

김장철이 돌아왔다. 올해는 일찍 찾아온 추위 때문에 김장을 담그려는 주부들의 손길도 지난해 보다 10여일 빨리 시작됐다. 하지만 김장은 꼭 담아야 한다고 생각하는 주부들은 줄고 있다. (주)두산이 최근 9백여 명의 주부를 대상으로 한 설문조사 결과 김장을 담그지 않겠다는 답변이 약 70%에 달했다. 맛뿐만 아니라 부부가 증가하고 핵가족화 등에 따라 김장의 양이 줄기도 했지만, 김장거리의 값이 크게 올라 사 먹는 것이 경제적이란 이유도 있다. 하지만 김치는 단순한 반찬이 아니라 우리의 소중한 문화이며, 이미 국제적인 음식이 됐다.

콩잎·연근물김치 어떤 맛일까

2002 김치엑스포 국내외 500여 제조·포장·저장업체 참가

특별한 김치 만들기

불독상추 200g, 찹쌀풀 1/2컵, 감초물 1/2컵, 홍고추 2개, 풋고추 2개, 소금 2큰술, 고춧가루 1큰술, 통깨 1작은술, 생강 1쪽

①상추는 밑동부터 껍질을 벗기고 방망이나 칼등으로 두드린 후 씻어서 쓴맛을 뺀다. ②풋고추와 홍고추는 씨를 빼고 썬다. ③찹쌀풀에 감초물, 다진 생강, 채썬 고추, 고춧가루, 소금을 넣어 양념을 만든 다음 손질해 둔 불독상추를 넣고 버무린다. 상추는 고갱이와 함께 통째로 담가야 아삭아삭하다.



삼추불독김치

19~24일까지 서울무역전시장에서 열린 '2002 김치엑스포'에서는 200여 종류의 김치와 국내외 김치 제조업체, 저장 및 포장업체 등 5백여 개 업체가 선보여, 전년 동안 이어져온 김치의 우수성을 재확인하는 자리가 됐다.

생두류김치, 장김치, 감김치, 콩잎김치, 연근물김치... 기획전시실에서는 '저렴 재료로

맛을 내는 것이 특징.

경상도 음식은 짜고 매운 편인데 음식에 모양을 별로 내지 않는 소박함이 특징이다. 대부분의 김치는 멸치젓, 갈치젓, 콩치젓을 넣는다. 깻잎김치, 콩잎김치, 부추김치, 우엉김치, 더덕김치 등이 있다.

강원도는 김치 속에 오징어, 명태, 조개류, 멸치 등 해산물을 무쳐와 함께 버무려 넣어 맛을 낸다. 충

채를 넣지 않는 대신 감초와 곡물, 견과류를 넣어 영양의 균형을 맞추는 것이 특징이다.

사찰김치에도 지역별 특성이 있다. 경기 충청 지역에서는 잣을 넣은 백김치와 깻두기 등을, 전라도 지역에서는 들깨죽을 이용한 고들빼김치, 갯김치, 죽순김치를 담가 먹는다. 또 경상도 지역은 늙은 호박죽과 보리밥을 이용해 콩잎김치, 깻잎김치, 우엉김치를 많이 담가 먹는다고 한다.

적문 스님은 "자극적인 맛에 익숙

해진 일반인들이 오히려 담백하고 정갈한 사찰김치에 큰 관심을 보인다"고 말했다. 한편 연구소는 개원 10주년을 맞아 27일 오후 2시 '사찰 청국장 배우기' 특별 강좌를 연다. 02-355-5961

기상청이 발표한 자료에 따르면 서울·경기지방과 충북, 전북, 경남 내륙지방의 김장 적기는 20~30일이고, 전남 내륙과 서해안 동해안 지방은 30일~12월 10일, 남해안 지방은 12월 10일 이후가 좋다고 한다.

여수형 기자 snopy@buddhania.com

베이비시터·국배달서비스·재활용품 이용 등

주부 취미·창업아이디어 만발

가사노동을 줄이는 아이디어 생활용품과 효과적인 자녀교육과 실버산업, 주부들의 생산적인 취미활동을 소개하는 '2002 워킹맘 리빙페어'가 15일부터 17일까지 서울 무역전시장에서 열렸다.

115개 단체가 참가한 이번 행사에서는 0~12세 아이들을 시간제 돌봐주는 베이비시터 서비스, 전업주부들을 위한 대물 서비스, 매일 아침 집으로 배달해주는 '국배달 서비스', 어지럽게 얽힌 가전제품의 전선을 고정시킬 수 있는 동물 캐릭터 아이디어 상품들이 선보였다.

또 신문지나 패트병 등의 재활용 품으로 공예품을 만드는 '아름다운 공예'와 황봉자 할머니의 손뜨개 교실을 비롯해 리빙공예, 선물포장, 구

슬공예 등 여성의 생산적인 여가활동을 위한 43개 동아리의 작품이 전시됐다. 여성들의 창업을 돕기 위한 무료 창업 상담과 여성창업인을 위한 금융상품 상담도 함께 진행됐다. 같은 3년 차 주부인 김지연 씨는 손으로 만든 곰 인형인 '테디베어'를 이용한 아동치료법을 소개했다. 김 씨는 '집안일에만 얽매어 '나 자신'을 잃었다는 느낌을 많이 받았다'며 '미술치료과정'을 수강하다가 인형을 통해 사람들과의 교감을 이루고 심리적인 치료를 받는 '테디베어 치료법'을 알게 돼, 이를 여러 사람들에게 소개하려고 나왔다"고 말했다.

이번 행사의 참관객들이 뽑은 '최고의 가게'에는 '봉시의 손뜨개'가 선정됐다.

다. 02-760-2974.

'무로건강선식' 매주 특강

건강단신

정세채음식환경연구소 소장 정세채는 26일부터 매주 화요일 오후 2시 '무로 건강 선식' 특강을 연다. 한국영양아보육인협회와 전문 강사가 총 18시간 동안 이론과 실기, 인신체조 등을 지도하고, 인신부 체조 비디오테이프와 태교 CD도 무료로 나눠준다. 02-2264-0426

주거턱과 얼굴성형' 강좌

서울대 치과병원은 28일 오후 3시 병원 지하 제2강의실에서 '21세기 치과에서의 주거턱과 얼굴성형술'이라는 주제로 일반인을 위한 치과건강 강좌를 개최한다. 강의는 서울대 치과병원 서병무 구강악안면외과 교수가 진행한

다. 02-760-2974. '무로건강선식' 매주 특강 정세채음식환경연구소 소장 정세채는 26일부터 매주 화요일 오후 2시 '무로 건강 선식' 특강을 연다. 한국영양아보육인협회와 전문 강사가 총 18시간 동안 이론과 실기, 인신체조 등을 지도하고, 인신부 체조 비디오테이프와 태교 CD도 무료로 나눠준다. 02-2264-0426

건강보험 사용안한 사람 위암 등 무료암검진 실시

국민건강보험공단은 40세 이상 건강보험 가입자 중 올해 건강보험을 한 번도 이용하지 않은 사람을 대상으로 무료 암 검진을 실시한다. 위암, 결장 또는 직장암, 간암, 유방암 검진 중 하나를 선택해 검사받을 수 있다. 1588-1125

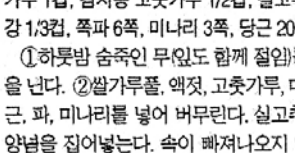
연근물김치



연근 400g 미나리 500g 배 1/4개 홍고추 2개, 대추 2개, 밤 2개, 감초물 8컵, 생강 1쪽, 고춧가루 3큰술, 잣 약간

①연근은 껍질을 벗기고 1~2mm 정도로 얇게 썰어서 식초물에 3~4시간 정도 담가 아린맛을 우려낸 다음 소금물에 담가 약하게 간을 한다. ②미나리, 배, 대추, 고추는 채로 썰고 밤은 편으로 썬다. ③고춧가루와 다진 생강을 외올베에 싸서 감초물에 주물러 매운맛과 붉은색으로 우려내 국물을 만든다. ④국물에 준비한 야채를 넣고 잣을 띄운다.

무청김치



무청 1kg, 무 1/2개, 굵은소금 1/2컵, 대파 2대, 마늘 3통, 생강 2통, 고춧가루 1컵, 멸치젓 1컵, 설탕 1큰술

①무청은 씻은 후 소금을 뿌려 절인다. 다 절이면 행군 후 손으로 눌러 물기를 뺀다. ②무는 채 썰고, 대파는 어슷하게 썬다. 마늘과 생강은 곱게 다진다. ③멸치젓과 물은 1:1로 섞어 끓인 후 고운 체에 받쳐 맑은 국을 만든다. ④무청에 고춧가루를 넣고 버무린 후 멸치젓국, 다진 마늘과 생강, 대파, 설탕을 넣는다. ⑤④에 무청을 넣고 골고루 버무린다. 마지막에 묽은 소금물을 약간 부어준다.

무무소박이



김치를 담을 수 있을까' 싶은 다양한 재료를 이용한 김치들이 선보였다. 눈길을 끈 것은 재료뿐만 아니라 지역별 김치의 특징, 지역의 기후나 특산물에 따라 김치의 종류도 다양하다.

경기도에서는 김치를 담글 때 조갯고추와 새우젓을 주로 사용한다. 간장으로 담그는 장김치, 국물이 자작하고 담백한 맛의 삼김치가 유명하다. 전라도 지역의 김치는 맵고 자극적인 맛이 강하다. 주로 멸치젓을 넣고 양념을 넉넉히 하며 찹쌀풀로

청도 지역의 김치는 양념을 적게 써 담백한 맛을 낸다. 골짜기, 호박김치, 시금치김치, 가지김치 등이 유명하다.

행사 기간 중 주목을 받은 또 하나는 사찰 김치들, 한국전통사찰음식문화연구소(소장 적문)는 표고버섯 단김치, 취나물김치, 도라지김치, 죽순김치 등 30여 종류의 사찰약용 김치 전시와 무료 시식행사를 가져 사찰김치를 알렸다. 색다른 재료를 이용한 '용용김치'들이 눈길을 끌었다. 사찰김치는 잣과 오신

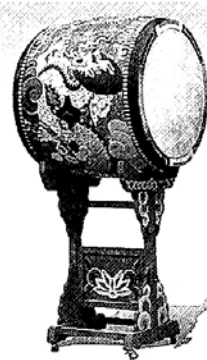
소가죽 이용 견고... 독특한 음식

범고

예불이나 범회 때 쓰이는 사물(四物)중 하나인 범고는, 북소리가 널리 퍼져 나가는 것처럼 부처님의 가르침이 널리 퍼져 모든 이

클릭! 불교문화상품
www.mahamall.co.kr

에게 참다운 이치를 전해 준다는 뜻을 담고 있다. '한울범고'는 김덕수 사물놀이패와 공동연구 개발한 제품으로, 1등급 판정을 받은 경기도 양평군의 한우 가죽만 엄선해 만들어 견고하고 탁월



한 음식을 낸다. 기증자 이름은 무료로 새겨준다. 값 600만원(4자).

집에서 만드는 사찰음식

녹두빈대떡

볼린 녹두 2컵, 표고버섯 6장, 도라지 50g, 고사리 50g, 김치 100g, 당근 30g, 숙주 50g, 시금치 1/2단, 소금, 집간장, 후춧가루, 생강즙, 식용유 약간씩

1. 녹두는 맷돌에 거칠게 갈아



하루 정도 물에 담갔다 불면 손으로 비벼 껍질을 벗긴 다음 믹서에 물을 조금 넣고 곱게 갈아 냉장고에 둔다.

2. 표고버섯은 물에 불려 꼭 짰 후 채썰어 소금을 조금 넣고 볶

는다.

3. 도라지는 적당한 굵기로 자른 후 잘 달군 팬에 기름을 둘러 센불에서 살짝 볶는다.

4. 고사리는 집간장, 후춧가루, 생강즙을 넣어 볶는다. 김치와 숙주, 시금치는 적당한 크기로 자르고 당근은 곱게 채썬다.

5. 손질한 채소에 ①을 넣어 볶게 반죽한 다음 소금으로 간한다.

6. 팬에 기름을 넉넉하게 붓고 은근한 불에서 반죽을 한 국자씩 펴서 익힌다.

자료제공: 신세사찰음식문화연구원

간(肝)이

간지방간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅덩이 비결만 한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통 재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 심대한 하루를 열어 줍니다.

다슬기 농축액 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 깨끗한 시판 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방식으로 다슬기 숙성이 녹음때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장됩니다.

다슬기 기름 다슬기 15kg을 청아리에 넣고 원거 97마리니를 넣은 뒤 원거에 불을 붙여 그 옆로 다슬기가 맑아져 올라오면 원거에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는 원거가 다 터져서 기까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달 분은 18리터입니다.

「농축액을 개발하여 KBS TV 「6시 내고향」에 방영된 이래로 「생방송 좋은아침」 MBC TV 「고향은 저금」 조선일보, 중앙일보에 소개 됨」

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

범패의식 비디오

“범패를 배우는데 얼마나 많은 시간과 경비가 소요될까요?” 한번이라도 공부할 하신분은 아실겁니다. 이런 문제를 이번에 출시되는 범패의식 비디오가 해결해 드리겠습니다. 영남, 호남, 수도권에서 의식되어지고 있는 모든 유형의 범패가 이번 비디오에 수록되어 있으며 기존 제품이 달리 방송용 카메라(ENG) 조명장치, 크레인, 성우대빙 등을 사용하여 화면이 생동감이 있고 우리나라 및 세계각국의 유명명승지를 화면에 이중영상처리하여 범패의식의 지루함을 보완하였습니다.

- 1. 안정사 전통범패의식(경남 통영)**
해강 큰스님(무형문화재 제9호 보유자) 진하스님(준보유자 / 서울 금강선원 교수)
(1) 대령 / 관육 (2) 지장청 (3) 전시식 (4) 삼신이은 / 삼보통형 (5) 범패작법부 따라하기(실습용).
- 2. 태고종 전통범패의식**
해공스님(중요무형문화재 제50호 전수자/ 호남불교전통의식대학 학장)
(1) 대령 / 관육 (2) 상주전공 지장불공의식 (3) 상용영반 / 산중작법 의식 (4) 교제
- 3. 청화 대선사 비디오**
(1) 순선법문 1, 2 (2) 서울길상사 천도제 (3) 철원삼원사 보살제 (4) 변산실상사 천도제

구입처: 다원미디어
[02)957-4886 / 016-240-3468]
서울시 성북구 석관동 332-606
계좌번호: 외환은행 284-18-00208-7
* 초파일, 사찰행사 등에 이미 녹음된 TAPE나 촬영된 비디오를 선명하고 소음을 제거하여 재편집하여 비디오, TAPE, CD, DVD로 제작하여 드립니다. * 범패현황

국제 전문 자격시 취득 안내

“부처님의 극락 불탑의 나라 황금의 사원미안마”

미안마, 중국, 스리랑카, 방글라데시, 한국, 공용 국제자격증

국제 포교를 위해 증설한 미안마 국제 아우미까지 성도 대학원에서 지식인들의 등용문이 되고자 다음 해당 학과 학생을 모집합니다.

국제전문자격취득과정

- ① 전통 짐승 국제 자격증반
- ② 스포츠 지압 국제 자격증반
- ③ 비만 클리닉 백집 자격증반
- ④ 명에 철학박사 학위반

지원 자격

- ① 남녀 만 27세 이상 60세 미만
- ② 연세 짐승 또는 경력 1년 이상인자
- ③ 학력 제한 없음
- ④ 지원서, 등본1통, 사진6매, 이력서

(대학원 확장과 한국 분교 증설로 이번기회 전원 무시험 통과 자격 취득)

◆ 접수 및 문의 : 031)867-4131 / 팩스 031)867-4134 / 011)214-4135 / 018)370-4133
◆ 홈페이지 접수 : www.sukamony.or.kr
◆ 지원서 접수 마감 : 양력 12월 15일
◆ 출발일 : 양력 26일 ~ 30일 (4박5일 - 일정에 관광포함)