



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

58 비름나물

비름은 길가나 밭에서 자란다. 인도를 원산지... 한국·타이완·중국·말레이시아에 널리 분포한다.

이 다량 함유된 것으로도 유명하다. 경락 심경·대장경에 작용해 해열·해독·이뇨작용을 하며 어혈을 없애는데도 효과 높다.

오래 먹으면 장수한다... 장명채(長命菜)로 불리기도

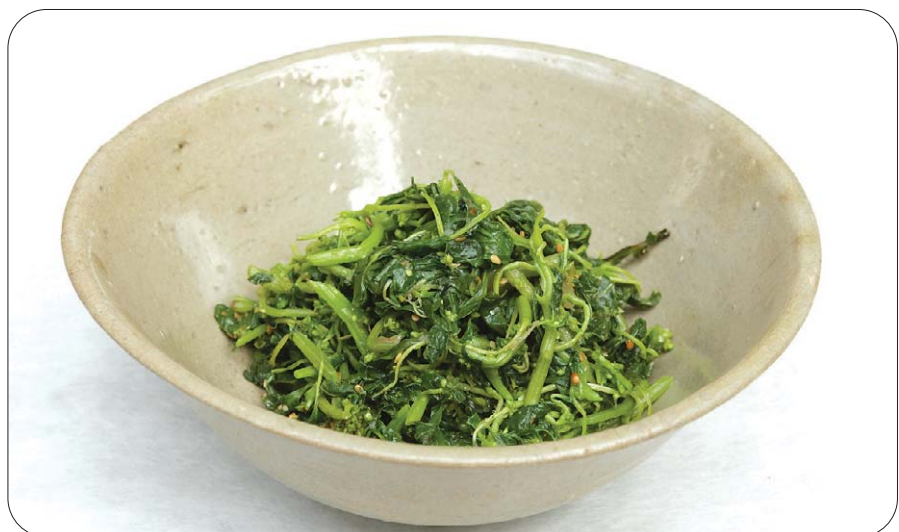
어린 순은 나물로, 뿌리는 해열·해독·최유·소증에 쓰여

명채(長命菜)라고도 한다.

비름은 한국의 들에서 자라는 어린 순은 나물로 뿌리는 해열·해독·최유·소증 등에 쓰인다. 비름은 차가운 성질로 맛은 담백하다.

비름과에 속하는 식물은 10여 종이 있는데 개비름은 본래 유럽식물로 번식력이 강하다.

맛이 순하고 부드러운 나물로 무쳐 먹거나 국거리로 이용한다. 파를 조금 넣고 참기름과 고추장에 버무리는 것이 우리 식성에 맞다.



비름나물 재료: 비름나물, 간장, 참기름, 깨소금.

만드는 법

- 1 비름나물을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데친 다음 찬물에 얼린 담가 식힌다.
2 5cm 길이로 썰어 물기를 짰 다음 간장과 깨소금을 넣고 간이 골고루 배게 무친다.
3 참기름을 넣고 살짝 무쳐서 낸다.



금강선원 초종 스님의 뽕잎차 이야기 12

“금강선원 천혜의 수행처로 가꿔지길...”

평생 수행자락을 놓지 않은 서강 스님은 남은 생도 묘관음사를 찾는 대중들을 끌어안으며 수행하며 살아갈 수행자다.

뽕잎차 한잔 다려 놓고 향국 스님이 남긴 임종계를 읽어본다.

목인은 고개 위에서 옥피리를 불고 석녀는 시냇가에서 춤을 추도다. 위음왕불 이전으로 한 걸음 나아가라 영원히 밝고 밝아 언제나 수용하리.

유점산은 금강선원 뒤에 자리해 북주머니 형태로 금강선원을 감싸고 있다. 기암괴석이 즐비한 유점산은 좋은 기운을 가득 품은 명산이다.

금강선원 가족처럼 여겼던 절 앞 소나무들을 깨야 한다니 눈앞이 캄캄했다. 일부지만 문중터를 사용하고 있어 그네들 뜻을 반대할 수도 없었고, 물색없는 출가자 신분에 소나무를 대신 수도 여건도 아니었다.



사라질 위기에 처했던 금강선원 앞 소나무 두 그루.

닿는다.

자작자수(自作自受)하는 마음으로 불사를 하며 선원건립 기초를 다져왔다. 다져진 기초 위에 뼈대를 올리고 기둥을 세우기 위해서는 신심 있는 불자들의 동참이 절실하다.

침불선원에서 용맹정진하는 범허 스님이나, 묘관음사에서 불법을 전하는 서강 스님처럼 금강선원이어서 자리잡히길 부처님께 발원했다. 불가의 인연자리가 이곳 금강선원에도 닿아 천혜의 수행처로 속세의 이들이 마음 한 자락 쉴 곳으로 자리매김하길 원하고 원한다. (055)931-9590 (끝)

행복한 삶을 위한, 선과 심신건강 5 우울증 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

마음 조화롭게 하려면 '일체유심조'로 사고하라

우울증 치유의 비밀

1 첫번째 비밀! 1 자신의 관점을 변환시키는 마음 바꾸기(changing mind) 훈련

우울증을 겪는 이들은 인지적 오류를 범하기 쉽다. 특별한 이유나 증거도 없는데도 임의로 부정적 결론이나 추측 등을 하고, 부정적 시각으로만 상황에 집중한다.

첫째 "상대에 대한 기대치를 0으로 한다."

내가 널 위해 이만큼 희생했다는 식의 논리는 존재하지 않는다. 기대하지 않았던 댓가나 반응이 있으면 감사한 것이고, 설령 아무 반응이 없더라도 궁극적으로는 당신이 원해서 한 일하기에 행위 그 자체로 만족한다.

둘째 "-때문에 없다."

이 세상 어떤 일도 누구 때문에는 없다. 남편 때문에 자식 때문에 그 혹은 그녀 때문에 등. 화나거나 슬프거나 하는 주제는 누구 때문이 아닌 자기 자신 때문이다.

2 두번째 비밀!

2 운동과 식이요법 그리고 명상 운동과 식이요법, 명상은 데할 나위 없이 중요하다. 심신의 병은 식생활이 원인인 경우가 많다.

3 세번째 비밀!

3 세로토닌을 상승시킬 수 있는 생활 습관 생리적으로 우울증은 뇌 속 화학 물질 균형이 깨진 결과다. 행복호르몬이라고 불리는 '세로토닌'이 낮아진 것으로 우울증 환자들은 세로토닌

수치가 낮다. 약물을 복용해 세로토닌 분해를 막고 농도를 증가시킬 수도 있지만 자연적 방법으로도 동일한 효과를 얻을 수 있다.

첫째 "세로토닌은 햇빛을 좋아 한다." 잠시라도 밖으로 나와 따뜻한 가을 햇살을 즐겨보자. 나도 모르게 기분이 편안해지며 안락해짐이 느껴질 것이다.

둘째 "DHA형 어유(魚油)는 세로토닌을 조절 한다." 세계에서 생산 섭취율이 가장 높은 일본인들은 우울증 발병률이 세계최저다.

셋째 "세로토닌은 스트레스에 민감하다." 스트레스가 증가하면 세로토닌이 감소해 짜증, 우울뿐 아니라 작은 통증도 크게 느껴진다.

현대인은 스트레스를 달고 산다고 말한다. 스트레스를 증가시켜 행복 호르몬인 세로토닌까지 감소시킬 것인가, 웃음으로 증가시킬 것인가? 바로 당신에게 달렸다. (02)576-7575 (계속)

아름다운 등 '동해 독도는 한국 땅' 전선(케이ابل) - 연등승강장치 天上列車 * 이제는 법당 연등 설치도 버튼 하나로 해결하세요. 연등 자동 승강장치 - 대구 정성사 연등 자동 승강장치 - 서울 화계사 외부에 시공된 전선케이ابل 창덕연등에서는 KS케이ابل을 사용하여 가장 안전하게 전문 기술인에 의해 직접 감독 시공 합니다. 창덕연등이 개발한 영구위패 · LED 인등 · LED 전구 * LED 전구 * 기존 전기요금의 10% 정도가 소요 * 열 발산이 적어 화재의 위험성이 적음 * 불빛이 사방으로 퍼져 화려한 밝기가 특징 * 사찰에서 원하는 규격에 맞추어 제작해 드림 마산 금강정토사 LED인등 천안 동심사 오색공단등 공 단 등 영가등 칼라(보카시)연등 영가등 경기도 하남시 교산동 132-1/ 전화: 031)792-6288, 794-4055 / 팩스: 031)794-6288 www.chanduk.com / 취급품목: 연등 · 주름등 · 전선시공 · 영구위패 · LED인등 · LED전구