음식과 수행

생강의 놀라운 효능

'진저롤'과 '쇼가올' 성분은 암세포의 자살까지도 유도

생강은 특유의 향기와 매운 맛을 내기 때문에 주로 향신료나 음식물의 재료로 사용되나 생으로 먹는 경우도 많다. 예를 들어, 장어구이나 회와 같은 음식의 비린내와 누린내를 잡아준다.

하지만 생강은 식용뿐만 아니라 오래전부터 약재로도 많이 사용되어 왔다. 중국의 공자 같은 경우에는 매 끼마다 꼭 생강을 챙겨 먹었을 정도라고 하니 그 효능은 이미 옛날부터 증명되었다고 해도 과언이 아니다. 동의보감에서도 '생강은 구토를 멎게 하며 차가운 기운과 종기를 제거하는 동시에 천식을 다스린다.'라고 말하고 있으니 그 효능은 범상치 않음을 알 수 있겠다. 그럼, 이제부터 생강의 효능에 대해 자세히 살펴보자.

첫 번째 생강의 효능으로는 감기에 특효라는 것이다. 생강은 위액의 분비를 촉진하는 작용과 함께 우리 몸이 감기에 걸렸을 때 열을 떨어뜨리는 강한 발한 작용을 하여 감기의 여러 증상에 대해서 효과가 매우 뛰어난 부분이 있다. 그 이유는 생강의 성분 가운데 특유의 매운맛을 내는 '진저롤'과 '쇼가올' 성분이 몸속의 찬 기운을 밖으로 내보내고 따뜻함을 유지시켜 주기 때문에 감기에 효과적이라는 것이다. 단, 생강은 열을 올리고 흥분을 유발할 수도 있기 때문에 혈압이 높거나 불면증이 있는 사람은 주의할 필요가 있다.

두 번째 효능으로는 항염과 근육통의 통증 완화에 효과가 있다. 몸속 염증을 일으키는 물질의 형성을 막아 소염제와 유사한 효능을 가지므로 관절통 및 염증을 일으키는 프로스타슬라딘 수치를 낮춰 두통이나 근육통의 통증도 완화하는 데 도움이 된다. 이 부분이 관절염 치료제로 생강이 쓰이는 이유이기도 하다.

세 번째 효능으로 기침, 가래 등의 증상을 완화시켜 준다. 생강의 '진저롤'과 '쇼가올' 성분은 목에 낀 가래를 배출해 주고 기침을 유발하는 중추신경의 자극을 낮춰 기침을 멎게 해준다.

네 번째 효능으로 혈관건강에 좋다. 생강은 혈중 콜레스테롤 수치의 상승을 억제해 준다. 또한 혈전의 원인은 피가 뭉치는 것인데 생강은 피가 뭉치는 것을 억제해 주기 때문에 혈전을 예방하는 데 효과적이다. 여기서 혈전은 심근경색, 뇌경색 등과 같은 혈관질환의 원인이 된다.

다섯 번째로 생강은 살균효능이 뛰어나다. 생강은 인체에 유해한 비브리오균, 장티푸스균의 성장을 억제하고 살균과 항균 효능이 있기 때문에 꾸준히 섭취하면 위장 내 균을 제거하는 데 효과적이다. 또한 무좀과 같은 환부에 생강즙을 직접 발라주는 것도 좋다.

여섯 번째 효능으로 노화방지에 좋다. 생강은 항산화 작용이 뛰어나기 때문에 인체의 노화를 촉진하는 활성산소를 배출하여 노화를 방지해 준다. 물론 이 활성산소는 각종 성인병의 원인이 된다.

일곱 번째로 항암효과가 있다. 앞에서 언급한 '진저롤'과 '쇼가올' 성분이 암세포의 자살을 유도하기 때문에 암을 예방하는 효능이 있다고 한다.

마지막으로 향신료로서의 효능이 있다. 생강에 있는 비타민C는 귤과 사과보다 풍부하지만 전분이 전체 양양소의 40~60%를 차지하다 보니 영양학적으로는 그다지 뛰어나지는 않다. 하지만 그 매운맛과 향은 그대로 살아 있어서 우리나라에서는 고기요리와 생선요리에 대표적인 향신료로 사용되고 있으며 김치 속에도 들어가서 우리들의 건강에 일조를 하고 있다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

하나님의 마음! 누구든지 내 몸처럼~

사람이 하나님이 되기 전에는 영생은 불가능한 것이다. 하나님이 되기만 하면 영생을 하는 것이다. 하나님이 되는 비결은 하나님의 마음을 품으면 하나님이 된다고 성경에 쓰여 있는 데도 이것을 깨달은 자가 없는 것이다. 그런데 하나님의 마음이 어떤 것인지 가르쳐 주는 자가 없었다. 사람의 마음과 하나님의 마음을 구분하여 가르쳐 주는 자가 구세주요, 성경의 주인공이다.

그러므로 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 변하고, 마귀의 마음을 먹으면 마귀의 썩는 피로 변하는 것이다. 오늘날 이긴자는 하나님의 마음이면서 마귀를 죽이는 마음을 가르쳐 주고 있다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 나 라는 개체의식이 존재할 수가 없는 것이다. 그러면 내 것이 없어진다. 내 것도 저 사람 것이 되어버린다. 누구든지 내 몸처럼 여기는 것이 마귀를 죽이는 무기도 된다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 한 마음이 된다. 한 마음이 하나님의 마음이다.

구세주 말씀 중에서

체온 상승에 좋은 몸동작!!!

하프 스쿼트 등 스트레칭과 코어 자극을 동시에~

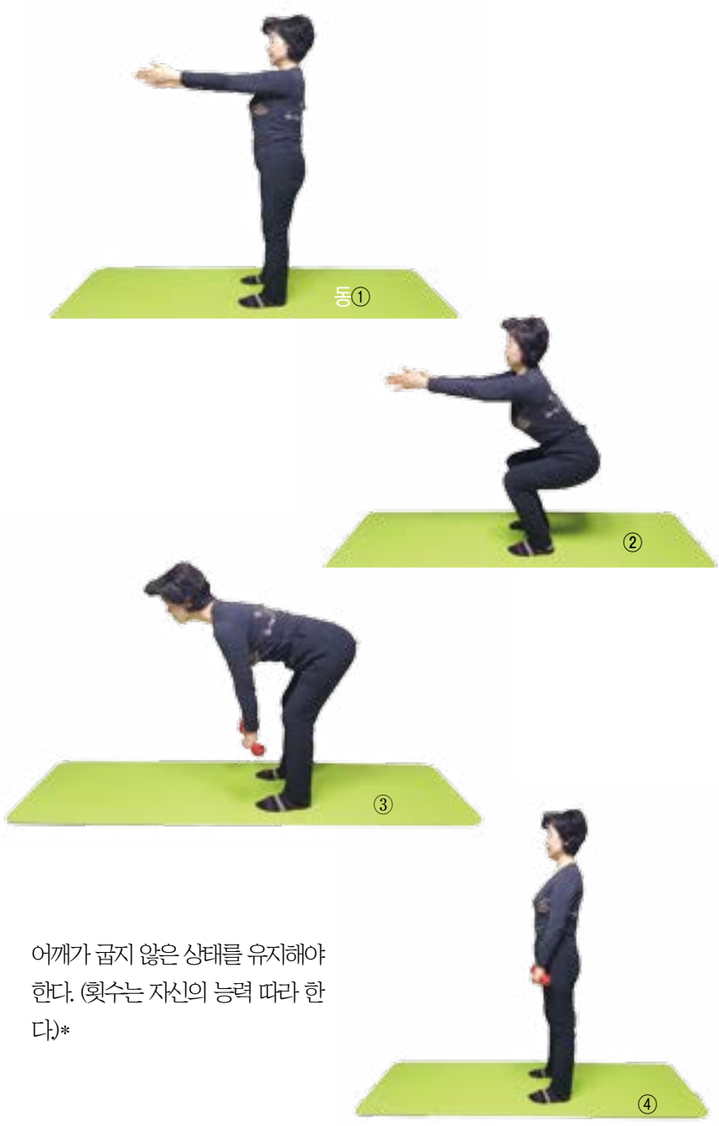
전신을 자극하는 고효율적인 운동이다. 등을 세운 상태에서 앉았다가 일어서는 동작을 반복하는 동안 상 하체를 동시에 단련할 수 있다. 특히 척추를 중심으로 코어와 등 근육을 자극해서 추운 날씨로 경직된 상체의 온도를 올리는 데 효과적이다. 자세 교정부터 몸매관리, 근력강화, 우울증 및 갱년기에 효과적이다. 어디서든 누구나 쉽게 할 수 있는 장점이 있다.

① 허리, 허벅지: 다리를 골반 너비로 확장하고 양팔은 앞으로 내민다.

② 척추를 곧게 펴고 엉덩이는 뒤로 빼면서 허벅지와 바닥이 수평을 이룰 때까지 앉는다. 앉을 때 무릎이 나오지 않도록 주의하자. 호흡을 내뱉으면서 일어선다.

③ 허리, 등, 전신, 바벨데드 리프트: 무릎을 약간 굽혀 바벨을 잡고, 고개를 들어 허리와 지면이 수평 상태로 유지한다.

④ 엉덩이가 내려가지 않도록 주의하며 바벨을 들어 올린다. 이때 바벨은 허벅지 앞부분을 스치듯이 올라오게 한다. 허리나 어깨가 굽지 않은 상태를 유지해야 한다. (횟수는 자신의 능력 따라 한다.)*



나를 이기는 길

결혼과 인구문제에 대하여

결혼에 대해서는 어떻게 생각하십니까?

선생님: 성경이나 불경에 정욕을 행하지 말라고 되어 있다. 정욕이 나오면 천국이나 극락에 못 들어간다고 쓰여 있다. 생각해 보라. 정욕을 갖지 않고는 결혼할 수 없다. 남녀가 서로 눈이 맞아야 결혼하는 거다. 눈이 맞는다는 것은 서로 좋다고 생각하는 것이다. 그게 정욕이다. 그래서 스님이나 신부 수녀들이 시집 장가를 안 가는 것이다.

시집 장가를 안 가면 인구가 자꾸 줄어들 텐데 어떡합니까? 그렇지 않아도 요즘 우리나라가 초고령사회에 진입하면서 젊은이들이 노인 세대에 대한 부담이 가중되는 것이 사회문제가 되고 있습니다. 노인 인구가 청년인구를 초과하였다는 뉴스도 나왔습니다. 이렇게 계속되면 점점 젊은 노동력이 결핍되어 노인에 대한 부담이 더욱 늘어날 것입니다.

선생님: 앞으로 죽지 않는 시대가 오기 때문에 염려할 필요가 없다. 그 시대에는 아이를 생산할 필요가 없다. 그래서 인구문제는 저절로 해결이 되는 것이다.

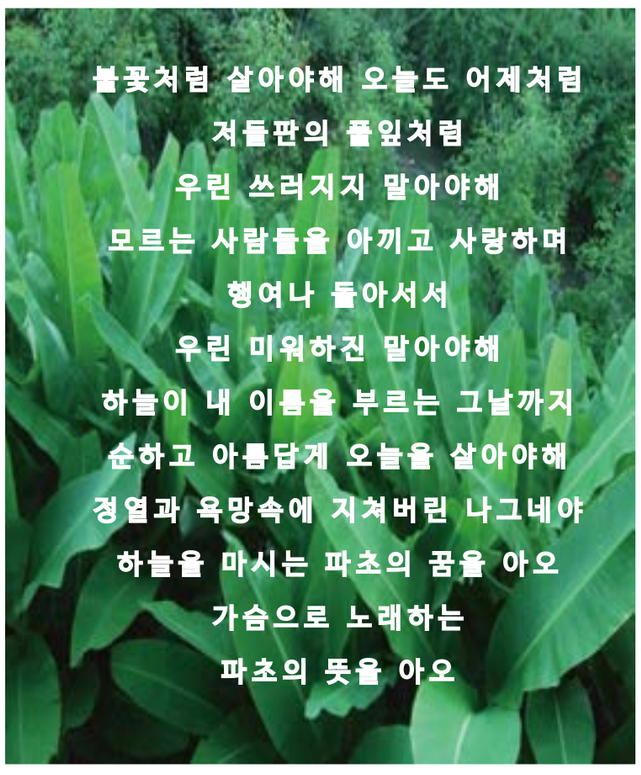
나는 어린 시절 서울 적십자병원 근처인 서대문에서 보냈다. 아버지는 생활력이 없으신 편이었고, 주로 어머니가 식당을 해서 자식들을 키우셨다. 철부지 중학생 시절 식당에서 이런 일이 있었다. 서대문에서 식당을 하시던 어머니가 독립문 아래쪽으로 이전을 하여 개업식를 하고 아버지와 어머니, 그리고 나는 식당 방에서 잠을 잤는데 새벽에 어머니가 아버지와 나를 깨워서 빨리 집으로 가라고 하는 것이었다. 연탄가스를 먹었다고 하는데 아버지는 많이 먹었고, 나는 별로였다. 어머니는 그날 밤 귀신이 집에 들어와서 우리를 해치려고 하여 칼을 가지고 와서 그 귀신과 싸웠다고 하였다. 어머니는 무슨 일이 있으면 무당을 찾아가서 점을 보고 굿도 하는 그런 토속신앙을 믿고 있는 분이었다. 그 일이 일어난 후 얼마 안 가서 귀신이 해코지를 해서 그런지 식당이 쫄딱 망하여 불광동으로 이사를 했다. 불광동으로 이사를 해서도 일이 잘 안 풀려 어머니는 몸져눕게 되었고, 이웃의 권유로 교회를 나가기 시작하면서 모든 병이 완치되셨다. 교회 나가기 시작한 후 어머니는 매일 새벽기도를 다닐 정도로 독실한 신앙인이 되셨다. 어머니는 나를 교회에 데려가셨지만 난 목사님의 설교가 수준 이하라고 생각되어 믿음이 생기지 않았다. 예수를 깨달은 붓다로 인식하고 있는 나에게 신으로 인정하라는 기독교 교리를 받아들일 수 없었던 것이다. *

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

파 초

이건우



한 주말 저녁, 겨울의 황혼이 내리는 스산한 경북대 교정의 북문에서 승리신문을 돌렸다. 내려가는 수은주에 주머니에 손을 넣고 걸음을 재촉하는 학생들이 좀처럼 신문을 잘 받으려 하지 않았다. 그러다 40대와 60대 정도로 보이는 여성 두 분이 신문을 받고서 말을 걸어왔다. 아마도 이 분들도 전도를 나왔나 보다 하는 생각이 들었다. 가까운 찻집에 들어가 이야기를 좀 나누자는 제의에 선뜻 응했다. 횡단보도 옆에서 문어풀빵을 파는 친한 청년이 땡땡이치고 어딜 가느냐고 농담을 한다. 두 여자분 모두 생업에 종사하면서 주말에 시간을 내어 전도를 나왔다면서 그 다음주에 만나서 식사도 하고 성경에 관한 이야기도 나누자고 했다. 나는 또 응낙을 했고 다음 주에 약속장소에 나가니 한 분의 여성이 더 나오셨다. 그 분은 신학대학을 나와 여러 종교를 접한 뒤 한 단체에서 새롭게 성경을 공부하면서 많은 깨달음을 얻었다면서 함께 성경공부를 하자고 간절히 제안을 해왔다. 주님께서 하나님께서 제일 기뻐하시는 일이 전도라고 하셨고 나 또한 전도가 가장 큰 사랑의 실천이라는 생각을 가지고 있기에 이참에 체계적으로 성경을 공부해서 성경을 신봉하는 이들을 전도해 보자는 생각에 응낙을 했다.

기도와 수행은 세상을 향한 큰 봉사

세상에는 참된 지식을 캐고자 노력하는 이들이 많이 있다. 우리는 과학적 지식, 인문학적 지식, 신학적 지식을 획득해서 좀 더 행복한 삶을 살아가는 데 유용한 양식으로 삼을 수 있다. 영성이 뛰어난 사람들은 우주의 흐름의 이치와 인간의 본질을 깨달아 영원한 행복을 얻을 수 있는 길을 개척하고자 애쓴다.

영성(靈性)이 높은 사람들의 진리추구의 발로는 인간에 대한 대승적인 사랑이나 무한한 자비심, 측은지심이 크게 한몫을 하는 것 같다.

몇 주 전에 텔레비전에서 본 두 편의 다큐멘터리에서 강원도 산골의 큰 절에 이제 갓 입문한 젊은 스님과 우리나라 한 산속의 수도원에서 수도하는 젊은 독일인 사제의 말이 기억난다. 이삼십대로 보이는 젊은 스님은 자신이 절에 들어와 어머니께서 지금 몸져 누워계신다고 울먹이면서 수도를 통해 깨달음을 얻어 어머니를 비롯해 많은 이들에게 도움을 주고 싶다는 말을 했다. 젊은 외국인 사제는 매일 산속에서 침묵으로 일관하며 노동하고 기도하는데 직접 봉사하지 않더라도 기도는 큰 힘을 발휘하여 많은 이들을 도울 수 있다는 말을 했다.

나와 장구를 치는 선배는 대구 팔공산에서 승시(僧市) 행사 때에 가서 주로 공연을 하는데 스님들은 음력 10월 중순부터 정월 중순까지 동안거(冬安居)에 들어가면 천막을 치고 하루 한 끼를 먹으면서 좌선을 한다고 한다. 추위와 배고픔 등의 육체적 고통과 지겨움 등의 정신적 고통을 이겨내고 참선을 통해 무엇을 어떻게 깨닫는지 나는 전혀 문외한이지만 그 깨달음이 모든 생명체를 행복의 길로 이끌어가는 데 유용한 쓰임이 되었으면 하는 것이 나 같은 범인의 바람이다.

티브이에서 히말라야 산간에도 스님들이 몸뚱이 하나만 들어갈 만한 움막을 짓고 그 안에서 우주의 평화를 기원하는 기도를 하는 스님들을 본 적이 있다. 그들처럼 영성이 뛰어나거나 큰 자비심이나 사랑을 품지는 못하더라도 우리 보통사람들 가운데에도 어진 이들이 있어 노동하면서 사랑을 실천하는 이웃들을 종종 본다. 우리 동네시장에서 혼자서 돼지머리국밥집을 경영하는 나이가 많은 한 처자는 수녀님처럼 늘 조용한데 어려운 아이들을 돕는 단체에 기부도 많이 한다. 새벽에 신문을 배달해서 번 돈으로 해외난민 아동을 돕는 주부도 이웃에 있다는 이야기를 들었다. 대구의 지방신문을 펼치면 자원봉사활동을 하는 주부모임이나 직장인, 학생 모임들의 사진과 글들이 매일 많이 올라오는 것을 보면서 날씨는 춥지만 마음에서 훈훈함을 느낀다.

전도와 기도 시간을 늘려야겠다

우리 조상님들도 콩 한 알도 반쪽씩 나누어 먹으라고 하셨는데, 나도 내가 가진 것을 반 이상은 이웃에게 내주고, 좋아하는 장구나 민요를 배우는 시간은 줄이고, 하기는 싫지만 기도와 전도의 시간을 늘이고, 성경공부를 할 시간을 내야겠다. 승리제단을 꽤 오래 다녔는데도 나를 이기고 반대생활하기가 여전히 쉽지가 않다. 아르바이트로 우유를 배달하는데 생활형편이 어려워 우유대금이 밀린 고객을 보면 이해하려는 마음보다는 화가 먼저 일어난다. 주님이 가르쳐주신 자유율법은 머리로는 알아도 심성이 따라주지 않으니 지키기가 쉽지 않다. 하지만 자유율법은 내용이 아름다워 지켜야 하는 법이 아니고 맑은 피를 유지하고, 죽지 않으려면 꼭 지켜야 하는 법이라고 하셨으니 열심히 박멸소탕기도를 하고 '나'란 마귀를 죽이기 위해 애써야겠다.

세찬바람에 거리에 나부끼던 나뭇잎들도 이젠 흔적 없이 사라졌지만 우리 마음속의 불씨는 꺼뜨리지 말고 몸도 마음도 어려운 형제들과 따뜻한 붕어빵이나 군고구마로 우정을 나누면서 이 겨울도 잘 났으면 좋겠다.*

라준경/ 대구승리제단 책임승사