



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

52 왕고들빼기 김치

해열과 증기를 없애는데 탁월한 왕고들빼기는 국화과의 두해살이 풀이다.

종류에는 고들빼기·이고들빼기·왕고들빼기가 있다. 1~2년생 초본으로 1~2m 정도 곧게 자라 가지를 치기도 한다.

맛있다. 전국에 분포하며 산과 들에서도 잘 자란다. 가는 잎 왕고들빼기와 용설채도 약으로 쓰거나 식용으로 사용한다.

심장과 폐경에 주로 작용하는 왕고들빼기는 몸이 오른 열을 풀어 내리고 피를 맑게 해 보호할 뿐 아니라 위를 튼튼하게 한다.

어디서도 잘 자라고 약·식용으로 사용 피 맑게·위 튼튼하게 하는 효능 있어

거·고개채·고마채·압자식·약사초라 부르기도 한다. 속명은 새똥 혹은 쓴똥이다.

키가 자라면서 끝에 새순이 항상 올라오기 때문에 끝을 꺾어 주면 계속 가지를 친다. 가지가 여럿 올라와 봄부터 가을까지 올라오는 잎을 나물로 계속 먹을 수 있다.

·유선열·종기·부수림 등을 낮게 하는데도 좋다. 담이거나 즙을 내 복용하는데 환처에 붙일 때는 짓찧어 사용한다.

하루에 15~30g 정도 사용되 종기와 고치가 힘든 부스럼에는 생잎을 짓찧어 환부에 붙여준다. 어린잎을 산나물로 섭취하면 위를 튼튼히 하고 소화 작용을 돕는다.



왕고들빼기 김치

재료 : 왕고들빼기, 소금, 고춧가루, 볶은 통깨, 찹쌀 풀, 물엿.

만드는 법

- 1 왕고들빼기는 대공이 올라온 그대로 부드러운 부분부터 포기 썬다.
2 물에 소금을 간간하게 풀고 왕고들빼기를 담근 후 무거운 돌로 눌러 2일 정도 삭힌다.
3 깨끗이 씻어 바구니에 건져 물을 뺀 다음 찹쌀 풀을 섞어 소금으로 간한다.
4 고춧가루·통깨·물엿·생강을 다져 넣고 왕고들빼기를 넣고 양념을 골고루 잘 버무려 향이리에 담아 삭힌다.



금강선원 초종 스님의

뽕잎차 이야기 6

피 맑게·노화억제... 만병통치약

뽕잎차는 효능이 많다. 혈변·갈증·섬유질 등이 풍부해 당뇨병·고혈압·뇌졸중·동맥경화·심장병 예방에 도움을 준다.

<본초강목>과 <동의보감>에 뽕잎은 각기병과 몸이 붓는 증세, 소갈증(현대의 당뇨병), 풍 등에 탁월한 효과를 보인다고 적었다.

뽕잎을 써서 말리고 또 찌고 말리고를 아홉 번 한 것이 금강선원 구중구포 초심차다. 선원주변 맑은 공기 와 기름진 토양에서 자란 뽕나무에서 채취된 뽕잎은 무기질이 풍부한 것이 특징이다.

뽕잎을 찌서 말리고 또 찌고 말리고를 아홉 번 한 것이 금강선원 구중구포 초심차다. 선원주변 맑은 공기 와 기름진 토양에서 자란 뽕나무에서 채취된 뽕잎은 무기질이 풍부한 것이 특징이다.

뽕잎을 찌서 말리고 또 찌고 말리고를 아홉 번 한 것이 금강선원 구중구포 초심차다. 선원주변 맑은 공기 와 기름진 토양에서 자란 뽕나무에서 채취된 뽕잎은 무기질이 풍부한 것이 특징이다.

봄부터 주렁주렁 열리는 오디는 눈과 입을 달콤하게 하고, 오디가 다 떨어지고 더워지려는 때는 뽕잎이 벌을 가려 선선한 바람으로 한가로운 마음을 갖게 한다.

금강선원 발심차(發心茶)는 11월 초 첫 서리 맞은 뽕잎을 채취해 만든다. 발심차는 만드는 데만 두어달 가까이 걸린다.

차의 처음 만들기가 시작됐을 때 차 이름으로 고심했다. 단순히 뽕잎차라 표현하기보다는 무언가 의미를 담고 싶은 마음에 며칠을 고민했다.

발심차는 초심에서 한 단계 나아가 초심이 진일보해 불멸에 대한 마음을 발심하라는 의미로 지었다. 꼭 불법이 아니더라도 좋았다.



health

치아 건강 칼럼

소중한 이 치과 안은영 원장 40 치과에 관한 10가지 오해-2



잠들기전 칫솔질이 가장 중요

지난 호에 이어 치과에 대한 잘못된 상식과 그에 대한 진실들을 소개한다.

5. 누런 이가 튼튼하다?

-진실 : 사람마다 피부색이 다르듯 치아색도 다르다. 치아색과 단단함과는 아무 관계가 없다.

6. 칫솔질은 하루 세 번만 하면 된다?

-진실 : 칫솔질은 입안에 남은 음식을 찌꺼기를 포함한 플라그를 제거하는 일이다.

7. 치약은 비쌀수록 좋다?

-진실 : 치약은 약이 아니다. 칫솔질에서 중요한 것은 치약보다 칫솔과 칫솔질 방법이다.

특히 이가 자주 시리거나 하루 세 번 이상 칫솔질 하는 경우 마모도가 낮은 치약을 사용하는 것이 바람직하다.

8. 이는 소금으로 닦는 것이 좋다?

-진실 : 소금으로 이를 닦아도 치약 못지않은 구강 세척효과를 얻을 수 있다.

9. 스케일링은 너무 아파서 하기가 싫다.

-진실 : 평생에 한 두번 하는 사람은 스케일링 할 때 아플 수 있다. 치아에 붙어 있는 치석을 모두 떼어내야 하는데 오래된 치석은 잘 떨어지지 않아 그만큼 힘들다.

10. 구강청정제나 방향성 치약으로 구취(입냄새)를 없앨 수 있다?

-진실 : 입냄새 원인은 당뇨, 신장병 등 전신적 질환도 있다. 90% 이상의 원인은 구강 내에 있다.

11. 그 외의 오해들

1) 전통칫솔이 손으로 하는 칫솔질보다 더 편하고 잘 닦인다.

-진실 : 올바른 칫솔질 방법에서 설명했듯이 칫솔질은 아래위로 솔로 쓸어내듯 부드럽게 하는 것이 좋다.

2) 머리가 큰 치솔이 좋다.

-진실 : 머리가 큰 치솔이 잘 닦일 것으로 생각하는 사람들이 많다.

성불조각원

www.sungbul.co.kr



귀의 삼보 하옵고

저희 성불조각원은 불교 목공예를 전문으로하여 저희가 생산하는 모든 작품에는 작은 못하나 사용치 않고 짜맞춤 공법으로 제작하고 있습니다.



서울 송림원 석가모니부처님



신흥사 천수천안 관세음보살



오대산 상원사 500나한



온양 수암사 지장 목탱화

성불조각원이 하는일

- (목) 부처님 조성, 목탱화, 사천왕, 나한...
• 법당 내부공사, 조각문, 현판, 용두...
• 연, 법상, 목어, 불명페, 기타 모든 작품 주문 제작 합니다.

※ 작은 일이라도 불심으로 정성껏 상담합니다.

• 전시장 : 강원도 춘천시 칠전동 594-2
• 전 화 : 033)263-1102 / 017-379-0590

