

몸 연꽃 피우기



수필가 김영애(남가주)

김영애 에세이
Essay by Young Ae Kim



요가를 시작했다. 잠자던 근육들이 깨어나 반란을 일으키는지 온몸이 빼꺽거리며 저려온다. 야생 동물의 몸짓으로 이어졌던 요가, 뜨거운 양철 지붕 위를 뒤척이는 고양이가 되었나 하면, 가파른 바위 위에서 발톱을 세운 염소도 되었다가, 새장에 갇힌 새처럼 힘겨운 날갯짓을 하며 게으른 근육들을 흔들어 깨웠다.

수시로 변하는 동작들은 꽂꽃한 직선의 근육들을 접어 곡선으로 만드는가 하면, 곡선 위에 또 다른 곡선을 엮으며 3D 의 삼차원 세계를 창조해 나갔다. 근육을 종잇장처럼 펼치고 접으며 만드는 요가에는 긴장과 이완, 거칠음과 섬세함, 파격과 일상, 동(動)과 정(靜)이 함께 꿈틀대는 것 같다.

'요가'를 생각하면 문득 카레라이스가 떠오른다. 둘 다 고향이 인도라는 것 외에 몇 개의 공통점이 있다. 카레라이스가 각종 야채와 짙은 향료의 합성체인 카레를 섞어 혀의 미각을 콕 쏘아준다면, 요가도 온몸에 퍼진 근육들을 자극하면서 뼈와 혈을 당기고 누르며 예민한 신경들을 콕콕 찔러준다. 또 요가 근육에 힘을 집중하다 보면 뜨거운 전류가 혈관을 타고 돌아 덥고 땀이 나듯이, 카레라이스 역시 맛에 탐닉하다 보면 온몸이 덥혀지며 여기저기에서 땀이 솟는다. 재미난 것은 둘 다 영혼을 정화시키는 시원한 청량감으로 마침표를 찍는다는 것이다.

열대의 끓어오르는 기운을 품어 자극적이고 진한 카레와 요가. 카레의 향신료가 인생의 맛과 향을 돋워 몸과 영혼을 알차게 만든다면, 요가도 신체와 영혼을 살하게 하고 열반의 경지로 혼을 승화시켜 삶을 풍요롭게 한다. 세월 속에 무너지는 몸을 다시 세워보려 시작한 요가는, 한 여름 떨어진 미각을 깨워주는 카레라이스 같다.

마룻바닥에서 맨발로 진행된 요가 수업이었다. 가열되는 근육운동들로 나의 혼은 점점 어지러워지며 창백해졌다. 하늘로 손을 뻗친 후 갈비뼈를 한쪽으로 틀어 숨을 고정시키려는 순간, 힘줄이 만든 아찔한 통증과 현기증에 몸을 떨었다. 얼마 후 한쪽 다리로 똑바로 서서, 각을 만든 다른 쪽 다리를 붙이며 움츠렸던 다리 근육을 한껏 펴자 별안간 혈관 안에서 찌릿찌릿 전기가 흐르더니 심한 경련과 함께 다리가 뒤틀리는 것만 같았다. 얼마 후 숨을 고르고, 엎드려서 무릎 한쪽을 세우며 허리를 틀자 몸은 진땀으로 질척대기 시작했다.

끓어지지 않고 이어진 몸속의 근육들, 그것은 우리가 사는 세상의 모습과 같은 듯 싶다. 근육 하나하나가 독자적인 것 같지만 '인드라망의 구슬'처럼, 서로 이어진 채 서로를 비추고 비춰주는 관계에 있기 때문이다. 삶이 질긴 것은 소우주의 인간 고리들이 대우주인 세상까지 훑넝쿨처럼 이어졌기 때문이리라. 보이지는 않지만 끊을 수 없이 지속된 삶의 근육들을 보며, 더불어 사는 생을 생각한다.

그래서일까 지구촌 여기저기서는 요가의 자세같이 기기묘묘하고 예측 못할 사건들이 활당하게 벌어진다. 그것은 세상이 요가를 하듯 온갖 기이한 형태로 힘줄을 당기고 늘리며 사람들을 진땀 나게 했기에, 사람들도 그것에 대처하기 위하여 희한하고 활당한 방편을 쓰기 때문이 아닐까.

죽을 힘을 다했지만 엄성하기 짹이 없는 내 요가 자세는, 허접한 성냥개비를 쌓아 만든 조마조마한 조형물 같았다. 흔들리는 피사의 사탑 모양 빈 공간에서 흐느적대다 약한 바람에도 쓰러질 듯 불안하고 위태로웠기 때문이다. 그것은 정신없이 살고 있는 나의 삶이 그대로 노출되는 것 같았다. 두서없이 울퉁불퉁한 하루들과 사리 분별을 잘 못해 균형을 잃어버린 불안정한 내 삶의 모습이었다.

어찌 보면 인생과 요가는 닮았다. 요가의 자세마다 개개인이 수용하는 근육의 강도가 다르듯이, 삶에서도 영혼마다 받아들이는 주변 자극에 온도 차이가 있는 것 같다. 그런가 하면 충격적이고 죽을 맛인 요가의 처음처럼, 삶 역시 시작하는 처음에는 어려움이 많을 듯 싶다. 승자도 패자도 없는 삶과 요가. 힘든 자세를 견뎌내야 하는 요가처럼, 인생도 자신의 혼을 당기고 조이며 삶의 어려움을 참고 견뎌나가야 하는 것 아닌가.

드디어 피어난 작은 연꽃, 몸에는 긴 날숨과 함께 무아지경의 황홀경이 열렸다. 순간의 연꽃을 피우기 위해, 근육들은 얼마나 힘든 고통을 참고 견뎌야 했을까. 절묘한 자세를 만들려 번뇌만큼 많은 힘줄들을 밀고 당기며 긴긴 날을 땀 흘려 피워낸 꽃이다. 삶의 쓴맛과 시달림도 인내하고 노력하면, 어느 날 그것은 향긋하고도 고운 연꽃으로 피어나 혼을 순화하고 생을 한층 성숙시킬 것 같다.

힘줄의 격한 시달림과 절대 적멸의 순간을 넘나드는 요가, 찰나의 니르바나를 위해 거친 근육의 담금질도 참아낸 그것은 온갖 번뇌를 해탈로 승화시켰다. 영혼의 번민이 안개처럼 걷히면, 텅 빈 무소유 속에서 혼은 무한한 자유를 누리리라. 요가에는 소우주의 격렬한 노역을 통해, 대우주를 향한 열반의 경지에 도달하려는 깊은 뜻이 담겨있다.

요가는 온갖 번민에 가려져 자신의 본 모습이 실종된 현대인들이 경험해 볼 만한 몸과 마음의 훈련 같다. 보이는 몸을 통해 보이지 않는 혼의 세계를 아우르는 동양 철학의 요가, 어쩌면 육신의 거친 고통을 통하여 찾아가는 자신만의 니르바나일지도 모른다. 거친 질통 속에서 피어난 '니르바나 연꽃'은 더욱 가치 있고 향기로울 듯싶다. 게으른 자는 천국에 갈 수 없다고 하지 않았던가.