

# 영양 듬뿍...잡곡밥은 건강 지킴이

## 잡곡밥 알고 먹어야 보약



최근 불어 닳친 웰빙 열풍의 중심은 바로 밥상. 건강한 식사법에 대한 관심이 크게 늘었다. 특히 잡곡류의 수요가 크게 늘어 전년대비 250%의 증가를 보이고 있을 정도. 잡곡은 비타민, 필수아미노산, 단백질, 무기질 등을 갖가지 영양소가 고루 포함되어 있어 균형 잡힌 식사에 좋다. 무엇이든 제대로 알고 먹어야 이익이 되는 것. 잡곡밥을 알맞게 짓는 요령과 잡곡밥을 먹을 때 유의해야 할 점에 대해 알아보자.

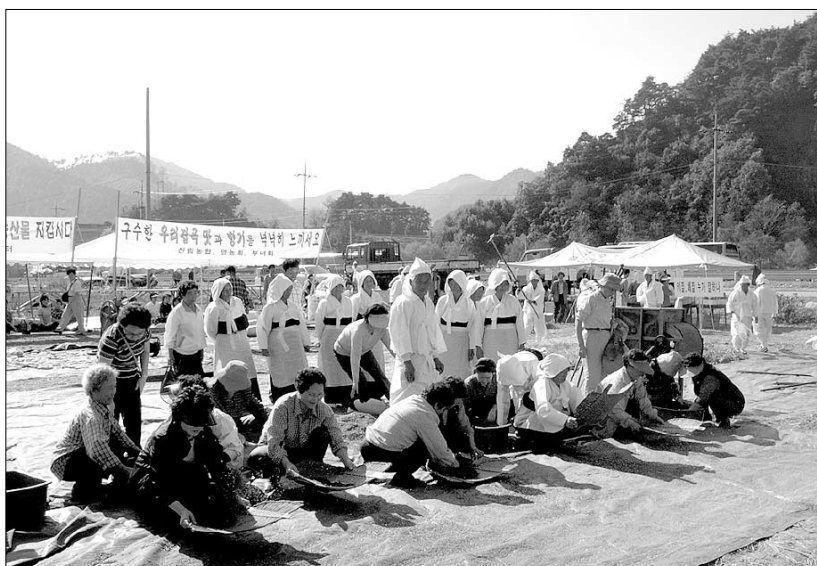
### 잡곡밥 맛있게 짓는요령

잡곡밥은 쌀밥을 짓는 법과 크게 다르지 않다. 밥물을 쌀밥보다 늘리고 불리는 시간도 30분 이상 충분히 가져야 한다. 일반적으로 쌀과 잡곡을 3:1이나 4:1 정도로 적당히 섞어 밥을 하는 것이 좋다. 잡곡마다 단단하기와 무르기기가 다르므로 이를 잘 조절하는 것도 중요하다. 콩류는 미리 불려 놓고, 팥은 삶아서 물을 흡수하기 쉽도록 준비해 놓는다. 차조는 뜸 들일 때 넣어야 한다. 잡곡밥은 전기밥솥보다 압력밥솥에 지으면 더욱 맛있다. 잡곡을 고루 익히기 위해 시루에 썬 밥을 해먹는 옛날 방식과 유사하게 때문이다. 밥을 다 지은 후에는 10~15분 이상 뜸을 들이는 것도 잊지 말자. 이것만은 명심하자

요즘 시중에 판매되는 잡곡 브랜드만도 수백여 개에 달한다. 그만큼 재배부터 수확까지 밟고 살수 있는 잡곡을 고르려면 쉽

## 콩 미리 불리고 팥은 삶아 넣어야 흰 점 생기면 벌레 생긴다는 신호 아이에게겐 한 종류씩 먹이는게 좋아

지 않다. 이럴 때는 농산물품질관리원에서 부여하는 인증마크가 있는지 살펴보면 된다. 잡곡을 보관할 때에는 벌레가 생기지 않도록 유의해야 한다. 서늘하고 습기 없는 곳에 보관하는데 먹기 좋게 섞어 냉장고에 넣어 아이에게나 김치냉장고에 보관해도 좋다. 팥, 콩 등에 흰점이 생기면 쉽게 벌레가 생긴다는 신호이므로 잘 살펴본다. 지어놓은 잡곡밥은 쉽게 상할 수 있으므로 식혀서 냉장고에 넣어둔다. 잡곡밥이 건강에 좋다고 해서 소화기능



지난 가을 열린 원주 신태면에서 열린 잡곡축제.

다. 다양한 잡곡 만나보세요

농협, 대형마트 등에서는 것거야 따로 불릴 필요 없이 먹기 좋게 포장된 혼합잡곡을 손쉽게 만나볼 수 있다. 8가지부터 25가지까지 갖가지 곡류를 섞어 7~8천원부터 3~5만원 선까지 다양하게 판매한다. 가격대는 조금 비싸지만 친환경적 유기농 잡곡들도 인기가 많다. 조계사, 수유사, 영화사, 맑고 향기롭게 등 사찰 내 불교용품 판매점이나 정기적인 알뜰시장에서 구입가능하다. 가격은 조금 비싸지만 친환경적 유기농 잡곡들도 인기가 많다. 조계사, 수유사, 영화사, 맑고 향기롭게 등 사찰 내 불교용품 판매점이나 정기적인 알뜰시장에서 구입가능하다. 가격은 조금 비싸지만 친환경적 유기농 잡곡들도 인기가 많다. 조계사, 수유사, 영화사, 맑고 향기롭게 등 사찰 내 불교용품 판매점이나 정기적인 알뜰시장에서 구입가능하다.

### 안티미스코리아 모집

여성지널 <이프>는 제 6회 안티미스코리아 페스티벌(www.anti-misskorea.com)을 맞아 4월 13일까지 참가 후보를 선발한다. 학력, 나이, 외모, 성별의 제한 없이 불명 등, 불합리에 대해 '안티'를 걸고 싶은 사람이면 누구나 참가 가능하다. 자유로운 형식의 자기소개서, 행사취지에 맞는 공연기획안, 참가자원서를 작성해 제출하면 된다. 선발된 사람은 5월 8일 서울 남대문메사 팝콘홀에서 열리는 행사 무대에 서게 된다. (02)717-9201-4

### 여성 마라톤 5월2일 열려

제4회 여성 마라톤대회가 5월 2일 서울 상암동 월드컵경기장에서 열린다. 여성신문사 주최로 열리는 이번 대회는 어린이와 초보자를 위한 3km 코스를 비롯해 5210km 달리기 등으로 나뉘어 진행된다. 딱치기 대회, 페이스 페인팅, 간단히 배워보는 요가교실 등 부대행사도 함께 마련된다. (02)318-2792

### 여성장애인 도우미 운영

서울시는 저소득 및 중증 여성장애인의

가정을 방문, 임신·출산·육아·가사를 돕는 '홈플러스'를 4월 중으로 양성해 파견한다. '홈플러스'는 '우리 고모랑 이모랑 함께 해요'라는 이름으로 해당 가정에서 친척처럼 가사활동 전반을 도와주는 제도이다. 이로써 서울시내 등록된 7만 9천여 여성장애인 중 독거 여성 장애인 1천 8백여 명이 혜택을 받을 수 있게 됐다.

### 창원, 무료 공부방 운영

창원 비영리민간단체인 희망나라에서는 올해 말까지 소외계층지역민 아동을 위한 무료 오후 공부방을 운영한다. 매일

오후 1시부터 6시까지 열리는 이 공부방에는 창원시 일대의 유치원생부터 초등학교 저학년들까지 참여할 수 있다. (055)237-1008

### '여성주간' 기념 글짓기대회

교육인적자원부는 제9회 여성주간을 기념해 초·중·고교생을 대상으로 글짓기 대회를 개최한다. 참가자격은 남녀차별 해소 및 양성평등을 주제로 한 산문이나 운문 형식의 글로 원고양에는 제한이 없다. 5월8일까지 각 학교나 지역교육청에 제출하면 된다.

## 현장에서 만난 우바이

### 동국대 정치외교학과 백경남 교수



최근 한나라당, 민주당 등 각 당을 대표하는 얼굴이 모두 여성으로 바뀌면서 본격적인 여성정치 시대 개막을 예고했다. 이는 여성의 사회적 지위와 권익향상을 의미하는 것이기도 하다. 오늘날 여성을 사회중심의 키워드로 만든 공로자 중 이 사람을 빼놓을 수는 없다. 바로 백경남(63) 동국대 정치외교학과 교수다. 백 교수는 정치학자로서 강단뿐 아니라 사회전반에서 활약했다. 1983년 한국여성개발원 자문위원을 시작으로 야·태평화재단 운영위원, 대통령자문 정책기획위원 등을 맡으며 여성·외교·통일 분야

에 기여했다. 지난 2001년에는 대통령직속 여성특별위원회 위원장을 맡아 여성부의 기틀을 다지기도 했다. <한국여성의 정치의식> 등의 저서를 통해 여성의 정치의식 변화에도 노력을 기울여 온 그의 정치철학은 불교에 뿌리를 두고 있다.

## 탐진치 버리고 밝은 정치 연다

### "일이 곧 수행" ...학자·여성특위 등서 맹활약

"불법은 모든 것을 다 포괄할 수 있습니다. 정치도 마찬가지입니다. 탐진치를 버리고 불법에 따라 정치한다면 보다 나은 세상, 인류의 고통을 구원하는 세상이 될 겁니다." 백 교수의 이같은 철학은 어린 시절 어머니로부터 기초교리 등 불교에 대한 이야기를 들으며 자연스럽게 형성됐다. 그에게 '부처님의 가르침을 구하듯 직업에 정진한다'는 마음가짐도 심어주게 됐다. 그래서 백 교수는 항상 수행은 따로 있는 것이 아니라 자신이 하는 일이 곧 수행이라고 강조한다. 그래서 학자로서의 정체성과 불자로서의 신심을 한 고리에 연결하는 것이 힘들지는 않았을까. "불자로서 전문인은 자신의 분야에서 최선을 다해야만 여법하게 희망할 수 있다고 생각합니다. 자기 일 하나하나가 곧 부처님의 가르침을 향하는 것이라 여겨야지요. 불법과 인연을 맺었다는 사실만으로도 진리의 가르침에 향할 가능성이 열려 있다는 것 아니겠습니까?"

신행합일 한다는 마음가짐으로 꾸준히 주어진 역할에 최선을 다하겠다는 백 교수. 그는 현재 민주화 보살핌의위원회, 민족화해협력범국민협의회 상임의장으로 불교도를 꿈꾸며 밝은 정치와 화해의 길을 여는 작업에 한창이다. 백 교수는 요즘처럼 정치에 대한 관심이 민감한 시기일수록 여성불자의 역할이 중요함을 강조하며 인터뷰를 마무리했다. "여성 불자들이 사회의 변화를 주도하는 세력으로 자리매김하기 위해서는 먼저 자신의 직업에서 성공해야 합니다. 부처님의 뜻을 세상에 펼쳐 지어가는 세계로 만들기 위해서입니다. 현대의 지배적인 이야기에 적극 참여해 진취적인 목소리를 내는 여성불자들이 폭발적으로 증가하길 바랍니다."

한상희 기자

## 교통사고방지부적방석

천만대가 넘는 자동차들이 거리를 활보하고 하루에도 몇천건씩 일어나고 수많은 인명이 사망하고 다치는 교통사고 당신도 예외일 수 없습니다.

본 제품은 강한 "氣"가 방출되는 신비스러운 "경명주사"로 염색한 [방명특허출원중] 특수실로 삼베에 자수하여 시원하고 건강에도 좋으며 "경명주사부적방석"은 나쁜 "氣"가 침범하지 못하게하여 운전자의 심신을 안정케하여 사고를 예방하고 자신감을 심어줍니다.



자동차사고 예방부 부적

저희 부적패션샵에서 판매되는 제품은 부산PSB방송 [2003.11.11]아이디어 상품으로 방영되었으며



자동차사고 예방부 삼베방석

자매품으로 교통사고예방 "쿠션"과 신기만해도 재수있는 "양말" 세트도 판매합니다.

오늘도 운전자 여러분의 안전운전을 기원합니다. \*한개라도 주문하시면 성심껏 보내드리겠습니다.

◆ 계좌번호 : 농협 751070-52-055271 예금주 : 장기홍  
◆ 판매대금 : 방석 33,000원 쿠션 23,000원, 양말세트 23,000원  
◆ 주 문 : 전 화 053)986-1355  
휴대폰 011-537-1739

이사업에 관심계시는분 상담요  
치질 자연요법으로 치유  
참조 홈페이지: www.bujukshop.com

## 역술의 제왕(帝王)

### 역술을 알면 현생이 바뀐다!

옛 성현의 글에는 "군자는 재해(災沓)를 예지(豫知) 함으로써 예방을 먼저 한다."고 하였다. 황제가 세 아들에게 전수하길 이 법으로 나라에 선정을 펴고, 수신을 보호하라! 만일 현명자가 없어 비범 전수를 하지 못하면 명산대산에 가서 물어라!

- 길시는 언제 시작되는가?
- 흉사는 언제 끝나는가?
- 근심과 재앙을 미연에 방지할 수 없는가?
- 언제 성공할 수 있는가? 그때는?
- 상대가 방울할 때 어떤 처지에 놓였는가?
- 기로에서 있는가? 갈등하고 있는가?
- 과연 어디에서 시작되었는지, 원인이 뭔지, 산소탈인가, 귀신탈인가, 조상탈인가? 하지만 많은 사람들은 흉재가 발생한 뒤에 감정을 받고자 하는 이유는?
- 어리석은 중생아 깨어나라! 늦지 않은가?

### 태산유임원에서 기초입문, 활용과정, 임상특으로 수강생 모집

- 포교당, 철학원, 운영연구회
- 궁금하신 분은 전화로 문의하세요!
- 운영상담은 예약
- 각종 비법을 전수!

### 도시안내

- 아베 대신 대전과 황제내경, 육임대전
- 길흉정단비법
- 살전감정법
- 감정극비전
- 초학상해

주소 : 대구시 남구 대명 9동 501-7번지 1층  
자료구입 계좌 : 대구은행 093-08-247393 (예금주 : 손외경)  
전화 053)627-0170 / 휴대폰 016-580-6654

## 대구 대승불교대학 정토사 부설 불교의식 대학 제2기 불교의식(범음·범패)

### 수강생 모집

#### 4월초 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, 태정, 범고) 다루기  
도량식, 쇄송, 상단예불, 각단체례, 향수혜례, 행선축원, 신중행, 관음기도법, 산왕기도...
- ② 중급반 (3개월): (매주, 화요일 오후 3시 ~ 5시)  
상주권공, 대령관공, 신중작법, 지장정, 관음시식, 시다림법, 정인시식, 방생의식, 구병시식
- ③ 작법반 (6개월): (매주, 화요일 오후 5시 ~ 6시 30분)  
천수바라, 다계작법, 오공양작법, 요점바라, 삼귀의작법 (일명 바라나비춤)
- ④ 고급반 (6개월): 영산재, 예수재, 수륙재 등... (연명자 소수)

### 대구대승불교대학 부설 범음·범패 의식교육원·정토사

신정문의 대구광역시 달서구 송현동 1914-5 (월촌역4거리)  
전화 : 053)622-0333 / 011-699-9120

## 편해동승복

### 직접 만나보세요!! 품질로 보답하겠습니다

	<b>겉누비면(의복)</b>	
적삼, 조끼, 바지 180,000 동방, 바지 180,000 두루마 250,000	<b>면(의복), 광목</b>	
	적삼, 조끼, 바지 160,000 동방, 바지 160,000 두루마 140,000	
	<b>무명</b>	
	적삼, 조끼, 바지 220,000 ~ 300,000 동방, 바지 220,000 ~ 300,000 두루마 180,000 ~ 250,000	
	<b>모직</b>	
	적삼, 조끼, 바지 160,000 ~ 200,000 동방, 바지 160,000 ~ 200,000 두루마 140,000 ~ 170,000	
	<b>마(의복)</b>	
	적삼, 조끼, 바지 170,000 동방, 바지 170,000 두루마 140,000	
	<b>하복지-구급고세탁 용이</b>	
	적삼, 조끼, 바지 150,000 동방, 바지 150,000 두루마 130,000	

\* 장삼 200,000 ~ 260,000 조끼 몸배 60,000 ~ 셔츠 30,000 ~

대구 고속터미널 중간 동부영양  
대구광역시 동구 신천 4동 399-1  
TEL : 053)741-8131  
FAX : 053)741-8132  
H. P : 011)549-8130