마라톤 수행…"몸·마음 균형 찾는 시간"

'마라톤 수행자' 지찬 스님

수행 위한 좋은 체력 위해 러닝 시작
하루 10km 기본으로 달리며 몸 단련
'러너스 하이' 경험…움직이는 삼매
내년 200km 울트라 마라톤 도전도

지찬 스님에게 마라톤은 단순한 운동이 아니다. 몸과 마음의 연결을 확인하고 수행의 새로운 길을 여는 시간이다. 지찬 스님이 마라톤을 시작한 계기는 의외로 단순하다. 기도 중 호흡이 가빠 집중하기 어려웠던 순간 스님은 자신의 체력이 수행을 방해할 수도 있음을 깨달았다.

"기도를 하려면 마음이 차분해야 하는데 몸이 따라주지 않으니 마음도 흔들리더군요. 처음 뛰기 시작했을 땐 단순히 체력을 키우려는 목적이었죠. 달리기를 통해 몸이 보내는 신호에 귀 기울이게 됐고 그것이 제 마음을 더 깊이 이해하는 길로 이어졌어요. 러닝은 단순한 운동 이상의 의미가 됐습니다."

기도와 명상이 정적인 수행이라면 달리기는 동적인 수행이었다. 스님은 몸을 움직이며 자연스럽게 마음의 균형을 찾았다.

"걸음 하나, 호흡 하나에 집중하다 보면 몸과 마음이 연결되는 순간을 경험하게 됩니다. 단순한 움직임처럼 보이지만, 그 안에는 깊은 깨달음이 숨어 있어요."

지찬 스님의 하루는 규칙적이다. 아침에는 명상과 기도로 마음을 정돈하고 오후에는 러닝으로 몸을 단련한다. 하루 평균 10km는 기본으로 달린다.



들숨과 날숨, 거친 호흡 속에서도 평온을 유지하려는 과정은 깊은 '삼매'와 닮아있다. 스님은 마라톤을 뛰면서 고통이 사라지고 몸과 마음이 하나로 연결되는 순간을 '움직이는 삼매'라고 표현했다. 스님은 달릴수록 기분이 상쾌해지는 쾌감인 '러너스 하이'를 처음 경험했던 순간을 생생히 기억한다.

"거친 호흡 속에서도 일정한 리듬을 유지하다 보면 모든 잡념이 사라지고 순수한 평온함만 남습니다. 명상에서 느꼈던 삼매와는 또 다른 차원의 경험이었어요."

달리기 중 호흡을 조절하며 자기 자신과의 대화를 이어가는 것은 지찬 스님에게 매번 새로운 도전이자 수행이다. 고통과 평온이 공존하는 과정을 통해 자신을 돌아보는 기회를 준다고 믿는다.

러닝을 시작하며 몸과 마음의 연결성을 깊이 체감했다는 스님은 "단순한 움직임이 아니라 나를 들여다보는 수행의 과정이 되는 것"이라고 강조했다.

지찬 스님은 지난해에만 13개의 크고 작은 마라톤 대회에 참가했다. 기록보다는 자신과의 약속을 지키는 것에 초점을 맞췄다. 대회 중에는 주변 사람들 속도에 흔들리지 않으려 스스로에게 다짐한다. 빠르게 앞서가는 사람들을 보며 마음이 조급해질 때도 있지만 스님은 자신의 리듬과 호흡을 유지하는 것이 가장 중요하다고 믿는다.

지찬 스님은 "몸 건강 없이는 마음 수행도 온전히 이루어질 수 없다"고 말했다. 몸을 돌보는 일이 단순히 신체를 관리하는 것을 넘어 마음을 이해하는 데 중요한 첫걸음이라고 믿기 때문이다. 운동은 몸을 움직이는 행위처럼 보일 수 있지만 그 과정에서 마음의 상태를 더 깊이 들여다보게 된다는 스님은 "신체와 정신은 떼려야 뗄 수 없는 관계로 연결돼 있다"고 강조했다. 지찬 스님은 마라톤을 처음 시작하려는 사람들에게 큰 욕심을 버리고 작고 천천히 시작하라고 조언했다.

"천천히 걷고 호흡을 느끼는 것만으로도 충분합니다. 처음부터 속도를 내려고 애쓰기보다는 꾸준히 이어가는 힘이 더 중요해요. 몸과 마음이 자연스럽게 변화하는 과정으로 달리기는 단순한 움직임 이상의 의미를 갖게 됩니다."

꾸준한 노력이야말로 몸과 마음의 변화를 이끌어낸다는 스님의 러닝 철학이 엿보이는 순간이다. 지찬 스님은 마라톤을 수행의 방편으로 권하기도 했다. 스님은 "긴 호흡을 유지하며 달리는 마라톤은 명상과 닮아있다"면서 "달리기를 통해 호흡을 바라보는 힘이 길러지고, 명상에서의 집중력과 연결된다. 운동으로 몸이 변할 때 마음 또한 달라진다는 것을 경험할 수 있을 것"이라고 말했다.

지찬 스님은 2025년 200km 울트라 마라톤에 도전한다. 이후 537km 대한민국 종단대회를 목표로 하고 있다.

"몸과 마음의 균형을 이해하고, 나를 돌아보는 것. 이것이야말로 진정한 수행 아닐까요?"

끝없이 이어지는 수행의 길, 지찬 스님은 대회를 준비하고 완주하는 것을 넘어 달리며 스스로를 점검하고 수행의 깊이를 더해가고 있다. 임은호 기자

"맑은 육체에 맑은 정신 깃들죠"

'선무도 수행자' 김재연 사범

6세 선무도 입문…전업 사범이 꿈
짧은 들숨, 긴 날숨으로 평안 유지
한결같은 호흡으로 몸 · 마음 하나로
세계에 선무도 예술 알리는 게 목표

"그대들이여, 그대들을 깨끗이 하기 위해, 근심을 없애기 위해, 괴로움을 없애기 위해, 열반에 이를 수 있도록 하기 위해 그 유일한 법을 여기에 가르쳐 주노라." 〈대념처경〉

부처님이 가르친 깨달음의 비법은 몸과 마음의 조화로운 수행이었다. 불교 수행은 정신뿐 아니라 몸 수행을 중시한다. 오래전 인도에서 전해진 정신과 몸의 불교 수행 전통이 오늘날 '선무도(禪武道)'로 이어지고 있다.

선무도는 불교전통수행법 중 하나다. 요가와 명상, 그리고 무예를 아우르는 '사마타'와 '위파사나'를 함께 닦는 수행법이다. 전문가들은 선무도를 현대인들의 갖가지 질병을 유발하는 스트레스와 신체적 불균형을 조화롭게 회복하는 운동법이라고 설명한다.

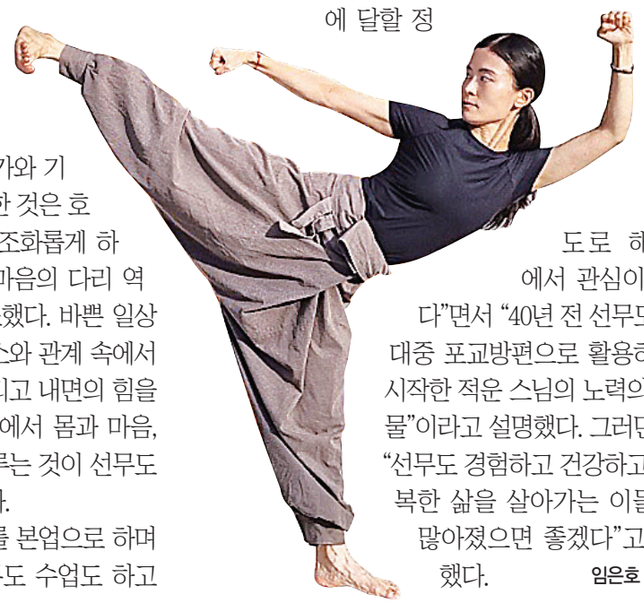
김재연(32, 법련) 선무도 사범도 처음에는 신체의 불균형을 극복하기 위해 선무도를 시작했다. 허약한 딸이 안쓰러웠던 아버지는 6살 딸의 손을 잡고 선무도 도장으로 향했고, 인연은 그렇게 시작됐다. 또래들은 태권도와 발레를 배울 때 김 사범은 선무도에 빠졌다. 때로는 연체동물처럼 부드럽게 다리를 움직이다가도 힘있게 허공을 가를 때 쾌감이 좋았다. 팔과 다리가 자유롭게 유영하지만, 호흡은 한결같다. 그때마다 맑은 육체에 맑은 정신이 깃드는 것을 느낄 수 있었다.

고등학교에 입학하면서 공부에 집중하고자 선무도를 내려놨다. 공부와 일에 몰입해 정신없이 20대를 지내다 어느 날 몸이 아파왔다. 아픈 몸은 마음에도 영향을 줬다. 공허함과 후회 가득한 부정적인 생각을 삶에서 떨쳐야겠다는 생각이 들었을 때 선무도가 떠올랐다.

10여 년 만에 선무도를 다시 시작했다. 수련을 하면 할수록 좋았다. 불교공부에도 심취하며 닥치는대로 경전을 읽었다. 불교가 자신의 삶을 잘 살아갈 수 있게 하는 방법임을 알게 됐다. 문득 이 수행법을 많은 이에게 알려야겠다고 생각했다.

충주 명상센터 '깊은산속 옹달샘'에서 3년동안 수련과 강의를 하며 다양한 사람들을 만났다. 선무도 총본산인 경주 골굴사에서도 1년 반을 머물며 사범 생활을 이어갔다.

"선무도 자체가 신행생활이었어요. 골굴사에 머물며 수련과 강의, 다양한 울력을 하며 불교 공부를 깊게 하다보니 마음이 환희심으로 가득참을 느끼게 됐죠. 108배와 좌선을 하고, 경전을 읽으며 매일 매일 나를 돌아보게 됐어요. 내 삶의 주인으로 살아가야 함을 알게 됐어요."



본격적인 선무도 동작 전, 선요가와 기공으로 기초를 다진다. 가장 중요한 것은 호흡. 김재연 사범은 "몸과 마음을 조화롭게 하는 것이 수련의 목표인데, 몸과 마음의 다리 역할을 하는 것이 호흡"이라고 강조했다. 바쁜 일상에서 쌓인 정신적인 스트레스 해소와 관계 속에서 오는 여러 가지 불편함을 알아차리고 내면의 힘을 키워가는 시간이자 우리의 삶 속에서 몸과 마음, 호흡의 건강한 균형과 조화를 이루는 것이 선무도라는 것이 김재연 사범의 설명이다.

현재 김재연 사범은 요가 강사를 본업으로 하며 세종전통문화체험관 등에서 선무도 수업도 하고 있다. 차츰차츰 요가 수업을 줄이고 선무도 수업을 늘려 사범으로서 삶을 살아갈 수 있길 염원한다. 얼마 전부터는 1000일 기도에 들어갔다. 선무도 공연단을 만들어 세계에 선무도의 예술성을 알리겠다는 원력을 세웠다.

그는 "골굴사 템플스테이를 진행해보니 선무도 참가자의 80퍼센트가 외국인에 달할 정도로 해외에서 관심이 높다"면서 "40년 전 선무도를 대중 포교방편으로 활용하기 시작한 적운 스님의 노력의 산물"이라고 설명했다. 그러면서 "선무도 경험하고 건강하고 행복한 삶을 살아가는 이들이 많아졌으면 좋겠다"고 말했다. 임은호 기자

2025 을사년 새해 福 많이 받으세요 현대불교

가족과 함께하는
대한불교조계종 봉은사

사부대중 일동

서울시 강남구 봉은사로 531(삼성동 73번지)
www.bongeunsa. org
TEL 02)3218-4800 FAX 02)544-2141

