

"요가, 스트레칭, 단전호흡을 망라해서 배울 수 있느냐 얼마나 좋습니까. 게다가 불교 전통까지 살릴 수 있는 수행법 아니겠습니까. 불자들에게 이만한 운동이 있겠어요?"

2월 12일 서울 불광산사 참선실. 머리가 희끗희끗한 거사님들이 운동복의 옷매무새를 정리하며 앞다퉈 관선무(觀禪武) 설명에 나섰다. 한결같은 마음으로 수업에 참여한 이들이라 할 말도 많다. 화·수·목 3일에 걸쳐 1시간 동안 진행되는 저녁강좌를 6개월 동안 이어온 10여명. 마음만 먹으면 한눈팔기도 어렵지 않았지만, 이들은 관선무를 통해 거듭나는 건강을 택했다. 관선무가 대체 뭐길래?

"관선무(선무도)는 몸(身)과 호흡(息), 그리고 마음(心)을 다스려 깨달음을 구하는 불교 수행의 한 방법입니다. 앉아서 하는 좌관, 서서하는 입관, 움직이면서 하는 행관 등의 수련 체계를 갖추고 있고, 이들 세 가지는 또다시 정적인 것과 동적인 것으로 나뉩니다. 이러한 다양한 동작을 통해 심신의 고른 발달을 기대할 수 있습니다."

관선무 지도법사 광원 스님이 회원들 이야기에 살을 붙여 이해를 돕는다. 개운사와 비구니회관 등지에서 관선무 강좌를 담당했던 그는 오랜 기간 관선무를 전문적으로 학습·지도해 온 베테랑. 그래서인지 노보살·거사들을 낯선 수행법의 세계로 이끄는 솜씨가 보통이 아니다.

"숨을 들이마시면서 양손을 상하로 움직입니다. 가슴에서 연꽃 봉오리를 어루만지듯 원으로 교차하고... 숨 내쉬면서 오른손 왼손 아래에서 모아주고, 모은 손을 어깨 수평까지... 팔꿈치 접으면서 연꽃 봉오리 피어올립니다. 숨 계속 들이마시고..."

몸 다지고 마음 닦고 관선무 배워 보세요



절도 있는 수인동작은 만병을 치유하는데 도움을 주는 수련법이다.



"두손으로 귀를 미칠시킴" 몸의 이완과 주시는 관선무의 기본이다.

'영정입관' 즉 '일어서서 하는 비교적 부드러운 동작' 중 하나다. 눈귀로만 보고 듣는다면 언뜻 이해하기 힘든 동작이지만, 지도법사의 몸짓과 소리를 쫓아 직접 체험에 나선 회원들의 움직임은 일사불란하다. 동작과 호흡이 함께 진행돼야 하기 때문에 잡념이 끼어들 여지도 없

**앉아서, 서서, 움직이면서 수련
다양한 동작 심신 고르게 발달
手印·동물의 자세 등 응용
고요한 움직임 속 구슬땀 '송송'**

다. 가끔 회원들이 상념에 젖어드는 듯 느껴질 때면, "움직임과 호흡, 그리고 마음을 꾸준히 관찰하는 것을 잊지 말라"는 광원스님의 당부바 조용히 들려온다.

그러나 한 시간 동안 이 같은 동작-호흡만 이어진다면 조금은 갑갑할지 모를 노릇. 관선무 강좌에는 '오체유관'이라는, 서양식 스트레칭과 흡사한 가벼운 동작도 포함된다. 얼굴, 무릎, 배를 차례로 맛지하기, 허리나 어깨 등을 가볍게 두드리기, 몸을 등글게 말아 구르기 등이 바로 그것이다. 관절과 근육 신장을 이완·유화시키는 이 단계는 관선무에서 가장 기초가 되는 과정. 회원들이 가장 부담없이 즐길 수 있는 과정이기도 하다.

이 외에도 상생인 하품인 등의 수인(手印)을 응용한 동작, 호랑이·용 등 7가지 동물의 자세를 본 뜬 고난이도의 동작 등 다채로운 움직임이 한 시간 내내 이어졌다. 일주일 수업을 마감하는 목요일이라 강도 높은 수련도 막힘없이 진행됐다. 보기에는 유별난 동작이 아닌데, 안 쓰던 근육을 사용하러니 온몸이 당겨온다. 그래서 간

간히 '억' 하는 소리로 터져나오고, 고개를 돌려 구슬땀을 흘려내는 회원도 눈에 띈다. 누군가 "배에 쥐나겠다"고 애교섞인 불평을 흘리지만 광원 스님은 그대로 강행. "그래도 좋은 맛을 알아서인지 그만두기가 나오기보다 더 힘드네요. 동작이 호흡과 척척 맞아 들어갈 때쯤 되면 몸이 저절로 살아나는 기분이 들거든요."

연이은 3개월 강좌에 솔도 담배도 잊어가고 있다는 김민환 거사. 그에게 관선무 강좌가 이미 '건강관리의 지점'이 됐다. 불광산사 신도회장 김창영 거사 역시 "참선에는 관선무만한 도반이 없다"며 관선무에 대한 특별한 애정을 표했다. 거사회를 통해 교리공부와 수행에도 열심인 그는 "몸과 마음의 건강을 함께 챙길 수 있어 날마다 새로운 수행법이 관선무"라며 활짝 웃었다.

글=강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com
사진=박재원 기자 jwpark@buddhapia.com

■ 관선무(선무도) 배울 수 있는 곳

법원사	(02) 733-5322
금강선원	(051) 803-1043
불광산사	(02) 2276-0993
길상사(3월부터)	(02) 3672-5945
서울 선무도 수련원	(02) 763-2980 (02) 571-6521
경주 선무도 수련원	(054) 744-1689
부산 선무도 수련원	(051) 464-1380
인천 선무도 수련원	(032) 541-6301
제주 선무도 수련원	(064) 732-0469
울산 선무도 수련원	(052) 276-6271
동국대학교 사회교육원	(02) 2260-3727

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑧

신체·정신 성장발달에 두루 영향

신체 내에서 각 도샤(dosha)가 관장하는 지역



지금부터는 카파, 피타, 바타 도샤가 구체적으로 우리 몸의 어떤 부위에서 어떻게 작용하며, 그 역할은 무엇인지 자세히 알아보기로 하겠다.

먼저 카파는 머리로부터 횡격막까지의 부위를 관장한다. 눈, 코, 입, 귀 등의 감각 기관을 거쳐 혀, 인후두, 식도, 기관지, 폐, 심장, 위의 상부가 이에 속한다. 이들은 우리 몸에 습기를 유지시키기 위해 점액성 물질을 배출한다. 예컨대 섭취한 음식물을 삼키고 소화시키기 용이하도록 혀에서는 타액을 분비한다. 폐와 기관지 역시 이들 질의 침입을 막고 건조되는 것을 방지하기 위해 점액을

카파 소화됨고 각기관 점액 배출 피타 화학작용 일으켜 신진대사 바타 음식물 건조시켜 분리 배설

배출한다. 이와 같이 카파는 섭취한 음식물의 소화를 돕고, 유탕유를 배출해 신체 조직을 서로 접착시켜 주는 역할을 담당하고 있다.

피타는 횡격막 이하부터 배꼽의 상단 부분을 맡고 있다. 위장의 하단, 소장, 간, 췌장, 담낭, 비장이 이에 속한다. 이들은 효소를 분비해 소화 흡수를 도우며 소화된 음식물들을 분해해 인체에 필요한 각종 화학 작용을 일으켜 신진 대사를 가능케 한다. 그 결과 우리 몸의 조직과 세포가 필요로 하는 에너지를 창출케 한다.

마지막으로 바타는 배꼽 밑의 전 부분-대장, 생식기, 신장, 비뇨기, 하체가 모두 이에 속한다. 이들은 구멍, 공감(空感), 건조성, 가벼움, 그리고 운동성의 기능을 가진다. 이들은 점액을 분비하지는 못하는 대신 수분을 흡수하고 유지시키는 역할을 한

다. 이 지역의 장기나 뼈들은 크고 공감(空感)을 가지고 있는데, 공간과 공기의 흐름을 관장하는 지역이므로 위로부터 내려온 음식물을 건조시켜 분리, 배설하는 역할을 담당한다.

그러면 이 3도샤의 기능은 비단 신체에만 한정된 것일까? 아니다. 각 도샤는 신체의 일정 부분을 관장하고 조절할 뿐만 아니라 인생의 각 단계에까지 작용한다. 그러하여 사람이 평생을 사는 동안 신체적, 정신적인 성장과 발달에 지대한 영향을 미

친다. 사람의 일생은 크게 유년기(카파) →청장년기(피타) →노년기(바타)로 대별된다. 이들 세

시기를 거치는 동안 어떤 식으로든 인간은 변화하게 마련인데 그 변화의 중심에 3도샤가 있다. 또한 카파-피타-바타의 시기를 거치는 동안 인간은 시간이나 계절의 흐름 같은 대자연의 섭리와 질서에 순응하는 존재라는 것을 알 수 있을 것이다.

그러면 '카파 스테이지(stage)'부터 살펴보자. 세상에 태어나 사춘기까지 오는 동안 우리는 이 카파 도샤의 영향 속에서 살고 있다. 이 단계에서는 영양과 성장이 주를 이룬다. 왕성한 식욕과 함께 뼈가 커지고 근육이 발달하며 피하 지방이 형성된다. 이 시기에는 역시 카파 지역에 해당하는 부분들이 질병에 잘 걸리게 되는데 코, 귀, 구강, 인후두, 기관지 등이 이에 속한다. 따라서 감기, 비염, 편도선염, 알레르기성 질환, 기관지염 등이 이 시기에 가장 많이 나타난다. ■ 포천중문대 교수



"머리를 꼭 눌러주세요." 수련에 앞서 몸풀기에 들어간 광원 스님.

부처님께서 즐겨 드셨던 두리안(DURIAN)

부처님께서 즐겨 드셨던 과일 두리안! 이제 태국까지 직접 가지지 않아도 열대지방에서 '과일의 왕'이라는 두리안을 편하고 저렴하게 드실 수 있습니다.

- 두리안에는 탄수화물, 단백질, 비타민B,C가 풍부하며, 건강효과도 탁월합니다.
- 무게: 약 3Kg
- 지름: 20~30cm
- 원산지: 태국
- ※ 태국에서 영하 40℃ 급냉 직송하여 냉장정도에 보편적
- 가격: 1개 35,000원
- 2개 이상 구입시 개당 30,000원
- ※ 택배비 무료 (제주도, 도서지역 제외)

※ 현재 백화점에서 상태에 따라 60,000원~120,000원에 판매중

■ 판매 및 문의: 불자기업 향다원
Tel (031)797-1357
H·P 011-474-1345 / 019-229-1345
전화주시면 두리안에 대해 자세한 안내하여 드립니다.

승복, 법복안내

인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이라는 자세로 변함없이 제품 생산·연구에 임하는 저희 업체에서는 부처님을 섬기는 마음으로 정성껏 제품을 만들었습니다. 고급 재질에 세련된 디자인으로서 저렴한 가격으로 스님 및 불자들을 모시고자 합니다. 부족한 점이 있으시면 많은 지도편달 바랍니다, 최선을 다하는 업체가 되겠습니다.

- 애용승복 직원일동 -

추동복	조끼음배
재질(면직)	
1. 저상, 조끼, 바지 W160,000	2. 동방, 바지 W160,000
3. 두루마기 W140,000	4. W60,000
5. 저상, 조끼, 바지 W320,000	6. 동방, 바지 W320,000
7. 두루마기 W250,000	8. 저상, 조끼, 바지 W70,000
9. 라운드형 W30,000	10. 직자형 W35,000

※ 직선, 기선, 바림 및 기선류는 뒷쪽부터 발송합니다.

해동승복
대구 교차로 4동 4층 399-1
TEL: (053)741-8131
FAX: (053)741-8132
H.P: 011)549-8130

당뇨 당치발란스

국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

▶당치 발란스의 당뇨에 대한 효과
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

개별자(김종현 교수) 약력
-영남대학교 의과대학 부교수
-영남대학교 의과대학 해안(해안)주임교수
-영남대학교 기초의학연구소 소장
-영남대학교 비만·당뇨·신도연구센터 센터장
현재 역임중

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -
· 위궤양, 비만증, 무릎, 체력증강 · 갱년기 장애
· 감기에 걸리지 않는 체질로 개선 · 고혈압, 고지혈증
· 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌

영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구
주문 및 무료상담전화 080-558-6633

관절염 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

선천성 냉해 신축비량 남습진

자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

▶주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임신부 흡수전우에 복용금지

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자: 민속의화학사 권재우 응(경남 신성)
주문 및 상담전화 (055)972-4054
한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)