



### 함영의 밥맛 나는 세상

22 밥은 행복

## 황학동에서 즐기는 봄날의 만찬

만물이 소생하는 '봄'이라는 계절과, '오후'라는 시간대가 주는 여유로움만으로도 캔슬레 설레는 토요일 오후, 우리는 자유로워 달리고 있었다. 차창으로 비쳐오는 햇살이 짜짖이 날만큼 눈이 부셔 심술이 날 지경이다.

지구가 만들어진 46억년 전 이래 우리는 우울과 불안으로 진화해왔다는 '존재'의 심오한 역사와 가치를 귀가 따갑도록 외쳐대던 정신분석학 박사 윤 삼춘도 저능의 봄 햇살에는 잔잔히 압도돼 단잠이 꿀들어버렸다.

"아유, 저 예쁜 애기들 좀 봐봐. 그런데 저기를 다시 개발하면 어찌 자는 거야. 저 거여운 것들은 어디로 가라고."

자유로 옆으로 펼쳐진 철새도래지에 이르렀을 때, 동물애호가보다 더한 애호가인 명숙언니가 걱정 어린 푸념을 한다.

"재미들은 알아서 다 잡사니까 쓸데없는 걱정 좀 하지 마."

명숙언니의 하릴없는 걱정에 낮잠에서 깨어난 삼춘이 토를 댄다. 이런저런 수다가 이어지는 가운데 우리의 차는 목적이인 황학동에 도착했다. 여자는 봄을 타고 남자는 가을을 탄다는데, 윤삼춘은 확실치 특이한 남자다. 매주 주말과 휴일에 이곳 황학동에만 오면 봄이고 가을이고 센터한 감정이 일어날 새도 없을 테니 말이다. 500원짜리 커피 한잔을 팔기위해 웃자락을 깎아 당기는 할머니에게서, 또 낯설게 해 '너희들이 인생을 알아?'라며 샷대질을 해대는 취객에게서 삶의 생동감을 느낀다는 게 삼춘이 황학동에 '환장하는' 이유란다. 말하자면 황학동은 삼춘에게 그 어느 곳보다도 생생한 삶의 철학과 감동이 깃들여진 곳이다. 인간이면 46억년을 거슬러 올라 속명으로 타고나는 우울과 불안을 치유하는 장소인 것이다.

금강경도 식후경이라. 황학동을 둘러보기 전에 삼춘의 단골집이라는 국밥집에 들러 매생이국밥을 먹기로 했다. 대로변에 위치한 국밥집은 삼춘의 말마따나 손님들로 붐볐다. 해장에는 매생이국밥만한 게 없다고 재차 강조하는 것을 보니 삼춘이 요사이 술을 과하게 마신 모양이다. 자리에 앉기가 무섭게 매생이와 굴을 함께 넣고 끓인 매생이국밥 세 그릇을 주문하고, 기다리는 동안 금강경을 잠시 못해 옆 테이블

을 넘실거리려본다. 잠시 후 뚝배기에서 파래보다도 미세한 매생이가 굴과 두부와 함께 보글보글 끓고 있는 매생이국밥이 나왔다. 나는 이름만 들어 번들번들 터인데, 연륜이 한참 앞선 삼춘과 명숙언니는 한 수저 한 수저를 뜯 때마다 매생이 특유의 시원한 맛과 향에 감동하며 고품음식을 대하듯 한다.

"국도 국이지만 부추 곁절이가 끝내주네."  
"요즘 올라오는 어린 부추는 약이랑이까 약. 매생이도 부추도 지금이 제철이잖아."

삼춘과 언니는 매생이 국밥에 곁절이 나온 부추 곁절이가 필이 꽃혀 세 접시를 금세 바닥 내고도 모자라 옆 테이블의 손님들이 남기고 간 것까지 슬그머니 가져와 동을 내고야만한다.

두 사람의 감동이 내게도 전이돼 그 맛도 제대로 모른 채 부지런히 따라 먹고 나니, 배 속은 그 느낌을 아는 듯 이내 편안하고 시원하다.

뜨끈하게 불러온 배를 뚫뚫해하며 드디어 시장구경에 나섰다. 낡은 시계에 옷가지며 신발, 가방, 그림이며 글동품이 돼버린 타자기에 전화기, 글자가 겨우 찍힐 법한 노트북까지 세상의 오만 물건들은 다나와 바닥에 널브러져있다. 황학동에서는 모든 것이 팔 거리 살 거리가 되어, 심지어 어떤 아줌마는 낡은 목걸이 두어 개와 장식품 반지 한 개를 달랑 펼쳐놓고는 팔짱을 끼고 흥정을 기다린다.

수년째 황학동에 도장을 찍은 삼춘은 곳곳의 장사꾼들이 이웃사촌에 사돈에 팔촌지간이 돼 발길을 찍는 곳마다 인사를 나누느라 바쁘다. "이집도 내 단골인데, 여기서 후식이냐 잠깐 하고 할까?"라며 호떡과 커피를 파는 노점 앞에서 멈춰 선다. 채 썰지도 않은 배가 달콤한 꿀호떡의 유혹을 참지 못해 결국은 호떡 한 개와 커피 한잔을 세 사람이 돌려먹기로 했다.

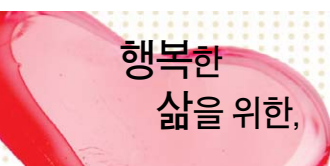
"주인언니야, 잘 있었나? 그새 몰라보게 예뻐졌네. 오늘은 일행들하고 같이 왔는데 소개할게. 여기는 내 부인이야."

호떡집 주인언니에게 건네는 삼춘의 짓궂은 안부인사에 모두가 웃음보가 터지고, 호떡에서 빠져나온 뜨거운 설탕에 입이 데어 오두방정도 떨어진다. 따사롭게 쏟아지는 봄 햇살과 사람사는 냄새가 물씬 나는 황학동 한가운데서 우리의 봄날 오후는 그렇게 행복했다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



해장에 좋은 매생이 국밥.



## 신과 심신건강 身心健康

23 사랑 감정

박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

## 사랑하는 사람은 왜 다시 만나고 싶은가?

연애를 하거나 사랑에 빠지게 되면 금방 만났다 헤어져도 바로 다시 그가 그녀가 생각나고, 목소리가 귓가에 들리는 듯하고, 눈에 맴돌면서 아른거려 다른 아무 일이 집중이 안되곤 한다.

또 한가지의 특징은 나이에 비해 심대처럼 뜰뜨게 되고 다들 소년 소녀가 돼 풍만한 감수성과 감정의 혼란도 겪게 되며, 육체적으로도 열정에 들떠 환중 열된 컨디션과 젊은 에너지가 생기게 된다. 그렇다던데 왜 이런 현상들이 일어나서 사랑에 불을 붙여 만들어 젊은 에너지를 제공하게 되는가?

**#사람의 뇌에는 세 개의 뇌가 있다.**  
가장 원시적이면서 동물적인 본능을 움직이며, 모든 척수동물이 가지고 있는 대뇌저핵과 뇌간, 공포, 분노, 애정, 기쁨,

슬픔 등의 감정을 담당하는 대뇌변연계 그리고 의지, 조절, 이성, 사고 등을 담당하는 대뇌신피질이다.

애정이나 사랑하는 마음은 감정을 담당하는 대뇌변연계와 그 감정을 조절하는 대뇌신피질의 합작품이라고 할 수 있다. 사랑하는 마음과 애정의 원동력은 대뇌변연계이지만 좋아하고 싫어하는 감정은 그 중에서도 편도체라는 부분에서 '좋고 싫음'을 구별한다.

이렇게 해 좋아하고 사랑하는 사람을 만나면서 얻게 되는 유쾌한 기분이나 즐거움 등의 감정은 우리의 기억에 새겨지게 되는데, 일단 그 감정을 느끼고 알고 기억하게 되면 다시 그 감정을 맛보고 싶어져서 사람은 어떤 행동을 일으켜 그 감정을 계속적으로 맛보고자 한다.

이러한 것을 뇌과학에서는 '보상행동'이라고 하는데 예를 들면 맛있는 음식을 먹은 식당이 있다고 하면 그곳이 다소 비싸고 거리가 멀더라도 후에 다시 돈과 시간을 지불하고 그곳에 찾아가서 그 맛을 느끼고자 하는 행동들이다.

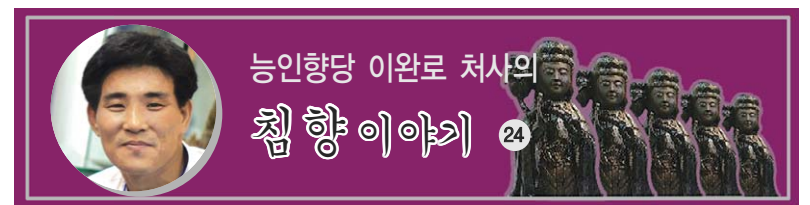
그러므로 사랑하는 사람에게는 보상행동 때문에 '또 만나자'라는 데이트 약속을 청하게 되는 것이다. 애정이 넘치고 있는 상대를 다시 만나서 즐거운 기분과 떨리는 그 감정을 다시금 맛보고 싶고 느끼고 싶기 때문이다.

**#사랑을 하면 왜 젊어지고 건강해질까?**

그렇다면 우리는 불타는 사랑, 다시 또 보고 싶은 마음, 넘치는 애정, 새로운 사랑에 대한 갈구 이 모든 것이 뇌에서 만들어진다고 해도 과언이 아닐 듯하다.

사랑하기에 두근거리고, 눈빛은 빛나게 되며 심장은 쿵쿵거리고 만나고 싶어 애가 탄다. 격렬하거나 허락되지 않는 사랑이라면 그 정도는 더 심해지게 되어있다. 그것은 명백한 마음의 세계이다. 이 마음의 세계가 이리 활발하게 움직이고 있다면 분명히 우리의 뇌도 그만큼 활성화되고 있다는 증거이다. 우리의 뇌가 활성화가 되면 당연히 육체적으로 유익한 호르몬의 분비와 작용이 폭발적으로 작용하게 된다. 그래서 우리는 연애를 하거나, 사랑을 하게 되면 호기심이나 의욕, 관심 등이 왕성하게 되고 이러한 자극들로 인해 뇌는 더욱 활성화가 되고 그 결과 심신이 건강해지고 젊어지게 된다.

즉 사랑은 뇌를 자극하고 뇌가 촉진되면 인간은 젊어지고 행복해진다. (02)576-7575



### 능인향당 이완로 처사의 침향 이야기 24

## 침향은 그 가치만큼이나 가짜침향 많아

침향의 진위를 가리는 것은 쉽지 않은 것이 사실이다. 그 주된 이유로는 침향의 아종이 너무 많기 때문이다.

침향의 학명인 아퀼라리아종에는 약성과 향이 있는 진정한 침향인 AAR외에도 AML(Aquilaria Malaccensis Lamk)과 중국 남부의 침향인 백목향(아퀼라리아 시넨시스 Aquilaria sinensis) 등 12가지 이상의 아종이 있다. 이 아종들은 서로 다른 식생의 지역적 차이로 인해 전혀 다른 특성을 지니는 별개의 품종로 침향과는 상이하게 구분된다.



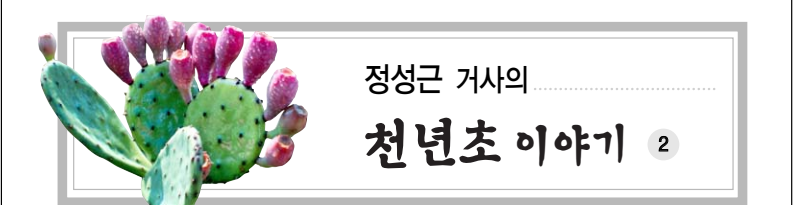
베트남에서 흔히 볼 수 있는 가침의 종류.

예를 들자면 AAR 중에서도 캄보디아 산이나 라오스산 침향은 침향으로서의 약성은 기대할 수 없다. 또한 일본에서 흔히 쓰는 '가라' 또는 '카라'라고 부르는 침향 또한 진정한 의미의 침향과는 거리가 있다. זאת 을 알고자 하면 갖나무를 찾아서 짓는 것인데 같은 구과라고 소나무에서 짓을 얻을 수는 없는 일이다. 또한 위륙자마(謂鹿之馬)격으로 서로 침향이 라는 이름을 붙이는 작금의 일은 소나무에서 짓이 나온다고 하는 것이나 다름이 없는 이야기다.

으로 아름다울 수 있는 것이다. 그럼에도 이 아종들을 뭉뚱그려 침향이라 이름 붙이는 것은 그 이면에 침향의 이름을 붙임으로써 얻어지는 부가가치가 워낙 높은 데서 오는 헛된 기대치의 산물이 아닐까.

그러나 많은 일반인들은 이러한 부분에 혼동과 함께 많은 착오를 겪게 되고, 또 이로 인해 생기는 불이익과 부작용 또한 상당한 편이다.

따라서 필자는 우선 우리가 베트남에서 가서 쉽게 접할 수 있는 침향 제품 중 제일 많은 피해를 주지 않는 침향(가품)을 사진을 통해 단계별로 공개 하려고 한다. 필자의 회사인 능인향당을 방문하시는 분들은 필자가 내놓는 150종류가 넘는 엄청난 양의 가품 많이 놀라는데 솔직히 말씀드리면 필자 본인도 이 가품들을 진정 위해서 구입한 것은 아니다. 그동안 진정한 침향을 찾아다니며 얻어낸 비싼 수입료의 댓가라고 해야 할까? 간단하지만 이 부분만 알아도 독자님께서 거금을 들이고도 가품을 구입해 속상해 하는 피해를 최소화 할 수 있지 않을까 한다. 그렇게 된다면 그동안 공들인 필자의 우매한 노고도 헛된 것만은 아닐 것이라 생각한다. (02)3663-6777



### 정성근 거사의 천년초 이야기 2

## 사상체질 따라 민간요법 이어져

민간의 요법과 체험으로 터득된 삼생들에 대한 이야기는 그저 오랜 세월을 거쳐 내려온 민간의 이야기이며, 오늘날 한국에서는 의료전문인 자격증제도에 의해 병에 대한 치료를 허락하고 있다. 하지만 민간요법을 체험해본 사람들이라면 이 또한 사람들을 이롭게 한다는 점에서는 이견이 없을 것이다.

건강을 논하고자 한다면 우선 '사람이 어떻게 신체를 유지하는가?'에 대한 균형적인 생각을 갖는 게 중요하다. 그러한 사건의 한 예로 어렸을 때 겪었던 사례를 들어본다.

필자는 태어나서 1년 만에 폐렴을 앓았고 이후 기관지염증과 감기가 오면 호흡기 전반이 감염됐다. 염증의 전이로 인한 폐렴을 막기 위해 단순한 감기에도 일일해 링거액에 항생제를 넣고 투여해야 겨우 잡아내는 일명 염증에 약한 염증이였다. 감기에 편도선염은 기본이요, 이런 체질이다보니 초등학교 때 이미 맹장염으로 수술했고 이후 맹장의 면역관리 능력이 없어지니 수시로 찾아오는 장염과 A형 간염에 시달렸다.

건강식품과 민간요법을 추구하는 연구자들은 이 현상을 체질의 문제로 보고 있다. 체질이란 무엇인가? 이제마 선생 이후 사상의학은

로 많이 회자되는 사상체질 즉, 타고난 것인가? 4가지 체질 중에 하나의 체질을 타고 나서 어차피 그렇게 살아야한다 등의 이런 지식이 많이 알려졌다.

하지만 아이가 태어날 때 어떠한 체질을 갖는다는 것은 하늘의 운이나 천기의 문제가 아닌 부모의 섭생과 생활환경이 거의 지배적이다. 아버지와 어머니의 유전적 형질과 어머니의 태내, 영양상태가 사실 대부분 영향을 준다. 우리 조상들은 아이를 잉태하는 여인을 발로 비유하기도 했다. 그리고 아이의 아버지를 씨를 심는다는 표현으로 농사에 비유했고 대자원의 기초식품으로 만물이 의지하는 식물의 탄생에 잉태를 비유했다.

천년초를 태삼(太參)으로 명명한 조상들은 이름을 함부로 짓지 않으며, 이름 속에 아이가 태어나면서 갖게 되는 신체의 건강과 그렇지 못한을 담았다. 아이는 어머니의 태내에서 정신적, 신체적 성장의 초기 그리고 거의 대부분을 완성한다. 즉어머니가 먹는 음식이 곧 어머니와 아이의 몸이 되는 것이고 어머니가 들고 보고 만지는 오감을 통한 정보가 어머니의 정신·감성적 특징이 되듯 아이에게도 그대로 전달된다. (02)780-0098

## 불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자

금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 다스려 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가전도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용 가능합니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

실물크기 (소) 3.5 x 5cm (중) 5 x 7cm

복상불소영장량장가책의식식사용도 (불사인연 공덕을 맺으시며 세세생생 선인의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

### 부처님께서 사용하시던 흑단목

氣가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상향로



흑단목108염주 단주 흑단목염주 / 흑단목염주천주 크기 : 8mm x 10mm x 12mm 55,000원 10mm x 10mm x 12mm 65,000원 12mm x 10mm x 12mm 85,000원 흑단목염주염주는 거리가 멀어져도 보시용으로 많이 사용됩니다.

흑단목염주 포대화상향로 (세) 26 x 16 x 16cm 155,000원 원가가 125,000원 예술작품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람이 늘 수 있는 이덕과 특별한 의미를 부여하여 주어진 향이 뿜어져 나와 예쁠시에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.

☎ 문의전화 02-722-1850 농협 : 1143-12-049474 송명화

## 건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

"암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

## 열침의 효능 금강약돌 온열복대

효능! 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다.

본 제품은 34개의 금강약돌 옥각이 80℃ 이상의 고열이 발생되어 작용시 백색(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 작용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선등을 자연치 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

◆이렛배가 냉하거나 손발이 차가운 ◆오십견, 고관절, 당뇨, 전립선 ◆생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.) ◆하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 신체열 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들에게서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

하리에 차가만 해도 오장육부를 건강하게 해리를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

숙뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 숙뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 숙뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 "열침"이 백색(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연치 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온열을 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

☎ 문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099 입금계좌 : 농협 170-12-056307 정영미 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.