

음식과 수행

국민 생선 명태

명태와 궁합이 잘 맞는 음식에는 콩나물, 시래기

명태는 단백질이 풍부한 고단백 저지방 식품으로 눈 건강, 뼈 건강, 다이어트, 노화방지 등 그 효능이 뛰어난 식품이다. 효능이 뛰어난 만큼 이점도 다양한데 건조된 정도에 따라 생태, 동태, 북어(건태), 황태, 코다리, 백태, 흑태, 강태 등으로 불린다. 생태는 싱싱한 생물 상태를 이르며 동태는 얼린 것, 북어(건태)는 말린 것을 일컫는다.

황태는 한 겨울철에 명태를 일교차가 크고 바람이 잘 부는 지역인 '덕장'이라는 곳에서 차가운 바람을 맞으며 얼고 녹기를 스무 번 이상 반복해 노랗게 변한 북어를 말하는데 명태를 건조하는 과정에서 여러 번 얼었다 녹기를 반복하며 지방과 염분이 제거되어 더 담백한 맛을 내게 된다. 황태는 단백질 함량이 달걀의 8배, 소고기의 4배로 가장 높고, 명태보다 칼슘과 칼륨의 함량이 2배나 높다고 한다. 명태의 효능에 대해서 알아보자.



명태와 궁합이 맞는 음식

1. 콩나물

명태찜이나 명태조림 등 명태 요리에 빠지지 않는 음식이 바로 콩나물이다. 그래서 콩나물이 왜 이렇게 명태와 궁합이 잘

에 도움이 된다.

넷째, 다이어트 효과

명태는 지방이 거의 없고 칼로리가 낮은 반면, 단백질 함량이 높아서 다이어트 식단에 좋은 생선이다. 또 황태가 되는 과정에서 단백질 함량이 2배 이상 증가하므로 체중 감량과 근육을 만드는 데 효과적이다.

다섯째, 피부미용에 효능

명태 껍질에 있는 피쉬 콜라겐은 저분자 형태로 피부 흡수율이 높아 피부미용에 효과가 우수하다. 또 나이아신과 레티놀 성분은 주름을 방지하고 피부 탄력을 높여주는 효능이 있다.

첫째, 간 해독 및 숙취 해소

단백질을 구성하는 20종류의 아미노산 중 하나인 간의 기능을 도와 해독력을 증진해 주는 메티오닌(methionine) 성분이 풍부하여 간의 보호해 주고 간의 해독하는 효능이 있어 간 건강 및 숙취 해소에 도움이 된다.

둘째, 뼈 건강에 도움

명태의 흰 살은 단백질이 많지만, 지방이 적고 맛이 담백하며 칼슘, 인, 철, 무기질 등을 고루 함유하고 있어 골연화증, 골다공증 예방 효능이 있다. 특히, 명태 아가미에는 멸치보다 더 많은 칼슘이 함유되어 있다.

셋째, 두뇌 건강에 좋음

명태에 들어있는 트립토판과 리신 성분이 두뇌 발달에 도움을 주고, 기억력 향상과 치매를 예방하는 데 도움이 된다. 오메가3 지방산과 DHA는 뇌 조직의 주요 구성요소로 인지 기능과 뇌신경 기능 개선

맞는지 그 이유를 알아보니 따뜻한 성질의 명태와 서늘한 성질의 콩나물을 같이 먹으면 음식의 균형이 우선 맞고 또 해독 효과까지 높아지기 때문이다. 콩나물의 풍부한 아스파라긴산과 비타민C는 알콜을 빠르게 분해하고 손상된 간과 세포를 보호하는 효과로 명태와 함께 섭취하면 숙취 해소와 해독 작용이 더욱 높아진다.

2. 시래기

시래기는 겨울철에 부족하기 쉬운 비타민과 미네랄, 식이섬유가 풍부하여 소화 기능 개선에 도움이 되고, 칼륨 성분은 나트륨 배출을 촉진하여 혈압 건강에도 도움이 된다. 그래서 단백질이 풍부한 명태와 시래기를 같이 먹으면 겨울철 건강에 필요한 영양 성분을 고루 섭취할 수 있다.

단, 명태와 궁합이 안 좋은 채소가 있는데 바로 시금치이다. 시금치에 포함된 수산은 명태의 칼슘 흡수를 방해하므로 주의가 필요하다.* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“오늘은 무엇을 희생했나?”

희생이 없는 죄에서 벗어날 수가 없는 것이다. 오늘은 내가 하나님을 위하여 무엇을 희생했나 하는 것을 날마다 점검을 하고 가정에 서나 직장에서는 사회에서 몸소 다른 사람이 하기 싫어하는 일을 찾아서 실천하는 것이다. 이 승리제단의 부흥은 여러분들의 희생적인 생활의 여부에 달려 있다. 가정에서는 남편을 하나님처럼 섬기고, 또 남편은 부인을 하나님처럼 위하고, 자녀를 하나님처럼 섬기고 지내면 그 가정이 천국이 된다. 타인의 어려운 사정을 내 사정으로 생각하고 타인의 허물을 내 허물로 여기고 형제의 죄를 내 죄로 여기면 죄를 지으려야 지을 수 없는 것이다. 희생의 영이 곧 하나님의 영이다. 희생적인 생활을 실천하는 그 사람 속에 하나님의 영이 좌정(坐定)하게 되는 것이다. 하나님의 영이 임해야 비로소 사마의 굴레에서 벗어나 본래의 하나님으로 되돌아가는 것이다. 구세주 말씀 중에서

영구리 근살 제거와 골반 교정에 좋은 자세

골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액 순환에 방해가 된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두 세배 더 많이 공급되는 복식호흡과 요

가 아사나로 림프절(겨드랑이, 옆구리, 사타구니)을 움직여서 시원하게 노폐물을 날려 보내고, 도와민과 세로토닌의 분비를 촉진하는 영양분을 공급해 주자. 동작 전후 발목, 무릎, 허리 관절을 충분히 풀어주는 준비 운동은 필수이다.

동작①: 앉아서 양다리를 옆으로 확장 후 한쪽 무릎을 접어서 배꼽 중앙 아래에 뒤꿈치를 댄다. 허리를 곧게 펴고 양팔을 옆으로 쭉 뻗는다. 골반과 어깨를 테이블이 되도록 중심을 두고 호흡과 함께 10초 유지, 양쪽 교대로 3세트

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시며 상체를 뻗힌다. 리 쪽으로 천천히 내린다. 가슴을 들어 내쉬는 숨에 반대 팔을 뻗어 머리 위로 끌어 올린다. 시선은 손 끝을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 3세트

동작③: ②번 자세에서 내쉬는 숨에 양손으로 발목을 잡는다. 10초 유지, 양쪽 교대로 3세트

동작④: 무릎을 접고 선후, 오른쪽 다리를 옆으로 뻗어 바닥에 대고 숨을 마시면서 엉덩이를 들어준다. 내쉬는 숨에 허벅지-무릎-정강이-발등 순으로 내린다. 반대쪽 팔을 머리 위로 쭉 펴고 시선은 손 끝을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 교대로 3세트

◇주의: 무릎을 지나치게 구부리지 않는다. 구부린 무릎으로 체중을 이동시킬 때 통증이 있을 수 있다.*



동작①



동작②



동작③



동작④

참신리

하나님의 뜻이 이루어지면 마귀 세상이 끝난다 전도 문답 [39]

질문: 현재 동영상으로 예배한다는 것은, 구세주의 부재를 보여주는 단면이지 않았습니까? 영생한다는 구세주가 보이질 않는데 어떻게 영생의 역사가 이루어질 수 있었습니까?

답변: 이 세상에 유명한 학자나 영웅호걸과 같은 권세 잡은 왕이라고 할지라도 5분 후에 차에 치어 교통사고로 목숨을 잃게 될지 알지 못합니다. 만약에 인간이 5분 후에 차에 치어 죽게 될 것을 안다면, 집 밖으로 나가서 아니라고 목숨을 부지하는 쪽으로 행동할 것입니다. 인간이 이렇게 한 치 앞도 내다보지 못한다는 것은, 죄(罪)로 인하여 영적으로 눈먼 맹인과 같은 상태에서 살고 있기 때문입니다. 자신의 앞가림도 할 능력도 없는 죄인 주재에 “영생한다는 구세주가 정말 죽지 않고 얼마나 오랫동안 역사하시는지 지켜보겠다.”라고 말한 사람들이 많이 있었습니다. 지켜보겠다고 말한 사람들은 피가 썩지 않는 비결을 무시하였습니다. 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 변화하여 하나님의 몸이 되는 영생제로 화한다는 구세주의 말씀

에 귀 기울이지 아니한 지켜보겠다고 말한 사람들은, 삼십삼 년의 세월이 흐른 지금에 이르러 대부분 유명을 달리하거나 이제 늙고 병들어 기력이 없는 상태에서 불쌍한 존재로 겨우 연명할 뿐입니다.

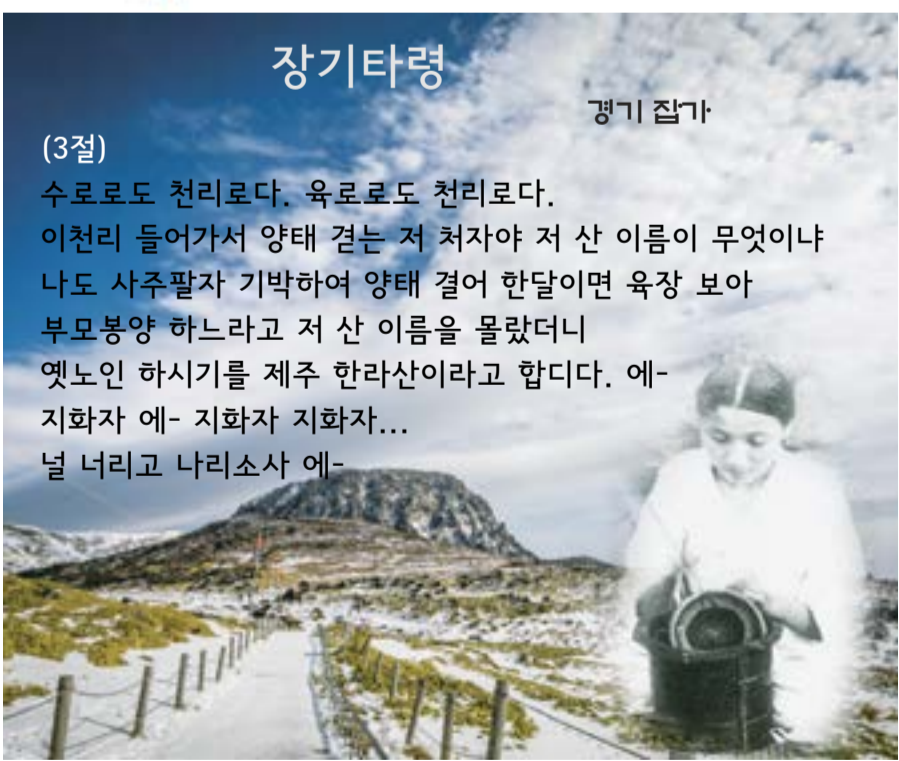
“지켜보겠다”고 말한 사람들은 그래도 잠잠하고 양반 속에 드는 부류에 속합니다. 그런데 나는 영생하지 못하는데 네가 영생한다고 감히 사기를 쳐! 그렇다면 교도소 안의 독방에 집어넣을 테니까 7년 옥고를 치르고 살아 나오게 될지 어디 한번 보자!” 이렇게 생각한 악인들도 있었던 것입니다. 하나님의 뜻이 이루어져 영생의 신천신지(新天地)로 개벽되면 마귀 세상이 끝나게 된다는 것을 아는 마귀는, 구세주 하나님 없으면 될 것으로 생각하여 이렇게 악인들을 주장하여 구세주를 감옥에 감금하여 죽이려고 했던 것입니다.

초창기에 피를 쏟고 은혜를 받은 사람 처 놓고 안 떨어지는 사람이 없는 것입니다. 그래서 구세주께서는 피를 쏟는 정도의 은혜를 부여하는 것을 중시한 것입니다. 마찬가지로 보광하신 주님을 직접 눈으로 보고

대화까지 나는 사람들이 신앙이 식어버리는 것임니다.

하나님의 천지개벽의 역사가 “영생한다는 구세주가 보이질 않는데 어떻게 영생의 역사가 이루어질 수 있었습니까?”라는 질문을 받게 되는 지경에 이르렀다는 것은, 구세주와 동시대에 태어난 사람들에게는 불운이라고 할 수 있었습니까. 마치 그 옛날에 모세를 따라 애굽에서 탈출한 광야 1세대가 불순종으로 가나안 복지에 들어가지 못한 것과 같습니다. 왜냐하면 구세주와 동시대에 태어난 교계의 샅근 목자들이 또다시 2차로 구세주를 옥중에 들어가게 했기 때문에, 그들은 스스로 구원을 얻을 수 있는 기회를 놓치고 만 것입니다. 그렇지만 예외적으로 여호수아와 갈렘과 같은 광야 1세대는 하나님을 향한 변치 않는 마음과 순종으로 가나안 복지에 들어갈 수 있었던 것과 같이, 현재 승리제단에서는 초창기 때부터 나오신 권사님들과 장로님이 영생의 확신으로 신앙의 길을 달리고 있는 것입니다.*

시 한편 생각 한 줄



장기타령

경기 집가

(3절)

수로로도 천리로나. 육로로도 천리로나. 이천리 들어가서 양태 결는 저 처자야 저 산 이름이 무엇이나 나도 사주팔자 기박하여 양태 결어 한달이면 육장 보아 부모봉양 하느라고 저 산 이름을 몰랐더니 옛노인 하시기를 제주 한라산이라고 함디다. 에-지화자 에-지화자 지화자... 널 너리고 나리소사 에-

겨울 날씨가 푸근한 편이지만 해가 기우니 찬바람이 불며 기운이 떨어진다. 오늘도 고단한 일과를 마치고 시장에 들러 간식거리로 고구마를 샀다. 시장 상인들도 좋다. 좋다하는 말을 입에 달고 장사를 하였다. 정치인들이 제구실을 못해 나라가 어수선하지만 늘 제자리에서 자신의 일을 묵묵히 해 나가는 착하고 슬기로운 민중들이 있기에 큰 혼란 없이 나라를 돌아가고 있다. 뉴스를 보면 나라 안팎으로 큰 사고 사건들이 많아서 마음을 착잡하게 한다. 특히 지난 연말 무안 제주 항공기 참사로 국민 모두가 황망하고 안타까운 심정이다. 늘 그러하지만 사건이 터지고나서야 좀 더 철저히 안전을 위한 준비를 하지 못한 인재라는 지적을 받는다. 나 자신부터 공적인 일이라든 사적인 일이라든 빈틈 없도록 부지런히 살피야겠다는 생각을 했다. 그래도 피해자 가족과 슬픔

을 나누려는 많은 시민들이 전국 곳곳 분향소를 찾아가 애도를 표하고 있으니 그들 마음에 조금이라도 위로가 되어 살아갈 힘을 내기를 간절히 바란다. 내 주위에도 최근에 세상을 떠나신 어른들이 몇 분 계신다. 평소에도 늘 부지런히 일하시고 정신적으로는 나보다 강하다고 생각한 분들이 하루아침에 건강이 악화되어 돌아가시는 모습을 접하며 인간이 이렇게 약한가, 이렇게 허약하게 덧없이 순간에 떠나는 것이 인생인가 하는 생각마저 든다. 내일을 장담할 수 없으니 하루살이의 심정으로 오늘 열심히 살고 무탈하게 하루를 보냈으면 해거름에 감사한 마음을 가져야겠다. 그리고 누구도 자기의 건강을 자신하지 말고 늘 몸과 마음의 관리를 잘 해야 될 것 같다. 율거울은 특히 독감과 코로나, 백일해까지 유행하여 많은 분들이 고생을 하고 있다. 평소 건강을 자부하며 한겨울에 마스크도 안하고 오토바이를 타던 카드회사 소장님도 독감에 걸려 죽다 겨우 살아났다고 말씀하셨다. 어쨌든 우리 서민들을 경제도, 사회도, 날씨도 안 도와주는 시국이지만 이럴수록 더 힘을 내고 살아야겠다.

예전에 TV에서 산골에 묻혀 사는 한 연극인을 본 적이 있다. 산골생활을 하며 대본을 쓰고 때가 되면 도회지에 나가 연출, 기획을 하며 무대에 올릴 연습을 했다. 그가 키우는 강아지의 이름은 ‘잔치’였다. 늘 잔치날처럼 즐거워 나날을 보내며 살라고 그렇게 이름을 지었다. 우리 주위를 보면 정말 늘 잔치날처럼 웃으며 쾌활하게 사시는 분들이 종종 있다. 나도 닮으려고 애쓰지만 잘 되지는 않는다. 그럴 땐 내가 사형선고를 받고 사형집행장에서 5분 뒤에 목에 밧

줄을 걸어야 하는 상황에서 극적으로 무죄가 밝혀져 목숨을 건지는 상황을 상상한다. 또는 말기암 진단을 받고 한달도 채 못사는 상황에서 갑자기 그 진단이 오진이었다는 소식을 듣는 장면도 떠올려본다. 그렇다만 새롭게 생명을 얻은 기쁨에 어찌 잔치를 벌이지 않을 수 있을까? 빛을 내서라도 잔치를 벌이고 이 웃을 초대할 것이다. 원수진 이웃도 불러 웃으며 악수를 하고, 늘 도와달라며 나를 힘들게 하는 이들도 기꺼이 환대를 하고 풍성한 잔치상을 내놓을 것이다. 신나는 음악을 틀어놓고 못 부르는 노래도 함께 부르며 막춤을 출 것이다. 또한 하나님께 감사의 기도가 저절로 나올 것이다. 나의 죽마고우 두 명은 대학생이 되자 주말엔 도서관에서 공부하다가 점심시간이 되면 가까운 시내 결혼식장에서 하객 행세를 하며 공짜 뷔페를 즐기곤 했다. 예부터 잔치날은 동네 거지도 배불리 먹었으니 아마도 잔치 주인도 눈치채고도 눈감아 주었을 것이다. 그렇게 잔치는 너그러이 모든 사람을 끌어안는다. 대학교 축제를 요즈음 대동제라고 부르는데 이 또한 크게 하나가 되는 잔치를 뜻한다. 이런 잔치를 벌이는 마음으로 하루하루 살아간다면 인생이 얼마나 행복할까?

그런데 나는 왜 살아있다는 사실 하나만으로 아무런 욕심이 떠오르지 않고 감사와 기쁨의 눈물을 흘릴 수 없는 걸까? 어제 아침 신문에 드디어 이스라엘과 하마스가 휴전에 합의했다는 기사가 1면에 떴다. 사진에는 휴전 소식을 접하고 기뻐서 만세를 부르는 가자 지구 주민들의 모습이 찍혔다. 전쟁으로 고향과 집이 폐허가 되고 사랑하는 가족과 이웃을 잃었지만 하나 남은 목숨만은 건졌다는 사실이 그렇게 기쁘

고 감사할 일인 것이다. 나도 이번엔 독감에 걸려 고생하다가 낫는 순간은 고통이 사라져 감사할 마음이 순간 들었지만 그것은 잠시일 뿐이었다. 어떤 이는 정성을 다해 ‘감사합니다’라는 말을 주문처럼 매일 되뇌이지 불침방이 나왔단다. 당연한 일상 하나하나에 진심으로 ‘감사합니다’라는 말을 되풀이하고 기뻐하는 연습을 해야겠다.

이 글의 첫머리에 이번에는 조상님들이 즐겨 부르던 민요 한자락의 가사를 가져왔다. 가사 5절에 장기에 관한 이야기가 나와서 제목은 장기 타령이다. 3절 가사를 간단히 풀이하면 육지로 천리, 바닷길 천리로 제주도도 당도하여 한 소녀를 만났는데 이 소녀는 갖의 테두리를 찌서 생계를 유지한다. 부모를 봉양하느라 한 달에 오일장을 여섯 번 보니 한달 꼬박이다. 너무 바쁘게 살다 보니 한라산을 오르기는커녕 그 이름조차 알지 못한다. 가족을 부양하며 바빠 살아가는 우리들의 모습과 흡사하다. 가사엔 안 나오지만 아마도 이 착한 소녀는 고달픈 생활 속에서도 양친이 건강하여 기쁘고, 봉양할 수 있는 튼튼한 몸이 있으며 하늘에 감사할 것이다. 나는 늘 공기를 마시고 살아가면서 공기의 고마움을 잊고 산다. 또 늘 숨쉬고 살아가면서 내 속에 생명의 고마움을 잊고 산다. 이 생명을 누가 주셨는지 몰라도 응당 생명에 대한 값을 치르고 살아야 할 것 같다. 그 값은 가족을 부양하든, 이웃에 봉사하든 다른 생명체를 보살피면 치러지는 것이 아닐까? 그저 보살피지 말고 매일매일 아니 매 순간순간 잔치를 벌여 웃고 노래하고 춤을 추면서 나와 내가 하나가 되어서 말다.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사