



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

51 우뭇가사리 요리<4>-냉 콩국우무

우뭇가사리는 실처럼 생긴 헛뿌리를 내어 바위 위에 붙여 자란다. 겨울철 포자가 발아해 서서히 자라다가 봄과 초여름이 되면 빠른 속도로 자란다. 한국에는 11종(種)이 자라는 것으로 알려져 있으며 한천(寒天) 재료로 쓰인다.

한천은 우뭇가사리를 삶아 녹인 후 균한 우무를 일단 얼린 다음 말린 것으로 천연한천과 공업한천이 있다.

천연한천과 공업한천은 우무의 탈수방법에 차이가 있다. 천연한천은 겨울철 바깥에서 천연동결·자연해동·천일(千日) 건조를 통해 만든다. 건조한 우뭇가사리를 물에 삶아 나무상자에 넣어 균한 다음 바깥에 내놓아 1주일 동안 영하 10~5℃ 찬 공기로 얼렸다가 5~10℃ 저온으로 건조시키는 것을 되풀이한다.

우뭇가사리 삶는 물은 철분이 적을수록 좋다. 젤리 모양 우무는 동결에 의해 한천질과 열을 결정으로 나뉘고 이것이 녹을 때 한천질과 물이 분리된다. 이 탈수공정을 기계화해 만든 것

이 공업한천이다. 인공적으로 동결→해동→건조시키는 것이 플레이크 형태의 한천이다. 동결시키지 않고 즉시 탈수→농축→건조시키는 것이 파우더 형태의 한천이다. 천연한천은 순도는 낮으나 점성이 강하고, 공업한천은 순도는 높으나 점성이 약하다. 파우더 형태의 한천은 딱딱하고 깨지기 쉽다.

플레이크 형태의 한천은 씻어서 물에 담가 가열한다. 파우더 형태의 한천은 물에 풀어 가열하고 한천이

한천 재료로 한국에선 11종이 자라나 세균 저항력이 커 한천배양기로 쓰여

녹으면 설랑·과일·과즙·우유 등을 섞어 젤리 형태로 굳힌다. 한천농도가 1%일 때 약 30℃에서 응고한다. 농도가 진할수록 응고가 빠르고, 설랑을 첨가하면 쉽게 응고한다. 길게 썰어 콩국에 말아 먹기도 하고, 우무채나 우무장아찌 등의 반찬에도 쓰인다. 양갱 등 과자원료나 약품원료, 세균에 대한 저항력이 커 미생물 배양의 한천배양기로 사용하는 등 이용범위가 다양하다. 산촌 02)735-0312



냉 콩국우무 만들기

재료 : 우무, 콩, 오이, 토마토, 소금

만드는 법

- 1 우무는 체에 곱게 내린다.
2 오이는 껍질을 까고 곱게 채친다.
3 토마토는 뜨거운 물에 살짝 담근 후 껍질을 벗기고 채 썬다.
4 콩은 8시간쯤 푹 담가 비린내가 없을 정도로 삶은 후 곱게 갈아 놓는다.
5 그릇에 우무를 담고 콩물을 적당히 부은 다음 오이와 토마토 채를 얹어낸다.



금강선원 초중 스님의 뽕잎차 이야기 5

기다릴줄 아는 여유로 건강차 만들어

10여년 선방을 다니던 중 해제기간 동안만 금강선원에서 지낸 이후, 처음으로 3년간 4계절을 이곳에서 보냈다. 언제나 선방을 오가며 공부하던 내가 3년 수행기간을 가진 데는 불사를 위한 원과 함께 건강문제도 있었다.

지리산 쌍계사 선원에서 공부하던 중 지리산 종주를 했었다. 몸과 정신의 한계를 보고 싶었기에 법계사에서 시작된 종주는 천왕봉과 노고단으로 이어졌다. 지리산 종주 후 병원을 가니 정진하느라 무리한 것 같다며 휴식을 권했다. 그 후 불사의 원과 건강문제로 통도사 극락암선원에서 동안거 해제를 마친 그해 4월 15일 하안거 입제일부터 금강선원터에서 3년 수행정진에 들어갔다.

뽕잎차에 대한 본격적인 공부도 시작했다. 우연히 인연 닿았던 뽕잎차를 직접 만들어 마시기 시작했다. 그간 선방을 다니며 몸이 안 좋아지고 속이 냉하고 당뇨가 있던 내게 뽕잎차는 최고의 차였다.

3년을 수행하며 뽕잎차를 만들기 위해 노력하던 중 구경구포라는 방법을 알았다. 뽕잎을 찌서 말리고 또 찌고 말리고를 아홉 번, 비린 맛을 없애고 약성분을 살리는 이 방법을 찾기 위해 많은 노력을 했다. 선방을 다닐 때에도 혼자 뽕잎차를 만들어 마셨지만 이렇게 본격적으로 공부를 시작하자 배울 것이 너무 많았다. 구경구포라는 방법으로 만들기 시작한 것이 지금 금강선원에서 제다한 뽕잎차가 됐다. 비리도 강하던 맛도 구경구포 과정을 거치면서 그 맛이 순화되고 흡수가 잘되는 성분으로 바뀌어 하나의 건강차로 탄생한다.

뽕잎을 따서 씻고 찌어서 찌고 말리는 아홉 번의 과정 이후 전통 방법인 뒤으로 차를 마무리하는 과정

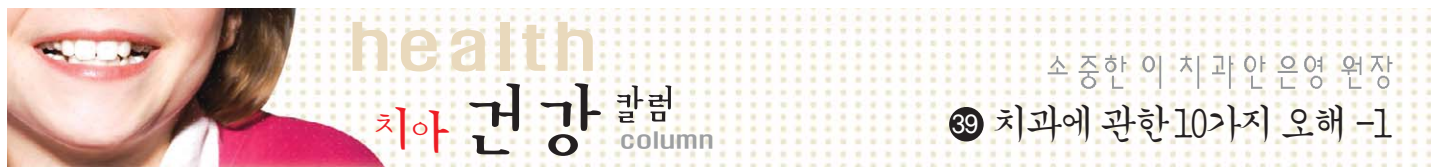


을 통해 기다림을 배웠다. 한번 만드는데 한달 여 시간이 걸리는 이 차는 '기다림의 미덕'을 알게 한다. 기다릴 줄 아는 여유란 있다면 훨씬 좋은 차를 만날 수 있으니 조금하계만 살아가는 오늘의 사람들에게 이차 한잔을 선물하고 싶은 것도 이런 기다림의 미덕을 알고 싶어서 아니었을까.

처음 뽕잎차를 만들었을 때는 그저 즐거마실 차를 손수 만들겠다는 생각이었다. 사서 마신 뽕잎차들이 비리거나 그 맛이 강한 경우가 많아 내 입에 맞는 차를 만들기 위해 만들다 보니 오늘의 뽕잎차가 만들어진 것이다.

만든 차를 신도들에게 내어 놓고 함께 마시다 보니 찾은 이들이 하나 둘 늘었다. 다른 절 스님들 부탁으로 여러 통 만들어 주고 남은 것은 금강선원 카페에 올렸다.

카페에 올린 뽕잎차가 금방 팔리고 더 만들어 달라는 이들이 늘었다. 그렇게 한통, 한통 만들다 보니 "스님, 뽕잎차 마시고 살 빼졌어요" "당뇨가 많이 좋아졌어요"라는 말이 들려왔다. (055)931-9590



39 치과에 관한 10가지 오해-1



스켈링하면 치아가 약해진다?

병원의 모든 진료과가 마찬가지로, 치과도 일반인들에게 문턱이 높다. 사람들은 그 이유로 비싼까봐, 아플까봐, 안 아프면 괜찮아 보여서, 소리가 싫어서, 봐두면 나을까봐, 치료할 것이 너무 많아서, 업무가 안사서 등 여러가지를 말한다.

몸에 이상이 있으면 빨리 병원을 찾는 것이 시간과 비용은 물론 건강을 회복하기도 수월하다는 것은 누구나 아는 상식이다. 그럼에도 불구하고 우리는 어디가 불편하면 병원에 가기보다 주변 사람들에게 자신의 증상을 상담한다.

용기를 내어 치과를 찾아 치료계획을 상담 받은 후 주변 사람들에게 자신의 치료 내용이나 권해받은 치료에 대해 이야기 하면, 주변의 반응이 싸늘한 것도 예사다. "그런 치료를 왜 받았냐." "000 등의 약을 먹으면 낫는다." "스켈링하면 치아가 약해진다."

잘못 알려진 진실! 때문에 이미 치료시기를 놓친 치아를 치료해 달라고 병원을 찾는 이들이 꽤 많다.

다음은 치과에 관해 잘못 알고 있는 오해 10가지와 그에 대한 진실이다.

1. "스켈링하면 이가 더 망가지니 치과에서 권하는 대로 1년에 한 번하면 절대 안된다"

- 진실 : 잇몸이 붓고 피나는 잇몸질환의 원인은 치태와 치석이다. 스켈링은 이러한 치태와 치석을 제거하는 치료다.

스켈링 후에 이가 더 시리고 피가 나는 이유는 치아를 병풍처럼 덮던 치석을 제거해 치아 표면이 노출돼 그동안 못느꼈던 감각을 찾아가는 과정으로, 치석이나 치태로 부여있던 잇몸이 가라앉으면서 출혈되기 때문이다. 이러한 증상은 시간이 지나면 곧 회복된다.

2. "스켈링을 하면 이 사이가 벌어진다?"

- 진실 : 치석을 떼내는 스켈링을 받으면 그 자리가 빈공간으로 남는다. 치석 때문에 부었던 잇몸이 가라앉으면서 그렇게 보일 뿐 실질적으로 치아가 이동해서 치아가 벌어지는 것이 아니다.

원래 있던 공간이 치석이나 부은 잇몸 때문에 가려져 있다가 스켈링 후 나타나는 것으로, 하루라도 빨리 스켈링 해서 그런 공간이 더 커지는 것을 방지하는 것이 중요하다.

3. "스켈링은 한번 하면 계속해야 한다?"

- 진실 : 스켈링은 치아에 붙은, 일반적인 칫솔

질로는 제거되지 않는 치석을 제거하는 것을 의미한다.

지속적으로 받는 것이 좋고, 한번 스켈링 하게 되면 조금만 치석이 생겨도 많이 낀 것처럼 느낄 수 있다. 깨끗한 구강위생 상태 유지를 위해 주기적으로 스켈링 받는 것이 필요하다. 그 주기는 개인마다 다르므로 치과에서 검진을 받는 것이 필요하다.

4. 잇몸약을 먹으면 잇몸질환이 낫는다?

- 진실 : 잇몸에 염증이 생기는 이유는 치아에 치태나 치석이 끼었기 때문이다. 잇몸과 치아가 만나는 경계선의 안쪽에 치태나 치석이 끼었을 때 계속 그대로 방치한다면 염증이 생겨 잇몸이 붓고 피가 나고, 결국에는 잇몸뼈까지 약해져 이가 흔들리고 빠질 수도 있다.

잇몸약을 먹으면 일시적으로 고통을 없앨 수는 있으나, 잇몸질환은 치아에 붙은 치석에 의해 생기는 것으로 치석을 제거하지 않은 상태에서 약만 먹어서 잇몸질환은 나아질 수 없다.

치과에서 잇몸치료 받는 것과 병행해 잇몸약을 함께 복용해 잇몸이 빨리 치유될 수 있게 도움을 받는 것은 바람직하다. (02)776-2882

(다음 호에 계속)



[법보시 PR]

행복만이 있는 불국토

<아미타경>

만일 아미타불의 명호를 받들어 지니기를 하루, 이틀, 칠일, 혹은 그 이상 일심불란하게 염하면 부처님 나라에 태어나게 될 것이다. 믿음이란, 인간 자체의 숙명을 바꾸기도 하기 때문이다.

무량수경을 대경(大經)이라 하는데 대해 아미타경을 소경(小經)이라 일컫는다.

또 사지경(四紙經)이라고도 하는데 이것은 경문이 적어져서 지니지 않는다는 뜻이다.

아미타경은 이 경을 설법한 장소와 이 경을 청법하는 그 열좌(列坐)의 대중들을 열거한 서설에 이어서 극락국토의 성중(聖衆)을 들고 있다. 그리고, 이어서 열불함으로써 정토에 왕생한다고 설시(說示)하였으며, 또 석존과 제불의 증명을 들어서 믿음을 전하는 것으로서 결론을 삼고 있다.

이러한 아미타경의 극락의 국토와 성중(聖衆)을 설하는 일부를 설명하는 글을 발해하면 다음과 같은 내용이다.

"사리불아, 여기서 서쪽으로 십만의 불국토를 지나면 한 세계가 있으니 그 세계의 이름이 극락세계이니라.

그곳에도 부처님이 계시니 명호를 아미타불이라 하며 이제 그곳에 계시어 지금도 설법하느니라. 그곳에 계시어 부처님은 한 없는 생명과 광명의 체현자(現者)이시니라. 사리불아, 그 세계를 왜

행복한 극락세계라고 하나하면 그 세계에 태어나는 사람들은 아무 괴로운 마음이 없고 그곳에는 다만 행복만이 가득할 뿐이니라. 그러므로, 그 불국토를 행복만이 있는 곳이란 뜻으로 극락이라 하느니라."



남해 미륵암 주지 청운

아미타경은 이렇게 말하고 그 다음 정토의 장엄에 대해 여러가지로 기술한다. 그러므로 그 장엄의 모습을 듣는 자는 저 부처님의 세계에 태어나고 싶다는 원을 가지게 된다.

그러나, 선근(善根)이 작고 복덕을 두지 않는 박복 중생 곧 소선근복덕(小善根福德)의 인연의 범부들은 정토의 왕생을 바라보기 힘들다고 하여 그 다음으로 실은 것이 바로 예문으로 보인 앞의 계문(僞文)이다. 곧 범부들이 쌓은 공덕이 적어서 왕생정토(往生淨土)는 바라볼 수 없다는 것인데 부처님께서는 이들을 깨도 반드시 불타 성취의 많은 선근 복덕의 명호를 받들어 지니기를 하루 내지 칠일 그 이상 일심불란하게 하면 부처님의 국토에 태어나게 될 것이라고 하신 내용이다. 믿음이란 인간 자체의 숙명을 바꾸기도 하기 때문이다.

[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. 누구나 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 전신의 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 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
• 참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
• 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806