



함영의 밥맛 나는 세상

26 밥은 깨달음

비빔밥 비비며 '원효'를 그리다

올해 3월29일은 신라의 고승 원효 대사가 나라바나에 이른 열반일이다. 그것을 기념한 원효 대사의 대제(大祭)가 분황사에서 있다는 정보를 듣고 그곳을 향했다. 형상강을 타고 흐르는 상쾌한 기운을 맞으며 달리는 택시 안에서 잠시 설렘을 느꼈다. 수천 년을 거슬러 올라가면 바로 이 땅에, 해골들을 통해 얻은 깨달음을 몸소 실천하며 살았던 대선각자가 있었다는 사실이 가슴 한편을 새삼 뭉클하게 했다. 당시 귀족의 신분이란 스님이 왕실 불교를 서민들과 더불어 살며 민중불교로 일어난 열정의 삶은 알과 행의 일치로 그대로 보여준 성자의 삶이 아니겠는가.



무나물, 콩나물, 미나리, 고사리, 미역줄기를 넣고 김가루를 뿌려 콩나물국과 먹으면 그 맛이 일품이다.

우리나라 최고의 모전석탑이 세월을 초월한 웅장한 맛을 자랑하는 가운데 분황사에는 많은 손님들이 방문했다. 밥당 옆으로는 원효 대사의 흑백그림을 모셔놓은 재단이 차려졌고, 고운 한복을 입은 사람들의 무리가 행사를 준비하느라 여념이 없었다. 제사 후 음악회가 열릴 무대 위에서는 관계자들의 사전점검이 분주하고, 밥당 맞은 편 나무 아래에서는 합창단들의 막바지 연습이 한창인 중에 내 눈에 꽂힌 곳은 뜰 한 귀퉁이에 설치된 아궁이었다. 아궁이에 걸린 검은 무쇠 솥이 위풍당당한 자태로 부지런히 김을 뿜어내며 무언가를 끓여내고 있었다.

“집에서 끓일 때는 거기에 파 좀 동동 썰어 넣고, 매콤하게 먹으려면 팽초도 조금만 총총 썰어 넣으면 콩나물이 시원하면서 맛있는 거라.” 이래저래한 시시콜콜한 궁금증에도 두 보살님은 흥에 겨워 바통을 이어가며 답변을 해주었다. 아궁이 근처의 다른 한편에서는 비빔밥 그릇이 차곡차곡 쌓여져 손님을 맞을 때를 기다리고 있다. 곡예를 하듯 쌓여진 그릇들 안을 조심스레 들여다보니 밥만 담으면 되도록 각각의 나물들이 웅기쭈기 담겨져 있다. 이번에는 앞치마를 두른 젊은 보살님 한분이 다가와 무엇이 그리 궁금하냐는 표정으로 인사를 건넸다.

“무나물하고 콩나물, 미나리, 고사리, 미역줄기 좀 넣고 김가루좀 넣은 거라예. 어제 아침부터 신도들이 모여 나물 다듬어가 데쳐가 볶아 그릇 준비한 거라예.” 경상도 아낙들의 리더미컬하고 구성된 사투리가 노랫가락처럼 흘러들어 마음까지 순화된 느낌이다. 육법공양으로 시작된 한 시간 가량의 밥요식이 끝나고 드디어 점심시간. 공양간을 향한 줄이 끊임없이 이어지는 가운데, 꾸물거려던 하늘에서도 드디어 빗방울을 흠뻑리기 시작했다. 바람 많은 경주의 봄날은 날씨변화가 심해 으슬으슬한 한기까지 느껴졌다. 무쇠 솥의 걸작 비빔밥 한 그릇과 콩나물국 한 사발을 챙겨 들고 향한 곳은 다음 아궁이 앞. 소나무가 활활 타오르던 아궁이의 불꽃은 어느덧 재가 되어 따뜻한 화덕이 되어있다. 누군가가 의자대용으로 끌어다놓은 통나무 위에 종이까지 깔려져 있으니 이 아니 반가울쏘나. 대번에 엉덩이를 걸쳐대고 콩나물국의 담백한 국물에 목을 축인 후 신나게 비빔밥을 비비다 주위를 둘러보았다. 하늘에서는 가뭄의 단비인 꽃비가 흠날리고, 아궁이의 온기에 몸과 마음을 따끈하게 데워지고, 무쇠 솥과 아낙들의 정성 어린 밥 한 그릇까지 공양을 받았으니, 마음 밖에 밥이 따로 없어 극락과 지옥도 다름이 없었던 원효 대사의 깨달음이 바로 그 자리에도 있었는지 모르겠다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdorn

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

인정 받고 인정 하면 스스로 업그레이드 돼

인간에게 가장 중요한 욕구 중에 하나는 인정받고 싶어하는 욕구다. 이것이 좌절되고 이루어지지 않을 때 사람은 극도로 속상해하거나 낙담하게 된다. 반대로 자기가 최고로 인정받고 있다는 느낌이 들어 자기에의 충족이 완전히 이루어지면 인간은 그 무엇보다 바랄 수 없는 만족감을 행복을 느낀다. 모든 에너지가 자기에게 쏠리는 '인정'이라는 느낌을 내가 이렇게 원하듯이 우리가 염두에 두어야 할 사실은 상대, 즉 다른 이들도 이 '인정'을 받게 되면 매우 행복해하고 기뻐한다는 것이다.

#내 가치를 높이는 '인정'이라는 선물 내가 원하는 만큼 상대가 자기애를 채우는 인정과 자신의 업그레이드를 끊임없이 원한다. 그러므로 인간관계에 있어 상대를 인정하는 칭찬과 그 사람의 가치를 높여주는 말과 행동은 없어서는 안 될 중요한 요인이 된다. 사랑도 받아 본 사람이 할 줄 알고, 음식도 먹어 본 사람이 먹을 줄 안다고 인정도 많이 받아 보고 존중 받아 보고 칭찬을 들어 그 기쁨과 느낌을 충분히 아는 사람만이 상대에게도 아낌없이 여유롭게 가치를 높여주는 '인정'이라는 선물을 할 줄 안다. 또한 남을 업그레이드 시켜주는 일은 결국 내

자신의 가치를 높여주는 일과 일맥상통한다. 사람들은 보통 남을 높여주고 인정해주면 내 자신의 가치가 낮아진다고 생각한다. 그러나 그건 정말 어리석은 생각 중에 하나이다. 자신 없고 못한 사고를 가진 비겁한 사람들이나 그런 바보 같은 생각을 한다. 상대를 낮추고 깎아 내리며 내가 잘난 척하는 것은 나를 업그레이드 시키는 것이 아니라 "난 이렇게 수준 없는 사람"이라고 떠벌리고 다니는 것과 같이 창피한 일이며 가치 없는 것이다. 거지같은 남편이라고 편지를 주면 결국 자신은 거지랑 사는 부인일 수밖에 없으며, 무능력한 상사라고 재수 없어 한다면 그 무능력한 상사를 모시고 있는 자신은 무엇이 되는가? 결국 더 무능력한 그 직원이 아니겠는가? "넌 왜 아직도 그 모양이니? 난 벌써 이렇게 많은 것을 이루어 놓았는데"라고 한다면 얼마나 자신을 인정하는 사람이 없고 못났으면 아직도 그 모양인 신세를 하고 있는 사람에게 자신의 자랑을 떠벌려 놓겠는가?

#나를 업그레이드 시키는 효과적인 기술 "여시 당신은 대단해요." "당신은 해낼 줄 알았어요." "당신은 그럴 능력이 충분히 있어요." "이 일을 할 만한 사람은 당신 밖에 없어요." "내겐 당

신이 최고로 멋진 사람입니다." "내 눈엔 당신이 가장 아름다워 보여요." "당신은 얼마든지 할 수 있습니다." "당신은 내게 가장 소중한 사람입니다." 이런 말을 듣는 당신의 기분은 어떨 것 같은가? 그 기분과 그 느낌을 당신이 말함으로 상대에게 선사해주어야. 내가 그 감정을 느끼는 일도 무지 행복한 일이지만 사실 내가 누군가에게 그토록 즐거운 행복감을 선사해준다는 것도 아주 뿌듯한 일이다. 동시에 나의 격이 한층 높아지고 함께 인정받는 사람이 되는 것이다.

최고인 사람 옆에 있는 나 역시 최고인 사람일 것이며, 능력 있고 대단한 사람의 친구인 나 역시 그러할 것이며, 가장 소중하고 아름다운 사람과 함께 있는 사람인 나도 물론 귀하고 어여쁜 사람인 것은 너무나도 당연한 원리이다. 이렇게 상대를 끊임없이 격려해주고 인정해주고 업그레이드 시켜 준다면 당신은 상대방의 마음을 확실하게 얻을 수 있을 뿐만 아니라 나의 가치를 조직과 관계 내에서 자연스럽게 올리고 빛나게 할 수 있는 지름길이 된다. 상대의 가치를 높여주는 일은 나를 가장 업그레이드 시켜 주며 나의 값어치를 올릴 수 있는 가장 효과적인 기술 중 하나이다. (02)576-7575



정성근 거사의 천년초 이야기 6

탄수화물의 적절한 공급 뇌 건강하게 해

태삼(太參) 천년초에 관한 글을 쓸 때 현대인들의 건강문제를 논하면서 편의상 삼매(三快)를 논했고 연재를 계속 봐오신 독자라면 쾌식(快食)과 쾌변(快便)에 이어 쾌면(快眠) 즉 잘 자는 것이 있다는 것을 기억할 것이다. 잘 먹고, 잘 싸고, 잘 자는 것은 매우 쉬워 보이지만 지금까지의 연재에서 절대 다수가 잘 자지도 잘 싸지도 못 한다는 것을 알게 됐다. 관심 있게 연재를 읽어왔다면 사실 잘 먹고, 싸는 것이 결국 하나의 연결된 문제이며 이제 잘 자는 것 또한 우리가 먹고 사는 문제에 연결된다는 것을 알게 될 것이다. 인류는 주식으로 곡물의 씨앗을 먹고 산다. 한 국민은 벼의 씨앗인 쌀을, 미주 유럽은 밀, 아프리카는 쌀 밀 옥수수를 주식으로 먹고 있다.

이처럼 전 세계인들이 주식으로 하는 곡물에는 탄수화물이 들어있는데 탄수화물은 우리 몸속에 들어가 다량에서 단량질로 분해돼 피를 통해 운반, 혈관을 타고 온몸의 세포에 에너지를 공급한다. 여기서 중요한 사실은 사람의 신체에서 뇌가 탄수화물을 가장 필요로 한다는 것이다. 뇌는 심장을 제외한 우리 몸에서 가장 많은 혈액의 공급을 절실히 필요로 하며 특히 다른 영양분을 사용하지 않고 탄수화물에서 얻어지는 단당만을 가지고 활동을 유지한다. 그래서 짧은 기간 과량의 설탕 또는 초콜릿을 섭취하면 학습에 도움이 된다고 하는 이론도 바로 이러한 이유에서 나온 것이다. 섬유질이 포함된 탄수화물을 섭취하지 않고 빵

과 크림, 치즈케이크와 같이 소화가 필요 없는 당분을 섭취하면 식후 급작스런 혈당의 증가로 과다 영양분이 공급된다. 이후 섬유질의 부재는 급격한 당분 공급을 가져오고 여기에 아침까지 거르게 되면 뇌는 심각한 위기에 처하게 된다. 물론 처음의 이런 경우는 보통 몸이 축적해 놓은 영양분과 비상 성분들로 대체가된다. 하지만 비상상태도 비상이 너무 자주 걸리면 결국 몸에는 탄수화물이 과다 공급과 결핍이 번갈아 가면서 작용되고 습관화 되면 뇌의 경우 기능의 이상 현상이 발생하게 된다. 소뇌는 우리의 신체가 자동으로 움직이게 하는 신경체계의 최고 조절기관이자 명령기관인데 영양공급의 불균형으로 손상된 뇌는 험악, 맥박, 흐르른 대사, 신경전달, 체온 등을 비정상적으로 조절하게 된다. 옛 조상이 천년초를 삼(參)의 으뜸인 태삼(太參)으로 명명한 이유는 산삼과 인삼이 가지고 있는 특성인 항상성(恒常性)을 가지고 있기 때문이라고 본다. 오랫동안 잘못된 식사와 끼니의 거름으로 비정상 상태에 이른 분들이 천년초를 먹게 되면 겪는 현상들을 실제 드시는 분들은 신비롭다고 표현하는데 이는 항상성을 몸으로 체험하는 일이 벌어지는 것이라고 본다. (02)455-0417

최면사 · 퇴마사 1:1 실전교육

빙의치유

●영을 직접 불러 누구인지? 무슨 원한인지? 천도

전생체험

●원통한 인간의 인과 응보와 원인을 찾아 업장을 소멸하고 사업자, 상업자에게 사업성취를... 원인모를 악질증상 등을 좋은 운으로 돌릴수 있습니다.

치유가능한 증상들

●빙의(귀신병)퇴마, 우울증, 대인공포, 불면증, 게임중독, 성적향상 등등... 원인모를 불치병... 하는 일마다 안풀리는 분은 사주를 바꾸세요. 산소수맥

빙의, 퇴마, 전생, 최면치료 (최면 시술사 과정 모집)

최면 수련을 통해 노력만 하면 누구나 할 수 있습니다.

◇ 교육기간 : 본인이 원할 때까지 ◇ 교육비용 : 200만원 ◇ 최면기 집중교육도 가능

◇ 스님이나 포교사님 현오스님만의 특별교육도 가능 (본인이 원할 때 추가비용 별도)

"2009년 3월 3일 MBC TV 특종 놀라운 세상 「귀신씩인 나무의 실체」 편 출연"

서울지부 : 보광사 H·P 016-9511-0840 ●서울교육 : 연중무휴

부산본부 : 부산광역시 북구 화명동 1388-8 (부산 지하철 2호선 화명역 2번출구 전자랜드 후문 앞) ☎ 051)362-0666 / 364-5586 H·P 010-5656-3915 / 010-3056-3315 ●부산교육 : 연중무휴

성 봉사 최면사 · 퇴마사 현오 합장



능인향당 이완로 처사의

침향이야기



세계가 인정하는 우리 불가의 순수원향

그간 선향을 제조하는 연구가 거듭되면서 접착제가 내뿜는 독한 향을 가리기 위해 조개가루 성분인 탄산칼슘이나 재(灰)를 섞어서 향을 제조하는 공법이 일본 등에서 개발되면서 이 방법이 향을 순하게 하고 향의 연기도 많이 줄인다고 하여 지금 세계는 앞 다투어 재를 첨가하는 방법을 사용하고 있는 실정이다. 하지만 연기는 재를 사용한다고 줄어드는 것은 아니다. 연기는 눈에 보이는 흰 연기와 인체에 유해한 눈에 보이지 않는 검은 연기로 구분되는데 재를 첨가하면 유해물질은 검은 연기로 화해서 연기의 양이 적어 보일 뿐이지 근본적인 연기의 질량은 같다. 따라서 자연 상태의 흰 연기보다는 검은 연기가 유해한 성분이 더 심한 것이다. 하지만 그럼에도 여전히 접착제 사용으로 인해 호흡이 무리가 오는 등의 기술적인 벽은 넘지 못하는 것이 현실이고 그래서 이런 이유로 향을 피우면서 환기를 하지 않고 강조를 하게 되는 것이다. 침향은 이러한 독소를 제거하는 효능 또한 뛰어난 물질이긴 하지만 수지를 빼고 남은 가루에 인공접착제를 섞어 만들어진 선향이 무슨 힘을 발휘할 수 있겠는가? 코는 속일 수 있어도 몸은 속일수가 없는 것이 향의 본질이다. 체질에 따라 차이는 있겠지만 인공 접착제를 넣은 향을 피우게 되면 편안하던 호흡이 저층 조심스러워지고 시간이 지남에 따라 메스꺼리거나 머리가 무거워지기도 하는 것이다. 그래서 제대로 제조된 침향선향이 아니라면 차라리 그 대안으로서 인공 재배된 저렴한 침향을 구해서 가루로 내어서 사용하시라는 것이다. 이 방법은 고품질의 향을 느낄 수 있고 오히

려 경제적일수도 있기에 이 방법을 권하는 것이다. 말이 난 김에 몇 마디 덧붙이자면 우리나라의 향 제조방법은 향 재료에 일체의 화학적인 접착제나 재 등이 첨가되지 않은 순수원향으로 우리나라 불가에서 비천으로 전해 내려온 세계에서 가장 안전한 향 제조방법이다. 일제의 강점기를 거치면서 우리는 화학적접착제의 외래향을 마구 수입하고 편리하다는 이유로 등으로 무분별하게 사용하였다. 그 기간은 고작 몇 십 년에 불과하지만 과연 그 결과는 지금 어떠한가? 일반인들에게 실로운 결과 질을 떠올리면 연상되는 것이 무엇인가에 대한 답에서 불상 다음으로 끔찍한 것이 특한 향냄새라고 답을 했다한다. 그 독한 향을 견디다 못해 공양의 가장 으뜸이라는 향공양은 오늘날 사찰에서조차 기피되고 있으며 특히 불투명 성분의 독한 향냄새는 일반인들에게 질을 기피하는 중요 이유 중의 하나가 된 것이 부끄럽지만 현실이기도 하다. 다행히 근자에는 원래 우리 불가에 전해온 향제조법이 인체에 가장 안전하고 우수한 향이었음이 과학적으로 밝혀지고 있다. 세계는 점차 그 점을 인정하고 이제는 우리의 순수원향을 찾아서 우리나라까지 구하러 오는 경우가 많아지는 추세이다. 이런 때인 만큼 우리는 예전에 우리조상들이 울렸던 매향의식의 참뜻을 되살려 전래의 기술을 더욱 발전시킴으로 이제는 진정한 의미의 향공양을 다시 올려야 할 때가 아닌가라고 생각하는 것이다. ■문의전화 02)3663-6777