



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표

43 깻잎버무리

깻잎은 인자엽(荏子葉)으로 불리는 들깨 잎 사귀를 식품으로 일컫는 말이다. 원산지는 동남아시아로 추정되고 한국과 중국에서 재배된다. 재배 토양은 유기질이 풍부한 양토가 좋다. 씨앗뿌리기는 연중 가능하나 가정에서 재배할 경우 3~5월 사이에 파종하는 것이 관리하기 편하다.

깻잎에는 퀘르세틴이 시금치의 2배 이상 함유돼 있고 칼슘 등 무기질과 비타민A·비타민C도 풍부하다. 엽록소는 식욕부진이나 설사·변비 등 위장 장애에 효과적이다.

혈액을 응고시키는 비타민K도 풍부하다. 암과 각종 성인병을 예방하는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

깻잎의 성분 중 페릴라 알데히드(perillaldehyde)·리모넨(limonene)·페릴 케톤(peril

keton) 등 방향성 정유 성분이 독특한 향으로 입맛을 돋우어준다. 특히 육류의 누린내와 생선의 비린내를 없애기 위해 찜으로 많이 먹어, 상추와 함께 찜의 대명사로 불린다.

향긋한 나물 반찬이나 장아찌·깻잎김치 등의 밑반찬으로 먹기도 하고 무침이나 탕 등의 향신료로 사용된다. 이밖에 깻잎 주를 담가 약용주로 이용하기도 한다.

심심한 깻잎은 윤기가 흐르고 줄기가 열은 초록색으로 생

생하다. 솥뚜껑이 붙은 잔가시가 선명하고 까슬까슬하며 가장자리 윤곽이 뚜렷한 것을 고른다. 점점이 검은 구멍이 나 있는 것은 물기가 있는 상태여서 오래 보관된 것이므로 피해야 한다. 나물에 이용할 경우 다 자란 깻잎을 쓰면 쓴맛이 나, 어린 줄기에 달린 작은 잎을 쓰는 것이 좋다. 산촌 02)735-0312

위장 장애·성인병 예방에 효과적

윤기 흐르고 줄기 생생해야 싱싱



깻잎버무리

재료 : 깻잎 또는 깻순, 쌀가루, 간장, 깨소금, 고춧가루.

만드는 법

- ①깻잎을 하루 전에 담가 푹 불린 다음 소쿠리에 건져 물기를 빼고 방앗간에서 뻥는다. (가루 양을 넉넉히 해서 냉동실에 넣어두고 필요할 때 꺼내 쓰면 편리하다)
- ②깻잎이나 깻순을 씻어 소쿠리에 건진 후 깻잎에 물기가 있을 때 쌀가루를 넣고 버무리다.
- ③찜통에 배부자기를 물에 적셔 깔고 찜통 물을 끓인 다음 버무리 깻잎을 넣고 찜는다.
- ④다 찜졌으면 찜통뚜껑을 열고 한 김 나간 후 그릇에 덜어 낸다.
- ⑤간장·깨소금·고춧가루·참기름을 넣고 양념장을 만들어 따로 찍어 먹거나 양념간장으로 버무리서 내도 좋다.



청오 스님의 청다향 이야기 4

오로지 '좋은 쫂' 만들 생각 뿐...

문을 닫을 수도 없고 열 수도 없었다. 그 원인은 태우는 향 연기 때문이었다. 서울 J사 부근에서 구입한 제일 좋고 비싼 향이었는데 그 향을 한 개비도 제대로 못 태우고 다 버리게 됐다. 오히려 향이 없음이 나았다. 그런데 다음날 문제가 생겼다.

예불하려는데 향이 없었다. 향을 올리지도 않고 향공양 진언을 외며 거짓으로 무례함을 범하는 것이 가슴을 무겁게 누르는 것이 아닌가!

향을 억지로라도 태우는 이유를 알 것 같았다. 향 만드는 기계를 모두 불태운 장본인이 다시 향을 만들어 써야 하는 현실이 됐다. 예전처럼 시장에 내다 팔기 위한 향이 아니라 부처님께 공양을 올리기 위한 향이었다.

향 재료를 찾기 위해 산을 오르고 들뜬 곳을 찾았다. 숲길을 비웃듯 차일 열매를 찾기 위해 농약이 살포되지 않는 고지대에 올랐다. 코로 호흡할 수 있는 향을 만들어야 하기 때문이었고, 입안에 바로 넣어도 해가 없는 자연 산야초를 채취하기 위해서였다.

어느덧 덕유산 해발 1600m 정상에 도착했다. 향 원료를 따는 순간 코끝에 와 닿는 상큼한 향기를 향에 담을 수만 있다면 얼마나 좋을까? 또한 세상 무엇보다 바랄 수 없는 기쁨 아니겠는가? 오로지 좋은 향을 만들 재료를 찾아 헤맸다. 미끄러운 절벽도 두렵지 않았고 가시에 얼굴이 긁혀 피가 흘러도 아무렇지 않았다. 향을 찾는 그 눈빛에 다른 생각할 겨를이 없었다.

날이 갈수록 주변 사람들 사이에서 "향에 미친 사람"이라며 "얼마 못가 제풀에 힘이 빠져 이곳을 떠날 것"이라는 수군거림이 들렸다. 매일매일 그렇게



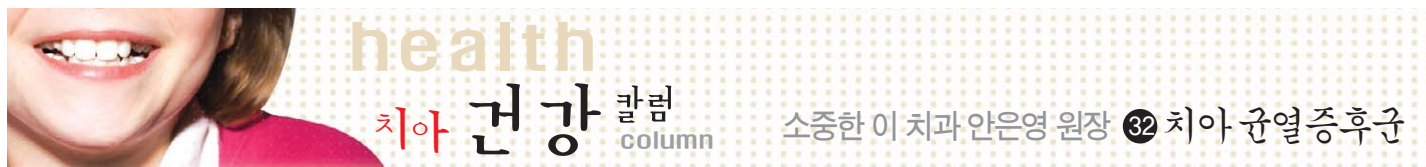
박하(사진 왼쪽)와 산초

따온 잎과 열매를 법제해 향 그릇에 담아 그 향기에 취해 빠져들었다. 그러나 채 한 시간도 못 지나 향기는 커녕 풀 냄새도 나지 않았다. 속된 말로 미칠 것 같았다.

그때 마침 TV에서 '6시 내고향'의 전통민속주 뽑는 장면이 보였다. 수증기를 모아 한 방울씩 똑똑 떨어뜨리는 방법이였다. 향기가 너무 좋다는 소리에 귀가 번쩍 뜨여 한 마디라도 농담세라 불렀을 크게 웃었다. 그때 무언가 팍 찢리는 느낌이 왔다.

"이곳에 첫날 잠잘 때 나타난 도인이 흐르는 물에서 병을 건져주지 않았던가! 물에서 건져 올렸지?" 미친 사람처럼 "그래 맞다! 맞아!" 그때부터 향기 나는 차일 열매를 증류로 뽑는 장치를 해 배냇없이 불을 쬐다. 며칠 동안 18ℓ 한통 가득 증류 받아 발향기에 담아 쪄 두었다. 그 향긋함이 숨을 크게 몰아쉬게 할 만큼 상쾌했다. 그러나 이게 웬일인가?

밖에 나가 한참 만에 들어오니 향기는 간데없고 꿈쩍할 수만만 방만 가득 차 있었다. 그때 심정은 낭떠러지에 떨어지는 느낌이었다. 그러나 여기서 향 만드는 것을 포기하는 것은 죽음보다 더 고통스러운 것이었다. (055)941-1083 <계속>



health

치아 건강 칼럼 column

소중한 이 치과 안은영 원장 32 치아 균열증후군

중장년층 질기고 딱딱한 음식 주의해야

K씨(35)의 별명은 '병따개'. 이로 병뚜껑을 잘 뚫다 해서 붙은 애칭이다. K씨는 치아 건강을 자신했다. 하지만 그는 최근 이가 시리고, 음식을 먹을 때도 이가 시큰거리기 싫고 씹고, 밥맛을 잃을 정도로 통증이 심해 치과를 찾았다. 진단 결과는 치아 균열증후군(crack tooth syndrome)이었다.

치아 균열증후군은 치아에 미세한 균열이 간 후 균열된 틈으로 씹을 때 힘이 가해져 치아가 벌어지는 자극으로 통증을 느낀다. 균열이 깊어 치아 안 신경 가까이까지 진행된 경우는 차가운 음식이나 더운 음식, 단 음식 등에 시린 반응을 보인다.

치아의 미세한 금은 빛을 투과시키는 광투과 검사나 열색검사와 같은 세밀한 검사를 통해서만 확인될 정도로 육안으로는 쉽게 판별되지 않는다. 또한 방사선 사진검사라도 잘 발견되지 않는다. 방사선 사진검사서 확인될 정도의 금은 굉장히 많이 진행된 것으로 최악의 경우는 치아를 뽑아야 할 수도 있다. 따라서 평소 건강한 이를 가졌다고 자신하는 환자들이라도 약간의 증상이 있으면 바로 치과에 방문해 검사를 받아야 한다.

치아 자체는 법랑질(사기질)로 돼 있어 표면에 미세한 균열이 많이 생긴다. 이러한 균열이 점점 길어지고 깊어지면 식사할 때 심한 통증이 유발된다. 한국인들이 즐겨 먹는 음식 중에는 유난히 질기

고 딱딱한 음식이 많다. 마른 오징어, 쥐포, 누룽지, 멸치볶음, 오들빼 등이 있다. 이런 음식들은 치아에 무리를 줄 뿐만 아니라, 턱관절이나 턱관절주위의 인대 및 근육에도 나쁜 영향을 준다. 치아 균열증후군의 치료는 해당 치아의 동통 유무나 환자의 식습관, 이갈이 등의 악습관 유무에 따라 다양한 치료 방법을 선택한다. 한 치료 방법만 선택하지 않고 상황에 따라 여러 방법으로 복합적으로 치료한다.

먼저 통증이 없거나 금만 간 경우는 간단히 교합 조정만을 하거나 금이 간 부위만 삭제한 후 치료 재료로 충전한다. 단순히 씹을 때만 통증이 있는 경우는 균열이 좀 더 깊이 진행된 경우로 해당 치아를 찾아 저작력이 가해져도 균열이 진행되지 않도록 크라운 같은 보철수복으로 치료한다. 씹을 때뿐만 아니라 차갑거나 뜨거운 음식에도 민감한 반응을 보이는 경우는 균열이 치아내 신경조직까지 진행된 경우로 신경치료가 필요한 경우도 있다. 최악의 경우 위의 치료들을 모두 거쳤음에도 심한 증상을 계속 보이면 발치하기도 한다.

이외에도 이갈이 등 나쁜 습관이 있는 사람들은 특정 치아가 아니라 전체 치아에 광범위하게 금이 가는 양상이 보인다. 경우에 따라 악습관의 증상을 줄여주는 구강내 장치(스플린트)를 끼거나 보톡스 주사로 습관을 조절하는 치료를 병행한다.

한 치대병원 보존과 교수팀이 한해 동안 치아 균열이 의심되는 141명을 대상으로 조사한 결과 154개의 치아균열을 발견했다. 남자가 83명으로 여자보다 1.2배의 치아균열을 보였다. 연령별로는 40대 이상이 58%로 나와 우리나라 중년층의 건강하지 못한 치아 상태를 보여줬다. 한국인 치아 균열 조사에서 치아균열은 음식물을 씹는 위, 아래 어금니에서 대부분 나타났다. 그 중에서도 위쪽 어금니의 균열율이 33.8%로 가장 높았다.

치아균열은 딱딱한 음식을 선호하는 식습관과 치아를 악물거나 이를 가는 등의 나쁜 습관이 중년 이후 치아균열의 원인이다. 일단 균열이 생긴 치아는 자연적으로 다시 붙지 않으므로 조기에 진단해 치료해야 한다. 특히 40대이후에는 단단한 고기뼈를 즐겨 씹는다가나 오징어와 같은 건어물이나 딱딱한 과자를 먹는 것을 조심해야 한다고 강조했다. 치아로 병뚜껑을 따거나 호두를 깨는 행위도 금물이다.

이상과 같이 금이 간 치아는 환자나 치과 의사 모두에게 정확한 진단과 적절한 치료가 힘든 아 니라 치료 후 예후도 불량할 수 있다.

따라서 치과 치료계획을 세울 때 서로 잘 상의 하여 치료방법을 결정해야 치아를 발치하는 경우를 피할 수 있다. (02)776-2882

[법보시 PR]



스스로를 이겨라

전장(戰場)에서 백만 인과 싸워 이기는 것보다 나 하나를 이기는 것이 진정한 최고의 승리자다 (법구경)

본문 파리어로 담마파다(Dhammapada)라고 부르는 법구경의 한 구절이다.

이 경전은 우리나라에도 여러 사람의 번역이 영문으로 번역한 것은 막스뮐러(Maxmuller)로부터 비롯 되었다.

그 뒤 독일어, 불어 등 각국의 말로 번역되어 동양은 물론 구미(歐美) 지역까지 널리 소개 되기에 이르렀다. 영(英), 독(獨), 불어(佛譯)에서 '진리의 말씀' '감흥(感興)의 말씀'이라 불려지는 이 법구경은 423구의 4구제(四句偈)로 이루어져 있다.

불교의 실천에 대한 것을 가르쳐 주는 것으로 아마도 세계에서 가장 저명(著名)한 고전으로서 최고의 영향력을 준 시집(詩集)이라 해도 과언은 아닐 것이다.

그 연대에 대하여는 갖가지 논의가 있지만 비교적 오래된 가르침의 교본(敎本)으로서 모든 사람들이 감명 깊게 읽고 기억에 오래도록 남게 되는 경구(經口)이다.

앞에 예를 든 법구는 인간의 지혜를 완성시키기 위한 하나의 가르침이다.

극기(克己), 곧 '자기 자신을 완성시켜서 참다운 한사람의 인격자로 그 자신을 형성시켜 나아가는 뜻'을 담고 있다.

월(越)나라 양관(良寬)이 지은 시가(詩歌)에 '마음이란, 마음을 어지럽게 하는 것이기에 마음이란, 이 마음의 고삐를 늦추지 말라'는 구절이 있다.

즉, 이것은 욕심과 망상으로 가득찬 번뇌가 마음을 산란하게 하는

까닭에 마음을 잘 단속하라는 뜻으로 극기와 그 뜻을 같이 하는 말이다.

또한, 당나라의 도자(道禪)이 지은 안락집(安樂集)에 의마심원(意馬心猿)이란 말이 있다. '모든 범부는 그 마음이 야생마 같고 그 생각하는 바가 원숭이보다 더하여 육진(六塵: 곧 객관의 경계에 끌려 가는 것이기에 어찌 쉴 수가 있겠는가' 하는 데서 유래한 것이다.

그러므로, '의마심원' 역시 극기를 중요하게 여김으로써 6진이란 육경(六境) 곧 색, 성, 향, 미, 촉(色聲香味觸) 등 감각기관의 대상을 다스려 우리들의 인식을 이 육경에 좌우되지 않게 하고 잠시도 그곳에 집착하지 말라고 했다.

심지관경(心地觀經)도 '마음은 원숭이 같다. 오욕(五慾)의 나무에 놀면서 잠시도 멈추지를 않는다' 하여 극기에 대한 가르침을 말한다. 오욕도 육진과 같이 색, 성, 향, 미, 촉, 법의 인식을 대상을 하기 때문이다.

매일 신문 지상에 보도 되는 범죄사건들이 많다. 이런 범죄자들을 결합인간이라고 할 수 있는데 온갖 범죄를 저지르고도 그것이 잘못 났다는 생각을 가지지 못한다. 그것은 곧 그들의 자제력(自制力)결함이 그 원인인 것이다.

이 자제력을 너무 가져서 일을 그르치는 경우도 간혹 있지만 적당한 자제력은 생활의 활력소가 되어준다.

따라서 법구경의 극기는 자기 자신을 다스릴 줄 알아야 하는 것을 가르치는 높은 교훈으로 받아들여야 할 것이다.



남해 미륵암 주지 청운

[미륵암 청운 011-870-0021]

김문기 박사의

통증킬러 수정기공요법

특징

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 시술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요두증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신적 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T) 수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다.

**비엔나 종합병원에서 임상결과
확실한 효과를 입증하는 인증서 획득**

- 교재주문 : 수정기공크리닉 (일금 30,000원)
- 온라인 번호 : 농협 162-02-025918 (예금주 : 김문기)
- 속성강의 접수 : 1개월 과정 (매월 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
- 참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
- 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806