

몸·마음 하나되는 나만의 세상

고3 수험생들의 '내면의 세계를 찾아 떠나는 여행'



파라미타 주최 수련회현장

숨을 내쉬어라. 초조함과 두려움을 긴 숨과 함께 내뿜으며 너희들의 세상을 활짝 열어라. 새에게는 새의 하늘이 있고, 두더지에게는 두더지의 땅굴이 있으며, 물고기에게는 물고기만의 바다가 있다. 제각기 다른 재능을 가진 너희들을 이제 한 가지 잣대로 판단하지 않으려 한다. 즐겨라. 실컷 웃고 떠들며 열정을 마음껏 발산해라. 그 과정에서 너희들의 목소리를 되찾아라. 조금 높을 수도 때론 갈라질 수도 아니 소리 자체가 나오지 않을 수도 있다. 괜찮다. 넘어지고 부딪혀서라도 얻을 수 있는 모든 것들을 얻어라. 그렇게 참된 나를 찾아라.

"카와~" "공기가 너무 상쾌해."
하늘을 바라보고 숲과 같이 호흡하는 것만으로도 활기가 넘치는 고3수험생들. 11월 18일 강원도 양양 낙산사에는 내면의 세계를 찾겠다고 전국 각지에서 모여든 학생들로 북적거렸다.

(사)파라미타청소년협회(회장 윤희택)가 고3수험생 60명을 대상으로 입시경쟁으로 인한 중압감을 떨쳐내고 자아를 되찾아볼 수 있는 기회를 제공하기 위해 2박 3일간의 수련프로그램을 마련했기 때문이다.

춤으로 몸풀고 선무도로 건강 다지고

속소인 낙산유스호스텔에 도착해 짐을 풀 학생들은 4개 모둠(조)로 나눠 팀명과 팀구호 등을 정하기 시작했다. 발사조, 55 cross조, 진파조, 부끄럽조, 팀구성원들의 특성을 반영한 기상천외한 팀들이 속속 탄생했다. 이어 진행된 이경석 장학사(파라미타 지도의원의)의 진로특강. 학생들은 들뜬 마음을 가다듬으며 2004학년도 대학입시 전형의 특징과 예상 경쟁률, 각 대학별 성적 산출 요소 반영 비율 등을 알아보는 시간을 가졌다.

학생들의 영명이기 들쭉거리기 시작한다. 첫날의 마지막 일정인 댄스시간.

"땀따땀~ 땀따~ 땀따따파"
경쾌한 음악이 흘러나오자 학생들의 몸놀림이 빨라진다. 여학생들이 화수고대하 라틴댄스 배우기 시간. 일명 땀큐브(화려한 장식의 라틴댄스복을 실제 볼 수 있게 해줘서 고맙다는 뜻)을 입고 등장한 임윤희 레크리에이션 강사의 구호에 학생들이 스텝을 밟기 시작한다. 초등학교 시절 즐겨 추었던 포크댄스와 흡사한 라틴댄스 메리 게, 팔짱을 끼고 턴, 밀고 당기고 러브 핸들, 트위스트 등 라틴댄스의 기본 동작 하나하나가 학생들의 땀방울로 웃음으로 다시 피어난다.

"너무 재미있어요. 공부생각 안하고 이렇게 실컷 웃으며 놀아본 게 언제인지 모르겠어요." 박형식(부천고) 다음날, 새벽부터 부산스럽게 움직이던 학생들은 불교의 전통수행법인 선무도를 배우기 위해 강당으로 모여들었다.

"몸을 움직이는 건강체조라 생각하지 말고 내 몸을 가지고 재미있게 논다고 생각하세요. 집중하지 않으면 재미를 느낄 수 없습니다. 몸을 움직이며 마음은 늘 그곳에 두세요."

학생들은 김형삼 교법사(동대부고)의 지시에 따라 팔다리를 굽히고 어깨를 들었다 놔다하며 몸과 마음을 다스리기 시작했다.

"숨을 들어 마시며 그 안에 마음을 움직이세요." 선무도를 배운 학생들은 바닥에 잠시 앉아 몸과 마음이 함께 논다는 의미를 되새기며 아침을 맞이했다.

다도·참선으로 불안한 마음 다스려

이어 진행된 다도와 참선 프로그램. 학생들은 낙산사 원주스님의 지도에 따라 4-5명씩 그룹별로 앉아 다도의 의미와 다구들의 명칭·쓰임새 등을 익혔다.

"야. 차축이 어디에 쓰인대지?" 최미애(명성여고) "차축에 있는 찻잎을 뜨는거잖아." 김승현(부천고) 차예절과 행다법 등이 몸에 익지 않아 실수가 많았지만, 제 손으로 끓여먹는 차 맛이 색다르다.

"땀땀까. 음... 약간 땀기도 하지만 달기도 하고. 집에서 먹는 맛과 다른 것 같아요." 김상원(부천고) 학생의 말에 신성원(부천고) 학생이 훈수를 둔다.

"물의 온도가 다르기 때문에 찻잔의 맛은 약간 땀지만 두 번째 잔은 단거래."

머리를 맑게 하고 귀와 눈을 맑게 하고 밥맛을 돋우고 소화를 촉진시켜준다는 차. 학생들은 옛 선인들이 즐겨 마시던 차를 통해 들뜬 마음을 가라앉히며 참선에 들어갔다.

가부좌를 틀고 앉아 두 손을 단전에 모으고 시선을 20cm 앞에 고정시키고, 학생들은 그렇게 20여 분간을 앉아 모든 것을 털어버리고 또한 모든 것을 얻었다.

"처음에는 다리도 저리고 눈이 감긴다는 생각뿐이었어요. 하지만 지금은 왠지 몸과 마음이 하나가 된 것 같아요." 임진수(부천고)

"삶을 어떻게 꾸려나갈지 고민이 많았는데, 무엇인가가 딱히 잡힌 느낌이 들어요. 걱정·근심 같은 불안한 마음들이 제 안에서 소멸된 기분이지요." 이규련(명성여고)

참선과 다도를 통해 마음을 다스린 학생들은 단풍이 진 설악산을 등반하며 세뭇을 준비하기 위한 개구리의 동면소리를 들었다. 또 조그만 훗불 하나들을 모아 칠층 같은 밤을 밝히며 미래에 대한 각오를 다졌다. 세상의 어떠한 강요나 잣대에도 흔들림 없이, 나만의 하늘 나만의 땅 나만의 바다를 찾기 위한 도약의 시간.

"나는 무엇이든지 할 수 있다" 가슴 가득히 꿈을 담은 학생들의 포효는 설악산 줄기를 타고 세상에 내려와 메아리치기 시작했다.

양양=김은경 기자 apck@buddhapia.com
사진=박재완 기자 jwpark@buddhapia.com



고객의 행복한 여행을 추구하는 여행사 - (주) 행복만선 Tel.02) 720-8489

삼보에 귀의 하얏고

당시는 중국과 제주도를 현지 직영

운영하는 전문 여행사로써

불자님을 위한 중국여행과 제주도 여행을

안내하오니 불자님들의 많은 성원을 기대합니다.

<중국 4대 불산 성지순례>

1. 관음보살 도량 - 보타산 / 낙가산 5일 75만원
2. 지장보살 도량 - 구화산 / 황산 5일 79만원
3. 보현보살 도량 - 아미산 / 낙산대불 5일 79만원
4. 문수보살 도량 - 북경 / 오대산 / 운강석굴 69만원
5. 관음도량과 지장도량 순례 8일 125만원
- 구화산 / 황산 / 보타산 / 낙가산 / 상해 -

<나만의 중국 자유여행 - 항공 + 호텔>

1. 금요일에 출발하는 북경 3일 29만원
2. 목요일에 출발하는 북경 4일 34만원
3. 월·수·금요일에 출발하는 상해 3일 329,000원

<국내 - 제주도 사찰순례>

1. 산사체험과 역사유적 답사 3일 21만원
2. 마라도와 한라산 등반 3일 25만원
3. 마라도와 우도팔경 3일 27만원
- 제주도 일정은 제주 4대 사찰순례가 포함 되었습니다.

12월 15일 출발 제주도 사찰 순례 3일 - 파격가 185,000원