



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

47 머리 깎임무침

연(蓮)은 중국을 원산으로 수련과에 속하는 여러 해살이풀이다. 해마다 9-10월경이면 타원형 열매가 까맣게 익는다. 큰 잎은 원형으로 뿌리줄기에서 나오고 자루는 잎 뒷면 중앙부에 달린다. 가시 같은 돌기가 꽃잎과 더불어 수면 위로 펼쳐진다.

연근(蓮根)은 열을 내리고 마음을 안정시켜 신경과민·스트레스·우울증에 도움을 준다. 무기질·비타민 C·리놀레산·식이섬유 등이 뼈 생성과 배설을 촉진시켜 피부건강을 유지

껍질에 흡집 없고 양쪽 마디 있어야 신선

빈혈예방·소화기능 강화·노화방지 효과

시키며, 풍부한 섬유질은 소화기능을 도와 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 폐병·빈혈·하혈·각기(脚氣)·출혈성 위궤양·위염에 효과적으로 체내 독소를 빼고 흡연자의 니코틴(담배의 독)을 제거하는 해독작용도 한다.

연잎을 차로 마시면 빈혈 예방에 좋다. 연잎차에는 간 해독을 촉진시키는 단백질·지질·당질 함량이 높다. 연뿌리는 지혈 효과도 뛰어나다. 출

혈시 연뿌리를 찢어 바르거나 마시면 좋다. 갈에 베었을 때, 피가 나거나 코피가 날 때 연근즙을 탈지면에 적서 막으면 지혈 작용을 한다. 연근은 천연 항산화제로 노화 방지와 불임 예방에 도움을 주는 비타민 E·철분 함량 수치가 높다. 연근을 보관할 때는 깨끗이 씻어 신문지에 물을 조금 적신 후 잘 두르고 비닐봉지에 담아 냉장고에 넣는다.

이때 남은 것은 물에 담가 냉장고에 넣고 매일 물을 갈아준다.

싱싱한 연근은 양쪽에 마디가 있다. 흙이 적당히 묻어있고 너무 굵지 않은 것이 좋다. 연근껍질에 흡집이 많이 없

고 구멍이 검은 액체가 없는 것이 좋다. 껍질을 벗겨 파는 연근은 표백제 등 약품 처리하는 경우가 많아 급속 구입을 피한다. 손질된 연근을 구입했을 때는 조리 직전 식초 물에 담갔다가 조리하면 색깔이 변하지 않는다. 산촌 02)735-0312

을 때는 조리 직전 식초 물에 담갔다가 조리하면 색깔이 변하지 않는다. 산촌 02)735-0312



연근초무침

재료 : 연근, 미나리, 깨소금, 고춧가루, 된장, 마늘, 식초.

만드는 법

- 1. 연근은 얇게 썰어 뜨거운 물에 데쳐 소쿠리에 건져둔다.
2. 미나리는 줄기만 3cm 정도 썬다.
3. 마늘에 된장을 풀고 고춧가루·깨소금·식초·설탕을 넣어 새콤달콤하게 한다.
4. 연근과 미나리를 넣고 살짝 무쳐 짬뽕에 담는다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 1

천혜의 절터에서 시작된 뽕잎차와의 인연

손끝과 옷깃에서 뽕잎차 향이 묻어난다. 산사라 해도 부처님 가피인지, 찾는 이들이 많아 차를 다리는 일도 하루 여러 번. 한잔, 두잔 찾잔에서 배어난 다향이 그렇게 옷깃에, 손끝에 배어나오 보인다.

집짓 여유 부리며 차 한잔을 마시며 불가의 인연 맺은 날을 떠올린다. 팔만 셋 냇은 모친은 나를 낳기 위해 팔공산 은해사 위 중앙암이란 절에서 100일 기도를 했다. 모친의 정성어린 기도와 부처님의 가피 아래 태어난 나의 불가와의 인연은 그때부터 이어진 것이 아닐까?

대학시절, 어릴 적부터 즐겨 찾던 중앙암에서 공부와 참선 수련을 하며 살아가던 이들과 인연을 맺었다. 친구들이 공부하는 모습에 세속의 인생이 무상하다는 생각이 들었다. 자기 마음 하나 제대로 잡지 못하는 데 다른 것이 눈에 들어올 리 만무하다. 한마음 바쳐 내가 갈 길을 찾자 중앙암에서 식발하고 행자생활을 시작했다.

태어난 것이 부처님 뜻이었으니 남은 생도 부처님 안에서 살겠다'는 내 맘에 노스님은 그저 웃음만 지으며 '살아보라' 답했다. 그렇게 시작한 행자 생활은 속세에서 배운 무엇보다 즐거웠다. 부처님 말씀을 배우고 공부해나간다는 것이 가장 큰 즐거움이었다. 그 후 '공부도 큰일이 있고 세상도 큰 곳에서 봐야 더 잘 보인다. 큰절에서 수행하고 세상을 보라'는 노스님 말씀에 은혜에서 계도 받았다.

중앙암에서 열심히 기도할 때다. 선잠이 들었는데 꿈에 누에들이 내 온 몸을 덮는 것 아닌가? 그 때는 '무슨 꿈인가' 고민 했지만 지금 돌이키면 뽕잎차와 인연 맺을 것을 부처님께서 현몽해 주었다. 마침 금



강선원 불사를 위해 자리 잡은 곳도 유점산 아래 뽕나무 숲이었으니 인연법이 내게도 다가온 것이다.

뽕잎차와의 인연은 지금의 금강선원의 인연이 있기 가능했다. 1995년 8월 선원에서 하안거를 마치고 해제기간이었다. 집을 풀고 수행 정진할 토굴을 찾고 있었다. 두 달을 그렇게 영남지역을 돌아다니던 나는 합천담 주변에서 산들이 온통 소나무와 황토로 가득 차 천혜의 지기를 머금고 있는 유점산 아래, 지금의 금강선원 자리를 발견했다. 내가 발견한 터는 주변 산세와 더불어 은화한 땅 기운이 연꽃 봉오리의 연화대 같은 곳이었고 나는 환희심에 걸망을 풀고 이곳에 자리 잡았다.

"이곳에 옛날에 절도 있었어요. 그래서 마을 사람들은 절터골이라 불러요." 나를 찾아온 근처 마을 주민까지 이곳이 천혜의 절터라고 하니 풍수 하나 모르던 내가 봐도 '참으로 좋구나' 싶었다. (055)931-9590 <계속>



health
치아 건강 칼럼
column

소중한 이 치과 안영원장

35 보철치료

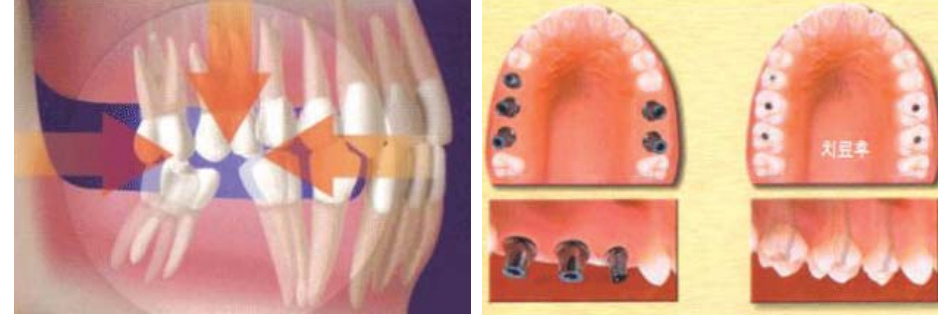
상실 치아 치료에 '임플란트' 선호 추세

인간의 수명은 늘고 있다. 식생활에 당분은 많이 섭취하면서 충치와 치주염에 걸릴 확률이 높아졌다. 충치와 치주염에 걸리는 만큼 치아를 발치하는 경우도 늘고 있다.

어금니 하나가 없어진 것만으로도 씹는 힘은 20% 가까이 저하되고, 인접 치아가 점점 기울어지거나 튀어나오는 등 이동하게 된다.

보철치료는 상실된 치아나 심미적, 기능적으로 제 기능을 못하는 치아를 수복해 구강의 기능과 심미성을 개선시키는 치료이다. 보철치료는 크게 항상 구강내 고정된 고정식과 환자 스스로 끼었다 뺐다 할 수 있는 착탈식 치료로 나뉜다. 상실된 치아의 양쪽 치아를 삭제 후 크라운을 씌운 후 양쪽의 크라운에 걸고 고정시키는 치료로 재료에 따라 금속도재관, 골드크라운, 올세라믹 크라운 브릿지 치료가 있다.

흔히 알고 있는 틀니치료란 상실된 치아수가 많을 경우 치아 뿐 아니라 잇몸에서도 보철물 유지와 안정을 얻을 수 있도록 착탈식으로 만든 의치다. 이런 형태는 확정된 치료를 받기 전 임시 사용 목적으로 사용된다. 고정식의치가 아니므로 의치의 동요도와 유지력을 증진시키거나, 보기 흉한 금속고리유지장치를 피하기 위해 여러 부가적 장치를 사용하기도 한다.



치아가 빠진 후 방치했을 때 일어나는 문제점

- 1. 빠진 치아의 빈 공간으로 주변 치아가 이동한다.
2. 치아의 맞물림이 변화돼 턱관절 통증이 발생한다.
3. 빠진 치아 주변에서 골흡수가 계속 진행돼 추후 보철수복 치료시 선택할 수 있는 방법과 모양, 예후에 영향을 준다.
4. 음식 씹기가 불편해지며, 얼굴 모양에 영향을 준다.
5. 치태(프라그)가 쉽게 발생하고, 충치와 잇몸질환이 발생할 수 있다.

최근에는 상실된 치아 주위 치아를 삭제해야 하는 위 두가지 방법의 단점을 보완하고 저자력을 증진시키며 잔존 치조직 흡수를 최소화하기 위해 임플란트 치료가 선호된다.

임플란트는 치아가 상실된 부위에 심는 제2의 치아 뿌리다. 인공 치아 뿌리 위에 치아를 만들어 올려 본래 치아와 같은 감각의 생활을 돕는 치료다. (02)776-2882



대주부문

거룩한 인연으로 정각을 이루어라.

<대반야경>

수승한 선근(善根)에 의해서 다음 생엔 기어이 여래응정각(如來應正覺)을 이루게 하여 주소서, 수승한 선근에 의해서 다음 생엔 보살도를 정근 수확 하게 하고 깊은 법문을 통달하여 걸림이 없게 하고 대사범용보살(大師法涌菩薩)과 같이 되게 하여주소서,

대반야경 가운데서도 유명한 상제보살(常持菩薩) 발원문이다. 부처님이 수보리에게 상제보살의 수행에 대하여 말씀하신 것으로서 수보리가 이에 묻고 답하는 내용이다. "수보리야, 상제보살은 지금 대운뇌불(大雲龍佛)에서 수행을 하고 계시지만 만일 내가 반야의 지혜를 얻고자 생각한다면 상제보살이 반야의 지혜를 구하기 위해 수행했던 것처럼 수행해야 한다." 부처님께서 이렇게 말씀하자 수보리가 이에 대해 부처님께 여쭙는 것으로 이 경은 전개된다. 상제보살은 조용한 곳에서 수행을 했다. 그런데 수행을 하는 상제보살에게 들은 소리가 들려왔다. "여기서 동쪽으로 가라 동서남북, 상하좌우를 돌아보지 말고 공장 동으로 가라, 모든 불법의 가르침에 구애받지 말고 똑바로 가라. 그러면 반야의 지혜를 얻을 것이다." 상제보살은 그 소리를 듣고 기뻐 깨우침을 받아 용기를 얻어서 동쪽으로 향하여 걸기 시작했다. 그러

는 마음속에 명심하여 발원하는 마음을 일으켰는데 이것이 발원문이다. "저희들은 이 거룩한 인연으로 해서 앞으로 꼭 정각을 이루어나이다. 저희들이 거룩한 인연으로 해서 앞으로 보살의 도를 수행하고 깊은 법문을 체득하여 걸림이 없는 법을 보살과 같이 되게 하여 주소서" 그리하여 상제보살은 범용보살에게 앞에서 있었던 일을 상세하게 얘기하며 이렇게 범용보살의 지리에 참석하게 되어 너무 기쁘다고 했다. 그러자 범용보살의 설법이 시작되었다. "부처님의 몸은 어디부터 왔는가. 온 곳도 없고 가는 곳도 없다. 이것은 모든 법의 참다운 성품(眞性)이 부동하기 때문이다. 그 밖에도 진여(眞如), 비승(法身), 법성(法性), 불허망성(不虛妄性) 불변이상(不變異性), 평등성(平等性), 이성(離性), 정성(定性), 무성(不生), 계발의성(戒發의성), 허공계, 부사의계, 무성성, 무멸성, 여신성, 원시성, 적멸성, 주성, 공성... 이러한 것들이 모두다 오는 것도 없고가는 것도 없다." 범용보살은 이처럼 가르침을 자세하게 보



남해 미륵암 주지 청운

이시고 이어서 많은 비유로서 이것을 일러주었다. 예를 들자면 다음이 같은 말씀이다. "한어뜰에 광양를 지달리는 불을 보고 불을 잡으려고 하는 것처럼 원체가 흐르는 물이란 뜰처럼 보이나 보지는 아니다. 그 지달리는 불을 보고 실체라 생각하고 오는 곳이 있고 가는 곳이 있다고 할 수 있겠는가..." 요컨대 일체법은 공과 같고 변화하여 실유가 없어도 본 것이 모든 것은 인연회합 때에 있는 것과 같이 보이고 또한 그인연으로

변화하여 실유가 없어도 본 것이 모든 것은 인연회합 때에 있는 것과 같이 보이고 또한 그인연으로

변화하여 실유가 없어도 본 것이 모든 것은 인연회합 때에 있는 것과 같이 보이고 또한 그인연으로

변화하여 실유가 없어도 본 것이 모든 것은 인연회합 때에 있는 것과 같이 보이고 또한 그인연으로

[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. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경항통, 구안사, 안근하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요통증, 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 경이시킨 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 : 수정기공클리닉 (일금 30,000원)
• 온라인 번호 : 농협 162-02-025918 (예금주 : 김문기)
• 속성강의 접수 : 1개월 과정 (매일 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
• 참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공클리닉.COM
• 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806