

조류독감·광우병 공포

고기 없다고 밥 못먹나!

채식의 '색다른 맛' 느껴보세요

주부 보리심(가명·51) 보살은 요즘 고민이다. 쇠고기 맛이 허끝에 맴도는 것 같은데 정작 고기 없애면 마음을 다잡게 된다. 광우병은 잠복기가 8년이라... 발길을 돌려 치킨집 앞에 선다. 따뜻한 오븐에서 썰없이 돌아가는 통닭들을 바라보다 가슴이 아프다. 조류독감이 부른 가슴앓이.

최근 광우병과 조류독감이 기승을 부림에 따라 고기 먹기가 두려워졌다. 어부지리로 해산 물 요리의 인기가 치솟고 있지만, '고기 마니아'들에게는 그저 달걀이 아닌 차선책일 뿐. 이들을 위해 채식을 제안한다. 고기를 향한 향수에 사투진 자들에게 웬 뜬금없는 실연인가 싶겠지만, 고기를 대체하는 식물성고기는 맛과 영양 면에서 육식과 별반 다를 바 없다. 오히려 맑고 밝은 신체를 키우기에 더없이 좋은 선택. 그 선택의 이야기 속으로 들어가보자.

● 식물성 고기의 정체는



- 콩·밀단백 구할 수 있는 곳
베지푸드(www.vegefood.co.kr)
베지러브(www.vegelove.co.kr)
채식바다(www.vegsea.com)
남부햄(www.nambuham.co.kr)
그레인(www.grainfood.co.kr)

만들 수 있다.

'콩고기' 역시 콩에서 추출한 콩단백으로 조리한 요리다. 베이푸드 등 콩요리 제품 판매 회사에서는 다양한 맛과 향을 내는 '콩단백' 제품을 시판. 콩불고기, 콩탕수, 콩치킨 등 쉽고 간편하게 맛볼 수 있는 콩요리를 선보이고 있다. 콩단백을 별도로 구입해 취향에 맞게 조리할 수도 있지만, 이 같은 자연산 인스턴트 콩제품으로 간편하게 채식식단을 꾸밀 수도 있다.

● 어디 가면 먹을 수 있나

순한 건강식단이 특징인 산골채식 건강식당, 국내 최초의 채식카페인 이별 등 국내에는 채식식당이 상당히 많다. 특히 서울 불광산사 내 채식식당은 달걀과 우유를 포함해 오신채까지 금하는 불교식 완전 채식식단을 내보이며 눈길을 끌고 있다. 대만산 콩단백을 이용한 야채돈까스, 야채만두 등은 채식주의자들 사이에서도 인기 메뉴다. 채식을 시작한 지 10년째 접어들었다는 이미경씨는 "대만산 콩단백이 국내산보다 맛과 질감이 뛰어나고 들었다"며 "대만산 콩단백으로 조리한 야채돈까스의 맛이 좋아 불광산사 식당을 가끔 찾는다"고 말했다.

● 콩·밀단백 요리가 맛있는 채식식당

- 불광산사 적수방(02-2276-0993, 서울 장충동)
-SM 채식뷔페(02-576-9637, 서울 포이동)
-이뎀(02-392-5051, 서울 이화여대앞)
-소심(02-734-4388, 서울 안국동)



서울 불광산사 채식식당에서 의은 스님이 야채돈까스를 내어주고 있다. 사진=고영배 기자



순식물성 '콩고기' '밀고기' 인기 상승
육류의 맛, 영양 살린 식품 다양
이뎀, 불광산사 등 마니아 들에 눈길

- 뉴스타트 식당(02-565-4324, 서울 역삼동)
-산골채식 건강식당(02-978-9006, 서울 목동)
-홀향기(02-2265-1320, 서울 장충동)

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑥

3도샤 속성 강하면 인체에 해

우리 몸을 관장하는 3도샤의 속성 II

지난 주에 이어 오늘은 피타(pitta)의 속성에 대해 알아볼 것이다.

피타 도샤의 대표적 속성은 불 또는 뜨거운 열이다. 내포하고 있는 성질은 유동성과 전환성이며, 5가지 요소 중 불과 물의 조화와 전환으로 이루어져 있다. 한마디로 신진 대사를 주관하는 소화 효소의 호르몬의 존재가 피타의 속성이라 할 수 있다. 또한 마음속에서 뇌신경을 자극해 신경 전달 물질을 분비하고 작용케 해 우리로 하여금 생각하게 하고 이해하게 하는 역할을 한다.

피타는 7가지 성질을 내포하고 있다. 우선 소화를 촉진시켜 배고픔을 느끼게 하고, 체온을 유지시켜 주는 뜨거운 열, 피부와 머리 카락이 반짝이며, 정확한 시력을 갖게 하는 가벼움, 혈액 순환을 원활하게 하고 체온을 유지하는 유동성을 비롯해 기억력을 주관하는 날카로움, 이 외 섬세함과 깨끗한 이 7가지가 피타를 대표하는 성질들이다.

이러한 피타 속성이 지나치게 되면 여드름이 나고 화를 잘 내게 되며 내분비에 이상을 가져와 위궤양 등에 걸리게 된다. 반대로 부족하게 되면 소화 장애를 가져오고, 신진 대사가 느려지고 행동이 굼뜨게 되며 통찰력을 잃게 된다.

그러면 피타 체질의 신체적 특징은 어떠한가? 우선 외형적 모습은 보통에 속한다. 크지도 작지도 않은 키에 보통의 근육의 가지고 있으며 마르지도 비만하지도 않은 체형이다. 피부는 윤이 나고 따뜻하며 기름기가 있다. 눈은 쉽게 충혈되며 날카롭다. 머리카락은 가늘고 기름기가 있으며 치아는 보통 정도로 잇몸에서 쉽게 피가 나는 경향이 있다. 혈액 순환은 좋은 편이나 관절이 험하다. 입맛은 아주 좋으나 갈

증을 자주 느낀다. 땀을 많이 흘리고 설사 기운이 있으나 변은 부드러운 편이다. 소변 양이 많고 색은 노랗다. 면역력은 보통 정도이고 태양, 불, 열 등 뜨거운 것에 예민해 병에 걸리면 주로 열과 염증으로 나타난다. 질병은 주로 간 질환이나 혈액 질환으로 많이 나타난다. 활동량은 보통이며 잠을 잘 자지 못한다. 수면은 약간 불규칙해 잘 자기도 못하고 못 자기도 하며 꿈을 보통 정도로 꾸나 그 내용이 다채롭다. 기억력이 날카롭고 뛰어난데, 성격이 자극적 인지라 말 또한 분명하고 모나게 하는 경향이 많다. 장점은 용기가 많다는 것이고 단점은 쉽게 화를 낸다는 점이다. 믿음은 확고하고 강한 편이다.



'피타' 뇌신경 자주 물질 분비 작용케 지나치면 소화장애, 통찰력 상실
'카파' 장기 세포 구조물의 보호, 유지

다음으로 카파(kapha) 체질에 대해 알아보자. 카파는 5가지 요소 중 물과 흙의 조화로 이루어진 속성이다. 카파는 신체의 장기를 구성하고 있는 세포의 합성 구조를 일 뿐만 아니라 그들 조직을 보호, 유지하고 영양을 공급하는 안정성과 접촉성의 성질을 지녔다. 이러한 카파는 다음의 11가지 성질을 가졌는데 차례대로 나열해 보면 이렇다.

①차기움-체온을 유지하고 신진 대사를 느리게 한다. ②립집성-모든 조직을 밀집시킨다. ③탁함-깊은 잠에 빠지게 하고 마음을 느슨하게 하며 힘이 없어진다. ④점액성-관절의 윤활, 이완, 휴식, 점막의 보호. ⑤유체성(liquid)-모든 분비물을 조절하고 관절에 윤활제를 제공한다. 림프와 혈액 순환의 주 임무를 담당한다. ⑥유성(oil)-피부와 각 장기의 절연체 역할을 하고 관절을 윤활케 한다.

▶ 포천중문대 교수

승복, 범복안내
인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이라는 자세로 변함없이 제품 생산...
1. 적삼, 조끼, 바지 ₩160,000
2. 동방, 바지 ₩160,000
3. 두루마 ₩140,000
4. ₩60,000
5. 적삼, 조끼, 바지 ₩320,000
6. 동방, 바지 ₩220,000
7. 두루마 ₩250,000
8. 서 초 ₩60,000
리온드 ₩30,000 ~ ₩35,000
자이나 ₩70,000

관절염
자생 환(自生丸)
관절염의 원인은 약간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쭈시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남
자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남
자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도
관절염은 참 건디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고통을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요. 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

대구 대승불교대학 정토사 부설 불교의식 대학
제2기 불교의식(범음·범패)
수강생 모집
3월 초 개강
본 대학은 대승불교의 수행 이념을 전파코자 설립한 교육기관으로서 갑신(甲申)년에 경전 강의와 함께 불교의식반 신입(수강)생을 모집합니다.
과정
1. 초급반 (3개월): (매주, 수요일 오후 3시 ~ 5시) 사물(목탁, 요령, 태징, 범고) 다루기 도량석, 쇠송, 상단예불, 각단예불, 향수해례, 행선축원, 신중청, 관음기도법, 산왕기도...
2. 중급반 (3개월): (매주, 화요일 오후 3시 ~ 5시) 상주권공, 대령관목, 신중작법, 지장청, 관음시식, 시다리법, 정안의식, 방생의식, 구병시식
3. 작법반 (6개월): (매주, 화요일 오후 5시 ~ 6시 30분) 천수바라, 대계작법, 오공양작법, 요점바라, 삼귀의작법 (일명 바라 나비춤)
4. 고급반 (6개월): 영산재, 예수재, 수륙재 등... (희망자 소수)
대구대승불교대학 부설 범음·범패 의식교육원·정토사
신입생 모집
대구광역시 달서구 송현동 1914-5 (월촌역4거리)
전화: 053)622-0333 / 011-699-9120

전지식 2중문 3중경보
불전함
가격 수요증가로 시종품과 가격동일
움직이거나
돈만만 열어도
경내 전지역
정보상태
돌발적인 경보로
침입자, 100% 도주
도난의 염려가 없는
사고 미연방지100%
각지역 대리점 모집
서원기전 043-647-2378, 011-467-1472