

# 싱그러운 봄, '희망' 한그루 심자

## 수종 선택·나무심기 요령

산과 들의 나무에는 생명이 움트기 시작했다. 3월 하순에서 4월 초순까지는 묘목을 식재하기 좋은 때다. 기후변화로 환경에 대한 관심이 높아지는 때에 식목일을 앞두고 가정과 사찰에서 심고 가꿀 수 있는 나무를 알아봤다. 나무를 심어 주변경관을 바꾸고 환경도 살릴 수 있다면 일거양득 아닐까?

### # 어떤 나무가 좋을까?

육원이원묘목영농조합 김영 대표는 가정과 사찰 식재용으로 "관상용으로 뛰어나고 식용으로 열매까지 얻을 수 있는 유실수, 수명도 오래가는 나무가 좋다"고 권한다. 김영 조합장이 권하는 나무들을 살펴보자.

관상용으로 심기 좋은 나무=▲대표적 관상수인 '불두화'는 꽃 모양이 부처님의 머리처럼 곱슬곱슬해서 붙여진 이름이다. 부처님오신날인 4월 초파일을 전후해 꽃이 만개한다. ▲'백인홍'은 꽃이 100일 동안 붉게 피어 있어 관상용으로 좋다. ▲'산목련'으로도 불리는 '합박꽃나무'도 나무 수명이 길고 보기가 좋아 관상용으로 많이 심는다. ▲'산수유나무' 열매는 차나 술로 활용되고 감음(團陰), 신정(腎精)과 신기(腎氣) 보강, 수렴 등의 효능이 있다. 두통·이명(귀울음)·해수병 등에 약재로 쓰였다. 또 아노증 등의 민간요법에도 사용됐다. ▲'능소화'도 사찰에서 관상수로 사용하기 좋다.

## 어린 묘목엔 화학비료 금물

## 나무 심기전 뿌리에 물 듬뿍

유실수·약수수로도 좋은 나무=▲'모과나무'는 관상수·과수 또는 분재용으로 심는다. 열매는 차로 활용한다. ▲높은 산지에서 자라는 '마가목' 열매와 나무껍질은 약용으로 이용된다. ▲숲에서 자라기 쉬운 '신갈나무'도 정원수로 사용이 좋다. 열매는 식용한다. '박태기나무'·'느릅나무'의 껍질은 유평(楡皮)라 불리는 약재로 쓴다. '박태기나무'는 통경·중풍·대하증에 치료에 쓰이고, '느릅나무'는 치습(治濕)·이뇨 등에 사용한다.

### # 나무 어떻게 심을까?

나무는 심으려는 것이 어린 묘목인지, 나무인지에 따라 심는 방법이 다르다. 그린농원 박애숙(46)씨는 "나무를 심을 때 무조건 비료를 줘야하고, 나무면 모두 똑같은 깊이로 밑동이 덮일 만큼 심으면 되는 줄 하는데 그렇지 않다"고 말했다.



### 나무 심기 Tip! Tip! Tip

- 1 나무 심을 구덩이를 판다. 구덩이의 크기는 심을 나무뿌리의 1.5배가 적당하다.
- 2 나무를 구덩이에 넣고 뿌리를 잘편다. 만약 뿌리에 흙이 있다면 제거하고 심는다.
- 3 구덩이에 흙을 채운다. 점목한 묘목은 점목 부분까지, 보통은 뿌리 위까지만 흙을 덮는다.
- 4 땅위에 흙이 복돋게끔 덮고 살짝 밟는다. 큰 나무는 버팀목을 세워 나무를 고정해 준다.

박씨는 "특히 어린 묘목은 심을 때 절대 화학비료나 거름을 주면 안된다"고 강조했다. 어린 묘목의 경우 뿌리가 약해 비료 등의 독성을 이겨내지 못하기 때문이다.

묘목이 점목한 것인지 아닌지의 구분도 중요하다. 박씨는 "점목을 한 나무는 점목부위까지 흙이 주지만, 점목하지 않은 나무는 빠른 수분과 영양 공급을 통해 일찍 뿌리 내릴 수 있도록 깊이 심지 않는다"고 말했다.

나무 심기 전 뿌리에 물을 뿌리는 것도 중요하다. 뿌리에 물을 주고 나무를 심으면 쉽게 뿌리가 퍼지기도 하지만 한 동안 나무에 물을 주지 않아도 된다. 봄 가뭄에 식재할 곳의 땅이 매말랐을 때는 심기 전후에 관계 없이 특히 땅이 흠뻑 젖을 때까지 물을 듬뿍 준다.

### # 어디서 구할 수 있나?

서울의 경우 시내에서 대표적인 종로5가 종묘상들을 비롯해 양재동 꽃시장, 고양, 의정부, 성남 등 수도권 주변 농원에서 묘목을 구할 수 있다. 전국 단위 대규모·소매 공급처로는 200여 묘목 재배농가와 43개 묘목 전문 농원이 있는 충북 보은군 이원면이 유명하다.

마침 3월 28일부터 30일까지 이원묘목유통센터에서 '제10회 보은이원묘목축제'가 열려 다양한 묘목을 실속 있게 구할 수 있다. 행사장에서는 무료로 묘목을 나눠주기도 한다.

이곳에서는 웰빙 열풍과 함께 유명해진 매실나무 1년생 묘목을 2000~5000원에, 감나무 1년생은 2000~3000원, 단풍나무는 2000원 정도면 구입할 수 있다. 뿐만 아니라 축제 시작일인 3월 28일에는 물고기 잡기 대회 등 체험행사와 마당극, 육원묘목가예제, 태권무 시범, 연예인 축하공연 등 다양한 행사가 함께 열려 볼거리를 더할 예정이다.

아이들을 위해서도 도자기 만들기 체험, 곤충체험전, 지점토 공예 시연, 야간 빛축제 등이 준비돼 가족의 봄나들이에도 손색이 없다. 직접 이원축제에 방문이 어려울 경우 육원 대상사(주지 혜철)에 연락해도 된다. (043)732-5560

글=조동섭·손효선 기자, 사진=손효선 기자



### 24. 어린이 시력검사

흔히 "가정이나 유치원에서 시행하는 시력검사가 얼마나 정확할까" 하는 생각을 하지만 어린이 시력 발달에 치명적인 약시의 조기 발견은 역시 치료를 가능하게 한다. 하지만 유치원 입학 전의 아이들은 가정에서 어떻게 검사해야 할까? 이 시기에 가정에서 시력검사를 할 수 있는 방법에 대해 알아보자.

출생 직후 신생아 시력은 눈앞의 손가락 정도 크기만 겨우 볼 수 있을 정도이다. 생후 5~6주 정도가 되면 사물을 지속적으로 응시할 수 있는 능력이 생긴다. 좌우 모든 방향으로 주시하는 능력은 생후 100일 정도가 지나야 갖춰진다. 따라서 생후 1개월 정도 밖에 안 된 신생아는 엄마의 눈이나 모빌을 보는 듯 하다가도 눈이 다른 곳으로 돌아간다. 더욱이 두 눈이 동시에 한 사물을 보는 양안시 기능은 생후 3개월 이후에나 형성되므로 그 전에는 눈이 사시처럼 보이기도 한다. 하지만 신생아의 이런 모습은 모두 정상적인 반응으로 특별히 걱정할 필요는 없다. 양안시가 형성된 생후 100일 정도 지난 아이가 사물을 주시하지 못하거나 눈이 심한 사시처럼 보인다면 안과 검사가 필요하다.

심한 선천 백내장이나 다른 눈의 구조적 이상으로 시자극이 완전히 차단되어 있는 경우 생후 7개월 이전에 이를 해결 않으면 사물을 지속적으로 보는 주시능력이 평생 형성되지 않는다. 한눈이 실명 상태라도 다른 한눈으로 주시가 가능하므로 검사할 때는 한 눈을 가린 상태에서 각각 따로 살펴봐야 한다. 즉 한눈을 교대로 가려서 한눈으로만 사물을 보게 한다. 이때 유독 싫어하는 쪽이 있다면 그 눈은 시력이 많이 떨어졌을 가능성이 있다. 이러한 반응을 '주시선호'라고 하는데 유아기 때

중요한 시력 검사 방법이다.

아이가 성장함에 따라 성인의 시력이 완성되는 것은 9~10세 정도이다. 한 눈만 근시, 원시, 난시가 심한 경우, 또는 사시가 있는 경우 유아기 때 주시에 문제가 없었더라도 이후 지속적인 시력 발달이 안돼 약시가 될 수도 있다.

약시는 안경으로 최대 교정해도 시력이 잘 안나오는 상태를 말한다. 만 10세 이후에는 적절한 치료를 해도 시력이 좋아지지 않는다. 약시를 치료할 수 있는 시기는 10세 미만이며, 어린 나이에 치료를 시작할수록

효과가 좋다. 아이가 조금 커서 의사표현이 가능한 경우에는 한 눈씩 가리고 사물이 보이는지 직접 비교해도 된다. 오른쪽 눈과 왼쪽 눈 차이가 심하면 안과에서 정밀검사를 받아 단순히 안경 교정할 눈인지, 약시가 있는지를 반드시 알아

내야 한다. 유아기 검사 시 필요한 것 중 하나가 사시이다. 평균적인 어린이 검사 시 시력은 10세 전에 치료해야 한다. 평균적인 어린이 검사 시 시력은 10세 전에 치료해야 한다. 평균적인 어린이 검사 시 시력은 10세 전에 치료해야 한다.

### 9~10세 때 성인 시력 원성

### 약시는 10세 전에 치료해야

한국인은 미간이 다소 넓은데 유아기 때는 특히 코대가 낮아 미간이 더 넓어 보인다. 이때에는 사시가 없는 눈이라도 눈이 마치 내사시처럼 몰려 보이지만 대부분은 정상이다. 특히 물 이전에 생기는 내사시는 매우 심한 사시각을 보여 누가 봐도 확연한 내사시인 경우가 대부분이다. 따라서 이 시기에 약간 몰려 보이는 것은 대개 미간이 넓어 사시처럼 보이는 것으로 정상이다. 사시를 확인하려면 눈앞에 50cm 거리에서 불빛을 보게 한 후 각막에 반사되어 비치는 불빛이 양 눈에 동일한 곳에 있는지 확인하면 된다.

3~4세 이후에는 간헐적 사시가 나타날 수 있다. 사물을 집중해서 볼 때 눈이 갑자기 떨리거나, 아이가 피곤해 보일 때 간혹 바깥으로 눈이 돌아간다면 빠른 시일 내에 안과를 찾는다.

뚜렷한 이상이 없더라도 4세 이후에는 안과를 찾아 전반적인 눈의 발달 상태를 체크하는 것이 바람직하다. (02)755-0055

■ 김준현(소초한눈 안과 원장)

## 당뇨,혈압등 성인병에 좋은 첫서리 맛은 병약치

첫서리 맛은 병약치는 겨울의 길목에서 청정한 산속에 들어가 첫서리 맛은 싱싱한 뽕나무잎을 따서 곱게 찢어 찢고 그늘에 말리기를 9번을 하여 맛을 낸 것입니다. 병약치는 아열 뽕나무로 만드는 게 제일 좋습니다. 아열 뽕나무는 비로나 퇴비를 멀리하니 맛이 자극적이지 않고 깊고 그윽합니다. 겨울의 문턱에서 산삼 뿌리와도 같은 첫서리 맛은 병약치는 평생과 우주의 기운을 생생하게 전해주는 생명을 담은 차입니다.

뽕나무는 신선목이라 하기도 하고 병약은 한방명으로 신선엽(神仙葉)이라 합니다. 신선엽(神仙葉)은 병약을 장복하면 신선이 된다하여 붙여진 이름입니다.

첫서리 맛은 병약치는 감기에도 도움이 되는데 꾸준히 음용하면 감기에 대한 면역력이 강해지고 기침, 가래를 내리고 몸의 붓기를 가라앉히는데 도움을 줍니다. 특히 당뇨는 며칠만 마셔도 변화가 나타나며 혈당을 떨어뜨리며 혈당을 강하시키고 강한 체력을 유지할 수 있게 해줍니다.

저희 발심차(첫서리 맛은 병약차)는 한번만 마셔도 금방 느낄 수 있는데, 제일 먼저는 오줌이 많아지고, 자주 나오는 것을 느낄 수 있습니다. 차의 고소한 뒷맛은 오래도록 기분을 상쾌하게 합니다. 우선 맛이 좋고, 나중에 다시 먹고 싶은 생각이 날 정도로 아주 맛과 향이 뛰어난 차입니다. 몸에 좋은 차는 몸이 먼저 신호를 보냅니다.

선원이 수행하시는 스님들이나 주지스님, 일반 신도님들께서 몸이 냉하거나 당뇨, 체질 순환이 잘 안되는 경우 장복하시면 몸이 따뜻해지고 오장 육부가 좋아지는 등 건강에 도움을 줍니다.



특히 첫서리 맛은 병약차는 사랑하고, 존경하는 분들에게 건강 인사할 하신데도 정성 가득한 선물이 되실 것입니다. 스님께서 수제로 정성드려 만든 병약차는 금강산원의 선원분사와 법당분사에 회향을 하오니 신심 오신 신도님들의 많은 동참 부탁드립니다.

www.ggzen.or.kr  
대한불교조계종 제15교구 금강선원  
구입문의: (055)931-9590  
계좌번호-농협 843162-55-000050 금강선원

## 불기 2552년 부처님 오신날 고무신코 만행화

조각무명

사부대중 선물

가격: 120,000원  
규격: 215-290mm • 색상: 회색, 자연색

사계절단화

가격: 80,000원  
규격: 215-290mm • 색상: 회색, 검정

특무명

가격: 90,000원  
규격: 220-255mm • 색상: 회색, 검정색

3-1 밴드

가격: 90,000원  
규격: 220-255mm • 색상: 회색, 검정색

문의 및 주문전화: 02)733-5715, 011-9000-5715  
입금계좌: 농협 063-12-250427(구자민) 합장

본사, 전시장: 서울 종로구 공평동 143번지 402호 (종각역 2번 출구 100m거리)

## 시찰공양실 고급수저 공장도가 시판!

불자용 명품수저 DANI 공장도가 Set 당 1,500원씩 공급



시찰공양실 보시로 품격!! 불자가정 선물로 최고!!

국내주방용품 생산메이커인 (주)신도스텐에서 사찰 공양실과 불자가정에서 사용할 수 있게 불자용 수저를 제작해 큰 호응을 얻고 있다.

명품브랜드인 DANI 로 국내주방용품을 석권하고 있는 신도스텐은 사찰에 갈때마다 공양실에서 나오는 수저가 일반 식당에서 나오는 저품격 수저와 같아 사찰공양실이 아닌 세상식당에서 먹는 것과같은 분위기를 없애기 위해 명품 DANI 불자용 수저를 제작해 공장도 가격에 공급한다고 했다. 명품수저 "다니"는 일반수저와 달리 인체에 전혀 해가 없는 의료기 만드는 최고급 스텐레스로 제작되었으며 수저 손잡이에는 마찰없

는 불사 성공과 불자들의 건강장수를 위해 "반장"을 넣고 공양하는 불자님들의 모든 소원이 성취되게 별(스타)을 넣어 고급스럽고 품격있게 제작되어 있다. 명품 "다니" 일반수저는 백화점에서 Set에 4,000원씩 판매되고 있으나 사찰과 불자님께는 보시하는 마음으로 1,500원씩 공급하고 있어 사찰공양실과 불자가정의 뜻깊은 선물로 큰 인기를 끌고있다. 명품수저 DANI를 가정에서 사용할 수 있게 20Set 선물용 30,000원, 사찰에서 사용할 수 있게 50Set 75,000원, 100Set 150,000원 등 3가지로 포장되어 있다. 전화로 신청하면 택배로 받아 사용할 수 있다.

문의 (02)741-4477  
농협: 032-12-193445 이상하