

음식과 수행

겨울 산삼, 무

무는 반드시 잎과 줄기까지 섭취해야

조금 있으면 김장철이다. 요즘은 김치냉장고 덕분에 더 추워지기 전에 김치를 일찍 담그는 가정들이 늘고 있다. 김장에는 배추와 무가 주재료가 되어 배추김치와 무김치가 있는데 이번 호에서는 무김치의 주재료인 무에 대해서 자세히 알아보고자 한다.

옛말에 '자기 전에는 무를 먹고, 아침에 일어나서는 생강을 먹어라'라는 말이 있다. 무의 매운맛은 성질이 서늘해서 기운을 하강시키는 작용을 하기 때문에 저녁에 먹는 것이 좋으며 생강은 성질이 따뜻하여 기운을 상승시키는 작용을 하므로 아침에 먹는 것이 좋다는 의미이다. 저녁에 먹은 무는 소화를 촉진해 속을 편안하게 하고, 밤사이 기침 가래가 끼는 것까지 막아준다.

무의 잎과 줄기는 무청이라 부르며, 말린 것은 배춧잎 말린 것과 함께 시래기라 부른다. 이 무청과 시래기에 함유되어 있는 풍부한 베타카로틴 및 식이섬유가 콜레스테롤의 흡수를 억제하고 혈관 내 노폐물 배출을 원활히 해줌으로써 혈행개선 및 혈관 건강증진에 효과적인 도움을 준다고 한다. 혈액순환이 개선되어 집에 따라 동맥경화와 같은 혈관질환 예방에도 좋은 효과가 있다고 한다. 무청 100g당 칼슘 함량이 무뿌리보다 약 10배 가량 많으며 무청을 말려 시래기로 만드는 과정에서 식이섬유 함량이 무려 3~4배 증가한다고 하며 시래기의 식이섬유는 장운동을 활발하게 해 변비 예방과 치료에 도움이 되며, 대장암 예방에도 효과적이라고 하니 앞으로 무김치를 먹을 때는 무청까지 잘 먹고 시래기 된장국도 역시 건강을 생각해서 잘 챙겨 먹자.

또한 무를 썰어 말린 것은 무말랭이라 부른다. 무는 시원한 맛도 일품이지만 풍부한 영양성분도 훌륭한데 무의 효능은 특히 해독작용이 뛰어나서 식중독 예방에 좋다고 잘 알려져 있다. 특히, 추울 때

먹으면 인삼보다 좋다는 무는 수분과 비타민C도 풍부하여 숙취 해소에도 좋고 면역력 개선에도 도움이 될 정도로 다양한 효능이 있다. 그럼, 지금부터 무의 효능에 대해 몇 가지 알아보자.

첫째, 천연소화제

치킨을 먹을 때 무절임을, 짜장면을 먹을 때도 단무지를 함께 먹는 이유가 바로 무의 천연소화제 효능 때문이다. 무에는 탄수화물의 분해를 돕는 디아스타아제와 지방 분해를 돕는 에스테라아제라는 효소가 풍부하다. 다만, 효소들이 열에 약하기 때문에 김치처럼 생으로 먹는 게 좋다.

또한, 무는 위산을 억제하는 효과가 있어 속 쓰림에도 좋고 평소 위산이 과다 분비되거나 역류성 식도염이 있는 분들에게 도움이 된다.

둘째, 해독제

조선의 왕 정조는 골초로도 유명했는

데 담배로 인한 독소를 없애고 마음의 화를 다스리기 위해 무를 섭취했다는 기록이 있다. 무에는 식물성 유황 성분이 풍부해 담배뿐 아니라 미세먼지나 중금속 해독에도 도움이 된다. 무는 해독작용이 뛰어나 간 건강에도 도움이 되며 무에 풍부한 글루코시놀레이트 등의 성분은 독성 제거 효과가 탁월하여 식중독을 막아주는 데 도움을 준다.

셋째, 노화 방지

무는 비타민C도 풍부하고 각종 항산화 성분이 풍부하게 들어 있다. 항산화 작용은 우리 몸의 노화를 억제하는 데 도움이 되며 이러한 항산화 효과는 무 잎도 함께 먹으면 그 효과가 더욱 좋아진다.

넷째, 변비 개선

무에는 섬유질이 풍부하여 장운동을 촉진하는 효과가 뛰어나다. 특히, 무의 뿌리에 섬유질이 더욱 풍부하게 들어 있다.\* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"이 사람을 봐도 저 사람을 봐도 아름답다"

남의 흉을 보는 것은 자신 속에 마귀의 영이 있기 때문이다. 형제가 내 몸인데도 남의 몸처럼 여기는 것은 바로 분열하는 마음, 못마땅한 마음, 미워하는 마음이 일어나기 때문이다. 하나님의 마음은 구별하는 마음이 아니다. 하나님의 마음은 계급이 없는 평등의 마음이다. 이 사람은 미운 사람이 한 사람도 없다. 이 사람을 봐도 아름답고 저 사람을 봐도 아름답다. 그러므로 눈에 띄는 사람마다 내 몸처럼 여겨라. 그리하여 집안 식구, 이웃, 제단 식구, 나아가서는 온 세계 만민을 내 몸처럼 여기며 사는 습관이 완전히 자신 속에 자리 잡게 되면 일체의 욕심이 없어지는 것이다.

구세주 말씀 중에서

요가 수련으로 스스로 보약을 만들어 먹어 보실까요?

우리 몸의 주춧돌과 같은 골반 운동

동작①: 앉아서 왼쪽 다리를 접어 발뒤꿈치를 배꼽 앞에 놓는다. 오른쪽 다리는 뒤로 접어놓는다. 오른

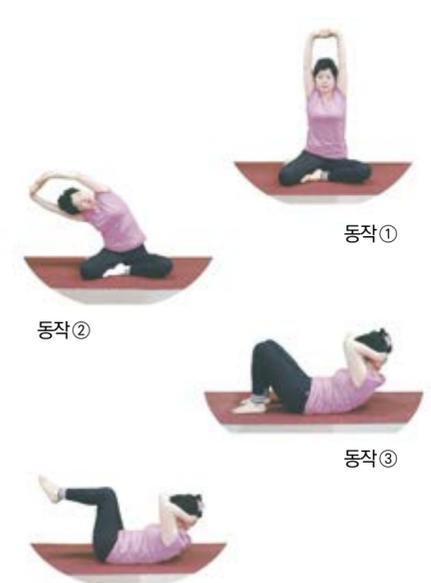
쪽 엉덩이가 바닥에서 뜨지 않도록 주의하며 척추를 바로 세운다. 머리 뒤에서 양손을 깎지 끼고 가슴을 편다. 들숨에 허리를 펴고 정면을 보다가 날숨에 팔을 활짝 펴서 머리 위로 높이 끌어 올린다. 10초 유지 좌우 3세트.

동작②: 1번에 이어서 날숨에 상체를 오른쪽으로 내린다. 이때 왼쪽 엉덩이 바닥 쪽으로 에너지를 보내며 시선은 하늘을 바라본다. 오른쪽 골반에 자극을 느끼며 호흡한다. 상체가 앞으로 쏠리지 않도록 신경 쓰며 들숨에 허리 힘으로 올라온다. 10초 유지 좌우 3세트.

효능: 옆구리를 늘려서 골반뼈를 잘 맞추어 골반의 비틀림을 수정, 허리의 질병, 생식기, 내장병, 부인병, 골반의 이상으로 생기는 각종 질병 예방 치료 도움.

동작③: 똑바로 누워서 양 무릎은 어깨 넓이로 하고 90도 각도로 세운다. 양손은 깎지를 끼고 머리 뒤에 살짝 대고, 턱을 가슴 쪽으로 당기며 들숨에 머리와 가슴을 천천히 끌어올리고 날숨에 배꼽을 수축한다. 허리를 바닥에 붙인다. 10초 유지 5회.

동작④: 3번 자세에서 양발만 들고 무릎의 간격은 주



동작④: 딱바로 누워서 양 무릎은 어깨 넓이로 하고 90도 각도로 세운다. 양손은 깎지를 끼고 머리 뒤에 살짝 대고, 턱을 가슴 쪽으로 당기며 들숨에 머리와 가슴을 천천히 끌어올리고 날숨에 배꼽을 수축한다. 허리를 바닥에 붙인다. 10초 유지 5회. 효능: 종합비타민 효과, 골반 하체 균형으로 혈액순환에 도움, 호흡기 신장 강화, 어깨통증 예방, 힘업 강화.\*

참진리

생명과일에 대해서 전도 문답 [33]

질문: 승리제단에서는 생명과일을 먹을 수 있는데, 생명과일이 어떤 모습을 하고 있습니까?

답변: 창세기 3장 22절과 24절에 선악과를 따먹고 죽게 된 아담과 하와가 생명과일을 따먹고 영생할까 하노라 하면서 생명나무 있는 곳을 화염검으로 둘러서 못 들어오게 했다고 기록하고 있습니다. 그러니까 생명과일을 먹으면 죽지 않는다는 겁니다. 생명과일이 뭐냐 하면 바로 감로 이슬성신입니다. 감로 이슬성신을 격양유목에서는 뭐라고 했느냐 하면 삼신산의 불로초라고 그랬습니다. 삼신산의 불로초라는 것은 그것을 먹기만 먹으면 죽지 않는다는 것입니다.

중국의 진시황제가 바로 삼신산의 불로초가 조선 땅에 있으니 동남동네 500쌍을 조선 땅으로 보내가지고 삼신산의 불로초를 찾아다니다가 찾지 못하고 결국은 일본 땅으로 건너간 사람이 더러 있는데, 예전에 일본의 수상을 지낸 모리 전 수상이 바로 자기 조상이 중국 사람이라는 사실을 밝혀면서 삼신산의 불로초를 찾으려고 조선 땅에서 찾아 헤매다가 못 찾았으니까 일본 땅에 와서 찾아 헤매다 못 찾았 결국

은 중국 땅으로 돌아가지 못하고 일본 땅에서 주저앉아 산다고 말했던 것입니다. 바로 삼신산의 불로초의 주인공이 구세주입니다.

그러므로 구세주가 삼신산의 불로초요 생명과일이기에, 생명과일은 인간을 구원하러니까 죄인의 탈을 입은 모습으로 오셨고 또한 생명과일이 되는 감로 이슬성신의 냄새는 백향취로 진동합니다.

질문: 구세주가 인도하는 예배 시간에 필름 카메라로 촬영하면 감로 이슬성신이 찍힌 사진이 나온다는데, 아무나 상관없이 사진기로 찍으면 나오니까?

답변: 많은 사람들이 전도되어 새식구들로 제단을 가득 채울 때, 구세주 하나님께서 기뻐하시므로 폭포수와 같은 은혜를 부어주시기에 감로 이슬성신이 카메라에 잘 포착되어 사진으로 찍혀 나옵니다. 새식구는 심령이 어리기 때문에 당장 두 눈에 보여줘야 의심하지 않고 제단에 계속해서 나올 수 있기 때문입니다.

질문: 생명과일을 먹으려면 어떻게 하면 됩니까?

답변: 사실 구세주는 감로 이슬성신으로 뭉쳐진 생명과일 자체입니다. 그래서 우리가 초초로 구세주의 얼굴을 바라보고 마음속에 구세주의 얼굴을 새기기만 하면 불로초를 먹었다가 되고, 생명과일을 먹었다가 됩니다.

86년도에 구세주께서 미국 뉴욕에 갔었는데 말기 암병 환자가 구세주를 보더니 달려 달라고, 다리를 붙잡고 달려 달라고 조르는 겁니다. 그래서 구세주께서 당신의 얼굴이 새겨진 명함판 사진 한 장을 주면서, 이 사진을 계속 바라보시면 그러면 그 암 병도 낫고 당신은 죽지 않고 산다는 것을 말했던 것입니다. 그러니까 이 환자가 그 사진을 붙잡고 밤낮을 그대로 밤잠을 안자고 그 사진만 늘 바라봤다는 겁니다.

그런데 구세주께서 미국 여러 군데를 돌아다니다가 한 달쯤 되어서 뉴욕에 다시 갔을 때에 그 사람을 만났는데 처음에 만났을 때는 뼈만 앙상하게 남은 제대로 걷지도 못하는 환자였었는데, 한 달 만에 가니까 살아서 찌고 건강해진 몸을 가지고 구세주님한테 큰 절을 하면서 "감사합니다, 감사합니다, 죽을 나를 살려주셨으니 감사합니다." 하면서 두 눈에서 구슬 같은 눈물을 흘리면서 감사를 했던 겁니다.\*

시 한편 생각 한 줄

안녕이라 말했다 해도

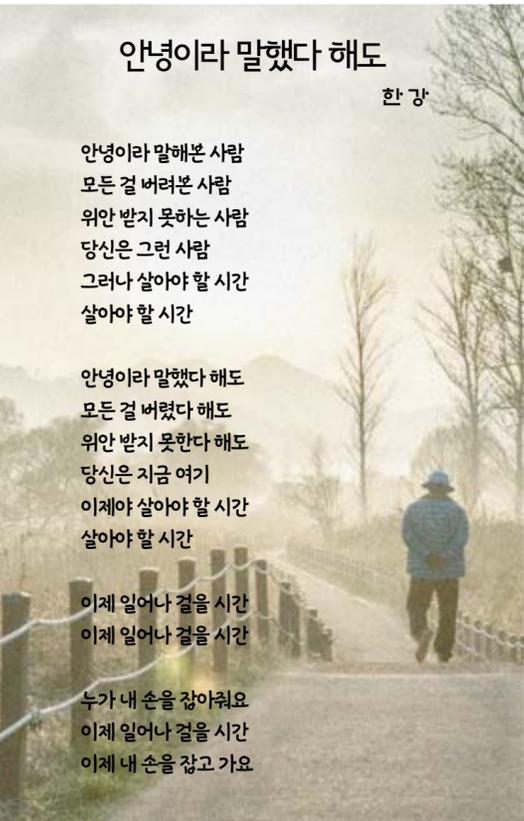
한 강

안녕이라 말해본 사람  
모든 걸 버려본 사람  
위안 받지 못하는 사람  
당신은 그런 사람  
그러나 살아야 할 시간  
살아야 할 시간

안녕이라 말했다 해도  
모든 걸 버렸다 해도  
위안 받지 못한다 해도  
당신은 지금 여기  
이제야 살아야 할 시간  
살아야 할 시간

이제 일어나 걸을 시간  
이제 일어나 걸을 시간

누가 내 손을 잡아줘요  
이제 일어나 걸을 시간  
이제 내 손을 잡고 가요



오늘은 10월 19일 토요일, 새벽엔 쌀쌀했지만 낮엔 가을 햇살이 따스히 비추어 주는 아름다운 날씨. 동네마다 마을 축제가 열리는 날이다. 나는 신용카드 배달을 빨리 끝내고 가까운 동네에서 열리는 축제 구경을 친한 누님과 함께 할 생각이었다. 그런데 오후에 굵은 비가 두어 시간 내리고 찬 바람이 불며 기온이 푹 떨어졌다. '오랜만에 연세 많은 어르신들도 나와서 즐기려는 축제를 날씨가 도와주지 않구나.' 하는 생각이 들었다. 나도 갑자기 닥치는 추위에 못 이겨 그냥 제단으로 들어왔다. ছুটা라고 주민들이 정성껏 준비한 난다, 고고 장구, 리듬댄스 등등의 공연을 보고, 부쓰도 다니면서 체험하며 함께 즐기며 응원했어야 하는 건데 하는 후회와 함께 아쉬운 마음이 들었다. 비바람도 이기고 축제에 모인 많은 분들에게는 잊지 못할 추억을 준 즐거운 주말 한 때가 되었기를 바라는 마음이다.

10월 초순 한강 작가의 노벨상 수상이 우리나라 전체를 떠들썩하게 했다. 그때 누가 큰 축제라고 열어야겠다고 말했는지 몰라도 한강 작가는 전쟁으로 주춧돌이 실려가는 상황에서 전치는 말이 안된다고 대답했다.

북한과 대치하고 있지만 그나마 평화로운 한국과 달리 이미 많은 나라에서 내전이 있는 가운데, 러우 전쟁이 발발했고 지금은 이스라엘과 아랍계 국가간의 전면전이 펼쳐지기 일촉즉발의 상황에 처하고 있다.

9월 한 달간인 러시아 군인들이 1280여 명이 사망했다는 뉴스를 들었다. 그러면 우크라이나 군인들도 그만큼 희생자가 생겼을 것이고 부상자와 피해를 입은 민간인들까지 합치면 그 숫자는 어마어마할 것이다. 거기다 전쟁으로 아버지나 아들을 잃은 유가족의 슬픔은 또 얼마나 클까? 지구의 다른 한쪽은 이스라엘의 레바논 침공으로 전쟁지역의 민간인, 해외에서 이주한 난민과 노동자들은 파란길에 오르

거나 그냥 전쟁지에 갇혀서 집은 다 파괴된 채 노숙 생활을 하고 있다. 또 한편 러시아는 북한의 특수부대를 용병으로 끌어들이어 전선에 배치하려 하고 있다. 명분 없는 전쟁에 꽃다운 청년들이 목숨을 잃고 그들의 가족에게도 크나큰 마음의 상처를 주는 이 전쟁들이 하루빨리 끝나기를 간절히 바란다. 러시아와 이스라엘의 정치 지도자들은 모두 국가 안보를 위해 전쟁을 치른다고 말하고 있지만, 전쟁으로 평화를 얻으려다가 기존에 갖고 있는 평화마저 깨지게 될 수 있다는 것들을 그들은 진짜로 모르는 것인가? 이스라엘의 네타냐후 총리는 이번 전쟁을 1948년에 이은 제2차 독립전쟁이라 지칭한다. 1900여년 전에 조상들이 살던 땅이라며 팔레스타인 사람들을 내몰고 영토도 상실도 없는 만행을 저지르면서 시작된 아랍 민족과의 골 깊은 갈등을 다시 전쟁으로 해소해 보려 하지만 더 큰 갈등만을 불러일으킬 것은 불을 보듯 뻔한 일이다. 중동의 영구한 평화를 위해서는 이스라엘이 사과하고 아랍국가들과 대화를 통한 협상밖에 방법은 없다.

우리 개인사도 살펴보면 이스라엘과 아랍 민족간의 관계처럼 풀기 힘든 인간관계에 얽혀 살아가는 이들이 많다.

누구나 그러하겠지만, 나 또한 그런 관계를 겪었고 지금도 겪고 있다. 하늘은 감당할 만한 집만 인간에게 부여하고 풀 만한 숙제만 내준다는 데도 나는 숙제를 풀려고 끙끙 앓다가 한 번씩은 기절할 지경이다. 그러나 우리네 삶의 드라마는 매회 이어져야 하고(The Show Must Go On!) 또 참고 살다 보면 살아가는 게 인생 아닐까? 그러다 보면 어리석고 미숙한 머리도 좀 지혜로워질테고, 큰 숙제 보파리를 던져 주는 하늘에 그냥 감사하고 사는 수밖에 없는 것 같다.

몇 년 전 티브이에서 외국 여성과 결혼한 한 남성이 알코올 중독인 장인어른과 갈등을 겪는 것을 보았다. 물질, 성적

으로 최선을 다해 장인을 돌봤으나 장인은 사위가 벌여준 돈을 술로 탕진하며 조금도 나아질 기미가 보이지 않았다. 애초에 장인에 대한 확실한 이해가 있었다면 그래서 다른 방식으로 문제를 해결하기 위한 접근을 시도했다면 그렇게 힘들어지지 않았을 텐데 하는 생각이 들었다. 나 또한 정신 질환자, 알콜 중독자와 친구가 되어 그 문제를 해결해 보려는 가운데 수많은 실패와 갈등을 겪으면서 상대에 대한 정확한 이해가 부족한 탓에 문제를 잘못 접근했음을 깨달았다. 마음이 유약하여 술의 유혹을 이기지 못하고 술을 마셔서 자주 실수를 저지르는 친구에게 질책과 충고는 아무런 도움이 되지 않았다. 그 대신 위로와 격려가 오히려 그를 일으킬 힘이 되어 주었다. 사람을 진정으로 이해하고 용서하고 사랑한다는 것이 쉬운 일이 아님도 깨달았다. 인간으로서는 쉬운 일이 아니기에 사람은 잘못을 저지르고 신은 용서한다고 하지 않았을까?

이제 바야흐로 찬 바람이 쓸쓸히 불고 마음이 스산해질 때, 바로 옆 이웃을 돌아보고 서로 다독여주자. 요즘은 일인 가구가 많아 외로움이나 우울함을 느끼는 이들이 많은데 이런 계절엔 더욱 그런 감정에 휩싸이기 쉬운 것 같다. 그리고 독거노인이든 소년·소녀 가장이든, 외톨이 청년이든 장애인이든 사회적 약자들은 사회구성원 우리 모두가 함께 책임감을 갖고 돌봐주면 좋겠다. 어깨에 걸친 짐이 무거운 이들의 짐을 나누어 지고 손잡고 함께 인생길을 걸어갈 때 우리가 느끼는 고통은 절반이 되고 행복은 배가 될 것이다. 어차피 넘어야 할 아리랑 영성고개, 우리 함께 신명나게 난타를 때리며 고고 장구도 치고 엉덩이춤도 추며 활짝 웃으며 걸어가 보자.\*

리준경 / 대구승리제단 책임임사