



함영의 밥맛 나는 세상

48 밥은 봄바람: 채식당 기행-부채도사 편<3>

성문과 스승의 혼연일치, '국밥집 법문'

대학에서 티베트 불교를 가르치는 부채도사님의 수업 시간은 학생들 반이 청강생이다. 삶의 진리를 터득하기 위해 자발적으로 참여한 수업이기에 일명 '노명' 청강생들의 열의는 뜨겁다. 특히 한씨 이준마와 나씨 아준마의 눈은 한밤중에 깨어있는 올빼미만큼 또렷하다. 하나라도 가르치려는 선생님과 하나라도 알아먹기 위해 애쓰는 두 학생의 모습을 지켜보노라면 '혼연일치'라는 말의 의미가 제대로 실감난다.

예전 같으면 그림자도 밝기 어려운 스승이라, 식사 한 끼 대접하고 싶었던 마음에 수업만 끝나면 이래저래 눈치만 살피던 차에, 오늘 두 아준마는 '다부지개' 마음을 먹었다. 밥을 만난 인연으로 보름의 달처럼 휘영청 빛나는 얼굴이 인상 깊어 그 속내까지 익히 알고 있었던 나는 오지랖이 발동해, 수업이 끝나기가 무섭게 '교수님, 여기 보살님들이 공양대접을 하고 싶네요'라며 말을 대신 건넸다. 때론 주체 못할 오지랖 덕에 식복도 따르는지라, 학교 인근에 소문난 국밥집을 동행하게 됐다.

"지는 너무 감사한기라예. 정법으로 공부할 수 있게 해달라고 매일 기도를 했거든요. 그런데 수업시간이 와그리 빨리 지나가는지, 마냥 듣고 싶은데 어느새 끝나는기라예." "맛아예. 일주일이 정말로 기다려지고 이렇게 불법을 공부한다는 게 너무 행복한기라예..."

국밥집으로 향하는 차 안에서부터 시작된 두 아준마의 살가운 감회로 차 안은 들쭉인다.

부채도사님과 두 아준마의 남다른 감회가

사투리의 정감어린 리듬을 타고 흘러나오는 가운데 도착한 곳은 '강변 굴국밥' (054-775-0082)이라는 집이었다. 굴국밥 전문점에 왔으니 두말할 것도 없이 만장일치로 매생이굴국밥을 주문했다.



정법에 대한 뜨거운 열의로 수업을 듣는 한씨 아준마와 나씨 아준마.

"어려운 얘기도 어찌 그래 쉽고 재밌게 해주시는지... 그런데 들을 때는 알만해서 고개를 끄덕이는데 돌아서면 바로 이게 뭔 소리인가 싶고 다시 도무적인기라예."

나씨 아준마가 남다른 감회를 털어놓는 사이, 상위에는 국밥이 푹배기 속에서 보글보글 끓어 이야기의 흥을 더욱 돋운다.

"스승의 말을 듣고 공부하는 성문들의 속성이 그래요. 그래서 듣고 또 들으면서 공부하고 복력을 쌓아가야 해요. 그래야 공부도 깊이 할 수 있으니, 세상과 따뜻한함을 나누는

것에서부터 공부한 것을 하나씩 소화해가며 복력을 쌓아보세요."

"그러니까 잔밥이 쌓여야 된다는 말씀이네요. 그런데 매생이굴국밥은 처음 먹어보는데 생각보다 참말로 시원하고 맛있네요."

출로 길을 가는 독각과 달리 성문에게 스승의 존재란 어두운 길을 가는 등불과도 같으니, 하루하루 정법을 만나게 해달라고 기도를 해온 나씨 아준마나 새벽 두시까지 불을 밝히고 정경공부를 한다는 한씨 아준마나 그들이 정한 스승의 말 한 마디는 그 무게가 천금과도 같다. 그러한 열성 제자들을 위해 부채도사님은 국밥도 먹는 등 마는 등하며 설명을 보낸다.

"스승으로서의 자격됨이 있는지 12년을 지켜보라는 말이 있어요. 부처님도 신심만으로 스승을 섬기지 말라고 했어요. 황금을 잘라보고 짚어봐 황금이 줄 알아보듯 내 말도 절대로 그대로 믿거나 존경하지 말라고 했어요. 그래야 스스로 보살이 되어 세상을 홀로 걷는 아름다운 사람이 되지 않겠어요..."

끊임없이 깨어 하나의 현상도 어떤 조건과 원인으로 일어나는지 바라보는 지혜로 공부할 것을 강조한 이른바 '국밥집 법문'을 마무리되자, 즈음, 푹배기의 국밥도 마음속까지 다부지게 흘러들어 따끈하게 채어지고 있었다. 가을햇살 아래 반짝이는 형상강의 줄기가 창밖으로 유유히 흘러 더없이 평화로운 오후에, 마지막 국밥 한술까지 일뜰하게 떠 넣으며 두 노명 학생은 그렇게 성문의 길을 부지런히 가고 있었다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

7 무릎관절염

'건강한 무릎' 위한 6가지 생활습관

국민건강보험공단의 자료에 따르면 60~80대 남녀가 받은 수술 중 가장 많은 수술이 슬관절전치환술이었다. 슬관절전치환은 무릎관절을 인공관절로 교체하는 시술이다.

무릎의 관절 사이에는 연골이 뼈와 뼈 사이가 부딪치지 않도록 쿠션역할을 하고 있다. 이 연골부분이 점차 손실되면 뼈끼리 부딪치면서 통증이 발생한다. 연골이 닳기 시작하는 초기에는 아픈 정도가 심하지 않고 많이 걸으면 시큰거린다. 무릎 안쪽이 주로 아프고 앞쪽이 아프기도 하다. 4, 50대가 되면서 특별한 일 없이 무릎이 아프고, 붓고, 손으로 만질 때 무릎이 커져있으면 퇴행성 관절염이라고 볼 수 있다.

한의학에서는 무릎관절염을 역절풍(歷節風)이라고 한다. 뼈마디가 쭈시고 아프다고 해서 붙여진 이름이다.

그러면 자신의 무릎이 건강한지 체크해보자.

- * 무릎을 굽히기가 불편하다.
- * 앉았다 일어날 때 무릎이 아프다.
- * 계단을 내려가거나, 내리막길을 걸을 때 통증이 더 심하다.
- * 걸을 때 다리에 힘이 빠진다.
- * 무릎이 자주 붓고 아프다.
- * 무릎의 통증이 하루 이상 지속된다.
- * 다리가 점점 O다리가 되어간다.

이 중에 해당하는 증상이 두 가지 이상이라면 무릎관절염을 진찰받아보는 것이 좋다.

다른 질병도 마찬가지로, 무릎관절염은 악화되기 전에 예방하는 것이 최상이다. 무릎 수술을 하고 나서 후회하는 사람들이 많다. 그만큼 수술 후의 예후가 좋지 않기 때문이다. 허리디스크수술보다 더 어렵고 까다로운 증상이 무릎관절염이다. 필자는 무릎관절염을 치료하기 위해 서 봉독약침 치료와 아교위주의 처방을 주로 사용한다.

봉독약침요법은 꿀벌에 전자충격을 줘서 봉독을 뽑아낸 뒤 정제시킨 엑기스를 경혈에 주입하여 치료하는 약침요법이다. 벌침은 예로부터 신경통, 관절염의 특효로 고

대 이집트의 의약에서도 치료로 사용했다는 기록이 있으며, 히포크라테스도 '봉독은 신비한 약'이라고 했다.

중국 산둥성에서 유명한 아교는 당나귀의 가죽을 아홉 번 끓이고 식히는 과정에서 나오는 교원질이다. 무릎의 연골을 강화하고 튼튼하게 하는데 탁월한 효능이 있다.

요즘에는 양방에서도 수술을 하지 않고 치료하는 피알 피프롤로 치료법이 생겼다. 피알피프롤로 치료는 혈액 중 치유를 담당하는 성장인자를 분리하여 농축하고 무릎인대에 주사하는 새로운 치료법이다.

수술은 최후의 방편이어야 한다고 생각한다. 양방치료든, 한방치료든 최대한 후회없이 치료하는 것이 중요하다.

임상에서 스님과 불교신자들을 치료하다보면 108배나 삼천배를 하는 과정에서 무릎과 허리의 통증을 호소하는 경우가 많다. 그런 경우에 치료도 중요하지만 무릎에 좋은 몇가지 생활습관을 이야기해준다.

<필자가 선정한 무릎이 좋아지는 생활습관>

1. 108배 하고 난후 반드시 충분한 휴식을 취한다. 무릎 주변의 경혈을 지압하여 피로를 풀어준다.
2. 걸을 때는 턱을 들고 걸어야 한다. 턱을 숙이고 걸으면 무릎중심이 무릎쪽으로 쏠리게 되어 무릎의 노화를 재촉한다. 턱을 들고 걸으면 발걸음이 가벼워지고 무릎이 전신으로 퍼져서 풀린다.
3. 방바닥에서 좌식생활보다 좌탁생활을 하는 것이 무릎과 척추 건강에 좋다. 나뭇을 다듬는 것도 방바닥에서 하지 말고 식탁 위에서 하자. 허리를 웅크리고 무릎이 하체로 쏠릴수록 무릎의 노화는 진행된다.
4. 무릎에 좋은 한방건강차를 마시자. 우슬이나 두충차를 하루 다섯잔 이상 마시면 크게 도움이 된다.
5. 무릎에 좋은 비타민을 섭취하자. 글루코사민, 상어연골 등이 도움이 된다.
6. 무릎 전문 한약 처방을 복용한다. 아교는 당나귀가죽에서 추출한 교원질로서 무릎 연골을 튼튼하게 하는 최고의 한약이다.

진관사 개산(開山) 999년 기념 및 독립운동 사료 발견 기념

삼각산 달소름 음악회

삼각산 진관사에서는 개산 999년을 맞이하여 항일 독립운동사료 발견을 축하하고 시민들의 화합과 소통을 위한 문화축제 '삼각산 달소름 음악회'를 개최합니다. 깊어가는 가을 오색단풍이 아름다운 삼각산 너른 마당에서 아름답고 고즈넉한 산사의 향음을 느껴보시기 바랍니다.

- 일 시 : 2009년 10월 18일(일요일) 오후 4시 ~ 6시
- 장 소 : 삼각산 진관사 대웅전 앞마당
- 주 관 : 삼각산 역사, 문화 보존회
- 주 최 : 대한불교조계종 진관사
- 출 연 자 : 윤문식, 김성녀, 동환스님, 김영민, 안치환, 중앙관현악단, 채향순무용단, 진관사 모음합창단, 능인선원합창단 외
- 문 의 : 진관사 종무소 02)359-8410
- 차량운행 : 18일 오후 2시 ~ 4시까지 구파발역 2번 출구, 연신내역 3번출구 하나은행앞 수시운행

* 산사의 가을은 추울 수 있으니 따뜻한 옷을 준비해 오세요.

대한불교조계종 진관사 주지 계호 합장

현대불교신문 15th

대한불교조계종 제3교구 관음성지 휴 휴 암

{ 신묘장구대다라니 철야기도 정진도량 }

사부대중일동

강원도 양양군 현남면 광진리 1번지 TEL 033)671-0093~5

신제품

건강을 생각하신다면 그을음 없는 삼환양초를 선택하십시오!!!

우창산업
SHC 삼환중합양초
www.shcandle.net

전화 031)766-0242-3
팩스 031)766-0233
경기도 광주시 오포읍 문형리 35-16
소비자 무료전화 : 080-0766-8888
*주문이시면 택배로 안전하게 보내드립니다.

2-1 아량용 필크 70 x 35cm / 2-2 밑받초 반아심경 70 x 35cm
2-3 색형초 아량용 70 x 35cm / 2-4 봉황색 전시지 70 x 35cm
7-1 P.C 컵 밑받초 받침대 / 7-2 P.C 컵 밑받초 연소시간 약 8시간
7-3 바람막초
5-1 웨딩초 유각초 70 x 45cm