함영의 **밥맛 나는 세상**

⑩ 윤삼촌네 밥이야기 1

병도 되고 약도 되는 '밥은 배움'

매주 금요일이면 나는 한 남자와 다섯 아줌마의 사랑스런 일당들을 만나러 일산에 간다. 호수공원이 내려다보이는 한 오피스텔에서 그들과 나누는 야단법석의 데이트는 요즘 내 삶의 활력소다. 여자들의 요란 벅적한 수다와 웃음에 파묻혀 행복에 겨운 청일점의 한 남자, 그를 나는 윤 삼촌이라 부른다. 여섯 여자들의 사부인 윤 삼촌은 구세군에서 목사님으로 헌신의 삶을 살았던 이력이 있지만, 삶의 어느 순간이 정신분석학을 연구하는 학자와 강사로, 심리치료사로, 자유로운 삶의 수행자로 그를 이끌었다. 사람들과 어우렁더우렁 어우러진 속에 상처받은 마음을 치유하고 치유 받으며, 자신의 앎을 공유하고 싶어 안달인 삼촌의 취미는 다름 아닌 '밥 짓기'. 강의도 강의지만 제자들을 위해 밥을 짓고, 음악과 수다가 버무려진 속에 머리 맞대고 밥을 먹는 것을 큰 낙으로 생각한다. 금요일의 점심시간이 기다려지기는 나 또한 마찬가지. 요즘은 부산에서 욕쟁이할머니로 통한다는 삼촌의 팔순노모가 보내준 김치 맛에 푹 빠졌다.

밥 먹는 낙(樂)도 인생의 큰 즐거움 가운데 하나다.

금강산도 식후경이라지만 우리의 만찬은 수업이 끝난 후에 치러진다. 말하자면 공부를 열심히 한 대가로 주어지는 착한 상과 같은 거다. 오늘 공부의 주제는 뇌의 구조다.

"뇌는 크게 정보를 저장하는 대뇌와 감정의 영역인 대뇌변형계가 있고 소뇌가 있단 말이죠. 그럼 뇌를 한번 그리면서 얘기해봅시다.

아는 것이나 말발로는 도올 선생 뺨치는 명강사인데, 윤 삼촌의 그림솜씨는 어째 영 어설프다. 뇌 모양새를 그리기가 무섭게 제자들의 야유가 쏟아진다. 하지만 삶의 원인과 과정과 결과가 뇌의 구조로도 해석되는 건 놀랍고도 재밌는 이론이다. 뇌세포의 신경단위인 뉴론으로 이야기가 이어질 즈음, "참, 밥솥 안쳐야된다 밥솥"하며 윤 삼촌의 발길이 잽싸게 부엌으로 향한다. 쌀은 진작에 씻어 밥솥에 담가놨으니 그새 적당히 불어 수업시간 3분의1 지점에 이르러 불을 댕기면 타이밍이 딱 맞는다. 밥솥을 불에 안치고 다시 칠판 앞으로 돌아온 삼촌, 이번에는 대뇌피질에는 150억 개, 소뇌에는 천억 개가 있다는 뉴론의 체계를 설명한다.

"인간은 인식의 이미지를 먹고사는 동물이라, 수많은 뉴론이 끊임없이 연결되고 부딪쳐서 엄청난 세계를 만들어내요. 그게 디지털도 아닌 아날로그로 무한하게 일어나니, 인간은 그렇게 무한한 존재라 못할 게 하나도 없어요. 방구석에 앉아 달도 따서 데리고 논다니깐. 손끝을 보지 말고 달을 보라는 건, 저 밑에 있는 무의식의 기저를 바라보라는 얘기기도 하거든."

수행자가 따로 있는 건 아니지만, 한평생 인간의 뇌를 붙들고 연구한 서양학자들 또한 실로 대단한 수행자가 아닐런가. 생각이 이즘에 이르렀을 때, 갑자기 푸쉬 하며 압력솥에서 기를 내뿜는 소리. "드디어 터졌네 터졌어"라며 삼촌의 날랜 발길이 다시 부엌으로 향하고, 부산한 사부의 따뜻한 액션에 제자들은 즐겁기만 하다. 밥을 푸기에 앞서 윤 삼촌네 밥은 쥔장의 성품만큼이나 별나다. 일단 메주콩서부터 강낭콩에 이르기까지 울긋불긋한 오만 콩에 땅콩, 잣, 호두 등의 견과와 팥, 대추, 밤, 심지어 육포까지 들어있다. 그야말로 밥 속에 삼라만상이 다 있다.

오늘은 부산에서 올라온 욕쟁이할머니의 김치가 더욱 맛이 들어, 할매의 생명력 넘치는 욕의 기운까지 뱃속에서 팔팔하게 살아 날뛰는 듯하다. 바리톤의 힘찬 노랫가락과 정감 넘치는 수다 속에, 제자사랑이 듬뿍 담긴 밥과 팔순노모의 기운찬 김치의 기운이 몸 안에서 아우러져 생동하니, 이참에 공부한 내용을 '다부지게' 써먹어보겠다. 우선 대뇌변형계에서 일어났을 '기똥차게 맛있다'는 감정의 원인이 소뇌의 실천과정으로 대뇌에 인지됐을 것이고, 대뇌와 소뇌의 뉴론에 붙어있는 수십억 개의 축색돌기와 수상돌기가 동시다발적으로 신경전달물질을 쏟아내면서 밥한 숟가락을 떠 넣을 때마다 크리스마스트리의 전구마냥 반짝반짝 빛을 내며 시냅스가 뙇을 터. 그러한 구조적 원리를 따져보며 밥을 먹는 소감이란, 역시 알면 병이요 약이다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom

능인향당 이완로 처사의

침향 이야기 ⑫

'기' 보해주는 효능 으뜸 '동의보감'서 전해

물의 비중이 1이고 일반 목재의 비중이 0.46정도일 때 목재의 비중이 1이상이면 물에 가라앉게 되는데 보통 침향의 수지 함유량이 56%이상이면 물에 침수된다. 이것이 침수향(沈水香) 즉, 침향(沈香)이라는 이름을 얻게 된 연유다.

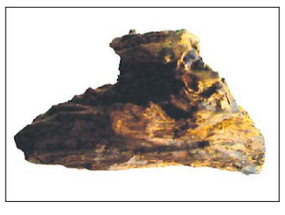
그러나 똑같이 300년간 숙성됐다 할지라도 수지의 무게비중이 높지 않은 침향은 물에 가라앉지 않는다. 이런 점이 수지의 향과 약성에 현저한 차이를 보여 등급을 구분하게 되는 것이다.

<동의보감>에 '침향은 기를 서로 통하게 해 기를 보하는 약재 중에서 가장 으뜸이다'라고 전한다.

침향은 향의 후각적인 효과 외에도 약리적인 효능이나 약성 면에 있어서도 지구상에서 가장 뛰어난 물질이라 해도 손색이 없을 만큼 많은 의학서와 연구서에 언급됐다.

침향 처방은 중추신경계와 자율신경계, 혈관계통, 기경(奇經)중 임맥(任脈), 독맥(督脈)까지 이르지 않는 곳이 없고 의학 자료 또한 방대해 연재 중간중간에 서로 관련 있는 부분에서 설명하고자 한다.

약성으로 쓰이는 침향은 1~6등급 구분을 하는데 통상 베트남에서는 침향 등급 간의 숙성도를 50~100년으로 계산한다. 지구상에서 만여 종이 넘는 향 나는 물질 가운데 침향만 하더라도 수백 가지 향 성분이 녹아 있다. 그 중에는 물에 희석됐을 때 나는 향도 있고 일반대기 중에 발산되는 향도 있다. 일반적으로 대기 중에 발산되는 향도 온도에 따라 각기 다른데 이런 점을 종합해 모든 일반적인 향 성분이 날아가고 마지막으로 인체의 온도와 같은 36℃ 정도에서 발산되는 향만 남은 상태를 비로소 숙성이 완료된 것으로 본다. 이러한 숙성이 완료되는 시간을 통상 300년 이상으로 계산해 6등급 침향의 숙성도가 100~200년이라면 1등급의 숙성 시간은 보통 500년 이상으로 계산하게 된다.



약재로 사용하는 자연산 숙결 등급의 침향.

침향 선향을 만드는 주향재인 7~10등급 침향의 경우는 수지의 비중이 높다 해도, 일반적인 대기로 분출되는 향의 성분이 아직 남아 숙성이 덜된 상태다. 하지만 7등급의 경우에는 약성으로 쓰이는 등급에 버금갈 정도로 기가 나오고 있는 점이 특이하며 향기를 맡았을 때 느낄 수 있는 기경을 보하는 약재 효과도 기대할 수 있는 점이 이채롭다.

아쉬운 점은 일반적으로 제작되는 국내외 침향 선향의 경우 등급 간의 효능을 기대하기 어려울 만큼 인공 재배된 침향을 사용하거나 이물질을 혼합하기 때문에 침향 본연의 기운이 가려지는 경우도 많다.

(02)3663-6777 (계속)

행복한 삶을 위한, 선과 禪 심신건강 心身健康

⑰ 뇌신경전달물질과 성격

박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

뇌 신경물질 양에 따라 성격도 달라져

<임제록>에는 이분법적 세계관을 벗어나지 않는 한 인간은 고통으로부터 벗어날 수 없다고 설한다. "그대들이 만약 성인(聖人)은 좋아하면서 범부(凡夫)를 미워한다면 생사바다에 떴다 잠겼다 할 것이다. 번뇌란 마음에서 생겨나는 것이니 마음이 없다면 얽매일 번뇌가 있겠는가. 분별하여 모양에 집착하느라 헛수고하지 않으면 잠깐 사이에 자연히 도(道)를 얻을 것이다."

이렇듯 선(禪)에서는 아예 마음자체에 대한 제거로 번뇌망상의 괴로움에서 벗어난 도(道)의 경지를 추구한다. 그런데 현대의학에서는 뇌 안에 신경전달 물질의 양이 욕구, 활동성, 공격성, 걱정, 불안, 각성 등의 마음 상태를 좌우하고 있으며, 분비되는 그 양의 차이에 따라 사람들의 성격과 성향 등을 좌우한다고 구별해 놓았다.

우리 성격을 결정짓는 네 가지 신경전달 물질

우리의 뇌 안에 신경전달 물질 중 도파민(dopamine), 아세틸콜린(acetylcholine), 가바(gaba), 세로토닌(serotonin)은 가장 핵심이라 할 수 있다. 이 화학물질들은 두뇌에서 분비되는 단순한 물질들이지만 사람을 다양하게 변화시키는 작용을 한다. 우리가 기분이 좋고 건강한 것은 뇌의 균형이 잡혀 있기 때문이다. 뇌의 균형이란 이 네 가지 신경전달 물질이 제대로 적당한 시기에 분비될 때 이루어지며 이때 우리는 '에지효과(edge effect)'를 경험한다고 한다. 즉 도파민이 많이 분비되느냐, 가바가 더 많이 분비되느냐, 또는 세로토닌이나 아세틸콜린이 부족하냐에 따른 성격과 성향이 다 다르다는 것이다. 네 가지 신경전달 물질에 의한 성격 분류를 해보자면 다음과 같다.

■ 도파민 성격

– 의지가 강하고 이성적이며 지적 활동과 경쟁적인 운동을 좋아한다.

– 너무 과하면 충동적이 되기 쉽고, 중독, 비만, 파킨슨병에 걸릴 확률이 높다.

– 극도의 도파민 결핍은 심각한 우울증, 주의력 상실, 만성피로, 비만 등을 유발한다.

– 의사, 건축가, 과학자, 사령관, 발명가, 공학자들이 대부분 여기에 속한다.

■ 아세틸콜린 성격

– 판단이 빠르고, 창의적이며 사교적, 혁신적, 새로움에 대한 도전의식이 강하고, 직관적이다.

– 너무 과하면 다른 사람에게 자신의 모든 것을 주려고 한다. 더 심하면 자기 학대에 빠질 수 있다. 관절염, 골다공증, 동맥경화에 걸릴 수 있다.

– 결핍되면 치매나 기억력 상실을 유발한다.

– 명상, 요가지도자, 종교인, 예술가, 작가, 배우 등이 여기에 속한다.

■ 가바 성격

– 대부분의 많은 사람들이 여기에 속하는데,

– 사교성과 신뢰성을 지니고 있으며, 정확성, 실용성, 객관성, 자신감 등이 있다.

– 과하면 다른 사람의 사랑과 보살핌을 받는 데만 온 힘을 쏟고, 다른 사람의 판단만을 중요시하며, 따르게 될 수도 있다. 만성통증, 발작, 고혈압이 생길 확률이 높다.

– 발한, 불안, 입건조, 근육 약화와 긴장, 기억력 감퇴, 만성중독 등을 유발할 수 있다.

– 행정관, 회계사, 경비원, 신문기자, 주부 등이 여기에 속한다.

■ 세로토닌 성격

– 여러 활동에 참가하는 것을 좋아하고 파티나 컴퓨터게임, 새로운 변화를 좋아한다.

– 너무 과하면 굉장히 불안해하며, 집중을 못하고 우유부단해지고 수면 장애, 과식증, 거식증, 성중독 등에 걸릴 수 있다.

– 결핍되면 행복감이 결여되고 불행을 많이 느낀다.

– 운전사, 헤어디자이너, 바텐더, 조종사, 운동선수나 탐정 등이 여기에 속한다.

다음시간에는 각 신경전달물질 부족에 의학 질병과 그 처방에 대해 알아보도록 하겠다. (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