‘채식 공동체’ 만드는 건강한 ‘생태식 한끼’

신대승네트워크 수요밥상 현장

매주 수요일 점심 채식 제공
생태채식 통해 환경정의 고찰
“육류 섭취 지양” 취지로 시작
직접 키운 채소 요리 ‘건강 UP’
“누구나 환영하는 나눔의 장”

김가령 기자 gugoose66@hyunbul.com


‘수요밥상’ 참가자들은 직접 키운 제철 채소로 반찬을 만들어 함께 나누며 즐긴다.

불교의 생명존중을 실천하는 불교환경단체들이 채식 공동체를 일구는 채식 수요밥상 프로그램을 개최했다.

신대승네트워크(대표 이은래)는 불교환경연대(상임대표 법만 스님)와 연대해 8월 28일 불교환경연대 교육장에서 ‘수요밥상’ 프로그램을 개최, 참가자들과 채식 점심시간을 가졌다.

‘수요밥상’은 신대승네트워크가 대한불교진흥원(이사장 이한구)의 지원을 받아 매주 수요일 불교환경연대 교육장에서 개최하는 채식 프로그램이다. 기후위기가 현실화된 지금 육류 섭취를 지양해 탄소 배출을 줄이자는 취지에서 시작됐다. 참가자들은 직접 키운 제철 채소로 반찬을 만들어 수요밥상 현장에서 함께 나누며 즐긴다.

이날 수요밥상은 무더웠던 여름을 떠나보내는 의미로 개최됐다. 애호박 고추장찌개, 호박잎쌈, 가지볶음, 돌깻잎볶음, 열무김치 등 소박한 반찬들이었지만 여름햇살과 정성이 담긴 진수성찬이었다. 참가자들이 텃밭에서 직접 키운 호박잎, 감자 등이 밥상 위에 모였다. 또한 녹색사찰로 지정돼 친환경운동과 환경법회를 주도하는 하남 상불사도 식재료 가지와 깻잎 등을 지원해 눈길을 끌었다.

‘뚝딱밥상’이라고도 부르는 수요밥상은 불교환경연대 교육장에서 밥과 국, 메인 반찬을 만들면 참가자들이 곁들여먹을 반찬 1~2개를 가져온다. 짧은 시간에 팔첩반상이 ‘뚝딱’ 만들어지는 것이다. 마치 포틀럭 파티(Potluck Party, 참가자들이 먹을 것과 마실 것을 가지고 오는 파티 문화) 같은 수요밥상은 2020년부터 이어져왔다. 코로나19로 인해 잠시 중단됐다가 2022년 10월 재개됐을 때도 20여 명의 참가자들이 동참했다.

이례적인 폭염을 기록한 이번 여름 신대승네트워크와 불교환경연대는 삼복(초복·중복·말복)에 맞춰 채식 보양식을 제공하기도 했다. 초복에는 우엉버섯들깨탕과 오이탕탕이, 중복에는 콩국수, 말복에는 라따뚜이 등을 만들었다. ‘복날 채식 캠페인’을 펼치며 제공한 가지탕수 레시피도 SNS를 통해 공유했다.

채식이 대부분인 수요밥상에 고기는 없지만 우유, 계란 혹은 멸치액젓 등이 활용된다. 완전한 비건(Vegan, 과일과 곡식·채소만 먹는 채식주의)보다 자연 존중의 ‘생태식’을 지향해 채식의 접근성을 높이자는 취지다.

한주영 환경연대 사무총장은 “일반인에게 채소만 있는 식단은 처음에 거부감이 있다 보니 우유, 계란 등도 재료로 활용해 이것을 ‘생태식’이라고 이름 붙였다”며 “이를 통해 채식의 접근성을 높여 많은 사람의 채식 동참과 식품 생산과정의 윤리성을 다시 생각해보기를 기대한다”고 밝혔다.

수요밥상은 채식을 권장하는 동시에 ‘채식 공동체’를 만든다. 신대승네트워크는 일주일에 하루 다 같이 모여 함께 식사하는 이들을 ‘식구(食口)’라고 불렀다.

박재현 신대승네트워크 소장은 “맛있게 음식을 먹으면서 사회문제에 관해 이야기를 나누거나 앞으로 불교환경단체의 활동 방향에 대해 논의하기도 한다”며 “함께 밥을 먹는다는 것은 공동체인 ‘식구’가 됨을 뜻한다. ‘수요밥상’을 통해 하나의 채식 공동체를 만들어가고 있다”고 전했다.

봉은사, 49일 생전예수재 입재식 봉행

8월 24일 입재, 10월 10~11일 회향
매주 육바라밀 수행 법문·시식
“육바라밀 실천 불자의 삶 되길”


8월 24일 입재한 봉은사 생전예수재 49일 기도는 10월 11일 회향한다.

봉은사가 서울특별시 무형문화재 제52호 ‘봉은사 생전예수재(生前豫修齋)’ 49일 기도에 돌입했다.

서울 봉은사(주지 원명 스님)는 8월 24일 경내 법왕루에서 생전 업장을 미리 닦는 ‘생전예수재 49일 기도’ 입재식을 봉행했다.

생전예수재는 죽은 뒤에 행할 불사(佛事)를 살아있을 때 먼저 닦아 사후의 명복을 빌기 위한 불교전통의례이다. 조선 후기 〈동국세시기(東國歲時記)〉에 최초로 등장하는 생전예수재는 고려시대부터 시작해 조선시대 중기에 성행했다. 문헌기록에는 ‘예수재’라는 직접적인 표현이 없으나 기록에 쓰인 의례의 식순을 보았을 때 지금의 예수재로 인정되고 있다. 기록의 경기도 광주 봉은사가 현재 서울 봉은사이며 최초로 생전예수재를 설행한 도량으로 알려진다.

입재법회에서 원명 스님은 육바라밀(六波羅蜜)을 실천하는 불자의 삶을 당부했다. 스님은 “생전예수재는 나와 불자뿐만 아니라 세상 모든 사람들을 위한 자리이타행”이라며 “항상 나를 맑고 향기롭게 하며 49일간 기도하면 좋은 업이 쌓이고 깨달음의 길로 나아갈 수 있다”고 말했다. 이날 입재식은 법안 스님, 설호 스님의 집전으로 헌공·시식의식이 진행됐다. 영가에게 음식과 법문을 베푸는 시식의식에서는 대중이 참여해 아미타부처님 앞에 헌다하고 업장소멸을 발원했다.

봉은사는 입재를 시작으로 매주 금요일 오전 11시 경내 법왕루에서 일곱차례 재를 지낸다. 8월 30일부터 10월 4일까지 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 지혜를 주제로 법문과 시식을 진행한다. 9월 24일 화요일에는 명부에서 사용하는 금은전을 찍어내는 택전점안의식이 예정돼 있다. 10월 10~11일에는 불교의례 전통방식으로 회향식을 봉행한다.

한편, 봉은사는 2017년 ‘(사)생전예수재보존회’를 설립해 생전예수재 전통을 전승, 보존하기 위해 앞장서고 있다.

김가령 기자

생명나눔, 일면장학회 장학금 전달식

학인 및 학생 20명에 1700만 원



재단법인 일면장학회가 어려운 환경 속에서도 배움에 대한 열정으로 학업에 매진하는 학인스님과 불자학생에게 장학금을 전달했다.

생명나눔실천본부(이사장 일면 대종사)는 8월 26일 서울 법인사무국 회의실에서 일면장학회 장학금 전달식을 진행했다.〈사진〉 이날 전달식에서는 학인스님 12명과 불자학생 8명 등 총 20명에게 1700만원이 전달됐다.

생명나눔실천본부 이사장 일면 스님은 “전달식을 통해 꿈과 희망을 가진 학생들에게 조금이나마 힘이 될 수 있어 기쁘다”면서 “장학금이 학생들에게 학업에 전념할 수 있는 환경을 제공하고, 앞으로 훌륭한 인재로 성장하는 데 도움이 되길 바란다”고 격려했다.

장학금 수혜자 도원 스님은 “장학금을 소중히 여기며 학업에 더욱 힘쓰겠다”고 말했다. 장학생들은 이날 전달식에 앞서 장기기증 희망자 등록 신청서도 작성하며 생명나눔에 힘을 보탰다.

임은호 기자

진흥원, 박경준 교수 초청 화요강좌

9월 10일, 다보빌딩 다보원서
‘불교적 생활 지침’ 주제로

대한불교진흥원이 일상에서 부처님 가르침을 실천할 수 있는 ‘불교적 생활 지침’을 배우는 시간을 마련한다.

(재)대한불교진흥원(이사장 이한구)은 9월 10일 오후 7시 서울 마포 다보빌딩(BBS) 3층 다보원에서 박경준 동국대 불교학과 명예교수를 초청해 ‘현대 불자들의 불교적 생활 지침은 무엇인가’를 주제로 화요열린 강좌를 개최한다. 박 교수는 〈붓다의 생활 수업〉을 교재로 일상 전반에서 부처님 가르침을 어떻게 실천해야 하는지 일러주는 불교적 ‘가이드라인’을 제시할 예정이다.

박경준 동국대 명예교수는 불교학 연구회장, 〈불교평론〉 편집위원장, 민주평화통일자문회, 군승법사 등을 역임했다. 주요 저서로는 〈불교사회경제사상〉 〈불교학의 사회화 이론과 실제〉 등이 있으며 〈근본불교와 대승불교〉 〈지구를 구하는 경제학〉 등을 번역했다. 02-719-2606

김민재 기자

“사회적 약자 위해 보금자리 마련해요”

중신회, 호압사 신도회와
독거노인 도배 · 장판 지원



조계종 중앙신도회가 지역 약자에게 깨끗한 보금자리를 선물했다.

조계종 중앙신도회(회장 주윤식)는 8월 12일 서울 금천구 일대에서 사회적 약자의 열악한 생활환경을 개선하는 ‘2024 사회적 약자와 이웃사랑 실천운동’(이하 2024 이웃사랑 실천운동)을 진행했다.〈사진〉

‘2024 이웃사랑 실천운동’은 7대 종교(불교·개신교·원불교·유교·천도교·천주교·민족종교협의회의) 평신도단체 협의체인 사단법인 한국사회평화협의회(대표회장 김회인)가 주최하는 사회 공익 운동이다. 이번 사업은 조계종 중앙신도회와 호압사 신도회가 주관했다.

이날 전문 시공업체와 봉사자들은 금천구청의 협조를 받아 기초생활 수급 및 요양보호 대상자인 독거노인을 지원했다. 노후화된 방 2개와 거실의 도배와 장판을 교체해 쾌적한 주거환경을 제공했다.

김민재 기자

제41기
한마음공생실천과정 교육생 모집

마음의 힘 키우기
인연과 화합하기
달라지는 ‘나’
주인된 삶

한마음공생실천과정은
마음공부에 대한 이해를
돕는 교육프로그램입니다.
일상생활에서 다가오는
것들을 마음공부의 재료로
삼아 믿고 맡기고 지켜보며
나와 내 주변을 긍정적으로
풀어나가는 생활 속
관법 수행입니다.

대 상 : 마음공부를 하고자 하는 분 누구나
일 정 : 2024년 9월 28일~11월 23일
매주 토요일 오후 1:30~5:30
장 소 : 한마음선원 내 한마음과학원 3층
국제회의실 (주소: 경기도 안양시 경수대로 1282 대한불교조계종 한마음선원)
모집인원 : 총 50명 선착순
신청방법 : 한마음과학원 홈페이지 – hansi.org
수 강 료 : 20만원
문 의 : 031-470-3200/3198

(재)한마음선원
한마음과학원