

위가 불편하면 감자즙 한컵과 찰밥을

“모든 음식이 약이다” -**(사분울)**의 약진도 中-

내가 먹는 음식은 약이 되어야 하고 약은 곧 음식이 되어야 한다. 무엇을 어떻게 먹느냐에 따라 몸 상태가 달라진다. 스스로 어디가 약한지를 알고 몸이 필요로 하는 음식을 먹어야 한다. 채식인 사찰음식이 체중감량에 도움이 되는 것은 널리 알려져 있다. 그런데 감기, 몸살, 설사, 위염에서 아토피까지 질병을 다스리고 몸의 기력을 회복시켜준다. 2월 마지막 주, 겨울의 끝자락에서 병을 다스리고 약(藥)이 되는 사찰 음식을 소개한다.

오신채와 사찰음식

사찰음식은 유제품을 제외한 모든 동물성 식품과 오신채의 사용을 금하고 조리한다. 오신채는 마늘, 파, 달래, 부추, 홍거대. 홍거는 우리나라에는 없는 채소로 양파를 대신 넣기도 한다. <수능엄경>에는 “모름지기 세간의 오신채를 끊어야 한다. 이 다섯 가지 음식을 익혀 먹으면 음욕을 일으키고, 날것으로 먹으면 성내는 마음을 증대시킨다”고 적었다. 즉, 오신채는 수행에 방해가 되는 식품이다. 게다가 오신채는 항산화제 채소와 어울리지 않는다. 채소를 조리할 때 오신채를 넣으면 고유의 향을 잃어버리기 때문이다. 김치를 담글 때에도 갓갈, 파, 마늘을 넣지 않는다. 생강, 고춧가루, 간장, 소금, 호박만 사용해 시원하고 잡냄새가 없는 것이 특징이다.

제 때 먹은 밥이 보약

“때 아닌 때는 먹지 말라.” 경전에서는 음식을 넣은 의미의 약이라 했다. 시약, 시분약, 철일약, 진형수약 네 가지로 구분되는데 가장 먼저 말하는 것이 바로 시(時)약이다. 시간으로 먹는 약이라는 뜻이다. 스님들은 아침 5~6시, 점심 11~12시, 저녁 5~6시에 정확히 시간을 지켜 공양한다. 재가자로서는 지키기 어려운 시간이지만 자신의 일정에 맞춰 최대한 규칙적인 시간에 식사를 하도록 노력하자.

사실 현대인들은 이와 반대로 대부분 아침을 굶고 점심은 대충 때우고 저녁 외식으로 한번에 포식 한다. 흥승 스님은 “음식은 우리의 몸을 지탱시키는 수단이다. 식사시간이 제멋대로인 것은 단명의 원인이 된다”며 현대인들의 불규칙적인 식습관을 우려했다.

내 몸 컨디션에 맞춘 보약 밥상

스님들은 아플 때 밥상의 음식부터 바꾼다. 사찰요리에서 음식은 식(食)이 아닌 약(藥)이기 때문이다. 운아 스님은 “사찰의 아침상에 자주 오르는 죽 한사발이아

말로 가장 소박하면서도 몸을 비우는 약입니다”고 말한다.

감기

산사에서는 능이버섯 국은 감기에 특효 약이다. 혈액을 맑게 해주는 능이버섯과 몸에 따뜻한 기운을 불어 넣는 고추에 소화를 돕는 무까지 더해 산사의 명약이 완성된다. 흰 쌀밥에 능이버섯국, 비타민이 풍부한 곰취김치와 기관지에 좋은 도라지볶음은 감기 예방에도 좋은 밥상이다. 곰취김치 속 생강이 건강한 기운을 두루 퍼지게 해줄 것이다.

몸살

몸살이 심하면 온 몸이 쭈시고 아프다. 달달한 늪은호박 보양죽 한사발이면 등골에 힘이 쭉 나고 이마에도 땀이 송글송글 맺히며 힘이 솟는다. 한방에서는 늪은호박을 감미롭고 따뜻하며 보중, 자양, 강장의 효능이 있어 기운을 생기게 하는 약이라 말한다. 늪은호박에 당귀나 백작약, 천궁 같은 약재를 넣고 함께 끓이면 최고의 보약이라고 할 수 있겠다.

설사

배가 아프다는 건 장에 문제가 생겼다는 신호이다. 이때는 소화가 잘되는 밥상이 최고이다. 따끈한 흰죽과 독성물질을 분해해주는 매실 장아찌, 속을 편안하게 해주는 장김치와 대추조림은 배 아픈 증상을 완화시키는 음식들이다. 특히, 매실의 피크르산은 식중독이나 독성을 분해하며, 강한 살균 효과가 있어 장을 건강하게 해준다.

편도선

편도선으로 힘들 때는 따끈한 물에 죽염을 풀어 목을 지지고 열을 내리는 치자밥과 요오드 성분이 많은 다시마, 기관지에 좋은 도라지로 치유를 해보자. 특히, 도라지는 가래를 삭이고 혈당을 낮추는 사포닌 성분이 있어 목이 안 좋을 때 꼭 챙겨먹는 재료다. 그저 깨끗이 씻어 꿀에 담그는 도라지청도 편도선에 효과 만점이다.

위염

타고나기를 위가 약하거나 잘못된 식습



아토피에 좋은 상차림

관으로 위에 무리가 생겼다면 일단, 위에 부담을 주지 않는 밥상을 차려야 한다. 먼저 감자즙 한잔으로 속을 달래고, 폭 처진 찰밥에 부드러운 두부카레, 맵지 않은 양배추 김치를 곁들이면 버겁던 속이 편안해 질 것이다.

아토피

아토피는 온 가족의 식습관을 바꿔야 낫는 병이다. 자연의 향내가 가득한 약 나물로 식탁을 준비하자. 피부로 올라오는

과한 열을 잡아주고 마음을 안정시키는 연근밥을 짓고, 청국장과 아삭한 우영 김치, 치자즙샐러드처럼 전체적으로 열을 내리는 식단을 준비하자. 입에 달고 쉬운 음식은 상에서 내려놓자. 기름은 적게, 소금은 천일염으로, 장은 집에서 직접 담근 것으로 입맛을 돌려야 한다.

참고서적 <1식3찬 보약밥상> 수작 김다케, <자연을 담은 사찰음식> 클리머마인드클리 전진영 기자 chun4q@gmail.com

감기	쌀밥+능이버섯국+곰취김치+도라지볶음
몸살	늪은호박죽+열무김치+더덕장아찌+콩비지전
설사	흰쌀죽+장김치+매실장아찌+대추조림
편도선	치자밥+다시마국+도라지생채+콩다시마조림
위염	참쌀밥+두부카레+감자즙+양배추김치
변비	톳밥+매생이국+고추장미역무침+밤우영장아찌
만성피로	구기자마죽+홍삼샐러드+고추김치+청국장
아토피	연근밥+치자즙샐러드+우영김치+청국장
두통	표고버섯 죽+재피장떡+국화마전+국화차
비만	당근죽+새송이장아찌+다미사조림+무장아찌

건강칼럼

혀·소변으로 하는 건강체크



이경제 원장
래오 이경제한의원

매년 같은 시기에 건강검진을 받아 보는 것은 자신의 건강상태를 알아보기 위해서 할 수 있는 좋은 방법 중의 하나이다. 그런데 혼자서 매일 확인해 볼 수 있는 우리 몸 건강검진센터가 있다. 이를 이용하면 시간도 많이 걸리지 않고, 언제든지 검진해 볼 수 있다.

첫 번째 검진센터가 혀(舌)이다. 눈으로 직접 확인할 수 있는 부분인데, 양치질을 할 때마다 거울을 통해 자신의 혀를 봐서 건강을 체크해 보자.

혀는 우리 몸을 그대로 반영하는 거울이다. 혀끝 부분이 우리 몸의 상체이고, 안쪽 부분이 하체를 반영한다. 혀끝이 안 좋으면 우리 몸의 상체가 안 좋고, 혀의 중간이 안 좋으면 우리 몸의 중간 부위, 혀 안쪽이 안 좋으면 하체가 안 좋게 나타난다. 혀가 안 좋다는 것은 설태(백태, 황태, 흑태)가 있는 것을 말한다.

2. 하얀 설태의 혀는 80점 건강이다. 소화 기능이 저하되어 가스가 차 있고 근육의 피로가 있다. 혀 끝에 백태가 있으면 폐, 기관지의 기능이 약하고, 대개 감기에 걸

려있을 때 혀끝에 백태가 많이 생긴다. 혀 중간에 백태가 있으면 위장, 소장 기능이 떨어져 뱃속이 더부룩한 경우이다. 혀 안쪽에 백태가 있으면 허리근육통이나 하체가 부실해진 경우이다.

3. 노란 설태의 혀는 70점 건강이다. 6개월 이상의 만성질환이 있고 치료를 해

야 되는 상태이다. 4. 두껍고 진한 노란 설태의 혀는 60점 건강이다. 본인도 여러 증상을 느끼고 늘 피로에서 헤어 나오지 못하는 경우이다. 특히 간 기능이 많이 저하된 것이다.

5. 검은 색의 설태는 당장 병원으로 가야 하는 상태이다. 암환자의 경우 많이 볼 수 있다. 다만 영양결핍으로 인해 검은색의 설태가 있을 수 있는데 이 경우는 크게 염려하지 않아도 된다. 확실한 구별 점은 검은색 태의 두터운 정도이다. 두터우면 중병이고 얇게 색깔만 있으면 괜찮다.

두 번째 검진센터는 소변이다. 소변은 혈액순환의 찌꺼기이다. 소변이 좋으면 혈액순환이 좋다는 이야기이다. 한강의 하류가 깨끗하면 상류·중류는 당연히 깨끗할 것이다. 소변을 한강 하류에 비유할 수 있으니, 소변의 깨끗한 정도로 혈액순환을 알 수 있다. 좋은 소변은 맑고 투명하며 시원하게 보는 것이다.

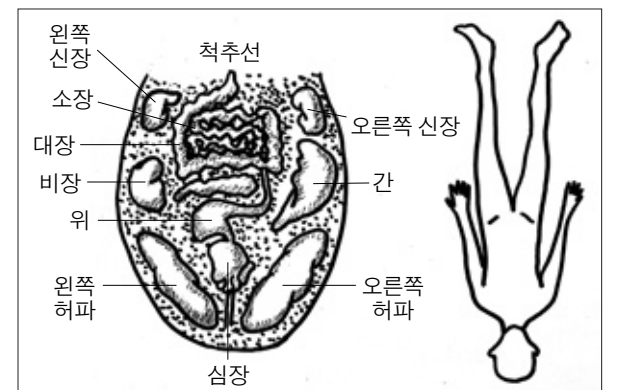
소변을 투명하고 시원하게 보면 건강한 것이고, 색깔이 진하거나 자주 노고 짙은 소변이라고 짐작할 수 있는 것이다. 당뇨병 환자는 소변에 거품이 많다. 농담으로 이를 카푸치노 소변이라고

한다. 소변을 볼 때 진보다 거품이 많아지면 혈당검사를 해보는 것이 좋다. 암환자는 소변 색깔이 위스키 색과 같다. 암이 생기면 체중이 빠지게 되고 수분이 고갈되어 소변의 농도가 높아진다. 그래서 위스키 색처럼 진한 색이 된다.

소변을 자주 보는 것은 남녀 모두 방광염이나 항문 방광 괄약근 기능 저하인 경우가 많다. 이 경우 비뇨기과, 신부인과 진료

료가 필요하다. 건강이 좋으면 소변을 시원하게 보고 소변색이 투명하다. 그래서 자기 체질에 맞는 한약이나 음식을 먹으면 소변이 투명해지고 시원하게 본다. 질병이 있으면 소변색이 진해지고 탁해지며 찌꺼기 보게 된다. (02)576-7575

혀는 작은 내 몸 설태로 건강안다



“친견용 명품(名品)으로 인정되어 있습니다.”

- 미리 알아 먼저 말 할 수 있도록 만들어진 육임CD 프로그램과 육임 친견용 활용서 -

- 지난 10년에 걸쳐 ‘정확도’ ‘효과성’ ‘착목도’ ‘간편성’ 이 이미 검증되어 있고, 특히 귀신·빌미부정·귀물·묘지탈 적시 및 그 해소 방법이 백미입니다. 유사(類似)한 것과는 차원이 다릅니다.
- 모두 한글로 되어 있어 오해초보자도 즉시 자신있게 활용할 수 있습니다.

효사 할인천역집
2011년 1월 최종판

“저는 여러분의 기대를 먼저 고민했습니다”

효사 할인천역집 2011 1월 최종판 시작

▶ 효사할인천역집 2011년 1월 최종판 CD프로그램 - 원터치 기능에 의한 당면 정황을 미리 알아철저히 구별할 수 있습니다.

■ 인증 승인 없이 여러곳에 장착할 수 있습니다.
정가 500만원

曉史集 第二十七集

鼓龜命數

고 귀 명 수

- 육임운명판단법 -
(第1券 甲子旬)

(甲子日·乙丑日·丙寅日·丁卯日·戊辰日·己巳日·庚午日·辛未日·壬申日·癸酉日)

鼓卜子 曉史 共著
龜玉子 乙山

도서출판 육임나라(주)
www.taotemple.net

▶ 사주를 빠지 않고도 방문 시간별로 즉시 펼쳐 정확한 일생사 및 나이별 운세 등등 인생전반을 미리 판단합니다.

■ 60갑자일 각 순별 10일치씩 전 6권 / B4규격
정가 350만원

www.taotemple.net

역학문화를 선도하는 공익법인 한국육임학회 · 육임컨텐츠개발전문회사 육임나라 주식회사
대표전화 02)738-8680 / 입금계좌 : 우리은행 1005-301-778137 / 농협 301-0071-802701 육임나라(주)