"마음 다스리는 수행食"

봉은사 사찰요리 강좌 장면. 스님은 봉은사는 물론 비구니회관, 봉녕사 등의 실습 강좌와 시군구청 등 각종 기관과 식품회사까지 전국 각처에서 강좌를 진행하고 있다. 사진=박재완 기자

'제 1회 서울 김장문화제' 추진위원으로 사찰김치 홍보에 나서기도 했다.

스님의 강좌는 프랑스 이태리 독일 등 해외에서도 널리 소개되어 우리 사찰음식의 중요성을 알려나가고 있다. 독일 베를린 사찰음식강의 및 시식회참여 사진(사진 왼쪽)과 '한국과 프랑스의 음식만남' 행사.

를 잘 지도해 나중에 모범생으로 만들었어요. 그러자 해당 학교에서 수련회 요청이 들어왔고 또 인근 학교에서도 연락이 올만큼 관심이 대단했어요. 그런 와중에 중앙승가대 사회복지학과 졸업 논문도 쓰면서 바쁘게 살다보니 밤 12시에 자고 새벽 3시 반에 일어나는 날이 되풀이 됐죠. 결국 간경화에 걸렸어요. 속가의 오빠와 아버지가 같은 병으로 사망할 만큼 가족력이 있었죠. 시한부 1년을 선고 받았어요."

스님이 이때 작성한 논문이 바로 '사찰음식문화연구'다. 경전을 근거로 사찰음식의 특징과 유형을 나름대로 정리하고, 앞으로 나아갈 바를 제시한 이 논문은 큰 주목을 받았다. 또한 사찰음식의 진가를 알아봤던 스님은 사찰음식 연구에 매달리며 스스로의 건강도 사찰음식 안에서 찾게 된다.

"사찰음식을 연구하면서 계속 제가 만든 장으로 식사를 했어요. 그만큼 전통 장은 면역력을 길러주고 우리 몸을 튼튼하게 하죠. 이른바 자연식을 통한 항체생성으로 병을 극복하게 되었어요. 그렇게 죽다가 살아났으니 저는 제 2의 목숨을 살게 된 거나 마찬가지죠. 우리 사찰 음식을 알려야 되겠다고 결심한 시기가 바로 그때에요. 바로 음식 수행자가 되기로 한 거죠."

1995년 3월부터 스님은 불교TV '푸른 맛, 푸른 요리'를 통해 사찰음식을 소개하면서 세간에 큰 관심을 모으게 된다. 이후 프랑스, 이태리, 독일 등에서 사찰음식 강의를 하면서 사찰음식을 알리는 선구자 역할을 해왔다.

"건강이 악화된 분들이 사찰음식을 찾는 경우가 많아요. 먹는 음식이 건강하지 못하니 당연히 건강도 나빠진 거죠. 이런 분들은 건강한 먹거리에 대한 갈망이 커요. 물론 병이 든 뒤에 식생활을 바꾸는 것보다는 미리 예방하는 게 더 중요해요. 그러니 평소에 좋은 음식을 잘 챙겨 먹어야 해요. 바쁜 현대인들이 이렇게 음식을 챙겨먹기는 힘들기는 하죠. 하지만 김치와 장만이라도 잘 챙겨 먹었으면 좋겠어요. 밖에서 음식을 먹어야 하는 경우가 많더라도 아침이나, 주말 등 집에 있는 시간에 제대로 된 김치와 장을 잘 챙겨 먹는다면 건강을 보호할 수 있을 겁니다."

유기농 음식, 채식 등 건강식에 대한 정보가 넘쳐나고 있는 가운데 사찰음식이 돋보이는 이유는 바로 생명존중을 바탕으로 한 수행식이라는 점이다. 우리 사회에 이런 정신이 퍼진다면 불교가 사회에 공헌할 수 있는 바는 훨씬 커질 것이다.

"저는 전통 사찰음식이 청소년들의 비행도 막아줄 수 있다고 생각해요. 아토피 우울증 갱년기 등의 질환도 음식으로 극복할 수 있죠. 큰 병이 나서 치료하고 이미 사회의 문제아가 된 뒤에 이를 수습하는 것보다 좋은 음식을 먹어 마음을 밝히고 늘 몸을 살피는 일이 더 중요하죠. 생명존중이 깃든 사찰음식은 교육적인 측면에서나 질병 예방차원에서나 꼭 필요한 음식이죠."

사찰음식은 스님들만의 전유물이 아니라 불자라면 누구나 함께할 수 있어야 한다고 말하는 선재 스님. 음식이 곧 보약임을 잊지 말고 오늘 먹을 음식을 돌아볼 줄 알고 스스로를 지킬 수 있는 지혜가 바로 사찰음식 속에 담겨 있음을 잊지 말아야 할 것이다.

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

전법일기

전법도량을 가꾸면서

이곳 마야사를 3년 전에 창건할 때 역사와 전통이 없는 대신에 무엇을 내세워야 할지 고민했었다. 말하자만 지장도량이 있고, 관음도량이 있듯이 사찰의 성격을 정하는 일이 우선 필요했기 때문이다. 이미 규모가 크고 유서 깊은 사찰이 주변에 많은 상황에서는 기존과는 다른 방향 설정을 하는 일은 기업의 이미지처럼 중요하다.

그 당시 내가 결정한 도량의 콘셉트는 '펜션 같은 사찰' 로 가꾸어서 작고 아름다운 절로 만드는 것이었다. 그래서 불자들의 정서와 습관을 고려하여 예배공간은 전통양식으로 짓고 부속건물은 펜션 양식으로 설계를 했다.

우리 절 식당은 내부가 밝고 따스하다. 천정을 높이면서 가구(架構)들이 드러나게 하였고 황토벽과 한지 전등으로 마감을 하여 단순하면서도 따뜻한 느낌이 나도록 유도한 덕분이다. 그리고 한 쪽 창호는 통유리로 처리하여 전망을 시원하게 만들어서 카페 같은 분위기를 연출했다. 그 창가에 커피를 나눌 수 있는 작은 공간을 마련하여 오랜 시간 앉아 있어도 지루하지 않도록 책과 음악을 준비해 놓고 있다. 또한 야외에는 카페테리아를 꾸며서 취향에 맞는 음료를 마실 수 있도록 배치하였다. 이런 식당의 분위기가 소문이 났던지 잡지에도 몇 번 소개된 바 있고 방문객들의 호응도 높았다. 이제는 사찰식당도 복합공간의 개념으로 나아가야 휴(休)와 식(食)을 제공할 수 있을 뿐 아니라 젊은 사람들의 관심을 끌어 낼 수 있다. 이곳 마야사 신도들의 연령층이 30, 40대가 중심이 되어 활동하는 것도 이런 배경과 무관치 않다고 본다.

다음은 해우소 부분인데 우선 출입문에 대한 파격이 필요했다. 대부분의 해우소는 스테인레스 재질의 유리문을 사용하지만 여기에서는 목재와 유리가 조화를 이루도록 제작하였더니 마치 커피전문점의 출입구처럼 고급스럽게 연출되었다. 외부는 적벽돌과 방부목으로 마무리하여 청결하고 편안하다는 인식을 가질 수 있도록 수차례의 공정을 거쳤다. 별스럽지도 않는 일을 자랑처럼 왜 늘어놓느냐하면 다른 시설에 견주에 해우소가 방문자들에게 외면 받는다면 고객을 놓치게 되는 결과를 초래할 수 있다는 점을 강조하고 싶어서다.

만에 하나라도 그 절에 가고 싶지 않은 이유가 화장실이 불편하다는 조건이 되어서는 안 된다는 뜻이다. 식당과 해우소는 신앙 공간보다 더 자주 이용하는 생활공간이므로 절에 오는 불자들을 손님으로 생각한다면 주인의 입장에서는 당연히 이 두 곳의 시설에 더 많이 공을 들여야 하고 세심한 배려가 있어야 할 것이다.

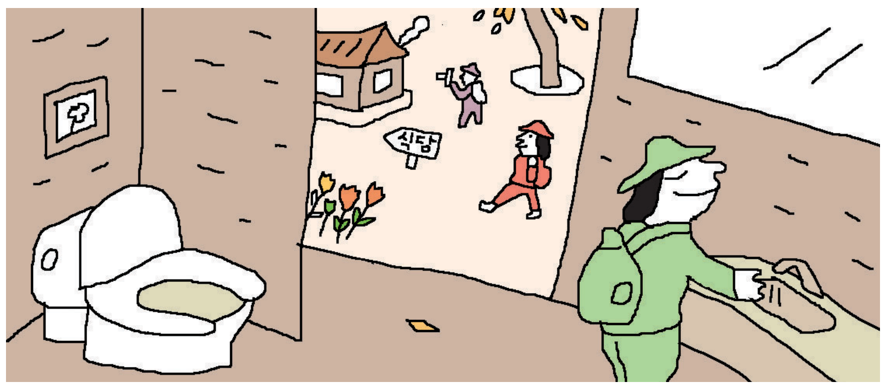

그림 · 박구원

한편으로는 소박하고 아름다운 절로 만들기 위해 여기에 오면서 철마다 꽃과 나무를 심었다. 여러 차례 고백했지만 이곳에 절터를 잡은 것은 주위의 숲이 마음에 들어서였다. 울타리로 서 있는 주목나무를 비롯하여 열병하듯 자리 잡은 벚나무와 뒤뜰의 늙은 감나무들이 내 눈길을 사로잡았다. 건물은 뚝딱거리면 금세 짓지만 나무는 수형을 만들기까지 세월의 시간을 건너야하기 때문에 울울창창한 숲이 있다는 것은 가치를 따질 수 없는 자산이다. 이런 점에서 펜션 같은 사찰을 조성하기에 아주 적합한 장소였다.굴뚝으로 모락모락 피어나는 연기를 보니까 평화롭고 한적한 시골의 별장 같은 기분이 든다.

도심에서 벗어난 시골의 외진 곳이지만 손님들이 자주 찾아오고 있다. 소개 받아서, 소문 들어서, 인터넷에서 보았다는 것이 방문의 계기다. 집을 짓고 나무를 심는 일도 전법의 초석일 것이다.

날마다 절 구경 오는 발걸음이 끊이지 않는 것을 보면서 펜션 같은 사찰로 방향을 설정했던 처음의 내 생각이 아주 틀린 게 아닌 것 같아서 위안이 된다.

현진 스님 (청원 마야사 주지)

관음태교는 유대인 태교법 등 세계의 어떠한 태교법보다 우수한 영혼체 중심 영재태교법

영산불교 현지사에서 제안한다

'관음태교인재 10만명 양성운동' – 3,40년 후면 초일류선진국으로 도약할 수 있어

관음태교 교육개강식

관음태교 체험사례발표

세계를 제패하는 유대인

태교(胎教)가 출산 후의 평생교육보다 더 중요하다는 것은 잘 알려진 사실입니다.
유대인이 전 세계 70억 인구의 0.2% 정도에 불과한 인구를 가지고 있으면서 아인슈타인을 비롯한 전세계 노벨상 수상자의 약 23%(2001~2009년)를 차지하고, 미국의 정치·경제·문화 예술계를 주름잡고 있는 비결이 유태인의 태교에서 비롯한다는 사실을 알고 있습니까? 또 유대인들은 세계 어느 나라들보다 자녀들의 영유아교육에 물심양면으로 많은 투자를 하고 있습니다. 유태인들이 미국과 세계를 제패할 수 있는 비결이 태교와 영유아교육에 있다는 사실을 유네스코(UNESCO)에서도 밝힌 바 있습니다.

유태인 태교의 핵심은 무엇인가?

1) 닛다 임신법
① 생리 첫 날부터 5일간, 생리가 끝난 후 7일간 부부관계를 피합니다. 즉, 생리 시작일로부터 12일간은 금욕기간입니다. ② 생리 시작후 12일째 밤이 되면 '미크바'라는 욕조에서 몸을 깨끗이 씻은 뒤 부부관계를 가집니다. 이 기간은 대개 배란일 하루나 이틀전 정도로 임신 확률이 매우 높습니다.
닛다 임신법은 건강한 정자와 난자가 만나 수정을 해야 건강하고 지혜로운 아이를 출산할 수 있다는 합리적인 근거를 가진 계획 임신법입니다.

관음태교 불교방송 방영 캡쳐

관음태교 교육생들

2) 태담(胎談)태교
유태인들은 태아가 어느 정도 성장했을때 부터 꾸준히 탈무드(유대인의 지혜가 담긴 율법서)나 구약성서(토라)를 태아에게 들려줍니다. 이를 통해서 어머니도 지혜와 바른 정신을 함양할 수 있고 태아에게도 유대인의 정서와 정신을 기르게 합니다. 그리고 유태인들은 태교를 한 가정의 문제로만 보지 않고 사회공동체 전체의 문제로 여기며 랍비(유대교 목회자)가 지속적으로 신경 쓴다고 합니다.

비교할 수 없는 관음태교의 우수성

그러나 아무리 유태인 태교법이 우수하다고 하더라도 불교 고유의 태교법인 관음태교를 따라올 수 없습니다.
유태인 태교법은 근본적으로 영혼체의 존재를 이해하지 못하며 행복과 불행의 원인인 업(業)과 과보에 대한 통찰이 없어 금생 한 생을 잘 살기 위한 육체 중심의 태중교육에 그칩니다. 그래서 출생 후의 지능 및 재능개발에 중점이 두어져 있습니다.
관음태교는 태아의 본체인 영혼체의 존재와 업과 과보의 행복논리에 대한 통찰을 바탕으로 행복한 삶을 열어가기 위한 영혼체 중심의, 심성 정화를 바탕으로 하는 전인적인 태교법입니다. 또 유태인 태교법은 부모 중심의 자력태교로서 훌륭한 배우자나 태아영혼체와의 인연 선택이 불가능하고 태아의 업장소멸이 가능하지 않아 출생 후의 불행과 고통을 예방할 수 없습니다.
반면에 관음태교는 관세음보살님의 위신력 중심의 타력태교법으로서 결혼 전부터 태교가 시작되어 좋은 인연의 배우자와 태아영혼체와의 만남이 가능하고 또 태아의 업장소멸을 통해 미래의 불행을 소멸하거나 완하하는 것이 가능합니다.

관음태교의 방법

첫째, 관세음보살님께 3배하고, 귀의·참회하면서 주소·생년·이름을 고합니다.
둘째, 〈관세음보살보문품〉을 1독하고 '불정심관세음보살모다라니'를 5, 15, 32회 독송합니다.
셋째, 간절한 마음으로 태교발원을 합니다. 결혼 전에는 좋은 배우자 만나기를, 잉태 전에는 훌륭한 아이 잉태를, 잉태 후에는 태아의 업장소멸과 훌륭한 아이로 성장하기를 발원합니다.
넷째, '관세음보살'을 일심으로간절하게 소리내어 10~30분 정도 부릅니다.
매일 정해진 시간에 하면 좋으며, 잉태 후에는 태담(胎談)태교를 병행합니다. 태아는 어머니의 마음을 잘 알고 있습니다. 태아와의 대화를 통해 엄마·아빠의 사랑을 전해주고 훌륭한 사람으로 키우겠다는 어머니의 거듭된 확신을 들려주어야 합니다.

함부로 낙태(落胎) 하지 말아야 하고 5계10선을 지켜야

관음태교를 하면서 가장 주의할 점은 살생, 도둑질, 거짓말, 사음, 음주(술 외에도 담배· 마약 등)를 하지 말라는 재가불자의 5계(戒)를 반드시 지키고, 10선(善)을 실천해야 합니다. 사전에 임신 계획을 잘 세워서 낙태하는 일이 없어야 합니다. 낙태는 살인죄를 범하는 것이고 낙태아와 원결(怨結)을 맺기 때문에 절대로 함부로 해서는 안 됩니다. 또 불가피한 경우가 아니면 자연분만을 하고 모유를 먹이도록 합니다. 그리고 출산 후에도 염불을 계속하도록 합니다.

관음태교인재 10만명을 양성하자 – 3,40년 후 초일류선진국으로 도약할 수 있어

관음태교는 뛰어난 두뇌와 성현의 인품을 함께 갖춘 전인적 인재양성을 목표로 하기 때문에 국가와 인류의 지도자를 양성하는 세계적인 인재양성 태교법입니다. 자연자원이 부족한 우리나라로서는 인재경쟁력을 키우는 것만이 유일한 살 길이고 미래의 희망입니다. 유대민족이 태교와 영유아교육 등 교육을 통해 세계적 인물을 많이 배출하여 오늘날 미국의 정치·경제·문화예술계를 주름잡고 있지만 우리나라가 지금 관음태교운동을 활발히 전개하여 10만명 정도의 관음태교 인재를 양성한다면 향후 30~40년 후에는 지금의 유대인을 훨씬 능가하는 초일류 선진국으로 도약할 수 있습니다.
불자여러분! 사랑하는 자녀의 행복과 나라의 미래를 위해 '관음태교인재 10만명 양성운동'에 적극 동참합시다!

▲관음태교로 출생한 아이를 소개하는 자재만현 큰스님

영산불교 현지사 홈페이지 http://hyonjisa.com 이메일 hyunjigung@hanmail.net 현지사 춘천본사 : 강원도 춘천시 사북면 영서로 4892-23 ☎033-243-1787