

전통차 만드는 법

생강대추차

대추 100g, 생강 50g, 설탕 1컵, 꿀 3큰술

1. 대추는 씻어 건져 속씨를 제거한 다음 잘게 썬다. 생강은 껍질을 벗겨 곱게 채썬다.
2. 설탕과 꿀을 냄비에 넣고 약한 불에 서서히 녹여 시럽을 만든다. 병에 대추와 생강 썬 것을 담고 설탕시럽을 넣어 보관한다.
3. 재이 놓은 대추와 생강 1큰술 당 아 끓는 물을 붓고 잘 띄워 마신다.

모과차

- 모과 2개, 설탕 2컵
1. 모과는 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴 다음 4등분하여 알파하게 썬다.
 2. 썰어놓은 모과와 설탕을 번갈아 담고 뚜껑을 덮어 익힌다.
 3. 주전자에 물과 함께 넣어 끓인 후 잘 섞어 드시거나 티백을 넣어 마신다.

국화차

- 황국 4큰술, 물 5컵, 설탕
1. 국화 꽃잎은 소금을 넣은 뜨거운 물에 데쳐낸 뒤 소쿠리에 건져 냉수로 헹구고 물기를 빼낸다.
 2. 그늘에서 말린 국화를 향이 날아가지 않도록 밀봉해 둔다.
 3. 찻잔을 뜨겁게 해 두었다가 국화 꽃을 서너 송가락 넣고 끓는 물을 부어 마신다.

침차

- 침뿌리 20g, 물 15컵, 설탕
1. 준비한 침뿌리를 깨끗하게 씻는다.
 2. 탕관에 침뿌리와 물을 붓고 끓인다.
 3. 갈근이 우려나면 찻잔에 따르고 설탕이나 꿀을 타서 마신다.

따뜻한 전통차 한잔 추위·피로 '짜~악'



◇끓여가는 겨울, 따뜻한 차 한잔으로 가족의 건강을 지키자.

과음·감기 기운뎀 침차 생강차 대추차 좋아 꿀차, 신진대사 촉진 식욕·피부미용 효과

수업을 마치고 돌아온 자녀를 위해, 힘든 하루 일을 끝내고 돌아온 남편을 위해 따뜻한 차 한 잔을 건네 보자. 정성을 다해 만든 차(茶) 한잔은 추위를 떨쳐내고, 가족들의 마음까지도 따

뜻하게 데워주기에 충분하다. 게다가 건강까지 함께 챙길 수 있다면 금상첨화 아닐까. 중국 당나라시대의 문인 육우는 <다경(茶經)>에서 '차는 열을 내려주

▷탈취제로 사용=차 찌꺼기를 말려두었다가 쓰레기통이나 화장실 주변에 뿌려두면 벌레를 막고 냄새제거에 도움이 된다.

▷목욕제로 이용=차잎을 면주머니에 넣어 물에 띄워두었다가 목욕하면 피부가 좋아지고 피로회복에도 좋다.

먹고 남은 찻잎은 이렇게

▷입냄새 제거=입안의 음식냄새를 제거하려면 찻잎을 4-5분 정도 찌어 준다.

▷가구냄새 제거=가구를 처음 구입해 냄새가 날 때는 찻잎 담긴 물에 걸레를 적서 닦아내면 냄새가 말끔히 가신다.

고 감증을 풀어주며 두통을 삭여주며 눈을 맑게 해준다'고 적고 있다. 또한 차는 피로를 풀어주고 입맛을 돋우며 소화를 촉진시켜주거나 추위를 막아주는 효능이 있다고 한다. 때문에 우리 선조들은 차를 즐겨 마셨으며, 차를 마시는 일은 하나의 '문화'로 자리 잡게 되었다.

생강·오미자·구기자·취 같은 한방차도 나름의 약효로 사랑 받고 있다.

감기 기운이 있을 때는 침차와 생강대추차가 좋다. 침은 해열작용과 숙취 해소기능이 있어 과음을 한 다음날 마셔도 효과가 있다. 대추는 변비해소, 해열, 감기에방에 좋다. 또 간기능 회복과 이뇨작용 등 독성을 배출시키는 역할을 한다. 특히 신경안정 효과가 있어 예민하거나 신경질적인 사람에게 좋다. 생강은 몸을 따뜻하게 해 손발이 차거나 설사를 하는 사람들에게 좋다.

유자차와 꿀꺽차, 국화차도 감기를 물리치는 효과가 있어 겨울철에 즐기는 건강식품이다. 비타민C가 풍부한 꿀은 신진대사를 촉진하고 식욕을 돋우며 피부미용과 감기에 효과가 있다. 꿀꺽차에는 과육의 4배나 되는 비타민C가 함유되어 있다. 국화차는 신체리듬을 조절해주며 해열, 해독, 감기로 인한 두통, 현기증, 부스럼 등에 좋다. 국화는 노란국화를 사용하는 것이 좋으며 한방약국에서 말린 것을 구입 수 있다.

오미자차는 혈액 중 중성지방을 내려주는 효과가 있어 당뇨병으로 감증이 심하게 나는 사람은 장기복용하는 것이 좋다. 오미자차는 끓는 물에 오미자를 10분간 넣었다가 꺼내 마셔야 시원한 맛을 내는 산이 끓어 제대로 된 맛이 난다. 구기자는 따뜻한 성질을 가지고 있으며 생리작용을 원활하게 해주며 기미·여드름에 좋은 미용차로도 인기가 있다. 여수령 기자

수설기 남지심의 化緣에서 찾은

내 안의 너 안의 나

황혼

어둠 속으로 잠기 직전의 해가 마지막으로 자신을 불태워 아름다운 빛을 발하는 것을 우리는 황혼이라고 합니다. 그래서 황혼은 황혼 특유의 아름다움이 있습니다. 자신을 날아서 갈라주신 어머니에게 황혼의 아름다움을 누리게 해 주고 싶다는 간절한 염원을 지니고 있는 한 부인이 저를 찾아 왔습니다.

"해가 뜨기 직전의 여명을 새벽이라 하듯이 노을이 스러진 후의 으스스 녀도 황혼이라 할 수 있겠지요? 80세가 넘으신 저의 어머니가 황혼기에 머물러 계신다고 말하는 건 좀 우습겠지만 아직 저의 어머니가 황혼기에 머물러 계신다고 믿고 있어요. 그래서 어둠 속으로 가라앉기 전의 남은 빛으로나마 어머니를 아름답게 가꾸어 드리고 싶어요."

이렇게 말하며 저를 쳐다보고 있는 부인의 눈시울은 붉게 물들어 있었습니다.

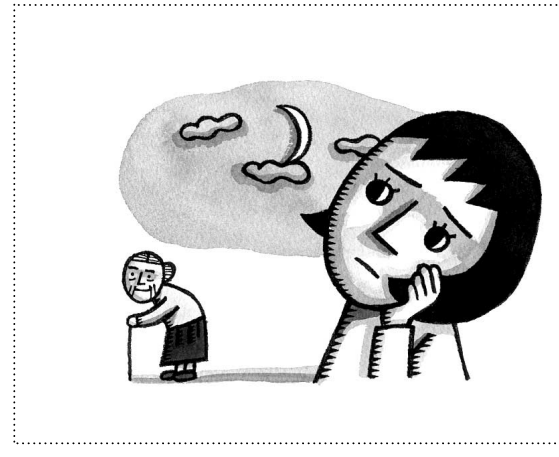
충청도 두메 산골에서 농사를 지으시던 아버지가 농사만 지어서는 사남매를 키울 수 없다고 판단하고 가족을 데리고 서울로 이사 오신 것은 어머니가 30살이 되던 해라고 했습니다. 서울로 오

갑작스럽게 닦힌 불행 앞에서 망연자실해 있던 어머니는 곧 절망을 딛고 굳건히 일어나 혼자 힘으로 5남매 모두 대학까지 공부시켰습니다.

아버지가 세상을 떠나자 어머니는 아버지 못까지 해야 된다는 강박관념에 사로잡혀 행동도 거의 남자같이 하겠다고 합니다. 그래서 5남매는 어머니 가슴 속에 슬픔이나 절망 외로움 같은 감정이 흐르고 있으리라고는 상상도 하지 못했다고 했습니다.

어머니가 자식들 앞에서 강한 모습을 보이고자 하였던 것은 스스로 약해지는 자신을 추켜세우기 위한 몸부림이었다는 것을 이제야 알게 되었습니다. 하면서 부인은 목이 매였습니다. 어머니가 혼자 감당하셨던 그 짐의 무게가 얼마나 무거웠던가를 자신도 가정을 이루어 보고서야 비로소 알게 되었다고 하면서 말합니다. 작은 노새가 자기 몸의 몇

갑질 되는 짐을 지고 굵이 굵이 산 모퉁이 길을 걸어 온 것 같은 어머니의 지친 모습을 보고 있노라면, 아무 힘도 없는 한 여인이 어떻게 그런 엄청난 역할을 하면서 살아올 수 있었을까 하고 감탄을 하게 된다고 합니다.



황혼 속 어머니 가슴에 사랑을 가득...

신 부모님은 땅 마지기를 판 돈으로 조그만 구멍 가게를 시작했다고 합니다. 농한기 틈틈이 남편에게서 배운 읽기와 셈하기는 큰 보탬이 돼 어머니는 처음부터 장사하는 일에 큰 불편이 없었다고 합니다. 비장한 각오로 서울로 이사온 두 분은 남보다 일찍 가게 문을 열고 남보다 늦게 가게 문을 닫으면서 열심히 살았다고 합니다. 그 덕분에 가게 안엔 물건이 쌓이게 되고 세 들어 살던 집도 사게 되어 서울에 입성한지 10년 만에 서울 시민으로서의 자리를 당당히 굳히게 되었다고 했습니다. 그럴 무렵, 그러니까 정확히 어머니가 40세 되던 해에 태기가 있어 딸을 낳았는데 그 딸이 바로 저를 찾아 온 부인이자 합니다.

넷째를 낳은 지 12년 만에 태기가 있자 난감해진 어머니는 복대를 단단히 하고 다녀 주위 사람들은 물론 가족들까지도 7개월이 되도록 임신 사실을 모르고 있었다 합니다. 뒤늦게 아내가 임신한 사실을 안 아버지는 너털웃음을 웃으면서 기뻐하셨는데, 그 아버지는 막내딸의 모습도 보지 못한 채 그만 교통사고로 돌아가셨다고 합니다.

이제 80 노인이 된 어머니는 더 나아가려 해야 나아갈 길이 없는 막바지 지점에 이르렀는데, 그런 어머니에게 어떻게 하면 마지막 생을 가장 아름답게 마무리 지어 드릴 수 있겠느냐고 부인이 물었습니다. 어린 자식을 키워 온 게 부모님의 몫이었다면, 늙은 부모님이 아름답게 생을 마무리 하도록 도와 드리는 것이 자식의 몫이 아니겠느냐고 하면서 말합니다. 부인의 말을 듣고 난 저는 혼자 생각에 잠기다가 이렇게 말했습니다.

"어머니 가슴 속이 사랑으로 가득 차도록 도와 드리는 일이 따님이 할 수 있는 가장 중요한 일일 것 같은데요. 생을 마감하는 사람 가슴 속이 사랑으로 가득 차 있었다면 그보다 더 아름다운 모습이 어디 있었습니까?"

말을 하고 있는 제 머릿속엔 12월의 달력이 떠올랐습니다. 하루 밖에 남지 않았다 해도 그 하루 만이라도 우리 모두의 가슴 속이 사랑으로 가득 차 있다면 우리 모두는 아름답게 한 해를 살아 온 게 아닐까? 하는 생각을 해 보면서 말합니다.

化緣 (02)704-3577

집에서 만드는 사찰음식

김치찌개



1. 김치는 포기를 반으로 가른다. 느타리버섯은 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 놓는다. 고추는 어
2. 잘 달군 냄비에 들기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.
3. 적당히 볶은 후 간을 보이며 된장, 고추장, 설탕을 넣고 더 볶아 구수한 맛을 낸 후 자작하게 물을 붓고 푹 끓인다. 마지막으로 어썬 썬 고추를 넣는다.

자료제공=선재사찰문화연구원

'e가계부' 쓰세요

한국은행 등 금융기관서 서비스 거래 자동입력·카드사용내역 관리

알뜰살뜰 한 해 살림을 시작하려는 주부들에게 컴퓨터를 이용한 'e가계부'를 권한다. e가계부는 금융 거래내역이 자동 입력되고 대출, 카드사용내역을 손쉽게 관리할 수 있는 등 편리한 기능이 많다.

현재 한국은행 등 대부분의 은행에서 e가계부 서비스를 제공하고 있다. 은행 홈페이지나 전문 사이트에서 프로그램을 다운받은 뒤 은행 계좌와 카드 번호 등을 등록하면 매일 사용 내역이 자동 입력된다. 수입이 비슷한 다른 가정과 지출 현황을 비교할 수도 있고 사용자의 씬씀이를 자동으로 분

석해주는 기능도 있다.

네이버(www.naver.com) 인터넷 가계부 서비스는 현금, 신용카드 거래, 증권, 보험 등 금융 거래 내역이 자동으로 정리되고 자신의 재정 상황을 그래프로 볼 수 있다.

우리은행의 이클립스(www.wooribank.com)는 수시 입출금식 계좌뿐 아니라 정기적금과 해외 인터넷 뱅킹까지 등록할 수 있다. 여자닷컴 e가계부(www.yeozaw.com)는 수입과 지출, 통장, 카드 등을 정산일에 설정해 두면 해당 날짜에 e메일로 알려주는 기능도 있다.

1. 김치는 포기를 반으로 가른다. 느타리버섯은 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 놓는다. 고추는 어