

# 스님이 직접 만든 건강을 위한 최고의 음식, 生食

## 무상사 성일 스님 만드는 생식 '스님이 만든 생식'



맛을 중요시하는 시대다. 지지고 볶고 삶고 튀기고, 그 동안에 써오지 않았던 조리법이 총 동원돼 현대인들의 입맛을 사로잡기 위한 한바탕 전쟁을 벌인다. 이렇게 밥상에 올려진 음식은 강한 향과 다양한 색깔로 본래 재료가 무엇인지 추측하기도 쉽지 않다.

이제 음식은 '자연과 영양'이 아닌 '오락의 상품'이 된 것이다. 음식이 가진 본연의 생명력이 사라진 밥상. 죽은 음식으로 하루를 살아가는 현대인들을 위한 대안이 바로 생식(生食)이다.

생식은 글자 그대로 불에 익히지 않고 원재료를 있는 그대로 섭취한다는 뜻이다. 생식을 할 경우 식품 효소의 이용을 극대화할 수 있지만, 가열이나 가공을 했을 경우 식품의 효소는 파괴된다.

생식을 하게 되면 영양소의 파괴가 없

은 화식으로 인해 타해진 피를 정화하고, 정신을 맑히고, 육신을 가볍게 하여 수행 정진하는데 필요 불가결한 요소였다.

"생식은 단순한 식사 대응에서 건강식, 또 수행식으로 자리하고 있습니다. 불교, 그리고 수행문화를 널리 알리는 것이 굳이 경전에만 있다고 생각지 않아 이 길을 택했어요."

운문사와 중앙승가대를 나온 성일 스님. 스님이 생식을 만들게 된 이유는 스님이 직접 생식의 효과를 보면서 부터였다. 건강이 좋지 않아 치유방편으로 생식을 하게 된 스님은 생식을 주변인들에게 소개하면서 포교의 가능성을 엿보았다.

시중에 기존 수행식이 선식이란 이름으로 등장했지만 곡류로만 만들어져 제 기능을 다하지 못함을 느낀 스님은 각종 한약재와 해조류, 버섯류 등을 첨가해 독특한 생식을 개발했다.

스님은 '스님이만든생식'의 장점을 크게 세가지로 들었다. 첫째는 마음의 욕심이 없어진다. 둘째는 머리가 맑아진다. 셋째는 맛이 없다는 것이다.

'스님이만든생식'은 곡류가 90%인 일반 생식과는 달리 곡류의 함량은 40% 수준에 지나지 않는다. 현미를 비롯해 17 종류의 곡물과 녹색, 담색, 황색채소 22종류와 버섯류, 한약재, 해조류 등 열 가지 이상의 청정재료가 들어간다. 스님이만든생식은 고소한 맛 등을 내기위해 인위적인 방법을 사용하지 않았다. 순수한 건강식이다.

이 때문에 스님이만든생식은 각 선원에서 효과를 맛보고 수행식으로 주문하는 사람들이 많다. 보통 생식으로 인해 얻는 다이어트 등의 효과도 당연하다. 사람에 따라 차이는 있지만 하루 두 끼 2-3개월

먹으면 5kg의 체중이 줄게 되고, 5-6개월이면 10kg이 감량된다.

스님은 "생식을 하면 비싼 음식, 좋은 음식을 먹어야겠다는 욕심이 줄어들었다"며 "부처님 당시의 정신으로 돌아가 맛난 음식을 먹기 위해 자연을 해치고 남에게 피해를 주지 않는 것이 바로 생식"이라고 말했다. 이어서 일가, 성철 스님, 송암 스님 등 역대 큰 스님들도 생식으로 무욕의 생활을 체화했다.

시중의 일반 업체에서 만든 상품에 비해 가격이 절반에 불과하다. 스님이 직접 재배하고 관리한 식재료를 사용하고, 영업 마진 없이 제공하기 때문이다.

스님은 "신도들의 얼굴만 바라 보는 불교에서 생활화에 앞장서 사회에 환원하고 문화를 이끄는 불교가 되도록 이바지 하

### 마음의 욕심 제거

### 머리를 청명하게

고 싶다"고 밝혔다.

스님은 현재 사업을 관리하는 무상사를 장기적으로 요양원으로 개축해 어려운 독거 어르신들을 보살피는데 희망할 계획이다. 한국불교의 회망을 안고 무상사의 하루는 저물어 갔다.

사업자번호 : 620-10-88677  
통신판매업신고증 : 제2010-울산중구-0128호  
전화번호 : (070)7629-5920

### 생식, 이래서 좋다!

● 하나. 체내의 노폐물, 독소 등을 흡착, 배설시키는 식이섬유가 풍부해 장내 노폐물이 잔류되지 않아 장 환경이 개선될 뿐만 아니라, 피가 맑아지고 면역력이 높아져 각종 질병으로부터 인체를 보호한다.

● 둘. 곡류, 채소류의 껍질 부분에 다량 존재하는 카로티노이드, 이소플라본, 카테킨, 사포닌 등 식물내재 영양소가 풍부하여 노화방지, 성인병 예방, 면역력 증강 효과가 뛰어나다.

● 셋. 화식에 비해 인체 내 에너지 효율이 6배나 높아 적은 양으로도 영양공급이 충분하다.

● 넷. 인체대사에 필요한 효소가 파괴되지 않은 채로 섭취가 가능해 효소의 이용을 극대화 할 수 있다. 특히 대사효소로 이용할 수 있기 때문에 머리가 맑아지고 좋아지는 것. 수험생, 직장인 등 머리를 많이 사용하는 사람들에게 아주 좋다.

● 다섯. 곡류를 통 곡식으로 섭취할 경우 곡류의 씨눈에 함유된 영양소들 충분히 섭취할 수 있다.



### ●한약재가 듬뿍 들어있는 효소참생식

생식의 명품선언, 효소참생식은 62여 가지의 유기농, 곡류, 해조류, 채소류, 과일류 외 한약재가 들어있어 자연 그대로의 맛과 영양을 전한다.

생식의 효능을 한단계 높인 효소참생식

은 엽록소, 효소, 비타민, 미네랄, 씨눈, 섬유질 등이 그대로 살아있는 영양식으로 당뇨 및 혈액장애환자 등에게 좋다. 고른 영양을 필요로 하는 현대인에게 최고의 자연건강식이다.

#### · 원료 및 함량

발아현미8.71%, 참쌀현미8%, 포도당, 발아밀6%, 발아보리6% 알파현미, 현미쌀은4.48%, 검은콩4%, 바나나(수입필리핀), 자일리톨4.2% 흑미3%, 백태3%, 사과효소0.2%, 옥수수, 울무, 소맥배아2%, 호박, 시금치, 팥콩, 감자, 저염다시마, 고구마, 당근, 미나리, 검은깨, 기장, 무청, 솔잎, 무, 다시마, 쑥, 유자, 사과, 메밀, 수수, 쑥, 들깨, 팥, 부추, 양배추, 통굴레, 미역, 파래, 김, 맥아, 밤, 마, 연근, 영지버섯, 우엉,

표고, 버섯, 녹차, 신선초, 감잎, 여성초, 브로콜리, 뽕잎, 대추, 도라지, 유산균-이상 국산), 감초(수입 중국)

스님이 만든 효소참생식은 발아곡류 4종 20.17%, 사과효소 0.2% 녹색채소, 담색채소, 황색채소 25.17%, 현미쌀은, 소맥배아 6.48%, 해조류 5종 3.82% 등 이상의 재료로 연구 개발했다.

#### · 복용법

1일 1~3회, 1회에 1포(40g)를 생수 250ml에 타서 먹는다. 기호에 따라서 생수의 양은 조절할 수 있으며, 두유, 우유, 야구르트 등에 타서 드시거나 꿀을 넣어 드셔도 좋다. 1일 1기 1포(40g)×60포(2개월분) 100,000원



### ●곡류 50%를 발아시킨 효소발아생식

효소발아생식에는 56종의 곡류, 해조류, 채소류, 과일류가 들어있고 또 발아 제 품이 50%나 들어 있다. 사과효소, 현미 1분도 등 발아제품의 영양을 그대로 우리 몸으로 전하며 맛과 영양에 있어 일반 발

아생식과는 차별화시켰다. 건강을 위한 여성의 다이어트 식품으로 추천하는 건강식이다.

#### · 원료 및 함량

알파현미(17.3%), 발아현미(13.2%), 발아보리(12%), 발아참쌀현미(10%), 밀의눈(8%), 현미쌀은(5.44%), 발아밀(5%), 보리순(5%), 사과효소(0.2%), 울무, 백태, 흑태, 검정쌀, 붉은소금, 팥, 약콩, 조, 수수,쑥, 표고버섯, 고구마, 메밀, 들깨호박, 시금치, 미나리, 브로콜리, 양배추, 연근, 당근, 감자, 무청, 녹차, 케일, 솔잎, 산수유,감잎, 두충잎, 마, 뽕잎, 신선초, 저염다시마, 김, 미역, 톳, 사과, 유자, 밤, 유산균,포도당, 크리마, 자알리톨, 프락토올리고당(이상 국산) 스피루리나 프로폴리스(외국산)

#### · 내용량

40g(1포), 발아현미를 비롯한 3종의 발아곡류 40.2%, 현미쌀은, 밀의눈 14.44%, 사과효소 0.2%, 이상의 재료로 연구 개발하였다. 스님이만든발아생식은 곡물의 씨눈인 현미쌀은, 밀의눈 13.44% 함유하고 있어 영양소의 이용가치를 높였다. 발아곡류를 사용하여 소화가 잘 된다. 곡류가 발아되면 먹을 때 부드러워 체내에서 소화 및 흡수율이 높아진다.

#### · 복용법

1일 1~3회, 1회에 1포(40g)를 생수 200ml에 타서 먹는다. 기호에 생수의 양은 조절할 수 있으며 두유, 우유, 등에 타서 드시거나 꿀을 넣어 먹어도 좋다. 1일 1기 1포(40g)×60포(2개월분) 100,000원



## 불화 수월 관세음 보살圖

중생의 고(苦)를 다 해결하신후에 열반에 들겠노라 원을 세우신 관세음보살님은 언제 어디에나 여러 모습으로 중생들 속에 나타나시고 계십니다.

10점 이상 구입시 10% 할인해 드립니다.

불자들은 고통이 있을때 항상 관세음보살님을 염송하며 기도합니다. 그런데 불자들에게 많은 분들이 관음보살 그림을 가정에 두면 안되는 것으로 알고 있습니다. 그것은 불상이나 그림상 속에 불보살님의 마음이 있는줄 잘 모르고 사찰이 아닌 곳에 있는 불상이나 그림상에 기도, 염불, 절 또는 예물을 올려 잘못되는 불자가 있거나 않을까 하는 노파심에 일부 스님들이 가정에 상을 두고 모시지 못하게 하는 것일 뿐입니다.

부처님의 가르침은 오직 마음에 관한 것이지 물질이나 상은 허망하여 공하다 하였습니 다. 그런데 불보살님의 마음이 물질로 된 돌, 나무, 철 이나 그림으로 된 상속에 있을 수 있겠습니까. 그렇게 생각하는 이가 있다면 그것은 불보살님께 크나큰 불경이되며 염 불을 하더라도 공염불이 되고 마는 것입니다.

불보살님의 마음은 살아 숨쉬며 믿고 생각할 줄 아는 중생의 마음안에 같이 있습니다. 우리들 마음이 곧 부처임을 배워 알면서도 우리들 중생이 어리석어 믿지 못하고 있을 뿐입니다.

불상이나 그림상을 보며 마음속에 불보살님의 마음이 같이 한다는 것을 굳게 믿고 마음속의 불보살님께 기도, 염불, 절을 하면 그 즉시 전답이 됩니다. 불자라면 관세음보살 그림상 1점 정도는 눈이 자주 가는 곳(좋은 자리가 아님)에 두고 볼 때마다 염송을 한다던지 기도 등을 하고 모든일이 잘되면 감사하 마음으로, 잘되지 않을 때는 더 좋은 것을 주기 위한 것이라 믿고 관하는 것을 생활화 한다면 이것이 곧 생활선이 되어 자연 고는 사라지고 망념이 끊어져 성불에 다가갈수 있을 것 입니다. 그동안 본인은 많은 사찰의 명화를 조성하며 공부 또한 게을리 하지 않았으나 아직도 부족함이 많은 불자의 한사람이지만 불자 가정에 불화 1점 없는 것이 항상 안타깝게 생각 되어 본인의 재현 작품중 고려불화 가운데 설화를 바탕으로 그린 수월관음도의 작품성이 뛰어나 이를 축소 하여 벽에 걸거나 탁자에 둘수 있도록 고급으로 제작 권하고저 합니다.

불자님들의 가정마다 관세음보살님의 가피가 충만하시고 하루 빨리 성불을 이루시기 바랍니다. 불모 민환식 합장

### 대불성지공원건립 발원

불법을 배울 수 있고! 인성을 바로 할 수 있으며! 심신의 안식을 취할 수 있는 성지를 조성하기 위하여 세계적 규모의 삼존 대불(아미타불, 관세음보살, 지장보살)좌상을 테마로 한 공원 건립을 추진하려 합니다. 불사에 뜻을 두고 계신분이나 불사 목적으로 토지(실소요면적 약 6만평)을 소유하고 계신분이 있다면 본사업 추진을 위하여 모시기를 원합니다.

작품규격 : 28cm × 43.5cm  
재 질 : 원뿔원목 / 아크릴(표면)  
(벽걸이 탁상용 겸용)  
가 액 : 12만원 (택배비 포함)

일심공예 경기도 의왕시 내손동 677-10 301호  
031)421-1040 |  
010-2284-7395 | 010-7158-0004  
계좌번호 : 농협 356-0413-3251-63 (예금주 : 민환식)

불모 민환식 대표작 ▼  
조계사 대웅전 신중명화 3.3×4.84m 조계사 덕왕정 극락명화 8.8×2.7m  
조계사 대웅전 영단명화 13×2.1m 조계사 2만불 조성 명승지명화 17×15×24cm