



재래식 감 건조대에서 감을 말리고 있는 충북 영동군 주민들.

맛·건강 확실히 감 잡았어!

비타민 C 풍부...홍시는 위보호·꽃감 삶은 물 지혈 탁월

10월 하순으로 치달으면서 감나무 수확을 기다리는 손길이 바빠졌다. 집마당 절마당 가릴 것 없이 곳곳에 그 실한 모습을 드러낸 감 열매. 거름한번 제대로 주지 않았건만 따사로운 별과 바람에 무르익은 홍시 감의 맛은 가을 하늘을 날아 높고 진하다.

그러나 감을 맛으로만 논할 것이 아니다. 감에는 비타민 C가 특별히 풍부해 가을철 감기 예방 음식으로 널리 알려져 있다. 또한 짙은맛을 내는 탄닌 성분은 장의 점막을 수축시켜 설사 치료에 도움을 주고 모세혈관을 튼튼하게 해서 동맥경화나 고혈압에도 좋다.

감은 가공한 상태에 따라라도 여러가지 효능을 기대할 수 있다. <명의별록>에 따르면 홍시는 술로 허약해진 위장을 다스린다. 위염을 제거하며 입안이 마르는 증상에도 효과가 있다고 전해진다. 생감 역시 각종

종기에 붙이면 깨끗이 닦게 하는 효능이 있다. 특히 꽃감은 여러 효능으로 유명하다. 꽃감 삶은 물을 마시면 지혈작용을 기대할 수 있다. 꽃감 태운 가루를 잇몸에 바르면 치통이 완화되며, 꽃감 태운 가루를 섭취하면 지질지료에도 효과를 본다. 꽃감 표면에 생기는 흰 가루는 기침도 줄여준다. 감잎을 찌서 말린 후차를 만들어 마시면 고혈압을 예방할 수 있고, 감꼭지를 말려 튀다가 달여 마시면 딸꾹질이 멎는다.

강신재 기자



김재덕 역학교육원

역학, 영양, 인성, 리더십, 강사
주간지 Goodday 365 미용역학, 삼정의
인연법, 사주에어, 고정연재중
월간 뉴트리션 '역학'이 연재중

힘있는 강의! 화끈한 통변!

모집과정 : 수시모집

강 의 : 주 1회(화요일)

사주동반이 부족하신분, 책을 보고 독학하신분
사주동반이 아닌 분
사주동반 및 작명법,
인연법 : 김재덕선생
관상학(특강 월2회 화요일) : 신기림선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

■ 감으로 만드는 '건강 요리'

- ▽감즙**
1. 껍은 감의 꼭지를 따서 돌절구, 믹서로 간다.
 2. 갈아놓은 감의 10분의 1정도 물을 붓고 고무주물러 다른 그릇으로 옮긴다.
 3. 매일 한 차례씩 휘저어 준다.
 4. 일주일이나 지나면 배보자기에 넣고 짜낸다.
 5. 이것을 물기없는 그릇에 넣고 뚜껑을 덮어 그늘진 곳에서 5-6개월 발효시킨 뒤 복용한다.

- ▽감식초**
1. 감을 향이리에 차곡차곡 넣고 윗부분을 짤 또는 거르듯 덮은 뒤 돌로 눌러준다.
 2. 향이리를 공기가 잘 통하는 천으로 덮은 뒤 18-22도의 온도를 유지하며 5개월간 발효시킨다.
 3. 찌꺼기를 찌서 채로 받쳐 거른것을 향이리에 넣어 밀봉해 7개월간 발효시킨다.

- ▽감단지**
1. 단감의 꼭지를 떼어 큼직큼직하게 자른다. 냄비에 손질한 단감과 같은 양의 물을 붓고 은근한 불에서 푹 끓인 후 체에 내려 거른다.
 2. 체에 내린 감을 다시 냄비에 붓고 주걱으로 계속 저으면서 양이 3분의 1로 줄 때까지 조리한다. 단감이 걸쭉해지면 찹쌀가루를 조금씩 넣어가며 파리가 일도록 익힌다.
 3. 밤은 삶아 속살만 발라 으갠 후 체에 내린다.
 4. 감과 찹쌀가루 익힌 것을 쟁반에 부어 편평하게 편 후 잘게 끊어서 밤 고물을 묻힌다. 단지는 인절미와 비슷하지만 찹쌀을 알곡으로 찌지 않고 가루를 내어 찌는 점이 다르다.

- ▽감장아찌**
1. 껍은 감의 꼭지를 따고 씻어서 물기를 없앤다.
 2. 장독에 있는 된장을 한쪽으로 제치고 감을 넣고 다시 덮어둔다.
 3. 20일 후에는 감에서 독특한 맛이 난다. 먹기 좋은 크기로 썰어 마늘, 깨소금, 참기름으로 양념해서 무쳐 먹으면 술안주로도 좋은 별미 반찬이 된다.

- ▽감찜**
1. 감(홍시)을 준비해서 설탕을 2-3회 나누어 넣고 졸인다. 찬물에 떨어뜨려 풀어지지 않으면, 병에 넣고 뚜껑을 덮은 후 뜨거운 상태로 거꾸로 세워 식힌다.

- ▽감떡**
1. 감을 1~3cm 두께로 얇게 썰어 말린 후 햇빛 또는 건조기에 말려 가루로 만든다. 쌀가루 20컵, 잣가루 4컵의 비율로 밤, 대추, 꿀 등을 혼합하여 떡을 만든다.

불법실천이 곧 가족 사랑이죠



우리 가족 이렇게 신행해요 <19>

강도식 · 남도에 부부

직장, 불심, 부부애가 하나로 통한 강도식(55)·남도에(54) 부부. 결혼 25주년을 훌쩍 넘기고도 늘 신혼 같은 이들 부부의 남다른 사랑은 성북 승무사부소 불교법우회에서 시작됐다. 가족 모임 중심의 법우회는 불심 길기로 소문난 회원들은 물론이고 부인들까지 신행활동으로 이끌

무사무소 기지 안에서 철도 신혼 점심을 담당하는 현재도 경전철기와 열불수행을 놓치지 않는다. 근무처를 벗어나도 마찬가지로 산을 유난히 좋아하는 강 거사는 팔도 산천을 유람하며 사찰 참배도 계속하며 신심을 키우고 있다. 아내 남보살은 승만회 활동을 바탕으로



태국 푸켓의 불교사원을 찾아 사리탑을 참배하고 있는 강도식·남도에 부부.

어, 일과 신행이 둘이 아닌 실천불교의 틀을 제시했다.

"2000년 승만부인회가 조직되면서 10여 년간 드문드문 참여하던 교리모임, 법회를 비롯해 성지순례까지 함께 참여하게 됐지요. 몰이켜 생각해보니 좋다는 절은 다 가본 것 같네요."

로 소외받는 이들을 위한 대사회적인 활동을 적극 나서고 있다. 해명보육원 등을 정기적으로 찾아 봉사활동을 벌이기도 하고, 수년 전부터 결혼가정 아이들을 위해 생계비를 지원하기도 했다. 또한 이른 새벽엔 가부좌를 틀고 회두에 집중하는 등 참선수행에도 열심이다.

법우회 · 승만회 등 통해 신행 열심 · 봉사활동

강 거사 말대로 그들은 법우회 활동에 열심히 참여하면서 불심을 자각하기 시작했다. 두 명 모두 불자가정에서 성장한 터라 불교가 낯설지 않았지만, 본격적인 공부와 수행은 법우회에서 이어갈 수 있었다. <초발심자경문>부터 <선가귀감>까지 꾸준히 공부해 불자로서의 소양을 키웠고, 틈틈이 절수행에 뛰어들면서 하심을 배웠다. 불교 공부에 있어서만큼은 부부 관계를 넘어 불법을 함께 배우고 나누는 동반이 되고자 했다.

이들의 신행은 법우회 밖에서도 지속됐다. 철도 기관사로 30여년을 근무했던 강 거사는 계속되는 업무 스트레스와 긴장감을 경전 독송으로 극복했다. 성북 승

아이들도 부부의 불심을 고스란히 물려받았다. 초등학교 교사로 재직중인 딸은 불교가 낯선 아이들에게 불법의 진리를 소리없이 전하고 있으며, 동국대에서 석사과정을 밟고 있는 아들 역시 아침마다 <천수경>을 들으며 신관한 마음을 하나로 모으고 있다.

강 거사 가족은 이제 굳이 '신행'을 강조하지 않더라도 가족 모두가 부처님 법대로 살아가려고 노력한다. "우리같은 사람들이 열심히 실천한다면 그 실천이 모여 곧 불국토 건설의 밑받침이 될 수 있지 않겠느냐"는 이들의 서원에서 문득 피어오르는 보살의 향훈을 느낄 수 있다.

강신재 기자

더 이상의 획기적인 침술서적은 없다!!!

사암침술과 맥

침술인의 필독서(必讀書)

1. 정확한 취혈을 누구나 쉽게 할 수 있다(등분법)
2. 황제 내경 맥진법을 하루에 터득 할 수 있다
3. 복합처방으로 난치병도 두렵지 않다
4. 一鍼에 완치 시키는 즉효 요법이 있다
5. 중풍맥을 건강한 맥으로 즉석에서 교정한다
6. 100가지 질병 치료법을 쉽게 터득한다(고급과정)

※ 득이 없는 막연한 공부는 이제 그만합시다

시암침술과 맥

관개용 저 505쪽 4×6판
정가 80,000원

구입문의: 사암침술학회
02)2267-9136

관절과 연골에

글루코사민 포르테

관절염 치료제 BDX-1(특허 제0429595호)

BDX-1은 2000년 3월부터 3년여 동안 총 10억여원의 개발비를 투자하고 중수기업정이 기술혁신 개발사업을 통해 지원하여 경희대 동서의학대학원, 카톨릭의대 강남성모병원 류마티스 내과, 한국생명공학연구원 생물활성평가 연구실에서 30여 차례 이상의 효능 및 독성실험 등 임상 실험을 거쳐 완료된 관절염 치료 건강기능식품 및 의약품 원료입니다.

2004년 4월 국내 특허를 획득(특허 제0429595호 : 생약추출물을 포함하는 관절염치료 및 예방용 조성물의 제조방법 및 그 조성물) 하였습니다.

- 골관절염
- 통증을 감소 및 활동성 향상
- 관절손상 보호
- 항염증 작용
- 혈액과 관절에 쉽게 흡수되어 항염증, 진통작용
- 활동성을 향상
- 골관절염, 류마티스 관절염, 신장결석, 사고등으로 인한 관절계통의 상처 치료

관절과 연골을 튼튼히 하는데 도움을 주는 글루코사민 포르테정은 엄격한 품질관리로 제조한 건강기능식품입니다.

건강기능식품 900mg 60정×2

"글루코사민 포르테"를 1개월만 복용하면 놀라울 정도로 변화가 오기 시작하고 2~3개월만 복용하면 좋은 결과를 보게 됩니다.

(주)케이팜제약
주문 및 상담전화 : 02-598-9834

당 하 당 뇨

당뇨 한방과 미네랄로 혈당 잡는다.

한방과 천연이온 알칼리 미네랄복합체로 제조된 "하당" 신제품의 자신만만한 행사 !!

"하당" 1개월분을 구입하신 고객님의 당뇨 혈당 측정기(1Set)를 무료로 드립니다.

"당뇨 이논만 치료할 수 있다" 책자도 무료로 드립니다.

(선착순 전국 1,000명)

- ☞ 인슐린 분비촉진, 만성피로
- ☞ 복용 15~20일부터 혈당 떨어져 당뇨에 효과
- ※ 복용후 효과 없을시 100% 환불

"하당"을 드시면서 7일 단위로 당뇨혈당 체크기로 체크해보시면 1개월 안에 놀라울 정도로 변화가 오기 시작합니다. 그래서 당뇨혈당 체크기를 무료로 드리는 자신만만한 행사를 하는 것입니다. 그러니 꼭 실천하시기 바랍니다.

계좌번호 : 국민은행 084-21-0800-172 예금주 : 안희숙

천원원료로 안전성을 입증한 한방 생인당 특판부
주문 및 상담전화 : 080-521-6666

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

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

최신 기와강판, 스테인강판
슬라브, 사찰, 교회, 정교, 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