



두릅초회



쌈바귀 나물



돌나물 무침



머위 나물



민들레 나물



원추리 나물

봄비람 타고 오는 봄채vek '춘곤증'

채소로 물리치자

꽃샘추위도 지나고 본격적인 봄에 접어들었다. 봄의 따뜻한 햇살은 겨우내 움츠렸던 몸과 마음에 활기를 더해준다. 하지만 봄에는 겨울철에 비해 비타민C 소모량이 3~10배 정도 증가함에 따라 나른함과 피곤함을 자주 느끼게 된다. 봄나물이 필요한 이유다. 계절 채소로 춘곤증을 물리치고 몸과 마음에 활력을 더해보자.

▷ 초고추장으로 상큼하게

새콤달콤한 초고추장은 봄나물 양념을 대표한다. 돌나물이나 돌미나리 등을 생으로 먹을 때나 냉이, 달래, 두릅 등을 데쳐서 먹을 때도 초고추장이 제격이다. 초고추장은 고추장 2큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술의 비율로 만드는 것이 가장 좋다.

달래- 달래는 성질이 따뜻해 위염, 자궁출혈이나 생리불순 치료제 등으로 쓰인다. 비타민C가 풍부해 피부노화를 예방하며 간장작용을 강하게 하고 동맥경화 예방에도 도움이 된다. 비타민C는 열에 약한데 달래는 주로 날 것으로 먹기 때문에 조리에 의한 손실을 막을 수 있고 식초를 곁들이면 비타민C의 파괴가 전혀 일어나므로 초고추장에 무쳐 먹는 것이 제격이다. 그러나 달래는 성질이 따뜻하므로 몸에 열이 많은 사람이 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다.

두릅- 어린 두릅순의 신선한 향기는 마음을 편안하게 만들어 아침에 잘 일어나지 못하고 활력이 없는 사람, 정신적으로 긴장이 지속되는 사무직 종사자와 학생들이 먹으면 머리가 맑아지고 잠도 편안하게 자게 해주는 효과가 있다. 특히 두릅의 쓴맛을 내게 하는 사포닌 성분은 혈액순환을 도와 피로회복에 좋다. 두릅의 밑부분을 자르고 살짝 데친 후 초고추장에 찍어 먹어야 비타민이 파괴되지 않는다.

쌈바귀- 성질이 차서 오장의 나쁜 기운과 열기를 없애고 심신을 안정시키며 잠을 몰아내는 효과가 있어 춘곤증 등으로 고민하는 사람에게 좋다. 예로부터 이른 봄에 쌈바귀나물을 먹으면 그해 여름 더위를 타지 않는다는 말이 전하기도 한다. 끓는 소금물에 살짝 데쳐 초고추장으로 무쳐 먹는다.

돌나물- 물김치로 담가 먹으면 시원한 맛을 느낄 수 있는 돌나물은 간염이나 황달, 간경변증 같은 간질환에 효과가 좋은 것으로 알려져 있다. 흐르는 물에 씻은 후 날것 그대로 상큼한 초고추장에 버무려 먹으면 입맛을 돋우는데 도움을 준다.

▷ 된장으로 구수하게

날것으로 먹지 않고 데쳐서 먹는 봄나물의 경우 된장으로 맛을 낸다. 취나물이나 머위잎, 냉이 나물 등에도 된장을 사용한다. 데친 나물 200g을 기준으로 된장 1큰술, 참기름 1작은술, 깨소금 1큰술을 넣는다.

냉이- 봄나물 하면 가장 먼저 떠오르는 냉이는 아재 중에서 단백질 함량이 높아 소화기관이 약하고 몸이 허약한 사람들에게

게 좋다. 몸이 허약해서 나타나는 생리불순, 코피, 산후출혈, 무기력한 노인들에게 좋으며 밥맛이 없고 간기능이 떨어져서 피로가 심한 사람이나 숙취에도 좋다. 냉이에 함유된 무기질은 끓여도 파괴되지 않으므로 된장찌개에 넣어 향긋한 맛을 더하는 것도 좋다.

머위- 절 담배라에 많이 자라는 머위는 해독작용이 강해 독사에 물렸을 때 잎을 짓이겨 붙이기도 한다. 또한 겨울 동안 쌓인 독을 풀어주고 입맛을 나게 하며 증종 예방에도 효과가 있다. 어린 줄기는 된장을 풀어 국을 끓이거나 나물로 무쳐 먹기도 하고 있는 썸으로 먹기도 한다. 잎이 작은 것이 쓴맛이 적고 아주 작은 잎은 겉절이를 해서 먹어야 제맛이다.

▷ 참기름·들기름으로 고소하게

민들레나 원추리 등의 봄나물은 참기름이나 들기름을 넣어 고소하게 무쳐 먹는 것이 고유의 맛을 살릴 수 있다.

민들레 - 민들레는 몸속의 열을 없애고 염증을 가라앉히는 작용을 하기 때문에 인후염, 기관지염 등의 염증성 질환에 약으로도 사용된다. 민간에서는 산모의 모유를 촉진시키는 데 사용하기도 한다. 끓는 소금물에 살짝 데쳐 물기를 뺀 후 들깨가루와 간장, 들기름, 깨소금 등으로 무친다.

원추리 - 봄철에만 잠깐 맛볼 수 있는 원추리는 정월대보름에 국으로 끓여 먹기도 했다. 날것으로 먹으면 복통을 일으킬 수 있으므로 반드시 익혀서 먹는다. 원추리는 몸을 가볍게 하고, 눈을 맑게 해줘 봄철 춘곤증을 해소하는데 좋다. 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 뺀 후 소금과 참기름, 깨소금, 다진 마늘 등으로 무쳐 먹는다.

글=여수경 기자 snoopy@buddhapia.com
자료·사진제공=한국전통사찰음식연구소

■ 사찰 봄나물 조리법 배울 수 있는 곳

사찰음식연구원(원장 홍승) 02-2058-0818
선재사찰음식연구원(원장 선재) 031-243-2287
한국전통사찰음식문화연구소(소장 적문) 031-682-3349

■ 봄 식탁에 어울리는 제철 채소와 음식

	3월의 식탁	4월의 식탁
채소	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 쌈바귀, 고들빼기, 숙, 고사리	양상추, 깍두기, 쪽파, 상추, 봄동, 두릅, 그린아스파라거스, 원추리
애선물	물미역, 바지락, 대합, 모시조개, 도미, 고막	도미, 조기, 병어, 키조개, 김, 고들여, 꽃게, 주꾸미
과일	딸기, 금귤, 방울토마토	딸기, 살구
제철 음식	봄나물요리, 조개탕, 삼치구이, 냉이된장국, 미나리김치, 고막무침	쪽파김치, 죽순채, 두릅초회, 조기매운탕, 탕평채, 병어포구이, 주꾸미볶음

5000원으로 만드는 사찰음식 <11>

새송이샐러드와 냉이소스

아주 어린 적, 절에서 생활한 적이 있습니다. 저는 형제들 중 유달리 몸이 약했기에 어머니는 좋은 공기를 마시며 편히 쉬라며 저를 자주 다니시던 절에 며칠 묵게 하신 것입니다. 몹시도 빼빼마르고 입맛



도 까다로운 조그만 어린 아이 한 명 때문에 공양시간만 되면 노스님이 꽤나 속을 태우셨습니다. 나물은 맛없다고 먹지도 않고 계란이나 소시지만 찾는 저에게 밥 한 공기 먹이려고 노력하셨던 노스님의 얼굴은 지금도 있을 수 없습니다. 하루는 제가 된장국에 들어간 냉이의 냄새가 싫다고 운 적이 있었는데, 그때 노스님께서는 이런 말씀을 하셨습니다.

"이놈아! 봄에 나오는 쓴 나물을 못 먹어도 여름에도 감기 걸리고, 겨울에도 감기 걸려서 밖에 나가서 못 논다. 부처님께서 제철에 나오는 나물들의 맛을 다 다르게 만드신 건 그만큼 이유가 있기 때문이란다."

그때는 무슨 뜻인지도 몰랐던 이 말씀, 사찰음식을 공부하게 되면서 비로소 이해할 수 있었습니다. 봄에 나오는 나물들이 쓴 이유는, 새 생명이 시작하는 봄에 가지고 있는 영양성분이 여름과 가을을 버티게 해주며 추운 겨울을 이겨낼 수 있도록 해주기 때문입니다.

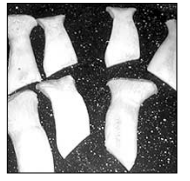
여러모로 너무나 미흡한 제가 음식 한 가지, 식재료 한 가지로도 큰 지혜를 깨닫고 있는 것이 바로 부처님께서 제게 사찰음식을 만날 수 있는 인연을 지어주신 이유가 아닐까 생각합니다. 그 이치를 깨달은 전 봄에는 나물들을 살짝 데쳐 별 좋은 날 햇볕 아래 말린 뒤 가루를 내어 요리에 이용하고 있습니다. 가루를 내기 힘든 나물은 한번 데친 후 물기를 꼭 짰 뒤 한 번 먹은 분량을 비닐 팩과 신문지에 번갈아 포장한 뒤 냉동 보관합니다. 그러면 수분이 날아가는 것을 막을 수 있어 오랫동안 보관하면서 나물들의 맛을 즐길 수 있기 때문입니다.

이렇게 하면 냉이 된장국에 곁들여 먹을 수 있고, 달래 간장을 여름에도 먹을 수 있습니다. 물론 많은 시간과 노력이 필요하겠지만, 내 몸만 조금 움직이면 건강한 먹을거리를 사랑하는 가족들에게 맛보일 수 있다는 사실이 절 너무 행복하게 합니다.

너무 오랜 시간이 지나면 제철에 먹는 신선한 맛과 영양은 떨어지겠지만, 그래도 향긋한 봄 내음을 느껴볼 수 있지 않을까요?

■ 만드는법

- 〈새송이 샐러드〉 재료: 새송이 4개, 미니 파프리카 2개, 참아재 약간
 ① 새송이는 약간 도톰하게 모양대로 잘라준다.
 ② 미니 파프리카는 원형으로 잘라준다.
 ③ 참아재는 손으로 잘라 물에 담가둔다.
 ④ 새송이는 그릴이 있으면 그릴에, 없으면 프라이팬에 기름 없이 구워낸다.
 ⑤ 접시에 구워낸 새송이와 참아재를 담은 후 파프리카로 장식한다.



〈냉이 소스〉 재료: 냉이 1줌, 양념장(간장 1큰술, 참기름, 다진 청·홍고추 약간, 식초 1작은술)

- ① 냉이는 흐르는 물에 씻어 흠을 완전히 제거한 뒤 송송 썰어준다.
 ② 나머지 양념으로 양념을 만든 뒤 냉이와 섞어준다.
 ※맛내기 포인트: 먹기 직전 새송이샐러드에 냉이 소스를 끼얹어 낸다. 냉이 소스는 꼭 새송이샐러드가 아니라도 다양한 두부요리에도 잘 어울린다.
 ▶다음 주에는 무채된장국밥과 상추겉절이만들어 봅니다



■ 박상혜(사찰음식연구원)

퇴행성 관절염 <신물질 충격 요법>

약사 나경환 지음

지긋지긋한 관절염에서 벗어날 수 있습니다

관절, 허리 근육이 굳어있거나 교통사고 후유증으로 몸이 뻣뻣하신 분, 고혈압, 심근경색, 뇌혈전, 동맥경화, 고지혈증, 불면증, 만성두통, 정맥류, 손 발저림, 혈액순환장애로 고생하시는 스님과 불자님들께 희소식을 전합니다

※ 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다

주문전화 02)3436-3206
도서출판 건강한 세상

요가 전문 지도자 수강생 모집

아난다 기쁨 요가 협회는 이번 새학기에 요가 전문 지도자 수강생을 모집합니다.

강사는 30년 인도정통요기로 하파요가와 라자요가의 궁극을 지도하는 요가학과 교수입니다. "자격증 수여"

아난다 명상대학에서는 금강경 강좌, 참선, 위파사나 명상을 개설하여 많은 분들이 명상에 참여하시어 삶이 맑고 향기롭기를 바라는 뜻에서 명상을 하시는 모든 분들은 요가를 무료 수강하실 수 있습니다.

◆ 위치: 부산 교대 지하철역 한양프라자 건너편

문의: 051)502-2361
010-7330-2361

아난다 기쁨 요가 협회
아난다 명상대학
부산시 연제구 거제1동 150-8번지 청나미아우스2층

불자들의 바른 수행법과 기초교리 강좌 모집

백련암에서 성철노스님(前 조계종 종정)을 모시고 있을 때 들은 하던 말이다.

"요즘 '아(兒)'들은 동(東)으로 가라하면 서(西)로 간대. 그것도 열심히 간대."

동쪽으로 가라 했는데 서쪽으로 가는 사람들이 많다는 것이다. 알고서야 어찌 서쪽으로 가겠는가? 동인지 서인지를 구분 못한다는 게 문제 아니겠는가?

신행(信行) 생활도 마찬가지로 일 것이다. 아무리 열심히 기도를 해도 방향이 잘못 잡혀 있다면, 동쪽이 아닌 서쪽으로 가고 있는 것이 아니겠는가?

〈정림 사주제 日行 합영〉

◆ 내용: 바른 절자세, 지도수행은 왜 하는가?
 ◆ 기간: 4월 7일 개강 (4개월) 매주 금요일 오후 2시~4시
 ◆ 회비: 3만원
 ※ 인터넷: 다음카페 '정림사랑방'

조계종 해인사 백련암 분원 정림사
(경기 의왕시 롯데마트 앞, ☎ 031-426-4004)

나무묘법연화경

충북 제천시 모산동 해월사에서는 대형 괘불을 모시고 점안 봉안할 예정이옵니다.

법회이식으로 괘불점안의식을 어렵하게 하고자 하오니 괘불점안의식을 아시는 스님께서는 광고 보시는 즉시 연락 접수해 주시면 선별하여 통보드리고, 괘불은 4월 하순경에 모시고 점안의식을 거행할 예정입니다.

괘불점안의식의 접수에 혼돈을 막기위해 의식 지면에 주소, 성명날인하여 보내주시기 바랍니다. 괘불점안의식에 채택되는 스님께서는 앞으로 묘법연화경의식을 학습하는데 지도법사로 모시겠습니다. 괘불점안의식이 없고 요표으로 하시는 스님은 전화를 절대 자제해 주시기 바랍니다.

해월사 주지합장

(괘불치수: 길이 8미터, 넓이 4미터)
현재 괘불조성중

충북 제천시 모산동 42번지 해월사 종무소
연락처 043)648-6324