멈추는 순간 행복이 보인다

운동으로 만난 三昧 “운동이 곧 수행이죠”

신순회 조계종민족공동체추진본부 행정관

새해를 맞아 세우는 신년 목표 상위권에는 ‘운동’ 혹은 ‘체력 증진’이 빠지지 않는다. 이 때문에 연초가 되면 헬스장, 필라테스·요가 센터 등에 발디딜 틈 없이 사람들이 들어찬다. 그러나 여기, 생활 속 운동 실천으로 6개월 만에 코로나19 후유증을 극복하고 2년째에 마라톤 완주까지 해낸 사람이 있다. 조계종 산하기관 민족공동체추진본부의 신순회 행정관이다. 그는 건강 회복을 위해 운동을 시작했다가 이제는 운동을 취미로 삼아 불자의 삶을 이어오고 있다.

신순회 행정관의 운동 계기는 오로지 ‘건강 회복’이다. 2022년 코로나19를 온몸으로 겪고 후유증으로 몸살을 앓았다. 아침 기상이 힘들고 체중까지 불어나 체력이 급격히 낮아짐을 느꼈다. 신 행정관은 당시 만나는 사람마다 ‘어디 아프냐’고 물었고, 안색이 좋지 않아 기력 없어 보인다는 말을 자주 들었다. 심각성을 깨달은 신 행정관은 운동을 시작해야겠다고 마음먹었다.

코로나19 후유증 극복 위한 운동
일상 운동, 식단 병행해 건강 회복
고무감 얻어 마라톤 대회 참가도
“운동을 수행 방편으로 삼겠다”

신 행정관은 건강 회복을 위해 가볍게 시작할 수 있는 운동 중 집에서 하는 방법을 택했다. 다른 장소로 가는 것보단 집에서 해야 꾸준한 활동이 가능하다고 판단했다. 홈 트레이닝을 찾던 신 행정관은 우연히 온라인 PT(Personal Training) 프로그램을 알게 됐다. 식단, 운동 방법만 제시해줘 모든걸 실행하기엔 ‘자신의 의지’가 필수였다. 그럼에도 내 몸에 적합한 운동을 찾겠다는 일념으로 홈트를 시작했다.

신 행정관은 추천 식단과 운동을 엄격하게 지켰다. 간식과 회식 거부, 매일 오후 요가와 조깅, 사무실에서 스쿼트 하기 등으로 주변에서 “독하다”는 반응을 들었다. 그럴때마다 신 행정관은 건강해지는 몸을 보며 자신감을 얻었다.



신 행정관은 “식단과 집에서 하는 운동만 병행했는데도 아침 붓기가 줄어들고 체중이 감량되는 등 변화를 느껴 운동에서 재미를 찾기 시작했다”고 말했다. 점차 운동이 일상이 되자 달리기도 시작했다. 문 밖으로 나가면 바로 가능하다보니 아침, 점심, 밤 상관없이 언제든 어디서나 할 수 있어서 제격이었다.

신 행정관은 올해 마라톤에 도전했다. 실제 그는 2024년 3월 꽃봄버킷레이스를 시작으로 서울평화마라톤 등 한해 동안 꾸준히 마라톤에 참여하며 메달을 휩쓸고 있다. 차츰 근육이 붙으면서 신 행정관은 바디프로필도 촬영했다. 2개월간 고강도 홈 트레이닝으로 몸을 다듬어 2024년 4월에 바디프로필을 찍을 수 있었다. 건강 회복을 위해 시작한 그의 운동이 새로운 생활 모습을 만들어낸 것이다.

온 가족이 불자인 신 행정관은 명상, 사경, 기도를 비롯한 불교 수행과도 익숙하다. 신 행정관은 운동을 하면서 불교에서 말하는 ‘몸과 마음이 함께 청정해야 함’을 체감했다고 말한다.

운동 시작 전까지 가족과 자주 갈등을 겪었던 신 행정관은 운동을 시작하며 가족관계도 개선됐다. 그는 “몸이 가벼워져 마음에 여유가 생기자 가족관계와 업무 면에서 긍정적인 태도가 생겼다”며 “이때 몸이 청정해야 마음이 청정하다는 불교 가르침을 깊이 이해하게 됐다”고 말했다.

신 행정관은 운동에 몰두하면서 ‘삼매(三昧)’를 경험했다고도 전했다. 그는 “땀을 뻘뻘 흘리면서 달릴 때 호흡에만 집중하니 어느 순간 잡념이 사라지고 온전한 나만 남는 경험을 했다”고 놀라웠던 순간을 되새겼다. 명상을 하거나 사경할 때, 법문을 들을 때 비슷한 경험을 했던 그는 운동 역시 수행의 한 방편이 될 수 있음을 깨달았다고 전했다.

운동을 수행의 방편으로 이어가고 있음을 밝힌 신 행정관은 “일상에 녹아들어야 편하게 이어갈 수 있다는 점에서 운동과 수행은 다르지 않다”고 말했다. 그는 “부처님 가르침의 실천이 수행이고 내가 행하는 모든 것이 수행이라면, 수행이란 일상에 녹아있듯 편하고 자연스러워야 한다”고 생각을 전했다. 아울러 일상에서 수행을 실천하듯, 운동 역시 일상에서 꾸준히 실천해야 자연스레 몸과 마음이 고양된다고 강조했다.

신 행정관은 2025년 운동 목표로 ‘온가족 마라톤’을 꼽았다. 온 가족이 함께 운동해 체력을 키우고 다 같이 메달을 따고 싶다고 말한 그는 “앞으로도 생활에서 운동을 실천해 더욱 건강한 불자의 삶을 일궈나가겠다”며 수행하는 운동 불자의 삶을 이어가겠다고 다짐했다.

김가령 기자

“스트레스로 괴롭던 마음 복싱으로 바로 세웠습니다”



허남결 동국대 불교학부 명예교수

금요일 오후 서울 충무로의 한 복싱체육관, 초로의 신사가 샌드백을 치기에 여념이 없다. 원투에 이어 바디 콤비네이션을 섞어 샌드백을 치는 모습이 제법 익숙해 보였다. 매섭게 샌드백을 두드리고 있는 사람은 바로 허남결 동국대 불교학부 명예교수. 허 명예교수는 일주일에 3회, 체육관에서 복싱을 수련하고 있다.

허 명예교수가 복싱을 수련한 것은 2022년 2월부터다. 당시 허 명예교수는 총장 선거에서 낙선한 뒤 스트레스로 몸과 마음이 엉망이었다. 이를 추스르고자 허 명예교수는 운동을 시작하기로 마음먹었다.

2022년부터 본격적 복싱 수련
1주일 3회 체육관서 훈련 매진
정년퇴직 후 다시 대학원 입학
文武 겸비한 인생 2막 여는 중

“평소 헬스 트레이닝과 골프, 테니스 등은 해봤으니 좀 익사이팅한 운동을 해보고 싶었죠. 나이가 든 사람도 할 수 있고, 몸을 많이 쓰는 운동을 찾다보니 복싱만한 것이 없더군요. 그래서 복싱을 선택하게 됐습니다.”

복싱을 시작한 지 2년 9개월. “일주일에 최소 2회 이상은 운동한다”고 전한 허 명예교수의 운동 루틴은 젊은 사람도 쉽게 할 수 있는 수준은 아니다. 체육관에 도착해 스트레칭으로 몸을 풀고, 줄넘기를 3라운드(3분 운동, 1분 휴식)를 진행한 뒤, 섀도우 복싱과 샌드백 치기를 3라운드 수련한다. 다시 섀도우 복싱과 줄넘기를 3라운드하고 나서는 복싱에 필요한 웨이트 트레이닝을 한다. 이렇게 한 번 수련하면 2시간이 훌쩍 넘는다. 한 달에 2번 정도는 전문 코치에게 PT(퍼스널 트레이닝) 수업도 받는다.

무엇보다 2년간의 가장 큰 변화는 ‘좋은 습관’을 가질 수 있었다는 것이다. 자신에 세운 목표를 위해 단련했고, 그러다보니 나쁜 습관들도 줄어들었다.

“사실 총장 선거에 출마해서 낙선하고 난 뒤, 몸과 마음이 많이 상했어요. 스트레스도 심해서 매일 매일이 괴로웠습니다. 복싱 체육관에 나와서 글러브를 끼고 샌드백을 두드리니 마음이 좀 풀리더군요. 무엇보다 좋은 습관을 가질 수 있었습니다. 운동을 해야 하니 술 마시는 횟수도 줄고, 규칙적인 생활을 하게 되더군요. 살도 9kg 가까이 빠졌습니다.”

그러면서 허 명예교수는 복싱을 하며 알게 된 깨달음도 이야기해줬다. 바로 ‘힘을 빼는 것’이다.

“샌드백 치는 것을 보았을 텐데, 힘이 잔뜩 들어가서 샌드백을 치면 손목이나 어깨가 상하기 십상입니다. 모든 운동이 그렇지만, 힘을 빼는 것이 중요합니다. 사는 것도 비슷해요. 무언가에 집착하고 감정에 휘둘리면 자신만 힘들어요. 그럴 땐 힘을 빼고 몸과 마음을 가라앉혀 보세요. 보이지 않던 것들이 보일 겁니다.”

허 명예교수는 최근 ‘학자(學者)’에서 ‘학생(學生)’으로 돌아갔다. 일반대학원 불교학과에서 박사 과정에 들어갔기 때문이다. 그는 매일 아침부터 학교에 올라가 어린 학생들과 함께 수업을 들으며 불교학을 공부하고 있다.

인터뷰 말미, 허 명예교수는 좋은 습관을 만드는 방법으로 ‘스스로와의 약속 만들기’와 ‘일단 시작하기’를 제안했다.

“저는 운동을 시작할 때 일주일에 2회 이상 체육관에 갈 것을 스스로와 약속했어요. 공부를 시작할 때도 목표를 세웠고요. 새해에 좋은 습관을 만들고 싶다면, 일단 시작하세요. 그것이 운동이든, 수행이든, 공부든 시작이 중요합니다.”

신중일 기자

2025 을사년 새해 福 많이 받으세요 현대불교

대한불교조계종

봉 녕 사

봉녕사승가대학 · 금강율학승가대학원

주 지 진 상

사부대중 일동

경기도 수원시 팔달구 창룡대로 236-54 전화 031)256-4127
www.bongnyeongsa.org

