

美, '명상 식사'에 푹 빠지다

뉴욕타임즈 보도...먹는 행위 집중, 건강 식사법으로 각광

건포도 3알을 먹는 데 20여 분이나 소요되는 식탁의 모습을 상상할 수 있는가? 뉴욕타임즈(NewYork Times)는 2월 7일 '명상 식사(mindful eating)'를 주제로 기사를 게재하고, "명상 식사가 대중적인 관심을 끌고 있고, 건강한 식사법으로 주목 받고 있다"고 보도했다.

명상 식사에서 강조되는 점은 "씹고 먹는 동안 무의식에 빠지면 안 된다"는 것이다. 즉, 명상식사는 '음식을 먹으면서도, 자신을 바라보는' 일종의 관법(灌法)이다. 명상 식사에서는 무엇을 먹는다는 중요하지 않다. 스테이크나 치즈버거를 먹으며 명상 식사법을 실천할 수 있기 때문이다. 이는 명상 식사법을 단지 다이어트 식사법으로 보지 않는 이유이기도 하다.

명상식사법은 잔 쇼젠 베이즈(Jan Chozen Bays) 스님이 2011년 《명상식사: 음식과 즐겁고 건강한 관계의 재발견 안내서 (Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food)》를 펴낸 이후 블로그와 유튜브(youtube.com), SNS 등을 통해 빠르게 확산됐다.

잔 쇼젠 베이즈 스님은 이 책에서 "명상 식사법은 식재료의 질감·맛·향기·색깔

등을 천천히 음미하며, 먹는 즐거움을 깨달을 수도 있을 뿐만 아니라, 평소 자신의 욕망까지 돌아보게 하는 방법"이라고 말했다.

스님은 "식사하는 동안 우리 스스로에게 집중하며, '내 몸이 이 음식이 필요한가?' '왜 먹어야 하는가?' '내가 (지금 먹는 것은) 단지 스트레스 받고 슬프기 때문인가?' 등을 떠올려야 한다"며 그 방법을 설명했다.

명상 식사법은 구글 직원들의 중요 스킴 줄로 자리매김하고 있다. 틱낫한 스님이 지난해 말 캘리포니아 구글 본사를 방문해 명상 식사법을 설명한 후, 직원들이 좋은 반응을 보이자 구글은 회사 차원에서 한 달에 한 번 채식 식단을 짜고 침묵 속에 식사하는 점심시간을 운영하고 있다.

일반인들은 사원에서 운영하는 '명상식사 프로그램'에 참여하고 있다. 뉴욕 허드슨 강 인근에 있는 블루 클리프(Blue Cliff) 사원에서는 바른 자세로 앉아 음식을 떠서 입에 넣고는 포크를 식탁에 내려놓고, 25-30번 가량 짹짹 씹는 이들을 쉽게 찾아볼 수 있다. 이들은 입 안의 음식을 다 삼킬 때까지 포크를 집지 않는다.

또, 식사 중 TV를 보거나 컴퓨터·휴대



'명상 식사 캠프'에서 식사법을 교육받고 있는 참가자들

전화 등 전자기기를 사용하지 않고, 옆 사람과 이야기하는 것도 삼간다.

조용히 식사를 하는 가운데 음식에 대해 생각하며, '어디에서 누구의 손을 거쳐서 내게 왔는지', '내가 왜 이 음식을 먹고 있으며 내 몸이 진정 이 음식이 필요한지' 등을 떠올리는 모습을 찾아볼 수 있다.

뉴욕타임즈는 "미국에서 이처럼 명상을 하며 천천히 먹는 식사법이 바쁜 현대인들에게 심리적 안정과 먹는 즐거움을 되

찾아 주는 건강 식사법으로 주목받고 있다"며 "명상식사법은 아무 생각 없이 빨리 음식을 먹어치우는 현대 식문화에 대한 반성에서 태동했다"고 설명했다. 또, "식사 때는 오직 먹는 행위에만 집중하려고 가르치고 있는 이 식사법은 평소 자신의 식습관이나 욕망까지 돌아볼 수 있고, 과식과 비만을 예방하는 효과도 있다"고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

불교유산 보존 vs 자원개발

아프간 아이나크 딜레마...중국 대규모 투자로 광산개발 가속

기원전 3세기경 불교의 꽃이 만발했던 아프가니스탄(이하 '아프간') 메스 아이나크(Mes Aynak, 이하 '아이나크'). 온라인 매체 Radio Free Europe/Radio Liberty (www.rferl.org)는 2월 8일 "아프간 아이나크에서 '구리 광산 개발'과 '불교 유산 보존'에 대한 논쟁이 뜨겁다"고 보도했다. 아이나크는 수도 카불에서 약 40킬로미터 떨어진 곳으로, 불교유적과 유물이 9800여기에 걸쳐 산재된 불교문화 보고이자, 약 20여종의 구리가 매장된 지역이다. 구리 매장량은 세계에서 두 번째로, 개

발이 본격화 될 경우 전적으로 폐허가 된 아프간에 GDP 10%에 달하는 10억 달러 이상의 국부를 매년 안겨줄 수 있다. 문제는 아이나크의 광산 개발은 불교유적과 매장유물의 훼손으로 이어진다는 것이다. 현재 아이나크에서는 중국 국영기업인 중국 야금과 공업 집단 공사(China Metallurgical Group Corporation)가 30억 달러를 투자, 광산 개발권을 허가받고 2009년부터 착굴 작업을 진행 중이다. 이에 맞서 아이나크의 불교유물과 유적



아이나크 사막 지역에서 볼 수 있는 불교사원 유적

을 지키려는 노력도 2009년부터 시작했다. 고고학자들이 지표조사를 실시해 유적 지도를 제작하는 한편 매장유물 발굴도 함께 추진하고 있다. 지금까지 금·은·철 등 주화와 석조 및 목조 조각품 100여 점을 발굴해 카불박물관으로 이송했고, 인근 지역의 광산 개발도 잠정 중지시켰다.

오종욱 편집위원



스리랑카, 7일 야간 불교축제 열려

보름인 지난 7일 스리랑카 수도 콜롬보에서 연례 '야간 불교축제'가 마련된 가운데 불의 무용수들이 재주를 보이고 있다. 이날 행사에는 스님들과 나란히 장엄된 코끼리도 선보였다.

오종욱 편집위원

유식학(唯識學)의 정점의 서다

세계의 불교학자(7)

람베르트 슈미트하우젠 (Lambert Schmithausen) 前 함부르크대 교수



불교 유식학(唯識學)은 4-6세기에 걸쳐 인도에서 형성된 유가행파(瑜伽行派; yōgācāra)의 핵심 사상이다. 유가행파는 세상을 허구로 규정하고, 이 세계는 마음의 아집(我執)이 무의식 속에 있는 기원을 진짜로 착각하기 때문에 나타나는 현상에 불과하다며 현실 세계를 부정했다. 잠재의식이 만들어낸 허구로 봤기 때문이다. 그렇기 때문에 부처님 가르침대로 이 세상은 '무상(無常)'하고 '공(空)'하다고 설명했다. 이들은 자신들의 유식사상을 (오래 세월이 걸쳐 정리에 방대한 문헌을 남겼고, 현재까지 불교학자들에 의해 활발히 연구되고 있다.

이 유식학의 대가를 꼽으라면 학자들은 이구동성으로 람베르트 슈미트하우젠(73) 전 함부르크대학 교수를 꼽는다. 유식학을 전공하는 학자는 슈미트하우젠 교수의 저서와 논문을 피하고 연구할 수 없기 때문이다.

슈미트하우젠 교수는 고전 텍스트를 정밀히 번역해 본래의 뜻에 가장 가깝게 재구성하는 문헌학 연구 방식을 철저히 따랐다. 이러한 고전 연구방법은 19세기 이후 유럽과 일본 학계의 가장 기초적인 방법론이기도 하다.

이러한 연구방법론에 기초해서 슈미트하우젠 교수는 1967년 <유식이론과 유식사상론에 있어 경량부적 전제(Sautrāntika-Voraussetzungen in Viṃśatikā und Triṅskā)>, 1969년 <유가사지론 설결락부의 열반장(Der Nirvāṇa-Abschnitt in der Viṃśaya-saṃgrahaṇī der Yogācāra-bhūmi)> 등의 논문을 발표해 일본의 유식연구에 거대한 영향을 줬고, 초기 유식학파의 중심개념들에 대한 기념비적 연구를 발표한다.

1987년에는 <알라야식(ālayavijñāna)>이라는 대저를 출판, 유식의 핵심 개념인 알라야식의 성립에 관한 연구를 발표해 유식학의 정점에 섰다.

슈미트하우젠 교수의 이러한 업적은 철저한 고전 해석 능력에서 나왔다. 1939년 독일 쾰른에서 태어난 그는 12세의 어린 나이부터 독일의 중등교육기관인 김나지

움(Gymnasium)에서 고전 산스크리트어를 배울 정도로 종교와 철학에 관심이 많았다. 19세에 쾰른대학에 입학한 후, 인도 철학과 티베트어·고전한문 등을 배웠고, 석사를 마친 뒤에는 오스트리아 빈 대학으로 유학해 후라우발너(Frauwallner) 교수의 지도 아래 1963년 박사학위를 취득했다. 그 후 다시 독일로 돌아와 1973년 이래 함부르크대학 인도학과 불교학담당

뛰어난 학자이자 계속 지키는 불자 12세부터 산스크리트어 학습 티베트어·팔리어·한문에도 능통 불교윤리와 생태학에도 깊은 조예

정교수로 활동했고 2005년 은퇴했다. 철저한 문헌학에 기초해 어떤 학자보다도 유식학을 학문적으로 해명해 왔던 슈미트하우젠 교수는 1987년 이후, 불교의 철학·교학적 문제보다 우리의 삶과 관련된 윤리와 생태학적 문제로 연구방향을 바꾸기 시작했다.

<불교와 자연(Buddhism and Nature)> (1991), <불교와 자연의 윤리(Buddhism and the Ethics of Nature)> (2000) 등의 저서와 논문에서 그는 불교의 불살생과 채식주의 전통, 불교의 자연관과 환경론 등에 대한 문제를 중점적으로 취급했다.

슈미트하우젠 교수는 재가불자로서 철저히 계속을 지키는 삶을 살고 있기도 하다. 실제로 채식주의자인 그는 불교의 가르침에 입각해 모든 생명체를 인간과 동일한 생명으로 이해하는 '공동체적 윤리관'을 역설했다.

주성원 기자 jsw@hyunbul.com

늘 피곤하고, 팔, 허리, 어깨가 쓰시며 깊은 잠 못자는 여러분을 위한 희소식!

※ 귀사문석 온열매트는 근육통완화를 위한 식약청 의료용구 제조허가번호 제426호, 품목허가 제09-651호입니다

인간의 기본 체온은 36.5℃인데 1℃ 떨어지면 **저체온(冷氣)**이 되어 면역력이 30%↓ 된다. 피부속 50mm까지 침투하여 혈액순환을 촉진시켜 주는 **생명의 빛! 원적외선이 93%** 이상 방출되는 **방안의 숨가마**로 각종 질병의 원인이 되고 있는 **냉기(冷氣)**를 해소하자.

※ **두한족열(頭寒足熱)**: 머리는 차갑게(귀사문석 베개 받은 듯하게 (귀사문석 온열매트))

※ **낮에는 의자나 소파에, 밤에는 침대나 요 위에 놓고 하루 24시간 찜질!**

■ 제 조 원: (주)국민메디칼 / 경기 양주시 울정동 115번지
 ■ 판 매 원: 선재생활건강(주) / 경기 광명시 광명7동 305-50
 ■ 문의전화: **02)2681-8122 선재생활건강(주)** 입금계좌: 농협 355-0014-5055-43

귀사문석(貴蛇炆石) 만능 미니 온열매트!

귀사문석(貴蛇炆石)이란???
 귀사문석은 흑운모라고도 하고, 비취라고도 하는 아주 희귀한 보석이다. 귀사문석은 의학적인 면에서 볼때 다음과 같은 효능이 있다.
 1. 원적외선 방사율이 아주 높다: 귀사문석은 약 40℃의 열을 가하면 원적외선이 93%이상 방사 된다고 증명되었다.(한국 건재제 시험연구원 원적외선 응용평가센터에서 테스트한 결과)
 2. 귀사문석은 열을 잘 돌게하는 역할을 하는데 기존 옥보다 3배이상의 많은 열이 방출되는 천연의 강력한 방사체이다. 현대생활 주택이 시멘트 구조로 되어있어 地氣를 차단하여 각종 질병의 원인이 되고 있는 바, 귀사문석은 그 대체효과가 매우 높다.
 3. 귀사문석은 항균력이 억제력은 거의 100%이며, 항균효과는 86%에 달한다. 또한 귀사문석은 냄새 제거능력이 있는 신비한 광석이다.

온열매트의 의학적 효과
 건강한 사람의 평균 체온은 섭씨 36.5℃이다. 그런데 1℃만 내려가도 면역력이 30% 떨어진다. 즉 냉증 또는 저체온이 되면, 자율신경 교감신경이 자극을 받으면서 면역을 담당하는 림프구가 줄어 각종 질병을 일으킨다. 특히 체온이 35℃로 내려가면 암세포가 증가할 수가 있다. (우리 신체에선 매일 3천개-1만개의 암세포가 만들어지지만 면역력 덕분에 암에 걸리지 않는다) 냉증(저체온) 즉 저체온이 되면, 그 증상으로 손과 발이 저리고 무릎이 시리다. 그리고 감기도 자주 걸리고 찬 음식을 먹으면 설사로 고생도 한다. 또한 당뇨병, 지방 등 영양소의 흡수율을 떨어뜨리고 고지혈증의 원인이 될 수 있다. 우리 몸은 지구를 세바퀴나 돌 수 있는 9만km의 혈관으로 이루어져 있는데, 특히 적혈구가 양기는 현상은

저체온에 그 원인이 있다. 그러므로 몸을 따뜻하게 해서 세포 안에 충분히 열이 전달되도록 하면 적혈구의 영집현상은 쉽게 해결할 수 있다. 실제로 원적외선을 이용해 신체 내부까지 골고루 열을 가하면 즉시 영계 있던 적혈구들이 원상회복 된다. 그래서 고지혈증을 예방할 수 있다.

생명의 빛 원적외선
 귀사문석 온열매트에서는 93%이상 방출되는 원적외선이 우리몸의 피부속으로 50mm까지 침투하여 혈액순환을 촉진시켜 준다. 그리고 피하심층의 온도상승, 미세혈관의 확장, 신진대사의 강화, 부인원, 신경계 질병, 노인성질환, 어깨결림, 허리통증 완화, 장속의 노폐물, 중금속 배출등에 탁월한 효과가 인정되고 있다. 또한 현대생활 주택이 시멘트 구조로 되어있어 地氣를 차단하여 각종 질병의 원인이 되고 있는 바, 귀사문석은 천연의 강력한 기(氣) 방사체이므로 자연적으로 신체에 활력소가 되어준다. 귀사문석은 항균효과 86%, 항균력이 억제력은 거의 100%이며, 냄새 제거 능력이 탁월하다.

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
"아름은 열에 약하리" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인온열용기: A83060호
 식약청 의료용 전자기 발생기: A85020호
 전기용품 안전인증: HH07236-5004A호
 전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
 LIG화재 배상보험 가입
 특허청 실용신안 출원

허리에 차기만 해도 **오장육부**를 건강하게 **허리를 편안하게**하며 각종 질병을 예방하세요

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대
 북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각불이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 작용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림 고통완, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

※아랫배가 냉하거나 손발이차서분 ※오심경, 고관절, 당뇨, 전립선
 ※생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
 ※하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 신체형 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화: **금강의료기 (02)723-0099**
 *입금계좌: 농협 053-12-125418 강환영 *일요일 공휴일도 상담합니다.
 *대리점 및 딜러 모집 (조합자극강매트, 오심경조, 요추베개등 자매제품 다양)