



함영의 밥맛 나는 세상

8 낙원동 방앗간 1

바다내음 가득한 해물찜에 소복 내린 정

소위된 이들의 거리, 낙원동. 어수선한 거리 풍경도 그렇고, 귀퉁이 비린내를 풍기는 돼지국밥집을 지난 때면 말짱했던 기분도 깔끔해지는 그 동네를, 솔직히 나는 좋아하지 않는다. 하지만 작년 이맘 때 해물찜이 그 거리 골목 한 귀퉁이에 아지트 2호점이 생겼다. 말하자면 참새가 그냥 지나치지 못하는 '방앗간'이라 할 것이니, 방앗간 두 식구를 소개하겠다.



얼큰 아삭한 해물찜에 방앗간 두 자매의 정성이 가득하다.

우선 음식냄새만 맡아도 간이 싱거운지 짠지를 훑히 아는 낙원동 장금미, 박 언니가 주인이다. 단골 노천들의 기분장단에 맞춰 때로는 장기관에 열을 올리느라 장사도 뒷전일 만큼 화끈한 기분 파지만, 그들의 다정(多情)이 매력적인 것을 어찌하랴. 사람들은 불러 모아 무언가를 해먹이는 취미 덕에, 나의 배도 종종 호강할 때가 있다. 한편

나물을 넣고 여기다 인자...” 해물의 재료와 콩나물 삶은 것까지는 자신 있게 읊었으나, 정작 중요한 대목에서 목소리가 점점 기어들어간다. 그새 냄비에는 온갖 해물이 담기고, 소주도 살짝 붓고 콩나물까지 삶아 올린 박 언니가 대파를 큼직하게 썰면서 정정에 들어간다.

“아니지, 콩나물은 별도로 삶아놓고, 냄비에 해물 넣고 소주 붓고 그 위에 올리는 거지. 그리고 나서 미나리를 얹고, 대파 얹고 양념치고 녹말가루 졸음에 풀어 넣고 뒤적거리는 거. 자, 미나리부터 다시 올려봐.”

설명하는 중에도 박 언니의 손놀림은 쉽 없으니, 어느새 냄비에는 대파까지 얹어지고, 손가락도 필요 없이 병째 들고 눈대중으로 설 설 끼얹은 들깨가루와 고춧

가루, 다시다, 후춧가루에 다진 생강과 마늘이 한데 어우러져 설설 끓기 시작한다. “해물찜에서 중요한 게 몇 가지가 있어. 우선 해물이 싱싱해야하고, 콩나물을 잘 삶아야해. 오래 삶으면 질겨지니까 살짝 비린내만 가시게 삶아야 아삭하고 맛있는 거야. 또 대파랑 생강도 많이 넣어야 시원한 맛이 나지. 참기름은 불을 끄고 난 다음에 넣는 게 요령이야.”

음식이란 자고로 즐거운 마음과 정성이 비법이라는 박 언니, 커다란 접시에 완성된 해물 찜을 푸짐하게 올리니, 마음까지 덩달아 푸지게 행복하여 흥들흥들 춤도 춰진다. 오늘은 먹기가 번거로워 평소에는 손도 안대는 꽃게와 왕새우에도 짓가락이 가진다. 살이 오를 대로 오른 해물의 풍미가, 얼큰하고 아삭한 콩나물과 대파, 생강의 알싸한 향과 어우러져 혀에 착착 감긴다. ‘마음’이라는 양념’에 ‘춤 조미료’까지 첨가했으니 그도 그럴 수밖에. “많이들 먹어, 많이들”이라는 주임새까지 부지런히 곁들여지니, 더없이 행복한 맛이다. 다만 포대화상을 뺀다는 박 언니의 뱃살과 큰언니의 옆구리 살 터지는 소리가 걱정일 뿐이다. 제일카페 (02)766-3744

자유기고가 blog.naver.com/owisdorn

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 15 불면증 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

편안한 숙면은 건강의 핵심... '멜라토닌' 늘어나야

대표적 수면 장애 질환 불면증

대부분 불면증을 호소하는 환자들의 공통점은 잠이 안와서 정말 힘들다든지 헤아릴 수 없는 꿈들로 인해 숙면을 못 취한다. 이런 현상들이 계속 반복된다 보니 일상생활을 건강하게 할 수 없게 된다. 잠을 못 잔다는 강박관념에 의한 스트레스도 만만치 않다. 잠이 부족하다 못해 수면과 갈 상태인 수면생들이 들으면 사치스러운 고민이라고 할지 모르겠다.

를 지니고 있다. 크게는 생(生)하고 멸(滅)하는 주기, 각개 개체는 그 단계에 맞는 성장주기, 작게는 우리가 호흡하고 심장박동을 이루는 주기 등이 해당된다. 우리가 깨어있고 잠들고 하는 것도 바로 이 우주의 규칙적 주기인 에너지 흐름에 포함되는 원리라 할 수 있다. 그러므로 깨어있음과 잠들기는 이 우주의 에너지의 균형을 이루는 가장 중요한 주기라 할 수 있으며, 이 주기가 규칙적이고 편안하여 소우주인 인체는 건강한 활동과 생활을 보장받을 수 있는 것이다.

적되고 만성피로로 이어질 수 있으며, 노폐물이 쌓이게 되어 해독 기능 또한 떨어지며, 화학스트레스의 증가로 부신기능도 떨어지게 된다. 즉 충분한 숙면과 편안한 잠은 우리 건강의 핵심이라고 말할 수 있다.

자고 싶어도 잠을 이룰 수 없는 고통

그러나 잠을 자고 싶어도 잠을 이룰 수 없는 고통은 직접 경험해본 당사자들 아니면 모른다. 몸은 너무 피곤한데 정신은 너무나 쟁쟁해 잠들고자 노력하면 할수록 더더욱 뚜렷한 각성상태가 된다. 일단 불면증이 시작된 지 3주 정도 됐다면 단기 불면증이라 할 수 있는데, 이때는 스트레스 요인이거나, 자기도 모르게 변화한 생활 패턴이 있다든지 하는 수면을 방해하는 요인을 찾아 제거하면 호전된다. 다음으로 3주 이상 된 만성 불면증이라면 병원에 내원해 정확한 심리적, 육체적 원인을 체크해 적합한 치료를 받아야 한다.

송방울샘과 숙면호르몬 '멜라토닌'

이 주기를 조절하는 곳이 우리 인체에서는 시교차상핵(suprachiasmatic nucleus, SCN)이다. 여기서는 생체시계(biological clock)의 역할을 담당하면서 빛이 감지되면 활동하라, 빛이 사라지면 자야 된다는 신호를 보내게 된다. 신호를 받은 송방울샘(pineal gland: 송과선)은 멜라토닌을 분비해 바로 잠들 수 있게 해주는 것이다. 멜라토닌(melatonin)은 우리 눈에 도달하는 빛의 양에 따라 분비량이 조절되는데, 빛의 양이 증가하면 멜라토닌 분비가 줄어들고, 빛의 양이 줄어들면 분비가 늘어나 잠이 오게 되는 원리이다.

불면증 치유 방법들

잠을 꼭 자야만 된다는 관념에서 자유로워야 한다. 억지로 자려고 일찍 잠자리에 드는데, 우리 몸은 거짓말을 하지 않기 때문에 몸에서 수면을 꼭 필요로 한다면 졸릴 수밖에 없다. 하루 밤 안자고 꼬박 새도 몸에 큰 피해 없으므로 안 오는 잠을 억지로 자려고 뒤척이면서 시간만 보내는 것이 더 정신적으로 부담스럽다. 또한 과도한 생각이나 사려심, 소심한 성격 등은 할부족을 야기하기 때문에 쉽게 잠들지 못하게 만든다.

다음으로 멜라토닌의 충분한 분비유도문제이다. 멜라토닌은 새벽 2시에 가장 많이 분비된다. 잠자리에 들어갈 때는 불을 완전히 끄고 어두운 분위기를 조성해주는 것이 좋다. 조금이라도 빛이 있으면 멜라토닌 분비가 방해받기 때문이다. 낮에는 햇빛을 많이 쬐어 행복호르몬 '세로토닌'의 분비를 증가시키고, 밤에는 '멜라토닌' 분비를 촉진시킨다. 요새는 알약으로 제조된 멜라토닌제도 있으니 복용할 수 있다. (02)576-7575 (계속)

삼라만상의 규칙적 주기 잠자기와 깨어있기

우주의 모든 삼라만상은 에너지와 규칙적 주기

2009학년도 신·편입생 모집. 2009년 경제위기 부처님의 지혜로 극복합시다. 모집기간: 2008년 12월 15일(월) ~ 2009년 3월 2일(월). 모집과정: 불교학과, 명상학과, 불교상담심리치료학과, 국제포교학과. 입학자격: 체계적인 불교공부를 원하는 자(일반인, 직장인, 취업준비생). 수업료: 대학(한 학기당 15만원), 대학원(한 학기당 20만원). 장학혜택: 성적우수 장학, 대원불교대학 총동문회 장학 외. 상담 및 문의: 서울 마포구 마포동 140 다보빌딩3층 (02)707-1072 / 부산 금정구 장전동 382-3 대원빌딩 (051)583-7811.

능인향당 이완로 처사의 칩향 이야기 10. Includes a portrait of a man and a small image of a person.

우리나라 고유 천연향 선향 제조기법 '인정'

능인향당의 선향 제조기술은 금강산 유점사에서 주석하던 범우 스님으로부터 전해는 법제를 더욱 발전시킨 한국 고유의 천연향 제조기법이다. 세계에서 그 유래를 찾을 수 없을 만큼 독특한 우리만의 기술이다. 특히 인체에 전혀 무해한 선향 제조기술로 기도 시나 염불 시에 목이 잠기지 않으면서도 인체의 기혈을 안정화시키는 기능이 뛰어나다. 이 부분에 대해서는 지난 3년 동안 안겨 때마다 선향에 향 대중공양을 올리면서 이미 여러 스님들께 인정받은 바이다. 일본인들이 자루향의 기원을 약 400년 전 한국에서 건너간 것이 시작이라고 한 것을 문헌에서 증명할 바도 있는데, 그만큼 우리나라 향 제조 기술이 뛰어나다고 볼 수 있고 불행히 일제 강점기를 거치며 우리는 본래의 향도를 잃어버렸다. 오히려 공업용 접착제와 싸구려 향수에 절인 외제, 일본 향들이 향의 원조라는 듯 송상해 온 것도 부끄러운 사실이다. 범우 스님의 향 법제 기술은 기존의 제조 기술을 넘어 인체에 무해한 순수한 선향 제조 방법이다. 이것은 후박나무나 느릅나무 뿌리의 껍질인 유근피(楡根皮), 타부노 키(Tabu no ki)와 검 파우더(gum powder) 등을 주 접착제로 쓰는 차별된 기술이다. 능인향당에서는 이 기술을 토대로 이미 인체에 유익한 기능성까지 고려한 향 제품을 개발해 시판 중이다. 더욱이 국내 향 제조 회사로는 유일하게 베트남 현지에서 공장과 연구실을 설립해 침향 산지인 밀링까지 직접 들어가 연구하고 있다. 특히 침향 선향의 제

조기술은 원 등급의 침향을 100% 살려내는 원 침향 자체의 접착공법을 세계 최초로 개발, 적용해 생산하고 있다. 단순하면서도 중요한 점은 우리의 침향 선향은 그대로 약이나 차로 쓸 수 있을 정도까지 원향을 살린 점이다. 침향으로 선향을 제작하는 공정은 까다롭다. 침향 선향 제조에는 침향 자체 수지의 접착성을 이용한 접착공법을 쓰는데 접착 성분의 침향은 오히려 높은 등급의 침향 수지에서 접착력을 가져다 선향을 만든다. 한 번 생산에 드는 그 비용이 원만한 집값을 넘는다. 그러나 침향 재료의 잘못된 선별은 고민 정도가 아니라 회사의 명운이 걸린 일이 아닐 수 없다. 하지만 늘 필자를 사랑해주는 분들의 도움에 힘입어 올곧은 향을 만들어 공양물로 올리겠다는 서원을 지키고자 고민 끝에 결국 내 자신이 간경화 환자라는 것도 있고 소주 몇 병을 털어 놓고서야 모든 탈락 등급의 침향을 폐기한 쓰라린 경험이 있다. 결국 쓰라린 교훈을 통해 얻은 결론은 침향의 생성 원인 별 등급체계는 탈락을 뺀 자연적으로 만들어지는 것과 자연적인 상처에 의한 것, 인공적으로 만들어지는 것, 이 세 가지 분류방법이 가장 타당하다는 것이다. (02)3663-6777 (계속)



4등급의 숙결 등급(사진 왼쪽)과 탈락 등급(사진 오른쪽)의 침향.



미래 불교 지도자의 산실 대원 불교 대학 Daewon Buddhist Academic Institute

상담 및 문의의 전화 서울 대원불교대학 ☎(02)707-1072, 팩스 3273-1618 부산 대원불교대학 ☎(051)583-7811, 팩스 583-7700