

“건강 녹색을 먹자”

싱싱한 채소로 활기찬 삶을...

‘웰빙(well-being)’에 대한 욕구와 관심이 후끈 달아오른 요즘, ‘채식’은 웰빙족들의 필수 키워드로 자리잡았다. 이들은 채식주의자라는 이름으로 유기농 채소 구입에 상당한 비용을 할애하고, 주말이면 채식 전문 식당에서 고가의 외식을 즐기곤 한다. 그러나 막상 이들에게 채식주의의 기본과 그 실천법을 물어보면 ‘육류대신 채소만 먹는 것’ 등의 막연한 답을 얻기가 일쑤다. 이들이 진정한 채식주의자로 거듭나려면 어떻게 해야 할까?

■ 채식에도 단계가 있다?

보통 ‘채식주의자’라고 하면 육류를 먹지 않는 것만 생각하기 쉽다. 그러나 채식주의자에도 여러 부류가 있다. 가장 초보단계는 ‘세미 베지테리언(semi-vegetarian)’ 단계. 이 단계에서는 육류는 금하지만 달걀기는 허용한다. 그리고 생선, 달걀, 유제품까지 모두 섭취한다. 이 단계가 익숙해지면 달걀까지 금하는 ‘페스코(pesco)’ 단계로 넘어간다.

그 다음 과정으로는 육류 섭취 제한을 기본으로 하고 달걀과 생선, 유제품 섭취 여부에 따라 구분짓는 단계가 있다. ‘락토 오보(Lacto-ovo)’는 유제품은 먹되 달걀은 먹지 않는 단계이며, ‘락토(Lacto)’는 유제품과 달걀은 먹지만 생선은 먹지 않는 단계다. 이들 과정을 거치면 동물성은 하나도 먹지 않고 벌꿀과 유제품조차 입에 대지 않는 완

나 그것은 검증되지 않은 설에 불과하다. 체내에서 합성할 수 없어 반드시 음식물을 통해 섭취해야 한다는 필수아미노산 9가지의 예를 들어보자. 사람들은 이들을 육류 등을 통해 얻어야 한다고 생각하지만, 필수아미노산 9가지는 콩뿐만 아니라 쌀이나 감자, 감자 1조각 등 모든 곡채식에도 함유돼 있다. 다만 그 양에서 차이가 있을 뿐인데, 한국인들의 식습관은 대부분 쌀과 콩음식이 결합되기 때문에 더 완벽한 단백질을 섭취할 수 있다는 것이 전문가들의 지적이다. 무기질 섭취도 마찬가지다. 쇠고기의 경우 100g을 먹어야 4.8mg의 철분을 섭취할 수 있는데 반해, 참깨는 10g만 먹어도 1.9mg의 철분을 보충할 수 있다. 그래서 1996년 미국 농무부에서는 “사람에게는 동물성 식품이 필요하지 않다”고 발표하기도 했다.

초보부터 완전 채식의 ‘비건’까지 다양 채식에도 필수 아미노산 9가지 함유 콩과 견과류로 부족한 영양분 보충 전문식당, 요리사이트 등 접할 기회 많아

전 채식주의의 단계, 즉 ‘비건(vegan)’에 이르게 된다. 이들은 모피나 가죽 제품도 사용하지 않고 애완동물에게도 채식 사료를 선택하는 사람들이다. 최근에는 비건에서 나아가, 수명을 다하고 땅에 떨어진 과일만을 먹는 급진적 채식주의자 ‘프루테리언(Fruitarian)’까지 등장할 정도로 채식주의자들의 부류는 다양해졌다.

■ 채식을 시작하고 싶다면

△고기 끊는 것을 두려워하지 말라.

채식만으로는 체내에 필요한 영양소를 원활히 공급할 수 없다는 생각은 일종의 상식이 돼 버렸다. 그러

△영양많은 채식 식단을 충분히 활용하라.

평소 식단에서 고기만 빼고 먹는 채식을 한다면 영양실조에 걸리기 쉽다. 그래서 채식을 무리없이 적응하기 위해서는 단계별로 적절한 식단을 짜야 한다.

한국생명채식연합(www.vege.or.kr)에서는 효과적인 영양배분을 위해 식단을 꾸미는 몇 가지 요령을 다음과 같이 제시하고 있다.

- ① 단백질은 콩류, 현미잡곡에서
콩은 가장 우수하고 이상적인 식품으로, 쌀과 콩류를 함께 먹으면 단백질 상호작용이 있어 가장 완전한 단백질 식품이 된다. 또한 배아를 깎아내지 않은 원곡형태의 현미잡곡에는 단백질과 각종 미네랄 성분이 많이 들어있어 단백질 보충에 좋다.
- ② 지방은 견과류와 종실류에서
땅콩, 호두, 아몬드, 캐슈넛, 파스타치오, 밤 등의 견과류는 고단백 저칼로리 식품으로 비만 걱정을 덜어줄 뿐 아니라, 그 속의 불포화지방산의 기능으로 콜레스테롤 수치저하를 돕기도 한다.
또한 참깨, 들깨, 호박씨, 살구씨 등의 종실류에서 칼슘을 보충하는 것도 좋은 방법이다. 특히 가루를 낸 상태로 밥에 뿌리거나 갖은 양념 등에 첨가한다면 맛뿐만 아니라 영양가에서도 만점 식단을 꾸릴 수 있다.
- ③ 채식 상품 및 식당 이용하기
채식을 처음 시작해 고기 맛을 끊기 어려운 사람은 고기 대용으로 나와 있는 밀고기, 콩고기, 채식햄 등의 채식 상품을 이용하면 된다. 또한 서울생활건강식당(02-511-2402) 등의 채식 전문식당을 이용하거나 베지푸드(www.vegfood.co.kr) 등의 사이트를 참고하는 것도 좋다.

강신재 기자 thatshy@buddhapia.com



최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ①

아유르베다란?

자고로 세계 의학은 삼분되어 왔다. 히포크라테스를 기점으로 한, 세계 인구의 1/3 이상을 차지하고 있는 서양의학과, 중국을 거점으로 한국과 일본의 민간 전통의학으로 대표되는 한의학, 인도·스리랑카·파키스탄·방글라데시·미얀마 등지에서 행

한다. 그가 남긴 의학 지식을 그의 제자들이 대를 이어 전수했는데, 네 번째 경전인 <아사르바 경전>에 보면 여러 가지 질병에 대해 기술하면서 각 질병의 원인과 그에 대한 치료, 식이 요법 등 아유르베다시 치료법이 비교적 상세히 실려 있다. 기원 전 6세기경에는 유명한 외과 의사인 수슈루타가 <수슈루타 삼히타>라는 아유르베다 외과서를 남겼는데 그때 이미 그는 뇌 수술과 고 성형수술을 실시했음이 문헌을 통해 드러나 있다. 그후 1-2세기경에는 내과 의사인 차라카가 <차라카 삼히타>라는 내과 고전경을 남겨 아유르베다를 본격적인 의학서로 자리잡게 만들었다.

세계에서 가장 오래된 인도 민속 의학 운동·명상·식사 통한 질병예방 목적 내과 포함한 8가지 영역으로 구분

리듬을 만든다. 아유르베다 의학은 8가지의 전문 영역으로 나뉘어져 있다. 신경과를 포함한 내과, 외과, 안과와 이비인후과를 포함한 쇄골 상부 관할과, 정신과, 소아과, 독물학, 노화 방지를 포함한 노인학, 강정학(Sexology & aphrodisiacs)으로 되어 있다. 아유르베다에서 추구하는 근본 목적은 간단한 운동, 명상, 식사 조절과 약초 섭취, 라이프 스타일의 변화로 건강을 증진시키고 자연 상태에서 질병의 예방적 기능을 갖추게 하는 데 있다. 한마디로 자신의 행동과 예지로써 질병을 예방하고, 자연과 인체와의 관계에 균형을 유지해 그 속에 내재해 있는 가능성을 최대한 활용함으로써 질병 없이 오래도록 건강한 삶을 유지하는 건강법이다. 이것이 10억 이상의 인구를 가진 인도에서 5천 년을 거치면서 주요 의학 시스템으로 자리잡게 만든 비결이다.

인도 신화에 의하면 아유르베다는 우주의 창시자인 브라마로부터 비롯되었다고



최윤근 교수는

서울대 의대를 졸업하고 미국 United Presbyterian Medical Center 인턴, 미국 미시간대 및 뉴욕주립대 레지던트를 거쳐 미국 버지니아 Mayr

view Hospital 통증·치료 담당 전문의를 지냈다. 인도 코친 차라카스 아유르베다 병원 에서 아유르베다를 공부해 아유르베다 의학 연구소 소장을 맡고 있으며, 또한 중문대 대체의학대학원에서 후진을 양성하고 있기도 하다. 매주 일요일 외국인 근로자 무료진료를 벌이며 의료 혜택을 받지 못하는 이들의 복지에도 힘쓰고 있다.

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

받은길 아바타 센터

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

전화주시는 본고는
안내 자료를 보내드립니다.

서울 종로구
평창동 45번지
☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: bokbat@kornet.net

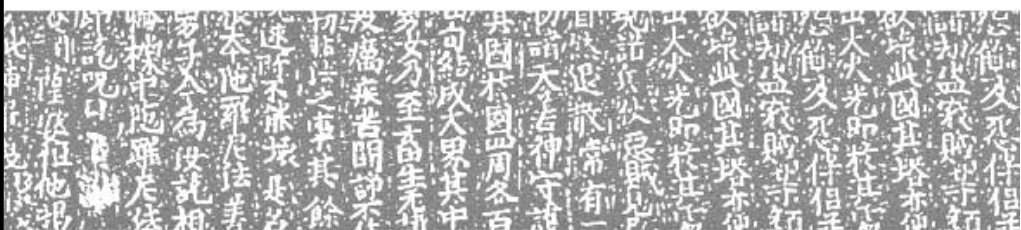


법구경 강의 80송

불교방송에서는 동국대 교수, 법산스님의 설법집<법구경 강의 80송>을 테이프 제작, 판매하고 있습니다.

각박한 현실 속 현대인들의 마음에 한구절의 시처럼 쉽게 다가오는 법구경을,

법산스님은 알기쉬운 생활방편을 곁들여 불교를 접하고자 하는 이들에게 잔잔히 들려주고 있습니다.



잠 못 이루는 사람에게 밤은 길어라.
피곤한 사람에게 길은 멀어라.
어리석은 사람에게 생,사 길거니
그는 바른 법을 모르기 때문일세.
- 법구경 수삼품

구입문의 불교방송 포교자료를
전화 (02)706-3502~5
가격 70,000원(C70×20EA)

BBS 불교방송

서울FM101.9MHz · 부산FM89.9MHz · 광주FM89.7MHz · 대구FM94.5MHz · 청주FM96.7MHz · 춘천FM100.1MHz

법구경 강의 80송

강의: 법산스님 (동국대학교 신학과 교수, 정리위원장)

본 법구경(80송) 설법일은 2002년 3월 18일부터 2003년 5월 30일까지 14개월에 동안 불교방송의 경전포부 시간에 강리했던 내용을 80일분을 선별하여 엮은 내용이다.



법구경은 원시불교의 경전으로, 원래는 32 권의 법구경(Parimaddaniya)이라 불렀으나, 후에 84 권으로 늘었다. 이 경전 가운데 가장 오래된 것 중의 하나이며 불교를 신봉하는 자들에게는 가장 중요한 경전이다. 이 경전의 원어는 팔리어로 dharmma가 되며, padu가 말미에 붙어 법구경이라는 뜻이다. 따라서 원래는 신라말 때로, 팔리어로 법구경이라고 하였을 것이다.

BBS 불교방송