



함영의 밥맛 나는 세상

4 노모와의 절 여행2

‘수돗가 만찬’의 비밀을 아시나요?

어든 노모와 친정 같은 절로 떠난 여행이 틀날. 종협이 보살님이 이른 아침부터 절에 당도했다. 제사가 있기 때문이라.



종협이 보살님 댁 부엌에 이십전심 함박웃음이 피어난다.

위낙에 넘치는 것이 전라도 인심인지라, 제사 일을 마치고 오후엔 고추를 따라 밭에 가야 한다고 설레발이던 종협이 보살님이 저녁에는 댁에서 공양집대를 하겠다고.

취보소임? 한쪽에서 전골을 준비하던 공양주 보살님이 난데없이 ‘홀티스’라는 정제불명의 물건을 찾는다.

이십전심의 마음이면 무언들 통하지 못할까. 어디 한두 해 맞춰본 장단이라, 언니보살이 마음대로 지어낸 말의 실체를 척척하니 알아듣는 아우보살의 이십전심이 기막힐 따름이다.

어느새 압력솥에선 팔랑거리며 밥이 지어진 신호를 보내오고, 한 마리에 만원씩이나 젓다는 물오른 갈치가 불 위에서 짭조름하게 익어간다.

“우리 집이 겁나게 누추해요.” 옛 형태를 고스란히 갖춘 시골집의 방과 부엌, 화장실, 쪽마루, 그리고 입구에서 낯선 손님을 반기듯 연실 짓어대는 손풀이와 헛간의 누렁소까지 서울촌놈 눈에는 풋풋하고 정겨울 따름인데, 종협이 보살님은 결연쩍기만 한 모양이다.

“시골이 다 이런 맛이재 뭐시 갔요. 손님 상에 놓을 건 먼저 빼두고 잠깐 맛이나 보면서 쉬어 가드라고.” 초장을 듬뿍 찍은 오징어 다리에 폭하니 발효돼 약자가 된 매실주가 한 잔씩 들어간다.

자개상의 고운 자태 위로 음식들이 차려질 즈음에, 손님들을 반기는 손풀이 신호가 들려온다. 손풀이와 해후하는 노스님의 발발한 목소리도 들린다.



능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 6



침향서 추출한 ‘수지’에 기운 응집

전설에 의하면, 애초에 침향은 부처님 진신사리처럼 세상의 모든 이들이 천상의 향을 고루 나눌 수 있도록 작게 만들어 세상에 보내졌다고 한다.



불가의 신성한 5단향을 찾아서 맺은 침향의 인연이 신비롭다.

침향의 기는 수지부분에 응집돼 있으므로 인체에는 똑같은 기를 보내는 점이 참으로 신기할 뿐이다. 중요한 점은 침향 염주는 반드시 그 성분구조가 같은 침향 수지를 먹어야만 인체에 무리 없이 기를 통하게 하는데 과연 얼마나 순도 높은 침향에서 추출한 수지를 사용하느냐의 문제다.

이유다. 현재의 나이는 80세가 넘었는데 자식이 17명이나 된다고 한다. 68세에 막내 자식을 보았다면서 지금도 침향 침상에서 자고 나면 온몸이 개운하고 상쾌하기가 이루 말할 수 없다고 한다.

침향의 기운을 단적으로 설명한 예지만 실제로 침향은 조그만 조각이라도 벽사의 기운을 내고 몸의 약취나 약기를 털어내 몸에 이로운 작용을 하는 물질로 이 세상에서 거의 유일한 물질이다.

침향의 기운에 관한 웃지 못할 이야기 하나가 있다. 중동지방의 한 부호는 수십 년째 침향을 구하려 베트남에 가는데 그 사람은 침향에 아예 침향을 가득 채워 소위 침향 침대를 만들어 생활한 지 수십 년이 넘었다고 한다.

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 11 뇌 활성화로 건강한 삶 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

몸·마음의 사령탑 뇌, 오감으로 활성화시켜라

두뇌는 인간 사고·행동의 핵심 소프트웨어 뇌는 우리 몸과 마음의 사령탑으로 무한한 능력을 가진 불가사의한 존재다.

으면서 결국에 불행해질 수도 있고, 그 반대의 경우로 행복해질 수도 있기 때문이다. 따라서 이 뇌의 가장 큰 역할이라고 할 수 있는 감정조절 능력, 인간의 감정이란 것은 결국 우리 ‘마음가짐’ ‘한 마음’을 어떻게 갖느냐 차이일 수도 있다.

발달한 아이의 경우 쉽게 짜증을 내고 지루해 하며 잘 참지 못하고 산만하다.

이런 여러 가지 문제를 야기하는 뇌의 불균형을 해소하기 위해서 필자는 다음과 같은 오감을 활용한 기본 방법을 주로 사용한다.

오감을 활용한 뇌 활성화 방법

- 1 시각-컬러테라피(Color Therapy), 시원하고 평온한 사진이나 이미지 등을 통한 자극. 2 청각-뮤지테라피(Music Therapy), 긍정적인 언어나 기도 만트라 등. 3 후각-아로마테라피(Aroma Therapy) 등. 4 미각-음식(식이요법)과 비탄인 요법 등. 5 촉각-유산소 운동이나 호흡법을 통한 명상 등.

현대의학에서는 마음을 ‘뇌기능’에 의한 것이라고 보고 있으며 여기서 말하는 마음은 ‘심리학 적 마음’이라고 할 수 있다. 마음은 의식과 무의식 행동을 결정하는 본질적인 요소이다.

두뇌를 활성화하는 방법

인간의 두뇌는 크게 10개의 부분으로 나뉘는데 그 중 10%만 활동하고 나머지 90%는 잠자고 있다. 우리가 인지하는 모든 활동은 뇌의 10%에서 나오는 결과다.

유산소 운동은 두뇌의 혈류량을 증가시키는데 뇌의 혈류량은 두뇌의 노화에 가장 큰 영향을 미치며, 늘어난 혈류량은 두뇌를 깨우는 역할을 한다. 명상을 통한 호흡은 횡격막의 기능을 활성화 시키면서 뇌간대뇌와 척수를 이어주는 뇌의 가장 아랫부분에 있는 구조물의 기능을 향상시킨다. (02)576-7575 (계속)

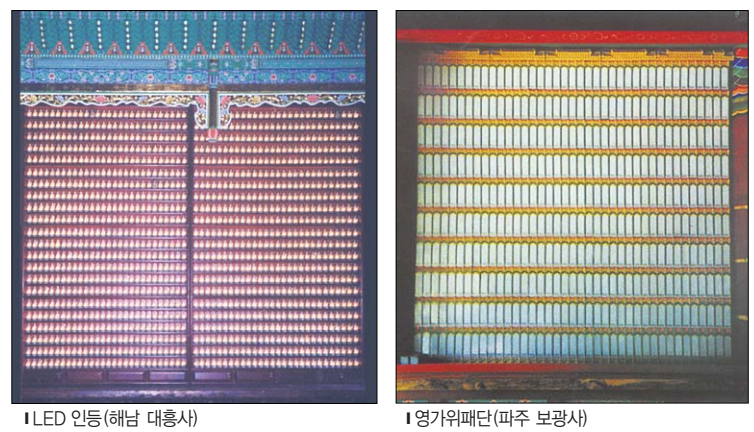
두뇌의 감정조절 능력 두뇌의 가장 큰 역할 중 하나가 바로 우리의 기분 무드 감정을 조절하는 능력일 것이다. 인간의 감정 상태는 인간의 행·불행을 결정짓는 가장 큰 요소 중 하나다.

특수 기술로 개발 조성한 부처님



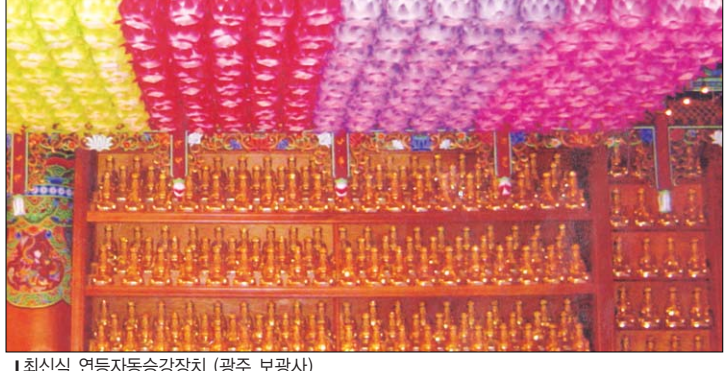
규격 : 소불 - 5치, 7치, 9치, 1자(108-1,000불) 대불 - 2자, 2자반, 3자, 3자반(법당 안)

LED인등 및 영가 위패단



- 안전하고 편리하며 누전이 없습니다. • 전기료가 기존인등의 1/10 미만입니다. • 화려하고 장엄합니다. • 원하시는 규격에 맞추어 설치해 드립니다.

최신식 전선 자동 연등 승강장치



- LED전구는 국산품만 사용합니다 • 전선은 KS 케이블을 사용하며 안전합니다 • 전문기술진이 직접 감독 시공합니다 • 버튼 하나로 상·하 조절하며 명멸과 연등 달 때 편리합니다

정우불교예술원(구. 정심원) 취급 품목 각종불상, 특수불, 옥불, 대나무숯불, 영가위패단, LED인등, LED전구(연등용), 옥촛대, 연등전선승강장치 正宇불교예술원 (구. 정심원) www.jeongwoo.info