제6강 우리 가족 건강단학 Ⅱ

지난 4회 강의 '당당한 자세 만들기'에서 죽비사용에 대해서 말씀드렸는데 죽비가 무언지 어떻게 간단하게 만들 수 있는지를 설명 드리겠습니다. 죽비는 대나무로 만든 소리 나는 도구로, 주로 수행자들의 수행용품으로 사용하는 것입니다. 불가에서는 스님들의 참선에 지도스님이 죽비를 들고 다니시면서 졸거나 흐트러진 자세를 보이는 분들을 경계하는데 사용합니다. 무예에서는 소리로 신호를 하거나 단련용으로 사용하고 활명에서는 약한 곳이나 기맥이 막힌 곳을 뚫는데 사용합니다. 단학에서도 역시 활명과 비슷한 용도로 사용하는데 두드리는 소리도 시원하고 마음을 정갈하게 하는 효과가 있으며 적당히 두드려주면 혈맥과 기맥이 시원하게 뚫리는 효과가 있습니다. 만드는 방법은 이렇습니다.

대나무는 충청지방까지는 흔한 식물입니다. 집 주변에 널려있지요. 제 고향인 충북 영동군 양산면에도 뒷산에 대나무가 군락 하는 곳이 있었습니다. 그곳에서 대나무를 잘라 낚싯대를 만들어 놀곤 하였지요. 이런 대나무도 좋고 또 산죽이라는 키 작은 대나무가 있습니다. 그것도 좋습니다. 주로 절 근처 습한 곳에 대량으로 자생하는 것이지요. 산죽은 깨끗함의 상징 같은 식물입니다. 그리고 잎부터 뿌리까지 전부가 한약재입니다. 재질도 단단하지요. 그래서 산죽으로 만든 죽비를 더 고급으로 칩니다. 산죽은 경기도 인근과 산에도 많습니다.
그런 대나무나 산죽을 새끼 손가락만한 굵기로 골라서 한 스무 대를 자릅니다. 그리고 길이를 30-40센티 정도 똑같은 길이로 잘라서 다듬습니다. 그러고는 모아서 간단하게 접착테이프로 묶습니다. 밑을 먼저 돌리고 옆을 돌리면 테이프가 탄력이 있고 질겨서 웬만하면 몇 년은 족히 쓸 수가 있습니다. 평소 스트레스를 많이 받는 분들은 목 주위나 어깨 등을 집중적으로 타통해주면 좋습니다. 안마와 지압효과와 유사하다고 할 수 있습니다.

가정에서 부부의 건강은 가정을 유지하는 데에 절대적으로 중요합니다. 부부 중 한사람이라도 병으로 누우면 그 가정은 급속히 무너지지요. 그래서 부부가 건강하게 해로하는 것을 가정의 가장 큰 복으로 생각합니다. 자, 그럼 부부가 함께 건강하게 사는 방법 중 하나를 알려드리겠습니다.

부부가 마주 서서 한사람이 발차기를 하면 상대가 그것을 받아줍니다. 이때의 발차기는 상대가 맞았을 때 적절한 타통 충격을 받을 정도로 하는 것이 좋겠지요. 너무 세게 하면 감정이 실린 것으로 오해를 살 것이고 너무 약하게 하면 간지럽기만 할 것입니다. 서로 한 번씩 하고 왼발과 오른발을 번갈아 하면 재미있게 할 수 있습니다. 횟수는 한번에 30번 정도로 시작해서 조금씩 늘려나가면 좋겠지요.
이 자세는 여러 가지 의미가 있습니다. 우선 이런 자세로 서는 것이 소화기관에 기운을 집중시켜주고 발에 타격을 가하면 발은 모든 신경이 모여 있는 곳이라 전신을 적당히 자극해주는 것이 되지요. 요즈음 족탕이니 발마사지니 해서 발 건강에 대한 많은 아이디어들이 나온 것과 같은 이치입니다.

아토피성피부병은 신종 환경병으로 요즘 말로 강적 중의 강적이라는군요. 한마디로 피부가

www.artnstudy.com

반란을 일으킨 것처럼 제멋대로 가렵고 붓고 헐고 곪고 한다는군요. 아토피는 잘 낫지도 않고 약도 없답니다. 스트레스와 마찬가지로 현대사회가 만든 대표적인 환경증상이라는 생각입니다. 우리의 피부는 위기와 영기라고 해서 우리 몸을 보호하는 방어기제가 작동하는 곳이지요. 덥고 추운 바깥 온도, 체온을 떨어뜨리고 올리는 바람과 온갖 독과 사기가 충만한 먼지와 충격으로부터 몸을 보호하는 것이 피부입니다. 이 피부는 실핏줄에 의해 유지가 됩니다. 실핏줄에 피가 원활히 순환하면 피부가 윤택해지고 땀이 잘 나고 체온유지가 잘되고 감기에 잘 걸리지 않습니다. 그러나 실핏줄에 피가 잘 돌게 하는 방법을 말하는 곳은 없습니다.

저의 경험으로는 실핏줄이 잘 돌고 피부가 반짝반짝 빛나도록 윤택해지고 살결이 고와지게 하는 것에는 내가신장이 최고였습니다. 특히 손과 얼굴과 상체에는 땀도 많이 나고 혈액 순환이 원활해지는 것이 눈에 보이지요. 그러나 여러분들께 소개했다시피 이 내가신장이라는 것이 힘들지요. 특히 아이들에게는 이런 힘든 것을 하라면 차라리 피부 좀 나쁜 것이 낫다고 할 것입니다. 그래서 쉽게 제가 신장을 서고 땀을 내는 방법을 고안했습니다. 부모가 아이와 같이 마주서서 하면 아마 쉽게 따라할 것입니다.

[실습]

a. 부부건강

-마주 발차기

b. 새로운 환경 강적 아토피에 대항하는 기체조

[시범]

집중력을 위한 체조

www.artnstudy.com