

시조 한수로 막힌 氣 땀 뚫어요

탐/방 정신세계원 '시조명상' 강좌

“처음 시아-아아-아아……”
 ‘정신’을 이야기하기가 이리도 어려울까. 2음절 단어를 뽑아올려 숨과 함께 힘차게 읊리기 시작한 것이 이미 십여 초. 기자의 숨은 목끝까지 차올라 얼굴이 빨갛도록 험해이는데, 귀머리기가 허영계 선 어르신들은 굵은 소리에 넉넉한 까지 실어 보인다.

“일주일에 한 번 시조를 내지르면 정

시조는 소리 자체가 호흡법

단전~명치까지 숨 끌어올려

채웠던 기(氣)가 살아나는 것을 느낄 수 있어요. 깊은 곳에서 뿜어나는 소리에 숨의 흐름이 담겨 있거든요.”

강사대신 장구채를 뽑아낸 이재한 씨가 능숙한 솜씨로 장구박자를 맞추며 방긋 웃는다. 2월 23일 정신세계원 ‘시조명상’ 강좌에 참여한 8명의 회원들. 이들은 시조를 생각하며 일주일을 기다린다고 했다. 보거나 읽는 시조가 아닌, ‘노래하는 시조’를 위해서다. 3장 6구 45자 원창에 3-4분은 족히 걸리는 느린 노래이지만, 그들은 그 속에서 놓고 있었던 숨을 되찾을 수 있어 날마다 새롭다고 했다.

“시조는 소리 자체가 호흡법입니다. 소리 하나에 단전 깊숙한 곳의 숨을 명치까지 끌어올립니다. 소리 들에 그 숨을 다시 제자리로 돌려놓습니다. 숨 가는 방향을 가만히 바라봅시다. 울리고 내리는 숨에 소리가 이어가는 것을 잊으면 안 됩니다.”

강의를 맡은 남계 박종순 선생이 장단과 발성의 기본을 가르친다. 그는 호흡이 뒤따르지 않는 시조장은 목 끝에 걸린 소리로 내뿜는 기교에 불과하다고 했다. 실제 시조창(時調唱)은 들숨과 날숨, 그리고 머무는 숨을 어떻게 나누고 끌어가는가에 따라 그 가치가 결정된다. 배꼽 5cm 아래 단전에서 가슴까지 오르고 내려는 숨, 그 숨이 시조가락에 온전히 실릴 때 소리와 의미가 비로소 살아날 수 있는 것이다.

그러나 호흡이 시조창의 전부는 아니다.

“국화의 절개를 주제삼은 이 시조를 열창할 때면 저도 모르게 마음이 평온해 집니다. 심적인 고난에 시달릴 때 시조 속의 국화가 흔들리는 마음을 바로 잡아 주곤 하죠.”

시상따라 어구 곱씹다보면

심적 고통 ‘호흡’ … 평온해져

동양화 작업을 업으로 삼고 사는 배연 씨에게는 시상(詩想)이 곧 그림의 바탕이 된다. 시 속 이미지를 떠올리며 어구를 곱씹다가 삶의 화두를 집어드는 경우도 있다. 잊고 지냈던 자연의 이치가 내지르는 소리 속에서 단박에 살아날 때 그는 또 한번 소중한 경험을 한다. 그렇



직접 장구도 치고 시조도 노래하는 시조명상 수업 현장.

게 창에 몰입하다보면 소리는 소리 위에서 살아나고, 의미는 그 너머의 뜻까지 포용하게 된다. 이쯤 되면 ‘시조창 자체가 마음을 닦는 명상과 다름없다’는 박종순 선생의 말이 빈말이 아님을 안다.

그래서인지 강좌를 수강하는 회원들 예에는 일반인들에게서 쉬이 찾을 수 없는 진한 향내가 배어 있다. 회원들은 제 숨과 소리를 관하고 또 그것의 흐름에서 삶의 의미를 찾으려 했다. 이들에게 ‘얼마나 빨리’, ‘얼마나 많이’는 중요한 것

이 아니다. 속도는 조금 늦춘다 하더라도 내가 ‘지금-여기’를 온전하게 사는 것이 우선이라는 그들.

그들이 두 눈을 감고 박종순 선생의 창(唱)에 몸과 마음을 열고 있었다. 그리고 2개월간의 장단과 발성 연습이 마무리될 때를 기다린다. 산에 기대 절에 기대 평시조 한 수를 완창하는 것. 그것이 그들의 소박한 꿈이기 때문이다. (02)747-7034, 0506-766-7666

글=강신재 기자 사진=고영배 기자

세계 불교 여성지도자들

의공 스님 (上)

뛰어난 문장력으로 명성

대만 불교계의 문화행사를 주도하는 불광산문화원 원장 의공(依空) 스님은 뛰어난 문장으로 명성이 높다. 스님이 발표하는 문장은 불법의 반야 지혜를 바탕으로 철학적 사고와 문학 적 수식을 갖춰 수많은 사람들에게 감동을 준다. 스님의 작품으로는 <불광산 영이록(佛光山靈異錄)>, <인간교유(人間巧喻)>, <돈오적 인생(頓悟的人生)> 등이 있다.

불광산 출신기자인 <중국시보(中國時報)>의 소정국(蘇正國) 특파원은 불교에 대해 모르는 것이 있으면 스님에게 물어보면 바로 답이 나오고 스님이 말하는 대로 받아 적기만 해도 훌륭한 문장이 된다고 말한다. 심지어 스님이

미국 서재사 주지로 나가 있을 때는 국제전화로 항상 물어보곤 했을 정도다. 스님이 문학에 조예를 갖게 된 것은 스승인 성운 대사의 지도 덕분이라고 한다. 갖 추가했을 때만 해도 자신의 문장에 자부심을 가지고 뽐냈으나 성운 대사가 의공 스님의 문장을 읽고는

공 스님의 문장을 읽고는 감탄사를 연발하며 칭찬을 퍼부었다. 스님은 아직도 한창 열정을 다하고 있다고 한다.

또한 풍부한 상식과 문학적 소양을 총동원해 구사하는 의공 스님의 뛰어난 문장력은 타의 추종을 불허한다. 스님은 아직도 일주일에 한번은 꼭 시를 짓고 매일 독서하지 않는 날이 없다. 그러면서 스님은 당시에 법문을 잘하는 것이 아니라 말하는 것을 즐겨하기 때문에 그렇게 보이는 것이라고 결론해 한다.

의공 스님은 이러한 일면 이외에도 누구보다 선사로서의 기풍을 간직하고 마조도일 스님이 말한 ‘평상심시도(平常心是道)’를 실천한다. 스님의 담백한 생활태도는 곳곳에서 엿보이는데 친동생과 6년이나 같이 불광산에 살았지만 그들이 자매라는 사실을 사람들이 몰랐을 정도다. 시중에서도 법담 이외에는 허튼 말을 하지 않지만 공의와 불교를 위한 일에는 조금도 양보가 없다.

의공 스님은 속성이 장(張)씨로 1951년 대만 이란(宜蘭)에서 태어났

다. 의공 스님이 두 살 때 고향인 이란에 성운 대사가 방문했는데, 이후 성운 대사는 선지식으로서 일생동안 스님에게 영향을 끼쳤다. 당시 스님은 다른 어린이들과 마찬가지로 절에 따라가서 예불도 드리고 절에서 나눠주는 기념품이나 먹을 것 등을 얻어먹고 놀았다고 한다.

초등학교 시절 스님은 두 언니와 퇴음사(雷音寺)에 놀러 갔는데 이 때 불교에 대해 아무 것도 몰랐지만 열불 소리며 예배하는 모습이 인상 깊었다고 한다. 그러한 인연의 씨앗이 터 20년 뒤에는 본인이 스님이 되어 신도들을 이끌 줄은 꿈에도 몰랐다고 한다. 그때 스님은 성운 대사가 설법하는 것을

물러 가서 보고 했는데 엄청난 분위기며 대사의 자비로운 모습이 어린 마음에 깊이 각인된 것 같다고 그 시절을 회상했다.

그러나 의공 스님은 점차 성장하면서 학교 교육을 받고 현대 문명과 접하면서 불교란 사람 사람이 믿는 미신으로서 과학을 고쳐줄 수 없는 것이라 고 생각했다.



반야심경 강의 듣고 귀의

성운스님에게 문학지도 받아

그래서 스님은 대만의 명문 국립대학인 중흥(中興)대학에 진학해서도 지식인층에 속하는 급우들이 불교를 배우려는 것을 이해할 수 없었다고 한다. 그러한 의문을 해결하고자 스님은 대학 3학년 여름방학 때 불광산에서 열린 대학생수련회에 참석했을 정도다.

스님은 여기서 생각지도 않게 불광산의 스님들이 묵묵히 봉사하고 실천하는 모습을 보았는데, 과거에 생각한 것과 같은 불교의 모습이 아니라고

세상을 등지고 부처님을 팔아먹는 그러한 스님들이 아니라 자신을 희생하면서 중생을 구제하려는 열의에 가득 찬 모습을 보고 감복한데다 성운대사의 반야심경 강의를 듣는 순간, 마음이 완전히 바뀐 불교를 완전히 받아들인 쪽으로 기울었다. 불광산에 한번씩 갈 때마다 신심은 더욱 깊어져 대학을 졸업할 무렵에는 학교의 은사자 좋은 자리에 취직시켜주겠다고 했지만 스님은 사양하고 불광산에 안주할 것을 결심했다.<계속>

김재경 기자

“시조 3곡 열창, 운동 2시간 효과”



인터뷰 시조창 명인 박종순 선생

“시조창(時調唱)은 몸과 마음의 건강을 동시에 가꿀 수 있는 생활명상 방법입니다.”

한국 정가원, 정신세계원 등지에서 일반인에게 시조창 강의를 펼치고 있는 남계 박종순(중요무형문화재 제41호 가사시수자) 씨. 시조창 명인으로 통하는 그는 누구나 한 수 이상의 시조를 즐겨 부를 수 있도록 시조교육 및 보급에 적극적으로 나서고 있다. 시조창은 속도와 효율성만을 추구하는 현대인에게 느림의 가치를 체험케 해줄 뿐만 아니라, 소리와 호흡의 합일을 추구하는 마음 수

련법으로도 손색이 없다는 생각에서다. 특히 그는 건강과 관련한 신체상의 효과에도 주목했다. 박씨는 “시조를 3곡정도 부르면 2시간 운동분의 에너지를 소모하는 것과 같다”며 “들숨, 쉬숨, 날숨을 연속적으로 실시하며 소리를 이어간다면 좋은 운동이 될 수 있다”고 말했다. 걷기명상 등 가벼운 하체운동이 뒷받침된다면 요가 등에 못지않은 효과를 볼 수 있다는 것이 그의 얘기다.

그가 최근에는 사찰을 통해 시조를 보급하겠다는 발원을 세웠다. 수원 불명사에서 자연과 함께 ‘소리’와 ‘불심’을 키우고 싶어 온 것에 각별한 의미를 두고 있기 때문이다. 그는 “3월 경 봉선사에서 시조명상 교실을 시작할 예정”이라고 밝혔다. 강신재 기자

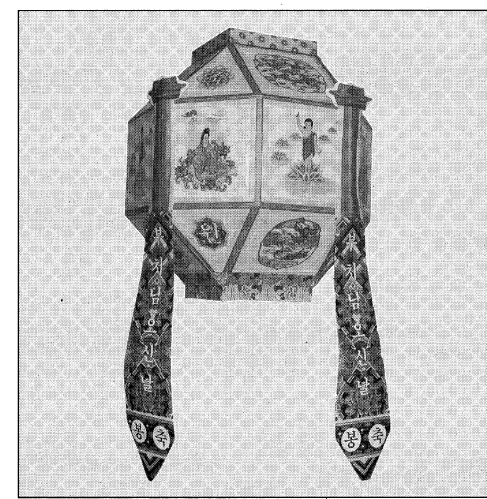
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
 나는 어디로 가고 있는가?
 그에 대한 답이 여기 있습니다.

밤은길 아바타 센터

전환주시는 본회는 언제나 자료를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 평창동 45번지
 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358
 http://www.avatarcntr.co.kr
 E-mail: bokbat@kornet.net



이제 연등에 번잡한 풀칠이 필요없습니다!!

우리 불교 전래의 조립식 팔각등

가격 동결 단행!!

어려운 사찰의 경제에 도움을 드리고 국산품을 애용하시는 운동에 동참하기 위해 가격을 동결 하였습니다.

★ 제작이 간편한 등

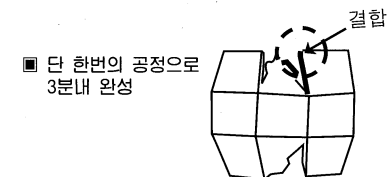
중래의 활공 구조에 날장으로 풀칠이 하던 등제작이 ‘한번의 공정으로 아물닫고 몇 스키온 등’, 이 3분내에 완성.

★ 야외장엄용

‘특수 이중 합지방식에 코팅 처리’를 하여 이슬에 젖지 않음은 물론 견고성을 지니고 있어 ‘행사 수일 전부터 사찰의 축제분위기 장엄’에 활용

★ 운반 및 보관 용이

‘운반 및 보관이 편리’ 하도록 고안.



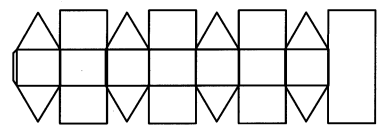
★ 형형색색의 문양과 미감

고려시대 연등회, 팔관회의 고증을 토대로 ‘형형색색의 단청 문양과 현대적 감각의 색상을 조화’하여 불축의 의미와 중생의 불심이 더욱 고취될 수 있도록 디자인.

★ 경제적인 가격

중래의 복잡 다변화된 유행 구조로 인한 높은 가격을 배격하여 ‘사찰을 위한 경제적 가격’.

■ 풀칠 상태 [풀칠 및 인쇄절차 합치 방식]



현우기획

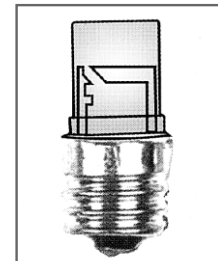
전화:(043)877-6464 팩스:(043)877-8239 핸드폰: 016-552-9360

☐ 우체국 013706-01-003111 예금주:(주)국민은행
 ☐ 통 령 415051-51-000057 예금주:(주)국민은행

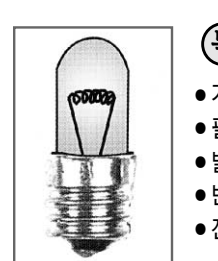
인등 연등 전구의 혁신

귀의상보호하고 불자기업 기보전자산업에서는 기존의 인등전구와 연등전구의 단점(짧은수명, 고유지비, 화재위험, 낮은견고성)을 보완하여 사찰에 보급하고 있습니다.

한번의 교체로 유지보수가 필요없는 반영구적인 인등 연등용 LED전구로 바꾸어보십시오.



인등용 LED전구



기존 필라멘트 전구용 인등

특징

- 기존 설비에 전구만 교체 사용 가능하며 비용이 절감 됩니다.
- 필라멘트가 아닌 반도체로 되어 수명이 반영구적 입니다.
- 발광 효율이 높고 소비전력이 낮아 유지 관리비가 감소 합니다.
- 반도체로 되어 있어 가열로 인한 화재 위험이 거의 없습니다.
- 전구 알이 견고하여 잘 깨지지 않습니다.



연등용 LED전구



기존 필라멘트 전구용 연등

특징

- 일반 소켓 220V에 다용도로 사용할수 있습니다.
- 별도 전선 교체없이 전구 교체 가능합니다.
- 기존의 전구 소켓에 삽입할 수 있습니다.
- 안정된 전원을 공급 할 수 있습니다.
- 다 방향으로 빛을 조명 할 수 있습니다.

제품문의처

황금 LED 조명 - 기보전자산업 서울시 종로구 장사동 173(세운상가 가동 3호)

TEL : 02)2266-9098, 7550 FAX : 02)2266-7557 www.kibosa.com E-mail : kibosa@kornet.net