



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

57 어린감자조림

“변비 치료는 기본, 고혈압에서 암까지 예방한다.”

집에서 즐겨 먹는 감자는 여러 효능이 있어 민간요법에 두루 쓰인다. 감자가 우리 몸에 좋은 이유는 비타민C가 전분 입자에 싸여 있어 가열해도 손실이 적은 데 있다. 비타민C는 스트레스를 줄이고 감기에 대한 면역성을 높여 철분 흡수 촉진, 콜레스테롤 감소, 바이러스성 간

형성해 보호하기 때문에 위장 질환을 치료·예방한다. 신선한 감자 즙에는 진정작용을 하는 아르로핀이 함유돼 위·십이지장궤양 통증을 줄인다.

위장병 치료에는 감자녹말이 좋다. 감자 20~30개를 잘 씻어 썬을 도려내 껍질째 강판에 간 다음 배보자기로 짜 뽕배기나 약탕관에 담는다. 물을 감자 양의 두 배 정도 붓고 뚜껑을

피부병·알레르기 체질·만성질환 치유 효과 ‘탁월’

감자녹말 물과 함께 먹으면 위·십이지장궤양 치료

염을 억제하는 등 다양한 효능이 있다.

감자는 피부병 예방과 알레르기 체질 개선에도 탁월한 효과가 있다. 뿐만 아니라 혈액을 맑게 하고 기운을 북돋아 뱃속을 든든히 하고 소화기관도 튼튼히 한다. 약리작용에 대한 부작용도 거의 없다. 악성 종양·고혈압·동맥경화·심장병·간장병 등 만성 질환을 치료하는 민간요법에도 많이 사용됐다. 최근에는 감자의 항암 효과 연구 결과가 발표돼 관심을 불러일으키고 있다.

감자는 위벽을 보호해 위장 질환을 치료한다. 특히 감자 생즙의 알기닌 성분이 위벽에 막을

연 체 약한 불로 은근히 달인다. 뚜껑을 덮지 않는 것은 물기를 증발시키기 위해서다. 오랫동안 달이면 그릇 밑바닥에 새까만 감자녹말이 남는다. 물을 그리고 식힌 후 끓여내 가루를 만든다.

감자녹말을 하루에 한번 아침 또는 저녁에 찻숟가락으로 한 숟가락씩 물과 함께 먹는다. 아플 때 먹으면 통증이 없어지고 한 달 정도 먹으면 위궤양·십이지장궤양이 낫는다. 감자 생즙을 15ml씩 하루에 두세 번 1주일 정도 마시면 위염·위경련·위통·위하수에도 효과가 있다.

산촌 021735-0312



어린감자조림 재료 : 어린감자, 간장, 물엿, 물.

만드는 법

- ① 어린감자를 껍질이 벗겨지지 않을 정도로 깨끗이 씻어 솔에 넣고 삶는다.
- ② 간장·물엿·물을 적당히 섞고 삶은 감자를 솔에 넣어 섞은 것을 한소끔 끓인다.
- ③ 약한 불에 천천히 국물을 끼얹으며 감자표면이 약간 짙어질 때까지 졸인다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 11

뽕잎차, 중국서 좋은 맛 ‘극찬’

옛부터 중국은 차문화가 발달했다. 차의 본고장 중국에서 뽕잎차가 어떻게 평가될지 아이마냥 두근거리며 차를 달였다. “보이차를 마실 필요가 없겠네요.” 뽕잎차를 맛본 신도들은 중국 10대 명차 중 하나로 꼽히는 보이차보다 뽕잎차 맛이 좋다고 극찬했다.

환희심 보살과 정법행 총무를 비롯해 상해의 여러 신도들은 맑고 신심이 뛰어났다. 타국에 있다 보니 신도들 친목도 남달랐고 불심도 깊었다. 하지만 좀 더 많은 상해교민들이 태안사 같은 좋은 도량이 상해에 있다는 것을 모르는 듯해 안타까웠다. 타국에 있을수록 조국이 그리울텐데 마음 한줄기 놓아 둘 곳, 신앙과 함께 교민과 교류할 수 있는 태안사를 많이들 찾아 타국에서의 설움을 달랬으면 한다.

상해교민은 약 5만여명이다. 이 가운데 만여명은 교회를 중심으로 모인다고 한다. 교회가 교민 사회에 영향을 미치고부터 개신교로 종교를 개종하는 이들도 있다니 참 안타까운 일이 아닐 수 없다. 한국에서의 포교도 중요하지만 교민들을 위한 해외포교가 중요함을 일깨운다. 비단 한국교민들을 위한 포교 뿐 아니라 세계에 한국 불교문화를 알리는 문화적 외교 성과도 누릴 수 있지 않을까.

상해를 다녀와 환희심 보살과 함께 뽕잎차를 들고 통도사 극락암선원 서강 스님을 찾았다. 서강 스님은 하안거가 끝나면 부산 기장의 묘관음사 주지로 가신다 한다. 그간 수행 정진한 불법을 대중에게 전하신다 하니 축하할 일이다.



중국 태안사에서 신도들이 뽕잎차를 마시고 있다.

묘관음사는 1960~1970년대 ‘북경강 남향곡’이라는 말이 생길 정도로 이름 높았던 선사 황국 스님이 창건한 도량이다. 황국 스님은 수좌스님들의 철저한 공부를 당부하면서 재가 불자들에게도 공부의 끈을 놓치지 않도록 이끈 선지식이다. 그 방법의 하나로 석가모니 부처님이 깨달음을 얻은 성도제일 단 하루만이라도 스님들과 함께 정진할 수 있는 자리를 마련해 대중들에게 ‘삼악도를 면할 기회’를 주었다. 하지만 황국 스님 열반 후 이런 전통이 사라져 안타까웠다. 마침 서강 스님이 좋은 인연이 돼 묘관음사 주지로 가셨으니 앞으로는 황국 스님의 뜻을 다시 실현하는 도량이 되지 않을까. (055)931-9590

(계속)

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 身心健康 4 우울증1 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

관점변화시키는 ‘마음바꾸기’로 우울증 극복

“요즘 난 이유 없이 자주 우울해, 몸도 피곤하고, 잠도 잘 못자고, 짜증은 왜 이렇게 나는지, 사는 것이 무의미하고 재미없어”라고 당신이 말하고 있다면, 지금부터 다음 글을 주의 깊게 읽어보자.

우울증은 정신적 감기 증세라고 할 만큼 누구나 쉽게 걸릴 수 있다. 다들 한 번쯤 “내가 우울증이 아닐까”하는 생각을 하기도 한다. 영국의 다이에 나비도, 만인의 연인이자 세계적 스타이나 자살을 선택했던 장국영도 우울증에 시달렸다. 우울증은 반드시 힘든 일이 있어야 생기는 것도 아니고, 마음을 고쳐 먹었다고 낫는 병도 아니다. 그렇다고 절대로 치유될 수 없는 병도 아니다.

우울증이라고 해서 모두 힘없이 우울해 있는 것도 아니다. 어떤 경우에는 짜증을 심하게 내고 폭력적이며, 어린이와 같은 경우는 더욱 산만해지기도 한다.

난 왜 불행하고 우울할까?

불행하다고 느끼는 이유는 많겠지만, 별 다른 이유 없이 우울해지고, 불행하다고 느끼는 경우도 있다. 사랑하는 사람들에게 짜증내는 것은 일주, 폭력까지도 휘두르는 경우도 있다. 우울증은 유전학적·성격적·심리적·생물학적 원인 등 다양하다.

일단 가족 중 우울증 환자가 있다면 우울증에

걸릴 확률이 높다. 감정은 전염되기 때문에 우울한 이는 함께한다는 것만으로도 괴롭다. 특히 뇌의 기본 구조가 형성되는 뱃속에서부터 만 3세까지 정신상태가 건강한 부모로부터 양육돼야 함은 물론이다. 성격적으로는 소심하거나 의존적 또는 열등감이 있거나 지나치게 양심적인 사람들이 해당된다. 심리적으로는 상대방에 대한 분노나 미움, 공격성 등이 제대로 표출되거나 정화되지 않으면 그 에너지가 바로 자신에게 전달돼 생기기도 한다.

생물학적 원인으로서는 뇌의 시냅스(뇌신경 접속 부분에서 분비되는 신경전달 물질인 세로토닌 부족을 들 수 있다. 감정을 조절하는 이 호르몬이 부족하면 할수록 우리는 평온해지는 것과는 거리가 멀어진다.

우울증을 극복할 수 있는 치유의 방법

현대의학에서는 우울증 치료로, 신경전달물질인 세로토닌의 균형을 맞추는 항우울제 처방 등 약물치료와 정신치료, 긍정적이고 적극적인 사고로의 인식적 전환을 유도하는 인지치료 등이 사용된다.

필자는 우울증 극복을 위해 크게 세 가지 방향을 제안한다. ①자신의 관점을 변화시키는 마음 바꾸기(changing mind) 훈련, ②운동과 식이요법

그리고 명상, ③감정조절 호르몬인 세로토닌을 약의 도움 없이 아닌 스스로 상승 시킬 수 있는 생활 습관 등이다.

첫 번째 ‘마음 바꾸기’는 어떻게 해야 할까? 우울증을 겪고 있는 이들의 뇌를 스캔해 공통된 특정 부위 이상이 나타났다고 해도 그 부분을 물리적으로 치료하려다 완치될 수 없다. 예를 들어 중국 지진으로 고통을 겪고 있는 사람이 있다면, 그의 뇌 특정부위를 치료한다고 그들의 고통이 치유되는 것은 아니다.

해결할 수 있는 방법은 의식주를 해결해 주는 것 등이다. 신경패턴 문제가 아닌 환경 조건, 개인이 세상에 갖고 있는 태도 등이 더 큰 근본 원인이 되기 때문이다.

우울증을 극복하기 위해서는 가장 먼저 자신이 세상을, 상대를 바라보고 있는 세계관이나 관점을 변화시키는 ‘체인징마인드(마음바꾸기)’가 가장 핵심적인 치유 방안이다.

마음바꾸기를 긍정적이고 건강하게 하려면 일단 보고 듣고 느끼는 감각을 충분히 영양적으로 섭취해야 한다. 감각을 통해 흡수한 것이 그대로 우리 마음에 인지되므로 마음의 식단을 보다 건강하게 섭취해야 한다는 말이다. 다음호에서는 위의 3가지에 대한 구체적 방법들을 알아본다. (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 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