

음식과 수행

한민족만이 즐겨먹는 음식들②

지난 호에 전 세계에서 유일하게 우리 한민족만이 즐겨먹는 음식들 중 깻잎과 도토리묵밥에 대해서 알아보았다. 이번 호에서는 미더덕, 골뱅이, 간장게장에 대해 알아본다.

첫 번째, 미더덕은 예로부터 물에서 나는 더덕이라 할 정도로 우리 몸에 아주 좋은 식품이다. 외국에서는 푸대접을 받고 있지만 삼면이 바다로 둘러싸여 있는 특수한 환경에 처한 우리 한민족은 오래전부터 미더덕의 효능을 몸소 경험하였기 때문에 전 세계에서 우리나라만이 여러 음식에 식자재로 사용하고 있다. 이를테면 미더덕을 이용한 찜 요리는 쉽게 우리들이 접할 수 있는 음식인데 대표적인 음식으로는 해물찜, 콩나물 미더덕

미더덕, 골뱅이 생김새는 별로 그 효능은 놀라울 정도로 뛰어나

찜, 아구찜 등이 속한다. 미더덕은 맛과 향이 일품일 뿐만 아니라 오메가3계의 고도 불포화 지방산, 필수 아미노산, 카로티노이드 등의 기능성 물질들이 다량 함유되어 있어 항산화, 항암, 간 보호에 좋고 동맥경화, 고혈압, 심장질환 등 성인병 예방에 탁월한 효능과 노화방지, 변비 예방 등에도 좋다고 알려져 있다. 미더덕에 함유된 단백질 가수분해물이 혈압 상승을 유발하는 인체내 안지오펨신 전환 효소의 작용을 저해하고 혈관 확장을 유발하기 때문에 특히 고혈압에 특효가 있음을 경남대 식품생명학과 이승철 교수팀이 규명한 적이 있다(국제 학술지에 게재됨).

두 번째는 한국, 프랑스, 일본에서만 먹으며 그 중에서도 무려 80%가 한국에서 모두 소비되고 있는 음식인 '골뱅이'이다. 골뱅이는 매콤한 양념장에 소면과 함께 비벼먹으면 그 쫄깃쫄깃한 식감과 새콤매콤함이 기가 막히는데 특히 술안주로 사랑

을 많이 받다보니 국내 생산량으로 수요를 감당할 수 없어 영국과 아일랜드 등에서 수입을 해온다고 한다. 프랑스 달팽이 요리는 전 세계적으로 추앙을 받으며 사랑을 받지만 비슷하게 생긴 골뱅이는 왜 그렇지 못할까? 미더덕과 마찬가지로 골뱅이도 어찌 보면 우리 한민족과 밀접하게 연관되어 있음을 느낄 수 있는 대목이라고 생각한다. 이스라엘 민족 중에서도 유일하게 혈통을 유지하고 있는 단지파의 후손으로서 율통불통하고 못생긴 미더덕과 골뱅이를 보면서 어떤 막연한 동질감을 느낀 것은 본 기자의 감성이 너무 풍부해서일까? 어찌됐든 간에 미더덕과 골뱅이는 그 겉모습만으로 판단하기에는 영양가가 너무나 많은 음식인 것은 틀림이 없는 것 같다. 골뱅이에는 히스친 성분과 아연 성분이 있어서 피부노화를 막아주고 피부세포를 재생하는 효과가 있다. 또 타우린 성분이 풍부하여 시력회복에도 좋은 음식이라고 할 수 있다. 동안(童顏) 피부를 원하는 분이시라면 이제부터는 골뱅이를 드셔보아 어떨까?

세 번째, 일명 '밥도둑'이라는 별명을 갖고 있는 간장게장이다. 간장게장만 있으면 밥 한 그릇이 푹딱 없어진 정도로 좋아하는 분들은 정말 좋아한다. 우선 간장게장 속에는 필수 아미노산이 함유되어 있고 소화 흡수가 잘 되어 변비에 좋다. 또한 계 속에 들어있는 키토산이 면역력을 증가시키고 항균작용에도 탁월하며 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 동맥경화예방과 항암작용에도 도움을 준다. 특히 간장게장 속 계 알에는 핵산이 많아 노화방지에 도움이 되며 피부미용에도 굉장히 좋다.\*

이승우 기자



이긴자 일대기

:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사<14회>

병고(病苦)로 수용소 탈출 못한 것에 하나님의 깊은 뜻 있어

- 2월: 6.25전쟁 중에 있었던 무서운 연단
- 6) 총살당하다
- 7) 도굴생활
- 8) 대동군 치안대장으로 추대되다
- 9) 신앙리 형무소에 재수감되다
- 10) 인고의 나날들
- 11) 거제도 포로수용소 생활
- 12) 반공포로를 석방하라
- 13) 석방 후 그러한 고향으로

10) 인고의 나날들

수만 명의 포로들이 복적대고 있는 신앙리 형무소는 더 이상 수용능력이 없게 되자, 일부 인원을 추려서 동양방직 공장으로 이동시켰습니다. 미군 경비병의 눈을 피하여 못매질하는 빨갱이 소굴이나 다름없는 신앙리 형무소에서, 일곱째 천사는 동양방직 공장으로 이동하게 되었습니다. 다행히도 동양방직 공장의 임시 수용소에서는 일곱째 천사가 대동군 치안대장이었다는 것을 아는 자가 거의 없어서 매를 맞지 않고 편안히 지낼 수가 있었는데 그것도 오래 지속되지는 않았습니

다. 그러나 일곱째 천사의 몸은 회복되지 않고 곧바로 이질에 걸려 밥을 먹기만 하면 계속 그대로 실사로나와버리는 것이었습니다. 그리하여 얼굴과 몸 전체는 뼈만 앙상히 남게 되었습니다. 이렇게 허약한 몸으로 있을 때, 전황이 국군에게 불리하게 변해 중공군에 밀려남으로 후퇴하게 되었습니다. 얼마 전만 해도 우리 국군이 계속 북진하여 함경북도 일부지역 중강진과 나진 등만 손바닥만 하게 남아 있어서 이제는 남북통일도시 간문제라고 생각하고 북한 동포들은 해방감에 젖어서 희망에 찬 나날을 보내고 있었던 것이었습니다.

그러나 1950년 11월 말경 중공군 50

를 잠시 살펴보다니 주머니에서 다이나진 두 알을 꺼내 먹었습니다. 얼마 후 알약 효과가 있었는지, 바지 내릴 사이도 없이 변을 보았습니다. 할 수 없이 똥 범벅이 된 옷을 버리고 모포로 몸을 감고 양지쪽에 쪼그리고 앉아서 덜덜 떨어야만 했습니다.

어느새 가을이 되어 조석으로 서늘한 때였으며 모포로 몸을 감고 식사를 타러 다녀야 했습니다. 그렇게 해서 타운



나와 바꾸고, 또 이튿날 밥 한 그릇으로 바지 하나와 바꾸었습니다. 이런 식으로 해서 며칠이 지나서야 복장을 다 갖추 수 있었습니다. 포로로 수용되어 있는 자들이 한참 먹을 시기인 젊은 사람들이라 적은 급식량으로는 항상 배가 고프 상태였기 때문에 옷과 바꿀 수 있었던 것입니다.

그러나 일곱째 천사의 몸은 회복되지 않고 곧바로 이질에 걸려 밥을 먹기만 하면 계속 그대로 실사로나와버리는 것이었습니다. 그리하여 얼굴과 몸 전체는 뼈만 앙상히 남게 되었습니다. 이렇게 허약한 몸으로 있을 때, 전황이 국군에게 불리하게 변해 중공군에 밀려남으로 후퇴하게 되었습니다. 얼마 전만 해도 우리 국군이 계속 북진하여 함경북도 일부지역 중강진과 나진 등만 손바닥만 하게 남아 있어서 이제는 남북통일도시 간문제라고 생각하고 북한 동포들은 해방감에 젖어서 희망에 찬 나날을 보내고 있었던 것이었습니다.

그러나 1950년 11월 말경 중공군 50

만 명의 큰 부대가 한국전선에 투입되어 압록강을 건너와서 대혈전이 벌어졌다는 청천벽력과 같은 뉴스가 들어오는 것이었습니다. 이제 12월 겨울이라 날씨는 혹독하게 추워졌고 눈보라가 휘몰아치니 포로들은 서로서로 몸을 기대고 추위를 이겨야 했고, 일선 전 투상황은 한국군과 유엔군의 3개 사단이 중공군에게 포위당해서 혈전 중이고 우리 국군은 단계적인 후퇴를 하고 있다는 좋지 않은 정보만이 떠돌고 있



었습니다. 미군들은 상황이 불리하게 전개되자 모든 포로들을 후방으로 후송시키기 시작하였습니다. 일곱째 천사는 포로들로 뺨뺨이 들어찬 기차 화물칸에서 쪼그리고 앉아서 고생 끝에 도착한 곳은 인천이었습니다. 일곱째 천사는 고향이 김포라서 이 지역의 지리를 훤히 알기에, 여기서 탈출을 시도하면 성공할 것 같아 시도해 보려고 했지만 너무 몸이 쇠약해져 있는데다 여전히 이질이 낫지 않은 상태였으므로 탈출을 할 수가 없었습니다. 하나님께서 일곱째 천사의 탈출을 병고(病苦)로써 막으셨던 것입니다. 이러한 하나님의 각별한 보호하심을, 일곱째 천사 자신은 나중에 깨달았던 것입니다. 만약 그 당시 탈출했다면 국군이 계속 후퇴하며 밀려 내려오고 있는 상태였으므로 전쟁에 참전하여 죽음을 면치 못했을 것

입니다. 전세(戰勢)는 점점 불리하여 파죽지세로 북진할 때와 같이 후퇴하는 속도

고 빠르지만 하였습니다. 70만 평양 시민들은 앞을 다투어서 서울을 향하여 보따리를 둘러메고 남쪽으로 피난 오는 것이었습니다. 이제 12월 겨울이라 날씨는 혹독하게 추워졌고 눈보라가 휘몰아치니 포로들은 서로서로 몸을 기대고 추위를 이겨야 했고, 일선 전 투상황은 한국군과 유엔군의 3개 사단이 중공군에게 포위당해서 혈전 중이고 우리 국군은 단계적인 후퇴를 하고 있다는 좋지 않은 정보만이 떠돌고 있

도 빠르지만 하였습니다. 70만 평양 시민들은 앞을 다투어서 서울을 향하여 보따리를 둘러메고 남쪽으로 피난 오는 것이었습니다. 이제 12월 겨울이라 날씨는 혹독하게 추워졌고 눈보라가 휘몰아치니 포로들은 서로서로 몸을 기대고 추위를 이겨야 했고, 일선 전 투상황은 한국군과 유엔군의 3개 사단이 중공군에게 포위당해서 혈전 중이고 우리 국군은 단계적인 후퇴를 하고 있다는 좋지 않은 정보만이 떠돌고 있

었습니다. 미군들은 상황이 불리하게 전개되자 모든 포로들을 후방으로 후송시키기 시작하였습니다. 일곱째 천사는 포로들로 뺨뺨이 들어찬 기차 화물칸에서 쪼그리고 앉아서 고생 끝에 도착한 곳은 인천이었습니다. 일곱째 천사는 고향이 김포라서 이 지역의 지리를 훤히 알기에, 여기서 탈출을 시도하면 성공할 것 같아 시도해 보려고 했지만 너무 몸이 쇠약해져 있는데다 여전히 이질이 낫지 않은 상태였으므로 탈출을 할 수가 없었습니다. 하나님께서 일곱째 천사의 탈출을 병고(病苦)로써 막으셨던 것입니다. 이러한 하나님의 각별한 보호하심을, 일곱째 천사 자신은 나중에 깨달았던 것입니다. 만약 그 당시 탈출했다면 국군이 계속 후퇴하며 밀려 내려오고 있는 상태였으므로 전쟁에 참전하여 죽음을 면치 못했을 것

입니다. 전세(戰勢)는 점점 불리하여 파죽지세로 북진할 때와 같이 후퇴하는 속도 고 빠르지만 하였습니다. 70만 평양 시민들은 앞을 다투어서 서울을 향하여 보따리를 둘러메고 남쪽으로 피난 오는 것이었습니다. 이제 12월 겨울이라 날씨는 혹독하게 추워졌고 눈보라가 휘몰아치니 포로들은 서로서로 몸을 기대고 추위를 이겨야 했고, 일선 전 투상황은 한국군과 유엔군의 3개 사단이 중공군에게 포위당해서 혈전 중이고 우리 국군은 단계적인 후퇴를 하고 있다는 좋지 않은 정보만이 떠돌고 있

었습니다. 미군들은 상황이 불리하게 전개되자 모든 포로들을 후방으로 후송시키기 시작하였습니다. 일곱째 천사는 포로들로 뺨뺨이 들어찬 기차 화물칸에서 쪼그리고 앉아서 고생 끝에 도착한 곳은 인천이었습니다. 일곱째 천사는 고향이 김포라서 이 지역의 지리를 훤히 알기에, 여기서 탈출을 시도하면 성공할 것 같아 시도해 보려고 했지만 너무 몸이 쇠약해져 있는데다 여전히 이질이 낫지 않은 상태였으므로 탈출을 할 수가 없었습니다. 하나님께서 일곱째 천사의 탈출을 병고(病苦)로써 막으셨던 것입니다. 이러한 하나님의 각별한 보호하심을, 일곱째 천사 자신은 나중에 깨달았던 것입니다. 만약 그 당시 탈출했다면 국군이 계속 후퇴하며 밀려 내려오고 있는 상태였으므로 전쟁에 참전하여 죽음을 면치 못했을 것

고 빠르지만 하였습니다. 70만 평양 시민들은 앞을 다투어서 서울을 향하여 보따리를 둘러메고 남쪽으로 피난 오는 것이었습니다. 이제 12월 겨울이라 날씨는 혹독하게 추워졌고 눈보라가 휘몰아치니 포로들은 서로서로 몸을 기대고 추위를 이겨야 했고, 일선 전 투상황은 한국군과 유엔군의 3개 사단이 중공군에게 포위당해서 혈전 중이고 우리 국군은 단계적인 후퇴를 하고 있다는 좋지 않은 정보만이 떠돌고 있

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 '21일만에 성도하기'라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일 간 어떻게 하여야 될 것인지 자세하게 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

인간의 생각과 판단 일시 중단하는 초발심으로 부처님을 대한다

집에서 목욕재계(沐浴齋戒)한 후 성불하신 부처님이 계시는 곳에 방문한다. 부처님이 계신 곳이 곧 도(道)를 닦는 도량(道場)이기에, 처음 입문하는 자는 먼저 마음을 비워야 한다. 마음을 비운다는 것은 초발심(初發心)이요 인간의 생각과 판단을 일시(一時) 중단한다는 의미이다.

부처님의 가르침은 생사(生死)가 있는 세상의 음양이치를 논하는 것이 아니라 불생불멸(不生不滅)의 영생의 도(道)를 논하기 때문에, 세속에서 배운 지식의 잣대로 부처님의 말씀에 판단하려는 시도 자체가 마치 장님 코끼리 만지는 격이다. 다리를 만져본 사람은 큰 뱀 같다고 하고 배를 만져본 사람은 벽 같다고 하고 꼬리를 만져본 사람은 부처 같다고 하는 동 좁은 시야에 갇혀 정작 부처님의 진면목을 아는 데 걸림돌이 된다.

부처님을 친견하는 새식구의 마음 자세는 맑은 물과 같은 정화된 마음으로 임해야 한다. 부처님은 새식구를 바라보는 순간, 일 초도 걸리지 않고 새식구가 태어났을 때부터 지금까지 행한 모든 일들을 스캔하여 거울을 보듯 낱낱이 들여다 보신다. 그렇다고 해서 부처님께서는 새식구의 면전에서 새식구의 과거를 들춰내어 부끄러워하게 만들거나 두려워 떨게 하지 아니하신다. 죄 지은 것을 낱낱이 지적하면 창피하고 두려워서 제단에 나오려고 하지 않을 것이 뻔하므로 알아도 모든 체하면서 어머니와 같은 사랑으로 모든 사람들을 맞이하신다.

21일 동안 묵언(默言)에 힘쓰면 마땅히 불생불멸의 진리를 손에 쥐게 된다

부처님을 만난다는 것은 마치 길을 가다가 발에 숨겨진 황금을 발견한 것과 같다. 지체하지 않고 황금만져본 사람은 벽 같다고 하고 꼬리를 만져본 사람은 부처 같다고 하는 동 좁은 시야에 갇혀 정작 부처님의 진면목을 아는 데 걸림돌이 된다.

21일 만에 성도(成道)하기 <1일째>



楞嚴經中講의十種仙道(능엄경중강적십종선도) - 學佛網(학불망) 출처: http://www.xuefo.net/nr/article/774198.html

우리는 복락(福樂)이다. 그럼 발에 있는 황금을 차지하기 위해서는 발을 살 만한 돈이 있어야 되는 것인가? 아니다. 영적인 비유이므로 발에 있는 황금을 보게 되면 발의 주인에게도 황금 이야기할 발설해서는 안 되며 가장 친한 친구에게도 심지어 부모형제에게도 비밀에 부쳐야 자신의 것이 된다는 것이다. 시간이 금(金)이라는 격언과 아울러 침묵이 금이라는 격언이 있듯이 하루 24시간을 21일 동안 즉 504시간 묵언(默言)에 힘쓰다면

마땅히 황금이 숨겨져 있는 발을 살 수 있는 대가를 치렀다가 되고 황금 즉 불생불멸의 진리를 손에 쥐게 될 것이다. 부처님께서는 인생들을 바라볼 때에 모두가 망망대해(茫茫大海)에 빠져 허우적거리며 죽어가는 존재로 본다. 그래서 부처님께서 이 세상에 출현하셨다는 것은 바다 위에 심승방주(十勝枋舟) 하나를 띄웠다는 것이다. 바다에 빠져 있는 우리가 부처님을 보았다는 것은 바다 위에 떠 있는 구원선(救援船)을 보았다가 된다. 그리고 구원선이 되는

방주까지 헤엄쳐 가서 온전히 올라타는 데까지 21일이 소요된다.

이렇게 21일 만에 바다 속에서 건짐을 받은 후에 기다란 장대를 던져 바다에서 허우적거리는 불쌍한 사람들을 구제하는 자비를 베풀 수 있는 것이지, 자기 자신도 물에 빠진 상태(21일을 채우지 못한 상태)에서 다른 사람을 구하겠다고 하면 둘 다 구원을 얻지 못하고 익사하고 말게 된다. 수많은 사람들이 부처님을 만나고도 구원을 얻지 못한 경우가 있는데, 이런 부류의 사람들은 하나님같이 입이 무겁지 못하며 주대 없이 남의 의견에 따라 움직이는 부화뇌동(附和雷同)형으로서 21일 홀로서기에 실패하였다.

처음에는 불성신의 은혜체험을 한다

일단 부처님이 계신 곳에 와서 21일 간 즉, 마치 계란이 어미닭 품속에서 21일만 잘 지내야 달걀껍질을 벗고 병아리가 되어 밝은 새 세상을 보게 되는 것처럼, 사망의 신을 이길 수 있는 힘을 갖추 수 있다. 영성공부 21일 수련기간을 무사히 마친다는 것은 참으로 하늘의 별을 따는 것보다 더 어려울 수도 있다. 새식구가 21일을 무사히 마치기 위해 첫 3일간이 중요하며 3일간 잘 이기

고 빠지지 아니하고 부처님의 도량에 나오면 그 다음부터는 관성이 붙어서 밥만 먹으면 부처님 앞으로 나오게 된다. 특히 이기신 부처님을 영접하는 새식구들 가운데 십중팔구가 죄(罪)를 태워 없애는 불성신의 은혜를 받고 몸이 가벼워지는 상쾌한 체험을 하게 된다. 이러한 은혜를 받고도 자랑하지 않고 잘 간직하면 그 다음에는 불로불사를 이루는 감로(甘露)가 입 안에서부터 뱃속까지 시원하게 연결되는 체험을 하는 동시에 항취가 진동하는 체험을 하게 된다.\*

※ 이하 참조

능엄경에 21일 만에 도를 깨친다고 예언되어 있는 말씀을 불가에서는 풀이할 수 없다. 석가모니불께서 말씀하신 예언이 승리제단(勝利祭壇)에서 이루어지고 있는 것이다.

“아나야, 이렇게 말세의 청정한 비구, 비구니나 흰 옷의 신도들이 마음에 탐심과 음욕을 소멸하며, 부처님의 깨끗한 계율을 지니고, 도량에서 보살의 원(願)을 낼 것이며, 출입할 적마다 반드시 목욕하고 육사(六時)를 지내도록 행하되, 삼칠일(三七日)을 지내도록 하지 않으며, 내가 몸을 나타내고 그 사람 앞에 가서 정수리를 만지면서 안위하여 도를 열어 깨닫게 하리라.” - 수능엄경7권2, 정종본

박태선 기자