

최근 연구 발표에 '장류 다이어트' 모임 늘고 관심 증폭

브 지런한 사람들은 벌써부터 겨우내 알게 모르게 불어난 체중을 되돌릴 준비를 하고 있... 다. 그러나 다이어트약을 먹거나 무리하게 밥을 굶어가며 체중감량을 하기보다 우리 선... 조들의 지혜가 듬뿍 담긴 된장, 고추장, 청국장 등으로 '몸짱'이 되는 방법을 찾아보는 것은 어... 떨까. 이미 인터넷에는 전통장류로 다이어트를 하는 사람들의 모임이 활성화되고 있는 가운데... 최근 부산대 식품영양학과 박건영 교수팀이 '된장이 비만을 낮추는데 탁월한 효과가 있다'는... 연구결과를 발표해 '장류 다이어트'에 대한 관심이 증폭되고 있다.

토종 장(醬)으로 '몸짱' 되세요

원푸드는 NO, 운동과 함께하면 효과 커

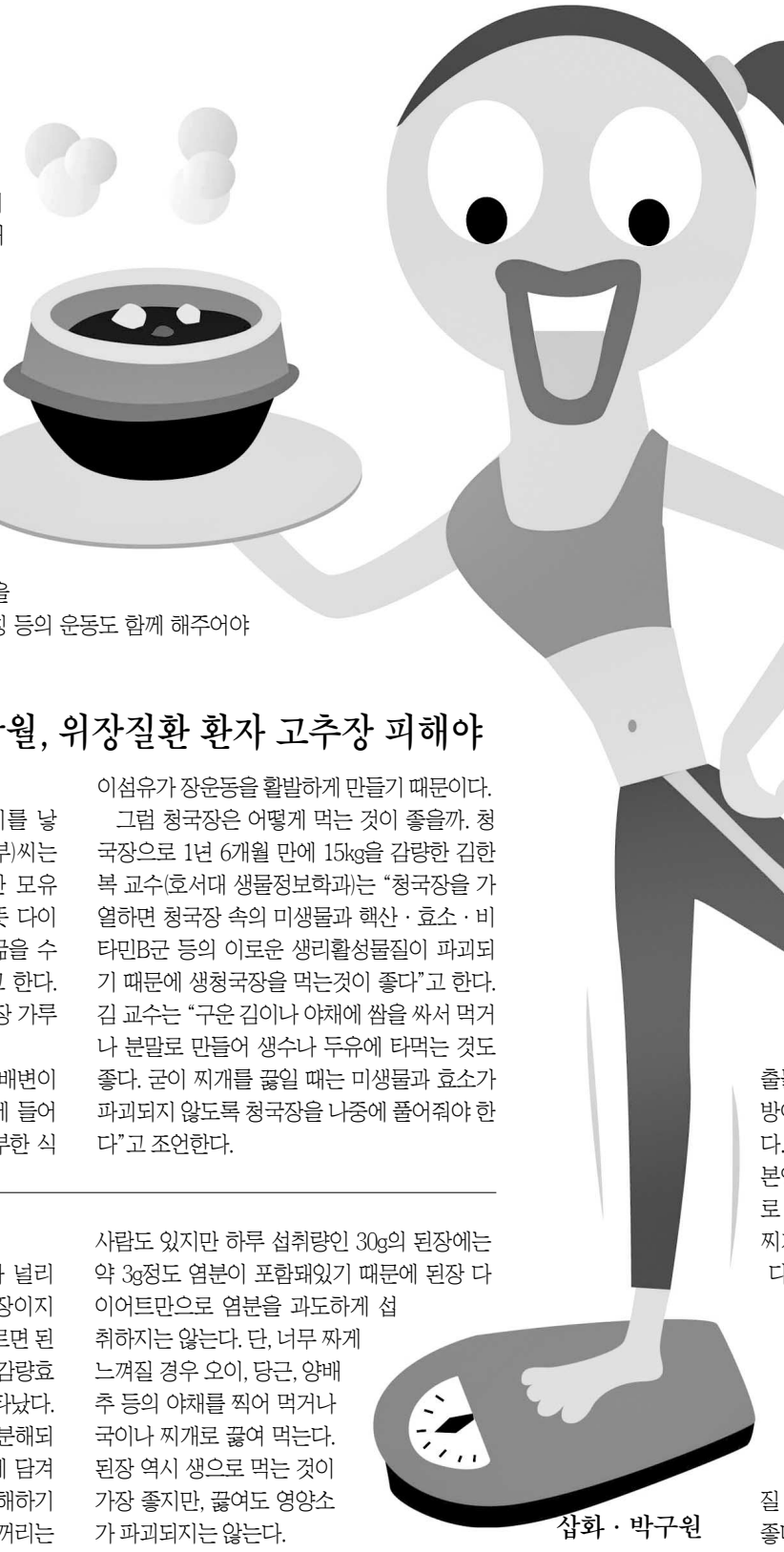
△전통 장류 다이어트 어떻게 할까? 발표된 장을 식사 때마다 하루에 두 번씩 한 숟가락(약 15g)을 생으로 먹거나 장류를 넣은 음식을 섭취한다. 그러나 가장 중요한 것은 원푸드 다이어트(one-food diet)한 가지 음식만 먹으며 체중을 감량하는 것...

일정한 시간에 하되 식사량은 80% 정도로 제한한다. 주식은 현미·잡곡밥으로 하고, 반찬은 두부·콩 등의 식물성 단백질과 생선·달걀·살코기 등의 동물성 단백질을 2:1 비율로 섭취한다. 장류 다이어트를 하는 사람들은 "전통 장을 이용한 다이어트는 일시적인 살빼기가 아닌, 습관을 바로잡는 식이요법"이라고 입을 모은다. 따라서 달리기나 체조, 스트레칭 등의 운동도 함께 해주어야만 더 큰 효과를 볼 수 있다.

생청국장 체중감량에 탁월, 위장질환 환자 고추장 피해야

△청국장 다이어트 열마전 뜰때 아이를 낳은 김채영(32·주부)씨는 "살을 빼고 싶지만 모유수유를 하느라 설탕 다이어트를 먹거나 굶을 수 없어서 청국장 다이어트를 시작했다"고 한다. 김씨는 3개월 정도 아침 저녁으로 청국장 가루를 꾸준히 먹고 5kg를 감량했다. 청국장 다이어트의 또 다른 효과는 배변이 원활해지는 것이다. 청국장 한 숟가락에 들어있는 약 15억 마리의 바실러스균과 풍부한 식...

△된장 다이어트 체중감량 효과가 널리 알려진 것은 청국장이지만, 최근 연구에 따르면 된장... 장이 장류 중 가장 감량효과가 큰 것으로 나타났다. 콩이 발효되는 과정에서 아미노산으로 분해되면서 비만방지 효과가 일어나고, 된장에 담겨있는 레시틴 성분이 몸 안의 지방을 분해하기 때문이다. 된장에 염분이 많아 먹기를 꺼리는...



된장·고추장 한 숟가락에 몸짱 OK

△고추장 다이어트 고추장 다이어트는 고추장에 포함된 매운 성분인 '캡사이신'의 지방 연소 작용을 이용한 다이어트 방법이다. 잘 숙성된 고추장은 체내의 지방을 연소할 뿐 아니라 지방성분을 많이 섭취하더라도 체중이 늘지 않도록 억제해준다. 장은재 교수(동덕여자대학교 식품영양학과)는 "과제...

중 여대생 17명에게 8주간 고추장추출물을 섭취하게 한 결과 체지방, 특히 복부지방이 감소되는 것을 확인할 수 있었다"고 말한다. 지난해부터 고추장 다이어트를 시작한 구본영(25·대학생)씨는 "하루 세 끼를 규칙적으로 먹되, 그 중 두 끼는 고추장이 듬뿍 들어간 찌개나 탕, 비빔밥, 회덮밥 등을 먹는다"고 한다. 그러나 고추장 다이어트가 모든 사람에게 적합한 것은 아니다. 삼성서울병원 소화기내과 이준행 교수는 "위장질환이 있는 환자가 매운 음식을 먹으면 위벽에 자극을 줄 수 있으므로 자제해야 한다"고 조언한다. 따라서 위염이 있거나 속이 쓰릴 경우, 증상이 나아질 때까지는 고추장 다이어트를 피하는 것이 좋다.



'뒹 때빠 왜젠' 세 에너지 평행해야 건강

지난 10여 회에 걸쳐 티베트의학의 이모저모를 두루 살펴봤다. 국내에 거의 알려지지 않는 티베트의학의 존재와 가치 특성 역사 및 현황 등 겉모습만 둘러본 것이다. 이제 티베트의학의 외양에 대한 개괄적인 '산책'을 마치고 구체적인 세부 내용과 구성 체계를 본격적으로 '탐사'해 보기로 하겠다. '산책'과 '탐사'가 주는 미묘한 어감의 차이만큼이나 설레임과 중압감이 동시에 교차하는 야릇한 긴장감이 느껴진다. 어느 깊이만큼 들어가야 독자의 관심과 호응을 이어갈 수 있을 것인가? 대부분의 의사나 약사 또는 한의사도 아닌 평범한 불자님이실 독자 분들을 지루하거나 식상하지 않게 알만큼 의학 전문어를 절제하고 또 풀어써야 할 것인지? 의학과 불교이야기의 안배에 어느 정도의 비중이 적정할 것인가? 항상 마음을 열어두고 독자님들의 애정 어린 고언과 조언 깊이 새겨 반영할 각오이다.

가! 직접 보지는 못하지만 피부를 스치는 바람의 감촉으로 가늠된 이파리의 가느다란 떨림으로 그리고 산들바람에 헤쳐이는 나뭇가지의 흔들림으로 그 존재를 실감하는 듯 믿는 것이다. 뒹는 그러한 공기가 바람 요소와 매우 밀접한 연관이 있고 실제 기(氣·air), 풍(風·wind) 등으로 의역된다. 우리 몸에 뒹이 과도하게 부족할 때 그리고 그 흐름이 막혔을 때 생길 수 있는 증상이나 질병으로는 불안증 심계항진 불면증 증 피부건조증 결장부조 그리고 뼈의 동통과 통증 등이다. 뒹은 심장 폐장 대장 혈관 및 신경과 연관이 있다. 그래서 특히 불면증 심장병 그리고 중추신경계관련 질환자들에게서 뒹의 흐름에 불균형이 쉽게 감지된다. 서구 사회에서 가장 흔한 질병은 거의 뒹 관련 질환들이다. 산업화와 서구화로 정신없이 치달아 온 우리나라도 비슷한 추세이다. 혈관장애 다발성경화증 또는 파킨슨씨병

'뒹' 몸속 혈액 영양분 공급, 마음 신체 움직임 관장 과학하면 뼈 통증·불면증 등 질병... 생활부조화 현상

티베트의학의 이론은 세 기본에너지로부터 출발한다. 그 세 에너지의 균형을 유지하는 것이 곧 건강이고 치료이다. <사부의전>(구자rGyud-bzhi)의 비유에 의하면 세 에너지는 세 형제와 같아 한 형제에게 무슨 문제가 생기면 다른 형제들도 편할 수 없다고 적고 있다. 심신이 올바르게 기능하기 위해서는 세 에너지가 평형 상태를 유지하여야 한다. 이제부터 '뒹(Lung) 때빠(mkhris-pa) 및 왜젠(Bad-Kan)' 세 에너지에 대하여 살펴보고자 한다. 뒹은 티베트에서 운동성(mobility)을 뜻한다. 이 미세한 에너지는 우리 몸 구석구석을 순환하며 혈액과 영양분을 나른다. 체내에서 영양분과 노폐물을 분리시키기도 한다. 그러나 뒹의 주요 기능은 마음 말 그리고 신체의 움직임을 관장하는 것이다. 팔다리를 뻗고 걷기도 하고 그런 운동과 활동들이 모두 이 에너지에 의해 수행되는 것이다. 육안이나 무수 현미경 같은 정교한 장비로 그것을 관찰할 수 있는 것은 아니다. 그렇다고 그것이 존재하지 않는다고 말할 수는 없다. 어디 바람이나 공기를 우리들이 볼 수 있는

같은 현대병들은 모두 뒹의 불균형에서 발단한 것이다. 따라서 서양의 대증요법으로는 완치가 어렵다. 여기에 티베트의학의 가치와 역할이 기대되는 것이다. 티베트의학은 서양의학의 한계를 보완하여 현대병의 치료에 크게 기여하게 될 것이다. <사부의전>에는 뒹 관련 질환들이 5가지 유형으로 총 63가지나 기술되어 있다. 여기서는 다섯 가지 주요 유형들만 살펴보고자 한다. 첫째, 생명유지뒹(維命氣)이다. 이 뒹은 뇌에 자리를 잡고 인두에서 심도를 따라 밑쪽으로 운행한다. 음식을 삼키고 침을 빨고 재채기하고 트림하고 흡입하는 운동과 마음의 중심을 잡는 기능을 돕는다. 수행과 관련하여 특별히 유념할 점은 경혈자나 전문의가 지도 없이 너무 지나치게 정신을 집중시키거나 화두에 몰입할 때 이 생명유지뒹에 불균형이 초래될 수 있고 극단적인 경우 정신장애로까지 이어질 수 있다는 사실이다. 티베트에서는 수행자가 생명유지뒹로 고생하면 잘못된 수행습관 탓으로 간주한다. ■이재우교수·한국티베트의학회장

수행건강학과 대구·부산지역 학생모집 안내
1. 모집기간 : 수시모집 (지역 교육장소에서 접수)
2. 교육과목
● 무량외경 (한문)
● 묘법연화경 (한문)
● 관·보현보살행법경 (한문)
● 두뇌운동법 (의법) ● 호흡운동법 (조질)
● 유희운동법 (동작) ● 음식영양학 (체질)
● 기타교양과목 (특강)
3. 교육기간 : 4년 (8학기) 수료
4. 교육일시
● 대구 : 화요일 오전10시30분~12시30분
● 부산 : 목요일 오후 2시~4시
5. 교육장소
● 대구 : 동대구역 옆 동대구빌딩 3층
● 부산 : 부산역 옆 삼진빌딩 2층
6. 기타특징
● 수료증서 수여
● 수행지도사 자격증 수여 (심사후)
● 건강활법사 자격증 수여 (심사후)
● 평생학부과정 진학자격부여 (평생무료학습)
● 이스트 웨스트 대학교 대체의학과에 편입가능
● 수료후 연구활동 등의 지속적인 협조체제 구축
7. 문의전화 : (053)952-8711, 017-501-8711
대구광역시 동구 신암 4동 276-25번지
(財)韓國平生大學

상쾌한수면 건강한하루 은행석배개불
부담없이 최고의 효도선물 (주)금강닥터에서는 북한3대 특산품이며 일부 고위층만 사용하는 금강약들을 수입하여 은행석이란 제품을 개발 화제가 되었으며 추가주문이 쇄도하여 감사를 드리며 음이온을 첨가하여 더욱 나아진 신제품은 은행석을 추가 생산하여 판매합니다.
배개속에 신비의은행석을 넣고 주무시면 평생 뇌졸중, 중풍, 치매, 고혈압 전신증이 예방됩니다. 그리고 기억력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기미가 줄고 하얀 얼굴로 미백 효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 가볍게 일어납니다. 공기속의 비타민 음이온을 첨가하여 통증완화 및 각세포의 기능을 향상시킵니다.
건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 은행석 안심목걸이, 팔찌
● 목걸이 : 머리를 맑게하고 혈압을 조절하며 혈압상승 억제효과
● 팔찌 : 전신에 기를 끌고주어 전달하여 심장박동을 원활하게 하며 신진대사가 촉진되어 다이어트에도
현재 많은 스님, 불자님들의 사용 후 기적같은 사례들이 많이 일어나고 있습니다. 본제품을 직접 선 체험하시고 그 효과를 느낄 수 있는 기회를 드립니다.
금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net
◆입금계좌번호 1143-12-049474 송명화 ◆일일입 공휴일도 상담 합니다.

소원성취 영험 부엉이 길상도
부초 소승은 인연 영흥도 도굴에 묻혀 수형중에 있는 남자로서 영험한 부엉이 길상도를 소개드리고자 합니다.
어느 때 한 선비를 만났는데, 선비께서 대사는 기골이 장대하고 기가 넘쳐나기에 만인을 위하여 알려드리니 이점 꼭 지켜주기 바라다며 하시는 말씀이, 부엉이를 그려서 집없는 이와 사업하는 이들을 위하여 나누어 주라는 것입니다. 옛 중국 문헌의 기록을 두루 살피고 정성과 원력을 세우 그려서 그 집에 3년동안 모셔두면 집없는 사람은 3년 안에 집을 사고 사업하는 이는 사업이 번창할 것이라는 말씀을 듣고 수년간 실천해 왔는데 바뀐 일 뜻은 보지 못했는데 지금에 와서 많은 이들이 소원성취를 이루었습니다.
뜻이 있으신 분께서는 연락주시면 정성을 다하여 그려서 우송하여 드리겠습니다.
자세한 문의로는 전화로 연락주시면 됩니다.
H·P : 011-9458-6616
FAX : 031-316-9114
영흥도 서래달마원 구암합장

눈만 보면 압니다 "관상과 기 명상으로 앞날을 밝힌다"
사람은 누구나 자기 마음대로 세상을 살아가지 못한다. 그것은 보이는 세계와 보이지 않는 세계에서 일어나는 일인데 그것을 미리 알고서 세상을 살아간다면 열린세상이 될 것이다.
스님은 지나는 세상과 또한 미래에 전개되는 앞날의 일을 밝힌다.
사람의 운명 속에는 행운과 액운이 있음을 알아야 하며 또한 불행한 운명이 계속해서 끊이지 않는 중생은 그 불행한 운명이 자신의 몸속에서 떠나야만 그 고통이 사라지는 것이다.
지장사는 아프고 고통받는 중생들이면 누구나 찾아와서 스님과 상담하고 기도하는 법당이며 스님은 삶의 굴곡을 겪고있는 모든 중생들에게 그 답답함과 고민을 스님의 도력으로 그 불행한 운을 퇴마시켜 시원하게 풀어주고 그 해결책을 제시해 주신다.
- 귀를 해도 소용없고 이곳저곳 어느곳을 가서 짐을 봐도 시원치 않는 분
- 하는일이 되는 노릇이 없고 덕과복이 없어 고통에 사시는 분
- 신들림으로 몸이 아프거나 꿈에 영기가 자주 보시는 분
- 이사나 매매, 이동 변화가 궁급하신 분
"혼자서 고민 말고 바로 전화 주십시오"
스님을 친견하면 큰힘을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다
천도란 첫번째는 3악도에 떨어져 있는 가장 어려운 중생을 구제하고 두번째는 인간됨을 받았지만 뒤떨어지는 노릇이 없고 내똥에 맞지 않는 곳에 사는 것입니다.
천도란 자기소원을 이루고 가지가지 고통에서 벗어나는 것입니다.
스님을 친견하면 큰 힘을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다.
지하철 4호선 수유역
지장사 주지 고봉 합장
전화 011-715-6333