

동양전래의 심신수련법 '氣功' 안내서 혼자서 기초 터득할 수 있도록 엮어

—「생활기공」 펴낸 이동현씨



건강만큼 현대인들의 공통된 관심사도 없을 성싶다. 휴식시간에 잠깐의 짬을 이용하거나 전철 안에서 버려지는

시간을 활용하여 시간과 돈을 들여가며 일상아 운동을 하는 사람들의 건강효과를 똑같이 얻어낼 수 있다면 그야말로 귀가 솔깃한 얘기일 것이다.

동양 전래의 심신수련법 가운데 하나인 氣功을 이용하여 목은 속병이나 성인병, 심지어는 당뇨나 고혈압과 같은 고질적인 병도 말끔히 고칠 수 있다는 이 믿기지 않는 이야기가 바로 요즘 세간에 관심이 집중되고 있는 '기공체조'다. '말끔히'라는 말이 과장스럽게 들리지 모르나 건강과 활력이 넘치는 몸과 마음으로 무병장수하고 싶다는 의지를 갖고 삼심, 즉 信心·決心·恒心으로 수련에 임한다면 놀랄만한 효과를 얻을 수 있다는 것이 기공을 해본 사람들의 한결같은 이야기.

한국 기공연합회 회장 이동현(68)씨가 펴낸 「생활기공」(정신세계사)은 기공을 중국무술의 일종이나 무슨 초능력술쯤으로 알고 있는 일반인들의 편견을 바로잡아 준다. 이 책은 우리의 몸에서 발산되는 氣의 본질과 그 작용, 氣와 오장육부와의 관계, 氣의 순환로인 經絡이론 등을 알기 쉬운 내용으로 설명하는 한편으로, 굳이 기공강습소에 가지 않더라도 혼자서 기공의 기초를 터득할 수 있도록 꾸민 자습서이다.

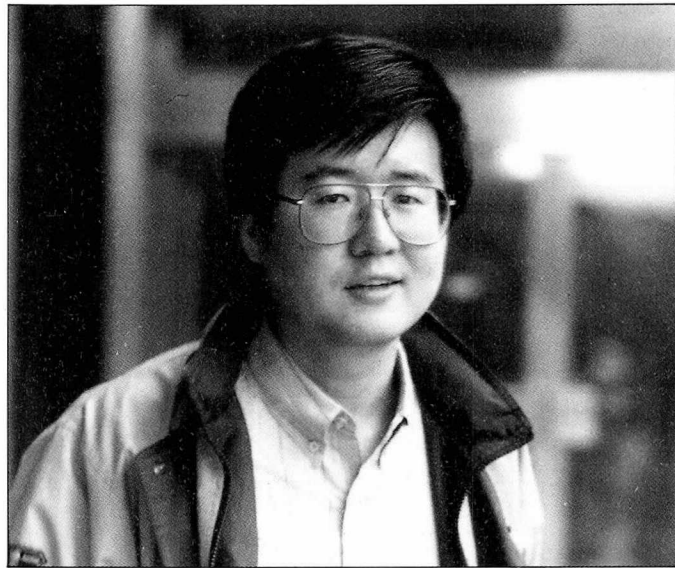
"기공이란 말 그대로 풀이하면 '氣'에 '功'을 들인다는 뜻인데, 즉 자기 몸에 기를 넉넉히 보충하여 기를 원활하게 순환시키며, 나쁜 기를 몰아내고 좋은 기를 강화하여 그 강화된

기를 효과적으로 운용하는 법을 배워 실천하는 심신수련법을 말합니다. 氣란 거창한 무엇이나 아니라 우리가 흔히 쓰는 '기운'이나 '기력'과 비슷한 말이지요."

이 책은 '기를 움직이는 몸놀림' '잡념을 물리치는 의념법' '긴장을 이완시키는 방송법' 등 손가락이나 무릎, 팔목, 허리를 가볍게 움직여 할 수 있는 생활 기공법들을 단계별로 소개하고 있다. 동작 하나하나를 일일이 구별해놓은 370여개의 그림과 상세한 해설을 곁들여 놓아 바쁜 일에 쫓기는 생활인들이 쉽게 익힐 수 있게 했다. 이같은 체조식 현대기공 소개와 함께 팔단급이나 역근세수경과 같은 고전기공이나 태극기공, 선밀공, 소림내경일지선 등 名功의 정수와 핵심을 간명하게 정리해놓아 수천년의 역사를 가지고 있는 기공의 세계도 접할 수 있게 한다.

기공의 전반적인 내용을 소개하는 개론서적인 「건강기공」과 안마와 지압의 신비한 효험을 소개한 「지압요법」도 앞서 펴낸 바 있는 그는, 이체롭게도 60, 70년대 발간된 세계문화전집의 러시아문학편을 보면 심심찮게 그 이름을 발견할 수 있는 유명했던 노문학자였다. 중풍으로 갑자기 쓰러진 혈혈단신의 사촌형을 병기완하기 위해 침과 지압을 배우게 된 것이 육사 교수자리를 미련없이 떨치고 동양고래의 氣功의 세계로 생의 방향을 전환하게 되었던 것.

74년 홍콩으로 이주, 90년까지 그곳에 머물면서 중국기공을 접하면서 기공요법 연구가로 국제적 명성을 얻기도 했다. 기공체조가 생활화되어 있다시피한 홍콩이나 중국처럼 우리나라에서도 기공을 '사회체육'으로 널리 확산시키는 것이 국내 제1의 기공사인 이씨의 꿈이다. — 정혜옥 기자



'텔레비전 보는 법' 위해 엮은 수필집 계몽과 오락 사이의 긴장감 부각시켜

—「PD는 마지막에 웃는다」 낸 주철환씨



신이 죽거나 혹은 숨은 이후 인간은 별을 잃은 배처럼 항로를 이탈해 왔다. 미래를 제시하던 이념이 붕괴되거나

해체되면서 길 잃음의 막막함을 느끼던 인간들은 그리하여 많은 우상을 만들어내 거기에 '귀의', 불안감을 떨치려 한다.

현대 사회에서 연예인들보다 더 큰 우상이 있을까. '국민 여러분이 원하는 몰래 카메라' 1회분이 「詩三百」보다 월등히 막강한 영향력을 행사하고 있음은 두말할 여지가 없다 하여 방송인들은 현대 사회의 '보이는 손'이 아닐까.

그런데 최근, 보이는 손들이 마음까지 내어보이는 책들을 잇달아 펴내고 있다. 이계진·임태근·이진숙·이숙영·주철환의 수필집이 바로 그것. 그중 주철환씨(MBC-TV PD, 37세)는 이미 「숨은 노래 찾기」, 「어제 그 프로 봤어?」(공저)를 펴낸 「중견저술인」이기도 한데 이번에 「PD는 마지막에 웃는다」(문학사상사)에서 '보이지 않는 손'의 기쁨과 비애를 보여준다는 점에서 주목을 끈다.

"글빛에 몰려"쓰느라 "암탉의 배를 가르고 생기다 만 알을 꺼내는 것"을 거듭하다 문득 "내가 타락해가는 건 아닐지"하는 반성을 하는, 글에 대한 자의식을 지니고 있는 그는 "이젠 자제를 하겠다"고, '세상을 향해 노래를 띄운 사람들도 숨은 그림을 만든 이들의 심정과 비슷하지 않을까 궁금해진다. 흘러며 듣는 노래 속에도 의외로 많은 꽃들과 그윽한 강물이 숨어있음을 알았다. 어떤 노래에는 마약과 비수가 숨어있기도 했다. 가장 우울했던 적은 숨겨진 것이 아무것도 없을 때였다' («숨은 노래 찾기», 서문)에서 볼 수

있듯 노래에 대한 그의 좋은 글에서는 자신의 내면풍경이나 감정의 떨림까지 글 속에 용해되어 에세이에 육박하는 표현을 얻기도 하지만 '쉽게 쓰여진 글'에서는 'PD는 피곤(P)하고 더러운(D)직업'이라든가 '아나운서는 言語運士' 등 감각의 발달함을 보여주는 표현에 그치는 경우가 많기 때문이다.

시청률이 가장 큰 '외압'일 수밖에 없는 방송매체·방송사의 구조적 특성 때문에 메시지 위에 재미를 발라놓는 '방송 당의정설' 텔레비전 예술론을 주장하는 그는 오락과 재미를 李箱을 잠재우던 아달린(수면제)에 비유하기도 하는 등 아직도 '청춘의 고뇌'를 지니고 있는 듯이 보인다. 「황금시간대의 인기 정상의 프로를 만드는 마인더스」라는 책 표지 카피를 읽어주자 원래 수줍음 잘 타게 생긴 그의 뺨에 홍조가 물든다. 남자보다는 여자에게, 중년보다는 처녀에게 흔한 감정인 부끄러움은 또한 상상력의 폭에 비례하는 것은 아닐까. 그의 상상력과 부끄러움의 분수는 국민학교 시절 '골방 체험'에 있었다. 그 시절 그는 거기서 세익스피어를 읽고 이미자의 「흑산도 아가씨」를 흥얼거리고 多商量을 했다고. 현재는 신문, 공문, 시청을 조사표 정도를 읽고 있단다.

취생몽사(혹은 몽생취사)라는 형식의 생사관을 지닌 낭만주의자이기도 하고 현직에 종사하면서 공리주의자로 변모하게 되었다는 그는 그의 프로(퀴즈 아카데미, 우정의 무대, 일요일 일요일 밤에)에 대한 세인들의 평가에 대해 어떻게 생각하느냐는 질문에 대해 「主義者들이 너무 많다」고 답변.

— 김중식 기자



현실에 떠난 중국유학의 생생한 기록 발로 댄 사진과 스케치 세권에 담아

— 「발바닥문화예술기행」 낸 최일단씨

이 책 그 사람
국내에서보다 미국교포사회에서 더욱 명성이 자자한 재미화가 최일단(56)씨가 중국대륙을 횡단하며 글과 그림과 사진으로 기록한 중국기행집 「靜中動」(용성출판)을 펴냈다.

‘최일단의 발바닥 문화예술기행’이란 부제에서 이미 말해주듯 이 책은 그가 다녀왔던 대륙의 광활함만큼이나 볼거리가 많았던 탓인지 200자원고지 장장 5천여매의 글과 수백여장의 사진과 그림도판, 스케치그림을 풍부하게 수록 각권 450면 내외의 3권짜리 책에 나눠담고 있다.

작가의 다소 과장적인 유쾌한 표현을 빌자면 “두발이 모자라 네 발로 엉기며 돌아다녀 썼다”는 이 책은 최씨가 지난 86년 중국 유수의 미술교육기관인 북경중앙미술학원 진수반에 입학하여 학업을 마칠 때까지 4년 동안 중국 곳곳으로 살살이 헤매다니 기록들이다.

“나이 오십을 넘긴 중늙은이가 유아적인 언어수준을 가지고 대원화과정에 입학하려 했을 때 심사위원들이 고개를 절레절레 흔들더군요. 딱 두달의 기간만 달라고 했지요. 그림도 말도 어느 하나라도 못 따라가면 자진해서 포기하겠다고.”

오랜 미국생활에서 몸에 밴 언어감각 때문인지 어렵다고만 여겼던 중국어가 의외로 쉽게 배워져 테스트 시한이었던 두 달이 지나자 몸짓을 적당히 섞어가며 웬만한 의사소통은 가능하게 되었다. 이 책 첫책권 ‘靜’편은 낯선 세계를 탐색하며 적응하려 안간힘을 쓰던 유학 초기의 좌절과 희망, 일상적인 삶의 편린들로 채워져 있다. 2권 ‘中’

편은 딱딱한 긴장이 풀리고 예술가 특유의 끼가 발동하는 시기의 기록이다. 정통산수화의 진수를 공부하기 위해 당시만 해도 ‘죽의 장막’이었던 중국으로 혈혈단신 들어갔던 그는 범관·석도·공방천·주답 등 대화가들의 작품을 흠모하면서 같은 작가로서 받은 갈등과 새로운 발견에서 오는 환희에 뒤끓는 감정의 기록을 진솔하게 드러낸다. 특히 계림산수와 장강을 거슬러올라간 귀주지방의 생경한 풍물을 담은 사생실습과 스케치는 화가의 기행록만이 가질 수 있는 독특한 볼거리다.

이 책 묶음의 마지막권인 ‘動’ 편은 중국기행의 총결산으로 중국문화예술의 요체를 일목요연하게 집약하고 있다. 특히, 맥적산 석굴, 둔황 마고굴 등 중국의 대표적인 석굴들을 사진과 80여점의 속필 스케치로 재현하고 있는데, 북량시대부터 청나라에 이르는 수천년래 문화적 변천과정을 이해하기 좋게 시대별로 분류해 두었다. “같은 고요하나 내면에선 격량이 일고, 끊임없이 헤매돌아다니나 정신은 무념무상의 투명한 상태에 놓여있던 당시의 나의 내면세계를 동양철학의 중심사상인 정중중에 비유 책재로 구분해 붙였습니다.”

지난 1955년 서울대 회화과에 입학했으나, 조각과로 전과해 졸업하고, 후에는 행위예술가로 이벤트기획자로 동양화의 세계에 빠져 드는 등 잠시도 가만있지 않고 삶에 반전을 거듭했던 그는 대학 3학년때 이미 국전 특선의 영광을 거머쥐면서 화려하게 등단했던 경력을 가지고 있기도 하다. 나이 오십에 다시 공부를 시작했듯 1남2녀를 다 성장시킨 지금은 훌기분한 마음으로 그림에만 몰두하고 싶다고. — 정혜옥 기자



현실 밖의 이상향 찾아가는 求道과정 칩거 4년만에 선보인 본격 장편소설

— 「벽오금학도」 펴낸 이의수씨

이 책 그 사람
어찌까지 내려오는 긴 머리와 왜소한 몸을 감싼 흰 옷, 그리고 춘천이라는 도시는 그동안 작가 이의수를 인상깊게 상징하며 좀처럼 그의 걸을 떠나지 않았다. 더불어, 분명 평범하지 않은, 어떤 이는 ‘행자’라 부르는 그의 삶의 방식 또한 그에게 소설가 이상의 관심을 쫓아붙게 만들었다.

그러나 때로는 이러한 작품 외적인 것들이 결코 짧지 않은 그의 작가이력을 덮어버리곤 했다. 따지고 보면, 그가 문단에 발을 디딘지 올해로 꼭 18년째가 된다. 알려진대로 그가 데뷔작으로 꼽는 「꿈꾸는 식물」에서 4년전 칩거에 들어가기 전까지 발표된 작품들은 “근원적 자유를 찾기 위한 求道の 모습”을 보여주면서 독특한 작품세계를 이룬다. 마치 작가 자신인 듯한 주인공들은 한결같이 “현실밖의 세상을 꿈꾸며” 일탈된 사고와 생활을 한다.

장편으로는 지난 82년 발표됐던 「칼」 이후 십년만에 대하는 최근작 「벽오금학도」 역시 이전 작품들과 크게 다르지 않다. 오학동이라는 仙界를 다녀온 한 소년이 다시 돌아가기 위해 오랜 세월 방황하다 결국 그곳에서 가져온 한 점 그림 속의 문을 통해 돌아간다는 내용으로, 때때로는 현실과 仙界를 대비시키며 이상향에 이르는 ‘길’을 찾아가는 주인공의 역정이 펼쳐진다. 심산계곡에서 心眼을 통해 그림 속으로 사라져가는 마지막 장면은 “현실 이쪽과 저쪽의 세상은 다른 곳이면서도 개인의 구도를 통해 합일이 가능하다”는 작가 특유의 신비적이고 탐미적인 세계관을 잘 드러내준다. 그에 따르면 “이쪽 세상은 막혀 있는 세상이고, 막혀

있기 때문에 그림 속의 세는 움직일 수가 없다”는 것이다. 그가 항상 다른 세상을 꿈꾸고 있는 듯 보이는 것도 갑갑한 현실에 대한 그의 항변에 다름아닐 것이다.

“지극히 한국적인 소재를 현대적 감각으로 소화해내는 것이 어려웠다”고 말하는 이의수씨는 관련 자료를 찾아 다니는 한편 실제 난을 치는 등 그야말로 한 작품에 완전히 몰입해 지난 4년을 보냈다고 한다. 소설형식과 기법에 있어서도 입체적 구성 등 나름의 실험을 시도해봤다는 것이, “곤혹스럽다”고 하면서도 그가 밝히는 이번 작품의 특징이다.

스캔들이라면 스캔들에 떠밀려, 항간에서는 그의 작가적 생명을 두고 그동안 설왕설래했지만 결국 그는 “떠들썩하지 않게” 본격 장편소설을 들고 이전의 작가 이의수로 돌아왔다. 유난히 금기도 많고 결벽증이 심해 작품을 쓰는 동안 온식구가 함께 고생했다고 하는데, 이번 작품은 그래서 “나 혼자 쓴 것이 아니라” 한다. 지금까지 자신을 돌봐준 주변사람들의 힘이 결정적이었던 것인데, 특히 애초 약속한 “6개월에서 4년으로 엄청나게 늘어난” 집필기간 내내 참고 기다리며 물심양면으로 도와줬던 출판사 사람들에게 단순한 知人이상의 애정을 갖고 있다고.

앞으로 이무기나 도깨비 등에 얽힌 우리의 신화나 전설, 설화를 소재로 “무엇이 한국적인가”를 계속 물어갈 것이라는 그는, 자신의 근황은 이번 작품으로 대신할 수 있을 것이고 앞으로의 생활은 그 자신 스스로도 “예측불허”라고 말한다.

— 정소연 기자