

음식과 수행

한민족의 김장 문화

김치는 이스라엘 민족이라는 증거

2023년 8월 23일자 미국 뉴욕타임스가 한국의 '김장(Kimjang)'을 고유 명사로 소개하며 여러 가족과 이웃이 모여 함께 김치를 만들어 나누고 요리법을 공유하는 문화가 장기간 이어지고 발전해 왔다는 데 주목했으며 "김장은 해외에 거주하는 한국인들이 문화적 전통을 지켜나가는 한 가지 방식"이라며 "김장을 하는 날에는 모든 사람이 환영을 받는다"라고 보도했다.

또 뉴욕타임스는 오랜 기간 이어져 온 김장이 한국 사회에서 중요한 행사로 자리 잡았고 김치가 한국을 상징하는 음식으로 대표성을 띠고 있다며 해외에 거주하는 한국인 이민자들도 김장을 통해 전통을 지켜오고 있다는 점을 강조했다.

"김장 문화"는 2013년에 유네스코 인류 무형문화유산으로 등재되었는데 그 명칭은 "Kimjang, making and sharing kimch"이다. "김장은 김치를 만들고 나누는 것이다."라고 풀이할 수 있겠다.



다. 세계인들도 이러한 우리 민족의 독특한 김장 문화를 이웃이 함께 나누고 즐기는 공동체 문화의 산물로 인정할 것이다. 김장 문화는 이제 전 세계인들이 함께 보존해야 하는 문화유산이 된 것이다.

한민족 밥상의 특징은 채소와 발효음식이라고 말할 수 있고 음식 재료의 대부분을 자연에서 얻는다. 발효음식으로는 김치가 대표적이고 그 외에 간장, 된장, 고추장 같은 장류와 젓갈류가 있는데 특히, 김치는 독특한 방식으로 만들어지는 한국식 채소 발효음식이다. 김치가 개발된 배경은 추운 겨울을 지내야 하는 우리나라의 자연환경에서 비롯되었는데 김치는 겨우내 부족하기 쉬운 비타민C를 보충하는 중요한 음식이다. 사실 채소를 단순히 소금에만 절인 '저(蓆)'의 형태는 중국과 일본에도 있었지만, 한국의 김치는 이와는 다른 독특한 특징을 가졌다.

김치는 우선 배추와 같은 채소에 온갖

종류의 동식물성 양념들이 어우러지고 적절하게 혼합되어야 한다. 그리고 이런 것들이 함께 발효과정을 거치면서 몸에 이로운 유산균을 비롯한 여러 요소를 만들어내야 비로소 김치라고 불릴 수 있다.

조선시대 이전까지는 순무, 가지, 부추 등을 소금으로만 절인 형태로 먹었고, 여러 종류의 채소를 응용하면서 김치의 종류가 다양해졌는데 조선 중기 임진왜란 전후에 들어온 고추가 양념으로 추가되면서 김치의 획기적인 변화가 이루어졌다.

고추를 김치에 이용한 지혜는 놀라운데 고춧가루는 비타민C가 풍부할 뿐만 아니라 고추의 매운 성분을 포함하고 있는 캡사이신이라는 물질은 항산화제의 기능도

한다. 또한 고추는 미생물의 부패를 억제하는 기능이 있어 음식물이 쉽게 상하지 않게 한다. 일본의 채소 절임은 소금을 저장의 목적으로 쓰기 때문에 짜게 절여지게 된다. 중국의 채소 절임도 이와 비슷하다. 그러나 한국의 김치는 고춧가루를 사용하기에 소금을 조금 넣어도 되니 크게 짜지 않으면서도 비교적 오랫동안 저장이 가능하다.

김치는 우리나라만이 가지고 있는 민족 정서를 나타낸다. 고춧가루로 김치를 붉게 물들이기 전에도 자주색 갖이나 맨드라미, 잇꽃 등 식물 염료로 붉은색을 나타냈다. 우리 한민족이 유난히 붉은색에 의미를 두는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 장독대에 붉은 맨드라미를 심어 장독대를 침범하려는 귀신의 기운을 쫓는 주술이나 동짓날에 붉은 팔죽을 뿌려 잡귀를 물리치고 김치를 고춧가루로 붉게 물들이는 것들이 우리 한민족이 동방으로 이주하기 전 모세의 출애굽 당시 문설주에 양의 피를 바르게 했던 것에서 유래한다는 것을 이번 김장철에는 특히 그 의미를 새기자.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

나를 완전히 잊어버려 죽인 자가 이긴자이다. 길이요, 진리요, 생명이 모두 인내 속에 있다. 이미 이긴자가 금식기도를 하고도 여러분들은 할 필요가 없다. 여러분들은 세기 밤 다 잠수시고, 잠도 정해진 시간에 자야 한다. 그러나 일은 하기 싫어도 계속하는 극기를 기르길 바란다. 30일 동안 금식기도를 열네 번을 할 때에 열세 번째는 자갈 위에서 금식기도를 했고, 그 다음에 열네 번째는 유리병을 깨가지고 유리병 깬 그 위에 맨살에 그대로 반바지 입고 거기에 무릎을 꿇고 앉아서 30일을 견딜 때 그 대장마귀를 죽이기 위하여 완전히 사경을 파고 들어간 것이다. 사망의 경지를 파고 들어가서 견디는데, 그 맥이 빠지는 순간 맥을 놓으면 죽는데, 그 시간에 맥을 놓지 않고, 거기에서 생명줄을 잡고 놓지 않는, 확신의 줄을 놓지 않는고로 그 사망의 신을 완전히 넘어 서서 이긴자가 될 수가 있었다. 그러므로 이 길은 바로 인내의 길인 것이다. 어떻게 이겼느냐고 물으면 끝까지 참고 견딘 것뿐이라고 답할 뿐이다.

구세주 말씀 중에서\*

비틀어진 고관절, 탄력 있는 허벅지 라인 만들기\*

효능: 골반근육, 무릎주변 통증 완화, 뻣뻣한 고관절 교정 및 합입.

평소 거의 움직임이 없는 근육들을 사용하여 엉덩이 바깥쪽 근육을 키워주고, 다리 옆면과 옆구리뿐만 아니라 허벅지 종아리까지 꾸준히 수련하면 하체가 건강하고 아름다워진다.

동작①: 옆으로 누워 팔로 머리를 받친 다음, 두 다리를 가지런히 모아 무릎을 구부려 바닥에 편하게 둔다. 위쪽 손은 가슴 앞쪽 바닥을 짚는다. 좌우 10초 유지.

동작②: 아래쪽 다리는 구부려 바닥에 두고, 위쪽 다리를 들어 10~20초 유지 후 내린다. 양쪽 교대로 3회

동작③: 먼저 위에 있는 다리를 올리고 아래쪽 다리를 들어 올린 후 두 다리를 모아 무릎을 펴준다. 10~20초 유지. 아래쪽 다리부터 내리고 위의 다리도 내린다. 양쪽 교대로 3회.

동작④: 위쪽에 있는 다리를 구부려 아래쪽 다리 무릎 앞에 둔다. 아래쪽 다리를 끈게 펴서 위로 들어올린다. 발끝을 앞쪽으로 당긴다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.

\* 주의: 무릎 안쪽에 통증이 느껴지면 멈춰야 한다. 허리를 끈게 펴준다. 능력에 따라 등을 벽에 대고 해도 된다.\*



동작①



동작②



동작③



동작④

참진리 | '나'라는 의식의 마귀 전도 문답 [9]

질문: 설교 말씀 가운데, "이긴자의 영이 1초 1초 그 능력과 그 힘이 계속해서 상승되고 있지만 마귀의 영도 계속해서 상승되고 있다. 그러나 그 상승되는 비율이 이제 무량대수배로 더 많은 능력과 많은 힘과 권세로 상승되고 있는 고로 마귀가 따라올 수 없다."라고 했습니다. 밀실에서 연단받을 때 아마겟돈 전쟁에서 대장마귀를 이기고 죽인 다음에 '이긴자가 되었습니다'. 지금은 대장마귀가 없는데 어떤 마귀의 영이 계속해서 상승한다는 뜻입니까?

답변: 아직 성령으로 거듭나지 못한 인간들 속에 마귀 영이 남아 활동하고 있습니다. 인간 속에 '나라는 주체의식이 마귀 영인데, 현재 인간들이 이런 생각 저런 생각으로 의식할 때마다 몸에서 악령이 되는 마귀의 분신이 방출되어 공기를 오염시키고 태풍과 괴질을 발생시킵니다. 또 마귀들이 무량대수로 새끼를 치면서 마귀의 영을 계속해서 상승시키고 있는 것입니다.

이와 관련된 이긴자 말씀이 있습니다. "하나님이 이제 사람 몸을 입고 와서 바로 인간 속에 있는 나라는

의식의 마귀와 더불어 투쟁을 하여 싸워서 이기는 그 과정이 아마겟돈 전쟁이에요. 그게 바로 구세주가 마귀와 더불어 최후 담판을 짓는, 바로 그 옛날에 아담과 해와를 점령한 그 대장마귀와 더불어 싸워서 그 대장마귀를 이기고 죽이고 완전히 없애버린 고로 그런고로 공중권세를 쥐고 이제 좌지우지하던 그 대장마귀를 죽여서 없애 버리니까 그러니까 이 사람이 공산당도 없애 버릴 수가 있고, 태풍도 못 오게 할 수 있고, 비도 못 오게 할 수 있고 마음대로 하는 거지 그게 바로 마귀가 하던 것이예요. 마귀가 비도 내리고 마귀가 태풍도 불어 오게 하고 마귀가 이제 공산주의도 만든 것이예요."

질문: 성경에서는 '나를 항상 버려라', '나를 부인하라'고 했고 불경에서는 '무아정지에 이르러야 즉 내가 없어져야 도통한다'라는 말씀이 기록되어 있는데, 이것은 육적으로 해석해서 나의 목을 쳐서 자살하라는 뜻이 아니라 '나라는 의식을 없애라는 뜻이었군요.

답변: 예, 그렇습니다. 성경 말씀은 영적 말씀이니까

영적으로 해석해야 맞습니다. 불경도 마찬가지로 인간의 마음을 그려놓은 것입니다.

질문: 그런데 이긴자 구세주가 대장마귀를 없애는데 성공했지만, 아직도 현재 인간들 속에 '나라는 의식'이 되는 마귀가 주장하기에, 그래서 어떤 한국인 속에 있는 '나라는 마귀는 이긴자와 더불어 잠도 같이 자고 식사도 같이 하자고 하면서 태풍을 막고 비를 오게도 하고 못 오게 하는 풍운조화를 마음대로 하는 능력을 캐내려고 했고, 또 일본인 속에 있는 마귀는 거세지는 지진을 당장 멈추는 이긴자의 능력을 목격하고 그 비결을 가르쳐 달라고 했고, 미국인 속에 있는 마귀는 대침으로 인간 몸을 입은 이긴자 하나님을 찔러 피를 빼내어 어떻게 영생하는지 알고 싶었군요.

답변: 나만 없어도 이긴자처럼 전지전능하고 영생하게 되는데, 어리석게도 '나를 없애는 비결'을 중요시하지 않고 마귀가 되는 내가 뭘 이루려고 탐내는 것입니다. 어쩌면 이긴자의 보광전력도 상승하는 마귀의 술수와 모방력을 사전에 차단하고 하나님의 뜻을 속히 이루려는 목적에서 행해졌는지 모릅니다.\*

시 한편 생각 한 줄

행복한 사람

조동진

울고 있나오 당신은 울고 있나오  
아는 그러나 당신은 행복한 사람  
아직도 남은 별짓을 수 있는  
그렇게 아름다운 두 눈이 있으니

인로운가오 당신은 인로운가오  
아는 그러나 당신은 행복한 사람  
아직도 바랄걸 느낄 수 있는  
그렇게 아름다운 그 마음 있으니

낮에는 햇살이 잔잔하고 저녁엔 석양이 예쁘고 바람도 선선하게 불어 가을이 감사하다. 농촌엔 마지막 가을길이라 농민들은 손이 바쁘지만, 마음만은 수확의 기쁨으로 가득 차 있을 것이다. 하지만 지구 건너편 중동에서 들려오는 소식은 마음을 무겁게 한다. 국제사회가 협력해 하루빨리 평화롭게 마무리되기를 간절히 소원한다.

가을이 되니 여기저기 마을 축제가 한창이다. 내가 사는 동네에서도 10월 초 주말에 한 여고 운동장에서 마을 축제를 했다. 9월 하순 무렵 추석 연휴 바로 전까지도 축제의 주체인 주민센터에서 내가 속한 동네 풍물단에 연락을 주지 않아서 직접 찾아가서 물어보니 축제 날 첫 번째 공연을 부탁하는 것이었다. 나는 주민센터에서 추석 연휴가 끝나면 풍물단 임원들에게 한 번 더 연락을 준다고 해서 더 이상 신경 쓰고 있지 않았다.

그런데 사건이 터지고 말았다. 혹시나 해서 축제 이틀 전 단원들이 연습을 위해 모이는 날 오전에 단장님께 연락을 하니 주민센터에서 아무 소식을 못 받았다고 했다. 그래서 다른 임원들은 모두 대구 팔공산 동화사에서 주최하는 승시(僧市) 축제에 참석하기로 약속했다는 것이다. 그날 저녁에 회원들이 모인 자리에서 이번 동네 축제는 참석치 않기로 결정을 하고, 다음날 단장님이 주민센터에 가서 불참 의사를 밝혔다.

하지만 주민센터에서는 내가 다녀가서 다른 임원들에게 모두 알렸거니 생각하고 재차 연락하지 않았다면서 공연을 해줄 것을 통사정했다. 이에 단장님이 받아들여 다시 임원들은 부랴부랴 승시 축제 참석을 취소하고 동네 축제에 참석하기로 했다. 총무 누님은 일일이 회원들에게 전화 연락을 하고 단톡방에도 이 사실을 알렸다. 연습도 부족한 상황에서 축제 바로 전날 소식을 받은 회원들은 얼마나 황당했을까? 나는 내가 미리 임원들과 정보를 공유했다면 이런 일이 벌어지지 않았을 텐데 후회

하면서 축제 전날 밤 이불킥을 하고 잠을 설쳤다. 축제 날 오전에 풍물단 연습장으로 가니 선생님과 많은 회원들이 먼저 와서 준비를 하고 있었다. 나는 선생님과 회원들에게 내 불참이라고 사과했다. 하지만 모두 아무 것도 아니니 괜찮다면서 왈차지킬 웃고 떠들며 공연복을 갈아입고 짧은 시간이나마 열심히 연습했다.

나는 내심 회원들도 오지 않고 공연이 졸속으로 끝나면 어찌 하나 했는데 그런 걱정이 한 방에 날아갔다. 우리는 축제장에서 멋진 공연으로 박수를 받고 맛난 공차 점심을 얻어먹었다. 뒤편이로 동네 핫플 아외 찻집에서 다과를 즐기며 신나게 대화도 나누었다. 나는 이해심이 많고 명랑한 단원들이 너무 고맙았다. 이렇게 눈치없는 껌병이와 같은 나, 담병이와 같은 나 옆에도 물찬 제비같이 행동이 빠른 눈치 100단 뽕뽕이, 진중이, 점잖이들이 있어서 참으로 다행이라는 생각이 들었다. 나는 이번 일을 겪으면서 어떤 사고가 일어나도 잘잘못을 따지고 지나간 일을 곱씹으며 헛되이 시간과 에너지를 허비하지 않고 생산적인 방향으로 일을 이끌어 나갈 수 있도록 생각을 능숙하게 전환시켜야겠다고 마음먹었다. 마음고생, 몸고생하는 것도 긍정적으로 받아들이고 살다보면 언젠가는 연륜이 쌓여 누군가에게 조언해 줄 수 있는 지혜로운 어른이 되어 있지 않을까?

요즘은 정신을 차리자고 다짐을 하면서도 더 잘 깨먹고 더 자주 분별을 못해 실수를 하곤 한다. 지난주에는 여행가고 비어있는 엄마집에 가서 화초에 물을 주고 집을 나서면서 집안에 투와 열쇠를 둔 채 현관문을 잠가버렸다. '아저!' 했지만 이미 잊지른 물이었다. 핸드폰으로 부랴부랴 가까운 열쇠집을 검색하고 전화를 걸었다. 조금 있다가 한 젊은 열쇠공이 방문했다. 그는 꼼꼼이 살피더니 잠겨버린 현관 손잡이를 내가 세계 잡아당겨서 손잡이 속 부품이 망가져서 손잡이도 교체해야겠다면서

같이주었다. 일이 다 끝나고 얼마나 물으니 내가 예상한 가격의 3분의 2정도만 요구했다. 새 손잡이 값에 최소한의 출장비만 붙인 것 같았다. 나는 열쇠공이 뛰어난 기술로, 성실하게 일하는 모습에 감동했고, 겸손하고 진실된 말투로 상도(商道)를 지키기에 존경스런 마음까지 들었다. 나도 모르게 본받아야겠다는 생각이 저절로 들었다.

우리는 일상생활을 하다보면 드물지 않게 실력도 있으면서 배려심 많고 희생정신이 강한 이들을 만나곤 한다. 그럴 때마다 이런 사람들 때문에 나처럼 부족한 사람도 도움을 받고 힘을 얻으면서 큰 어려움 없이 세상을 살아갈 수 있구나 하면서 새삼 감사하게 된다. 세상에 정말 의로운 이들이 많아서 우리 결코 외롭지 않고 오히려 살맛이 난다.

사람들은 반려견을 하루 2번은 산보시켜야 건강하다고 말하는데 사람도 마찬가지로 그렇게 해야 심신이 건강해진다고 느껴져 요즘은 아침, 저녁 일을 만들어서라도 거리에 나서 본다. 걸으면서 나와 마주치는 수많은 사람들이 이미 100년전부터 알았던 친한 사람인 양 사랑스런 느낌으로 바라본다. 문득 사람들이 파란 가을하늘 아래 어느 산등성이에서 만난 들국화처럼 정겹다. 얼마 전 내가 아는 한 청소년이 말했다. "나는요, 다른 친구들은 자기계발을 하며 앞으로 나가고 있는데 혼자 뒤처진 느낌이에요. 하지만 난 친구들의 이야기에 공감을 잘하고 내가 아는 한 도움이 되는 말도 해주는 걸 좋아해요." 나는 "넌 썩- 멋진 친구야!"하고 맞장구쳤다. 나에게 뭔가 뛰어난 재주가 있으면 좋겠지만 없어도 아무런 상관은 없다. 다만 내가 세상에 살아있는 많은 동물과 사람들의 도움을 받으면서 이 순간을 살아가는 사실을 깨닫기만 한다면, 거기에 감사하고 그 감사함을 어떤 방식으로든 표현할 수 있다면 난 정말 행복한 사람이다.\*

리준경 / 대구승리재단 책임임사