



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

50 우뭇가사리 요리<3>-가지우무

추위 보이는 음식이라는 뜻을 지닌 한천(寒天)은 우뭇가사리가 원재료다. 삶은 우뭇가사리를 굳힌 것을 우무라 하고 옥외에 1~2주 동안 건조시키면 한천이 된다. 한천은 다른 식이섬유와는 달리 칼로리가 전혀 없어 아무리 많이 먹어도 살찌지 않는다.

신의 저주라 불리는 비만·고혈압·고지혈증·고콜레스테롤 4가지가 합해지면 동맥경화가 40배로 증가하게 된다.

한천은 고혈압·고콜레스테롤을 저하시키는 효능이 있다. 식사를 제한하는 당뇨병 환자의 공복감을 해소시키기 위해 고안한 것 중 하나가 한천을 활용한 신개념 식재료다.

식사제한 효과가 잘 나타나지 않은 당뇨병 환자 76명을 대상으로 한천을 먹은 그룹과 먹지 않은 그룹으로 나누어 3개월간 대규모 조사를 실시했다. 검사결과 한천을 먹은 그룹만이

콜레스테롤 수치가 낮아졌다. 혈당치와 체지방도 감소시켜 한천을 먹은 쪽이 큰 폭으로 개선됐다.

한천과 다른 식이섬유 사이에는 결정적 차이가 있다. 톱이나 양배추와 같은 일반 식이섬유를 섭취했을 때는 소화흡수가 되지 않고 배출됐다. 반면 한천은 놀랍만한 보수력(수분을 붙들고 있는 힘)으로 부피가 팽창돼 장으로 향한다.

장에서 혈관 벽을 형성하고 콜레스테롤 흡수를 막는다. 결과적으로 혈당과 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 부피가 커진 상태로 배출되기 때문에 옆에 있는 콜레스테롤을 함께 배출시키는 것이다.

한천을 굳이 굳히지 않고 그냥 한천을 녹인 액체를 먹어도 위에서 저절로 단단하게 굳어진다. 액체가 고체화 되면 불룩효과를 발휘해 당과 콜레스테롤이 흡수되는 것을 막는다. 산촌 (02)735-0312

한천 콜레스테롤 수치 저하 효과
공복감 해소 위한 식재료 활용도



가지우무 만들기

가지, 우무, 간장, 깨소금, 고수, 참기름.

만드는 법

- 1. 잘 끓인 뜨거운 우무물을 얇은 사각 용기에 부어 응고되기 전 단계까지 식힌다.
2. 찐 가지를 한 김 나간 후 젓가락 길이로 갈라 간장·깨소금을 넣고 무친다.
3. 우무물 위에 얹어 골고루 섞고, 8시간 정도 차갑게 굳힌다.
4. 고수는 잘 씻어서 필름 삶아 간장·깨소금·참기름을 넣어 무친다.
5. 굳힌 우무를 보기 좋게 썰어 그릇에 담고 고수무침을 옆에 곁들인다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 4

“농사도 생활도 모든 것이 공부”

선방을 다니며 공부하며 뽕잎차를 만들다가 참선에 대해 생각했다. 참선하며 일상생활 모든 것이 선이라는 화두를 던졌다. 농사도, 생활도 무엇 하나 공부 아닌 것이 없다는 생각이 들었다. 유점산 아래 좋은 터에 스님들이 정진할 선원을 만들고자 원을 세우고 3년을 꼬박 수행하며 도량 불사를 위해 수행 정진했다.



하더니 휴양을 원하는 이들이들 찾아왔다. 그러다 보니 방도 늘고 스님 일도 늘고.

“스님은 일할 사람같이 안 생겼는데 일하는 것 보면 신기하네요.” 반 목수가 된 모습에 주변에서 이런 말을 자주 한다. “처음부터 일할 사람이 따로 정해졌습니까?”라고 웃으며 말하지만 나는 아무것도 할 줄 모르는 사람이었다. 수행을 하면서 지금 이 자리에서 마음자리를 쟁기는 마음으로 주어지는 경계와 하나된 마음으로 일하다보니 무엇이든 할 수 있는 힘이 생겼다.

생활에서도 마찬가지다. 언제나 최선을 다하고 현실에 충실하면 된다. 지금 이 순간 다가온 인연과 경계의 자리에서 마음자리 깨달음을 멀리 있는 것이 아니라 하는 것을 깨닫는다. 이렇게 일에 치중하다 보니 스님들에 의지해 유지되는 어느 사찰과는 다르게 금강선원은 전통 선가처럼 자급자족의 형태가 됐다. 풀 베고 고구마 수확하는 일 하는 스님에게 기능한 일 아니었을까? (055)931-9590 <계속>

신도들이 늘 머문 것이 아니라 비어 있을 경우가 많았다. 그 사이 네이버의 금강선원 카페에 황토방 사진을 자주 올리면서 휴양과 공부 공간으로 활용하고자 찾는 이들이 늘었다. 주변 경관이나 황토방이라는 집에서 공부를 하고자 하는 학생들의 연락이 늘기 시작



health
치아 건강 칼럼
column

소중한 이 치과 안은영 원장

38 시린이 치료

찬물 마실 때마다 괴롭다면 원인 진단부터

요즘처럼 폭폭 찌는 더운 날씨에는 외출 후 돌아오면 냉장과 문부터 열게 된다. 시원하게 쭉 들이키는 찬물 한 컵! 이 순간의 시원함은 무엇보다도 비교할 수 없다.

그러나 이 기분을 못 느끼고 산 지 오래됐다는 50대 초반의 K모씨. 그는 정수기의 찬물도 오른쪽 어금니를 피해가며 마시고 양치할 때도 오른쪽 어금니는 제일 나중에 행군다고 한다. 일상생활에는 별 불편이 없어 치과 찾는 것을 미루다 여름 폭염에도 찬물 한번 마음껏 마실 수 없는 것이 괴롭다며 치과를 방문했다. 방사선 사진을 찍고 검사한 결과 진단명은 의외로 치주질환, 흔히 알고 있는 풍치였다.

치아도 신체 여러 장기처럼 전신 상태나 스트레스 등의 상황에 따라 같은 자극에도 반응 정도가 다르다. 몸이 힘들거나 정신적으로 지쳐있을 때는 갑자기 차가운 음식에 시리거나 잇몸이 육신거리거나 양치할 때 잇몸에서 피가 나기도 한다. 이런 경우는 주로 치과에서 간단한 잇몸 치료를 받으면 증상이 사라지는 경우가 대부분이다.

하지만, 이렇게 쉽게 증상이 사라지는 경우 외에 만성적으로 이가 시린 원인은 여러 가지가 있다. 잇몸질환, 충치, 치아마모증, 치아파절(치아균열) 등이다.

잇몸질환이 경미한 경우는 치석 및 치태(플라그)를 제거하는 스케일링과 적당한 칫솔질 방법만 배워도 시린 증상이 사라진다. 그러나 잇몸질환이 심해 치아를 지지하는 잇몸뼈까지 염증이 진행된 경우는 스케일링으로 끝나지 않고 치과 국소마취 후 시행하는 잇몸치료를 받아야 한다. 염증이 있는 잇몸을 가라앉히면 잇몸이 단단해져 시린 증상이 줄어들게 된다.

잇몸질환이 심한 경우는 시린 증상이 남아있을 수 있다. 잇몸뼈와 함께 잇몸살이 내려앉아 노출돼서는 안 되는 치아 뿌리 부분이 노출됐기 때문이다. 이 경우는 치과 레이저를 이용해 민감한 뿌리 부분을 시리지 않게 보호해주는 치료를 한다. 약국에서 판매되는 시린 이용 치약을 함께 써주는 것도 도움이 된다. 무엇보다 더 이상 잇몸 뼈가 내려가지 않게 주기적으로 치과에서 잇몸치료를 받고 정확한 칫솔질 방법을 배우는 게 가장 중요하다.

충치에 의해서도 이가 시리다. 충치는 만성질환이므로 치아안 신경까지 충치가 진행돼도 시리거나 아프지 않은 경우도 있다. 충치가 어느 정도 진행돼 치아 신경에 가까워 충에 영향을 주면 처음에는 차가운 음식에 시리게 되고, 다음에는 더운 음식 그리고 단 음식에까지 시리게 된다. 충치는 집에서 거울로 확인할 수 있는 경우도 있지만, 치

아와 치아 사이 인접면에서 진행되는 충치는 잘 보이지도 않거나 진행이 매우 빠르므로 감지기 음식물이 이 사이에 끼거나 시린 증상이 생기면 바로 치과를 찾는 것이 좋다.

치아와 잇몸 경계부 치아가 썩기 모양으로 패여 시린 경우도 매우 흔하다. 치아 옆 부분이 파이는 원인은 옛날에는 치아 옆면의 양치질을 옆으로 힘줘서 파이는 경우가 많았다. 요즘은 그런 경우는 매우 적다. 최근에는 이를 악물거나 이를 가는 등 치아가 뒤틀리는 힘을 받아 치아 옆면의 치질이 떨어져 나가서 치아가 파이는 경우가 많다. 이런 경우는 잇몸 하방까지 치아가 패인 경우도 있다.

치아가 패여서 치아 내부 민감한 부분이 노출돼 시린 경우는 치아와 같은 색을 띠는 레진이라는 수복재료를 패인 부분을 메꿔주면 시린 증상이 사라진다. 이 때 치아가 패인 원인을 없애주는 치료를 함께 해주는 것이 필수적이다.

치아가 파절되거나 치아에 금이 가도 시리다. 치아가 깨진 경우는 혀로 만지면 거칠기 때문에 금방 알 수 있지만, 치아에 균열이 간 경우는 본인 이 알기 어렵다. 치아에 균열이 간 경우는 씹을 때 통증이나 불편감이 있고 시린 증상이 있다. 이 경우는 빨리 치과에 가서 검사 받아야 한다. 치과 검진으로 여부를 시원하게 보내자. (02)776-2882



대주법문

[법보시 PR]

어느 누구도 구제에서 제외시킬 수 없다

(열반경)

보리의 싹이 없다고 멀리 제쳐 놓은 일천제(一闍提)라도 아늑다라삼삼보리를 이룩할 수 있다. 이와 같이 일체중생은 어떠한 사람이라도 불성(佛性)을 갖고 있다.

열반경 보살품의 일절을 들어보면, 일천제는 일체의 선근(善根)을 단멸(斷滅)하여 불에 볶은 종자와 같은 것으로 백천만겁을 지나도 결코 보리의 싹이 생기는 일이 없다고 하였다. 그러나, 열반경 범행품(梵行品)에서는 보살은 일천제가 지옥에 떨어지는 것을 보면 같이 지옥에 태어나겠다고 하였다.

“일천제가 지옥의 괴로움 속에서 만일 조금이라도 개회(改悔)의 마음을 일으킨다면 여러 가지 방법으로 법을 설명해서 일념의 선근을 생기게 할 수 있을 것이다”라고 하여 일천제의 성불(成佛)의 가능성을 희미하게나마 설명하고 있다. 더욱이 아사세왕의 귀의와 같이 부처님이 일천제를 위해서까지 법을 설하고 있다는 일절은 일천제에게는 현재에서 선근을 얻은 자의 두 가지 종류가 있음을 보여 주고 있다. 그러므로 그 각각의 법을 설하더라도 모든 중생이 삼약도에 떨어지는 것을 보고 방편으로 구제에서 나가고 여의는 것을 얻는 경문을 볼 수 있다.

따라서 앞에 실은 예문은 열반경 광명변조 고귀 덕왕 보살품의 일절로서 “일천제를 소멸하고 그런 뒤에 아늑다라삼삼보리를 얻을 수 있다”고 명확하게 일천제의 성불을 말씀하고 있다. 열반경의 취지의 하나가 일체 중생 모두에게 불성이 있음을 밝히는데 있음을 뜻하는 것이다.

그러나, 보살품 중에서 가섭보살(迦葉菩薩)이 “부처님이 설명하고 대열반(大涅槃)의 빛이 일체 중생의 모공에 들어가 중생에게 보리심이 없어도 보리의 인연을 맺을 수 있다는 것은 그 뜻이 옳지 않다. 만일 사중금(四重禁), 오역(五逆), 일천제의 사람에게도 광명이 몸에 들어가서 보살의 인(因)이 된다고 하면 이런 사람은 참으로 정계(淨戒)를 두고 있는 사람과 무슨 구별이 있겠는가?”하고 의문하는 장면이 있다. 그것은 곧 실유불성(實有佛性)이라는 진리의 세계와 현실 차원의 세계와의 겹(重)을 말하는 것

이다. 이치의 세계에서는 모든 사람에게 불성이 있다고 할 수 있지만, 수도(修道)의 입장에서는 스스로의 차별이 있음은 말 할것도 없는 것이다. 이 두 세계는 말하자면 사(事)와 이(理)의 세계의 관계인 것이다.

다시 말하면 열반경에서 말하고 있는 그 자체도 방편설(方便說)로서 이(理)는 실유불성(實有佛性)이지만, 처음은 수도론상(修道論上)의 입장을 바탕으로 “다만 한 사람을 제외한다”고 하여 일천제는 보리의 싹이 없다고 멀리 제쳐 놓은 것이다. 그러나, 다만 앞으로 논(論)에 이어 부처님의 대자대비를 설하고 극애(極愛)一地(一地)를 설명, 진행시킨 뒤 여기에서 일천제도 성불할 가능성이 있음을 명시하게끔 한 것이다. 따라서 이러한 사고방식이 발전되어 대비천제(大悲闍提)사상이 생겨난 것이다. 곧 인능가경(入後伽經) 제 2권 끝에 집일체불법품(集一切佛法品) 3의에는 천제에는 두 종류가 있다고 하여 방편천제(勝法闍提)와 대비천제(大悲闍提)를 설명하고 있다.

방편천제란 소위 천제(天提)를 말하는데 이에 대해 대비천제란 보살을 말한 것이다. 보살이 방편(方便)으로 “만일 모든 중생이 열반에 들지 않으면 나도 역시 열반에 들지 않겠다”라든가, 앞의 범행품(梵行品)에서 보았듯이 일천제가 지옥에 떨어지면, 나도 지옥에 태어나겠다고 마음을 먹고 있기 때문이다.

인능가경(入後伽經)에 있어서도 “저의 일체 선근을 버린 천제는 만일 모든 부처, 모든 선지식을 만나면 보살됨을 일으켜 여러 선근을 내고 열반을 청하리라(請)”하고 밝혔는데 이것은 그 제불(諸佛), 선지식(善知識)이 되고자 하는 사람이 바로 대비천제(大悲闍提)라는 뜻이다. 따라서 본 예문은 보살의 서원이 모든 일천제에게도 깨달음을 얻게끔 서원하고 있는 내용이다.

[미륵암 청운 011-870-0021]

김문기 박사의

통증킬러 수정기공요법

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.

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), 꼬리뼈교정, 요추증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신적 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

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