



함영의 밥맛 나는 세상

31 밥은 꿈

추억과 애정으로 만드는 국수 한 그릇

밥구정에서 국수가게를 운영하는 입 사장에 게 국수는 꿈이다. 모시와 녹차를 섞어 만든 모 시녹차국수는 그가 인생의 고비를 넘기고 개발 한 야심작이었는데. 노란 녹그릇에 담겨진 푸른 국수면발이 여수산 멸치국물과 어우러져 애간 장을 녹을 듯 시원함과 쫄깃함의 진수를 보여 준다.

국수집을 하더라도 남들과는 차별화된 전략 과 창의성을 고집하는 것을 보면 남다른 요리 법 내지는 음식에 대한 철학이 있을 듯한다. 그 에게서 돌아오는 대 답은 고작 '기본을 지 킬 뿐' 이란다.

"파란 하더라도 요 령이 있어야. 가령 설 령탕은 먹기 직전에 파를 넣어야. 멸치 육수로 된장찌개를 끓일 때는 멸치 비린 내를 없애려고 파를 넣는데, 저는 물을 끄 기 30초 전에 넣어요. 또 멸치육수를 만들 때는 대파 뿌리를 씻 어 넣고, 조개탕을 끓일 때는 쪽파를 조금 넣는 게 요령이죠."

화학조미료를 사용하지 않는 것 또한 입 사장이 강조하는 기본 중의 기본. 흔히들 손맛이 중요하다는 말을 하지만 이러한 기본만 지켜도 요리란 그리 어려운 일이 아니다.

"그런데 희한한 게 같은 재료로 음식을 해도 집사람이 만들면 맛이 없었어요.(웃음) 그건 집 사라도 인정했는데, 그 덕에 일요일이면 집사람 은 손 하나 까딱하지 않아도 됐죠. 평상시에도 집에 들어갈 때가 되면 저녁에 뭐가 먹고 싶냐 고 전화가 와요. 제가 된장찌개가 먹고 싶다고 하면 거기서 들어갈 육수랑 야채들을 미리 준비 해놓고 기다리는 거예요. 제가 조합해서 끓이 기만 하면 되거든요."

이제는 지난 일이 됐지만 입 사장에게 음식 이란 부인과의 지극했던 사랑의 추억이기도 하 다. 그렇다면 꿈이자 사랑이자 추억이기도 한 그의 남다른 음식이야기를 좀 더 들여보자. 그 런데 되레 "평상시에 미역국을 어떻게 끓이세 요?"라는 질문을 먼저 해준다. 미역국이라면 일 전에 한 수형프로그래머에 참여했을 때 그 절 공 양주할머니한테 전수받은 비법이 있지 않던가. "미역 맛이 최대한 살도록 물이랑 소금만 넣고 끓이는 게 제일이죠!"라며 자신 있게 답하니,

자신만의 비법을 추가로 덧붙여준다.

"미역국을 끓일 때 생명을 넣어주세요. 미역 국 한 그릇 당 반 숟가락 내지는 한 숟가락 정도 로만요. 미역국에 밥알이 뚱뚱 뜨면서 그게 또 별미죠. 국물 맛이 맑으면서 색달라요."

언제 누구에게 배운 기억도 없이 절로 알게 됐다는 '밥알-미역국'을 비롯한 그만의 별미 비법은, 동네잔치집이나 절집 행사에 단골로 불 러 다닐 정도로 손맛이 좋은 그의 어머니도 한 수 배울 정도였다고 한다. 이왕지사 풀어놓은 별미 보따리 중 또 하나를 소개하자면 '생미역-라면' 이 있다. 말 그대로 라 면에 생미역을 넣고 끓이는 것인데, 바닷 가에 놀러갔을 때 손 쉽게 만들어먹을 수 있는 특급 별미가 아 닌 수 없겠다.

"라면에 생미역을 넣으면 어떻게 되나 요?"

별별 별미이야기 에 몰입되다보니 입보다는 뺨속에서 먼저 질문 이 새어나오는데, "아주 침 넘어 갑니다"라며 즉각 돌아오는 답변에 뺨속은 거의 환장할 지 경이 된다. 한편 불교와도 깊은 인연이 있는 입 사장에게는 생각만 해도 침이 골짜기 넘어가는 집집 음식이 있겠다. 들깨국물에 감자와 머위 대를 넣고 끓인 들깨죽이라는 거다.

"왜 호박잎처럼 찌서 씹 따먹는 머위라는 식 물 있었어요. 그 머위의 대를 잘라 감자랑 넣고 끓인 건데, 들깨가루를 걸쭉하게 풀어 죽처럼 끓이는 거예요. 아고 말만 해도 침 넘어가 네..."

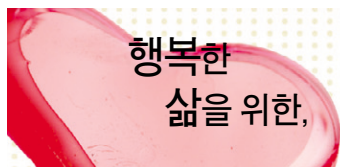
그의 고향인 충청도 홍성과 그 일대에서는 오래 전부터 해먹어온 별미라 굳이 절음식이라 고 말할 수는 없지만, 들깨죽은 절에서 맛본 음식 중 최고의 음식이었다.

그렇듯한 간단 하나 걸지 않고 배장 좋게 운 영하는 입사장의 국수가게는 오픈한 지 얼마 되지도 않아 여러 연예인에게도 소문난 별미집 으로 자리 잡고 있다. 앞으로 더도 말고 덜도 말 고 열개의 국수집을 열 계획이라는 굳건함 앞 에서 불황이 뭇 말이겠는가. 따뜻한 밥과 같은 음식에 대한 추억과 남다른 애정과 노력이 있 기에 그의 다부진 꿈이 앞집지 않다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



시원하고 쫄깃한 모시녹차국수



신과 심신건강 身心健康

37 소동

박지숙 박사 한-양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

'너' 때문이 아닌 '나' 의 입장을 서로 얘기 해야

그렇다면 화가 나서 분노의 열이 식지 않을 때 아주 간단한 원리를 이용하여 내게도 쌓이는 울화 없이 상대와 시원한 소통을 할 수 있는 방법은 무엇일까?

첫째, 여성들은 남성들에게 더 이상 고만 따지고 캐묻자. 그가 대답하기 싫어하고 곤란해하면 뒤달리며 들들 부기전에 조금만 그에게 시간을 주 어 동굴 안에서 혼자 생각을 정리 할 수 있도록 시 간을 배려해 주도록 하자. 그가 가장 넉넉머리를 내고, 지켜워하며 당신과 이별까지 생각하게 되는 가장 큰 원인 중 하나가 바로 따지고 캐묻는 것이란 걸 잊지 말자. 그에게 숨통을 절대적으로 제공 해주어야만 한다.

둘째, 반대로 남성들은 여성들에게 조금만 더 관심을 가지고 왜 그런지, 어떻게 그렇게 된 건지, 자상하게 묻고 또 물어 봐주자. 그녀들이 당신에 게 투덜거리고 화를 내고 신경질을 내는 것은 꼭 당신보고 어떤 일을 해결하라고 하는 것이 아니다. 단지 당신이 조금만 더 관심을 가지고 자상하고 따뜻하게 그녀의 마음을 이해해주고 보듬어 주기를 바라는 것이다. "내가 해결하면 되잖아"란

대답보다는 "왜 그렇게 된건데? 어서 나에게 다 털어놓도록 해봐" 또는 "저런 그래서 너무 많이 속상했구나"란 반응을 그녀들은 더 원하고 있다. 이것을 무시하고 계속 남자의 입장에서 간과하다 보면 나만 생각했을 것으로 믿었던 그녀도 언젠가 소리 없이, 말없이 떠나게 될 것이다. 떠나고 나서는 후회해도 소용없는 일이다.

이 간단한 원리만 파악하고 있어도 남녀 간의 다툼은 훨씬 줄어들 것이라고 본다.

#같은 의미라도 다르게 느껴지는 대화팁 또 하나의 팁을 제시한다면 바로 'message' 방법 이다. 이건 무슨 뜻이냐면 어떤 문제가 발생했을 경우 우리는 흔히 "너 때문에, 당신 때문에 다 이 려게 되었다. 너 때문에 내가 정말 미치겠다. 당신 때문에 열 받는다"라고 얘기한다. 그러나 이 세상 에 누구누구 때문에는 없다. 모두 본인이 자초한 결과이다. 똑같은 상황이라도 내가 열 안 받으면 그만이고 화가 안 나면 그만인데, 난 열이 받은 것 이고 화가 난 것이다. 누구 때문인가 아닌 것이다. 그러므로 화를 표현 할 때도 너 때문이 아닌 나의 입장을 얘기하는 것이다.

"이 상황에서 내가 이렇게 행동하니 나의 기본

이 이렇다." 또는 "당신이 그렇게 얘기하니 나의 맘이 너무 속상하다"라는 식으로 내 기분이나 상 태를 화를 내고 소리를 지르는 것이 아니라, 있는 그대로 사실적으로 표현하는 것이다. 별 것 아닌 것 같지만 사람이 '어' 다르고 '어' 다르다고 받아 들이는 사람의 감정 차이는 상당히 크다고 볼 수 있다. 그리고 본인의 의사 전달에 있어서도 더 확 실하게 효과적이며, 문제 해결에 있어서도 간략하 면서도 서로 기분은 덜 상하고 핵심에 빠르게 다 가 갈수 있다.

5조 흥인 스님이 6조 혜승 스님께 전법계를 전 하실 때 "뜻이 있는 곳에 씨가 내려[有性來下種], 인연이 닿는 곳에서 열매를 맺네[因地果熟]"라 고 하셨다. 소통하고자 하는 노력의 씨앗이 있다 면 분명히 평안과 화합 그리고 행복의 열매를 맺 으리라고 본다. 인연이라고 해서 아무런 노력 없 이 저절로 소통이 이루어지는 관계는 없다. 또한 한쪽만 쏟아 붓는 일방적인 관계도 지속적으로 형 성 될 리 만무하다. 생각이 너무 많은 여자와 생각 이 너무 없는 남자가 아닌, 솔직한 여자와 배려하 는 남자가 많아지는 세상이 된다면 좀 더 화목하 고 따뜻한 세상이 되지 않을까.

(02)576-7575



정성근 거사의

천년초 이야기 11

신비한 효능의 '플라노보이드'가 풍부

전편에서 천식을 앓고 있던 한 남성이 천년초를 섭취하고 나서 피로가 없어지고 호흡기 질환이 때 우 호전됐다는 경험담을 이야기했다. 천식과 같이 치료하기 힘든 증세가 좋아지는 현상은 식물의 플라노보이드란 성분 때문이다. 최근에는 플라노보 이드가 노화를 방지한다고 해 과학 분야에서 이슈 가 됐다.

천년초에는 다른 식물과 비교가 되지 않을 만큼 다량의 플라노보이드가 함유되어 있기 때문에 천년 초를 정기적으로 먹는 환자들의 증세가 호전되는 것은 이와 깊은 관련이 있다고 본다.

플라노보이드는 기본적으로 항산화 효능을 갖 고 있는 것으로 잘 알려져있다. 국내의 우수 화장 품회사들은 주름방지 기능의 화장품 제조에 플라

노보이드를 이미 첨가해 제조하고 있다. 천년초를 상복한 사람들의 경험담 중에 많이 들어있는 "얼 굴이 달라졌어요", "피부가 깨끗해졌네요"와 같은 이웃들의 인사를 받았다는 이야기도 역시 천년 초에 엄청나게 들어있는 플라노보이드의 효과때 문일 것이다. 또한 플라노보이드는 항염 및 염증 을 치료하는 효과가 있다. 천년초 경험자중 제일 초기부터 열성적 반응을 보인 위궤양 환자들의 경 험담을 생각해 보면 알 수 있다. 그리고 플라노보 이드는 항암 및 암 치료에 뛰어난 능력을 가지고 있다. 이 부분이나 말로 과학계를 흥분시키는 특 징이기도 하다. 천년초를 통한 경험자들 중에 심 심치 않게 암의 개선 또는 수명의 연장을 경험한 사례가 있는 것을 보면 놀라지 않을 수 없다. 그리

고 치료분야에서 가장 어렵고 힘든 질환이 호흡기 질환이라 여기는 사람이 많은데 플라노보이드는 바로 이 호흡기치료에 매우 뛰어난 사례와 연구 업적이 있다. 어떤 연구에서는 담배로 인한 폐와 기관지 등의 손상에 플라노보이드가 개선의 효과 를 보여주는 결과가 발표되기까지 한다. 위의 천 식을 앓던 남성의 사례도 우연의 이야기가 절대 아닌 것이다. 그리고 플라노보이드는 혈관을 튼튼 히 하며 혈류의 흐름을 원활하게 해주는 특징이 있다. 고혈압을 정상의 혈압으로, 콜레스테롤의 감소 및 혈관개선을 통한 혈색의 안정 등등 항 산화 효과와 어우러져 뇌졸중, 뇌일혈 등의 혈관 질환에서 벗어나게 해주는 신비로운 물질이다.

나이가 들면 누구나 성 호르몬이 감소된다. 그 러나 플라노보이드는 인체에 흡수돼 기능이 저하 되거나 노화돼 분비량이 적거나 없어진 호르몬을 대체해준다. 정확히 말하면 인체는 플라노보이드 를 호르몬으로 오인하고 사용하는 것이다. 물론 플라노보이드는 모든 식물에 대부분 함유되어 있다. 그렇지만 채식을 주로 하는 사람들은 플라노보이 드가 풍부하니 문제가 없어지지 않겠는가? 하지 만 가장 논하는 채원담과 경험들은 모두 한국사람 들로 채식위주의 섭생을 하다 문제가 발생했고 천 년초를 상복하면서 개선의 경험담을 말해주고 있 다는 점을 유의하자. (02)780-0098

사업장의 법구 금강삼고저

2009년 장사성공과 사업성공 축원불공 마쳐!



부처님 제1의 비방법구

경기가 너무없어, 장사가 너무안되, 문을 닫아야겠어, 요즘 사업을 하는 중생들의 푸념이다. 반면 목도 잘오고 불경기에도 흥황을 누리는 점포와 사업장도 많다. 풍 수학적으로 보면 부자가 되는 터가 있고, 패망하는 터가 있다. 그리고 항상 겨우겨 우 먹고사는 터가 있다. 한건물 한지붕 밑 에서도 좋은터가 있어 사업이 잘되고 장 사가 흥왕하는 것을 볼수 있다. 장사가 안 되는 자리를 보면 보이지 않는 집귀의 방

장사가 어려운 사업장의 비방! 사업이 어려운 사업장의 비방!

해로 오는손님의 마음을 흔들어 문앞에서 방향하게 만들고, 들어왔다해도 결정을 못 하게 방해하며, 일하는 사람이나 직원들은 오래 있지 못하고 첫손님이 첫손님이 되면 하루종일 헛손님으로 장사를 힘들게 잡귀 가 조화를 부린다. 부처님 제1의 생활법구 인 금강삼고저는 장사 성공을 기원하는영험의 법구로 우리나라에서는 고려시대부 터 조선시대 거상들이 사업장에 걸어 놓 았던 금강삼고저를 국립중앙박물관에서 유물로 볼수 있다. 경제대국 일본의 각종 식당과 점포, 각종 사업장, 산재위험이 있는 사업장 등에 금강삼고저가 걸려 있는 것을 쉽게 볼수있다. 불광사에서 장사흥 왕및 사업변창과 산재예방의 축원불공을 마치고 시판하는 금강삼고저는 가로8cm 세로3.5cm에 벽에 걸게 고리와 수슬이 달 려있어 사업장 안에 걸어 놓으면 금니로 제작해 품위도 있다. 전화로 신청하시면 택배로 보내드립니다. 보시가격:85,000원 (신용카드 분할가) 문의(02)741-4488 농협 : 032-12-193445 이상하

장사 성공을 축원합니다

식당, 가든, 미용점, 보석상, 부동산중개소, 이미 중실, 목욕탕, 다방, 정육점, 노래방, 주점, 모텔, 여관, 병원, 각종학원, PC방, 당구장, 서점, 인쇄 소, 문방구, 기원, 복원방, 각종스포츠센터, 핸드 폰점, 문양사무소, 안경점, 신발매장, 전자제품매 장, 미용실, 방앗간, 공장, 주유소, 산재사고 위험 사업장 등 어려운 사업장의 비방.

자동차용호신불

세상에서 평생 아름다운 선물



호신불규격직경3.5cm,세로4.5cm



▶자동차사고 예방 점안식 축원불공마쳐!

자동차를 타고가다보면 운전석위에 염주를 고정시켜 걸고 다니는 차를 중 종 보게된다. 염주는 부처님께 예불을 드리는 공양법구로 차에 고정시키는 것은 잘못된것이다. 부처님 법구중에는 중생들이 사는동안 액운과 화를 당 하지 않도록 하는 각종 비방의 법구들 이 있다. 그중에서 달리는 자동차에

꼭 맞는 법구가 반가사유상 호신불이 다. 우리나라 호신불의 역사는 삼국시 대 신라부터 전쟁에 나가는 장수들과 귀족들이 지니고 다녔다. 신라가 통일 전쟁을 벌일때 화랑장수와 화랑장 수의 말에 왕이 직접 전장에서 죽지말 고 승리하고 돌아오라는 뜻에서 목각 으로 만든 반가사유상호신불을 하사 했으며 호신불을 품에 지니고 전장에 나간 장수와 말은 죽지 않고 승리하고 왔다고 전해진다. 한치 앞도 모르는 험한세상 하루에도 교통사고로 수백 명씩 사망 또는 중경상으로 편한날이 없는 오늘날 안녕을 지키는 수호신인 반가사유상 호신불을 운전하는 아내 와 자녀에게, 운전하는 남편께, 존경 하는 친지에게, 사고예방과 생명안전을 기원하는 선물을 한다면 평생 이를

운전하는 가족친지에게 사고예방의 선물 신차출고시 사고예방과 생명보호의 선물

다른 선물이 될것입니다. 신라 화랑장 수와 귀족들이 수호신으로 사용했던 호신불을 재현한, 반가사유상 호신불 뒷면에는 운전하고 가는곳마다 계획 한 일들이 성공되게 비방의 "반장"과 백연화를 넣었다. 생명보호와 자동차 사고 예방 축원불공을 마친 금동호신 불을 자동차 운전석 위 룸미러에 걸고 다니면 안전하고 행운이 있다. 고급케 이스에 선물로도 품격이 있으며 전화 로 신청하면 택배로 보내드립니다. 가격45,000원 신청전화: (02)741-4488 농협 : 032-12-193445 이상하

천연백수정108 염주

승리의 염주,행운의 염주,불멸의 염주



특별선물 : 단주

인연의 귀인을 만나 성공하는 인연염주! 건강 장수와 행운이 함께하는 평생염주!

영원히 살아 쉼쉬는 천연백수정 108 법륜 염주가 수입되어 시판하고 있어 화제다. 천연백수정은 미 특 부처님 이마에 집안을 하는 보석 으로 어둠과 고통

속에 있는 중생들을 구제하고 밝은 세상 을 만들기 위해 영원히 점안해 있는 것 이다. 인도에서는 천연백수정을 불멸의 부처 님 보석으로 간직하고만 있어도 사업이 망하지 않으며, 병든 중생은 건강장수하 고, 인연의 짝과 인연의 귀인을 만나 근 심 걱정이 해결되고 그 인연의 만남으로 원하는 계획이 성공되는 행운의 보석이라 해. 인도 부유층 사람들이 천연백수 정을 염주로 만들어 예불법구로 사용하 고 있다. 고대 인도 부유층 인사들과 아라비아 거상들의 전통모자에는 행운을 안겨주 는 불멸의 천연백수정을 부착하고 다니 는 것을 영화에서 종종 볼 수 있다. 세상에서 제일 중요한것이 인연법이다.

불자라면 누구나 염주는 필수품!

한사람의 인연의 귀인을 만남으로 인생 이 바뀌는 것을 볼수 있다. 환자는 인연 의 의사를 만나면 고풍이 살아지고, 사 업가는 한사람의 인연으로 사업이 성공 되고, 원대한 불사도 한사람의 인연으로 불사가 완성 되는것을 볼수있다. 불멸의 평생염주인 천연백수정 108염 주는 사용실신의 원하는 소원이 성취 되게 성명과 생년월일을 알려주시면 100일 축원불공을 올려드리며108염주 의 시판기간으로 항상 가지고 다니는 천 연백수정 단주를 특별선물로 드립니다. 가격:95,000원 (카드분할가) 문의(02)741-4488 농협 : 032-12-193445 이상하