



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

48 우무 채무침

우무는 바다에서 나는 우뚝가사리 해초를 삶아 그 물을 쟁반에 담아 굳힌 바다의 묵이다. 여름 별미와 다이어트에 이보다 더 좋은 것은 없을 듯 싶다.

우무음식은 바닷가를 끼고 있는 사찰을 중심으로 발달해 사계절 내내 사랑받는다. 섬유질 덩어리인 우무는 100g에 89kcal의 열량을 내 다이어트에 효과적이다. 식사 전 조금만 먹어도

다이어트·체내 노폐물 제거에 효과적

무더운 여름 콩국에 띄워 먹으면 별미

실컷 배불리 먹어도 살이 안찌고 장청소를 맡김해 해주기 때문에 대변양도 늘리는 효과를 본다.

우뚝가사리는 홍조식물문(紅藻植物門) 우뚝가사리과 우뚝가사리속에 속하는 다년생 바닷말이다. 실처럼 생긴 헛뿌리로 바위 위에 달라붙어 자란다. 몸은 납작하고 가늘며 4~5차례 깃털처럼 분기한다. 가지는 어긋나거나 마주난

다. 지라는 환경에 따라 몸의 형태도 다르게 나타난다. 물이 잘 흐르고 파도 치는 바위 위에 군락을 이루며 자란다. 겨울철 포자가 발아해 서서히 자라다가 봄~초여름 동안 성장 속도가 빠르다. 한국에는 11종이 자라며 우무를 가공해 말린 것은 한천으로 불린다. 우무는 양기는 힘이 있어 양갱 등 과자 재료로도 쓰인다.

무더운 여름철 사랑받는 우무를 콩국에 띄워 후후룩 마시면 한 여름 무더위가 싹 가신다. 우뚝가사리를

깨끗이 큰 냄비에 담고 물을 적당하게 부은 후 중불에 맞추면 넘치지 않고 우무를 익힐 수 있다. 끓기 시작하면 불을 더 약하게 한다. 익히다 소쿠리에 받쳐 식히면 묵처럼 굳는다. 칼로 적당히 잘라 물에 담그고, 먹을 때 에레미에 꼭 눌러주면 우무 면발이 연어진다. 우무를 칼로 채 썰어 오이채와 함께 밥에 비벼먹어도 별미다. 산촌 (02)735-0312



우무채무침

재료 : 우무, 청·홍고추, 깨소금, 참기름, 간장, 오이.

만드는 법

- 1 우무는 굵게 채치거나 우무모를 에레미에 걸러 내린다.
- 2 청·홍고추는 반으로 갈라 고추씨를 빼고 굵게 채친다.
- 3 오이를 깨끗이 씻어 껍질을 대강 벗기고 납작하게 자른 후 다시 가늘게 자른다.
- 4 우무와 청·홍고추, 깨소금을 넣고 간장으로 대강 버무려 간을 맞춘다.
- 5 참기름을 한 두 방울 넣고 그릇에 담는다.



금강선원 초중 스님의 뽕잎차 이야기 ②

뽕나무 자리에 풍성한 땅의 기운이...

금강선원 터는 합천 이씨 문중터로 수천 평 뽕밭과 잡밭이었다. 뒷산 이로부터 유점산이니 예부터 이곳은 양잠으로 유명했던 듯하다. 그 아래 자리 잡은 절터는 좌우 500m 거리에 작은 마을이 도랑을 감싸듯 위치해 있고, 바로 맞은편에 유점호가 푸른 거울처럼 비치고 있다. 유점산 정기가 북두며니 형국을 갖춘 지세를 따라 도랑으로 물러드는 모양새다. 그래서일까? 금강선원의 토질은 더운 지기가 나오는 부토다.

처음 이곳에 수행할 토굴을 만들려 했을 때 뽕잎으로 무엇을 해야겠다는 생각은 없었다. 오히려 여름에 뽕나무 숲에 모기가 들끓는다는 이유로 뽕나무를 캐 내기도 했다. 지금 생각하면 웃음이 나지만 당시에는 많은 뽕나무가 골치거리였음은 분명했다.

그렇게 캐낸 뽕나무 자리에서 붉은 토질의 황토가 나타났다. 나무를 캐낸 자리에서 하얀 길이 날 정도로 땅 기운이 풍성해 일하던 주위 사람들도 놀랄 정도였다. 보기만 해도 마음이 넉넉해지는 기운에 처음으로 땅의 기운을 느꼈다. 뽕나무를 끊고 난 자리에 고구마를 심으며 나는 고구마 스님으로 불리기 시작했다.

합천은 고구마로 유명하다. 토질이 고구마심기에 그만이다. 뽕나무를 캐고 남은 자리에 고구마를 심었다. 좋은 땅을 버려둘 수도 없고, 선방에서 공부하는 스님이 거하게 무엇을 하기도 어려운 상황에서 고구마는 키우기 쉽고 황토의 토질에 맞춤형 식물이었다.

머구나 음력 4월 15일부터 7월 15일, 10월 15일부터 다음해 1월 15일까지는 결제 기간 아닌가? 해제 기간 중 따로 무엇인가 하기에는 고구마만한 것이 없었다. 5월에 심고 10월에 수확하는 고구마는 하얀거 전심어 동안거 전 캐면 되기 때문이다.



수확한 고구마는 부처님께 올리고, 신도와 도반 스님들에게 나눠줬다. "고구마 스님, 고구마 주세요." 절을 찾은 아이가 고구마를 달라고 조른다.

넋은 땅에 심은 고구마가 너무 많아 고민이 생겼다. 결제 전 처리해야만 동안거 수행진정에 들어갈 수 있었다. 해마다 도반이나 몇 분 신도님들에게 힘들게 부탁해 고구마 판로를 해결하다가 한 번은 안국선원 홈페이지에 글을 올렸었다. 연락이 없어 있고 있었는데 금강암 선원에서 정진 중 안국선원 불광행 부회장이라는 분에게 연락이 왔다. "스님 다음부터 고구마는 저희가 다 사겠습니다. 선원장스님께서 수행하시는 스님 공부하시는데 지장 없도록 고구마를 저희 안국선원에서 모두 해결해 드리라고 말씀하셨습니다."

금강암과 인연이 있던 불광행 부회장의 연락으로 남은 고구마를 모두 해마다 안국선원에서 가져가 주니 항상 고마운 마음이다. 안국선원장 수불 스님이 아니었다면 지금도 가을이면 고구마 처리로 고민했을 것이다. (055)931-9590 <계속>



health 치아 건강 칼럼

소중한 이 치과 안은영 원장

신경치료

어금니는 신경치료 후 보철수복 치료 필수

몇 달 전부터 차가운 물을 마실 때나 양치질할 때 위쪽 어금니가 시렸던 K씨는 치과 가는 것을 미루다, 점심 식사 후 먹은 아이스크림이 불편했던 치아부위에 닿은 후로 계속 통증이 지속돼 치료를 찾았다. 치과에서 그는 엑스레이 사진을 찍고 검사한 후에 충치가 많이 진행돼 신경치료 후 씌워야 한다는 말을 들었다.

충치의 치과용어는 치아우식증이다. 치아우식증은 치아 일부분이 입안에 상주하는 세균과 치아에 부착된 음식물과 반응해 산을 형성해 치아를 부식시켜 치아가 썩는 것이다. 치아는 법랑질, 상아질, 신경으로 구성돼 있다. 치아우식의 정도에 따라 치료법도 다양하다.

법랑질은 치아 구조 중 가장 단단하다. 치아가 썩기 시작한 초기에는 작은 구멍이 생긴 후 법랑질 밑의 상아질에서는 급속히 확산된다. 치아우식증이 계속 진행돼 신경에 근접할 때 통증이 느껴진다.

치아는 썩은 정도에 따라 충치 부위만 제거 후 아말감이나 금으로 채워 넣으면 되지만, 충치가 신경까지 침범한 경우에는 신경치료를 해야 한다.

신경치료란 치아의 썩은 부위를 제거하고 치아 뿌리 끝까지의 신경관 깊이를 정확히 측정하여 건강하지 않은 신경조직을 제거하는 치료법이다. 신



충치가 심하여 치아의 뿌리 끝에 염증이 생기고 통증이 있다.



감염된 신경을 치료 후 약재로 채워 넣는 모습.

경관을 청소하고 소독해 확장한 후 모양을 다듬는다. 그리고 깨끗이 소독된 신경관을 약재로 채우고 봉합한다.

신경조직의 염증 정도에 따라 치료 횟수가 결정되며, 염증이 심하면 신경치료 완료 후에도 한참을 관찰해 염증이 사라지는 것을 확인한다. 이렇게 신경치료가 끝난 치아는 치아조직이 많이 손상된 경우가 많으며 특히 어금니의 경우는 매우 약

해져 있는 상태다. 따라서 신경치료를 받은 어금니는 필수적으로 보철수복 치료를 해야한다. 앞니 및 작은 어금니는 충치 및 신경조직 제거 후 잔존한 치아 상태에 따라 보철수복 여부를 결정한다.

그렇지 않으면 계속되는 저작력 등 외력에 의해 치아가 파절돼 최악의 경우 치아를 뽑아야 하는 경우도 흔하다. (02)776-2882



[법보시 PR]

거룩한 인연으로 정각을 이루어라.

<열반경>

제행(諸行)은 무상하다. 이것이 바로 생멸(生滅)의 법일지니 고로 생멸을 없애면 곧 적멸(寂滅)이 낙(樂)이 된다.

열반경 성행품(涅槃經聖行品)에는 다음과 같은 이야기가 수록 되어있다. 그것은 부처님께서 지난 세상 살산(雪山)에서 수행하고 계실 때의 일이다. 그때 재석전은 그 수행자를 보고 있다가 과연 그가 열심히 수행하고 있는지 시험을 해 보고 싶은 생각이 들어 그에게 다가갔다. 도저히 그가 무상(無上)의 깨달음을 얻을 것 같지 않다는 생각에서였다. 엄한 계율은 잘 지키고 있지만 심지(深智)가 있는지 모르기 때문이었다. 재석전은 곧 나찰(나찰: 악귀의 통명)로 사람을 잡아먹는 귀신의 모습으로 변하여 수행자 앞에 와서 큰소리로 말했다.

"모든 행은 무상이다. 이것은 생멸의 법이다." 이 말을 들은 수행자는 뿔이 기웠다. 그것은 길 잃은 자가 길을 찾은 것 같고, 아픈 사람이 좋은 약과 의사를 만난 것 같았던 것이다. 수행자는 이러한 말을 누가 했을까 하고 사람을 살펴 보았지만 이러한 말을 할 사람은 아무도 없었다. 다만 사람을 잡아먹는 나찰만 있을 뿐이었다. 수행자는 나찰이 그만한 말을 했을리가 없다는 생각을 했지만 곧 나찰이 이 말을 했을지도 모른다는 생각을 하게 되었다. 그래서 수행자는 혹시나 하는 생각으로 나찰을 향해 물어 보았다. "과거, 현재, 미래의 정도(正道)의 반계(半歸)를 읊은 것은 당신입니까?" 수행자의 불음에 나찰이 곧 대답했다.

"나는 그런 것은 모르오. 단지 먹지 못하니 며칠이 되기 때문에 헛소리가 나와 말했는지 모르오. 여기저기 먹을 것을 구했으나 얻지 못했습니다. 그러므로 무엇을 찌꺼웠는지 모르오." 수행자는 나찰의 말이 끝나기 무섭게 나찰에게 말했다. "나머지 반계를 가르쳐 주시면 제자가 되겠습니다." "아니오, 나는 먹을 것을 원하오." "도대체 당신은 무엇을 먹습니까?" "놀라지마시오. 내가 먹는 것은 사람의 고기와 사람의 몸에서 흐르는 따뜻한 피요." "그러면 뒤의 계를 마저 가르쳐 주십시오. 그것을 들은 다음 이 몸을 당신에게 공양하겠습니다. 어느때인가 내게도 명을 마칠때가 있어 이육신은 짐승들에게 뜯어 먹히게 될 것입니다. 나머지 계를 듣고 무상의 깨달음을 얻을 수 있다면 그것보다 더 좋은 것은 없을 것입니다." "겨우 몇마디의 말을 위해서 정말 그 몸을 내게 주겠다는 말입니까?" "당신은 무지(無智)합니다. 보잘것 없는 흙으로 만든 기와와 질보토 만든 것

을 맞바꾸는 것처럼 나도 씌어 없어지는 몸을 버려 불퇴전(不退轉)의 금강신(金剛身)을 얻고자 합니다. 당신은 도대체 그런 일이 있을 수 있다고 생각할지 모르지만 여기에 증인들이 있습니다. 대법천왕(大梵天王), 제석천(帝釋天), 사천왕(四天王)은 반드시 증인으로 서 주실 것입니다. 또, 육바라밀을 수행한 보살들도 증인으로 서 주실 것입니다. 그러므로 나는 그 몇마디의 말을 위해 이 몸과 목숨을 버리는 것입니다." 이리하여 나찰은 나머지 계를 설해 주었다. "생멸(生滅)도 법에 없애지는 적멸(寂滅)이 낙(樂)이 된다."

[生滅滅已 寂滅爲樂]

수행자는 이 말을 듣고 원을 이루었으므로 크게 기뻐하지 않으면서 여럿에게 있는 나무, 돌, 벽, 길에 이 계를 써놓고 웃을 벗은 뒤 높은 나무 위에 올라갔다. 그러자 나무의 신이 수행자에게 물었다. "이 계를 듣는 것이 얼마만한 가치가 있는가?" 수행자는 나무의 신의 물음에 기쁨이 넘친 얼굴로 대답했다. "이 계야 말로 과거, 현재, 미래의 모든 부처님이 가르쳐 주신 정도입니다. 나는 이 법을 위해서 목숨을 버릴뿐이지 결코 명문, 이양을 위해서가 아니며, 전륜성왕, 대법천왕, 법천왕, 사대천왕, 제석천, 인천이 누리는 즐거움을 바라지 않습니다. 다만 일체 중생을 이익되게 할 뿐입니다." 수행자는 이 말을 나무신에게 말한 뒤 곧 나무 아래로 몸을 던졌다. 그러자, 몸이 땅에 닿기도 전에 나찰은 제석천의 모습

으로 돌아와 수행자의 몸을 받아 땅에 내려 놓으며 말했다. "거룩하시옵니다. 참으로 보살입니다. 크게 중생을 이익되게 하여 이 무명의 어둠을 진실의 등불로 비치는 분입니다. 잠깐 동안이라도 의심한 나를 용서해 주십시오. 반드시 무상의 깨달음을 얻게 될 것입니다. 그 때에 나를 구해 주십시오." 제석천은 수행자에게 이 말을 남기고 곧 사라진 것인데 이것이 열반경성행품의 개요이다. 부처님께서 여기에서 제행(諸行)이란 무상한 것임을 가르치시기 위해서 이러한 이야기를 예로 들어 설명하신 것인데, 이것은 무지한 인간 전부를 가르치고자 하신 부처님의 큰 뜻인 것이다. 이 세상에 존재하는 모든 것은 변하여 흘러가는 까닭에 잠시 동안이라도 변하지 않는 것이라고는 하나도 없다는 것을 말씀하신 것이다. 태어나고 죽는 일, 곧 생멸이 반복되는 미혹의 세계에서 이 생멸, 미혹의 세계를 뛰어 넘어 진실한 깨달음인 적멸의 참다운 기쁨을 얻어 참 삶을 누리라는 가르침을 주신 것이다.

[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. 주석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경형통, 구안와사, 안경하수, 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 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 : 수정기공클리닉 (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.COM 또는 수정기공클리닉.KR
- 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806