

그림 · 김상규

2025년 우리의 '건강한' 다짐

"몸 다스려야 마음도 다스린다"

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

"네가 이루고 싶은 게 있다면 체력을 먼저 길러라. 네가 종종 후반에 무너지는 이유, 대미지를 입은 후 회복이 더딘 이유, 실수한 후 복구가 더딘 이유, 다 체력의 한계 때문이다. 체력이 약하면 빨리 편안함을 찾게 되고 그러면 인내심이 떨어지고 그 피로감을 견디지 못하면 승부따위는 상관없는 지경에 이르지. 이기고 싶다면 네 고민을 충분히 견뎌줄 몸을 만들어라."

웹툰 '미생'에 나오는 대사 중 일부입니다. 여러 동기부여 '밈'에서 활용될 정도로 우리에게 건강한 신체의 중요성을 강조한 명대사입니다.

불교에서는 심신불이(心身不二)라고 해서 "몸을 다스려야 마음도 다스린다"며 몸과 마음의 수행 모두를 중요시했습니다. '몸은 마음을 담는 그릇'이라는 말도 같은 맥락에서 나온 말이겠지요.

2600년 전, 부처님께서도 당신을 따라 마음공부 길에 본격적으로 나선 출가제자들의 낯빛 거동을 살피며 항시 '건강한가'를 물었다고 합니다. 〈법구경〉을 비롯한 수많은 경전에서도 "건강은 최상의 이익"이라고 말씀하셨습니다. 특히 "건강할 때 복덕을 지어라"고 강조하며, 건강의 중요성을 강조했습니다.

현대불교신문은 2025년 신년특집 〈몸 튼튼 마음 튼튼〉에서 건강한 몸에 맑은 정신이 깃든 사부대중의 이야기를 들어보며 올 한 해 마음을 담는 그릇을 키울 수 있도록 성찰의 기회를 제공하는 기획을 준비했습니다.

먼저, 신년을 맞아 운동을 수행 삼아 부처님 가르침을 실천하는 신심 있는 불자를 찾아 인터뷰하고 몸과 마음 모두가 건강한 불자 되기를 제안합니다.

또 그룹운동과 요가, 선무도 등 다양한 건강 프로그램이 있는 사찰 문화센터를 소개합니다.

대행 선사께서도 '몸과 마음이 다르지 않다'고 말씀하셨습니다. 몸 건강을 유지하는 것도, 마음 건강만큼 중요한 것이지요.

지금, 몸에서 보내는 신호에 몸을 기울이며 마음을 더 깊이 이해해 보는 것 어떨까요. 현대불교신문 독자 여러분 모두 2025년 새해에도 몸을 잘 움직이고 마음을 맑게 닦아나가며 건강을 유지하고 행복하게 살아가길 기원합니다.