서래사 사찰음식, LA 채식 '畵龍點睛' 찍다

〈화룡점정〉

대만계 사찰 서래사 채식 뷔페 인기 '조명'





남부 캘리포니아 최대 불교 사원인 대만계 서래사 채식뷔페가 푸짐한 양과 맛, 식사에 불교식 명상 도입으로 지역민들에게 큰 인기를 끌고 있다. 사진출처: KCET.com

LA 한 사찰이 운영하는 채식 뷔페가 '채식은 맛없고 빈약하다'는 편견을 깨고 지역 명소로 자리 잡았다. 해당 사찰은 단순히 푸짐한 음식을 제공하는 것을 넘어 불교 마음챙김 명상 원칙을 식사에 도입, 방문객 마음의 양식까지 든든히 채워주고 있다.

미국 LA TV방송국 'KCET'는 2월 14일(현지시간) 남부 캘리포니아 최대 불교 사원인 대만계 서래사(西來寺, Hsi Lai Temple)를 최고의 채식 식당으로 조명, "방문객 누구나 8달러(한화 약 9,000원)만 내면 푸짐한 사찰음식 뷔페를 이용할 수 있어 인기"라며 "특히 채식에 대해 볼품없다고 여겼던 방문객들이 사찰음식 가짓수와 깊은 맛에 놀라워한다"고 보도했다.

서래사 주지 이 샨 스님은 서래사 사찰음식 맛의 비결로 제철 음식 사용과 맛이 재료에 충분히 베어들 때까지 기다리는 '슬로우 쿠킹' 요리법을 꼽았다.

"언제나 제철 식재료를 구입하거나 신도들이 보시한 재료를 사용합니다. 음식 대부분은 채소를 기본재료로 천천히 조리하는 방식을 택했습니다. 예를 들면 무를 표고버섯과 함께 뭉근히 몇 시간씩 졸이거나, 박을 일일이 손질해 곱게 간 검은 콩 소스와 함께 먹는 등 패스트푸드와 정반대 조리법을 이용합니다. 이 같은 조리법을 쓰면 채소에 맛이 충분히 스며들고, 영양소도 온전히 보전할 수 있습니다."

다양한 메뉴 · 저렴한 가격으로
'채식 맛없다'는 편견 깨트려
불교 명상, 식사에 도입하기도
입소문 타 지역 명소로 큰 인기

샨 스님은 "많은 사람들이 채소의 영양성분이 많지 않다고 생각하지만 단백질과 무기질이 풍부한 콩을 많이 사용하기 때문에 영양면에서 절대 뒤처지지 않는다. 오히려 고기를 섭취하면 도축시 동물들이 내뿜는 독성물질까지 함께 섭취하는 꼴"이라며 "채식을 하면 훨씬 가벼운 기분을 느낄 수 있다"고 말했다.

'KCET'에 따르면 이곳 사찰음식은 몸의 건강 뿐 아니라 마음의 안정까지 도모한다. 이를 위해 요리 재료에 마늘, 부추, 생강, 양파를 넣지 않는다. 이들 재료가 인간의 욕망과 화를 부추기고 몸에 나쁜 체취를 남긴다고 알려졌기 때문.

샨 스님은 "부처님은 우주 생명체 모두는 서로 연결됐으며, 인도적 관계를 맺고 있다고 말씀하셨다. 채식은 인도주의적 면모를 지향하는 식사법"이라며 "서래사서 제공하는 사찰음식도 단순히 배를 채우는 목적이 아닌 만물 상호연관성을 깨닫는 수행의 한 방법으로 제공하고 있다"고 설명했다.

샨 스님에 따르면 사찰 2층에 자리한 식당은 '마음명상 5계명의 전당'으로 불린다. 마음명상 5계명을 식사 단계마다 적용, 식당 이용자들이 음식을 먹으며 불교 가르침을 되새기게 하기 위한 것. 식당 벽엔 커다란 글씨로 △누구의 수고로 음식이 완성됐는지 생각하라 △수고를 들여 완성한 음식을 먹을 만큼 선한 행동을 했는지 반성하라 △과욕에 물들지 않도록 마음을 단속하라 △음식을 보약으로 여겨라 △음식을 먹을 땐 위 사항을 항상 명심하라 등 음식 5계가 적혀 있다.

샨 스님은 "방문객들은 5계명을 읽으면서 서래사가 단순히 채식음식을 판매할 뿐 아니라 사람과 식재료에 대한 사랑 · 고마움 등을 퍼뜨리는 곳임을 깨닫고 감동한다. '서래사 음식은 뭔가 다르다'며 입소문이 나 현재는 이웃종교인들도 많이 방문하고 있다"며 "우리는 종교에 관계없이 방문객 모두를 환영한다"고 말했다.

한편 서래사는 매일 채식 뷔페를 운영하고 주말 동안 불법 포교를 위한 영어 안내 투어 및 요가 · 명상 · 염불 교실을 운영 중이다.

이승희 기자 lshuihappy@hyunbul.com

관세음보살, 77세 어르신도 춤추게 한다

신인 무용수 관 리흔, 벤쿠버서 데뷔무대

불교와 관세음보살의 대자비심을 주제로 제작된 댄스 공연서 77세 무용수가 노익장을 과시하며 데뷔 무대를 치렀다.

캐나다 언론 CBC 아침뉴스 방송 'North by Northwest'는 2월 19일(현지시간) 77세 신인 무용수 관 리흔 씨와 그의 데뷔 무대 '마스 호텔 그리고 관세음보살(이하 관세음보살)'을 소개했다.

관 리흔 씨는 2월 22~25일 벤쿠버 파이어홀 아트센터(Firehall Arts Centre)서 '대자비심'을 부녀 관계로 빗대 창작한 무용을 태극권과 혼합한 무대를 선보였다. 또한 〈반야심경〉 구절 일부를 노래 가사로 응용, 라이브 밴드의 연주에 맞춰 노래까지 열창했다.

해당 공연은 관 리흔 씨의 딸이자 밴쿠버서 활동하는 안무가 관 쯔옌 씨가 처음 총괄 기획을 맡아 사랑과 자비심을 탐색하는 주인공들의 에피소드를 짧은 안무 시리즈로 표현했다.

관 쯔옌 씨가 관세음보살의 자비심을 주제로 한 이번 무대서 아버지를 주인공으로 낙점한 이유는 그가 불교 교리에 조예가 깊기 때문이다. 관 리흔 씨는 대학시절 불교학을 전공, 딸이 공연을 위해 관세음보살과 대자비심에 대해 가르침을 청했을 때 큰 도움을 줬다.

"내 주위에 아버지만큼 불교적 공(空) 사상과 관세음보살의 대자비심을 정확히 이해한 인물이 없었습니다. 불교 교리를 열정적으로 알려주시는 모습을 보면서 이 무대의 주인공은 바로 아버지라는 확신이 들었습니다."

관 쯔옌 씨는 "공 사상은 불교 교리 어디에나 걸쳐 있는 부처님의 핵심 가르침이다. 〈반야심경〉 속 대자비심도 모든 것은 공하단 깨달음으로부터 나온다는 사실을 처음 알았다"며 "시각, 청각, 후각, 미각, 심지어 감정까지 모두 공허한 것을 깨달으면 인간은 모든 경험으로부터 자유로울 수 있다"고 말했다.

이번 공연서 관 리흔 씨는 태극권을 접목한 안무를 통해 몸짓으로 '대자비심'을 훌륭히 표현했단 평을 받았다.

관 리흔 씨는 "공(空)은 우리 경험들이 구체적 실제로 존재하는 게 아니며, 이런 공(空)함이 인간을 경험으로부터 자유롭게 하고, 자비심을 낼 수 있는 근거가 된다"며 "해당 주제를 '부녀관계'로 치환한 창작 안무를 연습하는 내내 딸의 응원과 애정 어린 조언이 큰 힘이 됐다"고 강조했다.

이승희 기자



관 리흔 씨는 2월 22~25일 벤쿠버 파이어홀 아트센터서 '대자비심'을 부녀 관계로 빗대 창작한 무용을 태극권과 혼합한 무대를 선보였다. 사진출처: dailyhive.com

호주 불교고등학교, 1:1 무료 과외로 자선사업

팔 고등학교 "나눔과 상생으로 미덕 전파할 것"

호주 최초의 불교 종립 고등학교가 1:1과외 무료 수업으로 저소득층 아이들을 지원하고 나서 눈길을 끈다.

영국 언론 '데일리텔레그래프'는 2월 20일(현지시간) "호주의 팔 고등학교는 비영리 학교 '티치포피스(Teach4Peace)'를 설립, 1:1과외 무료 수업을 실시하기 시작했다"고 보도했다. 티치포피스는 대부분의 과외 학원들이 영리사업으로 실시되는 것에 반해, 무료로 저소득층 아이들을 교육하는 사업이다.

과외수업을 진행하는 교사는 모두 명문대 출신으로 구성된다. 그 중에서도 민자오 박사는 그의 전문성과 시간을 티치포피스에서 아낌없이 기부하고 있다.

과학과 수학을 가르치는 리 박사는 제임스 농업고등학교에서 15년간 교육 봉사를 하며 콩코드 병원 응급실에서 자원봉사를 하고 있다. 리 박사는 "나는 항상 가르치는 것에 흥미를 느낀다. 학생들에게 내가 배운 것을 후배들에게 물려주고 싶다"고 말했다.

티치포피스에서 과외 교사로 활동하고 있는 램 교사는 이 프로그램을 '선의의 순환'이라고 표현하며 "(지원 받는) 아이들은 학문적 지식뿐 아니라 교사로부터 진정한 보살핌을 받는다. 이런 나눔과 상생으로 아이들은 사회 미덕과 도덕성도 배우게 된다"고 강조했다.

아울러 팔 고등학교는 티치포피스를 통해 자선 · 구호사업을 위한 기금 마련도 실시한다. 교사들이 무료로 과외 활동을 하면서 국제 자선 사업을 위한 기부금을 모금하는 것.



팔 고등학교와 티치포피스의 자선 · 구호사업은 인도주의적 원조 사업을 돕기 위한 기금모금을 목표로 한다. 출처=데일리텔레그래프

티치포피스는 지난해 모금한 기금으로 캄보디아 캄폿(Kampot)에 있는 프레이 톰 학교를 방문해 교과서와 책, 학용품, 칫솔 등 생필품과 함께 프로젝터, 컴퓨터 35대 등을 기부했다.

이보형 객원기자

美젊은층, 불교 '가장 따뜻한 종교'로 느껴

퓨리서치센터, '종교에 대해 느끼는 미국인의 감정' 조사

미국 젊은층이 가장 따뜻하게 느끼는 종교가 불교라는 조사 결과가 나왔다.

2월 15일 미국 여론조사기관 퓨리서치센터는 '종교에 대해 느끼는 미국인의 감정' 보고서를 발표했다. 어떤 종교가 사람들에게 따뜻하고 포근하게 느껴지는지를 '온도'로 표현한 것이다.

이에 따르면 젊은층(18~29세)이 '가장 따뜻하게 느끼는 종교'로 불교, 가톨릭, 힌두교, 유대교, 무신론 순으로 나타났다. 이밖에 30~49세, 50~64세 사이 응답자는 각각 유대교와 가톨릭을 가장 따뜻한 종교라고 답했으며, 65세 이상 노년층은 주류 개신교와 유대교를 꼽았다.

아울러 '가장 따뜻하게 느끼는 종교인'은 유대교인(67도)으로 나타났다. 이어 가톨릭교인(66도), 주류 개신교인(65도), 복음주의 기독교인(61도) 순으로 나타났다. 불교인은 60도에 그쳤으며, 뒤이어 힌두교인(58도), 모르몬 교도(54도), 무신론자(50도) 등이다.

한편 이번 조사는 퓨리서치센터가 지난 1월 9~23일 미국 내 19세 이상 성인 4,248명을 대상으로 실시했다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

희소식



뱃살로 고민하십니까?
확실히 줄여드립니다.

뱃살 → 일주일 치료 후 효과 없으면 비용 받지 않습니다.

전립선 질환 치료 및 관절통증 등의 질환 치료 등

많은 분들이 뱃살이 들어갔습니다. 불치병도 많이 호전되었습니다. 전립선 암 3기 환자도 호전되었고, 통풍으로 5개월을 고생하며 자살까지 기도한 환자도 단 3번의 영적치료로 많이 완화되었습니다. 또한, 어려운 사업자 분들도 일으켜 세워드렸습니다.

많은 분들이 영적치료로 많은 분들이 심신의 고통에서 벗어났으니 전화하시어 상담바랍니다.

일차 전화상담 후 면담하시면 됩니다.

본 산 청 심 사
청주시 상당구 당산로 83-4. 301 Tel. 043)252-6771
서 울 법 당 주 연 정 사
서울시 노원구 덕릉로 143-41길 Tel. 010-8720-5080
상담전화 010-3176-3458

양 지 국 악 사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어





대북



태징



2자

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159 / 010-5264-3906
하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양

대한명인 제 14-406호
대 고 제 작
www.yangjikukak.com

생명 에너지를 굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을



민속죽염 30년전통
조상의 얼과 흔이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다.
이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

(1) 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
(2) 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해준다.
(3) 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
(4) 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 놀라운 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다 ※



9번 구운

가루자죽염	125g	40,000원
가루자죽염	230g	73,000원
알갱이자죽염	125g	43,000원
알갱이자죽염	230g	78,500원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	7,500원

(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구운 (음식조리용 · 양치용 · 피부미용)

보급형 민속죽염	500g	18,000원
	250g	9,000원

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

※ 자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr