

무더위 식히고...건강 돕고...만들기 쉽고 여름식탁 별미 '사찰음식'

다이어트 식품으로도 각종 유전
자조식품 등 먹거리조차 우리
식탁을 위협하고 있는 요즘, 건
강을 지키면서 무더운 여름을
이겨내는 방법이 없을까. 건강
열풍과 더불어 최근에는 산사의
음식이 대중의 관심을 끌고 있
다. 어디서나 쉽게 구할 수 있는
재료로 만든 담백한 사찰음식을
집에서 만들어 보자. 별미 중의
별미 사찰음식은 가족들의 입맛
을 돋우고, 우리 식탁을 건강하
게 가꿔줄 것이다.



◇ 들깨국수



◇ 마짬



◇ 김·미역 부각



◇ 느타리버섯탕

한번씩 물을 끓여주며 5일간 담
가둔다. 찹쌀을 건져 골게 빵이
조금 되직하게 죽을 쓴다음 소
금간을 한다. 미역을 알맞게 찢
은 후 그 위에 찹쌀풀을 발라
실고추와 통깨를 뿌려 햇볕에
바삭 말린다. 160도~170도의 기
름에 미역을 넣고 찹쌀풀이 하
얇게 부풀어 오르도록 튀겨 건
져낸다.

메밀수제비 (재료) 메밀
가루, 애호박,
감자, 소금, 다시마
(만드는 법) 다시마를 찬물에
넣고 끓여 국물이 우러나면 건
져내어 장국을 만든다. 골게 빵
은 메밀가루를 뜨거운 물로 반
죽한다.

애호박과 감자는 먹기 좋은
크기로 썬다. 냄비에 장국을 붓
고 팔팔 끓이다가 애호박, 감자
를 넣고 한소끔 끓인다. 익반죽
한 메밀을 얇게 떼어 넣는다. 한
소끔 더 끓여 건더기가 떠오르면
소금으로 간을 맞춘다.

느타리버섯탕 (재료) 느
타리버섯, 들
깨즙, 밀가루, 감자가루, 소금,
식용유

(만드는 법) 느타리버섯은 깨끗
이 씻어 알맞은 크기로 찢는
다. 감자가루, 밀가루를 반반씩
섞어 물을 넣어 걸쭉하게 반죽
하여 다진후 소금으로 간을 맞
춘다. 고운 체나 배 보자기에 걸
러낸다. 들깨즙을 끓여 소금으로
간을 맞춘다. 그릇에 튀긴 느타
리버섯을 담고 들깨즙을 붓는다.
김연식출 〈한국사찰음식〉 참조

*오신채를 사용하지 않는 것
이 사찰음식의 특징이므로 가정
에서는 입맛에 따라 파, 마늘 등
을 첨가해도 된다.

■건강보약 전통음료

갈증해소·보양효과

무더운 여름 전통음료 한 잔이 온
몸을 시원하게 해준다. 천연재료로
만든 전통음료는 단순히 갈증만 해
소하는 게 아니라 땀으로 배출된 영
양을 보충하는 보양식의 역할까지
한다. 특히 오미자차는 갈증해소와
감기예방, 간독성물질 해독작용까지
두루 몸을 보호해준다. 속차는 간보
호와 정혈작용이 뛰어나며 인체내의
콜레스테롤 수치를 내려주는 기능을
한다.

속차 (재료) 말린속(시중에 분
말가루로 된 속차도 나와
있다)

(만드는 법) 말린속 소량에 다량의
물을 붓고 연하게 우려낸다.

오미자차 (재료) 오미자 100g,
설탕 1kg, 소금약간



(만드는 법) 오미자량의 15배 정도
의 물을 끓여서 미지근해지면 오미
자와 설탕, 소금을 넣고 하룻밤 정도
둔다. 고운 체나 배 보자기에 걸러
내어 식힌 다음 그릇에 담아낸다. 잣
이나 과일, 꽃잎 등을 띄워낸다.

과일화채 (재료) 오미자 우려
낸 물, 수박, 복숭아
등 과일

(만드는 법) 오미자 우려낸 물에
수박과 복숭아, 참외 등 여름과일을
먹기 좋게 썰어 넣는다. 잣 등을 띄
워 그릇에 담아 낸다.

이은자 기자

주부신행담

좌절 그너머

97년 5월 어느날, 이상하게 팔에 힘이 없고
피로가 몰려와 억지로 잠을 청했다. 자다가 느
겁이 이상해 왼쪽 팔부터 가슴까지 더듬어 보
게 되었는데 가슴속에서 손톱만한 알맹이가
잡히는 것이 아닌가. 가슴이 찢어 내려앉았다.
별일이야 있겠냐며 아무일 없기를 바라면서
병원을 찾았는데 결과는 좋지 않았다. 유방암
이었다.

6월24일, 수술날짜가 다가왔다. 서울대학병
원에 이틀전 입원해 검사를 받으며 수술날을
준비를 했다. "나무관세음보살, 나무관세음보
살... 살려주세요. 전 아직 할 일이 너무 많아
요. 제발 살려주세요." 두 눈을 꼭 감고 간절
하게 기도를 드렸다. 기도 덕분에, 살수 있
을지, 죽을지 모르는 시간 앞에 마음이 평온해
져 오는 것 같았다. 죽을지도 모르는 상황에서
나는 '나'라는 집착이 얼마나 부질없는 것인가
지 알 수 있었다. 수술대에
올려진 나는 '나'를 억지
로 죽여야만 했다. 그래야
마음이 평온해질 수 있다
는 것을 알았기 때문이었
다.

수술은 5시간여 만에 끝
났고 성공적이었다. 그러나
퇴원 후에도 항암치료를
받으며 병원을 오래도록
다녀야 했다. 항암치료
는 쉬운 일이 아니었다. 차
리리 죽는게 더 쉽겠다 싶
을 정도로 고통스러웠다.
나의 육신은 망가질대로
망가져 갔다. 물론 집안 형
편도 말이 아니었다.

4개월의 시간이 흘렀다.
"부처님 살려주세요. 조금
만 더 살게 해 주세요. 작
하게 살겠습니다." 기도할
기회조차, 그리고 불제자
로 부처님께 매달릴 염치
조차 없었지만 부처님만이
나에게 용기와 힘을 주실
수 있다는 것을 굳게 믿고 있었다.

그러던 어느 날 꿈을 꾸었다. 나를 보러 친
정 할머니가 찾아오셨다. 간만에 오신 할머니
가 너무 반가웠던 나는 할머니 손을 덥석 잡
고 "할머니 어서오세요. 나 너무 아파요. 아직
좀 더 살아야할텐데 할머니 가실때 내 병 강
물에 버리고 가세요"라며 불잡고 사정을 했다.
할머니는 나를 쳐다보시고는 "그래 조금 더
살아야지"라며 다리를 뻗고 앉아보라고 하셨
다. 그리고 양쪽 팔과 다리, 가슴에까지 악을
발라주시고 거즈를 붙여주셨다. 나는 할머니가
주시는 악을 받아 마셨다. 약사발을 내려놓으
려는 순간 할머니는 이미 사라지고 안 계셨다.
참으로 희한한 꿈이었다.

그 후 나는 참회기도에 열중했다. 선망조상
님께 올리는 발원을 할 때는 북받쳐오르는 설
움으로 영영 소리내어 울기도 여러번이었다.
친정어머니와 형제들이 생가날 때면 더욱 그랬
다. 못난 딸, 동생, 누나 때문에 전세금을 빼고,
적금을 깨야 했던 친정식구들의 도움이 없었
던 지금의 나는 아마 없었을지 모른다.

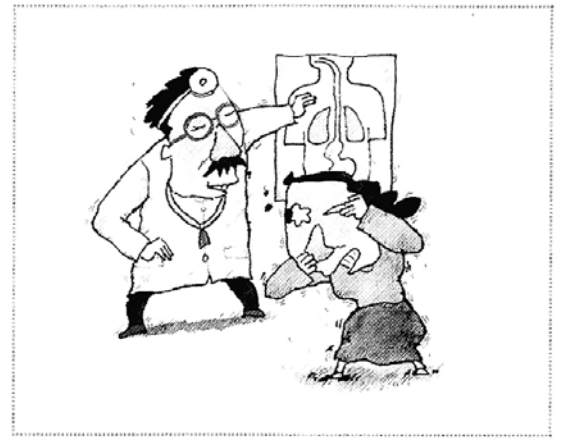
남편이 집을 담보로 친구에게 보증을 서 줬

하루아침에 알려지지 되게 생긴 일이 있었다.
1억원이 훨씬 넘는 돈이었다. 정말 기가 막힐
노릇이었다. 더구나 남편이 한마디 상의없이
결정했다는 배신감으로 머리가 복잡했다. 채무
자를 쫓아가 싸우기도 하고, 달래기도 하고,
울어보기도 하고, 사법서사 변호사 다 찾아와
도 별 신통한 방법이 없었다.

결국 경매공고나 가고 길거리로 쫓겨나 앉
게 생겼는데, 고맙게도 형제들이 도움을 줘 그
것만은 면할 수 있었다. 너무나 지친 나는 수
도 없이 실신하기를 거듭했지만 어떻게든 살
아야 한다는 각오로 일어나 움직였다.

"부처님 제가 죽고 나면 저의 가족은 모두
거지가 돼 거리를 헤매 거예요. 용기를 주세
요." 애원하고 또 애원했다.

등록금 고지서를 비롯한 각종 세금 쪽지가
수북히 쌓이고 단돈 천원이 없어 바깥 출입을



마음의 여유 찾으니 병마도 이길것 같아...

삼가며 살아가는동안 나를 가장 난감하게 했
던 일은 "오늘 법회인데 절에 같이 가지
않을까?"라고 물어오는 도반들에게 온갖 핑계
를 대 피해야만 했을 때였다. 그리고 남편이
아이들과 주위사람들의 눈치를 견디다 못해
점점 폐인이 되어가는 모습을 보는 것이었다.
남편의 마음을 금방 돌려놓을 수는 없는 노릇
이었지만 "돈은 있다가도 없고, 없다가도 있는
것이니 용기 잃지 말고 살아야"라며 위로했다.
그리고 감사했다. 아이들에게 삼시 세끼 밥 해
줄 수 있고, 돈 한푼 없어도 부처님께 기도하
는 마음자세 갖춰져 있으니 이 얼마나 감사한
일인가.

그리고 무소유가 불편한 것만은 아닌 것 같
다. 우스개소리로 들릴지 모르겠지만 독력이
들어도 걱정할 게 없으니 돈이 없다는게 나쁜
것만은 아니다 싶다.

마음의 여유를 찾은 나는 이제 병마와도 잘
싸워 이겨낼 수 있는 자신이 생겼다. 내일의
땀땀한 나, 땀땀한 부모가 되기 위해 이전 더
이상 좌절하지 않겠노라고 기도한다.

김관음성(경기도 고양시 일산4동)

봉정사 건축미의 비밀

방송대 TV 8월7일 방영



현존하는 가장 오래된 다보계
목조 건물인 봉정사 극락전(사
진)은 어떻게 만들어졌을까?
케이블TV 방송대학TV(ch47)
는 8월7일 안동 봉정사 건축미
의 신비와 아름다움을 조명한
다큐멘터리 '이것이 한국 건축
이다'를 방영한다. 고건축물 속
에 나타난 한국적 건축의 특징
을 찾아 내기 위해 마련된 이
프로에서는 극락전 이외에도 대

원전, 화엄강당, 고당당 등이 소
개된다. 또 영화 '달마가 동쪽
으로 간 까닭은'의 무대로 유명한
봉정사의 부속암자인 영산암도
화면에 비춰진다. 김주원 기자
(jikim@buddhopia.com)

방송 소식

고단한 삶에 희망 전달
BBS '행복스튜디오...' 인기

좌절과 실망 등 고단한 삶에 지
친 사람들에게 진한 감동이 배어
있는 삶의 이야기를 잔잔한 음성
에 실어 전해주는 프로그램이 청취자
들에게 호응을 얻고 있다.

코너를 새단장한 불교방송의 '행
복스튜디오 황정원입니다'가 바로
그것. 매일 아침 11시10분부터 50분
간 방송되는 이 프로는 스월요일
'축하합니다' △화요일 '행복 초대
석' △수요일 '여러분 힘내세요'

△목요일 '가볼만한 불교 문화현
장' △금요일 '나의 작은 행복이야
기' △토요일 '김재원의 행복파일'
△일요일 '짧은 만남, 긴 여운' 순
으로 방송된다.

대주님·공육진 공연
불교TV 녹화 방영

문화를 알면 세상이 즐거워진다.
불교TV의 문화 프로그램인 '32스페
셜'이 프로에서는 24일 대종가요
로 불을 포교에 나선 백선사주지
'대주님의 열린무대', 31일 대학
로 동승아트센터 '공육진 1인 창극
무대', 8월7일 진전 보타사 '산사용
악회'를 방영한다.

왕토 흙벽돌기계

실용신안 의장등록

■ 건강, 장수주택, 왕토흙집에 희소식!!

왕토를 물에 반죽 하지 않고 상흙을 벽돌로 찍어 바로 건축이 가능한 흙벽돌 기계를 생산 판매합니다.

■ 왕토 흙벽돌 기계장점

- 생산량 1일 600~1,000장
- 누구나 사용가능
- 벽돌기본규격 : 30×14×14
- 가정용 전기사용 및 엔진사용

▶ 온라인구좌 (우체국) 400077-0037300 봉송왕토마을

· 모델 A: ₩3,800,000 B: ₩4,300,000

왕토 관련 전문 회사
왕토 마을 예찬

- 왕토 주력 토굴시공
- 토굴 현장 출장감독
- 왕토집 짓기교육 3월 중순이후 연중 月 2~3회
- 왕토흙집 동호인 모임운영

전북 남원시 운봉읍 장교리 929번지
전화 : 0671)634-0223
팩스 : 0671)34-1237

봉송왕토마을

해서 명리진평

해서 신명리진평은 자평서(子平書), 적천수(適天珠), 궁통보감(窮通寶鑑), 명리정종(命理正宗), 잡론구결(雜論口訣), 추명가(推命歌)등 고서(古書) 전부를 하나로 묶어 알기쉽게 완성시켰습니다.

▶▶ 지금 바로 펼쳐 보십시오!

이 책을 출간하기 위해 필자는 오랜 연구노력끝에 5년간에 걸쳐 완성시켰습니다. 우리의 역학발전에 꼭 기여할 수 있기를 기대합니다.

해서 조영수 지음
신국문 양장본 30,000원

사주학핵심비결

운명학을 기초해서 완성까지 가장 쉽게 정리하여 교재로 활용할 수 있는 국내 최초의 역사

※ 전권 서적 판매중 ※
송환스님 지음
신국문 양장본 25,000원

관음역서 시리즈

1. 해서 명리진평 신국문/해서 조영수 편지/장가 30,000원
2. 21c 최신판 우리말 대운만세력 신국문/김정원 편지/장가 25,000원(대) 신국문/해서 조영수 편지/장가 18,000원(소)
3. 재미있는 오행철학으로의 여행 신국문/김정원 편지/장가 12,000원(대)
4. 명리학과 오운옥기론 신국문/해서 조영수 편지/장가 30,000원
5. 신비의 영부적 대사전 신국문/김정원 편지/장가 25,000원(대)
6. 그림당사주 대전 신국문/이성일/최종일 편지/장가 25,000원(대)
7. 사주학 핵심비결 신국문/양정원/송환스님 지음/장가 25,000원
8. 고전 풍수학 실습부 신국문/양정원/송환스님 지음/장가 25,000원
9. 사주학 강의 신국문/양정원 지음/장가 12,000원
10. 관상 수성학 강의 신국문/양정원 지음/장가 15,000원
11. 신도정비결 신국문/양정원 지음/장가 17,000원

서울시 동대문구 용두동 751-15 관성B/D 3층 T.921-8434 F.929-3470 관음출판사

한성대학교

1999학년도 2학기 사회교육원
〈불교종무행정 고위자 과정반 모집〉

삼보에 귀의 하시고
한성대학교 사회교육원에서는 불교행정을 담당하는 분들을 위한 불교종무행정 고위자과정반을 개설 하였습니다. 불교종무행정 고위자과정반에서는 불교행정의 현대화를 위한 지식의 전수, 각종 행정기술의 습득은 물론 현대사회의 시사문제 등을 사제의 권위자들을 모시고 심층분석 강의해 드립니다. 아래 사항을 참조하시어 많은 참여 있으시기를 바랍니다.

아 래

1. 기간 : 불기 2543년(1999년) 9월 둘째 주부터 12월 셋째 주까지 (1999. 9. 7 ~ 12. 14)
2. 강의 요일 및 시간 : 매주 화요일 오후 2시~4시 50분까지
3. 모집인원 : 40명
4. 수 강 료 : 1인당 24만원 (한 학기)
5. 접수기간 : 99년 7월 19일부터 ~ 99년 8월 10일까지
*전화접수 가능함
6. 문 의 처 : 서울 성북구 삼선동 2가 388 한성대학교 사회교육원 (강의동 2층) 교학과 (전화 02-760-4401, 4003 FAX 760-4002) 지하철 4호선 한성대입구역 하차 - 한성대교행 마을버스 이용

* 수료생에게는 한성대학교 총장과 사회교육원장 명의의 불교종무행정 고위자과정 수료증을 드립니다.

불교종무행정 고위자과정 개설과목표

교 과 목 명
중무행정 이론과 실제
불교재산관리
불교 상량심리