

음식과 수행

카레의 효능을 최대치로 만드는 방법

후추 뿌려 먹으면 체내 흡수율을 20배까지 증가시켜

지난 688호(2015년 10월) 음식과 수행 편에서 강황의 효능에 대해서 언급한 적이 있다. 강황의 효능으로 치매 예방과 통증 완화, 다이어트 효과 그리고 피부미용에 좋다고 했었다. 카레의 주원료가 강황이므로 카레의 효능 또한 강황의 효능과 같다고 해도 무방하다. 카레와 강황의 효능은 강황의 주성분인 커큐민 때문이라고 해도 틀린 말이 아니다. 따라서 이번 호에서는 좀 더 구체적으로 커큐민의 효능뿐만 아니라 커큐민의 흡수율을 최대로 높이는 방법에 대해서도 알아보도록 한다.

커큐민의 효능 중 첫 번째로 주목할 만고 있는 효능은 치매 예방이다.

2006년 싱가포르 국립의대에서 60대 남녀를 대상으로 카레 섭취와 인지기능의 상관관계를 연구한 결과, 한 달에 한 번 카레를 섭취한 노인이 6개월에 한 번 섭취한 노인보다 인지



포를 공격하거나 손상시키는 유해산소를 뜻하는데 이러한 활성산소를 커큐민이 없애주기 때문에 노화를 예방하는 효과가 있다.

네 번째는 배탈 예방이다.

속이 더부룩할 때 카레를 권하는 의사들이 많이 있는데 그것은 카레에 소염제 성분이 있기 때문이다. 실제로 강황이 배탈과 속 쓰림 치료에 소화제보다 더 좋다는 실험도 진행되었다고 한다.

이 외에도 카레(커큐민)의 효능으로 심혈관 질환, 대사질환, 우울증, 피로감 등의 치료에 도움을 주며 커큐민은 항산화제로 염증을 없애주는 효과가 있어 많이 먹으면 세균이나 바이러스를 제거하는 데 도움이 된다. 또한, 커큐민은 정상적인 세포에는 전혀 독성이 없으면서 암세포만 스스로 죽도록 유도해 암의 발생도 막아준다.

이처럼 좋은 성 능력이 손실될 확률이 절반이나 낮았다. 카레 속 '커큐민'이란 성분은 스트레스나 환경오염, 과도한 운동으로 발생하는 활성산소를 제거하는 능력이 뛰어나다. 때문에 활성산소에 의해 신경세포가 파괴되면서 발생하는 치매를 예방하는 데 도움을 주는 것이다. 한 달에 한 번 아니라 이왕이면 일주일에 한 번 정도 카레를 섭취하면 치매 예방에 탁월한 효과를 발휘할 것이 분명하다.

커큐민의 효능 중 두 번째는 항암 효과를 들 수 있다.

커큐민 성분은 종양의 크기를 줄이고 암세포의 사멸을 유도하는 역할을 한다고 한다. 또한, 카레의 원료인 강황, 정향, 펜넬, 쿠민, 휘노그릭 등의 향신료가 암을 유발할 수 있는 단백질인 NF-kB의 활성을 억제해준다는 연구 결과도 있다.

세 번째는 노화 방지이다.

활성산소란 호흡을 통해 몸속에 들어간 산소가 산화 과정을 통해 생체 조직과 세

분인 커큐민은 섭취시에 간의 대사과정에서 걸러지고 남은 커큐민이 장까지 도달하여 체내 흡수되기는 쉽지 않다고 한다. 이럴 때 같이 먹으면 효과적인 음식이 바로 후추이다. 카레에 후추를 뿌려서 먹으면 커큐민의 체내 흡수율이 많이 증가하는 것으로 알려져 있다. 미국국립보건원(NIH)은 후추의 피페린 성분이 위장벽을 완화해 커큐민이 잘 통과할 수 있도록 도와주고 커큐민의 대사 속도를 느리게 하여 체내 흡수율을 최대 20배까지 증가시킨다고 밝혔다. 그리고 카레를 먹고 나서 우유나 요구르트 같은 유제품을 마시는 것도 좋은데 그 이유는 카레의 커큐민 성분이 지용성으로 지방 성분이 있는 우유나 요구르트와 만나면 체내 흡수율을 높일 수 있기 때문이다. 따라서 앞으로는 카레를 드실 때 강황가루와 후추를 추가하고 우유나 요구르트를 마신다면 맛과 건강 모두를 업그레이드 할 수 있을 것이다.* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“웃으면 영생의 복이 와요!”

여러분들에게 늘 웃으라고 하는 것은 웃는 마음이 하나님의 마음이므로 웃으면 하나님의 피로 이루어져 몸에서 기쁨의 물질이 쏟아져 나오는 까닭입니다. 또 웃는 마음을 가지면 바로 피가 날마다 하나님의 피로 변해서 하나님이 될 수밖에 없습니다. 다시 한번 웃어 봐요! 그렇게 웃는 여러분들의 얼굴은 꽃처럼 아름다워요, 하나님이나 웃는 거지, 마귀는 항상 짜증을 내고, 항상 눈물을 흘리고, 마귀는 항상 고통 속에서 헤매는 것이 마귀입니다. 그래서 항상 내가 웃으면 다른 사람도 웃고, 내가 기뻐하면 다른 사람들도 기뻐하게 되어 있습니다. 웃으면 바로 엔돌핀이 방출돼서 옆 사람도 전염되어서 자동으로 기뻐하게 돼 있습니다. 그러니까 항상 웃는다는 건 참 좋죠? 여러분들 항상 웃으면서 사세요! 세상 말에 ‘웃으면 복이 와요’라고 하죠? 이 말은 돈 복이 아니라 하나님의 영생의 복이예요!

구세주 말씀 중에서*

웃으면서 허리를 유연하게 하는 근육 강화 운동!!!

* 몸과 마음을 깨우는 스트레칭 유의사항 *

- 1. 가벼운 유산소 운동으로 근육이 충분히 이완된 상태에서 스트레칭 합니다. (부상방지)
2. 바른 자세를 유지하며, 서서히 늘릴 수 있도록 합니다.
3. 자연스러운 호흡을 하면서 한 가지 자세를 20-30초 정도 유지합니다. (자신의 능력 따라 조절 가능)
4. 반동(반사)을 주지 말고 천천히 근육을 신전(이완)할 수 있도록 합니다.

- 동작①: 나비자세로 척추 세우고, 골반, 무릎 풀기.
동작②: 양반다리로 엮고, 거드름 림프순환.
동작③: 다리 쪽 펴고 앉아서 한쪽 무릎 세우고 비틀기.
동작④: 현 자세로 깎지 곤 손 머리 뒤에 상체 기울이기.*



참진리

질문: 기미독립선언은 천도교인 손병희 선생을 33인의 대표로 하여 1919년 3월 1일에 선언하였습니다. 여기에서 33숫자에 대한 특별한 의미가 있습니까?

답변: 33숫자에 대한 어떤 특별한 의미를 부여하기 위해 민족대표의 인원수를 33명으로 일부러 맞추었는지로 보이지 않습니다. 다만 하나님의 신이 33인으로 구성할 수 있게끔 간여하셨음에 분명합니다.

33인 중 불교계의 대표라고 할 수 있는 만해 한용운 선생은 33숫자에 대해서 수미산(須彌山) 꼭대기에 하늘 도리천 33천(三十三天)을 떠올렸을 것이지만 개신교 목사들을 의식해서 짐작했으리라 봅니다. 그리고 제야의 종을 33번 치는 민족적 이유(외래 종교의 토착화)에 대해서 살펴보면, 동서남북 사방에 각 8계층의 32개의 하늘이 있고 그 중심에 선견성(善見城)의 하늘을 포함하여 총 33천(天)인데 선견성이 모든 하늘을 지휘하며, 우리나라를 세우신 국조 단군이 바로 이 선견성의 성주인, 환인천제(桓因天帝)의 아들이므로 단군(檀君)의 개국이념인 홍익인간(弘益人間), 광명이세(光明以世)의 이념이 널리 선양되기를 바라는 염원에서 보신각 타종 33번을 친다고 합니다.

회문 숫자 33수에 대해서 전도 문답 [17]



▲ 하나님의 신이 함께하는 이긴자께서 가는 곳마다 그 어디나 감로이슬성신의 은혜(영생의 물질이 되는 하나님의 빛 덩어리가 내린다)

인류구원을 위한 전도사역이 시작된 81년 8월 18일은 앞으로 읽으나 뒤로 읽으나 똑같은 대칭인 숫자가 나열되어 있는데, 이것을 회문(回文, palindrome) 숫자라고 합니다. 도정비결의 이지함 선생이 예언한 천지공사의 기초지(基礎地)인 역곡에 전철역이 있는데, 이 역곡역(驛谷驛) 또한 회문으로 되어 있습니다. 회문으로 되어 있는 '역곡역'은 하늘나라로 가는 출발점이자 종착지라고 이긴자께서 해석한 바 있습니다. 회문숫자인 쌍팔(雙八)년도에 88올림픽이 한국에서 유치되어

금메달 12개, 은메달 10개, 동메달 11개로 통합 33개의 메달수로 종합 4위의 쾌거를 이룬바 있는데, 33메달 역시 회문 숫자입니다. (참조: 1년 365일과 금·은·동 메달 개수 관계, 365=144+100+121=12²+10²+11²) 88올림픽은 메시아가 한국에 출현한 것을 축하하기 위한 전 세계인들의 잔치였습니다. 삼위일체 하나님을 상징하는 3월 1일에 민족대표 33인이 기미년 독립선언을 한 것도 하나님의 섭리에 의한 것이며, 33수는 태초의 하나님이 완성의 하나님으로 회복된 수입니다.*

시 한편 생각 한 줄



울 설은 연휴란 선물과 함께 봄도 덤으로 선물을 받은 것처럼 날씨가 따뜻했다. 설 전날 혼자 자내는 동네 누님께 장 볼 거리를 사다드리고 들어오니, 풍물단의 친한 누님으로부터 전화가 왔다. 반찬 가게에 일을 도와주러 갔다가 밀반찬을 많이 얻어왔으니 가져가란다. 누님은 주말마다 의성에 내려가 농사를 짓고 그 채소로 만든 장아찌나 김장도 잘 챙겨주셔서 늘 감사하다. 나는 우유 보급소에서 선물로 받은 치즈 한 장 달걀 들고 가서 누님께 드리고 정말치 한 보따리를 받아왔다. 우선 계란말이, 감자볶음, 두부나 버섯조림 같은 무른 반찬들은 친한 어른들 드리게 빼놓고 나머지는 독거 중년(?)끼리 나누어 먹었다.

밀반찬을 들고 얼마 전 반려견을 무지개 다리 건너로 보내고 상심이 크신 유기견의 대모가 되시는 할머니 댁에 방문했다. 할머니는 망막 수술을 마친지 얼마 안되어 우시면 눈에 안 좋은데 보낸 아이가 생각이 나서 자주 눈물이 난단다. 전에도 애교가 많은 반려견들은 귀여운 짓을 해서 자식 키울 때보다 더 재미난다는 말을 들은 적이 있다. 그런 아이를 보내고 나니 빈자리가 너무 크게 느껴진다. 최선을 다해 보살피 주셔서 행복하게 살다 갔으니 아쉬워하시지 말라고 위로해 드렸다. 젊었을 때 겁나는 게 없었으나, 나이가 드니 체력이 자신감이 떨어져 일하기가 두렵고 추운 날씨도 견디기 힘들다.

설 전날, 밀반찬과 반건시 한통을 들고 친한 우유 고객 할머니께도 문안 인사를 갔다. 지금은 돌아가시고 안 계신 할아버지가 휘두른 폭력에 여기저기 맞은 상처가 기력이 떨어지니 아파온다고 하셨다. 술과 노름으로 가신머저 망친 할아버지에 맞서 싸우며 가정을 꾸려나가시느라 힘들었지만, 자제분들을 모두 반듯하게 키운 것을 할머니는 자랑스럽게 생각하신다. 설을 맞이해 장도 보고 설 준비를 하려고 일부러 무릎 주사를 맞았는데 감기에 심하게 걸려 아무 것도 못하신다고 하셨다. 다른

할머니들처럼 공부도 하고 취미생활도 즐기고 싶지만 이제 체력이 따라주지 않는다고 늘 아쉬워하신다.

설을 지나고 며칠 뒤 친한 어른 내외로부터 전화가 왔다. 집에 놀러와 식사라도 함께 하자고 하셨다. 나는 전화가 망가지면서 주소를 분실하는 바람에 안부 전화를 못 드렸다고 말씀드리고 다음 날 세배를 드리러 갔다. 늘 명랑하신 할머니께서 조기도 굵고 귀한 밥상을 차려주셨다. 몇 년 전 집에서 여저 아예 인대가 끊어진 것이 완전히 회복된 않았으나 많이 나아지셨단다. 30년간 공무원 생활을 하신 할아버지께서는 나이 드셔서 아무 활동을 못하고 사람들을 못 만나니 외롭다는 말씀을 하셨다. 하지만 가까운 수성못에는 매일 지하철을 타고 운동을 하러 가시는데 얼마 전에는 못 주위를 건너다 넘어져 꼼짝 못하고 있는 것을 젊은이들이 경찰에 신고해 주어서 평생 처음 경찰차를 타고 집까지 왔다고 하셨다.

설에 만난 모든 어른들이 “청춘을 돌려다오~”하고 노래 부르곤 심정이였다. 예전에 침실을 몇 달 배운 적이 있는데, 가르치는 선생님께서 내가 50대만 되어도 정말 왕성한 활동을 할 수 있을텐데 하시던 말씀이 아직도 생각난다. 그분 기준에 나는 50대이니 아직 청춘인데 왜 이리 일에 대한 의욕이 떨어질까? 설이라고 며칠 쉬니, 햇바늘도 돋고 입술도 갈라지면서 할 때 함바집 할머니께서 일 안 하면 오히려 삭신이 쏘인다고 하시더니 그 말이 꼭 맞다는 생각이 들었다. 어쨌든 아직은 힘차게 노동할 수 있는 손발이 있으니 늘 감사히 여기고, 무슨 일을 하든지 게을리하거나 귀찮아하지 않아야 하겠다.

연휴에 신진강 둔치에 운동을 나갔다. 어린이들부터 어른들까지 많이 나와서 운동을 하고, 반려견과 함께 강변을 걷는 사람들도 많았다. 운동하시는 분 중 3분의 2 이상은 중장년 이상 나이가 드신 분들이였다. 어른들끼리 어울려 즐겁게 대화

를 나누는 모습을 보니 티브이에서 시골 어르신들이 매일 마을 회관에서 점심을 함께 드시는 모습이 생각났다. 노년에 가까울수록 서로 심신을 의지하면서 함께하는 시간을 많이 가지면 우울하거나 외로운 감정도 잘 이겨낼 것 같다. 내가 예전에 잠시 반려견을 키워보니 반려견은 자기를 사랑해주는 주인 한 사람만 있으면 늘 명랑하고 쾌활하던 사람도 마찬가지로인 것 같다. 우리는 나이를 먹을수록 나를 사랑해주는 부모님, 배우자, 친구들을 하나하나 떠나 보내면서 고독감이 깊어질 수 있다.

하지만 어머니처럼 자기를 아껴주는 한 사람만 곁에 있으면 고독감은 없지 않을까? 나는 그러한 존재가 하나님이라는 생각이 든다. 구세주께서는 하나님께서 지식 되는 이 세상 사람들이 '나라는 마귀에 갇혀 불행'을 당하고 있는 것이 너무 불쌍해서 항상 울고 계신다고 하셨다. 그런데 나는 왜 나를 긍휼히 여기며 인류가 한 명 한 명 죽을 때마다 통곡하고 계시는 하나님의 존재를 깨닫지 못할까? 나와 늘 함께 하시고 생명이 되시는 하나님을 깨닫기만 한다면 외롭지 않고 무척 행복할텐데 말이다. 흔히 철이 들면 부모님의 은혜를 깨닫는다는데 하나님의 은혜를 깨닫기 위해서는 더 많이 철이 들어야 하나보다.

구세주께서는 인류는 한 형제이니 누구든지 내 몸처럼 여기라고 하셨다. 그래서 나는 정신적으로, 육체적으로, 또는 경제적으로 힘든 형제를 만나는 것은 하나님께서 '내 대신 꼭 잘 보살펴주어야 한다' 하시면서 그와 인연을 맺어주시는 것으로 여긴다. 또 나의 힘든 마음을 위로해주고 물질적으로 도움을 주는 형제를 만나면 '내 대신 그에게 관하게 지친 몸을 기대거라' 하시며 그와 인연을 맺어주시는 것이라 여긴다. 여력이 있는 한 형제의 손을 꼭 붙잡을란다. 조그만 손길이 형제에게 생명의 젖줄이 될 수도 있고, 마음을 즐겁게 띄워줄 사랑의 토네이도가 될 수도 있을 테니까.*

리준경 / 대구승리재단 책임이사