



장자의 행복과 행복한 통합체육

이 학 준*

Zhuangzi's Happiness and Happy Inclusion Physical Education

Lee, Hakjun*

ABSTRACT

[Purpose] The purpose of this study is to examine Zhuangzi's concept of happiness and apply it to sports to explore the idea of "happy sports. **[Method]** To achieve this, we reviewed Zhuangzi's philosophy of happiness, then applied Zhuangzi's philosophy of happiness to sports to analyze happy sports. **[Results]** Zhuangzi's happiness philosophy revolves around 'Zhiluo (至樂),' which is the ultimate joy realized in the process of infinite creation. By applying this to sports, we reached the following conclusion about happy sports. Happy sports are realized in the creative process related to sports. It is the joy obtained from creative processes such as developing new shots or techniques. For example, the legendary NBA player Kareem Abdul-Jabbar's skyhook shot or the Fosbury Flop invented by Dick Fosbury in high jump are examples of creative physical activities that bring joy. Moving away from an obsession with new records or excessive victories, one can find the joy of sports by practicing sports as Zhiluo. **[Conclusion]** It is important to shift the perception that they should be an act for one's owns Zhiluo. Therefore, we hope that everyone who participates in sports can experience the joy of Zhiluo in sports.

Key Words : Zhuangzi, Zhuangzi's Happiness, Zhiluo, Happy Sports, Creative Process

* 제 1저자, 대구대학교 한국특수교육문제연구소 연구교수

Research Professor, Korea Institute of Special Education at Daegu University

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리는 왜 통합체육을 하면서 즐겁지 못할까? 어떤 학생은 통합체육에서 스포츠의 참맛을 느꼈다고 하고, 어떤 학생은 고통만을 준다고 한다(이학준, 2021b). 통합체육을 하는 학생의 관점과 환경에 따라서 상반된 생각이 존재한다. 그래서 행복한 통합체육을 할 수 있는 방법을 고민하게 되었다. 행복하기 위해 통합체육을 하는데, 내가 하는 통합체육에서 행복을 얻기보다는 고통만을 얻고 있다면, 당장 그만두는 것이 좋다. 고통을 주는 통합체육을 더는 할 필요가 없다.

하지만 역설적으로 고통과 재미는 떨어질 수 없는 동전의 양면과 같다. 앞면이 고통이라면 뒷면에는 즐거움이 있다. 운동하면 처음에 사점(dead point)을 만난다. 그 사점을 극복하면 '세컨드 윈드'(second wind)라는 최적의 즐거움을 경험한다. 마라톤의 러너스 하이, 절정체험, 몰입, 삼매, 사토리 등이 고통 이후에 찾아오는 즐거움을 표현하는 용어이다. 고통을 이겨내고 얻는 것이 즐거움이다. 그래서 고진감래(苦盡甘來)라고 한다. 고통이 다하면 단맛을 얻을 수 있다는 말이다. 처음부터 즐겁지 않다. 처음에는 힘들지만, 힘든 과정을 지나면 즐거운 상태가 찾아온다.

이러한 지적 호기심을 충족하기 위해 동양의 고전인 <장자>를 읽어보았다. 그렇다면 왜 장자인가. 장자의 행복은 지금 우리에게 위로와 경고를 하고 있다. 특히 장자의 행복 개념은 우리 시대 스포츠에도 적용될 수 있다고 생각하기 때문이다. 장자가 말하는 행복이 무엇이고, 그 행복을 학생들이 어떻게 얻을 수 있는지 고민했다. 행복은 돈을 주고 살 수 있는 상품이 아니라 내 마음의 상태에 따라 주어지는 것이라는 생각을 하게 되었다. 그렇다면 어떤 마음의 자세가 행복을 경험하게 하는지 살펴볼 필요가 있다. 장자의 행복을 알 수 있다면, 그것을 통합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 할 수 있을 것이다. 그 결과를 통합체육 하는 학생들에게 알려준다면, 통합체육을 하는 모든 학생이 행복할 수 있을 것이다.

한편, 그동안 스포츠와 행복에 관한 연구는 지속해서 연구되었다(박수정, 2009). 하지만, 철학자와 행복한 스포츠를 연결하여 연구한 논문은 몇 편에 불과하다. 우선, 스포츠 행복론 연구(이학준, 2001)가 있다. 이 논문은 아리스토텔레스와 장자의 행복인 삼락지향, 천인합일, 자아실현, 인간회복의 개념을 스포츠에 적용하여 스포츠 행복론을 탐구하였다. 다른 논문으로 하이데거의 행복과 행복한 스포츠(이학준, 2019)가 있다. 이 논문은 하이데거의 행복 개념인 초연히 내맡김을 스포츠에 적용하여 행복한 스포츠를 연구하였다. 이러한 선행연구와 이 논문의 차이는 장자의 행복을 탐구하여 통

합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 연구하였다는 점이다.

이 연구의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 장자의 행복에 관한 연구가 필요하다(이병희, 1997; 이상임, 2013; 정세근, 2014, 2016; 최동석, 2017). 2,500년 전에 살았던 장자라는 인물이 행복을 어떻게 규정하고 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 그 이유는 세월은 변화했지만 인간의 본성은 변화하지 않고 공동의 목적을 추구하기 때문이다. 장자는 인의(仁義)를 강조하는 공자의 사상을 넘어 무위자연을 주장하였다. 무위자연은 유위를 초월함에서 해답을 찾는 것이다. 고통은 피하고 행복을 추구하는 것은 어떻게 보면 인간의 보편적인 특성이다. 고통을 가져오는 통합체육은 피하고 행복을 전해 주는 통합체육을 하는 것이 현실적인 답이다.

둘째, 행복한 통합체육이란 무엇인가를 연구할 필요가 있다(이학준, 2001, 2019a; 이학준, 김용욱, 2019). 통합체육은 장애인과 비장애인이 함께 체육활동에 참여하는 것이다. 통합체육은 단순한 신체활동을 넘어, 사회적, 신체적, 심리적, 교육적 가치를 가지고 있다. 이러한 가치를 통해 더 나은 사회를 만들어 갈 수 있다. 통합체육의 가치는 다음과 같다.

첫째, 사회적 가치이다. 통합체육은 장애인과 비장애인이 함께 어울리며 서로를 이해하고 존중하는 기회를 제공한다. 이는 사회적 통합을 촉진하고, 편견과 차별을 줄이는데 도움이 된다. 이외에도 모든 사람이 차별 없이 스포츠를 즐길 수 있는 환경을 조성하는 데 기여한다. 이는 포용적이고 공정한 사회를 만드는 데 중요한 역할을 한다. 둘째, 신체적 가치이다. 통합체육을 통해 장애인도 비장애인과 동일한 기회를 누리며 건강을 유지하고 개선할 수 있다. 셋째, 심리적 가치이다. 통합체육은 참여자들의 자존감을 높이고, 스트레스와 불안을 해소, 사회적 연결, 정서적 안정 그리고 행복감을 증진하는 데 도움이 된다. 넷째, 교육적 가치이다. 통합체육은 학생들에게 협동심과 팀워크를 가르치는 좋은 기회가 된다. 또한, 다양한 배경을 가진 사람들과의 상호작용을 통해 사회적 기술을 향상시킬 수 있다(민솔희, 2022; 윤석민, 김태형, 2024; 진주연 외, 2022).

우리는 통합체육을 행복하기 위해 하는데, 행복한 통합체육이 무엇인지 모른다면 그것보다 심각한 문제는 없다. 어떻게 해야 통합체육으로 행복해질 수 있는가? 행복한 통합체육이란 어떤 통합체육인가? 등의 문제를 밝히는 것이 필요하다. 그래야 행복한 통합체육을 위한 교육내용과 방법 그리고 제도와 정책을 추진할 수 있다. 방향을 설정하는 데 필요한 것은 우리가 지향하는 목적이다. 그 목적이 명확해야 시간과 경제적 지원을 절약하고 집중해서 사용할 수 있다. 그래야 행복한 통합체육을 위해 우리가 할 수 있는 것이 무엇인지를 탐구할 필요가 있다.

셋째, 시대는 변화하고 통합체육 역시 변한다(이학준, 권육동, 2021). 통합체육이 시

대의 변화에 따라가지 못하면 시대에 뒤떨어진다. 통합체육도 시대에 맞게 변해야 지속하고 가능하다. 따라서 통합체육은 현재에 안주하지 말고 미래에 부합하는 통합체육으로의 변화가 필요하다. 시대 상황에 따라 통합체육은 다양하게 변화해 왔다. 따라서 미래 시대에 부응할 수 있는 통합체육의 모습을 탐구할 필요가 있다. 우리 시대 통합체육의 존재 이유는 스트레스 해소, 건강 증진, 친교가 아닌 행복과 치유로서의 통합체육이다. 이를 위해 어떻게 하면 통합체육에서 고통을 피하고 즐거움을 얻을 수 있는지를 알아보는 것이 중요하다.

이와 관련하여, 논자는 2,500전에 살았던 장자가 과연 행복을 무엇이라고 생각했을까 하는 막연한 생각을 가지게 되었다. 춘추전국시대 노동자를 위한 철학을 주장했던 장자는 유교의 인위를 초월하여 무위(無爲)에서 행복을 얻었다. 당시 지배하던 규범과 질서를 초월하여 마음의 평화를 추구하였다. 이러한 맥락에서 논자는 장자의 행복이 통합체육에 주는 시사점을 찾아서 행복한 통합체육을 탐구하였다.

2. 연구 문제

이 연구의 목적은 장자의 행복을 알아보고 그것을 통합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 탐구하는 것이다. 이를 위해 두 가지 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 장자의 행복이란 무엇인가? 둘째, 장자의 행복과 관련하여 행복한 통합체육은 무엇인가?

II. 장자의 행복

우리의 삶이 힘들고 의미가 사라지는 이유는 무엇인가. 그 이유는 우리가 너무 많이 소유하려고 하기 때문이다. 우리는 만족을 모르고 끊임없는 욕망을 추구한다. 그 과정에서 잃어버리는 소중한 시간이 있다. 과정을 생략하고 결과만을 얻기 위해 헌신하기 때문이다. 장자는 인간을 우물 안 개구리로 표현하였다. 자기가 속한 사회와 세계에서 벗어나 우물 밖 세계를 보지 못하고 우물 안에서 본 세계가 세상 전부라고 생각한다 고 하였다. 인간의 좁은 시야를 비판한 것이다. 이러한 인간의 모습은 다음과 같다.

현대사회는 오직 결과만을 강조하는 성과지상주의 사회이다. 이러한 사회 내에서 인간이란 존재는 평생토록 죽도록 일만 하다가 급기야는 소진되고 만다. 마치 한 마리 불나방과 같은 존재이다. 이 얼마나 슬픈 일인가! 장자는 2천여 년 전에 이미 인간의 이러한 속성을 잘 파악하고 있었다(장귀하, 2016).

그렇다 우리는 부, 명예, 권력을 향하여 돌진한다. 자신이 죽을 수 있다는 것을 조금도 생각하지 않는다. 당장 눈앞의 이익을 위해 위험함을 생각하지 않고 행동한다. 그러다 잘못하면 죽을 수 있을 뿐만 아니라 모든 것을 잃어 허망할 수 있다. 불나방처럼 죽을 수 있음에도 당장 욕망과 이익을 위해 몸을 던진다. 한 번쯤 거리를 두고 인간의 삶을 살펴보면 마음의 자유와 평화를 얻을 수 있다. 하지만 지금 여기에 너무 집착한다면 우리는 모든 것을 잃을 수 있다는 것을 망각하고 있다.

장자 철학에서 행복은 자연과 조화롭게 사는 것이다. 장자는 인위적인 욕망과 사회적 규칙을 초월하여 자연의 흐름에 순응하는 삶을 통해 마음의 평온과 자유를 얻을 수 있다고 보았다. 특히 장자는 '무위자연'을 강조했다. 이는 인위적인 노력을 버리고 자연스럽게 사는 것이다. 즉, 고정관념과 욕망을 버리고, 변화를 받아들이는 긍정적인 태도를 통해 진정한 행복을 얻을 수 있다는 것이다. 장자는 <외편> 지락편에서 '지락'에 대하여 다음과 같이 말했다.

가장 좋은 즐거움은 즐거움이 없는 것(목표, 바람, 기준이 없는 것), 가장 좋은 명예는 명예가 없는 것(요란스럽게 떠돌고 선전하는 것)이라고 말하는 것이다(至樂無樂, 至譽無譽)(허유영 역, 2013).

앞의 말처럼, 사람들은 쾌락을 추구한다. "사람들이 말하는 쾌락이라고 하는 것은 안락함, 좋은 음식, 아름다운 의복, 예쁜 색시, 황홀한 음악이다(기세춘 역, 2006)." 하지만 이 모든 쾌락을 위해 사람들은 역설적으로 몸을 죽이는 일을 한다. 쾌락을 위해 돈이 필요하고, 돈을 벌기 위해 밤낮을 가리지 않고 일만 한다. 그 결과 돈은 얻었지만 과로사할 수 있다는 것을 잊고 있다. 일하는 동안 고통을 감수하며 쾌락을 기대하지만 정작 쾌락을 얻지 못할 수 있다. 중국 철학자 왕명은 장자의 '지락'을 다음과 같이 재해석하였다.

지금 세속 사람들이 하는 것과 그들이 즐거워하는 것에 대해 나는 아직 그 즐거운 것인지 아닌지 알지 못한다. 내가 세속에서 즐기는 것을 지켜본 바로는 세상 사람들이 무리 지어 달려가는 것은 죽을 듯 살 듯, 마치 장차 그만하고 싶어도 그만둘 수 없어서 하는 것 같다. 그러나 세상 사람이 모두 즐겁다고 하는 것을, 나는 그것이 즐거운 것인지 모르겠고, 그렇다고 해서 즐겁지 않은 줄도 모르겠으니 과연 즐거움이란 것이 있다는 말인가 없단 말인가? 모두 사람이 남들이 말하는 대로 따라 말하고 남들이 즐겁다고 하면 따라서 즐겁다고 하면서 스스로 즐겁다는 착각에 빠져있다. 그러나 사실은 옳고 그름과 즐겁고 괴로운 것을 분별할 수 있는 능력을 갖추지 못한 것이다(허유영 역, 2013).

장자의 철학은 현대 통합체육에서도 많은 영감을 준다. 기록, 경쟁, 승리에 집착하

는 학생들에게 자기 내면을 성찰하고, 자연과 조화롭게 살아가야 한다는 지혜를 제공해 준다. 마음의 평화와 신체 활동의 자유가 행복이라는 것을 알 수 있다. 우리는 욕심을 약간만 줄이면 몸과 마음이 평화로울 수 있다는 것을 알고 있지만, 욕구 충족에서 더 큰 즐거움을 얻을 수 있다고 생각한다. 하지만 즐거움은 욕구 충족이라는 단순한 즐거움보다 더 큰 정신적, 영적 즐거움이 존재한다.

장자의 관점에서 보자면 인간이 삶에서 겪는 모든 괴로움은 잘못된 인식의 결과다. (...) 인간의 인식에는 한계가 있다. 부분에 치우친 지식을 삶의 이정표로 삼으면 그것은 종종 우리의 정신적 자유를 방해할 뿐만 아니라 생명까지 위협하는 요소가 된다. “참된 지식은 자유를 가져다주지만, 잘못된 지식은 사람을 망친다. 하지만 비분별적이고 직관적이고 주관적 지식의 근거가 희박하다고 해서 무턱대고 배제해서도 안 된다(박혜순, 2020).

앞의 글처럼 장자에 의하면, 유교의 유위(有爲)를 비판한 도가의 해체원리인 무위(無爲)가, 결코 아무것도 안 하는 카오스를 의미하지는 않는다. 노장 모두 무위를 핵심으로 삼지만, 노자가 무위(無爲), 무욕(無欲)의 지향으로 해체 방향을 제시했다면, 장자는 유(遊), 제물(齊物)이란 해체 방법으로 무차별과 정신의 절대 자유로서의 행복에 이르고자 하였다(장승희, 2022). 장자가 추구한 행복과 여가는 바로 지락이며, 이는 무궁한 창조의 과정에서 실현되는 것이다(유장림, 2009). 따라서 장자의 행복은 지락이다. 지락은 무위이며, 무궁한 창조 과정에서 실현되는 것이다.

자기의 자연성인 德에 따라 자연 그대로를 못할 줄 아는 知 못한 삶을 사는 사람은 어떠한가? 장자가 말하기를 “至人は 無己하고 神人は 無功하며 聖人は 無名하다”고 하였다. 여기에서의 무공과 무명은 無己에 따른다. ‘무기’하게 되면 외부 사물과 얽혀있는 名利는 물론이요, 자기 자신에 대한 개념조차 잊게 될 것이므로 자연히 無名, 無功하게 될 것이다(이영희, 2012).

이처럼 장자에 의하면, 인간이란 평생을 죽자 살자 일만 하다가 어디로 가는지도 모르는 슬픈 존재이다. 죽도록 일만 하는 이유는 바로 자신의 욕망과 이익을 추구하기 때문이다. 그 결과 인간은 자기 욕망의 제물이 되어 마침내 자신의 생명조차도 희생하고 마는 어리석은 존재이다(장귀화, 2016). 그런데도 인간은 자기 욕망과 이익을 위해 죽을 수 있음에도 욕망과 이익을 추구한다. 그 과정에서 걱정과 번뇌에 빠져 힘들어한다. 근심 걱정과 번뇌에서 벗어나야 진정한 자유와 행위를 누릴 수 있다.

장자의 주장을 한마디로 요약하면 “자연스럽게 사는 것이 지극한 즐거움”이라고 할 수 있다. 장자의 이 주장은 불교에서 말하는 방하(放下) 즉 ‘내려놓다’와 비슷하다. 인

생에는 본래 족쇄도 없고 수갑도 없고 고정된 형식이나 임무도 없는 것이다. 누구든 아무런 빛도 없이 세상에 태어나므로 자유롭게 살면 그만인 것이다. 하지만, 안타깝게도 많은 사람이 내려놓지 못하고 스스로 족쇄를 차고 명예를 뒤집어쓴 채 살고 있다. 하고자 하는 것도 많고 얻고자 하는 것도 너무 많아서 이런 욕망이 스스로 빛을 지고 자유에서 멀어지게 만들고 있다(허유영 역, 2013).

이를 통합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 알아보았다. 행복한 통합체육은 장애 학생과 비장애학생의 신체활동과 관련한 창조의 과정에서 실현되는 것이다. 새로운 슷이나 기술 개발 등과 창조적 과정에서 얻게 되는 희열이라고 할 수 있다. 통합체육이 너무 기록이나 과도한 승리와 결과에 대한 집착에서 벗어나 지락의 통합체육을 한다면 행복한 통합체육은 가능하다.

장자는 귀중한 생명을 해치면서 외부의 가치를 잡으려고 아등바등하는 어리석은 인간들에게 일단 멈추고 가만히 쉬어보라고 권한다. 즉, 마음을 밖으로 치달게 하지 말고 안으로 침잠해 들어가라고 한다. 그러면 뭐가 더 중요하고 뭐가 덜 중요한지를 알게 될 것이다. 그러면 삶의 주체를 찾아서 평안하고 행복하게 천수를 다할 수 있을 것이다. 장자의 이러한 양생관은 오늘날의 웰빙관과도 어느 정도 일맥상통한다고 하겠다(장귀화, 2016).

앞의 글처럼 사람에게 필요한 것은 모든 것을 내려놓고 그냥 편안하게 쉬는 쉽이다. 쉬는 내면의 평화를 준다. 통합체육 역시 행복을 위한 행위라면 자유와 평화를 줄 수 있어야 한다. 통합체육이 마음의 평화와 자유를 주지 못하는 이유는 통합체육에 참여하는 학생의 이익과 욕구를 충족하려고 하기 때문이다. 이렇게 마음 밖으로 치달리는 욕망을 제어할 수 있다면 통합체육으로 스트레스를 받고 짜증이 나는 일은 없을 것이다. 이러한 뜻에서 통합체육은 누구나, 무엇을 위한 행위가 아니라 자신의 지락을 위한 행위라는 인식의 전환이 중요하다. 그래서 통합체육에 참여하는 학생에게 지락의 즐거움을 맛보기를 기대해 본다.

Ⅲ. 행복한 통합체육

앞에서 지락이 무엇인지에 고찰을 통해 장자가 말하는 행복을 알 수 있었다. 장자의 행복은 무위지락이다(유장립, 2009). 무위지락은 무위이며, 지극한 즐거움과 즐거움의 최고의 경지를 표현한 말이다. 장자는 인간이 자연과 조화를 이루며 사는 것을 최고의 즐거움으로 인식했다. 무위지락은 인위적인 욕망이나 사회적 규범에서 벗어나 자연의

이치에 따라 사는 삶을 강조한다. 그 즐거움은 창조적 활동에서 얻게 된다. 창조적 활동은 인위적이지 않으며 유희적 활동으로 헌신하여 할 수 있는 행위이다. 자발적이며 적극적 관여가 진행되기에 창조적 활동은 즐거울 수밖에 없다.

우리는 장자의 지락을 통해 간접적으로 행복한 통합체육이 무엇인가를 알 수 있다. 행복한 통합체육은 기록이나 승리, 결과에 대한 맹목적 추구보다는 이를 초월한 통합체육이다. 초월한다는 것은 기록, 결과, 그리고 승리에 대한 강박관념과 집착에서 벗어난다는 것이다. 장자의 표현대로 하면, '잊고-놀음'에 해당한다. 아집과 집착을 잊고 놀이에 몰입하는 것이다. 집착과 통제는 자유롭고 즐거운 신체활동을 방해한다. 이는 통합체육의 창조적인 기술이나 행위를 통해서 얻는 즐거움이 더 크다는 것이다. 기록, 승리, 결과에 집착하지 않고 초월하는 것이 중요하다. 너무 기록, 승리, 결과에 집착하다 보면 통합체육은 더 즐거울 수가 없다. 이러한 집착을 초월할 때 지락은 찾아온다.

지락(至樂)과 관련하여 논자는 스포츠에서의 즐거움을 쾌락, 희락, 열락 등으로 구분하였다(이학준, 1998). 이 중에서 가장 큰 즐거움은 열락(悅樂)이다. 열락은 우리에게 아직 익숙하지 않은 용어이다. 쾌락(快樂)은 신체 활동적 욕구의 충족에서 얻는 즐거움이며, 희락(喜樂)은 자아실현의 즐거움이며 성취욕이다. 목표를 설정하고 그것을 달성할 때 얻게 되는 즐거움이다. 열락은 스포츠에서 깨닫는 즐거움이며, 스포츠 하는 과정에서 자아 인식을 통해서 얻는 즐거움이다. 열락은 스포츠에서 세상의 논리를 깨닫는 것이다. 열락은 생리적으로 만족과 충족의 즐거움이 아니라 영혼의 건강에서 얻을 수 있는 즐거움이다. 종교적 차원이 아니라 영성 차원에서 얻을 수 있는 즐거움이며, 스포츠에서 열과 성을 다할 때 경험할 수 있는 즐거움이다.

이러한 즐거움은 장자의 지락과 일맥상통한다. 장자의 지락은 인간의 이익과 욕구를 내려놓고 버리는 데서 얻을 수 있기에 일종의 열락에 해당한다. 희락과 열락의 차이는 자아실현과 자아 인식의 즐거움의 차이이다. 통합체육에서 승패와 기록 추구를 넘어서 세상의 이치를 깨닫게 되고 자신이 누구인가를 알게 되고 통합체육으로 세상을 이해하게 된다면 그것이 참된 즐거움이다. 그렇다면 통합체육에서 참된 즐거움이라고 할 수 있는 행복한 통합체육, 지락의 통합체육을 어떻게 찾을 수 있는가. 그것은 돈을 주고 살 수 있는 상품이 아니기 때문에 우리 마음의 자세를 어떻게 하느냐에 따라 주어지는 것이다.

그만큼 통합체육을 하는 마음의 자세가 중요하다. 우리가 하는 통합체육이 최악의 통합체육이 아닌 최상의 통합체육으로 행복한 통합체육이 되기 위해서는 몇 가지를 생각해 볼 수 있다.

첫째, 마음의 태도이다(이병희, 1997). 행복한 통합체육은 긍정적으로 마음의 태도를 먹고 통합체육을 하게 되면 통합체육 자체가 행복한 통합체육이 될 가능성이 크다. 반면에 통합체육을 하기 전부터 나쁜 감정을 먹고 하기 싫은 마음으로 통합체육을 하면

최악의 통합체육이 될 가능성이 크다. 그래서 모든 것은 마음먹기에 따라서 달라진다고 하였다(一切唯心造). 하기 싫은데 등 떠밀려서 하게 되면 결과적으로 통합체육은 나쁠 수밖에 없다. 통합체육에서 태도가 중요한 것은 시작이 결과에 영향을 미치기 때문이다. '시작이 반이다.'라는 말처럼 시작 단계에서 자발적으로 적극적인 자세로 시작하면 경기 내내 즐거울 수 있다. 하지만 반대로 시작 단계에서 강제적이고 소극적으로 참여한다면 경기 내내 지겹고 고통스러울 뿐이다.

둘째, 소요유(逍遙遊)이다. 「소요유」는 바람직한 삶의 이상과 그 정치적 맥락 그리고 그것의 구현을 위해 요청되는 실천적 행위라는 주제로 문맥이 구성되어 있다(박원재, 2024). 소요유는 다양하게 해석할 수 있지만 보통 소요의 놀이라고 해석할 수 있다. 소요유에 비유될 수 있는 것이 소확행이다. 소확행(小確幸)은 무라카미 하루키가 자신의 수필에서 처음 사용한 용어로 '작지만 확실한 행복'이라는 의미이다(이보미, 2023). 통합체육에서 '작지만 확실한 행복'을 추구할 필요가 있다. 장자는 사람들이 싸우는 이유는 관점에 차이 때문이라고 하였다. 고정된 규칙을 벗어나 관점을 다르게 먹으면 통합체육 하는 행위가 행복한 통합체육이 될 수 있다. 농구 링이 너무 높으면 링을 낮추어 슛을 넣을 수 있다. 만약 덩크 슛을 하고 싶다면 링의 높이를 낮추면 된다. 규칙을 벗어나면 재미는 시작된다.

셋째, 허심(虛心)이다. 허심의 대립어는 성심이다. 성심(成心)은 선입견과 편견에 사로잡힌 마음이다(이종성, 2006). 우리가 현실에서 힘들어하는 것은 성심이 진실을 왜곡하기 때문이다. 진실은 사실을 조작하고 왜곡되는 과정에서 가려진다. 우리는 첫 만남이나 평가할 때 보이는 것만을 보고 평가한다. 보이지 않는 내공을 보려고 하지 않는다. 우리 현실이 선입견과 편견에 가려서 진실을 왜곡하고 조작되어 진다는 것이다. 따라서 성심을 버리고 허심 즉, 열린 마음 상태를 유지하는 것이 필요하다. 특히 우리가 집착하는 기록, 결과, 승리를 초월하면 행복할 수 있다. 우리가 통합체육을 하는 것은 자유로움과 기분 좋은 신체활동을 위한 것이다. 하지만 현실은 통합체육 하는 근본 이유를 망각하고 목적을 잃고 수단화한다는 것이다. 현실적 이익과 욕망을 초월하는 것은 생각보다 쉽지 않다. 내 안에 욕심과 이익 추구를 버리고 실현 가능한 작은 것에서 만족감을 얻을 수 있어야 한다. 그러면 행복한 통합체육은 시작된다.

넷째, 마음-굶김(心齋)이다(김연숙, 2020; 이영주, 2022; 이종성, 2006; 장귀화, 2016). 마음-굶김은 마음을 묵묵하는 것으로 지향하는 욕심을 줄이는 것이다. 이는 마음을 단속하는 것이며 욕심을 줄여서 마음의 평화로운 상태를 유지하는 일이다. 우리가 힘들어하는 일은 마음이 요동쳐서 밖으로 달려 나가기 때문이다. 따라서 심재는 마음을 단속하고 평화로움을 유지하는 것이다. "장자 철학에서 자유는 행복의 전제 조건이자 절대 조건이다. 행복한 삶에 이르기 위해서는 인식의 한계로부터 자유로워져야 하고, 자유를 구속하는 감옥에서 벗어나야 한다. 인간은 자유로운 자기로서 온전히 존재할 때

비로소 행복할 수 있다(박혜순, 2020; 최진석, 2010).” 장자는 진지(眞知)를 통하여 자유로움을 얻을 수 있다고 했다. 자유로운 상태에서 진지를 아는 것이 아니라 역으로 진지의 상태에서 자유를 얻을 수 있다는 말이다. 하지만 우리의 인식은 기존의 지배 논리에 사로잡혀서 당시에 요구하는 사회적 평판과 기대에 나를 감금하는 일이 발생한다. 내가 생각하는 것이 시대 논리에 토대를 두고 작동하기에 자유로울 수가 없다.

자유를 위하여 마음-굶김이 필요하다. 마음-굶김은 심재이다. 심재는 집착에서 벗어나 초월하는 것이다. 맹목적인 기록 추구, 승리, 결과에 대한 집착은 우리를 힘들게 한다. 우리가 힘들고 통합체육이 재미없고 지겹고 고통스러운 것은 집착하기 때문이다. 과도한 집착은 통합체육이 아니라 싸움이 된다. 이러한 집착을 벗어날 때 통합체육은 즐거울 수밖에 없다. 통합체육이 다양한 것처럼 통합체육의 맛도 다양하다. 과일의 맛이 다양한 것처럼 통합체육 또한 다양한 맛을 가지고 있기에 다양한 통합체육을 할 때마다 독특한 맛을 경험할 수 있다.

이외에도 통합체육에서 지락을 경험할 수 있는 여러 가지 방법이 있다. 우선, 창의적인 기술 개발을 들 수 있다. 새로운 슷이나 훈련 방법을 시도하는 과정에서 얻을 수 있다. 인간은 새로운 것을 발견하거나 만들어 내는 과정에서 지락을 경험한다. 다음으로 자연과 함께하는 통합체육이다. 자연과 하나가 되는 활동을 통해 지락을 경험할 수 있다. 또한, 통합체육에서 승리보다 과정을 집중하는 과정에서 지락을 경험한다. 맹목적 승리만을 추구하는 것은 통합체육에서 지락과는 멀어지는 일이다. 팀워크와 협력, 꾸준한 자기 발전, 마음 챙김과 명상을 통해 지락을 경험할 수 있다.

장자로 우리가 얻을 수 있는 행복한 통합체육은 너무 승리하려고 기록을 내려고 몸부림치지 않는 통합체육이다. 함께 즐거운 신체활동을 공유하면 된다. 그러기 위하여 우리가 변화할 수 있는 것이 무엇인지 주위를 살펴보면 작은 일에서부터 행복을 얻을 수 있다. 너무 이기려고 하지 말고, 너무 기록에 헌신하지 말아야 한다. 그리고 너무 결과에 맹목적으로 집착하지 말아야 한다. 이 모든 일을 하지 않을 때 행복한 통합체육은 자연스럽게 나타난다. 우리는 전문선수가 아니기에 맹목적인 기록, 승리 결과 추구에서 벗어나서 마음의 평화와 신체의 자유를 누릴 수 있어야 한다.

IV. 결 론

인간은 행복을 추구한다. 통합체육 하는 학생 역시 행복한 통합체육을 꿈꾼다. 그런데 우리는 그 행복이 무엇인지 명확히 인지하지 못하고 막연하게 행복을 위해 분투한다. 행복에 관한 막연한 생각은 대개 행복은 근심 걱정이 없고 무병장수를 의미한다.

또한 행복은 자신의 건강, 마음의 평화 등을 의미한다. 그래서 2,500년 전에 살았던 장자의 행복을 살펴보고 그의 행복을 통해서 행복한 통합체육에 대하여 알아보았다.

장자의 행복은 무위지락(無爲至樂)이다. 무위지락은 무위이며 지극한 즐거움이다. 이는 즐거움의 최상급이다. 어떻게 우리는 무위지락에 도달할 수 있는가. 그것은 창조의 과정에서 실현된다. 따라서 이를 통합체육에 적용하면, 행복한 통합체육은 기계적인 무의미한 반복적인 신체활동이 아니라 창의적인 신체활동에서 찾을 수 있다. 창의적인 신체활동은 자기 생각을 몸으로 표현하거나 아니면 새로운 동작과 기술을 개발하여 실현하는 신체활동에서 얻을 수 있다. 우리도 이런 통합체육을 경험한 적이 있다. 아무도 하지 않았던 새로운 창의적인 슷을 하거나 기술을 개발하는 과정에서 즐거움을 체험하였다. 그 즐거움의 열쇠가 바로 통합체육에서의 무위지락이다.

행복한 통합체육에서 중요한 것은 행위자의 자세(마음의 태도)이다. 이는 소요유, 마음-굶김(心齋), 허심(虛心), 소확행 등이다. 행복한 통합체육은 신체적 탁월성을 실현뿐만 아니라 정신적 요인에 의해 영향을 받는다. 즉, 마음의 자세가 행복한 통합체육에서 중요하다. 희열은 일종의 성취욕이며, 자아실현을 통해 얻는 즐거움이다. 우리가 통합체육에서 신기록이나 과도한 승리 집착을 벗어나 지락의 통합체육을 실천한다면 행복한 통합체육을 할 수 있다. 이처럼 통합체육은 누구를 위한 행위가 아니라 자신의 지락을 위한 행위이다. 장애학생과 비장애학생이 자신의 지락을 위한 통합체육을 할 수 있다면, 통합체육에서 장애학생과 비장애학생이 '지락의 즐거움(幸福)'을 맛볼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 기세춘 (2006). **장자**(역). 서울: 바이북스.
- 김연숙 (2020). 장자의 수양론: 오상아, 심재, 좌망을 중심으로. **동서철학연구**, 98, 29-50.
- 민솔희 (2022). 장애·비장애 통합체육, 한 걸음을 더한다. 서울특별시체육회, 서울스포츠, 2022(12).
- 박수정 (2009). 스포츠와 행복추구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 15(1), 241-250.
- 박원재 (2024). 「소요유」와 「제물론」을 중심으로 본 장자 내편의 문맥 구조: 장자 사상의 정치철학적 가능성에 대한 탐구(2). **철학탐구**, 75, 1-32.
- 박혜순 (2020). **장자로 읽는 행복**. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 오감남 (2006). **장자**(역). 서울: 현암사.
- 유장립 (2009). 장자의 행복과 여가. **사회사상과 문화**, 20, 223-250.
- 윤석민, 김태형 (2024). 통합체육 실천을 위한 문제점과 개선점 탐구. **한국특수체육학회지**, 32(2), 169-178.

- 이병희 (1997). 행복에 관한 장자의 인식. **수선논집**, 22, 107-126.
- 이보미 (2023). 무라카미 하루키의 자전적 서사에 표상된 '소확행'의 의미. **한국콘텐츠학회 논문지**, 23(3), 287-296.
- 이상임 (2013). 자연과 인위: 장자와 루소를 중심으로. **유교사상문화연구**, 52, 257-286.
- 이영주 (2022). 장자의 수양론 연구: 심제와 좌망을 중심으로. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 이영희 (2012). 노장의 지족론 연구. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 대학원.
- 이종성 (2006). 마음 비움의 계보학: 장자의 '심제'와 '좌망'의 상관성을 중심으로. **철학연구**, 98, 215-238.
- 이학준 (1998). 스포츠에서의 삼락: 쾌락, 희락, 그리고 열락. **한국체육학회지**, 37(2), 9-18.
- 이학준 (2001). 스포츠행복론 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이학준 (2019). 하이데거의 행복과 행복한 스포츠. **움직임의 철학: 한국체육철학회지**, 27(3), 33-43.
- 이학준 (2021a). 우리 말로 통합체육을 철학함. **특수교육저널: 이론과 실천**, 22(4), 1-15.
- 이학준 (2021b). **우리 통합체육연구소의 현주소**(편). 서울: 퍼플.
- 이학준, 권옥동 (2021). 코로나19 이후 통합체육의 방향. **특수교육저널: 이론과 실천**, 22(2), 1-14.
- 이학준, 김용욱 (2019). 보편적 학습설계 철학의 통합체육적 함의. **특수교육저널: 이론과 실천**, 20(4), 27-36.
- 장귀화 (2016). 장자의 양생관. **대한정치학회보**, 24(2), 85-105.
- 장승희 (2022). '해체론'에 근거한 도가행복담론의 윤리교육적 함의. **윤리교육연구**, 63, 319-355.
- 정세근 (2014). 행복의 상대성과 균등성. **철학연구**, 104, 1-26.
- 정세근 (2016). 뾰다와 놀자: 노장의 행복론. **동양철학**, 45, 59-81.
- 진주연, 이후경, 김지안, 최서연 (2022). 국내 통합체육 연구의 동향: 텍스트 마이닝 분석. **한국특수체육학회지**, 30(1), 117-135.
- 최동석 (2017). 무하유의 마을(무하유지향)에 이르는 길: <장자> 내편 연구. **가톨릭사상**, 54, 1-25.
- 최진석 (2010). 장자: 지식과 놀이. **동양철학연구**, 64, 137-160.
- 허유영 (2013). **왕명의 쾌활한 장자읽기**(역). 서울: 들녘.

<국문 초록>

장자의 행복과 행복한 통합체육

이학준

[목적] 이 연구의 목적은 장자의 행복 개념을 알아보고 이를 통합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 탐구하는 것이다. **[방법]** 이를 위해 동양 고전 <장자>를 읽고 장자가 추구했던 행복을 탐구한 후, 이를 통합체육에 적용하여 행복한 통합체육을 알아보았다. **[결과]** 장자의 행복은 무위지락(無爲至樂)이다. 무위지락은 지극한 즐거움이며, 무궁한 창조 과정에서 실현되는 것이다. 행복한 통합체육은 통합체육과 관련된 창조의 과정에서 실현되는 것이다. 새로운 숯이나 기술 개발 등 창조적 과정에서 얻는 지락(至樂)이다. 그 지락은 통합체육에서 기록, 승리, 결과를 초월하고 창의적인 신체활동에서 얻을 수 있다. **[결론]** 행복한 통합체육은 기록이나 과도한 승리와 결과에 집착에서 벗어난 무위지락의 통합체육이다. 행복한 통합체육은 누구를 위한 행위가 아니라 학생 자신의 지락을 위한 행위라는 인식의 전환이 필요하다. 이를 통해 장애학생과 비장애학생이 통합체육에서 지락을 경험하기를 기대해 본다.

주제어 : 장자, 장자의 행복, 지락, 행복한 통합체육, 창조의 과정

논문 접수(Received): 2024. 11. 12. / 심사 시작(Examined): 2024. 11. 12. / 게재 확정(Accepted): 2024. 12. 03.