



사찰음식의 모든 것

정산 스님 산촌 대표

60 도토리전 <글>

오래전부터 구황식품(救荒食品)으로 널리 쓰여 온 도토리는 피로회복 및 숙취에 효능이 있고 소화기능을 촉진시키며 입맛을 돋우어 준다.

칙적으로 또는 식사를 끝내자마자 대변을 보거나 몸이 자주 붓는 사람이 도토리묵 한 가지만 섭취하면 원인 치료가 된다'고 기록됐다.

도토리는 치질을 다스리고 하혈과 혈통을 그치게 한다. 또한 장을 튼튼히 하고 마른 사람을 살찌게 한다. 이는 불용성으로 존재하고 있는 타닌(tannin) 때문이다. 수분 함량 80%·당류 20%인 묵을 섭취하면 탄복감도 느낄뿐더러 저

숙취·치질·인후염 치료, 성인병 예방 효능 뛰어나

열 많은 사람이 많이 먹으면 변비·혈액순환장애 생겨

능을 보인다.

특히 배를 강화하고 골다공증·골연화증 등 뼈 질환을 예방하는데 효능이 높다. 도토리에 함유된 아콘산(acomic acid)은 인체 내부 중금속 및 유해물질들을 흡수하고 배출시키는 작용을 한다. 중금속 정화효과도 뛰어나 도토리 1g이 중금속페수 3.5를 정화한다는 연구결과도 있다.

<동의보감>에는 '늘 배가 부글거리고 불규

열량 식품이라 다이어트식으로 권장할 만하다. 적당량의 도토리가루와 밀가루를 섞어 국수·빵·과자·스프 등을 만들어 먹어도 좋다.

도토리는 따뜻한 성질에 뚫은맛으로 60~80%가 녹말이다. 다만 몸에 열이 많은 사람이 한꺼번에 너무 많이 먹으면 변비가 생기고 혈액순환장애가 생길 수 있어 주의한다.

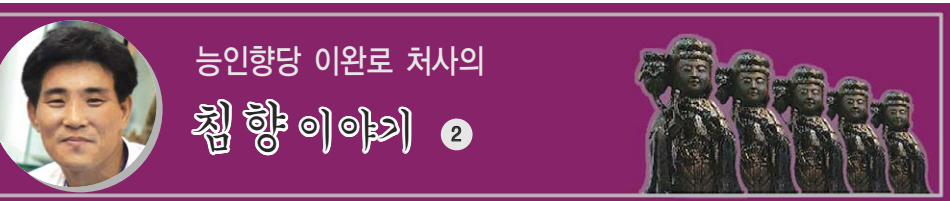
산촌 02)735-0312



도토리전 재료: 도토리녹말, 애호박, 청양고추, 콩기름.

만드는 법

- 1. 가을햇살에 2~3일 바짝 말린 도토리 곱걸질을 납작한 돌로 눌러 간 후 다시 햇살에 이틀간 말린다.
2. 말린 도토리를 대야에 담아 이틀간 물에 불려 물을 자주 갈아주면 쓴맛이 제거된다.
3. 잘 불린 도토리에 물을 섞어 믹서기에 곱게 간다.
4. 갈린 도토리를 고운 체를 이용해 짜낸 후 고운 앙금을 얹어면 녹말가루가 된다.
5. 애호박·청양고추를 채진 후 도토리 녹말가루를 전부치기 반죽 해 팬에 기름을 두르고 지져낸다.



능인향당 이완로 처사의

침향 이야기 2

“침향·사향·용연향 세계 3대 향”

그녀는 학생들이 약왕보살의 가피로 재앙을 면한 이야기를 들려줬다. 전생에서부터 그녀와 내 인연이 지중하다며 그녀는 내게 약왕보살을 모시고 가라고 말했다. 극구 사양하는 내게 그 몸으로 그냥은 갈 수 없다며, 인연은 인연따라 가는 것이라 말했다.

주변 사람들 말처럼 운이 좋아서인지 약왕보살의 위신력 때문인지 무사히 한국으로 돌아오게 됐다. 그때 걸린 병의 후유증으로 아직까지 힘들지만 그때의 인연을 생각하면 아직도 인연이 무엇인지 다시 생각해볼게 된다.

모셔온 약왕보살을 평소 인연이 있던 절로 모시려 했다. 스님에게 저간 사정을 설명하고 약왕보살님을 그 절에 모시고 돌아왔다. 그 후 며칠 뒤 절을 다시 찾았다가 깜짝 놀랐다.

약왕보살의 몸통과 손목 등 몇 부분이 크게 갈라져 있는 것이 아닌가!

스님에게 물어도 스님도 이해할 수 없다고 대답할 뿐이었다. 나무만으로 따져도 수십 년을 말린 나무인데 어찌 갈라지느냐는 말만 돌아왔다. 스님은 아무래도 인연은 따로 있는 것 같으며 다시 모셔가라 했고, 나는 다시 약왕보살을 모시고 돌아와야 했다.

약왕보살을 다시 모시고 오자 몇일 지나지 않아 거짓말 같은 일이 벌어졌다. 1cm 가량 갈라져 있던 곳이 갈라진 흔적만 남고 다시 붙어있었다.

아마 침향 약왕보살님은 나와 인연 있는가 싶어 그 후부터 계속 회사(능인향당) 사무실에 약왕보살님을

모시고 있다.

침향은 사향, 용연향과 함께 세계 3대 최고의 향으로 일컬어진다. 그 중 침향은 가히 그 향이나 효능에서 세상의 으뜸이라 할 만하다. 사향이냐 용연향은 동물에서 나오지만 침향은 식물에서 생성된 지극대에서 가장 오묘하고 신비한 물질이라고 할 수 있다.

사향은 사향노루로부터 얻어진다. 일명 무스크라고도 한다. 사향노루는 한국에서부터 중국의 쓰촨을 거쳐 티베트와 히말라야까지 분포하는 높은 산지에 서식한다. 사향노루는 번식기가 되면 수컷의 생식기 분비선에 달린 배와 배꼽의 뒤쪽 피하에 있는 향낭(香囊)속의 계란만한 조그만 주머니에서 강한 페로몬향을 발산해 짝을 불러들인다. 유난히 시력이 약하고 후각이 발달된 사향노루 입장에서 보면 이성을 유혹해 자손을 퍼뜨리려는 본능에서 기인된 물질이다. 사향노루의 사향선(腺)을 건조시켜 얻는 것이 사향이다. 사향은 예로부터 생약으로 감시·흥분·진경제(鎮痙劑, 복통시 내장수축을 억제해주는 약)로, 또 기절했을 때 정신이 들게 하는 약으로 내복했다. (02)3663-6777



침향.

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 7 진정한 웰빙라이프 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

내 건강·행복 자비보시로 승화하면 '참 웰빙'

내겐 웰빙도 스트레스!

친구 A양, 유행을 앞서는 그녀는 항상 분주하다. 퇴근 후는 요가와 필라테 운동을 하고, 친구들과의 만남은 약간 더 비싸도 유기농 음식을 내는 오가닉 레스토랑에서 우아하게 이뤄져야 한다. 길거리에서 친구들끼리 떡볶이 등을 사먹는 일은 있을 수 없다.

그녀는 웰빙(well-being)족에서부터 슬로비(slobbie)족 로하스(lohas)족까지 자신을 지칭하는 족(族)도 시도 때도 없이 바꾼다. 그러다보니 웰빙이 되면 웰빙을 누린 대가를 고액의 카드 결제금액으로 독특히 치루기 일쑤다.

반면 잡지사 기자로 일하는 B양, 직업 특성상 자주 밤을 샌다. 담배에 야식에 웰빙과 거리가 먼 행동은 골라 다 한다. 보다 못한 주변 사람들이 잔소리를 늘어놓지만 소귀에 경 읽기다. 그녀 나름의 이유가 있기 때문이다. 그녀는 "웰빙이나 건강도 좋지만 밤새 일 한 후 뺨아들이는 담배 한 모금이 정신적인 위안을 해주는 비타민이요, 출출할 때 먹는 라면이 허전함을 채워주는 감로수다. 오히려 인하여 애스면 스트레스가 더 심해서 일의 능률도 안 오르고 육체적으로도 더 피곤하다고 말한다. 그녀의 말을 들으면 일리가 있기도 하다.

A양과 B양 과연 누가 더 웰빙라이프를 사는지는 생각해 볼 문제다. 웰빙의 의미가 존재(being)를

잘(well) 살게 하는 것, 행복함을 가리키는 말이지만 이러한 표면적인 뜻 외에 분명히 웰빙에는 보다 본질적인 핵심이 존재한다.

진정한 웰빙라이프는 함께 하는 건강·행복함

사실 우리가 접하고 있는 웰빙의 이미지는 고도의 상업적 전략과 사물이 어우러져 소비와 직결되도록 돼있다. 웰빙라이프는 조금 더 비싼 음식과 테라피 등에 돈을 지불하며 고상하게 사는 것처럼 보인다. 그렇다면 우리가 최근 흔하게 자주 접하는 웰빙의 진정한 의미, 그 본질적인 핵심은 무엇일까? 사실 '이러이러한' '어떤' '어떻게' 라는 정형화된 조건에 그달라피 되면 그것은 이미 또 다른 집착이 되기 쉽다. A양과 B양과 같은 웰빙 스트레스를 겪고 진정한 웰빙적 삶에서 멀어지게 된다. 단순하고 소박한 가치의 개인적인 육체적 건강과 정신적인 만족감이 동시에 조화와 균형을 이룰 수 있는 건강함과 행복함이 진정한 웰빙이다. 나 하나만의 건강과 행복이 아닌, 자비심과 사랑으로 충만한 사회적 나눔으로 승화되고 회향될 때에만 분명히 본질적인 핵심에 다가갈 수 있다.

인류상생의 구현책은 나눔·조화·균형·상생

인간과 자연의 상생, 물질과 정신의 균형, 심신

의 조화, 건강과 도덕의 평형, 존재와 행복의 균형. 이러한 태도가 바로 이상적인 웰빙 사회 구현의 모습이다. 웰빙은 나눔과 조화, 균형, 상생이 가장 기본 전제점은 두말할 나위가 없다. 우리의 인식 속에 각인된 주고받는 것(give and take)이 아닌 어떤 대가도 바라지 않는 '무주상보시(無住相布施)'의 참된 실천은 인류의 상생을 위한 구현책이라 할 수 있다. 즉 개인적으로 육체적, 정신적 건강을 통한 웰빙을 이루었다면 함께 나누는 사회적 웰빙으로 거듭나야 된다는 것이다. 육체적 정신적 사회적 웰빙의 균형과 조화가 21세기를 살아가는 현대인들의 진정한 웰빙라이프라 할 수 있다. 적어도 내게 주어진 환경에 감사하며 세상을 열심히 살아가는 와중에도 차 한 잔 즐길 수 있는 여유로움, 하늘 땅 한 번 바라 볼 수 있는 자유로움, 나의 호흡과 마음을 잠시라도 응시할 수 있는 고요함, 이 세상에 존재하는 모든 산 생명과 타인을 위한 봉사의 실천과 축복의 기도를 나눌 수 있는 지금 이곳을 즐길 수 있다면 그것이 우리의 삶과 직결된 웰빙의 시작이자 완결 아닐까. 육체적인 만족만을 구할 것인지, 정신적인 평안함만 추구할 것인지, 심신의 조화와 더불어 나눔과 베품의 실천을 할지는 각자의 마음에 달려 있다. (02)576-7575 (계속)

현대불교신문사 창간 14주년 BEST 추천도서. 인터넷 불교서점 붓다북 www.buddhabook.co.kr. 산세로 알아보는 몸에 좋은 식물148. 언젠가이세상에 없을 당신을 사랑합니다. 요가 전통. 고따마 붓다. 부처님과 보살. 불교성전.