



함영의 밥맛 나는 세상

2 성전사의 미역국

“끓는 물에 미역 넣고 왕소금 간 했을 뿐”

‘선정수련회’라는 수련회에 참여했다. 경북 김천의 성전사, 작은 뜰이 예쁜 아담한 절이다. 절 옆에는 산 능선으로 올라가는 오솔길이 나 있고, 길가에는 밤나무 몇 그루가 서있다. 산을 오르는 몇몇의 등산객 소리란 간혹 들릴 뿐, 고요함이 웅숭 깊은 그곳에서 나는 여러 수행자들과 더불어 5일간을 앉아있었다. 코끝에 스치는 들숨과 날숨의 들락임을 관찰하면서.



말이 쉽지, 평소 일일식 분도 제대로 앉아본 적이 없던 나로서는 꽤 타당하다 한 시간 반을 앉아있기도 벅찰 지경이다. 더구나 숨을 쉬는 사실조차 있고 싶다가 들숨과 날숨의 행로를 미세하게 알아차릴 한다는 것이 어디 쉬운 일일까. 그저 내가 이렇게 ‘숨 쉬는 존재’였다는 사실을 자각하면서 버티는 것도 대단할 따름이다. 어쨌든 그렇게 매일 9시간을 좌선하다보니, 정신은 맑아지는 반면 몸이 힘들다. 평소 쓰지 않던 근육을 사용하다보니 어깨와 목이 뻐어지나갈 지경이다. 지도스님과의 인터뷰시간을 제외하면 묵언을 해야 하니 때론 갑갑증도 일면서 신경이 예민해짐도 느낀다. 그러나 ‘먹는’ 시간이 낙이다.

우리나라는, 그야말로 보양국이다. 널따란 대접에 미역국을 가득 퍼서 상 위에 올려놓으니, 채 먹기도 전에 배속 마음속이 다 뜨끈뜨끈하다. 미역국과 절묘한 조화를 이루는 낮은 스텐대접마저 감사해 질로 두 손이 모아진다. 사실 수련회 규율에 위배되는 것을 알면서도, 공양주보살님에게 슬쩍 다가가 미역국에 무얼 넣었는지 물어보았다.

“마땅히 넣을 것도 없어. 물이 팔팔 끓을 때 미역 넣고 왕소금으로 간한 거 밖에.”

대단한 비법이라도 있는 줄 알았는데, 너무나 간단하다. 이걸 당채 비법이라고 해야 할지도 난감한데, ‘물이 끓을 때 미역을 넣어야 비린내가 나지 않고 국물 맛이 시원하고 깔끔하다’는 말과 ‘미역을 넣고 푸르르 끓어오를 때 불을 꺼야한다’는 보살님의 당부에 숨은 비법을 알 것 같다.

과일과 주스로 대신한 저녁공양 시간에도 낮에 먹은 미역국 생각이 간절하다. 괜히 공양간 여기저기를 기웃거리다가 가스렌즈 위에 놓인 솥단지 뚜껑을 열어본다. 다행히도 점심에 먹었던 미역국이 뽀얀 자태로 놓여있다. 다음날 새벽, 나의 간절함이 통했던지 아침공양으로는 미역국이 나왔다. 흰죽에 누룽지죽, 호박죽, 잣죽, 깨죽, 팥죽, 콩나물죽까지 죽이라면 오만 죽을 먹어보았으나 미역국은 난생 처음이다. 분명 전날 먹다 남은 미역국의 재빨리 작전이었을 게다. 아니나 다를까, 보살님은 미역국에 미역을 좀 더 보충해 찬밥을 넣고 푹푹 끓여달라. 하라는 수행은 뭇전이고, 미역국 사모곡에 빠져있던 나로서는 밥시간이 선정인 듯싶다. 푹 퍼진 밥알과 시원한 미역국이 곱게 어울려 미역국 한 사발에 천지의 기운이 충전되는 것만 같다. 그러나 실로 ‘선정의 죽’이라 할만하다. 미역죽을 두 대접이나 해지우고는 다시 앉았다. 풀밭레소리가 고요하게 감돌아드는 정적 속에서 북북, 무언가를 미련도 없이 떨구는 소리가 있다. ‘무슨 소리가 이토록 행복에 충만하여 아릅답을까.’ 가만가만 생각해보니, 오솔길 옆 밤나무가 밤을 떨구는 소리다. 선정의 죽을 너무 푸지게 먹어서일까, 가을 새벽녘에 밤 떨어지는 소리가 선정이다. 자유키고

공양메뉴는 아침에는 죽공양이고 저녁은 떡과 과일로 대신한다. 점심은 푸짐한 밥이다. 빼빼한 체구의 공양주보살님은 끼니마다 홀로 공양을 준비하느라 소리 없이 분주하다. 좌선 중인 수행자들 귀에 조금이라도 거스름세라, 도마 대신에 박스 한 귀퉁이를 떼어내어 조심스레 도마질이다. 공양시간에는 수행자들이 음식을 먹는대로 설거지를 하느라 설레발이다. 이유인즉은 좌선시간에 행어나 설거지하는 소리를 낼까봐 걱정이 돼서란다. 보살님의 정성어린 마음에 감복되니 음식은 그저 맛있다. 매 끼니를 감사한 마음으로 대하던 중, 하루는 점심공양으로 미역국이 나왔다. 어찌나 반가운지, 평상시엔 거들떠보지도 않던 미역국에 그리 새삼스러운 마음이 일어나는 게 이상도 해 나를 분석해보니, 아마도 내 몸이 그새 청정해져서 몸이 원하는 걸 직감적으로 알아차리고 미역을 원한 건 아닌지 싶다. 아무리 봐도 물에 미역만 풀어놓은 형상인데, 어찌나 깊고 깔끔한 미역의 맛이

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 9 잘 먹고 최적의 삶 살기 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

인성 식생활이 결정... 사찰음식 주목받아

음식과 병의 인과(因果) 관계

심신의 모든 병은 식생활이 원인인 경우가 절반을 넘는다. 무엇을 먹느냐에 따라 좌우되는 것이 건강이며, 무엇을 어떻게 언제 먹느냐는 그 사람의 성품·생활을 좌우하기도 한다. 식생활은 개인적 인성을 결정해 그 사람의 명(命)을 바꾸고 더 나아가 민족성을 결정한다. 민족의 앞날까지 우리가 매일 섭취하는 음식이 영향을 미칠 수도 있다.

사람들은 심신의 건강과 행복을 위해 사찰음식에 많은 관심을 갖고 절제를 통한 소식이 때 아닌 때에 먹지 말라(非時食)는 원칙을 지키려 한다. 사찰음식은 육신 지탱과 더불어 정신을 맑히는 작용을 겸하는 선식(禪食)이다. 각종 패스트푸드와 오염된 음식에서 추출된 색다른 질병의 병태를 전환하기 위한 하나의 기법이기도 하다.

음식은 물질적인 영양소만을 공급하는 것이 아니라, 패스트푸드로 급하게 대중 만들어진 음식으로 길들여진 아이들의 성격이 조금씩 참을성 없는 것은 당연한 일이다. 음식은 물질공급을 넘어 정성과 사랑의 에너지가 서로 교감되는 매개체이다. 이런 가운데 사찰음식과 슬로우푸드(slow food)가 주목받고 있다.

약식(藥食)과 약식(藥食)

수행자들은 식물물을 ‘음식’이 아닌 하나의

‘약’으로 여겼다. 부처님 재세 시 하루에 한 끼만 먹는 일종식의 원칙을 따르던 북방의 수행자는 따뜻하게 데운 물을 배에 올려놓고는 허기를 달랬다. 그 물을 허기와 한기를 치유하는 돌로 ‘약석(藥石)’이라고 불린다.

얼마 전 다녀온 해인사 식당 입구에 ‘약석’이라고 불은 문구를 봤다. 음식을 탐하지 말고 ‘내 몸을 보하는 감사한 약’이라는 생각으로 대하라는 대중에게 보내는 메시지일 것이다.

제대로 먹으면 삶이 건강하고 행복하다

필자는 타임(TIME)지가 ‘마술 손’이라고 극찬한 굿하트 박사가 60년간의 임상경험을 토대로 제시한 식이요법을 기본으로 식물물을 섭취한다. 간단히 소개하면 다음과 같다.

우선 정제된 밀가루 음식과 탄수화물(빵, 파스타, 떡볶이 등의) 섭취를 줄인다. 탄수화물이 남아 있는 한 지방은 연소되지 않기 때문이다. 흰쌀보다는 잡곡밥을 먹는다. 신선한 채소와 과일을 적당량 먹으며 음료는 물을 주로 마신다. 인공 감미제나 탄산음료 등은 다량의 설탕이 들어 있으므로 피한다. 설탕의 과다한 섭취는 슈가블루스(sugar blues:설탕을 과다 섭취해 발생하는 우울증 등 정신의 복합적 질환)라는 말을 만들 정도로 우리 정서와 건강에 치명적이다.

양질의 기름 섭취도 중요하다. 수업시간에도 학생들은 이 부분에서 꼭 의아해 한다. 일반적으로 사람들은 무조건적으로 기름의 섭취를 부정적으로 생각한다. 몸의 기름, 즉 축적된 지방을 태우는 것은 기름이다. 일반적으로 고단백, 고지방의 음식을 많이 섭취할 경우 고지혈이나 고혈압 등의 질병에 많이 노출 될 것이라고 생각한다. 임상적으로 고탄수화물, 저지방, 저단백 음식 위주의 식단을 많이 할 경우 고혈압 등의 질병이 더 많이 발병한다.

질병뿐만 아니라 건강한 수명을 위해서는 신선하고 이로운 지방의 섭취가 필수적이다. 신선하고 이로운 지방은 오메가라는 비타민이 대표적이다. 그 외 생선과 양질의 올리브유, 호두, 참기름, 달맞이 종자유 등이 있다. 에스키모들의 혈관이 깨끗하고 그들이 장수하는 원인은 생선을 주로 먹기 때문이다. 생선에는 오메가가 다량 함유돼 있다. 간략히 이쯤을 기본원칙으로 두고 식생활을 하고 있다.

우리가 어떤 음식을 먹느냐 마느냐의 문제보다 더 중요한 점은 음식물이 생명의 기본인 우리 몸을 만드는 토대다. 뿐만 아니라 제대로 된 먹거리 섭취는 너와 나를 위한 길이고, 앞으로 인류를 살리는 길이자 생명의 기본을 실천하는 길이다. (02)576-7575 (계속)

황금털사자의 미미소 한국 근현대 선사들의 眞面目을 선시로 읽다.



선의 중흥조 경허 스님에서 고암 스님까지 12명 걸승들의 살림살이가 녹아든 선시의 '완전 이해'

<황금털사자의 미미소>는 한국 현대 문단에 선시의 이론을 세운 독보적 존재 송준영 시인이 12명 선사들의 삶과 수행의 핵심을 소개한 노작입니다.

[송준영 지음 / 여시아문 펴냄 / 575쪽 / 25,000원]



능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 4



‘침향’ 비상약으로 쓸 정도로 효능

필자는 인도를 비롯한 동남아의 여러 불교성지들을 다니며 불가의 의미 있는 향 재료를 구하던 중 다비식 광경을 수차례 목도했다. 매년 확인하니 각자의 형편에 맞춰 부호들은 침향과 전단, 자단향 등을 꽃과 함께 넣고 다비했고, 형편이 안 되는 하층민들은 비교적 저렴한 향목이라도 넣어 화장 시 시신에 대한 예우를 갖췄다. 그들에게 이유를 물으니 저 세상으로 가는 길에 몸에 향기가 나면 좋을 것이며, 윤회에 의해 새로이 세상에 올 때는 이 세상의 악취를 털어내고 더욱더 향기롭게 좋은 곳으로 태어나라는 뜻이 있다는 답변을 들었다.

갓 태어난 아기들은 저마다 독특한 향기가 있다고 한다. 그것이 바로 전생의 대비 시에 같이 넣은 향목 냄새라고 그들은 믿고 있었다. 한국에서도 예전부터 큰 위인이 탄생 할 때에는 항상 향기가 동반한다고 전해지는 것처럼 말이다. 침향은 이렇듯 공양물로 향의 원료로 중요한 위치를 차지하고 있다. 무엇보다 중요한 점은 귀한 약재로서의 효능이다.

옛날 고승들은 침향으로 염주를 만들어 몸에 지니다가 위급한 사람을 만나면 염주를 풀어 사람을 치료했다고 전해진다. 베트남에서도 민간요법의 하나로 흔히 말하는 낚이 빠진 사람에게 침향의 향을 맡게 해 정신이 돌아오게 한다. 이것은 침향의 약성을 증명하는 한 예다.

필자는 현재 건강화를 앓고 있다. 밀림에서 말라리아에 걸렸다가 치료 받은 후 충분히 요양해 회복을 했

어아만 했는데 그러지 못했다. 능인향당을 운영하며 부처님께 올릴 최고의 공양물만을 만들겠다는 마음으로 인도, 네팔, 부탄, 버마, 캄보디아 등 불가의 성지들을 찾아 직접 향 재료를 구하느라 무리하게 해외출장을 다녔다. 회사 홍보를 위해 여러 스님들도 찾아뵙고 바람이나 사찰행사 등에 참여했다.

회복이 될 뻔 한 상태에서 몸을 혹사시키다 보니 2006년부터 복수가 차기 시작했다. 2007년 말에는 복수가 너무 심하게 차서 혼수상태에 이르렀다. 응급실로 실려 간 병원에서 간경화 진단을 받았다. 간경화에는 특별한 치료제도 없고 오직 간이식 밖에 방법이 없다는 말을 들었다. 할 일은 많은데 간이식만이 살 길이라니 앞이 캄캄했다.

얼마간 병원에 있으며 받은 처방은 간성혼수를 방지하기 위한 이뇨제와 변비약 그리고 알부민뿐이었다. 2주정도 입원해 복수가 25ℓ나 났다. 가까운 지인들과는 이미 그때 마음으로 작별 인사까지도 했었다. 아직 간경화에서 완쾌는 안됐지만 요즘 필자를 만난 이들은 낯선해진 필자를 보고 놀란다. (02)3663-6777 (계속)

