



삽화·이기선

“바벨과 하나될 때 힘 솟아요”

신문박의 禪

역도 국가대표 전 병 관



많은 역도란 복잡하고 세밀한 운동이라는 것이다. 사람들은 비인기종목인 역도를 왜 하는지 궁금해 한다. 그것은 스님들의 출가사연을 궁금해 하는 세속인들과 비슷한 궁금함이다. 직접 접해보지 않고는 모르기 때문이다. 운동선수들은 곧 수행자다. 하루를 훈련하는 11년을 훈련하는 시작과 끝이 흐트러짐 없이 똑같아야 한다. 깨달음을 향한 수행자의 큰 뜻을 가늠할 수는 없어도 적어도 목표를 향해 초지일관하는 것은 운동선수나 수행자가 마친가 하면 어떤 이에게 30톤 분량의 바벨을 들어올린다. 메달을 목에 걸기까지는 수십만원의 바벨을 들어야만 한다. 그러나 정작 메달의 획득여부가 바벨과의 싸움에서만 결정되어지는 것은 아니다.

경기에 앞서 일주일 전부터 체중과 싸움이 북병처럼 도사리고 있다. 31년을 훈련하는 시작과 끝이 흐트러짐 없이 똑같아야 한다. 깨달음을 향한 수행자의 큰 뜻을 가늠할 수는 없어도 적어도 목표를 향해 초지일관하는 것은 운동선수나 수행자가 마친가

“수행자 자세로 올림픽 2관왕 이룰터”

인간한계 도전때마다 불심으로 극복

새벽 6시. 아직 어둠이 가시지 않은 태릉 선수촌. 선수 숙소인 '올림픽의 집' 터줏대감 전병관(26) 선수가 잠자리를 털고 일어선다. 12년째 맞는 선수촌 생활이기에 기계적으로 잠이 깨지만 몸을 이부자리에서 빼내기까지는 매번 슬픈 각고와 겨워야 한다.

새벽 7시. 운동장에 모인 동료선수들과 간단히 몸을 풀고 구보로 새벽운동을 마친다.

아침시간. 식판을 들고서 또다시 싸움이 시작된다. 먹고싶은 음식보다는 체중조절을 위한 식단을 마음속으로 찐다. 이 식단에 따라 더도 덜도 없이 먹거리를 식판에 담아 자리에 앉고 만다.

한바탕 수습스럽게 아침과를 마치고 본격 훈련에 앞서 갖는 휴식시간. 오늘도 불기러이 캐슬로프 선수와의 한관 승부를 위한 식단을 마음속으로 찐다. 이 식단에 따라 더도 덜도 없이 먹거리를 식판에 담아 자리에 앉고 만다.

82년 전북 진안 마량중 1학년 때 시골소년 전병관은 체육교사의 눈에 띄어 역도라는 생소한 운동을 시작했다. 6개월만에 전국중학 랭킹 1위에 오르더니 이듬해 국가대표 상비군에 뽑히는 신기(神技)를 보였다. 그리고 곧

장 15세라는 최연소의 나이로 대표팀에 발탁되어 오로지 인간의 한계 도전이 계속되고 있다.

한국 신기록만 30-40여차례를 갱신 하면서 각종 경기에서 정상에 오르고 있다. 92년에는 바르셀로나 올림픽에서 운동선수의 꿈인 금메달을 목에 걸었다. 예전엔 금메달을 딴 선수들의 성적이 부진해져서 이를 이해하지 못했다. 그런데 막상 정상에 오르고 보니 기량은 더욱 성장한 듯 하건만 정신향이 받쳐주지 않았다.

“자질을 떠나 훈련하는 모습만 지켜 보면 세계적인 선수는 저렇게 태어나는구나 하는 생각이 든다”고 올림픽때 감독이 말한 것처럼 좀처럼 흔들리지 않는 전병관이었다. 다행히 지난해 아시안게임에서 정상을 차지해 어느 정도 기력을 되찾고 있다. 역시 정상은 탈환하기보다 지키기가 더욱 어려움을 느낀다.

오전 훈련시간. 역도체육관에 잠시 팽팽한 긴장감이 감돈다. 실제 경기에 임하는 선수들의 비장함이다.

역도는 단순히 바벨을 들어올리는 운동이 아니다. 손가락 하나의 위치면 화로 5kg의 차이가 나고 발 사이의 각도에 따라 많을 때는 10kg을 더 들을 수 있다.

그래서 15년째 잡은 바벨에서 얻은

힘을 한다고 한다. 3일간 아무것도 먹지 않고서 용양에서 1백62.5kg을 들어 올린다. 59kg의 몸무게 3배를 들어올리는 것을 일반인은 이해하지 못한다. 그러나 해 낸다. 전병관선수뿐 아니라 역도선수라면 누구나 해내야 한다. 그것은 철저한 자신과의 싸움에서 이긴 자만이 가능하다. 자신과의 오랜 싸움에서 이겼을 때 바벨의 무게를 느끼지 못하는 경지에 이르기 때문이다.

하루 훈련이 끝나고 다시 숙소. 오늘 하루의 훈련을 복기한다. 바벨과 몸이 얼마나 일치되었는가. 하체, 허리, 어깨에서 뿜어나오는 힘과 바벨의 탄력이 동시에 바벨에 전달돼 물흐르듯 바벨을 올리는데 장애요인은 무엇인가. 그러나 문득 지나온 하루가 싸움만으로 일관했음을 느낀다. 일념으로 달려온 순간순간이 기폭강신을 위한 싸움이었음에 감사리를 친다. 싸움이란 곧 상대가 있음을 뜻한다. 이미 상대를 느낄 때는 무념무상의 세계에 들어가지 못하기 때문이다.

훈련은 내일도 계속된다. 자신과의 싸움까지도 버리기 위해 견여야 할 것을 시행착오. 이것이 지겹지 않은 것을 보니 철저한 수행자의 근성만은 잃지 않은 듯 하여 다행이다.

(이준엽 기자)

목적배 교수가 쓰는
오늘의 불교
14
보리행

‘생명의 바람’ 일제 하소서

중초 조용한 단칸 방에 혼자 있을 때 부처님의 말씀을 마음속으로 염송하는 것은 좋은 일이다. 소인은 한가하면 잠입을 하게 된다지만, 잡사에 젖어들지 않도록 하기 위해서는 부처님의 말씀을 염송하며 가슴속 깊은 곳에서 향내가 나게 하여야 한다. 산티데바의 <보리행경(菩提行經)>은 참으로 좋은 책이다.

“모든 생명들이 지은 악업의 괴로움을 멈추게 하는 청정선을 나는 기뻐한다. 괴로움으로 말미암아 시달리는 사람들에게 인력이 있으라. 나는 모든 생명들이 윤회의 괴로움에서 해탈하는 것을 기뻐한다. 그리고 구세자인 부처님의 자리를 기뻐한다. 모든 생명에게 인력을 주시옵고 모든 생명에게 착한 복을 주시는 교시자인 보살의 바다를 기뻐한다. 나는 합장하옵고 시방세계의 모든 부처님께 간절히 바라고나니 어리석은 까닭으로 괴로운 바다에서 허덕이는 사람들 앞에 발등발 밝히옵소서. 그리고 열반에 드시려는 부처님께 나는 합장하고 간절한 마음으로 바라고나니 열반에 드시면 이 세계는 암흑세계가 될 것이니 미래 영원토록 이 세계에 머무르시어 밝은 빛을 주옵소서”

혼자있을때 염송을

이 얼마나 찬탄과 예경이 스며진 노래인가. 우리는 지금 암흑의 어둠에서 욕망으로 방황하고 있지 않나. 그러나 앞의 찬송문은 사람의 마음을 경건하게 한다. 부처님은 언제나 밝음이고 맑음이다. 악업의 수렁에서 이리저리 허둥지는 사람을 청정한 빛으로 삼도를 해하게 해 주신다. 스스로 지어 만든 괴로움이 천지사방 많이도 내려 있다하더라도 청정선(淸淨線)으로 때를 씻어 주신다. 악업이 실새 없이 밀려온다 해도 청정은 자광처럼 온화한 손길이다. 구세자인 부처님은 우리를 바로

악업수령 허둥되는 사람 청정수행때 삼독 물리쳐

빛의 북극을 손짓하며 방향을 알려 주시는 구원의 빛 부처님. 그 큰 빛을 가슴으로 안아 보아야 한다.

실개천에서 고작 아가미 숨쉬는 잔승보다 큰 바다에서 허파 가득히 숨쉬게 하는 보살바다는 어디 있는가. 자비바다이다. 생명은 마음껏 호흡하는 풍부한 산소를 합장하여야 한다. 부처바다 보살바다 그 넓은 태평양, 일체 생류 모두가 자재하게 호흡할 수 있는 바다속 깊은 숨, 기쁜 바람 즐거운 바람, 마음놓고 호흡하는 무량대해 생명호흡이 이처럼 무진장 드리는 보살바다. 보살피는 청정호흡 이것을 기꺼이 향수하는 마음놓은 생명이 되어야 한다. 어디에 걸리면 지금 땀하면 안된다. 어디라도 자재, 언제라도 벗어버린 몸으로 저 바다 한 바다에 무

바람을 구하는 사람은 삶의 보람을 느낄 것이다.

이처럼 부처님은 눈에 보이지 않는다. 그러나 자재롭게 가득하게 빈민한 것이 부처님의 생명이야. 부처님과 우리가 함께 공존하려면 심심미묘하게 생명의 숨으로 숨겨져 바람으로 나타나는 것이다. 이처럼 온밀한 자재 생에게 이 정성스런 마음을 합장공경 예경찬탄하면 보리행이 될 것이다. 보리행의 극치로 정성드림이 생명을 이어가는 삶이 되리라.

◆고칩니다: 지난 2월 1일자 15호 「생명의 내용중 「유급(有急) 무급(無急) ... 그리고 비유상리무상(非有想利無想)」 부분은 「유색(有색) 무색(無色) ... 그리고 비유상비무상(非有想非無想)」의 오식 이므로 바로 고칩니다.

1995 삼화불교대학 신입생 모집안내

1. 모집학과 및 안내

학 과	수업연한	모 집 인 원
불 교 학 과	2년	주간 40명, 야간 20명
유아 교육과 (유아 포교과)	4년	통신 40명
중 국 어 과	2년	주간 60명, 통신 40명
불 교 미술과	2년	주간 20명
신문방송과 (불교보도과)	2년	주간 40명, 통신 20명

2. 학교연혁

1989. 7. 3 학교설립공고
90. 3 불교방송대학 불교학부, 유아교육학부 4년제 개교
90. 4 삼화불교대학으로 개명
90. 3 본교학생 37명 대한불교조계종 포교사 자격증 취득
91. 3 전문부 주간·야간 2년제 개설
91. 8 본교학생 48명 대한불교조계종 포교사 자격 취득
91. 8 교육부 인정 고등학교 인수
92. 8 제1회 졸업생 배출
92. 7 국가인정 유아교사 2급 119명 자격 취득

3. 특 전

- 성적 우수자 각종 장학금 지급
- 법사 자격증·불교 유아포교사 2급 자격증 수여
- 성적 우수자 본대학 포교원·유아원개설시 재정지원
- 조계종 포교사 자격 취득(자격고시를 거쳐)
- 동국대학교 대학원 과정 입학 가능

4. 원서교부 및 접수기간

- 원서교부 및 접수기간: 95년 2월 23일까지
- 전형방법: 서류전형, 면접(미술과는 작품 1점 제출)

5. 원서교부 문의처

본교: 511-1080, 511-2026 · 2027 · 2028, 조계사앞 삼보원: 732-9904, 건지불교사: 739-3032
부산영광도사: 816-9500, 대구 제일서림: 424-0801, 인천 대한서림: 762-7337
광주 나라서적: 222-2828, 대전 문경서적: 252-8558, 수원 교학사: 251-3928
울산 학문당: 46-2925, 전주 홍지서점: 88-5311, 청주 인선문고: 53-2360
마산 세종서점: 74-1265, 포항 학창서림: 46-2120, 강릉 강릉서점: 645-4373

※ 기타 상세한 사항은 교학과로 문의 바람 (511-1080, 511-2026 · 2027 · 2028)

3. 특 전

- 성적 우수자 각종 장학금 지급
- 법사 자격증·불교 유아포교사 2급 자격증 수여
- 성적 우수자 본대학 포교원·유아원개설시 재정지원
- 조계종 포교사 자격 취득(자격고시를 거쳐)
- 동국대학교 대학원 과정 입학 가능

4. 원서교부 및 접수기간

- 원서교부 및 접수기간: 95년 2월 23일까지
- 전형방법: 서류전형, 면접(미술과는 작품 1점 제출)

5. 원서교부 문의처

본교: 511-1080, 511-2026 · 2027 · 2028, 조계사앞 삼보원: 732-9904, 건지불교사: 739-3032
부산영광도사: 816-9500, 대구 제일서림: 424-0801, 인천 대한서림: 762-7337
광주 나라서적: 222-2828, 대전 문경서적: 252-8558, 수원 교학사: 251-3928
울산 학문당: 46-2925, 전주 홍지서점: 88-5311, 청주 인선문고: 53-2360
마산 세종서점: 74-1265, 포항 학창서림: 46-2120, 강릉 강릉서점: 645-4373

※ 기타 상세한 사항은 교학과로 문의 바람 (511-1080, 511-2026 · 2027 · 2028)

삼 화 불 교 대 학

1335-1200
서울특별시 강남구 신사동 511-5
FAX 511-1080