



· 식 · 용 · 유

알고 먹어야 맛도 영양도 최고!

음식에 고소하고 바삭한 맛을 더해주는 식용유. 하지만 그동안 대세를 이루었던 옥수수기름과 콩기름이 화학적 추출 방법과 유전자 조작 논란에 휩싸이면서, 원료를 직접 눌러서 짜낸 기름이 인기를 끌고 있다.

기름을 사용한 요리가 그리 많지 않았던 우리나라에서는 예로부터 집에서 직접 짠 참기름이나 들기름, 고추씨 기름 정도만 음식의 맛과 향을 돋우는데 사용했다.

곡물로 만든 식용유

● 옥수수기름 옥수수 씨눈으로 만든 기름으로, 고소한 맛이 강하다. 리놀렌산, 비타민 E가 풍부하고 콜레스테롤이 없는 것이 특징이다.

● 콩기름 가장 일반적으로 많이 사용하는 기름으로 대두인 환공을 사용해 만든다. 불포화지방산인 리놀렌산과 리놀렌산이 다량 함유되어 있고 인지질이 많아 동맥경화를 예방하는 효과가 있다.

● 미강유 쌀겨로 만든 미강유는 맥아를 함유하고 있어 영양이 풍부하다. 노화방지, 성장 촉진, 피부질환 예방 등에 효과가 있는 것으로 알려진 올리비놀이나 소량 들어 있어 건강식품이나 화장품 등의 의약품 첨가물로 사용되며, 최근에는 대체연료 개발에도 활용되고 있다.

● 현미유 현미의 호분층(미강)과 배아(쌀눈)에서 추출한 고급 식용유다. 특히 갈마, 오리자놀과 올레인 등이 적당량으로 구성되어 있어 지방산 밸런스가 좋다.

각종 원료서 짜낸 기름 알다튀 출시 튀김용엔 포도씨유·옥수수유 적합 아보카도유·올리브유, 심장질환에 좋아 두뇌발달에 좋은 호두유, 그냥 먹어야

▶ 열매나 씨로 만든 식용유

● 포도씨기름 포도씨를 압착해 추출한 기름으로, 카테킨과 비타민 E, 리놀렌산 함유량이 높아 피부미용과 노화방지에 좋다. 쉽게 타거나 눌어붙지 않아 튀김이나 구이 요리에 적합하다.

● 채종유 유채씨를 짜서 만든 식용유로 캐놀라유라고도 한다. 고유의 맛과 향이 거의 없고 담백하며, 낮은 온도에서 잘 고여지지 않아 마요네즈, 샐러드 등에 많이 사용된다.

● 호화씨기름 호화씨를 짜서 만든 것으로, 열에 매우 약해 드레싱으로 사용하거나 그냥 먹기도 한다. 담백한 풍미로 음식의 맛을 살려준다.

● 면실유 목화씨에서 추출한 기름을 먹기 좋게 가공한 것이다. 맛이 깔끔하며 발연점이 높아 튀김요리에 적합하다.

● 올리브기름 몸에 좋은 불포화지방산을 많이 함유하고 있다. 올리브기름은 '엑스트라버진(extra virgin)'과 '퓨어(pure)' 또는 '라이트(light)'로 구분된다.

● 면실유 목화씨에서 추출한 기름을 먹기 좋게 가공한 것이다. 맛이 깔끔하며 발연점이 높아 튀김요리에 적합하다.

● 녹차씨기름 차 씨앗에서 짜낸 기름으로 카테킨과 사포닌의 항산화 성분이 많이 함유되어 있으며, 소화흡수율이 97%에 이른다.

● 해바라기씨기름 알파-토코페롤이 많아 동맥경화, 혈전 방지 등의 효과가 있다. 맛이 달백해 고사리, 취나물 등 향이 강한 나물을 볶을 때 사용하면 맛을 한층 좋게 해 준다.

● 아보카도기름 아보카도를 저온 압착해 만든 것으로, 노화를 방지하는 비타민 E가 풍부하며 콜레스테롤을 저하시키는 불포화지방산을 다량 함유해 심장 질환 등에 효과적이다.

▶ 견과류로 만든 식용유

● 마카다미아기름 마카다미아너트를 저온 압착해 짜낸 것으로, 불포화지방산이 다량 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 낮추는 효능이 있다.

● 호두기름 호두를 압착해 추출한 것으로, 일반 식용유에 비해 칼로리가 1/3 수준이다. 특히 두뇌 발달과 치매 예방, 콜레스테롤 저하 등에 효과가 있는 오메가-3 성분이 많다.

글=여수영 기자·사진=박재환 기자

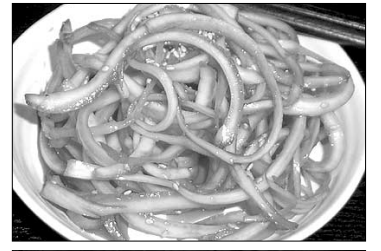
집에서 만드는 웰빙 식용유

- 녹차기름 재료: 녹차 잎 25g, 식용유 5컵
① 오목한 팬에 식용유를 부어 한소끔 끓인 후 불을 끄고 뜨거운 김의 열기가 빠져나가기 전 녹차 잎을 넣어 우려낸다.
② 1-2시간 후 기름이 식으면 진공병에 옮겨 담고, 10일 정도 후 녹차 잎을 걸러낸다.
● 고추기름 재료: 말린 고추 10개, 식용유 5컵, 고춧가루 1큰술
① 말린 고추를 가위로 적당하게 잘라 팬에 식용유를 넣고 볶다가 고춧가루를 넣고 마저 볶는다.
② 완성된 기름을 식힌 후 고운 체에 걸러 병에 옮겨 담는다.

5000원으로 만드는 사찰음식 <10>

도라지 · 썬바퀴 김치

어느 해인가 머리를 식히러 무작정 김포공원에서 비행기를 타고 제주도 로 간 적이 있습니다. 아마도 이맘때 정도였던 것으로 기억이 나는데, 제주도는 무척이나 따뜻하고 바닷바람 역시 시원했고 상쾌했습니다. 어쩌면 제주도에 확장시절 친구가 있어 숙식이 해결 가능했기에 주저 없이 갈 수 있었을 것입니다. 친구는 처음 제주도를 찾은 벗을 위해 무척이나 자상하게 이곳저곳을 구경시켜 주었습니다.



따뜻한 녹차가 있고, 제주도의 특색 있는 나물을 반찬으로 한 한정식이 주메뉴였습니다. 그곳의 주인은 제 친구와 같은 절에 다니는 불자였는데, 스님들께 배운 음식을 손님들께 제공하고 있었습니다. 많은 음식 중 특히 기억에 남는 것이 백년초 효소였습니다. 당시만 해도 백년초라면 그리 흔히 볼 수 있는 것이 아니었기에 너무나 신기할 뿐이었습니다.

그 후로 오늘날까지도 전 백년초 효소를 자주 담아 요리에 사용하고 있습니다. 어느 유명 연예인이 목을 건강하게 하기 위해 백년초 사이더를 마신다는 얘기를 들은 적이 있는데, 자연의 열매에 담긴 약리 작용까지 알고 사용하는 산사의 지혜에 또 한 번 감탄했습니다.

특히 저에게 딱 맞는 명 있는 조카가 기침을 하면 대추와 도라지를 삶은 물을 먹고, 변비에 걸리면 아침에 일어나 사과를 갈아서 잠잘 죽을 쑤어서 섞어서 먹이는 등 음식 속에 숨겨진 비밀들을 한 가지 한 가지 펼쳐 보일 때마다 "이것이 바로 자연 속에 숨겨진 보물이구나"라는 사실을 다시금 느끼게 됩니다.

■ 만드는 법

<도라지 죽서 김치> 재료: 도라지 1줌, 백년초 효소 4큰술, 양념장(생강즙, 다진 대파 흰 분말 1/2작은술, 죽염, 통깨)
① 도라지는 죽염 물에 살짝 담가 절인다. ② 절여진 도라지에 백년초 효소를 넣어 물을 들인다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 양념장에 물들인 도라지를 무친다.



<썬바퀴 김치> 재료: 썬바퀴 1줌, 감경채, 죽염, 양념장(고추장 1큰술, 고춧가루 약간, 감초 1큰술, 꿀 1작은술, 황설탕 1작은술)
① 썬바퀴는 흐르는 물에 여러 번 헹구어 죽염에 절인다. ② 분량의 재료로 양념장을 만든다. ③ 절여진 썬바퀴를 흐르는 물에 헹구어 다음 물기를 완전히 뺀다. ④ 양념장에 썬바퀴를 버무린다. ⑤ 감경채를 뿌려 마무리한다.



\*맛내기 포인트: 효소는 발효정도에 따라 짭짤한 맛이 날수도 있고 약간 신맛이 강하게 날수도 있으므로 기호에 따라 설탕을 조금 넣어도 된다. 도라지 김치는 먹기 직전에 버무려야 도라지 고유의 맛을 느낄 수 있다.
▶다음 주에는 새송이버섯 불나물 샐러드를 만들어 봅시다.
■ 박상혜(사찰음식연구원)

부처님 호흡법
참선기초 기본수련
"자동 단전 복식 호흡법"의 비밀이란?
▶자세법: 기부좌, 반가부좌, 평좌, 무릎 꿇기, 고두례 변형자세 쓰그리고 앉은 자세, 장계자세, 일선선 자세, 행선, 외선
▶호흡법
들숨: 배꼽 아래 3차 단전이 아닌 치골부분으로 깔고 간명하게 숨이 저절로 내려가며, 가슴 차크라와 단전혈이 열려서 부처님과 인연된 기공 밝은 기운이 모이며, 감정통제 호르몬인 세로토닌이 끊임없이 나와 마음이 저절로 조용되어 일체의 근심걱정, 성냄, 스트레스가 사라진다.
날숨: 가슴과 길고 부드럽고 고요하게 저절로 쉬어지며 멘들린, 다이아몬드, 토파닌 등의 쾌적·쾌락 호르몬이 나와 에너지로 전환될 때 뇌파에서 60Hz 파장이 나오며 수행 상태를 체감하게 된다.
"숨을 낚사게 잘 쉬는 법 · 절을 낚사게 잘 하는 법 참고 비람 (정견스님 지음)"
○몸과 숨의 감각이 순식간에 사라지고 마음을 보는 알아차림의 또렷한 경지를 초보라도 쉽게 경험하게 되는 가장 쉽고 효과적이며 빠른 수행법으로 고요하며 맑고 밝은 지혜를 체득한다.
○참선, 위빠사나, 절, 염불, 독경, 요가 (컴퓨터·수행법) 수행 후, 가슴이 답답하고 머리가 뜨겁고 허풍이 나오면 호흡수행을 잘못된 것으로 수행을 중단해야 한다.
○로코를 입 벌리고 잠잘 때 가슴이 막히고 물이 차가워지며 단전복식호흡이 되지 않아 뇌의 산소부족으로 인체가 피곤하고 정신이 맑지 않아 수행의 가장 큰 적이 되며, 만병의 근본원인이 되고 불행의 길이다.
○가장 완벽한 예방의학이며 치유가 확실한 대체의학으로 '상기병, 황병, 당뇨, 고혈압, 소화불량, (복부)비만, 손·발·배·허리 냉증, 무릎염, 디스크, 안구건조, 폐부기침, 아토피, 천식, 비염, 불면증, 우울증, 두통 수행을 통해 극복할 수 많은 체험 사례들이 있습니다. (현황상서호흡이치와다유기책 참고바람)

퇴행성관절염 · 류마티스
신경통 · 오십견 · 디스크
한방요법으로 치료한다-관신원
상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 관신원(丸)
통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킨다.
관신원(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신원(丸)을 5-7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.
자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다.
위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.
관신원을 드실 분
· 계단을 오르내릴 때 무릎에 무리가 오시는 분
· 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
· 류마티스관절염 때문에 고생하시는 분
· 위궤양때문에 관절염 약을 못드시는 분
· 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
· 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
· 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아픈 분
윤랑한의원 상담문의 080-598-9832

간(肝)
건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의 참다슬기 농축액
다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라내어 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 항아리에 넣고 왕겨 9기마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어낸 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 터질때 기기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 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 토중 [민승환]

실기 훈련을 위주로 하는
설법 연수생 모집
● 교육목표
각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정 중 통한 능력배양. 자료를 재구성할 수 있는 수준으로 향상 시킬 것을 그 목적으로 한다
● 교육내용
1. 정체성 확립(가치관&성격)
2. 단전호흡의 이론과 실제
3. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법
4. 설법자료에 의한 연수
5. 음성언어와 몸짓언어의 실제
6. 원고작성법(자료의 재구성)
7. 표현상 修辭 및 논리상의 修辭
8. 상담&대화의 이론 및 실제
9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령
10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약
◆ 특징 : 비디오 촬영 - 모니터링
◆ 모집 : 종합반 - 수시접수 5명 이내
※ 맞춤형 개인지도 - 총 8회과정
◆ 문의 및 신청
TEL 02)747-1567
H·P 011-248-1567
한국설법연수원
서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층)
<지하철 1,3,5호선 종로 3가역 2번출구>