



냉면국수는 여름철 대표적 보양식인 삼계탕보다 몸에 더 좋은 여름철 영양식이다.

시원~한 콩국수에 노각 한접시 기운 난다 기운나

콩은 단백질 공급원...채소·장류 섭취 보양, 독소 중화

사찰 음식으로 더위 이겨내자

10년 만에 찾아왔다는 찹통더위는 사그라들 기세를 보이지 않고, 이글거리는 밤에 취해 허위대는 사람들의 지친 낮빛은 살아날 기미를 보이지 않는다. 뜨거운 여름, 심신의 에너지를 보충하는 방도는 없는 것일까?

그 답을 불가의 음식전통에서 찾아보자. 일반적으로 더운 여름 '보양식'으로 삼계탕 등의 육류섭취가 권장되고 있지만 사찰음식 전문가들의 의견은 다르다. 선재사 참음식문화연구원장 선재 스님은 "사찰음식으로 무더위를 이길 영양만점 건강보양식을 마련할 수 있다"고 말한다.

여름에 사찰에서 별미로 불리는 '냉면국수'가 바로 그 예다. 국수는 스님의 웃음 즉, '승소(僧笑)'라 부를 정도로 스님들에게 인기가 많다.

특히 국수의 맛과 콩의 영양이 어우러진 콩국수는 사찰의 오랜 건강음식으로, 체내의 소화흡수 기능 및 신진대사가 왕성해지는 한여름의 효과적인 단백질 공급원으로 꼽힌다. 지방질과 당질, 칼로리는 제한하면서도 양질의 단백질을 선택적으로 제공하기 때문이다.

전통사찰음식문화연구소장 적문 스님은 "노각(늑은오이)무침과 가지냉국 등도 여름철 보양식이 될 수 있다"고 말한다. 땀으로 소모되는 수분을 보충하고 체내에서 과도한 열이 일어나는 것을 막기 위해서는 오이, 수박 등 수분이 많은 채소와 과일을 충분히 섭취해야 한다는 것이다. 특히 더위를 먹어 가슴이 답답하고 소화 안될 때 늑은 오이의 씨부분만 끊어내고 즙을 내어 마시면 증세가 금방 가라앉는다.

또한 여름은 식물이 영양분을 뿌리에 저장하는 시기가 아니고 아직 잎에 가지고 있는 기간이다. 따라서 상추나 시금치 등 제철 잎채소를 즐겨먹는 것도 좋다.

이들 채소들은 된장·고추장·간장 등의 장류와 함께 섭취하는 것이 좋다. 선재 스님은 "발효된 장류에는 아예 내의 독소를 중화시킬 수 있는 효소가 포함되어 있다"고 말한다. 그래서 제철 채소와 각종 장류를 함께 조리하면 보양과 함께 식중독 예방의 효과도 누릴 수 있다. 이 같은 음식에 기(氣)를 보하는 참깨, 양귀비 등을 풀어주는 미역국 등이 더해지면 여름철 최상의 건강 식단이 된다.

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com

여름철 보양식

잣콩국수

잣(생) 1컵, 콩(대두)1컵, 국수(소면) 300g, 오이(1/2개), 소금 약간

1 콩은 깨끗이 씻어 물에 4~5시간 정도

불린다. 오이는 깨끗이 씻어 곱게 채썬다.

2 냄비에 불린 콩과, 콩보다 조금 더 많은 양의 물을 붓고 끓인다. 끓어오르면 냄비 뚜껑을 열고 한두 개 먹어보아 비린내가 나지 않으면 불을 끈다. 콩물이 넘치기 쉬우므로 뚜껑을 열고 삶는다. 삶은 콩은 찬물에 헹구면서 손으로 비벼 껍질을 벗긴다. 믹서에 콩과 잣을 함께 넣고 물을 조금 부은 후 곱게 간다.

3 끓는 물에 국수를 넣어 삶는다. 끓어오르면 찬물을 붓고 한번 더 끓여오르면 다시 찬물을 붓는다. 국수를 한두 가닥 건져 찬물에 넣었을 때 색이 투명하면 모두 건져 찬물에 헹구 사리를 갖는다.

4 그릇에 국수를 담고 2의 잣콩물을 부은 후 그 위에 채썬 오이를 얹는다. 먹을 때 소금으로 간을 맞춘다.

tip) 끓는 물에 콩을 넣고 다시 끓여오른 후 2분 이내에 콩을 건져야 고소한 맛이 난다.

노각무침

노각(늑은 오이) 500g, 소금 약간, 양념장(고추장 2큰술, 생강 1/2큰술, 식초 1큰술, 통깨 약간), 참기름 약간

1 노각은 껍질을 벗기고 씨 부분은 없앤

후 채썬 다음 소금을 뿌려 살짝 절였다가 물기를 꼭 짤다.

2 고추장에 생강, 식초, 통깨를 넣어 양념장을 만든다. 노각을 양념장에 살짝 버무리 후 참기름을 넣는다.



이론 뒤엔 실천이 따라야죠



우리 가족 이렇게 신행해요 <13>

이혜산 · 서정래 부부



기도방에서 수행정진에 나선 이혜산(왼쪽)·서정래 부부.

오갈 데 없는 '천진불'을 바라보는 중년부부의 마음이 편치 않았다. 그래서 비구니 스님의 품속에서 뻘뻘 우는 아이들의 손을 하나 둘 잡아끌었다. 내 집은 마련하기 힘든 상황이었지만, 무리를 해서 아이들의 보금자리를 마련했다. 혈육의 정은 나누지 못했다 할지라도 5명의 꼬마 보살들에게 모자람없는

는 그들이다. "불법은 먼 곳에 서 펼칠 것이 아니라 가장 가까운 곳에 있는 이들에게 실천해야 하는 것"이라는 이들 부부의 마음은 아이들에게 그렇게 녹아들었다. 이 보살 부부의 이 같은 보살행을 이끈 것은 불교대학이었다. 이들은 내외가 함께 조계사 불교대학을 함께 수료하고

대학원 과정도 내친김에 끝냈다. 불법 공부에 매진하면 할수록 실천없는 이론은 허망한 꿈에 지나지 않는다는 생각이 가슴에 들어왔기 때문이다. 한 마음 한 뜻으로 이어온 부부의 구도열은 나날이 더해져, 최근에는 법륜사 전문강당 과정을 밟기에 이르렀다. 특히 서거사는 불교대학 총학생회장

'보현연꽃동산' 꾸러 결손 아이 5명 돌봐 불교대학 총학생회장 등 단체 활동 왕성

부모가 되고 싶었기 때문이다.

서울 불광동에서 '보현연꽃동산'을 꾸리고 있는 서정래(60)·이혜산(60) 부부. 갈 곳 없는 아이들을 부처님 품으로 거두기 위해 그들을 만든 이들 부부는 3년째 아이들과 어울려 지내고 있다. 장성한 두 딸을 시집보낸 후에 새롭게 맞는 인생의 시작이었다.

"어린이집 포교사로 지내다 보니 아이들에 대한 관심이 자연스럽게 커지더군요. 집과 사할을 오가며 결혼가정 아이들을 돌보다가 결국엔 직접 맡아 기르게 됐지요."

이혜산 보살은 손수 마련한 보현연꽃동산에 부처님을 모시고 예불 의식 등을 직접 집전한다. 아이들은 아침마다 오목이마당 108배를 출력 해주었고 밥상머리에선 공양개 암송에 신이 난다. 부처님 일대기 만화를 수백보다 더 좋아하고 일상에서도 반야심경을 흥얼대

서울광역시도회 부회장을 맡을 정도로 대외적 활동 또한 왕성하다.

그렇게 늘 같은 곳에서 함께 활동하는 부부지만 새벽 5시가 되면 이들의 행보가 엇갈린다. 이 보살은 목탁을 곁에 집어두고 기도방으로 향하고, 서거사는 염주를 손목에 감고 북한산으로 향한다.

보살이 부처님 전에선 입념으로 경을 외는 동안, 거사는 부처바위 앞에 앉아 기도삼매에 빠진다. 복잡하고 바쁜 일과에 앞선 기도시간이 있어 하루를 여유롭게 보낼 수 있다는 그들이다.

이런 부부가 최근에는 불교유치원 설립이란 원(願)을 세웠다. 불교적 가르침을 품고 지란 세악 불자들의 밝은 미래에 벌써부터 가슴이 설렌다는 부부. 그들의 꿈이 현실화될 그날을 기다려 본다.

강신재 기자

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한
인생역전 김재덕
역학 교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

- 모집과정 : 수시모집
- 강의 : 주 2회(화,수요일)
- 사주명언이 부처님신본, 책을 보고 독학하신 분
- 사주명언이 자신 없는 분
- 사주명언 및 작명법
- 인연법 : 김재덕선생
- 관상학 (특강 2회 22일) : 신기원선생
- 신청문의 02)567-4833
- 011-9702-2237

한가지 소원을 꼭 이루는 **홍천 연화사**

아미타 대불 성지순례

동양최대 아미타 대불
(높이:36m 아파트 12층 높이)

부처님 몸 안으로 7층까지 올라가면서
부모은중경·극락도·지옥도·관람
7층에 올라가면 부처님 몸안에
미타삼존불 법당이 있습니다

1층에 열두 분 부처님을
한자리에서 친견합니다.

- ▶ 대형주자장안비
- ▶ 점심공양 가능
- ▶ 입장료 무료
- ▶ 주위 명소 : 홍천온천, 천년고찰 수타사

● 찾아오시는 길

연화사

● 매회 : 초하루 및 보름 (조계사 앞 관광버스 출발)

www.yhs108.com

강원도 홍천군 북방면 북방리 664번지 연업산 연화사
전화 : 033)433-1815, 433-2009 팩스 : 033)433-5206

불교신들의 만남, 불법 속의 생활 그리고
사랑을 추구하는 **결혼연구원**

부처님 가르침으로 늘 건강하시고 날마다 좋은 날이
행복하세요

7월의 하늘이 너무도 맑아
가만히 바라봅니다
삶의 번뇌하나 가슴으로 남아
요즘 어려운 경제 관계로 힘드시죠?
다소 도움이 되어 보고자

6월부터 8월까지 3개월간
저렴한 비용으로 회원 등록을
해드리겠습니다

성혼을 이루실 수 있도록
노력하겠습니다.

원장 이영숙 회장

- 大추, 조·재운 신원 확실히하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.
- 지방에 계신 불자들은 전화로 연락 바랍니다.

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을
만나시기 바랍니다

※ 인생문제 특별상담합니다!!

현대 결혼연구원

원장 이영숙 (법명: 無生子)

사무실 : 032)345-5411
휴대폰 : 011) 288-2944

영도
영도
영도

픽마승

불보살님 가피력 받는사람

참회하는 마음 > 갖는사람
용서하는 마음 > 갖는사람

누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며
음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면
육체, 마음 고통에서 벗어납니다.

- 중병은 70~80% 4차원 장애
- 육체, 마음 고통은 4차원 장애
- 기타, 인생사 4차원 장애

▶ 인연기도로 기쁨을 받는 사례 ◀

낙태 경험이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도롭게 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전적, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구천을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다

해원사

조하루, 18일 법회, 신중참회기도

031-736-3734 · 732-3790

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개신 ☆ 해독다이어트 ☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 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 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

해내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥통하는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관련 사이사이로 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물만 마시며 살을 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈연순환 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 쓰러져서 된 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 특 원 (팔보효소)