

음식과 수행

우리 몸의 청소부, 팥이버섯

식이섬유와 버섯키토산을 다량 함유한 팥이버섯은 혈관을 청소하고 엄청난 배설효과를 가지고 있다

마트에 가서 가장 싼 식자재를 고를 때면 무엇이 될까? 콩나물만 하더라도 천원이 넘고 두부 한 모도 2천원이 나 한다. 물론 오이나 애호박도 천원에 살 수는 있지만 그것보다 상대적으로 더 싼 식자재가 있다. 그것은 팥이버섯이다. 천원에 무려 3봉지를 구입할 수 있다. 한 봉지가 150그램이니까 천원에 450그램을 살 수 있다.

팥이버섯이 이렇게 싼 이유는 우리나라에서 제일 많이 생산되기 때문이다. 그만큼 우리나라는 축복받은 나라가 아닐 수 없다. 수많은 버섯 가운데에서 팥이버섯은 식이섬유가 풍부한데 양배추보다 2배 이상이라고 한다.

특히나 배설 효과가 높은 버섯키토산을 가장 많이 함유하고 있기 때문에 체내



구취도 없어질 뿐만 아니라 체내에 있는 독소가 감소하면서 피부 트러블도 사라지게 된다. 특히, 팥이버섯의 트레할로스(Trehalose)라는 성분은 높은 보습력을 갖고 있기 때문에 피부에 윤기를 더해준다고 한다.

이 외에도 항암 효과, 면역력 개선, 어린이의 기억력을 높이고 치매를 예방하며 콜레스테롤 수치를 낮춰준다고 한다. 그래서 음식점에서 고기를 먹을 때 팥이버섯이 나오는 이유가 고기의 콜레스테롤 수치를 낮춰주기 때문인 것이다.

그러면 이렇게 현대인들에게 좋은 팥이버섯은 어떻게 해서 섭취하는 것이 좋을까? 물론 된장국에 넣어서 먹거나 데쳐 먹어도 되지만 그렇게 섭취하면 우리 몸에 약

의 불필요한 요소를 말끔히 배출시킨다. 이 성분은 새우나 게 등의 갑각류에 들어있는 키토산과는 다른 성분인데 이 버섯키토산에는 베타글루칸이 다량 함유되어 있어 혈당과 혈중 콜레스테롤을 감소시키고 지질대사를 개선해 체지방의 형성과 축적을 억제하는 것으로 알려져 있다. 이런 기능 때문에 팥이버섯은 혈관 청소부라는 별명을 가지고 있다.

현대인들의 식생활에 있어서 가장 중요한 것은 얼마나 잘 먹느냐가 아니라 얼마나 잘 배설하느냐이다. 그런 의미에서 팥이버섯은 엄청난 배설효과를 가지고 있기에 주목할 필요가 있는 것이다.

팥이버섯을 하루에 100그램씩만 먹으면 버섯키토산이 체지방을 분해하고 지방이 체내로 흡수되기 전에 배설시킨다. 그리고 팥이버섯의 식이섬유는 장을 자극시켜 많은 양의 변을 배설시킴으로써 체중이 줄어들고 허리가 날씬해진다.

또, 이렇게 장이 깨끗해지면 체내나

50% 정도만 흡수된다고 하니 다른 방법은 없을까? 그래서 이러한 팥이버섯 열풍에 힘입어 일본 나가노 시에서는 영양 흡수율을 높이고 보관 기간을 늘려보자 '팥이버섯열풍'을 개발했다. 일본의 수많은 매스컴에서 다뤄 화제가 된 팥이버섯은 나가노 시내의 슈퍼나 편의점, 일본 내 인터넷 쇼핑몰에서도 판매하고 있다고 하는데 그 만드는 과정을 살펴보면 팥이버섯을 갈고 쪄고 얼리는 3단계로 이루어져 있다. 이 과정을 통해 팥이버섯의 식이섬유와 버섯키토산은 단단한 세포벽이 부서지고 응축되고 팽창하면서 약효 성분의 흡수를 높일 수 있는 상태로 변하는 것이다.

팥이버섯열풍은 어린이부터 노약자까지 누구나 섭취할 수 있으며, 내장 지방이 있거나 동맥경화, 심근경색이 걱정되는 분들, 혈액순환이나 체중 감량을 원하는 분들에게 좋다고 하니 마트나 시장에 가서 틈틈이 구입하여 만들어보도록 하자.*

이승우 기자

수업교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

봄꽃이 흐드러지게 피고 산과 들의 관광지에는 수많은 관광객들로 넘쳐난다. 눈 발두렁에는 썩, 냉이, 달래 등 봄나물을 캐는 사람들도 많다. 참으로 봄 향기가 물씬 풍기는 계절이다. 이 봄 향기를 계속 느끼기 위해 봄철 건강관리에 힘을 쏟아야 할 것이다. 젊고 탄력 있는 몸을 유지하려면 주기적인 운동으로 하체를 단련시켜야 한다. 운동이 익숙지

않고 노약자라면 간단한하고 쉬운 운동부터 습관을 들이도록 한다. 간단한 것 같지만 효과는 클 것이다.

노약자의 좋은 자세들

하체의 근육을 탄력 있고 유연하게

효능: 파반복타는 간단한 동작 같지

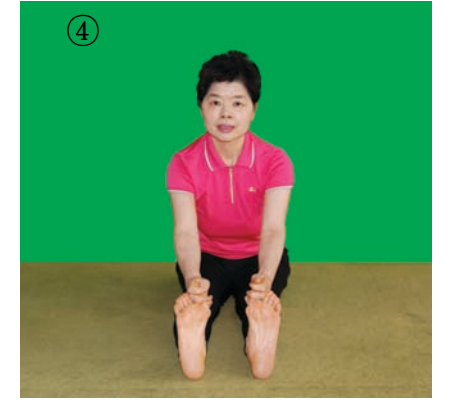
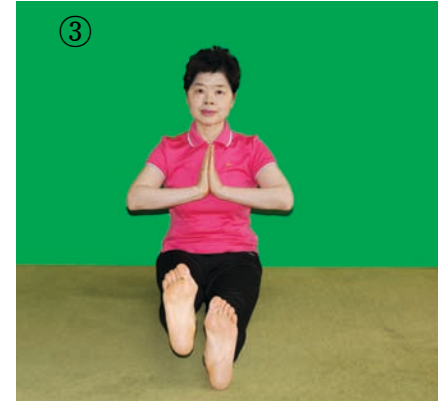
만 요가의 기초 동작이라 할 수 있다. 노약자나 무리한 동작을 할 수 없는 뼈를 가진 골다공증 환자들에게 적절한 자세다. 의식과 호흡에 천천히 집중한다.

주의: 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다. 가슴을 들어 활짝 펴준다. 허리를 바르게 세운다. 팔다리는 최대한 펴준다. 시선은 발끝을 향하여 집중한다.

동작①: 양다리를 뻗어 다리를 붙인다. 골반은 내리고 척추를 바로 세운다. 복식호흡으로 긴장을 푼다. 20초 유지.
동작②: 1번 동작에 이어서 한쪽 다리를 뒤꿈치를 밑에내듯이 천천히 올린다. 10초 유지. 양쪽 각3회.

동작③: 양손바닥을 합창하고 가슴 앞에 둔다. 한쪽다리를 들어 뒤꿈치와 무릎을 펴준다. 10초 유지. 양쪽 각3회.

동작④: 양다리를 11자로 뻗는다. 검지와 셋째손가락으로 엄지발가락을 끼우고 발끝을 당긴다. 허리, 무릎과 팔을 쭉 펴준다. 10초 유지. 5회.*



허만옥 승사 칼럼

아리랑 고개 정복의 쾌거

하나님의 한이 서린 아리랑고개

하나님의 한이 서린 아리랑고개 꼭 넘어야 할 그 고개를 드디어 넘어 본이 계시다. 그 고개란, 할산준령이 아니라 사십은 내 물안개 독소 폭, 대대로 조상들을 죽여온 사자귀신, 선악과(마귀)인 것이다. 그 한수 마귀를 박멸(殺滅)시키고 그 자리에 3위일체 하나님을 모신 이긴자 정복군이 출현하셨다. 이분이야말로 인간과 하나님이 온-원-體人神이다.



【아리랑 고개 정복의 쾌거】 (1880.10.15) 만민들이 일어나서 구원의 문 버리보라 어느 누가 분명하게 이 문을 찾았단가 진리의 길 생명의 문 바로 찾아 열었으니 이 세상에 오직 한 분 이기신자 우리 초님!

조선일보 4월8일자 '오파니언'란에 '아리랑의 뜻을 아시나요?'라는 기사가 게재되었다. 거기서 필자(김홍진)는 아리랑 연구자 이종대 씨의 의견을 소개

하였는데, 이종대 씨는 민족의 노래 '아리랑'의 뜻이 고개 이름이나 '떠나간 남'이 아니라, 하늘의 주인 곧 '하느님'이며, '아리'는 하늘을 뜻하는 말 '알'의 변음이고, 랑(郎)은 사내 남편 외에도 '주인'이라는 뜻을 가지고 있다고 주장하였다.

그래서 필자(김홍진)가 인터넷과 자료를 찾아보니 밝(光)의 고어인 '아리'와 고개를 뜻하는 령(嶺)이 합쳐졌다는 양주동의 '아리령설', 일제 강점기의 기관지에 실린 '조선민요 아리랑'의 '아리릉설'과 나를 버리고 떠난 임이라는 '아리랑(我離娘)설' 등 30여 종의 설이 있으나 정설은 없다고 하였다.

그런데 오랜 역사가 흐르는 동안 외국인들도 아리랑을 연구하였고, 지금도 세계를 뒤지며 다양한 방법으로 근원을 찾고 있으며, 심지어 중국에서는 자기 것으로 만들려고 하는데, 정작 우리는 무엇을 하고 있는지 답답하다고 필자는 한탄하면서, 정부차원의 지원을 바라지 않더

라도 학자들이 각성해서 과학적 연구로 하루속히 아리랑의 참뜻을 복원하는 것이 후손들 도리라고 주장하였다.

본 칼럼은 그동안 아리랑고개는 할산준령의 고개를 말하는 것이 아니라 사람의 마음속에 존재하는 고개라고 주장해 왔다. 다시 말하자면 사람의 마음속에 존재하는 '나라는 의식'을 정복해 나가는 과정을 굽이굽이 99번을 돌고 돌아 올라가는 아리랑고개라고 표현한 것이라는 말이다. '나라는 의식'의 고개를 하나 넘어가면 또 고개가 나오고, 그것을 또 넘어가면 다른 고개가 계속 나오는데 이처럼 '나라는 의식'을 정복해 나가는 구도의 과정은 실제 아리랑고개를 넘어가는 것보다 더 지난(至難)한 투쟁이다. '나라는 의식'은 한 번에 없앨 수 있는 그런 성질의 것이 아니다. 없어진 것 같다가 다시 살아나는 무지무지하게 끈질긴 존재이다. 그래서 각 경전은 나를 한 번만 버리라고 하지 않고 '항상' 버리라고 말한다.

'나라는 의식'은 무엇인가? 나의 기억의 총체이며, 마음속 깊이 존재하는 거짓된 나이다. 그래서 '나라는 의식'은 낱과 나를 항상 구별하고, 서로 비교하며, 시기와 질투를 일으키고, 미워했다가 좋아하기도 하는 변덕스런 존재이다.

이러한 '나라는 의식'을 정복하면 사람이 하나님(부처님)으로 변화된다. 이종대 씨가 말한 바와 같이 '나라는 의식'의 아리랑고개를 다 넘어가면 아리랑(하나님)을 만나서 하나님으로 회복되는 것이다.*

시 한편 생각한

어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다

심순덕

하루 종일 밭에서.. 죽어라 힘들게 일해도.. 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 찬밥 한 덩이로.. 대충 부뚜막에 앉아 정심을 때워도.. 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 한겨울 냇물에서.. 맨손으로 빨래를 방망이질 해도 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 배부르다, 생각 없다, 식구들 다 먹고도 굶어도.. 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 발뒤꿈치 다 해져.. 이불이 소리를 내도.. 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 손톱이 깎을 수조차 없이.. 닳고 문드러져도.. 어머니는 그래도 되는 줄 알았습니다. 아버지가 화내고, 자식들이 속 썩어도 끄떡없는 어머니의 모습. 돌아가신 외할머니가 보고 싶으시다고,

외할머니가 보고 싶으시다고, 그것이 그냥.. 다투리인 줄만 알았던 나. 한밤중 자다 깨어 방구석에서.. 한없이 소리 죽여 울던. 어머니를 본 후로는.. 아, 어머니는 그러면 안 되는 것이었습니다.



나와 함께 유유배달 아르바이트를 하는 50대 중반의 아주머니가 한 분 계신다. 그녀는 아드님이 프랑스 유학중이란다. 그래서 낮에는 보합업을 하고 그 갈로는 유학비가 모자랄까봐 새벽에 우유 일을 시작하셨다. 집안일에 힘든 보합영업에, 유유배달까지 하면서 용돈이라도 한 푼 더 송금하려고 애쓰시는데 먼 이국에서 그 아들이 어머니의 땀이 뻘 돈을 받고 어머니의 이런 고생을 안다면 가슴아파할 것이다.

그리고 이제 40줄에 들어선 주부 한 분도 낮에는 피아노 교습 일을 하고 새벽 한두 시에 일어나 우유와 신문을 함께 배달을 한다. 일곱 살짜기 그녀의 아들이 조금만 더 자라면 자기를 위해 엄마가 얼마나 고생하는지 헤아릴 수 있을 것이다.

보광하시기 전 구세주 조희성님께서는 구세주란 세상에서 제일 힘들고 더러운 직업이라고 말씀하셨다. 따르는 자들의 죄를 담당하나라 뺨뽀속이 수시고 늘 몸이 따끔거린다고 하셨다. 하지만 영적으로 성장하는 성도님들을 바라보면서 보람을 느끼며 그 심한 고통을 견디신다고 하셨다.

얼마 전 라디오에서 한 작가가 '익숙한 것들에

익숙해지지 마라.'고 말하는 것을 들었다. 정말이지 나는 나에게 주어진 모든 것들에 대해 너무 익숙해져 있다. 다른 말로 당연하게 여긴다는 것이다.

어머니와 아버지의 사랑, 그리고 내가 아는 모든 지인의 관심과 배려, 나에게 주어진 건강 그리고 의식주 등의 일상 생활에서 마주치는 모든 것들에 대해 그저 무감각하게 받아들인다. 그러나 세상에 정상이 없이 저절로 만들어지는 물건이나 노력이 없이 이루어지는 일은 절대 하나도 없다. 현재의 내가 있기까지 부모님은 얼마나 고생해서 낳아주시고 얼마나 애를 써서 길러주셨는가요? 이기신 하나님은 얼마나 노심조사하시며 키워주셨는가요? 그러할진대 이 몸과 생명은 얼마나 고귀한 것인가? 이런 것들을 까맣게 잊어버리고 살 때가 많다. 아니 알아도 너무 익숙해져 버렸다. 이제는 익숙해지는 것을 두려워하고, 무서워해야겠다. 그리고 어린 이처럼 민감한 감수성을 가지고 생활을 해야겠다. 눈을 동그랗게 크게 뜨고 모든 사람과 사물을 낮설게 바라보며 인식을 새로이 하고자 애써야겠다.

며칠 전 시장에서 좌판을 깔고 잡화를 파시는 나와 친한 할머니 한 분이 백내장 수술을 하셨다. 수술을 하니 사물이 선명하게 보이고, 전에는 보이지 않는 것들도 볼 수 있게 되었다. 이제껏 살아오면서 세상을 바라보는 우리 마음의 눈에 생긴 백내장도 반나절 수술로 깨끗하게 치료할 수 있으면 얼마나 좋을까? 아무튼 무더어진 내 감수성의 더듬이에 날을 갈아세우고 내 인

식의 수상기에 달린 붉게 녹 쓴 안테나도 깨끗이 손질하려고 매일 걱정이 따르며 애를 쓴다. 그리하여 세상을 똑바로 바라보고 사람들과 제대로 된 소통을 하고 서로 감동을 주고받으며 기쁘게 살고 싶다.

구세주께서는 5월8일 아버지날이 되면 언제나 우리에게 이 세상 만민의 아버지 노릇을 하라고 말씀하셨다.

예로부터 미운 자식 딱 하나 더 준다는 속담이 있다. 부모님께 실제로 미운 자식은 없다. 다만 미운 짓을 하니가 딱을 주면서 사랑으로 보듬어 고운 짓을 하게 하고자 할 따름이다. 우리가 아버지의 마음을 갖고 모든 이들을 대한다면 누군가가 나에게 미운 짓을 하더라도 미치지 않다. 오히려 그가 다른 이에게도 미운 짓을 함으로써 외면당할까봐 측은한 마음이 든다. 미운 짓을 하는 이는 필시 과거에 마음을 심하게 받았거나 마음에 깊은 상처를 가지고 있음에 틀림이 없다. 그렇지 않으면 부모님으로부터 미움이나 마음의 상처를 받은 죄를 물려받았을 것이다. 우리가 그런 이를 만나면 그가 가진 마음의 상처를 제대로 찾아서 잘 감싸주어야 한다. 구세주께서 간증담에서 도둑에게 식사를 대접하고 위로해 주신 것처럼 말이다. 그러면 그의 마음은 치유가 되어 예쁜 것만 하는 천사로 바뀔 것이다. 천사들뿐만 아니라 천 지구 땅이어서 오도록 우리 함께 애쓰자.*

나준경/ 대구제단 책임승사