

앞치마 두른 할아버지들... 지지고 볶고

70평생 앞치마를 두른 일은 없을 줄 알았다. 요리교실에 참가할 일은 더더군다나 없을 줄 알았다. 난데없이 들이닥친 상황. 빨간 앞치마를 두르고 레시피를 받아든 할아버지들의 얼굴이 좁게 해석 불가다.

오늘의 요리는 제육볶음과 파겔절이, 그리고 깻잎장아찌. 돌보기를 꺼내 요리법을 찬찬히 훑어보는데 제육볶음에만 들어가는 재료가 17가지다. '무슨 재료가 이리 많이 들어가냐' 부터 '재료 외우다가 흰머리 더 나겠다. 레시피대로 하는 건 복잡하다. 순서 무시하고 한꺼번에 하는 게 더 맛있다'는 '딱카파'식 훈수까지.



요리교실에 참여한 어르신들은 간 좀 봐달라며 멋있게 파겔절이를 내미는가하면 뒤죽박죽 순서를 착각해 뒷수습에 여념이 없었다. 그렇게 탄생한 제육볶음의 맛은 단연 최고였다.

홀몸 어르신 영양개선프로젝트

5월 28일 홀로 사시는 할아버지들을 위해 조계종사회복지재단과 동국대 정각원에서 위탁운영하는 **중림종합사회복지관**(관장 이용갑) '7인 7색 무지개밥상교실'은 시작부터 결과를 궁급하게 만들었다. 7명의 할아버지들이 만들어내는 말많은 제육볶음은 절묘한 제육처럼 다채롭지 않다.

"매실액 대신에 시중에 파는 매실주스 이용해서도 되구요. 목숨걸고 말고 기름없는 앞다리살 사세요. 그리고 사과 갈아넣으시구요. 없으면 양파라도 꼭 넣으세요."

양념대용부터 재료 세척과 조리법까지 요리선생님은 조곤조곤 레시피를 설명하며 요리 시연을 보였다.

썰린 당근 모양을 확인하기 위해 뒤에서 목을 빼며 쳐다보는 어르신이 있는가하면 앞으로 성큼성큼 걸어가 직접 확인하기도 한다.

무지개밥상은 남성 독거 어르신들의 생활 개선과 영양상태 개선을 위해 올해 처음 시작된 사업이다. 총 8회기로 어르신들이 쉽게 혼자서 해드릴 수 있도록 메뉴구성을 짜다.

요리하고는 담을 쌓고 지내다 보니 기껏 만드는 것이 라면을 넘지 않았고 복지관 식

남성홀몸어르신 요리교실

영양개선 · 반찬지원 · 친구맺기

3배효과로 인기 상승중

당에서 먹는 한끼로 하루를 버티다 영양실조에 걸려 쓰러지신 분도 있을 정도로 어르신들의 영양상태는 엉망이었다. 중림복지관이 모금재단 바보의 나눔축의 후원을 받아 영양개선 프로젝트를 실시하게 된 이유다. 처음에는 신청자 모집부터 난관이었다. 늘어서 불쌍사남다는 반응은 물론 남자가 무슨 요리냐며 신청을 권유하던 직원은 되레 꾸지람까지 먹어야 했다. 실습한 요리를 가져가 밑반찬 삼으라고 끈질기게 권유한 덕에 7명이 모였다. 첫 번째는 장보기 등의 이론교육을 실시했고 지난번에는 두부조림을 만들었다. 할아버지들은 이주에 한 번씩 모여 요리를 한다. 나중에는 후배 참여자들

과 멘토 멘티 관계를 이뤄 요리 경연대회도 나가고 독거 노인들에게 직접 만든 요리를 배달하러 갈 예정이다.

김방현 어르신(71) 역시 홀로된 지 6년이 됐지만 그동안 제대로 할 줄 아는 것이 없어서 곤혹스럽던 차였다. 사다먹는 것이 입맛에 맞지 않아 스스로 해먹어 보려 했지만 도무지 맛을 낼수가 없어 버린 적이 한두번이 아니었다. 그제서야 비로소 아내의 빈자리가 실감났다. 반찬 투정하듯 참 어리석었지 싶었다. 세상에 남자 여자가 할 일은 따로 없다며 호기롭게 요리수업을 신청했지만 오기까지 무던히도 망설였다.

요리하며 배려심 키워

선생님의 요리 강습이 끝난 후 이윽고 세그로프로 나뉘어 시작된 실습시간. 각각 일을 분담해 깻잎을 씻고 사과를 갈고 고기를 재웠다. 도마 위로 떨어지는 칼소리는 푹푹 끊겼고 행어 사고라도 날까 집중하는 어

신들의 얼굴에는 미세한 긴장이 흘렀다. 두께도 모양도 제각각인 채소들. 심지어 요리 순서도 제멋대로다. 김영진 어르신(68)은 한창 고기를 볶던 중에 아차 싶었다. 만들어 둔 양념장을 빼먹은 것. 양념장에 재워 숙성 시켰어야 할 고기는 허영계 불영에서 익어가고 있었다. 김 할아버지는 겸연쩍게 웃고는 어떻게 먹어도 양념 맛은 난다며 양념을 들이붓는다. 그리고 이내 맛을 보더니 맛있다며 손가락을 추켜세웠다.

반면 자신이 제대로 하고 있는건지 의심스럽다며 요리하다 말고 레시피를 꼼꼼히 들여다보는 어르신도 있다. 그리고 이내 파겔절이를 선생님께 손수 집어주며 간 좀 보라고 성화다. 결과는 합격.

오늘의 주요리인 제육볶음을 그릇에 소복이 담아내고 파채와 깨로 화룡정점을 그리던 남해용 할아버지(80)는 술안주로 딱이라며 함박 웃음을 지었다. 그럴싸한 비주얼에 어울리지 않게 자신의 요리에 60점만 매긴 할아버지. 음식을 맛본 주변에서는 너무 박하다며 80점이라고 외쳤다. 열기설기 요리는 끝났고 수고했다며 서로 어깨를 두드렸다.

다치면 한다는 생각으로 요리교실문을 두드린 어르신들. 숨은 재능을 발견한 요리 초보들은 자신의 손맛에 감탄하고 놀라웠다. 요리교정이 이렇게 힘을 줄 몰랐다면 지금껏 자신을 위해 요리를 해준 이들에 대한 배려도 배웠다. 오늘 저녁은 맛있게 먹겠다며 다음수업으로 예정된 감자잡채, 소고기조림을 기대하고 서로에게 인사를 건넸다.

배현진 기자 linus@hyunbul.com

남성 어르신 요리교실

장소	주제	과정
중림종합사회복지관	7인7색 무지개 밥상	8회
사천시종합사회복지관	5070 남성요리교실	16회
진천군노인복지관	맛있는 밥상	6회
마포노인복지관	요리하는 쉼표	6회

탈북 청소년 낙동강 자전거 일주

안동-구미 140km 완주, 삶에 밀거름 될 것

북한이탈주민지원재단과 꿈이루는사람들(대표 진오)이 공동운영하는 무연고 탈북 청소년 그룹 오투기십터(대표 이지형)에서 '통일청소년 낙동강자전거 일주'를 떠났다.

십터 입소생인 6명의 청소년들과 일반인 중학생 1명, 봉사자 8명은 5월 24일부터 25일까지 1박 2일간 안동-구미 낙동강 자전거길 약 140km를 자전거로 일주했다.

이번 행사는 북한이탈 청소년들이 다른 학생들과 마찬가지로 더 넓은 세상을 경험하고 자신을 극복하는 경험을 통해 자신감과 협동심을 기르도록 하기 위해 마련됐다.

코스는 안동립 인종센터에서 출발해 하회마을과 예천 삼강문화마을, 상주자전거박물관을 거쳐 구미까지 돌아오는 일정이었다. 청소년들은 안동과 하회마을 일대를

자전거로 하이킹하며 한국 전통문화들을 접하고 삼강주막을 둘러보며 옛 조상들의 모습을 떠올려보기도 했다.

오투기십터측은 "1박 2일 동안 체력적으로 힘들고 포기하고 싶은 순간들이 있었지만 청소년들은 시간이 갈수록 마지막까지 완주하겠다는 의지를 보였다"며 "참가학생들이 느끼는 성취감이 대단하다"고 전했다. 성주재단에서 후원하는 자전거 하이킹 사업은 상반기에는 안동-구미 구간, 하반기에는 부산-칠곡까지 자전거 하이킹으로 낙동강 자전거길을 종주하는 것을 목표로 한다.

이번 자전거 하이킹에는 구미시 자전거연합회에서 나온 인솔 봉사자들이 동참한 덕에 참가자들 모두 안전하게 돌아올 수 있었다.

배현진 기자



탈북 청소년들은 140km를 자전거로 종주하며 삶에 대한 용기를 다잡았다.

보문복지관... 마지막 수요일 '무비데이'



어린이집에서 방문한 어린이들이 어르신들의 동화구연 공연을 관람하고있다.

함께하는 '열린 무비데이'를 실시했다. 무비데이는 지역 보육기관, 교육기관, 관공서와 연계해 영화관람, 마술공연, 동화구연을 선보이는 프로그램이다. 소통과 배려로 더불어 사는 것에 대한 지역사회 문화 네트워크 구축을 목표로 매월 마지막 주 수요일에 열린다.

이번에는 공무원연금공단 퇴직 직원들이 어린이들을 대상으로 동화구연 공연을 펼쳤다. 이후 '하늘에서 음식이 내린다면' 영화를 함께 관람하며 소통의 시간을 가졌다.

배현진 기자

어르신들이 아이들을 대상으로 재능기부 공연을 펼쳤다. 보문종합사회복지관(관장 종실)에서는 지난 5월 28일 지역주민과

강릉복지관, 단오맞이 청소년 가요제 열

강릉 단오제가 5월 31일부터 6월 7일까지 열리는 가운데 강릉종합사회복지관(관장 정복현)은 제18회 단오맞이 청소년 가요제를 개최한다. 지역행사로써는 제법 오랜 역사를 자랑하는 단오맞이 청소년 가요제는 지난 1997년부터 시작했다.

올해는 '음악으로 하나되는 우리'라는 슬로건으로 진행되며 예선은 지난 5월 17

일 열렸다.본선에 오른 12명의 참가자들은 6월 6일 단오수리 공연장에서 열리는 결승 무대를 갖게된다.

영동 청소년을 대상으로 진행되는 가요제의 시상상은 대상(상장 및 50만원 상당의 부상), 금상(30만원), 은상(20만원), 동상(15만원), 인기상(10만원)으로 나누어 진행된다.

배현진 기자

이천장애복지관, '행복 밥상' 마련



행복밥상에는 치자물로 지은 노란밥이 담겨 눈물을 즐겁게 했다.

'행복한 밥상'은 이천시장장애인복지관에서 지역사회 내 단체들과 함께 매월 1회 진행하는 무료급식사업이다. 외식 기회가 적은 장애인들에게 다양한 음식을 맛볼 수 있는 기회 제공을 목적으로 한다.

이날 메뉴는 치자밥, 근대유부국, 모든 버섯잡채, 고구마견과류볶음, 곤약브로콜리조림, 통배추제비김치였다.

우관 스님은 이날 자원봉사자 11명과 함께 식자재를 가져와 요리·배식까지 담당하며 '행복한 밥상'을 지원했다. 마하연사 참음식문화원장인 우관 스님은 사찰음식을 통해 건강한 식문화를 알리는 사업을 진행해왔다.

배현진 기자

이천시장장애인복지관(관장 선재)은 지난 5월 20일 경기도 이천시에 소재한 갑은사(주지 우관)와 함께 사찰음식 나눔 행사 '행복한 밥상'을 진행했다.

송산 복지관, 6월 14일 지역노인 축제



지난해 진행된 '신노년 문화페스티벌'.

송산노인종합복지관(관장 최재혁)에서는 6월 14일 어르신들과 지역주민이 함께 하는 '신노년 문화페스티벌'을 마련한다. 노인에 대한 긍정적인 인식을 개선함과 동시에 저소득어르신 및 독거어르신

등을 위한 노인복지기금을 마련하고자 마련됐다.

행사는 복지관에서 오전 10시부터 개최되며 신노년문화페스티벌, 가요제, 문화마당, 먹거리장터, 바자회 등의 프로그램으로 이뤄진다.

풍물공연과 실버밴드, 초청가수의 특별 공연이 있을 예정이며 귀리마을나타공연과 초중고등학생들이 펼치는 공연도 마련된다.

이어 지역주민 및 복지관 어르신들이 함께 하는 노래자랑과 노인인식개선캠페인, 네일아트, 페이스페인팅, 풍선아트, 가훈만들기 등의 이벤트도 열릴 예정이다. (031)852-2595

배현진 기자



禪農教團 宗務法人

우리불교 曹溪宗 종도모집

입 종 안 내

1) 입종 구비서류

- ◇ 사찰 및 승려 등록 신청서 1통
- ◇ 주민등록증 앞 · 뒤 사본 1통
- ◇ 반명함판 사진 3매
- ◇ 법당사진 안 밖 각 1매(사찰등록 하실분에 한함)
- ◇ 승려증 발급 하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부
- ◇ 도첩은 본 종단에서 수계를 받을 분에 한하여 발급합니다.

2) 입종 후 발급증명서

- ◇ 승려증 (법사증 · 포교사)
- ◇ 사찰 등록증
- ◇ 주지 임명장
- ◇ 추대장 및 위촉장 (간부스님에 한함)

- 총본산 : 충남 천안시 서북구 입장면 신덕리 209-8번지 광덕사
- 총무원 : 전화 041)584-4153 / Mobile 010)6478-1569

(宗)선농교단 우리불교 조계종에서는 도제양성과 포교에 함께 할 사찰 및 종도님을 모십니다.

세계불교종단연합회(WBOA)

작금 세계불교문화가 수직적 종신제(교황적 이념)에 집착되어 불교문화의 수평적(평등이념) 지위를 잃어 가는 말세적 불교 문화의 분열상을 보면서 불교 국가간 종단간 소통과 교류 및 연대만이 더 큰 불교세계를 이루고 소멸되어가는 불교 문화의 재 창달의 길이라 여겨 세계불교 연합체를 만들고자 합니다. (군소 종단의 적극 동참을 희망 합니다)

문의 041)584-4153
H·P 010-6478-1569

응화세존 3천 4십 1번 음 10월 1일

WBOA 총재 영공 도성 (부산 태종사 조실)
회장 홍산 현불 (우리불교조계종 종정)