



함영의 밥맛 나는 세상

29 밥은 선물

계란찜처럼 부풀어 오르는 인연들

내게 있어 계란과 스님들과의 상관관계는 지대하다. 물론 이것은 어디까지나 개인적인 경험에서 도출된 귀납적인 결론이다. 이왕지사 주관적인 견해를 덧붙이자면, 나는 계란이 스님들의 건강을 위해 아주 긴장 식품이라고 생각한다. 그렇다면 지금부터 이러한 견해를 갖게 된 경험적인 근거들을 제시해보겠다.

우선 그 첫 번째 일화는 수년 전 겨울로 거슬러 올라간다. 절의 고즈넉한 분위기와 정서에 사로잡혀 사찰여행을 즐기던 때 팥죽 마을에 위치한 한 절에 들르게 됐다. 평소 친분이 있던 그 절의 주지스님은 늦은 밤에 도착한 나와 일행을 반갑게 맞아주셨다. 그런데 절에 도착해서야 스님에게 드릴 선물을 준비하지 못한 사실을 깨달았다. 송구스럽기도 하고 아심한 밤에 스님의 뱃속이 출출할 듯도 싶어 기차 안에서 먹고 남긴 찌개란이 생각났다. 하지만 여분을 드리는 게 결례인 듯싶어 망설이는데, 그 마음을 아셨을까, 스님이 먼저 "그거 찌개란이네"하시는 거다. 그 말이 떨어지기가 무섭게 "드실래요 스님?"하며 열린 건네 드리니, 스님은 "찌개란 분지 참 오래네"라며 흔쾌히 받아들였다. 그리고 세상에서 하나밖에 남지 않은 계란이라도 되는 양 조심스럽게 껍질을 벗기어 한입 한입 아껴 드셨다. 출가자에게 무척이나 귀한 공양을 올린 듯한 착각이 들 정도로 찌개란 한 알을 보약처럼 드시던 그 모습은 오랜 기억으로 남았다.



탱글탱글하게 부풀어오른 계란찜.

두 번째 계란에 대한 일화는 작년 겨울로 기억된다. 위빠사나 수련회에 참석하러 가는 스님들 속에 섞여 수행을 하게 되었다. 그 절은 수련회 기간 중 참가자들이 직접 들어가며 공양을 준비하도록 되어있었다. 마지막 날 점심공양을 준비하기로 되어있던 나는 그날 새벽 좌선 때부터 긴장이 되어있었다. 요리에 익숙하지도 않거니와 여러 스님들을 위해 공양을 준비해야하는 압박감 때문에 숨 관찰은커녕 숨쉬기도 부담스러울 지경이었다. 머릿속에는 무엇을 요리해야 할지 고민하기에 바빴다. 매일 아침은 절의 주지스님이 직접 죽을 쑤어주셨는데, 내 맞은편에

서 죽을 들던 한 수행자가 "혹 계란찜 하실 아세요?"라며 조심스레 물어왔다. 그 물음은 이른바 '언중유란(言中有卵)'이라고도 할까. 음식에 별다른 제한이 없는 남방불교의 수행법을 따르는 절이다보니, 그 절 냉장고에는 마침 두어 줄의 계란이 썩어져있었다. 점심공양 메뉴에 대한 나의 고심은 그제야 해결됐고, 공양을 준비해야하는 심적 부담은 한결 가뻛해졌다. 계란만 큼 요리하기에 만만 한 식품도 없으니 계란찜뿐이라, 오만 아재를 다져넣고 감까지 올려 들들 말아낸 계란말이까지 덩으로 준비할 생각을 품으니, 그 마음은 계란찜만 부풀어 올라 또한 망상이 됐다. 즐거움이나 설렘조차 수행에는 걸림이니, 나쁜 것이 나쁜 것은 아니요 좋은 것이 좋은 것만도 아니다. 여하튼 내 망상의 크기만큼이나 부풀어 오르는 계란찜과 계란말이는 공전의 히트를 기록했고, 스님들은 그 밥상을 이르러 '최후의 만찬'으로까지 명명해주셨다.

이후로도 내 삶에 '계란'이라는 음식은 스님들과의 인연 속에 심심찮게 등장되는 매개물이 됐다. 최근 그와 관련된 또 하나의 일화가 있는데, 비구니 도현 스님의 인연에서 비롯됐다. 해맑고 솔직하고 궁금한 것이 많은 동자승과도 같은 스님을 알게 된 것은 인도철학을 강의하는 한 강의실에서였다. 왕성한 호기심의 속성이 통했던지 초면에도 낯설지 않았던 스님은, 자리를 잡지 못해 해매는 내게 여러 사람들의 틈바구니를 헤치고 강의를 듣기에 명당인 자리를 잡아주었다.

이 신세를 어찌 갚을까 잠시 고민하던 참, 그날도 우연인 듯 필연인 듯 가방 속에 들어있던 찌개란이 생각났다. 팥죽마을 스님과의 추억이 떠올라 주저 없이 선물로 드리기로 결정하고, 강의가 끝난 후 급하게 사라져가는 스님에게 달려가 "스님, 선물요~"라며 병크 안기니 영겁결의 일에 스님의 맑은 눈이 휘둥그레졌다. 그날 스님은 알았을까? 결과가 됐는지 모를 선물보따리를 품에 안겨드린 까닭을.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom

행복한 삶을 위한, 신과 심신건강 身心健康 35 돈 잘 쓰는 법 박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

돈의 '영적 파워' 베풀고 나누는 이에 권위 부여

넓은 들뜬에 못이 있어 맑고 깨끗하고 시원해도 그것을 즐겨 쓰는 이가 없으면 이내 그대로 말라 버리고 만다.

훌륭하고 값진 재물도 나쁜 이가 지나게 되면 자신도 즐겁게 쓰지 못하거나 불쌍한 이들에게 유용하게 쓰지도 못한다. 부질없이 스스로 괴롭게 모으기만 하고 그렇게 모았다가는 허무하게 스스로 잃고 마네. 지혜로운 사람은 많은 재물을 얻으면 자신도 즐기며 기분 좋게 잘 쓸 줄 알고 가여운 이들을 위해 널리 보시해 공덕을 지으면 서로 차곡차곡 더욱 알차게 번성해나갈라.

-<집아함경> 중에서.

돈을 모으고 부자가 되기 위해서는 돈을 어떻게 벌고, 늘리는 방법도 중요하겠지만 더 중요한 건 돈을 어떻게 잘 쓰느냐의 문제라고 생각한다. 왜냐하면 돈이라는 것은 한 순간에 모이기도 하지만, 한 순간에 나가서 흩어지기가 그 무엇보다도 쉽기 때문이다. 그리고 반드시 수고로움 없이 들어온 돈은 쉽게 나가서 사라지고, 열심히 노력해 소중하게 들어온 돈은 오래오래 진득하니 나와 함께 간다. 이처럼 돈에는 '영적인 파워'가 있어 사람

이 돈의 종이 되기도 하고, 복이 돼야 할 돈이 화가 되기도 한다. 그렇다면 이런 영적파워가 있는 돈을 과연 어떻게 쓰는 것이 진정 오래 가는 부자로 살 방법일까? 첫 번째, 값어치 있고 복되게 나누어 쓰는 돈은 반드시 원하면 채워지게 돼 있다. 예를 들어 내가 아는 고아원에 100만원을 기부하기로 약속했는데 어떤 계기가 돼 200만원으로 약속액을 올린다면 예상치도 않은 곳에서 인상에 대한 돈이 신기하게 들어오곤 한다.

두 번째, 돈의 영적 파워는 베풀고 나누어 쓰는 이에게 권위를 부여해준다. 예를 들어 내가 아는 조그마한 중소기업 사장님은 직원들을 그야말로 식구마냥 챙기신다. 경조사는 물론이거니와 심지어는 직원들이 식사를 거르게 되면 간식까지 직접 사다주시고, 경제적인 여유가 없는 직원에게는 가끔씩 용돈도 쥐어 주시곤 한다. 그러다보니 직원들은 진심으로 그 사장님을 존경하고 순종한다. 물론 돈으로 먹여 살려주니 직원들이 그렇다고 할 수도 있겠지만 꼭 그런 것만은 아닌 것이 확실하다. 재물을 이웃과 함께 사용하니 그 공덕(功德)으로 그렇게 섬김을 받는 것이라고 생각한다. 세 번째, "나는 경제 능력이 뛰어나고 그 능력을

나 혼자만이 아닌 다 함께 나누고 누리는데 쓸 것이다"라는 확실한 재물관과 자신감을 갖도록 한다. 혼자만의 만족·행복·필요만을 위해 돈을 모은다면 그것은 욕망을 충족시키기 위한 욕망이 될 뿐이다. 물론 그런 이유에서라도 열심히 돈을 모으고자 한다면 그럴 비난할 수는 없다. 그러나 물질적인 여유와 능력이 조금이라도 생긴다면 그 능력을 이롭게 발휘해야만 한다. 교육능력이 뛰어난 사람은 사람들을 성장할 수 있도록 가르치고 도움을 주는 사람이 되어야만 하듯이, 돈을 버는데 재주가 뛰어나고 능력이 있는 사람은 자신의 능력을 발휘해 확실하게 벌여주고, 시원하게 나누어 쓴다. 예를 들어 어느 사업체가 날로 번성하고 이윤이 많이 나는 이유는 그 사장 혼자 잘나서도 아니고, 사장 혼자 복으로 그렇게 잘 되는 것이 아니다. 거기에 딸린 식구들 모두 다 잘 살게 하기 위해서 그 사업체가 잘 되는 것이다. 이러한 하늘의 이치를 안다면 어찌 나 혼자 잘나서 잘되는 것이라고 생각하고 혼자만 독식할 수 있겠는가.

마지막으로, 무엇보다도 돈을 아끼고 사랑하며 감사하는 마음을 잊지 말아야 한다. 내가 돈을 아끼고 사랑하지 않으면 돈도 날 나에게 다가오지 않는다. (02576-7575)



정성근 거사의

천년초 이야기 9

위·장에 좋고 피부에도 효능

천년초가 지닌 항산화성은 우리 몸의 체온, 혈압, 호르몬분비, 체액 분비, 신경의 전달 등 이루 말로 형언하기 힘든 많은 활동의 정상화를 말한다. 천년초 줄을 기고하고 있는 중에 최근 천년초를 잘 챙겨 먹고 있는 아내에게 '가장 탁월한 효과를 지닌 건강식품'이 무엇이었는지 물어봤다. 잠시 망설임도 없이 아내는 '천년초'라고 대답했다. 사실 부모님 때부터 건강식품과 민간요법을 달고 살아온 나로서 지금의 나의 아내를 만나면서 비염과 환절기 감기에 시달리는 아내의 체질 질환을 개선시키고자 했었고 그러면서 많은 종류의 건강식품을 꾸준히 먹어왔다. 물론 본인이 체중 감량을 하고자 해 다이어트 역시 건강식품으로 구성해서 10kg이상 빼기도 했다. 비염도 많이 개선됐지만

고질 질환이라 관리가 느슨하면 다시 증세가 심해지고 환절기에는 특히 더했다. 만성비염은 정말 고치기 힘든 질환이다. 그러니 얼마나 많은 양과 종류의 건강식품을 먹었겠는가?

하지만 최근 천년초는 기존의 건강식품과는 달랐다. 건강식품을 먹어온 아내는 가끔 거르거나 까먹기도 했지만 천년초가 또 떨어져갈 때 즈음이면 "이제껏 먹어봤던 건강식품 중에 단연 으뜸"이라며 "어서 양을 채워 놓으라"고 말했다.

천년초를 경험한 분들은 대다수가 성인병질환 증세를 보인 사람들이었는데 그들이 천년초를 먹으면서 겪었던 사례들은 매우 신기했다.

천년초를 장복하고 있는 여덟 명은 보통의 증세가 비슷했다. 물론 몸이 안 좋은 경중은 좀 차이가

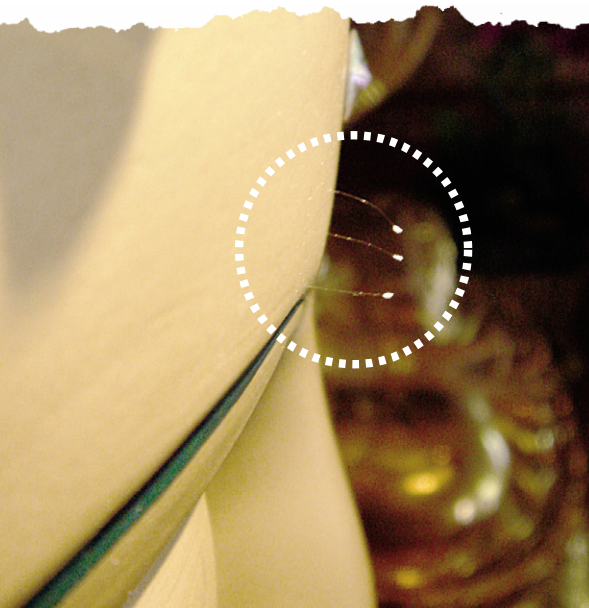
났다. 하지만 보통의 경우 건강식품을 건강할 때 상복하는 분들이 어디 흔하던가? 병원과 약을 다 먹고 치료해보고 결국 답답하던 건강식품에도 손을 뺐게 마련이다.

일단 여덟 명의 장복인들은 평균나이가 60세가량이고 고혈압 증세가 2명, 당뇨가 2명, 관절염 1명과 디스크 1명 그리고 공통적으로 위장이 매우 안 좋고 심한 사람은 궤양을 가지고 있다. 특히 변비를 달고 살아가는 변비약을 상복하시는 사람이 1명이었다. 다양한 질병을 갖고 있는 이들이 장복하고 경험한 공통적인 것은 △위장이 편해짐을 느끼고 △스텐비가 사라지고 △스기운이 회복했다는 것이다. 흥미로운 점은 장복한 8명 중 3명이 사람들로부터 피부가 좋아졌다는 이야기를 들었다는 것이다. 물론 개별적으로는 당뇨 수치가 내려가고 혈압이 내려가고 부기가 빠지고 대장에 가스가 차던 것이 없어지고 등등 다양한 효과를 봤다. 천년초가 만병통치약은 아니지만 먹어본 사람들이 느끼는 이러한 통합적 개선, 특히 '기운 회복'과 '피부의 개선'은 항산화성으로 신체 기능이 정상화 됐다는 것을 나타내며 산(善)을 먹었을 때도 나타나지는 특징이다.

영하 20도 이하와 한여름 40도 이상의 한반도 4 계절 황토 속에 살고 있는 태산(천년초)은 영약임에 틀림없이 보인다. (02)780-0098

불상이 부처님 인가요?

부처님 눈썹에서 당신만의 우담바라를 찾아 보세요!



원만 소원성취 기도도량

법계사

전남 순천시 석현동 599-1 ☎ 중무소 061)751-8188

말법시대와 나누는 화두이야기

옛부터 조사(禪師)들은 '심이란 억만간의 항성로 가는 것'이며 항성의 여정에서 자기완성을 이루는 것이 삶의 목적이라 했다. - 머리글 중에서 -

말법시대의 '지식'과 '과학'은 온통 중생의 탐진치와 전도망상으로 가득 차 있다. 말법의 온갖 허물과 함께 있으면서 우리는 어떻게, 무엇으로 진리로운 삶을 구현해 갈 것인가?



고 목 지음

법미리오 신국판 464쪽 W 16,000

도서구입처 : 전국 주요서점
연락처 출판 | 운주사 02-3672-7181
저자 | 055-353-6142 010-2356-6142

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?



지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스테형강판, 사할(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)

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

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

현대 칼라 지붕 공사

생명 에너지를 글건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

원인종 योग기마음

민속죽염

인체건강의 4대 요소는 '맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금'인데 이 중 '질 좋은 소금' 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

- 1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
- 2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
- 3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
- 4. 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

* 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 구분 가 루 자죽염 125g 27,500원 가 루 자죽염 230g 50,000원 알갱이 자죽염 125g 30,000원 알갱이 자죽염 230g 55,000원

2번 구분 보급형 민속죽염 500g 10,000원 (음식조리용·양치용·피부마용) 기본 배송비 2,500원 (5만원이상 구매시 무료배송)

* 부산지역은 부산농협 각지점 "신도봉이 바깥" 에서도 구매하실 수 있습니다.

주문전화 : 053)985-1135 / 054)733-0979 전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483 경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msij.co.kr