

음식과 수행

강황(울금)의 효능

치매예방과 통증 완화에 도움이 되는 강황(울금)

저번에 강황과 울금의 차이를 설명하면서 그 효능에 대해 실었다. 이번 호에서는 그 효능에 대해 좀 더 자세히 소개하고자 한다. 그리고 강황과 울금은 그 성질 면에서는 다르지만 효능 면에서 본다면 굳이 구별을 하지 않아도 되기 때문에 이번 호에서는 편의상 같이 취급을 하도록 한다.

첫째, 치매예방과 통증 완화에 도움이 된다.

강황(울금)의 성분 중에 가장 중요한 성분은 카큐민이라는 성분인데 이것은 염증 질환에 좋으며 특히 뇌세포의 기능저하를 막아 활성 산소를 제거하고 뇌세포를 활발하게 움직여 치매 예방과 두뇌 발달에도 좋다. 그래서인지 강황을 요리에 넣어 자주 즐겨 먹는 인도에서는 알츠하이머(치매 초기 증상) 환자가 미국의 4분의 1에 불과하다고 한다. 60세 이상 노년인구 중 치매환자의 비율이 1%정도밖에 되지 않는다는 통계가 있다. 인도에서의 강황은 우리나라에서의 감자처럼 매일 매일 식사로 접할 만큼, 또 요리에 있어서도 비중이 굉장히 높은 식품이라고 한다.



둘째, 다이어트에 좋다.

강황의 카큐민 성분은 체내에 지방이 달라붙는 것을 막아주는 데 콜레스테롤 수치를 감소시킴으로써 다이어트에 도움이 된다. 물론 장의 활동을 도와 소화도 잘 되도록 도와주는 효능이 있기 때문에 다이어트 시에 쓸 수 있는 변비 예방에도 좋다.

셋째, 피부미용에 좋다.

피부는 아무리 관리를 잘해도 종종 트러블이 일어나기 마련이지만 강황의 카큐민 성분은 피부 염증을 가라앉혀주고 피부 노화를 촉진시키는 활성 산소를 제거하는 항산화 효과가 뛰어나 여드름과 같은 피부 트러블이나 피부질환으로 고생하시는 분들에게 좋다. 이 외에도 강황의 효능으로는 간장 건강에 좋으며 항암 효과에도 뛰어나며 심혈관계 질환과 당뇨에도 좋다고 한다. 정말로 강황의 효능은 굉장한 것 같다. 제대로 강황의 효능을 느끼려면 강황가루로 섭취하는 것이 효과적이다. 요리에 넣어 먹는 것도 좋지만 생으로 그대로 우유나 두유에 타 먹는 것도 좋은 방법이다.*

이승우 기자

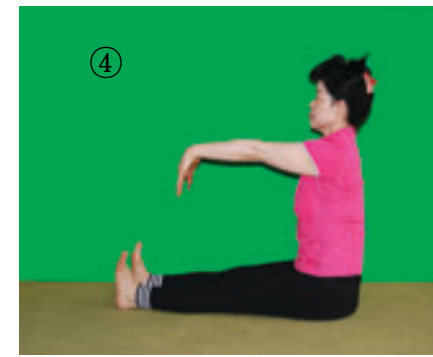
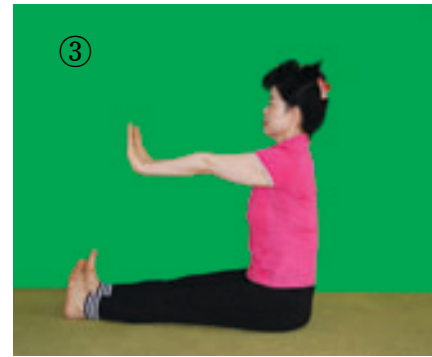
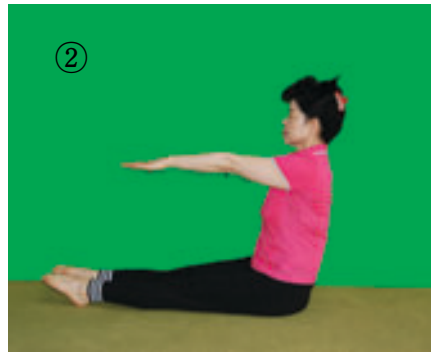
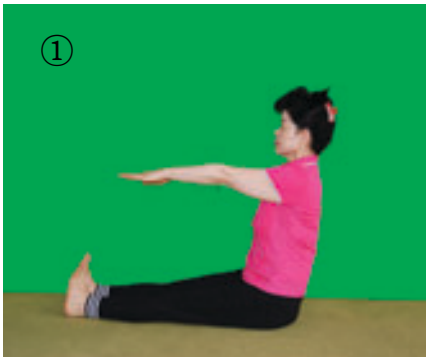
수면요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

가을! 참으로 풍성한 오곡백과 속에 먹거리가 넘쳐나고 산과 들에는 울긋불긋 아름다운 단풍을 따라 산을 찾는 사람들로 인산인해를 이루고 있다. 그러나 건강해야 가을의 풍요로움도 아름다움도 즐길 수 있다. 나이가 들어 노환이 찾아오는 것은 막을 수 없지만 늦출 수 있다. 맑고 유연하게 생활습관, 운동, 기도로서 관리하자. 원래 사람은

하나님이므로 생명의 신 영생체의 DNA가 있기 때문에 건강해질 수 있다. 가을의 풍요로움과 함께 우리 몸도 건강하고 풍요롭게 바로 세우는 요가 여행으로 내 몸과 마음을 천지개벽 해보자!

몸과 마음은 하나! 몸과 마음이 자유로워지는 기혈 풀어



주는 동작들

효능: 요가를 하다 보면 우리 몸이란 의외로 단순해서 신경의 접촉과 피의 원활한 흐름이 피를 맑혀주고 뼈와 근육이 지배를 받고 뇌를 지배하는 것은 바로 내 마음이다. 심장의 부담을 덜어 주는 명상체조다.

동작①: 무릎을 꿇고 펴고 발바닥을 당기고 앉는다. 양팔도 어깨높이로 꿇고 손가락도 펴준다. 10초 유지 5회.

동작②: 1번 자세로 손가락 발가락을 펴준다. 10초 유지 5회.

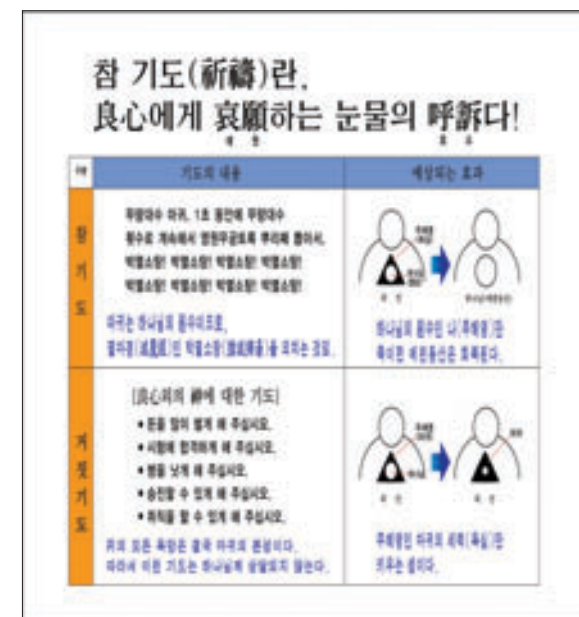
동작③: 2번 자세로 손목 발목을 몸 쪽으로 당긴다. 10초 유지 5회.

동작④: 3번 자세로 손목을 꺾어 손가락을 아래로 향한다. 10초 유지 5회.

주의: 허리를 바르게 펴고 앉는다. 무릎이 바닥에 닿도록 복부에 힘을 준다. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다. 시선은 정면을 바라본다.*

허만옥 승사 칼럼

수면(水面) 위에 나타나신 구세주



참기도는 마음을 죽이는 것이다

승리제단에서는 자신이 원하는 것을 달라고 중언부언하며 기도하는 것은 기도가 아니라고 말한다. 기도

란 마음을 죽이는 행위이지 자신의 욕망을 채우는 행위가 아니라는 것이다.

또한 승리제단에서는 잠자리에 들기 전과 잠자리에 서 일어난 직후에 기도를 한다. 그때에 미리 정화수(이른 새벽에 길은 우물물)와 같이 정결한 물을 담은 그릇에 구세주의 얼굴을 새긴다.

필자가 승리제단에서 처음 신앙생활을 시작할 때에는 기도의 참 뜻을 이해하지 못하여 하라는 대로 형식적으로 하였다. 그러다가 물의 정체를 알게 되면 신과의 대화도 가능하다는 것과 컵 속의 물을 변화시키면 내 몸속의 물(피)도 그렇게 변할 수 있다는 것을 알게 되어, 무릎을 꿇고 기도할 때 책상 위에 놓인 정화수를 향하여 '주님, 감사합니다. 감사합니다. 감사합니다' 하며 수면을 주시하고 있는데 갑자기 수면에 주님의 형상이 떠올라와서 깜짝 놀란 적이 있다.

그 당시만 해도 조희성 주님이 하나님이라는 사실을 전혀 몰랐고, 기도만 하면 그런 효과가 나타나 그 물이 마시면서 점차 주님에 대한 충성심이 익어갔던 것이다.

그러는 동안에 일본의 에마도 마사무 세가 저술한 <물은 답을 알고 있다>라는 책을 통하여 물의 정체를

알게 되면서 비로소 주님께서 생명의 본체인 하나님이라는 사실을 확인하게 되었다.

컵에 물을 담고, 그 물을 향하여 너는 예쁘다, 너는 악동(惡童)이다, 하고 말을 걸고, 그 물을 올려서 결정 사전을 찍었더니, 전자는 아주 예쁜 꽃모양을, 후자는 아주 험상궂은 모습을 보여준다는 것이었다.

만물이 신이며 물도 신이므로 물을 향하여 말을 걸었으니, 당연히 그 말의 내용에 따라 선악의 반응이 나타나는 것이 당연하다 할 수 있다. 결국 물속의 하나님의 영계서 친절하게도 실험자들의 다양한 시험용 난제(難題)들을 일일이 판단하시어 정답을 제시해 주시는데, 그 정확함과 섬세함을 신이 아니고서야 누가 감히 행할 수 있었는가.

이긴신 하나님, 조희성 주님께서 구세주로 출현하시자 "이 세상 만물이 모두 신이다"라는 폭탄선언을 하신 지 이미 30여 년이 흘렀다. 그 동안 다방면으로 구세주의 진면목을 아낌없이 발휘하였으며 더구나 그의 상징인 감로 이슬성신을 통하여 하나님의 위력을 보여 주셨으나, 의심 병에 걸려있는 사람들은 아예 관심조차 없으니 신천지(新天地)를 건설하려는 하나님의 역사가 다소 늦어질 수밖에 없다.

그러나 구세주께서 출현하신 자랑스런 대한민국에서는 복잡다단한 국제정세와는 무관하게, 굵직굵직한 국제행사가 줄을 잇는 가운데 날로 국력신장의 속도가 증가하는 것을 볼 때에 구세주께서 강력하게 역사하시는 것을 느낄 수 있다. 조금 있으면 전 국민의 눈앞에 구세주의 영광과 놀라운 능력이 펼쳐지는 광경을 보게 될 것이다.*

시 한편 생각 한줄

처음부터 그 자리를 청원하지 않았다
어디로 보내지던
발아하여 뿌리내리는 곳아, 그대 성장지

달선을 유혹하는 바람에는 미친 듯 저항하지만
소복소복 올라왔은 흰 눈에게
가지가 꺾이는 이

덥고 추위를 피해
제 키 그늘에 숨기보다
앞으로 나서 온몸으로 감내하는 이
그리하여 찬란한 아침 태양도 먼저 맞는 이

나무

고정민

봄이면 어김없이
모세혈관 닿는 끝까지 생명을 틔운다지만
가을이면 사심 없이
또 빈털터리가 되어가는 이

더울수록 옷 입고, 추울수록 옷 벗으며
윤길 궁리조차 않는 구도의 좌

얕은뱅이 그대, 말 얇고 침묵하여도
우리 중에 누구하나
그대를 세상 밖으로 내몰지 못 해네



대구제단 앞 도로가에 지금은 이팝나무가 가로수로 심겨져 있지만 그 전에는 플라타너스 고목들이 서 있었다. 굵은 줄기가 군데군데 꺾일 뻔하여 나가고 속살을 드러내고 서 있었다. 그 모양이 버즘이 난 것 같다고 해서 우리 말로는 버즘나무라고 부른다.

플라타너스 이파리들은 봄이 되면 속속 크게 자라나 여름이면 푸른 잎사귀들이 큼직한 그늘을 만든다. 이때쯤 바람이 불면 그 무성한 가지와 잎들이 서로 부비며 서걱대며 춤을 추며 향연을 벌인다.

플라타너스는 이렇듯 예쁘지만 인간에게는 너무나 고마운 존재다. 뿌리는 오염된 토양을 정화시키고, 그 커다란 잎 표면으로는 도시의 매연을 흡입하고 반대로 신선한 산소를 내뿜고 짙은 그늘까지 만들어 준다. 물결은 겨울이 다가오면 그 무수한 잎들이 낙엽이 되어 인도를 뒤덮으면 보는 이들은 우수에 젖고 청소년부 아저씨는 쓸어도 쓸어도 쓸어져 떨어지는 잎사귀에 감정이 불감당이라고 불평하시지만...

팔공산 자락 아버지의 고향마을엔 집집마다 뒤뜰에 감나무를 심어 놓았다. 지금은 작은 아버지지만 남아서 사시는 시골집 넓은 뒷마당에 추석이면 친척 아저씨들이 그 고목에 올라 감을 따다. 감나무는 너그러운 자태로 자기를 오르는 개구쟁이 삼촌들에게 빙긋이 미소를 보내듯 서있다. 감나무 잎사귀는

말려서 차를 끓여먹고, 그 열매는 곱감을 만들거나 가만히 오래 두어 홍시가 되면 더욱 맛이 좋다. 인간에게 참 고마운 존재다.

우리가 어릴 때 읽었던 '아낌없이 주는 나무'에 나오는 소년이 그 나무가 주는 이익에 정신을 팔지 말고 그 나무의 덕스러운 품성에 정신이 팔렸다면, 소년은 부자는 못 되었어도 여유 있는 마음의 소유자로 일생을 훨씬 행복한 삶을 누렸을 것이다. 구세주 조희성님이 보광하시기 전 대구제단에 오셨을 때 나무와 같이 감정이 없어야 하고 늘 희생적인 생활로 일관하라고 하신 말씀이 기억난다.

플라타너스 잎사귀가 매연을 마시고 신선한 산소를 주는 것처럼 거친 음식은 내가 먹고 빛깔 좋고 맛좋은 음식은 가족과 이웃에게 대접하며, 플라타너스가 한여름에 시원한 그늘을 만들어주는 것을 닮아 누구에게도 그늘 아래에서 편안히 기낼 수 있는 나무의 줄기가 되어줄 터이다.

우리는 세상의 물질적인 생각의 틀에 갇혀 보나 마음을 들여다보고 덕을 쌓는 것을 게을리 하기 쉽다. 은행의 잔고가 줄어들면 걱정을 하면서도 내 마음속에 덕(德)이 작아지는 것은 걱정하지 않는다. 바깥으로 드러나는 아름다움을 쫓다가 마음에 화장은 게을리 한다.

추석 때 대학생인 조카가 씁쓸할 수

술을 한다가에 "송편같이 이쁜 눈을 왜 토끼눈처럼 만들려고 하나? 오드리헵 번은 젊었을 때보다 봉사로 일관한 말년이 훨씬 아름다웠다. 마음을 이쁘게 가꾸려고 애써라!"고 했더니 조카는 오드리는 원래 원관부터 예뻐하고 반박한다. 조카는 누구라도 내면의 아름다움이 얼굴에 드러날 때 사람이 진정 아름답다는 심미안을 갖기에는 아직은 어린가보다.

나무는 뿌리로 물과 땅속의 영양분을 빨아들여서 성장한다. 그리고 추운 지역에서 자라나는 나무들이 단단하고 질이 좋아 훌륭한 목재가 된다고 한다. 우리들의 마음을 속속 키우는 거름은 아무래도 달콤한 삶이 아닌 쓰디쓰고 어려운 삶의 경험들이다. 그 거름으로 뿌리가 자라고 줄기와 가지가 굵어지면 덕을 펼쳐서 이로운 잎사귀와 열매를 풍성하게 키우는 것이 나무다운 마음이 아닐까?

요즘 시장의 과일가게에는 빨갛게 익은 맛있는 홍시들이 소쿠리마다 가득 담겨져 있다. 오늘 저녁도 시골집 뒷마당 감나무 고목의 가지에는 까치밥 몇 개와 함께 초생달이 고즈넉이 걸려 있을 것이다. 언제든지 까치밥 몇 개의 배려심과 초생달같은 눈매의 잔잔한 미소를 간직하면서 나의 마음밭에도 플라타너스 한그루, 감나무 한그루씩은 꼭 심어볼까 보다.*

라준경/ 대구제단 책임승사