



요가, 연령·신체에 맞게 배우세요

베 이비 요가, 어린이 요가, 임신부 요가, 다이어트 요가, 핫(hot) 요가... 요가가 대중화됨에 따라 최근 4~5년 사이 다양한 형태의 요가가 선보이고 있다. 나이와 직업 혹은 목적에 따라 이름과 방법이 다른 요가. 하지만 '몸에 좋다'고 무턱대고 따라했다가는 오히려 건강을 해칠 수 있다. 더구나 책이나 비디오 등을 보고 집에서 혼자 사기를 배우는 사람 중 부작용과 통증을 호소하는 사람도 늘고 있어 주의가 요구된다.

▷ 왜 요가인가?

스트레스와 신체적 피로에 시달리는 현대인들에게는 '쉽'이 절대적으로 필요하다. 그렇지만 잠을 자거나 가만히 앉아 있다고 스트레스가 풀리는 것은 아니다. 요가는 신체의 움직임과 호흡을 통해 근육을 이완하고 심호흡으로 마음을 가다듬음으로써 심신의 피로를 풀어준다.



서울불교대학원대학의 요가 초등학교원 연습 현장.

우리나라에서는 연예인들을 통해 요가가 '다이어트 요법'으로 알려져 요가센터와 다이어트 비디오가 큰 인기를 끌고 있다. 최근 요가가 뇌 속의 1차적 차단성 신경전달물질인 '감마-아미노낙산(GABA)'의 농도를 높여 우울증 치료에 효과가 있다는 보고가 잇따르자, 현대인들의 정신 장애 개선을 위한 치료의 목적으로도 응용되고 있다. 또한 어린이와 청소년들의 정서 함양을 위한 프로그램에도 요가가 흔히 쓰인다.

▷ ABC부터 배우세요

"요가 비디오를 보고 따라했는데, 며칠 만에 허리 통증이 심해졌어요."
"아이가 요가를 하다 인대가 늘어났어요."

최근 병원과 소비자보호원에는 요가를 하다 다치거나 건강이 악화됐다는 사람들이 늘고 있다. 요가를 단순한 스트레칭 운동으로 여겨 준비 운동을 하지 않거나, 자신의 건강상태를 정확히 파악하지 않은 채 요가를 시작해서 일어난 사고들이다. 이처럼 기본 호흡 및 동작을 익히지 않은 상태에서 혼자 책과 비디오를 통해 요가를 배우려는 사람들은 뼈와 근육에 손상을 입을 수 있다.

제대로 배우고 즐길 때 신체·정신적 효과를 얻을 수 있다는 것은 당연한 사실. 기본호흡 및 동작을 전문적으로 가르치는 전문가들 수련원에서 배우는 것이 정석이라고 전문가들은 말한다. 기본을 익히지 않은 상태에서 단기간에 실을 배우거나 동작을 익히려는

욕심이 앞서면 몸에 무리가 가게 마련이다. 먼저 자신의 몸 상태와 수준을 알고, 전문가의 지도하에 차근차근 배우도록 한다.

평소 운동을 하지 않던 사람이 굳어 있던 근육을 급격히 움직이면 근육통이 일어나게 마련이다. 허리 디스크나 관절염을 앓고 있는 사람이라면 전문가의 도움 없이 요가를 하는 것은 위험하다. 50대 이후에는 척추에 무리가 가도록 허리를 젓거나 관절을 움직이면 통증이 상당 기간 지속될 수 있다. 무리하게 다리를 벌리거나 스트레칭을 할 경우 힘줄이 끊어지는 경우도 있다. 안압(안구내의 압력)이 높은 사람도 주의해야 한다. 물구나무서기나 몸을 거꾸로 세우는 동작을 하는 요가의 경우 안압을 높일 위험이 있다.

최근에는 요가가 어린이들의 성장을 촉진하고 자세를 교정해주고 집중력을 키워주는 운동으로 인식되며 각광을 받고 있다. 어린이들의 경우 뼈나 근육이 약하므로 더욱 주의가 필요하다. 어린이 요가를 전문적으로 지도할 수 있는 곳인지, 어린이의 눈높이에 맞춰 교육을 하는 곳인지 따져볼 필요가 있다. 어린이들의 경우 부모가 곁에서 함께 배우면 쉽게 흥미를 가지고 효과적으로 습득할 수 있다.

▷ 집에서 할 때 주의점

집에서 요가를 할 때도 기본적인 주의사항을 지켜야 한다.

우선 호흡과 소화, 혈액순환을 방해하지 않도록 꼭 끼는 옷을 피하고, 요가 매트나 담요를 깔아 충격을 완화한다. 요가를 하는 공간은 직사광선이 드는 곳과 지나치게 추운 곳은 피한다. 요가는 위와 장이 비어 있는 상태에서 하는 것이 좋다. 식사를 많이 한 뒤에는 4시간 정도, 가볍게 한 뒤에는 2시간 정도 지나서 수련을 한다.

자세를 취할 때는 들숨과 날숨을 동작에 따라 조절하고 눈과 귀, 목구멍 부위를 편안하게 한다. 여성의 경우 생리 중일 때는 몸에 무리가 가지 않도록 해야 한다. 임신 중인 사람은 요가를 시작하는 것이 바람직하지 않으며, 특히 임신 11~13주에는 요가를 가급적 하지 않는 것이 좋다. 14주 이후에도 복부를 압박하는 동작이나 숨이 차도록 동작을 취하는 것을 삼간다.

효과를 단시간에 볼 생각으로 하루 2~3시간씩 지속하면 무리가 갈 수 밖에 없다. 정해진 시간대로 욕심 내지 않고 지속하는 것이 요가를 제대로 즐길 수 있는 방법이다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



YOGA 욕심 버리면

‘藥’



피로 회복 어린이 정서 함양 도움 기본 무시하다 때 근육 등에 손상 끼는 옷 피하고 담요로 충격 완화

사진제공=도서출판 권요가.



인류 문화속의 茶

42. 차의 쇠퇴

조선은 개국 초 억불(抑佛)정책을 펴나갔다. 사전(寺田)을 줄여 국가에 귀속시키고 승려의 수를 제한했다. 승려가 되려는 양반의 자제인 경우 포 100필, 서인(庶人)인 경우 포 150필, 천인(賤人)인 경우 포 200필을 관에 납부하게 해 국가의 재정을 확보했다. 승려의 신분은 낮추어 도성 안에 들어올 수도 없게 하는 등 사회적 활동도 제한했다. 이 같은 불교 탄압정책으로 인해 승려들은 사찰을 유지하기가 어려워져 문을 닫거나 산속에 은거(隱居)하게 된다.

사찰 주변에서 차 농사를 짓던 사찰 노비들은 자연히 차밭을 떠나고 차 생산량은 점차 감소하게 된다.

의 이상세계를 수식 편의 다시(茶詩)를 통해 만날 수 있다.

또한 왕실의 제례나 사신을 맞이할 때도 고려 때와 마찬가지로 차가 쓰인다. 공차(貢茶)제도와 다방(茶房)과 다시(茶時)도 여전히 남아 있어 조정에서는 차 농사를 짓지 않는 농민들에게도 차세(茶稅)를 거두었다. 이처럼 차세만을 거두었지 농민들에게 다원(茶園)을 조성하고 수입을 위한 차를 육성하는 정책은 펼치지 못했다. 대부분의 차는 중국차에 의존해 우리의 토산차 개발에는 미치지 못했다.

이처럼 우리의 차 문화가 침체를 맞이할 시기 중국이나 일본은 차 문화가 가장 번성한다. 일본의 경우 다도(茶道) 형식을 만들어 차를 정치적으로 이용하고 수출을 하기도 한다. 중국 역시 공차의 폐단을 없

역불정책으로 차 생산 감소 음다 풍습 줄어 지식인들 차 쇠퇴 한탄, 무역 방안 제시도

깊은 산속 절에서는 승려들이 직접 농사 지어 차를 수확으로 삼고 마시며 이용하게 된다. 또한 부녀자들의 사찰 출입이 통제되면서 집안



일본 국보로 지정된 조선의 찻 사발.

애고 백성의 고달픔을 없애기 위하여 단차(團茶) 금지령을 발표하여 지금 우리들이 마시는 새로운 양식의 시대를 열게 된다. 이처럼 중

에서 차를 마시는 풍습이 점차적으로 줄어들게 된다. 따라서 민간에서도 차가 마실거리로 확대되지 못하고 약용으로 이용되는 단계에 머문다.

하지만 일부 선비들의 정신세계를 표현하거나 그들의 이상을 표현하는데 차는 여전히 고려 때와 마찬가지로 필수조건이었다. "오두막집에 돌아와 조용히 차를 달이고 나물 먹으니, 근심 걱정 떨치고 속성 잊어버리기에 족하구나." 이것은 매월 당 김시습의 시다. 15세기 인물로 단종이 수양대군에게 왕위를 빼앗기자 관직에 나가지 않고 유랑생활을 하며 초야에 묻힌 생육신(生六臣)이다. 산실(山室)을 짓고 차를 직접 채취하여 만들어 마시며 한 잔의 차로 세상의 번잡함을 잊고 속세에 구애 받지 않으려는 자유분방한 그

국과 일본은 다원(茶園)을 조성해 백성들에게 이로운음 주고 차를 수출하여 국력을 키우게 된다. 18세기 조선후기에 이르러 일부 지식인들은 차가 이용되지 않고 산간 지방에 방치되는 실정을 개탄하고, 차 무역에 대한 구체적인 방안을 제시하기도 한다. 전남 진도에 유배했던 이덕리(李德履, 1728~?)는 <기다(記茶)>를 통해 당시 우리 백성들이 차를 몰라 이로움을 얻지 못하는 것을 한탄하였다. 차는 국가의 재정에 도움이 되고 민생에 이로움을 주는 것으로 차를 만들어 중국과의 교역을 통하여 나라를 부강하게 하기를 바랐다.

이처럼 서서히 조선의 차도 18세기 실학파들에 의해 다시 태어나는 계기를 맞이하게 된다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 **결혼연구원**

안녕하세요?
부처님의 가르침, 불자님의 가르침에 더 큰 행복과 건강이 함께 하시기를 기원드립니다.

백년가약
사랑스런 자녀의 혼인을 현대에서...
인연 맺으시기 바랍니다.

원장 이영숙 함정

1호선 영등포역 3번출구
신세계 백화점 맞은편
금강약국 200m지점
* 전화 상담 후 방문의식

*3월부터 한시적으로
회비를 대폭 할인(보시)해
드립니다.

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)

사무실 : 02)2677-5442
소 연구원 : 032)345-5411
휴대폰 : 011) 288-2944

현대결혼연구원

바로 그달마도
신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명스님

인연있는 자만이 함께 할 수 있다는 신비한 지명스님 달마도를 당신 곁에 두시어 소망하시는 바를 꼭 성취하시기 바랍니다.

지명스님과 함께 상담을...

불교를 알고자 하시는 분이나 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변갈등 등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다. (액자달마, 병풍달마)

각자의 근기따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 02)2663-6655 010-4616-3335
서울시 강서구 방학 2동 달마사 지명 함정

양지 국악사
무용 국악용품 전문 매장
양지국악기 제작소
태고(절북), 승무북, 모듬북
장고, 징, 팽과리

◆ 국악기에 대한 자부심이 남다른입니다
◆ 전통의 아름다움 그대로 제작 합니다
◆ 더 저렴한 가격과 더 좋은 품질로 다가 갑니다

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906
www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

조계종 금강불교 입증안내

◆ 입증구비서류

- 입증신청서 (총무원비치) 요청시 우편발송
- 주민등록등본 2통
- 승적서류 : 타종단 승려증 사본2통
- 사찰토지 및 건물등기부 등본, 대장등본, 임대차 계약서 2통
- 여권용 사진 5매
- 사찰전경 사진 (내, 외부) 각 1장

◆ 예비승 모집

- 자격 : 신체 건강하고 만40세 미만 고졸이상

문의처 : 010-9244-3358
총무원 055)649-5959