



함영의 밥맛 나는 세상

19 노모의 만두이야기

3대의 만두 빚기 열전 - 밥은 경험

설 명절. 팔순 노모의 마음은 설렌다. 당신의 음식에 열광하는 자식들의 모습이 흐뭇해 몸이 절로 마음을 따르니 어쩔 수 없는 노릇이다. 아들 며느리가 네 쌍이요, 그에 따른 손자들도 수 두북하지만 명절음식 준비는 오롯이 노모의 몫이다. 팔순의 나이에도 여전히 깔끔스러운 성격과 자식들의 수고로움을 털고 싶은 모정을 누가 모를까마는 가끔은 안쓰럽다. 노모네 옆집에 사는 조카 미진이는 나이가 들수록 철이 제대로 들어 그런 외할머니가 짝한 모양이다. 할머니의 성화로 점심은 먹으러 놀러 와서, 내친 김에 할머니와 만두를 빚어보겠다고 소매를 걷어 붙인다. 이모처럼에 그냥 지켜볼 수는 없는 일. "나도 오랜만에 만두나 빚어볼까" 하면서 거드는 시늉이라도 내어본다.



"오늘은 웬일들이여. 해가 서쪽에서 뜰 일인데."
"침없고 게으른 늦둥이 딸과 갓난아기 때부터 손수 키워 애정이 각별한 손녀딸이 가세하니, 노모의 표정은 천군만마를 얻은 듯한 든든함과 "니그들이 뭘 하겠냐"는 못미더움이 교차한다. 그래도 그러한 마음이 고마운 노모는 거실 한쪽에 신문과 보자기를 펼쳐 자리를 마련하고, 도마와 방망이, 쟁반, 칼 등의 도구들을 내온다. 그러한 도구들 중 오랜만의 해후로 유독 반가운 물건이 있으니, 바로 밀대용 방망이다. 작고 아담한 크기의 방망이는 나의 유년기를 함께 했을 만큼 오래된 살림도구다. 엄마가 밀가루반죽을 길쭉하게 뽑아 일정한 크기로 잘라 밀가루를 훌훌 뿌려주면 나는 그것을 자그마한 방망이로 부지런히 밀곤 했다. 내 나보다도 오래되었을 방망이의 나뭇결을 어루만져보는 사이, 찰진 밀가루 반죽과 노모의 특기인 매콤한 만두 속이 등장한다.
"만두는 무엇보다 반죽을 잘 쳐야 빚기가 쉬운 거야."
"어떻게 하는데? 밀가루에 계란을 섞나?"
허구한 날 음식에 관한 이야기만 씨벌 뿐 실전에는 도통 관심 없는 막내딸이 웬일로 질문을 다하니, 딸이 채 끝났기도 전에 "어떻게 해야 되는지 설명해봐야 나가 하겠냐?"며 툭을 놓고, 조카는 공감이라도 한 듯 옆에서 킁킁킁 웃

기만 한다.
"물을 팔팔 끓여 밀가루에 넣고 반죽을 해야 하는 거야. 처음엔 뜨거우니까 주걱으로 밥을 푸는 것만양 뒤적이면서 물 양을 맞추다가 나중에 손으로 계속 치대는 거지. 너무 질어다 나쁘고 되도 빚기 힘드니까 요정도가 딱 맞아."
"밀던 사람이 밀어야 모양이 예쁘다"는 노모의 고집에 오늘은 역할이 바뀌었다. 노모가 만두 피를 밀어주면 조카와 내가 만두를 빚기로 했다.
"손이 여럿이나가 쉽기 쉽다. 혼자서 하면 만두피를 다 밀어놓고 써야 하는데. 그런데 며칠 전에 만두속 만들 땐 속상해서 울었네."
그 사연인 즉은, 음식을 전용 칼수기를 사용하여 만두 속을 찌는데 국물이 흘러나오는 호수에 그릇을 받쳐놓은걸 깜빡했더라.
"빨간 김치국물이 부엌 바닥에 쏟아져 한강수가 됐는데 한 시간도 더 치웠을 거야. 그거 치우면서 어쩌나 속상한지 울었네 울었어. 누가 봤으면 저 노인네가 치매에 걸려 저런다고 했을 거야. 아니 정신을 잠깐만 놓아도 그러더라니까."
노모의 눈물겨운 사연에 미진이가 안쓰러운지, "할머니, 만두속 만들 때 속도물 오라고해서 거들면서 비법이나 알아가라고 해요"라며 한마디를 거둔다.
"요즘 사람들이 사먹고 만다고 할 텐데, 뭐 하러 떠들어. 그래도 네 엄마는 처녀 때 직장 다니면서도 얼마나 열심히 배웠는지 몰라. 김치 담는 것도 그렇고 옆에 앉아서 뭘 넣는지, 간은 어떻게 맞추는지 보면서 그렇게 배웠어."
한 배속에 나와서도 천양지차니 노모의 간직 집인 훈계에 "아니 만두속은 어떻게 만드는 거유?"라며 화제를 슬쩍 전환해본다. 이문이라도 강하면 실전에 써먹을 날도 올 터. 일단은 글로 풀어볼 요량에 만두 속의 비법을 물으니, 이 할매가 눈치는 빨라 그 속을 금세 알아채버렸다.
"음식이 말로만 되나? 며칠 후에 또 맨들 거니까 그때 직접 보고 쓰던지."
아무래도 노모의 땀에 확실히 걸려든 느낌이

자유기고가, blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 20 건강의 근원은 소화와 배설1 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

건강한 신체 유지하기 위한 중요 포인트 '장'

#푸대접 받고 있지만 가장 중요한 장

잠을 자도 잔 것 같지 않고, 아침에 일어나기 지루하며 각종 질병과 원인 모를 피곤함, 스트레스 등에 시달린다면 개선 방법으로 장정소와 해독을 생각해볼 수 있다. 장은 인체에 들어오는 영양분을 흡수하고 배설하는 가장 중요한 기능을 하는 곳으로 건강한 신체의 기초다. 그러나 현대인들의 장은 각종 오염된 음식과 농약, 방부제 등으로 뒤덮인 음식과 인스턴트 음식들로 꽉 차 있다 해도 과언이 아니다. 이로 인해 면역기능은 저하되고 숙면을 취하지 못해 흥분과 불안, 충동적 행동, 집중력 저하, 전신쇠약, 관절 통증 등 여러 가지 증세들로 이어질 수 있다.

#건강한 소화와 배설을 위한 방법

시달리는 장의 상태를 개선하고 더 나아가 건강한 신체를 유지하기 위한 중요 포인트는 바로 무엇을 먹고, 어떻게 배설하느냐의 소화와 배설이라고 할 수 있다. 그렇다면 나쁜 환경 속에서도 건강한 소화와 배설을 하며 생활하는 방법은 무엇인가?
첫째, 일단 뱃속에 들어가는 음식에 대해 알고

먹자.

일단 자연의 살아있는 음식을 먹어야 하는데, 적어도 이 음식이 변형시킨 음식인지 아닌지 정도는 알고 먹어야 한다는 것이다. 신선한 야채와 과일 적당히 조리한 음식은 진정한 치유제이다. 그리고 생선이나 곡류, 콩류, 견과류 등은 전체식이

이다.
반대로 유전자 변형 음식이나, 각종 정제된 음식, 온갖 색소들과 향료 등으로 범벅을 한 음식 등은 우리 장에 들어가 부패하고 독소만 내뿜어대는 쓰레기일 뿐이다. 그 독소들은 혈액으로 온 몸에 퍼지고 뇌와 신경조직들도 중독 시키며 정신적 저하나 피곤함은 물론 사람을 허약하고 멍하게 만든다. 혈액의 중독은 각종 장기의 부실을 초래하고 모든 인체의 기관과 세포들을 중독 시켜 사람을 늙고 병들게 만든다.

둘째, 오랫동안 좋지 않은 음식을 먹는 습관에서 쌓여진 것을 체내에서 깨끗하게 배출하고 씻어내는 방법이다. 우리가 가끔 집안 대청소를 하듯이 그러한 청소를 우리 인체도 해야만 한다. 우리가 먹는 '건강하지 못한 음식'들은 장의 벽과 내장 기관에 쌓이게 되는데 부패하기 쉬운 균들이

독살거리는 장은 항상 음식물과 세균 가스 등으로 잠시도 쉴 새 없이 시달리고 있다.

이런 장에 휴식을 선사하고 상쾌한 대청소를 배설시켜 해야만 한다. 근본은 '휴식' '비워둠'의 묘미다. 쉴 새 없이 가동하고 있는 장에 휴식 시간을 주면, 한결 상쾌하고 가벼운 컨디션을 느낄 것이다.

#휴식과 비워둠의 묘미

휴식과 비워둠의 묘미를 맛보기 위해 실천할 수 있는 가장 간단한 방법으로 하루 두 끼 식사법이 있다. 현대인은 흔히 아침을 꼭 먹어야만 한다는 강박관념에 사로잡혀 있다. 아침식사를 거의 하지 못하는 현대인들의 건강은 이러한 스트레스로 인해 피해 입고 있으며, 무엇보다도 빈속을 채워야 한다는 강박관념은 인스턴트 삼각김밥이나 마가린이 범벅 된 길거리 토스트, 우유, 시리얼 등을 아침부터 마구 섭취하게 만든다.

이는 아침의 에너지를 전해주고 활력을 형성시키는 것이 아니라 오히려 하루의 시작을 소진시키기 때문에 안 나지만 못한 것을 계속 반복하게 되는 것이다. (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]



능인당당 이완로 처사의 칙향 이야기 15



가혹한 자연조건에서 생산되는 가남향

지금까지 침향의 생성원리와 등급체계 그 효용에 대하여 이야기 하였고 이제는 침향의 채취방법과 그 진품을 가리는 법 그리고 침향의 효능에 대해 말하겠다. 이 부분은 침향의 또 다른 부분인 가남향(伽南香)을 배제하고는 논의될 수 없기에 먼저 가남향에 대하여 논하고자 한다.



침향과 가남향

가남향은 침향과 같은 학명(Aquilaria Agallocha Roxb)을 사용한다. 같은 나무에서 생산되는데도 불구하고, 가남향은 침향과 또 다른 등급체계를 지니고 있으며 침향과는 전혀 다른 차원의 가치를 지닌 것으로 대접받고 있다.
그 이유를 쉽게 설명하자면 우리의 인삼과 산삼의 경우로 비교할 수가 있다. 인삼과 산삼의 학명이 같듯이 침향과 가남의 학명은 'AAR'로서 같다. 그러나 침향과 가남향이 생산되는 나무는 같으면서도 분명히 다른 나무이다. 혹자는 침향 중에서 최상등급이 가남이라고 설명하기도 하지만 이것은 약간 설명이 부족한 것이라 생각된다. 왜냐하면 이 말은 '인삼 중에서 최고는 산삼이다'라고 말하는 것과 같기 때문이다. 인삼은 인삼으로, 또한 산삼은 산삼으로서의 선별기준이 있다. 결국 침향은 침향의 등급을 가지게 되고, 가남은 가남의 등급을 가진다는 것이다.
또한 가남향에 대해 '침향의 뿌리부분에서 생성된

것'이라는 주장이 정설처럼 굳어져 왔지만, 이 부분은 침향을 정확하게 이해하지 못하는 부분에서 오는 오해라고 생각된다. 필자가 그간 침향의 산지인 베트남에서 직접 가남과 침향을 캐는 심마니들을 만나보고 또 실물을 확인하면서, 또한 능인당당 자체적인 분석과 실험내용 보고의 정황을 종합해 보건대, 침향과 가남은 여러 면에서 각자의 특이한 성품을 지니고 있어 침향의 뿌리에서 가남이 생성된다는 것은 수긍하기가 어렵다.

예를 들자면 같은 100년 정도 된 자연산 침향나무의 둘레가 3m 정도라면 가남나무는 30cm도 안 된다는 점이다. 이렇게 가남나무의 생장이 극히 더딘 이유는 우선 가남은 식물이 살기에 그 생존 환경이 극히 열악한 곳에서 자란다는 점이 침향과는 다르다.

이것은 베트남의 특이한 자연환경이 그 원인인데 독샘과 독무 그리고 늪지 등에서 그 이유를 찾을 수가 있다. <삼국지>의 제갈공명이 칠중칠굴(七縱七擒)으로 유명한 남만 정벌을 하면서 겪게 되는 이야기를 통해서도 알 수 있지만, 가남나무가 자라는 특성이나 늪은 온갖 독충이나 짐승들의 시체가 썩으면서 발효된 곳이다. 날마다 같은 시간이 되면 독무가 피어오르는 곳으로 인간은 물론 짐승조차 피하는 그 곳에 어쩌다가 침향의 씨가 떨어져서 자라는 경우이다. (02)3663-6777

