

음식과 수행

땅속의 달걀, 토란

토란 속 뮤신은 위벽 보호와 면역력 강화에 으뜸

모양은 감자와 비슷하지만 감자보다 더 쫄깃하고 부드러운 식감을 지닌 토란은 가을이 제철이지만 저장성이 좋아 오래 두고 즐길 수 있다. 하지만 그리 대중적이지는 않아서 토란이 우리 몸에 얼마나 좋은지 모르는 이들이 많다. 그래서 이번 호에서는 토란에 대해 자세히 알아보도록 하자.

우선 이름에 대해서 알아보면 흙 토(土), 알란(卵) 즉, 땅에서 자라는 알이라 하여 이름 붙여진 토란(土卵)은 알뿌리 외 줄기인 토란대와 잎까지 모두 먹을 수 있어 진짜 알차다. 또 토란은 그 효능이 뛰어나기 때문에 약재로도 많이 쓰일 만큼 그 약성도 좋아서 예로부터 골골차고 실속 있는 사람을 두고 흔히 '알토란' 같다는 비유의 주인공이기도 하다.

토란은 100g당 약 40~70kcal로 저칼로리 식품이며, 수분과 식이섬유가 풍부해



상을 방지하고 위점막을 보호하며 단백질의 분해와 흡수를 도와 소화불량으로 인한 속쓰림, 복부팽만감 등 위 건강에 도움을 주어 천연 소화제로 불린다. 또 뮤신 성분은 위 건강 외 몸속 각종 질병의 원인이 되는 활성산소를 억제하는 항산화 작용을 하여 면역력을 높이는 데도 도움이 된다.

둘째, 불면증 개선

토란에는 뇌에서 분비되는 생체 호르몬인 멜라토닌 성분이 함유되어 있어서 불면증 치료와 개선에 효과적이다.

셋째, 심혈관 질환 예방

토란의 칼륨 성분은 몸에서 과도한 나트륨을 배출하는 데 도움이 되며, 뮤신은 중성지방과 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액 순환을 개선하며 고혈압 및 동맥경화증과 같은 심혈관 질환을 예방하는 데 도움이 된다.

액 순환을 개선하며 고혈압 및 동맥경화증과 같은 심혈관 질환을 예방하는 데 도움이 된다.

넷째, 피로 해소

토란은 탄수화물 대사를 촉진하는 비타민B1과 비타민C를 함유하고 있어 당이 피로 물질인 젖산으로 축적되는 것을 방지한다. 오히려 에너지로 전환시켜 피로를 효과적으로 풀어준다고 한다.

다섯째, 다이어트 식품

토란은 칼로리는 낮고 포만감이 좋아 현대인들의 비만 걱정을 없애는 데 안성맞춤인 식품이며 식이섬유 또한 다양 함유하고 있어 변비 예방에도 좋다. 또한 각종 비타민과 미네랄도 풍부하여 영양 공급도 균형 있게 한다.

다만 주의할 점은 토란은 성질이 차기 때문에 평소 몸이 찬 사람은 과다 섭취할 경우, 설사나 복통 등을 유발할 수 있다. 또 토란에는 아린 맛이 있는 수산칼슘이 있으므로 맨손으로 만지면 가려움증과 발진을 유발할 수 있으니 주의하고 토란은 반드시 익혀 먹어야 하며 찹쌀물에 담가 독성과 잡냄새를 제거해 준 다음에 사용한다.*

이승우 기자

첫째, 천연 소화제와 면역력 강화

토란에는 고유의 끈끈한 점액물질인 뮤신성분이 풍부하며 이 성분은 위벽의 손



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“하나님의 은혜는 하나님의 마음”

마음이 하나님의 마음으로 변화되었을 때 하나님의 은혜를 받았다는 확실한 증거이다. 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음, 이것이 극치의 선한 마음이며 아름다운 마음이다. 극치의 아름다운 마음, 극치의 선한 마음이 하나님의 마음이며 하나님의 영이므로 누구든지 내 몸처럼 여기는 하나님의 마음을 가지고 있는 사람이 바로 하나님의 은혜를 받은 사람이다. 뜨거운 불이 오고 시원한 것이 느껴져야만 은혜를 받은 것이 아니다. 하나님의 마음을 품으면 그는 이미 성령으로 거듭난 것이다. 하나님의 은혜란 하나님의 마음을 말한다.

구세주 말씀 중에서

<옆구리 근살 제거와 골반 교정에 좋은 요가 자세>

림프질(겨드랑이, 옆구리, 사타구니)은 영양분을 공급해주고 노폐물을 제거해주는 부분으로서 골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가 된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두 세배 많이 공급되는 복식호흡과 요가 아사나로 시원하게 노폐물을 날리자. 골반 불균형을 해소하여 혈액을 맑고 건강하게 돕고 피로를 풀어주며 아름다운 몸을 만들어주는 요가 동작 지금 같이 시작해볼까요?

• 주의: 운동하기 전에 반드시 발목, 무릎, 허리 관절을 미리 충분히 풀어준다. 체중이 실리는 동작은 관절에 무리가 되기 쉬우므로 준비 운동은 필수이다.

○효능: 옆구리 근살을 제거하고 복직근을 강화하며 복부 다이어트에 효과적이다.

동작 ①: 앉아서 한쪽 무릎을 접고 한쪽 무릎은 옆으로 뻗는다. 상체를 바르게 세우고 양팔은 수평으로 멀리 퍼준다. 복식호흡으로 10초 유지.

○효능: 골반의 좌우 불균형을 바로 잡아주어 혈액순환을 원활하게 해준다.

동작 ②: 호흡을 마신 후, 내쉬는 호흡에 상체를 뻗은 다리 쪽으로 기울이며 같은 쪽 손으로 발가락을 잡는다. 반대쪽 팔은 머리 위로 올려준다. 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

○효능: 하체 피로를 풀어주고 수축과 이완으로 탄력 있고 아름다운 다리 라인을 만들어준다.

동작 ③: 호흡을 마신 후, 내쉬는 호흡에 상체를 내리며 옆구리를 늘려준다. 양손으로 발가락을 잡는다. 10초 유지. 좌우 3세트.

○효능: 골반의 균형을 잡아주며 하체 피로를 풀아주고 척추를 편안하게 이완시켜 준다.



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

동작 ④: 양다리를 수평으로 펼친다. 호흡을 마신 후, 내쉬며 상체를 배꼽, 가슴, 이마 순으로 앞으로 내린다. 양팔은 머리 위로 내린다. 멀리 나가려는 것보다 척추 마디마디를 펴주면서 무리하지 않고 개인 유연성 따라 수련한다. 10초 유지. 3회.*

참진리

체계와 일 초 전도 문답 [35]

질문: 승리제단의 진리 체계를 간단히 설명해주시겠습니까?

답변: 2024년 11월 17일 본부제단 예배 시간에 방영된 이긴자 설교 말씀(https://www.victor.or.kr/sub401/241117-910831) 가운데 《체계》와 관련된 것을 그대로 인용하면 다음과 같습니다.

“하나님을 잊어버리는 것이 죽을죄라는 말이 맞죠? 하나님을 일 초 동안 잊어버리면 바로 일 초 동안 죽을죄를 진 거야. 아시겠어요? 일 초라도 잊어버리면 안돼. 그걸 알아야 돼. 아시겠어요?”

‘아~ 나는 체계를 다 압니다.’ 알긴 뭘 알아, 체계를 알려면 일 초도 하나님을 안 잊어버려야 그 체계를 아는 사람이야. 아시겠어요? 일 초도 하나님을 잊어버리지 않는 게 죄를 안 짓는 거예요. 일 초라도 하나님을 잊어버리는 게 바로 그 죄를 짓는 거야. 아시겠어요?”

하나님을 잊어버리지 않으면 그게 하나님의 마음이야? 돼지 마음이야? 하나님의 마음이죠? 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 변화죠. 하나님의 피로 변화하면 하나님의 몸으로 변화죠? 그러면 죽을 몸이야? 영원히 사는 몸이야? 영원히 사는 몸이죠? 그러고도 이제 그대로 영원무궁토록 사는 하나님이 되어야 여러분들이 영원무궁토록 살고 행복하게 사는 거죠? 하나님이 되어야 하늘나라 천당 가죠? 하나님이 되어야 이제 여러분들이 행복하게 하늘나라에서 이제 그대로 하나님의 백성이 되는 거죠? 하늘나라 백성은 바로 하나님이야? 사람이야? 하나님이야, 아시겠어요.

하나님을 일 초만 잊어버려도 그건 마귀 새끼야~ 일 초만 잊어버려도! 아시겠어요? 그것도 모르고, 일 초 잊어버려도 그게 죽을 죄라는 걸 이것도 모르고 이제 믿는 사람들이 참말로 웃기는 거야? 안 웃기는 거야? 웃기는 거야, 아시겠어요?”

질문: 《일 초》와 관련된 이긴자의 말씀을 더 듣고 싶습니다.

답변: “오늘날 이긴자는 1초 전의 사람과 1초 후의 사람이 다른 것입니다. 그 영의 차원이 계속해서 상승하고 있습니다. 그러나 마귀가 어떻게 해 볼 수가 없는 것입니다. 이긴자는 1초 전을 생각하지 않는 고로 끊임없이 새로운 일 초 일 초를 살고 있는 것입니다. 여러분들은 이걸 알아야 합니다.

일 초 일 초 맡겨도 내가 맡기면 소용이 없고, 하나님이 오셔서 맡겨 주셔야 합니다. 내가 맡겼어도 하나님이 오셔서 맡겨 주시는 그런 선이 있는 것입니다. 애를 쓰고 기를 쓰고 수백 가지 방법으로 찾다가 보면 그 선을 알게 되는 것입니다. 그것은 이 세상 말로는 알 수가 없습니다.

온전히 맡기는 것이 안되면 뻔히 전도를 해봐야 안 되는 것입니다. 그러나 하나님께 맡기고 나가면, 내 생각에는 안될 줄 알았는데 되는 경우가 있습니다. 그런 고로 여러분들이 전도를 해 보면 하나님께 맡기는 것이 무엇인가를 찾게 됩니다.”*

시 한편 생각 한 줄 내 고향 동해 바다

시인과 찬장

내 고향바다에는 고기도 많지 아주 예쁜 물고기 내 고향바닷물은 깊기도 하지 너무 너무 파랗지

내 고향 사람들은 좋기도 하지 넓은 바다처럼 내 고향 친구들은 웃기만 하지 화낼 줄을 모르지

내 고향바닷물은 눈물이지 내 어머니 눈물이지 철없이 어린 아들 떠나보낸 슬픈 눈물이지

언제나 돌아갈까 내 고향 언제나 찾아가나 내 고향 동해 바다

꼭두새벽 찬바람이 불어 가로수에서 떨어진 무수한 낙엽들이 갈 곳을 잃어 거리를 덩그러니 한 청소부 아저씨께서 다리를 절며 플라타너스, 은행잎 등 낙엽을 치우느라 분주히 움직이신다. 수은주가 0도 정도로 떨어지는데다 일은 많아져서 힘드시겠다는 생각이 든다. 묵묵히 일하시는 '거리의 성자'분들께 늘 감사드려야겠다. 청년시절 중국 집에서 배달일을 한 적이 있는데 이맘때쯤 날씨가 쌀쌀해지니 갑자기 주인아저씨가 일을 마치고 나서 탕수육을 한접시 대접해 주셨다. 날씨가 추워져도 철가방 내팽개치지 말고 계속해서 일 잘해달라고 부탁하시면서, 나는 추운 날씨를 너무 싫어해서 지금 승리제단에서 직책을 맡고 있지 않다면 벌써부터 인도네시아에서 공장을 하고 있는 외사

촌 행님께 날아가 일하고 있을 것이다. 하지만 날씨가 더우나 추우나, 주변의 상황이나 조건이 좋든지 열악 하던지 자신이 맡은 일을 꾸준히 하는 분들을 보면 내가 가서 있는 자리를 잘 지켜야 하고 마음먹게 된다.

겨울이 되어 두꺼운 옷을 찾느라 방 한구석 옷보따리를 열어보니 질푼 바다 색갈의 외투가 나왔다. 예전에 친한 주차장 할아버지가 요양병원에 입원하시고 안 입게 된 옷이었다. 할아버지는 집에도 안 가지고 주차장 쪽방에서 강아지 별이와 생활하며 주차장을 지키셨다. 신선한 채소와 과일, 영양을 골고루 갖춘 식사를 하라고 말씀드려도 늘 빵이나 인스턴트 식품으로 끼니를 때우시더니 코로나 4차 주사를 맞고 경도인지 장애가 심해지고 신체도 쇠약해져서 결국 요양병원에 가셨다. 식단관리를 잘하시고 운동을 꾸준히 하셨더라면 훨씬 오랫동안 주차장을 지킬 수 있었는데 몸을 너무 안 챙기셨다.

그에 비해 몸 관리를 잘하시며 꾸준히 일을 하시는 어르신들이 시장에 많이 계신다. 그분들 중에 시장에 돼지고기 국밥집마다 돼지머리와 순대를 배달하시는 분이 있다. 20여 년 전 내가 우유배달을 할 때부터 우유를 받아드셨는데 그년부터 그 일을 하셨으니 정말 오랫동안 이 일을 하고 계신다. 웃는 돼지머리 모습처럼 늘 미소가 얼굴에 배인데다 수터분하시고 화내실 줄을 모르신다. 옛날 꼬마 신랑으로 장가를 가셨는지 사모님은 적어도 10살 이상 연상인 것 같았는데 몇 주 전 돌아오셨다. 장례를 치르고 돌아온 어르신은 오늘 아침도 오토바이를 타고 식당마다 돼지머리와 순대를 나르신다. 덕분에 봉덕시장이 돼지머리 국밥집으로 명성을 지키고 우리는 추운 겨울, 깎두기에 따뜻한 국밥

을 먹으며 속을 담한다. 돼지고기도 그냥 살코기보다는 돼지머리, 귀, 껍데기같은 뒷고기가 더욱 깊은 맛이 난다. 고생하며 삶의 진한 맛을 아는 서민들이 그래서 돼지머리 국밥을 더 즐기는지도 모르겠다. 이 어르신은 시장에서 누룽지 사탕을 대자 봉지로 사서 먹으며 담배를 끊으셨는데 술은 못 끊으셨다. 많이 줄이더라도 하시면 좋겠다. 시장에는 또 오랫동안 아침 일찍 식당이나 가게에 생선을 갖다주는 도매상 아저씨도 계신다. 늘 끝차나 자전거로 생선을 배달하며 싱겁병글 웃으며 먼저 인사하는 이 아저씨도 화낼 줄 모르는 분이 다. 겨울이 되면 아무래도 무릎 떨어 놓고 생선 찌개를 많이 끓이니 수욕이 많아져 바빠질 것이다. 앞으로도 이분들이 자리를 지켜서 계속 시장에서 부딪치며 인사를 하며 기분 좋은 하루를 시작하고 싶다.

지난 일요일엔 철곡에서 민요 대회가 열려 아침 일찍 학원생 세 분과 선생님까지 한 차로 갔다. 대회장 바깥에서 준비를 하고 있는데 장구로 반주를 맞추는 고수분이 다가와 내가 부를 노래를 맞추어 보자고 하셨다. 내가 부를 '서도놀랑'은 중간중간 박자 변화가 많아 서였다. 한적한 곳에서 고수와 박자를 맞추며 노래를 부르는데 한 청년과 그의 어머니가 다가오셨다. 어머니가 자신의 아들이 상주 아리랑을 부르는데 고수분과 미리 노래를 맞추어 보고 싶다고 하셨다. 나중에 대회장에서 그가 부르는 노래에 감탄을 했다. 명창 뺨치게 곡의 맛을 살려 노래를 부르는 것이었다. 그런데 발음이 약간 어눌하게 느껴져서 조금 의아하게 생각했다. 노래를 마치고 오후에 대회장 잔디밭에서 그와 다시 인사를 했는데 부모님이 함께 계셨다. 부모님은 아들을 칭찬하는데 그 눈빛에서 애잔함이 느껴졌다. 생

각해보니 그는 구면이었고 작년에는 양반의 복장으로 무용대회에 참가했었는데 올해는 민요대회에 참가했다. 물론 그는 이번에도 우수한 점수로 입상을 했다. 선생님께서 저녁에 돌아오는 차 안에서 그 청년이 자폐증이 있다고 하셨다. 나는 그제야 청년의 어눌한 발음과 부모님의 근심 어린 눈빛을 이해할 수 있었다. 자식이 40에 가까운 나이가 되도록 잘 보살피고 왔는데 미래에도 언제까지 이들의 곁에서 부모의 자리를 지킬 수 있을까 걱정을 하시는 모양이다. 하지만 미리 염려하지 말고 현재의 성취와 발전에 기뻐하며 행복을 만끽하면 좋겠다. 대회 당시 내 바로 뒤에는 70세가 훨씬 넘어 보이는 할머니께서 고운 빛깔의 삼베옷을 입고 긴장한 모습으로 순서를 기다리고 계셨다. 시집가셔서 오랜 시절, 자식 뒷바라지도 취미 생활은 꿈도 못 꾸시다가 이제야 생활의 여유가 생겨서 하고 싶은 노래도 하고 대회에도 참가해 소녀처럼 설레하시는 모습을 보니 철학자의 한 명구가 떠올랐다. '내일 지구가 멸망하더라도 나는 오늘 사과나무를 심겠노라!' 꿈꾸지 않으면 사는 게 아니라고 우린 꿈꾸지 않고는 살아갈 수 없는 존재다. 누구나 크고 작은 희망을 품고 기대하며, 또 노력하면서 순간순간 행복을 느낀다. 88세의 할머니가 대학에 입학해서 웃는 모습을 신문에서 보니 인생에서 지금이 언제나 꿈꾸기에 가장 빠른 시간이란 생각이 든다.

동심은 어른의 마음의 고향이라는 말이 있다. 지금까지 만난 아름다운 사람들처럼 힘들어도 내가 선 자리를 깨끗하게 지켜야겠다. 마음의 고향도 떠나지 말고 잘 지켜야겠다. 늘 밝고 예쁜 꿈만 꾸면서.*

리준경/대구승리제단 책임이사