



함영의 밥맛 나는 세상

23 밥은 행복

'춘몽'의 맛, 도다리썩국의 기억

'도다리썩국'에 대한 궁금정은 남해에 도착도 하기 전에 시작됐다. 일단 그 제목에서부터 도다리와 썩의 만남으로 이뤄진 국이라는 것쯤은 쉽게 유추할 수 있었다. 도다리와 썩의 궁합이 좋아 이름하여 '도다리썩국'이라는 음식이 생겼을 테고, 도다리의 비린내를 없애기 위해 썩을 넣었을 것이라는 것도 대충은 알 수 있는 사실이다. 하지만 그 이상을 상상하는데 시간을 쏟을 만큼 도다리썩국에 대한 관심은 오래 가지 않았다.



춘몽의 국 '도다리썩국'.

서울에서 내려와 북새통을 이뤘다. 한쪽에서는 요리사들이 음식을 차려내느라 분주하고, 잠시 후 하얀 테이블 위로 가지각색의 음식이 펼쳐졌다. 무엇보다 내 눈을 사로잡은 것은 백합찜. 방아잎과 찹쌀떡이 들어간 요리가 오묘하고도 새로워 체면치레도 있고 부지런히 젓가락질이다. 여행이 끝난 후 나중에 들은 풍물로는, 백합과 방아잎을 다져 밥 위에 찌내는 백합요리는 제사상에만 올리던 진주의 귀한 음식이었다. 제사상을 들린 후에도 집안의 최고

다. 생선류의 음식이라야 기껏 고등어 구이나 참치김치찌개, 어쩌다 한번 씩 먹는 아구찜 정도가 전부인 내게 무엇보다 '도다리'라는 낯선 물고기에 많은 관심을 둘 여지는 없었던 것이다. 다만 서울을 출발할 때부터 시작된 일행들의 도다리썩국 타령에 잠시잠깐 호기심이 발동됐을 뿐이다.

남해로 가는 여행팀에 끼게 된 것은 평소 잘 알고 지내던 언니 때문이다. 이른바 '마당발'로 통하는 언니는 모그름 총수인 회장할아버지의 초대로 그 해 연수원 창단식에 참석하게 됐는데, 그 행사가 회장님의 고향인 진주에서 열렸다. 평소 미식가로 소문난 회장할아버지는 회사 일과 나들이를 겸해 가족과 다름없는 언니에게 남해여행을 제안했고, 필자는 언니의 이십년 지기 후배인 명숙언니와 명달아 초대된 것이다.

따사로운 봄 햇살에 취해 비몽사몽하는 가운데 눈을 떠보니 남쪽의 기운이 물씬 느껴졌다. 여장부터 풀기위해 속소를 찾아가는 길에 펼쳐진 남해바다의 정경은 그야말로 '춘몽'이다. 파도의 미풍도 느껴지지 않는 고요한 바다 가운데 점점이 떠있는 섬들의 풍광이 도취돼 일부러 길을 헤맸는지도 모르겠다. 우리는 오전 길을 들고 돌아 저녁나절이 돼서야 숙소에 도착했다. 그런데 먼 길을 동행해준 손님들을 위해 회장할아버지의 마음을 바빠 여장을 채울기도 전에 일행 모두를 창단식에 초대했고, 서둘러 오라는 전갈을 보내왔다.

회장할아버지의 고향집 뜰에서 치뤄진 창단식에는 수십 명의 손님들이

어린만 먹을 수 있었다고 하니, '후진' 내 입맛도 때로는 맛의 진미를 알아보는 모양이다.

도다리썩국 타령이 다시 시작된 것은 창단식이 끝나갈 무렵이다. 회장할아버지는 비장의 무기인 남 요리사들에게 도다리썩국을 내오도록 주문했다. 이윽고 내 앞에도 한 그릇이 놓여졌다. 음주가무로 분위기는 무르익을 대로 익고, 이리저리 산해진미로 배를 채웠으니 그 무엇인들 맛있으랴. 심드렁히 국 대접만 바라보다 그저 봄봄의 추위나 녹여보려 한술 뜨는데, 과거 춘몽의 달밤에 딱 들어맞는 '춘몽의 국'이다.

옆에 한 사모님은 한 수저 한 수저를 들 때마다 "음~"하는 감탄사를 연발하고, 예의치레를 벗어나 맛의 깊은 음미에서 절로 흘러나오는 소리들이 여기저기서 붓물 터지듯 한다. 나중에 안 사실이지만, 그 날의 도다리썩국을 위해 요리사들의 헌신의 공로가 있었다. 창단식이 있기 열흘 전부터 진주에 내려와 장안에 소문난 도다리썩국 집을 죄다 찾아다니며 그 맛을 연구했다는 후문이다. 그 옛날, 회장할아버지의 기억 속에 각인된 고향음식, 도다리썩국은 그날 밤 그대로 재현돼 손님들의 입맛을 감동시켰다.

점심식사 때 테이블 위에 남겨진 생수병 하나까지도 챙겨 나와 살뜰함의 극치를 보여주었던 회장할아버지의 야심작, 도다리썩국은 숙소로 돌아오는 내내 은은한 속향을 머금고 피어올라 남해의 밤바다와 함께 춘몽의 기억으로 남았다.

자유키가, blog.naver.com/owisdorn

행복한 삶을 위한, **신과심신건강 身心健康**

박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

생일은 멋진 자신으로 변신하는 날이다

#나이를 한 살 더 먹는다는 것은 인간이 탄생하는 날, 태어나는 주인공 혼자 울면서 나오지만 다른 사람들은 모두 기뻐하며 축하하게 되고, 한사람이 일생을 맞이할 때면 나를 제외한 모든 이들은 운다고 한다.

그러다보니 생일은 내가 태어난 날인 동시에 한 살 한 살 더되어가며 일생의 시간으로 다가가는 우울한 날이 될 수 있다. 어린시절에야 생일이 반갑고 즐겁고 하지만 세월이 흐를수록 답답한 이유는 가 바로 한해 한해 나이를 더 먹게 되고, 늙어간다는 생각 때문일 것이다. 시간 속에서는 모든 것이 늙어간다. 그 태어난 아기는 이미 늙어가기 시작한 것이다. 태어난 후 나중이 들은 풍물로는, 백합과 방아잎을 다져 밥 위에 찌내는 백합요리는 제사상에만 올리던 진주의 귀한 음식이었다. 제사상을 들린 후에도 집안의 최고

그래서 <중일아함경(增一阿含經)>에서 태어남, 늙음, 죽음, 근심, 슬픔 등 괴로운 근본을 벗어날 수 있는 방법으로, "죽음을 면하고자 한다면 일체행(一切行)이 무상(無常)하다는 것, 일체행이 고(苦)인 것, 일체법(一切法)이 무아(無我)인 것, 멸진(滅盡)하여 열반(涅槃)인 자리인 네 가지 근본진리를 사유하라"고 이르고 있다.

#나의 내면의 키는 얼마나 성장했는가 시간 속에 존재하는 것은 무엇인지 나이 먹는다는 것은 시간 속으로 들어오는 순간 이미 그것은 늙어간다. 이 육체가 영원히 젊고 아름다운 것은 불가능하다. 그러나 나의 중심, 존재의 본성은 항상 새롭고 더욱 젊어질 수 있다. 나의 중심 존재의 본성이 이용하기 위해 침향목에 수지를 먹인 침향염주를 만들어서 사용한다.

고, 꽃을 쓴 포장지에서는 향내가 날 수 밖에 없는 원리다.

생일은 늙어가고 죽음을 한 발짝 다가선 날이기도 하다. 이것을 명확하게 직시하기도 해야 하지만, 다시 한 번 명확하게 내가 성장하고 하루하루 거듭나고 있다는 것을 직시하기도 해야만 하는 날이다. 내 자신이 목표이었다면 한 해동안 좀 더 성숙하고 성장한 나무로 변신한 나에게 더욱 큰 나무로 뿌리를 뻗어 나갈 수 있는 적합한 공간 내지는 나의 화분을 찾아야만 하는 날인 것이다.

우리는 흔히 어린 시절 나의 키가 얼마만큼 자랐는지 벽에다 하루하루 줄을 긋곤 해보았다. 그래서 하루가 다르게 성장하는 나의 키를 보며 훌쩍해나갈 것을 누구나 경험해보았을 것이다. 바로 생일은 나의 내면의 키를 재보는 날이다. 과연 나의 역량이 얼마나 자랐으며, 나의 내면세계가

얼마만큼 채워졌는지 체크해보아야 한다.

#부모와 나의 위대한 네트워크 그리고 생일에 있어 사실 가장 중요한 생각 중 하나는 내가 이 세상에 존재하게 된 나와 부모의 인연에 대한 것이다. 내게 다행이 만족스러운 부모권, 부족하다고 생각되는 부모권 간에 나를 임대해 이 세상에 빛을 보게 해준 것 자체만으로도 그 지중환 인연과 인과의 연결고리는 참으로 가슴 벅차게 감사한 일이다. 때론 힘들고 고통스런 현생의 이 삶이 버겁게 느껴져 세상에 태어났음을 원망할 정도로 괴로울 수 있으나 어찌됐건 나에게 어떤 역할과 소명이 주어진 것이 아닌가.

이리도 위대한 관계의 네트워크를 제공했다는 정밀한 우주의 원리에 다시 한 번 감탄하게 된다.

(02)576-7575

능인당당 이완로 처사의 **침향 이야기** 25

침향 염주는 고승들이 비상약으로 사용

침향이 귀하다보니 공예품 또한 가치가 많이 만들어지는데 가장 대표적인 나무가 Excoecaria agallocha이다. 불상이나 염주 등 거의 모든 제품은 이 나무로 제작하는데 침향을 파는 이조차도 이 나무를 AAR로 믿고 있는 사람이 있을 정도이다. 이 나무는 무겁고 단단하다. 목질은 황갈색을 띠며 표피에 검회색의 점들이 있다. 나무의 맛은 맵고 태웠을 때의 냄새는 침향과 유사한 냄새를 낸다. 그래서 현재까지도 인도와 중국에서는 이 나무를 침향 대용으로 집에서 태우는 경우가 있는데 이 나무를 태웠을 때 인체에 유해한 독성이 나온다는 것을 알고 있는 사람은 별로 없다.

특히 이 나무로는 주로 염주를 만드는데 베트남의 시종에서 팔고 있는 침향염주는 거의 이 나무로 만들어 진다 해도 과언이 아니다.

진품침향의 염주는 표면에 침향나무의 잔분인 메송구멍(가)가 나타나는데, 이 나무는 그나마 침향의 수지처럼 겉게 보이게 하기위해 타르성분의 기름을 강제 주입하거나 코팅을 하므로 메 자제를 메워버려 아주 새까맣거나 윤이 나는 경우가 많다. 또한 타르성분이 아닌 착색염료로 염주를 만든 경우에는 물에 담가보면 염료가 풀려나오는 경우도 있는데 이러한 염주는 일단 의심 해보아야 한다.

물론 기도용으로 신심에 의해 지나는 염주인데 무슨 관계인가 하시겠지만 이렇게 만들어진 염주는 인체에 작용했을

시에 피부트러블을 유발하는 등의 많은 해악이 보고되기 때문이다.

침향염주는 침향으로 만들어야 한다. 그러나 염주로 가공할 만큼의 양은 나오기가 어렵고 비싸기에 대용으로 침향의 기름을 이용하기 위해 침향목에 수지를 먹인 침향염주를 만들어서 사용한다.

지금 베트남 중부 산악지역에서는 침향의 대량재배가 이뤄지고 있다. 그것에도 침향나무로 염주를 가공하지 못하는 것은 순수한 침향의 수지가 아니라면 침향목에 수지를 넣을 수가 없기 때문이다.

더욱이 관광용품으로 팔 염주에 진품 침향에서 채취한 비싼 수지를 먹일 이유가 그들에게는 없다. 따라서 베트남에서 염주를 구입한다면 가짜가 대부분인 염주보다는 차라리 재배된 침향목으로 만들어진 흰색 침향염주를 구입하라고 권하는 바이다.

독자분 중에는 내가 가서 직접 구하면 아주 좋은 최고품을 구할 수 있을 것이라 생각하고는 분들도 계시겠지만 그건 아주 어려운 이야기이다. 물론 1~6등급까지의 염주는 예전에 고승들이 지니고 다니면서 비상약으로 썼다는 이야기에 서도 알 수 있듯 즉시 약으로 쓰일 만큼의 좋은 효력이 있는 염주인에는 틀림이 없다. 그렇기에 구할 수만 있다면 좋겠지만 베트남 시종에서는 그러한 염주는 나와 있지 않다. 설마 하시겠지만 거기에는 세 가지의 큰 이유가 있다. (02)3663-6777

정성근 거사의 **천년초 이야기** 3

엄청난 양의 섬유질이 변비 개선

민간요법의 대가들에게서 앞으로 몇 년 만 지나면 새로 태어나는 아이들이 체질질환에 모두 고통 받게 될 것이라는 말을 들은 적이 있다.

지금의 산모가 될 나이 여성들이 한창 자라날 시기에는 유기농이나 잘 먹고 잘 사는 게 무엇인지 인지하지 못했으며, 인공조미료와 색소가 풍부해 들어간 음식에 대한 어떠한 위험도 상상하지 못했다.

독자 중에 분인이 결혼을 앞두고 자녀의 계획이 있거나 가족 중에 그런 분이 계시다면 이렇게 자문해 보길 바란다. 혹시 젊은 여성으로서 저혈압 진단을 받아본 적이 있는가? 위는 소화를 잘 시키는가? 그리고 배변은 하루에 한 번 꼭꼭 거르지 않고 시원하게 보고 있는가? 손과 발의 신체발부는 차지 않은가? 생리통이 있지는 않은가? 몸의 열이 상반신 위로 오르는 것을 느끼지 않는가?

만약 이러한 자문에 "맞아 이견 내 이야기" 한다면 자녀를 갖기에는 매우 안 좋은 몸의 상태 즉, 조상들이 말씀하신 기준은 좋지 못한 발이라고 할 수 있다.

미래 산모들이 될 여학생들은 사실 중·고등학교를 거치면서 오전 식사를 거르고 식사대용으로 군것질을 선택하게 된다. 그리고 운동부

족과 영양 균형을 잃어버린 섭생으로 속변과 변비를 동반하게 된다. 아울러 위는 서서히 그 기능이 약화되고 사회 진출할 즈음에는 위의 질환들이 증상을 갖게 되는 예가 많다. 젊은 여성을 가운데는 "변비는 달고 시는데 무엇을 먹어도 먹을 때뿐이고 웬만해서는 개선되는 것을 믿지 않는다"고 말하는 사람들이 있다. 하지만 노력을 멈추서는 안 될 문제이고 위의 기능을 가운데는 변비와 변비를 없애지 않으면 태어날 자녀에게 시작부터 힘든 짐을 지워 평생을 살게 하게 되는 일이 벌어진다는 것이다.

팔자에게는 울해 대학을 막 진학한 처제가 있는데 워낙 건강하고, 끼니도 안 거르고 잘 하지만 변비를 느꼈다. 천년초 책을 집필하고 선물 받았던 천년초를 처제가 먹고는 어떤 것만 천년초와 변비의 비밀은 천년초하다는 반응을 보였다. 물론 한 가지 병에 백가지 약이라고, 약 하나로 백병을 고칠 수 없지만 맞는 것을 먹으면 그 병을 쉽게 고칠 수 있다. 하지만 말씀하신 기준은 좋지 못한 발이라고 할 수 있다.

미래 산모들이 될 여학생들은 사실 중·고등학교를 거치면서 오전 식사를 거르고 식사대용으로 군것질을 선택하게 된다. 그리고 운동부

불경금책, 금병풍, 달마액자, 족자

금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가천도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용 가능합니다. 순금정전을 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 세계생생선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

부처님께서 사용하시던 흑단목 氣가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상향로

흑단목 108염주 단주 흑단무늬목 / 흑단무늬목천주 크기 : 8mm x 10mm x 12mm 55,000원 10mm x 10mm x 12mm 65,000원 12mm x 10mm x 12mm 85,000원 흑단무늬목염주 3각이 3각이이며 보시용으로 많이 사용됩니다.

흑단무늬목 포대화상향로 (대) 26 x 16 x 16cm 158,000원 (중) 12 x 12,000원 예술조각품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 복원을 이룸을 이루어 주며 일에서 향이 뿜어져 나와 예술시에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하신 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 氣가 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 금강약들 온열복대

효능! 신비로운 금강약들 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 복한3대 특산품인 금강약들을 주성분으로 만든 기능성 건강차료기 금강약들 온열복대입니다.

본 제품은 34개의 금강약들 옥각들이 80°C 이상의 고열이 발산되어 착용시 땀(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 정염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

•아랫배가 냉하거나 손,발이 차가운 •오심,구,과관절,당뇨,전립선 •생리통,변비,냉증,신우조리(특히 여성에게 필수적입니다.) •하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다름과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체형 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들이께서 체형 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

신약형 의뢰기기 05-0626로 인증

하리에 차가운 해도 오장육부를 건강하게 해리를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

썩뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 썩뜸을 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 금강약들 온열복대는 썩뜸(최고60°C)보다 높은 고열(80°C 이상)의 원적외선 "열침"이 땀(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약들 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

문의전화 : 금강의뢰기 (02)723-0099 입금계좌 : 농협 170-12-0563073 정영 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.