제8강 내 남편의 스트레스 단학 Ⅱ

직장과 가정 이외에도 자동차와 음식, 사는 집, 소리, 의복, 이웃, 주차 등이 우리에게 스트레스를 주는 또 다른 요인이 됩니다.
우선 자동차는 하루에 몇 시간씩이나 타고 다녀야 하는데 이젠 운전습관을 바꿀 필요가 있습니다. 아직도 많은 사람들은 빨리 가는 것을 운전의 가장 큰 덕목으로 생각합니다. 그러나 이젠 빨리 가는 것보다는 안전하게 가는 것, 편안히 가는 것, 혹은 생산적으로 가는 것을 주요한 덕목으로 바꿔보세요. 평소에 선한 사람도 운전대를 잡으면 쉽게 욕을 하고 삿대질을 합니다. 이것이 우리들에게 그동안 존재해온 잘못된 운전습관과 문화 때문이라고 볼 수 있습니다. 물론 교통사정도 한몫 했지요. 그러나 이젠 빨리 가면 좋다는 것이 아니라 생산적으로 가면 좋다는 방향으로 생각을 바꿔보도록 하지요. 무엇이 생산적인가요. 우선 심리적으로 흥분하지 않는 것이 생산적입니다. 흥분하지 않으면 몸도 경직되거나 피곤함이 덜합니다. 좀 답답하더라도 신호를 잘 지키고 속도를 준수하는 것이 훨씬 스트레스를 감소시킵니다. 추월할 수 있더라도 차선을 지키고 내 기준을 지키는 것이 스트레스를 줄입니다. 양보를 선선히 해주고 양보를 바랄 때는 손을 들어서 요구하는 것이 서로 웃을 수 있는 쉬운 방법입니다. 이런 것을 모르는 사람은 없지만 실천하지 않으려 합니다. 그러나 열 번 잘 가다가도 한번 잘 안되면 그때 받는 스트레스가 열 번 무사통과한 것을 뛰어넘습니다.

음식이 주는 스트레스도 대단합니다. 매일 매식을 하는 분들의 경우 오늘은 어떤 것을 먹을까하는 것이 즐거움이 아니라 걱정이고 고민이라는 말을 많이 듣습니다. 이제는 맛있는 것을 찾지 마세요. 방송캠페인에 영화배우 설경구씨가 나와 그런 말을 하더군요. 식당에 가서 맛있게 해주세요, 라고 하지 말고 싱겁게 해주세요, 하고 말하라고……. 그렇습니다. 우리가 맛있는 것을 너무 찾다보니 보통의 맛을 내선 식당으로 생존하지를 못하고 맙니다. 그래서 갖은 향신료와 식재료를 사용하고 온갖 방법을 사용하는데 이런 것을 먹어보면 입은 즐겁지만 몸은 괴롭습니다.

저는 수련을 하는 터라 몸이 훨씬 예민합니다. 그래서 그런 음식을 먹으면 괴롭습니다. 서울에 오면 많은 분들이 제게 식사대접을 하려고 합니다. 대개는 고기집이나 횟집으로 데려가려고 하지요. 무엇을 좋아하느냐고 물으면 수제비라고 말해도 수제비를 대접할 수 없으니까 그냥 자신들이 즐겨 찾는 곳으로 가지요. 그런데 그런 비싼 음식이 저에겐 괴로움입니다. 비싼 생고기나 생선회들을 먹으면 반나절 동안은 몸이 소화를 못해서 쩔쩔매지요. 저는 그것이 저의 출신이 산골인지라 어려서 고기와 생선을 못 먹어봐서 소화를 못시키는 줄 알았습니다만 그런 것이 아니더군요. 수련을 할수록 고기와 생선 같은 육식과 조미음식이 멀어져 있었습니다. 살아가는데 꼭 필요한 것이 아니고 덜 먹는 것이 좋다는 쪽으로 해석합니다. 맛있는 음식을 찾아다니는 사람들이 당뇨에 많이 걸리는 것도 우연이 아니지요.

지난 번 아토피체조 관련해서도 잠깐 나왔습니다만 아파트나 새로 지은 단독주택의 경우 유해물질이 나와서 온갖 호흡기질환이나 피부병의 원인이 된다지요. 피부병 중에 아토피성 피부질환은 대책이 없는 것으로 유명하지요. 흙집이나 나무로 집을 짓고 살면 모르되 그렇지

www.artnstudy.com

않다면 우리의 주거는 대단한 스트레스의 원인이 됩니다. 저희는 지금 흙과 나무로만 집을 짓고 있습니다. 이런 집을 지으실 분들에게는 조언을 해드릴 수 있습니다. 한지로 벽지를 바르고 황토소재로 마감을 한다 해도 그것이 다는 아닙니다.

여러분들 중에 소리에 민감하신 분이 있으면 왜 소리는 스트레스 원인으로 다루지 않느냐고 묻는 분들이 있을 줄 압니다. 지방에 군용비행장이 있는 곳에 가면 제트기가 이륙할 때 엄청난 소리가 납니다. 이런 소리에 사람은 물론이고 가축도 스트레스를 받아 유산을 하고 새끼가 죽고 한다는군요. 그동안 다른 스트레스 원인이 하도 많아서 사실 소음은 등한시했습니다만 철도변, 고속도로변, 비행장주변, 공장주변, 공사 중인 터 주변 등에서 사는 사람은 굉장한 스트레스를 받았을 것입니다. 수련자의 금기사항 중에 먼지, 바람 등과 함께 소음도 피해야할 것으로 선배들은 지적하고 있을 정도입니다.

스트레스에 대해 설명하면서 제가 마치 이런 스트레스에는 이런 처방이 있고 저런 스트레스에는 저런 처방이 있는 듯 설명하였습니다만 실제론 그렇지 않을 수도 있습니다. 체질에 따라 제가 제시하는 것이 전혀 듣지 않을 수도 있고 다른 이유로 안 될 때도 있을 것입니다. 그래서 궁극적으로 제가 제시하는 것은 일상적으로 이런 종류의 수련을 하나 하시라는 것입니다. 기체조, 요가, 단전호흡, 명상, 위빠사나, 선체조 등등 여러 가지입니다. 이런 것은 운동이나 스포츠와는 별도로 생각하여야 합니다. 나는 헬스를 하니까 혹은 수영하니까 괜찮아, 이렇게 말할 수도 있으나 그것들은 서로 다릅니다. 헬스나 수영이 마음이나 기에 영향을 미치나요? 지금 제시하는 것들은 주로 마음이나 기의 흐름(경락이라고 하지요)에 영향을 미치는 수련들입니다.
스트레스가 몸에도 오고 마음에도 오고 경락(기의 흐름)에도 오는데 그 중에 몸에만 대책을 세우고 마음과 경락에는 아무런 대책을 세우지 못한다면 결과는 뻔하겠지요. 그래서 기천문의 스트레스 종합대책을 말씀드리려고 합니다. 다름이 아닌 내가신장입니다.

[실습]

a. 스트레스 종합적으로 대처하기
   - 내가신장

[시범]

하늘과 같아지는 무예 2

www.artnstudy.com