

효소 식품

혈액 속 독소 빼주고 세포 대사기능 높이고

건강에 딱!

월빙 바람을 타고 각종 건강보조식품이 인기를 끌고 있다. 케이블 TV에서는 연일 건강보조식품 홍보 광고가 방영된다. 이 같은 건강보조식품 시장에서 조금씩 인지도를 높여 가고 있는 것이 바로 '효소식품'이다. 많은 사람들에게 아직 낯선 이름이지만 과일이나 채소, 곡류를 발효·숙성시킨 효소는 오랜 세월 우리의 건강을 지켜온 식품이다. 효소식품이란 무엇이고 우리 몸에 어떤 작용을 하는지 살펴본다.

과일·채소·들풀 발효 숙성 만들기 쉽고 무기질 등 풍부 물 타 먹거나 환부에 바르기도

▷ 효소식품의 효능

효소식품은 발효와 숙성과정을 통해 각종 생리활성물질과 영양소를 생성시키고 유익한 균을 증식시키는 등 효소(酵素, enzyme)의 기능을 강화시키기 위해 만들어진 식품을 말한다.

효소란 생명체 내 화학반응의 촉매가 되는 여러 가지 미생물로부터 생기는 유기화합물이다. 동물, 식물 등 모든 생물의 세포 속에는 여러 종류의 효소가 있으며, 이러한 효소는 생명체의 화학적 반응에 관여한다.

예를 들어 손을 베었을 때 상처를 통해 병원균이 침입하는데, 이때 체내의 효소가 모여 생화학 반응을 일으켜 출혈을 막고 세포를 만드는 작용을 한다. 이처럼 우리 몸속에서는 2000가지 이상의 효소가 약 300만 건의 생화학 반응을 일으키고 있으며, 이 때문에 생명을 유지할 수 있는 것이다.

흔히 곡류와 채소 등에 들어 있는 효소를 활성화시킨 것을 '효소식품'이라고 부른다. 효소식품은 소화효소를 돕고 혈액 속의 독소와 이물질을 분해해 몸 밖으로 배출시키는 기능이 있다. 또한

세포의 대사기능을 활성화시키기도 한다. 우리나라에서는 1980년대 초반 현미효소가 처음 개발된 이래 어성초, 삼백초, 울무, 알로에 등 각종 곡류와 채소 등을 이용한 효소식품들이 선보이기 시작했다.

▷ 효소식품 종류와 제조법

효소식품 종류에는 곡류를 주원료(60% 이상)로 가공한 곡류 효소식품, 곡류의 배아를 주원료(40% 이상)로 하여 가공한 배아효소식품, 과·채류를 주원료(60% 이상)로 하여 가공한 과·채류효소식품, 그 외의 다른 재료를 가공한 기타효소식품 등이 있다. 최근에는 산야초를 이용한 효소식품도 많이 개발되고 있는 추세다.

효소식품의 제조법은 그리 어렵지 않다. 효소를 만들고자 하는 원재료를 세척해 천연의 균을 제거한 후 흑설탕이나 단백질 분해효소의 생산능력이 높은 종균을 첨가해 배양시켜 만든다. 보통 원재료와 흑설탕을 1:1의 비율로 항아리에 넣은 다음 넓적한 돌을 눌러 한지로 덮는다. 이때 한지에 바늘로 공기구멍을 2~3개쯤 내야 한다.

발효기간은 여름철에는 일주일 정도, 겨울은 2주 정도 걸린다. 이때 항아리가 깨끗이 소독되지 않거나 재료에 미생물이 남아 있으면 발효되지 않고 부패하거나 알코올이 되기도 한다.

항아리에서 발효되는 소리가 그치고 나면 액체만 따라 서

늘한 곳에 두고 100일 정도 숙성시킨다. 흔히 한 가지 재료만으로 만들기보다 다양한 종류의 야채나 산야초를 섞어 만든다. 수십 종의 식물성 재료를 사용한 야채효소는 수백 종의 효소가 복합되어 만들어지기 때문에 활용도가 높다.

이렇게 완성된 효소 원액은 4~5배 정도의 물을 타서 마시거나 환부에 직접 바르기도 한다.

▷ 효소 집에서 만들기

◆ 야채효소

야채나 들풀은 모두 효소식품으로 만들 수 있다. 하지만 배추나 무 등 수분함량이 너무 많은 것은 원료로 쓰지 않는 것이 좋다. 흔히 케일, 신선초, 당근, 시금치, 미나리, 달래, 냉이, 더덕, 도라지 등 구하기 쉬운 재료를 많이 사용한다. 이때 재료는 농약이나 화학물질에 오염되지 않은 것이어야 한다.

1. 원료로 사용할 야채는 깨끗이 씻어 물기를 털고 그늘에 널어 물기를 말린 후 2~3cm 길이로 잘라 곱고루 썰는다.
2. 준비한 야채의 무게만큼 흑설탕을 야채와 섞어 항아리에 넣어 눌러 다진 후 넓적한 돌을 깔고 돌에 소독해 눌러 놓는다.
3. 단지 위를 한지로 덮어 고무줄로 묶은 후 바늘구멍을 몇 개 낸다.
4. 48시간 정도 후부터 발효되는 소리가 들리기 시작하는데, 2주 정도 후 망에 걸러 액체만 항아리에 담아 서늘한 곳에서 100일 정도 숙성시킨다.

◆ 산야초효소

산야초에는 현대인들에게 부족하기 쉬운 각종 비타민과 효소, 무기질, 섬유질 등이 풍부하게 들어있다. 땅두릅, 엄나무, 오미자, 솔잎, 참나물, 취, 민들레 등 산과 들에서 나는 초목들 중 독이 없는 재료는 어떤 것이라도 효소로 만들 수 있다.

1. 채취한 산야초를 깨끗이 씻어 채반에 건져 햇빛에서 물기를 말린다.
2. 물기를 말린 산야초는 10~15cm 정도로 잘라 같은 무게만큼의 흑설탕과 섞어 항아리에 담는다.
3. 항아리를 한지로 공목으로 봉한 뒤 서늘한 곳에 두었다가 2~3개월 뒤 걸러낸 액체만 다시 항아리에 담는다. 이때 보통 1개월에 한 번씩 내용물을 뒤집어 준다.
4. 걸러낸 액체는 9개월 정도 숙성시킨다.

글=여수령 기자·사진=박재환 기자



5000원으로 만드는 사찰음식 <8>

구수함의 백미-곤드레밥, 나물, 된장국

'곤드레'를 아시나요? 한두 번쯤 그 이름을 들어 보셨는지 모르지만 직접 먹어 본 사람은 많지 않을 거라 생각합니다. 그래서 오늘은 곤드레 이야기를 해 볼까 합니다. 곤드레란 영경귀나물을 말린 것을 말합니다. 국으로도 끓여 먹고, 밥에 넣어 먹을 수도 있고, 나물로도 이용할 수 있습니다.



예전엔 빈궁기에 구황식품으로 먹던 곤드레가 요즘은 귀한 대접을 받고 있습니다. 식이섬유 뿐 아니라 비타민, 칼슘, 단백질이 풍부해 혈액순환을 돕고 각종 성인병 예방에도 탁월한 효과가 있기 때문입니다.

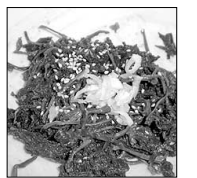
예전 강원도에 있는 친구 집에 놀러갔을 때 시골집 대청마루에서 팔려지고 있는 곤드레를 처음 봤습니다. 곤드레란 것을 처음 본 저는 '참 이상한 이름이다'라고만 생각했습니다. 친구 집에서 잠을 자고 난 다음날 새벽, 가까운 절에 약수를 뜨러 갔습니다. 그 절 역시 강원도 지역 특산물인 곤드레로 만든 차로 나그네의 목을 축여주었습니다. 그 맛에 반한 건 이후 곤드레 너무나 사랑하게 됐습니다.

이번에 제가 사찰음식 책을 기획하면서 곤드레의 맛에 푹 빠져 버린 사람들을 많이 만났습니다. 책을 만들기 위해 모인 스타일리스트와 사진 감독 그리고 함께한 교수님까지도 모두 이 곤드레 밥맛에 빠져들 정도였으니까요. 미리 지어놓은 밥에 곤드레 나물을 넣어 속속 비벼 먹던 그 맛. 우리는 모두 활영을 뒤로한 채 곤드레밥 삼매경에 빠져버렸습니다. 그저 나물 한 가지일 뿐인데, 어찌 이렇게 맛있는 걸까요? 제 부족한 표현력으로 곤드레의 구수함을 다 전달할 수 없다는 사실이 아쉽기만 합니다. 이번 주말에는 곤드레를 이용한 다양한 요리를 준비해 보는 건 어떨까요?

■ 만드는 법

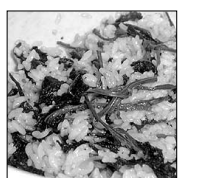
<곤드레 나물> 재료: 불린 곤드레 1줄, 다진 대파 1작은술, 참기름, 통깨, 양념장(원종 1큰술, 청국장 가루 1/2작은술, 고추장)

① 불린 곤드레를 뜨거운 물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜는다. ② 분량의 재료로 양념장을 만든다. ③ 불린 곤드레를 양념장으로 무친 후 참기름과 다진 대파, 통깨를 넣어 마무리한다.



<곤드레 밥> 재료: 곤드레 나물 1줄, 갖지은 밥 1첩, 무생채 약간, 참기름

① 갖지은 밥에 곤드레 나물과 참기름을 넣고 비벼준다. ② 밥공기에 담아 무생채를 곁들여 올려 완성한다.



<곤드레 된장국> 재료: 불린 곤드레 1줄, 채소 2첩, 된장 1큰술, 표고버섯가루, 산초가루, 죽염

① 불린 곤드레는 뜨거운 물에 데쳐 물기를 뺀 후 된장으로 무친다. ② 끓인 채수에 양념한 곤드레와 표고버섯가루, 죽염을 넣어 한번 끓여준다. ③ 불을 끄기 전 산초가루를 넣어 마무리한다.



▶ 다음 주에는 도토리 수제비와 선인죽을 만들어 봅니다. ■ 박상혜(사찰음식연구가)



불가무술(태극선공)선요가,수련생,모집

무공이라함은 동작 의식호흡의 절묘한조화가 어우러지고 동중정의 경계를 행함이 있어야 진정한 무공수행이라 생각되는 수좌입니다. 6세에 출가해서 36년간 수행도중 부족하지만 수행체계를 만들어 보았습니다. 아울러 중분한 수행도량이 되도록 3만6천명의 연화지에 수행전문관 법당 길이(64미터)내공정진동굴(84미터)대웅전 요사채 자연산 행수행터 등을 마련했습니다. 부디 진정한 각성을 여시는데 조그만 도움이이라도 되었으면합니다. 관심있는분들의 많은 동참바랍니다.

수행시간표 불가무술(태극선공)선요가 연화심관법

새벽 3시	3시	예불
새벽 4시	4시	좌선(연화기공·관법수행)
아침 7시	7시	공양
아침 9시	9시	불교예절교육·초발심자경문 강의
10시	10시	태극선공(외공내공수련)
12시	12시	점심공양
휴식		
오후 2시	2시	연화심관법(심수심법의 통찰수행의실체)
오후 3시	3시	도량정비 : 울력(일체대중동참)
오후 4시30분	4시30분	차담(수행도중일어나는현상토론)
오후 5시	5시	저녁예불
오후 6시	6시	저녁공양
오후 7시30분	7시30분	연화기공 수행
오후 9시	9시	저녁점심 취침 및 개인수행

●수련보시금: 1일 2만원, 7일 10만원, 한달 40만원 속식제금 (부진스님 2명, 공양주보살 1명 모십니니)

●장소: 경기도 평택시, 진위면 동천 1리 산651번지 사단법인 한국불교 조동선종, 경기도 총괄본찰 대각정사 주지 정관 합장

문의처 010-9508-6330/종무소 031)663-9066

- 매일경제신문 인제 경영학 연재 -

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 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져며, 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 속에는 이기처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이로 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 끼는 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)

당뇨병 희소식!!

당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오

본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.

1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생 하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

대한불교 해월정사

경남 마산시 성호동 73-4번지
전 화 : 055)241-0374
휴대폰 : 011-833-0374

※ 남여 행자 모집합니다.

전자식 2중문 3중경보 특히 불 전 합

움직이거나
덜문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆도난의 염려가 없는
사고 미연방지100%

◆돌발적인 경보로
침입자, 100% 도주

원목 법상

서원불교 물 043-647-2378, 011-467-1472