



함영의 밥맛 나는 세상

3 노모와의 절 여행1

가을보약, 호박잎쌈 먹는 법도가 있다

이른바 늦둥이인 나는 여든을 바라보는 노모와 여행을 떠났다. 작년 겨울, 생애 첫 책을 들고 했던 친정 같은 절로 말이다. 전남 함평 작은 절이 친정같이 때려박은 이유는 있다. 그곳에는 꽃보다 아름다운 '사람다운' 사람들이 있기 때문이다. 밥 때 절을 찾는 이들에게 "이리 와서 사정없이 공양 좀 들고 가요~"라며 고래고래 소리를 지르는 노스님과 걸쭉한 입담만큼 인정이 '겉나게' 좋은 공양주보살님, 그리고 절의 비공식 공양주라고 할 수 있는 아랫마을에 종횡이 보살님도 있다. 정 많고 인심 푸진 전라도 촌사람들의 푸근함과 순수함이 메마른 가슴에 꽃혀와, 사람냄새를 무시로 느끼던 곳이다.



전남 함평에서 빛나는 호박잎쌈은 인심부터 푸 집하다.

노모와 공양주보살님은 오랜만의 해후로 밤늦도록 수다가 이어졌다. 다음날, "가을엔 호박이 제철"이라며 도란도란 이야기를 나누던 두 여인이네가 보이질 않는다 싶더니, 절 주변에 피어난 호박잎을 따기에 여념이 없다. '흙 파는 재주'로 평생을 살았다는 공양주보살님은 말할 필요도 없고, 노모 역시 한창 시절엔 농사로 다져졌던 몸인지라 잔가지가 송송이 박힌 호박잎을 따는 것쯤은 일도 아닌 듯싶다. 도심생활에 익숙한 노모의 눈에는 오랜 만에 보는 지천의 호박잎에 황재라도 하는 기분인가보다. 금세 한 광주리를 따 안고 행복에 겨운 표정이다.

"노보살님, 서울 갈 때 맛있게 따가소잉. 여기서도 오로코롬 한번씩 따다 호박잎쌈을 해놓으면 사람들이 으메 맛난 거 한당개요. 이제 서리 오면 다 죽어버리게 따는 게 입자여. 시골 오면 그런 맛이제, 뭐시 있건요?"

공양주보살님의 인심 좋은 한마디에 시나브로의 경지가 따로 없다. 노모의 작은 입이 귀에 걸릴 지경이다.

점심공양 준비로 한창인 공양간은 전라도 아낙인 공양주보살님과 서울 할매의 솜씨와 입담이 어우러져 훈훈하다. 공양간 한 귀퉁이에서 호박잎이나 다듬어보려고 어설피게 자리 잡은 나는 일단 호박잎 관찰에 나섰다. 엄지와 검지로 까슬까슬하니 투박한 잎을 하나 들어보니 도통 마음에 들지 않는다. '이 무식하게 생긴 이

파리를 삶은들 무슨 맛일는지...' 의문일 뿐인데, "줄기 끝을 오로코롬 따서 쪽 벗기는겨. 무서워말고 해보더라구"라며 공양주보살님이 화끈한 시범을 보인다.

"호박잎은 주로 찌서 먹는다. 찌는데 소금 넣고 물에 삶은게 좋더라고잉. 양이 많으면 찌 때 시간도 오래 걸리고 빛깔도 누레져서 망했는디, 삶은게 시간도 덜 잡아먹고, 파란게 모양도 좋제잉."

호박잎은 살짝 무르도록 삶은 게 요령이란다. 그런 후에 찬물에 휘휘 헹구어 먹기 좋게 이파리를 펴서 정리한다. 그런데 이때 필요한 필수 주방용품이 있다. "요것이 제일로 좋당개"라며 보살님이 대

령한 것은 바로 스텐대접. 호박잎을 한 장씩 펴서 대접에 얹으면 자연스레 물이 빠지면서 모양새가 가지런히 정돈돼 정성의 맛이 가미되는 것이다. 다음은 호박잎쌈에 곁들일 양념장 차례. 원래는 강원장이 제격이나 오늘은 특별히 양념간장을 곁들여볼 참이란다. 간장에 청고추, 홍고추, 당근을 다져넣고, 깨소금, 참기름, 고춧가루를 듬뿍듬뿍 넣는다.

"조선간장만 하면 짜니께 외간장좀 치고, 새송이좀 삶아 조져 넣고, 야채를 많이 찢어 넣어 야 맛나라우. 양념장도 바로 바로 해야 맛나는겨."

여린 호박잎 순과 호박으로 풀인 구수한 된장국에 호박잎과 양념장이 곁들여진 점심공양이 푸짐하다. 나의 첫술은 당연 호박잎쌈이다. 보기만도 텁텁하고 투박해 보이는 이파리 맛이 여간 공금한 것이 아닌지라, 스님들이 밥 한 술을 뜨자마자 짹짜게 호박잎 한 장을 낚아챈다. 손위에 얹어 밥을 그득하게 떠안고있는 양념장을 얹어 이파리의 껍을 적적 포개어본다. 이파리가 넓어 밥을 싸기에는 아주 좋다. 마무리작업으로 호박잎 끝에 달린 줄기로 쌈을 포르르 말아 입에 넣으려는 찰나, 옆에서 거드는 공양주보살님의 한 말씀. "쌈은 입이 찢어지게 먹어야 맛나라우." 쌈을 먹는데도 밥도가 있을 줄이야. 그도 그럴 듯해 입을 더욱 크게 벌려 한 쌈 푸지게 먹어본다. 자유기고가

행복한 삶을 위한, **신과심신건강 心身健康** 10 마음부터 다스려라
박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

마음의 힘으로 육체 치료... '깨어있음' 중요

우리 몸은 거짓말 하지 않는다

얼마 전부터 별다른 증상 없이 인후가 부었다 말았다하며 말하기 곤란할 정도의 통증을 호소하게 됐다. 육신과 마음은 따로 들어 아니라는 심신일여(心身一如)의 신조를 가진 필자로서는 내 목이 계속 왜 이리 아픈지 관(觀)하지 않을 수 없었다. 가만히 목의 통증을 관(觀)하니 누군가와 더 이상 얘기하고 싶지 않은 나를 발견했다. 연일 여러 일들이 겹치면서 원치 않는 전화통화를 할 새 없이 계속 해야만 했고 형식적인 미팅들이 이어졌다. 근간의 상황으로 미루어 보건데 내 목은 휴식을 필요로 하고 있었다. 더 중요한 건 사실 정신적으로 누군가와 의미 없는 대화와 만남을 잠시 쉬고픈 욕구가 더 강했다.

이렇듯 내 육체는 거짓말 하지 않으며 항상 내게 여러 신호들을 보내온다. 재충전이 필요하면 몸살로 내가 억지로라도 쉬 것을 요구한다. 계속 스트레스를 받으면 끊임 없는 편두통과 여러 신경성 증세들도 빨리 내 기분을 조절하고 컨트롤하라는 메시지를 보내온다. 그러나 이미 여러 부정적인 생각과 기운들, 오염물질, 공해 등으로 지든 우리들은 육체가 보내오는 자연스러운 SOS 신호를 알아차리고 감사하기 보다는 오히려 짜증으로 일관하고 무시하고서는 약물로 대체하고 강행군을 이어가기 일쑤이다.

치유에 미치는 마음의 힘

지금까지 과학자와 의사들은 주로 질병 그 자체나 질병을 일으키는 메커니즘에 관심을 갖고 연구해왔다. 그러나 우리가 갖는 긍정적인 또는 부정적인 감정과 생각이 육체의 건강과 생명의 질에 많은 영향을 미친다는 것은 이미 널리 알려진 사실이다. 모든 질병은 정신 육체적(psychosomatic)이다. 육체로 증상이 나타나도 그 원인은 육체에만 있지 않다. 왜냐하면 심신일여(心身一如), 육체와 마음은 들어 아니기 때문이다. 그러므로 육체와 마음 양쪽에서 동시에 해결돼야 한다. 그때 비로소 100% 치료될 수 있다.

빌 클린턴이 "인도에서 건너와 미국을 풍요롭게 만든 대체의학의 선구자"라며 극찬한 디팩초 프라 박사도 이런 사상을 근간으로 한 심신의학(mind body medicine)의 창시자이다. 그는 많은 환자들을 약 아닌 환자 자신의 생각으로 스스로 치유하게끔 인도하고 있다.

각설방 한 조각이라도 정말 대단하고 효과가 좋은 약이라고 환자에게 투여하면 병이 완치될 확률이 더욱 높아진다는 플라시보(placebo)효과도 우리들 스스로가 가진 내면의 힘을 보여준다. 예를 들어 심신의학이나 심상기법 등에서 암환자들은 자신의 암세포 덩어리를 떠올리며 면역세포인 백혈구가 나의 암세포를 마구 공격해 마침내는 다

소멸되고 완치된다는 상상을 계속적으로 한다. 그리고는 자신은 반드시 완전히 회복된다는 믿음으로 계속적으로 암시를 곁들고 명상 등으로 긍정적인 생각과 마음가짐으로 생활하는 것이 치료법이다. 이 치료법으로 많은 환자들은 암이 결렸던 흔적조차 찾을 수 없이 완치되고 있다. 그들을 소생시킨 것은 메스나 수술, 특별한 약이 아닌 그들의 믿음과 생각 즉 마음의 힘(power of mind)을 이용해 육체를 치료하는 원리이다.

건강의 근원은 내면의 조화(inner harmony)

건강과 질병은 모두 마음에서 비롯된다. 슬픔을 많이 겪은 이는 폐에 손상이 오고, 나 잘났다고 고개를 뻗뻗하게 들고 다니는 사람 목 디스크가 오기 쉽다. 화를 벌벌 벌려 내며 눈에 핏발 세우는 사람은 간에 병이 생기기 쉽고, 베풀 줄 모르는 사람 배설도 놓지 못하고 비만으로 여러 합병증까지 연는다. 이 악물고 참기만 하는 사람은 특관절에 이상이 오기 쉽다. 나태한 게으른 사람은 만성피로라는 병을 부를 것이며 실연한 처녀 총각들 허전한 마음 달래려다 폭식증, 거식증, 과음을 부른다.

질병이 대부분 마음의 작용에 의해 비롯되듯 치료도 마음을 근원으로 해야 한다. 명상 등을 통해 항상 우리 내면이 조화를 이루도록 깨어있음은 그래서 중요하다. (02)576-7575 (계속)

황금털사자의 미미소

한국 근현대 선사들의 眞面目을 선시로 읽다.



선의 흥중조 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 5



'침향공진단' 간경화에 뛰어난 효과 보여

병원에서 복수만 빼고 퇴원한 나는 그 길로 100일 정도 강원도로 요양을 떠났었다. 앞날에 대한 아무 기약도 할 수 없어 남은 날이나마 그 동안 못다한 일들을 정리하고 혼자만의 시간을 갖고 싶었기 때문이다. 어느 날 침향에 대한 문건을 정리하다가 침향이 간경화에 좋다는 문구를 접했다. 혹시나 싶어서 침향을 복용했다. 처음 한 달 정도 지나자 웬지 모르게 몸에 기운이 도는 것을 확실히 느꼈다. 간경화에는 마땅한 치료제도 없었다. 침향을 사용한다는 원주의 저명한 한의사 선생을 통해 얻은 지식과 베트남 노파가 알려 준 황실비방을 보며 '침향공진단'을 만들어 하루에 3번씩 복용하기 시작했다.

작년말 입원 당시 CT상으로 12cm 간경화 덩어리가 발견됐었다. 침향공진단을 복용하면서 10개월이 지난 지금까지 복수가 차지 않고 크게 힘든 점이 없었다. 몸에 기운이 점점 돌아오는 것으로 보아 아직은 완치라고 할 수는 없어도 혹시 이치하지 않고도 낫지 않을까 희망을 갖고 있다.

간이 안 좋은 환자는 복수가 차고 난 후 얼마 살지 못한다고 알려져 있다. 간이 나쁘면 몸에 기운이 하나도 없는 것이 특징인데, 기운이 떨어지지 않으니 얼마나 다행인가 싶다. 이제는 조금 더 본격적으로 침향공진단을 복용하며 올 겨울 조금 더 요양 후 다시 확인할 생각으로 병원 정기검진도 미루는 미련(?)을 떨고 있다.

침향은 하늘이 내린 지구상에서 몇 안 되는, 강력한

항균효력을 가진 천연 약재이다. 일반 약재와는 달리 일부 증상에는 즉각적인 치료효과를 발휘하며, 그 신비로움에 각종 문헌에 진귀한 약재로 기록돼왔다. 실제로 침향 다린 물을 복용하면 인형 결핵균 태반이 소멸된다고 알려져 있다. <본초강목> 등 옛 문헌에 나타난 주요 효능은 인체의 약한 기운을 제거해 기의 순행을 순조롭게 하고 간, 위, 신장, 폐 부위의 각종 질병을 치료한다고 돼있다.

특히 침향은 작은 조각이라도 몸에 지니면 타기를 내보내고 사람의 막힌 기경을 뚫어 해 기를 유통시키는 물질로 알려졌다. 침향을 합장주나 염주, 목걸이 등으로 만들어 착용해 보면 느낄 수 있다. 침향이 체온에 해당하는 36℃가 되면 향기를 발하면서 몸의 기운을 편하게 하는 기를 발산한다. 그런데 합장주나 염주의 경우를 보면 침향의 기(수지성분)가 인체의 온도에 의해 유지되다가 어느 순간 사람의 기운이 허해지면, 그 침향의 기가 몸 안으로 흡수된다. 침향이 인체에 기를 뺏기면서 순간 침향 표면이 하얗게 탈색되기도 한다. 그러다가 어느 정도의 시간이 지나면 다시 수지가 표면으로 올라오면서 환원된다. (02)3663-6777 (계속)

