

# 사찰음식으로 이색 연말모임 어때요

연말모임이 한창이다. 오랫동안 못 보던 이들을 만나는 반가움도 잠시 몸도 마음도 지치기 쉽다. 각 모임마다 등장하는 술과 고기는 특히 건강을 상하게 한다. 더욱이 현재 다이어트 중이거나 채식을 즐기는 사람은 모임 초대마저 고통스럽기까지 하다. 반복되는 모임에 색다른 변화를 줄 수는 없을까? 사찰음식으로 파티메뉴를 편성해 건강에 효과적인 모임을 마련해 보자. 건강과 함께 기계를 적어낸 듯한 간편이면서도 파티 식단에 변화와 엑센트를 준다면 모임이 훨씬 더 흥미롭고 의미 있지 않을까.

좋은 줄은 알지만 생소한 사찰음식. 과연 파티에 어울릴까? 사찰음식 전문가 선재 스님(선재사찰음식연구소 소장)은 "사찰음식은 서양음식에 비교해도 맛과 멋에서 전혀 뒤지지 않는다"고 말했다. 특히 스님은 "식물성 재료를 사용하고 조미료 등을 넣지 않아 정갈하고 깔끔한 맛을 자랑하는 물론 몸에 부담을 주지 않는다. 사찰음식은 먹는 몸 뿐 아니라 마음까지도 맑고 깨끗하게 해준다"며 사찰음식이 파티음식으로써 맛과 멋 그리고 웰빙식의 기능까지 두루 갖추고 있음을 강조했다.

그렇다면 무엇을 어떻게 준비해야 할까? 일단은 약간의 수고를 감수하더라도 직접 준비한 음식으로 손님을 맞겠다는 마음가짐이 필요하다. 밖에서 만나던 이들을 안에서 만나보자. 요즘은 카페·바 등을 빌리기도 하고 서비스드 레지던스에서 파티를 열기도 한다. 하지만 가장 좋은 장소는 '집'이라고 파티 전문가들은 입을 모은다.

<녹차와 채식> 저자인 사찰음식 전문가 홍승 스님은 상차림 보다는 뷔페를 권하며, "참석하는 사람들이 음식 하나씩 장만해서 모임이면 서로 정감이 더할 것"이라며 포트럭 파티를 추천했다. 포트럭 파티(Portluck Party)는 파티에 초청된 사람들이 각자 한 가지씩 요리를 마련해 오는 파티다. 포트럭 파티에 사찰 음식을 준비해 갔다는 이지는(35, 서울 성동구 응봉동)씨는 "전체적으로 상큼한 연근 초절임과 녹차두부말이 등이 친구들에게 특히 인기였다"며 일반인들의 사찰음식 선호를 증명했다.

사찰음식 전문가 선재 스님과 홍승 스님께 연말 모임에 어울리는 메뉴를 물었다. 스님들은 표고버섯탕수이, 우영잡채, 우영피망튀김과 가지고추장구이, 버섯야채잡채, 버섯순두부불개탕 등을 추천했다.

홍승 스님은 "겨울철 식단은 찬 음식과 더운 음식의 적절한 조화가 필요하다"고 강조하면서 계절에 어울리는 차의 준비도 주문했다. 사찰음식을 식단으로 하고 겨울 향을 물씬 느낄 수 있는 유자차와 모과차를 준비해 보자. 단조롭던 연말 모임의 색이 바뀔 것이다.



두부스스탕호박김



녹두빈자빙



들깨국수

### ★ 표고버섯탕수이

■ 준비할 재료 - 불린 표고버섯 20장, 양송이버섯 2-3개, 오이 40g, 당근 30g, 브로콜리 40g, 피망 30g, 배추잎 40g  
소스 재료 - 표고버섯 우린 물 2컵, 물 1컵, 다시마 20g, 표고버섯 우린 물 1/2컵, 간장 1/2큰술, 소금 1/2큰술, 설탕 1작은술, 식초 1작은술, 고추기름 1큰술, 녹말물 3-4큰술

■ 이렇게 만들어요

① 표고버섯 튀기기  
a. 불린 표고버섯 20장을 찬 물에 30분-2시간 정도 담귀 불린다.  
b. 불린 표고버섯은 물기를 짰 후, 소금 약간, 간장 약간으로 밑간 한다. (표고버섯 불린 물은 따로 둔다.)  
c. 표고버섯에 녹말 약간(2-3큰술)을 직접 묻혀서 170℃에서 노릇노릇할 정도로 튀긴다.  
d. 튀긴 후 기름을 빼고 다시 한번 10초~20초간 튀겨낸다.

② 채소 손질  
a. 양송이버섯 2-3개를 도톰하게 저민다.  
b. 오이 40g, 당근 30g을 먹기 좋게 썰는다.  
c. 브로콜리 40g을 준비한다.  
d. 피망 30g, 배추잎 40g을 먹기 좋게 저른다.

③ 소스 만들기  
a. 표고버섯 우린 물 2컵, 물 1컵, 다시마 20g을 넣어 끓인 후, 끓으면 다시 마를 건져낸다.  
b. 간장 1/2큰술, 소금 1/2큰술, 설탕 1작은술, 식초 1작은술, 고추기름 1큰술을 넣어 끓인다.  
c. 손질한 채소를 넣는다.  
d. 물 1/2컵에 녹말 2큰술을 섞어 만든 녹말물을 넣어 한소끔 끓인다.



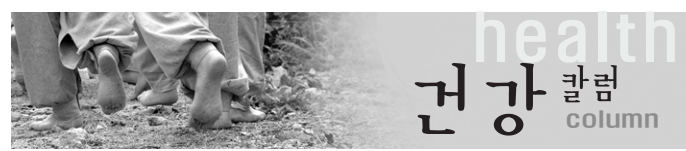
조동심 가지



마두부찜



표고버섯탕수이



health 건강 칼럼 column

## 14. 수족냉증

겨울이 되면 유난히 손이나 발에 추위를 느끼는 사람들이 있다. 이처럼 손발이 차서 문제가 되는 경우를 '수족냉증'이라고 한다. 따뜻한 실내에서 신체의 각 부위 특히 사지와 요부에 냉감을 느껴 곤란한 상태이거나, 신체의 다른 부분은 전혀 차가움을 느끼지 않는 온도임에도 불구하고 신체의 특정부위만 차가움을 느끼는 경우를 말한다. 이런 증상을 1년 내내 호소하는 경우도 있지만 대부분 겨울이 되면 많이 발생하는 수족냉증에 대해 알아보자.

수족냉증의 원인은 여러 가지가 있다. 그 대표적인 원인은 경락을 타고 흐르는 양기가 부족해 혈액 순환이 원활하지 못한 것이다. 또한 간의 기운이 손상을 받아서 혈액의 공급이 원활하지 못한 경우에도 발생한다. 뿐만 아니라



### 혈액순환 장애·우울증 등 원인 단백질 섭취하고 찬 음식 피해야

생하는 경우도 원인이 된다. 최근에는 정신적인 이유로 잦은 불안, 걱정, 심한 우울증도 수족냉증을 야기시키는 것으로 보고 있다.

냉증은 남녀 모두에게서 발생하지만 특히 여성에게서 많이 볼 수 있는데 이는 여성이 남성보다 정서적 동요가 쉬워 자율신경계의 기능이 쉽게 어지럽게 되기 때문이다. 또 여성은 사춘기 이후 배란 및 월경이라는 호르몬의 변동을 반복하게 되므로 이런 내분비적 변화에 의해 자율신경계의 기능이 쉽게 변화할 수 있다. 특히 호르몬의 균형이 깨지기 쉬운 사춘기와 출산 후 및 갱년기, 생리통이나 생리불순, 난소낭종, 자궁근종 등의 자궁질환을 지닌 여성, 근육량이 적은 여성에게 많이 발생한다. 이밖에 빈혈이나 교원병, 각종 혈관질환 및 내분비장애 등이 냉증을 유발할 수 있다.

대부분의 환자가 수족냉증을 단순 증상으로 생각해 방치하는 경우가 많지만 수족냉증을 그대로 방치하

면 손발이 시린 것으로 그치지 않는다. 혈액순환장애로 인한 어혈이나 수분대사 장애로 인해 나중에는 손발이 저려오고 통증까지 호소한다. 또 이런 장애로 인해 수족냉증이 더 심해지는 악순환이 이어지며 혈액의 원활한 흐름을 방해해 수족냉증이 있는 부위에 부종이 생기는가 하면 저혈압과 만성피로 등 전신증상으로 악화된다.

수족냉증의 정도 차이는 있으나 대부분 식습관 및 운동요법을 통해서 효과를 볼 수 있다. 평소엔 신선 대사의 효율을 높이기 위해서 단백질의 섭취를 늘리는 것이 중요하며, 비트리과 무기질의 보충도 빼먹지 않아야 한다. 차가운 음식, 음료는 가급적 피하고 따뜻한 차를 자주 마셔서 몸의 냉기를 조절하는 것이 좋다.

가벼운 걷기 운동, 손뼉 치기, 조깅 등과 같은 운동은 혈액순환과 근육량을 늘리는데 좋은 방법이다. 또한 체온 상승 및 지방 연소 효과가 큰 반신욕과 족욕이 있는 샤워는 증상을 완화해 도움을 준다.

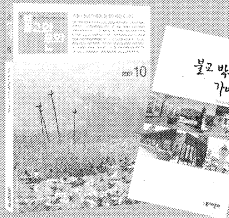
한방에서는 수족냉증이 잘 오는 사람은 비장이 위기에 의해 발생한다고 보고 있다. 몸 가운데 위치해 기의 순환을 조절하는 기관을 비장과 위장으로 보기 때문이다. 이런 수족냉증의 치료법으로는 기의 순환을 활발하게 해주는 약물요법, 열습요법, 뜸요법, 침요법 등이 있다. 약물요법의 경우 그 원인에 따라 다른 처방을 하게 되는데 원인이 어혈이면 당귀작약산을 기혈이 허하면 십전대보탕을 주로 처방한다. 또한 소화기능의 약화가 원인이라면 위장의 기능을 회복시킬 수 있는 육군자탕 등을 처방하고 설사를 자주 하면 서 베가 찬 경우라면 이증탕 등으로 치료한다. 수족냉증이 심한 경우에는 뜸이나 침치료를 병행하는데 복부나 다리 쪽에 치료를 하면 따뜻한 기운을 손과 발까지 흐르게 해주어 좋은 효과를 거둘 수 있다.

■ 여동현(사중한의원원 원장) [www.1075LOVE.COM](http://www.1075LOVE.COM)

이 땅에 불교정신을 구현하고 삶의 위안을 주는 문화 포교지

## 월간 『불교와 문화』

10 2007



**특집 | 불교 박물관, 문화의 중심에 서다**  
지역 문화를 살찌우는 문화 포교의 첨병, 불교 박물관을 문화적으로 조명한다.

**별책 부록 | 전국 불교 박물관 가이드**  
전국 곳곳의 성보 박물관과 테마 전문 박물관 등 박물관 40여 곳에 대한 소장 유물 목록 및 관람 요강, 약도 등을 포함한 상세한 정보를 제공



러브레터 | 사랑, 그 쉽고도 어려운 이야기  
사람이란 이름의 실천 수행 2(자기를 잊어야 비로소 배우자의 마음이 보인다)  
소설가 정현주와 떠나는 명상여행 | 인도에서 본 팔상목 9(녹원전법상)  
종범 스님의 재가불자를 위한 기초교리(경전편) | '법화경, 생활불교 가이드 | 보름 포살 법회란 무엇인가?  
연병장에 피어내는 연꽃 | 부산 금련사  
문태준 시인의 치유포토에세이 | 이별에게  
술길 10 | 화성 용릉, 건통의 숲  
테마가 있는 사람, 그곳에 가고 싶다 | 윤길산 수종사  
집중인터뷰 | 방해자 화백  
드라마작가 정형수가 추억하는 내 기억속의 집합  
잊혀져가는 사찰음식을 찾아서 | 공주 흥복사 도토리 아재 수제비  
황기로운 사람들 | 학습지도 자원봉사 봉사·부처님께 사신 공양 올리는 봉사  
도교통신 | 일본의 외비사서  
법현 스님의 숫자로 보는 불교 | 여덟 가지 특별한 것을 갖춘 아난  
2007 테마로 읽는 좋은 책 | 불교와 박물관

월간 『불교와 문화』 1년 구독료 30,000원(1년 3,000원) 구독문의: 02-706-1570 (『불교와 문화』 문화사업단) [www.buddhistculture.co.kr](http://www.buddhistculture.co.kr)

이것이 내 모습이다.  
나의 전모를 알고 인생을 경영하라!  
과거·현재·미래를 아는  
21세기 최고의 수행 지침서

## 나를 알면 살기 쉽다

스라마나 석 호 저

어리석은 자는 자기 속에 보배가 있는 줄을 아예 모른다.  
약간 지혜로운 자는 자기 속에 보배가 있는 줄 어렵잖이나마 안다.  
완전히 지혜로운 자는 자기 속에 든 보배를 끄집어내 쓸 줄 안다.  
이 수행서는 약간 지혜로운 자가 자기 속에 든 보배를 끄집어내 쓸 수 있도록 도와주는 책이다. (추천의 말, 저자)

모든 존재는 각각 <내면의 완전성>을 지닌다.  
내면의 완전성이란 곧 붓다이자 다르마(法)이며, 삶을 꾸미는 에너지의 처소이다.  
당신 속에 든 붓다를 깨울 방법은 없을까?  
그럼 필요가 없다.  
왜냐하면 당신 속의 붓다는 언제나 깨어있기 때문이다.  
언제나 당신을 따라다니며 활동하는 붓다를 보는 법이 여기에 있다.  
법주(法珠)를 통하면 스스로 그 활동을 알 수 있으며 현실적 성공을 이루는 지름길을 찾을 수도 있다.  
당신의 현재 모습 속에서 전생과 미래를 모두 동시에 볼 수 있다.  
법주는 그것을 가능케 하며, 그대 내면의 완전성은 100% 바른 점찰(占察)로 인도한다.  
당신의 과거는 바꿀 수 없지만 수행에 의해 현재와 미래 모습은 수시로 바꿀 수 있음을 저자는 말하고 있다.  
각자의 모습에 따라 삶을 변화시키는 기술을 마음 과학에 의해 밝혀놓은 수행서이다. (불교서적 총판 윤주사)



신국판 양장본 360p  
수행도구 법주 포함 정가 50,000원

[www.bubju.kr](http://www.bubju.kr) \* 법주수행회 전국 시·도 지부점명 모집입니다. (053-654-0408)