

“사찰음식, 도시락으로 편히 드세요”

봉은사, 4월 24일 제1회 사찰건강도시락 경연 대회

서울 봉은사에 불내음이 풍겨나는 사찰음식 잔치가 펼쳐졌다. 사찰음식 대중화를 위해 봉은사와 한국 불교문화사업단이 ‘봄의 설레임, 사찰의 맛’을 주제로 개최한 이날 대회에서는 사찰음식을 현대인들이 보다 쉽게 접할 수 있는 도시락 만들기가 진행됐다. 예선에는 42개 팀이 참여했으며, 본선에는 10개팀이 올라 열띤 경연을 펼쳤다.



① 이날 대회에는 예선 42개팀 중 10개 팀이 본선에 올라 열띤 요리경연을 펼쳤다. ② 1등을 차지한 박희경·김보연 팀의 '봄과 꽃들의 향연' ③ 이날 선보인 도시락들은 현대인들이 주로 쉽게 접할 수 있도록 간편한 방법으로 조리됐다.

오후 3시부터 진행된 본선은 70분간의 조리과정을 거쳐 심사위원 심사와 품평단 인기상 투표 등이 진행됐다.

첫 30분간은 심사위원의 질문 없이 요리실습이 진행됐다. 다양한 효소 등을 가져온 참가자부터 직접 케이스를 제작해 출전한 이들에게까지 다양한 아이디어를 뽑았다.

10팀 출전 아이디어 돋보여... 1위에 박희경·김보연 팀

아이들도 접하기 쉽도록 어른·어린이용 등 두 종류로 제작

상품화 추진해 수익금 독거노인 돕기에 사용 예정

이날 대회에서는 ‘봄과 꽃들의 향연’으로 우영튀김 등을 선보인 박희경·김보연 팀이 1등을 차지했다. 2등은 ‘산사의 추억’ 도시락을 만든 박현진·박진우 팀, 3등은 ‘산에 들에 도시락’의 문정희·장승애 팀에게 돌아갔다.

이날 경연에서는 한국전통사찰음식문화연구소 소장 적문 스님과 사찰음식점 발우공양 대표 대안 스님, 신승근 파르나스호텔 대표셰프 등 10명이 심사를 맡았다. 이날 심사의 초점은 수행과 건강이라는 사찰음식의 기본 정신을 담고 있는지와 맛과 영양, 대중화 가능성 여부 등이었다.

양파 등을 재료로 사용해 1등에 선정된 ‘봄과 꽃들의 향연’은 어른용과 어린이용 두 가지로 제작됐다.

특히 어린이용 도시락은 사찰음식을 어

린이들도 쉽게 접하도록 했다는 점에서 높은 평가를 받았다.

심사위원 대안 스님은 “사찰음식은 기본적으로 오신채를 사용하지 않아야 한다. 이에 착안한 여러 아이디어들이 돋보였다”며 “종단에서도 관심을 갖고 사찰음식 대중화를 추진하는 만큼 많은 대회가 열릴 것이다. 참석한 분들이 지속적인 관심을 통해 사찰음식의 대중화에 더욱 노력해주시길 바란다”고 당부했다.

신승근 셰프도 “기본에 충실한지를 중점적으로 보았다”며 “요리의 작품성과 대중성이 기본에서 출발한다는 점을 잊지 않길 바란다”고 심사평을 밝혔다.

봉은사 주지 진화 스님은 “사찰음식을 도시락으로 통해 현대인들이 쉽게 접할 수

있도록 하는 것이 이번 대회 목적”이라며 “이날 대회에는 화려한 여러가지 요리가 있지만 주안점을 편리성 등에 두었다”고 강조했다.

이날 경연대회 내내 봉은사 학적원에는 200여 대중이 모여 사찰음식 전시를 보고 인기상을 투표하는 등 높은 관심을 보였다. 이들은 사찰음식 도시락 가격에 대한 다양한 의견을 제시하기도 했다.

한 직장인은 “회사 인근 도시락 가격이 보통 6~7000원 선으로 8~9000원 선이면 상품화 가능성이 있다”고 말했다.

롯데백화점에서 중식당 여러 개를 경영하고 있는 박송도 씨는 “현재 경연에 나온 음식 재료나 인건비 등을 생각하면 2만원 이상을 책정할 수 밖에 없다”며 “호텔을 통해 기업 워크샵에 제공하는 등 재료를 좋은 것을 쓰는 등 고급화 전략으로 나갈 필요가 있다”고 말했다.

전통음식 개발자인 서정규 대표 서정숙 씨는 “일반인들이 쉽게 접할 수 있는 가격은 1만원 이내”라며 “조리과정을 단순화하고 케이스 등을 대량생산 한다면 대중화가 충분히 가능하다”고 말했다.

이날 300인분의 연잎밥을 만들어 보시한 봉은사 사찰음식교육팀에서도 사찰음식 경연을 보며 놀라움을 표했다.

사찰음식교육팀 채경희 씨는 “사찰음식이 이렇게 아름답고 다양한 모습으로 나오지 못했다”며 “향후 사찰음식을 할 때 먹는 사람들이 보다 쉽고 편하게, 또 맛있게 먹고 다시 찾을 수 있도록 음식을 만들도록 하겠다”고 말했다.

봉은사는 향후 사찰음식 조리법을 이용한 다양한 건강 채식요리 개발에 나서는 한편 이날 수상작 일부를 상품화해 판매할 예정이라고 밝혔다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

한국·대만·일본 사찰음식 한자리에

평택 수도사 5월 11일 사찰음식 대향연 열려

한국·대만·일본의 사찰음식을 맛보고 관람하는 자리가 마련된다. 한국전통사찰음식문화연구소(소장 적문)는 5월 11~17일 평택 수도사에서 ‘한국·대만·일본 사찰음식 대향연’을 개최한다.

행사는 5월 11일 오전 9시 수도사 석조 33관음보살 점안식을 시작으로 주한미군·외교사절이 참석하는 사찰음식 만찬, 한국·대만·일본 사찰음식 작품관람으로 진행된다. 이어 오후 5시에는 산사음악회도 열린다.

12일에는 사찰음식 무료공개 강좌 및 실습이 진행된다. 또, 한국전통사찰음식 연구소 연구회원들의 모임도 열린다.

13일 오전 10시에는 다문화가정 무료 시식 및 선물 증정, 오후 2시부터는 일반인

을 대상으로 무료실습강좌가 진행된다. 14일 오후 2시에는 아토피 환우, 15일 오후 2시에는 전국 대학 조리 관련 학교의 대학생, 16일 오후 2시에는 아주대 암 환우를 위한 무료실습강좌가 열린다. 마지막 17일에는 부처님 오신날 법요식이 봉행된다. 사찰음식 무료실습강좌는 사전 예약을 해야 한다.

수도사 주지 적문 스님은 “본 연구소는 개원 21주년을 맞아 원호 스님의 깨달음이 깃든 천년고찰 수도사에서 사찰음식 대향연을 준비했다”며 “이번에는 날로 증가하고 있는 다문화가정을 위로하고 동북아시아 대한민국 안보에 많은 노력을 아끼지 않는 평택 주둔 미군을 초청해 노고를 격려하고자 한다”고 덧붙였다. (031)682-3169 이나은 기자

천진불 그림 솜씨 뽑내는 자리 열려

동원, 5월 22일까지 연꽃문화제 예선대회 개최

사단법인 동원(이사장 심산)은 5월 22일까지 전국 11개 도시에서 나누어 제29회 연꽃문화제 예선대회를 연다.

연꽃문화제는 어린이 불자들이 상상하는 부처님과 불교를 글짓기·그림으로 표현하는 축제다. 올해 시제는 ‘나의 꿈’ 내 마음 속 부처님 ‘나라 사람의 길’로 10개 지역에서 릴레이로 예선이 열리며 동원 사무국으로 직접 우편 접수 가능하다.

연꽃문화제는 4월 27일 강원지역을 시작으로 △광주(4월28일, 광주 무각사) △

전남(4월28일, 순천 동천고수부지) △서울 및 경기(5월4일, 의왕 청계사) △대구(5월9~11일, 대구 두류야구장) △부산(5월11일, 부산 용두산공원) △울산(5월17일, 울산 정토사) △밀양(5월19일, 밀양 용궁사) △경남(5월4일, 미정) △제주지역(5월22일, 공모전) 등지에서 실시된다.

각 지역별로 조계종 어린이청소년위원회장 등 다양한 상과 상품, 기념품 등이 수여된다. (051)864-4569 이나은 기자

나은 기자



대불청, 서포터즈 위한 콘서트 열어

대불교청년회(회장 전준호)는 4월 25일 템플스테이통합정보센터 1층 홍보관에서 ‘삼달삼달 통(통니 열마나) 통(통해간) 콘서트’를 열었다. 행사에는 연동회 자원봉사를 위해 교육을 받고 있는 외국인 서포터즈가 참여해 의미를 더했다. 이번 공연은 가수 겸 작곡가 김현성씨의 진행으로 만해 스님과 범정 스님의 시와 산문을 음악으로 들려주고, 가수 백자와 신재창 씨의 공연도 선보였다. 두 번째 콘서트는 5월 30일 ‘고은 시인의 명상과 선’을 주제로 한 시들이 음악 형식으로 처음 선보일 예정이다. 이나은 기자

나에게 맞는 명상법 찾자

풍경소리학교, 명상 에니어그램 진행

지하철 풍경소리(대표 선목혜자)가 이끄는 풍경소리학교는 5월부터 명상 에니어그램, 아사선 체험교실 등 신규 응용명상 강좌를 연다.

‘명상 에니어그램’은 동양적 지혜를 기반으로 성격유형을 파악하고 인간을 이해하는 도구인 에니어그램을 통해 자신에게 맞는 명상법을 찾아보는 프로그램이다. 5월 7일에 개강해 6주간 매주 화요일 오전·오후로 운영되며 이윤정 마인드코칭연구소장이 진행을 맡는다.

이 밖에 ‘무료특강 삼세번-난승법사의 아사선 체험교실’은 5월 2~16일까지 3주간 매주 목요일 오후 4시에 진행된다. 아

사선 체험교실은 자신의 마음에 주의를 기울여 타인 혹은 환경과 내가 부딪히는 ‘아아-선’을 찾아 이를 이해하고 조절하는 명상심리 프로그램이다.

이 밖에도 마음챙김 명상교실(좌선과 걷기 명상을 통한 알아차림), 나를 찾는 소셜리딩(독서토론과 명상), 부모를 위한 공감대화법(자녀와 평화롭게 대화하기), 어른이노이타(어른들을 위한 에너지 충전 워크숍), 나와 당신을 만나는 사진교실(사진으로 관계 맺기), 미술 생초보교실(인물화/소묘/드로잉) 조현의 몸치유교실(건강이론, 기공과 체형교정) 강좌가 5월 첫 주 동시에 개강한다. (02)736-5583 이나은 기자

PX 없는 최전방에 ‘자비의 선물’ 간다

불교여성개발원, 군장병 3천명에 간식 전달

부처님 오신날을 맞아 최전방에 있는 군장병에게 ‘자비의 선물’이 전달된다. 불교여성개발원 명상리더십센터(센터장 황수경)는 5월 1일 서울 중로 불교여성개발원 교육관에 모여 ‘자비의 선물’ 3000개를 포장해 화전 7사단 3연대를 포함해 양구·인제·고성·강릉·철원 등의 연대로 보낸다.

불교여성개발원은 “최전방 부대에는 외출과 면회가 불가능한 북한군 철책선에서 근무 중인 GOP, GP 장병을 위한 매점(PX)이 없어 물품이 부족하다. 또한 실탄을 소지하고 있어야하므로 항상 긴장상태를 놓지 못해 정신·육체

적 스트레스가 많다”며 “군인들의 수고를 위로하고자 불교여성개발원 회원들과 함께 ‘자비의 선물’을 준비하고 있다”고 밝혔다.

명상리더십센터는 현재 ‘자비의 선물’ 후원금을 모으고 있다.

후원금은 행사 한 명당 3300원이며 후원자는 ‘자비의 선물’ 뿐 아니라 군법당에 가족등, 영가등, 생일, 승진, 합격축원을 할 수 있다.

후원금 접수 및 선물포장 봉사에 관한 문의로는 불교여성개발원으로 하면 된다. (02)722-2101 이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

교직자 양성 전문교육

제 83기 佛敎儀式(범음·범패)學人모집

본 대략 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정(야간 및 통학생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 첫송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관육, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
작법반(1년)	요집바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2013년 5월 중

◆개강일시 : 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

◆제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반영합판 사진 3매

※ 원본은 초종과 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰창건의 지도와 편의를 제공합니다.

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496

한글 범화경

一大事 因緣

이 세상(三界)이 편한함이 없는 것은 마치 불난집과 같으며, 많은 괴로움이 가득차서 가히 힘이 겹나고 두려우니라..... 그 가운데 중생은 모두 바로 나의 아이들거늘 오직 나 한 사람만이 능히 구원하고 보호 하느니라!

한글 범화경은 구마라집 한역 묘법연화경을 한글로 풀이한 경전이다.

범화경은 불성(佛性)인 참 생명의 영원실상을 명쾌하게 드러내어 인간의 상상을 뛰어 넘는 경전으로 대우주를 지배하는 최고의 힘 그 자체라 하겠다. 능히 일체 중생으로 하여금 모든 괴로움과 번뇌를 여의케한다. 우주와 같은 마음을 직시하고 범화경을 되풀이하여 읽고 쓰면 더욱 참 맛이 우리나라에 영원한 생명의 노래가 된다. 매일 읽고 쓰게된 공덕은 불가사한 현상의 기적으로 실제 일어나 신비의 체험은 다반사(茶飯事)며 삼세제불 부처님의 축복을 직접 체험하게 될 것이다. 그래서 범화경은 실천적인 생활불교의 이정표이며 신앙적이라 영험실화가 가장 많음을 알게 될것이다.

중생이 본래 부처다. 생각하고 말하고 행하라. 큰 법을 온세상에 널리 퍼라. 범화 행자여 마음이 곧 부처입니다.

※ 범보시 주문은 특별 할인해 드립니다.

송월스님음림 / 신국번형판 / 584쪽 / 정가 20,000원

불교성서

“부처의 생애와 그의 가르침”
THE LIFE AND HIS TEACHING OF BUDDHA GOTAMA SAKYA

제 1편 : 부처의 생애
제 2편 : 부처의 가르침

불교의 창시자이신 석가모니 부처(sakyamuni Buddha)의 가르침이 어떠한 것이며, 불교교단이 어떻게 형성되어 발전되었는가를 그의 생애의 기록을 통하여 생생히 이해할 수 있다.

• 부처의 생애와 그의 가르침은 곧 진리의 말씀.
• 불교란 ‘삶의 바른길’의 실천을 통해 불교의 이상인 ‘열반’을 실현하는 것이 목적

건강하게 사는 법 —

신비의 호흡요법

건강하고 행복한 삶
그 어느때 보다 건강을 생각하는
시대에 살고 있는 현대인들...

히말라야의 영원한 스승 마비자를 통하여 인간의 육체와 정신의 올바른 호흡을 제시하고 인간의 우주적 역할과 영원한 존재와 가능성을 보여주는 명상과 요가의 수행법 그리고 호흡의 신비에 대한 이야기

지금 바로 펼쳐 보십시오!

전국 서점, 인터넷 판매장

홈페이지: www.gubook.co.kr • E-mail: gubooks@naver.com
관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470 입금계좌: 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)