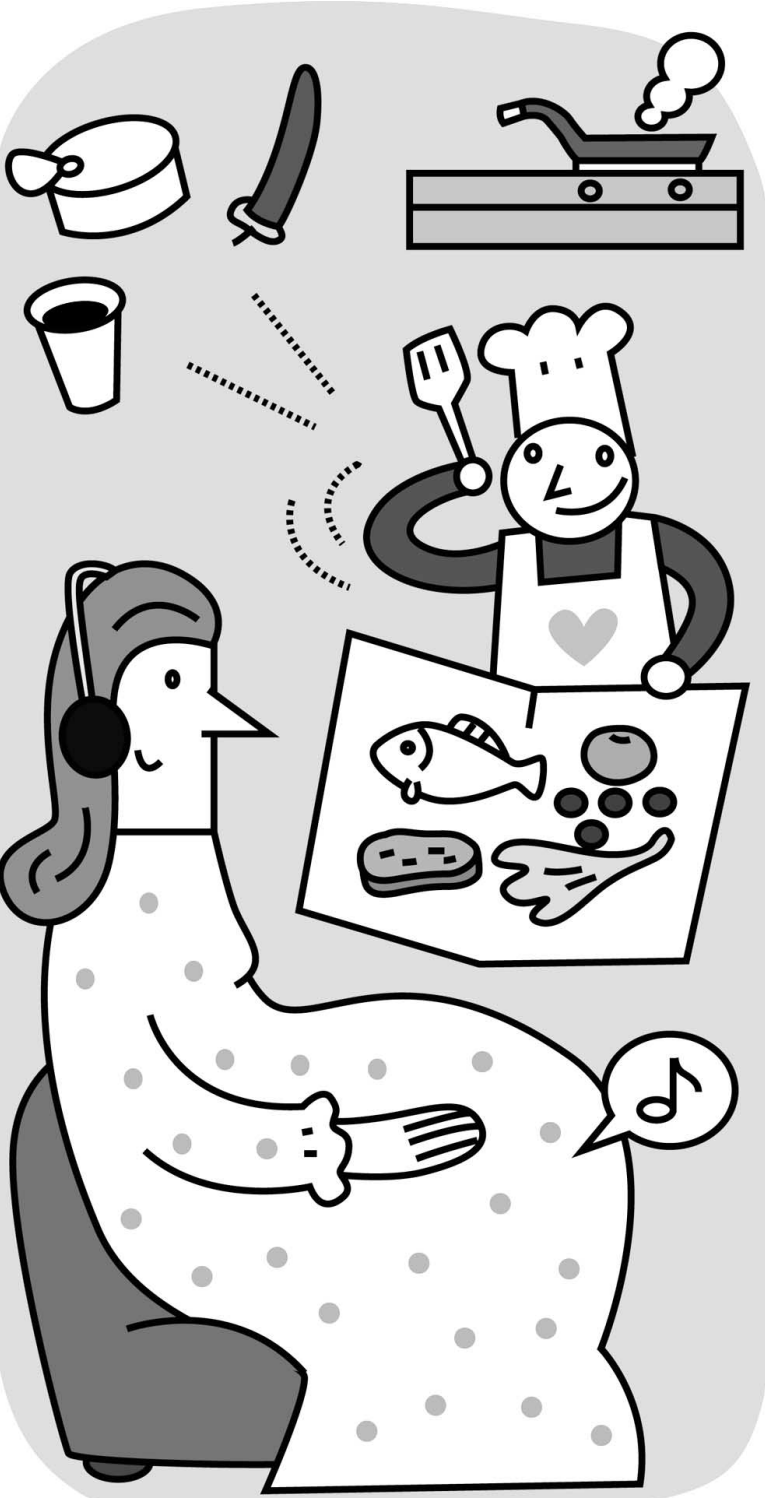


『태교신기』를 쓴 사주당(師朱堂) 이씨(李氏)는 “스승의 10년 가르침이 임신한 어머니가 열 달 기쁨만 못하다”고 했다. 태교의 중요성을 강조할 때마다 인용되는 이 문구의 다음 말은 “어머니의 열 달 기쁨이 아버지가 하루 낳는 것만 못하다”이다. 어머니의 것만으로 인식했던 태교가 사실은 부부가 함께 행해야 하는 것임을 깨우쳐 주는 말이다.

일명 ‘먹지마건강법’으로 음식을 통한 자연 치유의 중요성을 강조해 온 손영기 한의사(손영기한의원장)가 최근 자신과 부인의 출산경험을 토대로 태교법을 정리한 『태교비전』(북라인)을 펴냈다. 『태교신기』의 근간을 이루는 ‘삼가 함(謹)을 기본 정신으로 오늘날 아내와 남편이 함께 실천해야 할 태교의 구체적인 방법을 제시한 것이다. 아내의 식욕을 절제하는 ‘음식 태교’, 남편의 욕망을 절제하는 ‘씨앗 태교’, 부모 될 이의 생각을 단속하는 ‘영(靈)맞이 태교’ 등 손영기가 말하는 태교비전’을 알아본다.



삽화 · 박구원

손영기 한의사에게 듣는 ‘태교비전’

태교 당사자는 ‘부부’ 임신 전부터 준비를

▷ 음식 태교

“가장 확실한 건강법은 바로 태교로 건강을 타고나는 것”이라는 손 원장은 임신부가 임신을 계획한 순간부터 ‘음식태교’를 실시해야 한다고 말한다.

손 원장은 특히 △식품접합물이 들어간 인스턴트 음식 △항생제가 포함된 육류 및 유가공품 △농약이 과다하게 살포된 농산물 △순산을 막는 매운 음식 △파인애플이나 두리안 등의 열성과일을 멀리해야 한다고 주장한다. 이른바 삼백(三白)으로 불리는 설탕·밀가루·소금 또한 임신부가 절제해야 할 음식이다. 간편한 인스턴트 음식 대신 신선한 재료를 구입해 직접 요리하는 일이 쉽지 않지만 이것이

인스턴트·항생제 든 육류 설탕·열성과 과일 등 피해야

음식태교의 첫 번째 실천 사항이라는 것이다. 이렇게 식욕을 절제하는 것은 태아의 건강을 지켜줄 뿐만 아니라 산모 자신의 건강도 지키고 특히 순산(順産)을 위해서도 반드시 필요하다.

손 원장은 부인이 최근 딸아이를 출산하며 가진통까지 포함해 한 시간을 넘기지 않았다는 점을 예로 들며, 이것이 바로 음식태교의 힘이라고 말한다. 육식을 금하고 인스턴트 음식과 설탕을 멀리하는 음식태교는 출산의 고통까지도 덜어준다는 것이다.

▷ 씨앗 태교

임신부가 식욕을 절제하는 음식태교를 해야 한다는 남편은 아내의 음식태교를 돕는 한편, 임신 3개월 전부터 금주와 금연, 금육하는 ‘씨앗태교’를 실천해야 한다. 술을 마시면 정신이 흐려지고 담배는 임신부에게 간접흡연의 폐해로 돌아올 수 있기 때문이다. 여기에 더해 손 원장은 “성육의 억제로 인한 울증(鬱症) 또한 병이 되므로, 운동이나 취미활동으로 육구를 승화시켜야 한다”고 말한다. 아이를 잉태할 집의 환경을 살피는 것도 남편의

임신 3개월 전부터

남편, 금주 금연 금육을

뚝이다. 이른바 ‘새집 증후군’에 시달리면서 출통한 태교가 이뤄지길 바라는 것은 무리라는 것이다.

태담(胎談)도 빼놓을 수 없다. 임신이 확인되고 심장 박동이 감지되는 임신 초기부터 태아와 대화를 나누면 태교에 대한 실천 의지를 키울 수 있을 뿐 아니라 태아를 인격체로 여기게 한다는 점에서 의미가 크다.

▷ 영(靈)맞이 태교

영맞이 태교는 곧 생각을 절제하는 것을 말한다.

윤희의 수레바퀴와 환생이라는 불교적 관점에서 볼 때 영맞이 태교는 임신부의 생각과 감정이 태아에게 그대로 전해진다는 전통 태교와 맥을 같이 한다. 생각을 바르게 함으로써 출통한 영이 찾아들기에 적합한 자궁 환경을 마련하는 것이다.

손 원장은 영맞이를 준비하는 임신부가 생각을 다스리는 한 방법으로 염(念)을 권한다.

대상 정해 마음 집중

재주있는 영혼 맞게 돼

생각할 대상을 만든 뒤 여기에 집중해 망상이 붙을 자리를 없애는 것인데 염불이 그 대표적 인 예다. 종교를 가지지 않은 임신부라면 어느 특정 분야에 일심(一心)하면 그 반면에 재주 있는 영혼을 맞이하게 된다고 손 원장은 말한다. 누군가를 원망하고 증오하는 마음을 갖지 않는 것은 영맞이 태교의 기본이다.



5000원으로 만드는 사찰음식 <9>

도토리수제비와 선인죽

생각해보면 저는 사찰 음식을 배운답시고 공양간을 들락거리면서도 “음식을 만들기 전에 노동보시가 무엇인지 알아야 한다”던 스님의 말씀도 깊이 새겨보지 못했던 것 같습니다. 그 속에 담겨있는 참 가르침을 알지 못했기에 노동보시가 힘들고 짜증만 나기 일쑤였답니다.



그러던 어느 날 도토리를 따라 스님과 보살님들과 함께 산에 갔습니다. 그렇게 힘들어 땀 도토리를 껍질을 까고 잘 말려 산사의 좋은 먹을거리로 사용하고 계신 모습을 보았을 때 “저 모습 속에 바로 부처님의 가르침을 깨우칠 수 있게 하는 원력이 있는 거구나”라는 생각이 들었습니다. 처음에는 무슨 맛으로 마나 싶었던 도토리 가루가 도토리 전으로, 도토리묵으로 혹은 수제비로 만들어져 신도님들의 건강을 지키는 음식이 되었습니다.

며칠간의 노동보시를 마치고 돌아오는 저의 가방 속에 작년에 만들어 놓은 것이라며 도토리 가루를 넣어주시던 보살님. 제가 한 일이라고 해봐야 사찰에서 맛있는 것 먹고 스님들께 차 공양도 받고 이른 아침 부처님 앞에 앉아 있었던 것 뿐인데 이렇게 큰 선물을 받아들 줄은 미처 몰랐습니다.

과분한 선물을 받아왔다는 생각이 들기도 했지만, 그 도토리 가루를 이용해 다양한 요리를 만들어 보는 것이 제가 할 수 있는 일이라 생각했습니다. 하찮다 할 수 있는 도토리로 맛있는 음식을 만들어주신 스님과 보살님, 자연의 열매를 즐기기에 노동의 의미를 배우게 해주신, 제게는 큰 스승님이시랍니다.

■ 만드는 법

<도토리 수제비(4인분)> 재료: 도토리가루 6큰술, 밀가루 4큰술, 죽염, 녹차기름 1큰술, 고명(너트버섯 1줄, 애호박 1/4쪽, 김가루, 녹차기름, 죽염), 국물(유부 4장, 참기름, 채수 9장)

① 분량의 도토리가루와 밀가루를 미지근한 물로 익 반죽한 후 숙성시킨다. (이때 반죽을 한 후 녹차기름을 넣어 반죽을 계속해준면 활기가 생긴다) ② 너트버섯을 손으로 찢어 뜨거운 물에 데친 후 녹차기름에 죽염을 넣어 볶아준다. ③ 애호박은 껍질만 골고루 채 썰어 살짝 볶아준다. ④ 유부는 골고루 채 썰어 참기름에 볶아준다. 채수를 넣어 물이 8컵이 나올 때까지 끓여준다. ⑤ 채수가 끓어오르면 유부는 건져내고 수제비 반죽을 한 입 크기 떼어 넣고 끓여준다. ⑥ 너트버섯과 볶은 애호박, 김가루를 곁들여 올려 완성한다.



<선인죽(4인분)> 재료: 흰떡 2공기, 수삼 1뿌리, 어린 취나물 1줄, 팥이버섯 1봉, 검정깨 1큰술, 채수 8컵, 죽염

① 채수에 어린 취나물 잎만 넣어 함께 끓여준 후 익은 건져낸다. (들미나리를 이용해도 무방하다) ② 어린 취나물 줄기와 팥이버섯 그리고 수삼은 송송 썰어준다. ③ 끓여진 채수에 흰떡을 넣어 팔팔 끓인다. ④ 죽이 어느 정도 완성되면 수삼과 팥이버섯을 넣고 한번 더 끓여준 후 물을 끈다. ⑤ 물을 끈 상태에서 취나물 줄기와 검정깨를 넣어서 완성한다.

▶ 다음 주에는 삼베귀 김치를 만들어봅시다. ■ 박상혜(사찰음식연구가)

불가무술(태극선공)선연가, 수련생 모집
무공이라 함은 동작 의식 호흡의 절묘한 조화가 어우러지고 동중정의 경계를 행함이 있어야 진정한 무공수행이라 생각하는 수좌입니다. 6세에 출가해서 36년간 수행도중 부족하지만 수행계계를 만들어 보았습니다. 아울러 충분한 수행도량이 되도록 3만6천명의 연화지에 수행전문관 법당 길이(64미터) 내공정진동굴(84미터) 대웅전 요사채 자연산 행수행터 등을 마련했습니다. 부디 진정한 각성을 여시는 데 조그만 도움이이라도 되었으면합니다. 관심있는분들의 많은 동참바랍니다.

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"
아직도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감) 전기온돌판발을 생각하고 (난방비 70% 절감) 기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감) 최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔보세요.
◆ 일간난방비 비교표 ◆
구분 필름난방 심야전력 도시가스 전기판발 LPG 보일러 등유
소비자 가격 64.9원/kw 34원/kw 434원/m³ 64.9원/kw 1100원/m³ 900원/ℓ
월간 난방비 38,200원 56,100원 70,150원 101,800원 136,400원 163,800원

당뇨병 희소식!!
당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오
본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.
1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되는 분
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분
대한불교 해월정사
경남 마산시 성호동 73-4번지
전 화 : (055)241-0374
휴대폰 : 011-833-0374
※ 남녀 행자 모집합니다.

김문기 박사의 통증킬러 수정기공요법
의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)
수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다
특징
1. 기공수련도 없고, 배우는 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.
시술 대상
두통, 경향통, 구안와사, 안경허수, 목 디스크, 오십견 (부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통 (부위별), 꼬리뼈교정, 요통증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.
비엔나 중앙병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득
●교재주문 : 수정기공크리닉 (일금 30,000원)
●온라인 번호 : 농협 162-02-025918 (예금주 : 김문기)
●속성강의 접수 : 1개월 과정 (매일 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
●참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
●장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806