



저녁은 짐승이 먹고, 야식은 귀신이 먹는다

2011 빛고을 불교아카데미 네 번째 강좌 - 선재사찰음식문화연구원 원장 선재 스님

10월 12일 열린 2011 빛고을 불교아카데미 네 번째 강좌에서는 선재사찰음식문화연구원 원장 선재 스님이 강연했다. 선재 스님은 <이야기로 배우는 사찰음식>을 통해 현대인들이 실천해야 할 올바른 식생활에 대해 법문했다. 스님은 "현대인들의 건강 문제는 올바르게 먹지 못한 식생활에서 비롯된 것"이라며, 부처님 경전말씀에 따라 현대인들이 어떤 식생활을 지켜야 나가야 하는지에 대해 설명했다. **정리-양행선 전남지사장**

모든 생명은 하나

사람들이 저에게 왜 많은 수행 중에 하필 음식을 택했냐고 묻습니다. 저는 사회복지학을 전공하면서 사찰음식에 대해 논문을 썼습니다. 그리고 그 논문을 바탕으로 청소년 수련원에서 아이들을 지도했습니다.

어느 날 제가 수련원 일을 하다 쓰러지게 됐습니다. 병원에 가니 의사가 간이 너무 안 좋아 깊어야 1년 밖에 못살 거라고 말했습니다. 저의 아버지와 오빠 역시 간암으로 돌아가셨습니다. 제가 그 유전인자를 타고 났던 거 같습니다. 저는 제 논문을 펴놓고 부처님이 말씀하신 식문화에 대해 다시 살펴보기 시작했습니다. 그동안의 식습관을 50% 정도 버리면 건강이 90% 회복했습니다. 그때 저는 "다시는 나 같은 환자를 만들지 않겠다"고 다짐했습니다. 그리고 지금까지 식문화 개선을 통해 청소년 비행문제를 해결하고자 노력하고 있습니다.

저는 사찰음식 강좌를 통해 많은 분들과 소통을 합니다. 사찰음식 강좌를 듣기 위해 저를 찾아오시는 분들은 단순히 요리를 배우기 위한만이 아닙니다. 그분들은 요리를 배우면서 자신과 가족들의 인생을 바꾸고 있습니다. 그들은 부처님이 말씀하신 식생활을 지키면서 암 투병을 이겨내고, 아토피를 없애고, 우울증을 치료합니다.

'사분율(四分律)'에 약전도라는 것이 있습니다. 모든 음식이 약이라는 뜻입니다. 환자가 먹는 음식도 약이고, 일반인들이 먹는 음식도 약이라는 말입니다. 하지만 우리는 약이 아닌, 식이라는 개념으로 음식을 만들고 있습니다.

<금광명최승왕경(金光明勝王經)>의 '제병품(除病品)'에는 "계절에 따라 음식을 취해 먹으면 병을 예방하고, 치료할 수 있다"고 말합니다. 경전에 나오는 모든 음식문화는 병이 생기기 전, 병을 막기 위한 예방 의학입니다. 우리가 행복하려면 건강

한 몸과 맑은 영혼이 필요합니다. 스님들의 경우, 수행을 하기 위해서 건강한 몸과 맑은 영혼은 필수입니다.

맑고 건강한 몸은, 맑고 건강한 음식이 토대가 되어야 합니다. 맑고 건강한 음식을 얻으려면 모든 자연계·중생계가 맑고 건강해야 합니다. 제가 요리를 통해서 사람들에게 알려고자 하는 근본은 바로 자연계와 중생계의 맑고 건강함입니다. 모든 생명은 하나입니다. 때문에 내가 행복해지기 위해서는 자연계가 맑고 건강해야 합니다. 이것이 바로 제가 요리를 하는 요지입니다.

자연에 맞춰 섭식하라

병이 되는 원인이나 단병이 되는 원인을 사대부조화라고 합니다. 지·수·화·풍이 조화롭지 못할 때는 병의 원인이 되고, 단병의 원인이 됩니다. 우리는 자연의 일부입니다. 때문에 자연의 리듬에 맞춰 음식을 섭취해야 합니다. 계절 음식을 먹어야 하는 이유는 내 몸의 지수화풍을 조화롭게 함과 동시에 자연의 생태계를 거스르지 않는 일입니다.

봄에는 꽃이 피고, 움이 트고, 새싹이 돋습니다. 우리도 자연의 일부이기 때문에 몸안의 에너지는 자연과 함께 돌아갑니다. 봄에는 특별히 일하지 않고 운동을 하지 않아도 피곤함이 풀려옵니다. 이는 우리 몸의 혈전들이 제대로 원활하게 돌지 않기 때문입니다.

부처님 경전에는 쓴맛이 요리의 대표적인 맛이라고 했습니다. 절에서는 봄이 되면 쑥과 머루를 3번 이상 먹습니다. 쑥과 머루는 혈관을 튼튼하게 해주는 역할을 합니다. 하지만 쑥과 머루는 누구나 먹을 수 있는 것은 아닙니다. 부처님은 이미 2500년 전기가 크고 작고, 열이 많고 적고, 냉하고 온하고 건조한 사람에 따라 먹어야 할 음식과 먹지 말아야 할 음식을 정해 놓으셨습

니다.

부처님은 음식을 먹을 때 자신의 체질에 맞게 섭취해야 한다고 말씀하셨습니다. 여름에는 중풍에 많이 걸리기 때문에 찬물은 피하고 찬바람은 쐬지 말라고 설하셨습니다. 또한 보리, 보리차, 보리밥, 오이, 풋고추, 가지, 아욱, 근대 등을 먹으라고 했습니다. 꽃이 필 때는 꽃을 먹으며, 꽃이 지면 잎을 먹고, 잎이 지면 뿌리를 먹으라고 했습니다. 연(蓮)은 불교의 상징적인 식품입니다. 사찰음식에는 연이 많이 등장합니다. 연은 우리 몸에 아주 유익한 음식입니다. 또한 진흙 속에서도 꽃을 피우는 연꽃은 불교의 대표적인 상징이기도 합니다.

겨울에는 세 계절의 병이 한꺼번에 일어나는 때입니다. 스님들은 겨울에 9가지나

병의 원인은 사대(四大)의 부조화
부처님 식생활 통해 암투병 가능해
사분율에 따르면 '모든 음식이 약'
식습관 반만 바뀌도 건강해진다

물과 오곡밥을 드십니다. 우리가 계절에 음식을 먹지 않는다면 어떻게 될까요? 현재 많은 음식재료들이 비닐하우스에서 재배가 됩니다. 이는 자연계를 거스르는 행위입니다.

모든 식물은 햇빛, 바람, 공기를 통해 삽니다. 이 모든 조건이 부합해야 제대로 된 에너지를 갖게 됩니다. 비닐하우스에서 재배되는 식물들은 모두 비료와 농약으로 자라나게 됩니다. 이런 비료와 농약은 다시 사람의 몸 안으로 들어와 암세포를 만듭니다.

계절 음식을 제대로 섭취하지 않는 것은 생명계를 파괴하는 일입니다. 부처님은 자연계와 나는 하나고, 나는 자연의 일부이기 때문에 자연 리듬에 맞춰 음식을 먹어야 한다고 했습니다.

나쁜 음식은 마음도 불편하게 해
자연에서 생성된 식재료들은 어떻게 먹



10월12일 열린 빛고을 아카데미 네 번째 강좌에서 선재 스님이 때에 맞는 식생활을 강조했다.

어야 할까요? '사분율'에서는 하루에 3끼를 먹어야 한다고 했습니다. 이는 단순히 음식을 섭취하는 것이 아니라, 약이라고 표현했습니다. 끼니의 음식은 시약입니다. 때의 약이라는 말입니다.

아침에는 뇌가 활동해야 하는 시간이기 때문에 아침은 거르지 말아야 합니다. 사찰에서는 아침예불을 통해서 의식의 세계를 열고, 아침밥을 통해 내장의 기운을 얻습니다. 야침에는 반드시 맑은 음식을 먹어야 합니다. 낮에는 위장이 활동하는 시간이기

때문에 알맞게 먹어도 됩니다.

9~11시는 위장이 활동하는 시간이라서 부처님은 하루에 한 끼만 위장이 활동하는 시간에 드셨습니다. 저녁에는 간, 신장, 대장이 모두 활동하는 시간이라 이 시간 때에는 간단히 과일즙만 먹으셨습니다. 우리 몸에 음식이 들어와 소화되는 시간은 4시간 정도입니다. 때문에 부처님도 하루에 한 끼에서 많아야 두 끼만 드셨습니다.

우리나라 선왕들의 식단을 봐도 왕들은 아침에 죽을 먹었습니다. 하지만 왕들이 단

명한 이유는 고단백 음식을 많이 섭취했기 때문입니다. 아침에는 신선이 먹고, 낮에는 사람이 먹는다고 했습니다. 부처님은 사람들이 어떻게 살아가야 하는지 직접 실천으로 보여주신 분입니다.

저녁은 짐승이 먹고, 밤에 먹는 음식은 귀신이 먹는다고 했습니다. 밤에 음식을 먹으면 귀신이 밥을 먹는 시간이기 때문에 꿈자리가 뒤송송하고 몸이 무겁다고 했습니다. 이 뜻은 밤에 먹는 음식은 사람에게 나쁜 기운을 준다는 뜻입니다. 예를 들어 우리가 김치전을 먹는다고 치면, 낮에 한 판을 먹으면 몸에 흡수가 되지만, 밤에 먹으면 반 밖에 흡수가 안 되고 나머지는 지방을 만듭니다. 그래서 요즘 어린 아이들이 소아비만, 소아당뇨에 많이 걸리게 되는 것입니다.

밥은 해가 떠 때 시작해서 해가 질 때까지만 먹어야 합니다. 만일 이 시간에 먹지 못 할 때에는 잠들기 최소 2시간 전에 간단히 먹어야 합니다. 내가 무엇을 먹느냐에 따라 내 육체가 이뤄지기도 하지만, 내가 선택한 음식에 의해 내 마음도 주어지는 것입니다. 우리가 행복하고 수행을 이루려면 맑고 건강한 음식이 필요합니다. 맑고 건강한 음식을 얻으려면 모든 자연계가 맑고 건강해야 합니다. 이것이 불교에서 말하는 식문화입니다.

부처님이 말씀하신 식문화는 누구보다 우리가 지키면서 행복하게 살아야 합니다. 부처님이 말씀하신 음식을 먹을 때, 스님들이 수행을 이룰 수 있고, 많은 사람들은 행복을 얻을 수 있으면 이를 통해 세계를 평화롭게 할 수 있습니다. 음식 속에는 단순히 음식만 존재하는 것이 아니라 생명에 대한 존중이 들어있습니다.

부처님은 모든 세계 사람들이 함께 행복해 질 수 있는 것이 식이라고 알려주셨습니다. 부처님은 병이 나서 치료하기 전에 음식을 통해 예방하라고 설하셨습니다. 자연계를 지키고 자연의 리듬에 맞춰 우리 몸의 리듬을 맞추라고 하셨습니다.

사람들에게 음식이라는 것은 몸과 마음을 맑게 해주고 모든 생명이 함께 가는 길입니다. 우리는 너무 조미료에 대한 음식 맛에 길들여져 건강한 음식은 맛이 없다고 느낍니다. 생각이 바뀌어야 입맛도 바뀌는 법입니다. 나쁜 음식은 마음을 불편하게 하고, 몸도 불편하게 한다는 사실은 명심하시길 바랍니다.

선어사전

옛 선사들의 깨달음의 향기를 온전히 전해주는 선어 해설!

禪語事典

누구나 쉽게 읽으면서 선의 근본 뜻을 이해하고 선문화가 가지는 교결深한 정취를 맛볼 수 있는 선 입문서!

적정寂靜하면서도 활발活潑한 선의 세계로 이끌어주는 선지배자들의 필독서!

선어 940여 개, 등사 및 선어록 80여 개 수록!

해원 편저 | 사륙판 양장 | 512쪽 | 값 23,000원

● 도서출판 운주사 ● 전화 (02) 926-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 서울시 성북구 동소문동 4가 270번지 성심빌딩 3층

중생들을 고난으로부터 구제해주는 33분 관세음보살님의 만남!

우리 곁에 계신 33관세음보살 이야기

33관세음보살은 어떻게 탄생했으며, 어떤 모습으로 중생들에게 나루셨는가? 항상 중생들 곁에 계시면서 중생의 아픔을 보듬어주는 33분 관세음보살님의 유래와 영험담!

전통과 현대적 기법이 조화를 이루어 그려 모신 33관세음보살도! 중생들의 어려움에 따라 각기 다른 모습으로 나타나시어 고난으로부터 구제주는 33분 관세음보살님의 성스럽고 친근한 모습!

방경일 글 · 남종진 그림 | 국판 변형 | 컬러 | 256쪽 | 값 13,000원

● 다음카페: 도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks