

영가무도의 생명지향성 연구

* 김 서 윤

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 영가무도의 배경과 실천 체계
	III. 음률과 움직임 특징
	IV. 결론
	참고문헌

* 대구가톨릭대학교 대학원 문화예술학과 박사수료

논문투고일 : 2024.02.17

논문심사일 : 2024.02.20

계재확정일 : 2024.03.07

The study on the life-centeredness of Young-ga-mu-do

Kim, Seo-yoon · Daegu Catholic University

Young-ga-mu-do is a kind of mindfulness sing-a-song dancing by chanting, singing, dancing, and jumping. It has been Korean cultural wellness dance training in Korean history since Gojoseon. Oh-haeng(the Five Elements: water, fire, wood, metal, earth) concept is derived in the structure of it. And the typical trainers were Hang Kim, Young-tae Kim, Sang-wha Park, Ae-ju Lee, etc.

There can be found four life-oriented characteristics in the melody and the movements of Young-ga-mu-do. The first characteristic is ‘0-3-6-9 structure’. It means emptiness-three-yin and yang concepts, as a combination of thought. The second, it is a hoop pattern structure by accent. The accent(musical emphasis) makes the sound rolling like a hoop roll, which contains the Korean unique musical breathe and the three-count beat. The third characteristic is rhythm like a staccato and natural movement. Beating the body softly with fists show the expression of staccato rhythm that is a way of natural and healing movement. The fourth is the falling down gesture finally at mu-do chapter which means ‘emptiness’ and recreation. At that time the trainer or the performer usually be in the ecstatic condition.

The powerful one of the contemporary cause of a sickness of human being is physical inactivity. Fortunately, it is now the common sense of our society that we have to be active for health and wellness. Young-ga-mu-do is original, novel and of vital importance for contemporary human wellness and wholeness of mind and body.

<key words> Young-ga-mu-do, the five elements(oh-haeng), void, three, yin and yang, a pattern of a hoop, rhythm, emptiness

<주요어> 영가무도, 오행, 무無, 삼삼, 음양陰陽, 굴령쇠 패턴, 울동성, 비움

건강한 삶을 향한 염원은 인간 본연의 욕구이자 과거와 현재 그리고 미래를 잇는 중요한 화두이다. 바른 먹거리와 양질의 수면, 일과 삶의 균형 등과 함께 수련에 관한 관심도 커지고 있다. 요가를 필두로 하는 호흡명상, 차훈명상 등과 라인댄스, 댄스스포츠 등의 춤을 비롯하여 조기축구회나 사회인 야구 등 각종 스포츠 동아리 및 차세대 건강 운동으로 인기몰이 중인 복싱, 역도, 국궁, 필라테스에 이르기까지 몸과 마음의 수양을 위한 다양한 수련이 셀 수 없을 정도이다. 마음 관리에 집중된 수련이 있는 반면에 코어근육과 신체 단련에 무게중심을 둔 운동도 있다. 그러나 전인적全人的인 건강을 유지하기 위해서는 신체적, 정신적, 사회적으로 균형 잡힌 심신법心身法에 집중할 필요가 있다.

한민족의 역사 속에서 발견되며 오늘날까지 이어오는 심신수련법 영가무도詠歌舞蹈가 있다. 영가무도는 단군 이전부터 행해 온 우리 민족의 소리춤이자 수련법이며 우리의 문화적 유산이다. 초대부터 46대까지 단군의 일대기를 기록한 『단기고사』에 “노인은 영가하고 아이는 무도하였다”(大野勃, 고동영 역, 1986:26) 즉 춤을 추었다는 기록이 등장한다. 이는 영가무도가 고조선 사회에 보편화된 한민족의 문화였음을 짐작하게 한다. 또한 영가무도는 당대의 문화이자 삶의 예술이었으며, 군가軍歌이기도 했다. 『환단고기』고구려 조에 군사들이 북을 두드리며 어아가를 불러 사기를 진작시켰다고 기록되어 있다.

광개토경호태황은 큰 공적과 성스러운 덕이 세상 어떤 임금보다 뛰어나시어, 사해 안에서 모두 열제라 불렸다. 18세에 광명전에서 등극하실 때 예로써 천악天樂을 연주했다. 전쟁에 임할 때마다 병사들로 하여금 어아가를 부르게 하여 사기를 돋우었다. 말타고 순행하여 마리산에 이르러, 참성단에 올라 친히 삼신상제님께 천재를 올렸는데 이때도 천악을 쓰셨다(桂延壽 편, 안경전 역주, 2016:569).

오행소리춤, 소리수련 등으로도 불리는 영가무도는 ‘음·아·어·이·우’ 다섯 발음을 길게 읊고 노래하며 흥이 오르면 일어나 춤추고 뛰는 형식으로 되어있다. 그래서 읊을 영, 노래 가, 춤출 무, 떨 도 자를 써서 영가무도라고 하였다. 음·아·어·이·우는 각각 토土·금金·목木·화火·수水의 오행五行과 연관되어 있다. 오장五臟으로는 비脾·폐肺·간肝·심心·신腎과 연관되어 소리를 낼 때 오장이 진동함으로 온몸이 건강해지는 효과가 있다. 편안하게 앉아서 길게 소리를 읊는 중에 심신이 안정되고 혈행이 원활해지며 기운이 맑아지는데, 정서적으로 흥기가 오르면 곡조가 빨라

지면서 노래가 되고 춤이 되어 자리에서 몸을 치면서 춤추는 데에 이른다. 춤추고 노래하며 무아의 경지에 이르게 되는 것이다.

고조선에서 고구려로 이어져 온 영가무도의 맥은 조선조에서 다시 발견된다. 홍역학의 대부이자 『정역正易』의 저자인 일부 김항(1826-1898)으로부터 그 맥이 창부 김영태(1863-1944)로 그다음 원성 박상화(1010-1995)로 이어졌으며, 정선 이애주(1947~2021)와 원정 김호언(1948~) 등으로 이어져 오늘에 이르고 있다.

1978년 박상화 옹을 처음 만난 원정 김호언은 1984년 박상화의 지도하에 ‘한국영가정호회’를 창립하고 회장에 취임하였다. 40여 년의 수련을 통해 김호언은 영가무도를 정리하였으며 수련과 전수를 이어왔고 방송과 유튜브를 통해 소리선(禪) 영가무도를 알렸다. 마찬가지로 70년대에 박상화 옹을 처음 만난 정선 이애주는 서울대학교수로 재직하면서 영가무도를 열성으로 수련하였다. 그는 서울대 체육교육과 수업 시간에 영가무도를 가르치고 알렸으며, 그가 설립한 ‘한국전통춤회’의 회원들과 더불어 승무(국가무형유산, 구. 국가무형문화재 제27호) 공개행사를 비롯한 다양한 무대를 통해 영가무도를 무대화하였다. 이애주의 춤에 대한 정신, 근원에 대한 탐구가 영가무도를 조우하게 했다고 해도 과언이 아니다. 그는 영가무도를 우리 춤의 근원으로 발견하였고, 이를 평생 수련하며 교육하고 나아가 대중에게 알리고자 하였다.

영가무도는 1988년 서울올림픽 개막식에서 북소리와 함께 퍼포먼스가 이루어졌는데, 이를 영가무도라고 알아본 이는 드물다고 한다.(청주MBC 아침을 달린다, 1990) 80년대 말 중요무형문화재(현. 국가무형유산) 심사를 받게 된 영가무도는 심사위원의 만장일치로 채택되는 기준에 근거하여 한 명의 심사위원이 반대함에 따라 문화재로 채택되지 못한 적이 있다. 어쩌면 역사의 뒤안길로 사라질 수도 있었던 일화를 소개하는 이유는 영가무도의 가치를 일찍이 알아본 선학들이 있었다는 점을 강조함과 동시에, 영가무도의 맥을 잇고 연구·보급할 필요성이 여전함을 주지하기 위해서다.

이렇듯 영가무도는 그 역사적 가치와 건강 운동 및 수련의 효과 측면, 문화예술로서의 가치 등 연구 대상으로서의 의미가 풍부하다. 특히 연구자가 선행연구에서 영가무도의 원리로 내세운 “심기신, 오행, 신명풀이”(김서운, 2016)는 몸, 원소, 정신성(나아가 영성)으로 모두 생명 지향성을 지닌다. 따라서 후속연구인 본 연구에서는 영가무도의 음률과 움직임에서 찾을 수 있는 특징적인 점들을 생명 지향적 관점에서 논하고자 하는 것이다. 영가무도를 연구하고 보급하며 우리 고유의 전통 심신 수행법을 생활 속의 춤으로 회복시켜 그 맥을 이어가기 위하여 영가무도에 관한 연구가 꼭 필요하다 고 사료된다. 그리하여 이 논고를 통해 영가무도의 사상과 실제 수행법을 박

상화와 이애주의 연구를 중심으로 정리하고자 한다. 특히 실제 수행법은 연구자가 고故 이애주로부터 사사한 실제 법도를 바탕으로 연구자의 20여 년간의 경험을 체계적으로 기술하고자 한다. 그리고 영가무도 음률과 생명 지향적 움직임 특징을 논하고자 한다. 이유는 앞서 언급한 바와 같이 영가무도의 원리 자체가 생명성을 담고 있을 뿐만 아니라, 그 음률과 움직임의 특징 속에 생명 지향적인 지점이 여러 근거들을 통해 발견되기 때문이다. 실로 영가무도를 논함에 있어서 ‘생명’을 언급하지 않을 수 없으며, 서두에서 삶과 건강과 행복에 대한 운을 띄운 이유도 우리의 삶 즉 생명이 영가무도의 생명 지향성과 일맥상통하기 때문이다.

II 영가무도의 배경과 실천 체계

1. 영가무도의 사상 체계

1) 영가무도의 사상

『정역正易』의 저자인 일부一夫 김항金恒은 그의 정역 사상正易思想과 영가무도를 그의 삶에서 구체적으로 연관시켰다. “역易을 중심 교리로 하는 종교단체들 예를 들면 영가무도교, 대종교 등 이른바 정역계(일부계) 신흥 종교단체에서는 모두 창도자로 김일부를 신봉하고 있다”(유영준, 2007:124~125)는 기록을 통해 영가무도에 대한 김항의 깊은 천착을 짐작할 수 있다.

일부 김항의 『정역』과 영가무도의 관련성에 대해 이애주는 “정역은 지혜로 쓴 것만이 아니라 영가의 삶을 살며 온몸으로 체득한 것을 구체적으로 써 내려간 이론서이다. 즉 영가무도를 하며 깊은 법열의 세계로 들어간 후에 『정역』이라는 대서를 쓰게 된 것”(이애주, 2001:95)이라고 논하였다. 또한 유영준은 “김항의 사상과 수행론은 수레바퀴와 같다. 바퀴 하나가 없으면 수레가 굴러갈 수 없는 것처럼 정역과 영가무도는 그의 사상을 들여다볼 수 있는 두 개의 축이다”(유영준, 2010:15~16)라고 하였다. 일찍이 1976년 월탄月灘 박종화는 “한국의 영가는 정역과 관계가 있으며 정역은 역학의 결론서다. 자연의 원리를 음양오행에 의거하여 말하는 것이 역학이며, 영가는 원리를 소리로 나타내는 것”(김호연, 2013:128)이라고 하였다.

“사색중思索中에 영감靈感을 얻어 무의식적으로 입에서 나오는 소리를 그대로

불렀다”(박상화, 1976:67)는 일부 김항의 창도唱道로부터 그 도맥道脈을 계승한 3대 원성 박상화는 『예기禮記』 「악기樂記」에 나오는 ‘영가詠歌’와 ‘수무족도手舞足蹈’, 『소학小學』 제사題辭에 나오는 ‘영가무도詠歌舞蹈’ 등을 인용(박상화, 1976:18~19) 하면서 영가무도와 유교적 예악사상禮樂思想의 관련성을 시사하였다. 『논어論語』에서도 성어악成於樂에 대한 정자程子の 주석으로 “옛사람의 음악에 (중략) 영가詠歌로서 그 성정性情을 길러주고, 무도舞蹈로써 그 혈맥血脈을 길러주었으나 지금은 모두 없어져 악으로써 완성(成於樂)되지 못하였느니라”라는 구절을 찾아볼 수 있다. 이를 통해, 단군 이전부터의 생활문화였던 영가무도는 유교 사회에서도 채택된 수련 방법이자 선비 문화였음을 알 수 있다.

영가무도에 심취했던 이애주는 일찍이 자신의 연구 논문(이애주, 2001:95~96)에서 영가무도의 사상 체계를 오행사상, 삼사상, 음양사상, 한사상으로 나누어 논한 바 있다. 오행사상은 다섯의 상징적 의미를 오방 처용무, 오광대탈춤, 오방신장무 등에서 찾으면서 우주 생태 변화와 그 원리의 상징이라고 하였다. 삼사상은 ‘열려서 맺고 풀어 가는’ 세 단계의 근본 구조를 통해 하늘과 땅이 만나 생명이 태어나는 천지인의 구조를 설명하고 우리 민족 특유의 우주 인생관을 삼사상으로 설명하면서 천지인과 사람의 의식 및 형상이 삼의 구조인 것, 삼박자와 삼세를 통해 이를 뒷받침하고 있다. 음양사상에 대해서는 영가무도의 오행 구조가 들이쉬고 내쉬는 음양으로 되어있으며, 맺고 풀어지는 순환의 되돌림 구조를 만든다고 하였다. 특히 ‘무舞’에서 오금을 곱혔다 폈다 하고 팔을 엮고 제치는 것을 예로 들어 음양 구조를 설명했다. 우주 만물의 움직임이 모두 음양 구조로 움직여지게 마련이라는 것이다. 한사상의 경우, 앞서 논한 오행·천지인·음양이 하나로 통합하여 한사상으로 흐르면서 함축적으로 형상화된 것이라고 하였다. ‘한’의 의미가 매우 깊고 광대무변함을 뜻하는 것처럼 우리의 춤이 큰 춤·깊은 춤·넓은 춤·밝은 춤·흰 춤이라고 하였고, 영가무도는 바로 그 춤을 배태한 근본의 원리이자 원류라고 하였다.

이상, 『단기고사』와 『환단고기』의 기록을 통해 영가무도가 ‘천제天帝사상’을 근간으로 하고 있음을 알 수 있었다. 그리고 시대를 거치면서 유·불·선儒佛仙 습합褶습을 통해 신선사상神仙思想, 예악사상禮樂思想, 정역사상正易思想과 연관되어 있음을 보았다. 오늘날 영가무도의 도맥이 4대를 넘어 5대까지 이르면서 오행사상五行思想, 삼사상三思想, 음양사상陰陽思想, 한사상으로 정리되어 ‘5, 3, 2, 1’이라는 수리數理 체계로 정립된 것을 확인하였다.

2) 영가무도의 오행 체계

우리의 전통 사상에서 오행五行이라고 하면 ‘목·화·토·금·수’ 다섯 요소를 말한다. 이를 오행 생성의 순서를 따라 배열하면 ‘수·화·목·금·토’가 된다. 『홍범洪範』에 “일오행一五行은 첫째는 물이요(1, 6水) 둘째는 불이요(2, 7火) 셋째는 나무요(3, 8木) 넷째는 쇠요(4, 9金) 다섯째는 흙이니라(5, 10土)”(김석진 주, 2001:272) 라고 기록된 바를 통해 오행의 수리數理 체계를 확인할 수 있다. 영가무도는 이러한 오행 체계로 이루어진다. 즉, 영가무도의 오음五音 소리인 ‘음·아·어·이·우’는 각각 오행인 ‘토·금·목·화·수’에 대응된다. 이는 또한 오장五臟 ‘비·폐·간·심·신’으로 나누며 각각의 장기가 진동하도록 영향을 주는 다섯 소리로 알려져 있다. 즉 음은 비장에, 아는 폐장에, 어는 간장에, 이는 심장에, 우는 신장에 대응한다. 이를 표로 나타내면 <표 1>과 같다.

표 1. 영가무도의 오행 체계

오음 소리 발음	음	아	어	이	우
오행五行	토土	금金	목木	화火	수水
소리의 발원(오장五臟)	비脾	폐肺	간肝	심心	신腎
오방五方	중中	서西	동東	남南	북北

여기서 의문이 드는 점은 오음 소리가 왜 오행 생성의 반대 순서로 배열되는가 하는 점이다. <표 1>에서 살펴보면 음·아·어·이·우의 오행 체계가 오행 생성의 순서인 수·화·목·금·토로 배치된 것이 아니라 그 반대인 토·금·목·화·수로 배열되어 있음을 알 수 있다.

이는 오방五方 개념을 통해 그 이유를 찾을 수 있다. ‘토土’는 오방五方的 개념으로 볼 때 중中이다. 즉 오음 중에서 ‘음’ 소리를 가장 먼저 내는 이유는 첫소리 ‘음’이 중앙中央 토土의 기운을 가진 비장에서 비롯되어 발음·발성되면서 나머지 ‘아·어·이·우’ 소리를 중재하는 역할을 하기 때문이다. 중앙 토로부터 오행 생성 순서의 반대 방향으로 순차적으로 흐르면서 토·금·목·화·수 순으로 ‘음·아·어·이·우’라고 발음·발성하는 체계가 세워진 것이다. 『한서漢書』 「율력지律曆志」에서도 중국의 오성五聲인 궁宮·상商·각角·치徵·우羽 가운데 궁宮을 설명하면서, “궁宮은 중中이다. 중앙에 있어 사방을 통달하고 창창이 처음 생겨서 4성(四聲)의 버리가 된다”(정해임, 2011:212)라고 하였다. 중국의 오성五聲 체계에서 중中을 상징하는 궁宮성에 대한 설명을 통해 우리의 오음 체계상 중中の 개념인 ‘음’ 소리가 첫소리로 발음·발성되는 연유를 살필 수 있다.

여기서 또 하나 짚어야 할 점이 있다. 오음 체계란 다섯 발음을 의미하는 것이며, 오음 소리의 ‘발성법’은 중국의 오성五聲 개념과 다르다는 점이다. 이는 영가무도의 오음 소리를 중국의 오성인 궁·상·각·치·우에 대입할 때 생겨나는 오해를 벗어나기 위한 짚어보기다.

우선, 중국의 오성은 오방 개념에 대응하고 그 발성법에 대해서 『악서樂書』『악도론樂圖論』에 기록하고 있는데, 이 구절을 박상화(1981:112)는 다음과 같이 번역하였다.

소리가 지라에서 나와 입을 다물고 통하는 소리를 ‘궁’이라 이르고, 허파에서 나와 입을 벌리고 토하는 소리를 ‘상’이라 이르고, 간에서 나와 잇몸을 벌려 입술을 솟아오르게 하는 소리를 ‘각’이라 이르고, 염통에서 나와 이를 붙이고 입술을 열어 내는 소리를 ‘치’라 이르고, 콩팥에서 나와 잇몸을 약간 벌리고 입술을 모으며 내는 소리를 ‘우’라 이른다.

그런데 의문점은 중국의 오성五聲 즉 궁·상·각·치·우란 다섯 음계音階를 지칭하는데, 당대에 오성이 음계가 아니라 발음법이었는가 하는 점이다. 만약 오성이 현재 개념상인 오음계라고 볼 때, 궁·상·각·치·우는 영가무도의 ‘발성법’과는 별개의 개념이 된다. 김준철 외(2001:131)의 연구에 따르면 “궁·상·각·치·우는 음계가 아니라 음의 형태를 가리킨 것으로 이해구는 ‘이것(궁·상·각·치·우)은 오성의 고저高低를 말한 것이 아니라 궁·상·각·치·우라는 문자의 발음을 논한 것이라 음악과는 직접 관계가 없다’고 말했다”. 다시 말해서 중국의 오성 개념인 궁·상·각·치·우와 박상화가 『악서』의 기록을 토대로 영가무도 발음에 대입했던 궁·상·각·치·우 발성법은 음악적으로는 관계가 없고, 다만 궁宮(gōng)·상商(shāng)·각角(jiǎo)·치徵(zhǐ)·우羽(yǔ)의 발음법이 음·아·어·이·우와 유사하여 대입해 설명한 것이었다고 하겠다.

정리하자면, 중국의 오성五聲은 궁·상·각·치·우 다섯 음계를 오방 개념에 대입한 것인 반면, 영가무도의 오음五音 소리는 목소리의 다섯 ‘발음·발성’인 ‘음·아·어·이·우’를 ‘오행과 오장 및 오방’에 대응시킨 것이다. 그리고 음·아·어·이·우를 궁·상·각·치·우로 설명한 것은 그 발음법의 특징상 유사성을 바탕으로 우리의 오음과 중국의 오성을 병치한 것으로 보아야 할 것이다. 영가무도의 발음과 발성은 오장과 연관되기 때문에 오행 체계 안에서 오방 개념과 대응되고 있으며, 이는 중국의 오성 개념과는 다른 우리 고유의 오음 체계라고 볼 수 있다.

2. 영가무도의 수행방식

1) 영詠

① 영詠의 발음·발성 원리

영가무도 중 영詠은 수련단계 중에서 가장 먼저 시작하고 가장 마지막에 맺는 과정이다. 오음 소리의 다섯 발음인 음·아·어·이·우를 ‘숨근원에서부터 임맥任脈과 독맥督脈을 따라 끌어 올리는 발성법’으로 길게 소리를 읊는다.

임맥은 “기경팔맥奇經八脈의 하나로서 몸의 앞정중선에 분포된 경맥이다. 회음에서 시작하여 음부와 뱃속을 지나 관원혈關元穴 부위를 거쳐 몸의 앞정중선을 따라 곧바로 목구멍에까지 가서 입술을 돈 다음 뺨을 지나 눈 속으로 들어간다. 눈 아래의 승음혈承泣穴에서 위경胃經과 연계된다.” 독맥 역시 “기경팔맥의 하나로서 미추골尾椎骨 아래에서 시작하여 척추 속을 따라 올라가다가 풍부혈風府穴 부위에서 뇌 속으로 들어가서 정수리로 나온 다음 이마와 콧마루를 지나 윗잇몸 속으로 들어간다.” (네이버 지식백과 한의학 대사전, 검색어: 임맥, 독맥)

임맥은 음경陰經을 조절하고 독맥은 양경陽經을 통솔한다. 따라서 천지사방의 기운을 흡기吸氣한 상태에서 음경과 양경을 관장하는 임맥과 독맥을 따라 호기呼氣를 하되, 소리를 곡선으로 끌어올려 넘으로써 음양의 조화를 이룬다. 호기가 과동을 일으키며 오장을 자극하는데, 입술의 발음에 따라 특정 장기가 영향을 주고받으면서 발성의 효과와 음색音色을 좌우하게 되는 것이다.

이해주는 제자들과 함께 영가무도를 수련할 때 손바닥으로 C자를 그리듯이 바닥에서부터 당겨 올린 후 창공을 향해 검지를 쳐서 올리며 영詠의 첫 단락을 시범 보였고, ‘더 깊은 곳 숨근원에서부터 소리를 끌어 올리라’고 가르쳤다. 그리고 검지로 허공에 둥글게 소리길을 그려가며 소리내기를 시범하였다. 소리가 내려갈 때는 깊은 소리를 내게 하였고 영詠의 마지막 단락은 나무 동치가 툇 잘리듯이 툇 그치라고 지도하였다. 전반적으로 될 수 있는 한 가장 낮은 음역대로 소리내기를 수련하게 하였고 깊은 하단전 훈련에 집중하였다. 이를 임맥과 독맥의 음양 조화 측면에서 재해석해 본다면, 하단전 아래 깊은 곳에서 소리를 끌어올리라는 가르침은 곧 임맥의 출발점인 회음과 독맥의 출발점인 미추골 아래 즉 ‘숨근원’에서부터 소리내기를 하라는 지침이었던 것이다.

② 영의 발음·발성법

영詠을 할 때는 우선 결가부좌나 반가부좌 혹은 편안하게 평좌로 앉는다. 손은 단전 앞에 겹쳐 모으고 눈을 반개半開하듯 지그시 감는다. 하단전, 성골, 회음 전체

를 통하는 숨근원에서부터 호흡하며 입맥과 독맥을 따라 끌어 올리듯이 힘을 주어 소리를 낸다. 입술에서 생성되는 음·아·어·이·우 다섯 발음과 이를 관장하는 발원 지 오장의 진동을 통해 음률을 읊게 된다. 이때 오음 소리의 음률과 오장을 굽어 나오는 소리길에 따라 몸이 굴러지기도 하고, 호흡에 따라 몸이 편안하게 저절로 움직여지기도 한다.

영詠은 소리를 길게 내야 하고, 여러 차례 반복하며 오래 불러야 한다. 영詠은 곧 심법心法이며 길게 읊는 과정을 통해 선禪의 경지로 들어가기 때문이다. “오음은 각 장기의 허실에 따라 편한 발성이 있고 힘든 발성이 있으나 계속 수련을 하다 보면 오음을 끌고루 편하고 쉽게 발성할 수 있게 된다”(김호연, 2013:134). 그리고 “다섯 장기에 서 비롯되는 최소한의 간결한 음을 단순한 형태로 되풀이함으로써 점차적으로 새로운 단계로 변화해 나간다”(이애주, 2001:97).

‘음’ 소리는 입을 다물고 소리내기 때문에 숨근원에서 발한 기운이 천지사방의 기운을 중재하면서 온몸을 통하여 진동하며 긴소리로 읊게 된다. ‘아’ 소리는 ‘비로소’ 입이 열리면서 숨과 기운을 토박하며 보다 적극적으로 소리를 낸다. ‘어’ 소리는 잇몸을 열고 입술을 솟아오르게 하여 내는 소리인 만큼 ‘오’ 소리와 유사하게 들리기도 한다. ‘이’ 소리는 입술을 평평하게 하고 윗니와 아랫니를 가까이 모은 상태에서 내는 소리이다. ‘우’ 소리는 입술을 오므리면서 내는 소리이므로 입 모양이 가장 작고, 맺음에 해당하는 소리이다. “영가무도의 발성법은 오행의 기운을 담고 있는 오장을 진동하며 소리 내면서 오행의 상생·상극 조화를 통해 신묘한 이치에 이르는 몸관법(觀法)이다”(김서윤, 2016:176).

영詠의 음률은 12울명으로 설명하면 임중에서 시작하여 임중으로 마친다. 황종을 Eb에 대입했을 때 황종(Eb), 태주(F), 고선(G), 임중(Bb), 남려(C) 오음계五音階로 되어있다. 그러나 황종을 C에 대입하여 부르는 등 저마다 자신의 목소리 청에 맞추어 높낮이를 달리할 수 있다. 초·중·종장으로 구성된 영詠의 초장 첫 소절에 고음高音으로 치고 올라가는 부분(林八)에서는 남려까지 반음 꺾어 올려 낸다. 이를 정간보로 나타내면 <표 2>와 같다. 다만 이 표는 학문적 정립을 위한 시도로서의 기록이고, 영詠은 본래 무박無拍 개념이므로 장長과 단短의 구분은 하되 선을 흐름의 박자 하나하나에 지나치게 얽매이지 않도록 주의할 필요가 있다.

표 2. 영詠의 선율

休林 △					林	休林ノ
	黃		太			
		休林		太	南	
		備	黃			
	太	← 休林		黃		
				←		
	黃		太		林	林
		黃		太		
	休林			姑	南	
		太	黃		林	林△
				太	姑 太 -	
	備		備	姑	← 姑	

2) 가歌

영詠의 음·아·어·이·우를 세 번 이상 반복하다 보면 음률이 빨라지면서 가歌로 자연스럽게 넘어가게 된다. 삼박자 가락을 따라 손으로 무릎장단을 치면서 노래한다. 무릎을 치는 손과 팔의 동작, 음률을 따라 움직여리는 몸의 움직임이 그 자체로 춤이라고도 할 수 있다.

가歌의 음률은 아리랑과 매우 유사하다. 특히, 가歌를 세마치장단에 맞추었을 때 첫 소절 두 장단이 아리랑의 음률과 거의 같다. 영가무도의 근원성과 함께 위와 같은 실증적인 근거를 토대로 이어주는 생전에 강의와 수련 중 가르침 등을 통하여 아리랑의 뿌리가 영가무도라고 주장했다. 영가무도를 처음 접하는 사람들조차 가歌를 듣거나 체험하게 되면 ‘아리랑과 비슷한 그 소리’라고 언급할 정도이다.

가歌는 ‘삼소박三小拍’ 구조로 되어있으며, 굳이 장단을 붙여 연주한다면 세마치장단으로 연주할 수 있다. 우리 문화는 삼사상三思想을 담은 3의 문화로서, 음악에서도 삼소박三小拍이라는 특징적인 문화적 자산을 지니고 있다. 같은 삼박자의 음률이라도 단순한 삼분박과는 달리 삼소박으로 흘러갈 때 그 안에는 궁굴러지는 호흡이 담긴다. 이것이 우리만의 독특한 음악성이고 우리 민족의 정서다.

이뿐만 아니라 영가詠歌는 오음계五音階로 되어있어 민족 정서가 표출되는데, 특히 가歌는 민요조의 노래로서 가사가 없고 음·아·어·이·우 다섯 발음으로 부른다. 낮고 높은 음률을 번갈아 가며 불러 음양의 조화를 이룬다. 낮게 시작하는 단락을 음장陰章이라 하고 높게 시작하는 단락을 양장陽章이라고 할 때, 음장陰章과 양장陽章은 세마치장단에 맞추어 각각 9장단과 10장단이다. 오음소리인 ‘음·아·어·이·우’를 보통 두 바탕 연결하여 부르며 음 낮게, 아 높게, 어 낮게, 이 높게, 우 낮게 부르고 다시 음 높게, 아 낮게, 어 높게, 이 낮게, 우 높게 불러 음양음양음 + 양음양음양 순으로 부른다. 이를 무한 반복할 수 있다.

발성법은 영詠과 같으며, 슬프거나 처량한 소리가 나지 않도록 맑고 담백하게 부른다. 한 음 한 음의 발음이 명확하되, 한 마디 한 마디를 감아 돌리듯이 부른다. 가歌의 음률을 정간보로 나타내면 <표 3>과 같다. 임중으로 시작하여 임중으로 마치며, 세마치장단의 두 번째 장단에서 황중이 나오는데 황중을 C로 조율하고 첫 소절을 연주하면 ‘솔라솔라 도레’가 된다. 아리랑 또한 ‘솔라솔라 도레도레’인 점을 생각할 때, 영가와 아리랑의 닮음을 확인하게 된다. 선율에 파와 시가 없는 오음계이다.

표 3. 가곡의 선율

太		黃		姑		黃		ㄷ林	⊙
黃		太 - 黃		太 - 林				- - 備	⊙
太		備		姑 - 太		黃		ㄷ林 - 備	○
淋		ㄷ林 △		備		黃		太 - 姑	⊙
				ㄷ林				太 - 林	⊙
				備		太 - 黃		姑 - 太	○
太		太 - 姑		姑		淋		滿	⊙
黃		太 - 黃		太 - 黃				淋	⊙
太		備		太		滿 - 淋		滿	○
		ㄷ林 △		備		黃		太 - 姑	⊙
				ㄷ林				太 - 林	⊙
				備		太 - 黃		姑 - 太	○

3) 무도舞蹈

영가詠歌를 하다가 흥에 겨워 어쩔 줄 모르는 고도의 신명의 경지에 이르게 되면 앉아있던 자리에서 일어나 춤을 추기 시작한다. 바로 무도舞蹈의 단계다. 영가무도를 춤의 관점에서 꾸준히 수련하고 연구했던 이애주는 다음과 같이 영가무도의 춤추는 법을 기술해 두었다.

‘무’에서는 서서히 앉았던 자리에서 일어나며 본격적인 걸음을 걷는다. 예컨대 일상적 걸음에서 짐을 지고 산을 오르는 힘겨운 큰 보법의 걸음이라든가 보리밭을 밟는 작은 보법의 밭 밟기 걸음걸이 등이 모두 포함된다. 우리가 늘상 하는 일상적 걸음인데 박자에 맞추어 좀 더 깊이 걷는 것뿐이다. 그렇게 하니 자연스럽게 동작도 커지고 무릎도 많이 움직이게 된다. 즉 무릎 놀림과 너울거림의 조화가 이루어지는 것이다. 그다음 ‘도’에서는 본격적인 ‘몸치기’가 이루어진다. 일상생활에서 우리가 사용하는 침요법, 지압요법 등의 역할과 마찬가지로이다. 신명이 고조됨에 따라 손이 가는 곳이면 몸의 어느 부위든지 정신없이 두드리고 치게 되는데 그 행위는 자기 몸을 자기가 알아서 풀어 가는 자기 요법적인 치료의 의미를 갖고 있다. 바로 이러한 면이 자연건강요법의 관점에서 주목받을 만하다(이애주, 2001:97-98).

무릎 놀림과 너울거림의 조화, 몸치기 등을 특징으로 하는 무도는 일상 움직임과 매우 가깝다. 전문적인 춤의 관점에서 볼 때 ‘무도’는 자연 움직임이 주는 서툴러 보이는 동작과 반복되는 단순 반복 패턴으로 인해 춤이라고 하기에는 매우 원시적으로 보일 수 있다. 그럼에도 불구하고 이애주는 영가무도의 생명 철학과 근원성의 가치를 직관적으로 파악하여 오랜 수련과 함께 영가무도를 오행소리춤이라 일컬으며 자연춤, 자연건강요법 측면에서 학술적으로 조명했다.

이애주의 영가무도 스승인 박상화는 그의 저서 『한국의 영가』에서 ‘영가’와 ‘무도’는 불가분不可分の 관계에 있어서 영에서 가로, 이어서 무와 도로 ‘무의식적으로 차츰차츰 옮겨져 가는 것’이라고 언급하였다. 그는 무도舞蹈 과정에 대해 다음과 같이 기술하였다.

이 ‘무도’란, 흥에 넘쳐 어쩔 줄 몰라 스스로 발동하게 되는 것이니, 어떠한 규준 형식規準形式에 따르지 않는다. 다만, 목·어깨·팔·다리 등에 힘을 주지 않고, 전후좌우前後左右로 가볍게 고갯짓을 하며 자연스러운 기분으로 부드럽게 팔을 내두르며 뛰는 것이다. 땀을 흘리며까지 그칠 줄 모르고 계속하다가 쓰러지기도 한다. 기운이 다하면 자세를 바로 하고 앉아 ‘영’을 부른다. 다른 때보다 맑은 소리가 나온다. 얼마 동안 부르면 기운이 회복되어, 다시 ‘가’와 ‘무도’를 계속하게 된다(박상화, 1976:80).

그는 다음과 같이 주의점을 언급하기도 했다.

무도라 해서 보기만 좋게 손끝을 가벼이 놀리며 억지로 꾸미고져 할 때, 그것은 잡된 춤이 되고 말 것이니, '영가무도'의 의의와 참다운 흥미는 찾아볼 수 없는 것이다. 자칫하면 비속卑俗한 교태嬌態와 관능적官能的인 쾌감에서 선정적煽情的인 움직임으로 흘러 무용의 나쁜 면을 유도誘導하기 쉽다(박상화, 1976:81).

이로 보아 영가무도의 춤사위는 인위성人爲性이나 교태미嬌態美와는 거리가 있음을 알 수 있다. 위에서 무용의 나쁜 면이란 자연自然에서 멀어지는 모든 인위성과 건전하지 못한 향락성享樂性 등 춤의 부정적 양태를 일컫는 것으로 보인다.

무도舞蹈의 수련 법도는 지극히 개성적이고 자발적이며 자연스러운 감흥에 따라 이루어지는 과정인 만큼 위에 언급된 대로 '억지로 꾸미고자' 하지 않으며, 어떠한 규준형식에 따르지 않는다. 다만 온몸의 긴장이 다 풀어져 근육과 관절이 부드럽게 움직여진다는 것을 알 수 있다. 또한 '보기만 좋게' 움직이는 춤이 아니므로 어떤 면에서는 상당히 괴기스러울 수 있다. 실제로 영가무도의 법통인 일부 김향은 『정역』을 저술하기 전까지는 영가무도에 심취한 미치광이로 불릴 정도였다 하니 무도의 양상이 타인의 시선에는 얼마나 괴기하였는지 짐작할 수 있다. 무도의 과정은 고도의 경지에 이르면 무아無我의 세계로 들어가게 되고 기진맥진하여 쓰러지기도 하므로 상당히 종교적인 냄새를 풍긴다. 그러나 역사적 뿌리와 흐름으로 보아 영가무도는 종교를 넘어선 보편 지향의 소리춤으로 이해하는 것이 타당할 것이다.

무도舞蹈의 음률을 <표 4>로 나타내었다.

표 4. 무도舞蹈의 선율

※단양이 연주되다가 한 바탕의 마지막 장단 직전에 반장단이 덧붙여져 있다.

黃	○	林	⊙	ㄷ林 - 備	⊙
太	丨	林	⊙	ㄷ林 - 備	⊙
ㄷ林	⊙	林 - 姑	○ 丨	黃	○ 丨
備	⊙	太 - 姑	○	太 - 姑	○
ㄷ林 △	○ 丨	林	⊙	太 - 黃	⊙
	○	林	⊙	黃	⊙
		太 - 姑	○ 丨	太	○ 丨
		太 - 黃	○	太	○
		黃	⊙	ㄷ林	⊙
		黃	⊙	備	⊙
		太 - 姑	○ 丨	ㄷ林 △	○ 丨
		太 - 黃	○		○

무대에서 단양으로 연주하다가 점점 빨라져 도궤로 넘어가며 휘모리로 돌아친다. 반장단을 1로 볼 때 1장·2장이 각각 6·9로 구성됨을 볼 수 있다.

III 음률과 움직임 특징

1. 0-3-6-9의 구조

1) 영가무도의 사상

영가무도의 구조는 한마디로 '0-3-6-9 구조'이다. 0으로 표시되는 무無의 구조와 삼삼의 구조, 태음수太陰數인 6과 태양수太陽數인 9의 구조로 되어있다. 이는 곧 무無, 삼태극三太極, 음양陰陽의 철학에 대응된다. 구체적으로 들여다보면, 영詠은 무無와 삼삼의 구조, 가歌는 삼삼과 음양陰陽의 구조, 무도舞蹈는 6과 9의 구조 즉 음양陰陽의 구조로 이루어져 있다.

우선 영詠에서는 박자가 달리 없이 길게 읊는 소리로 되어있는데 이는 곧 무박無拍 개념의 음악이다. 그런데 그 무박 선율은 시조와 같이 초장, 중장, 종장의 삼삼 구조로 되어있다. 이는 곧 일적십거무궤화삼一積十鋸無匱化三의 철학을 발견할 수 있는 대목이다. '하나가 쌓여 열을 이루고 두루 열 방위를 톹질하듯 조화를 베풀며, 궤(삼태기)가 없어도 셋이 된다'는 뜻의 천부경 구절인 일적십거무궤화삼은 영가무도 중 영의 구조에 그대로 드러난다. '하나가 열을 이루고 삼으로 변화하는 이치'는 영詠의 초장에서 열이라는 수가 상징하는 '모든 소리'를 읊으며 끌고 올라가는 부분에서 먼저 나타나고, 초·중·종장으로 나누어지는 영詠의 삼삼 구조에서 완결된다.

영詠이 무박無拍으로 되어 있다면, 가歌는 3소박三小拍의 민요조로 구성되어 있다. 그리고 한번은 낮은 음계의 선율로 음陰, 또 한 번은 높은 음계의 선율로 양陽으로 흐르면서 음양陰陽 구조를 형성한다. 가歌는 그야말로 가사 없는 노래로, 선율에 작사作詞만 하여 붙인다면 그대로 민요가 될 수 있다. 장구로 장단을 맞춘다면 세마치장단으로 연주할 수 있을 것이다.

무도舞蹈로 넘어가면 박이 점점 빨라지며 박자와 선율 모두 음양 구조를 형성하면서 진행된다. 빠르기가 처음에는 가歌의 빠르기로 무舞가 진행되며 춤을 추다가, 점점 빨라지면서 도蹈로 넘어가게 되면 더 빠른 박자에서 뛰며 춤이 추어지는데, 마치 휘모리장단 격으로 빠르게 몰아치는 박자에서 뛰며 몸치기를 하면서 춤을 춘다고 할 수 있다. 음장陰章과 양장陽章이 각각 6마디와 9마디로 이루어져 있어, 태음수太陰數 6과 태양수太陽數 9가 절묘하게 맞추어진 듯한 묘미가 있다. 6-9 구조는 주역에서 대성괘의 음효陰爻와 양효陽爻를 6과 9로 설명하는 것과 일맥상통하니, 그야

말로 절묘하다는 표현을 하지 않을 수 없다.

이처럼 영가무도의 구조를 파악해보면 영가무도가 우리나라의 전통 철학을 깊이 반영하고 있음을 알 수 있다. 영가무도의 '0-3-6-9 구조'는 무無의 철학, 삼삼 사상, 음양론陰陽論 등이 담긴 '사상적 융합구조'라 하겠다. 또한 '0-3-6-9 구조'는 무無에서 음양陰陽이 조화하여 생명이 탄생하는 원리가 3의 배수로 연결됨으로 올동감이 형성되는 생명 지향적인 구조라 할 수 있겠다.

2. 엑센트를 통한 굴령쇠 패턴 구조

영가무도는 일정한 선율에 맞추어 '음·아·어·이·우' 발음을 반복적으로 읊고 노래함으로써 춤추고 뛰는 경지에 이르는 즉흥적이고 자연스러운 오행소리춤이다. 다섯 발음으로 선율을 길게 읊는 과정을 반복하는 무박無拍의 영詠에서부터 흥이 올라서 가歌로 넘어가면 삼박三拍 장단이 형성된다. 세마치장단의 삼소박, 삼분박으로 바뀌면서 음장과 양장이 번갈아 나타난다.

가歌를 부를 때, 삼박자의 각 마디 첫 박에 엑센트가 들어간다. 이는 마디마디마다 호흡을 하단전에서 끌어올려 부르는 창법 때문이다. 하단전에서부터 임맥과 독맥을 타고 올라와서 굴려 내려가고 다시 궁굴려 올라오며 반복되는 패턴으로, 호흡으로 내장을 진동하고, 하단전의 근력으로 엑센트를 만들어 첫 박의 소리를 강조한다. 이러한 엑센트를 넣어 부르는 가歌의 창법을 통해 각 마디에서 반복적으로 호흡이 궁굴려지는 패턴이 강조된다. 88서울올림픽에서 굴령쇠를 굴리며 달려가는 소년이 상징하는 평화와 미래 지향성은 굴령쇠처럼 궁굴려지는 영가무도의 호흡법에서도 그대로 기운생동氣運生動한다.

영가무도의 생명성은 끊임없이 굴러가며 흘러나오는 선율과 호흡에서 나타난다. 생명은 고동박과 호흡이 있다. 호흡이 반복되고 고동박이 쉼 없이 두근거리듯이, 심장의 박동처럼 엑센트로 강조되는 첫 박을 따라 삼박자 선율이 끊임없는 호흡 궁굴림으로 미래를 향해 달려 나가는 노랫소리가 바로 생명의 소리춤, 영가무도인 것이다. 영가무도는 생명 가진 존재가 끊임없이 이어가는 고동박과 호흡을 상징하는 엑센트와 굴령쇠 패턴을 통해 그 생명성이 강조되고 있다. 생명이 굴러가는 방향은 미래를 향한 것이고 내일을 약속하는 것이며 생명의 영속성을 상징하는 것이다. 엑센트를 통한 굴령쇠 패턴 구조는 그야말로 영가무도의 생명 지향성이 여실히 드러나는 특징이라 하겠다.

3. 스타카토적 율동성과 자연 움직임

영가무도의 무도舞蹈, 즉 춤추는 대목에는 특징적인 움직임이 나타나는데, 바로 ‘몸치기’이다. 마치 음표 위에 표기된 스타카토를 악기로 연주하는 듯한 호흡으로 주먹이나 손바닥을 사용해 몸을 가볍게 두드리듯 치는 방식이다. 몸치기는 마치 침으로 혈穴을 뚫어 기혈氣血을 순환시키는 것과 같은 효과를 준다. 온몸에서 뭉치고 막힌 곳을 두드려 뚫어줌으로써 소통시키는 이런 몸치기는 영가무도를 건강 요법이나 수행법으로 이해하게 하는 지점이다. 영가무도는 심신의 건강을 유지하는 생활 속의 문화였기에, 건강 운동의 측면에서 조명해 볼 때 긍정적인 부분이 많다.

영가무도의 무도舞蹈 과정에서 추어진, 혹은 출 수 있는 움직임은 그야말로 자연 움직임이다. 인위적인 요소를 모두 배제한 자연스러운 움직임은 인간의 보편적인 움직임이다. 인위적이지 않은 자연 움직임은 인간의 직립보행 및 관절의 가동범위와 관련이 있다고 본다. 자연스러운 걷기와 관절의 가동에 무리가 없는 일반적인 움직임이 자연 움직임이다. 뛰었다가 내려올 때는 무릎을 굽히는 것이 자연스럽고, 팔을 벌렸으면 내리는 것이 자연스러운 것이다.

무도舞蹈의 무릎 굽힘과 너울사위는 이렇게 자연스럽게 형성되었다. 무릎 굽히고 펴기와 팔 들고 내리기는 가장 보편적인 발사위와 팔사위이며, 우리춤의 기본 사위이다. 덩실덩실하는 팔사위도 팔꿈치를 굽혔다 폈다 하는 관절의 기본적인 가동범위 안에서 움직여지는 자연 움직임이다. 팔을 들어 올릴 때도 관절을 일직선으로 펴는 것은 자연스럽지 못하다. 팔꿈치관절이 약간 굽혀진 상태로 팔을 어깨 위로 들어 올리는 것이 어깨와 팔에 무리가 가지 않는 자연스러운 움직임이다. 그래서 곡선으로 들어 올리는 형태가 자연스러운 움직임이고, 우리춤의 특징은 그래서 자연스럽다고 말한다.

자연스러운 것은 곧 생명 지향적인 것이다. 부자연스러운 것, 억지스러운 것, 작위적인 것은 생명적이지 못하다. 그 점에서 영가무도의 스타카토적인 율동성과 몸치기를 비롯한 자연 움직임은 그 자체로 생명 지향적이다. 살아있다는 것, 생명을 지향한다는 것은 본래적이고 순수하며 근원적인 것이다. 또 생명을 추구한다는 것은 오롯한 밝음이고 무한한 긍정이며 자기 신뢰이자 공동체 속에서 함께 살아있음이다. 따라서 생명을 지향한다는 것, 그것은 생명 가진 존재의 자연스러움 그 자체라 할 수 있다. 이처럼 영가무도의 자연 움직임은 내재된 생명 지향성을 논할 수 있는 핵심적인 특징이다.

4. 쓰러짐과 비움

무도舞蹈를 하면서 영가무도의 전 과정을 통해 극치의 경지에 다다르면 무아지경에 이르면서 급기야 정신을 잃고 쓰러지기도 한다. 기력이 다하여서일 수도 있고, 숨이 가빠서일 수도 있으며, 어느 무아의 경지에서 어지러움을 느껴서일 수도 있다. 일상적인 정신성을 넘어서는 고강도의 에너지 발산을 통해 쓰러지게 되면, 쓰러짐을 통해 기력이 보충될 때까지 휴지기休止期 즉, 쉼을 갖는다. 쉼을 통해 ‘자연 호흡’을 하는 동안 기력이 회복되고 정신을 되찾는다.

일어나 앉아 다시 영詠으로 돌아가면서 무시무종無始無終의 영가무도가 이어진다. 긴 호흡의 영詠이 시작되고 끝나면서 가歌가 이어지고 가歌가 그치면서 무舞가 시작되며 무舞가 도蹈로 이어졌다가 쓰러져서 끝나면 마침내 종즉유시終卽有始를 통해 영詠으로 다시 돌아가는 순환의 구조다. 하나가 시작했으나 시작한 하나가 없고, 하나가 마쳤으나 끝난 하나도 없는, 즉 시작도 없고 끝도 없는 무시무종의 영원성이 영가무도에 담겨 있다. 수련할 때는 일반적으로 ‘영-가-무-도-영’의 과정으로 진행하여 수미상응首尾相應의 형식으로 마친다.

격정적인 몸치기와 빠른 호흡으로 음·아·어·이·우를 내뱉는 무도 과정 말미 ‘쓰러짐’ 현상은 곧 ‘비움’이다. 비운다는 것은 몸과 마음의 탁한 기운을 몰아내고 뺏어내어 정화하는 과정이다. 몸의 응어리진 것과 굳은 것, 마음의 부정적인 감정들과 정도正道에서 어긋난 생각들을 씻어내는 것이다. 다시 깨끗한 기운으로 돌아와 몸과 마음을 유연하고 생명력 넘치는 상태로 만드는 ‘비움’의 과정은 영가무도를 하는 수행자를 관찰하고 있는 ‘현상 밖의 사람들’이 볼 때 필시 미치광이로 보일 만큼 괴기스러워 보일 것이다. 그러나 무도舞蹈 중에 있는 ‘맥락 속의 사람’에게는 순수한 ‘나 자신’으로 돌아가는 매우 중요하고 의미 있는 순간이다. 그 누구의 영향이나 간섭, 선입견도 배제한 채 뛰면서 몸치기를 하며 춤을 추는 그 순간은 바로 자신을 찾고, 자기 본연의 순수한 인간성으로 돌아가는 정화와 재창조의 시간인 것이다. 자기 본연으로 돌아가는 것, 그것이야말로 생명성의 완결이라 할 것이다.

영가무도의 실제 수행 과정에 녹아있는 생명 지향적 특징을 네 가지로 정리해 보았다. 첫째, ‘0-3-6-9 구조’라는 사상적 융합구조를 통해 본 ‘무無, 삼三, 음양陰陽’이라는 생명 지향적 특징이다. 둘째, ‘엑센트를 통한 굴렁쇠 패턴’의 반복이 담고 있는 생명성이다. 셋째, ‘스타카토적 율동성’과 ‘자연 움직임’에서 보이는 생명 지향성이다. 넷째, 무아의 경지에서 쓰러지는 현상을 통해 볼 수 있는 ‘비움’과 이를 통한 재창조의 생명성이다.

생명이 있는 모든 존재는 움직인다. 호흡하고, 자연스러운 움직거림으로 생명의 약동을 표출하고 있다. 생명 지향적이라는 말은 곧 움직인다는 것을 의미한다. 인간도 지속하고, 리듬을 만들고, 변화를 이루어가는 과정을 통해 생명성을 이어간다. 이러한 특징이 영가무도에도 녹아있는 생명 지향적 특징이다.

현대인의 질병을 야기하는 가장 큰 원인은 비활동성이다. 즉 움직이지 않는 데에서 모든 병이 비롯된다는 것이다. 스마트폰과 다양한 IoT, AI의 활용이 인간의 비활동성에 얼마나 영향을 주고 있는지는 단언하기 힘들다. 그러나 다행스러운 것은 건강에 대한 사람들의 지속적인 관심을 볼 때 운동을 통한 심신 건강의 회복, 유지 관리의 중요성은 이미 우리 사회에 뿌리내린 상식이 되었다는 점이다. 이 상식의 뿌리에 실천의 줄기가 뻗어 건강과 행복이라는 열매를 통해 생명 지향적인 삶을 영위하는 인류 사회가 되기를 바라 본다. 그 과정에서 만나는 참신하고 요긴한 수행법으로 영가무도가 학계와 일반인의 생활 속에서 더 알려지고 실천될 수 있기를 바란다.

예컨대 ‘오행소리춤 영가무도’가 생활 문화로 자리매김할 수 있도록 각종 특강, 강좌 및 수련터가 마련되면 좋을 것이다. 이에 앞서, 다양한 건강 운동이 저마다 쉽고 간단하며 어느 곳에서나 할 수 있는 형태이듯이 영가무도도 그러하다는 점을 상기할 필요가 있다. 영가무도를 20여 년간 해 오면서 연구자는 운전할 때나 목욕할 때, 산책할 때 등 연습 공간만이 아닌 삶터 곳곳에서 영가무도를 해왔다. 그 옛날 생활 속에 뿌리내렸던 건강 소리춤 영가무도는 현대에도 여러 가지 간이簡易한 실천 방법들로, 남녀노소 누구나 배우면 쉽게 따라 하고 생활 속에서 실천할 수 있는 심신 수련법이다. 영가무도의 저변확대를 위한 연구자들 및 수행자들의 진일보를 제언한다.

- 김서윤(2016), “영가무도의 원리와 특징”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 27(4)**, 171-187.
- 김석진(2001), **주역 정문**, 서울: 동방문화진흥회.
- 김준철, 장종성, 박령준(2001), “소리오법에 대한 연구”, 대한의료기공학회, **대한의료기공학회지 5(1)**, 125-147.
- 김호연(2013), “영가무도”, 신인류문화학회, **신인류문화 2**, 124-151.
- 박상화(1976), **한국의 영가**, 서울: 공화출판사.
- _____(1981), **정역을 바탕으로 한 영가와 평화유회**, 서울: 우성문화사.
- 유영준(2007), “민족종교 무극대종교의 수행법”, 원광대학교 동양학연구소, **동양학연구 3**, 119-148.
- _____(2010), “영가무도에 관한 연구”, 미간행, 박사학위논문, 원광대학교 일반대학원.
- 이애주(2001), “영가무도의 사상체계와 실제법도”, 한국정신과학회, **한국정신과학회 학술대회 논문집 14**, 94-98.
- 정해임(2011), **울려와 주역**, 부산: 소강.
- 桂延壽 편(1911), 안경전(역, 2016), **환단고기**, 대전: 상생출판.
- 大野勅(719), 고동영(역, 1986), **단기고사**, 서울: 한뿌리.

영상자료

- 청주MBC(1990), 아침을 달린다 「영가무도」, 1990년 8월 4일.
<https://www.youtube.com/watch?v=1VukgAXvEA8>
- 한국전통춤회(2010), 영가무도, 2010년 11월 10일, 국가무형문화재전수회관 민속극장 풍류.
<https://www.youtube.com/watch?v=-Es093133Ag>
- _____(2016), 영가무도, 2016년 10월 27일, 국가무형문화재전수회관 민속극장 풍류.
<https://www.youtube.com/watch?v=DT4IPYnE5zl>
- _____(2016), 영가무도, 제14회 전국무예대회, 2016년 11월 14일, 골굴사.
<https://www.youtube.com/watch?v=pdZGR07ErVA>