제13강 내 몸에 딱 맞춤단학 1

(1교시)

다른 강좌는 제목만 보아도 그 내용을 짐작할 수 있지만 이번 강좌는 제목만 보고 그 내용이 무언지 판단하는 것이 쉽지 않으실 것입니다. 도대체 무얼 어디에 맞춘다는 말인가? 세상이 모두 기성복과 같이 이미 만들어진 것에 내 몸을 맞추는 시대인데 뭘 기준으로 무얼 맞춘다는 말인가? 아마 이런 의문을 갖는 분들이 많으실 것입니다. 맞춤복처럼 나의 몸과 마음과 기의 성질과 형편을 정확히 파악하고 거기에 맞춘 체조와 단학을 할 수 있다면 그것이야말로 가장 이상적인 것이 되겠지요. 그러나 현실적으로 그런 식으로 사람에 대해 완벽히 이해하는 것은 어렵지요.

저의 경험으로는 사람을 잘 이해할 수 있는 틀로 사상의학과 사상체질 이론이 상당히 유용했습니다. 또 다른 모델로 사주나 명리학으로 사람을 이해하는 틀도 있는데 요즘은 대유행이라지요. 제가 아직 이 방면은 공부가 안 돼서 모르겠습니다만 사상체질은 대단히 유용하다는 체험은 가지고 있습니다. 이런 것은 역시 단학을 가르치면서 깨우쳤는데 1991년 서울 노량진에 있는 대양학원이라는 입시학원에서였습니다. 당시 학원에는 약 3,000명의 학생들이 있었습니다. 이 학생들에게 일주일에 한 시간씩 단학을 가르쳤습니다. 마치 학교에서 체육시간에 운동장에서 운동을 시키는 것처럼 말이지요.
매일 단학수업이 6시간씩 있었는데 어떤 아이들은 이 시간을 정말 좋아하는가 하면 어떤 아이들은 이 시간을 죽기보다 싫어하더군요. 도대체 이런 차이가 어떻게 생겨날까 하는 궁금증이 많이 일어났습니다. 좋아하는 것은 별로 문제가 되지 않았지만 싫어하는 것은 정말 마음도 상하고 안타깝기도 했습니다. 그래서 자주 불러서 물어도 보고 사정을 들어도 보았습니다. 그런데 이 친구들이 거의 공통적으로 말하는 것이 땀이 나는 것을 싫어하고 평소에도 몸을 움직이는 것이 싫고 많이 움직이면 아프다는 것이었어요. 저는 저의 경험과 정반대로 말하는 아이들의 말에 상당한 의아심을 가졌습니다. 하기 싫어서 핑계를 대는 것은 아닌가하고 말입니다. 어쨌든 그때는 그런 의문에 대해 아무런 답도 얻지 못한 채 제 자신의 무능 탓으로 결론을 돌리고 말았지요.

그로부터 한 두 해가 지나 그간의 지도와 수련의 경험을 정리하며 그 틀을 만들기 위해 사상체질을 공부하면서 그 모든 것에 대한 해답을 얻었습니다. 오랫동안의 숙제가 한꺼번에 풀리는 게 마치 큰 깨달음을 얻은 것처럼 기뻤습니다. 당시 제가 더 기뻤던 것은 사실 제 자신에 대한 큰 비밀을 알았기 때문이었습니다. 저는 다른 누구보다 제 자신에 대한 궁금증과 의아스러움이 많았는데 그것이 체질에 대한 공부로 일거에 해소가 되어버린 것이었습니다. 제 스스로는 그렇지 않다고 믿는데 사람들로부터 외고집이라는 말을 많이 듣고 스스로 역시 어떤 의문이나 생각에 오랫동안 집착하는 일이 많았지요. 사교성도 떨어지고, 어떤 때는 너무 적극성을 보이고, 어떤 때는 이유 없이 싫어하고, 원칙에 집착하는 등 저의 행동과 사고가 이해가 되지 않을 때가 많았지요. 그런 제가 한순간에 이해가 되는 것이었습니다. 참 놀라운 일이었습니다.

www.artnstudy.com

혹시 자신과 화해한다는 말을 들어보셨나요? 저는 그때 제 자신과 화해를 할 수 있었습니다. 그리고 차츰 남들에게도 눈이 떠지고 옛날 저에게 단학을 배우던 학생들도 이해가 되고 고개가 끄덕여지는 것이었습니다. 왜 그 아이들이 그리 하기 싫어했는지, 그러면서도 그토록 저에게 미안해했는지도 이해가 되는 것이었습니다. 아마 아이들도 나처럼 스스로의 성격 탓이거나 게으르거나 하는 것으로 스스로를 평가하였겠지요. 헌데 그것이 아니라 사상체질 중 소음인들은 땀을 흘리고 근육을 많이 움직이는 운동이나 스포츠를 하면 몸에 안 좋다는군요. 그래서 싫어하는 것이라는군요.

이런 것을 알고 난 뒤로는 도장으로 찾아오는 사람들을 구분해보기 시작했습니다. 그래서 체질에 맞게 수련을 제시하고 또 본인에게 물어보고 확인해보았습니다. 소음인들은 거의 운동이나 땀을 흘리는 수련을 싫어하더군요. 태음인들은 정반대였습니다. 이런 체질은 땀을 흘리는 수련을 너무 좋아하고 땀을 흘리면 건강도 아주 좋아진다는 것이었습니다. 그래서 제 나름대로 체질별로 수련의 분야를 조정해보고 차이를 두어 지도하였고 그런 경험의 축적을 지금 여기에 맞춤단학이라는 챕터에 담게 된 것입니다. 체질에 관한 연구논문 중에 이런 것이 있더군요. 체질을 만들어내는 것이 그 사람의 장기 중에 간과 폐, 신장과 비위장인데 간과 폐가 태양인과 태음인을 결정하고 신장과 비위가 소음인과 소양인을 결정한다고요. 미국의 어느 의과대학에서 실제 조사를 해보니 정말로 그런 구분이 가능한 장기의 크기 차이가 발견되었다는군요. 참고로 저는 태양인인데 정말 폐가 큽니다. X레이 사진을 찍어보면 크게 나옵니다. 의사 선생도 그러더군요. 그리고 호흡도 상당히 깁니다. 그래서 X레이 사진을 찍을 때 항상 애를 먹습니다.

체질별로 말씀을 드리자면 우선 소음인은 격하거나 운동량이 많고 땀이 많이 나는 것은 피하는 것이 좋습니다. 가벼운 체조나 좌법, 와법, 단전호흡 등이 좋습니다. 소양인은 화려한 동작을 좋아하고 특히 말로 듣는 것을 더 좋아합니다. 대개 수련시간이 끝나고 더 신이 나는 사람들이 소양인이고 뒤풀이 자리로 가면 거의 광분할 정도로 좋아합니다. 그래서 소양인은 춤이나 무예, 검법 등을 하는 것이 잘 맞습니다. 태음인은 종목을 가리거나 호 불호가 있는 것이 아니라 땀을 많이 흘리고 열심히 할 수 있다면 대개 만족합니다. 태양인은 목표의식을 주는 것이 중요합니다. 이것을 얼마쯤 하면 어떻게 된다는 목표의식을 주면 스스로 알아서 거기까지 갑니다.
도장에 많이 찾아오는 사람들은 주로 소양인과 태음인입니다. 소음인이나 태양인은 거의 찾아보기 어렵습니다. 소양인들이 많으면 도장이 시끌벅적합니다. 몸으로 하기보다는 말로 많이 하고 재미있고 신나게 분위기를 끌어갑니다. 반면 태음인은 조용히 자기수련에 열중하고 말을 아끼는 편으로 태음인이 많으면 도장은 조용하고 정숙하지요. 이런 것을 관찰하는 것도 재미있는 공부거리입니다.

사상체질과 관련하여 결론적으로 말씀드리면 각자 체질을 먼저 아는 것이 중요하고 그 체질에 맞게 수련과목을 선택하고 수련의 정도와 방법을 택하면 무리 없이 수련을 할 수 있다는 것입니다. 자신의 체질을 정확히 아는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 시중에 파는 책을 보면 대개 어느 정도 알 수 있는데 문제는 경계선 상에 있는 분들의 경우에 있습니다. 태음인 같기도 하면서 소양인 같기도 하고 태음인 같기도 하면서 소음인 같기도 한 경우가 왕왕

www.artnstudy.com

있습니다. 이런 경우를 경계선에 서 있다고 말할 수 있습니다. 이런 경우 양쪽의 중간정도로 이해하면 좋습니다. 굳이 어느 한쪽에 꼭 가담하려고 할 필요는 없지요.

www.artnstudy.com