

음식과 수행

음식에 관련된 속담과 격언

가만히 먹는 음식이 체하기 쉽다

이번 호에서는 음식에 관련된 세계 여러 나라의 속담과 격언을 소개해 드릴까 한다. 전 세계적으로 유명한 철학자나 과학자, 의학자 등 유명인들이 음식에 관련해서 어떠한 글들을 남겼는지 읽어보는 것도 쓸쓸한 재미가 있을 것으로 생각한다. 더불어 거기에서 삶의 지혜 또한 느낄 수 있을 것이다.

\*인간이란 그가 먹는 것 자체이다. - 괴테 (독일의 문학가이자 철학자)

\*우리가 먹는 것이 곧 우리 자체가 된다. - 히포크라테스(그리스의 의사)

이 말에는 우리가 먹는 음식은 곧 우리 몸에 영향을 미치므로 좋은 음식을 먹어야 한다는 뜻이 담겨 있다.

\*음식은 우리의 공간대입이다. 세계적인 공간대조. - 제임스 비어드 (미국의 요리사 겸 음식작가)

\*제가 생각하는 천국은 요리된 큰 감자와 그것을 나눌 사람이 있는 곳이지. - 오프라 윈프리(미국의 방송인이자 배우)

"밥 한 번 먹자"라는 말이 있듯이 함께 음식을 먹는다는 것은 서로 공감대를 형성시켜 더더욱 친밀하게 해주는데 이렇듯 음식은 우리를 이어주는 존재라는 뜻이 담겨 있다.

\*차를 마시는 민족은 흥하고, 술을 마시는 민족은 망한다. - 정약용(조선 후기 문신이자 실학자, 저술가, 시인, 철학자)

말 그대로, 차가 우리 몸에 좋고 술이 우리 몸을 해하듯이 차를 마시면 흥하고 술을 마시면 망한다. 우리 몸에 해한 것을 먹어 봤자 득이 될 것이 없다는 뜻이 담겨 있다.

\*커피는 마시지 않았을 경우, 사람에게 잡

이 들게끔 하는 음료이다. - 알퐁스 알레 (프랑스의 유머작가)

하루에 기본으로 2-3잔씩 먹는 커피에는 카페인이 있어 잠이 안 오게 하는 효과가 있는데 이는 커피를 줄이면 잠이 들게끔 하는 수면제가 된다는 뜻이 되기도 한다. 이 격언은 밤에 잠이 안 온다면 오늘 하루 커피에 의지하여 잠에서 깨어 있지는 않았나를 생각하게 한다.

\*밥은 굵어도 속이 편해야 산다. 비록 밥은 못 먹어 굵은 한이 있더라도 속씨는 일은 없어야 편안히 살 수 있다는 뜻이다.

\*가만히 먹는 음식이 체하기 쉽다. 남모르게 하는 일은 탈이 나기 쉽다는 뜻이다.

\*거저먹을 것이라고는 하니바람밖에 없다.

돈 안 주고 공으로 먹을 것은 공기밖에 없듯이 공것은 바라지 말라는 뜻이다.

\*식사법이 잘못되었다면 약이 소용없고 식사법이 옳다면 약이 필요 없다. - 고대 아우르베디 속담

건강한 음식으로 올바른 식사를 하라는 뜻이다.

\*술은 백약지장 - 일본 술을 적당히 마시면 백약의 으뜸이라는 뜻이다.

\*밥 선 것은 사람 살려도 의원 선 것은 사람 죽인다. 밥이 선 것을 먹어도 사람의 목숨에는 관계가 없지만, 사람의 병을 고치는 의사가 서툰다면 사람의 목숨을 앗아 갈 수 있다는 뜻으로, 의술이 서툰 의원을 경계하는 말이다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"날아다니는 몸의 구조로 변한다!"

여러분들이 지금 가지고 있는 피를 가지고는 영생이 불가능한 것이다. 마지막 날에는 그 피가 그대로 있을 수가 없다. 현재 몸 구조를 가지고는 영원히 살 수가 없는 것이다. 현재 가지고 있는 피도 없어지며 몸도 변하므로 심장도, 위장도, 간도, 폐도 있을 수가 없으며 그것 가지고는 영생이 안 된다. 왜냐하면 이 모든 인간의 구조와 기관이 마귀의 영이 들어온 후 마귀의 기관으로, 마귀의 몸으로 되어 버렸기 때문이다. 즉 마귀는 사망의 신이므로 우리 몸의 신체 구조로는 늙고 사망할 수밖에 없는 구조요 기관이므로 이 모습을 그대로 가지고는 영생을 할 수가 없는 것이다. 그 세계에서는 위장이나 심장이나 하는 구조가 변하지 않으면 안 되는 것이다. 자유 속에 행복이 있는 것이다. 원래 인류의 조상이 날아다니며 완전 자유 속에서 살았던 것이다.

구세주 말씀 중에서\*

몸 전체 풀기 (기지가 켜기)

효능: 근육의 위축을 막고, 노화 방지 피로회복, 복부 힘을 키워 장의 연동운동 촉진, 좌골신

경통, 무릎 주변, 허리 유연성, 복부 전체의 근육을 강화해 수축시키므로 지방이 분해되어 균형 잡힌 아름다운 몸매로 거듭난다.

동작①: 등을 대고 누워 사지와 같이 오른손을 머리 위로 하고, 왼팔 끝을 몸쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬면서 오른손과 왼발을 최대한 늘려준다. 10초 유지, 좌우 3회.

동작②: 등을 대고 누워 양손을 머리 위로 하고, 양팔 끝을 몸쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬면서 양손과 양발을 최대한 늘려준다. 10초 유지, 5회.

동작③: 두 발을 가지런히 앞으로 펴고 허리를 세운다. 양손으로 두 발바닥을 잡고, 숨을 내쉬면서 팔과 허리를 바르게 펴준다. 10초 유지, 5회.

동작④: 3번 자세에서 숨을 내쉬면서 복부를 척추쪽으로 붙이고 등을 동그랗게 말아서 척추 마디마디를 늘려준다. 10초 유지, 5회.\*



불생불멸(不生不滅) 전도 문답 [7]

질문: 불교나 원불교에서 <불생불멸>을 논하는 것과 승리제단에서 논하는 <불생불멸>은 현격히 차이가 나는 것 같습니다. 예컨대 원불교의 창시자 소태산 대종사는 <불생불멸>을 "생과 멸이 변함이 없이 돌고 돈다는 것으로, 한 번 돌고 마는 것이 아니라 영원하게 돌고 돈다는 것이다. 생멸거레에 변함이 없는 자리 즉 일원상의 진리다."라고 말하면서, 불교에서 말하는 "현실세계는 생함이 있고 멸함이 있으나 그 근본은 생함도 없고(불생) 멸함도 없다(불멸)."라는 <불생불멸>의 개념은 "현실세계는 생과 멸로 변화하여 덧뎃함이 없으나 근본은 생과 멸이 없으니(불생불멸) 이것이 참 진리라고 말한다. 이렇게 되면 근본과 현실을 나누어 놓는 것이 되며, 현실에 집착하지 말고 근본으로 돌아가라는 의미, 곧 현실을 부정하게 되는 것이다."라고 파악했습니다. 그럼 승리제단에서는 <불생불멸>을 어떻게 보니까?

답변: <불생불멸>이라는 말 자체가 '날지도 아니하고 멸하지도 않는'다는 뜻입니다. 이렇게 말 그대로 불생불멸이 이루어지는 곳이 승리제단입니다. 그런데

세상에 여러 종파에서는 <불생불멸>을 전지 대자연의 순환법칙과 우주의 영원한 존재성에 기초하여 거창하게 설명하고 있는데, 대부분이 언어어단(言語道斷)으로 포장하여 합리화하는 데 그치고 있으니 엄밀히 말해서 무식한 중생을 어리석음에서 구해내는 것이 아니라, 현혹하는 말로 속여서 잘못된 길로 인도하는 언어유희에 불과합니다.

질문: 그렇게 단정적으로 말할 수 있나 정말로 감 놀입니다. 승리제단에서 "만물을 구성하고 있는 최소 단위의 원자가 핵(중성자를 포함)과 전자로 이루어져 있는데, 그 핵과 중성자의 주위로 전자가 영원무궁토록 돌고 있다."라고 하는데, 이것 역시 원불교에서 주장하는 "우주의 진리는 원래 생멸이 없이 길이길이 돌고 도는지라"는 일원상의 진리와 발반 차이가 없어 보입니다. 그렇지 않습니까?

답변: 딱 그 수준입니다. 오늘날 종교와 학문이 알고 있는 수준이 핵과 중성자를 중심으로 전자가 뱅뱅 돌

고 있다라는 것만 알고 있지, '왜 전자가 돌아가고 있는지'에 대해서는 전혀 모릅니다. 그래서 과학자들은 '저절로 전자가 돌아간다'고 합니다. 그러나 승리제단의 이진자 구세주께서는 "전자가 저절로 도는 것이 아니라 도는 힘(에너지)이 있어서 돌아가고 있는데, 그 힘의 원천이 중성자의 빛에서 오는 것이다."라고 인과 관계를 정확히 설명해줍니다.

질문: 이와 관련한 이진자 설교 말씀을 종합적으로 분석하면, 마치 원자의 껍질질이 되는 전자 구름에 에워싸여 있는 것이 중성자의 빛이요, 같은 이치로 지구 땅덩어리에 갇혀 있는 것이 하나님의 불이라고 하는데, 둘 다 같습니까?

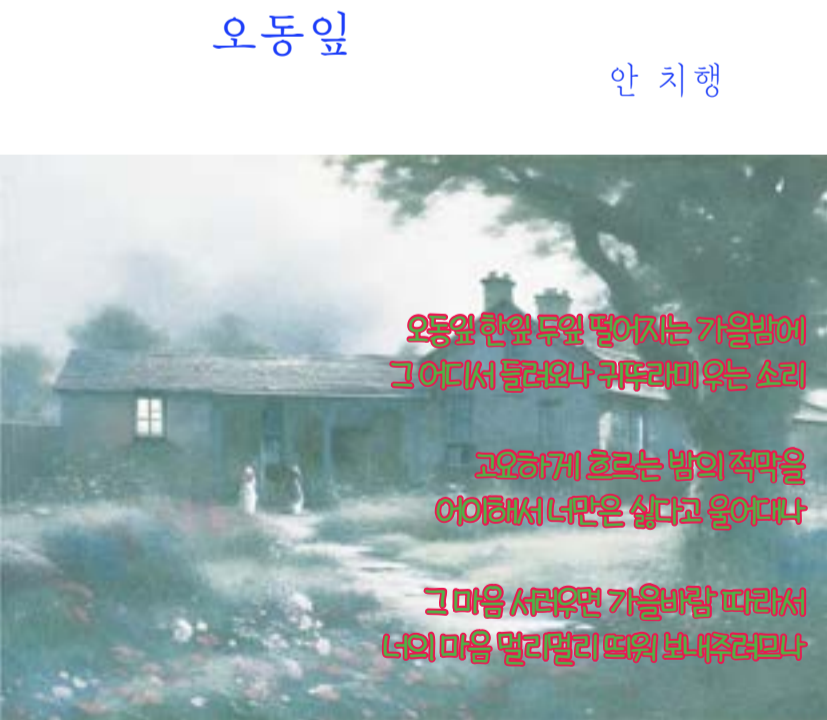
답변: 예, 그렇습니다. 음양의 성품을 지닌 마귀의 영이 중성의 성품을 지닌 영생의 빛(하나님의 영)을 마귀 속에 가두고 있는 형국이 바로 이 세상의 만물이요 사람입니다. 그래서 성경이나 불경에서 '나를 버려라'고 하는데, 이 말은 내 속에 갇혀 있는 부처님(하나님)이 '나라는 마귀를 이기고 석방되어 불생불멸의 존재로 원시반본하여야 구원'이라는 뜻입니다.\*

시 한편 생각 한 줄

이제 아침저녁으로 바람이 선선하게 부는 것이 가을의 정취가 느껴진다. 밤에 잠자리에 들면 어디선가 귀뚜라미가 잔잔히 울어 잠을 재촉한다. 며칠간 비가 많이 내려 아직은 뜨거운 한낮의 햇살로 지친 가로수와 더불어 우리들의 마음도 편안하게 해준다.

어제는 조금씩 아프던 오른쪽 허리가 고관절 부위까지 통증이 내려와 가까운 정형외과를 찾았다. 점수를 하고 기다리는데 옆을 보니 태백나 공사장 작업복을 입은 청년들, 중년 이상의 어버님이 진찰 순번을 기다리고 계셨다. 다리나 팔목에 붕대를 감은 청장년들도 로비로 많이 다녔다. 다들 열심히 살다보니 몸에 무리가 생기고 사고

를 당하셨나보다. 아무튼 다들 빨리 나오면 좋겠다. 이런 생각을 하고 있는데 내가 진료받을 순서가 되었다. CT촬영을 하고 의사 선생님이 사진을 보여 주시면서 4번 척추에는 약간의 디스크가, 5번 척추에는 약간의 협착증이 생겼다고 말씀하셨다. 이전에는 허리가 삐끗해서 병원에 가도 X선 촬영만 해서, 만성적으로 오른쪽 허리가 아픈 이유를 알 수가 없었는데 이제야 그 원인을 찾아냈다. 나는 디스크가 생긴 까닭을 곰곰이 생각해 보았다. 아마도 배달 일을 하면서 오토바이에 오르내릴 때 왼쪽으로 오르내리면서 오른쪽 다리를 움직이면서 허리에 영향을 준 것 같다. 20여 년간 주부가 우유를 배달하면서 같은 동작을 계속했으니 물방울이 떨어져 나중엔 바위를 뚫듯 연골에 이상이 생겼나보다. 이후로는 불편하더라도 오토바이를 오른쪽으로 오르내려야



오동잎

안 치형

겠다는 생각과 함께 머리 및 하체가 튼튼해지도록 운동을 열심히 해야겠다고 마음먹었다.

문득 중국의 망양보료(亡羊補牢)라는 속담이 생각났다. 양을 이리에게 잃고 우리를 고친다는 뜻이다. 피해를 입었어도 망연 자실하지 말고 피해의 원인을 찾아 방지해도 늦지 않는다는 뜻이다. 보통 사람들은 앞을 내다보고 준비를 하지 못해 해를 입는 경우가 많다. 낯선 환경에서 생활하거나 지금처럼 과학 기술 문명이 급속도로 발전하고 그에 따라 급변하는 사회에서는 더욱 그러하다. 그래서 사회에 적응하기 위한 공부도 늘 해야 하지만 한편으로는 손해를 보고 창피를 당해도 개의치 않고 앞으로 더 잘 살기 위한 준비를 계속해 나가야 할 것이다.

앞서 소개한 중국 속담에 비해 우리 속담의 소 잃고 외양간

고친다는 말은 사투 의미가 다르다. 미래에 불행은 당하지 않으려면 미리 준비를 잘 해두라는 뜻이다. 서양에는 태양이 뜨거울 때 간초를 말려라'하면서 중요한 때를 놓치지 말고 삶에 성실할 것을 이야기하고 있다. 화초를 꼼꼼히도 좋아하는 엄마가 여행을 하면서 집을 비우는 동안 대신 집에 와서 물을 줄 것을 신신당부했다. 나는 지난 주말 귀찮아서 엄마 집에 가지 않고 전에 일하던 주차장에 가서 사장님과 수다를 떨고 놀았다. 그 다음 날 화초에 물을 주러 갔더니 요즘 햇살이 워낙 뜨거워서 옥상에 있는 화초들과 갓잎, 고추, 가지, 무화과의 잎사귀들이 다 말라비틀어져 고사 직전이었다. 황급히 수도를 틀고 정신없이 물을 주었다. 미안하다 애들애 너무 힘들었지? 제발 죽지 말아다오 너희들 죽으면 난 엄마에게 끝장난다! 사과를 하면서 한창 물을 주었다. 며칠 뒤 다시 집에 가니 가을비를 뚝뚝 맞아서일까? 애들이 파릇파릇하게 살아난 데에다 빗물에 번들번들 빛이 나고 싱싱한 모양이었다. 잘 살아난 화초들이 너무 예쁘고 고마웠다. 하나뿐인 생명은 잃으면 되돌릴 수가 없으니 생명을 보살피는 데에는 늘 있을 수 있는 위험에 대비하고 성실해야겠다는 반성을 했다.

지난달에 풍물단 단장 형님의 형수님이 저녁에 갑자기 뇌출혈이 와서 정신을 잃고 쓰러지셨는데 마침 형님이 옆에 계셔서 119에 전화를 걸고 대원들이 올 때까지 심폐소생술을 했다. FM 대로 갈비뼈가 부러질 정도로 가슴 깊숙이 눌러주어 나중엔 형수님은 수족이 아무런 마비 증상이 없이 병원에서 퇴원하셨다. 형수님은 아직도 갈비뼈가 아프시는데 의사와 간호사는 형님께 정말 잘했다고 칭찬했다. 인간은 잠시만 숨을 못 쉬면 생명을 잃을 정도로 약한 존재이다. 그리고 병마는 예고 없이 언제 어디서든 누구에게나 닥칠 수 있다. 예전에 이는 동생에게 치매에 걸린 지인 할머니에 대한 이야기를 했다니 동생이 듣고는 그런 병에 걸릴까봐 두렵다는 이야기를 했다. 그때 나는 별걱정

을 다 한다고 웃어넘겼지만 지금 생각하니 그 후배의 마음가짐이 옳았다. 이제는 '살아 내기'하지 않고 최선을 다해 심신의 건강을 잘 유지하도록 노력을 해야겠다는 생각을 한다. 그리고 누구도 건강을 장담할 수 없으니 방심하지 말고 가족과 이웃 간에 서로서도 보살피고 신경을 써 주어야겠다.

지구의 건강도 걱정이다. 기후변화로 인해 실 새 없이 닥쳐오는 재앙으로 세계 곳곳에서 사상자가 너무나 많이 발생하고 있다. 그럼에도 우리는 자연이 보내는 위기경보에 크게 신경을 쓰지 않고 있다. 지난해 말 지구표면 온도는 1.15도로 임계치 온도인 1.5도까지는 0.35도 밖에 남지 않았고 AI는 10년후에 임계치에 달하게 된다고 예측하고 있다. 일단 임계치를 넘어가면 인간이 아무리 노력을 해도 손을 쓸 수가 없다. 이때부터는 저절로 온도가 올라가게 되고 이것을 막을 방법이 없다고 학자들은 말한다. 지금 인류가 겪는 자연재해도 엄청나게 건디기 어려운데 그때부터는 상상하기 어려운 재앙을 겪는다고 한다. 주기적으로 닥쳐오는 팬데믹도 걱정이다. 기후 온난화가 전염병과 팬데믹의 확산을 부채질하고 있는 가운데 메르스, 코로나에 이어 어떤 질병이 인류를 덮칠지 걱정이다. 하지만 권력자들은 환경보호보다는 국가 간에 부와 정치권력을 빼앗으려는 다름에 여념이 없고, 각 국가 안에서조차 마찬가지다. 자연도, 인간의 마음도 황무지로 변하고 있다.

내가 우유를 돌리는 할머니 덕 빌라 옆 텃밭엔 오래된 오동나무 한 그루가 서 있다. 곧게 뻗은 큰 줄기와 너울너울 가지를 펼친 모습과 함께 잎사귀와 꽃들이 참 아름다워서 어디서 봉황이라도 날아오지 않나 하고 먼 하늘을 쳐다보게 만든다. 우리들이 철이 들고 우아한 봉황 한 마리가 큰 날개를 펼치고 이 벽오동 너울대는 가지에 내려앉아 태평성대를 노래하는 때는 언제쯤 일까? 오동잎을 스치는 가을 바람아! 넌 알고 있니?\*

리준경/대구승리제단 책임승사