



### 사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

#### 46 머위 깻잎무침

파릇하고 연한 머위 새순의 쓴맛을 보면 일 년 내내 큰 병 없이 지낸다는 옛말이 있다. 한방에서는 '쓴맛'이 개위(開胃·위의 활동을 돕다), 조습(燥濕·기운을 돋우다), 사화(瀉火·열을 내리다)의 효능을 지녔다고 전한다.

인삼의 쓴맛은 널리 알려져있고, 삼처를 아물게 하는 알토에는 아라비아어로 '쓰다'는 뜻이다. 녹차의 알싸한 맛을 내는 카테킨 성분이 암세포 발생을 억제한다는 연구결과도 있다.

#### 머위는 데친 물에 담가 쓴맛 우려내야 쓴 맛은 심장, 소장 강화·혈액정정 효과

쓴맛은 흥분을 진정시키고 열을 내리는 작용이 있어 화가 나고 놀랐을 때 먹으면 효과가 있다. 심장과 소장을 강화해 피로 회복을 돕고 위액이 잘 분비되게 하는 효과도 있다. 쓴맛을 즐기면 피가 깨끗해지고 혈액도 좋아진다.

술을 즐기는 사람이 쓴맛이 강한 음식을 자

주 먹으면 금주에도 도움 된다. 열을 내리는 작용이 있어 몸이 찬 사람은 자제하는 것이 좋다.

머위 외에도 쓴맛에 해당하는 음식은 수수·팥·적포도주·홍차·자몽·커피 등 붉은색 음식과 더덕·도라지·췌 등 뿌리채소, 냉이·상추·샐러리·숙·아욱·고들빼기·씀바귀 등 채소가 있다. 쓴맛은 춘곤증 해소에도 도움

준다. 봄나물이 자꾸 나른해지는 물에 원기를 불어 넣는 것도 봄나물 특유의 쌉쌀한 맛과 무관하지 않다. 데친 후 물에 담가 쓴맛을 우려내야 하는 머위는 동맥경화도 예방한다.

나물 맛은 쓴맛의 각성효과를 아는 나이가 돼야 제대로 안다고 한다. 음식과 약재의 쓴맛만 지친 심신을 깨울까. 인생의 쓴맛 역시 몸과 마음을 가다듬는다. 산촌 02735-0312



#### 머위 깻잎무침

재료 : 머위줄기, 두부, 깻잎, 된장, 깨소금, 참기름.

만드는 법

1. 줄기가 말랑하게 머위를 삶아 바로 찬물에 담가 껍질을 벗겨 굵직하게 가른다. (머위줄기가 푹 무르지 않으면 짙고 금방 색이 변하니 주의한다.)
2. 머위를 크기에 따라 4등분 또는 2등분 해 줄기를 3cm 길이로 썬다.
3. 깻잎을 씻어 잎을 가지런히 포개 세로 3cm 가로 1cm로 썰어둔다.
4. 두부는 머위의 반 정도 무침 그릇에 넣고 된장·참기름·깨소금을 넣어 손으로 으갠다.
5. 모든 재료의 맛이 살아나도록 된장 간을 맞추며 두부를 으갠다.
6. 두부 덩이가 방울방울하게 으개지면 머위를 고루 무침 후 깻잎을 넣고 술처럼 무쳐준다.



### 청오 스님의 청다향 이야기 7

## 화재 위험 없이 향기로운 법당으로

청다향을 사용한 이들 가운데는 피부가 좋아진다는 사람도 있고, 농촌에서 매일 장화를 신어 생긴 무좀이나 주부습진이 나았다는 사람도 있다. 청다향에 가득한 피톤치드 편백 향이 스트레스 해소는 물론 졸음도 없애 준다며 운전할 때마다 차문을 꼭 닫고 향을 느낀다는 보살도 있다.

이런 가운데 얼마 전 TV에는 식물 향기가 두뇌를 활성화시켜 학업에 좋은 영향을 준다는 내용의 프로그램도 방송됐다. 신문에는 사찰의 태우는 향에서 발암 물질이 나온다는 보도(한겨레, 중앙일보) 이후 향로를 없애는 사찰이 늘어났다는 보도도 있었다.

태우는 향을 만드는 과정에는 자연향 재료를 건조해 분말하는 공정이 있다. 건조 과정에서 열이 일어나 향기 성분 중 반 이상은 공기에 희석돼 날아간다. 가루를 향 형태로 유지하기 위해 접착재료를 사용하는 누르나무와 해초는 원재료인 향의 발산을 막는다. 나머지 10% 잔류 향 성분에서 상큼한 향기로운 향을 얻는 것은 사실상 불가능하다. 태우는 연기에서 꽃향기를 그대로 피워내겠다는 것부터 자연 원리와 맞지 않음은 지 모른다. 이런 이유에서 외국 향 가운데는 인위적으로 화학 향을 첨가하는 경우도 있다. 신문에서는 이 첨가물을 태우는 것에 유해성이 있다고 보도했다.

청다향은 사찰에서 편하게 사용하는 것에 역점을 두고 만들었다. ▲청자 생향기(향로는 공간에 따라 조명 조절과 향기를 조절해 피우는 것이 가능하다) ▲성냥이나 인화물질이 필요없이 화재 염려가 없다 ▲자연 가습장치까지 겸한다 ▲휴대가 간편하다는 장점도 있다. 청다향은 법당에서 사용시 신도가 직접 향함에 한 방울 넣거나, 스님이 향다기 틀에 향을 몇



방울 떨어뜨리면 신도들이 작은 차 스펙으로 쉽게 분향할 수 있도록 개발했다.

이젠 법당도 연기에서 멀어지게 됐다. 화재 위험도 없다. 태운 재가 날리지 않아 맑고 향기로운 법당을 열 수 있다.

청다향을 사용해 본 사람들은 "밤새 곁에 두어도 머리가 맑아져 피로하지 않다"고 입을 모은다. 이른 봄 깊은 산 속을 개고 여름에는 박하 등 일년생으로 향을 뽑고 가을에는 다년생에서 열매의 향기를 채취하고 겨울에는 솔잎 등 상록수에서 농축된 향기를 뽑아냈다. 청다향은 원력으로 다진 다년간 수행의 결과물이다.

청다향을 만든 인연을 회고해보니 누군가 한사람은 미처야만 했는가 보다. 잎 하나 열매 한알 눈으로 보고 직접 준비해 향을 병에 담은 것까지, 어느 누구 손 하나 빌리지 않고 만들었다. 부처님 향공양 한 방울을 위해 고통 속에 방황하며 일생을 돌아 여기까지 살아왔나보다. (055)941-1083 <글>



## health 칼럼 치아 건강

소중한 이 치과 안은영 원장  
34 앞니·잇몸라인 성형술

## 아름다운 치아로 자신있게 웃으세요

첫인상 결정에는 미소가 중요하다. '미소'는 입술과 잇몸라인, 치아의 적절한 조화로 만들어진다. 매력적인 미소는 치아 크기와 형태를 아름답게 변화시키는 앞니 성형술과 잇몸라인 성형술을 통해 가능하다.

잇몸이 너무 내려와 치아가 납작하고 작아 보이는 경우가 있다. 이럴 때는 치아를 덮고 있는 잇몸을 1~3mm정도 잘라내면 정상적인 치아모양을 가질 수 있다. 잇몸라인 성형을 통해서도 웃을 때 잇몸이 보이는(gummy smile) 현상을 줄이는 것도 가능하다. 또 검게 착색된 잇몸은 잇몸색소 제거 치료를 하면 매우 쉽게 분홍색 잇몸을 가질 수 있다.

앞니 성형 및 심미 치료는 앞니에 충치가 생기거나 부러진 경우, 또는 앞니가 보기 흉한 경우 앞니를 심미적인 모양과 크기, 색으로 만들어 씌우는 방법이다. 치아와 유사한 세라믹 재료를 이용해 치아를 자연스럽게 가공해 사용한다. 세라믹 치아는 자연치보다 더 자연스러운 만큼 치아의 투명도와 색조, 모양을 그대로 표현할 수 있는 앞니 성형 재료다.

앞니 사이 공간이 있거나 모양이 안좋거나 크거나 작은 경우, 앞니가 변색된 경우 등에 앞니의 앞부분만 살짝 다듬은 후 세라믹으로 치아의 앞부분



만 새로운 모양과 색으로 얇게 만들어 손톱 불이 듯 앞부분만 덧씌워주는 방법도 있다. 이 치료방법의 장점은 치아를 많이 갈아낼 필요 없이 만족스러운 결과를 가져온다는 점이다. 그러나 치아를 받는 힘이 큰 경우나 이갈이, 이악물기 등 구강습관을 가진 경우 등에는 제한적으로 사용된다.

세라믹 말고도 레진이라는 재료를 치아에 덧붙여 예쁘게 앞니를 변화시킬 수 있다. 레진은 치아와 화학적으로 접착하는 재료다. 레진 치료는 치아를 최소한 삭제한다는 점과 1회 방문으로 치료 가능한 장점을 갖는다.

치아 모양이 조금 비뚤어진 경우는 치아를 조금 갈아내 치아모양성형을 할 수 있다. 치아표면의 법랑질(enamel)은 신경이 없어 치아모양성형을

위해 조금 갈아내더라도 시립 등 통증이 없으며, 충치가 발생하지도 않는다. 치아모양성형은 단 한번에 매우 간단한 치료할 수 있고, 치료비가 저렴한 장점이 있다.

앞니 성형 및 잇몸성형 치료와 함께 치아 미백 치료도 병행해 치아 형태 뿐 아니라 주변치아 색도 밝게 변화시켜 더욱 심미적인 미소를 가질 수 있다. 하지만 많이 비뚤어지는 수정할 수 없다. 이 경우 뺏다뺏다하는 장치를 사용하는 투명교정치료를 하는 것이 좋다.

앞니 성형치료를 원한다고 모두 다 해당되는 치료법은 아니다. 반드시 치과 전문의를 통해 구강검사, 방사선사진 검사, 구강 모형검사 등을 받아 정확한 진단 후 치료 받아야 한다. (02)776-2882



[법보시 PR]

## 모든 지옥을 구제하고 성불하리라

### <지장보살본원경>

미륵보살이 출현하기까지 석존이 존재치 않는 이 세상을 지장보살이 중생을 구제한다. 만일 어떤 중생이 몸과 마음에 괴로움을 받고 있을 때 한 번이라도 지장보살을 부르면 몸과 마음의 고뇌가 즉시 낮게 되어 열반의 길로 나아가리라.

"만일 어떤 중생이 온갖 괴로움에 시달리고 번뇌하며 주림이 닳았을 때에 한 번 지장보살의 이름을 부르면 음식이 곧 충족되고 모든 괴로움이 해방되어 열반의 길에 나아갈 수 있게 하리라.

또 만일 어떤 중생이 의복 또는 의약, 기어의 필요한 도구가 없을 때 한 번 지장보살의 이름을 부르면 그 바라는 바를 모두 충족하게 되고 열반의 길에 나아갈 수 있게 하리라. 만일 어떤 중생이 몸과 마음의 괴로움을 받아서 병에 걸렸을 때 한 번 이 지장보살의 이름을 부르면 몸과 마음의 고뇌가 즉시 낮게 되어 열반의 도에 나아가게 하리라."

이 경은 그 다음에도 관음경과 같이 많은 이익이 나와있고 있다. 그러나, 이 지장보살본원경에는 지장보살의 본생이 여러 가지로 술해 되어 있는 가운데 그 한 예를 들어 보기로 한다면 다음과 같은 이야기이다.

청정연화목여래(淸淨蓮華目如來)라고 하는 부처님이 깨실 때에 한사람의 나한이 있었다.

어느날 광목(光目)이라 이름하는 한 여인이 나한을 찾아와서 말했다. "저희 어머니는 돌아가셨는데 지금 어디에 계신지 모르겠습니다."

나한이 그 여인의 말을 듣고 곧 정(定)에 들어 살펴보니 그의 어머니는 지옥에 떨어져 말 할 수 없는 고통을 받고 있었다. 그래서 나한은 그에게 그 이야기를 한 뒤 다음과 같이 가르쳐 주었다.

"청정연화목여래를 생각하고 그 상을 그려서 공양하라." 그런데 그 날 밤 부처님이 대광명을 내놓으시어 광목여인에게 말씀하셨다. "너희 어머니는 오래지 않아서 너의 집에 태어날 것이다."

과연 그 집에 있는 여종이 한 아이를 낳았는데 난 지 3일도 안되어서 말을 했다. "나는 너의 어머니다. 너와 헤어져서 지옥에 떨어졌다가 너의 공덕으로 이제 인간 세상에 태어날 수 있게 되었다. 그러나, 14년이 지나면 다시 지옥에 떨어져서 또 지옥의 고통을 받게 될 것이다."

여기서 광목은 13년만 있으면 다시 어머니가 지옥에 떨어지지 않게 하기 위해 어머니를 위한 광대한 서원을 했다. 다음의 서원이 곧 그것이다. "이 뒤 백천만겁이 지나도록 이 세계의 모든 지옥과 삼악도의 중생을 구제하고 삼악도를 여의고서 이들 죄보(罪報)의 인간들을 모두 다 성불시키고 난 뒤에야 내가 성불 하리라."

광목여인의 이러한 서원을 들은 청정연화목여래는 그 서원을 칭찬하시고 어머니를 지옥에서 영원히 구제 했다. 부처님께서는 이 경에서 이렇게 말씀하시고 나한은 무진(無盡)의 보살(無盡意菩薩) 광목여인의 어머니는 해탈(解脫)보살, 그 광목은 지장보살(地藏菩薩)이라고 가르쳐 주었다.

곧 광목의 본생을 보여주시는 것이다. 지장보살의 본생에 대해서는 다른 예가 있지만 앞에 실은 예문은 석존께서 도리천에 올라 그의 어머니 마야부인을 위해 설법하신 뒤 그 도리천에서 지장보살에게 미륵보살이 출현 하기까지 불다가 재세(在世)하지 않는 무불(無佛)시대에 육도중생을 구제하도록 부탁하고 위촉하셨다. "는 내용이다. 석존이 존재치 않는 이 시대에서는 이 세상을 지장보살이 중생을 구제한다는 뜻이다.



남해 미륵암 주지 청운

<우란분경>  
"금생에 나를 낳아 길러 주신 부모님을 생각하며 우란분(盂蘭盆)을 행하며 부처님과 스님께 귀의 하여 보시함으로써 부모의 지애스런 은혜에 보답하느니라."

불제자 가운데 대목건련은 신통 제일의 제자로서 부모를 제도하여 그 은혜를 갚은 효자로서도 유명하며 그는 도인(道人)을 얻어 그 육신으로 어머니를 찾게 되었을 때 그 어머니가 아귀의 세계에 떨어져서 먹을 것이 없어 그 몸은 말라 붉은 가죽뿐이었다. 목련존자는 바위에 음식을 담아 어머니께 드렸지만 어머니가 음식을 먹어려고 하면 곧 물로 변하여 먹을 수가 없었다. 이 모습을 부처님께 사죄하니 목련에게 말씀 하셨다.

"네이 어머니가 생전에 지은 죄업이 깊어서 너 한사람의 힘으로 구할 수가 없으니 사방의 모든 대동수행승의 위신력을 빌어야만 구할 수 있다. 하얀개가 끝나는 마치 막 날 곧 자작일(自恣)의 설의 허물을 지적 고백하고 참회하는 남에 백미의 음식, 오과 등을 중승(衆僧)에게 공양한다면 삼악도(三惡道)의 괴로움에서 구해 될 것이다."

목련은 부처님의 가르침대로 하였더니 과연 어머니가 그 날로 아귀의 괴로움에서 벗어날 수가 있었다. 우란분절을 행하여 아귀세계에서 해탈은 선광후방 7대초에 대한 효심으로서 자식들을 길러주시는 은혜를 갚는 보은으로 금생에 '나'를 낳아준 은혜에 대한 보답이다.

[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), 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 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요없는 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 4월에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
- 참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
- 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806