

사람음식으로 준비한 봄나들이

꽃구경, 사람구경 하는 봄나들이에 빼놓을 수 없는 것이 '먹는 재미'다. 조미료가 잔뜩 든 음식이나 밀려드는 손님 때문에 정신없이 먹어야 하는 식당 음식이 싫다면 조금 번거롭지만 도시락을 싸보자. 한입씩 먹기 좋은 찜밥이나 주먹밥도 좋고 소스와 밥을 따로 싸가서 먹기 전에 비벼 먹는 한 그릇 음식도 좋다. 계절의 맛을 느낄 수 있는 냉이, 달래 등의 봄나들이 더해진다면 금상첨화. 봄나들이의 맛과 멋을 도시락에 담아보자.



▷ 취나물쌈밥

재료 : 취, 멥쌀, 간장, 깨소금, 소금, 참기름

- 1. 깨끗이 씻은 취를 찹쌀 끓는 물에 살짝 데쳐 낸다.
2. 데친 취잎은 간장과 참기름을 넣어 팔고루 무친다.
3. 금방 지은 밥에 참기름과 깨소금, 소금을 넣어 버무린다.
4. 양념한 밥을 알맞은 크기로 둥글게 뭉쳐 찜기로 찐다.

▷ 미역주먹밥

재료 : 마른미역, 공기밥, 참기름, 참깨, 죽염, 표고버섯가루

- 1. 마른 미역을 프라이팬에 기름 없이 볶아서 수분을 날려준다.
2. 볶은 미역을 곱게 칼등으로 잘라준다.
3. 밥에 참기름, 참깨, 죽염, 표고버섯가루로 양념한다.
4. 양념한 밥에 다져 놓은 미역을 넣어 한 입 크기의 주먹밥으로 만든다.

▷ 두부 김밥

재료 : 쌀, 다시마, 김, 두부, 우엉, 당근, 오이, 시금치, 단무지, 조림장(진간장, 물엿), 식용유, 참기름, 소금

- 1. 두부는 굵고 길게 썰어 소금을 뿌려 물기가 빠지면 노릇노릇하게 두 번 튀겨낸다.
2. 채썬 우엉은 들기름을 두르고 투명해질 때까지 볶다가 조림장의 반을 넣고 조리다. 우엉은 건져내고 나머지 조림장을 넣은 후 끓으면 튀긴 두부를 넣어 조리다.
3. 당근, 오이는 가늘게 채 썬다. 팬에 식용유를 두르고 센불에서 당근과 오이를 각각

볶다가 마지막으로 소금으로 간한다.
4. 시금치는 다듬어 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 무친다. 단무지도 가늘게 썬다.
5. 쌀에 다시마 한 조각을 넣고 밥을 지어 소금, 참기름, 통깨로 간한다.
6. 김 위에 밥을 반쯤 얇게 펴고 그 위에 두부와 갖은 재료를 놓고 김밥을 만든다.

▷ 유부 채소밥

재료: 유부, 쌀, 다시마, 표고버섯, 당근, 오이, 우엉, 흑임자, 소금, 들기름, 진간장, 조림장(진간장, 물엿)

- 1. 유부는 반으로 갈라 속을 벌려 주머니를 만든 다음 끓는 물에 데쳐 헹군다. 냄비에 진간장과 물엿을 넣고 끓이다가 유부를 넣어 부드러워질 때까지 조리다.
2. 표고버섯, 당근, 오이는 각각 다져 소금 간해 볶아 식힌다. 우엉은 곱게 다져 들기름에 충분히 볶다가 진간장, 물엿을 넣어 조리다.
3. 밥에 볶은 채소와 흑임자를 넣고 소금으로 간한 후 밥을 쥐어 유부 속에 넣고 모양을 만든다.

여수령 기자 snopy@buddhapia.com

▷ 버섯덮밥

재료 : 표고버섯, 팽이버섯, 양송이버섯, 피망, 은행, 간장, 참기름, 녹말가루, 소금

- 1. 표고버섯은 물에 불려 곱게 채 썬다. 2. 팽이버섯은 적당한 크기로 찢어 놓고 양송이와 피망은 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 양송이에 소금 간을 해 참기름에 볶다가 피망도 넣고 같이 볶는다. 4. 채 썬 표고버섯을 참기름에 볶는다. 5. 다시마 물을 끓이다가 전분을 약간만 개어 넣고 걸죽하게 색을 내고 소금으로 간 한다. 6. 재료를 모두 넣고 한 소끔 끓인 다음 불을 끄고 마지막으로 참기름을 넣는다.



▷ 채식자장밥

재료 : 춘장, 감자, 호박, 당근, 우엉, 연근, 표고버섯, 전분물, 올리브유, 밥

- 1. 버섯과 채소를 손질해 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 2. 팬에 올리브유를 반 국자 넣고 끓으면 춘장을 볶는다. 3. 센 불에 볶은 춘장에 채소를 넣고 볶는다. 4. 전분물을 조금 넣고 끓인다. 5. 밥과 자장소스를 따로 담아서 먹기 전에 소스를 얹어 먹는다.



34. 다도(茶道)의 성립

일본 무사(武士)사회가 도래하자 중국의 문물을 배운 유학자들은 막부와 손을 잡고 수목화와 조원(造園) 건축 외에 예술 분야에서도 활동하게 된다. 이들은 단순히 종교인이 아닌 문화와 기술에 밝은 지식인이며 관료였다.

선종 사원에서는 광대한 자연을 좁은 공간에 압축하는 상징적인 수법으로 새로운 양식의 정원을 만들었다. 무사의 방에 꽃꽂이는 필수적인 요소가 되었다. 이처럼 무사사회에서 선종은 사원을 중심으로 무사들을 결집하여 하나의 문화를 형성했다. 이러한 것들은 자연스럽게 차를 마시는 풍조와 다실에도 영향을 주었다. 남북조 시대 무렵의 다회(茶會)는

구茶具와 도기를 선호했으며 가이세키 요리도 간소화 한다. 그는 도요토미 히데요시의 궁중 다회에서 후견인으로 명성을 얻어 최고의 다인(茶人)이 된다. 하지만 그는 도요토미로부터 핍박을 명령받고 세상을 떠나게 된다. 3년이 지난 후에 손자 센소탄이 가문을 다시 일으키게 되어 일본의 다도는 오모테 센케와 우라 센케, 무사노코지 센케로 나누어져 지금까지 전해지고 있다.

도쿠가와 막부는 사농공상(士農工商)의 신분을 규정하고 다인(茶人)이라는 직책을 따로 두었다. 쇼군가문의 다도 수승은 다인들 중에 신분이 가장 높았다. 신분이 낮은 다인들은 주로 젊은 승려들로 막부에서 잡다한 일을 하였다. 다이묘들도 다인들을 초빙하여 배우는 것이 유행이었다. 나중에는 소년들에게 전문적인

다케노 조오 화려함 배제한 와비 차 정신 창시 불교 쇠퇴하며 차 대중적으로 확산되기 시작

사치스러웠고 무사와 승려 사이에 투차(鬪茶)가 유행했다. 차 앞의 생산지와 물을 길어온 장소를 맞추는 등의 투차 놀이는 무사들 사이에서 도박으로 발전하여 퇴폐적이 되었다. 무라타 주코(1422~1502)는 승려의 아들로 어려서 출가를 하였으나 투차에 빠져 한 때 쫓겨나기까지 했다. 후에 참선을 하면서 차의 소박한 아름다움을 깨닫고 다다미 4개 반 넓이의 다실(茶室)을 만든다. 귀족들이 병풍을 쳐 놓고 열던 다회가 좁고 허름한 방에서 풍류를 만끽 할 수 있는 대중적인 문화로 개혁하는 계기가 된다.



국보로 지정되어 있는 이누야마시의 조안 다실.

무라타를 계승한 다케노 조오(1502~1555)는 화려하고 사치스런 다구와 장황한 장식을 배격하고 한적한 아름다움을 차와 결합시켜 와비 차의 정신을 창시해냈다. 그의 제자 센노리쿠(1522~1591)가 일본의 다도를 집대성한다. 부유한 상인인 센노리쿠는 다다미를 2개 반 넓이로 줄인 다실과 무명 도예가의 다

교육을 시켜 다인을 양성하였다. 이들은 머리를 깎아 승려로 불리었으나 정식 승려는 아니었다. 이들 중에 다도를 관리하는 책임자를 두어 봉록을 지급하였다.

이처럼 본래 취미와 기호의 영역에 속하던 다인의 신분이 직위로 제도화되자 이들은 자연히 계급의식이 생겨 지위를 높이기 위해 특정 유파의 사가(師家) 혹은 고도(高徒) 등의 자격을 따야 했다. 무사와 다이묘와 귀족들 사이에 다회가 성행하자 상인들까지 틈만 나면 다회를 열어 손님을 초대했다. 하지만 에도중기에 이르러 유학이 국화(國華)으로 크게 자리를 잡자 불교도 점점 쇠퇴하여 다인들은 경제적으로 어려움을 겪게 된다. 이렇게 되자 다인들은 관직에서 물러나 상인과 서민들을 대상으로 다도를 교육하여 유파를 만들기 시작한다. 조오용하고 작은 다실에서 차를 마시고 즐기는 모일이 이루어지고 대중적으로 확산되기 시작한다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트 "당신도 날씬해질 수 있다"
일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.
95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수역의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!
"여성이 살빼기가 더 힘든 이유"
여성 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다.
체내 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 압박성 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 찜질법
동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙련이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 얼고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원 (02)523-0708 www.chorokwon.com

사찰, 법당, 앰프 전문
지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 음향학자 金文華가 직접 설치해 드립니다
DX-707 스텐드 마이크 하나만으로도 법당의 소리가 3배 좋아집니다!
음질, 실용, 전용 고성능 마이크
DX-707 스텐드 마이크
마이크 가격 : 250,000원
소리공양 종목
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커
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

동서양식 레이키(靈氣)가 왜 화제인가?
동서양식 「레이키(靈氣、Reiki)」를 배우면 누구나 바로 기치료 능력이 될 수 있고 생활의 각 방면에 기에너지를 널리 사용할 수 있게 되기 때문입니다.
레이키는 이미 전세계 50~60개 나라에 널리 보급돼 있지만 우리 「현대생활레이키연구회」에서 전수해 드리는 동서양식 레이키는 여러가지의 레이키 기법을 융합한 것이어서 아주 쓸모가 많습니다.
1. 동서양식 레이키 교육
▶개인교육 : 교육기간 2~3일, 교육비 70만원
▶단체교육 : 교육기간 2일(매월 1회·토, 일요일) 교육비 55만원
2. 카루나 레이키 교육
▶개인교육 : 교육시간 4~5시간 정도, 교육비 30만원
카루나 레이키는 동서양식 레이키를 배운 다음에야 배울 수 있습니다.
3. 지도자 소개
현대생활레이키연구회의 운영자인 저(박희준)는 번역가·저술가로 활동해 오다가 1997년 이후 외국에서 여러가지 레이키를 배웠던 우리나라 레이키의 개척자입니다.
인터넷 : www.Reiki.co.kr(현대생활레이키)
자매홈페이지 : www.영혼실재주의협회.com
서울 종로구 신문로2가 89-27 피어선빌딩 809호실
전화 02)720-5719, 720-5682
핸드폰 010-8392-2557

10년을 짧게 사는 법! 전통침술 비법전수!
국내 최고의 침술비법을 3개월 안에 마스터!!
당신의 시작을 도와드리겠습니다.
강좌명 : 평생건강요법 기초전문가 과정 (3개월)
내용 : 생활건강 침(전통침술) 경락 및 경혈 피부미용 침 다이어트 침 카이로프라틱(교정)
개강 : 2007. 5. 1(화)요일
※의료개방에 앞서 미래를 준비 하세요.
본 강좌에 앞서 무료 특별강의를 실시합니다.
●일 정 : 2007. 4. 27 (금)요일 오후 2 시
●장 소 : 서울 용산구 청파동 숙명여대 정문 옆 영화빌딩 3층
●문 의 : 010-9263-7030
전통침구복지학회
코리야헬스케어아카데미
서울시 용산구 청파동2가 영화빌딩303호 (숙대 정문 옆 건물)