



웰빙타고 슈퍼푸드 날개 달다

“건강에 좋은 음식 이유 알고 먹자”

슈퍼푸드로 건강한 식단을

건강 음식이 주목받고 있다. 몸에 좋다는 성분이 조금이라도 ‘추가’된 음식은 ‘웰빙’ 딱지를 찍어치고 건강식품 매장에 즉각 배치된다.

그러나 좋은 성분을 가미한 특정 식료품을 고르기 전에 ‘건강식품’의 기준에 대해 생각해 볼 필요가 있다.

스티븐 G. 프랫 교수는 최근 번역 출간된 <난 슈퍼푸드를 먹는다> (시공사)에서 건강과 장수를 위한 14가지 ‘슈퍼푸드’를 제시했다. 선택된 식품은 콩, 대두, 귀리, 호박, 시금치, 토마토, 칠면조, 호두, 녹차, 요구르트 등. 각종 연구 및 임상 실험을 거친 이 음식들은 고 영양, 저칼로리 조건을 만족시킬 뿐만 아니라 각종 질환의 예방과 치료에도 탁월한 기능을 보이는 것으로 나타났다. 그 가운데 우리에게 친숙한 몇 가지 슈퍼푸드를 소개한다.



육류 대안...심장질환 등 예방 효과

■ 콩 = 육류의 대안으로 꼽히는 콩은 훌륭한 단백질 공급원이자 저지방에 비타민까지 풍부한 식품이다. 콜레스테롤 수치를 낮추고 심장질환을 예방할 뿐만 아니라 혈당의 안정과 비만 감소에도 관여한다. 올리브 오일과 각종 채소를 섞어 콩샐러드를 만들어도 좋고, 곱게 다진 마늘과 함께 으깨어 샌드위치에 발라 먹어도 좋다. 가루가 나는 콩은 오래됐을 가능성이 크기 때문에 구입 시에 각별히 주의하도록 한다.

발휘하는 것이 주요 특징으로 꼽힌다. 일 한 줌을 스프에 넣어 먹거나, 적당히 찐 다음 레몬 주스와 파마산 치즈가루를 뿌려 먹으면 좋다. 향이 달고 잎이 뾰족한 시금치를 고르도록 하고 물에 담그지 않은 그대로 종이 타월로 싸서 냉장 보관한다.



가공한 토마토가 몸에 더 좋아

■ 토마토 = 전립선암과 심혈관 질환 예방에 탁월한 것으로 알려진 토마토는 가공한 토마토가 건강에 더 좋은 것으로 알려져, 다양한 음식에 여러 가지 방식으로 응용되고 있다. 토마토 속을 밥과 함께 볶은 토마토 볶음밥은 별미로 좋고 햇볕에 말린 토마토(소금)를 넣지 않은 것을 샌드위치에 끼워 먹는 것도 괜찮다. 체리 토마토에 올리브 오일과 허브를 넣고 살짝 볶아, 파스타에 얹어 먹거나 곁들여 내는 것도 좋은 방법이다.

유익한 미생물 활동 소화 도움

■ 요구르트 = 카프카즈 산악지대 노인들이 장수하는 이유가 요구르트 때문이라는 광고가 있었다. 실제로 요구르트

는 건강에 유익한 살아있는 미생물과 생물활성물질의 활약으로 몸안의 병원균을 억제하고 소화를 돕는 슈퍼푸드로 알려져 있다. 플레인 요구르트를 오렌지 주스·바나나 등과 믹서에 넣고 섞어 셰이크를 만들어도 좋고, 매일 아침 과일과 곁들여 먹어도 좋다. 요구르트를 선택할 때는 저지방 또는 탈지 요구르트인지, 혹은 인공 색소가 첨가되지 않았는지 등을 확인하도록 한다.



섬유질 단백질 농축...열·습기 주의

■ 호두 = 일주일에 몇 번씩 호두 한 줌 먹는 것만으로도 심장마비의 위험을 저게는 15%, 말개는 51%나 줄일 수 있다는 사실을 아는가? 호두 등의 견과류는 식물성 스테롤을 비롯해 섬유질과 단백질 등의 영양소를 농축하고 있다. 빵가루, 마늘과 함께 곱게 다진 견과류를 올리브 오일에 살짝 볶아 파스타에 얹어 먹거나 생선이나 가금류 저민 것에 곁들여 먹거나 견과류를 입혀 먹는 것도 좋은 방법. 지방이 많아서 쉽게 변질되므로 열·습기·직사광선에 노출되지 않도록 유의한다. 밀폐용기에 담아 서늘한 곳에 두면 최고 4개월까지 보관할 수 있다.

강신재 기자 thaiswh@buddhapia.com

부처님이 있어 늘 행복



우리 가족 이렇게 신행해요 <12>

윤기섭 · 김신자 씨네

“엄마, 하나님하고 부처님하고 싸우면 누가 이겨?”

십여년 전, 종교와 담을 쌓고 지내던 김신자(48) 보살은 큰아들 준오(20)로부터 이와같은 질문을 받고, ‘아이에게도 종교문제가 있을 수 있다는 것’을 새삼 깨닫게 됐다. “훌륭한 어른들은 싸우지 않는다”고 대충 얼버무렸지만 뭔가 개운치 않았다. 그날부터 김 보살 손에 불교책이 자리잡았고, 아들 준오와 딸 수경(14)이는 그 인연으로 석왕사 불비니 유치원생 명단에 올랐다.

마회 모임에서는 법회는 물론이고 법문 청취 후 자유토론까지 이어졌다. 그렇게 유마회와 인연맺은 것이 벌써 8년이 넘었지만 윤기섭에게는 유마회 법회가 있어 ‘날마다 좋은날’이다.

그런 열정을 품은 부부에게 또다른 기회가 찾아왔다. 윤 거사의 친형 부부가 서울 목동 법안정사 부부 불자회에 동참할 것을 제안한 것이다. 현재 100여 명의 부부불자들이 등록돼 있는 법안정사 부부 불자회에서는 매달 선지식들을 모시고 법문을 듣는 것은 물론, 매달 한 차례씩 지부별 가정법회를 개최하고 있다. 윤 거사 부부는 친형·친동



윤기섭 · 김신자 부부

불교인연의 귀함과 욕심없는 삶에 감사

부부불자회 통한 자비·염불봉사 신행활동

작했다. 아이들은 불비니 유치원을 다니면서 부처님법과 자연스레 가까워졌고 매주 어린이법회를 기다리며 일주일에 낫다. 김신자 보살 역시 자모회 활동에 하루 이를 사람에서 보내는 날이 많아졌다.

“불교를 알면서 욕심없는 법을 배웠어요. 욕심이 없어지니 하루하루가 즐거웠어요. 연을 것에 대한 집착도, 연은 것에 대한 아상도 없었으니까요. 새롭게 받아들이는 부처님의 가르침은 한 구절 한 구절이 귀했지요.”

감로법을 만난 김 보살의 환희심이 매주 수요일 집에서 음성공양으로 피어오는 동안 김보살의 남편 윤기섭 거사(51) 역시 유마회 활동으로 불교에 첫발을 내딛게 됐다. 일요일마다 찾은 유

생 부부와 함께 모임에 참석, ‘가정불교 생활불교’의 지혜를 배우고 또한 자비봉사, 염불봉사 등의 신행활동도 다졌다.

뿐만 아니라. 이들은 상락원과 서구 노인복지관 등지에서 정기적으로 노력봉사에 참여할 뿐만 아니라 틈날 때마다 봉사단원들 틈에 끼여 ‘도움이 필요할 곳’을 찾아나서기 바쁘다. 석왕사 유마회 회원들을 중심으로 실시할만한 성금을 모아 어려운 이웃에게 불심양면으로 힘이 되기를 한다.

작은 실천이라도 소홀히 하지 않는 그들 부부의 신행을 이제 두 아이들이 이어갈 차례라고 한다. 그들 불자 가족의 차기 신행담이 자못 궁금해진다.

강신재 기자

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론인 인정된

인생역전 김재덕 역학교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

- 모집과정 : 7월7일 7기생 모집
- 강의 : 주 2회(화수요일)
- 역학 : 초·중급 - 남·남성
- 사주명운 및 작명법
- 인연법 : 김재덕선생
- 관상학(특강 월 2회 2시간) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833
011-9702-2237



철분의 양질 영양소 다량 함유

■ 시금치 = 시금치를 즐겨먹는 뽀빠이가 힘이 센 것은 철분 때문이라고 했다. 그러나 최근에 알려진 바로는 시금치에는 훨씬 이외에도 양질의 영양소를 상당 함유하고 있다. 그리고 개별 영양소들이 결합하여 막강한 시너지 효과를

알립니다

산 좋고 물 좋고 공기 좋은 아늑한 산속 기도도량입니다.

천년된 입체미적 석불이 땅속에서 나투신 영험있는 기도도량을 준비하는 관계로 이제서야 개방함을 알립니다.

조계종승인으로 강원 및 이상의 학력소지자로서 법력10년이상된 엘리트스님 6분을 모십니다. 보시금은 최고대우로 지급합니다.

그리고 사찰음식에 자신 있으신 공양주보살님 2분도 함께 모십니다. 보시금 100만원. 또한 삼사순례 주지사님께서는 미리연락주시면 점심공양을 무료로 드립니다. 공양원원은 5백명까지 가능합니다.

기도하실 처사님, 보살님께서는 통나무 하우스에서 무료숙식 가능하오니 누구라도 기도효험을 받아 소원 성취하시길 바랍니다.

나우마하반야바라밀 주지 삼일 합장

031-884-4883

찾아오시는길 : 영동고속도로 여주인터체인지에서 좌회전 → 장호원방면으로 8km가시어 전동면 소재지에서 미륵사를 찾으십시오.

당신도 설법을 잘할 수 있습니다

단시일내에 대법사기 될 수 있는 길

부처님의 오종설법, 비유법, 대기설법 <실기훈련 - 설법자료제공>

성공적인 법회운영을 위해서는 철저한 준비와 자료의 재구성능력이 확보되어야 합니다.

과목

- 발성훈련, 표정연기, 설법, 삼담기법
- 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

연수안내

- ▶기 간 : 2개월 과정 ※수시접수
- ▶강 의 : 수요일 - 매주 (수) 오후 2시 ~ 4시
목요일 - 매주 (목) 오후 7시 ~ 9시
- ▶지도교수 : 김철수 박사
- ▶장 소 : 본 연수원
- ※출장 또는 개인지도 가능합니다※

◆문의 및 신청◆

☎ 02)747-1567/02)737-1567
H·P 011)248-1567

韓國說法研修院

서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4F)

승복 법복 안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(울세탁)
 - 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000
 - 두루막 140,000
2. 면, 광목(면물, 손염색)
 - 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000
 - 두루막 100,000
3. 면레프사(면물염색)
 - 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 170,000
 - 두루막 140,000
4. 무명(면물, 손염색)
 - 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000
 - 두루막 180,000
5. 마 : 한국산 100%(면물, 손염색)
 - 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000
 - 두루막 140,000
6. 장삼
 - 고급모직 200,000
 - 경남제일모직 250,000
7. 가사
 - 대가사 150,000 / 반가사 70,000

◆슈사제품과 비교해 보십시오◆

전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.

위치 : 대구 중구 영동면 [동삼아파트 지하 공방] (지역판매점 모집)

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각

아름승복

전시장 : 053-256-0108
공 방 : 053-425-4449
휴대폰 : 016-597-4449
011-809-2398

주소 : 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공방)

눈 비를 맞아도 썩지 않는 평생

size : 1500 × 820 × 400 가격 150,000 할인가 130,000
1800 × 1030 × 480 가격 220,000 할인가 190,000

눈 비를 맞아도 썩지 않는 폴리프로필렌은 반 영구적이며 촉감이 어린이 살결과 같은 느낌을 주며 조립식이라 이동이 간편 하고 또한 얼마든지 연결하여 사용할 수 있으며 물이 스며 들지 않아 비 후 바로 앉을 수 있는 평생, 그릇 씻는 다이, 채소 등등 다리로 사용할 수 있는 평생. 볼 여름 가을에 자연과 더불어 대화의 장으로 활용할 수 있는 공간 연출이 가능하며 경제적인 휴식공간. 눈 비를 맞아도 썩지 않아 반 영구적으로 사용이 가능합니다.

조경사생활 전문업체

지구산업

www.bangaro.com

TEL : (063) 323-3010~1
FAX : (063) 323-3012

실용신안 제0305212
의 장 제0300518

지역 대리점 모집