



함영의 밥맛 나는 세상

28 조카의 덕덕 2

세대 초월 덕덕사랑 '혼연일치'의 맛

조카 미진이가 요리에 관심이 많은 것은 시골에서 밥집을 하고 있는 언니의 손맛을 물려받았기 때문일 게다.

"아빠가 먹고 싶은 것도 많고 이것저것 먹어본 것도 많잖아. 지금도 생각하는 게, 아빠가 뭐가 먹고 싶다고 하면 엄마가 요술을 부리듯 만들어 냈거든. 한번은 아빠가 어죽이 먹고 싶다고 하니깐 엄마가 죽에서 물고기를 삶아 오깨가지고 죽을 해줬어. 아빠가 말만 하면 나는 처음 들어보는 음식도 엄마가 척척 잘해서 너무 신기했어."

타고난 입맛과 타고난 솜씨를 지닌 부모에게, 조카의 기억 속에는 음식과 관련된 추억이 많은 모양이다.

하긴 그와 관련해 기억나는 게 내게도 있다. 형부는 언니의 손맛을 너무 좋아해 밥일 정도인데, 밤에 아침으로 라면을 먹더라도 반드시 언니가 끓여주는 라면을 고집한다.

이런저런 기억을 나누는 사이, 형부의 넓적한 엄지손톱까지 속 빼달라는 조카의 손에 방망이질되어진 덕덕이 차곡차곡 쌓여간다.

"할머니는 덕덕을 물에 담갔다가 양념하나? 지난번에 나는 그냥 소금으로 짹짹 닭이 무쳐먹었는데..."

"겨울 덕덕은 달아서 그냥 해도 되는데, 여름에 짭 날 때 덕덕은 맛이 쓰니까 물에 우려야지. 푹푹 한나절 물에 담근 다음에 건져 방망이로 이렇게 납작하게 두들겨서 갖은 양념해서 버무렸다 프라이팬에 굽는 거야."

요리에 익숙한 조카는 노모의 설명을 금세 알아듣고는 "구울 땐 살짝만 구워야 되죠?"라며 확인형 추임새까지 넣는다.

"왜 기본양념을 잊었어. 다진 마늘이랑 다진 파 좀 넣고, 고춧가루에 진간장이랑 소금이랑 참기름 좀 치고, 깨소금, 설탕, 물엿, 후춧가루 좀 넣고 섞는 거지. 그런데 어째 갖은 양념을 모르냐? 하긴 네 둘째 올케는 처음 시집와서 요리를 하는데 요리책에 갖은 양념을 넣으라고 쓰여 있으니까 슈퍼에 가서 갖은 양념을 달라고 했더라."

전형적인 커리어우먼에 선명스마 같은 올케의 성격과 고려하면 충분히 있을 수도 있는 일이다. 하지만 요리에 문외한인 내가 들어도 기상천외한 실수담인 지라 웃음을 쏟아내니, 노모는 오심보 백보라는 표정이다.

"그런데 할머니, 깨소금이란 게 깨만 들어가? 아니면 소금도 같이 들어가서 깨소금인 거야?"

응당 깨를 깨소금이라고 하는 줄 알았기에 깨소금에 대해선 생각해본 적이 없었는데, 조카의 뜬금없는 질문에 나 역시 궁금증이 일었다.

"아고 참말로, 깨는 그냥 깨야. 깨에 소금을 같이 넣고 빨으면 깨소금인 거고."

"그렇구나. 하긴 깨면 그냥 깨라고 하면 될 텐데, 왜 깨 뒤에 소금을 붙일까 궁금했어."

이런저런 이야기를 주고받는 가운데, 덕덕의 하얀 속살에서 흘러나오는 은은하고도 깊은 향이 온 집안에 진동을 한다. 어린 손녀딸의 요리에 대한 발심 덕에, 홀로 요리를 준비하던 노모의 부엌에도 모처럼 덕덕의 향만큼이나 진득한 기운이 감돈다.

"원래는 간이 좀 배인 다음에 구워야 제 맛인데, 오늘은 일찍 깨시해볼까. 네 딸대로 이모가 여적 이 좋은 덕덕 맛도 몰랐으니, 진짜 맛있는 게 뭘지 맛 좀 보여주자고."

덕덕이 튀김래, 팔순의 노모와 이팔청춘의 조카가 십 수 년의 세대차도 초월해 이십전십이 되어 버린 건지, 뜨겁게 달궈진 팬 위에서 덕덕이 노릇하게 익어갈 즈음, 그 마음이 더욱 혼연일치가 돼버린 두 여인의 웅대 속속에서 세상 '후진' 내 입맛을 타하여본다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



갖은 양념으로 버무려 프라이팬에 구우면 덕덕이가 완성된다.

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

불평불만 상대에게 '존중·이해·관심' 보여라

#사랑받고 싶은 만큼 사랑해주어라 상대에게 불평불만을 하고 무정을 부리기 전에 내가 원하고 받고 싶은 것이 무엇인지를 확실히 파악하라.

사랑받고 싶다고 징징대지 말고, 내가 원하는 것을 그에게 그녀에게 내가 먼저 행동하라. 자상한 표현을 원한다면 그에게 자상한 표현을 충분히 해주어라.

늘상 명령조로 이야기하는 상사가 싫어서 통한 표정과 재수 없다는 듯한 표정으로 그를 상대하기 보다 오히려 나이스하고 나긋한 말투로 그에게 대담해보자.

#존중받고 싶은 만큼 상대방을 존중하라 실제로 우리는 '서로 의견이 다르다는 것'과 '상대방을 존중하는 것'은 별개의 문제라는 것을 알아야 한다.

가령 얼굴 가득 불만을 담고 이렇게 얘기하는 동료와 마주했다고 하자.

"정말 도대체 일은 왜 이리 많은 거야? 왜 모든 일은 내가 혼자 다해야만 하는 거지? 다른 사람들은 뭘 하고 있는 건지 원..."

순간 이런 말을 옆에서 듣고 있는 나는 어떤 생각이 스쳐지나가고 어떤 반응을 할까?

첫 번째 반응: 너만 혼자 일이 많은 거 아니거? 지금 도대체 넌 누구 들으라고 하는 소리야? 하여간 입만 살아서.

두 번째 반응: 네가 힘든 건 아는데 나도 많이

힘들다. 너만 그렇게 혼자 열심히 하지 마라. 세 번째 반응: 일이 너무 많은 거 보구나. 좀 쉬도록 하렴.

네 번째 반응: 많이 힘들었구나. 네가 평소에도 능력이 뛰어나니 중요한 일은 자꾸 네가 하게 되나봐.

첫 번째 반응은 상대를 오히려 더 화가 나게 만들고 심지어 그런 과민하고 감정적인 반응으로 지금까지의 관계를 깨트릴 수도 있다.

두 번째 반응은 그리 자극적인 화나 모멸감을 일으키지는 않지만 상대방에 대한 존중은 거의 없는 너는 나, 나는 너라는 식의 이기적 반응.

세 번째 반응은 상대와 공감해주고 존중하면서 관심을 갖고 이야기는 하고 있다. 이정도로만 반응해도 관계에 있어 도움은 줄 수 있으나 내가 원하는 방향으로 상대방을 이끌기엔 부족하다.

네 번째 반응은 상대방에게 '존중과 이해 그리고 관심을 쏟는 반응'이다. 상대의 감정을 이해하고 공감해주었을 뿐 아니라 그의 장점까지 칭찬함으로써 인해 상대방의 기본도 풀어주고, 나에게 대해서는 믿음을 가질 수 있도록 하며 그로 인해 일에 더욱 적극적으로 임하여 수고로움을 함께 할 수 있는 긍정적인 결과를 갖고 온다. (02576-7575



정성근 거사의 천년초 이야기 8

진시황제가 찾던 불로초 중 하나

진시황제는 늙지 않기 위해 동남동녀와 값진 보물을 가득 실은 배를 보내 불로장생의 영약을 찾았다는데 바로 그 불로장생초가 존재하던 곳이 지금 우리가 사는 한반도라 추정된다.

불로장생의 영약이 있다는 이 한반도에서 사는 우리는 불로장생이 아니라 암과 성인병에 시달리고 있다. 현대인은 평균수명이 늘었지만 성인들의 노화증상으로 인한 병들은 나아지지 않고 급기야는 어린이들까지 성인병 증세를 보이고 있다.

호흡을 통한 건강 개선사업을 하는 한 지인이 맥파측정기로 꽤나 많은 사람들을 측정할 가운데 매우 놀란 사실이 있다고 한다. 초등학교를 측정한 결과 혈관 나이가 40세 이하로 나온 경우를 못 봤다는 것이다.

성인병, 즉 노화를 진행시켜주는 우리의 섭생과 생활환경은 하루아침에 변화되는 것이 아니지만 지금부터라도 시작한다면 절대 늦지 않을 것이다. 특히 어린 자녀들은 성인에 비해서 그 효과의 시기가 매우 빠르게 나타나기 때문이다.

식습관을 바꾸는 것은 사실 매우 힘들고 어려운 작업이며 대부분의 경우 시도하다가 실패하게 된다. 우리는 큰 결심 아래 밥은 험미로, 반찬과 부식들을 MSG나 합성조미료가 첨가되지 않게 하고 쌀·소금·설탕·밀가루·조미료 등 하얀색의 오백(五白)식품들을 피하려하지만 결국 끝까지 아파져 포기하는 경우가 대부분이다. 일단 현재의 생활을 급격히 바꾸려 하지 말고 매끼를 정확한 때에 챙겨 먹는 것부터 하고 이후 보조적으로 건

강에 필요한 식품을 함께 먹도록 권하고 싶다. 개인적으로 건강식품을 나름 분류하기를 주식(主食)의 보조적 식품과 특별한 기능부여 식품으로 나누는데 천년초(天年草)는 특별한 기능부여 식품으로 선택하면 탁월하다 본다. 천년초는 그것이 가진 효능과 효과 그리고 항산화성을 유지시켜주는 신비한 능력을 지녔을 뿐만 아니라 섬유질, 비타민, 플라노노이드 등을 함유한 이음처럼 광범위한 적응의 심(善)인 것이다.

감기를 환절기마다 그리고 계절에도 계속 달고 다니는 사람이 어느 때부터인가 감기를 앓지 않게 됐다. 가족으로 같이 지낸 사람 아니면 그 상황이 놀랍고 감동적이라는 것을 알지 못할 것이다. 본인도 더더욱 어떻게? 변비로 3일도 좋고 1주일도 좋고 화장실을 못가고 목적하고 기분 나쁜 아랫배를 가지고 살아온 사람이 매일 1-2번 화장실에서 시원한 배출로 느끼는 기쁨을 경험해보지 않은 사람은 그 감동을 모를 것이다. 저혈압과 고혈압을 정상수치화 하는 기능을 해주는 것이 바로 항산화성 유지능력을 지닌 천년초다.

만약 만병통치약이 있다면 그것은 이 땅 한반도에 있는 우리 내 조상들이 삼(參)이라 이름을 붙여 준 녀석들인 불로장생초며 그 중 천년초는 광범위한 효능을 지닌 모든 사람이 먹을 수 있는 매우 고마운 녀석이라 말하고 싶다. (02780-0098

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스텔트형강판, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까? 서울·경기 : (02)456-8831 강원도 : 019-396-1110 충청도 : 010-8674-2357 경상도 : 011-327-7697 전라도 : 010-2311-0157

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라지붕공사

해성불원(海成佛院) 자비회(慈悲會)

삼보에 귀의 하옵고 부처님의 자비의 광명이 온누리에 비추어 중생들의 소원성취 이루도록 발원 하옵니다.

베트남, 중국(한족) 아가씨와 짝지어 주기 운동 - 결혼정보 초혼·재혼 -

중국(한족)아가씨 신랑 한 사람 당 신부 열 명의 선을 보고 일일이 공함을 보고 공함이 좋은 아가씨 채택 방문하여 부모들을 만나보고 시는 모습과 미진한 점등을 묻고 살펴서 완전 무결하도록 최선을 다하고 있음 (스님의 직접 통역 하에)

- 의심점이 있으신 분 먼저 중국에 결혼한 신랑들과 연결하여 투명하게 연결도 하여 드립니다. (원하시는 분들게)
□ 한족은 태국, 필리핀, 베트남 아가씨들과 똑같습니다. 우리말을 전혀 모르니까 (한국말을 나오면 가르쳐야 합니다)
□ 자격: 직장이 있는 자, 전세방이라도 있는 자 (직장 확인서 1통, 갑근세 증명 1통, 전세 계약서 사본 1통)

초혼·재혼 일본으로 결혼 하실 여성분

해성불원자비회는 봉사단체로서 실비로 여러분의 인연을 맺어 다문화 가정을 이루어 국가 발전에 이바지 하려고 노력하는만치 완전 무결함을 우선으로 진력을 다하고 있습니다.

왕복항공료, 호텔숙박비, 식대, 국제결혼 서류 작성비

신부 입국 모든 재판 일체를 책임성 있게 일괄 처리 우.402-202 ◆담당: 만해 스님 합장 인천 광역시 남구 용현동 463-57 (전등사내) 주·야 핸드폰 010-5494-9595 / 전화 032)886-1661 연락사무실: 서울 영등포구 영등포역역 (아자빌딩 1505호)

결혼정보회원모집

초혼 재혼 (불자 자녀)

불자 자녀 男女 서로가 정보를 몰라서 혼사를 못 이루는 가정에 해상자비회에서는 신뢰있는 정보를 알아내고 나아가서는 사찰 스님들의 자문도 받고 다각적으로 신상 파악하여 본인 소개서 희망사항들을 여러모로 탐색하여 신빙성이 확실할 때 男女의 만남을 주선하여 드립니다.

회원가입 방법

- 1. 본인소개서(상세히 기록)
2. 직장 확인서
3. 주민등록 등본 1통
4. 지택 유, 무
5. 사진 명함판
6. 다니는 사찰명

※ 동신비로 회비 3만원 동봉

· 인터넷 전화 : 070-8192-1661 · e-메일 : kimsangrok1661@hanmail.net