

요가치유 현장을 찾아서 - 꽃마을한방병원 요가요법실

자세만 잘 잡아도 '고질병' 사라져요



꽃마을 한방병원 요가요법실은 의학적 효능이 돋보이는 요가동작들을 고안했다. 사진은 요가요법 강좌 현장.

모든 병 오장육부 불균형에서 시작 수술않고 수련통해 심신 균형 잡아 개개인 신체 특성에 맞는 체위 처방 8년간 질병완치환자 수백명 달해



김성욱 요가지도자

짜지 긴 손은 머리 뒤로 넣고, 무릎을 구부린 다리의 두 발은 발바닥끼리 마주한다. 땅에 의지한 몸의 균형을 잡기 위해 이등비등할 때쯤, 요가지도자의 나지막한 목소리가 들려온다.

"그 상태로 머리를 들고 양 무릎 높이를 확인하세요. 높이에 차이가 있다면 양 팔반 역시 그 높이만큼 틀어진다. 오른쪽 무릎이 높다면 무릎을 오른쪽으로 틀고 시선은 반대방향으로 향하세요. 그렇게 자세를 교정하다보면 잘못된 자세로부터 오는 질병 치유에 한 발자국 다가갈 수 있습니다."

1월 10일 오전 11시 꽃마을한방병원(원장 강명자) 요가요법실 치유 현장. 편한 옷차림을 한 10여명에 이르는 수련생들이 김성욱 요가지도자의 안내를 따라 요가동작에 몸을 맡겼다. 고난이도 아사나 등의 특별한 기교는 요구되지 않지만, 온 몸을 고루 사용하고 다루는 동작 하나하나에 이마 한가득 구슬땀이 흐른다. 땀내가 배인 동작 하나가 약재 백 봉지 이

상의 효력을 낼 수 있다는 믿음이 있어서일까, 그를 움직이는데 응징정진 수행의 열기가 그대로 살아있다.

최근 요가 대체의학의 한 분야로 인정받기 시작하면서 요가요법을 치유의 방편으로 제시하는 병원이 늘었다. 그 가운데서도 꽃마을한방병원의 경우 요가요법실을 8년째 꾸리면서 수천 명에 이르는 환자들에게 '요가요법'을 실시해 왔다. 요가요법은 환자들에게 약이나 수술을 제안하기에 앞서 스스로의 힘으로 건강을 회복할 수 있는 방안을 고심하다 마련한 대체요법. 의료진은 수술이 아니면 치료하기 어려웠던 불면, 디스크 등의 질병을 '요가' 만으로 다스려왔다.

"요가와 의학적인 치료를 결합한 치유요가를 통해 우리 몸의 균형을 잡을 수 있습니다. 모든 병은 오장육부의 불균형에서 시작되고 그 같은 불균형은 잘못된 자세에서 오는 경우가 많지요. 그래서 자세를 '수정'하는 것이 곧 질병의 근본적인 치유로 연결된다고 볼 수 있습니다."

김성욱 요가지도자가 수련시간 중간 중간에 '요가요법'에 관한 설명을 덧붙인다. 그에 따르면 스트레스, 불면증과

같은 현대인의 질병 역시 몸의 불균형에서 시작되는 경우가 많다. 불안정한 뇌파나 짧은 호흡 등은 기울어진 어깨, 틀어진 골반, 불균형한 다리 길이 등과 무관하지 않다고 한다. 꽃마을한방병원 요가요법실에서는 의료진이 환자의 신체를 직접 '교정'하기 이전에, 스스로의 수련에 의해 심신상의 균형을 잡아갈 수 있도록 도움을 준다.

그 처방 역시 개인에 따라 다르다. 틀기나 무서기 체위는 '요가 자세의 왕'으로 통하지만 모든 이들에게 최고의 자세가 될 수 없다. 목뼈가 눌러있는 이들에게는 오히려 해가 되고, 고혈압 환자에게는 치명적인 독이 된다. 꽃마을한방병원 요가요법실 강좌에서는 자신의 신체를 바로 볼 수 있는 동작을 제시하고 그에 맞는 해법까지 알려준다. 신체의 문제점을 인지한 환자들은 이후 어디에서건 자신에게 필요한 동작을 수련하면 되는 것이다. 이를 통해 질병의 완치를 이룬 환자들만 해도 수백 명에 이른다.

허리 디스크를 수술 없이 요가요법으로 극복한 김진아(29)씨는 "요가동작의 70% 이상이 척추운동이라 그런지 반복되는 자세 교정 운동으로 디스크를 치료할 수 있었다"며 "요가를 실습하는 동안 신체가 전반적으로 이완돼 스트레칭 완화에도 도움이 된 듯하다"고 말했다. (02)3475-7037

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

새로나온 명상서

생활 속에서 명상을 실천할 수 있도록 돕는 명상안내서 두 권이 새로 출간됐다.

《건강을 지키는 생활 속의 반복명상》(지혜의 나무, 게르트 슈나·헤르만 라우에 공저)는 꾸준한 반복을 통해 호흡과 생각, 감정이 하나가 될 수 있는 명상수련법을 소개한다. 단어, 노래, 춤 등을 지속적으로 반복하다보면 몸과 마음이 어원되고, 짧은 시간 안에 긴장 완화는 물론 활력 증진의 효과를 가져

올 수 있다. 저자는 음악치료 전문가의 이력을 살려 자투리 시간을 활용한 생활 속 반복명상법들을 제시한다. 부록 명상 CD, 값 1만 2천 원.

《1분의 명상여행》(꿈꾸는 들, 스와미 웨다 바라티 지음)은 세계적인 학자이자 시인이며 히말라야 명상요가협회장을 이끄는 명상가인 '스와미 웨다 바라티'가 지은 명상서다. <여가바드 기타> <우파니샤드> 등을 통달한 영혼의 스승이 철학의 깊이와 수행의 경험을 아울러 한 줄 문장으로 명상 메시지를 전달한다. 값 9천 8백 원. 강신재 기자



아바타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.

밝은길 아바타 센터 전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.
이병태 마스터 김희균

● 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 명창동 154-1 전화 010-6230-2113 · 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: heegyun@avatar21.com

할로 죽이고 방으로 살리고

〈2〉 부처님은 선사다

'부처님을 선종적으로 어떻게 정의할 것인가?' 하는 것이 선종사를 서술하는 모든 편찬자들의 화두였다. '무슨 소리냐?'고 모두가 되물어지기도 모르겠다.

하지만 선종사(禪宗史) 즉 <전등록(傳燈錄)> 서술자들은 이 문제 앞에서 정말 많은 고민을 해야 했다. 왜냐하면 중국의 화엄종 전대종 율종 법상종 등등 많은 종파불교가 나름대로 선종기를 구가하는 시대 속에서 후발주자인 선종의 역사적 정통성 확보는 선종의 명운 그 자체였기 때문이다.

선종이야말로 부처님의 사상적 정통성을 가장 충실하게 이어받은 종파라는 사실을 만천하에 그 근거를 제시해야 했다.

가장 먼저 이루어진 작업이 범

라는 전제에서 출발하고 있다.

세존께 어떤 바라문이 찾아왔다. 양손에 꽃 두송이를 양손에 들고 와서 공양을 하고자 하였다. 이에 부처님께서 말씀하셨다. "버려라." 바라문이 왼손의 꽃 한송이를 버렸다. 다시 부처님께서 말씀하셨다. "버려라." 바라문이 다시 오른손에 들고 있던 꽃 한송이를 마저 버렸다. 다시 부처님께서 말씀하셨다. "버려라." 이에 바라문이 말했다. "저는 지금 빈 손으로 서 있거늘 다시 무엇을 버리라고 하십니까?" 이에 부처님께서 말씀하셨다.

선종 범맥도에 부처님 1대 조사로 기록
선문답의 전형, 염화미소 등서 나타나

맥도의 완성이다. 인도의 부처님에게서 가섭존자를 거쳐 말대사 해능 스님을 잇는 33조사라는 계보의 확립이다. 이 삼삼(三三)조사의 법계를 통하여 부처님은 선종의 제1대 조사 즉 대선사로서 자리매김되었던 것이다.

사실 부처님에게서 선사적인 캐릭터를 찾아낸다는 것은 그리 어려운 일이 아니다.

선종의 교판(敎判)인 이심전심(以心傳心) 교외별전(敎外別傳)의 사상적 기반이면서 상징적 사건인 '염화미소'는 나중에 방장실을 염화실이라고 부르게 된 근거가 된다. 이처럼 선종은 '부처님은 선사이다'

"나는 너에게 그 꽃을 버리라고 한 것이 아니다. 네가 육신(六塵)과 육근(六根), 육식(六識)을 일시에 버려서 버릴 곳이 없는 곳이라야 그때가 생사(生死)를 면하는 곳이다."

이 말을 마치자마자 바라문은 그 자리에서 깨졌다.

부처님을 방장스님으로 대치시키고 바라문을 만행다니는 남자로 바꾸고 무대를 중국의 어느 총림으로 옮겨놓으면 바로 선문답의 전형적 양식이 되어버린다.

■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

그림 · 이준석

2005학년도 동방불교대학 신입생 모집

1982년에 교계 최초로 설립하여 21세기 불교를 이끌어 갈 주역을 양성하고 있는 20년 전통의 불교 대학에서 정진할 신입생을 모집합니다.

- 모집학과 및 안내**

학과	수업기간	모집과정	지원자격 및 제출서류	특별전형
불교학과	2년	정규00명 통신00명	고등학교 졸업 및 동등이상의 학력자	강원사집과 이상의 자격을 갖춘 자
승가과	2년	정규00명	· 입학원서(소정양식) · 최종학교졸업증명서 · 주민등록등본 · 반명함판사진 6매	종단간부의 추천을 받은 자
법패과	2년	정규00명		
불교미술과	2년	정규00명		
- 특전**
 - 졸업생 전원 2급 정포교사 자격증 발급
 - 승려인 경우 종단의 대선법계품수
 - 본교 졸업생으로 재입학하여 졸업하면 중덕법계품수(※ 종단 승려인 경우)
 - 법패과 전원 영산재보존회 이수증 수여
 - 문화재수리기술기술자 자격취득(국가고시)
 - 성적우수자 및 각종 장학금 지급
- 원서교부 및 접수기간**
 - 2005년 1월 3일(월) ~ 2005년 2월 15일(화)
- 전형일**
 - 2005년 2월 18일(금) 오전 10시 ~ 오후 5시
- 전형방법**
 - 필기시험 및 면접(공통), 실기(법패과· 불교미술과)
- 원서교부 및 접수처**
 - 본대학 교학처 : 서울 성북구 성북2동 330-586 (TEL. 02-745-2030~2, FAX. 02-744-3461)
 - 홈페이지 : www.dongbang.org
 - E-mail : dongbangdae@hanmail.net
 - 태고종총무원 : 서울 은평구 신사동 9-16 (TEL. 02-382-7361~2)
 - 각 시·도교구총무원

■ **총법 제20호 교육법**
제 3절 불교대학 제 31조(수학의무)에 의거, 불교대학은 승려 및 정사(제가승)의 기본교육과정으로서 본종 승려 및 정사는 누구나 이수해야 한다.

한국불교 태고종림 **東邦佛敎大學**
서울 성북구 성북 2동 330-586 ☎(02)745-2030~2