

음식과 수행

블로장생의 여름 과일 복숭아

여성 질환 예방에 탁월한 복숭아씨

복숭아나무는 예로부터 귀신을 쫓는다는 믿음 때문에 우리 조상들은 복숭아를 차례상에 올리지 않았으며 무덤 근처에도 복숭아나무를 심지 않았다. 하지만 복숭아는 수분, 당분, 비타민, 무기질, 펙틴, 유기산과 폴리페놀 등이 풍부하여 여름철 피로회복에 좋고 고육의 성질이 따뜻하여 혈액순환을 원활히 하고 어혈을 풀어주며 심장을 보하는 데 효능이 있다.

사과, 배, 감, 귤, 포도 등과 함께 6대 과일 중의 하나이며 7-8월에 익는 열매로서 복숭아는 우리나라 기후 풍토에서 재배하기에 적합하며, 주재배지는 경북, 충남, 충북, 경남 등으로 성숙기에 강수량이 적은 지역을 중심으로 재배되고 있다.

백도는 백색으로 연하고 산미가 적고 감미가 강하고 즙이 많으며 시아닌딘 배당체 색소를 가지고 있다. 황도는 베타카로틴이 많이 들어있으며 통조림용으로 많이 이용된다. 복숭아에 들어 있는 펙틴은 장의 활동을 도와 변비를 예방해주는 식이 섬유질의 일종인데 다이어트 중에 복숭아를 섭취하면 식사량도 줄일 수 있고 스트레스 해소에 도움이 되며 배변 활동에도 좋다.

동의보감에는 복숭아꽃에서부터 씨에 이르기까지 그 효능을 설명하고 있는데 아래와 같다.

“복숭아 열매는 도실(桃實)이라고 하여 성질이 따뜻하고 맛이 시며 얼골빛을 좋게 한다. 도인(桃仁)은 성질이 평하고 맛이 달며 어혈과 울결이 막힌 것을 치료하고 기습앓이를 멎게 한다. 도모(桃毛)는 약귀와 사기를 없애며 봉루(울결 기간이 아닌 때 갑자기 많은 양의 출혈을 하는 병)를 치료한다.” 여기서 도인은 복숭아씨를 말하고 도모는 복숭아털을 말하는 데 이처럼 복숭아는 버릴 게 없는 과일이다. 그럼, 블로장생의 여름 과일 복숭아의 효능과 부작용에 대해 알아보자.

첫째, 항암효능



복숭아 과육에는 카로티노이드라는 성분이 있고 껍질에는 떫은맛을 내는 폴리페놀 성분이 많이 함유되어 있어서 발암물질 생성을 억제하고 항산화 작용을 하여 항암 효과가 탁월하다. 특히 클로로겐산은 유방암의 세포 성장을 제한시키기 때문에 유방암을 예방하는 데도 많은 도움이 된다.

둘째, 여성 질환 예방

앞에서도 언급했듯이 도인(桃仁) 즉 복숭아씨는 여성 질환 예방에 탁월한 효능이 있다. 그래서 복숭아씨를 말린 다음 믹서기로 갈아서 섭취하며 자궁질환 예방과 생리통, 생리불순 개선에도 탁월한 효과를 볼 수 있다.

셋째, 간 기능 향상

아스파르트산은 몸속의 암모니아를 제거해 주어 간의 피로를 풀어주는데 복숭아에는 많은 양의 아스파르트산이 함유되어 있다. 또한, 카테킨과 같은 항산화 물질과 비타민, 섬유질 등이 발암물질을 몸 밖으로 배출하도록 도와 간 기능 향상에 도움이 된다.

넷째, 골다공증 완화

뼈 조직을 파괴하는 파괴 세포의 활동을 억제하고 칼슘이 흡수되는 것을 도와 골다공증 예방에 도움이 되는 강력한 항산화 능력이 있는 플라보노이드 성분이 복숭아에는 함유되어 있다. 특히, 이 성분은 천도복숭아에 많이 들어 있다.

이 외에도 피로 회복, 피부 미용, 다이어트, 폐 기능 향상, 장 건강, 신경 안정 등 그 효능은 이루 말할 수 없을 정도다.

하지만, 이렇게 몸에 좋은 복숭아이지만 복숭아털이나 과육, 과즙에 알레르기 유발하는 성분이 있으니 알레르기 증상이 있다면 조심해야 하고 복숭아는 따뜻한 성질의 과일이니 열이 많거나 땀이 많은 사람도 조심해야 한다. 더불어 복숭아와 궁합이 맞지 않는 음식으로는 삼계탕, 장어, 전복 등이 있다.* 이승우 기자



수나의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘사람의 몸속에 뜨거운 빛’

만물은 신이며 중성자(光)는 하나님의 생명 물질이다. 이 사람은 이 세상 만물이 신이요, 신이 아닌 만물이 없다는 사실을 말했다. 이 사람은 이미 태양 빛보다 억 천만 배나 빠른 또 다른 빛이 있다는 것을 말했다. 엄청나게 빠른 빛이 중성자로부터 쏠려져 나가는데, 그 중성자의 빛이 바로 생명의 빛이며, 그 생명의 빛이 주위를 돌고 있는 전자 궤도에 가로막혀 발현되지 못하고 있다는 것까지 말했다. 불행하게도 하나님의 신이 마귀 신에게 사로잡혀있는 상태가 이 세상 만물이다. 이 사람이 첨단 과학을 추측으로 논하는 것이 아니라, 백 가지, 천 가지의 말씀을 해도 조리가 있는 말씀을 하는 것이다. 최근의 과학계에서도 말하기를 중성자의 신비가 벗겨질 때 우리의 신비가 벗겨진다고 말하고 있다.

구세주 말씀 중에서*

척추 기립근 강화, 허리 건강 지름길^^

척추가 안정적으로 움직일 수 있도록 유지해 주고 척추의 기능을 잡아주는 역할을 하는 몸 안의 작은 근육(복횡근, 다열근, 골반저근)을 강화시키는 동작들을 지금부터라도 꾸준히 실천해

보시면 어떨까요?

tip: 모든 동작 시 호흡과 함께하세요. 코로 들숨에는 수축하고 이완할 때는 입으로 숨을 길게 내쉬며~ 복부에 힘을 주고 (배와 괄약근에 힘을 준 상태) 수련을 한다.

누워서 엉덩이 up~

동작①: 누워서 무릎을 어깨너비로 하고 양팔을 가슴 옆으로 쭉 펴준다. 코로 숨을 마시면서 발바닥을 몸쪽으로 밀어 내듯이 발바닥에 힘을 모아 허벅지와 엉덩이를 들어 올린다. 10초 유지. 5회.

동작②: 골반을 들어 올린 후 한쪽 다리의 무릎을 펴고 반대쪽 무릎과 평행할 때까지 들어 올린다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

동작③: 한쪽 다리를 앞으로 접고 한쪽 다리는 발등이 바닥에 닿도록 쭉 펴준다. 양손은 가슴 앞에 짚고 상체를 들어준다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

옆으로 누워서 up~

동작④: 옆으로 누워서 한쪽 팔꿈치로 바닥에 짚고 양다리는 모아서 쭉 편다. 옆구리를 들어준다. 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 한다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.*



참진리

안식일에 대해서 전도 문답 [5]

질문: 예수님이 당신 자신을 가리켜 안식일의 주인(마가복음 2장 28절)이라고 한 말이 거짓말이라고 하는데, 그럼 예수님이 진짜 구세주라는 것입니까?

답변: 마가복음 2장 28절 이하를 자세히 읽어보면, 예수의 제자들이 말발을 지나가면서 밭을 비벼서 먹으니 바리새 교인들이 “당신의 교인들이 안식일을 범했습니다.”라고 고발하니 예수는 자기가 안식일의 주인이라고 했습니다. 이렇게 예수도 그 당시에 바리새인과 같이 안식일이 매주 금요일 해 질 녘부터 시작하여 토요일 해 질 녘까지의 24시간으로 보았던 것입니다. 이같이 예수는 성경을 몰라도 한참 몰랐습니다. 다시 말해서 성경적인 안식일의 정의에 대해서 예수가 무지했다는 것은, 그가 안식일의 주인공이 될 수 없을 뿐만 아니라 진짜 구세주가 아니라는 증거입니다.

질문: 그럼 성경적인 안식일의 정의를 말해보시오.

답변: 히브리서 4장을 읽어보면, ‘안식일에 참여할 자가 있고 안식일에 참여하지 못할 자가 있다는 말씀

이 기록되어 있습니다. 그런데 오늘날 안식교와 기독교에서 주장하는 대로 토요일이나 일요일이 안식일이 라면, 이 세상에 안식일에 참여하지 못할 자가 없게 됩니다. 이 세상 사람들이 토요일, 일요일 거처야 다 살기 때문입니다. 그러니까 안식일에 참여하지 못할 자가 있다는 것은 토요일이나 일요일이 안식일이 아니라는 것입니다.

질문: 분명히 창세기 2장 2절에 “하나님이 그가 하시던 일을 일곱째 날에 마치시니 그가 하시던 모든 일을 그치고 일곱째 날에 안식하시니라.”라고 했는데, 어떻게 제7일째 되는 날이 안식일이 아니라는 거죠?

답변: 안식일(安息日)은 히브리어로 ‘נוח(사뱌)’인데 ‘하나님이 쉬시다’는 뜻입니다. 하나님이 쉬는 날이 안식일이니 사람이 쉬는 날은 안식일이 될 수 없습니다. 성경에 하나님께서 이레 되는 날 쉬셨다고 하는 말씀이 있습니다. 그리고 여드레 날 일했는가, 아드레가 되는 날도 일했는가? 그다음 날부터는 일을 했다고 하는

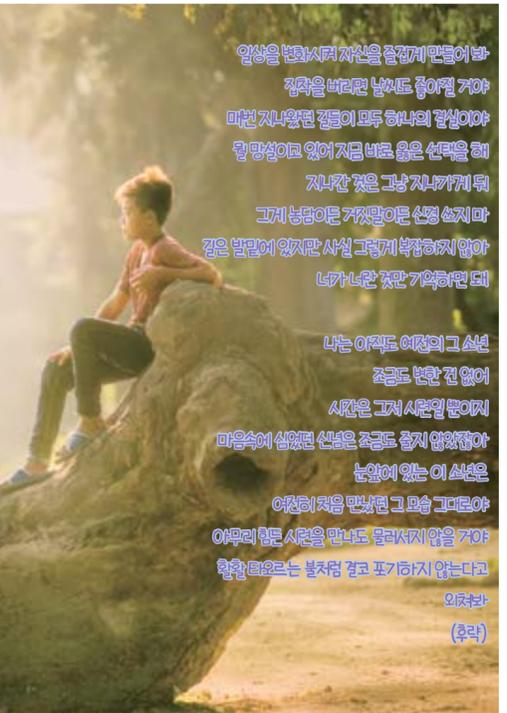
말씀이 없습니다.

질문: 안식일이 하나님이 쉬는 날이면 안식일의 주인은 곧 하나님이 되네요. 그렇다면 히브리서 4장에 안식일에 참여한 자는, 성령(하나님)으로 거듭나는 데 성공한, 하나님이 된 자를 말함으로 안식일에 참여하지 못하는 자는, 성령으로 거듭나게 하는 구세주의 진리 말씀을 들으려고 하지 않는, 마음이 완패(頑悻)한 자를 말한 것이 되겠네요.

답변: 예, 그렇습니다. 여호와 말씀에는 다 짝이 있다 (이사야 34:16)고 했으니, 베드로후서 3장 8절에 “주께는 하루가 천년 같고 천년이 하루와 같다” 하는 말과 짝을 맞추면, 이레만이면 7천 년이 됩니다. 7천년에 가서 이 세상 사람들이 전부 하나님이 되어가지고 이 인간 세상이 하나님의 세상으로 바뀌어지는 것입니다. 그 세상에 마귀가 한 마리도 없게 됩니다. 마귀가 없으니 마귀 죽일 일이 없으니 하나님이 할 일이 없게 됩니다. 그래서 안식일이 되는 것입니다.*

시 한편 생각 한 줄

소년 몽연(夢演)



인생을 변화시켜 자신을 즐겁게 만들어야
진목을 버리고 낱도 풀이될 거야
마련 지내왔던 걸들이 모두 하나의 결실이야
할 말들이 있어 지금 바로 울음 선택을 해
지나간 것은 그냥 지나가게 되
그게 능력이면 거짓말이든 신성 심지어
깊은 발림이 있지만 사실 그렇게 부경하지 않아
내가 나만 갇힌 거야
나는 아직도 여정의 그 선
진로도 변한 건 없어
사건은 그저 사건의 뿐이지
마음속에 심었던 신념은 조금도 흔들림 없이
눈앞에 있는 이 선은
어쩔지 처음 만났던 그 모습 그대로야
아무리 힘든 사정을 만나도 풀리지 않을 거야
활활 타오르는 불처럼 결코 포기하지 않는다고
오류와
(종리)

입추(立秋), 말복(末伏)이 지나니 아침, 저녁으로 선선한 기운도 느껴지고 날씨도 견딜만하다. 울여름 폭염과 폭우로 전세계가 몸살을 앓았다. 캐나다, 그리스, 하와이 등 도처에서 큰 산불이 발생해 엄청난 피해를 겪었는데 내년 여름은 더 더욱 것이 라고 하니 걱정이야. 따가운 햇살에 이제 남녀 할 것없이 양산을 쓰고 다녀야 할 것같다. 그런데 울여름은 매미 우는 소리가 들리지 않는다. 허전하면서도 불안하다. 봄에는 제비나 벌과 나비를 찾아보기 힘든데 이제 여름엔 매미까지 생존에 위협이 닥쳐나보다. 인간이 자연을 심하게 훼손시켜 지구상에서 이미 사라졌거나 멸종의 위기에 처한 동식물들의 수는 엄청나다. 그럼에도 인간은 자신만의 물질문명을 쌓아 올리기에만 중독되어 과잉생산, 과잉축적의 결과를 낳아 자연의 순환계는 막혀 버리고 지구는 중병에 걸렸다. 우리 인간이 다시 자연의 일부로 압전하게 돌아가 그 질서를 잘 지키기 위해 하나하나 복구하는 실천을 해야겠다.

요즘은 새벽에 우유를 배달하다 보면 새끼 고양이들과 눈을 많이 마주친다. 막 도망치다 돌아보기도 하고 길가 화단에 숨어서 날 지켜보기도 하는데 호기심 뽀뽀에 발발하고 기운이 넘쳐 보인다. 봄날에 태어나 어미와 캣맘들의 보살핌 속에 잘 자란 것 같다. 며칠 전 유기견들을 많이 키워 입양 보낸 지인 할머니께서 이번엔 주인의 방치로 성질이 사나워진 푸들 한 마리를 집에 데려와 보살피다 오른쪽 손목과 손가락에 호피가 물려 통통 붓고 염증이 생겼다. 너무 짓고 함부로 물어 길들이기 힘들면 그냥 구덩이에 맡겨 안락사시킬 수도 있을 텐데 차마 그렇게는 못 하실 분이니 옆에서 지켜보면 안타깝다.

‘사람은 상처를 두려워하지 않는다.’ 허러니 이제껏 고생을 많이 하시고도 할머니는 유기견을 발견하면 불쌍해서 그냥 지나치지 않으신다. 이 문구를 이야기하니 나도 비슷한 경험이 떠오른다. 친한 지인 할머니가 차매에 걸려 한동안 돌봐 드렸

는데 매에 갈 때마다 도둑질해간 물건을 돌려 달라고 노발대발 하셨다. 그렇게 운운하시던 분이 살이 덜덜 떨릴 정도로 무섭게 회를 내시니 감당하기가 무척 힘들었지만 매일 방문해서 보살폈다. 또 얼마 전까지는 어머니께서 항암치료를 하시면서 약이 독해서인지 건강증이 심해지고 감정 기록도 커져 집안에서 없어진 물건을 돌려달라 하시고 사소한 일로 화를 내시곤 했다. 항암치료가 끝나고 이제는 정상으로 돌아오셔서 요즘 하시는 말씀이 “이제는 네가 행실이 바르고 진짜 아들 같구나. 앞으로 꼭 그렇게 살아.”하신다. 그 말씀을 들으면 이제 정상적인 어머니와 아들 관계로 돌아온 것 같아 안도감도 느끼고 무척 기쁘다.

지금도 유기견 강아지를 그냥 지나치지 못하는 따뜻한 할머니의 마음이 무척 필요한 시대인 것 같다. 생활고를 비롯해 여러 가지 이유로 삶을 저버리는 사람들이 많고, 문자로 살인 사건과 끔찍한 아동학대가 빈번히 일어나는 것은 우리 함께 책임지고 해결해야 할 일이다. 아이 하나 키우는 데 온 동네가 나서야 하듯, 독거 어르신 한 분, 장애우 한 사람, 외톨이 청년 한 사람, 그 외 사회적 약자 한 사람 한 사람 보살피는 데 온 지역 사회가 달려들어야만 요즘 벌어지는 일련의 사고들을 막고 사회 구성원 전체가 행복한 사회를 만들 수 있을 것이다.

제단 근처에 불교명상원 한 곳이 있다. 연세 지긋한 어르신 한 분이 운영하는 곳인데 승리신문 구독자입니다. 간혹 길에서 만나면 반갑게 인사를 건네시고 신문값이라고 꼭 5만원씩 주셨다. 신문사로 성금을 전달하면서도 회원 한 분 없는 것 같고 어려운 형편에 생활비도 부족하실 텐데, 하는 느낌이 들어 언제부터가는 멀리서 그분이 보이면 미리 길을 피하곤 했다. 그러다가 며칠 전 우연히 길에서 눈을 딱 마주치고 말았다. 오랜 만이라고 서로 반갑게 인사를 나누었는데 전화번호를 알려달라고 하셔서 가르쳐드리고 헤어졌는데 다음날 아침 바로 전화

가 와서 만나자고 하셨다. 나는 식사라도 대접해야겠다는 생각으로 제단 가까이에서 만났는데 예전부터 눈이 나빠져 신문을 못 보니 중지해달라 하시면서 신문값이라고 큰돈을 주셨다. 나는 극구 사양하고 그분은 받으라 하고 옥신각신하다가 결국엔 받고 말았다. 바쁘시면서도 식사대접도 사양하시고 “저는 그래도 이제껏 밝고 착하게 살려고 노력했지요!” 한마디 하시고는 종종걸음으로 길을 재촉해 가셨다. 곧 배낭주 수술을 하셔서 눈이 좋아지면 신문을 다시 받았다고 하셨는데 눈수술이 잘 되었으면 좋겠다. 그날 저녁 시장에 들러 구수한 옥수수 술빵과 시원한 우뚝가시리 콩국을 사서 이쁘신게 전해 드렸다.

나는 ‘밝고 착하게’라는 어르신의 말씀을 끊임없이 나의 생활 태도를 반성했다. 요즘 나는 엄청 세월을 많이 산 것처럼 느껴지고 생활도 구태연해지면서 이리다 돈대가 되려나 보다 하는 느낌이 들고, 무일푼에 20년을 우유만 배달하고 머리는 나빠지고 머리칼은 숭숭 빠지고 이마와 입가엔 주름살만 깊어져 의기소침해지기도 한다. 하지만 언제나 오늘은 내 생애 가장 젊고 기쁜 날 아닌가? 용기를 내어 청년시절 마음먹은 꿈을 잊지 않고 매일 신세계를 경험하는 새끼 고양이처럼 생기발랄하게 살아야겠다. 그리고 청년 윤통주처럼 떨어지는 잎사에도 괴로워하는 양심도 늘 간직하련다. 당신이 무엇을 소유하고 있는지, 무슨 일을 하고 있는지보다도 중요한 것은 어떤 마음으로 삶을 대하는지이다. 매일 어떤 마음가짐으로 하나님이 주신 삶을 마추하고 세상과 타인을 마추해야 할지 양심에게 가만히 물어보자. 성실한 자세로 삶을 대하라고 가르치는 중용(中庸)의 한 구절도 마음속에 잘 간직해야겠다.

“다른 사람이 한 번으로 능하게 되면 자신은 백 번을 하고 다른 사람이 열 번에 능하게 되면 자신은 천 번을 한다. 그리하면 어리석은 자도 총명해지고, 약한 자도 강해질 것이다.*”

리준경 / 대구승리제단 책임수사