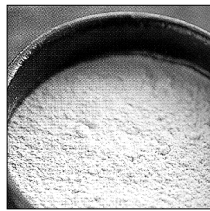


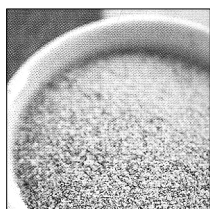
천연 양념... 건강이 가득

비타민·미네랄 등 면역 강화 영양분 다량 함유

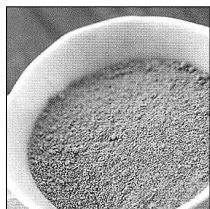
천연조미료 가정에서 손쉽게 만들기 건강과 친환경에 대한 관심은 식탁 위에 천연조미료 열풍을 몰고 왔다. 천연 조미료는 양질의 필수 지방산과 비타민, 미네랄 등 면역력 강화에 필수적인 영양분이 풍부하다. 면역력 증진에 도움이 되는 표고버섯가루를 비롯해 비린내 제거에 탁월한 재피가루와 말린 방어잎 등 다양한 천연조미료가 인스턴트류 가득 찼던 식탁을 서서히 점령하고 있다. 사찰음식 전문가 선재 스님은 <선재 스님의 사찰음식>에서 32가지 천연조미료를 선보였다. 가정에서 쉽게 만들어 쓸 수 있는 천연조미료를 소개한다.



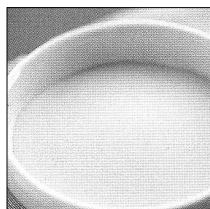
□ 표고버섯가루...수제비 칼국수에 살짝
바삭 바삭 표고버섯을 믹서기나 절구에 곱게 · 거칠게 빻아 만든다. 된장찌개, 무조림 등 찌개나 조림에 넣으면 맛을 한층 진하게 내면서 씹히는 맛까지 더해준다. 고운 가루는 국 또는 수제비 칼국수 반죽에 넣기도 한다. 표고버섯은 항암 효과가 큰 글루칸 등 식이섬유가 매우 풍부하고, 베타카로틴과 레티노인 성분이 들어있다. 마른 표고버섯은 비타민 D가 풍부하고 항암 성분이 들어 있어 성인병 예방에도 좋다. 표고버섯가루는 생표고버섯보다 영양이 뛰어나고 향이 진해 약간만 넣어도 음식의 풍미가 좋아진다.



□ 들깨가루...나물무침 버섯요리를 고소하게
들깨를 믹서기에 넣고 곱게 간다. 특히 고구마 쫄거나 우엉 등 섬유질이 풍부한 채소는 들깨즙을 넣어 조리하면 소화기 잘 된다. 또한 추어탕이나 고기류에 넣으면 느끼한 맛을 막아준다. 철분, 리놀렌산, 베타카로틴과 비타민 E·F 등 아이들의 성장에 필요한 필수 영양소들이 풍부하다. 면역력 증진에 도움을 줄뿐만 아니라 콜레스테롤 수치도 조절해준다. 나물 무침, 볶음, 건어물 조림, 버섯 요리에 넣으면 고소한 풍미가 느껴진다. 고운 입자로 만들어야 드레싱 소스 등에 활용하기 쉽다. 들깨가루는 꼭 냉동 보관해야 한다.



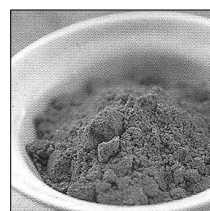
□ 다시마가루...밥지를 때 · 찹쌀풀 쓸 때
다시마는 지게나 국의 국물을 우릴 때 사용하는 것으로만 생각한다. 그러나 밥을 지을 때나 찹쌀풀을 쓸 때 한 장씩 넣으면 좋다. 가루는 조림에 사용하거나, 차로 마신다. 다시마는 칼슘과 베타카로틴 및 알긴산과 글루타민산, 요오드, 식이섬유가 풍부하여 성장 발달 및 호르몬 대사와 골대사, 면역력 증진에 효과적이다. 다시마가루는 음식의 맛을 개선하고 깔끔하게 하는데 칼슘과 요오드 등의 미네랄과 섬유질이 풍부하고 소화가 잘 되어 성인병 예방에 아주 좋다. 다시마가루는 냉동 보관한다.



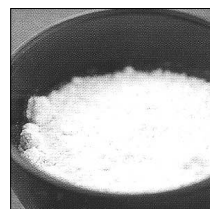
□ 송화가루...꿀에 타먹기
4-5월 초 소나무에서 송화를 채취해 말린 후 곱게 갈아 만든다. 예로부터 궁중에서 먹었던 송화가루는 풍, 노화방지, 피부미용에 좋다. 민간요법에 따르면 송화가루와 꿀을 타먹으면 감기예방에 효과적이다. 다식을 만들 때도 송화가루를 사용해 빛깔을 곱게 낸다. 송화차(松花茶)는 증풍·고혈압 및 심장병에 좋다. 또 폐를 보호하고 신경통 두통 등에도 효과가 있다. 송화가루에 함유된 칼슘, 비타민 B1·B2·E는 혈액순환을 원활하게 해 치매에 방에 좋다. 지방간 해소와 노화방지에도 효험이 있다고 알려져 있다.



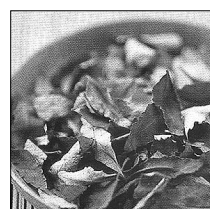
□ 백년초가루...국수 반죽에 제격
백년초를 뜯어 잘 씻어 가시를 제거한 후 말려 가루를 낸다. 다이어트 식품으로도 유명한 백년초(부채선인장)는 식이섬유, 칼슘, 철분 등 무기질 성분이 풍부한 것으로 알려져 있다. 핑크빛이 도는 붉은 백년초 가루는 국수 반죽에 넣으면 고운 보랏빛이 난다. 백년초는 예로부터 해열진정, 기관지천식, 소화불량, 위경련증상, 변비, 가슴통증, 혈액순환 불량, 위장병, 뒷목이 당기는 증상, 비염 등에 민간약재로 사용됐다. 퇴행성 관절염과 두통, 불면증, 당뇨병, 부종, 고지혈증 등에도 효과가 뛰어나다.



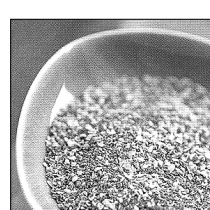
□ 연밥가루...밀가루와 섞어 국수로
연밥을 말려 가루로 빻아서 사용한다. 밀가루와 섞어 연국수를 만들거나 연밥죽을 섞어 먹는다. 연밥은 위장을 튼튼하게 하며 설사를 멎게 하고 조루증에도 효과가 있으며 심장을 튼튼하게 하는 효능이 있다. 특히 간장 hepatopathy 예방하고, 대하증 혈뇨 자궁출혈 등을 다스리는 효과가 있다. 또한 신장을 이롭게 하고, 불면증과 정력 증진에 좋다. 정기를 강하게 하며, 안색을 좋게 하는 작용을 하기도 한다. 연밥을 즙을 내어 먹으면 저혈압에도 효과가 있다.



□ 말린 방어잎...국이나 된장찌개 끓일 때
가을철에 잎을 따려준다. 생선찌개에 넣으면 생선 비린내를 가시게 하고 향기로운 냄새가 풍긴다. 국이나 된장찌개에 넣어도 좋다. 약간 쓴맛을 지니 입맛이 돌아오게 하는 효능이 있다. 방어잎을 무침에 넣어 먹으면 갱년기 냄새에 가까운 독특한 향취가 입맛을 돋운다. 방어잎에는 에스트라골, 엘 리모넨, 알파 피넨 등이 함유되어 있으며 소화 권위 지사 지토 진통 구풍 등의 효능이 있어 감기 어린 두통 증상 구토 복통 설사 소화불량 등에 사용한다.



□ 재피가루...비린내 나는 음식에
재피의 정식 명칭은 초피이다. 초피는 제피(경상도), 쟈피(전라도), 조피(이북), 지피, 남주, 진초 등으로 불리는 것으로 산초·제피와 혼동하기도 하는데 다르다. 초피는 특 쏘는 매운 맛과 상쾌하고 시원한 맛 때문에 향신료로 이용한다. 추어탕, 민물고기 요리 등의 비린내 제거를 위해 초피가루가 필수적으로 들어간다. 초피는 생선 비린내 뿐만 아니라 채소의 꽃내와 육류의 누린내 등 잡 냄새를 없애고 입맛을 개선하게 하는 효과가 있다. 말린 재피열매는 절절만 볶아 가루를 내어 양념으로 쓴다. 사찰에서는 김치 담글 때 파 마늘 대신 이용한다.



가장면 가사 사진제공=다자이하우스



김재일 교수의 티베트의학 산책 (30)

맥은 원·상·결·유맥으로 구분

티베트의학에서는 맥관계(脈管系)의 존재와 중요성도 소상히 파악하고 있었다. 우리 몸에는 여러 맥관들이 순환하고 있는데 크게 원맥(原脈-胎脈) 상맥(常脈-實脈) 맥결(結脈-合脈) 그리고 유맥(維命) 네 가지로 나누었다. 첫째, 원맥 또는 태맥은 배꼽에서 뱀이나와 세 갈래의 작은 소맥(小脈)으로 갈라진다. 하나는 상행하여 뇌를 만든다. 뇌는 마음의 조화(造化)는 물론 무지의 원천으로 하나의 광활한 신경 대해(大海)와 같다. 당혹스런 울적한 기분은 모두 우리 머리에서 시작되는 것이다. 우리 몸의 베겐이 위치한 곳이기도 하다. 다른 소맥 하나는 간의 중간동맥으로 흑맥(黑脈)과 혈관을 만들어 낸다. 흑맥은 노여움을 일으키는 열의 원인이다. 이 신체의 중간부위는 티베트가 위치한 자리이다. 마지막 소맥은 폐강의 원천인 생식기신경총으로 뻗어 내려가 정육을 일으킨다. 신체의 허부에는 통이 자리하고 있다.

심장과 소장으로 연결된 백맥 4갈래는 통의 기능을 돕는다. 폐 대장 간 및 담낭과 이어진 백맥 4갈래는 티베트의 기능을 돕는다. 위 지라 콩팥 및 방광과 연결된 백맥 역시 4갈래 있는데 베겐의 기능을 돕는다. 생식기관에 이어진 백맥은 하나. 나머지 6갈래 백맥은 외측으로 연결된 관장맥(管狀脈) 보맥(寶脈) 그리고 마비맥(麻痺脈) 각 한 쌍씩이다. 부백맥(副白脈)도 11갈래 있다. 넷째, 유명맥은 생명 에너지가 돌아다니는 맥이다. 티베트의학에서는 생명력의 에너지는 과거 생의 업과 현생에서의 선행과 행위에 의해 결정된다고 하였다. 우리 몸에는 수명이 영향을 주는 생명력 에너지가 세 가지 있다고 한다. 그 첫째는 우리 온몸을 순환하는 열기(熱氣)이다. 열기는 위장 그리고 결장뿐만 아니라 7대 신체구성 성분 특히 혈액에 있다. 이 열기는 우리 몸을 덥혀주고 감기와 오한을 막아주며 활력을 주고 생명을 유지시켜 준다. 나이가 들어가며

유명맥은 생명에너지로 열기 식으면 죽어 한달 동안의 '명정' 순환경로 상세 기록 전해

둘째, 상맥 혹은 실맥에는 감각기관과 뇌를 연결하는 부맥(副脈)과 심장맥총으로 연결되어 기억기능을 돕는 부맥이 각각 500개씩 있다. 제대맥락총에 있는 500개의 부맥으로부터 인체가 생겨났고 생식기신경총에서 시작된 500개의 부맥으로 자손이 만들어진다. 셋째, 결맥 또는 합맥은 그물처럼 우리 몸의 이곳저곳을 서로 연결해 준다. 결맥은 흑맥과 백맥(白脈)으로 나뉜다. 흑맥은 동맥과 정맥을 의미하며 생명을 유지하기 때문에 명맥(命脈)이라 불린다. 이 맥은 간에서 시작되며 간은 또한 24개 주혈관의 기시점이 된다. 간은 근조직과 혈액을 유지하는 데 매우 중요하다. 24개 주혈관중 8개는 체내 온장유류로 연결된다. 그리고 사지와 연결된 외부 혈관은 16개이다. 우리 몸에 사혈점은 77곳이 있고 사혈하면 위험한 취약한 혈관이 112개 있다. 보다 세부적으로는 360개의 작은 부혈관들이 우리 몸에 있다. 백맥은 오늘날의 신경계인데 뇌 척수 및 신경로로 이루어진다. 줄기는 뇌에 있고 아래로 뻗어나가며 대략 19갈래의 백맥이 만

열기는 점점 식어가고 최잔해 된다. 열기가 완전히 소진되어 우리 몸이 식으면 그게 죽음이 된다. 열기는 호흡과 더불어 순환하는 생명력 에너지다. 마지막 셋째 생명력 에너지는 명정(命精-生命精)으로 주로 심장에 위치해 리에서 발끝까지 30일 월주기(月週期) 순환한다. 남성의 몸에서는 왼쪽에서 오른쪽으로 순환한다. 이 명정의 정확한 운행과 행방을 알아야 사혈이나 뜸을 제대로 적용할 수 있다. 예를 들면 음력 초하룻날은 명정이 남자에게서는 왼쪽 엄지발가락에서 오른쪽으로 이동하는 날이다. 그래서 이때 그 왼쪽 엄지발가락에 뜸을 뜨는 것은 적절치 못하다. 티베트의학에서는 음력 초하룻날 좌측 엄지발가락을 시작으로 초이튿날 좌측 발목 초사흘 좌측 장딴지 초나흘 좌측 무릎...27일 우측 장딴지 28일 발목 29일 우측 발목 그리고 마지막 말일에는 온몸으로 이동하는 명정의 순환경로가 날짜별로 자세히 기술되어 있다. ■아주대교수 · 한국티베트의학원장

탈종공고

- 성명: 김기태
- 법명: 지운
- 소재지: 서울 종로구 명륜1가 5-46 창신그린빌리 301호

상기 사찰은 귀 종단의 종지 종풍이 맞지 않아 한국불교태고종에서 탈종을 공고함

한국불교태고종 총무원장 법하

전자식 2중문 3중경보

불전함

수요증가로 시중품과 가격동일 움직이거나 문만 열어도 경내 전지역 경보상태

- ◆ 돌발적인 정보로 침입자, 100% 도주
- ◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%
- ◎ 각지역 대리점 모집

시원기전 특 043-647-2378, 011-467-1472

坐禪三昧經

구마라집 한역 · 요산지안 감수 · 자음 역주 | 신국판 | 값 9,000원

좌선삼매경

좌선삼매경(坐禪三昧經)은 구마라집이 402년에 번역한 것으로 초기 선경(禪經)을 대표하는 경이다. 좌선입문자로서의 구체적인 수행지침이 실려져 있을 뿐만 아니라 선수행을 해야 하는 이유, 탐진치 삼독에 빠진 이들을 위한 관법(觀法), 선수행자가 지녀야 할 윤리적 행위와 중생들의 근기에 맞는 다섯 가지 관법(觀法), 사마타와 위빠사나를 아우르는 성문선(聲聞禪), 연각선(緣覺禪), 보살선(菩薩禪) 등 대·소승의 선법이 조직적으로 잘 정돈되어 있어 수행인들에게는 더할 나위없이 소중한 경전이다.

구마라집(鳩摩羅什 Kumārajīva : 344-413) 인도 구자국 사람으로 중국 대표적인 역경사 중 한 분. 구마라집의 역경활동에 의해 비로소 중국은 대승불교 철학의 진수를 이해하게 되었으며, 『대승반야경』·『묘법연화경』·『아미타경』·『유마경』·『금강경』·『유수』·『중론』·『삼이문론』·『대지도론』 등을 포함하여 300권 이상의 대번역사업을 완수하여 중국 불교에 결정적인 초석을 놓았다. 그의 번역은 그 이전의 것들에 비해 사상적 내용의 전달이나 문체가 뛰어나 지금까지도 많이 읽히고 있다.

자음(慈雲) 스님 | 철오(徹悟) 스님은 은사로 출가. 동국대학교(영주) 선학과 졸업 후 동 대학원에서 선학과 한문학을 공부. 남곡선원과 해운정사에서 인가, 수행정진하였으며, 조계종 총림 은하사 승가대학원을 졸업했다.

불광출판부

송파구 석촌동 160-1 전화 (02)420-3200 전승(02)420-3400 http://www.bulkwang.org