

나른한 봄, 간단한 음식·운동으로

# 춘곤증아! 물러가라

춘곤증은 봄철 환경변화로 생체리듬이 무너지면서 생기는 현상으로, 사람마다 다르지만 만성적인 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량, 두통과 현기증 등이 대표적인 증상이다. 활기찬 생활을 위해 춘곤증을 물리치기 좋은 음식과 간단한 운동을 알아본다.

### △춘곤증 쫓는 음식

춘곤증을 물리치기 위한 가장 효과적인 방법은 비타민B, C를 많이 섭취하는 것이다. 비타민 B1을 보충하기 위해서는 콩, 보리, 팥 등 잡곡을 섞어 밥을 지어 먹는 것이 좋다. 특히 콩, 콩잎, 부추, 냉이, 달래, 썬바귀 등의 나물은 미각을 되살려 준다.

자꾸 하품이 나거나 머리가 어지럽고 목덜미까지 무거울 때는 차(茶)를 자주 마신다. 녹차, 모과차, 당귀차, 생강차, 계피차 등에는 비타민B, C가 많아 피로회복을 돕고 체내의 독소배출을 원활하게 해준다.

### ▶햇고사리 조희

햇고사리 200g, 소금, 초고추장(고추장 2큰술, 사과즙 1큰술, 물엿 1큰술, 식초 1큰술, 생강즙 1작은술)

1. 고사리의 익힌 부분을 떼어내고 끓는 찹쌀물에 소금을 데쳐 찬물에 충분히 헹구어 물기를 뺀다.
2. 분량의 재료로 초고추장을 만든 후 고사리에 끼얹는다.

### ▶냉이 도토리묵 냉채

냉이 200g, 도토리묵 1모, 더덕 1뿌리, 간장소스(간장 3큰술, 고춧가루 1작은술, 무즙 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1큰술, 후추)

1. 냉이는 신선한 잎을 하나씩 떼어 깨끗하게 씻어 채반에 건져 놓는다.
2. 더덕은 껍질을 벗겨 얇게 채 썰어 찬물에 담갔다 꺼내고 도토리묵은 손가락 굵기로 썰어 놓는다. 접시에 담아 간장소스를 끼얹어 낸다.

### ▶두릅 물김치

두릅 600g, 소금, 고춧가루 2큰술, 홍고추 3개

1. 두릅은 밑동을 잘라내고 껍질을 벗긴 후 물로 씻는다. 물이 끓을 때 소금을 넣고 데친 후 찬물에 헹군다. 2. 먹기 좋은 크기로 자른 두릅에 고춧가루와 소금을 넣고 무쳐 향이리에 담는다. 두릅 삶은 물을 소금으로 간한 후 두릅이 잠길 정도로 붓고 홍고추를 띄운다.

### ▶팔 스트레칭

다리를 어깨넓이보다 약간 좁게 벌려 선 후 양손을 깍지끼고 천천히 팔을 앞으로 뻗어주고 등 전체를 둥글게 만든다. 두 팔을 위로 뻗을 때는 손바닥이 천장에 닿는다는 느낌을 꼭 느껴준다.

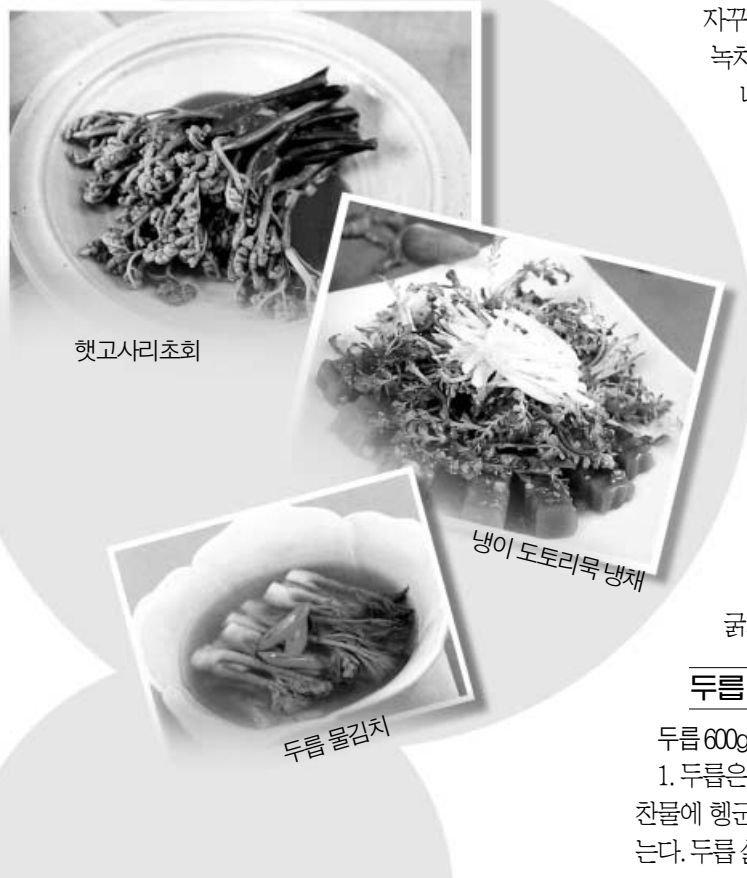
### ▶얼굴 근육 풀기

눈을 감고 입을 꼭 다물어 얼굴 근육을 5초간 긴장시킨 뒤 '아, 예, 이, 오, 우'를 하며 입을 크게 벌리고 턱을 내린다. 손가락으로 정수리부터 시작해 옆머리, 뒤통수를 팔고 두 꼭꼭 눌러주는 것도 좋다.

### ▶운동 두드리기

머리나 어깨, 가슴, 아랫배, 허벅지, 다리, 팔꿈치 등을 손바닥이나 주먹, 손끝으로 가볍게 두드린다. 오래 앉아 있는 사람은 팔과 다리를 많이 두드린다.

(도움말=선재사찰음식연구원 원장 선재스님, 한국사찰음식연구소 이영영 소장, 보건복지부 건강정책과)



△활력을 되찾아 주는 운동  
영양이 충분하다고 해서 무기력증이 해소되는 것은 아니다. 꾸준한 몸을 움직이며 '신체 적응기간'을 줄여 나간다.  
40대 이상의 중년층은 무리한 운동보다는 빠르게 걷거나 가벼운 달리기 좋다. 운동 시간은 처음에는 10분 정도에서 차츰 늘려 나가고, 1주일에 최소 3회 정도는 같은 운동을 해야 한다. 운동을 시작하기 전에는 5분 정도 준비운동을 해야 하며 운동을 끝낸 뒤에도 맥박이 정상으로 떨어질 때까지 정리운동을 해 주는 게 좋다. 맨손체조와 가벼운 스트레칭을 자주 하여 긴장된 근육을 풀어 주고, 점심식사 후에는 실내에 있지 말고 밖에 나가 가벼운 산책을 한다.



소설가 남지성의 化緣에서 찾은

## 내 안의 너 안의 나

### 자매간의 적대감

50대 초반의 부인 이야기를 하였습니다.

저를 찾아 온 부인의 친정형제는 아들 둘, 딸 둘의 4남매라고 합니다. 친정부모님은 지물포를 운영하시면서 도배일도 하셨는데, 서울에 주택들이 한창 들어설 때 도배 일을 하셨기 때문에 풍족하지는 않았지만 안정된 생활을 할 수 있었다고 합니다. 그 덕분에 사남매 모두 대학을 졸업하고 저마다 자신의 인생을 개척해 갈 수 있었다고 합니다. 부인 역시 대학을 졸업하고 잠시 직장에 다니다가 대학 때부터 연애를 했던 남자와 결혼을 해 전업주부로서의 행복을 누리며 살았다고 했습니다. 모두가 그만그만한 수준에서 인생을 개척해 갈 때는 사남매 모두가 기쁨과 슬픔을 함께 나누는 형제자매로서의 우애를 지키며 살았지요. 그렇게 사는 것을 당연한 것으로 받아들이면서 말이죠.

그런 그들에게 변화가 오기 시작한 것은 만만한 언니가 종업원 5백 명 정도를 둔 중소기업 사장의 부인

업을 하면서 서로 맞보증을 썼는데 시동생 일이 잘못돼서 자신의 집까지 차입을 당하게 되었다는 것입니다. 살던 집이 경매로 넘어가 아이들이 거리로 내쫓리게 되자 부인은 언니를 찾아가 자신의 딱한 처지를 호소하고 위기를 넘길 수 있게 도와달라고 울면서 간청했다고 합니다. 그러나 언니는 시동생과의 사이에서 벌어진 일인데 왜 친정 언니인 자기한테 와서 도와달라고 하느냐고 하면서 오히려 동생을 분별없는 여자로서 치부하더라는 것입니다.

믿고 갔던 언니한테 거절당하고 언니네 집 대문 밖을 나와서 하늘을 쳐다보며 느꼈던 그 절망감을 경험해 보지 않은 사람은 아무도 모를 거라고 하면서, 그날 이후 부인은 언니와의 인연을 끊었다고 했습니다. 그래서 친정 부모님 생신 같은 행사가 있을 때도 언니를 만나지 않기 위해 하루 전에 가거나 하루 늦게 가곤 했다고 합니다. 그렇게 산지가 10년 정도 됐는데 10년이 지나고 나니 자신도 어느덧 인생을 정리해야 하는 황혼기에 접어들었음을 알게 되었고, 그것을 알고 나니 언니와의 관계도 어떻게든 정리를 해야겠다는 생각이 들어 저를 찾아 왔다고 했습니다.



"언니의 도움을 받지 못한 저는 결국 살던 집에서 쫓겨나 아이들을 데리고 다세대 단지 하방에서 사글세를 살았습니다. 제 자신이 초라해질 때면 언니에 대한 적대감이 쌓여갔지만 지금 생각해 보면 그런 모든 경험이 오히려 고맙게 느껴집니다. 제가 그런 고통의 과정을 경험하지 않았다면 어떻게 다른 사람들의 고통을 이해할 수 있었겠어요? 저는 고통의 과정을 통해서 비로소 인생 안에 내재해 있던 맛을 알게 된 거예요. 어차피 한 세상을 살다 가는 건데 이왕이면 인생 안에 내재해 있는 맵고 쓰고 짜고 짠 맛을 다 맛보고 가야지, 우리 언니처럼 달착지근한 맛만 보다가 가면 되겠어요? 그런 생각을 하고 나니까 언니가 전혀 부럽지 않아요. 달착지근한 맛만 보고 사는 언니가 부럽지 않은 건 분명하네 언니와의 관계를 어떻게 정리하는 게 좋은 지는 판단이 서지 않아요. 언니 생각만 하면 마음의 문이 굳게 닫히면서 검은 질벽 같은 것이 앞을 가로막고 있는 거 같아서요. 언니와의 관계를 어떻게 정리하면 좋을까요? 부처님은 웃지만 스쳐도 오백생의 인연이 있다고 하셨는데 형제로 태어난 언니와의 인연을 정리하지 않을 순 없잖아요?"

## 언니 마음속에 자비·지혜 싹트도록 기원 하세요

이 되고부터 라고 했습니다. 언니가 형부가 다니던 회사에서 설립한 자회사의 경영을 맡으면서부터 그들 자매의 생활은 현저하게 달라졌다고 합니다. 유능한 형부는 자신이 맡은 회사를 두 배 세 배로 키워 나갔고, 회사가 커지자 언니의 생활권도 두 배 세 배로 확대돼서 어느 시점에 이르자 언니와 자신의 사는 모습이 완전히 달라져 있었습니다.

부인은 이렇게 말하며 저를 쳐다봤습니다. 도움을 청하는 얼굴로요.  
부인의 말을 다 듣고 난 저는 어떻게 대답을 해 줘야 할까? 하고 속으로 고민하다가 이렇게 대답했습니다. "부인은 인생의 쓴 맛을 통해서 인욕비바림을 잘 닦아 오신 것 같군요. 인욕비바림의 참뜻은 자신을 욕되게 한 상대방을 연민히 여기고 그 상대방의 가슴속에서 자비와 지혜가 증득되도록 비는 것이라고 하더군요. 그러니 언니의 가슴속에서 진정한 자비와 지혜가 싹 트도록 마음속으로 빌어드리세요. 그러다 보면 어느 순간 언니와의 관계가 해결되었음을 스스로 알게 될 것 같군요." 化緣 (02)704-3577

### 천연향 '구레소리'

#### 탈취·살균에 탁월한 효과

지리산 야생녹차로 만든 천연향 '구레소리'가 나왔다. 스트레스 해소에 좋은 '구레소리'는 탈취와 살균에도 탁월한 효과를 나타낸다. 향 120개와 향량이 1개로 구성되어 있으며 은은한 향의 모닝, 질은 녹차향의 나이트, 가방이나 주머니에 넣어 다닐 수 있는 포켓용 등이 있다. 값 2만원.

클릭! 볼 교문 최상품 www.mahamall.co.kr



## 제8회 현대불교 신행수기 당선작 (총회총 총무원장상)

# '무명의 삶에서 불법 만나기까지' (상)

### 정일환(경기도 가평군 외서면)

어름 장마에 무섭게 자라버린 잡초들을 낫 놓고 바라보며 걱정만 하는 농부의 마음처럼 내 마음밭에도 무명의 잡초가 무성하다. 언제 그 무명과 번뇌를 잡을 수 있을까 걱정스럽다.

나는 독실한 기독교인이었다가 불상 만드는 일과 인연이 되어 불교에 귀의한 불자다.

내 고향은 우리나라 최남단 땅끝마을 해남 미항사가 위치한, 한 시골마을이다. 어린 시절 날 할머니 손을 잡고 1년에 한번 부처님오신날 절에 가고는 했다. 할머니께서는 정성스럽게 마련한 공양미를 조심스럽게 머리에 이고 미항사를 찾았었다. 할머니께서는 나에게 법당 예절을 이야기 해주시곤 했다. 절대 조용히 해야 하고, 공손히 두 손을 모으고 절을 울려야 한다고 알려주셔서 그대로 따라했던 기억이 난다. 그때는 먹고 살기 힘든 때였다. 절에 가면 주는 인절미와 속절편이 얼마나 맛있었는지 모른다. 초등학교 6학년때 해남 대흥사로 소풍

을 갔다. 스님의 안내로 대웅전 부처님도 참배하고 범종과 법고에 대한 설명도 들었다. 서산대사 유물전시관도 둘러보았는데 그 추억을 지금도 소중히 갖고 있다. 밤이 되어 절에서 잠을 자는데 방이 얼마나 크던지 한 방에 30명이 넘게 잠을 잤다.

그러나 그때 이후 절과의 인연은 이어지지 않았다. 나는 어려서 아버지를 여의고 할머니 손에서 자라다 보니 무척 정에 굶주려 있었나 보다. 스무 살때 이웃마을 교회 목사님을 만나게 되었는데 그분의 다정함과 인자함에 끌려 그때부터 교회에 나가게 됐다. 교회에 나가보니 교인들 모두가 친절하고 다정해 정에 굶주려 있던 나에게 큰 위안이 되었다. 그들은 서로를 친구요, 자매, 형제로 불렀다.

나는 여호와 하나님과 주 예수 그리스도를 믿는 열렬한 기독교인이 되어갔다. 성경공부를 열심히 하는 것은 물론이거니와 오직 예수 밖에 없다는 맹신자가 되었다. 교회 입문한 이듬해에는 강진 만택산 기도원에 가서 3일간 금식기도를 했다. 그때 난 하나님의 음성을 꼭 듣고야 말겠다는 각오로 목이 터져라 '주님'을 불렀다. 그러

나 달라진게 있다면 마음속이 텅 비어있는 느낌뿐이었다. 그냥 편안했다. 기도가 끝나는 날, 모든 교인들이 찬송하고 지켜보는 가운데 주 예수를 통해 거듭난다(다시 태어난다)는 세례를 받았다. 개울물에 몸 전체를 넣었다가 일으켜 세우는, 일명 '침례세례'를 목사님의 인수로 받았다. 그 이

### 굶주린 정에 대한 위안으로 교회 나가

### 성경 말씀에 차츰 의문·회의 느껴

### 전역 후 불상제작 계기로 마음 안정 찾아

후 내게는 주일학교 반사의 임무가 주어졌다. 그 무렵 목사님의 추천으로 기독교 신학대학에 들어갈 기회가 있었는데 집안의 반대로 좌절되고 말았다. 만약 그때 신학대학을 다녔다면 지금과는 전혀 다른 삶이 이루어 졌으리라 생각하니 지금 생각하면 참으로 다행스런 일이 아닐 수 없다. 모든 것이 뜻대로 잘 되지 않기도 했지만

만, 성경공부를 할 때면 언제나 <구약성서> '창세기' 1장의 천지창조를 말씀한 것에 대한 의문이 생겼다. '여호와 하나님'이 흠으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어넣으시니 사람이 생명이 된지라'란 구절을 읽을 때마다 이해가 되지 않았다. 그래서 목사님께 질문을 하면 믿음이 약한 탓이라고만 할뿐 시원한 대답을 들을 수 없었다. 성경말씀에 대해 납득이 안되다 보니 점점 기독교 자체에 대한 의문과 회의가 늘어갈 즈음 군에 입대하게 되었다. 군 생활 3년동안 교회에 가지 않았으며 무

교인이었다는 생각이 있다 보니 마음이 편치 않았고 괴롭기도 했다. 그렇게 마음의 갈등을 겪으면서 조금씩 조금씩 부처님에 대해서 알게 되었다. 불교는 마치 이슬비에 옷이 젖듯 나의 마음에 점점 스며들고 있었다.

일본에 목불상을 수출하는 회사라, 한 달에 한번씩 정기적으로 일본의 바이어가 회사를 방문했다. 그때때 파티라도 하게

종교인처럼 굶었다. 군에서 전역한 후 공예품을 만드는 곳에 취직이 됐는데 얼마되지 않아 재경난으로 문을 닫았다. 이후 서울 역촌동에 있는, 목재로 불상을 제작해 일본에 전량 수출하는 회사에 입사했다. 이 회사에 입사한 것이 불교에 입문하게 된 결정적 계기가 됐다. 당시 교회에 나가지 않았지만 이전에 기독교

되면 사장님은 음식을 차려놓고 목탁을 치며 반야심경과 천수경을 독경했다. 그런데 그 독경소리가 내 귀에는 그렇게 좋게 들릴 수가 없었다. 독경소리를 따라 나도 모르게 중얼거리기 일쑤였고, 그 소리에 저절로 빨려드는 느낌을 여러번 가졌다. 또 다같이 합창하고 있을 때에는 정수리가 뜨거워지기도 하고 싸르르한 전율을 느끼기도 했다. (계속)



그림·김홍인