

“편식 심하다고 야단치지 마세요”

현장 / 주부생태학교 ‘밥상머리 마음공부’

“우리 손자 녀석이 편식이 아주 심해요. 어떻게 해야 편식하는 습관을 고칠 수 있을까요?”

“아이들에게 유기농 중심의 식단으로 먹이려 하는데 쉽지 않네요. 어떻게 하면 거부감 없이 먹일 수 있을까요?”

4월 19일 서울 정토회관 3층 강당에서 열린 예코부부 주부생태학교 몸·마음·자연이야기의 두 번째 시간 ‘밥상머리 마음공부’ 현장. 참가자들은 이날 강의를 진행한 <밥상을 다시 차리자>의 저자 김수현 씨에게 앞 다투어 질문하기 바쁘다. 가정의 식탁을 책임지고 있는 주부라면 한번쯤 해봤을 심각한 고민들이 대부분이다.

“아이의 편식습관을 고쳐려고 하지 마세요. 아이의 편식은 곧 엄마의 식습관도 바르지 못하다는 의미입니다. 엄마부터 먼저 몸에 좋은 음식을 다양하게 먹기 시작하면 아이는 자연스럽게 변화하게 됩니다.”

김 씨는 강의를 통해 아이 뿐 아니라 가족 전체의 편식습관 개선을 위해서 식탁의 책임자인 주부 스스로 먼저 변화할 것을 강조했다. 특히 아이들에게는 강하게

거부하는 음식이라도 일단 보고 냄새 맡게 하는 기회를 지속적으로 제공해야 한다고 권유했다. 어릴 때 음식을 접한 경험이 훗날 편식치유에 도움이 된다는 것이다. 하지만 최근 유행처럼 번지고 있는 질병치료의 대체나 수단으로서의 음식에 대해서는 강하게 반발했다.

“요즘 아이들 중 10명 중 3명꼴로 아토피 피성 피부염이나 각종 알레르기에 시달리는데, 엄마들이 이를 치료하기 위해 잘

엄마 식습관 바뀌면 자연스럽게 변화

고기·우유 피하고 현미 먹기부터 시작을

다는 유기농은 다 먹어지오. 하지만 음식은 음식 자체로, 자연스럽게 받아들여야지 기타 수단으로 이해하는 것은 바람직하지 못합니다.”

이미 우리사회가 음식을 수단으로서 당연시 여기는 것에 대해 김 씨는 ‘관계’에 대한 이해부족과 마음의 불균형이 가장 큰 이유라고 지적했다. 작게는 ‘나와



지난 4월 19일 정토회관서 열린 ‘밥상머리 마음공부’ 현장.

너’에서부터 나아가 ‘나와 자연’에 대해서까지 관계를 이어주는 연결고리가 끊겨있다는 것이다.

“언제부터인가 사람들은 ‘나와 다른 나’에 대한 가득한 원망으로 상대방과의 관계를 받아들이고 있습니다. 내가 있어야 내가 있고, 밥이 있어야 내가 있고, 자연이 있어야 내가 있다는 상생적인 삶에 대한 이해가 부족한 것이죠. 그렇기 때문

대고, 대신 일반 현미를 섞어 먹기 시작해 적응이 되면 통곡식으로 바꾸는 등 서서히 자연식품으로 대체해 나가는 것이 좋다고 말했다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com

화연, 부부 심성개발 진행

5월18일부터 1박2일간

화연(대표 남지심)은 5월 15일부터 1박 2일 동안 부부 심성개발프로그램 ‘더불어 아름다운 삶’을 서울 수서동 전국지구 회관에서 진행한다.

바쁜 일상에 대화가 부족해지는 현대 부부들이 서로에게 마음을 열 수 있는 기회가 될 이번 프로그램은 예비부부나 결혼 5년차 미만의 신혼부부를 대상으로 개최된다. 대화법, 게임 등이 진행되는 일일 내내 참가자들은 반드시 손을 잡고 다녀야 하며, 휴대폰 등 개인물품은 사용할 수 없다. 화연은 앞으로 이 행사를 중년·노년부부까지 확대시킬 예정이다. 참가비 7만원. 문의 (02)704-3577

딸부잣집 참선 소문났어요



우리 가족 이렇게 신행해요 <8>

안국선원 은암 거사 가족



왼쪽부터 딸 현지, 현주 씨, 신 보살, 은암 거사.

세상에는 여러 종류의 부자가 있다. 안국선원에서 ‘은암 거사’로 통하는 김성부(62) 씨 네는 딸만 4명인 딸부잣집이다. 하지만 그보다도 은암 거사 가족을 부자라 할 수 있는 이유는 바로 온 가족이 함께 수행정진하며 마음 닦는 ‘마음 부자집’이기 때문이다.

안국선원에서는 초발심 공부부터 화두점까지 통과해야 계와 함께 범명을 받을 수 있는데, 은암 거사 가족은 부부(은암(30·해견월), 현지(28·묘법련), 현주(23·법광성) 씨 딸 셋 모두가 이를 마치고 수계를 받았다. 또 부인 신수명(57·법명 법혜인) 보살은 여신도 모인 ‘고경회’의 총무를 맡고 있기도 하다.

특히 선원 3년전 온가족의, 선원서 맹활약 딸 넷 매주 법회에...모임도 적극 참가

특히 선원 3년전 온가족의, 선원서 맹활약 딸 넷 매주 법회에...모임도 적극 참가

특히 선원 3년전 온가족의, 선원서 맹활약 딸 넷 매주 법회에...모임도 적극 참가

보살이지만 연애시절부터 단 한번도 남편에게 불법을 강요하지 않았다.

“우리가족이 건강하고 행복하게 살 수 있음에 남편에게 항상 감사했지요. 그래서 이런 마음을 어떻게 보답할 수 있을까 고민했어요. ‘불법을 접하게 하는 것만큼 좋은 인연이 없을 텐데...’라는 심정으로요.”(신 보살)

어머니를 따라 2-3년 먼저 선원에서 정진을 시작한 딸들도 아버지의 뒤늦은 공부에 격려를 아끼지 않는 훌륭한 도반이 됐다. 각자 마케팅, 금융 등의 분야에서 전문직업인으로 바쁘지만 일주일에 한번은 반드시 선원 법회에 참여하

고, 꽃꽂이 회 등 선원 내 모임활동도 활발하다. 이런 가

에서 은암 거사의 활약은 눈부시다. 안국선원 홈페이지(www.ahnkookzen.org)가면 인터넷 운영팀 칼럼과 홍보를 담당하고 있는 은암 거사의 글재주를 엿볼 수도 있고, 안국선연구원에서는 간사로 활약하는 그의 모습을 만날 수 있다. 지금

까지 은암 거사가 게재한 수십 편의 글을 보면 불자로서의 환희심과 일상생활에서의 선이 묻어난다. 놀라운 사실은 은암 거사가 본격적으로 불행 공부를 시작한 것은 채 3년도 되지 않았다는 것.

독실한 개신교 집안 출신인 은암 거사는 30여 년 전 해병대 장교로 베트남 전쟁에 참전할 당시 가슴에 품은 성경책 하나만을 의지할 정도로 신앙심이 두터웠다. 그런 그를 포교한 것은 부인 신보살의 원력이다. 불교집안에서 자란 신

한상희 기자

“웰빙 먹거리문화 거품 심해”

인터뷰 ‘바른 식생활이 나를 바꾼다’ 저자 김수현씨

“요즘 한국사회를 강타하고 있는 소위 ‘웰빙문화’는 거품이 심합니다.” 김수현(38·전 바른생활식생활연대 대표) 씨는 요즘 과열양상을 보이고 있는 웰빙 트렌드에 대해 일침을 놓으며 인터뷰를 시작했다. 사실 먹거리 ‘생명치유센터’ 운영이 꿈에 있어 ‘웰빙’에

각인시킨 SBS 다큐멘터리 ‘잘 먹고 잘 사는 밥’의 저문을 맡았던 그이기 때문이다.

“‘웰빙’은 본래 짙게 먹고, 짙게 쓰는 동시에 정신적·심리적인 측면을 강조하는 것이입니다. 하지만 강남을 중심으로 형성된

마음통해 신체 돌보는

‘생명치유센터’ 운영이 꿈

관심이 가속화 된 것은 김 씨의 영향이 적지 않았다고 해도 과언이 아니다. 2001년 <밥상을 다시 차리자>, 2002년 <바른 식생활이 나를 바꾼다>를 펴냈고, ‘웰빙’이라는 단어를 우리사회에

웰빙문화는 명품 유기농, 안전식품 등 최고의 것을 먹고 쓰는 고급소비문화로 둔갑해 버렸습니다.” 김 씨는 약국을 경영하던 1998년 사람의 병을 근본적으로 치유할 수 있는



약은 없다는 것을 깨닫고 약을 팔지 않는 ‘식생활 상담약국’으로 전환했다. 이후 건강학, 심리학, 의학을 심층 깊게 연구하면서 결국 모든 문제의 근본을 뿌리 뽑을 수 있는 해답은 불교 안에 있다는 것을 발견하게 됐다.

한상희 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.

개별자(김종연 교수) 약력
-영남대학교 의과대학 부교수
-영남대학교 의과대학 해안화실 주임교수
-영남대학교 기초의학연구소 소장
-영남대학교 이만·유노 신도연구센터 센터장
현재 역임중

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -
· 위궤양, 비만증, 무릎, 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

사찰, 법당, 앰프 설치

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치해 드립니다.
(아무리 먼 곳이라도 출장비는 받지 않습니다)

소리공양 실적

홈페이지를 참고하세요!
www.yukosound.com

영블, 설법 전용 고성능 마이크
DX-707스텐드 마이크
가격 : 250,000원

◇ 소리공양 종목 ◇
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

비즈니스님 특별우대! ▶ 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2601-8284 팩스 (02)2695-9676
홈페이지 : www.yukosound.com

관절염

자생환(自生丸)

관절염 환자들의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쉬고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 7개월부터는 확실한 효과가 나타남

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자 : 민속의학자 권재우(충남 천성)
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

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 동맥경 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

2달분 258,000원

구입신청 033-255-5669 안티하이퍼