

축 사

아름다운동행 이사장 자승스님
조계종 총무원장

사단법인 i길벗이 아이들을 위한 소중한 책자를 발간한다는 소식을 접하니 유익한 마음이 가득합니다. <엄마 없을 때 냉장고 털기>는 어린이들이 직접 음식을 만들 수 있는 친절한 안내서입니다. 또한 우리 재단이 실시한 지원공모사업에 응모한 '아따맘마 요리교실'의 결과물이기도 합니다.

맛별이 가정이 늘어나고, 한부모 가정이 늘면서 안타깝게도 결식아동이 늘어나고 있습니다. 대부분은 쌀이나 반찬이 없어서가 아니라, 밥을 해먹지 못해 저녁을 굶거나 방학 중 점심을 거르는 아이들입니다. 이 책은 그런 아이들이 스스로 밥을 짓고, 반찬을 만들어 먹자는 취지를 담고 있습니다.

또한 요리는 아이들의 정서에 매우 긍정적인 역할을 합니다. 음식을 만들기 위해서는 기다림도 필요하고 재료를 다듬는 인내심을 길러주며, 음식을 아끼는 마음을 들게하는 좋은 교육 프로그램입니다. 어쩌면 처음 출가한 스님들에게 후원(식당)에서 음식을 만들게 하는 것도 이런 교육의 연장선이 아닐까 합니다.

아이들은 어른들이 생각하는 것보다 훨씬 많은 능력을 지니고 있습니다. 어리다고 걱정하지 말고, 직접 간단한 음식을 만들어 먹는 습관을 들인다면 안정된 정서속에서 성장할 수 있을 것입니다. 이 책은 그 길을 알려주는 길라잡이가 될 것입니다.

아따맘마 요리 프로그램을 지도하고 이끌어준 사단법인 i길벗 관계자분들에게 감사의 마음을 전합니다. 더불어 많은 아동복지시설, 부모님들이 이 책을 통해 아이들과 행복한 요리시간을 보내시길 권해드리며, 모든 아이들이 행복하고 건강하게 성장하기를 기원합니다.