

# 자르고 붙이고

# 우유팩이 목어 됐네!

**방** 학이라고 텔레비전과 컴퓨터에만 빠져 있는 우리 아이. 모처럼 아이와 함께 놀아주고 싶지만, 막상 '무엇'을 해야 할지 결정하기란 쉽지 않다. 이럴 땐 잠시 짬내 '사물(四物 만들기)'에 도전해 보면 어떨까? 어린이에게 부처님 말씀 어떻게 전할까(조계종 포교원 펴냄)에서 소개하는 '법종각 사물 만들기'는 종이컵과 우유팩 등의 재활용품으로 목어 운판법과 범종을 만들어 봄으로써 자연스럽게 아이와 대화도 나눌 수 있는 놀이다. 만물기를 하며 사물에 담긴 의미와 사찰에서 어떤 용도로 쓰이는지를 설명해준다면 자녀가 불교에 한 걸음 더 가까이 다가가는 계기도 될 것이다.

## 자녀와 함께 재활용품으로 四物 만들기

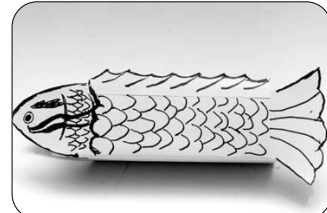
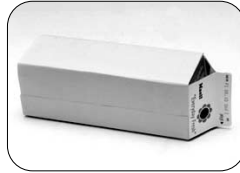
### ▶ 목어(木魚)



● 준비물: 빈 우유팩(1ℓ) 1개, 색종이, 색도화지, 가위, 풀

나무를 깎아 물고기가 모양으로 만들고 속을 비게 해 두드리면 소리가 나는 법이다. 대개 아홉자녀 예불 때 사용하며 물 속 생물을 제도한다는 의미가 담겨 있다. 또한 물고기가 항상 눈을 뜨고 있는 것처럼 수행자도 졸지 말고 항상 정진하려는 뜻에서 물고기 모양으로 만들었다고 한다.

- 1 우유팩의 입구를 벌여지지 않도록 붙인다.
- 2 상자를 색도화지로 예쁘게 포장한다.
- 3 색종이로 물고기의 머리와 꼬리를 만들어 양쪽으로 붙인다.
- 4 색종이로 지느러미와 비늘을 만들어 붙인다.



### ▶ 운판(雲板)



● 준비물: 은박지 접시, 가위, 송곳, 실

운판은 청동 등의 판에 구름 모양을 새긴 조형물로 새 등과 같이 날아다니는 짐승을 교화·제도한다는 의미가 있다. 예불을 드릴 때 사용하며 공양간 앞에 매달고 대중에게 공양 시간을 알릴 때 사용하기도 한다.

- 1 은박지 접시 위에 운판 모양을 그린다.
- 2 가위로 운판 모양을 오려낸다.
- 3 운판 윗부분에 송곳으로 구멍을 뚫어 실로 묶는다.



### ▶ 법고(法鼓)



● 준비물: 컵라면 통 2개, 색도화지, 색종이, 가위, 본드, 풀

나무로 몸통을 만들고 소의 가죽을 대어 만드는 법고는 그 소리로써 모든 축생들이 고통에서 벗어나 기쁨을 만끽하도록 한다는 의미가 담겨 있다. 주로 법당의 동북쪽에 달아 놓고 아홉자녀 예불 때와 법요식을 거행할 때 법고를 친다.

- 1 컵라면 용기 입구를 색도화지로 막는다.
- 2 본드로 컵라면 통 2개를 바닥끼리 마주 붙인다.
- 3 맞붙인 컵라면 통을 색도화지로 둘러싼다.
- 4 색종이로 다양한 장식을 오려 붙인다.



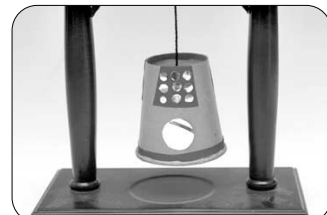
### ▶ 범종(梵鐘)



● 준비물: 종이컵, 색종이, 가위, 실, 송곳

<석문의법>에 따르면 종은 지옥에서 고통 받고 있는 중생을 그 소리를 듣고 번뇌를 끊고 깨달음을 얻도록 일깨운다고 한다. 또한, 단체생활을 하는 절에서는 기상·식사·의식·취침 등을 알려주는 신호로 쓰이기도 한다.

- 1 종이컵을 색종이로 쓴다.
- 2 색종이로 다양한 문양을 만들어 붙인다.
- 3 종이컵 바닥 부분에 구멍을 뚫어 실로 묶은 후 매대다.



글=여수영 기자·사진=박재원 기자



## 5000원으로 만드는 사찰음식 <28>

### 바나나소스 찹쌀떡과 바나나 맛탕

아마 지금 나이가 40대를 바라보고 있는 보살님들께서는 '으름'이란 우리나라 고유의 과일을 본 적이 있고, 또 직접 먹어 본 적도 있을 것입니다. 저 역시 가끔 우리의 고유 과일인 으름의 맛이 그리워질 때가 있습니다.



다레나 머루 등 우리나라 고유의 천연 과일을, 그 중에서도 오늘은 '우리나라의 바나나'라 불리는 '으름'에 대해 이야기 해보고 싶습니다.



제가 처음 으름을 맛보았을 때를 생각하면 입안에 시커먼 씨만 가득 남았다는 기억뿐입니다. 하지만 으름이 익어서 껍질이 딱 벌어질 때의 모습은 바나나를 연상케 합니다. 바나나 껍질을 벗겨 내리듯 부드럽게 벗겨지는 그 풍성한 씨알! 정말 부드러운 맛입니다.

옛날엔 절에서 이렇게 맛있는 으름을 간식으로 많이 먹었습니다. 산에서 손만 내밀면 쉽게 딸 수 있는 산 속의 바나나였기 때문이죠. 그때 으름을 짓이겨서 미음같이 마신 적이 있었는데, 최근 전 그 맛을 재현하기 위해 새로운 요리 한 가지를 만들었습니다.

지금 저의 작은 공양간에는 강원도에서 공수해 온 다레를 효소로 만들어 담아 놓은 것이 있고, 실파기로 만든 찹쌀떡, 오디로 만든 효소 등 사찰음식과 접목시킨 다양한 먹을거리가 자리 잡고 있습니다. 이러한 음식들을 통해 저의 먹을거리에 대한 추억을 남겨 주고 싶습니다.

지금도 산과 들에는 우리의 자연음식으로 사용할 천연의 먹을거리가 아주 많습니다. 눈만 둘러보면 얼마든지 건강한 먹을거리를 찾을 수가 있지요. 비록 예전만큼 건강한 먹을거리를 많이 구할 수는 없다고 해도, 길을 걷다가 혹은 시장에서 이런 음식들을 본다면 꼭 사서 부처님 전에도 올려보고 자녀들에게도 맛을 보게 해 주면 어떨까 하는 생각이 듭니다.

#### ■ 만드는 법

**<바나나 소스를 곁들인 찹쌀떡>** ● 재료: 찹쌀가루 반컵, 아몬가루차 1작은술, 뜨거운 물 약간, 죽염 약간  
● 소스: 우유 5큰술, 설탕 1큰술, 바나나 2/1개, 마 5×5 1조각, 검은깨 2/1큰술, 죽염 약간, 아몬가루차 1작은술  
① 찹쌀가루와 아몬가루차는 섞어서 체에 한번 내려준다. ② 반죽을 조금씩 떼어서 작은 경단으로 만든다. (기운대를 눌러 이쁘게 한다) ③ 익혀서 소스 재료를 넣고 소스를 만든 후(이때 검은깨와 아몬가루차는 뺀다) 검은깨를 섞어준다. ④ 만들어진 경단을 뜨거운 물에 데쳐내고 찬물에 헹구어 물기를 뺀다. ⑤ 그릇에 담아 소스를 뿌린 후 아몬가루를 곁들여 뿌려준다.



**<바나나 맛탕>** ● 재료: 바나나 2개, 전분가루 적당량, 계피가루 약간, 포도씨기를 적당량 ● 소스: 조청 2/1컵, 설탕 2큰술, 식용유 1큰술  
① 바나나는 한 입 크기로 잘라 전분가루를 묻혀준다. ② 소스를 만들어준다. ③ 전분가루를 묻혀서 180도의 기름에서 빠른 시간에 두 번 튀겨준다. ④ 튀겨낸 바나나를 소스에 버무린다. ⑤ 접시에 담은 후 계피가루를 뿌려준다.



※ 바나나 맛탕은 냉장고에 차게 식혔다가 먹는 것이 훨씬 부드러운 맛과 달콤한 맛을 맛볼 수 있다.

▶ 다음 주에는 연자육 치와 연자육 경단을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

## 양지 국악사

무용 국악용품 전문 매장

### 양지국악기 제작소

태고(절북), 승무북, 모듬북, 장고, 징, 썩과리

- 국악기에 대한 자부심이 남다른니다
- 전통의 아름다움 그대로 제작 합니다
- 더 저렴한 가격과 더 좋은 품질로 다가 갑니다

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지  
02)3673-3442/764-2159, 011-264-3439  
www.yangjikkukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지  
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjjukak.com

일곱 번째 완성자

## 우리 곁에 오신 미륵

해조음 귀 원통저 신국판 390쪽

한제의 시가

# 미륵

우리는 지금 어느 시대에 살고있는가?

- 내가 깨닫는 공(空)은 대공(大空)이 아님이고, 공(空)이 오셔야 진공(眞空)이 된다.

- 이는 후오백세(後百世)에 이루어질 불가사의한 대성취이다 <금강경>

※ 진정으로 현상에 대성취를 원하시는 분만 읽어 보십시오!!

※ 전국 유명 서점에 있습니다.

불서보급 총판 **운주사 02)3672-7181~5**

## 생활속의 수행

# 부산법기불교대학 제9기 모집

불교 수행단계와 수행방법을 실습과 점검을 통해 체계적으로 지도하는 법기불교대학이 다음과 같이 개강합니다.

· 개강 : <아침반> 2006년 8월 24일 (목요일) (저녁 07:00-09:00) · 접수 및 문의: 부산법기선원 (051-516-9104) www.bubkisa.or.kr  
<주간반> 2006년 8월 25일 (금요일) (오전 10:00-12:00) · 수강료: 총 80,000원 (교재비 포함)

차레	강 의 일 정	비 고
1강	불교란 무엇인가? 예불의식, 불자예절	108배
2강	중생의 마음 - 무기심과 번뇌심	자기소개
3강	수행방법 - 관법 (결인관, 호흡관, 설파관)과 염법	실수행 (좌선과 행선)
4강	불교교리 - 4성제 8정도, 3법인, 5온, 연기법	수행문답
5강	산행-오차수행	사찰의 정업
6강	초발심자경문	호흡점검
7강	철야정진, 상기의 극복(멜로디)	선배의 수행경험담, 지식호흡과 반지식호흡
8강	삼매와 삼매관성, 수행과 업장소멸	도반의 수행담
9강	수행자의 자세와 건강관리	호흡점검
10강	수행단계와 수행방법	실수행 (좌선과 행선)
11강	유여열반과 무여열반, 무념과 반야, 삼신불	이근관, 인근관
12강	봉사활동	
13강	보현행원품-끝없는 대승보살의 서원	멜로디연습
14강	남방불교와 북방불교의 비교분석-소승, 대승, 최상승	설문조사, 발원
15강	수료식, 선지식 법문	

\* 주·야간 중복수강도 가능합니다. \* 서울법기불교대학 일정은 서울선원 (02-854-1848)으로 문의 하시기 바랍니다.  
\* 부산선원 찾아오시는길: 지하철 남산동역 7번출구 → 육교지나 → 20m 직진 → 왼쪽 청룡빌딩 4층

바른수행 바른깨침 **법기선원**