



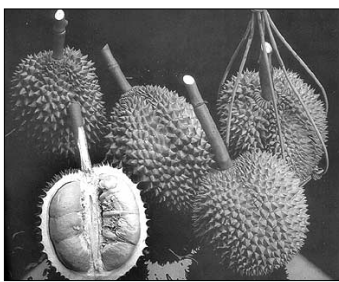
대중공양으로 인기 두리안 열 많이 나게 해 주의요망

▷ 두리안(Durian)

‘과일의 왕’으로 불리는 두리안은 뼈죽뼈죽한 겉모습과 독특한 냄새 때문에 쉽게 먹을 수 있는 과일은 아니다. 하지만 한 번 보면 꼭 빠지게 되는 묘한 매력이 있다. 두리안에 미치면 집도 팔고 마누라까지 판다’는 베트남 속담이 있을 정도다.

최근 국내에서는 동남아에서 유학하거나 성지순례를 다녀온 스님과 재가불자들이 중심으로 수요가 크게 늘고 있다. 대부분 냉동상태로 수입되며 백화점이나 전문 수입업체를 통해 구입할 수 있다.

그러나 열량(100g당 133kcal)이 높을 뿐 아니라 몸에서 열을 많이 내므로 주의할 요망이다. 특히 여름에 두리안을 먹다 목숨을 잃는 사고가 태국에서 자주 발생하는데, 두리안이 인체 기관을 뜨겁게 만들기 때문이다. 태국 정부는 두리안을 술안주로 먹지 못하도록 하고 있다. 전문가들은 두리안을 먹을 때 많은 양의 물을 함께 마셔 몸이 과열되지 않도록 해야 한다고 충고한다.



▷ 망고스틴(Mangosteen)

두리안이 ‘과일의 왕’이라면 망고스틴은 ‘과일의 여왕’이라 할 수 있다. 말레이시아가 원산지인 열매 크기는 탁구공보다 약간 크고 짙은 자줏빛을 띤다. 단단한 껍질



열대과일 잘못 먹으면 독?

두리안, 망고스틴, 람부탄... 최근 우리 식탁과 불단(佛壇)에 얼굴을 내밀고 있는 열대과일들이다. 이 중 ‘과일의 왕’이라고 불리는 두리안은 선방 대중공양 과일로 선풍적인 인기를 얻고 있다. 뿐만 아니라 일반인들의 관심도 높아 현대백화점에서만도 올 여름 월 평균 2000만원 어치의 두리안이 팔릴 것으로 집계되기도 했다.

색다른 맛과 향으로 입맛을 당기는 열대과일. 하지만 어느 음식과 마찬가지로 지나치게 많이 먹는 것은 좋지 않다. 지방

함량이 높거나 몸에 열을 일으킬 수 있기 때문이다.

‘먹지마 건강법’으로 잘 알려진 손영기 한의사(손영기한의원장)는 ‘태고비전(북라인)에서 “임산부는 열성(熱性)이 강한 두리안이나 파인애플 등의 과일을 금해야 한다”고 말한다. 임산부가 열성 과일을 많이 섭취하면 아기가 아토피와 같은 열성 질환에 걸릴 위험이 높기 때문이다.

요즘 많이 수입되고 있는 열대과일의 특성과 섭취 시 주의점을 살펴본다.

포화지방 함량높은 코코넛 열량 높고 동맥확장 위험

을 벗기면 마늘과 같은 하얀색 과육이 나온다. 새콤달콤한 맛이 나며 얼어있는 열매를 살짝 해동시켜 먹는다.

몸을 뜨겁게 하는 두리안과 달리 망고스틴은 몸을 차게 만든다. 몸이 냉한 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋으며, 두리안을 먹을 때 곁들여 먹는 것도 한 방법이다.

비타민 B, 비타민 C, 인, 칼슘 등을 함유하고 있으므로 후식으로 1~2개 정도 먹는 것이 적당하다.

▷ 코코넛(Coconut)

윗부분을 자르고 빨대를 꽂아 액체를 마시는 코코넛은 여름철 해수욕장이나 놀이공원 등에서 자주 볼 수 있는 과일이다. 아자나무의 열매인 코코넛은 시원하게 해서 마시면 달콤한 맛을 느낄 수 있고 과육은 구수한 맛을 낸다.

문제는 식용으로 쓰일 정도로 지방 함량이 높다는 것. 코코넛 100g당 33.6g의 지방을 함유하고 있어 열량이 자그마치 353kcal에 이른다. 게다가 코코넛 지방은 혈관 건강에 해로운 포화지방 비율이 89%를 차지한다. 미국 클리블랜드 클리닉의 심장전문 의 스티븐 니콜스 박사가 <미국심장학회 저널(Journal of American College of Cardiology)> 최신호(8월15일자)에 발표한 연구보고서에 따르면 코코넛오일로 만든 음식을 지나치게 먹으면 혈류량이 증가해 동맥이 확장된다고 한다.



▷ 리치(Litchi)

중국 요리점에서 후식으로 나오는 과일로 친근하다. 약간 해동된 상태에서 갈로 살짝 흡입을 낸 껍질을 손으로 잡아당기면 반투명의 과육이 나온다. 달콤하고 상큼한 맛이 일품. 양귀비가

혈액순환 촉진 좋은 리치 많이 먹으면 어지럼증 유발

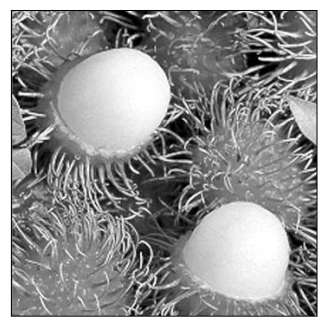
즐거 먹었다고 전하지는 리치는 각종 비타민과 구연산, 펙틴, 인, 철 등의 성분이 풍부한 ‘종합영양제’이기도 하다. 특히 리치에 함유된 비타민은 혈액순환을 촉진시켜 주근깨를 방지하고 피부를 윤기있게 가꿔준다. 빈혈이 있거나 잦은 설사, 복통, 입 냄새로 고생하는 사람들에게 좋다.

하지만 열대 과일 중 가장 보편이 어렵고 맛이 쉽게 변하는 성질 때문에 통조림으로 만드는 과정에서 인공 향료를 넣기도 한다. 하루 5알 정도가 적당한데, 너무 많이 섭취하면 입이 마르고 땀이 나고 어지럼증이 나는 등 ‘리치병’ 증세가 나타날 수 있으므로 주의한다.



▷ 람부탄(Rambutan)

람부탄은 말레이시아 어로 달이 있는 열매라는 뜻. 리치와 비슷한 맛을 내지만 껍질에 울퉁불퉁한 가시가 덮여 있는 점이 다르다. 껍질을 벗겨내면 말랑말랑한 흰색 알맹이가 나온다. 과즙이 풍부하며 단맛과 신맛을 낸다. 반으로 자르면 쉽게 껍질을 벗길 수 있다. 태국에서는 매년 8월 람부탄 과일축제(Rambutan Fair)를 개최할 정도로 대중적인 과일이다. 역시 국내에 수입될 때는 냉동상태나 통조림으로 수입되므로 보관 상태를 꼼꼼히 살펴봐야 한다.



여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

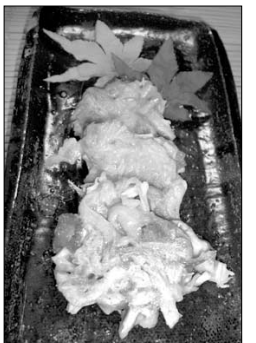
5000원으로 만드는 사찰음식 <30>

버섯전골과 버섯전

야채에는 몸속의 독소를 배출해 주는 항산화제가 아주 많이 들어 있습니다. 버섯 역시 마찬가지입니다. 팍팍은 팍팍도 많이 나오고, 힘은 힘대로 들어서 기력이 빠지는 여름엔 더욱 버섯 등의 야채를 많이 먹어야 합니다.



한 번은 참 희한한 음식을 접한 적이 있습니다. 친하게 지내는 보살님 댁에 놀러가서 먹어 본 음식인데, 찌개같기도 하고 죽같기도 했습니다. 바로 버섯과 오이를 넣은 찌개입니다. 하지만 그 맛이 얼마나 담백하고 부드러운지 지금도 잊지 못합니다.



오이를 넣어서 끓인 찌개라. 신기하기도 한 마음에 보살님 왜 오이를 넣어 찌개를 만들게 되었는지 여쭙어 보았습니다. 보살님은 “시아머니께서 여름에 오이와 버섯을 많이 먹으면 더위를 안 먹는다는 얘기를 자주 하셨다”고 말씀하셨습니다.

사찰음식을 공부하며 민간요법과 약선음식에 대해 관심을 갖게 된 저는 오이에 더위를 막아주고, 거기에 더해 버섯은 몸에 힘을 불어 넣어 준다는 사실을 알게 됐습니다. 여름엔 고기보다 훨씬 좋은 음식인 셈이지요. 우리 조상들의 지혜가 아닐 수 없습니다.

옛날엔 나물과 죽, 장아찌가 주를 이루는 것이 사찰음식의 특징이었다면 요즘엔 다양한 재료와 요리법으로 사찰음식을 만들어 보려고 합니다. 혹 전통이 변질된다고 우려하시는 분들도 계시겠지만, 사찰음식 본연의 정신에 충실하다면 그리 걱정할 일만도 아니라고 생각합니다.

손쉽게 만들어 맛있게 먹으면서도 그것이 자연에서 온 우리 먹을거리이고 그 속에 음식의 도가 숨어 있다는 것을 깨닫는다면 그것이 바로 사찰음식의 정신이 아닐까 싶습니다.

■ 만드는 법

버섯전골(4인분) 재료: 오이 1/2개, 양파 1/4쪽, 느타리버섯 2줄, 팽이버섯 1봉, 새송이버섯 4개, 양송이버섯 4개, 죽염 약간, 표고버섯가루 1작은술, 국간장 약간, 들깨가루 약간, 참깨가루 1작은술, 산초가루 약간

① 표고버섯가루에 물 4큰술 넣고 표고버섯 물을 만들어 먼저 살짝 끓여준다. ② 오이는 반을 잘라 어슷하게 썰고, 양파는 채 썰어준다. ③ 느타리버섯은 손으로 찢고 팽이는 밑동을 잘라 준비한다. ④ 새송이는 반을 잘라 어슷하게 한 입 크기 잘라주고 양송이는 편으로 썰어준다. ⑤ 만들어진 표고버섯 물이 끓어오르기 시작하면 오이와 새송이, 양송이, 느타리버섯, 양파, 팽이버섯 순으로 넣어 준다. ⑥ 완전히 끓어오르면 죽염과 국간장으로 간해주고 참깨가루를 풀어서 농도를 맞추고 먹기 전에 들깨가루와 산초가루를 넣어 준다.



■ 버섯전(4인분) 재료:

느타리버섯 1줄, 팽이버섯 1봉, 청고추 1개, 통밀가루 2큰술, 밀가루 1큰술, 죽염 약간, 들기름

① 느타리버섯은 한번 데쳐서 아주 가늘게 채 썰어준 후 죽염으로 버무린다. ② 팽이버섯은 송송 썰어준다. ③ 청고추는 가늘게 채 썰어준다. ④ 밀가루에 재료를 넣어 반죽한다. ⑤ 프라이팬에 들기름을 두른 후 한입 크기 부쳐준다.

▶ 다음 주에는 감자장떡과 감자조림을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

六壬·命理 專門家課程 募集

진리는 단순합니다. 이치에 맞지 않으면 학문이 아닙니다. 실천감정을 통한 천고비전을 전수하고자 합니다.

입학안내

- 제출서류: 입학원서(소정양식) 반명함판 사진 4매
- 모집인원: 00명
- 수강료: 육임·명리과정 총 30만원
- 교육기간: 12주(3개월)
- 교육시간: 매주 화요일 六壬 오전 10시 ~ 12시 命理 오후 2시 ~ 4시
- 개강일: 2006년 9월 5일
- 접수문의: 한성디지털대학교 평생교육원 교학과 02)766-1321~2 담당교수 011-524-1080 / 011-1763-3567
- 특전
 - 전 과정 수료 시 한성디지털대학교 평생교육원장 명의 수료증 수여
 - 한성디지털대학교 평생교육원 총동문회 회원
 - 미국 캘리포니아 유인대학교 교육과정 인증서 발급
 - 본 교육 수료 후 관련 자격증 취득 (단, 자격증 취득 시 소정의 비용은 본인 부담)

서울시 중로구 송인1동 55-6 수석빌딩 3층
한성디지털대학교 평생교육원
www.hsde.ac.kr

62회 3000배 용맹정진

500만 배 성장한 청견스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 일사분란하게 절을 하며 공경심으로 부처님을 찬탄하며, '부처님 크신은혜 고맙습니다' 일만 번 염송으로 자신의 마음 속에 잠자고 있던 감사함의 행복과 건강을 일깨우고, 자신의 인생에 가장 큰 걸림돌인 큰 업장 3가지는 물론 녹아내리고, 3가지 큰 소원을 즉시 이뤄냅니다. 21세기 인류 최고의 수행법이며 심신건강법이고, 가장 확실한 예방의학이며, 가장 완벽한 요가입니다.

※ 신규 동참자 특별 선물※
청견스님께서 밝은 기운으로 한 호흡에 握筆로 쓰신 “佛”자 붓글씨, 부처님 크신은혜 고맙습니다 감사염송 TAPE

◆날 짜 : 2006년 8월 26일 (토요일) 저녁 9시~ 2006년 8월 27일 오전 7시 (절하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기 전)

◆준비물 : 동참비 2만원
기도포(큰수건), 수건 2개(담뽀를 용도), 두꺼운 면양모 2벌레, 면티 2매, 물병, 수련복(하의)2매, 간단한 간식
※ 당일 저녁 공양을 준비 하지 못합니다.

장소 : 하산마승선원

☞ 전철 : 분당선 이매역 1번 출구 앞, SK주유소 옆 도로로 5분거리 (분당선: 2호선 선동역, 3호선 도곡역, 8호선 북정역 이용)

백만불자 108배 만일결사 법왕정사

○ 청견스님 011-9088-9449

- 서울 군자법당 (02)456-0035
- 지하철 7호선 어린이대공원역 1번 출구 군자역방향 100M GS광진주유소 2층 지하철 5호선 군자역 6번 출구 어린이대공원정면방향 200M GS광진주유소 2층
- 부산 금정법당 (051)583-7886
- 지하철 1호선 두산전철역 7번 출구 남산정비 회회전 50M 경우빌딩 4층

※ 부산은 노포동 터미널에서 분당행 버스를 이용하시면 편리합니다.
http://cafe.daum.net/sorisan, www.dkt.or.kr

우리 곁에 오신 미륵

해조음 권 원동 저 신국판 390쪽

우리 곁에 오신 미륵

우리는 지금 어느 시대에 살고있는가?

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

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

※ 진정으로 현생에 대성취를 원하시는 분만 읽어 보십시오!!
※ 전국 유명 서점에 있습니다.

불서보급 후원 운주사 02)3672-7181~5

사찰, 법당, 앰프 전문

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치해 드립니다

DX-707 스텐드 마이크 하나만으로도 법당의 소리가 3배 좋아집니다!

열음, 설법 전용 고성능 마이크

DX-707 스텐드 마이크
마이크 가격 : 250,000원

◇ 소리공양 증록 ◇
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

비쿠니스님 특별우대! ▶ 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284
홈페이지 : www.yukosound.com