금주의 베스트 불서 10 11/15~11/21

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아행가요가시리즈1)육체의한계를넘어	아행가/현천 역	선요가	6	요가수트라(아행가요가시리즈8)아행가선생이해설한요가경	B.K.S.아행가/현천	선요가
2	무비스님의반야심경	무비 스님	조계종출판사	7	가려엮은아함경(재가자편)	허정 엮음	지혜의나무
3	보리도차제광론1(나란다불교학술원총서1)	쫑카파	도서출판나란다	8	초기불교이해	각묵 스님	초기불전연구원
4	어싱:땅과의접촉이치유한다	클린턴 오버/김연주	히어나우시스템	9	아사나쁘라나야마무드라반다	사라스와띠	한국요가출판사
5	화엄경을머금은법성게의보배구슬	김성철	오타쿠	10	청정도론(1)	붓다고사/대림	초기불전연구원

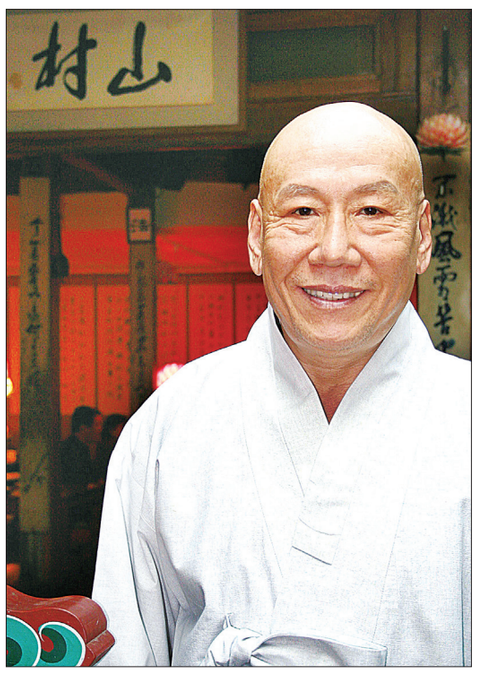
책세상

“발우공양 어디가고 사찰음식만 남았나”



사찰음식은 없다
정산 지음
2만원
인문공간

전국 사찰음식 연구만 50년
‘절간 이단아’가 던지는 화두
전통 사라진 현실 개탄하며
올바른 사찰음식 가치 설명



정산 스님은…1960년대부터 전국 사찰을 돌며 사찰음식을 채록해 레시피 노트를 만들었다. 입으로만 전해오던 절간 음식을 처음으로 성문화한 사찰음식 대중화의 개척자다. 1971년 부산일보에 ‘절 따라 맛 따라’, 국제신문에 ‘산사음식’을 연재하고 일반인 교육도 실시했다. 전남 여수에서 태어나 16세에 범어사로 출가해 명허 스님 밑에서 음식 공부를 시작한다. 이후 해인사에서 수행자의 길로 생각하며 사찰음식을 본격적으로 연구했다. 1981년 ‘전통음식 발굴 콘테스트’(중앙일보사 · TBC 공동 주최)에서 대상을 수상하고, 〈한국 사찰 음식〉 〈북한 사찰 음식〉 〈눈으로 먹는 절 음식〉 등 단행본을 출간했다. 현재 서울 인사동에서 사찰음식 전문점 ‘산촌’을 운영하고 있다.

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

이제는 한국불교를 대표하는 하나의 문화로 자리 잡은 사찰음식. 오랜 시간이 걸려 사찰음식 관련 자격증이 생겨났고, 몇몇 사찰은 사찰음식 특화사찰로 이름을 떨친다. 주요 해외인사들이 사찰을 방문했을 때 대접하거나 한국불교계가 해외홍보를 위해 활용하는 방편이기도 하다.

2000년대 들어 웰빙 열풍을 등에 업고 일부 스님들에 의해 각광받기 시작하면서 본격적인 체계를 갖추기 시작한 사찰음식. 하지만 명(明)이 있으면 암(暗)도 있는 법. 사찰음식의 이런 대중화 흐름을 냉정하게 바라보는 시선도 적지 않았다. 부처님 말씀에 빗대면 사찰음식문화는 맛과 모양 등 ‘음식’에 집착하는 일이 되고, 남을 위해 보여주기 위한 화려한 플레이팅으로 인해 ‘고급 채식요리’와 다를 게 없다는 비판을 받기도 했다. 그저 수행자가 청빈함을 지키며 공양하던 ‘절밥’이 과하게 포장됐다는 성찰도 있었다.

〈사찰음식은 없다〉 저자 정산 스님은 불교만이 가진 독특한 음식문화를 논하는 데 있어 조금 더 차분하고 냉정한 태도를 취한다. 과연 지금의 사찰음식문화가 한국불교 1700년 역사를 관통하는 전통의 결과물이라 말할 수 있는지 되묻는다. 그도 그럴 것이 팔순을 앞둔 정산 스님은 사찰음식 연구에 평생을 바쳤기에 가능한 사자후다.

이처럼 사찰음식 전문가인 정산 스님이 지금의 사찰음식을 우려 섞인 시선으로 바라보는 이유는 간단하다. ‘지켜야 할 것이 지켜지지 않는다’는 것. 정산 스님이 가장 중요하게 여기는 불교의 식문화 중 핵심은 발우공양이다. 사찰음식에 개별적인 메뉴는 큰 의미가 없기 때문이다. 불교의 정신이 발우공양에 집약돼 있음에도 사찰의 후원은 공양간으로 표현되고, 공양간은 또 식당과 같은 개념이 자리하면서 발우공양은 점차 사찰 내에서도 멀어졌다.

정산 스님은 이 같은 현상이 출가자의 나태함에서 비롯됐다고 진단한다. 사시에 예불을 올리고 마지를 나눠 먹는 전통은 전 세계의 불교가 공히 지켜야 하는 문화임에도 점심 공양의 거룩함을 잊은 현실에 개탄한다. 더불어 각 교구본사마다 가지고 있던 후원의 옛 전통을 되살려야 지금의 획일화된 사찰음식문화를 비로소 올바르게 전할 수 있다고 말한다.

정산 스님이 꼽은 가장 비불교적인 사찰음식의 조리법은 ‘채수’다. 맛을 더 살리기 위해 무언가를 더한다는 것 자체가 불교가 추구하는 바와 맞지 않다고 여기기 때문이다. 스님은 경험을 토대로 “내가 아는 한 그 어떤 절에서도 채수라는 건 쓰지 않는다”고 단언한다. 맛은 출가자로서 멀리해야 할 대상이기에.

“재가자는 맛있는 음식에서 벗어나기 어렵다. 절집처럼 순수하고 담백한 음식을 강요하는 것도 쉽지 않다. 그네를 위해 채수라는 걸 쓰는 방편을 소개한 것은 아닐까 조심스럽게 추측해본다. 그러나 여기에는 반드시 원래 사찰음식은 채수를 쓰지 않는다는 걸 함께 이야기하고 이를 각인시키는 과정도 필요하다.…지금처럼 사찰 음식을 만들 때는 채수를 쓰는 게 상식인 것처럼 인지하게끔 해서는 안 됐다. 단언컨대, 이건 사찰음식이 아니다.” –p.201 ‘전통 혹은 만들어진 것’ 중에서

책은 사찰음식을 바라보는 정산 스님의 견해뿐만 아니라 출가부터 행자시절을 거치며 사찰음식 연구에 천착하며 겪게 된 일화도 담고 있다. 특히 금강산과 묘향산 등지를 다니며 수행한 명허 스님에게 북한의 사찰음식을 공부하고 2007년 남북 화해 무드에 방문하게 된 북한 이야기는 정산 스님만이 전할 수 있는 유일무이한 콘텐츠다. 또 책 말미에는 스님이 직접 전국사찰에서 배운 사찰별 음식의 간단한 레시피도 정리돼 있다.

책 속의 밑줄 긋기

발우공양이 빠진 채로 ‘공양을 한다’는 행위는 어떤 의미를 가지는 것인가. 발우공양의 정신을 널리 알리고 해외에도 알려야 한다는 이야기를 종종 듣는다. 그러나 정작 그 정신을 이어온 사찰 안에서 발우공양의 전통은 지켜지고 있는지 묻고 싶다. p.41

북쪽에서도 이미 예전처럼 후원의 문화를 지키고 있지 못하는 이상, 내가 가지고 있는 북한 사찰의 음식 자료는 그 가치가 매우 클 수밖에 없었다. 우리는 언제가 되었든 반드시 통일을 이루어야 한다. 그때 나의 자료는 북쪽의 사찰음식을 복원하는 데 큰 도움이 될 것이라 믿는다. p.106

사찰음식이라는, 불교를 대표하는 문화에 얼마나 깊은 깊이가 녹아 있는가. 그것이 세상에 어떻게 소개되고 있는가. 왜 이렇게 됐을까? 나는 이것이 전통에 뿌리를 두고 있지 않기 때문이라고 판단한다. p.209

요가 기원부터 신체 영향까지 ‘요가 A to Z’를 담아낸 역작



요가 인문학 · 요가 해부학
이정수 · 이동환 지음
판미동
각권 2만7000원

요가는 인도의 정신수련법으로 그 역사가 기원전으로 올라갈 정도로 유구하다. 그러기에 힌두교를 비롯해 불교, 자이나교 등이 요가 수행의 영향을 받았다.

요가 입문자부터 지도자까지 꼭 알아야 할 인문학적 지식과 해부학적 원리를 체계화해 정리한 〈요가 인문학〉, 〈요가 해부학〉이 출간됐다.

하타요가의 거장 아엥가와 불교 명상의 대가 고엥까의 제자로 30년간 함께 수련해 온 도반이자 부부인 이정수 · 이동환 저자가 몸과 마음의 균형을 추구하는 요가 수련의 모든 것을 〈요가 인문학〉, 〈요가 해부학〉 두 권에 나눠 담았다.

〈요가 인문학〉이 요가의 역사, 철학, 수행법 등 정신 문화사적 의미를 정리하는 책이라면, 〈요가 해부학〉은 요가의 자세, 동작, 호흡법의 신체 해부생리학적 원리를 밝히고 실제로 적용해 보는 책이다. 인도 뿌네대학교에서 전공한 인도 철학을 바탕으로 산스크리트어 경전을 직접 해석해 요가의 본래 의미에 충실히 다가갔으며(요가 인문학), 요가를 수련하고 지도하며 체득한 신체적 원리를 300장이 넘는 도판을 통해 직관적으로 이해하도록 돕는다.(요가 해부학)

〈요가 인문학〉은 〈붸더〉, 〈우뻐니셔드〉, 〈바가왓 기따〉, 〈요가 쑤뜨러〉 등 인도 전통 경전의 내용을 소개하고, 어슈땅거요가와 하타요가, 쌍키여 철학과 붸단떠 철학, 아유르붸더, 딴뜨리즘, 힌두교 등의 주요 개념들을 인도 사상의 흐름 속에서 실천 수행의 관점으로 살펴본다. 요가와 명상의 생리학적 · 심리 치료적 이해를 돕는 한편, 해탈로 향하는 세 가지 길, 지혜의 길(냐너요가), 헌신의 길(박띠요가), 행위의 길(까르머요가)의 의미를 돌아보며 내면의 평화와 지혜를 얻는 요가의 궁극적 가치를 밝힌다.

특히, 9장 ‘요가 명상과 불교 명상의 이해’에서는 요가명상을 불교 명상과 비교하면서 명상이 무엇인지를 살피고 있어 눈길을 끈다.

〈요가 해부학〉은 이동환 저자가 우리 몸의 골격 구조, 근육 운동, 신경과 장기의 작동 원리 등 동서고금의 해부생리학 지식을 총망라해 정리한 책이다. 300장이 넘는 도판과 해부생리학적 지식을 바탕으로 요가 아써너를 직관적이면서도 구체적 · 실제적으로 이해할 수 있도록 했다. 1부 ‘해부학적 원리’에서는 자세와 움직임을 만드는 골격계와 근육계를 살펴보고, 호흡기계의 작동 원리를 바탕으로 요가의 호흡법을 알아본다. 2부 ‘생리학적 원리’에서는 요가 전통에서 내려오는 신비 생리학을 소개하고, 현대 의학에서 설명하는 신경계, 내분비계, 순환기계, 소화기계, 비뇨기계를 다룬다. 요가 아써너의 기본 원리를 태권도, 헬스, 수영, 복싱 등 보편적인 운동에 적용하는 것은 물론, 왜곡된 체형과 자세의 교정, 부위별 통증과 해소법 등 일상의 움직임에도 적용할 수 있는 바른 몸 사용의 지침까지 제시한다.

〈요가 인문학〉과 〈요가 해부학〉은 저자들이 평생을 걸쳐 수련하고 공부해 온 요가의 깊을 느끼게 한다. 저명한 드라마 작가이자 요가 수련자이기도 한 노희경 작가는 이 책들을 두고 “요가에 대한 치열한 열정, 요가를 이어 온 숱한 선지식들에 대한 경외심, 인간의 몸에 대한 끝없는 탐구와 검증과 이해, 인간 자체에 대한 한없는 존중이 고스란히 정리된 역작”이라며 추천했다. 박찬욱 영화감독도 “요가 지도자도, 수행자도, 나 같은 입문자도 각자의, 그리고 그때그때의 수준과 관심사에 맞춰 읽을 수 있으니 가히 가정 상비할 만하다”고 추천했다. 〈요가 인문학〉, 〈요가 해부학〉은 학문적으로 정통하면서도, 실제로 요가를 가르치고 실천 수행하는 관점에서 복잡한 현대 요가의 체계를 정리해 보려는 담대한 시도다.

신중일 기자



눈에 보이지 않는 느낌을 볼 수 있다고?
어린이가 자신을 맘껏 표현하는 ‘무대’가 되어 주는 그림책!

★★★★★
“잊고 있었는데, 우리는 두 눈에 보이는 것 그 이상을 볼 수 있었다.”
- 퍼블리셔스 위클리

“보기 드물게 재밌고 지혜로운 책.”
- 커커스 리뷰

“책을 펼치고 아이와 눈을 맞추며 100가지의 사려 깊은 대화를 나누는 따스한 시간을 보내시길.”
- 북리스트

★★★★★



우리아이 인성교육 시리즈 스무 번째



네 느낌은 어떤 모습이니?
앤디 J. 피자, 소피 밀러 글·그림
김세실 옮김 | 15,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

초등학교 선생님이 만든 독후 활동지를 내려받아 활용해 보세요.