



건강과 수행

까치발의 놀라운 효과

하지정맥류, 기립성 저혈압 예방

세계에서 오래 사는 사람들의 이야기를 할 때 절대 빠지지 않고 등장하는 나라가 바로 기갑고도 먼 나라라고 불리는 일본이다. 일본에서도 특히 일본 최남단에 위치하고 있는 오키나와섬에는 세계에서 가장 장수하는 여성들이 살고 있는 걸로 유명하다. 오키나와의 비만율은 미국 등 다른 나라들과 비교해 보면 무려 8분의 1로 극히 적다고 한다. 심혈관질환 등이 매우 드물게 나타나는 것도 특이하다. 100세 이상 인구가 10만 명당 40명이나 되어 일본 내에서도 수명이 가장 긴 곳이다. 유전적인 요인들도 있겠지만 생활 습관의 요인이 크다고 하겠다. 일본 사람들이 장수를 하는 비결은 소식과 적당한 운동 그리고 꾸준한 정기검진 등을 통한 예방으로 알려져 있는데 음식을 많이 먹게 될 경우 위와 소화 기능에 부담을 주는 건 물론이고 그로 인해 각종 질병 등을 유발할 수 있다. 하지만 무엇보다 가장 중요한 건 꾸준한 정기검진이라고 볼 수 있는데 일본 사람들은 아파서 병원에 가는 것보다 예방을 위해서 꾸준히 정기검진 등을 받는다. 그렇다 보니 큰 병이 발생하기도 전에 미리 예방하는 경우가 많아 장수를 하는 경향을 보이는 것 같다.

위에서 언급한 내용들은 사실 전문가들이 오랫동안 연구한 결과물로서 많이 알려진 내용이라고 볼 수 있겠다. 본 기사는 일본인들의 특성을 유심히 지켜본 중 한 가지 사실에 주목했는데 바로 까치발이라는 독특한 생활습관이었다. 많은 분이 알고 있지만 일본 여성들은 어릴 때부터 기모노라는 옷을 입고 까치발, 즉 뒤꿈치들기를 한다. 일본 여성들이 어릴 때부터 하는 까치발은 사실 엄청난 운동 효과가 있다. 까치발 운동은 말 그대로 발뒤꿈치를 바짝 들어올렸다 내렸다 반복하면서 자신의 체중으로 종아리 근육을 키워주는 운동법이다. 지금부터 까치발 운동의 놀라운 효과에 대해서 알아보자.



첫째, 종아리 근육 강화

종아리가 제2의 심장이라고 불린다는 것은 웬만한 사람들은 알고 있다. 즉, 심장에서 보내준 혈액은 전신을 순환하며 우리 몸 구석구석에 산소와 영양과 호르몬을 공급해 주는데 하체로 내려간 혈액이 다시 심장으로 돌아가려면 펌핑 에너지가 필요하다. 그 역할을 종아리 근육이 해주므로 필수 근육으로 평생 관리해 줘야 할 신체 부위인 것이다. 종아리 부위를 내려온 혈액이 다시 위로 올라가지 못하고 고여있을 경우 계속 방치하면 심각한 질병에 걸릴 수 있는데 피부 바로 밑을 흐르는 혈관이 살갗으로 푹푹 올라오는 하지정맥류나 고인 혈액이 피떡이 되어버리는 혈전증, 그 혈전의 일부가 혈관을 타고 이동, 폐혈관을 막아 사망에 이르게 할 수도 있는 폐색전증 등이 그것이다. 이 모두가 혈액 순환이 제대로 되지 않아 생긴 결과이며

종아리를 제2의 심장이라 부르는 것도 이러한 이유 때문이다.

둘째, 발목 근육 강화와 균형 감각 증진

까치발 동작을 꾸준히 하면 발목 인대와 아킬레스건을 강화하는 데 도움이 된다. 발목 부상을 자주 입는다면 꾸준히 실천해 보자. 또한 까치발 동작은 균형 감각을 증진시키는 데 좋으므로 낙상 사고를 예방하는 데도 도움이 된다.

셋째, 엉덩이 근육 강화

평소에 앉아서 보내는 시간이 많은 분들은 까치발을 실천하게 되면 엉덩이 근육이 강화되어 탄력있는 엉덩이를 가질 수 있게 된다.

넷째, 기립성 저혈압 예방

기립성 저혈압은 앉았었다 갑자기 일어서려 할 때 눈 앞이 캄캄해지고 어지러움을 느끼는 증상이다. 즉, 앉았을 동안 다리에 몰려있던 혈액이 뇌와 심장으로 빠르게 이동하지 못해서 나타나는 현상인데 까치발 운동을 하면 종아리 근육이 이완, 수축하면서 혈액 순환에 도움을 주게 된다.* 이송우 기자



비결서의 등장

적어도 영조 9년(1733) 8월에는 현재 우리가 『정감록』이라고 믿고 있는 책의 일부 내용이 널리 유포되고 있었음을 알 수 있는 기록이 있다.

영조 9년(1733) 김원팔(金元八)과 김영건(金永健) 등이 전라도 남원 읍성(邑城)에 과거(擧書)를 걸었다가 적발된 '남원사건'을 수사하는 과정에서, 「남사고비결(南師古秘訣)」, 「요람(要覽)」 등의 비결서가 존재한다는 사실이 드러났다.

「남사고비결」은 부안군 변산에 있는 월명암(月明庵)의 승려 태진(太眞)이 소장하고 있었는데, 영조 5년(1729)에 우연히 남원 사건의 관련자인 김원팔의 식객(食客)이었던 최봉희(崔鳳禧)와 윤징상(尹徵尙) 등이 이를 빼앗고, 그 후 주변 인물들과 돌려보았다고 진술했다. 이들의 진술에 의하면 「남사고비결」은 편체로 나라의 운세를 차례로 기록하는 형식이었다고 전한다.

『영조실록』 영조 9년(1733) 음력 8월 18일의 기사를 보면 「남사고비결」에는 영조 4년(1728) 당시 정권에 서 소외되어 있던 소론과 남인 출신 인사들이 충청도 전라도, 경상도에서 일으켰던 대규모의 반역 사건인 무신란(戊申亂)에 대해 '피가 흘러 내를 이루고, 길이 막히고 민호(民戶)에 연기가 끊긴다.'라고 기록되어 있었다고 한다.

그리고 「남사고비결」에는 "이런 말세를 당하여 백성이 보존될 수 있는 곳은 산림(山林)이다."라는 내용이 있어서 피난처에 관한 언급이 엮여있다. 『추안급국안(推案及鞫案)』의 「남사고비결」의 원래 소장자로 여겨지는 태진의 진술에 의하면, 책자가 아니라 이절지(二折紙) 크기의 두루마기였다고 전한다.

조선왕조실록에 보이는 남사고 관련 기록

이 남원사건을 논의하는 과정에서 영조(英祖)가 측근의 신하들에게 이 책의 저자로 알려진 남사고(南師古)가 어떤 사람인지 물었다. 이에 대해 약방(藥房) 제조(提調) 윤순(尹淳, 1680 - 1741)과 도제조(都提調) 서명균(徐命均, 1680 - 1745)이 다음과 같이 답했다.

... 임금이 말하기를 "... 남사고(南師古)라는 자는 어떤 사람인가?"라고 물으니, 윤순(尹淳)이 "명종 때의 사람인데, 천문과 지리에 능통함으로써 고금(古今)을 통하여 이름이 높았으므로 이인(異人)이라고 칭하였습니니다."라고 대답하였다.

도제조 서명균은 "「남사고비기(南師古秘記)」가 세상에 전해지는데, 세상 사람들이 제멋대로 더 부연하고 맞추어 그릇되게 전하는 것이 많습니니다."라고 답하였다.

... (윤)순이 말하기를 "대개 호남지방에서 신비한 중의상과 도선이 나왔기 때문에 남쪽 지방에 그의 방술서가 많이 전해지고 있으며, 혹은 풍수설로, 혹은 운수를 보는 책으로, 혹은 관상을 보는 책으로 ... 전해지고 있습니다.

한국의 보물, 해인<36>

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

...” 라고 하였다.

임금이 말하기를 “먼저 왕조에 도선이 있었고, 우리나라에는 무학이 있어서 나라의 운수가 길고 짧은 설이 있었다.” 라고 하였다.

(서)명균이 “... 그 비기에 고려는 500년 동안, 조선은 800년간 같 것이라는 말이 있습니다.”라고 대답하였다. ...

위의 인용문을 살펴볼 때 최소한 윤순, 서명균 등은 남원사건이 일어나기 전부터 「남사고비기」라는 비결서가 민간에 유포되고 있다는 사실을 알고 있었지만, 그것이 명종대(明宗代)에 살았던 남사고가 직접 지은 저작으로 생각하지는 않았음을 알 수 있다.

「요람」은 남원사건의 중심인물이었던 김원팔(金元八)이 조작했다는 예언서다. 김원팔은 양반의 서얼인 이서방(李書房)이라는 사람에게 이른바 「요람」의 대부분을 쓰게 한 다음, 끝부분은 자기가 직접 기술했다고 진술했다. 이 문서는 영조 3년(1727) 무렵에 남원사건의 연루자인 최봉희가 소장하고 있었던 어떤 문서에 기인한 것이었다.

최봉희는 “(그 문서는) 김일경(金一鏡, 1662 - 1724)이 지은 것입니다. 그 글의 머리에 '황력만년(皇曆萬年)'이라는 말로 사연을 꾸짖었는데, 이는 원래 저의 집에 있던 글입니다. 김원팔이 베낀 것은 바로 무신년에 과방(掛榜)한 글이었습니다.”라고 진술했다. 즉 김원팔이 영조 4년(1728) 무신란 때의 과거를 바탕으로 삼아 「요람」을 지었다는 이야기다.

최소한 영조 9년(1733) 무렵에는 당시 왕조를 비판하는 세력들에 의해 이상적인 군주가 가까운 장래에 출현할 것이라는 예언이 널리 퍼져가고 있었음을 확인할 수 있다.

『조선왕조실록』에 보이는 『정감록』

「조선왕조실록」 영조 15년(1739)의 기록에 「정감록」이라는 용어가 최초로 언급되었는데, 그 내용은 다음과 같다.

... (영조가) 함경감사에게 하유(下諭)하여 이재형(李載亨) 부자(父子)를 찾아보고 임금의 뜻을 알리게 하였다. 이재형은 경성(鏡城) 사람인데, 뜻을 두터이 하고 학문에 힘쓰며 글이 바르고 맑아서 이름이 서울에까지 알려졌다. ... 이때 서북 변방의 사람들이 정감(鄭鑑)이 참위(讖緯)한 글(정감참위서(鄭鑑讖緯之書))을 파다하게 서로 전하였다. 그래서 조정의 신하들이 (그 책을) 불살라 금하기를 청하고, 또 소론의 뿌리를 캐내고자 아뢰었다. 그러나 임금은 “그것이 어찌 진시황(秦始皇)이 서적의 소유를 금지한 것과 다르겠는가? 바른 기운이 충실하면 나쁜 기운은 저절로 사라질 것이다. 바른 기운을 복돋우려면 학문이 아니고서 어찌하겠는가?”라고 말하였다. 이어 서 (임금은) 수백 마디 말로 훈시하였다. 그리고는 북백(北伯, 함경감사)을 시켜 이재형 부자를 찾아보고 (그들에게) 벼슬을 주어 부르는 뜻을 알리게 하였다. ... 『영조실록』, 영조 15년(1739) 음력 8월 6일.

인용문에서 주목되는 사실은 영조 15년(1739) 무렵에 평안도와 함경도 지방에 이른바 「정감록」(정확히 말하면 정감(鄭鑑)이라는 인물이 만든 참위서(讖緯書))이 유행하고 있어서 조정에게 알려졌고 심각한 문제로 제기되었다는 점이다.

그런데 이러한 사실은 이미 두 달 전인 음력 6월 15일 「비변사등록(備邊司謄錄)」의 다음과 같은 기록에서도 확인된다.

... (우의정 송인명이) 또 “『정감록(鄭鑑錄)』, 『역년(歷年)』 등의 일은 조사하는데 철저하고 엄하게 처리하여야 합니다. 그러자면 함경감사에게 명명하여 조사 결과를 보고하게 하여야 합니다. 그런데 본사(本司)에서 서류를 살펴보니, 조유제(趙裕齊) 등이 아주 밀접하게 관련되어 있습니다. 이 사람들의 성명을 차례로 작성하여 비밀리에 (함경도로) 내려보내서 수사에 도움을 주면 어떠할까 합니다.”라고 아뢰었다. 이에 임금은 그 말대로 하라고 하셨다.(이러한 문답은 이월 전인 음력 6월 13일에 있었다.) ...

위의 인용문에 나오는 조유제는 함경도에 유배되었던 하급 관리로 짐작된다. 아꼈던 당시 조정에서는 함경도 인근에 「정감록」과 「역년」이라는 비결서가 널리 유포되어 심각한 상황이 있다고 판단하여 비변사를 시켜 비밀리에 조사하고 있었다.

그런데 안춘근(安春根)이 편찬한 『정감록집성(鄭鑑錄集成)』(1981)에 「역년수(曆年數)」라는 12줄 280자의 절막한 비결서가 전한다. 이 비결서는 육십갑자(六十甲子)로 표기된 해마다 그해의 운수를 각각 16자 정도의 한문으로 풀이한 것이다. 현전하는 비슷한 이름의 비결서를 살펴볼 때, 아마 「역년」 또는 「역년수」는 편체로 된 비결서였을 것으로 짐작된다.

이처럼 왕조의 운명을 적는 비결서의 상당수는 현실 정치에 불만을 가졌던 세력들에 의해 조작 또는 유포되었음이 틀림없다. 이와 관련하여 일찍이 이는하는 “조선 기독교교과사(朝鮮基督教及外交史) 하편 (1928)에서 “『정감록』은 나라를 원망하는 뜻을 잃은 무리(원국실지(怨國失志))의 손에서 나온 것을 알 수 있다. 그러므로 당장에서 실패한 사람들과 애써 관직을 구하던 선비들이 조선왕조를 전복시키고자 할 때면 반드시 『정감록』의 예언에 의지하게 되었다.”라고 주장하였다.

한편 「광해군일기」 광해군 8년(1616) 음력 4월 16일의 기록에 근거하여 광해군 8년(1616)에 형조정랑(刑曹正郎)이었던 정감(鄭鑑)이라는 인물에 대한 언급이 있다는 사실을 들어, 「정감록」이 세상에 유행하던 때였다면 그 책의 저자로 이야기되는 정감(鄭鑑)과 똑같은 이름을 사용하면서 관리 노릇을 할 수는 없었을 것이므로, 적어도 광해군 시기에는 「정감록」이 출현하지 않았을 것으로 보는 백승종의 「18세기 전반 서북지방에서 출현한 『정감록』(1999)이라는 연구도 있다.* 김택박사/신종교연구가

목차

1. 선불가진수어록(仙佛家眞修語錄)
2. 진삼귀의처품(眞三歸依處品)
3. 무아경지품(無我境地品)
4. 여래비장품(如來祕藏品)
5. 겁수품(劫數品)
6. 감로해인품(甘露海印品)
7. 선지식품(善知識品)
8. 여래출현품(如來出現品)
9. 여래능력품(如來能力品)
10. 불법근본품(佛法根本品)

3. 무아경지품(無我境地品)

〈선불가진수어록(仙佛家眞修語錄) 선불합중어록(仙佛合宗語錄)〉

(지난호에 이어서)

得阿羅漢道則 形化爲氣 飛行自由 入水不濡 入火不焚 득아라한도즉 형화위기 비행자유 입수불의 입화불분 아라한의 도를 얻은즉 모습이 변하여기가 되고, 자유로이 날 수 있으며, 물에 들어가고 빠지지 않고 불에 들어가도 타지 않는다.

修真之法 節次如此

수진지법 절차여차

진실한 도를 닦는 절차는 이와 같다.

.:_._

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《8회》

然 比眞師 口訣 莫能得道 況成道了道乎 然 比眞師 口訣 莫能得道 況成道了道乎 연 비진사 구결 막능득도 황성도료도호 그러나 진실한 스승이 아니면 능히 도를 얻지 못하거나 하물며 도를 이루고 도를 마칠겠느냐?

이것이 바로 석가 세존으로부터 수많은 조사(祖師) 성인(聖人)들이 걸어온 수도(修道)의 절차이자 증험이다.

그러나 한 가지 절고 넘어갈 때는 도를 공부하는 이가 이와 같은 신기한 단계에 마음을 빼앗겨 자기도 열린 증험을 얻으려 하는 마음이 혹 있다면 이는 아상(我相)에 속한 마음이므로 빨리 버려야 할 것이다. 나에 속한 마음은 결국 욕망이지 도의 마음(道心)이 아니기 때문이다. 욕망이 완전히 없어진 무아(無我)의 경지에서 이와 같은 증험도 얻어지는 것이기 때문이다.

결국 문제의 근원은 '나' 자신인 것이다. 무아경지(無我境地)에 이르러야 해탈한다고 하였으니 이를 없애려 하여도 끝까지 달라붙은 이것을 어찌해야 하는가. 무아(無我)를 만들 수는 없는 것이다. 그러나 지금껏 기도를 한다, 절을 한다,

참선을 한다 하였지만 모두 다 내가 나를 없애려는 노력만 해왔던 것이다. 기왓장을 갈아서 거울을 만들 수 없듯이 나를 갈고 닦아서 무아(無我)를 만들 수 없는 것이다.

나라는 것은 기억할 수도 없는 상태, 그러한 무아의 경지에서는 아무런 잡념도 없고, 아무런 번뇌도 없고, 아무런 아상(我相)이 없다. 완전히 비어있지만 또한 아무 부족함도 없다. 그때에 신통(神通)의 힘이 나가는 것이다.

〈열반경 권 34(涅槃經 卷 三十四)〉

運荷我者 我即斯也 修是我者 即是業也 운하야자 즉사야 즉사야 즉시업야 무엇이 나라는 것인가? 나라라는 것이 곧 이것이다. 누가 나라라는 것인가? 곧 업이다.

何緣我者 即是愛也

하연야자 즉시애야

어떤 인연으로 나인가? 곧 사랑하는 것이다.

여기서 '나라는 것은 가아(假我), 즉 본

래의 내가 아닌, 착각한 나를 말한다. 생사(生死)의 문제를 해결하려는 데 있어서 그 장애의 요인이 되는 것이 바로 '나라는 것'이라는 것을 수차 언급했기 때문에 더욱 강조하지 않아도 될 줄로 안다.

'나라는 것은 곧 무엇인가, 과거인 것이다. 과거의 쌓여진 모든 기억과 경험과 스트레스가 합쳐져서 나를 이룬다. 나는 더욱더 나 자신을 사랑하게 하며, 나만을 가장 사랑하게 한다. 그리하여 인간으로 하여금 점점 이기적인 동물로 화하게 하는 것이다.

〈화엄경 권 15(華嚴經 卷 十五)〉

諸有如夢如陽焰 亦如浮雲水中月 諸유여몽여양염 여여부운수중월 모든 있다고 하는 것은 꿈이니 태양의 불꽃과 같고 또한 뜬구름이나 물속의 달과 같다.

나라는 것이 있는 것 같지만 사실은 없는 것이다. 실제가 아닌 가상의 것이기 때문이다. 그러나 그와 같은 까닭으로 허상인 '나라는 놈이 마음속에 들어와서

주인(主人) 노릇을 하고 있으니 한심한 일이 아닐 수 없다.

放逸爲怨爲苦惱

방일위원위고뇌

방일함은 원망이 되고 고뇌가 된다.

정진(精進)하는 자에게 있어서 최대의 적은 방일함이다. 방일함으로 인하여 '나라는 허상'은 자꾸 가지를 친다. 그리하여 방일함은 원망이 되고 고뇌가 된다. 방일한 자에게 고뇌가 많은 것이다. 정진(精進)하는 자에게는 고뇌가 없다. 잡념이 없는 것이다.

그러나 올바른 길을 가려고 애를 쓰고 기를 쓰는 수행자의 앞을 가로막는 장애가 있으니 이듬하여 마장(魔障)이라 한다. 실제로 수행하는 자에게 있어서 어느 정도 정진(精進)이 되어 도(道)가 시작되면 여러 가지 마장(魔障)이 엄습하여 악연(惡緣)을 짓게도 하고, 혼돈을 일으켜 길을 잃게도 하고, 유혹을 하기도 하면서, 스스로 마음의 싸움이 시작된다. 그래서 한 단계의 변화를 임기 위해 심년이 걸리기도 하고 평생이 걸리기도 하는 것이다.

그리하여 예로부터 부처를 구하고자 하는 자는 많았으나 실로 터득하여 얻은 자는 찾아보기 어려우니 이는 어떤 연고인가? 무엇이 가로막아 이 몸의 부처됨을 저지하는가?

그리하여 예로부터 감로(甘露)의 도(道)에 합입지 않고는 도를 이를 자 찾아 보기 어렵다 하였으니 과연 감로의 도란 무엇일까?

「모든 있다고 하는 것은 꿈과 같은 것이다. 여래(如來)의 바른 법에 들어가려면 감로의 도가 아니면 안된다」

非甘露道生死經 如是修行佛得智 비감로도생사경 여시수행불득지 감로의 도가 아니면 생사를 지나친다. 이와 같이 행을 닦아 부처의 지혜를 얻는다.

深入如來正法藏 不動如山智如海 심입여래정법장 부동여산지여해 여래의 바른 법에 깊이 들어가면 부동하여 흔들리지 않음이 산과 같고 지혜가 바다와 같다.

(계속)*