

선무도 움직임 체계의 무용창작 활용에 대한 해석학적 탐색[†]

태혜신* 동학사 승가대학 · 박진경** 가톨릭관동대학교

초록 본 연구 목적은 선무도의 외연적 기술과 내포적 기술의 상호작용을 고찰함으로써 그 움직임 체계를 구조적으로 분석하고, 체화된 원리를 무용창작의 창의적 원천으로 확장하여 새로운 움직임 언어의 탐색 가능성을 모색하고자 한다. 연구방법으로는 골굴사의 소장 자료를 포함한 관련 문헌 분석과 현장 민족지학을 융합한 질적 사례연구 방법론을 적용하였다. 선무도 참여 수련을 바탕으로 완전참여자로 기능하며, 자기성찰적 서사분석을 실시함으로써 수행 경험의 핵심 의미를 도출하였다. 아울러 선무도 문주(門主) 설적인 큰스님과의 인터뷰를 통해 새로운 창안행의 내용을 채록하였다. 연구의 객관성과 신뢰도 확보를 위해 설적인 스님의 2회 검수와 5단 고단자 일관 스님의 1회 교차검증을 받았다. 연구 결과, 선무도의 내면 수련과 외형적 움직임은 무용창작에 있어 신체 인식의 확장, 표현의 깊이, 존재론적 탐색을 가능하게 하는 미학적 자원이 될 수 있음을 확인하였다. 선무도는 좌관, 입관, 행관이라는 수행의 3단계를 통해 몸과 마음의 통합을 지향하며, '균형적 조화'와 '등방성'의 움직임 원리를 통해 '심신일여(心身一如)', '정중동·동중정(靜中動·動中靜)', '원융무애(圓融無礙)'라는 수행 미학을 구현한다. 이러한 선무도의 고유한 수행 원리는 단순한 신체 단련을 넘어 정신 집중, 호흡 조절, 내면 통찰을 유도하며, 이는 창작예술의 근간이 되는 감성적, 철학적 기반 형성에 기여할 수 있음을 시사한다.

주요어 : 선무도, 움직임 체계, 심신일여, 중도사상, 무용창작컨텐츠, 무용

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회에서 무예는 단순한 신체 단련을 넘어 정신 수양과 인격 형성의 수단으로 주목받는다. 특히, 전통무예는 철학적, 종교적 수련 요소를 내포하며, 신체·정신·호흡의 통합적 수련을 가능하게 한다. 나아가 전통문화컨텐츠로서 힐빙(Healbeing), 스포츠 엔터테인먼트(Sports entertainment), 공연예술(Performing art), K-culture 등으로 다양하게 활용되고 있다(이선옥, 2001; 국립무용단, 2012; 김영만, 2013; 김대환&정유선, 2019). 선무도(禪武道)는 한국 불교의 전통무예로 그 기원이 삼국시대 신라 화랑도와 조선시대 승군에까지 거슬러 올라가는 중요한 문화적 자산이다(신종섭, 2019). 신체와 정신의 통합을 추구하는 불교수행법으로서 선무도는 단순한 무술을 넘어선 종교적, 철학적 의미를 지니고 있다(선무도 총본산 골굴사, 2025). 일제강점기 동안 한국의 전통 무술과 불교 문화는 큰 위기를 맞이했다. 일본은 한국의 문화적 정체성을 약화시키고자 다양한 전통 문화를 억압하였고, 그 결과 승군의 무술을 포함한 많은 전통 무술이 소멸의 위기에 처하게 되었다. 특히 승려들이 수행하는 무예와 정신적 수련법은 더 이상 체계적으로 전승되지 못했고 이에 따라 승가 무예도 거의 자취를 감추게 되었다(박정진, 2009). 일제 민족문화말살 정책에 의해 사라질 위기에 처했던 승가 무예는 1960년대에 이르러 양익 큰스님에 의해 체

[†] 본 연구의 실행과 완성에 아낌없는 지도 및 귀중한 인터뷰와 자료를 제공해 주신 설적인 큰스님께 존경과 깊은 감사를 표합니다.

* 동학사 승가대학 외래교수

** 가톨릭관동대학교 스포츠레저학과 교수, pjkths@hanmail.net

계화되었다. 이후 설적은 큰스님에 의해 현대적으로 정비되고 대중화 및 기술 체계가 확장되었다. 이를 통해 선무도는 불교의 깨달음과 자아 성찰을 목표로 하는 수행법으로서 그 체계가 점차 발전했다. 현재는 국내뿐만 아니라 프랑스(4개 지원), 영국, 독일, 스페인, 덴마크, 노르웨이(3개 지원), 이탈리아, 오스트리아, 스위스, 루마니아, 네덜란드, 미국, 오스트레일리아 등에서 즐기고 수련하는 K-martial arts로서 세계화 및 국제적으로 확산 추세에 있다(선무도 총본산 골굴사, 2025).

선무도는 ‘움직이는 명상’으로 불리며 특히, 호흡과 신체움직임을 결합해 에너지를 조화롭게 순환시키고 이를 통해 신체적 단련과 정신적 성숙을 동시에 이룬다는 점에서 가장 큰 가치를 찾을 수 있다. 또한 선무도는 내적인 수행을 통한 깨달음을 목표로 한다는 점에서, 타 동양 무술들과 차별화된다(Tae & Park, 2024). 이와 같이 선무도는 무예적 기법과 불교 수행이 결합된 융합 수련 체계로, 신체적 동작(외연적 기술)과 정신적 수련(내포적 기술)의 유기적 상호작용을 통해 독창적인 수련 철학을 구현한다.

한편, 선무도 철학과 움직임 수련법은 전통문화컨텐츠로서 무용창작예술 분야에 많은 영감을 주며, 다양한 작품과 스타일로 활용되어 왔다. 그 대표적 사례로 이선옥 선무용단(ZenDanceCompany)의 선무(禪舞, 1974-현재), 국립무용단 50년 우리춤모음 기획공연의 「바라선무도(2012)」, 강미리 할 무용단의 제17회 부산무용제 대상 및 제17회 전국무용제 은상 수상작「처음 꽃을 사랑한 사람(2008)」, 남영호의 2011 서울국제공연예술제 초청작 「S.U.N(Seon. Universel. Numérique(2011))」, 태혜신카르마프리무용단과 선무도 협업의 선무도 35주년 기념 축하공연 「선무플라주(2019)」와 인류무형문화유산 연등회 작품작 「무아(無我, 2024)」등이 있다.

선무도 수련법과 기술 체계에 관한 기존 연구는 주로 불교철학, 종교학, 스포츠과학, 무도학 분야에서 이루어졌으며 동작, 호흡법, 기공 수련이 신체적·정신적 건강에 미치는 영향을 중심으로 분석되었다(김철, 1982; 설적은, 1997, 1999; 이영미&최민동, 2002). 특히 1997년 설적은 큰스님의 『선무도 교본』 출간 이후, 체계화된 수련법과 기술적 구조를 다룬 실증적 연구가 꾸준히 발표되었다(서동일&정진우, 2020; 정경미, 2020; 일관 스님, 2021). 그러나 무용 분야에서 선무도를 본격적으로 탐구한 학문적 연구는 극히 제한적이다. 지금까지의 관련 연구는 선무 치료예술의 관점에서 선가공과 무용을 고찰한 이선옥(2001), 선무도의 무용미학적 특성을 조명한 이정숙(1994), 선무도 품새와 한국춤의 춤사위를 비교한 이영미&최민동(2002), 타프 테크닉(Topf Technique)과 선무도 움직임 원리 간의 연관성을 분석한 조은숙(2007), 그리고 한국춤에 내재된 예도(禮道)와 무무(武舞)의 철학을 탐구한 임정희(2013) 등 총 5편에 불과하다. 이 가운데 선무도의 움직임 체계를 무용창작컨텐츠로 적용·분석한 연구는 단 2편에 그치고 있다. 이는 선무도가 무용창작컨텐츠로 활용되어 온 사례에 비해, 무용학적·예술학적 맥락에서의 그 이론적 체계화와 창작 기반 분석이 여전히 미흡함을 단적으로 보여준다.

무용 영역에서 선무도에 대한 학문적 연구는 무용혼련법, 치료무용 등 다양한 세부 분야에 적용 가능하며 특히, 무용창작컨텐츠로서의 가치를 더욱 확장하고, 새로운 플랫폼과 매체를 통해 활용성을 더욱 확대할 수 있다. 현대의 무용예술은 기술 중심의 동작 재현을 넘어서 신체와 감각, 내면의 흐름과 철학적 사유를 통합적으로 탐색하는 방향으로 나아가고 있다. 특히, 창작무용 영역에서는 단순한 형식 창조를 넘어 움직임을 통해 작가의 정체성과 세계관을 구현하려는 경향이 뚜렷해지고 있다. 이러한 흐름 속에서 전통의 수행 문화는 신체와 정신의 통합, 정중동(靜中動), 심신일여(心身一如) 등의 원리를 통해 무용창작의 새로운 영감 자원으로 주목받고 있다. 그 중 선무도는 호흡, 명상, 기공, 무예를 결합한 수행 체계로 단순한 수련법을 넘어 예술적 실천으로 확장될 수 있는 잠재력을 지닌다. 선무도는 신체 훈련과 품새 중심의 ‘외연적 기술 체계’와 집중·호흡·의식 수행 중심의 ‘내포적 기술 체계’를 동시에 포괄한다. 이러한 움직임은 단순한 기술의 습득이 아닌 의식화된 신체 경험으로서의 의미를 내포하며, 이는 무용의 미학적 속성과 깊이 있게 연결된다. 그럼에도 불구하고, 선무도에 대한 기존 연구는 관광문화컨텐츠화, 수행 철학 해석, 무예 전승 등으로 한정되어 있으며, 이를 무용창작의 관점에서 접근한 학술적 시도는 미흡한 실

정이다.

이에 본 연구는 예술가이자 수행자로서 연구자가 13여 년에 걸쳐 축적한 선무도 수련 경험을 자문화기술지적 시각에서 분석하고, 그 과정에서 체화된 감각, 신체 인식, 공간 경험, 의식의 흐름이 무용창작에 어떻게 작동하는지를 탐색하고자 한다. 연구자는 장기적 참여관찰, 현장 메모, 설적인 큰스님과의 인터뷰, 창작 안무 사례 분석을 통해, 선무도의 수행 구조가 리듬 구성, 공간 활용, 내면 집중 등의 예술적 전략으로 전환되는 구체적 양상을 실증적으로 해석하였다. 이러한 접근은 단순한 전통의 계승 차원을 넘어서, 창작 주체의 인식구조와 미적 감수성을 재구성하는 해석학적 실천으로서의 의미를 지닌다. 선무도는 공연예술, 치유무용, 안무, 무용훈련법 등 다양한 예술 실천과 융합가능한 미학적 잠재력을 내포하고 있으며 특히, 무용학, 신체미학, 예술인류학 간의 학제 간 연구 지평을 확장할 수 있는 중요한 자산이 된다. 본 연구는 '수행에서 창작으로'라는 인식의 전환을 중심에 두고 수행 기반 움직임이 예술 창작으로 구체화 되는 과정을 제시함으로써, 전통 수행 문화의 현대적 재해석과 창작적 확장의 가능성을 밝히고자 한다.

이 연구의 목적은 선무도의 외연적 기술과 내포적 기술의 상호작용을 고찰하고, 그 움직임 체계를 해석학적으로 분석하는 데 있다. 장기적 참여관찰, 전문가 인터뷰, 자문화기술지적 통찰을 바탕으로, 선무도를 전통무예이자 통합 명상수행 체계를 분석하고, 이를 무용창작의 창의적 자원으로 확장하여 새로운 움직임 언어의 가능성을 모색하고자 한다.

2. 연구방법

본 연구는 선무도의 기술 체계 및 수련 철학을 심층적으로 분석하기 위해 문헌 분석과 현장 기반 민족지학적 방법론을 통합한 질적 사례연구(Qualitative Case Study)를 수행하였다.

1) 문헌 분석

연구의 이론적 틀을 마련하고 기초 자료를 확보하기 위해 문헌 분석을 실시하였다. 주된 자료는 선무도 총본산인 골굴사에서 소장한 공식 교재, 지도서, 내부 간행물 등이었으며, 특히 총본산 주지이자 선무도 그랜드마스터인 설적인 큰스님의 교본을 중심으로 선무도의 철학적 기반과 수련 목적을 분석하였다. 또한 관련 선행연구로 학술지와 학위 논문 및 참고자료로 선무도 홈페이지, 인터넷 백과사전 등을 활용하였다. 이는 선무도의 외연적 기술 체계(품새, 신체 훈련)와 내포적 기술 체계(호흡, 수행 철학)의 이론적 구성을 명확히 하고, 해당 체계가 수련과 창작 과정에서 어떻게 작동하는지를 분석하는 해석틀을 제공하였다. 또한 선무도를 기반으로 창작된 무용 사례를 분석하기 위해 학술지 논문, 안무자가 소장한 팸플릿, 안무노트, 언론 기사, 홈페이지, 블로그, 유튜브 등 다양한 형태의 자료를 분석에 활용하였다.

2) 현장 기반의 자문화기술지형 민족지학적 연구

선무도의 수련 체계를 실천적으로 이해하기 위해 연구자는 '완전 참여자(full participant-as-researcher)'의 입장에서 장기적 몰입과 체계적 관찰을 병행하였다. 본 연구의 주저자는 선무도 3단(사범) 자격을 보유한 지도자로서, 13년 이상 서울지역 수련원(강남 선원 및 서울 본원)에서 주 1회 이상 정기 수련에 참여하였다. 구체적으로, 2011년부터 수련을 시작해 2016년 선무도 1단(시험종목; 영정행관-행주좌와, 영동행관-1승형), 2017년 선무도 2단(시험종목; 영정행관-어,목, 영동행관-2승형 전반부), 2022년 선무도 3단(시험종목; 영정행관-동,정, 영동행관-2승형 후반부)의 자격증을 취득하였다. 또한 대학에서 교육자로서 2013년부터 2018까지 5년간 K대학교에서 교

양강좌 및 2022부터 2024년까지 2년간 C대학교에서 전공선택강좌로 선무도를 강의하였다. 현재는 선무도 4단(시험종목; 영정행관-반,공, 영동행관-3승형 전반부)을 준비 중에 있으며, 선무도 지도자 대상 연수(서울 본원, 연 1회) 참여 및 D승가대학에서 스님들을 대상으로 선무도를 강의하고 있다. 이외에도 공연예술 분야에서는 2020년부터 선무도 총본산 골굴사 공연단 <사천왕>의 안무교수 및 2024부터는 (사)세계선무도총연맹의 문화이사로 활동하고 있으며, 2019년 선무도 35주년 및 2024년 40주년 기념 공연에서 협업한 바 있다.

이상의 완전 참여자 과정 속에서 좌관, 입관, 행관 훈련의 실제적 수행을 기반으로 수련자·지도자·관람자 등 다양한 주체들과의 상호작용을 관찰하였다. 아울러 매년 1회 이상 골굴사를 방문해 설적인 큰스님으로부터 직접 수련 지도 및 차담을 통한 질의응답 시간을 가졌으며, 연수, 법회, 워크숍, 공연 등에 반복적으로 참여하였다. 이를 통해 수련 과정에서의 신체적 반응, 감정 변화, 내면적 통찰 등을 현장 메모, 승단논문, 안무노트 등으로 기록하고, 이에 기반한 서사분석(narrative analysis)을 통해 수행 경험의 주관적 의미를 해석하였다.

3) 전문가 인터뷰와 검수를 통한 채록 및 타당도 확보

문헌에 명시되지 않은 새롭게 창안된 선무도의 내·외적 기술 체계 및 수련 원리를 파악하기 위해 설적인 큰스님과의 인터뷰를 총 3회(1차; 2024. 10. 9, 서울본원 · 2차; 2024. 11. 10, 골굴사 · 3차; 2025. 2. 25, 개인통신) 실시하였다. 1차 인터뷰에서는 창안형의 기본 철학과 품새 종류를 채록하였고, 2차 인터뷰에서는 창안형의 연무선과 진언의 상징 의미를 채록하였다. 3차 인터뷰에서는 각 단별 창안형 수련 행관에 대해 채록하였다.

자료의 객관성과 신뢰도 확보를 위해 설적인 큰스님과의 이메일 검수(member check)를 2회(1차; 2025. 2. 8, · 2차; 2025. 3. 3)진행하였으며, 골굴사의 5단 고단자 일관 스님으로부터 동료 검토(peer debriefing; 2025. 4. 8, Email)를 받아 1회 교차 검증을 실시하였다.

II. 선무도의 무용창작컨텐츠 활용 사례 분석

선무도는 신체적 훈련(무, 武)과 정신적 수양(선, 禪), 그리고 철학적 성찰과 도덕적 수양(도, 道)을 통합한 수행법으로, 이를 현대적 감각으로 해석한 창작무용이 등장 및 발전해 왔다. 선무도를 기반으로 한 무용창작예술은 불교 수행의 철학적 정신, 무예적인 움직임, 그리고 명상의 요소를 결합한 독창적인 형태의 무용이라 할 수 있다. 현재는 최신과학기술과 융합을 통해 우리의 인식과 감각세계를 확장시키는 공연이 창출되고 있다.

1. 명상무용(Meditative Dance)

1) 이선옥 선무용단 「선무; 바라미타」, 「바라밀타 2-1997」

선무용(禪舞踊)의 창시자로 알려진 이선옥은 1972년 뉴욕에서 불교의 참선을 무용과 접목시켜 1974년 뉴욕에서 선무용단을 창단하였다. 링컨센터 엘리스티리홀에서 공연 및 1994년 프랑스 르롱포앙 원형극장에서 「선무; 바라미타」를 발표하며 세계적으로 알려지기 시작했다. 이선옥에 의하면, 선무에서 “춤이란 생각을 쉬고 집착을 버리고 기존의 사상에서 벗어나야 가능한 허공에 그리는 그림이다. 선무는 무의식속에서 이미 정해진 춤이 아닌 자기 스스로 추는 것으로, 춤은 참선이자 치유”를 의미한다. 한마디로 선무는 춤추는 선을 통해 깨달음으로 가는 길을 찾는 작업이다. 이를 위해 참선의 원리인 좌선의 원리가 행선의 원리로, 그리고 자연스럽게 춤선의 원리로 확장된 것이다(박숙희, 2007. 6). 이같은 명상무용은 명상적 요소를 강조하여, 느리고 유연한 동작을 통해 내면의 평화를 표현하는 무용이라 할 수 있다.

1997년 예술의 전당 토월 극장에서 선무도와 협업한 「바라밀타 2-1997」공연은 목탁, 바라, 염불 등 사찰 소품들이 등장하고, 무용수가 걸친 종이옷에 붓으로 글씨를 쓰는 등 사물놀이패의 현란한 연주와 함께 어우러진 무용수의 춤사위는 사뭇 이채로웠다는 평을 받으며 화제를 모았다(이선옥, 2025). 최근에는 선무치료법을 개발해 무용치료 운동을 벌이고 있다. 치료무용은 호흡과 움직임의 조화를 중시하며, 춤추는 사람뿐만 아니라 관객에게도 심신의 안정을 전달하고자 한다.

2. 한국창작무용(Fusion Dance)

1) 국립무용단 「바라선무도」

2012년 국립무용단은 국립극장 해오름극장의 기획공연 「Korean Dance Collection - 50년 우리 춤 모음」에서 선무도의 정신을 바탕으로 창작한 작품 「바라선무도(안무; 배정혜)」를 선보였다(국립무용단, 2012). 무용의 건축가, 무용언어의 마술사 등으로 불리며 지는 한무국용가 배정혜는 국립무용단, 서울시무용단, 국립국악원 무용단 단장 및 예술감독을 지내며 한국무용 창작의 선구자적 역할을 해왔다. 이러한 공적이 인정되어 2019년 한국무용협회의 순수무용 분야에서 우리나라 무용사에 지대한 업적을 남긴 무용가에게 수여하는 ‘대한민국 최고무용가상’을 수상하였으며(장병호, 2019), 그녀의 작품 「타고 남은재(1977)」, 「유리도시(1987)」는 한국예술종합학교 한국예술연구소에서 발표한 20세기 공연예술분야에서 한국예술의 고전이 될 무용 작품 2위로 선정되었다(관우, 2015). 2004년에는 선무도를 근간한 한국무용 호흡훈련법을 개발하였다(배정혜, 2004).

「바라선무도」는 본래 몸과 마음을 다스리는 수행법인 선무도를 정갈하고 정제된 동작으로 재해석하였으며, 불교 의식에서 사용되는 타악기와 바라를 소품으로 활용하여 새로운 무용 언어로 승화시킨 창작 춤이다. 남성 무용수들의 군무로 구성된 이 작품은 선무도를 통한 신체 수행과 자기 수양을 강조하며, 한국 창작춤의 한 형태로 구현되었다(Lee, 2013). 이 작품은 2002년 작품 「신라의 빛(안무; 배정혜)」에서 신라 화랑들이 몸과 마음을 수련하는 과정을 표현한 장면에서 발전한 것으로(해오름달 문화즐기기, 2012), 불교 수행으로서의 좌선(坐禪)과 동선(動禪)의 움직임을 현대적 감각으로 재해석한 선무도 기반의 한국창작무용이라 할 수 있다.

2) 강미리 할 무용단 「처음 꽃을 사랑한 사람」

강미리 할 무용단은 1998년 부산에서 창단된 지역 중심의 현대무용 단체로, 한국 전통춤의 정신을 대담한 공간 구성력과 결합시켜 극장무용이라는 형식으로 재창조함으로써, 가장 한국적이면서도 가장 현대적라는 평가를 받고 있다. 무용단은 다양한 인접 예술 분야와의 협업을 통해 한국무용의 표현 영역을 확장시키고 있으며, 새로운 양식의 춤을 연구하고 창작춤의 근간이 되는 다양한 춤 언어가 담긴 작품들을 발표하면서 활발한 공연 활동을 이어가고 있다. 또한 독일의 오페라하우스, 이집트의 카이로 오페라하우스를 비롯한 세계 유수 공연장에서 안무자 및 무용수로 참가하여, 현대춤 작가로서의 예술성과 정신성을 국제적으로 인정받았다(강미리 할 무용단, 2025).

2008년에 강미리 할 무용단은 선무도와 협업한 작품 「처음 꽃을 사랑한 사람」을 통해 제17회 부산무용제에서 대상상을, 제17회 전국무용제에서 은상을 수상하였다. 강미리에 따르면, ‘할(Hal)’의 궁극적인 목적은 춤을 통해 몸과 마음을 다스리고 정신과 신체를 회복 및 치유함으로써, 무감각하게 살아가는 일상 속에서 잠재된 할의 에너지를 드러내는 데 있다. 이는 자연성의 움직임에 기반하며, 무용수들 간의 유기적인 호흡의 교류는 예측 불가능한 움직임의 하모니를 만들어 내며 조화와 통일감을 형성하고, 춤의 역동성과 생명성을 조율하는 창조적 원동력이 된다. 이러한 과정을 통해 무용수들은 표면 의식에 갇혀 흐려진 본성을 가식 없이 드러내며, 그 에너지를 춤을 통해 분출하고, 비워내고, 결국 스스로를 치유하게 된다. 다시 말해, 표면 의식으로부터 깨어난 몸의 무한한 자유와 생명 에너지는 모든 존재를 하나로 연결하는 우주의 거대한 에너지이며, 무한성의 발현으로 이것이 곧 할이자 춤이

다(강미리 할 무용단, 2025).

강미리 할 무용단의 이러한 춤 철학과 춤을 통한 심신의 치유과정은 선무도의 핵심 수행법인 ‘수식관(數息觀, 호흡을 통한 정신집중)’ 즉, 호흡을 통한 심신일여를 이루고, 몸과 마음과 정신의 건강을 회복하며, 더 나아가 깊은 선정(禪定, 오직 하나의 대상에만 정신을 집중한 상태)을 통해 나(자아)와 우주(세계)가 하나임을 자각하는 내면적 수행 체계와 깊은 철학적 유사성을 지녔다. 또한 무용단(부산)과 선무도(경주)의 본거지가 근거리의 인접 지역이라는 점에서도 할 무용단의 예술 세계가 선무도의 수행 철학에 영향받았을 가능성이 시사된다.

3) 태혜신카르마프리무용단 「선무플라쥬」, 「무아(無我)」

태혜신카르마프리무용단은 ‘전통의 새로운 춤 이미지 창조와 철학을 담은 춤을 모토로 2002년에 창단되었다. 예술감독 태혜신은 역동적인 춤사위와 화려한 볼거리를 기반으로, 우리 삶에 철학적 메시지를 담은 지적인 구성력을 통해 독특한 예술 세계의 깊이를 형성하며, 대중과의 공감대를 이끌어 내는 안무가로 평가받고 있다. 2016년 세이셜공화국 국제카니발에서 한국 최초로 The Best Cultural Float 2위에 입상 및 〈명예의 전당〉에 등재되었으며, 2018년에는 문화체육관광부로부터 문화예술인 표창을 수여받았다. 2015년부터는 한국문화예술회연합회의 방방곡곡 문화공감사업 민간우수예술단체로 선정되어 전통문화컨텐츠 기반의 우수공연 프로그램들을 각 지역에 보급해왔으며, 2018 평창동계올림픽 문화올림픽, 2021 제30주년 SCF 서울국제안무페스티벌, 2022 SID 서울세계무용제 및 무용역사기록학회의 도큐퍼포먼스 공연 등 국내외를 무대로 활발히 활동하고 있다(태혜신카르마프리무용단, 2023. 8. 31).

2019년 한국불교역사문화기념관 대극장에서 선보인 선무도 35주년 기념 축하공연 「선무플라쥬」는 선무도 동작과 무용움직임을 결합한 플라쥬 형식의 작품으로, 안무자가 6년간 직접 선무도를 수련하며 체화한 ‘심신일여의 조화 속에서 관(觀, 관찰)함으로써 마음의 성숙을 얻는 ‘움직이는 명상’의 본질을 표현하고자 하였다. 작품은 정중동과 동중정의 미학을 통해 심신일여의 감흥을 예술적으로 구현하였다(태혜신, 2019. 10. 26). 이어 2024년 연등회 전통문화마당 중앙무대에서 발표된 선무도 40주년 기념 축하공연작 「무아」는 안무자가 예술감독을 맡아 12년간 선무도 수련을 바탕으로 선무도의 여러 단체와 협업한 작품이다. 총예술감독으로 설적인 큰스님, 연출가로 선무도 6단 안치옥과 양두섭 지도법사, 출연진으로 무용수 4명 및 선무도 7단 2명, 6단 5명, 5단 1명, 4단 1명, 3단 3명, 이상 12명의 선무도를 지도하는 고단자들이 참여하였다. 본 작품은 선무도 특유의 동작과 무용 움직임이 절묘하게 조화를 이루며, 원효대사의 ‘일심(一心)사상’, 즉, ‘존재의 불이(不二)’ 개념을 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風), 공(空)의 이미지로 형상화하였다(태혜신, 2024. 5. 12).

이와 같이 「선무플라쥬」와 「무아」는 안무자가 직접 선무도를 수련하며 체득한 신체 경험과 철학을 토대로, 깊은 선정 상태의 고차원적인 움직임과 불교의 핵심사상인 ‘존재 불이의 원융무애(圓融無碍)한 일심’을 현대적 감각으로 재해석한 예술실천적 창작물로 평가할 수 있다.

3. 최신과학기술 융합무용(Science Technology Convergence Art)

1) 남영호의 안무작 「S.U.N(Seon. Universel. Numérique)」

프랑스에서 활동하고 있는 한국인 현대무용가 남영호의 안무작 「S.U.N」은 2011 서울국제공연예술제에 초청작으로 서울 대학로예술극장 대극장에서 공연되었다. 세계적 미디어아트 페스티벌인 〈뽕 뉴메리크〉 극장의 2011년 시즌 오프닝 작품으로 공연되었던 이 작품은 프랑스 과학 예술가들과의 협력으로 만들어진 무용과 뇌과학의 접목 작품이다. 남영호가 한국 고유의 전통무예 선무도를 기반으로 안무하고 프랑스 무용수들과 프랑스 컴퓨터 프로

그래머인 스테판 쿠조(Stephane Cousot), 세계적인 뇌 생리학자 프란시스 레스티엔느(Francis Lestienne) 등이 참가해 무용수들의 움직임을 첨단 과학 기술인 EMG 시스템(근육활동 신호녹화기)을 이용해 투시하는 과정을 관객에게 보여주는 것이었다. 즉, 무용수들의 팔, 머리, 등, 다리, 가슴 등에 EMG시스템을 부착한 뒤 움직임으로부터 생성되는 근육 활동과 호흡 등을 관객들이 직접 볼 수 있게 하였다(김연희, 2011).

그녀는 호흡을 우리의 선(禪), 곧 선무도의 움직임에서 찾았으며 호흡에서 오는 에너지를 기술 매체와 움직임의 운용 에너지로 활용하였다. 또한 남영호는 인터뷰에서 쉬는 동안 기계에서 나는 시끄럽고 큰 소리를 통해 우리가 쉬는 동안에도 몸은 계속 활동 중이었음을 깨닫는 계기가 되었다고 한다(장두이, 2011). 이에 선무도를 컨텐츠로 활용한 「S.U.N」은 인간의 기본적인 활동인 움직임과 호흡을 무용으로 표현한 추상적 미학과 최첨단기술이 접목된 융합공연(문홍수, 2011)으로서, 인간의 지각을 증폭시키는 테크노에틱 아트(Technoethic Arts, 기술과 정신의 융합 예술)라 할 수 있다.

4. 무용창작예술에서 선무도의 활용가능성

위에서 살펴본 바와 같이, 선무도를 기반한 무용창작예술은 불교 수행의 정신, 무예적인 움직임, 그리고 명상의 요소를 결합한 독창적인 형태의 무용으로, 몸을 통한 깨달음과 예술적 표현을 동시에 추구하는 독특한 스타일을 보여줄 수 있다. 이상의 무용작품 사례를 바탕으로 선무도 움직임의 특성을 창작요소로 분류하면 다음과 같다.

첫째, 호흡 중심의 움직임이다. 이는 무용수의 호흡과 함께하는 동작을 강조하여 내면적인 집중력을 높임으로서 즉흥무용 및 자유롭고 생동하는 움직임의 변주와 창조가 가능하다. 이는 안무에서 움직임 창작의 원천이자 안무법으로 활용할 수 있다. 둘째, 무예적 움직임의 활용이다. 선무도의 발차기, 손동작, 승형 등을 유려한 춤선으로 만들어 역동적인 움직임테크닉을 개발할 수 있다. 셋째, 명상적인 흐름의 활용이다. 급격한 동작 변화보다는 선요가, 영정좌관, 영정입관, 영정행관 등과 같은 서서히 흐르는 듯한 움직임을 통해 의미화된 무용이미지 생성 및 철학적 메시지를 표현할 수 있다. 넷째, 호흡과 움직임의 조화를 통해 춤추는 사람의 심신 건강뿐만 아니라 관객에게도 심신 안정을 전달하는 치유무용의 개발이다.

근래에 선무도를 토대로 한 무용작품들이 많다. 무용예술 자체가 정중동과 동중정의 이론을 바탕으로 움직임을 이라 해도 과언이 아닐 것이다. 무용은 움직이는 선으로 이뤄졌고 신체와 정신이 융합되었을 때 비로소 예술로서 승화된다. 이러한 점에서 볼 때 선무도를 무용에 적용하는 것은 예술을 통한 도(道)라 볼 수 있다. 서구에서도 신체치료동작들을 토대로 한 무용 작품들을 볼 수 있다. 대표 사례로 후기 현대무용가 낸시 탑프(Nancy Topf)는 자신의 테크닉(Topf Technique)을 이용해 다양한 무용 작품들을 안무하였고 심신을 융합시키는 작품이라는 평을 받았다. 이와같이 선무도, 탑프테크닉 등과 같은 신체동작치료의 움직임은 예술과 융합도 쉽게 이뤄질 수 있다는 점에서 지속적인 적용과 연구가 필요하다(조은숙, 2007).

III. 선무도의 외연적 기술 체계 분석

선무도에서 중요한 요소 중 하나는 외연적 기술 체계로, 이는 신체적 훈련과 동작의 형식을 통해 정신적 수양과 신체적 균형을 함께 이루는 방식이다. 선무도의 외연적 기술 체계는 크게 좌관(坐觀), 입관(立觀), 행관(行觀)으로 구성된다. 좌관은 앉아서 수련하는 방식으로 선체조와 선호흡법으로 나뉘며, 영정좌관(靈靜坐觀)과 영동좌관(靈動坐觀)으로 세분된다. 입관은 서서 수련하는 방식으로 기공 수련법인 영동입관과 정신적인 수련법인 영정입관이 있으며, 이는 신체적 수련과 정신적 수련을 동시에 수행할 수 있는 기법이다. 행관은 움직이면서 수련하는 방식으로,

영정행관(靈靜行觀)과 영동행관(靈動行觀)이 있으며, 이를 통해 심신일여의 경지에 도달하는 것을 목표로 한다(설적운, 1997). 본 연구에서는 이러한 외연적 기술체계를 『선무도 교본 上(1997), 下(1999)』을 중심으로 재범주화하고 분석하고자 한다. 이 교본은 선무도의 문주(門主)이신 설적운 큰스님이 집필한 것으로, 오랜 세월 구전되어 오던 선무도의 방대한 수련 지식과 경험을 불교철학을 바탕으로 이론화·체계화한 최초의 종합적 원저라는 점에서 학술적·실천적 가치가 크다.

1. 좌관

좌관은 선체조와 호흡법으로 구성된다. 선체조는 요가적인 명상을 할 수 있는 선요가로, 몸을 유연하게 하여 기초 체력을 기르는 기초 단계의 유연공 17가지 동작과 상단 단계의 오체유법(五體柔法) 18가지 동작으로 구성된다. 호흡법에는 앉아서 들숨과 날숨의 호흡을 고르게 조화시켜 심신을 안정시키고 정신 집중에 이르는 선훈흡법과 영정좌관이 있다. 선훈흡법은 수식관에 의거해 숫자를 세며 호흡에 집중하여 조화를 이루는 기초 단계의 호흡법이다. 영정좌관은 17개의 동작을 통해 정(精), 기(氣), 신(神)의 조화를 이루어 삼매(三昧, 하나의 대상에 정신집중)에 이르는 호흡법이다(설적운, 1997).

영동좌관은 기초 호흡 훈련을 충분히 마친 수련자가 익히는 고급 단계의 기공 수련법으로, 12합장과 6종권의 수인(手印, 손모양)으로 구성되어 있다. 수인은 불교와 명상을 포함한 다양한 동양 철학과 무술에서 사용하는 불교의 신밀(身密, 무드라(mudra)의 한역어- 신체로 표현되는 상징적, 의례적 동작)로 부처님의 깨달음을 손가락 모양으로 표현한 것이다. 12합장은 선무도의 수인 중에 하나로 에너지의 흐름을 촉진하기 위해 사용되는 12가지 손동작을 의미하며, 주로 정신적 수양을 위해 사용된다. 6종권은 선무도의 수련 중에서 권법, 즉 무술의 기술과 관련된 수인을 의미하며 6가지 특정한 수인 또는 손동작을 통해 신체적 기술과 정신적 집중을 결합하여 수행된다. 이와 같이, 선무도의 수행 체계는 협의적인 수인이 광의적인 신밀의 무도(武道)로 체계화되고 확장된 것이다(설적운, 개인통신, 2025. 2. 25). 영동좌관의 목적은 수인을 만들어 법계(法界, 불법세계)를 관하며, 길고 깊은 호흡을 통해 삼밀가지(三密加持, 몸, 마음, 호흡의 조화를 이룬 깊고 깊은 금강삼매 상태)를 성취하여 일체의 참된 모습을 알게 되는 깨달음을 얻는 것이다. 수인 수련은 깊은 호흡과 수인의 조화를 통해 심리적, 생리적 변화를 일으키고, 궁극적으로 영혼과 육신의 정화를 이루는 데 기여한다(설적운, 1997).

한국춤의 정중동의 특성은 외국 춤과 차별화되는 독창적 미학으로, 호흡의 흐름을 통해 구현된다(정선혜, 2010). 빠르고 격렬한 움직임보다는 느림과 여백을 중시하는 한국춤은 신체 전체를 통한 내면적 호흡의 흐름을 강조하며, 들숨과 날숨을 통해 형성된 리듬은 맺고 푸는 호흡의 양상과 시간에 따라 정서적 감정을 표현한다(정혜진, 2016). 이처럼 호흡 운용은 한국춤 표현에서 핵심적 역할을 하며, 개성있는 표현과 예술적 미학 형성의 주요 수단으로 기능한다(김향, 2024). 특히, 생리적 호흡을 감성적·심미적 호흡으로 승화시킴으로써 심신몰아(心身沒我)의 상태를 유도하는 한국춤의 호흡 원리는 선무도의 궁극적인 수련 목적이자 경지인 심신일여의 상태와 깊은 연관성을 갖는다. 한국춤 호흡훈련법으로는 김영희의 『호흡 창작 기본(1999)』, 배정혜의 『한국춤 훈련메소드(2004)』, 임학선의 『호흡 표기법으로 배우는 태극구조 기본춤(2023)』 등이 있으며, 이 가운데 배정혜는 선무도에서 영감을 받아 “춤으로써 마음을 닦는다”는 의미의 호흡훈련법인 ‘선무도(禪舞道)’를 창안하였다. 이 호흡법은 전통춤 동작에서 추출한 12가지 호흡법을 기반으로 하여 심신 수련과 동작의 호흡 일치를 통한 표현력 향상을 지향한다(배정혜, 2004). 이는 선무도의 동작 체계 및 철학을 무용 훈련에 적용한 대표 사례로서, 선무도 기술 체계의 예술적 전용 가능성을 시사한다.

본 연구자는 무용창작컨텐츠 측면에서 선체조의 ‘오체유법’에 착안한 무용작품 「사르다(Sarda, 2024. 국립정동극장 세실)」를 안무하였다. 이 작품은 기도의 과정에서 경험하는 미혹과 번뇌, 그럼에도 불구하고 나아가는 수행

자의 정진을 삶의 과정으로 은유하여 상징적으로 표현하였으며, 기도 행위를 통해 삶을 관통하고자 하는 한국창작 무용의 새로운 접근을 시도하였다(태혜신, 2024. 3. 16). 한편, 좌관 수련을 통해 좌관이 입관과 행관의 기초가 됨을 경험하였다. 선평흡과 영정좌관 수련이 심화될수록 입관의 수행이 보다 편안하고 안정적으로 진행되었고, 행관 수행 시 호흡 운용 및 의식의 흐름에 따라 품새 수행, 심신 조화, 집중도 수련의 안정성이 현저히 향상되었다. 특히, 선체조의 유연공과 오체유법은 입관과 행관의 근간이 되는 신체 수련으로 기능하며, 오체유법의 동작은 행관의 영동행관 동작과 직접적인 관련성을 보였다. 동시에 입관과 행관의 숙련도가 높아질수록 선평흡과 영정좌관 수행이 증진되었다. 이에 수련 숙련도가 높아질수록 선무도 외형적 기술체계의 유기성, 순환성, 상호보완성을 실질적으로 체득할 수 있었다.

2. 입관

입관은 서서 수행하는 명상 또는 수련 방식으로, 신체적 균형과 정신적 집중을 통해 내적 조화를 이루는 것을 목표로 하며, 다양한 동양 철학과 수련법에서 중요한 수행 형태로 자리 잡아왔다. 입관의 주요 특징은 선 자세에서의 신체 정렬, 호흡 조절, 정신 집중, 에너지 순환, 내적 조화로 요약되며, 이는 단순한 자세 유지에 그치지 않고 신체와 정신의 깊은 통합을 요구한다. 수련자는 두 발을 지면에 안정적으로 고정시키고 척추를 곧게 세운 채 긴장 없이 고요한 상태를 유지하며, 천천히 깊은 호흡을 통해 단전에 의식을 집중시켜 에너지의 흐름을 활성화한다. 이 과정은 외부 자극과 잡념을 차단하고 현재 순간에 몰입함으로써 내면의 평온을 유지하게 하며, 신체 내부의 주요 경락을 따라 에너지가 자연스럽게 순환되도록 유도하여 상하 에너지의 흐름과 균형을 조화롭게 맞춘다. 입관 수련은 정, 기, 신의 삼요소를 일체화함으로써 신체와 정신의 조화를 이루는 데 중점을 두며, 이를 통해 수련자는 심신의 통합과 내면의 안정에 도달하게 된다. 입관은 수행 방식에 따라 크게 영동입관과 영정입관으로 나뉘며, 영동입관은 호랑이, 용, 원숭이, 사슴, 곰, 거북이, 학 등 일곱 동물의 형상을 본뜬 체조형 기공 수련법으로 골근육을 단련하고 기경팔맥의 기 흐름을 원활히 하는 데 목적이 있다. 영정입관은 보다 정적인 수행법으로 12개의 부드러운 동작을 깊은 선평흡과 함께 천천히 수행함으로써 기의 흐름과 조화를 이루며 삼매의 상태에서 우주의 신비와 법열을 체험하는 것을 지향한다. 이러한 입관 수행은 하체와 척추, 복부 근육을 강화하고, 조절된 호흡과 정신 집중을 통해 스트레스를 완화하며 내면의 평온과 에너지 활성화를 유도하여 신체적 건강과 정신적 안정 모두에 긍정적인 영향을 미친다(설적운, 1997).

일곱 가지 동물의 형태를 본떠 만든 기공 수련법인 영동입관은 학춤, 거북이춤, 황새춤, 사자춤, 원숭이춤, 나비춤, 곰, 호랑이, 소, 말, 영노, 비비새 등 동물을 주제로 한 다양한 한국춤과 밀접한 관련성을 지닌다. 한국춤에서 동물춤은 민중의 사상과 정서를 반영해 온 무용 형태로, 민중 표상의 역할을 담당해 왔으며 종교적 의식무의 성격이 강하게 나타나는 무용으로 발전하였다(이영민&최민동, 2002). 이러한 맥락은 영동입관 동작을 활용한 다양한 움직임의 변주와 창작 가능성을 시사한다.

본 연구자는 3단 수련 단계에서 ‘영정입관’ 수련을 통해 호흡의 조절과 의식의 집중이 가져오는 내면의 정적(靜寂) 상태와 심리적 균형을 직접 체득하였다. 아울러 언어로 표현하기 어려운 에너지의 흐름과 움직임의 무드라를 심층적으로 학습하기 위해 고단자들의 영정입관 수행 동작을 관찰하였다. 이 관찰 과정에서 정, 기, 신이 조화된 깊은 삼매 상태의 아름답고 생명력 있는 움직임을 발견하였으며, 이에 영감을 받아 창작무용 「무아」를 안무하였다. 이 작품에서는 영정입관의 동작에 열반적정(涅槃寂靜, 진리를 깨달아 불생불멸의 법을 체득한 고요한 경지)의 이미지를 부여함으로써 살아있는 불교 철학의 ‘화엄사상(華嚴思想, 부처님의 대자비가 충만한 연화장세계)’을 표현하고자 하였다. 이는 영정입관 동작이 무용창작컨텐츠로서의 발전 가능성을 보여주는 사례라 할 수 있다.

3. 행관 : 품새와 연무선 그리고 창안형

1) 기존 행관

행관은 정신과 육신의 조화를 통해 즉신성불(卽身成佛, 현실세계의 육체로 그대로 부처가 되는 것)을 이루고, 영원한 삼매의 경지에 도달하는 수행법으로 영정행관과 영동행관으로 구분된다(설적운, 1999). 영정행관은 상관관계를 이루는 영동행관의 모체이기도 하다(조은숙, 2007).

영정행관은 정적인 수련 중 대표적인 행법으로, 지대체(地大體)와 수대체(水大體)가 있다. 지대체는 물질적 원소인 지수화풍 중 흙에 해당하는 개념으로, 행(行), 주(住), 좌(坐), 와(臥), 어(語), 묵(默), 동(動), 정(靜), 반(返), 공(空) 등의 10개 동작으로 구성된다. 지대체는 동적인 수련에 해당하는 영동행관의 기초로 골격, 관절, 근육을 단련한다. 각 동작에 따라 호흡법이 다르며, 호흡과 동작을 일치시켜 마음을 고요히 하고, 신체의 변화와 기운을 깊이 관하여 정신세계와 합일을 이루어야 한다. 수대체는 인체의 70%를 차지하는 수분을 정화하고 순환시키는 수련법으로, 생리적 기능을 향상시키고 오장육부 및 내분비를 조절하여 지대체를 더욱 안정되고 강력하게 만든다. 물에 속하는 수대체는 관세음보살의 법계와 원력 에너지를 상징하는 육자대명왕진언 '옴 마니 반메 흄'과 계(戒, 계율), 정(定, 안정), 혜(慧, 지혜)의 3가지 체(體)로 구성된다. 수련 자세는 직립 준비 자세, 반가좌(半跏坐), 좌반식(坐盤式), 후좌식(後坐式), 가부좌(跏趺坐), 사고립(四股立) 등이 있으며, 상체는 허심합장(虛心合掌), 활연합장(活然合掌), 노련합장(勞然合掌), 일지(一指), 상생(上生), 하생(下生), 상품(上品), 중품(中品), 하품(下品) 등의 수인으로 연결된다. 선무도에서 수대체는 몸으로 수인을 지으며 진언을 외우고, 의념으로 관세음보살의 상호를 관하여 삼밀가지를 이루고자 하는 수련법이다. 이를 통해 기의 파장을 일으키며, 만유생성(萬有生成)의 7가지 원소인 지, 수, 화, 풍, 공, 식(識), 견(見)으로 구성된 칠대법륜(七大法輪, 7가지 부처님 법의 수레바퀴)을 굴리는 높은 단계의 수련법이다(설적운, 1999).

영동행관은 선무도의 가장 동적인 수련법으로, 기본신법(基本身法, 기본동작)과 승형(乘形, 형식화된 동작)으로 구성된다. 기본신법은 무술적 기법을 포함한 동적인 수련법으로, 손과 발의 조화가 중요한 요소이다. 동작에는 장공(掌功, 손바닥으로 밀기- 장지르기에 전(앞)장지르기, 측(옆)장지르기, 하(아래)장지르기, 상(위)장지르기 및 발 앞꿈치로 차는 장족차기- 장족앞차기, 장족옆차기, 장족뒤차기), 권공(拳功, 발 앞꿈치로 차기: 권족앞차기, 권족옆차기, 권족뒤차기, 권족제치기), 회공(回功, 팔 회전 -비회공에 전회공, 후회공, 내회공, 외회공 및 다리 회전 - 내회족, 외회족), 양발차기(양쪽 뛰어 옆차기, 양쪽 뛰어 앞차기) 등이 있다(설적운, 1999).

승형은 세속 무도의 형(또는 품새)에 해당하며, 일정한 연무선(鍊武線, 동선)을 따라 수련하여 대련 기법을 습득하는 방법이다. 신체적으로는 유연성, 균형, 탄력을 배양하며, 다양한 수인과 수법(手法)의 조화를 통해 심신일여의 경지를 표현한다(설적운, 1999). 선무도의 승형은 공격이 아닌 방어를 목적으로 하며, 그 근본 목적은 중생제도이다(설적운, 서울 본원, 2024. 10. 19). 각 승형 단계별로 다음과 같은 특성을 지닌다. 1승형은 유연성과 균형을 단련하며, 동작과 호흡의 조화를 수련하는 데 중점을 둔다. 이 단계의 연무선은 '土'자 모양이다. 2승형은 신체 전반의 근력과 탄력을 최대한 발휘하여 도수(道數, 무술기법)의 공격과 방어를 조화롭게 습득하며, 처음부터 끝까지 동작의 흐트러짐이 없는 지구력과 호흡의 비결을 연마한다. 이 단계의 연무선은 '王'자 모양이다. 고단자 단계를 수련하는 3승형은 호흡의 신비, 즉 선요가와 선기공과 같은 정저기(靜低氣) 수련의 내공을 바탕으로 신체 동작의 극대화를 성취하는 단계이다. 삼밀가지의 삼매 상태에서 생각을 따라 몸이 자유롭게 움직이는 신법의 극치를 이루며, 연무선은 '玉'자 모양이다. 4승형부터는 고도의 정신세계에 들어가며, 불교에서 말하는 6신통(六神通, 6가지의 신통력)이 열리는 경지에 도달한다. 연무선은 '☆'이다(설적운, 1999).

선무도의 영동행관에서 정적인 품새는 동작으로 구현된 만다라(부처님의 깨달음 경지를 상징한 물리적, 입체적 표현 형태)로서, 한국 춤사위와 같이 발디딤새와 팔의 선이 원을 그리는 움직임이 대부분을 차지한다. 영정행관의

‘수대체’에서 나타나는 상·하체 수련자세와 ‘지대체’의 10개 동작은 호흡과 신체운동의 조화를 통해 외형적 품새가 완성된다는 점에서 한국춤의 미적 특성과 깊이 맞닿아 있음을 보여준다(이명미&최민동, 2002). 이러한 행관의 정적인 품새는 심신이 집중된 깊이 있는 조화와 아름다움을 지니며, 유려한 춤선을 활용하거나 이미지와 의미를 부여함으로써 새로운 움직임의 창작 또한 가능하게 한다. 영동행관의 동적인 품새인 기본신법에서는 발차기와 손동작, 각 승형의 독특한 무예적 움직임을 기반으로 역동적인 테크닉 개발이 가능하다. 나아가 선무도의 연무선은 ‘土’, ‘王’, ‘玉’, ‘☆’, ‘,’ , ‘一’, ‘+’ 등 다양한 공간 형식과 상징 중심의 구성 방식으로, 안무에 있어 창의적인 공간 구성의 아이디어를 제공할 수 있다.

한편, 본 연구자의 수련 경험에 의하면 행관(기본신법, 승형) 움직임은 굴신성 하체 기술과 유연한 상체 기술을 기반으로 공격과 방어가 균형을 이룬다. 대부분의 동작은 다리 기술과 팔 기술이 동시에 실행되며 특히, 다리 동작 시 팔 자세의 조화가 강조된다. 다리 기술은 골반의 회전을, 팔 기술은 어깨 관절의 회전을 통해 원형 흐름의 힘을 생성하며 움직임 반경을 넓히고 힘을 강화시켰다(태혜신, 2022). 또한 승형의 단계별 수련 목적과 효과도 실제적 현상으로 체험되었다. 예컨대, 1승형 수련에서는 몸의 중심과 균형을 바로잡으며, 내적 중심이 흐려진 상태에서 욕심내어 외적인 큰 움직임을 행해왔던 삶의 탐·진·치에 대한 참회를 경험 하였으며, 2승형 수련에서는 호흡과 힘의 강약 조절, 움직임과 운용을 통해 삶의 자연스러운 작용을 인식하게 되고, 에너지 강화와 지구력의 향상을 체험했다(태혜신, 2017). 3승형 수련은 말 그대로 신법의 극치로, 고단자들이 ‘환골탈태’라 표현할 정도로 잘못된 움직임 습관과 자세를 교정하는 인고의 과정이다. 이 과정은 단순한 동작 교정의 차원을 넘어, 신체 인식의 해체와 재구성을 동반한 ‘신체적 자기 재설계’의 경험으로 체화되고 있다. 또한 이러한 움직임은 공간 속 다양한 방향성과 높이에 따라 동작을 수행할 수 있는 유연성, 근력, 탄력성, 순발력, 에너지 등 신체적 역량을 필수적으로 요구한다. 동시에 수련자는 ‘심신몰아일체’ 상태에 진입함으로써, 호흡의 리듬과 의식의 흐름을 따라 보다 자유롭게 자연스러운 신체 표현을 가능하게 한다. 이러한 3승형 동작의 특징은 단순한 외형적 움직임을 넘어서, 의식의 흐름에 따라 몸이 자발적으로 반응하는 내면적 상태를 자유롭게 즉흥적으로 무대 위에 구현을 가능케 할 수 있을 것으로 추측된다.

특히, 주목할 점은 3승형 수련을 통해 연구자는 점차 자의식(ego) 중심의 사고에서 벗어나, 타인의 견해를 수용하고 본질적 의미를 성찰하는 보다 깊은 사유와 태도의 변화를 경험하고 있다. 무용창작에서도 이러한 변화는 뚜렷하게 작용하였다. 예컨대, 협업 작품 「무아」에서는 선무도와 무용움직임 조화를 위하여 움직임의 질감을 조절하였으며, 때로는 무용수들이 바닥에 오랜 동안 누워 선무도의 역동적인 동작의 배경 역할을 하였다. 선무도 고단자들 역시 무용수들의 움직임 이미지가 돋보일 수 있도록 리듬과 템포를 조정하고 과감히 움직임을 멈추어 있었다. 이를 통해 선무도와 무용움직임은 절묘한 조화를 이루며 안무를 통해 3승형 수련에서 체득한 비움과 채움, 균형적 조화, 나와 타인(우주)의 조화를 이루기 위한 ‘무아(無我)’이라는 수행 철학이 자연스럽게 구현되었다. 이러한 수행 체험은 일상생활의 태도 변화를 유도했을 뿐만 아니라, 무용창작 과정에서도 새로운 아이디어의 발현, 열린 미학적 관점, 그리고 철학적 깊이의 성장을 이끄는 데 중요한 토대가 되었다. 향후에는 3승형 이상을 수련하는 고단자들을 대상으로 한 수행 체험의 심층적 질적 연구를 통해, 이러한 변화 양상을 보다 체계적으로 탐구할 필요가 있다.

2) 창안 행관

선무도 교본이 출간된 1997년 이후, 설적인 큰스님은 양악 큰스님으로부터 받은 수행적 영감을 바탕으로 영동행관에 ‘원효형(元曉形)’과 영정행관에 ‘화대체(火大體)’를 각각 창안하였다. 그러나 현재 교본 또는 무보로 기록되어 있지 않다. 이에 창안자 설적인 큰스님과 인터뷰를 통해 원효형 및 화대체 품새 및 연무선의 목적과 의미 그리고 수행 방법의 개요를 채록하였다.

영동행관 원효형은 원효대사의 ‘일심(一心)’, ‘화쟁(和靜)’, ‘원융무애(圓融無礙)’ 사상에 기반하여 창안된 수행 체계이다. 약 10년 전(2015년경으로 추정) ‘일심장(一心章)’, ‘화쟁장(和靜章)’, ‘원융장(圓融章)’이 완성되었으며, 현재 ‘무애장(無礙章)’, ‘금강장(金剛章)’, ‘화엄장(華嚴章)’은 창안 중이다. 일심장의 연무선은 한마음을 상징하는 ‘일(一)’이고, 화쟁장은 방어를 상징하는 ‘점(·)’이며, 원융장은 사방으로 통함을 상징하는 ‘십(十)’이다(설적운, 서울 본원, 2024. 10. 9). 한편, 영정행관은 2006년 수대체의 창안에 이어, 2022년에는 화대체가 새롭게 창안되었다. ‘수대체’에서는 ‘옴 마니 반메 흠(Om Mani Padme Hum, 선행을 쌓아 깨달음을 성취)’ 진언을 염송하는데 이는 관세음보살을 상징하는 진언을 통해 자비심을 함양하기 위함이다. ‘화대체’는 지, 수, 화, 풍, 공으로 구성된 오륜(五輪)의 움직임을 상징하고 수행 중에는 ‘광명진언(光明眞言, 모든 죄가 소멸되는 부처님의 지혜와 자비의 말씀)’이 염송된다. 이는 상에 집착하지 않음으로서 깨달음을 얻은 금강여래 즉, 지혜를 상징하는 빛의 법신불인 비로자나 부처님과 하나되기 위함이다(설적운, 골굴사, 2024. 11. 10). 설적운 큰스님의 창안형은 승형과는 구분되는 품새이며, 3단 이상의 고단자들이 수련하는 행관이다. 현재 2025년 실시되는 승단 종목으로 4단은 영정행관의 반,공과 영동행관 3승형 전반부 또는 일심장이, 5단은 수대체의 계, 정, 혜와 3승형 후반부 또는 화쟁장이, 6단은 화대체와 원효장이, 7단 이상은 큰스님 지정 종목으로 실시된다(설적운, 개인통신, 2024. 2. 25).

새롭게 창안된 행관의 품새는 기존 행관에 비해 단순하면서도 묵직한 정적인 동작 구성을 지니며, 동시에 고도의 정신세계를 표현했다는 점에서 주목된다. 영동행관의 1승형부터 4승형까지는 신법의 극치 완성을 목표로 전반적으로 동작이 크고 유연하며 역동적이다. 또한 전방위적으로 움직이며 화려하고 고난이도 동작들이 점진적으로 발전하는 구조를 이룬다. 그러나 4승형 이후부터는 고도의 정신세계로 진입하면서, 일심장부터 원융장에 이르기까지 연무선이 ‘☆’에서 ‘一’, ‘·’, ‘+’로 비교적 단순화되고, 동작 역시 점차 정적으로 변화하며 은근하지만 강력하게 응축된 에너지를 담은 단순한 형태로 전환된다. 특히, 영정행관의 ‘화대체’는 양다리를 앞뒤로 벌리고 앉아 수인을 취한 채 광명진언을 염송하는 등, 모든 동작이 제자리에서 수행된다. 이 과정에서 동작의 초점은 점차 광명진언 염송으로 옮겨가며, 신체는 존재하되 동시에 탈물질화된 청정한 정신의 세계, 즉 무상의 깨달음 경지를 느끼게 해준다. 이는 신체의 외연적 기술 체계를 통해 깊은 선정 상태의 불교 정신세계를 구현하고자 하는 선무도 특유의 표현 방식으로, 신체 움직임을 통해 철학과 의식 혹은 관점을 표현하고자 하는 무용예술의 미학과도 깊이 맞닿아 있다.

따라서 이러한 창안 품새들은 단지 새로운 동작 구성의 제시가 아니라, 불교철학의 핵심 개념을 신체로 구현하고 전승하는 표상체로서 기능한다. 이는 선무도의 행관이 곧 ‘움직이는 만다라’로서 존재의 본질을 탐색하는 도구임을 시사하며, 무용창작에서도 이러한 선무도의 수행을 통한 본질 탐구는 예술의 철학과 미학을 상에 탈피한 창의적 움직임 언어와 다양한 표현 매체를 통한 구현가능성을 열어준다.

4. 수식관

수식관은 선무도의 중요한 호흡법 중 하나로 전통적인 불교의 호흡법에서 유래하며 정신적, 신체적 조화를 위한 중요한 수련법으로 자리잡고 있다. 수식은 호흡을 세는 것을 의미하며, 호흡과 신체적 움직임을 조화롭게 통합하는 기초적인 수련법으로 활용된다. 또한, 명상과 무술의 통합은 불교 호흡법과 마음 챙김의 원리를 반영하며, 깨달음으로 향하는 길을 제시한다(김철, 2002). 즉, 선무도의 수식관은 수련자가 숫자를 세며 깊이 있는 호흡을 통해 내면의 고요함을 유지하고, 신체적 수련과 정신적 수련을 동시에 수행하도록 돕는 호흡 수행법이다. 수련자는 들숨과 날숨에 맞춰 숫자를 세며 호흡에 집중함으로써 마음의 산란함을 억제하고, 몸과 마음의 평온함을 회복한다. 이러한 과정은 의식을 맑고 순수하게 하여 있는 그대로의 실상을 관찰하고, 거짓과 집착에서 벗어나 생사의 고뇌를 초월한 본래의 진아(眞我, 참된 나)로 돌아가게 하는 수행 방식이다(카르마, 2008). 또한 수식관은 선무도

의 모든 기술 체계에서 중요한 기초 역할을 하며, 호흡의 리듬과 조화를 맞추면서 신체의 움직임을 조율하는 것은 수식관을 통해 얻을 수 있는 중요한 수련 성과이다.

수식관은 5가지의 주요 단계로 구성된다. ① 기본 자세; 수련자는 일반적으로 반가부좌나 가부좌와 같은 좌선 자세에서 시작한다. 척추는 곧게 펴고, 몸은 편안하지만 주의를 유지하는 상태로 유지한다. ② 호흡 인식; 자연스러운 호흡 흐름에 주의를 집중한다. 처음에는 호흡을 조절하지 않고, 그저 자연스럽게 흐르는 호흡을 관찰한다. 점차 호흡이 깊고 규칙적으로 길어지며, 부드러워진다. ③ 호흡 카운팅; 수련자는 들이마시고 내쉬는 호흡을 세며 집중을 유지한다. 호흡을 들이쉬고 내쉴 때는 마음속으로 '하나'라고 센다. 이 과정을 열 번 반복한다. 열 번에 도달하면 다시 아홉부터 시작해서 하나로 세어 내려 온다. ④ 집중 유지; 목표는 호흡에 집중하면서 마음이 흐트러지지 않도록 하는 데 있다. 만약 마음이 산만해지면, 차분하게 호흡과 숫자 세기로 돌아간다. ⑤ 진행; 시간이 지나면서 수련자가 더 숙련되면 숫자를 세는 필요성이 줄어들고, 호흡 자체에 더 깊이 몰입하게 된다. 결국 숫자 세기가 없어지고, 더욱 깊은 명상 상태인 삼매로 나아가게 된다(설적운, 1997).

수식관 수련은 좌관에서만 행해지는 것이 아니라, 입관과 행관을 포함한 선무도의 모든 동작 속에서 실천된다는 점에서 큰 특징을 지닌다. 일반적으로 수식관은 앉은 자세뿐만 아니라 걷거나 누운 자세에서도 수련이 가능하지만, 기본 자세는 좌선이며 초심자의 경우 움직이는 동작 속에서 마음의 안정을 유지하기 어렵다(카르마, 2008). 그러나 본 연구자의 수련 경험에 따르면, 수련 초기 약 3년 동안은 오히려 입관과 행관을 통해 신체를 먼저 움직인 후 좌관을 수행하는 방식이 집중을 높이는데 더 효과적이었다. 이는 동적인 움직임을 통해 고요한 정 의 상태에 이르는 역발상의 수련법으로, 일반적인 좌선법과는 구별되는 선무도 고유의 독창적인 수련 체계라 할 수 있다(태혜신, 2017).

이러한 선무도의 호흡법은 이선옥 선무용단의 치료무용 선무, 배정혜의 무용 호흡훈련법 선무도, 강미리무용단의 할 춤사상, 태혜신카르마프리무용단의 선무도 협업작품, 남영호의 뇌과학 융합 작품 등 무용치료와 무용훈련 그리고 무용창작에서 영역에서 가장 많이 활용되고 있는 무형의 원리로 무용예술가의 상상력과 창의력에 따라 다양한 분야와 융합 및 혁신적인 예술 창조가 가능할 것으로 사료된다.

5. 선무도의 외연적 기술 체계와 수련 원리 분석

선무도의 외연적 기술 체계는 신체 움직임의 공간성, 이동성, 에너지 강도에 따라 좌관의 '점(·)' 형태에서 입관의 '선(丨)', 행관의 '면(*)' 형태로 확장되는 점진적이고 입체적인 발전 양상을 보이며, 수련 단계가 높아질수록 신체적 강도 또한 증가하고, 정적 수련과 동적 수련이 상호 연관되어 병행되는 상수(相隨)의 관계를 형성한다. 이러한 구조는 전체 수련 체계와 긴밀하게 연계되어 입체적인 영향을 미치며, 결과적으로 선무도의 외형적 수련 체계가 순환적이면서 복합적이고, 유기적이면서 다층적인 성격을 지님을 보여 준다.

이러한 특성을 바탕으로 선무도는 관법 수행 체계로서 좌관에만 국한되지 않고 모든 신체 수련 과정 전반에 걸쳐 호흡의 조화를 통한 관법 수행을 강조하며, 각 기술 체계는 상호 유기적으로 연결되어 있다. 좌관, 입관, 행관은 모두 호흡법을 근간으로 하며 정적인 수련에서 동적인 수련으로, 신체적 수련에서 정신적 수련으로 전개되는 단계적 구조를 갖추고 있다. 좌관은 입관과 행관에 필요한 호흡 · 신체 · 정신 수련의 기초역량을 함양하고, 입관은 기공 수련을 통해 이 세 영역의 에너지 흐름을 촉진하여 행관 수행을 위한 기반을 마련하며, 이러한 연속성과 상호보완성은 행관의 심신일여 경지 완성에 결정적 역할을 한다. 이 3가지 구조의 기술 체계는 각기 기초 단계에서 극치 단계로 이행하는 호흡 · 신체 · 정신 수련 단계로 체계화되어 있으며, 단선적인 수련구조를 넘어서 전체 수련 체계와 상호 연계되고 순환적으로 작용하는 다층적 구조를 형성하고 있다. 이러한 구조는 마치 지구의 자전과 공전처럼 내적 순환성과 외적 연계성을 동시에 구현한다. 또한 선무도의 수련법은 정적 수련과 동적 수련 기술 및

상체와 하체 기술이 균형 있게 발달되어 있고, 모든 동작은 에너지의 자연스러운 흐름을 중시한다. 공격과 방어 기술은 상단·중단·하단뿐만 아니라 전·후·좌·우 전방위적으로 구성된다. 동작 기술은 굴신성(다리를 굽히거나 펴) 하체 기술과 유연한 상체 기술을 기반으로 공격과 방어가 균형을 이루는 탄력적인 구조를 가진다. 대부분의 수련 동작은 다리와 팔 기술이 동시에 실행되고 특히, 다리 동작 시 팔 자세의 조화가 강조된다. 다리 기술은 골반의 회전을, 팔 기술은 어깨 관절의 회전을 통해 원형 흐름의 힘을 생성하여 타격의 강도와 반경을 확장시키고, 여기에 다양한 발 기술과 손 기술이 복합적으로 결합되어 선무도의 타격 기술은 입체적이고 전략적으로 다양화된 전술적 특성을 형성한다(태혜신, 2022).

IV. 선무도의 내포적 수련 체계 분석

선무도는 불교 수행과 무예가 결합된 전인적 수련법으로, 좌관·입관·행관의 삼중 구조를 통해 신체, 정신, 호흡의 통합을 지향한다. 특히, 외연적 기술 체계는 신체의 움직임을 중심으로 하되 불교적 깨달음을 지향하는 내면의 수련과 결합되어 수행의 총체성을 형성한다(설적운, 1997). 이는 심신일여와 중도의 철학에 기반한 내적 수련과 외적 기술의 유기적 통합을 의미한다. 본 장에서는 이러한 철학적 기반을 바탕으로 선무도의 내포적 수련 원리를 다층적으로 고찰하고자 한다.

1. 선무도의 수련 체계와 철학적 원리

선무도는 불교의 수행법과 무예가 결합된 독특한 수련 체계를 가지고 있다. 선무도는 불교 수행을 바탕으로 내적 수련과 외연적 동작의 통합을 통해 궁극적으로 심신일여의 경지에 이르는 것을 목표로 한다. 즉, 선무도는 외연 기술 체계에서 살펴본 바와 같이 좌관, 입관, 행관이라는 수련 체계를 통해 호흡과 동작, 정신을 통합하여 수련자가 몸과 마음의 균형을 이루는 것을 목표로 한다.

선무도의 좌관, 입관, 행관의 순환적 수련 체계는 내적 집중과 외적 활동이 유기적으로 결합된 구조를 지닌다. 이는 정신적 수행과 신체적 기술이 단절되지 않고 하나의 흐름으로 이어진다는 점에서 독특하며, 상체와 하체, 손과 발이 고르게 발달시키는 수련법이다. 선무도는 호흡, 명상, 그리고 무술이 결합된 수행법으로, 전신을 통한 자각과 정신을 강조한다(한국민족문화대백과사전, 2025).

선무도는 심신일여의 깊은 선정을 통해 깨달음을 추구하며, 신구의(身口意)의 조화를 강조한다. 선무도는 불교의 깨달음을 얻기 위한 실천수행이자 불교 철학을 상징하는 움직이는 만다라로서 불교철학의 ‘중도’를 기본사상으로 우주의 근본과 이치를 깨달을 수 있다. 한마디로 선무도는 불교의 ‘중도사상’을 독창적으로 해석해 대중에게 널리 포교한 원효의 ‘일심’ ‘존재불이’ ‘원융무애(圓融無碍)’ 사상의 표상체이며, 이를 바탕으로 불교의 ‘금강삼매’의 깨달음과 불교철학의 ‘화엄사상’의 세계를 실재적, 실체적으로 실현하고자 한다. 이와 같이 선무도는 불교의 철학적 원리에 따라 신체적 수련이 곧 정신적 수련이라는 통합적 개념을 제시하며, 수련자가 살아가는 현실 세계에서 궁극적인 깨달음에 도달할 수 있도록 돕는다.

2. 선무도의 내포적 기술 체계와 조화의 원리

선무도의 내포적 기술 체계의 ‘중도사상은 ‘균형적 조화’와 ‘등방성 (물질의 중요한 특징이 방향에 관계없이 동일한 상태)’이라는 움직임 원리의 개념으로 압축될 수 있다. 선무도는 다양한 외연적 신체 기술을 통해 수행되지

만, 그 이면에는 에너지, 동작, 정신이 통합되는 내재적 기술구조가 자리하고 있다. 이러한 내포적 기술 체계는 심신일여의 사상 원리를 바탕으로 동적인 에너지와 정적인 에너지 및 움직임 기술, 공격과 방어 기술, 상체와 하체 기술, 공간의 수직적·수평적 방향성에서 나아가 전방위적 상호 균형성과 조화성에 기반하고 있기 때문이다.

구체적인 특징은 다음이 관찰된다. 첫째, 움직이는 명상으로 대표되는 ‘정중동’과 ‘동중정’의 역동적 대비와 통합은 선무도의 수행 방식이 단순한 동작의 나열이 아닌 고차원적 신체-정신 통합이라는 점을 시사한다. 둘째, 공격과 방어의 공수일체(攻守一體) 개념은 이분법적 기술 체계가 아닌 상호융합적 기능 구조를 지향한다. 셋째, 하체의 중심력과 상체의 기술 구사가 분리되지 않고 동시적으로 작용하며, 이는 균형감각을 강화하는 동시에 기술 수행의 효율성을 높인다. 넷째, 선무도 동작은 전방향적, 입체적 공간 활용을 통해 신체 움직임이 삼차원적 공간성 안에서 등방성으로 작동하도록 구성되어 있다.

이러한 기술적 조화는 단지 신체적 차원에 머물지 않고, 불교의 핵심 철학인 중도사상을 풀이한 원효의 일심, 존재 불이, 원융무애 사상과도 깊이 연결된다. 중도란 극단을 피하고 조화로운 길을 모색하는 불교적 세계관으로 선무도에서는 움직임의 중심성과 조화성, 균형성, 등방성으로 구체화 된다. 이는 곧 원융무애한 상태로 사방이 통하여 경계가 없는 조화롭고 균형을 이룬 평등한 상태를 의미한다. 따라서 선무도의 내포적 기술체계는 심신일여라는 사상적 기초와 중도라는 철학적 원리가 ‘균형적 조화와 등방성의 움직임 원리로 체현’된 사례라고 할 수 있다. 이로써 선무도는 단순한 무술의 차원을 넘어선 통합적 수행 체계로 이해될 수 있으며, 그 기술체계는 물리적·철학적 조화의 총체로서 자리매김된다.

이와 같은 선무도의 내포적 기술 체계는 무용창작을 비롯한 다양한 세부 영역과 융합이 가능하다는 점에서 그 활용가능성이 기대된다. 예컨대, 설석운 큰스님과의 인터뷰에서 강조된 화대체의 철학적 의미 즉, “광명진언 염송을 통해 자아를 비우고 비로자나불과 하나됨을 지향하는 움직임”은 단순한 동작 훈련이 아니라, 심신의 소멸과 해탈을 상징하는 수행적 상징 체계로 해석될 수 있다. 이는 이선옥의 선무 및 강미리 할 춤사상에서 제시된 바와 같이 무용예술에서도 정중동·동중정의 움직임 속에 에너지의 집중과 표면 의식의 해방을 구현할 수 있는 예술미학적 기초를 제공하며, ‘움직임으로 수행하기’와 ‘움직임으로 깨닫기’라는 이중 구조를 통해 무용창작, 무용치료, 무용교육, 웰니스 무용 등 세부 영역과의 융합가능성을 시사한다.

V. 결론 및 제언

선무도는 신체적 훈련(무)과 정신적 수양(선), 그리고 철학적 성찰과 도덕적 수양(도)을 통합한 수행법이다. 이를 통해 단순한 전투 기술을 넘어, 신체와 정신이 하나가 되어 삶의 균형과 깨달음을 추구하는 무예로 자리잡고 있다. 수련법으로 한국 불교 수행과 무술을 결합하여 신체적 움직임과 내면의 수양을 조화롭게 통합한 선무도는 외연적 기술과 내포적 수양의 융합을 추구한다. 선무도는 신체, 마음, 호흡의 균형을 강조하며, 철학적 깊이와 실용성을 모두 갖춘 무예이다. 선무도의 독창성은 불교의 원리인 마음 챙김, 명상, 윤리적 수행을 무술 수련 과정에 통합하여 체계적인 수련을 이루는 점에 있다.

선무도의 수식관을 통한 움직임 체계는 ‘외연(기술적·형식적 요소)’과 ‘내포(정신적·철학적 요소)’의 융합이라는 관점에서 분석될 수 있으며, 다양한 무용창작품의 사례분석을 통해 무용창작예술로의 확장가능성을 확인하였다. 이는 선무도, 타프테크닉 등과 같은 신체동작치료의 움직임이 예술과 융합도 쉽게 이뤄질 수 있음을 주장한 조은숙(2007)의 연구에서도 지지된다. 선무도의 수식관의 외연적 기술 체계인 좌관, 입관, 행관은 단순한 신체 움직임이 아니라 관을 통한 내면적 집중과 수행을 중심으로 하는 내포적 기술 체계의 통합적 수련 체계로, 심신일여

의 사상에 기반한 선무도는 움직임이 곧 정신 수양의 과정이자 명상의 실천임을 의미한다. 또한 움직임은 선으로 이뤄진 무용은 신체와 정신이 융합되었을 때 비로소 예술로서 승화된다. 이에 심신몰아일체의 선무도와 무용은 신체 움직임이 곧 정신 세계의 표상이라는 점에서 예술과 철학적 깊이의 공유점점을 내재하고 있으며, 신체 인식의 확장, 표현의 깊이, 존재론적 탐색을 가능하게 하는 미학적 자원이 될 수 있다.

특히 선무도의 ‘호흡 중심의 움직임’, ‘정과 동의 교차’, ‘관조적 내면 표현’은 무용창작 및 표현력 확장에 있어 독창적인 자산으로 작용할 수 있음이 도출되었다. 이러한 특성은 예를 들면, 실제 창작 무용작품 「선무꼴라주」와 「무아」에 반영되어, 선무도의 움직임이 예술적 표현의 기제로 기능할 수 있음을 보여준다. 「선무꼴라주」는 호흡을 시각화하고 무예적 동작과 정적인 관조를 교차시키는 구성으로, 심신일여의 선정삼매적 상태를 무용으로 구현하였다. 반면 「무아」는 불교의 ‘무아(無我)’ 개념을 기반으로 하여, 관을 통한 수행의 결과로 나타나는 내적 몰입과 그 흐름을 무대에서 유려하게 형상화하였다. 아울러, 선무도의 무예적 움직임(예: 발차기, 손동작, 승형 등)은 역동성과 조형미를 동시에 담보할 수 있는 신체 테크닉으로 기능하며, 이는 무용적 표현의 다양성과 깊이를 확장하는 데에 실질적으로 기여하는 것으로 나타났다. 이는 무용훈련법으로서 예술적 전용 및 현대에서 추구하는 심신 건강과 치유의 흐름과 부합하는 예술적 매개로 기능할 수 있음을 시사한다.

이에 본 연구는 선무도의 움직임 수련 체계를 중심으로 다음과 같은 창작 예술적 가능성을 도출하였다. 첫째, ‘심신일여’의 수행 원리를 바탕으로, 신체와 정신이 통합된 집중성의 자유로운 움직임 미학이 드러났다. 둘째, ‘정중동·동중정’의 오묘한 동작과 역동적 수행 구조는 정적 명상과 동적 움직임이 교차하는 독창적 예술 표현의 근거가 된다. 셋째, 호흡과 내면 집중을 매개로 한 움직임은 무용훈련법으로 전용 및 무용창작에서 움직임 수행성과 철학성을 동시에 담아낼 수 있는 가능성을 제시한다. 넷째, 선무도에 담긴 움직임의 원리와 철학 사상은 단순한 퍼포먼스를 넘어, 예술 창작에 이론적 기반과 실천적 방법론을 제공할 수 있다. 특히, 선무도는 내면의 고요함과 신체적 수련의 균형을 기반으로 현대인은 물론 세계인의 관심을 끌 수 있는 심신건강의 매력적인 무예로 자리매김하고 있다. 선무도의 심신 건강 증진 효과는 무용예술의 치유적 기능과 접목되면서, 치료무용이라는 무용의 하위 분야로 확장되고 있는 추세이다. 이는 선무도가 무용창작컨텐츠에서 나아가 예술치유와 교육, 심신 통합, 웰니스 기반의 융복합 분야에서 활용될 수 있는 실천적 가능성과 예술적 잠재력을 지니고 있음을 시사한다.

본 연구는 현장 기반의 자문화기술지형 민족지학적 접근을 토대로 수행자의 경험을 중심으로 탐색되었으며, 이 과정에서 수행 체험에 대한 연구자의 주관성이 개입되어 있다. 따라서 후속 연구에서는 선무도 고단자를 대상으로 한 다면적이고 구조화된 심층 인터뷰를 통해 보다 보편적이고 다양한 수행 경험의 해석을 도출하는 질적 연구가 요청된다. 아울러, 무용창작컨텐츠로서 선무도가 기초 자료 역할 및 실질적·실재적 활용 가치를 증대시키기 위해서는 새롭게 창안된 ‘영정행관’ 및 ‘영동행관’의 철학적·사상적 배경, 수행적 의미, 움직임의 무보화 과정, 미학적 특성에 대한 종합적이고 심층적인 연구가 병행되어야 한다. 나아가 선무도는 심신 통합을 기반으로 한 치유, 교육, 웰니스 중심의 융복합 분야에서 활용가능성과 예술적 잠재력을 지니고 있다는 점에서 이를 무용의 다양한 세부 분야에 접목시키기 위한 다각도의 접근과 후속 연구가 절실히 요구된다.

참고문헌

- 강미리 할 무용단 홈페이지(2025.01.28.). <https://halsociety.modoo.at/>.
 국립무용단(2012.05.29.). 국립무용단 선무도- Korean Dance Collection 50년 우리춤모음.
<https://www.youtube.com/watch?v=IaR5YnTg76Q>.
 관우(2015.12.08.). 한국예술종합학교 한국예술연구소 공연예술분야 20세기 고전 선정 발표. Chorus Culture Korea.

- <https://cafe.daum.net/chorusnculture/JEQ5/88?q=%EB%B0%B0%EC%A0%95%ED%98%9C%20%EC%9C%A0%EB%A6%AC%EB%8F%84%EC%8B%9C>.
- 김대환&정유선(2019). 공연예술과 미디어 기술의 융합을 통한 콘텐츠 시장 확대에 관한 연구. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(5), 361-371.
- 김연희(2011.10.18.). “몸의 변화를 직접 보고 들을 수 있다? 남영호무용단 융합무용 「S.U.N」”. 대학교예술극장에서 공연. **ScienceTimes**. http://www.sciencetimes.co.kr/?p=98049&post_type=news&paged=22.
- 김영만(2013). 한국 전통무예의 심신수양적 요소 고찰. **체육사학회지**, 18(2), 13-27.
- 김영희(1999). **호흡창작기본**. 현대미학사.
- 김철(1982). 선무지도의(禪武指導) 기초과제에 대한 연구. **韓國佛敎學**, 7.
- _____(2002). 선무의 레크리에이션활동의 실용화 연구. **선무학술논집**, 12, 571-605.
- 김향 (2024). 춤사위 용어를 활용한 한국춤 훈련 메스트 가능성 모색 : 배정혜 한국춤 훈련 메소드 활용법. **무용역사기록학회지**, 74, 67-84..
- 문홍수(2011.10.11.). 남영호 무용단「S.U.N」. **브레이크 뉴스**. <https://news.koreadaily.com/2007/06/12/life/artculture/473819.html>.
- 배정혜(2004). **배정혜의 7일간 춤여행 2권_한국춤 훈련 메소드**. 청아출판사.
- 박숙희(2007.06.13.). 선무용 창시자 이선옥 교수. **중앙일보**. <https://www.koreadaily.com/article/473819>.
- 박정진(2010.08.12.). 박정진의 무매: 한국 현대 무예의 지형도 2. **세계일보**. <https://www.segye.com/newsView/20100420003985>.
- 서동일&정진우(2020). 선무도의 운동미학 방법론 정초. **대한무도학회지**, 22(4), 61-73.
- 선무도 총본산 골굴사 홈페이지(2025.02.03.). <https://www.sunmudo.org>.
- 설적운(1997). **건강과 수행의 등불 선무도 교본 상: 선요가, 선기공 편**. 서울: 도서출판 다다.
- _____(1999). **불교금강영관 수행법 선무도 교본 하: 선무술 수행 편**. 서울: 도서출판 다다.
- 안재찬(2014). 동양무술의 기술체계 비교를 통한 태권도의 정체성 탐구. 한국체육대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 이명미&최민동(2002). 선무도 품새연구. **대한무용학회논문집**, 33, 97-111.
- 이선옥(2001). 선무치료예술(선무요법): 선, 기공, 무용의 결합으로 몸, 마음, 영혼을 치료한다. **한국정신과학회 학술대회논문집**, 122-124.
- _____(2025.01.20.). 춤을 통해 깨달음으로 가는 길. **禪舞** 홈페이지. <https://www.appan.co.kr/zendance>.
- 이정숙(1994). ‘움직이는 선’의 무용미학적 고찰. **선무학술논집**, 6.
- 일관스님(2021). 선무도, 수행과 건강. **불교상담학연구**, 16, 105-131.
- 임정희(2013). 한국 기본춤에 내재된 <예(禮)·도(道)>와<무(武)·무(舞)>에 관한 연구. 세종대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 임학선(2023). **호흡표기법으로 배우는 태극구조의 기본춤**. 성균관대학교 출판부.
- 장두이(2011.11.12.). “<장두이의 아름다운 문화세상 203>, ‘포스트 휴먼 융합 공연’펼친 남영호 씨”, **데일리안**. <https://news.nate.com/view/20111112n03876?mid=n0000>
- 장병호(2019.12.03.). 올해 ‘대한민국 최고무용가상’에 한국무용가 배정혜, **이데일리**. <https://v.daum.net/v/20191203155828516>
- 정경미(2020). 선무도 수행의 양생학적 유망성. **무예연구**, 14(3).
- 정선혜(2010). 동작연기의 표현력 향상을 위한 한국춤의 호흡운용법. **한국콘텐츠학회논문지**, 10(6), 249-257.
- 정혜진(2016). 최현작품<비상>에 나타난 춤 동작 특징 연구. **한구무용연구**, 34(10), 169-205.
- 조은숙(2007). 탑프 테크닉(Topf Technique)과 선무도의 움직임 원리에 관한 연구. **무용예술학연구**, 21, 175-192.
- 카르마(2008.05.30.). 깨달음의 호흡수행법-불설대안반수의경(佛說大安般守意經)-아나파나사띠(anapana-sati). <https://blog.naver.com/selrim11/50031802551>.
- 태혜신(2017). 불교경전 호흡법-불설대안반수의경(佛說大安般守意經) 요해서 고찰: 선무도 교본을 중심으로. 미간행 2단 승단논문. (사)세계선무도총연맹.
- _____(2019.10.26.). 선무도 35주년 기념 축하공연작 「선무꼴라쥬」 안무노트. 태혜신카르마프리무용단.
- _____(2022). 한중일 무술과 선무도의 외연적, 내연적 기술체계 비교분석. 미간행 3단 승단논문. (사)세계선무도총연맹.

- _____(2023.08.31.). 23태혜신카르마프리무용단 『GanDa-ON 간다-온』 팜플렛. 태혜신카르마프리무용단.
- _____(2024.05.12.). 선무도 40주년 연등회 축하공연작 「무아(無我)」 팜플렛 및 안무노트. 태혜신카르마프리무용단.
- _____(2024.03.16.). 국립정동극장 세실기획공연 〈세실풍류:법고창신, 근현대춤 100년 여정〉. 안무자 자기소개서.
- 한국민족문화대백과사전(2025.02.16.). 선무도. <https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0074279>.
- 해오름달 문화즐기기(2012.05.18.). 국립무용단 50년 우리 춤 모음. <https://blog.naver.com/hohosm/60162674088>.
- Lee, J. Y(2013). 국립무용단 남성무용수들의 '바라 선무도'. <https://www.bing.com/search?q=%EA%B5%AD%EB%A6%BD%ED%98%84%EB%8C%80%EB%AC%B4%EC%9A%A9%EB%8B%A8+%EC%84%A0%EB%AC%B4%EB%8F%84&form>.
- Tae, H. S, & Park, J. K(2024, August). *Comparative Martial Arts Analysis Of Extrinsic And Intrinsic Technique Systems Of Sunmudo*. Proceedings of the 10th Anniversary Asian Forum for the Next Generation of Sport Sciences(pp. 18-20). Kougentei gust house, Kannabe Kogen, Toyooka city, Japan.

ABSTRACT

A Hermeneutic Exploration of the Choreographic Application of Sunmudo's Movement System[†]

Hyaesyn Tae* Donggaksa Sangha University · Jinkyung Park** Catholic Kwandong University

This study explores the interaction between the external and internal techniques of Sunmudo, a traditional Korean Zen martial art, to structurally analyze its movement system and extend its embodied principles as creative sources for dance. Using a qualitative case study approach that combines document analysis and ethnographic fieldwork, the researcher conducted immersive training and autoethnographic narrative analysis. Interviews with Venerable Seol Jeokwoon, the Munju of Sunmudo, provided insights into newly developed Haenggwan practices. Verification by Master Seol and a senior practitioner enhanced the study's reliability. Findings reveal that Sunmudo's internal meditation and external movements serve as aesthetic resources, deepening bodily awareness, expressive capacity, and philosophical inquiry in dance creation. Through its threefold training—Jwagwan(sitting observation), Ipkwon(standing observation), and Haenggwan(walking observation)—Sunmudo embodies balanced harmony, isotropic movement, and the integration of body and mind (shinshin il-yo), dynamic stillness, and unimpeded interpenetration. These principles suggest that Sunmudo transcends physical training, offering a profound emotional and philosophical foundation for creative performing arts.

Key words : Sunmudo, Movement system, Mind-body unity, Middle way, Dance Creation Contents, Dance

논문투고일: 2025.03.08

논문심사일: 2025.04.03

심사완료일: 2025.04.27

[†] The authors would like to express sincere gratitude to Venerable Seol Jeokwoon for his invaluable guidance, insightful interviews, and the generous provision of materials, all of which greatly contributed to the execution and completion of this study.

* Visiting Professor, Donggaksa Sangha University

** Professor, Department of Sports and Leisure Studies, Catholic Kwandong University, pjkh@snu.ac.kr