



함영의 밥맛 나는 세상

52 밥은 현재-미장원 편<1>

미장원에서 파마하면서 밥 시켜먹기

오늘도 내 밥 향관문에는 오만 식당의 전 단자들이 도배되어 있고, 집 앞 쓰레기는 간 밥에 다녀간 고양이로 여기저기 너부러져 있다. 매일 지나가는 길목엔 그세 그 흔한 미장원이 두 곳이나 더 생겨났고, 집 앞에 삼겹살 집은 어느새 곱창 파는 집으로 바뀌어 문전성시다. 근처 소나무 숲에 모여 살던 백로 떼들은 어디로 갔는지 온데간데 없고, 강을 가로지르는 다리 아래에는 겨울철새들이 제집마냥 서둘러 자리를 잡았다. 너무나 익숙한 풍경도 눈에 제대로 담지 못하고 살아온 판에 요즘은 그 속에서 시나브로 일어나는 변화도 감지되는 것은 아마도 성숙해진 계절 탓일 테다. 소소한 익숙함도 소소한 새로움도 차차 인식되는 요즘, 나는 내가 행복하다는 것을 잘 알고 있다. 그런데 한편 불행히도 나는 이 모든 행복을 여실히 느끼지 못한다. 그저 머리로 인식된 행복일 뿐이다. 동네의 정겨운 풍경도, 눈이 시리도록 푸른 가을 하늘도 그 속에 속한 나 그저 겉도는 삶의 그림자처럼, 붕 떠있는 아득한 환영과 같은 느낌이다. 요즘은 그 증세에 대한 분석을 하게 되었다. 왜 나는 현재에 머물러있지 못할까? 스스로에게 던진 새 해두와 마무리에서도 머리로는 이해되는 행복이란 감정을 떠안고 모처럼 동네 단골 미장원으로 나를 이끌 나갔다. 미장원에 들를 여유조차 없어 길어진 머리를 샤워할 때 석죽석죽 자르곤 했더니, 어느 순간 헤어스타일이 종잡을 수 없게 되었다.

다. 손발만끔이나 마음이 척척 맞는 두 언니의 씬 수다로 오늘도 작은 미장원 안은 다정(多情)으로 넘친다. "언니, 참 재주도 좋소. 혼자 거울보고 뒷머리까지 자르는 사람은 처음 본다. 집에서 없어진다면 코 닿을 거리인데 아무리 시간이



미장원 주인 신 언니와 그녀를 도와 일하고 있는 김 언니는 살갑기가 친자매 같다.

없어도 그렇지, 다시는 그러지 마이소잉." 나의 심상치 않은 머리상태를 점검한 신 언니가 반가운 인사를 구박으로 대신한다. 요즘은 파마의 종류도 가지가지라 선택을 하기도 어지럽다. 단순무식한 내 고집으로는 자고로 파마란 뽀글뽀글해야 제격이니, 그러한 성향을 익히 아는 두 언니는 두말할 것도 없이 촘촘히 구부름을 맡아준다.

"신아, 오늘은 그냥 밥 시켜먹자. 이 집에서 시켜 먹어볼까?" 점심시간에 손님이 많아 밥 때를 놓친 두

언니가 근처 새로 생긴 분식집에 주문을 할 모양이다. 시장기가 찼는가, 방금 전 음식을 주문한 신 언니가 구부름을 맡고 창박을 내다보던 내 옆으로 다가가 분식집의 배달 오 토바이가 오기를 기다린다.

"가을이 되니까 기분이 좀 그랄다. 날도 쌀쌀해지고 땀이 허전하네..."

밥 타령에서 뜬금없이 가을타령으로 넘어간 신 언니에게 "옛 애인이라고 생각나요?" 라고 농을 던지니, "언니, 옛 애인 얘기는 하지도마래. 옛날 애인이고 뱃도 읊다. 나는 첫 남자랑 무조건 결혼해야 되는 줄 알고, 일 년도 연애 않고 결혼해 첫 해에 바로 애 놓고 살았재"라며 그 사연이 붓물 터지듯 한다. 주말드라마에서처럼 남녀 주인공의 사랑처럼 이를 듯 말듯 한 애달음이나 극적 반전도 없이 20대 초에 만난 첫사랑과 무난하게 결혼한 자신의 러브스토리가 맹송맹송했던지 신언니는 장광한 얘기가 어디 가서 말도 꺼내지 말란다.

"에고, 결혼하면 누가 이름 불러주는 사람도 읊다."

"내가 매일 '수아아' 라고 네 이름 불러주잖아."

두 언니의 바통을 이은 신세한탄과 위안이 의종게 오가는 사이, 미장원 한쪽 테이블에는 배달된 참치김치찌개와 떡볶이와 오징어라면이 한 상 가득 차려졌다. 그런데 음식의 매달부러가 당체 입맛에 맵기 일 없으니 아니나 다를까, 먼저 수저를 들어 떡볶이를 시식한 김 언니의 입에서 "어우, 완전 소태다 소태"라는 말이 터져 나왔다. <계속> 자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

11 사상체질2

네 가지 체질로 분류해 증상 치료

사상체질의학은 네 가지 체질로 분류하여 증상과 치료법을 달리 하는 우리의 독자적 한의학이다. 구한말 이재마 선생이 창안한 체질의학이다.

태양인은 머리가 명석하고 창의력이 뛰어나며 순간적인 임기응변이 강하다. 사람을 쉽게 사귀고 진취적이며 결단력이 뛰어나다. 사상체질 중 체력이 가장 강해 지치지 않고 일한다. 다만 계획성이 부족하여 돌발적이고 공격적이다. 끝까지 자기 뜻대로 하는 역사가 있다.

폐대간소(肺大肝小)하여 폐 기능이 좋고 간 기능이 약하다. 숨을 쉬어 체내 산소와 이산화탄소를 교환하고, 기를 주관하며 몸속이 산성도 조절, 효소와 호르몬의 합성 및 대사 등에 관여하는 폐기능이 좋다. 소변을 시원하게 보고 양이 많으면 건강하다.

좋은 음식은 새우, 굴, 붕어, 잉어, 가물치, 전복, 홍합, 가재, 조개, 오징어, 대구, 감, 자몽, 키위, 포도, 모과, 앵두, 수박, 사과, 올리브유, 돈나물, 배추, 오이, 상추, 감자, 토마토, 파, 현미, 메밀 등이다. 좋은 한약은 오가피, 모과, 솔잎, 녹차 등이다.

태음인은 과묵하고 인내심이 많다. 성취욕이 강하여 이루고자 하는 목표를 향해 꾸준히 나아간다. 말을 진절하게 잘 하며 이해타산이 빠르다. 하지만 욕심과 사치심이 있어 자기 실속이 없으면 좀처럼 움직여라하지 않는다. 속으로 교만하고 일을 제때에 처리하지 않으며 서두르는 경향이 있다.

간대폐소(肝大肺小)하여 간 기능이 강하고 폐 기능이 약하다. 우리 몸이 필요로 하는 각종 영양분의 대사, 뇌에 필요한 에너지공급, 물질의 결합과 해독 등을 하는 간기능이 좋다. 구슬땀을 많이 흘리면 건강하다.

좋은 음식은 게, 결명자, 고구마, 고등어, 고사리, 국화, 콩지, 다시마, 더덕, 도라지, 두부, 마, 매실, 머위, 명태, 무, 밤, 배, 살구, 소고기, 율무, 은행, 죽순, 참외, 참치, 치커리, 쑥, 콩, 호두 등이다. 좋은 한약은 갈근, 도라지, 오미자, 맥

문동 등이다.

소양인은 신중하고 합리적이며 사상체질 중 가장 객관적인 판단을 하는 편이다. 적극적으로 나서지는 않지만 상황판단이 정확하고, 주고받는 계산이 분명하며 필요이상으로 배품지도 않지만 남의 신세를 지는 것도 싫어한다. 막상 일을 하면 잘 하는데 시작하기를 무척 꺼려하며 일의 마무리가 약하고 체력이 부족할 때가 많다. 계획성이 다소 부족하고 일이 안되면 체념이 빠르다.

비대신소(脾大腎小)하여 비장과 췌장의 기능이 강하고, 신장의 기능이 약하다. 소화를 주관하고 노폐한 직혈구를 파괴하는 역할을 하는 지라가 강하고, 비뇨기, 생식기, 내분비 기능을 담당하는 신장기능이 약하다. 대변을 시원하게 잘 보면 건강하다.

좋은 음식은 돼지고기, 복어, 광어, 새우, 해삼, 명게, 굴, 오징어, 소라, 팔도, 수박, 자두, 유자, 바나나, 복숭아, 호박, 감자, 토란, 고사리, 검은깨, 녹두 등이다. 좋은 한약은 복분자, 산수유, 구기자, 금은화 등이다.

소음인은 머리가 총명하고 순발력이 좋으며 겉으로는 부드럽고 속으로는 치밀하다. 외유내강형으로 겉으로는 약해 보이지만 나름대로 전략이 있다. 총명한 머리에 비해 체력이 약하게 보인다. 하지만 이기적이고 질투심이 강하다. 일은 조금만 하고 성과는 크게 얻고 싶어하며 남에게 인색한 편이 있다.

신대비소(腎大脾小)하여 신장 기능이 강하고, 비장과 췌장기능이 약하다. 인체를 성장, 발육시키며, 장기의 정상적인 활동을 유지시키고, 뼈와 골수를 주관하는 일을 하는 신장이 튼튼하다. 소화를 잘 시키면 건강하다.

좋은 음식은 감치, 감초, 계란, 계피, 잣잎, 고추, 굴, 꿀, 닭고기, 대추, 들깨, 마늘, 메기, 멸치, 미역, 삼계탕, 생강, 시금치, 속, 양고기, 염소고기 등이다. 좋은 한약은 인삼, 백출, 당귀, 진피 등이다.

한양방센터상 대표원장 이경제 (02-576-7575)

비누독을 연화시키는 삼베웨이셀타올



삼베웨이셀타올 각 6,000원 → 5,400원 (10%DC)

삼베 타월의 특징

선조들의 지혜와 멋이 깃든 삼베 타월은 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단하며 곰팡이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품으로 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 맑고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

삼베웨이셀타올 세안법

- 1. 삼베웨이셀타올을 물에 적신 후 얼굴전체를 마사지 하듯 닦아줍니다.
2. 특히 코 주변을 닦아주면 피지가 제거됩니다.
3. 삼베사워타올을 물에 헹고 후 닦아줍니다.
\* 3~4일이 경과 하면 맑아진 얼굴을 볼 수 있습니다.
\* 피지, 각질연화효과가 있어 할색이 좋아짐에 화장이 잘 받습니다.

품질경영 및 공산품 안전 관리법에 의한 품질표시 특이출력제품인

- 품 명 - 예고은 삼베 샤워 타월
· 재 질 - 헨프사, 죽사
· 용 도 - 세안 및 전신목욕, 때밀이, 냉수마찰, 스포츠타월, 등산할 때, 한지목욕사시용, 건조마사지용
· 규 격 - 세안용 (30cm x 28cm)
· 제조원 - 초록산업 (한국산)

삼베수세미 특징

선조들의 지혜와 멋이 깃든 삼베수세미는 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단하며 곰팡이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품으로 식기세척기 세제를 사용하지 않고 부드러운 느낌과 수질오염을 방지할 수 있으며 사용하는 분들은 소박 하고 겸손한 아름다운 마음을 지니게 됩니다.

삼베수세미의 효과

- 다이옥신 피해와 수질오염(망속에서 자연소멸)을 방지 할 수 있습니다.
· 세제없이 식기세척이 가능합니다.
· 항균, 항독성을 지니고 있습니다.
· 과일세척에도 세제없이 세척이 가능합니다.
· 사용 후에는 세탁 후 통풍이 잘되는 곳에서 건조합니다
· 품명 - 예고은 삼베 수세미
· 재질 - 헨프사, 죽사
· 용도 - 식기세척, 과일세척, 목실청소 등
· 규격 - 30cm x 30cm (소) / 30cmx50cm (대)

위생·항균·항독 삼베수세미



삼베수세미 각 4,000원 → 3,600원 (10%DC)

건포마사지용 삼베샤워타올



삼베샤워타올 각 15,000원 → 13,500원 (10%DC)

- 품명 - 예고은 삼베 샤워 타월
· 재질 - 헨프사, 죽사
· 용도 - 세안 및 전신목욕, 때밀이, 냉수마찰, 스포츠타월, 등산할 때, 한지목욕사시용, 건조마사지용
· 규격 - 전신용 (30cm x 130cm)

건포, 습포 마사지 특장

10분 정도 마른 수건 또는 젖은 수건으로 손바 끝에서부터 심장 쪽으로, 배꼽을 중심으로 등갈피 피부부를 마사지 합니다. 외출 후 샤워 전 위생적으로 건조마사지를 해주면 몸의 신진대사가 왕성해지고 혈액순환이 활발해져 체내에 독소가 쌓이는 것을 막아주는 효과가 있습니다. 또한, 피부 보호 및 면역력 향상에 좋고, 감기도 예방할 수 있습니다

올바른 마사지방

- 여름에는 냉수마찰, 겨울에는 건조, 습포 마사지를 권합니다.
· 냉한 체질은 건조, 습포마사치가 좋고 열이 많은 사람은 냉수마사치가 좋습니다. 단, 열이 많은 사람은 건조마사지를 무리하게 하지 말고, 면역력이 떨어진 사람은 냉수마사치를 피합니다.
· 예민한 피부는 문지르는 것에 반응을 받아 피부질환이 생길 수 있으니 주의 합니다.
· 상처나 피부질환시 문지르지 않아야 합니다.



- 건조 마사지의 효과
\* 혈액순환 및 피부 신진대사를 좋게 합니다.
\* 피지분비가 줄어드는 피부에 피지선의 기능을 활발히 해줍니다.
\* 지지고 활력 없는 피부에 탄력과 윤기를 부여 합니다.
\* 피부의 더러움과 죽은 각질을 제거해 줍니다.
\* 거칠어진 외상은 바리세요. 비누독이 안 쌓이니 피부가 좋아집니다.
\* 죽은 세포나 피지가 매일 제거가 되어 때가 안 갑니다.
\* 몸의 때는 비누 때로 인해 생깁니다. 비누 때가 얼어있으므로 때가 안 갑니다.
\* 한지목욕용으로 사용해도 좋습니다.

현불삼 특별 할인 세트 30,000원 (세트 구매시 배송비 무료 + 추가 할인)

구성: 삼베웨이셀타올 + 삼베수세미 + 삼베샤워타올 + 삼베향균비누 3개



현대불교 현불삼 | 서울시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 www.hyunbulshop.com

돌잔치, 환갑, 칠순 등 각종 행사용 선물로 아주 좋습니다

희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (희담석합장주, 염주, 주머니) ⇨ 32,300원

· 크기 : 직경 10mm

희담석 합장주 증정! (희담석합장주 [날개] 1만원)

\* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시씩 1분정도 내려놓으세요. 몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머무르고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.



☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

희산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과동점자동 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 물과 불의 만남 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나다.

세계 최초 수련 전용방석 기방

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 중요합니다

\* 제품의 특징 \*

- 인체공학적인 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바로고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.
· 평상시에 사용하더라도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내외하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.



- VIP형 (최고급 메모리폼 내외) 49,000원 → 44,000원 (10%DC) [가로: 45cm x 세로: 32cm x 높이(잇몸) 8cm]
· 고급형 39,000원 → 35,000원 [가로: 45cm x 세로: 32cm x 높이(잇몸) 6cm]

현불삼만의 특별한 소식!!

현불삼 판매 1위를 자랑하는 기방방석의 이김없는 성원에 보답하고자 다량주문을 하시는 분들께 특별한 혜택을 드립니다. \* 50개 이상 주문시 25%의 할인!!

