



# 뇌와 몸의 완벽한 조화 **요가**



우리나라 요가수련장에서 지도하는 요가는 대체로 '하타요가'다. 난이도 있는 동작과 그에 따른 호흡으로 대표되는 '육체의 요가'. 웰빙바람을 타고 젊은 층에서 급속도로 번지기 시작한 하타요가는 국내 요가센터들 매개로 확산됐고 몸·마음 수련의 대명사로 자리매김하기에 이르렀다.

그러나 기계적인 동작이 담고 있는 한계를 지적하는 목소리도 적지 않다. 국내 요가 지도자들이 특별한 검증의 과정없이 무차별적으로 육성되면서 "하타요가가 수련보다는 체조에 가까운 것이 아니냐"는 평가가 조심스레 제기되고 있다. 이러한 가운데 '하타요가는 뇌와 몸의 완벽한 조화'라는 의견이 제시돼 눈길을 끌고 있다.

안의태순천향 의대 교수는 최근 발간된 <요가코리아> 여름호를 통해 "요가는 육신과 뇌의 합일을 통해 고(苦)의 현실로부터 벗어나기 위한 수행수단"이라며 "이를 제대로 수행하려면 뇌의 특성을 잘 알고 뇌의 특성에 맞도록 수련해야 그 목표를 달성할 수 있다"고 강조했다.

안 교수가 주장하는 수련법은 '집중'이나 '응시'와 관련이 깊다. 그에 따르면 하타요가는 신체의 특정부분을 응시하도록 유도하여 잡념에서 해방시키려는 방법이다. 따라서 고난이도 아사나체위를 취할 때는 동작을 취함으로써 얻게 되는 긴장과 고통 등의 '감각'에 집중한다. 현실의 민감한 사안에 관여하는 뇌의 '전전두엽'의 경우 한번에 여러 자극이 동시에 들

## 안의태 교수 "신체 특정부분 응시, 잡념에서 해방" 주장 침묵 속에 눈감고 해야 효과 높아

어울 때는 한 가지만을 선택해서 받아들이기 때문에, 아사나에 집중하면 뇌로부터 현실의 잡념과 스트레스를 내려놓을 수 있다는 얘기다.

이와 관련해 안 교수는 "안정된 아사나에 집중하면 교감신경의 작용을 억제하고 부교감 신경을 활성화시킬 수 있다"고 밝혔다. 교감신경은 흥분과 관계하고 부교감신경은 안정이나 평화와 연관을 갖는다. 요가

는 교감신경의 과도한 작용을 억제하고 부교감신경을 활성화시킴으로써 심신의 안정을 이끌어낸다. 안 교수는 "스포츠는 교감신경을 활용하여 불로 불을 끄는 맞불작전이라 할 수 있고, 요가와 기공은 교감신경을 달래고 부교감신경을 활용하여 불로 불을 끄는 소방작

핀과 관련돼 있고, 어려운 아사나를 지속적으로 수행하는 인도의 요가(yogi·요가 수행자)들은 'yogi's high'와 같은 경지를 체험하는지도 모른다"고 말했다.

그는 이러한 하타요가를 수행하는 환경에 관한 조건도 덧붙였다. 시각을 받아들이는 '후두엽'의 안정을 위해 요가 수행 중에 눈을 감을 것을 권했다. 눈으로 들어오는 색채감으로 아사나의 집중을 흐트러뜨리지 않기 위함이다. 그래서 푸른 산속이나 바닷가를 수련장소로 활용하고 요가수련장의 경우 차분한 색상의 벽지를 이용할 것을 당부했다. 이와 함께 소리를 듣고 판단하는 '촉두엽'의 기능과 관련, "요가수행을 할 때는 소음이 없는 곳에서 하고 수행 중에 서로 침묵을 지키는 것이 뇌의 집중에 도움이 된다"고 밝혔다.

강신재 기자 thaswhy@buddhanews.com



안의태 교수

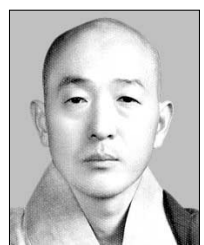
## 현천 스님, 요가 수강생·지도자 과정 모집

釋 아행가 요가연구원장 현천(대구 동화사 교무국장·사진) 스님은 7-8월 매주 금·토요일 오후 2시 30분-3시 50분 동화사 통일 대불전에서 요가수련 강좌를 연다. 회비 4만원, (053) 982-0101

한편 '釋 아행가 요가연구원'에서는 불자 및 예비불자들을 중심으로 요가 지도자 수

련생들을 모집한다. 나이, 신체조건, 품성 등을 고려해 지도자 과정 대상자를 선정하고 선발된 사람에게는 요가 지도자 수련과정을 무료로 제공한다. 단, 수료 후 1년간은 연구원에서 하루 2-3시간 무료로 봉사해야 한다. (053)983-0915

현천 스님은 하타요가 세계 제일의 도장



경험을 살려 선과 요가를 접목한 수련법을 지도하고 있다.



선의 세계 49

교외별전(敎外別傳)- 9

우리가 무엇인가를 인식할 때에는 늘 온갖 분별의 틀을 동원하기 마련이다. 예를 들어, 어떤 사람을 보고 '남자다'라는 판단을 내린다고 하자. 순간적으로 내리는 판단이지만, 가만히 살펴보면 그 참나의 순간에 굉장히 많은 분별의 틀이 작용하고 있다. 우선, 사람을 남자와 여자로 분류하는 틀이 작용하였다. 그리고 사람과 어느 동물을 가르는 분별도 작용하였다. '수컷이다'라고 하지 않았던 것이다.

그리고 더 세밀히 따져보면 외양의 특징을 가지고 이리 저리 분류하는 여러 가지 틀이 동원되었다. 예를 들면 머리 길이라든가 체형, 옷차림 등등 각종 시각적인 자료를 남자와 여자의 특징으로 분류하는 틀을 작동시키고 그 분별을 종합해서 여자가 아닌 '남자다'라는 판단에 이른 것이다.

관화되어 있기 때문이다. 사실 분별이 없으면 살아갈 수가 없다. 복잡하기 이를 데 없이 다양한 국면이 펼쳐지는 것이 삶의 현장이다. 각종의 국면이 닥칠 때마다 각자가 새로운 대처 방법을 궁리해내야 한다면 정말 살기 힘들 터이다.

인류는 삶의 다양한 국면에 대처하는 방법을 각종 분별의 틀로 정형화해서 전수해 왔으며, 그것으로 무장한 덕분에 우리는 복잡하기 이를 데 없는 삶의 현장을 헤쳐 나가며 생존할 수 있는 것이다.

그런데, 편리한 도구로서 전수되고 학습되는 그런 분별의 틀이 너무 나 내면화되고 언어와 제도 등 온갖 장치를 통해 고착화되니, 단순히 도구가 아니라 우리의 의식을 가두는 문제가 있다. 그래서 분별의 틀을 넘어서 의식을 확장하기가 무척 어

## 논리로 설명할 수 없는 존재의 진상 분별의 틀에서 벗어나야 볼 수 있다

모든 분별의 틀, 분류법은 직접 경험이나 간접 경험을 통해서 학습된다. 물론 간접 경험을 통해서 학습되는 것이 훨씬 더 많을 터이다. 학교를 다니면서 이걸 어떻게 저건 저렇다고 배우는 것이 다 그런 분류법이다. 맞는 답과 틀린 답을 잘 가려낼 줄 알아야만 좋은 성적을 올리고 공부 잘 하는 학생으로 인정받는다.

학교에서뿐만 아니라 일상생활에서도 늘 분류법을 배운다. 긴 장정기 간을 통해서, 나아가 살아가는 내내 우리는 갖가지 분별의 틀을 배우고 내면화한다.

그 시대, 그 사회에서 통용되는 분별의 틀을 잘 체득하고 잘 구사할 줄 알아야지만 똑똑하고 지혜롭다는 소리를 듣는다. 그래서 '분별력이 있는 사람'이라고 하면 칭찬이요 '분별없는 사람'이라고 하면 비난이다.

순간순간 엄청난 양의 분류를 재빨리 진행시키면서도 우리가 그 복잡한 과정을 의식조차 하지 않는 것은 각종 분별의 틀이 워낙 철저하게 내면화되어 있고 분류의 작용이 습

렵다.

불교에서 무아(無我), 연기(緣起), 중도(中道), 공(空), 불이(不二) 등의 개념으로 말하는 세상과 존재의 궁극적인 실상은 불가사의(不可思議), 즉 생각으로 헤아리고 따져서 논리적으로 설명하고 이해할 수 있는 게 아니라 얘기를 앞에서 했다. 달리 말하자면, 우리는 보통 사물과 현상을 인식할 때 사용하는 분별의 틀, 분류법을 적용할 수 없다는 뜻으로 해석할 수 있다.

그런데도 워낙 철저하게 분별의 틀 속에 갇힌 우리의 의식은 거기에 늘 분별을 적용하여 헤아리려고 한다. 그리고 문자언어가 분별의 틀이라는 감옥의 간수 노릇을 한다. 교외 별전(敎外別傳)이라는 선종의 외전은 그 간수의 손아귀를 떨쳐버리고 분별의 감옥에서 벗어나라는 얘기가 있다.

■ 윤원철(서울대 종교학과 교수)

일부 지면개편 관계로 윤원철 교수의 '선의 세계'가 이번호부터 20면에서 19면으로 옮겨 게재됩니다.

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

## 밤은길 아팍타 센터

전통주사는 본래는 안내 자료를 보내드립니다.

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

서울 종로구 명동동 110-4 101호  
☎ 02)396-2736 · HP 010)6230-2113  
http://www.avatarcntr.com.kr  
E-mail: heegyunwiz@hanmail.net

### 피 흘리는 부처님의 영험 도량 가평 원흥사 (세계불교 법왕종) 신묘장구 대다라니 진언 7일 정진기도

부처님의 영험이 가득한 원흥사에서 중생의 고통을 함께하는 마음으로 지구정성 7일 정진기도를 하고자 합니다. 고통 받는 마음이 간절한 기도로 치유되고, 소원하는 바가 성취되도록 무무 동참하시어 이루시기 바랍니다.

옛이야기로는 삼국시대 원흥가라는 곳이 이곳이었는데 이절의 스님이 불법을 물론 부처님의 자비로움으로 병을 치료하는 신비한 힘이 사람들에게 널리 알려져 이곳을 찾는 신도들로 인산인해를 이뤘으며 특히 이절을 찾아 많은 신병을 치료했다고 하고, 이때부터 이절이 있던 곳을 불심의 터전이라 하여 원흥 부락이라 불리워졌습니다.

옛절은 일제시대때 소실되었으며 소승 구원이 복원 불사 중 땅속에 묻혀있던 두 부처님을 발견하고 정성껏 관음하여 새롭게 금으로 개금하여 원흥사에 모셨고, 이 부처님께서 기이한 피흘리는 기적을 보여주고 있습니다.

7일 정진기도 도굴

기도안내  
7일 정진기도 (신묘장구 대다라니 진언기도)  
●입재 : 매주 월요일 오전 8시  
●회향 : 매주 일요일 오후 2시

찾아오시는 길 ● 서울에서 포천 일동 방향 신팔 사거리에서 현리(37번 국도) 방향 10분, 청평에서 포천 방향 20분.  
경기도 가평군 상면 대봉 2리 494-1 전화 031)585-2090 원 흥 사 주지 구현 할장

### 관상학 특강반 모집

매주 목요일 (오전 10시-12시)  
▶ 지선법사 직강 ◀ (현재 방송국에서 강의 중)  
사주로 볼 수 없는 찰색! 특강반에서는 기초와 이론을 속성강의  
완벽한, 실제 감정 완전 정복 (취업보장) "ARS 대동정보통신에서 후원"  
사단법인 한국기문미래 연구학회

전철 5호선과 7호선 환승역 군자 3번 출구 조흥은행 88m  
현재 미달 접수 3명만 제한. 접수 연락처 02)454-3368

### 사주학 특강반 모집

매주 수요일 - 금요일 (오전 10시 ~ 12시, 오후 4시 ~ 6시)  
▶ 신기문 선생과 송강선생 직강 ◀ (현재 방송국에서 강의 중. i-TV. SBS 출연함)  
평생 직업! 특강반에서는 직접 영업할 수 있게 속성강의  
오행의 기초부터 완벽한 이론 및 실제 감정 완전 정복 (자격증, 취업보장) "ARS 대동정보통신에서 후원"  
사단법인 한국기문미래 연구학회

전철 5호선과 7호선 환승역 군자 3번 출구 조흥은행 옆  
미달 접수 5명 제한. 접수 연락처 02)454-3369

지선법사의 운평 특별상담 접수처