

느림의 미학 전파하는 태극권 마스터 고영근

부드러움으로 강함을 이기고, 정(靜)으로 동(動)을 누르며, 느림으로 빠름을 제압하는 무술. 바로 '태극권'을 일컫는 수식어다. 거대한 도시 속, 디지털화된 정보의 홍수 속에서 빠른 속도에 잠식되어 가는 현대인들에게 '느림과 고요함의 지혜'를 전달하고 있는 태극권 마스터, 고영근(68) 님을 만났다.

글. 박다연(편집부) 사진. 조병우



어르신들을 배려하는 마음으로,
실버 코너는 큰 글씨로 표기합니다.

고영근 님이
집필한 서적



강함을 이기는 부드러운 에너지, 태극권

태극권은 중국의 전통무술로 아시아를 넘어, 전 세계 2억 명의 수련 인구가 향유하는 생활 스포츠이기도 하다. 이를 방증하듯 태극권은 지난해 12월 유네스코 인류무형문화유산에 이름을 올리기도 했다. 실전무술에 뿌리를 두고 있지만, 오늘날에는 심신의 건강 수양법으로 널리 보급되고 있다. 굳더더기 없는 손과 발의 움직임 속에는 유연함과 응골찬 기운이 함께 깃들여 있다. “태극권은 요즘 트렌드인 빠르고 순간적이 힘이 요구되는 여타의 운동과는 달리, 느리고 정적입니다. 하지만 버티고 유지해야 하는 동작이 많아 코어와 하체의 힘이 많이 필요하죠 때문에 고요함속강한 에너지를 느낄 수 있는 운동이기도 합니다.” 고영근 님에게 태극권을 배우는 수강생의 대부분은 나이가 지긋한 중년이다. 태극권이 관절에 무리가 없어 장년층에 좋다는 의사의 권유로 그를 찾아오거나, 복잡한 일을 잊고 마음의 평안을 찾기 위해 찾아오는 이들이 대부분이다. 한없이 유려하고 물 흐르듯 잔잔한 동작들로 구성되어 있지만, 그 어느 무술보다 강인한 심지를 갖춘 태극권은 마치 인생의 2막을 살아가고 있는 중장년층의 모습과도 닮아 있다

대학교수에서 태극권 마스터로

35년 동안 대학에서 중국어와 중국정치 역사를 가르쳤던 그는 3년전 대학에서 정년퇴임하고 본격적으로 태극권 전파에 나섰다. “젊은 시절 대만 유학에서 처음 접했던 태극권은 저를 단번에 매료시켰어요 하지만 가장의 역할을 하며 공부를 이어가야 했던 당시에는 당장 태극권에 입문할 수 없었습니다.” 그가 본격적으로 태극권에 입문한 것은 40대 들어서다. 정년 이후에도 할 수 있는 운동을 고민하다가 자연스럽게 젊을 적 매료됐던 태극권이 떠올랐던 것. 이후 고영근 님은 방학을 이용해 중국과 대만, 동남아시아 등을 찾아가 태극권 고수들에게 직접 사사를 받으며 실력이 일취월장해 공인 7단의 경지에 올랐다. 특히 중국 정통 태극권의 한 문파인 양가(楊家) 태극권의 살아있는 전설 양진탁 스승에게 사사를 받고 제자로 인정받은

것은 그가 가장 자부심을 갖고 있는 이력이다. “주변에서는 저에게 ‘태극권 전도사’라고 말합니다. 부산에 있을 때는 개가 넘는 태극권 클럽을 조직해 지도하고 수백 명의 제자들을 양성하기도 했어요 또한, 국내외 대회에 선수로 출전하기도 하고 몇 해 전부터는 전국대회 심판위원장을 맡고 있기도 합니다.” 이뿐만 아니라 고영근 님은 태극권 수련자들을 위한 책을 집필하고, 태극권의 원리와 적용을 정리한 연구 논문도 여러 편 발표했다. 그의 남다른 태극권 사랑을 엿볼 수 있는 부분이다.

바쁜 현대인들에게 전하는 ‘느림의 미학’

디지털로 대표되는 현 사회의 흐름 속에서 누군가는 시류를 이 끌어가기기도 하지만, 또 누군가는 상황에 떠밀려 자신이 누구인 지조차 잊고 살기도 한다. 이날로그 회귀현상, 디지털 다이어트 등의 시대역행적인 움직임이 이는 것도 이와 같은 맥락이다. 고영근 님은 숨 막히는 속도전 속에서 필요한 것은 바로 내면의 수련을 통한 ‘고요함’과 ‘느림’이라고 말한다. “태극권은 마음의 안정, 집중력 향상, 균형감각 등을 키우는 데 좋은 운동입니다. 이를 위해서는 자신의 내면을 돌아보는 시간과 고요해지고자 하는 의지가 필요하죠 하루에 단 한 시간이라도 이러한 수련의 시간을 갖는다면 거대한 시대적 흐름 속에서 길을 잃는다고 해도, 바로 길을 되찾는 탄성을 가질 수 있게 될 거예요.” 태극권을 마음껏 수련하고 많은 사람들과 공유하는 지금이 무척 행복하다고 말하는 그의 얼굴에서 오랜 삶의 지혜와 강한 자부심을 느낄 수 있었다.