

# 한여름 무더위 속, ‘진짜’ 웰빙으로 여유를

## 휴가도 아직 안 갔는데...

회사원 P씨는 휴가를 제대로 즐기겠다는 일념하  
나로 한달 전부터 인터넷과 여행사의 여행상품들을  
알아보고 있다. 물가도 이미 치솟을 때로 치솟아, 이  
왕 비싼 돈을 들이는 거 제대로 놀아야 한다는 생각  
때문이다. 평소 워낙 꼼꼼한 성격을 가졌던 P씨는  
그러한 압박감에 휴가날짜가 점점 다가오는데도 불  
구하고 휴가계획을 세우지 못했다. 무엇보다 휴가  
전 일을 깔끔하게 처리하고 가야하기 때문에, 여행  
을 계획하는 일이 쉽지가 않았다. 이미 P씨는 주객  
이 전도돼 휴가를 즐기기에 이전에 심신이 모두 지쳐  
버렸다.

주부 A씨는 몇 달 전부터 남편의 휴가를 기다려왔  
다. 이번에는 반드시 아이들을 데리고 번듯한 여행  
을 다녀오겠다는 심산이었다. 이미 국내를 비롯해  
외국까지 여행정보를 다 꿰고 있었던 A씨는 남편의  
휴가일정만 알면 됐다. 그런데 A씨의 남편은 반응이  
시큰둥했다. A씨가 내놓은 여행계획들에 남편이 별  
다른 반응을 보이지 않자, A씨는 화가 나기 시작했  
다. A씨의 남편은 거창한 휴가가 아닌, 오랜만에 집  
에서 편한 휴식을 취하고 싶었다. A씨는 그런 남  
편의 태도에 화가 났고, 결국 부부는 여행도 떠나기  
전 싸움을 하게 됐다.

현재 대학생인 K씨는 여름방학을 맞아 친구들과  
바닷가로 놀러갈 예정이다. 그런데 기말고사를 보면  
서 스트레스로 폭식을 했더니, 살이 많이 찌버리게  
됐다. CF속 한 장면처럼 친구들 앞에서 멋지게 자신

의 비키니 입을 모습을 뽐내고 싶었지만, 지금의 몸  
상태라면 여행 약속을 취소할 판이었다. 결국 K씨는  
예쁜 몸을 만들기 위해 다이어트를 시작했다. 시간  
이 갈수록 K씨는 다이어트로 인해 예민해지고, 짜증  
내고, 화를 자주 내게 됐다.

## 휴가철 되면 생기는 ‘올가미 족’

벡타이 풀러다 스스로 올가미 씌워

불교 만나면 일탈과 휴식 맛볼 수 있어

이렇듯 휴가철만 되면 항상 ‘올가미 족’들이 생겨  
난다. ‘올가미 족’은 일탈을 꿈꾸며 멋진 휴가를 맞이  
하려 하지만, 결국 휴가계획을 너무 의식해 스스로 휴  
가를 망쳐버리는 사람들이다. 도대체가 쉬러 간 건지  
여행사 직원마냥 여행 상품을 기획하러 간 건지 모르  
는 사람부터 즐거운 마음으로 함께 여행을 떠날 동반  
자와 일찌감치 트러블을 일으키거나, 남 눈을 너무 의  
식한 탓에 자신의 건강을 해치는 사람까지, 벡타이를  
풀고 여유를 만끽하려면 이들은 스스로의 목에 올가  
미를 씌워버린 채 씩씩한 휴가를 맞는다.

항상 새로운 것을 발견하고, 뭔가를 배우야만 자  
신의 가치를 인정받았다고 생각하는 현대인들. 불  
교를 통해 자신의 진정한 내면을 들여다보고, 자신  
을 발견하는 것이 결국 일탈이고, 휴식임을 깨쳐  
보자.

이은경 기자



2009년 한국대학생불교연합회 회원들이 여름철 시원한 강에서 신나게 래프팅을 즐기는 모습

〈현대불교신문 자료사진〉

## 제대로 쉬고 싶은 당신에게 권합니다

휴가철이 다가왔다. 바쁜 직장인들에게는 과중  
된 업무로 인한 스트레스를 날려버릴 수 있는 절호  
의 기회다. 하지만 열심히 일한만큼 잘 쉬는 것도  
중요하다. 잘못된 휴식은 오히려 스트레스만 가중  
시킨다.

제대로 된 휴식은 몸과 마음, 정신까지 함께 쉬는  
것이다. 휴가를 가서도 정신과 마음을 쉬지 못하면,  
휴가를 다녀온 후 피로만 더해진다. 일상을 떠나긴  
했지만, 결국 감정에 에너지를 쏟아 심신이 지치게  
된다. 의외로 많은 사람들이 휴식은 취하지만, 좀체  
럼 피로가 가시지 않는다고 느낄 때가 많다. 그것은  
제대로 된 휴식방법을 모르기 때문이다.

휴식이 제대로 이뤄지지 않으면 스트레스는 날  
로 쌓여간다. 스트레스가 쌓이면 결국 몸에 이상신  
호가 나타난다. 면역체계가 망가지고, 장염, 위장  
염, 기관지염, 감기 등의 질병에 노출된다. 또한 거  
식증, 폭식증 등 섭식장애도 일으킨다. 그렇다면 어  
떻게 해야 제대로 휴식도 취하고, 건강까지 지킬 수  
있는 것일까.

### ◆명상하고 사찰음식 먹기

한국사회에 ‘웰빙’ 열풍이 불기 시작하면서 건강  
에 대한 사람들의 관심은 점차 높아졌다. 과거에  
는 밥만 굶지 않고 잘 먹으면 잘 사는 것이라 여겼  
지만, 현대에는 정신까지 완전해야 건강하다고 믿  
는다.

부처님은 <질병경>에서 다음과 같이 말하셨다.  
“신체적 질병에서 1년 2년 3년 10년 20년 100년  
동안 자유롭다고 인정하는 사람들을 볼 수 있다. 그  
러나 아라한을 제외하고는 단 한 순간도 정신적 질  
병에서 자유롭다고 인정되는 사람은 이 세상에서  
찾아보기 어렵다.”

인간에게는 동물에게서 찾아볼 수 없는 스트레  
스와 피로움이 존재한다. 불교에서는 자신이 피로  
움을 느낄 때, 편견과 독선을 쉬게 해 참된 자신을  
있는 그대로 보고 이를 통해 행복을 얻을 것을 강  
조한다. 부처님은 편견과 아집에 사로잡혀 있는 상  
태를 정신적 질환의 일종으로 간주했다.  
‘웰빙’이 시대의 화두로 떠오르면서, 사람들은

불교 체험을 통해 건강을 지키려는 움직임이 늘고  
있다. 불교의 생활방식은 현대인들에게 많은 귀감  
이 되며, 대표적으로 사찰음식, 다도, 명상 등이 각  
광받고 있다. 최근에는 현대인들의 건강을 위한  
산사체험, 명상캠프, 템플스테이 등이 활성화 되  
고 있다.

불교의 염불이나 기도는 그 자체에 명상의 효과  
가 있어 뇌 속에 알파파가 증가하고 부교감 신경이  
활성화되면서 숙면, 혈압강하, 스트레스 해소에 효  
과적이다. 또한 불교의 사찰음식은 몸과 마음을 맑  
혀주는 음식으로, ‘미래의 건강식’으로 떠오르고  
있다.

### ◆굶지 말고 적게 먹기

S라인을 만들기 위해 다이어트 한 번 안 해본 사  
람은 없을 것이다. 원푸드 다이어트, 덴마크 다이어  
트를 비롯해 한약, 심지어 성형외과의 시술까지 받  
기도 한다. 여름이 되자, 여성들이 아름다운 몸매를  
갖기 위한 노력은 더 치열해진다.

최근 조사결과에 따르면, 5년 새 섭식장애로 병  
원을 찾는 환자들이 30%이상 늘어났다고 한다. 체  
중감량에 대한 욕구는 휴가철을 맞아 더 높아지기  
마련이다.

부처님은 맛있는 음식을 보면 참지 못하고 과식  
을 하며 살이 찌서 힘들어하는 코살라 국의 파세나  
디왕에게 이런 말씀을 하셨다.

“사람은 마땅히 음식은 양을 헤아려 먹을 때마다  
절제할 줄 알아야 한다. 그레야 과식에서 오는 괴로  
움을 줄이고 건강하고 장수를 누릴 수 있다.”

결국 파세나디왕은 부처님의 가르침에 따라 식  
사를 조절했고, 드디어 건강을 회복했다. 최근 들어  
사찰음식이 사람들에게 각광받는 이유는 배부르게  
맛있게 먹고도 살이 안찌는 다이어트 음식으로 알  
려졌기 때문이다. 하지만 사찰음식은 단순히 다이  
에트식 이전에 수행식이다.

불교에서는 기본적으로 소식을 권한다. 기름지  
고 양념을 과하게 한 음식이나, 어떠한 동물성 식품  
도 섭취하지 못한다.

또 수행에 방해가 돼 마늘, 파, 대래, 부처, 흥거  
(양파) 등의 오신채도 먹지 않는다. <수능엄경>에  
는 오신채를 끊어야 하는 이유에 대해 “익혀 먹으  
면 음욕을 일으키고, 날것으로 먹으면 성내는 마음  
을 증대시킨다”고 밝히고 있다.

### ◆때 아닌 때 안먹기

불교에서는 특히 “때가 아니면 먹지 말라”고 당  
부한다. 오후불식은 불교에서 수행자들이 지켜야  
할 지침이다. 최근에는 한 여자 연예인이 “10년 동  
안 오후불식을 통해 다이어트를 해왔다”는 발언으  
로, 오후불식에 대한 일반인들의 관심이 높아지고  
있다.

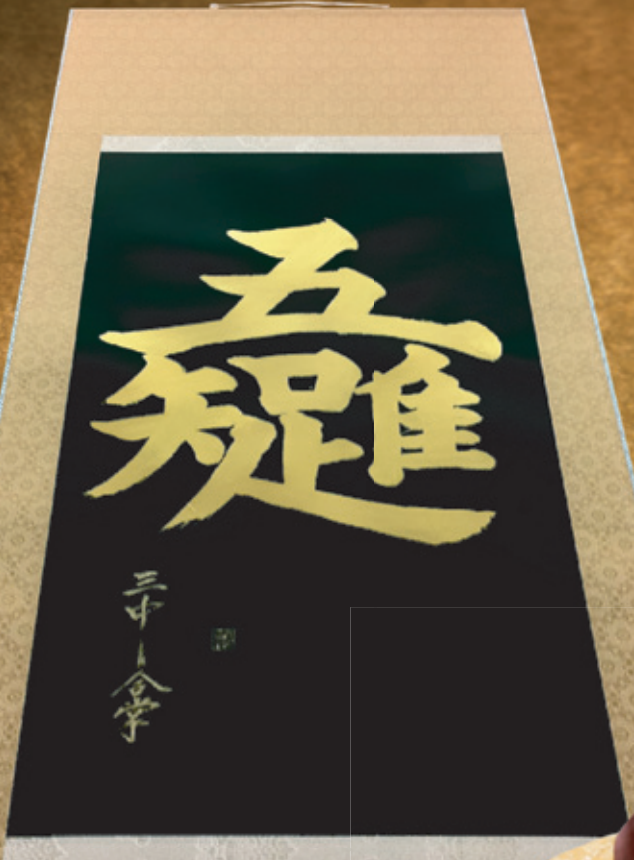
오후불식은 수행에 있어서 기(氣)의 흐름도 원할  
히 하지만, 무엇보다 심신의 혼탁함을 맑게 해준다.  
특히 음식에 대한 욕심을 자연스럽게 줄여나가, 음  
탕한 마음도 사라진다. 우선 저녁에 과식을 하게 되  
면 비만, 신장질환, 당뇨, 우울증, 피로 등에 영향을  
미친다.

저녁에 음식을 과하게 섭취하면 아침에 손과 얼  
굴이 붓거나 머리가 맑지 못해 하루 내내 피곤함을  
느끼게 된다. 이는 신장이나 간이 활동할 시기에 위  
장에 음식이 들어 있어, 인체의 모든 기능이 위장  
소화에 집중되기 때문이다. 이렇게 기능이 한 쪽으  
로 쏠리게 되면 신장의 배설, 신장질환, 정력 감퇴,  
간 기능 저하, 피로회복이 원활이 되지 않는다.

그렇다고 오후불식이 모든 사람들에게 좋은 것  
은 아니다. 전문가들은 기력이 허하거나, 몸이 약한  
경우에는 자신의 몸에 맞게 일정량의 음식을 섭취  
하는 것이 건강에 좋다고 말한다.

자영업, 부동산, 주식, 취업, 결혼, 건강 등을 고민하시는 분은  
오유지족을 소장하시면 어려웠던 일들이 풀어진다고 합니다.

“삼중큰스님의  
오유지족은  
가정의 평안과  
사업성공의  
기운입니다.”



“크다는 것은 더 큰 것에 작은 것이며,  
적다는 것은 더 적은 것에 큰 것이다.”



## 오유지족 영험담

오유지족에는 신성한 영험담이 전해진다. 가난한 부부  
가 탁발승에게 시주 할 것이 없자 어쩔줄 몰라하며 관  
세음보살님만 찾았다. 그날 밤 부부는 똑같은 꿈을 꾸  
었는데, 관세음보살님께서 현현(顯顯)하여 “크다는 것  
은 더 큰 것에 작은 것이며, 적다는 것은 더 적은 것에  
큰 것이다.” 라고 말씀하시며 오유지족을 알려주었다.  
잠에서 깬 부부는 기이하게 생각 되어 스님을 찾아가  
지난밤 꿈 이야기를 하였더니 스님께서는 오유지족을  
적어주시며 집에 붙여놓고 항상 관세음보살님의 말씀  
을 되새기며 일념으로 기도하라고 하셨다. 그 후 재물  
은 산더미처럼 쌓였고, 자식들도 크게 성공하였다고  
한다.

“전화주시는 모든  
불자님들에게 보내드립니다.”

오유지족상담 (족자별도)  
055.353.9959

불자님들의 보시금은 큰스님의 교화사업에 쓰여집니다.

성지순례안내 2011년 8월  
예약문의\_ 055.353.9959 참가비\_2만원  
참가자 전원에게 '소지용 오유지족'을 드립니다.