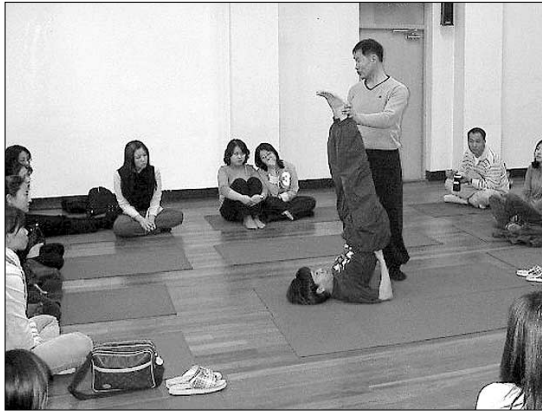


# “육체도 정신수행의 수단이다”



요가에서는 숨을 조절함으로써 마음을 제어할 수 있다고 말한다. 뿌라나야마(호흡법) 수업 현장.



요가의 아사나는 근지구력과 유연성을 향상시킨다. 사진은 한국요가지도자연협회 정강주 명예회장의 아사나 지도.

## 한국동서정신과학회 학술대회서 '요가와 심신관계' 밝힌 논문 눈길

### 대학생 27명 3개월 연구결과 근지구력·유연성↑ 스트레스↓

요가 수행은 심신에 어떠한 영향을 미칠까. 최근 여러 수행법의 효과를 과학적으로 검증하려는 연구가 주목받기 시작하면서 요가와 심신의 관계를 규명하려는 시도가 한창이다. 특히 요가의 경우 정적 명상의 과정을 포함하면서도 아사나(동작) 등으로 몸을 적극 활용하기 때문에, 요가수행과 신체 건강과의 관계를 살피는 연구는 1990년 이래 지속적으로 진행돼 왔다.

이러한 가운데 김항미(준해대 간호학과) 교수, 이형복(준해대 요가학과) 교수가 11월 27일 대구에서 열린 한국동서정신과학회 추계학술대회에서 '대학생과 요가'에 관련한 논문을 발표해 눈길을 끌었다.

김항미 교수는 "일부 대학생의 근골격계에 미치는 요가 수행의 효과"를 발표하며 요가·명상 등의 보완대체요법이 건강증진에 기여할 수 있다고 주장했다. 김 교수는 울산 소재 준해대학의 요가과 재학생 27명을 대상으로 3개월간 진행한 연구에서 "요가수행이 대학생의 근지구력, 유연성, 건강상태 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인했다"고 말했다.

김 교수는 "요가 수련의 경우 쪽 땀은 스트레스와 멈춤 자세 등에서 신경과 근육의 활동을 지속시키기 때문에 땀을 강하게 하는 동시에 근육들의 상호 협력을 강화할 수 있

다"며 "이 같은 동작을 반복하는 과정에서 '되풀이해서 힘을 내거나 오랫동안 근육수축을 유지할 수 있는 근육능력', 즉 근지구력의 향상을 비롯해 유연성의 증진을 기대할 수 있었다"고 말했다.

또한 대학생들로부터 요가수행 이후 자신의 건강상태가 양호해졌다는 판단을 이끌어냄으로써 요가 수행이 심적인 평안에도 일정부분 기여한다는 사실을 밝혀냈다.

한편, 이형복 교수는 요가와 심리 상태의 관계에 주목했다. 이 교수는 "요가의 수행법이 일부 대학생의 스트레스에 미치는 영향"을 통해 요가의 아사나, 뿌라나야마(호흡법), 디아나(명상)가 스트레스 해소에 영향을 줄 수 있다고 주장했다. 앞선 연구대상 27명을 대상으로 진행된 연구에서 이 교수는 "요가수행은 거친 학생들이 신체상, 심리·감정상의 스트레스 척도가 낮아진 것"을 확인했다.

이 교수는 "스트레스는 근육의 경직을 가져와 생체 에너지의 원활한 흐름을 막는다"며 "아사나를 통해 몸 속 에너지 흐름을 자유롭게 해줌으로써 심리적 안정을 유도하고 감정 조절 능력도 키울 수 있다"고 말했다. 육체가 정신수행의 수단이 될 수 있다는 관점이다.

또한 "마음의 상태는 숨을 쉬는 방식과 밀접하게 관련돼 있기 때문에 뿌라나야마로 숨을 조절함으로써 마음을 제어할 수 있다"고 주장했다. 뿌라나야마는 호흡(뿌라나)을 조절·통제(야마)하는 것으로, 요가수행자들은 이를 통해 스트레스 제어뿐만 아니라 궁극적으로 마음작용의 지배에 다가가 수 있다. 디아나 역시 그 연장선상에서 이뤄진다.

김상재 기자

### 요가의 효과에 관한 연구 모음

연구년도	연구자	연구결과
1960	Benson	요가가 약물 복용자 치유에 도움을 준다
1964	Nathaniels	요가는 근육강도 증진, 자세조정, 긴장완화, 긍정적인 사고를 가져온다
1963	Tells	라자요가는 자율신경계와 호흡계의 변화를 유도할 수 있다
1993	Wood	요가는 긍정적인 감정을 유발한다
1996	Panjwani	요가는 간질환자의 발작 빈도를 감소시킨다
1997	Schmudt	요가는 콜레스테롤, 혈압 등의 수치를 낮춘다
1998	Naga	요가는 약물을 대신해서 우울증 환자의 증세를 완화시킬 수 있다
1998	Wagner	하타요가는 알코올 중독 환자 삶의 질을 회복시키는데 효과가 있다
2000	Kamei	요가는 뇌의 알파파 증가와 혈중 코티솔의 감소를 유도한다
1993	김병채	요가는 생리·심리·사회·영적 건강에 긍정적인 효과가 있다
1996	이경혜	요가는 만성요통 환자의 증세를 완화시킨다
1998	김기주	실천요가 프로그램은 청소년의 호흡과 신체에 영향을 미친다
2001	김영희	요가는 노인의 근관절 기능 회복에 도움을 준다
2004	문희	요가는 임산부 피로와 불안 및 분만 통증을 감소시킨다

## 인터뷰

### '하타요가프라디피카' 강좌 연



### 이강언 원장

"경전의 고증없는 정확한 수련의 방향을 제시할 수 없습니다."

하타요가의 가장 중요한 경전인 '하타요가프라디피카' 강좌를 시작하는 이강언(요가부림) 원장은 정통 하타요가 수행법은 경전 속에서 찾아야 한다고 말했다. 경전에 근거한 수행법의 연구와 검토만이 원칙없이 변형된 요가의 모습을 바로잡을 수 있다는 생각에서다.

### "정통 요가법 경전서 찾아야"

"다이어트 요가 등 임의대로 변형된 요가가 늘고 있습니다. 분별의 잣대를 마련하고 싶었습니다."

'하타요가프라디피카'는 크게 자제법 아사나, 호흡조절법 뿌라나야마, 정화법 사프카르마로 구성돼 있다. 실질적인 수행의 방법을 제시하는 실용서에 가까워 요가 수련자들이라면 반드시 접해 봐야 할 책이 '하타요가프라디피카'다. 그는 강좌를 통해 하타요가의 기본이자 핵심인 아사나 부분을 완전히 고증함으로써 아사나 수련의 방향을 제시할 생각이다.

이강언 원장은 서울불교대학원대학교 상담심리학과 요가치료 전공 객원교수를 역임하고 인도 히말라야인스티튜트, 비하리 요가대학, 아영어 요가 학교 등을 두루 거쳤다. 8주 과정의 강좌는 12월 첫째주 금요일(오후 2시~5시)에 시작된다. (02)335-3306

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

밤은길 아바타 센터

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

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



## 선의 세계 88

### 돈수(頓修)와 점수(漸修)-3

80년대 말에서 90년대 초에 걸쳐 이른바 돈점논쟁이 한창 뜨겁게 벌어졌었다. 그때는 개념정리도 잘 안된 상태였고 문중(門中)과 대찰(大刹)들 사이에 미묘한 기류가 흐르는 등 여러 가지 장애로 인하여 논의가 제대로 본격적으로 이루어지지 못하고 좀 걸똥다가 그만 수그러 들고 말았다.

하지만 돈점문제와 나아가 깨달음과 뒤음의 문제는 그동안 학계와 불교계 일각에서 끊임없이 천착되어 왔다. 불교의, 특히 선종의 가장 핵심적인 사안에 대해 이처럼 본격적으로 진지하고 활발하게 논의가 이루어지는 예는 근래에는 한국불교에서밖에는 볼 수 없다.

그런데 불행한 것은 위에서 언급했듯이 그 돈점논쟁 일각에는 사뭇 분열적이고 이른바 제로섬 게임 같은 분위기가 흐른다는 점이다. 애

돈오돈수론의 돈오와 돈오점수론의 돈오는 다른 개념이며, 돈수와 점수가 반대말인 것도 아니다.

지눌스님과 성철 스님은 각자의 의도에 따라 나름의 뜻으로 그 개념들을 사용하였다. 그 각자의 의도만큼 당대 수행자들의 문제에 대한 처방이다. 달리 말하자면 수행방편의 처방이다.

방편설(方便說)은 절대적으로 옳거나 절대적으로 틀렸다는 식으로, 절대적인 판정을 내릴 수 있는 그런 것이 아니다. 대기방편설(待機方便說)이라고 하듯이, 설법 대상의 근기(根機)에 따라 알맞은 방법과 내용으로 가르치고 인도하는 것이 방편이다. 근기라 하면 대개 개인의 자질, 소양, 재능을 뜻하는 개념으로 이해한다. 하지만 그런 아니라 그때그때의 상황, 시절인연까지도 근기에 포함된다. 그러니까 근기는

### 돈오돈수와 돈오점수는 수행방편

### 방편설, 옳다 그르다 절대판정 못해

초에 성철(性徹)스님이 돈오돈수론을 역설할 때, 지눌(知訥)스님의 돈오점수론은 선종의 이단사설(異端邪說)이라고 강하게 매도한 데에서 그런 분위기가 야기되었다. 자연히 성철스님이 옳은가 아니면 지눌스님이 옳은가 판가름하려는 구도, 어느 한쪽이 옳으면 다른 한쪽은 틀렸다고 할 수밖에 없는 구도로 관심과 논의가 전개되었다.

하지만 꼭 그런 구도로 논의를 진행해야 할 필요는 없다고 생각한다. 어느 한쪽이 절대적으로 옳고 다른 한쪽은 절대로 틀렸다고 해야 한다면 지눌스님과 성철스님 중에 한분을 잃게 된다. 그러나 두 분 모두 한국불교사의 귀중한 자산이다.

특히 선수행자들에게는 돈오돈수가 옳은가 돈오점수가 옳은가 하는 것을 두고 양단간에 결판을 지어 야 할 궁극적인 문제로 여겨질 수도 있다. 돈오돈수, 돈오점수라 하여 마치 서로 대립하는 개념처럼 보이기 때문에 더욱 그렇다.

하지만 지금까지 살펴보았듯이

한 개인에서조차 고정되어 있는 게 아니며, 따라서 방편도 결코 일정할 수가 없다. 다만 선교방편(善巧方便)이라 하여 숨겨 놓고 효과 좋은 방편인지 아닌지만 얘기할 수 있다. 더욱이 숨겨 놓는 것, 효과 좋다는 것도 늘 일정하지 않다.

선종에서는 특히 그 점을 매우 민감하게 중시한다. 땀목의 비유, 달과 손가락의 비유, 또 목불(木佛)을 쪼개 땀목으로 찢는 일화가 말하듯이, 방편을 절대시하는 것을 아주 근본적인 어리석음으로 본다. 심지어 성불이라는 불교의 핵심 사안조차도 궁극적으로는 옳의(義)가 아니라 방편설로 본다. 전에 어느 기독교 신학 학회에 참석했을 때, 한 신학자가 하는 말을 듣고 내심 깜짝 놀랐었다. 기독교의 가장 심각한 장애는 유일신관이라면서, 그것을 극복해야 기독교가 제대로 된다고 말했다. 돈오돈수, 돈오점수라 하여 마치 서로 대립하는 개념처럼 보이기 때문에 더욱 그렇다.

하지만 지금까지 살펴보았듯이

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

## '법사인의 밤' 대동축제 안내 한국불교법사대학 총동문 모임

귀의 삼보 하옵고, 구법정진과 포교불사 도중에 불구하고 항상 모교 발전과 동문 총화를 위해 구법 동학인의 위로서 격려해 주시는 동문 법사님들께 감사드립니다.

송구영신의 법업을 되새기며 동문간에 따뜻한 우정을 다져보고자 한자리에 만나뵈울 수 있는 자리를 마련하여 동문 법사님들을 초청하오니 꼭 참석하여 주시어 법사인의 모습으로 자리를 빛내주시면 고맙겠습니다.

불기 2548년 12월

초청인: 법사위원회 회장 일진 총동문회 회장 운제 범림회 회장 향림 합창

일 시: 불기 2548년 12월 15일(음 11월 4일) 수요일 오후 5시 30분

일 정: 공양 및 연회(오후 부페) - 오후 5시 30분 ~ 9시  
- 밤 9시 이후 (별도 행사)

장 소: 베스트웨스턴 호텔동대문 2층 부페(구. 이스턴호텔)

교통편: 전철 1호선 동대문역 6번 출구, 4호선 동대문역 7번 출구 연결

연락처: 02)720-1836, 733-1959

- 주 최: 한국불교법사대학 법사위원회 · 총동문회 · 범림회
- 후 원: (사) 한국불교법사총연합회 (사) 한국불교대승법사중 · 법사불교신문

# Sale! 과일의 왕 두리안

대덕스님들과 불자님들의 성원에 힘입어 금번 두리안을 대량 수입하게돼 무한한 감사를 드립니다. 감사의 뜻으로 두리안 가격을 인하하게 되었습니다.

두개 6.5KG이상 55,000 원  
한박스 13KG이상 100,000 원

후식으로 광고스팸을 같이 보내드립니다.  
주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다

www.durianshop.com

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵



판매 및 문의

불자가 운영합니다

대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357  
Fax 031-881-1350 긴급전화: 011-474-1345  
입금구좌: 농협 100023-56-156761(조명숙)

후레쉬 망고가  
입고되었습니다.