

깔끔·구수 와삭!

맛깔스럽게 담궜네!

사찰식 '김치 담그기' 전문가에게 듣는다

김장의 계절이 돌아왔다. 배추, 젓갈과 고춧가루 등 김장재료를 준비하는 주부들의 손길이 바빠졌다. 그러나 올 겨울 김장이 반드시 맵고 진한 양념에 꼭 절인 김치여야 하는 법이 있을까?
사찰에서는 김치를 담글 때 파, 마늘, 젓갈은 일체 쓰지 않고 생강과 소금을 기본으로 한 깔끔한 맛의 김치를 만들어 왔다. 사찰 김치는 오신채를 쓰지 않기에 자극이 적고 젓갈로 맛을 내는 대신에 보리 삶은 물이나 높은 호박 삶은 물로 구수하게 만든다. 가정에서도 맛볼 수 있는 사찰 김치 만드는 법을 홍승·선재·적문 스님, 이어영 원장 등 사찰음식전문가들에게 물어 보았다. 더불어 전문가들만이 알고 있는 '더 맛있게 담글 수 있는' 김치 담그기 비법을 공개한다.

이은비 기자



김장철을 맞아 스님들과 자원봉사자들이 봉선사에서 김장을 담그고 있다. 사진=고영배 기자

홍승 스님(사찰음식연구회장)은 '콩잎 김치'를 제안한다. 일반 가정에서는 젓갈이나 생선류를 넣어 맛을 좋게 하지만 사찰식 콩잎 김치는 젓갈 대신 보리 삶은 물에 발효식품인 간장 또는 된장을 풀어 김치를 담근다. "보리를 삶아 국물을 만들면 구수한 맛이 날 뿐만 아니라 콩잎의 쓴맛을 없애주는 역할을 한다"고 홍승 스님은 설명한다.

- 콩잎 김치** ▶ 콩잎 200g, 풋고추 4개, 생강 1톨, 보리쌀 1/4컵, 된장 4큰술
① 콩잎은 너무 여러지 않은 것으로 골라 씻어 놓는다.
② 풋고추는 반으로 갈라 굵게 채 썰고 생강도 굵게 채를 썬다.
③ 보리는 깨끗이 씻어 5배 정도의 물을 붓고 삶아 소쿠리에 받쳐 국물을 받아 식혀 둔다.
④ 보리 삶은 물에 된장을 푼다. 약간 짠 편이 김치를 담갔을 때 맛있다.
⑤ 향이리에 콩잎 대어섯 장과 채 썬 고추와 생강을 켜켜이 담는다.
⑥ 된장 푼 보리 물을 콩잎이 잠길 만큼 붓고 콩잎이 뜨지 않도록 누른다. 2~3일 후부터 먹을 수 있다.



적문 스님(한국전통사찰음식문화연구소장)은 '배추김치'로도 충분히 독특한 맛을 살릴 수 있다고 말한다. 전통적인 '사찰식 김치 만들기 방법'에 따라 마늘과 파와 젓갈을 넣지 않으면서도 맛깔스러운 김치를 만들려면 양념 할 때 순서(설탕→소금→식초→된장→간장)를 지켜야 한다고 강조한다. 양념마다 입자가 다른데 단 성분은 다른 입자를 고루 받아들이는 역할을 하기 때문이다. 적문 스님은 또 "배추 김치는 특히 소금이 맛을 좌우 한다"며 질 좋은 천일염을 쓸 것을 권한다.

- 배추 김치** ▶ 배추 5포기, 무 2개, 굵은 소금 8컵, 고춧가루 4컵, 참쌀 풀 1컵, 설탕 1/2 작은 술
① 배추는 겉잎만 떼고 2등분 내지 4등분을 하여 줄기 부분에 소금을 뿌려 절인다.
② 무는 깨끗이 씻어서 채로 썰고, 고춧가루는 참쌀 풀에 미리 넣어서 불려 놓는다.
③ 무채에 불려 놓은 고춧가루를 넣고 비벼서 고춧풀이 들게 한다.
④ 무채에 물이 골고루 들면 준비해둔 생강과 소금, 설탕을 넣어 간을 맞춘다.
⑤ 절여진 배추를 씻어서 물기를 빼고 준비해 놓은 배추 속을 골고루 넣는다.
⑥ 끝의 배추 잎 하나를 속이 빠지지 않도록 감싸서 김치 통에 넣는다.



선재 스님(선재사찰음식문화원장)은 대나무 잎 '동치미'를 추천한다. 천연 방부제 역할을 하는 대나무 잎을 넣으면 동치미 국물에 하얀 끼적기가 뜨는 걸 막을 수 있을 뿐 아니라 국물 맛이 오래도록 변하지 않는다." 또 대나무 잎과 함께 바닷말의 일종인 청각채(靑角菜)를 넣으면 국물이 한결 시원해진다. 스님은 "더욱 맛있는 동치미 국물을 만들려면 배나 사과 등 제철 과일을 넣으라"고 조언한다. 과일을 넣을 때도 특별한 비법이 있다. 크게 잘라서 이쑤시개로 여기저기를 찌러서 넣으면 국물이 지나치게 익는 것을 방지하면서 풍미를 좋게 해준다.

- 대나무 잎 동치미** ▶ 동치미 무더 2단, 생강 2쪽, 고추씨 1/2컵, 청각 50g, 고추 20개, 배 1개, 사과 1개, 굵은 소금, 대나무 잎 적당량
① 무는 껍질이 다치지 않도록 소금에 골라 사흘 동안 절인다. 무청도 살짝 절여 놓는다.
② 고추씨와 저민 생강을 자루에 담아 독에 넣고 무청, 청각, 고추를 넣는다.
③ 소금에 절인 무는 물에 씻어 독에 차곡차곡 넣는다.
④ 과일은 크게 잘라서 씨를 파내고 무 위에 놓는다.
⑤ ①에서 생긴 소금물에 생수를 섞어서 간을 맞춘다.
⑥ 대나무 잎을 덮거나 덧가지를 걸친다.



이어영(국제선식문화원) 원장은 칼슘과 비타민A, E, 철분 등의 미네랄이 풍부하게 들어 있어 겨울철 영양섭취에 좋은 '상추 김치'를 권한다. 상추김치는 담가 놓으면 다음날 저녁부터도 먹을 수 있을 정도로 간편하다. 참쌀 풀 대신에 감자 삶은 물로 구수한 맛을 낸다. 이 원장은 "상추대공이 너무 딱딱하면 미리 칼질으로 두드려 놓으면 부드럽고 아삭아삭한 맛을 즐길 수 있다"고 말한다.

- 상추 김치** ▶ 상추(조선상추) 1kg, 풋고추 2개, 홍고추 3개, 생강 1/2톨, 고춧가루 2큰 술, 집간장 1큰 술, 감자 풀(물1컵, 감자 1/2개), 굵은 소금 1/3컵
① 상추대공 겉껍질은 벗겨내 반으로 갈라 물에 씻어 소금에 절인 뒤 물기를 뺀다.
② 감자는 얇게 썰어 물 3컵 붓고 속 삶아 체에 걸러 치게 식힌 뒤 소금으로 간한다.
③ 홍고추와 풋고추는 씨를 제거하여 어슷썰기를 한다.
④ 다진 생강과 고춧가루, 감자 풀을 섞어 집 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
⑤ 상추에 ④의 양념국물을 부어 단지에 담근다.
⑥ 김치를 밀봉해 하루 정도 익혔다가 먹는다.



'포교' 우리가족 제2 수행입니다



우리 가족 이렇게 신행해요 <20>

이승석 · 공미경 부부



이승석·공미경 부부가 서울지방경찰청 경승실 법당에서 합창하고 있다.

"여보! 우리 서로에게 신행의 이정표가 되어 줍시다."
올해로 백년가약을 맺은 지 9년째를 맞고 있는 이승석(37·청담)·공미경(33·연화) 부부. 이승석 씨는 서울지방경찰청 경호계에 근무하며 분청 '불자회' 감사를 맡은 지 2년째고, 공미경 씨는 프리랜서 가수로 대한불자가수회원이다. 각자의 직장에서는 '포교사'로 집에서 부부로서 신행공동체를 함께 이루고 있다.
"가족에는 법우애의 또 다른 표현으로 내 가족과 자식을 사랑하는 마음

도회와 수목화, 찬불가 경연대회 등을 열어 직장인 문화번화의 활기를 불어 넣었다.
"디지털 시대를 사는 현대인들은 불교 교리는 어렵다고 생각합니다. 그래서 생각해 낸 것이 문자 메시지로 <법구경> 문구를 현대적 감각으로 풀어 직장 동료 100명에게 일주일에 두 번씩 경구 메시지를 보내며 포교하고 있습니다."
이 때문에 이 씨는 직장 동료들 사이에서 '문자 메시지 포교사'로 통할 정도로 직장포교에 세바람을 일으키고 있다. 아내 공미경 씨도 청년포교를 위해

경찰과 가수로 만나 가정 신행공동체 일기 문자메시지·음성공양 하며 청년 전법 앞장

로 불교 포교에 앞장서고 싶다'는 이승석 씨 부부.
20살 때 군복무 당시 이 씨는 '자신의 노력 여하에 따라 깨달음을 얻을 수 있다'는 불교 교리에 감응하여 기독교에서 불교로 개종하게 됐고, 결혼 후 주말마다 가족과 함께한 성지순례를 통해 부인 공미경 씨도 자연스럽게 불교에 귀의했다.
그 후 이 씨는 1989년 공직생활을 시작으로 공 씨는 불자가수회에 몸담으면서 각자의 일터에서 신행 활동에 전념하고 있다.
청년포교에 대한 열정이 남다른 이 씨 부부는 남편은 경찰포교에 아내는 군포교에 헌신하고 있다. 경찰청에 근무하던 1994년 이 씨는 수요일마다 다

2002년부터 대한불자가수회 활동을 시작하면서, 지금까지 청년층을 위한 찬불가 보급 운동을 전개하고 있다. 현재 성북동 김상사 합창단을 지도하며 경구노랫말로 옮겨 음반을 내려고 하는 것도 이 같은 이유에서다.
"신혼 초엔 제가 전법 GOP, 논산훈련소 등의 군부대를 돌며 음성공양한 것을 남편에게 숨겼어요. 남편도 전·의경들에게 포교활동을 하고 있다는 것을 말하지 않았어요. '오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라'는 말은 성경과 불경의 공통분모라고 생각해요"라며 미소 짓는 이들의 얼굴에서 부처님 전법전도의 참 실전을 느낄 수 있었다.
노병철기자

엘빙 시대 자연과 내가 조화되는 세상

자연동화 사찰건강생식

스님과 불자들의 건강을 책임집니다.

건강하고 활기찬 몸을 위한 선택
스님과 불자들의 필수 건강생식

- 효능에 대한 학술지의 임상실험 결과 발표 내용**
- 체지방 분해 : 한달 평균 3kg 체지방 감소 (미국 국립보건원 권장량) 특히 건강에 해로운 복부지방에 효과적
 - 혈압조절효과 : 고위험군에서 거의 정상수준 회복
 - 혈당조절효과 : 고위험군에서 평균 13% 감소 효과
 - 혈중지방과 콜레스테롤 조절 효과 : 고위험군에서 중성지방과 콜레스테롤이 각각 21%, 11% 감소
 - 안전성 : GPT효소 검사를 통한 안전성 입증

- 제품의 특징**
- 안전하여 신뢰할 수 있습니다 : 정부연구소인 한국한의학연구원에서 오랫동안 누적된 임상적, 기초과학적, 연구결과를 바탕으로 구성되었으며 임상실험을 통해 그 효능과 안전성을 확인하였습니다.
 - 건강한 다이어트입니다 : 단순한 체중감소가 아닌 체지방의 선택적 분해, 체질개선을 통한 각종 성인질환을 개선시켜 몸의 균형을 이루어줍니다.
 - 맛과 포만감 : 맛이 없는 기존 생식제품과는 달리 불련환이나 거부감 없이 드실 수 있으며 1포만으로도 포만감을 느낄 수 있어 식사 대용으로 적합합니다.

자연동화의 핵심은 「KSH-28」입니다

KSH-28은 한의학 관련 유일한 정부 연구소인 한국한의학연구원과 우수벤처업체 (주)바이오그랜드가 공동으로 수행한 정부지원 연구과제 「비만치료용 복합한약체제 개발」의 결정체로써 비만개선 및 성인질환 개선 효과가 탁월한 천연물들을 최적으로 배합, 동결건조 시킨 비만개선식, 체질개선식, 건강지킴시입니다.

국제 특허출원 및 학술지 발표

본 제품에 대한 연구 내용은 '비만 및 성인병 치료용 조성물'이라는 제목으로 특허 출원되었으며, '비만 및 성인병 위험인자에 대한 천연물 식품의 인체 및 동물 효능 연구'라는 제목으로 <한국 식품 영양과학 회지>에 발표하였습니다.

※ 2004년 12월까지 특별할인 판매합니다.