붓다도 말씀하셨다 "건강은 최상의 이익"

몸 튼튼 마음 튼튼

붓다에게 배우는 몸 건강법



마을로 탁발을 나서는 남방불교의 스님들. 부처님이 아침에 일어나 처음한 일은 대중과 함께 맨발로 탁발을 나가는 것이었다. 사진출처=현대불교신문 DB

몸의 안부를 묻다

2600여년 전, 코살라국 말리까왕비가 부처님에게 안부를 여쭙니다.

"세존이시여, 불편하시거나 아픈 데는 없습니까? 몸은 가볍고 기력이 있고 편안하게 머물고 계십니까?"

아늑한 가정에서 안락하게 지내지 않고 집을 나와 집이 없는 곳에서 생활하는 부처님의 건강을 살뜰하게 챙기는 마음이 느껴집니다. 몸은 가뿐하면서도 활력이 넘치고, 어느 곳에 머물더라도 편안한 것이 '건강'의 정의라는 것을 알 수 있습니다.

당신을 따라 마음공부의 길에 본격적으로 나선 출가제자들을 향해 부처님은 언제나 이렇게 묻습니다.

"수행승들이여, 출가 생활이 견딜만한가? 잘 지냈는가? 탁발하는 데에 어려움은 없는가?"

지극한 마음으로 절을 올리는 제자들의 낯빛과 거동을 살피며 힘들거나 불편하지는 않은지 다정하게 묻는 스승의 이 질문은 한 마디로 '건강한가'입니다.

불교를 가리켜 마음의 종교라고 합니다. 맞습니다. 그런데 마음이란 녀석은 야생마와도 같아서 잘 길들이지 않으면 안 됩니다. 게다가 원숭이와 같아서 잠시도 쉬지 않고 이 나무 저 나무로 옮겨 다니니 부산하기 이를 데 없습니다. 그런 마음을 담고 있는 것이 이 몸입니다. 그러자니 길들지 않은 야생마 같고 부산하기 이를 데 없는 원숭이 같은 이 마음을 담고서 평생을 지내야 하는 이 몸은 얼마나 괴롭고 힘들었을까요.

특히나 몸이란 참으로 연약하기 짝이 없는 것이어서, 〈법구경〉에서는 "아름답게 꾸며진 이 몸을 보라. 상처투성이에 병들고, 온갖 생각으로 가득하며 영원하지도 견고하지도 않다. 이 몸은 낡아 가고, 질병의 둥지이고, 부서지기 쉽다. 썩은 몸은 흩어진다. 참으로 삶은 죽음으로 끝난다"라고 말할 정도입니다. 마음을 담고 있는 몸이라는 그릇이 이렇게 유약하기 이를 데 없으니 마음을 챙기는 만큼, 아니 그 이상으로 몸도 잘 챙겨야 합니다. 그토록 마음공부를 강조하는 부처님도 〈법구경〉을 비롯한 수많은 경전에서 "건강은 최상의 이익"이라고 말씀하십니다.

여전히 몸이 더 중요한지, 마음이 더 중요한지 헷갈리신다면, 답은 간단합니다. 그 둘을 다 잘 챙기면 되는 것입니다. 몸과 마음의 균형을 중요하게 여기는 수련법 소마틱스 전문가인 보니 코헨은 이렇게 말합니다.

"마음은 바람과 같고 몸은 모래와 같다. 바람이 어떻게 부는지 알고 싶으면 모래를 보면 된다."

마음이 이리저리 흘러간 자취가 고스란히 몸에 남는다는 뜻입니다. 그러니까 이 몸은 마음이 쓰인 결과이기도 한 것입니다. 그렇지요. 하고 싶은 대로 하면서 욕망을 절제하지 못하면 몸이 병들고, 게으름 피우고 싶은 마음을 다잡고서 운동하면 몸이 건강해집니다. 몸과 마음이 하나인가, 서로 다른 것인가, 무엇이 더 우선인가 하는 질문은 이제 물을 가치도 없습니다.

건강을 해지는 붓다의 하루

석가모니 부처님은 건강을 챙기려고 딱히 운동했다거나 보양식을 챙겨 드셨다는 기록이 경전에 나와 있지는 않습니다. 그 대신 부처님의 하루일과를 보면 대번에 알 수 있습니다.

①아침, 맨발 걷기= 부처님은, 이른 아침에 일어납니다. 신선하고 맑은 공기를 마시며 빈 발우 하나를 들고서 마을을 향해 걸어 나가는 것으로 하루를 엽니다. 신발도 신지 않은 채 오염되지 않은 흙바닥을 걷는 것이 하루의 시작이었단 말씀입니다. 요즘 사람들이 '어싱(earthing)'이라 부르는 맨발 걷기를 부처님은 카필라성에서 출가한 이후 80세에 세상을 떠나는 그날까지 실천했습니다. 절이나 숲과 마을의 거리는 얼마쯤 될까요? 탁발을 마친 뒤에는 다시 걸어서 돌아왔으니 부처님이 하루에 1만 보 정도는 예사로 걷지 않았을까 짐작합니다.

②소식 · 천천히 먹기= 그렇게 한참을 걸어서 도착한 마을에서 다시 집집마다 다니며 한 끼의 식사를 청합니다. 정해놓은 메뉴도 없고 건강을 위해 특별히 챙기거나 주문해둔 식단도 없습니다. 영양가 있는 음식이건 거친 음식이건 사람들이 발우에 담아주면, 조금 떨어진 곳으로 걸어가 앉아서 손가락으로 꼭꼭 뭉쳐서 입에 넣고 천천히 씹었을 것입니다. 매 순간 마음챙김을 잊지 않은 분이셨으니 급하게 음식을 드셨을 리 만무합니다. 씹고 또 씹으면서 음식이 침과 뒤섞이고 어떻게 변해가는지, 그 음식이 내 몸속 어느 기관을 흘러가고 있는지를 관찰한 분이 석가모니 부처님입니다.

부처님의 하루 시작 맨발걷기
마을곳곳 맨발로 다니며 탁발
호흡 집중하며 몸 · 마음 이완
절제하는 삶, 육체 · 정신 도움

아시다시피 부처님은 하루에 한 끼 식사를 평생 이어 나갔고 그 이점을 이렇게 밝힙니다.

"나는 하루 한 끼의 식사로 살면서 병이 없고 건강하고 몸이 가뿐하고 언제나 활력이 넘치며 편안하고 안락하고 즐겁게 지내고 있다."

부처님 식사법의 또 하나의 특징은 '식사하는 데에 분량을 아는 것'입니다. 이때의 분량은 단순히 밥의 양을 의미하지는 않습니다. 어떤 목적으로 밥을 먹는가가 분명하게 서 있는 것을 말합니다. "이 세상에서 성스러운 제자는 유희나 허영, 몸의 사치를 위해서 밥을 먹지 않습니다. 오직 이 몸을 유지하고 목숨을 잇기 위해서, 이미 생긴 상처를 치유하고 또 다른 상처가 나지 않게 하기 위해서, 수행을 잘해 나가기 위해서 밥을 먹습니다. 이 밥을 먹으면서 '나는 이전의 괴로움을 끊고 새로운 괴로움을 생겨나지 않게 할 것이다. 그래서 나는 건강하고 허물이 없으며 안락하게 살 것이다'라고 생각하면서 밥을 먹습니다" 이것이 바로 분량(몫)을 아는 것입니다.

만일 자신이 육체적인 노동을 하는 사람이라면 하루 한 끼의 소량의 식사로는 버틸 수가 없을 것입니다. 자신의 활동량을 잘 파악해서 그에 맞는 식사를 하는 것이 중요합니다. 수행자는 몸을 많이 움직이는 편이 아니기 때문에 부처님의 하루 한 끼 식사법이 무난하게 받아들여졌던 것입니다. 또한 술이나 약물 등 사람을 취하게 하는 것들을 피해야 하는 것은 두말하면 잔소리입니다.

③낮 동안의 휴식= 부처님과 제자들은 일이 없는 사람들이었습니다. 노동하고 생산하고 소비하고 배출하는 세속의 삶에서 한 걸음 걸어 나온 구도자이기 때문입니다. 그분들은 참선하고 사색하고 법문하고 한 끼 탁발하는 일 외에는 쉬었습니다. 하루 한 끼 탁발을 마친 뒤에는 마을 근처 숲이나 나무 아래에 가서 오후 내내 소화를 겸한 휴식과 명상을 취했습니다. 부처님의 한낮의 일과는 이렇게 이어집니다.

온종일 뛰어다녀야 하는 현대인이 볼 때면 부럽기 그지없습니다. 하지만 한 생각만 돌이켜 보면 현대인도 쉬어줄 시간이 있습니다. 스마트폰이나 텔레비전을 습관적으로 들여다보는 일, 늘 사람들을 불러내고 찾아다니는 일, 운동을 할 때조차도 이어폰으로 음악을 듣는 일, 이런 일들을 조금만 줄이고 온전히 자신에게 집중해보기를 권합니다. 일단 마음이 쉬게 되고 몸이 편해집니다. 굳이 참선이나 명상을 하지 않더라도 말이지요.

④호흡에 집중하기= 부처님은 하루 온종일 당신의 호흡에 집중하신 분입니다. 주의 깊게 호흡의 드나듦을 의식하면서 외부로 흩어져 있던 마음을 안으로 다잡아 들였지요. 깊이 들이쉬고 깊이 내쉬는 일은 그 무엇보다도 육신의 건강을 챙기는 기본 운동입니다. 호흡이 드나드는 것을 헤아리다 보면 끊임없이 자신의 육신을 지켜보게 됩니다. 내 몸 어느 곳이 긴장해 있는지를 알아차리게 되고, 그 결과 무엇이 압박을 받는지를 알게 되지요.

몸이 긴장하는 그 자리에서 마음은 또 온 세상을 돌아다니며 잡념을 불러옵니다. 그 긴장을 풀되 몸에 집착하지는 않는 일, 수식관을 이렇게 이어가다보면 뇌가 깨어나고 기억력이 향상되고 집중력이 올라가며 우울증도 예방할 수 있습니다.

이런 방법을 다른 운동과 연결시켜 보면 몸의 균형감각이 좋아지고 근육과 관절을 효율적으로 사용하게 되어 부상을 줄일 수 있습니다. 스트레스가 쌓이지 않고, 쌓이더라도 오래가지 않습니다. 게다가 깊은 호흡법을 통해서 코어 근육이 강화되고 허리둘레가 줄어들게 되니 꼭 실천하시기를 권합니다.

⑤깊은 잠= 초저녁을 지나 밤이 찾아오면 부처님도 하루 일과를 마치고 잠자리에 듭니다. 하지만 잠드는 일조차도 유념하고 주의합니다. 몸을 지치게 하지 않았으니 곯아떨어지지 않으며, 스트레스를 받지도 담고 있지도 않으니 불면증에 시달리지도 않습니다. 가지런히 몸을 누이고 곧 일어나겠다는 생각 하나에 마음을 모으고 가만히 눈을 감습니다.

금강처럼 건강한 부처님 몸

이렇게 부처님의 하루일과를 좇다보면 그 몸과 마음이 적절한 균형을 유지하고 있음을 알 수 있습니다. 이런 부처님을 가리켜 유마거사는 "부처님 몸은 진리의 몸(法身)이라서 병 따위에 걸리지 않는다"라고 말합니다.

마음을 잘 다스리는 일은 고스란히 몸 건강으로 이어진다는 뜻입니다. 물론 이미 생겨난 이 육신은 언젠가는 늙고 병들고 허물어질 것입니다. 하지만 그런 육신을 일상에서 잘 살피고 보듬고 절제를 통해 단련하는 일은 마음의 해탈을 부르는 매우 중요한 수행입니다.

새해에는 모쪼록 몸의 건강을 유지하시기 바랍니다. 가장 밝고 즐거운 마음을 담아야 할 그릇이기 때문입니다.



이미령 경전이야기꾼

2025 을사년 새해 福 많이 받으세요 현대불교



부산광역시 해운대구 우동2로 40-6 해운정사 TEL 051)746-2256, 744-4812



경상남도 남해군 삼동면 금송로 245-7 성담사 TEL 055)867-9999