



마음을 데우는 따뜻함, 몸을 채우는 건강함

로렌하이츠 <본죽 & 비빔밥 카페>



곡식을 물에 묽게 풀어 오래 끓여 알갱이가 흡신 무르게 만든 음식, 죽의 사전적 정의이다.

죽은 한때 환자를 위한 음식이라고 생각되기도 했다. 그러나 최근 들어 사람들의 죽에 대한 인식은 몸을 회복하는 환자식에서 건강식, 다이어트식, 아기의 이유식 등 일상의 치유식으로 변화했다.

사실 쌀과 찹쌀 등의 곡류를 기본 재료로 해 다양 한 재료와 함께 끓인 죽은 영양 보충에도 도움 되며, 소화가 되지 않거나 바쁜 아침 시간에 먹기 좋은 음식이다. 이런 죽은 어떤 재료를 넣느냐에 따라 맛도, 영양 기호도 달라져 죽의 레시피는 셀 수 없이 많다. 또한, 같은 재료를 사용해서 만든다고 해도 만드는 사람에 따라 그 맛이 제각각이다.

죽은 조선시대 궁중 음식으로도 널리 이용됐다. 조선 후기 실학자인 서유구가 지은 일종의 백과사전인 '임원경제지'에 따르면 아침에 일어나 죽을 먹으면 위가 허한 데 곡기가 일어나서 몸에 좋고 또 부드



럽고 매끄러워 위장에 좋다고 하였다. 그래서 궁중에서는 초조반(初朝飯)이라 하여 아침 식사 전에 죽을 올리는 풍습이 있었고, 일반 가정에서도 자릿조 반이라 하여 노인들에게 죽을 끓여드리는 풍습이 있었다. 또한, 죽은 먹기에 편하여 상중의 이웃이나 친척에게 죽을 쑤어 보내는 풍속이 있었다.

또 동의보감에는 "새벽에 일어나 죽을 먹으면 가슴이 뚫리고 위장을 보양하며, 진액이 생겨나고 하루 종일 기분이 상쾌하며, 보하는 힘이 적지 않다. 만생 종 멩쌀을 진하게 쭉 쑤어 먹는 것이 좋다."고 기록되어 있다.

죽 맛은 담담해서 한의학의 오미(단맛·매운맛·짠맛·담담한 맛·떫은 맛) 중 당당한 맛 즉, 담미(淡味)에 해당한다. 한의학적인 관점에서 담미는 체액 운행을 활성화시켜서 소변을 잘 보게 해준다. 가슴이 답답하거나 입이 마르고 갈증이 나는 증상도 몇 게 하고 부기를 빼줘 몸을 가볍게 만들어준다.

식약동원(食藥同原)이란 말이 있다. 음식과 약은 근원이 같다는 뜻으로 우리가 섭취하는 음식의 중요성을 강조한 말이다. 즉, 질병에 걸린 다음에 치료 할 것이 아니라, 평소 음식 섭생을 잘 해서 병이 나지 않도록 하는 예방이 중요하다는 의미이다.

전복죽, 삼계죽, 불낙죽, 해물죽, 잣죽, 녹두죽……, 로렌하이츠 <본죽 & 비빔밥 카페>에서는 맛과 영양이 풍부하고 정성이 가득 담긴 다양한 죽을 만날 수 있다. 모든 메뉴는 홈페이지(<https://bonjukandbibimbabcafe.com/>)를 통해 주문과 결재



를 함께할 수 있다. 또 스마트폰으로 오른쪽에 있는 QR코드를 찍으면 바로 온라인 주문 사이트로 연결돼 주문, 결제할 수 있다. 온라인을 통해 주문, 결제하면 매장에서 주문하고 음식이 나오는 동안 기다려야 하는 불편을 피할 수 있다. 주문 후 매장을 방문하면 바로 식사 혹은 픽업할 수 있다. 죽 외에도 다양한 한식들도 준비돼 있다.

▶ 문의: (626) 269-0649

▶ 주소: 1744 Nogales St. #B

Rowland Heights, CA 91748

사진=본죽 & 비빔밥 카페



▲ <본죽 & 비빔밥 카페> QR코드

CHAPMAN CARE CENTER

Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐쉬 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 편의 투여 (정맥 치료)
- 유브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양·정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 외복간호지원 프로그램 제공

재활 치료 서비스

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 양양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 철차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공
(다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

재활 치료 서비스

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 감안과 및 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오음 치료
- 기관절 절개 치료
- 안공 호흡기 관리 및 치료

한국인 담당/ Faith Kim (페이스북)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 편스 가능

CHAPMAN CARE CENTER

Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼케어센터

▶ Tel: 714.971.5517 ▶ Fax: 714.971.5701

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840