



이선옥 교수(왼쪽)가 선무동작명상센터에서 무드라 명상을 지도하고 있다.

2월 9일 서울 평창동의 한 건물. 외벽은 수리에 한창이지만, 그 안쪽 어디에선가 흥겨운 라틴댄스 음악이 흘러나온다. 음악의 진원지는 다름 아닌 '동작명상 센터'. 선무(禪舞)로 널리 알려진 이선옥(포천중문의대) 교수가 이끄는 선무명상 센터다. 그런데 선무명상에 웬 라틴댄스?

라틴댄스로 근육 풀고...

"근육을 풀어주기 위한 유산소 운동입니다. 우리 몸의 근육과 신경의 연결은 거의 나선형으로 이뤄져 있습니다. 그러나 우리가 경험하는 대부분의 운동은 직선형이죠. 나선형 운동으로 나선형 근육을 제대로 풀어주기 위해 이 과정을 마련했습니다."

팔뚝을 앞뒤좌우로 움직이는 나선형 동작에 회원들 얼굴은 연신 웃음으로 싱글벙글이다. "그냥 흔들면 안돼요. 앞으로 밀면서 단회향 수축하고, 뒤로 빼면서 단회향 이완..." 압호처럼 들리는 '단회향'은 '단전-회음'

부-회음'의 줄임말. 모든 동작은 단전-회음부-회음(이하 단회향)을 차례로 수축·이완하면서 진행된다. 회원들은 이 같은 나선형 운동을 통해 몸의 수축과 이완을 연습했다. 그러다 라틴음악이 찾아오고 본격적인 동작명상이 시작되자 화두를 풀는 소리까지 터트린다.

"이-소리와 동시에 단회향을 수축하고 손목을 돌리면서 등 뒤로 가져옵니다. '뒤편' 소리와 동시에 양손을 등뒤에서 깎지끼고 좌우로 흔듭니다. 그 손목을 다시 돌리면서 단전으로 가지고 옵니다. 그리고 '꼬-' 소리를 내면서 반복합니다."

단전-회음-항문 수축·이완

이뒤편(이것이 무엇인가). 이는 '참선의 근본적인 화두로, 지금 몸을 움직이고, 말을 하고 듣는 이 주인공이 무엇인가?'라는 물음이다. 그 답을 위해 하나둘 근본으로 소급

해가다 보면 보이지도 않고 알 수도 없는 '의심이 팍 들어찬 상태'에 이르게 된다. 그것은 생각이 끊어진 자리가 생각 이전의 자리다. 그 자리가 '이뒤편'이다.

다양한 손동작 무드라

이 교수는 단전부위에 이뒤편을 집관한 상태에서 동작 하나하나를 표현해 줄릴 것을 주문했다. 동작 중 잡다한 생각이 일어난다 해도 그 생각을 쫓아가지 말고 그 자리를 이뒤편로 대처시킨다. 기와 이뒤편, 그리고 동작이 하나가 되는 명상, 그것이 이 교수 선무명상의 핵심이었다.

그렇게 선무의 기초를 어느 정도 훈련한 회원들은 무드라(수인법) 명상에 들어가게 된다. 수인법은 불보살들의 뜻을 상징적으로 표현해 만든 손동작이다. 이는 비밀스런 진리의 상징으로서 손과 손가락을 이용해 여러 가지 형태로 표현된다. 인도의 여러 전

통적인 춤에서는 손가락과 팔의 다양한 동작이 춤의 핵심이었다. 이 동작들이 곧 신의 언어이며 우주에너지와의 합일이라 믿었기 때문이다.

이 교수의 수인법 명상 역시 그와 비슷한 맥락에서 있다. 수업에서는 손동작을 다양하게 변형시키며 동작의 빠르고 느림, 높고 낮음, 넓고 좁음 등을 훈련했다. 회원들은 동작 하나하나에 이뒤편을 실으며, 또 그러한 몸짓에 흐르는 기를 관하며 소리없이 선무명상에 몰입해 갔다. 그리고 손과 마음을 단전에 집중한 채로 좌선에 들면서 선무명상 수업을 마무리했다.

수업에 참여한 김희영 씨는 "이뒤편을 간직한 채로 동작을 관여하니 몸짓 하나하나가 내 마음속에서 움직이는 것 같았다"며 "선의 전통도 있고 몸과 마음의 안정도 추구할 수 있는 명상법이 바로 선무명상인 듯하다"라고 말했다. (02)391-6502

“이~~~ 뒤편~~~ 꼬~~~”

동작 하나하나에 화두 싣고 몰입

탐방 이선옥 선무동작명상센터

세계 불교 여성지도자들

불교여성운동 활성화 선도

세계여성불자연합회 회장 쏘모 스님 (상)

"한국은 세계 여는 불교국가보다 비구니 승단의 위상이 확고합니다. 또한 비구니 스님들의 교육과 수행 또한 존경과 부러움의 대상입니다. 때문에 이번 대회에서는 한국의 선불교 전통을 배우고 체험하는 기회로 삼기 위해 '교육과 수행'을 주제로 선정했습니다."

오는 6월 27일부터 7월 7일까지 우리나라에서 열리는 제 8차 세계여성불자대회(Sakyadhita International Conference on Buddhist Women)의 준비사항 점검과 세부일정을 논의하기 위해 지난해 7월 방한한 세계여성불자연합회 회장 까르마렉시 쏘모(Karma Leshe Tsomo, 한국 법명 慧空) 스님. 스님은 사키야 디타 서울대 교육·저술 통해 보살행 강조 '여성불자의 교육과 수행'



교육·저술 통해 보살행 강조 1982년 한국 범어사에서 수계

현재와 미래'로 정한 이유에 대해 이렇게 설명했다. 쏘모 회장은 8차 대회와 관련, "세계 최대 비구니 승단의 결집력이나 그 역량으로 볼 때 충분히 성공적인 대회가 될 것"이라는 높은 기대감을 나타내기도 했다.

올해 세법 59세의 쏘모 스님이 한국 불교와 인연을 맺은 것은 지난 1982년, 티베트 불교에 귀의했던 쏘모 스님이 티베트에서 비구니계를 받을 수 없어 대안으로 수계하러 가던 길에 우연히 한국을 들르게 됐다.

"당시 파리에서 막 돌아온 송광사 방장 구산 스님을 뵈고 함께 송광사로 가서 해공(慧空)이란 법명을 받았지요. 그 때 마침 범어사에서 처음으로 비구니 계단(戒壇)을 연다고 해서 해공 스님(전국비구니회 前 회장)을 사로 모시고 계를 받았습시다."

쏘모 스님은 미국 출생으로 티베트 전통에서 득도한 비구니로서, 하와이 대학에서 종교학 석사와 비교철학 박사학위를 취득했다. 현재 샌디에고 주립대학에서 불교학과 종교학을 가르

치고 있는 쏘모 스님은 세계여성불자연합회의 약칭인 '사키야 디타(Sakyadhita)'를 주도하며, 인도 히말라야 지방의 여성교육을 위한 불교교육 프로그램인 '잡양 초링(Jamyang Choling)'의 책임자이기도 하다.

불교 여성운동의 활성화에 선도자적인 역할을 다하고 있는 쏘모 스님은 많은 저서로 여성불자들의 자각과 보살행을 강조하고 있다. 그의 저서로는 <사키야 디타: 부처님의 딸들(Sakyadhita: Daughters of the Buddha)> <미국 여성의 눈을 통해 본 불교인(Buddhist Through A American Women's Eyes)> <고독한 자매들: 여성을 위한 두 전통의 수교 리제 솔리튜드(Sisters in Solitude: Two Traditions of Monastic Ethics for Women)> <문화를 넘어서는 불교 여성> <달성(Buddhist Women Across Cultures: Realizations)> <흐름을 거스르는 수영: 혁신적 불교 여성(Swimming against the Streams: Innovative Buddhist Women)> 등이 대표적이다

여성문제와 함께 사회문제에도 깊은 관심을 가진 쏘모 스님은 사키야 디타 홈페이지(www.sakyadhita.org) 등을 통해 최근의 종교전쟁과 관련한 우려적인 견해를 밝히기도 했다. 스님은 "9.11 테러사건 이후 미국에서는 종교교간의 갈등과 대립에서 비롯되기 때문"이라며 "불교의 수행이란 현명하고 도덕적이며 자비로운 인간을 만들어내는 것"이라고 강조한다. "부처님은 '증오가 아닌 사랑만이 중요'를 없앨 수 있다'고 가르쳤으며 그의 황금율은 '네가 원치 않는 일은 남에게도 행하지 말라'는 것이었다." (계속)

김재경 기자

Advertisement for Avatar Center (아바타 센터) featuring a woman's face and text about stress management and meditation.

“명상유행, 공허한 쇼핑될까 걱정”

인터뷰 이선옥 교수



"스트레스와 각종 질환에 시달리는 현대인들의 내면을 다스릴 수 있는 명상센터가 되면 좋겠습니다." 최근 서울 평창동에 동작명상센터를 개원한 이선옥(포천중문의대) 교수. 아주대 병원과 차병원 등지에서 암환자들을 위한 재활프로그램을 운영해왔던 이 교수는 센터공사가 마무리되기도 전에 강좌를 시작했다. 치유명상과 아트테라피(예술치료)에 대한 관심이 높아지면서 그에게 '선무명상' 지도를 요청하고 나선 이들이 많아졌기 때문이다.

그는 "명상의 유행이 '속이 공허한 쇼핑'으로 이어지는 것이 염려스럽다"며 "아무리 좋은 음식이라도 뱀이 먹으면 독이 되고 소가 먹으면 우유가 된다는 사실을 견지하고, 올바른 마음공부가 전제된 명상문화가 정착되도록 노력해야 한다"고 말했다. 김진서 기자 thalishy@buddhapia.com

Large advertisement for Seonjeong Temple (釋經寺) and Seonjeong University (三學 佛敎大學). Includes details about Buddhist studies programs, entrance exams, and contact information.

Advertisement for Dongshan Buddhist University (東山佛敎大學) for the year 2004. Lists various Buddhist studies courses and provides contact details for admissions.

Advertisement for Jibisuwan (慈悲手觀) inviting practitioners. Includes details about the program, dates, and contact information.