



그림·박구원

건강지킴이 식초가 뜬다

식초가 뜨고 있다. 음료 시장에는 식초를 마시기 좋게 가공한 '식초 음료'가 잇달아 선보이고 있고, 서점가에서는 식초를 이용한 건강법을 소개한 <식초>(웅진씽크빅)가 출간 한 달 만에 1만권 판매를 돌파했다. 민간요법은 물론 피부미용 재료로도 많이 쓰였던 식초가 어느덧 '웰빙 대표 식품'으로 자리 잡은 것이다. 이처럼 식초가 사람들의 관심을 끄는 것은 항산화물질이나 칼륨, 붕소 등의 영양소 덕분이기도 하지만, 어느 가정이나 부엌에 한 병쯤은 갖추고 있을 만큼 친숙한 재료이기 때문이다. 인류가 3000여 년 전부터 이용해 왔다는 식초와 건강의 상관관계를 살펴본다.

▷ 식초 왜 몸에 좋을까?

식초의 사전적 의미는 '여러 종류의 묽은 알코올성 액체를 발효시켜 만든 초산(또는 아세트산)을 함유한 신맛이 나는 액체'다. 흔히 산도가 높아 산성식품으로 알려져 있지만, 체내에 들어가면 알칼리성으로 바뀐다.

식초는 양조식초와 합성식초(화학식초)로 나뉜다. 양조식초는 곡물이나 과일로 만들고, 합성식초는 물로 희석한 빙초산 또는 초산에 아미노산이나 단맛을 첨가해 만든다.

쌀농사를 많이 짓는 한국·일본·중국 등의 동양에서는 쌀 식초가, 서양에서는 포도나 사과 등을 이용한 과일식초가 많이 이용된다.

양조식초에는 초산과 호박산, 주석산, 아미노산 등 60여 가지의 유기산이 풍부하게 들어있다. 이러한 유기산은 신진대사를 촉진시켜 피로물질을 분해하고 체내 노폐물을 원활하게 제거해줘 예로부터 어혈을 해소시키는 만병통치식품으로 불려왔다. 또한 식초는 고혈압, 심장질환 등 성인병 예방에도 효과가 있으며 칼슘의 흡수율을 높여줘 뼈를 강화하면서도 유연하게 해준다. 식초의 신맛은 침샘을 자극해 침이 나오게 해 입맛을 돋게 하므로 입맛을 잃기 쉬운 한여름 음식 조리에도 많이 이용된다.

<동의보감>에서는 식초가 '성질이 따뜻하고 맛이 시며, 독이 없고 응중(중기의 일종)을 제거하고 어지러움을 치료한다'

아미노산 등 60여가지 유기산 풍부 신진대사 촉진·피로물질 분해 만병통치식품으로 각광 과량 섭취엔 장기 상하니 주의

고 쓰고 있다. 하지만 식초를 너무 많이 마시면 뼈나 내장기관이 상할 수 있으므로 주의한다.

▷ 사찰식초 어떤 것이 있을까?

사찰에서도 식초는 빼놓을 수 없는 조미료다. <심송률>에서는 '유나(維那)의 소임을 맡은 비구는 과일이나 채소를 씻는 일을 감독해야하고, 식초에 별레가 생기는지 돌보는 일을 감독해야한다'고 적고 있다.

예로부터 사찰에서는 감식초나 솔잎식초 등을 직접 담가 먹었다. 한국전통사찰음식문화연구원장 적문 스님은 "식초는 식욕을 증가시키고 소화흡수를 도우며 스님들의 스트레스를 푸는 데도 사용됐다"고 말한다. 좌선을 하며 겪을 수 있는 '삼기병'을 방지하기 위해 솔잎식초나 감식초를 이용하기도 했다는 것이다.

적문 스님은 "솔잎식초는 스트레스를 다스릴 뿐 아니라 관절염, 동맥경화에도 효과가 있다"고 말한다. 하지만 삼총제 등에 오염되지 않은 솔잎을 구하기가 쉽지 않아 가정에서 솔잎 식초를 직접 담가 먹기는 쉽지 않다.

감식초는 타닌과 아스코르브산이 풍부하며 입맛을 돋우고 소화를 도와준다. 소쿠리나 체에 감을 담고 밑에 그릇을 받친 뒤 잘 덮어두면 감물이 고이는데, 이를 밀폐 용기에 담아 1년 정도 숙성시키면 된다. 그냥 마셔도 좋지만 냉수나 우유, 꿀물 등에 희석해 마시기도 한다.

한편 불가에 전해지는 '건강 십훈(十訓)'에도 염분을 적게 먹고 식초는 많이 먹으라는 '소염다해(小鹽多醃)'라는 말이 있는데, 이는 나물을 무칠 때 염분을 적게 쓰고도 맛있게 먹으려면 식초를 조금 가해주면 된다는 '생활의 지혜'이기도 하다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

5000원으로 만드는 사찰음식 <17>

딸기 냉 스프와 아콘 찹쌀케이크

부처님오신날 즈음엔 뭔가 새로운 음식이 필요한 것 같다는 생각을 합니다.

올해도 모 방송국에서 연락이 왔는데, 부처님오신날에 소개할만한 음식이 없다고 물어보더군요. 어찌어찌 제가 방송에 출연하게 돼 이를 동안 정말 어렵게 촬영을 했는데, 방송 1시간 전에 기획 의도와 맞지 않는다고 해서 취소되기도 했습니다.

이런 아픈 기억이 있었던 반면 많은 사찰에서 '사찰음식 전시회' 자리를 마련해 주셔서 행복한 마음으로 사찰음식을 준비하기도 했습니다.

확실히 부처님께서는 제게 사찰음식을 많은 사람들에게 알릴 수 있는 기회를 주신 것 같아 행복하고 또 행복할 따름입니다.

오늘 소개할 음식은 제가 사찰에서 자원봉사활동을 할 때 어깨 너머로 배운 것입니다. 공양간에서 노동 보시를 하고 있을 때였는데, 한 행자스님이 냉동실에서 얼린 딸기를 꺼내 녹이고 있었습니다. "스님, 웬 딸기인가요?" 라고 묻자 행자 스님께서는 "별첨 부처님께 올렸던 딸기 중 좋은 것을 골라 냉동실에 얼려 놓았습니다. 이것으로 부처님오신날 절을 찾아주는 신도님들께 맛난 음식을 대접하려고요" 라고 말씀하셨습니다.

사소한 일이지만, 신도님들을 생각하는 행자님의 마음이 느껴져서 너무 기분이 좋았습니다. 그리고 이때 배운 딸기 주스를 좀 멋있게 이름을 바꿔 많은 분들이 즐길 수 있게 만들어 보았습니다.

올해 부처님오신날 금강사 은법당에서 열린 사찰음식 전시회 때도 부처님전에 올리고 많은 신도님들과 맛을 보았는데, 아주 인기가 좋았습니다.

딸기 냉 스프와 함께 곁들일 음식으로는 지난번에 소개했던 아콘으로 만든 찹쌀 케이크가 좋습니다. 찹쌀가루로 발효 없이 만든 빵이라 약간 처지는 느낌이 들긴 하지만, 아콘은 당뇨 등의 성인병에 매우 좋은 식품이며 칼로리가 낮아 아이들 간식으로도 적합합니다.

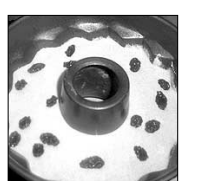
■ 만드는 법

<딸기 냉 스프> 재료: 솔잎주 60ml, 설탕 4큰술, 레몬(1/2개), 딸기 5개, 오렌지 1/2개, 소금 약간

① 팬에 솔잎주와 설탕을 넣고 5분 정도 끓인 후 레몬을 넣어 차게 식힌다. ② 딸기는 정식으로 잘 분량만 남기고 곱게 다진다. ③ 만들어진 레몬 물에 다진 딸기를 넣어 먹기에 곱게 건다. ④ 오렌지는 으깨어 ③에 넣어 후 소금으로 간을 하고 냉동고에 10분 정도 넣어두어 식힌다. ⑤ 볼에 스프를 담고 딸기를 올려 완성한다.

<아콘 찹쌀 케이크> 재료: 찹쌀가루 2컵, 우리밀가루 1/2컵, 아콘 뿌리 간주 1/2컵, 가루 아콘차 1작은술, 우유 23g, 베이킹파우더 1작은술, 소금 1/2작은술, 설탕 2큰술, 건포도 2컵, 녹차가루 2큰술

① 찹쌀가루와 밀가루, 가루 아콘차, 소금, 베이킹파우더를 섞어 체에 한 번 내려준다. ② 체에 내린 가루에 건포도를 골고루 섞어준 뒤 우유를 넣어 되직하게 반죽한다. ③ 케이크 틀에 녹차가루를 발라주고 만들어진 반죽을 부어준다. ④ 부어진 반죽을 공기를 빼주기 위해 골고루 쳐준다. ⑤ 180도로 예열된 오븐에서 30분 정도 구워준다.



■ 박상혜(사찰음식연구가)

사찰 식초 이렇게 만들어요

▶ 감식초 만들기

① 감을 향아리에 차곡차곡 넣고 윗부분을 잘 또는 거즈로 덮은 뒤 돌로 눌러준다.

② 향아리를 공기가 잘 통하는 천으로 덮은 뒤 18~20℃로 유지하며 5개월간 발효시킨다. 발효 중에는 가끔 향아리를 흔들어 공기를 주입한다.

③ 5개월이 지나면 감즙을 채로 받쳐 거른 후 깨끗한 향아리에 넣어 밀봉해 7개월간 숙성시킨다.



▶ 솔잎식초 만들기

① 솔잎을 따서 밑 부분을 잘라낸 뒤 잘 씻는다.

② 향아리 바닥에 황설탕과 생 솔잎을 번갈아 간 뒤 3일 정도 재워둔다.

③ 3일 뒤 끓여서 식힌 물을 붓는다. 생수를 부으면 금방 곰팡이가 피므로 반드시 끓인 물을 쓴다.

④ 한지로 덮어 100일 정도 숙성시킨 뒤 먹는다.

⑤ 식초는 발효하면서 계속 숨을 쉬므로 뚜껑에 구멍을 뚫어 둔다. 매, 사과 등의 과일을 껍질을 벗겨 채 썰 뒤 솔잎과 황설탕 사이에 넣어두면 과일향과 단맛이 가미된다.



당뇨병 희소식!!

당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오



본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.

1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생 하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

대한불교 해월정사

경남 마산시 성호동 73-4번지
전화: (055)241-0374
휴대폰: 011-833-0374

※ 남녀 행자 모집합니다.

실기 훈련을 위주로 하는

설법 연수생 모집

● 교육목적

각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정을 통한 능력배양. 자료를 계구성할 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 계구성)
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 5명이내
- ※ 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>

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요?

2006년은 불자님 가정에 부처님의 가피가 가득하시기를 기원드립니다. 불자님께서 믿어 주신 보은에 보답하고자 여러우신 경계에 다소 보탬이 되 보고자 3개월동안 회비를 저렴하게 받겠습니다.

위치안내

1호선 영등포역 3번출구
신세계 백화점 맞은편
금강약국 200m지점
※ 전화 상담 후 방문약속

날마다 좋은 날이 되소서



원장 이영숙 협정

- 대우, 초·재은 신원 확실히 하고 직업 확실 한 미혼남녀 환영,
- 지방에 계신 불자님은 전화로 연락 바랍니다.

※ 인생문제 특별상담!!

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙(법명: 無生子)

사무실: 02)2677-5442
소연구원: 032)345-5411
휴대폰: 011)288-2944

현대결혼연구원

천부 후무한 법화행자의 티소석 본문 법화의식 대전 출간

한정섭 박사이신 금강선원 총재 활안 큰스님이 김열한

1. 총 57가지 의식으로 유치(由致)다음에 청사(請辭)는 3청까지 되어 있다.
2. 의식 끝에 사부대중의 범명, 당호, 범호, 불명과 예술인 불명, 범호등 수천개가 수록되었으며 사찰명 등 1천 8백여페이지로서 정가는 30만원이다.
3. 추가로 드리는 공덕의 작품, 여래수광품의 석가칠보탑과 또 한글 석가탑, 다보불탑 등 총 세로 75cm, 가로 38cm로 서체는 동양 3국에 없는 옥문체(玉文體)로써 뛰어나고 아름답게 썼음. 불(佛)자, 용(龍)자, 달마 등 세로 54cm, 가로 38cm로 정교하게 제작되고 저작권 등록을 필함.
4. '본문 법화의식 대전'을 구입하시는 사부대중에 개는 이 가운데서 원하시는 작품 50장을 드려서 백수십만원의 이익을 보게 해드립니다.

※ 이상의 작품은 모두 점안을 마쳤음

※ 본문법화의식대전



대한불교 대승연화종 총무원

연락처: (055)772-6662 / H·P 010-8993-1344, 010-6394-7350
* 입금계좌번호: 농협 801076-51-022066 (예금주: 대한불교)