



조계종 포교원 · 현대불교 연중캠페인

### 6 어린이/청소년 정보마당

**주한일본대사관 공보문화원에서는**  
일본인 작가 구마타니의 꽃 그림 유화작품 10~15점과 한국인 작가 최공덕의 꽃모양 기구 6종 12점(화장대, 책꽂이, 의자, 패자 등)을 전시하는 한일우호 전시회가 열린다. 무료입장. 공보문화원 2층 실크갤러리. 4월 9~20일(031)322-8626

**여의도 전국경제연합회에서는**  
언어교류연구소 히포패밀리 클럽 주최로 다국 간의 상호교류와 다언어의 자연습득에 대한 강연회 '7개 국어를 이야기하는 일상이 있다'가 열린다. 4월 20~21일 양일에 걸쳐 진행되며 입장료는 무료다. 81-3-3467-6151

**충북 음성군 설성공원에서**  
신명나는 폭소와 애환의 눈물이 서린 '음성 품바축제'가 진행된다. 4월 19일~22일 열리는 행사에서는 가요제·꽃잔치는 물론, 품바 분장·놀이 체험 등도 다양하게 즐길 수 있다. 이밖에도 고추심기, 품바 거리시화전, 솟대 만들기 등의 프로그램도 있다. (043)873-2241

**공주 청소년문화센터에서는**  
가정행린이 어려워 사교육을 받을 수 없는 청소년들을 위해 19일부터 연말까지 청소년문화센터에서 '청소년 방과 후 아카데미'를 개설한다. 대상은 기초수급자 및 저소득층 초등학교 4학년~6학년 중 40명. 기본과목 영어·수학·논술, 예체능 교육과목 학습은 물론, 급식도 제공된다. (041)852-1318

**※정보마당에 소식 전할 학교나 단체는 (02)2004-8282로 연락주세요.**

**이런 문제가 있다면 의사와 상의하고 음식에 신경 쓰세요**

- 잘 먹지 않으면 졸린다.(부모님이 잘 살펴봐 주세요)
- 이유없이 코피가 난다.
- (특히 영유아, 초등학생)밤에 자다가 벌다른 이유 없이 자주 깬다.
- 성적이 급하고 다혈질적이다.
- 차분하지 못하고 산만함의 정도가 지나친다.

**손영기 원장이 제안하는 이럴 땐 이런 음식으로**

- 피곤할 때 - 모과가 피로에 탁월한 효과가 있다. 모과를 썰어 모과 감미료를 넣지 않고 그 자체만 우려 차를 만들어 마시는 방법을 권한다.
- 여드름이 많을 때 - 어섯초·팽얼 등이 좋지만 여드름의 원인이 천차만별이므로 한의원을 찾아 진단받는 것이 바람직하다. 여드름의 가장 큰 적은 설탕. 반드시 섭취를 줄여야 한다.
- 우울하고 화가 자주 날 때 - 대추차가 좋다. 대추차는 예로부터 신경안정제로 쓰였다. 여기에도 실당이나 꿀은 넣지 말자. 순수 대추만 써서 빼내고 푹 달여 먹는다.

## 청소년 건강비법 <상>-음식

# 거울아~거울아 어떻게 하면 몸짱 되지?

**잘** 먹고 잘 사는 것은 인간의 기본 욕망. 그러려면 건강이 우선이다. 흔히 청소년기 건강이 평생 좌우한다고 말한다. 성장기를 어떻게 넘기느냐가 평생건강의 관건인 셈이다. 어린이·청소년기의 건강을 위해서는 어떤 노력이 필요할까? 몸과 마음, 정신이 모두 제대로 균형을 이루는 것이 진짜 건강이다. 이번호에서는 그 첫 번째로 음식에 대해 알아보자.

**“음식부터 조절하세요.”**  
경현이(서울 중앙중2)는 요즘 공부를 하다 코피를 쏟은 적이 한 두 번이 아니다. 그래서 3월 26일 엄마와 함께 <먹지마 건강법>의 저자로 유명한 손영기 원장(손영기한의원을 찾았다. 드라마에서 본 것처럼 '보약'이나 '침'을 쓰겠거니 했는데 진짜 후손 원장은 단호하게 “식생활 패턴 바꾸기가 우선”이라며 “먹지마 건강법”을 권했다. 청소년기의 식생활 하면 누구나 칼슘과 무기질 섭취가 중요하다고 말 이 먹으라 하는데, ‘먹지마’라는 것은 또 뭘까.

**식생활 개선이 가장 중요 채식 등으로 몸 균형 찾아야**

요즘 청소년들의 몸이 심상치 않다. 대한소아과 학회지에 따르면 전체 어린이·청소년 중 10~15%가 비만인 것으로 조사됐다. 또 사회적으로 ‘몸짱’ 열풍이 불면서 무조건 다이어트로 병원 문을 두드리는 청소년들도 증가 추세다.

손 원장은 몸이 부실한 청소년들에게 “성장기에 특히 음식 조절을 하지 않으면 병에 걸리기 쉽고 약 효과도 반감된다”며 식생활 개선이 무엇보다 중요하다고 충고한다.

**# 먹지마 건강법!** ‘먹지마 건강법’은 간단하다. 인스턴트 음식을 차단하는 것이 전체의 골자다. 어린이 청소년들의 입맛을 당기는 불량식품과 패스트푸드들은 식품첨가물, 식용색소 등의 위험도 있지만 단가가 싼 원료로 만들어 먹음수족 해가 된다는데 더 큰 문제가 있다.

“요즘 청소년들이 피곤한 이유는 두 가지입니다. 과도한 학업 스트레스로 체내 혈액이 제대로 걸러지지 못하는 것과 불량식품 섭취로 인해 장(腸)에 가스가 차는 것입니다.” 경현이의 경우도 패스트푸드점이나 편의점에서 햄버거, 김밥, 커피 등을 먹는 일이 잦았다.

손 원장은 “아이들의 전형적인 식습관 패턴이 입에 맞는 음식만 계속 찾는 것”이라며 점차 패스트푸드를 줄이는 쪽으로 습관을 바꾸기를 권한다.

‘먹지마’에서는 ‘설탕’ 문제도 중요하게 다룬다. 손 원장의 경우 ‘설탕, 꿀, 설탕대체감미료 모두 섭취를 자제해야 한다’고 설명한다. 이들은 모두 단맛

에 중독되도록 하고 혈당치를 올리는 역할을 한다. 사탕이나 초콜릿 등을 먹었을 때 느끼는 순간적인 이완감 때문에 설탕 중독이 되는 경우도 적지 않다. 그러나 이런 식품들은 조직 세포를 늘리고 신경을 느슨하게 만든다.

하나 더 챙기자. 몸이 아플 때만큼은 육류 및 유제품 섭취를 줄인다. 육류와 유제품 자체 성분이 몸 내부에 염증을 일으키는 원인이 되기 때문. 손 원장은 “아플 때 보신하는 것 보다 채식, 소식으로 몸이 균형을 찾도록 하는 것이 더욱 필요하다”고 말한다.

**# 이런 것은 먹어라!** 너무나 당연 하지만 식이섬유가 풍부한 잡곡, 채소, 과일 등은 껍질째 먹어야 한다. 친환경 농법으로 길러낸 채소와 과일을 찾아 먹기 힘들다면 생활협동조합(www.co-op.or.kr)과 같은 친환경 단체를 통하는 것이 좋다.

사실 ‘먹지마’에서 가장 관련한 점은 ‘단맛’이다. 단맛을 느끼고 싶을 때는 친환경단체에서 만든 옛·조정으로 대신하는 것이 좋다. 첨가제 없이 순수곡물로만 만든 옛·조정에는 미네랄과 영양소가 살아있다. 그래도 과한 섭취는 금물이다.

또 수시로 배가 고프는 성장기 아이들에게 식욕을 억제하라고만 하는 것은 가혹한 일. 이럴 때는 빵이나 떡보다 콩·울무·호박씨·현미 볶은 것이나 옥수수·감자·고구마 등을 먹는 것이 바람직하다.

**# 굶지 마라!** 아침은 혈당치 유지와 에너지 보급 차원에 서라도 반드시 먹어야 한다. 바쁜 청소년들을 위해서는 소화흡수에 좋은 선식 종류를 권한다. 손 원장은 “되도록 몇 가지 곡물로 단조롭게, 먹을 수 있도록 만드는 것이 좋다”고 조언한다.

‘먹지마’라고 해서 ‘단식’을 권하는 것은 절대 아니다. 특히 다이어트에 신경 쓰는 여학생들이 단식을 하는 경우가 있는데 이는 설사·식이·정신 장애로 이어질 수 있으므로 극도로 피해야 할 행동이다. 단식 자체가 치료 목적으로는 쓰일 수 있지만 이는 심각한 환자에게나 해당되는 사항이다.

손 원장은 “‘먹지마 건강법’은 간단하지만 지키기 쉽지 않다”며 “식욕억제는 힘들지만 입에 맛있는 음식일수록 자연과는 멀리 떨어져 있다는 사실을 기억하라”고 당부한다.

김강진 객원기자

## 이제 병풍도 고급 百福圖 명품으로 확 바꾸자!

### 가정에 하나쯤은 보배로 정통병풍이 있어야 名家집안 소리를 듣습니다.

福字 하나만 받아도 복스럽다는 행운의 복자 百福圖는 福福子를 中國 銀(은)나라 漢字 殷墟文字(언어문자) 원형 甲骨文(갑골문)체로 100개의 복자를 각기 다른 형태로 글자 하나 하나에 혼을 실어 금분으로 써서 열폭의 병풍에 담아 예술로 형상화하여 만든 명품중의 명품작입니다.

2007 丁亥年 돼지해에 삼불사 금강불교문화 연구원장 서예작가 延潭스님께서 불자들의 가정에 富貴 번영과 幸福을 祈願하는 마음으로 정성들여 만들어서 50작품 한정보급하고 있습니다.

**특히 위에 금분으로 쓰여진 百福字는 보는 사람과 조명에 따라 다르게 보여지며 그 신비함이 이루말할 수 없습니다.**

**延潭스님 서예작가 약력**

- 2002년 대한민국서화대전(예술의 전당) 최우수상(반야심경)
- 한중수교 12주년 중국산동성 박물관 전시 대상 (금강경)
- 2003년 출발 백인전 반야심경, 금강경, 한시, 백복도 전 출품 북경공예미술대학 초대 한중서화 교류전 대상
- 2002년 미국인민 100주년 기념 해외이주립대학 초청서예전 미국 하와이 와이키키 아트 갤러리 대상

특히, 첫 작품은 으뜸의 소장가치를 지니는 바, 첫번째 주문하시는 분께는 행운의 중1호로 바로 보급됩니다.

집안에 백복도 병풍을 소장해 두신다면 늘 행복과 행운이 가득하고 千壽(천수)를 누리시게 될 것입니다.

丁亥年 돼지해에 소중한 분들께 행운의 백복도 병풍으로 최고의 값진 선물을 안겨 드리세요.

부귀, 행복, 희망, 기쁨, 장수 5배의 소장가치가 있습니다.

**특별 보급가 : 3,900,000원 → 1,900,000원**  
10폭 병풍 (폭 넓이 : 44cm, 한폭세로 높이 : 5자 2치)

■ 현대불교신문사 영업부 02)2004-8215

