



■ 청국장의 효능

변비와 비만으로 고생하는 이들에게 청국장은 특효약이 될 수 있다. 청국장의 섬유질 함유량은 과일보다 5배 이상이나 많은 것으로 알려졌다. 섬유질은 자기 무게보다 40배나 많은 수분을 흡수하기 때문에 변이 대장 속에서 딱딱하게 굳는 것을 방지, 변비예방

섬유질 함유량 과일보다 5배 비타민 많고 변비·비만 탁월 '제니스테인' 성분 발암 억제

에 탁월한 효과를 낸다. 또한 섬유질의 수분 흡수 성질은 만복감을 줘서 과식을 피하도록 도와 비만 치료에도 효능이 있다. 청국장에는 몸에 좋은 '비타민'도 많이 함유되어 있다. 콩에서 청국장으로 발효되면서 그 양이 3배가량 증가하는 B2가 그 예다. 또한 채식으로는 섭취하기 힘든 B12의 경우

콩이 청국장으로 발효되면서 새롭게 형성돼 신진대사를 원활하게 한다. 청국장은 최고의 항암 식품으로도 손색이 없다. '제니스테인'이라는 물질은 청국장의 항암효과에 긍정적인 영향을 미친다. 흰 쥐를 대상으로 한 실험에서 발암물질에 노출된 비정상세포가 악성종양세포로 진행되는 것을 제니스테인이 억제할 수 있다는 결과가 밝혀졌다.

이밖에도 생청국장에 함유된 '단백질 분해 효소'는 혈관을 막고 있는 혈전을 녹이는 역할을 하고, '트립신 억제제'라는 물질 역시 인슐린의 분비를 촉진시켜 당뇨병 예방과 치료에 도움을 준다. 이와 함께 '레시틴'은 내장에 있는 독소들을 신장으로 보내 소변으로 배출시키거나 간으로 보내 독성을 분해하도록 돕는다.

강신재 기자 thaiswhy@buddhapia.com
도움주신 분: 호서대 김현복 교수, 진주산업대 최상도 교수, 경상대 정종일 교수, 부산대 박건영 교수, 몽고식품 장류기술연구소 김남대 박사

내마음 열면 타인 마음도 열려



우리 가족 이렇게 신행해요 <18>

각운 거사 가족

"장모님, 세상 살기가 힘이 듭니다. 장모님께서는 늘 마음이 편안하신 것 같은데 저도 불교를 믿으면 그렇게 될까요?" 개신교가 모태신앙이었던 만사위가 이렇게 묻자 장모님은 두 손을 꼭 잡으며 말했다. "자네, 나를 믿는가?" 그리고 찾아간 곳이 안국 선원(선원장 수불 스님). 출가만 안했다 뿐이지 절에서 웅맹정진하며 수불 스님께 화두 점검을 받던 사위는 세상을 흑백으로 분별했던 예전과 달리 온 세상이 참으로 아름다운 하나라는 걸 알게 됐다.

날, 무척지 보살이 남편 각운 거사에게 넉넉 삼배를 올렸다. 자기주장만 고집했던 허물을 남편이 그동안 어떻게 받아줬는지 깨닫게 되자 '남편이 바로 부처'라는 생각이 진심으로 우러나왔던 것이다. 아내의 갑작스러운 변화에 깜짝 놀란 남편은 "당신이 배운다면 나도 해보겠소"라며 그때부터 좌선하기 시작했다.

그 후 '정각(正覺)'이라는 법명을 받아 불자가 됐고 내친 김에 자신의 회사

이렇게 두 부부가 합심해서 시작된 참선 열풍은 이제 주변까지 바꾸고 있다. 얼마 전에는 독실한 개신교 신자인 시댁 어른까지 절에 다녀갔었다. 시댁 어른은 "어떤 가르침이길래 내 아들이



딸 부자집 각운 거사네 가족, 일요일이면 모두 법복을 입고 안국선원에 모인다. 앞줄 왼쪽부터 각운 거사, 무척지 보살, 정각 거사, 뒷줄 왼쪽부터 명진·명은·명신 양.

2대, 참선 통해 가족애 키우며 포교 앞장

이름까지 '아름다운 안국'으로 바꿨다. 그렇게 오 씨를 자연스럽게 불교로 이끈 장인 이은영(61·각운) 거사와 장모 이재남(57·무척지) 보살 가족은 지금 안국선원에서 2대에 걸친 참선가족으로 소문 나 있다. 다섯 딸 중 명신(32·선운행), 명림(29·선향도), 명은(26·원광안), 명진(22·지명향)과 두 사위 오학준(36·정각), 한상호(30·길봉) 씨까지 가족 모두가 수계를 받은 것도 특이한데, 더 놀라운 건 각운 거사 내외가 참선을 시작한지 불과 4년여 만에 온 가족이 발심했다는 사실이다. 처음 참선을 시작한 건 무척지 보살이었다. 그 전까지만 해도 '절하고 염불도 해봤지만 마음이 허전하기만 했던' 무척지 보살은 안국선원에 다닌 이후로 '지금 아니면 할 수 없다'는 절박한 심정으로 참선 웅맹정진을 했다. 어느

이렇게 변했느냐'며 웃다가 수불 스님의 법문을 들은 "과연 훌륭하신 분이 다. 모든 것이 이치에 딱 맞는다"고 탄복했다. 이 거사의 가족들은 이렇게 주변인연이 좋은 방향으로 바뀌어가는 것이 참선공부의 힘이라고 말한다. 마음의 문이 열리니까 자연스럽게 다른 사람도 마음의 문을 열고 들어온다는 것이다. 기자가 참선공부에 대해 "마음을 하나로 집중하는데 시간이 오래 걸리지 않느냐"고 물어보자 가족들은 웃음을 터트렸다. "마음을 가리야하는 게 아니라 자신의 마음이 어느 곳에 걸리는지 살펴보고 놓아가는 것입니다." 무척지 보살이 좀 더 자세히 설명했다. "정진하다 보면 말 그대로 매일 매순간이 모두 참선이 됩니다." 우문현답이 있다. 이은비 기자

10월 9일 '청국장의 날'

10월 9일, '청국장의 날'(1009 청청국)로 선포된 이날 경남 진주산업대에서는 식품과학연구소와 한국전통발효식품연구소가 공동으로 '신비한 청국장의 건강선언'이라는 심포지엄을 열고 청국장의 효능에 대해 의견을 나눴다. 웰빙시대 확실한 건강식으로 자리매김한 청국장의 효능과 조리법을 살펴본다.

청국장엔 밥 한그릇 '뚝딱' 건강에 이만한 것이 있을까!

■ 청국장 만들기

- 1 콩 고르기- 중간 정도의 콩을 준비한다. 수입 콩보다는 국산 콩이 발효가 잘 된다.
- 2 콩 씻기·불리기- 선별한 콩은 깨끗이 씻은 후 물에 불린다. 콩 부피 3배 이상의 물을 준비해서 12시간 정도 불리면 된다.
- 3 콩 익히기- 불린 콩을 솥에 부어 끓인 후 중불 정도의 불에서 연한 갈색이 날 때까지 1시간 정도 푹 삶는다. 압력솥을 이용해 찌는 방법도 있다. 솥 내부에 시루 역할을 하는 기구를 올려놓은 후, 2cm 정도의 물을 부은 뒤 콩을 올려준다. 솥에 김이 오르면 불을 약하게 한 뒤, 20분 정도 삶으면 된다.
- 4 균 접종하기- 청국장의 종균으로는 깨끗한 볏짚을 사용하거나 이미 만들어진 청국장을 이용한다.

볶짚을 사용할 경우 삶은 콩이 식기 전에 볏짚을 깔아 그 위에 뜨거운 콩을 담거나, 콩 사이사이에 볏짚을 잘라 꽂아 60도까지 식힌다. 볏짚을 구하기가 힘들다면 삶은 콩을 그대로 발효시켜도 된다. 기존 청국장을 이용할 경우 콩이 식기 전에 콩 500g당 한 수저 정도로 콩고루 뿌려 균을 접종하면 된다.

- 5 발효시키기- 삶은 콩에 볏짚을 잘라 꽂은 뒤에는 약 40도의 온도와 80% 정도의 습도를 유지시켜 줘야 한다. 전기장판에 올려 놓은 뒤 이불을 덮는 방법이 좋다. 2-3일 후 청국장 발효 냄새가 나고 콩 표면의 갈색이 진해지면 하얀 실이 생기면 발효가 잘 된 것이다.
- 6 가공하기- 생으로 먹지 않고 찌개로 끓여 먹을 경우라면 소금이나 양념을 첨가하는 가공 과정이 필요하다. 소금, 마늘, 고춧가루 등으로 양념하는데 소금의 첨가량은 2%정도면 된다.



김재덕 역학교육원

역학, 음악, 인성교육 강사
주인자 Goodday 365 미용역학 삼성의 인연법 사주에어 고령연세증 일간루터패션 역학들이 연세중

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

- 모집과정 : 수시모집
- 강 의 : 주 1회(화요일)
- 사주통변이 부족하신 분, 책을 보고 독학하신 분 사주통변이 자신 있는 분
- 사주통변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생
- 관상학(특강 12주 화요일) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

제40회 3000배 철야정진

날짜: 10월 30일(토) 저녁 9시~일요일 오전 7시 (철하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기전)

준비물: 동참비 2만원
기도포(큰수건), 수건 2개(땀 닦을 용도), 두꺼운 면양말 2켤레, 면티 2매, 수원복(하의) 2매, 간단한 간식, 물병

10월 30일 당일 저녁 공양을 준비 하지 못합니다. 머리는 순간 맑아지고, 몸속의 노폐물은 폭포처럼 빠져나가며, 위장과 같은 청소되어 피로회복과 컨디션 조절에 탁월한 효과가 있고, 우주의 맑은 기가 확 한 기능성 차를 마시며 3000배 정진을 하면 그 효과를 즉석에서 체험 하게 됩니다. 특히, 운전, 등산, 수영생, 싸우나에서 효과를 본 많은 체험사례가 있습니다.

장소: 분당 이매역 태안사 대법당

찾아오시는 길
진철 : 분당신 이매역 1번 출구 앞, SK주유소 옆 도로로 5분거리(분당신: 2호선 선릉역, 3호선 도곡역, 8호선 복정역 이용)
버스 : 1116(잠실역), 9413(구 1110: 삼성역)
분당으로 직통연결 농림기술센터 앞에서 하차 후 SK주유소 옆 도로로 5분거리 소리산왕산법포 법왕정사가 속해 있던 소리산이 매개되는 안타까운 일로 중단 되었던 3000배 정진을, 수련환경이 아주 좋은 분당의 태안사 대법당에서 개승 하게 되었습니다. 동참하시어 업장소멸과 소원정취의 기쁨을 누리시고, 호흡에 맞춰 철하는 비법으로 몸속의 노폐물과 나쁜 기운을 가장 빠른 시간내에 배출하는 효과를 즉석에서 체험하는 21세기 인류 최고의 건강법인 3000배의 테크닉을 체득하시길 바랍니다.

법왕정사 서울 군자법당 양평 소리산 법왕정사
☎ 전화문의: 02)436-4994 436-0035 ☎ 전화문의: 031)771-7745 771-6736

전자식 2중문 3중경보 **특히**

불 전 함

가격 수요증가로 시중품과 가격동일 움직이거나 띠문만 열어도 경내 전지역 정보상태

◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주
◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%
○ 각지역 대리점 모집

서원기전 **043-647-2378, 011-467-1472**

이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

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 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합법증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져나, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법
똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에 이기처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈관이 막히고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 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, 수액의 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)

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

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

최신 기와강판, 스테이트형강판
슬라브, 사철, 교회, 창고, 공장, 가정집(전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
전국무료전화 080-011-8504 (비포공사)

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

조은칼라지붕공사