

건강, 마음 먹기에 달렸다

잘 먹고 잘 쉬는 것이 비결

요즘처럼 음식에 대해 헛갈릴 때도 없다. 단순히 분류되던 음식들이 유기농, 무지방, 저칼로리 등 무수한 수식어를 달고 등장한다. 질병과 증상, 체질에 따라섭취해야 할 음식들도 각각 각색이다. 하루가 멀다 하고 언론에서 보도되는 연구 결과들은 사람들에게 혼란만 가중시킨다. '칼슘이 좋다' '바나나가 좋다, 안좋다' '계란은 나쁘다' 등 주장하는 바도 제각각이다.

◆아침은 꼭 먹고, 대신 적게: 몸과 마음의 건강을 지키는 방법은 의외로 간단하다. 식사는 아침 식사를 시작으로 적게 먹고, 가급적 자연 그대로의 음식을 먹는 게 좋다. 다양한 색깔의 다양한 음식을 먹으며, 포화지방과 트랜스지방은 피한다. 가끔 올바른 영양제를 복용해 주는 것도 바람직하다.

불교에서는 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風)의 4가지 요소가 두루 잘 조화되어야 건강을 유지할 수 있다고 말한다. 4가지 요소가 조화롭지 못하면 결국 병이 온다.

운동을 하지 않고 오래 앉아만 있으면서 밥을 먹지 않으면 병이 오기 쉽다. 먹은 것이 잘 소화되지 않으면 영양공급과 신진대사가 활발하지 못해 다른 병을 유발하기 쉽다. 만병의 근원인 스트레스도 병을 키우는 요인이다. 근심이나 피로, 분노는 화를 동반하게 돼 모든 병의 원인이 된다.

이러 과다한 성욕, 대·소변을 참는 것, 호흡을 참는 것, 방귀를 참는 것 또한 병을 일으키는 원인이 된다. 때문에 불교에서는 먹어서 안 되는 것을 먹거나, 제철 음식을 먹지 않고 과식하며, 식사 시간이 불규칙적이고, 대소변을 과도하게 참는 것 등은 무병장수에 방해가 된다고 강조한다.

◆피로, 불교수행으로 날려버리자: 우리가 잘 먹고, 잘 살고, 잘 쉬는 것이 문제는 바로 '마음'에 달려있다. 마음만 조금 달리 먹으면 우리의 인생은 전보다 훨씬 편안하고 여유로워 질 수 있다. 의·과학 기술의 발달로 과거의 웬만한 질병은 거의 다 치료가 가능해 졌지만, 아직도 우리는 암 같은 질병에 고통 받고 있다.

이런 질병은 인간의 '욕심'이 만들어낸 질병이다. 더 잘 먹고 잘 살기 위한 욕심, 그런 욕심에서 비롯된 마음의 병이 결국 건강에 영향을 미치는 것이다. 때문에 현대 의학자들은 질병에 대한 직접적 연구만큼이나 마음, 정신, 심리 등에 대한 연구를 활발히 하고 있다.

하버드 의과대 크리스토퍼 거머 교수는 "현대인들이 갖고 있는 불안, 우울, 공황장애 등에 대해 불교명상이 그 어떤 치료법 보다 탁월한 효과를 보인다"고 밝혔다. 불교의 명상들이 근래 들어 주목받는 까닭은 불교명상이 종래의 정신분석이나 인지치료로 고치지 못하는 질병들을 치료하는 임상적 효과가 나타났기 때문이다.

부처님은 명상에 대해 한 마디로 '잘 쉬는 방법'이라고 말씀하셨다. 명상이란 자신에 대한 관찰과 반성을 이끌어내는 능력을 말한다. 매순간 열린 마음



(위)사람들이 명상을 통해 휴식을 취하는 모습, (아래)밭우공양 중인 스님들의 모습

으로 의식을 집중하고, 모든 것을 있는 그대로 받아 들인다.

이런 명상문화는 근래 서구인들에게 더욱 인기를 끌고 있다. 욕망과 집착이 낳는 질병들은 무수히 많다. 명상은 그런 욕망과 집착을 잠재울 수 있는 치료제 역할을 한다.

집착을 버리고 고(苦)에서 벗어나는 길은 팔정도(八正道)의 실천뿐이다. 사성제의 네 번째 진리는 정서적인 굶주림을 채워줄 영원의 양식에 관한 처방이다. 팔정도의 실천을 통해 함양된 품성과 기량은 우리의 황폐한 정신에 소중한 양식이 된다. 부처님은 일찍이 "이러한 음식이야말로 우리의 영원한 양식"이라고 말했다.

피할 수 없으면 즐겨야 한다. 그러기 위해선 포기할 것은 포기하고 받아들일 것은 받아들여야 한

다. 주변 여건에 스스로 적응시킬 줄도 알아야 하고, 부정적인 태도와 정서도 다스려야 한다. 최근 들어 불교에도 여러 수행법들이 등장하고 있다. 참선 명상 다도 위빠사나 요가 마음챙김 등 종류도 다양하다.

그 중 요가는 감각기관·마음·지성을 억제해 동요 없는 상태를 말한다. 흔히 사람들이 알고 있는 다이어트 요가와와는 차이가 있다. 요가는 외부적 여건에 동요하지 않도록 내면의 심리와 정서를 조절해 마음을 다스리는 것이다. 한마디로 '마음을 가라앉히는 일'을 뜻한다.

일반적으로 환경적·물리적 변화에 큰 영향을 미치지 않지만, '마차의 주인'처럼 자신을 스스로 조절하고 변화시켜 살아가는 방법을 알려준다. 이런 점은 명상과 비슷한 점이다. 이은정 기자

생각 끊으면 마음의 평화 온다

덕성여대 김정호 교수, 진흥원 특강

"부처님은 우리 삶에서 고통을 피할 수 없다고 말씀하셨습니다."

'명상'을 통해 내만의 색다른 휴가를 만들기 위한 사람들이 한 자리에 모였다. 7월 19일 대한불교 진흥원(이사장 민병천)이 진행하는 '화요 열린 강좌'에서는 덕성여대 심리학박사 김정호 교수(사진)가 '더 깊은 아름다움을 찾아서'를 주제로 강연했다.

이날 김정호 교수는 "살면서 불가피하게 느끼는 고통이 많지만, 적어도 우리 스스로가 만들어 내는 두 번째 화살은 맞지 말자"고 운을 띄웠다.

김 교수는 "두 번째 화살이란 바로 '생각'에서 비롯된다"며 "이를 훈련하기 위해서 명상이 필요하다"고 말했다. 명상은 생각을 버리기 보단, '내려놓는다'라는 의미로 쓰는 게 더 적합하다고 설명했다. 스스로가 생각을 필요할 때 쓰고, 쓰지 않을 때 내려놓을 수 있는 힘을 기르는 게 바로 명상이라는 것이다. 김 교수는 "쓰지 말아야 할 때, '생각'을 쓰기 때문에 인간이 고통을 느끼는 것"이라고 설명했다.

김정호 교수는 "생각하고 격정한다고 해서 그 일이 바뀌지는 않는다"며 "주의하는 것에 마음을 두



상이다"라고 말했다.

현대인들은 아무것도 하지 않으면 죄의식을 느끼게 되고, 걸으면서도 무언가를 계획한다. 또 운동을 하면서 영어단어를 외우는가 하면, 만능인이 되지 않으면 쓸모가치가 없다는 심리적 압박감에 시달린다. 이때 모든 생각을 '뚝' 끊게 되면, 바로 마음 속 평화가 찾아온다.

김정호 교수는 이러한 때 "주의를 쥐서 정신자원을 배분시켜야 한다"라며 "집중명상을 하다 또 다른 생각이 일어나게 되면 명상에 실패했다고 자책하거나 실망하지 말고 '아 생각이 일어났구나'라고 느낀 후, 쫓아가지 말고 그대로 두고 다시 명상에 집중해야 한다"고 강조했다.

이러한 김 교수는 "만약 그 생각과 싸우게 되면 지게 되는 것이므로, 그냥 그대로 두고 호흡감각에 주의를 두어야 한다"고 말했다. 어떤 것을 '하지 말라' 보다는, 어떤 것을 '해라'라는 것이다.

간혹 짧은 치마를 입고 지나가는 여성을 보고, '내가 이 나이에 무슨 생각을 하는 거야' '내가 어떻게 딸 같은 여자를 두고 그런 생각을 할 수 있지'라는 자책감을 가질 필요가 없다는 것이다. 그냥 그 현상을 알아차리고, 내버려두고, 두고 오면 된다. 김 교수는 이때 "그 생각과 다투지는 말아야 한다. 절대로 자책하거나 실망하지 말고 생각이났구나 하고 알고 지나가면 된다"고 당부했다.

김 교수는 "명상을 하기 위해서 TV를 일부러 끌 필요도 없고, 걸지 않거나, 주변을 정리할 필요도 없다"고 말했다. "진정한 마음챙김 명상은 자신을 '떨어져서 보는 것'이므로, 일상에서 화가 나면 '화'를 바라보고, 또 다른 현상에 대해 '이런 일이 일어났구나'라고 생각하면 된다"고 말했다. 그러면 결국 자유롭고, 여유로운 삶을 살 수 있다는 것이 김 교수의 주장이다.

김 교수는 "이러한 습관을 들이면 나로부터 벗어나고, 결국 예로부터 벗어나게 된다"고 설명했다. 김 교수는 "생각은 필요할 때 쓰고 내려놓으며, 그 자리를 유지하는 것이 삶을 자유롭게 하는 '마음챙김' 훈련이다"라고 말했다. 이은정 기자

마음을 챙겨라... 명상은

스스로 생각 필요할 때 쓰고

쓰지 않을 때 내려놓는 힘 길러줘

고, 내가 욕구하는 것이 무엇인가에 귀를 기울여야 한다"고 말했다. 이어 "욕구가 주의를 결국 좌지우지 한다. 욕구는 생각과 비슷하다"고 덧붙였다.

주의는 삶의 '알'이다. 예를 들어, 다이어트할 때 음식에 계속 신경 쓰는 것을 '음식에 주의를 두는 것'이라 말한다. 집으로 돌아갈 때, 중국집에서 나는 자장면 냄새, 치킨 냄새 등을 맡으면 다이어트가 하기 싫어진다. 다이어트가 힘들다고 느끼는 것은 음식냄새로 주의가 가기 때문이다. 보통 사람의 주의를 순수하지 않은 존재인데, 김 교수는 이에 대해 "욕구가 주입됐기 때문이다"라고 설명했다.

우리가 사람을 볼 때 잘생겼는지 못생겼는지, 키가 큰지 작은지, 어느 학교 출신인지 등을 기준으로 사람을 판단하는 것 또한 욕구에 의한 것이다.

김 교수는 "이 같은 현상이 순수하지 않다는 것을 뜻하며, 이를 심리학에서 '위에서 아래로 쳐다 본다'라고 설명한다"고 말했다.

김 교수는 "사람이 가끔 순수해 질 때가 있다. 바로 자연과 밀접해 있을 때"라고 설명했다. 맑은 하늘을 보고, '하늘이 참 예쁘구나'라고 생각하는 것은 순수한 것이다. 이때 사람들은 '하늘을 갖고 싶어'라는 욕구보다, 순수하게 하늘만 바라보기 때문이다.

김 교수는 "짧은 시간이어도 이렇게 순수하게 현상을 바라보는 것이 명상에 접어든 것과 비슷한 현

국제 승려 具足戒 금강계단 제2회 비구, 비구니계 수계 대법회

- 국제 포교사(승려, 재가법사) 품수식 -

출가승이 되어 부처님의 가르침대로 중생교화, 인간방생의 사명아래 승가의 본분을 이루고자 봉사와 헌신의 뜻을 흘려 보지만 나 자신도 모르게 세속에 몰들고 환경에 오염되어 흐트러진 자신의 모습에 때로는 포살과 참회의 기도로 더욱 정진하곤 합니다만, 웬지 부족함을 늘 느끼곤 합니다.

국제불교지도자협회에서는 300여 종단을 불문 어느 종단의 스님이든 모두가 출가 법년이 10년, 20년, 30년이라도 새롭게 출가승으로 거듭나 초발심에 행자승의 마음으로 되돌아 새롭게 발심하는 계기를 마련하여야 겠다는 큰 뜻, 큰 마음으로 미얀마 연방 공화국 종교성의 후원과 미얀마 연방 승가회 원로회의 자문과 도움을 받아 具足戒를 주실 三師 七證 大元老 큰스님들을 모시고 상좌부 불교 승려로 거듭나는 남방불교 비구, 비구니 수계를 50분의 큰스님들과 5백여 스님들의 독경에 맞추어 봉행하는 장엄하고 여법한 야단 법석, 국제 금강 계단을 마련했습니다.

연방 승가회 계첩(戒牒) 수여

- 일 시 : 8월 18일, 수계의식 6박 7일
- 장 소 : 미얀마 양곤 연방 승가회 원로원 (종교성내)
- 참가신청 : 서울 특별시 종로구 청진동 6번지 신영빌딩 3층
한국주재 미얀마 문화원 02) 733-5670, 5665
이력서 1통, 승려증 사본1통, 사진3매, 여권을 우편으로 우송.

- * 범종단 차원으로 어느 종단, 어느 스님이든
모든 스님 누구나 다 동참할 수 있습니다.

주 최 : 종교법인 국제불교지도자협회, 한국주재미얀마문화원
후 원 : 미얀마연방공화국 종교성, 미얀마 연방 승가회