함영의 **밥맛 나는 세상**

❼ 된장야채죽과 동치미

공양주할머니에게 배운 환상의 비결

지난 가을에 참가한 선정수련회에 대한 감회가 남달라, 올 겨울에도 참여했다. 새벽녘, 툭툭 밤을 떨구던 성전사 옆 밤나무는 내게 '놓는 법'을 일러줬건만, 마음의 짐은 여전히 묵직하기만 하다.

모든 것을 털어낸 밤나무는 허허로운 자태를 뽐내고, 법당의 부처님도, 작은 뜰의 사리탑도 변함이 없는 듯 그 자리다. 수행자들을 엄히 이끌어가려는 지도스님의 비장함도, 공양주할머니의 낡고 닳은 몸빼 바지도 여전한데, 구면이라 반가움이 입에 걸린 그 미소만큼은 더욱 밝고 환하다.

성전사에서 된장야채죽과 환상의 궁합을 이루는 동치미의 비법을 전수 받았다.

고된 수행처에서 불변하는 행복의 시간이 있다면, 그건 아마도 밥시간일 게다. 이번 메뉴도 아침에는 죽공양이고, 저녁에는 떡과 과일, 그리고 점심은 밥이다. 지난번 수련회 때, 미역죽의 감회를 잊지 못한 나는 이제나 나오려나 그제나 나오려나 아침마다 절로 기다려진다. 이튿날 아침, 드디어 나왔다. 이번에는 죽도 죽이지만 옆에 곁들인 동치미의 맛이 그야말로 '죅인다'. 그 시원 달달함을 들이킬 때만큼은 머릿속 마음속을 정신없이 휘젓던 그 숱한 망상도 온 데 간 데 없다. 이제는 동치미에 필이 꽂혀 아침 밤낮으로 동치미다. 떡과 과일로 대신하는 저녁공양에도 음료를 대신해 동치미를 한 대접씩 들이키니, 옆의 수행자들이 묘한 시선으로 바라본다. 스님들의 음식 이야기를 연재하던 시절, 죽과 동치미의 힘으로 버텼다는 한 선방스님의 이야기가 이제야 비로소 실감이 가고도 남는다.

그러던 삼일 째 아침, 모양새로만 보아선 제목을 파악하기도 힘든 정체불명의 죽이 나왔다. 일단 시금치와 콩나물이 드믄드믄 보이나, 그 함량으로 보아선 시금치죽이라고도 콩나물죽이라 하기에도 무리다. 맛은 어릴 적 엄마가 끓여주던 아욱죽과도 비슷하니, 무언가 살캉살캉 씹히는 맛과 구수함이 일품이다. 미역죽에 이어 '선정의 죽' 2탄이라 할 만하니, 수행 일정이 끝나기가 무섭게 공양주할머니에게 그 정체와 비법을 물었다.

"양분섭취를 고루 해야 하니께 오만 것을 다 넣었는디. 하도 여러 가지라 기억도 언뜻 안 나네. 그러니까 김치 쫑쫑 썰어 넣고, 시금치 삶아 넣고, 또 감자, 호박, 당근, 콩나물, 고사리 삶은 거, 찰옥수수 삶은 거…"

손가락을 펴서 하나하나 짚어보니 열손가락도 모자랄 지경이다. 할머니의 설명에 따르면 그저 야채죽이라는데, 살짝 도는 불그스름한 빛깔과 구수함의 원인은 무엇일는지.

"그게 된장을 살짝 풀어 그려. 많이 풀면 떫으니까 쌀에 물 붓고 색깔만 돌게 조금만 넣는겨. 일곱 식구라 하면 밥숟가락으로 한 숟가락만 넣으면 딱 맞아. 야채는 쌀알을 만져봐서 반쯤 익었다싶을 때 넣는데, 살짝살짝 볶아서 넣고 팍팍 끓이는겨. 그리고 된장하고 소금으로만 간해야하네. 조미료는 일절 안 되는겨."

할머니의 설명을 듣고 보니, '된장야채죽'에 깃들여진 정성에 다시 한 번 감복이 되고도 남음이다. 수련회 때마다 정성이 담긴 죽 공양을 선사하는 할머니에게 그저 감사할 따름이다. 그렇다면 된장야채죽과 환상의 궁합을 이루는 동치미의 비법 또한 그냥 지나칠 수는 없는 일. 표정만으로도 심보를 척하니 읽어낸 할머니가 흔쾌히 동치미강좌에 응한다.

"우선 두 가지여. 오래 두고 먹을 건 통무로 하는데, 금방 먹는 동치미는 무를 나붑나붑하게 썰어 소금에 살짝 절여 놓는겨. 무가 팔뚝만한 게 2통이면 소금은 한 움큼만 끼얹어서 이틀을 놔둬. 그러면 폭 절면서 국물이 자작자작하게 생기거든. 그때 양파랑 대파를 넣고 물을 붓는겨. 하룻밤만 지나면 먹을 수 있재."

어디서 듣도 보도 못한 미역죽과 된장야채죽, 그리고 오만 망상도 시원하게 날려버리는 동치미, 그것도 모자라 그 맛의 원인을 꼼꼼히 짚어준 할머니가 스승만 같다. 지도스님은 원인과 조건으로 맞물려가는 연기와, 몸과 마음의 실체를 살피는 것이 중요하다고 이르시지만, 그게 어디 쉬운 일이랴. 그 대신 공양주할머니와 죽과 동치미의 실체와 원인, 조건만큼은 조목조목 따져봤으니 그것만으로도 황송한 행복이다.

자유기고가

blog.naver.com/owisdom

능인향당 이완로 처사의

침향 이야기 ❾

침향 '숙결' '충루' '생결' '탈락'으로 등급

<본초강목>에는 침향의 등급을 매기는 방법을 침향의 생성 원인 별로 각각 숙결, 충루, 생결, 탈락 4가지로 분류해 소상히 설명해 놓았다.

그 중 가장 좋은 품질 등급인 숙결은 자연적인 상태에서 생성된 것으로 가장 향이 좋고 약성도 뛰어나다. 숙결로 생성된 침향은 자연 상태에서 오랜 세월에 걸쳐 숙성이 완료된 향으로 최고의 등급으로 분류된다.

그 다음은 충루 등급. 충루는 자연적인 풍수해나 흰개미의 공격, 해충들의 공격으로 인해 몸통부분에 상처를 입어 생긴 수지가 굳어져서 만들어진 침향이다. 충루 등급은 해충 등에 의해 심재 부분에 구멍이 생겨난 것을 수지가 그 상처 부분을 감싸며 생성된다. 그래서 보통 침향의 모양이 보다 얇게 형성되는 것이 특징이다.

그 다음 생결은 침향 나무에 드릴 등으로 인공적으로 구멍을 뚫어서 수지생성을 유도해 침향의 수지를 얻는 방법으로 인공재배로 생산되는 침향은 이 방법에 의존하고 있다.

마지막으로 탈락은 말라 죽은 나무에서 수지가 나와 굳어진 것이다. 그러나 이 부분은 필자가 확인한 결과 고서에 적힌 내용과는 좀 다르다. 실제 침향은 침향나무가 생존해 있을 때 생성되고 침향나무가 죽게 되면 침향수지 생성이 중단된다. 그래서 탈락이라는 분류는 맞지 않다는 것이다.

능인향당 연구진의 연구 결과 침향나무가 죽으면서 제대로 생성되지 않은 침향의 수지는 숙성은커녕 그 때부터 나무 및 침향수지가 미생물에 의해 분해돼 향은 점점 퇴화된다. 그런데 침향수지 보다는 나무의 분해속도가 빠르다 보니 시간이 지날수록 침향수지의 농도가 점점 짙어져 보일 수 있는 것을 마치 죽은 상태에서도 침향수지가 생성되는 것처럼 착각을 하고 그렇게 표현한 것이 아닐까 싶다.

능인향당 연구실에서도 이점을 확인 한 바가 있다. 수지 생성이 완성되기 전에 죽은 침향나무 수지로 선향을 만들어 본 결과, 충분히 수지가 나와서 조건을 다 갖춘 침향으로 제조한 침향 선향은 시간이 감에 따라 더욱더 숙성돼 향이 좋아지고 그윽해지는 반면, 이런 탈락 침향의 수지로 만든 선향은 더 이상의 향의 숙성이 없었다. 그래서 향이 퇴화되기도 하고 오히려 덜 삭은 목질부분에 의하여 좋지 않은 향이 나기도 한다는 것을 확인한 바가 있다.

결론은 죽은 상태에서 수지 생성이 완성되기 전의 침향은, 숙성이라는 과정을 거치기 전에 오히려 자연분해되는 과정이 우선이고 결국 그것은 가장 중요한 향과 약성의 조화가 깨진 본래의 침향과는 거리가 먼 그냥 덩어리라는 이야기이다.

창피한 이야기지만 처음에 침향 선향의 생산을 시작했을 때 각 침향을 등급별로 생산했는데 그 중 탈락 등급의 침향은 시간이 갈수록 향이 퇴화됨을 확인했다. 그냥 내놓는다 해도 뭐라 할 이는 없지만 스스로 약속한 바 진실한 공양용 향을 만드는 것이기에 용납지 않았다. (02)3663-6777 (계속)

행복한 삶을 위한, 선과 禪 심신건강 心身健康

❹ 두통과 어지럼증

박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

집착·성내는 마음에서 발병… 두뇌밸런스로 치유

 # 항상 머리가 무겁고 때론 어지러운 증상

요새는 날씨 탓인지 사회분위기 탓인지 두통과 어지럼증을 호소하는 환자들이 눈에 띄게 많다. 두통이나 어지럼증 또는 이명 현상을 겪는 대부분 환자들은 많은 고통과 불편함을 호소하지만 병원상 어떤 검사로도 그 원인이 정확히 시각화되지 않는다. 분명히 문제가 있어 불편함을 호소하는 것인데 답답할 노릇이다.

두통의 종류는 크게 일차성 두통과 이차성 두통으로 나뉜다. 일차성 두통의 경우 특별한 원인은 없으나 긴장이나 신경성 원인들로 인해 편두통이나 뒷골 등이 당기는 긴장성 두통을 유발하는 것을 말하며, 이차성 두통은 비염이나 어떤 외상 혹은 기질적 이상 등으로 인한 두통이다.

 # 경전에서 말하고 있는 병의 원인

<유마경(維摩經)>에서는, "병이 생기는 것은 모두가 나라는 집착에서 기인한다. 전도된 생각이 마음의 커다란 병이며 반드시 이것을 떠나야 한다"고 해 놓지 못하는 집착에 대해 경계한다.

<불설불의경(佛說佛醫經)>에서는 병의 원인을 다음과 같은 열 가지로 얘기한다.

"사람이 병을 얻는 것은 열 가지 인연이 있는 것이니 첫째 오래 앉아 있기만 하고 밥을 먹지 않으며, 둘째 먹은 것이 소화되지 않으며, 셋째 근심과 걱정을 하며, 넷째 피로가 극도에 달하며, 다섯째 마음껏 음탕하게 놀며, 여섯째 성을 내며, 일곱째 대변을 참으며, 여덟째 소변을 참으며, 아홉째 상풍(上風)을 제지하며, 열 번째 하풍(下風)을 제지하는 것 등이다. 이 열 가지 인연으로부터 병이 생기는 것이다."

그러므로 경전에서 제시하는 병의 원인을 정리해보면 사람의 집착하는 마음과 근심, 성내는 마음, 음탕한 마음, 사람의 성품, 그리고 제 때에 맞지 않는 음식을 먹고 양을 조절하지 못하는 것 등과 이러한 조건들이 발병한 때(계절별)의 환경에 따라 근원을 달리해 병이 생긴다고 하고 있다. 이는 곧 현대의학에서 말하는 스트레스와 잘못된 음식습관 등과 같은 맥락이다.

 # 두통과 어지럼증의 원인과 치유

심리적으로는 예민하거나 만성 스트레스를 겪고 있는 사람들에게서 많이 발생된다. 육체적으로는 첫 번째 자율신경계를 조율하는 대뇌가 불균형해 지면 교감신경계와 부교감신경계의 불균형으로 뇌로 가는 혈류를 정상적으로 조절하지 못하기에 만성두통을 유발한다.

두 번째 소뇌 기능에 대하여 생각해 볼 수 있다. 스트레스를 지나치게 받거나 운동을 거의 안하고 너무 지나치게 과로한다거나 하게 되면 결국 뇌기능 저하를 가져오고 이는 좌우 뇌의 불균형으로 이어진다. 그렇게 되면 어지럼증이나 두통은 당연한 증세이고 후각의 예민함이나 울렁거림, 땀이 나거나 춥거나 하는 등의 증세까지 생긴다.

이러한 두통이나 어지럼증은 어느 한 가지만 해결해서 치료가 되는 것이 아니다. 근본적으로 심신의 불균형을 조절해 본인이 지닌 심리적 기질과 스트레스 원인 분석을 통한 마인드 힐링(mind Healing) 치유, 한약과 침 치료, 뇌의 균형을 맞추어 주는 이어테라피(ear therapy) 등을 겸비해야 한다. 기혈 흐름을 조절하고, 오감자극 치유법 및 간단한 훈련을 통한 좌우 뇌의 밸런스와 소뇌와 평형기관 자극을 통해 양쪽 밸런스를 맞추게 되면 항진된 소뇌 기능을 정상화시킨다.

이어테라피는 순수한 물리학 원리에 따라 효력이 발생된다. 가벼운 압력(굴뚝효과), 불꽃이 움직이면서 이어캔들(ear-candle)에서 발생되는 진동파는 고막을 부드럽게 마사지 해준다. 이 원리를 통해 발생하는 따뜻한 온도는 귓속과 앞 이마, 비강을 억누르는 압박감을 해방시켜 쾌적감을 북돋아준다. 치료하는 동안에 신비스러울 정도로 긴장감이 풀린다. 특히 스트레스로 인한 불면증 해소에 탁월한 효과가 있다. 무거운 머리, 어지러운 세상에서 벗어날 때 가볍고 즐거운 세상에서 건강한 삶은 계속될 수 있다. (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]

경허 | 용성 | 학명 | 만공
한암 | 만암 | 만해 | 효봉
혜암 | 동산 | 경봉 | 고암

여시아문 02)2004-8237 | 016-217-4845 입금계좌 : 농협 053-01-269062 | 국민 023-25-0007-617 예금주:현대불교신문사