

From: Young Chung
Sent: October 28, 2013
Subject: FW: 발끝 부딪히기, 황혼의 건강 지킴이

발끝 부딪히기, 인생 황혼의 건강 지킴이

외환은행을 퇴직한 이들의 모임인 '환은 동우회'는 건강을 주제로 강의를 진행했다. 경험 나눔으로 이뤄진 이날 강의에는 외환은행 이사 출신인 장준봉 국학원 상임 고문이 강사로 나서 은퇴 이후의 건강 관리법으로 발끝 부딪히기를 소개했다.

장준봉 고문은 "나이가 들면서 다리가 많이 약해졌는데 우연히 단월드 수련하는 이에게서 발끝 부딪히기를 알게 되었다"며 "몸은 물론 정신적인 건강까지 얻게 되었다. 발끝 부딪히기는 앉아서도 누워서도 할 수 있는 가장 간편하고도 효과 만점인 심신수련법(心身修練法)"이라고 소개했다.

지난 7년 동안 하루에 적게는 1천 번, 많게는 5천 번 이상 발끝 부딪히기를한다 는 장 고문은 "31년 동안 써온 안경을 벗었는데 이에 대해서는 의사도 발끝 부딪히기의 효과를 인정한 바 있다"며 "무엇보다 중요한 것은 하나를 하더라도 꾸준히 하는 것"이라며 참석자들에게 꾸준한 건강 관리를 강조했다.

강의가 끝나자마자 참석자들은 너나없이 장 고문에게 몰려 발끝 부딪히기의 자세와 방법에 대해 물으며 높은 관심을 보였다.

장준봉 고문이 강의한 '발끝 부딪히기' 강의록 전문



발끝 부딪히기는 양발의 뒷꿈치를 축으로 삼고, 발끝을 좌우로 벌렸다 오므렸다가 반복하면서 엄지발가락 옆부분을 서로 맞닿아 부딪히게 하는 것이다.

건강에 좋은 '발끝 부딪히기'

건강한 사람도 70 대 고비를 넘기면 예외가 있긴 하지만 몸의 어딘가에 이상(고장)이 생긴다. 친구들을 보면 심장질환과 관절 등 하체가 약해진 경우가 많다. 그밖에 당뇨병 고혈압 전립선비대증 등으로 고생한다. 또 불면증을 호소하는 경우도 적지 않다.

대부분의 경우 병원을 찾거나 약을 복용한다. 그러나 성인 특히 원로들의 신병은 심신수련을 통해 혼자서도 고치거나 예방할 수 있다.

나는 우연한 기회에 건강에 좋은 수련법을 알게 되어 많은 도움을 받았고 또한 다른 분들에게도 도움을 주고 있다. 수천 년 전부터 내려오는 우리 조상들의 전통 심신수련법의 하나인 '발끝 부딪히기'가 그 중 하나다.

내가 '발끝 부딪히기' 수련을 하게 된 것은 지난 2005년 늦여름

부터였다. 휴가기간 중 3 일 동안 친구들과 골프를 치고 집에 돌아와 자동차트렁크에서 골프채를 꺼내 들고 오다 앞으로 넘어지듯 주저앉았다.

고희(일흔) 전후의 나이가 되면 무릎도 약해지고 다리 힘도 떨어진다
더니 그게 남의 일이 아니었다. 계단을 오르내리는 일도 쉽지가 않았다.
한참을 킁킁대며 아파트 계단(2 층)을 겨우 올라갔다.

마침 내가 원장으로 있던 국학원의 후원기관인 (주)단월드의 수련지도자
한 분이 '발끝 부딪히기'를 해 보라고 권해서 매일 200 번씩 하기 시작
했다. 200 번씩 하는데 소요 시간은 2 분정도.

처음에는 그것도 지루하게 느껴졌다. 그래도 한번 시작했으니 효과를 볼
때까지 해보자는 마음으로 틈이 나는 대로 '발끝 부딪히기'를 계속했다.

두어 달쯤 지났을 무렵 무릎은 물론이고 다리 힘이 상당히 좋아져 행동도
민첩해진 것을 느낄 수 있었다. 나는 매주 수요일에 대학동기생들과 테니
스를 하는데 운동을 하고 난 다음날엔 허벅지와 종아리가 당기고 자주
취(경련)가 나곤했다. 그 다음날까지도 다리가 뻑뻑해서 애를 먹곤 했다.

그러던 것이 '발끝 부딪히기'를 계속하는 동안 3 개 여 월이 지난 어느 때 부턴가 그런 증상이 모두 사라졌고 잠도 잘 왔다. 또 다리 힘이 좋아지다 보니 골프의 비(飛)거리가 10~15% 정도(나의 기준) 늘었다. 이렇게 몇 가지 효과를 몸으로 느끼게 되자 '발끝 부딪히기'를 하는 재미가 쏠쏠해졌다.

'발끝 부딪히기'는 많이 할수록 좋다는 말에 200 번에서 500 번으로 그리고 5 개월 뒤에는 1,000 번으로 숫자를 차츰 늘려 나갔다. 7 년차에 들어간 지금은 잠자리에 들면서 1,000 번, 아침 잠자리에서 일어나기 전에 1,000 번 씩 규칙적으로 '발끝 부딪히기'를 한다.

가끔은 저녁 뉴스시간에 TV 를 시청하거나 라디오의 음악을 들으면서 '발끝 부딪히기'를 즐긴다. 이렇게 하면 천천히 해도 하루에 3,000 번 정도는 족히 할 수 있다. 이제는 하루라도 발끝 부딪히기를 하지 않으면 몸이 찌뿌듯 하고 뭔가 잊은 것 같은 느낌이 든다.

무릎 때문에 '발끝 부딪히기'를 시작했는데 지금은 무릎만 좋아진 게 아니라 그 전보다 더 건강해졌다. 늘 배변이 잘 안 되어 고생했는데 그 문제도 해결 되었다.

60 대 후반 또는 일흔이 넘은 분들을 만나면 자연스럽게 건강얘기를 많이 한다. 조찬이나 오찬 모임에 나가면 모처럼 만난 분들은 찰색(얼굴색)이 밝아졌고 아주 건강해 보인다면서 무슨 좋은 일이 있느냐 또는 무슨 약을 먹느냐고 묻는다.

나는 그때마다 ‘발끝 부딪히기’를 한다면서 그 요령을 알려 준다. 처음 들어 보는 건강법이라며 관심을 갖고 어떻게 하는 거냐고 시범을 보여 달라고 한다.

나는 단월드 사범으로부터 배운 대로 ‘발끝 부딪히기’ 요령
을 아래와 같이 알려주곤 한다.

"다리와 팔을 편안하게 내려놓고 눈을 감는다. 어깨 팔 다리 등 몸의 긴장을 푼다. 입으로 숨을 길게 ‘후~’하고 토해내듯 내쉴다. 그리고 양쪽 발뒤꿈치를 모아 축으로 삼고 발을 벌렸다 모았다 하면서 엄지 발가락 모서리를 툭툭 쳐 준다."

요즘은 친구와 지인들 사이에 소문이 퍼져 만나는 지인마다 ‘발끝 부딪히기’에 대해 묻는다. 나는 분위기가 되면 시범을 보이며 설명을 해주거

나 발끝 부딪히기'에 관하여 나의 체험담을 쓴 줄고(拙稿)를 e 메일 또는 팩스로 보내 준다.

이들이 제일 궁금해 하는 것은 1,000 번을 친다는데 어떻게 세느냐 힘들지 않느냐는 것이다. 100 번마다 손가락을 곱으면서 세었으나 나중에는 핸드폰이 10 분후에 울리도록 시간을 맞춰놓고 '발끝 부딪히기'를 한다고 내가 해온 방식을 알려준다.

나의 경우 발끝을 1,000 번 부딪히는 데 8 분 정도 걸린다.

현재까지 '발끝 부딪히기'의 요령을 팩스나 프린트로 전해준 친구나 지인들이 2,000 여명이 넘는다. 하나 같이 그 효과에 감탄하며 부작용이 있다는 얘기는 들어보지 못했다.

한 친구는 2 시간마다 화장실에 가고 싶어 여행도 가기 어려웠고 밤중에 잠을 자주 깨곤 했는데 요즘은 5 시간 정도 숙면을 취한다.

전립선질환에 효험이 있다 는 것이다. 또 어떤 친구는 머리가 맑아지고

집중력이 좋아져 머리 회전이 빨라진 것 같다고 했다. ‘발끝 부딪히기’로 혈액순환이 잘되기 때문이라고 생각된다.

내가 ‘발끝 부딪히기’로 얻은 효과를 몇 가지 소개하는 게 좋을 것 같다.

가장 큰 소득은 눈이 좋아진 것이다. 하루는 친구랑 바둑을 두기로 한 약속장소로 가려고 자동차를 몰고 나왔다.

뭔가 이상한 느낌이 들어 생각해보니 안경을 두고 나온 것이 아닌가. 불안한 마음에 집으로 돌아가려고 교차로에서 신호를 기다리고 있었다.

그런데 평소엔 안경을 안 쓰면 잘 보이지 않던 길 건너편에 있는 도로 표지판 글씨가 선명하게 보였다. 따로 시력을 재보지는 않았지만 나는 안경을 벗고 다닐 만큼 시력이 좋아졌음을 느낄 수 있었다.

‘발끝 부딪히기’를 한 지 일 년 반이 지난 시기였다. 7년 가까이 ‘발끝 부딪히기’를 해온 지금은 시력이 더 좋아져 안경을 쓰지 않고 골프와 테니스는 물론 자동차 운전도 한다.

나는 1976년 여름부터 31년간 써오던 안경을 '발끝 부딪히기'를 한 지 2년도 안 돼서 완전히 벗어버렸다. 평소 책을 한두어 시간 보면 눈이 흐릿해진다.

그럴 때 '발끝 부딪히기'를 300~500번 정도 하면 눈이 맑아진다. 내가 아는 분들 중에 '발끝 부딪히기'를 해서 안경을 벗었다는 얘기는 아직 듣지 못했으나 눈이 좋아졌다는 분들이 적지 않다.

중요한 것은 꾸준히 하루도 빠짐없이 하는 것이다.

나의 고등학교 선배 중에 90세가 된 원로 한 분이 있다. 80대 초반까지 스키를 타던 분인데 86세부터 잘 걷지 못해 골프를 칠 때 캐디가 공을 앞에 갖다 놓아 주어야 할 정도였다.

그리고 말도 더듬었다. 나의 권고에 따라 족욕과 '발끝 부딪히기'를 아침저녁으로 2시간 이상 꾸준히 했다. 4년여 동안 이 수련을 해 온 결과 지금은 걸어 다니면서 골프를 칠뿐만 아니라 이제는 말씀도 술술 잘한다.

지난 2009년 8월에 고등학교 동기생 및 후배 동문들이 함께 백두산 관광을 갔다. 중국에서 백두산에 오르는 길은 북파北坡 서파西坡 남파南坡 3코스가 있다.

우리는 서파로 올라갔다. 북파는 자동차로 백두산 정상까지 타고 갈 수 있고 남파는 등산코스로 되어 있다고 한다. 우리가 택한 서파코스는 산 중턱까지 자동차로 이동하고 그곳서부터 1,236개의 돌계단을 걸어서 정상까지 가야한다.

돌계단 한 개의 높이는 우리 지하철 계단의 1.5배나 되어 올라가는 게 녹록치 않았다. 중간에 2, 3분씩 서너 번 쉬고서 해발 2,744m의 정상까지 오르는 데 50분 정도 걸렸다.

일행 중 내가 가장 선배였다. 나머지는 8년 후배인 예비역 장군과 그 동기생들이었다. 이들은 혹시 내가 낙오하지 않을까 걱정하면서 뒤 따라 올라왔다. 한참 올라오다보니 그들 중 몇 명이 뒤에 쳐져 있었다.

정상에 도착하자 나이도 적지 않은 선배가 왜 그렇게 잘 오르느냐면서 비결을 묻는다. ‘발끝 부딪히기’효과인 것 같다고 하자 그날부터 그들도 배워서 그 수련을 시작했다.

‘발끝 부딪히기’는 걷기나 마찬가지로 다리만 튼튼하게 해줄 뿐 아니라 암의 발생을 예방하거나 악화를 억제하는 데 어느 정도 효과가 있다고 한다. 병원에서 암환자에게 걷기를 많이 하라고 권장하는 이유가 여기에 있다고 한다.

‘발끝 부딪히기’는 비가 오나 눈이 오나 실내에서 얼마든지 할 수 있어 걷기보다 하기 쉬고 효과도 더 클 것이 라고 생각한다. 걷기도 하고 ‘발끝 부딪히기’도 한다면 상승 효과를 볼 것이다.

나이가 들면 입안이 자주 마른다. 나는 언제부턴가 입안이 말라 물을 자주 마시곤 했다. 그런데 ‘발끝 부딪히기’를 한 지 2, 3 개월 뒤부터는 입안에 침이 많이 고이는 현상이 생겼다.

또 늘 코를 풀어도 코 안에 코딱지가 굳어서 나오지 않아 손가락으로 파내곤 했다. 지금은 코가 뻥 뚫려서 기분이 상쾌하다. ‘발끝 부딪히기’로

하체의 찬 물 기운이 위로 올라오고 상체의 뜨거운 기운이 아래로 내려가는 수승화강(水昇火降)현상이 일어나는 때문이라고 한다.

나는 ‘발끝 부딪히기’를 하루 1,000 번 이상 하면 스트레스와 피로가 풀려 몸이 개운하고 머리가 맑아져 썩 젊어진 기분을 느낀다. 나와 자주 만나는 분들도 인사치레 말이 아니라면서 썩 젊어 보인다고 인사한다.

골프나 테니스를 하거나 육체적 정신적인 노동을 많이 한 날 밤에 ‘발끝 부딪히기’를 하면 다음날 아침에 몸이 거뜨해진다. 나이가 젊은 원로일 수록 그 효과를 더욱 확실하게 느낄 수 있는바 회춘효과라고 생각한다.

50 대 중반의 어느 공기업 전직 사장은 ‘발끝 부딪히기’로 부부간 금슬(琴瑟)이 좋아졌다면서 나에게 좋은 수련법을 가르쳐 줘 고맙다는 인사를 건넨 적도 있다.

‘발끝 부딪히기’는 뇌경색, 당뇨병, 신장병, 간경화 등에도 효험이 있는 것으로 나는 느끼고 있다. 나는 한 동안 우측 머리가 아파(쑤서)서 병원에 가볼까 생각 했는데 솔직히 말해 겁이 나 ‘발끝 부딪히기’를 열심히 땀게는 하루에 여러 차례 나누어 5,000 번이나 했다.

그렇게 한 3 개월이 지난 후 머리의 아픈 현상이 없어졌다.

당뇨도 심해서 발뒤꿈치가 터서 갈라지고 발톱이 검게 변하는 등 아팠으나
‘발끝 부딪히기’를 계속하는 동안 깨끗해졌다. 신장병 은 내가 은행에 있을
때 족욕을 해서 치유가 되었는데 그 후 ‘발끝 부딪히기’로 종목을 바꾸었
으나 효과는 마찬가지로 좋았다.

간경화 는 스트레스 해소로 자연스럽게 치유 효과를 보고 있는 것으로 생각된다.

‘발끝 부딪히기’를 하면 우리 몸의 모든 기능이 되살아나는 것은 태어날 때
부터 내면에 간직된 ‘내부의 힘’이 작용하기 때문이라고 한다. 어떤 분은
이 내부의 힘을 자연치유력(自然治癒力) 이 라고 한다.

어떤 수련이든지 마찬가지로지만 특별히 효과를 많이 보는 사람이 있다고 한다.
‘발끝 부딪히기’는 사람마다 체질에 따라 다르게 나타나는데 나에게는 여러
가지로 효과가 남달리 크다고 생각한다.

‘발끝 부딪히기’는 앉아서도 할 수 있고 누워서도 할 수 있다. 나는 주로 잠자리에 들 때와 일어나기 전에 누워서 한다. 내 경험으로는 누워서 하면 허리와 어깨가 펴지고 또한 눈을 지그시 감고함으로 명상효과도 있는 것 같다.

우리가 ‘발끝 부딪히기’ 등 그 밖의 수련을 심신수련법(心身修練法)이라고 하는 것은 몸과 마음을 함께 단련(鍛鍊)시키는 효과가 있기 때문이다.

내가 ‘발끝 부딪히기’를 지속적으로 해오면서 한 가지 터득한 것이 있다. 운동이나 수련도 이것저것 하면 좋겠지만 시간이 없으면 한 가지라도 인내심을 가지고 꾸준히 해줄 때 더 큰 효과를 볼 수 있다는 것이다.

‘발끝 부딪히기’로 내 몸은 날마다 새로워지고 있으며 일상생활에서 걸음걸이 등 움직임이 나이에 비해 예전보다 더 민첩해졌다. 나의 이런 체험이 다른 이들에게도 도움이 되기를 바라면서 도(道)를 전하는 마음으로 이 글을 썼다.