

# 복더위... 1년중 가장 덥고 체력소모 심한 때 채식으로 '보신' 한다

찜통 더위가 계속되고 있다. 중  
복(7월 21일)과 말복(8월 10일)사이  
인 요즘은 일년중 가장 무더운 때  
다. 기운이 빠진다. 속도 허전하다.  
입맛 잃고 찬 것만 들이키니 속은  
더부룩하고 등허리엔 땀이 흘러내  
린다. 그래서 사람들은 보양식을  
찾는다. 그런데 왜 사람들은 복날  
만 되면 삼계탕을 찾을까. 또 '보  
신' 하면 보신탄만 떠올릴까?

여로부터 한방에서는 닭고기를  
'속이 허(虛)하고 냉(冷)한 사람들의  
기운을 보충해 주는 음식'으로 분  
류하여 비장과 위장에 좋은 영향을  
끼친다고 했다. 특히 소화가 잘 되  
면서 속을 편안하고 따뜻하게 만드  
는 효과가 있어 몸이 마르고 차가우  
며 땀이 잘 나지 않는 체질의 사람  
들에게 도움이 된다. 하지만 보양식  
으로 널리 알려진 삼계탕이라도 체

## 팔보약밥 + 수박나박김치 여름철 영양식 인삼·대추 등 약재 넣어 氣·달진체력 보충 수삼 구기자 쥘·단호박밥도 여름 별미

질에 맞지 않으면 '먹으나마나' 다.  
오히려 독이 될 수도 있다.

삼계탕은 따뜻한 성질이라 몸이  
찬 음(陰) 체질이 맞다. 속에 열이  
많아 유난히 더운 것을 못 참는 양  
(陽) 체질을 타고난 사람들은 삼계  
탕 먹는 것을 삼가는 게 좋다. 소양  
인들이 삼계탕을 먹으면 대개 화와  
열을 더 많이 일으켜 답답증이나  
고열을 초래하기 쉽다. 특히 한방  
에서 닭은 보양식으로 널리 알려져  
있지만 '풍을 일으킨다'고도 해 주  
의를 요한다. 때문에 중풍 환자나

중풍 위험이 있는 사람들은 피하는  
게 좋다. 송암한의원 김승수 원장  
은 "보양식이라고 무조건 먹었다가  
탈이 나는 수도 있다"고 조언한다.

특히 육식을 금하는 수행자나 불  
자들에게 삼계탕이나 보신탄 대신  
보양식으로 대체할 음식이 필요하  
다. 사찰음식전문가 이어영씨는 인  
삼과 버섯, 더덕, 밤, 대추, 은행 등을  
넣고 찌면 된 '팔보약밥'에 열을  
식혀주고 이뇨 효과가 있는 '수박 나  
박 김치'를 곁들이면 여름철 영양식  
으로는 제격이라고 추천한다. 또 '인  
삼은 기(氣)를 보충해 주는 약재로  
땀흘려 탈진한 몸의 진액을 채워주  
는 역할을 하고 밤과 대추는 위를 보  
호하면서 빈혈을 예방하는 효과가  
있다'고 설명한다. 이외에도 발에서  
금방 찬 수삼에 원기회복 기능과 강  
장 효과가 있는 구기자를 넣어 찌  
'수삼 구기자 쥘'과 수삼에 녹말가  
루를 입혀 튀겨 그위에 오미자 우린  
소스를 뿌린 '수삼 오미자 탕수', 수  
삼과 단호박을 넣고 찌 '수삼 단호박  
밥'도 여름철에 먹을 수 있는 사찰  
보양식이라고 소개한다.

도음달 김승수 한의학 박사,  
이어영 사찰음식전문가



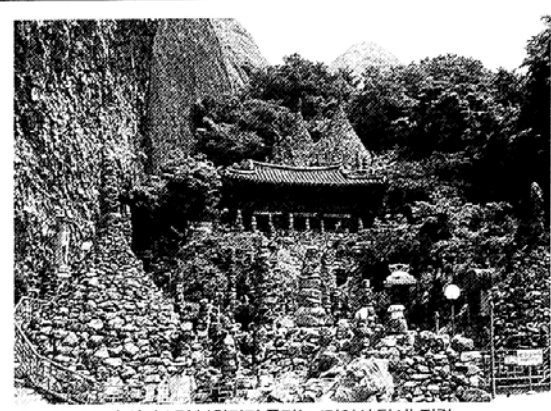
△재료: 찹쌀 5컵, 표고버섯 3개, 인삼 2뿌리, 더덕 2뿌리, 죽순 100g, 밤 10알, 대추 10알, 은행 10알, 호두 10알, 생땅콩 3큰술, 다시마를 반컵, 진간장 3큰술, 참기름 반컵, 구운 소금

△만드는법  
참쌀을 두시간 정도 불린 다음 김이 오른 찜기에 밥 15분동안 찐다 → 표고버섯, 인삼, 죽순, 더덕은 1cm 크기로 썰고 모든 견과류는 껍질을 벗겨놓는다 → 팬에 참기름을 두르고 모든 재료를 넣고 볶아 진간장과 다시마를 볶아 한 소끔 끓으면 불을 끈다 → 고슬하게 찐 참쌀을 뭉치지 않게 주걱으로 잘 저어서 그릇에 담고 볶은 재료를 넣어 고루 섞는다 → 찜기에 젖은 배보자기를 깔고 모든 재료에 버무린 참쌀을 담아 약 15분동안 촉촉하게 찐다.



△재료: 수박 1통, 무 1개, 배추 2분의 1통, 미나리 2분의 1단, 마른 고추 10개, 홍고추 2개, 구운 소금

△만드는법  
수박의 속을 파내어 씨를 발라낸 후 먹이에 갈아 고운 체에 밭쳐 즙을 만든다 → 마른 고추도 먹이에 갈아 고추물을 만든 후 수박즙과 섞어 소금으로 간을 맞춘다 → 수박의 껍질질을 벗긴 다음 무, 배추와 함께 나박썰기를 해 소금에 살짝 절인다 → 미나리는 줄기만 다듬어 3cm길로 썰는다 → 모든 재료를 살짝 버무려 섞은 다음 고추물을 부어 간을 맞춘다.



▷신비스런 분위기가 풍기는 '미안산 탐사' 전경.

## 새 고속도로 주변 사찰안내

### 서해안고속도로

△해미IC=불게이트를 빠져 나오면 5분거리에 해미읍성이 있다. 해미읍 반대편 국도 4호선을 타면 수덕사, 647번 지방도는 개심사로 연결된다.

△서김제IC=국도 29호선~702번 지방도를 타면 망해사, 백제 때 세워진 고찰로 심포 갯벌이 한눈에 들어온다.

△즐포IC=채식당을 찾으려면 부안보다 즐포가 빠르다. 국도 30호선을 타고 가다보면 내소사를 찾을 수 있다.

△선운사IC=국도 22호선을 타면 선운사에 도착한다. 특히 선운사에서 도솔암에 이르는 약 2.5km의 숲길은 계곡을 따라 이어져 가벼운 산행에도 적합하다.

△무안IC=일로에서 811번 지방도를 타면 화산연꽃밭쪽에 갈 수 있다. 8월 15일부터 18일까지 '제6회 무안연꽃축제'가 열린다.

△목포IC=간지와 해남가는 지름길. 미항사, 대문사, 백련사를 갈 수 있다.

### 중앙고속도로

△춘천IC=청평사가 가깝다. 춘천에서 국도 56호선을 타면 소양호 가는 길. 국도 46호선을 갈아타면 소양호 선착장이 나온다. 배를 타면 청평사까지 갈 수 있다. 소양호까지는 30분정도 걸린다.

△홍천IC=홍천 주변에는 팔봉산과 수타사가 있다. 홍천읍내 쪽으로 가다 춘천방면 국도 5호선을 타면 팔봉산 방향. 86번 지방도로 다시 내려가면 팔봉산이 나온다. 홍천읍내에서 444번 지방도를 타면 수타사다. △남원주IC=치악산권 여행의 관문. 남원주에서 내려 원주시를 통해 소초면으로 들어가면 치악산 구룡사가 나온다. 구룡사까지 약 30분이면 도착한다.

△신림IC=치악산 상원사, 영월 서강 등으로 여행할 수 있는 나들목이다. 신림IC를 빠져나오자마자 좌회전하면 88번 지방도. 왼쪽으로 상원사 가는 길이 나온다. 88번 지방도로 계속 직진하면 주천강을 지나 영월 법흥사로 이어진다.

△남제천IC=충주호의 관문. 나들목을 빠져나오면 충주호로 이어진다. 82번 지방도를 타고 가다 20여분 거리에 있는 청풍문화재단지 근처 정방사를 갈 수 있다.

△풍기IC=소백산, 회방사, 소수서원, 부석사가 가깝다. 풍기에서 국도 5호선으로 갈아타면 골장 소백산으로 들어갈 수 있다. 죽령 쪽으로 돌아서면 회방사 지역. 풍기에서 931번 지방도를 타고 40분 정도 가면 부석사가 나온다.

△남안동IC=남안동에서는 고운사가 가깝다. 고속도로를 나와 국도 5호선과 만나면 우회전해 조금 더 달리면 고운사 방면 79번 지방도. 고운사는 최치원의 호를 따서 지은 고찰이다.

△다부IC=79번 지방도를 따라가면 팔공산 도립공원, 파계사로 이어진다.

### 대전~동양간 고속도로

△덕유산IC=덕유산 국립공원 안에만 안국사, 백련사가 있다.

△장수IC=진안 미안산 탐사를 갈 수 있다.

△진주IC=남해고속도로로 갈아타면 하동 쌍계사와 남해 보리암을 갈 수 있다.

## "방학·휴가때 환경을 생각하자"

### 두레 생태기행 '환경휴가 시민약속' 캠페인

중고교 환경 생물교사와 환경 운동가들이 만든 시민환경단체 '두레생태기행'이 두차례에 걸친 세미나를 통해 '환경휴가를 위한 시민약속'을 발표했다. 특히 '두레생태기행'은 방학과 휴가철을 앞두고 휴가를 떠나는 시민들에게 홍보 캠페인을 벌일 계획이다.

- ▲휴가를 떠날 때 가능한 대중교통을 이용하자.
- ▲현장 주변의 생태환경에 관심을 갖자
- ▲쓰레기가 될 만한 것은 처음부터 가지고 가지 말자.
- ▲현지 취사를 삼가고 지역의 향토 음식을 먹자.
- ▲지역문화와 역사에 관심을 갖고 지역주민과 사이좋게 지내자.
- ▲현지의 동식물을 훼손하거나 갖고 오지 말자.
- ▲주차장이 없으면 현장에서 가능한 먼 곳에 주차하자.
- ▲아무데서나 합부로 세차하거나 용변을 보지 말자.
- ▲생태보전지역이나 금지된 구역을 지키자.
- ▲단체행사라도 엠프나 확성기 사용을 자제하자

건강 · 레저 담당 = 김주일 기자 jikum@buddhapia.com



이선옥의

선무 건강법 ㉔ 글

### •강삼세명왕 수인 익히기•

1. 단전의 위치에서 강삼세명왕인 수인법을 취한다.
2. 강삼세명왕인을 취한 상태에서 손을 아래로 향하게 하였다가 심장 쪽으로 가져온다.
3. '이' 소리를 내며 손을 오른쪽으로 가져간다.
4. 오른쪽에서 다시 손을 심



### 강삼세명왕인 상대서 손을 상하좌우로 이동

5. 다시 '위' 소리를 내며 손을 이번에는 왼쪽으로 가져온다.
6. 왼쪽에서 다시 손을 심장 부분으로 서서히 당겨온다.
7. '포' 소리를 내면서 반복하여 연습한다.



## 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

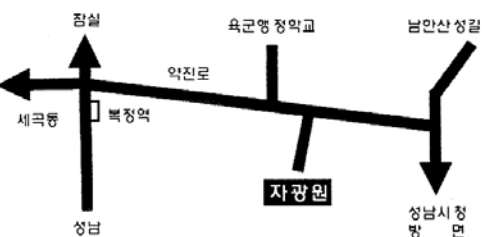


### 기도처 자광원의 특징

- > 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 영복과 기도장진으로 마음을 닦으며 넓은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의식·주해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다.
- > 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 인력한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 타 실버타운과는 확실히 차별되는 편리하고 다양한 프로그램(표1)이 준비되어 있습니다.

### 위치 및 시설개요

- ◆소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆대상: 만 65세 이상 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 불자
- ◆정원: 24명~30명 내외
- ◆시설개요: 본 건물 → 방규모(약 5명) 24실 (각실 인토폰 설치) → 오락실, 체력실, 제1물리치료실, 팔각정자 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 법당, 식당
- ◆입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
- ◆연락처: 전화 031) 759-5320 팩스 031) 759-4209



2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

## 사찰음식의 대중화 선언! 이여영의 새롭게 선보이는 358가지 자연 건강 사찰 음식

—자연 건강 사찰음식 제9기생 모집—



전권 값 38,000원

문의전화 02)747-8734 H·P 018)236-8734

자연건강사찰음식 연구소  
소장이여영

"이여영님은 30여년 동안 사찰음식을 연구하고 생활화를 위해 많은 활동을 기울여 왔습니다. 그동안 노고와 정진에 대해 격려와 박수를 보냅니다. 또한 많은 사람들이 사찰음식을 통해 맑고 건강한 몸과 생활을 가꾸어 가기를 기원드리며 그 공덕으로 우리 사회와 자연이 똑같이 건강하기를 소원합니다."

대한불교조계종 총무원장 정대

"사찰음식의 특징은 어육류와 오신채를 사용하지 않고 채식 위주로 하신다는 것입니다. 이것은 생명존중 사상을 바탕으로 하고 있으며, 정신수련의 승화된 경지를 성취할 수 있도록 한다"

쌍계사 승가대학 학장 제철 동광

### 자연 건강 사찰음식 제9기생 모집 안내

- 일시: 8월 6일 (매주 화요일) 오후 2시
- 과정: 6개월 과정
- 장소: 대학로 (이화장 후문 옆) 전철 4호선 혜화역하차 2번출구 (문예진흥원 방향)