



함영의 밥맛 나는 세상

42 밥은 속명

엄마의 기획상품 '도라지김밥'

어떤 일을 원하든 원치 아니하든 하게 되는 일이 있는 것처럼, 음식에도 속명 같은 인연이 있는 모양이다. 내게 그러한 음식은 다름 아닌 '김밥'이다. 어린 시절, 김밥은 엄마가 모처럼 마음을 먹거나 학교에서 소풍을 갈 때나 맛볼 수 있는 별미였다. 강원도 토박이라 매운 맛을 즐겨하는 엄마는 김밥을 만드는 남다른 비법이 있었는데, 도라지를 잘게 찢어 고춧가루, 식초와 설탕을 넣고 새콤 달콤 매콤하게 무쳐 김밥 재료로 사용하는 것이다. 여는 김밥과는 다르게 매콤하고 개운한 맛이 나는 '도라지김밥'은 우리 집 별미 중 별미였다. 부엌 한편에 걸집이 말끔히 벗겨진 도라지가 물에 자작하게 잠겨져 있는 날은 엄마가 도라지김밥을 만들 확률이 컸다. 행여 예상이 빗나가 도라지김밥이 아닌 도라지무침이 상에 올려지면, 김밥과 도라지 서너 가닥을 올려 아쉬운 대로 김밥을 만들어 먹곤 했다. 지금에야 김밥이 그 종류와 맛이 다양해지고 흔한 음식이 됐지만, 그렇지 않던 시절에 도라지김밥은 엄마만의 획기적인 기획 상품과도 같았다.



도라지를 잘게 찢어 고춧가루, 식초와 설탕을 넣고 새콤 달콤하게 무쳐 김밥재료로 넣으면 매콤하고 개운한 맛이 난다.

이 있다든 버스에 화장실이 없다는 점이다. 그래서 나의 뱃속상태를 잘 알고 있는 친구들은 내게 기차를 권하곤 한다. 탑이 많은 나의 뱃속이 고속버스를 타고 있는 중에는 더욱 민감해져, 예정에도 없는 휴게실에 버스를 들리게 한 적이 한두 번이 아니기 때문이다.

여하튼 얼마 전에는 부산의 한 절에서 마련한 여름캠프에 참석하기 위해 7시30분 행 고속 버스에 올라탔다. 늦은 저녁을 해결할 요량으로 김밥 한 줄도 샀다. 그리고 시간 전락상, 두어 시간이 채 흐르지 않아 김밥을 꺼내들었다. 출발지에서 도착지까지 중간지점에 이르러 버스가 휴게소를 들리는 편인데, 그전에 저녁을 챙겨먹어야 휴게소에서 화장실 볼일을 보기에 무리가 없기 때문이다. 하지만 그날의 뱃속 상황은 알뜰하게도 그러한 전락과는 무관하게 돌아갔다. 버스가 휴게소를 들러 다시 출발하기가 무섭게 슬슬 신호가 오는 것

이다. 일단 참아보기로 했다. 이번에는 뱃속으로 집중된 신경을 흩뜨려놓기 위한 전략으로 음악도 들어보고 책도 꺼내어 읽다 노트북으로 밀린 원고를 끄적여보기도 한다. 하지만 그렇게 한 시간이 흐르자 도저히 참을 수 없는 경지에 까지 이르렀고, '공이'를 위해 이만하면 애를 만큼 애썼다는 생각이 들어 결국 버스가 아저씨에게로 다가갔다. "한 이십 여분은 더 가야 휴게소가 나오는데... 좀 참아보이소."

자리로 돌아온 나는 그 기나긴 시간동안, 텅 빈 종이도시락과 나무젓가락과 먹다 남은 단무지조각이 버려진 애꿎은 봉지만 노려보며 배속에 대고 사정도 하고 달래도 본다. 결국 그날, 나를 태운 고속버스는 어김없이 휴게소를 다시 들러 목적지에 십 여분 늦게 도착했고, 그 바람에 마지막 전철을 놓치고 말았다.

'앞으로는 버스 안에서 굶어죽은 한이 있더라도 김밥은커녕 물 한 모금을 마시나보자.' 자정이 넘어 새벽1시를 향하는 시각, 동고동락하듯 달달대며 끌려 다니느라 고생 많은 캐리어가방의 소리마저도 처량 맞은 밤에 소용돌이치는 경지도 기차에 비해 더 가까운 거리에서 즐길 수 있어 좋다. 다만 한 가지 불편한 점

자유기고가, blog.naver.com/owisdorn



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

1 쉽다! 건강해지는 길

자동차 오일은 교환하는데 몸 위해 뭘 하지?

건강을 위해 할 수 있는 일은 무엇이 있을까? 건강해지는 길은 쉽다. 바로 아이처럼 사는 것이다. 아이들은 건강하고 활력이 넘치고 피로해져도 금새 회복된다. 왜 그럴까?

아이들은 항상 움직이고 매사 호기심을 갖고 밝게 살기 때문이다. 항상 움직인다는 것은 우리 몸의 기가 활발하게 흐른다는 것이다. 호기심이 많다는 것은 정신이 끊임없이 움직인다는 것이다.

병이 났을 때 무엇때문인지 알지 못한다. 왜 아프게 되었는지는 전문가에게 물어봐야 알 수가 있다. 자동차에는 연료도 넣고 오일도 교환하면서 우리 몸을 위해서는 무엇을 하나? 밥은 연료에 해당하고 비타민, 보약은 오일에 해당한다. 자기 체질에 맞는 연료와 오일을 공급한다면 그것만으로도 건강할 수 있다.

쉽다. 건강해지는 길은 아이처럼 사는 것이고 질병에 걸렸을 때는 나에게 맞는 치료를 받으ณ 된다. 물론 평소 나에게 맞는 연료와 오일을 주입하는 것도 잊지 말아야겠다.

#건강을 지키는 5계명(필자 선정)

1. 하루 물 2리터 마시기
식전 30분-식후 1시간 내에는 물을 마시지 않는다.
식사 중에 물을 마시게 되면 위장 속에 위산농도가

높아지게 되어 소화기능이 약해진다. 식사와 물 마시는 따로 하는 것이 장 건강에 좋다. 그리고 체중 50kg 기준 물 2ℓ가 기순환에 필요한 양이다. 식사시간을 피해서 마음껏 물을 마시도록 하자. 물을 마시면 감기에 걸리지 않는다. 요즘같이 신종인플루엔자가 유행하는 때에 물 마시는 최고의 예방법이다.

2. 하루 1시간 30분 이상 걷기
인간은 동물이기 때문에 하루에 일정량을 반드시 움직여야 생명활동을 유지할 수 있다. 하루 1시간30분은 필수운동량이다. 걸을 때는 턱을 들고 팔을 앞뒤로 활기차게 움직이는 것이 중요하다. 턱을 들어야 척추가 반듯해지고 팔을 앞뒤로 움직여야 등근육과 뇌기능이 활발해진다.

3. 자신에게 필요한 비타민을 먹자
사람마다 필요한 비타민이 있다. 그때 증상에 따라 필요한 비타민을 먹는 것은 아주 중요하다. 건강을 위해서 일부러 비타민을 챙겨먹는 것이 필요하다.

4. 하루 건강차 한잔 이상 마시기
국화차는 마음을 안정시키고 녹차는 변비를 가라앉힌다. 홍삼차는 활기를 주고 대추차는 위장을 따뜻

하게 한다. 자신에게 필요한 건강차 한두잔 정도는 마시는 여유를 갖도록 하자.

5. 혀, 소변, 대변 체크를 생활화한다
아침저녁으로 혀를 보자. 깨끗한 혀는 100점, 백태는 80점, 황태는 70점이다. 뱃속의 건강상태가 혀에 태로 나타나기 날마다 하는 건강검진이다.

소변은 시원하고 투명한 색이 건강 100점이고, 노란색이 전하면 80점, 거품이 많으면 70점이다. 노란색이 전하면 목속 어딘가 염증이 있는 것이고, 거품이 많으면 간기능이 약해진 것이고 당뇨병을 조심해야 한다. 대변은 황금색 바나나같은 대변이 건강 100점이고, 색이 전하하고 풀어져나오면 80점, 변비나 설사가 반복되면 70점이다. 변비인 경우에 식이섬유소가 많은 키위, 고구마, 사과가 효과적이고, 설사인 경우에는 바나나, 호박, 따뜻한 차가 좋다.

이경제 한양방의료센터salm 대표원장
1968년 출생, 1992년 경희대 한의학과 졸업, 1992년 이경제한의원 개원, 2000~2002년 MBC '일밤 건강보감' 출연, 저서 <기통한 한의사 이경제의 이침이야기> <이경제의 건강보감> 외, 2008년~현재 한양방의료센터salm 대표원장, 한양방의료센터 www.salm.co.kr

불교박람회서 만행화 전시 열풍

있던 것은 가장 기억에 남는 자랑스러운 순간이었습니다.

2007 한국불교박람회는 다양한 불상과 불교문화상품이 전시, 출품됐습니다.

수천가지 종류의 불교문화 상품은 우리나라를 대표할 수 있는 상품이기에 외국인들에게도 홍보할 수 있는 좋은 기회였습니다.

불교박람회가 열리는 4일 동안 만행화 신발을 전시, 홍보판매를 하면서 저희 만행화를 관람했던 사부대중은 고무신을 닮아 스님용, 불자용이 아니냐는 말을 하며 혼스럽다는 의견을 주시기도 했습니다. 하지만 많은 분들이 우리나라 고무신을 닮아서 전통적이면서도 고풍스러운 아름다움이 느껴진다고 칭찬을 마다하지 않았습니.

특히 일반시중에서 보지 못하던 신발이기에 불자들은 지대한 관심을 가졌고, 저는 제품을 설명하고 알릴 수 있었던 뜻 깊은 시간이었습니다.

그렇게 박람회 기간 동안 열심히 홍보를 하던 중 동안거, 하안거 결제에 100일간 공부하러 가실 스님들 생각이 떠올랐습니다. 선원에 만행화 신발을 전시할 수 있도록 발원을 하면서 박람회에 방문한 불자들에게 조심스레 말을 건네기도 했습니다.

그러던 중 평소에 다니는 남한산 망월사 스님과 신도님들이 불교박람회에 만행화가 전시 됐다는 소식을 듣고 현장을 방문해주셨습니다. 대화가 오고 가는 중에 동안거, 하안거 이야기가 나왔고 저는 조심스레 정진하시는 스님들께 전시하면 좋겠다는 의견을 내비추었습니다.

스님과 신도님들께서는 박람회를 다 돌아보신 후 108컬레의 만행화를 전시하겠다고 말씀하셨습니다. 저의 간절했던 발원이 이루어지는 순간이었습니다.

박람회가 끝난 후에 보시를 하러 가게 됐고 만행화 108컬레는 강원도 원주시로 분할 남한산 망월사의 스님, 신도회장, 불자님들의 뜻을 담아 동안거 정진 중인 스님들께 전달했습니다.

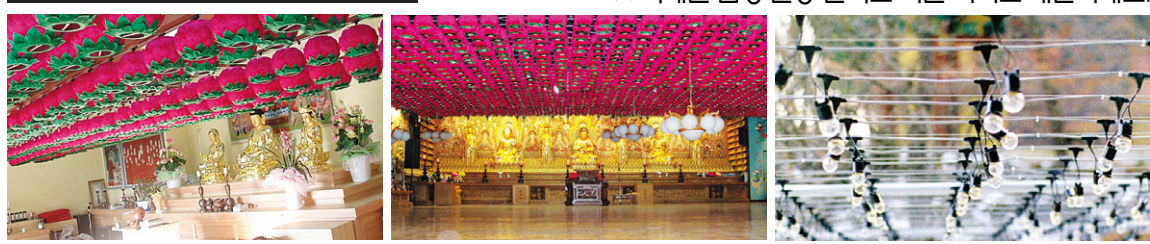
원정사에서 정진 중이던 스님들은 신기한 듯 회색 방한용 털신을 신어보시고 "시중의 검정 털신만 신어왔는데 이렇게 만행화 털신은 처음신어 보신다"며 찬사를 아끼지 않았습니다. 스님, 신도회장, 불자님들은 여러 스님들이 신발 신는 모습을 보며 뜻이 잘 전달 돼 너무나도 기쁘다고 말씀하셨습니다. (02)733-5715



스님들께 부담이 될까라 생각하면서도 저는 만행화 신발을 홍보하고자 절을 찾아 다녔습니다. 하지만 오히려 스님들은 저에게 아끼 없는 조언과 격려를 해주셨습니다. 덕분에 자신감을 가지게 됐고 이에 힘입어 만행화를 '2007한국불교박람회'에 출품했습니다. 제가 만든 만행화를 불교박람회에 전시할 수 있

전선(케이블) _ 연등승강장치 天上列車

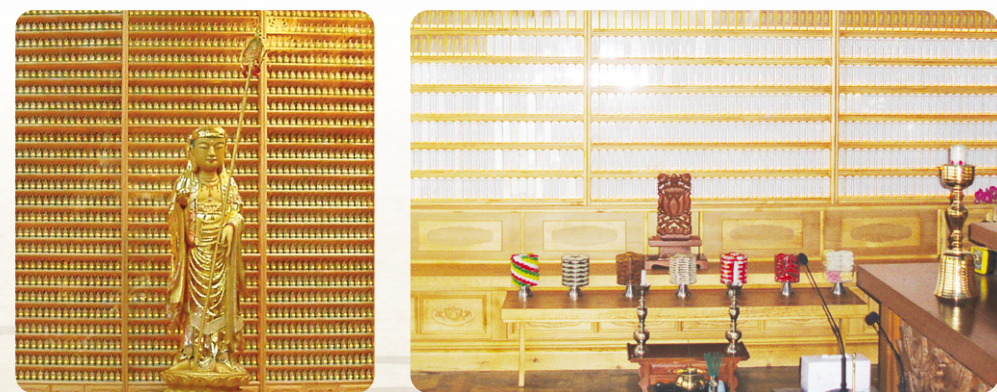
* 이제는 법당 연등 설치도 버튼 하나로 해결하세요.



연등 자동 승강장치 _ 대구 정선사, 연등 자동 승강장치 _ 서울 화계사, 외부에 시공된 전선케이블

찬덕연등에서는 KS케이블을 사용하여 가장 안전하게 전문 기술인에 의해 직접 감독 시공합니다.

찬덕연등이 개발한 영구위패 · LED 인등 · LED 전구



마산 금강정사 LED인등, 용학사 극락전 영구위패

아름다운 등

'동해 독도는 한국 땅' * 주름등 · 중등 주문 받습니다(사찰명 인쇄)



* 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