음식과 수행

찬 음식과 장 건강

팥생강차로 우리 몸을 제습시키자

더울 때는 얼음물이나 아이스크림, 빙수, 차가운 수박 등 찬 것을 자연스럽게 찾게 된다. 차가운 음식을 먹으면 시원함을 느껴 당장은 더위가 가시는 것 같지만, 오히려 더위를 더 탈 수 있다. 왜 그런지 그 이유를 알아보고 해결책에는 어떤 것이 있는지 살펴보자.

우리 몸에 차가운 음식이 들어오면 중요한 문제가 발생하는데 그것은 온도차에 의해 습기가 발생한다는 것이다. 얼음이 담긴 컵 표면에 물기가 맺히거나 운전하다가도 온도차에 의해서 창문에 습기가 맺히는 현상과 같다. 이렇게 우리 몸에 차가운 음식이 들어와 생긴 습기가 배출되지 못하고 점점 쌓이면 몸속의 열기와 습기가 만나 찜통 같은 습열한 상태를 만들게 되어 이 때문에 더위를 심하게 타게 되는 것이다.

그리고 습기가 가장 축적되기 쉬운 부위가 바로 장인데 장 안에 필요 이상으로 수분이 쌓이면 우리의 몸은 그 수분을 배출하기 위해 노력하는데 보통은 묽은 변이나 설사의 형태로 나타나게 된다. 이것이 배탈이다. 습한 환경에서 배탈만 생길까? 곰팡이나 세균 번식도 잘 되기 때문에 장염 같은 염증 또한 쉽게 생긴다. 만약 다른 사람들과 똑같은 음식을 먹었는데 유독 나만 장염이 생겼다면 유산균의 문제도 있을 수 있겠지만 최근에 계속해서 너무 찬 것만 섭취한 것은 아닌지 체크해 볼 필요가 있겠다.

따라서 여름에는 시원한 것을 먹더라도 더위 먹지 않고 배탈이나 장염에 걸리지 않으려면 항상 제습이 잘되도록 해야 한다. 몸속에 쌓이는 습기를 땀을 통해서가 아니라 밑으로 대소변을 통해 잘 배출되게끔 하는 것이 좋은데 이것을 돕는 음식을 소개해 본다. 다름 아닌 팥이다.

팥은 옥수수보다 서늘한 성질을 가지고 있으면서 약성이 심장과 소장으로 들어가 심장의 열을 가라앉혀 줄 뿐만 아니라 눅눅한 습기를 해결하는 이수제습(利水除濕) 작용이 탁월하다. 마치 여름 옷장에 물먹는 하마 같은 제습제를 두는 것처럼 팥이 우리 몸에서는 물먹는 하마의 역할을 하는 것이다. 게다가 팥은 염증을 없애는 데도 좋은 효능이 있다. 그러면 팥빙수를 먹으면 좋지 않을까 하는 생각이 들 수 있겠지만 안타깝게도 팥빙수 속에 들어있는 설탕은 몸에서 습기가 배출되는 것을 방해한다는 것이다. 그래서 단팥은 최대한 설탕이 덜 들어간 것을 먹는 것이 좋고 이왕이면 단팥보다 생팥을 먹는 것이 효과를 볼 수 있겠다.

생팥을 가장 쉽게 섭취할 방법은 보리차처럼 끓여서 팥차를 마시는 것인데 여기서 주의할 점은 팥을 처음 끓이면 보글보글 올라오는 거품이 있는데 이것은 독성을 가지고 있는 것이 아니라 사포닌 성분이다. 이 사포닌은 염증을 없애는 효능이 있지만 위와 장이 약한 사람이 먹으면 위에 자극이 되면서 위염이 생기거나 배가 싸르르 아프면서 설사를 유발할 수 있다.

따라서 이런 분들은 처음 끓인 물은 버리고 위장이 튼튼한 분이라면 팥에 우러나는 붉은색 색소성분인 안토시아닌을 최대한 보존하기 위해서 첫물을 버리지 않고 끓이는 것이 좋다. 여기서 한가지 정보를 알려드린다면 팥에 생강을 함께 넣어 팥생강차를 끓여 먹는 것이다. 그리하면 제습 기능이 올라가고 배탈을 예방하는 효과도 좋아진다는 것이다. 간혹 팥을 먹으면 소화되지 못한 음식물이 위산과 함께 역류하면서 생기는 생목이 생길 수 있는데 생강의 알싸한 진저롤 성분이 위장 운동을 촉진시켜서 팥의 소화를 돕게 되고 생목이 오르는 것을 예방한다고 하니 팥생강차를 끓여서 여름철 눅눅한 우리 몸을 제습해봄이 어떨까.*

이승우 기자

한국의 보물, 해인〈10〉

(6) 용왕국에 들어가는 장소와 방법

속세에 살던 인간이 용왕의 아들 혹은 딸을 따라 지상의 인간이 바닷속 용궁 또는 용왕국으로 들어가는 방법도 약간씩 다르다. 세부적인 차이는 다음과 같다.

가① 낙동강의 어느 소(沼)에 가서 무어라고 말하니, 물이 갈라지고 맨 바닥이 되었다.
가② 동해에 가서 처녀에게 업혔더니, 바다에 큰길이 갈라졌다.
가③ 동자가 용왕국에 가자고 권하니, 선비는 물에 빠져 죽는 줄 알고 가지 않겠다고 말했다. 그 후 죽을 운명이 되었으니 이런 일이 생겼다고 생각하여, 자포자기하는 심정으로 따라 나섰다. 동해 바다에 가니까 물이 갈라지고 신작로가 생겼다.
가④ 계집애가 먼저 용궁으로 들어가고, 용궁에서 온 사자 셋을 따라 들어갔다. 문밖에 나가면 서너 발자국부터 눈을 감으라고 사자들이 말했고, 눈을 뜨고 보니 용궁이었다.
가⑤ 주문을 외우니, 물이 갈라져 육지가 되었다.
가⑥ 바닷가에서 주문을 외우니, 물이 갈라지며 신작로가 열렸다.
가⑦ 강에 배를 띄워 놓고 눈을 감고 뜨니 용궁이었다.
가⑧ 개를 타고 물로 들어갔다.
가⑨ 바닷가에 가서 총각의 등에 업혀 눈을 감고 뜨니 용궁이었다.
가⑩ 바닷가에서 진언(眞言)을 외우니, 물이 갈라지고 길이 나타났다.
가⑪ 용궁으로 가자는 왕자의 청을 거절했다. "내가 살아야 얼마 못 살 것인데, 어찌 깨끗한 용궁에 가서 더럽히겠느냐? 그리고 도움을 주었다고 생각한 일도 없다." 라고 거절했다. 왕자가 할아버지에게 3번이나 간청했는데도 결국 거절당했다.
가⑫ 동해 바다에 이르러 길이 갈라지자, 소년이 밟는 대로 따라 들어갔다.
가⑬ 물이 갈라져서 들어갔다.
나① 바닷가에 이르러 물이 갈라지자, 동자가 디딘 대로 밟고 따라갔다.
나② 바닷가 물속을 따라 들어갔다.
나③ 바닷가에 가서 소년의 등에 업혀 눈을 감고 뜨니 용궁이었다.

강을 통해서 용궁으로 들어간 경우(가①, 가⑤, 가⑦, 가⑧, 가⑬)도 있고, 동해 바다(가②, 가③, 가⑫) 또는 바닷가(가⑥, 가⑨, 가⑩, 나①, 나②, 나③)에서 용궁으로 들어가기도 한다. 여기서 동해라는 표현이 있는 이유는 이야기의 구체성을 강조하기 위한 장치로 생각된다.

그리고 강을 통해서도 물길을 따라 바닷속에 있다는 용궁 혹은 용왕국에 다다를 수 있다고 생각했던 것으로 보아, 용궁이라는 이상세계에 들어가는 길이 굳이 바다가 아니라도 된다고 여긴 듯하다.

한편 물가에 이르러 주문을 외우자 길이 생겼다는 경우(가①, 가⑤, 가⑥, 가⑩), 특별한 행위를 하지 않았는데도 물가에 가니 길이 생겼다는 경우(가②, 가③, 가⑬, 나②), 눈을 감았다가 떠보니 용궁이었다는 경우(가④, 가⑦, 가⑨, 나③), 길이 갈라지고 앞서가는 동자가 밟는 대로 따라 들어간 경우(가⑫, 나①), 동물의 등에 타고 용궁으로 들어간 경우(가⑧) 등등 용궁으로 들어가는 길이 생기는 방법에서도 상당한 차이가 있다.

주문을 외우거나 앞서간 발자국을 그대로 밟아야 용궁에 들어갈 수 있었다는 이야기는, 별세계(別世界)에 들어가기 위해서는 특별한 행위가 필요하다는 사실을 부각한 것으로 판단할 수 있겠다.

반면 특별한 언급이 없이 물가에 이르니 그냥 길이 생기더라는 이야기와 눈을 감았다가 떠보니 문득 용궁이었다는 이야기도 상당한 빈도수를 지니고 있다는 점을 감안해 본다면, 용궁으로 들어가는 일은 용왕 아들의 힘에 의지해 자연스레 이루어지는 일이라는 인식이 깔려있다. 여기에는 용궁에 들어가는 일은 용왕의 아들이 중요한 요인이지, 굳이 주문 등의 의례가 필요하지 않다는 생각이 반영되었다.

(7) 용왕국에 있었던 기간과 나오게 되는 이유

사람이 용궁이나 용왕국에 머무는 기간과 용왕국에서 지상으로 나오게 되는 이유도 이야기마다 차이가 난다.

가① 며칠간 지내다가, 집에서 기다리니 이제 가야겠다고 말했다.
가② 용궁에서 3년간 머물렀다. 용왕의 딸인 처녀가 이제는 고향으로 가라고 말했다.
가③ 몇 달간 머물렀다. 고향 집만 생각하고 며칠 후에 나오려고 했으나, 나올 방법이 없어 할 수 없이 몇 달간 있었다. 집에 데려다주겠다는 소리에 반가워했다.
가④ 며칠간 구경했다. 용왕이 이제 가야 할 때가 되었다고 말했다.
가⑤ 며칠간 놀다 가라는 용왕의 말이 있었다. 자진해서 간다고 말했다.
가⑥ 보름 동안 있었다. 자진해서 간다고 말했다.
가⑦ 며칠 동안 있었다. 용왕이 이제 세상으로 나가라고 말했다.
가⑧ 기간에 대한 설명은 없고, 작별할 때가 되었다고 화자(話者)가 이야기한다.
가⑨ 몇 달간 잘 놀았다. 자진해서 가겠노라고 말했다.
가⑩ 실컷 구경하고 집으로 가야겠다고 직접 의사를 표시했다.
가⑪ 용왕국에 가지 않았다.
가⑫ 며칠 동안 있었고, 스스로 가려고 나섰다.
가⑬ 들어가자마자 해인을 받아서 나왔다.
나① 한 달 혹은 일 년 동안 있었다. 소년이 사명당이 기다리므로 나가야 할 것이라고 말해주었다. 그런데 지상에 나오니까 벌써 삼 년이 지났다.
나② 기간에 대한 설명이 없다.
나③ 기간에 대한 설명이 없다. 율곡 선생이 집에 가야겠다고 말했다.

이와 같이 용궁에 머무르는 기간도 들어가자마자 나온 경우부터 3년간이나 머물렀다는 이야기까지 다양하다. 그리고 용궁에서 나오게 되는 과정도 스스로 자진해서 나온 경우(가①, 가⑤, 가⑥, 가⑨, 가⑩, 가⑫, 나③)와 용왕이나 용왕국 공주가 가라고 말한 경우(가②, 가④, 가⑦, 나①)가 있다.

인간이 용궁에서 일정한 기간 동안 머물다가 스스로 인간계에 돌아오겠다고 말한 경우가 비교적 많고, 초청자 측의 요청에 따라 인간계로 돌아왔다는 경우도 있다. 이처럼 용궁에 영원히 머물지 않고 자의에 의해서든 타의에 의해서든 인간은 인간 세상으로 돌아와야 한다는 사실이 암묵적으로 표현되어 있다. 더욱이 집으로 오고 싶었지만, 그 방법을 알지 못해 할 수 없이 용궁에 머물렀다는 경우(가③)도 있는 것으로 보아, 용궁이 아무리 이상향이라고 하더라도 인간이 영원히 있을 수 있는 세계는 아니라는 점이 확인된다.*

김탁 박사 / 신종교 연구가

필자 소개: 김탁 박사님은 1963년 생으로 한국정신문화연구원(현 한국학중앙연구원) 부설 한국학대학원에서 철학박사학위를 받았으며, 「증산교단 미륵신앙의 성립과 전개」외 40여 편의 논문과 『조선의 예언사상』(2016), 『일제강점기의 예언사상』(2019), 『정감록과 격암유록』(2021), 『증산사상과 한국종교』(2022), 『시루와 배』(2023) 등 12권의 책을 저술한 신종교 학계의 저명한 연구가로서 알려져 있습니다. 전라북도 무주 산골에 거하시면서 오직 학문 연구에 매진하시는 김 박사님의 글은 독자님들에게 유익한 지식과 정보를 제공해 줄 것입니다. 많은 관심 바랍니다.

예수가 84세까지 살았다는 충격적인 가설과 기록들

리처드 레이는 예수의 후손들은 현재도 프랑스와 영국을 비롯한 유럽에 살고 있으며 대부분이 상류층의 삶을 영위한다고 밝혔습니다. 또 이러한 예수가(家)의 비밀이 오랜 세월 밖으로 새어나가지 않고 지켜질 수 있었던 건 성전기사단과 시온의 소수도원 등 가문을 수호하는 비밀결사체들이 있었기 때문이라고 하는데요. 그들은 예수가를 수호하고 은폐했습니다. 하지만 모든 기록을 지우는 것은 불가능했습니다. 그들이 작성한 비밀문서 중 일부가 중세 성전기사단 지방지부가 있던 렌르샤토 성당에 남아 있었고 이를 소니에르 신부가 발견하게 되면서 수 세기에 걸쳐 봉인된 비밀이 조금씩 새어나오기 시작했습니다.

"로마카톨릭과 동방정교회 등 예수를 메시아로 섬기는 모든 그리스도교는 이를 숨기기 위해 갖은 권력을 동원했지만 입에서 입으로 소문이 전해지는 것만큼은 막을 수 없었다." - 마이클 베이전트 -

또한 소니에르 신부가 찾아낸 양피지 속에 들어 있던 것은 보물의 위치가 아닌 예수가의 비밀이었으며 암호문을 해독하는 과정에서 엄청난 사실을 알게 되자 입막음의 조건으로 거액의 돈을 받게 된 것이라고 말하였죠.

세 사람(헨리 링컨, 리처드 레이, 마이클 베이전트)은 10년간의 취재 내용을 총정리할 필요성을 느꼈고 1982년 이것을 한 권의 책으로 엮어냅니다. 그게 바로 출간과 동시에 세상을 충격에 빠트린 〈성혈과 성배〉였죠. 세 저자는 출간 이후 신학계와 사학계로부터 맹렬한 공격을 받습니다. 책 내용이 물의를 일으킬 것이라는 각오는 했지만, 논란은 그들의 예상을 훨씬 뛰어넘었죠. 이런 상황에 영국의 기독교와 천주교 단체들이 사실관계확인소송을 걸면서 세 저자는 영국 법정에 제소돼 재판을 받게 됩니다.

하지만 그 결과는 종교인들의 예상과는 다르게 흘러갔죠. 대대로 예수를 믿어온 독실한 기독교 가문의 판사가 주심을 맡아 3년간 심리를 진행한 결과, 책 내용은 모두 '사실에 근거한다'는 판결이 내려졌습니다.* [출처: https://youtu.be/xWYCfyCVrQY]

東亞日報

출처: 동아일보 1982년 2월 20일 자 6면에 실린 기사를 스크랩

예수에게 後孫있다

英서 발간된 「聖血聖杯」화제

막달라 마리아와 結婚 아이가져

處刑 안받고 프랑스로脫出 정착

유럽 貴族중엔 친척징표 가진 사람도

주요내용

예수와 「막달라 마리아」는 夫婦사이였나.

예수의 후손(?)으로 지적된 「플랑타르」씨와 아들.