

요가학 석사 3명 국내 첫 배출

원광대 동양대학원 요가학과 류시현·김옥분·신정희 씨

요가 강좌가 줄을 잇고 요가 관련 물품이 연일 인기 품목에 오르고 있다. 그에 반해 요가의 철학과 사상에 대한 열기는 아직도 상상하기 힘든 현실이다. 이러한 가운데 원광대 동양대학원 요가학과가 국내에서 처음으로 요가학 석사 3인을 배출해 화제가 되고 있다.

그동안 인도철학과 등 관련학과를 중심으로 요가에 대한 연구논문이 발표된 적은 있지만, 전문적인 커리큘럼을 이수한 요가학 전공자는 김옥분·류시현·신정희 씨가 처음이다. 국내 요가학 연구에 지표를 제시한 이들의 연구성과를 살펴본다.

요가 쭈다마니 우파니샤드 원전 번역 연구 - 류시현 씨



원전을 번역한 작업으로 석사논문 통과라는 험난한 터널을 뚫을 수 있을지 모르지만, 그것은 국내 요가학의 현실을 깨닫지 못하고 하는 소리다. 류시현 씨는 '요가의 가장 뛰어난 보석같은 우파니샤드'로 꼽히는 <요가 쭈다마니 우파니샤드>를 산스크리트어 원전 의미 그대로 살리며 번역, 요가학 연구의 길을 열었다.

이중번역 문제 해소 원전 새롭게 조명

조하는 초기 우파니샤드와는 달리, <요가 쭈다마니 우파니샤드>에서는 현실적인 수행의 방법까지 서술하고 있어 현대인에게도 그 의미가 크다"고 말한다. 실질적인 호흡법은 물론이고 수행의 장소와 시간, 택해야 할 음식까지도 상세하게 밝히고 있는 것이 <요가 쭈다마니 우파니샤드>다.

그러나 이 같은 내용은 국내에 거의 소개돼 있지 않다. 전세계적으로 산스크리트어 원전 자체의 번역작업도 대단데다, 그나마 이뤄지는 번역조차 일본어 주석에 기댄 이중번역이 전부다. 그래서 전문가들은 산스크리트 주석을 보조삼아 원전을 새롭게 조명할 류 씨의 연구가 요가학계의 주목을 받을 만하다고 평가한다.

류 씨는 "요가 쭈다마니 우파니샤드"가 제시하고 있는 요가수행의 6가지 요소, 곧달리니 각성을 위한 수련법 등을 체계화한다면 해탈에 이를 수 있다"며 "국내 요가 수련장에서조차도 철학에 근거한 요가수행이 확산되기를 기대한다"고 말했다.

요가 곤달리 우파니샤드 원전 번역 연구 - 김옥분 씨



"몸 깊은곳에 잠자고 있는 '곤달리'가 깨어나게 되면 몸 안에 있는 모든 장애가 소멸된다." 요가의 목적은 '곤달리'의 일깨움이라고 주장하는 이들이 많다. '곤달리'는 척추기저부에 감겨져 있는 힘을 뜻하고, '삭티'는 모든 개체의 근본 에너지로 나타낸다. 김옥분 씨는 "곤달리 삭티"로 알려져 있는 인간의 잠재된 힘을 물질적·정신적 작용으로 생활 속에 끌어내고

영문판과도 비교작업 오역·누락 등 바로잡아

실어 <요가 곤달리 우파니샤드>를 연구하기 시작했다"고 말했다. 김 씨는 산스크리트어 원전을 우리말로 번역하며 영문판 <Kundalini Tantra>와의 비교작업 역시 함께 전개했다. 영문 번역가인 수와미 사마디안다 사와라피 역시 요가 관련 저서와 역서를 상당수 남긴 전문가임에도 불구하고, 원전과 영문 번역본은 수천 년

간의 시대적 간극과 견해의 차이를 보이고 있다. 김 씨는 산스크리트어의 언어구성이 영문판보다는 우리말의 배열 순서에 더 가까운 이점을 살려 후대에 새롭게 추가·누락된 부분, 원전의 본뜻과 다른 풀이 등을 일목요연하게 정리해 요가학 연구자들의 관심을 모았다.

예를 들어 김씨는 원전에서는 '경전이 없이는 스승도 성취하기가 힘들다'라고 표현한 것이 영어원문에서는 단지 '어렵다'라고만 표기된 것을 지적했다. 또한 원전에서 '잘못된 아사나에 의한 질병'이라 표현한 것을 영어원문에서는 '건강에 해로운 음식의 영향'이라고 표현한 것을 짚어내기도 했다.

요가교육이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향 연구 - 신정희 씨



요가경전인 빠탄잘리의 <요가수트라>에는 요가의 8가지 요소가 언급된다. 그 가운데 가장 첫째 요소는 '생명을 죽이지 말 것·진실할 것·도둑질 하지 않을 것·음란하지 않을 것·소유하지 않을 것' 등의 사회적 계율인 '야마(yama)'이고, 두 번째 요소는 '칭정·만족·고행·자기학습·신성에게 귀의함' 등의 개인적 계율인 '니야마(niyama)'를 가리킨다. 이 같은 계율이 인간의 사회성과 어떤

6세 어린이 268명 실험 요가 교육의 잇점 밝혀

관련이 있을까. 신정희 씨의 연구는 그 같은 고민에서 시작됐다. 오랜 기간 어린이 요가 교육을 담당해 온 신 씨는 '야마'와 '니야마'가 유아의 사회성 교육과 사회적 발달행동에 영향을 미칠 수 있으리라 생각하고, 268명에게 실험을 실시했다. 6세 유아들을 대상으로 주1회 4개월·15개월 요가 수련교육을 실시한 후

사회성 검사에 임했고, 이들 검사결과를 '요가교육을 받지 않은 대조집단'과 비교해 결론을 내렸다. 요가 수련을 거친 유아들은 그때와 장소에 맞게 자신의 행동을 적절히 조절할 수 있었고 △가족과의 애착관계가 안정돼 있었으며 △트래의 유아들에 비해 보다 독립적인 행동을 보인다는 연구 결과가 그것이다.

신 씨는 "어린이 요가가 확대 보급되고 있는 현실에서 어린이 요가와 관련한 과학적이고 체계적인 연구가 시급하다"며 "이번 논문이 전무하다시피한 어린이 요가 연구에 필모를 트는 계기가 됐으면 좋겠다"고 밝혔다.

강신재 기자

개념풀이

#우파니샤드(upanisad)

upa는 '가까이', ni는 '확실하게', sad는 '앉는다'. '제자가 스승 아래 아주 가까이 앉아 전수받는 지식'이라는 뜻으로, 일정한 자격을 갖춘 제자가 스승과 일대일로 마주앉은 자리에서 대화를 통해 전수받는 '신중하고 엄격한 가르침'이자 '비밀스런 가르침'이다. 인도의 베다학을 통해서 발전한 우파니샤드는 기원전 7세기에서 기원후 2세기에 걸쳐 저술했으며 그 종류만 해도 150종에서 200종에 달한다. 이 가운데 요가에 관련된 우파니샤드는 50개 정도이며, 그 가운데 <아드바이타라가 우파니샤드>, <마하바키야 우파니샤드>, <요가 쭈다마니 우파니샤드>, <요가 곤달리 우파니샤드> 등 21개의 요가 우파니샤드가 전해지고 있다.

#요가의 6가지 요소

<요가 쭈다마니 우파니샤드>에 나타난 요가의 6가지 요소는 아사나(요가자세), 프라나야마(호흡법), 프라프야하(감각기관의 제어·철회), 다라나(집중), 드야나(명상), 사마디(삼매)이다. 요가 수행자는 '아사나'를 통해서 질병이 없어지고 '프라나야마'를 행함으로써 죄를 태워 없앨 수 있다. 또한 '프라프야하'는 감각기관을 제어하여 마음의 일그러짐을 놓도록 도와주고, '다라나'는 마음을 한곳에 집중할 수 있도록 길을 안내한다. 이를 통해 '드야나'라는 명상, '사마디'라는 삼매에 이를 수 있는 것이다.

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

밤은길 사바타 센터

경전의 이 말씀은, 당신께서 투자하는 단, 9월간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오. 서울 중로구 명동동 110-4 101호 ☎ 02)396-2736 · HP 010)6230-2113 http://www.avataracenter.co.kr E-mail: heegyunwiz@hanmail.net



선의 세계 58

돈오(頓悟)-1

지금까지 선종에서 말하는 지지인심견성성불(直指人心見性成佛) 불립문자교의별전(不立文字教外別傳)이라는 구절의 뜻을 하나하나 뜯어보아서 선의 교의(敎義)에 담겨 있는 기본적인 입장을 살펴보았다. 이제 지금까지 이야기한 것을 바탕으로 해서, 선에서 말하는 그 밖의 주요한 교의적인 개념들을 하나씩 살펴보기로 하자. 우선 돈오라는 개념에 대해서 이야기해보기로 한다. 선종에서는 깨달음을 불교의 알파오메가라고 여기며, 모든 수행을 깨달음의 문제로 수렴시킨다. 적어도 교의 상으로는 그렇다. 그리고 깨달음은 어떤 과정을 거쳐 점차 이루어지는 것이 아니라 갑자기 단박에 터진다고 하는 점이 선종 교의의 가장 특징적인 대목이라 할 수 있다. 그 단박에 깨닫는 것을 돈오라고 했다. 요즘은 잘 안 쓰지만 한

적인 과정을 통해 이루어지는 것이니, 불교에서 말하는 깨달음도 당연히 그러하리라고 여긴다. 그런데도 선종에서는 돈오를 말한다. 말하는 정도가 아니라, 돈오라야 옳다고 역설한다. 간혹 어투를 좀 누그러뜨려서, 교종에서는 점오(漸悟)지만 선에서는 돈오라고 한다. 유식(唯識) 사상에 삼아승지급 동안 환생을 거듭하면서 점차 공력을 쌓고 수행을 닦으며 지극히 노력해야 마침내 깨닫는다고 하는 것이다. 화엄(華嚴) 사상에서 52단계 계를 거쳐서 깨달음에 이른다고 하는 것을 두고 교종에서는 점오를 추구하는 대표적인 예로 든다. 교종에서는 점오 선에서는 돈오라고 한다 해서, 교종의 점오도 옳다고 인정한다는 뜻은 결코 아니다. 선의 입장에서는 과격하게 말하자면 교종은 다 틀렸다. 좀 더 과격하게

깨달음은 갑자기 단박에 터지는 것 점오 추구하는 교종 인정 안해

국말로로는 '몰록 깨친다'고 표현했다. 반면에, 점차 조금씩 깨달아가는 것은 점오(漸悟)이다. 단박에 깨닫는다는 말도 언뜻 들으면 그럴 듯하지만, 곰곰 생각해 보면 그게 참 아리송한 얘기이다. 우리의 일상 체험에서도 단박에 깨닫는 일이 있기는 있다. 예를 들어 열쇠를 찾는데 어디에다 두었는지 아무리 공공거리며 기억을 더듬어도 도무지 생각이 나지 않더니, 포기하고 별 생각 없이 다른 일 하고 있는 동안 뜬금없이 갑자기 생각이 나는 수가 있다. 하지만 말만 들어도 거창한 불교의 깨달음, 깨달으면 부처가 된다는 그 깨달음인데 어찌 그럴 수가 있겠느냐 말이다. 깨달음이라고 하면 엄청난 수행이 쌓이고 쌓여서 무의미야 될까 말까 한 그런 일이라고 여기는 것이 우리의 상식이다. 열쇠 찾는 일의 예에서도, 따지고 보면 한참을 공공거리며 기억을 더듬고 애는 과정이 있었으니 나중에라도 갑자기 생각이 떠올랐던 것이라. 인간사 모든 일이 점진

말하자면, 모자란다. 그러나, 깨달음에 점오와 돈오 두 가지가 있으며, 점오도 추구할 만하지만 돈오가 좀 더 낫고, 그러니 점오를 추구하는 교종보다는 선종이 우월하다는 정도의 이야기만 아니다. 교종의 수증론(修證論)은 근본적으로 잘못되었다고 보는 것이 선종의 입장이다. 그리고 교종이 잘못된 가장 근본적인 이유는 점오를 추구하는 데 있다고 본다. 저 앞에서 말한 적이 있듯이, 선종은 교종에 대한 부인을 통하여 자기 정체성을 세우려 하였다. 교종은 불교의 교의를 완벽하게 대변하지 못했다고 본다. 또는, 근본적으로 잘못 대변했다고 본다. 이럴테면, 불교를 근본적으로 잘못 이해했기에 점오를 추구한다고 본다. 돈오는 그만큼이나 선종의 교의에서 핵심적인 중요성을 갖는다. 그러면 단박에 깨친다는 그 아리송한 얘기가 무슨 뜻인지 다음 회부터 살펴보기로 한다. ■윤원철(서울대 종교학과 교수)

보행

대한불교원효종 제 11대종정 추대식 및 제 13대 총무원장 취임법회

귀의 삼보하옵고 입추지절을 맞이하여 존체 금안 하시오며 뜻하시는 모든 일들이 부처님의 가호로 원만성취 되시기를 기원합니다. 대한불교원효종 제 11대 宗正 崔德山(乘一)大宗師의 權戴式과 제 13대 總務院長 金高山(壽元) 취임법회를 아래와 같이 봉행하고자 하오니 바쁘시더라도 시간을 함께 나누시어 자리를 빛내주시기 바랍니다.

아 래

- 일 시 : 2004년 9월 22일 (음 8월 9일) 수요일 오후 1시
- 장 소 : 부산광역시 동구 초량 4동 843번지 총본산 금수사 ☎ 051)466-0977, 467-3316

대한 불 교 원 효 종

제 11대종정 추대위원회 위원장 종회의장 정도전

불광사 해운대 포교원 부처님 점안식 및 부경불교대학원 개원안내

귀의삼보하옵고 불자님의 가정에 부처님의 진리행기가 가득하기를 합장합니다. 금번 불광사에서는 해운대신도시의 대하프라자(대하목욕랜드)빌딩 7층에 불광포교원 및 부산경남 불교대학원 개원과 함께 부처님 점안식을 올리오니 많은 참석 바랍니다. 그리고 불자님이면 누구나 부담없이 부처님의 진리교리를 체계적으로 공부할 수 있도록 대학원 과정의 법화사상까지 불교대학원에서 아래와 같이 교육을 실시하오니 경전진리를 배울 선산선녀들을 다음과 같이 모집합니다. 불자님들의 많은 참여를 바랍니다.

부경불교대학원						
불교대학원 교수법사: 대한불교 조계종 불광사 주지(양산 통도사 上 노전스님, 역임) 청봉스님						
경전 교리	교육 내용	수강 일	수강 시간	전형료	수강료	수강 자격
불교대학(법)교리반	기초교리와 금강경 * 불교의식의 의미와 내용	매주 월요일(1년 과정)	오후 2:00, 4:00	2만원 교재대포함	1만원	일반인 누구나
불교대학(법)교리반	기초교리와 금강경	매주 월요일(1년 과정)	오후 7:00, 9:00		1만원	일반인 누구나
2005년부터 2006년부터	금강경 연구과정 법화경 연구과정	매주 화요일 매주 수요일	시간갈음	교재대(책 값)	1만원	교리반졸업자 동등자격
매주 토요일 염불강의 저녁 7~9시 * 스리, 염불, 범음·범패						
한국고전 무용반	한국 고전무용과 불교무용 일체	매주 월요일	오후 1:00, 2:00	무용반 문의, 017-844-9500		
<ul style="list-style-type: none"> ● 인무지도자: 부산 삼심문화센터 한국무용 전임강사(부산시립무용단 인무지도자 역임) 조영선 선생 ● 부경불교대학원생에 한하여 2개월간 무료강습 후 수절이 있는 사람만 선발하여 특별지도함 						

◆ 개원일시 : 양력 2004년 9월 5일 오전 10시 (부처님 점안식, 학인모집)
◆ 불교대학 : 첫 개강일 2004년 10월 4일 오후 2시부터
◆ 위치 : 해운대<장산 지하철약>에서 하차하여 10번 출구로 나와서 대하프라자(대하목욕랜드)빌딩 7층 701호
* 당일은 주차공간이 협소한 관계로, 가급적 대중교통을 이용해 주시기 바랍니다.

대한불교 조계종 **불광 포교원** 부산 부산경남 불교대학원 부산광역시 해운대구 좌동 1461-4번지 대하프라자 7층 701-703호

문의전화 불광포교원 : 051)703-4745 불광사 : 055)364-4747

염남범음 · 범패 통도소리 이수자 원장 석청봉 합장