



### 함영의 밥맛 나는 세상

27 조카의 덕덕 1

## “덕덕은 방망이로 납작납작 두들겨야”

노모네 옆집에 사는 조카 미진이가 덕덕을 사들고 왔다. 덕덕이 먹고 싶던 중에 마침 지하 철 한쪽에서 덕덕을 팔고 있는 할머니를 발견 해 사왔더라. 소꼬리를 고는 노모 옆에 앉아 조카는 곱질질 벗긴 덕덕을 깔아놓고 신나게 방망이질 이다. “덕덕”이라는 음식은 나이 지긋한 어른들이나 좋아하는 음식으로 여겼는데, 어린 조카가 향수의 음식쯤으로 여기는 게 신선 이해가 가지 않아 틀렸다.

“너는 하고많은 음식 중에 어떻게 덕덕이 먹고 싶을 수가 있냐? 요즘 애들 취향은 아닌 것 같은데...”

“덕덕이 얼마나 맛있는데... 어릴 때부터 많이 먹어 봐서 그런가. 아빠가 덕덕 두들기는 것도 많이 봤구...”

조카는 그런 이모의 질문이 되레 이해가 가지 않는

듯 어리둥절한 표정이다. 하기가 도심에서 자란 나에 비해 시골에서 자란 경험이 있는 조카에게 덕덕은 낯익은 음식일 수 있겠다는 생각이 든다. 더구나 미식가인 형부의 예민한 입맛을 달았으면 그럴 만도 할 것이다.

“지난번에 처음으로 집에서 해먹어봤는데 그뻐 방망이가 없어 칼등으로 찍었더니 덕덕이 갈레가 됐어.”

“그러면 당연히 갈레가 되지. 덕덕은 방망이로 납작납작하게 두들겨야 하는 거야.”

십여 분이 지났을까, “할머니, 이 정도면 되는 거예요?”라며 적당히 짓이겨진 첫 작품을 들여 보이는 조카에게 노모는 흔쾌히 OK사인을 보낸다. 잠시 후, 짓이겨진 덕덕 하나를 찢어 맛을 본 노모가 “달다 달아”라며 감탄사를 연발한다.

노모가 건넨 덕덕 한쪽을 냉큼 받아먹은 조카도 “음~ 달네”라며 할머니의 바통을 이어 이 내 흡족한 표정이다. 그런데 노모가 내게도 덕덕을 들이치는 순간, “덕덕”이라는 음식과 친숙하지 못한 내 입에서는 “나는 덕덕 싫어”라는 말이 불쑥 튀어나오고 말았다.

“아니 별 일이 다 있네. 이게 얼마나 몸이 좋은 건데. 몰라서 그렇지, 고기도 마다하고 먹는 게 덕덕이야.”

“할머니, 이모는 어때졌 진짜 맛있는 건 못 먹어보고 다닌 것 같아. 이 좋은 덕덕 맛도 모르는 걸 보면, 그래서 어떻게 먹는 애길 써.”

조카의 말이 떨어지기가 무섭게 “그러게 말 이다”라며 장단을 맞추는 노모의 얼굴에는 썩 통이라는 표정이 역력하다. 두 사람은 무심의 경지여라도 이른 듯 각자 거품을 걷어내는 작업과 토닥토닥 씹 없는 방망이질을 이어간다. 부엌바닥에 다소곳이 앉아 덕덕을 두들리는 조카의 모습을 보고 있자니, 어릴 때 할머니 손에서 자라 동생과도 같은 조카가 부쩍 성숙해진 느낌이다. 새삼 요리에 관심이 많아진 것을 보면 시집갈 날도 멀지않은 듯한다.

“아나, 그전부터 요리에 관심 많았어. 안 해서 그렇지 하면 잘해. 그런데 문제는 내 입에는 맛있는데 다른 사람들 입에는 어떨지 잘 모르겠어.”

조카의 다소 의기소침한 말에 노모는 이내 “제 입에

맛있으면 남들 입에도 맛있지, 남들은 뭐 별난 입이어”라며 자신감을 북돋아준다. 청찬은 고래도 춤추게 한다고 했던가, 작년에 조카가 봄맞이 기념으로 새끼비빔밥을 해주었다는 희미한 기억까지 들춰 내며 노모가 자랑을 하니, 자신감이 회복된 조카가 대변에 “제가 조만간 찹닭 해드릴게요”라며 더욱 신봉방향을 소리를 해댄다. 그런데 ‘찹닭’이라는 음식은, 요리라면 찹병인 내겐 만들어볼 엄두조차 못내는 청천병력과도 같은 메뉴가 아니던가. 방금 전 했던 “제가 조만간 찹닭 해드릴게요”라는 말이 토시하 나 빠지지 않고 귓전을 뱅뱅 맴돌아, 급기야는 입에서 “뭐 찹닭?”이라는 말이 솟구쳐 오르고 말았다.

“한두 번 해보니까 쉽던데. 닭볶음탕도 해보고 백숙도 해보고 닭 가지고 하는 건 다 해봤는데, 닭요리가 가장 만만한 것 같아. 해물탕도 해보고 생선찌개 종류도 일주 다 해본 것 같아. 여태까지 해본 게 또 뭐가 있었지...”

“아니, 너는 어려운 걸 그렇게 만들어 봤는데 어찌 이모는 한 번도 뭘 얻어먹어본 기억이 없는 거니?”

조카의 입에서 술술 흘러나오는 요리품목을 듣고 있다 팬스레 심심보가 불러온 나는 무언가로 응수를 해야 될 것 같은 기분애 “먹는” 전 공이라도 살려 맛장을 떠본다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdorn



덕덕은 방망이로 두들겨 납작하게 만들어야 맛있다.

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 心身健康 33 기대 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

## ‘기대’ 만 하지 말고 표현하고 행동 유도해야

환자들과 상담을 하다보면 가장 많이 듣게 되는 하소연 중에 하나가 바로 ‘불평불만’이다. 즉 내가 기대한 만큼 어떤 행동이나 표현, 말 등이 상대에게서 나오지 않는 데에 대한 불만이다. 그러면 대부분 하는 말들은 “우리집 남편은 살갑고 정답게 구는 밥이 없어요” “우리 직장 상사는 무조건 명령조로 얘기해요” “우리 엄마는 너무나 일방적으로 저에게 본인의 의사를 강요해요” “우리 남자 친구는 너무나 무뎠어서 표현을 할 줄 몰라요” “우리 여자 친구는 나를 너무 구속하고 간섭해요” 등등.

이것은 상대에게 “나에게 어떻게 해주기를 바라는 기대”이다. 일종의 기대치를 나를 설정해 놓으면 이것에 못미치는 반응이나 표현 양식들이 나오면 우리는 흔히 실망이나 나아가 분개까지 하게 된다. 나한테 이렇게 대하는 남편이나, 직장상사에게 당연히 나의 말이나 행동들도 무뎠다고 불만에 가득 찬(제대로 표현도 안하는) 채로 나가게 된다. 이런 악순환이 반복되다 보니 둘의 관계는 서먹해지거나 서로 불만을 가득 쌓은 채로 으르렁거리거나 서로 포기하는 상태인 신세가 되는 것이 보통이다.

### #기대치 0으로 갖기

우리는 살면서 나와 다른 의견과 사고와 느낌을 가진 사람들을 너무나도 많이 만나게 된다. 그래서 나와 다른 생각과 행동을 하는 사람들에게 흔히 “어쩔 니가 그럴 수가 있냐?” “어떻게 그런 생각을 할 수가 있어?” “나 같으면 절대 그러지 않는다”라고 비난하고 싸우거나 상대를 힐난한다. 그러나 단호하게 얘기하는 바 그 사람은 당연히 그럴 수 있고, 그런 생각을 할 수도 있으며, 그 사람은 절대 내가 될 수 없기에 ‘나 같으면 그러지 않는다’ 라는 어리석은 생각은 존재할 수 없다.

또한 우리는 상대에게서 내가 기대하는 반응이나 말 행동이 나오지 않을 경우 그 사람을 무시하거나 화를 내거나 분개하거나 그 사람과의 관계를 끊고도 한다.

예를 들어 직장일로 심기가 언짢은 그녀에게 그녀가 먼저 표현 안해도 우리가 자상하게 여루만져 주고 위로해주고 무슨 일 있냐고 물어봐주기를 바라겠지만 그는 알 리가 만무하다. 그의 애정이 식어서도 아니고 나에게 관심이 없어서도 아니다. 단지 그는 그녀가 아니고 독심술사도 아니기 때문이다. 그러므로 모르고 알아듣지 지나칠 수 있는 문제며, 사실은 그 나름대로 그녀 눈치를 보며 심

기를 살펴고 있었는지도 모른다. 그러나 안 그래도 스트레스가 쌓여있는 그녀는 그녀가 원하는 말과 행동이 그에게서 나오지 않았기 때문에 화가 나고 짜증이 나고 급기야는 그에게 히스테리를 부리기 시작한다.

“자기는 어떻게 그렇게 무관심해?” “나에 대한 애정이 있는 거야 없는거야?” “나 같으면 자기가 그렇게 상심해 있으면 그렇게 태연하게 있지 못할거야?”

당황한 그는 버벅대거나 난처한 그 상황을 피하기 위해 얼버무리기 바쁠 것이다.

“니가 말을 안하는데 내가 어떻게 아냐?” “왜 나한테 신경질인데?” “니가 항상 그따위니까 내가 아무 말을 못하는거다”라는 등 상황은 해결되기는 커녕 악화될 뿐이다.

이 모든 것이 “내가 이러니 상대가 이렇게 할 것이다” “내가 이렇게 하면 저어도 이렇게 행동하겠지, 말하겠지” “내가 이만큼 베풀었으니 이만큼 돌아 올 것이다” “내가 사랑하니 저 사람도 날 이만큼 사랑해야 해” “내가 친절하게 했으니 그 사람도 친절하게 대하겠지”라는 기대치를 가지고 있기 때문에 발생하는 고통들이다.

(02)576-7575



정성근 거사의

### 천년초 이야기 7

## 기능정상화 유지·보전하는 ‘항상성’ 으뜸

이제는 소아나 청소년들도 성인병으로 분류되던 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 저혈압, 심근경색, 뇌졸중 같은 질병에 걸리기 시작했다. 이런 현상을 볼 때 성인병이 과연 맞는 표현일까?

학자들은 성인병이 정확한 표현은 아니라고 한다. 정확히 말하면 ‘기능이상증세’로 봐야 한다는 것이다. 이는 우리 신체가 정상적인 기능을 하지 않는 상태를 뜻하는 것으로 혈압의 조절이 정상이면 고혈압과 저혈압이 없듯이 성인병은 우리 신체의 각 신체 기관들이 정상적인 작동을 하지 못하는 증세를 말하는 것이다. 이런 일을 겪게 되는 이유야 여러 가지가 있겠지만 필자는 연재를 이어오면서 먹는 것부터 잘못된 현상을 계속 연결해서 논하고 있다.

기능이 정상적이지 못한 경우에 이르는 시간은 아주 오랜 시간 유지되고 길어져 온 섭생과 생활 습관이 문제인데 이것을 개선하려면 망가진 시간만큼의 시간을 들여야 복구된다고 보면 된다. 성인병에 걸린 사람이 본래의 정상으로 돌아가는 것은 망가진 시간의 2배는 걸린다고 보면 된다.

산삼, 인삼, 가시오가피, 천년초, 영지버섯, 상황 등은 기능정상화 및 정상기능의 유지를 보전하는 항상성(恒常性)을 가지고 있다. 이 들 중 천년초는 뛰어난 항상성을 함유한 단연 으뜸인 보양식이다. 구소련은 당시 소련의 우주과학을 연구하던 때 우주라는 험악한 환경에서 가시오가피가 항상성을 보전하는데 매우 뛰어나다는 사실을 발견했다. 하지만 가시오가피는 비싸고 한반도에서 자생하

는 것 외에는 효능 자체가 무의미한 산삼을 다량 구할 수 없는 러시아 과학자들의 차선책이었다.

물론 산삼은 회귀성과 더불어 고대부터 현대까지 많은 연구를 해왔다. 반면에 태삼인 천년초는 멸종의 위기를 겪다가 겨우 종족의 씨마름을 겨우 피한 상태이다 보니 연구가 최근 서서히 시작되는 형편이다.

그럼 무엇을 근거로 천년초가 지니고 있는 기능정상화를 돕는 항상성이 모든 것에 뛰어나다고 믿는가? 천년초를 오래 드셔온 분들을 인터뷰 한 적이 있었다. 대부분 “아프던 곳이 나았다” “암이 나았다. 당뇨가 없어졌다” 등의 엄청난 호전을 이야기할 뿐만 아니라 “이른 데가 없어졌어요. 심지어 아이들도 감기가 왔다가 지나가요”라고 말하는 분들도 있었다. 이 말은 나의 귀를 순간 커지게 했다. 아이들이 감기가 앓아 눕고 병원을 가지 않고 그냥 지나간다는 것이 바로 항상성 섭취로 인한 것이라 나는 굳게 믿는다.

우리는 감기를 쉽게 생각하지만 사실 감기는 신체 기능 저하를 나타내는 지표다. 내 내내 환절기면 특히 겨울 내내 감기에 잘 걸린다. 그런데 어느 날 내가 천년초를 복용한 사람들과의 인터뷰에서 들었던 소리를 한다. “감기가 왔는데 심하지 않고 지나갔다”고... 집에 얻어놓은 천년초를 말하지 않아도 먹고 있었던 것이다. (02)780-0098

## 사패산 의정부 극락사

### 최소 비용으로 천도재를 봉행하여 드립니다



극락사는 중생의 고통을 자비로 접수하시는 부처님의 교화도량입니다. 부처님의 혜명을 이어 중생의 고통을 함께하고자 최소의 비용(관육비)로 봉행하오니 사부대중은 두루 동참하시어 조상님의 극락왕생과 소원성취 발원하시기 바랍니다.

- 불교식 임종, 입관, 발인, 하관
- 49재, 백일재 기도, 영가 천도재, 기제사 외
- 수능기도, 생일기도, 안택기도 접수 봉행 중
- 중생들의 삶에 대한 고민상담 (매주 금. 토 오전 10시~3시까지)

**사패산 의정부 극락사**  
(의정부 예술의 전당 맞은편 동양빌딩 6.7층)  
전화 : 031)836-0477 / 010-4111-7523

## 사찰 종합 보험 전문

사찰내외의 다양한 위험(화재 풍수해 도난 등)에 대한 대비책을 종합적이고 체계적으로 상담해 드립니다

- 상해 질병의료비 보험 상담
- 자동차 보험 운전자 보험 상담
- 은퇴 후 노후 설계 상담

종합자산관리사 (IFP) 이진우 합장 011-766-1001

