



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표

45 곱취 두부 찜

곱취는 고원이나 깊은 산 습지에서 자란다. 1~2m 높이로 뿌리와 줄기가 굵고 털이 없다. 뿌리에 달린 잎은 길이가 9cm에 이른다. 큰 심장 모양으로 톱니가 있으며 잎자루가 길다. 뿌리에 달린 잎 사이에서 줄기가 나와 잎이 3장 달리는 데 모양은 뿌리에 달린 잎과 비슷하지만 크기가 작고 잎자루 밑 부분이 줄기를 감싸고 있다. 7~9월 줄기 끝에 지름 4~5cm의 노란색 실상화가 총상꽃차례로 핀다. 열매는 수과로 10월에 익으며 길이 6.5~11mm다. 갈색 관모가 있어 바람에 잘 흩날린다.

독특한 향미로 '산나물의 제왕'으로 불려 어린 잎은 생으로 씹 씹 먹으면 향기 일품

곱취는 잎모양이 말발굽과 비슷해 마제엽(馬蹄葉)이라 불린다. 지역에 따라 왕곱취, 곤대솔(지리산 부근)라고 하며 영어로는 휘셔 리굴라리아(Fischer ligularia)다. 곱취류에 피는 특색 있는 실상화 모습은 혀와 닮았다. 한방에서는 가을에 뿌리줄기를 캐서 말린 것

을 호로칠(葫蘆七)이라 한다. 해수·백일해·천식·요통·관절통·타박상 등에 처방하며 한국·일본·중국·사할린 섬·동 시베리아 등지에 분포한다. 곱취의 큰 용도는 나물이다. 어린잎을 나물로 먹는 곱취는 향미가 독특하다. 어린 잎새를 생으로 씹 씹 먹으면 씹씹하게 입안에 남는 향기가 일품이라 '산나물의 제왕'이라 불리는 거창한 별명도 붙었다. 잎이 조금 거세면 호박잎처럼 끓는 물에 살짝 데쳐 씹 씹하거나 초고추장을 찍어먹는다.

지리산 산골마을에서 역세진 곱취 잎으로 간장과 된장 장아찌를 담근 것을 맛본 적 있는데 입안에 맴도는 향기와 맛이 일품이었다. 곱취꽃이 유난히 푸른 하늘을 배경 삼아 화려하게 피기 시작하면 가을이 멀지 않았다는 의미다. 산촌 02)735-0312

물에 살짝 데쳐 씹 씹하거나 초고추장을 찍어먹는다. 지리산 산골마을에서 역세진 곱취 잎으로 간장과 된장 장아찌를 담근 것을 맛본 적 있는데 입안에 맴도는 향기와 맛이 일품이었다. 곱취꽃이 유난히 푸른 하늘을 배경 삼아 화려하게 피기 시작하면 가을이 멀지 않았다는 의미다. 산촌 02)735-0312



곱취 두부 찜

재료 : 곱취, 두부, 배추김치, 참기름, 간장, 깨소금.

만드는 법

- 1 곱취를 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져둔다.
2 방금 만든 따끈한 두부를 한 입에 먹을 정도의 직사각형으로 자른다. (시간이 경과된 두부라면 펜에 노릇 노릇하게 부친다.)
3 배추김치는 두부 크기만큼 썰어둔다.
4 곱취 잎을 퍼 두부를 그 위에 올리고 두부 위에 배추김치를 올린 다음, 모양 좋게 찜는다.
5 간장에 깨소금과 참기름을 넣은 양념장을 올려 낸다.



청오 스님의 청다향 이야기 6

“청다향은 자연이 우리에게 준 선물”

제철마다 향을 모아 3년 이상 밀봉 숙성시켜야 완전한 향으로 태어난다. 솔가지 한 트럭 분량으로 10ml 원액 밖에 추출할 수 없지만, 그 속에는 황산화 물질이 다량 함유돼 살균 및 항균효과가 우수하다. 청다향은 덕유산 깊은 청정지역에서 채취한 참솔, 산초, 박하, 편백, 산속 등 자연이 우리에게 준 보물들로 만든다.

술은 피를 맑게 하고 혈액 순환을 촉진한다. 황산화 작용이 뛰어난 술은 노화방지와 집중력 향상에 도움을 줘 수험생에게 좋다. 약리 실험에서 회충을 죽이고 살균작용을 하는 것으로 알려진 산초는 천식, 부스럼, 습진 치료제로 이용된다. 박하의 한방에서 두통, 풍열을 치료하는데 사용된다. <본초서>에는 박하가 독한(毒寒)을 몰아내고 증풍 등을 없애고 눈을 밝게 하고 피로를 풀어준다고 했다. 편백은 편백나무에서 나오는 피톤치드 삼림욕 효과로 현대의학에서 많은 연구가 진행 중이다. 편백은 아토피 같은 알러지 피부 질환을 개선시킨다. 집안의 진드기 및 해충을 억제시키는 기능과 면역기능 증대 및 스트레스 완화작용을 한다.

블 깊은 산에 자라난 속만을 사용해 농약 없이 자란 산속은 비타민 A, C, B1, B6가 많이 들어 있다. 항암효과가 있어 최근 학계에서 주목받고 있다. <동의보감>에 “쑤은 오래된 여러 가지 병과 부인의 하혈을 낫게 해 안대 시키며 복통을 멎게 한다”했고, <본초강목>에는 “위장, 간장, 신장 등 내장기능을 강화하는데 도움이 된다”고 적었다.

정성을 다해 추출한 청다향 천연향을 자연 그대로 피어내기 위해 무공해 청자 도자기를 빚어 온열 36도로 기화되는 방식을 택했다. 높은 열이 아닌 체온과



비슷한 온도에서 자연 기화 하는 것이 건강한 실내 공기를 만든다. 환경 호르몬 노출이 없는 친환경적인 생향기(향료에 생명의 빛 녹색 녹색색 조명을 더했다. 조명 조절을 통해 향의 강약을 조절할 수 있도록 고안해 공간 크기에 따라 향기를 조절하고, 자연 가스장치를 겸하도록 만들었다. (실용특허 제0164576호)

신심과 원력으로 만든 청다향 천연향을 대중들에게 선보이려면 과학적 증빙자료가 필요했다. 등국대 이광근 교수(식품공학과)의 도움을 받아 성분 분석을 의뢰했다.

청다향을 10배 희석해 기체 크로마토그래피-질량 분석기로 분석했다. 박하, 솔잎, 편백 등에서 50여가지 천연성분이 분석됐다.

한번은 거창 J보살이 아토피를 심하게 앓는 생후 2개월 된 아이에게 청다향을 물에 두어방울 떨어뜨려 세수시킨 적이 있었다. 이틀만에 아토피는 개선됐고, 아이엄마는 탈마사를 찾아 감사인사를 왔다. (055)941-1083 <계속>



health 칼럼

치아 건강 칼럼 column

소중한 이 치과 안은영 원장 33 인공치아 이식술

잇몸뼈 손상 진행되기 이전에 시술해야

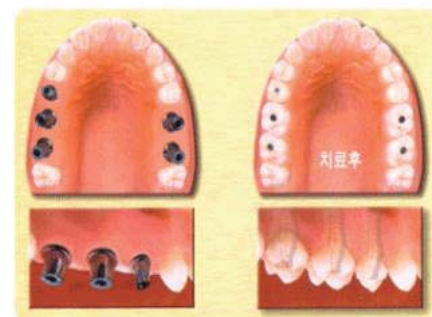
여러 가지 이유로 치아를 뽑아야 하는 경우가 있다. 예전에는 발치 후 치아가 없어진 위치에 틀니를 하거나 양 옆 치아를 삭제 후 금관(크라운)을 씌워 인공치아를 거는 보철치료를 했다. 특히 최후방 어금니를 뺀 경우는 틀니 외에는 치료법이 없었다.

최근 치아가 없는 위치의 턱뼈에 인공치아를 심는 임플란트시술이 대중화되고 있다. 임플란트는 치아 뿌리처럼 생긴 금속체를 턱뼈에 심어 단단히 고정시킨 후 그 위에 인공치아를 조성한 새로운 보철 치료법이다.

임플란트는 자신의 치아와 같은 감각으로 생활할 수 있는 장점이 있다. 인공치아 이식술은 틀니 사용 시 불편함과 고통을 해결한다. 틀니를 사용할 때 보이는 금속고리 부분이 없어 임플란트가 심미적으로도 훨씬 좋은 결과를 얻을 수 있다.

또한 인접해 있는 건강한 치아를 갈아 씌우지 않기 때문에 자연치아를 건강한 상태로 보존하며 치아 기능을 회복하는 이점도 있다.

임플란트치료 전에는 임플란트필요성 여부와 환자의 전신 상태, 구강 상태 등을 검사한다. 특히 임플란트는 환자가 그 필요성을 인식하지와, 환자가 임플란트에 적응할 수 있는 몸 상태인지가 매우 중요하다.



임플란트시술은 생체적합성이 탁월한 치근모양 금속고정체를 턱뼈에 심는 수술과정과 그 윗부분에 자연치아와 유사한 인공치관을 올려주는 보철과정으로 이뤄진다.

인공치아 뿌리의 재료는 생체에 전혀 해가 없는 티타늄 등을 사용한다. 치아가 없는 부위의 뼈 상태가 단단해지면 사람 몸에 들어가도 이상이 없는 생체적합성이 좋은 재료의 임플란트를 악골 내에 심어 자연치아의 뿌리에 해당하는 부분을 만든다.

수술 후 3~6개월 안정 기간을 거쳐 임플란트가 융합돼 일체감을 갖도록 한 후 뼈 속 임플란트에 기능을 세워 잇몸 밖으로 노출시킨다. 기둥이 세

워지면 그 위에 자연치아와 유사한 모양의 인공치아를 장착한다.

이렇게 시술된 임플란트는 어떤 음식이든 저작이 가능하고, 자연스러운 대화와 웃음 및 미소가 가능하게 하며, 적극적 생활과 삶의 질이 고양된다. 또한 인접 치아에는 아무런 악영향을 끼치지 않으며, 치아결손부위의 뼈수축을 막아 안면 외모를 유지시킨다.

일반적으로 남아있는 잇몸의 뼈가 충분해야 임플란트 시술을 하기 쉬우므로 뼈 손상이 진행되기 전에 미리 임플란트시술을 하는 것이 좋다.

그러나 잇몸뼈가 심하게 손상된 경우에도 삼악동 골이식술, 골 확장술, 인공뼈 이식술 등을 통해 뼈의 양을 충분히 확보 후 임플란트시술을 한다.

요즘은 치아를 빼는 것이 치료의 마지막이 아니라, 다음 치료를 위한 단계다. 따라서 적절한 시기에 치아를 빼서 다음 단계의 치료가 성공적으로 진행될 수 있도록 해야 한다.

또한 임플란트시술을 한번 받은 끝이 아니라, 주기적인 검진을 통해 올바른 양치질 방법에 의한 청소상태 및 잇몸상태 등을 검사받아야 임플란트를 오래 잘 사용할 수 있다.

(02)776-2882



대주법문

[법보시 PR]

진정한 출가는 무엇인가

보살의 출가란

단지 자신의 삭발만을 가지고 출가라 하지 않는다.

중생의 삶과 죽음에 대한 공포를 없애주며, 중생으로 하여금 모든 불법에 만족하게 하는 이타(利他)의 행동을 하는자, 그가 곧 참다운 출가자다.

<대장업법문경>

불교경전 가운데 여성을 주인공으로 한 것은 무엇보다도 승만경이었으며, 또한, 관무량수경에 나오는 위제희(偉提希)부인, 법화경에 나오는 용녀성불(龍女成佛)과 유마경에서 사리불을 회통한 천녀 등인데 이것은 모두 흥미가 깊은 내용이다.

이 경은 왕사성의 장부(嫗婦)인 승금색을 문수보살이 교화한 것으로, 대승의 교리가 중흥으로 이야기되고 있는 경전이다. 그런데, 번뇌가 곧 보리임을 밝히는 대승의 교리를 실시하는데, 장부가 등장한다는 것은 참으로 훌륭한 제재라 할 것이다. 첫 머리는 그 장부인 승금색광명 덕을 묘사하는 것으로 시작된다. 이 여인은 전생의 인연이 있어 아름다운 여성으로 태어났으며 그 태도도 아름답다. 왕사성의 모든 사람, 특히 장자나 장자의 아들 혹은 부호의 아들들이 한번 보면 마음을 빼앗겨 사랑에 빠지게 되었다고 한다. 그런데, 그 여인은 문수보살이 몸을 아름답게 장식하고 깨끗한 의복을 입고 있는 것을 보자, 사랑하고 싶은 욕심이 생겼다. 그때 비사문원은 사람의 모습으로 현신하여, 그 여인에게 이르기를 “그 사람에게 탐심을 일으키지 말라” 하였으나 그 여인은 문수보살에게로 가서 입고 있는 옷을 달라고 빌었다. 그러나, 문수보살이 대답하기를 “네가 보리심을 일으키면 주겠다”고 하였다.

이리하여 대승불교 특유의 교리에 대한 문수보살과 승금색이 대담이 이어지게 된다. 그 여인이 말하기를 “오로지 원하옵건대 저를 불쌍히 여기시어 저에게 출가에 대한 말씀을 들려 주십시오.”라고 애걸하자 이에 문수보살의 첫머리가 바로 여기에 보인 일절이다. 간단히 말하면 문수보살은 출가의 참다운 의미를 그 여인에게 가르치기를 “머리카락을 자르는 것만이 꼭 출

가가 아니니 자리를 성취한 너는 이제부터 이타의 도를 향해 나아가야 한다. 이것이 바로 참다운 출가다” 하였다. 다음에 나오는 스스로 열반에 드는 자, 스스로 번뇌를 여의는 자, 스스로 계율을 지키는 자, 스스로 계율을 지키는 자, 스스로 선법을 닦는 자, 스스로 승복을 입는 자, 스스로 몸과



남해 미륵암 주지 청운

마음을 구호하는 자, 스스로 몸과 마음의 속박을 푸는 자, 스스로의 생사의 공포를 해탈하는 자, 자신의 열반을 즐거워하는 자 등을 가리켜 출가라고 하지 않는다. 중생의 삼독을 여의게 하고, 계율에 어긋나는 행동을 하는 사람들을 참다운 계율을 머무르게 하며, 4무량심을 일으켜서 능히 중생에게 선근을 증언하게 하고 모든 중생으로 하여금 열반에 들게 하며, 모든 중생의 번뇌를 끊게하고, 모든 중생의 몸과 마음을 구원해준다. 그 몸과 마음의 업매임을 풀어주고 모든 중생의 삶과 죽음에 대한 공포를 없애주며 중생으로 하여금 모든 불법에 만족하게 하는 이러한 이타의 행동을 하는 자가 바로 참다운 출가자라는 가르침이다. 그래서 승금색은 다시 사랑하는 사람인 상위덕장자의 아들을 교화 시키기도 한다. 그 여인은 상위덕 장자의 아들의 무릎을 베게삼아 잠을 자며 죽음을 모양을 보여 주는 방법을 쓰는데 여기에서는 그 묘사가 매우 진실감 있게 펼쳐진다. 이리하여 부정관으로 더욱이 수림계를 설하고 상위 덕장자 아들의 선근을 성취시키고 계율을 들어 말하였다. “색을 보기를 물방울과 같이 하라. 모든 감각기관은 물거품과 같으며, 모든 상은 아지랑이와 같다. 이렇게 내가 저를 본다” 이것은 인간의 애욕은 그 순간 뿐이라는 가르침이다. 그래서 보살은 마땅히 정진으로서 욕구를 떠나려는 뜻이다.

[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, 경통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈고정, 요추증, 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 체세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T) 수정기공요법을 알면 귀히 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