



함영의 밥맛 나는 세상

54 밥은 공양-방랑식객, 임 거사 편<1>

들판에 널린 풀도 '근사한 요리 재료'

그를 다시 만난 건 보 방송국에서 방영한 '방랑식객'이라는 제목의 다큐멘터리에서였다. TV속의 그는 남도 갯벌에서부터 내륙의 산간 마을과 지리산 자락에 이르러까지 방방곡곡을 여행하고 있었다. 비금도 갯벌의 염전 밭에서나 지리산의 촌부락에서나 그는 부지런히 길을 떠나며 음식재료들을 찾고 있었다. 그리고 길 가운데에서 만난 소박하고 정겨운 사람들을 위해 인근에 지천으로 널린 재료들을 구해 정성의 음식을 지어내고 있었다.

비금도 염전밭에서 만난 사람들에게는 그곳의 천일염과 갯벌과 선인장을 이용해 어디서 들도 보도 못한 갯벌양념과 선인장무침을 만들어내고, 지리산 자락에서 만난 할머니에게는 할머니가 "사람은 먹지 못하는 돌웃"이라며 극구 말하는 풀담의 오래된 이끼를 걸어내 "할머니에게 '돌웃'의 진실을 보여드리겠다"며 이른바 '돌웃 국물'을 우려내 맛을 보였다. 충청도 감나무밭에서 만난 아흔이 다된 할아버지한테는 30년 전에 떠나보낸 할머니를 여전히 잊지 못하는 애뜻한 그리움과 순정을 위해 할아버지께 처마 밑에 담아놓은 감을 따다 찹쌀과 버들을 곁들여 감떡을 만들어 선사했다. 갯벌, 선이장, 이끼, 버들, 사철나무, 그리고 사람들이 잡초로 취급해 거들떠보지도 않는 풀들까지도 그의 손을 거치면 누구도 상상 못한 근사한 요리가 되었다. 그러한 재료들은 비단 음식만이 아니라 세상에 하나밖에 없는 그릇이 되기도 한다. 이끼가 국물과 그릇이 되고, 갯벌이 양념이 되고, 선인장이 무침이 되는 공식도 없는 신통방통한 변신에 사람들이

놀랍고 새롭기만 해 "오메, 먹기 아까운 거...", "맛이 기가 막혀부리는구만!", "시방 뭘 지랄을 하는 거래요?", "약이다, 진짜 약..."이라며 제각각 살가운 표현들을 쏟아 놓았다.

쉽 없이 떠나는 길 위에서 그는 그렇게 자연과 음식과 사람들 속에서 새로운 이야기



자연요리연구가인 임 거사가 인근 풀을 이용해 만든 음식

를 만들어내며 소묘하고 행복했다. 아귀소굴 같은 세상 속에서도 음식을 통해 사람들과 여유 작작 노닐며 아름다운 삶을 지어내고, 그러한 삶을 관조할 줄 아는 그의 모습은 이미 세상이치를 통달한 듯했다. 물론 그에게도 모진 인생역경과 시련이 있었다고 한다. 젊은 날의 방황은 일지감치 시작돼 12살에 집을 나와 전국을 떠돌기 시작했고, 음식을 배우는 자리면 어디든 뛰어들어 온갖 식당의 보조로 일하곤 했다. 음식에 빠져들수록 자신이 찾는 음식이 어느 식당에도 책에도 없다는 걸 알게 되었고, 갑갑하면 언제든 사라져 산이나 동굴에서 자기도 해 간절

으로 오인 받던 시절도 있었더라. 음식을 만드는 자로서 재료의 속속 들이를 알아야 하는 것은 자극히 당연한 일이라, 길에 난 풀잎을 따치는 대로 뜯어먹다 위협스런 고비를 넘긴 적도 한두 번이 아니었다고 한다. 구도자와 다름없던 절절했던 방황은 40대 전까지 이어지고, 그렇게 길에서 자연에서 텅골다알게 된 음식에 담긴 진리는 곧 삶에 대한 통찰이자 진리이기도 했다.

"그렇게 떠돌 때 아무 조건도 없이 재워주고 먹여준 사람들이 있었어. 아마 그들이 없었다면 길에서 굶어죽었을지 몰라요. 배고플 때 수제비나 국수 한 그릇 얻어먹는 건 그야말로 꿀맛이죠..."

방황하던 시절, 자신을 견어준 사람들의 마음을 잊지 못해 지금도 여행길에서 만난 사람 사람마다 반갑고 고마워 음식을 만들어주고 싶어 하는 그에게는 이제 '자연요리 연구가'라는 수식어가 붙는다. 내 몸이 곧 자연 그 자체라 들판에 널린 풀만 보아도 들썩들썩 신이 난다는 그의 음식철학은 남다른다.

"먼 거리에서 온 외국인 재료가 몸에 이로운 게 없어. 신선도 떨어지죠. 그걸 유지하기 위해 농약과 방부처리를 하는데, 세척을 한들 이미 본래의 것을 잃어버렸는데 어떻게 좋을 수가 있겠어요. 우리 내장의 거리를 넘어서 재료들은 굳이 먹을 필요가 없어요. 거리는 짧을수록 좋아요. 주변에 흐드러지게 많이 나는 것들이야말로 그곳에 사는 사람들에게 필요해서 있는 거예요. 그걸 최대한 음식에 집목시켜야 돼요." (이야기 계속) 자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

13 총명탕 처방

총명을 방해하는 증상과 치료법

얼마전 대학 수능 시험이 끝나고 많은 수험생들이 힘든 공부를 하느라 노고가 많았다. 평소 공부를 잘 하는 학생들의 눈빛은 초롱초롱하고 말투는 차분하다. 눈이 빛나는 것은 총명하다는 것이고, 말투가 차분한 것은 마음이 안정되어 있다는 것이다.

총명(聰明)이란 무엇인가. '총(聰)'은 귀 밝을 총이고, '명(明)'은 눈 밝을 명이다. 한마디로 잘 듣고 잘 본다는 뜻이다. 눈과 귀로 기억을 하고, 그러한 능력이 뛰어난 이를 총명하다고 한다. 뇌가 활발하고 기가 왕성해야 총명한 상태를 유지할 수 있다.

<동의보감>에 총명탕 처방이 있다. 많은 수험생들이 머리가 좋아지는 한약이라고 먹고 있는 처방이다. 원래는 나이가 들면서 뇌기능이 퇴화되어 건강증상이 생긴 경우에 먹는 약인데, 시험의 역사가 오랜 우리나라에 머리가 좋아지는 한약으로 알려지게 됐다. 주처방은 석창포, 원지, 백복신이다. 석창포는 단기기억을 증진시키고, 원지는 장기기억을 증진시키고, 백복신은 마음을 안정시킨다. 이 모든 기억이 시험을 잘 볼 수 있는 것과 직결된다.

그런데 수험생의 총명을 방해하는 대표적인 증상들과 치료법에 대해서 알아보자.

① 번비와 설사가 반복되는 과민성 대장증상의 학생. 시험 전날이나 시험보는 도중 심한 복통으로 응급실에 가는 경우가 있다. 이 경우는 과민성 대장증상이 악화되어 발생한다. 우리 몸의 소화기능은 정신적 스트레스와 관련이 깊다. 그래서 신경성 위염, 과민성 대장증상이란 병명이 있고, 앞 글자만 모으면 신경과민이 된다.

과민성 대장을 일으키는 음식으로는 냉수, 우유, 트랜스 지방, 화학조미료, 고추 등이다. 이같은 음식을 피하고, 대장기능을 좋게 하는 음식을 먹도록 하자. 따뜻한 물, 발효음식(청국장, 된장, 요구르트), 잡곡 등이다.

무엇보다 중요한 것은 과민한 성격을 개선하는 것이다. 대개 과민성 대장질환은 신중하고 합리적이다. 남의 시선

을 지나치게 의식하며 모양새를 중요시 여긴다. 겉으로는 드러내지는 않지만 속에서는 좋고 싫고를 다 판단한다. 이런 스타일 중에 과민성 대장증상이 많이 발생한다. 구기 자차를 복용하거나 경육고, 행방지향탕, 십이미지향탕 등이 효과적이다.

② 늘 졸림과 밥만 먹으면 맥을 못추는 학생. 식곤증은 비위기능이 약해서 온다. 특히 양기 부족 때문이다. 식은밥을 흘리고, 입맛이 까다롭고, 편식이 심한 학생에게 흔히 볼 수 있다. 이런 경우는 겉으로 부드럽고 속으로 치밀하다. 매사 작은 일에도 신경을 써서 늘 불안하다. 과민하면 신경질적이다. 감정변화가 심해 변덕스럽다. 신경성 위염이 많고, 잘 채우고, 식사후에 급격하게 기력이 떨어진다. 평소 자기 내면에만 집중하는 것보다 밖을 살피는 것이 성격수양이 된다.

대추차, 감초차를 항상 복용하거나 공진단, 십전대보탕, 이종탕 등이 효과적이다.

③ 공부하기가 싫고 산만하여 잠시도 책상 앞에 앉았지 않는 학생.

이 경우는 뇌기능에 문제가 있거나 공부에 관심이 전혀 없는 것이다. 탄수화물(밥, 빵, 면류, 과자와 당분 과잉이 되면 산만해진다. 오메가3를 복용하고, 잣, 호두와 같은 건 뇌식품을 먹도록 하자. 공부하기 싫은 학생은 딱한 열이 뇌로 상승하는 경우가 많다. 그래서 청심원이 효과적이고, 정신적 안정을 위해 전문가의 상담을 받는 것이 좋겠다.

* 총명 귀 맛사지 요법 *
아래의 귀바퀴부터 시작해서 쪽쪽 당겨준다. 3회 정도 반복해준다. 귀를 잡아당기면 척추가 유연해지고 뇌기능이 활발해진다. 1시간 공부하고 난 후 1분 정도 총명 귀맛사지 요법을 시행하자. 자주 할수록 더욱 총명해진다.

한양방선사 대표원장 이경제 (02-576-7575)

세계최초의 수련전용방석

기반

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다.

氣 giban



- VIP형 (최고급 메모리폼 내역)
49,000원 → 44,000원 (10%DC)
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒹뎀) 8cm]
- 고급형 39,000원 → 35,000원 (10%DC)
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒹뎀) 6cm]

주문은 현불샵!
02)2004-8216
.....
농협 053-01-269062
(주)현불교신문사

기반은 선문화 및 명상, 수련 활성화를 위하여 만들어진 명품입니다. 선정을 닦으면 마음이 매우 고요하고 지혜로워져서 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 어떻게 하든 편안한 수련하기 어렵거나, 그만한 여건도 되지 않습니다. 또한 수행을 하는데 쉽게 도움을 줄 수 있는 기능성 수련 도구도 없기 때문입니다. 이번 금강의료기에서는 이러한 점을 파악하게 느껴 세계최초의 수련 전용 기능성 방석인 기반을 출시하였습니다. 기반은 사부대중들께서 성불 하실 때까지 든든한 동반자가 되겠습니다.

* 제품의 특징 *

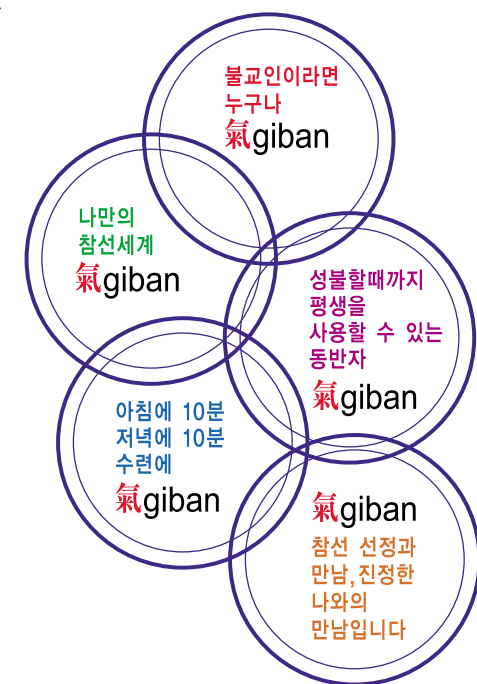
영양이 모양의 인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지합니다. 엉덩이 뒤쪽과 꼬리뼈와 회음부를 있는 방식의 중심을 높게 설계하여 척추와 허리가 무리없이 바로고 자연스럽게 펴집니다. 크기가 작아 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다. 좌복위에 놓고 참선 및 명상을 하시면 더욱 좋은 자세로 유지 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 기반 앞 면에 울자를 새겨 수행하는데 태초의 기가 중앙하도록 하였습니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내역하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

현불샵만의 특별한 소식!!

현불샵 판매 1위를 자랑하는 기반방석의 아낌없는 성원에 보답하고자 다량주문을 하시는 분들께 특별한 혜택을 마련했습니다.
* 50개 이상 주문시 25%의 할인 혜택을 드립니다.

■ 제품 사용처
사찰, 선방, 수행단체, 심신수련단체



10% DC

서울시 중로구 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, 주머니) ⇒ 32,300원

· 크기 : 직경 10mm
희담석 합장주 증정! (희담석합장주 [날개] 1만원)

* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주등)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)은 암석과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과 동검사동 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것임을 인식하였습니다. 희담석은 생명의 물이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나다.

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. 능인로즈마리는 능인향당의 순수 원향을 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

