



함영의 밥맛 나는 세상

19 인사동 사모곡5

천장에 비친 달의 별미 안주

인사동에 살던 시절, 나는 일명 '허벅지클럽'의 멤버였다. 모임의 이름이 '허벅지'가 된 데에는 나름의 유래가 있는데, 옛날에 과부들이 밤마다 바늘로 허벅지를 찔러가며 정조를 지켰다는데서 착안됐다. 그렇다고 모임의 구성원이 과부들은 아니었고, 어찌하다보니 흥기가 늦어진 노처녀들과 '늙은' 총각들이 터러 있었다.

그러고 보니 허벅지클럽에서 가장 고령이었던 은미언니 생각이 난다. 주중에는 영어선생님으로 일하고, 주말에는 천장에 나와 홀 서빙을 도왔던 언니는 아토피와 알러지 증세가 병적으로 심해 인공조미료나 화학첨가물이 조금이라도 첨가된 음식은 먹을 수가 없었다. 밀반찬은 물론 안주를 만들 때도 천연조미료를 사용하는 주인언니의 방침 덕에 은미언니는 오가며 천장에 들려 안심하고 끼니를 해결할 수 있었다.



안주는 물론 밥반찬으로도 일품인 노가리찜.

허벅지클럽은 실은 인사동의 '천장에 비친 달'이라는 주제를 오가며 낮이 익은 사람들이 정을 통한 친구나 선후배가 돼 자연발생적으로 이뤄진 모임이다. 다양한 직업만큼이나 다양한 개성을 지닌 멤버들은 사랑에 서툰 만큼 순수했고, 흥기가 늦은 만큼 결혼이라는 주제를 안주삼아 서로의 인부를 묻곤 했다. 그저 스쳐 지나간 인연이 깊은 인연으로 어우러질 수 있었던 데에는, 자칭 천장에비친달(이하 천장) '주부'인 주인언니의 공이 크다. 가게의 이름부터가 범상치 않듯 주인언니 또한 그러하다. 구성되고 재치 넘치는 입담으로 손님들을 가족 내지는 사돈에 팔촌까지 삼아버리는 고도의 서비스마인드는 소풍과 교감을 끌어내 '하'라는 연대의식을 만들어낸다. 그렇다고 서로가 오가는 인연에 연연하지는 않아, 그 멤버들은 나이를 초월해 끊임없이 교차됐고, 이젠 대다수가 젊은 총각들로 물갈이돼 '장단지클럽'으로 바뀌었다.

"나야 허벅지보다 장단지가 더 좋지 뭐. 그런데 허벅지였을 때는 며칠 밥을 세도 끄떡없었는데, 이젠 나도 체력이 떨어졌는지 예전 같지가 않아." 오랜만에 만난 천장의 주모가 웬일로 체력타령을 하더니 세월이 흐르긴 흐른 모양이다. "5. 6년 전만해도 한손에는 소주박스, 한손에는 맥주박스를 거뜬히 들어 옮겼었는데, 지금도 들긴 드는데 너무 힘들게 드는 거 있지. 소주 한 박스도 두 손으로 끄강대며 든다니까, '체력'하면 국가대표였는데 마흔을 넘어서면서 이렇게 달라질 줄은 몰랐어. 물론 일반여자들에 비하면 아직까진 좋지만 옛날 내 기준으로 보면 한참은 떨어진다니까."

"음식의 비법은 손맛과 마음의 기운에서 우러난다"는 주인언니는 설렁설렁 대중 음식을 만들어내는 듯해도 감칠맛이 살아있다. 주점을 운영하면서 다음으로 중하게 여

기는 것이 스피드다. 아무리 맛있는 음식도 기다리는 시간이 길어지면 불평불만이 나오기 마련이니까. 그래서 요리에 사용되는 재료와 공용의 양념장은 미리 만들어두는 것이 기본이다.

"대략 7-8가지가 들어가지. 간장에 고춧가루 넣고, 양파, 마늘, 생강, 부추 등을 다져넣어서 보름 이상 숙성 시키는 거야."

그렇게 장만해둔 양념장은 천장의 대표 안주인 노가리찜에도 사용되고 누치볶음이나 기타 볶음류의 요리에 사용된다. 그렇다면 말이 나온 김에 안주로는 물론 밥반찬으로도 일품인 조간편 초스피드의 노가리찜의 비법을 소개해보겠다. 일단 앞서 말했듯 재료를 미리 준비해놓는데, 노가리를 물에 넣고 삶은 다음 찬물에 7-8시간을 불렀다가 냉동실에 얼려둔다. 그래서 필요한 만큼 꺼내어 물을 자작하게 붓고 데쳐 사용한다. 노가리가 얼추 익어 가면 위에 들기름을 살짝 바르고 준비해둔 양념장을 끼얹는다.

이보다 더욱 간편하면서도 영양만점의 안주 거리를 추가로 들라면 표고회를 꼽을 수 있다. 표고버섯을 적당히 썰어 물에 데쳐 조고추장만 곁들이면 되니 사실 조리법이랄 것도 없지만, 재료 본연의 맛을 최대한 살린 고급요리라 할 만하다. 표고회도 그러하지만 표고를 구워 씹싸먹는 표고구이도 그 영양 가치나 탄백함으로 따지자면 찜의 스페셜도 환경하는 맛이 아니던가. (다음 주에 계속)

자유기고가, blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 身心健康 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

집착할 과거도 없고, 걱정할 미래도 없다

#그대는 지금 왜 여기 존재하는가? 이유야 어찌 됐든 그대가 여기 존재하는 이유는 좋으나 싫으나 여기에 있는 지금 내린 결정의 판단이 행복하다고 느끼기 때문이다.

참석하기 싫은 회식자리에 참가해 불평불만을 하고 있지만 사실 회식에 혼자만 빠져 욕 먹고, 상사에게 찍히는 것 보다는 참가해 좋은 관계를 유지하는 것이 행복하다고 판단했기 때문이다. 밤늦게 까지 공부하고 학원 다니며 고생하는 것이 너무나 힘들고 싫지만 늘면서 불안해하거나 자신의 미래를 망치는 것보다는 지금 피나는 노력을 하는 것이 낫다는 판단을 했기 때문이다. 비록 사랑하는 그녀를 뒤로하고 뛰어난 유학이나 사업의 길이라 너무나 괴로워하고 있을지라도 그것도 사실은 궁극적으로는 자신에게 유익하리란 판단을 했기 때문이다.

이처럼 지금 현실의 내 모습은 결국 자신으로서 이것이 최선의 길이라고 판단했기 때문이고, 괴로워하고 힘들어하는 나의 모습은 냉정하게 말하면 현실을 놓치고 자각하지 못하는데서 오는 괴로움이라 할 수 있다. 그렇다면 지금 이 순간에 내린 결정과 판단에 만족하며 현실을 즐길 수 있는

방법은 무엇일까?

#그것은 바로 나우 앤 히어(now and here)에 집중하는 마음이다.

우리는 항상 지나간 과거에 집착하고 아직 다가오지 않은 미래에 연연하다 보니 가장 중요한 지금 이 순간을 놓치고 살고 있다. 우리에게 주어진 시간은 오직 지금 이 순간 밖에 존재하지 않는다. 지금 이 순간 여기에 가장 집중하고 감사해 최선을 다한다면 그 순간순간이 모이고 모여 당연히 과거는 잊어질 것이며, 다가올 미래도 총만하게 될 것이다. 내가 지금 앉아 있는 이곳, 내가 지금 존재하고 있는 지금 이 순간, 나와 함께하는 지금의 동반자 등이 가장 소중한 사람이자, 시간이자 장소임을 강력하게 자각해야만 한다.

삶은 오직 현재, 현재, 현재의 연속이자, 여기, 여기의 연속이다.

#더 멋있어 보이고, 더 좋아 보이는 '거리의 마술'

시간적이나 거리가 멀어지면 더 좋아 보이고, 멋있어 보이고 부러워지는 마술효과가 발생하는

데 이를 '거리의 마술'이라고 한다. 즉 사람들은 늘 남의 떡이 더 커 보이고, 산너머 남촌이나, 언덕 위의 하얀집, 고향의 푸른 잔디 등으로 표현하며 지금 나에게 주어진 환경과 조건 혹은 사람을 중시하는 것이 아니라 먼 곳을 찾아 헤매게 된다. 그 대표적인 예가 바로 거리의 마술의 극치라고 할 수 있는 '극락, 천국'이다.

그러다보니 우리는 흔히 정자 자신에게 가장 중요하고 가까운 이들에게는 소홀하게 되고, 자신에게 주어진 조건은 활용하지 않고 그저 허상을 좇아 다닌다. 매사 불평불만을 하면서 계속해서 현재는 놓치고 미래의 신기루를 찾아 헤매게 되는 것이다.

자아 실현자들은 중대한 일이 닥치면 그 중대한 일을 지금 여기에서 이루고자 한다.

부처님께서는 홀랑간 과거를 쫓지 말고 아직 오지 않은 미래를 기대하지 말라 하셨으며, 예수님께서도 내일 일은 내일 걱정하라 하셨다.

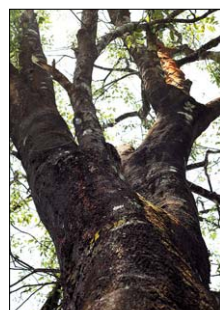
휘터는 임으로 펜으로 할 수 있는 모든 말 가운데 가장 슬픈 말은 "그렇게 될 수도 있었는데"라고 했다. 정말 의미심장하면서도 우리의 정곡을 꼭 찌르는 말이 아닐 수 없다. (02)576-7575

능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 21

피우는 순간 정신을 맑게 하는 침향의 기

이제는 침향과 가남을 구별하는 방법에 대해서 이야기해 보자. 침향과 가남의 나무는 서로 같은 학명을 가지고 있기에 학술적인 구분은 무의미하다. 둘 사이의 차이점은 외형적으로 침향나무에 비해 가남나무가 더 단단하고 잎이 작다는 것과 몸통이 더 가늘다는 것 등인데, 만약 침향나무와 가남나무가 서로 다른 나무이지만 그 크기가 같다면 외형적으로는 구별하기 매우 힘들다.

이 둘의 구별은 전적으로 냄새와 수지 즉 기름의 결정체를 보고 구별하는 방법밖에 없다. 가남 나무는 나무의 결 또한 오랜 세월이 걸려 자라난 것이므로 조직이 치밀하고 수지 생성 또한 오랜 세월이 걸쳐 나무 결속에 스며들어 일정한 패턴을 이루는 것이 특징이다. 나무 그 자체는 오랜 세월을 두고 수지 속에서 삭기 때문에 밀랍과 같이 부



밀랍에서 발견한 자연산 침향나무

드러운 형태로 나타나게 된다.

가남을 태워보면 연기는 수직의 형태를 띠며 불꽃은 약간 파란색을 띠고 침향의 연기는 가남에 비해서 약간 꼬인 듯한 원형의 형태를 띠게 된다. 또한 가남의 향은 침향의 향보다 넓게 퍼지고 오래간다. 그 향을 맡아보면 어지러운 마음이 순식간에 맑아짐을 느낄 수 있다. 그리고 손에 쥐어보면 온몸의 기운이 증폭되는 것을 바로 느낄 수 있다.

침향과 가남은 신맛과 매운맛, 단맛과 쓴 맛이

공존하는데, 가남을 씹을 때는 부드러운 나무의 조직과 어울려 씹을 씹는 것처럼 부드럽다. 좋은 등급의 가남은 부드럽우며 향이 강하고, 등급이 떨어지는 것은 단단하며 향이 약하다.

베트남 삼나무들이 가남의 품질을 확인 할 때는 가남을 바나나 껍질에 싸서 직사광선에 하루 정도 노출 시킨 후 밤에 그 바나나 껍질을 열어서 가남 기름이 밖으로 많이 배출돼 나오면 상품으로 치고, 적게 나오면 하품으로 친다.

반면에 침향은 수지가 가남에 비해서 적기 때문에 그 냄새는 가남에 비해 열으며 나무는 암갈색을 띤다. 침향의 맛은 약간 쓴맛 또는 매운맛이 나며 가남에 비해서 물에 뜨는 것들이 많다.

현재까지 많은 관련기관들이 가남에 대해 연구하고 있지만 아직까지 과학적인 이론은 확립돼 있지 않다. 그 이유는 충분히 실험을 할 시료 즉, 가남이 별로 없기 때문이다. 설령 있다고 하더라도 원재에 비해서 약간 짙은 실험용으로 사용하기에 제한이 있다.

필자가 가남나무를 확인하기 위해 베트남 밀랍에 가서 무척 고생을 하였음에도 정작 가남나무는 직접 보지 못했다. 그나마 운이 따라준 덕인지 자연산 침향나무를 발견해 사진 찍는 것은 성공했지만 가남나무는 아쉽게도 확인하지 못했다. 하기가 필자가 가남나무를 발견했다면 그 자체로 복권에 당첨된 것과 같겠지만... (02)3663-6777

신제품

건강을 생각하신다면 그을음 없는 삼환양초를 선택하십시오 !!!



귀의 삼보하움고, 삼환양초는 사찰에 꼭 필요한 초를 20년 넘게 생산하고 있는 양초전문 기업입니다. 사찰 및 불자님들께서 필요하신 양초 문의시 성실하게 상담해 드리겠습니다.

- 실내용 양초 - 밀납, 약쑈, 식물성 양초
장염용 양초 - 아광, 응초, 호랑이, 봉황 (7.5 x 35cm)
육각초 - 7.5 x 45cm (적색, 핑크, 노랑, 연두, 주황, 백색)
국내 유통 중인 모든 양초를 제조 판매합니다

우창산업 (삼환양초)

경기도 광주시 오포읍 문형리 35-16
전화 031)766-0242-3 / 팩스 031)766-0233
소버자 무료전화 : 080-0766-8888

\*주문하시면 택배로 안전하게 보내드립니다.
\*구매시 카드결제가능

생명 에너지를 글건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다
원인종 योग미술

민속죽염 21년전통
효상의 열과 온이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
'맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금'인데 이 중 '질 좋은 소금' 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 특성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 응축과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

- 1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

\*죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

Table with 2 columns: Package type and Price. Includes items like 9번 구운 가루 자죽염 125g (27,500원), 2번 구운 보검정 민속죽염 500g (10,000원).

\*부산지역은 부산농협 각지점 '신도봉이마켓'에서도 구매하실 수 있습니다.

주문전화 : 053)985-1135 / 054)733-0979
전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483
경북 영덕군 지품동 속곡동 54번지 www.msju.co.kr

과일의 왕 두리안
제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들어왔습니다.
두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원
Sale!
주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com
판매 및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)