



함영의 밥맛 나는 세상

59 밥은 현재-미장원 편<2>

미장원 언니들과 함께 한 행복한 만찬

오래전부터 꼭 해보고 싶었던 소원 하나를 이뤘다. 그 소원인 즉은 '미장원에서 파 마하면서 밥시켜먹기'다.

TV에서는 드라마 재방영이 끝나고 뉴스로 이어져, 도심 야외수영장에 멧돼지 두 마리가 출현해 사살했다는 전갈을 보내오고, 단정한 차림새의 기상캐스터가 일기예보를 할 즈음엔 불어터진 라면도, 짜디짤 떡볶이



미장원에서 시켜먹은 떡볶이.

"참치김치찌개에는 우째 참치는 없다. 이 근처 식당들이 하나같이 이렇다니까. 어찌 라면도 맵게가 맵탕으로 보이는데..."

도, 참치김치찌개는 오간 데 없는 참치김치찌개도 그 양이 꾸역꾸역 줄여주고 있었다. "아이, 정말 못 먹겠다. 내가 발로 해도 이것보다는 잘 하겠다. 우리 이제 웬만하면 시켜먹지 말자."

안에도 세상에는 수많은 일들이 시시각각 펼쳐져 돌아가고, 그새 내 머리는 방금 전까지 뱃속으로 꾸겨 넣었던 라면가라처럼 뽀글뽀글해졌다.

"떡긴 먹었는데 먹은 거 같지도 않고 억수로 허전하네. 언니야, 좀 있다 굶겨줄이나 하자."

"난 안하고 싶다. 살 빼야 된다고. 요 즈음 살이 너무 찌서 안 된다."

"똥야 혼자만 살겠다는 게야. 같이 죽자~"

때론 간드러지고 때론 바력 넘치는 경상도 여인들의 매력적인 수다를 뒤로 하고 미장원 밖을 나섰다. 두 언니의 수다처럼 따사로운 가을 햇살이 눈부시다. 배추를 한 아름 싣고 지나가는 트럭의 확성기에서는 배추가 싹하다며 풍요로운 시절 소식을 알리고, 미장원 옆 곱창집에서는 영업 준비를 위해 부산스럽다. 현실이 아닌 과거에 머물고 있는 내 감각이 '나는 왜 현실에 머물지 못할까?' 라는 풀지 못한 의문을 떠안고 주변을 탐색해간다. 그리고 생각하고 느껴본다. 오늘 또 야외수영장에서는 멧돼지 두 마리가 사살됐고 내일 일기는 '맑음'이겠다. 라면 맛은 맵탕이었을망정 미장원에서 밥을 시켜먹어 본 감회로 내 배는 지금 그러저럭 행복하고, 라면발을 담은 내 머리가 발걸음에 맞춰 경쾌하게도 나쁘다. 하지만 이렇게 애써 인지한 모든 사실과 느낌도 이미 바람 따라 흘러간 과거의 일이었으니, 나는 왜 현실에 머물러있지 못할까? 나는 왜 행복해도 행복하지 못한 걸까?

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

12 보약의 복용시기

겨울보약 먹어두면 호랑이도 잡는다

보약은 언제 복용하는 것이 좋은가. 봄의 보약은 면역력을 증진한다. 여름의 보약은 스태미너를 회복한다. 가을의 보약은 피로를 제거한다. 겨울의 보약은 근원을 보충한다. 겨울철에 보약을 먹어두면 봄이 되어 호랑이도 잡을 수 있다는 중국속담이 있다. 겨울은 저장의 계절이다. 한 해를 보내면서 많은 기 소모가 생기고 난 후의 충전 시기이다. 그래서 겨울을 어떻게 충전했는지가 그 다음해의 건강을 결정한다.

에는 성장과 총명이 중요하다. 뼈와 근육이 발달하고 뇌 발육이 증대되는 식생활과 보약이 필요하다.

중년기에는 만성질환이 하나 둘 정도 있으며 장 기능이 약해져 식적(食積)이 생기는 시기이다. 이때에는 몸속의 피로물질들을 제거하고 장 기능을 활발하게 하는 식생활과 보약이 필요하다.

노년기에는 몸의 근본인 신장의 기가 약해지므로 자음강양(滋陰強養)을 하는 식생활과 보약이 필요하다. 자음강양은 약해진 하체의 음기를 보충하고 전반적인 기의 대사를 활발하게 하는 것을 말한다. 노화는 상체가 구부러지고 하체가 빈약해지는 것이다. 나이가 들어도 하체 대퇴부의 근육이 튼튼하면 백이십세 장수를 할 수 있다.

#네 가지 종류의 보약

보약은 크게 네 가지가 있다. 보기약(補氣藥), 보혈약(補血藥), 보음약(補陰藥), 보양약(補陽藥)이다.

첫째, 기(氣)가 부족하면 쉽게 피로하고 입맛이 없고 식은땀이 나고 숨이 차고 자주 설사하는 증상이 대부분이다. 이같은 경우에 백출, 산약과 같이 기를 북돋아주는 한약을 먹으면 효과적이고, 대표적인 처방으로는 사군자탕, 보중익기탕이 있다.

둘째, 혈(血)이 부족하면 안색이 노랗고 창백하며 여성의 경우 빈혈 증상이 나타난다. 이같은 경우에 당귀, 숙지황 등 혈액순환을 도와주는 한약을 먹으면 효과적이고 대표적인 처방으로 사물탕, 당귀보혈단이 있다.

셋째, 음(陰)이 부족하면 몸이 마르고 입이 바짝바싹 타며 피부가 건조하고 기침을 하며 안면에 홍조증상이 있다. 이같은 경우에 산수유, 현문동 등이 부족한 음기를 채워주고 신기(腎氣)를 보충한다. 대표적인 처방으로 육미지황탕, 오지환 등이 있다.

넷째, 양(陽)이 부족하면 추위를 많이 느끼고 하체가 시리고 새벽에 잠이 깨며 정력이 약해진다. 이런 경우에 양기를 북돋아주는 부자, 황기와 같이 양기를 일으키는 약재가 효과적이다. 대표적인 처방으로 부자이중탕, 팔진대보탕이 있다.

#연령별 보약

연령별로도 보충해야 하는 포인트가 다르다. 유년시절

#보약을 복용할 때 주의사항

- 1. 녹두는 약효를 감소시킨다.
2. 숙지황을 먹을 때 무를 먹지 않는다.
3. 기름기 있는 육류를 피한다.
4. 커피, 차와 같은 카페인음료는 보약의 성질과 충돌하는 경우가 많다.
5. 음주는 당연히 삼가한다. 간에 피로하면 보약의 작용이 약해진다.
6. 적당한 산책은 기를 활발하게 하여 보약의 작용을 상승시킨다.
7. 충분한 수면이 필요하다.
8. 저녁을 적게 먹으면 뇌와 장 기능이 활발해져 보약의 효과가 증진된다.

한양방센터살 대표원장 이경제 (02-576-7575)

올해 고봉스님이 수행하면서 직접 재배한 당조고추, 청정지역에서 자란 향과 맛이 뛰어난 사과

당조고추를 구입해 주신 대덕 큰스님과 불자님, 그리고 소승이 농사 짓는 이곳 군위군 소보면 까지 오셔서 격려를 해주신 대덕 큰스님들께 지면으로 감사 인사를 올립니다.



생명있는 모든 것이 부처 아닌 것이 없다하시던 부처님의 말씀을 깊이 새기면서 기도와 농사 짓는 수행속에 가을의 추수를 맞게 되었습니다. 그동안 소승이 재배한 당노와 성인병예방에 좋은 당조고추를 풋고추로써의 판매를 마무리 하고 홍조를 건조시켜 김장용 고춧가루를 만들어 판매하고 있습니다.

아울러 사과중에 제일 향 좋고 맛 좋은 사과를 친환경농법으로 재배하여 판매하고 있습니다.

정토원을 찾아주시는 불자님과 대중들이 직접 따 흘리며 재배한 농산물을 여러 불자님과 수확의 기쁨을 나누고자 이렇게 지면으로 소식 전합니다.

나무아미타불

정토원에서 재배한 농산물

- 1. 사과 1,000상자
2. 당조고추(고춧가루) 500근
3. 홍화씨
4. 배추, 고사리, 고구마
5. 쌀

경북 군위군 소보면 복성리 22번지 054)383-0407, 010-2750-4394

정토원 주지 고봉 합장

사람을 찾습니다

조계종 총무원 호법부 업무와 관련하여 아래 사진의 사람을 찾습니다.

- 촬영일시 및 장소 : 2009년 9월 9일 동대문 우체국
• 신체특징 : 1. 키 180cm정도의 건강한 체격
2. 짧은 머리
3. 좌측 뺨에 적갈색 큰 반점

• 제보 : 조계종 총무원 호법부

전화 02-2011-1838 / Mail : 1998060801@buddhism.or.kr

※기타: 결정적인 제보를 해주신 분은 소정의 사례를 함.



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

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

희담석은 유암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(원암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사를 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것임을 입증하였습니다. 희담석은 생명의 물이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

주문은 전화로 / 02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)원대불교신문사

능인로즈마리·능인라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 살충제를 곁한 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