

# 놀면서 몸튼튼 마음튼튼

## ‘선무도’ 들어봤나요?



사범님의 지도에 따라 몸과 마음을 자연스럽게 이완시킨다.

서울 창덕궁 돈화문과 가까운 곳에 ‘선무도’라는 공간이 보이는 건물이 있다. 주로 정신적인 높은 경지를 이르는 ‘선(禪)’과 육체의 단련을 의미하는 ‘무(武)’라는 글자가 만났다. 아하, 이곳은 정신과 육체를 함께 닦는 곳이구나!

오후 5시, 초등학교생들이 각자 자리를 잡고 앉아 좌선을 하고 있다. 명상에 잠긴 아이들의 모습이 사뭇 진지하다. 명상 음악과 함께 사범님의 지도에 따라 호흡하고 천천히 주어진 동작을 하면서 몸과 마음을 자연스럽게 이완시키는 아이들. 평일 오후 5-6시는 주로 어린이청소년들의 시간이다.

그렇다고 계속 좌선만 하는 것은 아니다. 각자의 몸이 허락하는 범위 내에서 발차기, 주먹 단련 등도 하고 있다. 모르는 사람이 이때만 들어와 보면 무술 비슷하다고 생각할 터.

선무도 김무겸 원장은 “선무도는 참선의 원류에 해당하는 수행법으로 누구나 자신의 수행 정도에 맞게 수련할 수 있다”고 소개한다.

선무도가 특히 어린이청소년에게 좋은 점은 뭘까. 종로에서 1년 동안 수련했다는 병구(13)는 “몸이 유연해져서 동작이 잘 된다”며 좋아한다. 요즘 아이들은 컴퓨터 앞에 앉아 있느라 몸이 뻣뻣해지기 쉽다. 병구 역시 처음에는 다리를 잘 펴지지 않을 정도였는데 이제는 친구들보다 유연한 몸을 자랑한다.

“선무도는요, 친구들과 어울려 노는 시간이면서 저의 수련시간이기도 해요. 가끔 하기 싫은 동작들도 있

는데요, 그런 동작들이 잘 되는 날에는 오히려 기분이 좋아요.”

병구의 말처럼 사람마다 몸을 쓰는 부위가 다르다 보니 잘 되는 동작과 잘 되지 않는 동작이 서로 다르다. 그런 몸을 계속 풀어주면서 정상으로 돌려놓고 튼튼하게 만들 수 있도록 도와주는 것이 선무도다.

## 컴퓨터 등으로 뻣뻣해진 몸 반복 동작으로 몸 유연하게 편안하고 간단해 누구나 가능

선무도를 한 번 시작한 아이들은 거의 몇 년 씩 수련을 계속한다. 민주(11)는 수련한지 4년째, 재연(16)은 7년째다. 아이들 시간이라 이어달리기, 한 발로 뛰기 등을 하면서 친구를 사귀고 재밌게 놀 수 있도록 만든 것도 아이들이 선무도를 좋아하게 된 이유 중 하나다. 자신도 모르게, 놀면서 몸이 단련되는 효과를 보고 있으니 말이다.

통계에 따르면 요즘 아이들이 몸은 커졌지만 체력은 예전보다 현저히 떨어진다. 아이들에게 체력단련이 필요하다는 사실은 누구나 알고 있다. 그러나 이제 몸만 단련하는 시대는 지났다. 아이들에게 마음과 함께 자기 자신을 올바르게 볼 수 있도록 가르쳐야 하는 것은 물론이다.

불자라면 다른 좋은 무술, 수행



몸과 마음을 일치시키는 선무도 수련



선무도는 몸의 유연성을 키우고 잘 쓰지 않는 근육을 풀어 준다.

## 따라해봐 세우

선무도의 가장 기초는 ‘유연공’이다. 이는 18개의 동작으로 이뤄져있으며 몸의 불균형을 바로 잡는 수련. 한 동작 당 10회씩 두 번 하는 것이 기본이다.

**발가락운동:** 양발을 뻗고 허리는 세운 채 앉아 엄지발가락을 밑으로 당겼다 반복한다.

**발목 운동:** 같은 자세로 발목을 안에서 밖으로, 밖에서 안으로 돌린다.

**다리 흔들기:** 무릎을 잡고 좌우로 흔든다.

**무릎 흔들기:** 양발을 끌어당겨 손으로 잡고 무릎을 아래위로 흔든다.

**윗몸 숙이기:** 무릎을 펴고 바로 앉아 발끝을 앞으로 밀어 10회, 당겨서 10회 윗몸을 숙인다.

**손가락 운동:** 무릎과 허리를 편 상태로 양팔을 앞으로 뻗어 주먹을 10회씩 쥐었다 펴낸다.

**옆구리 운동:** 양 다리를 벌리고 앉아 한 손은 뒤로 잡고 다른 손은 주먹을 쥐고 흔든다.

**허리 들기:** 두 손을 뒤로 잡고 허리를 든다.

**목 운동:** 양 다리를 쪽 뻗어 벌려 채로 양 손은 바닥에 짚고 목을 천천히 크게 돌린다.

**복근 운동:** 팔·다리를 펴고 누워서 무릎을 세우면서 윗몸을 동시에 천천히 일으킨다.

**등 구르기:** 무릎을 접어 배에 붙이고 발목은 양팔로 깎지껴 잡고 뒤로 구른다.

**다리 벌리기:** 양발을 양 손으로 잡고 무릎은 바닥에 붙인 채 앉아 뒤로 구르면서 발을 잡은 손으로 다리를 양쪽으로 최대한 벌린다.

**손발머리 당기기:** 합장하고 팔을 머리 위로 올리고 다리를 뻗은 채 누워 머리를 들면서 손은 가슴에 합장한 채 당기고 발바닥은 땅에 붙인 채 무릎을 구부려 끌어당긴다.

**팔다리 흔들기:** 누운 채 발과 다리를 거의 직각이 되게 위로 들어 편하게 흔든다.

**손 집고 발 뻗기:** 무릎을 세우고 앉아 양팔로 무릎을 지탱하고 발을 대각선으로 뻗는다.

**척추 펴주기:** 요가에서의 고양이 자세 참조. 앉은 채 허리를 젖혀 하늘을 본다.

**몸통 들어 들리기:** 다리를 벌려서 채로 양팔을 양쪽으로 뻗어 허리를 크게 돌려준다. 한 쪽에 10회씩 마지막에는 온 몸을 돌린다.

**다리운동:** 뒤꿈치를 들고 일어나 합장. 팔을 45도로 벌리면서 앉았다 일어나며 합장.

## 6

### 어린이/청소년 정보마당

#### 서울 성신여대 운동관에서는

9월 8일 오전 11시부터 ‘건강한 아이, 행복한 엄마’라는 테마로 부모와 자녀가 함께 참여할 수 있는 아동극을 무료공연한다. 주 대상은 아동을 자녀로 둔 3-40대 주부로 미니 강연과 아동극을 차례로 볼 수 있다. (02)969-9700

#### 청주 예술의전당에서는

한국 전통춤의 명인들이 청주시립무용단과 함께 시립무용단 제23회 정기공연으로 ‘이 시대의 명무 전 국화(國香)’를 펼친다. 공연은 9월 6일 저녁 7시 30분에 시작이며 이 시대 춤의 명인 김운태, 김덕명, 하용부 등이 출연한다. (042)279-4696

#### 천안시청 봉사홀에서는

배우 이영화가 들려주는 고혹적인 발레이야기가 9월 8일 찾아간다. 국내 최정상 국립발레단과 함께 하는 이번 무대는 해설과 함께 해 이해가 더욱 쉽다. 홈페이지(cahall.cheonan.go.kr)에서 예매가능. (041)521-2851-2

#### 화순군 다산미술관 전시장에서는

9월 24일까지 ‘다산마을 흥부네 박 축제’가 열린다. 다양한 박 요리를 즐길 수 있음은 물론이고 흥부놀부전 체험과 함께 초중고생들이 박의 생태에 대해서도 알 수 있도록 다양한 체험관도 열어놓고 있다. 또한 판소리와 박 공예품 전시회도 즐길 수

※정보마당에 소식 전할 학교나 단체는 (02)2004-8282로 연락주세요

## 선무도 수련할 수 있는 곳

지역	종로	원장	연락처
서울	종로	김무겸	(02)763-2980
	서초	문병진	(02)581-6521
	방배	곽정옥	(02)599-5554
경기	인천	이학성	(032)541-6301
	안산	이경분	(031)475-2600
경상	고령	김무소	(054)744-1689
	포항	장진석	(054)818-0166
	울산	정률 법사	(052)276-6271
	양산	단공 스님	(055)382-5074
부산	중랑동	박은하	(051)464-1380
	서면	임옥희	(051)818-0166
	금정	최상권	(051)515-8323
대구	대구	철안	(053)525-0718

# 성불 조각원 www.sunbul.co.kr



서울 송림원 석가모니부처님

귀의 삼보 하옵고 저희 성불조각원은 불교 목공예를 전문으로하여 저희가 생산하는 모든 작품에는 작은 못하나 사용치 않고 짜맞춤 공법으로 제작하고 있습니다. 많은 시간과 수작업을 필요로 하지만 작은 경상 하나라도 대를 이어 물려줄 수 있는 그런 작품을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 앞으로도 이런 초심을 잃지 않도록 여러 대덕스님들의 조언과 질책을 부탁드립니다.

• 전시장 : 강원도 춘천시 칠전동 594-2  
• 전 화 : (033)263-1102 · 017-379-0590 / 경남지사 011-588-8317

### 성불조각원이 하는 일

- (목) 부처님 조성, 목탱화, 사천왕, 나한...
- 법당 내부공사, 조각문, 현판, 용두...
- 연, 법상, 목어, 불명예 기타 모든 작품 주문 제작 합니다.

※작은 일이라도 불심으로 정성껏 상드립니다.



신홍사 천수천안 관세음보살



오대산 상원사 500나한



은양 수암사 지장 목탱화