



콩 고기로 차린 '웰빙' 식단 어때요

"절밥은 맛이 없어요. 고기가 없으니 밥먹을 맛이 안 나요."

가끔 사찰을 찾아 공양이라도 하려면 육식을 즐기는 사람은 당혹스러워진다. 절에서 고기를 찾을 수도 없거니와 고기 맛에 길들여진 입맛에 사찰 음식은 영 미송맹송하기 때문이다. 나물 음식이 몸에 좋다는 것은 알고 있다. 그러나 어쩌라, 입에서 자꾸 고기를 찾는데, 알고 보면 "아침부터 고기를 먹는다"는 사람은 한둘이 아니다. 지나친 육식이 어떤 결과를 불러오는지 그들도 잘 알고 있다. 동맥경화, 심장병 등 무시무시한 병명을 늘어놓지 않더라도 말이다.



채식으로만 식사하면 허전하지 않을까? 콩·밀·고구마 등을 활용하면 고기 맛도 느낄 수 있고 허전함도 채워진다. 사진 왼쪽은 채소로만 만든 요리들, 오른쪽은 콩고기로 만든 불고기 요리 모습.



요 몇 년 사이 사찰음식과 같은 채식 식단이 '웰빙' 바람을 타고 각광받고 있다. 채식을 하는 이유는 여러 가지다. 건강을 챙기기 위해, 종교적 신념을 지키기 위해, 생명존중 사상 때문에 채식주의자가 된다. 절집에서는 종교적 철학에 따라 채식을 하고 있지만 일반 채식주의자들은 육식의 위험성, 자원절약, 환경보호라는 의미를 갖고 채식을 권장한다. 동물을 사육하기 위해 소비되는 막대한 양의 곡식소비, 좁은 우리에서 사육되는 동물에 필연적으로 쓸 수밖에 없는 항생제, 가족 사육장에서 나오는 오폐수 등은 사실 심각한 사회문제다.

채식주의의 이면에 이런 뜻이 있다 할지라도 채소라면 딱 질색, 콩이라면 밥에 든 것도 골라내는 사람들에게 채식식단을 무작정 권장하는 것이 좋을까. 결코 즐겁지 않을 것이다. 지금껏 살아온 습관이라는 것도 무시할 수 없기 때문이다.

육식에 길들여진 입맛을 조금씩 바꾸면서 채식을 즐기기 위해서 고안된 음식이 바로 '대안음식'이다. 대안음식이란 채식을 하면서도 고기 맛을 즐길 수 있는 식물단백 식품에서부터 채식조미료 등을 다양하게 아우르고 있다. 실제 채식 상품을 판매하는 사이트를 찾으면 생각보다 훨씬 다양한 상품이 나와 있다는 사실을 확인할 수 있다.

버섯가루 등의 천연조미료야 잘 알려져 있지만 풍가스·콩스테이크·양념 콩불고기·동그랑땡·콩소세지 등 생각지도 못한 상품들이 이미 판매되고 있다. 이 뿐만 아니라 오징어포의 맛을 느낄 수 있는 '채식진미포'도 시중에서 판매 중이다. 가격도 고기를 사는 것에 비해서는 부담스럽지 않은 편이다.

이런 음식에 무슨 맛이 있을까 생각할 지도 있을 것이다. 하지만 현재 전국 몇 군데 음식점이 '채식주의'를 표방하며 꾸준한 손님을 끌어 모으고 있다. 서울 역삼동의 한 채식전문 뷔페는 점심과 저녁 모두 자리가 없을 정도로 붐빈다. 매주 예약제배한 유기농 채소로 만든 완전 채식 요리가

사랑받고 있기 때문이다.

음식의 종류도 꽤 여러 가지다. 고기를 빼고 만든 피자, 썰러드는 풀른 유기농 빵과 직접 만든 땅콩·무화과 잼이 이곳에서 인기 메뉴다. 고기가 먹고 싶다고 느껴질 때에는 '불고기' 쪽에 눈길을 간다. 콩으로 만든 고기라 진짜 고기맛과 조금 다르기는 하지만 고기 질감을 확실하게 느낄 수 있다.

불자들도 절에서 고기를 먹을 수 있는 곳이 있다. 바로 서울 장충동의 불광산사다. 대만 불광산사의 분원인 이곳은 요일마다 다른 음식을 준비해 불자들에게 특별한 '절맛'을 안겨준다. 대만이 식물단백을 이용한 음식이 발달한 영향도 크지만 불광산사에서도 콩·밀가루 고기로 만든 음식들이 사찰 방문객들에게 좋은 평가를 받고 있다. 불광산사에서는 지하2층에 '적수방'이라는 채식집을 운영하면서 일반 대중에게 콩·밀고기 음식을 선보이고 있다. 불광산사의 한 대만 스님은 "스님들 음식에는 콩고기도 일절 쓰지 않지만 일반 신도들 중 고기를 좋아하는 사람들을 위해 콩고기로 만든 '콩가스밥' 등의 메뉴를 내놓고 있다"고

말했다.

입맛에 맞는 '고기 맛' 대용음식들이 있어 채식이 좀 쉬워질 듯 한데, 그래도 걱정되는 점이 하나 남는다. 과연 채식만 해서 살아갈 수 있을까, 필요한 영양소를 섭취하지 못하는 것은 아닐까 하는 것이다.

이에 대해 20년째 채식만 이어오고 있는 한국채식연합 이원복 대표는 "지금까지 갑자기 안 걸리고 종합검진 외에는 병원에 가는 일이 없다"고 말했다. 이어 이 대표는 "사실 콩·밀고기도 가공식품이어서 권장하지 않지만 고기 맛의 향수가 느껴질 때, 채식에 갖 익숙한 사람에게는 도움이 된다"면서 "채식의 마음가짐은 기본적으로 자연에 가깝게 가는데 있으므로 자연식품을 섭취하는 것이 가장 좋다"고 덧붙였다.

글·사건·김경진 기자

채식주의 식품 구입하고 싶어요!

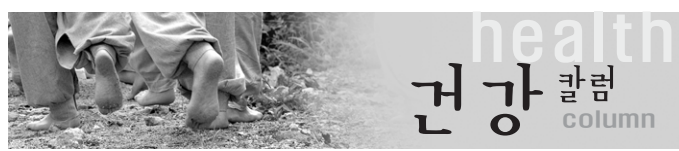
대체식품 구입은 일단 인터넷 비지푸드(www.vegefood.co.kr)나 비지랜드(www.vegaland.com)에서 어떤 물품을 구입할 수 있는지 확인할 수 있다. 직접 눈으로 보고 사고 싶다면 이들 매장에서 전국 각 지역 판매처를 안내하고 있으므로 참고하자.

채식에 대해 좀 더 알고 싶다면

한국채식연합(www.vege.or.kr)에서 채식에 대한 거의 모든 정보를 입수할 수 있다. 채식을 해야 하는 이유, 채식관련 정보 및 식당 소개 등이 있다. 동영상자료와 서적자료도 각각 380건씩 등록돼 있고 회원수도 2400명이 넘는다. 각종 온·오프라인 모임이 이뤄지고 있으므로 직접적인 정보교류도 원활하게 이뤄지고 있다.

채식주의자면 다 같은 채식주의자?

채식주의자도 몇 가지 유형으로 나눌 수 있다. 계란과 유제품을 먹는 채식주의자(lacto-ovo vegetarian), 계란만 먹는 채식주의자(ovo vegetarian), 유제품만 먹는 채식주의자(lacto vegetarian), 완전 채식만 하는 채식주의자(vegan) 등이 있다. 우유와 유제품을 인정하는 채식주의자들은 이들 '완전식품'으로 부족한 단백질을 보충한다고 생각하지만 완전 채식주의자들은 이것마저도 '자연스럽지 않다'고 부정한다.



19. 눈의 건강 지키는 음식

우리들의 식생활에서 눈의 건강을 지킬 수 있는 음식에 대해 알아보자. 일반적인 눈의 충혈은 니아신이나 비타민A의 결핍에서 오는 경우가 대부분이다.

따라서 눈동자를 맑고 깨끗하게 유지하기 위해서는 무엇보다 비타민 A B C E와 단백질 섭취가 필수적이다. 특히 비타민B군이 결핍되면 심한 경우 안구 근육마비까지 일어날 수 있으므로 주의한다. 눈의 충혈을 막으려면 가공하지 않은 견과류 즉 호두나 땅콩, 해바라기씨, 참깨, 잣 등을 많이 먹도록 한다. 이외 보리나 귀리 미나리 당근 배추와 참외 딸기 살구도 건강한 눈을 유지하는데 좋다.



비타민A 부족하면 야맹증·시력 감퇴 칼슘은 결막·색소층 염증 치료에 효과

비타민A는 눈의 비타민이라 불릴 정도로 눈에는 최고의 영양소이기 때문에 비타민A가 함유된 음식을 충분히 섭취해야 할 것이다. 비타민A가 부족하면 시력감퇴뿐만 아니라 야맹증, 눈이 뻑뻑하고 쉬 피로하며 아픔을 느끼게 되는 안구건조증과 결막염 등 각종 안질환을 초래할 위험이 있으며, 심하면 각막연화증 등으로 실명하게 된다.

비타민A는 불나물 중 냉이나 호박 토마토 사과 부추 칠성장어 당근 호박 해조류 썩갠 시금치 파슬리 등의 푸른 잎채소에 많이 함유되어 있다. 비타민 B1, B6, B12는 신경비타민을 불릴 만큼 신경대사를 활발하게 하는 중요한 영양소이므로 시신경에 꼭 필요한 것이다. 비타민B12는 망막이 빛을 느낄 때, 비타민B1은 참밀의 눈, 돼지고기 깃개 땅콩 현미 콩 등에 많고 비타민B2는 김 간 말린표고버섯 미역 청국장 달걀 녹색채소에 많으며 비타민B6는 콩과 콩제품 간 고등어 연어 등

에 많고 비타민B12는 간 고등어 정어리 청어 등에 많이 들어 있다. 비타민B군은 물에 잘 녹는 비타민으로서 몸속에 저장해 둘 수 없으므로 한꺼번에 대량 섭취하는 것보다는 필요량을 매일 섭취하는 것이 바람직하다.

비타민C는 녹색채소 케비지 감자 고구마 딸기 감 감귤류 등 과일에 많이 들어 있는데 물에 녹기 쉽고 열에는 약한 비타민이므로 장시간 삶거나 조리하는 요리보다 생식하거나 튀김처럼 기름으로 잠깐 동안 가열해서 요리하는 쪽이 손실이 적다. 그러나 데치거나 삶으면 비타민C가 파괴되는 대신 많은 양을 섭취할 수 있으므로 보다 효과적일 수 있다.

비타민E는 식물성 기름 뽕자어 다량 섭취가 살구도 건강한 눈을 유지하는데 좋다. 산화예방에 있어 비타민E는 눈의 비타민이라 불릴 정도로 눈에는 최고의 영양소이기 때문에 비타민A가 함유된 음식을 충분히 섭취해야 할 것이다. 비타민A가 부족하면 시력감퇴뿐만 아니라 야맹증, 눈이 뻑뻑하고 쉬 피로하며 아픔을 느끼게 되는 안구건조증과 결막염 등 각종 안질환을 초래할 위험이 있으며, 심하면 각막연화증 등으로 실명하게 된다.

비타민A는 불나물 중 냉이나 호박 토마토 사과 부추 칠성장어 당근 호박 해조류 썩갠 시금치 파슬리 등의 푸른 잎채소에 많이 함유되어 있다. 비타민 B1, B6, B12는 신경비타민을 불릴 만큼 신경대사를 활발하게 하는 중요한 영양소이므로 시신경에 꼭 필요한 것이다. 비타민B12는 망막이 빛을 느낄 때, 비타민B1은 참밀의 눈, 돼지고기 깃개 땅콩 현미 콩 등에 많고 비타민B2는 김 간 말린표고버섯 미역 청국장 달걀 녹색채소에 많으며 비타민B6는 콩과 콩제품 간 고등어 연어 등

칼슘은 눈의 조직을 보호하는 작용을 하고 사과에 많이 들어 있으며 바나나, 꾀꼬리도 상당량 포함되어 있다.

칼슘은 몸 골격을 이루는 주요 구성 요소인 이보다 다른 무기질을 조정하며 모든 인체 조직 회복에 큰 도움을 주는 영양소이다. 특히 눈을 지나치게 자주 깜빡인다거나 물기가 많은 경우, 색소층의 염증, 결막염과 광성공포증 등을 앓았는데 효과적인 역할을 한다. 칼슘은 전유 치즈 달걀 생선 등에 많이 함유되어 있다.

단백질은 수정체와 모양근의 주 성분인 모자라면 노안을 촉진하게 된다. 단백질은 육류 생선 알 간 치즈 콩 속이 많이 들어있는데 종류의 단백질로부터 섭취하기 보다는 종류가 다른 식품으로부터 섭취하는 것이 단백질로서의 효과를 높여준다. (02)755-0055

■ 김준현(소초한민안원장)

철저하게 개인지도 받는 것과 동일한 역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 - 공중비법 - 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.

사주명시를 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. - 그래야 역학입니다 -

10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배우지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수 있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 공중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금인 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 중진들에게 비급으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 공중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도도 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 해안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 "3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다. 무지하게 어렵다"라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저히 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배운의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 교역의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하시고 있지만 적중률이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화해 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문하셔서 대단한 감사를 표시하였으며 연하여 풍수지리학을 수강하신 분들도 많았습니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개인이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교 교리로부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 경성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감중하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다. 장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 틀림없는 역학적 개인에 감동의 눈물을 흘립니다. 감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시오.

- ◆ 구입금액 : 일시불은 135만원, 할부가격은 150만원 (납부방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원)
- ◆ 계좌번호 : 농협 704-02-341067 (예금주 : 김규란), 대구은행 018-08-388350-001 (예금주 : 이하림)

진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 공중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

인터넷으로 공부합니다

- <http://www.esaju84.co.kr>
- 인터넷 주소창에 한글로 **성수철학원** 또는 **대규철학원** 을 입력해보세요.
- DVD 동영상도 시청할 수 있습니다.

사주통달책임개인지도 예약 받습니다

- 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택, 음택)포함 (40일 완성)
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨. 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
- 전화감정 대한영(유료)
- 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함(회원증은 특혜있음)
- ※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

- 남몰래 한달 공부하여 해성과 같이 나타나십시오 -



대한불교 사주명리 연구학회 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)

대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161