



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

55 마서리태구이

마는 늘 푸른 약초 산약으로도 불린다. 학습능력증진·숙취해소·혈당저하·피부미용·정력강화·소화촉진·변비·설사·피로회복·요통·건위·동상·화상·유종·양모·갑상선종·심장염·유정(遺精)·유뇨증(遺尿症)·신체허약·폐결핵·당뇨병·대하증·자양강장 등에 효능이 있다. 특히 마는 인슐린 분비를 촉진시켜 당뇨병을 예방 치료하는데 큰 도움을 준다. 또한 소화불

다. 미용·해열 등에도 작용할 뿐만 아니라 두뇌 발육에 좋아 수험생 간식으로 탁월하다. 소화불량과 설사를 해결하고 기력을 증진시킨다. 마의 주요성분은 전분·당분(포도당·과당)·점액질(뮤신이라는 단백질)·글루코사민·타이로산·로이신·프루타민산·아르기닌 등 아미노산 및 소화효소 디아스타제 등이다. 뮤신 성분은 위액이 위를 부식시키지 못하도록 보호하는 역

학습능력증진 두뇌 발육에 좋아 수험생 간식으로 '탁월'

위벽 보호 '뮤신' 함유, 스트레스 노이로제에 좋은 건강식

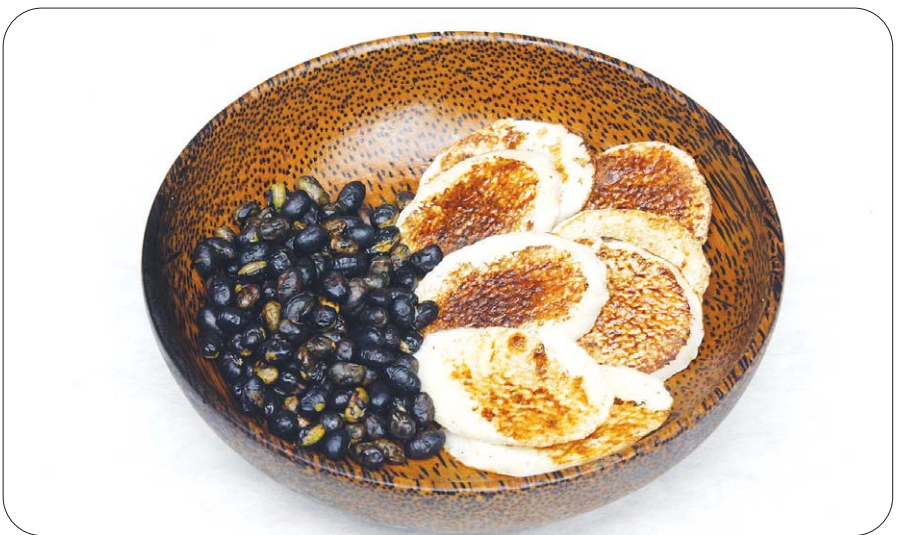
랑·신경통·요통·관통증·시력장애·소갈·만성신장염·혈압상승·염증제거·콜레스테롤제거·지혈·동상과 피부미용에도 탁월한 효과가 있는 유용한 생약이다.

마는 기억력을 돕고 학습능력을 높여줘 학생 건강식으로 효능이 높다. 숙취에도 효과가 좋아 음주 전 생즙으로 조금 마시는 것도 방법이다. 오래된 마는 산삼의 효능에 비견될 정도다.

마는 식욕이 감퇴해 원기가 부족할 때 연발·인삼 등과 함께 달여 먹으면 좋다. 당뇨병에도 매일 달여 장기간 차 대신 복용하면 효과가 있

활을 한다. 마 복용을 통해 뮤신을 섭취하게 되므로 위벽을 보호하고 소화성 궤양을 예방할 수 있다. 고혈압이나 당뇨병이 있는 사람의 영양식으로 좋으며, 과도한 스트레스·노이로제 증세가 있는 사람에게 아주 좋은 건강식이다.

<동의보감>에는 "마죽은 폐를 튼튼하게 해 기운을 돌린다. 생마 껍질을 벗겨 물 또는 깨끗한 기왓장 위에 짚어 죽처럼 만들고, 이것 2층에 꿀 2층가라과 우유 1층지를 섞어 약한 불 위에 끓여 푹 익힌 다음 꿀 한 숟가락 사발에 넣어 잘 섞어 먹는다"고 적고 있다. 산촌 02735-0312



마서리태구이 재료 : 마, 서리태, 소금, 참기름.

만드는 법

- ① 마는 껍질을 곱게 벗겨 도톰하게 어슷썰기로 썰어 팬에 노릇노릇 굽는다.
- ② 서리태는 껍질을 까 팬에 볶으면서 소금으로 약간 밑간을 한다.
- ③ 접시에 보기 좋게 담아 소금참기름에 찍어 먹는다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 9

대웅전 토지 불사, 템플스테이 발원



금강선원에서 만든 산상차.

가을이면 도량 앞 천여평 땅에 국화가 만발한다. 올해는 10월쯤 국화축제 템플스테이도 할 수 있을 듯 싶다. 노란국화 속에 가을 정취를 느낄 생각을 하니 벌써 가을이 그리다.

2007년 한국 템플스테이 지정을 신청했다가 아깝게 떨어졌다. 내용면에서는 부족함이 없으나 시설 부족 때문이었다. 선을 좀 더 알리고자 작은 사람도 할 수 있다는 선례를 남기고 싶었는데 안타까웠다. 그래서 올해는 시설 부분 보충과 함께 자연 체험 부분도 활성화시킬 계획이다. 큰절에서 못하는 자연적이고 세세한 부분을 강조해 일반 사람도 할 수 있다는 것을 보여주고 싶다. 참선과 같은 것은 큰절보다 작은 산사에서 더 멋있나니 말이다.

절 도량 대부분이 문중 땅이라 대웅전 토지 불사도 원을 세우고 기도하고 템플스테이도 원을 세웠다. 인

연자가 나타나 원이 이루어지길 기다리며 뽕잎차도 이런 불사에 회향하기 위한 보시로 계속 만드는 중이다.

경주를 자주 찾는다. 배우고 수행하는 것에 기꺼이 내 수행길은 아직도 이어지고 있다. 그 중 경주에 가면 남산 칠불선원에 자주 들르게 된다. 남산 칠불선원을 찾는 날에는 꼭 뽕잎차를 들고 간다.

지난 동안겨에 문을 연 이 선원에는 나와 오랜 인연을 이어온 범허 스님이 선원장으로 있다. 짧은 시절 불법에 정진하며 수행할 때 범허 스님은 내 미진한 점을 이끌어준 선지식이었다. 표충사에서 선원을 열 때도 내 옆에서 이런 저런 조언을 해주던 스님이다.

범허 스님과 불국사에서 수행할 적에 경주 남산을 오른 적이 있다. 불교 성지라고도 불리는 남산의 수려함에 취해 산행을 시작했는데 범허 스님은 "신라 천년의 불교문화를 꽃 피웠던 남산에 수행공간 하나 없는 것이 안타까울 뿐"이라며 탄식 했었다. 그때 남산을 내려다보며 범허 스님은 "수행 도량을 만들겠다"는 원을 세웠다.

지금 남산 칠불선원이 위치한 곳은 <삼국유사>에 나오는 엄불사터다. 유서 깊은 이 터를 보고 범허 스님은 수행을 위한 공간을 만들기 위해 각고의 노력을 했고 구참스님을 위주로 7분을 모셔 도량을 꾸렸다. 다행인 것은 엄불사 쌍탑이 울 가을 복원된다는 사실이다. 그간 자리를 찾지 못하던 엄불사 탑이 이제야 제자리를 찾았으니 이 또한 부처님 가피다 싶다. (055)931-9590 (계속)

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 身心健康 ② 화병

박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 명상&마음치유연구소

“내 생각은~” 감정↓ 긍정↑ 표현 ‘화’ 줄여

행복한 삶을 위한 바른 '한생각'과 긍정적인 '마음가짐'을 갖기 위한 구체적인 방법은 어떻게 얻을 수 있을까? 병행 상담 환자 중 가장 많은 수를 차지하는 화병을 예로 알아본다.

화병이란?

화병은 오래 전부터 우리나라 민간에서 사용되어오던 질병 개념 중의 하나로 울화병(鬱火病)으로 인식되던 질환이다. 특히 억울한 감정, 속상함 등을 풀지 못하고 장기간 누적시켜 발생하는데, 우리와 같은 문화권에 속하는 중국이나 일본에서도 화병이라는 용어는 찾아볼 수 없다. 특이하게 우리나라 여성에게 많이 발병되며, 참는 것을 미덕으로 알고 생활하던 한국의 어머니 세대에 많이 발생하는 병이다. DSM-IV에서는 화병을 문화관련증후군의 하나로 언급하고, 한국 민속증후군으로서 ' 분노 증후군(anger syndrome)'로 번역한다.

화가 나는 이유

보통 화는 자신의 관점에서 본 것에 어긋나거나, 무시당했다는 생각이 들 때 순간적으로 일어난다. 또는 어떤 대상과 비교해 거기서 오는 상실감 내지는 자신이 원하는대로 이루어지지 않았을 때 등 원인이 다양하다. 그러나 근본적인 감정의 원천은 "내가 이렇게 했으니 상대도 이렇게 하겠지" 하고

기대나 집착하는 마음, 나의 관점에서만 생각하는 어리석은 마음에서 비롯되는 경우가 많다. 화병의 증상은 주로, 피로, 불안, 압박한 죽음에 대한 두려움, 우울함, 소화불량, 식욕부진, 호흡곤란, 빈맥, 전신통통, 상복부의 팽어리감 등이다.

예를 들어 "울화가 치밀어서 못 살겠다"면서 주먹으로 가슴을 치거나, 한숨을 쉬는 모습을 종종 보게 되는데, '울화'란 감당할 수 없는 엄청난 정신적 충격이나 한 맺힌 설움, 억울한 사연, 음어린 일 등 억울한 감정을 제대로 발산하지 못하고 억지로 참는 가운데 생기는 화를 말한다.

화는 무조건 참아야 한다?

'마더다스리기'에 대해 가장 착각하는 것 중에 하나가 화는 무조건 참아야 한다는 오해다. '화'라는 불명어리는 무작정 참는다고 해서 제거되지 않는다. 무턱대고 참는 것이 아니라 적절하고 긍정적인 방향으로 발산하고 그 에너지를 표현해야 '화'가 병으로 이어지지 않는다.

화의 적절한 표현 'message'

대부분 관계에서 소통이 이루어지지 않고 불화와 싸움으로 이어지면 상대방을 질책하는 대화는 오가기 쉽다. "너 때문에 이렇게 됐잖아" "왜 그렇게 밖에 못한거야?" "어떻게 내가 나한테 이럴 수

있어?" 등 이런 식으로 오가는 대화는 화가 제대로 발산되지도 않고 상대와 감정의 골만 더욱 깊어진다. 화가 제거되기는커녕 오히려 더 쌓이고 서로 분노하고 원망하게 된다. 이럴 때는 조금만 표현을 바꾸어 상대방을 비난하는 것은 자제하고 나의 감정에 대해 솔직하고 객관적으로 표현하는 연습을 해본다.

예를 들면 "당신이 조금만 더 신경 써서 행동했다면 내가 좋았을 것 같다" "니가 아무 연락도 없이 약속을 핑크 내니 내가 많이 속상하구나" "나는 이렇게 하는 것 보다는 어떻게 하는 것이 더 나은 것 같아" 이런 식이다. 사실 아주 조그마한 기술이지만 그 효과와 돌아오는 결과는 놀라울 정도로 크게 차이가 난다. 그리고 화를 내는 본인이나 상대나 적절한 자신의 감정 표현과 입장 표명을 했기에 화는 쌓이지 않고, 오히려 서로 이해하는 폭이 늘어나고 관계 개선이 긍정적으로 일어난다.

내원하는 환자들에게 이 작은 기술을 알려주면 처음에는 "이게 과연 그렇게 효과가 있을까"하다가 결과를 물어본 본인들도 다들 신기해 하며 기뻐한다. 내 표현이 달라지니 내 남편이 내 말을 들어주고, 따뜻한 위로를 나오고, 시누이와 소통이 되고, 시어머니를 이해하게 되고, 상사의 표현이 달라지게 되는 것을 스스로 깨닫게 됐다고들 말한다. (02)576-7575 (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 물려 줄 수 있는 그런 작품을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 앞으로도 이런 초심을 잃지 않도록 여러 대덕스님들의 조언과 질책을 부탁드립니다.







서울 송림원 석가모니부처님 신홍사 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, 불명폐, 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