



나와 너, 우리가 모두 잘 사는 방법

- 생태 운동을 실천하며 -

박진숙

1. 들어가며 : 새 소리에 눈을 뜨고

매일 아침에 새 소리에 눈을 뜨고, 옷을 주섬주섬 걸친 후에 나는 텃밭으로 간다. 오늘은 속잎이 얼마나 나왔나, 양배추를 애벌레가 굵어먹지는 않았나, 당근은 싹이 얼마나 자랐나 살펴보는 일로 하루를 시작한다. 어제 같이 비가 내리는 아침이면, 그 전날 심은 채소가 비를 머금은 땅에 자리를 잘 잡았는지 살펴보는 일이 보태지는데, 다행히도 그 전날 심을 때는 시들시들했던 고구마순이 제법 힘있게 서 있어 대견스러웠다.

지난 겨울 학기에 '단순하고 조화로운 삶을 위하여-생태 운동을 우리의 삶 속으로'라는 제목으로 강의하면서 친환경적인 삶을 라브리에서 실천해 보자고 제안할 때만해도 사실 '봄이 찾아왔을 때 내가 정말 텃밭을 가꿀 수 있을까'하고 의심이 들었다. 수해 이후 돌짝 밭이 된 마당 한 칸을 어떻게 고르고 있어서 밭을 만들지 별로 자신이 없었다.

막상 봄이 찾아왔어도 3월 내내 둘째 아이를 낳아 쉬고 있는 나는 아무 일도 하지 못하고 발만 동동 구르는데, 남편이 조금씩 땅을 고르기 시작했다. 흙반 돌반인 땅에서 수도 없이 많은 돌을 골라내는 데만 며칠을 소요하였다. 그러자 조금씩 밭이 모습을 드러내기 시작했고, 우리는 먼저 야생화를 사다가 심었다. 그리고는 허브를 몇 종류 사다 심었고, 나머지 2/3의 땅은 채소를 위해 남겨 두었다. 거름과 숯을 뿌리고 그 위에 부드러운 흙을 뿌려 뒤섞은 후에야 마침내 큰 맘 먹고 모종을 사다가 심었다.(이때가 5월 초순경이다.) 고추와 가지, 토마토와 양배추가 처음으로 선발된 채소들이었는데, 오늘 아침에 보니까 고추에 꽃이 맺혔다.

이후로도, 씨앗과 모종으로 10가지 이상을 더 심었는데, 강낭콩 옥수수, 배추, 당근, 상추, 치커리, 케일, 호박(둥근 호박, 단호박, 애호박 세 종류나 된다), 수박, 참외, 피망, 고구마에 이르기까지 18가지가 지나 된다. 아직까지 비료나 농약을 한 번도 죽 않았고 앞으로도 주지 않을 생각이다. 조금 벌레 먹고 반드름한 모양이 아닌들 어쩐가, 벌레도 먹고 살아야지... 매일 아침 형형색색으로 지저귀는 새소리와 예쁘게 자라는 채소들이 있어 나는 행복하다.

이 문서는 라브리 웹사이트에서 내려받은 것으로, 개인 및 그룹 공부를 위해서만 인쇄, 복사, 배포 등이 허가되었습니다. 그 밖의 용도로 사용하려면 별도의 허가를 받으시기 바랍니다. 내용은 라브리의 공식 입장과 일치하지 않을 수 있습니다. This document was downloaded from L'Abri Korea. Printing and distribution are permitted only for study purposes. For all other uses, please obtain permission from L'Abri. L'Abri does not endorse the contents of this document.

2. 새가 노래하지 않는 봄이 찾아온다면...

- 레이첼 카슨의 <침묵의 봄>을 중심으로

새가 노래하지 않고 적막만 감도는 봄을 상상해 보라. 쓸쓸함을 너머 공포감마저 들지 않겠는가? 다음은 레이첼 카슨이 쓴, <침묵의 봄>(영어판 1962년/ 김은령 옮김, 2002년, 에코리브르) 중에서 1장 '내일을 위한 우화'의 한 대목이다.

낮선 정적이 감돌았다. 새들은 도대체 어디로 가버린 것일까? 이런 상황에 놀란 마을 사람들은 자취를 감춘 새에 관해서 이야기했다. 새들이 모이를 쪼아먹던 뒷마당은 버림받은 듯 쓸쓸했다. 주변에서 볼 수 있는 단 몇 마리의 새조차 다 죽어 가는 듯 격하게 몸을 떨었고 날지도 못했다. 죽은 듯 고요한 봄이 온 것이다. 전에는 아침이면 울새, 검정지빠귀, 산비둘기, 어치, 굴뚝새를 비롯한 여러 가지 새들의 합창이 울려 퍼지곤 했는데 이제는 아무런 소리도 들리지 않았다. 들판과 숲과 습지에 오직 침묵만이 감돌았다.(34쪽)

이 이야기는 카슨이 상상해낸 것이다. 모든 생물이 자연과 조화를 이루며 살던 한 마을에 어느 날 낮선 병이 돌기 시작하고, 새를 비롯하여 가축과 나무, 물고기들이 다 자취를 감춘다. 더 이상 새로운 생명이 태어날 수 없는 마을이 되어 버린 것이다. 이야기에 과장이 좀 들어갔지만, 실제로 이와 비슷한 일을 겪은 마을이 미국에 상당수 있다고 한다. 인간이 바로 이런 일을 저지르는 장본인이다.

'투구풍뎡이'와 인간의 전쟁이 벌어졌던 1950년대 미국으로 가보자. 1910년대에 일본에서 수입한 묘목을 따라 미국에 들어온 반짝이는 녹색 투구풍뎡이는 천적이 없기 때문에 점점 수가 늘어나기 시작했다. 1940년대 동부 지역에서는 자연방제를 해서 인간과 자연에 해를 끼치지 않고 풍뎡이 수를 조절했다. 반면, 50년 대 중반 미국 중서부에서는 대규모 화학방제를 실시한 결과, 새와 고양이 인간에 이르기까지 화학 약품 중독을 일으키고 말았다. 이때 사용한 약품은 가장 유독한 알드린인데, 사람들은 가장 싸다는 단순한 이유로 이 '독극물'을 선택했다.

자연방제와 화학방제는 여러 가지 면에서 엄청나게 다르다. 자연방제를 하는 데는 우선 인내심이 필요하다. 자연방제에는 두 가지 정도가 있는데, 천적을 이용해서 해충을 죽이는 방법과 박테리아를 이용하는 방법이다. 투구풍뎡이의 수를 줄이기 위해 미국 동부 지역에서는 이 두 가지 방법을 모두 사용하였다. 먼저 투구 풍뎡이의 천적인 말벌을 수입했는데, 우리나라와 중국에서 수입한 말벌로 큰 효과를 거두었다. 말벌은 풍뎡이의 애벌레의 등에다 알을 하나씩 낳는데, 이 알이 부화해서 풍뎡이 애벌레를 먹어 삼아 벌레로 자라기 때문에 자연스럽게 풍뎡이의 개체수를 조절해 주었다. 박테리아를 이용하는 방법은 더 신기하다. 풍뎡이과 곤충에게만 영향을 끼치는 박테리아성 병원균은 지렁이와 정온동물, 식물에게는 전혀 영향을 끼치지 않고, 풍뎡이 유충에게만 흡수되는데, 혈액 속에서 무한대로 증식하여 유충을 흰색으로 변화시킨다. 그래서 이 병을 '밀크병'이라고 부른다. 미국 동부에서는 이 박테리아를 인공배양해서 포자를 만들어 풍뎡이 방제에 사용했는데, 풍뎡이의 감염율이

94%에 이르렀다고 한다.

이렇게 말벌이나 박테리아를 이용하며, 풍뎡이 이외의 다른 생물에는 전혀 피해를 입히지 않고 영구적으로 자연스럽게 풍뎡이의 수를 조절할 수 있다. 하지만, 시간이 많이 걸리고 초기 투자비용이 많이 든다는 점이 단점이다. 이런 단점을 이유로 들어서, 미국 중서부에서는 화학방제를 선택해 가장 값이 싸고 가장 독한 화학물질인 알드린을 공중 살포하기에 이르렀다. 하지만, 중서부 사람들은 화학물 살포로 총체적으로 파괴된 생태계를 다시 살리는데 들 어마어마한 비용과 시간은 생각하지 못한 것이다.

한 두 철을 기다려서라도 더 확실하고 시간이 갈수록 효율적이고 지속적인 효과를 거두는 자연방제를 선택하는 사람들이 있는가 하면, 즉각적인 효과를 보겠다고 화학방제를 선택하는 사람들이 있다. 후자에 해당하는 사람들은 결국 그 피해가 동물과 인간에게 돌아오리라고는 꿈에도 생각지 못했을 것이다. 때로 우리는 제대로 된 정보 없이, 단순한 선전에 현혹되어서 일을 그르치는 경우가 있다. 미국 중서부의 시민들이 직접 투구 풍뎡이를 죽이는 필요한 화학 약품 비용을 지불했다는 사실을 생각하면 아찔하기까지 하다. 그 사람들은 '알드린이 인체에 아무런 해를 끼치지 않는다'는 주 정부의 말을 믿고, 투구 풍뎡이를 너무 적대시한 나머지 단시간 내에 '박멸'해야 한다는 의무감에 사로잡혔을 것이다. 결국, 자기네 집 뒷마당에 새들이 죽어 누워 있고, 고양이가 경련을 일으키며 죽는 모습을 보고서야(이 지역에 있는 고양이의 90%이상이 이때 죽었는데, 고양이는 특히 이 약물에 약하다고 한다) '무언가 잘못된 것이 아닌가' 깨닫기 시작했을 것이다. 어떤 한 종을 박멸시키려고 인간이 뿌려대는 화학약품에 수없이 많은 새들과 식물들이 멸종해 간다. 화학약품을 '용탄 폭격' 하듯이 공중에서 뿌려대면서 '풍뎡이만 죽을 거야' 하고 생각하는 것 자체가 얼마나 우둔하단 말인가! 결국 그러다가 인간까지 박멸하게 될 지도 모를 일이다.

레이첼 카슨이 40년 전에 <침묵의 봄>을 쓴 이후에, 미국에서는 각 주가 화학 약품, 특히 DDT 살포를 금지하기 시작했으며, 1963년에 케네디 대통령은 환경 문제를 다룰 자문 위원회를 구성하였다. 레이첼 카슨의 책은, 출판을 막으려는 화학업계의 거센 반발에도 불구하고 대중의 환경 문제에 대한 인식을 이끌어냈고, 현대적인 환경 운동에 불을 당겼다.

이처럼 레이첼 카슨 한 사람이 일으킨 변화는 실로 엄청난 것이었다. 올더스 헉슬리Aldous Huxley는 레이첼 카슨의 책을 읽고, '이제 영국 시문학의 소재 중 절반이 사라져 버렸다'고 말했다고 한다. 카슨의 책은 이처럼, 지식인들을 비롯해 대중에 이르기까지, 당연스럽게 여기던 대량 화학약품에 문제 의식을 품게 했다.

줄리안 헉슬리는 <침묵의 봄>의 서문에서, '이 책을 영국 대중에게 소개하는 데 참여할 수 있어 얼마나 기쁘지 모르겠다'고 하면서, 생태학을 이렇게 설명한다.

...생태학은 자원의 최적 이용뿐 아니라 최적 보존에도 관심을 기울여야 한다. 그렇기 때문에 이 자원의 범주에 식량이나 광물 등 물질적 자원뿐 아니라 아름다운 경치, 고즈넉함, 미적 가치, 흥미 등 향유할 수 있는 무형 자원들을 포함시켜야 하며 식량 생산을 통한 이익 창출과 더불어 인간의 건강 증진, 획기적 보존, 레크리에이션 창출 같은 다른 이익들과도 균형을 이룰 수 있도록 배려해야 한다.

3. 생태 공동체를 찾아서

3.1. 대안적인 세계관과 생활양식을 추구하는 교육 공동체, 슈마허 대학

슈마허 대학을 내가 처음 알게 된 것은 <야생초 편지>를 쓴 황대권의 이력을 읽었을 때이다. 황대권을 약간 소개하자면, 한 마디로 이 사람은 군사 정권의 희생양이라고 할 수 있는데, 서울대를 나와 미국에서 유학하다 잠시 귀국한 틈에 ‘구미유학생간첩단’ 사건에 연루되어 무기 징역을 선고받고 1985년부터 1998년까지 13년 2개월 동안 감옥살이를 했다. 한 평 남짓한 독방에서 파리와 거미, 사마귀를 벗삼아 지내고, 교도소 한 칸에 작은 밭을 가꾸어, 우리가 흔히 잡초라고 부르는 풀들(황대권은 반드시 야생초라고 부른다)을 채소처럼 길러서 김치도 해 먹고 차로도 마시면서 자연 농업과 생태주의에 눈을 뜬 사람이다. 석방된 후에, 국제사면위원회의 초청으로 영국의 임페리얼 대학교에서 생태농법 석사 과정을 마쳤다.

황대권이 2000년 5월 20일에서 6월 9일까지 3 주일 동안 슈마허 대학에서 에콜로지컬 디자인 코스를 하고 와서, <세계 어디에도 내 집이 있다>라는 책에 적은 글을 참고로 슈마허 대학에 대해 알아보려고 한다.

슈마허 대학은 <작은 것이 아름답다>는 책으로 유명한 슈마허 박사의 뜻을 받들어 1991년에 설립한 국제적인 생태학 교육기관이다. 설립자이면서 교장인 사타시 쿠마르는 인도의 귀족 출신으로 가난한 농민을 위한 토지분배 운동을 벌이고, 인도에서 모스크바를 거쳐 미국의 워싱턴에 이르기까지 반핵 평화를 외치며 도보행진을 감행하여 국제적 명성을 얻은 인물로, 영국 생태학자와 실천가들의 정신적 스승으로 추앙받고 있다.

슈마허 대학은 우선 강사와 학생, 스태프와 자원 봉사자가 함께 만들어 가는 공동체 학교이다. 식사 준비와 설거지, 청소, 프로그램 짜기 등의 모든 일을 조를 짜서 함께 하지만, 그러면서도 개인의 자유는 철저히 보장한다.

슈마허 대학은 기본적으로 딥 에콜로지를 이념으로 삼고 있는데, 강사들은 대부분 국제적으로 권위를 인정받은 사람들이다. 가이아 이론의 창시자인 제임스 러브록, 린 마굴리스, 인도의 에코 페미니스트 만다나 쉬바 등이 그렇다. 학생들은 생태학 강의 말고도 생태학을 근간으로 하는 심리학, 신학, 경제학, 사회학, 철학, 의학, 미학 등 거의 모든 학문을 두루 배운다.

하루 일과를 살펴보면 다음과 같다.

- 7시 30분 : 기상 후 명상
- 8시 30분 : 아침 식사, 일과 시작 모임
- 10시 : 맡은 일 하기
- 1시 : 강의 (강의 후 개별 지도)
- 6시 30분 : 저녁 식사 후 자유 시간
- 8시 : 공개 대중 강연이나 개인 발표

기본 일정표는 이렇지만 개인에 따라 프로그램에 참여하지 않을 수도 있고, 새로운 프로그램을 직접 제시할 수도 있다. 황대권이 들었던 에콜로지컬 디자인 코스에서는 주요 관심사가 ‘물’이었다. 미

국의 저명한 생물학자 부부인 존 & 낸시 토드 부부가 와서 강의했는데, 이들은 '리빙 머신'(화학약품을 일체 사용하지 않고도 거의 자연수에 가깝게 폐수를 정화하는 장치)이라는 기계를 고안해서, 생태학적인 기술을 이용하여 오염된 물을 정화하고 도시 환경을 재구축하는 일을 한다. 리빙 머신을 사용한 도시에서는 폐수 배출이 근원적으로 차단되고, 최소의 비용으로 최대의 경제적 효과를 얻되 환경에 전혀 무리를 주지 않으며, 모든 시설과 공간이 자연의 원리에 맞게 디자인된다. 에코 시티가 바로 이런 도시라고 한다.

황대권은 마지막으로 슈마허 대학을 다음과 같이 정의한다.

슈마허 대학은 대안적인 세계관과 생활양식을 추구하는 참된 교육 공동체이다. 이곳은 단지 초청된 강사로부터 지식을 전수 받는 고리타분한 상아탑이 아니다. 강사와 학생이, 스태프와 참석자가, 대학 공동체와 지역 주민이, 서로 다른 국가와 문화가, 인간과 자연이 서로 배우고 가르쳐주며 이 모두가 생명의 커다란 공동체 안에 하나임을 확인하는 삶의 도장(道場)이다.

이 말처럼 슈마허 대학은 기존의 경직된 교육 기관과는 많이 다르다. 학생이 강사를 가르치기도 하고, 같이 설거지도 하고 청소도 하는 교육 공동체이다. 서로의 다양성과 개성을 인정하며, 동시에 하나임을 인식하는 곳이다. 이들이 내세우는 딥 에콜로지를 근본 생태주의로 번역한다면, 근본 생태주의라는 것은 아마 황대권이 말한 대로 자연과 인간이 '커다란 생명 공동체'라는 생각을 바탕으로 하는 것 같다. 하지만, 그 생명의 근원이 어디에서 왔으며, 왜 그 생명이 귀중한지에 대해서는 묻지도 않고 알려고도 하지 않는 듯하다.

3.2. 명상과 놀이 공동체, 핀드혼

핀드혼 역시 황대권이 다녀와서 적은 글을 통해 간접 경험해 보기로 하자. 핀드혼은 황대권이 국제사면위원회의 초청장을 받고 처음으로 찾아간 공동체이다. 13년을 독방에서 지낸 황대권은 출소 후에 산 속에 들어가 혼자 농사를 지었다. 그러나 생계유지가 되질 않았고, 무엇보다 외로워서 견딜 수가 없었다. 결국 그 사람이 생각하기에 해답은 공동체에 있었다.

이렇게 공동체를 꿈꾸던 황대권이 처음 찾아간 핀드혼 공동체는 종교 성격을 띤 영성 공동체이다. 스코틀랜드 북쪽 끝에 있는 이 공동체는 바닷가 빈 모래 벌판에 일군 계획 공동체이다. 기본적으로 생태 공동체를 지향하므로, 풍력 발전기를 세워 사용량의 20% 정도의 전기를 자체 수급하고 있는데, 수 년 내로 90%까지 끌어올릴 계획이다. 모든 건물들이 생태 건축 개념에 입각하여 지은 목조건물인데, 초기 비용은 많이 들지만 유지 비용은 적게 든다. 또 유기농 농장이 있어서, 채소를 자급한다.

핀드혼에서 중요한 두 가지 기본 요소는 튜닝(조율)과 놀이이다. 튜닝은 일을 시작하거나 끝마칠 때하는 기도 같은 의식인데, 다같이 손을 잡고 둘러서서, 아무나 주문이나 기도 같은 것을 하고 손을 꼭 잡았다가 푸는 행위이다. 이 행위를 통해서 사람들은 "자신의 주파수를 동료의 주파수에 맞추고, 작업 환경에 맞추고, 더 나아가 이 모두를 주관하는 신께 맞추는 것"이다. 하지만, 여기서 신은 기독교의 신도, 이슬람의 신도, 힌두의 신도 아니다. 세상의 그 어떤 신도 아니지만, 모든 신일 수도 있다.(핀드혼은 '신은 사랑이다'라는 정신을 바탕으로 세워졌다) 튜닝 말고 또 한 가지 재미있는 것이

놀이(게임)이다. 대부분 집단 놀이인데, 예를 들어, ‘베게 던지기 게임’ 같은 것이 있다. 이 놀이는, 술래가 베게를 들고 다가오면 주위에 있는 사람 아무하고나 포옹을 하는 놀이이다. 만약 아무도 찾지 못하면 그 사람이 다시 술래가 된다. 단순한 놀이 같지만, 철저한 개인주의에 젖어서 다른 사람들과 접촉하는 것을 꺼리는 서구인들이 잘 알지도 못하는 남과 몸을 부대끼는 것은 쉬운 일이 아니다. 사람들은 이런 단순한 놀이를 통해서 벽을 허물고, 공동체라는 인식을 갖게 된다. 핀드혼 공동체에서는 놀이를 중시해서 ‘게임연구소’를 따로 두고 있을 정도이다. 갖가지 놀이를 개발해 내는데, 풍수가가 지도하는 ‘지기(地氣 게임)’도 있고, 그룹 창작 게임도 있다.

황대권이 핀드혼에서 느낀 것은 교회가 몰락한 자리를 핀드혼이 대신하고 있다는 점이다. 과거 정신 생활의 중심이었던 화려하고 웅장한 교회들이 이제 ‘구경거리’로 꺾뎠기로 남자, 사람들은 대안으로 새로운 영적 대체물을 찾아왔다. 영국 내에서 오염되지 않은 자연 환경으로 둘러싸인 영성 공동체, 핀드혼이 대안적 생활 양식을 바탕으로 사람들을 불러 모으고 있다. 이 곳에서 사람들은 물질 위주의 삶에서 정신 위주의 삶으로, 경쟁과 지배의 삶에서 협동과 조화의 삶으로 삶의 방향을 전환하면서, 자신과 신을 일치시키려고 애쓴다. 영국에 수많은 농장과 봉사 단체가 있지만, 돈을 많이 받으면서 일까지 시키고, 일해서 수확한 채소를 밖에서 내다 팔기까지 하는 곳은 핀드혼이 거의 유일하다고 한다. 많은 참가비를 내면서까지 이 곳에 사람들이 몰려드는 데는 핀드혼에서 자체 개발한 ‘공동체 체험 프로그램’이 크게 작용한다는 것이 황대권의 분석이다. 이 곳은 단기 프로그램에서 장기 프로그램, 외국인을 위한 랭귀지 코스에 심리 치료프로그램까지 다양하게 갖추고 있어서 정규대학으로 승격시키려는 작업이 진행되고 있을 정도이다.

핀드혼을 둘러보고 난 소감은 우선 ‘창피하다’는 것이다. 기독교가 하지 못하는 일들을 핀드혼이 하고 있지 않은가? 서로 간의 벽을 허물고 공동체로 느끼게 하는 일, 신과 일체감을 느끼게 하는 일 등은 우리가 해야 할 것들인데, 이도저도 아닌 ‘정체불명의 신을 모신’ 핀드혼이 그 일을 성공적으로 하고 있으니...

4. 생태 운동을 삶 속으로

4.1. 밥상 바꾸기 : 〈참 쉬운 건강 밥상〉, 〈소박한 밥상〉

생태 운동을 하기 위해 생태 학교나 공동체에 가서 배우는 것도 좋다. 하지만, 굳이 그런데 가서 수업료를 물지 않고도 삶 속에서 실천해 나갈 수 있다고 본다. 먼저, 밥상을 바꾸는 일부터 시작하자.

2년 전인가, 〈차라리 아이를 굶겨라〉라는 책이 나와서 심장 약한 엄마들을 놀라게 한 적이 있다. 이 책의 요지는 한 마디로 식품첨가물이 잔뜩 들어있는 음식을 아이에게 먹이느니 차라리 굶기는 편이 낫다는 것이다. 그렇지만, 금쪽 같은 아이를 어떻게 굶기겠는가? 뭐라도 먹여야지. 그럼, 무엇을 먹일까? 아이들이 좋아하는 과자, 빵, 햄, 소시지, 요구르트, 청량음료, 돈까스, 햄버거, 피자, 그런 것들을 다 빼고 나면, 도대체 먹을 것이 남지 않을 것만 같다. 슈퍼에 가도 살 것이 없다.

하지만, 그런 것 안 먹고도 얼마든지 살 수 있다. 대안은 바로 건강식이다. 〈참 쉬운 건강 밥상〉을 쓴 이양지는 건강 밥상을 차리는 10 가지 기본 원리를 제시한다.

1. 주식과 부식을 확실히 나눈다.
2. 울 땅에서 난 제철 식품을 먹는다.
3. 백미를 버리고 현미로 바꾼다.
4. 채소 반찬을 늘 상에 올린다.
5. 버리는 것 없이 통째로 먹는다.
6. 우유·치즈 대신 두유·두부를 먹는다.
7. 간식은 자연식으로 먹는다.
8. 물만이 온전한 우리의 마실거리다.
9. 즐겁게 감사하며 천천히 씹어 먹는다.
10. 우리 가족만의 먹거리탑을 만든다.

건강식이라고 하면, 사람들은 으레 ‘맛없고, 복잡하고, 까다로운 음식’을 떠올린다. 하지만, 이양지는 “건강식이란 우리의 건강을 증진시키고, 방법도 간단하고, 먹는 즐거움도 결여되지 않은 만족스러운 식사를 의미한다”고 말한다. 이런 건강식은 나쁜 음식에 점령당한 우리의 미각을 되살려서 진정한 맛을 되찾게 도와준다. 현미밥과 김치, 된장국을 기본으로 하고, 신선한 야채와 약간의 어패류로 균형을 맞춘 ‘쉬운 밥상’이 바로 이양지가 말하는 건강 밥상이다.

〈조화로운 삶〉의 공동 저자인 헬렌 니어링이 〈소박한 밥상〉에서 내세우는 요리의 기본 원칙은 아주 간단하다.

가장 품질이 뛰어나고 신선한 재료를 준비할 것, 식거나 김이 빠지지 않도록 음식을 내기 직전에 조리할 것, 세부 사항으로, 야채의 껍질이 특별히 질기지 않다면 벗기는 것보다는 껍질째 깨끗이 씻는다. 끓이기보다는 굽거나 찐다. 튀기기보다는 재빨리 끓여낸다. 스투를 하거나 볶을 때는 기름을 흥건히 두르고 튀기듯이 조리하지 말고 소량의 물이나 기름을 두르고 살짝 볶는다. 큼직하게 썰기보다는 잘게 자르거나 채를 친다. 버터나 양념은 가열할 때 넣지 말고, 식탁에서 먹을 때 넣는다.

헬렌 니어링은 〈소박한 밥상〉이 반反요리책이라고 말한다. 요리 과정을 가능한 짧게 줄이고, 가능하면 요리를 하지 말자는 말이다. 헬렌 니어링은 자신이 직접 가꾼 밭에서 난 것이면 씻지도 않고 그냥 먹는다고 말한다.

주부들이 받는 요리에 대한 스트레스는 상당하다. 기껏 ‘갓은 양념’으로 오랜 시간 요리를 해 놓아도 ‘맛이 없다’고 불평을 듣기 일쑤이다. 이런 주부들에게 이양지와 헬렌 니어링의 두 책은 ‘복음(좋은 소식)’이 아닐 수 없다.

하지만, 두 사람 모두 제철에 난 신선한 재료를 상에 올리라고 조언한다. 겨울에도 수박이 나오고 사시사철 사과를 먹는 요즘 시대에 ‘제철’이라는 말 자체가 낯설게 들린다. 일본 슈퍼마켓에는 ‘이마가 ’ 코너가 있다고 한다. ‘지금이 제철’이라는 뜻인데, 그 중에서도 ‘하츠모노初物’이라는 표시는 그 계절에 처음 수확한 채소를 말한다고 한다. 일본 주부들은 이 ‘이마가 ’에 아주 민감하다고 하는데, 우리 주부들과 대조를 이룬다. 우리는 철을 ‘초월’하는 채소들을 귀하게 여기는데...

제철에 난 채소를 즐겨 먹는 일은 농부를 살리는 일이기도 하다. 역설적으로 들릴지 모르지만, 제

철이 아닌 특용작물을 덮고 좁은 비닐 하우스에서 재배하느라 농부들은 비닐 하우스 증후군에 걸린다고 한다. 또한, 제철 채소는 그만큼 해충에 강하고 땅에 적응하는 힘이 있어서 농약을 거의 안 치고도 재배가 가능하다고 하니, 제철 채소를 먹는 일은 동시에 땅을 살리는 일이기도 하다. 땅을 살리고 밥상을 살리고 사람을 살리는 일, 이것이 바로 '살림'이 아닌가.

4.2. 텃밭 가꾸기

채소를 직접 가꾸어 먹으면 밥상은 자연스럽게 건강해 진다. 더불어 아이도 따로 자연 학습을 시킬 필요가 없게 된다. 한슬이는 자기가 뿌린 배추며, 상추가 밭에 예쁘게 자라고, 강낭콩이 고개를 내미는 것을 보면서 신기하고 재미있어 한다. 더 이상 좋은 학습이 어디에 있을까? 하루는 당근씨를 스티로폼 상자에 같이 뿌렸는데, 한슬이가 신발로 마구 밟아 놓아 싹이 안 나올 줄 알고 그냥 여러 날 방치해 놓았다. 그런데, 어느 날 수북하게 싹이 돋아나 있는 것이 아닌가! 그것도 한쪽으로 몰리지도 않고 고르게.

나는 가능하면 자연 농법으로 채소를 키우려고 애쓴다. 내가 참고로 하는 <누구나 쉽게 가꾸는 건강 채소 60종>(마츠키 게이코 지음)이라는 책의 '벌레 잡기' 항목에는 이런 말이 있다. "벌레와 새로부터 작물을 보호할 수 있는 방법은 여러 가지가 있으나, 자신의 채소만 귀하게 여겨 주위를 살펴보는 여유를 잊지는 않았으면 좋겠습니다." 벌레나 새를 없애려고 무리하게 약을 뿌리거나 하지 말라는 말이다. 어느 정도 굶아먹어도 회복될 정도라면 그냥 놓아 두라고 조언한다. 풀도 마찬가지로이다. 무리하게 독한 제초제를 쓰기보다는 멀칭mulching(짚이나 건초로 작물 주위를 덮어주는 일)에 신경을 쓰라고 한다. 이런 태도들이 모두 알게 모르게 생태주의에 바탕을 두고 나오는 것이라고 본다. 내가 얻을 것만 중요하게 여겨서 나머지 것들(자연)은 함부로 해도 된다는 식의 생각은 이제 지양해야 할 자세이다.

5. 인간과 자연의 화해를 꿈꾸며

이제 마무리를 할 때이다. 많은 이야기를 했는데, 핵심은 인간과 자연의 화해에 있다. 근대에 들어, '개발' 논리를 앞세운 인간들이 자연을 정복의 대상으로 보고, 마구 훼손하고 파헤쳐 왔다. 이제 그 피해가 인간에게 돌아오자, 몇몇 사람들은 환경 운동이라는 이름으로 자연을 편을 들고 나서기 시작했다. 하지만, 여전히 도처에서 개발과 보존, 두 극단에 선 사람들 간의 분쟁이 끊이지 않고 있다. 우리는 어느 편에 설 것인가?

인간이 회복해야 할 대상이듯이, 자연 역시 회복의 대상이다. 생태주의라는 것은 거창해 보이지만 사실 별 것 아닐 수 있다. 먹는 것에서부터 시작해서, 삶을 태도를 전반적으로 '자연친화적'으로 바꾸는 일이 바로 생태 운동이라고 본다. 그리스도인이 된 후 습관을 바꾸어 가듯이, 먹고 입고 자는 일에서 환경을 생각하는 습관을 들이는 것이 필요하다.

그렇게 할 때 '새 하늘과 새 땅'이 이 땅에 앞당겨지지 않겠는가.