



함영의 밥맛 나는 세상

24 밥은 상부상조

어느 주당의 '황태탕 강좌'

종료3가 후미진 골목 한 귀퉁이에는 제일까페라는 '정체불명의' 가게가 있다. 정체불명이라는 수식어 붙는 데에는 그곳이 장사 터라기보단 인생 황혼들의 '만남의 광장' 같은 곳이기 때문이다. 지난 추억을 곱씹으며 소주잔을 기울이고, 바둑이나 장기삼매경에 빠져 장궁이요 명궁이요 목청 높여 외쳐대는 손님들 대다수의 평균연령대는 60~70대. 그들의 대부분은 이른바 황년에 한가락했다는 작곡가나 시인, 기자 등의 문인과 화가들이다.



숙취와 약 독성 해독에 좋은 황태탕.

오늘은 한때 불교매체를 주름잡았더라는 양국장님의 질편한 수다로 텅빈 가게 안이 요란하다. 애지간이 술발을 받은 모양이다.

"자 들어봐. 여기에 황태탕 전문집을 내는 거야. 내가 방법을 가르쳐줄테니 잘 배워두라고. 일단 울지로에 가면 황태머리라고 껌데기만 파는 집이 있는데 그걸 사다 밤새 고아. 껌데기가 제일 약이 되면서 싸니까 국물은 그렇게 고아. 황태는 퍼서 나온 놈은 비싸기만 하지 못써. 그러니까 통으로 된 놈을 사다 잘 퍼서 끓는 물에 20분만 넣었다 꺼내놓는 거야."

양국장님의 목적은 전장을 풀고나 갈 듯 퍼렇게덜렁해지고, 가게 전장인 박언니의 귀는 쫓긋해 그만한 모범생이었다. 양국장님의 황태탕 강좌는 계속 이어져 다음 이야기로 넘어간다.

"그런 다음 두부를 넉넉넉하게 찢어 슬쩍 데워봐. 그래가지고 넣은 그릇에 황태 찢어놓은 놈을 두 토막이든 세 토막을 넣고 우린 국물을 부어, 거기에 뽕을 곁들이나 하면, 새우젓하고 김치, 고춧가루, 또 고추장아찌를 고춧가루에 못루 내놔. 그러면 최고지 최고."

술꾼들이 인정하는 황태국의 진국은 그 빛깔이 그냥 뽀얀 것도 아니고 노리끼리하게 뽀얏다는 게 양국장님의 추가해설이다. 양국장님의 황태탕 사랑은 실로 극진해, 일상에서 거의 보약으로 '복용'하는 수준이라한다. 숙취뿐 아니라 약의 독성을 해독하는데도 효험이 뛰어나 평소 약을 많이 먹은 사람들도에게도 좋다고.

"옛날에 연탄 떼던 시절에는 연탄가스에 중독돼 쓰러진 사람도 황태 다섯 마리를 고아갖고 한 대접만 먹이면 뇌가 살아났어. 우리 마누라가 감기가 왔다고 하면 나는 황태를 사다 푹 고아. 그 국물에 소금 타서 한 대접만 마시면 바로 낫는다니까."

양국장님의 황태탕 복용법은 이러하다. 일단 들통에 통으로 된 황태 두세 마리를 토막 내 들기름에 볶다가 탈만하면 물을 부어 끓인다. 은근한 불에 6시간을 끓여 국물이 노리끼리하면서 뽀얗게 우려내면 소금으로 간해 마시면 된다. 황태탕의 복용방법은 여기서 끝나는 것이 아니다. 2차 비법이야말로 실로 기한 전략이 아닐 수 없으니, 그 과정으로 탄생

된 것이 일명 '황태된장국'이라는 것이다.

"국물을 다 마시고나면 황태찌꺼기가 남을 거야. 6시간을 고웠으니 건더기가 흐물흐물해졌지. 생선머리에 박혀있는 뼈나 눈알까지 녹아버릴 정도야. 그럴 으깨어 거기에 무랑 양파 좀 잘잘하게 찢어 넣고 된장 좀 넣고 자박자박하게 지지면 그 맛이 더 죽어."

양국장님이 그토록 황태탕 타령을 하는 데에는 사연이 있으니. 한창 편발을 날리던 젊은 시절 회사가 자리 잡고 있던 종로는 양국장님에게 제2의 고향이 됐다. 도시 한복판의 변화는 더욱이 무쌍해 이전 황태탕을 제대로 끓여내는 집을 찾을 수 없게 된 것이다. 주당인 그에게는 참으로 애석한 일이 아닐 수 없다. 황태탕 가게는 불황에서 벗어나고자하는 박언니의 근심에도 해갈이 돼줄 묘안이기도 하니, 실로 누이 좋고 매부 좋은 전략이 아니던가. "그런데 국장님, 황태가 북어를 말하는 건가요?"

"이런, 황태와 북어는 엄연히 다르지. 그것도 모른단 말이야. 자, 잘 들어 보라고..."

강에 앞서 학생의 수준부터 파악하는 게 순서인 것을, 박언니의 초급질문에 이야기는 황태탕의 재료인 황태 강좌로 넘어간다.

자유키고, blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, **신과심신건강 身心健康** 30 첫인상 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

인생의 성패 좌우하는 후광효과를 극대화하려면?

#후광효과(Halo Effect)란?

흔히 첫인상이 안 좋았던 사람은 끝도 안 좋다고 얘기한다. 첫인상을 좋게 어필하면 그 사람과의 인간관계도 원활하게 풀리는 경향이 있다. 즉 첫인상의 제약과 영향은 그야말로 막강하다고 할 수 있다. 그래서인지 요새는 면접을 앞두고 성형의 과나 피부과 등을 찾는 것이 자연스러운 하나의 현상으로 자리잡기까지 했다.

이렇게 중요한 첫인상에서는 많은 후광효과가 작용하게 된다. 후광효과(Halo Effect)란 어떤 사람을 평가하는데 있어 한 가지 특성이 뛰어난 한 두 가지의 특징적 장점이 있으면 그 사람의 나머지 점들도 모두 좋아 보이고, 반대로 나쁜 특징이 있으면 나머지 모두 안 좋아 보이는 것을 말한다.

#후광효과를 극대화하기 위해서는 어떻게 하면 좋을까?

1. 표정과 목소리톤에 신경 쓴다.

처음 만나는 사람들 앞에서는 특히나 표정과 목소리톤에 신경 쓴다. 경쾌해 보이고 밝아보이는 표정은 그 사람의 전반적인 생활모습까지 즐겁고 행복하리란 이미지를 준다. 사람의 심리상 힘들고 불행한 사람 앞에는 함께하고 싶어 하지 않는다. 다음 목소리톤인데, 사실 알고 보면 별로 아는 것도 없고 해박하지도 않지만 목소리톤이 침착하고 요목조목 조리 있는 말투를 쓰는 사람을 접하다보면 왠지 설득력이 있고 그 사람말이 다 일리가 있고 옳은 말이라는 생각을 하게 된다.

2. 단연고 깔끔하고 청결해야만 한다.

처음 만나서 인사하는데 웃음에 비듬이 떨어져 있거나 얼굴에 무엇인가 묻어 있든지, 청결치 못한 인상은 최악의 이미지 중 하나다. 특히 타인과 처음으로 만나는 첫 대면시에는 그 전에 잠깐이라도 거

울을 보고 옷매무새와 얼굴, 코털, 귓바퀴, 구취 등을 체크한다.

3. 너무 새것의 이미지나 인위적인 것보다는 친근하고 익숙한 이미지로 어필한다. 막 사 입은듯한 새 옷이나 새 구두는 상대적으로 하여금 불편하고 어색한 마음이 들게끔 한다. 첫대면은 안그래도 어색하고 긴장되고 불편한 자라이기 마련이다. 특별히 신경을 써서 상대를 배려했다는 것을 보여주는 것도 좋지만 너무 새것들로 단정하게 되면 왠지 모를 거부감과 반발심으로 오히려 마이너스 작용이 있다는 것을 알아두자. 오히려 익숙해질 정도로 입고 신은 아이템들의 착용이 상대적으로 여려 편이하고 친근한 마음이 들게끔 하는 요령이다.

#무엇보다도 나의 내면의 향기를 쌓는 것이 중요!

첫인상에서 상대방에게 호감이 가게되면 나의 후광효과는 가장 극대화되는 결과를 가져오게 된다. 그 결과 그 사람과의 관계에 있어서의 인간관계가 즐거워진다면 성격이나 능력 등을 제대로 인정받게 되고, 내 인생의 성공 여부가 바로 후광효과를 제대로 높은 첫인상에서 결정 난다고 할 수 있다.

물론 가장 중요한 것은 나의 내면의 향기인 것은 물론이다. 불초이자재(不招而自來)라고 했다. 즉 향기를 풍기면 초대하지 않아도 벌과 나비는 스스로 찾아온다. 나의 존재감을 스스로 높이고 상대방을 배려하고 생각하는 것을 가장 기본으로 갖춘 자연스런 내성을 겸비한다면 언제나 좋은 사람으로 멋진 인간관계를 운명하며 인생의 탄탄대토를 가게 되지 않을까.

(02)576-7575

능인당당 이완로 처사의 **침향 이야기** 26

침향은 누구나 다 구할 수 있는 품목

베트남 시중에 진품염주자 없을 수밖에 없는 이유는 그 첫 번째가 약성등급 침향의 생산량이 너무 적다는 점이고, 두 번째는 염주를 가공하면서 나오는 유실량이 너무 많다는 점이다. 필자도 이러한 1~6등급의 염주를 주문받아서 제작해보면 통상 염주알의 2~4배의 침향을 희생해야만 염주로 가공이 되는데 그 구하기 어려운 침향의 유실량을 포기하면서 염주로 가공해 시중에 내다팔 상인은 없다. 세 번째 이유는 가공을 했다 해도 시장성이 없기 때문이다. 약성이 강한 최고 등급 염주의 가격은 그 무게에 따라 다르겠지만 적어도 몇 천 원에서 몇 만 원을 들여야만 제작할 수 있다. 그러한 염주를 등급 자체를 고시조차 하지 않아 불신감이 상당한 그들의 시장특성을 감안할 때 그만큼 자금을 묶어놓으면서 가공해 진열해 놓을 상인이 과연 있겠느냐는 점이다.

적절한 경비내의 범위에서 침향 제품을 조금 구해보는 것은 큰 문제가 될 것이 아니지만 단시간내에 구할 수도 만들 수도 없는 약성등급의 염주를 고집한다면 여러 가지 불편한 일이 많이 생길 수 있는 것이 바로 베트남 침향시장이다. 이런 저런 이유가 아니라도 어쨌든 필자가 베트남을 드나든 20여 년 동안 그런 진품 염주를 제작해놓고 파는 경우는 단 한 점도 못 보았기에 이점을 유의했으면 한다. 그리고 침향구입에 관해 많은 분들이 오해하고 있는 부분은 '침향은 국제적으로 거래가 금지된 품목'이라고 잘못 알

려져 있다는 점이다. 이 부분의 근간은 일명 워싱턴조약으로 멸종위기에 처한 야생동물종의 국제거래에 관한협약인 CITES에서 비롯된다. 세계는 점차 남획으로 멸종해가는 동식물을 보호하기 위해 국제적인 협의를 통해 1973년도에 보호조약을 체결하게 되고 우리나라는 1993년도에 이 조약에 가입하고 1993년 10월부터 이 조약을 발효하게 된다. 이 조약은 3개의 부속서로 구분되는데 부속서1에는 국가간 천연이동을 금지한 동식물이 기재돼 있다. 여기에는 한약재로 널리 알려진 서각이라고 하는 코뿔소 뿔 등이 포함 된다.

침향은 이 조약의 부속서 1.2에 기재돼 있으며 수출시 승인에 필요한 품목으로 지정돼있는 품목이다. 그럼에도 일부에서 침향을 수입 전염금지 품목이니 그래서 구할 수 없대느니 하면서 호도하는 사람들이 있는 것은 유감스러운 일이다. 자연산 침향에 한해서는 제약이 따르지 않지만 일반적으로 사용하는 침향은 누구나 구할 수 있는 품목이다. 이런 오해로 인해 여러분들이 베트남에서 침향을 구매하실 때 세관을 통과하면서 펜스에 가슴을 찌른 분들이 많았다는 이야기를 듣고 실소한 일이 있다. 그러나 관공가에서 구한 침향이라면 걱정을 안해도 된다고 말하고 싶다. 침향등급을 고시하지 않는 베트남 시장에서 구한 침향 물품은 거의 세관하고는 상관없는 기념품이기 때문이다.

(02)3663-6777

정성근 거사의 **천년초 이야기** 4

우리의 섭생은 어떠한가?

사람이 건강한 삶을 살려면 삼배(三快)한 삶을 살아야한다고 한다. 삼배는 잘 먹고(快食), 잘 싸고(快便), 잘 자는(快眠) 것을 말한다. 그렇다면 삼배의 먹는 것에 비취 봤을 때 우리의 섭생은 어떠한가? 칼로리의 균형 즉, 과하거나 덜하지 않게 먹는 섭생은 외국에서 들어와 최근까지 매우 정설처럼 알려져 있다. 하지만 사람은 단순히 연료를 주입해서 그것을 태워 움직이는 자동차가 아닌데 단지 하루 필요 칼로리(열량)만을 계산해서 먹어도 괜찮을까?

통계에 따르면 직업별 평균 수명 중 제일 짧은 직업군이 의사라고 한다. 반면 제일 장수를 누리는 직업은 바로 스님들이라고 한다. 이 통계를 접한 민간건강 연구자들은 입을 모아 이야기 했다. 사람이 살아가는 것은 열량(칼로리)만의 문제가 아니며 특히 건강은 열량만을 위주로 섭생했을 때 균형이 깨어진다는 우려였다.

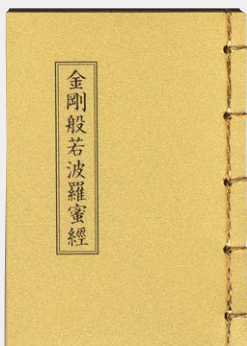
공부를 많이 하고 칼로리(열량)의 밸런스를 맞춰서 식단을 짜는 병원 식사를 접하는 의사들의 수명은 왜 이렇게 짧은 걸까? 반면 산속에서 하루 필요 칼로리(열량)의 절반도 섭취하지 않는 채식만을 추구하는 스님들은 왜 장수 하게 될까? 현대의 식생활은 특정 성분·영

양소를 논한다. 하지만 전체의 식품 중 특정부분만을 꺼내서 섭취하는 것은 약으로 되는 경우가 많으며 약은 부작용을 동반한다. 민간연구자들은 대자연이 특정성분이 담겨져 있는 곳에서 그 성분을 보충하고 상승시키고 또는 중화시키는 물질을 모두 균형 있게 조화시켰다고 믿어왔다. 하지만 현대적 치료법들은 대자연이 준 것 중 특정부분만을 추출해 섭취해서 그것을 태워 움직이는 자동차가 아닌데 단지 하루 필요 칼로리(열량)만을 계산해서 먹어도 괜찮을까? 현대의 식생활은 특정 성분·영

양소를 논한다. 하지만 전체의 식품 중 특정부분만을 꺼내서 섭취하는 것은 약으로 되는 경우가 많으며 약은 부작용을 동반한다. 민간연구자들은 대자연이 특정성분이 담겨져 있는 곳에서 그 성분을 보충하고 상승시키고 또는 중화시키는 물질을 모두 균형 있게 조화시켰다고 믿어왔다. 하지만 현대적 치료법들은 대자연이 준 것 중 특정부분만을 추출해 섭취해서 그것을 태워 움직이는 자동차가 아닌데 단지 하루 필요 칼로리(열량)만을 계산해서 먹어도 괜찮을까? 현대의 식생활은 특정 성분·영

(02)780-0098

불경 금책, 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 × 5cm
(중) 5 × 7cm

복상불소영
장량장가
의식사용
천도

금강권수경 반야심경
지장보살본원경요품
관세음보살보문품
묘법연화경 요품

(불사인연 공덕을 맺으시며 세세생생 선연의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

부처님께서 사용하시던 흑단목

氣가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상향로



흑단목 108염주 단주
흑단무늬목 / 흑단무늬목천주
크기 : 8mm×10mm×12mm 55,000원
10mm×10mm×12mm 65,000원
12mm×10mm×12mm 85,000원
흑단무늬목염주는 기원이 재빨리 하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하신 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 통양이 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

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 **금강약돌 온열복대**입니다.
본 제품은 34개의 **금강약돌 옥각돌**이 80°C 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, 전립선**등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

하리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 하리리 편안하게 하여 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 **금강약돌 온열복대**는 썩뜸(최고60°C)보다 높은 고열(80°C 이상)의 원적외선 "열침"이 백색(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 **복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이** 치유됩니다. **차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증** 등 온도를 조절하여 안전하게 편리하게 사용됩니다. 가격은 최저 기능은 최고인 **금강약돌 온열복대**는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

문의전화 : **금강의료기 (02)723-0099**
입금계좌 : 농협 170-12-056307 정영애 / 필요일 공휴일도 상담 합니다.