제5강 우리 가족 건강단학 I

지난주에는 오랜만에 도반이 찾아와서 반갑게 만났습니다. 도반이란 같이 수행의 길을 가는 사람을 말하는 수행용어입니다. 그런데 이 도반이 스님이 되어 나타난 것입니다. 승적에 들었다는 말은 들었지만 정작 승복을 입고 나타난 스님을 보고는 참으로 감정이 복잡하지 않을 수 없더군요. 저와는 10여 년을 같은 길을 걸어왔는데 어느 날 갑자기 승복을 입고 나타난 모습에 당황했고 멋쩍기도 했지요. 스님인 도반은 나를 형님이라고 부르며 예전처럼 스스럼없이 대하더군요. 오늘은 이 스님의 체험 속에서 나온 건강단학에 대한 이야기로 시작하겠습니다.

이 스님이 몇 년 동안 주로 토굴생활을 하면서 지냈다고 하는데 지리산 등지에서 계절에 상관없이 맹렬정진 하셨던 모양입니다. 토굴도 이분에게는 집이나 같은 곳이어서 토굴의 단학이 있더군요. 토굴이 겨울은 추위가 문제고 여름은 벌레와 독충이 문제라고 하더군요. 한번은 여름에 밤 수련을 하려고 가파른 길을 오르면서 손으로 바위를 짚었는데 무언가 물컹하면서 손을 따끔하게 물더랍니다. 엉겁결에 손을 확 뿌리쳤는데 손이 부어오르면서 마비증상이 오는 것이 독사 같더랍니다. 독사거나 어쩌거나 토굴은 산 속에 있어서 약도 없고 내려가려면 한참 걸리는데 밤중이니 시간이 걸려 내려가도 뾰족한 수가 있어 보이지 않더랍니다. 그래서 에라 모르겠다고 내려가는 것을 포기하고 개운기공이라고 손을 운기 하는 방법이 생각나서 그것을 죽자 사자 했답니다. 그랬더니 한참 지나서 붓기가 빠지고 통증이 완화되더라는 것이지요. 일반 가정에서야 이런 일이 일어날 수가 없지만 수행자에게서는 흔히 일어날 수 있는 일화입니다.

반면, 가정에서는 이런 일이 흔히 일어나지요. 손을 다치거나 곪거나 멍들거나 저린 일들 말입니다. 이런 경우에 약을 쓰지 않고도 개운기공으로 흔적 없이 깨끗하게 나을 수 있습니다. 우리들은 무예를 하면서 손이나 팔뚝을 많이 다치는데 멍들고 상처 나는 것은 예사고 뼈가 부러지고 금가고 하는 경우도 많습니다. 이럴 때 병원을 가지 않고 개운기공으로 스스로 치료하지요. 멍이 든 곳이 개운기공으로 쭉 빠져나가는 것을 보면 참으로 신기합니다.

스님이 또 한 가지 일화를 소개하여 주셨는데, 한번은 가부좌를 틀고 한참 참선에 드셨는데 발바닥이 따끔하더랍니다. 모기가 물었구나하고 정신을 흐트러뜨리지 않으려고 하는데 그곳이 계속 아프더니 마비증세가 함께 오더랍니다. 문득 정신을 차리고 보니 무언가 제법 큰놈이 잔뜩 물어뜯다가 안 되니까 놓고 가더라는군요. 그래서 보니까 이미 발이 제법 부었고 통증도 갈수록 심해가더랍니다. 그런데 발이 되니 손으로 하는 개운기공을 할 수도 없고 어쩌나 고민하다가 소도 자세를 좀 심하게 섰답니다. 소도는 무척 힘듭니다. 보통 사람은 1분을 견디기 힘들지요. 이런 힘든 소도를 죽어라고 섰더니 독기가 조금씩 빠지면서 붓기가 빠지더랍니다. 그래서 또 살아났다는군요. 저도 소도를 많이 서보았지만 발의 독기를 빼기 위해 선다는 이야기는 금시초문이지요. 아마 이 스님이 그런 첫 번째 사례가 될 것 같습니다.

무예수련을 하면 발과 다리에 상처가 많이 나는데 그럴 때 저는 범도로 치료를 합니다. 스

www.artnstudy.com

님처럼 소도로 해도 치료효과가 있다는 체험은 아직 못해보았고 범도로 상당한 자가 치료를 해보았습니다. 다친 발을 앞으로 이렇게 해서 기를 집중시키면 치료가 되지요. 저도 무릎 밑으로 무수한 상처자국이 있습니다만 대개 이런 방법으로 치료한 것입니다.

이런 무인들의 자가 치료법을 활명법이라고 합니다. 목숨을 살린다는 의미지요. 아마 무협영화나 무협지를 좋아하시는 분들은 익히 잘 알고 계시리라 생각됩니다만 무인들은 큰 내상이나 외상을 입으면 의원이나 병원을 찾아갈 시간이 없는 경우가 많습니다. 옛날에는 당연히 그랬을 것이고 현대에도 산중에 들어가서 수련을 하다가 다치면 싸매고 내려와 병원에 갈 정신이 없지요. 그래서 스스로 기를 집중하여 치료하는 방법을 연구하게 되고 운기하여 치료하는 방법을 개발하게 되는 것입니다. 저 역시 그런 식으로 하나씩 발견하고 개발한 것이 여기에 이른 것이지요. 오늘은 이런 활명법을 이용하여 가정에서 흔히 있을 수 있는 질환을 예방하고 대항하는 방법을 설명 드리겠습니다.

[실습]

a. 감기를 예방하자
   - 콧날 옆 문지르기

b. 아이들을 컴퓨터로부터 보호하자
   -창 닦기 체조

[시범]

균형력 체조

www.artnstudy.com