전법 일기

식탐을 넘어 수행으로 음식 앞에서 알아차림

찌든 일상에서 벗어나 몸과 마음을 돌보고자 오랜만에 경주 골굴사를 찾았다. 가까이 있으면서도 자주 찾지 못했지만, 내 마음속에서 이곳은 언제나 따뜻한 어머니 품처럼 편안하게 자리하고 있다. 산과 바다를 품은 지형, 숲과 계곡이 둘러싼 천혜의 자연환경, 그리고 자비로운 미소를 띠고 앉아 있는 마애여래좌상은 도량 전체를 부드럽게 감싸안는다.

이곳에서는 아이부터 어른, 수행자에 이르기까지 모두가 생동감 있게 움직인다. 특히 선무도 수행은 몸과 마음을 하나로 모으는 좋은 도구다. 일정한 호흡과 움직임을 따라가다 보면, 고요함 속에서 땀과 함께 혼탁한 생각들이 씻겨나가는 듯하다. 나 역시 잠시나마 스님의 지도 아래 동작을 따라 하며 호흡을 가다듬는다. 그런데 어느 순간부터 뱃속에서 '꼬르륵' 소리가 들려오고, 집중은 흐트러지며 머릿속엔 온통 음식 생각뿐이다. 이내 바람을 타고 오는 공양간의 맛있는 냄새에 정신이 쏠린다.

드디어 공양 시간. "스님답게 점잖고 알아차림 속에서 먹자"고 다짐하지만, 접시 위엔 어느새 맛있는 반찬들로 작은 산이 만들어진다. 한 번 담은 음식이 채 사라지기도 전에 다시 음식을 담는다. 잠시 멈칫하며 스스로를 돌아보지만, 이내 "한 번쯤은 괜찮아"라는 생각으로 스스로를 합리화한다.

이러한 경험은 나만의 문제가 아닐 것이다. 현대 사회에서 많은 이들이 음식 앞에서 쉽게 끌리고 식탐을 조절하지 못해 건강을 해치기도 한다. 오늘날 음식은 생존을 위한 수단이 아닌, 감정의 표출이자 취향과 정체성을 드러내는 수단으로까지 여겨진다. 맛과 향, 식감에서 비롯되는 감각적 쾌락은 잠시의 즐거움을 넘어 각자의 내면세계에까지 영향을 미친다. 그러나 이처럼 감각적 욕구에 지나치게 집착하게 되면 정신적 혼란이나 사회적 갈등, 환경 문제까지 야기할 수 있다는 점에서 우려가 크다.

불교에서는 이러한 식탐을 '탐욕'의 일환으로 본다. 식욕은 누구에게나 존재하는 자연스러운 욕구지만, 그 욕구에 이끌려 사는 삶은 괴로움을 낳는다. 초기불교에서는 식사에 앞서 음식을 바라보는 감각기관의 반응과 마음의 움직임을 먼저 살피라고 가르친다. 이는 단순한 식사 예절을 넘어, 수행의 일환으로서 식사 태도를 강조하는 것이다. 절제와 중도의 자세로 음식을 대하고 음식에 담긴 여러 사람의 정성, 공덕을 깊이 통찰하며 감사의 마음으로 먹는다면, 자연스럽게 집착과 탐욕은 줄어들 수밖에 없다.

이러한 가르침을 되새기며 나는 오늘 다시 다짐해 본다. 식사를 단지 생존의 수단이 아닌 수행의 일부로 받아들이며, 음식 앞에 선 나 자신을 있는 그대로 알아차릴 수 있기를. 그 알아차림 속에서 몸과 마음을 돌보는 삶이야말로 나 자신과 타인을 해치지 않는 길이며, 음식으로 인한 개인적·사회적·환경적 문제를 조금씩 해소하는 길이기도 하다.

모두가 절제 속에 감사하며 조화로운 삶을 향해 나아가기를 바란다. 음식 한 끼를 대하는 우리의 태도가 바뀔 때 세상도 조금씩 달라질 수 있다.



현도 스님
한국불교상담학회 특임이사



송마나의 **시절인연**

한 계단 한 계단, 부처님을 향하여

우리나라는 도시든 시골이든 산이 가까이 있어 얼마나 좋은지 모른다. 산에 오르고 싶다면 반나절에도 다녀올 수 있다. 7월의 산속은 어둑하고 서늘하다. 짙푸른 잎이 우거져 터널을 이룬 숲길을 걸으면 빛은 조용히 스며든다. 산은 언제나 마음속의 앙금을 가라앉히고, 신생의 풋풋함으로 우리를 맞이한다.

요즘 산봉우리 아래에는 어김없이 사다리가 놓여 있다. 수많은 등산객이 몰리면서 자연 훼손을 줄이기 위한 조처일 것이다. 이제는 사다리를 오르지 않고는 산 정상에 이를 수 없는 시대가 되었다.

산꼭대기 아슬아슬하게 걸린 사다리를 올려다보기만 해도 현기증이 난다. 수직으로 길게 뻗은 사다리의 끝이 허공에 걸려 있는 듯하다. 끝이 보이지 않는 사다리를 바라보다가 두 눈을 질끈 감는다. 그만 돌아가고 싶어진다. 하지만 사다리만 오르면 정상에 이를 수 있다. 나는 심호흡을 하고 사다리의 맨 아래 단에 첫발을 디딘다. 조심스레 두 번째 단으로 발을 옮긴다. 오직 다음 단만 바라본 채 한 걸음씩 오른다.

얼마큼 올랐을까. 살며시 뒤를 돌아본다. 발아래로 산 능선이 펼쳐지고 멀리 아파트들이 줄지어 서 있다. 낭떠러지에 대롱대롱 매달려 있는 듯하다. 다리는 후들거리고 심장은 쿵쾅거린다. 위를 봐도, 아래를 봐도 아찔하다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

이제 내려갈 수는 없다. 그렇다고 단숨에 사다리의 꼭대기까지 뛰어오를 수도 없다. 삶은 그렇게 정상을 허락하지 않는다. 한 계단 한 계단 오르는 것만이 유일한 길이다. 우리는 종종 조급한 마음에 목표를 향해 성급히 달려가려다 넘어지고 쓰러져 낙심한다. 그러나 좌절과 시행착오는 한 걸음을 위한 준비일 수 있고, 우리 안의 성찰을 일깨우는 기회가 될 수 있다.

다시 몸의 균형을 잡고 한 걸음씩 사다리를 기어오른다. 떨리던 다리에 힘이 붙고, 흐느적거리던 팔에도 단단함이 생긴다. 마음을 다잡고 다음 계단을 향해 스스로를 밀어 올린다. 어느새 불안이 사라지고, 내가 사다리를 오르고 있다는 것조차 잊은 채 산꼭대기에 가까워진다.

인간은 세상에 내던져진 흙덩어리가 아니다. 먼지를 털고 일어나 스스로를 빚어가야 하는 존재다. 누구에게나 주어진 자유의 힘으로 한 계단씩 오르다 보면 마침내 정상에 이를 수 있다는 사실을 깨닫게 된다. 한 계단을 오르면 한 계단의 내가 되고, 두 계단을 오르면 두 계단의 내가 된다. 사람은 올라가는 만큼 사람이 되는 것이다. 인간은 스스로 자신을 창조해 가는 존재다. 인간이 자신을 창조할 때 세상 또한 함께 창조된다.

인간이 마땅히 오를 곳은 저 높은 부처님이 머무는 자리다. 우리는 인생의 사다리를 올라야 부처님을 만날 수 있다. 그 길은 단번에 도달할 수 없다. 오직 한 걸음씩 성실하게 정진하며 나아가야 한다. 날마다 깨어 있는 마음으로 경전을 읽고 계율을 지키며 수행을 실천해야 한다. 그렇게 오르다 보면 마침내 부처님 계신 곳에 이르러 환희심을 느끼게 된다. 그 순간 내가 곧 부처가 되는 것이다.

나는 지금 도봉산(道峰山) 정상으로 향하는 사다리를 오르고 있다.

〈작가〉

기자칼럼

아이들 위한 불서부터 만들어야

문화체육관광부가 지난해 발표한 '2023 국민독서실태조사'에 따르면, 초·중·고교 학생들의 연간 독서량은 36권으로, 이 중 종이책과 전자책이 34권을 차지했다.

종이책에서 주로 읽는 분야는 소설(동화)이 41.8%로 가장 많았고, 그림책, 과학·기술·컴퓨터, 취미·오락·여행·건강 순이었으나 종교 분야는 찾을 수 없었다. 전자책에서도 종교 분야는 상위 응답에 없었고, 오디오북에서만 철학·사상·종교 분야가 포함됐으나 이마저도 4.1%에 불과했다.

이는 미래 세대가 이미 불교에서 멀어진 현실을 여실히 보여 준다. 문제는 '왜 안 읽느냐'가 아니라, '읽을 만한 책은 있느냐'이다. 신간만 해도, 최근 6개월간 발간된 국내 불교 관련 어린이·청소년 도서는 교보문고 판매 기준 10권이 채 되지 않는다. 이마저도 한국사 관련 전집을 제외하면, 단행본은 2권 남짓이다. 아이들이 줄고 있는 현실에서 '미래 세대를 양성하자'는 교계의 다양한 노력이 이어지고 있지만, 이들을 위한 책 발간은 저조한 실정이다.

어린이·청소년 불교책 발간의 활성화를 위해 불교계가 취해야 할 해답은 학생들의 독서 장애요인에서 찾을 수 있다. 책을 읽은 학생의 경우, '공부 때문에 시간이 없어서'가 가장 큰 장애요인이었고, '책 이외의 매체 이용', '책 읽는 습관이 들지 않아서', '다른 여가·취미 활동을 해서', '책 읽기가 재미없어서'가 뒤를 이었다.

결국, 불교계는 아이들이 이해하기 쉽고 흥미롭게 접할 수 있는 책의 발간과 독서 습관을 돕는 포교법 개발, 여가·취미를 이끄는 다양한 컨텐츠 개발 등을 과제로 삼아야 할 것이다.

7월 9일 현재 교보문고 종교 부문 베스트셀러 1위부터 20위까지 상위권을 모두 기독교 서적이 차지하고 있는 현실에서 불교계는 미래 세대를 양성하기 위해 어린이·청소년 불서 발간과 이를 장려할 지원 제도 마련에 팔을 걷어붙여야 한다. 왜 안 읽느냐고 탓하기에 앞서 중요한 것은 아이들이 읽을 책을 먼저 만드는 일이다.



배희정 편집국 객원기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



한국불교 대표방송 BTN

불교 일타강사

BTN 불교TV에 다 있다!

모든 번뇌를 날려버릴 족집게 법문

한국학 | 문광스님 신 행 | 광우스님 계 율 | 법장스님 불교사 | 자현스님

문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00

광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00

법장스님의 Together 두계단 戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15

자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300