



함영의 밥맛 나는 세상

33 밥은 초대

누구나 공감할 맛의 소박한 밥상

경주에 또 다른 보급자리를 틈 지 녀 달째가 되어간다. 짧은 기간이지만 서울에서 내려온 이방인에게 새로운 만큼 외롭기도 한 시공간이었다.

영주는 그런 중에 알게 된 한 동네의 이웃사촌이자 급세 막역한 사이가 됐다. 처음 영주의 아이트인 '포플부'에 초대받은 것이 불과 한 두 달 전인 것에 비하면 그곳의 친근함이란 실로 새삼스럽다. 그만큼 문지방이 닳도록 그녀들이 이제는 안방이 되었다.

남미의 경전에서 이름을 따온 포플부(popol vhu)에서 영주와 나는 새벽까지 차를 마시거나 맥주병을 부딪치며 수다를 떨곤 한다. 한낱 더위에는 잠시 둘러 널따란 나무의자에 널브러져 토막잡을 자기도하고, 한쪽에 다소곳이 앉아 책을 읽기도 한다. 영주는 그곳에서 주로 음악을 들으며 밥을 지어먹고 차를 마시거나 사경을 하기도 한다. 혼자만의 시간을 위해, 또는 여럿의 시간을 위해 포플부는 그렇게 이래저래 쓰이는 만능의 공간이다.



정성이 담긴 웰빙 된장찌개와 메주콩이 듬뿍 들어간 콩밥

집에 도착하자마자 샤워를 하고 편한 복장으로 갈아입고 포플부로 향했다. 진작 차려졌을 소박한 밥상이 밥 주위를 기다리고 있었다.

"평소에는 밥이 맛있게 지어지는데 오늘은 많이 질어요. 다음에는 맛있게 해드릴게요."

영주가 밥통에 대기 중인 밥을 질박한 그릇에 담아내온다. 탁자 위에 차려진 된장찌개와 상추를 보니 시장기가 발동해 밥숟가락을 들기가 무섭게 한술 뜨려는데, 아홉사 밥이나 찌개에 콩이 지천이다. 평소 '된장'의 변형된 형태로만 간간히 섭취하던 메주콩이 밥에도 헤아릴 수가 없이 박혔으니, 콩을 싫어하는 내겐 난감한 일이 아닐 수 없다. 하지만 이런 때를 대비해 종종 써먹는 일종의 자가 체면법이 있으니, '콩은 맛있다'는 암시와 함께 '콩이 독이라 한들 약으로 알고 달게 먹을 지다'라는 발심을 부지런히 내뱉는다.

"제가 고기를 안 먹으니가 주로 콩으로 단백질 섭취하게거든요. 간혹 치킨을 시켜 한 번씩 먹곤 하는데, 시골에 있는 엄마집에 가서 고기가 먹고 싶다고 하면 엄마는 '밥에 콩을 좀 더

듬뿍 넣어줄게'라고 하세요."(웃음) 알고 보니 영주는 채식주의자인 엄마의 식성과 소신을 닮아, 아직은 준 채식주의의 단계에 있는 상태였다. 그러나 밥하늘의 별보다 많은 밥 속의 메주콩은 손님 접대를 위해 각별히 신경 쓴 영주의 정성일터. 그러한 유추까지 보태 어지니 "콩은 맛있다"라는 강제적 발심이 더욱 강하게 일어, 스스로에게 보란 듯 "영주야, 밥 반공기만 더 주라"라고 으름장을 놓기까지 한다.

"된장은 집에서 엄마가 만드신 거예요. 여기 들어간 것들도 이밖에 집에서 다 들고 온 건데, 이 건 방아이고, 이 건 마, 죽순... 잠, 죽순도 집에서 가져왔는데 아빠가 직접 캐신 거예요. 집에 갔더니 아빠가 오늘도 많이 못 잤다면서 포대자루를 들고 오시는데 너무 감동적

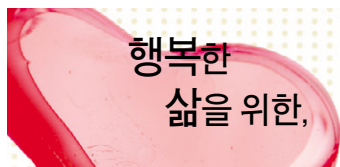
이었던 거 있죠. 태어나 죽순을 처음 봤거든요. 마는 엄마가 한 박스 사서 나눠주셨는데, 된장찌개에 넣으면 감자처럼 맛있다고 해서 그렇게 해봤어요."

설명을 듣고 보니 정성과 웰빙의 된장찌개 아닐 수 없다. 귀한 죽순에 마에 방아 잎까지, 게다가 흥고추와 청고추의 빼어난 색깔의 조화까지 어우러진 자태란 그 맛을 떠나 감동적이기까지 하다. 된장찌개에 이어 김치에 대한 사연도 만만치가 않으니, 그 사연인 죽순 영주가 재학 중인 학교의 한 교수님이 직접 담근 김치란다.

"그 교수님께서 학생들이 집에 놀러오면 그렇게 좋아하신 다네요. 같은 과 졸업생이 그 교수님 집에 갔는데 김치를 싸주셨어요. 그래서 그 친구가 저한테도 좀 나눠 준거예요. 제가 신김치 볶아먹는 걸 좋아해서 김치만 있어도 밥을 잘 먹는데, 특히 자르지 않고 손으로 찢어 먹는 그 맛 알죠?"

그 맛을 어찌 모를까, 김치를 손으로 찢으며 밥숟가락 위에 푸지게 올린 다음 손가락에 묻은 양념까지 푹푹 빨아먹는 그 맛이러니, 대한민국의 국민이라면 누구나 공감할 맛이 아니던가.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



행복한 삶을 위한, 신과 심신건강

박지숙 박사 한·양방 의료센터 salm 마인드힐링연구소

만나는 사람 모두를 행복하게 하는 필살 토크

그렇다면 필살 토크의 구체적인 방법은 무엇일까. 필살 토크로 그 사람을 사로잡기 위해서 가장 기본이 되어야 할 문제는 바로 서로 신뢰관계 즉 라포(rapport)를 형성하는 것이다.

라포는 여러 요소로 형성되기도 하고, 파괴될 수도 있다. 이 라포는 의사소통을 통해 형성되는데 의사소통은 크게 말(술어, 핵심단어, 공동경험과 연합 등)과 신체적 반응(자세, 제스처, 표정, 눈 깜빡임, 호흡속도와 길이), 음성(크기, 빠르기, 높낮이) 세 가지로 이루어져 있다. 우리는 흔히 의사소통에서 신뢰관계와 라포를 형성하는데 있어 말이 가장 많은 비율을 차지할 거라고 생각한다. 그러나 말의 차지하는 비율은 7%에 불과하다.

사실 선(禪)에서는 "활족생구 불로여력(活捉生擒 不勞餘力)"이라해 도를 옮겨주거나 사로잡는 데 별 힘이 들지 않는다는 원오 선사(元悟)의 수시(壽寺)가 있다. 이는 도를 통한 사람은 상대를 사로잡는 것으로 묶진 마음대로 할 수 있으며, 이는 힘들 일이 아니라는 말이다. 즉 우리가 깨인 눈으로 보면 필살 토크의 방법이나 뭐니 하며 따로 습득 인쇄도 누구에게나 행복함을 선사해주고 사로잡을 수 있는 사람이 되겠지만, 그전에 잠시 세상 사는 한 방편으로 이 방법도 익혀보면 그리 나쁘진 않을

것 같다.

1. 상대를 말로 사로잡기 대화중 적절한 순간에 상대방과 똑같은 전문용어(예를 들어 그 사람이 독특하게 자주 쓰는 단어)나 특별히 자주 사용하는 직업별 단어를 사용하거나, 상대가 대답할 때 사용했던 단어와 관용구를 똑같이 사용하면 잘 경청하며 존중하고 있음을 느끼게 해주어 라포를 쉽게 형성할 수 있다.

또한 말로 상대를 사로잡는데 가장 중요한 것은 바로 "맞장구"를 쳐주는 것이다. 맞장구는 상대방의 이야기를 적극적으로 듣고 있고 상대를 이해하고 있다는 증거이다. 정말 단순하고 간단한 일이지만, 적극적으로 맞장구를 친 그룹이 그렇지 않은 그룹보다 대화 시간이 30분이나 연장되고 길었다는 연구보고도 있다. 이처럼 맞장구는 나도 모르게 그 시간에 빠져들게 하는 순응성의 힘을 가지고 있으며, 의식적으로나 무의식적으로든 이야기를 무르익게 하는 기술이다.

2.음성으로 상대 사로잡기 음성은 전체 의사소통에 있어 38%를 차지하고 있는데, 음성은 높낮이(tone), 빠르기(speed), 크기(volume), 질(timbre-soft한지 tough한지)로 구별

할 수 있다. 이를 상대와 보조를 맞추고 화음을 맞추듯이 조절해주면 상대는 마치 합창을 함께하고 화음을 이룬다는 느낌을 받아서 마음의 편안함과 일치성을 금방 느낄 수 있다.

3. 신체적 반응으로 상대 사로잡기 신체적 반응(physiology)은 전체 의사소통의 55%를 차지하고 있다. 여기에서도 알 수 있듯이 상대를 사로잡기 위한 의사소통에 있어 비언어적요소가 93%나 차지하고 있다. 의사소통에 탁월한 능력이자 사용하는 방식이 바로 상대방의 신체언어에 일치시키는 방법이다. 비슷한 자세, 시선집중, 손동작의 속도·빈도 등을 일치(matching)시키는 것이다.

예를 들어 오른손을 흔들면서 말하면 나도 오른손을 흔드는 방법으로 거울반영(mirroring)이라고 한다. 이러한 방법들은 모두 상대와 동질적 요소를 만들고 공통성을 형성하여 자신의 영역권으로 자연스럽게 이끌어내는 방법이다. 이는 마치 자석이 쇠를 보면 끌어당기고, 쇠는 자석을 보면 나도 모르게 끌려가듯이 만나는 사람들마다 필살 토크로 서로 상생되는 행복함을 즐기는 일이다. (02)576-7575



옛날의 신발 문화를 잠시 생각해 봅시다. 벚꽃으로 엮은 짚신과 나무로 만든 나막신, 무명을 사용한 무명꽃신 등 고무신과 짚신 등 수많은 종류의 신발이 있습니다.

나라마다 특징이 있고 상징적인 신발이 있는데, 우리나라의 대표되는 신발은 가장 우리나라만의 특징과 상징성을 모두 갖춘 짚신과 고무신이 문화성이 짙은 신발이라고 할 수가 있습니다.

가득한 걸음의 만행 · 포행 위해 만들어

제 이야기를 잠시 하겠습니다. 제가 다니는 본찰은 경기도 소재의 남한산성 망월사라는 사찰입니다. 원장스님은 성별 스님이시며 항상 승화에 대한 지대한 관심을 가지고 계셨습니다.

세계 여러 불교국가를 가게 되시면 항상 각 나라마다 있는 승화를 보시고 오셔서 우리나라 대한민국에도 승화가 꼭 필요하다고 늘 말씀하셨습니다.

마침 스님께서 일본에 불교 교류를 위한 방문을 하셨는데 고무신처럼 생긴 무명 신발을 보시며 우리나라도 승화를 지정해 만들어 보급하면 좋겠다고 말씀하셨습니다.

저도 동대문 시장의 신발 관련 사업에 근 30여년간 몸담고 있었던 터라 그간의 노하우도 어느 정도 가지고 있는 상태였고, IMF파동으로 인해 어려운 과정들을 겪고 난 직후이기에 마음가짐을 바로하고 '한 번 잘 만들어 보겠습니다'라고 서원했습니다.

그에 따라서 제가 약 6년 전에 스님의 발모양을 그리고 또 발의 크기나 발등의 높이 등을 재어서 스님의 발에 맞게끔 신발을 만들어 드린 일이 첫

걸음마가 됐습니다.

그 이후 2003년 경 신발의 상표명을 항상 가득 가득한 걸음으로 만행 및 포행을 할 때 신을 수 있는 신발이라는 뜻으로서 '행화'에 가득할 '만' 자를 붙여서 '만행화'라는 이름을 지어 주셨습니다. 스님께서도 또한 앞으로 이 만행화를 잘 만들어서 불자로서의 좋은 마음가짐으로 언제나 초심을 잃지 말고 정말로 발이 편하고 건강에도 조금이나마 도움을 주는 신발을 만들 것을 당부하셨습니다.

제 어머니도 항상 다니고 계셨던 사찰이 바로 망월사였고, 어머니의 권유로 저도 이렇게 불교에 귀의를 하게 됐습니다. 25년 전 처음 가보았던 사찰이 단순한 종교 그 이상의 존재가 저에게 꽤 주었고, 그 이후의 인연으로 이렇게 승화제조업까지 이어질 수 있었습니다.

보다 건강에 도움이 되는 신발로, 사부대중에 어울리는 그러한 신발로 만행화를 만들고 있고 그렇게 하고 싶기에 초심을 잃지 않고 좋은 승화 제작에 모든 힘을 다할 것을 부처님 전에 합장 발원 하였습니다.

(02)733-5715

불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자



실물크기(소) 3.5 x 5cm (중) 5 x 7cm

금강경 전수경 반아십경 장보살본원경요품 관세음보살보문품 묘법연화경 요품

복상불소영가친도 의식사용도 (불사인연 공덕을 맺으시며 세세생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

부처님께서 사용하시던 흑단목

기가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상항로



흑단목 108염주, 단주 흑단목염주 / 흑단목염주 크기: 8mm x 10mm x 12mm 55,000원 10mm x 10mm x 12mm 65,000원 12mm x 10mm x 12mm 85,000원 흑단목염주는 가격이 저렴하여 보시용으로 많이 사용됩니다.



흑단목염주 포대화상항로 (대) 26 x 16 x 16cm 120,000원 (중) 20 x 16 x 16cm 100,000원 (소) 16 x 16 x 16cm 80,000원 예술작품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 복덕을 마음껏 이루어 주며 입에서 향이 뿜어져 나와 예술품에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하시던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문헌이 온존하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다. ◆문의전화 02-722-1850 입금계좌: 농협 053-12-125418 김환영

건강백세 이지도 차고 시린 배를 참고 계십니까? "암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약돌 온열복대

효능! 신비로운 금강약돌 온열복대 북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각(별이 80°C이상의 고열이 발생되어 좌용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 작용하고 편안하게 알거나 누워서 휴식을 취하면 장수의 노매를 배출, 소화 불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증, 관절염, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.



하리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 해리 편안하게 하며 각종 질병을 예방해 줍니다. 썩음의 불편함을 해소 가격은 최저 가능한 최고 오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고 60°C)보다 높은 고열(80°C)이상의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운데, 허리통증, 발바닥온열질환, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 가능한 최고의 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 양과 질병들을 예방하며 건강하게 장수하세요. ◆문의전화: 금강약돌 (02)723-0099 입금계좌: 농협 053-12-125418 김환영 / 일일공화도 생부.

신제품

건강을 생각하신다면 그을음 없는 삼환양초를 선택하십시오!!!



귀의 삼보하루고, 삼환양초는 사찰에 꼭 필요한 초를 20년 넘게 생산하고 있는 양초전문 기업입니다. 사찰 및 불자님들께서 필요하신 양초 문의를 성실하게 상담해 드리겠습니다. ◆실내용 양초 - 밑받, 약초, 식물성 양초 ◆장엄용 양초 - 아랑, 용초, 호랑이, 봉황 (7.5 x 35cm) ◆육각초 - 7.5 x 45cm (적멸, 백, 노랑, 연두, 주황, 백)

우창산업 (삼환양초) 전화 031)766-0242-3 / 팩스 031)766-0233 / 경기도 광주시 오포읍 문원리 35-16 소비자 무료전화: 080-0766-8888 \*주문하시면 택배로 안전하게 보내드립니다.