



겨울배추

값 싸고
농약 걱정없고
맛도 일품

김장하면 떠오르는 계절은 겨울. 하지만 김장을 봄에 한다면? 최근 서울 서초구청에서는 '겨울배추와 함께하는 이웃사랑' 행사를 통해 겨울배추로 담긴 봄김치를 선보여 많은 주부들의 관심을 이끌어 냈다. 그렇다면 봄 김장이 겨울김장보다 좋은 점은 무엇일까?

봄 김장이 겨울김장보다 좋은 이유

봄에 따는 김장이 좋은 이유는 일단 겨울김장보다 저렴하다는 것. 겨울 김장용 배추는 보통 3천~5천 원 정도인데 비해 3, 4월에 출하되는 겨울배추는 1천 원 선이다. 배추값이 반 이상 절약되니 김장 비용에 대한 부담도 훨씬 덜하다.

보통 8~9월에 파종해 1~2월에 수확하는 겨울배추는 겨울에도 비교적 기온이 높고 해남, 제주도 등 우리나라 남쪽 지방에서 80~90%가 생산된다. 따뜻한 기온 때문에 하우스에서 재배할 필요가 없고, 낮은 기온으로 인해 여름보다 병해충 발생이 적어 농약을 거의 사용하지 않는다.

게다가 겨울에 공기 맑은 시골에서 내린 눈은 배

봄 김장 아삭아삭 신선해!



지난 3월 18일 서초구청에서 열린 '겨울배추와 함께하는 이웃사랑 한마당'에서 주부들이 봄 김장을 하고 있다.

추에 영향을 주는 각종 유해성분을 자연분해하는 데 도움이 된다.

또 추운 날씨를 이겨낸 겨울배추는 활발한 당대사로 인해 당도가 높고 아삭아삭 하다. 배추 조직이 치밀해 김치를 담그게 되면 쉽게 물러지지 않아 신선한 맛이 오래 유지된다.

배추의 푸른 잎에는 철분, 칼슘, 엽록소, 비타민C가 많고 노란 고갱이에는 비타민 A가 함유되어 있다. 따라서 봄김치는 겨우내 부족했던 비타민을 섭취하고, 춘곤증을 극복하는데도 도움을 준다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com
도움말 및 자료제공: 겨울배추생산자단체
지역농업네트워크

좋은 배추 고르는 법

- 배추는 너무 크지도 작지도 않은 중간 크기의 것을 고른다.
- 배추의 흰 줄기를 눌렀을 때 단단하면 수분이 많고 싱싱하다.
- 배추를 들었을 때 묵직해야 속이 팍 찬 배추이다.
- 뿌리를 자른 밑동 부분이 흰 색을 띠면 수확한지 얼마 되지 않은 신선한 배추다.
- 속잎을 떼어 먹었을 때 고소한 맛이 나면 잘 익은 것이다.
- 결실에 검은 반점은 병충해 때문이며, 대부분 속까지 벌레를 먹은 경우가 많으므로 구입하지 않는다.

외조·내조 필요없는 도반



우리 가족 이렇게 신행해요 <6>

박철원 포교사 가족



외조, 내조가 따로 필요없는 박철원 포교사 부부.

불자로서 실천해야 하는 덕목에는 여러 가지가 있지만 그중 가장 중요한 것은 끊임없는 정진이 아닐까. 서로에게 좋은 도반으로서 격려를 아끼지 않고 각자 수행정진에 열심인 가족이 있다. 박철원(59·법명 상락) 포교사 가족이다.

집안의 가장으로서 가족에게 정진의 모범을 보이는 박 포교사가 불법에 귀의하게 된 것은 군복무 시절부터다.

이후 1983년 전역과 동시에 순천대학교양학과 교수, 국방부 정신교육원 교수, 통일부 통일교육 전문위원 등을 역임하

인 공부를 시작했다. 그리고 지난 해 말에는 포교사 시험에도 합격했다.

부인 김오복(57·법명 대각행) 씨 역시 남편을 내조하면서도 스스로의 정진에 게으름이 없다. 젊은 시절부터 서예와 그림에 남다른 관심이 있었던 김씨는 요즘 불화공부에 한창이다. 불화그림을 그리는 것은 2000년 서울 사당동의 원각사에서 3년 동안 화장실 청소, 경내청소 등 굵은일을 도맡으며 천일기도 할 때 세운 김 씨의 오랜 서원이었다.

"바깥방안이 경전으로 불법설파로 수

남편은 교리 강의하고 아내는 불화 공부

세 아들 매일 아침 기도하며 봉사 앞장

며 가정활동을 펼쳤다. 이와 함께 틈틈이 노인대학, 교도소, 기업체 등에서도 강의하며 봉사도 했다. 또 1999년 무렵부터는 대학 제자들, 군 후배들을 대상으로 주례를 서기 시작해 지금까지 주례해 준 부부만도 1천 명이 넘는다.

"흔히 대중 앞에서 강의를 하거나 이야기 하는 것을 권위적인 일로 생각하기 쉽습니다. 하지만 강의야말로 봉사정신이 없으면 가능한 일이 아닙니다. 배경 지식, 생각이 다른 사람들에게서 공감을 이끌어 내고 교훈을 주려면 자신을 먼저 낮출 줄 알아야 합니다." (박철원 포교사)

남을 가르치기 위해서는 자기 공부가 선행되어야 하는 것은 당연한 일. 박 포교사는 특히 불교교리 뿐 아니라 불교의 식이 담고 있는 깊은 뜻을 배우고자 몇 년 전부터 동산불교대학 등에서 본격적

행한다면 저는 부처님 모습을 그리며 불법을 공부할 생각입니다. 제 그림을 보고 사물들이 아름다움을 느끼고 그로 인해 환희심을 느껴 포교효과도 거뒀으면 합니다."

이렇게 정진하는 마음을 놓지 않는 부부의 영향을 받은 아들 삼형제 원명(32), 원오(31), 원복(28) 씨도 각자 출근하기 전 매일 아침 반야심경을 봉독하는 등 불심이 각별하다. 또 교계 내에서의 봉사활동에 대해 관심도 높고 적극적이다.

앞으로 포교사로서 오랜 동안의 군생활과 교육경험을 살려 군포교에 매진하고 싶다는 박 포교사. 또 가족과 함께 수행되어야 하는 것은 당연한 일. 박 포교사는 특히 불교교리 뿐 아니라 불교의 식이 담고 있는 깊은 뜻을 배우고자 몇 년 전부터 동산불교대학 등에서 본격적

한상희 기자

나무 심는 법 배워요

산림조합, 식목일 맞아 나무시장 운영

4월말까지 전국 148곳서 가꾸는 법 안내

4월 5일은 식목일. '나무 심는 날'이지만 제대로 된 묘목을 구하기도 어렵고 어떻게 심어야 하는지 몰라 그냥 넘어가는 경우가 대부분이다. 올해는 전국 곳곳에서 열리는 나무시장에서 싸고 품질이 좋은 나무도 고르고, 심는 법도 배워보자.

산림조합은 4월 30일까지 전국 각 시, 군 148개소에서 나무시장을 운영한다. 조합원들이 직접 가꾼 조경수, 관상수, 유실수, 야생화, 잔디 등을 시중가 보다 20~30% 저렴한 가격에 판매한다.

나무의 가격은 수령과 상태에 따라 차이가 있다. 대부분 갈나무 3천 원, 대추나무 3천 5백 원, 밤나무 2천 원, 사과나무 4천 원, 단풍나무 2천 원, 목련 2천 원, 철쭉 1천 원 선에서 판매된다.

나무시장에서는 입입기술지도원을 통해 나무 선택 방법 및 심는 방법, 기르는 요령 등을 안내받을 수 있어 가족이 함께 방문해도 좋다.

전국 주요 나무시장 표

기관명	판매장주소	전화번호
임산사업소	서울시 서초구 양재동 화훼공판장	(02)3461-0211~4
서울조합	서울시 강동구 상일동	(02)426-4436
서울조합	서울시 은평구 진관동	(02)359-1160
부산조합	부산시 해운대구 석대동 545-1	(051)528-9148
인천조합	인천시 남동구 수산동 394-62외	(032)462-8494
충남지회	대전 서구 갈마동 361-4	(042)537-8814,5
대전조합	대전시 동구 용전동 22-2	(042)638-0536,7
경북지회	대구시 동구 신암4동 348-7	(053)957-7990-2
대구조합	대구시 수성구 파동 581-48	(053)764-0141
달성조합	대구시 남구 대명동 1142-4	(053)656-0652
달성조합	대구시 달성군 현풍면 중리 108-1	(053)614-8044
전남지회	광주시 광산구 수원동 267-15	(062)954-0072
광주조합	광주시 서구 농성동 482-9	(062)368-7711
울산조합	울산시 남구 무거동 464-7	(052)277-5409
임산사업소	수원시 권선구 구운동 농산물유통센터 내 야외공원장	(02)416-9700
경기지회	수원시 권선구 권선동	(031)222-7419
강원지회	춘천시 사농동 748	(033)256-5427
충북지회	청주시 흥덕구 개신동 78-1	(043)276-4602
전북지회	완주군 용진면 상운리 368	(063)243-7208
경남지회	창원시 천전동 도지회 직영양묘장	(055)266-3431
제주출장소	제주 아라동 362-24	(064)753-3465

동의대학교 음악 아카데미
응피아노 수강생 모집

지도교수 권상무

- 방송 피아니스트
- 필라델피아 음대 음악박사-편곡
- "크로스 오버" 오케스트라 지휘자

● 피아노 치며 노래하는 반주법(초보, 중급) - **생활피아노(초보 누구나 가능)**

- 찬불가, 가곡, 가요 **강좌번호 108번**
- 찬불가 합창단 반주 및 범패 반주

● 예술적인 고급 연주법 및 패즈(고급): **연주용 피아노**

- 피아노 전공자, 피아노 교사, 사찰 반주자 **강좌번호 109번**

수시모집 12주-주1회 ₩300,000
1:1 렉슨 · 눈높이 교육

동의대학교 평생교육원
TEL: (051)890-1947~8 FAX: (051)890-1949
http://www.educate.dongguk.ac.kr E-mail: educate@dongguk.ac.kr
부산광역시 부산진구 가야동 산24번지
권상무 교수 H.P: 011-342-8215

주지스님 초빙공고

본 사에서는 기량수호와 불법 흥포 발전에 기여할 덕높으신 주지스님을 아래와 같이 초빙코저합니다.

..... 이 례

- 1. 자격 및 연령**
전문강원 대교과 졸업 및 30년 성만 이상
40세 이상의 비구, 비구니스님
- 2. 초빙인원** : 0명
- 3. 구비서류**
가. 수행이력서(사진부착) 1통
나. 주민등록 등본 1통
다. 승려증 사본 1통
라. 강원 졸업 및 안거 성만 확인서 1통
마. 추천서(해당자에 한함) 1통
- 4. 접수방법** : 우편접수
- 5. 접 수 처**
우 770-872 경북 영천시 자양면 충효리 660번지
대한불교 조계종 충효사
- 6. 전형방법**
가. 서류심사후 개별통보함
나. 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.
※ 전화문의는 받지 않습니다.

지장기도영험도량 **충효사**
대한불교 주발 응행장진기도도량 **무학사**
조 계 종 천일지정경 독송회 근본도량 **염불원**
사회복지법인 **충효사비원**

회주 **석해공** 임장

중풍(뇌졸중)고혈압
해결책 보인다

100% 한방생약제제 **안티하이퍼**
Anti-hyper

한국인의 사망률 1위
: 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸중 · 심장마비 · 협심증 · 심근경색

안티하이퍼(Anti-hyper)복용이 꼭 필요한 사람

- 고혈압환자
- 협심증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 심근경색환자 및 동 질환 예방
- 약물(신약)의 각종 부작용이 염려되는 사람
- 당뇨병과 고혈압 등의 심혈관계 질환을 동시에 앓고 있는 사람
- 손발이 저리고 아프며 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

안티하이퍼

2물분 258,000원

구입신청 033-255-5669 안티하이퍼

주름

성형... 했니?

아직도 수술을 하세요?
"지금은 바르는 시대"

보톡스(Botox) 대안 화장품

미국 UCLA 피부과 피부테스트 원료

- 20대 ~ 70대 까지(남,여 공용)
- 눈가, 입가, 이마, 미간, 주름진 부위

※ 1994년 노벨의학상을 수상한 Dr.Martin Rodbell이 제시한 과학적 원리와 원칙에 따라 개발된 고품격 피부관리 제품

메디덤(주) 02)969-8080