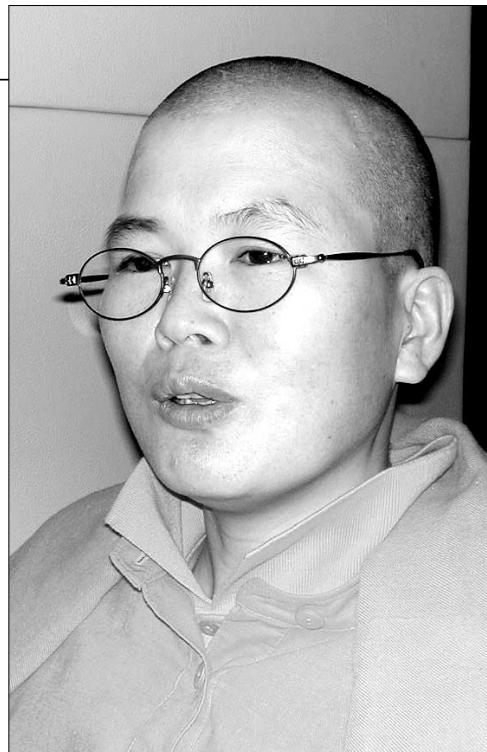


# 소외 이웃과 요가 나누립니다

## 싸띠아난다 재단 설립 추진 스와미 싸띠아미뜨라

“우리나라 요가는 이익창출 수단이나 일시적인 유행 현상에 머무른 채 진정한 요가적 삶을 이끌어내지 못하고 있습니다. 그동안 경제적으로 여유있는 성인만이 즐겨왔던 요가를 이제는 소외된 이웃들과 나누려고 합니다.”

본디 스와미(스스로 깨달음의 길을 갈 수 있는 구도승을 일컫는 힌두어)는 옷부터 제공받은 음식까지 무엇 하나 온전히 소유할 수 있는 것이 없다. 한겨울 추위를 견뎌낼 수 있었던 외투 한 벌까지 내 것이 아니라며 고개를 내젓던 한국 최초의 싸띠아난다 요가 출가수행자 스와미 싸띠아미뜨라를 만났다.



한국인 최초의 싸띠아난다 요가 출가자인 스와미 싸띠아미뜨라. '싸띠아미뜨라'란 '진리의 동반자'란 뜻이다.

### 한국 최초 싸띠아난다 요가 출가수행자

그는 무소유의 철학을 지키는 것에서 모자라 한국 최초의 싸띠아난다 요가 아쉬람에서 얻은 이익을 사회로 고스란히 환원하고 싶으며 '싸띠아난다 요가재단' 설립을 추진하고 있다고 했다. 스와미 싸띠아난다 지가 창시한 인도 싸띠아난다 요가는 현대인의 건강을 지킬 수 있는 효과적인 행법을 지니고 있습니다.

그의 말에는 절절한 경험이 배어있다. 그는 92년 인천 용화사로 출가한 이후 5년간 비구니로 수행에 매진하다 병약한 몸을 이기지 못해 인도행을 결심했다. 해가 지고 뜨는 것을 모르고 수행에 전념해야 할 시기에 질병의 그늘에 갇혀 눈치법을 삼긴 것만 몇 년이었다. '죽으려고 간' 인도에서 그는 싸띠아난다 요가를 만났고, 요가 수행을 통해 건강과 기력을 회복하고 스승 스와미 니라잔아난다로부터 출가수행자의 제를 받았다.

### 무소유 철칙...이의 모두 사회로 환원

“수익을 나누는 것은 물론 많은 이웃들이 싸띠아난다 요가를 접할 수 있도록 다양한 프로그램을 제공할 예정입니다. 요가의 고전 행법을 현대인에 맞게 체계화시킨 싸띠아난다 요가는 현대인의 건강을 지킬 수 있는 효과적인 행법을 지니고 있습니다.”

그의 말에는 절절한 경험이 배어있다. 그는 92년 인천 용화사로 출가한 이후 5년간 비구니로 수행에 매진하다 병약한 몸을 이기지 못해 인도행을 결심했다. 해가 지고 뜨는 것을 모르고 수행에 전념해야 할 시기에 질병의 그늘에 갇혀 눈치법을 삼긴 것만 몇 년이었다. '죽으려고 간' 인도에서 그는 싸띠아난다 요가를 만났고, 요가 수행을 통해 건강과 기력을 회복하고 스승 스와미 니라잔아난다로부터 출가수행자의 제를 받았다.

### 국내서 수행하다 아픈 몸 끌고 인도행

“우리나라 요가는 아사나(동작) 위주의 행법에만 치우쳐 있어 요가의 깊은 단계를 체험하기가 쉽지 않습니다. 싸띠아난다 요가 아사나의 특징은 각 관절들을 부드럽게 풀어주면서 그 과정에서 자연스럽게 명상을

이룰 수 있도록 하는 것입니다.”

그때서인지 그가 운영하는 전남 장흥의 요가센터에서는 노약자나 어린이뿐만 아니라 장애인까지도 신체의 제약없이 아사나를 행한다.

그리고 무리없이 이어지는 명상을 통해 심신을 이완시키는 것은 물론, 신체적 질병을 극복하고 정신적인 문제까지도 순차적으로 해결하고 있다. 누운 상태로 정신적 육체적 이완을 이끌어낼 수 있는 '요가니드라' 등을 통해 하타요가 위주의 일반 요가와 구별되는 프로그램을 제공하기도 한다.

### 노인·어린이·장애인도 무리없이 아사나

가르침이 전부가 아니었다. 그는 아쉬람 곁에 손수 황토방을 지어 올려 정신적으로 방황하고 있는 이들을 위한 보양자리를 마련했다. 그리고 수련장에서 가까운 폐교를 인수해 누구나 언제든지 요가를 수련할 수 있는 공간을 꾸렸다. 전남 장흥군에서는 일찍이 그와 뜻을 공유하고 싸띠아난다 요가 아쉬람을 '건강을 가꿀

수 있는 지역의 명소'로 육성할 계획을 논의 중이다.

“재단 설립도 추진하고 있으니 이제부터 본격적으로 요가를 필요로 하는 이웃들을 찾아갈 것입니다. 요가 각각 가정마다 보급돼 가정의 한 사람 한 사람이 세계를 밝힐 수 있을 그날을 기다립니다.” (061)862-4563

강신재 기자 thaswhy@buddhapia.com

## 목동 산티 요가원서 해부·생리학 강좌

요가법을 생생적으로 이끌어가기 위한 방안으로 요가철학과 이론에 대한 이해가 요청되는 가운데 요가 관련 해부학·생리학 강좌가 마련된다.

목동 산티 요가원(원장 이선근)은 개원 1주년을 기념해 3월 12일~5월 14일 매주 토요일 오전 10시~오후 1시 '요가 실수련에 있어서의 해부학과 생리학' 강좌를 연다. 의학박사 이미현(차병원 대체의학 연구센터 동종요법 연구원) 씨가 지도하는 이번 강좌에서는 순환계·내분비계·신경계 등 인도를 비롯한 외국의 요가 교육기관들이 채택해서 쓰고 있는 요가자격 코스 교과서 내용을 학습할 수 있는 기회가 제공된다. 2시간 30분간의 본강의에 이어 30분간의 질의응답 시간이 예정돼 있다.

목동 산티 요가원장 이선근 씨는 “쉽지 않은 내용이지만 올바른 요가지도도를 위해 필요한 지식이라는 판단 하에 이 같은 강좌를 준비했다”며 “요가지도자, 테라피스트, 요가지도자 교육생 등에게 도움이 되는 수업이 될 것”이라고 말했다. 수강료는 1회 1만원씩, 4명 내외의 선착순 마감. (02) 2643-5802

강신재 기자

### ■ 해부 및 생리학 강좌 일정

PART 1 (기초해부학과 생리학)	
날짜	강좌내용
3월 12일	인체
3월 19일	소화기계
3월 26일	순환계
4월 2일	호흡기계
4월 9일	근육계
4월 16일	신경계
4월 23일	내분비계
4월 30일	골격계
5월 7일	비뇨기계
5월 14일	항상성
5월 21일	자세법

PART 2 (실수련에 있어서의 해부학과 생리학)	
날짜	강좌내용
5월 28일	아사나
6월 4일	무드라, 반다와 크리야
6월 11일	호흡
6월 18일	이눌라마 빌로마 호흡
6월 25일	웃짜이호흡
7월 2일	움(AUM)의 과학



## 할로 죽이고 방으로 살리고

### 〈8〉혜능 선사, 노모를 남겨두고 출가하다

출가란 무엇인가? 간단하다. 세간의 포기이다. 더 거창하게 말한다면 삶의 패러다임 자체의 전환이다. 쇠가씨 집안으로 옮겨오면서 삶의 방식 자체가 달라짐으로 인하여 기존 가치관의 틀과 가족관이 깨지고, 이로 인하여 생기는 주변의 혼돈과 충격은 출가인 당사자에게도 적지 않는 부담으로 작용할 수 밖에 없다. 특히 중국과 한국같이 효가 강조되는 문화권에서는 더욱 그렇다.

선종의 중흥조 육조혜능 선사의 출가 역시 이런 세간적 논리에서 자유로울 수는 없었다. 〈조계대사별전〉에 의하면 혜능 스님은 필라한 가문의 후손으로 노모를 모시고 댄나무를 팔아 생계를 이어가던 중 〈금강경〉 읽는 소리를 듣고 밤심하여 출가를 결행하게 된다.

고난에 찬 필부의 생활을 떠난 초연한 세계를 평소 동경하고 있었기 때문에 이런 인연을 만날 수 있었다고 기록

황매로 떠난 후의 노모봉양을 적절하게 해능의 이야기들 듣고서는 은 일백 냥을 주어 사랑과 의복을 마련토록 했다.”

후원금을 준 사람의 구체적 이름은 물론 열납으로는 (노모가 살아있을 동안의 부양이 불가능하다고 느꼈는지 백 냥으로 늘렸다. 이는 육조혜능 선사의 출가에 대한 세간적 가치관과 출세간적 가치관의 충돌을 완화시키기 위한 주변인들의 배려다.

즉 선사의 출가정신도 살리고, 집에 남아있는 노모봉양도 남들에게 만족시키기 위한, 참으로 '중도적'인 묘안을 기록해 놓은 것이라 하겠다.

아주 후대의 기록으로 보이는 〈남화사지〉에는 애절한 노모와의 고별사연도 있다. 탁발승의 〈금강경〉 독송을 듣고 밤심한 혜능은 황매산으로 출가하겠다고 거듭 간청하나 어머니는 눈물을 쏟으면서 간곡히 만류했다. 이 광경을 지켜보던 의



## 수행에는 인정이 원수... 정체성 상실 원인

### 僧도 俗도 아닌 '어설픈 중도론' 경계해야

하고 있다. 〈육조단경〉의 원형으로 알려진 문헌본에는 “혜능은 숙세의 업연이 있어서 어머니를 하직하고 황매의 병무산으로 가서 오조승인 화상을 예배하였다” 라고 하여 비교적 출세간적 입장에서 선사의 출가를 간절하게 서술하고 있다.

그런데 그 이후 기록들은 세간적인 가치관과 시대가 알게 모르게 투영되고 있음을 알 수 있다. 선사의 출가사 문제가 아니라 남아있는 노모에 대한 걱정이 주류였다.

선사의 뜻과는 상관없이 이후의 기록들은 이 부분에 대해 참으로 친절하게 부연 설명을 하고 있다.

먼저 〈육조단경〉 특이본의 기록이다. “한 객사에 있던 한 손님이 오랜 옛날의 인연이 있었는지 열 냥을 혜능에게 주어 늙으신 어머니의 옷과 식량을 충당케 하고 곧 황매에 가서 오조 스님을 뵈도록 가르쳐 주었다.”

이후 〈조당집〉에는 더 자세하게 다소 '오버?' 라고 할 만큼 사실성을 갖추고 있다. “나무를 샀던 안도성이라는 사람이

삼촌이 ‘꼭 출가를 하겠다면 저 동구 밖 큰 바위에 가서 허락을 받아오라’고 했다. 혜능은 바위 앞에서 7일동안 밤낮으로 기도를 올리며 출가허락을 구했다.

마침내 바위가 두동강으로 갈라졌다. 동네수호신인 큰 바위로부터 허락을 받은 것이다. 이 바위는 그래서 별모석(別母石: 모친과 이별한 돌)이라는 이름이 붙게 되었다고 한다. 기존 삶의 틀과 가치관을 깬다는 것이 얼마나 어려운 일인가를 이 설화는 참으로 실감나게 표현하고 있다.

수행에는 인정(人情)이 원수라고 했다. 인정이 많으면 도심(道心)이 성글어질 수밖에 없다. 어정쩡한 타협론은 ‘승(僧)도 속(俗)도 아닌’ 삶을 출가자들에게 요구하기 마련이다.

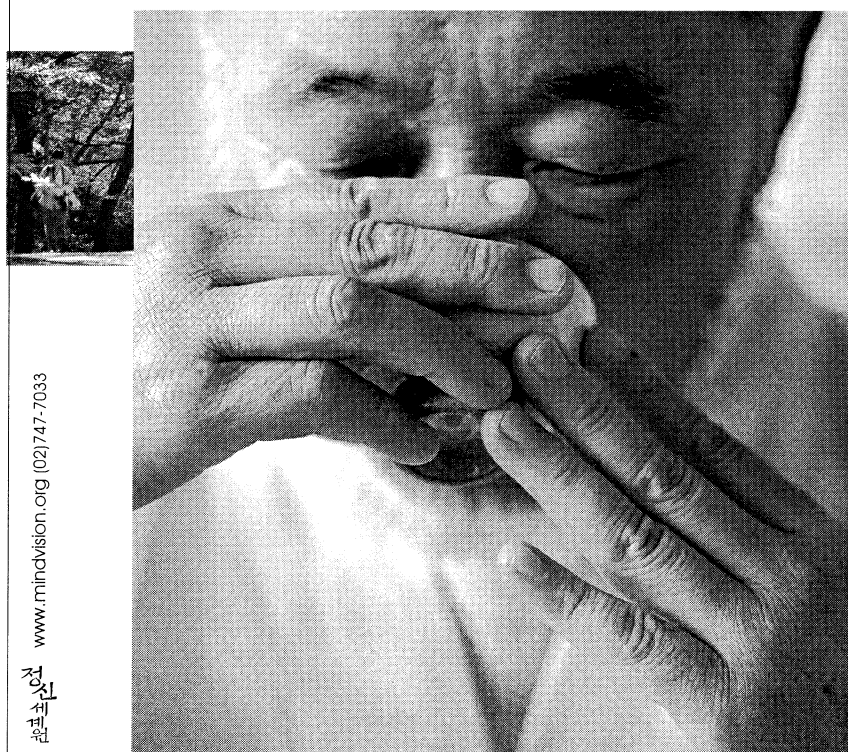
수행자로서의 정체성 상실은 결과적으로 불가(佛家)와 속가(俗家) 모두에 누(累)가 되는 것이니 냉정하게 본다면 ‘어설픈 중도론’은 참으로 경계해야 할 이론인 것이다.

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

# 方外之士! 살고 싶은 대로 한번 살아보자!

## 인생에 정답은 없다, 나만의 길이 있을뿐...

직장에 얽매어 먹고 사는 문제로 걱정만 하다가 한 세상 끝나는 것인가? 갑갑한 삶의 틀에서 빠져나와 마음 가는 대로 사는 것은 과연 실현 불가능한 일일까? 백수의 제약에서 무림고수까지 고경전법과 경계선 너머의 인생을 사는 13인 방외지사들에게서 진짜 잘 사는 법을 찾는다.

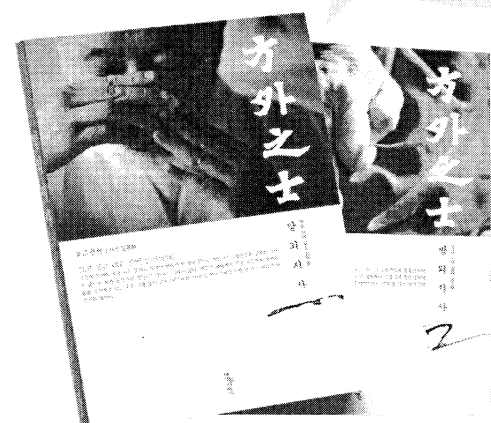


### 방외로 뛰쳐나가 행복을 찾은 우리 시대 삶의 고수 13인 이야기

- 20년 공무원 생활을 그만두고 고향집을 수목원으로 일구는 시원 박태후의 귀거래사
- 땀뚱 타고 서해 바다를 탐험하는 정보고의 후에 윤명철 교수의 대담무쌍한 도전 정신
- 백수의 제왕 강기욱의 ‘누 먼 새도 날아다니면 먹을 것이 입에 들어온다’는 백수 철학
- 교사 출신으로 중국 제 1의 도교 문화인 화산파 23대 정문인이 된 광종인의 여자 신선의 길
- 할리 데이비슨 타고 팔도를 돌아다니는 전직 기자 출신 시인 이현규의 지리산 생초법
- 예술계의 이종격투기장인 부산에서 임신양명학 박정화의 진기한 예술 공부 이야기
- 서울 이태원에서 계룡산으로 삶의 무대를 옮긴 산중무예 기현모 문주 박사규의 인생 역정
- 50년 세월 동안 한라산에서 화두를 잡고 초절의 삶을 사는 비구니 대각심 이야기
- 전국의 강을 두 발로 걸어다니는 신정일의 ‘갈다보면 길이 보인다’는 두꺼비 인생
- 의사는 부업, 주업은 도화으로 평생 스승을 찾아다니는 내과의사 이동호의 구도 역정기
- 차 일 밤새만 말아도 원산지를 맞추는 품평가 손성구가 들려주는 인생 최고의 맛
- 실상사 앞에서 70 평생 발우를 만들어 살아온 지리산 터웃대감 김을생의 자연주의 인생론
- 늙어갈수록 아릅답다는 나무의 철학을 깨쳐며 전통의 혼맥을 이어가는 소목장 이정근의 삶

“인생에 정답은 없다, 나만의 길이 있을뿐...” 오늘날 한국 땅에 사는 행복한 아사나사들의 인생행로를 저자의 구수한 입담으로 풀어낸 책. 『조선일보』 박해원 기자

MBC 뉴스에 방영된 화제의 책  
출간 즉시 교보, 예스24, 알라딘 베스트셀러 진입



## 방외지사 1·2

조용현 지음 (경동양방학사, 원광대학교초빙교수, 5백년 내의 명분기이)가  
〈조선원의 사주명리학 이야기〉 저자, 현재 조선일보에 〈조용현 살롱〉 연재 중  
김홍희 사진 / 각 권 9,000원