

입 동(立冬) 추위가 매섭게 지나고, 겨울채비를 해야 할 때가 됐다. 겨울채비라고 하면 첫 손가락에 꼽히는 것이 바로 김장이다. 우리네 밥상에 빠지지 않고 오르는 김치지만, 요즘 김치가 쥐는 시련도 만만치 않다. 입맛의 서구화와 외식문화 발달로 김치 소비량이 계속 감소

하고 있는 가운데 지난해 중국산 김치의 기생충 파동으로 김치 전체에 대한 불신도 팽배해졌다. 하지만 김치를 외면할 수만은 없는 일. 더구나 올해는 무와 배추 가격이 예년에 비해 저렴해졌다고 하니 직접 김치를 담그보는 것은 어떨까? 건강에 좋은 사찰김치 담는 방법을 알아본다.

시원·담백한 맛 일품 사찰식 김장 담그세요



마늘과 젓갈 대신 찹쌀풀과 과일즙 등을 이용해 만드는 사찰 김치는 한겨울 든든한 영양공급원이 된다. 현대불교 자료사진

▷ 재료 고르기

배추 속잎 노랗고 고소한 맛 나아 국산 소금 손으로 비비면 잘 부서져

● **배추**- 배추는 겉잎이 무성하고 속잎이 노란색을 띠는 것이 좋다. 잎이 서로 잘 밀착되어 있고 흰 줄기 부분을 눌렀을 때 단단해야 한다. 또 같은 크기라도 들어보았을 때 속이 딱 차 묵직한 느낌이 나는 것을 고른다. 반으로 갈랐을 때는 속이 연한 미색을 띠고, 속잎은 씹을수록 고소한 맛이 나는 것이 맛있는 배추다.

● **무**- 무는 묵직하고 골목 없이 일정하고 매끈한 것이 맛있다. 무청이 싱싱하고 무에 흡이 많지 않은 것이 좋다. 또 수분이 많고 단단하며 비교적 매운맛이 강해야 시간이 지나도 김치가 잘 시지 않는다. 김장을 무나 깍두기, 석박지를 담글 때는 희고 단단하며 위아래 굵기가 비슷한 것을 고른다.

● **총각무**- 흙이 그대로 묻어 있고 무청이 싱싱한 것이 맛도 좋다. 총각무김치는 다른 김치에 비해 양념이 많이 들어가기 때문에 물기가 너무 많은 총각무로 김치를 담그면 쉽게 물러진다. 무와 무청 사이 부분이 진한 초록색을 띠는 것은 수확한 지 오래된 것이므로 꼭 확인한다.

● **마른 고추**- 마른 고추는 햇볕에 널어서 말린 태양초와 불을 피워서 열기로 말린 화건초로 나뉜다. 태양초는 과피(果皮)가 두껍고 색이 선명하며 매운맛이 강하다. 화건초는 겉 붉은 색을 띠며 태양초보다 매운맛이 덜하고 껍질도 얇다.

● **굵은 소금**- 최근 중국산 소금이 많이 수입되어 좋은 소금을 고르는 일이 쉽지 않다. 중국산 소금보다 국내산 소

금이 손으로 비벼볼 때 잘 부서진다. 또한 색깔은 흰색을 띠며 물기가 없고 손으로 만졌을 때 보슬보슬한 감촉이 느껴질 정도로 입자가 거친 것이 좋다. 소금은 사용하기 전에 재빨리 물에 한 번 넣었다가 물기를 빼 사용하면 불순물이 제거되어 깨끗한 소금을 사용할 수 있다.

▷ 믿을 수 있는 재료 여기서 사자

친환경 재료 인드라망생협사 판매 절임배추 10통 20kg에 3만원선

최근 주부들이 김장재료를 고를 때 무엇보다 신경 쓰는 것은 재료의 '안전성'이다. 농약 등의 화학재료를 사용하지 않은 재료를 사용해야 안심할 수 있기 때문이다. 하지만 무턱대고 비싼 재료만 찾을 수는 없는 일이다. 재료 구입이 고된이라면 사찰 생활으로 눈을 돌려보자.

11월 5일 봉은사에서 귀농장터를 열기도 한 인드라망생협(www.budcoop.com)은 인터넷 홈페이지와 전화로 친환경 농산물들을 판매하고 있다. 생산지는 연두농장으로, 경기도 시흥 지역 주부들이 직접 농사지는 친환경 재료를 이용한 것이다. 유기농 배추는 1포기에 2000원, 유기농 고춧가루를 1만3천~1만5천원 선에 구입할 수 있다. 무농약 절임 배추는 20kg에 3만4천원으로, 약 배추 10통 정도에 해당하는 분량이다. 배추 외에도 무(1kg 1천원)와 알타리 무(2kg 3천원), 찹쌀(1kg 5천원), 왕소금(3kg 2천8백원) 등의 부재료도 함께 판매하고 있다. (02)576-1882

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

박상예씨에게 배우는 사찰김치 4選

사찰김치는 일반적인 김치에 들어가는 마늘과 젓갈 등의 양념들이 생략됩니다. 대신 찹쌀풀이나 밀가루를 등을 이용해 맛을 내므로 담백한 맛을 즐길 수 있습니다.

김치 양념에 풀을 섞어주면 양념이 김치에 잘 버무러질 뿐만 아니라 풀의 녹말이 당화작용을 일으켜 김치 맛을 한층 더 깊게 만들어줍니다. 특히 열무김치나 깍두기, 총각김치 등 무김치에 풀을 넣으면 무의 단맛이 향상되고 매운맛이 줄어들어, 풀은 되직한 것보다는 묽은 것이 좋습니다. 보통 찹쌀가루나 밀가루 1큰술에 물 3컵 정도면 적당한 농도가 될 수 있습니다.

하지만 일반 가정에서는 마늘과 젓갈을 넣지 않은 사찰식 김치를 만들어 먹기가 쉽지 않습니다. 아직 입맛이 사찰음식의 담백한 맛에 길들여지지 않은 탓입니다. 이럴 땐 몇 가지 재료만 응용해도 더 맛갈

나는 김치를 만들 수 있습니다.

젓갈을 싫어하는 사람이라면 건새우·다시마·멸치 등을 넣어 만든 떡을 끓는 물에 담갔다가 젓갈 대신 사용하면 담백한 맛을 낼 수 있습니다.

깍두기나 석박지, 총각김치, 무생채 등에 설탕을 넣으면 개운한 맛이 없고 국물도 깔끔하지 않습니다. 이럴 때는 홍시를 냉동실에 얼려 놓았다가 해동시켜 즙을 내 넣어주면 단맛이 내되 강하지 않으며, 무를 연화시켜 맛을 더욱 풍부하게 만들어 줍니다.

김장김치가 아닌 즉석김치를 담글 때는 호박즙을 젓갈과 섞어 사용하면 김치가 숙성되면서 깊고 구수한 맛을 낸다. 호박즙을 떡 상태로 얼려 두었다가 김치 담글 때마다 사용하면 풍부한 김치 맛을 즐길 수 있습니다. ■사찰요리 전문가

마늘·젓갈 대신 찹쌀풀·홍시·호박즙으로 깊은 맛

배추김치



배추 2포기, 굵은 소금 1컵, 꽃소금 1/2컵, 설탕 1큰술, 양념무 1개, 미나리 1/3단, 다진 생강 2큰술, 고춧가루 1컵, 찹쌀풀 1/2컵

1. 배추는 세로로 4등분해 굵은 소금에 담가 절인 후 물기를 뺀다.

2. 무는 깨끗이 씻은 후 채 썰어 꽃소금에 절였다가 씻은 뒤 물기를 빼준다. 미나리 단 5cm 길이로 잘라준다.
3. 분량의 재료로 양념장을 만든 후 꽃소금과 설탕으로 간을 맞춘다.
4. 절인 배추의 잎사귀 사이사이에 양념을 넣고 겹잎으로 싰 후 용기에 담는다.



갯김치



갯 2단, 양파 1개, 굵은 소금 1/2컵, 양념(고춧가루 1컵, 통깨 1큰술, 다진 생강 1작은술, 찹쌀풀 1/2컵)

1. 갯은 머리가 붙어 있는 상태로 굵은 소금에 30분 정도 절여준 후 물기를 짜 놓는다.

2. 양파는 갈아서 즙을 낸다.
3. 고춧가루와 통깨, 다진 생강, 찹쌀풀, 양파즙을 골고루 섞어 김치 양념을 만든다.
3. 절여놓은 갯에 양념이 잘 배도록 골고루 버무려 완성한다.



백김치



배추 2포기, 무 1/2개, 깻잎 5개, 배 1/2개, 대추 5개, 표고버섯 2개, 미나리 1/4단, 갯 2큰술, 소금(절임용 2컵, 소버무림용 1/2컵), 생강즙 2큰술, 김치국물(채수 4컵, 배추 1개분, 찹쌀풀 1/2컵)

1. 배추는 4등분해 소금물에 절인 후 물에

헹구어 물기를 뺀다.
2. 무는 채 썰고 미나리는 5cm 길이로 자른다. 표고버섯과 대추, 배, 배는 가늘게 채 썰어 물에 담갔다 꺼낸다.
3. 분량의 재료로 김치국물을 만들고 나머지 재료로 소를 만들어 절인 배추에 붓는다.



동치기



무 10개, 배 2개, 갯 1/2단, 홍고추 5개, 식힌 청고추 10개, 소금(물 30컵, 굵은 소금 2컵), 굵은 소금 2컵

1. 무는 깨끗이 씻어 소금물에 담가 하룻밤 숙성시킨다.
2. 배는 깨끗이 씻어 4등분해 가른다.

3. 갯은 푸르고 어린잎을 골라 소금에 절였다가 한 줄기씩 돌돌 싸놓는다.
4. 소금물을 고운체에 밟쳐 깨끗한 국물을 만든다.
5. 용기에 무와 싰배, 배, 홍고추, 식힌 청고추, 갯 등을 켜켜이 놓고 돌돌 싸놓은 다음 소금물을 붓는다.



사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느 곳에서도 배울 수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울 때 미래를 준비하십시오!
속성비결!!! 실습위주!!!

사암침술 강좌
▶ 과정 • 기초과정
• 전문기과정 • 맥진법 • 사암침술반 • 즉효요법반
▶ 과 목
12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 오행차방법, 침술즉효요법, 뼈교정법, 임상실습
▶ 개 강
• 부산 : 2006. 12. 3(매주 일요일)
• 서울 : 2006. 12. 4(월·화·반)

책임지도!!! 저자작강!!!

맥진 전문가 과정
① 경락진단법
② 황제내경 맥진법
• 음양 맥진법 • 3부 맥진법
• 복진과 배진법 • 암진단 방법
③ 장부허실증 판단 ④ 맥 조절법
명리 전문가 과정
매화역수전문가 과정

자연의학센터 051)862-7579, 011-865-5093

부산진구 양정2동 지하철1호선 양정역 8번 출구 인제B/D 501호

사암침술학회 02)747-9136, 011-307-2975

서울특별시 중로3가 국민은행 4층 지하철 1호선 1번 출구

전자식 2중문 3중경보 특한 불 전 함



움직이거나
털문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆ 도난의 염려가 없는
사고 미연방지100%
◆ 돌발적인 정보로
침입자, 100% 도주
원목 법상

서원불교 북 043-647-2378, 011-467-1472

5분이면 나도 이름을 지을 수 있다 “이름 대사전”

- 대법원 선정 인명용 한자 4,879자 중에서 작명에 사용할 수 있는 한자를 엄선하였습니다.
- 320여 가지의 성을 한자의 획수별로 분류하여 2획으로 된 성부터 22획 성까지, 상생의 원리와 수리오행, 삼원오행, 음령오행까지 조화를 이루어 성씨별로 2000개에서 3000여개의 이름들을 엄선하여 이름풀이까지 완벽하게 하였습니다.
- 이름, 범명, 범호, 상호, 기타 작명을 전혀 모르는 사람이라도 작명의 대가가 될 수 있도록, 작명에 필요한 모든 조건을 완벽하게 구비한 이름들을 수록하였습니다.

아주 특별한 이름을 원하십니까? 작명, 개명에 대한 답을 드립니다.

이름이 운명을 바꿀 수는 없지만, 재물을 풍요롭게 하는 이름은 있습니다.

원하는 이름을 작명하는 것은 작명가의 능력입니다.

역학 개인지도

- 모집인원 : 3명(선착순) • 자격 : 남·여, 학력, 나이 제한없음
- 기간 : 2006년 12월 1일부터 3개월(주당 8시간)
- 사 주 및 작명의 대가가 되고자 하시는 분(숙식가능)

효 타 암 주지 원공 합장

• 농협 121076-56-092613(손선미) • 정가 50,000 (오만원)

부산 금정구 금사동 34-4 문의 : 051)524-9406