



함영의 밥맛 나는 세상

9 낙원동 방앗간 2

시어터진 김치찌개 맛의 비결

입맛이 도통 없다. 그래도 밥 때가 지났으니 무언가를 먹어야 될 것 같은 의무감에 부엌으로 가본다. 싱크대 한쪽엔 이를 전에 살아놓은 고구마가 굴러다니고, 냉장고에는 달걀 두 개가 남아있다. 계란찜을 해볼 요량으로 계란 두 개를 쪽배기에 깨 넣고 젓가락을 부지런히 돌리는데, 옆에서 굴러다니는 고구마가 눈에 걸린다. 저놈을 그대로 방치해두었다가는 쓰레기통 신세가 될까 뻔하다. 모 잡지에 공양주할머니들의 이야기를 연재한지가 해를 넘기다보니, 나도 이젠 한산대첩 찰떡이는 할매들의 음식재활용작전에 익숙해진 모양이다. 게다가 '요리는 창작'이라는 나름의 음식철학도 있으니, 묘안이 떠올라 고구마를 집어 든다. 껍질을 벗겨



노란 양은냄비에 잔소리 김치찌개가 보글보글 끓고 있다.

꼭 잘게 썰어 계란에 미련 없이 넣는다. '그렇지, 요리도 무유정법(無有定法)이야. 밥이 어디 있어' 하면서 내 머리가 아주 대견하듯 말한다. 소금과 잔새우로 간을 맞춘 뒤 불 위에 올리니, 그 맛의 공감이 공명할 지경이다. 잠시 후, 입맛이 돌아올 법도 해 기대를 하고 동실동실 보드랍게 부풀어 오른 계란찜을 한술 가득 떠서 입에 넣는데, 이게 웬걸. 내 맛도 네 맛도 아니다. 사람으로 치면 원진살에 상충살에 오만 살이 다 긴 것이다. 왕초보 요리사에게 요리는 아무래도 창작이기 이전에 법도를 따르는 것이 중한 듯싶다.

입맛이 더욱 말짱이 달아났으니, 불일도 불결 외식으로 한 끼 해결하려고 밖으로 나간다. 저녁때가 되니, 불현듯 풍치통조림을 넣고 설렁설렁 끓여주던 큰언니의 김치찌개가 그리워져 낙원동 방앗간으로 향한다. 풍치통조림이나 사가려고 슈퍼에 들르는데, 김치찌개에는 풍치보다 찰찌가 더욱 제격인 것 같아 찰찌통조림을 하나 사고 본다.

"큰언니, 김치찌개나 끓여주라." 김치찌개를 맡겨놓기라도 한 냥 통조림까지 건네주니, 꽤 많은 큰언니도 어쩔 도리가 없다. "언니가 끓인 김치찌개는 대충 끓이는 것 같은데도 희한하게 맛있더라"라며 한껏 띄워주니, "김치찌개엔 풍치가 좋은데, 왜 찰찌를 사왔어"라며 바로 소매를 질어붙인다. 그런데 문제는 실은 오래 두어 김치가 너무 곱삭은 것이 문

제. "김치찌개는 이렇게 폭삭 익어야 맛나"라며 요리에 몰입한 큰언니, 김치찌개 비법은 오로지 김치만 맛나면 그만이란단다. 박 언니는 "김치찌개는 이리데 끓여야 맛나"라며 몇 년을 썼는지 기억도 가물가물한 찌그러진 양은냄비를 건넌다. 낡디 낡은 자태가 보기만도 정겹다. 그런데 어느 사이 나타난 단골 이 화백님, "꼭 우리 집에서 행주 삶을 때 쓰는 냄비 같네"라며 편죽을 건다. 그래도 암투병 중인 부인을 위해 요리배우기에 열성인 화백님도 김치찌개 끓이는 법이 궁극한 모양이다.

"어떻게 끓이는 거여? 우리 마누라가 김치찌개를 좋아하는데." "이건 말로 설명을 할 수가 없는 거야. 자기기가 알아서 손끝으로

맛을 내는 거지." 만나기만하면 실없이 육신각신인 큰 언니와 이 화백님이 오늘도 어김없이 푹푹한 정을 쌓아간다.

"언니, 다시는 짜지만 넣어. 참치는 통조림 기름 좀 따라내고 넣어라. 고춧가루도 좀 넣어야 되는 거 아니유. 김치가 너무 시니까 설랑도 좀 넣어봐."

아무리 봐도 맛이 나려야 할 수 없을 것 같아 못미더운 참견이 절로 나오고, 큰언니 반격의 잔소리에 "그 찌개는 제목을 '보글보글 잔소리찌개'라고 해야겠다"며 화백님의 잔소리까지 보태져 오만 잔소리가 양념으로 뚝뚝 첨가된다. 드디어 찌개가 완성되고, 방앗간의 가족들이 양은냄비 앞에 모처럼 모여 앉았다. 잠시 후 이구동성 연발하는 소리들, "아구 시어~"라며 얼굴이 하나같이 노오란 양은냄비처럼 일그러진다.

"거봐, 설랑 좀 넣으라고 했잖아." "일부러 식초도 먹는 판에 설랑을 넣긴 왜 넣어. 신 계 몸에 좋은 거야. 알지도 못하면서." "야, 그런데 참치도 비랑내가 나는 것 같아. 그냥 끓이는 게 더 낫겠다."

'보글보글 잔소리찌개'의 곱삭은 내가 방앗간에 가득하고, 내 배는 어느새 밥이 두 공기째다. 밥이란 자고로 여럿이 먹어야 맛있는 모양이다.

자유기고가 blog.naver.com/owisdom



신과 심신건강 心身健康 16 기축년 건강자세

박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

기축년엔 율화병 소화기·순환기 질병 주의

기축(己丑)년을 맞이하며...

무자(戊子)년이 가고 기축(己丑)년이 왔다. 사실 간다 온다 하는 것은 우리가 지어낸 생각일 뿐 우주의 입장에서 본다면 무슨 가고 오는 것이 있을까 싶다. 우주의 모든 삼라만상은 에너지와 규칙적 주기를 지니고 있다 했다. 크기는 생과 말, 성장, 사계절, 낮과 밤 등의 주기에 따라 움직이고 있는데, 정확하게 말한다면 가고 오는 개념이 아닌 순환의 개념으로 봐야 한다. 봄 여름 가을 겨울의 순환이 이 세상에 존재하듯이 한해 한해도 순환과정의 하나 일 뿐이다. 단지 주기의 흐름과, 순환과 변화를 계기로 우리는 새 각오로 다져보고 거창한 계획도 다시 세워보며 재충전의 기회를 삼는 것이 아닐까 싶다.

인체건강 핵심은 규칙적 주기와 원활한 순환

새해를 맞이하며, 우주 에너지의 주기의 흐름과 순환에 대한 얘기를 하며 빼질 수 없는 것이 바로 역(易)이다. 주기와 순환에 대해 과학적으로 풀이해 놓은 학문 자체를 우리는 부정할 수 없는데, 변환과 순환의 흐름을 읽어 우주 만물의 이치와 우리가 살아가야 할 도리에 대해 알려주는 근본이라 할 수 있다. 역(易)은 날월(日)과 달월(月)이 함께 조합된 글자이다. 해와 달은 항상 뜨고 지며 변화한다. 그러므로 역이란 바뀌고 변화한다는 뜻이

다. 동양의학 의서도 근원은 주역의 원리에서 나온 것이므로 사람의 심신도 적절한 때에 맞추어 주기와 순환을 규칙적이고 편안하게 조절해주는 것이 소우주인 우리 인체 건강의 핵심이라 할 수 있다.

기축년의 건강자세

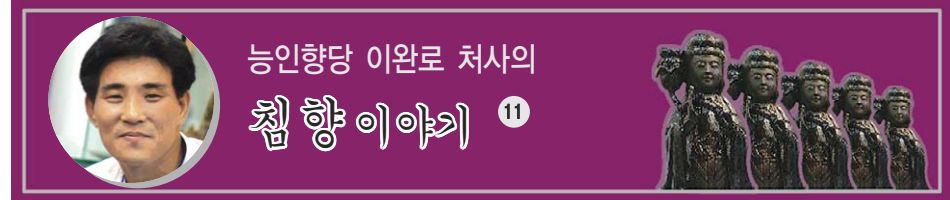
그렇다면 올해 기축년은 과연 어떻게 받아들이는 것이 바람직한 심신건강을 위한 지름길일까? 일단 기축년을 한의학에서 말하는 오운육기(五運六氣)적 입장에서 본다면 토(土)의 에너지와 더불어 습기(濕氣)가 함께 형성돼 들어오는 한해이다. 그러므로 토기(土氣)와 습기(濕氣)가 강하다는 것은 곧 약간의 열이 있고 축축하고 습하다는 것이며 감정으로 따져본다면 욕심, 소유욕, 넉넉함, 포용 등을 들 수 있다. 그래서 개인적으로 마르고 건조한 사람들은 컨디션이 좋아질 수 있지만, 몸이 습하고 풍성한 사람들은 좀 더 건강에 주의를 기울여야 한다. 생각과 사려가 많아지므로 율체(鬱滯)되는 율화병, 소화기병, 몸이 붓고 순환이 안되는 질병 등에 각별히 주의한다.

인심은 천기(天氣) 천운(天運)에도 작용

그러나 가장 중요한 것은 우리의 마음가짐과 인성을 어떻게 가져야 건강할 수 있을까에 대한

이치를 알아야 한다. 심신(心身)과 인심(人心), 천기(天氣)가 들어 아니다. 중요한 것은 우리 한 사람 한 사람이 지니고 있는 품성이, 마음가짐이 천지(天地)의 기운(氣運)에 영향을 미친다는 것이다. 예를 들어 소유욕과 욕심이 더욱 발동하고 생각과 사려가 많아져 갈등할 일이 많이 생겨도 반대로 이럴 때일수록 더 많이 베풀어 사회적으로도 기부 문화가 많이 늘어나도록 한다. 넉넉하고 푸근한 마음으로 새봄이 태어나 토(土)의 기운을 응유하여 어려웠던 우리 사회의 변화와 개혁을 도모하여 기반을 다져야만 할 때다. 우리가 너무 열을 내어 흥분하고 화내고 하다보면 천지의 기운도 화탕지옥으로 변하는 것이요, 우리가 온유하고 평화롭고 남을 배려하는 마음으로 지내다 보면 세상의 기운도 화평해지는 것은 너무나 당연하다.

승관감지(僧觀鑑智) 선사(禪師)의 <신심명(信心銘)>에서는 "미워하고 좋아하는 생각만 없으면 흰하게 밝아지리라. 비위에 거슬리고 비위에 맞는다는 서로 다투니 이는 마음의 병이 된다. 두 견해에 머물지 말고 분별심이 일어나지 않으면 만상에 허물어 없게 된다"고 하였다. 이는 우리 인간의 고질적인 이분법적인 분별심으로 인한 갈등과 사고에 대한 경계인데, 기축년은 어느 때보다 이 구절의 이해와 실천이 필요한 한해가 될 것 같다. (02)576-7575 (계속)



능인향당 이완로 처사의 **침향 이야기 11**

약성이나 향 중요... 약성 등급 세분화

침향을 <본초강목>에 의해 생생 원인으로 살펴봤지만 사실 침향의 가장 중요한 가치는 약성과 그 기운, 그리고 향에 있다. 이 부분은 같은 침향 일지라도 침향나무의 성장환경이나 생장위치, 숙성도 등에 따라서 천차만별의 차이가 나기에, 침향은 그 숙성도와 향의 품질, 약성에 따라 등급을 매기게 된다. 결국 만들어진 원인으로 중요하지만 약성이나 향이 더욱 중요하다는 이야기이다. 베트남의 전설에, 애초에 하늘에서 세상을 구제할 약으로 침향을 세상에 보내주었는데 사람들이 그 용도를 모르고 있어 천녀와 천신의 하나인 호랑이를 내려 보냈다고 한다. 호랑이가 세상에 내려와 그 용도를 알려주 그때부터 약으로 사용했다는 전설이다. 조금은 황당할 수 있지만 실제 베트남에서는 버

마, 캄보디아, 베트남 등이 속한 인도차이나 반도를 캄푸치아 반도라고 부른다. 이것은 지금은 사라진 왕국인 앙코르와트인 캄푸치아국을 높여 부르는 말이다. 예전에는 베트남에서 생산된 침향은 모두 앙코르와트로 조공을 보냈다고 한다.

당시에 좋은 침향을 구하기 위한 방법으로 호랑이를 사냥해 상처를 낸 후 풀어주면 호랑이가 상처를 치유하기 위해 침향을 찾아 핏아먹는 것을 뺏는 방법으로 침향을 구해 조공을 보냈다고 전해진다. 그렇게 상처난 호랑이를 통해 구해진 침향은 아마 제일 좋은 등급의 침향이었던 것이다.

이런 침향을 베트남에서는 16등급으로 나누는데 등급 기준은 침향의 향기와 약성으로 구분하고 각 등급의 침향은 그 용도별로 사용방법이 정해져있다. 등급별로 그 용도별 사용방법은 다음과 같다.



'숙결' 등급이 생산되는 희귀한 자연산 침향을 밀림에서 발견했다.

1-6등급은 약재나 불상의 복장물로 사용하게 되고, 7-10등급은 향의 재료로 사용된다. 11-16등급은 일반적으로 공예품 등급이라 해 불상을 조성하거나 조각품으로 가공하는데 약재로 사용하는 1-6등급을 제외한 7-16등급은 공예품 등급으로 향편에 따라 불상을 조성하거나 호신부등으로 만들어 착용한다. 이중에 약재로 사용되는 침향의 1-6등급은 등급 간에서도 등급을 또 한번 세분해 3등급으로 나눈다. 이것의 최도는 수지의 무게비중과 숙성도, 약성과 향으로의 품질 등에 따라서 달라진다. (02)3663-6777 (계속)

비로잡습니다.
71호 향제조시 정착제에 관한 내용을 '후박 나무나 느릅나무 뿌리의 껍질인 유근피, 타부노키와 검 파우더 등을 주 정착제로 쓰는 기준의 우수한 향 회사들과 차별된 기술이다'로 정정합니다.

우리 '화계사' 대중은 삼가 부처님 전에 두 손 모으고 기축년에는 이렇게 살 것을 서원합니다.

대한불교 조계종 **三角山華溪寺**

"나라 안팎이 어렵습니다. 차분히 반조하는 마음으로 어려운 이웃을 위해 기도하고 모든 이웃과 함께 하겠습니다."

회 주 송원 설 정
주 지 수 경
국제선원 입승 보 화
신도회장 차호병행 외 사부대중일동

일요가족법회	일요일 오전 11시	
어린이 학생회 법회	일요일 오전 10시, 11시	
청년회 법회	토요일 오후 4시	
국제선원 영여참선	일요일 오후 1시 - 4시 (내, 외국인)	
참선법회(수선회)	일요일 오후 1시 30분 - 3시 30분	
합창단 음성공양	목요일 오후 1시 30분	
철야정진(선우회)	토요일 오후 9시 - 새벽 3시	
수요 사민선방	수요일 오후 7시 - 9시	
삼천배정진	매월 마지막주(토) 오후 9시 - 새벽 3시	
일요 영어교실	일요일 오전 8시 30분	
- 신도교육 -		
기본교육과정	화요일 오후 1시 - 3시	3개월과정
교 양 과 정	토요일 오후 2시 - 4시	3개월과정
불교 대학	주말반 수요일 오후 1시 - 4시	2년과정
	주말반 토요일 오후 5시 - 7시	
불교 대학원	화요일 오후 1시 - 3시	1년과정



謹賀新年 불기 2553 / 기축년

새해 복 많이 나누세요
함께가요, 부처님세상으로

삼각산 도선사

조실 보광 혜정 회주 진불장 혜성 부조실 경하 현성
주지 선묵 혜자 청담장학문화재단 이사장 동광

청담문도회, 청담장학문화재단, 복지법인 헤몽복지원 학교법인 청담학원, 강북청소년수련관 사부대중 일동

서울특별시 강북구 우이동 264번지
전화 : (02) 993-3161 ~ 3 팩스 : (02) 993-3164
홈페이지 www.dosunsa.or.kr