

웰빙(Well-Being)특집

1. 빛나간 웰빙 열풍

2. 진정한 잘먹고 잘살기

3. 불교적 웰빙은?

지난 호에서는 외형에 집착해 상업화의 그늘에 묶여버린 빛나간 웰빙 열풍에 대해 진단했다. 그리고 그것이 겉데기에 치중된 허투름에 지나지 않는다는 결론을 얻었다. 그렇다면 진정한 웰빙이란 무엇일까? 몸과 마음의 건강을 동시에 이어가기 위해서는 어떤 마음가짐을 가져야 할까? 이번 호에서는 진정한 잘먹고 잘살기를 실천할 수 있는 '웰빙의 핵심 정신'에 대해서 알아본다.

마음건강이 진정한 웰빙



주말농장에서 화분을 만들며 심신의 안정을 찾는 가족들.

웰빙(Well-Being)이 아닌, 웰빙(Well-Living)인 이유는 무엇일까. Living은 '삶' 정도로 풀이되는 '생활의 문제'이고, 'Being'은 '존재함'으로 해석되는 일종의 철학 문제다. 그러나 우리 사회에서는 웰빙을 '잘 먹고 잘 살기'라는 '생활'의 의미로 받아들임에 따라 물질적

웰빙 상품의 대명사로, '우유먹기에 집착하는 사람'은 웰빙 겉데기에 취한 웰빙족 정도로 해석할 수 있다.

많은 사람들이 좀 더 건강한 우유, 좀 더 짙은 우유를 택하기 위해 갖은 소비와 투자에 목이 말라있지만, 그들은 결코 웰빙의 핵심을 얻을 수 없다. 맑은 공기

러지는 것은 결코 아니다"고 말했다.

그렇기 때문에 웰빙은 지극히 공평한 상태에서도 실천할 수 있는 것이다. 오늘날 웰빙의 대명사로 각광받고 있는 '유기농' 음식보다 다른 차원에서 접근해 볼 필요가 있다. 유기농 음식의 매출이 늘고 있는 이유는 화학성분배의 거부 의사를 반영한 결과다. 무기능 비누만들기(cafe.daum.net/mdsoap) 운영자 유명월씨는 "2만원이면 무공해 천연 비누 10장

을 만들 수 있다"며 "과정이 조금은 더디다 할지라도 환경수호와 소울 실전을 동시에 추구할 수 있는 삶의 방식이 바로 웰빙 라이프 스타일"이라고 말했다.

그러나 이 같은 방식에서도 경계해야 할 것이 있다. 최예용 시민환경연구소 실장은 "현재의 웰빙문화는 산업의 대체이지 환경보존은 아니다"고 지적한다. 이왕이면 친환경 공기정정기를 사용하려는 시도는 보이지만, 공기정정기 자체가 필요없는 사회 건설에는 무관심하다는 얘기가. 최 실장은 "개인의 웰빙이 사회적 웰빙으로 이어져야 웰빙의 진정한 의미가 실현된다"고 말했다.

강신재 기자 thaiswhy@buddhapia.com

외형보다 정신, 철학적 의미 고민할 때 물질적 풍요로는 심신 평안 한계 친환경 소육의 삶 실천과정 이뤄져야

풍요에 과도하게 집착하고 있다. 어긋난 웰빙 열풍을 바로잡기 위해서는 그동안 간과해 왔던 웰빙 '정신'과 '철학'을 고민해야 할 때다.

웰빙 정신을 얘기하는 사람들은 흔히 "우유를 먹는 사람보다 우유를 배당하는 사람이 더 건강하다"는 비유를 사용한다. '우유'는 최근 인기가 치솟고 있는

와 노동의 평범함으로 일군 건강은 그 어떤 물질로 얻는 건강보다 귀하고 값지다. 물질의 지향은 물질로서 마감될 뿐, 정신의 평안 및 안녕과 합일하는 것에 한계가 있기 때문이다.

웰빙의 핵심요소로 부각되고 있는 '명상'에 관한 예를 들어보자. 웰빙족은 명상을 통해 마음의 건강을 추구하고자 하는 것이 특징이다. 이 같은 관심은 수많은 명상센터의 확장으로 이어졌고, 최근에는 휴대폰이나 학습기를 통해 특정 뇌파를 유도함으로써 '명상의 상태를 조작하는' 단계에 이르렀다. 물론 명상으로 얻을 수 있는 마음의 평화 혹은 자각이 그 궁극의 목적이겠지만, 이는 우유를 비롯한 유제품들을 섭취함으로써 심신건강의 왕도를 지키겠다는 자세와 다를 바 없는 시도다. 상명대학교 가족복지학과 최연실 교수는 "웰빙은 궁극적으로 정신적 행복에 이르는 상태를 의미하는 것"이라며 "자본을 투자해서 물질적으로 어떤 '조건'을 만든다고 해서 자동적으로 누

를 얻는 것은 결코 아니다"고 말했다. 그렇기 때문에 웰빙은 지극히 공평한 상태에서도 실천할 수 있는 것이다. 오늘날 웰빙의 대명사로 각광받고 있는 '유기농' 음식보다 다른 차원에서 접근해 볼 필요가 있다. 유기농 음식의 매출이 늘고 있는 이유는 화학성분배의 거부 의사를 반영한 결과다. 무기능 비누만들기(cafe.daum.net/mdsoap) 운영자 유명월씨는 "2만원이면 무공해 천연 비누 10장



농촌체험은 건강과 함께 마음의 여유를 선사한다.

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 19

6가지 맛 고루 섞인 신선한 음식 먹자



나쁜 음식 가려 먹는 법

가공 식품은 우리 몸에 들어와 어떤 영향을 미칠까?

대부분의 가공 식품들은 설탕과 소금에 절인 것들이다. 설탕과 소금은 음식물의 맛을 향상시킬 뿐 아니라 보존하는 역할도 한다. 아주 높은 농도의 설탕이나 소금에서 박테리아가 살아남지 못하는 게 그 예다.

설탕이나 소금은 알맞게 섭취할 경우 배타를 진정시키는 작용을 하지만 지나칠 경우 오직 나쁜 영향을 가져오게 된다. 설탕을 과잉 섭취하게 되면 카페인과 약물을 약화시키지 못한다. 그러나 활동적인 마음, 즉 라자스를 증가시켜 정서 불안이나 흥분 상태를 이르게 한다. 이것이 지속될 경우 마음이 혼탁해지는 타마스 상태로 흐르게 된다. 소금 또한 마찬가지로 과다 섭취할 경우 피부를 약화시키고 마음을 라자스에 이르게 한다.

설탕, 소금 알맞은 섭취 바다 진정 지나친 양념사용 소화 작용 방해 정제·보관 과정이 알레르기 유발

맵고 자극적인 음식도 경계해야 한다. 이런 맛은 적절히 사용할 경우 신진 대사에 큰 도움을 준다. 피타 영역의 분비물을 증가시켜 효과적으로 음식을 대사시킬 수 있도록 돕는 것이다. 그러나 현대에 들어와 많은 음식물들이 이러한 고농도의 양념들을 지나치게 사용하며 나쁜 소화에 나쁜 영향을 미치게 되었다. 이탈리아 피자, 멕시코 음식, 바비큐 소스나 피클, 겨자 등이 이에 해당되는데 이런 음식들은 피타에 불균형을 가져와 소화 작용을 방해한다.

이런 자극성 음식들을 많이 먹을 경우 라자스를 증가시켜 안정부절 못하게 만든다

는 정서 불안이나 집중력 저하, 흥분 상태에 빠지게 된다.

그러면 이러한 음식 알레르기엔 어떻게 대처할 것인가?

현대에 들어와 특정한 음식물에 대해 거부 반응을 일으키는 알레르기 환자들이 늘어나고 있다. 이것은 어떤 특정한 음식물들을 소화시키지 못함으로 인해 야기되는 증상들이다. 알레르기는 특히 밀가루나 낙농 제품들에서 많이 나타난다.

그러나 아유르베다 관점에서 볼 때 음식물들은 알레르기의 주범이 될 수 없다. 범인은 그것들을 정제하고 보관하는 과정에 있다. 우유를 예로 들면 우유를 균질화시키는 과정에서 바다가 증가한다.

또 이것을 냉동하고 보관하며 찬 상태로 식탁에 올렸을 때 우유에 이미 존재해 있는 카파 성분을 증가시키는 결과를 가져온다. 이 무거운 성분은 위장의 소화력에 부담을 줘 우유를 소화시키는 능력을 감소시킨다. 이러한 소화 방해는 피부뿐만 아니라 비강이나 호흡기 계통에 문제를 일으키면서 음식 알레르기 증상으로 나타나는 것이다.

그러면 건강한 음식은 어떤 것일까? 자연적으로 달면서 6가지 맛이 고루 섞여져 있는 신선한 것이 좋은 음식이다. 이러한 음식을 먹으면 우리 몸은 영양을 충분히 받으면서 지성 또한 예리해지고 기억력이 향상하게 된다. 또한 마음속에 창조적인 성질, 사트바를 증가시킨다.

이상 '아하라'를 끝맺고 다음 호부터는 '비하라'에 대해 설명하겠다.

■ 포천 중문의대

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한 인생역전 김재덕 역학교육원. 모집과정: 수시모집. 강 의: 주 2회(화,수요일). 학 령: 초·중급 - 남문스님. 시주특별 및 작업법. 인연법: 김재덕선생. 관상학(특강 2회): 신기원선생. 신청문의 02)567-4833 011-9702-2237

간(肝)이 건강해야 장수할 수 있습니다. 지리산자락 신비의 참다슬기 농축액. 동충하초와 비갈만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다. 『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』 자료신청: (055) 963-9583, 상담문의: (055) 355-5626 산마을 토종 (민속농원)

동의대학교 음악 아카데미 응피아노 수강생 모집. 지도교수 권 상 무. 방송 피아니스트, 필라델피아 음대 음악박사-편곡, "크로스 오버" 오케스트라 지휘자. 피아노 치며 노래하는 반주법(초보, 중급) - 생활피아노(초보 누구나 가능). 찬불가, 가곡, 가요. 찬불가 합창단 반주 및 범회 반주. 예술적인 고급 연주법 및 짜즈(고급): 연주용 피아노, 피아노 전공자, 피아노 교사, 사할 반주자. 수시모집 12주 - 주1회 ₩300,000 1:1 레슨·눈높이 교육. 동의대학교 평생교육원 TEL: (051)890-1947-8 FAX: (051)890-1949

당뇨 당치발란스. 국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐. - 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' - 당치 발란스의 당뇨에 대한 효과 7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1-2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다. 당치발란스 당뇨에 대한 효과 - 위계양, 비만증, 무릎, 체력증강, 감각에 결리지 않는 체질로 개선, 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌. 영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구 전문 및 무료상담전화 080-558-6633

불교꽃꽂이 예작집. \* 저자: 정진희 (동국대학교 불교정통꽃꽂이 강사) \* 내용: ● 상단꽃꽂이 ● 예작편(例作) ● 영단꽃꽂이 ● 禪(zen) 꽃꽂이 ● 다화(茶化) 이 책은 누구든지 보고 따라하기 쉽게 제작 되었으며 동국대학교 사회교육원 불교정통꽃꽂이반 교재로 사용되고 있습니다. 문의처: 011-730-6845 011-280-0537 계좌번호: 우리은행 136-07-038816 예금주: 정경란