

음식과 수행



누룽지의 효능

성질이 따뜻한 누룽지
소화 증진과 변비 예방에 탁월

지난 호에서 우영의 효능에 대해 실었는데 우영은 1월부터 3월까지가 제철로 특히 2월에 가장 좋은 우영을 맛볼 수 있다. 우영 속에는 섬유질이 풍부해 배변을 촉진하는 효능이 있어 다이어트 식품으로 각광받고 있지만 한의학적으로 보면 맛이 쓰고 성질이 차기 때문에 마르고 몸이 찬 사람들은 구토나 설사가 생길 수 있다. 그래서 이러한 점을 중화시킬 수 있는 음식 중의 한 가지가 바로 누룽지인 것이다. 누룽지는 구수하고 성질이 따뜻해서 누룽지와 우영을 함께 먹게 되면 효과가 더 좋아지게 되는 것이다. 우영과 궁합이 맞는 음식으로는 지난 호에 언급했던 돼지고기 이외에 표고 버섯, 콩, 풀이 있으며 우영 김치를 만들어 먹는 방법도 있다.



의보감'을 살펴보면 누룽지는 결코 가난한 자들의 음식이 아님을 알 수 있다. 누룽지를 '취건반(炊乾飯)'이라 지칭하며 "음식이 목구멍으로 잘 넘어가지 못하거나 넘어가도 위에까지 내려가지 못하고 이내 토해버려 오랫동안 음식을 먹지 못하는 병증, 즉 열격을 취건반으로 치료한다. 여러 해가 된 취건반을 강물에 달여서 아무 때나 마신다"고 기록될 정도로 소화불량을 해결하는 데 누룽지가 약으로 쓰였다는 것이다.

누룽지를 우적우적 씹어 먹으면 턱관절 운동으로 자연스럽게 뇌에 자극을 주게 되어 뇌질환을 예방하는 데 효과적이다. 그리고 누룽지에는 식이섬유가 많아 변비 예방에도 좋다. 누룽지를 끓인 물인 승농은 짜고 매운 음식을 먹은 뒤 산성으로 변한 우리의 입맛을 중화시켜 준다. 그래서 주꾸미나 닭발 식당 같은데 가면 누룽지를 내놓는 것도 바로 이러한 이유 때문인 것이다.

승농에 들어있는 물질들에는 소화를 돕는 당질과 아미노산 식이섬유질이 들어 있어 숙취해소에도 좋다. 누룽지의 칼로리는 보통 1인분, 밥공기 1개로 만들었을 때 200그램 기준으로 296kcal 정도로 칼로리가 낮은 편이다. 누룽지는 담백하고 고소하면서 구수한 맛으로 다른 재료나 음식들과도 궁합이 잘 맞는다. 앞에서 언급했던 누룽지탕을 먹을 때 꼭 계란 프라이를 먹게 되는 경우가 많은데 그 이유는 아무래도 누룽지는 100% 쌀로 써 만들어지게 되므로 탄수화물이다. 그러나 영양을 위해서는 단백질도 곁들여주는 것이 좋을 듯하다.*

이승우 기자

입문 후기



세번째 회, 짝지면 병이 찾아온다는 깨달음 얻다

구세주 조희성님을 만나서 구름 위를 걷는 삶을 누리던 중(704호 참조) 하나의 새로운 시련이 조금씩 나를 찾아오고 있었다. 앞에서 말했듯이 인디안 창동대리점에서 옷수선을 하다가 독립하여 창동의 뒷골목에서 옷수선 가게를 운영하고 있었다. 당시는 도심지 변화가가 그 도시 상권에 주류가 되었고, 그래서 당달야 장사도 아주 잘 되었는데 나도 마산에서 제일 번화기인 그곳에서 가게를 운영하였었다.



요기부터 척추에 이르기까지 별의 별 대체치료를 해봤지만 완치는 안 되었다

그때는 구세주와 승리제단의 시련기였다. 1차로 육고를 치르시고 계시는 구세주님은 1심 최후진출 때 "죄 없는 구세주를 구속시키면 우리나라가 망한다"라고 말씀하셨고, 그 말씀대로 우리나라에 금융위기인 IMF가 왔고, 경제는 무척 어려워져서 허리띠를 졸라매야 할 지경에 이르렀지만 이상하게도 내가 하는 옷수선 업종은 그 이후 몇 년 동안 장사가 잘 되어 IMF 금융위기를 비껴가 보다 생각하고 있었다. 아마도 실물경제가 침체되면 새 옷을 사기보다는 옷을 수선해서 입게 되므로 그랬을 것이다.

하야간 도심 변화가의 상권이 차츰 차츰 식어가고 있었다. 내 가게도 한창 번창할 때는 셋이서 일을 했는데, 경기가 식으니가 둘이서 일을 하게 되었고, 그러다 결국엔 혼자서 일을 해야 할 만큼 일이 줄어들고 있었다. 둘이서 하던 일을 혼자서 하려니 일이 줄기는 하였지만 힘겨운 날의 연속이었다. 그래서 혼자서 쉬지도 않고 열심히 일을 했었다.

구세주의 보광으로 실망과 좌절에 하늘이 무너지는 슬픔 맛봐

구세주께서 7년 육고를 치르시고 나오신 후 3년간 제단 부흥을 위해 혼신의 힘을 다하시던 중 2차 육고를 맞게 되었고, 무죄가 된 후 갑자기 육중에서 돌아가셨다. 구세주의 보광(普光)은 우리 승리제단 모든 식구들에게 엄청난 충격을 주었다. 나도 예외 없이 제단에 오면 흐르는 눈물을 막을 길이 없어 그저 하염없이 울기를 몇 개월을 했는데 그 슬픔에서 벗어나지 못했다. 영생 하실 분이라고 그렇게 철썹같이 믿었는데 돌아가시다니 너무나도 실망이 컸

다. 과연 영생은 가능한 것인가? 도통을 하신 분도 돌아가셨는데 나 같은 인생이 과연 영생할 수 있을까? 의구심이 들면서 좌절감이 왔다.

추석 명절과 설 명절에만 이를 쉬는, 즉 1년에 4일만 쉬면서 무리를 한데다가 구세주의 보광으로 온 실망과 좌절은 나의 육신을 무겁게 만들었다. 어느 날부터인지 몸이 무거워 잠을 충분히 자도 몸이 개운하지 않았고, 일요일마다 쉬면서 일을 해도 어깨와 등에 무거운 돌을 지고 있는 것 같았다. 구름 위를 걷던 즐거움은 모두 끝나고 고통의 날이 연속되었다. 나는 갑자기 왜 아픈지 그 이유를 알 수 없었다. 이유 없이 아프니 한 마디로 돌아버릴 것만 같았다.

처음에는 TV에서 요가를 하면 몸의 긴장이 풀리고 이완이 되어 좋다는 말에 요가에 나섰다. 그것도 다른 사람들과 달리 몇 배는 더 열심히 수련을 했다. 아침에 일어나 1시간 동안 몸을 풀고, 가게에서 일을 하면서도 틈틈이 풀고, 저녁에 일을 마치고 요가에 가서 동작을 배우고, 신체교정을 겸해서 풀고 또 풀었지만 1년이라는 시간이 지났는데도 내가 생각하는 만큼의 효과가 나타나지 않았다. 예전처럼 몸이 회복되지 않는 걸 보니 더 이상 요가수련으로는 되지 않는 듯하여 그만두고 그 다음부터는 한의원에 다니기 시작했다.

한의원에서 한약을 먹으며 침을 맞고, 물리치료를 계속했다. 그러나 효과가 크게 나타나지 않았다. 그래서 한의원 원장에게 얘기를 했더니 별의 독을 제

조해서 만든 봉침을 맞아보라고 권하여 맞아보았다. 봉침의 고통은 심했지만 그 고통에 비해 효과는 별로였다. 그래서 한의원에도 4개월가량 다니다 그만두었다.

그렇게 시간을 보내고 우리 가게에 찾아오는 손님이 많은 터에 손님들과 이런저런 얘기를 나누다 보니 단식을 한번 해 보라고 권하기에 단식을 해보기로 했다. 단식은 식사를 완전히 끊는 것이 아니고, 소식을 하면서 효소를 겸해서 먹는 소식프로그램이었다. 첫째 주에는 하루 세 끼를 효소와 소식을 겸하고 물을 많이 마시면서 하였다. 둘째 주에는 하루 두 끼를 아침과 저녁만 먹고 진행하였으며, 셋째 주에는 하루 한 끼를 밥의 반공기도 안 되는 적은 양의 효소만 먹고 나머지는 물만 마시고 참으라는 것이었다. 그렇게 하다가 다시 원래대로 돌아갈 때는 한 끼의 식사를 늘려 하루 두 끼의 식사를 하면서 일주일을 보내고, 그 다음에 하루 세 끼를 효소와 같이 먹는 방식이었다.

주님 말씀에 단식을 하면 3일째 되는 날, 밥 생각이 제일 많이 나고 또 힘든 가운데 일주일정도 되는 날 또 한번 아주 많이 먹고 싶은 충동을 느낀다고 했는데 그 말 그대로였다. 일주일 이상 지나면 그저 굶어도 견딜 수 있을 만큼 몸이 밥을 주지 않아도 편안함을 느낄 수가 있었다. 모든 소식프로그램을 끝내고 봐도 몸의 상태는 조금 나아졌을 뿐 완전히 회복되지는 않았다.

그러던 차에 헬스클럽에 다니는 선배가 헬스클럽에 가서 운동을 해보라 권해서 헬스클럽에 다니기 시작했다. 처

음 시작해서 4개월 정도까지는 근육이 조금씩 커지면서 잘되는 것 같았는데, 4개월이 지난 무렵부터 밤에 잠이 잘 오지 않아 헬스클럽 관장에게 상담을 받게 되었다. 몸이 약한데 운동의 강도가 너무 센 것 같으며 횡수를 줄여보라고 했다. 주 6회 하던 것을 주 3회로 줄이고, 강도도 많이 낮췄지만 새벽 2~3시까지 잠을 못 이루고 지내다가 6개월쯤에 헬스클럽을 그만두게 되었다.

원인 모를 척추병에 맞서서 속쓰끼기도 했지만

그러던 찰라 연세 지긋한 할머니들께서 부항을 뜨면 좋다고 하여 부항을 뜨기 시작하였다. 이것도 한 3개월가량 해봤지만 여전히 시원하게 회복되지는 않았다. 부항이 별 효과가 없으면 척추를 해보라하여 척추에 관한 책을 구입해서 읽고 난 뒤, 몸을 보하는 음식을 먹고 나서 초가을부터 혼자서 척추를 시작했다.

가게에서 일을 안 할 수가 없는지라 저녁에 일을 마치고 두 시간을 척추를 뜨고 난 뒤 오토바이를 타고 퇴근하는데, 그 고통은 말로 표현할 수가 없을 만큼 여아어마하였다. 처음에는 쌀알만 한 크기의 속에다 불을 붙여서 단전에다 올려놓고 몇 십 초를 기다리노라면 뜨거워서 뜨겁하다 차츰 크기를 크게 해서 나중에는 밤물만큼의 큰 속에다 불을 붙여놓는 3분 정도에서 길게는 5분 정도 탄다. 마른 속이 타는 불의 온도는 약 섭씨 700도 정도이고 그 불이 피부에 닿아 타는 온도는 약 섭씨 200도 정도 된다. 이런 것을 한두 장도 아니고, 열 몇 장씩 태우고 나면 오토바이를 타고 갈 때 오토바이가 길의 노면에 부딪혀 오는 아주 작은 충격에도 아픔이 온 몸에 흡수되는 느낌이란 말로 다 표현이 되지 않을 정도의 고통이었다. 그런데 집에 와서 잠을 자고 나면, 아침에는 언제 그랬냐는 듯이 고통이 사라지는 것이 신기하기도 하였다.*

황정성 승사 / 마산제단

새연재

감로의 도 ④

제2장. 감로이슬의 주신공

1. 감로이슬은 어느 때 내리는가?

- 인류역사 6천년 만에 출현하시는 메시아와 이슬성신

성경 창세기 3장 22절에는 인류의 조상 아담과 해와가 선악과를 따먹고 죽게 되었을 때, 그가 생명나무 실과도 따먹고 영생할까 하여 하나님께 생명의 무에 이르는 길을 두루 또는 화염경으로 지키게 하였다는 기록(4회 연재)이었다. 여기서 생명과일이란 이제그대로 먹으면 죽지 않고 영생하는 어떤 음식이라는 뜻이다. 그러나 이것은 하늘나라에 감추인 영적과일이기 때문에 인간으로서서는 어떤 성인군자라 할지라도 알지 못했고 먹어보지 못했다. 그래서 성경과 불경에서는 생명과일의 주인공 되시는 메시아와 미륵부처님의 출현을 예언하였고 또한 한민족은 정도령 출현을 예언하고 기다려 왔다.

성경 마지막 계시록에는 "이기는 자에게 하나님의 낙원에 있는 생명과일을 주어 먹게 하리라(계2:7)"고 하였고 또 "이기는 그에게 내가 감추었던 만나를 주고 또 흰 돌을 줄 터인데, 그 돌 위에 쓴 이름이 있나니 받는 자 밖에는



페인트 칠한 듯이 점점 짙어지는 모습으로 나타난 감로

그 이름을 알 사람이 없다(계 2:17)."고 하였다.

출애굽기에는 모세가 이스라엘 백성들을 애굽으로부터 구출하여 홍해를 건너 광야로 나갔을 때 전투에 참여할 수 있는 20세 이상 장정만 60만 명에

이른다고 하였으니 그 식솔들까지 합하면 수백만 명이 넘는 사람들을 메마른 사막에서 먹고 살게 하기 위하여 하나님께 기도하였다. 그때 하나님께서는 새벽이슬이 내릴 때 만나를 눈처럼 내리게 하여 모세가 40년간 광야의 길을 걸어 가나안 지경에 이르도록 먹고 살

게 했다는 기록이 있다.(출16:35 참조)

이것은 실제 물질화 된 육적인 만나로서 이에 대하여 성경출애굽기 16장 31절 이하에 설명하기를 "이스라엘 족속이 그 이름을 만나라 하였으며 갖씨 같고도 희고, 맛은 꿀 섞은 과자 같았더라. 모세가 가로되 여호와께서 명하시기를 이것을 오멜(작은 항아리)에 채워서 너희 대대 후손을 위하여 간수하라.

이는 내가 너희를 애굽 땅에서 인도하여 낼 때에 광야에서 너희에게 먹인 양식을 그들에게 보이기 위함이라."고 전하고 있으니 이슬 같은 만나가 얼마나 맛있는 하나님의 양식인 것을 설명하고 있다. 그러나 이 역시 하늘의 양식이나 육으로 먹고 영생 하지는 못했다. 영생을 줄 수 있는 생명과일은 영적과일로서 마귀를 이기신 참 메시아 구세주가 출현하실 때 비로소 내리게 되니 20세기 후반에 단군민족의 혈통을 따라 이 땅에 오신 구세주 정도령 생미륵부처께서 그 예언을 실현하고 계신다.

우리 민족은 수메르(셈족)계의 후손

으로 약 4천 년 전 고대 이스라엘(야곱 하나님)의 12자손 중 하나인 단지파의 후손이기에 '만나'라는 말은 순수 우리말의 원형으로 볼 수 있으니 곧 '맛있다, 맛나다'라는 의미로 보여진다.

만나를 항아리에 담아서 후손들에게 보여주라고 한 것은 하나님에 대한 믿음을 잊지 말라는 의미이기도 하다. 그러나 오늘날 그 만나의 지구상에 어디에도 남아 있지 못하나 이스라엘 단지파의 후예인 단군민족의 풍속에는 신주 단지를 모시는 관습이 근래에 이르기까지 시골에서는 지켜져 내려 왔으니 그 속에는 햇곡식의 씨앗이나 풀 등의 음식을 담아놓기도 한다.

또한 모세가 예언하기를 "나와 같은 선지자가 나타날 때 누구든지 그 선지

자의 말을 듣지 않는 자 멸망을 받으리라(행3:22~23)"고 했다. 여기서 모세가 예언한 선지자는 참 메시아 구세주 출현을 말하며, 그 역시 이슬만나를 내리되 모세 때와 같이 사람이 먹고도 죽을 육적인 이슬만나가 아니라 성경 요엘서 2장 28절 이하의 말씀과 같이 하나님의 성신을 남종과 여종에게 부여하는데 '피와 불과 연기기둥'이라고 표현하고 있다.

이를 두고 격암유록 초장에는 늪지도 않고 죽지 않게 하는 감우로(甘露露)를 사람이 눈으로 보고도 알지 못하는데 불과 비와 이슬 같은 해인이라고 표현하고 있으니 성경의 예언과 일치한다.*

서보목 승사 / (주) 해동 대표



새식구 21일 다과회에서 곡선으로 나타난 감로