전법 일기

건강해야 포교도 합니다
스님의 다이어트 성공기

2017년부터 2019년까지 약 2년여 간 조계종 제9교구본사 팔공총림 동화사 포교국장 소임을 살았다. 대구·경북을 대표하는 동화사 포교국장 업무는 대부분 외부업무가 많았다. 아침공양은 절에서 해결 할 수 있었지만 점심공양, 저녁공양은 제 시간에 공양 할 수가 없었다. 그러다보니 밖에서 공양을 해결 하는 날이 많았다.

어릴 적부터 수제비, 칼국수, 라면, 등 면 종류의 음식을 즐겼고, 외부에서 업무를 보는 날이면 '면공양'을 했다. 하지만, 오랜 면공양은 건강에 빨간불을 가져왔다.

종합건강검진 결과 역시 최악이었다. 의사선생님은 필자에게 밀가루 음식 자제와 체중 감량을 제안하며, 건강관리를 강조했다.

지인의 도움으로 강원도 평창에 머물며 매일 걷기운동과 식단관리를 철저하게 했다. 3개월이 지나자 건강이 많이 호전됐다. 그러다가 찾은 곳이 제2교구 본사 효찰대본산 용주사였다.

2021년 9월 화산이 가을 단풍잎 물들어 가는 시절 용주사 문화국장 임명장을 받았다. 친분이 없는 용주사 대중스님들과 교감, 낯선 환경에서의 업무 파악 등 하루 빨리 적응이 필요했다.

상월결사 걷기 순례 수행 인연으로 용주사에도 걷기 수행 바람이 불었다. 저녁공양을 마치고 나오면 주지스님과 관장스님께서는 목에는 수건 한 장 걸치시고 맨발로 공양간 앞을 딱 지켰다. 필자와 교무국장스님과 함께 용주사 뒷산 화산(花山)에 가기 위함이다. 이는 주지스님의 제안이었다. 스님은 "건강을 위해서 매일 저녁공양 이후에 화산을 오르자"고 제안했고, 주지스님, 관장스님, 교무국장, 필자로 맨발걷기 수행멤버가 결성됐다.

화산을 한 바퀴 도는 데 1시간이면 충분했다. 어른스님들의 옛 덕담을 벗 삼아 화산의 산길을 오르내리면 시간을 금방 흘렀고, 마음도 즐겁고 청정해졌다.

가끔 사중 국장스님들과의 저녁공양이 있어 산행이 어렵다고 말하면, 주지스님께서는 서운한 얼굴로 "잘 다녀오라"면서도 "일찍 와 기다리고 있을게"라는 뼈 있는 말을 남기곤 하셨다. 저녁공양을 빨리 마치고 경내 공양간으로 가면 주지스님과 관장스님이 준비를 마치고 우리를 기다리고 있었다. 그제야 주지스님은 웃으며 "건강엔 절밥이 최고야"라며 항상 운동하라고 격려하셨다.

1년 동안 이뤄진 화산 산행을 통해 필자는 '건강'이라는 선물을 받았다. 몸무게도 15kg 넘게 감량했다. 건강검진 결과도 나날이 좋아졌다. 3년의 용주사 문화국장 소임을 역임하는 동안 이뤄진 화산 산행으로 이제 건강은 90%이상 회복됐다고 자부한다.

모두 화산 산행을 권유하고 이끌었던 주지스님과 관장스님의 공덕 때문이다. 약사여래부처님이 멀리 있지 않았다.



주지스님과 관장스님이 필자에겐 약사여래부처님이었다. 주지스님! 관장스님! 감사하고 감사합니다!

명진 스님
파계사 총무



송마나의 **시절인연**

詩, 언어의 사원

겨우 말문이 열린 손자가 할머니 집 현관에 들어섰다. 낯선 환경에 쉽게 집 안으로 들어가지 못하고 머뭇거리다가 거실에 놓인 서양란을 보고 오종종 걸어간다. 가는 꽃대 끝에서 옹기종기 피어난 예쁜 꽃 앞에서 "꼬, 꼬, 꽃"이라고 말한다. 둥글게 펼쳐진 붉은 꽃잎이 닭 볏을 닮아 닭의 소리, "꼬꼬"라고 말한 것인가. 아니, 어린 아이가 벌써부터 시어(詩語)를 읊다니. 손자의 언어 사용이 미숙해서 완전한 단어를 말하지 못한 것이 아니라 순수한 원초의 말이 터져 나왔다고 믿고 싶었다.

문득 '언어는 존재의 집'이라는 하이데거의 유명한 문구가 귓가를 맴돌았다. 우리 인간은 깨어 있을 때도 말하고, 꿈속에서도 말한다. 책을 읽을 때도 말하고, 남의 이야기를 들을 때도 말한다. 어떤 일에 몰두할 때도 말하고, 한가로이 멍하니 앉아 있을 때도 말한다. 우리는 어떤 식으로든 끊임없이 말한다. 인간이 말한다는 것은 특별한 욕구에서부터 발원하는 것이 아니라 천성적으로 언어를 갖고 태어났다는 것 아닌가. 인간이 말하기 전에 언어가 말한다. 인간은 말을 떠나서 존재할 수 없다.

'언어가 말한다'고 할 때, 그 언어는 '존재의 언어'를 가리킨다. 인간의 발성기관과 청각기관에 의존하여 표현하거나 의사소통하는 것은 존재의 참말이 아니다. 분주한 일상 속에서 존재를 팽개친 말은 헛된 말이며, 아무런 진리도 불러오지 못하는 말은 퇴락한 말이다. 언어란 인간의 존재 방식의 가장 본질적인 것이 응집하는 것이다. 따라서 언어는 순수하고, 강력한 에너지를 갖고 있다. 존재의 언어는 근원의 언어, 생명의 소리다. 인간은 존재가 말을 걸어오면 그것에 응답하는 방식으로 언어를 말하는 것이다. 진리는 언어를 통해 인간에게 다가오고, 인간은 언어의 시원적 울림에 귀 기울이는 사유 속에서 존재에게 다가간다.



그림 · 최주현

존재의 언어는 인간의 일상 언어와 달리 정적의 울림이다. 존재의 언어는 종탑에서 울리는 종소리처럼 울려 나오지만, 그 은은한 울림소리는 우리의 귀에 들리지 않는다. 존재 언어의 울림을 알아들으려면 인간이 존재를 향해 깨어나야 한다. 이렇게 깨어나서 존재의 언어를 시어(詩語)로 가져오는 사람이 시인이라고 하이데거는 말한다.

존재는 그 언어를 알아듣는 인간이 있어야 한다. 존재가 자신을 드러낼 터전은 인간이 아닌 어떤 곳일 수 없다. 존재의 언어는 인간의 언어를 통해서 울려 나올 수밖에 없다. 그 인간의 언어 가운데 가장 순수한 언어가 시어다.

시(詩)는 말씀 언(言)과 절 사(寺), 두 단어로 이뤄졌다. 그렇다면 시는 언어의 사원, 부처님의 말씀이란 뜻 아닌가. 불법(佛法)이 바로 존재의 언어라는 것이다. 불성(佛性)은 삼라만상에 그 모습 그대로 존재하지만 미혹에 잠긴 인간은 진여(眞如)의 소리를 듣지 못하고, 시인은 귀 기울여 부처님의 말씀을 시어로 드러낸다. 시인이 찾는 말은 사전에서 찾을 수 있는 낱말이 아니라 진리의 언어다. 부처님의 말씀은 언제나 우리에게 다가와 우리를 살리는 생명의 언어다.

아이들이 말하기 전에 웃고, 울고, 몸을 움직이는 것은 침묵의 언어일 것이다. 어머니는 그 표정과 몸짓을 보고 아이의 마음을 헤아린다. 어린아이의 언어는 순수하다. 이윽고 아이는 말문을 연다. 태초의 언어가 시어로 터져 나온다. "꼬, 꼬, 꽃"

〈작가〉

기자칼럼

사찰음식, 세계를 사로잡다

최근 인기 예능 tvN STORY '여권들고 등짝 스매싱'에서는 벨기에 출신 방송인 줄리안과 가족들의 한국 여행기가 방영됐다. 이들이 찾은 곳은 전라남도 장성의 백양사. 사찰음식 명장 정관 스님을 직접 만난 줄리안의 어머니는 감격을 감추지 못했다. 다큐멘터리로만 접했던 스님을 직접 뵙게 됐다는 기쁨과 더불어, 사찰음식까지 체험하게 돼 "꿈만 같다"고 연신 감탄했다.

이날 줄리안 가족은 정관 스님의 지도 아래 표고버섯 조청 조림, 시금치무침, 버섯전골 등을 직접 만들어보는 기회를 가졌다.

스님의 레시피로 만들어진 사찰음식 한 상이 차려지자, 본격적인 먹방(먹는 방송)이 시작됐다. 줄리안 어머니는 처음 접하는 냉이튀김과 냉이콩가루국에 "향이 너무 좋다"며 젓가락을 놓지 않았고, 줄리안 아버지는 수삼튀김을 최애 음식으로 꼽았다. 특히 소금과 간장으로 감칠맛을 낸 비건 김부각을 맛보곤 "공장을 차려서 팔고 싶을 정도"라고 극찬했다.

이뿐만이 아니다. 2월 12일 13개국 주한대사관 부인들과 가족 20여 명은 정월대보름을 맞아 색다른 사찰음식 체험에 나섰다. 고사리·취나물·숙주를 직접 다듬고 무쳐 삼색나물을 만들고 오곡밥과 함께 맛봤다. 이들은 "음식에 담긴 정성까지 알게된 뜻깊은 시간이었다"고 입을 모았다. 사찰음식은 단순히 음식을 넘어, 자연과 조화를 이루는 한국의 정통적 가치와 철학을 담고 있다는 점에서 외국인들에게 깊은 인상을 남겼다.

이 같은 흐름 속에서, 한국불교문화사업단은 올해 사찰음식의 국가무형문화유산 등재를 추진한다. 이는 단순한 '전통 음식 보존'이 아니라, 한국 불교문화의 정수를 세계에 알리는 중요한 계기가 될 전망이다.

사찰음식은 단순한 채식 요리가 아니다. 자연과 조화를 이루는 방식으로 식재료를 다루고, 최소한의 양념으로 본연의 맛을 살리는 정성이 깃들어 있다. 사찰음식이 세계적인 주목을 받고 있는 지금, 무형문화유산 등재는 사찰음식이 가진 가치를 더욱 공고히 하는 계기가 될 것이다.



김내영 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965