세계문화유산
통도사 기념메달
마하몰
www.mahamall.co.kr
에서 만나세요

현대불교

구독 · 후원 상담
02-2004-8212
ARS후원 060-700-1080

1994년 10월 15일 창간 주1회 발행 제1544호 HYUNBULNEWS.COM 2025년 8월 27일(음력 7월 5일) 수요일 / 불기 2569년

‘복날 채식 문화’ 불교 넘어 사회로

복날 전후로 SNS 채운 ‘채식’ 인증
‘기후위기 극복’ 화두 담아내기도
레시피 공유…사회적 흐름으로
불교환경연대 캠페인 확산 역할
생명존중 등 시대적 가치 부합해

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

“삼계탕 대신 채식 식단으로 건강을 위해. #복날채식 #기후위기”
– SNS 게시물 中 일부

한국의 보양식 문화가 다변화되고 있다. 복날을 전후로 ‘보양식’을 주제로 다양한 콘텐츠가 소셜미디어(SNS)를 가득 채우고 있는 가운데, 흔히 떠올리는 ‘삼계탕’이 아닌 채식 보양식을 선택하는 이들이 늘고 있어 눈길을 끈다.

식물성 식단으로 구성된 보양식으로, 제철 식재료의 맛과 영양을 그대로 살릴 수 있는 다양한 건강식이 2030 세대를 중심으로 공유되면서 ‘복날 채식’이 생명을 살리고 기후를 살리는 ‘힙’한 트렌드로 자리 잡고 있는 모양새다.

여름철 복날이 되면 몸보신을 위해 육식을 하는 관행에서 벗어나고 있다는 것은 2030세대가 가장 활발히 참여하는 SNS 중 하나인 인스타그램에서 확연히 드러난다.

초복이었던 7월 20일부터 말복인 8월 9일 사이 인스타그램을 뜨겁게 달군 게시물은 복날 채식 레시피. 가지와 애호박, 들깨 등을 활용한 덮밥에서 도토리묵 무침, 콩물 국수 등 종류도 다양하다. 초·중·말복 당일 ‘복날 채식’ 인증 게시물이 잇따라 올라오면서 다채로운 레시피와 후기가 최근까지도 활발히 공유되고 있다. 특히 게시물 중 대다수는 다이어트와 건강을 넘어서 기후위기 극복이라는 화두를 던지는 메시지까지 담겼다는 점에서 의미가 크다.

복날 채식 레시피가 급증한 것은 지난해 한국계 미국인 변호사이자 요리 연구가인 조앤 리 몰리나로가 자신의 SNS 계정에 복날 채식 식단을 공개한 것도 한몫했다. 초복 당일 콩국수를 포스팅한 그는 “찾아보면 더위를 식혀 줄 맛있는 채식 요리들이 우리 주변에 많이 있다”면서 “우리의 몸과 동물들 그리고 지구에 대한 사랑까지 보여주는 훌륭한 음식들”이라고 강조했다.

조앤 리 몰리나로는 미국 요식업계의 오스카상이라고 불리는 제임스 비어드 상 수상자로서 세계에 한식과 비건 열풍을 이끈 요리 인플루언서이기에 당시 게시물은 많은 이들에게 회자됐다.

‘복날 채식’이 개인의 선택을 넘어 사회적으로 확산된 것은 시대적 흐름뿐 아니라 불교계의 역할도 컸다.

불교환경연대(상임대표 법만 스님)는 복날 시즌에 닭고기 도축량이 급증하는 것을 경계하며 육류 중심의 보양식 대신 콩국수나 채개장, 버섯전골 등 식물성 재료를 활용한 대체 보양식을 권장하는 캠페인을 실시하고 있다.

올해도 7월 20일부터 8월 9일까지 3주간 ‘복날 채식 캠페인’을 진행했다. ‘복날에 고기 대신 채식으로 지구도 살리고 복도 쌓아요’를 슬로건으로 한 올해 캠페인에 동참하겠다고 나선 서약자는 500여 명. 지난해에 비해 곱절 가량 늘어난 수치다.

특히 캠페인만 머무르는 것이 아닌 다양한 레시피도 함께 공유하며 ‘채식 요리는 어렵다’는 인식을 깨뜨리기도 했다. 올해 말복에는 불교환경연대 사무실에서 상불사 주지 동효 스님과 함께 ‘채식 밥상’을 진행하며 동참자들이 직접 기른 채소와 나물을 활용한 연꽃잎밥과 도토리전 등을 함께 나누는 시간을 가졌다. 육식 위주의 복날 문화를 생명존중과 기후위기 대응이라는 시대적 가치에 부합하는 채식 중심의 문화로 전환할 수 있는 계기를 마련했다는 평가다.

불교환경연대 상임대표 법만 스님은 “무더운 여름, 보양식이 꼭 동물성 식재료일 필요는 없다”며 “채식은 생명을 살리고, 기후를 살리는 실천”이라고 강조했다.



이재명 대통령과 부인 김혜경 여사는 8월 17일 서울 진관사를 참배했다. 사진은 진관사 회주 계호 스님(왼쪽에서 두 번째), 주지 법해 스님(오른쪽에서 두 번째)과 함께 보물 ‘진관사 태극기’를 들고 기념촬영하는 이 대통령 내외. 사진=대통령실

진관사 참배한 이재명 대통령 “국민 통합”

8월 17일, 호국사찰 진관사 방문
‘진관사 태극기’에 “애국의 숨결”
명상 후 계호 스님 사찰음식 공양

이재명 대통령이 8월 17일 호국사찰 서울 진관사를 참배하고 국민 통합의 의지를 밝혔다.

이재명 대통령과 부인 김혜경 여사는 광복절 연휴 마지막 날인 8월 17일 진관사를 방문했다. 진관사는 백초월 스님의 독립운동 근거지이자 스님이 비장(備藏)한 ‘진관사 태극기(보물)’가 발견된 역사적인 사찰이다.

대웅전을 참배한 이 대통령 내외는 향을 피우고 죽비에 맞춰 삼배를 올렸다. 이어 진관수륙재보존회 어산 덕현 스님이 축원화청을 진행했다. 축원화청에는 나라의 안녕과 국민의 평안, 대통령의 원만한 국정운영을 기원하는 뜻을 담겼다고 대통령실은 설명했다.

회주 계호 스님과 주지 법해 스님은 호국사찰로 큰 역할을 해온 진관사의 역사를 설명하고 ‘진관사 태극기’와 독립신문을 직접 소개했다. 이 대통령은 ‘진관사 태극기’에 대해 “꺼지지 않는 애국의 숨결을 목도한다”며 “독립투사들의 고귀한 헌신을 결코 잊지 않겠다”고 말했다.

이어 진관사 인근 한문화체험관에서 명상을 체험한 후 사찰음식 명장 계호 스님이 준비한 저녁 공양을 함께 나눴다.

이 자리에서 이 대통령은 “어지러웠던 지난날을 뒤로 하고 국정을 정상화하는 데 매진하고 있다”며 “서로 갈라져 상처 입은 국민들을 잘 보듬고 끌어안아야 한다”고 말했다.

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

조계종 “종단 안정·포교 활성화” 기조 대폭 인사

총무부장 성웅·기획실장 묘장 스님
포교부장 정무·교육부장 유정 스님
진우 스님 “전법·소통·화합” 당부



조계종 총무원장 진우 스님은 8월 20일 부실장 및 산하기관장에게 임명장을 수여했다.

조계종 총무원장 진우 스님이 취임 3주년을 맞아 종단 안정과 포교·전법 활성화를 기조로 대대적인 중앙종무기관 및 산하기관 인사를 단행했다.

진우 스님은 8월 20일 서울 조계사 템플스테이관 3층 담소에서 총무원 부실장 및 산하기관장에게 임명장을 수여했다. 이날 총무부장 성웅 스님, 기획실장 묘장 스님, 포교부장 정무 스님, 교육부장 유정 스님, 문화부장 성원 스님, 사회부장 진성 스님, 사서실장 남전 스님, 미래본부 사무총장 일감 스님이 임명됐다. 재무부장 여학 스님과 호법부장 도심 스님, 미디어홍보실장 덕안 스님은 유임됐다.

산하기관장에는 조계종사회복지재단 대표이사 도륜 스님, 한국불교문화사업단장 일화 스님, 불교문화유산연구소장 혜공 스님, 아름다운동행 상임이사 법오 스님, 한국문화연수원장 자공 스님이 임명됐다. 불교중앙박물관장 서봉 스님, 조계종연구소장 원철 스님은 유임됐다.

진우 스님은 이번 인사의 기조를 ‘종단 안정’이라고 밝혔다. 스님은 “종단은 모든 신도와 불자, 나아가 국민에게 부처님 법을 전하는 중심 역할을 맡고 있다”며 “각 소임자 스님들이 부담이 있겠지만 일선 지휘자로 역량을 잘 발휘해서 포교·전법에 임하고, 국민 평안을 이끌어달라”고 당부했다.

한국불교의 역할과 소명도 강조했다. 진우 스님은 “위로는 종정 예하를 잘 모시고, 소임자 간 원활한 소통으로 종단 안정과 화합에 최선을 다해 달라”고 말했다. 〈관련 기사 2면〉

김내영 기자

제43기 한마음공생실천과정 교육생 모집

마음의 힘 키우기
인연과 화합하기
달라지는 ‘나’
주인된 삶

한마음공생실천과정은
마음공부에 대한 이해를 돕는 교육프로그램입니다.
일상생활에서 다가오는 것들을 마음공부의 재료로 삼아 믿고 맡기고 지켜보며
나와 내 주변을 긍정적으로 풀어나가는 생활 속 관법 수행입니다.

대 상 : 마음공부를 하고자 하는 분
기 간 : 2025년 10월 11일(토)~11월 29일(토)
총 8주 매주(토) 오후 1:30~5:30
(1주 오리엔테이션은 오후 1시~6시)
장 소 : 한마음선원 내 한마음과학원 3층 국제회의실
(주소: 경기도 안양시 경수대로 1282 대한불교조계종 한마음선원)
모집인원 : 총 50명, 선착순 모집
신청방법 : 한마음과학원 홈페이지 hansi.org
수 강 료 : 20만원 (국민 292-01-0033-316) (재)한마음선원
문 의 : 031-470-3200/3196

(재)한마음선원
한마음과학원

온라인신청 바로가기