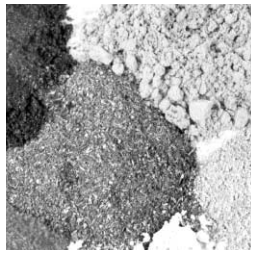


생식이 좋을까 선식이 좋을까

영양 풍부 · 칼로리 낮아 아침 건강식 각광



거르자니 허전하고 챙겨 먹자니 번거로운 아침식사. 바쁜 현대인들의 아침식탁에 생식(生食)이나 선식(禪食)이 오르지 오래다. 유유나 물에 타서 간편하게 먹는 생·선식은 영양이 우수한 반면 칼로리는 낮아 건강식이나 다이어트식으로도 각광을 받고 있다. 예로부터 스님들의 '건강비법'으로도 꼽히는 생식과 선식의 차이는 무엇이고 섭취 시 주의할 점은 무엇인지를 살펴본다.

▷ 생식과 선식, 어떻게 다를까?

생식은 각종 곡물을 동결 건조한 것을 말한다. 일반적으로 영양 파괴를 최소화하기 위해 영하 40도 이하에서 얼려서 건조한다. 생식 재료로 주로 쓰이는 현미에는 쌀겨와 배아 등의 영양소가 풍부하고 열을 가하지 않아 곡물이나 채소가 가지고 있는 효소와 비타민, 미네랄 등이 파괴되지 않는다는 장점이 있다. 섬유질이 풍부해 변비를 예방하는 데도 효과적이다.

선식은 곡식이나 야채를 열풍 건조한 것으로, 엄격히 말하면 '화식(火食)'이라 할 수 있다. 흔히 '미숫가루'라 부르는 것을 생각하면 쉽다. 선식은 스님들이 수행을 할 때 머리를 맑게 하고 위에 부담을 주지 않기 위해 곡식을 볶고 갈아서 먹었던 데서 유래한다. 최근에는 수행에 도움을 주는 사찰음식을 통칭해 '선식'이라 부르기도 한다.

곡물 · 야채 · 버섯 · 견과류 등 재료로

생식, 동결 건조... 선식, 볶아 사용

▷ 수행을 돕는 '지혜식'

생쌀과 솔잎, 콩가루 등으로 생식했던 구산 스님은 느릅나무 뿌리를 즐겨 먹었다. <동의보감>에는 느릅나무 뿌리가 소화기 계통과 위궤양, 십이지장궤양, 직장궤양, 암 등에 효능이 있다고 밝히고 있다. 근대 선(禪)의 중흥조인 경허 선사의 상좌 수월 스님은 생쌀과 황정, 찹쌀, 찹쌀, 솔잎으로 생식을 했다. 젊은 고향말과 기침을 치료하는 데 좋은 뿐 아니라 신경안정 효과도 뛰어난 것으로 알려져 있다. 성철 스님 역시 생식으로 건강을 유지한 것으로 유명하다.



생식

선식

그림 · 박구원

성철 스님이 즐겨 먹었던 것은 솔잎. 스님은 새벽 2시에 일어나 3시에 백팔좌회를 하고 솔잎가루, 불린 검은콩, 김 몇 장, 밥 한 숟가락으로 된 소량의 무염식(無鹽食) 공양을 들었다. 약선식연구가 정세재 교수(경북박이오산산업대)는 "생식은 영양소가 거의 손실되지 않아 재료의 맛과 영양을 그대로 섭취할 수 있다"며 "생식과 선식은 건강식일 뿐만 아니라 정신을 맑게 유지하고 흥명하게 돕는 지혜식이자 도를 이루기 위한 수행식의 의미까지 담겨 있다"고 말한다.

▷ 생·선식 만드는 법

생식에 쓰이는 재료로는 현미, 콩, 옥수수 등의 곡물과 다시마 등의 해조류, 표고버섯·영지버섯 등의 버섯류, 양배추나 사과 등의 채소류에 이르기까지 다양하다. 자신이 원하는 재료를 선택한 후 재료를 소금물에 5분 정도 담갔다 꺼내 헹군 뒤 바림이 잘 드는 곳에서 말린다. 건조되면 분쇄기를 이용해 가루로 만든다. 전문 업체에서 판매하는 제품들은 급속 동결 처리해 영양소 손실이 없다는 것을 장점으로 내세우고 있다.

선식을 만들 때는 찹쌀, 보리, 현미, 울무, 감정깨, 들깨, 콩 등 7가지 곡물이 들어간다. 여기에 호두나 밤 등의 견과류나 사과, 호박, 다시마 등을 섞기도 한다. 재료를 방앗간에 직접 가지고 가 뿜거나 백화점, 마트 등에서 곡물을 골라 그 자리에서 뿜을 수도 있다.

소화가 약한 사람 선식이 좋아

하루 한끼 적당...물 많이 마셔야

▷ 주의할 점

몸에 좋다고 무턱대고 생식이나 선식을 먹는 것은 좋지 않다. 소화가 약하거나 배가 너무 찬 사람, 손발이 차갑거나 추위를 많이 타는 사람의 경우 생·선식을 먹을 때 주의해야 한다. 특히 소화가 약한 사람들은 생식보다는 소화 흡수가 잘 되는 선식이 낫다. 생식의 경우 곡식류의 껍질에 포함된 '셀룰로스'라는 섬유소가 소화를 방해할 뿐 아니라 '피진'이라는 성분이 위장장애를 일으키고 소화불량, 설사 등을 유발하기 때문이다. 특정 재료에 대한 알레르기가 있는 사람이라면 어떤 재료를 사용하든 만든 제품인지도 꼼꼼히 따져봐야 한다.

생·선식은 다양한 영양소를 간편하게 섭취한다는 장점이 있는 반면 1회 섭취 칼로리가 150kcal에 불과해 영양이 부족할 수 있다. 하루 한 끼 정도를 섭취하는 것이 가장 적당하다. 섭취 후 물을 충분히 먹어 주는 것이 좋다.

최근에는 생·선식 업체가 난립함에 따라 중국산 재료가 국산으로 둔갑하거나 유통기한을 속인 제품, 유전자 변형 농산물 등을 사용한 제품들이 적발되기도 한다. 특히 생식의 경우 날것을 그대로 먹기 때문에 무농약, 유기농 재배 농산물을 선택하는 것이 좋다. 시판제품의 경우 믿을만한 업체의 제품을 성분과 원산지 등을 꼼꼼히 따져보고 선택한다. 직접 곡물을 구입해 방앗간이나 백화점 마트 등의 선식업체에서 직접 뿜아 사용하는 것도 방법이다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



5000원으로 만드는 사찰음식 <32>

두부장아찌와 두부조림

저는 마음이 닿을 때마다 가까운 사찰을 찾아가 무조건 절을 합니다. 그냥 마음이 답답하거나 허전할 때도 부처님 앞에서 마음을 털어 버리려 절을 합니다.

주로 늦게까지 글을 쓰기에 새벽 5-6시가 되어야 잠 자리에 들기도 하는데, 그럴 때 잠을 자기보다 차라리 절에서 기도를 해야겠다는 생각이 들어 새벽에 절을 찾습니다.

언젠가는 초하루에 조계사에 들른 적이 있었습니다.

잠을 자느니 차라리 초하루 아침에 조용한 법당을 찾아 마음을 다스리고 오자는 생각으로 첫 전철에 몸을 싣고 조계사까지 간 것입니다. 하지만 법당엔 이미 많은 분들이 오셔서 기도를 하고 계셨습니다.

"뭘 저리도 열심히 빌고 계실까?" "누구를 위해 저렇게 열심히 기도하고 계실까?" "저 보살님은 어찌 저리도 부드러운 미소를 가지고 계실까?"

법당 안의 풍경을 바라보며 저 나름대로 여러 생각을 해 보았습니다. 새벽기도를 올리고 아는 분들과 만나 이런 저런 이야기를 하다 보면 점심때가 되어 절에서 점심공양까지 하고 오는 경우도 있습니다.

콩나물과 고추나물, 두부조림, 김치볶음 등 다양한 반찬들이 공양주 보살님의 손에서 만들어집니다. 절 많은 반찬들 중에서 두부조림이 제일 맛있습니. 두부조림의 국물까지도 너무 맛있게 느껴집니다. 반찬과 두부조림 국물로 남은 밥 한 수저 비벼먹는 그 기분. 정말 아는 사람만 아는 맛일 겁니다. 두부조림은 대중적인 음식이고, 가정에서 손쉽게 만들 수 있는 영양 가득한 고단백의 반찬이기도 하지요. 지금도 두부조림 국물에 찬밥 비벼먹으면 지친 여름 입맛을 되살려 줄 것 같은 생각이 듭니다.

오늘은 과와 마음이 들어가지 않은 사찰식 두부조림 만드는 법을 공개합니다.

■ 만드는 법

<두부장아찌> 재료: 두부 1모, 포도씨기를 약간, 간장 물(간장 1컵, 채수 1/2컵, 미원고추 1개, 물엿 1큰술, 청주 2큰술)

① 두부는 1cm 두께로 잘라 물기를 빼준다. ② 달군 팬에 기름을 약간 두르고 두부를 노릇하게 지져낸 뒤 기름을 완전히 제거한다. (이때 소금은 뿌리지 않는다) ③ 두부는 용기에 차곡차곡 담아준다. ④ 냄비에 분량의 재료를 넣어 간장 물을 끓여준다. ⑤ 용기에 담은 두부에 뜨거운 간장 물을 붓는다. ⑥ 실온에서 완전히 식힌 뒤 냉장고에 보관하면 2시간 정도 후부터 먹을 수 있다.

<두부조림(일반)> 재료: 두부 1/2모, 녹차기를 약간, 죽엽 약간, 양념장(간장 1큰술, 설탕 약간, 다진 대파 흰부분 약간, 통깨 약간, 고춧가루 약간, 표고버섯가루 약간, 다진 청·홍고추 1/2개씩)

① 두부는 0.5cm 두께로 잘라 죽엽을 뿌려준다. ② 달군 프라이팬에 녹차기를 두른 후 중불로 두부를 지져준다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 지져낸 두부를 접시에 돌려 담고 양념장을 뿌려준다. ※계절에 따라 양념장에 달래나 숙 등 제철 나물을 다져 넣어준다.

▶ 다음 주에는 우영 영양죽과 우영밥을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

부처님 호흡법 참선기초 기본수련

"자동 단전 복식 호흡법"의 비밀이란?

▶ 자세법: 기부좌, 반기부좌, 명좌, 무릎 꿇기, 고두레 변형 자세 뜨고그리고 앉은 자세, 장계자세, 일어난 자세, 행선, 외선

▶ 호흡법

들숨: 배꼽아래 3치 단전이 아닌 치골부분으로 꿇고 간명하게 숨이 저절로 내려가며, 가슴 차크리와 단전함이 열려서 부처님과 인연된 가장 밝은 기운이 모이며, 양장통제 홀로만은 세로로만 열렸을 때 나와 마음이 지렛대 조율되어 일체의 근심걱정, 생념, 스트레스가 사라진다. 날숨: 가슴과 고고하고 고요하게 자랄로 쉬어지며 엔돌핀, 다이노핀, 도파민 등의 쾌락·쾌락 호르몬이 나와 에너지로 전환할 때 뇌파에서 파장이 나오며 수행 상태를 체감하게 된다.

『숨을 푹차게 잘 쉬는 법 · 절을 푹차게 잘 하는 법 참고 비법 (청견스님 지음)』

◎ 몸과 숨의 감각이 순식간에 사라지고 마음을 보는 알아차림의 또렷한 경지를 초보자도 쉽게 경험하게 되는 가장 쉽고 효과적인 바른 수행법으로 고요하며 맑고 밝은 지혜를 체득한다.

◎ 참선, 위빠사나, 절, 명상, 독경, 요가(킵퍼·수행)수행 후, 가슴이 답답하고 머리가 뜨겁고 허풍이 나오면 호흡수행을 잘못된 것으로 수행을 중단해야 한다.

◎ 코끝에 입 벌리고 잠잘 때 가슴이 막히고 몸이 차가워지며 단전복식호흡이 되지 않아 뇌의 산소부족으로 언제나 피곤하고 정신이 맑지 않아 수행의 가장 큰 적이 되며, 만병의 근원인이 되고 불행의 길이다.

◎ 가장 완벽한 예방의학이며 치유가 확실한 대체의학으로 『상기병, 햇병, 당뇨, 고혈압, 소화불량, (복부)비만, 손·발·배·허리 냉증, 무릎병, 디스크, 안구 건조, 피부겨진, 아토피, 천식, 비염, 알레르기, 우울증』 등을 수행을 통해 극복할 수 많은 체험 사례들이 있습니다. (명상경사 홈페이지와 다음카페 참고 바람)

▶ 수련일시

서울 군자법당: 매주 목요일 오후 2시~4시, 저녁 7시 30분~9시 30분
부산 금정법당: 매주 수요일 오후 2시~4시, 저녁 7시 30분~9시 30분
*신규 수강생은 청견스님 후 등록하실 수 있습니다.

법왕정사 서울군자법당: 02) 456-0035
부산금정법당: 051) 583-7886
청견스님: 011) 9088-9449
http://cafe.daum.net/sorisan, www.dkt.or.kr

간(肝)이 간지간경화

건강애야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 선비의
참다슬기 농축액

토종 울담과 비질만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 더린다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 원거 9가마니를 덮은 뒤 원거에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 원거가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9일 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
산미를 토종 (민속농원)

퇴행성관절염 · 류마티스 신경통 · 오십견 · 디스크

한방요법으로 치료한다-관신원

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 관신원(丸)

통상 관절염이란 관절에 염성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다. 윤량한의원 윤량원장은 수십년동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자와 전생하면서 연구개발한 관신원(丸)을 처방하여 환자에게 임상결과 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 문의로는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다.
위의 함약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신원을 드실 분
· 계단을 오르내릴 때 무릎에 무리가 오시는 분
· 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
· 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
· 위궤양때문에 관절염 약을 못드시는 분
· 수술 후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
· 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
· 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아프신 분

윤량한의원 상담문의 080-598-9832

고품격의 3000배를 기쁨으로 시작합니다 부산 3000배 용맹정진

◎ 500만 배 성장하며 체득한 절수행 비법 노하우 모두를 완전 공개 하며 청견스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비 소리에 맞춰 일사분란하게 절 진행

◎ 매타임마다 누구나 꼭 알아야하는 절수행에 관한 환희심나는 소참법문이 이어집니다

◎ 삼천배 수행전에 호흡에 맞춰 절하는 법 교육을 통해 누구나 완벽한 호흡처리를 하게 됩니다

◎ 허리 무릎 아픔이 저절로 없어지고 머리가 얼음처럼 차가워진 최상의 컨디션으로 갈수록 생생해짐을 누구나 100% 체험하게 됩니다

♣ 일시: 2006년 9월 9일 (매일 둘째주 토요일 10/14, 11/11, 12/9)

♣ 시간: 저녁 7시 ~ 9시 절하는법 교육 저녁 9시 ~ 일요일 아침 7시까지

♣ 준비물: 기도포(큰수건), 수건2매, 두꺼운 면양말 2켤레, 면티 2장 이상, 법복바지 2벌등

법왕정사 부산 금정법당

☎ 문의전화 051)583-7886
청견스님 011-9088-9449

☞ 오시는길: 지하철 1호선 두실역 7번출구 나오는방향 150m 남산자차정비부위 경우빌딩 4층