



◇9일 동작여성인력개발센터에서 열린 '환경사랑 알뜰 요리대회' 참가자들이 요리를 선보이고 있다.

(사)대한주부클럽연합회 환경사랑 알뜰요리대회 찬밥·명절 제사때 남은 음식 걱정마세요

어렵잖은 '화려한 변신'

버리기쉬운 상추로 끓인 국 '알뜰대상'

음식쓰레기 줄이고 영양 고루...친환경식단

냉장고를 열어보자. 아이들이 먹고 남긴 찬밥, 명절에 만들었던 송편, 조금씩 남은 야채들... 냉장고에 며칠씩 묵히다 결국 버리게 되는 음식물을 맛있는 요리로 바꾸려는 '환경사랑 알뜰 요리대회'가 9일 동작여성인력개발센터에서 열렸다.

"나물과 돼지고기 다진 것을 찬밥으로 말아 튀김옷을 입혀 튀겨내면 아이들이 좋아하는 크로켓이 됩니다. 아이들이 평소 잘 먹지 않던 나물도 먹게 되니 일석이조죠."

"찬밥 고기말이"를 만든 임병준 학생(한국관광대학 호텔조리과 2)은 "실기 수업을 하고 남은 재료로 다양한 음식을 만들어 보다가 개발하게 됐다"고 말한다.

묵은 신김치로 만든 '김치전병'을 훌륭한 황종탁 씨는 식당 주방장으로 일하고 있는 '프로 요리사'. 다진 김치와 양파에 계란 반죽한 다음 밀전병 위에 올려 구우면 된다.

찬밥은 근사한 샌드위치로 변신했다. 김미경 주부가 선보인 '찬밥 샌드위치'는 밀바닥을 자른 종이컵 속에 밥과 버섯볶음, 나물, 김치 등을 반갈아

넣으면 된다. 이 밖에도 경단 대신 인절미를 넣은 호박죽, 송편을 튀겨내 물엿에 버무린 강정, 채 썬 자부리 야채를 얇게 자른 식빵으로 싸서 구워낸 식빵야채말이 등 16가지 요리가 선보였다.

(사)대한주부클럽연합회(회장 김천주)가 주관한 이날 대회의 알뜰대상에는 양성자(50) 주부의 '상추국'이 선정됐다. 심사위원장 강형순 씨는 "가



상추국 만들기

- ◆재료: 된장 1큰술, 고추장 1/2큰술, 멸치국물 3컵, 상추, 다진 마늘 1작은술, 대파, 소금 약간
- ◆만드는 법: 1.상추는 물에 씻어서 물기를 털고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2.끓는 멸치국물에 된장과 고추장을 풀어 넣어 끓인다. 3.국물이 끓으면 상추와 다진 마늘, 어슷 썬 대파를 넣고 끓인다. 소금으로 간을 맞춘다.

정에서 음식을 쓰레기로 버리지기 쉬운 상추를 이용해 국을 끓였다는 점이 돋보였다. 또 가정에서 쉽게 만들 수 있고 상추의 부드러운 맛을 잘 살려 개운하게 끓여내 대상에 선정됐다"고 심사평을 밝혔다. 양성자 주부는 "제사나 명절 때 남은 음식이 있으면 시장에 팔고 어떻게든 요리해 버리고 애쓰는 덕분에 큰 상을 받게 됐다"며 환하게 웃었다.

김천주 회장은 "친환경적인 식단이란 영양을 골고루 섭취하면서도 불필요한 음식물이 생기지 않게 하는 것"이라며 "주부들이 조금만 신경 쓴다면 연간 400만톤 씩 배출되는 음식물 쓰레기를 획기적으로 줄일 수 있다"고 당부했다.

여수경 기자 snooky@buddhania.com

소실기 남지섬의 化緣에서 찾은 내 안의 너 안의 나

내 딸을 어떻게 할까요

오늘은 40대 초반의 한 부인 이야기를 하겠습니다.

5년 전 남편과 사별하고 꽃집을 운영하고 있는 부인은 모자라지도 남지도 않는 수입으로 딸과 함께 안정된 생활을 하고 있다 했습니다. 소녀시절에 화가의 꿈을 가지고 있었던 부인은 딸이라도 화가가 되어서 자신이 이루지 못한 꿈을 이루게 하고 싶어 열심히 그림공부를 시켰다고 합니다. 딸 역시 그림에 소질이 있어서 초등학교때부터 다니는 미술학원을 지금도 실증내지 않고 잘 다니고 있다 했습니다.

집안에 남편이 없는 것만 빼고는 별로 문제될게 없는 부인은 딸을 의지해서 하루하루를 열심히 살아왔습니다. 꽃집 자체가 사람을 상대하는 일이라 꽃집에 나가있으면 남편이 없는 외로움도 많이 극복했습니다. 그런 부인에게 문제가 생기기 시작한 것은 딸이 사이버 종교에 빠져 있다는 것을 알고 난 후부터였습니다.

딸에게서 이상한 징후를 발견한 부인은 딸의 일기장을 뒤져보다가 사이버종교에 빠져 있음을 알았습니다. 날벼락을 맞은 것 같은 충격 속에서 며칠을 보

이지 않을 뿐 아니라 성경도 보지 않는다고 했습니다. 그들이 주장하고 있는 핵심은 머지않아 종말이 오게 되면 지금까지 지상을 지배하고 있던 모든 질서는 파괴되고 새로운 질서 속에서 새로운 세상이 건설되는데, 그 때가 되면 자신들이 새 세상을 이끄는 주역이 되어 세계 곳곳에서 위대한 지도자로서의 역할을 하게 된다는 것입니다.

이런 파라다이스의 주역이 되기 위해서는 이 세상에서 물러나서 거처를 완전히 떨쳐내고 자기 자신을 새로운 사람으로 탈바꿈시켜야 하는데 그러기 위해서는 자신들의 교회에 나와 자신들의 교리를 공부하는데 모든 노력을 집중해야 된다는 것입니다. 사랑하는 남학생과 그의 가족이 믿고 있는 종교이기 때문에 아무 여과 없이 받아들이는 부인의 딸은, 기성의 가치체계를 부정하는 방법으로 학교공부는 물론 대학학원까지도 포기하

려 한다는 것입니다. 이런 딸을 바라보고 있는 부인의 심정이 어떠한지 짐작하고도 남지 않습니다. 부인은 자신이 딸을 잘못 키웠다는 자책감과 함께 깊은 허무감에 빠져서 스스로를 추스르지 못하고 있었



사이비 종교에 빠져 정신적 방황

내고 난 부인은 딸을 불러 자초지종을 물어보았습니다. 그러자 딸은 어머니가 먼저 딸을 깨낸 것을 다행으로 생각하는 듯 그동안 있었던 일을 숨김 없이 털어놓았습니다.

딸의 이야기를 듣고 난 부인은 너무도 어처구니가 없어서 며칠을 못자고 자지 않았다고 합니다. 부인한테서 들은 딸의 이야기를 정리해 보겠습니다.

고등학교 2학년인 부인의 딸은 미술학원에서 한 남학생을 만나 사랑에 빠졌다고 합니다. 창백한 얼굴에 눈빛이 맑은 남학생은 우주와 영혼에 대해서 가끔 이야기를 했는데, 그런 남학생이 부인의 딸에게 무척 신비하게 느껴졌던 것 같습니다. 뿐만 아니라 그 남학생이 들려주는 미래세상은 너무도 황홀해서 딸은 자신이 가야 할 세계는 바로 그 세계라는 확신을 가지게 되었다고 했습니다. 그래서 그 남학생을 따라 교회에 나가게 되었다는 것입니다.

남학생뿐만 아니라 남학생 부모까지 나가고 있는 교회는, 교회라는 명칭만 쓸 뿐 일반적인 교회와는 교리자체가 완전히 달라, 하나님의 창조설을

부인의 말을 듣고 난 저는 할 말을 찾지 못한 채 한동안 부인과 마주 앉아 있었습니다. 부친님은 진쟁과 기근, 질병이 들고, 악덕이 판을 치고, 인문도덕이 파괴되고 인간이 과보를 두려워하지 않고, 그릇된 사상이 판을 치고, 인간이 명대로 살 수 없는 세상을 오락막세라고 하셨습니다. 중생들이 모여 사는 세상이 언젠쯤 오락막세가 아닐까하는 지금 우리가 발을 디디고 있는 이 세상이야말로 오락막세라는 생각이 들었습니다.

허무감 속에서 살아 갈 의욕을 잃고 있는 부인을 바라보고 있던 저는, 부인의 손을 꼭 잡고 이렇게 말했습니다.

"따님이 제자리로 돌아 올 때까지 기다리세요. 기다리는 일이 힘들겠지만 어머니가 할 수 있는 일은 기다리는 일밖에 없는 것 같아요."

자식이 제자리로 돌아 올 때까지 기다려 주는 것, 가장 힘든 방법이지만 그 방법이 부모가 자식을 위해서 할 수 있는 최선의 방법이라는 것을 우리 모두는 이미 경험을 통해서 알고 있지 않은가!

化緣 (02)704-3577

엄마의 마음을 목도리에 담아보세요

입성 남부했던 시절, 이맘때면 우리네 어머니들은 틈틈이 긴 대바늘과 털실을 가지고 바지나 목도리를 만들곤 했다.

그것들 대부분은 작아져서 못 입게 된 형이나 언니의 스웨터를 풀어서 만든 것들이었다. 모양이 매끄러울 리 없다. 몸에 맞지도 않는다. 하지만 어머니는 안 입겠다는 아이와 싸우다시피 그것을 입히곤 했다.

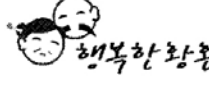
길게 잡아도 20여 년 전만 해도 우리는 그렇게 겨울을 냈다. 그때도 아이들은 잠깐잠깐 때까지 끝목을 누비



고 다녔고, 감기에도 잘 걸리지 않았다. 그 시절이 그리워진다. 모든 것이 부족했으면서도 초라하지는 않았던 그 시절, 김치전 하나라도 담장 너머로 나누던 인정이 살아있었기 때문일 것이다. 평균적 풍요도 상대적 빈곤을 느끼는 한 행복으로 다가오지 않는다. 정신적 결핍 상태에서는 어떠한 물질적 풍요도 충족으로 느껴지지 않는다.

엄마가 짜준 털목도리가 그리운 때다. 누구에게나 목도리 하나쯤 선물해보자. 엄마의 마음을 담아서.

- ◆ 무료 한방진료=서울 성북구 보건소는 성북구 한의사회와 함께 관내 65세 이상 노인들을 대상으로 무료 한방진료를 실시한다. 질병 상담 후 침, 한약 처방 등 간단한 치료도 해준다. 22일 성북구청 별관 2층. 02940-2436-7
- ◆ 무료 진료=선재마을의료회는 매주 일요일 오전 10시-오후 3시 서울 봉은사 지하식당에서 무료 진료를 실시한다. 매달 둘째 넷째 일요일에는 한방진료도 받을 수 있다. 019315-1972
- ◆ 한겨울 실버 페어=한국경제신문사는 노후 생활준비를 돕기 위한 '제1회 한겨울 실버 페어(Silver fair)'를 29일부터 12월 2일까지 서울 농업무역센터에서 개최한다. 노인 전용주차, 택, 의료 및 생활보조 기기는 물론 노후 대비 금융상품 등 노인 관련 서비스를 직접 볼 수 있는 기회. 02360-4516
- ◆ 동절기 실내운동 대상자 모집=서울 금천노인종합복지관은 서울 거주 60세 이상 노인을 대상으로 겨울철 실내 운동을 할 사람을 모집한다. 이 동시간은 월-금 오전 9시에서 오후 4시. 02804-4058
- ◆ 신장교실=중앙대학교 의료원은 22일 오후 1시 구관 4층 강의실에서 신장내과 류석희, 오동진 교수가 진행하는 '신장교실'을 연다. 02748-9644



12월 2일까지 서울 농업무역센터에서 개최한다. 노인 전용주차, 택, 의료 및 생활보조 기기는 물론 노후 대비 금융상품 등 노인 관련 서비스를 직접 볼 수 있는 기회. 02360-4516

"승기건강비법 신비의효능" [미·가·목]

산승이 전신 화상으로 인하여 혈액 순환의 장애가 있어 수족이 차고 냉하여 온몸의 마비와 건강의 악화로 고통을 받고 있던 중, 오대산에서 백일기도를 드리고 있던 차, 금강산에서 출가 수도하시던 노승님을 오대산에서 뵈었는데 옛부터 금강산 승가에서 내려오는 마가목의 비법을 노승님으로부터 전수 받아 건강을 되찾게 되었던 바 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 산승이 출연 KBS-2TV 건강하게 살시다. 프로에서 불가건강비법 약초기행 마가목을 찾아서 방영이후 전국의 많은 불자님들의 방문과 요청이 있었으나 워낙 희귀목인지라 많은 양을 구할 수 없어 10년이 지난 지금에야 두계분량을 탕재로 하여 (한박스 60부) 한달분을 보시하게 되었습니다.

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 시령에 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 풍 (예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 당뇨와 관절염, 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만체질 (지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 수척을 해소한다.

"실험사례" 폐 식용유에 마가목 약을 섞었더니 맑아 경계가 됩니다. 즉, 인체의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 원중태고 보우구사 열반사지 소설산 향방 수구암 전화번호 : (031) 585-1502 **석주수 입장**

※ 마가목만 복용하면 위장에 부담이 있으므로 승기의 비법이 있습니다. 시주금은 불사기금에 쓰입니다. 2000년 10월 25일 수요일 KBS 1 아침방송 '무엇이든 물어보세요' 방영

자광원의 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆ 대 상: 만 65세 이상 노환노년 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 불자
- ◆ 정 원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건물 → 방규모(약 7명) 24실(각실 인토포션 설치) 법당, 팔각경자 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분
- ◆ 연 락 처: 전화 031) 759-5320 팩스 031) 759-4209

보살 염불원의 특징

- > 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마음 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인 등 혼자의 거주불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 복원입니다
- > 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 인력한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다
- > 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 모시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

천수경 순금 사리백자

◆ 부처님께서 열반하신후 몸체에서 남은 사리가 봉안된 순금 사리백자이며 순금으로 새겨진 천수경과 함께 모셔두면 불자님들의 모든 업장소멸과 함께 부처님의 무한한 공덕과 자비로써 가정의 편안함과 온갖 재앙과 악업으로부터 보호 받을 수 있어 특히 도자기 안쪽에 새겨진 5개(재수부, 건강부, 소원성취부, 금전운부, 사업번영부)의 부적으로 인하여 가정의 행복과 안정을 추구하며 소원성취를 이룰 수 있는 영험한 천수경 도자기다

◆ 천수경 순금 사리백자안쪽 밑면에 봉안된 부처님의 사리를 불자님께서 직접 천견함으로써 몇겹의 무명 속에서 헤매이던 두터운 업장을 소멸하고 정성으로 기도하면 소원성취와 부처님의 한량없는 세계를 경험할 수 있습니다.

도자기 안쪽에 봉안된 부처님의 사리상 (순리상)

천수경 순금 사리백자 작품 보급가 ▶ ₩328,000 → 230,000원

※ 은영신용카드 사용시 6-12개월 분할

반야사 / 불교문화연구원 TEL 051)583-7774(代)

※ 불자님의 가정에 부처님의 가피가 늘 충만하심을 기원드리기위해 천수경 순금 사리백자를 먼저 받아보시고 작품을 충분히 확인, 검토후 한달(15일) 이내 대금 지불이 가능합니다.