



함영의 밥맛 나는 세상

5 노모와의 절 여행3

봉황튀김보다 맛있는 칼국수

노모와의 여행 3일째, 짧은 여행이 끝나는 날이다. 서울로 올라가는 길에 근처 큰집에 잠시 들렀다....



통밀로 빚은 국수발이 온갖 해물 채소와 어울려 시원함을 극치를 맛보았다.

아쉬운 밥집을 둘러 오래 전부터 알고 지낸 스님들과 인사를 나누는데, 한 스님이 "노보살님, 어제 스님들과...

잘 아는 노모는 참으로 대견한 가격이라는 생각이 드는 모양이다.

어느새 주매뉴 칼국수가 냄비에 담겨 불 위에 올려지고, 북어와 콩나물, 배추 등 온갖 해물과 채소가 어우러진 국물이 설설 끓기 시작하자,...

옛날 절집에서는 국수가 스님들을 웃게 한다고 해 이른바 '승소'라고도 했다하니, 국수는 오래전부터 스님들의 사랑을 받아온 음식이다.

가 오거나 날이 갓겨나 주머니사정이 가볍거나 입맛이 없을 때 뜨끈한 국수 한 그릇을 떠올리기 마련이니, 국수는 승승을 불문한 만인의 음식이다.

"보살님들 즐겁게 해드리려고 발바닥이 아픈데도 애들한테 일부러 시켰어요. 더 떠들면서 뛰어야 하는데 좀 약하네..."

한 스님의 장난기에 웃음바다가 되고, 짜박하게 졸은 칼국수 국물에 밥을 비벼주겠다고 종업원이 등장한다. 오만 채소에 김 가루, 들깨가루, 달걀에 옥수수알갱이까지 들어가고 마지막에 참기름까지 둘러치니 가히 환상의 비빔밥이다.

"여기에 봉황을 튀겨온들 맛있겠어요. 울머리를 찌운들 맛있겠어요. 보살님 많이 드세요."

나의 뱃속사정도 만만치 않으나, 봉황튀김이나 울머리찜보다도 근사해 보이는 비빔밥을 어찌 포기하랴. 쉬엄쉬엄 숟가락질에 꾸역꾸역 먹어대니, 말리지도 못하는 노모의 애처로운 표정과 스님들의 동정어린 시선이 사정없이 느껴진다.

blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 12 뇌 활성화로 건강한 삶2 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

두뇌 활성화 되면 몸도 마음도 치유돼

만행의 근원은 뇌의 불균형

스트레스나 잘못된 식습관, 생활습관 등으로 인해 뇌의 불균형이 이루어지면 자율신경계가 제대로 작동하지 못한다....

성인의 경우 고혈압이나 고지혈로도 이어질 가능성이 높고 아이의 경우 쉽게 짜증을 내고 지루해 하며 불안정하고 산만하게 된다. 주의력 결핍 과잉 행동장애라고 하는 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)도 일반적으로는 '뇌신경화학적물질의 불균형'으로 그 원인이 알려져 있으나...

수에도 많은 영향을 끼치게 되는데 양수 속에 코티솔의 수치가 뇌 발달 정도는 깊은 관련이 있다. 코티솔 수치가 높아질수록 아이의 IQ는 낮아지게 되고, 과잉행동장애 · 긴장 · 불안 증세 등을 야기시켜 뇌 발달 정도가 낮아지게 되는 것이다.

구체적인 오감 활용 뇌 활성화 방법

전 시간에 거론한 '오감 활용 뇌 활성화 방법'을 구체적으로 풀어본다. 뇌의 불균형 문제를 해결하기 위해서는 기능이 저하된 뇌에 자극을 주어 뇌의 균형적인 발달을 도모하고 활성화시켜야만 한다.

컬러테라피(Color Therapy)는 시각적으로 시원하고 평온한 사진이나 이미지 등을 활용해 뇌를 자극하는 방법이다. 예를 들어 여러 색채를 이용한 미술치료는 뇌에 자극을 줌으로써 아이들에게 도움이 된다. 시원하고 평온한 사진 등을 바라보며 그 장소에서 편안하게 휴식하고 있는 자신의 모습을 그려보는 상상요법 등은 특히 스트레스를 많이 받는 직장인이나 수험생에게 많은 도움이 된다.

뮤직테라피(Music Therapy)는 긍정적인 언어나 기도 만트라 등(긍정적인 언어를 들으면 뇌는 즉

시 활성화되고, 참고로 감동하지 않으면 뇌는 노화된다. 그러므로 청각을 자극하는 방법이다. 좌측 귀에 음악을 들려주면 우뇌가 활성화 되고, 우측 귀에 음악이나 소리를 들려주면 좌 뇌가 활성화 된다. 예를 들어 100에서 3을 빼다든지 더해 본다든지 하는 방식으로 덧셈이나 뺄셈을 이용해도 뇌 균형에 도움이 된다.

아로마테라피(Aroma Therapy)는 향을 코로 흡입해 뇌로 전달 자극한다. 이는 면역력 향상, 진정 작용, 살균 작용, 집중력 향상, 스트레스 해소 등의 효과를 발휘한다. 예를 들어 라벤더 향은 진정, 불면증 등을 돕는다. 그러나 후각을 이용한 방법은 입산부나 혈압 환자 등에게 주의를 요한다.

식이요법과 같은 미각 자극은 늘 식단에서 강조해 온 설렁과 밀가루 등의 섭취를 줄이고 고단백, 저지방, 양질의 기름 섭취를 통한 식단을 통해 이뤄진다. 유산소 운동과 명상 등을 통한 호흡법은 촉각 자극법이다. 운동이야말로 뇌세포 생성을 돕고 머리가 가장 좋아지는 치료제이다. 뇌 활성화는 마음 치유와 직결된다. 이로서 건강하고 자유로우며 행복한 삶을 살 수 있다. (02)576-7575 (계속)

건강한 뇌는 엄마 뱃속에서부터

임신 중인 여성이 스트레스를 받게 되면 일명 죽음의 호르몬이라고 하는 '코티솔(Cortisol)'이 분비된다. 이 호르몬은 당연히 태아를 감싸고 있는 양

이름다운 등 (동해 독도는 한국 땅) * 주름등 · 증등 주문 받습니다 (사찰명 인쇄) 전선(케이블) _ 연등승강장치 天上列車 * 이제는 법당 연등 설치도 버튼 하나로 해결하세요. 천덕연등이 개발한 영구위패 · LED 인등 · LED 전구 * LED 전구 * 기존 전기요금의 10% 정도가 소요 * 열 발산이 적어 화재의 위험성이 적음 * 불빛이 사방으로 퍼져 화려한 밝기가 특징 * 사찰에서 원하는 규격에 맞추어 제작해 드림

능인당양 이완로 처사의 칙향 이야기 7

공기중 유해세균·탁기 제거능력 탁월

침향은 향의 제왕으로서의 위치와 침향이 내는 기운의 위력, 탁월한 약성으로 인해 시대와 나라, 종교를 불문하고 그 유래를 찾을 수 없을 정도로 많은 사람이 최고의 물질이라 칭송해 왔다. 그러나 침향은 불가와 가장 인연이 깊고 가장 상징적인 향이라고 말할 수 없다. 그 이유는 부처님의 또 다른 명호를 침향불이라고 하는 데서도 알 수 있다. 이는 부처님 재세 시에 '미수갈마'라는 사람이 최초로 조상한 불상이 전단향이고 뒤이어 침향으로 조상한데서 그 유래를 찾을 수 있다. 또한 불교국 동남아의 오래된 사찰 법당에는 침향으로 불상을 조상해 모신 경우가 많고 개인 원불로도 침향불을 모시는 예가 많은데 이는 침향으로 불상을 조상하면 그 향의 신령한 기운으로 법당이 항상 청정하게 지켜지기 때문이라는 것이다.

침향은 의외로 그 용도나 효능면에 있어 상당히 광범위하다. 침향의 생성원리와 그 채취방법, 사용 용도별로 공양물과 약재로서, 또는 공예품으로의 침향을 항목별로 나눠 설명할 것이다. 특히 독자들이 침향에 대해서 정확한 지식을 갖게 됨으로써 더 이상 침향에 대한 오해와 편견이 없기를 바라는 마음에 필자가 직접 침향 산지인 베트남 중부 밀랍에 들어가 침향을 채취하는 현지인들과 지내면서 보고들은 내용도 같이 기술하기로 한다. 침향이 생산되는 베트남 면적은 한반도의 약 1.5배에 달한다. AAR침향의 분포지는 베트남의 중부 서쪽의 산간 밀랍 지역에 국한돼 있다. 침향은 크게 두 가지로 나뉜다. 자연산 침향은 다시 침향과 가남으로 나뉘는데, 이는 우리의 인삼이 같은 학명이라도 그 서식지나 생산환경에 따라 산삼과 인삼으로 불리는 것과 같은 맥락이다. 인공재배 되는 침향은, 알려진 것과는 다르게 베트남 중부지방에서 조직적으로 재배한다. 필자도 현지에서 묘목부터 침향을 생산하는 일련의 기업적인 재배상태를 확인한 바 있다. (02)3663-6777 (계속)



침향은 불가의 자비정신을 상징하는 공양물로 약재와 공예품에도 활용된다.

탁한 물에서 피어난 연꽃이 청정한 불가의 마음을 표현한 상징이라면, 침향은 불가의 자비 정신을 상징한다고 전한다. 이는 자기를 희생시켜 약으로서나 그 향기로 또는 물에 지닐 때의 호산불로 그 덕행을 베푸는 데서 기인한 것이다. 탁한 물에서 피어난 연꽃이 청정한 불가의 마음을 표현한 상징이라면, 침향은 불가의 자비 정신을 상징한다고 전한다. 이는 자기를 희생시켜 약으로서나 그 향기로 또는 물에 지닐 때의 호산불로 그 덕행을 베푸는 데서 기인한 것이다.

침향은 의외로 그 용도나 효능면에 있어 상당히 광범위하다. 침향의 생성원리와 그 채취방법, 사용 용도별로 공양물과 약재로서, 또는 공예품으로의 침향을 항목별로 나눠 설명할 것이다. 특히 독자들이 침향에 대해서 정확한 지식을 갖게 됨으로써 더 이상 침향에 대한 오해와 편견이 없기를 바라는 마음에 필자가 직접 침향 산지인 베트남 중부 밀랍에 들어가 침향을 채취하는 현지인들과 지내면서 보고들은 내용도 같이 기술하기로 한다. 침향이 생산되는 베트남 면적은 한반도의 약 1.5배에 달한다. AAR침향의 분포지는 베트남의 중부 서쪽의 산간 밀랍 지역에 국한돼 있다. 침향은 크게 두 가지로 나뉜다. 자연산 침향은 다시 침향과 가남으로 나뉘는데, 이는 우리의 인삼이 같은 학명이라도 그 서식지나 생산환경에 따라 산삼과 인삼으로 불리는 것과 같은 맥락이다. 인공재배 되는 침향은, 알려진 것과는 다르게 베트남 중부지방에서 조직적으로 재배한다. 필자도 현지에서 묘목부터 침향을 생산하는 일련의 기업적인 재배상태를 확인한 바 있다. (02)3663-6777 (계속)

천덕연등 경기도 하남시 교산동 132-1 / 전화: 031) 792-6288, 794-4055 / 팩스: 031) 794-6288 www.chanduk.com / 취급품목: 연등 · 주름등 · 전선시공 · 영구위패 · LED인등 · LED전구