

태극권과 기공의 고수, 사명감으로 보급

중국 태극권(타이치)의 정통명문가인'진씨태극권'의 공인 제자이며 기공 수련의 고수인 한상복(47세)씨. 그는 중국 허난성에 있는 천자거우(진가구) 태극권 학교장이며 진씨태극권의 19대 장문인(최고수, 대표) 진소성씨로부터 2008년 배사식(제자인증식)을 거친 8명의 외국인 제자 중 한명이다.

6살 부터 사범인 부친으로부터 태권도를 배웠고 고등학생 시절 소림달마18기를 배우다가 강하고 단단하면 부러지는것이 쉽지만, 부드러우면 점점 더 강해지는 원리를 깨닫고 무술이란 무술은 다 찾아다니며 배워 보았다고한다.

태권도는 물론, 검도, 합기도 등 기존의 운동과 무술이 모두 육체적인 단련으로 강해지긴 하지만, 체력이 떨어지거나 나이가 들면 유지하기 힘들고 결국에는 약해지기 마련이다.

하지만 태극권은 움직임이 없는 한 동작을 수련하는 것 만으로도 육체뿐아니라 정신적으로도 강해지고 나이가 들어도 유지되는것을 깨달았다고. 그리고 이 깨달음이 그로 하여금 진소성씨에게 5년간에 걸쳐 비법을 전수 받고 공인제자가 되게 한 계기가 되었다.

중국 태극권 명가의 공인제자 한상복 씨





10월22일~25일 생활 기공세미나 수련법 배우고 치유 체험 가능



▲리사 굿셀 (보니타 거주) 씨가 한국의 최병주씨와 명상 수련후 함께 했다. 리사 씨의 간곡한 요구로 명상 및 생활기공 행사가 열리게 됐다. 태극권을 가르치는 한상복 고수, 실내와 야외에서 모두 운동이 가능하다(사진 왼쪽부터 오른쪽순).

그는 지금 샌디에이고에서 학생들을 가르치며 태극권과 기공을 통해 건강한 삶을 선사하고 있다. 한상복 고수는 본인이 직장인이기 때문에 아직 많은 수의 학생들을 가르칠 수는 없지만 사명감을 갖고 출라비스타와 콘보이 한인타운에서 클래스를 운영하고 있다. 2000년 시카고로 이민온 한 고수는 태극권 도장을 운영해서 모두 1천여명의 학생들과 제자들을 양성해 내기도 했다. 2013년 3월 샌디에이고로 이주해 온 뒤로는 직장일이 바빠 도장을 내는 일을 미룰 수밖에 없었지만 시간을 내어 일주일에 4차례에 걸쳐 클래스를 운영한 결과 현재 약 70여명의 학생들을 가르치고 있다.

"태극권은 대중화된 권법으로 그 양생효과가 뛰어나 의학적으로도 검증이 되었고, 남녀노소를 불문하고 모두가 배울 수 있어 가족이 함께 할 수 있는 최고의 운동"이라는 한상복 고수. 이어 "정중동(정중동) - 즉 고요함 가운데 움직임이 있고, 동중정(동중정)- 움직임 가운데의 고요함"이라는 고사성어로 태극권의 수련 방법을 표현했다.

한상복 고수는 "태극권의 한 동작으로 몇 십분씩 지탱하는 것이 움직임이 없는 것 처럼 보일 수 있으나 내면에서는 밸런스를 잡고 버티기 위해 근육과 신경 등의 엄청난 움직임이 있고, 이같은 반복 수련을 통해 몸이나 뼈에 손상없이 강하게 변화되고 지속될 수 있어 곧 안전하게 힘을 기를 수 있고 건강을 유지할 수 있게되는 것" 이라고 설명한다.

한국 기공계의 대가 최병주 씨와 사제의 연을 맺다 통증완치된 체험자가 최씨 초청에 앞장

1999년, 그가 독학으로 잘못 연마하던 무술로 인해 주화입마(잘못된 기공수련으로 얻는 일종의 병)되어 심장이상을 일으켜 7년동안 응급실을 9차례나 들락날락 할 때였다. 기공의 대가로 이 분야에서 잘 알려진 현문 최병주(한국풍류선도, Zen Meditation Society) 씨를 만났다. 처음 만난 두 사람은 한 눈에 서로의 인품을 알아보고 사제의 연을 맺는다. 이후 최병주씨의 가르침과 도움으로 한상복 씨는 1년 만에 치유가 되어 주화입마에서 완전히 벗어 날 수 있었고 두 사람은 지금까지도 기공을 함께 연구하고 수련하고 있다.

몇 개월전, 한 상복 고수의 태극권 제자인 리사 굿셀(Lisa Goodsell, 인테리어 디자이너, 보니타 거주)이 한국을 방문 중에 최병주 선생을 소개받고 그의 기공치료법을 통해 만성허리통증이 깨끗하게 낫는 체험을 하게되었다. 리사는 자신의 이 놀라운 체험을 이웃과 나누고 싶다며 한상복 고수를 졸라댔고, 결국 한 고수는 이달 10월 22일(월)~ 25일(목)까지 최병주씨를 초청해 샌디에이고와 세도나에서 생활기공세미나 및 치유를 위한 행사를 열기로 했다. 최병주씨는 2009년 시카고에서 명상기공 세미나를 통해 '자연과 더불어 기를 공부하는 방법, 건강을 위한 섭생방법' 등을 알려 현지인들에게 큰 반향을 얻은 바 있다.

"자칫 어렵게 생각할 수도 있는 기공이지만 기본적인 것만 익혀 생활 속에 들어오면 아주 자연스럽게 건강을 증진시키고 균형을 잡아 줄 수 있다" 고 한 고수는 말한다.

기공은 흐름과 순환… 생활속에 들여오면 몸과 마음의 건강 지켜줘

"기공은 바른 흐름과 순환입니다. 기공이란 기를 공부하고 연마하는 것입니다." "우리 몸 안에 있는 기를 바르게 움직이고 흐르게 해주면 몸도 마음도 모두 치유될 수 있습니다. 또 태극권과 같은 운동은 우리 삶에 꼭 필요한 건강과 정신적 윤택함을 동시에 갖출 수 있기 때문에 제 삶의 소명으로 알고 이웃과 나누겠습니다."

한상복 고수의 의지가 담긴 말이다. 한상복 고수의 태극권 클래스는 화요일과 금요일은 출라비스타 지역에서, 목요일은 한인타운의 Taiwan-American Community Center(7838 Wilkeson Ct. SD), 그리고 일요일에는 역시 한인타운 인근의 Lindbergh Neighborhood Park(4141 Ashford St. SD)에서 오후 6시30분에 시작한다.

▶문의 (619) 677-0404

글 정관묵