

“어르신, 봄철 건강관리 이렇게 하세요”

적당한 체중유지, 건강 점검 습관화 해야

비타민 보충, 하루 6~8잔 물 섭취 필요

영양관리, 가벼운 운동으로 피로 말끔히

추위로 한껏 움츠러들었던 겨울이 가고 완연한 봄, 환절기인 요즘은 1년 중 신체리듬의 변화가 가장 심한 때다. 기온이 올라감에 따라 활동량이 증가하고, 신체의 신진대사가 급격히 늘어나 비타민의 소모량이 겨울보다 약 3~10배 정도 증가하는 시기이기도 하다.

봄철 노인들의 건강관리는 어떻게 해야 할까. 지난 3월 28일 서울 은평노인종합복지관(관장 성운 스님) 강당에서는 ‘어르신 봄철 영양관리’를 주제로 한 강의를 열었다.

“사회생활의 변화에 따라 신체 기능도 변하는 노인의 경우 영양 요구량이 장년기 때와 다르다”는 말로 강의를 시작한 최선경 영양사는 “항상 적당한 체중을 유지하는 등 자신의 신체상태를 점검하는 습관을 들일 것”을 당부한다.

특히 입맛이 떨어지는 봄철에는 신선한 야채와 과일로 비타민을 충분히 보충해야 하며, 활발한 신체활동으로 인체의 수분이 빠져나가지 않도록 매일 6잔에서 8잔 정도의 물을 마시는 것이 필요하다는 것이다. 피곤함과 나른함을 많이 느끼는 봄에는 세콤한 식초를 곁들인 분나물이 식욕을 돋울 뿐만 아니라 춘곤증을 이기게 해 준다. 또 조기, 병어, 대구, 민어 등 단백질이 풍부한 흰살생선을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

최선경 영양사가 권하는 봄철 식단은 다음과 같다.

아침은 강남콩 밥과 속국, 콩자반, 두부조림, 백김치 등 부드러운 음식으로 가볍게 먹는다. 대신 점심은 영양을 골고루 섭취할 수 있도록 먹는 것이 좋다. 비빔밥이나 설렁탕 등의 한 그릇 음식에 돌나물김치, 너비아니, 잡채 등의 반찬을 곁들인다. 저녁은 부담스럽지 않게 적은 양을 섭취한다. 다양한 잡곡을 넣은 영양밥과 된장국, 갈집이 정도면 충분하다.

영양관리와 함께 가벼운 운동도 봄철 피로를 이기는 방법이다. 1주일에 3~5회, 1회에 30~60분씩 달리기, 걷기, 자전거타기, 수영 등의 운동을 한다. 무릎과 엉덩이 관절의 운동이 힘든 경우는 앉았다 일어서는 동작을 무리하게 반복해서는 안된다. 처음 운동을 시작한다면 약간 땀이 날 정도에서 멈추는 것이 좋다.

춘곤증으로 낮잠을 자는 경우도 많은데, 20분을 넘기지 않는다. 낮잠 자는 시간도 오후 2시 이전으로 해야 저녁에 잠을 방해받지 않는다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

〈노인 식생활 지침〉
△다양하고 부드러운 음식을 골고루 제시간에 먹는다.
△활동적인 생활 습관으로 식욕과 적당한 체중을 유지한다.
△식사는 규칙적으로 적은 양을 자주 먹는다.
△두류와 우유 및 유제품의 섭취를 늘린다.
△신선한 녹색 채소와 과일을 충분히 섭취한다.
△동물성 식품은 어류와 육류를 골고루 섭취한다.
△음주량을 제한하고 충분한 양의 물과 음료를 마신다.
△식사 전에는 식욕을 돋구기 위해 가볍게 걷는다.
(자료제공=국민영양개선을 위한 식생활지침연구팀)

단 체	내 용	연락처
대한영양사협회 (www.dietitian.or.kr)	식품영양정보 및 식사요법, 식품관리 및 비만도 평가 프로그램 제공.	(02)842-2466
한국영양학회 (www.kns.or.kr)	학회 소개와 부설단체인 영양단체 소개 및 학회지 정보 제공.	(02)3452-0048
한국노인문제연구소 (www.kig.or.kr)	노인 생활실태와 관련자료 제공.	(02)714-9000
대한노인회 (http://koreapeople.co.kr)	노인의 건강한 생활에 대한 정보 수록.	(02)715-2928
한국노인병연구소 (www.genweb.com)	노인에게 좋은 음식과 건강관리법을 소개. 노인건강지도도 점검해 볼 수 있다.	(02)557-0606
노인건강 (www.longshot.co.kr)	노인성 치매 및 정신건강 정보를 담고 있다.	(051)554-1234



3월 28일 서울 은평노인종합복지관에서 열린 ‘어르신 봄철 영양관리’ 강좌에 100여 명의 노인들이 참석해 강의를 듣고 있다. 사진=박채완 기자

내 안의 너 안의 나

전쟁으로 고민에 빠진 청년

대학을 졸업하고 컴퓨터 프로그래머로 일하고 있는 한 청년이 찾아왔습니다. 그 청년은 대대로 내려오는 불교집안의 장남으로 태어나 자연스럽게 불교 신자가 되었다고 했습니다. 어렸을 때는 불교유치원에서, 좀더 커서는 불교대학에서, 그리고 지금은 불교청년회에서 활동하고 있다고 합니다. 그렇기에 그에게 있어서의 불교는 하루 세끼 밥을 먹는 것 같은 일상적인 삶의 일부일 뿐 결코 특별한 것이 아니라고 했습니다.

그런 그가 종교와 삶을 놓고 심각한 고민에 빠진 건 이번엔 이라크 전쟁이 발발하고 나서부터였다고 합니다. TV나 신문에서 연일 쏟아내는 이라크 전쟁 얘기를 듣고 보면서 지구에 정말 종교가 있는가하는 의문에 잠기기 시작했다고 합니다. 지구에 정말 종교가 있다면 인간들이 연출해 내는 삶의 모습은 분명 지금과 다른 것이어야 하고, 종교가 없다면 지상에 있는 종교적인 모든 것은 누가 만들어낸 사기극인가 하는 의문 말입니다.

이렇게 종교의 본질에 대해 고민하기 시작한 청년은 종교에 관해 책을 읽고, 종교와 관계된 사람을 만나면서 자신의 고민을 해결해 보려고 노력했다 합니다. 하지만 책을 봐도 사람을 만나도 모두 본질적인 얘기만 하고 있어서, 자신이 제기한 근원적인 의문에서 한 발짝도 벗어날 수가 없었다고 했습니다. 답답해진 청년은 어떻게 하면 자신의 의문을 풀 수 있을까 고민하던 중에 부시 미국 대통령이 이라크 전쟁을 일으킨 배경을 설명한 신문 칼럼을 읽고 몹시 충격을 받았다고 했습니다.

신문에 칼럼을 쓴 사람은 부시 미국 대통령이 이라크 전쟁을 일으킨 배경을 네 가지로 설명하고 있는데 그 중 한 가지가, 후세인이 제거되고 그 파급효과로 중동국들이 이 민주화되면 이스라엘의 생존을 위협하는 중동의 세력들이 사라진다는 것이 부시 정부의 계산이라고 합니다. 말하자면 부시가 이라크 전쟁을 일으킨 배경 중에는 이스라엘의 영구적인 평화를 보장해 주려는 계산도 포함되어 있는데, 부시가 이렇게 이스라엘의 평화에 집착하는 이유는 구약성서 창세기 15장 18절에 나오는 ‘하나님은 아브라함에게 이집트에서 유프라테스강에 이르는 가나안 땅을 아브라함 자손에게 준다’는 약속 때문이라고 합니다. 아브라함 자손이 이스라엘인의 조상이기 때문에 하나님의 약속을 지키기 위해 이스라엘의 영구적 평화를 도우려 한다는 것이죠.

이 기사를 읽고 난 청년은 “신의 뜻을 따르기 위해 인간들이 죽고 죽이는 전쟁을 한다면 그럼 신은 도대체 어떤 존재인가?”하는 새로운 의심을 품게 되었고, 그런 의심을 품고 나니 종교라는 것이 지금까지 자신이 알고 있던 것과는 너무나 다르게 느껴져서 더 큰 고민과 혼란에 빠지게 되었다고 했습니다.

“혹시 지상에서 살고 있는 인간들이 천상에서 살고 있는 신들의 대리전쟁을 하고 있는 건 아닌가요? 신들도 인간만큼이나 영토확장하기를 좋아하는 건 아닌가요? 지상의 종교가 서로 세력을 확장하기 위해 혈안이 되어 싸우는 것은 신의 탐욕 때문인가요? 인간의 탐욕 때문인가요?”

이런 질문을 펴놓고 나서 다시 덧붙였습니다. “제가 지금까지 불교를 통해 배운 것은 탐, 진, 치 삼독심을 버리지 않으면 인간은 결코 행복에 이를 수 없다는 것이었습니다. 그래서 인간은 삼독심에서 완전히 벗어난 부처님과 보살님을 스승으로 모시고 그 가르침을 배우고 따르는 것이라고 했습니다. 제가 알고 있는 부처님과 보살님은 삼독심에서 완전히 벗어난 분들인데 그런 분들이 어떻게 자신들의 세력 확장을 위해 전쟁을 일으킬 수 있습니까? 그렇다면 불교에서 말하는 부처님과 다른 종교에서 말하는 신들은 본질적으로 다른 겁니까?”

인류의 정신연령 종교통해 성장시켜야



청년의 질문을 받고 난 저는 어떤 답을 해줄까 고민하다가 이렇게 말했습니다.

“인류의 정신연령은 17살이라고 하더군요. 17살 먹는 청소년이 어른의 세계를 알려면 어른 만큼 나이를 먹어야겠지요. 또 신의 뜻을 헤아린다고 해봐야 17살 수준만큼 밖에는 헤아리지 못할 거예요. 때문에 중요한 것은 인류의 정신연령을 청소년 수준에서 장년 수준으로 높여 가는 거라고 생각해요. 그렇게 되면 자연히 지상에서 전쟁도 사라지겠지요. 그러기 위해선 각자 자신의 정신연령을 청소년 수준에서 어른 수준으로 높여 가는 것이 급선무일 거예요. 그 일을 돕기 위해서 종교가 있는 것이죠.”

그 일을 위해 종교가 있는 것이겠지만, 종교를 통해 자신의 정신연령을 높여가는 사람이 과연 몇 사람이나 되겠습니까. 지상에서 전쟁이 종식되지 않는 것은 인류의 정신연령이 청소년 수준에 머물러있기 때문은 아닐까요? (이종 (02)704-3577)

집에서 만드는 사찰음식

원추리 토장국

원추리 200g, 된장 2큰술, 고추장 1큰술, 쌀뜨물 7컵, 다시마(20cm) 1장

1. 원추리는 씻어 소쿠리에 건져 먹기 좋게 자른다.
2. 쌀뜨물에 된장, 고추장을 풀고 다시마를 넣어 끓인다.
3. 다시마는 건져내고 맛이 어우러지면 원추리를 넣고 조금 더 끓인다.

〈제공=선재사찰음식문화연구원〉

클릭! 불교 문화상품
www.mahamall.co.kr

은 칠보 팔찌매듭

은은에 연꽃문양 전통적 매듭사용

예로부터 우리나라에서는 귀부인들의 노리개나 비녀 등 귀한 물건에만 사용했던 칠보기법. ‘은 칠보 팔찌매듭’은 은은에 연꽃문양을 새긴 후 유약을 발라 구워낸 매듭 것이다. 팔찌는 전통적인 우리나라 매듭을 사용해 고급스러움을 더한다. 값 2만원. (02)732-1520

제8회 현대불교 신행수기 당선작 (대한불교 진흥원 이사장상)

“부처님, 걷고 뛰어 다니고 싶어요” (상)

엄범순(경기도 이천군 대월면)

우리학교 학생들은 모두 뇌성마비 1급 이상으로, 일부 학생을 제외하고는 대부분이 부모로부터 버려진 장애 고아들이다. 기독교재단에서 운영하는 한사랑 마을이라는 장애인복지 요양시설에서 보호를 받으며, 같은 재단인 ‘한사랑 학교’에서 공부를 하고, 꿈을 키우다가 지난 2001년 2월 19일 중학부 3학년 13명 학생들이 마지막 학창시절의 졸업을 하게 되었다.

모두 뇌성마비 1급 이상의 심한 장애로 늦게 학교에 입학하여 18~21세 정도다. 중증장애로 인해 밖의 출입이 어렵지만 우리 반 13명과 중1학년 2명을 포함 15명은 파라미타청소년협회에 가입해 있다. 서울의 선덕고와 명성고와 파라미타 지도교사와 회원들의 도움으로 여름방학에는 3박 4일간 강원도 고성 세계 켈리비장에서 열린 파라미타 국제 캠프에 참석했다.

텐트에서 잠을 자고, 식사는 파라미타 회원들과 함께 만들어서 먹고, 차량은 학교버스를 이용하면, 거의 경비가 들지 않아서 가능하다고 생각하여 추진했다. 난생

처음 이러한 경험을 한 우리 학생들이 얼마나 즐거워하고 행복해 하던지... 지금도 잊을 수 없는 소중한 기억이다. ‘생방송 강원 365’라는 강릉 MBC에서 파라미타 청소년 국제캠프 취재를 하며, 외국인 청소년들과 일반학교 학생들만 참가하는 캠프인줄 알았는데 중증장애 학생들도 함께 하니, 청소년 캠프가 살아있는 교육 자체라고 극찬했다. 요즘 청소년들에게 꼭 필요한, 남을 먼저 이해하고 배려하는 바른 심성을 길러 장애인과 비장애인이 더불어 살아가는 모습이 너무나 보기 좋았다고 했다.

국제청소년 캠프라서 미국, 영국, 일본, 중국, 몽골 등 외국의 청소년들도 우리 학생들에게 관심을 갖고 함께 과장활동 참여 시에는 휠체어를 밀어주는 등 사랑으로 대해 주는 모습은 국경을 넘어 하나가 되는 순간이었다.

캠프의 하이라이트인 불꽃축제에 우리 학생들이 장기로 준비한 댄스를 보고 비록 몸은 중증 장애인이지만 무대 위에 또자리를 깔고 불려온 몸으로 최선을 다해 춤을 추는 모습에 일반 학생들이 아낌없는 박수를 보내주었다. 특히 수상활동인 해수욕은

아마 우리 장애학생들에게는 처음이자 마지막 경험일 것이다. 장애가 심하여 모두들 해수욕은 불가능하다고 판단한 것을, 서울의 선덕고, 명성고와 학생들의 도움으로 구멍조끼를 입고 해수욕을 두번이나 했다. 정이 그리운 학생들에게 3박4일 동안 선덕고와 명성고와 파라미타 회원들은 따뜻한 정을 심어주었다. 끝나는 날에는 여학생들이

일반학생과 하나된 국제캠프 소중한 기억

‘다음 생에 건강한 몸’ 발원의 졸업여행

짜꿍과 헤어지기 싫어 서로 부둥켜 안고 눈물 흘리는 것을 보고 나도 티트를 접으며 물레 울었던 기억이 새롭다. 2001년 10월에 열린 명성고 학생회 축제기간에 정식으로 초대받아 재회하는 기쁨도 가졌다. 명성고와 학생들은 지난해 2월에 가진 한사랑 학교 졸업여행에 봉사자로 참여하였다. 우리 학생들이 가장 손꼽아 기다리는 것이 바로 졸업여행(수학여행)이다. 특수교

육은 의무교육으로, 교육자체는 무상으로 이루어지나 졸업여행경비는 학부모 부담이다. 그러나 우리 학생들은 부모가 없어 여행경비를 마련할 수 없다. 국가보조와 주위의 후원금으로 살림을 하는 한사랑 마을도 어려움이 있어 졸업여행 경비를 보조 못한다고 하고, 교장선생님도 지난 여름의 파라미타 캠프로 대체를 하자며 포기하고 하겠다. 담임교사로서 우리 학생들 평생의 마지막 학창시절을 그냥 넘어가려 하니 마음이 아팠다. 마침 교원공제회에서 무상으로 벽지학교 학생들을 대상으로 경주교육문화회관에 초청하여 2박3일간 수

학여행을 한다는 신문기사를 보고 장애학생에게도 그런 기회를 달라고 협조요청 공문을 보냈으나 특수학교는 미처 생각을 못해 예산이 없다고 했다. 다음해에는 꼭 고려해 보겠다고 하나 그 때는 우리 아이들이 학생이 아니다. 그래서 포기하던 차에 개인적으로 친분이 있던 조계종 전국교사불자연합회 회장님과 임원들이 사연을 듣고 흔쾌히 졸업여행 경비를 지원해 주었다. 범방화이라 회

원들도 몇 명 자원봉사로 참가하여 졸업여행을 특별하게 추진하였다. 그냥 외부에 나가서 잡이나 자고 구경이나 하고 즐겁게 먹고 놀며 나들이나 가는 것이 아니다. 우리 장애학생들에게 가장 필요하고 간절한, 건강한 몸이 될 수 있다는 희망을 심어줄 수 있는 목적으로 졸업여행을 졸업식 바로 다음날 가기로 한 것이다. 나는 우리 장애학생들의 마음을 잘 알고

있다. 그들이 가장 바라는 것은 건강한 몸으로 걷고, 뛰어 다니는 것이다. 현재는 장애인이지만 다음 생에서는 건강한 몸이 된다는 희망을 가지고 현재의 어려움을 극복하고자 원하고 있다. 그래서 난생 처음 절에서 예불에도 참석했고 건강한 몸 받길 발원하는 기도 법회를 설악산 신흥사에서 가졌다. 법안스님은 법문을 통해 희망을 가질 수 있는 예화를 들려주셨다.(계속)

