사찰 문화 강좌 PICK 3

“중심근육 바르면 마음의 중심도 세워져요”

한마음선원 문화강좌 ‘G.X’

화 · 목 열리는 그룹운동 강좌
신도 강사 초빙, 수강료 저렴해
신도, 지역주민에 입소문 ‘인기’
회원들 “운동하니 마음도 편안”



“지금 하시는 운동은 하체에 집중하셔야 됩니다. 어머니, 엉덩이 뒤로 그렇게 빼시면 안 돼요. 자세에 집중하시고 하나! 둘!”

한마음선원(이사장 혜수 스님) 불교문화회관에서는 매주 2차례, 헬스클럽에서 들을 수 있는 우렁찬 구령이 들린다. 구령에 맞춰 회원들은 강사의 동작을 따라 하기 여념이 없다.

한마음선원은 산하시설인 불교문화회관을 통해 다양한 신도와 지역주민들의 문화·복지 증진을 위해 문화강좌를 운영한다. 매주 화요일, 목요일 오전 10시와 오후 5시 30분에는 지하 1층에서 ‘G.X’강좌가 진행된다. G.X는 ‘Group eXercise’의 약자로 ‘그룹운동’을 의미한다. 1:1 강의를 듣는 퍼스널 트레이닝(PT)과는 달리 전문 강사에게 일정 규모의 회원들이 모여서 운동을 함께 하는 것으로 가격이 저렴하고, 연대감과 재미를 가질 수 있다는 게 강점이다.

한마음선원에서 ‘G.X’강좌를 시작한 것은 2022년 3분기부터. 운동 관련해 요가 강좌만 운영하던 것을 ‘G.X’강좌로 확대했다.

유민경 문화강좌 사무국장은 “회차를 거듭하며 입소문이 나서 신청 마감이 빠르게 이뤄질 정도로 인기가 좋다”면서 “40대~70대가 주로 참여하고 있으며, 강좌 만족도도 높다”고 말했다.

이 같은 인기비결은 저렴한 수강료와 뛰어난 강사진에 있다. 실제 ‘G.X’강좌의 경우 수강료가 3개월에 6만원 정도로 매우 저렴하다. 또한 모든 강좌의 강사가 선원 신도 중 전문가들을 초빙해 이뤄지고 있어 강좌의 퀄리티도 높다.

‘G.X’강좌는 꼼꼼히 짜여진 하체와 코어 위주의 운동 프로그램으로 진행됐다. 이소윤 전문 트레이너의 구령에 맞춰 힙힌지 스쿼드를 30회씩 3세트한 뒤 스틱밴드를 사용한 원 레그데드리프가 15회씩 좌우 반복으로 3세트가 이뤄졌다. 이후에는 워킹런지(3회 왕복), 스텝박스 프레스&플라이(20회씩 좌우 반복 2세트), 러시안 트위스트(15회씩 2세트), 사이드플랭크가 이뤄졌다.

“한번 더! 한번 더”라는 구령이 나올 때마다 회원들의 앓은 소리가 이어졌다. 다리가 후들거리고, 땀이 뻘뻘 흘러도 포기하는 회원들은 없었다. 회원들은 박수치고 서로를 격려하면서 진지하게 운동을 반복했다.

모든 운동들은 연령대를 고려해 철저하게 계획된 것이다. 이 전문 트레이너는 “가장 중요하게 생각하는 것은 상·하체, 좌우 밸런스(균형)과 체력 증진”이라며 “현재 강좌는 웨이트 기반하지만, 중요한 것은 밸런스와 체력을 올리는 데 초점이 맞춰져 있다. 생각보다 운동 강도도 센 편이지만, 전부 잘 따라오신다”고 설명했다. 이어 “대행선사께서는 ‘몸과 마음이 다르지 않다’는 말씀을 많이 하셨다. 운동을 하면서 이를 많이 느낀다. 몸 건강을 유지하는 것도 마음 건강만큼 중요하다”고 강조했다.

‘G.X강좌’에 꾸준히 참여해온 회원들도 호평일색 찬사를 보냈다. 정연봉(69) 회원은 “근력이 붙으니 절할 때도 다리에 힘이 들어가 편안하다”며 “몸이 건강해지니 마음도 건강해졌다. 집중력이 좋아져 마음공부할 때도 도움이 된다”고 밝혔다.

신정인(52) 회원은 “올해 초 몸이 안 좋아서 근육이 전부 빠졌다. 회복한 뒤 매일 매일 빠지지 않고 6개월 동안 열심히 운동했는데 정말 많이 건강해졌다”면서 “몸이 편해지니 마음이 편해지고, 마음이 편해지니 직장생활도 신행생활도 활발하게 할 수 있게 됐다”고 말했다.

안양=신중일 기자

도심 속 몸과 마음의 여유, 내 몸 집중하며 ‘三昧’

조계사문화센터 ‘요가반’



“급하게 하지 않으셔도 됩니다. 천천히 호흡하며 몸과 마음을 함께 이완하세요.”

사람들의 대화, 자동차의 배기음 소리가 가득한 도심 속 사찰 한 공간에서 들리는 목소리. 사찰이라면 경전 독송과 목탁 소리가 울려 퍼질 것만 같은데, 여기선 어떤 일이 일어나고 있는 걸까? 매주 화요일 오전 11시 30분, 조계사불교대학 건물 3층에는 요가인들이 몰려든다.

조계사문화센터 요가반은 시작 전 〈축복경〉을 함께 독송하며 마음을 가라앉히고 모두와 조화롭게 어우러지길 기도한다. 가벼운 동작부터 시작해 몸을 늘였다 접었다 하는 요가인들의 모습은 전문가 그 자체. 70여 세에 이른 요가인도 힘든 기색없이 플랭크 자세(팔로 지지해 엎드린 상태로 유지하는 자세)를 유지해 놀라움을 보여준다.

요가반의 ‘모범학생’으로 2016년 처음 요가를 시작해 현재까지 이어온 유재연(40, 직장인) 씨는 직장생활에 지쳐 새로운 돌파구를 찾다가 이곳을 찾았다. 유 씨는 “사찰이라는 고요하고 편안한 분위기의 장소와 내 몸에 집중하는 운동인 요가가 어우러진다는 게 잘 어울려 등록하게 됐다”라며 처음 시작했던 때를 떠올렸다.

요가반의 여러 학기를 거치며 몸과 마음이 평온해짐을 느낀 유 씨는 수업이 가진 불교적 요소가 긍정적으로 다가왔다고 말했다. 유 씨는 “수업 전에 〈축복경〉을 독송하는 것은 불교 수행과 연결돼 일반적인 수업과는 다른 특별함으로 다가온다”며 “수업을 마친 후 사찰을 둘러보는 것도 한 가지 재미가 됐다”고 만족감을 드러냈다.

“요가란 마음을 건강하게 하는 수련”이라고 말한 조계사 요가반 지도강사 윤성희(63, 정인, 금빛요가명상센터 대표) 씨는 “요가는 불교 수행을 위한 최적의 운동”이라고 말했다. 요가를 할 때 내가 하는 몸짓 하나하나와 호흡에 집중해야하는데, 이것이 내 현재 상태에 집중하는 불교의 삼매(三昧)와도 같다는 것이다. 그는 “요가는 몸뿐만 아니라 마음의 건강도 다스려, 자연스럽게 몸에 활기가 돌고 건강을 느낄 수 있다”면서 “이런 효과를 느낀 많은 분들이 등록을 이어가 코로나19가 지난 뒤부터 수강생이 꾸준히 늘고 있다”고 그 인기를 자랑하기도 했다.

김가령 기자

“몸·마음 정화 위한 종합선물세트”

봉은사 문화강좌 ‘선무도반’



매주 목요일 오전, 서울 강남 봉은사 교육관에는 청년부터 중·장년까지 다양한 연령층의 사람들이 모여든다. 이들은 봉은사 봉은문화강좌 ‘선무도반’의 1년 이상 장기 수강생들. 신체 단련뿐만 아니라 불교 수행의 일환으로 선무도를 실참하는 수강생들은 삶이 변화됐다고 말한다.

권상윤(60, 방편월) 씨는 경주 골굴사 선무도 공연을 보고 푹 빠져 봉은사 선무도반에 등록했다. 권 씨는 “동작에서 보이는 에너지가 강인해보였고 몸과 마음의 균형을 갖추는 수행이라는 점에서 큰 매력을 느꼈다”며 실제 선무도 실참으로 스스로에게 집중하는 시간을 가졌다고 전했다.

사찰에서 열리는 선무도 강좌 덕분에 권 씨의 신행생활도 더욱 활발해졌다. 강좌 참여를 위해 매주 사찰을 방문하니 법회, 바자회, 나눔 행사 등 소식을 더욱 많이 접하는 것. 그는 “평소에는 몰랐던 사찰 행사 소식을 보고 ‘이건 참여해야지’ ‘저건 누구에게 알려줘야지’라고 생각해 사찰 행사나 프로그램 참여 빈도가 높아졌다”고 설명했다.

선무도반 수강생들이 전한 사찰 운동 강좌 선무도반의 장점은 여럿이다. 한 수강생은 “몸과 마음을 함께 다스리라는 부처님의 가르침을 어떻게 실천해야 할지 몰랐는데, 선무도반을 통해 그 방법을 배우고 있다”고 말했다. 또 다른 수강생은 “사찰에서 제공하는 운동 강좌라 교·강사, 내용 구성 등에 신뢰를 갖고 6개월 이상 수강 중”이라며 사찰 강좌의 신뢰도를 높이 평가했다. 봉은사 선무도반이 수강생 개인의 몸과 마음의 평온뿐만 아니라 신행 활동 활성화까지 이끌어낸 것이다.

채희걸(52, 현덕, 선무도강남명상요가센터 대표) 봉은사 선무도반 지도법사는 “바쁜 일상으로 고착화 된 습관, 버릇들이 벤 현대인들은 특정 운동 루틴을 무조건 따르기 어렵지만 선무도는 개인의 몸에 맞게 수련할 수 있다”며 적응이 쉬운 운동이라고 강조했다. 또한 삼매를 현전하는 과정을 통해 불교 가르침인 몸과 마음의 ‘조화’를 느낄 수 있음을 전했다.

새해를 맞아 새로운 운동을 찾는 이들에게 선무도를 추천한 선무도인들은 “선무도는 명상, 요가, 무술 등 지루할 틈 없이 수행할 수 있다”며 적극 권유했다.

김가령 기자

매일 매일 즐겁다

2025 을사년 새해 福 많이 받으세요 현대불교

청정 염불수행도량 현지사

을사년 새해에는 탑돌이 영험도량 현지사에서

탑돌이하고 소원성취 하시옵소서!



종조 광명 만덕 큰스님
회주 자재 만현 큰스님

장로원 의장 성광 교정원장 일도
감찰원장 범행 포교원장 행원
교육원장 대원 불교대학장 일도

춘천본사 주지 대원 제주제2본산 주지 범행
부산분원 주지 보문 대전분원 주지 행원
고성분원 주지 성범 대구분원 주지 정대
김해분원 주지 성광 일본분원 주지 성도

현지사 사부대중 일동

홈페이지 http://hyonjisa.co.kr

• 춘천본사 강원특별자치도 춘천시 사북면 영서로 4892-23 ☎ 033-243-1787
• 제2본산 제주특별자치도 제주시 조천읍 신북로 311 ☎ 064-783-5355
• 부산분원 부산광역시 동래구 중앙대로 1325 이센타워 15층, B2층 ☎ 051-554-5150
• 대전분원 대전광역시 서구 동서대로 1070 ☎ 042-525-5325
• 고성분원 강원특별자치도 고성군 현내면 대진항길 7 ☎ 033-681-5515
• 대구분원 대구광역시 남구 중앙대로29길 20 ☎ 053-654-5557
• 김해분원 경남 김해시 상동면 상동로 739-157 ☎ 055-327-0055
• 일본분원 일본 야마구찌켄 이와쿠니시 오죠마치 3-3-10 ☎ 81-827-31-1611
• 영산불교대학 대전광역시 서구 동서대로 1070 ☎ 042-525-5325