

음식과 수행

최고의 쾌변 도우미, 차전자피

질경이 씨앗인 차전자피의 껍질에는 장 운동을 활성화시키는 식이섬유가 다량 함유돼 변비 해소에 도움

치질을 예방하기 위해서는 우선 치질을 유발하는 원인을 피하는 것이 중요하다. 특히 변비를 유발하는 잘못된 식습관을 개선할 필요가 있다. 우선 채소와 과일, 잡곡류 등에 함유돼 있는 섬유소를 충분히 섭취해야 하고 다이어트 등을 이유로 지나치게 소식하는 습관도 변비를 유발하기 때문에 조심해야 한다.

치질 예방에 있어서 제일 중요한 것은 원활한 배변이며 이를 위해서는 식이섬유가 풍부한 음식을 섭취하는 것이 우선이다. 왜냐하면 식이섬유는 장운동을 활발하게 만들어 변이 빨리 배출되도록 도와주기 때문이다. 채소의 짙은 부분과 해조류의 끈적끈적한 부분, 버섯, 과일 등에 식이섬유가 많이 함유돼 있는데 현미, 통밀, 고사리, 미역, 다시마, 팥, 자두, 고구마 등이 이에 속한다.



한방에서는 변비 해소를 위해서 질경이 나물의 씨앗 껍질인 차전자피를 꼽는데 이 차전자피에는 100그램 당 무려 72그램의 식이섬유가 함유돼 있다고 한다. 질경이를 흔히 차전초라 부르는데 그 이유는 마차가 지나가도 꾀웃이 자라나는 생명력으로 인해 그렇게 부른다. 질경이과에 속하는 식물로 흔히 질경이라고 불리며 이 식물의 씨앗을 차전자피라고 하고 씨앗의 껍질을 차전자피라고 부른다. 차전자피는 성분이 차고 맛이 달고 짜며 독이 없다. 주요 원산지는 인도, 파키스탄, 미국 남서부지방 등 온대지역에서 대량 재배되고 있는데 전 세계 85%에서 사용되고 있는 것이 인도산 차전자피라고 한다.

차전자피는 수분 흡수력이 높아서 물과 함께 섭취할 경우에 자기 무게의 40배 이상 팽창하고 탄성을 유지하는 것이 그 특징이라 할 수 있다. 특히, 차전자피에 함유되어 있는 식

이섬유 중 수용성 식이섬유는 점도를 높여 변을 부드럽게 해주고 불용성 식이섬유는 수분을 흡수하여 변의 양을 늘리고 팽창하게 탄성을 증가시켜 장을 자극하고 장운동을 하게 함으로써 편안한 쾌변에 도움을 준다. 충분한 물과 함께 섭취하면 장관 벽에 작용하여 연동운동을 촉진하며, 부피가 팽창해 장벽에 있는 불순물까지도 배출되게 도와준다.

이 외에도 차전자피는 포만감을 유발해 다이어트 효과에도 도움을 주고 장내 유익균을 더욱 자극해서 면역력을 높여준다. 또한 당분 흡수를 느리게 하는 부수적인 효과로 인해 혈당조절을 잘 해주며 콜레스테롤을 내리주는 효과도 있다고 한다. 시중에 유통되고 있는 변비 완화제인 '아락실'의 주재료도 차전자피라고 한다.

이렇게 좋은 효과가 있다고 해도 많이 과잉섭취시에는 악성변비를 불러올 수 있기 때문에 적당히 섭취하는 것이 바람직하다.

차전자피 음용법

1. 차전자피를 가루를 내어 물 300미리에 가루 6그램을 넣어준다. (주의사항: 반드시 차가운 물에 타서 먹어야 하는데 그 이유는 온도가 높을수록 더 빠르게 팽창되고 급속도로 젤리형태로 굳어지기 때문. 가루형태로 직접 섭취할 경우는 위험할 수 있으니 꼭 차가운 물에 타서 섭취해야 한다. 차전자피는 수분을 흡수하기 때문에 저어서 빠르게 마시는 게 좋다.)
2. 차전자피 물을 섭취 후에는 냉수를 한 두 컵 더 섭취하는 게 좋다.
3. 기호에 따라 유스나 요거트에 타서 섭취하면 섭취하기에 더욱 좋다.* 이승우 기자

쉬운 요가교실

내몸과 마음을 치유하는 요가

세상에서 가장 소중한 것을 사람들은 생명이라고 말하는데 어디 그뿐이라. 살아있는 만물은 다 귀하고 소중하다. 사람들은 불로장생 하는 비결로 충분한 휴식, 몸에 좋은 음식, 긍정적인 사고와 규칙적인 생활습관을 말한다. 또한 여러 종교에서는 신앙적 가치로써 불로장생을 이야기하고 있다. 그러나 진짜 불로장생 하는 비결을 알려주시는 구세주 하나님과 그 비결을 몸소 실천하는 사람들이 승리제단에 있다. 진짜 불로장생은 매일매일 먹으면서 마음으로도 죄짓지 않는 생활을 이 지구 땅위에서 실천하고 있으니 불로장생을 꿈꾸는 사람들은 한번 알아보시라! 진심으로 환영합니다.

네발자세로 견상자세



①

효능: 배, 등, 허리 튼튼하게, 요통에 효과적, 자율신경계 활동 정상화, 심장 기능 활발, 독소배출 촉진, 부기 빠지는 효과, 견갑골, 척추 기립근, 견관절을 이완시켜 목뒤와 어깨 쪽에 뭉친 근육을 풀어준다.

동작①: 무릎 꿇고 앉은 자세에서 손바닥을 무릎 앞쪽 바닥에 위치시키고 네발자세로 유지한다. 숨을 마시고 내쉬고를 반복해서 한다. 10초 유지.

동작②: 네발자세에서 손을 한결을 한결을 내밀어 숨을 마시면서 배꼽, 가슴, 어깨 순으로 바닥에 불도록 견갑골을 늘려준다. 10초 유지 5회.

주의: 엉덩이와 다리가 90도 되게 한다.

할 자세(위와 대장을 튼튼하게)



②

효능: 어깨, 발목, 골반강화, 가슴발달, 내장기능 강화, 위 경락을 자극해서 소화기능을 원활히 한다. 척추 강화, 척추 노화예방, 소장, 간, 방광을 튼튼하게 한다. 어깨 불균형 해소.

동작③, ④: 배를 바닥에 대고 누운다. 한 다리씩 접어서 같은 손으로 발목 안쪽으로 잡는다. 잡은 양발을 들어 올리며 상체도 들어 올린다. 10초 유지 5회.

주의: 등 뒤로 다리를 들어 올릴 때 무릎사이가 너무 벌어지지 않도록 한다. 골반이 바닥에 닿지 않도록 한다.*



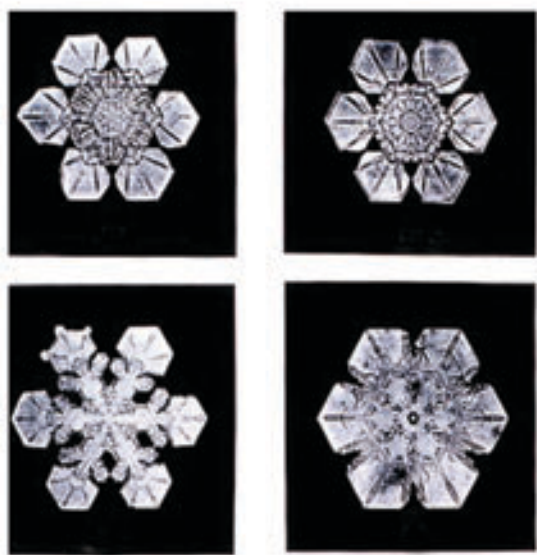
③



④

허만옥 승사 칼럼

의식과 말도 에너지



물 결정 사진

인간은 눈에 보이지 않으면 믿지 않는다. 그런데 물은 그 결정을 통하여 모든 것을 보여준다. 우리들이 믿고 안 믿고는 이미 문제가 되지 않는다. 여하간 어느 누구든지 아주 쉬운 방법으로 실험을 할 수 있

며, 검증도 가능한 것이다.

물은 단순한 물질이 아니라 대자연의 생명력의 표현이며 정화작용과 만물을 생성하고 기르는 신비한 힘을 지니고 있다는 사실을 재인식시켜 준다. 구체적인 실험을 통하여 인간의 마음과 생각 등의 파동이 물의 결정에 변화를 준다는 사실을 눈으로 확인하면서 마음과 말의 중요성을 새삼 느끼게 된다.

물에는 우주의 수수께끼를 풀 열쇠가 숨겨져 있다. 인간과 우주의 존재를 이해하는 마음의 문을 열어주기 때문이다. 물은 마음의 거울이다. 물은 다양한 얼굴을 가지고 인간의 의식을 형태로 보여준다. 그런데 물은 어떻게 인간의 마음을 비춰낼 수 있을까? 의식이란 도대체 무엇일까? 그것을 설명하기 위해서는 꼭 알아 두어야 할 요건들이 있다. 그것은 다음과 같은 것들이다. 이 세상의 모든 존재는 진동하고 있으며, 제각기 고유한 주파수를 발하여, 독특한 파장을 지닌다는 것이다. 이것이 우주만물의 근본원리라고 하지만, 눈앞에 보이는 모든 것이 진동한다는 놀라지 않을 수 없다. 즉 손으로 만지면 확실한 질감이 있고, 속도 꼭 채워진 나무나 돌, 콘크리트 같은 것이 진동하고 있다는 도저히 믿어지지 않는 것은 사실이다.

그러나 현대 양자역학 등의 과학세계에서는 물질이란 본래 진동에 지나지 않는다는 것을 상식으로 여기

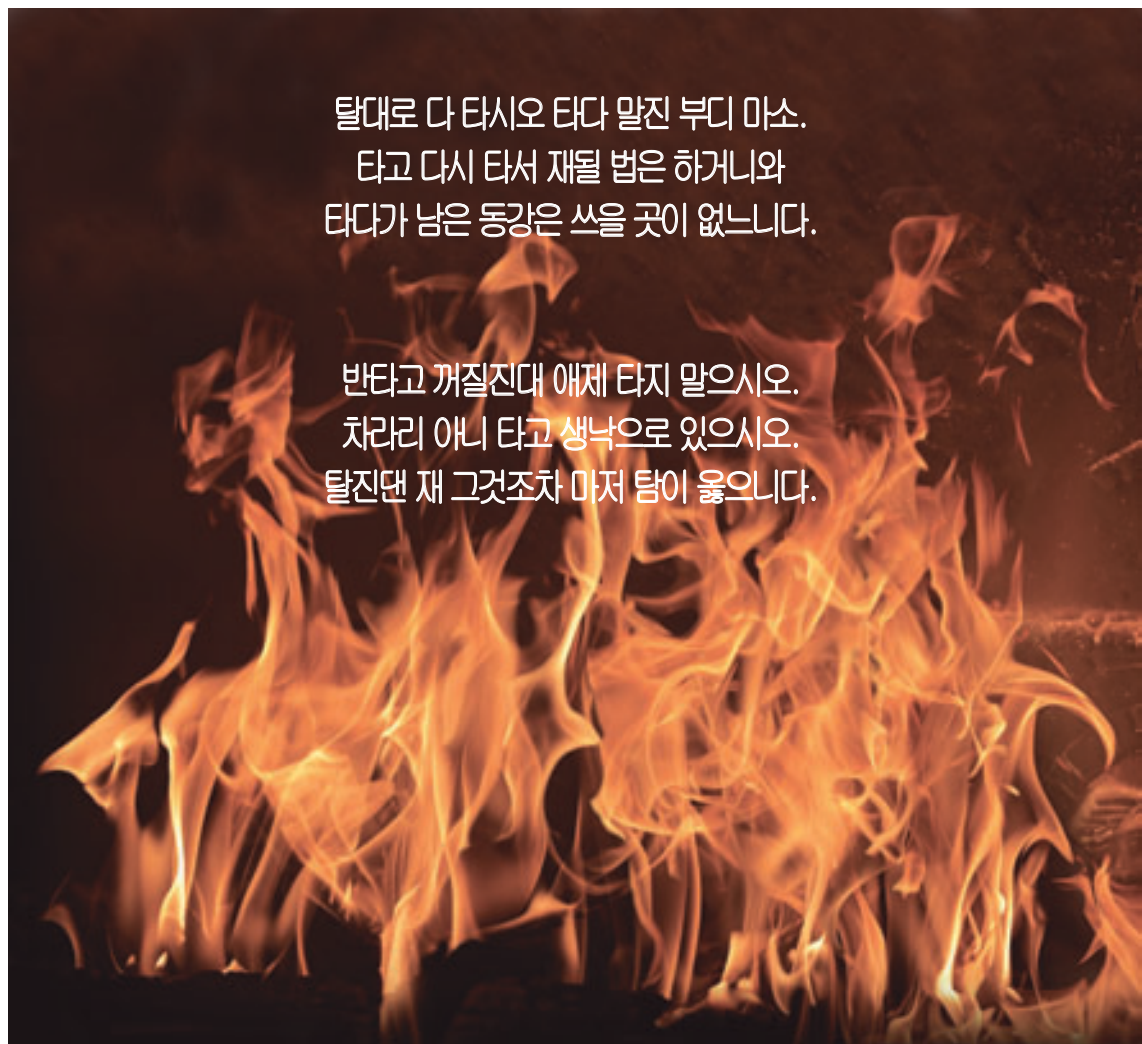
고 있다는 것이다. 즉 물질은 잘게 나누어지면 전부가 입자이면서 파장으로 변하는 불가사의한 세계와 만나게 된다는 것이다. 만약에 우리가 마이크로의 몸을 가지고 우주여행을 떠난다면 그리고 원자라는 차원까지 작아진다면 이 세계의 모든 물질은 원자핵 주위를 전자가 돌고 있는 것일 뿐임을 깨닫게 될 것이라는 것이다. 전자의 숫자와 형태에 따라 원자는 고유한 진동을 하게 되며, 모든 물질은 미세한 세계에 이르면 속이 꼭 한 소재가 아니라, 원자핵의 주위를 허영없이 돌아다니는 파장같은 것이며 초고속으로 끊임없이 정렬한다는 것이다. 불경 반야심경에 다음과 같은 구절이 있다. 색즉시공(色卽是空) 공즉시색(空卽是色), 즉 눈에 보이는 것이 보이지 않는 것이요, 눈에 보이지 않는 것이 보이는 것이다. 즉 눈에 보이는 물체도 계속해서 쪼개면 보이지 않는 미립자가 되고, 보이지 않는 에너지도 원체로 되돌리면 물질이 된다는 석가모니의 이 수수께끼 같은 말이 미묘하게도 현대과학에서 실증되고 있다는 것이다.

많은 사람들의 의식이나 말이 가지는 에너지가 물의 결정이라는 눈에 보이는 형태를 가지고 나타낸다는 데에 놀라움을 금치 못하고 있다. 이와 같이 말이나 생각이 물이나 다른 물질의 성질을 바꾸어버린다는 것은 지금까지 종교나 철학의 영역에 속하는 이야기였다. 물의 결정사진을 통해 우리는 의식이나 말이라는 에너지가 눈에 보이는 것으로 바뀌는 것을 볼 수 있었다. 이것은 에너지의 모습을 직접 보여주는 최초의 방법이기도 우리들은 더욱 관심을 가지고 지켜보면서 물과의 대화에도 적극 노력하고 싶은 생각이 간절하다.*

시 한편
생각 한줄

사랑

이연상



탈대로 다 타시오 타다 말진 부디 마소.
타고 다시 타서 재될 법은 하거나와
타다가 남은 동강은 쓰을 곳이 없습니다.

반타고 깨질진대 애제 타지 말시오.
차라리 아니 타고 생낙으로 있으시오.
탈진대 재 그것조차 마저 탐이 없습니다.

하루를 전력투구하여 생활하는 열정적인 삶

얼마 전 아끼는 한 후배가 사고로 큰 상해를 입었으나 다행히 완쾌하고 병원에서 퇴원하였다. 그리고는 심경에 무슨 변화가 있었는지 들었던 보험을 하나도 남기지 않고 전부 해약하였다. 그 이유는 박도해님의 시구를 인용하면서 '알지 못하는 내 생명과 죽음을 대비해 오늘 내 삶의 본질을 떼어주고 싶지 않다. 오늘 나에게 주어진 삶조차 남김없이 불사르며 다 살지 못한 것이 문제일 뿐'이라고 말하는 것처럼 내 귀에 들렸다. 오늘 하루 24시간에 배수진을 치고 전력투구하고 온 열정을 다 쏟겠다는 말일 것이다.

불사르는 것이 인생이라면 환하고 뜨거울수록 좋다

'사람'이란 말은 '산다' 또는 '사라진다'라는 말에서 왔고 또 이 말들은 '불사른다'는 말에서 오지 않았나 생각해 본다. 실제로 우리는 음식을 먹고 산소를 마시고 그 산소가 우리 몸의 세포 속에서 음식의 양분을 태워 그 에너지로 살아가지 않는가? 어쨌든 '산다'는 건 우리에게 언제나 큰 화두가 된다. 불사르는 것이 인생이라면 그 불빛이 환하면 환할수록 좋겠고 그 온도는 뜨거우면 뜨거울수록 좋을 것이다. 이왕이면 세상의 가장 낮고 어두운 곳에서 가장 추운 계절을 겪고 있는 이웃들의 차가운 손을 따뜻하게 녹이고 그 불씨도 함께 나눈다면 금상첨화가 될 것이다.

구세주로서의 우리의 삶도 이러해야 하지 않을까? 구세주께서는 신앙을 하려면 예를 쓰고 기를 쓰고 확실한 자유 율법을 지키고, 신앙을 하지 않으려면 세상에서 자기 멋대로 하고 싶은 일 실패하고 생을 마감하는 게 낫다고 하셨다. 영모님께서도 차든지 뜨겁든지 하라고 하셨다. 세상에 한 우물을 파라는 말이 있다. 누구도 마찬가지로 인생의 색깔이 흰색이나 검은 색이라면 좋겠지만 회색은 보기 싫고, 인생의 온도가 아주 차거나 뜨겁다면 좋지만 미지근한 건 싫다. 내가 요리한 인생이 밥이 되든 죽이 되든 상관 없었지만 삼층밥이라면 정말 싫다. 하지만 예를

써서 노력하고 집중하는 자세로 살지 않으면 우리 인생의 궤도는 인습과 세속에 휘둘러 원하지 않는 궤적을 그릴 수밖에 없다.

나는 취미로 일주일에 한두 번 동호인들과 장구를 친다. 장구를 연습할 때 조금만 집중하지 않으면 복채와 열채가 제멋대로 춤을 춘다. 채가 제자리를 때려야 명쾌한 소리를 낼 수 있는데 엉뚱한 곳을 때려 '뽕사리'가 난다. 매사에 집중해야겠다고 장구채를 잡을 때마다 다짐하게 된다.

겨울에는 청소를 해보면 공기가 맑아서 물건에 먼지가 많이 앉지 않는데 다른 계절에는 며칠만 지나도 먼지가 수북이 앉아 있다. 우리의 마음도 그렇다. 편한 시간 가만히 방치해 두면 먼지가 앉고 나사가 풀려서 헤이한 마음, 빼팔고 교약한 마음이 되어 일을 그르치고 자신과 이웃의 마음에 상처를 낸다. 그럴 때마다 마음을 늘 닦고 조이는 데 힘써야겠다고 반성하게 된다.

리허설이 없기에 '인생'이란 공연무대에서는 늘 신중하고 긴장해야만 동료배우와 관객들과 감동과 위안을 주고받는 아름다운 공연을 펼칠 수 있다. 율 한해도 정직하게 흘러내리는 모래시계의 심판 앞에서 늘 환한 웃음과 고운 음성으로 신나는 희극을 연출하고 싶다.

내 치아는 들쭉날쭉 삐죽삐죽 못나게 생겼다. 그래서 그런지 가지런하게 이가 난 사람들은 다 예뻐 보인다. 치아는 앞니 빠진 갈가지 모양이라도 율 해 내가 다짐한 일, 내게 맡겨진 일은 황금색으로 빛나는 가지런한 옥수수 속처럼 예쁘고 반듯하게 해내고 싶다.

한겨울, 맹추위로 몸이 한층 움츠러들고 게을러지는 오늘, 안도현님의 따뜻한 시 한 구절로 마음을 다잡으려다.

'우리가 눈발이라면 / 허공에다 주춧돌을 흘날리는 / 진눈깨비는 되지 말라. / 세상이 바람 불고 춥고 어둡다 해도 / 사람이 사는 마을 / 가장 낮은 곳으로 / 따뜻한 함박눈이 되어 내리자.*

리준경 / 대구제대 책임승사