

### 제6회 한·일 요가교류 학술대회 6일 열려

한·일 양국 요가수행자들이 한자리에 모여 요가의 현재를 논의하는 자리가 마련됐다.

한국의 '요가지도자연협회'와 일본의 요가단체 '요가니케탄'은 11월 6일 서울 수유리 호텔 아카데미 하우스에서 한·일 요가교류 학술발표대회를 열었다. 2002년 두 단체가 일년에 두 번씩 교대로 학술대회를 주최하기로 결의한 이래 여섯 번째로 열리는 대회다. 국내외 요가수행자 300여명이 참석한 이날 발표장에는 12명의 요가전문가들이 발제자와 패널로 나서면서 열띤 토론의 장이 형성됐다. 그 가운데 주목받은 논문과 그와 관련된 의견들을 소개한다.



지난해 11월 열린 한·일 요가교류 학술발표대회 현장. 대회는 매년 2회씩 한일 양국이 교대로 개최한다.

### “요가지도자과정 표준 프로그램 필요성 절실”

“직장을 그만두고 공인증거사를 준비하는 사람들도 부지런히 학원에 다니며 주경야독하는데, 새롭게 요가수련원을 운영할 사람에게는 슈퍼마켓을 준비하는 것 이상의 트레이닝이 필요하지 않을까?”

박영길(동국대 철학박사·한국요가연수원 청담수련원) 원장은 구직자가 슈퍼마켓을 개업하는 것과 별반 다르지 않은 요가수련원 운영 현실을 지적하며 주제발표를 시작했다. 현재 국내에서의 요가수련원 개원절차는 일반 학원 등록절차와 동일해 요가지도자 자격증 없이도 수련원장이 될 수 있고, 짧게는 3개월간 일주일에 한 차례 수업을 받기만 해도 요가지도자 자격증을 무리없이 취득할 수 있다. 그 자격증은 한의사 자격증 등과 달리 국가시험에 의해 발급되는 것이 아니기에 전국 수련원에서 '요가지도자'들이 무차별적으로 양산되고 있다고 해도 과언이 아니다.

박 원장은 이 같은 요가계 현실에 맞서 '요가지도자과정 표준 프로그램'을 제언해 눈길을 끌었다. 그는 “마구 발급되는 자격증의 홍수 속에 요가계 전체의 공멸도 충분히 우려

### 박영길 원장 주제발표 주목받아 “체위·호흡·명상 3박자 맞아야”

되는 만큼 자기혁신과 개발에 눈을 돌려야 할 때”라며 “협회 차원에서라도 지도자 과정 프로그램을 강화·정리해서 요가 지도자 자질 함양에 앞장서야 한다”고 말했다. 자격증의 발급이나교육 등을 통제할 수 있는 요가계 통합기구 구성이 불가피한 현실에서 일종의 현실적인 대안인 셈이다.

박 원장이 표준 프로그램 시안에서 가장 강조한 것은 요가 지도자 과정 수련생들의 '수련 방식과 강도'였다. 그는 지도자 과정 이수 기간을 최소 6개월로 상정한다 하더라도 하루에 두 차례 이상 매일 수행할 수 있는 여건이 마련돼야 한다고 주장했으며, 체조 중심의 지도 방식을 탈피하는 것을 주요 과제로 제시했다. 그는 “일반 수련원에서 수련의

전부인양 강조하고 있는 체위 수련은 어디까지나 호흡의 준비동작으로 판단된다”며 “요가 지도자 과정 프로그램에서는 체위와 호흡, 명상이라는 3박자가 충족돼야 할 것”이라고 밝혔다.

이론학습의 강화도 개선점으로 꼽혔다. 현재 국내 요가수련원 가운데 요가철학 강의를 필수 과정으로 규정하는 곳은 없다고 해도 과언이 아니다. 더구나 요가의 생리학에 대한 기초적인 지식을 지도하는 곳 역시 드물어, 실제로 교호호흡(기도를 정화하는 호흡법)을 지도하면서도 나디(기도)가 뭔지, 이다·핑갈라(대표적인 나디)가 무엇인지 모르는 경우도 상당하다는 것이 박 원장의 지적이다.

교육문제 이외에도 자격증 발급과 관련한 근본적인 문제점도 재차 확인됐다.

박 원장은 “지도자 과정을 수료하면 요가 강사 자격증을 바로 받게 되는 것이 자격 미달 요가 지도자들의 양산을 부추기고 있다”며 “수료증과 자격증을 이원화할 것”을 주장했다. 또한 요가수련원장에 대한 자격을 검토해 일반 지도자와 구별되는 자격증의 기준을 마련하는 등 현실적인 의견을 제시하면서 요가지도자들의 호응을 얻기도 했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

### “‘요가와 건강’ 관계 밝힌 논문 다수 소개”

이론과 실천수행을 겸비하고 있는 요가를 수련한다면 과연 신체는 어떻게 변화할까? 제6회 한·일 요가교류 학술대회에는 요가와 건강의 상관관계를 밝힌 논문들이 여러 편 소개됐다.

일본 후쿠시마 의과대학 쿠마 요나기(熊代 代) 명예교수는 “요가요법은 마음과 영성으로 몸의 면역력을 증강시키는 정신 면역 요법의 하나”라며 “가나요(가나지식의 요가), 까르마(행위의 요가), 바티요(사랑과 신앙의 요가) 등의 수행은 신신의 자연치유력을 증대시킬 수 있는 최상의 방법”이라고 주장했다.

일본요가요법 학회 나가사와 히로시(長澤宏) 부이사장 역시 “일본 요가치료의 현재” 발표를 통해 “요가요법은 현재 대체의학의 한 부분을 담당하고 있다”며 자율신경 조절, 만성 관절 류머티스 등의 치유사례를 보고했다. 이밖에도

### 류머티스 등 치유사례 보고 日 제도권 의학과의 교류 눈길

도 치유요가 중심의 전통을 이어온 일본 요가 학계의 현황을 비롯해 제도권 의학과의 교류 상황 등을 상세히 제시해 눈길을 끌었다.

요가수련과 여성건강의 관계를 조명한 논문들도 관심을 모았다. 광양 보건대 문희 교수는 “임산부의 요가운동은 임신 말기 입부와 분만 과정에 있는 산부의 피로·불안 감소에 효과가 있을 뿐만 아니라 분만통증 완화와 분만시간 단축에도 효과적”이라는 연구결과를 제시했다.

부산대 김미숙 교수는 요가가 유방암 절제술 환자의 건강에 기여한다는 결론을 얻었다. 유방암 절제술 후 항암요법 혹은 방사선 요법 등을 실시하거나 종료한 여성을 대상으로 한 연구에서 “하타요가(하타요가)와 NK-cell(자연면역에서 중요한 역할을 하는 세포 중 하나·natural killer-cell)의 증식에도 기여한다”는 결과를 발표했다.

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

**밝은길 아바타 센터** 전화주시는 본래는 언제나 자료를 보내드립니다.

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

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



### 선의 세계 85 돈오(頓悟)-8

앞의 글 끄트머리에, 도불속수(道不屬修) 즉 “도는 닦고 말고 하는 게 아니다”라 하고 또 도불용수단(道不用修) 즉 “도는 닦을 것 없고, 더러움에 물들지만 말라”고도 한 <마조록(馬祖錄)>의 대목을 소개하였다. 도란 깨달음의 내용을 편의상 그렇게 일컬은 말이다. 그리고 수(修)자에는 닦는다는 뜻도 있어서 수행이라고 할 때 보통 쓴 수(修)자와 바꾸어 쓰기도 한다. 도불속수나 도불용수나 같은 말로, 깨달음은 닦는 것과는 관계가 없다는 뜻이겠다. 달리 말하자면 수행을 해서 그 결과로 깨달음을 이루는 게 아니라는 얘기이다.

그러면 수행이 필요 없다. 수행하지 말라는 말인가? 그런 뜻이 아니라 하는 것은 누구나 집착할 수 있다. 선승들이 수행하지 말고 빈둥빈둥 놀라고 가르치는 말은 들은 적이 없

구경묘각(究竟妙覺), 즉 부처님이 되는 궁극적인 깨달음만이 깨달음이라고 한다. 자, 그러나 수행해서 성불할 생각은 하지 말라는 얘기인데, 하지만 수행을 하지 않으면 그냥 범부일 뿐이라고 하니 그야말로 진퇴양난이다. 어쩌란 말인가?

<마조록>에서도 위의 말씀을 듣고는 스님이 고깝게도 우리를 대신해서 질문을 한다. “어떻게 이해해야 도를 깨칠 수 있겠습니까? (作何見解即得達道)” 이에 대한 답변은 다음과 같다. “자성(自性)은 본래 청정하니 선이다 악이다 하는 데 막하지 않거니와 하면 도 닦는 사람(修道人)이라 할 것이다.”

바로 여기에서 우리가 지금껏 살펴본 선종의 깨달음, 즉 돈오(頓悟)의 뜻이 다시 확인된다. 자성이 본래 청정하다는 말이니 우리가 본래

### 수행해서 성불할 생각 말아라 본래 부처니 부처로 살면 되는 것

다. 오히려 한결같이 치열하게 수행 하라고 가르친다. 아무튼 광장히 아리송하다. 깨달음은 수행해서 이루는 게 아니라는데 왜 수행을 하라는 것인가? 수행이 깨달음에 이르는 조건이 아니라면, 무엇을 어떻게 해야 깨달음을 이룰 수 있단 말인가?

<마조록>에서는 “도는 닦고 말고 하는 게 아니다”라는 구절 바로 다음에, “뉘어서 체득한다면 뉘어서 이루었으니 다시 부처져 성문(聲聞)과 같아질 것이며, 뉘지 않는다면 그날 범부이다(若言不修即同凡夫)”라고 하였다. 수행의 결과로 이루는 깨달음은 무너져버릴 수도 있는 깨달음이고, 그런 깨달음은 대승불교에서 앞잡아 보는 소승불교의 성인의 성문의 깨달음일 뿐이지 부처님이 되는 깨달음이 아니라는 얘기이다. 다시 말해 수행을 해서 그 결실로서 이루는 깨달음은 진정한 깨달음이 아니라는 뜻이다.

선종에서는 그런 깨달음을 깨달음이라고 부르고 싶어 하지 않는다.

부처라는 본(本)을 말하는 것이 아니다. 선이다 악이다 하는 데 막하지 않는다 함은 본래에 얽매이지 않는다는 말이니, 불이(不二)의 이치대로 사는 것을 말한다. 본래의 망상을 일으켜 그에 얽매어 사는 짓을 하지 않는 것, 그것이 도를 제대로 닦는 수행이라는 얘기이다.

그러니까 여기에서도 결국 수행이라는 개념의 뜻을 우리가 기대하는 방식으로 풀이해주는 않았다. 간단하게 말하자면, 우리는 본래 부처님이니 부처님으로서 살면 된다는 얘기가 마땅하지가 않다. 이런 맥락에서는 ‘아이고, 저는 지금 부처님으로 살지 못하겠습니까 우선 부처님이 되어야 할 텐데, 어떻게 하면 부처님이 됩니까?’ 하는 질문을 아무리 해보았자, 기대하는 처방은 안 나온다.

우리가 기대하는 것은 수행방편의 처방이고, 마조스님이 말하는 것은 방편이 아니라 원리원칙이기 때문이다.

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

## 불교방송에서 미얀마 불교성지순례를 실시합니다.

찬란한 불탑의 나라 미얀마!!

불교방송이 미얀마 성지순례에 파격적인 비용으로 여러분을 모십니다.

부처님과 사리불, 목련존자의 사리를 모신 수도 양곤을 비롯하여 세계 3대 불교유적 중의 하나로, 아름다운 불탑과 사원으로 이루어진 파간과 만달레이를 순례하고, 까바에 파고다에서 부처님 진신사리 친견 및 정대불사법회도 봉행합니다.

이번 순례는 5박 6일 일정으로 12월 9일부터 2회에 걸쳐 대한항공 전세기로 출발합니다.

BBS 불교방송 문의전화 : (02)705-5301. 3 www.bbsfm.co.kr 서울 마포구 마포동 140

일 정 표					
일 자	출발/도착	교통편	시 간	주요 행사 일정	식 사
제01일 12/9 12/17	인천 양곤	KE9667 전세기	17:00	인천국제공항 집결	
			19:00	대한항공편으로 인천 출발	
			23:00	양곤 도착 후 호텔투숙	식 기내식
HOTEL   TRADERS OR NIKKO					
제02일 12/10 12/18	양곤 파간	국내선	06:30	아침공양 후 국내선으로 파간이동	조 호텔식
			07:50	2,500여개의 불탑과 리마 순례, 세지코파고다, 이난디 사원, 마누사사원, 부리아파고다, 예산도 파고다, 이라와디강 석양경관, 저녁공양 후 호텔투숙	중 현지식
HOTEL   ARTHAWKA OR THARABAR GATE					
제03일 12/11 12/19	파간 만달레이 민군	국내선	08:45	아침공양 후 공파왕릉조의 만달레이 이동, 우뻛안다리, 마하간디유수 도탑, 만달레이의 순례, 전용 유람선으로 민군항행	조 호텔식
			09:15	민군대입, 민군공 순례 후 호텔투숙	중 현지식
HOTEL   MANDALAY HILL RESORT					
제04일 12/12 12/20	만달레이 양곤	국내선	08:50	아침공양 후 양곤이동 후 로카탄다옥물사, 차욱담지 파고다, 까바에 파고다(진신사리 친견/정대불사법회), 아웅산마켓 견학, 저녁공양 후 호텔투숙	조 호텔식
			10:15		중 한 식
HOTEL   TRADERS OR NIKKO					
제05일 12/13 12/21	양곤	전용차량 KE9668 전세기	전 일	아침공양 후 세다코파고다, 마하시수도원, 세도파고다 순례	조 호텔식
			00:25	아웅산기념탑 경유 (가사불사 및 법회 불교대학대입)	중 현지식
HOTEL   기내식					
제06일 12/14 12/22	인천		08:10	인천 도착 후 해산	조 기내식

\* 자세한 문의는 불교방송 전화 705국에 5301번이나 3번으로 문의하시기 바랍니다.

- 동참금 : 1,380,000원
- 구비서류 : 여권(유효기간 6개월 이상), 사진 3장
- 포함내역 : 여행자보험(1억원), 공항이용료, 출국세 등
- 신청마감 : 출발 10일전
- 출발 : 12월 9일, 12월 17일 - 2회