



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

54 박우거리 조림

박에는 섬유질이 풍부하다. 칼슘이 250mg이 나 들어있어 우유의 2배가 넘고 섬유질은 수박의 100배 · 호박의 10배 · 흰쌀에 비해서는 무려 37배나 넘는다. 찬 성질의 박은 몸을 정화해 주고 다이어트와 숙취에도 효과적이다. 옛날 궁중요리의 탕에도 모두 박이 들어갔다. 박의 기름기 분해 성분 때문이다.

몸에 열이 나고 가슴이 답답한 증세에는 박

내고 된장·식초·고춧가루를 넣어 무쳐도 맛있다. 속 따낸 박은 햇볕에 말리면 바가지가 된다.

조롱박은 멕시코 북부와 북아메리카 동부가 원산지로 수세기 동안 재배됐다. 조롱박 모양에 따라 포란형(nest egg)·배형(pearshape)·이색형·스폰형 및 국자형으로 부른다. 3각형 형태의 잎은 크고 짧은 거친 털로 덮여 있으며 꽃은 크고 화려하다. 암수 꽃이 모두 같은 그루에 피어

섬유질 풍부한 박, 몸 정화 및 다이어트·숙취에 효과 심장 폐장 튼튼하게 ... 부종 담석증 치료 효능도 있어

을 삶아 먹으면 좋다. 박에는 단맛 나는 것과 쓴맛 나는 두 종류가 있다. 특히 쓴맛 나는 것이 약효가 좋아 갈증을 없애는데 탁월하다. 박은 심장과 폐장을 튼튼하게 하고 팔과 다리가 부었을 때도 효과적이다. 또한 쓴맛 나는 박은 담석증을 치료하는 효능을 갖고 있다.

어린 박을 채 썰어 뜨거운 물에 살짝 데친 후 간장·깨소금·참기름으로 양념해 나물을 해도 맛이 좋다. 박이 여름에 익었을 때 따서 절반을 가르고 씨를 뺀 후 쪽 삶아 박속을 수저로 퍼

나지만 수꽃은 암꽃보다 1주일 정도 먼저 핀다.

조롱박은 열매가 성숙하기까지 오랜 생장기간이 필요하다. 씨는 봄에 서리의 위협이 사라지자마자 파릇하고 양지바른 곳에 심는다. 물이 잘 빠지는 기름진 토양과 덩굴을 받쳐주는 격자시렁, 담장 또는 벽 등을 만들어주면 흠 없는 열매를 얻을 수 있다. 한국에는 조롱박을 비롯해 박·표주박 및 하늘타리식(Trichosanthes)·투파속 식물들을 관상용 또는 바가지를 얻기 위해 심고 있다. 산촌 02735-0312



박우거리조림 재료 : 박우거리, 간장, 물엿, 볶은 통깨.

만드는 법

- 1 박우거리를 5cm 정도로 잘라서 따뜻한 물에 담가서 식초 맛을 뺀다.
- 2 진간장에 물을 숭숭하게 탄 후 박우거리와 함께 넣고 서서히 졸인다.
- 3 간장 맛이 우거리에 배었을 때 물엿을 넣고 박우거리가 갈색 투명하게 보일 때까지 졸인 후 통깨를 뿌려 그릇에 담아낸다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 8

“지혜롭게 사는 법 배우러 오세요”

시대가 인터넷을 통해 빠르게 흘러가는 만큼 선(禪)을 알리고자 카페를 만들었다. 선에 대해 관심 가진 이들이 하나, 둘 늘더니 어느새 회원이 5000명이 넘었다. 네이버 블로그 카페 가운데 2위 규모다. 관심 갖는 이들이 늘다보니 홈페이지도 만들었다. 템플스테이 하려는 이들도 늘었다. 처음 도량을 찾는 이들을 위해 만든 황토방이 휴양과 공부와 더불어 참선 공간이 돼 템플스테이까지 하게 됐다.

금강선원 도량 주변은 볼거리도 많다. 5분 거리의 합천댐은 맑은 물과 댐 주변 풍광이 빼어나 보는 이의 마음을 트이게 한다. 즐겨보면 드라마 '서울 1945'와 '태극기 휘날리며'의 촬영지였던 영상테마파크도 가깝다. 합천 물문화관과 해인사도 좋은 볼거리·배울거리다. 금강선원이 전통 사찰로 부족한 부분은 해인사가 있어 든든하다.

우리는 하루하루 세상을 살면서 왜 사는지 생각해 볼 여유도 없이 바쁘게 살아간다. 세상을 살면서 지혜롭게 살아가는 법, 세상의 사물을 관찰하는 법, 짧은 인생을 살면서 효율적으로 살 수 있는 법을 산사에서 하룻밤 보내며 알아가는 것도 좋을 듯하다.

조용한 산사다 보니 공부하고자 하는 이들이 많이 찾는다. '고시원 가지 뭐 하러 오냐'는 핀잔에도 금강선원을 찾는 이들은 늘어만 간다. 사찰이라 술·담배도 금하고 조식예불도 동참해야 하고, 때마다 울려도 해야 하는데 그래도 좋단다.

"집중 안 될 때는 스님이 참선 지도도 해주시잖습니까?" 공부하겠다고 자주 들리는 이의 말에 웃음만 지을 뿐이다. 참선이 공부에도 도움 된다니 그저 감사하다. 사찰의 엄격함을 좇아 자녀 문제로 속 썩이는 부모들이 자녀를 데리고 와 지도해 달라며 함께 머물기도 한다. 자연 속에서 아이들에게 산사의 편안함과 엄격함을 가르치는 것이 할 수 있는 전부이지만, 돌아가는 이들의 편안한 얼굴을 보면 금강선원을 일군 보람을 느낀다.

이번 여름에는 원두막도 만들었다. 템플스테이를 찾아 외국인 등 도량을 찾는 이들이 늘어나니 시원한 원두막에서 추억의 향수를 느끼는 것은 어떨까 해 만들었다. 원두막에서 먹는 수박의 맛은 어떤 시절 추억의 한 자락을 안은 듯 기분이 좋다.

해마다 금강선원의 1월 1일은 새해맞이 템플스테이로 분주하다. 유점산에서 보는 일출은 장관을 이루기에 한해 소망 담아 찾는 이도 많다. 4월 5일 식목일을 맞으면 내나무심기 템플스테이를 한다. 자신만의 나무 한그루는 자연 보호 외에 자신만의 나무를 가진다는 것에서 친밀감을 주어 아이들에게 체험적인 가르침을 전한다. 6월이면 금강선원을 둘러싼 뽕나무 열매인 오디를 주제로 축제가 열린다. 오디축제 템플스테이는 무공해 야생 오디를 마음껏 맛 볼 수 있고 따갈 수도 있어 호응이 좋다.

이 외 뽕잎차가 누구나 만들고 즐길 수 있는 차로 한걸음 다가갔으면 하는 마음에서 뽕잎차 만들기도 준비 중이다. 055931-9590 (계속)

“지혜롭게 사는 법 배우러 오세요”

시대가 인터넷을 통해 빠르게 흘러가는 만큼 선(禪)을 알리고자 카페를 만들었다. 선에 대해 관심 가진 이들이 하나, 둘 늘더니 어느새 회원이 5000명이 넘었다. 네이버 블로그 카페 가운데 2위 규모다. 관심 갖는 이들이 늘다보니 홈페이지도 만들었다. 템플스테이 하려는 이들도 늘었다. 처음 도량을 찾는 이들을 위해 만든 황토방이 휴양과 공부와 더불어 참선 공간이 돼 템플스테이까지 하게 됐다.

금강선원 도량 주변은 볼거리도 많다. 5분 거리의 합천댐은 맑은 물과 댐 주변 풍광이 빼어나 보는 이의 마음을 트이게 한다. 즐겨보면 드라마 '서울 1945'와 '태극기 휘날리며'의 촬영지였던 영상테마파크도 가깝다. 합천 물문화관과 해인사도 좋은 볼거리·배울거리다. 금강선원이 전통 사찰로 부족한 부분은 해인사가 있어 든든하다.

우리는 하루하루 세상을 살면서 왜 사는지 생각해 볼 여유도 없이 바쁘게 살아간다. 세상을 살면서 지혜롭게 살아가는 법, 세상의 사물을 관찰하는 법, 짧은 인생을 살면서 효율적으로 살 수 있는 법을 산사에서 하룻밤 보내며 알아가는 것도 좋을 듯하다.

조용한 산사다 보니 공부하고자 하는 이들이 많이 찾는다. '고시원 가지 뭐 하러 오냐'는 핀잔에도 금강선원을 찾는 이들은 늘어만 간다. 사찰이라 술·담배도 금하고 조식예불도 동참해야 하고, 때마다 울려도 해야 하는데 그래도 좋단다.

"집중 안 될 때는 스님이 참선 지도도 해주시잖습니까?" 공부하겠다고 자주 들리는 이의 말에 웃음만 지을 뿐이다. 참선이 공부에도 도움 된다니 그저 감사하다. 사찰의 엄격함을 좇아 자녀 문제로 속 썩이는 부모들이 자녀를 데리고 와 지도해 달라며 함께 머물기도 한다. 자연 속에서 아이들에게 산사의 편안함과 엄격함을 가르치는 것이 할 수 있는 전부이지만, 돌아가는 이들의 편안한 얼굴을 보면 금강선원을 일군 보람을 느낀다.

이번 여름에는 원두막도 만들었다. 템플스테이를 찾아 외국인 등 도량을 찾는 이들이 늘어나니 시원한 원두막에서 추억의 향수를 느끼는 것은 어떨까 해 만들었다. 원두막에서 먹는 수박의 맛은 어떤 시절 추억의 한 자락을 안은 듯 기분이 좋다.

해마다 금강선원의 1월 1일은 새해맞이 템플스테이로 분주하다. 유점산에서 보는 일출은 장관을 이루기에 한해 소망 담아 찾는 이도 많다. 4월 5일 식목일을 맞으면 내나무심기 템플스테이를 한다. 자신만의 나무 한그루는 자연 보호 외에 자신만의 나무를 가진다는 것에서 친밀감을 주어 아이들에게 체험적인 가르침을 전한다. 6월이면 금강선원을 둘러싼 뽕나무 열매인 오디를 주제로 축제가 열린다. 오디축제 템플스테이는 무공해 야생 오디를 마음껏 맛 볼 수 있고 따갈 수도 있어 호응이 좋다.

이 외 뽕잎차가 누구나 만들고 즐길 수 있는 차로 한걸음 다가갔으면 하는 마음에서 뽕잎차 만들기도 준비 중이다. 055931-9590 (계속)

행복한 삶을 위한, **신과 심신건강 身心健康** ① 연재를 시작하며
박지숙 소장 이경제 한·양방 의료센터 삶·명상·마음치유 연구소

마음다스리는 법 배워 '행복' 이루자

우리는 지금 이 순간, 이곳에 왜 존재하는가? 꽤나 거창하고 철학적인 심오한 답이 있을 것 같고, 존재론적인 사유를 담아야만 할 어려운 질문이다. 지금 하기 싫은 공부를 하고 있는 사람이거나, 같이 있고 싶지 않은 이와 함께하는 시간을 보내야 하는 사람, 너무나 지겨운 자리를 견뎌내고 있는 사람, 열심히 일하고 있는 사람, 음주가무에 시간가는 줄 모르고 놀고 있는 사람, 사랑하는 이와 다정한 시간을 보내고 있는 사람 등.

이 사람들은 이유가 어찌 됐던 그 자리에 그렇게 있는 것이 행복하기 때문이다. 정확히 말하면 그 선택을 한 것이 더 행복하다고 판단했기 때문이다. 늘면서 불편한 마음을 겪는 것 보다 노력의 시간을 선택한 것이고, 불편한 상사라도 그 시간을 견뎌내야 나에게 유익함을 주기 때문에 앉아 있는 것을 선택한 것이며, 내 즐거움을 위해 몸이 축나도 음주가무를 선택한 것이다.

결국 인생에 있어 '행복'은 가장 중요한 삶의 화두이자, 우리의 존재 목적이기도 하다.



그네타는 아이는 손을 놓아야 더 큰 세상을 경험할 수 있다.

기왕이면 즐겁고 건강하게
이렇듯 대부분 사람들은 각자 주어진 인생을 행복한 삶으로 이끌어 나가기 위해 저마다 노력하며 산다. 목표가 무엇이든, 목적지가 어디든 기

왕이면 즐겁게 웃으며 건강하게 살면 좋지 않을까?
그러기 위해 가장 우선 해야 할 것은 바로 우리 '마음가짐'이다. 아무리 돈 많고 명예가 높아도 내가 만족하는 마음이 없으면 그 자리가 괴로운 지옥의 자리가 된다. 비록 돈이 조금 부족하고 명예는 없어도 만족하며 살면 그 자리가 즐거운 극

락세계다. 이처럼 지옥과 극락세계는 손바닥 뒤집기와 마찬가지로, 한순간 나의 '한생각' 차이로 결정된다.
누구나 긍정적 마음가짐과 바른 한생각으로 매일 매일을 행복하게 살고 싶어 한다. 과연 마음가짐 잘 다스리고 '한생각' 잘하기가 손바닥 뒤집기처럼 그리 쉬운 일일까?
그런데 도대체 어떻게 하나요?
살면서 자주 듣는 말 가운데는 "일단 참아봐", "화를 잘 다스려야지", "긍정적으로 받아들이라"라는 말들이 있다. 하지만 어떻게 참고, 다스리고, 받아들이야 할지는 잘 모른다. 그냥 무작정하려고 하니 잘 될리도 없다. 강을 건너기 위한 수영을 위해서도, 한 걸 넘어기 위한 축구를 위해서도, 공을 주고받는 야구게임을 위해서도 배움을 통해 습득해야만 할 수 있다.
그런데 평생 삶을 건너는 인생여정에 있어 행복함을 결정할 만큼 중요한 '마음 다스리기'가 어찌 그냥 무작정 될 수 있을까? 반드시 배움과 훈련이라는 과정이 있어야 밝고 긍정적인 마음가짐과 바른 한생각이 작용해 행복한 삶으로 이어질 수 있다. 02576-7575 (계속)

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