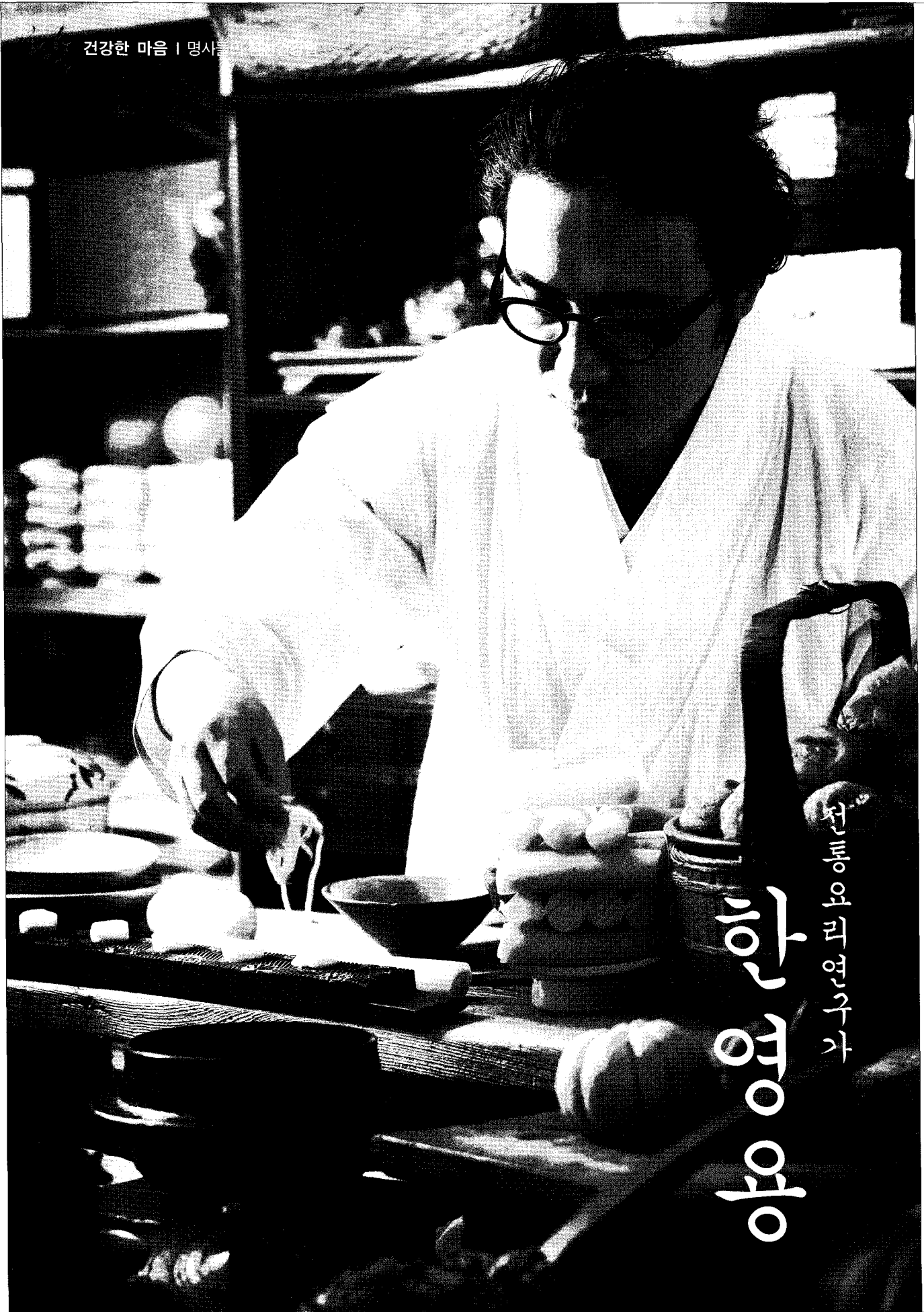


건강한 마음 | 명사들

이규정영

한국의 전통 요리사





전통요리 연구가 한영용의 내 건강 책임지는 비밀 주머니

공식석상에서는 정갈한 한복을 입은 모습으로, 평상시에는 아이돌 가수들 못지않은 패션 감각으로 주변 사람들의 감탄을 받는 전통요리 연구가 한영용. 삼청동의 한정식집 <큰기와집>을 운영하며, 대학교에서는 학생들을 가르치고, 논문과 책 작업까지... 하루 24시간이 부족한 그지만 언제나 웃음과 에너지가 끊이질 않는다. 누구 못지않게 그의 건강비법이 궁금하다. 메디터 김가연 포토그래퍼 권웅상 Day Studio

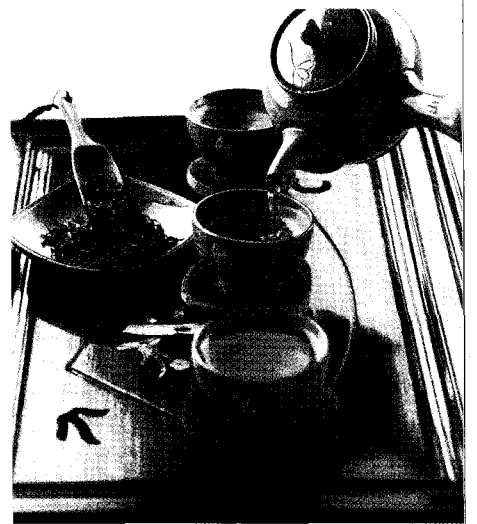
20~30대 젊은 사람들보다 1.5배는 빠른 걸음으로 바쁘게 걷는 한영용. 한복을 입을 때도 캐주얼을 입을 때도 그는 늘 운동화와 백 팩을 착용한다. 늘 분주하게 걷는 그는 발걸음 뿐 아니라 말소리도 행동도 남들보다 조금씩 빠르다. 그 혼한 감기도 그의 기운 앞에서는 꿈쩍 못할 것 같은 에너지가 느껴진다. 요리를 업으로 삼고 있기에 혹시 남모를 용한 음식을 챙겨 먹는 건 아닐까, 장난기 섞인 의심의 질문을 던져 본다.

“하하하, 건강을 위해서 신경 쓰는 게 없진 않아요. 몇 가지 챙겨 먹는 것도 있고요. 마인드 컨트롤도 하지요. 하지만 기껏 제가 신경 써서 먹는 것들이라고 해봐야 누구나 쉽게 할 수 있는 것들이지요.” 자신의 건강비법은 가방 안에 모두 들었다는 설명을 덧붙이며 주머니 몇 개를 꺼내 보인다.

휴대용 찻병 주머니

그는 유명한 차 마니아이다. 국산차는 물론 중국차까지 모두 섭렵하고 있으며 좋은 차가 있다고 하면 거기가 어디든 직접 방문해서 수집할 정도다.

“연구소나 집에서 손님을 맞을 때는 꼭 차를 대접해요. 차 맛도 좋지만 차를 내리는 시간이 마음의 평화를 주거든요. 그런데 사실상 밖에서 보내는 시간이 더 많다 보니 여유롭게 차를 마실 수 있는 시간은 많지 않아요. 대신 휴대용 차병을 챙겨서 들고 다니죠. 가는 곳마다 뜨거운 물을 받는 습관이 생겼을 정도예요. 외식을 하다 보면 모르는 사이에 중금속이나 농약 잔류 등을 섭취하게 되는 경우가 많아요. 그런데 수시로 차를 마셔주면 그런 것들을 배출시켜 주거든요. 요즘에는 매화차와 목련차를 주로 마셔요.”



스트레스의 강도에 따라 청소나 운동 등으로 대신할 때도 있지만 극도의
스트레스로 인해 마음이 불안하고 불편할 때는 우리 국악중의 정악을 부른다.
긴 호흡과 떨림이 많은 정악은 부푼 울음의 호흡이 안정되면서 마음이
정화되는 효과가 있어 정신적인 안정을 얻을 수 있다.



견과류 주머니

가방에서 꺼낸 두 번째 주머니는 볶은 검은콩, 볶은 땅콩과 잣이 담겨 있다. 밖에서 활동하는 시간이 많은 그가 하루도 빼놓지 않고 집에서 챙겨 나오는 주머니라고 설명한다.

“평소에 차를 많이 마시는 편인데, 차나 물을 많이 마시면 자칫 위가 상할 수 있거든요. 그래서 저는 견과류를 수시로 챙겨 먹어요. 그런 이유 뿐 아니라 불포화 지방산이 많고, 항암작용에도 효과가 좋아요. 많은 사람들을 만나다 보면 스트레스를 받을 때도 있는데, 그럴 때도 습관적으로 견과류를 먹어요. 스트레스 해소에도 좋고, 두뇌 회전에도 도움을 주거든요. 한 가지, 국산만 먹는다는 거요. 효과도 맛도 국산을 따라올 수는 없거든요.”



식초음료 주머니

그의 주머니에는 수십 가지 종류의 식초가 진열되어 있다. 직접 만든 것도 있고, 지방을 다니면서 얻은 것들도 있다. 그의 식초사랑은 특별하다. 전통요리를 하는 그는 음식에도 식초를 사용하는데, 평소 건강을 위해서도 빼놓지 않고 챙겨 먹는다. “매일 식초 100ml와 배즙 두 봉지, 물 500ml를 섞어 만든 음료를 마셔요. 식사 후이나 틈틈이 마시는데 몸의 활력을 주는데 그만이죠. 특히 식사 후에는 우리 몸에 활성화탄소가 증가를 하는데 식초가 그것을 억제해 주거든요. 또한 피곤할 때 한 잔은 그 어떤 비타민보다도 효과가 좋아요. 식초음료는 건강 뿐 아니라 피부미용에도 도움을 주기 때문에 건강과 동안유지의 비법이랍니다.”

그의 가방에서 나온 세 개의 건강 주머니 외에도 특별한 스트레스 해소법을 소개해 주었다. 스트레스의 강도에 따라 청소나 운동 등으로 대신할 때도 있지만 극도의 스트레스로 인해 마음이 불안하고 불편할 때는 우리 국악 중의 정악을 부른다. 긴 호흡과 떨림이 많은 정악은 부르는 동안 호흡이 안정되면서 마음이 정화되는 효과가 있어 정신적인 건강을 위해 그가 선택한 방법이다. 전통음식을 만들고 연구하는 이유 때문일까? 그의 생활은 늘 우리의 먹을 것과 우리의 정서가 담긴 문화가 함께하고 있다. 그리고 그것이 자신이 남들보다 건강하고 즐겁게 사는 가장 큰 이유라고 손꼽는다.

