



기만하 않아 있어도 땀이 주르르 흐르는 여름. 차가운 물 한잔이 간절해지는 때다. 하지만 0℃~4℃의 차가운 물은 위에 부담을 줘 다른 음식물의 소화를 방해해 배탈이 나기 쉽다. 옛선인차회 강우석 회장은 "여름에는 찬음료 대신 약성이 시원한 녹차와 감잎차, 뽕잎차, 국화차 등을 마시는 것이 더위를 이기는데 도움이 된다"고 말한다. 감잎이나 오미자, 구기자 등은 열을 내리고 기운을 보충해 주는 성질을 지니고 있기 때문이다. 여름철에 마시기 좋은 차는 어떤 것이 있을까?

연꽃차 질병예방 효과 향기 진하면 다른 차와 섞어서

7월 중순에서 8월말까지 절정을 이루는 연꽃은 해열·지열 작용이 있으며 설사를 하거나 코피가 자주 나는 사람에게 좋다. 사찰음식연구회장 홍승 스톱은 "연꽃은 차로 마실 경우 면역성을 높여주고 질병을 예방하는 효과가 있다"고 말한다. 연꽃차는 저녁나절 연꽃송이가 오므릴 때 비단이나 모시 주머니 속에 차를 넣고 꽃심에 놓았다가 다음날 아침 꺼내 달여 마시는 것이다. 들차와



연꽃이 피는 여름이면 전국 곳곳에서 '연꽃차 들차회'가 열려 차인들의 발길을 모은다. 사진은 (사)예명원 손민영 이사장이 연꽃차를 우려는 모습. 현대불교 자료사진

비타민 C 레몬의 20배, 칼슘 풍부 빈혈에 탁월

감잎차

감잎은 레몬의 20배 정도의 비타민C를 함유하고 있다. 특히 눈의 피로를 푸는데 효과가 있으며 동맥경화, 당뇨병 등 성인병을 예방하기도 한다. 봄에 채취한 감잎에는 칼슘 성분 또한 풍부해 빈혈에도 좋다. 3~6월에 감잎을 따서 잘 말려 보관해 두었다가 필요할 때 차로 우려 마신다. 감잎차는 조금씩 몇 차례에 나눠 마셔야 체내에 더 잘 흡수된다.

피로회복 도움, 계피·대추 등 넣어 우려다

구기자차

구기자는 꾸준히 마시면 몸의 저항력을 높이고 콜레스테롤과 혈당 수치를 내리는 작용을 한다. 피로회복에도 도움을 주기 때문에 밥을 많이 흘린 직후에 마시면 좋다. 또한 눈과 귀를 밝게 하는 효과가 있으므로 직장인들에게 적합하다. 구기자는 구기자 열매를 찬물에 씻어서 건져낸 후 계피와 대추 등을 넣고 은근한 불에서 30분간 끓여 만든다.

몸 수분 외부 유출 막고, 신맛 기운 회복 도움

오미자차

오미자는 몸안의 수분이 필요 이상 빠져나가지 않도록 하는 효능을 가지고 있다. 또한 기운이 빠져나가는 것을 막고 땀샘을 조절하는 작용을 한다. 건조된 오미자를 약한 불에 은근히 달여 끓여나 설탕을 타서 마시는 것이 일반적인 방법인데 뜨거운 물에 약 10분정도 담갔다가 꺼내서 마시는 것도 좋다.

여수령 기자 snopy@buddhapia.com

우리 사찰 차 모임 강화 백련사 명선차인회

지역 문화사절단 자리매김



명선차인회(회장 김선경)는 6월 30일 '제8차 세계여성불자대회' 문화마당에서 말차시연회를 열어 관람객들의 큰 호응을 얻었다. 사진=박재원 기자

"한국 녹차, 정말 맛있어요." 지난 6월 27일부터 30일까지 '제8차 세계여성불자대회'가 열린 김포 중앙승가대. 본관 1층 로비에 마련된 다실에 외국 참가자들이 둘러앉아 차를 마시며 감탄사를 연발한다. 휴식 시간이면 차를 마시려는 사람들로 다실은 만원을 이뤘다. 강화 백련사 주지 혜성 스님이 이끄는 명선차인회는 세계 각국에

초·중·고 교육 각각 3개월 거치면 사범반 진급

직접 만든 교재로 꼼꼼한 이론과 현장학습 병행

서 찾아온 여성불자들에게 차 한 잔과 따뜻한 웃음을 건네며 '문화사절단' 역할을 톡톡히 해냈다. 명선차인회 김선경 회장은 "우리 녹차를 잘 모르던 외국인들도 차 맛에 반해 몇 잔씩 마신다"고 말한다. 명선차인회는 1998년 혜성 스님이 강화 백련사와 강화문화수련원에서 교육한 차인들이 중심이 되어 결성된 차회다. 지금까지 100여 명의 차인이 배출된 명선차인회는 강화 지역에서 빼 놓을 수 없는 문화 단체인 자리매김하고 있다. 강화군이 개최하는 진달래 축제와 고인돌

인터뷰 김선경 회장

홈피 개설, 다양한 프로그램 개발 노력

"올해 사단법인으로 등록되고 이사회도 꾸려진 만큼 어디에 내놓아도 손색없는 차회로 만들어가도록 최선을 다하겠습니다." 명선차인회 김선경(47) 회장은 "초대 회장을 맡아 부담을 많이 느낀다"면서도 "앞으로 홈페이지를 개설해 명선차인회의 다변과 소식을 널리 알릴 '전통을 이어가는데' 모의'가 되도록 노력하겠다"며 자신감을 보였다. 서경도연구원장이자 한국공중복지연구원원인 김도 한 김 회장은 "일반인들이 생활 속에서 쉽게 차를 즐길 수 있도록 다양한 차문화 행사를 개최하고 교육프로그램도 내실 있게 다져가겠다"고 각오를 밝혔다. 여수령 기자



최치원 선생 한글다례제

'제9회 최치원선생 추념 한글다례제 및 두리차 한마당'이 8월 1일 오전 10시 해운대 동백섬 최치원선생 동상 앞에서 열린다. 동백섬문화관광축제추진위원회와 해

운대문화예술원은 최치원 선생의 생전의 학문을 기리고 전통문화를 계승하기 위해 매년 다례제를 개최하고 있다. 참가를 원하는 차화나 대학은 7월 30일까지 전화나 홈페이지(www.haeundaemunhwa.com)를 통해 신청할 수 있다. (051)740-5363

명원문화재단, '명원다례' 펴내

명원문화재단(이사장 김의정)이 한국의 전통 다례법을 소개한 <명원다례>를 펴냈다. 책에서는 차의 역사와 차 즐기는 법, 절하는 법을 설명하고 생활다례, 선비 생활

다례, 집빈 다례 등의 순서를 사진으로 자세히 소개하고 있다. 값 5만 5천원. (02)730-7191



"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라기붕으로 해결하세요!!

최신 기와강판, 스테형강판

슬라브, 사찰, 교회, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

서울: 011-379-0667
강원도: 010-3044-9708
경기도: 019-690-4018
충청도: 011-327-7697
경상도: 016-9294-8580
전라도: 011-368-0667

조은칼라기붕공사

영험도량

픽마승

불보살님 가피력 받는사람

참회하는 마음 > 갖는사람
용서하는 마음 > 갖는사람

누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며 음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면 육체, 마음 고통에서 벗어납니다.

- 중병은 70~80% 4차원 장애
- 육체, 마음 고통은 4차원 장애
- 기타, 인생사 4차원 장애

▶ 인연기도로 기쁨을 받은 사례 ◀

낙태 경험이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도롭게 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전욕, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구원을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다

해원사

초하루, 18일 법회, 신중합회기도

031-736-3734 · 732-3790

"당신도 날씬해질 수 있다"

이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적이 쌓이고 관련 사이 사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈관이 막히고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 몰락식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 순발이 저리고 숨이 답답해 지고 폐는 더욱 딱딱해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초록원 (팔보효소)

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

영음, 설법 전용 고성능 마이크

DX-707스텐드 마이크
가격: 250,000원

소리공양 종목

- ▷ 사찰 법당 앰프설치
- ▷ 고성능 무선마이크
- ▷ 각종 마이크 판매
- ▷ 법당전용 스피커

바구니님 특별우대!

법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소

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