

뽕잎차를 마신 후 건강이 놀랄 만큼 좋아졌습니다

### 혈관 강화·혈당 저하 성분 풍부

# 성인병 예방 효과 만점

“뽕잎차를 마신 후 건강이 놀랄 만큼 좋아졌습니다” 경남 합천 유점산 기슭에 자리한 참선마을 금강선원 주지 초중 스님은 뽕잎차 애찬론자다. 평소 건강이 좋지 않던 스님은 뽕잎이 몸에 좋다는 소리에 유점산 주위에 가득한 야생뽕나무로 손수 뽕잎차를 만들어 마셨다고 한다. “뽕잎차를 마신 후 혈압 등이 정상을 유지하는 것은 물론 그 흔한 고혈도 한번 걸린 적 없다”는 스님은 가족 모두가 마실 수 있는 건강 약차로 뽕잎차를 적극 추천했다. 입춘이 지나어도 공기가 여전히 차다. 얼마 전 기상청에서는 2월 평균기온이 평년보다 낮아 봄꽃 구경도 늦는다고 했다. 찬바람이 여전하고 일교차는 큰 간절기라 심혈관계 질환이 있는 사람들에게는 더욱 주의가 요망되는 요즘, 혈압·당뇨 등 성인병에 도움을 주지만 일반에게는 다소 생소한 뽕잎차를 소개한다.

#### #뽕잎의 성분과 효능

비단을 투해내는 누에가 뽕잎만 먹고 살 만큼 뽕잎에는 단백질이 많다. 식물 중에는 콩 다음으로 단백질이 많다고 한다. 또 뽕잎에는 녹차의 4배에 해당하는 식이섬유와 시금치의 50배에 해당하는 칼슘, 무우의 160배에 해당하는 철분이 들어 있다. 기타 다양한 아미노산과 미네랄도 함유한다.

특히 혈압강화 및 신경전달 성분인 가바(GABA)와 모세혈관을 튼튼히 하고 뇌출혈 등에서 생기는 장애와 출혈성 질환에 좋은 루틴(rutin) 성분은 고혈압, 고지혈증 등에 효과가 있다. 또 혈당을 떨어뜨리는 모란에이(MoranA) 성분은 당뇨병자에게 도움이 된다. 때문에 뽕잎은 감기는 물론 다이어트, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 변비 등에 효과가 좋은 것으로 알려져 성인병의 종합 예방제로 불린다.

소중한 몸의 원동력 원장은 “뽕잎은 찬 성질과 달고 쓴 맛이 있다. 간을 깨끗이 하고, 눈을 밝게 해준다. 찬 성질은 혈압을 내리는데 좋고, 해열 등에 도움을 줘 과로와 스트레스에 시달리는 현대인들이 마시기에 좋다”고 말한다.

#### #사찰에서 만든 뽕잎차

12세기 일본, 영서 스님은 일본에 다도를 유행시킨 인물이다. 스님은 저서 <적다양생기>에는 뽕잎차를 “선약(仙藥)중 제일 귀중한 선약”이라 묘사했다. 한국 사찰에서는 어떻게 했을까? 문헌은 찾을 수 없지만 현재 산사의 법향을 가득 담아 뽕잎차를 직접 만드는 곳이 있다. 문경 대승사와 합천 금강선원이 대표적이다.

문경은 예로부터 뽕나무가 많은 곳이었다. 대승사 탄공 스님은 “사람들이 오면 빈 손으로 보내기가 어색해 만들기 시작했다. 지금도 대부분 그냥 선물로 보낸다”고 말했다. 뽕잎차를 만들 때 9번씩 뒤는다는 탄공 스님은 “반드시 식힌 후 유통(유통)은 과정한다. 그래야 차가 잘 풀리지 않고 냉한 기운도 없어진다”면서 담백하고 맑으며, 마



뽕잎과 오디.

시면 단점이 생기는 것이 대승사 뽕잎차만의 특징이라고 말했다.

통도사 말사인 금강선원의 뒷산은 이름부터가 유점산으로 사찰 주위가 온통 뽕밭이다. 고구마 스님으로 더 잘 알려진 초중 스님은 “처음 주위 스님과 신도들에게 보시 차원에서 시작했던 것이, 불사에 시주해 준 분들에 대한 감사 표시로 전하면서 현재 400~500통으로 생산량이 부쩍 늘었다”고 말했다.

초중 스님은 “금강선원에서 만든 뽕잎차는 첫서리 맞고 난 다음 채취한 야생뽕나무만으로 구증구포를 거른다. 때문에 물에 오래 우려도 비린내, 떫은 맛이 전혀 없는 것이 가장 큰 특징”이라며 뽕잎차에 거부감 있던 이들도 즐겨 마실 수 있다고 말했다. 한편 초중 스님이 말하는 ‘첫서리 맞고 난 뽕잎’은 예로부터 ‘겨울뽕잎(冬桑葉)’ 또는 ‘상상엽(霜桑葉)’이라 해 약효를 으뜸으로 쳤다.

#### #뽕잎차 효과적으로 마시는 법

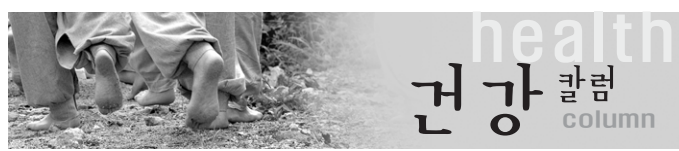
5인 기준으로 다관에 뽕잎차 3~4g 정도 넣고 70도 이상의 끓인 물을 부어 30초쯤 우려 마시면 좋다. 개인별로 차를 낼 때는 찻잔에 1~2g 정도 띄워서 우려 마신다. 5~6년 이상 반복해서 우려낼 수 있다. 찬물에 냉차로 마셔도 좋다. 조종섭 기자

#### 뽕잎차 이렇게 써볼까

- ① 쌀은 뽕잎을 꿀물에 개어 먹기도 한다.
- ② 뽕잎을 따서 말렸다가 나물로 먹거나 데쳐서 찜으로 먹기도 한다.
- ③ 뽕잎을 달여 졸인 물은 수술 전후의 화농성 고름 등을 빨리 아물게 돕는다.
- ④ 쌀은 뽕잎에 검은콩과 쌀을 넣고 끓인 뽕잎죽은 당뇨 증상 완화에 도움을 준다.
- ⑤ 뽕잎 우린 물로 머리를 감고 두피마사지를 하면 탈모 예방 및 치료에 도움이 된다.

#### 뽕잎차 어디서 구하나

웰빙 열풍을 타고 양잠협회, 식물요리사 등 여러 곳에서 뽕잎차 제품이 출시됐다. 대승사에서 만든 뽕잎차는 보물창고 (02-2261-0256)에서, 금강선원의 뽕잎차는 전화 (065-931-9590)와 인터넷 (ggzen.or.kr)으로 구할 수 있다.



#### 20. 백내장

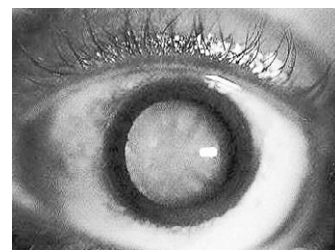
백내장은 노화과정의 하나로 실명의 가장 흔한 원인이다. 최근 통계에 의하면 노인인구에서 시력을 잃고 병원을 오는 환자의 30% 이상이 백내장이며, 점점 증가 추세에 있다. 백내장은 눈의 초점을 조절하는 수정체에 뿌옇게 혼탁이 와서 시력이 감소하는 질환이다. 눈은 카메라와 구조가 비슷한데 카메라 내부의 렌즈가 우리 눈의 수정체에 해당한다. 렌즈가 뿌옇게 지저분해지면 아무리 초점을 맞춰도 사진이 선명하게 나오지 않듯이 수정체 역시 혼탁이 오면 다른 눈의 기능이 아무리 좋아도 사람이 흐리게 보인다.

백내장 초기에는 실외에서 눈부심, 사물이 이중으로 보이는 복시 등의 증상을 느낀다. 백내장의 종류에 따라 다양한 증상을 보이므로

삼입하게 되는데 마치 안경의 도수를 정하듯 인공수정체의 도수를 정할 수 있다. 따라서 백내장 수술뿐 아니라 시력교정장치 한꺼번에 하게 되는 장점이 있다.

그러나 인공수정체는 수정체의 중요한 기능인 거리에 따른 초점 조절은 불가능하다. 따라서 가까운 곳을 볼 때에는 돋보기를 착용해야 하는 한계가 있었다. 최근에는 근거리도 돋보기 없이 잘 볼 수 있는 노인 교정용 다초점 인공수정체의 등장으로 이러한 한계를 극복하게 되었으나 아직까지는 고가의 비용이 단점이다.

백내장은 일종의 노화현상이기 때문에 뚜렷한 예방방법이 없다. 그러나 노화를 억제하는 많은 방법들이 백내장 진행도 억제할 것으로 기대되며 현재 이에 대한 연구가 활발히 진행 중이다. 눈의 노화를 유발하는 가장 대표적 원인은 자외선이다. 나이 들수록 실명하게



#### 수정체 노화과정에서 혼탁 현상 발생 자외선 차단·녹황색 채소 섭취로 예방

50대 이후 시력 이상으로 인한 불편함을 느끼면 백내장 검사를 받아볼 필요가 있다. 백내장의 원인은 노화 과정이지만 나이와 무관하게 눈 속의 염증이나 당뇨병, 스테로이드 장기 복용 등으로 백내장이 발생하기도 한다.

백내장의 유일한 치료법은 수술이다. 최근 백내장의 진행속도를 늦추기 위한 안약이 많이 나오고 있으나 큰 효과는 없고, 한번 진행된 백내장이 정상으로 돌아가지는 않는다. 수술은 혼탁한 수정체(백내장)를 제거한 후 투명하고 깨끗한 인공수정체로 교환한다. 과거에는 백내장을 통째로 걸어내는 방식으로 수술을 했는데 요즘은 초음파를 이용해 백내장을 제거해 과거와는 달리 짧은 시간에 상처를 거의 내지 않고 수술한다. 시력 회복 속도도 그만큼 빨라져서 입원이 필요 없고 수술 다음날부터 일상생활이 가능하다.

백내장 수술 후에는 인공수정체를

되는 가장 중요한 원인이 백내장과 망막변성이므로 자외선을 적절히 차단하는 것이 무엇보다 중요하다. 특히 여름에 선글라스를 착용하는 경우 그렇지 않은 경우보다 백내장 발병율을 현저히 감소시킨다는 통계도 있다. 술 중독과 흡연 역시 백내장과 관련돼 있다. 여성의 경우 폐경기 이후 호르몬 치료가 백내장을 감소시키는 것으로 여겨진다. 노화억제와 관련된 영양소인 비타민 C, E, 녹황색 채소에 많이 들어있는 베타카로틴의 섭취는 백내장 억제와 관련돼 있다.

백내장의 진행을 완전히 막는 방법은 아직까지는 없다. 그러나 백내장은 수술로 효과적인 치료법 가능한 질환이다. 따라서 백내장 진행을 방지하지 말고 안과전문의의 정확한 진단을 통해 적절한 시기에 수술을 받는다면 대부분 좋은 시력을 회복할 수 있다. (02)755-0055

홈페이지: www.lasikexcimer.com. ■ 김준현(소중안과원장)



### 불자 정보

668호 | TEL 02) 2004-8215 732-1522(통) FAX 02) 737-0696

<b>암자 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 의성군</li> <li>● 법당 및 향토 묘사채 옆 산, 옆 계곡, 마당잔디 넓은공간, 뒷밭, 유실수</li> <li>● 휴양, 공부, 일반증생도 가능</li> <li>● 총 3700평</li> <li>● 임대보증금 300만원</li> <li>● 1년 350만원</li> <li>● 양도가능 2억5천만원</li> </ul> <p>017-813-9126</p>	<b>포교당 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부천시 부천대학 부천오피스텔 중간</li> <li>● 3층 건물중 2층</li> <li>● 평수: 약45평</li> <li>● 보증금 1천만원</li> <li>● 월60만원</li> <li>● 시설비 1500만원</li> </ul> <p>010-5138-2037</p>	<b>사찰 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 양산시 인터체인지5분거리</li> <li>● 평수: 대지 120평</li> <li>● 임대주차장 200평, 밭 120평</li> <li>● 형식: 법당 25평, 단청 되었음</li> <li>● 묘사채 30평, 아파트구조</li> <li>● 가건물 10평(현 사무실로 쓰고 있음)</li> <li>● 가액: 2억 5천</li> </ul> <p>스님 010-8699-5872</p>	<b>대전시 서구 암자</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 사용평수: 28평, 등기필</li> <li>● 임법당, 심야보일러, 방2</li> <li>● 구들황토방 1개</li> <li>● 산신각, 용천수 있음</li> <li>● 가액: 5천5백만원</li> </ul> <p>010-7616-1111 011-9252-9054</p>	<b>포교당(급) 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대구 남구 대명동</li> <li>● 대구대 앞 대로변</li> <li>● 법당(5층 건물중 2층)42평</li> <li>● 산존불, 108호신불</li> <li>● 방1, 주방, 샤워실(비품일체양도)</li> <li>● 가액: 2천만원</li> <li>● (전세 500만원 포함)절충가능</li> </ul> <p>010-5013-2526</p>
<b>암자 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 의성군</li> <li>● 법당 및 향토 묘사채 옆 산, 옆 계곡, 마당잔디 넓은공간, 뒷밭, 유실수</li> <li>● 휴양, 공부, 일반증생도 가능</li> <li>● 총 3700평</li> <li>● 임대보증금 300만원</li> <li>● 1년 350만원</li> <li>● 양도가능 2억5천만원</li> </ul> <p>017-813-9126</p>	<b>포교당 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산 동래구 온천1동</li> <li>● 평수: 60평</li> <li>● 4층 건물중 4층(신축건물)</li> <li>● 가액: 보증금 2천만원, 월35만원</li> <li>● 시설비 1천만원</li> </ul> <p>010-9755-2280</p>	<b>토굴 터 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 전남 구례군 토지면 외곽리</li> <li>● 5,064㎡(약1500평) 임야</li> <li>● 가액: 평당 28,000원</li> <li>● 진입로 포장, 섬진강변</li> </ul> <p>011-647-4444</p>	<b>토굴 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 영천시 화북면 죽전리 산중턱</li> <li>● 전 632평, 황토방 15평</li> <li>● 전기유</li> <li>● 가액: 5700만원</li> </ul> <p>010-2775-4035</p>	<b>포교당 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 김포 신도시</li> <li>● 실 48평, 3층건물 2층, 주차장, 주인이 불자</li> <li>● 법당, 원목불단, 후불탱화, 신중탱화, 감로탱화, 방2, 사무실, 주방, 욕실, 화장실</li> <li>● 가액: 보증금 합 5천만원 월 30만원</li> <li>● * 건강상으로 시세보다 저렴하게 급히 안내합니다.</li> </ul> <p>011-763-1080</p>
<b>포교원 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울 서대문구 홍제동 홍제지하철역 2분 거리(150m)</li> <li>● 내부순환도로 바로연결, 상업지역</li> <li>● 평수: 20평(3층) 옥상사용가능</li> <li>● 보증금 1천만원 월55만원</li> <li>● 시설비 2천만원(절충가능)</li> <li>● 시설A급, 즉시법회, 생활가능한 포교원, 법당 처음하시는 분 최적지</li> <li>● 침술, 약화치료하시는분 최적지</li> </ul> <p>010-2709-6101</p>	<b>사찰 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경남 밀양시 초동면 반월리</li> <li>● 법당 슬라브 기와 20평</li> <li>● 묘사채 슬라브 20평</li> <li>● 산신각 6평, 황토방</li> <li>● 즉시법회가능</li> <li>● 가액: 1억3천(상당 후 절충가능)</li> </ul> <p>011-879-7551</p>	<b>포교원(급) 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울 송파구 석촌동 4층 건물중 2층</li> <li>● 총평수: 65평, 삼존불, 동불상</li> <li>● 법당, 방 2, 주방 1</li> <li>● 주차가능, 에어컨 3대</li> <li>● 살림일체완비</li> <li>● 즉시법회가능</li> <li>● 보증금 5000만원, 월20만원</li> <li>● 시설비 3000만원(절충가능)</li> </ul> <p>010-3088-3133</p>	<b>포교원 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대전(버스터minating 앞) 주택 상가빌라 밀집지역</li> <li>● 법당(삼존불, 후불탱화)</li> <li>● 집결실2, 방1, 주방1</li> <li>● 뒷밭란다, 다용도실</li> <li>● 전세 2300만원</li> <li>● 시설비 1200만원</li> </ul> <p>010-8678-4204</p>	<b>포교원 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산 하단동</li> <li>● 4층 100평</li> <li>● 아파트 밀집지역</li> <li>● 전세 1억원, 월130만원</li> <li>● 시설비: 답사 후 결정</li> </ul> <p>016-475-3408</p>

### 탈종공고

- 사찰명: 백련사
- 주 소: 울산광역시 중구 북정동 112-3번지
- 대표자: 월봉, 정업

본 사찰은 귀중단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

불기 2552년 2월 27일

(사)한국불교 미륵종 총무원장 법하