

음식과 수행

속의 놀라운 효능

생명력이 강한 속은 암과 여성질환에 특효

6.25전쟁 당시, 전쟁포로가 된 우리 동포들은 북으로 끌려가는 도중에 쌀 한 톨, 물 한 모금도 먹지 못하는 그 상황 속에서 어떻게든 생존해보려고 풀을 뜯어 먹었다. 그것도 인민군 감시병에게 들리면 사정없이 총 개머리판으로 머리를 얻어맞았기 때문에 물레 뜯어 먹어야만 했다.

위 내용은 유행가 가사 그대로 철사 줄에 두 손 꼭꼭 묶인 채로 맨발로 절며 미아리 고개를 넘어 원산까지 한 달 동안 끌려갔던 많은 사람들 가운데 한 사람인 이긴자 조희성님의 간증내용이다. 물론 조희성님께서 그 당시 북으로 끌려가신 후, 평양 서포 뒷동산에서 총살당하셨고 또 기적적으로 총탄이 옷 칼리를 뚫는 하나님의 보호하심으로 인해 살아남으셨기 때문에 위의 간증을 우리가 들을 수 있는 것이다.

이긴자께서는 그때 풀을 뜯어 먹으면서 소가 풀을 맛있게 먹는 심정을 알게 되었다고 하였고, 또 풀의 종류가 여러 가지 있지만 그 중에서도 속을 뜯어먹었더니 흐릿한 정신이 좀 맑아지면서 좋은 요기가 되었다고도 말씀하셨다.



속의 성분

도대체 속의 어떠한 성분들이 다른 풀들과 비교되는 것일까? 속은 피를 맑히는 음식 중에서도 단연 최고다. 속에는 단백질, 지방, 당질, 칼슘, 인, 철분, 비타민A, B1, B2, C 등이 골고루 함유되어 있고 특히 속 1g에는 칼슘 93mg과 철분 1.5mg이 함유되어 있다.

속의 효능

첫째, 속의 효능 중 대표적인 것은 암을 예방해주는 것인데 속은 발암촉진물질의 기능을 떨어뜨려주고 항암작용을 통하여 암을 예방해주는 효능이 있다.

둘째, 속은 신진대사를 원활하게 하고 체내에 있는 각종 세균들을 살균해주는 효능이 있다.

셋째, 속에는 활성산소를 억제해주는

비타민이 많이 함유되어 있어서 불포화지방산과 산소의 결합을 억제해 세포가 노화되는 것을 방지해주는 효능이 있다.

넷째, 위장기능을 강화해주는 효능이 있다. 속은 위장의 혈액순환을 원활하게 해주고 소화흡수를 도와주는 기능을 하여 위장의 피로를 덜어주고 강하게 해준다.

다섯째, 섬유질을 다량으로 함유하고 있는 속은 고혈압을 개선해주는 효능이 있다. 콜레스테롤을 제거해주고 체내의 노폐물을 제거하여 혈압을 낮춰준다.

여섯째, 간 기능을 개선해주는 효능이 있는데 속은 과도한 업무로 인한 스트레스나 흡연, 음주 등으로 약해진 간 기능을 보호해주며 기운을 북돋아 준다.

일곱째, 속은 여성 질환에 특효가 있다.

몸을 따뜻하게 해주는 성질이 있어서 꾸준하게 섭취할 경우 각종 여성 질환을 치료해주는 효과를 얻을 수 있다.

그래서 속을 이용하여 뜸을 뜨거나 좌환을 이용하면 웬만한 여성

질환은 치료할 수가 있는데 속의 놀라운 효능에 대해 미국 워싱턴대학교의 연구진들은 2008년 10월 13일에 연구결과를 발표했다(이 연구진들이 연구한 속은 개똥속이라는 품종임). 그 내용은 다음과 같다. “(개똥속은) 기존의 항암제보다 암세포를 죽이는 데 1200배 이상의 효과가 있다. 암세포 안에 폭발을 설치하는 특수유전자(개똥속은) 암세포만을 선택해서 죽이는 데 아주 탁월하다(기존의 항암제는 정상세포도 함께 죽이는 부작용이 있다고 함).”

이처럼 속은 우리 사람에게서 없어서는 안 될 정말 중요한 음식 중의 하나로 여겨지는데 이 속의 가장 특별한 점은 바로 생명력이다. 히로시마 원폭 당시 폐허가 된 상황 속에서 가장 먼저 고개를 내민 풀이 속이라는 것은 그것을 증명하는 것이다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

자신을 이겨야 구제주~

이 사람이 여러분도 다 구제주가 되어야 된다. 여러분들도 다 이긴자가 되어야 된다고 그랬죠? 그게 구원의 자격이예요. 그러니까 자신을 이기지 않으면 결단코 구원이 없어요. 그러기 때문에 여러분들이 항상 자신을 이겨려면 하나님의 마음과 똑같이 움직여야죠? 항상 하나님 입장에서 생각을 하면 하나님이 안 될 수가 없어요. 이 제단 사정이 곧 내 사정이요, 이 제단 사정이 하나님의 사정이죠? 그러니까 마음의 사이클이 하나님의 사이클하고 맞죠? 하나님의 마음의 사이클과 내 마음의 사이클이 맞아 은혜를 받는다고 그랬죠?

구제주 말씀 중에서

만성적 허리통증, 디스크로 인한 요통을 훌훌 털어버리는 자세!!!

요추는 5개의 뼈로 구성, 25개의 뼈 사이에 추간판인 디스크가 있어서 충격에 완충작용을 하고 뼈 주위에는 강한 인대들 근육조직이 둘러싸서 보호를 하고 있다. 척추가 제 기능을 다하려면 뼈, 디스크 인대, 근육이 제 자리를 잡아야 한다.

1. 아랫배에 힘 주기 좋은 자세~

심장을 튼튼하게, 머리와 경추를 맑게, 동작: 엷드린 자세로 팔꿈치와 이마를 바닥에 대고, 들숨에 천천히 이마를 들어 날숨에 고개를 들어준다. 10초 유지. 5회.

2. 디스크에 좋은 자세~

심폐기능 확장, 척추강화, 감기, 천식 예방. 뇌질환에 효과적. 동작: ①번 자세에서 날숨에 팔꿈치를 쭉 펴고 가슴을 들어 고개를 뒤로 젖힌다. 배꼽과 치골은 바닥에 붙인다. 10초 유지. 5회.

3. 요통의 원인이 되는 허리와 골반의 뒤 틀림을 바로 잡아주는 자세~

동작: ②번 자세에서 한쪽 다리를 90도로 접는다. 들숨에 이마를 들어 날숨에 가슴을 펴고 하늘을 바라 본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

4. 옆구리 근살과 복부 지방 제거~

동작: ③번에 이어서 날숨에 고개를 돌려 왼쪽 뒤꿈치를 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.



①



②



③



④

고 엄지발가락과 발목을 가슴 쪽으로 당겨 준다.*

여담

화난 사람 침, 80명 살상은 거짓말

엘머 게이츠(Elmer R. Gates, 1859-1923)라는 미국 학자가 1시간 동안 화를 낸 사람의 타액에는 사람 80명 또는 80마리의 쥐를 죽일 수 있는 치명적인 독소가 생긴다는 실험을 했는데 이처럼 악한 마음은 무서운 결과를 일으키므로 절대 화를 내거나 악한 마음을 품지 말라는 글이나 말에 위 실험을 인용하곤 한다. 결론적으로 말씀드리면 이 내용은 거짓이다.

화난 사람의 타액으로 80명 살상은 거짓말

엘머 교수는 1904년 “마음과 뇌의 관계 및 영향(The Relation and Development of the Mind and Brain)”이라는 논문을 발표하면서 아래와 같은 내용을 밝혔다. “환자의 숨을 얼음으로 냉각된 튜브에 통과시키자 침전물이 나타났는데, 화를 낸 환자로부터는 갈색 침전물, 극심한 슬픔의 경우에는 회색 침전물, 후회는 분홍색 침전물이 생겼고, 끔찍하고 악의적이며 우울한 감정에서

는 해로운 침전물이 생기고, 그 일부에서는 극도의 독성이 있으며, 기분 좋고 행복한 감정은 세포에 에너지를 생성하는 침전물이 생긴다”

이상은 엘머 교수의 논문 일부를 번역한 것인데, 이 내용에는 화를 낸 사람의 타액이 극도의 독성을 가지고 있다는 암시는 있지만 그 침전물이 사람 또는 쥐의 생명을 해했다는 것은 없다.

그렇다면 “1시간 동안 화를 낸 사람의 타액에는 사람 80명 또는 80마리의 쥐를 죽일 수 있는 치명적인 독소가 생긴다”라는 내용은 어떻게 형성된 것일까? 이를 추적한 블로그 기사가 있어 축약하여 인용한다.

“엘머는 20세인 1879년 해당 실험을 하였지만 실험 데이터도 없고 실험을 재확인한 사람도 없다. 하지만 내용이 너무나 감동적이고 행복한 마음이 건강한 몸을

만들어낸다는 당연한 듯한 생각을 가진 사람들에게는 단비와 같은 실험 결과이다. 그래서 당시에도 약간 왜곡된 사실과 과장된 판타지 같은 내용의 세미나나 강연이 만연해서 해명하려 다녔다는 뒷얘기도 있다. 적을 살상한 목적으로 독을 만들기 위해 화가 나있는 사람의 호흡을 액화시킨다는 이야기를 만화나 영화로 만들겠다는 이야기가 나온 적도 있다고 한다.

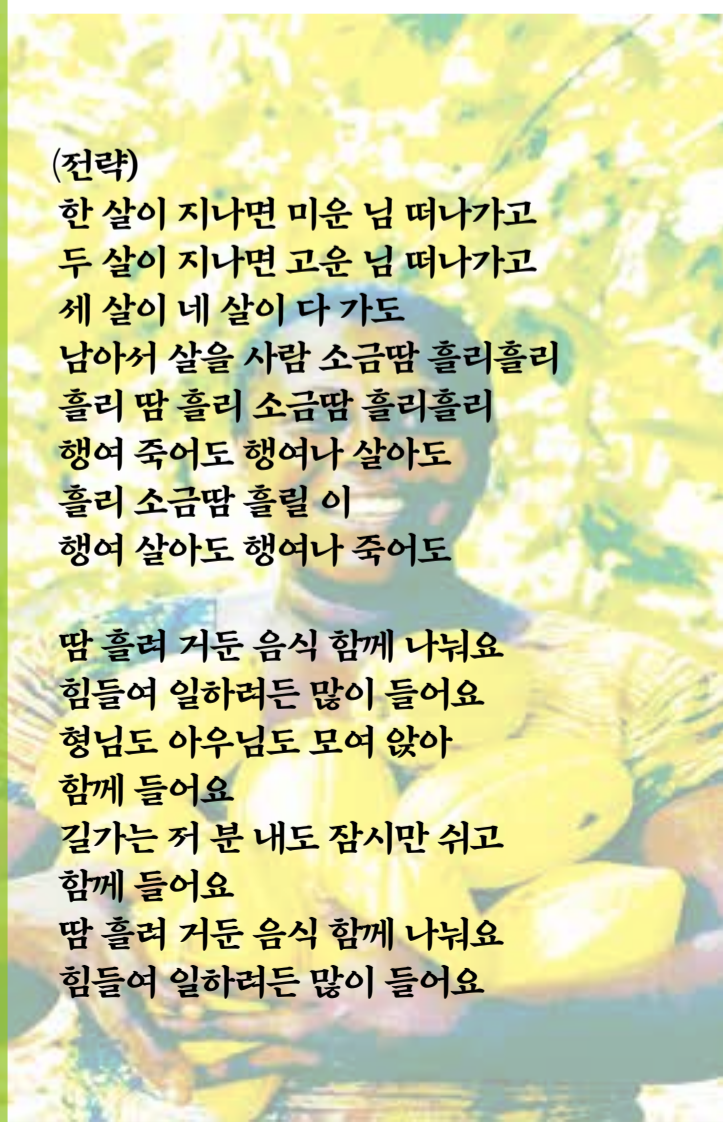
베스트셀러 작가의 무책임한 인용으로 확산돼

한동안 잠잠해 있던 이야기가 1937년 Napoleon Hill의 “Think and Gros Rich” 책에 이 내용을 실었고, 그 뒤 한참 뒤에 한국에도 잘 알려진 베스트셀러 작가인 John Maxwell이 이 이야기를 인용하고 곧 한국에 번역이 되어 나와서 많은 사람들이 읽고 감명을 받아 분석적인 생각없이 그래도 여과없이 수 많은 블로그나 설교 책에 인용되면서, 하라 (스토리텔러의 윤리관 “정확히 이종역 동작방면 승강장 5-2부분”에서 인용) 왜곡되었다고 한다.*

시 한편 생각 한 줄

소금팍 흘리흘리/ 팍 흘려 거둔 음식

김민기



(전략)

한 살이 지나면 미운 님 떠나가고
두 살이 지나면 고운 님 떠나가고
세 살이 네 살이 다 가도
남아서 살을 사람 소금팍 흘리흘리
흘리 팍 흘리 소금팍 흘리흘리
행여 죽어도 행어나 살아도
흘리 소금팍 흘릴 이
행여 살아도 행어나 죽어도

팍 흘려 거둔 음식 함께 나눠요
힘들여 일하러든 많이 들어요
형님도 아우님도 모여 앉아
함께 들어요
길가는 저분 내도 잠시만 쉬고
함께 들어요
팍 흘려 거둔 음식 함께 나눠요
힘들여 일하러든 많이 들어요

며칠 전 지방신문에 대구 옆 경산시 외촌면 주민센터 앞에 어느 독지가 농부가 햅쌀 20가마를 밤에 물레 두고 갔다는 기사가 실렸다. 이 독지가는 지난 9년간 매년 연말이면 직접 농사지은 햅쌀을 주민센터 출입구에 ‘사랑의 쌀’이라는 쪽지 한 장과 함께 두고는 사라졌다. 팍 흘려 거둔 곡식으로 지은 밥을 추운 겨울 어려운 이웃에게 나누어 주고 싶은 농부의 따뜻한 손길이 내 마음에도 온기를 전해주는 듯했다. 이 기사의 바로 옆란에는 영양군의 한 민간단체가 한부모 가정과 독거노인 집에 보일러 설치, 싱크대 및 장판과 벽지 교체, 외벽 보수 등 집대장들을 도운 기사가 실려 있고, 맨 뒷란에는 한 유명 아나운서가 종이학을 6천여 마리를 접어서 에티오피아 참전용사들의 후손들에게 전해달라며 칠곡군에 전달한 기사가 실렸다. 한국전쟁 당시 에티오피아 병사들은 혼신을 다해 싸우며 전쟁고아들도 보살폈다고 전해진다. 어려운 시국에도 가슴을 훈훈하게 하는 기사들이 지면을 채우는 것을 보면 우리 주위에 어려운 이웃과 아픔을 함께 나누려는 사람들이 많이 있다는 것이 느껴진다.

며칠 전 한 지인이 이사를 했는데 창문이 오래되어 외풍이 심하다고 해서 그 때에 가서 창문에 뽕뽕이를 붙이고 창문 틈새는 천테이프를 붙이고, 마지막으로 창문 전체를 두 장짜리 비닐로 막아드렸다. 예전엔 지금처럼 보온이 잘 되는 이중창이 아니라서 겨울이 되면 웬만한 집에서는 이런 공사를 하곤 했다. 공사를 하면서 예전엔 자다가도 한밤중에 아버지나 어머니가 일어나 연탄을 갈러 부엌으로 나가시던 추억도 떠올랐다. 지금도 연탄을 때는 이웃들이 있다고 하는데 올해는 경기가 좋지 않아서 복지단

체가 연탄기부가 많이 줄어서 이 겨울 어떻게 날까 걱정이라고 한다. 올해는 코로나로 인해 재정적으로 어려운 국민에게 혜택을 주고자 한시적으로 부자세를 도입한 나라도 있다고 한다. 우리나라는 실물 경제는 부진한데 부동산이나 주식시장 경기는 과열 상태. 어려운 소시민이 많이 생긴 올해 불로소득을 많이 취득한 이들이 연말에 기부를 많이 해주면 좋겠다. 또한 다른 선진국처럼 이런 시장에서 세금을 더욱 강화하는 세제개편도 했으면 좋겠다.

우리주위에 열심히 일해서 세금도 잘 내고 어려운 이웃도 잘 돕는 시민들이 많기에 우리나라는 그나마 살아가기가 괜찮지 않나 생각된다. 이웃나라 일본의 경우 올10월 한달동안 자살한 이가 2150여명이라고 한다. 코로나로 정신적으로나 재정적으로 어려운 이들을 주위의 이웃들이 조금씩이라도 신경을 써주었다면 이렇게 많은 사람들이 죽진 않았을 텐데 하는 생각이 든다. 우리나라 경주의 최부잣집이 10대를 넘도록 그 부를 유지한 것은 지역 공동체와 함께해야 한다는 사상이 담긴 6가지 가훈을 잘 지켰기 때문이라고 한다. 그 중 6번째 가훈이 ‘사랑100리 안에 굶어 죽는 사람이 없게 하라’는 것이다. 인간의 생명을 귀히 여기고 잘 보살피게 해주는 다 건강하게 만들어 공동체 전체를 잘 유지하는 것이 부자의 책임이라는 가훈이다. 이 세상 부자들이 모두 이러한 책임감을 갖고 실천한다면 참으로 모두가 살기 좋은 세상이 될 것이다. 꼭 부자가 아니라라도 상대적으로 사회적인 강자가 약자를 잘 보살피어 사회는 잘 돌아간다. 아이들은 부모와 학교와 이웃의 어른들이 잘 보살피고 노약자들은 지식과 복지센터와 병원, 이웃의 젊은이들이 잘 보살피어 한다. 그래서 누구나 노인이 되고 병자와 장애인 이 되어도 걱정이 전혀 없

는 사회안전망이 잘 구축되면 그것이 존치선정국이 아니고 무엇이었는가? 우선년부터 사랑100리는 당연히 안되는 것이고 나와 인연을 맺고 있는 가족과 이웃과 지인들 이나마 내 몸처럼 여기고 잘 보살피어야 되겠다.

내가 아는 한 지인 부부는 두 분 모두 사람을 너무 믿다가 재정적으로 큰 어려움을 당해서 밤낮 없이 일해야 하는 힘든 삶을 살고 있다. 자식에게까지 그 빚을 넘겨주고 싶지는 않다고 하신다. 그 정도 되면 사람이라면 경계부터하게되고 마음을 잘 열지 않을텐데 남편은 어느 날 지하철에서 집안이 해매는 한 청년을 데려와 집도 구해 주고 식사도 늘 같이 했다고 한다. 그러던 어느 날 배은망덕하게도 이 청년은 물레 이분들 댁에 들어와 큰돈을 훔쳐 달아났다고 한다. 그럼에도 이 두 분은 사람들을 좋아하고 인간에 대한 애정을 여전히 많이 갖고 살아가고 계신데 그 이유는 뭘까? 아마도 변치않는 양심을 가진 정직한 사람들이 세상에는 더 많이 있다는 믿음 때문이 아닐까? 실제로 살펴보면 우리 주위에는 은유하고 이타적인 사람들도 많이 있어서 살아가는 데 힘이 되고 살맛도 생긴다. 또한 이런 양심을 지키는 마음 가난한 이들이 많이 있기에 우리는 더욱 이롭담고 희망찬 미래를 꿈꿀 수 있다. 올해는 코로나로 미운 정 고운 정이 든 많은 분들이 우리 곁을 떠나갔다. 살아남은 자들이 그들의 뉘끼지 소금팍 흘리며 열심히 노력하여 다시는 이런 세상이 오지 않았으면 좋겠다. 오늘도 동지다. 팔은 우리 몸에 독소도 해소하고 염증도 없애준다고 한다. 팔죽을 많이 먹고 힘내서 오늘을 기쁨으로 맞이 길어지듯이 우리의 면역력도 자라고 희망도 축속 자라났으면 하는 바람이다.*

라준경 / 대구수리재단 책임승사