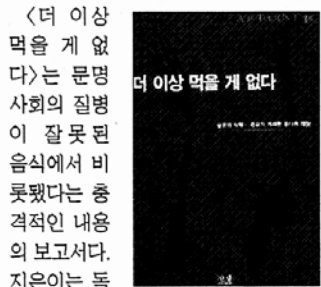


# 오염된 식탁 대안은 채식?

누구나 매일 먹어야 한다. 먹지 않고 살 수 있는 사람은 없다. 음식에 관한 우리의 입장은 크게 두 가지로 요약할 수 있다. 음식 먹는 일을 최대의 즐거움으로 삼는 식도락가와 최소한의 음식만을 취하는 금욕가가 있을 수 있겠다.

당신은 어떤 쪽인가? 그리고 앞으로도 계속 그러할 것인가? 가공식품의 부작용을 살피기 위한 <더 이상 먹을 게 없다> (모세)와 채식과 생식을 전하는 <소박한 밥상> (지인하)를 통해 바른 밥상문화는 무엇인지를 생각해 본다.



<더 이상 먹을 게 없다>는 문명사회의 질병이 잘못된 음식에서 비롯됐다는 충격적인 내용의 보고서다. 지인하는 독일 시사주간지 '슈피겔' 편집인을 지낸 한스 올리히 지음. 그는 산업화가 인간을 해방시킨 것이 아니라 병균을 해방시켰다고 주장한다. 산업화의 산물인 가공식품에 들어있는 병원균이나 유해물질은 빈부과 남녀노소 그리고 국경까지도 불문하고 인간들을 공격하고 있다는 것이다.

지인하는 가장 주목하는 것은 가공식품. 처음에는 잘 모르지만 오랫동안 섭취하게 되면 병에 걸릴 확률이 매우 높다는 것이다. 그래서 식품의 세계화는 곧 질병의 세계화라고 말한다.

세균도 문제지만 가공식품첨가제 또한 심각한 상태다. 가공식품이 식탁에 차지하는 양이 늘어나는 만큼 식품 첨가물을 먹게 된다. 지인하는 경고한다. "식

## '더 이상 먹을 게 없다'

한스 올리히 지음

질병 부르는 첨가물 등  
가공식품 부작용 밝혀

품 첨가물인 유헤제나 안정제 성분이 들어 있는 식품을 먹지 않으려면 냉장고를 전부 비워라."

생선통조림의 위험도 심각한 수준. 스웨덴에서는 통조림 뚜껑이 잘 뜯어지도록 하기 위해 첨가한 화학물질이 허용치 이상 검출돼 슈퍼마켓에 진열된 통조림 3분의 1을 폐기했고, 청어통조림에서도 허용치를 넘는 화학물질이 검출돼 전량을 회수한 일도 있었다.

이밖에도 패스트푸드와 단제급식 등 지금까지 과소평가했던 가공식품이 건강에 미치는 영향과 그에 얽힌 비밀들을 신랄하게 파헤친다. 부속으로 유해식품의 위험에서 건강을 지키는 비결 19가지도 수록돼 있다. 값 1만원.

## '소박한 밥상'

헬렌 니어링 지음

과일 야채 곡물요리 제시  
간단히 먹고 자연과 대화

<소박한 밥상>은 탐식이 얼마나 우리의 육체와 정신에 나쁜 영향을 끼치는가를 밝힌 요리철학 에세이다. 평화주의자, 엄격한 채식주의자 1백세까지 건강한 삶을 살다 간 스코트 니어링의 아내 헬렌 니어링이 쓴 일종의 반(反)요리책이다. 이 부부는 번잡한 도시를 떠나 시골에 정착해 텃밭을 일구고 최소한의 것으로 자급자족하며 살아온 50년 동안 의사나 약에 의존하지 않고 건강하게 장수했다. 그 비결은 소박한 삶과 소박한 밥상에 있다. 이 책은 바로 그 소박한 삶과 밥상에 대해 얘기하고 있다.

지인하는 차리는 밥상에는 보통 사람들이 즐겨먹는 것들이 없다. 고기나



생선, 닭고기 등 육류는 물론 백설방, 흰 밀가루, 베이킹 소다, 달걀과 우유도 없다. 그의 식탁은 과일과 야채, 그리고 건강에 좋은 곡물 등 채식·자연식으로 간소하게 차려진다. 요리의 원칙은 되도록 낮 것으로, 조리할 때는 낮은 온도에서 최대한 단순하게 한다는 것이다. 지인하는 말한다. "식사를 간단히, 더 간단히, 이루 말할 수 없이 간단히 준비하자. 그리고 거기서 아낀 시간과 에너지를 시를 쓰고, 음악을 즐기고, 자연과 대화하고, 친구를 만나는데 쓰자."

이 책에서 우리는 물론 아니라 우리의 정신 또한 배려를 먹는 '진짜 음식'을 만나게 된다. 먹을 거리와 먹는 행위에 대한 헬렌 니어링의 철학은 삶에 대한 새로운 시각을 일깨워 준다. 값 8천5백원.

김중근 기자 gamp@buddhapie.com

### 새로 나온 책

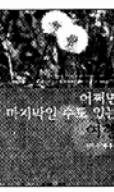
▲지장보살 영험록(김종애 외 지음, 불광) = 우리나라의 지장보살 영험기 11편과 함께, 중국의 지장보살 영험기 34편이 실려 있다. <지장경>을 읽고 온 정성을 다해 지장기도를 올린 뒤 갖가지 고통에서 벗어나 새로운 삶을 열어나가고 있는 감동적인 이야기는 이 시대를 사는 현대인들이 마음을 넓히는 길잡이로 삼을 만하다. 값 5천원.

▲너도 김쟁이(한국어린이문학협회회 역음, 우리교육) = 어린이문학에 지난 1년 동안 실렸던 작품을 초등 고학년용으로 엮은 창작 동화집. 모두 9명 작가의 작품 9편이 실려 있다. 평생 관음보살을 보는 것이 소원인 너그러운 주인에게 세 번이나 등지고 떠난 머슴을 용서하는 주인의 모습을 통하여 인간에 대한 사랑과 믿음을 어퍼해야 하는지를 알려주는 '공논이' 등이 실려 있다. 값 6천원.

▲어쩌면 마지막일 수도 있는 여행(이화이 지음, 생각의나무) = 이 수필집의 장점은 물질적 욕망에 눈이 멀어 그 영혼을 막아 막아 막아 파우스트와 같은 삶을 사는 현대인들에게 자신이 누구이며 무엇을 찾는지 성찰케 한다. 이야기는 봄-봄의 시작, 여름과 가을-생장과 성숙, 겨울-비약 등 3부로 이어지고 있다. 값 7천원.

▲한비야의 중국견문록(한비야 지음, 푸른숲) = 지인하가 중국어 연수를 위해 1년간 베이징에 머물면서 쓴 가깝고도 다채로운 중국의 오늘과 그 속에서 깨달은 '내 안'의 이야기들로 가득 차 있다. 7년에 걸친 세계 일주와 국토 종단으로 이 땅의 수많은 젊은이들의 사랑의 대상이 된 한비야의 또다른 힘이 드러난다. 값 8천8백원.

▲일류가 되는 사람 (이류가 되는 사람 1, 이류가 머무는 사람 2) = 이 책은 40년 이상 대학 강단에서 젊은이들에게 바른 삶의 모습을 가르쳐 온 지인하가 그간의 경험과 동서양 문화 비교를 통한 가르침 그리고 역사적 지혜들을 모았다. 값 8천5백원.



## 남방불교 고승 설법집

'베트남 선사들의 이야기' 정천구 옮김



베트남 선종에서 가장 뛰어난 선승들의 전기를 전승 계보에 따라 서술한 불교사서 <선원집영(禪苑集英)>이 우리말로 번역됐다. <베트남 선사들의 이야기> (정천구 옮김, 민족사)가 바로 그 책이다.

<선원집영>은 상·하 두 권으로 구성돼 있으며, 상권에는 무언론 선사의 법통, 하권에는 비나디류지 선사의 법통 등 두 계통을 중심으로 각 종파의 개조로부터 13세기까지 선사들의 전기를 적고 있다.

베트남은 일찍 인도와 중국의 승려들로부터 불교를 받아들였다. 무언론이 중국에서, 인도 출신 비나디류지는 중국을 거쳐 베트남에 선종을 전했다. 비나디류지가 중국 선종의 3조인 승찬의 제자로 묘사되어 있다는 점이 그렇다.

이러한 사실은 베트남의 불교가 얼마나 일찍부터 개화되었는가를 보여주는 대목이기도 하다. 실제로 <선원집영>에는 '대조록(對照錄)' '남종사법도(南宗宗法圖)' '열조요어(列祖要語)' 등의 기록이 있다. 하지만 아쉽게도 <선원집영>은 선사들의 언행을 기록하였기 때문에 그에 대한 구체적인 내용은 전하지 않는다.

이 책은 베트남의 중세 불교사를 알게 해주는 자료로서도 가치가 높다. 값 1만2천원. 김중근 기자

## 종교간 화해 길트는 7대종교 입문서

'경전으로 본 세계종교' 전통문화원 지음

얼마 전 베트남의 탁달한 스님 설법집 <귀향>을 소개한 적이 있다. 이 책에서 스님은 "자기 종교 전통을 깊이 있게 이해하는 것이 종교 간의 화해와 관용 그리고 대화의 장을 여는 지름길"이라고 강조했다. 이 책이 종교간 화해의 당위성을 천명한 책이라면, 한국전통문화연구원(회장 이계환)가 내놓은 <경전으로 본 세계종교>는 그 길로 나아가는 길라잡이 역할을 하는 일종의 종합종교개론서다. 불교, 그리스도교, 도교, 동학, 유교, 이슬람, 힌두교 등 세계 7대 종교의 기본경전을 망라함으로써 종교인들이 자신의 종교에만 집착하는 편협한 태도에서 벗어나 거시적 안목으로 다른 종교와 문화에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있도록 구성됐다. 여러 종교의 경전을 비교 이해하는 것이 종

### 경전으로 본 세계종교

전통문화원 지음

교 간의 갈등을 종식시키는 지름길이라는 의도에서 기획된 이 책은, 금강태서출판 대종교학과 교수와 김희성(서강대학교) 교수가 편집위원장을 맡고, 각 종교의 전문가들이 참여해 7년만에 출간됐다. 불교 분야는 동국대 불교학과 김승표 교수가 맡았다.

'종교의 이해'를 시작으로 종교 나름의 특징, 인간과 종교적 체험, 종교수행, 종교의례 등의 항목으로 구성되어 있다. 값 6만원. 김중근 기자

## '티베트로부터의...'

김병욱 옮김



달라이 라마는 <티베트로부터의 사색> (김병욱 옮김, 수수꽃다리)에서 가치 혼돈의 시대를 꿰뚫는 생의 좌표를 제시한다.

책은 인간은 어떻게 행복에 이를 수 있는가, 죽음이란 무엇이며 어떻게 받아들여야 하는가, 그리고 정신이란 무엇이며 그것은 감정이나 육체와 어떤 관계에 있는가... 등의 물음 외에도 교육, 생명윤리, 환경, 미디어, 경제, 정치, 불교의 가르침과 수행, 다른 종교에 대한 그의 생각 등 인간과 세상이 전반에 걸친 달라이 라마의 사상의 핵심을 담은 형태로 간추렸다. 모두 8장으로 나누어 장마다 해설을 곁들였으며, 특히 달라이 라마와 티베트 불교를 소개한 서문, 그리고 달라이 라마와 티베트의 관계, 중국의 티베트 억압사와 달라이 라마의 관용 정신을 다룬 에필로그는 감동적으로 다가온다. 위인은 저널리스트로 지난 97년부터 프랑스 제2방송 '부처의 목소리' 진행을 맡고 있는 카르린 바리 씨. 값 8천5백원. 김중근 기자

## 혼돈의 시대 행복한 삶의 좌표

달라이 라마는 <티베트로부터의 사색> (김병욱 옮김, 수수꽃다리)에서 가치 혼돈의 시대를 꿰뚫는 생의 좌표를 제시한다. 책은 인간은 어떻게 행복에 이를 수 있는가, 죽음이란 무엇이며 어떻게 받아들여야 하는가, 그리고 정신이란 무엇이며 그것은 감정이나 육체와 어떤 관계에 있는가... 등의 물음 외에도 교육, 생명윤리, 환경, 미디어, 경제, 정치, 불교의 가르침과 수행, 다른 종교에 대한 그의 생각 등 인간과 세상이 전반에 걸친 달라이 라마의 사상의 핵심을 담은 형태로 간추렸다. 모두 8장으로 나누어 장마다 해설을 곁들였으며, 특히 달라이 라마와 티베트 불교를 소개한 서문, 그리고 달라이 라마와 티베트의 관계, 중국의 티베트 억압사와 달라이 라마의 관용 정신을 다룬 에필로그는 감동적으로 다가온다. 위인은 저널리스트로 지난 97년부터 프랑스 제2방송 '부처의 목소리' 진행을 맡고 있는 카르린 바리 씨. 값 8천5백원. 김중근 기자

### ◇금주의 베스트불서 10

책방 여시아문 집계

순위	도서명	저·편자	출판사
1	보면 사라진다	김 열 권	정신세계사
2	아, 일타 큰스님	김 현 준	효 립
3	영가천도	우 룡	효 립
4	영가천도와 49재	박 연 진	민 족 사
5	신비의 티베트 명상법	주 민 황	숨
6	나의 행자시절	박 원 차	다함미디어
7	붓다는 없다	스티븐 배너	이론과 실천
8	수행요론	박 현 바 나 리	
9	거울	원 성 이 레	
10	선림승보전(하)	원 철 장 경 각	

도서 안내: (02) 737-0695

**여시아문** 인터넷 도서주문  
www.yosiamun.com  
전화: 02-737-0695  
팩스: 02-737-0696

**禪文化**  
9월 2001년 14호  
신문회의 생활화를 위한 교양지

**정기구독안내**  
1년(12회) 42,000원  
정기구독은 은행온라인이나 지로번호로 구독료를 입금하시고 전화주시면 됩니다.  
구독문의: 733-8076  
E-mail: calidara@hanmail.net

선문화 기행·중국 하북성 조연 백림선사  
생활 선미(生活禪味) 피어났다  
화해의 논북 돈오선(頓悟禪) 연구 [2]  
화제의 책 승산행원선사전서 『세계일화』  
21세기 선(禪)의 종주국(宗主國) 선언

**7일 안에 깨달아라!**  
기 획 특 집  
개가신자에게도 깨달음의 길이 있는가. 이 시리즈를 통해 7일안에 성불 할 수 있는 화두를 던진다. 나를 찾는 깨달음의 길, 3시간만의 깨달음의 체험, 해안선사의 공부법인 '칠일안에 깨쳐라' 등 다양한 읽을거리가 있다.

견두범어 등롱(燈籠)과 노주(露柱) 전제  
마경대 평상심(平常心)으로 살아가 동광  
선과 정신문화 이원홍  
인간화를 성취하기 위한 정신세계로

는경과 사상 요영해  
주자의 선불교 비판

미리보는 禪文化10월호  
한국선불교의 25시  
1천년간 이어온 한국선에 대한 탐구 그 진실을 밝힌다.

강정중 시인에게 드립니다

선과 차  
중국 선차의 원류를 찾아서  
① 사천성 성도시 대성자사 거리의 다판 꽃피운 무상선사 최석환  
선인들의 茶話·이규보의 차시(茶詩)  
名茶의 전설 대홍포차(大紅袍茶) 천병식  
자순(紫筍) 찻잎의 붉은 전설

선과 문화  
중국 선의 사상 조국경  
중국 강서성 불교의 어제와 오늘  
구산선문을 가다 동리산 태안사  
중국 선 동류(東流)의 현장  
구산선문의 공간미학 ① 홍광표  
대자연의 순리에 이루어진 불국(佛國)  
『입제록(入濟錄) 노트』를 읽고 신명훈

여시아문 집계 연속 1위의 화제의 신간!  
이 시대 수행자들이 들려주는  
**나의 행자시절**  
뚝뚝했던 초발심의 행자시절을 거치며  
묵묵히 출가의 길을 걷고 있는 45인의 스님들 이야기!

고통 광우 도건 도범 도운 통광 명고 무관 범룡 범봉 보경 보광 불굴 상운 석주 선용 송암 송월 영진 윤경 원담 원소 원타 원택 원운 응각 이두 인묵 인환 일면 일진 장일 종립 종성 지명 진철 천운 탄성 통광 해거 해광 해남 해담 효립 효명

편안함과 쉬운 길만은 가려 하는 현대인들에게  
참된 수행의 길을 제시한 맵짜한 '시집살이' 이야기!

월간 <에인> 기자 박원자 역음

절안의 생활, 절속의 문화계  
■ 우리나라 절안의 생활 모습과 소중한 불교문화재를 해설한 불자 필독서!  
■ 불교의식에서 필수적으로 독송되는 <예문> <반야심경> <천수경>의 원문과 해석을 실은 불교 입문서!

**다함미디어** TEL 02) 528-0236/7  
각권 값 8,000원