



◇딸기 스무디



◇술잎주스

맘 많은 아이들에 수분·원기 보충

과일·한방음료 만들기

스무디, 과일영양 그대로

더위로 풀라나 사이더 같은 청량음료를 입에 달고 사는 아이들에게는 과일음료를, 딸을 많이 흘리는 가족들을 위해서는 한방음료를 만들어보자.

여름은 과일의 계절. 수박과 참외, 토마토, 포도 등 제철을 맞은 여름과일은 입과 혀를 모두 즐겁게 해준다. 과일은 또 여름철 부족하기 쉬운 수분과 당분을 보충해 주며 생체 리듬을 지켜주는 비타민과 미네랄도 풍부해 어느 보양식 못지않다.

과일과 얼음을 함께 갈아 마시는 음료 '스무디'는 과일의 영양이 그대로 담겨 있으면서도 저칼로리이고, 믹서만 있으면

누구나 쉽게 만들 수 있다.

아이스크림을 넣어 달콤한 맛을 연출하거나 입맛에 따라 과일과 다른 재료를 더하면 새로운 스무디가 완성된다. 스무디의 재료인 과일 퓨레는 대형 할인마트와 백화점에서 구할 수 있고, 집에서 직접 만들 수도 있다.

오미자차, 간장·신장 보호

여름철 각종 화채를 만들 때 사용하는 오미자는 신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛의 다섯 가지 맛을 낸다고 해서 불여진 이름이다. 오미자를 달여 마시면 땀을 조절하며 더위를 식혀준다. 또한 간장과 신장 등의 장기를 튼튼하게 하며 기침에 특

효약으로 알려져 있다. 오미자에 인삼과 맥문동을 넣어 함께 달여 마시면 원기를 회복하는데 도움이 된다.

매실차, 피로회복 큰 효과

구기자는 간장을 보호해주는 약이기 때문에 땀을 많이 흘리고 피로를 풀어주는 데 도움이 된다. 또 변을 순조롭게 볼 수 있도록 돕고 피부가 거칠어지는 것을 막는 역할도 한다. 매실차는 장에 좋다. 위장의 기능을 돕고 음식을 잘못 먹어 일어나는 배탈을 막는다. 또한 매실은 피로 회복의 효과도 있다.

여성 담당= 여성령 기자 snoopy@buddhania.com



주부 실행담

사찰음식과 맞은 인연 上 이여영 (한국사찰음식연구소 소장)



어느 날과 다름없이 새벽 3시부터 잠을 설쳤다. 여름이건만 새벽 공기는 코끝이 사릴 정도다. 여러 가지 사찰할 재료를 적은 메모지를 들고 경동시장 안으로 들어서면 나를 알아보는 시장 사람들이 반갑게 인사를 건넨다. 시장 사람들의 모습이 생동감 있고 활기차다. 오늘은 사찰음식 감상이. 있는 날이다. 사찰음식은 신선한 재료를 써야 하기 때문에 그날마다 장을 본다. 어느새 3년째 계속해오는 일이다. 몸은 고달프고 힘들지만 마음은 뿌듯하고 신바람이 난다. 거기엔 아무런 이유가 없다. 언제

불자독송집 원고정리하며 불교와 인연

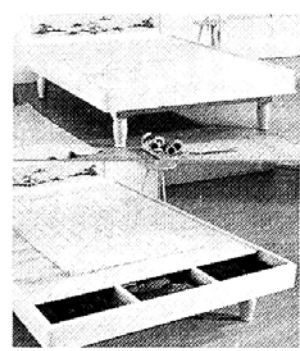
'뱀이 물마시면 독을...' 경전구절 큰 감명

나 감사함이 내 마음 가득 자리하고 있기 때문이다. 내가 불교를 만난 것은 남편을 통해 서었다. 학생시절에도 불교를 좋아하지 않은 것은 아니었지만 그렇다고 불법에 귀의해 독실한 신앙생활을 한 것은 아니었다. 하지만 남편을 도와 불자독송집의 원고를 정리하면서 <천수경>과 <반야심경> 등을 접하게 되었으며, 관음신앙에 대한 마음이 막연하게나마 열렸다. 또한 나는 남편을 통해 사찰음식에 까지 관심을 갖게 되었다. 남편은 음식은 물론 오신채까지 철저히 금했다. 그것은 불교계율 사상에 따라 살생을 해서는 안된다는 정신과 수행에 지장을 주는 오신채를 금해야 한다는 <범망경>의 10중대계(十重大戒) 48경계(經戒)의 가르침을 따르기 위해서였다. 남편의 이런 식생활 때문에 음식을 만들 때 그 영양과 맛에 특별히 신경을

(계속)

숙면 도와주는 숲 이용 침구

열대야와 습한 날씨로 잠 못 이루는 사람들의 숙면을 도와주는 숲을 이용한 침구제품이 나왔다. 숲은 혈액정화 작용과 전자파 차단 효과도 있어 다양한 제품재료를 쓰이고 있다.



고 여성의 피부 활력 개선에도 도움을 준다. 1인용 침대는 58만원이고 매트만 별도 구입 가능하다.

클릭! 불교문화상품

www.mahamall.co.kr

숲 침대는 오동나무로 만든 침대 매트 바닥에 통솔을 넣은 것으로 방바닥의 냉기를 차단하고 습기제거, 탈취 및 항균 효과를 얻을 수 있어 산사에서나 일반 가정에서도 이용 가능하다. 또한 숲은 어린이의 정서를 안정시키

어린이 법요·찬불가집 출간

예불문·사찰예절·찬불가 274곡 담아

법회에 참석하는 자녀에게 책 한 권을 챙겨주면 어떨까. 불교교육연구원 '법요집 편찬위원회'가 엮은 <어린이 법요 찬불가집>(우리 출판사)은 법회에 필요한 예불문과 찬불가 등을 담고 있어 처음 법회에 참석하는 어린이도 쉽게 법회를 볼 수 있도록 도와준다.



두 가지 내용으로 꾸며졌다. 1부 '예불과 법회'에서는 예불문과 법회순서, 발원문, 부처님의 생활과 수행 등에 관한 내용을 담고 있다. 절에서 지켜야 할 예절과 절하는 방법, 법당과 법구의 명칭과 의미 등을 쉽게 설명해놓았다. 2부 '부처님의 노래'에는 어린이 법회에서 즐겨 부르는 찬불가 274곡을 가려 담았다.

야기-움직이는 조각(모빌)이며 선착순 100가쪽을 모집한다.

여성 인터넷지킴이 모집

사이버 성폭력 등 감시 한국여성단체협의회(회장 은방희)는

인터넷상의 채팅방, 커뮤니티 사이트의 사이버 성폭력을 감시하고, 여성인권 보호와 유해정보 추방을 위해 '여성 인터넷 지킴이'를 모집한다.

지킴이 전용 사이트(www.wmonitor.or.kr)를 통해 여성 네티즌을 대상으로 '여성 인터넷 지킴이' 300명을 모집한다. 02794-4560

'엄마랑 나랑' 프로그램

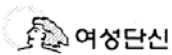
국립현대미술관

국립현대미술관 어린이박물관은 25일부터 8월 22일까지 초등학교 저학년 자녀를 둔 가족을 대상으로 여름방학 프로그램 '엄마랑 나랑'을 실시

한다.

'엄마랑 나랑'은 어린이들이 가족과 함께 작품을 읽고 해석해 창작품에 반영하게 함으로써 현대미술 감성능력을 높이고 예술적인 정서를 개발하는 프로그램이다.

이 프로그램의 주제는 '하늘에 거는 이



여성단신

Advertisement for '당뇨·고혈압' (Diabetes and Hypertension) treatment. Features '당뇨병 혈당강하 조절제' (Diabetes blood sugar control) and '국내약초 100% 야생약초 90%' (100% domestic herbs, 90% wild herbs). Includes a bottle image and contact info: 1개월 ₩150,000, 1일 3회, 1회 3-4점씩 섭취.

Advertisement for '육신의 영생법' (Immortality of the Body). Text: '육신의 영생법은 정보스님에 수십년간 수도하시어 깨달으신 내용들을 서술한 신승수기이다.' Includes a globe image and contact info: 0311532-6661, 0171380-6661.

Advertisement for '회사 직원 모집' (Company Employee Recruitment). Text: '불자중에서 회사에 같이 일할 직원을 모집합니다.' Includes '모집구분' (Recruitment categories) for men and women, and contact info for KJ 다이내믹 코퍼레이션: 011)879-3200.

Advertisement for '음양체형관리 자원봉사자 모집' (Recruitment of volunteers for Yin-Yang body type management). Text: '서울 서초구 소재 보현정사(주지 보현스님)에서는 현대의 선·후천성 기형, 비만, 체형의 변화에서 오는 병상증들이 음양체형관리에 의하여 건강을 되찾고 체력, 활력이 개선되는 것을 체험하고 자기 자신과 가족의 건강을 물론 양로원, 장애인, 고아원 등의 소외된 국민의 복지 향상에 기여하여 스님의 수행에 도움을 드리기 위한 자원봉사자를 모집합니다.' Includes '교육안내' (Education info) and contact info for 보현정사 포교원.