

바람 선선하니 뭘가 배우고 싶어라

불교계 복지관 취미·운동·취업 프로그램

어느덧 가을의 문턱이 접어들었다. 이제 무더위도 한 풀 꺾이고 개학한 아이들은 학교로, 휴가를 끝낸 직장인들은 회사로 돌아간다. 선선한 바람이 부는 가을이야말로 주부들에게는 지친 몸과 마음을 추스르기에 적합한 시기. 뭘가 새로운 것을 배우고 싶거나 건강을 위해 운동을 시작해 볼 생각이 있다면 가까운 불교계 복지관으로 눈을 돌려보자. 저마다 다른 프로그램들이 기다리고 있다.



■ 불교계 복지관 교육 프로그램

지역	시설명	프로그램	전화번호
서울	구로종합사회복지관	사찰요리/리본공예/선물포장/네일아트/풍선아트 피아노/요가/플리워터/노래교실/컴퓨터교실 미술·신부화장 자격증반/한식조리사 자격증반	(02)852-0525
	공동종합사회복지관	수영/헬스/에어로빅/재즈댄스/요가/아쿠아로빅/컴퓨터	(02)2613-9367
	김음종합사회복지관	요가/에어로빅/스포츠댄스/피아노	(02)9885-0161
	농인종합사회복지관	어르신대상 웃음치료교실	(02)571-2988
	도봉서원종합사회복지관	재즈댄스/컴퓨터/피아노/에어로빅/심리검사 어르신대상 한글대학/노래교실/정보화교실	(02)3494-4755
	삼전종합사회복지관	피아노/컴퓨터/수족침/사자고사영어/사물놀이	(02)421-6077
	수유종합사회복지관	바이올린/스포츠댄스	(02)903-4060
	신길종합사회복지관	웰빙헬스/수영/아쿠아로빅/요가/밸리댄스 전연비누만들기/영어/피아노/덕종이 피부관리사/메이크업/정보화교실	(02)831-2755
	옥수종합사회복지관	에어로빅/요리/리본공예/미용기초·심화반/피부관리사 리사반/컴퓨터/피아노/가요	(02)2282-1100
	지양사회복지관	피아노/생활요가/어르신 한글·영어교실	(02)458-1664
부산	개금사회복지관	웰빙요가	(051)893-5034
	공창종합사회복지관	컴퓨터/인터넷/피아노/중국어	(051)363-2063
	두송종합사회복지관	온빛컴퓨터교실	(051)265-9471
	물운대종합사회복지관	에어로빅/요가/피아노/컴퓨터/한식양식조리사과정	(051)264-9033
	용호종합사회복지관	에어로빅/다이어트요가/한국무용/댄스스포츠 한식·양식·중식 조리사자격증/배백·이바지 요 리/어르신 대상 노래/스포츠/서예/한글교실	(051)628-6737
광주	송림종합사회복지관	건강체조/컴퓨터/미용교실/어르신 컴퓨터 기초조/동화구연	(062)941-8248
	과천종합사회복지관	스트레칭재즈 교실, 웰빙요가, 유리드믹스	(02)507-6319
	군포매화종합사회복지관	다이어트 요가/컴퓨터/피아노/영어·중국어 회화	(031)393-3677
경기	성남한솔종합사회복지관	요가/에어로빅/컴퓨터/피아노/미술/서예 중국어/블로그/리스트 전문반	(031)716-4215
	충북 청주부부종합사회복지관	차임댄스/케이트볼/그라운드골프/물리치료	(043)216-4004
강원	강릉종합사회복지관	노인대학/컴퓨터교실	(033)653-6375
	속초종합사회복지관	피아노교실/다이어트요가	(033)631-8761
경북	문경시종합사회복지관	사물놀이/한글교실/수화교실	(054)555-0108
	포항한산종합사회복지관	요리/컴퓨터/요가/스포츠댄스	(054)248-6165
경남	마산진리종합사회복지관	취미강좌/외국어교실/서예 어르신 한글/중어/영어/한국화/스포츠댄스/바둑	(055)231-8017

▷ 취미활동 즐겨볼까

집 안에 있는 피아노는 더 이상 자녀들만의 전유물이 아니다. 복지관이 운영하는 피아노 교실에 매달 2~3만원의 저렴한 비용으로 어린 시절 못 이룬 피아니스트의 꿈을 펼쳐보자. 색색의 구슬을 꿰어 팔찌나 목걸이 같은 액세서리를 만드는 비즈공예와 리본을 묶어 머리핀 등을 만들어 보는 리본공예도 인기 강좌다. 닥종이 인형 만들기과 천연비누 만들기도 시도해볼만 하다.

서울 삼전종합사회복지관은 수족침과 사자

▷ 건강을 위해 운동

뛰니 뛰니 해도 현대인들의 가장 큰 관심사는 건강. 수영이나 헬스, 에어로빅 같은 운동 강좌도 복지관이 자랑하는 교육 프로그램이다. 서울 신길종합사회복지관의 웰빙 헬스장에서 2명의 전문트레이너가 제공하는 맞춤 운동프로그램 및 운동지도한 한 달에 4만원이라는 저렴한 비용으로 받을 수 있다.

요가 강좌와 수영 강좌를 운영하는 복지관도 많다. 신길복지관의 아쿠아로빅과 아쿠아 테라피, 테라피 요가 등이 눈에 띄는 프로그램.



불교계 복지관들이 가을을 맞아 다양한 문화·체육 프로그램을 마련했다. 복지관 문화강좌는 값이 저렴한 편 아니라 최근에는 강좌내용도 다채로워지고 있다. 사진은 삼전종합사회복지관 풍물패의 공연 모습.

취미 즐길까? 운동 시작할까? 취업교실도 있네

피아노·비즈공예·요가·플로리스트 강좌 인기

고사성어, 사물놀이 프로그램은 무료로 운영되고 있다.

자녀에게 '컴맹'이라고 타박 받는 주부라면 컴퓨터 교실의 문을 두드려보자. 기본적인 컴퓨터 작동법과 문서 작성법, 현대인에게 없어서 안 될 인터넷도 배울 수 있다.

필요한 정보를 실시간으로 찾아보는 것은 물론 자녀에게 따뜻한 사랑이 담긴 이메일을 보내는 것도 인터넷을 배우는 재미다.

프로그램에 참가하고 싶지만 어린 자녀를 집안을 지킬하며 궁극적으로는 연금과 때를 손잡이처럼 살아가고 싶어 하는 주부라면 취업교실이 적합하다. 부산 용호종합사회복지관은 직업프로그램으로 한식 일식 중식 조리사, 북어조리사, 펌백 이바지반 등을 운영하고 있다. 신길복지관의 피부관리사 메이크업 과정과 서울 용수종합사회복지관의 미용 기초 심화과정, 문운대복지관의 조리사과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정 등도 눈길을 끈다.

최근에는 스포츠댄스, 스트레칭 재즈, 밸리댄스 등 전문 스포츠센터 못지않은 다양한 프로그램도 인기를 끌고 있다.

▷ 취직을 위해서라면

단순한 취미활동을 넘어 부업이나 취직을 꿈꾸는 주부라면 취업교실이 적합하다.

부산 용호종합사회복지관은 직업프로그램으로 한식 일식 중식 조리사, 북어조리사, 펌백 이바지반 등을 운영하고 있다. 신길복지관의 피부관리사 메이크업 과정과 서울 용수종합사회복지관의 미용 기초 심화과정, 문운대복지관의 조리사과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정, 성남 한솔종합사회복지관의 요리조리과정 등도 눈길을 끈다.

여수형 기자 snoopy@buddhapia.com

5000원으로 만드는 사찰음식 <31>

감자 장떡과 감자 조림

전 여름만 되면 옛 추억에 사로잡혀 살아갑니다. 어릴 적엔 왜 그렇게 비가 많이 내렸을까요? 장마도 무척 길고 비도 많이 내렸던 것으로 기억됩니다. 어머니는 장마가 찾아오기 전부터 장마동안 먹을 식재료를 사서 공간에 쌓아 두었습니다. 양파도 자투리 사고, 감자도 박스째 사놓으셨지요. 오이로 장아찌도 담고 무로 단무지도 담았습니다.



지금 기억으론 장마철엔 감자를 먹어본 적이 거의 없는 것 같습니다. 옛날엔 장마철이면 지금과 달리 정말 배추값이 금값보다도 비싸다고 말하곤 했습니다. 그래서 장마철엔 친척집에 가거나 사찰에서 공양을 하게 될 때 도 거의 반찬이 오이지와 감자볶음뿐이었지요.

한정된 부식으로 매번 어떻게 색다른 요리를 만들어 식탁에 올릴지 고민하는 것이 주부들의 중요한 일이었습니다.

그런 옛 추억이 떠올라 이번 장마엔 저도 감자를 한 박스 구입해 두고 먹었습니다. 감자밭도 해먹고, 수제비도 끓여 먹고, 전도 부쳐 먹고 그냥 찌 먹기도 했습니다. 감자를 보고 있으니 옛 추억이 떠올라 입가에 빙그레 웃음이 일어났습니다.

덧붙여 한 가지 더 말씀드리자면, 전 시장에서 야채를 살 때는 절대 값을 깎지 않습니다. 물론 부처님께 올리는 음식을 준비할 때는 더욱 그렇습니다. 사찰음식을 공부한 뒤로 농사짓는 분들의 고마움을 알게 되었다고나 할까요? 올 여름처럼 비가 많이 와서 농사를 망쳐버린 그분들의 쓰라린 마음을 심본의 일도 헤아릴 수 없었지만, 그렇게라도 해야 제 마음이 편하기 때문입니다. 제가 오늘도 이렇게 맛있는 감자나 야채를 먹을 수 있는 것도 다 그분들이 힘들게 농사 지어 보내주시는 덕분이지요. 프라이팬에 곱게 지져낸 감자부침을 먹으며 그분들의 노고에 다시 한 번 감사드립니다.

■ 만드는 법

〈감자 장떡〉 재료: 감자 2개, 양파 1/2개, 청고추 5개, 고추장 1/2큰술, 우리밀가루 적당량, 참기름, 식용유
① 감자는 곱게 채 썰어 물에 담가 전분을 빼준다. ② 양파는 아주 곱게 채 썬다. ③ 청고추는 반을 잘라 씨를 제거한 후 곱게 채 썬다. ④ 볼에 감자, 양파, 청고추를 넣어 적당한 양의 물과 밀가루를 넣어 반죽한 후 고추장을 넣어 미지 반죽한다. ⑤ 참기름과 식용유를 반반씩 섞어 기름을 만들어 반죽을 한입 크기로 지져준다.



■ 만드는 법

〈감자 조림〉 재료: 감자 2개, 청고추 2개, 식용유 1작은술, 통깨 약간, 산초기루 약간, 양념장(간장 3큰술, 황설탕 1큰술, 표고버섯가루 1작은술, 물 1컵)
① 감자는 껍질을 벗겨 반을 자른 후 어슷하게 썰어 물에 담가준다. ② 청고추는 반을 잘라 씨를 제거하고 어슷하게 썬다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 잘라 놓은 감자를 식용유에 볶아 주다 양념장을 넣어 졸여준다. ⑤ 감자조림이 완성되면 청고추를 넣어 젓가락으로 뒤적거리준다. ⑥ 통깨와 산초기루를 뿌려 완성한다.



▶ 다음 주에는 두부 장아찌와 두부 조림을 만들어 봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

간(肝)

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

도종 응답과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통계식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

② 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 화이리에 넣고 왕겨 97g마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 화이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만든데 왕겨가 다 터들어 거기까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마를 토종 (민속농원)

퇴행성관절염·류마티스 신경통·오십견·디스크

한방요법으로 치료한다-관신원

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 **관신원(丸)**

통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시켜 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다. 윤량한의원 윤량원장은 수십년동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자화전진행하면서 연구개발한 관신원(丸)을 처방하여 환자에게 임상결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신원(丸)을 5~7일간 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다. 위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신원을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎이 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위계양때문에 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
- 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아르신 분

윤량한의원 상담문의 080-598-9832

2006 학년도 불교법패작법전수원 제1기 수강생 모집

새벽종성, 조석예불, 사시불공, 각단불공, 천도재, 49재, 사물(태정, 북, 목탁, 요령)다루는법, 구명사식, 점안의식등 상주권공(범음법패의식)을 기초과정부터 전문과정에 이르기까지 체계적으로 교육합니다. 불교의식을 전혀 모르는 초심자도 여법하게 의식을 진행할수 있도록 책임지도 합니다. 스님, 포교사, 재가불자, 장차 출가를 계획하고 계신분 등 불교의식에 관심이 있으신분은 좋은인연 되시길 기원합니다.

• 개강: 2006년 9월 6일 수요일 오전 10시

학과	수업일	기간	
기초의식반	매주 수요일 오전10시-12시	1년	
상주권공반	작법반	매주 수요일 오후1시-오후3시	2년
	범패반	매주 수요일 오후4시-오후6시	

교육내용

- 기초의식반(범음법, 목탁부공): 새벽종성, 조석예불, 사시불공, 각단, 각단불공, 천도재, 49재, 구명사식, 점안의식
- 상주권공반(작법반): <비리조>요장마라, 관육바라, 화의계바라, 사다라니바라, 천수바라, 명바라, 내림계바라, <나비춤>사방요신, 도랑계, 다계, 운심계, 오양계, 모란관, 삼귀의, 기경이, 향화계
- 상주권공반(범패반): 초할양, 등계, 정례, 합장계, 고허계, 개계, 해수계, 북청계, 사방관, 향수나연, 육건이, 가지계, 사물다루는법, 천도재(범음법패), 49재, 구명사식, 점안의식

▶ 구비서류: 이력서 1통, 수강신청서(소정양식) 1부, 사진 2매

- 기초반강사: 원각스님 ● 작법반강사: 자인스님
- 범패반강사: 도담스님

※ 사찰에서 각종의식(49재, 천도재, 점안의식, 구명사식, 예수재, 영산재) 봉행해드립니다.

불교법패작법전수원

강원도 원주시 일산동 189-28(시청옆) ☎033)731-7759 E-mail : bumpae@yahoo.co.kr

최첨단 "원적외선 복시열 필름냉방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감)
전기온풍난방을 생각하고 (난방비 70% 절감)
기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복시열필름냉방으로 생각을 바꿔보세요.

◆ 월간난방비 비교표 ◆ • 난방용 풍속 10m/분 • 하루 10시간 사용 • 2005 12월 기준

구분	필름냉방	심야전력	도시가스	전기난방	LPG	보일러 등유
소비자 가격	66.8원/kwh	36.8원/kwh	640원/m ³	668원/kwh	1250원/m ³	1000원/l
열효율(%)	100	95	90	100	90	85
연료소비량(원)	588kw	1650kw	124m ³	1569/kwh	124m ³	182ℓ
월간난방비	39,200원	60,700원	79,360원	104,800원	155,000원	182,000원
단기차수	100	155	202	267	3950	464

※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 있었으나 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수령대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 200여곳 시공한 전문 시공 업체입니다

● 시공방법도

● 유사품에 주의하십시오

- 제품: 정품(미국캘리포니아주 제품)만을 취급합니다.

● 설치하면 좋은 곳

법당, 요사채, 선방, 여림이방, 식당 등

대체에너지(주)

천안·아산총판

041)545-5593, 010-8120-3592