



함영의 밥맛 나는 세상

49 밥은 봄바람-부채도사 편<4>

황남빵 · 도라지 전설이 깃든 신라의 달밤

휘영청 밝은 보름달이 떴다. 보름달이 떠오르면 봄 처녀의 가슴마냥 설레는 이가 있...

석굴암 진입로에 이르렀을 때, 부채도사님이 "난 도라지 약쫄 먹어야겠다. 이게 기관지에 좋더라니까..."라며 가방에서 도라지...



경주빵의 원조 황남빵.

보름달만큼이나 차오른 수안 처사의 소원 성취를 위해, 부채도사님을 비롯한 이들이 풍겨 석굴암을 향했다. 불교대학원의 도연 처사와 무구 스님도 동행 했다. 일단 차 안에서 입이 궁급할 것을 대비해 근처 가게에서 황남빵을 한 상자 사기로 했다. 경주에서 세월의 반 이상을 보내다보니 도처에 있는 경주빵집을 자주 보긴 했지만 황남빵이라는 이름은 낯설다.

"그게 사연이 있어요. 경주빵과 황남빵을 같이 사서 맛을 비교해가며 얘길 들어가 더 실감날 텐데..."

경주빵과 황남빵에 얽힌 사연인 즉 이러했다. 옛날에 황남빵을 처음 만들어 가게를 꾸려가던 할아버지가 있었는데, 그 밑에서 빵 만드는 기술을 배운 수제자가 있었다. 그러던 어느 날, 할아버지가 돌아가시자 그의 자식들이 가게를 물려받게 됐고, 그 제자는 이름을 달리해 '경주빵'을 만들게 되었다는 얘기가.

둘러 살펴보니가 한기가 항상 목 안에 차있...

부채도사님의 말을 받아 도연 처사는 "도라지꽃이 어떻게 유래했는지 아세요?"라며 그에 얽힌 전설을 들려준다.

"그게 배경이 금강산인데, 아버지와 딸이 사는 화전민 가족이 있었어요. 딸은 커서 예쁜 처녀가 됐는데 이름이 라지였어요. 그런데 라지가 옆 마을 총각이랑 오누이처럼 지내다가... 아고 그리고 보니 얘길 하나 빼먹었네. 실은 얼마도 있었는데..."

도연 처사의 전설 따라 삼만 리가 펼쳐지

는 가운데 차는 전등을 끈 채 느린 속도로 석굴암을 올라가고 있었다.

"그런데 이젠 벨라(자신의 낡은 아벨라 승용차의 애칭)만 할 수 있는 것이예요. 벨라와 철이만화 로봇태권V를 조종하는 주인공 이름이 합체해 조종하는 거니까 다른 사람은 절대 따라하면 안돼요."

수안 처사의 노파심에 부채도사님은 "벨라가 일어나 로봇태권V가 되는 거 아냐. 아니면 독수리 5형제로 바꿔던지..."라며 농을 하고, 차는 어느덧 석굴암 정상에까지 이르렀다. 대화의 주제가 이미 독수리5형제로 넘어간 지가 언제인데, 도연 처사의 도라지에 얽힌 사연은 중간에 이르지도 않은 눈치다.

"그러던 어느 날 농사는 망하고 엄마는 폐병으로 죽은 거예요. 그런데 옆 마을에 황남부가 있어가지고..."

도연 처사의 끈질긴 근성에는 부채도사님도 당할 재간이 없어 "그래서 그 황남부가 황남빵을 만든 거 아냐?"라며 부채집에 가속도를 붙이고, 수안 처사는 한술 더 떠 "올커니~!"라고 추임새를 넣는다.

보름달마냥 팔을 한 아름 안고 있는 황남빵을 오물거리며 신라의 한량들은 그렇게 그윽한 달빛을 유유 작작 즐기고 있었다. 그 날 밤, 가슴 가득 품은 달무리의 기운과 별풍선의 추억은 생생하기만 한데, 라지가 왜 도라지가 됐는지에 대한 기억은 당체 떠오르질 않는다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

8 두통

'두통' 원인 알아야 근본 치료 된다

두통은 흔한 질병이지만, 그 통증은 참으로 고통스럽다. 단순한 두통은 시간이 지나면 해결되지만, 만성두통은 근본적인 대책이 필요하다. 두통에 대해 살살이 파헤쳐보자.

1. 편두통

왼쪽이든 오른쪽이든 어느 한쪽 머리에 통증이 생기는 것을 편두통이라고 한다. 원인은 뒷목에서 오는 경우가 많고 턱관절 불균형에서 오기도 한다. 통증이 있는 쪽 뒷목을 만져보면 굳어있고 심한 경우는 어깨까지 뻐근하다. 이 경우는 뒷목을 교정하여 해결할 수 있다.

턱관절의 불균형에서 오는 편두통의 경우는 턱관절을 만져보아 아픈 곳을 마사지해준다. 턱관절은 우리 인체에서 유일하게 동시에 움직이는 양측관절이다. 한마디로 왼쪽 턱과 오른쪽 턱이 동시에 움직인다는 이야기이다. 그러므로 양측관절인 턱관절이 불균형해지면 척추의 불균형이 생기고 그로 인해 편두통이 생길 수 있다. 심한 턱관절 불균형은 정형외과나 치과에서의 치료 및 상담이 필요하다.

2. 소화장애로 인한 두통

잘 체하거나 배속이 더부룩하며 평소 소화장애가 있는 경우의 두통이다. 이런 두통은 소화장애를 해소하고 배속의 가스를 제거하면 두통이 없어진다. 변비가 있는 경우는 키위, 푸룬(사양자두), 알로에 등이 도움이 되고, 설사가 있는 경우는 바나나, 옥수수 등이 좋다.

3. 눈의 피로로 인한 두통

눈과 두통은 밀접한 관계가 있다. 눈이 피로하면 두통이 생기고 두통 때문에 눈이 충혈되기도 한다. 눈이 피곤할 때 뒤통수를 만져보면 굉장히 아픈 곳이 있다. 여기에 찬물수건을 대고 있으면 눈이 시원해지면서 두통이 호전된다. 그리고 인공눈물로 눈의 건조함을 풀어주는 것도 중요하다. 눈의 피로로 인한 두통에는 구기자차, 오렌지 주스가 도움이 된다.

4. 스트레스로 인한 두통

스트레스를 받게 되면 뒷목 근육이 긴장이 된다. 그래

서 뒷목 근육을 '스트레스 근육'이라고도 한다. 두통의 가장 흔한 경우가 스트레스성 두통이다. 스트레스가 해결되기 전까지는 잘 낫지 않는데, ABM 검사를 해보면 대뇌활성도가 현저히 떨어지게 나타난다. 고주파치료로 뒷목과 어깨 등을 풀어주어 근육을 이완(relax) 시키고, 정신적인 심화(心火)를 가라앉히는 청심환 처방으로 스트레스를 조절해주는 것이 효과적이다.

5. 원인 모를 두통

두통의 80% 이상이 근육 수축에 의한 통증이 원인인 '긴장성 두통'이라고 한다. 스트레스나 피로 때문에 머리나 목의 근육이 지속적으로 수축해 발생하는데 주로 오후 늦게 나타나며 머리 주위를 조이는 느낌이 온다. 대부분의 긴장성 두통은 숙면을 취하면 사라진다. 너무 많이 자거나 조금 잘 경우 생기기므로 규칙적인 수면시간을 유지해야 한다. 가벼운 운동은 스트레스를 줄이고 뇌에 엔돌핀(endorphin)을 생성해 두통을 풀어준다. 집에서 할 수 있는 민간요법으로는 20분 정도 뒷목, 어깨에 따뜻한 찜질을 해주면 긴장성 두통을 완화시킬 수 있다.

이렇듯 두통은 원인이 아주 다양하다. MRI나 CT 검사를 하고 나서도 이상이 없는데 두통을 호소하는 경우는 사실 육체적인 원인보다는 감정과 심리적인 원인이 많다. 이 경우에는 정제된 감정해소와 심리상담을 통한 마인드 힐링(Mind-healing)이 효과적이다.

#두통의 응급 치료법

가운데 손가락은 우리 몸의 두뇌에 해당한다. 가운데 손가락의 손목 좌우를 무릎사혈점으로 사혈을 하면 즉각적으로 효과를 볼 수가 있다.

#두통 상식

두통은 뇌에 문제가 있어서 오는 경우는 거의 없다. 대개 스트레스, 뒷목의 긴장, 눈의 피로, 턱관절불균형 등이 원인인데, 사람들은 뇌에 문제가 있어서 온다고 생각한다. 두통이 오면 뒷목을 만져보라. 반드시 동쳐라. 동친 것이 풀리고 뒷목과 어깨의 기와 혈이 소통하여 부드러워지면 두통은 생기지 않는다.

세계최초의 수련전용방석 기반 氣giban

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다.

제품사용처 사찰, 선방, 선학단체 심신수련단체

기반은 선문화 및 명상, 수련 활성화를 위하여 만들어진 명품입니다. 선정을 닦으면 마음이 매우 고요하고 지혜로워져서 생각을 혼란하게 하는 걱정 근심이 저절로 맑음하게 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 ※

엉덩이 모양의 인체공학적인 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 앞면에 몸을 새겨 수행하는데 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 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 F. 02)737-0696 / 현불샵 온라인쇼핑몰 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(1분정도) 내려놓으세요. 물에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 물의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아옵니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

희담석(염주)과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 지역의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과 동동검사를 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가득 차 있는 것을 확인하였습니다. 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 원향을 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