



함영의 밥맛 나는 세상

47 밥은 모험: 채식당 기행-부채도사 편<2>

일체유심조, 몸배바지 아주머니의 밥상

가을기운이 시나브로 완연해지는 계절에 부채도사님과 그의 애제자인 수안 처사와 대연 스님은 서울의 한 뒷골목을 서성이고 있었다. 낮은 점심식사를 하기 위해서다. 그 동네의 인근 대학교를 졸업하고 히말라야로 떠났던 때가 여연 십년도 넘는 일이라, 일 년 전에 다시 돌아온 그 자리가 부채도사님에게는 여전히 친숙하면서도 낯선 풍경일터. 학교 입구를 찾지 못해 담벼락을 넘어 쓰레기통으로 첫 등교를 했다는 모교로 돌아와 이전 학생들에게 강의를 하는 입장이 되었으니 그 감회가 남다른 만도 할 테다.

“고등학교를 때려치우고 거리에 나와 자기 시작한 곳이 대학로였기 때문에 내가 돌아오고 싶은 자리는 원래 대학로였어요. 그 거리에서 소크라테스처럼 머리를 풀어헤치고 사람들과 대화를 나누는 걸 좋아했었는데 나보다 더한 꼴통들이 너무 많은 거야. 거기 끼어봐야 난 표도 안 나겠더라고. 그래서 착해진 거예요. 이렇게 웃도 깨끗하게 입고 머리도 묶고...”

착해지기 위해 오늘 아침엔 머리까지 감고나왔다는 부채도사님은 “그렇지만 세상 사람들이 다 착해지면 다시 포라이가 될지 싶어요. 그래야 세상에 다양한 메뉴판이 채워지지...”라며 부채를 펴두고 살랑살랑 바람질을 해댄다. 하지만 대학로에서 선회해 돌아온 '대학이라는 제도권의 공간이 소크라테스의 산파술은 고사하고라도 그의 말 좀머리나 생각만큼 자유로운 그만의 언어법을 이해해주거나 할까.

부채도사님의 추억이 골목골목마다 묻어 있는 동네를 이십 여분 돌아 찾아낸 곳은 건

물2층에 자리 잡은 '시골뷔페 연장전'(02-2277-1020)이라는 간판을 단 가게였다. 입구에 들어서니 약간의 어두침침한 조명 아래 몸배바지 차림을 한 아주머니가 오래 전부



'시골뷔페 연장전' 주인 아주머니의 조리모습.

터 알고지낸 사이마냥 반긴다. 주방 근처 테이블에는 호박나물에 도라지무침이며 간장에 짭조름하게 조리된 김조림과 두부조림 등 오만 잔이 마련되어있고, 수년 동안 길들여졌을 빨간 발통과 들통에서는 금방 지은 듯한 하얀 쌀밥과 시락국이 따끈한 김을 품고 있다. “어여들 들어와. 밥금 막락 해서 따뜻하”라며 채 자리를 잡기도 전에 이 찬 저찬을 권하는 아주머니의 채근은 밥맛을 더욱 돋우고, 무엇보다 아주머니의 발목 위로 강중하게 올라온 몸배바지와 연분홍색 슬리퍼가

압권이다. “내가 학교에 다닐 때만 해도 여기가 선술집이었는데... 왜 있었어요. 자봉에서 뛰어내려도 다리가 성할 정도로 나지막한 일본식 건물 같은 2층...”

그리고 보니 수업시간에 부채도사님이 군법사 시절, 일체유심조에 대한 생생한 강의를 하고 싶어 3층에서 뛰어내려보았다는 일화가 떠올라 피식 웃음이 났다.

“그때 일체유심조의 의미를 진짜로 알고 싶어 6개월을 고민했는데 풀리지 않아 3층에서 뛰어내려봤어요. 나는 내 마음과 하나다... 여기서 뛰어내려도 포근한 모습으로 떨어질 수 있어” 하면서 마음과 진자 하나가 되는지 실험해보았지. 결국 이만 두 개 부러지고 다리인데가 나갔지만... 그래서 이런 일체유심조는 아닌가보다 했지. 세상에는 다양한 종류의 일체유심조가 있어요...”

영동하고 기성전외한 그의 이야기가 결코 웃지 못할 애절함으로 다가올 때, 우리의 식사는 끝나가고 있었고 가장 먼저 식사를 마친 스님은 “주인아줌마가 이것도 금방 막 만 들었대네요.”라며 어디선가 따끈한 기운이 채 식지도 않은 수정과를 후식으로 가져왔다. 부채도사님이 온몸으로 알아낸 일체유심조의 맛을 3층에서 뛰어내려본 경험도 없는 내가 제아무리 짝어먹어 본들 그 맛을 알 도리는 없으나, 따끈한 수정과를 홀짝이며 마시는 이 순간에 적어도 알 수 있는 사실 한 가지는 있다. 그가 채득한 일체유심조의 맛과 답답하다는 것... 자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

6 식적

식적이 없어야 뱃속이 편안하다

개그맨 이수근 씨 덕분에 잘 알려진 '식적(食積)'이라는 단어는 알고 보면 우리의 일상과 참 가까이에 있다. 주위에서 '어젯밤에 과식을 했더니 속이 더부룩해', '차가운 음식을 먹었더니 배가 아프고 뻥뻥해지는 것 같아', '오랜만에 고기를 많이 먹었더니 방귀가 자주 나와' 등등의 이야기를 심심치 않게 들을 수 있는데, 이 모든 것이 식적 증상이다.

아래의 간단한 테스트를 통해서 자신이 식적이 아닌지 진단해 볼 수 있다.

- ※ 식사후에 배가 더부룩하다.
- ※ 식사와 상관없이 트림이 자주 나온다.
- ※ 헛구역질을 한다.
- ※ 평소 신물이 올라오거나 속이 쓰리다.
- ※ 배가 개구리배 같이 뻥뻥하다.
- ※ 평소 방귀를 자주 뀌다.
- ※ 보통 변비 또는 설사가 있다.
- ※ 대변색이 검거나 진하다.
- ※ 대변이 풀어져 나오거나 토기통 같이 작고 동글하게 나온다.

이 중 3개 이상이거나 같은 증상이 한달 이상 계속되면 식적이 있다고 판단할 수 있다. 하지만 자신이 식적에 해당한다고 판단이 되어도 크게 걱정은 하지 않아도 된다. 식적이란 장기능이 원활하지 않아서 생기는 비정상적인 상태이지만, 그 자체로는 심각한 질병은 아니다.

다만, 이러한 증상이 오래 지속되어 우리 몸의 균형이 흐트러진다면 주의해야 한다. 한 번, 두 번 뱃속이 새기 시작한 지붕은 금세 금이 가고, 금이가는 무너져 내릴 수도 있기 때문이다.

'식적'이란 문자 그대로 '먹은 것(食)'이 '쌓여 있다(積)'는 의미이다. 우리 몸 속에서 이미 소화됐어야 할 음식이 제대로 소화되지 않고 쌓여서 가스를 발생시키고 더부룩한 불쾌감을 주는 증상이다. 결국 소화기능이 저하

된 문제이다.

필자는 '무엇을, 어떻게, 언제 먹어야 하나'의 관점에서 환자들에게 생활습관의 교정을 지도하고 있는데, 이러한 생활습관의 교정이 바로 되어야 근본적으로 해결이 된다.

첫째, 무엇을 먹어야 하는가. 지나친 육류 위주의 식습관을 지닌 사람들은 야채, 과일, 잡곡 등의 섬유질이 풍부한 먹거리의 섭취를 늘릴 필요가 있다. 육류는 고단백 식품으로서 장에서 분해되면서 특한 냄새의 방귀를 만들어내는 주범이라고 알려져 있다.

반면, 섬유소가 풍부한 먹거리는 일단 부피가 커서 대장의 연동운동을 촉진시켜 배변을 원활하게 하며, 장속의 독소들을 배출한다. 충분한 섬유소 섭취는 불룩해진 배도 들어가고 방귀도 덜 끼게 되며 위로는 머리도 맑아지고 피부도 좋아지며 몸이 가벼워지게 한다.

둘째, '언제' 먹어야 하나. 관점에서 중요한 것은 '해가 지고난 후 먹지 않는 것'이 중요하다. 동양의학에는 '하루의 꼭 지켜야 할 법도는 저녁에 포식하지 않는 것이다'라고 했다. 소화기 되기 전에 잠자리에 들면 소화를 못 시킨 장기들이 헐거워질 것이고, 숙면을 취하기가 어렵다.

셋째, 물을 '어떻게' 섭취하느냐가 중요하다. 우리의 몸은 하루에 약 2리터 정도의 수분을 필요로 한다. 그리고 이 물을 식사 전 30분에서 식후 1시간을 피해서 섭취할 필요가 있다. 식사시간에 물을 마시게 되면 위산이 물에 희석 돼 음식물을 제대로 소화시키지 못하게 된다. 위에서 제대로 소화되지 못한 음식물은 소장과 대장에 영향을 끼치게 되는데 이것이 식적을 일으킨다.

필자가 한의원에서 하는 식적 치료법

- ① 식적 해소법: 복부침, 사관침을 통해 식적이 분해되어 배출되는 효과를 본다.
- ② 식적 분해 약침: 식적을 분해하는 약침요법으로 식적을 근원적으로 없앤다.
- ③ 장해독 비비환: 식적을 분해하여 근원적으로 장을 해독하는 장해독환은 탁월한 효능이 있다.

세계최초의 수련전용방석 기반

氣 giban

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다.

기반은 선문화 및 명상, 수련 활성화를 위하여 만들어진 명품입니다. 선정을 닦으면 마음이 매우 고요하고 지체로워져서 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 어떻게든? 말은 쉽지만 꾸준히 수행하기 어렵거나, 그만큼 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 ※

영덩이 모양의 인체공학적인 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지합니다. 영덩이 뒤쪽과 꼬리뼈와 허음부를 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 수행 하는데 태초의 기가 충만하도록 하였습니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내입하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

현불샵만의 특별한 소식!!

현불샵 판매 1위를 자랑하는 기반방식의 아낌없는 성원에 보답하고자 다량주문을 하시는 분들께 특별한 혜택을 마련했습니다.

※ 50개 이상 주문시 25%의 할인 혜택을 드립니다.

10% DC

서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 F. 02)737-0696 / 현불샵 온라인쇼핑몰 www.hyunbulshop.com

제품 사용처: 사찰, 선방, 수행단체, 심신수련단체

희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (회담석합장주, 염주, 염주 주머니) ⇨ 32,300원

· 크기 : 직경 10mm
희담석 108염주 출사기념/ 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 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아옵니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

희담석(염주)은 희담석과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 희담석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과동결사동 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 전 것만을 인식하였습니다. 희담석은 생명의 에너지 분출을 돕는 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 특성을 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 170개