

건강과 수행

### 강황과 울금 어떻게 다른가?

요즘 음식과 건강에 관련된 프로에 강황과 울금이 자주 등장하는데 그 이유는 아마도 이 둘의 효능이 이루 말할 수 없이 우리 몸에 좋은 영향을 미치기 때문일 것이다. 강황과 울금의 주 성분은 커큐민(curcumin)인데 이것은 항암효과가 있고 치매를 예방하는 성분이다. 그래서, 국내 카레광고에 "카레에 노란 강황을 더 넣었다"라는 문구가 나올 정도이다. 강황은 노란색 커큐민이 많아 카레의 원료가 된다. 이처럼 강황의 인기가 날이 가면 갈수록 높아지고 있는데 이쯤에서 한 가지 짚고 넘어가야 할 사항이 있다. 바로 강황과 울금은 같은 것인지 아니냐



**첫째,** 색상적인 측면에서 보면 강황이 노란색에 가깝다면 울금은 옅은 노란색에 가까운 황금색이다. 그래서 강황의 이름도 생강 강(薑)자에 노란색이라는 황(黃)자가 쓰였다. 울금(鬱金)은 기운이 가벼워 막힌 기운(鬱)을 잘 풀어주고 색이 황금색이기 때문에 붙여진 이름이다.

**둘째,** 맛의 측면에서 보면 강황이 매운맛보다 쓴맛이 강한 반면 울금은 쓴맛보다 매운맛이 더 강하다.

위의 두 가지 측면에서 보면 굳이 구별하지 않아도 될 것 같지만 이 둘을 꼭 구별해야 하는 이유가 있다. 그것은 바로 약성이 다르기 때문이다. 성분도 중요하지만 약성을 무시

할 수 없기 때문이다.

본 기저는 이 문제를 가지고 여러 사람에게 물어보았다. 옆집 아주머니에게 물어보니 똑같다는 대답을 주셨다. 이유인즉, 외국에서 재배한 것이 강황이고 그 종자를 우리나라에서 재배하면 울금이라고 하였다. 그래서 "그렇구나" 하면서 인터넷 조사를 했는데 역시 그랬다. 인터넷에 강황을 치면 울금이 나왔고 울금을 치면 강황이 나왔다. 게다가 시장에 가서 강황을 구입하고자 하면 울금을, 울금을 구입하고자 하면 강황을 주면서 별로 차이를 두지 않는 것이었다. 이처럼 이 둘의 이름이 혼용되고 있는 까닭은 무엇일까?

그것은 색상과 성분이 너무나도 비슷하기 때문이다. 즉, 노란색에다가 항암효과와 치매를 예방하는 성분인 커큐민이 주성분이기 때문에 겉으로 보서는 구별하기 어렵다는 것이다. 이 둘은 모두 생강과에 속하면서 모양도 생강과 비슷하지만 구조적으로 들어가 보면 분명한 차이점이 있다.

즉, **강황이 따뜻한 기운을 가지고 있는 반면 울금은 찬 기운을 가지고 있다.**

동의보감에 보면, 강황은 기운이 따뜻하고 맛이 아주 신랄(辛辣)하며 효능은 울금보다 강하다고 적혀 있다. 반면 울금은 기운이 서늘하고 향이 그리 강하지 않다고 한다. 그렇기 때문에 평소 몸이 냉한 사람을 강황을 많이 활용하는 것이 좋고 열이 많은 체질은 울금을 활용하는 것이 좋겠다.

강황이나 울금이 우리 몸에 좋은 영향을 미치기는 하지만 조심해야 할 부분이 있다. 그것은 둘 다 모두 어혈(瘀血)을 치료하면서 파혈(破血)하기 때문에 안색이 창백하고 빈혈이 심한 사람들은 과용하면 안 된다. 이처럼 비슷한 음식이라도 증상이나 체질에 맞지 않으면 부작용을 초래할 수 있으니 제대로 알고 먹도록 하자.\*

이승우 기자

수업의 보가교실

### 몸과 마음을 치유하는 요가

사소한 생활습관과 운동습관이 수십 년 차곡차곡 쌓인 끝에 큰 차이를 만드는 게 현재 우리 몸과 자세이다. 마음의 자세가 중요하듯이 몸의 자세도 건강에 중요하다. 운동은 꾸준히 하되 무릎에 부담을 주는 건 피해야 한다. 연골이 건강할 때 운동하자, 바르게 운동하고 특히 꽂꽂한 허리 유지는 노년기까지 바른

자세를 유지하게 해준다. 규칙적이고 바른 운동으로 허리 근력 강화를 시켜 더욱 더 건강해지자!

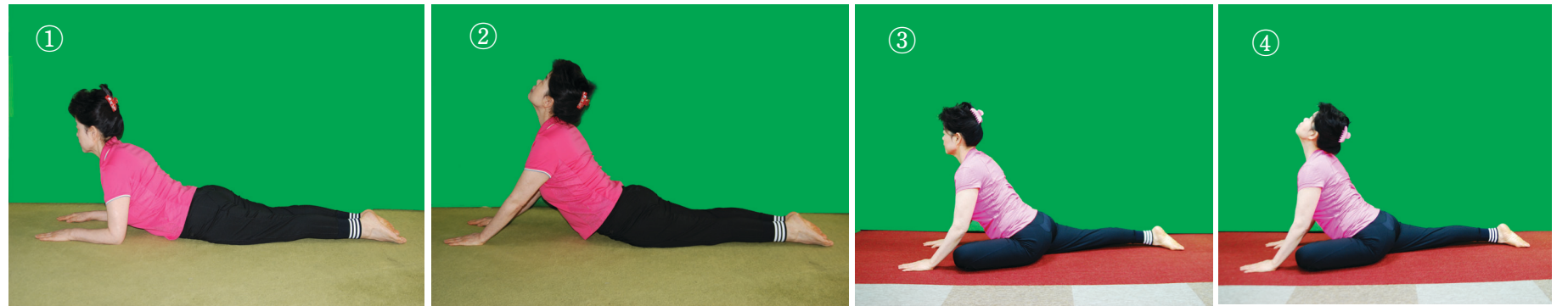
#### 코브라 자세

**효능:** 오래 앉아서 생기는 굽은 등을 바로 펴주고 척추 건강에 효과적이다. 옆구리 군살을 제거하고 혈액순환

을 유도해 에너지 소비효율을 높여준다. 유연성 증대와 성장호르몬 분비를 촉진시킨다.

**동작①:** 배를 바닥에 깔고 누워서 양손을 가슴 옆에 둔다.

**동작②:** 숨을 들이마시며 상체를 끌어올리고 고개를 뒤로 젖혀 하늘을 바라본다. 10초 유지, 5회.



#### 코브라 응용자세

**효능:** 고관절에 좋으며 고관절을 이완시켜 허리와 등을 날씬하게, 가슴을 확장시키고 목 어깨의 경직을 해소, 갑상선을 자극하고 척추를 바로 세워 피로해소, 골반 주위 혈액순환을 원활하게 하고 유연성을 증대시킨다.

**동작③:** 1번 자세에서 왼 무릎을 앞에서 접고 오른 다리는 뒤로 쭉 퍼준다.

**동작④:** 숨을 들이마시며 가슴을 활짝 열어 고개를 들어서 뒤로 젖히고 하늘을 바라본다. 10초 유지, 5회.\*

#### 허만옥 승사 칼럼

## 영이 육이라는 놀라운 사실

**인간은 물론 만물도 모두가 神이다!**

모든 원소는 전자기 중성자와 핵을 이루고 있는 구조로 되어있다. 이것은 하나님의 영이 마귀에게 포로로 잡혀있다는 이기자의 육탄 선언과 일치한다.

청월 스님(청심선원장)이 모 일간지 '대우주 에너지와 공명하라'라는 기사에서 다음과 같이 말했다. "대우주는 우주 에너지로 가득 차 있다. 우주 에너지는 무한대 생명이며, 무한의식이며, 우주 자체를 이루고 있는 무한 에너지 파장(波長)이라고 보고 있다. 이에 비하여 인간은 유체적으로도 유한(有限)한 생명이며 유한 의식체이며 그 영혼도 유한 에너지 생명체에 불과하다.

그러나 인체 역시 만만치 않은 에너지의 보고다. 인체는 약 100조의 세포로 구성되어 있다. 이런 에너지를 활용, 정교한 수련법에 의해 연공(年功, 오랜 기간의 정성)을 계속했을 때 어떤 결과를 가져올지 아무도 예측할 수 없다. 아마 인간의 공간 이동과 공중 부양 등도 가능할 수도 있을 것이다. 대우주를 이루고 있는 하나님의 분자나 원자와 같은 것이 인간의 영혼이며 우주의 또 다른 생명들이다"

그런데 우주의 무한 에너지와 공명하기 위해서는

미립자의 정체를 더욱 확실하게 재인식해야 한다. 만물을 쪼개고 쪼개면 그것이 인체이건 나무이건 밥이건 무엇이든 하나같이 미립자만 남는다. 즉 눈에 보이는 물질이나 안 보이는 물질이나 모든 만물은 미립자가 그 근본적인 구성 물질이다. 미립자들은 신의 마음이므로 인간의 마음을 파악하는 동시에 지능적인 마음을 소유하고 고유한 주파수를 지니고 있다.

과학자들의 실험으로 몸통이의 미립자가 두뇌보다 더욱 똑똑하다고 밝히고 있다. 미립자는 절대 영도인 -273.15도에서도 온전히 생존한다는 사실도 과학자들이 실험을 통하여 확증하였다. 미립자는 모든 정보와 지혜 사람 에너지 등을 지니고 있는 전지전능의 존재이다(웃침 참조).

승리사 조희성 선생은 원자 속의 중성자가 하나님의 영인데, 마귀가 하나님의 생명력을 빌려서 회전하고 있다고 선포하였다. 만물의 미립자가 모두 이러한 상태에 있는 것은 하나님의 영이 마귀 육에 갇혀 있는 상태이기 때문이다. 원자에서 포로로 잡혀있는 영이 하나님의 영이요, 포로를 감시하고 있는 영이 마귀의 영이다. 따라서 원자를 영혼 또는 혼령(魂靈)이라고 부르는 게 이해가 된다.

인간의 몸도 많은 원소가 모여서 분자를 이루고, 분자가 모여서 우리들의 몸을 구성하고 있으니, 영혼의 집합체임이 확실하다. 따라서 육신 자체가 영혼이요 미립자이다.\*

시한편 생각한

### 국화 옆에서

서정주

한 송이의 국화꽃을 피우기 위해  
봄부터 소쩍새는 그렇게 울었나 보다  
한 송이의 국화꽃을 피우기 위해  
천둥은 먹구름 속에서  
또 그렇게 울었나 보다  
그립고 아쉬움에 가슴 조이던  
머언 먼 젊음의 뒤안길에서  
인제는 돌아와 겨울 앞에 선  
내 누님같이 생긴 꽃이여  
노오란 네 꽃잎이 피려고  
간밤엔 무서리가 저리 내리고  
내게는 잠도 오지 않았나 보다

며칠 전 오랜만에 반항회 모임에 참석해 초등 학교 한반 친구들을 만나게 되었다. 어릴 때 강마르고 땃국물 졸졸 흐르던 코흘리개 모습은 어디로 가고 모두들 풍채 좋고 우아한 중년의 신사 숙녀가 되어 있었다. 육이오 전쟁 당시 피난민들이 살아서 육이오촌이라 불렀던 학교 뒷동네 가난한 가정에서 자라난 친구들이 모임에 많이 나왔는데, 어릴 때부터 생활고를 겪어야 했고, 학교 성적은 중하위권이라서 수업시간에는 곁돌던 친구들이 많았다. 일찍부터 우리 친구들엔 세상살이가 호락호락하지 않아서 오히려 빨리 철이 들고 사회에도 빨리 눈을 뜨게 해 주었는지도 모르겠다. 이 년 동안 내 짝꿍이었던 여자 친구도 그 범주 안에서 많이 벗어나 있는 편은 아니었다. 그립고도 그녀는 혼신을 다해 열심히 살았고, 지금은 서울대 연구 교수로, 국제적으로 활동이 왕성한 지성인이 되어 있었고, 고3 엄마가 되어서 더 바쁘단다. 우리의 어린 시절을 회상하면서 이야기하는 그녀의 눈매엔 많은 연륜이 맺혀 있었다. 옆에 앉아 친구나라도 되는 듯 내 등을 토닥이며 말하는 그녀에게서 수수한 국화향과 야무진 토종마늘의 진한 향내가 함께 느껴졌다. 그리고 진짜 친구나도 머리에 떠올리게 했다. 나와 여덟 살의 터울이 있는 큰누

나는 어린 시절 엄마대신 나를 업고 다니며 잘 돌보아주고 자상하며 착했다. 개구쟁이였던 형은 학비가 비싼 사립초등학교에 입학시키면서도 중3이었던 누나에게는 실업계 고교진학을 강요했던 아버지의 반대를 무릅쓰고 누나는 인문계 고등학교에 진학하였다. 하지만 대학을 진학할 땐 본인의 희망과 무관하게 가정형편과 세 명의 동생들을 고려하여 학비가 싸고 취업이 빨랐던 교육대학에 진학했다. 졸업 후 안동의 사립학교에 발령받은 누나는 거기서 학교 전체가 친인척인 교직원들에게 텃세를 많이 겪어야 했다. 학교 사택은 낡아서 생쥐와 여러 풀벌레와 잠을 같이 자고, 가끔은 지네나 뱀도 나와서 당혹스러운 경우도 있었다. 결혼한 후 조카를 둘 낳고, 작지 않은 의료사고로 몸이 아파서 서울에 있는 병원에 통근치료를 받으면서도 지금까지 교편을 놓지 않고 있다. 1970년대 우리나라는 겨우 후진국을 면했지만, 유교의 잔재가 되는 남존여비 사상이 여전히 만연했던 사회가

지속되고, 그 안에서 우리의 누이들은 태어나면 서부터 남성에 비해 차별대우를 받고 경제적인 생활고를 많이 겪으면서 자라났다. 그 연단 속에서 지금 대한민국의 아줌마들은 생활력은 강해지고 감수성은 더 예민해진 것 같다. 몇 년 전 나와 함께 우유배달을 했던 한 사색이 생각한다. 출산 이후 건강상의 이유로 자궁을 들어내야 했고, 어찌다가 시력 친척의 빛도 때문었고, 조그만 식당을 하면서 배달을 맡은 남편의 잦은 교통사고로 어려움이 많았지만 그녀는 아직 잘 견디며 산다. 한때 화가를 지망하며 그림붓을 잡던 손으로 돼지 수육을 썰면서도 요즘은 유도로 올림픽 품나무로 자라나는 아들 덕분에 삶이 즐겁다고 한다. 인생이란 사각의 링에서 매서운 상대를 만나 라이트훅 레프트훅 어퍼컷까지 맞아도 잘 견디고, 마지막 펀치를 날리는 꿈을 안고서 살아가는 누이들을 사회에서 많이 만난다. 그 속에서 나는 또 한 번 내 삶을 점

검하고 추스르게 된다. 가끔은 어린 시절 육이오 전쟁을 경험하거나 거슬러 올라가 일제시대를 경험한 할아버지 할머니를 만나 살아오신 이야기를 듣노라면 한편의 휴먼드라마가 떠오른다. 그 세대는 정말이지 모든 분이 살아있는 소설이나 전설들이다. 다만 모진 세파를 이긴 훌륭한 인격의 완성자들이 결국엔 생로병사의 굴레를 벗어나지 못하고 생을 마감함에 있어서 안타깝고 비장한 마음 감출 길이 없다. 오상고절(傲霜孤節)의 원숙한 인격을 갖춘 못 인생들이 승리제단에 나와서 진정한 선지식(善知識)을 만나기를, 그리하여 영원히 지지 않는 천상의 금화(金花)로 거듭나기를..... 이 길어가는 가을 날 소쩍새 되어 간절한 마음으로 노래 불러본다.\*

나준경/ 대구제단 책임승사

