

침묵 속에서 신의 사랑으로 만든 음식이 곧 마음을 만든다

| 박정은 객원기자 |



모든 생명체는 존중받아 마땅하다는 믿음을 실천하고 있는 문성희 선생의 '평화가 깃든 밥상'에 대한 이야기입니다(편집자 주).



“힘들고 피곤하고 우울할 때는 집으로 돌아와 샤워를 하고 깨끗한 옷으로 갈아입습니다. 그리고 나서 마음을 고요히 한 뒤 사랑을 담아 아주 천천히 따뜻한 음식을 만듭니다. 마치 신에게 바치듯이요. 그렇게 신선한 파동이 가득한 음식을 음미하며 먹고, 잠시 휴식을 취한 뒤 깊은 잠을 잡니다. 이렇게 먹고 쉬고 자는 동안 영혼이 평화와 사랑, 명료함을 되찾으면서 에너지가 충만해집니다.”

연극 제작자이면서 배우이기도 하고 인질 협상 전문가로도 활동하며 재난 당한 사람들이 마음의 평정을 되찾을 수 있도록 돕는 리 제임스라는 호주 요기가 들려준 이야기입니다. 자기 자신에게 사랑과 존경을 담아 바치는 공양! 얼마나 아름다운가요?

— 문성희의 《평화가 깃든 밥상》 중에서

이 글을 읽을 적마다 나는 덩달아서 내 몸과 마음의 피곤이 씻기는 듯한 느낌을 받곤 한다. 늘 바쁘고 피곤해서 오히려 아무거나 대충 먹게 되는 때가 많은데, 돌아보면 그건 단지 식습관의 문제만이 아니었다. 내가 내 몸을 어떻게 여기고 보살피는가 하는 문제와도 관련이 있었다.

나는 힘들고 피곤하고 우울할 때, 리 제임스라는 요기처럼 음식을 만들어본 적이 거의 없다. 왜냐하면 최소한의 음식을 준비할 수 있을 만큼의 에너지조차 남기지 않은 채 몸과 마음의 에너지를 바닥까지 박박 긁어 다 써버리기 때문이다. 그것 역시도 내 몸을 어떻게 생각하고 보살피는가 하는 문제와 연관되어 있다.

나를 가까이서 지켜본 친구가 하루는 보다 못해 이렇게 말했다. “일 주일에 하루만이라도 퇴근 후에 아무것도 하지 않는 날을 정해보면 어때?” 무엇과 무엇 사이의 공백을 견디지 못하고, 피곤에 지쳐 뺏어버

릴 지경이 아닌 이상 가만히 앉아 쉬는 것을 자연스럽게 받아들이지 못했던 내겐 아주 많이 필요한 충고였다.

눈에 보이는 성과나 영적인 충족감만을 좇아 살아온 내게 몸은 늘 뒷전이였다. 마음이 가면 몸은 알아서 따라올 거라고, 의지가 강하면 몸도 그에 맞게 한계를 극복해줄 거라 생각하며, 손가락 하나 까딱 하기 어려울 지경까지 몰아세운 적이 한두 번이 아니다. 그런 내가 요리에 관심을 가질 리 만무했다. 요리는 그저 먹고 나면 없어지는 것이고, 무얼 먹든 에너지원으로 사용하는데 큰 차이가 없다고 생각했으니까.

그러다가 자연요리 연구가 문성희 선생의 ‘평화가 깃든 밥상’ 요리 강좌를 만나게 되었다. 일주일에 한 번씩, 석 달간 열두 밥상을 차리고 나누어 먹는 프로그램이었다. 예를 들면 이런 식이다. 사찰보양전골에 장김치된장지짐이, 그리고 무청들깨나물과 밤대추은행팥밥으로 한 상을 꾸민다. 또 토마토소스뽕밥에 콩채소수프, 유자청드레싱샐러드가 한 상을 이룬다.

이 밥상은 문성희 선생이 요리와 함께 살아온 지난 삼십 년의 삶 속에서 추리고 추린, 일종의 커리큘럼 같은 것으로 서로 잘 어우러지는 맛과 색, 재료와 영양, 요리하는 시간 등을 고루 안배해서 만든 세트상차림이다.

이 상차림을 함께 하면서 그간 가지고 있던 생각 몇 가지가 바뀌었다. 요리는 복잡하고 어렵다, 특히 요리책 같은 곳에 소개될 만한 요리들은 들어가는 재료나 양념이 너무 많아 재료 준비부터가 복잡하다, 시간이 많이 걸린다, 손이 많이 간다, 먹을 때 잠깐 기쁠 순 있지만 먹고 나면 다 거기서 거기다…… 이런 고정관념이 있었다. 그런데 문성희 선생과 수업을 하면서 이런 생각들이 하나둘 떨어져 나갔다.

간단해서 더욱 정성을 쏟게 되는 요리

수업 시간이 되면 문성희 선생은 유기농 매장에서 손수 장을 본 재료를 가지고 온다. 그런데 늘 테이블에 올라오는 재료는 뻘하다. 감자, 연근, 무, 버섯, 두부, 브로콜리 등 흔히 볼 수 있는 채소들과 간장, 된장, 소금, 현미유, 조청, 식초 정도의 양념이 전부다.

먼저 그날의 재료들을 한꺼번에 다 씻어 놓는다. 씻다가, 썰다가, 익히다가 하면 두서도 없고, 복잡해져 치울 것들까지 많아진다. 그래서 손질할 땐 모든 재료를 손질하고, 씻을 땐 모든 재료를 함께 씻어 놓고, 썰 땐 모든 재료를 다 썰어 요리할 순서대로 각각 큰 접시에 담는다. 썰는 것도 멥툭멥툭 큼직큼직해서 칼질도 많이 필요 없다. 껍질은 감자나 연근 같은 것은 말할 것도 없고, 은행이나 밤 같은 것도 겉 껍질만 벗기고 속껍질은 그대로 사용하기 때문에 손이 많이 가지 않는다. 게다가 지지고 볶고 튀기는 요리도 거의 없어 설거지도 간단하다.

채식인데다 재료도 거기서 거기고 조리방법도 간단하다보니 어떤 요리가 탄생할까 기대 반 의구심 반의 눈 리로 수업을 지켜보게 되지만 요리가 완성되어 먹을 땐 모두가 감탄하고 모두가 행복해한다. 재료 그대로의 맛과 만나게 하는 요리, 너무 쉬워 오히려 정성을 들이고 싶어지는 요리, 배부르고 푸짐하게 먹었는데도 먹고 나면 속 편한 요리, 그 요리를 일주일에 한 번이지만 반복해서 먹다 보니 참가자들은 입맛이 조금씩 변했음을 느낀다.

“어제는 떡볶이랑 순대를 사왔는데, 냄새가 너무 역겨워서 못 먹겠더라고요. 다 갖다 버렸어요.”

“저는 마늘 냄새가 그렇게 심한지 미처 몰랐어요. 파, 마늘이 안 들어간 요리를 먹다가 집 냉장고를 열었더니 평소에 느끼지 못하던 마늘

냄새가 굉장히 자극적이더라고요.”

“선생님 요리를 먹고 나면 속이 든든하면서도 정말 편해요. 저 선생님 요리 먹고 며칠째 못 가던 화장실 갔잖아요.”

“시간이 없는 것도 아니면서 왜 그리 바빴을까? 이제부터 좀 천천히, 조금 더 비우고, 가볍게 살아야겠다는 생각이 들었어요.”

“가족이 먹는 음식을 내 손으로 만든다는 것, 그 소중함이 새삼 느껴졌어요.”

이런 저런 반응들이 나온다. 신체적인 반응도 반응이지만 사람들은 이 밥상을 대하면서 무척이나 행복해한다. 그리고 치유가 되는 것 같다는 표현을 쓰기도 한다. 나 역시 그랬다. 그 음식들이 내 몸에 들어가 어떤 화학적 작용을 하는지는 알 수 없지만 위로를 받는 것 같은 느낌이 들곤 했다. 명상 수행을 하는 집단에서는 오랜 수행을 통해 가장 순수한 파동을 지닌 사람이 요리를 한다는 얘기를 들은 적이 있는데, 왜 그런지 문 선생의 요리를 먹으면서 알 수 있었다.

소박하며 기품이 있는 밥상을 위해

문성희 선생은 이 여 년간 요리 학원 원장으로 살면서 맛있고 화려한 요리를 만들고 멋진 요리상을 차리는 일에 몰두해왔다. 그러나 가장 훌륭한 요리는 재료가 가진 본래의 생명력과 색깔과 모양을 망가뜨리지 않고 먹는 것이고, 그런 음식을 찾기 위해서는 마트가 아니라 밭으로 가면 된다는 사실과 조리 과정이 최소화되어야 한다는 사실을 깨닫고 요리 학원을 그만두었다고 한다. 그 후 부산의 철마산 자락에 자리를 잡고 텃밭을 가꾸며, 햇볕과 바람에 말린 곡류와 채소로 생식을 만들어 사람들과 나누기 시작했다.

일 년에 한 번씩 ‘행복한 식탁이 있는 산속 음악회’를 열고 겨울이면 뜨겁게 달군 돌멩이를 끼고 앉아 손바느질로 옷을 지어 입는 등 단순 소박한 삶을 살면서, 요가 수련과 명상을 통해 몸과 마음 살피는 일도 게을리 하지 않았다. 거친 밥과 푸성귀, 생식가루를 먹고 사는 동안 점차 몸 세포가 변하고 마음이 안정되는 걸 느끼면서 생명을 살리는 음식에 관심을 갖기 시작했다.



그림 1. 영양 많은 음식으로 나를 대접하고 싶은 날(무호두탕국/두부표고호박구이/시금치된장나물/무청영양밥)

이후 들뢰자연음식연구소를 만들고 본격적으로 자연음식 연구가로 활동해오면서 개발한, 여러 가지 들풀로 발효한 산야초 차와 발효 식품, 자연건조 생식은 한국산업기술평가원에서 기술평가를 통해 신기술 보육사업으로까지 인정받았다고 한다. 지금은 문성희의 ‘평화가 깃든 밥상’ 강좌를 통해 많은 이들에게 행복한 밥상을 선사하고 있으며, 생협이나 환경 단체, 소비자 단체 등과 ‘윤리·생태·생명의’ 밥상 차리기, ‘평화가 깃든 밥상’ ‘지구를 위한’ 밥상 차리기 강좌를 꾸준히 해오고 있다. 단식캠프 지도 강사로도 활동 중인 그녀는 그녀만의 ‘밥상 원칙’을 갖고 있는데 그 내용을 들여다보면 이렇하다.

첫째, ‘모든 생명체는 존중받아 마땅하다’하며 나는 생명의 조화를 어지럽히지 않도록 노력할 것이다. 나는 생명이 인간에게 중요한 만큼 다른 생명체도 중요하다고 믿기에 채식주의자가 되었다. 나 자신이 살기 위해, 내가 강해지고 건강해지기 위해 죽은 동물의 고기를 필요로 하지 않는다.

둘째, 되도록 가공 식품이나 수입 식품을 먹지 않는다.

셋째, 먹을거리를 손수 채취하거나 재배할 수 있다면 좋겠지만 부득이 할 때는 유기농 재배 농가나 협동조합, 유기농 매장에서 신선한 재료를 구매한다.

넷째, 껍질과 씨앗, 뿌리를 버리지 않고 먹어 먹을거리를 제공한 자연에 감사를 표하고 생명에너지를 활성화한다(껍질엔 섬유질뿐만 아니라 생명을 보호하는 힘이 있고 씨앗은 생명력의 원천이며, 뿌리는 생명을 성장하게 하는 힘이 있다).

다섯째, 되도록 조리 가공을 적게 한다. 신선한 날것을 많이 먹고, 익힐 때는 가열을 최소화하며, 양념을 적게 하여 재료의 신선한 맛을 최대한 살리고 살짝 찌거나 굽거나 데쳐서 먹는다(소스를 다양하게 만들어서 맛의 변화를 즐긴다).

여섯째, 조리법을 간단하게 하는 대신 한 가지 요리에 다양한 채소를 골고루 사용하고 밥도 다섯 가지 이상의 알곡을 섞는다. 반찬 가짓수를 두세 개 이상 놓지 않으며 조리된 음식은 가급적 서른여섯 시간 안에 먹고 음식물을 남기지 않으려고 노력한다.

일곱째, 음식을 만드는 동안 몸과 마음을 최상의 평화로운 상태로 집중시켜 음식에 좋은 파동이 들어갈 수 있도록 한다.

여덟째, 출처를 모르는 음식이나 밖에서 파는 음식을 먹지 않음으로써 내 생명 에너지의 흐름을 보호하고 존중한다.

아홉째, 위장이 가득 차도록 먹지 않는다. 몸 안의 장기가 혹사당하지 않도록 휴식의 여지를 준다.

열째, 씨앗이 자라 꽃 피우고 열매 맺도록 한 흙, 공기, 물, 햇빛의 수고로움을 잊지 않는다. 그리고 다시 내게 들어와 내 몸으로 모양을 바꾼 그것들, 곧 내 몸에게 자주 사랑을 보낸다.

일주일에 한 번, 평화가 깃든 밥상을 차리자

문 선생은 자신의 원칙을 남에게 강요하거나 애써 말로 표현하지는 않지만 그의 수업에 참여하고, 음식을 함께 나누다 보면 이 원칙들이 어떻게 빛을 발하는지 저절로 알게 된다.

12주의 강좌를 마친 뒤 우리는 모두 수료증을 하나씩 받았는데, 거기엔 이런 글귀가 적혀 있었다.




그림 2. 열두 밥상 중 '단호박밥밥'

“너희들이 요가 상태에 머무르면서 부엌에서 음식을 준비하면 많은 사람들이 유익을 얻을 것이다. 너희들의 음식과 음료는 순수하고 소박하며 기쁨이 있어야 한다. 침묵 속에서 신의 사랑으로 만든 음식이 곧 마음을 만든다.”
-슈리마트

이 수료증은 수강생 모두의 주방 어디엔가 놓여 있을 것이다. 끼니를 챙길 때마다 이 글귀대로 하지는 못하더라도 우리는 문득 문득 음식을 준비하는 내 마음은 어떠한지, 이 음식과 음료는 어떠한지 돌아보게 되지 않을까 싶다.

순수하고 소박하며 기쁨이 있는 음식이라! 생각만 해도 멋지지 않은가. 일주일에 한 번, 삼일에 한 번, 하루에 한 번으로 그 횟수를 늘려가며 음식을 준비할 때 요가상태에 머무를 수 있다면 그것이 수행이 아니고 무엇이라.

열두 번의 요리 강습을 통해 나는 몇 가지 요리만을 배운 것이 아니

라 삼십 년간의 요리 인생을 돌고 돌아 건져 올린 문성희 선생의 몸에 대한, 음식에 대한, 자연에 대한 깊은 철학을 전수받은 느낌이다. 전수 받은 대로 하다보면 나도 문성희 선생처럼 바빠도 여유 있고, 온 몸과 마음을 집중해서 일해도 에너지가 바닥나지 않는 그런 상태가 될 수 있으려나? 일단은 욕심내지 않고 일주일에 한번 ‘평화가 깃든 밥상’을 차려 신께 바치듯이 나에게 선물해봐야겠다. (끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **박정은** | 월간 <작은것이 아름답다> 편집장을 거쳐 정신세계사, 나무심는사람 등에서 영성과 생태에 관한 책을 기획하고 펴냈다. 현재는 ‘몸과 마음과 영혼의 평화를 위한 책’이라는 모토를 내건 도서출판 산티를 공동운영하면서 그 안에서 주로 기획일을 맡고 있으며 ‘지금여기’회원기자이다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

평화가 깃든 밥상

쉽고 소박한 문성희의 자연 요리

문성희 저 | 산티 펴 | 정가 15,000원



‘문성희의 자연식 밥상 강좌’를 통해 많은 이들에게 행복한 밥상을 선사하고 있는 저자, 문성희가 자연 속에서 개발한 자연 요리 레시피 『평화가 깃든 밥상』.

본문은 소박하고 간결하지만 완전한 영양과 생명 기운을 담고 맛과 멋이 조화를 이루고, 그래서 어른 아이 모두 건강하고 맛있게 먹을 수 있는 음식들로 꾸며져 있다. 가족의 건강을 살리는 열두 밥상과 몸과 마음을 편안하게 하는 일곱 죽상, 엄마의 사랑이 듬뿍 담긴 아이들 간식, 그리고 시원하고 담백한 다섯 가지 김치와 채식 요리 소스, 맛과 풍미를 돋우는 약이 되는 효소(발효액)를 꼼꼼하게 실었다.