



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

66 가지소박이김치

가지는 옛날부터 세계각지에서 가꾸는 야채 중 하나로 품종 또한 다양하다. 훌륭한 채소일 뿐 아니라 약품으로도 널리 쓰이는 가지는 성질은 차가우며 지혈과 소종(消腫) 작용을 한다. 고혈압 증세가 있는 사람이 가지 삶은 물을 자주 마시면 혈압을 완화하고 해독 작용에 탁월해 아픔을 멎게 한다.

또한 가지는 열을 내리고 혈액순환을 도우며

로 잎자루가 있고 끝은 뾰족하다. 꽃은 6~9월에 피며 줄기와 가지의 마디 사이에서 꽃대가 나와 여러 송이 연보라색 꽃이 달리고 꽃받침은 자줏빛이다. 열매 모양도 달걀·공·긴 모양 등 품종에 따라 다양하다. 한국에서는 주로 긴 형태의 가지를 재배한다. 보통 길이는 30cm고 굵기는 3.5cm정도 크기다.

영양학적으로는 보잘 것 없어 과채류 가운데

가지 삶은 물 혈압 완화·부종·해독·이뇨작용 탁월

영양가 낮지만 식탁의 벼으로 애용된 이유 '고운 빛깔'

통증을 멈추고 부은 것을 가라앉히는 효능이 있다. 혈중 콜레스테롤을 저하하며 이뇨작용 등에 효과 높다. 오장의 기능이 쇠약하거나 구강 내 염증이 있는 경우에도 좋다. 생가지를 잘라 얼굴에 자주 문지르면 주근깨도 없어진다. 마른 가지 잎을 갈아 따뜻한 술이나 소금물에 희석해 마시면 빈혈을 치료한다.

가지 즐기는 검은빛 도는 짙은 보라색으로 있는 어긋나고 달걀 모양이다. 길이 15~35cm

가지의 영양가가 가장 낮다. 그럼에도 불구하고 동서양에서 식탁의 벼으로 애용된 까닭은 가지 고유의 고운 빛깔에 있다. 식품의 가치란 꼭 영양가만 갖고 논할 수 없기 때문이다. 가지는 영양분이 적은 식품이지만 기름 흡수를 잘해 튀김에 알맞은 채소다. 식육이 떨어졌을 때 튀김으로 요리하면 칼로리 공급을 쉽게 할 수 있다.

산촌 02735-0312



가지소박이김치 재료: 가지, 미나리, 무, 당근, 찹쌀가루.

만드는 법

- ① 가지는 꼭지를 따고 깨끗이 씻어 사각으로 칼집 낸 후 소금물에 절인다.
- ② 미나리는 줄기만 다듬어 5cm로 썰고 무와 당근도 같은 길이로 채 썬다.
- ③ 미나리·무·당근을 소금 간해 생강즙과 통깨를 넣어 간을 맞추고 살살 무친다.
- ④ 소금물에 숙증은 가지를 꺼내 한번 행구고 야채소를 칼집 내 가지사이에 넣는다.
- ⑤ 아주 묽게 죽 쓴 찹쌀가루로 간을 맞춰 완전히 식힌 다음 가지를 깊은 그릇에 담아 식혀 찹쌀 물을 부어 식혀 먹는다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 10

당뇨 치료 뛰어난 뽕잎차 중국에도 알려

남산 칠불선원 가까이 있는 이들은 불사와 탐 복원도 된다고 하니 한번쯤 찾는 것도 좋을 듯하다. 천년 향을 가진 신라의 탐과 구도의 길을 걷는 수행의 향을 동시에 느낄 남산 칠불선원은 경주에 수행 문화가 정착하는데 일등 공신이 될 것이다.

남산 칠불선원과 인연은 뽕잎차로도 이어지고 있다. 수행하는 이들은 언제나 건강에 어려움이 따른다. 불도에 정진하다 보니 제 몸 살필 겨를이 없다. 해서 뽕잎차를 들고 남산 칠불선원을 찾아 공양을 했다.

녹차를 주로 마시는 스님들이 처음 뽕잎차를 맛보고 모두들 극찬해 몸 둘 바를 모르기도 했다. 녹차를 주로 마시던 스님들이 녹차보다 좋라며 뽕잎차를 찾는 모습에 미소가 절로 피었다. 얼마다 스님들이 뽕잎차를 마실 수 있게 금강선원에서 대중공양을 올리겠다는 약속도 했다. 이후 남산 칠불선원을 찾을 때면 뽕잎차를 들고 나선다.

선방에서 인연된 서강 스님과 작년 중국 상해의 태안사를 찾았다. 서강 스님과 환희심 보살 인연으로 찾은 태안사는 타국에서 마음 둘 곳 없는 이들이 불심으로 모여 고향의 향수를 달래는 곳이다. 한국인들이 많은 상해에 태안사라는 집을 짓고 부처님을 모신다고 해서 부처님 제자로 불도를 닦는 나도 작년 그곳을 찾아 서강 스님과 함께 법회에 참석했다. 서강 스님은 해제 때마다 태안사를 찾아 법회를 열고 그곳 교민들을 위로하고 불법을 전했다. 그러던 차에 작년 봄 태안사를 찾은 이후 오늘까지 인연을 맺고 있다.



금강선원에서 제다한 뽕잎차는 국내는 물론 중국 등 해외서도 호평받고 있다.

평소 당뇨로 고생하던 서강 스님에게 뽕잎차를 드린 적이 있다. 뽕잎차가 당뇨에 좋다는 <동의보감> 내용이 떠올라 걱정 어린 마음을 담아 드렸다. 그때 뽕잎차를 맛본 서강 스님이 한결 마음이 좋아졌다 칭찬했는데, 상해에서도 그 이야기를 하셨나보다.

태안사 신도들이 '몸에도 좋고 맛도 좋은 차를 상해에서도 마시고 싶다'고 성원해 올리는 태안사에 뽕잎차도 가져갔다.

해외에서도 포교하게 돼 기뻐다. 더 기쁜 것은 태안사가 올해 확장 이전 개원을 한다는 소식이다. 올해는 통도사 극락암에서 수행 중인 서강 스님을 대신해 동화사 한주로 계시는 원혜 스님과 함께 태안사를 찾았다. (055)931-9590 (계속)

행복한 삶을 위한, **신과 심신건강 身心健康** ③ **찾병2**
박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 명상&마음치유연구소

'자비명상' 통해 자애로운 충만 발견하기

화내는 횡수를 줄이려면 어떤 방법이 있을까?

포용하고 감싸 안고 넉넉하게 채워주지 못한다.

찾병의 최고 치료약 '자비명상'

이런 고통을 이겨낼 가장 좋은 치료약이 있다. 바로 자비심이다. 자비심을 풍요롭게 하며, 따뜻한 원(warm)의 포용력을 증진시키고, 화의 근본 에너지 자체를 줄일 수 있는 가장 효과적인 방법은 '자비명상'이다. 방법은 아주 간단하다. 일단 본인을 위해 <칭정도론>에서 언급한 다음의 발원문을 기도한다.

자비 충만을 위한 발원문

나를 괴롭히는 원한이 없기를,
나를 괴롭히는 악의가 없기를,
나를 괴롭히는 근심이 없기를,
나를 괴롭히는 고움이 없기를,
이런 고통에서 벗어나 행복하게 삶을 영위하기를.

이 기도문을 1. 나를 향해 2. 내가 존경하는 이를 위해 3. 내가 좋아하는 이를 위해 4. 나와 무관한 생명을 위해 5. 내가 미워하고 증오하는 이를 위해, 순서에 맞춰 명상한다.

이 기도문을 수시로 반복하고 열원하다보면 어느새 나도 모르게 화가 풀고, 문득 뜨거운 눈물이 흐르며 누군가를 용서하게 될 수도 있고, 따뜻한 자애로운 감정이 충만하게 되는 자신을 발견하게 될 것이다. (02)576-7575 (계속)

행복과 자비

필자는 행복해지는 것이야말로 삶의 목적이란 믿는다. 세상에 태어나는 순간부터 사람은 누구나 행복을 원하고 고통을 원치 않는다. 이것은 사회적 여건이나 교육 또는 사상과 무관하다. 우리는 내면 깊숙한 곳에서부터 충족감을 원한다. 무엇이 우리에게 가장 커다란 행복을 가져다줄 것인지를 알아내는 것이 중요하다.

그것은 다름 아닌 '자비'다. 자비는 우리로 하여금 세상의 모든 존재를 향해 나아갈 수 있게 한다. 우리를 힘들게 하고 상처를 준 사람들, 우리가 적이라고 부르는 모든 사람들을 수용해 그들과 다시 하나 되게 한다. 그들이 우리에게 무슨 짓을 했는가에 상관없이 세상 모든 존재는 우리 자신이 행복해지기 위해 노력하듯, 그들도 행복해지기 위해 노력한다는 사실을 떠올리면 그들에 대한 자비심을 키우기가 훨씬 쉬워진다.

시원한 쿨(cool)과 따뜻한 원(warm)

요즘은 쿨한 것을 최고로 여긴다. 쿨한 것보다는 다른 사람을 향한 감정, 즉 마음가짐과 한 생각을 원(따뜻함)으로 채우는 것이 더 중요하지 않을까? 쿨함은 자르고 정리하고 심플하게 만들지만,

자비(慈悲)란?

자(慈, metta)는 '남을 기쁘고 안락하게 해주고 자 하는 마음'을 뜻한다. 비(悲, karuna)는 '남의 고통과 슬픔을 애타게 주고자 하는 마음'을 담고 있다. 더욱 재미있는 것은 사랑할 자애는 어머니와 자식의 의미까지 있는 것을 보면, 어머니의 한없는 은혜의 마음은 자비와 사랑의 대표적 상징이다.

무엇보다 사랑과 자비로 가득 충만할 어머니가 '찾병'에 시달리고 있어 안타까움을 더한다. 참으로 아이러니 하면서도 우리의 어머니들이 얼마나 고통 받고 힘들어하는지 가히 미루어 짐작된다.

서양에는 '찾병'이라는 진단명이 없다. 미국 정신의학회는 한국인의 독특한 심리학적 질병 개념으로서 '찾병'을 공인했다. 찾병은 화가 나도 표현하기보다 대개 '체념'의 심리적 메카니즘을 거쳐 '한(恨)'으로 뿌리내리는 한국인의 독특한 심리 구조를 나타내는 대표적인 예다.

어머니들이 가진 무한한 사랑의 샘을 무한정 자식과 남편에게 쏟아 붓다보면 기대는 실망으로 변하기 일쑤다. 실망은 억압된 분노를 부르고 한계에 이르러 우울증 등 증세를 보인다. 결국 울화가 치밀어 오르기도 하고 몸의 열기가 불안·한숨 등으로 표출되면서 찾병 증세가 나타난다.

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 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