

貪食 줄이면 정신 맑아진다

Buddha's Food Detox





현대사회는 貪食사회

현대인들은 맛있는 음식에 열광한다. 열광은 집착까지 이어진다. 점심시간이면 스마트폰으로 검색을 하고 지역이나 음식 이름 뒤에 '맛집'을 붙는 곳을 찾아간다. TV를 켜면 '수요미식회'를 비롯해 '먹방'으로 일컬어 지는 맛집프로그램이 넘쳐난다. 이런 곳에서 검증된 식당에서 식사를 해야 직성이 풀린다.

전문가들은 맛에 집착하면 자연스럽게 편식을 하게 된다고 한다. 박송이 자연음식 전문가는 "자연에 있는 식재료는 우리 입맛에 맞지 않는 것도 있다. 맛에 집착하면 편식을 하거나 조미를 하게 되는 이유다. 영양소를 골고루 섭취하지 못하면서 영양 불균형이 오고 조미를 과하게 하면 과식 · 비만으로 이어질 위험도 있다"고 지적했다.

맛에 대한 집착은 '미각 중독'에까지 이른다. 대부분 '중독'이라 하면 담배나 술, 도박 같은 것을 생각하기 쉽다. 하지만 맵거나 짠 음식 등 특정한 맛에 집착하는 것에도 중독 증상이 있다. 미각중독은 우리 몸이 특정 음식을 먹고 기분이 좋았던 경험을 떠올려, 계속해서 그 맛에 집착하는 상태를 말한다.

전문가들은 된장 · 고추장 등 짠 음식이 발달해, 짜고 매운 음식에 중독되기 쉬우며, 케이크 · 빵 · 과자 등 단순당으로 이루어져서 단맛을 내는 탄수화물 음식도 미각중독을 일으키기 쉽다고 지적한다.

건강음식 집착증도 증가

최근에는 또 다른 의미의 탐식도 문제가 되고 있다. 바로 건강한 음식에 대한 집착이다. 건강한 음식은 몸에 좋지만 이 섭취에 병적으로 집착하면 저체중 · 영양 불균형 상태를 초래한다. 이를 뜻하는 병명이 바로 '오소렉시아 너보사(건강음식집착증, orthorexia nervosa)'다.

식이장애인 '오소렉시아 너보사'는 또 다른 식이장애인 거식증과 함께 현대인들을 위협하는 질병으로 자리 잡았다.

오소렉시아는 1997년 스티븐 브래트만이 도입한 개념으로 건강한 식습관에 대한 집착을 뜻하며, 음식의 질에 대한 강박 증세를 보인다. 서구사회에서는 웰빙을 추구하는 유명인들의 모습이 언론에 자주 노출되며 이런 부분을 따라 하는 사람들이 많아져 자연스럽게 오소렉시아가 증가하고 있다.

이들이 피하는 음식은 다양하지만, 대체적으로 육류, 방부제나 첨가물 함유 식품, 익힌 음식, 가공식품, 도정된 곡류, 정제설탕, GMO, 유기농이 아닌 식품 등이다. 적은 음식 섭취 등 건강한 식이습관 추구가 왜곡돼 오히려 육체적 · 정신적 · 사회적 건강을 해치는 경우가 발생한다.

불교는 중도의 식습관 추구

불교에서는 음식으로 인해 발생하는 욕망을 경계한다. 그런 의미에서 불교의 푸드 디톡스는 음식으로 발생하는 마음의 장애를 제거하는 과정이다.

초기불교 〈마하시하나다경〉에는 음식이 야기하는 쾌락으로부터 정신이 초연해져야 함을 강조한다. 여기서는 부처가 음식의 맛과 양에 집착하지 않기에 명상수행에 매진, 깨달음을 성취할 수 있다고 설한다.

이런 연관성은 대승불교 문헌에도 지속적으로 등장한다. 천태종 문헌인 〈석선바라밀차제법문〉에는 바르게 수행하기 위해서는 음식의 양을 조절할 것을 강조한다.

'우리가 음식을 너무 과도하게 먹으면 신체 에너지 흐름이 막혀 몸이 갑갑하게 느끼고, 신체 에너지가 막히면 마음이 닫히고 수행을 해도 마음이 불안하게 된다'

음식에 대한 균형 잡힌 태도는 적당량의 식사가 사선정 성취와 관련돼 있다는 초기불교의 견해와도 같다.

〈불교음식학〉을 펴낸 공만식 박사는 "부처님은 음식 섭취에 있어 중도적 실천행을 이뤘다. 음식을 극단적으로 줄이는 고행을 통해 문제점을 경험한 부처님은 양극단의 방식이 청정수행에 도움이 되지 않음을 설했다. 종교적 실천을 위한 하나의 수단으로 소욕(少欲)과 절제된 음식 섭취가 붓다의 음식관의 주요한 내용을 이룬다"고 말했다.



불교계 푸드 디톡스 가능한 곳은?

최근에는 서울 진관사, 법룡사 등 각 사찰마다 사찰음식을 선보이고 있다. 일반인들이 쉽게 접근할 수 있는 곳은 한국불교문화사업단이 운영하는 인사동의 사찰음식문화체험관이다. 이곳에서는 상시프로그램으로 스님과의 차담과, 전통다식 만들기, 계절음식 만들기 등을 진행하고 있다. 중요한 점은 스님들에게 단순한 음식조리법뿐만이 아니라 그 음식에 담긴 사상과 정신을 배울 수 있다는 점이다. 불교에서 중요시 여기는 음식관과 생활 속 실천방안 등도 함께 배워 실천하는 기회를 얻을 수 있다. (02)733-4650

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com





사찰음식 명장 선재 스님이 전하는 생활수칙



생명 존중 철학을 바탕으로 한 음식을 먹을 때 염두에 두어야 할 것이 두 가지 있습니다. 첫째 무엇을 먹을 것인가와 어떻게 먹을 것인가입니다.

첫 번째, '무엇을 먹을 것인가'는 좋은 음식을 먹는 것입니다. 맛과 영양이 좋은 것을 먹는다는 의미가 아니라 좋은 음식을 먹는 것은 제때에 먹는다는 의미로 '제철 음식'과 통합니다.

제철 음식은 자연의 리듬에 맞춰 거둔 재료입니다. 신선한 재료로 가공하지 않은 자연 그대로의 음식을 조화롭게 잘 먹는 것이 중요합니다.

우리는 행복을 위해 디톡스를 합니다. 행복의 조건은 몸과 함께 마음도 건강해야 합니다. 최근 성장촉진제, 유전자 조작을 통한 식재료가 많습니다. 사람들의 맛추구, 대량소비의 풍토 속에 결국 사람들에게도 해로운 식재료가 양산되고 있습니다.

두 번째, '어떻게 먹을 것인가'입니다. 불교에서는 오후불식을 얘기하는데, 이는 몸의 리듬과 관련되어 있습니다. 아침은 뇌가 활동하는 시간이니 짜고 맵고 기름진 음식을 멀리하고, 위장이 활동하는 시간에는 영양분을 보충해줘야 합니다.

내 몸의 상태를 살펴 한 번을 먹더라도 생명과 환경을 함께 고려해 적절한 양을 섭취해야 합니다. 무턱대고 적게 먹고 안 먹는 건 오히려 해롭습니다. 나이와 건강 상태에 따라, 재료의 특성과 조리 방법에 따라 먹는 습관을 들이는 것이 중요합니다. 건강과 관련된 질병은 대부분 식습관에서 비롯된 것이 많습니다. 부처님이 드신 유미죽처럼 음식을 통해 몸의 상태를 살피고 삶의 지혜로움에 이르도록 노력해 갑시다.

사진제공=한국불교문화사업단

대한불교 총화종

새해새날 자비광명 온 누리에

종 정 전남정

부종정 이남은 총무원장 김혜각

종회의장 백만우 교육원장 김법만 호계원장 김월강
감찰원장 김혜암 포교원장 김기태 문화원장 이지수 선원장 신본원

사회부장 성조향 호법부장 박지광 재무부장 빈성혜 교무부장 고강민 조직부장 박연아
문화부장 양혜원 조사부장 김지현 교육부장 노법운 포교부장 김법능 포교지도부장 백청암

교육국장 이수연 호암국장 강보성 재무국장 최수경

서울북종무원장	이혜인	서울강북종무원장	이혜오	경기동,남종무원장	김법만
경기서종무원장	김혜암	대전종무원장	김해성	충남종무원장	김기태
경북종무원장	신본원	강원1교구종무원장	정혜산	강원2교구종무원장	허승효
경남동종무원장	이광덕	경남서종무원장	김월광	전남,광주종무원장	김현산
제주종무원장	김청해				

유발승 회장 이지수 유발승 총무 옥지광

외 임원 및 종도 일동

신 년 사



대한불교총화종
총무원장 **혜각**

2019년 기해년!
황금돼지가 찾아 왔습니다.

기해년 새해에도 부처님의 가피가 더욱 빛나도록
불자님 모두 함께 불국토를 만듭시다.
힘들고 어려웠던 무술년 한해(年)을 마무리
하고 희망찬 미래를 위하여 더욱더 불법홍포에
최선의 노력을 함께하여 더불어 함께하는
세상을 만들어 가도록 부천님전에 발원합시다.

총무원 : 서울시 종로구 창신동 93번지 2층
전화 02)743-0066, 8338 / 팩스 02)743-8448
www.chonghwajong.or