

사찰 음식은 생명체의 근원...

사찰음식 대가 선재 스님 (선재사찰음식문화연구원 원장)



선재 스님은 ... 1956년 경기도 수원에서 태어났다. 1980년 경기도 화성 신홍사 청소년 수련원의 성일 스님을 은사로 출가했다. 수원 봉영사 승가대학을 졸업하고, 여러 선방에서 정진하였으며, 화성 신홍사 청소년 수련원에서 수행 지도를 했다. 1994년 중앙승가대 사회복지과를 졸업, 논문으로 '사찰음식문화연구'를 발표했다. 이는 사찰음식에 대한 최초의 논문으로 불교계뿐만 아니라 사회적으로도 큰 관심을 불러일으켰다. 불교텔레비전에서 수년 동안 '선재 스님의 푸른 맛 푸른 요리'를 진행했으며, 동국대 사범대학 가정학과 겸임교수를 역임했다. 현재 선재사찰음식문화연구원 원장으로 사찰음식 개발과 아울러 사찰음식을 지도하고 있다. 선재 스님은 건강화를 앞둔 사찰음식으로 치유하였고, 스님과 같은 환자를 만들지 않기 위해 위법망구의 정신으로 사찰음식을 국내외에 전하고 있다. 동국대 사찰음식강의 담당교수, '2014 김장문화제' 추진위원 등으로도 활동하고 있다.

사진=박재완 기자

11월 18일 강남 봉은사 보우당 향적원에서는 선재 스님의 김치 강의가 한창이었다. 80여 명의 수강생들은 흥시를 체반에 거르고 찹쌀을 넣은 양념으로 절인 배추를 버무려 사찰 김치를 만들고 있었다. 파 마늘과 젓갈을 뺀 사찰식 김치이기에 맛은 담백했고 김치 특유의 강한 냄새도 없었다. 수강생들은 완성된 김치를 차곡차곡 정성스럽게 담아내고 핸드폰으로 사진을 찍고 맛보며 환한 행복의 미소를 지었다.

이처럼 선재 스님의 사찰요리 강좌는 인기가 상당하다. 봉은사, 비구니회관, 봉영사 등의 실습 강좌는 물론 시군구청 등 각종 기관과 식품회사까지 스님의 사찰음식 특강은 곳곳에서 진행되고 있다. 특히 비구니 회관에서 진행되는 사찰음식 강좌는 1년을 기다려야 들을 수 있을 만큼 그 명성이 자자하다. 어디 그뿐인가? 목사 부인들이나 수녀님도 수업을 들으러 올만큼 스님의 강의는 종교를 초월해 큰 관심을 모으고 있다.

그렇다면 스님의 사찰요리 강좌가 이렇게 폭발적인 인기를 얻는 비결은 무엇일까? 바로 불가의 가르침인 생명존중 사상에 기초한 제철음식만을 고수하는 스님의 고집스러운 철학 때문일 것이다. 20여년 사찰음식 연구에 매진해온 사찰음식의 대가 선재 스님을 통해 사찰음식의 의미와 중요성에 대해 이야기 들어왔다.

외국인에게도 인기 만점인 '사찰김치'

스님은 요즘 사찰 김치 홍보에 한창이다. 특히 11월 14일~16일 서울시에서 주최한 사상 최대 규모의 김치 축제 한마당 '제 1회 서울 김장문화제'에서 사찰김치 노하우를 전적으로 공개한 바 있다. 이 행사는 사찰 김치는 물론 궁중·종가 김치 등 평소 김치의 역사와 다양한 이야기를 살펴 볼 수 있는 전시로, 스님은 사찰 김치를 소개하는 추진위원으로 위촉됐다. 특히 이번 축제에서는 스님의 레시피로 직접 김치를 담그는 김장 체험 클래스가 운영됐는데 스님은 이 자리에서 흥시 배추김치와 된장 갓김치, 쫄면알 타리 김치 등을 선보여 시선을 끌었다.

스님은 "김장은 우리의 독특한 문화로, 가족과 이웃이 함께 만들고 나누는 문화로 유네스코에 등록될 만큼 가치 있는 우리 문화유산이죠. 특히 사찰 김치는 수행을 방해하는 파 마늘과 살생에 해당하는 것같이 들어가지 않잖아요. 그래서 맛이 깔끔하고 개운하죠. 그러니 김치 먹기 싫어하는 아이들도 또 냄새가 역겨워 거부하는 외국인들도 즐겨 먹을 수 있는 김치가 바로 사찰 김치"라고 설명한다.

이어 스님은 "요즘 사람들이 퓨전을 좋아하잖아요. 그래서 음식도 뭘 빼거나 더하거나 해서 퓨전을 만들어내죠. 하지만 외국인들은 한국 고유의 전통을 느끼고 싶어해요. 사찰음식은 전통의 입맛을 그대로 살리되 담백하고 깔끔하니 외국인들이 좋아할 수밖에 없죠. 외국인들이 템플스테이를 좋아하는 이유도 사찰음식의 담백한 맛이 그들 입맛에 맞기 때문이라 생각합니다."

물론, 사찰김치는 일반적인 양념 대신에 호박 흥시 다시마 청각 찹쌀 등 다양한 재료를 넣어 영양과 맛을 보충한다. 또한 김치가 빨리 익는 것을 막기 위해 바닥에 떡갈나무 잎을 깔기도 하고, 김치를 보관할

때 생강나무를 함께 넣어 자극적인 냄새를 줄이기도 한다.

이렇게 맛도 영양도 만점인 사찰음식을 조리할 때 빼놓지 말아야 할 덕목이 있다. 사찰음식이 수행식이라는 가장 기본 원리를 기억해야 한다는 것이다. "요즘, 배추가 싸잖아요. 한 포기에 천 원이면 살 수 있을 거예요. 하지만 배추 한 포기의 가치가 단순히 천 원뿐이라고 생각하면 안돼요. 그 안에는 우주의 생명이 깃들어 있고 농부의 땀이 배어 있고 수많은 이들의 손길이 담겨 있죠. 그러니 김치 하나를 만들 때에도 정성을 다해야 해요. 항상 이 음식이 온전하지 않으면 나도 온전하지 못한다는 마음가짐으로 음식을 대해야 하죠. 지금 여기 있는 이 음식이 부처님이고 내 생명을 이룬다는 사실을 잊지 말아야 합니다."

학교마다 장독대 만들기 운동 펼쳐야

스님은 서울 김장문화제에서 김치 판매 제한을 받았다. 이를 흔쾌히 받아들였고 그 수익금은 학교 장

제철 재료에 수행정신 담은 사찰음식 전국 곳곳에 강의 다니며 비법 전수 서울 김장문화제 지도 강사로 선정 호박 흥시 찹쌀 넣은 이색 김치 선보여

간경화로 1년 시한부 선고 받아 사찰음식으로 극복하며 확산 얻어

부처님 경전 근거한 사찰음식 세상에 알리며 건강한 삶 유도

독대 만들기에 기부하기로 했다. 학교에 장독대가 있어야 하는 이유는 뭘까? 스님은 인스턴트 음식, 화학조미료와 첨가물 등에 입맛이 길들여진 아이들을 위해 학교에 장독대가 꼭 필요하다고 주장한다.

"부처님께서 모든 음식은 약이라고 하셨어요. 요즘 아이들은 모두 학교 급식을 먹잖아요. 그런데 단가를 맞추다 보니 좋은 재료를 사용하기는 힘들죠. 아이들 건강이 걱정될 수밖에 없어요. 특히, 요즘 시점에서 흔히 구할 수 있는 장들은 첨가물이 들어가 있잖아요. 음식의 가장 기본이 장인데 이 장만이라도 전통을 고수해 아이들에게 건강식을 먹이자는 취지로 장독대 만들기를 제안해봤어요. 학생들이 전통 방식으로 직접 장을 만들어 장독대에 보관하고 이 장으로 급식 음식을 조리한다면 학생들 건강을 지킬 수 있을 거라 확신합니다."

스님은 학교 한 곳을 선정해 장독대를 만들어 볼 생각이다. "전혀 아름다운동행에 기부하는 방식으로 지원금을 전달해 세상에 이 운동을 널리 알리고자 합

니다. 이를 통해 사찰음식의 지혜가 아이들의 식탁으로 고스란히 옮겨지길 기원합니다. 물론, 제 혼자 힘으로 부족하니 앞으로 종단 차원에서 이런 일을 해주었으면 좋겠어요. 불교가 세상과 소통할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다고 생각합니다."

스님은 음식의 가장 기본이 장과 김치이고 이 둘만 잘 만들어 꾸준히 먹어도 건강해질 수 있다고 말한다. "사람들이 제가 혼자 있을 때는 뭘 먹는지 너무 궁금해 해요. 별 거 없어요. 아무리 시간이 없어도 제가 만든 장과 김치로 아침을 챙겨 먹고 주말에 혼자 있을 때에도 장과 김치로 밥을 먹어요. 제가 이렇게 많은 일을 하는 데에도 건강을 지킬 수 있는 비결이 바로 여기에 있습니다. 그러니 사찰음식은 뭘 건 빼고 더할 건 더해 균형을 맞춘 보아야 할 수 있죠."

음식은 자연의 순리에 따른 재료로 만들어야 한다고 스님은 강조한다. 때문에 성장촉진제 항생제 등으로 길러진 축산제품은 자연의 순리를 거스른 위험한 먹거리라고 스님은 설명한다. "현대인들 대부분은 성장촉진제로 키운 닭과 그 닭이 낳은 달걀을 먹고, 물론 다른 고기들도 마찬가지죠. 이런 환경 탓에 태어난 지 1년이 안된 아기가 생리를 하는 기현상이 일어나기도 하죠. 모두가 성장촉진제 음식을 먹고 아이를 키운 엄마의 영향 때문에 호르몬에 이상이 생긴 탓이죠. 무척이나 안타까운 일입니다."

스님은 채소 역시 다르지 않다고 말한다. "비닐하우스 덕분에 불철이나 맛볼 수 있는 딸기를 겨울에도 먹을 수 있는 세상에 살고 있죠. 이렇게 자연의 순리를 거스르는 농산물은 우리의 건강을 해칠 수 있습니다. 물론 우리나라는 기후의 특성상 저장해서 먹어야 하는 겨울철 음식들이 있기는 하지만 특별한 경우를 제외하고는 자연의 순리를 거스르는 음식들은 먹지 않는 것이 건강에 좋아요. 요즘 유행하는 중요시하는 데 신겨야할 게 바로 제철 음식입니다."

청소년 포교사에서 사찰음식 대가까지

스님은 경기도 수원 출신으로 고등학교 시절에는 미션스쿨에 다니며 주일학교 교사를 할 만큼 독실한 크리스찬이었다. 하지만 용주사 수월 포교당에 우연찮게 〈부모중경〉 강의를 듣고 출가를 결심했다. 하지만 속가 아버지의 반대로 5년을 기다렸다고 한다. 그 시간 동안 공무원 생활을 했고 용주사 수월 포교당의 청년회를 결성해 포교할 만큼 열성적이었다고 한다. 그렇게 1980년 화성 신홍사 오성 스님을 은사로 출가를 하게 된다.

"제가 제일 후회스러웠던 것은 불법을 좀더 일찍 알았더라면 좋았을 거라는 거예요. 그래서 청소년 포교가 무엇보다 중요하다고 생각했죠. 출가해서 가장 열심히 한 일이 어린이 청소년 포교였어요. 학생들을 상대로 심성프로그램을 진행했는데 반응이 좋았죠. 교육프로그램은 물론 식단까지 짜서 학생들을 지도했죠. 이때부터 사찰음식에 관심을 기울이기 시작했어요."

스님의 청소년 포교는 퇴학당할 위기에 놓여있던 학생 한 명을 모범생으로 만들어 졸업시키면서 큰 화제를 모았다고 한다. "아버지가 중등에 돈 벌러 가 있는 동안 아이가 학교에 힘 있는 아이들과 어울려 다니면서 비행 청소년이 됐죠. 상담 등을 통해 그 아이

맑은사람들 총서 |

불교와 사회의 상생적 소통을 위한 길잡이!



욕망,
삶의 통력인가
괴로움의 뿌리인가
장준영 외
396쪽 | 20,000원



나,
버릴 것인가
획득 것인가
권처민 외
504쪽 | 23,000원



마음,
어떻게 움직이는가
미산 외
400쪽 | 20,000원



몸,
미음공부의
기반인가 장애인가
우희중 외
424쪽 | 20,000원



행복,
채움으로 얻는가
비움으로 얻는가
미산 외
348쪽 | 18,000원



죽음,
삶의 끝인가
새로운 시작인가
인성주 외
416쪽 | 20,000원



믿음,
더듬어인가
질문하인가
오광남 외
300쪽 | 18,000원



괴로움,
어디서 오는가
장준영 외
326쪽 | 18,000원

학술연찬회
주제: 깨달음, 궁극인가 과정인가
일시: 11월 29일(토) 10시-18시
장소: 한국불교역사문화기념관



깨달음의 정체에 대한 고찰

불교의 궁극적 지향점인 '깨달음'이란 무엇을 말하는가? 이 책은 '깨달음'을 주제로 초가불교, 선불교, 불교학, 비교종교학, 상담심리 등 여러 방면에서 그 실체와 의미, 깨달음에 이르는 과정을 논구하고 있다.

깨달음,
궁극인가 과정인가

장준영 외 집필/한국민정당/398쪽/20,000원