

음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 마늘 편

면역력 쑥쑥, 세균 무찌르는 매운 향기

두 번째로 소개할 슈퍼푸드는 마늘이다. 우리나라에서도 조리할 때 많이 들어가는 마늘을 자주, 그리고 많이 먹는 것이 과연 좋을까? 물론 마늘에는 다양하고 좋은 효능들이 굉장히 많이 있지만 세계 10대 슈퍼푸드에 속한 다른 음식들에 비해 마늘은 성분이 워낙 강해서 부작용에 관한 부분이나 몸에 맞지 않을 경우도 고려하여 섭취해야만 한다. 마늘의 부작용에 대한 이야기를 시작하기 전에 마늘에는 어떠한 다양한 효능들이 있는지 알아보자.

우선 마늘은 특 쏘는 매운 맛이 있는데, 이 맛을 내는 성분이 바로 알리신이라고 하는 마늘의 주요 성분이다. 알리신은 강한 살균력을 자랑하는데 페니실린보다 훨씬 뛰어난 살균력을 가지고 있기 때문에 여러 가지 염증과 세균을 없애준다. 또한 알리신은 체내에서 비타민B6과 결합하면서 혈당을 떨어지게 하며 체장 기능을 좋 아지게 한다. 그래서 인슐린 분비를 원활하게 하여 포도당 사용을 증가시킨다.

육류 식사를 할 때 마늘을 함께 섭취하면 간에서 지방을 만드는 효소 활동을 막아주어 콜레스테롤이 체내에 쌓이지 않게 하는 효과가 있다. 또한 혈액순환을 도와 고지혈증, 고혈압, 동맥경화 등의 혈관 질환에 도움이 된다.

마늘은 암세포가 늘어나는 것을 막아 간암과 위암 그리고 폐암 발생 억제에도 도움을 주는데 수임산보다 국내산에 함량 성분이 5배 더 많이 들어 있는 것으로 알려져 있다. 이 외에도 항산화 작용은 물론 체력증진과 피로해소까지 건강을 유지하는데 도움을 준다.

마늘은 수용성 영양소가 대부분이라 하루에 많이 먹어도 몸에 축적되어 나쁜 영향을 주지 않지만 다음의 경우에 먹으면 독이 되므로 반드시 주의를 요한다.

우선 위장이 약하고 위장병이 있는 사

람이 생마늘을 먹으면 큰일 난다. 알리신은 위벽에 많은 자극을 주므로 급성위염 또는 위 점막이 파괴되는 등의 일이 일어날 수 있기 때문에 생마늘은 피하고 꼭 익혀 마늘의 매운맛을 없앤 후에 섭취하는 것이 위를 보호하면서 마늘도 먹는 방법이다. 열이 가해진 마늘은 생마늘에 비해 알리신이 줄어든다. 그 이유는 껍질에 있는 알리나제 효소가 알리인과 결합하여 알리신이 만들어지게 되는데 가열을 하게 되면 껍질에 있는 알리나제 효소 활성도가 떨어지며 줄어들기 때문이다. 그렇다고 그 효능이 사라지는 것은 아니다. 열이 가해지면 항산화 물질인 폴리페놀과 플라보노이드 함량이 증가해 오히려 노화 방지에 탁월하다. 60℃ 이상으로 마늘을 가열하면 아조엔이란 물질 함량이 생마늘에 비해 높아진다. 아조엔은 비만 등의 대사질환에 효과적인 역할을 한다는 연구결과가 있다. 하지만 혈전 용해제를 복용하고 있는 환자들이나 출혈성 질환을 가진 환자들 마늘을 먹게 되면 혈액을 맑게 만들고 혈액이 잘 응

고되지 않게 방해하기 때문에 지혈이 잘 안 된다. 또한 결합약을 복용하는 사람도 약을 복용하면서 마늘을 섭취하면 마늘이 약 성분의 흡수를 방해하는 부작용이 일어나므로 주의를 요한다. 또 필요이상으로 약성분을 강화시키거나 높게 하는 경우도 있는데 대표적으로 타이레놀이라고 하는 진통제가 그러하며 반대로 알코올은 마늘과 함께 섭취하면 알코올 흡수를 너무 잘 시켜주기 때문에 더 취하게 되고 간에 무리를 주게 된다.

이처럼 마늘의 부작용은 생각보다 많고 때로는 위험할 수 있으므로 가급적이면 특정 약을 복용중이라면 마늘을 먹어도 되는지에 대해서 잘 알아보고 섭취해야 부작용의 위험을 줄일 수가 있다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“사람 몸의 빛은 생명”

사람의 몸에서 빛이 나오는 것은 사람이 본래 빛의 신인 하나님이였기 때문이다. 그러고로 생명의 신인 하나님이 사람 몸속에 있기 때문에 생명이 되는 빛이 나오는 것이다. 이제 그대로 모든 만물들이 하나님의 빛 때문에 생존하고 있는 것이다. 생명의 원천체가 되는 사람이었던 사람이 지구 땅에 살고 있기 때문에 지구에 만 생명체가 존재하는 것이다. 사람으로부터 발산되는 생명의 빛으로 말미암아 생명체가 살고 있는 것이다. 그러고로 사람이 하나님이 되면 빛으로 화하게 되어 있다. 빛으로 화하면 현재의 사람의 형상은 없어진다. 완전히 하나님으로 변화되면 영원무궁토록 살게 되는 것이다.

구세주 말씀 중에서

‘집콕’ 하더라도 요가로 실내에서 면역력 업!!!

요가를 ‘운동’이라고 정의하기엔 부족하다. 명상과 호흡이 결합된 몸과 마음의 수련이라 보는 게 옳다. 정적인 수련과 동적인 운동 동작이 동시에 진행된다면 몸

의 균형을 바로 잡아준다. 자세가 바르게 되어 자연스럽게 몸의 혈액순환이 원활해진다. 물 흐르듯 이어지는 요가 동작은 관절이나 근육에 무리를 주지 않아 중장년층에게 훌륭한 건강관리 솔루션이 되고 있다.

심신 수양 관절보호 근력강화 성인병 예방~

① 효능- 엉덩이, 다리근육 강화, 하늘을 보고 바르게 누워 양발을 골반 너비로 확장, 무릎을 굽혀 세운다.

② 효능- 자율신경 균형에 도움, 엉덩이가 발을 가져오고, 양손은 손바닥을 바닥으로 향하게 해 편안하게 몸통 옆에 둔다. 숨을 들이 마시며 엉덩이를 천천히 들어 올리고, 정강이를 바깥쪽으로, 가슴은 대각선 방향으로 밀어낸다. 가능하다면 양팔을 밖으로 회전시켜 양손을 등 뒤 안쪽으로 모아 각지를 끼워 가슴을 한번 더 밀어낸다. 호흡과 함께 5회.

③ 효능- 팔과 다리 근력 강화, 양손을 어깨 너비로 확장 손바닥을 바닥에 밀착시킨다. 옆다리 자세에서 양 손바닥을 밀어



①



②



③



④

엉덩이를 들어 올린다. 무릎을 쭉 펴고 손부터 엉덩이까지 일직선이 되도록 척추를 곧게 펴고 호흡한다.

④ 효능- 전신혈액순환, 한쪽 다리를 천장 쪽으로 쭉 뻗고 호흡한다. 10~20초 유지. 양쪽 교대로 3세트.*

나를 이기는 길

무서움을 느끼는 것은 왜 그런 것입니까?

선생님: 모든 공포의 근원은 죽음이다. 죽음 때문에 공포를 느끼는 것이다. 죽지 않는 존재가 되면 공포라고는 털어버릴 수도 없다. 목에 칼이 들어와도 그 순간 결코 무섭지 않은 것이다.

공포는 자신을 보호하기 위하여 진화된 일종의 방어 메카니즘이라고 볼 수 있습니다. 무서움을 느끼는 것은 나쁜 것입니까?

선생님: 어떠한 상황에 처해도 놀라거나 무서움을 느껴서는 안 된다. 놀라거나 무서움을 느낄 때 그 순간 피가 푹푹 썩는다. 교통사고를 당했을 때 별로 크게 다치지 않았는데도 죽는 사람들이 있다. 차에 치이는 순간 놀랐기 때문이다. 놀라면 피가 썩어서 심장마비를

일으키는 것이다.

놀라지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

선생님: 조그마한 일에도 화들짝 놀라는 사람이 있다. 그런 사람은 피가 이미 많이 썩어 있기 때문이다. 마구니에게 완전히 점령되어 있는 사람들이다. 놀라지 않으려면 부처님에게 자신의 모든 것을 맡겨야 한다. 자신의 몸과 마음과 생명을 맡기면 어떤 경우에도 놀라지 않는다.

귀신을 봤거나 귀신이 있다거나 그런 말들을 합니다. 귀신이 있습니까?

선생님: 귀신은 없다. 사람이 죽으면 영과 육이 같이 죽기 때문에 아무것도 남지 않는다. 귀신이 있다거나

공포와 귀신

나 죽은 자의 영혼이 떠돌아다닌다거나 하는 것은 다 거짓말이다. 이 사람은 어려서 귀신이 있다고 하기에 일부러 무덤 위에서 잠을 자 봤던 것이다. 잠만 잘 오더라. 귀신은 커녕 아무 것도 나오지 않았다.

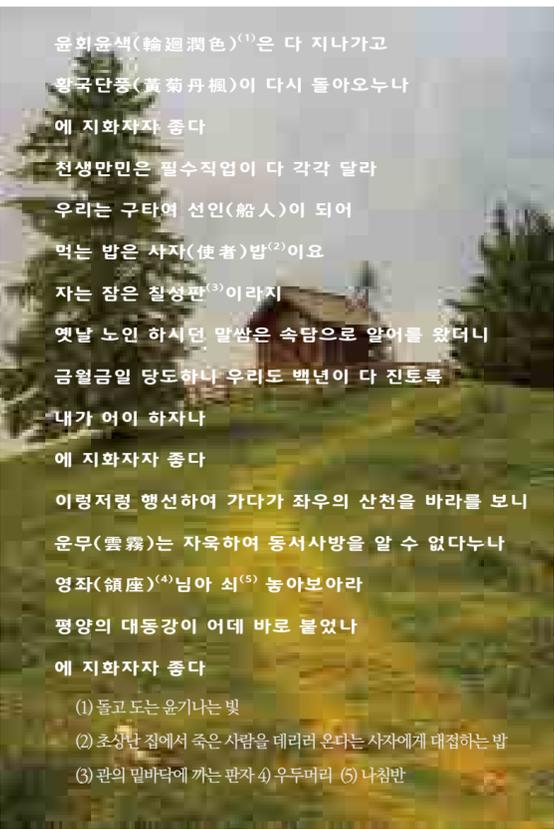
다른 사람들은 귀신을 봤다고 합니다. 귀신이 있으니까 보이는 거 아닌가요?

선생님: 심신이 나약하면 헛것이 보이는 것이다. 귀신은 없다. 심신이 허약할 때 자신 속에 있는 마구니가 그렇게 작용을 하는 것일 뿐이다. 과학적으로 말하자면 피의 작용이다. 자신 속에 있는 피가 조화를 부리는 것이다. 일전에 어떤 도를 닦았다는 청년이 자신이 지금 이곳에 있지만 미국에서 무슨 일이 일어나는 지 다 압니다라고 하기에 그건 피의 작용이라고 말해줬다. 그랬더니 그 청년이 자기가 지금 이곳에 있지만 제단에 몇 명이 있는지 다 압니다. 하기에 그것도 피의 작용이라고 말해줬다. 피가 깨끗해지면 엄청난 능력이 나오고, 죽지 않는 경지에 올라가게 되어 있다.*

시 한편 생각 한 줄

배따라기

평안도 민요



윤화윤색(輪廻潤色)⁽¹⁾은 다 지나가고
황국단풍(黃菊丹楓)이 다시 돌아오누나
에 지화자자(地華子子) 흥다
천생만민은 필수적업이 다 각각 달라
우리는 구타어 선인(船人)이 되어
먹는 밥은 사자(使者)밥⁽²⁾이요
자는 잠은 칠성판⁽³⁾이라지
옛날 노인 하시던 말삼은 속담으로 알아들 왔더니
금월금일 당도하니 우리도 백년이 다 진토록
내가 어이 하자나
에 지화자자 흥다
이렇저렇 행선하여 가다가 좌우의 산천을 바라를 보니
운무(雲霧)는 자욱하여 동서사방을 알 수 없다누나
영좌(嶺座)⁽⁴⁾남아 쇠⁽⁵⁾ 놓아보아라
평양의 대동강이 어데 바로 붙었나
에 지화자자 흥다

(1) 돌고 도는 윤기나는 빛
(2) 초성난 집에서 죽은 사람을 데리러 온다는 사자에게 대접하는 밥
(3) 관의 밑바닥에 끼는 판자 4) 우두머리 5) 나침반

어느새 개나리, 벚꽃이 피고 목련은 봄비라도 내리면 꽃잎이 질 정도로 절정이다.

꽃샘추위에 호들갑을 떨고 미세먼지를 걱정하면서도 봄을 만끽하던 예년과 달리 올해는 우리 맘은 봄이 와도 편지가 없다. 어르신 기억에나 남아있을 코로나 택시, 코로나 맥주의 그 코로나리는 날말이 세계를 휘어잡고 흔들려댄다. 중국과 한국을 흔들어대더니 이제는 유럽과 미주를 비롯해 전세계를 공포에 떨게 만들고 있다. 새해의 태양을 바라보며 희망을 품고 새출발하려고 했던 많은 사람들은 봄의 문턱에 들어서기도 전에 얼얼하다 어두운 그늘이 졌다.

난관 뚫고 나간 조상의 DNA

몇 년 전 봄날 이맘때 즈음이다. 나는 일을 하다가 도로의 가로수길을 따라 화사한 봄꽃을 차려입고 헤드폰으로 음악을 들으며 자전거를 타고 웃으며 신나게 가파른 길로 넘어가는 소녀를 보았다.

바로 이어 나도 오토바이를 타고 그 언덕길을 넘어갔는데 아뵐까! 소녀는 넘어져서 얼굴과 무릎에 피를 흘리며 울고 있는게 아닌가? 그 사건을 목격하고 나니 단 몇 초 뒤의 일도 알 수 없는 것이 우리의 인생이란 생각이 들었

다. 하지만 이렇게 알 수 없는 위험이 언제 닥칠지 모르는 게 우리의 삶일지라도 우리 주변엔 따뜻한 마음을 가진 가족과 이웃들이 있기에 우리는 대체로 어떤 삶을 살더라도 잘 버틸 수 있다. 이번에 대구와 경북에서 신종 코로나가 걷잡을 수 없이 번지기 시작할 때 달빛달구벌과 빛고을동맹을 맺은 광주에서 맨 먼저 모자리는 병상을 마련해서 환자를 수송해줬다. 그리고 전국각지에서 의사와 간호사, 자원봉사자들이 몰려오고 전국민이 크고 작은 도움의 손길을 끊임없이 내밀어 왔다. 도움을 주는 이들은 기쁨의 눈물을 흘렸고 도움을 받는 이들은 감사의 눈물을 흘렸다. 기나긴 역사를 통해 많은 난관들을 함께 뚫고 헤쳐왔던 조상님들의 DNA가 이런 어려운 시기가 닥치면 우리의 마음 속에서 쑥쑥 솟아 나온다.

한 보건소 직원분은 거리를 헤메는 가솔 청소년들을 검진하여 음성판정을 받은 학생을 자기 집에서 묵게 한 후 잘 타일러 집으로 도로 들어가게 했다고 한다. 한 요양센터장님은 자기격리중인 중증환자 독거할머니를 어쩔 수 없이 밥을 어기고 방문하여 소대변을 누이고 식사를 떠먹였단다. 장애인 환자들과 사회복지사가 함께 양성판정을 받은 한 요양원 식구들이 같은 병원에 입원하자 환자인 사회복지사들이 고통을 이겨가며 장애인들의 시중을 들어주었다고 한다. 기쁨 곳 없는 사회적 약자들을 도우는 천사들이 우리 사회에는 많이 있다.

하지만 가족은 물론이고 한 사람의 타인으로부라도 도움을 받지 못하는 약자들이 우리 사회엔 너무나 많다. 특히 코로나19가 확산되면서 아동센터, 주간요양보호센터, 무료급식소를 비롯한 많은 복지기관이 활동에 제약을 받고 세계적으로 활동하는 자선단체기구들도 예외점이 많아져 이들의 생활은 어려운 상황을 직면하고 있다.

이번 사태로 모든 세계인들이 병마로 인해 고통받고, 경제적 면에서나 정신적인 면에서도 큰 고통을 겪고 있다. 인류가 돼지나 닭들을 대량사육하면서 발생하게 된 바이러스들이 서로 결합하고 변형하면서 인류를 위협하고 있다. 인류가 채식주의자로 돌아서지 않는 한 앞으로 얼마나 더 무서운 바이러스나 세균이 발생할지는 아무도 예측할 수 없다. 인류의 육망으로 더럽힌 자연환경으로 인한 해악을 인류는 고스란히 되받을 수 밖에 없는 상황에 직면해 있다. 이번 코로나19가 세계인들의 정신에 백신이 되어 인류를 각성시켜 한층 성숙한 인간으로 발전시키는 매개체가 되어 미래에 다가올 해악을 막아낼 수 있다면 좋겠다.

인류는 한 몸 서로 돌봐주자

인류는 한 배를 타고 시간의 항해를 하고 있지만 우리네 인생도 하나의 생명을 영혼과 육체라는 배에 싣고 각자 시간의 항해를 하고 있다. 이미 배는 항구를 떠났고 우리는 각자가 바라는 목적지를 향해 나아가고 있다. 예전에도 경험했겠지만 우리 앞에는 건디기 힘든 격랑의 시간들도 파란 하늘에 호수처럼 잔잔한 항해의 시간들도 여전히 기다리고 있다. 피할 수 없으니 모든 시간들은 기쁘고 즐겁고 재미있게 꾸미자. 대동세상(大同世)이란 항구를 목적삼고 가는 배라면 아무래도 지난(至難)한 항해가 될 것이다. 신나게 때로는 느긋하게 나아갈진대 수시로 나침반을 보고 방향은 제대로 잡고 있는지, 경로 이탈은 안 했는지 살펴볼 일이다. 망망대해를 가다보면 난파선들도 많이 눈에 띈다. 절대 외면하지 말고 등대가 되어주고 구조선이 되어주자.*

라준경 / 대구승리재단 책임이사