



함영의 밥맛 나는 세상

43 밥은 모험: 채식당 기행-수안 처사 편<1>

플만 먹고 어떻게 기운 쓰냐고...

수안 처사의 낡은 '애마(愛馬)'는 오늘도 밥 새 안녕이다. 재작년 한 비구니스님에게 물려받 았다는 95년도 태생의 아벨라 승용차(이후 벨 라는 그의 둘도 없는 친구다. 일명 '벨라'의 삶 은 불교와 깊은 인연이 있어 이전에는 절에서 장을 보러 다니거나 스님들의 용무를 돌던 차 였다고 한다. 절집 식구들의 온갖 생필품을 실 어 나르곤 했을 그의 봉사자이던 수안을 따 라 경주에 와서도 여전하다. 그 차의 주인은 수 안 처사뿐 아니라 같은 학교의 여러 비구니스 님들이기 때문이다.

"지방에서는 차가 필요할 때가 종종 있는데, 학교에 다니는 비구니스님들은 대부분 생활이 열악하다보니 차 가 없어 불편을 겪 는 경우가 있어요. 그래서 스님들 일 보러 다닐 때 쓰시 라고 킴 몇 개 복 사해 드렸어요. 서 로가 필요할 때마 다 요긴히 잘 쓰고 있죠."



수안 처사가 낡은 애마(愛馬) '벨라' 안에서 익살스런 표정을 짓고 있다.

동국대(경주) 불 교대학원에 재직 중이면서 교내에서 '깨달음을 위한 플래시'라 는 불교에니메이션 동아리까지 운영하고 있는 처사는 "깨달음을 돕고 있는 공도 지대해 '깨달음 으로 가는 차'이기도 하더마 그의 애마 자랑에 신이 났다.

오늘은 벨라가 모처럼 부산 나들이를 나섰다. 경주에서 부산까지 그리 먼 거리는 아니지만, 황금의 노년기를 지나 말년의 끝을 바라보는 벨라의 상태로는 사실 무리다. 얼마 전부터는 연로한 노인들이 에어컨바람을 싫어하듯 벨라 도 비슷한 증상을 보이기 시작해, 에어컨을 켜 면 아예 시동이 꺼지는 강한 거부반응까지 보 이고 있다. 그러니 벨라의 품에서는 한여름의 짐퉁터위도 그러려니 하고 그저 폭 쨌는 게 상 책이다. 여름의 끝자락이라 아직 무더위가 남아 있는 터에, 오늘은 그나마 선선한 바람이 불어 와 다행이다. 수안 처사와 그의 애제자 은행이 와 부산에 불일도 볼 겸 소문난 채(菜)식당이 있 다고 해서 길을 떠났다.

"은행이랑 학교 다니면서 제일 자주 했던 게 수업시간에 먹고 싶은 음식을 하나씩 그리는 거였어요. 나중에 그려놓은 걸 보고 하나씩 먹 으러 다니곤 했죠. 어쩔 땐 없는 음식도 만들어 내곤했죠." (웃음)

누가 일러스트레이터 남매 아니랄까봐, 음식 을 먹으며 다니는 방법도 가지가지다. 여하튼 채식주의자들의 식성을 이해할 수 없었던 때가 불과 몇 개월 전인데, 사람의 속이 간사하기는 한가보다. 사실 수안 처사와 같은 채식주의자들 과 밥을 먹으러 다닐 때면 '사람이 말야, 활동을 하려면 고기도 먹어야 살아야지, 어떻게 플만 먹고 기운을 쓰냐고...'라는 생각이 절로 일어 여간 불만이 아니었는데, 내 몸의 구조가 순환 채소의 기운을 좋아하면서부터는 그들의 입장 을 부지런히 이해하는 중이다.

벨라와 함께 찾아가 부산의 다전(051-808-6363)이라는 채식당의 전장도 그러한 과도기를 거쳐 결국 채식당 까지 운영하게 된 사연이 있었다. 엄 마의 권유로 채식 을 시작하지 10년 이 됐다는 그녀는, 지식으로 알던 것 을 몸으로 몸소 느 끼는 체험을 통해 채식이 왜 필요한 지를 절실히 깨닫 게 됐다고 한다.

"처음엔 채식을 하면 무엇이 좋은지 생각도 없이 시작했어요. 그러다 나중에 그 이유가 점 점 몸에 와 닿았죠. 가령 불교에는 불살생의 계 가 있잖아요. 육식을 하지 않는 것은 생명에 대 한 최고 사랑의 실천이라고 봐요. 또 채식을 하 다보면 몸이 깨끗해지면서 정화되는 걸 알게 돼 명상을 하는데도 도움이 많이 돼요... 지구 온난화나 지구상의 여러 문제거리도 사실 육식 과 관련된 것들이 많아요."

채 서른이 넘지 않는 젊은 처사의 설명이 야 무지기도 하다. 복잡한 도심 한복판 건물 옥상 에 자리한 그녀의 가게는 식당이라기 보단 하 늘아래 작은 쉼터와도 같다. 옥상 한편에 마련 된 장독대의 정경이나 가게의 또 다른 전장인 명명이, 만세의 어울림처럼도 그렇고, 사찰음식 전문가인 선재 스님에게 배웠다는 전장 아가씨 의 음식에 대한 바른 마음가지이 듬뿍 담긴 콩 가스나 아채비빔밥의 맛은 더욱 그러하다.

모든 음식과 차를 손수 만든다는 젊은 전장 의 아무진 수다에 빠져 샐러드에 곁들인 당근 소스의 비법을 물어온다는 것을 깜빡했다. 하지 만 걱정할 일은 없다. 벨라가 고이 달려주는 한, 종종 그녀의 식당에 들리게 될 테니.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

2 만성피로는 종합병원

산책 · 108배로 만성피로 날려버리자

만성피로는 질병의 종합병원이다. 우리 몸의 어 느 한군데를 때리면 그곳만 아픈데, 여기저기 때 려서 아프면 피로한 걸로만 느껴진다. 만성피로는 바로 이런 병이다. 쉽게 말해 폭 쉬거나 충분히 잠 을 자도 피로가 회복되지 않는 것을 말한다.

만성피로를 진단하기 위해서는 몸의 기능적 · 구조적인 면을 살펴봐야한다.

첫째, 기능적인 면은 갑상선 기능, 장기능, 간기 능을 체크하는 것이다. 기능적인 면이 저하가 되 면 쉽게 피로를 느끼게 되고, 기력이 저하돼 만성 피로가 된다.

둘째, 구조적인 면은 턱관절, 뒷목, 어깨, 흉추, 골반, 발이 구조적으로 균형이 잘 맞는지 체크한 다. 예를 들어 양쪽 어깨의 높이가 차이가 나 거나 목이 삐뚤어져 있으면 몸으로 받게 되는 피 로는 몇 배 더 커지게 된다.

만성피로 때문에 위와 장기능이 저하되면서 몸 에 독소가 쌓이게 되는데 이러한 독소들은 혈액을 따라 간에서 걸러지기도 하지만 주로 근육에 쌓이 게 된다. 이 과정에서 식지(食積)이 생기기도 하고 여러 증상이 나타난다. 식적은 한의학적 용어로 음식을 소화시킬 때 불안전연소 된 노폐물과 가스 를 말한다.

자신이 '만성피로 증후군'인지 알아보기 위해 서 다음 세 가지를 체크해보면 된다.

첫째, 잠을 많이 자도 피곤하다.

둘째, 아침에 일어나기가 정말 힘들다.

셋째, 어떤 일에도 의욕이 생기지 않는다.

이 세 가지가 1개월 이상 있으면 만성피로 증후 군이라고 할 수 있다.

많은 만성피로 환자들은 공통점이 있었다.

첫째, 업무에서 수개월 이상 과로를 했다.

둘째, 수개월간 운동을 거의 안했다.

셋째, 저녁에 과음, 과식을 자주 했다.

결국 운동부족, 과식, 과로, 스트레스의 합작품 이다. 특히 근육이 많이 뭉쳐 있었고, 뱃속에 식적 이 가득 차 있었다. 해결책은 '적게 먹고 많이 걷는 것'이 최고다. 피곤하다고 누우면 더 피곤해진다. 한의학에서 만성피로는 '허로'라고 한다. 허로는 피모(皮毛), 힘살(肌肉), 힘줄(筋脈), 골수(骨髓), 기 혈(氣血), 진액(津液) 등이 부족해진 것을 말한다. 만성피로의 자가 치료법은 다음과 같다.

① 매일 1시간 30분 산책하기

적당히 10~20분 걷는 것은 효과가 없다. 산책의 효과는 최소 40분 이상 걸을 때부터 나타난다. 두 팔을 흔들면서 자연스럽게 걷는다. 턱을 들고 멀

리 보며 걷는 것이 중요하다.

② 반신욕 15분

체온보다 약간 높은 37~39℃의 물에 배꼽아래 까지만 담고 있는 것이다. 시간은 15분 정도 없 아있는 것이 좋다. 손은 상체에 속하기 때문에 손 을 담고 있으면 반신욕의 효과가 떨어지고, 어지 러워질 수가 있다. 반드시 손을 밖으로 해야 한다.

③ 108배 하기

절은 척추를 펴고 구부리는 과정을 반복한다. 이러한 과정에서 척추 주변의 기 순환이 왕성해지 고 운동효과를 보게 된다.

④ 저녁 굶기

저녁을 안 먹으면 장이 쉬게 되고, 근육대사가 활발해진다.

⑤ 체질 음식 먹기

양인 체질(태양인, 소양인) : 토마토, 감자, 호박, 보리, 딸기
음인 체질(태음인, 소음인) : 굴, 고구마, 양파, 마, 마늘

사부대중 심신 건강 기원하며 만들어



백산 거사의 고무신코 만행화이야기

였습니다. 사계절 단화, 방한화 털신, 특무명 털신, 조각무명, 건강지압 샌들, 건강 지압 슬리퍼, 방한 용 부츠 등의 다양한 명칭을 붙여 소재 하나하나 에서 많은 정성을 들였습니다.

만행화의 모든 제품들은 기본적으로 발 건강에 도움을 주는 지압식 양면 깔창을 착화해 만들고 색상은 주로 회색의 짙은 먹물회색을 사용했습니다. 천연 방수 원단인 초극세사 원단만을 사용했 고, 가격이 아무리 올라가도 밀장 또한 환경에 부 답이 없는 천연 코르크 중창을 고집해 사용했습니 다.

시중에서 팔리는 유행 타는 신발들은 제조과정 에서 단가를 낮추기 위해 불투명 성분이 함유된 접착제를 많이 사용합니다. 화공약품 냄새가 많이 나는 신발은 그만큼 화학약품 처리를 많이 한 제 품이기에 발 냄새나 무좀, 습진 등의 발과 관련된 질병을 좀 더 쉽게 유발시킵니다. 이처럼 신발의 소재가 발 건강에 크게 관여하는 요인 중에 하나 라는 것을 안 저는 친환경적인 소재들만을 사용했 습니다. 신발 안에 들어가는 깔창도 99% 순도의 풍산동과 초극세사 환경 살리곤 지압 패드를 사용

했고 발명 특허로 정식 등록까지 했습니다. 또한 방한용털신, 특무명 신발, 사계절단화 등등은 자 부심을 살리지는 취지로 디자인 특허등록까지도 마쳤습니다. 부르는 상호나 명칭도 왜라어보다 우 리나라의 자부심을 느낄 수 있도록 '고무신코 만 행화'로 상표등록 했습니다. 고무신코 모양의 사 계절 단화 또한 사부대중의 건강을 생각해 건강지 압깔창으로 착화했으며, 특무명 신발은 시골에서 한을 한을 직접 굶은 무명실을 엮어 만든 무명 원 단을 사용했습니다. 방한용 털신은 기존의 고무신 털신이나 타 모양 제품과는 다르게 초극세사 방수 원단을 사용해 겨울철 추운날씨에 대비했고, 10mm 보아 털을 신발 속 전체에 내장해 코르크 중창과 털 깔창, 미끄럼 방지지의 눈슬립창으로 구 성해 영하12도 이상의 추운 겨울 날씨에도 발이 시렵지 않게 했습니다. 이 점은 이미 전국의 사부 대중도 인정하고 있는 신발입니다.

'번개보다 빠른 것은 사람의 마음자리'라는 범 민 스님의 말씀처럼 제 자신 또한 법문을 굴린다 는 마음으로 만행화 신발을 만들며 이렇게 하루를 마무리 해봅니다. (02)733-5715

예전에 경기도 광주 백연암에 주석하고 계신 범 민 큰스님의 법문을 들었습니다. 마음자세를 소중 하고 귀하게 여기라는 스님의 법문을 새기며 만행 화에 사부대중의 몸과 마음이 건강하기를 기원하 며 만들어야겠다고 다짐했습니다. 이 일을 계기로 만행화를 통칭하고 있던 신발들 에 신발의 모양에 따라서 부를 수 있는 명칭을 불

현대불교현불샵 입점 기념 특별 세일전 17%DC

전통오동나무참숯반닫이에 소중한 물건을 보관하세요!!!

옛고방 전통오동나무 참숯반닫이 (압축 참숯부착)

주의!! 서랍장 큰 충격을 주지 마세요. 사용하기 전 7일 이내 반쯤 가능합니다.

- 대한민국 명장 가풍국선생(명장04-14호)께서 디자인 하시고 직접 검수 후 김수필증 부착.
- 습기를 피해 쾌적한 수납공간을 제공하는 고급 반닫이(숯판부착).
- 장마철에 주의해야 할 옷이나 수의도 안심보관.
- 제기 및 제수용품 보관함, 보석함, 고가의 도자기 등 귀중품 보관으로도 OK!!!

전통 오동나무 참숯 반닫이의 특징

고급 가구재인 오동나무와 참숯판을 접목시켜 습기제거, 탈취, 향균 등의 기능을 더한 고급 반닫이입니다. 더운 여름 장마철에 습기때문에 보관하기 어려운 수의, 제기, 옷, 서류 등 귀중품 보관이 용이합니다. 집안 어디에 놓아도 보기 좋게 어울리는 인테리어 효과 만점입니다.



참숯판부착 된 내부모습



수의 등 수납한 모습



제기 등 제수용품 수납한 모습

- 가 격 : 대형 ₩ 238,000 ⇒ ₩ 198,000 (17% DC) [가로 73cm × 세로 41cm × 높이 65cm]
- 소형 ₩ 198,000 ⇒ ₩ 158,000 (17% DC) [가로 59cm × 세로 41cm × 높이 65cm]
- 재 질 : 오동나무, 오동나무합판(뒷면), 신주장식 참숯판(골참나무 100% 국내산)
- 원산지 : 한국 · 제조원 : 옛고방

현대불교 현불샵 | 서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다. [농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주 : (주)현대불교신문사]

www.hyunbulshop.com