



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

59 양송이 들깨즙탕

양송이는 마분·별집 등으로 만든 비료위에 서 인공으로 배양한다. 닭자균류 주름버섯목 주름버섯과로 분류. 전 세계에 분포돼 있다. 서양 송이·머시룸이라고도 불린다.

세계 각국에서 식용으로 널리 재배하는 양송이는 여러 품종이 있다. 양송이는 유럽에서 재배가 시작돼 미국으로 건너가 일본을 거쳐 한국·타이완에서 대량 생산해 해외시장에 출하

서 가치가 뛰어나다. 체내 합성이 불가능한 필수아미노산(스티오닌 등 6종) 함량이 육류·채소류보다 높은 이유다. 특히 비타민D·타이로시나제(Tyrosinase)·엽산을 대량 함유해 고혈압 예방에 도움을 준다. 또한 전분을 함유하지 않아 당뇨와 빈혈에도 효과가 높다.

양송이는 단백질 함량이 버섯 중 최고다. 성인병과 항암 등에 탁월한 효과도 있다. 체내 단

저열량 고단백 건강식품 ... 필수아미노산 함량 높아

양송이 추출물 간암 예방·콜레스테롤 제거 효과 탁월

된다. 한국의 양송이 재배는 1960년대부터 시작돼 중부지방 지역에서 주로 봄·가을 2기작으로 재배한다. 통조림으로 가공해 수출하거나 생 버섯으로 국내에 시판된다.

양송이버섯의 갓은 5~12cm이고 처음에는 거의 구형이나 점차 퍼져서 편평해진다. 표면은 백색에서 점차 담황갈색을 띤다. 주름은 자루 끝에 붙어 있고 밀생하며, 자루는 백색이고 속이 짙다. 어렸을 때는 밑동이 팽대하다가 성장하면서 상하가 갈게 된다.

양송이버섯은 저열량 고단백 건강식품으로

백질 소모량이 매우 커 근육량이 점차 감소하기 쉬운 암환자는 물론 일반인에게도 좋은 영양식품이다. 더욱이 양송이의 추출물은 간암 예방에도 탁월하다.

양송이는 버섯 중 콜레스테롤 제거 효능이 가장 높다. 수시로 섭취하면 항암 및 항바이러스작용·고혈압 강하작용·동맥경화 등에 큰 효능을 볼 수 있다. 매일 신선한 것으로 150g을 볶거나 끓여 먹으면 소화 기능도 원활해진다.

산촌 (02)735-0312



양송이 들깨즙탕 재료: 양송이, 들깨즙, 식용유, 소금.

만드는 법

- ① 양송이는 찢은 수건으로 깨끗이 닦아 놓는다.
- ② 식용유를 팬에 두른 후 양송이를 넣고 소금을 약간 뿌린 다음 노릇노릇 볶는다.
- ③ 들깨즙을 진하게 끓인 다음 볶은 양송이를 넣고 한소끔 더 끓여낸다.

행복한 삶을 위한, **신과 심신건강 身心健康** 6 우울증3
박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

‘오직 지금 이 순간 행복하자’ 결심 후 내려놓기

국민스타 최진실씨의 자살 소식에 많은 이들이 충격과 놀라움을 금치 못하고 있다. 항상 밝고 귀여운 이미지로만 보이던 그녀가 자살한 이유는 우울증이었다. 세계적인 스타이자 만인의 연인이었지만 자살을 택한 장국영도, 왕비이자 세상 여인들의 운갖 부러움을 한 몸에 받은 영국의 다이애나비도 죽기 전까지 우울증으로 고통받고 있었다.

세계보건기구(WHO)가 2020년이면 우울증이 심장병 다음으로 인류를 괴롭힐 질병이라 경고했을 만큼 우울증은 정신적인 감기 증세가 아닌 적극적으로 치유해야 할 질병이다.

우울증 자기진단

1. 체중이나 식욕이 감소하거나 증가했는가? ()
2. 불면 또는 잠을 많이 자게 됐는가? ()
3. 이유 없이 초조하거나 우울한가? ()
4. 쉽게 피로를 느끼거나 의욕이 없는가? ()
5. 삶에 대한 무가치감과 지나친 죄책감이 드는가? ()
6. 사고력·기억력·집중력 감소 또는 우유부단해 고민인가? ()
7. 죽음, 자살에 대한 생각·계획이 있는가? ()

우울한 기분이 2주 이상 연속되고 위의 증상 중 4가지 이상에 해당되면 당장 우울증을 의심해봐

야 한다. 자신이나 주변인이 우울증이라고 생각되면 혼자 설부른 판단이나 오해를 하지 말고 전문 상담인이나 병원 등을 찾아 치유하도록 한다.

▲정말 인생의 행복행은 마음먹기에 달려 있는가? (일체유심조: 一切唯心造)

그렇다. 마음은 우리의 행복과 불행을 좌우하는 열쇠다. 똑같은 조건인 ‘관계’라도 행복할 수도 괴로울 수도 있다. 이 세상 모든 것은 마음이 아프고, 괴롭고, 즐겁고, 기쁘고, 슬프고 행복한 것이다. 지난호에서도 강조했지만 마음을 어떻게 가지느냐는 문제는 우리의 행복과 불행 그리고 삶과 죽음을 결정지을 만큼 중요하다.

▲오직 지금 이 순간 행복하자 (평상심 갖기)

상대에 대한 기대치를 0으로 하고, “~때문에”는 없다는 것을 자각해야 한다고 설명했다. 그 다음은 “오직 지금 이 순간 행복하자(now and here)”다. 우리는 과거에 집착하고 오직 잃은 미래를 걱정하며 정작 가장 중요한 지금 이 순간을 때변 놓치고 산다. 지금 이 순간 충분히 즐기고 최대한 집중한다면 스스로 연연하지 않아도, 지금 이 순간이 묘인 과거와 미래는 당연히 잊혀지고 밝아진다.

▲비교하는 마음 없애기 (분별심 버리기)

현대인들은 수많은 정보 속에 살면서, 비교하며 괴로움을 자초한다. “저 사람은 저만큼 잘 사는데, 이 사람은 어떤 보석 등을 가졌는데” 등 비교하는 마음을 없애지 않는 한 행복은 존재하지 않는다. 비교대상은 한도 끝도 없기 때문이다. “더, 더, 더” 하는 마음은 우리에게 한숨과 허망만을 제공한다. 나는 저 사람이 아니다. 나는 나일 뿐이다. 나를 자각(自覺)해야만 한다.

▲놓아버리기 (병학착 하기)

인간에게 욕망은 삶을 발전시키는 원동력이기도 하지만 집착의 원인으로 고통을 주기도 한다. 물질적 예로 한 움큼 쥐고 있는 사람이 있다면, 다른 이는 양손 양팔 그것도 모자라 입으로도 물고 있는 사람도 있다.

잠시 눈을 감고 내가 무엇에 가장 집착하고 있는지 떠올리며 편안하게 심호흡 후 그 꼭 쥐고 있는 손을 살짝만 놓아보자. 잠시만이라도 놓으면 한 걸 가벼워진 자신을 발견하게 될 것이다.

내게 너무나 많은 짐과 욕심을 지워 힘들게 나를 혹사시키지는 않았는지, 상대를 괴롭히지는 않았는지 돌아보자. 나 자신과 상대에게 후식을 선 물하는 것은 어떨까? 방목하는 소는 도망가지 않는다. 뺨치지 않고 놓치지 않으려 애쓰면 애송수 록 내게서 더 멀어질 뿐이다. (02)576-7575 (계속)

능인향당 이완로 처사의 **침향 이야기 1**

베트남서 본 약왕보살 침향과의 첫 만남

좋은 향의 재료를 찾아 한국에서 캄보디아로 떠난 지 보름째. 전설의 나무라는 진자단과 전백목을 찾아서 밀림을 헤매다가 베트남과 접경지역인 후미비엔둥(phumi vieng dung)에서 말라리아에 걸렸다. 40도를 오르내리는 고열에 시달리면서 치료 받기 위해서는 수도인 프놈펜으로 가거나 의료 시설을 갖춘 호치민으로 나가야했으나 상황이 너무 급했다. 그나마 수도인 프놈펜까지는 너무 멀었고 일단 베트남으로 가자고 국경을 넘어 정글을 가로질러 나가던 중 베트남의 록북(tuc buci)이라는 작은 마을에서 정신을 잃고 쓰러졌다.

서늘한 느낌에 정신을 차려보니 처음 보는 베트남의 원주민 노파가 이마에 물수건을 갈아주고 있었다. 곁에 정신을 잃고 쓰러져있던 나를 데려왔다고 한다. 마을 의사이자 무녀(巫女)이기도 한 그

녀의 정성어린 간호로 나는 약간이나마 기운을 되찾았다. 내가 이만 떠나겠다고 하자 그녀는 그 몸으로는 무리라며 극구 만류했다. 계속해서 내가 떠나겠다고 하자 그녀는 그녀와 나의 전생 인연을 들려주며 같이 갈 곳이 있다고 했다.

그녀를 따라 도착한 곳은 그 집에서 조금 떨어진 곳에 있는 허름하지만 정갈해 보이는 집이었다. 들어가 보니 법당이였다. 어두운 실내에는 두 자 남짓한 약왕보살이 서 있었다. 무엇으로 만들었는지 모르지만 짙은 검은색이었다.

약왕보살상 옆으로 다가간 그녀는 가져간 불로 약왕보살 옷자락에 불을 붙였다. 놀란 내가 어찌 할 틈도 없이 그녀는 약왕보살 옷자락에 붙은 불을 껐다. 순간 사방을 둘러싸는 고귀하면서도 따스한 이

제것 맡아보지 못한 신비로운 향이 실내를 가득 채웠다. 말로는 표현하기 어려운 그런 향기가 병마에 시달린 고달픈 몸과 마음에 새로운 기운을 불어 넣고 온 몸을 휘둘러 나가는 느낌이었다.

그녀는 “약왕보살은 침향으로 만들어졌다”며, “약왕보살에게는 한 가지 신비한 전설 같은 이야기가 있다”고 말했다.

20여년 전 프랑스 학생 30여명이 이곳으로 봉사 왔었다. 마을에서 봉사활동을 마친 학생들은 떠나기전 법당에 들렀다. 학생 중 10여명이 약왕보살을 보고는 깜짝 놀랐다. 꿈에서 약왕보살을 친견했기 때문이었다. 그녀는 약왕보살이 그들에게 무엇인가를 알려주려 한 것 같아 법당을 정리하고 가라고 했다.

학생들이 법당 청소를 마치고 돌아간 시간은 예정된 출발시간에서 서너 시간 지체된 후였다. 프랑스 학생들이 타고 갈 버스가 있는 마을로 향했을 때 그들을 기다린 것은 놀란 얼굴로 비에 젖은 운전사였다. 운전사는 약속한 학생들이 오지 않자 잠시 버스에서 내렸고, 갑자기 쏟아진 비에 언덕 위 인가로 피했다고 한다. 잠시 후 산사태로 인한 흠더미에 버스를 덮쳐 낭떠러지로 떨어졌다. 원래 예정대로였다면 학생들은 모두 이 세상 사람이 아니었다. (02)3663-6777

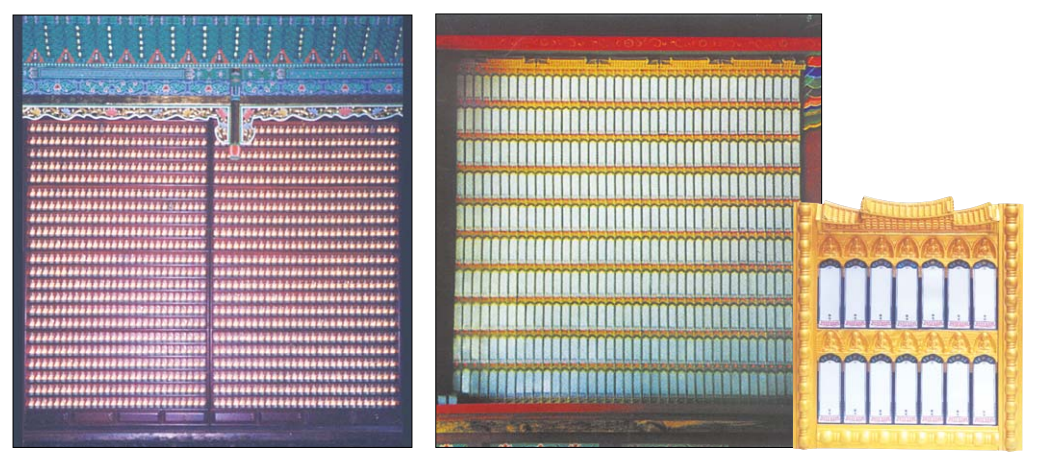
(계속)

특수 기술로 개발 조성한 부처님



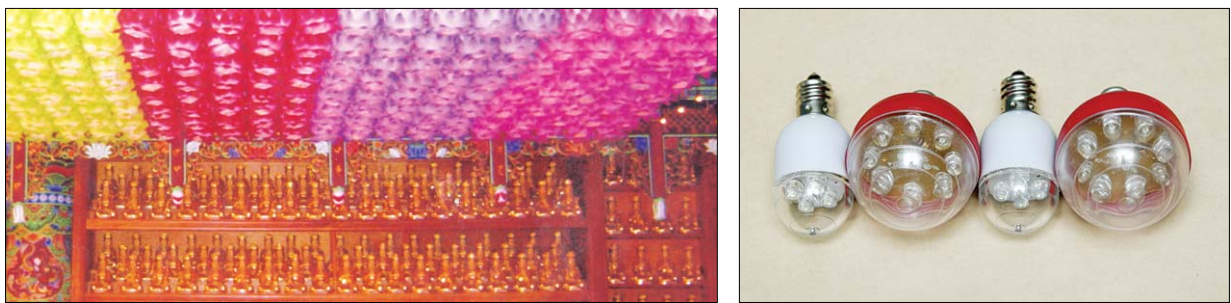
규격 : 소불 - 5치, 7치, 9치, 1자(108-1,000불) / 대불 - 2자, 2자반, 3자, 3자반(법당 내)

LED인등 및 영가 위패단



• 안전하고 편리하며 누전이 없습니다
• 화려하고 장엄합니다
• 전기료가 기존인등의 1/10 미만입니다
• 원하시는 가격에 맞추어 설치해 드립니다

전선 자동 연등 승강장치



• LED전구는 국산품만 사용합니다
• 전선은 KS 케이블을 사용하며 안전합니다
• 전문기술진이 직접 감독 시공합니다
• 버튼 하나로上下 조절하며 명찰과 연등 달 때 편리합니다

정우불교예술원(구. 정심원) 취급품목

각종불상, 특수불, 옥불, 대나무숯불, 영가위패단, LED인등, LED전구(연등용), 옥촛대, 연등전선승강장치

正宇 불교 예술원 (구. 정심원) www.jeongwoo.info
경기도 고양시 일산 동구 석사동 1474 전화 031)969-6310 / 직통 011-724-0455 대표 이정욱(진성) 합창
※ 전화주시면 전국 어디든지 방문하여 상담하여 드립니다.