

출 근 시간이면 지하철 역 앞 토스트가게에 회사원들이 몰린다. 아침을 미처 챙기지 못한 사람들이 베지밀에 계란토스트를 먹거나, 김밥을 한줄 씩 사가는 광경은 이제 익숙하다. 편의점에는 아침에 대워먹는 레토르 식품들이 즐비하고 집까지 국과 밥을 배달해주는 아침밥 배달 업체들이 인터넷만 검색해도 수두룩하게 나온다. 아무리 바빠도 건강을 생각해 아침을 먹으려는 사람들이 늘어난 결과다. 동국대학교 식품영양학과 이광근 교수는 "아침밥이 밤새 비워놓은 위(胃)에 음식을 넣음으로써 내장기관이 정상적으로 기능하도록 돕는 역할을 한다"고 말한다. 또 "아침밥은 뇌에 영양을 공급하는데 큰 역할을 한다"며 "두뇌를 많이 쓰는 수험생, 직장인들은 아침밥을 꼭 먹어야 한다"고 조언한다. 이제 아침밥은 선택이 아니라 필수다. 하지만 바쁜 아침시간에 밥을 챙겨 먹기란 그리 쉬운 일이 아니다. 가정에서 간편한 노력만으로 아침을 챙겨먹을 수 있는 방법으로는 무엇이 있을까. 건강도 챙기고 시간도 단축하는 아침식사거리를 소개한다.



산사에 스님들이 모여 참선하는 선방에서는 아침에 무엇을 공양할까? 정답은 '죽'이다. 소화하기 쉽고 위의 부담 없이 뇌의 활동에 필요한 탄수화물을 공급할 수 있는 최고의 방법이 죽이기 때문이다. 아침에 '죽'을 먹으려면 오랫동안 준비해야 할 것 같아 부담스럽겠지만, 단 시간에 죽을 끓이는 방법이 있다. 전날 자기 전에 쌀을 물에 담가 다음날 아침까지 불린다. 불린 쌀은 아침에 분쇄기로 적당히 간 후 냄비에 끓인다. 팥콩이나 잣, 야채, 버섯, 쇠고기 등 원하는 재료를 넣어서 20분 정도 더 끓이면 죽이 완성된다. 재료를 다듬을 시간조차 없다면, 시중에서 나와 있는 곡물가루를 한 컵 넣고 물 3컵과 함께 끓이거나 통조림 재료를 이용해도 된다. 여분의 죽을 미리 만들어 놓고 두고두고 먹을 거라면 소금이나 간장간은 먹기 직전에 하는 것이 좋다. 만들 때 간을 하면 죽이 금방 삭기 때문이다.

간편한 아침식사 준비하세요

간단한 아침식사로 건강·시간 챙기자



떡 "아침을 안 먹던 게 습관이 되어서 그런지, 막상 먹으려고 하니 속이 아파서 못 먹겠어요." 주로 갑자기 아침밥 습관을 들이려는 사람에게서 들을 수 있는 고민거리다. 특히 위장장애로 인해 늘 속이 더부룩한 사람은 공복에 밥부터 먹으면 '속에서 안 받는다'고 호소한다. 한국전통음식연구소 윤숙자 소장은 "예부터 속이 쓰릴 때면 찹쌀떡을 먹어 위벽을 보호했다"

며 "밥이 부담스럽다면 아침대용식으로 찹쌀떡을 먹는 것도 좋은 방법"이라고 말한다. 떡집에서 찹쌀떡을 미리 사놓고 먹기 좋은 크기로 썰어 냉동해 두었다가 전날 저녁이나 2시간 전에 꺼내 두면 딱 먹기 좋은 상태로 해동된다. 가끔은 썰드를 떡 사이에 끼운 떡 샌드위치를 만들어 영양학적으로도 균형 잡힌 식사를 하는 게 좋다. 최근에는 햇반이나 캔에 담긴 죽처럼 레토르트로 만들어진 떡도 개발돼 바쁜 아침시간에 간편하게 먹을 수 있다.



선식 선식은 불필요한 조리공정을 최소화 시켜서 먹을 수 있기 때문에 바쁜 아침시간에 알맞은 먹거리다. 현미, 잡쌀, 보리, 울무, 콩, 팥, 옥수수, 찹쌀, 검정깨, 호박씨, 잣, 땅콩, 호두 등의 곡물가루를 조금씩 준비해 놓고 바꿔가며 먹으면 고루 영양을 섭취할 수 있다. <밥상에 뚝가 있다>의 저자 정세재 씨는 "선식은 소식을 유도하고 장에 부담을 주지 않아 대변배설

이 정상적으로 되도록 돕는다"고 말한다. 그러나 식품영양학 전문가들은 "선식 하나만 먹어서는 단백질과 칼슘 등 필요한 영양분을 다 채울 수 없다"며 "탄수화물이 주된 영양분이므로 우유나 과일도 같이 먹는 것이 좋다"고 말한다. 또한 뇌를 깨우는 역할이 중요한 아침 식사인 만큼, 곡물가루를 음료에 타 마시더라도 가끔씩이면 조금씩 나눠 씹어 먹을 것을 권장한다. 음식을 씹으면 뇌에 적절한 자극을 주고 침의 분비를 촉진시킬 수 있기 때문이다.



야채·과일 젊어서는 미용이나 다이어트를 위해 종종 신선한 야채와 제철과일로 아침식사를 대신하곤 한다. 주로 그대로 먹거나 갈아 마시는데,

과일산 때문에 속이 쓰리다면 당근을 같이 갈아먹는다. 당근의 식물성 섬유가 장을 보호해 주기 때문이다. 바나나는 다른 과일에 비해 지방과 탄수화물이 많은 과일로 구워먹거나 갈아 먹으면 맛있다. 단호박이나 감자, 고구마 등을 찌서 우유와 함께 갈아 마셔도 든든하다. 이은비 기자

내장 기관 활성화 · 뇌 영양 공급에 큰 역할

아침식사 소개한 요리책

도서명	저자	출판사
내몸의 독소를 없애는 아침식사	이승남, 최신애 지음	랜덤하우스 중앙
일찍 일어나는 사람들을 위한 참 좋은 아침식사	이양지 지음	청림출판
건강을 지키는 아침식사	허갑범, 김경문 지음	리스컴
아침식사를 한 상 처리야 한다	최주영 지음	시공사
2000원도 아침상 차리기	김미경 지음	그리고책
좋은아침 국 죽 스프	백지원 지음	효성출판사
간편 아침식사	서울문화사 펴냄	

아침식사에 관한 정보를 얻으려면

이름	주소
미즈네	http://cook.miz.ne.kr/
뉴스타트 새생활 건강요리	http://members.tripod.com/~kkchung/health/
델리룩	http://www.delicook.com/
아래의 엄정 간단한 요리법	http://www.alacook.com/
매뉴판닷컴	http://www.menupan.com/
나만의 요리천국	http://hohos.wo.to/
맛있는요리hoo	http://hoo.com.ne.kr/
조이푸드	http://www.joy2food.com/



김재일 교수의 티베트학 산책 (7)

활발한 교류로 통합 의학체계 형성

최근 1985년 동 티베트에서 본교 고의사 사본이 발견되고 이어 1993년에는 고문자가 새겨진 돌 유물이 잇따라 발견되었다. 그 유물들에 의하면 벌써 기원전 3000-5000년 사이에 문자가 있었을 가능성이 강하게 제기되고 있다. 훗날 사가들에 의해 좀 더 명확한 진실이 밝혀질 일이나 분명한 사실은 티베트의학의 역사는 알려진 것보다 훨씬 길다는 것이다. 당시 의학연구는 <소릭 범시(So-rig Bhoom-Shi)>라는 본교 사부 의서에 기초하고 있었다. 티베트의학사에서 이 기간은 기원전 6세기부터 기원후 7세기까지 지속되었다.

최근 1985년 동 티베트에서 본교 고의사 사본이 발견되고 이어 1993년에는 고문자가 새겨진 돌 유물이 잇따라 발견되었다. 그 유물들에 의하면 벌써 기원전 3000-5000년 사이에 문자가 있었을 가능성이 강하게 제기되고 있다. 훗날 사가들에 의해 좀 더 명확한 진실이 밝혀질 일이나 분명한 사실은 티베트의학의 역사는 알려진 것보다 훨씬 길다는 것이다. 당시 의학연구는 <소릭 범시(So-rig Bhoom-Shi)>라는 본교 사부 의서에 기초하고 있었다. 티베트의학사에서 이 기간은 기원전 6세기부터 기원후 7세기까지 지속되었다.

7세기 콩포에 최초의 티베트외과대학 설립 1979년 이후 중국에 의해 수많은 진료소 개설

게 된다. 그는 불교신자인 당나라 문성공주와 네팔 티준공주를 왕비로 맞아 각각 라모체와 투르탕 사원을 건립하고 불교를 널리 유포시켰다. 티베트인들은 문성공주와 티준공주를 초록 따라와 백색 따라의 화현으로 믿고 있다. 따라는 모든 불보살의 자비의 여성적 표상으로 자비의 보살인 관세음보살의 권속이다. 그리고 관세음보살은 티베트의 수호불로 달라이라마로 화현하신 것이다. 백색 따라는 보호, 평안 그리고 장수를 보증하시고 초록 따라는 어려움을 극복하도록 돕고 모든 유정물을 위협에서 구해 주는 일을 주관하신다. 송첸감보왕은 토미삼보타같은 대학자를 인도에 보내 티베트 문자를 창제하도록 하였고 티베트의학에 일대 중흥의 계기를 마련하였다. 그는 티베트 의학에 대한 첫 국제회의를 티베트의 산에 승원에서 개최하였다. 그 국제회의에 송첸감보왕은 페르시아, 인도 및 중국과 같은 인접 국가들로부터 수많은 의학자들을 초청했다. 그 때 초청된 의학자 가운데는 페르시아로부터 초청된 갈레노(Galeno)란 의사가 기록되어 있는데, 시대는 다소 일치하지

않으나 고대 그리스의 그 유명한 갈레노스(갈레노스)와 동일인으로 여겨지고 있다. 산에 승원에서의 국제회의를 계기로 여러 전통의 대표적 의학 논저와 의서들이 새로 창제된 티베트어로 처음 번역되기 시작한 것이다. 그 같은 의서의 번역은 티송데첸(Trisong Detsen)왕의 후원아래 다음 세기에도 계속되었다. 8세기에는 티송데첸왕 제위 기간동안 본교이던 티베트 국교가 불교로 대체되었다. 그로 인해 티베트에서는 본교의 종교, 문화 및 의학 지식이 억압받게 되었다. 762년에는 티송데첸왕의 여의 유평 옹텐 곤포(후대 유평과 비교하여 선대 유평이라고 부름)가 약초의 골짜기인 콩포에 티베트역사상 최초의 티베트외과대학을 설립하였다. 그곳에서 그는 <소릭범시>를 한 문장에 아홉 소절로 개편하고 옛 본교식 제명과 용어들을 불교식으로 바꾸었다. 이 시기는 인도와 중국 같은 이웃 국가들로부터 의

불교의식(범음·범패·작법) 확인모집

사단법인 인해전통문화예술원 부설 "한국불교종합예술대학"에서 아래와 같이 확인을 모집합니다.

- 1학기 범패·소리과정 : 기본 불교의식, 사심구재, 천도재 작법에 필요한 소리 및 사물 (태징, 목탁, 북, 요령) 다루는법, 사심구재·천도재·장엄예 제사 준비등 전과정
- 2학기 작법·무용과정 : 나비춤, 사방요신, 대계작법, 도량계작법, 바라춤 - 요잡바라, 관음계바라, 천수바라, 사다라니바라
- 강사 인천광역시 무형문화재 10 - 나호 범패·작법부 보유자 박일초스님 작강 인천광역시 무형문화재 제 15호 인천수륙재 보유자

● 개강일시 : 2005년 3월 8일(화요일) 오후 2시
 ● 모집인원 : 00명 (FAX 접수가능) ※ 본인 연락처 및 인적사항 필히 기재
 ● 매주 강의요일 : 화·목 - 오후 3시 ~ 5시
 ● 접수기간 : 2004년 12월 20일 ~ 2005년 2월 28일까지.
 ● 제출서류 : 입학원서 1부, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매

태평소 호적반 모집(매주 1회 금요일 오후 3~5시) 강사 : 중요무형문화재 피리 정악 이수자 이거희
 ※ 특전 : 본교 졸업시 그 기능이 인정되면 무형문화재 수록제 및 범패 전수생으로 지정 받을 수 있음.
 ※ 본원은 초정파 교육원으로서 수료증을 수여하며 전통의식을 여법하게 봉행할 수 있도록 지도합니다.

■ 주소 : 인천광역시 부평구 부평 6동 612-4호 (전철 1호선 부평역 하차 남부역으로 나와서 굴다리 방향으로 5분 거리)
 ■ 전화 : (032) 529-6708 / 전송 : (032) 529-6709
 ■ 홈페이지 : 사단법인 인해전통문화예술원 http://www.bumpae.org ■ 한글인터넷 : www.수륙재 www.범패

사단법인 인해전통문화예술원 부설 한국불교종합예술대학
 인천광역시 무형문화재 10-나호 범패·나비춤 보존회
 인천광역시 무형문화재 제 15호 인천수륙재 보존회

분한신고 공고

재단법인 대한불교 관음종은 종정예하의 유지 및 제 42차 중앙총회 의결을 거쳐 종단 소속 각 사암 승려에 대하여 분한신고를 실시하기로 하였습니다. 본 종단 각 사암의 주지 스님 및 승려는 아래와 같은 방법으로 총무원에 신고하여 주시기 바랍니다.

아 래

1. 신고기간 : 2005. 3. 1 ~ 2005. 3. 31
2. 신고서류 : 주지(창건주)이력서, 서약서, 사찰전경사진(법당사진), 주지(창건주)여권용 사진 3매. ※ 종단 홈페이지 board(게시판) 참조 (www.kwanum.or.kr)
3. 접 수 : 분한신고 비용 5만원
4. 신고방법 : 총무원 방문 또는 등기우편발송 (전화번호 기재요망) ※ 기타 자세한 사항은 총무원으로 문의바람. (02-763-0054)

불기 2549년(2005). 2. 22

재단법인 대한불교 관음종

총무원장 이홍파
 총회회장 정법륜