

음식과 수행

약방의 감초

해독작용 성인병 예방 위장질환 피부질환 활성산소 제거에 효과적

한약재를 처방할 때 거의 빠지지 않고 등장하기 때문에 생겨난 용어가 바로 "약방의 감초"라는 말이다. 왜 감초는 이렇게 흔하게 첨가되는 한약의 재료가 된 것일까? 기본적으로 감초는 독성이 약한 부드러운 성질을 가지고 있을뿐더러 특정 약리성분을 강화시키거나 독성을 완화시키기 때문에 다른 한약재와 함께 자주 처방된다. 약재는 항상 효능과 부작용이 함께 존재한다. 효능이 강한 약재일수록 부작용도 큰 법이다. 여기서 감초는 이러한 약재의 부작용을 줄여주는 역할을 한다.

독성 자체가 거의 없는 약재이다 보니 감초의 부작용에 대해서는 크게 걱정하지 않아도 된다. 다만, 특별한 상황에서 조심할 필요가 있다. 그럼, 감초의 효능과 부작용에 대해서 알아보자.

첫 번째 효능으로 해독 작용이다. 감초는 체내에 있는 노폐물, 중금속이나 독소를 배출해주는 효과가 있는데 몸을 정화할 뿐만 아니라 항염 효과까지 있다. 또한 감초에는 알코올을 분해하고 해독하는 효소를 지닌 글리시리진 이 있어서 부종에도 효과적이다.

두 번째 효능으로 성인병의 예방 및 개선에 효과가 있다. 각종 성인병들은 혈관에 문제가 있어서 생기는 것이 대부분인데 특히 혈액순환이 원활하지 못하면 피가 탁하거나 혈중 콜레스테롤 수치가 높을 경우에 글리시리진 성분은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 동시에 진통작용을 같이 해주며 혈액순환에도 도움을 주어 성인병 예방 및 개선에 효과적이다.

세 번째 효능으로 위장 질환과 피부 질환, 습진 등에 효과적이다. 감초에는 글라브리딘 성분이 다량으로 포함되어 있는데 이 성분은 위산 분비를 억제시

켜 주기 때문에 위 점막을 보호하고 각종 위장 질환에 도움이 된다. 게다가 이 성분은 멜라닌 증가로 인해 발생하는 색소 침착을 억제 및 예방에 매우 큰 도움을 주며 또한 피부염증, 기미, 주근깨 등 여러 가지 피부질환에도 많은 도움을 주는 효능이 있다.

네 번째, 활성산소를 제거하는 데 효과적이다. 감초에는 플라보노이드 성분도 풍부하게 함유되어 있다. 자외선이나 흡연, 스트레스 등으로 인해 체내에 발생하여 세포 및 혈관 등 신체의 여러 곳에 타격을 주는 활성산소 제거에 효과적이다. 활성산소는 노화 및 기타 질병을 일으키는 원인이자 알려지지 않았기 때문에 계속 섭취하면 효과가 있었다.

다섯 번째, 항암 작용에 뛰어난 효능과 플라보노이드 성분은 암세포의 발생 및 전이를 억제하는 데 도움을 주어 항암효과에 효과가 있다. 게다가 감초에 함유된 칼콘 성분 역시 항암 작용에 뛰어난 효과가 있다.

이밖에도 감초는 기관지에 좋기 때문에 자주 목이 붓거나, 편도에 통증이 발생하는 분들, 가래나 마른 기침이 잦아 고생하시는 분들에게도 효과적인 재료이다.

부작용
아무리 독성이 거의 없다고 해도 과다 복용할 경우에는 칼륨 배출이 증가되기 때문에 혈압이 높아질 수 있으니 고혈압이신 분들은 복용하지 않는 게 좋겠다. 또한 부종, 구토, 손발저림 등의 증상이 나타나면 바로 중단을 해야 한다. 다만 한의원에서 처방하는 한약에는 적은 양의 감초가 들어 있기 때문에 걱정하지 않아도 된다.*

이승우 기자



삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <55회>

이름 없이 숨어서 일을 해결했지 드러내서 공을 안 차지해

- 9절: 감사하는 생활
- 3) 이끄심을 받으며 은혜를 숨기는 생활
- 4) 영의 흐름을 깨닫다
- 5) 육적으로도 당할 자가 없어
- 6) 생활 전반이 신앙으로 매진

6) 생활 전반이 신앙으로 매진

(지난호에 이어서)
그러다 보니 많은 사람들이 해결하기 어려운 일이 생기면 일곱째 천사를 찾아 왔습니다. 하루는 어떤 낯선 아주머니가 일곱째 천사의 사무실을 찾아와 자신이 처해 있는 입장을 털어 놓으면서 도와달라고 한 적이 있었습니다. 그녀는 남편이 육군 장교라고 밝히면서 "평소 남편으로부터 조 선생님에 대한 말씀을 자주 들었습니다. 선생님의 인격을 믿고 어려운 부탁 말씀을 드리고자 이렇게 찾아왔습니다."며 자초지종을 털어 놓는 것이었습니다. 다름이 아니라 남편의 군동기생들의 부인들끼리 친목도모로 모임을 가져오던 중 문제가 발생했다는 것입니다.

남편은 전속 발령을 받고 멀리 가 있으나, 아이들 학교 교육 때문에 이사할 형편이 못 되어 아이들과 지내고 있다는 것이었습니다. 남편은 가끔 한 번씩 다녀가는 형편이라고 했습니다. 그런데 친목회에 참석했다가 일시적으로 외간 남자와 서로 어울리게 되었는데 마침 게임 중에 잠깐 파트너가 되었던 남자가 그녀의 집 근처에 사는 사람이었습니다.

그 남자는 짓궂은 면이 있어 남편이 집에 잘 없다는 사실을 알고는 전화를 하거나 집에 찾아오는 등 자꾸만 괴롭히는데 아무리 말려도 막을 도리가 없다는 것이었습니다. 만약 그 사실을 남편이 알게 되면 가정파탄은 물론이거니와 총살사건이 벌어질 것은 뻔한 일이라 여간 걱정하는 것이 아니었습니다.

그래서 몇날 며칠을 고심하던 끝에 일곱째 천사를 찾아왔던 "친목회 부인들"과도 의논해 볼 했지만 뚜렷한 대책이 없어서 이처럼 복잡하고 골치 아픈 일을 조용히 해결해 주실 분은 조 선생님뿐이

라는 결론을 내리고 부끄러움을 무릅쓰고 이렇게 찾아오게 되었습니다."며 도와 달라고 사정하는 것입니다. 그리하여 일곱째 천사가 가서 연극을 하면서 그 못된 남자를 얼씬도 못하게 호통을 치고는 아무런 말성 없이 단념하게 한 사실이 있었습니다.

눈길로나 마음 길로나 죄를 짓지 않는 가운데 전성회 사업부 차장으로서는 말은 바 일을 활발히 수행

한편 소사 신앙공동체 마을에 입주한 교인들은 마음로나 입술로나 죄를 지을 수 없는 연단을 받았는데, 그들은 안 믿는 사람을 쳐다보면 죄가 된다는 교육을 받고 안 믿는 친척들을 쳐다볼 수가 없었습니다. 왜냐하면 은혜를 받은 다음 안 믿는 가족이나 친척들을 쳐다보지만 하면 눈이 아프고 골이 아팠기 때문입니다. 그래서 가족들이 찾아와도 집에서 재물 수가 없어서 신앙촌 바깥에 있는 여인숙이나 여관 같은 곳으로 모실 수밖에 없었던 것입니다.

일곱째 천사도 신앙촌(신앙공동체 마을)에 입주하여 이와 똑같은 연단을 받았는데, 그곳에서는 남자가 여자를 못 쳐다보고 여자가 남자를 쳐다볼 수가 없었습니다. 그 당시 일곱째 천사는 소사 신앙촌 청년 전성회 사업부 차장으로 있을 때, 최옥순(나중에 영모님의 사모님이 됨)도 똑같이 청년 전성회 사업부 차장으로 함께 일을 했는데 매일 같이 회의하고 각 부의 일을 했던 것 같습니다. 그런데도 훗날에 일곱째 천사가 영모님의 사모님 얼굴을 모를 정도면 그 얼굴을 쳐다보지 아니 했기에 그 얼굴이 기억이 나지 않는 것이었습니다.

당시 현역 장교였던 일곱째 천사가 청년 전성회 사업부 차장으로 있으면서, 경인도로를 운행하는 여러 종류의 버스 중에 대한 버스 회사와 협의회가 그 회사의 버스만 신앙촌 식구들이 탈 수 있게 버스를 신앙촌 영업소에서 구매할 수 있게 하였습니다. 거기에서 몇 할씩 떨어지는 수입을 가지고 청년 전성회 담장을 만들고 돼지우리도 만들고 해서 대대적인 사업을 벌였던 것입니다.

그 당시에 대한버스만 타게 하여 그와 같이 하게 되니까 당시 강남버스니 여러 종류

의 버스회사 사장, 전무 등이 일곱째 천사를 찾아왔던 것입니다. 기왕이면 대한버스만 태우지 말고 우리 버스도 태워 달라고 부탁하는 것이었습니다. 그렇지 않아도 신앙촌 식구들이 대한버스만 타려니까 기다려야 되고 상당히 불편하다고 민원이 있을 참에 다른 버스 전무, 사장이 일곱째 천사를 찾아와서 우리 버스도 타게 해달라고 하기에 강남버스 신앙촌 영업소를 해주고 또 다른 버스도 신신부탁 하기에 못이기는 척하고 다른 버스도 일제히 다 타게 해줬습니다. 이렇게 함으로써 버스를 발행하는 권한으로 몇

할씩 떨어지는 수익이 상당금액에 달했는데, 그 수익금으로 일곱째 천사가 주도하는 청년 전성회 사업부에서 여러 가지 사업을 활발히 벌일 수 있었던 것입니다.

자신의 공로를 일체 숨긴 채 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 함

일곱째 천사는 하지 않은 일이 없을 정도로 많은 일을 했습니다. 한때는 변호사 사무실에서 사무장으로 일하면서 억울한 일을 당한 사람을 도와 법정에서 직접 변호함으로써 변호사도 놀랄 정도의 실력을 발휘하기도 하였습니다. 그리고 일곱째 천사는 을지로에서 인쇄업을 하기도 했으며 시청 앞에서 복사기를 놓고 복사 겸 제본을 하기도 했습니다.

그런데 당시 박정희 대통령이 종교계의 대정리 작업을 한 적이 있었는데, 신흥 종교에 관계가 있는 모씨가 전도관을 붕괴 시키려는 목적으로 전도관을 비방하는 내용들로 보고서를 작성하여 그것을 하필이면 일곱째 천사가 경영하는 복사기집에 복사를 하러 온 것이었습니다. 그래서 복사하러 온 아가씨에게 "복사를 해 놓을 테니 맡겨놓고 나중에 오라."고 한 다음 내용을 다 검토한 뒤 똑 같은 것을 하나 더 복사하여 사람을 시켜 영모님께 보냈습니



오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하다 http://www.mcddev.mcgill.ca/ObjView/M965.199.3185.jpg

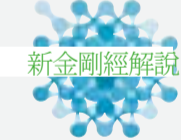
다. 그 당시 전도관에서 이 사건을 해결한다고 하였지만 실제로는 당시 대통령 경호실장이었던 일곱째 천사의 동기생 차모를 통하여 대통령에게 올라가는 서류 중 전도관에 대한 것을 빼버리도록 하였습니

다. 이와 같이 결정적으로 위급한 상황에서 일곱째 천사는 이름 없이 숨어서 해결하였지 드러나게 일을 해서 공을 차지한 적이 없었습니다.

또한 일곱째 천사는 수십 명의 종업원을 거느린 공장에 경영해 봄으로써 이긴자가 되기까지 다양한 연단을 받았던 것입니다. 아현동 시장에 큰 가게를 차려놓고 이십여 명의 젊은 청년들을 고용하여 리어카와 자전거에 비닐로 짠 각종 방석을 포함하여 신앙촌 제품들을 판매하기도 했으며 또 일요일이면 의무적으로 모든 종업원들로 하여금 전도관에 나가게 하기도 했습니다.

일곱째 천사는 아현동 시장에서 돈을 크게 버는 대로 하나씩게 기울였습니다. 그리고 과외를 하여 서울대에 많이 보내게 되니 공부 잘 가르쳐준다는 소문이 나서 돈을 꽤 많이 벌었는데, 그 돈으로 서울 시청 뒤에 사무실을 얻어 개량주식회사를 차릴 수 있었습니다.*

박한수



이상적멸분(離相寂滅分) 第十四

何以故 須菩提 如來所說 若樂小法者 著我見人見衆生見壽者見 若樂小法者 著我見人見衆生見壽者見 即於此經不能聽受讀誦爲人解說 尊者若樂小法者 著我見人見衆生見壽者見

어째서 그러하냐? 수보리야! 만약 소승의 법을 좋아하는 이는 나(我)라는 것에 집착하고, 사람이라는 것에 집착하고, 중생이라는 것에 집착하며, 오래 산다는 것에 집착하므로 곧 이 경을 능히 듣고 받아 읽고 외운다 해도 사람들을 위해 일러주지 못할 것이다.

[해석] 그러나 지금의 수많은 스님이나 불교와 관련되어 종사하는 사람들이 이러한 사실을 모르고, 또는 알면서도 자기의 이익을 위하여 데 곱물합니다. 한편으로는 스님이 아니면 불도를 이룰 자가 없다는 아주 편협한 사고방식과 대중들이 기존 불교에 젖은 생각들이 세상의 나이 70 내지 80을 겨우 살면서 이를 오래 산다고 하는 착각 속에, 불도를 이룬 이는 보통 8만 4천 세를 넘겨 사는데 겨우 백 살도 못

살면서 죽는 것이 당연하다고 하는 이른바 잘못된 사성제(四聖諦)를 들먹이면서 석존의 올바른 뜻을 왜곡하고 조작하여 진실을 숨기면서, 이 경의 올바른 뜻을 나올 때 앞에서 휘방(誑誑)을 놓고 비방(誹謗)하기를 육사외도(六邪外道), 즉 사이비 이단이라고 한다는 뜻입니다.

※ 사성제(四聖諦): 고제(苦諦), 집제(集諦), 멸제(滅諦), 도제(道諦)로 구성된 석가모니가 설한 불교의 가장 기본적인 교리.

경을 암송하는 공덕 (2)

須菩提 在在處處若有此經 一處所聽 一處所讀 一處所誦 一處所說 一處所書 一處所寫 一處所藏 一處所供 一處所敬 一處所愛 一處所樂 一處所尊 一處所貴 一處所重 一處所敬 一處所愛 一處所樂 一處所尊 一處所貴 一處所重

수보리야, 어느 곳이든지 만약 (이렇게) 올바르게 해설하여 주는 이 경이 있다면 온갖 세상의 하늘, 사람, 아수라들이 반드시 공양할 것이니, 마땅히 알라. 이곳에는 바로 (미륵부처님이 계신) 탐이 되기에 모



두가 반드시 공경하고, 예배하며, 돌면서 모든 꽃과 향으로 흠뻑칠 것이다.

[해석] 여기서 석존이 말하는 이 경은 지금까지 스님들이 말해 주는 그런 금강경이 아니고 석존의 진실한 모습과 실상, 그리고 현 불교계의 진실과 비리가 한 번에 전부 드러나는 진리의 말씀으로 해설된 새로운 지혜의 금강경을 말합니다. 이런 새로운 부처님의 지혜(佛智)로서 해설되어 널리 알려주는 이 금강경이 있는 이곳이, 바로 모든 하늘과 사람들과 아수라들이 모여 와서 부처님을 찬양하고 받들기를 하는데, 이곳에는 미륵부처님께서 계시는 곳이므로 당연히 백합향 화기와 부처님의 온갖 장엄한 갈로(甘露)가 있을

을 알려 주는 곳입니다.

그러므로 이러한 진실한 내용을 안다고 함은 내부에서는 스스로 볼 수 없듯이 외부의 경계에서 상대를 냉철하게 객관적으로 볼 때 비로소 모습이 보여지듯이, 불교의 결모습만 보고 진실은 확인도 안 해보고 전통이 있다는니 내지는 규모가 크다고 하여 믿음이 있는 것은 아닌 것입니다. 이러한 이치로 살펴볼 때 현재 불교계에는 실제 인간의 존엄성이 무시된 참으로 이해하지 못할 기이한 현상이 발생하고 있음은 볼 수 있는데, 바로 상구부리(上求菩提) 화하중생(下化衆生)의 말만 있지 정작 바른 실천은 없는 것입니다. 예를 들면 일전에 언론에 나타난 금으로 만든 대웅전이나 동양권 내지는 세계

최대의 불상이니 하면서 엄청난 경비를 지출하면서 신도들에게 돈을 굶어내는 수법도 마다하지 않고 입시질이 되면 대입기도완성이라고 하며 또 불전을 받는 웃지 못할 일들이 연출됩니다.

말이 나온 김에 한 말씀 더 한다면 공부를 게을리하여 실력이 없는데도 대입기도를 하여 대학에 들어갈 수 있다면 학원이 왜 있어야 하며 또 어머니들의 새벽 기상은 없어야 하는데 그것도 그렇지 않고, 만약 대입기도를 했다가 낙방(落榜)이라도 하였다면 돈을 돌려준 일도 보지 못했고 하니 이어팔로 부처님 이름 팔아 내 배 채우는 꼴이 되었으니 기가 막힌 사기극이지 말까요?

그래서 제발 우리 불자님들도 이런 엉터리없는 신앙에서 벗어나 진실한 법을 구하여야 하며, 이렇게 마음의 편견과 아집을 버리고 올바른 법을 마음으로 간절하게 찾을 때 비로소 선대조상님들의 선덕(善德)과 현세에 스스로 닦은 복으로 미륵부처님을 만나 위없는 진실의 큰 법을 들어 모든 이들이 해탈하여 불도를 이룰 수 있는 큰 영광의 대복이 있는 것입니다. 그러므로 이 금강경을 과연 올바르게

해설하여 주는 곳이 어디일까요? 달을 밤에 비유하고 손가락을 인도자에 비유한다면 우리는 달만 보면 되었지 손가락을 볼 이유가 없듯이 인간의 편견과 분별을 버리고 진실한 법을 찾아야 할 것입니다.

※ 이상적멸분(離相寂滅分)의 마지막 절의 메시지는 "교회론"의 궁극적인 해결이다. 교회라는 조직에 집착하는 자들은, 교회는 지상에 이미 도래한 천국이며 교회를 통하지 않고서는 구원이 없다고 말하는 아우구스티누스 류의 교회론의 도그마에 빠져 있는 자들은, 그리고 현실적으로 교회라는 조직을 관리해야만 생계를 해결할 수 있는 구조속에 들어가 있는 우리나라 목사님들은, 이러한 『금강경』의 말씀을 두려워한다. 그러나 조선의 청년들이여! 마음을 가리얏히고 곰곰히 생각해보라! 무엇이 참 진리인 것인가! 사도바울선생은 평생을 "천막지기(tent-maker)"로 신도로부터 금전 환원 취함이 없이 홀로 사시지 않으셨던가? 『금강경』의 이 말씀, 그 얼마나 아름다운 표현인가? - <도율 김용욱의 금강경강해> p294 인용* 明鐘

신금강경 해설(新金剛經 解說) <32>