흔히 '절에서 먹는 음식' 정도로만 알고 있는 사찰음식. 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 사찰음식이 '대안음식'으로 뜨고 있다. 하지만 '수행식'이자 자연과 사람을 살리는 사찰음식의 참뜻을 새겨볼 기회는 그리 흔치 않다.

사찰음식을 연구하고 이를 대중화하기 위해 발족한 '전통사찰음식문화보존회(회장 선재)'는 9월 28일부터 10월 1일까지 경기도 일산 킨텍스에서 열린 '한(韓) 브랜드 박람회'에 참가해 50여종의 사찰음식을 선보이는 '사찰음식 야단법석'을 펼쳤다. '산사의 하루'를 주제로 열린 이번 전시를 통해 아침 · 점심 · 저녁에 먹는 사찰음식으로는 어떤 것이 좋은지 살펴보자.

사찰음식 대중화 바람 '솔솔'

韓 브랜드 박람회 참가, 50여종 선보여…자연 살리고 건강 챙기고

▷ 아침-부드러운 죽으로 뇌를 깨운다

아침은 생체리듬으로 볼 때 뇌가 활동하는 시간으로, 식사는 죽(粥)을 중심으로 가볍게 구성된다. 죽식은 과식을 막고 소식(小食)을 하기 위한 것이기도 하다.

<마하승기율>에서는 죽을 먹으면 ▲안색이 좋아진다 ▲힘이 넘친다 ▲수명이 연장된다 ▲안락함이 있다 ▲말소리가 시원해진다 ▲음식물의 소화를 좋게 한다 ▲감기에 걸리지 않는다 ▲공복감을 없애준다 ▲갈증을 풀어준다 ▲대소변을 조절한다고 열 가지 이로움을 설명한다.

아침식사로 좋은 버섯야채죽과 연근죽, 흑임자죽(왼쪽부터 시계방향으로).

▷ 점심-딱딱한 음식으로 위장운동 활기차게

낮은 활동량이 많고 위장이 활발하게 활동하는 시간으로, 딱딱한 음식 먹기를 권한다. 부처님은 수행승이 먹는 음식을 네 가지로 나누었는데, 그 첫 번째가 시약(時藥)이다. 시약은 뿌리와 곡식 등 딱딱한 음식의 총칭으로 오전 중에 먹는 음식물이고, 스님들의 정찬으로서 주식이 된다. 곡식 · 뿌리 · 줄기 · 과일 등 이로 씹어서 먹는 딱딱한 고체음식을 '거타니식'이라고 하고, 밥 · 떡 · 밥 말린 것과 같이 부드럽고 연한 음식을 '포사니식'이라고 부른다.

점심식사용으로 어울리는 팥밥과 곤드레 나물밥, 능이 버섯국.

▷ 저녁-과일즙과 국수로 가볍게

저녁(오후)에는 신장, 간, 심장이 활동하는 시간으로 과일즙과 같이 소화되기 쉬운 음식을 먹는다. 과일즙은 그 안의 섬유질이 아침에 먹는 죽과 낮에 먹는 딱딱한 음식의 배설을 돕는다. 과일즙 외에도 국수 등 간단한 음식을 먹기도 한다. 그러나 부처님은 밤 10시 이후, 잠자기 2시간 전에는 음식 먹는 것을 특히 경계했다. 이는 저녁 늦게 먹는 음식이 신장이나 간을 상하게 하기 때문이다. <사미율>에서는 '귀신은 밤에 먹는다'고 하여 밤늦게 먹는 음식을 '독(毒)'과 같이 여겼다.

글=여수령 기자 · 사진=박재완 기자

저녁에는 가죽순 떡국과 표고버섯 냉면, 감자옹심이가 어떨까?

interview

전통사찰음식문화보존회장 선재 스님

"부처님의 지혜가 담긴 사찰음식은 현대인들을 건강하고 행복한 삶으로 이끌 대안입니다."

9월 28일 '한 브랜드 박람회'에 참가한 전통사찰음식문화보존회장 선재 스님(사진)은 "우리 전통문화를 대표하는 '한(韓) 브랜드'의 하나로 사찰음식이 선정된 것이 자랑스럽다"며 자부심을 나타냈다. 전통사찰음식문화 보존회는 그간 개별적으로 진행돼 오던 사찰음식 연구 역량을 결집하고, 승 · 재가 교육과 상품화 추진 등 사찰음식 대중화에 앞

교육 · 상품화 추진이 과제

장서기 위해 결성된 단체.

선재 스님은 "최근 선방이나 강원에서 공양주 소임을 맡고 있는 사람들의 전문성 부족으로 전통 사찰음식 문화가 많이 변형되고 있다"고 지적한 후 "보존회에서는 사찰음식 전문가를 양성하는 한편, 사찰음식 표준화 작업에도 나설 계획이다"고 밝혔다.

대표적인 사찰음식에 대한 조리법 표준을 정립하고, 이를 사찰음식 교육 교재로도 발간한다는 것이다.

10월 중순 경 창립 법회를 열고 정식 발족할 전통사찰음식문화보존회는 해외 전시에도 적극적으로 참여하는 등 우리 사찰음식 대중화에 적극 나설 계획이다.

"사찰음식은 종교라는 울타리를 넘어 전 세계에 보급되어야 할 이 시대의 건강식입니다. 대중화와 함께 사찰음식에 담긴 생명존중 의식과 수행식으로서의 정체성도 훼손되지 않도록 다양한 방안을 모색할 것입니다."

여수령 기자

5000원으로 만드는 사찰음식 <36>

인삼소스 두부조림과 표고버섯찜

제 고향은 충남 대천이라는 작은 바닷가입니다. 지금은 대천이 유명한 대단위 관광지가 되어버렸지만, 그 옛날 대천은 늘 군인들이 바닷가를 철통 같은 경계를 서던 작은 해안가에 불과했습니다.

어린시절, 학생법회를 볼 때마다 우리 절에서는 군인들이 같이 법회를 보곤 했습니다. 부처님오신날이 되면 함께 연등도 만들고, 절의 사사로운 일들도 다 해결해주곤 했습니다. 또 학생법회 아이들에게 공부도 가르쳐주고 함께 신나게 놀기도 했습니다.

요즘 저는 그 시절의 추억이 자주 떠오르곤 합니다. '사찰음식을 사랑한 사람들'이란 인터넷 카페를 운영하고 있는 제가 어떤 인연으로 '군사랑 정심사'와 친목 도모 연결카페를 맺게 되었기 때문입니다. 이 카페는 대구 경북지역 군인들이 모여 일주일에 한 번 법회도 보고, 레크리에이션도 하면서 즐겁게 군 생활을 할 수 있도록 도와주는 곳입니다.

지난 시간 정심사 군인들과 만나기로 약속을 했는데, 제 바쁜 일과 때문에 약속을 못 지키게 되어 떡을 조금 해서 간식 공양으로 보냈습니다. 꼭 하루 시간 내어서 우리 군인들 힘내라고 직접 찾아가 음식을 만들어 주고 싶은데 바쁘다는 핑계로 시간 내기가 쉽지 않습니다. 나라를 위해 충성하는 군인들을 생각하며 힘내자는 말을 전하고 싶습니다. 군인들이 힘들게 군 생활을 하고 있는 만큼 우리도 열심히 부처님 가르침을 배워봅시다!

■만드는 법

<인삼소스 두부조림> 재료: 두부 반 모, 소금 약간, 양송이버섯 3개, 무순 약간, 식용유 약간, 소스(인삼 1뿌리, 간장 1큰술, 양파 1/4개, 흑설탕 1작은술, 배 1/4쪽, 미림 1작은 술, 소금 약간, 국간장 1작은술, 전분물 1큰술)

① 두부는 0.5cm 두께로 잘라 소금을 뿌린다. ② 양송이버섯은 껍질을 벗긴 다음 6등분하고 무순은 물기를 뺀다. ③ 믹서에 손질한 인삼과 분량의 재료를 넣고 곱게 갈아 인삼소스를 만든다. ④ 두부는 물기를 없앤 후 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다. ⑤ 두부는 키친타올에 올려 기름기를 완전히 빼 주고 식힌다. ⑥ 인삼소스를 넣어 윤기 나게 졸인다. 이때 양송이버섯도 함께 넣어 볶는다. ⑦ 접시에 두부조림을 올리고 양송이가 들어간 소스를 뿌린 뒤 무순을 올려 완성한다.

<표고버섯찜> 재료: 표고버섯 8장, 두부 1/4모, 당근 1/5쪽 , 전분가루 1작은술, 죽염 약간, 유장(참기름 약간, 간장 1/2 작은술) 소스(간장 1큰술, 생강즙 1작은술, 흑설탕 1작은술, 전분물 약간)

① 표고버섯은 기둥을 떼고 뜨거운 물에 데쳐 물기를 꼭 짠 다음 유장 처리한다. ② 두부는 물기를 꼭 짠 다음 으깨 죽염으로 간을 한다. ③ 당근은 아주 곱게 다져준다. ④ 두부와 당근 그리고 전분가루를 조금 넣어 함께 반죽해 소를 만든다. ⑤ 표고버섯 안쪽에 전분가루를 묻혀준 다음 소를 채워 넣는다. ⑥ 분량의 재료로 소스를 만든다. ⑦ 김이 오른 찜 솥에 3~4분간 쪄준 후 소스를 발라 완성한다.

▶다음 주에는 우엉 꿀조림과 우엉 인삼차를 만들어 봅니다.

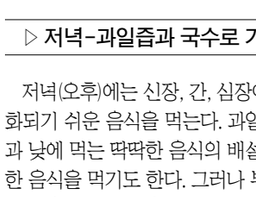
■ 박상혜(사찰음식연구가)

간(肝)이 간염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액



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

◘ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

◘ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다 슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 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

산마을 토종 [민속농원]

사찰, 법당, 앰프 전문

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

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

염불, 설법 전용 고성능 마이크

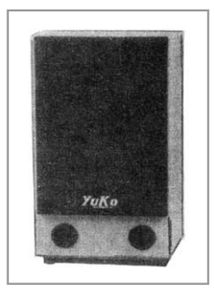
DX-707스텐드 마이크

마이크 가격 : 250,000원

◇ 소리공양 종목 ◇

▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

비구니스님 특별우대!



법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695

서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호

(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284

홈페이지 : www.yukosound.com

성함 도량

퇴마란?

현 시대는 남을 믿지 못하고 아무리 바삐 뛰어도 만족을 못하는 이기주의 현상으로 말법시대입니다. 자업 자득 법대로 돌아가기 때문에 지은복이 소멸하면 고통이 따릅니다. 이 때 들어나는 것은 전생업마, 현생죄마, 죽은사람마, 동물마, 미생물마, 기타 등등이 마음의 장애가 끼면 정상적인 삶을 살아갈 수 없습니다. 그러므로 법력이 있는자가 불보살님 힘을 얻어 마를 물리치는 것을 퇴마라합니다.

영가	빙의현상(이유)
조상영가	집착, 미련 그리움, 애착 때문에
낙태	무서워 갈곳이 없어요
타영가	여기저기 다니며 놀고 싶어 왔어요
미물영가	너무 고통스러워 왔어요

야후 검색창에서 해원사 치세요

연락처 031)736-3734 031)732-3790

기적의 치약 스님과 불자님!

지긋지긋한 치아

美國브라이트로 7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 않하십니다.

스님? 세상에서 제일 고통스럽고 참기 어려운것이 이가 아픈것 같아요. 세상 사람들은 믿지 않지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에사는 보살입니다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고나니 다른이도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 잘 먹지 못하는것을 본 스님께서 미국구강학회에서 추천한 브라이트치약을 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다녀도 효과가 없는데 치약가지고 될까 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 돼고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일반치약처럼 7일정도 사용하면 입냄세는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸무력, 잇몸농증, 찬음식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로 美白도 됩니다.

※ 五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초 치약으로 충분합니다.

가격은 50,000원입니다.

수입판매원 금강닥터사

TEL : (02)2271-1441 농협:360-12-046446 최능우