



태릉선수촌 '한마음불자회'는 매주 화요일 '자승전'에서 법회를 봉행하며 고된 훈련으로 쌓인 심신의 피로를 풀고 있다.

시드니 올림픽 두달 앞으로

태릉선수촌 불자들의 여름나기

# 훈련 짬짬이 기도-독송 “땀흘린 만큼 좋은 결과를”

지금 태릉선수촌은 무더위에 신경을 여러이 없다. 더위가 기승을 부릴수록 선수들은 자신과의 싸움을 위해 더욱더 투지를 불사른다. 어느새 두달 앞으로 상륙 다가온 2000년 시드니 올림픽 때문이다. 1등은 하나밖에 있을 수 없는 냉혹한 승부의 세계에서 도태되지 않기 위해서는 이번 여름이 특히 중요하다. 하지만 결전의 시간이 다가올수록 승부에 대한 압박감으로 마음만 초조해지기 일쑤라는 게 선수들의 공통된 목소리다. 그래서 시합에 임박해서는 그동안 쌓아온 실력보다 온갖 번뇌와 유혹으로부터 자기 자신을 추스릴 수 있는 정신력 훈련에 더욱 신경을 쓴다고 트레이너들은 귀띔한다. 불자 선수들도 예외는 아니다. 바쁜 훈련 스케줄 속에서 잠시동안이나 자신의 마음을 안정시키기 위해 부처님을 찾는다. 열수도 쬐어보고 기도도 하지만 법당에 직접 오는 것이 심신 안정에 큰 도움이 되기 때문이다.

4일 저녁 7시 태릉선수촌, 트레이닝복 차림의 건장한 청년들이 국립체육센터로 발걸음을 재촉한다. 이들을 유심히 살펴 보면 한가지 공통점이 있다. 운동으로 단련된 강인한 손목에 모양과 색깔이 각기 다른 열주가 끼워져 있다는 점이다. 이들이 모인 곳은 국립체육센터 2층에 있는 자승전(自乘殿), 태릉선수촌 법당으로 쓰고 있는 10평 남짓한 이곳은 국가대표 불자 선수들이 모여 고된 훈련속에 쌓인 피로를 풀고 심신을 다지는 도량이다. 지도법사 견희 스님(종암승가대 학인)이 <현수경> 독송과 관세음보살 정군을 하는 동안 20여명의 참석자들은 법요집을 보며 따라하기도 하고 합장한 채 눈을 지그시 감기도 한다. 법당은 바깥 무더위와는 또다른 열기로 가득하다. 그런 가운데 재미난 사실은 대부분 선수들이 보통의 법회에서처럼 처럼 절가부좌를 하지 않고 자유롭게 앉아 있다는 점이다. 이에 대해 한마음불자회를 후원하고 있는 수역사 포교국장 정암 스님은 “어려서부터 강도 높은 훈련을 해온 대표선수들은 하체 근육이 발달돼 있기 때문에 일반인들처럼 절가부좌를 하기 힘들다”고 설명한다.

태릉선수촌 불자들로 구성된 '한마음불자회(회장 정성숙·유도)'는 매주 화요일 저녁 7시 견희 스님의 지도로 '시드니 올림픽 필승 기원법회'를 봉행한다. 1년동안 중단됐던 법회가 9월 15일부터 열릴 시드니 올림픽을 앞두고 다시 문을 열게 된 것이다.

한마음불자회는 구성원들이 국가대표선수라는



법당은 '최고의 휴식공간'임을 강조하는 정암 스님.



힘들 때마다 부처님께 의지하라며 견희 스님이 선수들에게 열주를 나눠주고 있다.

## 한마음불자회 매주 화요일 법회

특수한 신분 때문에 올림픽과 아시안게임 등 큰 경기가 있을 때만 주로 모인다. 그래서 법회도 자주 중단된다. 또 국가대표 선수들 중에도 불자들이 많지만 특히 체조, 레슬링, 유도, 복싱 등 개인종목의 선수들이 법회에 자주 참여하는 것도 또 하나의 특징이다. 축구나 야구 등 구기종목과 단체종목의 선수들은 잦은 해외 전지 훈련으로 태릉선수촌의 입문이 극히 드물기 때문이다. 이

## 3천배 올리며 정신안정-체력훈련

한선을 통해 삼매경에 빠지면 더위도 큰 문제가 되지 않는다”고 무더위 극복법을 소개한다. 태릉 선수촌에 법당이 생긴 지는 10년이 넘는다. 빈 창고나 사용하지 않은 공간 등을 빌려 중지를 틀다가 세 번이나 이사 한 뒤에야 현 위치에 자리를 잡았다. 하지만 그동안 제대로 된 현관 하나 걸려 있지 않을 정도로 초라한 모습들이었다. 이례서는 안되겠다고 생각한 법장 스님

(수역사 주지)이 지난주 법회를 다시 열며 “자신을 이기는 것이 중요하다”는 의미의 '자승전(自乘殿)' 현관을 달았다. 이사를 때마다 몇 번씩 옮겨다니던 불상도 세월의 무게를 이기지 못해 금질이 벗겨졌다. 태극 전사들은 이번 법회를 앞두고 부처님의 이런 모습이 안스러웠는지 혼신의 힘을 다해 불상을 닦다가 오히려 상처만 내고 말았다. 불심이 넘쳐서일까, 일(?)을 벌이고 난 뒤 스님에게 혼날까봐 서로의 눈치만 보고 있던 불자 선수들은 일제히 웃음을 터뜨린다. 이 모습을 지켜보던 견희 스님은 “선수들에게 법당은 언제나 마음놓고 전히 할 수 있는 휴식처가 되도록 노력하고 있다”며 “지루함을 느끼기 쉬운 법문보다는 승부의 흥입감에서 벗어나 담소도 나눌 수 있는 심리적 안정을 취하도록 힘쓰고 있다”고 밝혔다.

승부의 칼림칼에서 냉정함을 잃지 말아야 좋은 성적을 낼 수 있는 운동 선수들에게 심신 프로그램은 매우 중요하다. 그래서 운동 선수들에게 정신 수양을 강조하는 불교의 정진 수련은 가끔 훈련 프로그램으로도 활용된다. 좋은 예로 20여명의 레슬링팀은 지난 5월 단양 구인사에서 3천배 정진을 하고 돌아왔다. 대부분이 불자들이었지만 3천배 정진의 길은 멀고도 험했다. 처음에는 자신의 체력만 믿고 “3천배쯤이야” 하고 알았던 선수들도 시간이 지날수록 몸을 가누기가 힘들었다. 법당에 “웅” 하고 쓰러져 머리를 치박는 선수도 있었다. 당시 훈련에 참가했던 심관호 선수(54kg급)는 “7년동안 태릉선수촌에서 지내며 법당을 다녔지만 3천배 정진은 처음이었다”며 “5시간만에 3천배 정진을 끝내니 몸은 힘들었지만 마음은 날아갈 듯한 환희심을 느꼈다”고 소감을 피력했다.

시드니 올림픽을 앞둔 대표 선수들로선 이번 여름이 매우 중요하다. 체력이 저하되고 훈련 능력이 떨어지기 쉬운 무더운 여름철에 철저한 자기 관리가 안되면 슬럼프에 빠지기 쉽기 때문이다. 이번 여름은 승리의 강박에서 벗어나 심신의 안정과 피로를 불교적 수행법을 통해 풀며 자신을 추스리는 일이 무엇보다 중요할 때다. 부처님에 의지해 모든 유혹을 떨쳐 버리고 자신과의 싸움에서 승리하기 위해 끊임없이 뛰고 달리며 정진하는 것, 그것이 바로 태릉선수촌 불자 선수들의 올 여름 무더위를 이기는 모습이다.

글=김주일 기자(jkim@buddhopia.com)  
사진=고명배 기자(ybgo@buddhopia.com)

★ '시방세계'는 불자들의 관심과 시선이 가는 법계소식을 집중 조명합니다. 독자 여러분의 제보·문의를 기다립니다. 전화 (02)722-4162 팩스 (02)722-0698

**키가 쑥쑥!**

키가 유전이라고요?  
영양 31% 유전 23%  
운동 20% 환경 16% 기타 10%

연구개발: 서울대학교 천연물 과학연구소  
제조원: (株) 關豐洋行 판매원: 키들이성장원

**작은키 포기 하지마세요**

“공부 못하는건 용서할 수 있어도 다리 짧은건 용서못해.”

이제 서울대학교 천연물과학연구소에서는 누구나 간편하고 적은 비용으로 할 수 있는 **키돋이**를 이렇게 축적된 노하우에서 개발하게 되었습니다.

소비자상담 080-011-8677 대리점문의 (02)563-1534

키들이 성장원 KEYDORI SUNGJANGWON

키가 176cm  
키가 175cm  
키가 174cm  
키가 173cm

“어른구린, 발바 1cm”

1m80부터 다리 시대!

법사가 낮은 작은키 키돋이거 시용입니다.