

한번 클릭으로 ... 건강 설계 OK

의료정보 얻고, 금연·다이어트 성공하고

새해가 되면 많은 사람들이 금연이나 금주, 다이어트 등 건강 계획을 짤다. 올해 건강 설계는 인터넷 건강사이트의 도움을 받아 해보는 것이 어떨까? 최근 인터넷 건강사이트가 급증하면서 병원에 가지 않고도 간단한 의료정보를 얻을 수 있을 뿐 아니라 금연과 다이어트 상담도 받을 수 있다.

종합건강사이트

보건복지부와 건강증진개발센터에서 운영하는 '건강길라잡이(http://healthguide.kihasa.re.kr)'는 흡연과 음주, 영양상태, 스트레스, 체중조절 등에 대한 구체적인 정보를 제공하고 자가진단 프로그램을 통해 자신의 건강상태를 알아볼 수 있다. 전국의 병원과 보건소, 약국의 위치와 전화번호 검색도 가능하다.

'내나이닷컴(www.nenai.com)'에서는 건강 생활 습관을 테스트하는 53가지 항목에 대한 설문을 하면 자신의 건강 나이(health age)를 알려준다. 매일 10문제의 건강지식 테스트를 거쳐 500문제를 맞추면 '내나이 의사면허증'을 제공하기도 한다.

1대1로 자신의 건강에 대해 문의하고 싶다면 24시간 콜센터를 운영하는 '에이클럽(www.aimclub.com)'을 이용해보자. 자신의 키와 몸무게, 병력 등을 입력하는 개인 차트를 작성하면 의사의 건강 상담을 받을 수 있다.

금연사이트

보건복지부와 한국보건사회연구원, 범국민금연운

동분부가 운영하는 '금연길라잡이(www.nosmokeguide.or.kr)'는 금연에 관한 모든 정보를 제공한다. '도전 담배 탈출' 코너에서는 개인에게 적합한 금연 프로그램을 짜주고 '금연 배움터'에서는 담배 유혹 물리치기, 금연 체조 등 구체적 정보를 제공한다. 금연에 성공한 사람들이 초보자들에게 도움을 주는 '금연 서포터즈' 코너도 운영한다.

건강사이트 '케어캠프닷컴(www.carecamp.com)'은 금연을 진행 중이거나 금연에 성공한 사람들이 만든 일기장을 공개하고 있다. 또 금연 코너에 가입하면 자신의 금연 결심을 주위 사람들에게 이메일로 선포할 수 있다.

목표달성 사이트 '에트빅(www.atvic.com)'은 금연에 성공하면 가입비를 돌려주는 사이트. 금연그룹에 참여해 목표를 달성하면 해당그룹 회원들의 가입비 80%를 성공 축하금으로 준다. '건강넷(www.healthkoreanet)'의 '금연채널'에서는 니코틴 중독을 스스로 확인해 볼 수 있는 프로그램을 제공하고, 21일간 집중 금연 프로그램도 운영하고 있다.

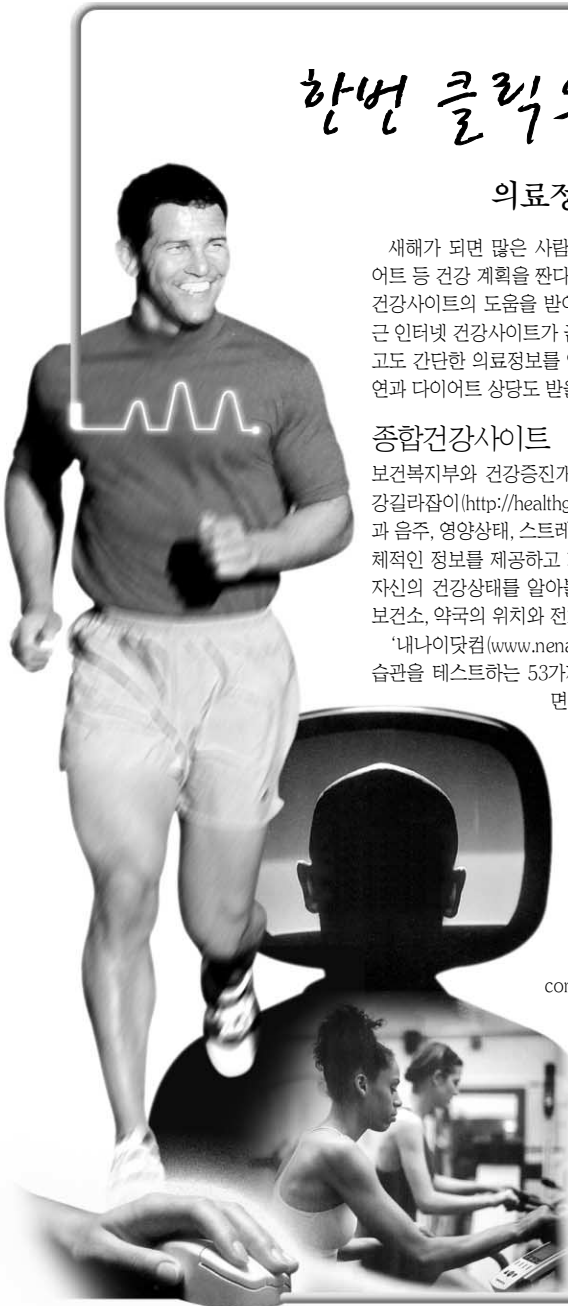
다이어트사이트

'자생한방병원 비만클리닉(www.jasengdiet.com)'에서는 체질과 비만의 원인을 분석해 다이어트 프로그램을 작성할 수 있다. '사이버 건강진단' 코너에 들어가서 자신의 비만 원인을 점검한 뒤 원인에 맞는 클리닉으로 들어가면 한방 치료법, 운동요법 등을 볼 수 있다.

'엔헬스(www.n-health.com)'를 활용한다면 간단한 건강체크부터 자가진단까지 자신이 직접 건강상태를 확인할 수 있어 다이어트 프로그램을 만들기 쉽다. 먼저 자가진단을 통해 자신의 비만도를 측정해서 이를 바탕으로 자신에게 맞는 운동, 식단, 칼로리 등을 알 수 있다.

'뱃살.com(www.batsal.com)'은 남성 전문가가 만드는 남성건강 사이트로, 뱃살빼기에 성공한 경험담, 전문가 상담, 성인병 클리닉 등을 제공한다.

여수령 기자



집에서 만드는 사찰음식

콩나물 잡채

콩나물 400g, 당면 100g, 진간장 3큰술, 흑설탕 1큰술, 참기름, 통깨, 후춧가루 약간씩

1. 콩나물을 냄비에 넣고 뚜껑을 덮어 익힌다. 당면은 찬물에 담가 충분히 불렀다가 적당한 길이로 자른다.
2. 콩나물에 길이 한 번 오르면 뚜

껍을 열고 진간장, 흑설탕을 넣고 끓이다가 물이 생기면 당면을 넣고 젓가락으로 계속 저으면서 조리한다. 국물이 없어지고 당면에 윤기가 생길 때까지 젓가락으로 저으면서 볶아야 오래 두어도 당면이 불지 않는다. 마지막으로 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣고 한 번 뒤적인다.

<자료제공=선재사찰음식문화연구원>



클릭! 불교문화상품

www.mahamall.co.kr

전자종

서울 종로구가 구의 상징물인 보신각종을 1/18로 줄여 만든 '전자종'을 선보인다. 무형문화재 제 112호(금속공



보신각종 1/18 축소 리모컨 이용 각종 음향 청취

예) 원광식 씨가 제작한 '전자종'은 종각에 설치된 타봉기로 타종도 할 수 있고 리모컨을 이용해 보신각종 원음, 제작의 타

종행사 실화, 관련 전설, 가야금 연주 등을 들을 수 있다. 폭 240×300mm, 값 29만 7천원. (02)732-1520

소설가 남지심의 내 안의 너 안의 나

化緣에서 찾은

시현대 위에 오른 자비심

결혼한 지 1년이 된 젊은 주부가 저를 찾아왔습니다. 발랄하고 예쁜 모습의 이 주부는 퇴근길마다 겪게 되는 마음의 갈등 때문에 괴롭다고 하면서 애교스럽게 웃었습니다.

직장에서 컴퓨터 일을 하고 있는 부인은 퇴근 후 시장에 들러 하루 먹을 반찬거리를 사가지고 집에 간다고 합니다. 채식을 좋아하는 남편은 특히 콩나물을 좋아하는데 부인은 콩나물을 살 때마다 마음의 갈등을 느끼게 돼 괴롭다고 합니다.

사연인즉, 부인이 살고 있는 시장입구에는 80이 넘는 할머니가 콩나물, 파, 양파를 팔고 있는데 그 할머니가 하루 종일 하는 일은 시든 쪽파나 대파를 다듬는 일이라고 했습니다. 싱싱한 쪽파나 대파를 사서 싱싱할 때는 팔지 못하고 시든 다음에 다듬어서 팔고 있는 할머니를 보고 있으면, "두껍야 두껍야. 헌 집 줄게 새 집 쥐려" 하는 동요가 생각난다고 하면서 부인은 안타까워했습니다. 말하자면 장사에서 경쟁력을 가지고 있지 못한 할머니는 돈을 주고 새 물건을 사서 헌 물건을 만들어 파는 것이지



난히 좋아하는 남편의 식성 때문에 그날 이후로도 부인의 장바구니엔 늘 콩나물이 담겨져 있었는데, 처음 얼마간은 자신도 마음의 갈등 없이 시장입구에 있는 그 할머니한테서 콩나물을 샀다고 합니다. 마치 남편의 외할머니한테서 콩나물을 사는 것 같은 친근감을 느끼면서 말입니다.

남편의 외할머니는 콩나물을 키워서 들고 나와 콩나물 장사를 했다고 합니다. 처음엔 아들딸들이 모두 말렸지만 외할머니는 자식들의 만류에도 아랑곳하지 않고 부지런히 콩나물을 키워서 팔았다고 합니다. 자신의 힘으로 돈을 벌게 된 외할머니는 번 돈의 전부를 아버지 없이 크는 가엾은 외손자를 위해서 썼는데, 그 덕분에 부인의 남편은 어린시절 친구들과 사이에서 기죽지 않고 용돈을 썼다고 합니다.

부인의 남편은 지금 공학박사로, 유수한 연구소의 연구관으로 활동하고 있는데 성격도 그는진 대 없이 밝아서 주위 사람들로부터 총애를 받고 있다 합니다. 남편은 자신의 그런 성격이 외할머니의 헌신적 사랑덕분이라고 하면서 외할머니에 대해 한없

'마음의 동요' 사랑으로 정화시켜야

요. 그러자니 남이 하지 않는 고생을 할 수밖에 없어서 할머니는 하루 종일 길바닥에 앉아서 헌 물건이 된 파를 다듬어서 파는 게 일과라는 것입니다. 그러고도 남는 이윤이 있는지 할머니는 여름의 팽벌아래서나 손발이 썩어 가는 추운 겨울에도 늘 그 자리에서 같은 모습으로 물건을 팔고 있다고 합니다.

부인이 할머니와 첫 인연을 맺은 것은 지금 살고 있는 집에 신혼의 보금자리를 차린 날이라고 합니다. 살림 정리가 끝난 부인은 남편에게 멋진 요리로 저녁 밥상을 차려주고 싶어서 남편과 함께 시장에 갔다고 합니다. 그런데 시장입구에 있는 할머니를 보는 순간 남편은 아내가 말릴 사이도 없이 주머니에서 천 원짜리 세장을 꺼내 할머니에게 드리면서 콩나물을 달라고 하더라는 것입니다. 멋진 요리를 머릿속에 그리고 있던 부인은 장바구니를 가득 채우고 있는 콩나물을 보는 순간 기가 막혀서, "헐 콩나물이나?"고 짜증 섞인 목소리로 항의를 했답니다. 그랬더니 남편은 아내 손을 잡으면서 "꼭 우리의 할머니 같아서"하며 씩 웃더라는 것입니다.

하지만 그 웃음 속엔 애잔한 슬픔이 배어 있었기 때문에 부인은 더 이상 항의를 못하고 집으로 왔다고 합니다. 그리고 그날 저녁엔 콩나물밥을 해서 남편과 함께 맛있게 먹었다고 했습니다. 콩나물을 유

는 그리움을 가지고 있다 합니다.

이제 본래의 이야기로 되돌아가야겠군요. 지금까지 얘기한 것 같은 사연으로 해서 부인은 시장입구에서 콩나물을 파는 할머니와 인연을 맺게 되었는데, 할머니한테서 콩나물을 사는 횟수가 늘고 것과 비례해 할머니한테서 콩나물을 사고 싶지 않은 마음이 커진다는 것입니다. 그것은 할머니가 시장 입구에서 콩나물을 팔기 때문에, 아니 정확히 말하면 시장 입구이기는 하지만 할머니가 앉아 있는 장소는 도로변이기 때문에 할머니가 팔고 있는 콩나물엔 자동차에서 뿜어져 나온 각종 먼지가 앉아 있을 게 많아 깨끗하지 않다고 합니다. 부인은 자신의 갈등을 남편한테 얘기한 적이 있는데 남편은 마음의 동요 없이, 이왕이면 고생하는 할머니 것을 팔아드리라고 하더라는 것입니다. 남편의 권유가 아니라도 이왕이면 고생하시는 할머니 걸 팔아드리고 싶은 게 부인의 마음이기도한데 "깨끗직한 마음"을 지워버릴 수 없어서 고민이라고 합니다. 부인의 고민을 듣고 있던 저는 속으로 이런 생각을 했습니다.

"우리가 만약 깨끗직한 마음이 사라질 때까지 자신 안에서 자비심을 키워 간다면, 그 자비심이 우리 안으로 들어오는 먼지, 매연도 다 정화시켜주지 않을까?" 化緣 (02)704-3577

제8회 현대불교 신행수기 당선작 (현대불교신문시상)

부처님 믿는 마음이 곧 희망입니다

조미자 (충남 천안시 상용2동)

스님의 말씀을 듣고 나서야 답답했던 마음이 풀어지는 것을 느꼈습니다. 이해되지 않는 현실을 인과응보로서 받아들이거나 내가 살 수 있는 마음이 들었고, 모든 것이 허망하고 부질없는 집착이라는 것을 알았습니다.

자기의 모든 것을 다 잃을 것이 뻔한 데도 돌아 설 줄 모르는 남편을 보고 어떤 인연으로 그렇게 되는 것 같아 악연도 인연인가 보다 하는 생각에 앞으로의 삶에 대한 불안한 마음으로 남편에게 매달렸던 것을 그냥 놓아버렸습니다. 그러자 조금씩 편안해지고 슬픔이 트이는 듯 했습니다. 그리고는 스님의 말씀처럼 내 자신이 되어 나가야 할 부분들을 보기 시작했습니다. 그것은 나의 남은 삶을 위해 필요한 수행이었습니다.

예전에 나는 남들에게 별로 배품지 못했고, 자신의 처지를 가리기 위한 자존심은 또 대단해 남에게는 거만스러움으로 비쳐지기도 했습니다. 잘 웃지 않고 딱딱한 얼굴 표정은 사람을 가까이 다가올 수 없게 만들고, 가끔은 진실하지 못한 마음을 내고 타인을 긍정적으로 보고 칭찬해 주는 일에도 인색했습니다.

하지만 정말 사실 난 속마음은 어리고 정에 약한 사람입니다. 그런데 왜 좋지않은 결로 모습으로 살아야 했는지. 아마 어려운 환경에서 자란 열등감에 파묻혀 현명하지 못하게 살았던 때문인가 봅니다. 세세생생 쌓아온 두터운 업 때문에 밝음을 보지 못하고, 더구나 자신의 마음을 뒤를 줄 몰랐기에 어리석게 살았습니다.

이런 나 자신의 못난 점들을 깨달아 가며 참회하며 기도하는 수행 생활을 정진해 나갔습니다. 이렇게 업마가 방향하지 않고 깨끗이 살아가니까 아이들의 마음도 인정이 되어 가는게 보였습니다.

다시 1년 뒤(2002년 12월)에 딸아이는 원하는 대학에 특자로 들어갔고 아들아이는

사촌기를 잘 넘기고 비뿔어지지 않고 바르게 자라 주었습니다.

제가 이렇게 흐르는 세월 속에서 부처님을 믿고 의지하며 기도 생활에서 참된 모습을 찾아가고 있을때 스님께서는 이제 자신의 아픔만 보지 말고 주위를 돌아보고 더 힘들고 어려운 사람들에게 작은 힘이 될 수 있는 참다운 불자가 되어 살아갈것을 권유하셨지요. 상담공부를 해 보는 것이 어떠냐고 제안 하셨습니다.

처음엔 나 자신도 제대로 살지 못하면서 남의 일에 함부로 나서서 것이 주체없는 일이 아닐까, 혹 다른 사람이 비웃지나 않을까 하는 좁은 소견에 섰듯 마음이 내키지 않았지만 나를 이만큼 설 수 있게 해 주신 스님의 말씀을 받아들여 서울로 상담공부를 받으러 다녔습니다. 그 공부는 또한 나의 미래에 대한 투자이기도 했습니다.

한국여성불교연합회 중앙 본부에서 '행복한 가정 만들기'라는 슬로건을 내걸고 가정폭력, 성폭력, 이혼예방, 청소년 문제 등에 관한 상담교육을 시켰습니다. 교육을 통해 내가 몰랐던 다른 사람들의 고통스러운 삶의 이야기를 많이 듣게 되었고, 어느 부분은 내 이야기만 같아 남모르게 눈물을 흘리기도 하였습니다.

이 공부 또한 길은 아직 멀거니 합니다. 늦게 시작한 공부지만 열심히 해서 부처님께 받은 사랑을 더 큰 사랑으로 가꾸어 다른 이들에게 회향하고자 합니다. 그러기 위해서는 불법인연 맺은 것을 소중히 여기고 늘 자신을 돌아보며 잘못된 것들을 참회하며 게을리지려는 마음을 행복받고자 자신을 추스립니다.

불교는 스스로 자기 마음을 닦아 행복해지고, 이웃이 행복해지고, 나아가 사회가 행복해

지기를 바라는 종교입니다. 내 마음이 편안해 지면 얼굴에 편안함이 나타나서 주변에 있는 사람들이 더 편안해집니다. 마치 향 하나를 피우면 방안 전체에 향내가 서서히 퍼져가듯 좋은 기운은 주위를 퍼져나가 전달되기 때문입니다.

늘 부처님께 발원합니다. 부처님! 진정으로 하심하여 누구에게든 부처님을 대하듯 하게 하옵소서. 그리고 하심했다는 마음조차도 나지 않게 하옵소서.

제가 진정으로 따뜻한 마음을 가지고 아픈 이들의 상처를 치료하게 하옵소서. 그리고 내가 했다는 마음조차도 나지않게 하옵소서. <끝>



그림 · 김홍인