

음식과 수형

갯벌의 산삼, 함초

천연미네랄과 요소, 다량의 식이섬유로 변비치료와 숙변제거에 효과

요즘 현대인들의 관심사는 다이어트와 미용이라고 해도 틀린 말이 아닐 것이다. 그만큼 먹고 살기에 부족함이 없으니 건강에 관심을 돌리는 것은 지극히 당연한 것이며 더 나아가 외모에 신경을 쓰는 것도 어쩔 수 없다고 본다. 물론 여기서 언급하는 다이어트와 미용은 외모 이상주의와는 별개의 문제로 이해해 주기 바란다. 즉, 다이어트와 미용은 건강이 바탕이 되어야 하고 건강 뒤에 자연스럽게 따라와야 한다는 것이다.



자, 그럼 다이어트와 미용에 관심이 있는 분이라면 이번 호에서 추천하는 함초에 주목하시길 바란다. 서해안의 해변가 빨이 있는 곳이라면 신기한 모습을 한 가지 목격하게 되는데, 밑물이 밀려나간 자리의 빨위로 초록색 혹은 붉은 색의 잡초 같은 식물의 대경원이 펼쳐지는 진기한 모습을 보게 된다. 마치 붉은 웅단을 깔아놓은 듯이 드넓은 해변가 빨위를 온통 붉게 덮고 있는 함초라는 식물집산지이다.

함초는 식물임에도 불구하고 해변가 빨에 살아서 그런지 맛이 짠 맛이 나는데 희귀하게도 소금을 흡수해도 살아남는 유일한 종이라는 설이 있다. 민간효능으로는 몸안의 독소를 없애고 숙변제거, 축농증, 고혈압, 저혈압, 요통, 당뇨병, 기관지 천식, 갑상선기능저하, 갑상선기능항진, 피부병, 관절염 등 거의 순환기와 혈액순환에 기여하는 부분이 많은 식물로서 일부에서는 탁월한 치료효과가 있다는 설이 있다. 함초에는 음식으로 다양하게 한겨

변에 섭취하기가 매우 어려운 미네랄 즉, 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 철, 요오드 등의 성분이 함유되어 있는데 약국의 영양제에도 모두 포함되지 않을 정도로 다양하게 지니고 있다.

함초가 바닷가에서 자라면서 소금과 함께 흡수되는 천연미네랄과 효소의 성분이 현대인들의 몸안에 절대 부족한 어떤 영양소를 메워주어 치료효과를 높이기 때문에 함초를 갯벌의 산삼이라고 부르지도 않나 싶다. 그 자체에 짠맛을 갖고 있다고 해서 고혈압과 당뇨에 효과가 있는 신비의 약초인 함초에는 식이섬유가 다량으로 들어있어서 체내에 축적된 지방을 용해하여 체외로 배출시키는 효과가 있다.

그래서 변비치료와 숙변제거에도 효과를 보이며 다이어트에도 탁월한 효과가 있는 것이다. 이렇게 장이 건강하게 되면 피부 또한 좋아지게 되는데 뱃속에 노폐물들을 제거해줌으로써 피부에도 좋은 영향을 미치게 된다. 함초 효능 중 변비와 숙변제거를 언급했는데 이 숙변이 제거되면서 피부까지 좋아지는 효과를 볼 수 있는 것이다.

함초는 결국 사람의 몸속에 들어가 숙변을 제거하고 혈관을 청소하고 장기혈액공급, 혈액의 질 상승, 세포조직의 활성화와 불필요한 지방 제거 등 탁월하고도 신기한 작용을 함으로써 신체 각부분의 원활한 작용으로 건강을 되찾게 해주는 것이다.*

이승우 기자

심리요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

운동은 남에게 몸매를 과시하려는 것을 넘어서서 최고의 사고 예방책이다. 특히 중년이 되면 더욱 더 근력운동과 유산소, 유연성, 균형운동 등을 다양하게 해야 한다. 노년이 되면 그 나이에 맞는 운동법으로 보이는 부분만 예쁜 것이 아니라 보이지 않는 부분인 복근, 엉덩이 같이 안 보이는 속 근육을 강화시키면 관절을 부드럽게 보호하고 줄어드는 근육량과 기초 대사량을 높일 수 있다.

- ① 나무자세 효능: 허벅지, 종아리 강화, 집중력.

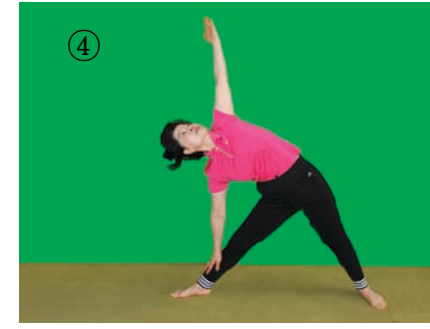
- ② 영웅자세 효능: 골반 사용을 위해 사용되는 고유 근육인 사타구니 스트레칭, 척추 건강과 등뼈에 영향을 준다. 뇌세포, 노화 방지, 하체 단련. 동작: 서서 오른쪽 다리를 골반 넓이



- ③ 확장된 사이드 웨이 효능: 하체, 등, 허부, 전방 어깨 스트레칭, 오금, 앞뒤 대퇴 이두근 이완. 동작: 서서 다리를 골반 넓이에 2배



- ④ 삼각자세 효능: 골반 수정, 척추교정, 소화불량, 변비, 어깨통증에 효과적. 내장기능, 내분비계 활성화에 좋고 전체적으로 몸매의 이상적인 균형선을 만들어 준다. 동작: 내쉬는 숨에 오른쪽 다리를 어깨 넓이의 2배 정도 확장한다. 오른쪽 발끝을 90도 돌려준다. 내쉬면서 양손을 올려 오른쪽으로 천천히 기울여 오른쪽 무릎을 잡고 조금씩 손을 내려 발목을 잡는다. 20초 유지 양쪽 각각 3회. 주의: 골반이 안 틀어지고, 양쪽무릎이 안 겹쳐지도록 양발에 체중을 둔다.*



허만옥 승사 칼럼

동식물은 인간을 모체로 하는 생명물질을 받아 그 간접생명을 유지하며 살아가고 있다

동식물은 인간을 모체로 하는 생명물질을 받아 그 간접 생명으로 생존하고 있다. 인간의 몸에서 생명의 물질이 발산된다. 인간의 몸에서 발산된 생명물질은 공중에 떠 있다가 눈·비와 함께 지상에 떨어져서 모든 생명체에 생기를 제공한다. 비온뒤의 식물이 이것을 증명한다.

우리는 30여 년 전부터 이 세상 만물이 모두가 신이라는 사실을 깨닫게 되었다. 인간의 몸에서 생명의 물질이 발산되는데 이 물질은 공중에 떠 있다가 눈이나 비와 함께 지상에 떨어져서

모든 생명체에 생기를 제공한다는 인간자의 해설을 듣고 보니, 과연 비가 온 뒤에 모든 식물이 색이 짙어지고, 생기가 넘쳐 흐르는 것을 실감할 수 있다. 만물이 신이라면 각 물질 속에 생명의 영인 하나님의 신이 있어 각각 독특한 생을 유지하고 있는 것이다. 그런데 이긴자에서 깨우쳐 주신 바에 의하면 동식물들이 함유하고 있는 하나님의 영이 인간에 비하여 소량인 까닭

생을 유지하는 동식물은 자랄 수 없다는 결론이 나온다. 이와 같은 사실은 이미 수많은 과학자들도 인정하고 있는 것이다. 그러나 고집불통의 인간들이라 천문학적 비용을 투자하여 각 전체의 비밀을 탐색하는 거대한 작업은 계속되고 있는 실정이다. 아직도 이 세상이 마귀의 세력에 의하여 유지되고 있으므로 친선신지의 새 역사의 흐름도 깨닫지 못할 뿐 아니라, 진리의 본체인 하나님의 소제는 인식하지도 못한 채 오로지 막대한 자금과 과학적인 기구를 동원한 그 실험을 통하여 뚜렷한 하나님의 영의 출현을 갈망하고 있는 셈이다. 실제로 소립자 물리학이나 원자핵 물리학의 대표적인 실험장자인 가속기에서는 일상적으로 거의 광속까지 극미의 입자를 가속시켜 실험하고 있는 실정이다. 구세주의 필수조건인 감로 이슬성심은 물론 모든 곳에 다 계시고, 어디든지 다 가실 수 있으며, 모든 것을 다 아시며, 모든 것에 다 능통하시며, 모든 것을 다 하실 수 있는 전지전능의 소유자가 출현하셨다는 소문을 들었다면 만사를 제쳐놓고 역곡 승리제단을 찾아와서 이 새로운 하나님의 역사에 동참하는 것이 얼마나 뜻 깊고 보람찬 일인지를 스스로 느끼게 될 것이다.*

시 한편 생각 한줄

소낙비 내리는 날

백연구

소낙비 내리는 들 판에서 따뜻한 마음으로 전해주고 싶은 내 가슴에 네가 내 가슴에

내 어릴 적 소낙비 내리는 날은 들 판을 가로 질러 뛰어놀았지 그곳에는 언제나 숲이 있었고 시원한 바람이 불어왔었지

길옆에 핀 초만꽃송이들과 종이배 띄워 놓던 맑은 시냇물 푸름없는 아이의 밝은 미소가 지나간 우림의 어린 모습들

햇빛을 가려버린 높은 빌딩들 그 속에 자라나는 아이들 흠뻑 차 밧기 힘든 세상 마음 연무 앞 담을 가

헐벗겨진 세상의 모든 모습들 조금씩 메마르는 우리의 생명 다시 볼 수 없을까 저 언덕 위에 환하게 웃음 짓는

초록빛 세상

내가 초등학교에 다니는 때였다. 우리 집 셋방에는 젊은 어머니와 네 살짜리 여자가 살아 있었다. 어느 흐린 밤날, 비가 내리기 시작했다. 그러자 방에 있던 이 아이가 옷을 훌러덩 벗어 던지고는 벌거숭이로 마당에 뛰어나와 하늘을 향해 웃으며 신이 나서 폴짝폴짝 뛰었다. 마당에 매놓았던 우리집 똥개도 덩달아 뛰어왔다. '비 오는 게 나도 좋은데, 애는 미친 듯이 좋아하네!' 하고 속으로 생각했다. 어릴 때는 바깥에서 놀다보면 잠심 먹는 것도 잊어먹고, 비가 오면 비를 맞아가며 놀았다. 가만히 생각해보면 어릴땐 어릴수록 자연에 대한 친화적인 감정이 더욱 풍부한 것 같다. 그 당시 중2병에 걸린 형은 비가 와도 우산도 안 가져가고 학교에 도시락도 안 가져갔다. 사춘기의 불안하고 우울한 기분을 비를 맞으며 달래지 않았나 생각이 든다. 어린이들이 비가 오면 느끼는 감정과 어른이 느끼는 감정은 다르다. 어린이는 자연의 변화를 기쁘게 받아들이지만 어른은 대체로 귀찮아한다. 하지만 어른도 중2병같이 심신이 힘들 때 비가 오면 흥분 맞고 기분을 달래고 싶기도 한다. 무더운 여름날 한낮에 바깥에서 일하노라니 소나기라도 한바탕 퍼부었으면 하고 간절히 바란다. 도시에서는 열대야로 더위가 식지 않는 밤엔 소나기 한줄기가 또한 그렇다. 열대야가 있는 새벽에 비가 내리면 신문은 돌리는 청년, 학생들 몇몇은 신문은 비닐 포장해

도 자신들은 비웃을 입지 않고 일을 한다. 매일 나오는 신문에 몇박 며칠의 피서는 도저히 꿈도 꿀 수 없는 청년들. 내리는 비로 더운 가슴을 식히며 이른 새벽에 해변가에 나와 피서를 즐긴다고 상상하면서 오토바이를 신나게 달리며 일하는 것 같다. 나 또한 비웃을 준비하지 않은 날, 소나기나 장대비를 만나면 기꺼이 새벽해수욕(?)을 즐길 수밖에 없다. 하지만 요즘은 심한 대기오염으로 비가 오면 흙탕물 같이 더러워지니 처음 몇 시간은 안 맞도록 조심해야 하겠다. 우리가 여러 번 흙바닥의 골목길과 학교 운동장, 공사장의 모래사장, 동네 가까운 야산이 놀이터였다. 늘 흙과 숲을 가까이 하면서 때를 지어 놓고 우정도 키워나갔는데, 요즘의 아이들은 학원에 시달리고 놀아도 혼자 스마트폰을 갖고 오락을 하는 경우가 많다. 학교교과 프로그램이라도 자연학습시간을 많이 할애했으면 좋겠다. 조금이라도 자연과 가까이 하면서 자연의 성품을 느끼고 배웠으면 한다. 이웃과 소통이 단절된 사회에서 자라나는 아이들은 커서도 주로 애완견과 놀면서 자신의 외로움을 달랠다. 아이들이 좀 더 열린 교육을 받고 어른이 된다면 애완동물과 자신의 자녀뿐만 아니라 보육시설의 아동들과 소년소녀 가장들과도 결연을 맺고 소통하고 그 어린이들의 성장을 지켜보면서 삶의 큰 기쁨을 느낄 것이다. 우리는 각자 자신의 개똥철학이나 인생관에 따라 어떤 이들을 만나고 무엇을 할 것인가를 결정한다. 우리 주위엔

자원봉사를 통해 사회적 약자들과 자발적인 인연을 맺으며 고생스럽지만 가슴 뿌듯한 삶을 사는 이들이 있다. 그렇게 자신의 삶을 희생적인 생활로 일관하는 사람을 여짜다 만나면, 이기적인 생각으로 몰든 내 마음이 소나기를 만나 깨끗하게 씻어지는 느낌을 받는다. 며칠 전, 경북대학교 복문에 불일이 일어났다. 저녁 늦은 시간인데 한 여학생이 혼자서 모금함을 들고 바베 움직이며 횡단보도에 서있는 학생과 시민들에게 다가가 무언가 열심히 호소하고 부탁하고 있었다. 가까이 다가가 살펴보니 모금함에는 "다문화가정의 정신 지체아들을 도와주세요"라고 적혀 있었다. 무더운 도시의 밤, 그 여학생은 가족과 연인과 친구들이 만나 즐기는 금요일 밤을 봉사로 보내고 있었다. 그 시간에 많은 다른 여학생들은 얼굴단장, 몸치장을 하고 나와서 연애를 즐기는데, 그녀는 낮부터 일을 시작했는지 땀에 젖은 얼굴, 검붉게 탄 얼굴을 하고 청바지차림으로 열심히 모금활동을 하고 있었다. 그녀와 인연을 맺은 아동들은 그녀를 친인어, 친누나 이상으로 여길 것이다. 그날 보고 있을 수 없어 주머니에 있는 얼마의 돈을 모금함에 넣었다. 고맙다고 말하면서 미소 짓는 학생의 눈빛이 얼마나 아름다운지 앙심이 메마른 도시의 가슴 위에 촉촉한 단비를 뿌려주는 느낌을 받았다. 울어줄 때는 사람 닮은 비를 많이 맞고 비 닮은 사람이 되고 싶다.*

리준경 / 대구제대 책임승사