



함영의 밥맛 나는 세상

56 밥은 전략-방랑식객, 갑 아줌마 편

비빔밥에 대한 '아줌마적' 고찰

박 아줌마는 착하다. 그리고 양갈이 순하다. 그녀가 15년 넘도록 만들어온 월간지에 수년을 기고하면서 단 한 번도 마감을 지켜 본 적이 없는 나로서는 그녀의 기질에 매번 감동 비슷할 것 같다. 마감이 매달 5일인걸 뻔히 알면서도, 걸핏하면 두해 전까지는 10일이었던 기약을 틀추어내 핑계 같지도 않은 핑계를 대며 마감을 연장하는 필자에게 결코 성을 내본 적이 없으니 말이다. 그렇게 수년을 매달 마감 때면 끈끈한 정을 나누는 박 아줌마와 모처럼 약속이 잡혔다. 새해부터 연재기사를 새롭게 구성할 계획이었는데, 내가 제안한 아이템이 광고롭게 또 다른 필자인 S와 내용이 중첩된 것이다. 아이템을 조정해 기 위해 우리는 S의 사무실이 있는 마포에서 만남을 가졌다.



진계란, 콩나물국과 함께 먹은 비빔밥.

S는 우리를 한 비빔밥 전문점으로 안내했다. 메뉴판을 들여다보니 비빔밥전문점답게 오만 비빔밥의 종류가 총동원돼 있다. 잠시의 망설임 끝에 나는 날치알 참치 비빔밥을 주문하고, 박 아줌마는 불고기비빔밥을, S씨는 야채와 나물 위주로 구성된 '밥재반'이라는 메뉴를 주문했다. 그런데 주문을 받은 종업원이 테이블 위에 놓인 진계란 하나씩 먹을 것을 권한다. "여기 정말 특이하다. 비빔밥이랑 진계란 이랑 무슨 연관이라도 있어요? 궁합이 잘 맞는다던지 하는..." 나의 호들갑에 종업원은 빙그레 웃으며, "발다른 이유는 없고 손님들이 기다리는 동안 배고플까봐" 라고 한다. 잠시 후 다시 나

타난 종업원이 이번에는 테이블 위로 휴대용 가스버너를 세팅하더니 달걀 국물이 담긴 냄비를 그 위에 올린다. 그 이유를 알 수 없어 물끄러미 바라보니, 콩나물이 들어있는 그릇을 올려놓으며 국물이 끓으면 부어 먹으란다. 콩나물국의 보온이나 신선도를 유

이 계란값이지 뭐"라고 한다. 여자들의 수다를 말없이 응시하다 그저 진계란 껍질 벗기기에 열중인 S의 얼굴은 "당체 여자들아...!" 하는 표정이다. 여하튼 8백원의 가치까지 살뜰히 챙기기 위해 내키지도 않는 진계란을 하나씩 불고고 껍질 벗기기에 몰입

하는데, 채 반도 벗기지 않아 비빔밥이 나왔다. 다급해진 마음에 진계란을 벗기자마자 꾸역꾸역 입에 넣고 비빔밥을 비비고보니, 비빔밥을 담은 그릇도 그 종류마다 제각각이다. 날치알 참치비빔밥은 들숨에, 불고기 비빔밥은 사각의 사기그릇에, 나물비빔밥은 노릇에 담겨져 있다. 옷이 날개라는 말도 있듯 그 흔한 비빔밥도 그릇에 따라 기품 있는 음식처럼 보이는데, 박 아줌마의 눈에는 '빛좋은 개살구' 같은 모양이다. 식당 밖을 나와 카페로 향하는 길에도 '아줌마다운' 비빔밥값에 대한 분석이 이어졌다. "솔직히 맛으로 치면 5천원짜리 밖에 안되더라. 일단 계란이 8백원이지만, 그릇이나 셋팅품 별나게 해 2천원은 그렇게 빼는 거야. 이것도 길에서 천원만 주면 한보따리 주는 뺑뺑이인데, 비빔밥이 몇 알 씩 나와 특별 서비스처럼 주잖아."

"그러게, 콩나물국만 해도 특별한 것도 없는데 굳이 그렇게 세팅할 필요가 뭐가 있어. 번거롭기만 하지." 면밀하고도 실속 있는 그녀의 분석이 구구절절 지당하게 들려 맞장구가 쳐지는 것을 보니, 이전 나도 제대로 아줌마가 되어가는 모양이다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

15 복부비만

'똥배' 단순히 배가 나온게 아니다

똥배가 나오는 이유는 여러 가지가 있다. 20대 후반이 지나면서 호르몬 대사가 저하되고 이때부터 체지방이 증가한다. 그래서 30~40대에 똥배가 만들어진다.

이런 상태에서는 운동량을 늘이거나 식사량을 줄여야 하는데, 계속 운동은 하지 않고 기존의 먹던 식사량을 그대로 하면 똥배(복부비만)가 되는 것이다.

이렇게 복부비만이 되면 복압이 증가되어 기순환이 정체되고, 체내에 독소가 만들어지면서 당뇨병, 심장병, 동맥경화 같은 성인병이 생기게 된다.

장은 음식물을 소화 · 흡수 하는 작용을 하면서 노폐물을 배출한다.

대변 · 소변으로 배출하는데 독소가 가득 차서 제대로 배출하지 못하면 그 독소가 장 점막으로 흡수되어 혈액으로 들어가고, 오염된 혈액은 온몸을 순환하면서 각 기관의 기능을 저하시킨다.

식도와 위기능이 저하되면 트림, 신물, 속 쓰림, 가슴통증, 체하는 증상이 생기고 장 기능이 저하되면 식곤증, 간 기능 저하, 복부팽만감 등이 생기고 대장 기능이 저하되면 변비, 설사, 방귀 등이 생긴다.

특히 건강한 배를 만들기 위해서는 대변을 통쾌하게 봐야한다. 가장 건강한 대변의 70~80퍼센트는 수분으로 이루어져있다. 수분이 90퍼센트 이상이면 설사상태이고, 60퍼센트 이하이면 염소처럼 똥그렇게 굳어지는 대변이 된다. 여성들이 흔히 가지고 있는 변비는 대변이 수분이 부족해서 생기는 경우가 많다. 대장 속에 대변이 오래 남아있으면 수분이 점점 쪼여지게 되고 변비가 되기 십상이다. 하루 2리터의 물을 마시면 크게 도움이 되고, 식이섬유를 섭취하는 것이 중요하다. 배변 후에는 바로 물을 내리지 말고 자신의 대변을 확인하는 습관을 갖도록 하자.

한의학에서는 이러한 '독소'를 '식적(食積)'이라고 한다.

'식적'은 음식물이 제대로 소화되지 못하고 체내에 머무른 독소, 노폐물, 가스를 말한다. 배를 눌러보아 딱딱한 것이 만져지거나 풍선처럼 팽팽한 느낌이 있으면 '식적'이 있는 것이다.

우리가 과식을 하거나, 비위기능이 떨어져서 소화효소가 잘 안되어서 발생하는 경우가 많다. 식적은 이것이 심한 상태로, '적(積)'이라는 용어는 뱃속에 덩이가 생겨 아픈 병증(腹內結塊)이다. 비위(脾胃)의 정기(正氣)가 허한데 사기(邪氣)가 자리잡거나, 음식내상이나 칠정울결(七情鬱結)로 기혈이 어체(瘀滯)되거나, 또는 한열실조(寒熱失調)로 인하여 생긴다. 상기(上氣)하면 숨이 막히고, 아랫배가 그득하고 답답하며, 소변이 잘 나오지 않기도 한다. 식적은 여러가지 적취중에 음식으로 유발되는 적취인데, 식체가 오래되면서 만성으로 진행하여, 몸속에 덩어리처럼 생겨나기 때문에 문제가 된다. 그래서 '똥배'는 단순히 배가 나왔거나 살만 찐 것이 아니라 이러한 '식적'이 가득 차 있는 상태를 말한다.

'식적'은 발효약으로 구성된 장해독단으로 근원 치료한다.

대개 100일 정도가 뱃속에 있는 '식적'을 제거하는데 필요한 시간이다. 왜 100일이나 걸리는지 궁금할 것이다.

소화시키는 경로는 입→식도→위장→십이지장→소장→대장→항문이다.

죽 늘어놓으면 대개 9m되는 파이프를 연상하면 된다. 이 경로를 통해 축적된 '식적'은 장운동이 정상적으로 가능해야만 근본적으로 해결된다. 100일 정도는 치료를 해야 제대로 장기능이 작동한다. 그래서 만성 소화 장애는 10년, 20년 고생하는 것이다.

늘 장속체증(식적) 때문에 고생하는 사람이라면 이번 기회에 '식적'이 똥배의 원인임을 알고 똥배도 해결하고 건강도 회복하도록 하자.

*식적을 없애는 음식 콩, 팥, 된장, 강낭콩, 사과, 바나나, 딸기, 키위, 메밀, 발아현미, 통밀, 고구마, 감자, 토란, 시금치, 죽순, 양배추, 당근, 호박, 브로콜리, 표고버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 팽이버섯, 김, 미역, 다시마

한양방센터 살 대표원장 이경제 (02-576-7575)

세계최초의 수련전용방식



수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다.

氣 giban

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 어떻게든 받아들이고 싶지만 꾸준히 수행하기 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 방식인 기반을 출시하였습니다. 기반은 사부대중들께서 성불 하실 때까지 든든한 동반자가 되겠습니다.

※ 제품의 특징 ※

영양이 모양의 인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지합니다. 영당이 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.

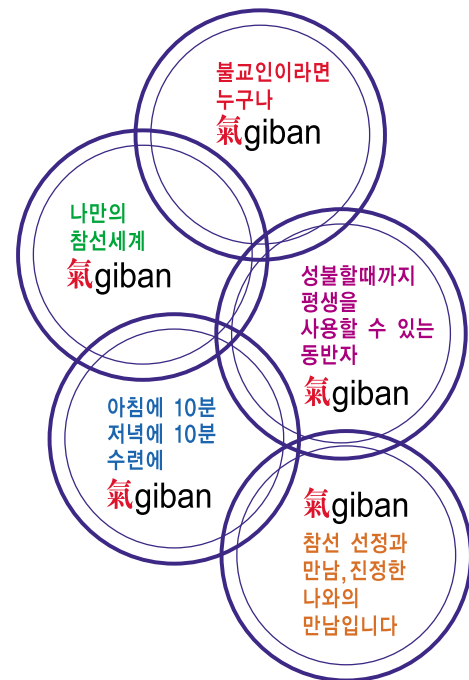
평상시에 사용하셔도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 기반 앞 면에 울자를 새겨 수행하는데 태초의 기가 중단하도록 하였습니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내입하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

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.

제품 사용처 사찰, 선방, 수행단체 심신수련단체



주문은 현불샵! 02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사

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, 주머니) ⇨ 32,300원

· 크기 : 직경 10mm
희담석 합장주 중정 / (희담석합장주 [날개] 1만개)

* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주들)을 하루에 한두 번 정도 물에서 잠시(약 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?

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

능인로즈마리 · 능인라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 실용성을 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 특히 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인 로즈마리는 능인향당의 순수 원향을 비롯하여 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 비롯하여 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

