

시끌벅적 요리 체험... “음식 투정 안할래요”

“오이를 잘라줘, 홍당무도 잘라줘야지.”
“오노기야, 너 주먹밥 만들기 전 손은 씻고 온거야?”
“고구마를 잘게 부숴줘, 너무 크게 썰어서 빵이 합쳐지지 않아.”
어린이·청소년들이 무리 지어 시끌벅적했다. 300여 명의 청소년들이 30명씩 조를 지어 음식을 만들고 있다.

고구마샌드위치 만든 김다혜(부영초등 3년)양은 “샌드위치를 만드는데 팥콩, 마요네즈, 머스타드 소스, 식빵, 고구마 등이 들어갔어요. 친구들과 함께 만들어서 더욱 즐거웠어요.”

윤희성(이수중학교 2년)군은 “고구마 썰 때와 만들 때 힘들었는데, 만든 것을 먹어보니 뿌듯한 생각이 든다”며 “음식을 직접 만드니 소중함을 알겠다. 이제 집에서 음식투정은 안하겠다”고 말했다.

주먹밥 만들기를 한 전완기(영광초등 5년)군과 박지인(효광초등 3년)양은 “오이, 홍당무, 단무지, 고구마, 밥으로 주먹밥을 만들었다. 잘 만든 것은 기분이 좋고, 잘못 만든 것은 모두 먹어버렸다”며 함박웃음을 지어보였다.

고구마피자에 ‘자비’라는 글자를 새겨넣어 ‘자비의 피자’가 되어버린 김지현(부영초등 4년)양이 속한 조에서는 “고구마는 몸에 좋다. 우리 것이 가장 맛있을 것이다”라고 자랑이 끊이지 않았다.

전남파라미타청소년협회(회장 종삼, 지부장 김재기, 이하 전남파라미타)는 11월 13~14일 나주 심향사(주지 원광)에서 ‘채소과일 365, 가족건강 365’를 주제로 가족과 함께하는 오감(五感)만족 건강캠프를 개최했다.

행사는 인스턴트 식품에 중독된 청소년의 위험한 건강과 자연주의적 사찰음식 체험을 목적으로 직접 건강 식재료를 채취해 요리·시식하는 실습이 진행됐다.

13일 열린 입재식에는 원광 스님(전남파라미타 부회장), 대요 스님(사무총장), 지용현 회장(광주전남신도회)을 비롯한 250여 어린이, 청소년과 다문화가족이 참여했다.

원광 스님은 인사말에서 “심향사에서 자연의 아름다움을 만끽하며 자연 속 식재료로 만든 사찰음식을 통해 마음의 향기를 찾아가는 시간이 되길 바란다”고 말했다.

행사는 입재식을 시작으로 식재료 채취, 식재료 정리(세척과 선별작업), 문화놀이, 우리집 식탁 자랑 퍼포먼스(다문화가족과 함께)가 진행됐다. 둘째 날에는 심향사 문화재 보기, 교리퀴즈, 요리 실습 및 경연대회, 마음나누기 등이 열렸다.

행사 시작에 앞서 아이들이 심향사에 도착할 무렵이었다. 운영진, 자원봉사, 담당 선생님들은 아이들을 기다리며 긴장한 표정이 역력했다. 토요일 오전 11시, 아이들과 학부모들 가득 실은 버스가 속속 도착했다.

불교세가 가장 열약하다는 전남지역에서 청소년 불자들을 위한 행사를 하면 ‘40~50명이나 모이려나’ 하는 생각에 체념하는 경우가 많다. 행사를 기획한 실무진들이 조바심을 내는 것은 당연했다. 하지만 기우였다.

1대, 2대 그리고 이어서 도착하고 버스에서 아이들이 밀려 내려왔다. 어느새 심향사 앞뜰에는 250여명의 어린이, 청소년, 학부모들로 가득찼다.

최대 참가자 200명을 생각했던 실무진들에게는 큰 기쁨이었다. “이러면 행사 준비하는 맛이 나지요. 하하하.”

1개월 가까이 행사를 준비한 김재기 지부장의 입가에 웃음이 번졌다.

행사장은 최적의 조건을 갖추고 있었다. 심향사는 담양공업고등학교와 담이 필요없는 한 울타리 속에 있다. 학교의 운동장이 아이들의 놀이터가 되고, 학교의 체육관은 어린불자들에게 충분한 법당의 공간이 된다.

캠프에는 전남지역에서 어린이와 청소년법회를 진행하고 있는 사찰에서 참여를 했다. 청소년·어린이 법회는 호남지역 최대의 대도시인 광주에서도 1~2군데만 운영할 정도로 대부분 사찰에서 외면하기 쉬운 분야이다.

이런 면에서 나주 심향사, 순천 흥선사, 금당절은 전남지역 보

전남파라미타,
가족과 함께하는
‘오감 만족 건강캠프’

세상에서 가장 맛있는
‘자비의 피자’

“쌈싸름한 것이
맛있네요”



신기하기도
해요. 땅속에 이렇게
고구마가 있는 줄은
처음 알았으니까요”

어린이·청소년들이 저마다
장갑을 끼고는 호미를 들고
밭에 뿌그려 앉았다.
푸대자루를 들고 여기저기를
종종 걸음으로 다니는 모습도 보였다.
300여 평의 고구마·무 밭에서는
웃음소리가 그칠 줄 모른다.

배들을 키우는 사찰들이다. 이날 행사에는 이들 사찰의 어린이회, 청소년 법회의 회원들이 참여를 했다. 여기에 일반 파라미타회원 과 청소년 그리고 다문화가족의 아이들까지 함께했다.

입재식이 끝난 참가자들은 나주 병행면의 농장으로 가 고구마 무 등을 썰었다. 어린이·청소년들이 저마다 장갑을 끼고는 호미를 들고 밭에 뿌그려 앉았다. 푸대자루를 들고 여기저기를 종종 걸음으로 다니는 모습도 보였다. 300여 평의 고구마·무 밭에서는 웃음소리가 그칠 줄 모른다.

“힘들지만 재미있어요. 신기하기도 해요. 땅속에 이렇게 고구마 있는 줄은 처음 알았으니까요.” 밭에서 캐낸 무를 들고 흙을 툇툇 털어내 즉석에서 배어 무는 청소년도 있다. “쌈싸름한 것이 맛있네요.” 참가자들은 뽑아온 고구마·무 등 음식 재료들을 일일이 닦아냈다.

저녁 7시, 대강당에서는 왁자지껄 놀이마당과 세계음식을 맛

볼 수 있는 시간이 펼쳐졌다. 80여 다문화가족이 함께 한 행사장 한편에서는 필리핀, 몽골, 중국에서 온 이주여성 20여 명이 자신의 나라의 음식을 선보여 인기를 끌었다.

필리핀에 온 리리베스씨는 생일잔치와 회갑 잔치날에 먹는 음식인 엠부피도, 톰비아 상라이를 선보였다. 몽골에서 온 임성에 씨는 호슈르, 당근샐러드를, 중국에서 온 이취란·백미경씨는 만두, 건두부냉채를 선보였다.

둘째 날, 농장에서 정성껏 캐낸 고구마·무들로 음식 만들기가 시작됐다. 참가자들은 5~30명씩 한 조가 되어 전체 20개 조가 음식자랑 참가에 나섰다.

“고구마는 이렇게 자르는 게 맞아요? 소금은 얼마나 넣죠. 호박은 어떻게 넣어요. 얼마나 기다려야 익는거죠?” 아이들의 씩씩한 질문과 어수선한 분위기도 도움을 주는 학부모의 손은 즐거워 보였다.

이날 참가자들은 고구마 맛탕, 호박범벅떡, 건강김밥, 고구마샌드위치, 고구마샐러드, 고구마튀김, 고구마주먹밥, 고구마피자 등을 주제로 음식만들기와 경합을 벌였다.

90분 동안의 정신 없는 요리시간이 끝나고 각 조별로 만들어진 음식들이 중앙 단상으로 올라왔다.

심사위원장을 맡은 원광 스님은 심사평을 통해 “아이들의 정성이 깃들여 있어 좋다. 특히 ‘기’자와 ‘자비’, 사찰이름을 새겨 넣은 음식은 아이디어가 돋보였다”고 말했다.

이날 1등상은 ‘기’자를 새겨 넣은 호박범벅떡이 수상했다.

행사를 준비한 김재기 지부장은 “많은 아이들이 참여하게 되어 기쁘다. 올해의 좋은 경험을 통해 내년에는 더욱 좋은 프로그램을 선보이겠다”고 밝혔다.

양행선 광주전남지사장
mybuda@hanmail.net

건강을 생각하신다면 그을음 없는
삼환양초를 선택하십시오!!!

국내 유통중인 모든 양초 제조, 판매



전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233

경기도 광주시 오포읍 문흥리 35-16 소비자 무료전화 : 080-0766-8888



한봉밀납양초의 특징

1. 그을음이 없습니다.
2. 프로폴리스 성분이 함유되어 항균효과는 물론 실내 공기 정화에 도움을 줍니다. (아토피등 피부질환 및 호흡기 질환에도 효과가 있습니다)
3. 한봉 밀납에서 추출한 우리의 밀납이 자연환경과 건강을 생각합니다.

*고·목조건물, 목조각품(사찰의)행화 등에 침범을 막아주어 문화재 보존에 다소 도움이 될것으로 사료됩니다.

수궁예양초



- ① 밀납 아랑 연꽃 양초 7.0 f x 33cm
- ② 밀납 1호 그림 양초 5.9 f x 18cm
- ③ 약초 1호 그림 양초 5.9 f x 18cm
- ④ 약초 아랑 연꽃 양초 7.0 f x 33cm
- ⑤ 밀납 PC접 초 5.5 f x 4cm(연시간 약 8시간)
- ⑥ 한봉 금강경 세트 5.9 f x 18cm

한밀납 양초



- ① 밀납초 90cm x 90cm
- ② 밀납초 연봉 완기둥 7.0 f x 34cm
- ③ 밀납초 돈타래 5.6 f x 27cm
- ④ 밀납초 밀대 4.7 f x 25cm
- ⑤ 밀납초 1호 5.9 f x 18cm
- ⑥ 밀납초 2호 5.9 f x 14cm
- ⑦ 밀납초 3호 4.7 f x 13cm
- ⑧ 밀납초 4호 4.7 f x 10cm
- ⑨ 밀납초 4호 반야심경 4.7 f x 10cm
- ⑩ 밀납초 3호 반야심경 4.7 f x 13cm
- ⑪ 밀납초 2호 반야심경 5.9 f x 14cm
- ⑫ 밀납초 1호 반야심경 5.9 f x 18cm
- ⑬ 밀납초 밀대 전사재반야심경, 연화
- ⑭ 밀납초 연봉 완기둥 전사재반야심경, 연화, 호랑이, 용
- ⑮ 밀납초 연봉 완기둥 전사재반야심경, 연화, 금호영이, 금호영

우창산업 SHC 삼환중합양초 인터넷 홈페이지 www.shcandle.net