

음식과 수행

겨울철 보약 '미역'

칼슘과 식이섬유 풍부하여 뼈 건강, 장내 환경 개선시켜

바다의 슈퍼푸드인 미역은 저렴한 가격에 맛과 영양이 뛰어난 식재료이다. 미역은 생일이나 산후조리 음식으로 잘 알려져 있지만, 그렇게 가끔 먹기에는 사실 아까울 정도로 뛰어난 음식이다. 미역에 풍부한 알긴산과 후코이단 성분은 혈관 속 찌꺼기를 제거하고 혈액을 맑게 하는 성분이다. 수용성 식이섬유인 알긴산은 혈관 청소부라 불리는 성분으로 혈관에 쌓이는 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 흡착하여 체외로 배출시키고 후코이단과 베타카로틴 등 강력한 항산화 성분은 혈액 내 독소 생성을 막고 혈관 손상 방지에 도움을 준다.

뼈 건강 책임지는 칼슘 풍부

칼슘은 동물성 식품에 많을 것 같지만 의외로 식물성 식품인 미역에도 매우 풍부하다. 미역 생것 100g에는 칼슘이 149mg 들어 있는데, 유사한 식품인 다시마의 1.5배에 해당하는 양이다. 대표적인 칼슘 식품인 우유 1컵(200ml)보다도 2배로 많다. 칼슘은 여성에게 특히 중요한 영양소인데 폐경과 갱년기를 겪으며 호르몬의 변화로 인해 골다공증 발병률이 높아지기 쉽기 때문이다. 칼슘은 뼈를 구성하는 원료 자체이므로 가장 기본이 되는 영양소이며 고용량의 칼슘을 영양제로 먹으면 신장 결석이나 심혈관 질환 위험도 증가 등의 부작용에 대한 우려가 있는 만큼, 칼슘은 균형 잡힌 식단 안에서 식품으로 섭취하는 것이 가장 좋다.



미역에는 수용성 식이섬유뿐만 아니라 불용성 식이섬유도 많아서 변비를 개선하는데 좋은 식품이다. 불용성 식이섬유는 장내 유산균의 좋은 먹이가 되므로 장내 환경 개선에 도움이 된다. 다만, 지나친 섭취는 오히려 복부 팽만과 복통을 유발할 수 있다는 점 유의하자.

그리고 미역과 같이 먹으면 더욱 그 효능을 높여주는 식재료가 있는데 바로 노란색 파프리카이다. 파프리카는 각종 비타민과 베타카로틴, 식이섬유 등 여러 영양소가 풍부하지만, 빨간색, 주황색, 노란색, 초록색 등 색깔에 따라 영양소 함량의 차이가 있다. 특히, 노란색 파프리카는 혈액 응고를 막는 파리진 성분이 풍부하여 혈전을 방지하고 혈액의 흐름을 원활하게 도와주며 풍부한 플라보노이드 성분은 혈관의 탄력성을 유지하여 혈관 벽을 튼튼하게 하는 역할을 한다.

미역과 노란색 파프리카를 이용한 미역냉채 레시피를 소개하거나 참고하여 잘 활용하시기 바란다.

재료: 2인분 기준으로 마른미역 20g, 노란색 파프리카 1개, 양념장(식초 4큰술, 매실액 4큰술, 다진마늘 1/2큰술, 소금 2꼬집, 겨자소스 1/2큰술), 깨

1. 먼저 30분 이상 불린 미역을 깨끗하게 씻고 세로로 길쭉하게 썬다.

2. 노란색 파프리카도 잘 세척하여 부드러운 식감을 위해 최대한 얇게 세로로 썬어준다.

3. 준비된 미역과 파프리카에 양념을 붓고 버무리는데 주의할 점은 너무 오래 버무리면 미역의 알긴산 성분이 나와 끈적해 질 수 있으니 살짝만 버무린다.

4. 빵은 깨를 솔솔 뿌리면서 향긋하고 신선한 미역냉채가 완성된다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"이 역사는 만세 전에 예정된 역사"

이 역사가 사람이 계획해서 하는 것으로 생각할지 몰라도 이것은 만세 전에 예정된 역사로서 전지전능한 하나님의 무서운 역사이다. 전지전능을 행사한다고 하니까 어떤 사람은 자기 할아버지의 불치병을 고쳐주면 그 능력을 믿겠다고 한다. 이곳은 바로 영적인 목욕탕이다. 그런데 목욕탕에는 들어오지도 않고 때를 밀어달라고 억지를 쓰는데 그것은 불가능한 일이다. 바로 영적 목욕탕인 이곳에 와서 말씀대로 순종을 해야 죽으려야 죽을 수 없는 몸으로 변화를 시켜주는 것이다. 누구든지 자유 율법을 지키고 말씀대로 순종하는 범위 내에서 전지전능이 발휘되는 것이다. 그러므로 여기서서는 긴말이 필요 없다. 하나님이 되면 안 죽는다는데 무슨 설명이 더 필요하겠는가?

구세주 말씀 중에서

준비운동 중에 슬관절, 족관절로 몸의 균형을 잡아주고 몸과 마음을 회복시켜주는 요가의 동작(아사나)과 호흡, 명상으로 꾸준히 수련하면 몸이 놀랄 정도로 가볍고 유연해져서 삶의 질이 향상될 수 있지 않을까요?

동작 ①: 슬관절(무릎)효능: 무릎 주변을 유연성 있게 근육을 강화하므로 퇴행성 관절염 예방과 치유에 효과적이다.

• 주의: 동작과 호흡은 같이 실시하며 뱃골을 위로 올려 바른 자세로 한다.

○동작: 골반 너비로 다리를 펴고 앉아서 무릎 위 손바닥을 올려놓고 호흡을 마시며 안쪽에서 바깥쪽으로 원을 그리며 내쉬는 호흡에 손바닥으로 무릎을 문질러 마사지 하듯이 하면서 열이 발생하는 것을 느낀다. 좌우 50초.

동작 ②: 족관절(발목)효능: 발목 유연, 말초혈관 자극, 골다공증 예방에 도움.

○동작: 골반 너비로 다리를 펴고 앉아 코로 호흡을 마시고 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 5초 유지. 10회.

동작 ③: 내쉬는 호흡에 발끝이 바닥을 향해서 발등을 퍼준다. 5초 유지. 10회.

동작 ④: 발목을 바깥쪽부터 안쪽으로 크게 원을 10회 돌려준다. 안쪽에서 바깥쪽으로 10회 돌려준다.*



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

공산주의가 멸망한 중대 이유 전도 문답 [37]

질문: 조희성님께서 세계 공산주의를 없앴다고 하는데 이해가 잘 되지 않습니다.

답변: 공산주의란 산업혁명이 한창인 19세기 초 마르크스에 의해 주장된 유토피아 철학을 바탕으로 레닌과 스탈린에 의해 현실화된 국가 통치 이념입니다.

이 이념은 당시 지배 계급에 의해 착취당하던 노동자들에게 빵과 평등이 보장되는 노동자의 국가를 건설하자는 비전을 제시하였고 이들로부터 열렬한 지지를 받으면서 소련을 비롯하여 체코 헝가리 루마니아 등등 아시아, 유럽, 아프리카, 남미 이렇게 전 세계의 약 70퍼센트에 이르는 거대한 영역을 잠식하기에 이르렀습니다.

이로써 소련과 미국의 군비 경쟁은 날로 치열해졌고 세계 도처에 원자 핵폭탄이 잠치되었는데 이것은 인류의 멸망으로 이어지는 그야말로 일촉즉발의 초긴장 상태를 만들었던 것입니다.

그러나 그 막강하던 공산주의가 돌연 스스로의 한

계를 인식하고 스스로 괴멸하고 말았습니다.

이것은 그 누구도 예상하지 못했던 기적이었다고 사건 중의 사건으로 알려지고 있으나 기실 죄의 달을 벗고 해탈 성불한 생미륵불의 출현과 인류를 멸망의 늪에서 구원한 대자대비하신 부처님의 자비와 능력에 힘입음이라는 사실은 오히려 알려지지 않고 있습니다.

공산주의나 민주주의 같은 이념이나 사상은 사람의 마음에서 비롯된 것이며 많은 사람이 공산주의를 좋아하면 그 나라는 공산주의의 나라가 되고, 민주주의를 좋아하는 사람이 많으면 민주주의의 나라가 되는 것입니다.

공산주의가 멸망한 중대 이유는 바로 그 나라 사람들의 마음이 공산주의를 싫어하는 마음으로 바뀌어졌기 때문이지 고르바초프 대통령 한 사람의 정치적 역량 때문은 아닌 것입니다. 하나님의 신이 되는 구세주의 분신이 공산주의자 속으로 들어가 공산주의 이념을 뿌리째 뽑아서 제거해 버렸기 때문에, 공산주의 이

념이 없어지고 공산주의자들이 모두 다 "나는 이제 공산주의가 싫다!"라고 말한 것입니다.

이를 입증하기 위해 생미륵불께서는 고르바초프가 연금상태에서 풀려나던 날인 1991년 8월 23일 백주 대낮의 구름 한점없는 날씨임에도 승리제단 상공에 무지개를 나타내 주시었습니다.

그러므로 사람의 마음을 변화시키는 존재가 이 땅에 나왔음을 알 수 있는데 말씀대로 이루어지는 생미륵불의 권능을 눈으로 보고 귀로 듣고 있는 우리 승리제단 성도들은 의심을 하려야 할 수 없는 놀라운 역사의 현장에 있는고로 오늘날 갖은 모함모략과 천대멸시를 받으면서도 깨끗하게 참고 견뎌 나아갈 수 있는 자력이 있는 것입니다.

사람의 마음을 변화시키는 능력을 이렇다 저렇다 설명하기에 부족하여 안타깝지만 생미륵불은 공산주의의 없앤 것뿐만 아니라 이 세상 사람들에게 생명의 소중한 가르침을 하나님을 일깨우고 영생의 희망을 가질 수 있는 거대한 조류를 일으키고 계심을 느낄 수 있고 또 반드시 그렇게 될 것을 확신합니다.*

시 한편 생각 한 줄

슈퍼스타 이한철. 찬란할 아무 재워도 없이 여기 서물로 왕던 너 춤거리동절한 표정이 예전 나와 같아. 모습은 까무잡잡한 스포츠맨 오직 그것만 해왔던 두렵지만 설레임의 시각엔 네가 있어. 너만의 살아가야 할 이유 그게 무엇이 됐든 후회 없이만 산다면 그것이 슈퍼스타. 널 힘들게 했던 일들과 그 순간에 굴렸던 밤과 눈물을 인간계에서 버리려. 관찰아 잘 될 거야 너에게는 눈부신 미래가 있어 관찰아 잘 될 거야 우리 널 믿어 의심치 않아 너만의 인생의 슈퍼스타.

12월 14일 토요일 아침, 파스텔 색조의 도시의 풍경 위로 수목화같은 구름이 하늘에 드리워져 있다.

어울릴 수 없는 부자연스러움에 찬란한 햇살이 구름 사이로 드러나니 산뜻한 풍경으로 변했다. 아마도 이 시간이면 대구 동성로에도 시민들이 모여 집회를 시작했을 것이다. 나는 이 날도 카드를 배달해야 하고 생업에 쫓겨 참석하지는 못하고 대통령 탄핵 투표의 결과만 기다렸다. 오후에 한참 카드를 배달하는데 서울에서 후배로부터 전화가 왔다. 내 전화기 컬러링 목소리의 주인공 이한철씨가 나와서 슈퍼스타를 부르고 있었다. 가수 아이유도 여의도 일대 상점의 빵, 떡, 국밥을 수백개 선결재했다는데 연예인들도 시민들의 집회를 음으로 양으로 돕는 모습이다. 청년들은 13일 금요일에 이어 국회 의사당 앞에 수십만 인파가 몰려 손에는 자기가 최애하는 케이팝 가수들의 응원봉을 손에 들고 소녀시대의 '다시 만난 세계' 때창을 하며 축제같이 신나게 시위를 펼쳐갔다. 8년 전만 해도 촛불을 손에 들고 엄숙한 분위기였는데 세대가 바뀌니 시위 문화도 바뀌었다. 자신의 신변에만 신경쓰는 세대인 줄 알았는데 겨울 추위로 아랑곳하지 않고 시민의 한사람으로 곧은 목소리를 내는 청년들을 바라보니 웬지 미소가 지어지고 기분이 좋다.

중요한 시점에서 기회를 놓치지 않는다는 것은 이런 역사적인 상황뿐 아니라 우리 개인사에서도 인생의 큰 전환점을 가지고 온다. 어떻게 보면 우리가 살아 있는 모든 시간은 기회와 선택의 연속이다. 이 순간 내가 마주한 상황 앞에서, 혹은 인간 앞에서 절망할 것인가, 희망을 품을 것인가, 찌푸린 얼굴을 할 것인가, 미소로 화답할 것인가, 공생을 택할 것인가, 각자도생을 선택할 것인가가 내가 마음먹기에 달려있다. 2차 세계대전, 독일 포로수용소를 배경으로 한 영화 '인생은 아름다워'에서 주인공 귀도는 이들을 안심시키기 위해 무자비한 수용소 생활을 단테게임이라고 속이며 죽는 순간까지 제지와 유머로 삶을 이끌어 나갔다. 절망의 상황에서 실오라기 같은 희망을 선택했기에 이들의 생명을 살릴 수 있었다. 자신의 아이들을 덕질할 줄만 알았다고 생각했던 청년들이 모든 시민의 자유와 정의를 지키기 위해 응원봉을 들고 거리에 뛰어날을 선택을 할 줄이야 상상도 못했는데 그

들 덕분에 대한민국의 역사가 윤택하게 쓰여져 나가고 있다. 그 청년들의 재치 발랄함과 밝은 웃음, 동장군도 물리치는 힘찬 울동과 목소리를 나도 간직하고 싶다. 그런 재치와 발랄함으로 나의 일상을 잔치같이, 축제같이 모든 이들과 손잡고 노래하며 꾸며나가고 싶다.

올해도 12장 달력이 휘리릭 넘어가더니 겨우 열흘 남짓 남았다. 일본사람들은 12월이면 감사연하장을 지인들에게 보낸다. 우리도 예전에는 연말 연초에 연하장을 많이 보냈다. 올 한해, 수많은 이들의 보살핌과 노고의 덕을 받아 무사히 내 생명을 존속시키고 건강을 지킬 수 있었다. 나 또한 이웃의 사랑을 보살피며 미약하나마 그들의 삶을 도왔다. 올 한해도 열심히 살아온 모든 이웃에게 '당신은 슈퍼스타입니다.'하고 칭찬하고 싶다. 그런 내용의 연하장은 보내지 않더라도 주위의 모든 이들에 대한 감사한 마음은 늘 간직해야겠다. 밤하늘의 아름다운 별을 구성하는 성분이나 우리 몸을 구성하는 성분이 나 별반 차이가 없단다. 별을 품은 이들의 일상이 세해에도 언제나 반짝반짝했으면 좋겠다. 그런데 고개를 들어 주위를 살피니 아파하고 고달파하는 별똥별들이 너무 많은 것 같다. 저 태양별은 동이 틀 때에 찬란하지만 저녁 석양도 너무 멋있다. 저 태양처럼 우리 모두의 인생이 늘 아름다움을 잃지 않았으면 좋겠다. 힘들어 빛이 약해져 가는 별 주위를 더 많은 별들이 더 환하게 비추주는 아름다운 별무리를 새해에도 가꾸어보자.*

리준경 / 대구승리제단 책임이사