

음식과 수험

참기름과 들기름 차이점

들기름 산대먹으면 참기름과 섞어서 보관해야

이번 호에서는 우리 음식에서 고소한 맛과 감칠맛을 더해줘 빼놓을 수 없는 양념인 참기름과 들기름에 대해서 알아본다. 일반주부들도 참기름과 들기름의 차이를 정확하게 알고 사용하는 사람은 없는 것 같다. 일반적인 상식으로 참기름은 고소한 맛을 내는 데 쓰고 들기름은 영양을 고려할 때 쓰는 정도라면 여기고 있는데 사실은 그보다 더 복잡하고 다양한 것들이 많다. 그래서 성분과 효능, 용도, 보관방법에 대해서 비교해 보았으니 실생활에 도움 되시기를 바란다.

참기름 흡수력 향상시켜

먼저 참기름의 성분과 효능에 대해 알아보면 다음과 같다. 예로부터 항산화성이 뛰어난 기름



이 섭취하는 기름의 지방산 밸런스를 유지하는 데 중요한 역할을 담당한다. 하지만 알파 리놀렌산이 많기 때문에 산화안정성이 낮아 주로 이용하고 특유의 고소한 향미가 있는데 맛은 달고 성질은 시원하며 항산화적으로 대장 경락으로 작용한다. 오메가6 지방산 함량이 높다. 체내에 쌓인 지방을 연소시키고 세포막을 튼튼하게 한다. 불포화 지방산이 80%를 이루고 있고 단백질과 미네랄이 풍부하여 저혈압에 의한 피로를 빨리 풀어준다. 흡수능력을 향상시키고 사교력과 기억력을 증진시켜 뇌의 활력소가 된다. 또 장을 순환하게 하고 변을 잘 통하게 한다. 독을 풀고 새살이 오르는 것을 돕는다. 간장과 신장의 기를 길러주는 효능이 있으며 정열이 부족할 때와 머리카락이 빨리 희어질 때 좋다. 어지럼증과 이명 증에 사용되며 허리와 무릎이 시리고 아픈 증상에 사용되며 사지의 무력감과 산후의 혈허 증상에 좋다.

엄청 높다. 나쁜 기운을 밖으로 발산시키고 찬 기운을 몰아내고 기의 순환을 조절하고 음기를 조화시키는 기능이 있다. 감기, 풍한으로 인한 사기, 오한발열, 해수, 천식, 유산, 조산 등을 치료하며 계의 독을 치료한다. 계를 먹고 체하거나 식중독이 있을 때 좋다.

알파 리놀렌산의 함량이 높고 인위적으로 유발시킨 대장암과 유방암의 증식을 억제하며 학습능력을 향상시킨다. 또, 혈소관의 응집능력을 저하시키는 데 따른 심장질환과 혈전의 예방, 알레르기성 체질을 개선시킨다. 사람

이 섭취하는 기름의 지방산 밸런스를 유지하는 데 중요한 역할을 담당한다. 하지만 알파 리놀렌산이 많기 때문에 산화안정성이 낮아 주로 이용하고 특유의 고소한 향미가 있는데 맛은 달고 성질은 시원하며 항산화적으로 대장 경락으로 작용한다. 오메가6 지방산 함량이 높다. 체내에 쌓인 지방을 연소시키고 세포막을 튼튼하게 한다. 불포화 지방산이 80%를 이루고 있고 단백질과 미네랄이 풍부하여 저혈압에 의한 피로를 빨리 풀어준다. 흡수능력을 향상시키고 사교력과 기억력을 증진시켜 뇌의 활력소가 된다. 또 장을 순환하게 하고 변을 잘 통하게 한다. 독을 풀고 새살이 오르는 것을 돕는다. 간장과 신장의 기를 길러주는 효능이 있으며 정열이 부족할 때와 머리카락이 빨리 희어질 때 좋다. 어지럼증과 이명 증에 사용되며 허리와 무릎이 시리고 아픈 증상에 사용되며 사지의 무력감과 산후의 혈허 증상에 좋다.

그러면, 들기름의 성분과 효능은 어떨까? 들기름은 맛은 맵고 성질은 따뜻한데 항산화적으로 폐장, 비장 경락으로 작용한다. 오메가3 지방산 함량이 60%로

정성을 떨어뜨리게 되어 식물성 유지 중에서는 가장 산패가 빨리 일어나는 기름이기 때문에 되도록 냉장고에 보관하는 것이 좋으며 3개월이 지나면 발암물질이 생기기 때문에 가급적 빨리 먹는 것이 좋다.

그러면, 참기름과 들기름은 어떤 요리에 사용하면 좋을까? 둘 다 발연점이 낮기 때문에 심한 고온 가열은 피하고 참기름은 무침류와 비빔류, 육류 요리에 사용하고 들기름은 볶음(김치, 볶음밥, 나물볶음, 달걀프라이)과 해물요리(누린내 잡음)에 사용하면 좋다. 하지만 음식은 음식을 하는 사람 마음이며 자기 입맛에 맞아야 하기 때문에 자기 취향에 따라 사용해도 무방 하겠다.

마지막으로 참기름의 항산화 성분인 리코플렌이라는 성분이 들기름의 산패를 억제하는 효과가 있기 때문에 들기름과 참기름의 비율을 8:2로 섞어서 보관하면 산패를 억제할 수 있다.*

이승우 기자

수업교실

내몸과 마음을 치유하는 요가

현대인은 4차 산업 혁명시대를 맞아 누구나 예의 없이 과도한 정보 유입으로 쉼 없이 시달린다. 따라서 각자 정신적 지주인 생각의 근육과 육체의 건강을 담보하는 육체의 근육이 필요하다. 먼저 생각의 근육은 욕심을 버리는 것이다. 욕심은 내 생각에서 나오므로 피를 썩게 하는 나라는 의식의 독소를 제거해야 한다. 승리재단의 구세주께서는 매일매일 초초로 몸속의 독소를 제거하는 이슬을 내려주소다. 우주에서 단 한 곳! 영육일체의 근육을 키우는 승리재단! 요가교실에서 마음과 더불어 육체의 근육도 키워보자!

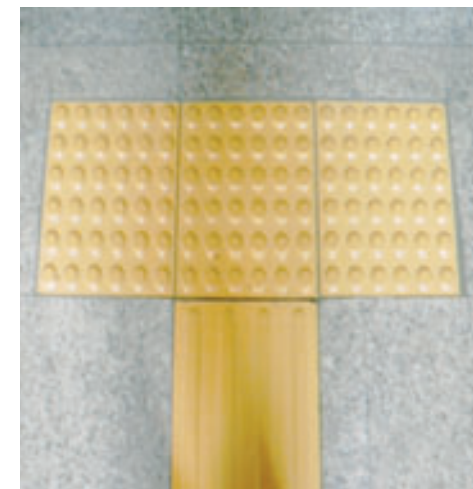
앉아서 다리자세

효능: 허리와 복부 주위의 근육을 발달시키고, 가슴과 배를 확장시켜 소화기능을 좋게 한다. 평소애 눌린 내장이 펴지고 명치를 자극하여 위에 활력을 준다. 내



허만옥 승사 칼럼

108번뇌 박멸소탕판과 박멸소탕구(야구공)



시각장애인의 편의를 위하여 제작한 점자블록에 볼록하게 돌출된 것이 108개(사진 좌), 야구공 실밥 매듭도 108개, 이는 마귀를 박멸하기 위한 구세주의 비밀작전이다

음력 설날 자정에 전국 사찰에서는 백 개 적다. 그 원소 속에는 소립자라고

판별뇌를 소멸시킨다는 뜻으로 108번뇌를 소탕한다. 108이라는 숫자는 만물의 기본물질인 원소의 숫자인 111개보다 3

들어 있고, 전자는 마귀신으로 하나님의 영을 에워싸고 있다. 우리 몸속에서 하나님의 영은 생명의 영이며 마귀 신은 사람의 영인데 불행히도 하나님이 마귀의 지배를 받고 있다. 그리하여 마귀가 주체영으로서 그의 생각대로 행할 때마다 피가 썩게 되어 있다. 마귀 영의 사명은 생명의 영인 하나님의 피를 빨리 썩게 하여 인간의 사망을 재촉하는 것이다.

언제부터인가 관공서는 물론 은행 언론사 방송국 기타 사업체 등의 정문과 전철역 등의 앞에 예쁜 황금색의 바둑돌 모양으로 꾸며진 108번뇌 박멸소탕판(6*6*3, 필자가 붙인 이름)이 일제히 설치되어 있다. 이것은 시각장애인의 편의를 도모하려고 설치된 것이었으나 하필 108개로 제작되어 있는 것은 하나님의 깊은 뜻이 있는 것으로 생각된다. 하나님께서 108번뇌를 일으키는 마귀를 박멸소탕하려는 숨은 뜻으로 길바닥에

제대로 자리잡아 주어 자세에 영양을 많이 받는 심장에도 좋은 자세다. 가슴과 어깨 확장, 유연성에 좋고 허리근살을 제거해 준다.

동작③: ①번 자세에서 숨을 마시면서 오른발을 들어서 10초유지.

동작④: ③번 자세 이어서 숨을 내쉬면서 오른발을 왼쪽 멀리 보낸다. 시선은 반대 방향으로 향한다.

팁: 능력 따라 무릎을 구부려도 무방하다.*



만들어 놓고 지나가는 사람들마다 밟고 지나가게 해놓았으니 은밀하게 마귀를 죽이는 하나님의 고도의 전략이 아닌가 하는 생각이다.

야구공에도 마귀를 박멸소탕하는 하나님의 숨은 전략이 있다. 야구 경기 시 투수는 150킬로에 달하는 속도로 공을 던지고, 타자들은 그를 맞기 위해서 방망이를 넓다 휘두른다. 야구공에도 실밥 매듭이 108개인데 타자가 휘두르는 방망이에 맞아 혼비백산 날아가는 야구공도 마귀를 박멸소탕하는 하나님의 숨은 전략이 아닌가 생각한다. 더구나 홈런이 터질 때마다 야구장은 온통 환호성으로 뜨겁게 달아오른다. 강한 승부욕으로 땀땀 뿜어내며 수만 명의 야구팬, 그들로부터 수직으로 뜨거워진 열풍은 그 순간 공중에 꽂 차 있던 마귀 신들의 위세를 일시에 물거품처럼 사라져 버리게 한다.

108번뇌 박멸소탕판과 야구공 108개 실밥매듭은 필자에게 하나님께서 마귀를 완전히 박멸소탕하는 고도의 전략으로 느끼게 한다. 마귀를 어떤 모양으로든 완전 박멸소탕하시는 구세주 하나님은 진정 위대하시다.*

시 한편 생각 한줄

참 좋은 말

천양희



내 몸에서 가장 강한 것은 뇌 한양희의 뇌로 참, 좋은 말을 쓴다

미소를 한 뼖뼖개나 가지고 살리는 말 네가 웃는 것으로 세상이 밝아지면 좋겠다라는 말 오늘 죽을 사람처럼 사귀어라라는 말

내 마음에서 가장 강한 것은 슬픔 한양희의 슬픔으로 참, 좋은 말의 힘이 된다

비약이 없다면 하늘도 없다는 말 물방울 작지만 큰 그릇 채운다는 말 짧은 노래는 후렴이 없다는 말

세상에서 가장 강한 것은 말 한양희의 말로 참, 좋은 말을 꽃피운다

세상에서 가장 먼 길은 같은 머리카락 가슴까지 가는 길이란 말 사라지는 것들은 뒤에 어벙을 남긴다는 말 옛날은 가는 것이 아니라 이리저리 가꾸 온다는 말

몇 주 전 아버지의 건강검진 결과 혈액이라는 진단이 나왔다. 온 가족이 모여서 어떻게 치료할 것인가 머리를 맞대고 궁리했다. 나는 혈암에 투여와 방사선 치료는 절대 반대했다. 주위에

서 항암치료를 받는 이들을 살펴봤지만 암보다는 항암치료의 부작용 때문에 돌아가셨다는 느낌을 많이 받았기 때문이다. 반대 몇 마리 잡으려고 초가삼간 다 태운 것 같은 몰골이 된 모습을 보

면서 분명 잘못된 치료법이라고 생각했다. 실제로 항암제와 방사선은 우리 몸의 건강한 세포들과 장내에 기생하는 유익한 균들을 죽여서 면역체계의 오장육부의 기능을 마비시킨다. 우리가 신선한 야채와 과일을 섭취하면 장내 유익균들은 그 영양분들을 수많은 효소로 만들어서 여러 장기에 공급을 하는데 유익균이 죽으면 장기들도 따라서 제기능을 발휘하지 못한다.

그래서 우리들은 항암치료 대신 면역력을 키워서 암을 물리치는 방안을 강구했다. 큰 자형은 큰 누나가 큰 병원에서 치료 못했던 병을 속땀을 따주어 완쾌시켰던 경험이 있는지라 아버지께 땀을 떠 드리고 좋은 마늘과 죽염을 구해와서 마늘을 구워서 죽염에 찍어 드시게 했다. 작은 자형은 산에서 약초를 캐는 것이 취미라 좋은 약재를 달여 드시라고 구해 오셨다. 두 자형이 무척 고맙고 감사했다. 나는 야채스프가 암치료에 효과적이라는 것을 익히 알고 있어서 야채스프를 만드는 건강원에 가서 구입해서 드렸다. 야채스프를 마시고 백혈병을 완치한 사례가 야채스프에 관한 서적에 실려있기 때문이다. 야채스프를 만드는 주인 아주머니께서도 가까운 친척이 간암말기였는데 야채스프로 완치했다는 희망의 말씀을 해주셨다. 사실 나는 몇 년 전에 무릎의 연골이 닳아 관절염을 심하게 앓는 할머니께 야채스프를 한동안 만들어 드렸더니 무릎이 아프지 않다고 하셨기 때문에 그 효능이 유명 무실하지 않음을 알고 있었다. 독자들도 야채스프에 관한 책을 읽어보시길 권한다.

병은 마음가짐이 더 중요

어제는 부모님 댁에 안부를 여쭙러 가니 아버지께서는 친구들과 어울려 운동도 열심히 하시고 많이 웃으셔서 예전보다 더 건강한 모습이었다. 부모님께서는 조그만 농담에도 깔깔대고 웃으시고 말다툼하시다가도 금세 마음이 풀려서 또 깔깔대고 웃으시는 걸 보면 어찌 저렇게 어린아이처럼 마음이 순수하실까, 하는 생각이 든다. 세상 모든 어르신들의 밝은 웃음소리

가 끊이지 않는 영생의 세계가 하루빨리 도래했으면 하는 마음 간절하다.

사실 모든 병의 치료에 있어서는 약보다는 마음가짐이 더 중요하다. 의지가 강한 이들은 말기암 상태에서도 웃음, 식이요법, 운동 등 어떤 방법을 통해서든 완쾌한 사례를 많이 보았기 때문이다. 그 중에서도 욕심을 버리고 기쁘게 먹고 감사하는 생활이 제일 중요하다고 생각된다. 감사의 기도로 말기암을 치료하고, 감사하다는 말을 입에 달고 살면서 전신이 굳어서 꼼짝 못하던 이가 완전히 회복했다는 이야기도 있다.

얼마 전 지인이 간호사로 근무하는 치과에 썩은 이를 때우러 간 일이 있다. 앞니가 썩어서 때우는 재료 가운데 제일 싼 재료로 때워 달라고 했는데 의사 선생님께서 싼 재료로는 싼 재료로 때워 달라고 했더니 고맙다고 하시면서 7만원 정도 더 비싼 재료로 때워주셨다. 그러시고는 돈은 더 받지 않으셨다. 그 치과는 시장 한가운데 있는 건물 2층에 있는데 의사 선생님은 시장에서 장사하시는 어르신들도 무료로 많이 치료해 주시는 좋은 분이였다. 그냥 옆집에 사는 형님처럼 수수한 인상의 의사 선생님이 너무 고마웠다. 감사한 마음에 하루종일 기뻐했다.

그런데 우리는 나이를 먹으면 먹을수록 타성에 젖어 살면서 감사한 마음을 가지기가 쉽지 않다. 나의 광범한 일상생활이 유지되도록 내 몸 안에서 생명이 되는 하나님께서는 끊임없이 심장을 박동시켜 전신에 산소와 영양분을 공급하고 음식물을 소화시키고 효소를 만들어 오장육부에 공급하여 면역시스템을 구축하라 할 틈 없이 일하시는데 그 노고에 대해서 당연히 생각하고 감사할 줄 모른다. 일상에서 만나는 가족과 이웃들에 대해서도 크고 작게 은혜를 받으면서도 생각 없이 받아들이고 감사할 줄 모른다. 추운 겨울 벌벌 떨며 고생하다가도 봄이 오면 지난 겨울의 고생은 금세 잊어버리고 봄의 태양에 감사할 줄 모르고, 아플 때는 건강한 게 천당생활이구나 생각하다가도 건강이 회복되면 고마운 마음은 잠시이고 몸을 함부로 굴려 과욕을 되풀이한다. 변소 갈 때 다르고 울 때 다르다

더니 괴로웠던 경험과 은혜 입은 일들은 왜 그렇게 잘 잊어 먹지를 모르겠다. 요즘 타성에 젖어 살다보니 삶이 재미가 없고 짜증이 날 때가 많았다. 풀린 나사를 조이고 다시 삶을 진지하게 대해야겠다. 나 자신과 타인, 그리고 세상에 대해 깊이깊이 이해하고자 마음을 써야 삶은 의미 있고 행복해질 수 있으니까.

활기찬 삶을 위한 각오

구세주께서는 욕심으로 땀땀 뿜어진 '나'라는 마귀에 사로잡히면 감사할 줄 모르게 된다고 하셨다. 그래서 활기찬 삶을 만들려고 몇 가지 결심을 했다. 우선 열심히 열마경을 외우고 반대생활을 하여 '나'를 죽이자는 것이다. 둘째, 일상생활에서 접하는 모든 상황에서 '고맙습니다'라는 말을 입에서 떨어지지 않도록 해야겠다는 것. 셋째로 매일 만나는 사람 모두에게 '고맙습니다'라고 입으로든 마음속으로든 계속해야겠다고 결심했다. 특히 나를 곤경에 빠뜨리고 고뇌하도록 만드는 사람들은 '나'를 죽이고 마음속 하나님의 영을 성장시켜 주는 참스승이므로 진심으로 감사해야겠다고 생각했다. '고맙'란 고대에 풍요를 상징하는 땅의 여신을 뜻하는 말이란. 그래서 '고맙습니다'란 말은 '당신은 나에게 풍요로움을 베풀어 주시는 신이십니다'라는 말이란. 쉽게 말해 '당신은 나의 구세주입니다. 나의 부처님입니다.'라는 말이다. 말이 씨가 된다고 한다. 나는 말이 큰 힘을 발휘한다는 것을 믿는다. 진심을 담아 꾸준하게 말하면 말한 대로 이루어지는 사례를 많이 봤었기 때문이다.

'고맙습니다'라는 핑어로 내 마음속을 깊이 파서 사랑의 샘물이 마르지 않고 계속 평평 솟아오르게 해야겠다. 다음엔 '고맙습니다'라는 삼과 쟁기로 마른 땅에 물길을 내어 가뭄에 말라버린 초목의 영혼들을 그 샘물로 흥건히 적셔주고 싶다. 그래서 아름다운 화초들과 나무들이 울창한 푸르른 강산을 만들고 싶다.*

라준경 / 대구제대 책임임사