

전문가 박상혜씨에게 배워요

현대인들에게 스트레스는 떼려야 뗄 수 없는 존재입니다. 그래서 저는 "스트레스를 받지 말라"는 말 대신 "스트레스는 그때그때 풀라"고 말하고 싶습니다. 때와 장소를 가리지 않고 다가오는 스트레스를 이겨내야만 내 몸과 내 자신을 지켜낼 수 있는 힘이 생기기 때문입니다.

스트레스를 푸는 방법에는 여러 가지가 있겠지만, 저는 '마음의 병' 스트레스를 부처님 가르침으로 풀어볼까 합니다. 바로 기도도와 음식을 통해서입니다.

저는 마음이 무겁거나 스트레스를 받을 때면 고요한 나만의 공간에서 황을 피우고 마음을 가다듬은 후 기도를 합니다. 하루 십 분이 고 심심 분이고, 마음속의 미움과 사악함이 사라질 때까지 절을 하기도 합니다. 일상에서 받은 마음의 병인 스트레스를 다시 일상이나 사회로 돌려보내는 것이 아니라 제 마음속에서 녹이는 것이지요.

나물·풀뿌리·버섯 등 하찮아 보이는 재료들 비타민·무기질 공급 독소 빼주고 불안증 없애

쉬운 일은 아니지만 기도하고 절하다 보면 피로도, 마음의 불안도, 가슴 두근거림도 모두 사라지는 것처럼 느껴집니다.

스트레스를 극복하는 또 하나의 방법은 사찰음식입니다. 전 사찰음식 강의를 할 때 마다 회원님들에게 "집에 있는 부처님께 잘해 주라"고 합니다. 집에 있는 부처님, 즉 가족들의 스트레스가 얼마나 많은지 한 번 생각해 보라는 뜻에서입니다.

사찰음식의 재료는 나물과 두부, 풀뿌리, 버섯 등입니다. 언뜻 하찮은 재료들이라 생각할 수 있지만, 그 속에는 엄청난 영양소가 들어 있습니다. 우엉과 연근은 우리 몸속의 독소를 배출해주고, 버섯의 비타민과 무기질은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이고, 대추나 감자 등은 스트레스에서 오는 불안증을 없애주는 효과가 있습니다.

물론 음식으로 스트레스를 치료하기 이전에 과음과 흡연 같은 좋지 않은 습관을 버리고 지나친 경쟁심으로 자신을 학대하는 일도 삼가야겠지요. 더불어 휴식과 충분한 영양섭취는 스트레스를 푸는 데 있어 '필수 영양공급원'입니다.

스트레스 받는 일이 있어도 그것을 마음에 담아 두지 말고 수행과 사찰음식 섭취 등으로 그때그때 풀어준다면 마음의 병으로부터 자유로울 수 있을 것입니다.

■ 사찰음식연구가

마음의 병 훌훌~ 에너지 쭉~욱

이제 타이거

메인

디저트



감자 시금치 샐러드

감자는 혈액을 맑게하고 비타민 C가 풍부해 우리 몸을 스트레스로부터 지키는 부신피질호르몬의 생성을 돕는다. 시금치의 염산은 신경을 안정시켜준다.

재료: 감자1개, 시금치 3뿌리, 포도씨 기름, 소스(포도씨 기름 3큰술, 식초 2큰술, 다진 양파 1작은술, 다진 청·홍고추 1/2개분씩, 죽염 약간)

- 1. 시금치는 씻어 찬물에서 헹구고 물기를 빼고, 감자는 찌고 으갠다.
2. 감자는 원형으로 잘라내어 찬물에 헹구고 물기를 빼준다.
3. 물기를 뺀 감자에 포도씨 기름을 뿌려 프라이팬에 굽는다.
4. 분량의 재료로 소스를 만든다.
5. 접시에 시금치와 감자를 담고 소스를 뿌려 낸다.



대추 수삼말이

대추는 긴장을 풀어 주고 흥분을 가라앉혀 주므로 수험생이나 직장인들에게 탁월한 효과가 있다. 불면증에 시달리는 사람이나 갱년기 우울증·히스테리 등으로 고통받는 사람에게 좋다. 수삼의 사포닌 성분은 신진대사를 원활하게 하고 면역기능을 강화시킨다.

재료: 대추 16개, 인삼 2뿌리, 설탕 1작은술, 시럽(꿀 1/2컵, 생강 1조각, 설탕 1큰술)

- 1. 대추는 돌려 꺾어 씨를 분리한다.
2. 수삼은 3cm 길이로 굵게 채 썰어 설탕물에 담근다.
3. 분량의 재료로 시럽을 만든다.
4. 채 썬 수삼의 물기를 뺀 후 대추에 소를 채워 돌돌 말아준다.
5. 만들어진 시럽으로 수삼대추말이를 재워둔 후 재로 조리 완성한다.



우엉 연근 죽

우엉과 연근에는 피를 맑게 해주는 성분이 있어 독소배출에 아주 효과적이며 마음을 안정시키는 진정작용을 한다.

재료: 연근 1/3쪽, 우엉 10cm, 불린 쌀 1/2컵, 식초 약간, 참기름 약간, 채수 4컵(물5컵+마른표고버섯+다시마5cm를 끓인 물), 대추 약간

- 1. 우엉과 연근은 껍질을 벗긴 뒤 식초물에 담가둔다.
2. 우엉은 다지고 연근은 강판에 간다.
3. 불린 쌀을 참기름에 볶은 뒤 우엉을 넣고 함께 볶는다.
4. 우엉과 쌀이 어느 정도 익으면 연근과 채수 2컵을 넣어 한번 끓인다.
5. 한번 더 나머지 채수를 넣고 끓인다.
6. 대추를 곱고로 얹어 완성한다.



표고버섯 파프리카 탕수

파프리카 속에 들어있는 비타민C는 무기질이 풍부한 버섯과 만나 예민해진 신경을 안정시키고 스트레스를 현저히 감소시켜준다.

재료: 말린 표고버섯 2줄, 청색 피망 1개, 노란 피망 1개, 노란색 파프리카 1개, 양파 1/2개, 식용유 약간, 소스(오렌지주스 1/2컵, 설탕 2큰술, 전분물 적당량, 생강즙 약간, 죽염 약 2큰술, 반죽(밀가루 4큰술+전분가루 3큰술+물 1/2컵+간장 1작은술)

- 1. 표고버섯은 물에 불려 물기를 뺀다.
2. 청피망, 홍피망, 노란 파프리카, 양파는 작은 사각형으로 썬다.
3. 분량의 재료로 소스를 만든다.
4. 불린 표고버섯과 반죽 재료를 섞은 후 180도의 기름에 두 번 튀겨낸다.
5. 튀겨낸 표고버섯을 소스에 버무리 완성한다.



토마토 두부 카나페

비타민이 풍부한 토마토에 영양이 듬뿍 든 두부를 이용해 만든 간식이다. 열량이 낮아 수험생 간식으로 좋다.

재료: 두부 1/2개, 토마토 4개, 치커리 약간, 포도씨 기름 약간, 소스(플레인요구르트 1개, 김밥용 단무지 2줄, 옥수수캔 1큰술, 청고추 1개, 홍고추 1개, 포도씨 기름 1큰술, 산초가루 1/3작은술)

- 1. 두부는 0.5cm 두께로 잘라서 기름에 지져낸 후 기름기를 제거한다.
2. 토마토는 원형으로 자른다.
3. 치커리는 한입 크기로 자른다.
4. 청·홍고추와 단무지를 곱게 다진 후 모든 재료를 섞어 소스를 만든다.
5. 토마토와 치커리, 두부를 순서대로 올린 후 소스를 뿌려 마무리 한다.



샐러리 사과 주스

샐러리는 미네랄이 풍부하고 혈액을 정화하는 작용을 한다. 또한 몸에 해로운 일산화탄소를 배출하도록 도와준다. 흥분을 잠재거나 사소한 일로도 얼굴을 잘 붉히는 사람은 평소 샐러리를 자주 먹으면 좋다.

사과는 샐러리의 쓴맛을 감소시켜주므로 함께 섭취하면 좋다. 사과는 갈아두면 색이 쉽게 변하므로 먹기 직전에 믹서에 갈아서 낸다.

재료: 샐러리 1대, 사과 1/2개, 꿀 약간, 풍가루 1작은술

- 1. 샐러리는 파릇한 것으로 골라서 흐르는 물에 여러 번 헹구고 찬물로 헹구어 물기를 뺀다.
2. 사과도 작게 자른다.
3. 샐러리와 사과를 믹서에 간다.
4. 먹기 전에 꿀과 풍가루를 넣어준다.



태(胎)중 아기(낙태, 유산) 영가 49재 천도재

약천사 양력 10월 21일(토요일)

태(胎)중 아기 지장보살님을 봉안하고 성심껏 기도하여 아기영가가 편안하고 업장소멸하기를 기원합니다.



불교에서는 낙태를 명백한 살인이라고 규정합니다. 부모의 인연으로 만나 생겨난 아기인데도 별다른 양심의 가책도 느끼지 않고 아기를 지워버리는 일이 너무나 흔하게 일어나고 있습니다. 생명을 가진 태중아기는 부모가 낙태를 생각하는 순간부터 불안과 긴장으로 몸을 움츠리며 살고자 하는 모습을 보인답니다. 낙태한 태중아기 영가를 위해 부모가 진실된 마음으로 참회하고 참회한다면 스스로 지은 악연의 고리도 끊어져 새로운 인연으로 거듭나는 기회가 될 것입니다. 찾아드는 인연을 거부하고 '나'의 편리를 위해 '나'에게 의탁한 생명을 지워버리는 것입니다. 그러나 태중아기는 엄연한 생명이고, 그 생명을 끊은 낙태의 결과는 생각 이상으로 무섭습니다. 자신이 원했던 원하지 않았던 자신의 결정으로 세상에 나오지 못하고 죽어간 태중아기를 위해 진심을 다한 참회를 하여야 합니다.

- 일 시: 2006년 10월 21일 토요일 오전 11시 (음, 8월 30일)
● 장 소: 약천사 법당
● 기도입재(초재): 양력 10월 21일 (음, 8월 30일)
● 3재: 양력 11월 4일(음, 9월 14일)
● 기도회향(막재): 양력 12월 2일 (음, 10월 12일)
● 기도 동참비: 태중아기 지장보살 봉안비 30만원, 49재 (당일 천도재는 별도상당)
\* 위패비, 아기옷: 무료
● 준 비 물: 사탕, 과자, 분유(우유) 등
\* 7재 회향에는 태중아기 지장보살 관육을 합니다. (베네적삼, 양말, 신발, 장난감 등 준비)
● 입금계좌: 농협 075-02-390890 | 국민 353-24-0119-724 | 예금주: 이순수

■ 자세한 내용은 전화주시면 직접 안내하여 드립니다.

태중아기 영가 천도 방법

- 1) 성심을 다해 참회하여야 합니다.
2) 49재를 올려서 천도에 주어야 합니다.
3) 지장경을 독송해 주어야 합니다.
4) 지장보살상을 사들 시는게 좋습니다.
5) 부처님을 조상에 드리면 더욱 좋습니다.
6) 태중아기 영기를 위해 등을 밝힙니다.
7) 태중보살계를 받게 하시면 좋습니다.



태중(낙태, 유산) 지장보살님

서울 노원구 중계 4동 450번지 삼정빌딩 4층 약천사 자운 합장 02)3391-8523 / 011-9002-8523