동산불교대학 사찰음식 문화학과 학과장 정산 스님의 봄 사찰음식.

위에서부터 시계 방향으로 머위 냉이 톳 다래 순으로 만든 봄나물 사찰음식이다.

향긋한 봄 버무려 한입, 춘곤증 안녕

오신채가 봄나물 특유의 맛 없애

봄나물, 성인병 예방 효과 탁월

몸은 나른해져 가고, 피로만 쌓여가는 것 같은 봄이다. 봄이 되면 많은 사람이 음식을 먹어도 먹은 것 같지 않고, 뭔가 허한 것 같은 느낌이 들뿐 입맛도 돌지 않는다. 만물이 소생하는 봄인데, 이상하게 내 몸만은 '봄'이 아닌 것 같다. 이런 움추린 몸을 활짝 펴게 해줄 방법은 없을까.

'봄' 하면 떠오르는 것은 단연 파릇파릇 돋아난 봄나물이다. 항상 봄 식탁 위에 단골메뉴로 등장하는 봄나물들은 냉이, 씀바귀, 두릅, 쑥, 원추리, 돌나물, 봄동, 취나물 등 종류도 다양하다. 담백하면서도 어딘가 쌉싸래한 듯한 봄나물은 입맛 없어지는 봄에만 느껴볼 수 있는 특식이다.

사찰음식전문가들도 봄에는 단연 봄나물을 활용한 음식을 추천음식으로 꼽았다. 봄나물은 끓는 물에 살짝 데쳐 고추장, 된장 또는 참기름 등에 버무려 간편하게 조리해 먹을 수 있다.

한국전통사찰음식문화연구소 적문 스님은 "두릅 같은 경우, 밑동을 떼어 내고 끓는 물에 소금을 넣어 데쳐먹으면 특별한 조리법 없이도, 나물 특유의 색감과 향을 즐길 수 있어 봄에는 안성맞춤이다"라고 말했다. 또한 "나물을 먹을 때에는 된장과 고추장으로 버무리던가, 참기름 한두 방울만 넣어서 먹어야 한다"고 설명했다. 과한 양념은 나물 본연의 성질을 헤칠 수 있기 때문이다.

선재사찰음식연구소의 선재 스님은 "사람들이 사찰에서 음식을 먹을 때는 맛있다고 말한다. 하지만 집에서 직접 요리를 해서 먹으면 사찰에서 먹었던 담백함이 느껴지지 않는다고 토로한다. 이는 나물을 무칠 때 파, 마늘 등 향이 강한 양념을 하기 때문이다. 이들 양념이 봄나물 특유의 성질을 없애므로 유의해야 한다"고 당부했다.

봄나물은 겨우내 쌓였던 우리 몸의 노폐물을 정화시켜주고, 혈관을 맑게 해준다. 날씨가 따뜻해지는 봄에는 몸의 신진대사가 활발해 지면서 각종 영양소의 소모가 많아진다. 비타민을 비롯한 각종 영양소 공급의 부족은 춘곤증과 피로를 부추긴다. 종류에 따라 약간씩 다르긴 하지만, 봄나물은 기본적으로 비타민, 칼슘, 철분, 식이섬유가 풍부하다.

특히 쌉싸래한 맛을 지닌 봄나물은 콜레스테롤 수치를 낮춰 성인병을 예방하고 혈액순환을 도와 피부 미용, 신진대사 촉진, 노화 방지 등의 효과가 탁월하다.

선재 스님은 이런 봄나물 중에서 머위를 추천했다. 머위는 봄이 되면 스님들이 빠뜨리지 않고 먹는 나물 중 하나이다. 봄에 상좌스님이 이 나물을 챙겨주지 않으면 내쫓는다는 속어가 나올 정도로, 필수로 챙겨먹는 나물이다. 사찰에서는 머위를 많이 길러 섭취하고 있다.

머위는 싹에 따라서 먹는 방법도 다르다. 머위는 꽃이 먼저 피는데, 꽃은 삶아서 먹기도 하며, 튀김을 해서 먹기도 한다. 머위 이파리를 겉저리로 먹기도 한다.

머위의 쓴맛이 강하다고 느껴질 때에는, 삶아서 두부와 된장, 고추장, 통깨, 참기름으로 양념해 같이 먹으면 두부의 단맛과 머위의 쓴맛이 적절히 섞여 담백한 맛을 느낄 수 있다.

하지만 모든 봄나물들이 무조건 데쳐서 먹기만 하다고 해서 좋은 것은 아니다. 선재 스님은 "원추리에는 설사하는 성분이 함유돼 있어, 주의해서 먹어야 될 나물 중 하나"라고 말했다. 여린 원추리 같은 경우는 덜하지만, 어느 정도 자란 원추리는 데친 후, 찬물에 30분~1시간 정도 담가놨다가 조리해서 먹어야 설사 증상이 일어나지 않는다.

선재 스님의 경우 봄에는 항상 나물을 응용한 밥이나, 봄나물 잡채를 해서 드신다고 한다. 특히 스님은 "냉이만두를 꼭 해서 먹는데, 생 냉이와 표고버섯, 호박, 갖은 야채와 풋고추 등을 총총 썰어 만두 속에 넉넉하게 담아 먹으면 봄에 입맛을 살리는데 탁월하다"고 말했다.

이은정 기자 soej84@buddhapia.com

사찰음식은

사찰음식은 일반적으로 몸과 정신을 맑게 성장시켜주는 선식(禪食)을 말한다. <열반경>등 대승경전에서는 어렵게 사람 몸을 받아 태어난 도리로써, 세상에 태어난 소중한 생명들을 생각하고 육신을 잘 돌보라는 의미에서 음식의 중요성을 강조했다.

음식의 맛은 식품 그 자체가 주는 맛이다. 음식으로 인해 마음이 기뻐지는 것으로, 음식은 좋은 약이 된다. 특히 사찰음식은 '기'의 맛을 갖는 음식으로 정적인 음식이다. 먹으면 밖으로 표출되는 힘이 아닌, 내면이 충실해지는 음식이다.(선재 스님) 사찰음식은 '맛있다', '맛없다'를 따지지 말고, 그저 음식 고유의 특성을 음미하며 잡생각 없이 먹는 음식을 말한다.(대안 스님) 또한 온 우주와 자연에 대한 존중함을 생각하며 먹는 것이 사찰음식이다.(적문 스님) 하찮게 여겼던 풀 한포기의 생명도 존중할 줄 알고, 감사한 마음으로 음식을 먹어야 한다. 사찰음식은 단순한 채식, 건강식이 아닌 수행식이다. 환경과 생명의 소중함을 자각하고, 먹는 음식이 사찰음식이다.

불교·명상·전통음악 만나면

작곡가 윤소희의 '소리♬향'

불교와 명상, 한국전통음악을 접목한 뮤지션 윤소희씨가 '소리♬향' 음반을 출시했다. 윤소희 작곡가는 전통과 현대, 동서양을 조화롭게 아우르며, 현대인들의 감성을 자극해 왔다. 윤 작곡가의 이번 음반은 현재 재판이 진행될 정도로 인기를 누리고 있다.

신나라 레코드 홍보실 관계자는 "음반을 구입한 사람들의 입소문을 통해 앨범이 꾸준한 인기를 끌고 있다"며 "앨범을 구입한 사람들은 윤소희 작곡가의 다양한 음악구성과 한국 최고의 연주자들이 연주했다는 점을 이번 앨범의 가장 큰 장점으로 꼽았다"고 말했다.

윤소희씨의 곡은 음색과, 악풍이 다양하다는 점이 특징이다. 동서양 악기를 퓨전식으로 접목해 같은 악곡이 음색이 달라지면서 변해가는 재미를 느껴볼 수 있게 했다. 또한 소금, 대금, 가야금, 거문고 등 전통 악기를 다양하게 구성해 음색의 대비를 섬세하게 표현해 냈다.

앨범에는 9곡의 곡들이 다양한 장르를 넘나들며 시대를 뛰어 넘는 감흥과 세련미를 선보이고 있다. 자칫 산만하게 느껴질 수 있는 음악의 흐름이 절묘하게 배치돼, 매끄러운 흐름을 보이고 있다. 이는 서로 대비되는 악상과 템포의 변화를 적절하게 배치한 윤소희 작곡가만의 뚜렷한 색깔이다.

일찍이 평론계에서 윤소희 작곡가는 "상상계의 폭이 넓은 작곡가"라고 불릴 만큼, 그의 곡들은 풍성함 그 자체이다. 이는 작곡가가 클래식, 현대음악, 한국전통음악 등을 두루 섭렵하고, 음악인류학을 전공하며 세계음악에 대한 폭 넓은 연구가 이러한 음악적 세계를 낳은 것으로 보여진다.

윤소희씨는 "이번 앨범에서 영문으로 악기와 악상을 설명해 불교와 명상이라는 동양정신을 세계 널리 알리고 싶었다"며 "한승구 화백의 연꽃을 앨범 자켓에 넣어 그러한 분위기를 더욱 살리고 싶었다"고 설명했다.

이은정 기자

패각공예 관음보살 이탈리아 나들이

로마 국립민속박물관서 '한국의 나전과 옻 공예 특별전'

한국 고유의 옻(漆) 문화와 한국의 나전(螺鈿) 공예품이 이탈리아 로마에 소개된다. (사)근대황실공예문화협회(회장 이칠용)가 주관하고 문화재청 · 주이탈리아한국대사관 등이 후원하는 '한국의 나전과 옻 공예 특별전'은 로마의 국립민속박물관에서 4월 8일을 시작으로 5월 12일까지 열린다.

전시에는 중요무형문화재 나전장(匠) 송방웅 · 이형만, 칠장 정수화, 전용복 일본 이와야마(岩山) 칠예미술관장 등 최고 명장 28명의 작품 55점이 전시된다.

전시에는 목심칠기(나무에 옻칠), 금태칠기(금속), 칠피공예(가죽), 지승공예(꼰 한지), 와태칠기(옹기), 패세공(조개껍질) 등 11개의 칠기분야가 선보인다. 또한 피아노 건반 뚜껑에 달걀껍질을 활용한 난각칠기 등 현대적으로 응용한 작품도 함께 전시된다.

특히 이번 전시에는 각 종교의 상징을 나타내는 작품들이 한국의 옻과 나전공예로 표현돼 관심이 주목된다. 김관중 명장의 '관음보살'은 두꺼운 원패를 세공해 관음의 우아한 자태를 빚어내 패각공예의 화려함을 보여준다.

또 전시장이 천주교의 근거지인 바티칸과 가깝다는 점을 감안해 나전칠기 십자가, 그리스도상 등도 함께 전시된다.

이밖에도 칠 그림의 바탕이 되는 도안, 칠을 입히기 전의 목기인 '백골', 옻나무 샘플, 채취한 옷이 전시된다.

이칠용 회장은 "이번 전시를 계기로 한국 나전칠기가 전 세계 천주교회의 전례용품으로 보급될 수 있도록 노력할 것"이라고 밝혔다.

이은정 기자

해성불원(海成佛院) 자비회(慈悲會)

삼보에 귀의 하옵고
부처님의 자비의 광명이 온누리에 비추어 중생들의 소원성취 이루도록 발원 하옵니다.

베트남, 중국(한족), 필리핀, 캄보디아, 네팔, 몽골
아가씨와 짝지어 주기 운동

- 결혼정보 초혼 · 재혼 -

중국(한족)아가씨 신랑 한 사람 당 신부 열 명의 선을 보고 일일이 궁합을 보고 궁합이 좋은 아가씨 자택 방문하여 부모들을 만나보고 사는 모습과 미진한 점등을 묻고 살펴서 완전 무결하도록 최선을 다하고 있음 (스님의 직접 통역 하에)

□ 의심점이 있으신 분 먼저 중국에 결혼한 신랑들과 연결하여 투명하게 연결도 하여 드립니다. (원하시는 분들께)
□ 한족은 태국, 필리핀, 베트남 아가씨들과 똑같습니다. 우리말을 전혀 모르니까 (한국말을 나오면 가르쳐야 합니다)
□ 자격 : 직장이 있는 자, 전세방이라도 있는 자
(직장 확인서1통, 갑근세 증명1통, 전세 계약서 사본1통)

왕복항공료, 호텔숙박비, 식대, 국제결혼 서류 작성비
신부 입국 모든 제반 일체를 책임성 있게 일괄 처리

국제결혼 서류대행
1. 번 역 3. 친지방문
2. 공 증 4. 국적취득신청
상 담 010-9955-9093

중년여성 일본 결혼 할 분
준비 비용 일체 일본에서 부담
1. 불자 보살님들 여러분이 인도하여 주시며, 형제같이 지낼 분
2. 본인이 여러남자 선을 보고 자유로 선택하여 결정함.
3. 3개월까지 무료 침식제공
4. 일본은 불교국가라 불자 우대
5. 우리도 넓은 세상을 바라봅시다.

불교가족 선남 선녀 짝 지어 주기
불교가족 중 과년한 선남·선녀들에 한함 , 재혼자 남·여
(가족 사항 자세히 기입 할 것)

신청 방법
1. 명함판 사진 1매
2. 자기 소개 이력서(상세히)
3. 직장자택유무

자비회에서는 궁합을 보아 좋은 커플을 소개 하오니 음력으로 년월일시를 정확히 기재 전등사 또는 서울사무소로 신청서류 보내세요.

담당스님 만 해 합장

◆ 담당 : 만해 스님 합장 인천 광역시 남구 용현동 463-57 우.402-202 (전등사 내)
주 · 야 핸드폰 010-5494-9595 / 전화 032)886-1661 / 070-8192-1661
서울사무실 : 서울 영등포구 영등포동 3가70아쟈빌딩1505호(해피씨티 내)

대한불교전통조계종
종 도 모 집

세계 불교를 주도하고 한국불교를 이끌어가는 전통불교종단입니다.

총 무 원 : 대구시 북구 읍내동 1122번지 대승사
☎ : 053) 325-5288 , 053) 325-0400
팩 스 : 053) 325-4848 , 010-6306-0082
E-mail : sambo111@hanmail.net

부산 자원암 011-586-4648 경남 불광사 010-3581-8246
대구 무량사 010-2532-7769 경북 부도사 010-3007-5611
충북 천수사 010-4923-4927 대전 청인사 010-5457-3344

종정 예하 태화 석가산 대선사
총무원장 적묵 석능인 화남 중앙종회의장 적운 석묘각 화남