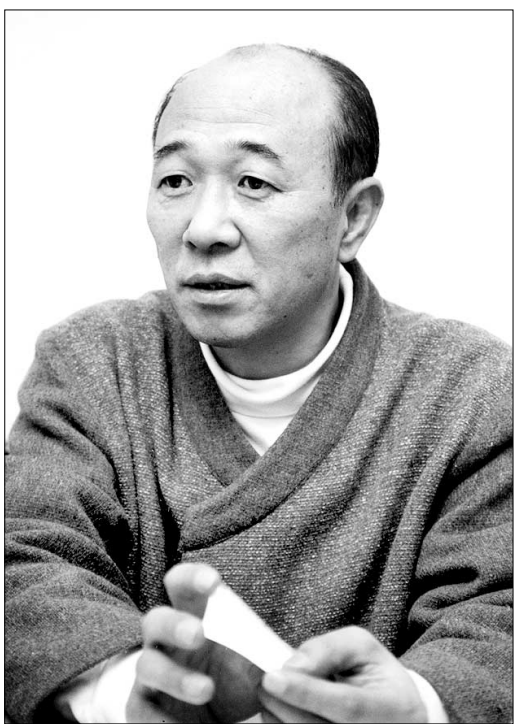


체위-호흡 조화로 우주의 氣 받기

한국요가연수원 이태영 원장에게 듣는 '하타요가'



한국요가연수원 이태영 원장

요가 서적, 요가 비디오, 요가 웨어, 요가 수련원 등이 문화의 중심에 서있는 시대. 2004년 현재, '요가'가 바야흐로 화려한 르네상스를 맞고 있다. 1980년대 초반을 달렸던 요가가 이제 몸과 마음의 건강과 안녕을 추구하는 웰빙(well-being)붐을 타고 대중 속으로 빠르게 녹아들고 있는 것. 이 같은 인기와 관심은 다양한 변용으로 이어졌다. 참선요가, 도교 요가, 심지어 기독교 요가에 이르기까지 이제는 요가가 특정 사상에 맞춰 변용되는 실정이다.

"요가는 해탈을 추구하는 보편적인 행법으로, 요가학 파만의 전유물이 아닙니다. 요가 수행은 인도의 모든 종교와 철학에서 공유하는 실천 행법이지요."

요가의 '격렬한' 유행이 그 고유한 바탕을 흐리지 않을까 하는 기자의 우문(愚問)에 이태영(59) 한국요가연수원 원장은 요가의 보편성을 강조하며 얘기를 시작했다. 그런 그가 열려하는 것이 있다면 다음 아닌 '요가에 대한 오해'. 신체를 피아내는 운동법 수련이 곧 요가라는 인식이 그 대표적인 예다. 이 같은 인식은 우후죽순 생겨난 요가 강좌에도 그대로 녹아들며, 대부분의 요가수련원에서는 아사나(체위법) 수련에 강좌의 거의 모든 시간을 쏟아부을 정도다.

"호흡법이 따르지 않는 체위법 수련은 무의미합니다. 일반인들이 주로 접하는 하타요가는 체위법과 호흡법을 중심으로 수행하는 요가이지만, 호흡을 제대로 가

수련생들은 이 같은 개념을 숙지하고 본격적인 수련에 들어간다. 그 가운데 미용 등 즉각적인 효과에 치중했던 이들은 40분 이상 이어지는 호흡법 시간을 견디지 못해 도중하차 하기도 한다. 그러나 호흡의 묘를 느끼기 시작하면 점차 달라질 수밖에 없다.

1월 9일 한국요가연수원 관악수련원에서 만난 20여명의 수련생들은 40분의 아사나 과정을 마친 후 저마다 안정된 호흡법으로 하타요가를 체화하고 있었다. 이들은 숨을 마실 때는 배가 나오게, 내릴 때는 배가 들어가게

호흡법 무시한 체위법 무의미 완전호흡 상태는 곧 명상

하는 '복식호흡'에 집중하고 있었다. 수련 정도에 따라 숨을 1초에 한 번씩 마시고 내쉬는 정뇌호흡을 지속하기도 하고, 항문의 괄약근을 조이며 들숨 날숨의 비율을 조절하는 승리호흡법을 시도해 보기도 했다. 이들은 오랜 수행을 통해 얻은 하타요가 최고의 경지인 '완전호흡법'에 이르기 위해 이 같은 과정을 날마다 반복한다. 생리적으로는 더 이상 산소와 이산화탄소의 교환작용이 필요치 않은 상태이며, 심리적으로는 어떠한 경우에도 외부 대상 때문에 마음이 흩어지지 않는 완전 호흡의 상태. 이 호흡이 이루어지면 그 자체로 명상이 된다.

그래서 수련원에서는 하타요가의 체위법과 호흡법을 끝낸 후 짧은 명상시간을 두고 있다. 또한 손으로 피부를 마찰하는 등의 중국 선도의 도인(禪引)을 빌어 수행의 전 단계를 효과적으로 마무리하는 세심한 정성 또한 각별하다.

이처럼 '호흡이 살아있는 하타요가'를 수련한 이들은 호흡과 명상을 위주로 하는 철야정진 모임을 꾸릴 정도로 그 수행열기가 대단하다고 한다. 편안한 옷차림에 올곧은 몸으로 매주 요가 삼매에 젖어드는 정진회원들. 소중한 신체를 다스려 해탈을 꿈꾸는 이들을 보면서 '건강한 몸, 건강한 마음'이라는 웰빙의 본뜻을 다시금 되새기게 된다. 관악수련원=(02)888-5087, 분당수련원=(031)781-6879, www.yogakorea.com

강신재 기자 thalishy@buddhapia.com · 사진=고영배 기자

"종교·철학 경계없는 실천 행법"



한국요가연수원 관악수련원에서 하타요가 호흡법에 몰두하고 있는 요가수련생들.

르치는 수련원은 많지 않은 것이 사실입니다."

그래서 이 원장은 "대중의 감각적인 요구에 영합하지 않을 것"을 기본 전제로 삼고 강좌의 절반을 호흡법 지도에 할애하고 있다. 요가에 있어 호흡은 단순히 산소와 이산화탄소의 교환작용이 아니다. 그것은 각각의 생명체가 우주의 기(氣)를 받아들이는 작용이다. 하타요가에서는 '인간은 대우주의 축소판인 소우주이며, 언젠가는 대우주와 합일할 것'을 전제하고 있기 때문에 대우주에 이를 수 있는 호흡을 그만큼 중요하게 생각한다. 요가의 고전인 <요가 바사>에서도 "호흡보다 우수한 고행은 없다. 호흡에 의해서 모든 오염에서 벗어나고 지혜가 빛난다"라고 하지 않았던가.

대구녹색연대, 단식명상캠프

대구녹색소비자연대는 1월 27일~2월 1일 영천 보현산 수련원에서 단식명상캠프를 연다. 건강과 명상을 주제로 열리는 이번 캠프에서는 풍욕, 방운욕, 원장침질 등의 자연건강법 실습과 채식관련 건강법 강의를 비롯, 절수수·요가·국산도·츄세라피 등

의 수련 및 치료 프로그램을 진행할 예정이다. 중학생 이상이면 참가신청이 가능하고 모집인원은 60명이다. 참가비 20만 원. (053)428-7165

'월출산 氣'를 관광상품으로

전남 영암군이 '기(氣)마케팅'을 활용한 관광산업 전략으로 관심을 모으고 있다.

영암군은 천혜의 관광 자원인 월출산과 기를 주제로 관광객을 유치하기 위해 기문화 관련컨텐츠 건립을 비롯, 기 관련 체험관 관광상품 개발에 나설 것이라고 최근 밝혔다.

2008년 완공 예정인 기문화 관련컨텐츠는 영암읍 개신리 일대와 월출산자락 20만 평에 기과학연구소와 체험관, 수련관, 전시관, 교육관, 상품관, 사비어 공간 등을 갖춘 건립된다. 기체험관에서는 초감각체험, 기

체험, 경락체험 등을, 기수련관에서는 전통 무예, 단전호흡, 기체조, 명상수련 등의 프로그램을 운영한다. 기전시관에서는 건강과 기문화산업에 대한 자료를 전시하며 교육관에서는 생활건강과 관련한 다양한 강좌를 마련할 예정이다.

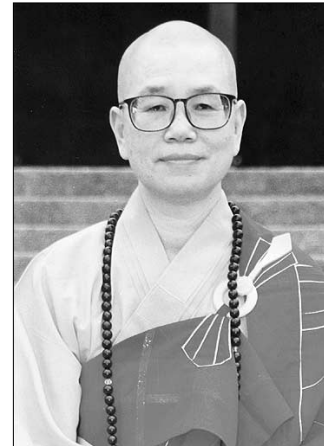
한편 영암군은 '氣 @Yeong-am'을 개발해 이미 브랜드 이미지 상표 및 의장등록을 마친 상태다.

세계 불교 여성지도자들

자이 스님 (F)

불가능 모르는 대학승

성운 대사는 자이 스님의 자질을 일찍부터 알아보고 타이퐁에서 자이 스님을 처음 본 후 여러 가지 서적들을 보내줬는데, 특히 순간 잡지<각세>에 대해서는 자이 스님이 한 자도 빠뜨리지 않고 읽었다. 이러한 인연으로 당시에 성운대사는 자이 스님이 언젠가는 <각세>의 주필이 될 것이라 했는데, 과연 자이 스님은 불학원에서 공부하던 3년 동안 <각세>의 주필을 맡아 구하고 자이 스님은 성운대에



10년만에 불광대사전·대장경 완성 참고자료만 트럭 몇대 분량 달해

1969년, 성운 대사는 불광산의 어려운 형편에도 불구하고 자이 스님을 자혜(慈惠), 자가(慈嘉) 스님과 함께 일본 교토의 불교 대학에 유학 시켰다. 여기

에서 자이 스님은 사학(史學) 전공, 4년 뒤에는 석사학위를 취득했다. 귀국 후에는 불학원에서 교육을 담당하며 대자유치원을 운영했다. 그 당시, 자이 스님의 가르침을 받은 어린이들이 이제는 30, 40대의 어엿한 사회의 중견인으로 활약하고 있다.

자이 스님은 그 후 정화(淨化) 부산 사(福山寺) 주지 겸 부산사불학원장을 역임했으며, 이 때부터 <불광대장경>과 <불광대사전>의 편찬이라는 중임을 맡아 이 후 10여 년 동안 여기에 매진했다. 물론 이 중간에 <보문>지의 발간과 <불광산 소개> <성운대사 강연집>과 <불광산보> 등의 발간에 참여했다. 그러나 자이 스님이 가장 심혈을 기울인 것은 불교사를 정리한 <불교사 연표>, 그리고 <아람장>과 <불광대사전>이다. 1977년 성운대사의 발원에 의해 '불광대장경 편수위원회'가 성립되면서 시작된 <불광대장경>의 편찬사업은 현재 <아람장> 16책, <선장(禪藏)> 51책, 그리고 <정도장>이 완성을 보였다. 지금까지

의 모든 한문경전을 수집하여 정리하고 고증과 주석을 가하고 표점을 찍어 완성한 <불광대장경>은 여러 판본 가운데 가장 정확한 것으로 정평이 나 있다. 또한 <불교사연표>도 자이 스님이 주관한 것으로 수많은 자료를 조사해 완성한 것이어서 많은 불교학자들의 요긴한 지침서가 되고 있다.

<불광대장경>과 함께 동시에 진행된 <불광대사전>의 편찬은 장장 10년 이 걸린 대역사다. 총 2만2,608행목

에 달하는 불교용어를 수록한 <불광대사전>은 참고자료만도 트럭으로 몇 대 분량이 있다. 자료 수집을 위해 자이 스님은 인도 태국 홍콩 한국 일본 미국 등을 몇 차례나 오고 갔다. 한 번 교정에 최소한 6명 이상이 참여하여 4명까지 보았으며, 자이 스님이 끝까지 직접 교열한 것만도 3차례나 되었다고 한다. 이러한 노력으로 <불광대사전>은 착수 10년만인 1988년에 완성을 보았으며, 그 해 대만의 최우도서상인 '도서출판금정장'을 수상했다. 이 대작불사는 자이 스님의 능력과 강인한 의지에서 이루어질 수 있었다. 겉으로 보기에 학자풍의 유순한 비구니로 보이나 불심으로 무장된 정진력은 어떠한 난관이라도 돌파하는 무서운 집중력을 보여준 것이다. 컴퓨터가 보편화되지 못했던 그 시절, 독학으로 컴퓨터를 배워 <불광대사전>의 편찬에 이용할 정도였다.

자이 스님은 사람의 운명에 있어서도 한적한 복산사를 1회 법회에 3000여명이 모이는 규모로 발전시켰으며, 중부지역의 양대 불광산 사찰인 동해도량(東海道場)과 원림강당(圓林講堂)이 모두 복산사를 기반으로 발전하도록 만들었다. 이러한 능력에도 불구하고 자이 스님은 항상 스스로를 불광산에서 가장 쓸모없는 사람이라고 겸손해 한다.

김재경 기자

방생 및 삼사순례 안내



삼보전에 귀의 합니다.
각 사암 대덕 큰 스님께 인사 올립니다.

본 성모암은 진묵대사님께서 탄생하신 불거촌에 효행을 실천한 사찰로서 진묵대사님 어머니의 묘소와 더불어 진묵대사님의 영정을 봉안한 도량으로 가까이에는 진묵대사께서 육신방생의 유래가 있는 100만평의 능재 저수지가 자리한 해동의 최고 방생지이며 방생과 더불어 금산사·망해사·홍복사·봉서사를 연결하는 삼사순례의 적격지입니다. 조사님의 혼이 머무는 본도량에 왕림하시어 일체 서원을 이루시길 사부대중과 더불어 발원합니다.

오시는 길

- 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야점문소에서 김제방면으로 10분 거리
- 서해안 고속도로 동군산 IC, 서김제 IC에서 5분거리

종무소 ☎ (063)544-0416 (사전에 필요 전화 접수바랍니다.)

Fax 063)542-6991 www.sungmoam.net

점심공양을 무료로 해드립니다. 하루 일천명의 점심공양 가능(무료)

전북 김제시 만경읍 화포리 불거촌 388번지

성모암 대중일통

(총강·통신) 2004학년도 제13기 법사양성을 위한

법사학인 신입 수강생 모집

불교지도자로서 위의를 갖추고
섭화중생하며
부처님의 가피와 공덕이 충만한
법사(法師)가 되는 길이
여기에 있습니다.

12년의 역사와 함께 불교지도자로서 자질을 갖추고 법사활동을 지망하시는 분을 대상으로 2004학년도 제13기 법사학인 신입생을 모집합니다.

구 특 전

- 한국불교법사총연합회에서 법사 품수와 법사법위증을 수여함
- 사찰·포교원 개원 및 등복지 지원함
- 출가 득도시 수행 이력을 인정받을 수 있음
- 법사불교신문 상임법사위원으로 위촉 및 추대함
- 한국불교법사총연합회 상임법사로 활동할 수 있음
- 사찰법회 및 불교행사에 초청법사로 추천함
- 교도소·군법당 등에 포교활동을 적극 추천함
- 동국대학교 불교대학원 입학 추천

1. 모집과정 : 법사과정·대법사과정
2. 모집학반 : ① 출강반 ② 통신반
3. 입학자격 : • 불심이 돈독한 분
• 불교를 체계적으로 배우고자 하는 분
• 교육수료후 법사활동을 희망하는 분
• 포교원 및 사찰을 개원하려는 분
• 불교지도자로서 사회에 봉사하려는 분
4. 제출서류 : • 입학원서(본대학 소정양식)1부
• 사진 2매 • 주민등록초본 1부
5. 교육기간 : 법사과정=1년(교과목 및 불교의식)
대법사과정=2년(교과목 및 참구수행)
6. 교육장소 : ① 서울 본 대학 ② 부산 학습 도량
7. 원서 교부 및 접수 : 2004년 2월 25일까지(현재 접수중)
8. 원서 교부 및 접수처 : 본대학 교무처(우편 팩스 접수가능)
* 전화문의 하시면 모집 요강과 원서를 보내 드립니다.

한국불교법사총연합회 부설

한국불교법사대학

서울특별시 종로구 전지동 110-1(전지빌딩 3층)

☎ (02)720-1836 · 733-1959

FAX (02)737-5305

인터넷 http://pubsa.buddhism.org