

신 동의보감

김태균
한의사



복식호흡腹式呼吸

몸통은 앞쪽의 배와 뒤쪽의 허리로 나눌 수가 있다. 요통이 왔을 때 대개 허리 부위만 집중적으로 치료를 하지만, 몸통의 앞부분에 속하는 배 부위를 강화시키는 것도 무척 중요하다. 배에는 허리를 보호할 수 있는 몇 개의 막(膜)과 근육들이 있다. 횡격막과 복직근, 복횡근, 복사근, 골반저근육, 횡요근막 등등이다. 이 근육과 막들은 마치 코르셋처럼 배안의 여러 구조물과 장기들을 감싸고 있어서 '내부 코르셋(internal corset)'이라고도 별명이 있다. 코르셋을 몸에 감아서 허리를 편안하게 하듯이, 이들 내부 코르셋 근육들이 허리를 편안하게 지탱을 해주게 된다.

이 내부 코르셋이라는 근육을 강화시키는 운동이 있다. 그것은 '복식호흡'이다. 복식호흡은 숨을 들이 마실 때 최대한 배를 내밀고 숨을 들어 마시고, 또 숨을 내쉴 때에는 최대한 배를 안쪽으로 집어넣어 내쉬는 방법이다. 어디서나 복식호흡은 할 수 있다. 숨을 쉴 때 배를 충분히 앞뒤로 내었다 넣었다 하는 것이다. 서서도 앉아서도 누워서도 복식호흡이 가능하다.

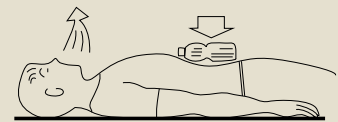
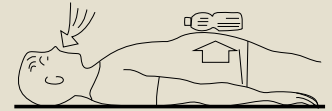
이 복식호흡은 성악을 할 때에도 응용이 되는 방법이다. 노래를 부를 때에 최대한 숨을 많이 들이 마실 수록 넉넉한 소리가 나오기 때문에, 턱과 가슴근육을 최대한 이완시키고 배를 내밀어서 최대한 숨을 들어 마신 뒤 배꼽에 힘을 주게 되면, 마치 축구공에 바람을 꽉 넣은 것처럼 공기가 가득하게 되고 탄력이 생기면서 큰 소리를 낼 수 있게 된다.

복식호흡을 하게 되면 허리가 강화된다. 호흡을 깊게 들어 마시고 내뱉는 동작을 통해서 내부 코르셋 근육들이 이완이 되고 스트레칭이 되며 허리와 척추의 굳어진 근육들이 스트레칭이 된다.

마치 길다란 풍선을 바람을 넣은 뒤 가운데 부위를 손으로 짚어 버리면 양쪽 끝의 풍선이 부푸는 것처럼, 복식호흡을 하면서 숨을 들이마시고 난 뒤 배에 힘을 주게 되면 배안의 복압(腹壓)으로 인해 오장육부와 여러 기관들과 근육들이 강화가 되며 폐활량이 좋아지며 몸에 충분한 산소가 공급이 된다.

평소 노래를 부를 때 그냥 목을 사용해서 노래를 부르게 되면, 목만 쉬고 몸은 오히려 힘이 빠지면서 허리에 부담이 생기게 되지만, 복식호흡을 하면서 노래를 부르게 되면 발성이 좋아지고 성량이 풍부해지며 내부 코르셋의 근육들이 강화되면서 건강이 좋아지게 된다. 그래서 노래를 좋아하는 사람들은 평소에 복식호흡을 하게 되어 건강에 큰 도움이 된다.

복식호흡을 의학적으로 연구를 해보니, 복식호흡은 피를 맑게 하고 혈압과 면역력을 좋게 하며 자율신경을 안정시켜 스트레스를 줄이며 정서를 안정시킨다는 연구 결과를 보게 되었다. 한의학에서도 배꼽아래 3촌(寸)부위에 관원(關元)혈이라는 단전이 있으며 단전호흡을 통하여 우주의 원기(元氣)를 단전으로 모을 수 있다라고도 말을 한다. 평소 체력이 약한 분들은 자기가 앉아 있는 그 자리에서 잠깐이라도 복식호흡을 실천한다면 건강에 큰 도움이 될 것이다.



〈누워서 하는 복식호흡 방법〉

