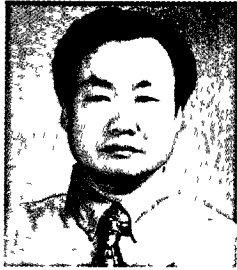


# 李學範의 臨床二題

李 學 範



## I. 養生法으로서의 運動別 考察

養生法 제1조 근심 걱정을 하지 말라.

제2조 適當한 運動을 하라.

제3조 좋은 藥을 먹어라고 李梴의 醫學入門에 기재되어 있다.

고인들의 의학적 사고방식에 현대인들이 주야로 喧騷해보았자 다만 추종 일뿐 그 범주속에서 벗어나지 못하는 대목에 감탄할 따름이다

또한 이 대목에 의학을 전공하는 이들에겐 제3조 좋은 약을 먹어라는 조항이 제1조가 되었으면 좋으련만 그렇지 못하다. 대체로 일반인들이 생각 할 때 제3조 좋은 약을 먹어라는 조항을 제1조로 자칫 생각할 수도 있다

어찌됐던 제1조는 근심 걱정을 하지말라는 것인데 이 계율을 여기다 보면 우리 인체는 七情傷으로 병들게 마련이므로 평소에 마음을 비우고 살아야 할 것이고 그러자면 종교적 생활이 최선일 수도 있다. 그러나 그것보다 여기에서 다루고자 하는 문제는 제2조 적당한 운동을 하자는 것이다

먼저 인간이 왜 적당한 운동을 해야 하는가 하면 인간은 식물이 아닌 동물이다 식물은 가만히 있어도 되지만 동물은 쉴새없이 움직여야만 한다. 흐르지 않는 웅덩이에 물이 썩는 것처럼 가만히 있기만 하면 마침내 생기를 잃고 쇠락해 버릴 것이다. 그래서 적당한 운동을 하므로 생기 발랄해질 것이고, 인체의 경화를 막고, 유연해지면서 血濁을 방지할 뿐더러 노화를 지연시켜 건강할 수 있다는 것이다. 그래서 적당한 운동을 하자는 것인데 적당한 운동이란 무리해서도 안되고, 자신의 역량에 맞게끔 하는 것으로, 적당이란 孔子의

中庸思想이면서 養生法에도 필수적 조건이다 약이 좋다고 남용하고, 좋은 음식이라고 과식하고, 지나치게 즐긴다는 것은 過不足이라고 우리에게 害惡이 될 수밖에 없다. 그러면 적당한 운동으로는 어떤 것들이 있으며 어떤 운동이 바람직하다는 것일까?

과거에 비해 현실은 문물이 다양하게 변화 발전되었고, 운동 또한 단순함에서 벗어나 수도 헤일 수 없이 많아졌다 아주 옛날 사람들은 건강법으로 다양한 운동이 별반 없었을 것이고, 그저 수렵하고, 농작물을 가꾸는 정도였으리라. 그러나 시대가 발달되어감에 따라 작업만으로 건강에 도움이 되지 않음을 깨닫고 적당한 운동을 모색하게 되었을 것이다 그와 더불어 道를 닦기위해 坐禪을 하다보니 운동부족으로 하체가 약해짐을 막기 위해 요가가 생기고, 氣功으로 道引法이 생겼을 것이다 그리하여 동양쪽 운동은 다분히 靜的으로 흘러왔지만 서양은 動的인 운동으로 발달되고 그 예로서 球技運動이다 그렇다.

현대인들은 수많은 운동중에 어떤 것을 선택해야 하고, 또 어떤 운동이 가장 좋은가, 靜的運動이나 動的運動이나 갈피를 잡기 어렵다. 이 문제는 워낙 일반적 상식이라 江湖諸賢께서 認知하고 있는 사실이라 할지라도 筆者의 老婆心에서 猥濫된 마음으로 한번 考察해보기로 하자

우리들 주변에서 가장 가깝게 접할 수 있는 몇가지 손꼽는 운동으로 테니스, 배드민턴, 탁구, 수영, 헬스, 에어로빅, 등산, 조깅, 체조, 요가, 도인체조, 골프, 볼링, 탈춤, 그리고 각종 호신술을 들 수 있고 이 운동들의 虛와 實, 長短점을 論해보자.

### ① 테니스

야외 공기를 마시면서 햇볕에 피부가 검게 탈 정도로 쬐면서 뛰어줌으로 인체의 골격형성과 유지에 필요한 비타민 D의 공급이 운동과 더불어 강화되고 감기, 천식등 호흡기 질환 일체와 냉증으로 오는 모든 질환이 예방되며 하체도 튼튼해진다. 무엇보다도 경기를 치르므로 스틸찬 유쾌한 재미를 느끼는

것은 타운동이 흉내낼 수 없는 장점이긴 하나 다소 과격한 운동이므로 공을 정신없이 따라다니다 보면 심장마비를 일으키는 수가 (실제 그런 경우가 왕왕 있었음) 있으므로 心弱者에게는 주의를 요한다. 그 무엇보다도 한 손으로 라켓을 들고 공을 치기 때문에 엘보가 오는 불균형 운동이라는 게 가장 문제이자 단점이다 인체는 우측 좌측 고루 고루 운동이 되므로 혈액순환이 순조롭다 따지고 보면 중풍도 혈액순환의 불균형에서 기인한다. 젊은 혈기일 때 대수롭지 않게 넘어가나 나이들어 쇠퇴해지면 불균형 운동을 한 폐단이 나타난다. 또 한가지 이 운동이 교습비가 만만치 않게 드는 것도 단점이다.

## ② 배드민턴

이 운동은 테니스보다 운동폭이 적으므로 체력소모가 적으며 남녀노소가 다 즐길 수 있는 것이 장점이다. 비용이 들지 않고 장소에 크게 구애됨이 없이 동네어귀 같은 곳에서도 즐길 수 있는 것이 장점이다. 역시 한쪽을 많이 사용하는 불균형 운동이지만 테니스만큼 심하지 않기 때문에 큰무리가 없고, 흥미면에서는 뒤떨어진다. 테니스에 비해 얻는 득도 적은만큼 실도 적다.

## ③ 탁구

구기운동으로서의 활동반경이 최소이면서 체력소모가 적고 경쾌한 운동으로 노인들에겐 최적의 운동이다 불균형 운동이기는 하나 활동폭이 워낙 적기 때문에 무리를 받지 않는다. 게임 운동이므로 재미가 있는 것도 장점이다 테니스가 30,40대 운동이라면 배드민턴은 50,60대 중반까지 탁구는 60대 후반 이후에 적합한 운동이라고 생각된다.

## ④ 수영

남녀노소가 다 할 수 있는 운동으로서 몸의 균형이 잡히고, 심폐활동도 좋아지고 관절염 같은 병증에도 좋지만 심장이 약한 사람은 조심할 필요가 있다. 운동에도 補하는 운동, 瀉하는 운동으로 나눈다면 수영은 瀉하는 운동이다 오래하면 살이 빠지고 흐르는 물결처럼 몸매가 날씬하면서 유연해진다. 여성이라면 아름다운 몸매를 가꾸는데 가장 좋은 운동이지만 일반 수영장은

물에 락스를 타기 때문에 피부가 거칠어지는 게 흠이다.

### ⑤ 헬스

양생법 운동으로서는 권장할 수 없지만 남성적운동으로 탄탄한 근육을 자랑할 수 있는 점이 장점이다. 우리 인체는 유연한 것이 좋다 헬스는 힘과 근육을 강하게 하는 데는 최고의 운동이나, 유연함과는 거리가 멀다 인체는 어린애들처럼 유연함으로 노화가 방지되는데 그 예로 차량사고 같은 것이 났을 때 가장 많이 다치는 사람이 몸이 경화된 노인이다. 어린애들은 충격을 최소화 함으로 잘 다치지 않는 것을 볼 때 몸이 유연할수록 좋다는 것을 알 수 있다. 그러므로 헬스는 양생법으로는 적당한 운동이라 할 수 없지만 다만 오래 하면 힘이 강해지고 근육이 단단해지면서 살이 찌는 補하는 운동이 된다

### ⑥ 에어로빅

주로 여성운동으로서 동적이면서 경쾌하게 음악에 맞춰 활발하게 뛰는 동작이 젊은층들에게는 할 만한 운동이지만 템포가 빠르고 과격한 운동이라 폐경기인 50대 이후의 여성에게는 관절에 무리가 올 수 있다. 현대인들은 정적인 동양운동 보다 요란하고 활발한 동적운동을 선호하는 것 같은데 그것은 바쁜 메카니즘적 시대에 살기 때문에 무엇이든 분주하게 설치야 직성이 풀리는 것 같아 운동도 시대적 사조에 따라 변천하는 것을 실감할 수 있다.

### ⑦ 등산

남녀노소 나이를 가리지 않고 할 수 있는 최고의 운동이다. 교습비 같은 비용도 들지않고 야외의 맑은 공기를 마실 수 있는 것만으로도 건강에 보탬이 된다. 땀을 흠뻑 흘린 뒤 산정상에서 식사나 술 한잔 하는 맛은 일품이다.

효능은 심폐기능강화, 하체보강, 淸血, 行血 작용, 변비 외에도 심지어는 고질병인 당뇨병 암같은 모든 병증에 다 유익하나, 무엇보다 우울증, 스트레스 해소에 특히 좋다고 본다.

### ⑧ 조깅

역시 등산처럼 남녀노소가 다 할 수 있고 교습비가 들지 않는 좋은 운동이

다. 대체로 재미가 없다는 게 단점일 수 있다 등산보다 짧은 시간이 소요됨으로 시간을 절약해야 할 경우 조깅을 선택하는 쪽이 나올 것이다. 그리고 학교 운동장 같은데서 겨울에는 좀 곤란하지만 신을 신고 뛰거나 걷는 것 보다 기혈순환이 더욱 잘 됨으로 맨발로 뛰거나 걷는다면 굉장히 좋은 효과를 얻을 수 있다. 균형운동으로서 하체가 약하고 상체가 비만체인 경우 더욱 좋다.

### ⑨ 체조

역시 남녀노소, 언제 어디서나 장소를 가리지 않고 할 수 있고 비용 또한 들지 않는 장점이 있지만 별로 운동이 되는 것 같지도 않고 재미가 없고 비싼 교습비가 들지 않기 때문에 더욱 흥미가 없는지도 모른다. 무엇이든 값을 치루어야 가치가 있는 것 같아 흔해빠진 물과 공기의 고마움을 모르듯이 유익한 걸 깨닫지 못하는 것과 같다. 에어로빅이나 요가, 기공 같은 운동 모두가 알고보면 결국 체조를 기본으로 변화한 것인데 다만 체조가 호흡조절과 무관하게 움직이므로 운동에서 오는 효능이 없다는 데 문제가 있다는 필자의 생각이다. 그래서 필자가 창안한 숨고르기 보건체조를 후술하기로 한다.

### ⑩ 요가

인도인들이 고대로 부터 양생법으로 행해온 일종의 체조를 호흡조절과 함께 조용하고 느리게 온 전신을 굴신시키는 운동인데 양생건강법으로 도인체조와 더불어 최고로 손꼽을 수 있는 이 운동을 오래 지속한다면 우리 인체가 노화되면서 굳어지는 것을 방지 할 수 있다 거듭 말하지만 인체는 유연하므로 혈액순환이 잘 되어 건강하다 어린애일 때는 유연하지만 점차 나이가 들어 경화되기 시작하면서 노화가 촉진된다 요가를 하면 나이가 들어도 유연한 몸매를 지닐 수 있다. 그런데도 이상하게 최고로서 동양의 정적인 이 운동은 별 인기가 없고 분주하고 요란한 에어로빅 같은 동적운동이 현대인의 구미에 맞아 붐을 일으킨 것은 무엇이나 바쁘게 움직이는 시대적 조류에 따라 운동도 걸맞게 맞추어 하는가 보다

요가는 체내의 피로한 노폐물을 배출시키고 신선한 산소를 공급시켜 뇌를

맑게 하면서 전자기를 발생시킨다. 그러므로 그 어떤 운동도 요가에 필적할 수 없다. 요가를 창안한 인도인들은 대단한 민족임에 틀림없다. 물론 인도인들이 종교적 참선을 하다보니 운동부족이 되었을 것이고 그것을 해결하기 위해서도 요가가 창안되었을 것이다. 어쨌든 요가는 정신건강, 육체건강, 비만 방지에 더할나위 없는 운동이다. 현대인들은 운동부족과 과잉영양섭취 때문에 자꾸만 비만해져 다이어트 할려고 온갖 피나는 노력을 쏟는데 요가를 지속하면 비만 같은 것은 말끔히 해소될 뿐더러 오히려 너무 마르는 게 걱정이 다

대체로 요가의 달인들은 몸이 깡마르고, 유연하며, 안광은 빛나고 얼굴빛도 한없이 맑은 게 특징이다 그것 하나만 보아도 건강 양생법으로 요가를 제일로 손꼽을 수밖에 없음을 알 수 있다.

### ① 도인체조

발생지는 중국으로 도가에서 선도 수행중에 역시 운동부족이 되므로 양생법으로 시행한 체조인데 굴신의 정도가 요가만 못하다

### ② 골프

야외의 신선한 공기를 마시면서 사람 교제에 안성맞춤이고 우울증에 다시 없겠으나 비용이 많이 들어 대중적 시민층엔 전혀 어울리지 않을 뿐 아니라 볼링과 더불어 최고의 불균형 운동이라서 좋지 않다

### ③ 탈춤

우리 한국 고유의 민속무용이자 운동이다. 운동의 굴신 폭이 대단히 크고 현대인들이 즐기는 에어로빅 보다 훨씬 더 격렬하게 사지육신을 흔들어준다. 격한 가운데 유연해서 아무리 추운 겨울이라도 5분만 뛰고나면 땀에 흠뻑 젖는다. 에너지가 소모되는 만큼 과잉영양으로 인한 비만증으로 고민하는 이들에게 더 없이 좋은 운동이 될 수 있다. 뿐만 아니라 시원한 야외공간에서 남녀노소가 어울려 걸쭉한 농주 한 사발 마시면서 꼭 탈춤을 못배워 못추더라도 하다못해 덩덕궁 춤이라도 너울너울 추다보면 오만가지 근심, 고민, 스트

레스, 우울증이 말끔히 사라지는 데는 그 어떤 것도 비교되지 않는다.

서양의 댄스는 별별 많은 사람들이 내쉬는 탁한 공기 속에서 요란한 음악과 어둡침침한 분위기와 정신을 혼란케 하는 가운데 몸을 맞대고 비비적 거리는 것으로 육체적으로나 정신적으로나 불건전하고 말초적 신경을 곤두세워 쌓인 스트레스를 풀고 스틸과 흥미를 느낄려고 하나 자칫 사회적 물의를 일으키면서 부도덕한 함정에 빠져 가정이 파괴되는 경우가 허다하다. 이처럼 쾌락 그 뒤엔 회한도 따르는 법이다.

스트레스를 푸는 방법에 서양것 보다 더 좋은 우리 문화가 있다. 사물놀이 이것은 서양의 어떤 악기나 놀이보다 신나는 것이다 운동회나 행사장에서 사물놀이가 기세를 올리면 서양의 밴드나 악기는 금새 기가 죽어버린다 또한 시원한 넓은 공간에서 상대방 시선에 부담없이 탈을 쓰고 남녀가 어울려 신나게 노는 탈춤과 어둡고 밀폐된 곳에서 낮선 남녀가 부둥켜 안고 콧숨을 쉴며 불건전하게 비비적거리는 것과는 비교가 되질 않는다.

우리 문화 우리 것을 찾아 봄을 일으켜 세계화시키는 것이 바람직하지 않을까 한다.

#### ⑭ 護身術과 鬪技運動

柔道, 太拳道, 合氣道, 拳鬪 레슬링 등 투기운동과 호신술 운동은 대개가 과격하고 급격하게 힘을 가함으로 혈액순환에 지장을 주어 몸에 어혈이 생긴다 젊은 혈기일 때는 몰라도 나이들어서는 바람직한 운동이 될 수 없다. 특히 복싱이나 레슬링 같은 투기운동을 많이 한 사람은 말년에 어혈병으로 고생하게 된다. 예를 들어 인기를 구가한 레슬링 선수인 김 모씨가 그렇고, 그 외에 복싱선수들 가운데도 많은 이들이 알게 모르게 어혈병으로 고생하다가 목숨을 잃게된 경우가 많으리라고 본다

결국 우리 인체가 건강을 유지하기엔 호신술 같은 운동이 바람직하지 못하나 굳이 해야한다면 우리 한국 고유의 무예인 택견을 권장할 만 하다고 본다. 품을 밟는 동작이 마치 둥근 우주의 형상인 태극을 연상하듯 팔다리를 빙글 빙글 돌리다가 찬스를 봐서 일격을 가한다. 우리 한국 고유의 문화는 우리 태

극기가 말해주듯이 모나지 않고 둥글고 부드럽다. 지붕의 처마도 저고리 옷매무새도 고무신, 버선 등등 인위적 조형물 모두가 우주의 형상인 둥글고 부드러운 상징의 태극을 본따서 만들어지고 역시 우리 무예까지도 태극을 본따 우리말 표현으로 택견이 된 것이라고 본다. 그런데 우리 한국 호신술 운동이 국제 올림픽 종목에 끼게 된 것은 국위선양에도 다행한 일이지는 하나 진짜 우리 한국의 무예인 택견과는 다소 거리가 떨어진 것 같다. 기정화된 경사스런 일에 가타 부타할 이유야 없지만 태권도는 동작 하나 하나가 끊고 맺고 딱딱하기가 이틀데 없다. 이것은 중국의 18기 동작과 유사함으로 당수(唐手) 즉 당나라 때 성행하였던 무예로 그 문화가 신라시대를 거쳐 독자적으로 우리 것에 융화되어 태권도 또는 당수라고 칭하여 전해온 것이 아닌가 추측된다. 그러나 진짜 본질적 우리 것은 우주를 형상해서 햇바지에 너울너울 춤을 추듯 방어 공격하는 동작의 무예인 택견이라고 본다.

우리들은 어린 시절 동네 어귀에서 싸움질을 할 때 두 팔을 빙글빙글 돌리던 것을 기억한다 그것은 우주기운을 형상하는 택견의 동작으로 민간인에게 다소 유포되어 있었으나 일제치하의 우리 문화 말살 정책으로 거의 사라질 뻔한 것이 유일하게 충청도 모 인사에 의해 간신히 명맥을 유지하였다가 이제 새롭게 보급된 것은 펍 다행한 일이라 생각된다. 햇바지 저고리 차림에 마치 너울너울 춤추듯이 품을 밟는 동작과 함께 날렵하게 몸을 날리는 동작이야 말로 가볍고 유연해 기혈순환이 고루 됨으로 호신술로서는 인체에 가장 유익한 운동이 될 수 있음으로 기왕지사 호신술을 습득하려 한다면 우주를 상징하는 우리무예인 택견을 배워 많이 보급하는 게 어떨까 한다

### ⑮ 그 외에 운동들

이상 열거한 외에도 투기종목과 기록갱신의 경기운동으로 올림픽에 등장한 것만도 넓이뛰기, 높이뛰기, 창던지기, 포환던지기, 농구, 배구, 하키 등등 헤아릴 수 없이 많지만 구기운동을 비롯해서 힘의 기량을 측정하는 많은 운동들이 대개가 다 불균형 운동들이 많다. 급격하게 한쪽으로 편추되어 힘을 과중하게 실어 줌으로 인체에 고루 기혈순환을 시키는데 무리를 준다. 대다



수의 불균형 운동들은 혈기왕성한 젊은 시절에는 별 탈없이 잘 넘어가지만 나이들어 노쇠해지면 폐단이 드러남으로 양생법 운동으로는 바람직스럽지 못하다고 본다.

### ⑩ 숨고르기 보건체조

양생법으로 어떤 운동이 가장 좋을까?

일반적으로 첫째는 남녀노소가 다 같이 할 수 있는 것이어야 할 것이고, 둘째는 비용이 들지 않고 언제 어디서나 할 수 있어야 할 것이고, 마지막으로 운동의 효과면에서 최대치가 되어야 할 것이다 물론 게다가 흥미있는 것이 라면 더할나위 없을 것이다

앞장에서 열거한대로 양생법으로 가장 좋은 운동이라면 요가와 氣功(道引 체조)를 손꼽았는데 그러나 요가가 아무리 좋은 운동이라고는 하지만 동작 자체가 어렵고 또 교습비가 들어간다. 그래서 본인이 창안한 숨고르기 보건 체조를 소개해 보기로 한다

이 숨고르기 보건체조가 가장 장점이며 좋은 운동인 것은 남녀노소가 힘 안들이고 어느 장소 어디서나 할 수 있고 인체에 미치는 효과 또한 요가에 못 지 않다고 본다

그렇다면 숨고르기 보건체조는 어떻게 하는 것일까? 이것은 거추장스럽게 교습소나 교습비가 필요치 않다 또 너무나 쉽게 할 수 있는 장점이 있다. 우리들은 누구나가 다 보건체조를 습득하고 있다. 그 보건체조의 동작 하나하나에 호흡을 길게 쉬어 주기만 하면 된다.

여태껏 우리들이 체조를 할 때, 예를 들어 숨쉬기 동작이나 팔 다리 운동 등을 할 때 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 둘둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟 하고 끝을 맺는데 대략 15초 정도에서 끝난다 이렇게 빠른 동작으로는 인체의 기혈을 고루시키지 못한다. 팔 다리 운동이라면 그 운동 한 동작 하는데 숨을 천천히 길게, 고르게 들이 쉬고 내 쉬는데, 개인의 능력에 따라 길면 길수록 좋다. 대개 한가지 동작을 완료시키는 시간이 적어도 1분 정도는 걸려야 하고 屈伸동작은 펼 때 들이쉬고, 굽히거나 오므릴 때 내

쉬어야 한다 보건 체조가 다 끝내는 데 소요되는 시간이 대략 5분~7분 정도 걸린다면 숨 고르기 보건체조를 하면 20분~30분 정도 시간이 소요되는 데 길면 길수록 좋다. 동작 하나 하나에 숨을 깊이 들이 쉬고 깊이 내쉬므로 온 전신에 산소공급이 고루되어 기혈순환이 잘 이루어 짐으로 몸 속에 노폐물이 체외로 배출되기 때문이다.

요가를 한 30분 정도 하고 나면 탁기가 체외로 배출되면서 머리가 산뜻하게 맑아지고, 피로가 없어지면서 피부가 생기를 얻는 것도 다 이 때문이며 숨 고르기 보건체조도 잘 하면 그에 못지 않을 것이다 또한 도인법이나 기공에 속하는 太極拳도 그게 그렇게 신비로울 것 같지만 별 것이 아니다. 동작 하나 하나에 호흡을 실어줄 뿐이다. 우리에게겐 생소하고 구태어 동작이 까다로운 太極拳을 선호하거나 동경해서 배워야 할 이유가 없다. 보건체조만으로 호흡만 제대로 실어 주기만 하면 충분하다. 물론 보건체조를 응용하거나 더 나아가 여러가지 기묘한 동작을 경우에 따라 얼마든지 첨가시키는 것을 배재할 이유가 없고 응용 또한 가능할 수 있을 것이다.

### ⑰ 筆者의 養生法 運動

모름지기 사람은 동물이기에 태어나면서 활동해야 한다. 식물처럼 한곳에 가만히 있으면 병이 생긴다. 그러므로 양생법으로 부지런히 일을 해야만 하고 운동도 해야한다

양생법으로서 운동은 젊은 시기에는 그렇게 필요치 않는 이유는 젊은이들은 혈기왕성해서 혈액순환이 잘 됨으로 크게 병이 없기 때문이다 양생법으로서 운동은 갱년기인 40대 이후에는 반드시 행해야 한다고 본다.

본인도 젊은 시절엔 당수나 유도 같은 호신술 운동에 유단자로 심취해 본 때가 있었다. 그러나 호신술이나 투기운동은 동작 자체가 던지고, 꺾고, 내어지르고, 차고 하는 과격한 운동의 결과로 어혈이 생기게 마련이다 그래도 젊었을 때 왕성한 혈의 정화능력으로 잘 넘어가지만 나이들면 어혈병으로 시달린다 그 예로 많은 권투선수들과 레슬링 선수인 김 모씨 등이 어혈병으로 시달리거나 생명을 다하게 되는 경우를 많이 본다. 호신술을 배워 상대방으로

부터 몸을 보호한다고는 하나 아무리 고수라 할지라도 흥기를 든 괴한이나 조폭에게 당해낼 재간이 없다. 유명한 레슬링 선수 역도산도 조폭의 칼에 목숨을 잃은 사실을 우리들은 기억하고 있다. 옛날 자유당 시절엔 주먹을 키웠고 또 주먹으로 출세한 모 국회의원도 있었지만 오늘날 법치국가에서 주먹을 잘못 휘둘다간 막대한 손해만 초래할 것이다. 딱히 호신술을 배우고 싶다면 우리 한국 고유 무예인 택견을 택하면 어떨까 한다 품을 밟는 동작에 유연해서 양생법으로서도 일조가 되기 때문이다 필자도 자칫 사라질뻔 했던 것을 새롭게 20여년 전부터 보급되기 시작한 택견에 관심을 갖고 꼭 배우고 싶었다. 그러나 나이도 들어가고 시간도 없어서 여의치 못했다. 그러다가 양생법으로서의 운동을 필수적으로 해야겠다고 결심하게 된 것은 40대 중반 어느날 목욕탕에서 옷을 벗고 거울을 본 순간 깜짝 놀랄 수밖에 없었는데 그것은 다리가 O형으로 휘어져 있었던 것이다 필자는 한심한 생각이 들어 그 길로 아내의 권고도 있고 해서 헬스도장에서 기구운동을 했더니 한 두달만에 굵고, 휘었던 다리가 바로 서는게 아닌가. 그때부터 운동의 효능을 깨닫고 여러가지 운동에 관심을 갖게 되면서 열을 내었다 어떤 운동이 좋을까 궁리해본 끝에 아내와 함께 수영을하기로 했고 40여 평생 물을 겁내고 물에선 맥주병이 있으므로 굳은 몸에 수영을 배우자니 힘들지 않을 수 없었다. 그래도 열심히 하다보니 근육도 부드러워 지고 심폐기능도 향상되는 것 같았다. 교습기간 동안 런닝샤스에 노란 물이 계속 베어 나왔고, 아내는 아내대로 입 속에서 허연 실같은 것을 토해 내었다. 사십수년간 살면서 쌓였던 痰과 老廢物이 빠져 나오는 현상이었다. 수영의 장점은 관절염, 동맥경화, 비만에 좋은 瀉하는 운동이면서 특히 心火, 우울증으로 限 많은 여인들에게 시원하고 시퍼런 물에 마음껏 휘젓는 운동이 최고일 수도 있다.

수영을 약 6개월 정도 하다보니 완전 맥주병이 제법 물에 뜨고 50m 정도는 헤어나갈 때 짬 식당을 경영하는 친구 부인의 권고에 테니스로 운동을 바꾸로 했다. 그 친구 부인이 테니스를 권유한 동기는 평생동안 서서 고기를 썰어오다가 젊었을 때는 괜찮았으나 나이가 들면서 얼핏하면 의식을 잃고 쓰러

지므로 종합진단 결과 별 이상이 없고 운동부족이라는 의사의 말에 테니스를 하고 부터는 그 증상이 깨끗이 치유되었던 것이다. 테니스는 흥미있게 게임도 즐기고 목은 스트레스가 해소되고 골격형성에 필요한 비타민 D를 보충시켜 주는 햇볕을 쬐이므로 强筋骨되고 冷症으로 기인되는 병, 감기, 류마치즘, 호흡기 폐질환에 약 이상의 예방과 치료의 동시적 효과가 있다 그러나 땀을 흠뻑 흘리면서 운동장을 마음껏 뛰는 좋은 운동이기는 하나 거의 한 손으로만 공을 치는 불균형 운동이기 때문에 順氣시키는 데는 문제가 있는 운동이다. 본인도 교습기간 동안에 한 쪽견 어깨가 올라가면서 엘보로 고생을 심하게 했었다. 또한 과격하게 공을 따라다니다 보면 심약자들은 심장마비를 일으킬 수 있는 경우도 조심해야 하고 교습비도 만만치 않게 들어가는 것도 단점이었다 필자는 테니스를 6개월 정도 배웠으나 게임을 제대로 할 수준에까지 이르지도 못한 채 우리 한국 고유의 민속놀이인 탈춤과 사물놀이에 심취해 있던 아들의 권유로 또 한번 운동을 바꾸기로 했다. 당시 나는 양생법으로서 어떤 운동이 우리 인체에 가장 좋은 영향을 주며 또 어떤 장단점이 있을까 하는 호기심과 탐구심에 몸소 체험하고자 하였으므로 아들의 권유에 쾌히 승락하였던 것이다. 대학생들과 일반인들로 구성된 우리 교습생들은 그 해 겨울 3달 동안 마땅한 장소가 없어서 광병원 지하실에서 서울서 초청해온 교수님으로부터 교습을 받았다 아내도 같이 동참했기 때문에 삼부모자가 한 수련생이 된 셈이었다. 아내도 운동이라면 어떤 취미보다 사족을 못쓸 정도였다.

어쨌든 탈춤은 운동 자체가 운신폭이 크고, 활발해서 大小寒 추위에도 온몸이 땀으로 흠뻑 젖기도 했다 비만으로 고민하는 현대인들에게 이 보다 더 좋은 운동이 있을까. 그리고 가만히 연구해보면 신체 부분 근골을 골고루 흔들며 주므로 잘 쓰지 않는 쪽에까지 혈액순환을 최대한 잘 시켜 주기에 양생법으로 최적의 운동이었다 과연 이런 운동을 창안한 우리 민족의 우수성을 실감치 않을 수 없었다 우리 고유의 호신술로서는 택견, 양생운동으로서 탈춤, 놀이 문화로서는 사물놀이 이것들은 세계 어느 곳에 내 놓아도 손색없는

자랑거리다.

서양의 댄스는 밀폐된 좁은 공간에 수 백명이 내뿜는 입김과 탄산가스로 인한 탁한 공기에 게다가 광란적인 밴드소리와 조명은 사람의 약한 심장을 들떠 더욱 놀라게 하고 피로감을 더해준다. 한동안 놀다보면 기가 붕 떠오르고 사람의 정신을 혼몽으로 몰고간다. 단지 관능적인 말초적 신경의 쾌락과 흥분 때문에 인생을 즐기고자 하나 그 이면엔 자신도 모르게 부도덕한 환락이 가정 파괴로 이어지면서 파멸의 수렁 속으로 빠져든 일이 비일비재하지 않는가

그에 비하면 신선한 공기를 마음껏 마실 수 있는 쾌적한 야외에서 탈을 쓰고 한껏 멋들어지게 뿔 수 있는 탈춤은 건전하고 신사적이면서도 굴신의 운동량이 커서 양생운동으로서는 적합하다 아니 할 수 없다 앞으로 야외장에 시설을 갖춘 탈춤 교습소와 놀이터가 많이 보급되어 서양의 퇴폐적 문화에 탐닉치 말고 우리 문화, 우리 놀이, 우리의 양생운동이 봄을 타고 활성화 되어 세계 최고의 것으로 각광 받기를 바라는 필자의 소망이다.

우리의 사물놀이는 어떤가 한바탕 질펀하게 두들기고 놀면 서양의 밴드는 금새 김이 빠져 맥이 풀린다. 사물놀이패와 어울려 걸직한 농주 한사발을 마시고 덩덕궁 춤이라도 추고보면 마냥 흥겹고 신명이 나 스트레스가 싹악 풀린다 세계에 어디 이만한 놀이 문화가 또 있을까.

그럭 저럭 탈춤 강습도 방학을 이용해서 서울 강사님이 내려와 지도하였기 때문에 어느 정도 선에서 마스터하고 더이상 지속 할 수 없었다 그렇다고 필자는 운동을 그만 둘 수는 없고 궁리 끝에 옛날부터 관심이 있었던 요가에 입문기로 했다. 몇 달 해본 결과 예상대로 건강 양생법으로서 도인법과 더불어 최고의 운동임을 체험할 수 있었다 운동직후에 가벼워진 몸, 산뜻하게 맑아지는 이목구비와 두뇌, 바로 輕身益氣란 문자 그대로였다. 그런데 왜 이런 고상하고 정적인 동양의 고전운동이 소외받고 에어로빅 같은 광란적이고 동적 운동만이 성행하는게 이상한 일이었다. 그것은 메카니즘적 초스피드 시대 감각에 걸맞는 탓인지는 몰라도 그럴수록 바쁜 환경으로 인해 피로에 지친 뇌

파를 동양적 기품과 정적이 깃든 운동으로 정화시켜야 할 것이다.

다행이도 요즘들어 단전호흡, 도인체조, 요가참선 같은 동양적 사조가 살아나고 있고 앞으로 서양문화와 운동을 앞질러 크게 봄을 일으킬 것이라고 본다.

그 동안 양생법 운동에 몰두하고 체험하고 연구하다 보니 세월도 낙화유수와 같이 흐르고 흘러 韓藥業士 대부분이 그렇듯이 필자도 어언 60이 가까워진 나이에 머리가 희끗희끗하다 이제 이 나이에 무엇을 더 바라겠는가. 재물, 명예, 권세 그런게 뭐가 부러우랴 이젠 황혼들녘에 서서 넘어가는 석양을 바라보며 정리할 단계, 마무리할 단계이다 잘 살았건 못살았건 상관없다. 어떻게 마무리를 잘 하느냐가 문제이다 그리고 좀더 나이에 비해 건강할 수 있느냐가 최대과제이다

그러기에 필자는 운동에 여념이 없다 일요일엔 가급적이면 등산도 즐기고 시간이 촉급할 땐 필자가 거주하는 아파트 맞은 편 범물여중학교 운동장에서 맨발로 조깅을 해서 약해지는 하체보강도 한다 단시간에 많은 운동효과를 바라는데는 조깅이 좋다. 보통 운동장 10바퀴 돌면 30분 정도 시간이 소요되지만 온 몸이 땀으로 흠뻑 젖는다 근육의 위축을 막기 위해 기구 운동도 한다. 과거 약 5년간 헬스도장에 다녔지만 지금은 시간이 여의치 않아 집에서 하는데 벤치 프레스(누워서 중량을 드는 운동) 아직은 바벨 80Kg 정도쯤 가볍게 쉬지않고 60,70회 들어올린다. 필자도 한 때 그런적이 있었지만 중량운동은 무리하게 하면 안된다. 옆에 사람 시선 때문에 과시욕으로 무리하다 보면 뒷골이 땡기고 코피도 흘린다. 그런데도 온몸에 파스를 붙여가면서 안간힘을 쓴다. 헬스는 경직성 운동으로 결코 좋은 운동은 아니지만 나이 들어가면서 풀기 없는 몸매보다 탄탄함을 유지하기 위해 적당히 한다면 그리 문제는 없다고 본다.

운동도 게으르면 하지 못한다 주위를 둘러보아도 관심을 갖고 꾸준히 열심히 하는 이가 별로 없다. 필자는 영업쪽 보다 건강 양생법 쪽에 더 관심을 갖고 있다 그러나 이미 황혼기에 접어들어 기껏 해보았자 10여년 정도 일진데, 그런 생각을 하면 서글픈 생각이 들지만 그러나 사는 동안 생기찬 모습으

로 살다가 죽어야 하지 않겠는가

동의보감의 양생법은 닭이 울 무렵 기상해서 아래 옷니를 수십회 마주치고 심호흡을 하며 손바닥을 열이 날 정도로 부벼 눈에 갖다 대고 도인법을 행하고, 세면을 한뒤 뜰에 나가 100보 가량 산책을 하고 경을 암송하다가 해가 3,5장 뜨면 죽을 먹고 배를 문지르고는 다시 200,300보 가량 소요하라고 되어 있다

이것은 우리가 더 나이 들어 쇠퇴했을 때 이야기이나 정말 고희에 이르러 선 건기 운동으로 산책, 가벼운 운동으로 탁구 등으로 형편에 맞추어 할 수 있는 것이라 본다

결국 양생법으로 적당한 운동이란 나이에 걸맞게 각기 그 사람의 체력 여하에 따라 역량껏 선택해서 비용이 적게 들고 언제 어디서나 꾸준히 흥미를 갖고 할 수 있는 운동이 최선의 양생법이 되리라고 본다.

## II. 胃癌特效方(經驗方)

乾牛屎 5兩,

蒼朮 3兩,

當歸 厚朴 川烏 附子 各2兩,

川芎 1兩半,

桔梗 枳殼 白頭翁 漏蘆 薑黃 砂仁 白豆蔻 木香 五靈脂 枳實 赤芍藥 連翹 金銀花 蒲公英 香附子 各1兩,

細辛 紅花 蘇木 桂枝 桃仁 甘草 各半兩

以上은 湯藥 (15일분임)

- 單味 黃丹을 密丸으로 梧子大하여 1日 3回, 1回 1~2丸을 隨力 湯藥 同服

(덕인당 한약방 대구시 달서구 감삼동 337-3 ☎ 053-555-7500)