

편식 고치는 방법

1. 식사 시간을 규칙적으로 정한다.
2. 화목하고 즐거운 분위기에서 식사하도록 한다.
3. 편식하는 이유에 대해 대화를 나누어 본다.
4. 싫어하는 음식을 억지로 강요하지 말고 처음에는 적은 양부터 시도한다.
5. 조리법을 바꾸어 본다.
6. 함께 요리를 해 본다.
7. 가끔 같은 토레들과 모여 식사를 한다.
8. 싫어하는 음식을 먹으면 칭찬해준다.

편식하는 습관을 고치기 위해서는 우선 간식의 양과 시간을 조절해 규칙적인 식사를 하도록 해야 한다. 밥을 잘 먹지 않는 아이일수록 간식의 횟수와 양이 많은 것은 당연하다. 아이들에게 무엇이든 먹여달라는 심정으로 간식을 주는 것은 식습관을 더욱 나쁘게 만든다. 또 음식에 대한 잔소리나 꾸중을 하기

효과적 조리 방법

- ▶ 고기를 싫어할 때  
고기를 골라낼 수 없도록 다져서 동그랑땡이나 튀김 또는 만두로 만들어준다.
- ▶ 생선을 싫어할 때  
다져서 생선가스스로 만들어 본다. 카레가루를 뿌려 튀기면 생선냄새가 없어진다.
- ▶ 우유를 싫어할 때  
우유에 달걀을 풀어 입힌 프렌치토스트를 만든다.
- ▶ 야채를 싫어할 때  
잘게 다져서 튀김으로 만들어준다. 으갠 감자와 섞어 튀겨 크로켓을 만든다.

그래도 먹기를 꺼려한다면 단계를 나누어 도전해 본다. 처음에는 냄비만 팔아보게 한 후 조금씩 맛을 보고 나중에는 입에 넣고 씹어보는 순으로 음식을 접하게 한다. 시선을 자극하기 위해 보기 좋게 조리하고 예쁜 그릇에 담아 주는 것도 효과적이다.

야가에 대해 간단히 설명해 주는 것이 좋다. 하지만 음식을 지나치게 권하는 것은 반발감이나 심리적인 부담감을 가져다주므로 삼가야 한다. 아이 스스로 음식을 관찰하고 식욕이 생기도록 여유를 주는 것이 바람직하다.  
또한 '아이가 싫어하는 음식을 부모나

어린이 편식

이렇게 고쳐요

밥 먹기 싫어하는 아이들 때문에 고민하는 엄마들이 많다. 특히 식욕을 잃기 쉬운 여름에는 밥상을 사이에 두고 실랑이가 벌어지기 마련이다. 하지만 집에서 음식을 가리는 아이들도 다른 집에 가서 식사할 때나 도시락은 곧잘 먹는 것을 볼 수 있다. 편식 습관이 가정의 식생활 방법에서 나온 것임을 알 수 있다. 집에서 식사하는 기회가 많은 방법을 이용해 아이의 식습관을 고쳐보자.

보다는 편안하고 즐거운 식탁 분위기를 만든다. 잘 먹지 않는 음식은 적은 양부터 먹도록 한다. 예전에 가졌던 경험이 있는 음식이라면 기분이 좋고 배가 고플 때 주는 것이 효과적이다. 아이가 싫어하는 야채나 곡물은 조리방법을 다르게 해서 먹이는 것이 좋다. 예를 들어 야채를 싫어하는 아이에게는 야채를 다져 넣어 으갠 감자 크로켓이나 야채 만두를 만들어 준다.

간식 양·시간조절 규칙적인 식사 유도  
예쁜 그릇 등 즐거운 식탁분위기 조성  
지나친 꾸중 반발·심리적 부담만

아이가 음식 자체에 관심이 없다면 함께 요리를 하며 요리하는 즐거움을 느끼게 해준다. 당근을 싫어하는 아이에게 당근을 만져보게 하거나 직접 요리하게 하면 자신이 만들었다는 즐거움을 느끼며 먹는 데도 부담감을 느끼지 않는다.

가족이 맛있게 먹는 모습을 보여주면 아이도 당당히 그 음식을 즐겁게 먹게 된다. 때문에 토레친구나 다른 사람들과 어울려 함께 먹도록 하는 것이 편식을 줄이는데 효과적이다.

여성 담당= 여수령 기자 snooky@buddhapia.com

“익숙한 것들과의 이별 연습”

4박 5일 해인사 사찰수련회를 다녀와서



◀제19회 해인사 여름수련회가 '지금, 이 자리가 깨달음의 현장이다'를 주제로 열렸다. 수련회 참가자들이 발우공양을 준비하고 있다.

“나는 당분간 단무지를 먹지 않을 것이다”  
해인사 여름 사찰수련회 참가자들이 인터넷에 남긴 글에는 한결같이 이런 구절이 실려 있었다. “다들 왜 이리? 해인사 사찰수련회에서는 단무지만 주냐?” 하는 의문은 해인사에서의 첫째 날이 채 지나기도 전에 해소되었다.  
“화장 금지” “휴연 금지”  
사찰수련회는 익숙한 것들과의 이별로 시작했다. 4박5일간의 단기출가 입재식을 위해 회식 법복으로 갈아입은 160여 명의 참가자들이 보경당에 모였다. 묵언과 차수, 안행 등의 기본 수칙과 새벽 3

날, 경험 많은 승의사 스님들은 족집게처럼 신중하게 계속 머를 사람들에겐 적을 줄을, 탁발자에게는 토티를 결심할 용기를 주었다. 셋째 날부터는 산사에서 생활에 한결 익숙해졌다.  
침묵 고단했던 것으로 바뀐 것은 그동안의 감회를 나누며 ‘차한 잔을 나누며’란 프로그램 때문일 것이다. “해인사를 나서자마자 초코파이 한 박스를 사서 커피랑 다 먹었다”는 2기 참가자 후기를 포교국장 스님이 읽어주자마자 기다렸다는 듯 묵언을 풀고 모여 앉은 참가자들이 보경당에 모였다. 묵언과 차수, 안행 등의 기본 수칙과 새벽 3

혹독한 신고식... 고통스런 발우공양

“안 졸았는데 죽비” 자랑 섞인 하소연들

시 기상, 아침예불과 108배, 암자순례, 참선, 사경, 마지막 날의 1080배까지 하루 하루 일정을 발표될 때마다 한숨이 터져 나왔다. 모두를 알마나 버틸 수 있을까를 고민하는 표정이 역력했다. 결국 입재식이 끝나자마자 ‘산사에서 여유로운 휴가’를 기대했던 남녀 한 쌍이 퇴소를 했다. 역대 최단시간 퇴소 기록이다. 더욱 혹독한 ‘신고식’은 밥 먹는 일, 즉 발우공양으로 이어졌다. 앞뒤 순서도 헷갈릴 정도로 까다로운 절차는 그대로 나왔다. 공양 후 발우를 단무지로 깨끗이 씻어 그 물다를 ‘설거지물’이라고 불렀다. 다음 마셔야 한다는 사실이 다들 기가 막혀했다. 그것으로 끝이 아니었다. 마지막으로 발우를 씻은 물인 퇴수물에 음식 찌꺼기가 많다는 이유로 거의 모든 조가 퇴수물을 나눠 마셔야만 했다. 덕분에 다음 날 여지껏기 빈자리가 늘어났다. 새벽 세시, 새벽 예불로 시작된 둘째

님의 말에 속아서 왔다” “밥 먹을 때는 개도 안 건드린다는데, 발우공양 때 스님들이 잔소리를 너무 많이 해서 소화 안됐다” “분명히 안 졸았는데 죽비난타를 당해 억울했다” 등 자랑 같은 하소연이 쏟아졌다. 자신이 사찰수련회에 참가한 것은 아내밖에 모르는 한 기독교인은 참기 힘든 순간도 많았지만, 지금 이 자리가 깨달음의 현장이라는 수련회 주제를 조금이나마 느낄 수 있었다며 다시 태어난다면 꼭 참가자가 되고 싶다고 말하기도 했다.  
마지막 날 아쉬움 속에 회향식을 마쳤다. 참가자들은 산사를 떠나서 우렁찬 독경소리와 법고소리, 동을 무렵 성철 스님 부도탑에서 진행된 참선, 2시간에 걸친 1080배를 끝낸 후 서로 야채를 두드리며 시원한 물 한잔을 권하던 일, 계곡에 모여 ‘세상에서 제일 맛있는 수박’을 나눠 먹었던 일 등 잊지 못할 추억들을 나누며 헤어짐을 아쉬워했다. 여수령 기자

육자진언 들려주는 해탈전경륜

‘마니차’는 경전이 새겨져 있는 원통형 법구로 티베트인들은 손으로 돌리며 진언을 외우는데 사용한다. 티베트인들은 마니차를 돌리는 것은 불경을 외우는 것과 같은 공덕이라고 여겨, 길을 걸을 때나 앉아서 쉬면서도 항상 이를 돌린다.



클릭! 불교문화상품  
www.mahamall.co.kr

이러한 마니차를 응용해 만든 상품이 ‘해탈전경륜’이다. 티베트어 경전이 들어있는 몸통은 머리부분에 설치된 음향장치에 의해 육자진언인 ‘옴 다니반메훤’이 흘러나오며 돌아가도록 설계되었다. 또한 오방을 상징하는 청록적황백의 등이 밝혀진다. 48Cm 20Cm, 값 19만5천원.

일 ‘무장포 갯벌 체험’을 실시한다. 무장포 해수욕장에서의 갯벌체험과 보령석탄박물관 관람, 성주사지 답사 등으로 꾸며진다. 성주사지에서는 성주사지 5층석탑과 서삼층석탑 등의 문화재를 만날 수 있다. 참가비는 어른 3만8천원, 어린이 3만3천원. 02)725-1284

여성 단신

무장포 갯벌 참가자 모집

답사여행의 길잡이 터사방이 진행하는 엄마와 함께 하는 고실 밖 역사공부'가 27

방학중 쉽고 재미있게 읽을

부처님 가르침 2권

물, 땀이 마시면 독...

손승현 외 지음



방학을 맞은 자녀들이 쉽고 재미있게 부처님의 가르침을 배울 수 있는 책 두 권을 소개한다. 전국교법사단(단장 박영동)이 펴낸 <물, 땀이 마시면

님의 침묵

유지현 엮음



목이 담겨 있어 보다 친근하게 부처님 말씀을 이해할 수 있다. <님의 침묵>유지현 엮음, 청동거울은 십대들이 한용운 스님의 시를 쉽고 재미

본연부경전 가르침

포교 경첩으로 녹여

독, 소가 마시면 우유> 손승현 외 지음. 조계종 출판사는 부처님의 전생 이야기를 엮은 본연부의 경전 가운데 새겨볼 만한 가르침들을 가려 뽑은 것이다. 경전의 가르침을 현대인들의 삶과 관련해 설명하며 그 의미를 전달하고 있다. 포교 일선에 서 청소년들과 부대끼며 얻은 경험과 안

만해시 90편

선보·자료와 함께 수록

있게 이해할 수 있게 짜여졌다. 90여 편의 시를 읽고 어려운 주요 시어를 풀이하고 한용운의 문학세계, 문화적 의의, 연보 사진자료 등을 한자리에 모았다. 한용운의 시를 교과서적 해석이나 임시 위주의 죽은 지식이 아닌, 사에 담긴 함 뜻을 제대로 읽을 수 있도록 엮여졌다.

육신의 영생법

육신의 영생법은 장보승스님이 수십년간 수도 하여 깨달으신 내용들을 서술한 신앙수기이다.

육체는 죽으면 매장하여 흙이 되거나 화장하여 한중의 재로 변화해도 결국 흙이며 그 흙은 신체의 일부이자 지구이며 다른 식물의 거름으로 또는 미생물의 영양분으로 활동함을 살펴하면서 육신의 영생법을 알아야 이 세상의 미련을 버리고 천도 된다는 새로운 학설을 제기하기도 하셨다.

가정에서 사십구재를 지내는 내용이나 방법등이 상세히 수록되어 생활불교의 길잡이 역할이 기대된다.

또한 육체이탈 현상이나 악신을 물리치는 퇴마사로서의 경험담도 수록하였다.

● 신국판 260면 정가 1만원 ● 소포비용은 별도

● 연락처 : 031)532-6661  
017)380-6661  
● 계좌번호 : 농협 225070-51-054089 장석근

승복, 법복안내

인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이르는 지세로 변함없이 제품 생산 연구에 임하는 저희 업체에서는 부처님을 섬기는 마음으로 정성껏 태품을 만들었습니다. 고급 재질에 세련된 디자인으로서 저렴한 가격으로 스님 및 불자들에게 모시고자 합니다. 부족한 점이 있으시면 많은 지도면만 바라며, 최선을 다하는 업체가 되겠습니다.

<p>가 복</p> <p>전신·바지·조끼</p> <p>■ 구김없이 세탁이 용이한 재질 W 130,000</p> <p>■ 순면(무늬없는 면물) W 130,000</p>	<p>■ 마</p> <p>W 150,000</p>	<p>■ 모달사</p> <p>W 150,000</p>	<p>■ 모직</p> <p>W 130,000</p>
<p>루 막</p> <p>■ 미</p> <p>W 130,000</p>	<p>■ 모달사</p> <p>W 140,000</p>	<p>■ 미</p> <p>W 130,000</p>	<p>■ 모직</p> <p>W 110,000</p>
<p>셔 츠</p> <p>■ 리본드</p> <p>W 30,000</p>	<p>■ 자이나</p> <p>W 30,000</p>	<p>* 장삼, 가사, 방망 및 기타 의류는 맞춤형 주문 받으십니다.</p>	

영가천도「책자 무료보급」  
인간의 길흉회복을 좌우하는 영가의 영향력!  
인간의 고통중에서 절반이상이 영가의 장애로부터 온다!  
가정불화, 사업부진, 자녀문제, 불의의 사고나 재난 등 이 중에서 50~60% 이상이 영가의 영향에서부터 온다.  
“100% 영가천도 영험도량”

책자 내용

제1장 영가의 실제.  
1. 영가천도에 대하여  
2. 영가(고혼) 천도의 의미  
3. 영가란 무엇인가?  
4. 착신현상이란 무엇인가?  
5. 영가의 장애와 천도의 필요성

제2장 천도제에 대하여...  
1. 영가천도의 엄장소멸.  
2. 영가천도의 공덕.  
3. 천도제와 위령제의 차이.  
4. 수자령영가에 대하여.  
5. 효행중의 효행.  
6. 지장보살의 시대.  
7. 천도제 법문.

제3장 영가천도로 안락한 삶을 영위하다.  
● 영가가 천도가 되었을 때 나타나는 사례.  
● 영가가 착신 되었을 때 나타나는 현상.  
● 천도제를 지낸 분들의 체험수기.

그밖에 여러 사례들 - 영가천도 책자 참조 -  
100%의 확실한 영가천도가 절실히 필요하다!  
더이상 천도제 위령제의 수준에 머물러서는 안된다. 전국에 조상령 혹은 수자령 영가가 천도가 안되어 이리인해 고통을 받고 있는 이들이 상당 수에 이른다.  
영가천도를 했는데도 영가의 장애라고 느껴거나 삶의 변화는 별로 없다고 하소연하는 분자가 늘고 있다. 「미륵이 출세할때까지 중생들을 모두 해탈시켜서 영원히 모든 고통에서 벗어나게 하고 부처님의 수기를 받도록 하리라!」 - 지장경 중에서 -  
매일 합동 천도제 봉행, 천도제상담 전화 및 무료책자 신청

대원불교 지장도량 성거사  
전안시 목천읍 송전리 283번지(독립기념관 IC)  
041)567-6820, 567-6822

당뇨·고혈압

당뇨병 혈당강아 조절제  
국내약초 100% 生人精  
야생약초 90%

▶ 혈액이 개선되며, 신체의 이상이 정상이 되며, 비만도 해소됩니다.  
▶ 100% 우리나라에서 재배되는 약초이며, 90%는 야생약초로 사용하였습니다.  
▶ 생인정은 일부는 달고 일부는 퍄어서 배합하여 생산하였으며 일체의 첨가물은 사용하지 않습니다.  
▶ 생인정은 식품으로 먹는 약재만을 사용함으로써 부작용이 없습니다.

【특유시 나타나는 현상】  
- 소변량이 증가하고 소변횟수가 줄어듭니다.  
- 신장기능 약화에 의한 불쾌감이 해소됩니다.  
- 불면증이 없어집니다.  
- 관절의 통증과 불림이 없어집니다.  
- 일련적 무기력감과 피로가 없어지고 원기 회복이 됩니다.  
- 거친피부가 고아됩니다.  
- 고혈압 증상이 개선되고, 어지러움과 부종이 없어집니다.  
- 대변이 황금색으로 변하고 대소변을 보고나 후 세 시원한 느낌이 나타나고 방귀냄새가 없어지고 속이 편안해집니다.  
- 복용초기에 눈앞이 나오는 느낌이 오거나, 위장이 나쁜 사람은 속이 더부룩한 느낌이 나타나지만 점차 없어집니다.  
- 간혹 제철에 따라 아픈 곳에 통증이 더욱 심해지다가 점차 없어집니다.  
- 위의 설명은 제철이 개선되는 현상임으로 안심하고 꾸준히 복용하시면 경쾌가 활력이 살아납니다.  
- 신약은 복용중인 사람은 생인정을 함께 복용하면서 점차 신약을 줄여 15일 정도 경과후 신약을 완전히 중단합니다.  
- 생인정 복용시 대부분 2주 이내에 개선현상이 나타나고, 간혹 제철에 따라 늦게 나타나는 수도 있습니다.  
- 복용중 개선현상이 의심되면 구입일로부터 30일 이내에 환불받을 수 있습니다.  
(단, 복용분과 비스프롬비 5천원은 공제하고 즉시 환불해 드립니다.)

1개월분 ₩150,000  
1일 3회, 1회 3~4점씩 섭취(나이와 소화능력에 따라 조절)  
생인정  
주문 및 상담 (054)281-0544