



함영의 밥맛 나는 세상

18 인사동 사모곡4

향수로 평등해지는 추억의 칼제비

"언니, 인사동에 괜찮은 밥집 없수? 가격도 비싸지 않고 인공조미료도 팍팍 안치는 집 말야."

인사동의 터줏대감, 소금인형 찻집 주인언니와 만나 수다가 길어진 김에 밥집 두어 곳이나 알아두려고 자문을 구했다. 천연의 차와 음식, 민간요법의 달인이요, 10년째 전통찻집을 운영하며 쌓아온 노하우와 명색이 인사동 보춘희의 감사 이니만큼 언니가 추천하는 밥집은 확실하면서 남다른 것 같았다.



할머니 칼국수집 칼제비.

"근처에 할머니가 하는 칼국수집이 있는데 한번 가봐. 여기서 낙원동 길로 쪽 가면 셋길로 빠지는 데가 있거든. 거기 골목 오른쪽에 보면 길에다 들봉을 내놓고 별치다시를 막 끓이는 집이 있어. 지금은 바지락이나 닭칼국수나 칼국수도 종류가 많지만, 옛날 우리 어릴 때 못 먹고 못살 때는 기껏해야 육류라는 것이 멸치왕건 아니냐. 그 집이 그 멸치국물을 우리 칼국수랑 수제비를 풀어 반반씩 퍼주는데 그렇게 맛있어."

할머니 칼국수집으로 통하는 그곳의 특징은, 우선 진한 멸치국물에 칼국수와 수제비를 섞어 끓인 일명 '칼제비'가 명물이라한다. 그리고 양이 모자라면 무한 리필이 가능하다는 것. 가격은 얼마 전에 5백원이 올라 4천원이 됐는데, 팔려나오는 잔은 달랑 배추김치 한 가지가 전부. 그럼에도 불구하고 밥 때면 손님들이 문 밖까지 줄을 이어 차례를 기다린다고 하니, 대체 칼제비에 무엇을 넣었기에 그토록 열광할까.

"우리 어렸을 때 못살던 시절엔 정부에서 밀가루를 배급받았거든. 그러면 집집마다 엄마들이 밀가루를 반죽해서 수제비도 해주고, 전도 해주고 그랬어. 그런데 자식들이 배는 고프고 밀가루도 아껴 먹어야 되니까 반죽을 얼마나 치대는지, 소화가 안 되게 하려고 아주 찰지도 록 반죽을 하는 거야. 소화가 빨라지면 금세 또 달라고 하니깐. 그러면 쫄깃쫄깃해서 맛도 있고 소화는 더디 되고 그랬지. 할머니네가 바로 옛날에 먹던 그 맛을 내는 거야."

소금인형 언니의 추가해설에 따르면, 할머니 칼국수집의 또 다른 인기비결은 '칼제비' 한 그릇에 지우고하를 막론하고 누구든 평등해진다"는 데에 있다.

"그 집은 재벌도 필요 없다. 우리 가게에 대기업 총수인 노인 한분이 오는데, 나랑 친해서 근처에 밥을 종종 먹으러 다니거든. 그 집도 언제 한번 같이 가고 싶는데 그 노인네가 좋아할지는 모르겠어. 사람들이 줄서서 기다리다가 자러 나는데 대로 끼어 앉아 후딱 먹고 가는 분위기니까, VIP석이 따로 있겠나 예 약석이 있겠나. 4천원만 내면 노숙자도 필요 없고 그 틈중수도 필요 없고, 지우고하를 막론하고 옛날 향수에 젖어 먹는 집이야."

맛갈스러운 설명을 잔뜩 듣고 보니 밥 때가 한참 일렀는데 배속이 출출해온다. 그 옛날 향수의 칼제비가 어떤 맛일지 호기심에도 발흥이 걸려, 언니가 일러준 대로 길을 찾아 나섰다. 낙원동 사거리근처, 작고 후미진 골목 한켠에 들

어서니 과연 서너 개의 커다란 들봉에서 멸치 왕건이 설설 끓고 있는 가게가 보인다. 밥 때가 일러 가게 안은 아직 한가로운 편이다. 방 한쪽에 자리를 잡고앉아 칼제비를 한 그릇 시킨 후 주위를 둘러보니, 벽에 '우리 업소의 김치는 국산배추와 고추로 매일 담급니다'라는 문구가 보인다. 한 그릇으로 여러 명이 나눠드시는 것은 사실입니다'라는 문구도 있다. 무한리필이 가능하다고 하니, 단골 중에 잔머리를 굴리는 손님이 더러 있는 모양이다.

잠시 후 김가루가 술술 뿌려진 칼제비 한 그릇이 상위에 놓였다. 나라에서 밀가루를 배급받아 먹던 시절의 기억이 내게는 없지만, 뜨끈한 멸치국물에 호박과 감자가 어우러진 칼국수와 수제비의 쫄깃한 반죽이 일품이다. 체면치레도 있고 부지런히 먹다 잠시 둘러보니, 바깥 테이블에는 어느새 나처럼 혼자 온 지긋한 나이의 아저씨들이 일렬히 앉아 향수어린 국수 맛에 푹 빠졌다. 옛 테이블의 여자 손님들은 주문한 칼제비가 나오기를 기다리며 계단을 맞추는 라 여념이 없고, 저녁장사를 위해 재료를 준비하는 주방아줌마들의 입담이 왓자지껄하게 곁들여져 맛이 배가 된다. 가난한 시절에 배고운 자식들의 배를 더디 깨지게 하기위해 밀가루반죽을 치대고 치대더라는 엄마의 애뜻한 손맛을 나는 알 수 없지만, 남산 만하게 불려놓은 배를 꺼지게 하려면 한참을 돌아다녀도 힘들었다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdorn



신과 심신건강 心身健康

25 만성피로

박지숙 소장 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

“맨날 피곤해 죽겠어요”

현대인들의 라이프스타일은 너무나도 다양화 돼 있고 사회구조의 전문화, 복잡화로 인해 만성 피로를 호소하는 환자를 자주 대하게 된다. 만성 피로(Chronic Fatigue)는 말 그대로 피로가 풀리지 않는 증상으로 무엇을 해도 피곤하고 나른해 매사에 의욕이 없는 것을 말한다. 어떤 이들은 일상생활을 못할 정도로 힘들어 하는 경우도 있다.

#만성피로의 원인

특별히 신체·기질적인 원인이 없는데도 만성적인 피로를 호소하는 경우, 임상적으로 볼 때, 과도한 스트레스, 우울, 불안 및 부정적인 정서로 시달리는 심리적인 원인이 있는 경우가 대부분이다. 과도한 스트레스를 받으면 부신기능이 떨어지게 마련인데 이 기능이 제대로 작동하지 못하면 숙면을 취하지 못하고, 머리카락이 빠르거나 아침에 피곤하고 근육인대가 약해져 관절통증으로 이어진다. 면역력 저하는 물론 심계항진과 흥분과 불안, 우울증, 충동적 행동, 집중력 저하, 진전쇠약, 현훈, 피곤, 무력, 쉽게 놀라고 소화불량 두통 요통 악몽 성기능 감퇴 체중증가 콜레스테롤 증가, 혈압상승 등으로 이어진다.

#만성피로의 증세

- 아침에 눈 뜨기가 힘들고 항상 나른함
- 무기력하고 짜증이 늘어남
- 집중력이 떨어지고 멍한 상태가 자주 지속됨, 건망증도 생김
- 특별한 이유 없이 온 몸이 쭈시고 저림
- 소화가 잘 안되고 가스가 차거나 변비 설사를 반복함
- 어깨나 목뒤통이 결림
- 기분이 자주 언짢아진다
- 두통, 현기증
- 잦은 갈증과 목이 타는 증세
- 성욕이 감퇴됨
- 숙면을 취하지 못한다.
- 매사 불평 불만이 늘어남 비관적이 된다
- 가슴이 답답하고 한 숨을 자주 쉰다

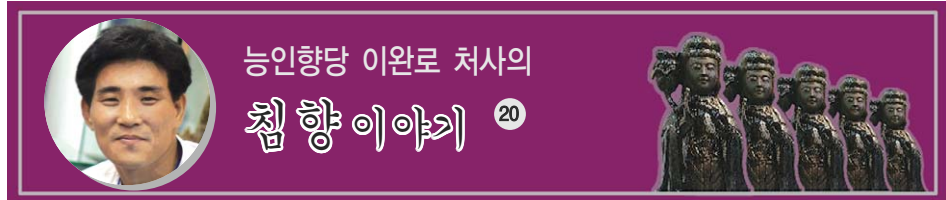
#만성피로의 치료

첫째, 특히 만성피로에는 해독을 하는 작업이 무엇보다도 선행돼야 한다. 장의 비위독과 후식에 앞서 지난 연재를 참고 하면 될 것이다. 깨끗하게 대청소가 돼야지 치유의 근본이 이루어진다.

어진다. 물론 기본적으로 술 담배 카페인 콜라 사이다 밀가루는 부신을 자극하는 요인이므로 금해야 한다. 부신기능을 정상화시키기 위해 스트레스를 줄이고, 가볍고 즐거운 운동과 식이요법이 최고 효과적임은 물론이다.

둘째는 심리적 원인을 갖고 있는 환자로서 이러한 경우에는 신체적 질환이 있을 것을 지나치게 염려하는 건강염려증이나 우울증 불안장애 등을 동반한 경우가 많고, 부정적 정서를 가진 사람들이 특히 많다. 이에 대한 치료 방법으로는 일단 본인의 울체된 감정을 풀어주고 환자 스스로 낮고자 하는 적극적 의욕을 유발할 수 있는 접근 유도가 필요하다. 나의 뇌는 말하는 대로 인지하고 들리는 대로 만들고자 하게 돼 있다. 긍정적 인용문을 세뇌가 되도록 읽고 새기고 하다보면 나도 모르게 나의 무의식에 긍정적인 기운이 자리 잡게 돼 치료나 개선 방법에 대해 그 전보다 훨씬 더 효과적으로 받아들이게 된다.

또한 뇌에 충분한 산소 공급과, 부신기능의 정상화, 심리적인 안정감, 육체적인 건강함을 얻을 수 있도록 명상을 매일 밤 마다 5분씩, 10분씩 꾸준히 실행한다. (02)576 - 7575



능인향당 이완로 처사의 침향이야기 20

늪속에 쓰러진 침향목서 최고 등급

밀림 속에 있는 침향나무가 고사할 때 만약 늪으로 쓰러지면, 오랜 세월 낙엽과 진흙 등으로 보호를 받으며 완벽한 숙성이 된 침향으로 탄생할 수 있다. 때문에 심마니들은 주로 죽은 늪 쪽을 파헤쳐 보고 험한 곳을 찾아보게 된다. 하지만 죽어 있는 늪이라고 믿었던 늪이 움직이면 그야말로 하나의 그물처럼 한 팀의 인연 전체를 끌고 들어가는 경우가 많다. 독생도 그러한 경우이다.

이렇듯 많은 심마니들이 침향과 가남을 찾아서 밀림을 헤매지만 우리가 원하는 침향을 구하기는 점점 어려워지고 설사 침향을 찾았다 해도 이러한 위험이 도사리고 있기에 돌아오지 못하는 심마니들도 매우 많다.

필자가 30년 경력의 베테랑 심마니인 반 캄(Le Van Cam)을 통해 들은 이야기이다. "누구나 밀림

으로 떠날 때는 침향 구하기를 소원하고 떠나지만 그 침향을 구하기 위해서는 너무나 많은 위험이 뒤따른다는 것을 알고 있다. 말라리아, 독무, 독충, 맹수들 등... 나는 수많은 내 동료의 죽음을 봐야만 했다"라고 회상한다.

침향이나 가남을 찾는다고 돈을 벌 수 있는 것은 아니고 내가 캐낸 침향이나 가남이 얼마의 값어치를 가지고 있는지 정확히 알지 못하면 성공을 할 수가 없다고 한다. 이런 경지까지 가려면 최소한 15년 이상의 경험이 필요하다. 또한 수년 동안 안전하고 신병이 보장될 수 있는 거라쳐 확보에 시간이 필요하게 된다. "침향과 가남을 얻지 못한 심마니의 생활은 정말로 비참 그 자체이다."

이렇게 몇 달 동안을 밀림 속에서 침향과 가남을 찾아다니는 좋은 침향과 가남을 구하게 되면

그들은 감사의 제사를 드리고 돌아오는데 여짜다가 1kg이 넘는 대향제를 하는 팀도 있지만 반손으로 돌아오는 팀들이 태반 이라고 한다. 한해 베트남에서 총 생산되는 최고등급 침향과 가남은 10여 년 전만 해도 2-30kg를 넘었으나 근자에는 고작 10kg를 넘기도 어렵다고 한다. 이렇게 구해지는 높은 등급의 침향과 가남향은 일반 시중에는 나올 시간도 없이 바로 대기 중이던 구매자에게 연결돼 팔리게 된다. 실제 베트남의 침향시장에서 거래되는 수천억원대의 침향은 거의가 일반 재배된 침향이거나 침향의 아종 또는 가품이 대부분이다.

침향과 가남은 그 맛을 보면 신맛과 매운맛, 단맛과 쓴 맛이 공존한다. 어찌 보면 달고 어찌 보면 시고, 맵고, 쓰며 가남을 씹을 때는 가남의 부드러운 나무에 의해 껌을 씹는 것처럼 부드럽다. 좋은 등급의 가남은 부드러운 향이 강하고 등급이 떨어지는 것은 단단하며 향이 약하다. 베트남 심마니들이 가남의 품질을 확인할 때는 가남을 바나나 껍질에 싸서 직사광선에 하루 정도 노출을 시킨 후 밤에 그 바나나 껍질을 열어서 가남기름이 밖으로 많이 배출돼 나오면 상품으로 치고 적게 나오면 하품으로 친다. 반면에 침향은 수지가 가남에 비해서 적기 때문에 그 냄새는 가남에 비해서 열으며 나무는 암갈색을 띤다. 침향의 맛은 약간 쓴맛이 나며 가남에 비해서 물에 뜨는 것들이 많다. (02)3663-6777

전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

기우목동가 신간! 값 10,000원
 그 뜻이 심오하여 번역하기 어려웠던 말게 지은 선사의 기우목동가! 대원 문재현 선사님이 바른 뜻이 드러나도록 번역하고, 간결한 결론과 주옥같은 선승으로 다시 보았다.

전강 대선사 법어집 값 15,000원
 달다

매월 첫째 일요일 서울 정맥선원 선거거부 법문 02-3494-0122
 매월 둘째 일요일 국제 정맥선원 영원한현심 / 선문연승 031-531-8805
 매월 셋째 일요일 광주 정맥선원 영원한현심 / 선문연승 062-944-4088
 매월 넷째 일요일 부산 정맥선원 반야심경 법문 051-503-6460
 02-3494-0122 www.zenparadise.com

한국불교전통조계종

중생구제와 자비실천을 함께할 스님, 포교사, 법사님을 모십니다

중정대행 총무원장 **혜봉**

문화관광부 및 문화재청소관 비영리법인의 설립 및 감독에 관한규칙 제4조 규정에 의하여 2001-82호 법인 설립

※ 준비서류 및 서류 발급

- ◆ 종단 입증신청서, 이력서, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3장
- ◆ 입증하시면 사찰등록증, 주지 임명장, 승려증, 법사증, 포교사증 발급

※ 각 지역별 간부직 소임자를 우선 모십니다. 연락바랍니다.

한국불교전통조계종 총무원 연봉사

경북·포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1번지
 전화 054)262-5060 / 팩스 054)262-0067
 혜봉스님 직통 011-545-5060

대웅전 건립불사

전선사 2010년 완공예정

차질없는 건립을 위하여 많은 동참바랍니다

봉행

우담바라 [신묘장구 대다라니 만독] 정진기도

귀의 삼보 하옵고, 경주 남산 천선사에서는 매월 둘째, 넷째 주 토요일 철야법회를 2008년 5월 24일부터 2011년 2월 14일까지 천일 기도를 시작하였습니다. 천선사 신도님들께서는 많은 기도정진 하셔서 부처님의 자비광명과 불보살님께 가피력으로 각 가정마다 공덕을 길어갈이 쌓으시고 건강과 행운이 함께 하시길 기원합니다.

대한불교선종 총무원
 천선사 주지 정관 합장
 전화 054)748-0462 / 휴대폰 016-509-0462
 FAX 054)771-6606

거제도 총명사 아미타후불탱화

거제도 총명사 신중탱화

거제도 총명사 칠성탱화

四代傳統

계룡산파 계보도

금호당 약효 → 보응당 문성 → 회음당 상근 → 원만당 석운

해동불교미술원
 016-219-7180 / 011-743-5167