



함영의 밥맛 나는 세상

16 인사동 사모곡2

소금인형 언니의 차이 이야기 1편

흔히들 술을 처음 배울 때는 어른에게 배우는 게 좋다고 하는데, 특이하게도 나는 어른에게 담배를 배웠다.



재료의 본래 맛과 향을 살리는게 좋다. 사진은 대추차.

흔히들 술을 처음 배울 때는 어른에게 배우는 게 좋다고 하는데, 특이하게도 나는 어른에게 담배를 배웠다. 열린 마음의 애연가 어른들이 많았던 탓에 자유로운 흡연문화 속에서 지내다 담배를 끊은 지 일 년이 돼간다.

격을 겪어보면, 그 주인이 달인 차는 얼마나 간단하고 세심한 공정과정을 거쳤는지 짐작이 가고도 남는다.

“언니, 대체 대추차나 생강차를 어떻게 끓여야 달착지근한 맛이 나는 거예요? 나는 왜 그 맛이 안 나지?”

“일단 재료가 좋아야지. 대추도 보면 썩쓰그리한게 있어. 알이 요만한 찌질이는 사면 안 돼.

알이 굵고 실하면서 그냥 씹어 먹어봐도 달콤한 게 있다고. 차를 달일 때도 좋은 걸 써야 맛이 제대로 나지. 그리고 대추면 대추, 생강이면 생강 한 가지로 끓여야지, 이거저거 섞으면 그게 무슨 맛이니.”

“재료의 본래 맛과 향을 최대한 살리는 게 가장 좋다”는 주인

언니는 주방에서 대추차에 고명으로 띄우려고 압싹하게 썰어둔 대추조각을 몇 개 꺼내와 맛을 보라고 권한다. 확실히 달고 맛있었다.

“그리고 오래 끓이면 맛이 없어. 향이 다 날아가니까 끓일 땐 푸경도 달고 끓여야해. 큰 주전자에 대추를 3분의1 정도 넣고 물을 반쯤 붓고 끓인다. 대추가 조금 불면 그때 대추 으개서 물을 좀 더 붓고 지켜 서서 한 번 더 바글바글 끓이는 거야. 한 15분 정도 될까. 그런 다음에 물을 딱 끄라고.”

생강차도 요령을 듣고 보니 쉬우면서도 간단한 비법이 있었다. 생강을 얇게 썰어 물을 붓고 푸경을 달고 30분 정도를 끓여 어느 정도 색이 우려나오면, 그때 설탕을 넣고 한 번 더 푹 끓인 다음 불을 끄면 된다.

“생강은 향이 강하니까 납작납작하게 썰어 한 컵 정도만 넣는 거야. 물은 집에서 흔히 보리차 끓일 때 쓰는 큰 주전자 있잖아. 거기에 반 정도만 붓고 끓이라고.”

“차를 달일 땐 끓여 넘칠 걸 감안해서 큰 주전자 사용해서 물을 반만 붓고 끓이는 게 좋다”는 추가당부에 차를 끓이면서 몇 번을 넘쳐 가스렌즈를 버린 일이 생각나 고개가 절로 끄덕여진다. 차를 다려 마신지는 찻집을 내기 이전부터 오랜 일상이었다고 하니, 수십 년 생활 속에 녹아난 진정한 전문가의 살뜰한 조언이 쉼 없이 이어진다. (다음 주에 계속)

자유기고가, blog.naver.com/owisdorn

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 23 탄수화물 중독증 신드롬-2 박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

탄수화물 중독 해결 방법

먹는 음식이 행동에 영향을 미친다는 신념은 19세기 미국에서 건강개선 운동을 위한 필수 요소였다. 당시 사람들은 식이요법이 신체·정신적 건강, 영적·지적 능력 및 성적(性的) 능력도 결정짓는다고 믿기도 했다.

그러므로 평소 탄수화물 섭취를 줄이고 단백질과 지방을 늘려야 되고, 자주 군것질을 하고 싶고, 먹는 것으로 스트레스를 풀고, 배부르게 먹고 나면 심하게 나른하고 힘이 없는 경우는 탄수화물 중독증을 의심해보고, 해결하도록 노력해야만 한다.

# 탄수화물 중독증의 해결 방법

우리나라는 쌀밥 위주의 식단이기에 탄수화물의 섭취가 높다. 탄수화물은 체내에 들어가면 분해돼 혈액 내에서 포도당의 형태로 흡수, 에너지로 사용된다. 그러나 과다 섭취는 당분의 과다

섭취로 이어지고 고혈압, 고지혈증, 비만, 당뇨 등의 성인병으로 이어진다.

그러므로 당지수(GI)가 낮은 음식을 섭취해야만 탄수화물 중독증이 해결된다. 당지수(GI)가 높은 음식을 먹으면 탄수화물이 빨리 분해되므로 공복감도 쉽사리 느끼게 되고, 혈당량도 급속도로 증가한다. 반대로 당지수(GI)가 낮은 음식을 섭취하게 되면 분해 속도도 느리므로 포만감이 지속되고 비만을 방지할 수 있다.

- 정제되지 않은 탄수화물을 섭취하고 대표적인 정제탄수화물인 빵, 파스타 등은 피한다. 즉 흰쌀 보다는 잡곡밥, 현미밥, 흰빵 보다는 호밀빵이나 잡곡빵이 당지수가 낮다. (참고로, 식빵, 감자, 백미, 도넛, 짬뽕류, 케익, 쿠키 등은 당지수가 매우 높다)
- 탄수화물의 유혹에서 벗어나 섬유질이 많은 과일과 채소 그리고 콩류 견과류를 많이 섭취한다.
- 가공된 인스턴트 식품, 과자, 설탕 등의 섭취를 제한한다.
- 양질의 기름을 섭취한다. 오메가3와 올리브

- 유등의 풍부한 음식 섭취.
- 가벼운 스트레칭과 운동을 겸한다.
- 결론은 가공식품을 최우선적으로 멀리해야만 한다.

# 경전에서 권하는 식생활

<입능가경(入楞伽經)>에서는 구체적으로 먹거리에 대해 “성인의 먹음이란 메벼(稊米), 대맥(大麥)과 소맥(小麥), 대두(大豆)와 소두(小豆), 가지 가지 기름과 꿀 등으로 때에 따라 섭취하면 식생활은 청정하게 된다”라고 했다. 선사들의 식생활이란 식욕을 채우는 것이 아닌 육신의 허기를 채우는 것이며 몸을 지탱하는 약에 비유될 뿐이다. 사실 이뿐만 아니라 먹거리에 대한 언급은 무수히도 많으며, 수행자들의 식생활은 오늘날 웰빙과 건강 식단의 표본이 되고 있을 정도이다.

수행자가 먹을 수 있는 양식이란 자연 속에서 얻을 수 있는 것들이며, 여기서 강조하는 바는 모두 건강하고 소박한 삶이다. 이는 곧 현대인들의 건강한 라이프스타일을 위해 가장 우선 되어야 할 지표가 아닐까 싶다. 그렇게만 된다면 신드롬 엑스 정도는 가볍게 해결될 것이다.

능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 18

침향 여신의 전설이 깃든 곳-하롱베이

침향이나 가남향을 구하는 이들에 대해 알아보자. 편의상 침향과 가남을 채취하는 사람들을 심마니라고 한다. 그들이 침향을 채취하고자 하는 노고와 희귀약재를 찾아다니는 심마니들과 유사하기 때문이다. 또 하나의 이유는 우리가 오래 전부터 침향을 귀한 물품으로 여겼던 것처럼 베트남 사람들도 우리나라 고려인삼을 오래 전부터 전설의 영약으로 여기고 최고의 보물로 생각하고 있다는 점에서 어떤 동질감을 느꼈기 때문이다.

역량이 너무나 적었기에 일반 귀족들조차 엄두도 못 내던 영역이었고, 다만 전설처럼 전해지는 고려인삼의 이야기를 동경했다는 설명이었다. 필자는 이 이야기를 듣고 마음에 아련한 감흥을 느낄 수 밖에 없었다. 삼국사기에는 신라의 헌덕왕이 최초로 침향을 교역(AD919)한 것으로 나와 있고, 워낙 귀한 물품이니만큼 귀족들도 사용할 수 없도록 했다는 내용이 실려 있다. 이처럼 멀리서 전해오는 귀한 물건의 전설 같은 이야기들은 나라를 격하고 시대를 넘어서도 한결 같은 동경으로 존재하는 것이 아닐까 싶다.

아무튼 침향과 가남을 채취하는 베트남의 심마니들 이야기로 돌아가 본다면 우선 그들은 4-8명씩 조를 이뤄 밀림으로 들어간다. 그전에 그들은 우리의 심마니들처럼 산신제와 비슷한 고사를 지



침향의 여신 티엔이 몸을 숨겼다는 '하롱베이'.

내는데 고사에는 자신들을 침향이 있는 곳까지 안내 달라는 것과 무사귀환의 뜻이 담겨있다. 이때 고사는 'Thien Y A Na' 라고 하는 침향의 여신을 향해 기원 하게 된다. 침향의 여신이라고 하는 이 티엔(Thien Y A Na) 여신은 지금도 베트남의 중부지방인 다낭을 비롯한 여러 곳에 이 여신의 탑과 상이 있을 정도로 숭앙 받고 있으며 특히 사랑과 관련한 전설로 유명하다. 전설에 따르면 이 여신은 애초에 하늘의 천녀였으나 인간세상으로 내려왔다가 왕자와 사랑을 하게 돼 지상에 머물게 되는데, 훗날 왕이 된 남편은 전정터로 나가서 전사를 하게 된다. 이때 이 여신을 흠모한 이웃나라 왕이 티엔을 차지하고자 하지만, 티엔은 이웃나라 왕을 피해 몸을 숨긴다. 이 곳이 바로 세계문화유산으로도 등재돼 세계적인 관광지인 유명한 하롱 베이라는 곳이다.(02)3663-6777