

“매순간 집중하면 심신의 아픔 모두 사라져요”



최성연 지도사(가운데)의 지도에 따라 국제선센터 수련생들이 선요가 동작을 배우고 있다. 1시간 30분 가량 요가가 진행된 뒤 참선이 이어진다. 선요가 강좌는 주중·주말, 오전·오후로 나눠 매일 진행된다.



요가 강좌 후 해연 스님의 참선 지도 하에 수련생들이 입정에 들었다.



수련생들은 요가 이후 바른자세와 집중력을 갖고 참선에 임할 수 있다고 말했다.

몸과 마음을 고요히 하는 도심 속 선요가 현장-국제선센터

꼭지 낀 손은 머리 뒤로 넣고, 무릎을 구부린 다리의 두 발은 발바닥끼리 마주한다. 땅에 의지한 몸의 균형을 잡기 위해 아등바등할 때쯤, 요가 선생님의 조용한 목소리가 들려온다. “머리를 들고 양 어깨의 높이를 확인하세요. 높이에 차이가 있다면 그만큼 틀어진 겁니다. 오른쪽 어깨가 높다면 허리를 오른쪽으로 틀고 시선은 반대방향으로 향하세요. 자세를 교정하다보면 잘못된 자세로부터 오는 것들이 자연히 치유될 것입니다.”

2월 14일 오전 10시 서울 신정동 국제선센터(주지 탄웅) 선요가 강좌 현장. 편안한 옷차림을 한 10여 명의 수련생들이 최성연 요가지도사의 안내에 따라 몸을 맡겼다.

고난이도의 요가자세가 요구되지 않지만 온 몸을 고루 사용하고 다루는 동작 하나하나에 이마에는 어느새 구슬땀이 흐른다. 동작 하나가 건강을 위한 것이란 믿음이 있어서일까, 그들 움직임에는 용맹정진 수행의 열기가 살아 있다. 국제선센터 선요가 현장이다.

요가가 생활운동의 하나로 인정받으며 포교에 이를 활용하는 사찰과 단체들이 늘었다. 그 가운데서도 국제선센터의 경우 2012년 9월부터 선요가를 통해 서울 목동지역 포교에 나서고 있다. 선요가는 참가자들이 몸이 이완시키는 요가와 마음을 고요화하는 참선을 결합해 심신의 건강을 함께 회복하는 수행이다. 국제

선센터 선요가에는 60여 명의 수련생들이 오전과 퇴근 후 오후반에 나눠 활동하고 있다.

“몸이 건강해도 마음이 건강하지 않으면 병이 옵니다. 먼저 몸을 다스리고 자신을 바라보면 삶의 고통을 근본적으로 치유할 수 있는 방법이 열립니다.” 최성연 지도사는 ‘요가’에 대한 설명을 덧붙인다.

요가의 한 동작을 따라해 보았다. 첫 동작은 일명 ‘시체자세’로 불리는 긴장을 완화시키는 기초자세였다. 이어 팔베게하고 비틀기 자세 등으로 이어졌다.

암권은 ‘뱀 자세’였다. 숨을 마시면서 발끝을 펴 발등을 바닥에 댄다. 엉덩이에 힘을 주고 골반을 바닥으로 밀어 내렸다. 머리와 가슴을 들어올리니, 고개를 뺏뺏이 치켜든 모양새가 영락없는 코브라다.

“굳어있던 근육이 작은 동작 하나하나에 풀리는 것을 느껴주세요. 발가락과 허리에서 전달되는 느낌을 관체하세요. 바닥과 내가 완전히 연결됐는지도 살피고요.”

몸을 움직이니 통증이 느껴졌다. 이내 참았던 숨은 어느순간 탁 트였고, 동작이 물 흐르듯 이어졌다. 호흡과 동작이 몸에 익으니 막혔던 느낌들이 솟아올랐고, 어느새 심신은 날개를 단 듯 가벼워졌다.

요가에서는 역으로 부지런히 몸을 움직이게 한다. 한 동작으로 끝나는 것이 아니라 40가

지, 80가지 자세 등이 연이어 진행된다. 어색하게나마 여러 동작을 따라 해보니 요가가 왜 그런지 저절로 답이 나왔다.

엉덩이를 하늘로 치켜 올리는 남사스러운도, 주책없이 터져 나오는 잔방귀도 감수해야 한다. 점만 찔 마음도 남아 있으면 시작도 하지 못하는 것이 요가였다. 몸을 움직이니 경직된 몸뿐만 아니라 마음도 열렸다. 한 동작을 완성할 때마다 생생한 기쁨을 느낄 수 있었다. 동작 하나하나에 집중하다 보면 어느새 무념 무상이다.

국제선센터 선요가로 포교나서 적절한 긴장과 이완, 호흡 강조 참선으로 마음 건강도 챙겨 지역 신행 흐름 짙어내 인기

이런 이유로 요가는 부처님 당시부터 수행의 일환으로 활용되기도 했다. 불교에서 모든 수행법은 내려놓음에 있다. 몸이 굳어 있음보다 긴장된 마음이 더 수행에는 방해물이다. 산란한 마음이 절로 고요해지니 굳은 몸은 절로 부드러워진다. 거친 숨을 섬세히 다루다보면 자연히 정신은 집중됐다. ‘알아차림’과 ‘정신 집중’을 중시하는 불교 수행과도 닿아있음을 느꼈다.

특히 이번 강좌는 요가 강좌 뒤에 참선 수행

이 이어졌다. 국제선센터 국제차장 해연 스님의 지도하에 수련생들은 입정에 들었다.

“내가 건강하고 행복하고 평화롭기를 기원합니다. 내가 건강하고 행복하고 평화롭기를 기원하는 것처럼 세상 모든 이들이 건강하고 행복하고 평화롭기를 기원합니다. 오늘 수행한 공덕을 세상 모든 이들에게 회향합니다. 공덕이 나누어져 세상이 평화롭기를 기원합니다.”

해연 스님의 선창에 따라 수련생들은 마음을 내려놓으며 입정에서 깨어났다.

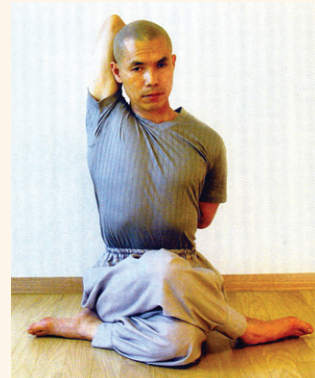
해연 스님은 “부처님께 예배를 올릴 때 하는 합장의 자세나 가부좌 뿐 아니라 거꾸로 엎드려서도 할 수 있는 것이 요가”라며 “부처님께 늘 경배한다는 마음으로, 또 나를 바라본다는 생각으로 요가를 한다면 그 자체로 수행”이라고 강조했다.

강좌가 끝난 뒤 향류 김희남 씨(42)는 “안쓰던 근육을 쓰면서 몸살을 앓기도 했는데 동작이 익으며 선요가가 재미있어졌다”며 “매일 하며 몸이 가벼워짐을 느꼈다”고 소감을 말했다. 산후 휴유증을 선요가를 통해 극복했다는 김 씨는 “선요가는 요가 수련 후 수식관 명상에서 마음의 고요함을 얻을 수 있어 매력적”이라고 말했다.

처음 개강할 때부터 선요가 강좌에 나오고 있는 정연화 씨(60)는 “디스크가 있었는데 요가로 많이 나아졌다”며 “요가를 실습하는 동안 신체가 전반적으로 이완돼 스트레스 완화에도 도움이 된 듯하다”고 말했다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

참선에 도움이 되는 요가 자세



〈해연사 정경 스님의 참선요가〉에서 발췌

소머리 자세

오른쪽 무릎을 왼쪽 무릎 위에 겹치면서 양 발꿈치는 반대쪽 엉덩이에 가까이 댄다. 올라간 다리 쪽의 팔을 어깨 위로 돌리고 다른 팔은 허리 뒤로 휘감아 등뒤에서 양손을 마주잡은채 고요히 호흡한다. 이때 왼쪽 발꿈치는 뒷머리에 붙인다. 잡았던 손을 풀면서 양손 엄지손가락으로 용천을 누르고 호흡에 맞춰서 상체 숙이기를 몇 번 더 반복한다. 다리를 바꿔서 반대편도 동일하게 한다.



뱀 자세와 연속동작

엎드려서 양손으로 가슴 옆 바닥을 짚고 서서히 허리를 젖혀서 상체를 든다. 발끝부터 머리 끝까지 늘어 퍼주는 느낌으로 머리도 마음껏 젖히고 시선은 최대한 뒤쪽에 둔다. 힘겨운 사람은 손짚는 위치를 조금 머리쪽으로 옮겨서 편하게 하면 된다.

두 번째 동작은 활자세다. 배를 바닥에 대고 엎드려 무릎을 굽혀 발목을 잡고 다리를 뻗으면서 상체를 들면 활자 같은 모습이 된다. 그런 자세에서 앞뒤로 시소처럼 움직인다.

즐거운 병영생활 마음 수련 지침서!

2년을 어떻게 지내는 것이 현명할까?

“『군인과 함께하는 청춘 동행』은 부처님 말씀에 근거하여 즐거운 병영 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.”

이런 분들에게 꼭 읽어볼 것을 권합니다.

- 임영동지서를 받고 불안하고 초조한 청춘
- 군 생활이 힘들고 괴롭게 느껴지는 장병
- 군 생활 2년을 알차게 보내고 싶은 장병
- 장병들의 고충을 이해하고 싶은 가족, 친구, 연인

고명석 글 | 176쪽 | 9,000원 | 사륙판(125×187mm)

세상 끝에서 스님을 만났다. 스님은 나에게 행복을 주었다.

세상의 끝에서 만난 스님의 말씀

지구상에서 가장 높은 곳, 세상의 끝 히말라야에서 날아온 스님의 편지.

기막히게 아름다운 아침의 꽃이라도 해가 지면 시드나니, 명리 사람들이여, 당신의 육신에 너무 많은 희망을 걸지 말라.

The Hundred Verses of Advice

파담박 상계 · 덮고 견제 린포체 저음, 고수연 옮김 | 256쪽 | 13,000원 | 사륙판