사찰주말농장 불심 가꾸는 열린공간

자연 질서·화목 배우는 학습장…교계 증가추세

도시근교의 사찰이 전원생활을 동경하는 불자들의 건전한 레저생활과 새로운 포교공간으로 자리잡아가고 있다.

일요일인 지난달 28일 오후 경기도 안성 도안사(주지 송암) '선농원'(0334-676-8700). 약 5백여평에 텃밭 1백여개가 늘어선 이 농장에는 가족단위의 '도시 농사꾼'들이 호미, 괭이, 삽 등의 농기구를 하나씩 들고 감자, 상추 시금치 등을 파종했다. "아빠 이렇게 심으면 되나요. 언제 싹이트나요" "석달가량 자라면 맛있는 반찬거리로 충분할 거야" 가족과 함께 이곳을 찾은 김영진씨(47, 서울 상왕십리동)는 자녀들에게 자연공부를 겸한 농사일을 가르치며 오랫만에 아이들과 함께 밭을 일구며 즐거워했다.

주지 송암스님은 밭이랑 사이를 부지런히 오가며 괭이, 호미질이 어색한 불자들에게 농사일을 일일이 가르쳐줬다. 자연을 벗삼아 어린이들이 흙장난에 정신을 파는 동안 보살들은 인근 논둑과 밭둑을 오가며 고들빼기, 쑥 등의 봄나물을 뜯으며 금새 친숙해졌다.

사찰에 딸린 텃밭은 도시인들에게 각박한 도시에서 벗어나 가족단위로 사찰에서 여가를 즐기며 직접 영농을 체험할 수 있는 기회를 제공하고 있다.

이처럼 1백여평 남짓한 사찰의 텃밭은 분양받아 경작하는 주말농장에 비해 부담감이 적어 누구나 쉽게 접할 수 있는 이점이 있다.

사찰 텃밭은 유기농법으로 스님들과 가족이 함께 무공해 채소를 직접 수확할 수 있다는 점에서 사찰텃밭 경작에 참여하는 불자들이 증가하고 있는 추세다. 또 자녀들에게 땀흘려 농사를 지으며 수확기에 노력한 만큼의 댓가를 거둔다는 자연의 법칙을 직접 경험케하는 산 교육장으로 자리매김하고 있다. 특히 사찰의 주말농장은 부처님의 품안에서 숙박을 하면서 기도 등의 신행활동까지 겸할 수 있어 불자들은 물론 도시민들에게 높은 호응을 얻고 있다.

◇사찰주말농장은 전원생활을 동경하는 불자들이 가족단위로 건전한 여가생활과 신행활동의 새로운 장으로 자리매김하고 있다.

직접 씨부리고 수확 보람 '만끽'

열무·상추등 무공해 야채 식탁에

지난해부터 사찰인근의 유휴지에 경작을 하기 시작했다는 박남진씨(45, 경기도 일산)는 "유명관광지는 레저생활을 즐기는 인파들이 급증해 짜증나기 쉬운 요즈음 주말을 알차게 보낼 수 있는 곳으로 사찰만한 곳이 없다" 며 "취미삼아 경작해 거둬들인 무공해 야채로 식탁이 일년내내 풍성했으며 아이들에게 사찰의 생활을 익숙하게 하고 신심을 다질 수 있다는 점에서 일석삼조의 효과가 있다"고 자랑했다.

부산 자비마을(원장 본원)은 신도회원들이 중심이 되어 '자비농장'(051-553-0643)을 운영하고 있다. 자비농장은 약 1천여평에 율무를 심어 염주를 만든다. 이렇게 정성껏 만들어진 염주는 전국의 각 승가대학에서 공부하는 학인스님들에게 보시한다. 또 손쉽게 재배할 수 있는 결명자와 야채류의 씨앗을 파종해 자급자족하기도 한다.

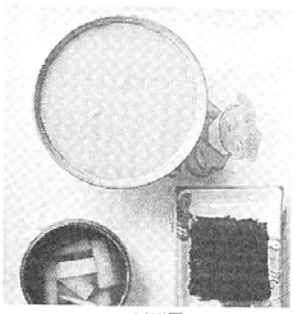
충북 음성 미타사(주지 명안)도 그동안 스님들이 관리해 오던 1만여평의 '희원농장'(0446-72-2928)을 금년부터 신도들이 직접 관리하는 위탁관리제로 전환했다. 희원농장은 6만원 내외의 회비를 내면 10년생 사과 배나무를 분양받아 관리하게 된다. 희원농장측은 "가족끼리 농사도 지어보고 가을엔 수확물을 거두는 기쁨을 만끽할 수 있을 뿐만 아니라 사찰과의 거리를 가깝게 하기위해 주말농장을 개장했다"며 "농기구등을 비롯 전문적인 과수원관리는 농장측에서 지원해 주기 때문에 큰 어려움없이 누구나 참여할 수 있을 것"이라고 강조했다.

사찰에서 운영하는 주말농장은 사찰의 자립에 도움이 될뿐 아니라 신행활동과 아이들의 자연학습차원에서도 큰 효과를 얻을 수 있다는 것이 전문가들의 조언이다.

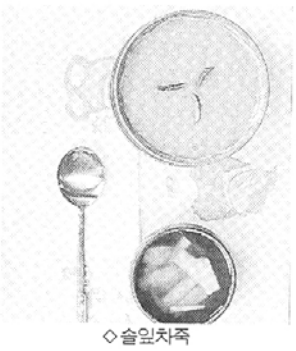
김중근 기자

사찰 전통죽 직장인 아침대용 '인기'

연자죽·차팔보죽등…환자·노인 건강식 적격



◇연자죽



◇솔잎차죽

최근 아침식사를 걸르기 일쑤인 바쁜 도시인들의 건강유지와 각종 성인병 예방을 위한 죽 음식이 인기를 얻고 있다. 옛부터 스님들의 건강비결이 듬뿍 담긴 연자죽 차팔보죽 등 전통사찰죽은 환자식이나 노인식 이유식 건강식 등으로 안성맞춤이다. 입맛이 없고 나른해지기 쉬운 봄철을 맞아 한국전통사찰음식연구회가 지난 9일과 10일 경북 왜관과 대구 칠보사에서 발표한 전통사찰음식중 죽 만드는 비법을 소개한다. 〈편집자 주〉

연자죽 연씨를 먼저 갈아 둔다. 여기에 쌀이나 찹쌀 현미 중 하나를 선택해 불려서 간다. 연씨 2백그램 분량에 불린 곡류 한 컵정도 비율로 물 1.8리터를 넣고 연한 불에 한참 끓인다.

다 끓인 뒤 연 특유의 비릿한 냄새를 없애기 위해 대추 3~4개를 썰어서 넣어주면 더욱 좋다. 연은 심신을 편안하게 해주는 성분이 있는 것으로 알려져 있어 회복기 환자들의 식사로 제격이다. 밥투정하는 어린이들의 입맛을 돋구는 데도 좋다.

차팔보죽 현미 찹쌀 검은깨 율무 메주 보리쌀 검은콩 등을 가루를 낸다. 이때 양은 검은깨만 1kg정도로 하고 나머지는 모두 소두 1되 정도로 빻아두면 4~5인 가족이 3개월정도 넉넉히 아침식사로 먹을 수 있다. 큰 컵으로 2/3정도의 가루에 4컵정도 양의 물을 부어 약한 불에 끓이다가 작설차 등 차를 작은 가루로 낸 가루차를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

대추채나 잣을 곁들여 먹으면 당뇨나 비만 있는 사람들에게 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

은행마죽 은행과 마를 고루 가루를 내고 찹쌀과 현미가루 중 하나를 넣어서 미지근한 불에 끓이면 된다.

대추와 잣을 곁들이면 더욱 좋다. 은행은 천식과 기침에 효과가 뛰어나며 마는 자양 강장과 피로회복용으로 예로부터 애용되고 있다.

솔잎차죽 이른 봄에 자란 깨끗한 솔잎을 채취해 잘 말려 가루를 낸다. 여기에 가루를 낸 찹쌀 현미 옥수수 등을 잘 섞은 다음 전지분유를 넣고 죽염으로 알맞게 간을 맞추면 된다. 솔잎차죽은 옛부터 수행하는 스님들의 건강식으로 사용됐다. 또 동맥경화, 관절염과 피로회복에 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다.

만화 法句經 법구경

이 항 원

불음 가득 법향 가득 … 책방 여시아문

1년 365일
모두
부처님 오신 날 입니다.

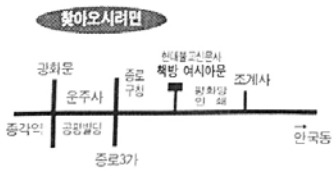
그러나
부처님 오신 날

특별히

그 깨침의 말씀
더욱
가슴 깊이
새기고 싶습니다.

책방 여시아문
주소 : 서울시 종로구 견지동 110-33
전화 : 737-0695 / 팩스 : 737-0696

찾아오시려면



책방 여시아문이 권하는 부처님 오신 날 추천 도서 20선

❶무비스 님과 함께하는 불교 공부
불교의 의미는 무엇이며 불교는 어떻게 공부해야 하는가를 저자 개인의 의견보다는 경전의 가르침에 초점을 맞추어 실제 생활에서 직접 확인하고 느낄 수 있도록 하였다.
무비 지음 / 신국판 393쪽 / 민족사 / 값 8,000원

❷돌부처
천년의 세월을 침묵과 미소로 지켜 온 경주 남산 돌부처들의 얼굴에서 순량한 우리 선조들의 모습을 재발견하며 다시 그 가운데서 오늘을 살고 있는 우리 자신의 모습을 투영하고 있다.
이근후 지음 / 신국판 256쪽 / 출판사 여시아문 / 값 6,500원

❸기도
전계 대화상 일타스님이 자신의 도반, 제자 등 주변 사람들과 억대 고승들의 영험담을 통해 기도가 깨달음의 세계를 여는 수행 방법의 하나임을 입증하고 있다.
일타 지음 / 신국판 237쪽 / 효림 / 값 5,000원

❹달을 듣는 강물
경허 스님의 제자로 만공, 혜월과 함께 경허의 세 달로 알려진 고승 수월스님의 수행 여정을 담았다. 일하는 수행자, 수행하는 일꾼으로 살다 간 스님의 삶은 그 자체만으로 많은 사람들에게 한 줄기 빛으로 다가온다.
김진태 지음 / 신국판 283쪽 / 해냄 / 값 6,500원

❺자기를 돌아보는 마음
야운 스님의 자경문(自警文)을 알기 쉽게 풀이한 책으로 일타 스님 자신의 수행 체험을 바탕으로 재미있는 예화를 곁들였다. 부록으로 독송용 원문과 번역문도 함께 실었다.
일타 지음 / 신국판 285쪽 / 효림 / 값 5,000원

❻예불하는 마음에 자비를
절을 찾는 모든 이들이 꼭 알아야 할 것들을 350여 장의 컬러 사진과 함께 실었다. 절에서 지킬 예절과 그 의미, 그리고 절에서 보고 듣고 만나게 되는 모든 것을 총망라하여 알기 쉽게 풀이하고 있다.
권영한 지음 / 신국판 374쪽 / 전원문화사 / 값 15,000원

❼우물을 파는 개구리
정토 포교원에서 개최한 불교 교양 강좌 시리즈 가운데 '창조적 삶을 위하여'라는 주제로 법륜 스님이 강의한 내용을 묶은 것. 자신을 특정 우물 안에 가두지 말고 넓고 큰 바다의 실상을 그대로 보고 진정 자기 삶의 주인이 되어 살 것을 이야기하고 있다.
법륜 지음 / 신국판 215쪽 / 정토 출판 / 값 4,800원

❽금강경 강의
무비스님의 명쾌한 금강경 해설서. 불교라는 거대한 산맥을 앞두고 막막해하는 도든 이들에게 확실한 답안으로 제시되어질 수 있는 것이 바로 금강경이며 금강경을 잘 이해하면 인생과 삼라만상의 진실을 이해할 수 있을 뿐 아니 라 가장 행복하게 사는 방법을 터득할 수 있다고 한다.
무비 지음 / 신국판 284쪽 / 불광 출판부 / 값 5,500원

❾과학과 불교의 신비
일본 옴 심리학의 창시자로 어린이·여성에 관한 문제로부터 현대사상에 이르기까지 폭넓은 활동을 해 온 저자가 뉴 사이언스와 동양사상을 함께 논한 책.
이케이마 사또고 지음 · 김인재 옮김 / 신국판 217쪽 / 고려원 / 값 4,000원

❿불교의 체계적 이해
한국 불교사상연구에 한 획을 그은 고 고익진 박사의 불교학 개론서. 대소승의 주요 경전인 삼부경을 논리정연하게 하나의 근본교설로 연결시켜 통합적으로 서술하고 있어 불교 사상의 전체 구조를 체계적으로 이해하는데 훌륭한 지침서이다.
고익진 지음 / 신국판 326쪽 / 새터 / 값 7,000원

⓫한글 아함경
한글 대장경 아함부 가운데 수행자들이 반드시 읽어야 할 경전을 법상의 체계에 맞춰 엄선했다. 저자는 아함에 관한 연구 없이는 불교학의 기초를 다질 수 없다고 하면서 자신의 불교공부에 무언가 부족함을 느끼는 사람이라면 이 아함경부터 다시 시작할 것을 권하고 있다.
고익진 편역 / 신국판 693쪽 양장본 / 동국대 출판부 / 값 12,000원

⓬두 손 모은 곳에 자비가
불교를 알고자 하는 모든 사람에게 꼭 필요한 생활불교 지침서.
부처님의 가르침과 생애, 절에서 지킬 예의, 알기 쉬운 불교 기초 상식, 설화 등을 총망라했다.
불교문화진흥회 엮음 / 신국판 257쪽 / 관음 출판사 / 값 6,000원

⓭저마다 깨친 인연이 있었네
조계종 수선회 부회장인 김원환 씨가 한국·중국·일본의 90인 오도송을 모아 깨친 인연별(인·이·비·설·신·의)로 엮은 책.
오도송은 인간적 한계를 극복한 대자유의 노래로 언어와 감각을 초월한 고승들의 수행의 경지를 느낄 수 있다.
김원환 지음 / 신국판 291쪽 / 우리출판사 / 값 6,000원

⓮중관사상
인도 중관불교에 대한 체계적이고도 개괄적인 입문서이자 전문 연구서. 중관불교는 유식불교와 밀교를 창출한 불교의 중심사상이다.
키지이비 유이치 외 지음 · 은종갑 옮김 / 신국판 377쪽 양장본 / 경서원 / 값 12,000원

⓯선가귀감(禪家龜鑑)
서산대사 휴정의 대표적 저술로 한국 불교의 주류를 이어온 선(禪)의 사상과 방법을 간추린 일종의 선학 개론서이다. 출가정신의 회복이 불교중흥의 첫째 조건임을 강조하고 있다.
이종익 · 심재열 강설 / 신국판 352쪽 / 보성 출판사 / 값 9,000원

⓰선의 세계
선의 세계를 인식론적 측면에서 규명, 비논리의 세계를 논리적으로 접근하고 있기 때문에 누구나 조금만 관심을 기울이면 읽고, 체험할 수 있다.
고형곤 지음 / 신국판 양장본 각권 약 370쪽 / 운주사 / 값 13,000원

⓱불교 길라잡이
불교에 처음 입문한 이들이 불교의 모든 것을 쉽게 알 수 있도록 풀이하고 있는 책. 자의적 해설보다는 객관적 시각으로 경전과 어록, 고승들의 저술과 비문을 인용·서술하고 있다.
곽철환 지음 / 4×6배판 양장본 364쪽 / 시공사 / 값 18,000원

⓲팔리경전이 들려주는 그리마 붓다
팔리어로 된 원시불교 경전 5니카야 가운데서 9개의 경전을 뽑아 고타마 붓다의 수기, 탄생, 성도, 전법, 열반까지 하나로 이어서 볼 수 있게 엮었다.
최봉수 옮김 / 신국판 339쪽 / 불광출판부 / 값 6,000원

⓳인간 붓다
부처님을 숭배나 학문 탐구의 대상으로 보는 것이 아니라 현대사회를 살고 있는 우리들에게 이상적 삶을 제시하는 하나의 모델로서 부처님의 삶을 조명하였다.
법륜 강의 · 박수일 엮음 / 신국판 463쪽 / 정토출판 / 값 8,200원

⓴부처님의 전생 이야기
이솝 우화의 원형이 된 불전 문학의 백미〈자타카〉 가운데 비교적 흥미있고 교훈적인 것 32가지만을 가려 뽑아 엮은 책.
신지우 엮음 / 신국판 295쪽 / 불교시대사 / 값 6,000원

책방 여시아문
초고속 인터넷
무료 검색 서비스 제공!!
(부다피아와 연계)

— 책방 여시아문에 오시면 인터넷을 무료로 이용하실 수 있습니다.

— 여시아문 고객 서비스 차원에서 초고속 56 K인터넷 검색 서비스를 제공합니다. (몸만 오세요)

— 특별회원을 위해 전자우편 주소도 할당해 드립니다.

— 인터넷을 이용하시기 위한 모든 소프트 웨어 및 장비가 갖추어져 있습니다.

— 인도 불교, 티벳불교, 일본불교 등 전 세계 불교 관련 정보를 검색, 프린트해 가실 수 있습니다.