요리는 '수행'…먹을 땐 '건강식'

사찰음식 여름별미

◇들깨국수

◇상치불뚝전

◇차잎무침

◇김부각

상치불뚝전·초잡채·김부각 등 재료 흔하고 입맛 돋워

옛부터 사찰의 스님들은 음식을 만드는 것 하나까지도 수행으로 여기며 무더운 여름을 이겨 왔다. 그 정신을 되새기며 스님들의 손끝을 통해 오래 전부터 전해오는 전통사찰음식을 만들면서 이 더위를 한번 잊어보자.

상치불뚝전 1>상치를 밑동부터 껍질을 벗기고 칼등으로 두드려 씻어 쓴물을 뺀다.

2>밀가루에 물 1컵을 붓고 된장, 고추장을 넣어 약간 걸죽하게 반죽한다.

3>후라이팬에 기름을 두르고 뜨거워지면 손질한 상치불뚝을 위아래가 엇갈리게 4~5개정도 놓고 밀가루 반죽을 얇게 끼얹어 어느 정도 익으면 뒤집어서 잠깐 더 지진다. 초간장을 곁들여 먹으면 그 맛이 일품이다.

초잡채 1>콩나물을 머리와 뿌리를 다듬어 살짝 삶아 차갑게 식히고, 우엉은 껍질을 벗긴 후 가늘게 채썰어 삶아 차가운 물에 식힌다.

2>다시마, 고사리, 도라지도 삶아서 6센티미터 길이로 가늘게 채썰고, 무, 당근, 사과, 배, 밤은 껍질을 벗긴후 6센티미터 길이로 가늘게 채썬다.

3>은행은 삶고, 잣과 석류도 손질한다.

4>겨자소스를 만들어 콩나물 삶은 국물과 혼합한다.

5>준비한 재료들을 한데 담고 고추가루로 버무려 빛깔이 나면 겨자소스를 넣고 버무려 접시에 담아낸다. 톡 쏘는 겨자맛이 더할나위없이 시원하다.

김부각 1>윤이나는 김을 골라 손질해 놓는다.

2>볶은 통깨를 준비한다.

3>냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 풀어 소금으로 간한 다음 잘 저어가며 찹쌀풀을 중탕으로 연하게 쑤어 볶은깨를 넣어 식힌다.

4>준비한 김 한쪽에 찹쌀풀을 칠하고 풀칠한 면에 다른김 한장을 마주 붙여서 말린 후 가위로 먹기 좋은 크기로 썰어 콩기름에 튀겨낸다.

차잎무침 1>우려마신 녹차 잎을 모아두었다가 물기를 완전히 제거한다.

2>여기에 조선간장과 참기름, 깨소금으로 간을 맞춰 무친다. 녹차는 사람의 정신을 맑게 해주고 비타민C가 풍부해 건강식으로 그만이다.

들깨국수 1>밀가루를 뜨거운 물에 반죽하여 밀대로 얄팍하게 밀어 5센티미터 너비로 만 다음 곱게 채치듯이 썬다.

2>들깨는 잡티를 골라내고 물에 담갔다가 믹서에 곱게 간다.

3>애호박과 표고는 각각 채썰어 기름 두른 후라이팬에 볶다가 간장과 깨소금으로 간을 맞춰 따로 담아둔다.

4>냄비에 물을 붓고 곱게 간 들깨즙을 넣고 끓이다가 칼국수를 넣고 삶는다. 국물을 넘기지 않아야 들깨맛을 제대로 낼 수 있다. 볶은 애호박과 표고를 얹어 상에 내면 저절로 군침이 도는 담백한 여름철 영양식이 된다.

이은자 기자

교계 요리연구단체 강습 다채

천태종 삼광사 '불교전통요리연구보존회(회장 주량월자)'가 지난 15일 창립법회를 봉행했다. 사찰전통요리의 계승과 연구개발을 위해 창립된 불교전통요리연구보존회는 앞으로 정갈하고 맛깔스런 사찰음식을 널리 보급할 계획이다. 사찰요리강의는 매주 화요일 오전10시 삼광사 법화삼매당에서 진행된다. (051)808-7111

한국전통사찰음식문화연구소(소장 적문스님)의 발우회도 매월 15일과 30일 전통사찰음식에 대한 기초교리공부와 유서깊은 사찰을 탐방해 실습을 해오고 있다.(02)245-0904

이와함께 매일 오전 10시~11시에 방송되는 btn 아침종합정보프로그램 날마다 좋은날 선재스님의 '불가요리 코너'등을 통해서도 조상들의 지혜와 정성이 깃들어 있는 전통사찰음식의 비법을 전수 받을 수 있다.

이근후 건강칼럼 <29>

알쯔하이머병

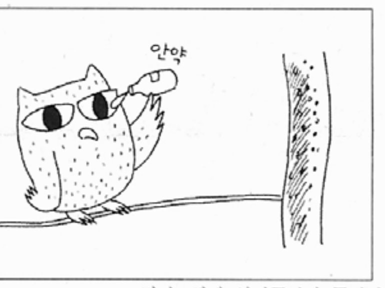
안약사용 발병유무 판가름…초기증세 자가 진단

알쯔하이머병이라고 하면 이제 대중대체를 통해 많이 알려져 있어서 이름 자체는 낯설지가 않다. 알쯔하이머병은 노망이 일찍 온 것이라고 생각해도 크게 틀리지 않는 병이다. 인구의 분포가 노령층이 점점 증가해 감에 따라서 자연히 관심도 높아지고 있으나 그 관심에 비해 치료적인 수준은 대단히 미미하다. 의학적인 확진은 어렵지가 않다. 그러나 번거로운 여러가지 검사를 통해 알쯔하이머라는 병을 진단할 뿐 그 치료에는 효과적인 도움을 주지 못하고 있는 실정이다. 번거로운 확진절차를 통하지 않더라도 진행되고난 뒤의 증상을 보면 쉽게 알 수 있기 때문이다.

얼마 전 외신은 번거롭고 비용이 많이 드는 진단법 대신 아주 간단한 방법으로 알쯔하이머병을 진단할 수 있다고 전했다. 하바드대학의 연구팀에 의해 진행된 이 진단방법은 안약으로 하는 진단이다.

안약 한방울을 눈에 넣고 30분 정도 지나면 금방 알쯔하이머 병의 유무를 판가름할 수 있다. 원리는 간단하다. 지금까지 알려진 원인 가운데 뇌의 신경전달물질인 아세틸콜린이란 물질이 부족해서 그런 것이 아닐까 하는 가설에 착안한 것이다.

아세틸콜린의 분해를 늦춘다고 알려진 트로피카마이드(Tropicamide)라는 약물을 희석하여 눈에 넣으면 30분 정도 지나 동공이 커지게 된다. 이때 커지는 동공의 크기가 평균 5% 정도로 커지는 건강한 사람에 비해 알쯔하이머병을 앓고 있는 사람은 동공이 무려 25% 정도 커진다.



아직 일반화된 방법은 아니지만 많은 임상실험을 통해 곧 일반화될 전망이다. 그러나 약물을 쓰지 않고도 자기의 증상 등을 스스로 파악하여 자가진단을 해볼 수 있는 초기증세 10가지를 발표하여 우리들의 주목을 끈 것이 있다. 미국에 있는 알쯔하이머병협회가 주의해볼 초기증세로 제시한 열가지 증세는 다음과 같다.

첫째 최근에 기억이 떨어져 늘 하는 직장에서의 일까지 영향을 미친다. 둘째 일상적인 일들을 하는데도 어려움을 느낀다. 셋째 언어구사에 문제가 생긴다. 넷째 시간과 장소를 구분하지 못한다. 다섯째 판단력이 낮아진다. 여섯째 추상적인 사고력에 문제가 생긴다. 일곱째 물건을 잘못 간수하거나 잃어버린다. 여덟째 기분이나 행동에 여러 변화가 있다. 아홉째 성격이 바뀐다. 열번째 주도권과 독창성이 떨어진다. 스스로 한번 가늠해 볼 일이다.

만화 法句經 법구경

* 악(惡)의 장 *
악의 열매가
익었을 때
악한 자는
재앙을 입는다

이향원

승도인쇄 스티커 전문

불심과 공익정신으로
정성을 다해 제작합니다

문의처 : (02)273-1239
대표 이 강 화 합장

단청·불상·탱화·개금
※문화재 단청기능 제892호※

■ 주 소 : 서울시 성동구 송정동 28-18 6통 4반
■ 문의처 : 468-8329
■ 호출기 : 012-307-8329

박 석 언 합장

한민족
정통 신선도 수련법

회원모집 : 수시접수
(지방수련장 상담 환영)
수련과정 : 단전호흡법, 철산법, 신선기공 36동작, 생식법, 벽곡법, 토굴에서 생활하는 법, 단식법
문의전화 : (02)735-6795·6796
팩스 (02)730-9298
서울 종로구 인사동 4-2 중원 B/D 4층

한국 신선도 협회
회장 이 해 창

한남상사
각종 염주 주문생산 전문
(사찰명, 사진 등 삽입 가능)
단주, 합장주, 목걸이, 팔찌, 차걸이, 주불, 열쇠고리 등

주 소	전화번호
서울시 용산구 한남1동 612-5	02)795-4083 팩스 02)792-9659

천혜의 기도도량
금수산 천진사

단양 팔경의 하나인
구담봉, 옥순봉을 굽어보며
금수산 품에 안긴
천혜의 기도도량 천진사
함께 기도하며 이 국토를
부처님 세상으로 가꾸려는
불제자 여러분께
항상 열려있는 도량입니다.

조용히 머물며 기도 정진하실 스님(비구니 스님이나 연로하신 스님도 좋습니다)께서는 연락 주십시오
법당을 관리하면서 기도하실 보살님도 환영합니다.

연락처 단양 천진사 : 0444-423-2085
서울 법천사 : 02-762-2204

명문대가집 현미먹는 비법
먹기어려운 현미 이렇게 먹으면 된다!

2분도현미 (먹기 어렵다)
3분도현미 (먹기 쉽다)
4분도현미 (먹기 더쉽다)
5분도현미 (먹기 더욱 쉽다)
6분도현미 (먹기 더더욱 쉽다)
백미10분도 (쌀눈이 전혀 없다)

"입맛대로 주문,배달"

조상의 얼을 지키는
쌀바르게먹기운동중앙회
TEL. (02)231-5421~2
235-1846~7

정통 중국어 속성강좌

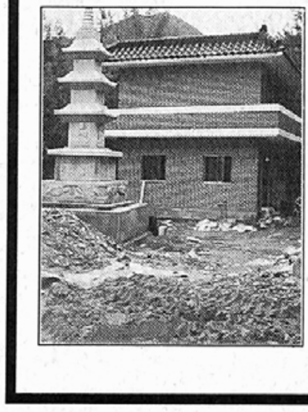
냉·난방, 최고급 시설과 어학실습실 완비
중국 사범대학 교수 초청강의 책임지도
기초반, 회화반, 유학반, 비지니스반

■ 스님 유학반 모집(이미 출국유학중)
■ 학위및 자격취득 책임보장
■ JW 202 유학허가및 입학통지서 보장
■ HSK 시험대비 중점 강의

中國語 : 漢文 : 書法

평일 6:30~22:00(9월 학기 유학생 모집)
특별반 토→14:00~18:00 일→10:00~18:00
정기 학원생 취업보장(수시접수)

상담 : 代 (02) 246-8256, 246-8257
韓中語學院
원장 : 중국 할빈 사범대학교 경제학 교수
중국 학위 심사위원(한국인 최초)
관허 1670호 기업진출상담

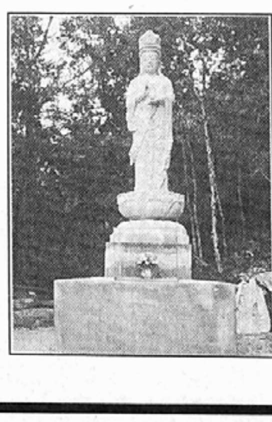


인수사찰 증설에 참여하실 분

• 사찰 부지 및 도로 옆 휴게소 가든 건물 55평(현재 성업중)
• 대지 주차장 300평 / 신축 모텔 부지 1,000평) 매도가 5억원
-가든 휴게소 건물 2·3층 모델 증축 가능지
-농산물·일용생활품 매점 가능지

연락처 집(조석) 0441-851-3866
사찰(12시) 0441-853-2896
FAX 0441-43-7364

※ 불교신자·독지가 환영

법당 신축 협찬자 구함

-충주댐 강변 진입도로변 별장지
:계명산 사찰 신축 요지
• 석굴암 본존 석가모니 불상 7자 높이, 굴 50평
• 석가 5층탑 22자 높이
• 관세음보살상 15자 높이
• 아미타불 자상고 5자 높이
• 요사채 2층 방 6 / 〃 1층 방 3) 35평형
-대지 705평 도로 포장 시설지
• 현 5억 투자 시설된 곳 이후 5억 투자하실 분 구함
• 향후 법당, 대웅전 증축, 요사채 및 산신각 증축 계획
• 기설사찰, 신축지 1,000평 내외 양도 가능
※ 사찰 운영할 보살, 스님, 독지가, 새사찰개발 운영하실 분 환영