

음식과 수행

### 암세포를 자멸시키는 천연항암제 미역귀

미역귀에는 각종 미네랄과 식이섬유, 후코이단 등의 생리활성 물질이 대단히 많이 들어 있다 미역귀의 후코이단 성분은 방사능 물질을 막아주고 암세포 자체가 자연스럽게 소멸하게 하는 작용이 있어 항암제의 효능이 있다

2011년 후쿠시마 원전사고 이후에 일본에서는 우리나라의 미역귀를 대량으로 수입하고 있다고 한다. 무엇보다 일본인들은 우리나라의 미역귀에 관심을 가질까? 그것은 미역귀에 들어 있는 후코이단이라는 성분 때문이다. 미역귀는 미역의 포자를 만들어 분출하는 부분으로 미역포자엽이라고도 부르는데 미역을 퍼뜨리는 사실상의 생식기관인 셈이다. 이 때문에 미역귀에는 스스로를 보호하고 왕성하게 활동하기 위해서 영양소가 응축되어 있다고 한다.



라는 성분이 정상세포에는 영향을 주지 않고 암세포만을 자살로 유도하여 암세포 자체가 자연스럽게 소멸하는 작용이 있다는 것이다(1996년 일본 암학회 "후코이단의 암세포 자살작용" 논문 발표). 이처럼 '아포토시스 유도 작용'이라는 놀라운 효능을 가지고 있는 미역귀는 예전에는 먹었지만 일반적으로 버려지는 재료였다고 한다. 그러다가 미역귀의 후코이단 성분이 방사능 물질

을 막아주는 효능을 가지고 있다는 사실이 쥐실험을 통해 과학적으로 증명이 되면서 큰 이슈가 된 것이다. 미역귀의 효능 중에 항암제로서의 효능 이외에 다른 것도 알아보자. 미역귀에는 식이섬유인 알긴산 성분이 미역줄기보다 6배나 많아서 장을 깨끗하게 청소해 준다. 또 항콜레스테롤 작용이 있고 뇌졸중과 항혈액응고 작용, 혈당상승 억제작용, 항산화작용, 간기능 향상 등이 있다. 그리고 칼륨, 칼슘, 요오드 성분을 많이 함유하고 있어서 비만이나 성인병 예방에 좋다. 이렇게 많은 효능을 가지고 있는 바다의 보약 미역귀. 이제는 추출물을 만들어진 약제보다는 직접 섭취를 하면서 후코이단을 내 몸속에 흡수해 주는 것이 어떨까?

이승우 기자

하루하루가 맑고 청명하면서 하늘이 그림처럼 아름답게 펼쳐지는 계절이다. 그러나 일조량이 적은 가을에는 찬바람이 불면 가을을 타는 계절성 우울증 환자가 많다고 한다. 예방을 위한 올바른 습관으로 행복호르몬이 되는 세로토닌을 만들어보자. 매일 30분 이상 해바라기가 되어 보자. 햇볕을 쬐면 뼈, 심혈관, 암 예방에 효과적이다. 매일 30-40분정도 땀이 날 정도의 운동과 규칙적인 생활습관, 명상이나 복식호흡 등도 도움이 된다. 물론 관절염환자는 운동 범위로 중요함을 잊지 말자.

#### 신장에 좋은, 남자에 더 좋은 자세

**효능:** 콩팥 기능에 탁월, 허리근육 엉덩이 뼈 강화, 변비 아랫배 업, 미용효과 만점.



#### 수업요괴교실

### 내 몸과 마음을 치유하는 요가

**팁:** 완성 자세에서는 후두부와 복부에 힘이 들어가고 척추 전체에 걸쳐 힘이 들어간다. 이로 인해 두개골이 수축되어 머리의 혈행이 좋아져 연수를 자극하고 자율신경의 밸런스 유지 능력이 높아진다. 흉부를 압박하여 늑골의 개폐력과 체질의 기능이 강화되어 인슐린 분비가 원활해진다.

**동작①:** 치골에 엄지를 넣고 다리를 붙인다. 이마를 바닥에 붙이고 숨을 마시면서 양발을 들어올린다. 7-10초 참은 후 내쉬면서 두 다리를 내린다. 이때 손

으로 바닥을 힘껏 누르고 체중은 가슴과 턱으로 유지한다. 5회.

#### 심장을 튼튼하게

**효능:** 머리와 경추에 효과적, 복근 가슴 목이 썩 퍼짐, 뒷목에 강한 자극, 아랫배에 힘이 없거나 내장압박, 두통 뇌 질환에도 특효.

**동작②:** 등 뒤에서 각지 긴 손을 당기면서 숨을 마시며 상체를 최대한 세운다. 발끝을 바닥에 붙인다. 시선은 천정을 향한다. 10초 유지. 5회.

#### 노화를 막아주는 엷드린 악어자세

**효능:** 척추, 골반, 하체를 비틀어주므로 교정에 도움. 옆구리 군살 제거와 전신의 잘 안 쓰는 근육을 자극하여 신경을 자극해서 혈액순환을 좋게 한다.

**동작③:** 엷드려 양팔을 수평으로 펼친다. 양다리를 붙이고 숨을 마시면서 한쪽 다리를 높이 들어 반대쪽으로 넘긴다. 10초 유지. 양쪽 각3회.

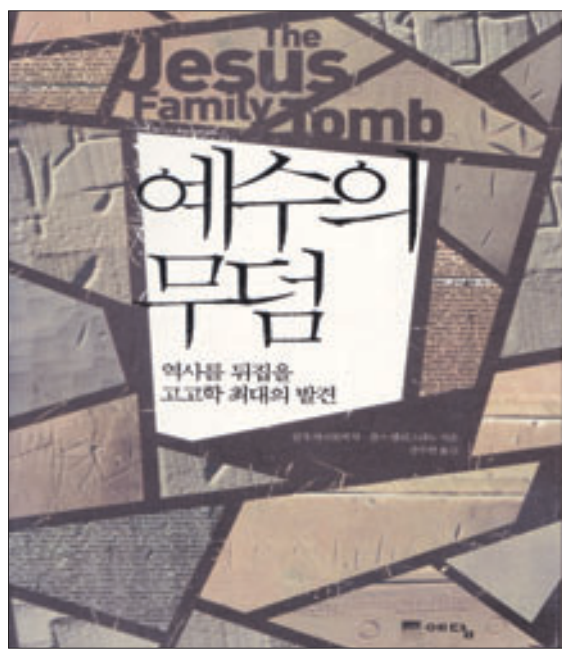
#### 날아라 비행기

**효능:** 척추 기립근 강화, 허리 엉덩이를 아름답게, 복부체지방을 제거하고 복근을 탄력 있게 잡아준다.

**동작④:** 숨을 마시면서 상 하체를 높이 들어 올린다. 복부에 힘을 주고 엉덩이를 수축한다. 10초 유지. 5회.\*

## 허만욱 승사 칼럼

### 경전만을 강요하는 근본주의의 신은 현대에 날조된 신(神)이다



예수의 무덤이 발견되었다고 주장하는 책

위 제목은 모 일간지에 실려있는 기사의 제목이다. 오래간만에 들어보는 통쾌한 내용이라서 이런 글을 대

담하게 실어주시는 당신에 대하여 우선 깊은 감사를 드린다. 실제로 마귀의 지배하에 있는 어둠의 세상에서도 불굴의 용기로 진실을 깨내려는 강한 의지의 인물들이 적지 않지만, 그 뜻을 공개적으로 표출하기란 그리 쉬운 일이 아니다. 더구나 강한 공산주의의 온산으로부터 썩터온 기독교를 정면에서 공격하기란 극히 어려운 일이다.

그러나 구세주인 이긴자 삼위일체 하나님께서 출현하신 오늘날에 있어서는 대담하게 공조하여 그 뿌리를 뽑아낼 수 있다.

그렇다면 우선 문제의 핵심인 근본주의란 무엇인지 먼저 규명해야 하겠다. 기독교에서 초자연적인 교리로 삼고있다는 근본주의의 내용을 인터넷을 통하여 추적한 결과는 현대신학이 제공한 그들의 근본주의 편이 가장 구체적이어서 소개하면 다음과 같다.

#### (초자연적 교리)

① 동정녀 탄생 ② 대속(代贖)의 주님 ③ 육체적 부활 ④ 그리스도(예수)의 신성(神性) ⑤ 육체적 귀환(재림) 이 다섯 가지만 믿으면 되는 것으로 한다. 그 이상은 이들이 생각할 수 있는 일이 아니다. 위에서 초자연적인 교리라고 하였는데, 자연을 초월

한 그 어떤 존재나 힘에 의지하는 교리라는 뜻으로, 즉 예수는 평민이 아닌 신적 존재요, 하나님의 독생자로서, 십자가에 달렸으나 죽지 않고 부활하여 승천하였으니, 머지않아 구름을 타고 내려와서, 많은 신자들을 구원할 것을 굳게 믿고 있는 것이다.

그들이 절대적인 비밀로 사수하고 있는 교리를 상세히 검토해 보기로 한다.

위 교리 ①번의 동정녀는 예수의 어머니요 그를 성모 마리아라고도 부른다. ②번의 대속의 뜻은, 예수가 십자가의 보혈(십자가에서 흘린 피)로 만민의 죄를 대신 씻어서 구원하였다는 뜻이다. 그러나 그는 십자가도 지지 않았으며 주님도 아니다. 주님은 하나님의 대명사이기 때문이다.

③번의 육체적인 부활은 있을 수 없는 일이며, 그는 십자가도 안 졌으니 부활은 해당이 안 되고, 승천도 황당한 말이다. 사실은 프랑스에서 묘지속에 갇혀 있다가 샅타가 죽었고, 그의 묘지도 있다.

④번에서 예수는 로마병정 판텔라의 아들로 평범한 인간이요 하나님의 독생자도 아니므로 그에 몸에서 신성(神性) 따위는 전혀 느낄 수 없다.

⑤번에서 예수는 십자가도 안 졌으며, 하늘에도 오르지 못하였으니, 즉 프랑스에서 묘지속에 갇혀 있으니, 어떻게 그의 육체적인 귀환이나 재림(再臨) 따위를 논할 수 있겠는가. 한마디로 웃기는 이야기다.

참종교란 죽지 않고 영생하는 몸으로 환원하려는 진리구현의 길이며, 조상인 하나님의 신으로 다시 태어나려는 원시반본(原始返本)의 길이지, 죽어서 천당간다는 개소리를 듣지 말지어다.\*

#### 시한편 생각 한줄

## 형제

김준태

초등학교 1,2학년 애들이려나.

광주시 연계동 연꽃마을 목욕탕.

키가 큰 여덟 살쯤의 형이란 녀석이

이마에 피도 안 바른 여섯 살쯤 아우를

때밀이용 베드 위에 벌러덩 눕혀놓고서

엉덩이, 어깨, 발바닥, 배, 사타구니 구석까지 손을 넣어

마치 그의 어머니처럼 닦아주고 있었다.

불알 두 쪽도 예쁘게 반짝반짝 닦아주고 있었다.

그게 보기에 영 좋아 오래도록 바라보던 나는

"형제여! 늙어 죽는 날까지 서로 그렇게 살아라!"

중얼거리다가 갑자기 눈물방울을 떨구고 말았다.

어릴 때 아버지를 따라 목욕탕에 가면 그 도톰하고 매운 손으로 알뜰히도 내 몸에 있는 때를 밀어 주었다. 지금은 혼자 목욕탕에 가면 등을 밀 수 없으므로 앞에 앉은 사람에게 부탁한다. 우선 내가 열심히 등을 밀어준다. 한번은 나보다 덩치가 세 배나 커 보이는 청년과 서로 등을 밀어주는데 등쪽도 나보다 세 배는 넓었다. 힘차게 등을 밀어주다보니 내 몸을 씻을 때보다 더 힘이 솟았다. 그가 나의 등을 밀어줄 때는 얼마나 세계 미치지 딱지가 앉을 정도인데도 시원하면서 웬지 감사한 느낌이 밀려왔다. 동네 이발소에 가면 80대 할아버지 이발사가 손아귀 힘이 무척 세서서 머리를 감겨주실 때 두피가 아픈지 해도 시원하고 감사한 마음이 들 때처럼 말이다.

사람을 만나서 내가 그를 가식적으로 대한다는 느낌이 든다든지 상대방에게 웬지 모를 벽이 느껴질 때 나는 그와 목욕탕에서 벌거벗고 앉아 때를 밀어 주며 대화를 하고 있다는 상상을 한다. 그러면 벽이 어느 정도 사라진 느낌을

받는다. 힘찬 세상을 살다보니 나이가 들면 들수록 마음에 한 겹 한 겹 때가 두꺼워져서 벗기기 힘든 목은 때가 된다. 그래서 마음의 스킨십이란 습치가 없다. 그 외에도 우린 스스로 우리의 본질을 기리는 잡다한 사상과 지식, 가치관, 욕망이라는 옷을 마음에 걸치고 있어 진실한 소통은 더욱 어렵다. 그래서 우리는 각자가 외로운 섬이라는 생각을 하게 된다.

#### 마음의 문을 활짝 열자

그러나 마음을 활짝 열어놓고 사는 이도 종종 본다. 도시의 보도블록 사이에 한 손감도 안 되는 흙을 양분 삼고 솟아 오른 풀꽃처럼, 고층빌딩이 즐비한 도시를 원시림으로 삼고 고향처럼 고 속살 보이며 활개치는 타잔 같은 사람이 있다. 그런 이를 만나면 우리는 마음의 두꺼운 외투를 벗고 베타이도 느슨하게 하고 목을 죄는 와이셔츠 단추도 하나 풀고 숨통을 트고 즐거운 대화를 한다.

그렇지만 우리는 좋아하는 사람을 만나면 아무 말 필요 없이 마음 문을 열

고 환대하지만 젊은 사람을 만나면 마음을 닫고 이레껏 익혀온 온갖 처세술과 지식을 써서 멀리하고자, 때어놓고자 애쓴다.

아침에 동이 틀 때 태양은 온 세상 사람들에게 차별 없이 축복의 신선한 햇살을 비추어 준다. 저녁녘 태양은 아름다운 노을을 하늘에 펼쳐며 하루의 노고로 지친 모든 사람들의 얼굴을 분별없이 따스히 감싼다. 우리의 마음은 왜 그렇지 못할까? 언제 어디서나 열린 마음을 유지하고자 애써야 하겠다.

공자님은 나이 70이 되면 중심(從心)이라고 하여 마음이 가는 대로 가만히 두어도 그 언행이 법도에 어긋나지 않는다고 했다. 온 마음을 자연스럽게 양심에 맡기고 그 골래를 벗어나지 않는다는 뜻이 담긴 듯하다. 초등학교 다닐 때 선생님께서는 상대에 대한 신뢰감을 키워주는 학습법으로 반듯이 서있는 자세를 취한 다음 그대로 뒤쪽으로 넘어지게 하고 짝꿍이 뒤에서 안아 받아주게 했다. 것처럼 우리의 마음도 뒤로하고 선 자세로 두려움 없이 양심의 핏속으로 우아하게 다이빙하는 연습을 할 해야겠다. 그리고 그 피 안에서 마음을 녹이고 온갖 때를 불리고 닦아내야겠다. 그녀는 가운데 삶이 진리도 깨닫지 않을까?

뛰어난 성현들은 깨달음을 얻은 뒤 자기가 깨달은 진리로 세인들과 소통하고 행복한 삶으로 그들을 인도하고자 애썼다. 구세주 또한 인간의 몸을 입고 이 땅에 오셔서 그런 삶을 사셨

다. 우리는 구세주가 가르쳐주시는 진리의 열탕 속에 들어가 목은 때를 푹푹 떨어내고, 반짝반짝 해맑은 마음을 갖고 그 누구도 한 형태로, 내 몸처럼 여기고 순수한 마음으로 대하자. 삼척 입더라도 좋다. 때론 이용당하더라도 좋다. 아침이면 찬란하게 떠오르는 해를 닮아 언제나 따뜻한 마음으로 이웃에 다가서자. 진정한 행복을 얻고자 한다 면 상처는 각오해야 한다. 상대를 진심으로 사랑하면 어려움은 다 견딜만하고 기쁨이 아픔보다 훨씬 크다. 그리고 양심이라는 든든한 백그라운드가 언제나 받쳐주고 있지 않나?

#### 따뜻한 마음으로 형제들에게 다가 가자

두려움을 내려놓고 굳은 인상의 가면은 확 벗어던져버리고 천진한 미소와 생명력 넘치는 목소리로 "친구여, 안녕!"하고 인사하자. 특히 툼니바퀴가 맞물려 바쁘게 돌아가는 듯한 사회에서 그 날카로운 날에 베인 상처로 주눅든 친구와 자신이 언제 받은 지도 모르는 상처로 늘 아프고 고독한 이웃들에게 말이다. 여덟 살때 순진한 마음으로 땀이 나도록 열심히 그들의 마음에 쌓인 때를 밀어주자. 그리고 여섯 살때 동생이 형의 말을 잘 듣고 목욕베드에 편안하게 몸을 누이듯이, 늘 구세주의 진리 안에서 안식하고 매일 매일 수도하는 가운데 '나'라는 때를 깨끗하게 닦아내자.\*

라준경/ 대구제단 책임승사

