



함영의 밥맛 나는 세상

44 밥은 모험: 채식당 기행-수안 처사 편<2>

부처님 말씀도 잊게한 착한 밥상

길을 떠나기 전, 대걸레로 차의 먼지를 닦아 내던 수안 처사의 손길이 본네트 뚜껑에 이르러 잠시 멈춰선다. 미안한 생각이 드는지 "언제 한번 각질제거를 해줘야하는데..."라며 그의 아벨라 승용차에게 캔스레 한마디를 건네 본다. 그도 그럴 것이 벨라(에칭)의 각질 상태는 여간 심각한 수준이 아닌지라 본네트 부분은 도색이 심하게 벗겨져 먼 거리에서도 한눈에 알아볼 정도다. 요즘 차에서는 찾아볼 수 없는 벨라의 매력은 이 외에도 한두 가지가 아니다. 수안 처사의 말마따나 사람의 손길과 애정을 유독 타는지라 차에서 내릴 때면 사방 문고리를 일일이 채워 잠가줘야 한다. 또한 시속 백 킬로 미터를 넘게 주행하게 되면 나름의 아날로그식 안전경보 시스템이 가동돼, 차체와 전면 유리창 사이에 붙어있던 플라스틱 살이 빠져나와 바람을 가르곤 한다. 작년까지만 해도 댕크 소리를 내며 가동되던 에어컨은 이젠 그 기력도 다해 사람들에 더워죽은 무뎠게 인내하는 미덕도 키워준다. 하지만 벨라의 가장 큰 매력은 뭐니 뭐니 해도 절집의 굿은일과 스님들을 위해 그 소임을 성실히 수행해온 15년 삶의 행적에 있다. '납음'을 부끄러워하는 실없는 어리석음도 없이 세월의 연륜을 훈장처럼 보여주는 멋스러움이 무엇보다 마음에 든다.



토스트 위에 바나나와 견과류를 올리고 메이플시럽과 시나몬가루를 뿌린 달콤한 바나나 토스트

이모저모로 매력이 여간 아닌 벨라와 함께 떠난 이번 채식식당은 부산 남포동 근처에 위치한 P.S GREEN(tel:051-403-8471)이라는 곳이다. 일반적인 채식당에서 사용하는 우유와 같은 유제품조차 사용하지 않는 곳이다. 고혹가 즐겨 썼을 법한 빛깔고운 노란 문을 열고 들어서니 원목의 소담한 테이블과 각기 다른 개성의 의자와 책들이 쌓인 작고 안락한 공간이 펼쳐져 있다. 밥 한 끼를 먹을 때마다 작은 카드에 단풍잎 모양의 구멍을 뚫어주는 전략도 애교가 있다. 두 번째 방문이라는 수안 처사는 "와플이 특히 맛있는 집"이라고 소개한다. "보통 와플은 우유와 계란을 써서 반죽하는데 우리 집은 풀 다 쓰질 않아요. 우유 대신 두유를 쓰는데 두유에도 우유성분이 들어가거든요. 그런데 우유를 섞지 않은 유기농 두유가 있

어서 그거 한 가지만 써요. 사실 다른 재료에 비해 굵게기로 비싼데, 제 맛을 내려면 어쩔 수 없지. 외출도 그렇고 라떼 종류의 커피를 만들 때도 두유를 쓰니까 맛이 달라요." 메뉴판을 살펴본 나는 그러한 설명과는 얼토당토 않는 가격대가 믿어지지 않아, "아니, 그런데 이 가격에 뭐가 남긴 남아요?"라며 소비자의 입장에서 주책도 없는 말이 튀어나왔다. 아닌게 아니라 질 좋은 두유로 뽑아낸 커피나 아재비빔밥이 3000원이고, 돈가스를 흥내 낸 콩가스의 가격도 5000원이면 족하니 주머니사정은 걱정할 필요도 없어져 "내가 쓸 테니 맘껏 먹어 맘껏."이라는 인심 후한 말까지 불쑥 나와 버렸다.

"콩가스와 비빔밥은 사람들한테 보급하기 위해 실비만 받고 있어요. 값이 일단 저렴해야 채식을 안 해본 사람들도 쉽게 접하지 않겠어요."

주인아줌마의 말처럼 일단 가격부터가 착하니 각자의 식성이나 의견에 부분할 필요도 없이 죄다 시키고 본다. 우선 주 메뉴인 비빔밥이나 콩가스를 한 그릇씩 빼고, 사이드 메뉴로 아채채권과 과일와플과 바나나토스트까지 양껏 주문하고 보니 상 위에 차려진 자태만으로도 포만감이 느껴진다. 익숙하지만도 새롭지만도 않은 맛의 조화는 입맛을 더욱 사로잡아 각자의 밥그릇이 채 비워지기도 전에 아채채권은 벌써 두 접시 짜 들어갔다. 바나나토스트에 필이 꽂힌 나는 한수 배워볼 요량으로 주인아줌마에게 비빔을 물으니 아주 쉽다.

"토스트용 빵에 바나나를 잘라서 얹고 견과류를 부셔서 올린 다음 오븐에 구우면 돼요. 5분 정도 구워서 메이플시럽과 시나몬가루만 뿌리면 돼요."

매콤한 아재비빔밥 한 그릇을 후딱 비우고, 달콤한 바나나와 메이플시럽을 곁들인 토스트에 바삭하고 담백한 춘권과 와플도 모자라 맞은편 일행의 콩가스 한 접까지 얻어먹고 시원한 까페라떼 한잔으로 입가심까지 하고 나니, 삶은 고(苦)라고 한 부처님의 말씀을 당회 이해할 수가 없다.

자유기기고, blog.naver.com/owisdorn



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

3 한의학의 이해

한의원에 가야 할까? 병원에 가야 할까?

질병이 생겼을 때 한의원에 가야 할지, 병원에 가야 할지 고민 할 때가 있다. 한밤중에 통증이 심해서 피로할 때는 응급실에 가야 하고, 아무리 쉬어도 피로가 풀리지 않는다면 한의원에 가야 한다.

<동의보감>이 유네스코에 세계기록유산으로 등재됐고, 9월에는 이와 관련된 각종 행사가 개최돼 국가적인 경사가 이어지고 있다. 그런데 정작 한의학이 어떤 학문이고, 한의원에서는 어떤 치료를 하는지 잘 모른다. 아프면 한의원에 가야 할까? 병원에 가야 할까?

몸이 으스스 춥고 열이 나고 땀을 흘리며 두통이 있고 온 몸이 나른하고 기침을 하고 콧물이 나온다. 이는 누가 봐도 감기임을 알 수 있다. 서양의학에서는 감기 바이러스를 병의 원인으로 보고 해열제나 진통제를 사용해 치료한다.

한의학에서는 몸을 지키는 정기(正氣)가 약해지고 오장육부의 균형이 깨져서 외부의 사기(邪氣)가 침입해서 감기가 걸린다고 한다. 폐가 약해서 걸릴 수도 있고, 간이 약해서 걸릴 수도 있고, 위가 약해서 걸릴 수도 있다. 이에 대한 치료는 폐를 돕는 마황탕(麻黃湯)을 쓸 수도 있고 위장을 돕는 쌍화탕(雙和湯)을 쓸 수도 있다.

감기라는 한 질환을 놓고 한의학과 서양의학은 이렇게 다르게 본다. 중요한 것은 치료효과이다. 감기가 아스피린을 먹고 나올 수도 있고, 쌍화탕을 먹고 나올 수도 있다. 이를 보고 어느 한 편이 우수하다고 보는 것은 대단히 위험한 논리이다. 학문은 어떤 결과를 놓고 이해시키기 위한 해석 체계이다. 결과가 좋아야 학문이 좋은 것이다.

서양과 동양은 다른 풍토에서 의학을 연구 발전시켜 왔다. 아스피린이 갖는 해석체와 쌍화탕이 갖는 해석체에는 다르지만 감기를 치료한다는 결과에서 볼 때는 같은 것이다. 따라서 어떤 약이 자신의 감기를 잘 치료하는 약인지만 알면 된다.

요통은 인간이 직접 보행을 하면서 척추에 압박을 주게 돼 발생하는 질병이다. 요즘은 운동 부족과 장시간 앉아 있게 되므로 하체가 약해져 발생하기도 하고, 골다공증이나 성인병으로 되는 경우도 많다.

서양의학에서는 척추의 구조적인 문제로 요통을 이해한다. 건물의 골조가 약해지면 골조를 보강하는 작업을 하는 것처럼 척추를 보강하는 수술이나 물리치료를 한다.

한의학에서는 척추가 약해지는 원인을 신허(腎虛) 신장의 허약로 본다. 여자의 경우 출산후 자궁

과 신장이 약하게 되고 골반이 제대로 정상위치로 돌아가지 못해서 요통이 발생한다. 남자의 경우에는 신장과 대장, 소장 약해져서 허리에 부담을 주게 되고 요통이 발생한다.

여기서 허리에 대한 교정 역시 관점이 다르다. 서양의학에서는 수술이나 레이저 치료로 정상위치로 돌리고자 한다. 한의학에서는 허리 부위와 연관된 다른 부위의 경혈을 지압하거나 침을 놓음으로써 정상위치로 돌리고자 한다. 이처럼 요통에 대해서도 동서양 의학의 차이점이 드러난다.

그렇다면 우리들은 어떻게 한의학과 서양의학을 이해해야 할 것인가. 답은 간단하다. 우리에게 도움이 되는 것만을 받아들이면 된다. 이런 질병에서는 한의학이 간단하고 쉽게 치료할 수 있고 저런 질병에서는 서양의학이 간단하고 쉽게 치료한다. 이러한 장점들을 잘 알아서 활용해야 한다.

양약이든 한약이든 건강식품이든 증상과 체질에 적합할 때 효과적이다. 모두에게 좋은 약은 없다. 이제 약에 대한 이해가 선진화될 시점에 와 있다. 선진화란 그 약이 어떤 질병을 치료하고, 그 약이 자신의 체질에 맞는 지 안 맞는 지를 아는 것이다. 그래야 한의원에 가야 할 지, 병원에 가야 할 지 알 수 있다.



만행화는 한국적이면서도 전통적인 미를 살린 신발을 지향하며 만든 것입니다. 제 바깥세계의 어느 곳에서도 타국 대중이 만행화를 보면서 '저 것이 한국의 전통미를 살린 신발이구나'라고 느끼고 알아 볼 만행화를 개발·보급하는 것입니다. 한국적인 미, 발의 건강이라는 두 마리 토끼를 잡기위해 수많은 생각했습니다.

한국의 전통미 · 건강을 생각하는 만행화

스님들과 많은 사부대중은 많은 횡수의 절 수행을 합니다. 108배 · 3000배까지 하는데 절을 함에 있어서 몸무게를 가장 많이 받아 지탱하는 부분이 발바닥의 엄지발가락과 그 주변입니다. 큰 원력으로 절 수행을 하시는 사부대중의 모습을 많이 보아온 제 자신은 신발을 만들면서라도 깔창의 중요성을 생각하게 됐습니다. 단순한 깔창이 아닌 기능성을 갖춘 지압식의 깔창이 몸의 무게를 분산시켜 발 건강을 지켜줄 수 있는 깔창을 만들었습니다. 이후 5년간 만행화 신발에 착화해 보급했고 여러 대중스님, 불자들이 지압깔창의 효능에 대해 칭찬해 주셔서 큰 자부심을 느꼈습니다. 다만 한 가지 마음에 걸리는 것이 있다면 가격이 비싸다는 점입니다. 제가 지난 몇 년 동안 수많은 브랜드 제품, 저가형 제품들을 통해 시중의 유통체계를 살펴봤더니 비슷한 재료에 기능도 비슷한 제품을 쓰면서 제품의 기능을 부풀려 홍보·마케팅을 해수십만 원의 고가제품으로 둔갑시키는 경우가 많았습니다.

하지만 만행화의 경우는 제 자신이 절을 하면서 느꼈던 불편함을 되풀이하며 지인에게도 당당히

사용을 권할 수 있도록 양질의 재료와 소재들을 쓰다 보니 가격대를 낮추기가 힘들어진 것입니다. 시중의 과장 광고 된 깔창과는 차별화돼 시간이 지나도 보면 진정으로 이 지압깔창을 아껴주시는 분들을 통해 값어치를 하는 제품이라는 것이 알려질 것이라 믿습니다. 시중 신발들은 플루엔이라는 화학성 접착제를 쓰고 있습니다. 저는 다른 신발을 신으시는 분들을 위해서 깔창만이라도 무독성의 조극세사와 풍산동, 향균 실리온 고무만을 사용해 발명 보급하게 했고 많은 대중께서는 효능을 아시고는 지속적으로 사용해주고 계십니다.

그간 만행화 신발의 장·단점에는 아낌없는 조언을 해주신 여러 큰 선지식 스님들과 불자들이 지면을 통하여 깊은 감사의 말씀을 올리며, 앞으로 많은 충고와 조언의 말씀 부탁드립니다. 보다 나은 고무신코 모양의 만행화 신발을 만들어 사부대중에게 보급할 것을 약속드리며 초심을 잃지 않고 정진해 나아갈 것입니다. 언제나 부처님의 자비광명이 모든 가정에 함께 하시길 발원 합장 올립니다. 만행화 대표 박벽산 합장. (02)733-5715

세계최초의 수련전용방석 기반

氣 giban



- 고급형 39,000원 → 35,000원 (10%DC)
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒷면) 6cm]
- VIP형 (최고급 메모리폼 내역) 49,000원 → 44,000원 (10%DC)
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒷면) 8cm]

주문은 **현불샵!**
02)2004-8216

농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다.

기반은 선문화 및 명상, 수련 활성화를 위하여 만들어진 명품입니다. 선정을 닦으면 마음이 매우 고요하고 지혜로워져서 생각을 혼란하게 하는 걱정 근심이 저절로 말끔하게 사라집니다. 물질 만능주의로 빠지고 있는 현대인들에게 지금 가장 필요한 것이 무엇일까요?

일상생활에서 맹목적인 타성을 벗어나 자신의 본바탕으로 돌아가 깨어 있는 삶을 살아 갈 수 있는 수련입니다.

그러나 현실을 어떻게 봅니까? 맑은 습지만 꾸준히 수행하기 어렵거나, 그만한 여건도 되지 않습니다. 또한 수행을 하는데 쉽게 도움을 줄 수 있는 기능성 수련 도구도 없기 때문입니다. 이번 금강의료기에서는 이러한 점을 뼈아프게 느껴 세계최초의 수련 전용 기능성 방식인 기반을 출시하였습니다. 기반은 사부대중들께서 성불 하실 때까지 든든한 동반자가 되겠습니다.

※ 제품의 특징 ※

엉덩이 모양의 인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지합니다. 엉덩이 뒤쪽과 꼬리뼈와 회음부를 잇는 방식의 중심을 높게 설계하여 척추와 허리가 무리없이 바로고 자연스럽게 펴집니다. 크기가 작아 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다. 좌복위에 놓고 참선 및 명상을 하시면 더욱 좋은 자세로 유지 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 기반 앞 면에 움자를 새겨 수행하는데 태초의 氣가 충만하도록 하였습니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다.

VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내역하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

10% DC