

## Food 에세이

## 휴식(休息)

장 은 재

동덕여자대학교 식품영양학과

영국의 전 수상 윈스턴 처칠(Winston Leonard Spencer Churchill, 1874~1965)은 “내 활동의 힘의 원천은 낮잠이다”라고 말했다고 한다. 이 말은 낮잠을 꼭 자란 뜻이 아니라 휴식의 중요성을 강조한 말이다.

영어로 휴식은 rest이다. re는 back 또는 behind의 뜻이고 st는 stay 또는 stand에서 온 말이다. 그래서 뒤에 서있는 것이 휴식인 것이다.

휴식(休息)이라는 한자를 풀어보면, 휴는 사람(人)이 나무(木)에 기대앉아 있는 모양이고, 식(息)은 자신(自)의 마음(心)을 돌아보는 것이다.

다시 말해, 뒤에 서 있건 나무에 기대앉아 있건 자신의 마음을 돌아보는 것이 휴식이다.

매년 연말이 되면 두 가지 상반된 생각이 동시에 머릿속을 맴돈다. 하나는 못다 이룬 꿈이 남아있는 지난해에 대하여 아쉽고 후회스러움이고, 또 다른 하나는 맞이하는 새해에 대한 기대로 가슴 떨리는 설렘이다. 즉 되돌아봄과 기다림, 이 두 가지가 공존하면서 머릿속이 형클어진 다.

이번 연말에는 이런저런 약속도 많지만, 조금은 떨어져서 느긋한 마음으로 휴식의 시간을 만들어 형클어진 생각들을 정리해야겠다.

