

더위가 기승을 부릴수록 수험생을 둔 부모 마음은 타들어가게 마련이다. 대신 더워 줄 수도, 대신 공부해 줄 수도 없이 그저 자녀가 건강하게 여름나기만을 바랄 뿐이다.

서울 조계사가 마련한 '07학년도 입시생 학부모를 위한 학업성취 특강'은 수험생 학부모들에게 다양한 정보를 제공하기 위한 강좌다. 8월 10일 한국불교역사문화기념관 공연장에서 열린 '수험생 클리닉' 주제 특강에는 무더위에도 불구하고 100여명의 학부모들이 참석해 자녀를 응원하는 마음을 보였다. 이날 김수현 생명치유아카데미 소장의 강의 내용을 정리했다.

조계사는 8월 25일에는 이석록 메가스터디교육연구소장의 '입시 마무리 전략', 10월 20일에는 이만기 UA중앙교육 평가이사의 '수능 직전, 직후 학부모의 자세' 주제로 특강을 연다. (02)732-2187

현미밥 먹고 가정 편안하면 집중력 쑥~

조계사, 학부모 입시특강

▷건강관리 핵심은 혈당 조절

흔히 수험생 먹을거리라고 하면 '육류'나 '고열량식'을 먼저 떠올리고, 우리 몸의 주요 열량 공급원인 '밥'에 대해서는 큰 관심을 갖지 않는 것이 보통이다.

칼로리만 생각한다면 밥이나 고기, 튀김으로 얻는 에너지가 폭갈을 것 같지만, 우리 몸 안에서 가장 안전한 칼로리원으로 작용하는 것은 밥이다. 육류나 튀김 등은 소화 후 노폐물을 많이 생성하는데, 이 노폐물은 피를 탁하게 하고 면역체계를 약하게 만들기 때문이다.

그러므로 수험생들의 주 에너지 공급원은 밥, 그 중에서도 현미밥이 되어야 한다. 현미의 시눈과 결집에는 전체 영양의 약 90%가 들어 있는데 반해, 도정된 쌀은 비타민 B1 등의 영양이 부족할 수밖에 없다.

현미식을 해야 하는 또 다른 이유는 혈당 조절을 원활히 하기 위해서다. 수험생 중에는 손발이 차갑고, 다리가 붓고, 소화가 안 되고, 생리주기가 불규칙적인 경우가 많다. 이는 단순히 시험에 대한 중압감이나 스트레스 때문이

혈당 불규칙하면 신경질·우울증 유발 무조건 아이 기분 맞추려는 것은 잘못

아니라 혈당 수치가 불규칙하기 때문에 일어난 현상이다.

혈당 수치가 높아지면 뇌에 산소와 영양이 잘 전달되지 않으며, 이렇게 되면 집중력과 일의 효율이 떨어지게 된다.

특히 요즘 아이들이 좋아하는 빵이나 인스턴트식품 등을 섭취 후에는 혈당이 비정상적으로 높아지는데, 신체는 혈당 수치를 낮추기 위해 인슐린을 과다분비하게 되며 이 과정에서 체내에 스트레스 호르몬이 분비된다. '아드레날린'이라 불리는 스트레스 호르몬은 집중력을 떨어뜨리고 저혈당증과 신경질, 우울증 등을 유발한다. 혈당이 안정적으로 유지되어야 하는 이유다.

혈당을 조절하기 위해서는 우선 규칙적인 식사를 해야 한다. 잠곡이나 제철 채소를 천천히 씹어 먹는 동안 미각이 팔고 자극되어 발달한다. 미각세포가 발달하면 음식의 맛과 향과 질감을 기억하게 되어 편식을 하지 않게 된다.

▷아이 믿고 부부관계 회복해야

씨앗에 불과한 콩 안에 열매가 될 생명력이 깃들여 있듯, 모든 생명체에는 나름의 생명력이 존재한다. 하지만 부모는 아이가 '나와 같은 존재'임을 쉽게 인정하지 않는다. 늘 아이가 부족하다 생각해 과도한 관심을 쏟고 사사건건 참견한다.

아이 역시 '불성(佛性)'을 가지고 있고, 언젠가 자신의 생명력을 발휘할 수 있다는 것을 믿어야 아이 역시 자신의 능력을 제대로 발휘한다. 아이라는 '불성'과 관계를 맺기 위해서는 무조건 아이의 기분에 맞춰줄 것이 아니라 먼저 부모 자신이 얼마나 행복할지를 깨달아야 한다. 부부관계가 원만하지 못한 집의 아이는 정서불안과 우울증을 겪게 마련이다.

부부싸움은 아이들이 '생존의 위협'까지도 느낄 수 있는 위기상황이다. 아이는 '나'를 이뤄낸 부부가 서로를 부정하는 행위를 통해 자

과 해결책을 제시해 눈길을 끈다.

방 법사는 "시험 합격으로 모든 것이 충족될 것이라는 막연한 기대를 갖고 있으면 현실이 그렇지 않다는 것을 알게 됐을 때 욕구좌절과 실망감을 느끼게 된다"며 "자신이 가지고 있는 기대를 잘 살펴 현실에 맞게 조정할 줄 아는 능력을 가져야 한다"고 조언한다.

손 대표는 "D-100 합격플래너"는 학습법 전문가들의 실천경험을 토대로 지혜로운 학습법을 정리한 것으로, 시험공부의 충실한 동반자가 될 것이다"고 출간의의를 밝혔다. 각권 8천원.



능인불교연구소 방기연 법사는 수험생들이 시험에 실패했을 때 나타나는 허무함의 원인

지혜경영학, '합격플래너' 출간

지혜경영연구소(대표 손기원)가 매일 시험과 고시 준비에 한창인 수험생들을 위해 <D-100 합격플래너>를 펴냈다. '시험 가이드북'이라 할 수 있는 이 책에는 시험 100일 전부터 작성하는 마스터플랜과 성적관리, 일일 성적평가, 전문가들의 조언 등이 담겨 있다. 매일 매일의 학습 진도와 컨디션 등을 메모함으로써 체계적인 학습계획을 세워볼 수 있다.

또 수험생을 위한 3분 체조, 전문가들의 조언 등을 통해 학습의욕을 높일 수 있도록 했다.



신이 부정되고 사랑받지 못한다는 느낌을 받게 된다. 가정불화를 겪는 아이들이 인터넷이나 비행, 폭력에 빠지는 이유도 거기서 자신의 존중받고 인정받았다고 느끼기 때문이다. 부부관계를 먼저 회복하는 일은 비단 아이의 성적을 올리는 일일뿐 아니라 가정의 안정을 찾는 데도 필요한 일이다.

여성평 기자 snoopy@buddhapia.com

보이차 전문점

진년보이·진년오동·철관음·오동차
대홍포·화차·인삼오동·외40여가지의 차

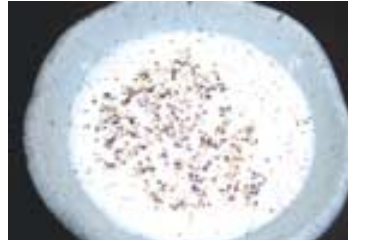
瑞榮香丹

조계사 건너편 TEL 02)722-0855 H.P 017-411-0882

5000원으로 만드는 사찰음식 <29>

연자육차와 연자육 경단

이제 입추도, 팍팍도 지나고 가을을 향해 조금씩 다가가고 있습니다. 그래도 아직 날씨가 많이 덥습니다. 이렇게 더운 여름날이면 특별한 무언가를 먹고 싶다는 생각이 가득합니다. 여름 보양식이라고 하면 삼계탕이나 보신탕 등을 떠올리는 사람들이 많은데, 오늘은 저만의 별식을 소개해 드리고 싶습니다.



제 보양식 재료인 이것을 처음 맛보았을 때는 제대로 된 맛을 느낄 수가 없었습니다. 단지 딱딱하다는 느낌과 향이 너무 진하다는 느낌 그리고 너무 쫄깃하고 부드러운 생각이 들었습니다. 또 너무 구수해서 꼭 송송을 마시는 것 같은 느낌이 들기도 했습니다. 하여간 다양한 맛이 입안에서 머리끝까지, 가슴 속까지 울려오는 것이었습니다.

이렇게 수만 가지 다양한 맛과 향으로 저를 사로잡은 것은 바로 연(蓮)입니다. 연은 꽃으로 내 가슴의 혼을 빼앗아가 버리고 크고 넓은 푸른 연잎과 송송이 박힌 연자는 제 허겁과 가슴까지 사로잡아 버렸습니다. 또한 연근은 정교와 조림으로 또 한 번 제 미각을 사로잡은 마술쟁이입니다.

진흙 속에서 피어올라 곱디고운 자태를 뽐내며 사람들에게 아름다운 웃음을 안겨주고, 넓은 잎은 건강한 먹을거리로 사람들에게 이로움을 주는 연. 거기에 한 가지 더해 연꽃의 씨앗인 연자 또한 소중한 먹을거리가 됩니다.

연자로는 밥을 해 먹어도 좋고, 볶아서 차로 만들어 마셔도 좋습니다. 바로 이것이 저의 보양식입니다. 최근엔 연자로 만든 음식들이 다양하게 개발되어 판매되고 있습니다. 저 역시 연자를 이용한 새로운 음식을 만들어 연의 소중함을 알리고 있습니다.

이 소중한 연 덕분에 여름이 그렇게 더운 줄도 모르고 지나가고 있는지도 모르겠습니다.

■ 만드는 법

<연자육차(인분)> 재료: 연자 1큰술, 우유 1컵, 꿀 약간

①연자는 하루 전에 찬물에 불려준 후 프라이팬에 약한 불로 볶아준다. ②볶은 연자를 분쇄기에 넣고 간다. ③우유는 살짝 데워준다. ④데워진 우유에 연자가루를 넣고 섞은 후 꿀을 더해 완성한다.



<연자육 경단(2인분)> 재료: 찰쌀가루 1/2컵, 백년초가루 약간, 죽염 약간, 연자 3큰술, 대추 5알, 꿀 약간, 시럽(설탕 3큰술, 물 3큰술) 고명(대추 1개)

①찰쌀가루는 익반죽해 30분 정도 숙성시킨다. 백년초가루가 있으면 함께 넣어 반죽한다 ②연자는 프라이팬에 볶아 분쇄기에 갈아준다. ③대추는 곱게 다져서 연자와 대추, 꿀을 넣어 반죽해 소를 만든다. ④분량의 재료로 시럽을 만든다. ⑤찰쌀 반죽을 연자로 만들어 소를 채워준 후 뜨거운 물에 데쳐낸다. ⑥고명으로 잘라준 후 경단에 올려 장식한다.



▶다음 주에는 버섯전골, 버섯전을 만들어 봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

경주 도심속 자연경관이 수려한 '비구니선원' 분양안내

경주시 충효동 선도산에 위치한 금선사 여래선원은 소나무 숲이 어우러져 자연과 함께 할 수 있는 비구니 스님의 수행처를 성황리에 분양합니다.

경주시내, 동국대병원, 경부고속철도, 고속버스 5분거리, 교통의 요지이자 편안한 지리적 여건으로 생활의 편리함은 물론 개별 단독(난방) 축열식 심야온돌·온수 등 불편함이 없는 최적의 수행처를 제공합니다.

제3차 여래선원 보현동 분양내역

(1차 금선선원 30세대, 2차 여래선원 문수동 24세대 완전분양 완료되었음)

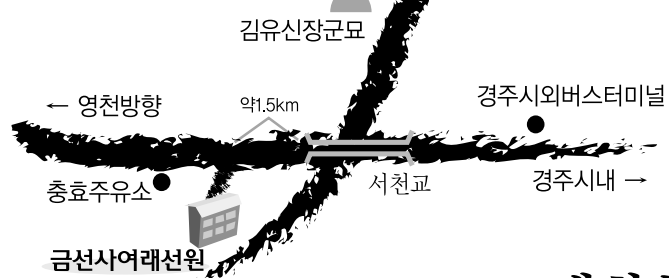
- 28평형 - 2세대
- 22.2평형 - 6세대
- 18평형 - 6세대
- 14평형 - 8세대

총 22세대 **평당분양가 (390만원)**

(8월 30일까지 완납시에는 360만원으로 할인 분양함)



찾아오시는 길



* 먼저 분양금 내신 스님 방부터 모델하우스를 꾸밀 계획이오니 뜻이 있으신 비구니 스님께서는 연락하여 주십시오.

경북 경주시 충효동 450번지 • 문의전화 : 054)772-7171 / 011-538-3879

대한불교 조계종 선도산 금선사 여래선원 주지 휴정 합장