

2월 12일은 '정월대보름'

달에 건강·풍요 빌어 봐

벌 씨부터 백화점과 팬시점 등은 밸런타인데이 준비로 요란하다. 색색으로 포장된 초콜릿과 고가의 선물 세트가 사람들의 눈길을 끈다. 하지만 밸런타인데이 이틀 전인 2월 12일이 우리 고유의 세시 풍속인 **정월대보름**이란 사실은 그리 주목을 받지 못하고 있다. 정체불명의 외래풍속 대신 올 한해 가족의 건강과 풍요를 비는 **정월대보름** 축제를 챙겨보는 건 어떨까?

▶정월대보름과 불교

동안거 해제일이기도 한 **정월대보름**은 불교에서도 빼놓을 수 없는 큰 행사다. 보름달을 바라보며 둥글고 원만한 마음으로 부처님 가르침을 배우고 실천하리라는 원력을 다지는 날이기 때문이다.

<삼국사기> 기록에 따르면 오늘날 부처님오신날에 행하는 연등놀이는 원래 **정월대보름**에 연례적으로 거행되었음을 알 수 있다. 연등을 밝힘으로써 한해의 건강과 풍요를 기원했던 것이다. 또한 신라 때에는 **정월대보름**에 찰밥과 약과·유림과를 만들어 불전에 올렸던 풍습이 민간에서 '한과'로 발전하기도 했다. **정월대보름**에 자기 나이 수대로 다리를 밟거나 12개의 다리를 건너면 한 해 동안 재앙이 없고 다리가 튼튼해진다고 하는 '다리밟기'는 불

달 보며 참불자되기 다짐하는 날 사찰선 방생, 지역따라 놀이 다양



정월대보름에 쥐를 쫓는다는 뜻으로 논밭둑에 불을 놓는 쥐불놀이.

교의 '월전공덕(越川功德)'에서 유래된 놀이다. 월전공덕은 강으로 단절된 공간을 건널 수 있도록 다리를 놓음으로써 많은 사람들을 도와 복전(福田)을 짓는다는 뜻이 담겨 있다.

오늘날 각 사찰에서는 방생법회와 대보름법회를 열거나 대보름맞이 행사를 개최하고 있다.

▶대표적 놀이는?

정월대보름의 대표적인 놀이로는 다리밟기와 지신밟기, 줄다리기 등이 있다.

지신밟기는 대보름 무렵 마을의 풍물패가 집집마다 돌며 흥겹게 놀아주고 축원해주는 것을 말한다. 지역에 따라 마당밟기, 매귀(埋鬼), 걸립(乞粒) 등으로 부르기도 한다. 줄다리기는 농촌에서 전승되어온 의례로, 볏짚을 이용해 암줄과 솥줄을 만든 후 마을단위로 편을 나누어 줄을 당기게 되는데, 암줄이 승리하면 풍년이 든다는 속설이 있다.

또한 아이들은 이날 겨우내 날리며 놀던 연을 피운 후 줄을 끊어 날려 보내거나 달집에 넣어 태우기도 한다. 연에다 '액(厄)'자나 '송액(送厄)' '송액영복(送厄迎福)' 등의 글을 써서 피운 후 해질 무렵 연줄을 끊어버림으로써 액운을 날려버린다는 의미를 담고 있다.

최근 지방자치단체 등에서 마련하는 **정월대보름** 행사 중 빠지지 않는 것이 **달집태우기**와 **쥐불놀이**이다. 달집태우기는 **정월대보름** 저녁, 마을 동산에 올라 달을 맞이하며 절하고 소원을 빈 후 장작, 볏짚, 솔가지, 댓가지로 높이 쌓아 만든 달집에 불을 실러 한 해 농사를 점치는 것이다. **쥐불놀이**는 논두렁에 불을 질러 쥐를 쫓음으로써 그해 풍년을 바라는 뜻이 담겨 있다.

또한 대보름 아침 제일 먼저 보는 사람의 상대방 이름을 부르며 '내 더위 사기라'고 외치기도 하는데, 이렇게 더위를 쫓은 그해 더위를 먹지 않는다는 믿음이 전해지기 때문이다.

글=여수령 기자
자료제공=한국사찰음식연구소

5000원으로 만드는 사찰음식 <5>



사찰식 마요네즈·토마토케첩

제가 사찰에서 처음 과일샐러드를 먹어본 것은 부처님오신날이었습니다. 많은 신도님들이 사찰을 찾는 날이기에 공간은 분주할 수밖에 없었지만, 공양주 보살님들은 모든 일들을 착착 순서대로 진행하고 계셨습니다. 누가 이래라 저래라 하고 시키지도 않는데 누구라고 할 것도 없이 내 일인 듯 법복을 걸고 올리고 일하시는 보살님들의 모습을 보니 참 아름답다는 생각이 들었습니다.

그런데 그때 연세 드신 노보살님 한 분이 열심히 두부를 갈고 계신 것이 아니겠습니까? 궁금해 하는 걸 보고 노보살님은 "주지스님께서 도반스님 절에서 배워 오신 마요네즈"라고 설명해주셨습니다. 바로 '채식 마요네즈'인 것이었죠.

두부를 갈고 녹차기름으로 농도를 맞춘 마요네즈를 과일과 버무려 신도님들께 공양하시겠다는 노보살님. 대단한 음식은 아니지만 참으로 기발한 아이디어가 아닌가 싶었습니다.

부처님오신날 행사가 끝나고 주지스님께 녹차 한 잔을 청하며 마요네즈와 토마토케첩 만드는 법을 배울 수가 있었습니다. 천연의 먹을거리로 건강을 되찾을 수 있는 것은 물론 그 속에서 절을 찾는 신도님들께 색다른 먹을거리를 권하고 싶은 스님의 큰마음을 엿볼 수가 있어서 너무 기분이 좋았습니다.

먹을거리가 풍족하지 않은 절이지만, 늘 새로운 음식을 만들어 신도들에게 공양하고자 하는 그 마음이 바로 부처님께서 우리에게 베풀고 계신 자비가 아닌가 싶습니다.

불교에서는 음식이 신체를 양육하는 근본이라고 합니다. 음식 속에 바로 진리가 있고 음식 속에 바로 부처님의 가르침이 있듯 비록 마요네즈와 토마토케첩처럼 흔한 음식이지만, 신도님들께 맛보이고 자 만드는 법을 배워 오신 스님의 큰마음과 그것을 우리들을 위해 만든 노보살님의 수고에 그저 머리 숙여 감사할 뿐입니다.

■만드는 법

【사찰식 마요네즈】 재료: 부침용 두부 1/2모, 땅콩 2큰술, 호두 4개, 죽염 약간, 감식초 3큰술, 꿀 1큰술, 녹차기름 1컵
① 두부는 뜨거운 물에 데쳐낸 다음 작은 크기로 잘라준다 ② 땅콩과 호두는 껍질을 제거한다 ③ 믹서기에 모든 재료를 넣고 갈아준다



【사찰식 토마토케첩】 재료: 토마토 5개, 토마토 페이스트 1큰술, 감식초 2큰술, 표고버섯 달인 물 2큰술, 황설탕 1큰술
① 토마토는 윗부분에 열십자로 칼집을 낸 후 뜨거운 물에 데쳐 껍질을 벗긴다 ② 토마토 씨를 제거하고 잘게 자른 후 토마토 페이스트와 함께 끓여준다 ③ 한소끔 끓여준 후 기름을 제거하고 믹서에 갈아 체에 걸러 내린 후 감식초와 황설탕, 표고버섯 달인 물을 넣어 수분이 날아갈 때까지 끓여준다



* 맛내기 포인트 : 사찰식 마요네즈는 두부로 만들므로 2-3일 정도 보관이 가능하다. 하절기에는 그때그때 만들어 먹는 것이 좋다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)



정월대보름 이런음식 어때요?

정월대보름 하면 가장 먼저 떠오르는 음식이 바로 **오곡밥**이다. 찰쌀, 차수수, 팥, 찰조, 콩 등 다섯 가지 이상의 곡식을 섞어 지은 **오곡밥**은 다양한 영양소가 담겨 건강에도 좋을 뿐 아니라 모든 곡식이 잘 자라기를 바라는 뜻도 깃들어 있다. **오곡밥**과 함께 늦가을 갈무리해 두었던 호박, 고사리, 가지, 콩추, 버섯, 시래기 등의 9가지 나물을 데쳐 무쳐 먹는 것도 **정월대보름**의 대표적인 음식이다. 이를 '묵은 나물'이라고 하는데, 다가오는 봄을 앞두고 묵은 나물을 먹고 겨우내 부족한 비타

민을 보충한다는 속설이 담겨있다. <형초세기(荆楚歲時記)>에 따르면 **정월대보름** 전날에는 악귀를 쫓는다는 뜻으로 붉은 팥을 이용해 죽을 쑤기도 했으며, 대보름 저녁에는 원소병을 만들어 먹기도 했다. 원소병은 차차 등으로 물린 찰쌀가루를 익반죽해 대추소, 유자절임 등을 다져 넣고 둥글게 빚어 녹말을 묻혀 끓는 물에 삶아 건져 꿀물이나 오미자물에 띄워내는 것을 말한다. 이 밖에도 귀밝이술과 호두, 잣 등의 견과류를 깨물어 먹는 부럼 등도 있다.

■묵은 나물 무침



재료: 말린 취나물, 말린 고사리, 말린 토란줄기, 말린 가지, 말린 시래기, 호박고지, 무 1/3개, 숙주, 시금치 조림간장, 들깨가루, 들기름, 소금·깨소금, 참기름, 설탕
① 말린 취나물과 고사리, 토란줄기, 시래기는 쪽 삶은 다음 건져서 찬물에 담가 불린다. 충분히 불린 건져서 물기를 꼭 짜고 딱기 좋은 길이로 잘라 놓는다. ②손질한 취나물에 들깨즙을 자박자박하게 붓고, 간

장으로 간이 베게 한 후 은은한 불에서 익을 때까지 익힌다. ③고사리와 토란줄기는 5-6cm 길이로 잘라 들기름, 간장, 물을 넣어 간을 한 후 은은한 불에 쪽 삶아 연하게 한다. ④마른 호박고지와 가지, 시래기는 살짝 삶아서 물기를 꼭 짜고 다음 들기름, 들깨즙, 집간장을 넣어 간이 베게 한 후 은은한 불에 쪽 삶는다. ⑤무는 0.5cm 두께로 채 썰어 들깨즙, 소금으로 간한 후 뚜껑을 덮어 쪽 익힌다. ⑥손질한 숙주는 생으로 채와 같이 소금과 참기름으로 간하여 무친다. ⑦시금치는 소금과 참기름으로 간을 하여 깨소금을 뿌린다.

"한마디 말"로 三生을 꿰뚫고, 영혼의 아픔을 치유한다.

제21기 「전생요법·빙의치유」 특별강좌



상담학 박사 임재형

- 개강안내** 2월 17일 금요일 10:00-18:00까지
- 출석교육과정** 매주 금요일 본원출석 7회과정
- 통신교육과정** 전체 교육 내용을 녹화한 비디오태일 발송(2시간용 총20개)
- ▶과정별 교재 및 실습태일 제공
- ▶교육 참가비 : 200만원
입금계좌 : 조흥은행 591-01-008086 (한국의식개발원)
- ▶특전 : 전생상담사 이수증 발급 및 회원 가입 후 정기적 보충교육 실시

전생(前生), 사주팔자(四柱八字),빙의(憑依)에 얽힌 삼각관계를 아십니까?

전생의 성격표인 사주팔자는 빙의와도 밀접한 관계를 갖고 있습니다. 본 강좌는 사례중심의 시청각 교육 등 많은 임상경험을 바탕으로 철저한 실기위주로 지도하여 그 해답을 통쾌히 풀어 드립니다.

빙의치유법	빙의 영가를 직접 불러내어 누구인지? 왜 들어왔는지? 원하는 것은 무엇인지? 를 대화를 통해 확인할 수 있고 빙의된 본인은 물론 가족들도 영가와 대화를 할 수 있으며 영가가 떠나는 것을 직접 확인할 수 있다
전생요법	전생체험을 통한 인과응보의 핵심원인을 찾아 전생 업장을 해소하고 현재에 얽힌 인간관계와 원인모를 심리적, 신체적 고통의 단서를 찾아내어 스스로 지혜로운 미래의 삶을 찾게한다.
사주명리학	사주로 조상영가 보는법... 귀문관살은 정신병이 오기 쉽고, 백호대살은 횡사, 악사로 저승사자가 따라다니며 허약한 사주는 빙의되기 쉽다..... 사주팔자는 전생의 업보로 정해지는데.....전생에 남의것을 많이 빼앗은자는 이생에 재물도 마누라도 빼앗기는 팔자이니 이런사주 균점쟁이로.....
최면학	최면의 원리, 자기최면, 타인최면 최신키법, 심리치료, 자율훈련, 성격개선, 자신감 고취, 열등감 극복, 공포증 소거법, 집중력, 기억력 증강법, 슬픔, 번뇌 집착에서 벗어나는 후최면 건강법, 자연치유력 활성화법 등

▶1만원을 송금하시면 안내자료 및 공개특강 비디오를 보내드립니다.

심리상담 전문가 / 한국생활최면 실천학회장
한국최면지도사협회 회장
한국지음학회대학원 겸임교수
KBS 무한지대극, MBC TV특종 놀라운세상,
SBS 백만불 미스터리, VJ세상 속으로, iTV, 방송 등 출연
인천교육대학교, 충남대학교, 청주대학교, 대구 대학교
공무원 연수원 기업체 등에서 강의



강의를 마치는 즉시 현장에서 바로 활용됩니다.

• 전 화 : (042)255-0734-5
• 주 소 : 대전시민회관 후문 청운빌딩 (2층강의실) 대전역에서 5분거리
• 홈페이지 : www.hypnos114.com

주최 : 한국전생·빙의 연구원
주관 : 한국최면과학원
www.hypnos114.com