



친환경농업 이모저모

노지복숭아도 무농약시대 '활짝'

전남대 김길용 교수, 키틴분해 미생물제제물 이용해 국내 첫 성공

김길용 전남대 응용생물학부 교수는 최근 키틴분해 미생물제제물 이용해 노지재배 복숭아 무농약 재배에 성공했다고 밝혔다. 김교수는 토마토·배추 등 채소류 무농약 재배에 성공했으며 특히 지난해는 1포기가 7kg에 달하는 슈퍼배추를 생산. 화제가 됐다.

김교수의 이번 무농약 복숭아 재배 성공의 비결은 10여년에 걸쳐 연구해 온 키틴분해 미생물제제물 이용해 병해충을 완벽하게 방제했기 때문이다. 일반적으로 복숭아는 10차례가량 농약을 살포해야 병해충을 막아 상품성 있는 복숭아를 생산할 수 있으나, 농약과 비료를 전혀 사용하지 않고 미생물제제물 배양해 살포한 결과 작황이 좋아 예년에 비해 오히려 품질이 좋은 복숭아를 생산했다.

김교수는 "키틴분해 미생물에서 병을 죽이는 항생물질·양분 등 각종 효소가 발생해 농약과 비료 효과를 내기 때문에 무농약 재배가 가능하다"고 밝혔다. 문의처: ☎062-530-2138

어린이집 유기농 먹거리 제공

환경연합 에코생협, 서울 강서구 국공립 어린이집 연합회와 협약 맺어

환경연합 에코생협, 서울 강서구 국공립 어린이집 연합회와 협약 맺어

환경연합 에코생협, 서울 강서구 국공립 어린이집 연합회와 협약 맺어

환경연합 에코생협, 서울 강서구 국공립 어린이집 연합회와 협약 맺어

환경연합 에코생협, 서울 강서구 국공립 어린이집 연합회와 협약 맺어

친환경유기축산 확대방안 심포지엄

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

이달 6일 한국유기축산연구회 창립기념을 겸해 개최키로

약이 되는 웃음, 약이 되는 웃음 운동

설영익(삼육대학교 교수, Tel.017-231-1960)

웃음은 체내 면역체를 강화시켜 세균의 침입이나 확산을 막아주는 엔도르핀과 엔케팔린을 분비시켜 육체의 고통을 경감시켜

웃음(laughter)이란 기대했던 고정관념이 깨질 때 반응하는 놀람과 기쁨의 소리로 '이 세상에서 가장 아름다운 소리'라 해도 과언은 아닐 것이다. 웃음에는 미소(微笑), 고소(苦笑), 흥소(哄笑), 냉소(冷笑), 조소(嘲笑), 실소(失笑), 요절복통(腰折復痛), 파안대소(破癡大笑), 박장대소(拍掌大笑) 등이 있는데, 최고의 웃음은 얼굴과 마음으로 큰 박수와 큰 소리로 웃는 박장대소이다. 웃음을 통해 마음이 통쾌(痛快), 상쾌(爽快), 유쾌(爽快)해 진다면 세상에서 이보다 더 훌륭한 보약은 어디 있을까.

웃음이란 인간에게 최고의 선물이다. 우리조상들은 일소일소 일노일노(一笑一怒一老), 소문만복래(笑門萬福來)라고 말했다. 성공과 건강의 첫 번째 지름길은 역시 자주 웃는 일이다. 웃는 얼굴이 침샘이라는 격언도 있다.

우리 임금들은 장수하기 위해 여러 가지 처방을 받았다. 그 중에 재미있는 사실은 내시중 한사립이 바로 '웃음내시'라는 사실이다.

레이먼드 히치코크는 '만일 그가 여전히 웃을 수 있다면 그 사람은 가난하지 않다'.

세익스피어는 '그대의 마음을 웃음과 기쁨으로 감싸라. 그러면 1천 가지의 해로움을 막아주고 생명을 연장시켜 줄 것이다'라고 말했다.

1일 15초 크게 웃을 때마다 이빨을 더 산다는 보고도 있다. 성인들이 1일 15번 웃는데, 아이들은 400번 웃는다. 그래서 아이들은 가능성을 더 많이 생각한다.

근육학에서 보면 크게 한번 웃으면 650개 근육에서 231개의 근육과 얼굴 근육 80개중 15개가 움직이며 에어로빅을

5분 동안 하는 것과 같다. 웃으면 산소공급이 2배로 증가하여 심체가 시원해짐에 따라 머리가 좋아진다는 임상결과도 있다.

웃음을 건강학적으로 살펴보면 스트레스의 호르몬인 코티솔의 양을 줄여준다. 미국 UCLA병원의 프리드박사는 하루 45분만 웃어도 고혈압, 스트레스 등 현대적인 병도 치료 가능하다고 했다.

노먼 커즌즈박사는 환자가 10분간 통쾌하게 웃으면, 2시간동안 고통 없이 편안한 잠을 잘 수가 있다고 했다. 웃음은 체내 면역체를 강화시켜 세균의 침입이나 확산을 막아주는 천연적인 엔도르핀과 엔케팔린을 분비시켜 육

'웃음은 내면의 조강이다'라는 서양속담처럼 자주 웃으면 스트레스를 진정시키고, 혈압을 낮추고, 혈액순환을 개선하고, 면역체계를와 소화기관을 안정화시키는 효과가 있다.

체의 고통을 경감시켜 준다. 이 물질은 모르핀보다 수백 배 더 강하다. 흔한 감기도 예방할 수 있다.

웃음에 관한 국제학술대회가 스위스 바젤(98.10.9)에서 열렸는데 이 회의에서 독일인 정신과 의사인 비하엘 티체박사는 웃음이 스트레스를 진정시키고, 혈압을 낮추고, 혈액순환을 개선하고, 면역체계를와 소화기관을 안정시킨다고 하면서 그 이유는 웃을 때 불쾌함을 진정시키는 호르몬이 분비되기 때문이라고 말했다. 여자가 남자보다 7.5년 더 오래 사는

- ① 머리맡
● 웃음의 비밀
③ 웃음에 대한 의학계의 검토
④ 웃음이 주는 효과를 요약해 본다면
⑤ 증상별 웃음 처방 결과
⑥ 억지라도 웃어야 할 이유
⑦ 웃는죄
⑧ 맺음말

이유는 자주 웃기 때문이다. 얼굴이 굳어있거나 깊은 고민에 빠지는 사람은 수명이 짧다. 서양속담에 웃음은 내면의 조강이다. 웃음은 동서양을 막론하고 표악이며 명약이라 말한다. 1백 년 전에는 새의 깃털로 환자를 간지럼 태워 치료했다. 자주 웃으려면, 그리고 건강하려면 긍정적인 사고와 낙천적인 성품을 가져야 한다.

맥아더장군이 한국전쟁 당시 인천상륙작전을 시도할 때 참모들이 반대했다. 역사상 500번의 상륙작전 중 2차대전 때 노르망디 상륙작전을 빼놓고, 한번도 성공한 적이 없기 때문이다. 확률이 5백분의 1이다. 그러나 맥아더는 '1번이라도 성공한 기록이 있다면 나도 할 수 있다'고 하여 결국 인천 상륙작전을 성공적으로 수행하고 성공한 군인으로 평가받고 있다. 긍정적 사고가 역사를 창조한다는 것이다. 웃기 위해서는 긍정적이며 낙천적인 성품이 참으로 중요하다.

▶ 다음호에 계속

신태인 유기농 포도축제...포도향기속으로

신태인유기농포도영농조합법인 주최로 9월1일부터 2일까지 신태인 백산리 천단마을에서 열려

최적의 기후조건과 비옥한 토양조건하에서 유기농으로 생산된 포도로 시식회, 포도먹기대회, 포도씨 밀리벨기대회 등 다양하고 이색로운 행사 열려

15년의 유기농법 전문노하우를 바탕으로 최고의 맛과 건강을 최우선 목표로 삼고 최고의 포도생산에 주력하는 신태인유기농 포도영농조합법인 주최로 1일부터 2일까지 2일간에 걸쳐 신태인 백산리 천단마을에서 포도축제가 열린다.

이날 포도축제는 식전행사로 국악공연을 비롯 유기농산물 시식회, 포도먹기대회, 포도씨밀리 벨기대회, 포도요법세미나, 포도 품평회, 부채에 포도그림 그리기등 다채로운 행사로 꾸며져 온 가족이 포도와 함께 하는 즐거운 시간이 될 것으로 기대를 모으고 있다.

또 침술무료봉사, 포도요법 건강강좌, 라이브공연, 영화상영 등 건강, 문화관련 프로그램도 계획되어 있어 유익한 생활정보도 얻을 수 있는 좋은 시간이 될 것이라고 주최측은 밝혔다.

예부터 전해 내려오는 도경분초와 신농본초경에 의하면 포도는 '놀라운 육체의 재생력과 정화력으로 최상의 활력 공급제로 알려져 있으며, 생혈조절작용이 있고 미용

음료로 유명하며 심장병 예방, 신경통, 당뇨병, 동맥경화, 다이어트등 소화와 이뇨작용에 효과가 크다.'고 기록되어 있다.

신태인 천단마을에 위치한 유기농포도단지는 비가림시설로 최적의 기후조건과 비옥한 토양에서 유기농으로만 재배되어 인체에 유익한 포도당, 과당, 주석산, 구연산, 비타민(A, B1, B2, C, D), 유기산, 미네랄 등이 풍부한 알칼리성 식품이며, 특히 맛과 향이 뛰어나고 당도가 높아 포도식이요법으로 널리 애용되어 소비자들로부터 좋은 반응을 얻고 있다.

특히 이날 방문하는 관광객들을 위해 시중가가 아닌 저렴한 가격인 남품가로 판매됐다.

