

■광주일보·시립미술관 ‘인문학강좌Ⅱ’

“우리 몸엔 제철음식이 ‘藥’ 정신건강엔 자연밥상 최고”

조계종 대안스님 ‘음식·통섭의 미학’

넘쳐나는 먹거리로 비판과 성인병에 시달리는 인구가 10억명을 넘어섰다. 과도한 육류 섭취와 토양 오염 등으로 인류의 먹거리가 위협받고 있는 이때, 광주에서 현대인의 밥상에 대해 고민하는 의미 있는 강의가 열렸다.

광주일보·광주시립미술관이 연중 공동 주최하는 ‘인문학강좌Ⅱ’ 아홉 번째 강의 가 열린 22일 오후 3시 광주시립미술관 상록전시관 세미나실의 열기는 그 어느 때 보다 뜨거웠다. 최근 채식에 중심으로 한 사찰 음식으로 주목받고 있는 대한불교조계종 사찰음식점 발우공양 대표인 대안스님이 강사로 나와 ‘음식·통섭의 미학’을 주제로 강의를 했기 때문이다.

이날 강의에서 대안스님은 “생명의 중심에 음식이 있다”고 강조했다. 절집에서 ‘밥을 먹는다’는 말 대신, ‘공양한다’는 표현을 쓰는 것은 음식을 만든 사람과 재료를 키운 자연에 대한 고마움을 잊지 않겠다는 뜻이 담겨 있다는 것이다.

“옛날처럼 채식 위주로 밥을 먹는다면 비만과 스트레스, 고지혈증, 아토피, 과민성 대장증후군 같은 질병은 없을 겁니다. 식습관이 변하면서 현대인은 질병에 시달리게 된 거예요.”

하지만 채식만으로 식사를 한다는 것

은 쉽지 않기 때문에 대안스님은 건강을 되찾기 위해 제철 재료로 맛을 낸 사찰음식을 권했다. 사찰음식은 고기와 성질이 강한 재료, 화학조미료를 전혀 쓰지 않는 대신, 약리작용이 강한 제철 재료를 쓰기 때문에 몸을 이롭게 한다는 것이다.

“음식에는 에너지가 담겨있고, 우리 몸의 오장육부는 이 에너지의 성질과 맛에 따라 기뻐하기도 하고 슬퍼하기도 합니다. 좋은 먹거리를 찾아 먹는 게 몸을 지키는 길입니다.”

대안스님은 음식마다 몸의 기능을 돕는 역할이 다르고, 사람에 따라 좋은 음식이 따로 있다고 설명했다. 가령, 갈증을 해소하고 지친 피부에 보습효과를 주는 가지를 먹을 때, 몸이 차가운 사람은 생강과 마늘을 곁들여야 좋다.

“음식이란 탐욕을 부리지 말고 담백하고 정결한 것을 취하면 그만큼 정신 건강에도 좋아요”

또 아이들을 건강하게 키우기 위해서는 음식 맛을 잘 조절해야 한다고 강조했다. 신경이 날카로우면 단맛, 우울할 땐 매운 맛이 좋고, 쓴맛은 들뜬 기분을 가라앉히고, 피곤하고 지치면 신맛이 도움이 된다. 계절에 따라 먹는 음식도 다르다고 소개했다. 봄이면 감기를 막으려고 쓴맛



이 있는 산나물을 먹고, 가을에는 뿌리 음식을 먹어서 환절기 기침 가래를 삭여야 된다.

대안스님은 조계종 지리산 금수암 주지이며, ‘식탁위의 명상’ ‘열두달 절집 밥상’ 등의 책을 냈다.

한편 다음 강좌는 오는 10월 13일 오후 3시 같은 장소에서 열리며, 중요무형문화재 승무예능 보유자인 이애주 서울대 체육학과 교수가 강사로 나온다. 이 교수는 ‘굿과 춤의 미학’을 주제로 남도 씻김굿, 병신춤이 담고 있는 사상과 문화에 대해 들려준다. 문의 062-613-5393.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



22일 광주시립미술관 상록전시관에서 대안스님이 채식 위주의 절제된 음식으로 우리 몸을 건강을 되찾는 방법을 이야기 하고 있다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

몸짓으로 풀어낸 현대인의 초상

‘지역춤작가전’ 23일 문예회관 소극장

대구와 광주의 대표 현대무용 작품을 만날 수 있는 제5회 지역춤작가전이 23일 오후 7시 광주문예회관 소극장에서 열린다.

대구시립무용단(예술감독 박현옥)은 안지혜씨가 안무한 ‘나는 몽상가였다’를 무대에 올린다.

‘스스로 만든 몽상’, ‘접촉과 타협이 존재

한다’, ‘나는 몽유한다’, ‘에필로그’ 등 4개의 신으로 구성된 ‘나는 몽상가였다’는 현실과 타협하며 살아가야하는 현대인의 초상을 다양한 몸짓으로 풀어낸 작품이다.

안씨를 비롯해 박종수·김인희·정진우·이광진·최민규씨 등이 출연한다.

광주현대무용단은 전국무용제에서 안무

상을 수상한 박종수씨 안무작 ‘천개의 공공 감성’을 공연한다. 관계, 혹은 인연에 대한 이야기인 ‘천개의 공감’은 적절하게 활용된 조명과 간결하면서도 포인트가 있는 미니멀한 무대가 인상적인 작품이다. ‘관종되다’, ‘호흡’, ‘감기와 몸살’, ‘치유’-Time community’ 등 4개의 신으로 구성돼 있다.

김미선씨가 주역으로 출연하며 홍기준·현창순·홍예리·구강미·선유라·이소림씨 등이 호흡을 맞춘다. /김미은기자 mekim@



대구시립무용단 ‘나는 몽상가였다’

가야금, 영화 OST를 연주하다

광주가야금연주단, 25일 담양 명지원에서 두번째 공연

광주가야금연주단이 ‘한옥의 정취-가야금으로 세계를 두드리다’를 공연한다.

지난 18일 ‘민요이야기’라는 주제로 첫 번째 무대를 열었던 광주가야금연주단은 오는

25일 오후 5시 한옥의 운치를 만끽할 수 있는 담양 명지원에서 두번째 공연을 갖는다.

‘영화-애니메이션 이야기’라는 주제로 열리는 이번 무대에서는 영화 ‘귀여운 여인’,

‘음악하는 하울의 성’, ‘인어공주’ 등의 삽입곡을 25현 가야금 등으로 들려준다. 또 화제를 모았던 드라마 ‘태양인 이제마’, 영화 ‘노랑미’도 들려주며 ‘빨로리’, ‘이웃집 토토로’ 등 애니메이션곡 메들리도 선사한다.

28일 오후 7시 광주시 서구 빛고을극악전수관에서 열리는 세번째 무대는 ‘동서양을 악이 이야기’가 주제다.

위촉곡인 ‘첼로와 12현 가야금을 위한 산조’를 비롯해 ‘배사메무초’, ‘개는 3중주’, ‘승아’, ‘25현 가야금을 위한 3중주 카츄사’ 등을 들려준다. /김미은기자 mekim@

‘1318의 창, 영상으로 놀자’

23~25일 광주 동구문화센터 ‘청소년영상제’

청소년들의 꿈과 희망이 담긴 영상작품을 한자리에서 볼 수 있는 ‘제13회 한국청소년영상제’(KYFF·Korea Youth Film Festival)가 23~25일 광주 동구문화센터 광장과 광주영상복합문화관에서 열린다.

(사)맥지청소년사회교육원이 주최하고 한국청소년영상제 조직위원회가 주관하는 이번 영상제에서는 공모를 거쳐 본선에 진출한 25편이 상영된다.

‘1318의 창, 영상으로 놀자’를 주제로 열리는 이번 영상제는 참가 열기가 높아 지난해보다 30여 편이 늘어난 162편이 접수됐다. 특히 올해는 세계적으로 각광받는 UCC부

문을 신설하고 일본과 홍콩 등 아시아 우수 청소년작품들을 초청 소통의 창을 넓혔다.

영상제 기간에는 전국에서 참가한 청소년 심사단의 워크숍과 영상자료 전시회가 열리며 일본, 홍콩 등 해외초청영화를 비롯해 청소년 감독과의 대화도 마련된다.

행사 마지막날인 25일 오후 5시 광주영상복합문화관에서는 시상식이 진행된다. 작품상 대상(여성가족부장관상 상금 150만원)을 비롯해 개인상, 청소년심사단상, UCC상 등 총 19명에게 700만원의 상금과 상을 수여한다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

‘자원재활용 콘서트’

행복사업단 25일 수완호수공원

행복문화사업단(공동대표 나사균)은 광주시 광산구와 함께 오는 25일 오후 4시 광주시 광산구 수완호수공원 야외무대에서 ‘빈병강통종이플라스틱’ 자원재활용 콘서트를 개최한다.

가수 김유성씨가 자원재활용과 쓰레기 감소 정책 등의 이야기를 다룬 노래인 ‘빈병강통종이플라스틱’(작사 조동식, 작곡 김유성)을 선보인다. 이 밖에도 이다영(달려라시내버스), 오은채(사이사이), 서가연(밥은 깊은데), 불태산(가버린세월), 이상무(영원한 사랑)씨가 출연하고, 수완주민문화센터 밸리댄스팀, 빅사이즈 비보이팀의 공연도 준비되어 있다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

www.geumsoojang.com

Since 1981 1등 맛집 연속 선정 30년을 고객과 함께 지켜온 광주의 대표 맛집

고맙습니다. 금수장 창립 30년

올 가을에도 정성을 다해 고객 여러분을 모시겠습니다. 건강한 우리음식 한정식으로 만남의 기쁨을 더 하십시오.

● 평일 주중 점심 특선 : 오찬정식 15,000원 ● 30년 전통의 한정식 : 25,000원부터 ● 금수장관광호텔아리랑하우스 예약문의 (062) 525-2111 계림동 홀플러스 건너편

부담없는 가격의 내 집 처럼 편안한 객실 | 30년 전통 광주음식명가 한정식 아리랑하우스 | 각종 모임을 위한 대소연회장 | 세미나를 위한 영상, 음향시설 | 광주 와인 문화 1번지 모리나리 | 맞춤형 출장도시락

최종병기환

구 CGV 상무점이 **롯데시네마 상무관**으로 새롭게 태어났습니다!!

광주 최대 규모의 멀티플렉스 공간으로 유니크한 시설과 편안한 차별화된 영화시스템과 친절한 서비스로 행복한 기억을 선사에 드리겠습니다.

www.lottecinema.co.kr 예매 **1544-8855**

2005년 무진 자재학원 그 곳에서 벌어진 충격실화

9월22일 절찬 상영중!!

돈가니