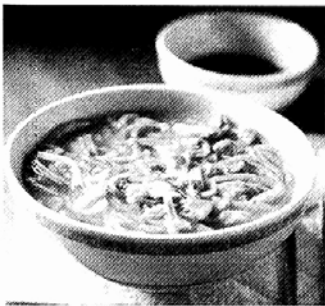


봄내음을 식탁 위에

냉이·쑥 등 비타민·무기질 풍부
연하면서 색 짙은 것이 상품



◁냉이 초무침



◁쑥 칼국수

식탁 위에 봄을 올려보자.
냉이와 쑥, 두릅 등 봄나물은 비타민과 무기질이 많이 들어 있어 우리 몸의 신진대사 기능을 촉진시켜주고 활력을 불어넣어준다. 입안 가득 퍼지는 나물 향기로 봄을 느끼게 하는 봄나물 조리법을 사찰요리 전문가 선재(선재사찰음식문화연구원 원장) 스님에게 들어본다.

선재 스님의 봄나물 조리법

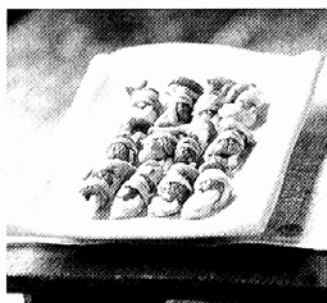
물에 증은 봄나물 냉이는 칼슘과 철분 함량이 많아 빈혈이 있는 사람에게 좋다.

쑥은 무기질과 비타민이 풍부하고 소화흡수와 간의 활동을 돕는다. 특히 쑥의 비타민 C는 딸기나 귤보다 많아 환절기 감기 예방에도 효과가 있다. 또 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있어 냉증과 생리통, 생리불순 등의 여성 질환에 좋다.

미나리는 주로 날것으로 먹는데 식물성 섬유가 장의 활동을 도와주므로 변비에 도움이 된다.

두릅의 새순은 중추신경을 자극해 대뇌 작용을 활발하게 해주기 때문에 정신적인 긴장을 풀어주는 데 효과적이다.

나물 다듬기 봄나물은 연하면서 색이 짙은 것이 좋다. 나물을 씻을 때는 흐르는 물에 씻기 말아야 나물이 멍들지 않는다. 데칠 때는 끓는 물에 소금과 나물을 넣어 파란색이 돌 때 얼른 찬물을 부어 누렇게 변하는 것을 막는다. 나물은 먹기 직전에 무쳐먹는 것이 가장 좋다.



◁미나리 강회



◁두릅 물김치

봄나물 조리법

루를 고루 뿌려 면발이 서로 붙지 않게 해쳐 놓는다.

3. 냄비에 물을 붓고 다시마, 표고버섯, 무, 마른 참죽 줄기를 넣고 끓인다. 끓으면 건더기는 모두 건져내고 간장으로 국물의 간을 맞춘다.

4. 다시 끓으면 국수를 넣어 한 번 끓이면 채 썬 호박을 넣고 젓가락으로 찌른다.

5. 양념장을 만들어 상에 낸다.

미나리 강회 미나리 50g, 느타리버섯 50g, 대추 20개, 초고추장 (사과 간 것 1/4개, 고추장 1큰술, 식초 1큰술, 통깨 약간)

1. 미나리는 줄기만 소금물에 데친 후 행궤놓는다. 느타리버섯은 끓는 소금물에 데쳐놓는다. 대추는 돌려 깎는다.

2. 느타리버섯 위에 대추를 놓고 미나리 줄기로

감는다. 감은 후에 남은 미나리 줄기는 속으로 밀어 넣는다. 이밖에 호두, 양송이버섯, 팽이버섯 등 취향에 따라 다른 재료로 만들어도 된다.

3. 사과즙을 넣은 초고추장을 함께 낸다.

두릅 물김치 두릅 600g, 소금 약간, 고춧가루 2큰술, 홍고추 3개

1. 두릅은 보라색 껍질이 붙은 것으로 골라 칼로 딱딱한 밑동을 잘라내고 껍질을 벗긴 후 물로 잘 씻는다. 물이 끓을 때 소금을 넣고 밑동부터 넣어 솥만 살짝 죽을 만큼 데친 후 찬물에 한 번 행궤둔다. 두릅 데쳤던 물은 국물로 쓰기 위해 식혀둔다.

2. 큰 것은 5cm 크기로 자르고 굵은 것은 반으로 가른 다음 고춧가루와 소금을 넣고 무쳐 향이리에 담는다. 두릅 삶은 물에 두릅 행궤 물을 섞어 소금으로 간한 후 두릅이 잠길 정도로 붓고 어슷 썬 홍고추를 띄운다. 이를 정도 두면 특유의 향과 맛이 난다.

(자료제공=선재사찰음식문화연구원)

신행담

제7회 신행수기 당선작

천태종 총무원장상

부처님이 안겨 준 행복 ①

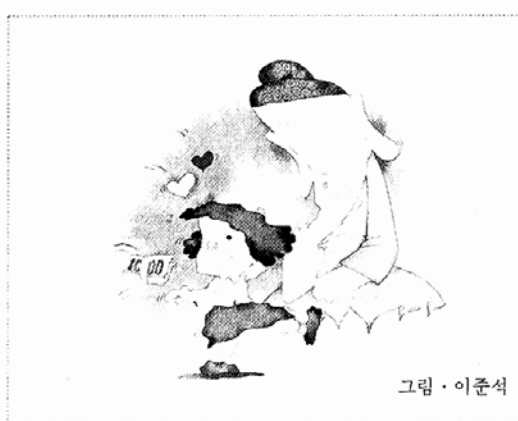
나는 지금 행복하다. 그냥 행복한 것이 아니라 더없이 행복하다. 이 행복이 어떻게 얻어졌는지, 그 이야기를 하자면 20여 년 전으로 거슬러 올라간다.

공직에서 근무하던 나는 큰 일을 하겠다는 각오로 자리를 박차고 나와 경남 통영에서 양식업을 하게 됐다. 우렁쟁이와 갈조개 양식장에 적잖은 돈을 투자했다. 운이

좋았다고 할까? 수입이 꽤 좋았다. 연 8억 수익이 거둔 하자 친구들의 부러움을 사기에 충분했다. 나도 사업을 할 수 있구나 하는 생각이 이따금씩 들었는데도 재미가 붙었다. 10여 년 전 덕망 높은 인스님께서 "기도를 열심히 하도록 하고, 있는 돈으로 사찰이나 하나 사두었으면 좋겠다"고 한 말씀은 이미 잊은 지 오래였다.

그런 어느 날 세상에 돌도 없는 친구가 찾아왔다. 사정이 다급하다며 제발 도와달라고 두 손 모아 아비는 것이다. 사연이 남편의 사업이 잘못돼 1차 부도가 났고, 내일이면 2차 부도가 날판인데, 그렇게 되면 교도소행 밖에 없다는 것이었다. 나는 친구의 간청을 차마 거절할 용기가 나지 않았다. 생각 끝에 친구에게 6억원을 내주었다.

그런데 그 후 7개월이 흐른 어느 날 그 친구가 또 나를 찾아왔다. 이번에는 부동산 서류까지 챙겨 와서는 담보제공을 할 테니 한 번만 더 도와달라는 것



그림·이준석

저액 보증 썼다 친구·돈 모두 잃어 법당서 기도하는 꿈... 佛子의 길

었다. 순간순간 팔다리의 마비로 걸지 못하는 고통까지 곁졌다. 눈도 잘 보이지 않는데도 귀도 멀어졌다. '아, 이리다가 죽는구나' 하는 좌절감에 눈물로 지새는 나날의 연속이었다.

이렇게 살 바에야 차라리 죽어 버리는 게 낫다고 생각하며 잠든 어느 날이었다. 꿈속에서 내가 마당만큼이나 큰 화선지에 붓으로 글을 써내려가고 있었다. 다음 날에는 어마어마하게 큰 사찰의 법당 한가운데에 앉아 열심히 기도하는 것을 보았다. 그때 나는 이것이다 하는 결심이 불꽃 솟구쳤다. 나는 그 길로 그동안 하던 일들을 대충 정리하고는 100일 동안의 만행길에 올랐다. 그 상황에서 내가 선택한 곳이 구인사였다. 그 곳에는 뭔가 새로운 세상 새로운 세계가 있을 것 같은 예감과 그 무엇도 나를 배신하지 않을 것 같은 믿음 속에 나의 새로운 삶이 펼쳐질 것 같아 느껴졌다. (계속)

이것이 내게 다 너간 얼마 후 그만 잠적해 버린 것이다. 나는 돈과 친구를 한꺼번에 잃은 꼴이 됐다. 하지만 아무리 후회해도 버스는 이미 지나간 뒤였다. 사업장에도 건강에도 큰 타격이 돌아왔다.

나는 우울증에다 온 몸이 마비되기도 하고, 머리가 아프고 말을 더듬었다. 순간순간 팔다리의 마비로 걸지 못하는 고통까지 곁졌다. 눈도 잘 보이지 않는데도 귀도 멀어졌다. '아, 이리다가 죽는구나' 하는 좌절감에 눈물로 지새는 나날의 연속이었다.

이렇게 살 바에야 차라리 죽어 버리는 게 낫다고 생각하며 잠든 어느 날이었다. 꿈속에서 내가 마당만큼이나 큰 화선지에 붓으로 글을 써내려가고 있었다. 다음 날에는 어마어마하게 큰 사찰의 법당 한가운데에 앉아 열심히 기도하는 것을 보았다. 그때 나는 이것이다 하는 결심이 불꽃 솟구쳤다. 나는 그 길로 그동안 하던 일들을 대충 정리하고는 100일 동안의 만행길에 올랐다. 그 상황에서 내가 선택한 곳이 구인사였다. 그 곳에는 뭔가 새로운 세상 새로운 세계가 있을 것 같은 예감과 그 무엇도 나를 배신하지 않을 것 같은 믿음 속에 나의 새로운 삶이 펼쳐질 것 같아 느껴졌다. (계속)

김숙희(경남 진해시 용원동)

송암수중체조교실 Aqua Exercise Center

국내 최초의 수중운동 센터

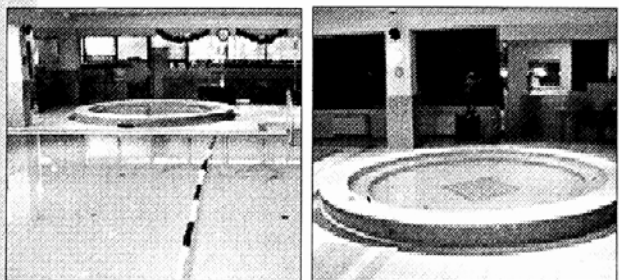
송암수중체조교실의 수중운동이란?

■ 수중운동요법 (Aqua Therapy)이란

수중운동과 물리치료가 결합된 형태로 어떤 질병이나 사고 또는 내재적인 손상으로 인하여 신체적(근 골격계, 순환계, 신경계), 정신적, 정서적으로 비정상적인 패턴들을 물의 특성 즉, 수압이나 수온, 저항과 부력 등을 이용한 여러 가지 수중기법을 통하여 정상패턴으로 회복 또는 증진시켜주는 것을 말합니다.

송암수중체조교실에서는 이러한 물의 다양한 특성(점성, 부력, 수압, 수온 등)과 운동요법을 이용하여 운동이 필요하나 쉽게 운동할 수 없었던 관절/요통환자, 재활, 임산부, 비만인들을 위한 전문 프로그램을 운영하고 있습니다.

송암수중체조교실 시설 안내 (Aqua Exercise Center)



■ 국내최고의 수질관리 시스템

첨단 인공 배수를 장치, overflow 및 목압필터에 의한 여과장치

■ 국내최초의 수중운동시설

- 수온 30°C내외, 가로 15m x 세로 10m, 수심 1.2m
- 관절의 기능성 증대와 근력 증강에 따른 통증 감소를 위한 다양한 수중운동 기구 시설

■ 반신욕 spa pool

- 36°C이상의 따뜻한 물에서 근육이완 연상을 이용 사계 변형에서 오는 질환과 통증 예방

■ 맞춤 관리 시스템

수중운동 전문가에 의한 개인별 수중운동 처방

■ 안방수중체조 (수중태극권) 프로그램

안방이론을 바탕으로 몸과 마음의 건강증진

수중운동 전문가의 1:1 개별관리, 운동처방상담, 자가통증관리, 한방수중체조 (수중팔단금, 태극권)

프로그램 안내



■ 관절, 요통반

수중운동은 관절, 요통을 가지고 계신분들에게 가장 이상적인 운동으로서 유연성, 근력, 지구력을 향상시켜주며 통증을 줄여줍니다.



■ 재활반

중증 후유증, 소아마비, 운동장애, 교통사고 후유증 등으로 장애를 가지고 계신분들을 1:1 개별치료를 시행하여 마비부위의 빠른 회복과 환자의 자신감을 회복시켜드립니다.



■ 임산부

수중에서는 아래로 당겨지는 아기에 미치는 중력이 줄어들어 근육과 관절에 스트레스가 없으며 체력을 유지시켜 분만과 산후회복에 도움을 줍니다.



■ 장애수영

장애인들의 건강 증진과 신체기능회복, 자신감 회복을 위해 장애유형과 특성에 맞는 수영 방법을 지도합니다.



■ 아쿠아로빅(비만반)

비만인들에게 상해 없이 할 수 있는 운동이며, 자상에서 움직이는 것보다 수중에서의 움직임이 더 많은 칼로리 소비를 일으키므로 좀 더 효과적인 운동 형태라고 할 수 있습니다.

한국일보

2002년 1월 21일 월요일

최근 송암수중체조교실에서는 관절염이나 요통환자들을 위해 수중태극권이나 수중팔단금 등의 한방수중요법을 개발, 좋은 효과를 보고 있다. 수중태극권이란 태극권의 동작을 물 속에서 응용한 것으로 복식 호흡과 정신의 전후좌우움직임을 결합해 아주 천천히 움직이는 동작이다. 비만으로 인한 관절질환자, 임산부, 오십전 환자들의 근이완과 통증 완화에 효과적이라고 한다. 이를 위해 한의원에 가로 15m, 세로 10m 크기로 일반 수영장과 다른 30도의 수온과 1.2m의 수심을 가진 수중운동 전용 풀이 설치됐다. 지난해 8월부터 약 5개월간 약 300여명이 이 한방수중운동에 참여했다.

송암수중체조교실 yjsong@hk.co.kr

한겨레

클리닉 현장

송암수중체조교실(원장 오덕수·김승수)이 19일부터 국내최초로 관절환자와 요통환자, 마비환자, 비만인, 노인자들의 효과적인 재활운동 및 체력다련을 위한 수중운동 전용 풀을 개관했다. 한의원 부설 송암수중체조교실에서 일반 수영장으로 설치된 전용 풀은 수중운동에 적절한 수온(30°C) 및 수심(1.2m)조건을 갖추고 있으며 재활환자의 수중운동에 필요한 여러 가지 전문 보조기구와 온천(스파)을 이용한 반신욕 풀(수온38°C)등도 마련했다.

(02)530-8220 ~ 8222

송암오덕수한의원 & 송암재활의학과 의원

■ 송암오덕수한의원 & 송암재활의학과 의원 소개

송암오덕수한의원은 연면적 1,700평에 지하 4층, 지상 8층의 대규모 시설로서, 안양방병원, 부설 안방수중체조교실, 중앙스포츠센터(fitness club oh)를 연계 운영하고 있습니다.

40여년 동안의 임상경험을 기반으로 안, 양방 협진체제와, 중앙스포츠센터(fitness club oh) 및 부설 안방수중체조교실을 운영하여 치료와 운동이 결합된 이상적인 질병관리 시스템을 갖춘 전문병원입니다.

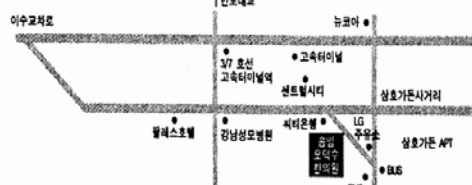
■ 송암오덕수한의원 & 송암재활의학과 의원 소개

- 1965년 개원
 - 강원도 삼척시 '대안의원' 우에 '대한한의원'으로 개명
- 1985년 이전 개원
 - 서포구 반포본동 '오덕수한의원'
- 2001년 8월 송암오덕수한의원, 송암재활의학과 의원 개원
 - 연면적 1,700평(지하 4층, 지상 8층)의 안양방병원과 중앙스포츠센터 연계운영
- 2001년 10월 부설 수중체조교실 개설

■ 진료시간

월 ~ 금 : 09:30 - 18:30 토 요 일 : 09:30 - 16:30
정식시간 : 12:30 - 14:00 일요일 및 공휴일 휴진입니다.

오시는 길



서울시 서포구 반포동 55-2

TEL : 02-530-8200

FAX : 02-592-8244

www.songamclinic.co.kr

● 수중체조교실 직통전화

02-530-8220-2

수중체조교실 1회 무료 이용권
신청 : (주)송암 (02)530-8220
전화 : (주)송암 (02)530-8220