

## 선무도 수행의 양생학적 유망성

정경미(동국대학교 한의과대학 박사과정)\*

### 국문 초록

본 논문은 현대인들의 심신건강을 위한 효과적인 양생법으로서, 불교무술인 선무도에 대한 고찰이다. 선무도(禪武道)는 본래 ‘불교금강영관(佛敎金剛靈觀)’이라는 관법 수행인데, 설적운(薛寂雲) 스님이 1984년에 세속포교를 위해 현대인의 언어감각에 맞는 이름으로 명명한 것이다. 선무도는 선체조(禪體操), 좌관(坐觀), 입관(立觀), 행관(行觀)으로 수행체계를 이루고 있다. 각각의 수행은 정공(靜功)과 동공(動功)으로 나뉘어 전개되어 정중동의 균형을 추구한다. 수행관의 요체는 안반수의호흡법(安般守意呼吸法)이다. 안반수의호흡법의 원리는 심신의 건강을 함께 돌보는 양생원리와의 상통한다. 선무도는 삶의 질을 향상시키는 양생법으로서 유망할 수 있다. 첫째, 선무도는 개인의 근기에 맞추어서 수련하는 맞춤수련이다. 둘째, 선무도는 정공(靜功)과 동공(動功)을 번갈아 하면서 개인의 균형 감각을 찾아가는 정중동(靜中動)의 수련이다. 셋째, 선무도는 일상에서 몸과 마음과 호흡의 조화를 구하는 수련이다. 선무도는 사람들이 심신건강을 증진시키기 위해 지속적으로 수행할 수 있는 유망한 양생법이라 할 수 있겠다.

주제어 : 선무도, 양생법, 맞춤수련, 심신건강, 호흡

---

\* chaosmj@gmail.com

## I. 서론

경제생활의 향상으로 인해 삶의 질 향상에 대한 여망이 높아지는 한편, 기대수명이 길어지면서 현대인들은 꽤 긴 장·노년기를 보내느라 만성질환을 안고 산다. 2018년 현재 한국인의 기대수명은 82.7세(남자는 79.7세, 여자는 85.7세)이다. 1970년 당시 60세였던 기대수명은 2000년대에 들어서면서 70세로 높아진 이후 꾸준히 증가하고 있다(e-나라지표, 2019.12.26.). 건강관리는 현대인의 주요 관심사가 되었으며 실제로 건강관리를 위해 노력하는 사람들이 늘어나고 있다. 최근의 정부 조사에도 이런 점을 확인할 수 있다. 문화체육관광부의 ‘2019년 삶의 질 여론조사보고서’에 따르면, 건강관리를 위해 자발적으로 꾸준히 노력한다(27.6%), 노력하는 편이지만 꾸준하지는 않다(54.4%)로 나타났다(문화체육관광부, 2019). 지속적인지 못한 면이 있지만, 응답자의 82%에 해당하는 사람들은 건강관리를 위해 나름대로 노력하고 있음을 알 수 있다.

사람들이 선택하는 건강법에는 의료, 스포츠, 올바른 식습관과 생활태도, 다양한 영양요법들, 건강증진을 위한 양생법 등이 있다. 특히 양생법의 경우 2000년대 들어 관심이 꾸준히 증가하고 있다. 사회 전반적으로 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있다는 점, 양생측정 도구의 개발, 적용 등을 그 원인으로 꼽을 수 있다. 양생법 연구는 주로 간호학과 한의학 분야에서 진행되었다. 대체로 건강증진 개념과 연결해서 논의가 진행되었고, 연구방법론은 문헌 연구와 설문조사가 주로 사용되었다(김애경, 2010; 박황진, 이봉효, 이상남, 최성훈, 한창현 2013; 김윤영, 박혜주, 장은수, 2016). 이 중에는 전통무예와 양생의 관계를 다룬 연구(김지선, 허일웅, 2010; 고영근, 2012; 조성균, 2012; 김희섭, 권오륜, 2015)도 있으나, 선무도와 양생의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 아직 없다.

선무도는 승가의 관법수행을 세속포교를 위한 무술로 체계화시킨 불교무술

이다. 선무도 수행의 목표는 몸과 마음과 호흡의 조화를 통해서 깨달음에 이르는 것이다. 선무도의 모든 동작은 개인의 호흡 속도와 기력 수준에 맞추어 하는 것을 원칙으로 한다. 따라서 운동능력이 부족한 사람일지라도 꾸준히 지속가능하게 할 수 있는 무술이라 하겠다. 또한 바른 자세로 행하는 깊은 호흡명상의 정신집중 효과로 실조된 자율신경을 회복시켜줄 수 있다. 나아가 신체의 탄력과 균형을 회복시켜 줄 수 있다. 본 논문은 초보자나 고령자들도 무리 없이 시작할 수 있고, 건강관리를 넘어 고난도의 무술적인 성취도 기대할 수 있는 양생법으로서 선무도 수련에 주목하고자 한다.

연구방법론은 문헌분석을 위주로 하되, 선무도 관계자들의 수행경험도 일부 반영하였다. 주요 분석대상으로 삼은 문헌은 다음과 같다. 첫째, 선무도 수행의 근거경전인 『천태소지관(天台小止觀)』과 『불설대안반수의경(佛說大安般守意經)』을 분석했다. ‘천태소지관’은 6세기에 중국의 지의대사(智顛大師, 538년-597년)가 저술한 경전으로, 여기에는 선수행이나 선무도 수련의 핵심적 내용이 수록되어 있다. ‘천태소지관’ 분석을 통해 몸을 조절하는 조신(調身), 숨을 조절하는 조식(調息), 마음을 조절하는 조심(調心)을 살펴보았다. ‘불설대안반수의경’은 부처가 제자들에게 설교한 호흡법으로 후한(後漢) 때 안세고(安世高, 약 148년-180년)가 한문으로 번역한 경전이다.

‘불설대안반수의경’ 분석을 통해서서는 안반수의호흡법의 원리와 수행법을 살펴보았다. 안반수의호흡법은 선무도 수행관의 요체일 뿐만 아니라 이 글에서 제시하는 양생원리와의 상통하는 바가 있다. 둘째, 현재 선무도에서 공식적으로 사용하는 기본교재인 『선무도 교본』(설적운, 2010(개정판))을 분석했다. ‘선무도 교본’은 선무도의 역사와 이론적 배경, 수행관과 건강관, 그리고 수련체계로 구성되어 있다.

이 글에서는 준비자세와 선체조, 기본신법과 신관, 입관과 행관 등을 중심으로 하는 수련체계를 주요 분석대상으로 삼았다. 이밖에도 관련된 연구논문들도 찾아 분석했다. 한편, 선무도 관계자들의 수행경험의 경우는, 선무도 수행자들이 승단심사 때 제출한 수행논문을 근거로 했다. 특히 2000년대 들어 발간된 25주년, 30주년, 35주년 논문집에 수록된 수행논문을 주요 분석대상으

로 삼았다(선무도 대금강문, 2009; 선무도 대금강문, 2014; 선무도 대금강문, 2019).

선무도는 삶의 질을 요구하는 광범위한 사회적 요구에 부응할 수 있다. 스트레스로 인한 심신상관적인 질환과 성인병에 시달리는 현대인들에게 더욱 잘 맞는 양생학적 의미를 갖는 수행법으로 기능할 것을 기대해본다.

## II. 선무도의 수련체계와 수행원리

### 1. 선무도의 명칭과 역사

선무도의 본래 명칭은 ‘불교금강영관(佛敎金剛靈觀)’이다. 불교금강영관은 석가모니 붓다로부터 2500년을 부단히 이어온 승가의 전통적인 수행법이다. 선무도라는 명칭은 설적운 스님이 대중포교를 위해 1984년도에 현대인들의 언어감각에 맞추어서 명명한 것이다. 선(禪)은 불타의 가르침을 따라 수행하는 성도(成道), 성불(成佛)의 길이다. 무(武)와 도(道)는 방편을 말한다. 일반적으로 무도(武道)는 동적인 무술로만 생각되기 쉬우나, 선무도는 이와 달리 정(精)과 동(動)의 균형 속에서 몸과 마음과 호흡의 조화를 통해 중도를 이루고자 하는 수행법이다(설적운, 2010(개정판) 상권).

한반도에 불교가 전래된 삼국시대 이래로, 한국불교는 호국불교의 전통을 이어왔다. 많은 고승들이 평소에는 깊은 수행법으로 심신을 단련하다가, 나라가 어려울 때마다 다양한 모습으로 호국의 사명을 감당하였다. 호국불교의 원동력이 된 화랑도 정신은 세속오계로 유명한 원광법사로부터 그 뿌리를 내리게 되었다는 것은 주지의 사실이다. 이와 함께 했던 선무도의 호국 전통은 고려와 조선을 거치면서도 계속되었다. 호국불교의 전통 속에서 고려, 조선의 승려들은 동공(動功)을 꾸준히 연마했기에 유사시에 승병으로 출전이 가능했다. 선무도의 역사를 이해할 때 승병에 대한 이해가 필요한 이유이기도 하다.

승병은 갑오개혁 때 승병 제도가 폐지될 때까지 지속되었으나, 그 후 일제강점기를 거치면서 맥이 끊겼다(오경후, 2015; 문무왕, 2019).

선무도가 다시 명맥을 이어나가기 시작한 것은 1960년대부터 양익 스님(1934 ~ 2006)이 선무도 이론을 체계화시켜 전승하기 시작하면서부터이다. 양익 스님은 선무도의 복원을 위해 선무도 수련법을 알고 있는 스님들을 찾아다녔다. 1978년부터는 부산 범어사의 청련암에서 본격적으로 금강영관 수련원을 열어 후학을 양성하기 시작했다. 양익스님의 제자 중의 한 명이었던 설적은 스님이 대금강문(大金剛門)이라는 문호(門號)를 받아 1984년부터 대중포교에 임하게 된 것이 오늘의 “선무도 대금강문(禪武道大金剛門)”이다. 설적은 스님이 1992년에 경주 골굴사(조계종)의 주지가 되어 선무도 포교를 시작한 이래로 현재까지 골굴사는 선무도 대중포교의 거점이 되고 있다(재단법인 선무도 대금강문·사단법인 세계선무도총연맹, 2019).

대중포교의 일환으로서 선무도 총본원 골굴사는 1990년대부터 줄곧 전국단위 무용제 참여, 산사예술제 개최, 공연단(사천왕) 창설 및 공연, 템플스테이 운영 등 대중이 쉽게 접할 수 있는 문화프로그램을 시도했다. 특히 1990년대부터 국제적으로 많은 수련생들이 선무도를 배우기 위해 골굴사에 머무르기 시작했다. 골굴사는 이것을 템플 스테이 개념으로 접근했는데, 이는 2002년 한일월드컵의 열풍으로 조계종에서 템플스테이를 시작하고 상설화하기 훨씬 전이었다. 2000년대 이후 골굴사는 조계종 종단 차원의 템플스테이 프로그램의 운영 사찰로서 국제적인 포교활동을 꾸준히 하였다. 현재 ‘세계선무도총연맹’ 산하에 속해 있는 국제적인 선무도장은 템플 스테이로 골굴사에 머물면서 선무도를 배워간 외국인 제자들이 본국으로 돌아가 개원한 도장들이다. 2019년 현재 프랑스의 4개 도장을 비롯해 17개의 도장이 해외에 있다. 또한 선무도는 대학의 체육교육 관련 학과, 고등학교 등의 교육기관에 강좌를 개설하면서 교육프로그램도 꾸준히 보급했다(재단법인 선무도 대금강문·사단법인 세계선무도총연맹, 2019).

이처럼 선무도는 문화자원, 교육자원의 장점을 살리며 보급되었으나, 대중포교의 역사에는 시행착오도 있었다. 선무도가 대중포교를 처음 시작할 때는

고난도 무술수련에 집중했었다고 한다. 그 때에는 전국적으로 많은 무술의 고수들이 선무도 수련을 배우고자 하였으나, 오히려 일반 대중들로부터는 큰 호응을 받기가 힘들었다. 일상을 살아가는 일반인들은 격투기, 호신술 같은 강한 무술을 원하지 않았기 때문이다. 이런 상황에서는 다른 접근이 필요했다. 그리하여, 선무도는 사람들이 삶의 질을 향상시키고 행복한 일상생활을 추구하는 데에 도움이 되는 무술로 방향을 전환하기 시작했다(설적은 스님 국제신문 인터뷰 2010.10.14; 한겨레 인터뷰 2014.9.24; 재단법인 선무도 대금 강문·사단법인 세계선무도총연맹, 2019). 결국 대중 친화적으로 유연하게 접근하기 시작하면서 선무도는 누구나 즐기며 실천할 수 있는 일상적 건강법으로 자리를 잡아왔다.

## 2. 선무도의 수련체계

### 1) 준비자세와 선체조

선무도의 수련체계는 준비자세와 선체조(禪體操), 기본신법(基本身法), 앉아서 하는 좌관(坐觀), 서서 하는 입관(立觀), 움직이면서 하는 행관(行觀)으로 구성되어 있다. 각 동작을 행하고 수련하다보면 기의 흐름을 원활히 할 수 있다. 준비자세와 선체조를 먼저 살펴본다.

준비자세는 동작 전 전신의 긴장을 풀어 심신을 이완시키기 위해 필요한 동작으로서 삼토식(三吐息)과 심인법(心印法)이 있다. 삼토식(三吐息)은 좌선이나 좌관수행 전에 체내의 탁기를 내보내는 호흡법이다. 코를 통해 천천히 숨을 들이마시고 입을 가볍게 벌려 치아 사이로 혀끝을 살짝 내밀어 천천히 길게 내쉴다. 이때 숨결을 따라 ‘츠’ 하는 치음을 낸다. 이렇게 하기를 3회 함으로써 체내의 탁기와 업장이 녹아서 나가며 심신이 청정해지는 것이 삼토식의 원리이다. 심인법(心印法)은 기본신법과 입관 및 행관의 시작과 마무리에서 하는 준비자세이다. 심인은 마음의 본바탕, 불심(佛心), 자성(自性)을 의미한다. 심인법을 통해 몸과 마음과 호흡을 조화롭게 할 수 있어 수련자는 심

신 또는 생각과 행동이 둘이 아님을 이해할 수 있다. 심인법의 마지막 동작에서는 허심합장(虚心合掌, 합장 상태에서 양 손바닥의 부분을 약간 떼어 가운데가 비도록 하는 모양)의 자세를 취한다.

선체조는 본 수련에 앞서 몸을 유연하게 하여 기초체력을 갖추는 수련법으로서 유연공(柔軟功)과 오체유법(五體柔法)으로 구성되어 있다. 유연공은 18가지 체조 동작으로 구성되어 있다. 여기에는 발가락, 발목, 무릎 등 몸의 관절을 돌리는 체조동작, 척추를 펴주는 동작 등이 있다. 유연공은 신체 각 부위의 관절을 이완시켜 주어 유연성과 탄력성을 조화롭게 가꿀 수 있도록 체계화되어 있다. 오체유법은 18가지의 요가 동작으로 구성되어 있다. 오체유법을 통해 팔, 다리, 머리, 배, 등판 등 몸의 다섯 부위를 부드럽게 풀어 심신의 긴장을 이완시킬 수 있다. 오체유법은 척추와 사지의 운동을 통해 관절을 교정하고 체조와 함께 하는 깊은 선호흡으로 생리적 균형을 회복시켜주는 명상체조이다.

이와 같이 선체조는 선무도 수련 시 심신의 긴장을 이완시키거나 동작을 준비하기 위한 단계에서 필요해서 개발되었으나, 명상체조의 성격도 지니고 있어 일상생활에 적용하기에도 유용하다. 선체조를 꾸준히 하면 일상의 잘못된 자세에서 생긴 불균형을 바로잡을 수 있고 척추 등의 뼈와 근육을 강화할 수 있으며, 질병에 대한 면역력도 키울 수 있다. 또한 좌선 위주의 한국불교 수행에서 생기는 질병을 예방하는 데에도 도움을 줄 수 있다. 상기병(上氣病), 소화기병, 관절염, 척추마비나 디스크 질환 등은 좌선에만 집중하는 수행자에게서 발병하는 것으로 알려지고 있는데, 좌선을 하는 수행자가 적당한 경행(산책)과 몸을 고르게 하는 선체조를 병행한다면 이런 질병 예방에 도움이 될 것이다.

## 2) 기본신법과 좌관

기본신법은 선무도 수행에서 동적 수련에 속하는 무술적인 기법들을 말한다. 기본신법에는 장공(掌功), 권공(拳功), 회공(迴功), 양발차기가 있다. 장공에는 장 지르기, 장죽 앞차기, 장죽 옆차기가 있다. 권공에는 권족 앞차기, 권족

옆차기, 권족 제치기, 권족 뒷차기가 있다. 회공에는 비회공(臂迴功), 회족(廻足)이 있다. 양발차기에는 양족 뛰어 앞차기, 양족 뛰어 앞차기가 있다.

이런 기본신법은 일반대중들에게는 무술동작으로 널리 알려져 있다. 그러나 선무도의 기본신법은 세간의 각종 무술의 발차기와는 다른 다음과 같은 특징들이 있다. 첫째, 무술이 기본적으로 공격과 방어의 개념으로 구성되어 있는데 비해 불교무술인 선무도는 신체의 유연성과 균형을 바탕으로 하는 수행을 목표로 한다. 둘째, 선무도의 관법은 기본적으로 정공과 동공으로 나뉘기 때문에 기본신법 역시 정적인 자세와 동적인 자세를 번갈아가며 수련해야 한다. 셋째, 기본신법은 수법(手法)과 각법(腳法)으로 분류되기 때문에 도수의 공방에서 항상 손발이 조화를 이루어야 한다. 아무리 발차기가 높이 올라가더라도 함께 하는 손놀림이나 위치를 의식하여 함께 조화를 이루지 못한다면 바른 자세라고 볼 수 없다. 이러한 운동역학적 원리를 따라야 하기 때문에 선무도에는 기초 보법부터 사범에게 직접 전수 받는 것을 권유한다.

좌관은 앉아서 하는 선무도 수련법이다. 좌관에는 영정좌관(靈靜坐觀)과 영동좌관(靈動坐觀)이 있다. 영정좌관은 초급단계에서부터 수련할 수 있는 기초적인 수련이다. 영정좌관은 준비자세, 17개 동작, 정리운동으로 구성되어 있다. 영정좌관은 법륜을 발현하고, 정(精), 기(氣), 신(神)의 조화를 이루어 삼매를 구하는 수행법이다. 동작을 행할 때는 깊은 호흡의 삼매에서 전신의 힘을 뺀 상태로 부드럽고 천천히 움직이지 않는 것처럼 느리게 동작한다. 이때 한 동작과 다음 동작의 시간 간격은 호흡에 따라 조절한다.

영동좌관은 심리와 생리적 기능을 자유자재로 할 수 있는 고도의 수행법이다. 따라서 약 10여 년 이상의 기초호흡 수련이 충분히 된 수행자가 전수받을 수 있다. 영동좌관에는 28개 동작이 있다. 이 수련을 통해 각종의 수인(手印, mudra)을 만들고, 길고 깊은 호흡을 통해 삼밀가지(三密加持)를 구한다. 수인은 손과 손가락으로 표현하는 수많은 상징적 모양을 말한다. 영동좌관에는 6개의 수인이 있다. 삼밀가지는 부처의 신(身), 구(口), 의(意) 삼밀과 중생의 신, 구, 의 삼밀이 일치하는 경지를 얻도록 수행하여 부처의 가피를 얻을 목적에서 행하는 수행법을 의미한다. 영동좌관에는 다음과 같은 효과가 있다.

수인을 관하는 의념이 동작에 따라 변한다. 수인의 동작마다 기운이 맺힌다. 호흡이 깊이가 더해지며 호식과 지식이 수련자의 경지에 따라 한없이 깊어진다.

### 3) 입관과 행관

입관은 서서 하는 선무도 수련법이다. 입관에는 영정입관(靈靜立觀)과 영동입관(靈動立觀)이 있다. 영정입관은 연꽃이 피어나서 개화하는 과정의 단계를 동작으로 묘사한 것으로 12개 동작으로 구성되어 있다. 각 동작을 하면서 부드럽고 느린 동작과 깊은 호흡의 조화를 통해 심신이 이완되고 안정된 삼매를 느낄 수 있다.

영동입관은 일곱 동물(호랑이·용·사슴·원숭이·곰·거북이·학)의 형태를 본떠서 만든 체조의 한 유형이다. 영동입관을 통해 골관절과 근육을 단련하고 오장육부의 내장기능을 강화할 수 있다. 동물들의 생태를 관찰하여 인체 동작으로 체조화한 양생법으로는 화타(華佗, 145년 ~ 208년, 중국 후한말 의사)의 오금희(五禽戲, 호랑이·곰·사슴·새·원숭이 등 다섯 동물의 노는 모습을 본떠서 만든 체조)가 대표적이다. 영동입관은 이에 비해 동작이 단조로운 편이다. 그러나 영동입관은 3단계의 깊은 호흡과 조화를 이루는 동작으로 중추신경계의 발달과 기경팔맥을 소통시키는 효과를 낼 수 있다.

행관은 움직이면서 하는 수련법이다. 행관에는 영정행관(靈靜行觀), 영동행관(靈動行觀)이 있다. 영정행관은 밀교철학을 체형으로 구체화한 ‘행동만다라’이다. 만다라(Mandala)는 우주의 진리, 깨달음의 경지를 상징적으로 묘사한 그림을 말한다. 밀교(密敎)는 붓다의 깨우침을 직설적으로 은밀하게 표출시키는 대승불교의 한 갈래이다. 선무도는 밀교적인 형태로 발전된 수행법으로 팔정도의 수행덕목을 신체의 동작으로 구체화한 것이다. 이런 전통의 영정행관은 모든 동작마다 호흡법이 다르며 항상 호흡과 동작의 길이를 일치시킨다.

영정행관에는 지대체(地大體)와 수대체(水大體)가 있다. 불교적 세계관에서는 지·수·화·풍·사·대(地水火風四大)가 세상을 구성하는 물질이다. 지대

체는 이 중 흠에 속하는 개념이다. 지대체는 행·주·좌·와·어·묵·동·정·반·공(行住坐臥語默動靜反空) 등 10가지 동작으로 구성되어 있다. 여기에는 행하고, 머물고, 앉고, 눕고, 말하고, 침묵하고, 움직이고, 가만히 있는 일상의 모든 순간이 다 선이요 수행이라는 상징적 의미가 있다. 지대체가 신체의 해부학적 구성원리를 근거로 골관절과 근육을 단련하는 데에 그 목적이 있다면, 수대체는 인체의 70%를 차지하고 있는 수분을 정화하고 생리적 기능을 향상시키는 수련이다. 수대체는 불법수행의 근본이 되는 삼학(三學)에 바탕을 둔다. 삼학은 불교 수행자가 닦아야 할 계학(戒學)·정학(定學)·혜학(慧學)의 세 가지 공부법을 가리키는 불교 교리이다. 그래서 수대체는 기본적으로 계, 정, 혜의 3체로 구성되어 있다.

영동행관은 동적인 수련법이다. 세속무도의 형(型) 또는 품세에 해당한다. 영동행관은 일정한 연무선을 따라 수련하면서 대련의 기법과 신체 수련상의 3대 조건인 유연성, 균형, 탄력을 배양한다. 영동행관에는 승형수련으로 1승형부터 4승형까지 있다. 다만, 선무도 교본에는 3승형 동작까지만 설명되어 있어 본 논문에서도 3승형까지만 설명한다.

1승형(一乘型)은 20개의 동작으로 구성되어 있고, 연무선은 土자이다. 1승형을 통해 유연성과 균형을 단련하며 동작에 따른 호흡의 조화를 키울 수 있다. 2승형(二乘型)은 72개의 동작으로 구성되어 있고, 연무선은 王자이다. 1승형에서 얻은 유연성과 균형을 기초로 신체 전반적인 근력과 탄력을 최대한 발휘한다. 2승형에는 제자리에서 점프하는 등 고난도의 동작들이 있지만, 동작이 다 끝난 뒤에도 처음 준비자세처럼 흐트러짐이 없어야 한다. 2승형을 통해 지구력과 더 심화된 호흡의 비결을 연마할 수 있다. 3승형(三乘型)은 63개의 동작으로 구성되어 있고, 연무선은 玉자이다. 3승형은 선요가와 선기공 같은 정적수련의 내공이 바탕이 된다. 삼매 속에서 생각을 따라 몸을 자유롭게 움직이는 신법의 극치라고 할 수 있다. 이때 중요한 것은 호흡조절이다. 고요한 가부좌의 상태에서 점프하여 양발을 벌려 발차기하고 다시 가부좌로 고요히 내려오는 기법은 호흡조절이 없이 근력만으로는 가능하지가 않기 때문이다.

요컨대, 영동행관 승형 수련의 핵심원리는 동적 움직임 속에서도 정을 잃지 않는 정중동의 삼매라 할 수 있으므로, 만약 가상의 상대를 두고 공격과 방어의 기술을 습득하는 무술 동작에만 집중한다면 신법의 높은 완성도에는 도달하기 어려울 것이다.

이상으로 선무도의 수련체계를 간단히 설명했다. 주요 내용은 『선무도 교본』(설적운, 2010(개정판) 상권, 하권)과 관련 연구논문을 참조했다. 특히 선무도 수련체계의 응용성을 연구한 예술 전문가들의 연구논문을 참조하여 정리했다. 선무도는 그동안 배우들의 발성훈련이나 자세훈련 등 전문가들의 신체훈련에 유용한 수련법으로 주목을 받아왔다(안치욱, 2004; 함현경, 2008). 또한 무용전공자들은 화려한 발차기나 승형무술의 동작에 주목하여 무용 동작에 적용하는 방법을 모색하기도 하였다(이명미, 최민동, 2002). 이런 시도는 일반인이 비교적 쉽게 따라할 수 있는 체조동작과 천천히 움직이는 정공(精功) 및 다이내믹한 동공(動功)이 선무도의 수련체계에 함께 포함되기 때문일 것이다. 또한 선무도 수행자들의 수행경험도 참조하였다(선무도 대금강문, 2009; 선무도 대금강문, 2014; 선무도 대금강문, 2019). 수행경험은 일반수행자가 선무도의 수련체계를 어떻게 이해하고 수용했는지에 대한 것인데, 수련체계에 대한 이해에는 이런 수행경험도 필요할 것 같다.

### 3. 선무도의 수행원리

선무도의 양생학적 의의는 수련체계뿐만 아니라 그 수행원리까지 균형적으로 이해할 때 보다 온전하게 이해할 수 있다. 수련체계는 2장에서 살펴보았다. 여기서는 수행원리를 살펴본다.

선무도는 몸과 마음과 호흡을 조화시켜서 깨달음에 이르는 수행법이다. 선무도는 달마대사 이래로 불교무술의 전통을 견지하고 있다. 그래서 선무도 교본에는 불교 경전의 내용이 중요한 근거로 들어 있는데, 특히 ‘천태소지관’과 ‘불설대안반수외경’은 선무도 수행원리의 근거 경전이 된다. ‘천태소지관’에는 다음과 같은 설명이 있다.

만약 몸의 움직임이 거칠고 사나우면 바로 숨이 따라서 거칠어진다. 숨이 거칠어지면 마음이 산란하여 거두어들이기 어렵다. 따라서 몸을 조절하는 조신(調身), 숨을 조절하는 조식(調息), 마음을 조절하는 조심(調心)은 항상 함께 가는 것이다.” (천태 지자대사 2011, pp.107-109).

여기서 강조하려는 것은 호흡의 중요성이다. 몸과 마음의 조화를 이루기 위한 선무도 수행에서 호흡은 몸과 마음을 이어주는 다리 역할을 한다. 선무도 호흡수련의 핵심은 안반수의호흡법(安般守意呼吸法)이다. 안반수의는 범어의 ‘아나빠나사티’를 받음 그대로 옮긴 것이다. 안(安)은 범어의 ‘아나’로서 들숨(入息)을, 반般은 범어의 ‘아빠나’로서 날숨(出息)을 의미한다. 즉, 안반은 숨이 들어오고 나가는 호흡을 말한다. 수의(守意)는 범어 ‘사티’를 옮긴 말로서, ‘마음을 한 곳에 집중한다’는 뜻이다. 안반수의 호흡에는 수식(數息), 상수(相隨), 지(止), 관(觀), 환(還), 정(淨)의 여섯 가지 단계가 있다. 수식, 상수, 지, 관을 4선(四禪)이라고 한다. 환(還)과 정(淨)은 4선을 이룬 다음의 단계이다.

먼저 제1禪은 수식의 단계로서, 마음을 집중하여 들숨과 날숨의 수를 1부터 10까지 헤아림으로써 산만한 마음을 한 곳에 모으는 것이다. 제2禪은 상수의 단계로서, 의념을 호흡의 출입동작에 집중시켜가는 과정이다. 제3禪은 지의 단계로서, 코끝에 주의집중을 지속하여 모든 악의(惡意)의 더러움이 소멸되는 상태이다. 제4禪은 관의 단계로서 몸을 머리에서 발까지 관하고 반복하여 통찰하면서 신체의 더러움을 인식하는 것이다. 자신의 신체를 내관(內觀)하고 외적인 사물을 보면 모두가 영원하지 못함을 알게 된다. 이를 통해 불법승 삼보를 믿을 수 있다. 四禪에서 수식과 상수는 방법이고, 지와 관은 선정의 마음을 얻는 목적이 된다. 이와 같이 하여 모든 어리석음이 다 밝아지면 마음을 본연의 자리로 되돌리는 환의 단계가 되어, 모든 악의가 소멸되고 어떤 것에도 집착하지 않는 무상의 상태인 정(淨)의 단계에 이른다.

이러한 안반수의 호흡의 원리는 선무도 수련의 모든 동작에서 표현되며, 각 단계마다 필요한 수준의 호흡내공을 익혀야 다음 단계로 나아갈 수 있다.

예컨대, 정적인 행법인 영정행관 지대체는 모든 동작마다 다른 호흡법을 하여 동작과 호흡을 일치시켜야 한다. 지대체를 수행해야 동적인 승형무술을 배울 수 있다. 영동좌관의 호흡법을 잘못 행할 경우 상기병(上氣病)을 얻을 수 있다. 이것이 초심자에게 영동좌관을 전수하지 않는 이유이다. 이와 같이 배우는 사람의 호흡 수준에 맞춰서 단계별로 수행을 하기 때문에, 이 수행은 남녀노소 누구에게 좋은 수련이 될 수 있다. 초심자는 초심자의 수준에 맞는 만큼 무리 없이 수행하고, 고급단계의 수행자는 깊은 수행만큼 경락이 더욱 소통되고 강력한 치유의 에너지를 체험할 수 있기 때문이다.

지금까지 선무도의 명칭과 역사, 수련체계와 수행원리에 대해 살펴보았다. 선무도가 나름의 수련체계와 수행원리에 바탕을 두고 대중포교에 힘쓴 과정은, 사회체육적 가치의 추구의 일환이었다고 평가할 수 있다. 선무도는 대중포교를 통해 무술은 보통 사람들의 일상과 동떨어진 딴 세상의 것이라는 선입견을 깬다. 이를 통해 일반 사회인들이 여가를 이용해서 꾸준히 참여함으로써 건강을 증진시킬 수 있는 사회체육으로서 선무도의 가치를 확인할 수 있었다. 이러한 선무도의 사회체육적 가치는 선무도 수련의 양생학적인 의의를 살펴볼 때 보다 명확히 드러날 수 있을 것이다.

### Ⅲ. 선무도 수행의 양생학적 의의

세계보건기구 현장으로 1948년에 채택된 건강 개념은 현재까지도 가장 일반적으로 받아들여지는 개념이다. 이 개념에 따르면, 건강이란 단순히 질병이 없거나 허약하지 않다는 것이 아니다. 건강하다는 것은 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태에서 생활하는 것을 의미한다. 이런 건강 개념과 유사한 개념으로 동양에서는 오래 전부터 양생(養生)을 실천해왔다. 양생은 자연의 질서에 맞게 몸과 마음을 보양하여(精氣神을 保養하는 것) 질병을 예방, 치료하며 건강하게 오래 사는 것을 의미했다. 이처럼 양생은 심신의 안정

을 함께 추구하는 동양의 전통적인 건강유지 방법이자 현대인이 추구하는 건강관리에도 잘 어울린다.

앞서 경제생활의 향상과 기대수명의 연장으로 삶의 질과 건강관리에 대한 사회적 욕구와 정부의 정책방향에 대해 살펴보았다. 여기에서 주목할 수 있는 것은 정부가 할 일이 있고 개인이 노력해야 할 부분이 상보적 관계로 있다는 점이다. 삶의 질과 건강관리는 개인에게 속하는 것이지만 정부와 사회의 책임이기도 하다. 개인은 정부에 의해 구축된 의료지원체계를 적극적으로 이용하면서도 여기에만 전적으로 의존해서도 안 된다. 이 지점에서 양생을 이해할 필요가 있다. 개인이 일상생활을 하면서 삶의 질을 높일 수 있는 방법으로서 선무도가 갖는 양생학적 의의를 말할 때, 의학적 이해도 필요할 것 같다.

양생은 정부와 개인이 만나는 접점이자 의학과 선무도가 만날 수 있는 중재적 공간이 될 수 있다. 앞서 언급한 바와 같이 2000년대 이후부터 한의학과 간호학 분야에서 양생에 관한 연구가 활발해졌다. 간호학이 간호중재 개념으로 양생에 접근한다면, 한의학의 경우는 예방의학적, 전인치유적 개념으로 양생에 접근할 수 있다. 특히 한의학의 이런 예방적, 전인적 접근법은 선무도와 잘 연결된다. 선무도 수행법의 원리와 한의학적 양생개념을 서로 연결해서 서술하면서 선무도 수행의 양생학적 의의를 세 가지 측면에서 살펴보고자 한다.

첫째, 개인별 접근전략의 측면이다. 선무도는 개인의 수련수준에 맞게 진도를 나가는 맞춤수행이다. 선무도 수련에서는 같은 동작을 하더라도 호흡내공에 따라서 동작의 속도와 가동범위가 달라질 수밖에 없다. 호흡내공을 위한 각자의 수련과정 없이는 진도를 건너 뛸 수가 없기 때문이다. 즉, 1승형을 할 수 있는 수준일 때 2승형을 흉내 내거나 2승형을 배우면서 3승형을 흉내 내는 일은 도저히 불가능하다. 옆 사람과 비교하거나 공연히 경쟁하면서 몸에 무리를 할 일은 거의 없다. 이와 같이, 선무도는 본질적으로 맞춤수련이므로 무리하게 진도를 나가다 부상을 입을 위험도 최대한 피할 수 있다.

한의학에는 치미병(治未病)이라는 매우 중요한 개념이 있다. 치미병은 ‘성

인은 이미 병든 것을 다스리지(치료하지) 않고, 아직 병들기 전에 병을 다스린다' (聖人 不治己病, 治未病)는 뜻으로 황제내경에 나오는 개념이다(『황제내경 소문(黃帝內經 素問)』 제2편 사기조신대론(四氣調神大論)). 유능한 의사는 아직 병이 되기 이전의 상태를 미리 알아 치료한다는 뜻이다. 한의학은 황제내경의 의학적 원리를 바탕으로 오랜 세월 발달해왔다. 한의학은 발병 후 치료뿐만 아니라 예방적 치료에도 관심을 기울여왔다. 건강은 경쟁의 개념이 아니다. 개인에게 맞는 건강법은 한의학이 인체에 대한 이해를 바탕으로 개인에게 맞는 체질의학을 발전시킨 것과도 맥이 닿는다.

맞춤수행의 장점을 살릴 경우, 유연한 사람은 유연한 상태에서, 뻣뻣한 사람은 뻣뻣한 상태에서, 익숙한 자세와 습관을 멈추고 각자의 호흡에 집중하여(止) 자신의 있는 그대로를 바라보고(觀) 수행할 수 있다.

예컨대, 선체조인 오체유법에서 6번째 동작은 ‘일자로 다리 벌리기와 상체 숙이기’ 동작이다. 이 동작은 요가나 무술에서 기본동작이다. 그런데 많은 경우 이 동작을 성급히 해내고자 상체의 체중과 반동을 이용해 억지로 숙이거나 타인이 무리하게 상체를 눌러서 고통스럽게 다리를 벌리기도 한다. 이것은 인대에 무리한 손상을 줄 수 있다. 무엇보다도 이런 방법은 진전 효과가 별로 없다. 그것은 억지로 한 번 했다면 다음에도 또 억지로 해야 하기 때문인데, 이런 식의 반복을 일반적으로 적용할 수는 없다. 그러나 선무도의 안반수의 호흡법과 함께 꾸준히 수련할 경우 다리 벌리기는 점점 자연스러워지고, 이에 따라 골반과 고관절의 유연성 또한 좋아질 수 있다. 몸에 대한 집착을 멈추고(止), 굳은 몸 그대로를 있는 그대로 보면서(觀) 이완하는 법을 익히면, 초보자들도 쉽게 벌릴 수 있다. 익숙해지면 다리를 벌리고 상체 전체를 앞으로 숙인 자세를 취하는 것만으로도 편안한 이완과 휴식이 되기도 한다.

다리 벌리기를 바닥에서 천천히 하는 것은 오체유법 6번 선체조이다. 그런데 이것을 공중에서 순간의 탄력과 호흡으로 해내면 바로 영동행관 2승형에 자주 등장하는 공중 양발 옆차기가 되는 것이다. 결국 공중에 높이 떠서 양발 옆차기를 하는 영동행관이나, 바닥에서 다리 벌리기를 하는 체조 동작이나 안반수의 호흡의 원리를 구현하는 행동만다라라는 점에서 본질은 같다.



얼마나 높이 올라가서 찰 수 있느냐보다 이 동작을 하는 동안 들숨과 날숨이 조화로운지, 동작이 끝나고도 편안한 호흡 속에서 다음 동작을 진행할 수 있는지가 중요하다.

사진 1. 공중양발옆차기

둘째, 몸의 균형과 항상성(homeostasis) 측면이다. 선무도는 수련생 각자의 근력과 균형 감각에 맞춰 운동 강도를 조절할 수 있는 장점을 갖고 있다. 그것은 선무도가 정공(靜功)과 동공(動功)을 반드시 같이 하는 정중동(靜中動) 동중정(動中靜)의 무술이기 때문이다. 마치 여러 장의 그림을 연결시켜서 빠르게 돌리면 움직이는 것처럼 보이는 애니메이션처럼, 빠른 연속 동작들도 부분 동작들로 나누었을 때에는 다 멈춤 동작이 되고, 멈춘 순간에는 손과 발이 정확한 곳에 위치해야 운동역학 원리에 맞는 선무도 자세가 되는 것이다.

예를 들면, 선무도 기본신법의 발차기수련에서는 언제나 동작 하나하나를 섬세하게 나눠서 하는 부분 동작을 먼저 배운다. 이 부분 동작이 어느 정도 익숙해진 다음에야 동적인 발차기 자세도 무난히 해 낼 수 있다. 이 때 같은 자세일지라도 발을 높이 들고 멈춰있는 정적인 자세일 때에는 발차기 공격자세가 아니라 견제의 방어자세가 된다.

이 견제자세에서 주의할 것은 올라간 발의 높이가 아니라 올라간 발이 그 높이에서 안정되게 멈춰 있을 수 있는가, 그리고 아래에 멈춰있는 발은 옆에서 밀어도 흔들리지 않을 정도로 견고한가 하는 것이다. 만약 그렇지 않다면 올린 발의 높이를 내려서 안정과 균형을 확보해야 한다. 이때에 비로소 바른

자세가 된다. 높은 발차기를 차는 순간이 멋있어보여도 몸이 중심과 호흡을 놓치고 있다면, 순간적인 반동으로 발을 올리다가 넘어질 수도 있고, 바닥에 디딘 발이 뻗 수도 있는 위험한 동작이 될 수 있다. 초보자들이 욕심내어 무리하다가 부상을 입기 쉬운 발차기 자세를 선무도에서는 ‘견제’ 단계를 선행함으로써, 더 안정적이고 효율적인 수련이 될 뿐 아니라, 수련생 스스로도 ‘허공에 그리는 만다라’의 여유로움을 만끽할 수 있다.



위로 올라간 발의 높이보다 바닥에 디디고 있는 발의 균형과 안정성이 관건이다.

사진 2. 선무도의 견제자세

셋째, 전인치유(holistic care)와 웰니스(wellness) 측면이다. 선무도는 일상생활에서 몸과 마음과 호흡의 조화를 통해 깨달음을 구하는 수련이다. 앞서 수련체계인 지대체를 설명하면서 지대체가 행·주·좌·와·어·묵·동·정·반·공(行住坐臥語默動靜反空) 등 10개의 동작으로 구성되어 있다고 말한 바 있다. 지대체는 일상의 모든 순간(행하고, 머물고, 앉고, 눕고, 말하고, 침묵하고, 움직이고, 가만히 있기)이 선이요 수행이라는 상징적인 의미를 수련을 통해 구현하는 것이다.

양생은 질병을 예방하며 건강을 증진하는 행위만이 아니라, 올바른 생활습관이나 태도를 유지하며 삶의 질을 추구하는 것이다. 소위 ‘성인병’이라고 하는 만성질환들은 치우친 식생활과 스트레스와 잘못된 습관으로 인한 ‘생

활습관병' 인 경우가 많다. 한의학은 처음부터 몸과 마음을 함께 치료하는 전인치유(holistic care)의 관점에서 출발하는 의학으로서, 정신의 문제를 각각의 장기에 배속한다. 분노는 간장에, 기쁨은 심장에, 사색은 비장에, 슬픔은 폐에, 공포는 신장에 배속하였고, 장기가 고장 났을 때의 진단과 치료에 마음의 문제를 함께 고려하며, 역으로 마음이 상했을 때에도 신체의 문제를 함께 돌본다.

이러한 한의학의 전인치유적인 심신관은 '신체적, 정신적, 그리고 사회적으로 건강하고 안정된 상태'를 추구하는 현대의 웰니스(wellness) 개념과도 부합한다. 웰니스 개념은 1961년에 미국 의학자 헐버트 던(Halbert L. Dunn) 박사의 제창으로 만들어졌다. 정보통신 뿐 아니라 질병도 급속히 세계화되는 지구촌 시대에는 동서양을 구분짓기보다는 삶의 질 향상을 위한 길을 생활 속에서 함께 찾아가는 통합적인 건강관, 양생관이 절실하다.

선무도의 근거 경전인 천태소지관에는 수행자가 깨달음을 구하기 위해 생활습관을 조절해야 하는 이유를 다음과 같이 설명하고 있다.

무엇을 조절한다고 하는가. (중략). 세간의 도공이 만든 질그릇을 만들려 한다면 먼저 반드시 찰흙을 잘 다루어, 너무 굳지도 무르지도 않게 한 다음에야 도기를 만드는 물레에 돌릴 수 있는 것과 같다. (중략). 다섯 가지 일을 잘 조절하여 반드시 조화롭고 적절하게 해야 바로 삼매가 쉽게 나타난다(善調五事 必使和適 則 三昧易生. 천태소지관 pp.103-104).

다섯 가지 일이란 조식(調食, 음식 조절), 조수면(調睡眠, 수면 조절), 조신(調身, 몸 조절), 조식(調息, 호흡 조절), 조심(調心, 마음 조절)을 말한다. 평소 오사(五事)의 조절이 잘 안되면 무술연무 시에 호흡이 동작을 따라가지 못하게 된다. 그러므로 선무도 수련은 수련시간의 운동만을 말함이 아니요 일상에서의 오사 조절을 포함하는 것이다. 수행이 깊어지고 호흡이 깊어지면, 누가 강요하지 않아도 금연하게 되고, 음식에 절도가 생기게 되고, 생활의 규율이 잡히면서 수면의 질도 좋아질 것이다. 이것이 선무도를 현대인들에게 좋

은 양생법으로 권장할 수 있는 세 번째 이유이다.

이상과 같이 세 가지 측면으로 나눠서 선무도의 양생학적 의의를 살펴보았다. 선무도는 본래 불교의 수행법이었으나, 대중포교를 거치면서 현대인들의 일상생활 속에 가까이 다가왔다. 이제 선무도는 현대를 살아가는 개개인들이 체력과 근기에 맞춰 심신 건강을 함께 추구할 수 있는 지속가능한 양생법으로서 새롭게 자리매김을 해 볼 때가 되었다.

#### IV. 결 론

선무도는 삶의 질을 향상시키는 좋은 양생법이 될 수 있다. 선무도 수행의 양생학적 의의는 다음과 같다.

첫째, 개인별 접근전략의 측면에서 선무도는 개인의 수련 수준에 맞게 진도를 나가는 맞춤형수행이다. 선무도는 본질적으로 수련생 각자의 호흡내공, 수련의 정도에 따른 맞춤형수련이기 때문에 공연한 경쟁이나 무리한 진도로 인한 부상 위험이 거의 없다. 이는 양생학적 원리인 한의학의 치미병(治未病) 개념이나 체질의학과도 맥이 닿는다.

둘째, 몸의 균형과 항상성의 측면에서 선무도는 수련생 각자의 근력과 균형감각에 맞춰 운동강도를 조절할 수 있는 장점을 갖고 있다. 그것은 선무도가 기본적으로 정공과 동공을 병행하는 정공동의 무술이기 때문이다.

셋째, 전인치유와 웰니스(wellness)의 측면에서 선무도는 일상생활에서 몸과 마음과 호흡의 조화를 통해 깨달음을 구하는 수련이다. 이는 한의학의 전인치유적 심신관과 현대의 웰니스 개념인 ‘신체적, 정신적, 그리고 사회적으로 건강하고 안정된 상태’ 와도 연결된다. 양생은 질병치료이기 이전에 기본적으로 올바른 생활습관이나 태도를 유지하며 삶의 질을 추구하는 것이다. 양생학적 유망성은 이런 점에서 찾을 수 있을 것이다. 선무도는 현대인들에게 좋은 양생법이 될 수 있다.

선무도가 좋은 양생법이 될 수 있음을 개인 건강 위주로 정리했다. 그러나 건강 문제는 개인의 문제로만 한정할 수는 없다고 본다. 개인의 건강은 타인의 건강과 밀접히 연결되어 있다는 점에서 공동체적 의미도 갖기 때문이다. 개인이 자신의 건강을 지킨다는 것은 일상에서 긴밀하게 관계 맺고 살아가는 타인(가족 구성원, 학교친구, 직장동료 등)의 건강을 지키는 것이기도 하다. 이를 통해 개인이 건강을 추구한다는 의미를 공동체 구성원들의 건강도 지키는 것으로 확장해서 이해할 수 있을 것이다. 선무도의 양생학적 유망성을 말하려면 공동체적 가치라는 관점도 필요하다.

기대수명의 연장으로 질병의 완치보다는 만성질환을 관리하는 것이 더 필요해졌다. 현대인들은 각자 나름의 자아실현을 추구하면서 그 어느 때보다도 개인의 사생활을 누리며 살고 있지만, 역설적이게도, 개인의 건강은 이제 공동체적 과제가 되었다. 한편 자유로운 교통왕래와 통신의 발달로 한 지역의 질병이 곧 세계적인 질병이 될 수도 있는 상황에 우리는 처해있다. 개인의 삶은 더 이상 그렇게 사적일 수만도 없게 되었고, 현대인들에게 건강관리는 개인위생이나 선택의 범주를 넘어 공동체의 결속과 신뢰의 문제로 이해되어야 한다.

개인의 건강은 공동체의 당면과제로 인식되어야 한다. 세계적인 연대와 정부의 책임 하에 공동체 구성원들이 서로를 돌보며 양생을 실천할 때에 삶의 질이 높아지고 건강관리도 더 잘 될 것이다. 세계보건기구는 1998년 총회에서 기존의 건강 개념에 영적 건강(spiritual well-being) 개념을 추가했다. 인간의 영적인 측면은 전통적으로 개인과 신의 영역이었지만, 이제는 건강 개념에 포함되면서 사회적 당면과제로 인식할 수 있게 되었다. 요컨대, 현대사회에서 삶의 질을 높이고 건강을 관리하는 생활은 영적 건강을 포함하는 것이고, 수행의 문화는 이 통합적인 건강개념을 향한 진일보가 될 것이다.

선무도는 심신상관적인 수행의 문화 속에 있고, 개인의 근기에 맞도록 진도를 나가는 맞춤형수련이다. 또한 선무도는 정중동의 균형을 잡는 수련이며, 일상생활에서 몸과 마음과 호흡의 조화를 놓치지 않고자 하는 수련이다. 이 끌어주는 스승과 배우는 학생이 깊은 호흡 속에서 함께 정진할 수 있는 수행

으로서, 선무도가 지구촌 시대의 이웃들과 더불어 심신의 건강을 증진시킬 수 있는 유용한 양생법이 되리라 전망해본다.

## 참고문헌

- 고영근(2012). 『道德經』의 태극권 拳理와 養生적 가치. **도교문화연구**, 36, 321-340
- 김귀숙, 권봉안(2002). 현대인의 건강관리 문제점과 대책의 연구. **한국사회안전학회지**, 5(1), 115-133
- 김애경(2010). 중년여성의 양생과 건강관련 삶의 질. **여성건강간호학회지**, 16(3), 297-306
- 김윤영, 박혜주, 장은수(2016). 양생 관련 국내 간호연구 동향 분석. **동서간호학연구지**, 22(1), 10-16
- 김지선, 허일웅(2010). 전통 양생(養生) 무예 선술(仙術)의 실버 스포츠적 가치 - 동의보감(東醫寶鑑) 양생(養生)법을 중심으로. **대한무도학회지**, 12(2), 1-14
- 김희섭, 권오륜(2015). 타이치추안(太極拳)의 양생(養生)과 무술적 특성에 대한 고찰. **한국체육철학회지**, 23(4), 171-186
- 문무왕(2019). 삼국시대 승관제 성립을 통해 본 국가불교. **신라문화**, 54, 121-147
- 문화체육관광부(2019). **2019 삶의 질 여론조사 보고서**.
- 박황진, 이봉효, 이상남, 최성훈, 한창현(2013). 양생 관련 국내 연구 현황 및 설문 도구 분석. **동의생리병리학회지**, 27(1), 11-19
- 석법성(2018). **안반수의경**. 서울: 운주사
- 선무도 대금강문(2009). **선무도 논문집 제1권**. 경주: (사)세계선무도협회
- 설적운(2010). **선무도 교본(상권, 하권)**. 경주: 골골사
- 신용철(2006). 스트레스와 양생법. **스트레스研究**, 14(4), 351-356
- 안치욱(2004). 유제니오 바르바(EugenioBarba의 연극인류학적 연기론을 통해 본 한국 전통무예 선무도(禪武道)의 신체훈련 연구. 미간행 석사학위논문, 단

국대학교 대학원.

오경후(2015). 일제 식민정책과 조선불교의 일본화에 대한 재검토. **역사민속학**, 49, 37-57.

이명미, 최민동(2002). 禪武道 품새研究. **대한무용학회 논문집**, 33, 6-111

재단법인 선무도 대금강문·사단법인 세계선무도총연맹(2014). **선무도 포교 30주년 기념대법회 학술대회 자료집**.

재단법인 선무도 대금강문·사단법인 세계선무도총연맹(2019). **선무도 포교 35주년 기념대법회 학술대회 자료집**.

정종찬, 신정훈(2011). 스포츠 참여자의 자가건강관리 행동, 스포츠 몰입, 삶의 질 인과관계. **한국사회체육학회지**, 45(1), 415-424

조성균(2012). 중국무술에서 보이는 양생학. **한국체육과학회지**, 21(2), 3-14

정부통계 e나라지표. <https://www.index.go.kr/main.do>

천태 지자대사, 윤현로(2011). **천태소지관**. 서울: 운주사

함현경(2008). **배우 신체 훈련을 위한 선무도 유용성연구**. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.

## ABSTRACT

### **Zen martial art(Sunmudo) as an effective life-nurturing method**

Jung, Kyung-Mi(Dongkuk Univ)

This paper is a study about a Buddhist martial art Sunmudo as an effective life-nurturing method that can be practiced to improve mind and body health. The training system of Sunmudo is constituted with zen exercise, sitting meditation, standing meditation, and moving meditation. Sunmudo practice method is composed of static and dynamic sides, pursuing harmonization of movement in a stationary state. The very gist of Sunmudo practice is the Anapanasati breathing method, based on the Shorter Tientai Cessation and Contemplation, and the Anapanasati Sutra. The method of controlling body, breath, and mind written in the Shorter Tientai Cessation and Contemplation, along with the Anapanasati breathing method of the Anapanasati sutra, corresponds to the life-nurturing methods that take care of the health of mind and body together. For people eager to improve the quality of life, Sunmudo can be promising as a good life-nurturing method. First, Sunmudo is a customized training practiced on a personal level. Second, during the Sunmudo training, static postures and dynamic movements alternately appear, which helps the sense of balancing. Third, Sunmudo is a training to find harmony between body, breath, and mind in everyday life. In conclusion, Sunmudo is a promising life-nurturing method continuously performed to improve mind and body health.

Key Words : Zen martial art(Sunmudo), Curing method, Custom training, Mind and body health, Breathing

논문투고일 : 2020.06.30.

심사일 : 2020.07.11.

심사완료일 : 2020.07.30.

