



▲단호박·죽순·오이·표고·샐러드 등 재철에 나는 재료를 이용해 만든 구절판.

자연을 버무려 신선함 담아내는

건강식단 입맛 땡기네

‘여름외식’ 채식으로 즐기자

산마늘, 전호, 섬피, 억취, 섬썩부쟁이, 섬초롱, 두메부추... 낮선 이름의 야채들이 밥상 위에 살아있다. 이 채소들은 울릉도와 지리산에 기대 자란 야생초. 주말을 맞아 서울 노원동 한우리 한정식당을 찾은 선재네 가족은 갖 채취한 특산 야생초에 천연소스를 버무린 ‘야생초 샐러드’를 시식하며 ‘채식이란 무엇인가’를 이야기하고 있었다. 웰빙이 우리네 식생활 문화에 깊숙이 파고든 것은 이미 오래다. 식단에는 건강식 바람이 불어닥쳐

매뉴마다 ‘웰빙’, ‘유기농’ 등의 딱지가 따라붙었지만 제대로 된 건강식을 접하기는 쉽지 않은 일. 선재네 가족은 평일에는 텃밭에서 키운 유기농 야채로 식단을 꾸리고, 주말에는 전국 곳곳의 채식식당을 직접 찾아가 별미를 맛본다.

선재네가 이번 주말에 찾아온 한우리 한정식당은 ‘자연·신선·건강’을 테마로 지난 4월에 문을 연 정통 한정식 음식점. 야생초 샐러드·해초비빔밥·색동 구절판·연잎주먹밥 등 엄선한 채식메뉴들이 돋보인다. 울릉도 등지에서 자연산 재료들을 직접 들여오는 것은 물론 화학조미료는 일절 금하고 있어 스님을 비롯한 순수 채식 마니아들에게 인기가 높다.

또한 고춧가루, 메밀가루, 참기름, 들기름 등의 기본 재료들은 자체적으로 운영하는 방앗간에서 직접 만들어 사용함으로써 인체에 유해한 성분은 원천적으로 걷어낸 것도 이 음식점의 특징이다. 농약이나 유해물질이 닿으면 금세 색이 변해 생명의 그릇으로 불리는 ‘방앗간’에 담겨 한결 품위가 느껴진다. 인간문화재 이봉주 선생이 손으로 빚어 만든 그릇은 천연 재료와 어울려 자연 그대로의 맛과 색깔을 살려낸다.

메뉴는 코스형태로 제공되며 점심이 2만~3만원대, 저녁은 4만~12만원대이며, 저렴한 가격의 일품 요리도 준비돼 있다.

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com



▶‘자연·신선·건강’이라는 테마가 돋보이는 한우리 한정식 내부.



왼쪽부터 전유화, 호박죽, 연잎밥, 산선로.

극장가

<p>킹 아더 / 액션, 어드벤처 / 119분</p> <p>개봉예정일 7월 23일 감독 안론 후쿠야 출연 클라이브 오웬, 스티븐 딜레인, 키아라 나이틀리 등 등급: 15세 이상</p> <p>전설 속의 인물 아더왕이 좀더 현실 속으로 들어왔다. 영화 ‘킹 아더’는 신화 속의 주인공을 다루던 기존 영화에 비해 인간적인 측면이 한층 강화된 아더왕의 모습을 그린다. 기사 랜슬렛, 왕비가 되는 여전사 기네비어, 마법사 딸린 등 다채로운 인물들이 펼쳐나가는 대서사시.</p>	<p>그놈은 멋있었다 / 코미디, 멜로 / 114분</p> <p>개봉예정일 7월 23일 감독 이원경 출연 송승헌, 정다빈, 이기우 등</p> <p>인터넷 소설 작가 귀여니의 소설을 스크린으로 옮겼다. 고교생인 지은(송승헌)과 귀여니(정다빈)의 인터넷 소설에 댓글을 단 예원(정다빈)의 밀고 당기는 아지자기한 사랑 이야기.</p> <p>한번의 키스로 평생을 책임지려는 은성의 순애보 역시 볼거리다. 송승헌의 연가련선이 돋보이는 로맨스 코미디.</p>	<p>늑대의 유혹 / 액션, 로맨스</p> <p>개봉예정일 7월 23일 감독 김대균 출연 강동원, 조한선, 이창아 등</p> <p>인터넷 소설가 귀여니의 또다른 영화, 서울로 상경한 여고생의 좌충우돌 사랑만들기를 그렸다. 고등학교 이 주인공인 만큼 얼짱들의 액션 대결이 눈을 사로잡는다. 10대를 위한 상큼한 멜로 ‘늑대의 유혹’은 상큼하면서도 슬픈 우리시대 아이들의 영화다.</p> <p>세명의 주인공이 풀어갈 비밀도 궁금증을 자아낸다.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

전시

풍속화로 본 한국인의 삶과 문화 ‘추억속의 풍속화’展 31일까지 ‘스페이스 시’

서민 삶 속의 애환과 즐거움을 해학이 넘치는 한 폭 그림에 담아낸 풍속화 전시회가 열린다.

서울 신사동 ‘스페이스 시’ 갤러리는 7월 31일까지 운보 김기창, 인당 이영균 등 대표적인 현대 동양화가들의 작품 30여 점을 전시하는 ‘추억속의 풍속화’전을 열고 있다. 특히 이번 전시회에는 19세기 이후 단절된 풍속화의 전통을 현대에 계승한 금주 이남호의 <승무> <원두막> <전렵> 등 풍속화가 대거 전시돼 관심을 모은다.

김기창의 <농악>, 이영균 <일수불퇴(一手不遺)>, 신동우의 <장가드는 날> 등에는 관혼상제, 놀이 문화 등 조선 시대 서민들의 아지자기한 삶이 그대로 담겨있다. (02)547-9177

‘승무’, 이남호 작, 종이에 수묵채색, 1975년.

클릭! 불교문화상품 불성차

불교전소상품몰 mahamall.co.kr

지리산 전통 수제 녹차의 그 맛. 다른 일반 녹차와는 비교할 수 없는 녹차의 진수를 느껴보세요. 원산지 경남 하동, 우전 세차 증작 3종류, 무게 100g, 3만 5천원. (02)732-1520

방송 프로그램

BBS 불교방송

05:45 고승열전
09:05 차 한잔의 선율
02:05 네트워크 연결, 전국은 오늘
17:10 무명을 밝히고
18:00 저녁예불
21:30 BBS 초대석
00:00 삶여 생각하며

sky-life:161
케이콜: 지역방송사 문의

21일 09:20 헤게 스님의 선택강
22일 12:00 TV법회
23일 14:30 정경대 박사의 의명학강의 4
24일 20:30 다시 듣는 법문
25일 11:30 총성 성불하심시오
26일 15:10 수진 스님의 화엄경 강의
27일 17:30 자비의 천수천안

하이라이트

■불교방송: 사찰순례(7월 25일 일요일 오전 6:30~7:00) 전국 각지의 사찰 역사와 성보 문화재, 사찰에 깃든 설화, 주석했던 스님들의 구도 열정을 흥미진진하게 소개하는 시간이다. 전국 사찰을 돌며 답사 및 자료수집에 전념해온 사찰문화 연구원 신대현 박사가 출연한다.

■불교텔레비전: 우학 스님의 금강경 7강(7월 21일 12:00~13:00) 우학 스님이 <금강경>을 이해하기 쉽게 풀어써 강의한다. 이번 주는 ‘제7강 정신회유법’으로 이 경에 담긴 뜻을 받들고 믿는 것은 귀하고 거룩한 일’이라는 내용을 담고 있다.

가족과 함께 즐길 수 있는 채식식당

식당	주소·전화번호·홈페이지
감로당(사찰음식전문)	서울 종로구 삼청동/ 02-3210-3397, www.sachalfood.com
뉴스타트	서울 강남구 역삼동/ 02-565-4324
‘뉴조’(약선음식 전문)	서울 종로구 관훈동/ 02-730-9301
만지스	서울 동대문구 신설동/ 02-929-3673
뱀부하우스	서울 강남구 역삼동/ 02-566-0870
불광산사 적수방(滴水房)	서울 중구 필동/ 02-2276-0993, www.fgs.or.kr/
산골채식건강식당	서울 중랑구 목동/ 02-978-9006
산촌	서울 종로구 관훈동/ 02-735-0312, www.sanchon.com
새생명 건강동우회	서울 종로구 조계사 앞 02-735-5681
소심(素心)	서울 종로구 안국동 로타리/ 02-734-4388
시골생활건강식당	서울 강남구 신사동/ 02-511-2402, www.countrylife.co.kr
신동양(채식 중화식당)	서울 여의도구 여의도동/ 02-782-1754
장독대	서울 관악구 봉천동/ 02-579-6787-8
채근담(사찰음식전문)	서울 강남구 대치동/ 02-555-9173
채식시대	서울 양재동/ 02-3487-5365, myhome.naver.com/vegeera
채식이야기(뷔페)	서울 송파구 문정동/ 02-403-6669, www.v-story.com
풀향기	서울 장충동점 02-2265-1320/ 연희동점 02-325-3075 한남동점 02-794-8007/ 안국점점 02-548-0351
한우리	서울 노원동/ 02-542-4277
현미쌀밥(뷔페)	서울 중랑구 수유역앞/ 02-905-4956
현미뷔페건강(자연식)	서울 성동구 성수역 앞/ 02-463-0406
SM채식뷔페	서울 강남구 포이동/ 02-576-9637, www.srvege.co.kr

게시판

공부합시다

무심 스님 초청법회 부산 흥법사는 7월 26일 오전 10시 30분 계룡산 무상사 주지 무심 스님 초청 법회를 연다. (051)508-0345

집중수행 천안 호두마을은 7월 23-8월 1일 우에나 스님이 지도하는 집중수행 시간을 갖는다. 입제는 23일 오전 7시 30분. (041)576-2841

열흘간 위빠사나 수행 한국 위빠사나존 비센터는 7월 31일-8월 11일, 8월 13일-24일 위빠사나 수행자 코엔카가 지도하는 10일 집중수행 시간을 갖는다. 홈페이지: <http://cafe.daum.net/dhamakorea>에서 신청서를 다운받아 dhamakorea@daum.net 으로 접수하면 된다.

교리강좌 동산불교대학은 8월 12일 3개월 과정의 교리강좌 개강을 앞두고 원서접수를 받고 있다. (02)732-1206

함께 해요

어린이박물관교실 국립 전주박물관은 8월 9-12일 초등학교 5·6학년생을 대상으로 ‘신나는 어린이 박물관 교실’을 개최한다. 프로그램은 ‘내 고장 전주의 역사’ ‘전북 문화재 바로 알기’ ‘전라도 가락 배우기’ 등. (063)220-1015

청사문화재(사진) 강진군은 7월 31일-8월 6일 대구면 청자도요지에서 화북가마 불지피기 청자빛기 청자흙 만들기 등을 하는 체험행사를 준비한다. (061)430-3223

어린이 몸짱 만들기 캠프 춘천시는 7월 26-30일 춘천 고슴도치섬(위도)에서 초등학교 미만 어린이를 초청한 ‘어린이 몸짱 만들기’ 캠프를 연다. (033)250-3114

청각장애인 가족캠프 사회복지법인 연화원은 7월 29일-8월 1일 강릉 선혜원으로 청각 장애인 가족을 초대해 여름캠프를 실시한다. 각종 가족 기술훈련프로그램이 진행된다. (02)2202-5831

여름성지대회 전국연합불일회는 8월 1-3일 제주 법화사에서 여름성지대회를 연다. (02)732-1215

가족축제 과천시민회관은 8월 6-14일 청소년과 학부모들이 함께 즐기는 ‘2004 여름방학 가족축제’를 연다. ‘사랑은 아침햇살’ ‘토끼와 자라 그 후...’ ‘무엇이 될까?’ 등이 공연된다. (02)504-7300

즐겁게 떠나요

반딧불이 생태체험 영양군청은 8월 2-4일, 9-11일 13-15일 영양군 수하 청소년수련원에서 ‘여름방학 반딧불이 생태체험과 문화여행’을 떠난다. 참가대상은 초등학생에서 고등학생까지. (054)682-2241

인동 기행 답사단체 터사랑은 안동 하회마을을 찾아 탈춤 공연 등을 관람하는 ‘문화유산 기행’을 떠난다. 출발은 오전 7시 30분 서울 지하철 안국역. (02)725-1284

문화유산답사 경북관광공사는 8월 1일부터 8차에 걸쳐 문무대왕 수증릉, 황룡사 터, 장항리 절터, 골굴암 등을 둘러보는 문화답사를 실시한다. 답사일은 1일, 6일, 7일, 8일, 14일, 15일, 21일, 22일. 신청은 www.silla.co.kr으로.

남도맛기행 국토문화연구원 옛돌은 7월 25-26일 해남 대둔사, 강진 다산초당, 보성 차밭을 둘러보고 전라도 별미를 즐기는 ‘남도맛기행’을 떠난다. 출발은 서울 압구정역, 오전 7시 30분. (02)2009-3477

수도권답사 온라인 답사단체 ‘나의 문화유산답사’는 7월 25일 오후 2시 서울 인왕산 부근 사적단, 현진건 고택터 등을 찾아가는 수도권답사를 한다. 신청은 cafe.daum.net/7116으로.

농활 구로청소년수련관은 7월 26-28일 충북 괴산군 갑몰면으로 콩순파기, 고추따기, 피뽑기 일손을 도울 청소년 농활을 떠난다. (02)838-1318

20면 상식 퍼즐 정답

선	구	자	장
가	부	화	뇌
귀	랑	치	
감	사	미	인
모	무	과	
곡	학	아	세
별	대	들	보