

지친 내 몸에 '자연의 생기' 를...

현대인들을 위한 건강식 - '생식'

찬바람이 부는 요즘, 보약과 생식을 찾는 사람이 늘고 있다. 그중에서도 생식은 기름지고 가공된 인스턴트 음식에 둘러싸인 현대인들에게 최상의 건강식으로 주목 받고 있다.

생식(生食)은 화식(火食)의 반대로 음식을 익히지 않고 생으로 먹는 것을 뜻하는데 자연식품이 가진 영양소를 인체에 바로 전달해 주는 장점이 있다. 영양소 손실 없이 자연 그대로 취하여 충분한 영양의 섭취가 가능한 까닭에 소식(小食)을 통해 건강을 도모할 수 있다.

얼마 전까지만 해도 환자들의 치유 목적이나 수행하는 스님들의 식사대용으로 주로 사용된 생식.

근대 선지식으로 추앙받는 수월 스님은 지리산 우반대에서 생쌀과 황정, 철쭉리, 풋콩, 솔잎 등으로 생식하며 수행했다. 또 송광사 증흥조로 알려진 구산 스님도 평소 생식을 즐겼다. 특히 성철 스님은 16년간의 생식과 8년간의 장좌불어로 유명하다.

생식의 원료가 되는 곡류·야채·해조류에는 다양한 효소·비타민·미네랄·식이섬유 등이 들어 있으며, 효소는 신진대사를 원활하게 해주고 비타민은 인체의 순환유도 항산화작용을 해주기 때문에 올바르게 섭취하면 분명 건강에 도움이 된다. 또한

미네랄은 체액의 산도와 신경계의 균형을 조절하며, 식이섬유는 변비해소와 숙변을 제거하는 물론 장과 혈관의 노폐물까지 배출해 주기도 한다.

그렇다면 생식을 하면 우리 몸은 어떻게 바뀌까? 김수경 소장(한국대체의학연구소)에 따르면 생식은 복용 후 40일쯤부터 변화가 느껴지고 300일은 지나야 비로소 완전한 효과를 본다. 또한 피를 맑게 하고 혈

기력 보충·노화방지 등 효과

영양식·다이어트식으로 인기

액순환이 잘되게 하며 체질 개선에도 도움이 된다고 설명한다. 기력 보충과 세포 노화 방지에도 효과적이라고 김 소장은 덧붙인다.

요즘을 생식은 웰빙 바람을 타고 식사대용에서 기능성 건강식, 식사 대체 건강식, 어린이 영양식, 다이어트식 등으로 점차 다양화되고 있다. 더욱이 생활수준 향상과 건강에 대한 관심 증가로 자연건강식인 생식을 찾는 사람은 앞으로 더 늘어날 전망이다.

하지만 다양한 제품들 속에서 소비자가 고르고 따져봐야 할 것이 있다. 시중에 홀수같이 쏟아져 나오는 상품들 속에서 좋은



생식은 좋은 재료를 사용, 영양소 파괴를 줄일 수 있는 방법으로 가공하는 것이 중요하다. 사진제공-원주생식사

생식을 올바르게 구별할 수 있는 요령은 분명히 있다.

생식연구가 원주 스님(무상사 주지)은 "생식은 좋은 원료가 중요하다. 그 다음이 좋은 원료들을 적절히 배합하고 영양분을 오롯이 보존하도록 가공하는 것"이라며 원료의 중요성을 강조한다.

생식을 고를 때 가장 좋은 방법은 첫째, 물에 타서 우선 마셔보라는 것이다. 너무 역겨우거나 비린 맛이 나거나 느끼한 것은 피하는 것이 좋다.

둘째, 영양소 파괴를 막는 급속 동결 건조방식인지를 확인한다. 생수에 풀어 10분 정도 두었을 때 4-5개의 층으로 분류가 되면 동결 건조된 제품이고 층으로 나뉘지 않고 미숫가루처럼 물 전체에 풀처럼 풀어져 있는 생식은 열을 가한 제품이다.

셋째, 품질관리와 인증을 거쳤는지 확인하는 것이다.

물 가을, 여름내 지친 내 몸에 생식으로 건강한 활력을 주는 것은 어떻게

조동섭 기자



7. 환절기 건강관리

최근 환절기 질환으로 한의원을 찾는 환자가 부쩍 늘었다. 대부분의 환자는 감기, 비염, 피부건조증, 알레르기 질환 등으로 내원하고 있다. 한낮과 저녁의 심한 기온차로 인체의 적응력이 떨어지게 돼 우리 몸은 바이러스나 세균에 대항할 힘을 잃게 된다. 그러므로 쉽게 피로해지고 저항 능력이 떨어지게 돼 질병이 발생하는 것이다. 이렇듯 환절기에 자주 발생하는 질환에 미리 대비하여 예방법을 알아보자.

환절기의 대표적인 질환으로는 감기를 들 수 있다. 한의 학에서 감기의 원인은 한사(寒邪)로 본다. 나쁜 차가운 기운인 한사가 인체 내에 들어와 폐(肺)의 기(氣)가 약하여 생긴다. 또한 한사(寒邪)가 인체로 들어와 저항력을 떨어뜨리고 공기 중 습도가 증 습도가 증가하면 찬기 들어들면서 호흡기 점막이 건조해지 는 환절기

혈액순환을 도와 코 점막을 부드럽게 해 주는 것이 필요하다. 비염 환자에게는 단순히 콧물을 멈추게 하는 치료보다는 외부 환경변화에 대한 적응력을 키우는 것이 더욱 중요하다.

따라서 규칙적인 운동으로 심폐 기능을 강화시키고 환절기에는 무리하지 않는 생활로 체력이 급격히 떨어지는 것을 막아야 한다. 한편 비염 예방에 좋은 음식으로는 생강과 계피를 2대1의 비율로 달여 아침과 잠자기 전에 마시면 증상을 완화 시킬 수 있다.

또한 일교차가 심한 가을의 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 피부 건조증을 유발한다.

한의학에서는 피부 건조증의 원인을 폐가 약한 것으로 본다. 나쁜 차가운 기운인 한사가 인체 내에 들어와 폐(肺)의 기(氣)가 약하여 생긴다. 또한 한사(寒邪)가 인체로 들어와 저항력을 떨어뜨리고 공기 중 습도가 증 습도가 증가하면 찬기 들어들면서 호흡기 점막이 건조해지 는 환절기

때는 발병률이 높아지게 된다. 감기에 걸리면 흔히 콧물, 재채기, 기침, 발열, 목 아픔 등의 증상이 나타나고, 대개 1주일 정도 지나면 저절로 낫지만 경우에 따라서 기관지염, 폐렴 등의 합병증이 생길 수 있기 때문에 증상이 심해지면 전문의를 찾아 진료를 보는 것이 좋다.

감기증상이 보이는 환자의 빠른 회복을 위해서는 외출 후 손을 씻어 주어야 하며, 목에 무리가 가지 않도록 과로를 피하는 것이 좋다. 그리고 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 기침, 콧물이 심할 때에는 뜨거운 꿀차, 레몬차, 생강차 등을 마시는 것이 도움이 된다.

두 번째로 환절기에 조심해야 할 질환이 비염이다. 아침에 일어나 걸어나갈 때 콧물이 나오고 재채기를 한다면 심중팔구 비염에 걸렸다고 생각하면 된다. 체질적으로 비염은 냉한 사람에게 많이 발생한다. 그러므로 몸을 따뜻하게 해 주고 전신의

에 타서 목욕하면 효과가 좋다. 또한 목욕 후 3분 내에 오일이나 로션을 발라 수분 증발을 막아야 한다. 이외에도 환절기에는 집먼지 진드기 등의 알레르기성 일으킬 수 있는 원인 물질의 증가로 여러 가지 알레르기 질환에 주의해야 한다. 그리고 기온이 갑자기 떨어지는 환절기에 심혈관계통의 질환이 있는 노인들은 특히 건강관리에 주의해야 하겠다.

모든 병이 그렇듯이 병에 걸린 후 치료하기보다는 미리 예방하는 것이 최선의 방법이다. 건강한 생활을 영위하기 위해서는 평소 적절한 휴식을 취하고 균형이 있는 영양식을 섭취하여 양호한 전신 건강상태를 유지하면서 질병으로부터의 저항력을 높여주는 것이 좋다. 또한 일교차가 큰 만큼 건조해 콧물 후대하고 다니면서 적정 체온 유지에 신경 쓰는 관리가 필요하다.

■ 여동현(소중한몸의원 원장) www.10751.love.com



심한 일교차로 인체 적응력 감소 감기·비염 등 질환 발생 유의해야

투자전문가 우승택의
투·자·가·장·의·의



‘萬法唯識’... 모두 마음 아닌 것은 없다

투자전문가 우승택(삼성증권 자산관리센터장)씨의 '투자는 아무나 하나, 유식(唯識)으로 하는 투자학'의 두 번째 강좌인 '양도세 코스타라니의 투자철학'의 내용을 요약·정리했다.

에리히 프롬의 <소유냐 존재냐>를 보면 '소유의 모드(Having Mode)'로 사는 사람과 '존재의 모드(Being Mode)'로 사는 사람 두 부류가 있다. 전자는 내 돈, 내 주식 등의 망상에 사로잡혀 업(業)대로 사는 삶이어서 불교적으로 표현하면 유견(有見)에 갇혀 사는 삶이다. 반대로 후자는 불교적으로는 무아(無我)의 삶, 관자재의 삶을 뜻한다.

'신묘장구대다라니'는 '소유의 모드'로 묶인 내 몸을 '존재의 모드'로 열리게 일깨우는 진언이다. 우리가 사는 세계는 우리가 그렇게 살고 이름 붙인 것뿐이다.

부처님은 진리란 오랜 전통이 있다 해서, 권위가 있는 사람이 말했다고 해서, 많은 사람이 가고 있는 길이라 해서 진리라 믿지 말고 스스로 증득하라고 했다. 이를 증권

시장에 적용하면 경제신문에 어떤 기사가 나오 어떤 소문이 들려도 선분리 믿지 말고 스스로 바로 알아야 한다는 것이다. 헝가리 출신의 양도세 코스타라니는 철학과 예술사를 전공한 월가의 투자자다. 그는 증권시장을 강자가 약자를 잡아먹는 정글이라 표현하고 컴퓨터 대신 머리로 생각할 것을 주문했다.

증권시장은 환상으로 움직인다는 것이 그의 기본철학으로 대중의 집단심리가 수급을 결정한다고 봤다. 집단심리는 결국 마음을 뜻한다. 마음을 알고 읽을 수 있다면 돈을 벌 수 있다. 한 예로 주식의 거래량 증가를 두고 대중적 관심이 증가하는 것이라고 안정적인 상황이라 해석하기 쉽지만 사실은 그렇지 않다. 코스타라니에 따르면 이는 깨달은 큰손이 깨닫지 못한 다수의 개미들에게 물건을 넘기는 과정이라는 것이다. 이것은 부처님의 '많은 사람이 가는 길이라 해서 진리가 아니다'는 말씀과 일맥상통한다.

코스타라니는 대다수의 투자자는 전성터의 깃발 따라 행군하다가 깃발이 안보이면 불안과 걱정에 휩싸이는 병사들과 같으며 대중심리에 감염되지 말 것을 당부했다. 그는 현명한 투자자는 사색(思索)해야 한다고 했다. 사고를 들여다보는 것이 바로 명상이고 선이다. 증권시장에서 '소유의 모드'로 살아가는 증생들의 생각을 지켜보고(존재의 모드에서) 관찰 줄 아는 자가 현명한 투자자다.

주식은 무엇을 살 것인지 보다 언제 살 것인가가 중요하다. 대부분의 사람들은 비할 때 사서 팔 때 던져버리는 일을 수없이 반복한다. 또한 그들은 주식이 오르면 고소공포증으로 팔아버려 결국 부자가 되지 못한다. 시장은 겁을 먹어야지 놀라서는 안된다. 이것이 <반야심경>에서 말하는 무유공포(無有恐怖)다. 코스타라니는 환상과 상상이 성공의 전제조건이며 예측의 엔지니어라 했다. 환상과 상상은 다른 아닌 공포 연기의 세계다. 마음을 아는 것은 세상을 아는 것이다. (02)735-2428 정리=조동섭 기자

불자 정보 651호 ▶접수처 TEL 02) 2004-8215 732-1522(直) FAX 02) 737-0696	포교원안내 ● 위치: 경남 김해시 봉황동 ● 평수: 40평, 2층 ● 가액: 보증금 300만원 월 30만원 시설비: 300만원 ● 현재 운영중 010-8839-1890	사찰 및 사찰터안내 ● 위치: 대구 동구 율하동 ● 대지: 204평, 법당 20평 ● 가액: 5억 5천 ● 대구시내 전지역 2억5천~20억까지 사찰전문안내 019-534-7239	사찰 안내 ● 위치: 경남 밀양 ● 200년된 목조법당 13평 ● 산신각, 용왕당, 요사채 40평 ● 스님사정에 의해 집기일제양도 ● 새내가 하는데 내려다 보이는 산중턱 사찰입구까지 차량진입 ● 가액: 9천9백만원 054)654-6539 011-881-9064	포교원안내 ● 위치: 서울 성북구 길음동 지하철4호선 길음역 1분거리 ● 3층, 약 20평 ● 보증금 1천만원, 월50만원 시설비 상당 후 절충 011-358-4252	포교당 임대안내 ● 위치: 대구시 수성구 만촌동 ● 건평 40평(3층건물중 2층) ● 가액: 8천만원 (전세 5천만원, 시설비 3천만원) ● 현재 법회가 열리고 있으며, 사정상 양도하고자 함 053)759-0108 011-506-2282	토굴 안내 ● 위치: 경북 성주군 대가면 ● 대지: 130평 ● 건평: 약 20평 ● 절봉산 기도처로 유명하며 전원주택용으로도 용이함 ● 가액: 3천 5백만원 016-533-5100
도심포교원 안내 ● 위치: 서울 동대문 평화시장부근 (동묘역 앞) ● 평수 30평, 3층건물 2층 법당1, 방2, 부엌 및 주방 시설 완비 ● 현재 포교원으로 사용중이나 일반 점포로도 사용가능 ● 보증금 2천만원, 월120만원 (보증금 3천만원, 월100만원) 011-310-0361 02)2236-0361	포교원(급)안내 ● 위치: 시흥시 정왕동 최고중심지 상권 ● 시설완비 ● 법당, 주방, 방2 ● 철학하시는 스님 적합 ● 전세 4500만원 가액 1억원 010-4527-4849	천하명당 절터 안내 ● 위치: 경북 성주 읍내 ● 대지: 300평 ● 건평: 2동 80평 ● 준농지(관리지역): 2000평 ● 가액: 4억7천만원 017-531-2888	사찰(터) 안내 ● 위치: 경남 함천군 가야면 구원리 74-7외 4건 ● 평수: 2,100평 ● 가액: 1억2천만원(절충가능) ● 포장도로 접함, 토목 석축 완료 ● 풍수적 최고의 명당터 011-9837-8668 061)362-9863	사찰 안내 ● 위치: 김천시내에서 5분거리 ● 대지: 470평 ● 법당 30평, 산신각 2평, 요사채 30평, 10평 ● 심야전기, 조경이 되어있고 앞에는 계곡 ● 가액: 3억원 016-274-3170	포교원 안내 ● 위치: 울산시 남구 신정3동 ● 법당 및 방2 ● 보증금 5백만원, 월23만원 시설비: 답사후 절충 ● 역학스님, 법사님, 보살님 최고위치 052)260-2781(스님)	사찰(터) 안내 ● 위치: 경북 청도 운문면 ● 평수: 약 940평 ● 가액: 평당 3만원 ● 산세좋음 전기, 진입로 연결 018-507-2752 054)371-4104
토굴 안내 ● 위치: 해운대 기장 ● 대지: 56평 ● 건평: 20평 ● 즉시 입주가능 ● 가액: 1억5천만원 018-561-5364	임법당 주택안내 ● 위치: 부산 구포동 구포시장 위 ● 대지: 40평 1층 슬라브 30평(법당 15평) 2층 신축법당 허가 유 ● 8m 도로 주택지 사거리 코너 향후 재개발 예정지 ● 가액: 1억5천5백만원 010-2563-5550	일반주택(임법당)안내 ● 위치: 진주시내에서 의령방향으로 10분이내 ● 대지: 200평 ● 집 두채(한채는 창고 겸함) 방 3개: 임법당1, 방2 ● 가액: 적정금액 양도 017-587-7193	사찰(터) 안내 ● 위치: 충남 천안 병촌 ● 부지: 780평, 요사채 40평 ● 대웅전 18평, 지상전 20평 ● 공사 70%완성 진행중 ● 가액: 4억원 011-339-1946 011-294-8497	사찰 임법당 안내 ● 위치: 경남 양산시 하북면 내원사 입구 ● 보증금: 1천만원, 월세 20만원 시설비시설 및 모든비용2천만원 ● 방3, 거실, 화장실-실내2개, 옥외1개 ● 평수 170평, 건평50평 ● 모든 시설완비, 법회가 가능 010-5730-5567	포교원 안내 ● 위치: 경남 창원 ● 특징: 3불 부처님, 탕화, ● 모든소지품, 타종 인수하실분 ● 300만원 (창원 스님이면 더욱 좋습니다) 055)237-0032	토굴 안내 ● 위치: 경남 함양 ● 종교부지: 약500평, 건물 3동 ● 가액: 9천5백만원 ----- ● 위치: 경주 ● 대지: 250평 ● 가액: 3천만원 011-884-3006