“불교음식활동, 이젠 명상수행과 접목을”

공만식 동방문화대 교수
〈종학연구〉 발표논문서

불교계, 강좌 · 문화 전파 집중
음식두타행 · 염처수행을 통해
多식탐 · 美식탐 극복 유도해야
코로나 빈곤층 대상 보시 주문

신성민 기자 motp79@hyunbul.com


스님들의 발우공양을 표현한 닥종이 작품. 향후 불교음식활동은 불교음식명상으로 나아가야 한다는 주장이 제기됐다. 〈현대불교 자료사진〉

조계종을 중심으로 이뤄지고 있는 사찰음식 활동이 음식두타행 · 음식염처수행 등 현대인의 식탐 · 미식을 제어하는 수행으로 발전해야 한다는 주장이 제기됐다.

공만식 동방문화대학원대학 불교문예학과 음식문화학 전공담당 대우교수는 〈종학연구〉 제5집에 발표한 연구논문 ‘불교 음식활동의 성과와 한계 그리고 지향’을 통해 이 같이 주장했다.

공 교수는 조계종을 중심으로 한 불교음식 활동의 경과를 분석하고 음식명상수행으로 나아갈 방향을 제언했다.

공 교수에 따르면 불교음식활동은 한국불교문화사업단(이하 문화사업단)을 중심으로 이뤄지고 있으며, 문화사업단은 사찰음식 활동 방향설정 · 사찰음식 교육 · 대외봉사 등을 진행하고 있다. 또한 직영 레스토랑 ‘발우공양’이 지난 2016년 미슐렝 1스타에 선정된 것도 큰 성과로 공 교수는 꼽았다.

공 교수는 “수행자의 음식이었던 불교음식이 산문을 넘어 일반사회에 알려지고 대중적인 음식문화의 하나로 대중성을 획득했다는 측면에서 관련 스님, 개별 사찰들의 노력과 불교음식활동의 핵심적 중추로 기능해 온 문화사업단의 그동안의 성과는 결코 과소평가될 수 없다”고 평가했다.

하지만, 문화사업단 등에서 진행하는 사찰음식 강좌나 전문가 양성 과정 등에 대해서는 문제점을 지적했다. 현재 대부분의 강의들은 요리 실습, 메뉴 구성법과 같은 요리교육이 주를 이루고 있지만, 정확한 불교 음식의 정의를 내려 교육하지 못한다는 것이다. 공 교수는 일반 대중매체를 소개되는 사찰음식들의 특징도 ‘건강 · 약성(藥性) · 제철 및 지역식재료’ 범주를 벗어나지 못하고 있음을 예로 들며 “일반사회의 음식에 대한 강조점과 하등 차이가 없다”고 비판했다.

이 같은 문제의 원인으로 ‘불교음식교육의 부재’를 꼽은 공 교수는 “실물음식인 사찰음식을 만드는 요리법은 배우지만 불교문헌이 말하는 식재료 · 요리법 · 음식사 · 음식철학 등은 배워본 경험이 전무하다”면서 “재가자는 차치하더라도 사찰음식을 하시는 스님들만이라도 불교문헌 중심의 불교음식학 교육이 이뤄져야 한다”고 강조했다.

이와 함께 공 교수는 향후 불교음식활동은 문화 전파에서 맛있는 음식과 많은 음식을 탐하는 미식탐(美食貪)과 다식탐(多食貪)을 극복하는 명상수행으로 나아가야 한다고 주장했다. 그러면서 그는 ‘음식두타행’과 ‘음식염처수행(Eating Mindfulness Meditation)’을 제언했다.

‘음식두타행’은 〈청정도론〉 등에 나온 13가지 두타행 중 △상걸식(常乞食) △차제걸식(次第乞食) △일좌식(一坐食) △일발식(一鉢食) △시후불식(時後不食)을 바탕으로 한 것이다. 실제 이 같은 두타행에 대해 〈청정도론〉 〈유가사지론〉 〈해탈도론〉 등에는 과도한 음식을 탐하거나 미식을 욕구하는 행위들을 제어하게 해준다고 기술돼 있다.

공 교수는 “음식두타행은 템플스테이 상황에서 음식수행의 방법으로 활용이 가능하다”면서 “일발식의 음식량 제한 개념과 일발식의 식사 횟수 제한 개념을 도입해 템플스테이 기간 중 한 끼 식사를 배제하거나 세끼 식사를 하되 평소 섭취량의 2/3~1/3으로 줄여 음식두타행을 체험할 수 있다”고 설명했다.

이어 “현대인에게 음식두타행은 평소 생각할 기회를 갖지 못했던 일상 음식에 대한 감사함과 소중함 등을 진지하게 성찰하는 기회를 제공할 수 있다”고 밝혔다.

‘음식염처수행’은 ‘염처수행’에 기반한 것으로 음식적 탐욕을 제거하기 위한 근본적인 수행이다. 현재 ‘음식염처수행’으로 잘 알려진 것은 틱낫한 스님과 릴리안 정 하버드대 공공보건대학원 교수가 함께 구축한 프로그램 ‘Eating Mindfulness Meditation’이다. 본래 서구의 사회적 문제인 비만을 해결하기 위해 개발된 명상이지만 내용은 음식을 보는 순간, 입에 넣는 순간, 씹는 동작 등을 호흡하며 관찰하는 염처수행 방식이 고스란히 들어있다.

7가지 명상의 내용도 인상 깊다. 틱낫한 스님은 음식염처수행에서 △음식에 대한 존중 △먹을 때는 여섯 가지 감각을 사용하라 △적당량의 음식을 담아라 △적은 양의 음식을 넣고 음미하며 충분히 씹어라 △과식을 피하기 위해 천천히 먹어라 △식사를 거르지 마라 △지구를 위해 식물성 음식 섭취를 강조하고 있다.

공 교수는 “음식두타행은 별다른 전문가가 필요하지 않지만 음식염처수행의 경우에는 불교 호흡법과 염처수행에 대한 전문적 지도자가 필요하다”며 “틱낫한 스님의 음식염처수행에서 보여지듯 음식, 동물권, 환경문제 등에 관한 불교적, 환경적 인식도 갖춰야 한다”고 주장했다.

또한 공 교수는 현 코로나 상황에서 불교 교단과 사찰이 음식보시행의 실천을 통해 극빈층을 구휼할 것도 함께 주문했다.

그는 “〈고려사〉 의종 6년에는 ‘개국사에서 백성을 위해 음식을 베풀어 구휼했다’는 기사를 볼 수 있다. 고려시대 불교교단은 백성들이 생존을 이어갈 수 있도록 국가 구휼정책의 집행자로서 음식보시행의 실천자로서 그 활동을 계속했다”면서 “현재 불교교단도 코로나19 극빈층을 위해 적극적으로 찾아가는 음식보시행이 필요하다”고 강조했다.

동국대 불교한문아카데미 연수생 모집

동국대 불교한문아카데미가 2학기 연수생을 모집한다.

동국대 불교학술원(원장 불영 자광)은 “2021년 또 2학기 불교한문아카데미 ‘기본과정’과 ‘심화과정’ 연수생 모집 원서 접수를 8월 2일부터 8월 20일까지 진행한다”고 밝혔다.

지원 서류는 선발연수생의 입학원서, 자기소개서, 수강원서, 대학(원) 재학증명서(혹은 수료증명서), 승적증명서(조계종 승려)와 일반연수생의 수강원서이다. 지원자는 지원서류를 홈페이지에서 다운받아 이메일(hanmun@dongguk.edu)로 발송하거나 직접 방문해서 접수하면 된다.

기본과정은 서류와 면접 전형으로 진행되며, 심화과정은 필기시험이 추가된다. 2학기 필기시험은 규봉 종밀의 〈원각경대소석의초〉권제3~4에서 출제되는 것으로 확정됐다. 출제위원들은 “실시간 비대면으로 시험이 진행되기 때문에 응시자마다 각각 다른 문제를 출제할 계획”이라고 밝혔다. 전형일은 8월 21일이며, 코로나19 확산 방지를 위해 심화과정 필기시험과 모든 과정의 면접 전형은 비대면으로 이뤄진다.

동국대 불교학술원 불교한문아카데미는 2012년부터 조계종 교육원과 협력해 운영하는 불교한문 교육기관으로 한문불전 역경인재 양성을 위해 설립됐다. 번역의 기초를 쌓는 ‘기본과정’과 역경전문가를 배출하는 ‘심화과정’으로 구성되어 매학기 15주 동안 강좌를 진행한다.

기본·심화과정 8월 20일까지 원서 접수
대면·비대면 접수… 전형은 비대면실시

조계종 스님의 경우 수강료가 면제되는데, 선발연수생 과정을 수료하면 승가고시에서 2년의 교육경력을 인정받는다. 성적우수자들에게는 소정의 장학금도 지급된다.

기본과정 선발연수생은 불교 및 한문불전 공부에 관심이 있는 4년제 대학 재학 이상이면 지원이 가능하고, 심화과정 선발연수생은 4년제 대학 졸업 이상이거나 그에 준하는 경력과 실력을 갖추고 있어야 한다. 정원은 각각 30명과 15명이다.

2학기 수업기간은 8월 30일부터 12월 10일까지며, 기본과정과 심화과정은 각각 과목별로 매일 오후 6시 30분에서 9시 30분까지 3시간 동안 강의가 진행된다.

조기룡 불교학술원 교육홍보팀장은 “코로나19 확산 방지 및 교육부 지침을 준수하기 위해 실시간 비대면 강좌로 진행할 계획이지만, 사태가 진정되는 추이에 따라 대면 강좌도 가능하다”며 연수생들의 학업 계획에 차질이 없기를 재차 강조했다. (02)6713-5154, 5158

신성민 기자

불교상담학회, 제2회 불교상담학술상 공모

응모마감 9월 30일, 불교심리치유 분야 자유주제

한국불교상담학회(회장 안양규)가 ‘제2회 불교상담학술상 및 콘텐츠’를 공모한다.

논문 및 콘텐츠 주제는 불교상담 심리 및 불교심리치유에 관한 자유 주제이다. 응모 자격 제한은 없다. 불교 상담 심리 관련 전공자와 관련 종사자 혹은 관심 있는 모든 사람은 접수 할 수 있다. 공모 마감은 9월 30일이며 학회 이메일(kbca08@hanmail.net)로 제출 하면 된다.

학술논문 부분 수상은 대상, 우수상, 장려상 각 1명씩이며, 대상 300만원, 우수상 200만원, 장려상 100만원이 수여된다. 콘텐츠 부문은 불교상담 관련 영상, 오디오 등의 콘텐츠와 불교 상담 치유 프로그램 제안서를 제출하면 된다. 선정된 상담치유 프로그램 제안서는 제안자와 협의 후 한국불교상담학회가 지원해 공동 개발할 수 있다. 콘텐츠 부문 수상자 수는 현재 미정이며 수상자에게는 상금 100만원이 수여된다.

시상은 11월 예정인 한국불교상담학회 학술대회에서 진행되며, 수상작은 한국불교상담학회 학회지인 ‘불교상담학연구’의 심사규정에 따라 소정의 절차를 거친 후 게재된다. 이미 발표되었거나 타 학회지에 게재된 논문은 제외된다. 접수된 자료는 반환되지 않으며 수상 이후라도 연구 내용의 표절이나 중복이 발견되면 선정이 취소된다.

한국불교상담학회는 불교 사상에 입각해 상담 및 심리치료를 연구, 교육, 보급하고자 2008년 창립됐다. 불교 상담 학술 및 콘텐츠 공모는 불교신문 공동 주관 사업으로 불교 상담 심리 및 불교심리치유 관련 연구를 장려하고, 이를 통해 현대인의 심리 문제해결방안을 체계적으로 구축하고자 2020년 제정됐다.

(010)4143-4427

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com

빙의치유(영가장애) 상담환영!!

빙의 문제는 최고의 전문가를 만나야 해결됩니다! 전화상담, 대면상담은 무료입니다.

■ **빙의의 정의** : 나와 다른 음의 에너지(죽은사람 · 동물 · 식물 · 기타 모든 영적 기운)가 우리 몸속에 들어와 신체적, 정서적으로 악영향을 미치고 있는 상황을 의미함.

■ **빙의문제의 해결** : 신체적, 정서적으로 악영향을 미치는 음적 에너지(영가기운)를 몸으로부터 분리, 천도해 주어야 이상증세, 이상행동이 바로 잡아짐(퇴마와는 다름). 약을 먹거나 병원치료도 효과가 나타남.

■ **여러 빙의증세 및 음적 에너지(영가기운)의 여러가지 영향**

① **이사후 집이나 가게 등에 머물러 있는 경우**
(집에 우환 발생, 꿈자리 사나움, 가위눌림, 가족간 불화, 가게터와 사업장 여관, 호텔 등 숙박업소에서 사람이 죽은 경우 장사가 안됨, 사고나 싸움이 잦음)

② **사람에게 빙의된 경우 병원에서 이상은 없다는데 증세는 여전한 경우**
가위눌림(밤마다 또는 가끔씩, 수많은 꿈에 시달림, 비몽사몽, 자고나도 몸이 무거움. 토끼(잠들었다. 깨었다를 반복), 불면증(잠못 이룸)

③ **환청(이상한 소리 들림), 환각 증세 일어남**
자살충동, 과다한 음주, 폭식, 불안증세, 우울증, 대인기피증, 알수 없는 통증, 초·중·고등학생 · 대학생 이상행동 폭력적 행동, 집중력 저하, 학습능력저하

④ **장례식장, 상갓집, 국내 및 해외여행 다녀온 후 이상 증세 있는 경우**

⑤ **동물영가가 들어온 경우**
많이 키우고 10년넘게 장사한 경우(집안에 급병, 급사, 우환, 각종사고), 집에 키우던 개, 기타 동물 잡아먹은 경우, 뱀술 등을 먹은 후 이상증세 있는 경우

⑥ **식물영가 (거목 및 꽃나무를 베어낸 경우)가 몸에 들어온 경우**
- 머리, 가슴, 팔, 다리 찢어지는 통증이 있으나 병원에서는 이상이 없다고 하는 경우
· 신기운에 의한 신병, 무병으로 고생하시는 분 · 광증 있으신 분
· 병원 다니고 여러번 굿하고 천도재 해도 효과 못보신 분 · 정신과병원 오래 다녀도 차도가 없으신 경우
· 아무리 센 신기운도 제압(천도가능함) · 상황에 따라 방문상담도 가능하며, 타종교인, 무종교인 상담도 가능

■ **환자상태를 상담해서 문제 해결 프로그램으로 진행 - 육지에 계신 분 당일천도(아침 비행기, 오후 비행기) 가능!**
■ 차후 지속관리 상담해 드림 (또다른 기운이 들어올 수 있음)
■ **빙의치유전문상담사 (전문자격 갖춤) - 전생빙의 트레이너과정 수료!**
■ 몸 안에 들어와 있는 영가, 신기운 제령 최고의 권위 실력 갖춤 - **20여년 경력, 임상 노하우 갖춤!**
■ **원격치유가능 (외국에 있는 환자도 치유가능, 환자가 오지 않더라도 빙의 진단 및 해결)**
◉ 오시는 길 : 제주시 삼무로 47, 3층 (연동) 삼무공원 버스 정류장 하차하여 바로

상담문의처 : 제주불교금강선원 빙의치유 영가천도 전문상담원 문의전화 (064)746-0789

설악 신흥사부터
남해의 토굴까지
2천여 사찰시설, 고장없음

디지털앰프 다루기 1초!

수준급을 자랑하는 법당시설들과 현장 비교시 놀라운 차이속에 현재 귀 법당 시설비의 $\frac{1}{3}$

반드시 귀 사찰의 부근을 지날 때만 겸사겸사 방문! 백문이 불여일견!

▣ USB겸용 앰프1, 스피커 2개, LG오디오 1개, 헤드셋 핀 핸드무선마이크, 무선마이크 종류별 4개, 유선마이크 1개 (스탠드 포함)완벽시설, 스피커 계속 연결시 비용추가 장기할부가능


불에 부치고 염불하는
탑클라스 무선 마이크

▣ 주소 : 경남 김해시 진례면 진례로 백팔 **NK사운드** 대표 박 공 희
☎ 055-343-1191, 010-9471-2026

충전식 / 출력 300kw / 헤드셋 무선 2개
유선 2개 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음
실내 100평 가능 / 야외사용 겸용 (스탠드 포함)


스탠드 포함

넥타이핀마이크 2개, 헤드셋마이크 2개, 마이크 숫자 4개
▣ 한국사찰 각종 재 필수품 주문 방문설치, 사용설명

시중에 없음



가격 ₩80만원

시중에 없음


특징 : 마이크와 2m거리에서 작은 소리에도 청아하고 신명나는 소리 만듬!

가격 ₩80만원