



양배추 이야기

위장 기능 향상에 탁월하며 피부 미용과 다이어트, 항암 효과까지

로마시대 시저의 군대가 이동을 할 때는 반드시 양배추를 갖고 다녔다고 한다. 물론 식용의 용도도 있었겠지만 약품으로 쓰려는 목적도 있었다고 한다. 그들은 양배추를 상처에 발라 소독하였고, 염증으로 열이 날 때에는 소염제로 사용했다. 이것은 아마 당시에는 몰랐겠지만 양배추에는 혈액응고의 작용이 있는 비타민 K가 함유되어 있기 때문이다. 또 그리스의 철학자이자 수학자로 유명한 피타고라스는 '양배추는 인간을 밝고 원기 있게 하며 마음을 가라앉히는 야채'라고 칭찬을 아끼지 않았다고 한다.



양배추는 미국의 유력 일간지인 '타임'지가 선정한 세계 3대 장수 식품 중 하나로 선정되었다. 가격도 비싸지 않고, 섭취에 부담이 없으며, 맛도 있기 때문에 많은 사랑을 받고 있는 식품이다. 영양성분은 많고 칼로리는 낮아서 다이어트 음식으로도 인기가 높다.

양배추에 대해서 좀 더 알아보자. 양배추의 첫 번째 효능으로는 위장 점막강화 및 위궤양에 도움을 준다는 것을 꼽을 수 있겠다. 양배추의 유효 성분인 위장 점막을 더욱 강화시켜주고 항궤양성 비타민U(메치오닌)를 포함하고 있기 때문에 위궤양 예방 및 치료에 좋다. 특히 당근과 함께 복용하면 잇몸의 고름과 십이지장궤양 치료에 좋다고 한다.

두 번째로는 혈액순환 향상에 좋다. 양배추는 혈액을 맑게 만들어서 혈액순환을 향상시켜 주고 몸의 저항력을 높여주는 백혈구 활동을 향상시켜 각종 암을 예방시켜 준다.

세 번째, 활성산소를 없애주는 항산화 작용을 강화시켜 성인병을 예방해 준다.

네 번째, 비타민 C의 함량이 높아서 여드름 치료에 좋다. 또한 유황 성분은 살균작용뿐 아니라 각질을 제거하고 피지를 조절하는 역할을 하기 때문에 지성피부나 여드름이 있는 사람들은 지속적으로 섭취하면 좋은 효과를 기대할 수 있겠다.

다섯 번째, 양배추에 함유된 칼슘은 체내 흡수율이 다른 음식보다 탁월하며 특히 우유와 함께 섭취하면 칼슘의 섭취가 더욱 잘 된다. 비타민 K는 혈액을 응고시키는 작용을 하는 데 뼈에 칼슘을 저장시키는 역할을 하는데 골다공증뿐만 아니라 칼슘섭취가 중요한 임신부나 폐경기 여성에게도 좋다.

이 외에도 섬유질과 수분이 풍부하기 때문에 변비에 매우 좋은데 섬유질은 콜레스테롤의 흡수를 막아서 혈액지질을 개선시킬 뿐만 아니라 대장 기능을 원활하게 하여 각종 대장 질환을 줄여준다.

양배추는 생으로 먹는 것이 좋다. 익히면 무기질, 단백질, 탄수화물 등이 많이 손실되고 유효성이라는 성분이 휘발성으로 변해 맛도 없게 된다. 양배추를 익힐 때는 되도록 재빨리 살짝 데쳐서 비타민 C의 손실을 줄인다. 양배추를 다듬을 때 흔히 실수하는 경우가 있는데 푸른 잎과 심을 잘라버린다는 것이다. 이것은 약 봉지에서 약은 꺼내고 봉지만을 먹는 격이라고 할 수 있겠다. 푸른 잎과 심 부분이 가장 많은 영양가가 있는 부분이므로 버리지 말고 먹도록 하자. 그리고 주의할 점이 한 가지 더 있는데 갑상선 질환이 있는 경우에는 양배추를 살짝 익혀서 섭취하기를 권한다. 왜냐하면 양배추에는 고이트로젠이라는 성분이 들어 있어 체내 갑상선호르몬 생성을 방해할 수 있기 때문이다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

새해가 되면 저마다 내 마음에 문화, 내 마음에 창조력, 내 마음에 미래를 계획한다. 마음과 몸이 즐거워지려고 건강하게 운동하고 실천하려고 애를 쓰지만, 이 모든 것은 자신과의 싸움에서 시간을 경영할 수 있어야 강자가 될 수 있다. 규칙적인 습관을 실천하여 몸과 마음을 변화시켜 더 좋은 날만 이어지도록 지금 이 순간부터 만들어 보면 어떨까요? 수니의 요가교실에서 내 몸에 맞는 비법으로 인생의 단

한편 주어진 시간을 후회 없도록 경영해볼까요?

다리 자세

효능: 허리와 복부 주위의 근육 강화, 가슴과 배를 확장시켜 소화기능 향상, 평소에 눌린 내장이 펴지고 명치를 자극하여 위에 활력을 준다. 내장의 노출부분이 되는 발을 자극하여 장기의 왕성한 활동을 유도하고 혈액순환을 원활하게 한다.

동작①: 두 다리를 펴고 앉아서 두 손은 등 뒤에 어깨넓이로 짚고 두발을 모은다.

동작②: 호흡을 마시면서 엉덩이와 허리를 들어올린다. 발바닥은 바닥에 대고 고개는 뒤로 젖혀 바닥을 본다. 10초 유지. 5회.

팁: 초보자는 무릎을 구부려서 연습하다가 능력 따라 무릎을 펴다.

비틀기 자세

효능: 장운동을 도와서 소화흡수율을 높이는 대표적인 자세. 뒤틀린 자세를 바로잡아 한쪽으로 쏠린 몸을 제대로 자리 잡아주어 자세에 영향을 많이 받는 심장에도 좋은 자세다.

동작③: 두 손을 등 뒤에 짚고 두발을 가지런히 펴 놓은 뒤, 호흡을 마시며 오른발을 들어서 10초 유지.

동작④: 3번 자세에 이어서 호흡을 내쉬면서 오른발을 왼쪽 멀리 내린다. 시선은 반대방향으로 향한다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.

팁: 무릎을 구부려도 무방하다.*



허만옥 승사 칼럼

기도에도 참과 거짓이 있다

가짜 기도와 참 기도의 차이점

내용	결과
<p>가짜</p> <ul style="list-style-type: none"> • 돈을 많이 벌게 해 주십시오. • 시험에 합격하게 해 주십시오. • 아들 낳게 해 주십시오. • 병을 낫게 해 주십시오. • 높은 자리에 오르게 해 주십시오. <p>위의 모든 욕망은 결국 마귀의 본성이다. 따라서 이런 기도는 하나님께 성립되지 않는다.</p>	<p>내뿜는 마귀</p> <p>죄인 → 죄인</p> <p>인간의 주체적인 마귀의 세력은 카운터는 없다.</p>
<p>참</p> <p>“복음소망(福音希望)”으로 끝난다. 간단하지만 하나님의 원수인 마귀를 죽이는 기도이므로 하나님께 성립된다. 하나님은 영혼의 주인이므로 마귀를 죽이는 일 어떤 권능이 없으시다.</p>	<p>죄인 → 하나님</p>

성경에는 '나'라는 주체 의식이 마귀라고 기술되어 있지는 않지만 "욕심이 잉태한즉 죄를 낳고 죄가 장성한즉 사망을 낳는다(약1:15)"는 말씀을 깊이 생각해보면 '나'라는 주체의식이 마귀라는 것을 알 수 있다. 왜냐하면 욕심 자체가 욕심을 부리는 것이 아니라 욕심을 부리는 주체는 바로 '나'라는 의식이므로 원죄이자 마귀가 되기 때문이다.

그러므로 나라는 것이 고아원에 거액을 기부하는 선한 행위를 하여도 그것은 죄가 되며, 심지어는 하나님을 믿어도 죄로 무엇을 행하든 다 죄가 된다. 아무리 정성을 다하는 간절한 기도라도 '나'의 욕망을 채우려는 기도는 하나님께 성립되지 못한다. 왜냐하면 기도를 행하는 행위자가 마귀이므로 마귀의 기도를 하나님께서 듣지 않는 것은 너무 당연하고 마귀의 기도가 성립된다면 그것은 당연히 마귀 신의 응답인 것이다.

그런데도 기도하여 마귀 신의 응답을 받은 것을 마치 하나님의 계시라도 받은 듯 호들갑을 떠는 경우가 있다. 여기서 분명히 내가 행하는 모든 행위를 피를 씻게 하므로 죄가 된다는 점이다. 성경에도 "그대는 하나님 안에서 행하라"라고 하였으니 하나님 안에서 행하지 않는 것은 하나님의 율법을 어기는 것이

요 죄가 되는 것이다. 따라서 우리들이 무심코 행하는 기도는 거짓 기도에 불과하므로 정성 여하에 관계없이 죄가 된다는 점에서 기도란 어떤 것인지 다시 생각해 봐야 한다. 따라서 보다 절실하고 효과적인 결과를 바라다면 이기신 하나님께서 인도하시는 기도를 해야 한다. 이기신 하나님은 전지전능하시므로 기도자의 심정을 훤히 꿰뚫어 보시며 그분에게 성립될 때 백 퍼센트의 효과를 기대할 수도 있을 것이다.

그러므로 우리는 주체 영이 마귀이므로 "하나님께서 오셔서 오신 하나님께서 이 난제(難題)를 맡아서 해결해 달라"라고 하나님께 일임하며 애원하는 기도를 해야 한다.

조희성 구세주께서는 평생 이렇게 기도하셨다고 한다. "하나님께서 이 몸을 희생제물로 삼아 하나님의 뜻을 이루는 데 쓰시고, 하나님의 뜻을 이룬 다음에는 쓰레기통에 버려도 좋고 지옥 불구덩이에 던져도 좋으니 오직 하나님의 뜻을 이루어 주옵소서" 이 기도는 하나님께 전혀 부담을 주지 않는다. 조건부가 아닌 무조건적인 하나님에 대한 사랑과 회심의 기도이다. '나'라는 존재를 찾아낼 수조차 없는 그야말로 진정한 하나님의 자식만이 드릴 수 있는 기도이다.

진실한 기도는 '나'라는 의식이 하는 기도가 아니라 하나님이 오셔서 하나님이 하시는 기도이다. 따라서 "하나님이 오셔서 오신 하나님이 하나님께 기도해 주시옵소서"라고 기도해야 한다. 종언부연 떠드는 기도는 참 기도가 아닌 것이다.*



간다네

백창우

간다네 이제 우리는 함께 간다네
 구비구비 힘겨운 삶의
 고갯길을 넘어간다네
 누가 알까 우리의 사랑
 우리의 끝없는 그리움
 날마다 새롭게 시작되는
 우리의 사랑
 그대 착한 눈 속에
 고운 미리내 흐르고
 그대 어진 눈 속에
 푸른 소나무 한 그루
 우리의 가난한 마음속엔
 예쁜 해 하나 있어
 늘 서로를 따뜻이 비추준다네
 곳곳이 곳곳이 살아가려네
 우리가 바라는 세상은 위해
 우리가 바라는 세상은
 우리의 조그만
 사랑에서부터 열린다네

내 나이가 스무 살이 넘고 머리가 많이 쏠려질 무렵 산다는 것의 의미를 찾아 헤매었다. 청춘들은 이런 위기를 당하면 대개 자기가 아는 진리 안에서 나름대로의 개성철학이라도 툭툭툭툭 만들어 내어 자기 삶에 의미와 가치를 부여한다. 그리고 힘겨운 삶이라도 기꺼이 받아들이고 헤쳐 나간다. 물론 그런 철학이 없더라도 사람들은 생명을 설명할 수는 없어도 우리가 거역할 수 없는 신성한 것으로 받아들이고 주어진 삶 속에서 나름대로의 행복을 추구하며 살아간다.

승리제단의 조희성님은 우리의 핏속에는 빛의 존재로 살았던 천국의 추억이 흐르고 있기 때문에 힘

든 삶 속에서도 행복과 영생을 추구하고 날아다니고 싶은 마음이 생긴다고 하셨다. 라이트 형제가 최초로 비행기를 만든 것도 그 때문이었을 것이다. 나와 절친했던 대학 친구도 혼자 있으면 날 수 있다는 착각이 들어 팔을 날개 삼아 너털너털 흥분한다. 그리고 동화 속 날아다니는 피터팬을 동경하여 피터팬 허리띠를 사들여 보이며 보이는 허리띠를 자랑스럽게 매고 다녔다.

우리가 밤하늘의 별을 동경하고 동근 보름달과 태양을 숭상하는 것도 사람이 원래 빛의 존재였기 때문이라. 우리는 밤하늘의 별자리를 바

라보며 미리내처럼 별들이 서로서로 비추어주면서 전체가 멋있게 어울리는 그러한 인간관계로 얽힌 공동체를 꿈꾼다. 어린 시절 정월 대보름날 동근 달이 뜨면 어머니와 나는 손을 붙이고 옥상에 올라가 소원을 함께 빌었다. 어릴 때 본 남태평양 제도의 원주민들이 가부좌하고 강렬하게 빛나는 태양을 향해 팔을 들어 환호하는 사진은 아직도 뇌리에 강하게 남아 있다. 아침이면 쾌활하게 하이파이브를 하고 인사하는 친한 할아버지 한 분이 있는데 그는 떠오르는 태양을 쳐다보며 합장을 한다. 먼동 뜰 때 태양을 보면 깨어진 바이올린도 회복되고

햇빛 속에 풍부한 중성미자가 우리의 눈과 머리를 통과하여 목덜미로 빠져 나간단다. 나도 아침이면 떠오르는 태양을 바라보면서 '오늘도 태양을 가슴에 품고 명랑하게 살아야지!' 하고 다짐한다. 추운 겨울날의 햇볕 한 줄과 같이 따사로운 말과 행동으로 이웃을 대할 때 우린 서로 얼마나 행복한가?

인간은 백 년도 살지 못하지만 영원히 살 것처럼 죽음에 대한 걱정이 없이 살아가다 갑자기 노년에 접어들고 죽음을 맞이한다. 지금으로부터 백 년 뒤 2114년을 상상하면 그 때에도 내가 이 땅에서 살고 있을 것 같다는 느낌이 드는 이가 많을 것이다. 이러한 영생의 기억 자체가 우리는 영생하는 존재였기 때문이

다. 나의 어머니는 다시 태어난다면 높은 산에 푸른 소나무로 태어나고 싶다고 하셨다. 어머니의 핏속엔 천수를 누리며 밭 동 끝은 소나무의 생명력과 신성함이 진하게 흐르고 있기 때문일 것이다.

지금의 물질문명은 우리의 욕심을 부추겨 빛나간 행복을 추구하도록 유도한다. 정도를 벗어난 인간의 소유욕은 만족을 모르는 고로 그와 같은 방식은 결코 행복해질 수가 없다. 오히려 우리가 원래 가지고 있던 신의 성품에 때를 잔뜩 묻혀 놓기만 할 따름이다. 이제 우리는 마음을 잘 닦아서 신성(神性)을 회복하는 데 힘을 써야 할 것이다. 그리하여 아름다운 마음을 가꾸는 문화를 이 땅에 꽃피울 때 만민은 다시 죽음의 조류를 극복하고 진정한 행복을 누릴 수 있을 것이다.*

나준경/ 대구제단 책임승사

