

경건(큰절) 체조

김 윤 규

좋은 체조가 되기 위해서는 몇가지 조건을 충족시켜야 하는데 첫째 무리하지 않고 안전해야 하고, 둘째 경제적인 부담이 없어야 하고, 셋째 언제, 어디서나 할 수 있는 것이 좋고, 넷째 쉬우면서도 효과가 좋아야 하고, 다섯째 남녀노소 누구나 참여할 수 있는 대중성이 높은 것이 좋고 마지막으로 재미있고, 흥미롭고, 즐거운 것 일 수록 좋다.

그러나 이중에서도 동작이 쉽고 대중적이면서 효과가 높은 것이 더욱 좋다. 그러기 위해서는 가능한 한 동작이 단순하고 우리들의 몸에 익숙한 것이 좋다. 예를 들면 기본적으로 온몸을 골고루 움직여주는 온몸운동이면서, 몸을 부드럽게 하는 유연운동, 힘을 길러주는 근력운동, 호흡과 혈액순환을 왕성하게 해주는 심폐지구력 강화 체조가 되어야 한다.

이번 호에는 이러한 측면을 고려한 체조

로서 경건(큰절)체조를 소개한다.

인간은 사회적인 동물로서 너와 나의 관계 속에서 삶을 영위하고 있다. 또한 이러한 관계는 서로 만나고 헤어짐이 연속되며, 길이의 차이는 있을지언정 시작과 끝이 있는 법이다. 만물의 영장인 인간은 만남과 헤어짐을 예로 시작하고 예로서 끝내는 것을 법도로 정하고 있는데 우리는 흔히 이것을 인사라고 한다.

속담에 “시작이 반이다.”라는 말과 “시작이 좋으면 끝도 좋다”라는 말이 있다. 무슨 일이든 시작과 끝이 좋으면 매사가 좋은 법이다. 따라서 인사 하나만 잘해도 인간관계에서 절반은 따고 들어가는 것이 된다.

인사란 상호 인격존중의 발로이며, 안부를 확인하는 수단이기도 하다. 좋은 인사법은 가능한 한 상대를 높이는 것으로써, 그러기 위해서 스스로 자기를 낮추는 것인

데 자신의 인격이라고 할 수 있는 얼굴과 허리를 가능한 한 낮게 하면 된다.

그래서 우리나라의 큰절의 경우 코가 땅에 닿을 만큼 낮게 숙이는 것이다. 자신을 스스로 낮추는 겸손은 인격도야에 보탬이 될 뿐만 아니라 정신수양에 첫째가는 과정이다. 인사를 잘 한다는 것은 자신의 삶을 윤택하게 할 뿐만 아니라 자신의 인생의 승패에 크게 관계가 있다는 것도 알아야 하겠다.

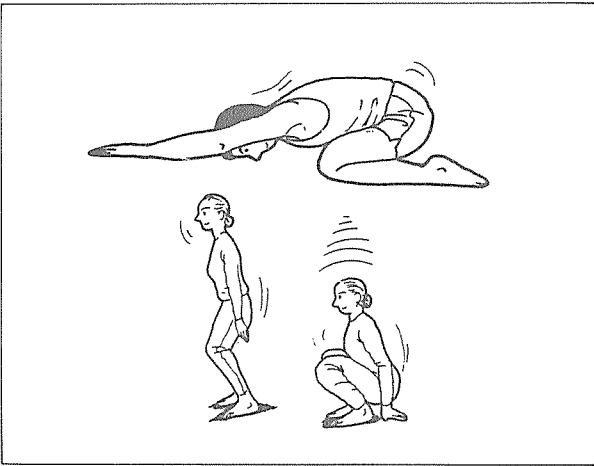
옛부터 우리 선조들은 이러한 예법에도 지혜를 발휘하여 법도를 잘 지키면 복도 받을 수 있도록 했다. 예를 들면 남녀의 큰절이 서로 다른 것은 남자는 양이요 여자는 음이기 때문이었다. 양은 위로 올라가야 좋고 음은 바닥으로 내려갈수록 좋는데 남자의 큰절을 보면 성기를 바닥에서 높이 들고 머리를 낮추므로써 양이 머리로 치솟도록 하였고, 여자의 큰절은 양 무릎을 벌

리고 앉아 머리를 숙이므로써 성기가 바닥에 밀착되도록 하여 음기가 밑으로 내려가도록 하였다.

이 말은 남자는 가장 남자답도록, 여자는 가장 여자답도록 하였다는 것이 된다. 이렇게 할 때 정신적, 육체적 건강을 도모할 수가 있어서 인간 법도를 잘 지키는 자들에게는 복을 받도록 하였던 것이다.

필자는, 큰절을 자연과학적인 측면에서 운동의 양과 질을 측정해 본 결과 좋은 평가를 내릴 수 있었기 때문에 큰절을 운동으로서 소개하기 위해 경건체조화 하였는데, 그러기 위해서는 절이라는 정신적인 경건성에다 육체적인 운동요소를 추가한 반면에 전체적으로 동작이 자유스럽고 부드러운 수 있도록 하였다.

경건 체조는 무릎 밑에 방석이나 요를 깔아 무릎이 보호받도록 하는 것과 한번에 100번씩 하는 것을 원칙으로 하되 개인의



경건체조는
무릎 밑에 방석 등을 깔아
무릎을 보호하는 것과
한번에 100번씩
하는 것을 원칙으로 하되
개인의 체력에 따라
차이를 두고
실시한다.

체력에 따라 차이를 두고 실시하면 된다.

예를 들면 체력이 약한 사람은 첫날은 10번을 하고 그다음 2일마다 하나씩 추가해서 한다거나 그날그날의 컨디션에 따라 차이를 두는 것이 좋다.

유의할 점은 큰절이 반복될 경우 생각보다 힘든 운동이 됨을 알고 무리하지 않도록

해야 된다 (특히, 노약자나 심장병 및 고혈압환자 등)

추가로 말하고 싶은 것은 어디까지나 경건체조는 자신을 낮추고 몸과 마음을 건강하게 수련하는 것이 목적이 되어야 한다는 것이다.

경건(큰절)체조의 실제

(* 천천히, 자연스럽게 한다.)

남 ① 자연스럽게 선다



② 쫘려 앉으며 손을 바닥에 어깨 넓이로 짚는다.



③ 무릎을 바닥에 붙인다.



④ 팔을 굽혀 머리를 숙인다.



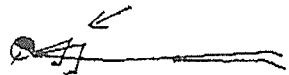
⑤ 팔꿈치를 편다.



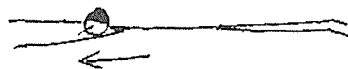
⑥ 양손을 하나씩하여 앞으로 멀리 짚는다.



⑦ 엎드린다.



⑧ 만세한다.



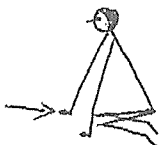
⑨ ⑦번과 같이 손을 짚는다.



⑩ 팔로 밀어 상체를 일으킨다.



⑪ 양손을 무릎가까이 가져다 짚는다.



⑫ 무릎을 들어 세운다.



⑬ 일어선다.



여 ① 자연스럽게 선다



② 손 끝으로 뒤를 짚으며 바닥에 앉는다.



③ 양반다리로 무릎을 벌려서 앉는다.



④ 양손을 들어 이마 위에 포갠다.



⑤ 상체를 숙인다.



⑥ 상체를 바르게 세우고 양손 끝으로 엉덩이 뒤 바닥을 짚는다.



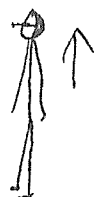
⑦ 무릎을 바로 세운다.



⑧ 엉덩이를 들어 쪼그려 앉는다.



⑨ 일어선다.



〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉