

집에서 무공해 채소 기르면

# 돈, 건강, 자연학습까지 자라요

### 어떤 채소를 기를까

#### 쉽게 키울수 있는 상추, 쪽갯 등이 적함

가정 재배에 적합한 채소는 쌈재료인 상추, 쪽갯, 치커리, 부추 등의 잎채소다. 건조하면 잎이 억세지므로 물을 많이 주고 잎이 무성해지면 바로 뜯어준다. 최근에는 향신료로 많이 쓰이는 허브를 키우기도 한다. 애플민트, 라벤더, 로즈메리 등은 초보자들도 비교적 쉽게 키울 수 있다.

채소는 모종이나 씨앗 선택이 수확의 질을 좌우한다. 모종의 경우 잎이 단단히 붙어있으며 두껍고 녹색이 짙을수록 좋다. 씨앗을 구입할 때는 씨를 채집한 시기가 1년이 넘지 않은 것으로 구입한다. 씨앗은 1천~3천원, 채소 모종은 12분 1상자에 3천5백~4천원선이다. 고추나 토마토 등의 모종은 화원이나 공판장에 가면 쉽게 구할 수 있다. 최근에는 LG-e-숍이나 CJ를, 인터넷과 쇼핑몰에서 씨앗 재배용 화분과 배양토, 씨앗을 함께 판매하기도 한다. 5천~3만원선.

### 무엇이 필요할까

#### 스티로폼 용기, 퇴비, 삽, 물조리개등 준비

미니 채소밭을 만들 때 가장 편리한 것은 스티로폼 용기. 동네 슈퍼마켓에서 딸기나 토마토 등 과일을 담은 스티로폼 상자를 얻거나 가전제품 포장용 스티로폼 박스를 사용한다. 또는 꽃을 키우는 데 사용되는 플랜터라는 플라스틱제 화분을 준비해도 좋다. 3천~5천원에 구입할 수 있다. 퇴비나 배양토는 종묘상에서 구입할 수 있다. 값은 1kg에 2천원선. 이밖에 꽃삽과 물조리개 등도 준비한다.

### 이렇게 키워요

#### 썩어내기 15~20cm, 물은 흠 마르지 않을정도

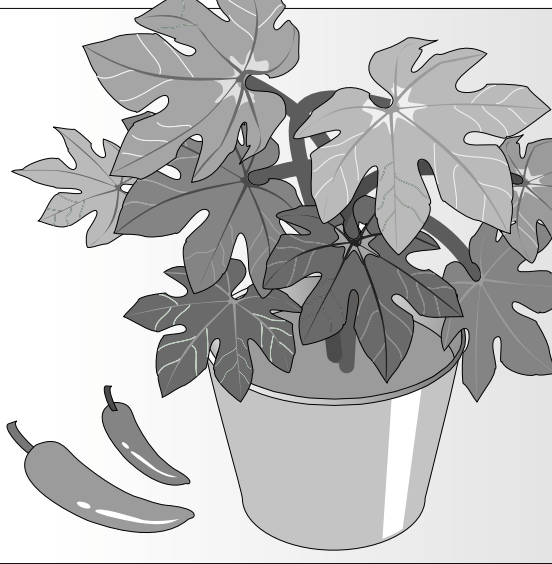
씨앗을 뿌릴 스티로폼 상자나 플라스틱 화분을 깨끗이 씻어 말린 후 물 빠짐을 좋게 하기 위해 바닥에 2개 정도 구멍을 뚫는다. 화분에 뿌릴 씨앗의 이름표를 붙여두면 어떤 채소인지 분명하게 알 수 있고 자라는 모습을 관찰하기도 좋다.

씨뿌리기에 앞서 배양토를 만들어야 하는데 배양토는 원예상에서 파는 것을 사용해도 되고 집에서 만들어도 된다. 집에서 만들 때는 일반 흙을 비닐봉지에 싸서 햇볕에 일주일정도 쬐어주어야 벌레와 벌레알이 죽는다. 이 흙에 퇴비와 모래를 3분의 1정도씩 섞는다. 배양토가 준비되면 화분이나 플라스틱용기에 담은 후 물을 흠뻑 준다. 씨앗을 뿌리고 3~4cm 두께로 다시 흙을 덮어준다.

속잎이 나오기 시작하면 썩어내기를 해야 하는데 간격은 15~20cm가 적당하다. 물은 흠이 마르지 않을 정도로 준다. 여수령 기자



하루 종일 흠 한번 만져보기 쉽지 않은 도시에서 살아가는 사람들은 흠새 나는 자연을 그리워하게 마련이다. 때문에 집 앞 텃밭이나 햇살이 잘 드는 베란다와 주방 창틀을 이용해 채소를 키우는 집이 많아졌다. 집에서 채소를 키울 경우 채소값 절약이라는 경제적인 이점 외에도 농약 걱정도 한시름 덜 수 있다. 또한 자녀와 함께 기르다 보면 생생한 자연학습도 겸할 수 있다.



### 집에서 만드는 사찰음식

#### 애호박 소박이



애호박 2개, 당근 30g, 표고버섯 2장, 은행 8알, 두부1/4모, 잣 2큰술, 소금, 참깨, 밀가루

1. 애호박은 꼭지와 밑동을 조금 잘라 씨 부분을 도려낸다. 잘라낸 부분은 채낸다.
2. 채낸 당근, 불린 표고버섯, 호박은 소금간해 볶는다.
3. 은행은 마른 팬에 볶아 속껍질을 벗기고 두부는 으개 놓는다.
4. 그릇에 2와 3, 잣을 담고 참깨, 밀을 조금 넣어 소금간해 반죽한다.
5. 애호박에 밀가루를 바르고 소를 채워 넣은 후 찜통에서 쪄낸다.

### 클릭! 불교문화상품



### 미니불상 가정, 직장에 불단 꾸미기 적함

불자라면 누구나 부처님을 가까이 모시고 그 가르침을 실천하기를 원한다. '미니불상'은 가정이나 직장에서 작은 불단을 꾸미기에 적합하다. 쇠가모니좌상과 반가사유상, 지장·관음보살좌상과 입상 등 6종류가 있다. 높이 8~10cm, 값 1만5천~2만원. (02) 732-1520

### 소설가 남지심의 化緣에서 찾은 내 안의 너 안의 나

#### 딸의 결혼



딸의 결혼을 앞두고 혼자 고민하다가 저를 찾아 왔다고 하는 한 부인의 이야기를 하였습니다. 부인은 자신과 너무 많은 딸을 보고 있으면, 자기 자신이 같은 인생을 두 번 살고 있는 것 같아서 화가 날 때가 많다고 했습니다. 있고 싶고 감추고 싶은 자신의 약점들이 딸을 통해서 다시 드러나기 때문이라는 것입니다. 그러면서 부인은 제게 이런 말을 했습니다. "솔직히 말해서 저는 제 자신이 싫을 때가 너무 많아요. 제 안에 있는 많은 부분이 싫지만 그 중에서도 가장 싫은 건 현실적이지 못하고 관념적이라는 거예요. 관념적이다 보니 늘 현실과 동떨어진 결정을 내리게 되죠. 가장 좋은 예가 결혼인데, 결혼이라는 게 얼마나 현실적인 거예요? 가장 현실적인 결혼을 현실을 무시한 채 했으니 그 결과가 어떠했으리라는 건 짐작하고도 남죠. 그래서 저는 제가 살아왔던 결혼생활을 돌이켜 보고 싶지 않아요. 처음엔 너무 힘들어서 억울하다는 생각이 많이 했지만 부처님 법을 만나고부터는 억울하다는 생각은 하지 않게 됐어요. 모든 게 다 제 업인데 억울해 할 게 있나요? 빚을 갚듯 제가 지은 업을 갚으면서 살아가면 되는 거죠. 하지만 딸은 다르잖아요. 딸은 남들처럼 행복한 결혼생활을 했으면 좋

도 잘하고, 자신의 감각을 살려 독특하게 멋도 부릴 줄 알고, 친구들과 즐겁게 어울리면서 하루하루를 바쁘게 살았다고 합니다. 흔히 똑똑하고 유능하다고 말하는 그런 유형의 사람이었던 듯 합니다. 그런 동생은 결혼도 현실적인 조건을 조목조목 따져서 했는데, 결혼 초 대기업의 건축사였던 남편은 세월의 흐름과 더불어 지위도 나날이 올라가 지금은 그 회사의 사장으로 능력을 발휘하고 있다 합니다. 남편이 순풍에 돛단배처럼 평탄한 삶을 살고 있으니 동생도 자연히 그런 삶을 살게 돼, 동생은 인생이 고(苦)라는 말을 고어(古語) 속에 나오는 말씀으로 이해하고 있었다 합니다. "저는 인생을 고해라고 생각하면서 살아왔는데, 동생은 그 말을 속담 속의 한 구절쯤으로 받아들이고 있으니 우리 두 사람이 얼마나 다른 인생을 살아왔는지는 설명하지 않아도 아실 거예요. 그런데 제가 막히게도 제 딸이 저보다 더 비현실적인 결혼을 하려고 하는 거예요. 현실에 두 발을 딛고 있어도 밀려나기가 심상인데 아예 열외자로 물러나 있는 사람과 결혼을 해서 어떻게 삶을 감당할 수 있겠어요?" 부인은 이렇게 말하고 나서 사위가 될 청년에 대해서 자세히 설명했습니다. 부인이 한 말을 종합해 보면

## 고(苦) 알아야 진리 만날 수 있어

졌어요. 제 동생처럼 딸이에요." 부인은 이렇게 말하고 나서 저를 쳐다봤습니다. 그래서 제가 "이모님은 행복한 결혼생활을 하고 계신가요?" 하고 물었습니다. 그러자 부인은 자신의 동생에 대해서 말했습니다. 부인은 두 살 아래인 동생과 이 름이 같아서 결혼할 때까지 같은 방을 쓰면서 함께 자랐다고 합니다. 두 살 차이의 자매지만 두 사람은 모든 면에서 너무 달랐다고 합니다. 성격, 취미, 가치관, 문제를 해결해 가는 방법 등 모든 게 달랐습니다. 내성적인 부인은 어려서부터 책 읽기를 좋아하고, 혼자 사색하기를 좋아하고, 죽은 내성 우주의 질서 같은 관념적인 것에 관심을 가지면서 성장 했다고 합니다. 그러다보니 자연히 사교적이지 못해 결혼도 현실적인 조건을 고려하지 않고 하게 되어 일생동안 힘들게 살아 왔다고 했습니다. 부인은 자신이 현실적이지 못하게 선택한 결혼이 어떤 것이었는지에 대해서는 자세하게 말하지 않았기 때문에 저도 그 분이 어떤 고난을 겪으면서 살아왔는지에 대해서는 잘 모릅니다. 하지만 그분의 결혼 생활이 평탄하지 않았던 건 확실한 것 같습니다. 그런 반면에 두 살 아래인 동생은 어려서부터 현실적이지 않은 것에는 별로 흥미를 두지 않았다고 합니다. 모든 가치를 현실적인 것에 두고 있는 동생은 공부

사위가 될 청년은 천재성을 지닌 기인(奇人)인 것 같았습니다. 천재성을 지닌 기인이라면 현실성이 결여돼 있는 건 사실이었지요. 그리고 그런 사람과 결혼한다면 현실 속에서 맞닥뜨리게 될 고통도 수 없이 있을 거고요. 부인의 딸도 다 듣고 난 저는 부인에게 이런 질문을 했습니다. "만약 인생을 다시 선택하게 한다면 부인은 동생 쪽의 삶을 선택하시겠어요?" 제 질문을 받고 난 부인은 심각한 표정을 지으며 한참 동안 생각에 잠겨있더니 "글쎄요. 동생의 삶을 부러워한 건 사실이지만 그대로 살고 싶은 생각은 없네요. 어쨌든 경치 좋은 들뜬에 서 잘 놀다 가는 것처럼 심경이 느껴져서요. 누군가가 다시 인생을 선택하라고 한다면 저는 제 쪽의 인생을 선택할 것 같군요. 인생이 고해인줄을 알았기 때문에 부처님 정법을 만났을 테니까요." 하며 웃었습니다. "지금 하신 말씀 속에 따남에 대한 답이 그대로 들어있는 것 같군요." 저도 부인을 마주 보며 웃었습니다. 따남 역시 인생이 고해인줄을 알아 부처님 정법을 만나게 될 테니까요. 대가를 치르지 않고 우리가 어떻게 부처님 정법을 만날 수 있겠습니까? 化緣 (www.hwaeon.org) (02) 704-3577

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

### 이강욱 교수의 체질개선 다이어트를 위한 필수요법

## "당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

최근 정치인들과 일부 연예인들 사이에서 자연발효 원액을 이용한 효소 절식법이 바람처럼 일고 있다. 95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 이야기라 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, 건강개질로 바꾸는 발효원액 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로 구명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙면이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 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 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소위없이 진행한다.

**02)523-0708 초록원**

# 당뇨

## 다운 밸런스

### - 당뇨, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

그것은 바로 밸런스에 사람의 체질과 영양소 결핍을 바꾸어 주는 힘이 강하기 때문이다. 체질을 바꾸기 전에는 당뇨병에서 벗어나지 못한다. 인슐린 양이 부족하여 높게 상승한 혈당치가 다른 밸런스의 당대사를 개선시켜주는 강력한 작용으로 천천히 떨어지며 물질 영양대사 기능을 활성화시켜 당뇨병으로 인한 합병증을 개선 예방할 뿐만 아니라 당뇨병 관련 영양소를 체내에 균형있게 공급하여 무너진 영양밸런스를 조정에 돕는다.

#### ▶ 다운 밸런스의 당뇨에 대한 효과

20일~30일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

다운 밸런스 90mg cap 90 cap x 3병 1개월분 190,000원

당뇨병 외 기타질환에 대한 다운 밸런스의 효과

- 위대양, 비만증, 무증, 제력증강
- 갱년기 장애 등
- 간기에 걸리지 않는 체질로 개선
- 자율신경실조증
- 피로를 없애고, 뇌를 맑게 해줌
- 정력증강, 알, 알, 알, 알
- 피부를 아름답게 부드럽게 해줌
- 암, 권정염, 고혈압

다운 밸런스 90mg cap 90 cap x 3병 1개월분 190,000원

조원케이칼라이프 Co (주)인도제약(주)수시입부

주문 및 상담 (02) 598-9832 무료 전화 080-598-9832

### 신비하게 소원을 이루는 기도처

## 米岩寺 '쌀바위'

백제 침류왕 때 부여 쌀바위와 자연암반수인 神泉水의 영험이 자자하여, 자식이 없는 사람은 자식을 얻었고, 병자가 쾌차하게 되고, 수형생은 시험에 합격을 하고, 사업가는 사업이 번창하는 등 갖가지 소원을 이루어졌다.

그리하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 미암사 쌀바위를 부처바위, 미루바위 혹은 촛대 바위, 남근석 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 생로병사의 운명을 바꾸고자 전국에서 성지순례자가 많이 참배하여 소원을 이루고 있습니다. 생로병사의 운명을 상담해 드립니다.

충남 부여군 내산면 저동리 21-5

**전화 041)832-1188~9**

쌀바위 미암사 주지 석만칭 합장

## 사찰안내

● 위 치 : 경기도 안양시 만안구 안양5동

● 대 지 : 총 159평

● 건 물 : 1층 요사채 50평(실평수 60평) 2층 법당 25평(목조건물 단청 되었음) 창고 有, 산신각(목조건물), 용왕물(지하 암반수), 수도물, 난방(심야전기), 부속건물 20평, 방6개, 화장실 3개

● 교통편리, 주차 20대이상 가능

● 가 액 : 7억(절충가능)

**031)469-5476**

**011)9012-8047**