

건강 칼럼

건강증진을 위한 명상법

과 거에나 현재에나 동서고금을 막론하고 여러 가지 명상법이 존재하고 있다. 명상법이란 주로 앉은 자세 혹은 절가부좌를 하고서 인간의 의식세계를 특정영역으로 끌고 가거나 특정개념에 몰두하는 방법을 말한다. 과거에는 주로 종교단체를 중심으로 명상법이 실천되는 경우가 많았으나 최근에는 이와 달리 건강증진의 한 가지 방법으로 세계적으로 각광을 받고 있다. 현대인들은 직장생활을 비롯한 사회생활에서 각종 정신적 스트레스에 노출돼 있는 경우가 많다. 과거에는 육체적 과로는 많았을지언정 정신적인 과로 혹은 스트레스는 그다지 많지 않았다. 그러나 산업발달과 자동차, 산업생산의 고도화를 거치면서 정신적 과로 혹은 스트레스는 필수적으로 따라오게 마련이다. 현존하는 명상법을 대충 살펴보면 비슷하지만 서로 다른 유형의 명상법이 세계적으로 존재한다. 우리에게 가장 친근한 명상법은 우리나라 불교에서 시행되는 명상법이라고 할 수 있다. 불교의 스님들이 득도의 필수과정으로 생각하고 있는 명상법은, 절가부좌를 하고서 불교의 진리를 자신의 것으로 받아들이는 방법이라고 할 수 있겠다. 그러나 이러한 불교의 명상법은 우리나라와 이웃하고 있는 일본만 하더라도 상당히 다른

모습을 띠고 있다. 더구나 동남아시아나 인도의 불교 명상법은 한국, 일본 등 동북아시아의 그것과 많이 다르다. 불교뿐 아니라 천주교 등에서도 일부 성직자들이 명상법을 실천하고 있다. 티벳이나 인도에서도 요가수행 및 특유의 명상법이 존재하고 있으며 이들 중 일부가 서양에 소개되면서 유럽이나 미국 등지에서 일부 이를 받아들여 실천하고 있다. 이들 서양인 중의 일부는 심지어 한국을 방문해 한국의 명상법을 배우기 위하여 몇 년씩 우리나라에 머물며 명상법을 익히기도 하고 이중 일부는 책을 출간하기도 하여 우리에게 친숙하게 알려져 있기도 하다. 쿤달리니 요가, 비바사나 명상, 초월명상 등은 서양으로 명상이 유입되면서 새로이 이름 붙여진 대표적인 명상법인데, 이들은 하나같이 종교적 목적을 달성하기보다는 건강증진을 도모하고 스트레스를 해소

하며 우울증 등을 극복하고 정신적 안정을 이루기 위한이라는 공통점을 지니고 있다. 이러한 점에서 동양 본래의 명상법과는 상이하다. 건강증진의 차원에서 저희 한의원에서는 종종 환자들에게 명상법을 권장하기도 하는데 이는 사실 대부분의 사람들이 어려워하는 부분이다. 명상에 친숙하지 않은 사람으로서 갑자기 명상을 한다는 것은 쉽지 않은 적응과정을 거쳐야 하리라 판단하지만, 건강에 도움이 되는 측면이 분명하기에 이를 전혀 무시할 수만은 없는 노릇이다. 임맥(任脈)과 땀맥의 흐름, 그중에서도 임맥(任脈)의 흐름을 매우 중시하는 명상법이다. 스트레스가 넘쳐나는 신경계를 안정시키기 위해 뇌신경계의 에너지를 임맥을 통하여 단전(배꼽과 생식의 중간부위)에 이어서 발끝까지 이를 이동시켜서 발 밑으로 이동 혹은 배출시키는 방법이다. 이 에너지의 흐름은 임맥의 흐름



조 호 군
조호군한의원 원장

과 비슷하지만 다소간 차이가 있는데 왜냐하면 임맥의 흐름은 생식기 사이의 회음부에서 종결되지만 이 명상법에서는 이를 발바닥까지 연장하여 생각하기 때문이다. 즉, 회음부를 지나서 발가락, 발바닥에까지 에너지를 이동시킨다는 점이 특징이며, 이를 지속적으로 실천하면 정신이 맑아지고 스트레스나 우울증 등이 긍정적인 느낌으로 변화되는 것을 느낄 수 있다. 또한 이처럼 정신적인 긴장이 이완되면서 부수적으로 육체적 기능에도 도움이 되는 것으로 판단한다. 이러한 명상법을 하기(下氣)명상법이라 명명하고 있다. 맨발로 땅을 딛고 산책을 하는 치유 요법을 어싱(earthing)이라고 한다. 일부 심장이 안 좋은 사람들에게 도움이 될 수 있어서 종종 권하기도 하는데, 그 이론적 배경은 어싱(earthing)을 통해 지구와 인간이 이온교환을 좀 더 원활하게 할 수 있다는 점이다. 즉, 인간은 지구상에 존재하면서 맨발로 땅과 접촉하여 이온을 교환하여 왔으며 이는 자연스런 과정이다. 하기명상법의 유일한 점의 하나는, 에너지를 하강시켜서 지구와의 이온교환을 촉진하여 건강을 증진한다는 점이다. 이러한 설명이 과학적으로 뒷받침된 경향은 아니지만 하기명상법의 긍정적인 결과를 유추하여 해석할 때 가능한 결론이라고 할 수 있다.

독자제언

생명지킴이 이륜차 안전모 올바른 착용법이 중요

이륜차는 자동차와 달리 차체와 안전벨트나 에어백과 같은 안전장치가 없기 때문에 사고 충격에서 운전자를 보호하기 위해서는 안전 장비가 절대적으로 필요하고 중요하다. 하지만 기본적인 안전모마저도 제대로 착용하지 않는 경우가 많아 주의가 필요하다. 지난해 도내에서 보호 장구 미착용으로 적발된 이륜차는 3천여 건에 육박해 전체 위반행위 중 75%에 달한다. 보호장구 미착용이 위험한 이유는 교통사고 보다 치사율이 2배나 되는 이륜차 교통사고가 안전모 미착용 시엔 사망률이 더욱 높아지기 때문이다. 안전모 미착용 시 과태료를 부과하고는 있지만 단속을 떠나서 운전자 스스로의 안전과 생명을 지키기 위해서 안전모는 반드시 착용해야 한다. 이륜차 교통사고는 매년 출지 않

고 있다. 도내만 해도 최근 3년간 200명에 가까운 사람들이 안타까운 목숨을 잃었다. 이륜차 운전자 전원이 안전모를 착용할 경우 살릴 수 있는 생명은 연간 70명 이상으로 이륜차 안전모 착용 생활화가 신속히 이루어져야 할 이유다. 이통 및 배달 수단으로 이륜차의 이용률이 급격히 늘고 있는 만큼 운전자들의 교통법규 준수 의식이 더욱 필요하다. 법과 질서는 모두의 안전을 위한 약속이다. 고질병과 같은 안전 불감증과 부주의로 인한 사고를 막기 위한 노력을 더 이상 미루서는 안 된다. 생명과 안전을 지켜줄 보호 장구 착용을 생활화하고 교통법규를 준수하여 교통안전 선진화에 앞장서고 뒤늦게 후회를 하는 일이 없길 간절히 바란다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

가정의 달 5월, 대화와 이해 필요

자녀와 대화가 부족하다고 응답한 부모의 비율은 아버지가 34.4%로 어머니 19.8%보다 높았으며 아버지 3명 가운데 1명은 자녀와 대화가 부족하다고 생각하는 것으로 나타났다. 요즘 같은 시대에는 부모는 부모대로 일을 하고 자녀는 자녀대로 학교 및 학원 과외 등 학업에 시간을 많이 들이는 만큼 가족 간에 대화하는 시간이 줄어들 수밖에 없는 게 사실이다. 하지만 가족 간의 대화는 어떤 무엇보다도 중요한 것임을 알아야 한다. 대화를 통해 부모로서는 자녀가 어떤 생각을 하고 있는지 현재 처한 고민은 무엇인지 등을 알 수 있으며 자녀로서는 부모와 대화를 함으로써 부모에게 힘을 실어줄 수 있다. 특히 요즘에는 청소년 자살 문제가 심각하게 이슈화되면서 부모의 적극적인 대화 유도가 요구되고 있다.

자살이 급증하는 것은 대부분 가정이 제대로 역할을 못해서 아이들이 정서적으로 심하게 불안하기 때문이다. 이를 예방하기 위해서는 가족 간의 대화가 절실히 필요하다. 하루 10분, 20분... 부모가 아이들과 대화를 늘림으로써 아이들의 불안감도 해소시켜주고 가족 간 갈등을 방지해야 한다. 가정폭력도 마찬가지이다. 대화가 단절된 가정에서 화목하기를 기대하는 사람은 없을 것이다. 대화가 없다면 서로 간의 오해만 늘어날 뿐, 좋아질 건 아무것도 없다. 가정의 달 5월이 지나가고 있다. 건강한 사회는 건강한 가족관계를 바탕으로 이루어진다고 했다. 그것이 이루어지기 위해서는 무엇보다도 중요한 것이 대화와 이해라고 생각한다. 이진제전주원신경찰서 화산지구대 경장

사설

전북도의 국가예산 확보 총력전

전북도가 2018년 국가 예산 최대 확보를 위해 총력전 행보를 보여 주고 있는데 기대가 크다. 새정부가 전북을 새롭게 보려는 이때, 정부 청사를 찾아가 5개 부처에 전북 발전을 위한 30개 사업을 설득하고 있는 이유이다. 대선공약사업 등과 관련한 예산안을 기재부에 이달 26일까지 제출한다는 방침도 세우고 있는 걸로 아는데 두루 실효를 거두었으면 한다. 저번에 언젠가도 말했지만 우리 전북 몫의 예산은 너무나 형편이 없었다. 우리 지역의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준이었으니 전국 평균의 10% 수준이었으니 말이다. 모 의원이 조사한 바에 따르면 전국 평균 증액률이 6.5%인데 전북은 그보다 훨씬 못한 0.7% 인상에 그쳤던 것이다. 이것은 전북도가 다른 지자체와 비교해 크게 흠뻑을 받았다는 이야기가 된다. 새정부가 우리 전북을 위해 좋은 대우를 해줄 것으로 기대되고 있지만 전북의 이익을 특별히 챙겨줄 인사는 아직 없어 보인다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 매년 예산 시즌이 되기 전부터 도내 언론사들이 반복해 당부했던 거 말이다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도에게 지

역 발전을 향해서 뛰어야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 아직도 그 발전상이 시원치 않다. 다른 지역은 날이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있는 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서 재정을 챙기는데 역적스러움을 보여야 한다. 전북의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준밖에 안되었다는 것은 말이 안 된다. 그러므로 전북도는 이번에 균형 발전 논리를 설득력 있게 말해야 한다. 그러면 전북 발전을 위한 예산들이 문제 예산으로 분류됐던 걸 망각해서는 안된다. 국가 예산이 증액돼야 할 이유를 설득력 있게 설명하려면 그만큼 논리가 정연해야 한다는 당부이다. 이번 예산은 과거와 달리 큰 폭으로 늘어야 한다. 도민들은 고장의 낙후와 관련하여 상처가 깊다. 전북 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보이려면 거듭된 증액이 절실하다. 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이어야 한다. 전북도가 이번에 국가 예산 확보를 위해 총력전을 펼치고 있는데 마음이 든든하다. 두루 역량을 다해 도민에게 큰 선물을 안겨주었으면 하는 바이다.

청년 고용 열기를 뜨겁게 해야 한다

새정부와 대통령이 일자리 창출을 최고 우선 가치로 천명한 지금이다. 그러므로 전북도를 비롯해 각 시군 지자체와 공공기업들은 다시 청년 고용의 열기를 지펴야겠다. 청년실업률이 높은데도 그에 대한 감각이 둔한 탓이었지 싶다. 아니 그보다는 아예 마음이 없어서 그랬을 거리는 생각이다. 청년 취업 성적표가 초라한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없었으니 말이다. 고용 열기를 뜨겁게 해야 하는데 그게 말뿐이었다는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 언론사들이 카메라를 들고 기사를 쓸 때만 협조하는 척할 것이 아니다. 지역인재 채용에 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도는 일자리 창출의 현실에 주목해야 한다. 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다는 주문이다. 청년 일자리가 예산보다 못한다. 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 청년 실업률이 9.5%에 달한다는 보도가 있었지만 그같은 수치는

미덥지 않다. 현실을 총체적으로 반영한 게 아니기 때문이다. 그렇기에 청년들은 그에 공감하지 않았던 것이다. 시간 당 임금을 만원으로 끌어올려야 한다는 요즘이다. 그래서 아직도 열정 페이더는 게 존속하고 있는지 묻지 않을 수 없다. 그 열정 페이가 오히려 청년들의 자존심에 상처를 주고 있는 까닭이다. 인색한 보수로는 열정 페이를 말할 자격이 없다. 전북도는 시간제 일자리에서 허락하는 젊은이를 생각해야 한다. 미취업 젊은이들은 말할 것도 없고 비정규직에 머물고 있는 청년들은 희망을 말하지 않고 있다. 새정부가 방향을 제시한 만큼 정규직 전환 방침이 좀더 유연해져야겠다. 전북도는 청년들의 입장을 역지사지해야겠다. 청년 고용은 한두 번 시도해보고 말 대상이 아니다. 청년 일자리 창출도 한두 번 시도해보고 그만 둘 성질의 것이 아니다. 청년 고용은 도내 모든 공공기관과 기업들의 협조가 필수적이다. 전북도에게 거듭 당부하거나 청년고용 열기를 다시 뜨겁게 해야만 되겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일