지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2/26 ~ 3/4

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴
2	비울수록 가득하네	정목	쌤앤파커스
3	닦는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
4	절을 기차게 잘하는 법	청견	붓다의마을
5	화내지 않는 43가지 습관	마스노 순묘	담앤북스
6	공 – 공을 깨닫는 27가지 길	용타	민족사
7	알고 보면 괜찮은	마가	불광출판사
8	능가경 강의	남회근	부키
9	담마빠다–빠알리어 직역 법구경	일아	불광출판사
10	삶은 환타지다–월호스님의 명쾌한 계송 이야기	월호	민족사

www.unjusa.com
운주사 (02)3672-7181

사찰음식, 이제 아이들 밥상으로

아이좋아 가족밥상
홍승 스님 · 전효원 지음
겨리 펴냄
1만4천원

고구마옥수수밥. 고구마와 옥수수를 넣어 지은 밥을 양념장에 비벼 먹는다. 고구마와 옥수수를 같이 먹으면 식이섬유가 풍부해 변비 예방은 물론 다이어트에 좋다. 칼륨이 풍부한 고구마는 몸속에 남아도는 나트륨을 배출시키는 작용이 있어 짜게 먹는 사람에게 도움이 된다.

음식은 육체만을 위한 것 아니다
음식이 아이들 성격 · 정서에 영향
아이들도 잘 먹을 만한 사찰음식
땅의 기운 받은 채소는 정적인 음식
가까이하면 내면 충실해 질수 있어

음식이라는 것이 반드시 육체만을 위한 것이 아닌 시대이다. 음식이 육체만을 지배하는 것이 아니라 정신적인 면까지도 영향을 준다는 인식이 일반화 된 것이다. 현대 음식의 중요성은 바로 여기에 있다고 할 수 있다. 책은 어른들을 위한 건강밥상과 육체는 물론 정신적으로 중요한 시기에 있는 아이들을 위한 음식을 소개한다. 그 음식은 사찰음식이다. 사찰음식의 대중화를 위해 애쓰며 2005년 '사찰음식연구회'를 만들어 사찰음식 연구에 매진하고 있는 홍승 스님(현재 경주 동국대학교 불교문화대학원 겸임교수)과 서울문화예술대학교에서 한식을 강의하고, 푸드코디네이터 양성에 노력하고 있는 이지사찰음식문화원 전효원(사찰음식연구회 상임이사) 원장이 소개하는 108가지 사찰음식 레시피이다.

책은 음식이 아이들의 성격과 정서에 큰 영향을 준다는 것에서 시작했다. 그리고 입맛 까다로운 아이도 잘 먹고 온 가족 건강을 챙기는 '사찰음식'을 소개한다.

사찰음식은 이미 '건강요리'의 대표적인 음식으로 자리 잡은 음식이다. 현대인들이 앓는 많은 병이 지나친 육류 섭취, 패스트푸드, 인공조미료, 인공감미료, 인스턴트 등이 원인이기 때문이다. 또한 아이들의 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)나 아토피성 피부염이 늘고 폭력성도 심각한 수준이다. "내가 먹는 음식이 곧 내가 된다. 음식으로 고치지 못하는 병은 약으로도 고치지 못한다." 의학의 아버지로 불리는 히포크라테스의 말이다. 하지만 지금 우리 아이들이 먹는 음식은 어떤가? 지나친 육류 섭취나 가공식품, 패스트푸드, 유래 첨가물 등은 우리 아이들의 정서를 망치는 원인 중 하나이다. 이런 음식을 좋아하는 아이일수록 정서의 동요가 쉬우며 성격이 조급하고 과격해진다는 연구 결과가 나와 있다. 어른들 또한 마찬가지이다. 의학의 발달에도 불구하고 잘못된 먹을거리가 원인이 되는 심혈관 질환이나 당뇨병, 비만, 암 발생률이 점점 높아지고 있다. 지금 우리 집 밥상은 어떨까. 대량생산, 대량유통, 장기 보존을 위해 만들어진 가공식품, 패스트푸드, 제철이 없는 식품, 유해 첨가물 범벅인 먹을거리를 밥상에 자주 올리고 있다면 사찰음식으로 건강밥상을 차려보라는 것이다.

육류와 오신채를 사용하지 않고 채소를 주로 사용하는 사찰음식은 수행하는 스님들의 음식이다. 책은 "채소는 땅의 기운을 받고 자라는 정적인 음식으로, 채소를 가까이 하면 밖으로 뻗치는 기운이 줄어들고 내면이 충실해진다."고 말한다. 이와 반대인 동적인 음식은 사찰음식에서 쓰지 않는 육류, 어패류, 오신채, 인스턴트식품, 패스트푸드 등이다. 요즘 아이들이 많이 먹는 것들이다. 책은 이런 식품을 많이 먹을수록 밖으로 뻗치는 힘이 강해서 정서의 동요가 쉽고, 성격이 과격해지며, 조급해지는 경향이 있다고 말한다.

이런 점에서 사찰음식은 한창 몸과 마음이 쑥쑥 자라는 아이들에게 좋은 음식이다. 예전에는 '성인병'으로 불리던 병들이 '식원병', '생활습관병'이라는 말로 바뀐 사실이 말해주듯이 우리가 앓는 병들이 잘못된 먹을거리에서 비롯되는 원인이 많아졌으니 아이들의 건강을 지키는 데 사찰음식을 권하는 것이다.

책에서는 8개 파트로 나누어 〈매일 맛있는 반찬〉, 〈야무진 한 그릇〉, 〈엄마표 간식&도시락〉, 〈인기만점 초대요리〉, 〈달콤 디저트& 건강차〉, 〈아토피 제로 해독밥상〉, 〈키 쑥쑥 성장밥상〉, 〈똑똑해지는 건뇌밥상〉을 소개하고 있다. 모두 요리 초보 엄마도 쉽게 만들 수 있는 메뉴들이다.

예를 들어 해독밥상은 아토피로 고생하는 아이뿐 아니라 니코틴, 중금속 등에 노출되는 어른들에게도 좋은 요리이다. 아이들의 키를 쑥쑥 자라게 도와주는 성장밥상, 두뇌활동을 돕는 건뇌밥상까지 엄마들이 궁금해 하는 요리들을 모았다.

요리에 자신이 없는 초보엄마들을 위해 만드는 과정을 차근차근 설명하고 굽거나 튀기는 요령, 조림장의 비율, 응용요리 등 도움이 되는 팁을 요리마다 따로 소개하고 있다. 또한 책을 보면서 요리하기 쉽도록 180도로 펼쳐지는 제본 방법으로 책을 만들고, 친환경 재생용지를 사용했다.

박재완 기자 wanihollo@hyunbul.com

불교와 과학의 공통점은 '진리 탐구'

붓다와 아인슈타인

사사키 시즈카 지음 | 이성동 옮김
대숲바람 펴냄 | 1만 7800원

목욕탕서 부력을 발견한 아르키메데스는 시칠리아 섬 시라쿠사 마을 주민이었다.

그의 최후는 좀 황당했다. 마을을 침공한 로마군 병사에게 반항하다가 죽임을 당했다. 반항의 이유 역시 흥미롭다. 아르키메데스는 도형을 땅에 그리고 그 해법에 열중하고 있었는데, 로마군 병사가 오더니 도형을 발로 지워버린 것이다.

또한 만유인력을 발견한 뉴턴도 수학문제 풀이에 열중한 나머지 계란을 삶으려 하다가 잘못해 시계까지 삶아 버렸다. 프랑스 수학을 색인한 대학자 푸앵카레는 오랜시간 방안을 왔다갔다하면서도 자신 주위에 사람이 있는 것조차 전혀 의식하지 못했다.

이외에도 이런 예는 가우스, 아인슈타인, 힐베르트, 괴델 등 수없이 많은 이들에게 찾아볼 수 있다. 이들에겐 공통점이 있다. 과학 이론 구축에 공헌한 사람들로서 사색에 깊이 침잠하는 습관을 갖고 있었다.

즉 과학자들은 명상자들이라는 것이다. 이 책은 불교와 과학의 접점을 찾기 위해 과학 분야의 저명한 연구자들과의 만남을 통해 알게 된 내용들을 바탕으로 고찰해 집필했다.

불교와 과학의 연관성 모색

저자는 또한 과학에 조예가 깊은 불교학자답게 물리학, 진화론, 수학 분야에 걸쳐 논의된 첨단 주제들을 역사와 논쟁적 관점서 개별 기술하면서 석존 시대의 불교와 과학의 숨은 연관성을 모색한다. 여기서 저자가 초점을 맞춘 것은 '과학의 인간화'란 방향성이다.

저자인 사사키 시즈카 교수는 일본 하나조노 대학서 2000년부터 2002년까지 3년간에 걸쳐서 과학 분야 저명 연구자들을 초빙해 '선과 생명과학'이라는 교양 강좌를 주관했다. 그 때의 내용들을 보강해 묶은 것이 바로 이 책이다.

신비주의 양산한 신과학운동 비판

저자는 신과학운동을 주도한 과학자들이 자신들이 보고 싶은 것들만 끄집어내 안이하게 불교와 과학을 연결시켜 괴상한 신비주의를 양산하며 과학과 불교를 모독한 방법을 비판하며 철저히 배제한다. 유식학과 뇌과학, 만다라와 양자 우주식으로 서로를 비교해 공통점을 도출하는 것은 아무런 의미가 없다고 본다.

붓다와 과학자의 공통 작업은 '진리 탐구'

저자의 접근 방식은 흥미롭다. 우선 절대자를 상정하지 않은 채 자신을 자각하면서 법칙성 속에서 자신의 아이덴티티를 확립해가는 불교를 창시한 부처님. 그리고 신의 관점을 극복하고 패러다임 시프트를 이뤄내며 과학 발전을 이끈 아인슈타인을 비롯한 여러 과학자들. 이들에 대한 총체적 이해를 바탕으로 불교와 과학 사이의 연관성을 객관적 자료에 근거해 통찰적인 시각으로 고찰한다. 그래서 과학과 불교의 연관성을 논할 때 고찰 대상이 되는 불교는 석존 시대의 불교로 한정시킨다.

인간이 짊어진 괴로움의 원인과 그 해결책을 고민하며 명상하는 부처님 모습과 아무도 모르는 우주 진리를 자신의 지적인 힘으로 발견하기 위해 깊은 생각에 잠긴 과학자의 모습은 '진리 탐구'라는 동일 작업을 외롭게 하고 있는 무소의 뿔들이라는 것이 저자의 생각이다. 풀어야 할 문제는 서로 다르지만 명상 상태서 진리를 깨닫는다는 점은 부처님과 과학자가 다를 바가 없다는 것이다.

불교와 과학의 공통 법칙과 합리성

하지만 부처님에게서 그 기원을 갖는 불교와 합리주의를 무기로 우주의 법칙성을 체계화하는 데 매진한 과학자 집단은 본질적으로 다르기도 하다. 과학이 인간의 괴로움을 제거해주지 못하듯, 불교 또한 물질 세계의 법칙성을 해명해줄 수 없기 때문이라고 저자는 설명한다.

이렇게 서로 추구하는 목적은 다르지만 치열한 탐구 정신과 개방된 마음가짐으로 진리에 접근하는 불교. 또한 과학 이전의 체험적 사실을 과학적 관찰과 탐구로 진리가 아님을 밝혀내는 과학. 이 둘의 법칙성과 합리성이라는 동일한 세계관을 갖고 있는 것이다. 그래서 불교와 과학의 차이는 불교와 개신교의 차이보다 상대적으로 적다는 것이 저자의 생각이다. 김주일 기자

잠자기 전 3분, '잠의 마법'에 빠진다

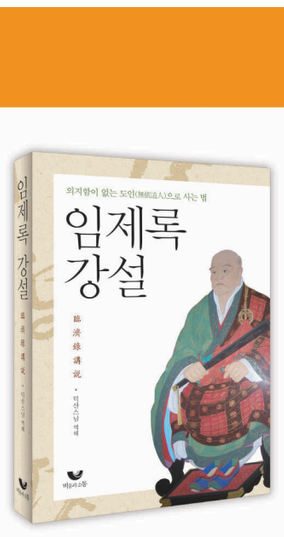
하루 3분, 수면혁명

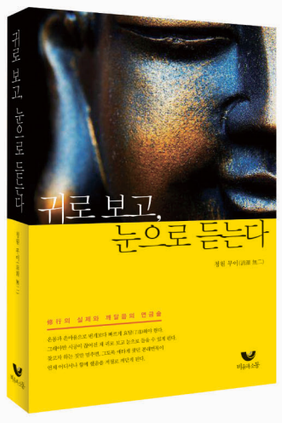
최상용 지음 | 휴 펴냄 | 1만3천원

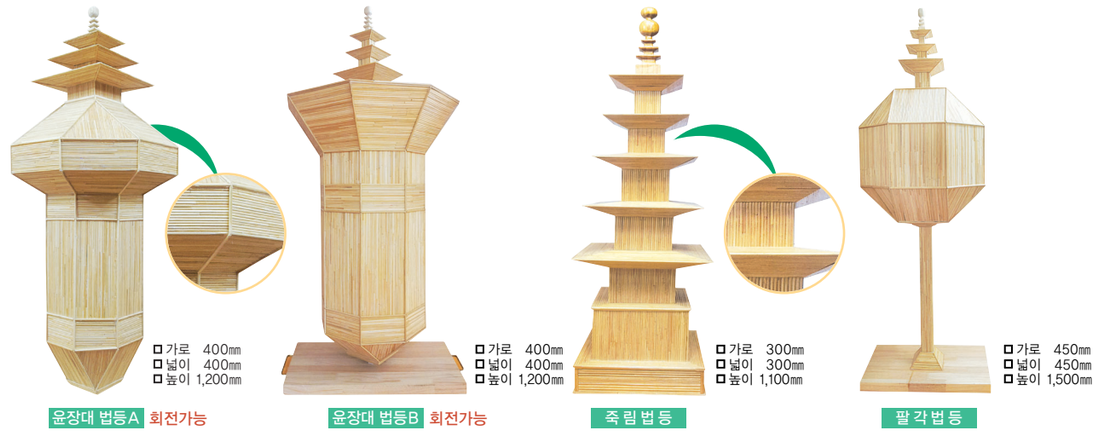
건강의 단초이기도 한 이 '잠'에 관해 20여 년간 연구, 개발, 실천해온 수면명상전문가 최상용 박사가 그간의 치료 경험과 연구 결과를 정리해 잠의 비전(秘傳)을 제시한다.

수면은 왜 일어나는지, 수면은 심신에 어떠한 영향을 미치는지, 어떻게 하면 깊은 수면을 취할 수 있는지 등을 구체적으로 밝히고 있다. 잠은 우리 몸을 회복시키는 축복의 시간이다. 숙면을 취한다면 집중력이 좋아지고 면역력이 강해져 건강회복은 물론 자연 치유력이 증가한다. 반면 잠을 제대로 이루지 못하면 집중력 저하와 함께 우울증, 짜증, 조급증, 분노감을 초래하며, 만성적일 경우에는 심리적인 원인으로 인한 두통이나 소화불량은 물론 긴장과 불안감에 휩싸이게 된다. 누구나 거치는 하루 8시간 내외의 수면시간을 활용한 심신수양의 한 수단으로 '잠의 마법'을 탄생시켰다.

'잠의 마법'은 숙면은 물론 대뇌와 뇌간의 관계성을 이용해 자가 치유력을 높이는 수면명상법이다. 숙면을 위한 이완법, 온몸으로 대우주의 에너지를 호흡하는 종식법, 이미지를 통해 자신을 힐링하는 존사법을 동원하여 자기계발은 물론 영성을 업그레이드시킬 수 있다. 어떠한 운동법보다도 간단한, 잠자는 시간을 활용한 마음 운용법이다. 단 3분이면 된다. 시간과 장소에 상관없이 잠자리에서 손쉽게 할 수 있다. 심신의 이완과 함께 건강을 지키고 자기계발은 물론 스스로를 치유할 수 있다. 박재완 기자


수처작주 입처개진(隨處作主 立處皆眞)!
우주의 주인공, 걸림없는 대자유인으로 살아가라!
의지함이 없는 도인(無依道人)으로 사는 법
임제록 강설 덕산 역해 | 46판 | 흑백 | 432쪽 | 15,000원
'선어록의 왕'으로 일컬어지는 임제록은 당나라 때의 고승 임제의현(臨濟義玄)선사의 독특한 가풍(고함지르는 할 · 喝이 대표적)을 보여주는 어록으로서, 실천적인 선(禪)의 진수를 설파한 명저다. 임제스님은 조계종의 선맥(禪脈)이기도 하며 일본 임제종의 연원이기도 하다. 덕산스님은 선(禪)의 세계를 바로 알리고 누구나 일상 속에서 자유와 행복을 구가할 수 있도록 법어와 선문답 등을 쉽게 풀이했다.

'줄 없는 거문고' 연주하고 '구멍 없는 피리소리' 들으며
고해를 건너 니르바나 언덕에 닿게 하는 '밑 없는 배'
간화선 수행의 실제와 깨달음의 연금술
귀로 보고 눈으로 듣는다
청원무이 저 | 46판 | 흑백 | 468쪽 | 15,000원
이 책은 청원 무이법사(지불회 지도법사)의 30여 년에 달하는 진솔하면서도 감동적인 구도기로부터 시작된다. 제1장 평상심의 일상, 제2장 불조(佛祖)의 가르침과 수행의 실제, 제3장 깨달음의 연금술, 제4장 선(禪)의 뒤안길, 그리고 화두 관문인 무이십관(無二十關)으로 구성된 이 책은 파란고해를 건너 니르바나 언덕에 닿게해줄 '밑바닥 없는 배'가 될 것이다.

비움과소통 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

수행으로 탄생한 竹林法燈
세계유일의 신제품!! 특허출원중
죽림정사는 부처님께서 생존해 계실때 자주 머무르시면서 설법하신 곳이며 기원정사와 함께 불교 최초의 2대가람(二大伽藍)으로 불리웠습니다. 죽림정사에서 사생자부이신 부처님께서 베풀어 주신 크신 법을 생각하고, 참선 및 기도 수행하면서 만들어진 등이 竹林法燈입니다.
慧梵 海龍 합장

윤장대 법등A 회전가능 — 가로 400㎜ 넓이 400㎜ 높이 1,200㎜
윤장대 법등B 회전가능 — 가로 400㎜ 넓이 400㎜ 높이 1,200㎜
죽림법등 — 가로 300㎜ 넓이 300㎜ 높이 1,100㎜
팔각법등 — 가로 450㎜ 넓이 450㎜ 높이 1,500㎜
제품 특징
❶ 기도하는 마음으로 만들어내는 세상 유일의 수공예 대나무 法燈(법등)입니다.
❷ 12가지색의 파노라마 LED전구가 내장되어 있어 법당 장엄용으로 최고입니다. (LED전구 내장으로 전기비가 거의 들지 않습니다.)
❸ 특히 윤장대 법등은 업장소멸에 많은 기도를 드릴수 있어 포교원에 적합한 法燈(법등)입니다.
❹ 법등이므로 불안심리, 가위 등이 눌리는 경우가 많은 경우 소멸에 많은 도움을 주며, 취침燈(등) 대용으로도 최상입니다.
❺ 천연(자연) 그대로의 대나무로 만들어져 있어 보존기간이 길며, 인테리어燈(등)으로써도 최상의 품격을 느낄 수 있습니다.
※ 수공예 작품이므로 크기는 주문 사양에 맞추어 드리며, 제작 기간은 1달 소요 됩니다. 문의 전화 주시면 성심껏 상담해 드립니다.
大韓佛教曹溪宗 참선.약사기도 도량
舞鶴山 藥師禪院
教法師 慧梵 海龍
경남 창원시 마산회원구 무학로 577(회원2동)
TEL : 010-6561-3277 / 055-244-3277
FAX : (055)244-3277