



함영의 밥맛 나는 세상

16 인사동 사모곡1

동태찌개와 홈리스아저씨와의 추억

인사동 네거리 한복판에서 살던 때가 있었다. 5층짜리 건물 맨 위층에 세 들었는데, 실내를 개조해 사무실 겸 살림집으로 사용했다. 그렇게 5년 남짓을 살면서 인사동과 낙원동 골목 구석 구석에 단골 맛집과 찻집이 생겨났다. 단골집을 밥 바꾸니에 쥐 튀니를 뜻하며 살가운 인연들 도 지어졌다.

이런 호부부터는 그 시절에 인연 지은 맛집과 사연을 소개하고자 한다. 우선 낙원동 아구찜 거리 한 귀퉁이에 자리 잡은 '허리우드 식당'의 이야기다.

옛 허리우드 극장 근처에 위치한 허리우드 식당의 동태찌개 맛은 죽인다. 가격은 3500원. 청국장과 김치찌개도 인기인데 가격은 모두 동일하다. 사실 얼마 전까지 만해도 3000원이었는데, 친구랑 오랜만에 들렀더니 500원이 올라있었다.

"오즘 물가를 어디 감당할 수가 있나. 500원 올린 자가 일 년은 땀을 건데, 왜 이렇게 오랜만에 온 거야?"

입술에 늘 빨간 립스틱을 칠하고, 식당 한쪽에 있는 커다란 밥통 앞에서 돈세기에 바빴던 주인아저씨가 고맙게도 얼굴을 알아본다. 처음엔 그 아줌마의 걸작지극한 입담이 도통 마음에 들지 않았는데, 나중에는 그 입담이 찌개의 보조 양념임을 알게 됐다. 그곳 손님들은 그러한 주인아저씨의 살전스럽지만 정겨운 입담의 아이러니에 길들여진 단골이다. 평균연령층은 젊으면 50대에서 6, 70대의 노년층이라 손님상의 대부분은 주야로 소주나 막걸리가 곁들여진다. 그리고 보니 이곳에서 떠오르는 추억이 많다. 가장 기억나는 일은 홈리스아저씨와의 일이다. 초겨울 저녁나절로 기억난다. 그날도 어김없이 동태찌개로 한 끼를 해결하려는 중인데, 한 아저씨가 문을 열고 들어왔다. 그 아저씨가 들어선 순간, 종업원은 손님들의 눈치를 살피며 나가라는 신호를 보냈다. 남루한 자리의 아저씨는 주눅거리며 나갈 생각을 하지 않았고 종업원은 다른 손님들에게 피해가 간다면 계속 성

화를 했다. 허탈없이 혼자 밥을 먹으려던 중에 그 광경을 목격한 나는 종업원을 살짝 불렀다. "저 아저씨 냄새도 별로 안 나는데요. 크게 피해주는 것도 없는데 찌개나 끊어주세요. 밥값은 제가 낼게요."

조곤조곤 속삭인 말에도 아저씨의 귀는 밝아 내게로 성큼성큼 다가와서는, 밥은 그만두고 1000원만 달라고 했다. 행색을 보아하니 가출한

지 며칠 되지 않아 옷차림은 깨끗한 편이지만 분명 몇 끼 굶었을 테고, 1000원의 용돈은 심중팔구 소주를 사먹기 위험이렸다. 그렇다던 지금 이 아저씨에게 가장 필요한건 따뜻한 밥 한 끼일 터. 생각이 이에 미치니 내 마음은 단호했다.

"제가 밥은 사드릴 수 있는데 1000원은 드릴 수가 없어요. 1000원 드리면 소주 사마실 거잖아요." "그건 상관 말고 1000원만 줘요. 밥값 보다 1000원이 더 싸잖아요."

"그러니까 밥을 먹는 게 더 이익이잖아요. 밥은 얼마든 사드릴 수 있는데 1000원은 못줘요."

1000원만 달라고 따무가내로 고집을 피우는 아저씨나 굳이 밥을 사겠다는 나의 황소고집이나 막상막하였다. 그렇게 잠시 실랑이가 이어지다가 아저씨는 결국 "예이 씨"하며 가게를 나가 버렸다. 홈리스 아저씨가 문을 박차고 나간 순간, 얼마 전 한 선생님님이 내게 했던 말이 머리를 후려쳤다.

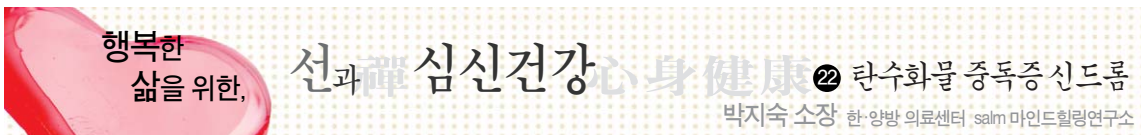
"가령 너무나 고통 받는 사람이 자기를 죽여달라고 애원할 때 어떻게 해주는 것이 자비일까요? 자기 생각 따위는 죽이고 상대가 원하는 걸 들어주는 게 때론 자비가 아닐까?"

한겨울의 추위라도 녹일 듯 동태찌개에 보글 보글 끓고 있는 가운데, 한동안 아무런 생각도 할 수 없었다. 오랜만에 만난 친구와 함께 모처럼 들러 그 겨울 저녁을 떠올려본다. 1000원만 달라고 사정하던 그 아저씨를 행여나 다시 보게 된다면 이번에는 소주잔도 함께 기울여 줄 수 있을 것 같은데.

자유기고가, blog.naver.com/owisdorm



낙원동 아구찜 거리에 위치한 허리우드 식당. 동태찌개가 일품이다.



행복한 삶을 위한,

신과 심신건강

탄수화물 중독증신드롬 박지숙 소장 한·양방 의료센터 saim 마인드힐링연구소

당신도 탄수화물 중독증?

탄수화물은 많이 먹을수록 더욱 배가 금방 고프아지고 또 다시 시장기를 느끼기 마련이다. 때문에 단음식에 집착하거나, 밥을 먹고 나서도 곧 간식을 먹어야 되고, 자꾸 군것질을 하고 싶고, 스트레스를 먹는 것으로 풀고, 배부르게 먹고 나면 심하게 나른하고 힘이 없는 경우 당신은 탄수화물 중독증을 의심해 보아야 한다.

균형 있는 식사 보다는 빵, 쿠키, 도넛, 청량음료 등을 더 많이 먹고 싶고 그런 음식에 집착하는 증후군을 일컫어 "신드롬-엑스 (SYNDROM-X)"라고 한다.

양질의 탄수화물은 우리에게 소중한 에너지원을 공급하는 귀한 영양분이지만, 과다 섭취는 인슐린을 지나치게 분비시키므로 결국 당뇨나 고혈압, 고콜레스테롤, 심장병, 비만을 유발하게 되는데 인슐린의 지나친 분비가 체내 지방 및 콜레스테롤을 축적시키기 때문이다.

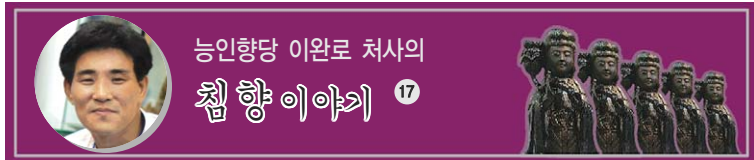
다음의 질문서를 보고 당신도 탄수화물 중독증은 아닌지 확인해 보자.

(탄수화물 중독증 질문서)

- 1. 아침식사를 제대로 한 날은 식사를 하지 않... 2. 나는 오후 3, 4시쯤 되면 피곤해지고 배가 고프를 느낀다. 3. 과식을 한 후에는 매우 피곤하거나 활동이 매우 적어진다. 4. 나는 가끔 계획했던 일이나 약속 등을 저녁 식사 후 게을러져서 취소하곤 한다. 5. 나는 일단 정제된 설탕이 함유된 음식(스낵, 전분, 케이크 등등)을 먹으면 전혀 먹지 않았을 때보다 계속 더 먹고 싶은 욕구가 생긴다. 6. 나는 식사 후 2시간 정도 지나면 괜히 피곤해지고 불안하거나 일할 의욕이 없어지고 집중력이 떨어지며 두통이 생긴다. 7. 나는 스트레스를 받으면 먹고 싶은 욕구가 일어난다. 8. 나의 식단에는 설탕이나 과당이 포함된 음식이 많다. 9. 나는 나이가 들어 따라 쉽게 체중이 늘어난다.

- 10. 내 친척중에는 비만인 사람이 있다. 11. 내 생활은 활동적이지 못하다. 12. 나는 스트레스를 매우 잘 받는 편이다. 13. 나는 전에 고지혈증(높은 콜레스테롤), 고혈압 또는 당뇨병이 있다고 진단 받은 적이 있다. 14. 나의 부모님 중 한분 또는 양쪽 모두 고지혈증, 고혈압, 당뇨, 심장병, 동맥경화, 또는 중풍을 앓거나 앓으신 경우가 있다. 15. 나는 여성 호르몬 치료나 변비치료제를 정기적으로 복용하거나 혈압강화제, 고지혈증강하제, 당뇨, 소화 불량 또는 속쓰림 때문에 약을 복용한 경우가 있다. 13점 이하: 의심스러운 탄수화물 중독증 14-22점: 경증의 탄수화물 중독증 23-35점: 중증의 탄수화물 중독증 36-50점: 아주 심한 탄수화물 중독증

다음 시간에는 탄수화물 중독증의 해결방법에 대해 알아본다.



가남은 밀림의 독기가 서린 곳에서 자라

이렇게 어렵게 자라난 가남함의 수치 부분은 짐항보다는 우선 목질이 조밀하다. 가남의 목질구조는 천년을 산다는 우리 주목나무의 구조와 비슷하다고 이해하면 될 것이다. 짐항은 수치분포가 편중돼 얼룩덜룩한 무늬를 보이는 것이 많은 반면, 가남은 수지가 고르게 목질에 분포된다는 것도 다른 점이다.

또한 짐항은 상처치료를 위해 발생시키는 수지의 양이 많지만, 가남은 영양상태가 좋지 않다면 그 수지의 양 또한 적을 수밖에 없다. 그러나 성장에 필요한 영양분을 상처 치료를 위한 수지의 생성에 쓰다 보니 성장속도는 더욱 더디게 된다. 그러다 보니 생성되는 수지의 양도 적을 수밖에 없어서 상처가 완치될 때까지 계속 수지를 생산하게 된다. 그러다 보니 가남나무에 있는

수지는 짐항나무의 수치보다 더 오랜 시간에 걸쳐 지속적으로 생산되므로 더욱 농축된 형태로 고르게 분포되고 그 수지의 양도 더 많게 된다. 가남이 물에 가라앉는 것이 짐항보다 많은 까닭이다.

짐항이나 가남이나 기본적으로 물에 가라앉아야 한다. 그러나 물에 가라앉지 않는 짐항이나 가남도 많은데 그 이유는 충분한 시간 즉, 수치만 남고 목재는 썩어 없어질만한 시간이 되기도 전에 심마니들에게 채취돼 세상에 나오기 때문이다. 물에 가라앉지 않는다고 가남이나 짐항이 아닌 것은 아니지만 그 수지의 함량이 물에 가라앉는 것보다는 떨어진다라는 것이다.

이렇게 생산되는 가남함은 짐항과는 또 다른 등급체계를 구성하고 있다. 가남은 그 등급을 4등

급으로 분류하는데 베트남 어로는 까박(KY BACH), 끼탄(KY THANH), 끼첸(KY HUYNH), 끼학(KY HAC)이 그것이다. 이중 까박은 회색계통의 색을 지니고 있으며, 끼탄은 밝은 검푸른색을 띠고 있고, 끼첸은 노란 크림색을 띤다. 끼학은 검정 타르색을 띠며 다른 가남보다 부드러운 것이 특징이다.

이중 베트남 사람들은 까박을 최상등급으로 여기지만 까박은 일 년에 몇 kg가 생산되지 않는 가남향 중에서도, 모든 짐항을 통틀어서도 가장 구하기 어렵고 희귀한 향으로 알려져 있다. 때문에 10년 전부터는 거의 찾아 볼 수가 없게된 향이다. 그래서 요즘 베트남에서는 가남을 분류할 때 까박을 제외한 3가지로 구별을 한다.

한편 가남은 살아있는 나무에서 채취한 가남과 죽은 나무에서 채취한 가남으로 따로 구분하기도 한다.

하지만 요즘은 살아있는 나무에서 채취한 가남도 거의 구하기 힘들다. 사람이 접근 가능한 밀림 지역에 있는 가남은 이미 거의 채취가 끝난 상태이고, 정갈 깊은 밀림에나 가야 살아있는 가남을 만날 수 있는 가능성이 있을 정도다.

깊은 밀림은 아주 노련한 심마니들도 함부로 들어가지 못한다. 맹수와 독충은 기본이고 그 밀림에 서려있는 독기가 인간의 접근을 막고 있기 때문이다. (02)3663-6777 (계속)

스님! 병의로 고통 받는 중생을 구해 주세요. 전생, 병의, 퇴마, 최면치료 [최면 시술사 과정 모집] 교육 기간: 6주(24시간) 모집 인원: 선착순 10명 교육 비용: 100만원 대상: 스님, 포교사 특기 사항 1. 10명의 소수 정예 엘리트 교육 2. 6주 24시간의 최면 집중 현장 교육 3. 상상할 수 없는 최소의 교육 훈련비 4. 개인 교습식의 일대일 교육, 책임 교육 5. 현장에서 바로 활용 할 수 있는 실전 교육 6. 새로 개발된 테크닉 수시로 전수하는 평생 교육 스님이 직접 강의하고 스님들만 교육받는 유일한 곳 짧은 수련기간, 최면 시술사 완성, 6주 24시간이라는 문구에 "정말일까?"라고 반신반의 하면서 공부하셨던 100여분의 스님들이 전국 각처에서 활발하게 최면 시술을 하시며 중생의 고통을 함께하고 계십니다. 또 보람과 자부심도 느끼신다 하셨습니다. "스님들 노고가 많으십니다. 정말로 감사합니다." 소승이 지면으로나마 합장하고 큰절을 올립니다. 이제 "최면 교육을 받으려면 유마로 가라" 할 만큼 유마최면연구소의 명성이 스님들 사이엔 굳어진 것 같습니다. 이에 더욱 분발하여 책임교육·평생교육의 신뢰를 더욱 공고히 하였습니다. 소승은 초심을 잃지 않고 회향하는 마음으로 본 강좌를 계속 하였습니다. 나무 석가모니불, 나무 석가모니불, 나무 시아본사 석가모니불. - 무초 정락 합장 - (사) 유마 정신 건강 최면 연구소 서울 지하철 1층 구로역 1번출구 역광역화점 맞은편 세일빌딩 401호 ☎ 02)763-0661-2 ★ 자기 최면 완성반 회원모집 ★ ▶ 수련기간: 20회, 인원 10명 개인 맞춤형 프로그램에 의한 개인지도! 무의식에서 살생의 때, 쫓을 날나 드십시오!

내 몸내가 고치는 한국전통따주기 강좌(스님반)안내 1. 한국전통따주기(多注氣)란 우리 민족 조상으로부터 전해 내려오는 민간 따주기로써 예를 들면, 급체 시 엄지손톱 뿌리 밑을 바늘로 따주기로 하면 신기하게도 급방 내려옵니다. 내 몸을 이렇게 따주기로 낮게 하는 민족 고유의 슬기로운 자신 건강관리 비법입니다. 2. 신비의 전통따주기 특징 가. 신경을 자극하고, 탁한 피를 맑게 하며, 부족한 피를 생성 시킵니다. 나. 월 1회 병 예방 따주기로 병 예방 및 건강관리 합니다. 다. 뼈 부러진 곳과 수술한 부위를 제외하고 모두 적용됩니다. (상기병, 혈압, 당뇨, 편도, 뒷머리 통증, 수월증, 탈모, 기억감퇴, 이명, 축농증, 잔기, 안면풍, 여드름, 입술 부르름, 비질, 백반, 목, 어깨, 가슴 통증, 협심증, 신경성, 편마증, 정신착란, 우울증, 공포증, 심장혈관, 스트레스, 적병(화병), 간장, 심장, 위장, 폐장, 신장, 담, 명문, 소장, 비장, 대장, 방광이 나쁜 자, 자손 얻기, 검은 피부, 위경련(제한), 허리, 다리, 좌골, 관절염, 빈비, 냉병, 생리불순, 저질, 정력증강(회춘) 병 예방 따주기, 담배 끊기, 술 줄이기, 神氣 있는 자, 열보유, 병명이 나오지 않는 자, 피가 부족한 자, 갑자기 기력이 저하된 자, 하지정맥 등) 라. 따주기를 접한 날부터 몸과 마음이 낫기 시작 합니다. 마. 비장만 따도 내 병의 빈을 낮게 할 수 있습니다. 바. 평생 잊지 않는 위치 일기에 10일이면 충분 합니다. 사. 간단하고, 부작용이 전혀 없습니다. 3. 따주기 활용 신도포교 / 자신 건강관리 / 따주기 사회봉사 / 건강 북 찾기 / 생활 속 비상 따주기 (풍, 급체, 기절, 이물 모를 병, 경기 등) 4. 강좌 세부내용 (한편 수강으로 이론, 실습 모두 학습) 가. 1일차 (토요일 09:00 ~ 22:00) ◆ 우주의 기운과 인간 ◆ 전통따주기 개요 ◆ 인연과 탄생, 명부전, 병 ◆ 5행으로 본 인체 5. 강좌 일정 및 장소 가. 강 사: 한국전통따주기연구원장 (교수, 공학박사) 나. 일정 및 수강료 (스님반) (1)일 정: 2009. 2. 21(토) 오전 9시부터 ~ 2. 22(일) 오후 1시까지 (2월 20일 금요일 저녁까지 도착 요망) (2)수강료: 34만원 (유행포방 숙박 및 자연식단 제공, 따주기 도구 및 비법교재 등 일 체 제공) \* 강의개시 3일전까지 선착순 예약자에 한해 수강(선착순 12명) 다. 장 소: 충남청양교육장 라. 준비물: 편한 복장 및 개인 세면도구 \* 문의처: 041)944-2237, 010-3234-2237 (www.ddajuki.re.kr) 한국전통따주기연구원