음식과 수행

뿌리식품의 왕, 우엉

우엉 속에는 면역기능과 항암효과에 좋은 사포닌,
천연 인슐린 역할을 하는 이눌린,
항균작용을 하는 리그닌 등
다양한 성분들이 포함되어 있다

산에서 내려온 산삼이라고 부릴 정도로 풍부한 영양소를 가지고 있는 우엉은 뿌리식품으로서 땅속의 여러 영양소와 미네랄을 흡수하여 자란다. 흔히 우엉차나 우엉조림으로 접하게 되는데 이 뿌리식품에는 '사포닌, 이눌린, 리그닌, 올리고당, 셀룰로스'라는 식물성 섬유소 등 몸에 좋은 여러 가지 성분이 많이 들어 있다. 이러한 성분들로 인해 그 효능으로는 생리통, 생리불순, 변비, 숙변제거, 다이어트, 빈혈, 혈액순환, 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화, 치매, 골다공증 등 수많은 효능을 가지고 있다.

- 다이어트 효과

이 중에서 사포닌 성분이 풍부하여 혈액 속의 콜레스테롤과 지방을 분해해주고 식이섬유 함유량이 많아서 내장지방, 뱃살을 빼는데도 효과적이다. 특히, 칼로리가 낮고 포만감을 많이 주기 때문에 요즘 대표적인 다이어트 식품으로 주목받고 있다.

- 천연 인슐린 역할

우엉 속에 들어있는 이눌린 성분은 적정 인슐린의 분비를 돕는 천연 인슐린 역할을 해주기 때문에 혈당을 조절하여 당뇨를 비롯한 혈관계 질환을 예방하며 신장 기능을 높여 체내의 독소를 배출하는 이뇨작용까지도 한다.

- 골다공증에 좋음

우엉에는 의외로 칼슘이 많기 때문에 지속적으로 섭취하면 뼈를 튼튼하게 해준다. 성장기 어린이에게도 좋고 연세 많으신 분들에게도 뼈 건강에 좋다.

- 변비에 좋음

섬유질이 풍부하여 장운동을 돕고 배변활동을 원활하게 해주기 때문에 체내의 노폐물 배출이 잘되어 피부미용에도 좋다. 특히, 우엉은 '마'와 '돼지감자'와 더불어 대장 마지막까지 도달하기 때문에 대장 건강에 아주 좋다.

- 면역기능 강화, 항암효과

우엉에는 식이섬유소와 항균 작용을 하는 리그닌 성분이 들어 있고 또 앞에서도 언급했듯이 암 예방에 뛰어난 효과가 있는 사포닌 성분이 있기 때문에 혈관 내 지방을 씻어내며 살균과 배설작용을 돕고 면역기능 강화, 항암효과에 탁월한 효능이 있다.

이처럼 탁월한 효능을 가지고 있는 우엉은 돼지고기와 함께 섭취하면 더욱 좋다. 특히, 아삭아삭한 식감과 특유의 향을 가지고 있기 때문에 돼지고기와 함께 조리하게 되면 그 궁합이 좋은데 그 이유는 산성 식품인 돼지고기를 우엉이 중화시키며 육류의 누린내를 제거하면서 우엉의 독특한 맛이 가미되기 때문이다. 아래는 돼지고기 우엉조림 만드는 방법이다.

- 돼지고기 우엉조림 만드는 방법

재료: 우엉, 돼지고기, 간장, 청주, 생강즙, 매실액, 깨

1) 우엉을 씻어 껍질을 벗긴다(껍질에 사포닌 성분이 다량 함유되었으니 살살 벗겨낸다).

2) 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.

3) 간장, 청주, 생강즙, 매실액과 물을 약간 넣어 섞어 양념장을 만든다.

4) 팬에 올리브유를 두르고 우엉, 돼지고기를 넣어 볶아준다.

5) 고기가 어느 정도 익으면 양념장을 넣어 조린 다음 마지막에 깨를 뿌려주면 완성.*

이승우 기자

수님의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

차가운 냉기가 많이 쌓이면 혈액순환이 약해지고 질병이 오기 쉽다. 온기를 일으켜서 추위를 녹일 수 있는 면역력을 키우는 방법으로 전통음식, 발효식품 (마늘, 생강, 김치, 된장, 청국장)의 섭취가 좋다. 또한 겉으로 흘리는 땀에 치우치기보다 진짜 속에 열을 내게 해주는 최고의 운동, 요가가 있다. 근육을 늘려주어 냉기를 소멸시키는 요가 운동을 지금 실천해보자.

견상자세

상 하체를 강화하며 전신 피로해소, 고관절 유연성을 높이고 유도하여 균형감각과 집중력향상으로 근력강화에 도움.

주의: 손목에 무리가 올 수 있기 때문에 손목을 간단하게 풀어주는 준비운동이 필요하다.

동작①: 엎드린 자세에서 어깨 넓이로 손 발을 바닥에 대고 엉덩이를 높게 들어 올리며 팔 다리를 쭉 펴준다.

10초 유지 5회.

동작②: 왼다리를 펴면서 오른쪽 다리를 들어 올린다 개인의 유연성에 따라 들어 올릴 수 있는 만큼 수련한다.

10초 유지 양 쪽 각 3회.

플랭크 자세

복부 다이어트에 탁월, 상 하체를 강화, 다리 근육 강화에도 효과적이다.

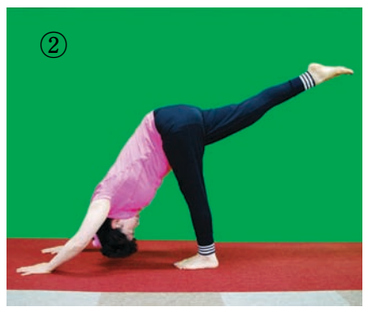
주의: 엉덩이를 들어 올린상태에서 등이 일직선이 되도록 한다. 몸통이 아래로 가라앉지 않도록 한다. 목과 등이 일직선이 되도록 팔꿈치를 밀어내지 않는다.

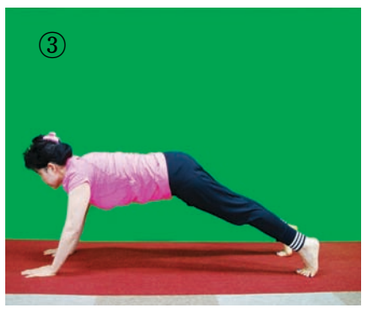
동작③: 엎드린 상태에서 허벅지와 상체를 들어 올린다. 팔꿈치와 무릎은 펴주고 손바닥과 발가락으로만 자세를 유지 한다. 복부와 엉덩이에 힘을 주어 몸통 이 일직선이 되도록 유지한다.

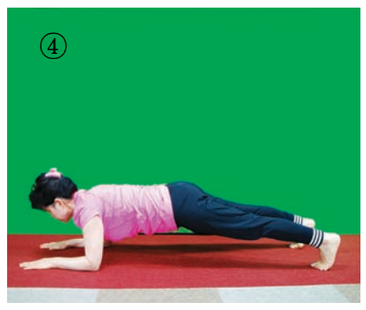
10초 유지 5회.

동작④: ③번 자세에서 팔꿈치를 바닥에 대고 등에서 발끝까지 일직선이 되도록 몸통이 가라앉지 않도록 한다.

10초 유지 5회.*







허만욱 승사 칼럼

억지 웃음으로도 병을 고칠 수 있다

"아, 힘들어 죽겠다!" "아! 속상해 죽겠다!" "아! 배고파 죽겠다!" 우리 인간들은 평소에 말끝마다 이처럼 힘들어 죽겠다, 속상해 죽겠다, 배고파 죽겠다 등의 말을 밥먹듯이 하여 왔다.

그런데 위와 같이 아주 쉽게 하고 있는 말들이 얼마나 무서운 말들인지 냉정하게 대처해야 하겠다. 이보다 더욱 무서운 말들을 조상 대대로 하고 있는 말 중에, 자식들이 마음에 안 든다고 "이 빌어먹을 놈들아" 하고 내 뱉은 말들이 그대로 열매를 맺어 자식들이 빌어먹게 된다는 이긴자의 말씀대로, 말끝마다 "죽겠다"는 말을 거듭하게 되면 결국은 자신이 파놓은 함정에 스스로 묻히게 될 것이 뻔한 일이라 하겠다.

이긴자의 출현 후 웃음을 강조하는 열풍이 뜨겁게 몰아치고 있는데, 심지어는 병원에서도 웃음을 이용하여 병마를 해소하는 단계에 이르렀다. 이것은 웃는 마음 자체가 하나님의 영이므로, 결국은 생명의 본체이신 하나님의 영을 이용하는 셈이다.

따라서 지혜로운 가장(家長)이라면 자식을 꾸지람 할 때 화를 참고 "이 백만장자가 될 놈아"라고 할 수 있을 것 같다.

이긴자께서는 지금은 "마음의 시대"라고 공언하셨는데, "생명의 근원이 마음에 있다"는 성경 말씀대로 마음은 곧 생명이며, 생명은 하나님의 영이니, 웃기만 하여도 피가 맑아지고, 혈액순환이 촉진되어 건강한 몸을 유지하게 될 것이 명약관화(明若觀火)한 사실이라 할 수 있다.

웃으면 하나님의 피로 변하여 영생하게 된다

'웃으면 영생한다'는 이긴자의 말씀대로 웃으면 피가 변하면서 세포가 변화하여 영생의 몸으로 변한다는 것이다. 웃으면 기뻐지고, 엔돌핀이 왕성해지고, 생명자가 활성화한다. 자꾸 웃으면 기분이 좋아지고, 피가 알칼리성으로 변하며, 심장박동수가 증가하며, 폐에 남아있던 공기를 내보내고, 산소가 많은 공기와 교환한다. 웃으면 삶의 의욕이 왕성해진다. 유머와 웃음은 백혈구의 생명력을 강화시킨다. 웃음은 암세포도 죽인다. 웃음은 자연 살상 세포기능을 활성화한다.

웃는 마음이 곧 하나님의 마음이므로 자주 웃으면 피가 하나님의 피로 변한다. 따라서 자주 웃으면 하나님의 영으로 바뀌어 영생할 수도 있게 되는 것이다.

소문만복래(笑門萬福來)라는 말이 있듯이 웃음의 분위기로 가득 채워있는 가정에는 만복이 스며든다고 하였다. 결국은 웃음의 영인 하나님을 모시고, 영생의 길을 걷게 된다는 뜻이다.

전 우주는 중성미자로 가득 채워져 있다고 한다. 만왕의 왕이신 이기신 구세주께서는 이 우주의 대권을 감아쥐시고 중성미자들의 강철같은 호위 속에서 신천신지(新天新地)의 새 역사를 진행하고 계신다.

이 시간에도 그의 분신이신 이슬성신이 하염없이 확산되고 있다.*

시 한편 생각 한줄

아버지는 사랑에 기대를 걸었었다.

아버지가 꿈꾼 세상은 모두에게 할 일을 주고, 일한 대가로 먹고 입고, 누구나 다 자식을 공부시키며 이웃을 사랑하는 세계였다. 그 세계의 지배 계층은 호화로운 생활을 하지 않을 것이라고 아버지는 말했었다.

인간이 갖는 고통에 대해 그들도 알 권리가 있기 때문이라는 것이었다.

그 곳에서는 아무도 호화로운 생활을 하려고 하지 않을 것이다.

지나친 부의 축적을 사랑의 상실로 공인하고 사랑을 갖지 않은 사람네 집에 내리는 햇빛을 가려버리고, 바람도 막아버리고, 전깃줄도 잘라버리고, 수도선도 끊어버린다.

그런 집 뜰에서는 꽃나무가 자라지 못한다.

날아 들어갈 벌도 없다. 나비도 없다.

아버지가 꿈꾼 세상에서 강요되는 것은 사랑이다.

사랑으로 일하고 사랑으로 자식을 키운다.

사랑으로 비를 내리게 하고, 사랑으로 평형을 이루고,

사랑으로 바람을 불러 작은 미나리아재비 꽃줄기에까지 머물게 한다.

-조 세희 <난장이가 쏘아올린 작은 공>에서

어느 날 저녁 카센타를 경영하는 우유고객에게 수금을 갔었다. 마침 사무실에 2명의 손님이 텔레비전을 보고 계셨다. 나도 사무실에 들어가 난로에 손을 녹이며 자동차 수리가 마치기를 기다렸다. 마침 텔레비전에서 뉴스가 방영되고 있었다. 한 정부기관에서 발표하기를 10%의 국민이 전체 국가자산의 66%를 가지고 있으며 50%의 국민이 단지 국가자산의 2%만을 소유하고 있다고 했다.

"국민의 절반이 쪽박만 안 찼지 거지신세네요. 그래서 그런지 제 장부에는 우윳값을 몇 달씩 못 내고 있는 애기엄마들이 수두룩해요." 내가 한마디 하자. 선량한 눈매를 가진 손님이 "지금은 그래도 형편이 나은 편이야. 전에는 집집이 빚을 안고 살았어."라고 하신다.

사실 지금도 조그만 집 한 채 마련한 서민들은 은행 빚이 대부분 있다. 전반적으로 산업의 생산력이 발전하여 절대적 빈곤에서 어느 정도 벗어난 것은 사실이지만 서민들의 삶의 질은 낮은 편이다. 마음 편히 과일을 사먹고 의료시설을 이용하며 연극이나 영화 한 편을 볼 수 있는 경제적인 여유가 부족하다. 사람은 추운 겨울에 손과 발의 모세혈관과 말초혈관으로 피가 잘 돌지 않으면 손발이 금세 차가와져 일하기가 무척 힘들며 동상에 걸리기 쉽다. 국가의 부(副)의 2%를 가진 국민 50% 가운데 생산현장에서 땀 흘리는 노동자, 농민도 많이 포함되어 있을 것이다. 열심히 일하고 인간다운 대접을 받을 수 있으면 좋겠다. 정부에서는 조세저항이 있더라도 직접세의 비율을 더 높여 빈부 격차를 개선하고, 사회적 약자에 대한 복지에 좀 더 많은 예산을 책정했으면 하는 바람이다. 그러면 손발 끝까지 피가 잘 도는 건강한 인간처럼 안정된 국가가 될 것이다.

북한의 주민들은 남한보다 말할 수 없이 어렵게 살고 있다. 북한에서 넘어와 대학생이 되어 시집을 발간한 여성이 있다. 그녀는 끼니때마다 밥상을 바라보면 북에 두고 온 어머니가 생각이 난다고 했다. 생일날에도 쌀밥 한 그릇 차려드리지 못한 것이 한이 된다고 하면서 이웃집 언니는 굶어서 죽었다는 이야기도 했다.

자본이나 권력은 한번 뭉쳐지면 쉽게 나누어지지 않는 속성을 지닌다. 얼마 전 미국의 오바마 정부와 민주당 의원들이 의료보험개혁을 하기 위해 목숨을 걸어야 했던 사례를 봐도 알 수 있다. 가진 자들이 노블레스 오블리주(귀족의 의무)정신을 발휘하여 사회적으로 많은 기부를 했으면 좋겠다. 물론 열심히 일해서 자산을 불린 것을 어려운 이웃에 선뜻 나누어 주는 것이 처음에는 쉽지 않겠지만 더하기, 곱하기를 잘 하는 사람이 연습만 하면 빼기, 나누기를 잘하는 사람도 있다. 우리 함께 앞으로는 살아가면서 빼기, 나누기 연습도 자꾸 해 보자.

현대에는 열심히 기술을 연마하여 이웃을 위해 쓰는 재능 기부도 유행이다. 우리주위엔 실력이 있는 예술가나 예능인이 유명세를 타더라도 이웃이 부르는 곳이면 어디든지 쫓아가서 기쁨을 선사하는 소탈하고 인간적인 분들이 있다. 세계적인 음악가가 늘 이웃과 함께하기도 하고, 동네 건축가를 자처하는 세계적인 건축가도 있다.

굼벵이도 구르는 재주는 있듯이 우리 자신에게는 저마다 살펴보면 한 가지 재주는 분명히 있다. 아무리 사소한 소질이나 장점이라도 그것을 잘 살려서 이웃에 기쁨을 준다면 자신도 뿌듯한 행복감에 사로잡힐 것이다.

인간을 한자로 人間이라고 쓰는데 풀이하면 '사람 사이'라는 뜻이다. 사람과 사람 사이에 무언가가 오가는 것이 인간을 만들고 지탱시킨다는 속뜻이 있는 것이 아닐까 싶다. 우리가 온전한 성인이 되기까지는 무척이나 많은 정성과 사랑을 타인으로부터 받아야 한다. 우리는 성인이 되면 또한 많은 정성과 사랑을 타인에게 돌린다. 그게 인간의 삶이고 또한 삶의 보람이다. 가족과 이웃, 또는 지인과 음식을 함께 나누며 오가는 정겨운 대화 속에서 우리는 사는 맛을 느낀다. 뜻이 맞는 친구들과의 회합 속에서 서로 힘을 얻기도 하고 의기를 투합하여 어려운 일을 거뜬히 해낼 때도 있다.

우리가 이웃에 건넨 따뜻한 말 한 마디나 조그만 사랑의 실천이 그 이웃에겐 일생을 버텨나가는 힘이 되는 경우도 있다. 아주 맛없는 음식도 함께 먹을 때는 모자랄 정도로 맛이 있다. 무척 힘든 일도 함께하면 시너지 효과가 생겨서 재미있는 놀이가 된다. 노래도 함께 부르면 더욱 신나고, 예배도 함께 보면 훨씬 은혜롭다.

물질적이든, 비물질적이든 우리 인간은 무언가를 서로 주고받으며 관계를 형성한다. 이해와 사랑이 오갈 때 한 몸 같이 가까워지고, 비난과 미움이 오갈 때는 원수가 된다. 사랑을 주고도 미움을 받을 때에는 씁쓸함을 느끼고 마음에 상처를 입기도 한다. 그렇더라도 마음을 닫진 말자. 그러한 가운데 우리의 마음은 성장한다. 어쨌든 우린 구세주를 닮아 뜨겁고 강한 심장을 키워서 이미 얼어붙어버린 타인의 심장을 감싸자. 그의 심장이 너무나 차가워서 나의 갈비뼈 속이 시리고 심장이 터질 것 같아도 힘껏 안아주자. 사랑의 온기로 부활한 그의 심장이 제구실을 하면 그는 따뜻한 인간이 되어 또 다른 냉가슴을 안을 것이다. 구세주께서도 그런 보람이 있었기에 철부지 인간들을 붙잡고 그런 식으로 키워주시지 않았는가?*

라준경/ 대구제단 책임승사