

음식과 수행

폐 기관지 건강에 탁월한 도라지

도라지의 사포닌이 기관지를 자극, 기관지 점막의 가래 배출

어릴 적 감기에 걸렸을 때 어머니께서 도라지와 배 등 다양한 재료를 넣고 끓여서 직접 도라지 배즙을 만들어 주신 적이 있었는데 지금 생각해 보면 감기에 그만한 보약도 없었으리라 생각이 든다. 그래서 이번 호에는 도라지에 대해서 알아보고자 한다.

동의보감에 도라지에 대해서 “천식을 치료하고 우리 몸의 담을 삭이기 때문에 독이나 가슴의 모든 통증을 치료한다”고 기록되어 있으며 한의학에서는 도라지를 ‘결절’이라 하여 주로 급성기의 기침 가래 질환에 사용하고 있다. 도라지인 사포닌이 100그램당 약 2그램 정도 함유되어 있는데 인삼의 사포닌 성분 함량에 비하면 부족한 것은 사실이나 도라지의 수명이 인삼의 1/2 배, 산삼의 1/16 배인 것을 감안한다면 단기간에 영양분을 많이 흡수한다는 것을 알 수 있다. 그래서 ‘10년 묵은 도라지가 산삼보다 낫다’라는 말이 여기서 나온 것이 아닐까 싶다. 도라지는 100그램당 약 96kcal로 저열량 식품이면서 탄수화물을 24.1그램 함유하고 있는 고 탄수화물 식품이기 때문에 다이어트에 관심 많으신 분들은 참고하면 도움이 되겠다. 또 유해 산소를 없애고 피부 미용, 감기 예방에 도움을 주는 비타민 C와 칼슘, 철분, 칼륨, 식이섬유 등의 성분들 역시 풍부하다.

도라지는 기관지에 좋은 약초로 많이 알려져 있으며 도라지의 맛은 쓰고 매우며 성질은 평하다고 한다. 적용되는 부위는 폐 부분으로 도라지의 효능을 간단히 말한다면 담을 제거하고 농을 없앤다. 즉, 가래를 제거한다는 뜻이다. 또한 목구멍이 붓고 아플 때에도 도움을 준다.



도라지의 효능에 대해서는 이 정도로 하고 도라지의 종류에 대해서 알아보자. 도라지를 구분할 때는 꽃의 색에 따라 백도라지와 일반도라지로 구분하는데 일반도라지는 보라색 꽃이 많이 피지만 개중에는 흰색 꽃이 섞여서 피기도 한다. 사실 약리 작용을 놓고 봤을 때에는 차이가 없기 때문에 중요한 문제는 아니라고 본다. 또 약도라지와 식용도라지로 구분하는데 도라지는 2년 정도까지는 반듯하고 곧게 뻗으면서 자라지만 3년 이상 오래되면 결뿌리가 많이 생기게 된다. 이러한 현상은 비단 도라지에게만 국한되는 것이 아니라 모든 뿌리야초들에게는 공통적으로 생기는 현상인데 황기, 더덕, 도라지 등의 약초들은 해가 거듭되면서 결뿌리가 많이 생기게 된다. 왜냐하면 주위의 양분이 모자라기 때문에 더 많은 양분을 찾으려 하는 현상으로 나타나는 것이다.

반듯하고 껍질을 벗기기 쉬운 도라지를 식용도라지, 반찬용 도라지로 구분하고 결뿌리가 많고 못생긴 도라지를 약도라지라고 표현한다. 즉, 3년 이상인 도라지를 약도라지라고 하는 것이다. 오래된 도라지 껍질은 톱질에 따라 차이는 있지만 겉은 때가 많이 남아 있는 경우가 많다.

비슷한 생김새뿐만 아니라 비슷한 성분을 지니기도 하여 ‘일 인삼, 이 더덕, 삼 도라지’라는 말이 있지만 가격과 식재료라는 측면에서 보면 가장 넓은 스펙트럼을 자랑하는 것이 도라지일 것이다. 우리 일상 속에서 이렇듯 식용과 약재로 두루 사랑받을 수 있는 식재료가 있음을 항상 기억하고 이용하도록 하자.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <37회>

영모님을 바라보면 그 속에 계신 하나님의 신을 받게 되는 원리

8월: 일곱째 천사가 완성자로 거듭나는 과정

- 1) 신앙공동체마을과 감람산 정상의 오만제단
2) 초초로 바라보고 고도로 사모하는 신앙생활
3) 마귀를 기만하는 하나님의 초
4) 하늘의 사람을 제거하려고 함
5) 세상에서 가장 불쌍한 분은 하나님
6) 신비로운 초능력을 행하다
7) 마귀 취급받으면서 자존심을 죽이는 연단

1) 신앙공동체마을과 감람산 정상의 오만제단

(지난호에 이어서)

이렇게 전국 각지에서 뿔뿔히 흩어진 교인들이 신앙의 울타리 안에서 천국생활을 하던 어느 날, 영모님이 단에서 서더니 말씀의 첫마디가 “이곳에 법을 세우겠다. 오늘부터 한 단계 법을 끌어 올리겠다. 여러분들은 기도를 열심히 하고 이 법에 걸려 넘어지지 않게 하라.”고 선포하시는 것이었습니다. 교인들은 평소 ‘눈길로나 마음으로나 죄를 짓지 말라’는 영모님의 말씀을 귀에 못이 박히도록 들어왔던 터라 영모님의 ‘법의 선포’에 긴장하지 않을 수 없었습니다. 하지만 다섯째 천사를 따르던 교인들은 ‘나’라는 주체의식이 마귀요원 죄라는 사실을 알 수 있는 수준에 도달하지 못했기에, 그들은 아무리 음란죄를 짓지 않으려고 노력해도 불가능했던 것입니다. 왜냐하면 죄가 되는 ‘나’라는 마귀가 죄를 짓지 않으려고 하니 이것이야말로 검은 기왓장을 갈아 거울을 만들겠다는 격과 마찬가지로 바쁘

영모님께서 법을 세운 지 얼마 되지 않아 신앙공동체마을(소사 신앙촌) 여기저기서 죽어 쓰러지는 사람이 생기는 것이었습니다. 멀쩡하고 건강한 사람이 길을 가다가 쓰러져서 죽고, 밥을 먹다가 죽고, 자다가도 죽고, 심지어 어떤 선생은 학교에서 강의하다가 죽는 것이었습니다. 신앙공동체마을 안이 발칵 뒤집어졌 것입니다. 그렇게 화기에 애하고 희망이 넘쳐서 기쁨이 충만하던 그곳이 공포의 도가니로 바뀌



소사 신앙촌 (신앙공동체)의 정문

어졌던 것입니다.

이렇게 마음으로 음란죄를 지어도 피를 토하고 죽고, 며칠 동안 계속 사람이 죽어 나가니, 하나님께서는 이 세상에 사람을 살리려고 오셨게 죽이라고 오신 것이 아니기 때문에 다섯째 천사에게 명령하여 세운 법을 거두게 하셨습니다. 영모님은 하나님의 명령에 즉각 순종하여 새벽 단에서 “더 이상 법을 세워 놓으면 살아남을 사람이 없겠으니 법을 거둔다.”고 말씀하시는 것이었습니다. 이와 같이 법 취소선포가 있던 후부터 죽는 사태가 그쳤던 것입니다.

여기에 하나님의 크고 놀라운 일이 숨겨져 있었는데, 다섯째 천사 박태선 장로님에 의해서 법의 취소선포가 있었지만 그 많은 교인들 중에 유일하게도 일곱째 천사 조희성님만 한해서 예외적으로 하나님께서 세우신 그 법을 계속 지켜나가야만 했습니다. 일곱째 천사가 법의 취소선포에 해당되지 않았던 이유는 영모님을 주장하시던 하나님께서 일곱째 천사를 이긴자로 거듭날 때까지 키워야 했기 때문이었습니다.

2) 초초로 바라보고 고도로 사모하는 신앙생활

다섯째 천사가 되신 영모님께서 예배 시간이 되어 단상에 서게 되면 무릎을 꿇고 앉아 예배에 임하는 수많은 신자들을 한 번씩 훑어보는 동시에 첫 일성(一聲)으로 “바라보시라요!” 하고 예배를

시작하는 것이었습니다. 전도관에 교인들이 많이 있었지만, 예배시간 때마다 “바라보시라요” 라고 외치는 영모님의 첫마디에 대해 아무도 관심을 가지지 않고 단지 하나의 상투적인 어조사 정도로만 여기고 지나쳤습니다.

그런데 전도관의 수많은 교인들 중에 유독 일곱째 천사는 그 ‘바라보시라요’ 라는 말씀을 예사롭게 흘려들지 않았습니다. 영모님이 안찰할 때에 배가 아파서 펼 펼 뛰는 교인에게 “주님을 바라보시라요, 주님을 바라보시라요.”라고 연거푸 말하는 것이었습니다. 그래서 지혜의 근본이신 하나님이 함께 하는 일곱째 천사는 생각하기를, ‘영모님이 단에 서기만 하면 당신을 바라보라고 하시고는 안찰할 때면 주님을 바라보라고 하시니, 이는 영모님 당신이 곧 주님이라는 뜻이로구나!’ 하고 이렇게 대변에 깨달았던 것입니다.

그리고 또 어느 날 영모님께서 설교 시간에 “약신이 들린 미친 사람을 바라보면 그 미친 사람 속에 있는 약신의 오염을 받아 심령이 더러워진다.”고 하면서 “그러니 약신이 들린 사람을 바라보지 말아야 된다고 엄중히 주의를 당부하시는 것이었습니다. 이 말씀을 듣게 된 일곱째 천사는 즉각 반사적으로 생각하기를, “옳지, 나의 주님이 되시는 영모님을 바라보면 그 속에 계신 하나님의 신을 받게 되겠구나!” 하고 이렇게 깨달았던 것입니다. 이 바라보는 것이

야말로 알고 보면 영생하는 생명과일을 따먹는 비결이었던 것입니다.

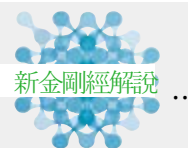
1단계의 영의 싸움은 참는 단계부터

1단계의 영의 싸움은 참는 단계부터 시작하는 것이었습니다. 구원의 길은 마음의 싸움에서 이겨야만 갈 수 있는 길이기, 처음에는 모든 일에 참여하는 것이었습니다. 그냥 감정(感情)이 일어난다고 해서 그대로 표현하면 이미 진 것이기 때문입니다. 감정이 나는 대로 표현하는 것은 믿지 않는 사람이거나 마귀의 앞잡이 노릇을 했다는 사람이나 저지르는 죄인의 습성이, 죄의 탈을 벗고자 무던히 애를 쓰면서 영의 싸움이 치열한 자는 아무리 가깝고 친한 사람한테도 감정이 치밀어 오르는 대로 불쑥불쑥 표현하지 않는 것입니다.

일곱째 천사는 이런 일을 당해도 참고 저런 일을 당해도 참고 또 참았습니다. 그런데 참는 것가지고 되는 것이 아니었던 것입니다. 이 영의 싸움에서는 단계가 있기에, 처음에는 참는 단계를 거쳐야 그 다음에 참을 수 없는 상태에서 참을 수 있는 단계로 변화될 수 있었던 것입니다.

하나님께서서는 의도적으로 일곱째 천사로 하여금 멸시와 천대를 받게끔 유도하셨습니다. 한 번은 영모님 속에 계신 하나님께서 많은 교인들에게 안찰을 해주셨는데, 일곱째 천사의 차례가 되어 일곱째 천사는 자리에 누워 영모님의 안찰을 기다렸습니다. 그런데 영모님은 혼잣말로 “이제 안찰 안 받아도 되는데...”라고 나직이 중얼거리면서 옆에서 있는 장정들에게 고개로 끌어 내라는 시늉을 하시는 것이었습니다. 많은 사람들이 보는 가운데 일곱째 천사는 영모님의 안찰을 받지 못하고 개처럼 질질 끌려나가는 수모를 당한 것입니다. 이 광경을 목격한 소사 신앙공동체마을의 교인들은 그때부터 일곱째 천사 조희성님을 마귀로 취급하고 상대해주지 않았던 것입니다. (다음호에 계속)*

박한수



신금강경 해설(新金剛經 解說) <16>

일상무상분(一相無相分) 第九

정본수능엄경(正本首楞嚴經) 卷第八 증과분(證果分)

心光 密回 獲佛常凝 無上妙淨 安住無爲 得無有失 名戒心住
심광 밀회 획득상응 무상묘정 안주무위 득무유실 명계심주

마음에 밝음이 비밀하게 돌아서 부처를 항상 생각할 때 위없는 묘한 깨끗함으로 힘이 없는 것에 편하게 머무는 것을 얻을 때 잃음이 없는 것을 일러서 게가 마음에 머문다(戒心住)라고 하며,

住戒自在 能遊十方 所去隨願 名願心住
주계 자재 능유十方 소거수원 명원심주

계(戒)가 머무는 것이 스스로 자재하여 능히 우주에 돌아다니면서도 가는 곳마다 원하는 대로 되는 것을 원심주(願心住)라고 합니다.

[해설] 위와 같은 말로써 능엄경의 원주(原註)에서 밝히길 경계를 대해도 움직이지 않고 티끌에 들어가도 물들지 않음이, 계(戒)에 편히 머



수도(修道)에 꼭 필요한 37조도법(三十七助道法)의 첫단계는 21일 공부로 시작된다

물러서 스스로 자재한다고 한 것이며 움직이지도 않고 물들지도 않아서 어딜 가나 불가(不可)함이 없으므로, 우주에 돌아다닐 수 있는 것이며, 이를 일러서 무위의 법을 행한다고 하는 것입니다.

하나의 모양도 모양이 없다_2)

수행(修行)한 처음에 반드시 욕심과 애착(愛)을 끊어서 마음의 성품(心性)을 밝게 비운(虛明) 다음에야 능히 법의 흐름(法流)에 들어가 묘하고 원만한 성품(妙圓性)을 열어, 본래 성품의 참모습(性眞)이 밝고 원만해지면 미세한 습기(細習)들이 나타나게

되는데, 이를 수행(修行)하고 다스려서 깨끗한 지혜(純智)로 하여 아주 작은 습관도(細習) 없게 하고, 또 정(定)으로써 받아 지키며(持守) 하여 맑고 고요함으로 하여금 빛을 발하게 하여, 도(道)에 깊이 들어가 이를 보호해 지키며 잃지 않게 되어야만 불타(佛陀)의 자비로운 빛(慈光)을 돌려서 부처의 깨끗한 계(淨戒)를 얻을 수 있어, 티끌에 들어가도 물들지 않고 가는 곳마다 원하는 대로 될 것이다. 이와 같이 불도는 마음을 잘 닦아서 이를 이루어 완성시키는 종교인데, 일반 재가 불자들이나 출가하신 분들 모두가 실제적으로 마음이 무엇인지

식(識)이 무엇인지를 자세히 모르는데 어찌 하여야 할까요?

그러나 현재 미륵부처님께서 이 부분에 대해 다음과 같이 말씀하십니다.

“이곳에 처음 오시는 분들은 모든 기존 종교의 가르침과 다를 것입니다. 이곳에서 처음으

로 21일을 매일 예배를 보고 마음을 준비하며 지난날의 잘못된 생활을 반성하고 스스로의 마음과 행동의 자세를 낮추어 새로운 희망과 용기를 얻어 수행하기를 21일씩 3번을 하면 그제야 우리 식구가 될 수 있습니다.”라고 말씀하십니다.

이것이 곳 불가에서 말하는 37조도법(三十七助道法)의 첫단계이며 성문의 과에 들었다고 하는 것입니다.

다시 금강경의 원문을 보도록 하겠습니다.

須菩提 於意云何 須菩提 於意云何 須菩提 於意云何

斯陀含能作是念 我得斯陀含果 不事다함능작시념 아득사다함과부須菩提言 수보리언 不也 世尊 何以故 斯陀含名一往來 而實無往來 是名斯陀含 是일무왕래 시명사다함

수보리야, 너의 생각은 어떠한? 사다함(斯陀含)이 생각하기를 ‘내가 사다함을 얻었다’고 하겠느냐? 수보리가 아뢰오되 “아닙니다. 세존이시여, 왜냐하면 사다함은 한 번 오고 간다(一往來)고 하나 사실은 (육체가) 오고 감이 없기에 이름을 사다함이라 한 것입니다.”

[해설] 사다함(斯陀含)이라고 한다면 소승(小乘)인 성문(聲聞)의 사과(四果) 중 제일 아래에서 2번째 도과(道果)로써 수다원(須陀洹), 다음의 윗 단계인 사다함(斯陀含)을 말하며, 그리고 더 윗 단계인 아나함(阿那含), 소승의 최고 경지인 아라한(阿羅漢)을 말하는데 경전(經典)을 보면 다음과 같이 증과별 수행의 요체가 기록되어 있음을 볼 수 있습니다.

또한 동대 역경원간 불교 사전에는 다음과 같이 기록되어 있다.

사다함(斯陀含) 梵 Sakrdagamin 성문 4과(果)의 1. 일래과(一來果)라 번역

일래과(一來果) 梵 Sakrdagamin 성문(聲聞) 4과(果)의 하나. 사다함(斯陀含)이라 음역. 일래과는 뜻 번역.

욕계(欲界)의 수혹(修惑) 9품(品)중 상(上) 6품을 끊은 이가 얻는 증과(證果).

아직 나머지 3품(品)의 번뇌가 있으므로 그러한 번뇌를 끊기 위하여 인간과 천상에 각각 한 번씩 생(生)을 받은 후에 열반(涅槃)을 깨닫는다. 곧 인간에서 이 과(果)를 얻으면 반드시 천상(天上)에 갔다가 다시 인간에 돌아와서 열반을 깨닫고, 천상에서 이 과를 얻으면 먼저 인간에 갔다가 다시 천상에 돌아와 열반(涅槃)의 증과를 얻는다. 이렇게 천상과 인간 세계를 한번 왕래(往來)하므로 일래과(一來果)라 한다.

수혹(修惑) 2혹의 하나. 또는 사혹(思惑). 세간 사물의 진상을 알지 못하는 데서 생기는 번뇌. 후(惑)은 곧 번뇌.

이것은 곧 사람들의 마음속에 인간을 지배하는 번뇌인 여러 욕구가 아직 남아 있어 마음이 아직 왔다다리 갔다리하는 상태를 말하는 것입니다. 즉 미륵불 앞에서 수행을 할 때는 좋은데 인간 세상의 탐욕이 번뇌를 일으켜서 아직 온전히 뿌리를 내린 것이 아닌 상태인 것입니다. 이것이 바로 번뇌마귀의 조종에 끌려 다니는 것입니다.* 明鐘