

음식과 수행

복(伏)날에 닭을 왜 먹을까?

삼계탕은 속이 따뜻해지고 기운이 생겨 더위를 이길 수 있는 저항력을 만들어준다

삼복기간은 여름철 중에서도 가장 더운 날씨를 가리켜 '삼복더위' 라고 부를 만큼 더위와 싸우는 절기인데 이러한 복날 즉, 초복, 중복, 말복에 우리는 주로 삼계탕이나 닭을 먹는다.

한국인이 사시사철 가리지 않고 몸 보신을 위해 먹는 것 중 하나가 '삼계탕' 이라 말해도 과언이 아닐 정도로 삼계탕은 이미 만인이 알고 있는 인기 있는 보양식 중 하나인데 특히, 복날에 많은 보양식을 제쳐두고 왜 하필 닭을 먹어야 할까? 그래서 이번 호에서는 이와 같은 궁금증을 해소시켜 드리고자 한다.

우선은 삼계탕의 효능에 대해 알아보자. 그러면 그 궁금증을 자연스럽게 해결될 것이다.

닭고기는 육질이 가늘고 연하며 닭 날개 부위에 성장을 촉진하고 운동기능을 증진하는 '뮤신' 이라는 성분과 단백질의 흡수력을 높이는 '키틴서뮤신' 이라는 성분이 많아 노화방지에 좋다. 또한, 삼계탕에 함께 들어가 있는 인삼은 혈액순환과 순환기의 질병을 치료, 예방하는 효과가 있다.

삼계탕은 단순히 음식이 뜨겁다는 것 외에도 음식의 재료인 닭고기의 성질이 뜨거우므로 한번 땀을 흘리고 먹는다든 의미보다는 속을 뜨겁게 데워 준다는 의미가 내포되어 있는 것이다.

특히, '동의보감'에서는 닭고기의 성질이 따뜻하고 맛은 달며 오장을 안정시키고 몸을 따뜻하게 하는 작용이 있다고 나와 있는

데 더운 여름철에 열이 많은 인삼까지 한 뿌리 넣어서 달여 먹는 이유는 여름철에는 겉으로는 열이 나는 것 같지만 실제로 몸의 안쪽은 반대로 차가워지기 때문이다. 게다가 여름에는 찬 음식을 많이 먹게 되어 속은 점점 더 차가워지게 된다. 속이 차가우면 소화기능이

떨어지고 설사도 잦게 되는데 이렇게 되면 몸의 기온도 점점 떨어지게 되어 더위에 이기는 저항력도 점점 약해져 몸의 표면은 더욱 뜨거워지게 된다.

예로부터 보양식으로 삼계탕을 먹어온 이유가 이렇게 삼계탕을 먹음으로써 속이 따뜻해지고 기운이 생겨 더위를 이길 수 있는 저항력이 생기기 때문이다. 또한, 닭 가슴살 속에 있는 피로회복 물질인 '이미다졸디펩티드' 가 삼계탕의 보양기능을 강화하며 삼계탕에 들어가 있는 대추는 당분과 단백질이 풍부하고 비타민을 다량 함유하고 있어 긴장, 초조, 불안을 진정시켜 준다. 또한, 마늘은 발한, 이뇨, 살균 등의 역할을 해 전염성 위장염, 동맥경화, 고혈압에 좋다.

무엇보다도 옛날 그 시절에는 고기가 귀하여 가장 구하기 쉬운 것이 바로 닭고기였다고 한다. 그래서 복날에 우리 선조들은 뜨거운 음식을 통해 몸을 따뜻하게 데워 신체의 온도와 바깥의 온도를 맞추고자 했고 오장을 보호하고 양기를 도우며 장을 따뜻하게 하는 닭고기의 효능이 딱 맞아떨어져 닭을 넣고 끓인 삼계탕이 복날에 꼭 먹어야 할 음식으로서 등극한 것이다.

삼복더위를 이기기 위한 환상의 짝꿍인 닭과 인삼이 들어간 삼계탕을 왜 먹는지 이제는 알게 되었으니 다가오는 말복에 뜨거운 삼계탕 한 그릇을 맛나게 먹어봄이 어떨까? *

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

우리는 모두가 삶의 목적을 가지고 꿈꾸고 희망하고 자신에게 매달리며 살고 있다. 하지만 어떠한 목표일지라도 합당한 조건이 필수이다.

듣고 싶은 것만 듣지 말고, 보고 싶은 것만 보지 말고, 균형 감각, 분별력, 지식의 눈보다 지혜의 눈으로 자격을 갖추어야 한다.

그중 가장 중심축은 건강하게 오래 살아가는 한나님을 바탕으로 두고 살아가는 것이며, 덧붙여 마음 챙김과 건강 체크를 함으로써 약물치료를 미리미리 자격을 갖추는 것이다.

꾸준한 열정과 생활습관으로 자격이 될 수 있도록 마음과 몸으로 실천해 보라! 분별력 있는 사람만이 할 수 있다! 사람이 원래 한나님이었다는 것을 한나님의 깊은 사정을 알 수 있는 승리제단에서 알아보아야 진짜 행복할 수 있다!

● 누워서 뻥뻥하게 굳은 고관절 풀어주기

효능: 잡자기 전후로 하면 편안한 수면 효과, 피로 완화와 면역력 증진 도움 되는 물질 분비, 고관절, 군살 제거, 뻥뻥하게 굳은 고관절과 골반을 풀어준다. 목과 등, 허리, 다리의 혈액 순환에 도움. 누워서 정성껏 하는 동작은 에너지를 적게 쓰고 효과는 높일 수 있어서 무더운 날씨에 고 연령인 분들에게는 더욱 좋다.

주의: 어깨가 바닥에서 떨어지지 않게 한다 유연성이 부족한 경우, 무리해서 다리를 잡아당기지 않는다.

동작 ① 바닥에 누워서 편안하게 호흡을 고른다. 발목, 손목, 등, 머리를 좌우로 흔들어서 부드럽게 풀어준다. 10초 유지 3회.

동작 ② 양다리를 무릎을 접어서 세운다. 복식호흡으로 몸의 긴장을 풀어주어 부드럽게 한다. 30초 유지.



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

동작 ③ 왼쪽 발을 오른쪽 허벅지 위로 올린다. 숨을 마시고 내쉬면서 왼손으로 왼쪽 무릎을 바닥으로 내린다. 오른쪽 다리는 따라가지 않는다. 10초 유지, 양쪽 3세트.

● 포인트 바늘귀자세

동작 ④ 다리 사이로 양손을 넣어 무릎 뒤에서 각지를 끼고 숨을 내쉬면서 가슴 쪽으로 다리를 잡아 당긴다. 무릎 양쪽을 잡아 당기면 더 자극이 된다. 10초 유지, 양쪽 3세트. *

허만옥 승사 칼럼

성경에서 말하는 영생은 살아있는 자의 영생이다

“너희가 성경을 상고함은 그 속에 영생이 있음이라(요한복음 5:39)” “영생은 거짓말이 없으신 하나님의 영원 전부터의 약속이셨더니(디도서 1:2)” 이처럼 성경은 명백하게 영생을 그 주제로 하고 있다. 기도문의 끝에도 영원히 살 것을 믿도록 가르치고 있지만 오늘날 다수의 성경을 믿는 사람들은 영생을 사후세계의 환상적인 것으로 착각하고 있다.

성경 상의 영생은 확실한 사후의 영생이 아니다. 왜냐하면 신은 사자(死者)와는 아무 관계도 없는 신이기 때문이다. “하나님은 죽은 자의 하나님도 아니고 산 자의 하나님이다(누가복음 20:38)” 성경의 기록은 사후의 영생이 아니다. 살아있는 채로 영생하는 것이 신의 참 의지임을 거듭 강조하고 있다. “이 씨를 것이 씨지 않고 이 죽을 것이 죽지 아니함을 입을 때에는 사망이 이김에 삼긴 바 되리라(고린도전서 15:54)” 이 구절을 몇 번이고 음미하

여 보면 어떤 각도에서 보아도 사후에 가는 천국이나 사후에 가는 영생을 논하는 것은 결코 아님을 알 수 있다. 하나님의 목적은 유한한 인생을 영생으로 인도하는 데 있으며, 성경의 목적은 죄악 속에 갇혀 있는 인생을 죄로부터 구출해내는 데 목적이 있다. 또한 죄를 해결하는 것이 성경의 목적일 뿐 아니라 죄를 해결함으로써 인간의 영생이 이루어지므로 신의 목적도 함께 완성하는 셈이다.

그러나 이때까지 이른바 성인이라든가 현인이라고 불리는 자들은 죽음의 원인조차 모르고 죽음을 초월한다든가, 육체는 죽어도 마음은 죽지 않는다는 등, 사후에는 극락세계로 보내준다는 등의 내세설을 이용하여 종교라는 이름을 팔아서 대중들을 농락하고 있으나, 이것은 신의 얼굴에 오물을 끼얹는 것과 같은 행위라고 아니할 수 없다. 본래 성경에는 죽어서 천국에 가는 것이 아니고, 천국이 하늘에 있는 궁전과 같은 것도 아니라는 것을 분명



히 밝히고 있다. “천국이 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 마음 속에 있나니라(누가복음 17:21)”라고 확실하게 문을 박고 있는데도 불구하고 이때까지 인간의 눈이 마귀의 현혹 속에 있었으므로 성경 속의 진실을 볼 수가 없었던 것이다.

여기서 우선 우리가 알아야 할 것은 영육(靈肉)이 일체라는 사실이다. 영육일체를 논하지 않고 영육을 분리하여 논하는 것은 모두 비진리이며, 비성경적인 가르침이다. 본래 성경은 영육분리설로 기록한 것이 아니고 영육일체로 기록되어 있는 것이다.

그러나 오늘날의 성경학자들이 성경의 진의를 이해하지 못하므로 영육일체임을 깨닫지 못하고 여러 가지 모순이 서로 엉켜있는데도 불구하고 성경을 교에 걸면 코걸이 귀에 걸면 귀걸이식으로 제멋대로 해석하고 있는 것이다. *

본 칼럼은 필자의 사정으로 이번 호로 끝냅니다. 지금까지 애독해 주신 독자님들께 감사드립니다.

라준경 / 대구승리제단 책임승사

시 한편 생각 한 줄

問 喪

안도현

문상 갈 때마다 나오는 삶은 돼지고기 몇점
새우젓에 찍어 먹기도 하고 김치에 싸서 먹기도 하는
달려드는 파니를 손으로 휘휘 내두르며
돼지는, 삶은 한번도 후회하지 않고 살았을 것이다, 생각하며
내 인생의 가소로운 두께를 생각하며 씹어 먹는
더러는 이빨 사이에도 끼는, 까닭없이 서러운 비겟살

우리 동네 시장에는 돼지머리 국밥 골목이 있다. 그 골목에 돼지머리를 대주는 아저씨와 나는 친하다. 아저씨는 꼭두새벽부터 돼지머리를 손질하여 이른 아침에 식당마다 돼지머리를 배달

한다. 우유를 배달하러 국밥골목을 지나면서 식당마다 큰 고무대야에 돼지머리가 놓여있는 것을 구경한다. 그런데 돼지머리들이 웃는 얼굴을 하고 있어서 나도 모르게 웃음이 나온다. 감은 눈이지만 보스롭게 활짝 웃고 있는 머리마다 입가와 눈꼬리에 무한공정의 심성이 푹푹 떨어지는 것 같다. 포대화상(布袋和尚)의 넉넉하고 쾌활하게 웃는 얼굴모습이 떠오른다.

돼지고기는 서민과 아주 친근한 고기다. 돼지 수육은 초상집에서 망자(亡者)를 보내는 이들을 위로한다. 주머니 사정이 어려운 주부는 몇 천원만 손에 쥐면 돼지목살 한 근 사서 목은 김치 넣고 푸짐하고 맛있는 찌개로 온 식구가 즐길 수 있는 한 끼를 준비할 수 있다. 고된 농사일이지만 농민들은 새참시간에 나오는 돼지수육 한 접시와 막걸리 한사발로 든든하게 속을 채우고 작업을 이어나간다.

과도한 업무와 인간관계로 스트레스가 많은 직장인, 산업현장에서 힘들게 일하시는 노동자들도 저녁이면 삼겹살에 소주 한잔으로 하루의 피로를 푼다. 또한 돈가스는 남녀노소가 모두 좋아하는 음식이다.

여느 가족과 마찬가지로 돼지도 머리에서 발끝까지 버릴 것 없이 다 먹는다. 심지어 나는 어린 시절 병치레가 잦아서 돼지불알도 먹었다. 내가 어릴 때만해도 경제적으로 아직 넉넉지 않은 시절이라 민간치료법이 유행해 아픈똥, 오줌도 먹고 놀다가 머리라도 깨지면 머리에 된장을 바르고 붓대를 감았다.

“배부른 돼지보다 배고픈 소크라테스가 낫다.”라는 말을 신봉하며 많은 젊은이들이 사회 속에서의 자신의 존재를 자각하고 사랑의 실천으로 자아완성의 길을 걸어간다. 이야기가 우습지만 돼지의 생태와 사회적 역할을 배우고 실천해도 유투피어를 이를 수 있고 자아가 완성될 수 있다. 물론 돼지의 경우 자신의 의사와 관계없이 시장에 공급되지만 인간은 스스로 재화와 용역의 사회적 기부를 해야 한다는 전제를 깔고서 말이다.

돼지는 배만 부르면 더 이상의 욕심을 내지 않는다. 탄 생각도 없다. 나도 돼지를 닮아 하루 세끼 감사한 마음으로 먹고 더 이상은 아무 것도 바라지 않으려다. 쓸데없는 쾌락을 추구하거나, 서럽다고 뒤돌아보며 인생을 허비하지 않겠다. 그냥 단순하고 무식하게 꿀꿀대며 꾸준히 신념을 지키고 싶다.

일을 할 때는 뾰족이 있게 저절적으로 공격하는 멧짐 좋은 멧돼지를 닮고 싶다. 언제나 돼지고기 요리처럼 따뜻하고 맛있는 위로만을 이웃에 전하며 살고 싶다. 무엇보다도 대패 삼겹살 같은 가소로운 인생의 두께로 삼겹, 오겹 되는 인생경륜을 재단하는 경솔함은 절대 범하지 않으려다. 그리고 정말 위선적이라도 좋으니 저 환한 돼지머리의 미소만큼은 눈과 귀에 걸고 다니고 싶다. 그러면 인생이 늘 즐거울 것 같다. 누구를 만나든지 그 무한공정의 넉넉한 미소를 함께 나누고 싶다. *