

음식과 수행

### 한민족만이 즐겨먹는 음식들①

지난 호에서 이번 평창 동계올림픽이 외국 선수들과 스태프들에게 양념 치킨의 엄청난 인기를 실감할 수 있는 계기가 되었고 또 그것을 통해 우리 한민족의 창의력이 뛰어난지 알아보았다. 이번 호에서는 우리 한민족만이 즐겨먹는 음식들에 대해서 알아보려고 한다. 왜냐하면 전 세계에서 유일하게 우리 한민족만 즐겨 먹는 이유가 도대체 무엇인지 알아보기 위함이다. 대충 다섯 가지로 요약할 수 있는데 깻잎, 도토리묵밥, 미더덕, 골뱅이, 간장게장이 그것이다. 이번 호에서는 깻잎과 도토리묵밥에 대해서 알아본다.

깻잎: 강력한 항산화작용, 철분성분 함유

첫 번째, 우리에게 씹을 씹을 먹거나 나물, 장아찌 등으로 만들어 먹는 귀한 먹거리인 깻잎이다. 깻잎은 고수(풀 종류)를 먹는 중국인들조차도 깻잎의 향 때문에 꺼리는 사람이 많다고 하는데 어떤 효능들이 있기에 우리들은 깻잎을 사랑하게 된 걸까?

제일 먼저 노화방지와 피부미용에 아주 탁월한 효능이 있기 때문이다. 깻잎에는 강력한 항산화작용을 하는 '안토시아닌' 성분이 풍부하게 함유되어 있고 인체의 노화를 방지해주며, 비타민C가 풍부하게 함유되어 있어서 피부미용과 주름개선에 효과가 있다. 또한 '로즈마린산'과 '루테이올린' 성분이 펠라닌 색소의 생성을 억제해 주기 때문에 피부 미백효과에 탁월하고 기미, 주근깨 생성을 예방할 수 있다. '루테이올린' 성분이 염증을 완화시켜 주고 항알레르기 효능이 있기 때문에 재채기나 콧물, 기침 등의 증상을 완화해 준다.

그리고 깻잎은 채소 중에서도 철분이 풍부하게 함유되어 있어 빈혈을 예방하고, 혈액을 정화하며, 혈액순환을 원활하게 해주는 효능이 있어 각종 심혈관 질환에도 효능을 기대할 수 있다. 이외에도 콜레스테롤을 효과적으로 낮춰주기 때문에 유통을 함께 섭취하면 좋다. 깻잎에 풍부하게 함유되어 있는 비타민 성분이 인체의 말초혈관을

강화시켜 신경통 완화와 개선에도 좋다. 마지막으로 항암효과에도 뛰어나다. 깻잎에 함유되어 있는 '파이롤'이라는 성분이 우리 몸에 유용한 좋은 세포는 유지하고 암 중에서도 특히 위암 세포의 성장을 97%나 억제해준다고 최근 연구를 통해 밝혀졌다고 한다.

도토리 묵밥: 탄닌 성분으로 대장 건강에 탁월

두 번째, 도토리 묵밥이다. 입맛이 없을 때나 속이 허할 때 입맛을 돋우어 주는 든든한 음식이다. 실제로 다람쥐를 키워본 사람이라면 알겠지만 해바라기씨나 아몬드, 잣 등의 고소한 견과류를 자주 먹는 다람쥐는 도토리를 거들떠보지도 않는다고 한다. 물론 도토리도 다람쥐의 주식이라는 하지만 이젠 도토리가 숲에서 가장 흔한 열매라서 그런 것이다. 도토리로 만든 묵의 주성분은 녹말이며 특수성분으로 탄닌이 함유되어 있는데 탄닌 때문에 엄청난 효과가 생긴다. 즉, 불규칙적인 배변이나 식사 후 바로 변을 보거나 소변을 자주 보는 이들에게 쓰인 약재로 대장 기능을 강화하는 식품으로 쓰여 왔다.

도토리는 숙취 해소나 중금속 배출 등 신체의 각종 독소를 해독 또는 배출시키는 효과가 있다. 탄수화물과 수분 함량이 많아 다이어트 식품 또는 대체 식품 등으로 자주 쓰인다. 도토리묵의 주성분인 탄닌은 토혈하고 코피가 그치지 않고 입질통, 축농증, 치질, 여인의 냉증, 월경통, 여드름 등에 효능이 있다. 또한 대장 운동을 촉진해 독소가 대장을 빠르게 통과하도록 돕는 효능을 지니고 있다.

이처럼 탁월한 효능들로 무장한 깻잎과 저칼로리 다이어트 뿐 아니라 장 건강에도 유익한 도토리묵이 전 세계에서 우리 한민족만이 즐겨먹는 음식이다. 이것은 단순한 우연이 아니라 아마도 하나님께서 선택해 주신 필연이 아닐까 싶다.\*

이승우 기자



### 내 몸과 마음을 치유하는 요가

꾸준히 요가를 하면 안정된 마음과 균형 잡힌 신체를 만들어 혈관도 깨끗해지며 피가 맑아진다. 또한 마음가짐을 하나님의 마음으로 누구든지 하나님처럼 여기는 생활, 자유율법을 실천하는 생활을 하면 생명이 되는 피가 맑아진다. 잘하는 것보다 단계적으로 오래오래 변함없이 하라. '나를 이기고 사망권을 이기고 승리자가 될 수 있다'는 꿈과 희망을 구세주께서는 매일 외치고 계신다. 복 있는 사람은 오세요, 승리제단의 문은 열려 있습니다!

● 옆구리군살비켜 삼각자세

동작②: 숨을 마시면서 팔을 수평으로 올리고 내쉬면서 손을 합장하여 위로 올린다. 시선은 눈높이에 맞춘다. 20초 유지, 양쪽 각각 3회.

효능: 골반교정, 척추교정, 소화불량, 변비, 어깨통증에 효과적, 내장기능, 내분비계 활성화에 좋고 전체적으로 몸매의 이상적인 균형선을 만들어 준다.

주의: 골반이 정면을 향하게, 양 무릎이 펴지도록, 양발에 체중을 둔다.

● 집중력을 높여라^^ 나무자세

효능: 균형감각, 안정된 마음, 허벅지, 종아리 강화, 좌골신경통 완화, 성장이 어린이의 잠재능력 개발로 뇌 발달에 도움, 비만 예방.

주의: 능력 따라 의자 또는 벽에 기대고 하면 안전에 도움이 된다.

동작①: 똑바로 서서 오른편 다리를 구부려 왼편 다리 허벅지에 댄다.

동작③: 바로 선 자세에서 내쉬는 숨에 오른편 발을 어깨넓이 두 배로 확장한다. 발끝을 90도로 돌려 준다.

동작④: 천천히 두 팔을 어깨 높이로 들어 숨을 내쉬며 오른쪽으로 기울인다. 시선은 왼쪽 손끝을 바라본다. 20초 유지, 양쪽 각각 3회.\*



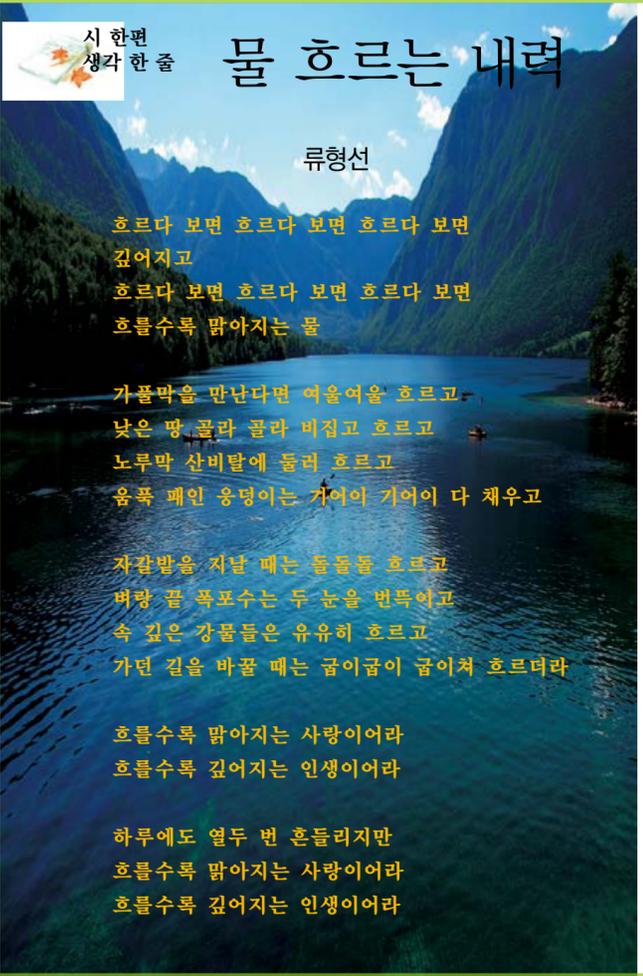
### Immortal valley

2월 12일은 '21일 다시하기' 세 번째가 시작된 날이다. 두 번의 21일을 제대로 열심히 했다면 나름대로 성과가 있을 것이다. 전에는 보이지 않았던 것들이 새롭게 느껴질 수도 있고, 보여질 수도 있을 것이다. 영생의 길을 걷다보면 자신의 피가 정화되고, 몸과 마음이 정결해져서 타인으로부터 오는 영의 세력을 느끼게 된다. 어떤 사람을 만나면 머리가 깨지게 아프기도 하고, 옆구리가 결리기도 한다. 어떤 사람은 심한 악취를 풍기기도 하고 아랫배를 꼭꼭 찌르기도 한다. 반면 어떤 사람에게서는 달콤한 사랑냄새가 나거나 향내음이 나기도 한다. 이것 말고도 구린내, 고린내 등등 영의 세력은 천차만별 각양각색으로 나타난다. 전도할 때도 악취가 심하게 나는 사람은 거의 전도가 안 된다. 그 사람은 정결한 생활을 하지 않고

### '21일 다시하기' 3탄

있기 때문에 영생의 도에 대해서 거부감을 갖는다. 아무리 열매를 맺고 싶어도 영의 세력이 안 좋은 사람의 경우 피하는 게 좋다. 억지로 그 사람을 전도하게 되면 자신은 호탕하고 좋을지 모르나 제단 전체가 그 사람이 내뿜는 악령으로 물들어 영이 약한 사람들은 오염되어 아프기도 할 뿐만 아니라 결국 그 사람도 열매가 되지 않는다. 공연히 분란만 일으키는 꼴이다. 타인에서 오는 세력에 대한 구세주의 말씀은 많이 있는데 방편설인 경우가 많다. 예컨대 자신이 제대로 신앙을 하면 제단 나오지 않는 가족들도 은혜를 받아 모두 구원을 얻게 된다고 말씀하기도 하

고, 안 믿는 식구 때문에 자신도 오염되어 결국 지옥에 가고 만다고 말씀하기도 한다. 앞의 말씀만 보면 자신만 열심히 신앙하면 안 믿는 가족도 구원될 수 있을 것 같은데 뒤의 말씀을 보면 자신이 아무리 열심히 믿어야 안 믿는 가족 때문에 오염되어 지옥에 간다는 이중배반적인 말씀이다. 그러나 자세히 들여다 보면 정확한 말씀인 것을 알 수 있다. 자신이 신앙을 제대로 하면 안 믿는 식구들이 저절로 전도가 되게 되어 있기 때문이다. 물은 높은 곳에서 아래로 흐르고, 전류도 고전압에서 밀로 흐른다. 안 믿는 가족이 있는 경우에 빨리 전도해야 한다. 정결함을 유지하기란 결코 쉬운 일이 아니다. 그렇지 않으면 오염이 되어 썩게 되어 있다. 승리제단 신앙은 '겉레 신앙'이다. 계속해서 오염된 죄를 닦아야 하기 때문에 세척력이 강한 이승성신을 애를 쓰고 기를 써서 끌어당기지 않으면 병에 걸려 죽게 되어 있다.\*



설날을 바로 앞에 두고 "암행어사 출두야!" 하듯 갑자기 불기운이 찾아온 듯 좋았다. 하지만 그와 함께 도둑같이 병마도 몰래 숨어들어 왔다. 설 전 날까지 무리하게 일하고, 식사 때도 놓치고 식빵이나 마요네즈 따위의 소화 안 되고 방부제 많은 음식을 먹다보니 면역력이 확 떨어졌다. 보다. 속이 점점 불편해지더니 설날 오후엔 눕다온되고 말았다. 자형이 곳곳에 땀을 퍼주셨는데도 계속 설사가 나고 몸에 열이 나는 걸 보니 요즘 유행한다는 세균성 대장염에 걸린 것 같았다. 아파서 누워있는데 다음날 고모님이 오셔서 병원에 가라고 재촉하셔서 119에 문의하니 직원분께서 설연휴에도 열어놓은 병원들을 문자로 보내 주셨다. 가장 가까운 병원에 오토바이를 타고 갔다. 병원에 도착하니 만원이란 한참을 기다렸다. 바쁘신 가운데도 의사선생님과 간호사님이 친절하게 진찰해주시고 처방해 주셨다.

얼마 전에 세균성 대장염을 앓았던 우유보급소 소장님께 전화하니 처방받은 약 가운데 장 운동을 억제하는 종류의 지사제는 장에서 세균을 번식시킬 수 있으니 먹지 말라는 것과 이온음료수는 마셔도 설사가 안 난다는 꿀팁까지 주셨다. 그래서 어머니의 간호를 받으며 드러누운 지 이틀 만에 완쾌될 수 있었다. 만약 내가 아팠을 때 친지와 가족, 연후에도 쉬지않고 일하시는 119 직원분들과 의사 선생님, 간호사님과 약사님들이 없었더라면 얼마나 더 오래 앓았을는지 모른다. 그리고 보면 인간은 역시 혼자서는 살 수 없는 존재인지라 서로가 서로에게 생명의 파수꾼이 되어 잘 보살펴야겠다

는 생각이 절실해 들었다.

한편으로 보면 몸이란 정교하고도 연약한 면이 있기 때문에 유리병 다루듯이 조심조심 다루고 관리해야겠다는 마음이 든다. 유리병이 깨지듯이 일단 크게 다치거나 병에 걸리면 돈이 많이 들고 육신과 정신과 의지력이 동시에 약해진다. 회복하는데 시간이 많이 걸려 그 동안은 해야 할 일을 제대로 할 수 없게 되고 주위 사람들에게 많은 걱정을 끼치게 된다. 몸이 괴로우니 이성적인 사고와 인간적이고 따뜻한 감성이 잘 발휘되지 않아 마음을 먹고 좋은 행동을 하기 어려워진다. 어머니께서는 내가 조금 아픈 걸 가지고 온갖 암살을 부린다고 하시는데 사실 아프면 대단한 강자가 아니고는 명랑하고 즐거운 마음이나 행동을 취하기 어렵다. 쾌락주의자로는 실격인 셈이다.

역사와 마찬가지로 인생사도 경계하지 않으면 똑같은 과오를 되풀이하게 마련이다. 심하게 아팠던 기억들을 늘 잘 간직하고 떠올리면서 규칙적인 생활이 흐트러지지 않도록 조심해야겠다.

그리고 지금도 병마와 싸우며 하루하루를 힘겹게 이겨내는 이웃들의 고통을 잊지 않고 조금이라도 힘을 줄 수 있는 방법들을 실천하는 노력도 게을리하지 않아야겠다.

설을 맞이하여 조카들과 사촌의 아이들이 부모님 댁에 와서 모여 앉아 노는 소리가 병아리를 울어대는 소리처럼 시끄럽긴 하지만 다들 잠착하고 귀엽다. 어리광 부리던 막내였던 나는 어느새 집안

의 어른이 되어 애들에게 세뱃돈을 저지 않게 쥐야 하는 어른이 되었다. 커서 여군이 되겠다는 아이도 있고 대학병원에 합격한 아이도 있다. 작년에 임용고시에 첫 낙방의 쓴잔을 마신 아이는 올해 노랑진 학원에 올라가 공부할 계획이고, 공무원을 준비하는 아이는 설에도 특강수업을 들으러 부산에 내려가서 얼굴을 보지 못했다. 요즘 실력있는 청년들은 많은데 일자리는 적어서 경쟁이 심해지고 당사자들도 애를 많이 먹고 있어 옆에서 보면 안타깝기 그지없다. 그럼에도 포기하지 않고 도전하는 그들의 정열과 패기는 나도 본받고 늘 간직해야겠다.

나도 올해는 블로그를 만들어 좀 더 많은 사람들과 소통하고 서로 응원했으면 한다. 그리고 언젠가는 거리공연이나 위문공연을 할 수 있는 실력을 갖추기 위해 악기연습을 열심히 해야겠다.

한해한해 살아가면서 절실히 느껴지는 것은 이미 우리 모두가 가지고 있는 생명이 소중하다는 것과 이 생명을 지키려는 사랑은 더 소중하다는 것이다. 그리고 이번엔 아프면서 느꼈던 것은 내가 꿈꾸는 모든 활동을 제대로 하려면 무엇보다도 규칙적인 생활로 육신의 건강을 잘 유지하는 것의 소중함이다. 올해는 무리수를 쓰지 않고 순리에 따라 유연하게 자신을 조절할 수 있도록 요령있는 생활의 지혜를 배워 몸에 익혀야겠다. 그리고 어느 날이 말씀하셨듯이 한없이 낮아지는 마음과 한없이 깊어지는 생각을 배우고 싶다. 저 흐르는 물을 바라보면서, 또한 주님을 바라보면서.\*

리준경 / 대구제단 책임수사