

### 화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

# “먹는 것, 보는 것 등 모든 소비를 자각적으로”

〈1〉 먹는 것과 화내는 것

달라이 라마와 함께 세계 불교계의 큰스님으로 존경받는 틱낫한 스님은 그 어느 것도 화를 푸는 근본 해결책은 아니라고 말한다. 스님은 합부로 때어낼 수 없는 신체 장기처럼 화도 우리의 일부이므로 억지로 참거나 제거하려 애쓸 필요가 없다고 한다. 오히려 화를 울고 있는 아기로 생각하고 보듬고 달래라고 충고한다. 화가 났을 때는 남을 탓하거나 스스로 자책하기보다는 자신의 마음을 다스리는 것이 가장 시급한 일이라는 것이다. 그러기 위해서는 어떠한 자극에도 감정의 동요를 받지 않고 늘 평상심을 유지하는 방법을 알아야 하며, 바로 이 책 《화-화가 풀리면 인생도 풀린다(Anger)》(명진출판)에서 스님은 그 방법을 전하고 있다. 본지는 책의 내용을 발췌·요약한다.

〈편집자주〉

#### 눈 돌리면 화나는 것 투성이다

현대인은 누구나 화를 안고 살아간다. 화는 기쁨, 슬픔, 즐거움, 두려움 등과 같은 일상적인 감정들 중 현대인의 마음속에 가장 많이 출몰한다. 그 원인에는 타인과의 부딪힘이나 욕구에 대한 불만족, 과도한 경쟁, 잦은 스트레스 등을 먼저 꼽을 수 있겠지만, 한편으로 ‘먹는 것’에서도 그 원인을 찾을 수 있다.

부처의 가르침에 따르면 우리의 몸과 마음은 별개가 아닌 하나라 했다. 몸이 곧 마음이고, 마음이 곧 몸이다. 그러므로 몸의 병이 마음의 병이 될 수 있고, 마음의 병 또한 몸의 병이 될 수 있다.

우리가 화를 내거나 절망할 때, 혹은 폭력적인 성향으로 변할 때 우리의 몸은 먹는 음식과 밀접한 관계가 있다. 분노와 폭력으로부터 스스로를 지키기 위해 먼저 식사와 소비의 전략을 세워야 하는 이유가 거기에 있다. 식사는 문명의 한 단면이다. 우리가 음식물을 재배하는 방식, 우리가 먹는 음식의 종류, 그리고 그것을 먹는 방식이 문명과 깊은 관계를 갖게 되는 것은 우리가 그것을 어떻게 선택하느냐에 따라서 평화를 가져올 수도 있고 고통을 몰아낼 수도 있기 때문이다.

우리가 먹는 음식은 우리가 화를 일으키는 데 매우 중요한 역할을 한다. 음식에 화가 들어 있는 경우가 있다. 가령 광우병에 걸린 소의 고기를 먹을 때 그 고기에는 화가 들어 있다. 계란이나 닭고기에도 엄청난 양의 화가 들어 있을 수 있다. 그럴 때 우리는 화를 먹는 셈이며, 따라서 그것을 먹고 난 다음에는 그 화를 표현하게 된다. 그러므로 우리는 모든 음식을 잘 살펴서 먹어야 한다.

요즘에는 닭이 최신 사실을 갖춘 대규모 농장에서 사육된다. 닭이 걸을 수도 없고 쉴 수도 없고 흙 속에서 먹이를 찾지 못하기도 못하고, 순전히 사람이 주는 모이만을 먹고 자란다. 늘 비좁은 우리에 갇혀있기

때문에 전혀 움직일 수도 없고, 밤이나 낮이나 늘 서 있어야 한다. 걸거나 쉴 자유가 없는 상태를 상상해보라. 틀림없이 미쳐버릴 것이다. 그러므로 그렇게 사는 닭들도 당연히 미쳐버린다.

닭이 알을 더 많이 낳게 하기 위해서 농부는 인공적으로 밤과 낮을 만들어낸다. 조명을 이용해서 낮을 짧게 만들고 밤을 길게 만들면 닭은 그새 24시간이 지난 것으로 믿고 또다시 알을 낳는다. 그런 악순환을 반복하는 사이 닭은 결국 엄청난 화와 좌절과 고통을 안게 된다. 닭은 그 화와 좌절과 고통을 다른 닭을 공격함으로써 표현한다.

닭들은 부리로 서로를 쪼다. 그래서 피를 흘리며 죽는 닭이 무수하다. 극심한 좌절에 빠진 닭이 서로를 공격하지 못하도록 하기 위해서 농부는 닭의 부리를 잘라버린다.

그 같은 닭이 낳은 계란을 먹을 때 우리는 그 화와 좌절을 먹는 셈이 된다. 그러므로 우리는 매우 조심하지 않으면 안 된다. 그 화를 먹으면 우리가 분노하게 되고 그 화를 표현하게 된다. 우리는 행복한 닭이 낳은 행복한 계란을 먹어야 한다. 우리는 화가 난 암소에게서 짠 우유를 마셔서는 안 된다. 순리대로 자란 암소에게서 짠 우유를 마셔야 한다. 그러기 위해서 우리는 농부들이 가축을 더 인간적인 방식으로 기르는 데 도움을 주도록 노력을 해야 한다. 우리는 또 유기적으로 길러진 채소를 사 먹어야 한다. 값이 더 비싸지만, 적게 먹으면 된다. 우리는 적게 먹는 법을 배워야 한다.

우리는 음식을 통해서 화를 먹을 뿐만 아니라 눈과 귀와 의식을 통해서도 화를 우리 몸에 받아들인다. 문화 상품을 소비하는 행태도 화와 연관이 있다. 그러므로 화를 막기 위해서는 먼저 소비의 전략을 세우는 것이 중요하다.

우리가 잡지치 읽은 것이나 텔레비전에서 보고는 저 또한 독성을 품고 있을 수가 있다. 그것들도 화와 좌절을 내포하고 있다. 영화는 비프스테이크와도 같다. 거기에

화가 함유되어 있을 수 있다. 그것을 먹으면 우리는 곧 화와 좌절을 먹는 셈이 된다. 신문기사나 타인들과의 대화 같은 데도 많은 화가 들어 있을 수 있다.

살다 보면 우리는 더러 외로움을 느끼고 누군가와 얘기를 나누고 싶어진다. 한 시간 쯤 얘기를 하다 보면, 상대방의 말이 품고 있는 엄청난 양의 독성이 우리에게 고스란히 들어오는 경우가 있다. 그리하여 엄청난 양의 화가 우리 몸에 흡수되고, 나중에 우리가 그것을 표현하게 된다. 우리가 모든 형태의 소비를 자각적으로 해야 한다는 것이 매우 중요한 이유가 바로 이것이다. 방송에서 뉴스를 들을 때, 신문 기사를 읽을 때, 어떤 문제를 놓고 타인들과 대화를 할 때, 우리는 마치 아무 생각도 없이 아무 음식이나 먹는 것처럼 행동하지는 않는지 늘 유의해야 한다.

#### 많이 먹어도 화는 풀리지 않는다

슬픔과 절망을 잊으려고 먹는 것을 도피처로 삼는 사람들이 있다. 과식은 소화계에 장애를 일으킬 수 있고, 그리하여 화를 일으킬 수 있다. 과식을 하면 에너지가 너무 많이 생산된다. 이 과도한 에너지를 제대로 처리하지 못하면 분노의 에너지, 섹스의 에너지, 폭력의 에너지로 변할 수 있다.

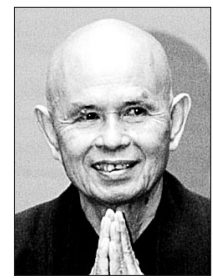
적게 먹을 때 우리는 제대로 먹을 수 있다. 우리가 매일 먹는 양의 절반만으로도 충분하다. 잘 먹기 위해서는 음식물을 열다섯 번쯤 차근차근 씹은 뒤에 삼켜야 한다. 그렇게 천천히 먹으면, 음식이 입 안에서 액체가 될 때까지 씹으면, 창자에서 영양소가 훨씬 더 많이 흡수될 수 있다. 많이 먹기만 할 뿐 소화가 되지 않아서 애플 먹는 사람들을 생각해보라.

먹는다는 것 자체가 하나의 깊은 수련이다. 나는 음식을 한 입 아주 천천히 즐기면서 먹는다. 그 음식을 자각하고, 내가 지금 음식을 먹고 있다는 사실을 자각한다. 우리는 이런 행동을 수련을 통해서 익힐 수 있다. 무엇보다도 음식을 즐기면서 아주 신중하게 씹어서 먹어야 한다. 그리고 이따금 쉬어가면서 같이 앉은 사람들과 얘기를 나누면 더욱 즐거워질 것이다. 아무 근심걱정도 하지 않고 편안한 기분이 들기도 한다. 자각적으로 음식을 먹을 때 우리는 화와 불안을 섭취하지 않게 된다. 더욱이 남이 정성스레 만든 음식이라면 그 즐거움은 더욱 커질 것이다.

음식이 입 안에서 거의 액체가 되면 그 맛을 더욱 강하게 느낄 수 있다. 그러기 위해서는 정신을 집중해서 입의 움직임에 날이 자각해야 한다. 그러면 음식의 참맛을



틱낫한 스님은



베트남 출신 승려이자 평화운동가로 전 세계인의 정신적 스승이다. 베트남전쟁 당시 죽어가는 생명들을 구하기 위해 전 세계를 돌며 전쟁을 반대하는 연설과 평화운동을 이끌었다. 이 공로로 1967년 마틴 루터 킹 목사로부터 노벨평화상 후보에 추천받기도 했다.

베트남 정부의 박해를 피해 1980년대 초 프랑스로 망명한 스님은, 보르도 지방에 수행공동체인 플람빌리지(자두나무 마을)를 세우고 달빛처럼 은은한 미소로 고통받는 이들의 상처를 치유해 주기 시작했다. 이후 플람빌리지는 전 세계 사람들이 찾는 대표적인 치유의 공간이 되었다.

“우리는 음식, 눈·귀 의식 통해 화를 몸 안에 받아 들여 화를 막으려면 소비 전략 세워야 5가지 자각훈련은 건강을 증진

“

음식을 의식적으로 먹는 것을 익히면 눈이 원하는 만큼의 절반만을 먹고도 얼마든지 견딜 수 있다. 호박이나 당근이나 빵이나 우유 같은 간단한 음식을 그저 천천히 잘 씹어서 먹는 것이 일생 최대의 식사가 될 수도 있다. 그것은 참으로 경이로운 경험이다. 프랑스에 있는 우리의 수련센터 플람빌리지 사람들은 이처럼 매우 의식적으로, 매우 천천히, 음식을 씹어 먹는 수련을 오랫동안 해왔다. 여러분도 그렇게 해보길 바란다. 그러면 우선 몸에서 좋은 변화가 일어날 것이고, 따라서 마음에서도 의식에서도 기분이 아주 좋아질 것이다. 우리의 눈은 위보다 더 크다. 그러므로 우리는 의식의 에너지로 눈을 길들여서 우리에게 꼭 필요한 만큼의 음식이 어느 정도 인지를 알아야 한다. 중국에서는 수도승들이 사용하는 밥그릇을 바리때라고 부르는 데, 이것은 ‘적당한 양을 재는 그릇’이라는 뜻이다. 우리도 그러한 밥그릇을 사용하면 눈에 기만당하는 것을 방지할 수 있을 것이다. 그것을 채우는 만큼이면 누구에게나 충분한 양이 된다. 그와 같은 방식으로 음식을 먹으면 음식을 사는 데 비용을 적게 쓰게 된다. 비용이 적게 들면 조금 값이 비싸더라도 유기적으로 재배된 음식을 살 여유가 생긴다. 우리는 누구나 그것을 쉽게 실천할 수 있다. 또한 그것은 유기농 재배로 생계를 꾸리고자 하는 농부들에게 커다란 도움을 주게 된다.

다섯 가지 자각 훈련 우리는 누구나 남을 사랑하고 섬기고자 하는 의지에 바탕을 둔 식생활을 실천해야 한다. 그러자면 먹는 데서도 지성을 발휘해

<h2>불자 정보</h2> <p>▶ 접수 : 매주 월 ~ 수요일 (팩스, 이메일로 광고 접수 받습니다.) * 수요일까지 입금된 기준으로 광고 게재해드립니다. ▶ 문의 : FAX 02)737-0696 / 02) 2004-8213 iom@hanmail.net</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 충북 옥천군 옥천읍까지 7분거리</li> <li>• 대지 505평 등기 필</li> <li>• 묘사채 38평, 후면 창고 15평</li> <li>• 묘사채 위 법당 20평 2층</li> <li>• 옥외화장실 6평 내 장교재중 6층석탑(제주석)</li> <li>• 가액:방문시 절종요</li> <li>• 불필요 전화 특히 사절</li> </ul> <p><b>010-7517-7037</b></p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 안동시 소재 남안동 IC 10분거리</li> <li>• 법당 좌우로 실개천이 흐르는 합수머리</li> <li>• 종교용지 대지 약 590평</li> <li>• 법당 15평, 목조 기와 단청</li> <li>• 산신각1동, 묘사채 2동 1동에 2층 황토방 원룸</li> <li>• 법당, 집기, 공양간, 일체집기</li> <li>• 가액: 2억 8천</li> </ul> <p><b>010-5114-0172</b> <b>010-4320-8842</b></p>	<h3>바다가 보이는 절터 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 고성군 삼산면 장치리 위치한 삼면이 산으로 감싸고 앞은 탁트인 남향바다를 바라보고 있음</li> <li>• 도로 전기 조명</li> <li>• 농막하가(문테이네)한동 설치</li> <li>• 지목은 전(관리지역) 총 평수 1,104평</li> <li>• 건축허가 가능</li> <li>• 가액 : 2억 (주인직거래)</li> </ul> <p><b>010-2002-1000</b></p>	<h3>사찰 요양원 부지 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 충남 천안시 동남구 목천읍 읍원리 110번지</li> <li>• 종교부지 700평 묘사채 40평 1동</li> <li>• 여러용도로 사용가능</li> <li>• 평수 : 전체 약 3,300 평(가보시면 탄복합니다)</li> <li>• 대용전 자리 산신각 자리 토목공사 완료, 전기시설 완료, 200M 암반수 시설완료</li> <li>• 가액 : 10억 5천 만원</li> </ul> <p><b>011-9016-1096</b></p>	<h3>종교용지, 대지, 임야 및 건물 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 주소 : 충남 논산시 연산면 송정리 525-3번지 종교용지 632 평방미터</li> <li>• 525-4번지 대지 686 평방미터</li> <li>• 525-5번지 임야 131 평방미터</li> <li>• 525-7번지 임야 457 평방미터</li> <li>• 528-8번지 임야 464 평방미터</li> <li>• 건물 4채 60평, 15평, 30평, 5평</li> <li>• 총 가액 : 7억</li> </ul> <p><b>010-8817-8424</b></p>
<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경북 의성군</li> <li>• 초목이 가득한 암자</li> <li>• 유실수, 정원수 가득, 넓은 공간</li> <li>• 가액 : 보증금 1,000만원</li> <li>1년 350만원</li> <li>* 양도도 가능</li> </ul> <p><b>010-8826-8373</b></p>	<h3>사찰(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경북 김천 소재 (남김천 대포면, 김천역에서 차편 약 20분, 면소재)</li> <li>• 건물 : 기와형 목재 약 32평, 근린생활시설 사찰 (개인등기 법적 보장)</li> <li>• 대지 : 약 100평(도지보 년 35만)</li> <li>• 내용 : 법당, 방2, 주방, 세면장, 화장실</li> <li>• 여건 : 큰길변 남향(현대식 시설)</li> <li>• 가액 : 3,850만원</li> </ul> <p><b>010-7295-1259</b></p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 전북 군산시</li> <li>• 법당 : 30평 목조 건물, 문화재급 보유</li> <li>• 묘사채 및 식당 : 40평</li> <li>• 대지총면적 : 450평</li> <li>• 즉시 법회가능</li> <li>• 총양도가액 : 4억 7천만원</li> <li>• 꼭 필요하신분만 전화 주세요</li> </ul> <p><b>010-4725-5907</b></p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 충남 예산군 예당저수지 위 150년된 암자</li> <li>• 법당, 묘사채, 예당저수지가 훤히 보이는 천하에 명당자리</li> <li>• 약 2만평 관상수 주목 10년생</li> <li>• 만평, 장뇌삼 5천평 묘사채 및 창고</li> <li>• 소유주, 직접매각(가격협의)</li> </ul> <p><b>010-5097-3468</b></p>	<h3>사찰(터)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 밀양시 상동면 신공리 982-1</li> <li>• 땅 320평, 열족 계곡 있음</li> <li>• 삼면이 소나무 울창하여 먼 앞쪽에 물이 보이는 아주 좋은 터입니다</li> <li>• 토성 작업 완성되었습니다</li> <li>• 땅까지 포장도로 되었음, 대형차 진입가능</li> <li>• 정남향 좌풍통 우백호가 잘 어울려져 있습니다</li> <li>• 사찰 전원 주택 팬션 적합</li> <li>• 꼭 현실분만 연락 주세요</li> <li>• 가액 : 6천5백만원</li> </ul> <p><b>010-3544-9777</b></p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 전남 나주시 광주 20분거리 무안 - 광주간 고속도로 IC 5분거리</li> <li>• 대지 299평 총평수 637평, 전 건축물 목조 대용전 29평, 묘사채 20평(방4, 욕실1)</li> <li>• 공양간 10평 방1, 해우소 3평방 3칸</li> <li>• 지하수 130미터 불수량 100톤 일급수</li> <li>• CC카메라 9대시설, 사찰경내지 계곡물 흐름 잔디조경 완비</li> <li>• 사찰 진입도로 현 3m에서 2차선으로 진입 확정</li> <li>• 가액 : 4억</li> </ul> <p><b>010-9338-0118</b></p>
<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 부산 동래구 인락동 서원시장</li> <li>• 평수 약 50평, 방2, 부엌, 욕실</li> <li>• 4층 중 3층 삼존불, 소불</li> <li>• 집기일체 몸만오시면 뭍(개원 8개월)</li> <li>• 가액 : 전세 1천만원 월 60만원 시설비 2천3백만원(절충가능)</li> <li>분할 업무상 관계로</li> </ul> <p><b>010-4541-1140</b> <b>051)532-1141</b></p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 서울 중랑구</li> <li>• 대지 37평, 건평 33평</li> <li>• 법당 12평, 묘사채 30평</li> <li>• 삼성각 5평</li> <li>• 사유지 150여평 사용(불허가능)</li> <li>• 주차 5~6대</li> <li>• 가액 : 5억(절충 하양 가능)</li> </ul> <p><b>010-9284-6136</b></p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 김해시 동상동</li> <li>• 평수 : 대지 248평, 법당 23평, 묘사채 2동</li> <li>• 텃밭(마당 잔디), 방가루, 조경, 전망 좋음</li> <li>• 시청, 은행 등 관공소 도보 10분거리</li> <li>• 뒷산 지상공원 확정</li> <li>• 가액 : 7억(대출 3억 안고 매매금액 4억)</li> </ul> <p><b>010-5019-5385</b></p>	<h3>절터 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최고의 명당 절터</li> <li>• 대지 3000평형 내 가옥 60평 한채</li> <li>• 좌풍통 우백호가 뚜렷이 살아있는곳</li> <li>• 대형차 진입가능</li> <li>• 가액 : 4억</li> </ul> <p><b>011-9583-3107</b></p>	<h3>사찰,치유힐링원,연수원</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 함천군</li> <li>• 한옥본관 80평</li> <li>• 한옥 주택 32평</li> <li>• 한옥화장실 6평</li> <li>• 황토 초가집 3동</li> <li>• 전망이 좋고 조경이 잘되어있음</li> <li>• 사찰,치유힐링원,연수원</li> <li>• 운영에 아주 좋음</li> </ul> <p><b>010-3521-6920</b></p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 김해시 삼방동 571-1번지 선경복합상가 4층</li> <li>• 평수 : 55평(법당, 거실, 부엌, 화장실, 엘리베이터)</li> <li>• 전세 : 2000만원에 달세 80만원</li> <li>시설비 : 1500만원</li> <li>* 몸만 오시면 됩니다</li> </ul> <p><b>010-4955-4978</b></p>