



채식만으로 충분하다

육식으로 병든 우리 몸의 건강을 되찾는 방법은 무엇일까? 그것은 가장 쉽고 저렴하며 환경 친화적인, 완전한 건강법인 '채식'에 있다.

이 책 <우리 몸은 채식을 원한다>는 각종 유해 물질이 농축된 고기의 위험으로부터 우리 몸을 지킬 수 있는 방법은 채식 뿐임을 일러준다.

이 책에서는 고기가 어떻게 우리 몸을 병들게 하는지를 소화계, 심혈관계, 비뇨계, 골격계, 신경계, 호흡계, 생식계, 면역계, 내분비계, 피부계의 10개 기관계로 나누어 설명한다.

예를들면 고기 즉 동물성 단백질 섭취할 경우 노폐물을 처리하여 신체를 깨끗하게 하는 비뇨계의 경우 신장을 혹사시키며, 모든 기관을 지탱하는 뼈를 만드는 골격계에서는 골다공증을 유발하며, 영양소를 태워 에너지를 만드는 호흡계에서는 산소를 막는다고 설명한다.

종족을 보존하여 세대를 이어가는 생식계에서는 고통스러운 월경통을 부르고, 우리 몸을 방어하는 면역계에서는 항생제 내성균으로 면역력을 약화시키며, 감각을 받아들이는 피부계에서는 여드름과 탈모를 촉진시킨다.

'채식이야 완전한 건강을 유지할 수 있다'는 것이 저자인 이광조 한국채식인협회 공동대표의 주장. 이씨는 7년전 국내 처음으로 채식 풍요회를 개설하고 각종 신문에 채식 칼럼을 기고, 채식으로 풍요롭고 균형 잡힌 밥상을 차릴 수 있는 방법을 소개해 왔다.

특히 음식과 관련한 우리 몸의 생리 작용을 그림으로 쉽게 설명하고 풍부한 임상실험과 역학조사에 의해 뒷받침된 채식의 놀라운 효능을 구체적으로 알려주고 있다.

즉 쌀에는 필수아미노산 중 리신이 부족하고 콩에는 메티오닌이 부족하지만, 콩밥을 먹으면 부족한 필수아미노산을 서로 보완할 수 있다고 한다.

하루 필요한 단백질 양이 하루 콩 두 줍이면 충분하기에 채식 영양에서 단백질은 양에서 질에서 부족함이 없다는 것. 다만 채식할 경우 영양상의 문제를 보완하기 위해 김치와 해조류를 통한 비타민B12의 섭취를 해주어야 한다는 자세한 설명도 덧붙이고 있다.

육식이 어떻게 우리 몸을 병들게 하는지
소화·골격계 등 10개 기관계 나눠 설명
균형잡힌 밥상 차리는 법 등 상세히 소개

이렇게 채식만으로 식단이 가능함에도 식물성 식품만으로는 필수아미노산이나 비타민B12 등을 제대로 섭취할 수 없다는 일부 사람들의 염려는 어디에서 오는 것일까.

저자는 미국 식단을 기준으로 만들어진 5대 식품군에서 찾는다.

5대 식품군만 강조하다보니 채식을 주로하는 우리나라 사람들의 경우 '채식을 하면 단백질이 부족하지 않을까?' '채식을 할 경우 비타민B12는 어떻게 섭취하나?' '5대 식품군을 골고루 먹는 게 좋은 거 아닌가?' 등의 염려가 컸던 것이 사실.

하지만 저자는 급작스러운 육류위주의 식생활이 암을 부를 수 있다고 말한다. 생활 습관이 서구화되고 육식을 즐기는 사람이 많아지면서 비만, 고혈압, 당뇨병 등 만성 질환이 늘어난 것은 결코 우연의 일치가 아니라는 것이다. 과다 섭취된 동물성 단백질이 신장을 혹사하며, 환경호르몬이 농축된 고기가 우리의 다음 세대까지 위협한다고.

저자는 또 인체 자체가 채식동물과 구조가 비슷하다는 주장을 펼친다. 차이가 풍부하고 침에 아밀라아제가 있으며 장이 길어서 세균이 많고 소화기 잘 안 되는 육식이 맞지 않다고.

고기가 우리 몸에 맞지 않는 것은 고기를 많이 먹으면 나오는 지독한 방귀 냄새만으로도 알 수 있다고 설명한다.

또 고기에 많은 콜레스테롤은 우리 몸에 차곡차곡 쌓여 각종 성인병을 일으킨다는 것이 저자의 확신이다.

콜레스테롤은 섬유소를 통해 몸 밖으로 배출되는데, 고기 섭취량이 많아지면 상대적으로 섬유소 섭취가 줄어든다. 악순환이 반복된다는 설명이다. 이런 악순환의 고리를 끊기 위해서는 콜레스테롤이 없고 섬유질이 풍부한 채식 위주로 식생활을 바꾸어야 한다고 강조한다.

이밖에 메틸코발라민이나 비타민B6가 풍부한 식품, 필수아미노산의 불균형을 해소할 수 있는 식물성 단백질의 조합 방법, 불포화지방산이 풍부한 식품 등을 구체적으로 알려주고 쉽게 활용할 있도록 하고 있다. 단계별 채식 이우식 식단, 당뇨병 환자 식단, 아토피성 피부염 치료 식단 등을 실어 보고 쉽게 따라할 수 있도록 구체적으로 기술한다.



우리 몸은 채식을 원한다
이광조 지음
현암사 1950원

네티즌강추

살기 좋은 우리 땅에 애정을 보여 주세요

다시쓰는 택리지5 휴머니스트, 신정일 지음

우리 땅은 정말 사랑스러운 땅이다. 요즘들어 비행기 등의 교통의 발달과 우리나라의 경제력 상승으로 해외로 여행을 가는 사람들이 많다. 나는 우리나라의 아름다운 경치나 문화유적을 먼저 속속들이 상세하게 본 다음에 해외로 나가는 것이 좋겠다고 생각한다.

우리 땅은 낮은 산과 평지가 전부다. 우리 땅은 오래된 침식과 풍화로 그리고 농경민족인 우리 선조들의 노력으로 정말 살기 좋은 땅이다.



또한 기후가 대기후에 사계절이 뚜렷해서 정말 살기에 안성맞춤인 곳이 우리나라이다. 이러한 기후조건과 땅을 모두 가지고 있는 나라는 그리 많지 않다.

이 책은 택리지 5권 '우리에게 산하는 무엇인가'에서는 북겨울 등 풍수지리적으로 살기에 적합한 곳을 소개한다. 백두산에서 지리산까지 백두대간의 8대 명산 및 우리나라의 특색있는 모든 산에 산재한 절집과 문화유산을 소개한다.

이 책은 땅 즉 우리가 살고 있는 국토에 대해서 좀더 깊은 애정을 보이려고 충고한다. 우리 국토에 대한 좀더 많은 경험과 관심을 갖고 싶은 분들에게 권한다. (저거되가거거되가, aladdin.co.kr/blog/mypaper/845851)

작고 보잘 것 없는 생명들의 신비

고향에 있는 풍경 도파인사, 김기철 지음

'나에게 고향은 어릴 적 엄마의 품속 같은 곳이다. 고향이 사라지고 만 지금에 와서는 꽃피는 산골만이 내 몸과 마음을 기릴 수 있는 유일한 곳인 것 같다. 이 삭막하고 살벌한 세상에 그곳이 없다면 나의 심신이 쪼그라들지 않고 이만큼 편안할 수 없을 것 같다. 세상이 힘들고 답답할 때 나에게 위안처가 되어주고 안식을 할 수 있는 곳이다.'



자연은 경이롭고 위대하다. 해와 달이 그렇고 산과 바다가 그렇다. 그러나 나는 크고 대단한 우주적인 것에서보다는 연약하고 섬세한 들꽃 같은 데서 생명의 신비를 느낀다.

근지엄 가마 울안의 자연을 담은 이 책을 읽다보면 고향에 와 있는 듯 푸근하다. 특히 꽃이나 동물에 대한 묘사가 눈앞에 보고 있는 듯 생생하게 느껴진다. 비록 촌스럽고 가난한 옛고향의 뒤안문 같은 분위기가지만 말이다. 어찌되었던 간에 자연이 주는 감동, 그 위안이 가장 촉박함을 채워서 고백하고 싶다. (pmss0517, book.naver.com/bookdb)

책속의 밑줄긋기

○... 귀는 첫 해, 백 년만의 가뭄을 만나고, 그 다음해에는 우리 풀이 생긴 이래 가장 큰 비를 만났으니, 약초들이 풀하고 얼마나 씨름을 했겠습니까. 밭에 심어놓은 당귀와 강활은 저절로 야생이 되었고, 늦가을의 풀을 헤치며 약쟁이로 개 보니 어떤 것은 죽어 있는 것을 보고 기가 막혔습니다. 첫번째 유기능 약초농사는 비산 수업료만 치르고 경험을 얻은것에 만족해야 했습니다.



경험에 의하면 약초농사의 성공여부는 약초 모종에 있었습니다. 모종값을 줄이려고 산에서나 밭에서 씨앗을 채취할 경우 자칫 꽃대가 올라와 뿌리를 쓸수 없게 되는 것이 많아졌습니다. 또 틈틈이 밭가꾸 반복하듯이 만들어 놓은 퇴비를 아낌없이 밭에 깔고 정성스럽게 물을 타서 정확히 잘 심고, 일년내내 매달려서 풀도 잘랐습니다.

-<귀농집안> 본문 127쪽에서, 전국귀농운동본부, 소나무

블서구입은 www.yosiamun.com

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 **결혼연구원**

안녕하세요?
부처님의 가르침, 불자님의 가정에 더 큰 행복과 건강이 함께 하시기를 기원드립니다.

백년가약
사랑스런 자녀의 혼인을 현대에서...
인연 맺으시기 바랍니다.

날마다 좋은 날이 되소서

원장 이영숙 합장

위치안내
1호선 영등포역 3번출구
신세계 백화점 맞은편
금강약국 200m지점
* 전화 상담 후 방문약속

■ 大후, 초·재혼 신원
확실하고 직업 확실
한 미혼남녀 환영,
■ 지방에 계신 불자들은
전화로 연락 바랍니다.

◆ 인생문제 특별상담!

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)
사무실: 02)2677-5442
소연구원: 032)345-5411
휴대폰: 011)288-2944

현대결혼연구원

배개속에 넣고 평생 사용 늘~건강하고 편안한 잠자리

상쾌한수면 건강한하루 **신비의은행석**

배개속에 은행석을 넣고 주무시면 평생 뇌졸중, 중풍, 치매, 고혈압 전신통이 치유됩니다. 그리고 기억력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기미가 줄고 하얀 얼굴로 미백효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 가볍게 일어납니다.

"부모님께 최고의 효도선물"

죽어가는 것도 살리는 은행석
북한에서는 은행석은 죽어가는 것도 살린다는 별명이 붙어 있습니다. 예를 들어 대야에다 수돗물을 받아 붓어를 넣으면 붓어는 배를 뒤집고 헐떡이며 죽어갑니다. 이때 은행석을 넣으면 붓어는 씩씩하게 살아납니다. 고급난, 분해 등 죽어가는 것도 살릴 수 있어요.

생명의 빛/생명의 기!
북한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시며 건강하게 장수하지만 일부 사람들은 의심이 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 각세포의 기능 향상
건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 **은행석 안심목걸이, 팔찌**

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

은행석 108염주, 손목합장주도 제조 판매합니다
금강약국 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net
◆ 일급계좌번호 1143-12-04974 송명화 ◆ 일일공휴일도 상담 합니다.

실기 훈련을 위주로 하는 **설법 연수생 모집**

● 교육목표
각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정 중 통한 능력배양, 자료를 재구성할 수 있는 수준으로 향상 시킬 것을 그 목적으로 한다

● 교육내용
1. 정체성 확립(가치관&성격)
2. 단전호흡의 이론과 실제
3. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법
4. 설법자료에 의한 연수
5. 음성언어와 몸짓언어의 실제
6. 원고 작성법(자료의 재구성)
7. 표현상 修辭 및 논리상의 修辭
8. 상담&대화의 이론 및 실제
9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령
10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약

◆ 특징: 비디오 촬영 - 모니터링
◆ 모집: 종합반 - 수시접수 5명이내
* 맞춤식 개인지도 - 총 8회과정

◆ 문의 및 신청 ◆
TEL 02)747-1567
H·P 011-248-1567

한국설법연수원
서울 종로구 종로 3가 20(영광 B/D 4층)
<지하철 1,3,5호선 종로 3가역 2번출구>

바로보인의 책들
대원 문제원 선사님역사 / 37가

<바로보인 환단고기 전 5권 출간>

과학도 밝히지 못한 태초와 우주탄생의 비밀, 더불어 융광한 우리의 고대사를 밝혀놓은 환단고기, 근본성품으로부터 비롯하여 전우주, 지구촌으로 이어온 광대무변의 역사와 진리를 권강대선사의 인가제자인 대원 문제원 선사님께서 일체송자를 통달한 명안종사의 안목으로 밀밀하게 바로보였다.

<선(禪)을 묻는 그대에게 1,2권 출간>

선(禪)을 묻는 그대에게는 대원 문제원 선사님께서 제자들의 질문에 답한 선수행 문답집이다. 깨달아 사무친 경지에 대한 이렇게 밀밀한 절경과, 오우보림에 대한 이토록 구체적인 수행법 제시와, 최초의 무명파 우주생성의 원리까지 온전하게 통달하여 남달리 실한 이러한 법문은 여태까지 없었다.

☎ 02-522-0122 www.zenparadise.com