음식과 수행

땅 속의 보약 토란

토란 속의 갈락탄은 치매와 건망증에 좋다

늦가을과 초겨울에 우리 몸을 보호해 줄 수 있는 음식으로 토란을 소개한다. 토란은 '땅 속의 보약'이라 불릴 만큼 효능이 뛰어난 뿌리음식으로 뿌리부터 잎까지 하나라도 버릴 수가 없는 식자재이기도 하다.

알토란 같이 영양소가 풍부한 토란

흔히, '알토란 같다'는 말을 주변에서 흔히 듣는데 이처럼 토란에는 다양한 영양소가 풍부하게 들어 있다.

현대인들은 야근과 공부로 밤늦게까지 깨어 있고 밝은 곳에 있는 경우가 많다. 이럴 경우 멜라토닌 분비가 감소해 면역력이 약화되고 노화가 촉진되는데 토란 속에서는 이 멜라토닌이 풍부하다. 토란의 주성분인 멜라토닌은 생체리듬을 조절하는 호르몬의 일종이다. 불면증 및 시차피로 치료, 두통 완화, 혈중지질감소, 유방암 억제, 전립선비대치료, 우울증 해소, 신경 면역계 안정 등에 효과가 있다.

생체리듬을 조절하고 소화를 돕는 토란

또한 토란을 잘랐을 때의 끈적끈적한 물질은 단백질과 탄수화물이 결합된 복합 다당체인 갈락탄으로 위벽을 감싸면서 위산에 의한 손상을 일부 막아주면서 장을 보호한다. 그래서 한방에서는 뱃속의 열을 내리고 위와 장의 운동을 원활하게 해주어 소화촉진에 좋은 식품으로 알려져 있다. 명절 때 송편이나 고기 등을 과식해 배탈이 났을 때 토란은 천연 소화제 역할을 할 수 있다. 특히, 갈락탄은 뇌를 자극하여 뇌세포를 활발하게 하기 때문에 노화와 치매를 예방한다. 그뿐만 아니라 젊은 사람들이 깜박하는 건망증에도 좋은 효과가 있다.

치매예방 발암억제 효가가 있는 토란

토란은 칼로리가 낮으며 포만감을 느낄 수 있고 소화 흡수되는 속도가 늦어 다이어트에 도움이 된다. 그리고 토란 속 풍부한 칼륨은 나트륨배출을 도와 부종완화에도 도움을 주며 토란을 잘랐을 때 베어 나오는 갈색 성분은 폴리페놀이라는 물질로 발암억제 효과가 있다. 다시마의 알긴 성분은 토란의 유해 성분과 떫은 맛을 잡는 효과가 있기 때문에 토란과 함께 요리하면 좋다.

이 외에도 토란 속에는 칼슘이 풍부하여 골다공증에 좋으며 비타민 B1,B2가 풍부하여 탄수화물과 지방대사를 도와 비만예방에도 효과적이다. 또 독충에 쏘였을 때 토란줄기 즙을 바르면 낫는다고 한다. 뿌리와 줄기 모두 건강하게 섭취할 수 있는 토란, 정말 유용한 음식이지만 그래도 주의해야 할 점이 있다.

토란을 날 것으로 먹으면 안 된다. 왜냐하면 독이 있기 때문이다. 또한 토란은 수산석회가 많이 함유되어 있기 때문에 아려서 먹기 힘들고 체내에 축적이 되면 결석의 원인이 될 수 있으므로 한꺼번에 너무 많이 먹는 것을 되도록 피하는 것이 좋다. 아울러 강한 알칼리성 식물이라서 피부가 약한 사람이 토란 껍질을 벗기다 보면 피부가 가렵고 붉은 반점이 생길 수 있다. 이때는 일반식용 식초를 물과 1대2 정도로 섞은 다음 가려운 부분에 바르면 효과적이다. 또한 치통이 심해 볼이 부었을 경우에 토란과 생강 간 것을 바르면 효과가 있다고 한다.*

이승우 기자

수니의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

집집마다 맛있는 김치를 담그는 김장철이다. 김치는 웰빙 음식으로 세계에서 으뜸이다. 김치에 있는 식물성 유산균은 과민성 대장증후군 치료에 면역력 강화가 뛰어나고 치료효과도 높다고 김치유산균을 섭취한 쥐에서 새로운 연구결과가 나왔다. 김치의 식물성 유산균은 1일 300그램을 먹으면 대장의 유산균 증가로 장운동 촉진에 유익하다. 그 밖에 마늘의 알리신, 고춧가루의 캡사이신 등 부재료 속의 영양소들은 체지방 연소, 암, 아토피에 좋으며, 감기와 독감 예방에도 효과적이다. 이렇게 훌륭한 김치를 만드시느라 수고하신 모든 분들을 위해 수니의 요가교실이 준비했다! 김장후유증을 날리는 요가자세!

김장후유증, 현자세로 날려버리자!!

효능: 옆구리를 늘려서 골반 뼈를 잘 맞추어 골반의 비틀림을 수정. 과도하게 허리를 사용하여 양쪽 근육의 비틀림을 수정. 골반과 허리에 이상으로 생기는 각종 질병을 치료하는 데 좋은 자세들이다.

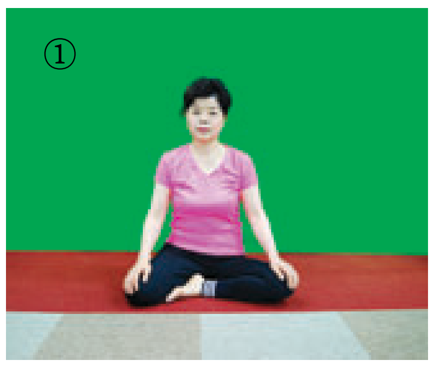
주의: 준비운동으로 팔목을 충분히 풀어준다.

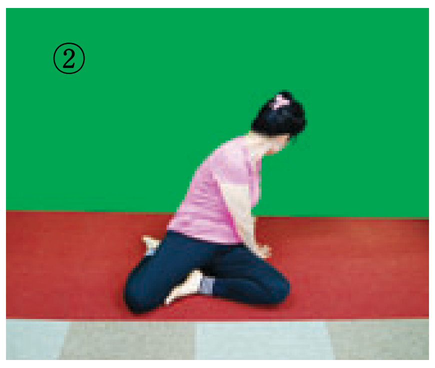
동작①: 사진과 같이 앉아서 양쪽 엉덩이를 바닥에 붙이고 허리를 세운다. 가슴을 들어 올리고 어깨는 자연스럽게 내려 복식호흡으로 준비한다. 20초 유지.

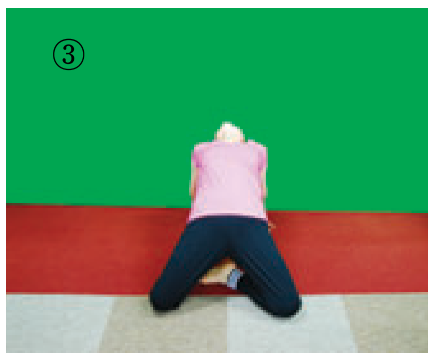
동작②: ①번 자세에서 숨을 마시면서 상체를 틀어 등 뒤를 바라본다. 내쉬는 숨으로 20초 유지, 양쪽 각 3회.

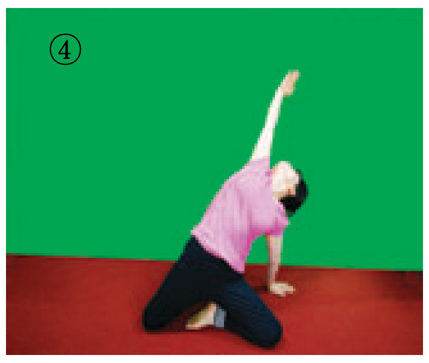
동작③: ①번 자세에서 양손을 엉덩이 뒤에 짚고 숨을 마시면서 천천히 엉덩이를 들어 가슴을 펴준다. 고개는 뒤로 내린다. 20초 유지, 양쪽 각 3회.

동작④: ①번 자세에서 숨을 마시면서 한손을 엉덩이 뒤에 짚고 반대쪽 팔을 높이 들어 뻗는다. 숨을 내쉬며 시선은 손끝을 바라본다. 20초 유지, 양쪽 각각 3회.*









허만욱 승사 칼럼

우리 민요 아리랑과 하나님의 뜻

아리랑 노래를 들려줬을 때 찍힌 물 결정 사진

우리 민요 아리랑은 언제 어디에서 들어도 왜 그런지 애틋하고 숙연한 느낌으로, 마치 내 영혼을 송두리째 빨아들이는 듯한 강한 호소력에 스스로 동조하여 가던 걸음을 멈추고 나도 모르게 큰 소리로 흥얼거리게 된다. 이것은 필자만 그런 것이 아니고 행인들 모두가 일제히 동조하는 것으로 보아, 가히 아리랑의 마력은 누구나 공감하고도 남는다. 도대체 아리랑 노래의 내력이 어떠하기에 노래만 들어도 공연히 구슬퍼지고 동정심이 샘솟는 듯한 느낌이 생기는 것일까?

역사를 돌아보면 우리 민족은 천 번에 가까운 외침을 받고도 한 번도 타민족을 침공하지 않은 평화를 사랑하는 나라요 공자가 살기를 원했던 군자의 나라이다. 또한 오랫동안 중국과 일본, 러시아의 강대국 틈새에서 갖은 만난(萬難)을 겪으면서도 한번도 타민족에 동화되지 않은 특별한 민족이다. 어떤 분은 우리 민족을 은근과 끈기의 국민성을 갖고 있다고 표현했다. 우리 민족성을 표현하는 데에 아리랑 만한 노래가 과연 있을까?

아리랑은 굽이굽이 돌아가는 아흔아홉 고개로서 우리 민족의 고난의 역사와 아픔이 배어있는 민요이다. 우리 민족 정서인 한이 그대로 담겨 있는 노래인 것이다.

이러한 일반적인 의미 이외에 또 다른 뜻을 조희성 구세주께서 말씀하셨다. 아리랑 노래에는 하나님이 마귀에게 패배하여 마귀의 영옥(靈獄)에 갇힌 후 다시 영옥에서 벗어나오기 위한 투쟁의 과정을 상징하고 있다는 것이다. 즉 이 아리랑 고개는 험산준령을 말하는 것이 아니라 하나님의 자손들 속에 갇혀 있는 하나님의 영이 모진 압박과 고통으로 죽어가는 자손들을 살리기 위하여 하나님의 첫 열매로서 마귀를 이기고 나오는 극난(克難)의 과정을 상징적으로 숨겨 놓은 것이라는 것이다.

그 아리랑 고개를 넘고 넘어서 드디어 이기신 하나님께서 한국사람으로 출현하신 것이다. 그분이 바로 조희성 구세주이시다.

우리 민요 아리랑만 들으면 왜 그런지 애틋하고 숙연한 마음이 들며, 무엇인가 말못할 사정을 강하게 호소하는 듯한 느낌을 주는지 이제야 그 진의(眞意)를 깨달을 수 있다. 그것은 이 세상에서 오직 한 분이신 이기신 삼위일체 하나님이 호소였기 때문이다.

일본의 에모도 마사루는 한국민요 아리랑을 들려주고 물결정 사진을 찍었는데 마치 가슴을 저미는 듯한 형상이라고 평하였다. 이 사진은 누가 보아도 육천 년간 무자비하게 하나님을 괴롭혀 온 철천지원수 마귀의 모습 그대로이다. 마치 감옥 속에 갇혀 있는 하나님을 연상할 수도 있다.

오늘도 여전히 영계의 권좌에 좌정하신 구세주께서 강한 새 생명의 이슬성신을 부어주시고 계신다. 머지않아 온 세계인들이 아리랑 노래에 매료되어 코리아를 외치면서 모여들 것이 분명하다.*

시 한편 생각 한줄

사철가

이산 저산 꽃이 피니 분명코 봄이로구나.
봄은 찾아 왔건마는 세상 사 쓸쓸하더라.
나도 어제 청춘일러니 오늘 백발 한심허구나.
내 청춘도 날 버리고 속절없이 가버렸으니,
왔다 갈 줄 아는 봄을 반겨 헌들 쓸데 있나?

봄아, 왔다가 갈려거든 가거라.
네가 가도 여름이 되면 녹음방초승화시(綠陰芳草勝花時)라'
옛부터 일러있고,
여름이 가고 가을이 돌아오면 한로삭풍 (寒露朔風) 요란해도
제 절개를 굽히지 않는 황국단풍(黃菊丹楓)도 어떠한고.
가을이 가고 겨울이 돌아오면,
낙목한천(落木寒天) 찬바람에 백설만 펄펄 휘날리여
은세계가 되고 보면, 월백(月白) 설백(雪白) 천지백(天地白)허니
모두가 백발의 벗이로구나.

무정세월은 덧없이 흘러가고,
이 내 청춘도 아차 한번 늙어지면 다시 청춘은 어려워라.

어와, 세상 벗님네들, 이내 한말 들어 보소.
인간이 모두가 팔십을 산다고 해도, 병든 날과 잠든 날,
걱정근심 다 제하면 단 사십도 못 살 인생,
아차 한번 죽어지면 북망산천의 흙이로구나.

사후에 만반진수(滿盤珍羞), 불여생전(不如生前)에
일배주(一杯酒)만도 못하느니라.
세월아, 세월아, 세월아 가지마라.
아까운 청춘들이 다 늙는다. 세월아 가지마라,
가는 세월 어쩔거나.

늘어진 계수나무 끝끄트리에다가 대랑 매달아 놓고
국곡투식(國穀偸食)허는 놈과 부모 불효 하는 놈과
형제화목 못하는 놈, 차례로 잡아다가
저 세상으로 먼저 보내 버리고,
나머지 벗님네들 서로 모아 앉아서
"한잔 더 먹소, 그만 먹게" 하면서, 거드렁거리고 놀아보세.

※ 국곡투식(國穀偸食): 나라나 관청의 곡식을 훔쳐 먹음

노랗게 물든 은행잎들이 며칠 새 초겨울 비를 맞고 우수수 땅에 떨어져 내렸다. 한여름 붉은 태양과 높푸른 가을하늘을 벗하던 플라타너스 잎사귀들도 이제는 황톳빛으로 변하여 대지를 향해 떨어진다. 제 몫을 다하고 미련도 없이 낙하하는 그 잎사귀들 앞에서 슬픔보다는 경의를 표하고 싶다.

올 한해도 마지막 한 달만 남겨놓고 있다. 느낌에는 세월의 흐름에도 가속도가 붙는 것 같다. 20대보다는 30대, 30대보단 40대에 더 빨리 시간이 흘러가는 느낌이 든다. 또한 일에 쫓기다 보면 하루하루는 얼마나 빨리 지나가는지 모르겠다.

그런데다 인생이 무한정 길지가 않다. 휴대폰은 전기가 나가면 배터리를 충전해서 계속해서 쓸 수가 있다. 하지만 우리네 인생은 수명이 다하면 단 한 번도 다시 충전하지 못하는 건전지를 쓰는 것과 같다.

그렇기에 나는 나날이 부딪히는 일에 지치고 힘들 때에는 오늘이 내 삶의 마지막 날이라고 생각을 하면 번쩍 정신이 든다. 정말로 오늘이 나에게 주어진 마지막 날이라면 새삼 인생의 소중함을 깨닫고 한 시간, 한 시간을 알차게 보낼 것이다. 오늘 하루가 나에게 주어진 마지막 날이라고 가정해 보자. 그러면 내가 지향하는 삶의 방향과 삶의 방식이 머릿속에서 뚜렷하게 떠오른다. 그래서 군더더기 생각 없이 지금 손에 잡고 있는 일을 더욱 집중해서 충실히 할 수 있다. 하찮은 애증(愛憎)의 감정으로부터 벗어나 타인에 대해 더 넓은 마음으로 대할 수 있다. 신세를 진 사람에 대한 답례를 미루지 않고, 내가 챙겨야 할 사람에게도 지체 없이 다가가 보살핀다. 타인이 어떠한 잘못을 하더라도 너그러이 용서하고, 이웃을 위해 베푸는 것도 인색치 않게 된다. 그래서 현명한 사람들이 묻곤 하는 "사랑하기에도 부족한 짧은 인생을 왜 미움으로 채우려고 하느냐?"는 질문도 깨닫게 된다. 후회 없는 삶을 살기 위해 오늘도 우리들의 마음을 사랑으로 한번 가득 채워볼까요?

얼마 전에 우유를 받아 드시는 친한 아저씨 댁에 수금을 하러 간 일이 있다. 마침 그때 구청에서 나온 가사 도우미 아주머니께서 일주일에 우유를 한 통만 배달해 달라고 했다. 먹지도 않는 우유가 냉장고에 가득 밀려 있다가 버리는 경우가 종종 있다고 했다. 왜 진작 말씀하시지 않았느냐고 내가 여쭙자 아저씨께서는 한 통이라도 더 받아 줘야 자네도 수입이 될게 아니냐는 것이다. 우유를 그다지 좋아하지 않는데도 추운 겨울에 우유판촉을 나온 청년들이 고생한다고 우유를 신청하시는 분들이 의외로 많다.

시장에 가 보면 싱싱한 야채와 과일을 싸게 살 수 있는 마트가 바로 옆에 있는데도 좌판을 놓고 장사하는 분들한테서 장을 보는 분들이 많다. 홍익인간이나 측은지심이란 문자는 몰라도 살면서 마음으로 깨닫는 것 같다.

지난 추석명절 때에 텔레비전으로 가족 간의 사랑을 소재로 한 영화를 두 편 보면서 눈물을 펑펑 쏟고 말았다. 아버지와 어머니, 자식과 형제를 위해 목숨을 아끼지 않고 희생하는 모습을 보면 감동을 아니 할 수 없다. 만약 가족뿐만 아니라 이웃과 내가 알지 못하는 뭇 사람들에게도 그런 진한 사랑을 주려고 애쓰게 되면 우리들의 마음에는 감동의 물결이 밀려오고 마음속에 천국이 건설된다. 그것이 잘 실천되는 세상에서는 국곡투식(國穀偸食)하는 자와 인륜을 저버린 자들도 반성하고 개과천선(改過遷善)할 것이다. 구세주의 말씀대로 누구든지 내 몸처럼 여기고 만인의 종의 종노릇을 할 때 우리의 몸은 일회용 건전지가 아니고 사랑과 희생의 마음으로 무한반복 충전되는 에너자이져로 변신하게 된다.

아침에 일어나면 너무나 소중한 오늘 하루를 마지막으로 하나님이 선물로 주셨다고 생각하고 감사드리자. 오늘이 마지막이라 여기고 자유율법을 충실하게 실천하고자 애쓰자.*

라준경 승사 / 대구제단 책임승사