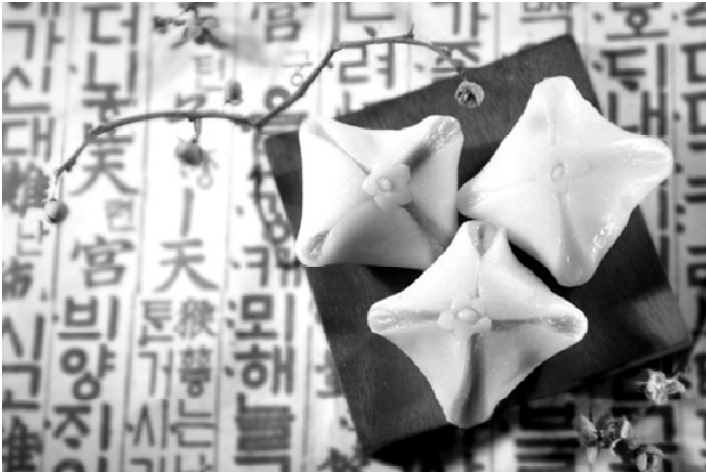


# 음식에 감사하기

| 잼 초즌 베이 | 이인실 옮김 |

건포도 한 알이 우리 입에 들어오기까지 얼마나 많은 생명체들이 관여했는지 명상해보면서, 우리는 그들에게 이 고마움을 어떻게 갚을 수 있는지 숙고하고, 감사의 마음을 느껴봅니다(편집자 주).



음식이나 마실 것이 풍부하면 우리는 감사하는 마음을 소홀히 할 수 있다. 음식을 먹는 것을 당연시하면 접시에 무엇이 놓여 있는지 입안에 무엇이 들어 있는지 더 이상 주의를 기울이지 않게 된다. 주의를 기울이지 않으면 냄새를 맡거나 맛을 음미하지 않게 된다. 마치 종이를 씹는 것이나 다름없게 된다. 종이는 만족스러운 맛이 아니니 더 많이 먹으려고 한다. 아무리 먹어도 욕구가 충족되지 않으니 미각의 강도를 점점 더 높이게 되고 많이 먹게 된다. 아무 맛도 가미하지 않은 담백한 보통 감자칩을 먹다가 슈퍼마켓에서 우리를 향해 손짓하는 100여 가지의 다양한 맛을 내는 칩을 먹게 된다. 종류가 너무 많아서 결정을 할 수가 없다. 얇게 저민 것을 먹을까? 두껍게 자른 것을 먹을까? 아니면 주름진 칩은 어떨까? 다진 후추와 라임향이 나는 것, 소금과 식초맛 중 어떤 것을 택할까? 아니면 할라피뇨와 치즈, 아니면 살사와 샐러드 크림 중 뭘 먹을까? 음료수 코에서도 마찬가지로 종류가 너무 많아서 무엇을 고를까 고민한다. 먹는 샘플도 다양하다. 지하에서 퍼올린 생수를 먹어야 할까? 빙하 지역에서 퍼올린 생수를 먹어야 할까? 콜로라도와 캘리포니아, 스위스 중 어디에서 나온 물을 먹어야 할까? 과일향을 첨가한 것을 먹어야 할까, 가당된 것을 먹어야 할까? 설탕이나 꿀 또는 시럽을 첨가한 것이 나올까? 인공감미료와 스테비아 중 어느 것을 첨가한 것을 골라야 할까?

도대체 아무것도 첨가하지 않은 순수한 물은 언제 먹어본 거야! 정말 목이 탈 때 물맛은 꿀맛에 비할 바가 아니다. 바싹 마른 입속으로 물이 들어가면 우리는 마냥 행복하기만 하다. 이 행복감은 끊임없이 뭔가를 갈구하고 만족할 줄 모르는 초조함과 정반대다. 며칠 동안 마실 게 없었다고 상상해 보라. 그때 물 한잔을 가져다주는 사람은 내게 얼마나 고마운 존재인가? 또는 내가 손수 우물을 파고 두레박으로

물을 퍼올려야만 물을 쓸 수 있다면 물 한잔이 얼마나 고마울지 상상해 보라. 빵 한 덩이를 굽기 위해 발을 갈고 씨앗을 뿌리고 김을 매고 수확한 다음 밀가루로 빵아서 체로 치고 장작을 패서 불을 지펴야 한다면 그 빵 한 조각이 얼마나 고마울 것인가?

음식과 마실 것이 얼마나 고마운 것인지 우리 모두는 알고 있다. 이런 고마움을 잃어버렸을 때 어떻게 그 마음을 되찾을 수 있을까? 현대인들은 빵 한 조각을 먹기 위해 위에 열거한 수많은 일들을 할 필요는 없지만 누군가는 아직도 그 일을 하고 있다. 빵 한 조각을 먹을 수 있도록 준비한 수많은 사람들을 기억하려고 노력한다면 우리가 잊고 있던 감사하는 마음이 되살아날 것이다.

선원에서는 식사 전에 짧은 독경을 하거나 계송을 한다. 그 내용 중에는 “72가지 노동을 하여야 이 음식이 우리 앞까지 올 수 있다. 어떻게 이것이 여기까지 오게 되었는지 알아야 한다”라는 내용이 들어 있다. 이렇게 하면 아무리 배가 고파도 먹기 전에 잠시 멈추고 음식이 여기까지 오는 데 얼마나 많은 땀과 에너지가 필요했는지 새삼 깨닫게 된다. (선원을 열어서 누구나 들어올 수 있도록 유지하기 위해서는 전통적으로 72가지의 일을 하여야 한다)

우리는 마음챙김을 통하여 일상을 좀 더 깊이 들여다볼 수 있다. 가장 일상적인 일이라 하루에도 여러 번 마주치지만 피상적인 관점이 아니라 좀 더 심오한 지혜의 관점으로 바라보아야 한다. 음식은 일상적인 것 중 하나라고 볼 수 있다.

마음챙김 먹기는 음식을 제대로 들여다볼 시간을 갖게 한다. 음식의 색깔과 모양 그리고 빛과 그림자가 만들어내는 오묘함 등을 느낄 수 있다. 눈을 통하여 풍요로워지는 방법이다. 먹는 한편으로 바라보는 방법을 통해 음식을 철저히 탐구할 수 있다.

워크숍에 참여하는 대부분의 사람들은 앞에서 소개했던 건포도 한 알을 어떻게 먹는지 단계별로 배우면서 마음챙김 먹기와 처음 만난다. 시간이 지나면 건포도 한 알로 다른 훈련을 하게 된다. 건포도 한 알의 삶을 들여다보게 되고 그 건포도를 스치고 지나간 모든 생명체에 대해 알아보는 것이다. 이것이 바로 음식을 깊이 있게 느껴보는 일이다. 이렇게 살펴보려면 육안이 아닌 다른 감각의 도움이 필요하다. 바로 마음의 눈으로 보는 방법이다.

틱낫한 스님이 세운 선수련센터 플럼빌리지에서는 식사 전에 이렇게 얘기한다. “이 음식에서 나를 존재하게 하는 전 우주의 존재를 또렷하게 본다.”

다음 수련은 음식 안에 우주가 실제로 어떻게 존재하며 우리를 어떻게 지탱해 주는지 알게 해준다.

### 수련 음식 제대로 들여다보기

이 수련에는 건포도 한 알이 필요하다.

건포도 한 알을 집어 들고 손 위에 올려놓는다. 눈으로 바라보고 색깔과 모양, 표면의 질감 등을 살핀다. 건포도 안을 들여다볼 수 있고 그 역사를 알 수 있다고 상상해 보자. 건포도의 삶을, 비디오테이프를 보는 것과 같은데, 다만 그 테이프를 거꾸로 돌려본다고 상상한다.

예를 들면, 손 안에 건포도가 어떻게 놓여 있는지 살핀다. 그전에는 어디에서 왔을까? 아마 그릇일 것이고 그릇 이전에는 상자에서 왔을 것이다. 어떤 사람이 상자를 열고 건포도를 흔들어서 밖으로 꺼내놓는 것이 보인다. 누군가 건포도를 사와서 부엌에 있는 식품 저장실 선반

에 올려놓는 것이 보이고, 그 전에는 가게가 보이고 점원이 운송 트럭에서 커다란 박스를 내리는 것이 보인다. 누군가가 그것을 열고 건포도의 작은 박스에 가격표를 붙이고 식료품 가게 선반에 올려놓는다.

트럭을 타고 건포도를 포장하는 공장으로 가보자. 이번에는 건포도를 말리는 장면으로 돌아간다. 점점 과거로 거슬러 올라가면서 마음의 눈으로 사람과 동물, 식물 그리고 그 어떤 것이건 생명 에너지가 이 건포도로 스며들어가서 당신 손에 다다르기까지 지나온 모든 생명체를 마음의 눈으로 바라보자. 포도나무에까지 이르게 되면 그 나무가 어디에서 왔는지 그리고 과거로 계속 올라가서 최초의 포도나무 덩굴과 최초로 자란 나라로까지 돌아가 본다.

이제 몇 가지 질문을 해보자.

건포도 한 알이 당신에게 오기까지 몇 사람이 관련되어 있는가?

만일 이 건포도가 되기까지 모든 동물과 식물, 곤충, 벌레 그리고 세균까지 포함시킨다면 얼마나 많은 숫자의 생명체가 관여하였을까?

이 건포도의 삶이 과거 언제부터 유래하였는가? 이 건포도 안에 있는 탄소와 수소, 철분은 어디에서 유래하였고 그렇다면 이 건포도의 나이는 얼마인가?

당신이 건포도를 먹음으로써 이 건포도의 생명에 기여했던 모든 생명체의 에너지가 당신의 생명에 기여하는 것이다.

그렇다면 우리는 어떻게 갚을 것인가? 책을 더 읽기 전에 반드시 생각을 해보자. 만일 이 책을 읽는 모임에서라면 이 질문을 가지고 반드시 토론해 보라고 권한다.

그 답의 하나가 마음챙김하며 먹는 것이다. 음식을 먹으면서 자세히 들여다보면 우리 삶을 풍요롭게 하기 위하여 매일 희생당하고 있는 다양한 형태의 생명체와 우리 심장이 만난다. 이것을 어떻게 갚을

수 있을까? 그들이 보낸 에너지를 우리가 먹고 있다는 사실과 음식에 대하여 생생하게 기억하면 된다. 또한 자애의 에너지를 그들에게 되 돌려줌으로써 갚는 것이다. 음식을 제대로 잘 알고 먹고 자연스럽게 감사하는 마음이 생긴다면 그것이 은혜를 갚는 길이다.

## 수련 음식을 보내준 생명체를 위한 자애로운 마음

음식을 먹으면서 생명 에너지를 우리에게로 보낸 수많은 생명체를 가슴과 마음으로 알아차리고 그들에게 자애로운 마음을 보낸다. 숨을 내쉬면서 ‘모두가 편안하기를, 만족스럽게 먹기를, 그들이 행복하기를 바랍니다’라고 마음속으로 되뇌인다.

(끝) 

- 이 글은 『마음챙김 먹기』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

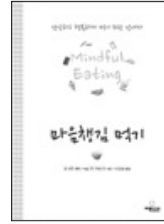
저자 | **젠 초즌 베이**(Jan Chozen Bays, MD) | 소아과 의사로 미국 포트랜드 오레곤의 레거시어린 이병원에서 근무하였다. 타이잔 마에즈미와 쇼도 하라다에게서 선을 배웠고, 오레곤 선원을 설립 하여 선을 가르치고 있다. 학대 아동에 대한 관심도 크며 오랫동안 마음챙김 먹기 전문가 그룹의 리더였다.

역자 | **이인실** | 서울대학교 의과대학을 졸업하고 동대학원에서 석·박사 학위를 받았다. 미국 슬로안케터링 암센터에서 임상전임의 과정을 공부하였고, 에리조나대학 보완통합의학 2년 과정을 수료하였고, 심신의학과 명상에 관심이 많다. 현재 경찰병원 소아과에 근무하고 있으며 당뇨, 비만, 성장 분야 등 내분비환자를 돌보고 있다.

## 마음챙김 먹기

건강하고 행복하게 먹기 위한 안내서

저자 **젠 초즌 베이** | 역자 **이인실** | 출판사 **허원미디어** | 정가 15,000원



‘음식’과 ‘먹기’에 대한 새로운 정의를 내리다!

건강하고 행복하게 먹기 위한 안내서 『마음챙김 먹기』. 마음챙김 먹기란 식사 전과 식사하는 동안, 식사 후에 음식과 우리 자신의 몸에 대하여 마음으로 알아차림하는 것을 뜻한다. 이 책은 이러한 마음챙김 먹기의 치유능력을 이용하여 몸과 마음의 균형을 유지하는 방법을 알려준다. 본문은 7가지 배고픔을 어떻게 알고 어떻게 만족시켜야 하는지 설명하며, 음식과 즐거운 관계를 가지도록 안내한다. 특히 천천히 먹고 적당히 먹으며 에너지 방정식을 아는 등의 6가지 원칙을 통해 먹으면서 마음챙김을 닦을 수 있는 방법을 제시한다. 음식에 대한 병적인 집착에서 벗어나, 먹기와 몸과 마음의 행복한 관계를 되찾는 데 도움이 될 것이다.