



'마음의 살까지 빼주는 사찰음식 다이어트' 펴낸

대안 스님

욕심도 빼야 다이어트지!

육류와 인스턴트 식품 등으로 찌든 현대인의 식단에 채식바람이 불고 있다. 채식 중에서도 오신채는 물론 인공조미료까지 견어낸 사찰음식의 인기는 단연 으뜸이다. 이 사찰음식으로 다이어트까지 쟁길 수 있겠다?

최근 <마음의 살까지 빼주는 사찰음식 다이어트>(중앙M&B)를 펴낸 대안(경남 산청 금수암 주지) 스님은 "산에서 끌어내린 사찰음식으로 현대인의 비만을 치유할 수 있다"고 말한다. 다이어트라 해서 몸의 살빼기만 강조하는 것이 아니라, 마음의 살인 욕심도 '다이어트' 될 수 있다는 것이 스님의 주장이다.

이처럼 몸과 마음의 군더더기를 덜

탐식, 폭식 습관 내려 놓아야
원활한 호흡 기의 순환 도와
제철재료·소열량 양념에 초점



어내는 다이어트법의 핵심은 "음식을 수행하는 마음으로 접하라"는 것. 자신의 식욕을 가만히 들여다봄으로써 음식을 탐욕의 대상으로 취하는 마음을 내려놓는 것이 그 첫째 과제다. 자제심을 잃게 만드는 폭식 습관도 가만히 내려놓는다. 그 후에는 '음식 이전의 음식', '호흡'을 생활화하는 것

으로 마음챙김을 이어간다. 대안 스님은 "들숨날숨이 원활한 호흡은 기의 순환과 열량소모를 도울 수 있다"고 말한다.

그렇다면 실제 다이어트 사찰음식에 응용되는 조리법엔 무엇일까? 대안 스님은 가공하지 않은 자연산 제철재료와 열량을 최소화하는 양념

등에 초점을 뒀다. 같은 음식이라도 조리 방법이나 첨가하는 재료에 따라 영양소나 열량이 두 세배 이상 차이 날 수도 있기 때문이다.

저칼로리 식이섬유소의 집합체인 다시마를 이용하거나, 칼로리가 없는 반면 소화효소와 체내 대사 기능을 탁월한 표고버섯을 양념으로 사용하면 불필요한 열량 증식을 방지할 수 있다.

또한 한 그릇 음식이라도 볶음밥류에 비해 열량이 현저히 떨어지는 시래기현미밥, 은행밥죽 등으로 식단을 꾸리는 것도 열량이 높은 저열량 식사에 좋은 방법이다.

강신재 기자 thswhy@buddhapia.com

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑭

음식, 정신 작용에까지 작용

이하리의 음식 치료법들



활력은 몸과 마음에 살아 움직이는 힘을 제공하는데, 인간은 이러한 활력을 통해 저 깊은 의식 속에 숨겨져 있는 감정적 욕구에 도달할 수 있다. 즉, 음식의 섭취로 얻어진 생명력을 통해 섭취된 음식물의 성질에 합당한 특정 행동을 나타내게 되는 것이다.

예를 들어 육식을 많이 한 사람의 경우 채식주의자보다 훨씬 많은 공격성과 격렬함을 드러낸다. 그것은 고기 속에 들어있는 독소와 나쁜 호르몬들 때문이다. 육류는 우리에게 에너지와 힘, 근육과 조직, 호르몬의 원료인

고기의 독들 파타 도샤 악화 시켜 사트바 가리고 사고·판단력 저해 유전자 조작 식품 반자연적 행위

단백질을 제공하지만 동물들을 죽임으로써 얻어지는 결과이기 때문에 그 대가를 치르지 않으면 안 된다. 동물들은 죽는 순간 극도의 공포와 두려움, 적개심을 경험하기 때문에 많은 스트레스 호르몬과 독소를 뿜어낸다. 때문에 고기를 먹는다는 것은 독소와 호르몬도 함께 섭취한다는 것이므로 몸을 병들게 하고 면역력을 감소시키는 것은 불을 보듯 뻔한 일인 것이다.

분노로 인해 생긴 이러한 고기의 독들은 파타 도샤를 악화시킨다. 따라서 파타 도샤의 영향을 받는 소화 기관들은 이런 육류를 소화하고 대사시킬 능력이 줄어들게 된다. 그 결과 심장병과 각종 퇴행성 질환, 암에 걸릴 확률이 높아지게 된다. 또 정신적인 관점에서 본다면 이러한 분노와 공포는 라자스와 타마스를 생기게 하고 사트바를 가리게 돼 우리의 사고력과 판단력을 흐리게 하는 결과를 초래한다.

이렇게 음식은 음식 자체로서 뿐만 아니

라 정신 작용에까지 관여해 그에 따른 행위를 유발시킨다. 고기를 먹든 채소를 먹든 우리는 그러한 자연 환경의 지배를 받으며 또한 주위로부터 오는 감정들이나 느낌들에 영향을 받는다. 이것은 무엇을 먹느냐 하는 문제뿐만 아니라 누구와 어디서 어떻게 먹느냐에 따라서도 많은 영향을 받게 된다.

이번엔 최근에 큰 논란을 불러일으키고 있는 유전자 조작 식품에 대해 알아보자.

이 문제는 인간은 어디까지나 자연의 일부라는 사실을 인지한다면 쉽게 해결될 수 있다. 오히려 인간이 자연에서 볼 때 이렇듯 획기적으로 보여도 사실은 자연의 섭리 안에서 움직이고 있는 한 부분일 뿐이다. 편의함과 함께 해충으로부터 보호할 수 있고 크고 많이, 오래 보존할 수 있다는 점에서는 일단 긍정적이다. 그러나 그것은 엄연히 우주의 섭리를 거스르는 행위다. 대자연으로부터 부여받은 생명력에 인위적인 조작을 가해 본래의 상태를 훼손한다는 것은 반자연적인 행위이다. 때문에 시간이 지나면 어떤 식으로든 인간들에게 그 영향이 나타나게 될 것이다.

다음으로 가공 식품과 음식물 속의 화학 물질은 아래에 어떤 영향을 미치지는? 삶의 속도가 빨라지고 도시화, 산업화 추세가 늘어남에 따라 현대인의 식생활 문화도 급속히 바뀌었다. 직접 음식을 준비할 시간이 줄어들면서 자연산 신선한 음식과 직접 기회도 그만큼 줄어들었다. 그 결과 점점 가공 식품이나 인스턴트 식품에 의존하게 되었다. 그 결과는 어떻게?

■ 포천중문의대

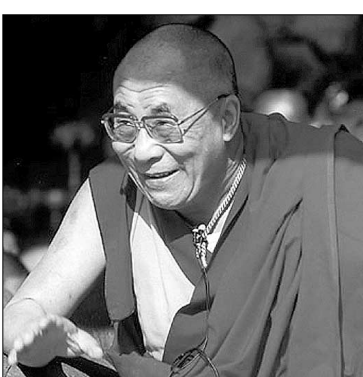
동서고금을 통해 위대한 사상가로 추앙받는 이들은 '건강'을 어떻게 바라봤을까. 플라톤은 심신이원론을 주장하며 정신만이 인간 존재의 중심이라 했고, 공자는 도덕과 윤리수행을 강조했다. 신체의 마음을 닦은 후에 자연히 단련되는 체도로 파악했다. 그렇다면 학문과 수행을 함께 이어갔던 종교지도자의 생각은 어떨까.

달라이라마(사진)는 수행을 매개로 한 정신과 신체의 긴밀한 관계에 주목했다.

달라이라마 현대인의 건강문제 지적 '명상·수련, 건강 지킬 수 있고 부정적 사고 행위 변화 가능'

국제선무학회가 최근 발간한 선무학술 논문집 제 14권에 수록된 '달라이라마가 지적한 현대인의 건강문제(원광대 김철교수)'에서 달라이라마는 "명상이나 선

수련을 통해 정신적·육체적 건강을 지킬 수 있다"고 말했다. 그는 특히 "사념 처관법 등 몸과 마음의 움직임을 깨어있는 마음으로 살펴보는 수련을 통해 건강을 지향하는 괴로움을 근본적으로 치유할 수 있다"며 "이를 통해 분별을 일으키는 자아의식을 소멸시키는 동시에 모든 부정적인 사고와 행위를 긍정적으로 변화시킬 수 있다"고 말했다. 이렇게 형성된 건강한 몸과 마음이 곧 행복이라는 것이 달라이라마의 주장이다. 강신재 기자



당뇨

당치발란스

국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

▶ 당치 발란스의 당뇨에 대한 효과
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

개발자(김동연 교수) 약력
-경남대학교 의과대학 부교수
-영남대학교 의과대학 생명과학부 교수
-영남대학교 기초의학연구소 소장
-영남대학교 비만·당뇨·신도연구센터 센터장
현재 역임중

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -
· 위궤양, 비만증, 무좀, 체력증강 · 갱년기 장애
· 감기에 걸리지 않는 체질로 개선 · 고혈압, 고지혈증
· 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌

영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구
주문 및 무료상담전화 080-558-6633

간(肝)

간지방간
간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의
참다슬기 농축액

토종 웅덩이 비갈만한 자연산 참 다슬기 소의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가미술) 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 배금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가미술에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.
☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 황이리데 넣고 황겨 97마리를 넣은 뒤 완경에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 망속에 묻어둔 빈 황이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 황겨가 다 타들어 가기가까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달 분은 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
산마를 토종 (민속농원)

동명대학교 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 범회 반주

● 예술적인 고급 연주법 및 패즈(고급): 연주용 피아노
· 피아노 전공자, 피아노 교사, 사찰 반주자 강좌번호 109번

수시모집 12주-주1회 ₩300,000
1:1 렛슨 · 눈높이 교육

동명대학교 평생교육원
TEL: (051)890-1947-8 FAX: (051)890-1949
http://www.educate.dongmy.ac.kr E-mail: educate@dongmy.ac.kr
부산광역시 부산진구 가야동 신24번지
권상무 교수 H.P: 011-342-8215

특별강좌 전기공학요법

너무나 쉬운 이 시대 최고의 대체의학. 電通으로 경락을 소통시켜 만병을 치유하는 中國 특유의학 강의.

적용중 구안와사, 반신불수, 요통, 관절염, 좌골신경통, 오십견, 협심증, 위장병, 두통, 요실금, 전립선비대증, 당뇨, 중풍, 간질환.

일시 2004년 4월 18일(일)
▶ 12시 - 맛보기 무료강의
▶ 1시 - 본 강의(약 3시간)

장소 상봉역 7호선 6번출구 새서울 극장 옆 무량선원

전화 02)491-7358
017-750-9900

대상 의료계 종사자, 스님, 일반인, 목회자

매주 일요일 강의 예정
※ 철저한 살기쉬워 완벽마스터 1일 완성