



# 몸·마음 건강하게

사진제공=삼호미디어

단체명	연락처
한국요가협회 (www.yogalife.co.kr)	(02)3444-6618-9
대한요가학회 (www.yogayoga.co.kr)	(02)555-6474
한국요가교육학회 (www.kyega.net)	(02)718-8857
한국명상요가센터 (http://zenyoga.co.kr)	(02)522-0122
한국요가연수원 (www.yogakorea.com)	(02)888-5087
한국요가회 (www.yogaacademy.co.kr)	(02)774-6887-8
미아문화원	(02)722-1050
홍익요가연구원	(02)333-2350
명상아카데미	(02)598-7180
연화선원	(053)751-8211
광주 선덕사 요가원	(062)263-8024

## TV 프로그램 방영 후 젊은층 확산

## 생활 속 실천 건강요법으로 인식

## 체중감량 위한 운동이란 생각 버려야

몸과 마음의 건강을 동시에 충족시킨다는 요가의 효과가 알려지면서 젊은 층을 중심으로 '요가열풍'이 일고 있다. 지난해 수퍼모델 이소라와 탤런트 최유영 등 연예인들이 잇달아 요가 비디오를 선보이는데 이어 백화점 문화센터들도 속속 요가강좌를 개설해 요가에 대한 인기를 반영하고 있다.

요가강좌의 종류도 '오월 다이어트 요가', '탄력 있는 몸매와 건강을 위한 요가', '파워 요가', '아침 건강 요가', '임산부 요가교실' 등 다양하다. 또한 요가와 아로마 테라피(향기 요법)를 결합한 '아로마 요가', 요가

와 스트레칭이 결합한 '하타 요가' 등도 선보이고 있다. 현대백화점측은 "작년 말부터 요가강좌에 대한 문의와 개설 요청이 쇄도해 서울 지역 전점에서 불학기 강좌 수를 지난 학년의 2~3배로 늘렸는데도 신청이 마감됐다"고 설명했다.

한국요가협회(회장 이정훈)는 현재 한국의 요가 인구가 100만 명에 달할 것으로 추산하고 있다. 이중 90% 가량은 체중감량을 염두에 둔 직장 여성. 이정훈 한국요가협회장은 요가 열풍의 원인에 대해 "과거 요가가 강조하던 명상이나 정신세계에서 탈피해 생활 속에서 실천할 수

있는 건강요법으로 인식되기 때문"이라고 진단했다. 또한 별다른 기구가 필요하지 않고 집에서 혼자 할 수 있다는 점도 인기의 비결이다.

요가는 신체적 훈련과 정신 수양을 통해 흐트러진 자신의 몸을 정상으로 돌리는 운동으로 이미 삼국시대에 불교와 함께 전해져 우리 문화 속의 일부분으로 자리잡고 있다. 불교의 가부좌가 대표적인 요가 수행법 중 하나. 현대적 의미의 요가는 1970년대 한국요가협회가 설립되면서 본격적으로 보급됐다. 이후 90년대 미국의 요가 열풍과 함께 국내에서도 '생활요가'라는 개념으로 대중화되고 있다. 여기에 얼마 전 TV 프로그램에서 요가로 감량이 성공했다는 원정혜(고려대 강사) 씨의 강좌가 방송되면서 젊은 층의 관심을 증폭시켰다.

7년전의 전통을 가진 요가가 최근 들어 세삼 건강증진 수단으로 급부상한 이유는 우선 몸에 무리를 주지 않으면서 피로를 풀어주기 때문으로

풀이된다. 여기에 명상과 복식호흡법을 함께 하면 긴장이 완화되고 집중력도 높일 수 있고, 평소 잘 쓰지 않던 근육을 단련함으로써 체중감량 효과도 볼 수 있다는 것이다.

요가라이프의 김한 대표는 "요가는 신체의 균형회복과 조화를 유지하기 위한 운동"이라며 "몸과 마음의 안정을 가져다주는 요가야말로 격무에 시달리는 현대인들에게 적합한 운동"이라고 강조했다.

하지만 요가가 체중감량만을 위한 운동은 아니라는 것이 전문가들의 지적이다.

대구 연화선원에서 참선요가를 지도하고 있는 자광 스님은 "요가의 목적은 잘못된 생활습관으로 형성된 신체의 불균형을 본래의 상태로 돌려 깨달음으로 나아가는 데 있다"며 "겉보기에는 쉽지만 혼자 하다 보면 자신도 모르는 사이에 몸에 무리를 줄 수 있기 때문에 올바른 지도를 받는 것이 중요하다"고 지적했다.

여수경 기자 snoopy@buddhapia.com

## 소설가 남지심의 化緣에서 찾은

## 내 안의 너 안의 나

### 군에 간 아들이 교회에 나가는데

아들이 군에 입대한지가 1년이 되었다고 하는 부인이 찾아 왔습니다. 그 부인은 군에 간 아들이 일요일이면 교회에 나간다고 하는데 모른 채 하는 게 좋은지, 교회에 나가지 못하도록 말리는 게 좋은지 판단이 서지 않아 찾아 왔다고 했습니다. 그러면서 형제들이 종교가 다르므로 인해 갈등과 거기에서 오는 괴로움을 경험했기 때문에 종교문제를 단순하게 넘겨서는 안 된다고 생각하기 때문이라고 했습니다.

그 부인의 친정은 4남매라고 합니다. 형제간에 우애있게 지내는 것이 곧 부모한테 효도하는 것이라는 말을 귀에 못이 박히도록 들으면서 자란 4남매는 우애를 최우선으로 생각하며 자랐다고 합니다. 4남매는 명절이면 조상님한테 차례를 지내고, 부처님오신 날이나 백중 동지 같은 때는 어머니를 따라 절에 가서 비빔밥이나 팔죽 얻어먹는 재미를 공유하면서 자랐다고 했습니다. 그런데 결혼을 하고 나서부터 남매간의 종교가 달라지기 시작해 지금은 종교로 인한 갈등이 북받쳐들 그들 속에 숨어있다고 합니다.

이야기를 조금 더 풀어서 설명해 보면



에 가면 법사님 얘기만 듣다가 오기 때문에 재미가 없다고 하더랍니다. 처음에는 아들의 그런 말에 기가 막혔지만 단순한 군생활에서 부대 밖의 음식을 먹는 재미보다 더 큰 것이 뭐가 있겠나 싶어서 아들의 마음을 이해하게 되었다고 했습니다. 그러면서 부인은 저

## “가족간에는 종교 같은게 좋아”

만팔면 그 부인은 불교집안으로 시집가서 자신의 종교를 그대로 지키며 살고 있는데 반해, 바로 밑의 여동생은 기독교 집안으로 시집가서 시댁의 권유에 따라 기독교인이 되었다고 합니다. 그리고 바로 밑의 남동생은 가톨릭 신자인 율제가 들어와서 아내와 함께 성당에 나가고 있고 불교적 성향의 막내 남동생은 교회에 나가는 아내를 못 마땅히 여겨 부부로서의 결속감을 느끼지 못한 채 살아가고 있다고 했습니다.

처음엔 종교가 다른 게 무슨 대수냐, 하고 별로 심각하게 받아들이지 않았지만 세월이 지날수록 종교가 다르다는 것이 넘지 못할 장벽처럼 그들 4남매 앞에 가로 놓이게 되더라고요 했습니다. 종교에 따라서 인생관, 가치관, 내세관 등이 모두 달라지기 때문이라는 것입니다. 그래서 4남매는 명절이나 부모님 생신 같은 때 한자리에 모여도 마음 속의 깊은 얘기는 서로 나누지 않고 피상적인 얘기만 하다가 서먹하게 헤어진다고 했습니다. 어렸을 적에는 4남매가 한 뿌리에서 자라 자라 나무처럼 굳게 결속돼 있었는데 어떻게 하다가 이렇게 됐냐? 하는 생각이 들어 서글퍼진다고 하면서 부인은 쓸쓸한 표정을 지었습니다.

이제 이야기의 본론으로 돌아가야겠군요. 부인은 남매를 두었는데 딸이인 아들이 군에 입대한지가 1년 정도 되었다고 합니다. 아들을 처음 군에 보내 놓

게 어떻게 들었습니까. “아들이 친구를 따라 교회에 간 것은 단순하고 순수한 마음인데 그걸 짚아서 야단을 치고 싶지는 않아요. 어차피 우리 아들이 살아가는 이 사회가 다종교 사회인데 종교의 벽에 갇히게 하면 여러 면에서 옹졸해질 것 같아서요. 그러면서도 또 한편으로는, 이 아이가 이리다가 아주 교회에 나가게 되는 게 아닌가? 하는 생각이 들어 걱정이 되기도 해요. 교회가 나쁘다는 얘기가 아니라 최소한 가족 간에는 종교가 같아야 된다고 생각하기 때문이에요. 선생님은 제가 아 들한테 어떤 얘기를 해주면 좋겠다고 생각하세요?”

저는 잠시 생각에 잠기다가 이렇게 대답했습니다. “아드님이 휴가를 나오면 아드님한테 어머니가 생각하고 계신 걸 있는 그대로 얘기를 주세요. 종교의 벽에 갇히는 건 옳지 않지만 가족 간에는 최소한 종교가 같아야 한다고 말이에요. 가족의 예를 들면 아드님이 더 잘 이해를 하게 될 것 같군요.”

그러면서 속으로, 일요일마다 사병들한테 맛있는 점심을 먹을 수 있는 방법을 찾아 봐야겠구나. 하는 생각을 했습니다. 그것보다 더 좋은 군포교방법도 없다는 생각이 들어서 말입니다.

“뜻을 같이 하실 분이 있으면 연락주세요.”

化緣 (02)704-3577

## 집에서 만드는 사찰음식

### 약과

밀가루(백분3컵) 참기름 2큰술, 소금 1/2작은술, 흰후춧가루, 계핏가루, 꿀 3큰술, 생강즙 1큰술, 청주 2큰술, 시럽, 식용유, 잣가루 약간

1. 냄비에 설탕과 물을 넣고 졸여 시럽을 만든다.
2. 밀가루에 참기름, 소금, 흰후춧가루, 계핏가루를 넣고 고루 비빈

후 체에 내린다. 꿀, 생강즙, 청주를 넣어 가볍게 반죽한다.

3. 기름을 바른 약과판에 반죽을 눌러 박은 후 뒷면에 6군데 정도 구멍을 낸다. 100°C 기름에 튀기기 시작해 150°C에서 건져 기름을 뺀다. 시럽에 담갔다 건져 잣가루를 뿌린다.

<제공=선재사찰음식문화연구원>



## EBS '뇌과학과 만난 전통태교'

### 전통 태교의 현대적 가치 조명

전통태교의 과학적 가치를 알아보는 '뇌과학과 만난 전통태교'가 EBS에서 방송된다.

3월 19일까지 매주 월-수요일 오후 8시 30분에 방영되는 이 프로그램에서 김수용 한국과학기술원(KAIST) 물리학과 교수는 21세기 첨단 뇌과학에 우리의 전통 태교를 접목해 그 중요성을 이야기한다. 총 12회에 걸쳐 방송되는 이번

강좌에서 김 교수는 태아의 뇌 발달과 신경세포 사이의 관계를 알아보고, 엄마의 정서에 따라 달라지는 자궁내의 환경이 태아에게 미치는 영향을 소개한다.

또 대구 효성병원에서 경북대학교와 한국과학기술원원이 함께 실시한 국악태교 실험결과를 모차르트 효과와 연관지어 논의하는 시간도 갖는다.

## 제8회 현대불교 신행수기 당선작 (관음종 총무원장상)

## 불립문자 직지인심 (상)

### ■不立文字 直指人心

1998년 11월 24일, 그때 난 모 대학 병원에서 종합진찰결과를 보고 별 이상이 없다는 얘기를 듣고 가벼운 기분으로 집에 돌아온 직후였다. 막내 여동생이 울먹이며 전화를 했다. 시골 오빠가 돌아가셨으니 청량리 남동생네 집에서 만나 동생처럼 같이 가자는 것이다. 오빠 못 살 것이라 예감은 했지만 오빠가 이렇게 빨리 돌아가 실 절은 몰랐다. 겨우 환갑을 넘긴 나이가 아닌 가. 나는 잠시 무상감을 뼈저리게 느꼈다.

시골에 계신 오빠는 1996년 뇌졸중으로 쓰러져 인근 병원에서 응급처치를 받고 바로 엠블런스로 서울 강남에 있는 H병원으로 옮겨졌다. 그러나 그 병원에서는 입원실은 커녕 응급실에도 자리가 없으며 받아주지 않으려 했다. 간신히 어렵게 졸을 놓아 입원을 하게 되었다. 치료를 받아 큰 고비는 넘겼으나 반신불수가 되어버리고 말았다. 율제언니가 직장생활을 하다가보니 서울로 오르내리며 남편 간호를 할 수가 없어, 오빠는 병세가 웬만큼 호전된 듯 하자 바로 퇴원을 하고 시골로 내려갔다. 그러나 휠체어 신세를 지게 된 오빠는 빈집만을 지키며 앞산을 멍하니 바라보거나, 마당에서 노는 닭, 강아지를 벗삼아 외로운 생활을 하였다. 그렇게 3년이 지났는데 다시 쓰러져 재입원했다. 자식들이 결혼을 해 집을 떠나고 또 직장다니

고 하는 바람에 외로운 입증을 맞고 말았다고 한다. 나의 진정어머니도 59세, 그러니까 막내가 10살 때 혈압으로 돌아가셨다. 오빠는 부농가(富農家)의 아들로 태어나 남보다 호강하며 산 셈이다. 대학졸업후 고향을 지키며 많은 지역활동을 했던 박학다식한 분이였기에 가족이나 친지들의 슬픔은 더욱 컸다. 율제언니 오빠의 죽음을 대하니 불현듯 부귀도, 영화도 명예도 무상(無常)의 바람앞엔 한가

시골집에 내려오자마자 남편에게서 전화가 왔다. 밤늦게 귀가해 내가 적어놓은 메모를 보고는, 다음날 출근해 회사에 이야기를 하고 내려오겠다는 전갈이었다.

이튿날엔 광명선원 주지스님을 찾아 뵙고 장례식후 오빠의 영가를 절에 모시기로 했다. 광명선원 스님들이 입관식때 오셔서 영불을 정성껏 해주셨다. 그런데 오전에 내려오겠다던 남편은 오후가 돼도 감감소식이었었다. 그러

## 오빠 장례날 공무원인 남편 구속돼

## 이튿전 경찰에서 온 전화 '사건 예고'

닥 촛불에 불과한 것을 하는 생각이 들었다. 그러나 어디 내가 있다. 나라는 것을 고집하며 내세울 게 있겠는가 하는 생각을 내내 하며 고향집에 다다랐다. 오랜 병수발에 지쳐있던 율제언니가 맞으며 "그러지 않아도 넷째 고모(나) 내려오면 오빠 위패를 어느 절에 모셔야 하는지 의논하려고 했는데..." 했다.

"여기서 가까운 한마을선원 금강지원이 있는데 뭘 걱정해요?" 난 율제언니를 안심시켰다.

다가 막내아들(당시 고2)에게서 청천벽력같은 전화를 받았다. 남부경찰서 강력 2반 형사한테 전화가 왔는데 아빠가 체포되어 경찰서에 있으니 엄마에게 연락해 빨리 들리라는 것이었다. 그 소리를 듣자마자 온몸에서 힘이 쭉 빠지면서 앞이 노레졌다. 다른 형제들도 그 소리를 듣고 놀라 어쩔줄을 몰랐다. 나는 가까스로 정신을 차리고 남편직장에 전화를 걸었다. 남편은 출근하자마자 형사 3명에게 붙들려 갔다는

것이다. 죄목은 '공무원 특정범죄 뇌물수수죄'라고 했다. 기가 막혔다. 공무원은 죄를 지어도 일반인들보다 법앞에 더 약자가 될 수밖에 없는데 이를 어쩌나...

마침 문상왔다가 서울로 가는 차편이 있어 부랴부랴 서울로 올라왔다. 낯선 사람들과 함께 탄 차 안에서 보는 주위는 온통 추위와 아픔과 두려움 뿐이었다. 그냥 이대로 어디론가 사라져 버렸으면 싶었다. 마치 뜨거운 여름날, 아스팔트 위에 갑자기 내린 소나기가 내리자마자 증발해 버리듯이...

오빠가 돌아가시기 이튿전, 일요일 저녁, 남부경찰서 형사라는 사람한테서 전화를 받았다. 이름을 확인하더니 당장 서(署)로 오라고 했다. 왜 그러냐고 했더니 서에 '김덕수'란 사람이 잡혀왔는데 그 사람을 아느냐고 물었다. 인다고 했더니, 형사의 말이 지금 이 사람이 자기는 이제 아무 죄가 없으니 풀어달라고 한다는 것이다. 아주머니가 와서 증인을 서 그 사람이 죄가 없으면 풀어줘야 하니 빨리 오라는 것이다. 김덕수는 식품위생법 위반으로 도망다니던 지명수배자였다. 운전중 검문에 걸려 잡혀온 것이라 했다. 난 밤이 너무 늦었고, 몸이 불편해 다음날 가겠다고 했더니 안된다고 하며 잠깐이면 되니 택시를 타고 오라며 택시비까지 준다고 하며 나를 불러냈다. 그런데 그것 이상조차 할 수 없었던 엄청난 사건이 시작되었다. 세월이 한참 지난 지금도 그 때 생각만 하면 몸서리가 쳐진다. (계속)



그림·김홍인