



“태교엔 정성스런 음식이 최고”

약산식 연구가 정세채씨의 ‘밥상위의 태교’

“모양 반듯하고 빛깔 고운 음식을 먹고, 예쁘고 좋은 것들만 보고, 험한 말은 삼가고...”

우리 전통 태교에는 임신부가 먹는 음식이 태아에게 직접적인 영향을 미친다고 생각해 왔다. 그러나 공기오염, 환경호르몬, 식품에 첨가된 화학물질, 전자파, 스트레스 등 현대의 환경은 임신에 그리 호의적이지 않은 것이 사실이다. 그렇다면 임신부가 어떤 음식을 먹어야 자신과 태아의 건강을 유지할 수 있을까? 최근 (생식위의 태교)를 펴낸 음식환경연구소 정세채(경북과학대 바이오식품 계열 교수) 소장에 태교를 위해 임신부가 어떤 음식을 먹어야 하는지 들어본다.

맑고 향기로운 음식 섭취로 산모체질 바뀐다

음식태교는 임신기간과 임신부의 증세, 태아의 성장발육에 따라 필요한 영양소를 알맞게 섭취하는 것을 말한다.

약산식(藥禪食) 연구가인 정 소장 “임신 전부터 맑고 향기로운 음식을 지속적으로 섭취해야 건강하고 똑똑한 아이를 낳을 수 있다”며 “한 끼의 식사로 태아와 산모가 당장 변화하는 것은 아니지만 열 달 동안의 꾸준하고 정성스러운 음식태교는 가공식품과 인스턴트식품에 길들여진 산모의 체질을 바꾸어준다”고 말한다.

이를 위해서는 가공되지 않은 자연식품을 이용해 직접 요리를 해 먹는 것이 좋다. 또한 설량 같은 인공조미료 대신 천연양념을 이용해 조리한다. 시판하는 된장이나 간장을 사 먹더라도 과일이나 향초, 보리 등을 첨가함으로써 영양을 더 할 수 있기 때문이다.

하지만 ‘태교를 위한 특별식’이 임신부를 위한 전부는 아니다. 정 소장은 “균형있는 식사를 기반으로, 자신의 상황에 맞춰 영양을 공급할 수 있는 태교 음식을 먹음으로써 올바른 영양을 유지할 수 있다”고 당부한다.

임신초, 입덧·몸 상태에 따라 조절 필요

임신 전 심신의 안정을 돕는 음식으로는 체내 노폐물을 제거해 주는 함초를 이용한 함초다시마 풍국과 피를 만드는 작용을 하는 연근을 달기죽에 조린 연근찜닭 등이 있다.

임신을 한 상태라면 시기별로 음식을 조절해 주는 것이 필요하다. 임신 초기에는 비타민 C가 풍부한 아욱죽이나 옥수수 야채구이를, 4-5개월에는 탄수화물 위주의 식사를 위해 두부조림이나 애호박죽 등이 좋다. 입덧이 심한 사람은 숙주초나물이나 참취주먹밥이, 빈혈이 있는 사람에게는 시금치김치와 풋콩버섯차레 등이 효과가 있다. 임신 6-7개월부터는 태아에게 단백질과 칼슘을 공급하기 위해 연근전이나 호두죽, 표고버섯탕수 등의 음식을 먹는다. 출산을 앞둔 9-10개월에는 김장아찌나 다시마밥 등 해조류를 이용한 음식이 좋다. 출산 후에는 너무 달거나 짠 음식, 인스턴트 식품, 튀김 등은 피하고 더덕 생채나 근대송이된장국을 먹는다. 모유 수유를 돕는 음식으로는 냉이다시마국이나 수수경단 등이 있다.

업무환경 고려 기능성 선식 섭취도 좋아

임신한 직장여성들을 위한 10가지 충고도 눈여겨 볼만하다. 임신 후에도 직장 생활을 하게 되는 임신부들에게는 제철과일과 복령가루로 만든 떡 등의 기능성 선식을 가지고 다니며 먹는 것이 영양섭취를 위한 한 방법이다. 전자파에 영향을 위해서는 치차자와 청미레몬즙과, 혈액순환을 위해서는 우유연금죽이 좋다. 커피를 오래 마시는 임신부라면 청미레몬차차가 도움이 된다. 또 간접흡연의 피해를 줄이기 위해서는 복숭아즙이나 생강차 등을 사무실에 준비해두고 마시는 것이 좋다고 한다.

여수형 기자

◆ 임신 전 심신안정을 돕는 ‘우영호두강정’

우영 200g, 호두 100g, 은행 20알, 참쌀가루 1컵, 생강 1톨, 조림장다 시마우린 국물 1/2컵, 진간장 2큰술, 물엿 2큰술, 참기름, 후춧가루, 볶은 소금



1. 우영은 껍질을 벗긴 후 씻어 쌀뜨물에 잠시 담가 떫은 맛을 뺀다. 반은 강판에 갈고 반은 잘게 다진다.
2. 은행은 팬에 살짝 볶은 후 껍질을 벗기고, 생강은 껍질을 벗겨 강판에 간다. 호두는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 삶아 속껍질을 벗긴다.
3. 볼에 참쌀가루와 1, 2를 넣고 섞은 후 반죽한다. 반죽을 등골게 완자 모양으로 빚어 160℃ 기름에서 두 번 튀긴다.
4. 냄비에 분량의 조림장을 넣고 센불에서 끓이다가 1/3로 줄여 들면 튀겨놓은 우영완자와 호두, 은행을 넣고 함께 졸인다.

◆ 태아의 두뇌발달을 돕는 ‘단호박밥’

단호박 1개, 현미찰쌀 1컵, 쌀 1/2컵, 팥·조·검은콩 50g씩, 조 1큰술, 청주 4작은술, 은행



1. 팥은 씻어 냄비에 담고 삶는다. 물이 끓으면 따라버리고 다시 물을 부어 팔알이 터지지 않을 정도로 삶는다.
2. 검은콩은 5-6시간 정도, 현미찰쌀은 3시간 정도 물에 담갔다 씻어 체에 건진다. 조와 쌀도 30분 정도 불린다.
3. 단호박은 껍질째 씻어 아래쪽 꼭지 부분을 등골게 평평하게 자른 후 안의 씨를 긁어낸다. 속을 긁어낸 단호박 안에 불린 현미찰쌀, 팥, 조, 쌀, 팥을 채워넣는다.
4. 3에 청주를 뿌린 후 잘라낸 꼭지 부분을 덮어 김이 오른 찜통에서 20분간 찐다.

클릭! / 불교문화상품

www.mahamall.com.kr

포대화상 향로



포대화상은 9-10세기의 스님으로 지팡이 끝에 커다란 자루를 메고 다니는데, 자루 속에서 무엇이든 중생이 원하는 대로 다 내어주었다고 해서 포대화상이라고 불렀다. 중국에서 지금까지도 미륵불의 화현으로 숭앙되고 있는 수행자다. 흑단으로 만들어진 ‘포대화상 향로’는 크기는 폭 19cm, 높이 11cm로 포대화상향로와 전 단합 1통이 9만원이다.

소설가 남지심의 化緣에서 찾은

내 안의 너 안의 나

일상속의 깨우침



자신의 나이는 60세이고, 불교에 입문한지는 35년이 되었다고 하는 초로의 부인이 저를 찾아 왔습니다. 평범한 외모를 지녔지만 그분의 내면에는 맑은 기운이 서려있는 것 같았습니다. 인생을 진지하게 살아 온 분들에게서 느끼게 되는 그런 맑은 기운 말입니다.

부인은 자신을 간단히 소개한 후 “머칠 전 제가 다니는 절에서 1박 2일의 참회정진 기도를 간다고 하기에 따라 갔습니다. 참가 인원은 약 70명 정도였는데 저희들은 스님과 함께 참회정진 기도를 앞에 놓고 진언과 독송 그리고 108번의 부처님 명호를 거명하며 108번 절하는 기도를 반복했습니다. 전체 기도시간이 10시간 정도 걸리는 힘든 기도였기 때문에 기도가 다 끝났을 때는 저희들 모두 몹시 지쳐있었습니다. 하지만 내면에서는 모두 깊은 환희심을 느끼고 있는 듯 했습니다. 저희들은 기도를 하는 동안 절에서 두 번 식사를 했습니다. 기도를 시작하기 전에 한 저녁식사와 기도가 끝난 후에 한 아침식사를 지요. 제가 여기서 식사 얘기를 꺼내는 것은 식사를 하면서 경험한 일이 저에게 너무나 많은 것을 가르쳤기 때문입니다.”라고 서두를 꺼낸 다음, 식사를 하

들이 육식을 부려서 자기가 먹을 양보다 더 많은 반찬을 가져왔기 때문에 뒤에 온 사람은 소금이 없는 맨 죽을 반찬 없이 먹어야 하는 고통을 감수할 수밖에 없었습니다. 그와 마찬가지로 이 세상에는 모든 사람들이 고루 고루 나누어 가질 양만큼의 물질이 있는 것입니다. 그런데 앞에 있는 사람들이 자신들이 차지할 몫보다 더 많은 물질을 차지하고 있기 때문에 뒤에 있는 사람들은 빈곤의 고통을 감수하면서 살게 되는 것이겠지요. 성공이란 이름으로, 강대국이라는 이름으로 누리는 풍요도 결국 다른 사람의 몫을 가로챈 게 아닐까? 하는 생각이 드는군요. 제 자신을 봐도 그렇다는 생각을 하지 않을 수 없습니다.”

부인은 기도를 다녀와서 느꼈던 소감을 말한 후 자식의 이야기를 했습니다.

부인은 사춘기에 접어들어 3남매를 데리고 혼자되었다고 합니다. 그래서 온갖 고생을 다 하면서 자식들을 키웠는데, 그 중에서도 맏아들만을 키우는데 혼신의 힘을 쏟았다고 합니다. 맏아들을 잘 키워 놓으면 아버지 대신 가장이 돼서 동생들을 돌보아 주겠지, 하는 기대를 하면서 말이죠. 그래서 맏아들이

행복 발견할 수 있는 눈을 뜨게 해 주세요

면서 자신이 경험한 일을 들려주었습니다.

절에서 제공한 식사는 우리가 흔히 말하는 뷔페식이었다고 합니다. 준비되어 있는 음식에서 자신이 먹고 싶은 양만큼 덜어서 먹는 식사법인데 70명 정도 함께 공양을 하다보니 음식량을 조절하는 일이 쉽지 않았던 것 같습니다. 앞에서 음식을 덜어간 사람은 아무 생각 없이 자신이 먹고 싶은 대로 음식을 가져갔기 때문에 뒤에 온 사람은 늘 음식이 모자랐다고 합니다. 특히 아침식사는 죽이었고 반찬은 잘게 썬 양념 김과 미나리나물만 전부였다고 합니다. 그런데 앞에 사람이 반찬을 너무 많이 가져가서 뒤에 사람은 맨 죽을 먹어야 했다고 합니다.

“앞에서 음식을 덜어 간 사람은 뒤에 사람이 맨 죽을 먹고 있다는 사실도 모른 채 자신이 덜어 온 김과 미나리나물로 맛있게 식사를 하더군요. 절에 도착하면서부터 목언을 하게 해서 뒤에 온 사람들은 불행 한마디 하지 못하고 자신이 가져온 죽을 먹었습니다. 소금이 없는 죽을 반찬 없이 먹는다는 게 쉽지 않았지만 저 역시 아무 불평도 하지 못하고 식사를 했습니다. 사람 사는 이치가 이런 것이구나, 하는 생각을 속으로 하면서 말이죠. 음식을 준비한 사람은 식탁 위에 기도 온 사람들이 먹을 양만큼의 반찬을 준비했을 것입니다. 그런데 앞에 사람

행정고시에 합격하기까지 온갖 뒷바라지를 다 해주었는데, 맏아들은 그런 어머니의 기대와는 달리 고시에 합격한 후에도 자신의 몫을 챙기는 데에만 급급하다고 합니다. 자기 자신이 동생들한테 돌아갈 몫을 독식했다는 사실도 깨닫지 못한 채 맏아들이 답아가고 와서 맛있는 죽을 먹고 있는 사람들을 하고 있는데도 맏아들은 끝없이 앞으로 나아가려고만 할 뿐, 뒤쳐져 있는 동생들을 돌아보려 하지 않는다는 것입니다. 마치 김과 미나리나물을 수북이 답아가고 와서 맛있는 죽을 먹고 있는 사람들을 쳐다보지 않고 맏아들이 너무나 괴롭혀서 인연까지 끊고 싶은 심정이라고 하면서 분배를 고루 하지 못한 자신을 책망했습니다. 자신의 어리석음 때문에 슬하의 자식들이 고생하고 있다는 죄책감과 함께 말이죠. 부인의 말을 다 듣고 난 저는 이렇게 말했습니다.

“행복은 누리는데 있는 게 아니라 발견에 있다고 봅니다. 자녀분들한테 행복을 발견할 수 있는 눈을 뜨게 해 주세요. 그 일을 돕는 건 부처님과 인연을 맺어주는 거겠지요.”

제 말을 듣고 난 부인은 미소를 지으며 고개를 끄덕였습니다. 깊이 공감하는 얼굴로요.

化緣 (02)704-3577

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 다이어트를 위한 절식요법

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

최근 정치인들과 일부 연예인들 사이에서 자연발효 원액을 이용한 절식요법이 바람처럼 일고 있다. 95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험을 비인간들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 이야기가 아닐 수 없다.!!

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

동충하초는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로 구명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠져나가는 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 아미노산, 과일, 해조류 등을 3-5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 스프레이처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리가없이 진행한다.

02)523-0708 초록원

수맥으로 부터 건강을 지켜드립니다.

눈에 보이지 않는 수맥 · 지전류 · 지자기의 유행파로 인해 만성피로, 불면증, 두통, 목 · 어깨결림, 우울증, 약물, 관절 및 근육통 순환기 장애 등이 발생 합니다. 수맥생이 집중력을 상실하기도 합니다.

또 컴퓨터나 휴대폰을 사용할때 손끝이 저리거나 눈 · 머리가 아프고 열골에 열이 나는 것은 전자파 때문입니다.

바로 이런 분들에게 유행파를 차단시켜 건강을 회복시켜 드립니다.

특히 세대주의 이름과 번지만 알면 자택 · 사무실 · 조상묘소의 수맥 · 지자기 · 지전류 유무를 금방 알 수 있습니다.

양택과 음택을 원력으로 알 수 있습니다. 온천과 지하수도 찾아드립니다.

- 스님들에게는 실비로 차폐해 드립니다.
- 유행파 차단은 직접 현장에 가서 해 드리며 휴대용 신개발품도 널리 이용되고 있습니다.

지기전단 수맥연구가 이 기 일

☎ 053) 255-7370
011)9596-4848

실기훈련 위주의 說法방법연수

단시일내에 대법사가 될 수 있는 길

부처님의 오승설법, 개차법, 대기설법 비유법등을 원론적 기준으로 조건을 갖추어야 합니다.

성공적인 법회운영을 위해서는 철저한 준비와 자료의 재구성능력이 확보되어야 합니다.

과목

- 설법방법론, 실기훈련, 설득, 상담기법
- 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

연수안내

- ▶ 기간 : 2개월 과정 * 수시접수
- ▶ 강의 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 5시
- ▶ 장소 : 본 연수원 ▶ 지도교수 : 金哲을 박사
- * 출장 개인지도 가능합니다 *

문의 및 신청

☎ 02)747-1567 / 02)737-1567
H·P 011)248-1567

韓國說法研修院

서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4F)

“행복한 삶을 위한 노니”

노니(noni)는 2000년 동안 폴리네시아인들이 민간 요법으로 애용되어온 열대과일 노니를 100% 원액으로 만들었습니다.

Bula Noni는 순수 100% 엑기스이기 때문에 질병에 빠른 효과를 보실 수 있습니다.

Bula Noni는 건강하게 살려주는 모든 현대인들이 일반 음식으로 부터 취하기 힘든 Xeronine이란 성분과 기타 인체의 면역기능을 유지하는데 필수적인 각종영양 성분의 섭취에 필요한 건강 보조식품 입니다.

노니는 이런분들께 좋습니다.

- ◇ 관절염
- ◇ 아토피성피부염
- ◇ 당뇨병
- ◇ 위장질환
- ◇ 고혈압 두통 및 통풍
- ◇ 암
- ◇ 알레르기성 비염
- ◇ 불면증
- ◇ 간질환 신장병
- ◇ 갱년기 장애

* 금금 아신 불저님들은 문의해 주시면 정성껏 상담해드립니다.

총판, 대리점, 주부사원 모집

상담 : 02)534-9264
러브노니 코리아 www.loveinnoni.com