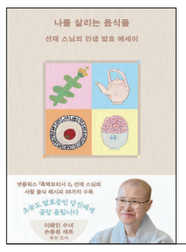
명장이 전하는 사찰음식 철학

사찰음식 명장 최초 한 자리
웨이브 다큐멘터리 바탕 출간

선재 스님 15년 만의 에세이
건강 회복 사찰음식 지혜 담겨



공양간의 셰프들
공양간의 셰프들
제작팀 엮음
생각의힘
2만3800원



나를 살리는 음식들
선재 스님 지음
나무의마음
2만3000원

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

OTT 플랫폼발 사찰음식 콘텐츠의 흥행이 대중의 큰 관심으로 이어지고 있다. 넷플릭스 '셰프의 테이블'에 출연한 정관 스님에 이어 최근에는 '흑백요리사2'에 선재 스님이 출연하며 사찰음식 열풍이 서점가로 옮겨붙는 모양새다. 예스24에 따르면 올 상반기 사찰음식 관련 요리서 판매량이 전년 대비 801% 급증했다. 대중의 뜨거운 관심에 발맞춰 사찰음식을 담은 신간 두 권이 연이어 출간됐다.

〈공양간의 셰프들〉은 조계종 사찰음식 명장 스님 6명의 이야기를 한눈에 볼 수 있도록 엮은 책이다. 이 책은 사찰음식 명장들을 최초로 한자리에 모아 대중의 큰 주목을 받았던 웨이브(Wavve) 다큐멘터리 콘텐츠 '공양간의 셰프들' 시즌 1을 바탕으로 출간됐다. 진관사 회주 계호 스님, '뉴욕 타임스'가 '철학자 셰프'로 소개한 정관 스님, 한국전통사찰음식문화연구소를 설립한 적문 스님, 조계종 사찰음식 명장 1호 선재 스님, '발우공양'과 '자연바루'로 사찰음식 대중화에 앞장선 대안 스님, 그리고 영문 사찰음식 책으로 미국 벤저민 프랭클린 어워드를 수상한 우관 스님이 그 주인공이다.

책은 여섯 스님이 처음 만나는 순간부터 쉰세 명의 이웃을 초청해 펼친 '53 선지식 발우공양'을 담았다. 아울러 스님들의 출가와 수행 여정, 명장이 되기까지 걸어온 삶의 궤적 등도 실렸다.

특히 오색채소연근찜, 오색두부간장조림 등 발우공양 찬상의 레시피와 제철 식재료를 다루는 비법도 수록됐다. 계호 스님의 포증 등 명장들의 시그니처 레시피도 놓칠 수 없는 대목이다.

스님들에게 공양간은 단순히 밥을 짓는 조리 공간이 아니라 매 순간 마음을 닦는 수행의 현장이다. 음식을 채우기보다 덜어내며 자연 본래의 맛을 살려야 하기에, 여느 요리보다 깊은 정성이 필요하다. 이 책은 육류와 어패류, 오신채, 인공적인 자극을 비워낸 자리에 자연이 준 제철 재료를 채우고, 생명을 해치지 않는 마음으로 음식을 짓는 지혜를 전한다. 나아가 먹는 행위 자체를 수행으로 삼아온 스님들의 가르침을 되새기게 한다.

"음식은 생명을 먹는 일이 아니라 생명과 하나 되는 일"(계호 스님), "발우공양은 음식을 먹는 자리이자 평등심을 배우는 자리"(정관 스님), "몸과 마음을 맑고 건강하게 하는 음식"(적문 스님), "제가 공양하는 음식을 드시는 분도 제게는 모두 부처"(선재 스님), "음식은 조화로워야 하고, 하나도 허투루 들어가는 게 없다"(대안 스님), "배부르게보다 풍요롭게 드시라"(우관 스님).

〈나를 살리는 음식들〉은 선재 스님이 15년 만에 펴낸 에세이로, 스님이 깨달은 음식과 삶의 지혜를 총 4부에 걸쳐 담아냈다. 발효와 제철 음식이 우리 몸에 주는 이로움, 자연과 조화를 이루며 상생하는 법을 전하며, 사찰음식 레시피 38가지도 함께 실었다.

선재 스님은 "생명에 감사하며 필요한 만큼만 취하고 남김없이 살리려는 마음이 수행으로 이어진다"고 강조한다. 또 "요리사는 생명을 이어주는 사람"이라며 "사람마다 다른 체질과 상태에 맞춰 식재료를 다루는 것이 중요하다"고 말한다.

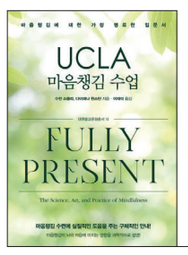
음식을 '몸과 마음을 살리는 약이자 수행'으로 보는 시선 뒤에는 스님의 아픈 개인사가 있다. 선재 스님은 1994년 간경화 말기로 시한부 판정을 받았으나, 불교 경전에서 답을 찾아 식생활을 바꿨다. 발효 음식과 제철 음식 중심의 식단, 특히 어른 스님이 건넨 오래된 씨간장을 먹고 6개월 만에 기적적으로 회복하면서 사찰음식을 평생의 수행으로 삼게 됐다.

스님이 꼽는 치유의 핵심은 '발효'와 '장(醬)'이다. 장은 단백질을 보충하고 채소의 독성을 누그러뜨리며 맛과 기운을 조화롭게 모은다. 스님은 "좋은 장을 담그는 집에는 병이 머물지 않는다"며 암 환자에게 오래 묵은 된장을, 아토피 아이에게는 직접 담근 장을 권해 왔다. 양념의 어원 역시 약처럼 여기고 감사히 먹으라는 뜻의 '약념(藥念)'에서 비롯됐다는 게 스님 설명이다.

스님은 "음식이 성품을 만든다"며 식생활 변화로 거칠고 산만했던 아이들의 행동이 차분해진 일화를 소개한다. 입맛도 생각과 태도에 따라 달라져 음식을 먹는 행위가 결국 습관과 삶을 바꾸는 과정이라는 것이 스님의 메시지다. 이와 함께 스님은 제철 음식을 먹으라는 가르침이 "지금 이 순간을 살라"는 불교의 깨달음과 맞닿아 있다고 짚는다.

선재 스님이 권하는 밥상은 소박하다. 잘 익은 김치와 따뜻한 밥 한 그릇, 된장찌개면 충분하다. 스님은 "한 끼의 밥상을 통해 생명의 가치를 새롭게 느끼고 자신을 더 따뜻하게 돌보기를, 그리고 그 마음이 모든 생명으로 이어지기를" 바랐다.

현대 과학으로 풀어낸 마음챙김



UCLA 마음챙김 수업
수잔 스몰리·다이애나 윈스턴 지음
이재석 옮김
운주사 / 2만5000원

불교의 마음챙김을 현대 과학으로 입증하며 일상 속 실천을 이끄는 입문서가 나왔다. 신경과학자 수잔 스몰리 미국 UCLA 깨어있는 알아차림 연구센터 설립자와 다이애나 윈스턴 마음챙김 명상 지도자가 공동 집필한 〈UCLA 마음챙김 수업〉이다. 이 책은 마음챙김의 효과를 현대 과학으로 검증하고 구체적인 실천법을 소개한다.

마음챙김의 효능 검증
구체적인 실천법 소개

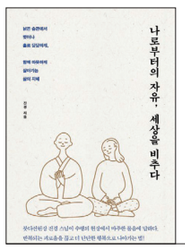
저자들은 마음챙김을 '열린 호기심을 갖고 현재 경험에 주의를 기울이는 의식 상태'이자, 인생길의 '안전벨트'로 정의한다. 실제로 명상을 지속하면 스트레스가 줄고 면역체계가 강화되며 통증이 감소하는 등 변화가 나타난다는 설명이다. 책에는 이를 뒷받침하는 연구 결과도 풍성하다. 의식적인 호흡과 이완 반응은 스트레스와 세포 대사에 관여하는 유전자 발현 패턴을 조절하는 '신경가소성' 효과를 발휘한다. 또한 뇌의 회백질 두께를 변화시키고 면역 체계를 강화한다. 신체적 통증에 생각과 감정을 더하지 않는 '맨주의(Bare Attention)'를 기울이면 통증 강도를 줄일 수 있다는 사실도 보여준다.

책에는 구체적인 감정 관리법도 담겼다. 슬픔·분노 등 부정적 감정을 인지(R)-수용(A)-조사(I)-비동일시(N)하는 'RAIN 프로세스'가 대표적인데, 감정을 '지나가는 날씨'로 바라보게 해 내면의 중심을 잡아준다. 마음챙김에 자애 수련을 더하면 자기 연민이 깊어져 '자기 증오'까지도 치유할 수 있다.

책은 명상 습관을 위한 자세, 장소, 방해요소 대처법 등 실용적인 팁도 담았다. 매일 5분의 소박한 시작에서 20~40분 이상으로 늘려가는 방식이다.

마음챙김을 사회 공동체 치유 도구로 확장한 점도 주목할 만하다. 학교에서 아이들의 자기조절 능력을 키우고 기업에서 직원 번아웃을 방지한 실제 사례들을 수록했다. 저자들은 "선입견 없이 자기 내면을 들여다보고 깨닫는 바에 자신을 맡겨보라"며 현재에 오롯이 존재하는 삶을 권한다. 배희정 기자

나를 이해하는 마음, 세상 밝힌다



나로부터의 자유, 세상을 비추다
진경 스님 지음
불광출판사
2만2000원

붓다선원장 진경 스님이
46개 고민에 전한 지혜

"늘 시달리는 불만족에서 어떻게 벗어날 수 있을지 모르겠습니다." "화병과 우울증이 제 마음에서 비롯된 문제라면 무엇부터 시작해야 할까요?" "저를 인정해 주지 않으면 마음이 불편해집니다. 사회에서는 어떤 마음을 가져야 할까요?"

덕유산 자락 해발 720m에 자리한 초기불교 수행 도량 붓다선원. 이곳은 저마다의 삶의 무게를 안고 찾아온 수행자들로 늘 붐빈다. 미얀마, 인도, 영국 등 국내외 수행처에서 20여 년간 정진한 진경 스님이 2013년 문을 연 곳이다. 스님은 지난 10여 년간 이들의 괴로움에 혜안이 담긴 답을 건네왔다. 신간 〈나로부터의 자유, 세상을 비추다〉는 바로 그 지혜로운 답변들을 엮은 책이다.

책은 어린 시절의 상처, 과거에 대한 후회, 관계의 아픔, 중독 등 현실에서의 고민을 다룬 46가지 문답을 '나를 비추다', '너와 나를 비추다', '세상을 비추다' 등 3개 장으로 나눠 담았다.

스님은 부처님의 가르침을 통해 타인에게서 얻는 행복이 아니라, 어떤 조건에서도 흔들리지 않는 자유를 전한다. 우리가 반복해서 삶의 돌부리에 걸려 넘어지는 이유는 삶의 실상을 '있는 그대로' 보지 못하기 때문인데, 모든 것이 영원하기를 바라고 내 뜻대로 되기를 원하며 '나'라고 믿어온 몸과 마음을 움켜쥐기 때문이라는 지적이다.

진경 스님은 "일어난 마음은 잡을 수 없는 짧은 순간에만 존재한다"며 "'나'라고 여기던 몸과 마음을 조건과 결과의 흐름 속에서 해체해 보는 것이 불교 지혜의 핵심"이라고 짚는다. 이어 "조건 따라 일어나는 몸과 마음을 자각하고 관찰할 때 고통에서 벗어날 수 있다"고 진단한다.

책 속 처방은 구체적이다. 화병을 앓는 이에게는 부정적인 생각과 말을 의도적으로 뒤집어보고, 하루 열 번 이상 주변에 고마움을 표현하는 '감사 수행'을 권한다. 외부 시선에 흔들리는 이에게는 "'인정 욕구가 일어나는구나' 하고 알아차린 뒤, 그 욕구를 자타 모두에게 이익되는 방향으로 쓰는 지혜를 기르라"고 조언한다.

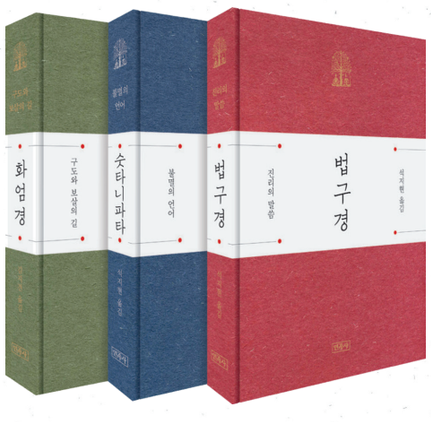
또한 바깥 대상을 고치려 애쓰기보다는 내 마음을 알아차리는 수행을 거듭하고, 마음 안의 탐진치를 씻어내고자 노력해야 한다고 강조한다. 한번에 모든 문제를 해결하려는 조급함도 '탐욕'이라며 "지금 이 순간 나를 이해하고 받아들이는 연습을 꾸준히 해 나갈 때 결국 삶을 가볍게 하고 관계 속 상처도 서서히 아물 것"이라고 설명한다.

진경 스님은 미움과 증오를 두고는 "마음속에서 품은 생각만으로도 성냄의 과보는 결국 자신에게 돌아온다"고 경고하고 "수행은 선한 마음을 계발하는 과정"임을 분명히 한다. 갈등하던 상대 역시 조건 속에서 괴로워하는 존재임을 이해하면 미움은 연민으로 바뀐다는 것이다. 스님은 "자신의 번뇌를 철저히 마주해 본 사람은 타인의 거친 말과 행동을 이해할 수 있다. 결국 나를 알고 이해하는 마음으로 세상을 돕는 것"이라며 수행의 의미를 전한다.

본문 각 장 사이에는 진경 스님의 40여 년 수행 여정을 담은 기록을 담았다. 스님의 서툰 첫 발자국이 이제 막 수행의 길을 나서는 이들에게 작은 확신과 위안이 되기를 바라는 마음에서다. 제3장 뒤에는 독자들이 이해한 내용을 실제 수행으로 이어갈 수 있도록 구체적인 수행 원리와 방법을 갈무리한 '오온, 나는 무엇인가', '숨보기의 행복과 수행의 바른 마음가짐', '아나빠나사띠 수행입문' 등 세 편의 '수행 길잡이'를 수록했다.

저자는 프롤로그를 통해 "내가 나를 이해하고 보듬는 마음은 결코 개인의 행복에 그치지 않고 주변의 아픔을 어루만지며 세상을 밝히는 가장 근원적인 참여가 될 것"이라면서 "이 책이 나로부터의 자유로 이끌고, 그 지혜의 빛이 다시금 세상을 비추는 따뜻한 등불이 되기를 기원한다"고 전했다. 배희정 기자

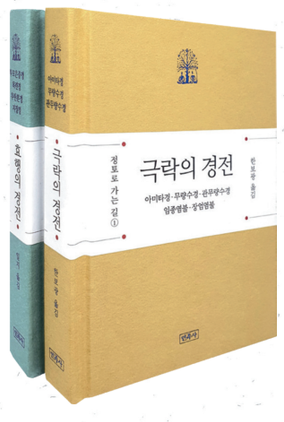
가장 따뜻한 위로, 마음을 밝히는 한 권의 경전
나에게 영원한 가치를 선물하세요!
카카오톡으로 주문 가능 합니다



선물용 경전 세트
전3권 | 값 38,000원
• 법구경
석지현 옮김 | 12,000원
• 숫타니파타
석지현 옮김 | 12,000원
• 회엄경
김지견 옮김 | 14,000원



선물용 경전 세트
전3권 | 값 34,000원
• 유마경
무비 스님 옮김 | 11,000원
• 아함경
돈연 옮김 | 11,000원
• 금강경
이중표 옮김 | 12,000원



선물용 경전 세트
전2권 | 값 25,500원
• 극락의 경전
《아미타경, 무량수경, 관무량수경》
한보광 옮김 | 13,000원
• 효행의 경전
《부모은중경, 목련경, 우란분경, 지장경》
일지 옮김 | 12,500원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org