



### 함영의 밥맛 나는 세상

#### 1 개그맨 전유성의 밥 철학

## “한술밥을 먹어야 얼굴을 알아본다”

전유성을 만났다. 그를 만난 게 대역섯 번은 되는 것 같은데, 이번에도 내 얼굴을 기억하지 못한다. 웬만해선 사람을 기억하지 못하는 성향을 익히 아는지라 초면인 듯 반가운 인사를 건넸다. 예원예술대학에서 교수로 재직 중인 그는 여전히 비뚤다. 제목만 보아도 누구의 작품인지 알만한 ‘등도 보도 못한 콘서트’라는 포스터가 한쪽 벽에 붙어진 책상 앞에서 열심히 컴퓨터 자판을 두드리고 있었다. 내년엔 청도에서 ‘애완견을 위한 콘서트’도 마련할 계획이란다. 기상천외한 발상이 역시 그답다. 같은 학교에 근무하는 후배들과 점심을 먹으러 나섰다.



개그맨 전유성

“스트레스에 최고로 좋은 약이 뭐지? 건강중이야. 옛날에 성철 스님한테 어떤 사람이 와서 부자가 되는 비결을 물어달라고 했더니, 성철 스님이 그랬다잖아. 앞을 때는 앉았는 생각만 하고, 서있을 때는 서있는 생각만 하라고.”

이십 여분을 달려 도착한 곳은 성북동에 위치한 작은 한식집(이향)이다. 두 번째 들르는 곳인데, 문득 생각이 나서 들러보는 거란다. 간단한 코스정식을 주문하고 기다리는 동안에도 전유성의 후배사랑이 이어진다.

“박경리 작가가 그런 말을 했다잖아. 내가 만약 다시 태어난다면 진실한 사람 만나서 농사 짓고 살고 싶다고. 그러니까 너도 다른 건 따질 거 없고, 여자 때리지만 않는 진실한 놈을 만나라구. 사위를 얻는다고 하면 사람들이 직업부터 묻는데, 사실 가장 중요한 건 진실하냐 진실하지 않느냐잖아.”

공연기획과 연출, 제작 양성으로 바쁜 나날을 보내는 전유성의 직업은 또 하나가 있다. 바로 식당 ‘원장’이다. 그는 경북 청도에서 찾길 겸 밥집을 운영하고 있다. 일단 가게의 제목과 간판그림이 나름 의미심장한데, 쏟아진 커피잔과 흘린 커피 그림을 담았다.

“보통 커피 잔 그림을 보면 커피잔을 그려 놓고 커피라고 쓰여 있는데 정확히 말하면 그건 커피잔을 파는 집이지 커피집이 아니잖아. 속에 커피가 보이던지, 커피가 들어있는 표식으로 목욕탕 연기라도 그려 넣어야 말이 되지. 그래서

이왕이면 나는 커피 잔을 쏟아 커피가 있다면 걸 확실하게 보여준 거야. 청도니까 경상도사투리로 ‘니가 쪼다쪼’라고 이름지거든.”

“니가 쪼다쪼”의 주 메뉴는 짬뽕과 피자. 전혀 어울리지 않는 것 같은 두 음식을 대표메뉴로 정한 데에는 특별한 이유는 없고, 그렇게 먹으면 맛있기 때문이란다. 식당을 하게 된 이유 또한 별다른 건 없다. 그저 ‘심심해서’다. 대화가 무르익는 동안, 온갖 성찬이 즐비하게 차려졌다. 상 위에 놓인 음식들을 바라보거나, 무언지 영 섭섭한 모양이다.

“이게 실은 다 안주인데... 술안주들을 놓고 밥만 먹으려니 좀 이상하네.”

알고 보니 그는 보통 애주가가 아니다. 소주에서부터 와인, 각테일, 막걸리에 이르기까지

술이라면 두루 섭렵한지 오래다. 오늘은 난생 처음 새벽6시에 동대문운동장 앞 포장마차에서 혼자 소주를 마셔보았다. 그 이유가 자못 궁금했으나, 이젠 돌아올 답을 뻔히 알만하다. 분명 ‘심심해서’였거나 ‘그냥 하고 싶어서’였을 거다. 하기가 무언가에 마땅한 이유들이 있어야만 하는 건 아니니까. 여러 번을 만났지만 오늘에야 전유성의 말투와 표정 너머의 그를 만난 것도 같다. 한술밥을 먹어서일까. 밥집을 나와 남산 만하게 튀어나온 그의 배를 잠시 만져본들 실례될 것 같진 않았다. 그는 기꺼이 부푼 배를 내보이며, 얼마 전만해도 ‘췌’ 자가 새겨진 배였다고 소개까지 한다. 상태를 보여준다고 흥겨운만한 말은 아니다. 하지만 마음 팔리는 대로 솔직히 살아가는 자유인임은, 후배들을 챙기는 마음씀씀이가 가을별만큼이나 따사롭다는 것은 굳이 말 안 해도 알만하다. 한술밥 먹고 똥똥한 배를 공유까지 한 사이이니, 예닐곱 번째 만남에선 얼굴을 알아보진 않을까.

#### 함영은...

‘글짓기’보다 ‘밥짓기’가 더 어설픈 자유기고가. 산사의 음식과 웰빙식단 등 ‘밥’을 주제로 여러 매체에 기고하고 있다. <밥맛이 극락이구나>를 펴냈다.

행복한 삶을 위한, **신과심신건강 身心健康** 8 신다이어트 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

## 음식 ‘에너지원이자 약’으로 여겨야 비만 탈출

# 배부르게 먹으면서도 날씬해질 수는 없을까? ‘배부르게 먹으면서도 날씬하다.’ 정말 생각만 해도 흐뭇해지는 상상이다. 다이어트에 돌입하는 사람이나, 아름다움을 과시하기 위한 탄력 있는 몸매를 위해서, 또는 질병상 삶을 빼고자 하는 사람 등에게 가장 고려되는 문제가 바로 음식조절이다. 입맛에 잘 달라붙는 음식을 조절 못해 결국 모든 다이어트가 수포로 돌아가거나, 각종 성인병 등 질병으로부터 위협받는 것이 현실이다. 이렇듯 인간에게 음식은 나의 존재에 대한 기쁨과 슬픔을 동시에 제공함은 물론 근본적인 자신감과 인성에까지 큰 영향을 미친다. 또한 비만으로 생기는 각종 질병 등에서도 탈출할 수 있다. 스트레스와 각종 병의 인과관계에 있어 음식이 차지하는 비율은 거의 전체라고 해도 과언이 아니다. 그렇다면 맛있는 것을 배부르게 먹으면서도 정말 날씬하고 건강할 수 있을까?

하는 마음가짐의 차이가 크게 작용한다. 우선 음식을 대함에 있어 이 음식이 어디서 오고 얼마나 많은 정성이 들어 있을까에 대한 감사함을 기본으로 삼는다. 중요한 것은 음식을 욕구충족의 ‘탐하는 마음’이 아닌 ‘나의 삶을 영위 시켜주는 에너지원이자 약’이라는 생각으로 기쁘게 먹는다. 현대인들은 비만으로 인한 성인병 등 각종 질병에 대한 노이로제, 즉 ‘비만’에 대한 강박관념 때문에 음식을 먹으면서도 “너무 많이 먹으면 안 된다” “이걸 다 먹으면 살이 찌는데” “오늘도 과식이네” “이것만 먹고 더 이상 먹지 말자” 등 본인도 모르는 스트레스를 스스로에게 가하고 있다. 이런 악순환이 계속 반복된다면 먹는 양은 욕구 불만으로 인해 점점 늘어나고 먹으면서도 기쁘기보다 스트레스만 쌓인다. 그러다보니 영양의 불균형으로 인한 스트레스 비만은 물론이고 음식도 소용이 아닌 정체가 돼 에너지원으로서 제 기능을 다하지 못하고 결국 헛살이 되고 만다.

람이 껌을 씹듯이 충족된 인간관계에 있는 사람은 과식하지 않는다. 허전한 공허함을 자신도 모르게 음식으로 메우고자 하는 것이다. 사실 비만은 감정상태와 많은 상관관계가 있다. 살이 찌는 것은 저축이다. 미래가 불확실한 현대인들은 계속 저축한다. 물질적으로는 더 먹을 필요가 없는데도 불안감과 허전함이 몸의 메카니즘을 자극해 공허함과 외로움을 음식이라도 매달려 채우고자 하는 것이다. 많이 기쁘고 만족하며 놀아버리고 자유로울수록 덜 먹게 될 것이다.

#### # 똑같은 양이라도 섭취하는 마음가짐에 따라 결과는 다르다

어떤 이들은 많이 먹어도 날씬하지만 어떤 이들은 물론 먹어도 살이 찐다고 한다. 그렇다면 똑같은 음식을 먹고 거의 똑같은 양을 섭취하는데도 왜 이런 차이가 나는 걸까? 사람마다 대사량 차이도 있겠지만, 똑같은 음식이라도 받아들이고 섭취

#### # 식(食)이 곧 인성(人性)이다

<사분술>에는 “때에 맞는 음식을 먹고, 제철 음식을 먹으며, 과식을 금하고 골고루 섭취하라”고 나와 있다. 이는 정신적인 수행을 하는 사람들에게 분별된 음식의 섭취에 따라 성품과 심리가 영향을 받는다는 것을 말한 것이다. 불인초조한 사

#### # 빠지는 몸살 마음살, 몸짱 마음짱

‘비만’이라는 강박관념에서 벗어나 기쁘게 음식을 받아들이며, 탐하는 마음이 아닌 약이라는 감사한 생각으로 음식을 대하다 보면 불필요한 살은 붙지 않을 것이다. 자극적이지 않고 담담하고 무심하면서도 정성스런 음식을 섭취하다보면 뇌도 맑아지고, 몸을 가볍게 하기 때문에 당연히 다이어트도 되고 성인병도 예방된다.

무엇보다 자유로운 마음을 지니고 있다면 빠지는 몸살 뿐 아니라 해방되는 마음의 살로 인해 몸짱 마음짱으로 거듭나게 될 것은 너무나도 당연한 일 아닌가? 우리 사회에 넘쳐나는 몸짱과 더불어 마음짱도 정말 점점 많아지길 바란다. (02)576-7575 (계속)

능인향당 이완로 처사의 **침향 이야기** 3

## 침향·백단·전단·자단·천단향 ‘불가 으뜸’

용연향은 향유고래 수컷으로부터 얻어지며 엠버그리스라고도 한다. 향유고래는 오징어 등을 주식으로 한다. 번식기에 투쟁·번식을 하는 수컷은 위장의 소화기능이 약해져 먹은 것을 채 소화되지 않은 채로 토해낸다. 이 토사물이 오랜 세월 바닷물에 씻기고 햇빛에 마른 채로 떠다니다 해안에 안착된 것에서 향료성분을 정제·추출해 향수를 만든 것이 용연향이다. 용연향은 그 자체로는 향이 너무 강해 고약할 수도 있지만 수백배로 희석해 향료로 사용한다. 특히 다른 향의 향기를 오래 보존시키는 효능이 뛰어나 향수 산업에 중요한 비중을 차지하는 향이다. 용연향이라는 이름은 용이 흘린 침에서 기인한다. 세계 3대 향에는 지금까지 알려진 사항, 용연향도 있지만 불가에서는 5단(五檀) 향을 단연 으뜸으로 친다. 불가의 5단향은 침향, 백단, 전단, 자단, 천단이다. 동물성 향인 사항이나 용연향이 빠지는 건 당연할지도 모르나 침향은 불가의 5단 향목에서도 최고로 여겨진다. 개신교 신자들은 하나님께서 처음 심은 나무가 침향목이라 믿는다. 중동에서는 침향을 예로부터 가장 성스러운 예물로 간주하고 각종 질병에 침향을 이용 중이다. <동의보감>이나 <본초강목>, 중국의 <중약대사전>을 비롯해 전세계의 약전(藥典)에는 반드시라 할 만큼 침향은 가장 귀한 약재로 언급이 되고 있다. 침향은 침향나무 수지가 여러 요인에 의해 흘러나와 오랜 시간을 두고 굳어지고 숙성돼 만들어지는 결

정체다. 학명은 A.A.R이라 한다. 이는 아퀼리아 아갈로차 로브(Aquilaria Agallocha Roxb)의 약자이다. 베트남에서는 잠-흥이라고 불린다. 베트남에서의 공식 학명은 아갈로차 크라카나(Aquilaria Agallocha Pierre)이다. 침향은 영어로 아가우드(Agarwood)라 통칭되지만, 아가우드는 아퀼리아(Aquilaria) 속에 속하는 모든 식물을 의미하기도 한다. 침향은 Aloes(침향)로도 불리며 알로에(Aloe)와는 다르다. 한국의 일부 성서학자들이 성서를 해석하는 과정에서 하나님께서 심었다는 나무 Aloes(침향)을 Aloe(알로에)로 잘못 알고 있음은 인식부족에서 온 오류로 보여진다. 침향의 이름이 많은 이유는 침향이 세계 곳곳에서 널리 알려져 있기 때문이다. 하지만 회귀성으로 인해 진품 아닌 가짜가 판을 치고 이제는 양두구육(羊頭狗肉; 양의 머리를 걸어 놓고 개고기를 판다는 뜻)의 세태가 빚어져 용어와 학명을 살펴봤다.

불가에서도 침향은 중요하게 여겨졌다. <법화경> ‘분별공덕품’에 침향은 전단과 함께 하늘의 꽃비로 묘사됐고 ‘법사공덕품’에는 “<법화경>을 몸에 지니는 자는 지상에 있으면서도 천상에 있는 모든 향기를 맡는다”며, 하늘나라 최고의 향으로 침향을 언급했다. 캄보디아를 비롯한 동남아 여러 나라에서는 예로부터 최고의 공양인 불상의 복장물에 침향을 비롯한 다섯 가지의 향목을 안치했고, 더욱이 용이나 고승 다비에 반드시 5단향을 사용해 다비를 행했다고 알려진다. (02)3663-6777 (계속)

### 특수 기술로 개발 조성한 부처님

1 개금불 2 비취옥불 3 백옥불 4 대나무숯불

규격 : 소불 - 5치, 7치, 9치, 1자(108-1,000불)  
대불 - 2자, 2자반, 3자, 3자반(법당 내)

### LED인등 및 영가 위패단

1 LED 인등 2 영가 위패단

- 안전하고 편리하며 누전이 없습니다.
- 전기료가 기존인등의 1/10 미만입니다.
- 화려하고 장엄합니다.
- 원하시는 규격에 맞추어 설치해 드립니다.

### 전선 자동 연등 승강장치

1 연등자동승강장치 2 LED 전구

- LED전구는 국산품만 사용합니다
- 전선은 KS 케이블을 사용하며 안전합니다
- 전문기술진이 직접 감측 시공합니다
- 버튼 하나로 상·하 조절하며 명멸과 연등 달 때 편리합니다

### 정우불교예술원(구. 정심원) 취급 품목

각종불상, 특수불, 옥불, 대나무숯불, 영가위패단, LED인등, LED전구(연등용), 옥촛대, 연등전선승강장치

**正宇 불교 예술원 (구. 정심원) www.jeongwoo.info**  
경기도 고양시 일산 동구 식사동 1474 전화 031)969-6310 / 직통 011-724-0455 대표 이정옥(진성) 합장  
※ 전화주시면 전국 어디든지 방문하여 상담하여 드립니다.