

녹차와 절 음식이 만나면 맛·건강 Ok!

'자연건강식'인 사찰음식이 새로운 음식문화로 각광받고 있는 가운데 홍승 스님(포교원 포교연구실 사무국장)이 현대인의 기호에 맞춘 '퓨전 사찰음식'을 제시해 화제다. 스님이 최근 펴낸 <녹차와 채식>(우리출판사)에서는 녹차와 사찰음식을 결합해 녹차의 효능과 색다른 맛을 한껏 살린 건강 사찰음식을 소개했다. '녹차와 사찰음식'이 만난 이야기'를 들어본다.



홍승스님 현대인에 맞춘

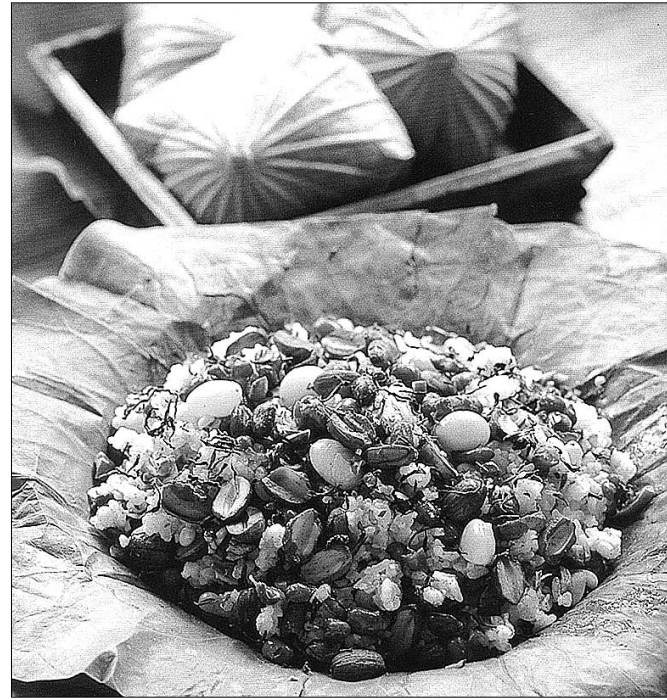
'퓨전 사찰음식' 제시

노화 억제 등 다기능 식품으로 각광

녹차는 아미노산과 비타민 등의 영양소를 다량 함유하고 있을 뿐만 아니라 신체 살균 및 항암효과, 그리고 위장활동 촉진 기능을 가지고 있다. 또 노화 억제 및 다이어트, 피부 미용 효과도 있어 다기능 식품으로 각광받고 있다. 홍승스님은 "녹차를 섞어 맛뿐만 아니라 효능으로도 탁월한 사찰음식을 만들고 싶었다"며 녹차를 응용한 다양한 요리를 선보였다. 연잎과 녹차가 어우러져 일품의 향을 내는 '녹차연잎밥', 우리고 남은 녹차잎을 말려 튀기고 조린 '녹차잎볶음' 등 녹차잎과 녹차가루 등을 첨가한 녹차음식의 종류는 매우 다양하다.

기본속에 자유로운 변용 시도

홍승스님은 "시대가 바뀌면 조리법도 바뀌어야 한다"며 "비빔밥과 나물 등의 전통 사찰음식만 고수할 것이 아니라, 사찰음식도 시대인의 식성을 반영해 변화시켜야 한다"고 말했다. 오신채(마늘, 파, 달래, 부추, 흥거) 사용을 제한하며 사찰음식의 기본은 지켜나가고, 그 밖에서 자유로운 변용을 시도한다는 얘기다. 그를 반영하듯 감자와 김치 그리고 녹차가 어우러진 녹차피자, 언제든지 손쉽게 만들 수 있는 녹차자장면 등 현대인의 취향과 기호를 녹인 사찰음식이 다양해졌다. 이는 사찰음식 만드는 것도 포교방법 중 하나라는 홍승스님 생각이 반영된 것이다.



연잎과 녹차가 어우러져 일품의 향과 맛을 내는 '녹차연잎밥'

함께 만들어 봐요

▲ 녹차연잎밥

준비할 재료 연잎 2장, 참쌀 300g, 녹차 1큰술, 연자(연세) 50g, 쌀 50g, 잣 30g, 소금 1큰술

만드는 법

- 1 연세는 단단한 껍질을 벗기고 반으로 쪼개 배아를 떼낸 다음 물에 불려둔다.
- 2 참쌀은 깨끗이 씻어서 1-2시간 불려둔다.
- 3 쌀은 씻어서 물을 넉넉하게 부어서 푹 무르도록 삶아 건져둔다.
- 4 연잎을 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 연잎을 펼쳐 놓고 준비해둔 재료를 골고루 섞어서 연잎 가운데 놓은 후 남은 연잎으로 감싸면서 짚이나 실로 묶어서 찐다.
- 5 개별 밥을 꺼내서 뒤적이면서 다시 한번 섞어 찐다.

▲ 녹차잎볶음



준비할 재료

녹차잎 말린 것 100g, 식용유 1½큰술, 진간장 1큰술, 들것 1큰술, 참기름½큰술, 통깨½큰술

만드는 법

- 1 우리고 남은 녹차잎을 다시 말려서 사용한다.
- 2 식용유를 넣은 프라이팬을 뜨겁게 달군 다음 녹차잎을 넣어 튀기듯 재빨리 볶는다.
- 3 볶아진 녹차잎에 진간장과 들것을 넣고 약한 불에 조리한다.
- 4 마지막에 불을 끄고 참기름과 통깨를 넣어 마무리한다.

▲ 녹차자장면



준비할 재료

밀가루 4컵, 녹차가루 2큰술, 소금 약간, 식용유 3큰술, 춘장 3큰술, 녹말가루 약간, 우영 80g, 연근 80g, 표고 버섯 3장, 당근 80g, 감자 100g, 애호박 100g, 오이 1개

만드는 법

- 1 밀가루와 녹차가루, 소금을 섞어서 체에 내리되 저하게 반죽한 다음 쫄면 행주에 써서 둔다.
- 2 준비한 야채를 작은 깍두기 모양으로 썰어서 준비해 둔다.
- 3 오이를 굵게 채 썰어둔다.
- 4 반죽해 둔 밀가루를 밀대로 밀어서 0.5cm 정도의 두께로 썰어 마른 가루를 솔솔 뿌려 찜춘다.
- 5 냄비에 식용유를 넉넉하게 두르고 약한 불에서 춘장을 오래 볶아준다.
- 6 팬에 식용유를 두르고, 우영, 표고버섯, 연근, 당근, 감자, 호박, 양송이를 넣고 볶다가 5를 넣어 끓이고 거의 완성이 되면 녹말을 물에 개어서 농도를 맞춘다.
- 7 냄비에 물을 넉넉히 넣고 국수를 삶아서 찬물에 행군 후 그릇에 담고 자장면 윗면을 다음 오이채로 곱고 볶는다. 강신재 기자 thalwhy@buddhapia.com

소설가 남지심의
化緣에서 찾은

내 안의 너 안의 나



49재에 대한 제언

오늘은 지난주에 했던 부인의 이야기를 계속해서 하였습니다. 집에서 지내는 어머니의 49재를 지켜보면서 실망과 분노를 느꼈다고 하는 부인은 제게 이렇게 말했습니다.

"모든 거래는 거기에 합당한 대가를 서로 치르므로 해서 성립되지요. 물건을 사고파는 거래는 말 할 것도 없고 지식을 습득하는 공부도 거기에 합당한 대가를 치르지 않으면 성립될 수가 없습니다. 종교도 마찬가지라고 생각합니다. 종교 역시 신도와 성직자 사이에 공정한 거래가 성립돼야 건강한 종교로서의 자기역할을 할 수 있다고 봅니다. 신도는 물질로 성직자를 의뢰하고, 성직자는 신도들에게 지혜와 자비를 일깨워 줌으로써 바른 삶을 살도록 이끌어 주는 거지요."

천도재 역시 그 역할 분담의 일부라고 생각하고 있습니다. 천도재를 지낼 때 쓰는 비용은 만만치 않습니다. 유족들에게 부담스러운 액수지요. 하지만 유족들은 어려움을 감수하고도 천도재를 지내 드리려고 합니다. 자신들로서는 영가를 천도할 수 있는 힘이 없기 때문에 영가를 천도할 수 있는 힘

을 해주면 제 마음 속에는 자연히 그 사람에 대해 고마운 마음이 일게 되고, 제 마음 속에서 고마운 마음이 일면 그 기운이 결국은 그 사람한테도 좋은 일을 만들어 줄 테니까요. 말하자면 천도재는 산자와 죽은 자가 서로 고마운 마음을 교류하는 의식이라 할까요? 아무튼 전해오는 말을 그대로 해석하자면 그렇다는 생각이 듭니다.

이렇게 산자와 죽은 자의 교류가 이루어지는 장(場)이 천도재를 지내는 법당이기에 때문인지 모르지만 천도재 법문은 늘 죽은 자에 맞춰져서 산자에 맞춰져서 아닙니다. 하지만 이런 크게 잘못 된 일이라고 생각합니다. 생과 사가 따로 없기 때문에 죽은 자의 의식도 산자와 다를 바 없다고 해도 천도재 법문만은 죽은 영가에 맞춰져야 하는 것이 상식입니다. 천도재 의식에 참석한 사람들은 누구나 '영가가 스님 법문을 듣고 혜(慧)가 밝아져서 새로 마지할 운회의 관문을 잘 통과하기를, 그래서 다음 생애에는 지혜와 복덕을 두루 갖추고 부처님 정법을 공부할 수 있는 좋은 인연 만나기를 바라는 간절한 마음'을 가지고 옵니다. 하기 때문에 스님 법문도 당

영가를 위한 진정한 천도재 되길...

이 있다고 믿는 스님들에게 의뢰하는 것이지요. 그것이 고인에게 해 드릴 수 있는 마지막 예정이라고 생각하면서요. 그런데 스님들이 영가를 천도하지 못하고 있다고 느낄 때 유족들의 심정이 어떨겠습니까? 천도는 고사하고 오히려 영가에게 실망과 분노만 안겨주고 있다고 생각할 때 유족들의 심정이 어떨겠습니까? 이런 너무 두려운 얘기가 아닌가요? 이렇게 두려운 일을 두렵다는 인식도 하지 못하고 있다면 그런 너무 잘못돼 있는 거래죠. 우리 모두가 진지하게 이 문제를 짚고 넘어가야 한다고 생각합니다."

저를 찾아 온 부인은 자신의 생각을 이렇게 전제한 후 천도재에 관해 두 가지 제안을 했습니다. 그 하나는 천도재의 법문 내용을 통일했으면 좋겠다는 것이고, 다른 하나는 천도재를 주관하는 스님 혹은 절을 별도로 모셨으면 좋겠다는 것이었습니다. 부인의 제안을 소개하겠습니다.

처음 제안, 즉 천도재의 법문을 통일했으면 좋겠다는 그녀의 의견은 이렇습니다.

"흔히 제사를 지내는 것은 영가 뿐 아니라 그 제사를 지내는 사람한테도 이득이 있다고 합니다. 그 말은 저도 공감이 갑니다. 누군가가 저를 위해 좋은 일

을 해주면 영가에게 맞춰져야 합니다. 자신들로서는 영가를 위해 그런 일깨움을 줄 수 있는 힘이 없기 때문에 스님 힘을 빌려서 영가한테 그렇게 해 주고 싶은 것입니다.

그러므로 천도재 의식을 집전하는 스님은 법력으로 영가한테 그런 일깨움을 줘야 하고, 법력으로 그런 일깨움을 줄 수 없으면 정성으로라도 그런 일깨움을 줘야 합니다. 만약 이 두 가지를 다 할 수 없다면 당연히 천도재 의식을 맡지 않으셔야죠. 이것이 영가를 위한 공정한 거래가 아닌가요? 하기 때문에 천도재 법문만은 영가를 위해 한다는 어떤 내규 같은 것을 정했으면 좋겠다는 생각이 듭니다. 그리고 가능하면 법문 내용이 미리 정해서 영가 법문만은 정해진 내용에서 크게 벗어나지 않게 했으면 좋겠다는 생각이 듭니다. 그렇게 하면 법문을 하시는 스님도 최소한 천도재 의식을 집전하는 과정에서 과오를 범하시는 일은 하지 않으실 테니까요. 제가 말씀드리는 과오란 천도재 법문을 듣는 산 사람이나 죽은 영가에게 최소한의 실망과 분노를 느끼게 하지는 않을 수 있지 않느냐는 얘깁니다."

化緣 (02)704-3577

클릭! 불교문화상품
mahamall.co.kr

미륵반가사유상

30여 년간 불교조각에 전념해온 지정문화재 이진형씨의 작품으로, 법열에 빠진 싯다르타 태자의 모습을 생생하게 녹였다. 100% 청동 위에 손금으로 개금한 반가사유상은 개인소장용·선물용으로 적절하다. 크기 29cm, 값 580,000원. (02)732-1520

관절염

자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

선천성 병태 산후탈락 낭 습진

약간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 아프고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임신부, 음주전유에 복용금지

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이중으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자 : 민속의화학자 권재우 홍(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

체탈도첩공고

법 명: 법성(法性)
주 소: 대전광역시 서구 도마1동 84-6번지
지주사: 대원사(大願寺)

위 승려는 본 종단의 승려로서 타 종단의 승적을 가지고 이중 종단 활동을 하므로써, 본 종단의 명예와 위신을 대외적으로 손상 하였기에 이에, 본종 대중공사에서 체탈도첩기로 하였음을 공고함.

2003년 10월 11일
사단법인 한국불교미륵종 총무원장 윤승정

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -
이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.
95%의 다이어터가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나가 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”
여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 합병증 등 고위험을 수반하게 된다.

해내 노폐물이 빠져나, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속박이 쌓이고 관절 사이 사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다
발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3-5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적 되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리로 없이 진행한다.

02)523-0708 초록원 (팔보효소)

당뇨

국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약엑셀

당치 발란스 (糖治) BALANCE

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워!'

연직 의과대학 교수들이 의학계 경을 거쳐 개발된 한국인의 식생활 습관에 맞춘 달당강약 식품입니다.

▶ 당치 발란스의 당뇨에 대한 효과
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1-2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

1개월분 180,000원

- 당치발란스의 임상실험 -
당부하검사와 같은 개념으로 200그램의 탄수화물 식이 부하 후 2시간까지의 최고 혈당치가 160mg/dl 이상인 건강한 21명 중 90%인 19명에서 혈당강하 효과가 관찰되었으며, 평균 혈당 감소치는 29mg/dl이었다. 최고 혈당치 120 mg/dl 이하인 실험대상에서는 혈당수치에 영향을 주지 않았다.

(주)아미노젠
주문 및 무료상담전화 080-558-6633