



함영의 밥맛 나는 세상

55 밥은 공양-방랑식객, 임 거사 편<2>

곰탕에 꽃 한송이 꽂는 '환상 공양'

한 다큐멘터리를 통해 식재료를 찾아 전국을 떠도는 임 거사를 다시 만났다. 산으로 들로 염전으로 팔도 산천초목을 방랑하며 만난 사람들 속에서 새롭고 따뜻한 음식을 만들어 공양을 올리는 그의 여정이 아름답고 반가워 TV를 꺼인을 뻔 했다. 그것이 그와의 두 번째 만남이었다.

임 거사는 세계적인 자연요리연구가로 명성이 알려졌지만, 사실 그러한 수식어보다 더 잘 어울리는 말이 있다. 곰탕에 꽃 한 송이를 꽂는 '밥-도인'이다. 그가 지은 밥에는 사람들의 허한 배속은 물론 마음까지 든든하게 채워주는 진실한 인간애가 녹아있다. 그러하기에 실로 '공양'이다. 공양... 절간에 다녀본 사람이라면 너무나 친숙한 이 말에 그토록 아름다운 의미가 담겨있을 줄이야, 사람들은 그가 지어낸 밥을 통해 공양의 의미를 진정 이해했다.

수년 전, 그가 운영하는 밥집(산당 031-772-3959)에 처음 찾았을 때도 그러했다. 당시 동행한 지인 중에 임 거사를 만날 일이 있어 물어 물어 식당까지 찾아가던 날, 그는 주방에서 요리를 하는 중이었고 단아한 인상의 그의 아내를 뜰 앞에서 작은 꽃들을 심고 있었다. 미국에서 온 지인이 임 거사를 만나려던 이유에는 사연이 있었다. 그가 미국에 있는 한 절에 와 주변에 난 풀을 뜯어 공양을 지어준 적이 있었는데, 그 음식을 먹어본 한 미국인이 깊은 감동을 받아 한국에 가면 대신 인부를 전해달라고 부탁을 했다. 그러한 연유로 그날 임 거사와 그의 요리를 만나게 됐다. 그는 오래도록 시간을 내

어 자신의 음식철학과, 언젠가는 아프리카로 건너가 그곳 사람들에게 공양을 올리고 싶다는 아름다운 꿈에 대해 들려주기도 했다. 호기심 많은 내게 그는 삶을 아름답게 살아내는 화두와 같은 목표를 일러주었다. 그것을 일컬어 그는 '환상법'이라 했고, 환상법의



임 거사의 밥집 간판에는 '음식은 중합예술이고 약이며 과학'이라는 그만의 음식철학이 담겨있다.

비책 중 하나가 바로 '곰탕에 꽃 한 송이 꽂기'였다. 그 말은 나의 뜬금없는 질문에서 이어졌다. "사랑을 음식으로 표현하면 어떤 음식 정도가 될까요?" 그는 서슴없이 '곰탕'이라고 했다. "음식에는 법도가 있어요. 어떤 것은 단순하게 조리할 게 있고 어떤 것은 꼭 고아야 할 것이 있죠. 가령 사랑을 고백할 때는 오래도록 꼭 고아야 하는 곰탕과도 같아요. 곰탕을 정성껏 끓여놓고 거기에 꽃 한 송이를 꽂는 것... 그것은 환상법이지요." 내 머리는 순간 생각이 멎었다. 식당 문을

나설 때 비로소 머릿속에 다시 작동해 "그럼 꽃을 꽂기 전에 곰탕은 뭐예요?", "곰탕에 굳이 꽃을 왜 꽂아야 해요?"라며 어리석은 질문들을 쏟아냈다.

"곰탕은 진리를 구하는 법이라, 꽃을 꽂는 건 거기에 환상을 부여하고 입히는 거죠. 행복하게 사는 여러 방법 중 하나예요. 그냥 살면 뭐예요..."

그의 명쾌한 설명을 뒤로 한 채 달리는 차 안에서 나의 아둔한 머리는 꼬리에 꼬리를 물고 계속 되뇌었다. 왜 하필 곰탕이지?, 곰탕이 어찌 진리를 구하는 법이 되지?, 곰탕에 꽃을 어떻게 꽂지?, 환상법이 과연 필요할까?, 그러면 좀 살맛이 날까?... 그가 한 말의 의미를 제대로 소화하기까지 내겐 오랜 시간이 필요했다. 그리고 이제야 비로소 조금 알게 된 것은, 그는 내게 삶을 지혜롭고 풍요롭게 살아가는 적절한 처방을 내려 주었다는 거다.

전라도 섬마을로 지리산 촌부락으로 강원도 두메산골로, 다큐멘터리 속 그는 이 땅 구석구석을 돌며 허드레 풀도 최고의 음식으로 바래 사람들과 소통하며 곰탕에 부지런히 꽃을 꽂고 있었다.

"세상이 전부 스승이고 요리 재료인데 어떻게 머물러있었어요. 아마 못 걸어 다닐 때까지 여행을 하겠지... 살아있는 동안엔 끊임없이 이렇게 할 거예요. 또 다른 내인의 행복을 찾아..."

그래서 여행을 멈출 수가 없다는 임 거사. 그는 가히 '환상법의 대가'였다. 자유기고가, blog.naver.com/owisdom



이경제 원장의 한방으로 지키는 건강

14 쌍화탕

원기 충분해야 피로를 이겨낼 수 있다

요즘은 거의 찾아볼 수 없지만 옛날 다방에서 쌍화차에 계란하나 동동 띄워서 마시는 시절이 있었다.

쌍화차는 기와 혈을 동시에 보하는 대표적인 면역력 강화의 처방이다. 감기에방과 치료에 탁월한 효과가 있다. 여기에 계란을 추가하는 것이 아주 재미있다. 신중 플루때문에 유명해진 타임플루가 계란노른자로 만들기 때문이다. 계란을 추가한 이유는 사실 단백질이 부족한 당시 상황에서 나왔지만 이런 공통점이 참 흥미롭다.

쌍화탕(雙和湯)은 기와 혈을 동시에 보한다는 의미의 이름이다. 쌍화탕 처방은 근육의 뭉친 피로를 풀어주고 통증을 감소시키는 백작약, 보혈, 보음의 명약인 숙지황, 기와 혈의 원활한 순환을 돕는 천궁, 기를 더하여 양기를 솟게 만드는 황기, 몸을 따뜻하게 하여 소화를 돕는 건강, 오장을 보호하고 피부를 좋게 하는 대추, 해독작용을 하여 간 기능을 회복하는 감초, 위장운동을 촉진시켜주는 계피 등으로 구성되어 있다.

환절기 감기에 잘 걸리는 경우, 평소 추위를 타고 식은땀을 흘리는 경우, 매사 의욕이 없고 만성피로에 시달릴 때, 성장·발육이 더딘 청소년, 노화로 인한 무기력, 주로 이러한 증상에 사용된다.

피로는 여기 저기서 기의 흐름이 정체된 경우를 말한다. 한두 군데가 정체되면 통증으로 나타나지만 여러 군데가 정체되면 피로를 느끼게 된다. 처음에는 단순하게 시작되지만 만성질환이 되면 여러 질병을 만들어낸다. 그래서 피로는 초기에 다스리는 것이 중요하다. 피로를 극복하기 위해 쌍화탕은 크게 효과적이다.

무엇보다 원기가 충분해야 피로를 이겨낼 수 있다. 원기는 근원적인 생명력을 말한다. 이른바 자연치유력이다.



기와 혈을 보하는 대표적 면역력 강화 처방의 쌍화탕.

어떻게 해야 원기가 왕성하게 활동할 수 있을까? 원기를 방해하는 요소들을 알아보자.

첫째, 수승화강(水升火降)의 부조화이다. 몸속의 수기는 위로 올라가 머리와 가슴을 맑게 하고 화기는 아래로 내려가 단전과 하체를 뜨겁게 한다. 이러한 수승화강이 막히게 되면 머리는 탁한 열이 질 병을 일으키고 하체는 냉기가 기의 흐름을 막는다.

둘째, 수곡운화(水穀運化)의 부조화이다. 음식을 섭취하여 체내에서 소화, 흡수, 배설하는 작용이 바로 수곡운화의 기능이다. 이 기능이 문제라 생기면 식적이 생기게 되고 체내에 독소가 만연하여 질병을 일으킨다.

셋째, 칠정(七情)의 부조화이다. 희노애락애오욕(喜怒哀樂愛惡欲)이라는 칠정의 상태가 불균형 하면 기가 막히게 되고 율화가 생겨 불면증, 두통, 어지럼증, 가슴 답답함, 무기력의 증상으로 고통을 받게 된다. 현대적 의미로 정신적인 스트레스의 부조화인 것이다.

쌍화탕과 함께 몇 가지 생활습관으로 활기를 되찾도록 하자.

- 피로를 이겨내는 생활습관
1. 하루 1시간 반은 반드시 산책을 하자.
 2. 하루 2리터의 물을 마시도록 하자.
 3. 매일 아침 대변을 보는 습관을 갖자.
 4. 저녁은 되도록 소식(少食)을 하자.
 5. 폭 자도록 하자.

한양방센터 대표원장 이경제 (02-576-7575)

· 전화 | 02-732-2403-4 · 팩스 | 02-739-7565 · 홈페이지 | www.minjoksa.org

왕초보의 불교 공부 첫 걸음

왕초보, 禪박사 되다

무엇을 깨달았느냐? 오직 공부할 뿐입니다.

선은 그 누구에게도 의존하지 않고도 독립적으로 살아갈 수 있는 방법을 제시하는 공부입니다.

윤창화 지음 / 46만 원정 / 424쪽 / 값11,000원

왕초보, 법화경박사 되다

법화경 공부의 지름길! 법화경의 옛센스!

부처님 말씀을 알기 쉽게 비유를 통해 중생들에게 전달하고자 하는 법화경만의 숨어 있는 매력.

정승석 지음 / 46만 원정 / 278쪽 / 값9,500원

왕초보, 경전박사 되다

중요한 경전 50여 가지를 엄선하여 알기 쉽게 해설한 경전안내서!

계원스님 지음 / 46만 원정 / 304쪽 / 값9,500원

왕초보, 불교박사 되다

바라춤과 승무, 극락과 지옥, 전생과 내생, 죽음과 열반, 윤달과 불교, 사심구제, 천도제, 예수제, 기도 백팔만년, 음 마니 반배 등, 우담바라, 오계와 십계 등 우리가 알아야 할 불교상식 150가지!

석지현 · 윤창화 · 일지 지음 / 46만 원정 / 352쪽 / 값9,500원

왕초보, 수행박사 되다

잡선 수행, 위패사나 수행, 절 수행, 생활 수행, 염불 수행, 주력 수행, 간경 수행 등 여러 가지 수행 방법과 목적, 실천 방법을 제시하고 있다.

고명석 지음 / 46만 원정 / 320쪽 / 값9,500원

왕초보, 천수경박사 되다

한국불교의 모듬을 담고 있는 가장 전형적인 경전이 천수경이다. 그 천수경을 중심으로 펼쳐지는 왕초보를 위한 천수경 해설서!

성법스님 지음 / 46만 원정 / 328쪽 / 값9,500원

왕초보, 불교교리박사 되다

불교의 핵심교리와 지식을 항목별로 명확하고 간명하게 정리한 초보자들을 위한 안내서.

고명석 지음 / 46만 원정 / 320쪽 / 값9,500원

희담석 건강용품 - 염주세트

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요

38,000원 (희담석합장주, 염주, 주머니) ⇨ **32,300원**

· 크기 : 직경 10mm **희담석 합장주 증정!** (희담석합장주 [날개] 1만원)

*** 희담석 활용 100% 활용 방법**

희담석(염주, 합장주)들을 하루에 한두 번 정도 물에서 잠시 약 1분 정도 내려놓으세요. 물에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 물의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?
화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선과 동동기상 등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것임을 입증하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나다.

능인로즈마리 · 능인라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 실생활을 경험 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 특히 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인 로즈마리는 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인 라벤더향은 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

· 각 15,000원
· 규격 : 약 14cm (연소시간 약 35분) / 용량 : 약 170g

주문은 **현불상** 02)2004-8216

☎ 053-01-269062 (주)한대불교신문사