



복령죽.

웰빙 바람을 타고 '죽'이 인기를 끌고 있다. 아픈 속의 허기를 메우기 위한 '대용식'의 이미지를 털어내고 당당한 '한끼 식사'로 식객들의 발을 잡아가고 있는 것이다. 이유는? 당연히 건강 때문이다. 옛말에서도 '오래 된 병은 죽으로 고친다', '나쁜 운을 타고 태어났으면 죽으로 그 운을 고쳐라'라는 말이 있을 정도로 효험있는 치유음식으로 꼽히는 것이 바로 죽이다.

불가에서도 마찬가지다. 죽은 단식수행, 면벽참선 등의 공양정진 뒤에 늘상 따라붙는 불가의 대표적인 음식이다. <사분술>에는 죽을 먹는 5가지 공덕이 언급돼 있으며, 불교사에 획을 그은 고승들의 건강 뒤에도 어김없이 '죽'의 공덕이 숨어있다.

선사들의 건강을 지킨 종류별 죽 이야기를 통해 불교적 웰빙 키워드를 읽어보자.



백문동죽.

'죽'의 공덕아느냐!

스님들 건강 지키는 불가 대표 음식 웰빙 코드에 맞춘 대용식으로 각광

▽연밥죽=고혈압·불면증에 효과
한번 정진삼매에 들면 불부처라도 된 듯 지리를 뜰 줄 몰랐던 효봉 스님. 스님의 식사는 한 끼 죽이 전부였다. 1년 6개월간 토굴에서 방석만으로 견딘 스님이었지만 연밥을 넣고 지성으로 끓인 '연밥죽' 한 끼 외에는 별다른 공양이 필요치 않았다고 한다.

연밥은 연꽃의 열매로 맛은 쓰지 않고 혈압, 불면 등에 치료효과가 있는 것으로 알려져 있다. 껍질을 벗긴 연밥을 현미찰과 함께 솥에 넣고 끓이다가 약한 불로 천천히 달인 후, 갈아낸 연밥을 섞고 다시 끓인다.

▽녹두죽=담뱃·갈증 해소에 탁월
통도사가 배출한 유명한 고승 경봉 스님. 입제 치하 왜경들에게 모함을 받고 옥살이를 거듭하던 스님이 심신의 건강을 회복하기 위해 즐겨드셨던 음식은 바로 '녹두죽'이다. <본초비유>에서는 "열을 없애고 독을 풀어주며 설사에 이로운 것이 녹두"라고 밝히고 있다. 팥파라와

드름 치료와 갈증해소에 좋은 음식으로 꼽힌다. 녹두 삶은 윗물만 따라내어 현미 찹쌀과 함께 끓인 후, 쌀알이 푹 퍼지면 녹두앙금을 넣어 다시 끓이면 된다.

▽갯죽=각종 중기·빈혈 증세 완화
불교경전의 최고봉인 <화엄경>을 통달한 당대 최고의 대강백 탄허 스님. 선식에 대한 조예가 깊었던 스님은 갯죽을 즐겼다고 한다. 덕분에 오대산의 많은 수좌 스님들에게 짙은 더할 나위없는 건강 식품이었다.

실제로 갯은 고혈압, 빈혈, 각종 중기의 치유에 효과가 있을 뿐만 아니라 모든 풍병을 다스리고 위장을 튼튼하게 한다. 충분히 불린 현미찰을 센 불에 팥팥 끓이다가 불을 줄여가며 서서히 달인다. 죽이 거의 다 되면 갯기루를 넣고 조금 더 끓이고, 떡을 때는 소금을 약간 섞는다.

▽복령죽=직장인·수험생에 도움
8년의 세월 동안 장좌불와를 실천한 '철수좌' 성철 스님. 스님은 12시 전에는

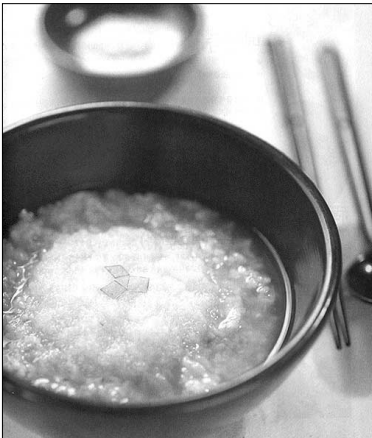
반드시 죽식을 했고 콩죽·송이버섯죽·밤죽·땅콩죽·오미자죽 등 다양한 죽을 깨끗이 비우셨다고 한다.

복령은 소나무를 베채한 후 3-8년 사이에 뿌리를 중심으로 기생하는 곰팡이로, 오장육부의 건강에 두루 기여하는 것으로 알려졌다. 머리를 맑게 하고 다리의 힘을 튼튼하게 해 스트레스에 시달리는 직장인·수험생 건강에 특히 좋다. 복령의 검은 피를 벗겨 가루를 내고 이를 현미찰죽에 넣어 다시 한번 끓인다.

▽팥죽=변비·신장병에 이로운 금정산 범어사 조실 동산 스님은 새벽 4시 예불이 끝나면 청동포 선방에서 대중들과 함께 죽을 드셨다고 한다. 본래 절에서는 <법화경> 강독을 마치고 나면 전통적으로 팥죽을 먹기도 하는데, 동산 스님은 특히 팥죽을 즐겼다고 전해진다. 팥은 빈혈과 변비, 각기병과 신장병 등에 이로운 음식이다. 팥을 깨끗이 씻어 삶고 팥물을 걸러낸다. 팥물의 앙금이 가라앉으면 윗물만 따라내어 끓이다가 불린 쌀을 넣고 죽을 쑤는다.

강신재 기자 thalshwhy@buddhapia.com

참고자료 정세채<산사에 가면 특별한 식단이 있다>(오색), 법선·문미화<중경소리로 여는 산사의 아침>(오늘의 책)



백죽.

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론에 방영된 인생역전 김재덕 역학교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

모집과정 : 수시모집

장 의 : 주 2회(화,수요일)

사주통변이 부족하신 분, 책을 보고 노력하신 분, 사주통변이 자신 없는 분

사주통변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생

관상학 (특강 월 2회 요일) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833 011-9702-2237

“입은 가피, 갇아 나갈뿐”



우리 가족 이렇게 신행해요 <15>

황인보 보살네

1만 5000원짜리 사글세에 살면서도 희망을 잃지 않았다. 주인집에서 문을 닫아버리면 화장실도 뜻대로 갈 수 없어 끔찍 앓곤 했었지만, 황인보(55) 보살은 '인육 바라밀'로 맞섰다. 그리고 주위를 돌아봤다. 더 어려운 이웃, 도움이 절실한 누군가가 그를 부르는 것 같았다. 파주지역에 등지를 튼 황 보살의 '군포교' 행진은 그렇게 시작했다.

"아들내미 같은 장병들이 타지에서 고생하는 모습을 보고 어떻게든 도와야 겠고, 또 도울 수 있을 거라고 생각했어요. 포교사 고시에 붙으면서 '군포교 팀'을 지원하게 된 것도 같은 이유죠."

"남편이 아니었다면 몇 번 못가서 포기하고 말았을 거예요. 군법당까지 포교사들을 태워 나르는 것은 물론이고 포교의 방식 등을 모니터링해주며 방향을 이끌어주는 도반이 바로 남편이었습니 다."

남편 이윤중(58) 거사와 함께 딸 경혜(29) 양과 아들 도해(27) 군도 황 보살의 든든한 후원자다. 틈나는 대로 군법당 법회 도우미를 자처하고 크고 작은 자원봉사 활동에 소리지 없이 참여해 어머니의 보살행을 잇고 있다. 이 거사의 경우 회사 직원들에게 전법(傳法)은 물론 보살행이란 '행복 바이러스'까지 전파하



군포교에 있어 돌이 아닌 하나라는 이윤중·황인보 부부.

포교사 고시 합격하며 지역 군포교에 앞장 남편의 모니터링, 아들 딸 도우미 자처 큰 힘

군포교팀 10팀장을 맡고 있는 황 보살의 왕성한 포교활동은 포교사들 사이에서도 정평이 나왔다. 거의 모든 활동을 개인 비용으로 막아내는 군법당 포교에 꾸준히 매진하기란 쉽지 않은 노릇. 황 보살은 초기에 세운 원력을 그대로 품고서 이미 4년째 군법당 포교에 일익을 담당하고 있다.

장병들을 위해 <관세음보살 보문품> 108사경을 거론히 해주신 한편, 군법회가 있는 날마다 양질의 불서를 한 권씩 사들고 와서 부처님 법을 살뜰히 챙긴 법우들을 격려한다. 계급장 밑에 노란 딱지가 붙어있는 '100일도 채 안 된 신참'을 보면 아직도 눈물을 펴펴 쏟곤 한다는 보살은 '부처의 팔'이라는 별호를 얻었을 정도란다.

며 불국토 건설에 적극 나서고 있었다.

교리공부와 수행정진 역시 황 보살 가족의 빠듯할 수 없는 화두다. 황 보살은 이 거사와 함께 파주 보광사에서 매주 토요일 '금강경' 삼매에 빠진 이래 체계사 불교대학과 법륜사 불교 전문강당 교리공부에 참석하며 불심을 키워 왔다. 백양사 조실 서운 스님께 '이것이' 화두를 받았다는 황 보살은 수선회 선방에서 네번째 안거를 맞이할 정도로 수행정진에 대한 열의 또한 각별하다. 그래도 진정한 포교사가 되려면 아직도 가야할 길이 멀다는 황 보살.

"수많은 스님들을 비롯해 파주 보광사 사구들, 조계사 불교대학 43학반 등 문물계 입은 은혜를 장병들에게 하나하나 갚아나갈 뿐이에요." 강신재 기자

불교서적의 요람으로 불자들에게 함께한 10년! 여시아문은 여러분의 개인 법당입니다.



국내 모든 불서를 전국 어디서나 인터넷 주문으로 빠르게 받아본다!



불교의 기초부터, 선지식 이야기까지! 대한민국 대표 불교서점 '여시아문' 과 만나십시오

"여시아문 책방은 불교책으로 장엄된 장경각과 같은 곳이라고 생각합니다. 무엇보다 넓은 공간으로 책 구하기가 편리하고 모든 정보가 전산처리 되어 편리하지요. 특히 장서의 진열도 출간연대별로 구분돼 있어 나온 지 오래된 희귀본도 만날 수 있더라고요."

불교TV 크스님과과의 대담 프로그램 '뜰앞의 잣나무' 진행자였던 중진 판화가 황남채씨는 여시아문을 사랑하는 단골 고객의 한 사람이다.

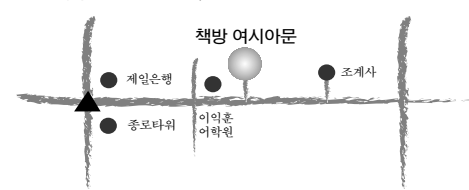
교계 신문에 나온 '불서 베스트 셀러' 집계를 참고로 여시아문 매장에서 직접 책을 보면 서고르고 있다는 황씨는 불서 뿐만 아니라 관심있는 미술, 여행, 건강 분야의 책들도 즐겨 구입하고 있다고 밝혔다.

- 황남채씨 (판화가)

불교 서적 전문서점인 '여시아문'은 1994년 8월 24일 전문매장을 오픈하였으며 첨단시대에 발맞추어 2000년 10월 1일부터 온라인 여시아문을 운영하고 있습니다.

약 30,000여 종의 불교서적 타이틀 약 80,000여 권을 구비하여 불자들이 필요로 하는 불교정보를 제공하는 공간으로 활용하고 있으며, 이와 함께 (주)현대불교신문사의 출판부와 불교서적센터를 운영하여 도서출판 및 도서관리 그리고 도서유통까지 통합업무 운영을 통해 올바른 부처님 말씀을 전달하는데 일익을 담당하고 있습니다.

책방 여시아문 약도



대한민국 대표 불교서점 책방 여시아문

여시아문은 여러분의 개인 법당입니다.

인터넷 도서주문 **yosiamun.com**

Tel : 02)737-0695 Fax : 02)737-0696 <별첨양 상담합니다>