



함영의 밥맛 나는 세상

20 인사동 사모곡6

천강의 단골과 '깍두기 사모곡'

인사동의 '천강에 비친 달' (이하 천강)을 알게 된지도 십년을 훌쩍 거슬러 올라간다. 한 여성 지에서 인사동 맛집을 소개하는 기사를 담당하



인사동 '천강에 비친달'의 보약같은 밀반찬 깍두기.

로 기운을 차리곤 했으니, 모르면 몰라도 보약 보다 더한 보약이었을 테다. 언니들의 십 수 년 손맛을 따를 자신이 없어 몇 번을 배우러다 지레 포기하곤 했는데, 말이 나온 김에 요령이라

다 확실히 알아뒀어야겠다 싶어 천강 패밀리와 오랜 일원이자, 깍두기를 가장 주로 담가온 주방의 선경언니에게 그 비법을 물었다.

"천강의 깍두기는 주로 술안주라서 일반 깍두기처럼 맛이 진하지 않으면서 시원해야 해. 무도 자잘하게 썰고, 설탕을 넣으면 끈적거리는 맛이 나니까 옛날 어른들이 설탕 대용으로 쓰던 누수가 같은 단 맛 내는 게 있거든. 무를 소금에 절일 때 그걸 조금 넣는 거야. 그래서 한 7-8 시간 절여줬다가, 생

긴 국물은 3분의2 정도 따라버리고 고춧가루랑 마늘, 양파 좀 같이 넣고 까나리액젓 좀 넣고 버무리는 거야."

선경언니가 추가로 일러준 비결은 양을 많이 담가 큰 통에 넣고 함께 숙성시켜야 제 맛이 난다는 것이다. 한때는 천강의 깍두기를 하루라도 거르면 그야말로 입에 가시가 돌칠 정도였으니, 행여나 지방출장으로 며칠 서울을 떠나있거나 하면 짓고는 언니들은 문자로 깍두기의 안부를 전하기도 했다. 그토록 유난스럽던 '깍두기 사모곡'도 지난 이야기가 됐지만, 예나 지금이나 손님들 상 귀퉁이마다 자리 잡고 있는 그 모습

이런데 최근에 천강에 들렀더니, 나의 바통을 이을 깍두기마리아가 새로 등장한 듯하다. 행색을 보아하니 홀리스인데, 잠시 반가운 안부인사를 주고받던 주인언니는 주방언니에게 깍두기를 한보따리 싸달란다. 이내 아저씨는 국물을 많이 넣어달라고 특별주문까지 한다. 아저씨의 깍두기취향도 나와 비슷한 모양이다. 주인언니의 살가운 통이 함께 담겨진 봉지를 건네받은 아저씨는 다음에 다시 오겠다는 인사를 남기고 사라졌다. 잠시 후 천강의 사람들이 다시 활짝 열리면서 "안녕하세요~"라는 낮은 소리가 들려온다. 오랜만에 해후한 망개떡 아저씨의 환한 얼굴이 예전 그대로다. 천강의 문지방은 이렇듯 개성 넘치는 단골들의 발걸음으로 여전히 닳고 닳는다. 자유기고가, blog.naver.com/owisdom

에 이르른 시간이면 어김없이 나타나 떡을 파는 아저씨도 있었는데, 나는 그 아저씨의 팬이기도 했다. 삼월 춘삼월에도 떡도자를 얹어 쓰고, 그 옛날 추억의 아이스케이크 통을 메고 찰싹떡과 망개떡을 팔러 다니는 아저씨의 인사법은 '심하게' 공손해 절로 고개가 함께 숙여졌다.

인사동에 살던 시절, 그 아저씨는 나의 이웃 사촌이기도 했다. 늘 비슷한 시간대면 길에서 울러 퍼지던 떡 파는 소리와 행인들에게 건네는 심히 공손한 인사멘트는 청아한 풍경소리처럼 5층 사무실 건물 내 방안으로까지 포켓이 흘러 들었다. 한편 아저씨는 천강의 소식통이기도 했다. 경기가 불황을 타면서 해가 거듭될수록 장사가 예전만 못하니, 격정기 앞선 언니들은 아저씨를 통해 다른 집의 손님현황을 묻기도 했다. 여하튼 천강의 가장 큰 매력은 주인과 손님, 잡상인과 홀리스의 구분이 딱히 없는 단골손님들에게 있었다. 평소 주인언니의 말 처럼 천강은 모든 이들의 가게와 다름없다.

그러한 천강을 참새가 방앗간 들락이듯 하던 시절에, 내겐 일용할 양식이자 보약 같은 사람이 있었으니 다름 아닌 '깍두기'다. 모든 손님들 상에 기본으로 제공되는 천강의 밀반찬, 깍두기를 빼놓고는 그 시절을 말할 수도 없다. 뜨끈한 밥 한 공기에 깍두기와 국물을 듬뿍 넣고 말아 먹는 새콤달콤한 맛의 진수는 위장을 비어낼 만큼 개운함의 극치를 자랑했다. 해장에도 그만한 것이 없어 술병에 지친 위장도 그 한 공기면 바

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 心身健康 26 컬러테라피 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

칼라로 탐구하는 자기여행

#내가 나를 만나는 시간
형형색색으로 보이는 색깔들은 참으로 신기해 우리의 기분을 즐겁게 만들어 줄 수도 있고, 다운 시킬 수도 있으며, 나의 무의식을 알아 볼 수 있는 통로로도 사용되고 심지어는 우리의 병을 치유시킬 수도 약화시킬 수도 있다.

내가 누구인지는 자기 자신의 진정한 칼라, 소울칼라에 모두 담겨 있다 해도 과언이 아니다. 나의 진정한 의도와 관심사, 사랑, 과거·미래 등이 모든 것이 내가 선택하는 빛깔로 알 수 있다는 것은 나에게 좀 더 관심을 기울이고 우리의 내면으로 진지한 여행을 떠나는 일종의 작업이라고 할 수 있다. 참고로 필자는 다음과 같은 컬러테라피의 방법을 사용하고 있다.

- #컬러테라피의 방법
1. 선천적 오형분석을 통한 맞춤형 칼라 제시
사람은 누구나 반드시 내게 필요한 빛깔과 원하지 않는 색이 존재하게 돼있다. 정확한 상담과 분석을 통해 환자에게 필요한 에너지를 칼라로 보강하고 가감할 수 있도록 가이드 해 준다.
2. 오라소마 상담
오라(aura)는 빛과 호흡 등을 상징하며, 소마(soma)는 몸, 바디와 살아있는 에너지를 뜻한다.

그러므로 오라소마(aura soma)는 '빛의 에너지'라고 할 수 있다. 여러 빛깔들로 이루어진 수많은 컬러 병 중에서 자신이 끌리는 병을 선택해 자신의 과거모습, 단점, 현재모습, 미래에 대해 상담하며 내가 나를 만나는 시간을 갖게 된다. 이를 통해 나의 삶속에 갇힌 메시지를 받아들이고 변화를 계획하며 치유에 한 발 더 앞으로 다가간다.

3. 호흡을 이용한 칼라 명상법
일단 환자의 소울칼라를 정확히 파악한 후에 환자가 겪고 있는 부정적 정서 상태나 육체 상태에 따라 힐링컬러를 정하도록 한다. 힐링컬러는 나에게 온화함과 편안함, 안정됨, 즐거움, 기쁨과 건강함을 선사해 따뜻하고 가벼운 정서 상태와 회복상태를 만들어준다.

#호흡을 이용한 컬러 명상법(color meditation)
일단 편안하게 심호흡을 하며 안정적인 심신의 상태를 만든다. 호흡이 안정되며, 리듬이 만들어지고 집중이 되면 마음은 정화되고 있는 중이다. 다음의 여러 가지 색들 중에 본인에게 필요한 색을 선택해 당신의 컬러로 정한다. 색은 여러 가지 기능과 능력을 지니고 있기 때문에 본인의 상황과 상태에 따라 가장 필요한 색을 고르도록 한다.

- 빨강색: 생기, 힘, 추진력, 의지력, 소유욕, 열정, 능력, 재물, 번창, 자존심
노랑색: 온화함, 순수성, 천진난만, 사교력, 인기, 만점
주황색: 밝고 활발함, 씩씩함, 생기발랄, 합리성, 반짝이는 아이디어
녹색: 안정된 공간, 이동, 변화계획, 신중, 이성적 사고, 합리성.
파랑: 평온함, 평화, 편안한 잠, 이직적, 조직 활동, 커뮤니케이션
보라: 아름다움, 위엄, 자존감, 신비성, 매력

예를들어 우울하거나 외로워서 견딜 수 없는 사람들은 기본적으로 레드컬러를 선택해 명상해보도록 한다. 호흡을 들이쉬는 때 그 색이 양 발끝, 양 팔꿈, 복부, 가슴 등은 몸 구석구석으로 퍼져 가득 채운다고 상상한다. 그렇게 퍼진 그 컬러들은 따뜻한 빛을 형성해 나의 외관을 보호막으로 막아준다고 상상한다. 생기 있고 열정적인 레드 컬러가 나의 몸을 지배하고 있는 우울함과 외로움을 모두 녹여버렸다고 생각하면서 대신 그 자리에 능력과 번창과 힘을 상징하는 레드의 에너지가 가득차서 나를 활기 있고 열정적으로 만들어 준다고 명상하는 방법이다. (02)576-7575

능인향당 이완로 처사의
침향 이야기 22

매향은 원래 미륵불에 올리려던 향 공양

필자도 심마니들과 몇 달 동안 밀림 속에서 자연산 원종 침향을 찾고자 숲한 늪지와 폭동들을 헤치고 다니던 때가 있다. 또 조난을 당해 먹을거리가 다 떨어져서 나이(NGAI)라고 하는 생강 비슷한 것을 캐먹어 가면서 고생을 하다가 간신히 구조된 적도 있다.

어렵고 고달프게 침향을 찾아 헤매면서 얻은 결론은 침향은 결코 우리에게 쉽게 다가오는 것이 아니라는 것이었다. 사실 필자가 몇 달을 밀림 속에서 고생을 했다고는 하지만 정작 당시에는 좋은 침향은 구경도 못해본 것이 사실이다.

그래도 행복한 것은 어렵게 구해졌수록 침향은 복장물이라는 인연의 이름으로 부처님께 더욱 장엄하리라는 그 공양의 바램이 늘 있기 때문이다. 필자도 직접 캐보지 못했던 그 고귀한 침향은

그들 심마니들에 의해 저 깊은 곳에서 몇 백년 이상씩 숙성을 끝내고 자기가 있어야 할 곳과 그 인연이 될 곳을 아는 것처럼 찾아와 향을 발하니 얼마나 오묘한 섭리인가. 아시아시피 복잡한식은 점안식과 연결되는 불가 최고의 행사이다. 그러한 점안식을 세 번 볼 수 있는 인연이 있다면 극락에 간다고 불가에는 전해온다. 그러한 복잡과 점안의 식을, 참된 마음의 공양으로 정성 들여 준비함으로 내 자신이 큰 복을 짓는 외에도, 침향의 그 기운이 우리 부처님의 몸속을 통해 다시 또 천 년이 넘는 세월이 지난 후 후손에게 지금 우리의 마음을 전할 수 있다는 믿음 또한 행복한 것이 아니겠는가?

우리나라에 전하는 침향 이야기 중에 매향(埋香)이라고 하는 의식이 있다. 매향은 향도(香徒)와

깊은 연관이 있고 향도는 불자를 일컫는 말에서 기원된 것이다.

매향이 생겨난 근본은 이렇다. 원래 우리나라는 예로부터 삼세불(三世佛) 중에서 현세불인 석가모니 부처님 시대가 지난 후 내세불인 미륵불의 세상이 오면서 모두 구원을 받는다는 미륵하생의 신앙이 깊게 자리하고 있었다.

미륵불께서는 지금 도솔천궁에 머무르면서 훗날 이 땅의 중생을 제도할 준비를 하고 계시는데 미륵불이 세상에 오시는 날 율화회상에서 세 번의 법회를 여신다 하였고 그 법회를 줄여서 율화삼회(龍華三會)라 일컫는 것이다.

우리의 구세주인 미륵부처님이 오시고 법회가 열리는 그 율화삼회에 불가 최고 공양물인 향을 공양하고자 하는 데서 비롯된 것이다. 하지만 가진 것이라고는 오직 정성밖에 없었던 우리 민초들은 참나무 향나무 등을 깎거나 땅속 깊이 묻어 돌로 향이 침향이 되길 빌었다. 그래서 미륵불이 오실 때 그 침향으로 최상의 공양을 올리 고자 했던 바람에서 시작된 것이다.

예나 지금이나 최고의 공양물인 침향 공양은 일반 민초들에게 꿈도 꾸지 못하던 일이었기에 매향은 이러한 배경에서 비롯된 것이었다. 그러나 마음과는 달리 참나무 향나무를 아무리 오래 묻어 놓는다 하여도 결코 침향이 될 수는 없는 법이다. (02)3663-6777

전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저
기우목동가 신간!
전강 대선사 법어집 달다

설법 연수생 모집
교육 내용
1. 대인불안 공포증의 원인분석과 대안
2. 단전호흡 & 발성훈련의 실기훈련
3. 설법의 개념과 부처님의 5종 설법
4. 설법자료 및 훈련자료에 의한 연수
5. 음성언어와 몸짓언어의 실기훈련
6. 표현상의 수사 및 논리상의 수사
7. 경우에 따라서 '최면(催眠)'도 지도함
회원모집 & 특징
◆ 본인이 원하는 시간을 선택할 수 있음
◆ 맞춤식 개인지도 (2시간 기준, 8과제)
◆ 동영상 비디오 촬영 - 모니터링
지도교수
又佛 김철희 박사 직접지도
◆ 한국설법연수원 원장 ◆ 한국인성개발원 회장
◆ 한국산업기술연구원 법인 이사장
◆ 대한최면심리학회 부회장 / 대통령 표창(교육 부문)
◆ 美 로드랜드 의과대학에서 최면전문가 자격증취득 / 최면지도사
◆ 대한응변 중앙회 회장 역임
문의 및 신청
TEL 02)747-1567
H·P 011-248-1567
E-mail : kch3296@hanmail.net
한국설법연수원
서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층)
<지하철 1, 3, 5호선 종로 3가역 2번출구>

생명 에너지를
구건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을
민속죽염
21년전통
조상의 얼과 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 독성의 완전 제거와 약성의 완전 함성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 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.
9번 기준
가 루 자색염 125g 27,500원
가 루 자색염 230g 50,000원
알갱이 자색염 125g 30,000원
알갱이 자색염 230g 55,000원
2번 기준
보급형 민속죽염 500g 10,000원
(음식조리용·양치용·피부미용)
기본배출비 2,500원 (5만원이상 구매시 무료배송)
※ 부산지역은 부산농협 각지점 "신도봉이매장"에서도 구매하실 수 있습니다.
주문전화 : 053)985-1135 / 054)733-0979
전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msij.co.kr

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?
지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!
최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스테트형강판, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)
가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 011-327-7697
전라도 : 010-2311-0157
현대칼라지붕공사