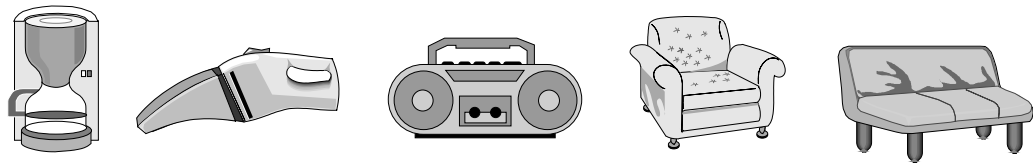




2004년 부천 석왕사 내에 문을 연 아름다운 가게 월빙에서 불자들이 기증 받은 물건을 살펴보고 있다. 현대불교 자료사진

버려야 할 이삿짐 나눠주세요



본격적인 이사철이다. 그동안 집안에 꼭 필요한 물건만 두고 쓴 것 같은데, 이삿짐을 꾸리다 보면 버려야 할 물건이 곳곳에서 쏟아져 나온다. 아이들이 자라 쓸모없게 된 장난감부터 사용하지 않는 그릇, 유행 지난 옷가지까지. 버리자니 아깝고 소용은 닿지 않는 물건들이 있다면 재활용센터의 문을 두드리보자.

나눔과 순환의 재활용 운동을 실천하고 있는 '아름다운 가게(www.beautifulstore.org)'는 이사철을 맞아 부동산 114와 함께 이삿짐을 정리하면서 나오는 물품을 기증받는 '아름다운 이사문화 만들기' 캠페인을 펼치고 있다.

아름다운 가게는 "충분히 사용 가능한 물건이 이사를 하면서 그대로 버려진다는 집에 주목해 1년 중 가장 이사 수요가 많은 봄철에 캠페인을 벌이게 됐다"고 캠페인의 취지를 밝혔다.

아름다운 가게는 사용하지 않는 물건을 기증 받아 깨끗이 손질한 뒤 재판매하고 그 수익금으로 어려운 이웃을 돕는 시민사회단체, 현재 전국 63곳의 매장이 있으며, 사찰로는 서울 봉은사와 경기도 부천 석왕사에 매장이 운영되고 있다.

기증할 물건은 이삿짐을 싸며 따로 빼둔 뒤 직접 매장을 방문해 기증하거나 대한통운, HTH, 한진택배, 현대택배의 무료 택배 서비스(국번없이 1688-5004) 또는 아름다운 가게의 수거차량을 이용해 기증하면 된다. 택배로 물건을 보낼 때는 상자포장을 해야 하며, 아름다운 가게에 전화 접수 후 1~2일 안에 집으로 찾아와 물건을 가져가기도 한다.

옷이나 가방, 신발, 그릇 등의 생활용품은 비롯해 책, 학

용품, 영유아 침대나 사무용 의자, TV, 토스터기, 청소기, 밥통, 컴퓨터 등의 소형가전은 모두 기증 가능하다.

단 침대, 장롱, 책상, 싱크대 등 부피가 큰 가구와 세탁기, 냉장고, 가스오븐레인지 등의 대형 가전제품은 매장이 좁은 관계로 기증 받지 않는다. 에어컨, 정수기, 가스레인지 등 별도의 설치가 필요한 물건도 기증 제외의 제품이다.

기증할 물품이 많을 경우 목록을 작성해 전화로 기증이 가능한 제품과 불가능한 제품을 확인한 후 물품 수거 방식을 상담 받을 수 있다.

부피가 큰 가전제품이나 가구 등이 있다면 한국생활자 재활용협회를 찾아보자. 전국 120개 한국생활자재활용협회 매장에서 가전·가구제품을 수거, 손질 후 저렴한 가격에 판매하고 있으며 유아용품이나 장난감, 도서 등의 교환판매도 가능하다. TV, 냉장고, 세탁기, 에어컨, 선풍기, 오디오, VTR, 컴퓨터 등의 가전제품과 장롱, 소파, 침대, 화장대, 책상, 사무집기 등 가구제품 그리고 사무집기류 등을 기증할 수 있다.

기증물품을 센터로 직접 가져가거나 전국 어디서나 국번 없이 1588-7272로 전화하면 가까운 센터로 연결된다. 인터넷 홈페이지(http://www.recycle.or.kr)에서 자신의 거주 지역에서 가장 가까운 지역 센터를 검색할 수 있다.

이 밖에 재활용교육정보센터(http://www.recycle21.com)의 물물교환 코너나 아이 베이비(i-baby.co.kr) YMCA 녹색가게(www.greenshop.or.kr) 리사이클 시티(www.rety.co.kr) 재활용센터연합(http://www.zungo.co.kr) 등을 통해 재활용품을 기증할 수 있다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

'아름다운 가게' 이사문화캠페인 전개 수거차·무료택배 서비스 이용 냉장고·침대 등 대형 가전·가구 생활자원재활용협회서 수거



단체명	운영방식	연락처
아름다운 가게 (www.beautifulstore.org)	기증	무료택배 1688-5004 봉은사점 (02)516-7887 석왕사점 (032)654-7497
한국생활자재활용협회 (http://www.recycle.or.kr)	기증 교환·위탁판매	본사 (02)2677-8664 기증문의 1588-7272
재활용교육정보센터 (http://www.recycle21.com)	기증/물물교환	본사 (02)338-9999
재활용센터연합 (http://www.zungo.co.kr)	기증/판매 무료수거·매입	관악구센터 (02)884-7289 마포구센터 (02)713-7289 영등포센터 (02)2632-7289 신길센터 (02)836-7289 종로구센터 (02)762-7289 중구센터 (02)231-7282
리사이클 시티 (www.rety.co.kr)	매입·판매	1588-8425

5000원으로 만드는 사찰음식 <13>

양배추 샐러드, 양배추 피클

어릴 적, 절에 머물 때면 스님이 기도하실 때 곁에 쭈그리고 앉아 기도를 하기도 했습니다. 기도가 무엇인지도 모른 채 그저 스님께서 "절해라! 부처님께 건강하게 해달라고 열심히 기도해라"라고 말씀하시며 그저 흥내만 내는 정도였습니다.

스님이 기도를 끝내시기도 전에 놀러 나가기도 하고, 지금 생각해보면 아무리 어린 아이라 해도 참 일이 없었던 생각이 듭니다.

당시 스님께서는 따뜻한 봄이 오면 밖에서 공양하시는 것을 무척 좋아하셨습다. 밭에서 농사지은 상추나 당시에는 이름도 모르던 잎이 큰 나물 등을 밭술에 써서 된장을 넣어 찜밥을 해 제 입에 넣어 주셨습다. 나른한 봄이 되면 그때 생각이 납니다.

아마도 그 당시 잎이 큰 채소는 근대나 양배추였던 것 같습니다. 그때는 그것이 왜 그렇게 먹기 싫었는지 모르겠지만, 밥 한번 먹기가 무척이나 힘이 들었습니다. 지금은 그때를 생각하며 밭술에 호박잎 이랑 양배추, 근대 등을 써서 찜밥을 자주 해먹곤 합니다.

스님께서는 가끔 양배추를 샐러드로도 만들어 드셨습다. 스님께서서는 항상 "야채를 잘 먹어야 잘 싸기도 한다"는 얘기를 하셨습다. 그동안 음식을 만들면서 제 입에 맛있는 것만 찾아서 만들어 왔는데 그러다보니 다양한 음식의 맛과 그 음식 속에 들어 있는 풍부한 영양소를 다 섭취하지 못하고 있다는 생각을 하게 됐습다.

양배추 속에 있는 칼슘이나 비타민, 무기질이란 것을 모르더라도 양배추를 먹으면 피부도 밝아지고, 배변활동도 좋아지는 이치가 바로 식재료 속에 있는 영양이라 할 수 있을 것입니다.

따뜻한 봄이 오는 길목에서 양배추 샐러드와 양배추찜 그리고 여러 야채를 쟁겨서 소풍가고 싶은 충동이 가슴속에서 아지랑이 피어나고 있어나고 있습니다.

■ 만드는 법

<양배추 샐러드> 재료: 양배추 1/4통, 사과 1개, 빨간 피망 1/4개, 소스(감식초 2큰술, 녹차기름 2큰술, 설탕 1/2큰술, 소금 약간, 사과즙 4큰술)

1. 양배추는 굵게 채 썰어 냉수에 담가둔 후 물기를 뺀다.

2. 사과는 껍질째 채 썰어 냉수에 담가둔 후 물기를 빼고 빨간 피망은 작은 사각형으로 잘라준다.

3. 소스를 만든다.

4. 양배추와 사과를 섞은 뒤 소스를 뿌리고 빨간 피망 위에 뿌려준다.

<양배추 피클> 재료: 양배추 1/4통, 빨간 미니 파프리카 2개, 적고구마 가루 약간, 절임물(감식초 5큰술, 설탕 5큰술, 물 5술, 소금 5큰술)

1. 양배추는 먹기 좋게 썰어준다.

2. 미니 파프리카는 한입 크기로 잘라준다.

3. 절임물 재료로 절임물을 만들고 적고구마 가루를 넣어 색을 낸다.

4. 양배추와 미니 파프리카를 섞은 뒤 절임물을 부어 준다.

▶ 다음 주에는 다시마 콩나물 무침과 겨자드레싱을 만들어 봅니다.
■ 박상석(사찰음식연구가)



2005년도 불교역사를 한눈으로 - 『현대불교신문 합본 11집』

불교의 생활화·현대화·세계화를 지향하는 현대불교신문 2005년 합본집이 발간되었습니다

2005년 한해 불교계가 지니온 발전취가 담겨진 현대불교신문 합본집은 상·하 두권으로 나누어 불자님들께서 보다 쉽게 이용하실 수 있도록 제작하였습니다.

깊이 있고 다양한 불교교리와 불교 문화 관련 자료와 정보 등이 종합적이며 체계적으로 정리되어 있어 스님들께는 수행의 반려자가, 불자님들께는 더없는 불교의 길잡이가 될 것입니다.

구입 안내

- 구성: 상권 - 2005년 1월(507호) ~ 6월(532호)에 발행된 현대불교신문 하권 - 2005년 7월(533호) ~ 12월(558호)에 발행된 현대불교신문
- 판형: 신문원형 그대로 (40cm × 55cm) • 절차: 신청 → 입국확인 → 발송
- 가격: 상하권 총 80,000원(납권 발매 불가)
- 입금계좌 (예금주: 현대불교신문사) 국민 245-25-0001-461 / 농협 053-01-236053

주문 및 문의

- 구성: 전화 (02) 2004-8211, 2 팩스 (02) 737-0697 Email: cetana@buddhapia.com 현대불교신문사 고객1팀
- 과년도 한정판매 2000년~2002년 (6집~8집): 50,000원 2003년~2004년 (9집~10집: 상, 하권) 70,000원 ※ 재고가 많지 않아 한정판매 합니다.

"승가건강비법 신비의효능" [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하여 두뇌세포를 촉진 동풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (공팔)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기력, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 속취를 해소한다.

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노년이며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

"실험 사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

성삼문의 경기도 양평군 용문산 도솔암 전화번호 : (031)775-1285 지수 대진 입장

배게속에 넣고 평생 사용 늘~건강하고 편안한 잠자리 상쾌한속면 건강한하루 신비의은행석



"부모님께 최고의 효도선물"

죽여가는 것도 살리는 은행석

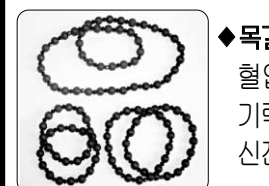
복한에서는 은행석을 죽여가는 것도 살리는 별명이 붙어 있습니다. 예를 들어 대야에다 수돗물을 받아 불어넣어 넣으면 불어는 배를 뒤집고 활짝이며 죽어갑니다. 이때 은행석을 넣으면 불어는 썩어가지 않습니다. 고집난, 분배 등 죽여가는 것도 살릴 수 있어요.

생명의 빛/생명의 기!

복한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시며 건강하게 잠수하지만 일부 사람들은 의식이 많아요. 심하게 코를 골거나 기침을 하시는 분에게 적극 권장합니다. 손발이 자주 붓거나 저린 분은 은행석 목걸이, 팔찌와 같이 사용하시면 더욱 효과적입니다.

※ 음이온을 첨가하여 어깨 통증완화 및 자세교정의 기능 향상

건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 은행석 안심목걸이, 팔찌



◆목걸이,팔찌: 머리를 맑게 함, 손발저림, 어깨결림해소, 혈압조절, 혈압상승억제, 전신에 氣를 고루 전달 기력회복, 심장박동이 원활하여 마음을 안정 시킴, 신진대사촉진, 피가 맑게 하며, 다이어트에도 효과

은행석 108염주, 손목입장수도 제조 판매입니다
금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net
◆입금계좌:농협 1143-12-049474 송명화 ◆일요일 공휴일도 상담 합니다.