함영의 **밥맛 나는 세상**

⑪ 윤삼촌네 밥이야기 2

콩나물무침만으로도 푸짐한 만찬

금요일 오전, 일산의 한 사무실에서는 어김없이 여섯 개의 상과 앉은뱅이 의자가 펼쳐진다. 재치 발랄한 입담으로 정신분석학을 가르치는 윤 삼촌은 상 밑으로 가지런히 뻗어진 여섯 제자들의 열두 족(足)의 풍경에 그저 흐뭇하다. "삶은 이미지의 연속"이라는 삼촌에게 그 이유인 즉은, 그 옛날 가난한 시절에 우리의 아버지들이 밤에 이불 속으로 삐져나온 자식들의 발을 보며 용기와 희망을 잃지 않고 살았더라는 이미지가 그려져 있기 때문이란다.

본 강의에 앞서 디지털적인 세상의 구조와 논리에 너무 빠지지 말자고 당부하는 삼촌, 그런데 산과 사랑에 빠져 사는 김 언니의 고민은 남달라 자신은 지나치게 아날로그 적이라 탈이란다.

"저기 박사님, 너무 디지털적이지 못하고 논리성이 떨어져서 혼란스러운 사람은 어떻게 해야 하나요?"

수업시간에 유일한 잠보학생이 겸연쩍은 듯 질문을 다하니, 스승의 얼굴에 화색이 돌기까지 한다.

"인간은 고정관념과 습관에 젖어 사는 동물이라 그 패턴대로 돌아가지 않으면 불안해해요. 불안은 미래지향적이라, 익숙한 것에 벗어나려 하면 중력이 뭔지, 인력이 뭔지 안 벗어나고 자꾸 들어가려 한단 말이지. 거기서 벗어나는 길은 새로운 것에 대한 끊임없는 도전이에요…"

"그런데 인류가 50억년의 세월 속에 발달돼 왔다면서 그 불안요소를 완성하지 못했을까요?" 오늘따라 학구적인 열의에 가득 찬 김 언니의 질문에 "재미없어서. 완성되면 재미없으니까 계속 가는겨"라는 왕 언니의 해석이 촌철살인이다.

수업시간이 끝나고 이어지는 오늘의 밥시간은 왕언니가 집에서 만들어온 콩나물무침과 고구마순 나물로 더욱 푸짐하다. 봉사계의 30년 베테랑답게 마음 후덕한 왕언니의 나물에는 확실히 삶의 경력이나 부엌살림의 경력으로나 왕고참다운 연륜이 배어있다.

"아니, 어쩜 이렇게 아삭하고 맛있어. 소금에 무쳤어요? 양념해서 볶았어요? 집에선 이 맛이 안나거든"

흔한 재료인 콩나물만하더라도 그 아삭함이나 감칠맛이 분명 남다르니, 부엌살림계 후배들의 질문이 물밀 듯 쏟아지고, 왕언니의 간단명료한 설명이 이어진다.

"우선 콩나물을 씻어, 냄비에 안쳐, 양파 썰어 넣어, 소금 넣고 식용유랑 고춧가루 좀 넣어, 뚜껑을 닫아. 그리고 익는 냄새나면 뒤적거리는 거야. 콩나물에서 물이 알아서 나오니까 물은 따로 넣지 마."

"어머, 이 물이 콩나물에서 다 나온 거야? 완전 야채 국물이었네!"

색다른 비법의 콩나물무침 강의에 집중하느라 잠시 미동도 없이 고요하더니, 이윽고 쏟아지는 탄성과 더불어 "콩나물 삶을 때 뚜껑을 안 닫고 삶아도 이렇게 아삭하대"라는 원실언니의 추가정보까지 곁들여진다.

그 옛날 어머니가 해주던 시래기의 추억까지 더듬어 가는 속에 마냥 행복한 윤 삼촌, "나는 금요일날 이렇게 같이 밥 먹는 게 낙이잖아. 밥은 내 평생 해줄게"라며 부산의 노모가 보내온 대구창자로 만든 젓갈을 맛보라며 권한다. 그 말이 떨어지기가 무섭게 일제히 젓갈종지로 향하는 젓가락의 행렬. 그런데 건강과 청결에 민감한 김언니가 "창자를 먹어도 되는 거예요?"라며 망설이니, "남들 먹는 건 무조건 같이 먹어. 죽든 살든. 그럼 살아"라는 왕언니의 촌철살인 2탄이 이어지고, 귀여운 오두방정과 내공의 입담 속에 밥상 위의 밥과 찬그릇들이 말끔히 비어졌다.

"참 박사님, 내 조카가 통영에서 굴양식을 해서 택배로 보내준다는데, 우리 한번 날 잡아서 굴 먹을까요?"

"그럼 다음 주 금요일은 굴 먹는 날로 하자구."

"원실아, 그날은 무랑 굴 넣어서 굴밥하자. 아니 그러지 말고 굴전은 어때? 계란에 슬슬 굴려 부치면 만들기도 쉽고 맛있는데..."

설거지가 채 마무리되기도 전에, 너무 미래지향적이라서 탈인 언니들의 궁리에 다음 메뉴는 통영산 굴로 일치감치 낙찰됐다. 아무래도 다음 주 금요일에는 스승이나 제자나 제보다 젯밥에 더욱 관심이 쏠릴 테다.

행복한 삶을 위한, 선과 禪 심신건강 心身健康 ⑱ 뇌신경전달물질과 성격

박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

인간 몸을 지배하는 것은 뇌가 만들어내는 마음

지난 호에서는 신경물질에 의한 성격유형을 알아보았다. 예를 들어 도파민(Dopamine)이라는 신경전달 물질은 스트레스와 쾌감에 관여하며 의욕, 의지 등과 관련 있다. 도파민이 없는 실험쥐는 먹이를 먹지도 않고 의욕도 없으나, 외부에서 도파민을 공급하면 반대로 동작이 활발해지는 것을 알 수 있다. 이와 반대로 가바(GABA)라는 신경 전달물질은 신경을 잠재워서 신경의 흥분을 억제하며, 흔히 안정제로 사용하는 디아제팜이란 약의 작용에 관계하고 있다. 그렇다면 이번호에서는 나에게는 어떤 물질이 부족한지 그에 따른 처방은 무엇인지에 대해 살펴보도록 하겠다.

#각 신경전달 물질 부족시 생기는 증상에 대한 심리적인 처방전

아세틸콜린이 부족하게되면 : 기억력과 두뇌활동력이 떨어지며 타인과의 관계가 싫어지는 것이 주요 증상이다. 그러므로 두뇌 활동을 다시 왕성하게 하고 생기발랄함의 획득이 주 관건이 된다. 새로운 것을 공부 해보도록 학원을 등록한다든지 독서, 전시회, 음악회 등 보고 듣고 느끼는 것에 자극을 받고 의도적으로 많은 사람과 두루 접할 수 있는 곳을 다녀본다. 또한 생명이 있는 모든 존재를 사랑하고 자비할 수 있는 마음을 많이 낼 수 있도록 애완견을 기르며 의도적으로라도 노력한다.

세로토닌이 부족하게되면 : 우울증과 자기상실 자기학대 즐거움의 소멸이 주요 증상으로 나타난다. 새로운 곳에 흥미를 느끼게 동기를 부여해주는 것이 가장 중요하다. 가능한 혼자 있는 시간은 줄이고 코미디 프로를 보면서 자꾸 웃도록 노력해야 한다. 억지로라도 웃으면 세로토닌은 생성된다. 물론 따뜻하고 밝은 햇볕을 충분히 쬐어주는 것과 오메가 섭취는 기본이다.

도파민이 부족하게되면 : 갑자기 살이 찌고, 집착심이 강해지며, 알콜중독 등 아주 반항적이거나 극도로 수줍음을 타게 되는 것이 주요 증상이다. 주변 사람들은 항상 이들에게 자신감을 북돋아 주고 마음다스림으로 '나는 매사에 자신 있으며 앞으로 모든 일은 잘 될 거다'라는 식으로 스스로 주문한다. 또한 봉사 단체 같은 곳에 가입해 자신의 입지 존재를 다시 한 번 확인하는 기회를 갖는 것도 좋은 방법이다.

가바가 부족하게되면 : 불안, 짜증, 산만, 부적응이 가장 문제다. 흩어진 내면의 에너지를 한곳으로 안정되게 모아야 한다. 명상, 좌선, 참선, 국선도, 요가 등 고요한 수련을 하는 것이 아주 많이 도움이 된다. 또한 명상 음악 등을 듣고 다도를 배운다든지 조용한 사찰 등을 찾아서 심신을 안정시키는데 주력한다.

 # 이상증상에 대한 근본을 끊는다는 것

선수행(禪修行)은 신경증적인 고통이 일어나고 있는 장(場:field)인 마음을 뿌리부터 제거하려고 노력하기에 치유된 심리적 병이 또 다시 일어날 가능성을 없애준다.

<불설의유경(佛設醫喩經)>에서는 병의 근본을 끊는다는 것을 다음과 같이 설명한다. "병의 근본을 끊어 다시 나지 않게 하는 것은 어떤 것인가, 그것은 그 병의 근본을 알되 이런 증상은 이렇게 고쳐야 한다는 것을 알고는, 부지런하고 용맹스럽게 그 법을 감행하여 잘 끊어 버리고 그 병이 다시는 나지 않게 하여 그를 편안하게 하는 것이다."

현대의학에서는 인간의 몸을 지배하는 것은 뇌가 만들어내는 우리의 마음이라 한다. 그러나 우리는 흔히 아주 큰 충격을 받았을 때 가슴이 무너져 내린다는 표현을 쓰곤 한다. 이 같은 느낌과 감각에 대하여 뇌의 작용으로서만 그 구조를 완전히 묘사할 수는 없다. 이런 복잡한 체험, 학습 등과 같은 고도의 뇌 기능과 마음에 대한 연구가 세계적으로 강력하게 추진되고 있는데 언젠가는 완전한 지식을 획득해 고통 없이 병의 근본을 완전히 끊을 수 있는 날이 올수 있길 바래본다.

능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 ⑬

침향은 스님들께 올리는 최고의 공양물

불상을 조성하는 등급 또한 7~10등급의 침향을 주로 이용하는데 여기에는 반드시 '숙결' 등급으로 조성하는 것이 원칙이다. 그 이유는 자연 상태에서 아무런 제약 없이 생성된 침향이라야 온전한 불상을 조성할 수 있고 신령한 기운을 낼 수 있다고 믿는 까닭이다. 또한 이러한 '숙결' 등급은 침향 염주로 가공했을 때, 특히 108염주의 경우 약성등급에 준하는 기운을 염주에서 느낄 수 있으며, 아로마테라피의 심신안정 효과도 겸해 누릴 수 있다는 장점이 있다. 그 외 16등급까지의 공예품 등급 침향은 조각품이나 장신구, 또는 각종 호신구로 가공해 몸에 지님으로써 침향이 지닌 부작(符作)으로의 효과도 겸하는 등 일상생활에서 많이 활용되고 있다.

침향으로 조성된 불상

김호철 교수(경희대 한의학)는 연구를 통해 '침향은 중추신경계에 작용해 진정 작용과 수면을 촉진 시키는 작용이 뛰어나고, 스트레스 파를 알파 파로 전환시키는 기능이 뛰어나 특히 수험생들에게 좋으며 자율신경계에 영향을 미쳐 소화를 촉진하는 기능이 있다'고 전한다.

또한 침향의 기(氣)가 인체에 적용되는 예는 <본초강목>에서 장원소의 학설을 인용해 '침향은 인체에 작용함에 그 기운이 음(陰)과 양(陽)을 함께 보하는 기운을 가지고 있다'고 했고, <본초품휘정요>에서는 '침향은 기(氣)가 후(厚)하며 양(陽)에 속한다'고 하여 인체에 유익함을 설파하였다. 이렇게 본다면 침향은 상징적인 면과 기능적이고 실용적인 면을 고루 갖춘 소재라 할 수 있다.

그러나 침향은 등급체계와 관계없이 가장 중요한 기능이 있으니 바로 불가의 공양과 관계된 가장 중요한 신물이라는 점이다.

육법공양 중에 으뜸인 향공양은 그 내면적인 의미에 해탈, 희생, 화합의 뜻이 담겨 있다. 이는 <금강경> 속에 나오는 응무소주이생기심(應無所住而生起心)의 '무주상보시'와 연관이 깊다.

'무주상보시'란 내가 누구에게 무엇을 줄 때 아무런 바람(대가) 없이 베푸는 보시야 말로 참 공덕이라는 뜻이다. 이를 삼륜공적(三輪空寂) 또는 삼륜청정(三輪清淨)이라 한다. 여기서 삼륜이란 주는 자와 받는 자 그리고 주고받는 물건 또는 행위를 말한다. 아무런 바람 없이 베푸는 마음. 침향은 이러한 이타(利他)의 정신에 부합된 불가의 상징적 신물(神物)이기에 오랜 세월 스님들께 올리는 최고의 공양물로 여겨져 왔던 것이다. (계속)

모 연 문

불·법·승 삼보님께 귀의하옵고, 불자님들의 가정에 부처님의 은혜가 충만하기를 기원합니다.

불타의 혜명을 이어갈 갈암불사의 불자님들의 선근인연을 기다립니다. 불초 소승의 원력이 눈밝은 불자님들과 함께 이루어지기를 간절히 발원하옵니다.
1993년 현 대열사(구,고래암) 땅을 매각하였습니다.
절을 짓고자 하여 알아보니 국가 폐천부지 땅이라 허가가 나지 않아 15년 컨테이너 생활을 하며 지내왔습니다. 2008년 12월 31일에 국가 폐천부지 땅을 매각해도 된다는 통보를 받았습니다. 그러나 세월이 흐른 만큼 땅값이 올라 큰 금액을 마련하지 못하고 있습니다. 이 땅을 매각하지 못하면 15년의 세월이 물거품 되게 됩니다. 부디 땅 불사가 되어 천년만년 이어나가는 사찰이 될 수 있도록 불자님들의 많은 동참을 부탁드립니다.

주지 덕경스님은 기도도량 각시바위 밑 천일기도로써 불자님들이 성불 할 수 있도록 열심히 기도에 정진하겠습니다.

주지 **황덕경** 합경

주 소 : 경남 마산시 진북면 지산리 433-70번지
전 화 : **055)271-9141 / 010-9312-7473**
입금계좌 : 821120-52-102139 농협 [예금주 : 신지선]

김문기 박사의 통증킬러 **수정기공-STT**

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)

수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

통증 및 마비 종합 치료편 탄생!!

특징
1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술대상
두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요두증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증 이외에 600여종으로 병원에 치료가 불가능하였던 종목 수록.

비엔나 종합병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 **인증서 획득**

- **교재주문** : **수정기공크리닉** (일금 75,000원)
- **온라인 번호** : 농협 207176-51-204175 (예금주 : 김문기)
- **속성강의 접수** : 1개월 과정 (매월 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
- **참 고** : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 **수정기공크리닉.COM**
- **장 소** : 수원 성대전철역 앞 **전화** 031)293-0806/296-7806

영남불교예술대학 신입생모집

한국 범음범패 전통을 자랑하는 사) 부산어산회의 맥을 이어 종합불교예술로 승화된 부산무형문화재 제9호 부산영산재보존회에서 대중화에 기여하고자 영남불교예술대학을 설립하여 수강생을 모집하오니 관심 있는 사부대중들의 많은 동참바랍니다.

◆모집학과 및 정원

모 집 학 과	강 의 내 용	요일	시 간	모집인원
의식 기초반	이론 및 실기	화	2시~5시	30명(6개월)
의식 중급반	이론및실기,사물다루는법 (대령,관욕,시식등)	수	2시~5시	30명(6개월)
의식 전문반	짓소리,전통예능등 통합반	목	2시~5시	20명(1년)
작법무반	바라,나비,사찰학춤	금	2시~4시	30명(6개월)
국악기반	태평소,단소,대금 (영산회상,청성곡등)	금	4시~6시	30명(6개월)

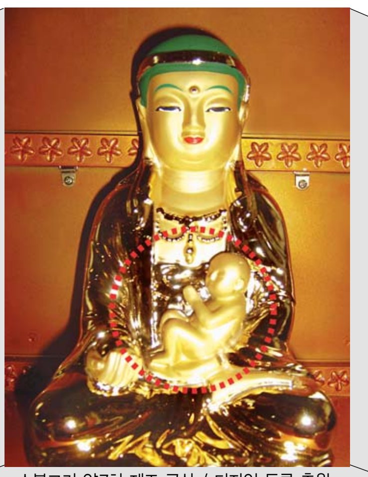
◆개 강 일 : **불기 2553년 기축년 양력 2월 3일 오후 2시**
◆교육장소 : 부산광역시 사상구 모라1동 159-1 백화도량 관음사내 영남불교예술대학
◆접수 연락처(교학처) : **051)327-5095 / 010-2314-1279**
◇ 기숙승방 운영(선착순 우선) : 단기 수련 후 심사 거쳐 이수증 발급
◇ 성적우수한자 무형문화재 전수장학생 우선추천

부산광역시 지정 무형문화재 제9호 부산영산재보존회 부설
嶺南佛敎藝術大學
Young Nam Buddhism College of arts

※ **각종 사찰행사 전문으로 하는 문화재 이수자스님 전국에 배정되어 여법하게 집전해 드립니다.**
마음의 힘이 모이면 어두운 길에 환한 등불이 됩니다.
(보시금중 일부는 생명 나눔 실천 기금 및 장학기금에 쓰입니다)
010-2314-1279 , 051)327-5095

주지스님께 권합니다

지장보살님의 가피아래 태아영가를 정성과 사랑으로 품에 안고 극락왕생의 길로 인도하시는 지장보살님(소불)을 법당에 모셔두고 낙태영가 천도대신 지장보살님을 한 佛씩 모시도록 권장하시면 쉽게 동참하시여 사찰운영에 큰 도움이 될 것입니다.



소불크기 약7치 제조 국산 / 디자인 등록 출원

문의전화
051)336-9922 / H.P 011-567-2626

부산 북구 법정사 주지 합장

계좌번호 : 농 협 177467-51-075633 법정사
새마을 1615-09-045513-6 법정사 [카드 결제도 가능합니다]