



### 함영의 밥맛 나는 세상

57 밥은 경험- 박 아줌마 편

## ‘일체유심조’ 적 편식 탈출 육아법

수년째 기고하고 있는 한 월간지의 편집장인 박 아줌마를 만나 점심식사를 하고는 카페로 향했다. 겨울햇살이 제법 따사로운 오후, 커다란 머그잔에 든 커피를 들이키며 그녀와 나의 수다를 씩없이 계속해 대화는 편식이 심한 나의 음식성향으로 이어졌다.

초등학생 아이를 돌리다 문 박 아줌마는 편식이 성격에도 영향을 미칠 수 있다는 견해와 함께 편식을 방지하기 위한 나름의 육아법에 대해 잠시 들려주었다.

“기본적으로 애들한테 뭘 강요하진 않는데 대신 처음 몇 번은 무조건 해보게 하는 게 내 원칙이야. 음식도 싫어하는 게 있으면 일단 맛을 보게 해서 정 싫으면 관두고 해. 가령 우리 큰 애는 조개나 물렁거리는 걸 못 먹거든. 그래서 하루는 조개를 조그맣게 잘라 오거 하나만 먹어보고 도저히 못 먹겠으면 먹지마라 그랬어. 그리고 그 다음에도 똑같이 했지. 당연히 애는 지난번에 먹었으니까 안 먹어도 되잖아요 하는 거야. 그래서 그동안 네가 요만큼 컸으니까 지난번 너랑 지금 너랑 똑같은 애가 아니잖아. 그러니까 네 입맛도 변했을지 몰라. 그렇지 아닌지 확인해보게 우리 또 한 번 먹어보자 하는 거야. 그렇게 하다 보니 지금은 애가 못 먹는 음식이 점점 줄었어.”

‘일체유심조’의 법을 이렇게 잘도 활용하다니, 불교적 사고관에 입각한 박 아줌마식 육아법이 실로 위대해 보이는 순간, 그녀가 한술 더 떠 부연설명을 덧붙인다.

“처음에 맛없다고 생각해서 그 음식을 안 먹으면 커서도 못 먹을 수 있잖아. 실은 아주 맛있고 건강에 좋을 수도 있는데, 그때 당시

몸 상태랑 맞지 않았더라면 안 좋은 생각을 하고 있었다든지 하는 조건으로 잠시 그럴 수도 있었을 거 아니. 또 입맛도 변하는 거니까 틈틈이 다시 느껴보는 시도는 좋은 것 같아. 그리고 중요한 건 음식하고 성격이 상당한 나의 음식성향으로 이어졌다.



어릴 때 길러진 편식습관은 성격에도 영향을 줄 수 있다.

히 밀접하다고 보거든. 먹기 싫은 음식도 자주 먹어보면 그 습관이 일에도 적용돼 쉽게 포기하지 않고 적극성을 키워줄 수 있다는 거지. 어떤 것에 대한 선입견도 줄일 수 있고...”

솔직히 이 땅에서 ‘아줌마’라는 존재는 여자로서의 교양이나 자존심은 멀쩡이 던져버린 소위 극성맞은 ‘전사’ 내지는 ‘여편네’와

같은 이미지와 직결되곤 하는데, 그 또한 박 아줌마의 말마따나 오랜 편식 습관에서 온 나의 선입견이었을까? 진정 아줌마다운 지혜와 매력에 도취돼 “뭐 또 재미있는 얘기 없어?”라며 응석을 부리고는 밥과 관련된 이야기를 연재하며 때때로 소재가 부족해 겪게 되는 고통을 토로하고 있을 때 그녀는 잠시 생각에 잠기는 듯했다.

그녀의 입에서 뜬금없이 “내가 자기한테 교도소 다녀온 얘기 한 적 있어?”라는 얘기가 나온 것은 식어가는 커피를 서너 모금 훌쩍이고 있을 때였다.

“누가? 아줌마가?”  
갑같이 순하고 착하기만 한 박 아줌마와 교도소라는 정소는 도저히 매치가 되지 않아, 커피를 두어 모금 다시 들이키는 이야기가 이어지기를 기다리고 있었다.

“우리 때만 해도 대학생들이 군부정권에서 벗어나려고 한창 대모를 할 때였거든. 그때 내가 4학년 인문학부 대표라 대모에 참가했는데, 어느 날 새벽에 집에 형사들이 들이닥쳐 끌고 갔어. 북한을 찬양하는 지하조직으로 몰아붙이면서 보름인가 조사받다가 교도소로 넘겨져 독방 수감됐었어. 그런데 거기서 새로운 음식들을 너무 많이 먹어본 거 있지. 밥도 고박고박 나오고, 육식을 버리면 그냥저냥 먹을 만해. 특이한 음식들이 많았는데, 갈치국도 거기서 처음 먹어본 거 있지.”

박 아줌마는 당시 상황들을 찬찬히 떠올리며 두런두런 이야기를 이어나갔다. (이야기 계속)

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



### 이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

16-골 체질 감별법

## ‘내 체질’ 꼼꼼히 관찰해 정확히 알자

어느 한의원에 가면 ‘당신은 태음인입니다’라고 말한다. 다른 한의원에 가면 ‘당신은 소음인입니다’라고 말한다. 그런데 사상체질에 관한 책을 다 읽고 나면 아무래도 자신이 소양인 같다. 한의학에 관심 있는 사람이라면 이런 혼란을 한번쯤 겪어보았을 것이다. 필자의 경우도 내 체질을 정확하게 아는 데 꽤 오랜 시간이 걸렸다.

체질 판정이 힘든 이유는 그 사람이 표면적으로 태양인이라 하더라도 다른 세가지 본성도 잠재되어 있기 때문이다. 그것은 선대 또는 격세를 넘어 잠재적으로 유전되기 때문이다. 유전되는 경우의 수가 3대만 거처도 256상(象)에 이르기 때문에 좀 복잡해진다.

체질의학 책들은 대개 체질별 식단표를 공통적으로 제시하고 있는데, 그것이 제각기 다르고 분류기준도 객관적이지 않다. 심지어 어떤 책은 사상의학의 원전인 <동의수세보원>에서 언급하는 내용과 다른 정보를 제공하기도 한다.

체질감별법도 혼란스러울 만큼 다양하다. 갑자, 오미, 무, 당근을 이용한 오링 테스트 O-ring Test, 금은반지를 이용한 체질기(體質氣) 테스트, 한약재를 이용한 테스트, 관상이나 골상을 이용한 형상판별법 등 어느 것이 옳은 방법인지 알 수가 없다.

방범론상으로 장단점이 있지만 필자가 보기에 100% 정확한 체질 판단법은 없다. 혹자는 ‘이 방법이야말로 100% 정확하다’며 고집하는데, 아직까지 확고부동한 판별법을 보지 못했다. 다양한 체질판정법이 나오는 것은 좋은 현상이지만, 적어도 그 가설이 타당해야 하고 엄격한 검증을 통해 입증되어야 한다고 생각한다.

그렇다면 사상의학은 제대로 판정하는 주관적인 의학인가? 절대 아니다. 사상의학의 효능은 양방으로도 치료되지 않는 병들이 체질에 따른 치료로 효과를 보는 것에서도 알 수 있다. 문제는 체질 판정을 둘러싼 통일되지 않은 기준에 있으며 모든 책임은 한의사에게 있다.

한의사가 제대로 검증도 하지 않고 환자에게 ‘당신은 어떤 체질입니다’라고 단정적으로 말하는 것은 잘못된

것이다. 그것은 일반인이 자기 친구에게 ‘너는 어떤 체질이다’라고 말하는 것과 다를 바 없다. 여기서 체질 판정에 대한 대혼란이 생긴다. “당신은 소양인 체질로 보여지지만 아직 검증된 것이 아니니 확실해지면 그때 말씀드리겠습니다.” 이런 식으로 신중하게 말해야 한다.

환자의 입장에서조차 자신보다 지식이 많은 사람이 그런 말을 한다고 그대로 받아들여서는 안된다. 자기 나름대로 철저하게 검증해 볼 필요가 있는 것이다.

더구나 요즘은 과거에 비해 급성질환보다는 만성질환으로 고통받는 사람들이 많다. 만성질환은 변화가 다양하여서 증상의 공통점을 찾아내기 힘들다. 또 다양한 생활 환경으로 사람들의 성격도 복잡해져서 체질감별이 더 어려워졌다.

현재 가장 정확한 판단 기준은 치료효과로서 판정하는 것이다.

화장품을 생각해보자. 처음 화장을 시작할 때부터 지금까지 같은 화장품을 쓰는 사람은 거의 없다. 몇몇 제품을 써보다가 자기에게 잘 맞는 제품을 찾게 된다. 화장품처럼 꼼꼼한 주의와 관찰을 한다면 자신의 체질을 정확히 알 수 있다.

심각한 질환을 가지고 있지 않은 상황이라면, 다음과 같은 네 개의 한방차를 일주일간 마셔보자. 구기자(소양인), 황기(소음인), 갈근(태음인), 모과(태양인). 이렇게 네 가지로 나누어서 자신이 좋아하는 차부터 시작해본다.

처음 2, 3일은 숙변이 나갈 수 있으니까, 최소한 일주일 은 해보고 그 결과를 꼼꼼히 비교해보자. 제일 먼저 대소변을 잘 살펴봐라 한다. 소변색이 투명해지고, 대변이 황금색이 된다면 그 한방차가 자신의 체질에 맞는 것이다.

한방차	구기자	황기	갈근	모과
체질 분류	소양인	소음인	태음인	태양인

한양방센터 살 대표원장 이경제 (02-576-7575)

세계최초의 수련전용방식

# 기반

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 어떻게 보든, 맑은 습지만 꾸준히 수행하기 어렵거나, 그만한 여건도 되지 않습니다. 또한 수행을 하는데 쉽게 도움을 줄 수 있는 기능성 수련 도구도 없기 때문입니다. 이런 금강의료기에서는 이러한 점을 파악하게 느껴 세계최초의 수련 전용 기능성 방식인 기반을 출시하였습니다. 기반은 사부대중들께서 성불 하실 때까지 든든한 동반자가 되겠습니다.

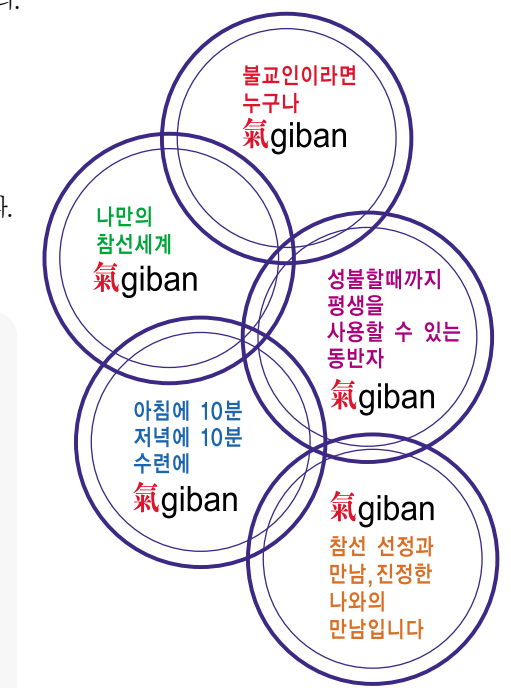
#### ※ 제품의 특징 ※

영양이 모양의 인체공학적인 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 사용하더라도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 기반 앞 면에 움자를 새겨 수행하는데 태초의 기가 중만하도록 하였습니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내장하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

현불살만의 특별한 소식!!

현불살 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 현불살! 02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사

10% DC

서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 F. 02)737-0696 / 현불살 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] 1만 원)

\* 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 파동검사 등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것만을 선별하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나니.

## 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 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

