봄산 약초 가득 건강 캐러 가세

약초도감 지참, 식물보호 중요

최근 건강을 두 배로 챙길 수 있는 '약초산행'이 화제다. 약초요리나 약초목욕 등 약초를 응용한 건강지킴법을 넘어서, 산행으로 힘을 키우고 약초로 병을 다스리는 적극적인 건강 관리법이 인기를 끌고 있다. 봄맞이 약초여행의 모든 것을 알아본다.

■ **약초는 어디에 있을까**= 흔히 약초는 깊은 산속에 숨어있어서 웬만해서는 찾아내기 힘든 것이라고 생각하기 쉽다. 그러나 한국토종약초연구소 최진규 대표는 "가장 흔한 풀이 가장 좋은 약"이라고 말한다. 그렇기에 약초는 식물이 자라는 곳이라면 어디에서든 쉽게 찾을 수 있다.

그러나 그 가운데서도 영험한 약초, 토종 약초가 그득한 산지가 있기 마련. 약초의 천국이라 불리는 파주 감악산은 약초의 가짓수도 많거니와 약효가 특히 좋은 곳으로 이름이 나 있다. 원주 치악산도 봉우리마다 영험한 약초가 넘치는 것으로 유명하다. 평창 오대산 을수골 역시 다른 산에서는 하루종일 찾아 헤매도 구경도 못하는 당귀, 만삼 같은 귀한 약초들이 지천에 널려있다.

이밖에도 도인과 선각자의 땅 부안 변산, 산삼과 산나물로 사랑받는 화천 용화산, 산수가 빼어나 무릉도원이라 불리는 고성군 고원계곡 등은 다양하고 효험있는 약초가 산재한 것으로 정평이 나있다.

감악산 치악산 등 효능 우수
봄철 열매보다 어린 싹 좋아
나무약재 4~6월 채취해야

■ **어떤 약초를 채취할까**= 약초를 채취하려면 먼저 마땅한 채집시기를 정해야 한다. 같은 약초라도 채취하는 시기에 따라 약초와 유효성분이 달라지기 쉽기 때문이다. 취오동이라 부르는 누리장나무는 꽃이 피고 난 뒤에 채취하면 약효가 절반 이하로 떨어지는 것이 한 예다.

요즘 같은 이른 봄철에는 꽃이나 열매보다는 어린 싹 등 잎으로 쓰는 약초의 효능을 기대할 수 있다. 초봄에 올라오는 '원추리' 싹을 살짝 데쳐서 나물로 무쳐 먹으면 스트레스 해소와 소화기능 증진에 좋다. 한겨울에도 푸른 잎을 지니고 있는 '곰보배추'도 이른 봄 산천에서 쉽게 발견할 수 있는 약초다. 해수 · 천식 · 기침 등에 특효약이라 불리는 곰보배추는 푹 삶아 술로 담궈도 좋고 뿌리를 달여먹어도 효능이 탁월하다. 이밖에도 봄에 샛노랗게 피는 생강나무 꽃은 뼈와 근육발달에 도움이 되고, 청미래덩굴 뿌리를 캐어 잔뿌리를 달여 마시면 신경통이나 중금속 해독 등에 좋다.

■ **어떻게 채취할까**= 약초산행을 떠날 때는 주머니에 넣을 수 있는 크기의 식물도감이나 약초도감을 가지고 가는 것이 좋다. 식물이름을 알고 비슷한 식물들을 가려내기 위해서다. 그러나 식물을 분류하는 것보다 더 중요한 것이 있다. 바로 식물의 보호다.

잎이나 꽃만을 약초로 취할 때는 뿌리까지 송두리째 뽑지 말아야 하며, 땅속뿌리를 쓰는 식물들도 될 수 있으면 뿌리의 일부분을 남겨둬서 남은 뿌리에서 새싹이 자랄 수 있도록 한다. 또한 나무껍질을 쓰는 약재는 4~6월에 채취하는 것이 좋다. 나무가 한창 물을 빨아올릴 때는 껍질이 잘 벗겨지기 때문이다.

약초에 대한 기본지식이 전혀 없다면 전문가와 함께 떠나는 약초산행 모임에 동참하는 것이 좋다. 한국토종약초연구소(02-720-4420)는 최진규 약초연구가의 주관 하에 지역별 약초산행을 매월 추진하고 있다. 한국토종야생산야초연구소(051-464-0307)에서는 전동명 약초연구가가 약초를 사랑하는 모임 회원들을 이끌고 정기적인 약초산행을 벌인다. 자연치유대학(02-842-0775) 역시 생활약초학회 회원와 산나물 교실회원들을 비롯, 약초에 관심있는 일반인들과 함께 매월 둘째 주 약초여행을 기획하고 있다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

원추리 어린순(위)과 곰보배추(아래).

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑬

자연그대로의 신선한 음식 섭취

3도샤의 밸런스를 위한 음식들 I

우리 몸에서 카파, 피타, 바타가 서로 균형을 맞추기 위해서는 어떤 음식을 섭취하느냐가 매우 중요하다. 3도샤의 밸런스를 유지하기 위해서는 다음과 같은 음식들을 먹어주어야 한다.

먼저 곡물류로는 쌀, 보리, 기장, 명아주, 콩류로는 녹두, 강낭콩, 팥이 좋다. 과일은 익힌 사과, 배, 파파야, 건포도, 바나나, 망고, 적당량의 오렌지를 먹되 가공한 것보다는 과일 그대로의 성분을 먹도록 한다. 채소류로는 시금치, 호박, 브로컬리, 꽃 양배추, 양배추, 아스파라거스, 당근, 고구마 등이 좋다.

무가공 과일 살짝 끓이거나 데친 채소
따뜻한 차 냉장고에 넣지 않은 물 도움
카파-완두콩, 달 좋아 … 과하면 부작용

이밖에 잎이 많은 채소, 살짝 끓이거나 데친 채소, 후라 이 팬에 기름을 살짝 둘러 볶은 채소도 괜찮다. 샐러드로 먹고자 할 때는 신선하고 푸른 야채에 참기름과 레몬 주스 드레싱을 듬뿍 넣어도 상관없고 기타 원하는 양념을 곁들여 먹어도 된다. 양념류로는 신선한 생강뿌리, 삼황, 호유자나 잎이나 커민 기름(카레에 쓰이는 노란 색이 도는 성분), 감초, 회향 기름, 생강과의 가르다몸, 시나몬, 신선한 바실(차조기과의 나륵풀), 겨자씨 등을 들 수 있다.

소금은 적당량의 미네랄 소금, 검은 소금, 암염(岩鹽)을 섭취하고 감미료는 적당량의 생꿀, 단풍잎에서 추출한 단풍당밀, 마른 사탕수수 주스가 좋다. 견과류는 껍질을 벗긴 적당량의 아몬드, 단맛을 첨가하지 않은 코코넛, 참깨와 호박씨가 도움이 된다. 기름은 참기름, 올리브유, 해바라기, 아마씨, 카놀라유, 기(ghee, 액체 버터) 등이 좋고, 음료로는 따뜻한 허브차나 곡물 음료, 물 등을 많이 마셔주면 좋은데 이때 물은 냉장고에 넣지 않은 물이 좋다. 빵으로는 밀이나 옥수수빵 등이 좋은데 가급적 베이킹 파우더를 넣지 않은 것을 먹도록 한다.

다음으로 3도샤 각각에 맞는 음식들을 살펴보자.

카파의 곡류로는 보리, 메밀, 조, 귀리, 귀리 왕겨, 뮤즐리, 적당량의 밀을 들 수 있다. 콩류는 대부분 다 좋으나 그중에서도 완두콩, 달(dal: 렌즈 콩과 향료를 사용한 인도 요리)이 특히 좋다. 한 가지 주의할 점은 인공 가공한 것보다는 자연 그대로의 콩 성분을 섭취하도록 한다. 과일류는 사과나 크랜베리, 석류, 말린 과일(건과일), 작고 수분이 많은 딸기류가 좋은데 이중 딸기는 적은 양을 섭취토록 한다. 채소류는 아스파라거스, 사탕무(beet), 달지 않은 멜론, 브로컬리, 비트 잎, 양배추, 마늘, 녹색 콩, 회향풀, 당근, 케일, 서양 고추냉이, 잎이 많은 야채, 부추, 양상치, 익힌 양파, 시금치, 콩나물, 호박류, 순무, 그리고 적은 양의 엉겅퀴, 우엉 뿌리와 싹 양배추가 좋다. 양념류로는 후추, 고추, 생강, 시나몬, 정향(clove), 말린 월계수 잎이 도움이 된다. 유제품은 적게 섭취하되 염소 우유와 기(ghee) 중심으로 먹도록 한다. 육류로는 신선한 생선, 새우, 토끼 고기, 사슴 고기와 적은 양의 닭과 칠면조의 흰살 부분, 견과류로는 적은 양의 아몬드, 기름류로는 적은 양의 올리브, 옥수수, 카놀라 유 등이 좋다.

■ 포천중문의대

간(肝)이 간염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◘ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

◘ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : 055) 963-9583 · 상담문의 : 055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

기도처 자연속에 보금자리 자광원

행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

보살 염불원의 특징

≫ 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.

≫ 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처 입니다.

≫ 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의 · 식 · 주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다

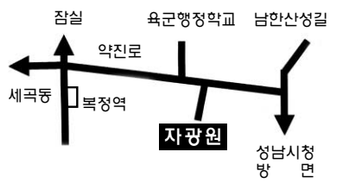
≫ 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.

≫ 고부간의 갈등으로 고민하시는 분

≫ 홀로계신 시아버님, 모시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

위치 및 시설개요

◆ 소 재 지 : 경기도 성남시 수정구 복정동 116
◆ 대 상 : 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 불자
◆ 정 원 : 24명~30명 내외
◆ 시설개요 : 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인터폰 설치)
법당, 팔각정자
부대시설 → 제 2 물리치료실, 목욕탕, 이 · 미용실, 식당, 오락실
◆ 입방비부담 : 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
◆ 연 락 처 : 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209



2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

명당을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당 육氣방

本人, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.
氣가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.
새로운 운으로 변하면
재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고
새로운 앞길이 열리며
새로운 좋은 일이 있게 되고
새로운 관운, 명예, 재물운이 옵니다.

아무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를 처방해
불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물운이 옵니다.

이것이 처방이다 명당육氣방 051)865-9933

천도재 49재와 같들인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당육氣방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.

氣당어리 복당어리 황금당어리 氣가막힌 복이들어와 황금운으로 변합니다.