열두 줄, 마음을 고르다

⑱ 악보 밖에서 시작된 수업

아이들의 '바탕'을 읽는 시간

한 중학교에서 가야금 수업을 맡게 됐을 때, 주변 강사들에게 중학생 수업은 어떤지 물어본 적이 있다. 돌아오는 대답은 비슷했다. "중학생 수업이 생각보다 쉽지는 않아." 이 학교에서는 정규 음악 수업 중 일부 시간을 가야금 수업으로 진행했는데, 가야금을 배우고 싶어서 따로 모인 학생들이 아니라, 관심도와 상관없이 모든 학생이 함께 배우는 시간이었다.

첫 수업 날 교실은 예상보다 훨씬 조용했다. 함께 있던 음악 선생님이 "얘들아, 오늘 왜 이렇게 조용하니?"라고 할 정도였다. 가야금을 가르치는 일에는 익숙했지만, 처음 만난 중학생들과는 무엇부터 시작해야 할지 알기 어려웠다.

가까워지는 것과 가르치는 것 사이

다음 시간에는 작은 간식을 준비해 갔다. 굳어 있던 표정이 조금 풀렸고, 나눠 먹는 동안에는 말도 많아졌다. 그런데 몇 번 그러고 나니 걱정이 생겼다. 나는 가야금 선생님일까, 간식 주는 선생님일까. 간식으로 분위기는 풀렸지만, 그것이 가야금에 대한 관심으로 이어지지는 않았다. 쉬는 시간이 되면 게임이나 아이돌, 친구들 이야기는 자연스럽게 이어졌지만 가야금 이야기는 좀처럼 나오지 않았다.

2학년 반은 남학생 여섯 명이었다. 연습하다 잠깐 쉬는 시간을 주면 자기들끼리 게임 이야기를 했는데, 한번 시작되면 길게 이어졌다. 가까워지고 싶어서 한 명씩 무엇을 좋아하는지 물어봤지만 대답은 짧았다. 간식과 질문만으로는 금세 친해지거나 가야금에 관심을 갖게 할 수 없었다.

쉬움의 기준이 달랐다

그러는 동안에도 발표회는 다가오고 있었다. 몇 차례 수업을 마치면 전교생 앞에서 연주해야 했기에, 한 곡을 정해 집중해서 연습하기로 했다. 처음 고른 곡은 동요였다. 음이 적고 가락도 단순해서, 처음 가야금을 잡는 학생들에게는 쉬운 곡이라고 생각했다. 그런데 여섯 명의 연주가 좀처럼 맞지 않았다. 알고 보니 아이들은 그 동요 자체를 잘 몰랐다. 내가 어릴 적부터 불러온 노래라 당연히 알 거라고 여겼는데, 그렇지 않았다. 내게 익숙한 노래가 아이들에게도 익숙한 것은 아니었다. 무엇보다 아이들은 그 곡을 재미있어하지 않았다.

그래서 여러 곡을 다시 골라 갔다. 이번에는 내가 쉽다고 생각하는 곡보다 아이들이 이미 알고 있고 흥미를 보이는 곡을 찾아보기로 했다. 그렇게 정한 발표곡이 만화 주제가였다. 반주 음원을 틀어 놓고 주선율을 연주하는 방식이었다. 다만 엇박자가 나오는 곡이라 어려울 것 같아서, 쉽게 편곡한 악보도 함께 가져갔다. 뜻밖에도 아이들은 그 편곡을 더 어려워했다. 익숙하게 알고 있던 원곡과 달라진 부분에서 오히려 자주 헷갈려했다. 결국 원곡에 가까운 방식으로 연주하는 쪽을 택했다. 서툴기는 해도 훨씬 집중해서 따라왔다. 그 집중이 오래가지는 않았지만, 동요 때와는 분명히 다른 반응이었다. 내게 쉬운 곡은 음이 적은 곡이었고, 아이들에게 쉬운 곡은 이미 알고 있는 곡이었다.

내게 쉽던 동요도 아이들에겐 낯선 노래
당연한 쉬움 너머 상대의 눈높이 보는 일
듣는 이 근기 살핀 대기설법 지혜 느껴

잘하라는 말, 수고했다는 말

그렇게 마지막 수업 날이 왔다. 발표회를 앞두고 리허설을 했는데, 욕심내지 말자고 다짐했으면서도 막상 연주를 맞춰 보니 평소보다 수업을 서둘러 진행하게 됐다. 끝나갈 무렵에는 그게 마음에 걸렸다. 마지막 시간만큼은 "잘해야 한다"는 말보다 "수고했다"는 말을 남기고 싶어서, 간식을 평소보다 넉넉히 나누어 주었다. 그런데 막상 건네는 순간 마음먹었던 것과는 다른 말이 튀어나왔다. "이거 그냥 주는 거 아니야. 발표회 잘하라고 주는 거야. 그러니까 잘해야 해." 농담처럼 말했지만, 절반쯤은 진심이었다. 나중에 음악 선생님이 보내주신 발표회 영상 속 여섯 명은 전교생 앞에 앉아, 조금 서툰 부분은 있어도 흐트러지지 않고 만화 주제가를 연주하고 있었다. 생각보다 잘해서 웃음이 났다. 음악 선생님은 "잘 해낼 줄 알았다"며, 아이들이 원래 말수가 적은 편이라고 말했다.

배우는 이의 자리에서

이 수업을 돌아보며 불교의 '대기설법(對機說法)'이라는 말을 떠올렸다. 듣는 이의 근기(根機), 곧 가르침을 이해하고 받아들이는 능력과 바탕에 맞추어 설법의 방식과 내용을 달리하는 것을 말한다. 물론 불교의 설법과 교실의 가야금 수업을 같은 선상에 놓을 수는 없다. 다만 이 말은 이번 수업을 다시 보게 했다.

내가 놓친 것이 그 '바탕'이었다. 동요를 고를 때도, 편곡을 할 때도 나는 곡을 단순하게 만드는 데만 마음을 썼다. 하지만 그 '쉬움'은 내 기준이었다. 내가 손본 곡은 아이들에게 오히려 낯선 곡이 됐다. 이번 수업에서는 단순하지만 잘 모르는 동요보다, 조금 복잡하더라도 이미 알고 있는 노래를 아이들이 더 수월하게 따라왔다. 곡의 난이도는 악보에만 적혀 있는 것이 아니었다. 그 곡을 연주할 사람이 이미 무엇을 알고 있는지도 난이도의 일부였다. 가르치는 사람이 쉽게 만들어주는 것과 배우는 사람이 쉽게 받아들이는 것은 같은 일이 아니었다.

명상에서도 막연히 집중하라고 요구하기보다, 실제로 마음이 머물 수 있는 대상에서 수행을 시작한다. 가야금 수업에서도 아이들이 들어올 수 있는 지점을 찾는 일이 먼저였다. 여섯 명은 내가 쉽게 고쳐 간 악보보다 자신들이 알고 있던 원곡을 택했다. 어느 쪽이 이 아이들에게 더 쉬웠는지는 그 선택만으로도 충분히 드러났다.

가야금 명상곡 '이어지는 흐름' 바로 가기



이현아 국악명상연구소장

건강 365

⑦1 당뇨병, '무조건 적게 먹기'보다 중요한 것

규칙적인 식사가 가장 중요

당뇨병이 있다고 하면 많은 분들이 가장 먼저 '이제 먹고 싶은 걸 못 먹겠구나'라고 생각합니다. 하지만 당뇨병 식이요법은 단순히 덜 먹는 것이 아니라, 어떻게 먹느냐를 배우는 과정입니다.

먼저 꼭 기억해야 할 점은 굶는 것은 절대 도움이 되지 않는다는 것입니다. 식사를 거르면 오히려 다음 식사 때 과식을 하게 되고, 혈당이 더 크게 올라갈 수 있습니다.

그래서 가장 기본은 정해진 시간에 규칙적으로 먹는 것입니다. 가능하면 매일 비슷한 시간에 식사하는 것이 좋습니다.

특히 당뇨약 중에 설포닐우레아(sulfonylurea) 계열의 약제나 인슐린을 투약 중이라면 저혈당을 유발할 수 있으므로 규칙적으로 식사하시는 것이 더욱 중요합니다.

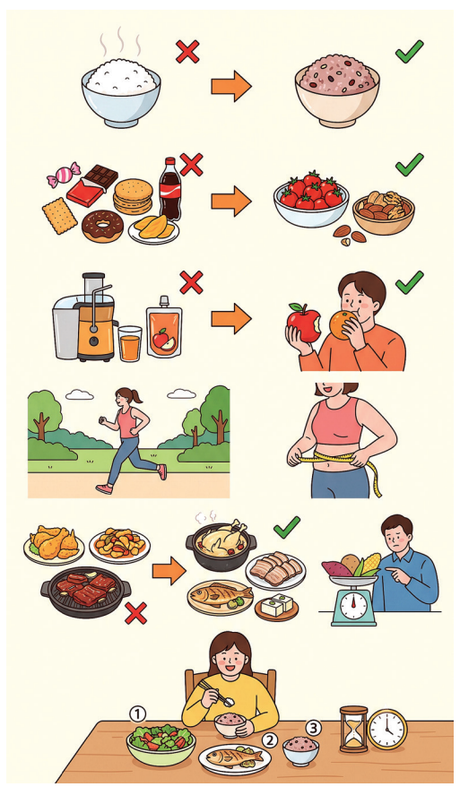
그다음으로 중요한 것은 탄수화물(밥, 떡, 빵, 면, 과일, 과자, 음료수, 구황작물)입니다. 탄수화물은 혈당을 가장 빠르게 올리는 영양소입니다. 그렇다고 아예 안 먹을 수는 없지만 양을 조절하고, 종류를 바꾸는 것이 중요합니다.

예를 들어 흰쌀밥 대신 잡곡밥을 먹는 것이 좋고, 금방 배가 고파지면서 소화력이 좋다면 100% 현미밥도 좋습니다. 달콤한 음료나 과자 대신 방울토마토와 같은 채소나 견과류를 간식으로 챙겨보세요. 식습관을 이렇게 바꾸면 혈당이 훨씬 천천히 올라갑니다.

같은 탄수화물이라도 먹는 형태에 따라 혈당에 미치는 영향은 달라질 수 있습니다. 과일도 주스나 즙으로 마시면 짧은 시간에 많은 양을 섭취하기 쉽고 혈당이 빠르게 상승할 수 있기 때문에, 가능하면 착즙하지 않고 원물 그대로 먹는 것이 좋습니다.

특히 건망고, 곶감과 같이 말린 과일은 당이 농축된 형태이기 때문에 사탕보다 더 혈당이 높아질 수 있어 주의가 필요합니다. 고구마, 옥수수, 감자 등을 식사 대용이나 간식으로 드시는 경우가 많은데, 이러한 음식 역시 탄수화물이므로 밥과 별개로 무제한 먹어도 되는 식품은 아닙니다.

탄수화물 양 조절, 흰밥 대신 잡곡밥
채소 · 단백질 먼저 먹고 밥은 그 뒤에
기름진 음식 대신 담백한 음식으로



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

또 하나 중요한 것은 먹는 순서입니다. 채소, 단백질을 먼저 먹고 이후에 밥이나 빵과 같은 탄수화물을 먹으면 혈당이 완만하게 올라가며 포만감으로 인해 밥 먹는 양을 줄일 수 있습니다. 식사할 때는 밥은 적당히, 채소는 충분히, 단백질(고기, 생선, 두부 등)은 적절히 나누어 먹는 것이 좋습니다.

기름진 음식과 가공식품, 양념육도 주의해야 합니다. 치킨과 탕수육처럼 지방이 많은 고기튀김은 심장과 혈관 건강에 좋지 않습니다. 치킨을 삼계탕으로, 탕수육이나 삼겹살구이를 수육으로, 양념갈비를 소금구이로 바꿔보세요. 생선, 두부, 콩, 견과류처럼 건강한 지방과 단백질을 선택하는 것이 좋습니다.

식사 속도도 생각해 볼 필요가 있습니다. 너무 빨리 먹으면 배가 부르다는 신호를 느끼기 전에 많은 양을 먹게 됩니다. 가능하면 한 끼를 충분한 시간을 두고 천천히 음미하며 먹는 습관을 들여보세요.

식습관을 천천히 바꾸는 것과 함께 체중을 관리하는 것도 매우 중요합니다. 특히 배가 나오는 복부비만은 혈당을 올리는 큰 원인입니다. 하지만 무리하게 굶어서 살을 빼는 것은 오히려 건강에 해롭습니다. 조금씩, 꾸준히 생활습관을 바꾸는 것이 가장 효과적입니다.

마지막으로, 당뇨병 식이요법은 '평생 해야 하는 벌칙'이 아닙니다. 너무 엄격하게 제한하면 오히려 오래 지속하기 어렵습니다. 가끔은 좋아하는 음식을 먹을 수도 있지만, 양과 빈도를 조절하는 것이 중요합니다. 완벽한 한 끼보다 오래 지속할 수 있는 식습관이 더 좋은 식이요법입니다.

당뇨병 관리는 약만으로 되는 것이 아닙니다. 매일의 식사가 가장 중요한 치료입니다. 오늘 한 끼의 선택이 내일의 혈당을 바꾸고, 결국 미래의 우리 건강을 지킨다는 것을 반드시 기억하세요!



유승은
동국대일산병원 내분비내과 교수

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.

법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템



법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965