



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

49 우뭇가사리 요리<2>-양념두부우무

여름은 입맛을 잃기 쉬운 계절이다. 무더위에 건강을 잃기도 쉬워 보양식을 자주 섭취해야 하지만 비교적 칼로리가 높은 고단백음식들이 대부분이다.

이럴 때 신체 밸런스를 유지하는데 도움 되는 우무요리를 추천한다. 바다에서 나는 해조 우뭇가사리는 짭짤이 탱탱해 상쾌한 느낌의 셀러드도 매력 만점이다.

우뭇가사리 표백 방법

바다에서 갓 따온 우뭇가사리는 붉은 보라색이다. 신선한 우뭇가사리를 채반에 퍼서 벌에

건조한 후 우뭇가사리를 다시 물에 흠뻑 적셔 말린다. 이를 여러 차례 반복하면 하얗게 색이 바래진다. 하얀 우뭇가사리는 공기가 들어가지 않게 비닐봉지에 넣고 보관한다.

우묵 만들기

건조된 우뭇가사리와 물을 1:10 비율로 솥에 넣고 40분 정도 강한 불에 끓인 다음, 약한 불로 20분정도 끓인다. 거품방울이 생기면 우뭇가사리가 다 익은 상태다. 끓인 우뭇가사리 물을 소쿠리나 여메기에 받쳐 네모난 그릇에 담아 식히면 굳는다. 산촌 02735-0312

더운 여름철 신체 밸런스 유지에 도움 하얀 우뭇가사리는 반드시 밀봉 보관을



양념두부우무 만들기

재료 : 우묵, 깨소금, 간장, 참기름.

만드는 법

- 1. 끓인 우뭇가사리를 소쿠리나 채에 받쳐 약 2cm 길이의 넓은 그릇에 붓는다.
2. 두부는 바둑 썰기로 썰어 간장과 물을 적당히 붓고 끓인 후 우무를 굳히는 그릇에 골고루 섞어 우묵이 물에 잠기도록 하고 그 위에 들깨로 장식한다.
3. 우묵은 여름 날씨에 10시간 정도면 완전히 굳는다. (두부를 세게 끓여두지 않으면 우무가 10시간 굳히는 동안 우무와 섞여 두부 맛이 변하므로 주의한다.)
4. 굳은 두부와 우묵은 꽃모양으로 떠서 유리그릇에 보기 좋게 담는다.
5. 그릇에 간장과 참기름으로 간을 해 양념간장을 만들어 함께 먹거나 간장에 식초와 고춧가루를 약간 넣어 새콤하게 먹어도 좋다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 3

뽕잎차 연구하며 '선농일치'의 삶

그로부터 8년여를 해제기에는 농사를 지으며 자연에서 몸으로 묵묵히 일하면서 선농일치의 정진을 배웠다. 불가의 길이 어찌 열불하고 불경 읽는 것만 있었는가. 농사 짓는 것에도 뛰어노는 아이들에게도 불가의 연은 이어져 있는 것이라. 고구마 스님이 되어있는 동안 주위에 두었던 뽕나무는 어느새 고목이 되었다.

선방을 다니며 다양한 차를 접하던 중 신도가 직접 만들었다는 뽕잎차 공양이 들어왔다. 여러 도반스님들과 함께 마셔보니 몸에 좋은데다 녹차와는 다른 맛에 모두 좋아했다. 문득 금강선원 도량 주위에 남은 뽕나무가 생각이 났다.

'뽕잎차를 직접 만들어 보자'는 생각에 뽕잎차를 만들기 시작했다. 기존 뽕잎차들은 특유의 비린 맛이 마시는데 어려움이 있었다. 처음 직접 만든 뽕잎차 또한 비린 맛이 심했다. 그래서 무엇보다 맛에 중점을 두고 시작했다. 차는 맛있게 마실 수 있어야 효능도 기대할 수 있기 때문이다.

그 후 해제기간마다 뽕잎차를 공부해 다양한 방법으로 만들어 보았다. 비린 맛을 없애고 흡수가 잘 되며 누구나 즐길 수 있는 차를 만들기 위해 그렇게 몇 년을 연구했다. 어느새 계절 기간에는 수행하고 해제 기간에는 농사와 뽕잎차를 연구하는 것이 일상이 됐다. 선농일치라는 말처럼 농사가 선과 같다면, 뽕잎차에도 선이 있지 않겠는가. 사람들이 좀 더 몸에도 좋고 맛도 좋은 뽕잎차를 마셨으면 하는 바람은 그렇게 이어졌다.

해제 기간 외에는 선방에서 공부했다. 표충사 선원을 처음 개원할 때 원주소임을 맡아서 여러 살림도 챙겼다. 그때 뽕잎차만큼이나 특별한 인연을 만났다. 원



주실을 나서는데 원주실 마루 밑에 자그마한 개 한 마리가 앉아있었다. 웬 개인가 싶어 주위에 물으니 주인이 개를 데리고 왔다가 개가 돌아가려고 하지 않아 주인이 결국 개를 두고 갈 수밖에 없었다고 했다. 개는 다른 곳도 아니고 원주실 앞에만 있으려 했다.

참으로 신기한 인연이라는 생각에 개에게 무심이란 이름을 지어줬다. '무심이가 스님의 시자'라는 말을 들을 정도로 무심이는 나를 따랐다. 집을 찾는 사람들을 안내도 하던 무심이는 표충사의 명물이었다. 무심이는 전생에 불심의 선근이 있었는지 불심이 없는 사람을 보면 짖고 불심이 있는 사람은 법당 안내를 하며 잘 따랐다. 선방스님들의 귀여움도 한몸에 받았다. 원주소임을 한철보고 가을 해제 때 '원주시자 무심이는 금강 스님과 연이 있으니 합천도굴에서 스님이 돌보라'는 대중 스님들 말에 무심이는 금강선원에 왔다.

그해 겨울 표충사에 유심이란 개가 들어왔고, 다음 해 동안거 해제 후에는 유심이기도 금강선원으로 데려왔다. (055)931-9590 <계속>



health 칼럼 column 치아 건강

소중한 이 치과 안은영 원장 37 치과질환 예방법

스트레스가 충치·치주질환 발생 높인다

최근 경제적 또는 사회적인 어려움으로 스트레스를 호소하는 사람이 크게 늘고 있다. 스트레스가 계속되면 면역체계가 약화돼 자신도 모르는 새 여러 가지 만성질환에 시달리게 된다.

치과질환도 예외가 아니다. 정신적 긴장이나 불안감 속에 생활하는 사람이 마음이 안정된 사람보다 치과질환 감염이 많은 것으로 보고되고 있다.

스트레스가 계속되면 자율신경계와 내분비계가 영향을 받아 면역세포가 감소한다. 면역기능이 약해지면 적절한 구강건강 관리에도 불구하고 치과질환이 발생할 가능성이 커진다.

심리적 긴장과 불안이 높아지면 근육이 긴장되고 침의 분비량이 평소보다 80% 정도 줄어든다. 침에는 세균과 싸우는 물질이 들어있어 세균을 죽이는 역할을 하는데 침의 분비량이 줄면 세균 활동력이 높아지므로 충치가 발생할 확률이 높아난다. 신경을 많이 쓰면 이가 들뜨고 잇몸이 부어오르고 양치질 할 때 피가 나는 경우가 있다. 스트레스가 치주질환에 영향을 주기 때문이다.

면역력이 떨어지고 침의 분비량이 줄어들어 세균 증식이 왕성해지면 치태(플라그) 양이 증가해 치주질환 및 충치가 더 심해진다. 충치와 치주질환 뿐 아니라 턱관절 장애도 스트레스가 원인이다. 과도한 스트레스로 인한 긴장으로 관절기능에

이상 이 오거나, 이를 갈거나 악무는 습관으로 턱관절에 통증이 오거나 입이 잘 안 벌어지거나 씹지 못하는 등 기능 이상이 온다.

모두 잠든 깊은 밤 옆 사람이 뾰드득 뾰드득 이를 갈고 있다면 이는 분명 소음이다. 외국에서는 이를 가는 것이 이혼사유 중 하나로 꼽히기까지 한다. 이갈이 습관의 원인은 대체로 정신적, 육체적 스트레스 등이 복합돼 나타나는 것으로 밝혀졌다.

수면 중 이갈이는 흔히 깊은 잠에서 가벼운 수면상태로 이행하는 시기에 발생해 본인이 자각하는 경우는 전체의 20%정도에 불과하다.

이갈이의 가장 객관적 증상은 치아의 마찰음. 실제 환자의 90%는 마찰음이 없는 상태로 치과의사의 진단이 필요하다. 이갈이는 소리 내어 이를 가는 것 뿐 아니라 치아를 지긋이 악무는 습관도 포함되기 때문이다.

이갈이 습관은 같이 잠자는 사람을 괴롭힐 뿐 아니라 정상상태보다 달걀은 100배까지 큰 물리적 힘이 치아 및 턱관절 부위에 가해진다.

따라서 치아의 씹히는 면을 닦게 하고 모서리가 깨져나가 잘 씹지 못하며 이가 시리고, 닳아진 치아 사이에는 음식물이 끼어 치주질환이나 충치가 유발한다. 턱관절이나 근육통과 두통을 일으키고 이를 갈 때 스트레스를 받아 맥박, 호흡수, 혈



압 등의 변화가 일어나 깊은 수면을 이루지 못해 휴식을 취하는데 방해되기도 한다.

이갈이 습관을 치료하기 위해서는 위 아래 치아 사이에 투명한 색상의 교합안정장치를 끼워주거나 잘 맞지 않는 치아 상태를 치료하는 교합치료, 행동조절, 약물치료 등으로 치료한다. 심한 이갈이 환자의 경우 잠자기 직전 진정제를 투여하면 상당한 효과가 있는 것으로 알려졌다.

치과 질환을 예방하려면 올바른 치아건강 관리 방법 뿐 아니라, 스트레스 관리하며 정신적 안정을 유지하는 생활이 필요하다. 또한 스트레스 상황에 놓이게 되면 구강관리 및 이악물기와 이갈이 등 습관을 더욱 조절하고 신경계 증상의 발현을 예방해야 한다. (02776-2882)



무엇으로 중생을 성불케 하라

(법화경)지금 너희들은 나 석가모니 부처가 석(?)씨의 궁을 나와 가야성에서 멀지 않은 도량에 앉아 이복다라삼삼삼보리를 얻었다고 말할 것이다. 그러나 선남자들이여 내가 성불한 뒤 지금까지 무량백천만억나유타점이 되느니라.

석존 성도 이래 오랫동안 석존을 사사(師事)해온 많은 보살을 대표하여 미륵보살(彌勒菩薩)이 여쭙었다. "이렇게 많은 무량 천만억 대중의 보살은 일찍이 보지 못했습니다. 모두 어디서부터 온 것이며 무슨 인연으로 이렇게 모였습니까? 부처님이 성도하신 지 40여년 동안 어떻게 이렇게 많은 사람을 교화 하셨습니까?"

법화경은 이하하여 여래수량품(如來量壽品) 제 16에 들어가는데 그 첫머리에 [부처님의 참된 말씀을 신해(信解)하라는 말씀과 [부처님의 말씀을 신수(信受)하여 받들겠습니다.]라는 미륵보살을 위시한 대중의 말에 되풀이하여 응답하고 있는데 그것을 예문으로 실은 글이다. 곧 너희들은 모두 석가모니 부처가 석가존의 궁을 나와 가야성 가까운 보리도량에 앉아 무상의 깨우침을 얻었다고 생각할 것이다. 그러나, 실은 내가 성불한 뒤부터 지금까지 헤아릴 수 없는 세월이 흘렀느니라 하고하신 것이다.

이 세월이 어떻게 하여 얼마나 끝없는 옛날인가를 비유를 들어서 말씀 하셨다. 이것이 불타의 영원(永遠)한 선설(宣說)로 그것을 개근현원(開近顯遠) 또는 발적현본(發迹顯本)이라고 한다.

그런데 이 글의 바로 앞에 "너희들은 자제히 듣거라. 여래비밀신통(如來秘密神通)의 힘이라!"라는 일침이 있는데 천대사 지의(智)는 이것을 해석하여 비(秘)라는 것은 일신즉 삼신(一身即三身)이고, 밀(密)이라는 것은 삼신즉 일(三身即一)이며, 신(神)이라고 하는 것은 법신(法身)을 통(通)이라고 하는 것은 보신(報身)을 역(力)이라는 것은 응신(應身)이라고 가르친다.

그러므로 부처님이 깨우친 진리를 법신(法身), 오랜 수행에 의해서 얻은

훌륭한 습을 보신(報身), 중생을 구제하기 위하여 화현(化現)하여 모습을 나타낸 것이 응신(應身)인 것이다. 곧 인도에 출현한 역사적 인물로서 석존이 응신이며, 이 응신이 다시 응신에서 그치는 것이 아니라 보신, 법신을 합해서 삼신즉일(三身即一)이 되어 개근현실(開顯顯實)하신 것이다.

그리하여 그 삼신즉일(三身即一)의 부처님은 "나는 항상 이 사바세계에 있으면서 설법교화한다"라고 하시며, 또 계속 이어진다. 이것은 항상이라고 하는데 언제나 변해가는 때에도 영겁의 오랜 예닐부터 영겁의 미래를 향해서도 언제나 마친가치라는 뜻이다.

또 무엇보다도 지금 이순간도 역시 그렇다는 것이다. 그것은 서방의 미타정토도 동방 약사여래의 정유리세계(淨瑠璃世界)가 곧 그것이다. 따라서 우리는 지금 부처님의 자리 속에서 부처님의 광명을 받으며 살고 있는 것이다.

여래수량품에서 장행(長行)의 후반 부분에 양의(良醫)의 비유가 설명 되어 있는데 이것은 멸(滅)하지 않으면서 말을 나타낸 방편이다. 잘못하여 독을 먹은 자에게 아비가 멀리서 사람을 보내어 '아버지는 죽었다'라는 이야기를 하여 이를 들은 자들이 항상 비탄에 잠겨 고통

스로워 하다가 드디어 마음을 깨닫게 된다는 것이다. 그리하여 양의(良醫)가 남겨 놓은 약을 먹고 깨끗이 나았다는 것인데 이와 같은 실재는 있으면서 멸도를 하였고 말하여 제도한 바에 따라 여러 가지의 법을 설하여 중생으로 하여금 속히 불신을 성취하게 하려는 의도이다. 이어서 계문의 마지막에 '언제나 스스로 생각을 한다. 무엇으로 중생을 무상도에 들게 하며 속히 성불하게 만드는가'라는 말은 실로 부처님의 대자대비(大慈大悲)인 것으로 모든 중생을 여하한 방법으로 성불하게끔 하고자 하는 부처님의 자비이다. 과거, 현재, 미래 곧 삼생(三生)의 자부(慈父)로서 이 중생을 다 자식으로 사랑한다는 뜻이다.

[미륵량 011-870-0021]

김문기 박사의

통증킬러 수정기공요법

특징

- 1. 기공수련도 없고, 배우기 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. 시술이 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 경악시린 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 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