5월 동심에 꿈을…

탑돌이·노래공연·연극등 초파일 행사 다채

부처님오신날을 맞아 신심함양과 건전한 놀이문화의 정립을 위한 어린이·청소년행사가 전국 곳곳에서 다채롭게 펼쳐진다.

(사)파라미타 청소년협회(총재 성타)의 '청소년탑돌이한마당', 전북불교회관의 '연등제작 시연 및 컵등만들기', (사)불국토 선우마을의 '문화유산을 사랑하는 청소년' 등 사찰 및 지역신행단체 백일장 사생대회 연극 노래경연 등이 풍성하다.

이들 행사는 '97 문화유산의 해, 가정의 달 5월과 뜻을 같이하기도 해 눈길을 끈다.

◇부처님오신날, 천진동자들의 불심이 전국 20여곳에서 마련한 어린이·청소년 행사에서 다채롭게 보여질 전망이다.

◇부처님오신날 전국 어린이·청소년 행사

행 사 명	주 최	일 시	장 소	전 화
초·중·고등학생 글쓰기 및 그리기대회	청교련 대구지부	5/4 오전10시	두류공원	(053)741-1442
연꽃노래잔치	서울불청	5/4 오후1시	동국대 중강당	(02)730-9108
문화유산을 사랑하는 청소년	(사)불국토 선우마을	5/4~5/5	경주	(051)808-4569
어린이부처님그리기대회	월간 〈불광〉	5/5 오전10시	목아불교박물관	(02)420-3200
소년소녀가장돕기	송광사	5/5	송광사	(0661)755-0107
연등제작시연 및 컵등만들기	전북불교회관	5/9 오후2시	전주 코아백화점	(0652)226-7878
가족찬불가 경연대회	대구광역시 신도회	5/9 오후4시	고려예식장	(053)253-2886
청소년 탑돌이한마당	파라미타	5/10 오후6시	탑골공원	(02)723-6165
봉축백일장	금정중학교	5/10	금정중학교	(051)517-3984
어린이백일장 및 사생대회	대불어 경남지부	5/11 오전10시	마산 산호공원	
전주소년원위문	전북불교회관	5/11 오후2시	전주소년원	(0652)226-7878
연극발표회와 거리시화전	청교련 대구지부			
기초교리경전대회		5/11 오전10시	두류공원 및 금용사	(053)741-1442
소년소녀가장 무료진료	개금사회복지관	5/11, 5/18	복지관내 진료실	(051)893-5034
속리산 탑돌이	보은농공고	5/14 오후1시	법주사	(0433)43-3615
백일장 및 찬불가, 독경대회	삼광사	5/14	삼광사 법화당4층	(051)808-7111
참나청소년통일환경문화예술대전	한국불교청년회	5/18 오전9시30분	보리매공원	(02)747-5787
천진불어린이무용단 정기공연	천진불어린이무용단	5/25 오후3시	제주문예회관대극장	(064)57-7470
청소년종합예술경연대회	청교련	5/25 오후2시	동국대 중강당	(02)735-8165
연꽃백일장 및 사생대회	부산불교어린이지도자련	5/25 오전10시	범어사 탑앞	(051)808-4570

불교TV 어린이날 특집 '신나는 연꽃동산'

놋다리밟기등 '게임천국' 볼만

불교TV는 5월1일 김수진 이성훈씨가 진행하는 '신나는 연꽃동산'(PD 김민석) 어린이날 특집을 마련한다.

여주 목아박물관에서 열리는 '신나는…'은 은석초등학교 불자 어린이 80명이 출연해 두 팀으로 나뉘어 경기를 벌인다. 진행관에 연꽃이 많은 팀이 우승팀이 되는 이날 경기는 '긴가민가 ○× 퀴즈' '놋다리 밟기' '어린이불교 기네스' '3종경기' 등이 다양하게 진행되며 MVP(엠 브이 피)도 선정해 수상한다. '어린이 불교 기네스'에서는 만(卍)자 빨리 만들기, 〈반야심경〉 빨리 외우기 등을 겨루며 점프 덩크슛, 찹쌀떡 먹기, 풍선물고 트랙돌기 등 3종경기로 재미를 더한다. 경기 중간 중간 벌어지는 응원전, 찬불동요 부르기, 팀 대항 절이름 대기 등도 빼놓을 수 없는 구경거리.

한우물정수기 약알칼리성 육각수 생성

새상품

한우물정수기는 세계 유일의 전기 정수기로 건강에 좋은 약알칼리물을 만들어 낸다. 이른바 전기분해에 의한 6각형 고리구조를 가진 육각수를 만들어 내는 것.

특히 세안용(산성), 화초용(강알칼리), 음료수용(약알칼리) 물을 동시에 만들어내 용도에 맞게 쓸 수 있다. 또 자체내에 청소기가 내장되어 있어 반영구적이다.

전국 우수발명품에 선정되기도 한 이 정수기의 가격은 일반 정수기(120만원대)의 절반 가량인 79만5천원이다. 본지 독자에게는 10% 할인. (02)929-4804

지상 알뜰 재활용시장

현대불교신문·소비자위·맑고향기롭게모임 공동 주최

탈수기·냉장고·보행기 새주인 기다립니다

30일 현재 지상 알뜰 재활용시장에는 286PC, 보행기, 성인·아동의류, 탈수기, 360ℓ 냉장고, 탁상시계, 손목시계, 책, 2단 플라스틱 선반 등 다수 물품들이 새 주인을 기다리고 있습니다. 필요하신 분은 아래 연락처로 전화 주십시오. '나누는 기쁨 함께하는 즐거움'을 만끽하실 수 있을 것입니다.

■ 문의·접수=현대불교신문사(02)722-4162·종단협소비자보호위(02)3452-7485·맑고향기롭게모임(02)741-4696

건강과 식품 〈5〉

천연색소

당근, 토마토, 고추, 고구마, 호박의 붉은 색소는 카로티노이드라고 불리는 천연색소이다. 이 천연색소는 식물뿐만 아니라 계란의 노른자, 김, 미역과 같은 해조류(海藻類)에 이르기까지 전 생물체와 자연계에 널리 분포돼 있으며 그 종류도 6백여종으로 다양하다. 이들은 종류에 따라 노란색, 주홍색 내지 붉은 색을 내며 대개 기름에 잘 녹고 물에는 녹지 않는 성질을 가지고 있다. 이 색소중 카로틴(알파, 베타, 감마)등은 우리 체내에서 비타민 A로 변환돼 비타민 자원의 영양소로서 일찍부터 주목받아 왔다.

그러나 그 외의 것은 무해한 천연의 식용색소가 될 수 있다는 것과 우리 건강에는 무관한 것으로 알려져 왔었다. 녹색채소 중에는 모든 나무 잎과 같이 카로틴 외에 3~4 종류의 천연색소가 있다. 이들 모두는 청색의 엽록소와 공존해서 노란색 내지 붉은색은 보이지 않고 녹색을 나타내고 있다. 나무잎, 해조류에 이들 색소가 항상 엽록소와 더불어 존재하는가? 그에 대한 의미와 그 기능은 오랫동안의 수수께끼였다. 식물체, 조류가 빛을 받아 탄산동화작용을 하는 광합성(光合成) 과정중에 부산물로 활성산소, 자유라디칼 분자들이 쉴새없이 발생된다. 이때 캐로치노이드는

당근·고추·고구마등 천연색소식품 암·심장병 노화예방

유해분자들의 작용으로부터 생체를 보호하는 중요한 구실을 한다고 최근 알려졌다. 처음에는 관심을 별로 끌지 못 하였던 베타 카로틴이 실험관 내에서의 모형실험에서 두드러진 유해분자 제거작용이 있음이 확인되고 동물실험 결과에서도 보호작용이 있음이 입증 되었다.

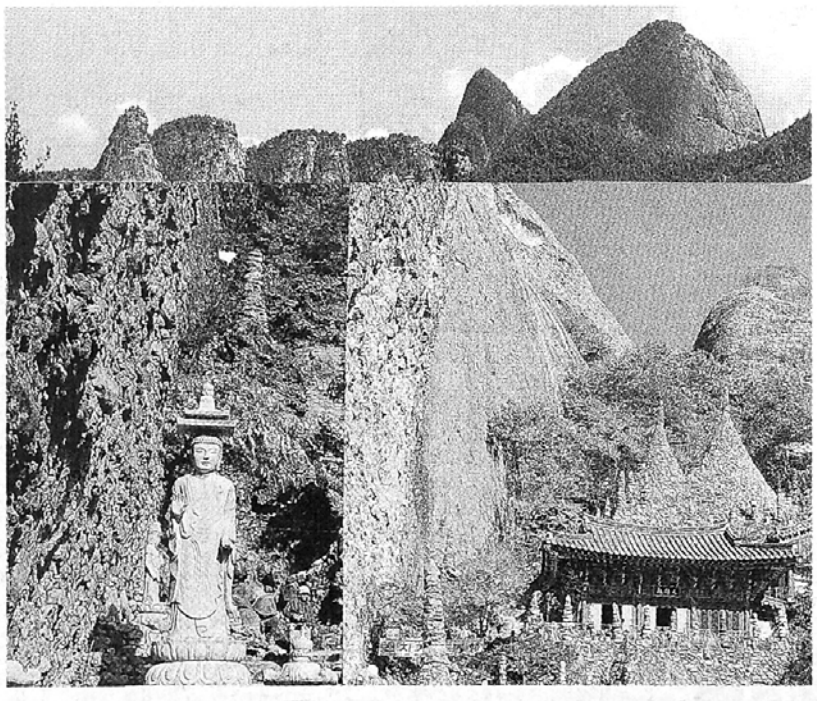
한편 음식섭취와 암 심장병발생 경향에 관한 역학조사를 통해 녹색채소와 토마토 등 카로티노이드가 다량함유된 식품섭취의 식이습관이 있는 사람들은 암과 심장병 발생률이 적은 경향을 나타내고 있다는 통계가 발표되고 있다. 따라서 질병예방에 이들 색소가 갖는 보호 작용이 크게 주목 받게 되었다. 그리하여 비타민 A 작용을 하는 카로틴 뿐만 아니라 A작용이 없는 모든 기름에 녹는 노란색 내지 붉은색을 띤 카로티노이드들은 새로운 종류의 노화 질병 예방 가능성이 있는 항 산화(抗酸化) 작용을 갖는 식품성분으로서 각광을 받게 되었다.

이태녕 〈서울대 명예교수·화학〉

만화 백유경(百喩經) 이향원

관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!
기왕이면 경치도 좋고 물도 가득차 있는 곳이면 더욱 좋겠지요.

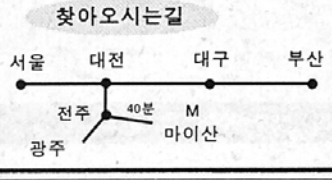
—신비의 마이산 탑사 탑영제 방생—



한국의 불가사의 만불탑의 오묘한 신비, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도 도량 섬진강 맑은 물의 탑영제 방생기도

관광과 방생을 한곳에서

찾아오시는길



진안 마이산 탑사
전화(0655)33-2900,0303
32-0652,0072

"求道의 길"

雲水日記는 日本의 한젊은 僧侶가 人生一代의 큰 뜻을 품고 求道의 길을 떠나는 데서부터 출발, 修道過程을 그림을 곁들여 가며 재미있게 日記式으로 소개한 것이다.

저자 佐藤 義英
平田 精耕
加藤 隆芳
역자 釋 圓 然

정가 6,000원

도서출판 대흥기획
서울 종로구 수송동 46-18
TEL : 738-6270, 735-7202
FAX : 733-1016