



주부 2백여명이 서대문문화체육회관에서 단전호흡수련에 열중하고있다. <辛源建기자>

New & New

주부들 단전호흡 강좌 몰린다

朴重炫기자

지난 26일 낮 12시 서울 흥은3동 서대문문화체육회관 1층. 침침한 체육관 안에서 40~60대 주부 2백여명이 녹음테이프의 단전호흡 구령에 맞춰 기묘한 몸동작들을 취하고 있었다. 짙은 남색도복에 흰 띠를 맨 주부들은 보기에도 힘겨운 동작들을 2, 3분간씩 취해가며 이마에 맺힌 땀방울도 아랑곳하지 않았다.

서울 서초구 반포동에 사는 주부徐亨淑씨(38)는 집안일을 돌보라 개인적으로 참가하고 있는 시민단체의 일을 보라 피곤해진 심신을 달래기 위해 뭔가 시작해야겠다고 결심했다. 지난 5월초 집주변 단전호흡 도장을 찾은徐씨는 수련생들의 열기에 깜짝 놀랐다. 낮시간에도 10~30명이 단전호흡수련을 하고 있었고 대부분 40대이상의 주부들이었다.

10여년전부터 꾸준히 뿌리를 내려오던 단전호흡이 최근 서울 주부들 사이에서 급속도로 확산되고 있다. 관계자들은 국선도 단전호흡으

로 수련한 林景澤교수(목포대)가 지난해 삼풍백화점 붕괴사고당시 생존자가 묻혀있다고 지정한 곳에서 崔명석군 등이 구조되고 난 뒤 단전호흡 붐이 고조됐다고 설명했다. 또 1, 2년전부터 몇몇 단전호흡 단체들이 신문과 책을 통해 그 효과를 광고한 것도 붐을 조성한 원인중 하나라는 것.

지난해 11월부터 일주일에 세번

40대이상 낮시간 집중 스트레스 해소 큰도움

씩 서대문문화체육회관에서 수련해 온 주부白昌順씨(42)는 『6개월동안 몸무게가 4kg이나 빠진데다 피부가 탄력을 되찾아 화장도 잘 받는다』며 예찬론을 늘어냈다. 이 강좌의 강사는 다름아닌 李政奎구청장(60). 12년간 단전호흡을 수련한李구청장은 지난해 10월부터 주부들을 위한 강좌를 무료로 열고 있

다. 그는 『다른 운동에 비해 동작이 격렬하지 않고 짧은 시간내에 건강이 좋아지는 것을 느낄 수 있어 주부들사이에서 인기가 높은 것 같다』고 설명했다.

이런 열기에 힘입어 최근들어 동네마다 국선도 단학선원 신선도 풍류도 등의 도장이 속속 들어서고 낮시간 강좌마다 주부들로 채워지고 있다.

대한국선도협회 강남지원 徐孝源연사(41)는 『지난 90년까지만해도 남자가 전체수련생의 70%이상을 차지했으나 2년전부터 비율이 역전돼 지금은 오전 10시, 낮 12시 강좌를 찾는 수련생의 80% 이상이 주부』라고 말했다. 요가와 참선을 오랫동안 연구해오다 5개월전 단전호흡을 시작한 서울대 尹以欽교수(종교학과)는 『산업사회가 안정돼 가면서 우리 체질에 맞고 심신을 동시에 수련할 수 있는 단전호흡에 관심을 갖는 사람들이 늘어나는 추세』라면서 『전통수련법의 고유한 정신을 이해하려는 노력을 함께 기울이는 것이 바람직하다』고 말했다.