

“담백·향긋...마음까지 평안”

오부처총리가 맛본 해인사 별미

탕평채·구절판등 5종 버섯·야채가 주요 재료

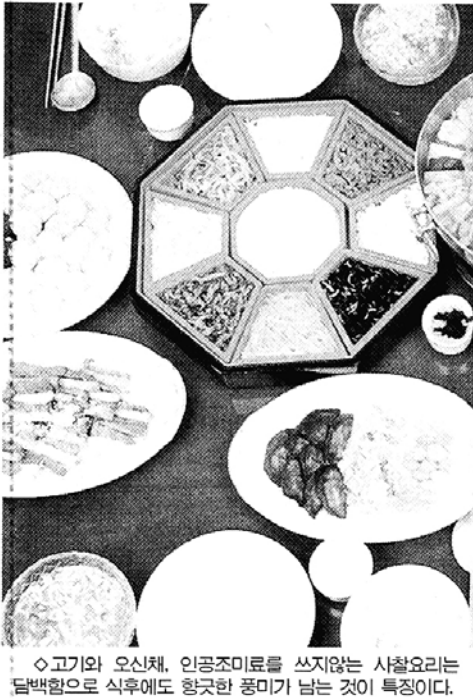
정통사찰음식이 다시 각광을 받고 있다. 21일 일본 오부치 게이조(小淵惠三) 총리가 해인사에서 26가지의 사찰음식을 대접받고 깔끔하고 담백한 사찰음식에 감탄하면서 정통사찰음식에 세인들의 관심이 쏠린 것.

사찰요리는 고기와 오신채(파·마늘·생강·부추·홍파), 인공조미료를 일체 사용하지 않아 담백할뿐 아니라 식후에도 구수하고 향긋한 풍미가 오랫동안 입안저리를 감도는 것이 특징. 또 자극적이지 않고 깨끗해 먹는이의 마음까지도 편안하게 해준다. 오부치 총리가 해인사 정수당(正修堂·식당)에서 맛본 탕수이와 구절판, 탕평채, 인삼·대추튀김 등을 준비한 최옥숙 보살(52·대구시 수성구)은 “버섯과 야채를 많이 사용하는 것이 비결”이라며 “현대인의 입맛에 맞도록 치즈·피망·브로콜리 등을 이용해 왔다”고 밝혔다.

사찰요리는 일반가정에서도 어렵지 않게 만들 수 있다. 봄을 맞아 가족의 건강식으로 준비해 본다면 식탁에 봄을 불러올 수 있을 듯하다.

△탕평채
●재료=청포묵, 미나리, 숙주나물, 표고버섯 등
●조리법=청포묵과 미나리를 길이 5cm 후께 7mm로 썰어서 끓는물에 살짝 데친 후 소금과 참기름으로 간을 맞춘다. 숙주나물 역시 다듬은 후 끓는물에 살짝 데쳐 소금과 참기름으로 간을 맞춘다. 표고버섯은 물에 불린 후 채썰어서 소금과 참기름으로 간을 맞춘다. 위의 재료를 식초와 소금, 설탕에 버무려 고평을 얹어 내놓으면 된다.

△탕수이
●재료=표고버섯, 밤, 고구마, 청피망, 홍피망, 프로콜리, 크리올라워, 당근 오이 등
●조리법=표고버섯을 물에 불린 다음 먹기 좋게 자른 후 양념을 해준다. 고구마와 밤, 야채를 먹기 좋은 크기로 잘라둔다. 녹말가루를 물에 준 다음 식초, 설탕, 소금, 진간장, 파인애플즙을



◇고기와 오신채, 인공조미료를 쓰지않는 사찰요리는 담백함으로 식후에도 향긋한 풍미가 남는 것이 특징이다.

명사들의 건강비결 ⑩



심우성 <공주민속극박물관장>

‘하루 일하지 않으면 하루 먹지 않는다’는 ‘일일부작 일일불식(一日不作 一日不食)’. 공주민속극박물관 심우성 관장(66)은 백장 회해선사의 이 말을 건강비결의 으뜸으로 삼고 있다. 또 경전읽기를 통해 마음을 맑게 하는 것도 비결중의 하나다. 외견상으로는 광범하다. 하지만 거기에는 심관장만의 비법(?)이 숨어있다.

심관장은 오전에는 책상에 앉아 박물관 업무를 처리하지만 오후가 되면 관장이라는 직함을 벗어던지고 자연인으로 돌아간다. 박물관 잔디의 풀을 뽑고 나무를 가꾸는 것은 습관처럼 돼버린 일상이다. 심관장은 그렇게 ‘노동’을 즐긴다. 심관장의 ‘하루 일’에는 정신노동 외에 육체노동이 반드시 포함된다. 정신노동은 사람을 쉽게 지치게 하고 권태

새벽 2시간 경전·교양서 읽어 오후엔 가벼운 일로 활력 찾아

롭게 만들지만, 그런 가운데에서의 육체노동은 삶의 활력이 된다고 믿고 있다. 그리고 노동의 진정한 의미를 알게 되면 심신이 자유롭고 오히려 욕심이 없어지게 되며, 그러면 건강할 수 있다는 것이 평소 지론이다.

심관장은 새벽 5시에 일어나 하루를 연다. 이때부터 2시간 동안 경전이나 교양서를 읽고, 원고도 쓴다. 정신노동은 정신이 가장 맑을 때가 좋다고 생각하기 때문이다. 이 습관대로 생활한 지 벌써 10년이 넘었다. 나름대로 하루 중 가장 중요한 시간이라고 여기기에 삼매에 빠져들려고 노력한다. 특히 경전은 마음을 넓히고 세상보는 지혜를 배우게 함으로써 삶을 여유롭고 편안하게 해주기에 하루도 빠뜨리지 않고 읽는다.

하지만 오후의 육체노동과 오전의 정신노동을 단순히 실행하는 것은 아니다. 심관장은 그것을 철저히 즐긴다. 그러면서 삼매에 빠져든다. 삼매에 빠져들면 일을 하면서도 일을 잊게 된다고 말한다. 그러니 스트레스나 과로니 하는 현대인을 괴롭히는 주범들로부터 자유로울 수 있다. 규칙적인 생활습관도 심관장에게 건강한 삶을 지켜주는 한 방법이다.

한명우 기자(mwhan@buddhopia.com)

청소년 문화상담지 ‘속삭임’ 폐간위기

11일 ‘후원’ 하루차집

“속삭임(속삭임)을 살리자!” 창간 1년만에 중단 위기를 맞은 ‘10대 청소년을 위한 상담지’ <선재들의속삭임>을 후원하기 위한 하루차집이 11일 오전 10시~오후 7시까지 조계사 산중다원에서 마련된다.

선재연구모임(회장 덕진스님)이 지난해 1월 창간한 <선재들의속삭임>은 청소년들에게 부처님 말씀을 통해 올바른 가치관과 심성을 함양할 수 있도록 도와주는 상담지집이다.

창간 당시 16만 원에 2만여부를 제작, 배포했지만 비정기적으로 들어오는 후원금으로 제작에서 발송까지 드는 비용 4백만원을 감당하기에는 역부족. 결국 계속되는 적자로 인해 <선재들의속삭임>은 현재 제작이 어려운 상황이다.

김정은 기자

“어른들 비뚤어진 성문화 바로잡자”

인천 청교련 ‘청소년 원조교제 근절 토론회’

스포츠·정보지 음란전화 광고계제 처벌 주장도

인천 청소년유해환경감시단과 청소년을 위한 어른들의 모임은 3월 26일 인천에서 ‘청소년 원조교제 근절을 위한 토론회’를 공동으로 개최했다.

이날 토론회에서 제1 발표자로 나선 이미경 사무국장(청교련 인천지부)은 “IMF 이후 심리적 공황상태에 빠진 30~40대 남학생들의 의식부재가 10대 원조교제에 한 몫을 하고 있다”고 지적하며 “남성의 성문화 부재현상을 바로잡는 한편 가정과 학교는 가족간의 역할분담과 현행 성교육의 맹점을 개선하는 방안을 마련해야 한다”고 강조했다. 김호경 씨(前 청소년사랑실천시민연합 사무국장)는 “기존 청소년법을 더욱 손질해 업소와 매개역할을 하는 스포츠신문과 지역생활정보지가 매매추진으로 단순한 경우 ‘매춘알선혐의’를 적용해 처벌해야 한다”고 주장했다.

이어 김윤수씨(성문화대학원 아버지감시단)는 “성을 높여형타로 도구화하는 것을 막아야 하며, 남성의 성문화가 건전해질 때 청소년들의 미래도 밝아질 것”이라고 진단했다.

한편 이날 토론회에는 인천지역 생활정보지 ‘인천광장’ 남상영 사장이 참석해 “700과 080 서비스가 허위, 불건전 정보공고를 실지 않도록 빠른 시일내에 논의할 것”을 약속했다.

김정은 기자 (jekim@buddhopia.com)

여성불자지도자 연수

한국여성불교연맹회(회장 김묘주)는 ‘여성불자 지도자 양성을 위한 연수교육’을 21~22일 청주시 대한불교교도원에서 갖는다.

이번 연수교육에서는 교계 여성불교 단체들의 조직적 강화와 활성화를 위한 교육으로 △여성단체의 사회적 기원과 한국여성정착(이영애·단국대/안소진·방송대) △불교사회운동과 여성(연기영·동국대/최경희·현대불교) △여성단체 활동방향 대토론회 등의 프로그램이 진행된다.

또 제4차 대외연 정기총회와 함께 공립사, 법주사, 장곡사 등 충북지역 사찰순례도 함께 진행된다. (02)738-5586

해동중 축구부 재창단

종립 해동중학교(교장 오석부)는 23년만에 축구부를 재창단하며 축구를 통한 청소년 포교에 앞장서겠다고 다짐했다. 3월 27일 재창단식을 가진 해동중학교 축구부(감독 김영운)는 1954년 창단 이후 22년동안 활동하면서 68~70년 전국 중·고 축구대회에서 3년연속 우승을 차지해 명성을 대내외에 떨쳤다. 천미희 기자 (mhcheon@buddhopia.com)

교법사단 창립 54돌 행사

전국교법사단(단장 고우익)은 10일 오후 3시 동국대학교 학술문화관 대강당에서 창설 54주년 기념행사를 갖는다.

제1부 기념법회에서는 조계종 포교위원장 정연스님의 축법문과 함께 송승현(광동종교) 영석(보문부) 이동배(정광고) 신일교법사 품수(수석)를 갖고, 제2부 기념세미나에서는 ‘경전상에 나타난 청소년 교화의 방법론’을 주제로 이화주 법사(명성여고)가 발표한다.

또 종립학교 교육자료 발표 프로그램도 진행할 계획이다. (0351)873-9113

단 신

광동여고 급식 실시



광동여자고등학교(교장 윤종희)가 의정부·양주지역 고등학교로써 처음으로 학교 급식을 실시. 3월 29일 급식소를 개원했다. 학생·

교직원 등 1천500여명의 급식을 실시하게 될 급식소는 90평 규모로, 29일 오전 11시30분 개원식을 가졌다.

‘자기표현 훈련’ 강좌

목동청소년회관(관장 명우스님)은 ‘자기표현 훈련’ 참가자를 모집한다. ‘자기표현 훈련’ 프로그램은 청소년들이 소집단 내에서 자신의 생각과 감정을 적극적으로 표현할 수 있도록 해주는 것으로, 대인관계와 자신의 감정표현에 자신감을 갖도록 해주는 프로그램이다. 대상은 7세부터 초등학교 6학년까지며 참가비는 3만6천원. (02)646-6815

2기 명예기지를 찾습니다

현대불교신문은 우리 생활과 밀착된 살아있는 불교정보를 제공하고 신심을 북돋우기 위해 명예기자 제도를 운영하고 있습니다. 지난 1년간 왕성한 활동력을 보여준 1기 명예기자에 이어 가정에서 혹은 일터에서 생업에 종사하면서 생활불교와 관련된 내용을 취재하여 정보를 제공해 주실 2기 명예기자를 찾습니다.

- ◇자 격: 주부, 직장 및 불교단체 종사자(지역 무관)
- ◇인 원: 00명
- ◇활동내용: 취재 및 제보
- ◇대 우: 채택된 기사 원고료 지급
- ◇접수마감: 4월 17일 오후 5시까지
- ◇접 수 처: 현대불교신문 편집국 (02)722-4162

전통황토방

특히 출원품

“흙은 만물의 모체다”

황토에는 병 치유하는 힘이 있는데... 순수 황토만으로 시공하며 화학재료는 일체 사용하지 않음.

그 옛날 시골 초가삼간을 기억하십니까? 흙 냄새 몸에 짙는 황토방에서의 생활을.

자연과 인간 + 흙과 인간 = 건강한 내일

* 현재 살고 있는 아파트나 주택을 황토방으로 개조하며, 도배나 장판을 깔지 않음.

흙 벽돌 생산판매 및 흙벽돌 집건축함

지정 황토산업

TEL : 032)427-7898, 7899
FAX : 032)427-5634
PCS : 016)360-2236
智井 송백호 합장

국제합동 아바타-코스

KOREA INTENSIVE AVATAR COURSE

자성이 본래 청정하고 자성이 본래 모든 만물을 낳고 자성이 본래 오고감이 없음을 당신은 아바타 코스에서 경험할 것입니다.

1999년 5월 1일~5월 9일까지 올림픽공원 올림픽 파크호텔에서 대규모 합동 아바타코스를 개최합니다.

국제트레이너 세부를 초청하여 열리는 이 코스는 최고의 영적깨달음의 축제가 될 것이며 참가자 전원이 함께 숙박을 하며 오전 9시부터 오후 8시까지 하는 아바타 행법을 9일간 계속하게 됩니다. 참가비는 200만원이며(숙박포함) 신청자는 전화로 신청하시면 됩니다.

한국에서 처음 열리는 국제적인 아바타코스에서 깨달음의 진수를 체험하십시오.

☞전화주시는 분에게는 안내문을 보내드립니다.
☞신청마감은 4월 20일까지입니다.

慧元 아바타 센터

·주소: 서울시 강남구 포이동 230-3 은메빌딩 2층
·Tel: (02)579-9379, (02)575-5576 FAX: (02)572-5514

관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!

기왕이면 경치도 좋고 물도 가득찬 곳이면 더욱 좋겠지요.

신비의 마이산 탐사

— 탐영제 방생 —

관광과 방생을 한 곳에서

한국의 불가사의의 만물탐의 오묘한 신비, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도 도량, 섬진강 맑은 물의 탐영제 방생기도

진안 마이산 탐사

전화 (0655) 33-2900, 0303 (0655) 32-0652, 0072

약도

서울 대전 대구 부산
전주 40분 M 마이산
광주