제3강 우리 집 생활단학 I

(1교시)

이 글은 중국의 농민화가인 파인 서주라는 분의 글입니다. 제가 94년 중국에 갔을 때 만났고 부탁해서 써주신 것입니다. 이 글을 보는 분들은 글의 생김이 재미있다고 하는데 보는 사람마다 글의 모양에 대해 상상하는 것이 다양하더군요. 권법하는 것도 같고 춤추는 것도 같다고 하는군요. 파인선생은 현직 농사꾼인데 아주 소박하게 생기셨더군요.

저는 사람들에게 자신을 소개할 때 농민무사라거나 농민수련가라는 말을 쓰고 싶은데 이렇게 소개하면 알아들을 사람이 없을 것 같아 그냥 농민이라고만 합니다. 내가 사는 곳인 홍천에서는 이렇게 소개해도 아무렇지도 않고 자연스럽게 소개하고 인사할 수 있지만 서울에 오면 좀 달라집니다. "저는 농민입니다"라고 말하면 대개 상대가 놀라고 여러 가지를 꼬치꼬치 물어오게 되지요. 무엇을 심는지 소득은 어떤지 할만한지 등등을 물어보지요.
또 농민인 처지라 명함을 가지고 다니지 않다가 보니 전화번호나 주소를 일일이 적어주어야 하는 것도 불편하더군요. 홍천에서는 새로 만난 그 누구도 명함을 주거나 받을 일이 없어서 편했는데 서울에서는 명함 한 장 없는 것이 나만 동떨어진 생활을 한다는 느낌을 받게 하더군요. 제가 농민타령을 하는 것은 농사일과 단학이라는 서로 상관이 없을 듯한 일들을 연관시키기 위해서입니다.

아시다시피 농사를 짓는 제가 농촌생활에서 생활단학이라고 할 것이 뭐가 있겠습니까? 농사는 일이 고됩니다. 고된 일이 또 주로 쪼그려서 하는 일들이지요. 저는 보시다시피 좀 길어서 허리를 굽히고 하는 일은 남보다 힘듭니다. 특히 쪼그려 앉아서 하는 일은 허리가 부러져라 아프지요. 이렇게 하루 종일 일을 하다보면 허리가 내려앉는 것처럼 아파서 쩔쩔 맵니다. 아이들한테 허리를 밟으라고 하기도 하고 뜨거운 찜질도 해보지만 매일 하는 일에 일일이 대처가 안 되지요. 그러다보니 농촌의 할아버지 할머니가 허리가 휘어서 꼬부랑노인이 되는 이유를 알겠더라구요.
그래서 안 되겠다 싶어서 일을 하다말고 허리가 아프면 밭가에서 수련을 합니다. 좌법도 하고 내가신장도 하고 어떤 때는 권법도 합니다. 물론 허리를 풀어주기 위해서지요. 이게 농민인 저의 가장 친근한 생활단학입니다. 꼬부랑노인이 되지 않기 위한 노력이지요. 덕분에 제가 어디 가면 누구든지 자세가 당당해 보인다고 하는 말을 듣지요. 이외에도 제가 하는 생활단학은 이런 것이 있습니다.

집안 여기저기에 나무나 철봉이 많습니다. 철봉은 머루받침대로 쓰는 것인데 길이가 2미터 정도 되지요. 이런 것을 들고 봉 돌리기를 하는 것입니다. 오고 가면서도 하고 심심할 때도 합니다. 허리가 아플 때도 하고요. 우리 밭은 좁고 긴데 제일 높은데 가면 아래로 멀리까지 내다보이는 것이 경치가 좋습니다. 여기에서는 단전호흡을 하지요. 늘 앉는 자리가 있습니다. 아마 이런 나를 본 동네사람들은 약간 이상한 사람이라고 생각하였을 것입니다.

www.artnstudy.com

여러분들은 어떤 생활을 하십니까? 자신의 생활에서 어떤 도움이나 보완이 필요하십니까? 직장인은 직장인의 생활단학이 있고 사업가에게는 사업가의 단학이 있을 수 있습니다. 또 가정에서는 가정생활단학이 직장에서는 직장생활 단학이 있을 수 있지요. 체조나 운동처럼 단학도 이렇게 생활에 다양하게 응용하는 것이 가능합니다.

[실습]

a. 손뼉 치기로 밝은 집 분위기 만들기 (기 치료도 가능)

b. 어금니 부딪치기로 우리 집도 장수집안

[시범]

돌파력을 위한 기체조

www.artnstudy.com