

음식과 수행

땅속의 보약, 연근

연근은 피를 멈추게 하고 어혈을 풀어준다

조선시대 율곡 선생은 어머니인 신사 임당을 여의고 오랫동안 실의에 빠져 있다가 건강을 상하게 된 적이 있었는데 그때 율곡 선생의 건강을 회복시켜 준 음식이 바로 '연근죽'이었을 정도로 연근은 먹거리로서뿐만 아니라 그 다양한 효능으로 인해 예부터 귀중한 약재로 사용되었다. 10월부터 다음 해 3월까지가 제철인 뿌리 채소 연근은 연꽃의 뿌리로 그 특유한 단맛과 이삭한 식감 덕분에 한국 요리와 중국, 일본, 대만 등과 미국, 프랑스 등 여러 나라에서 즐겨 먹고 있다.

<동의보감>에는 "옛날 송나라 고관이 연뿌리 껍질을 벗기다가 실수로 양의 피를 받아놓은 그릇에 떨어뜨렸는데 그 피가 엉기지 않음을 보고 연뿌리가 뭉친 피를 흘리는 성질이 있음을 알게 되었다"라고 기록되어 있다. 즉, 연근이 어혈(뭉친 피)을 풀어 주는 효능이 있다는 것이다. 또 <동의보감>



에는 "연근은 피를 멈추게 하고 뭉친 피를 풀어 준다"라고 기록된 것을 보아 연근에는 지혈 효과도 동시에 있는 것으로 보인다. 지금부터 연근의 효능에 대해 알아보자.

첫째, 위 보호와 위장 질환 예방

연근의 효능 중에 대표적인 것은 바로 위를 보호하는 것이다. 생 연근을 쪄개보면 뮤신이라는 끈적거리는 진액 성분이 있는데 이 성분은 위벽이 손상되는 것을 막고 소화를 촉진하고 강한 산성의 위액으로부터 위장을 보호해 주는 역할을 한다. 게다가 위산 분비를 조절해준다.

둘째, 지혈 효과

연근에는 탄닌 성분이 있어 소염, 수렴 작용을 하여 상처를 낫게 하고 지혈 효과가 우수해 위궤양, 결핵, 부인병 출혈, 치질, 코피 등의 출혈에 도움을 주며 어혈을 풀고 원기 회복에 도움을 준다.

셋째, 혈관 건강과 빈혈 예방

연근의 하얀색을 띠는 성분인 안토닌산

틴은 바이러스, 세균에 대한 저항력을 높이고 동맥 내 염증을 억제해 혈관 속에 혈전이 쌓이는 것을 예방해 주며 LDL 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 한다. 또한 연근에는 칼륨이 풍부해 우리 몸속에 과도하게 축적된 나트륨을 몸밖으로 배출시켜 혈압을 조절해 준다. 여기에 풍부하게 들어있는 철분이 혈액량을 늘려주어 혈압 조절과 혈액 순환 개선에 도움을 주며 적혈구 생성을 도와 빈혈을 예방해 준다.

넷째, 면역력 강화

연근에는 무엇보다 비타민C의 성분이 레몬만큼이나 많이 함유되어 있고 타닌 성분도 함유하고 있으므로 이러한 성분들이 신진대사를 올려주어 피로 해소에 도움을 주며 인체의 유해균을 없애는 역할을 해 면역력 증진에 도움을 준다.

다섯째, 변비 개선과 다이어트 효과

연근에 풍부한 불용성 식이섬유는 장운동을 활성화하고 노폐물과 독소를 흡수하여 배출시켜 변비 개선에 도움을 준다. 이렇게 체내의 신진대사를 촉진시켜 장 기능을 개선해 줄 뿐만 아니라 적은 섭취로도 쉽게 포만감을 느끼게 해주어 체중감량 및 다이어트에 효과적이다.

여섯째, 눈 건강

연근에는 비타민A가 함유되어 있어 눈 건강 향상에 도움을 준다. 특히, 비타민A의 항산화 성분은 황반 변성 및 안구질환을 예방한다.

다만, 주의 사항으로는 탄닌 성분이 들어 있으므로 평소 변비나 소화 기능이 약한 사람은 과다 섭취시 소화가 잘 안되거나 변비 증상이 심해질 수 있으므로 소량으로 섭취해야 하며 칼륨이 다량 함유되어 있어 신장 기능이 약한 사람에게는 좋지 않다. 하지만 조리 시에 2시간 이상 따뜻한 물에 담가 칼륨 성분을 뺀 후에 섭취하면 문제가 되지 않는다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"마귀(魔鬼)성(城)"

나라고 하는 것이 전체가 마귀성(魔鬼城)이요, 마귀의 영이요, 마귀의 영옥이요, 마귀의 옥신인 것이다. 그러므로, '나'라고 하는 의식만 제거하면, 나라고 하는 것만 없애버리면, 마귀 집을 부숴다가 되고 마귀 영옥을 완전히 무너뜨렸다가 되는고로, 마귀나라가 망했다가 되고 하나님에 점령했다가 되는 것이다. 하나님이 내 마음을 완전히 점령하게 하는 비결은 나라고 하는 것을 죽이면, 나라고 하는 것을 의식하지 않으면서, 고도로 하나님을 사모하고, 하나님을 바라보고 하나님의 마음을 품으면 나라고 하는 마귀성(魔鬼城)이 무너지게 되어 있는 것이다.

구세주 말씀 중에서

비틀어진 고관절 수정, 척추 스트레칭~

허리와 골반 근육을 강하게 하고 유연성을 높여 척추질환을 예방한다. 틀어진 고관절, 툭 튀어나온 고관절을 교정하여 틀어진 몸매를 바로 잡는다. 팔과 가슴을 사용하기 때문에 전신운동 효과도 낸다. 꾸준히 수련하여 실천하는 것이 탄력있는 근육과 아름다운 몸을 만들 수 있는 좋은 습관이 될 수 있다.

동작①: 한쪽 다리를 뒤쪽으로 올려 같은 방향 손으로 발목을 잡아 멀리 당겨 10초 유지한다. 좌우 각각 3회, 이때 허벅지가 당긴다는 느낌이 들도록 몸의 능력에 따라 실시한다.

동작②: 한쪽 무릎을 가슴 높이까지 올린 뒤, 허리를 세우고 깎지 긴 양손으로 무릎을 감싸 잡는다. 10초 유지, 좌우 3세트.

동작③: 양 다리를 앞 뒤로 세우고 양 무릎이 대각선이 되도록 한다. 앞쪽 무릎은 살짝 구부리고, 뒤의 다리와 무릎은 쪽 펴준다. 허벅지와 발바닥에 힘을 준다. 10초 유지, 좌우 3세트.

동작④: 다리를 어깨너비보다 2배 넓게 확장하고 선다. 한쪽 다리는 옆쪽으로 뻗어서 구부리고 한쪽 다리는 옆으로 쪽 뻗는다. 이때 발바닥의 방향은 11자를 유지한다. 10초 유지, 좌우 3세트.

◇주의: 무릎을 지나치게 구부리지 않는다. 구부린 무릎으로 체중을 이동시킬 때 통증이 있을 수 있다.\*



참신리

풍운조화를 마음대로 하는 정도령

전도 문답 [41]

질문: 정도령 5대 공약을 살펴보면, 첫 번째 공약이 되는 "세계 공산주의를 없애버리겠다."라는 것을 제외하고 나머지 4개의 공약은 전부 한국과 관련해서 '우리나라로 태풍이 못 불어오게 하겠다', '여름 장마를 못 지게 하겠다', '우리나라에 풍년들게 하겠다', '남북 전쟁 못 일어나게 하겠다'라고 선포하고 있습니다.

왜 정도령은 하필이면 한국 나라만 꼭 짚어서 기후 재난으로부터 피해를 입지 않게 하고 풍년들게 하여 잘 사는 나라로 만들려고 축복의 약속을 하는지 궁금합니다.

답변: 정도령께서 한국 사람으로 태어났기에 한국이 다른 나라들보다 먼저 축복의 은혜를 받는 것 같습니다.

"이 사람이 어려서부터 그러한 가난한 집에서 굶주리고 살았기 때문에 그에게 바로 너무 원한에 차 있기에 그래서 바로 우리 형제들이나 배를 타 먹고 살 수 있도록 하는 것이 이 사람의 숙원문제였어요. 그래서 바로 이 나라 계속해서 풍년들게 하는 거예요. (2001-

07-21 말씀)"

대한민국은 수천 년 동안 매년 10 ~ 15번씩 태풍이 불어오던 나라였고 수천 년 동안 여름장마가 와서 이제 바로 흉년이 들었던 겁니다. 그런데 20세기 후반에 정도령 출현 이후부터 45년째 계속 여름장마가 지지 않고 태풍이 못 불어오게 하여 45년 동안 풍년들이 있습니다. 천국의 주인이 되는 구세주가 20세기 후반에 나타난다고 격암유록 생초지락에 써어 있는 그대로 풍운조화를 마음대로 하는 정도령이 20세기 후반이 되는 1980년 10월 15일날 이긴자가 되신 것입니다.

질문: 한국 말고 다른 나라에서도 태풍과 같은 허리케인으로 인한 피해를 입지 않고 많은 비로 인한 홍수 피해 등을 입지 않게 해달라고 풍운조화를 마음대로 하는 정도령님에게 정중히 부탁드려도 될까요?

답변: 사실 정도령님은 태풍을 못 불어오게 막거나 여름 장마를 못 지게 하는 그런 능력만 있는 것이 아니라 지진도 못 일어나게 하고 화산 폭발도 못 일어나

게 잠재울 수 있고 그리고 "구세주가 한국 땅에 있는 고로 한국에는 사스 괴질병이 들어올 수가 없다."라고 하신 말씀이 그대로 이루어진 것처럼 전지전능을 행하시는 분입니다.

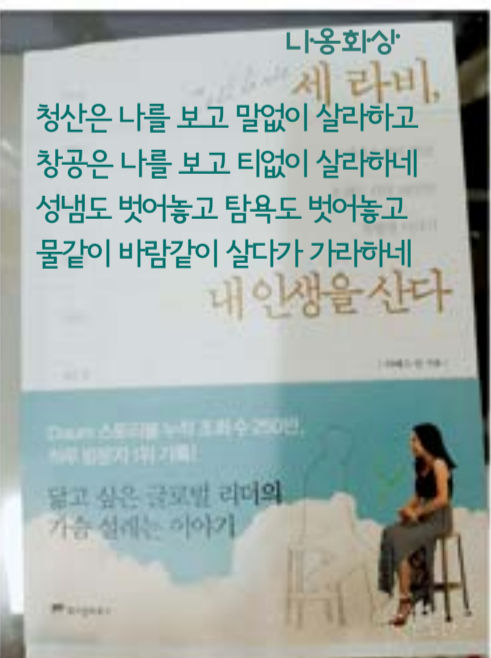
세계 각국에서 정도령의 실체를 알아볼 때에는 기후 재난과 천재지변으로부터의 피해가 자신의 나라에서 발생하지 않게 해달라고 부탁할 수밖에 없을 것입니다. 피가 서커스처럼 되면서 응고되어서 피가 돌아가지 아니하는 죽을 병이 전세계적으로 유행할 때, 세계 만민들이 은금보화를 신고 와서 다 내려놓고 그 빈 배에다가 한강물을 잔뜩 실어 간다고 격암유록 「도부신인」편에 쓰여 있습니다. 그때 정도령이 축복한 한강물이 전부 생수로 화하게 되니까 한강물 한 모금만 먹어도 그 병이 깨끗이 낫는다고 합니다.

각 나라의 백성들이 정도령의 전지전능한 혜택을 입기 위해서는, 먼저 정도령이 세상 만민들과 온 우주를 구원하기 위해서 어떤 메시지를 던지고 있는지 알아보고 그 메시지의 뜻을 정확히 파악해야 합니다.\*

시 한편 생각 한 줄

『청산은 나를 보고』

음력 설 전날 한 해 동안 잘 보살펴주시고 우유 고객 할머니께 묵은 세배를 드리러 갔다. 늘 먹을 것을 챙겨 주시고 명절이면 용돈도 주시고 볼 때마다 건강 안부도 물으시니 친 어머니 같은 느낌이 든다. 세배를 드리니 얼굴에 근심이 가득하다 하시며 새해에는 마음을 비우고 편하게 살라고 하신다. 내가 전혀 티를 내지 않아도 굵어 굵어 인생길을 넘으셨기에 사람의 마음을 들여다보는 것 같았다. 지금이 천금이라고 속으로 외치며 늘 이 순간을 즐기려고 하는데 그게 잘 안된다. 걱정, 근심이 큰 욕심이라고 하시는 구세주의 말씀 마음에 새겨 모든 것을 내려놓고 그저 오늘 하루 주어진 삶에만 충실해야겠다. 할머니는 젊은 시절 시골에서 대구로 이사 와서 큰 식당을 했으나 사업에 실패하고 할아버지가 주책잡기를 좋아해서 가산을 탕진하고 술만 드시면 할머니와 자식들을 폭행했기에 술을 드시고 오는 밤마다 자식들을 데리고 여기저기 도망을 다니셔야 했다. 집에 때꺼리가 전혀 없어 동네 남의 집 뒷밭에서 깻잎을 한 움큼 사러간 적도 있고 설에 오빠댁에 갔다가 울게 몰래 떡국 떡을 한 봉지 담아와 설을 넘기기도 했다. 아무리 어려워도 가정을 깨지 않으려고 애를 쓰시며 자식을 잘 키우셔서 지금은 모두 훌륭하게 성장하여 설이면 옛날 어려운 시절을 회개 삼아 웃으며 농담도 하게 되었다. 설이 지나 우유 고객 중에 또 다른 친한 할머니 댁에 수금을 가니 초코바를 두 개 주시며 아무쪼록 건강 하라고 덕담을 해 주셨다. 이 할머니도 젊은 시절 할아버지가 술과 도박으로 가산을 탕진해서 새벽이면 영전에서 대구로 가는 첫차를 타고 하루종일 계란판을 머리에 이고 점



심을 거르며 달걀을 팔아 생계를 이어 나가셨단다. 그러다 위장병도 크게 겪고 뇌종양으로 사형선고도 받으셨지만, 기도의 힘으로 기적적으로 완치되셔서 지금은 효자, 효녀들이 둘러싸여 행복한 나날을 보내고 계신다. 참으로 피란민정환 삶을 살아오신 어르신들의 이야기를 들으면서 많은 것을 배운다. 아무리 어려워도 자식을 잘 키워내고야 말겠다는 굳은 마음씨를 본받아 나도 나와 인연을 맺은 이웃의 어려움을 외면치 아니하고 끝까지 잘 보살펴야겠다는 마음을 먹어 본다.

얼마 전 임춘 한과가 타쳐 대구에도 오랜만에 눈이 내려 골목길이 빙판이 된 곳도 생겼다. 가파른 골목은 걸어서 우유를 배달해야 했다. 아주 예전에 폭설이 왔을 때 조그만 손수레로 한나절 배달해야 했던 때를 생각하면 아무것도 아니지만 어쨌든 우유를 돌리고 나니 땀이 좀 고되었다. 그래서 낮에 카드를 배달할 때는 적당히 배달하고 나머지는 다음날로 미룰 생각이었다. 하지만 웬지 물량을 남겨두기가 마음에 거리가 남아 풀린 눈에 힘을 꽂 주고 카톨릭 대학병원 입구 언덕 길을 올라 병원과 그 뒷동네까지 다 돌았다. 병원에서 카드를 돌리다 고개를 들어보니 지는 해가 병원 뒤산 비탈진 곳에 선 소나무를 찬란하게 비추고 있었다. 석양도 아름다웠고 소나무도 멋있었고 눈이 온 뒤라 공기도 청량하였다. 자연의 아름다움에 감탄한 나머지 피로가 싹 가시는 느낌을 받았다. 피곤함을 무릅쓰고 반 발칙의 용기를 내었기에 이런 멋진 풍광을 보는구나 하는 생각이 들었다. '오늘 하루도 이만한 성공했네!' 하고 생각했다. 우리네 인생길엔 조금만 참으면 행운의 여신이 나를 기다리고 있음을 알지 못하고 하

던 일을 포기하고 실패의 길로 들어서는 안타까운 경우를 종종 본다. 내가 듣는 라디오 교육 방송의 존경하는 중국어 선생님이 제일 좋아하는 단어가 견지(堅持)라고 하셨다. 내가 하고자 하는 일에 대해 처음에 기졌던 신념이, 혹은 내가 사랑하는 사람들에 대한 사랑이 시간이 지나더라도, 중간에 아무리 큰 장애물이 가로막아도 첫마음 그대로 변함이 없다면 결과와 관계없이 그는 성공한 삶을 산 것이 아닐까?

며칠 전은 정월 대보름이었다. 보름 전날 수업시간에 학원 선생님께서 찰밥과 김, 김치와 조그만 설 선물까지 준비해오셨다. 제일 연세 많으신 학원 회장님께서서는 아주귀리 나물, 취나물을 볶고, 콩나물국도 준비해오셨다. 나와 동갑내기 회원은 송편을, 한 신입회원은 천혜향과 음료를 준비해 와서 잔치상을 차려 오순도순 맛있게 점심을 먹고 훗날이도 했다. 선생님이 하신 찰밥은 찰기가 절묘했고 김장김치도 일품이었다. 가요 가수인 회장님께서 하신 나물들도 기가 막히게 간도 맛도 좋았다. 두 분 다 노래도 잘하시는데 오리실력까지 이렇게 좋으니 팔방미인이라는 생각이 들었다. 선생님은 만여년이라 집안에 대소사가 있으면 다 맡아 하셔야 하고, 회장님도 과거에 차매에 걸린 시어머니를 정성껏 모셨던 분이요. 집안일이나 바깥 일이나 융통성 있게 잘하시는 두 분을 보면 참으로 여자부러워 생각이 들게 존경스럽다. 아무리 어려운 여건에서도 가정을 잘 건사하시고 가족들을 극진히 보살피는 이런 어머니들을 보면서 나도 내가 맡은 제단 일을 게을리해서는 안되겠구나 하는 생각을 한다.

보름날 우유를 배달하는데 하늘을 보니 크고 둥근 달이 휘영청 밝다. 옛 모습들은 정월 대보름 달을 보며

나무 지팡이를 치며 한 해 농사일로 고생할 것을 생각하며 울었다. 얼마나 농사일이 고되던 젊은 장정들이 눈물을 흘렸지만 나는 웃으며 또 한 해 열심히 노동하겠다고 달에 맹세를 한다. 서두에도 말했지만 절대 걱정, 근심하는 마음에도 빠지지 않겠다는 맹세도 한다. 특히 여기저기 돈을 써서 은행 잔고가 슬슬 비기 시작하면 곧 굶어 죽을 것같이 인당할 하는데 스스로 생각해보도 한심하다. 마치 조금만 아파도 죽을 것처럼 엄살부리는 어린이가 같다. 머리로는 인본주의를 지지하지만 가슴과 행동은 자본주의에 길들여져 따로 논다. 구세주가 가르쳐주시는 기도대로 머릿속에 잘못 심어진 고정관념들을 몽땅 뿌리째 뽑아서 유행 속으로 끊임없이 집어 던져 넣어야겠다. 달을 보면 왠지 모르게 마음에 위안이 된다. 나도 광대가 되어져 달처럼 많은 대중의 마음을 달래주고 싶다. 무대에 설 실력은 못 되니 내가 사는 세상을 무대 삼아 노래하고 춤추며 매일매일 명랑 시트콤도 한 편씩 찍을란다. 절대 막장 드라마 연기는 안 할란다. 오늘까지 세대거리 굴러가며 마음대로 연기하다가 시트콤을 망치고 골머리를 앓은 날들이 얼마나 많았단가? 나머지 인생은 하나님만 연출가로서 그가 시키는 대로 멋있게 연기해 볼 참이다. 앞으로 솔 내음 가득한 푸른 산, 엄마의 품처럼 푸근한 봄날의 들과, 졸졸 흐르는 맑은 시내와 유유히 흐르는 강과 너른 바다, 온갖 시름과 번뇌를 휘몰아 가져가는 바람같은 대자연의 연기만 하고 싶다. 하지만 어린이처럼 깔깔거리며 웃고, 소리내어 영영 우는 진솔한 연기도 해야겠다. 세 라비! 인생이란 그런 거니까. 부대끼고 울고 웃으며 깨달아가는 거니까.\*

라준경/대구승리재단 책임사