

宗旨
 敬仰天地 敬重師尊 篤信朋友 和睦鄉隣 謹言慎行 改惡向善 存性回悛
 綱領
 道德濟世 真理化民 救正世道 實踐綱倫 國是順應

送德

2012 2



국제도덕협회 (일관도)

발행처 제단법인 국제도덕협회(일관도) · 창간인/ 김복당 · 발행인 오정자 · 편집인 박귀임 · 등록/1969년 12월 31일 · 등록번호 라 7058호 · 신규/2007년 12월 7일 · 등록번호/서울마03182 ·
 발행일/단기 4344년 辛卯 11월 7일/서기 2012년 2월 1일 · 발행호수/통권 330호 · 인쇄인/강용석 · 인쇄처/ 주식회사삼보아트(Tel 02-2271-0390) ·
 월간도덕은 도서윤리위원회의 감지실천요강을 준수합니다./정가 ₩1,000

서울특별시 동작구 흑석동 173-81호 / TEL (02) 815-6183. FAX 826-3685

홈페이지 <http://www.igwando.org>

E-mail : igwandocom@hanmail.net

國際道德協會 一貫道



心洗面革

진실한 마음으로 참회하여 옛날의 잘못된 모습과 습관을 뜯어고치고
마음속의 번뇌 망상을 다 버려서 깨끗한 마음으로 수도해야 한다.

김복임 단주
(보령 대선법단 주재)



통백김치

■ 재료: 살짝 절인 통배추 2포기, 갓 100g, 밤 3개, 미나리 3뿌리, 배 2개, 홍고추 2개, 은행 5개, 청각 3g, 대추 3개, 실고추 약간, 잣 1큰술, 당근 소2개, 생강 2쪽

담그기

- ① 배추는 통째로 소금물에 3~4시간 정도 절여 물기를 뺀다.
- ② 당근, 홍고추, 갓, 생강은 곱게 채 썰고 은행은 익혀서 반으로 썰고
- ③ 밤은 껍질을 벗겨 얇게 썬다.
- ④ 대추는 행구어 행주로 닦은 뒤 돌려 깎아 씨를 빼고 말아서 썬다.
- ⑤ 청각은 불려서 깨끗이 씻어 등성등성 썰고
- ⑥ 미나리는 3cm 길이로 썬다.
- ⑦ ②③④⑤⑥의 재료를 모두 넣어 살살 버무려 소를 만든다.
- ⑧ 배는 껍질째 6등분으로 썬다.
- ⑨ 절인 통배추에 준비된 소를 배추 사이사이에 넣어 실로 묶는다.
- ⑩ 항아리에 배를 넣고 위에 배추를 차곡차곡 쌓고 3일 만에 소금물로 간을 맞춰서 서늘한 곳에서 서서히 익힌다.

■ 고춧가루를 사용하지 않고 담는 김치로 어린이, 노인이 먹기에 적합하다. 위염, 위궤양 십이지장궤양 등이 있거나 자극적인 식사를 못하는 환자들에게 권하고 싶다. 영양이 풍부하고 체질적으로 열 많은 사람에게 좋은 김치이다.