



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

44 파리 고추산적

고추 속 비타민C가 산화되지 않는 비결은 캡사이신(capsaicin) 성분...

고추 속 캡사이신 산화방지·살균 작용

지나친 섭취 위궤양·간기능 저하 유발

고추의 매운 맛을 내는 캡사이신은 산화방지와 살균작용을 한다...

고추의 매운 맛을 내는 캡사이신은 산화방지와 살균작용을 한다...

패를 방지할 수 있기 때문이다. 김치나 다른 요리에도 적당히 이용하면...

자율신경 균형이 잘 유지될 때 건강하고 면역기능이 왕성하게 된다...

그러나 고추를 지나치게 많이 먹으면 점막의 심한 자극으로 위궤양이 발생하기 쉽다...

그러나 고추를 지나치게 많이 먹으면 점막의 심한 자극으로 위궤양이 발생하기 쉽다...

그러나 고추를 지나치게 많이 먹으면 점막의 심한 자극으로 위궤양이 발생하기 쉽다...



파리고추산적

재료 : 파리고추, 도라지, 미나리, 밀가루, 소금, 식용유, 대꼬지, 간장, 식초

만드는 법

- 1. 파리고추는 꼭지를 따고 깨끗이 씻어놓는다.
2. 도라지는 살살 두들겨 껍질을 벗기고 도톰하게 쪼개서 파리고추 길이만큼 자른다.
3. 미나리는 두툼한 줄기만 잘라서 깨끗이 씻고 파리고추·도라지 크기만큼 자른다.
4. 대꼬지에 파리고추·도라지·미나리 순서로 겹쳐서 마른밀가루를 골고루 뿌려준다.
5. 전 불일 밀가루반죽을 만들어 파리고추에 묻히고 철판에 노릇노릇 구워 초간장에 낸다.



청오 스님의 청다향 이야기 5

“금생에 해냈어!” 환희의 탄성

금생에 못하면 다음 생이라도 해내고야 말겠다는 집념 아니 목숨을 걸었다. 포기란 단어는 생각조차 하지 않았다...



원액을 한 방울 떨어뜨렸다. 단 한방울 떨어뜨렸는데도 방안 공기가 숲속 공기보다 가득 채워졌다. 갑탄의 마음을 가다듬고 잠들었을까...

흥년에 쌀 아끼려고 흰죽을 먹었는데 쌀이 풍족하면 왜 밥으로 먹지 않았겠는가...

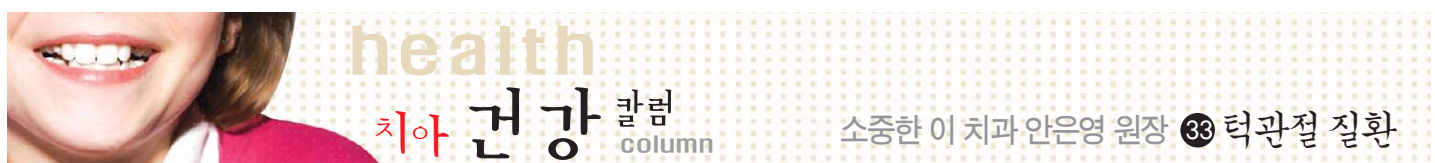
다 다른 원료를 채취했다. 계절마다 여러 꽃에서 꿀은 모으는 토종 벌집이 아카시아꽃 등 특화꿀보다 더 좋은 이치다.

우리가 자주 맡는 솔향기도 채취시기에 따라 향이 다르다. 숲은 봄에는 수분이 많아 싱겁고 여름에는 뜨거운 기운 때문에 맑은 향기를 보존하지 못하고 다 흩어 낸다...

향은 사람 발길 없는 천혜의 자연 지대에서 자생하는 차(茶) 나무 잎 열매가 머금은 극소량의 황금빛 에센스 원액을 150℃ 이상에서 증류해 뽑아낸 것이다...

한 종류 재료만 사용하든 여러 가지가 섞여도 향을 위해 여러 산야초도 재료로 삼았다. 산에서 자란 온갖 산야초에서 피어난 향기가 실증되지 않았던 여러 종류의 산야초를 이용해 향을 만들었다...

봄 속 역시 겨우내 얼은 땅을 막 뚫고 올라오는 시기에 향이 진하듯 이 시기에 재료를 채취하느냐 아니냐에 따라 향의 차이와 독이 있고 없고 차이가 난다...



health 칼럼 column

소중한 이 치과 안은영 원장 33 턱관절 질환

스트레스 피하고 나쁜 자세·습관 교정해야

〈표1〉턱관절 질환 자가진단법

- 1. 이를 갈거나 꼭 무씹습니까? (본인은 잘 모르므로 치과검진으로 확인한다)
2. 아침에 일어날 때 턱관절 주위가 아프거나 빠근하십니까?
3. 두통이 자주 생기거나 목, 어깨, 귀, 치아가 자주 불편하십니까?
4. 이를 꼭 물거나 입을 움직이실 때 통증이나 불편감이 더 심해지십니까?
5. 귀에서 "뿡" 하는 등의 소리가 나십니까?
6. 스트레스로 인해 이를 꼭 물게 되거나 통증이나 불편감이 더 심해지십니까?
7. 입을 벌릴 때 소리가 나거나 걸어서 더 이상 벌려지지 않습니까?
8. 입을 벌릴 때나 밥 먹을 때 하품할 때 아프거나 불편하십니까?
9. 턱관절 부위에 외상을 입은 적이 있으십니까?
10. 다른 관절에 관절염 등의 문제가 있으십니까?
11. 씹을 때 닿지 않는 치아가 있거나 때에 따라 치아가 다르게 맞물리시나요?
12. 앞으로 음식을 씹기 어려우시나요?
13. 치아가 민감하거나 없거나 깨지거나 닳았나요?

스트레스에 노출된 현대인들을 괴롭히는 신종 질환 중 대표적인 것이 턱관절 질환이다. 턱관절(악관절)은 아래턱뼈와 머리뼈 사이의 관절이다...

턱관절 관절원판이 정상 위치를 벗어나거나 마모됐을 때 또는 관절을 움직이는 주변부위 조직에 통증 또는 기능이상 등이 나타날 때 이를 턱관절 장애라 한다. 턱관절 장애는 주로 입이 안 벌어지거나, 입 벌릴 때 관절에서 소리가 나거나, 턱관절을 움직일 때 통증이 있다...

〈표1〉은 턱관절 질환 자가진단법이다. "예" 대답이 많을수록 질환일 가능성이 높아 턱관절 질환 치료가 가능한 치과를 찾아 검진을 받아야 한다. 관절질환 시 가장 기본적인 치료법은 관절을 쉬는 것이다...

것이 가장 중요하다. 턱관절 장애 치료의 기본은 턱관절의 운동제한이다. 입을 크게 벌리지 않도록 하며, 딱딱한 음식을 삼간다...

턱관절 증상은 초기에 치료 받으면 약물치료와 물리치료로 완치가 거의 가능하다. 그러나 증상이 만성으로 넘어가면 턱관절 안정장치(스프린트)를 사용해야 한다...

더욱 중요한 것은 스트레스가 과도히 쌓이지 않게 정신적, 신체적으로 무리하지 말아야 하며, 정상적인 치아의 맞물림을 유지시키기 위하여 정기적으로 치과검진을 통해 전문가의 도움을 받아 나쁜 자세와 나쁜 습관을 교정해야 한다...

이런 주의사항을 염두에 두고 생활하면 턱관절 디스크 예방은 물론, 턱관절과 관계된 두경부 질환 등이 예방돼 건강하고 활기찬 생활을 보장할 수 있다. (02)776-2882



오탁악세를 조복하라

이 무거운 오탁악세(五濁惡世)에는 여러 가지 번뇌도 많다. 청정하지 못한 세계에서 악하고 五逆(오역)의 행위를 저지르려 (善根)선근을 태워 없애며 아득한 생사의 바다 한가운데서 운회하니, 원컨대 이와 같은 중생들을 調伏(조복)하고자 하는 것이다. (비화경 구결중에서)

비화경(悲華經)은 대승비분다리경(大乘悲分多利經) 또는 비연화경(蓮華經)이라고도 한역되며 자비의 흰 연꽃의 뜻을 보이는 경이란 제명(題名)이다. 대개 경전의 이름을 붙이는데 몇 가지 원칙이 있어서 그 경 가운데 있는 진리를 표출하여 짓는 경우와 또는 어떤 상징적인 비유로 표현하는 경우와 경 가운데 나오는 주인공을 표출하여 경의 제목을 붙이는 경우와 경 가운데 나오는 주인공을 표출하여 경의 제목을 붙이는 경우가 있는데 이세가지로 서로 혼합하여 지어지는 경우도 있다...



남해 미륵암 주지 청운

그런데 이 비화경은 자비의 백련화(白蓮華)란 뜻을 드러낸 경의 이름으로서 자비로운 진리의 뜻을 가진 연꽃이란 비유의 두 뜻이 합해진 이름임을 알 수 있다. 여기서 자비의 백련화는 대성 석존을 가리킨 것이고 석가여래는 정토에서 성불하시지 않고 오탁악세에 출현하시어 성불하신 까닭을 밝힌 경이다. 때문에 이렇게 경의 이름 짓게 된 것이다...

으로 보혜는 무정념왕을 비롯해서 그의 아들들이 다 정토성불(淨土成佛)을 원하고 부정토(不淨土)를 원하지 아니했으며, 또 보혜의 아들들이 다 정토성불(淨土成佛)을 원하고 부정토를 원하지 아니 했으며, 또 보혜의 아들이나 제자들도 부정토의 성불을 원하지는 하였지만 아직도 탐, 진, 치가 얽은 시대를 선택할 뿐 오탁악세는 돌보려 하지 않는다...

그런데, 보혜만은 오탁의 원을 일으켜서 악한 세상에서 성불 할 것을 발원했다. 보혜에게는 보혜가 사바세계에서 성불하여 석가여래라 이름 할 것이라고 수기를 주셨다는 것이 있 줄거리이다. 그러므로, 여기에 실은 예문은 대광명불(大光明佛)의 선지식이며 대비일월광명불(大悲日月光明佛)에 대한 일점인데 여기에 예토성불의 취지가 잘 밝혀져 있으므로 소개한 것이다. 정토성불에 대해서 중앙오탁(五濁)의 더러운 세상에 태어나서 악한 세상의 중생이 생사의 세계 미혹의 세계에 운회하고 있으므로 그 중생들을 조복(調伏)해야 한다는 것을 드러낸다...

오탁이란 겁탁(劫濁), 견탁(見濁), 번뇌탁(煩惱濁), 중생탁(衆生濁), 명탁(命濁)의 다섯가지 좋지 못한 현상이 나타나는 세계를 말하는데 인간의 수명이 점차 짧아지는 시대 감검(減劫)이라 한다. 감검의 시대가 다하면 명이 다시 점차 길어지는 증검(增劫)의 시대가 도래한다는 것이다. 그리고, 감검의 마지막 시대에 가까워지면 가까워질수록 사회적, 정신적, 생리적, 다섯가지 나쁜 현상이 가증되므로 이것을 더러움다는 뜻으로 탁(濁)이라 표현한 것이다. 다음에 다섯가지 나쁜 현상을 간략하게 소개 하기로 한다...

- 1. 겁탁: 시대가 흐려서 더럽다는 뜻이다, 이것은 기근(饑饉) 나쁜 질병, 수재, 풍제 같은 천재와 전쟁이 일어나는 등 갖가지 사회악이 범람하는 시대.
2. 견탁: 시대의 사조, 사상이 비도덕적으로 불건전한 방향으로 흐르고 사람들의 견해가 사뭇뉘어 떨어지게 된다.
3. 번뇌탁: 탐, 진, 치의 정신적 악덕이 치성(熾盛)하는 것
4. 중생탁: 심신과 함께 중생들의 자질이 저하 됨
5. 명탁: 인간의 수명이 차례로 짧아지는 것
처음에는 이러한 오탁이 희박하지만 차례로 오탁이 치열한 시기 곧 오탁증(五濁增)의 시대에 이른다 말한다.
그러므로, 이 비화경은 오탁악세에서 스스로의 마음을 조복(調伏)하여 정토로 만들기를 마음속에 다짐해야 한다는 가르침을 나타낸다.

[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 필요 없습니다.
7. 사술이 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, 요추증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 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