

무릎을 꿇고 앉아야 바른 자세

바르게(正) 앉는다(坐)라는 한자표기를 써 일본어로 세이자(正坐, せいざ)라고 읽고 세이자란 무릎을 꿇고 앉는 것을 말하는데 즉, 일본에서는 무릎을 꿇고 앉아야 바르게 앉는 것이 됨

□ 정좌(正坐)의 의미와 발생 시기

- 세이자는 오래 전부터 일본 국민들의 바르게 앉는 자세로 보급된 것은 아니었음
 - 과거 일본 사람은 시대와 신분, 입는 옷, 앉는 장소에 따라 여러 다양한 앉는 방법이 있었고 그러한 각각의 앉는 자세가 모두 바른 것으로 전해져 왔음
 - 지금의 세이자는 원래 가시코마루(畏まる, 삼가 명령을 받들다)라고 불리며 사찰과 신사에서 신을 앞에 두고 앉을 때 혹은 다도에서 쓰였고 특히 주군 앞에서 가신들이 앉는 모습이었음
- 일부의 경우에만 사용되었던 세이자가 언제부터 일반적으로 보편화되기 시작했는지 정확한 근거를 찾기는 어렵지만 여러 관련 논문들에 의하면 에도(江戸)중기 정도로 추정해 볼 수 있음
 - 그 후 메이지(明治) 시대에 들어와 학교의 교과서에 바르게 앉는 자세로 세이자가 등장하면서 정부에서도 권장하기 시작했음
 - 쇼와(昭和)시대 중기까지 대부분의 일반가정에서 다다미(畳, 속

에 짚을 넣은 돛자리)가 깔려있었고 차부타이(ちゃぶ台, 다리가 낮은 밥상)가 있었기 때문에 자주 바닥에 앉아야 하는 환경에서 생활하고 있었다고 할 수 있음

- 지금은 의자에 앉는 습관이 늘면서 세이자는 상대적으로 줄어들고 있음
- * 현대 일본인의 일반적인 생활 속에서 세이자는 예의범절을 바르게 하기 위해 사용되지만, 기예를 익히거나 무도를 배울 때는 심신을 단련하는 훈련의 출발점이 되기도 함
- * 무릎을 꿇고 앉는 자세를 유지함으로써 복근과 허리를 튼튼하게 하고, 어깨의 힘을 빼고 천천히 호흡하면 정신통일이 되어 마음의 안정을 취할 수 있게 된다고 일본사람들은 말함

□ 정좌(正坐)의 자세와 위치

- 세이자는 장시간 계속하면 다리의 혈액 순환이 어려워져 일어날 때 힘든 것이 사실임
- 엄지발가락을 조금 꺾치게 하고 발뒤꿈치에 엉덩이를 올리지 않은 상태에서 발바닥을 자연스럽게 누히면 발이 저리는 것을 조금은 완화시킬 수 있다고 함
- 일본에서는 누가 어디에 앉아야 하는가에 대해서도 명확한 명칭과 이유가 있음
- 방안에서 윗사람과 손님이 앉는 자리를 가미자(上座)라고 하고 아랫사람과 접대하는 측이 앉는 자리를 시모자(下座)라고 함
- 일반적으로 이러한 좌석은 도쿄노마(床の間, 일본식 방에 바닥을 한층 높게 만든 곳)와 출입구를 기준으로 정해지는데 출입구에 가까운 곳이 시모자가 되고 먼 곳이 가미자가 됨

- 출입구 가까이에 시모자를 두는 것은 왕래가 잦은 곳에 손님을 앉히지 않겠다는 상대에 대한 배려에서 오는 것임
- 도코노마 가까운 곳이 가미자가 되는데 여기에는 특별한 이유가 있음
 - 방 안쪽에 높이를 달리해서 만드는 도코노마는 원래 서원(書院)을 만들 때 주로 사용했다고 함
 - 서원은 무로마치(室町)시대에 그때까지의 침전(寢殿)이 바뀌면서 보급되었으며, 도코노마를 만드는 건축양식을 무사들이 자기 집에 활용하면서 대중화의 계기를 마련했음
 - 도코노마에는 미츠구소쿠(三具足, 불전에 공양하는 향노, 화병, 촛대를 말함)를 놓고 벽에는 불화(仏画)를 거는 신성한 장소였기 때문에 이곳에 신분이 높고 소중한 사람을 앉히게 되었음
- * 그러나 사실 이러한 상석에 대한 개념은 상황에 따라 바뀌기도 하는데 요즘은 가미자가 경우에 따라서는 더 좋지 않은 자리에 배치되는 경우가 있기 때문임
- * 가령 빛이 강하게 비춘다든지 에어컨바람이 직접 닿는 경우에는 무리해서 가미자를 고집하지 않는 것이 예의가 되며 밖의 경치를 잘 볼 수 있는 곳이 출입구 가까이에 있다면 상대에게 그 자리를 원하는 것도 예의에 어긋나는 것이 아님