



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표

53 메밀차

보름달 환하게 비추는 봉평마을, 온 산과 들을 휘감은 시리도록 하얀 메밀꽃 사이를 흐르는 개울을 건너는 장들뱅이들의 왈랑왈랑 웃음, 메밀은 마음의 고향 같은 식품이다

메밀에 함유된 루틴은 모세혈관 강화작용을 한다. 루틴은 비타민P로도 불리며 혈관의 투과와 신축성에 영향을 주고 혈압을 내려준다. 메밀종자의 루틴 함량은 17mg/100g 내외. 메밀은 밤이초기 루틴 함량이 31.5mg/100g이던 것이 초기에는 약간 감소하다가 4월말부터 급격히 증가해 5월 1주일 후에는 처음 루틴함량의 5배에 이른다.

루틴, 모세혈관 강화작용 ... 고혈압에 좋아

위장병, 녹내장, 당뇨병, 암 예방·치료에 효과

수용성인 루틴은 메밀을 삶을 때 물에 우러난다. 이것이 메밀 삶은 물(메밀국수 국물 등)을 가능한 버리지 말고 마셔야 하는 이유다. 루틴은 비타민C와 함께 섭취하면 콜라겐이 더 많이 생성되는 시너지 효과를 갖는다. 따라서 레몬·오렌지·브로콜리 등 비타민C가 풍부한 식품을 곁들여 먹으면 좋다.

메밀은 잎이 나기 시작해 잎의 양이 증가할수록 루틴 양이 증가하다가 개화기 이후 감소한다. 메밀종자의 껍질에도 루틴이 47.8mg/100g 함유되어 있으며 꽃은 377mg/100g로 가장 많은 루틴을 함유한다.

메밀에는 루틴 이외에도 10여 가지의 플라보노이드 유도체가 함유되어 있다. 이 성분들은 동맥경화 예방 및 치료·고혈압·고지혈증 등에 사

용된다. 메밀체소는 소화 잘되고 영양소가 풍부해 옛부터 식탁에 나뉠반찬으로 올려졌다.

또한 변비랑 다이어트에 효과가 있다. 12~15% 탄백질이 함유돼 다른 곡류 작물에 부족한 필수 아미노산 '라이신'을 많이 함유한다. 풍부한 지방·철·인·아연 등 무기질과 비타민 B1과 B2도 많이 함유한다. 성인병인 동맥경화·고혈압·녹내장·당뇨병·암·위장병·간장병·신장병 등 예방 치료에 효과가 크다.

신촌 02735-0312



메밀차 재료: 메밀, 물, 죽염.

만드는 법

- ① 메밀은 방앗간에서 거품을 내은 다음, 냄비에 노르스름하게 볶아 병이나 항아리에 담아 냉고에 보관하고 차 마실 때마다 사용한다.
- ② 찻잔에 뜨거운 물을 붓고 볶은 메밀을 3-4스푼 넣어 노르스름한 물이 우러나면 죽염으로 맛을 낸다.
- ③ 거품낸 메밀을 가루로 뿜아 감자와 함께 수제비를 만들어도 별미이고 자라는 메밀을 부드러울 때 된장과 고춧가루, 식초를 넣어 먹어도 별미이다.



금강선원 초종 스님의

뽕잎차 이야기 7

첫서리 맞은 뽕잎차 감기면연력 키워

뽕잎차는 야생 뽕나무로 만드는 게 제일 좋다. 야생 뽕나무는 비료나 퇴비를 멀리하니 맛이 자극적이지 않고 깊고 그윽하다. 삼에 비유하면 사람이 조성한 뽕나무밭에서 사람 손길을 탄 것은 인삼, 깊은 산 속에서 잡목 잡초와 더불어 사는 자는 산삼에 해당한다.

겨울 문턱에서 첫서리 맞은 산삼 뿌리와의 같은 뽕잎차는 땅속과 우주의 기운을 생생하게 전해주는 생명을 담은 차다. 그러나 첫서리 맞은 야생 뽕잎차 한 모금이면 산삼 달인 물이나 어떤 보약보다도 좋겠지만 이롭조차 낯설 정도로 멀게만 느껴진다.

신선목으로도 불리는 뽕나무의 잎은 한방명으로 신선엽(神仙葉)이라 한다. 신선엽은 뽕잎을 장복하면 신선이 된다해 붙여진 이름이다. 그 외 장복을 하면 흰 머리가 검어진다든 말도 있어 선조들은 예로부터 건강을 위해 뽕잎을 찾아 즐겼다.

뽕잎은 맛 좋고 영양가가 높다. 구체적으로는 철분, 칼슘, 아미노산, 섬유질 등이 이상적으로 들어있어 다이어트 효과로는 최고다. 특히 첫서리 맞은 뽕잎차는 감기에도 효과적인데 꾸준히 복용하면 감기에 대한 면역력이 강해지고 기침, 가래를 내리고 부석부석 몸이 붓는 데 효과를 보인다. 또한 혈압을 떨어뜨리고, 혈당을 강하시키고 강한 체력을 유지할 수 있게 해준다. 가족 모두가 마실 수 있는 건강 약차가 뽕잎차다.

몸에 좋은 차는 몸이 먼저 신호를 보낸다. 뽕잎차는 한번만 마셔도 금방 느낄 수 있는데, 제일 먼저는 오름이 많아지고, 자주 나오는 것을 느낄 수 있다. 차의 고소

한 뒷맛은 오래도록 기분을 상쾌하게 해준다. 우선 맛이 좋고, 나중에 다시 먹고 싶은 생각이 날 정도로 아주 맛과 향이 뛰어나다.

뽕잎차를 마시는 방법은 일반 녹차와 같다. 다만 일반 녹차가 80℃에서 가장 좋은 맛을 낸다면 뽕잎차는 뜨거운 열탕으로 20초 우려낸 후 마시면 가장 좋은 맛을 낸다. 3번 정도 우려내는 녹차에 비해 뽕잎차는 5번 이상 우려내도 맛이 좋다. 그리고 다가가 없는 이들도 보온병에 한 티스푼 정도 뽕잎차를 넣어 복용해도 좋을 만큼 간편하다.

뽕잎은 감증을 없애는데도 좋다. 때문에 당뇨 환자뿐 아니라 더운 여름 시원하게 마시면 갈증 해소에도 도움이 돼 사계절 즐길 수 있다.

처음 뽕잎차를 개발한 것은 스님들을 위해서였다. 수행하는 스님들이 잠을 쫓기 위해 녹차를 즐겨 마시는데 녹차는 몸을 냉하게 하고 위에 부담을 줘 건강에 적지 않은 영향을 끼친다. 그런 이유로 열탕으로 마시는 중국의 우롱차나 보이차가 인기를 끌었지만 이 또한 가격이 비쌌던터라 믿을 수 있는 차를 구하기도 어렵다. 아예 커피를 즐겨 마시는 스님들도 늘고 있다니 차 하나에 스님들의 생활이 엮여있다.

특히 주지스님들은 많은 이들을 만나다보니 차를 많이 마셔 몸이 안 좋아지는 경우도 다반사다. 나 또한 몸이 안 좋아짐을 느낀 후로는 뽕잎차만 마신다. 마실수록 몸에 좋고 내가 직접 만든 것이니 이 보다 좋은 차를 찾을 수 없지 않겠는가. (065)931-9590 (계속)



health 칼럼

치아 건강

소중한 이 치과 안은영 원장
41 틀니를 할까? 이를 심을까?

자연스러운 임플란트 VS 검증된 치료법 틀니

여러가지 이유로 치아를 빼야 하는 경우가 있다. 예전 빼야 할 치아가 여럿일 때는 치아를 뺀 후 치아가 없어진 위치에 틀니를 했고, 빠진 치아가 한 두 개 일 때는 양 옆의 치아를 삭제 후 금관(크라운)을 씌워 인공치아를 걸어주는 보철치료를 했다. 특히 맨 뒤 어금니를 뺀 경우 틀니 외에는 치료방법이 없었다.

틀니를 사용하는 사람들은 입안에서 끼었다 뺐다 하는 것을 가장 불편하게 여긴다. 하지만 최근에는 치아가 없는 위치의 턱뼈에 인공치아를 심는 임플란트 수술이 일반적으로 많이 시행된다. 치아 뿌리처럼 생긴 금속체를 턱뼈에 심어 단단히 고정시킨 후 그 위에 치아를 만들어 기능하도록 하는 새로운 보철 치료법인 것이다.

치아가 한두 개 상실된 경우는 물론, 치아가 여럿 상실된 경우 어떤 치료를 해야 할지 망설이게 되는 경우에도 임플란트 수술은 유용하다. 특히 최후방 부 치아가 하나 이상 상실된 경우 임플란트 치료는 틀니를 대체한 유일한 수술법이다.

임플란트는 본래 자신의 치아와 같은 감각으로 생활할 수 있다. 인공치아 뿌리 재료는 생체에 전혀 해가 없는 티타늄 등을 사용한다. 수술은 생체적합성이 탁월한 치근모양 금속고정체를 턱뼈에 심는 수술과정을 거쳐 그 윗 부분에 자연치아와 유사한 인공치관을 올려주는 보철과정으로 진행된다.



임플란트 모습.

필요성 여부와 환자의 전신적인 상태, 구강 상태 등을 검사한다. 특히 임플란트는 환자가 필요성을 인식해야 하며, 환자가 임플란트에 적용할 수 있는 몸 상태인지가 중요하다.

임플란트 치료단계는 크게 수술과 보철단계로 나뉜다. 치아가 없는 부위의 뼈 상태가 단단해지면 사람의 몸에 들어가도 해가 없는 생체적합성이 좋은 재료의 임플란트를 악골내에 심어 자연치아 뿌리에 해당하는 부분을 만든다. 수술 후 3-6개월 안정기간을 거쳐서 임플란트가

융합돼 일체감을 갖도록 한 후, 껍속의 임플란트에 기능을 세워 잇몸 밖으로 노출시킨다. 기능이 세워지면 그 위에 자연치아와 유사한 모양의 인공치아를 장착한다.

이렇게 시술된 임플란트는 어떤 음식이든 저작이 가능하고, 자연스러운 대화와 웃음 및 미소가 가능하게 해 적극적 생활과 삶의 질을 고양시킨다. 뿐만 아니라 인접 치아는 건드리지 않으며, 치아결손부위의 뼈수축을 막아 인면 외모를 유지시켜 준다.

남아있는 잇몸뼈가 충분해야 임플란트 수술을 하기 쉬우므로 뼈 손상이 진행되기 전에 미리 임플란트 수술을 하는 것이 좋다. 잇몸뼈가 심하게 손실된 경우에는 상악동 끌어내림, 골 확장술, 인공뼈 이식술 등을 통해 뼈의 양을 충분히 확보한 후 임플란트 수술을 한다.

틀니도 오랫동안 치료된 방법으로 검증된 치료법이다. 위에 나열한 임플란트 장점이 틀니의 단점이다. 임플란트에 비해 비용이나 치료기간 등이 부담이 적고, 전신적인 건강 상태 및 치조골의 상태에 영향을 덜 받는 것이 틀니 치료의 장점이다.

틀니가 좋은 지 임플란트가 좋은 지는 정답이 없다. 치과에서 정밀검사 후 정확한 진단을 받아 충분한 상담을 통해 장기적으로 본인에게 제일 알맞은 치료를 받는 것이 중요하다. (02776-2882 (끝))

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. 많은 시간과 수작업을 필요로 하지만 작은 경상 하나라도 대를 이어 물려줄 수 있는 그런 작품을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 앞으로도 이런 초심을 잃지 않도록 여러 대덕스님들의 조언과 질책을 부탁드립니다.



서울 송림원 석가모니부처님



신흥사 천수천안 관세음보살



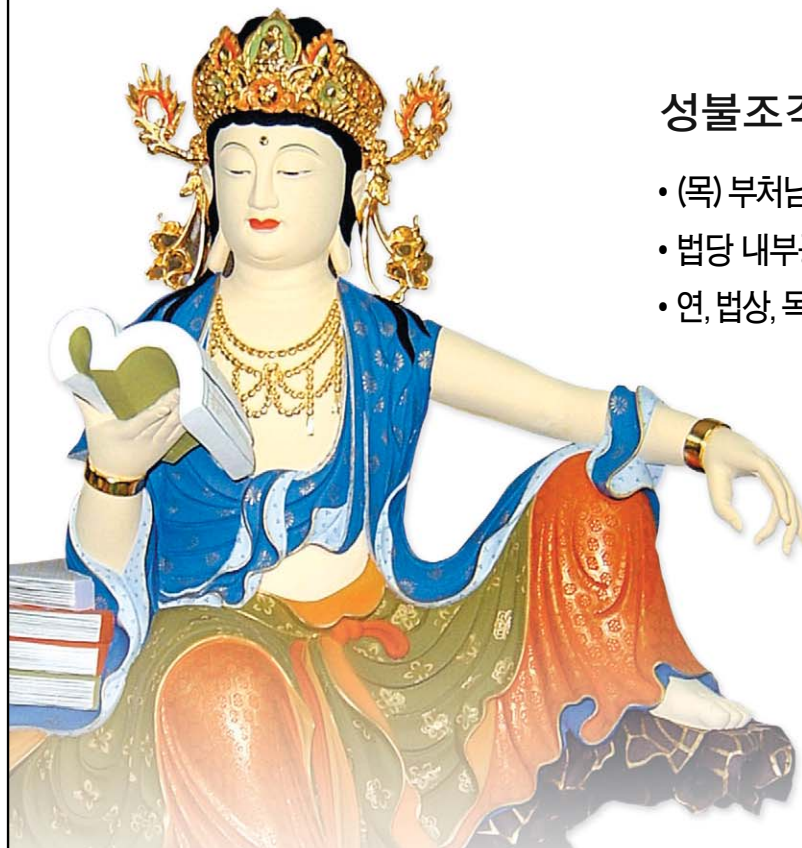
오대산 상원사 500나한



온양 수암사 지장 목탱화

성불조각원이 하는 일

- (목) 부처님 조성, 목탱화, 사천왕, 나한...
- 법당 내부공사, 조각문, 현판, 용두...
- 연, 법상, 목어, 불명패, 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