

설 연휴 '사찰 어린이 간식' 만들기

# 건강이 보이면 설 더욱 신나요

나물, 부침개, 탕국... 설날 상다리가 부러지게 올라오는 음식들이지만 아이들은 몇 입 먹다 말고 남긴다. 대신 입맛 까다로운 요즘 아이들은 세뱃돈을 털어 과자나 사탕, 콜라, 햄버거 등 군것질을 하며 설 연휴를 보내기 일쑤다. 유난히 긴 올해 설 연휴동안, 집에 있는 재료로 아이들 입맛에 맞고 건강도 챙길 수 있는 간식을 만들어보는 것은 어떨까? 선재 스님(선재사찰음식연구원장)이 '사찰 어린이 간식' 요리법을 알려준다.

## 차례 올리고 남은 야채 이용, 칼로리 낮고 맛 담백



선재스님이 사찰간식인 애호박냉이전을 부치며 아이들에게 조리법을 설명하고 있다.

"스님, 야채로만 전을 부치는데 맛있어요? 왜 고기는 안 들어가요?"

지난 1월 30일 서울 법원사에서 열린 '사찰 어린이 간식 만들기' 시간. 올망졸망 모인 50여 명의 아이들은 애호박냉이전을 준비하는 선재 스님에게 호기심이 가득 어린 질문을 던진다. 스님은 빙긋이 웃으며 "음식에 꼭 고기가 들어가야 맛있는 건 아니지"라고 대답한다.

스님은 애호박을 반으로 갈라 한쪽은 굵게 채 썰어놓고, 남은 애호박은 굵은 강판에 갈아 준비해둔다. 냉이도

깨끗하게 씻어 송송 썰어 놓으니 준비가 끝났다. 손질한 애호박에 밀가루를 넣어 잘 지게 반죽하고 중간 중간 소금으로 간한다. 마지막으로 냉이를 조심스럽게 반죽과 섞는다. "이때 냉이 특유의 쓴맛이 나지 않도록 살살 섞어주는 것이 중요합니다. 냉이 냄새를 싫어하는 아이들도 있으니까요."

달궀진 프라이팬 위에서 전이 익기 시작하자 고소한 냄새가 퍼지고, 아이들은 침을 꿀꺽 삼킨다.

한쪽 면이 익은 전 위에 고명으로 고추를 얹어 노릇노릇하게 지지자 여기저기서 "스님! 저 주세요~" "저도 주세요요~"라는 외침이 터져 나온다. 제일 먼저 애호박냉이전을 먹은 김혜양(11)양은 "야채는 잘 안 먹었는데 이렇게

### 함께 요리하며 가족간 화목 다져

게 먹으니까 느끼하지 않고 맛있어서 신기하다"고 말한다. "이렇게 만들어주면 매일이라도 먹을 수 있을 것 같아요"라고 조희진(10)양도 거든다.

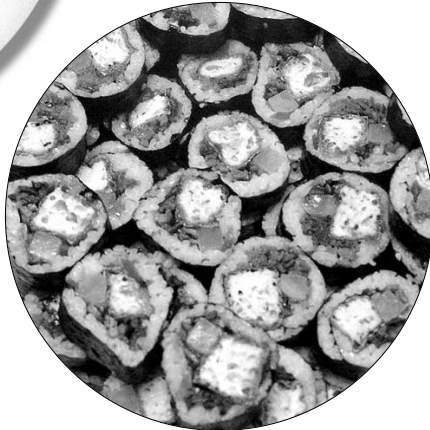
이날 참석 한 주부 조미일(47·서울시 안국동)씨는 "구하기 쉬운 재료들이라서 연휴동안 식구들과 다 같이 만들어보면 좋을 것 같다"며 조리법을 꼼꼼히 메모한다.

선재 스님은 "자극적인 것만 먹으려고 하는 아이들에게 어떻게 하면 건강하고 약이 되는 음식을 먹을 수 있는지 고민하다보니 사찰음식으로 간식 만드는 법을 생각하게 됐다"고 한다.

그래서 김밥 하나를 만들어도 햄이나 계란 대신 아이 두뇌발달을 돕는 두부를 튀겨 넣거나, 호박이나 무처럼 담백하고 칼로리가 낮은 야채로 전을 부쳐 느끼하지 않게 만드는 것이 스님이 추천하는 사찰 간식의 특징이다. "가족이 다 함께 설날 차례상에 올리고 남은 무, 호박, 두부 등으로 간식거리를 만들며 대화의 시간을 갖는 것도 아이에게겐 색다른 추억으로 남을 겁니다."



▲애호박냉이전



△퓨전 두부김밥

재료: 쌀, 다시마, 김, 두부, 우엉, 당근, 시금치, 단무지, 식용유, 들기름, 참기름, 간장, 조청, 소금, 통깨  
1. 두부는 굵고 길게 썰어 소금을 뿌려 들기름을 빼고 170℃의 식용유에서 노릇하게 두 번 튀긴다.  
2. 채 썬 우엉은 들기름을 두르고 무명해질 때까지 볶다가 간장과 조청을 넣어 졸인다.  
3. 당근은 가늘게 채 썰어 소금간하며 기름에 살짝 볶는다.  
4. 시금치는 끓는 물에 데친 뒤 소금, 참기름과 함께 무치고, 단무지도 준비한다.  
5. 쌀에 다시마를 넣고 밥을 지어 소금, 참기름, 통깨로 간을 한 뒤 김 위에 얇게 펴고 김밥을 쥘다.



△무전

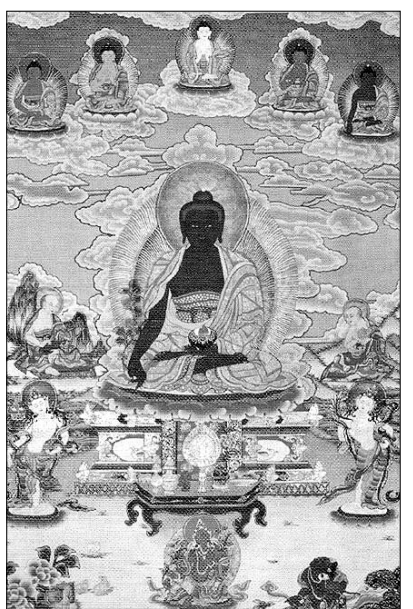
재료: 무, 밀가루, 소금, 식용유, 사과초고추장(사과, 고추장, 식초, 통깨)  
1. 무를 굵게 채 썰어 소금을 넣어 버무린다.  
2. 무에 밀가루가 생기면 밀가루를 넣어 되직하게 반죽하여 달궀진 팬에 기름을 두르고 한 손잡씩 펴서 전을 부친다.  
3. 사과초고추장: 사과를 강판에 갈아 고추장, 식초, 통깨를 넣어 초고추장을 만든다.  
4. 무전에 초고추장을 얹어 먹는다.



김재일 교수의  
티베트의학 산책  
(5)

## '의술' 자비심 키우는 수행 방편

불교는 여러 면에서 의학과 유사하다. 병을 완전히 뿌리째 뽑아버린다는 것은 불교 교리로 볼 때 '끝없는 윤회로부터의 해탈'에 비유된다. 더욱이 불교 교리의 핵심인 '고(苦)'의 문제와 관련해서는 출발점부터가 비슷하다. 싯다르타 태자가 출가하게 된 계기는 어느 날 궁성 밖에 나갔다가 처음 마주하게 된 '생·로·병·사'라는 너무나도 뻔한 생물학적 현상의 '고' 때문이었다고 한다. 살아있는 일체 중생이면 어느 누구도 피할 수 없는 너무나도 절박한 존재의 '고통' 앞에 큰 충격을 받았던 것이다.



티베트의학의 창시자 약사부처님. 오론손은 손바닥을 밖으로 향하여 신비의 약초인 미로발란(myrobalan) 열매를 수지화하고, 왼손에는 세 가지 갈로(갈로병을 치료하고 사자를 소생시키는 갈로, 젊음으로 되돌리는 갈로, 항상 마르지 않고 마음을 밝혀 지혜를 더해주는 갈로)로 채워진 약사발을 들고 있다.

그는 '생·로·병·사'에 대한 의문을 풀기 위해 갖은 노력과 고행 끝에 그 해답을 얻어 깨달음에 이르렀다. 존재하는 일체 중생의 본성은 '고'임을 깨닫고 그 원인을 이해하여 '고'라는 끝없는 존재의 수레바퀴에서 벗어날 수 있는 방법을 알아낸 것이다. 그것이 바로 '고·집·멸·도'라는 사성제이다.

## 의학의 진단·치료에 사성제 똑같이 적용

호로 불려왔고, 그의 가르침은 고통 받는 일체 중생들을 능히 구하고도 남은 죄상의 비방을 제시한 것으로 믿어졌다. 부처님의 가르침을 받들어 실천하고 교화하는 승·속의 불자들은 그래서 일찍부터 병자를 수발하는 자로 비유됐다.

불교 전통이 발전하면서 바뀌게 되었다. 대승불교에서는 승·속 모두에 보살도를 행하도록 가르치고 있다. 대승불교의 관점에서 보면 의술활동은 보살행을 위한 자비심을 키울 기회가 되고 효과적인 수행의 방편이 될 수 있는 것이다. 그래서 의학이(불)교화, 문법(학), 인식론 그리고 예술과 나란히 승단의 교육과정 일부로 편입되었다. 그리고 특별히 병을 치료하고 건강을 지키는 능력과 기교력을 지닌 새로운 명호의 부처님들이 불교에 등장하게 됐다.

불교도들은 브라만교를 배경으로 한 카스트제도의 지나치게 경계를 강요하는 관습에 결코 얽매지 않았다. 때문에 불교도들은 환자나 병원물질을 접촉할 기회가 많았고 감염 위험도 높아서 의학을 가까이서 자주 이용하게 됐다. 초기 교단에서는 승려들끼리만 사원 내에서 의술을 행할 권한이 주어지고, 속인들을 상대로 한 의술활동은 엄격히 제한되어 있었다. 그 이유는 첫째, 자신의 구제라는 승려들의 일차 목표에 해가 되지 않도록 하자는 것이고, 둘째는 속인들로부터 받은 보시의 자선적 의미를 훼손시키지 않고 봉사에 대한 대가로의 의미 전락을 차단하자는 것이었다. 그러한 입장은 대승

약사부(사신)는 그중의 한 분으로 중앙아시아, 동아시아 그리고 마침내는 티베트에 서까지 열렬한 신앙의 대상이 되었다. 불교가 지닌 의료적 면모와 치료자로서의 명성을 드날린 승의(僧醫)들의 활약에 힘입어 불교는 아시아 전역으로 퍼져나간 것이다.

그런데, 의학의 가르침을 약사부들이 설한 것으로 믿는 것은 티베트뿐이다.(계속)

■이주대교수 · 한국티베트의학원장

## 탈종공고

● 사찰명 : 약사암  
● 주 소 : 경북 경산시 와촌면 대한동 산 44

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종을 공고합니다.

건물 등기인 : 손동수, 이종봉

2004년 12월 20일

대한불교법화종 총무원장 법하

## 당 하당 뇨

당뇨 한방과 미네랄로 열당 잡는다.

한방과 천연어은 알칼리 미네랄복합제로 제조된 "하당" 신제품의 자신만만한 행사 !!

"하당" 1개월분을 구입하신 고객님께

**당뇨 혈당 측정기 (1Set)를 무료로 드립니다.**

"당뇨 이은만큼 치료할 수 있다" (책)도 무료로 드립니다.

(선착순 전국 1,000명)

☞ 인슐린 분비촉진, 만성피로  
☞ 복용 15~20일부터 혈당 떨어져 당뇨에 효과  
\* 복용후 효과 없음시 100% 환불

"하당"을 드시면서 7일 단위로 당뇨혈당 체크기로 체크해보시면 1개월 안에 놀라운 정도로 변화가 오기 시작합니다. 그래서 당뇨혈당 체크기를 무료로 드리는 자신만만한 행사를 하는 것입니다. 그러니 꼭 실천하시기 바랍니다.

계좌번호 : 국민은행 084-21-0800-172 예금주 : 안희숙

천원원료로 안전성을 입증한 한방 생인당 특판부

주문 및 상담전화 : 080-521-6666

## 간(肝)의 건강

건강애야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☞ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 반 겹데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

☞ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 향이리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 물을 붓고 2열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 향이리에 녹이 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 고약 8-9이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626  
산마를 토종 (민속농원)

## 썩뜨면 무병장수한다

오행 썩뜨기 좌훈기 전통 좌훈요법 첨단기술 적용

- 여성 항문 질환, 산후 질 팽창과 요실금 등 -
- 연기, 화상 위험이 없는 썩뜨기, 썩뜨훈기 출시 -

적용할자리 : 종인혈, 신원혈, 관원혈, 천추혈 (이런분들께 권해 드립니다.)  
기미, 복부비만, 생리통, 냉대하, 자궁근종, 위염, 장염, 변비, 성기능개선, 불면증, 당뇨개선, 고혈압

적용할자리 : 회음혈 (이런분들께 권해 드립니다.)  
기미, 복부비만, 생리통, 냉대하, 자궁근종, 위염, 장염, 변비, 성기능개선, 신장성파관대장염, 갱년기 장애

적용할자리 : 목회혈, 전정혈, 대추혈, 명문혈, 독비혈, 족삼리혈 (이런분들께 권해 드립니다.)  
무릎 관절염, 오십견, 요통, 두통

제품의 특징

- \* 연기가 100% 실외로 배출된다.
- \* 타이머가 장착되어 편리하다.
- \* ISO9001 인증제품-썩뜨기, 좌훈기
- \* 썩뜨기 화상위험이 없다.

제품 구입시 썩뜨기 한달분 무료 증정

대리점 : 썩뜨방 모집중

D.M.I 산업 모사포유 www.moxa4u.com 대구인의대학교  
주문 및 상담전화 : 02-598-9834

