



함영의 밥맛 나는 세상

46 밥은 모험: 채식당 기행-부채도사 편<1>

오리고기에 숨겨진 진짜 맛의 비결은?

채식주의자인 수안 처사와 그의 일행들과 도착한 오리고기집에는 선발대로 온 불교학과 학생들이 일명 '부채도사님'을 모셔놓고 둘러앉아있었다. 부채도사님은 서울과 경주 양 캠퍼스에서 티베트 불교와 언어를 가르치고 있는 불교학과 교수님이다. 그의 학생들이 마련한 저녁자리에 철학과 소속인 내가 염치 불구하고 끼여 앉게 된 데에는 여러 가지 이유가 있지만, 무엇보다 중요한 것은 먹어야 사는 법. 원시부족사회까지 거슬러 올라갈 필요도 없고, 지금도 굶어죽는 사람들이 부지기수인 지구 반대편에는 살 수 있을 정도의 먹을거리만 있어도 행복한 사람들이 있으니 말이다. 그러나 '먹어야 산다'는 나의 1조 1항의 원칙에 의거해, 상 위에는 고기 불판이 딱딱하게 데워지고, 게다가 식당 한편 TV에서는 반짝이 드레스를 입은 아가씨가 울릉도 트윈스트를 간드러지게 부르고 있는 이 순간을, 나는 '행복'이라고 자신 있게 말할 수 있다.



불판에 올려지기 전 먹음직스러운 오리고기.

는 듯도 싶지만 그렇다고 그 부채의 용도가 고기 굽기용은 아닐 테고, 여름의 기운도 한 풀 꺾인 이 시절에 더위 때문도 아닐 테고, 불판에 꽃혀있던 마음이 뜬금없이 부채도사

도사님에 대한 얘기를 꺼냈다. 그 학생도 머리가 뒤집어졌더라. 얘기인 즉 그만큼 기존의 사고체계를 흔들어놓았다고 말이었는데, 그 학생은 다행히 혼란기를 지나 안에서 꿈틀대는 작은 변화에 긍정적인 생각을 갖고 있었다.

누군가 흔들여줄 사람도 없어 지루한 여름을 보내던 참에 이보다 더한 희소식이 있을까. 그러한 양반들의 속성은 기본 내키면 언제든 산으로 훌쩍 들어갈지도 모를 일이라, 가을학기가 시작 되는데로 전공과목을 두 개나 포기하고 수강신청을 하게 됐다. 그리고 이미 두어 번의 객기와 반항기를 피어본 후 알아가고 있는 사실은, 그는 사람들에게 사랑살랑 봄바람질을 해대는 부채도사라는 거다. 물론 사람에 따라서는 그 바람이 봄바람처럼 반가운 미풍이 될 수도 있고 짜증나고 성기만 모래바람이 될 수도 있는지라, 바람의 속성에 대해서는 어디까지나 나의 주관적인 견해와 느낌을 밝혀두려다.

여하튼 오리고기집에서의 저녁식사는, 한쪽에서 푸성귀가 잔뜩 든 도시락을 펴놓고 편장찌개를 즐기는 채식파나 오리고기의 담백한 육질을 즐기는 육식파나 할 것 없이 부채도사의 봄바람질과 반짝이드레스 아가씨의 울릉도 트윈스트 가락이 흥겹기만 한 이들의 만찬이었다. 그리고 그날 더불어 알게 된 사실은, 그만한 이후로 나는 채식이나 육식이나의 정체성을 찾아 해매는 할 일 없는 방향을 그만두었다는 거다. 자유기고가, blog.naver.com/owisdom

님의 부채로 옮겨 불어 그 용도에 대해 나름 열심히 탐색하기 시작했다. 이쯤에서 잠시 부채도사님에 대한 소개를 하자면, 그가 우리 학교에 부임한지는 얼마 되지 않았지만 그에 대한 소문은 암암리에 퍼져나갔다. '말총머리에 잘 생긴 노총각'이라는 소문에서부터 머리에 후광이 뜬다는 얘기도 있었고, 수업방식이 좋게 말하면 특이하고 나쁘게 말하면 괴팍해 그 교수님 수업을 듣고 나면 머리가 뒤집어진다는 말도 떠돌았다. 말총머리에 후광이 뜬 총각의 이미지를 그려보며 혼자 할 일도 없는 궁리와 상상의 나라를 피어다다 지쳐 그 호기심을 시들해질 무렵, 지난 학기에 그에게 수업을 받았다는 미술학과의 한 학생이 다시 부채



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

5 허리디스크

허리디스크, 수술 안하고 나올수 있다

자세를 똑바로 하고 편하게 서보면 자신의 허리가 어떤 상태인지 알 수 있다. 주로 한쪽 다리가 앞이나 옆으로 나오거나 옆으로 나오는 것이다. 다리가 빠져나오는 이유는 골반이 뺨뺨아졌기 때문이다. 허리가 똑바르게 되어 있다면, 바른 자세로 서있게 된다.

허리디스크는 허리가 아프면서 다리가 저린 증상이 특징이다. 정확한 의학적 명칭은 추간판탈출증. 척추뼈 사이에 쿠션 역할을 하는 추간판이 빠져나오면서 주변 신경을 압박하여 허리 통증과 다리 저린 증상이 생긴다. 허리근육과 등은 날리 알려져 있다. 교통사고, 충돌 등의 외상으로 오는 급성적인 원인과 운동부족, 흡연, 과음, 스트레칭, 뺨뺨아진 자세, 나쁜 습관들도 원인이다.

<동의보감>에서는 열 가지 요통으로 구분한다. 신허요통, 담음요통, 식적요통, 좌심요통, 어혈요통, 풍요통, 한요통, 습음요통, 습열요통, 기요통이다.

1. 신허요통 : 지나친 성생활로 신기능이 상하여 정혈(精血)이 원만하지 못해서 은은히 아프면서 허리를 잘 쓰지 못한다.
2. 담음요통 : 담음이 온 몸의 경락(經絡)으로 돌아다니면서 허리와 잔등이 아프다.
3. 식적요통 : 술, 음식, 성생활을 과하게 하여 습열(濕熱)이 허한 틈을 타서 신(腎)에 들어가 허리를 구부렀다 폈다 하기 어렵다.
4. 좌심요통 : 무거운 것을 들다가 허리를 절질렀거나(挫閃) 떨어져서 아프다.
5. 어혈요통 : 넘어졌거나, 맞았거나, 떨어져서 생긴 어혈(瘀血)로 허리가 아프다. 낮에는 덜 아프고 밤에 더하며, 몸을 돌릴 때에 송긋으로 찌르는 것처럼 아프다.
6. 풍요통 : 풍(風)으로 신(腎)이 상하여 허리가 부분적으로 아프고 두 다리가 답기면서 뻣뻣하다.
7. 한요통 : 찬 기운이 신경을 상하여 허리가 아프다. 몸을 잘 돌리지 못하게 되고, 답게 해주면 덜 아프고 차게 하면 더 아프다.

면 더 아프다. 8. 습요통 : 습한 곳에 오랫동안 있거나 비와 이슬을 맞아서 허리가 돌이나 얼음을 매단 것처럼 무겁고 아프다. 9. 습열요통 : 평소에도 기름진 음식을 많이 먹은 사람이 허리가 아픈 것은 습열이나 음허(陰虛)로 생긴 것이다. 날씨가 흐릴 때, 혹은 오랫동안 앉아 있으면 허리가 아프다. 10. 기요통 : 자기의 욕망대로 되지 않으면 심혈(心血)이 왕성하지 못하여 근맥(筋脈)이 막히게 된다. 기가 막힌 탓으로 허리가 아파서 오랫동안 서 있지 못하고 많이 걸지도 못하게 된다.

필자의 임상경험에서 허리디스크는 남성과 여성의 원인이 다르다. 남성의 허리디스크는 대장과 항문의 기능을 좋게 하면서 치료해야 근원치료가 되고, 여성의 허리디스크는 자궁과 골반을 튼튼하게 하면서 치료해야 근원치료가 된다. 특히 출산후에 골반을 교정하는 것이 중요하다. 허리디스크 예방은 올바른 걸음걸이와 자세이다. 걸을 때는 턱을 들고 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿게 밟으며 팔을 앞뒤로 저으면서 걸어야 한다. 앉을 때는 엉덩이를 등받이에 바짝 붙여야 한다. 걸음과 자세만 확실하게 지켜도 허리디스크 예방이 된다.

허리디스크 치료는 약침요법, 한약요법, 이침요법, 교정요법 등이 있다. 약침요법은 천연약물을 경혈에 주사하여 기를 보충하면서 허리의 기능을 원상회복시키는 치료법이다. 이침요법은 귀에 있는 이침혈에 자극을 주어 치료하는 새로운 침치료이다. 귀는 우리 몸의 리모콘에 해당하여 귀에서 허리에 해당하는 경혈에 자극하는 방법이다. 한약요법은 허리 기능을 근원적으로 회복시키는 한약을 복용하는 방법이다. 교정요법은 뺨뺨아진 골격과 인대를 찾아 교정하여 정상으로 회복하는 방법이다.

집에서 할 수 있는 한방차 요법은 양인체질은 오가피, 솔잎차가 좋고, 음인체질은 갈근, 백작약차가 좋다. 허리디스크는 증상, 체질을 정확하게 파악하여 자신에게 맞는 맞춤치료를 한다면 근원적으로 해결할 수 있다.

한가위 맛이 현불샵 특별전 17%DC

전통오동나무참숯반닫이에 소중한 물건을 보관하세요!!!

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

옛고방 전통오동나무 참숯반닫이 (압축 참숯부착)

- 대한민국 명장 가풍국선생(명장04-14호)께서 디자인 하시고 직접 검수 후 검수필증 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 보기좋게 어울리는 인테리어 효과 만점입니다.



- 가격 : 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]
- 재질 : 오동나무, 오동나무합판(뒷면), 신주장식 참숯판(굴참나무 100% 국내산)
- 원산지 : 한국 · 제조원 : 옛고방

현대불교 현불샵 | 서울시 종로구 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

희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (희담석합장주, 염주, 염주 주머니) ⇒ 32,300원

· 크기 : 직경 10mm
희담석 108염주 출시기념! 희담석 합장주 증정! · 희담석합장주 (날개) 1만원

* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 물에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요. 물에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 물이 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

희담석은 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과동결사동 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.



능인로즈마리 · 능인라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 살충제를 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 특히 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인 로즈마리는 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로, 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인 라벤더향은 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

- 각 15,000원
- 규격 : 약 14cm (연소시간 약 35분) / 용량 : 약 170g

