

웰빙(Well-Bing)특집

1 빛나간 웰빙 열풍

- 2 진정한 잘먹고 잘살기
- 3 불교적 웰빙은?

‘잘 먹고 잘 살기’, ‘몸과 마음의 건강’ 등으로 풀이되는 웰빙(Well-Bing)이 이 시대 한국인의 화두로 떠오르고 있다. 웰빙 다이어트, 웰빙 식빵, 웰빙 음악회 등에서 볼 수 있듯 우리 사회에서 ‘웰빙’은 하나의 ‘근사한’ 수식어가 되어버렸다. 그러나 그 근사함이 확산되면 확산될 수록 본래의 맑은 의미가 퇴색되고 있는 것이 문제다. 본 기획에서는 우리 사회의 웰빙문화를 진단하고, 유무형의 불교문화를 통해 웰빙의 바른 자리를 모색해 보고자 한다.

지난 3월 26일 COEX 인도양홀에서 열린 ‘2004 웰빙페어’, 국내 75개 웰빙 업체가 참여한 박람회장은 한국에서의 웰빙바람이 훗날이 아님을 증명하듯 북적대는 인파로 가득했다. 공기정지기, 자연주의화장품, 유기농식품, 아로마 관련 상품 등 부스를 통해 소개되는 웰빙상품들도 각양각색이었다.

그러나 전시장 내에서 소개되는 ‘웰빙 문화’는 국내 웰빙의 한계를 단적으로 드러내고 있었다. 아로마 관련 상품을 소개하는 부스에서는 아로마향을 첨가해

# 썩데기에 치중한 ‘헛바람’



2004 웰빙페어 부스 내에 진열된 고가의 아로마 상품들.

강타해 어린 아이 할 것 없이 ‘몸만들기 프로젝트’에 착수한 상태다. 물론 운동으로 바꾸는 신체건강의 의미를 과소평가하는 것은 아니다. 그러나 문제는 ‘돈 벌어 본때나 살아가자’ 식의 사고가 ‘건강’이라는 시대의 화두와 결합하는 과정에서 외형에 치우친 웰빙 문화를 키운 데 있다.

그렇다면 웰빙족이 간과하고 있는 ‘마음 건강’의 문제는 어떻게 진행되고 있을까. 웰빙과 웰레아 될 수 없는 관계에 놓인 것이 또한 ‘마음 다스리는 명상’이다. 이에 따라 단월드(단화선원), 마음수련원 등의 명상수련센터는 이미 대중화의 길을 걷기 시작했다. 그러나 마음과 관련된 심신수련의 문제도 상업화의 그늘에서 벗어나지 못하고 있다. 단화선원에서 1년 6개월가량 수련한 박모 씨는 “단월드의 한 ‘고급 수련 과정’ 비용은 12회당 250만원에 이른다”며 “건강상의 절박한 이유 때문에 올려 겨저머기 식으로 비용을 지불했다”고 말했다.

이쯤 되면 우리 사회에 불어 닥치고 있는 웰빙바람이 근사한 겉데기에 목마른 ‘헛바람’에 지나지 않는다는 것을 알 수 있다. 질높은 삶을 살아보겠다고 아등바등 했지만 정작 남는 것은 정신적인 허기 뿐이다. 아찔저녁으로 명상을 생활화하지만 명상 이후의 시간은 경쟁사회가 낳는 스트레스에 지배당하고 마는 우리네 웰빙족. 술자리대신 아로마향과 함께 하는 명상서적 탐독을 택하고 만족하지만 그것 역시 거죽만 깔아주는 웰빙라이프가 아닌지 곰곰이 생각해 볼 일이다. 체계적으로 유명한 라이프코치(life coach)인 탈렌 마이테너의 말이 예사롭게 들리지 않는다.

“웰빙은 어떻게 사느냐에 관한 다분히 철학적인 코드다. 웰빙은 말 그대로 존재(being)의 인성이자 완성이다. 자기 스스로 만족스러운 삶이다.”

강신재 기자 thswhy@buddhapia.com

## 상품에 웰빙 붙이면 가격 2~3배

능력·취향 생각없는 사치품조 문화코드 상업적 이용 심각

비싼비용, 외형중시, 의미퇴색 명품아닌 ‘마음’ 치중해야

다는 이유로 일반 상품 가격의 2~3배를 호가하는 상품들을 ‘웰빙의 필수제품’인 것인 양 떠들어댔다. 건강기구를 소개하는 코너에서도 수십 만원을 웃도는 건강보조기구가 웰빙문화의 대명사처럼 소개됐다. 각각의 부스는 보다 ‘럭셔리해’ 보이기 위해 온갖 소품들을 이용해 내부를 치장했으며, 그 같은 기물에 부응하듯 온몸을 명품으로 치장한 20대 젊은 여성들의 발걸음은 끊임없이 이어졌다.

이렇듯 우리 사회의 웰빙열풍은 사치품조 및 상업화 흐름과 무관하지 않다. 대상자의 능력이나 취향과는 상관없이 고가의 유기농 재료를 이용한 건강식이 ‘웰빙음식’으로 자리잡았고, 노동 강도나 근무시간과 무관하게 요가나 필라테스(요가와 스트레칭을 결합한 운동) 등으로 신체를 단련하는 것이 당연시되고 있

지선 편집장은 “건강을 중시하는 새로운 문화코드가 상업적으로 이용되고 있다”고 말했다. 이 같은 현상의 주된 원인은 ‘몸과 마음의 건강’을 뜻하는 웰빙의 기본 개념이 ‘몸’의 건강에 치우친 데 있다. 고려대 안산병원 가정의학과 윤도경 교수는 “본래 웰빙 실천의 핵심은 마음에 달려 있으나 우리 사회 웰빙의 상당부분은 신체적 안녕에 몰려있다”고 말했다. 그를 반영하듯 단련하고 균형잡힌 몸매를 강조하는 ‘몸통’ 신드롬이 사회를



요가 상품의 대명사가 된 탈렌트 최윤영 씨(왼쪽), ‘인간세탁기’로 불리는 머드스파기구(가운데), 부유층 웰빙족을 타깃으로 제작된 ‘청동욕조’(오른쪽).

### 최윤근 교수의 아유르베다 읽기 18

## 인위적 과정 거치면 섬유질 파괴

정제 식품과 튀긴 음식은 이라서 나쁘다



식품 본래의 자연성을 변형시켜 맛이나 모양, 질을 향상시킨 음식들은 그 나름의 문제점을 안고 있다. 이것은 인위적인 과정을 거치는 동안 식품에 덮여져 있던 섬유질이 분리돼 나가기 때문이다.

쌀이나 밀가루, 설탕 등의 정제에서 보듯 정제는 자연성을 해치고 식품의 전체적인 이점을 감소시킨다. 영양소를 싸고 있는 섬유질은 대장의 연동 운동에 없어서는 안 될 필수 요소다. 따라서 섬유질이 떨어져 나간 정제 음식을 즐겨 먹는 현대인들 대부분이 변비에 시달리는 건 어쩌면 당연한 일인 듯도 모른다. 정제된 음식들은 작으면서도 아주 강력하다. 또한 바타 운동을 강화시키기 때문에 조기에 들어와 동화되기 전에 신진 대사를 할 만한 충분한 시간을 갖지 못하게 된다. 따라서 조식에 영양을 주지도 못한 채 바로 분해되어 버린다. 정제된 설탕을 예로 들어보자.

설탕의 원료가 되는 사탕수수나무의 수액에는 많은 무기질과 영양분들이 포함되어 있다. 하지만 이것이 정제 과정을 거쳐 설탕으로 우리 몸 속에 들어오면 얘기가 달라진다. 설탕은 소화되지 않은 상태로 흡수되어 간과 췌장, 그리고 다른 피타 영역의 장기들에 과부하된다. 이런 가벌 조 정제된 설탕들은 발효를 일으키는 자극성을 증가시켜 조직을 산성화시키고 몸속의 무기질과 다른 영양소들을 빨리 소비시킨다. 사탕, 초콜릿, 과자 등과 같은 정제된 설탕을 많이 먹는 어린이들이 지

나치게 활동적이고 여수선한 것도 이와 무관하지 않은데, 이는 바타의 영향이 지나쳐서 그런 것이다. 또한 오래 섭취할 경우 뼈 속의 칼슘이 저하되고 비만증에 걸리는 위험이 있다.

튀긴 음식은 왜 나쁠까? 식품을 튀기면 맛은 향상되지만 영양소와 섬유질을 잃어버리게 된다. 튀김을 튀기면 맛은 향상되지만 영양소와 섬유질을 잃어버리게 된다. 튀김을 튀기면 맛은 향상되지만 영양소와 섬유질을 잃어버리게 된다.

## 정제하면 자연성·식품 이점 감소 조직에 영향 주지 못한 채 분해 튀긴 음식, 마음혼란 타마스 유발

태, 즉 라자스에 빠지게 만든다. 깊이 오래 튀긴 음식들은 더 해롭다. 많은 기름 양이 들어와 동화되기 전에 신진 대사를 할 만큼 산만하게 만드는 타마스를 증가시키기 때문이다.

참가물과 색소, 조미료도 아주 나쁘다. 이런 화학물질들의 대부분은 음식의 생산과 저장에 사용되는 다른 인공 화합물과 마찬가지로 소화되지 않는 것들이다. 이것들은 몸 속에 들어와 독소로 작용한다. 탄산 음료는 또 어떤가? 모든 음료들의 대부분은 맛을 내고 달게 하기 위해 음료에 높은 압력의 이산화탄소를 주입한다. 이것은 마시는 순간 거품이 떨어져 나가면서 산성화되어 위장관 내에 산도를 높여 결과적으로 바타를 활성화시킨다. 따라서 음식의 흡수와 동화를 방해하고 우리 몸속에서 라자스를 증가시킨다.

■ 포천 중문의대

**동의대학교 음악 아카데미**  
**응원피아노 수강생 모집**

**지도교수 권상무**

- 방송 피아니스트
- 필라델피아 음대 음악박사-편곡
- “크로스 오버” 오케스트라 지휘자

● 피아노 치며 노래하는 반주법(초보, 중급) - **생활피아노**(초보 누구나 가능)  
· 찬불가, 가곡, 가요      강좌번호 108번  
· 찬불가 합창단 반주 및 범회 반주

● 예술적인 고급 연주법 및 패즈(고급): **연주용 피아노**  
· 피아노 전공자, 피아노 교사, 사찰 반주자      강좌번호 109번

**수시모집 12주 - 주1회 ₩300,000**  
**1:1 레슨 · 눈높이 교육**

동의대학교 평생교육원  
TEL: (051)890-1947-8 FAX: (051)890-1949  
http://www.educate.donggai.ac.kr E-mail: educate@donggai.ac.kr  
부산광역시 부산진구 가야동 신4번지  
권상무 교수 H.P: 011-342-8215

부처님께서 즐겨 드셨던 **두리안(DURIAN)**

부처님께서 즐겨 드셨던 과일 두리안! 이제 태국까지 직접 가지 않아도 열대지방에서 '과일의 왕'이라는 두리안을 편하고 저렴하게 드실 수 있습니다.

- 두리안에는 탄수화물, 단백질, 비타민B,C가 풍부하며, 건강효과도 탁월합니다.
- 무게 : 약 3Kg
- 지름 : 20~30cm
- 원산지 : 태국
- ※ 태국에서 영하 40°C 급냉 '직송하여 냉장상태'에 보관중
- 가격 : 1개 35,000원
- 2개 이상 구입시 개당 30,000원
- ※ 택배비 무료 (제주도, 도서지역 제외)

● 현재 백화점에서 '상대'에 따라 50,000원~120,000원에 판매중

● 판매처  
태국산 그린망고 후취쉬 14과 60,000원

■ 판매 및 문의 : 불자기업 향다원  
Tel 031)797-1357 / 031)882-1357  
H·P 011-474-1345 / 019-229-1345  
입금계좌 : 농협 100023-56-156761 예금주 : 조명숙  
전화주시면 두리안에 대해 자세히 안내하여 드립니다.

**승복 법복 안내**  
**확실한 품질 · 만족할 가격**

- 1. 고급 모직(울세탁)      적삼, 바지 130,000      동방, 바지 160,000      두루마기 130,000
- 2. 면 광복(면, 손염색)      적삼, 바지 100,000      동방, 바지 130,000      두루마기 100,000
- 3. 면레프사(면울염색)      적삼, 바지 130,000      동방, 바지 150,000      두루마기 130,000
- 4. 무명(면, 손염색)      적삼, 바지 180,000      동방, 바지 220,000      두루마기 180,000
- 5. 마 : 한국산 100%(면, 손염색)      적삼, 바지 140,000      동방, 바지 160,000      두루마기 140,000
- 6. 장삼      고급모직      200,000  
                  경남제일모직      250,000
- 7. 가사      대가사 150,000 / 만가사 70,000

◆ 유사제품과 비교해 보십시오 ◆  
전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.  
위치: 대구 중구영남 [동삼아파트 지하 공방] (지역판매점 모집)

30년 전통의 승복 전문 업체 원밖  
전시장 : 053-256-0108  
공 장 : 053-425-4449  
휴대폰 : 016-597-4449      011-809-2398

**아름승복**  
주소: 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공방)

**눈만 보면 압니다**  
**“관상과 기 명상으로 앞날을 밝힌다”**

귀의 심보하옵고, 사람은 누구나 자기 마음대로 세상을 살아가지 못한다. 그것은 보이는 세계와 보이지 않는 세계에서 일어나는 일인데 그것을 미리 알고서 세상을 살아가면 열리게 될 것이다. 스님은 지난 세상에 대한 미래에 전개되는 앞날의 일을 밝힌다. 사람의 운명 속에 행운과 액운이 있음을 알아야 하며 이러한 운명을 사전에 알고 액운을 막고 가야 하는 것이다. 고해라고 불리는 이 종진 세상에서 온갖 고통에 시달리는 가없는 중생들을 위해 상생이 기도와 제를 올리고 범시술로 중생 제도를 하고 있습니다. 사람은 번뇌에 의하여 업을 일으키고 업에 의하여 고통을 부른다. 번뇌와 업과 고통의 이 세가지는 같이 갈라져 한이 없고 같이 없으니 이것을 가리켜서 윤회라 한다.

- **굿을 해도 소용없고 이곳저곳 어느곳에 가서 점을 봐도 답답하고 시원치 않는 분**  
- **집안에 우환이 끈이지 않고 부부자식간에 원인이 끼여 고통속에 사시는 분**  
- **집터나 가계터에 재수가 안되고 이사매매가 막혀 궁핍하신 분**  
- **평생 제복과 관은 없이 본인의 관상과 사주를 알고 싶으신 분**

석기문부처님도 인연없는 중생은 제도 못했답니다. 아직 인연이 닿지않는 분을 혼자서 고민하고 비로 전하 주십시오. 인연이 되시는 분은 직접 오셔서 모든 업장 다 소멸하시고 소원성취는 물론 무량공덕의 큰일을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다. 중생들의 앞일을 스님이 직접 상담에 드립니다.

경기도 하남시 **관음사 주지 고봉황**  
**011-715-6333**  
불사에 어려운 스님에게 사주를 쉽게 통변하는 비법, 기공과 영력으로 영기를 청도하는 비법을 전수합니다.