

음식과 수행

양배추의 효능과 주의사항

위장 기능 향상에 탁월
피부 미용과 다이어트, 항암 효과까지

양배추는 미국의 유력 일간지인 '타임'지가 선정한 세계 3대 장수 식품 중 하나로서 가격도 비싸지 않다. 또한 섭취에 부담이 없고 맛도 있기 때문에 많은 사랑을 받고 있는 식품이다. 영양성분은 많고 칼로리는 낮아서 다이어트 음식으로도 인기가 높다.

로마시대 시저의 군대가 이동을 할 때는 반드시 이 양배추를 갖고 다녔다고 하는데 무엇 때문이었을까? 물론 식용의 용도도 있었겠지만 약품으로 쓰려는 목적도 있었다고 한다. 혈액응고의 작용이 있는 비타민 K가 함유되어 있기 때문에 상처가 났을 때 소독약으로 쓸 수 있으며 염증으로 열이 날 때에는 소염제로 사용했다고 한다. 또 그리스의 철학자이자 수학자로 유명한 피타고라스는 양배추는 인간을 밝고 원기있게 하며 마음을 가라앉히는 약재라고 칭찬을 아끼지 않았다고 한다.

양배추의 첫 번째 효능으로는 위장 점막강화 및 위궤양에 도움을 준다



내 흡수율이 다른 음식보다 탁월하며 특히 우유와 함께 섭취하면 칼슘의 섭취가 더욱 잘 된다. 비타민 K는 혈액을 응고시키는 작용 외에도 뼈에 칼슘을 저장시키는 역할을 하는데 골다공증뿐만 아니라 칼슘섭취가 중요한 임신부나 폐경기 여성에게도 좋다.

이 외에도 섬유질과 수분이 풍부하기 때문에 변비에 매우 좋은데 섬유질은 콜레스테롤의 흡수를 막아서 혈액지질을 개선시킬 뿐만 아니라 대장 기능을 원활하게 하여 각종 대장 질환을 줄여준다.

양배추는 생으로 먹는 것이 좋다. 익히면 무기질, 단백질, 탄수화물 등이 많이 손실되고 유허이라는 성분이 휘발성으로 변해 맛도 없어진다. 익힐 때는 되도록 재빨리 살짝 데쳐서 비타민 C의 손실을 줄인다. 양배추를 다듬을 때 흔히 실수하는 경우가 있는데 푸른 잎과 심을 잘라 버린다는 것이다. 이것은 약 방지에서 약은 꺼내고 봉지만을 먹는 격

이라고 할 수 있겠다. 푸른 잎과 심 부분이 가장 많은 영양가가 있는 부분이라 버리지 말고 먹도록 하자. 주의할 점이 한 가지 더 있는데 갑상선 질환이 있는 경우에는 양배추를 살짝 익혀서 섭취하기를 권한다. 왜냐하면 양배추에는 고이트르젠이라는 성분이 들어 있어 체내 갑상선호르몬 생성을 방해할 수 있기 때문이다.

마지막으로 양배추 보관법에 대해 알려드린다. 양배추를 실온에 보관할 경우 쉽게 건조되고 색이 변하게 되므로 바깥쪽 잎 2-3장을 떼 양배추의 몸통을 싸서 보관하면 갈변현상도 막을 수 있다. 또 잎보다 줄기가 먼저 썩어가는 경우가 많기 때문에 먼저 줄기를 잘라낸 후 물에 적신 키친타월로 줄기 부분을 채운 후 랩으로 싸면 싱싱하게 보관할 수 있겠다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

지금은 하나님이 되어야 할 시기~

반대생활을 철저히 해야 자신의 뜻을 이룬다. 이 사람이 밀실에서 연단을 받을 때에 반대생활을 했습니다. 이 사람이 반대생활을 계속하니 죄의 그 더러운 피가 소변으로 대변으로 쏟아지는데 그냥 팔팔 쏟아졌습니다. 피를 그렇게 많이 쏟고 나면 어지러울 텐데 이 사람은 나가서 일을 해도 다른 사람보다 몇 배 일을 더 했습니다. 그 피를 쏟으니 더 힘이 솟구쳤습니다. 죄인의 피는 다 쏟고 하나님의 피로 바꾸어지니까 힘이 솟구쳤습니다. 이것이 거듭나는 방법입니다.

구세주 말씀 중에서

현대인들은 바쁘고 시간과 여유가 없다. 스스로 몸과 마음을 힘들게 하고 있다. 하루 20~30분의 여유로 관절에 무리 없이 근력강화에 도움이 되는 요가로 오게 승리해 보실까요?

신진대사 up~

효능: 고관절을 자극해서 고관절과 이어지는 허벅지살 다이어트와 허리통증을 줄여주고 상·하체 혈액순환을 원활하

게 해주어 붓는 것 예방. 하체가 가벼워진다.

동작①: 왼쪽다리를 접고 앉아서 오른쪽다리를 뒤로 뻗어 발등을 바닥에 댄다. 양손은 무릎 옆 바닥을 짚고 상체를 바로 세워 시선은 정면을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

척추 기립근 강화~

효능: 가슴 확장. 갑상선을 자극하고 척추를 바로 세워 피로를 풀어준다. 골반 주위 혈액순환 도움.

주의: 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다.

동작②: 왼쪽무릎은 접고 오른쪽다리는 뒤로 편 상태에서 숨을 들이마시며 상체를 끌어 올리고 고개를 들어, 내쉬는 숨에 고개를 뒤로 젖히고 하늘을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

혈액순환 대사가 up~

효능: 골반교정. 허리와 다리의 피로를 줄이고 생리통 개선효과. 합업. 내분비계 신선한 혈액공급. 굳은 목, 어깨를 시원하게 풀어줌.

주의: 양쪽 골반과 어깨가 바닥으로 내리도록 한다.

동작③: 숨을 들이마시며 고개를 들고,



②



④

내쉬는 숨에 상체를 바닥으로 내린다. 양팔을 머리 위로 펴고 가슴을 바닥으로 붙인다. 10초 유지. 좌우 3세트, 3회.

흉선을 발달, 후굴력을 높여 림프흐름 촉진~



①



③

효능: 하체의 유연성이 증대되며 탄력 있는 다리 라인을 만들어줌. 옆구리 근살 제거. 복직근 자극하고 수축하여 복부 및 다이어트에 도움.

주의: 어려운 경우 발을 팔꿈치에 걸고 왼팔은 45도 위를 향해 쪽 퍼준다

동작④: 왼 무릎은 앞으로 접는다. 오른 무릎은 접어 오른쪽 귀 옆으로 올린다. 오른팔에 발목을 걸어서 등 뒤로 양손을 짚는다. 10초 유지. 좌우 3세트.*

나를 이기는 길

피의 원리를 실천하다가 잘 안 되어서 좌절할 때가 있습니다. 영생의 원리를 범부들이 실천하기에는 불가능한 거 아닌가 하는 생각이 듭니다.

선생님: 부처님과 범부의 차이점은 인내력에 있습니다. 부처님은 한도 끝도 없이 참고 견디는 인내력으로 뭉쳐진 신이다. 하지만 범부들은 인내력이 없다. 조금만 힘든 일이 와도 좌절하고 쓰러지는 것이다. 이 사람은 어떤 일이건 일단 시작하면 끝을 보고야 마는 성격 을 가지고 있다. 그래서 그 일이 이루어질 때까지 끝까지 참고 견뎠다. 왜 그렇게 참고 견딜 수 있었느냐 하면 영생의 소망이 있었기 때문이다. 세상에서도 큰 희망을 가지라고 한다. 큰 희망이 있는 사람은 어떤 어려움도 극복할 수 있는 것이다. 큰 꿈을 가진 사람은 아무리 어려운 환경도 이겨낼 수 있는 것이다. 그런데 이 세상 소망 중에 영생처럼 큰 소망은 없는 것이다. 넘어지면

인내력과 명상

다시 오뎅처럼 일어나서 달려야 한다. 이 사람도 영생을 성취하기까지 한번도 넘어지지 않았던 것이 결코 아니다. 넘어지면 일어나서 또 달리고 또 달리고 해서 기어이 그 고지를 달성한 것이다. 인내력이 없이는 아무것도 할 수 없는 것이다. 오직 인내력으로써만 성공할 수 있는 것이다.

나는 깨닫기 위해서 명상을 했었다. 명상이라고 하니가 편안한 자세로 가만히 앉아서 눈을 감고 있는 그런 명상을 생각하기 쉬운 것이다. 내가 한 명상은 그런 류가 아니라 다이나믹 명상이라고 움직이면서 하는 명상을 했다. 다이나믹 명상은 오소 라즈니쉬라는 인도 출신 철학자 겸 명상가가 개발한 것으로 자기 몸에서 일어나는 떨림에 몸을 맡기고 때로는 작게 때로는 격렬하게 움직이는 것으로 일종의 댄스와 같은 것이다. 이 명상은 1970-80년대 일과 생활에 쫓기며 스트레스

받던 많은 서구인들에게 굉장히 큰 반향을 일으켰다. 요즘 명상이 대세이다. 웬만한 대기업에서는 작업능률을 올리기 위해 명상 시간을 운영하고 있을 정도이니 명상이 심신에 미치는 효과를 너무 잘 알고 있기 때문일 것이다. 명상은 정신건강과 육체, 더 나아가 세포 수준의 건강에 이르기까지 매우 이롭다는 것이 과학자들의 결론이다.

최근 전 세계적인 베스트셀러로 유명한 이스라엘 출신 유발 하라리 박사는 - 사피엔스, 호모데우스, 그리고 21세기를 위한 21개의 질문이라는 세 권이 전 세계적으로 베스트셀러가 되어 유명한 교수 - 매일 1시간 반 이상 명상을 한다고 한다. 그는 명상을 하지 않았다면 이런 자기 책이 나올 수 없었을 것이라며 명상의 효과를 강력하게 강조하고 있다.

명상을 하게 되면 자기 자신을 알게 된다. 떠오르는 온갖 생각과 상념들을 관찰하지만 하지 그에 끌려들어가지는 않게 된다. 명상에 들어가면 무엇을 하고 있고 어떤 생각을 하고 있는지 알아차리게 된다. 그러다 보면 부정적인 생각을 떨쳐버릴 수 있다.*

시 한편
생각 한 줄

그 겨울의 시

박노해

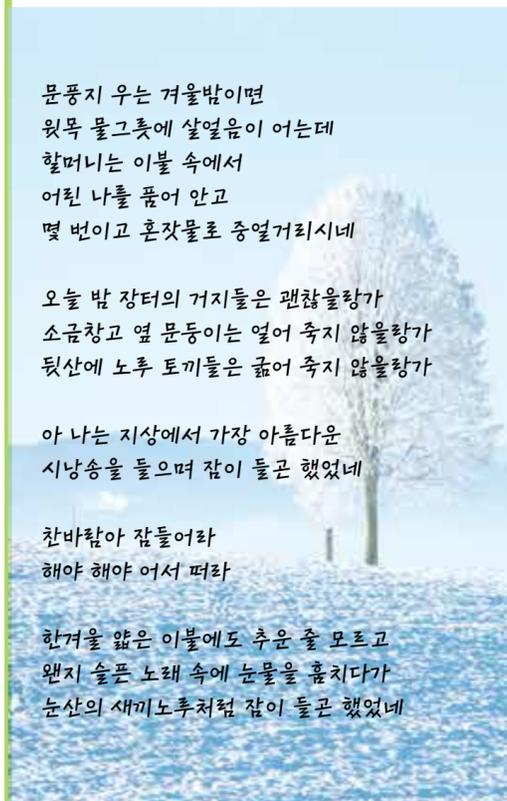
문풍지 우는 겨울밤이면
윗목 물그릇에 살얼음이 어는데
할머니는 이불 속에서
어린 나를 품어 안고
몇 번이고 혼잣말로 중얼거리시네

오늘 밤 장터의 거지들은 팬찮을랑가
소금창고 옆 문둥이는 얼어 죽지 않을랑가
뒷산에 노루 토끼들은 굶어 죽지 않을랑가

아 나는 지상에서 가장 아름다운
시낭송을 들으며 잠이 들곤 했었네

찬바람아 잠들어라
해야 해야 어서 떠라

한겨울 앓은 이불에도 추운 줄 모르고
웬지 슬픈 노래 속에 눈물을 흘리다가
눈산의 새끼노루처럼 잠이 들곤 했었네



나의 방엔 출창 2짝으로 된 큰 창문이 있다. 겨울엔 뽕뽕이를 붙여도 코가 빨개질 정도로 외풍이 심하다. 내가 무슨 용기리 통뻐도 아는데 싶어 이번 겨울부터는 따뜻하게 지내려고 이중창으로 갈았다. 같고 나니 훨씬 따뜻하고 아늑한 느낌이 들었다. 감사한 기분이 절로 났다.

추운 겨울, 하루의 일과를 고달프게 보낸 이라 할지라도 저녁이면 돌아갈 따뜻한 집이 있는 이는 행복한 사람이다. 이런 저런 사연으로 가정을 나온 노숙자와 청소년들에게 겨울은 서럽다. 이런 저런 이유로 고향과 조국을 떠날 수밖에 없었던 전 세계의 난민들은 다가오는 겨울이 서글프고 무섭다. 우리나라만 해도 기출하여 거리를 헤매는 청소년들이 20만 명이 넘고, 코로나 여파로 학교에 매일 등교하지 않고 아동센터도 문을 닫아 끼니를 거르는 아동들도 30만명이 넘는다고 한다. 불우한 환경에 처한 아동과 청소년들에 대해 우리 모두 신경을 써서 도와야 하겠다. 내 나 이 또래의 한 유유고객은 몸이 조금 불편하여 수급자 생활을 하고 있다. 하루는 그의 부탁으로 그의 통장을 들고 은행의 자동입출금기에서 돈을 찾다가 통장 내용을 우연히 보게 되었다. 언뜻 보았는데 3개 이상의 국제기구와 민간구호단체에 기부한 내용이 적혀 있었다. 자신도 어려워하면서 다른 이웃의 이름을 보살피는 그의 마음씨에 감동을 받았다. 시민들이 십시일반(十匙一飯)으로 어려운 이웃과 함께하는데 더 많은 동참을 하여 아름다운 세상을 만들었으면 좋겠다.

대학시절 삼양라면 본사에 떨어진 식당에서 아르바이트를 했다. 점심시간이면 식당은 종로에 나온 어르신들로 정사전을 이루었

다. 라면 한 그릇에 300원이었던가, 아무튼 아주 싼 가격으로 어르신들을 대접했기 때문이다. 사실 삼양라면은 소비자들의 건강을 위해 MSG를 사용하지 않는 착한 기업이다. 처음으로 라면을 출시할 때엔 서민들의 주머니 사정을 생각해 개당 10원을 판매하여 5년 간 적자를 보았다. 예전에 공업용 우지를 사용한다고 해서 비난받았지만 그 기쁨은 타 회사들이 사용하는 식물성 팜유보다 고급이었고 신체에도 해롭지 않다고 나중에 재판에서 판결이 났다. 예나 지금이나 사회적 약자들이 그나마 겨울을 버틸 수 있는 것은 공공 복지기관과 양심적인 기업과 시민들이 주축을 이룬 민간복지단체들이 도움을 주기 때문이다. 그렇다손 치더라도 독거노인들은 겨울나기가 쉽지 않다. 겨울이 불편한데 옷을 많이 껴입으면 다니시기가 더욱 불편해진다. 폐지나 고물을 주우시는 어르신들도 손발이 시렵고 추위로 몸이 쉽게 피로를 느낀다. 게다가 난방이 잘 안 되는 방에서 생활하시는 분들은 몸살감기에 걸리기 십상이다. 날씨가 추워질수록 젊은이들이 주위의 어르신들을 잘 보살피어 주시길 바란다. 내가 최근에 만난 어르신들 가운데에는 치매가 걱정되는 분들이 특히 많았다. 우웃값을 받으려고 한 할머니에게 수급을 가니 요구의 액수를 말씀드렸는데도 몽탕이로 지폐를 내 놓으시길래 걱정이 되어 가까운 보건소나 신경외과에 가서서 예방차원에서 치매치료를 권해드렸다. 유유가 배달되지 않는 요일에 유유가 안 나온다고 자주 전화하시는 한 할아버지에게도 수급차 방문해서 조심스럽게 치매예방 치료를 받으시라고 말씀드려니 이미 병원에 다니신다고 하시며 우실 정도로 침울한 표정을 지으셨다. 친한 주차장 주인할아버지도 금방 들은 숫자도 기억 못하시고 요일금도 와서 걱정이야. 멀쩡하시던 친한 한

할머니도 요양원에 들어가셔서 얼마 지나지 않아 치매가 와서 전화 드릴 때마다 "내가 이제는 요양원이란 곳에 왔어"라고 말씀하시며, 나는 예전에 가지 않았느냐고 대꾸한다. 아무튼 나는 이런 어르신들께 그럴수록 용기를 내고 운동도 열심히 하시고 신선한 과일과 야채도 잘 챙겨드시라고 말씀드린다. "늘기도 서러운데 이래저래 실의에 빠져선 안 됩니다. 아자아자-하시며 힘내세요!"

부모님께로부터 물려받은 생명을 아직 온전히 간직하고 있는 나로서는 늘 하늘께 감사드리며 누구든지 아끼고 보살피어줬다고 예배를 볼 때마다 다짐게 된다. 승리재단의 교리는 단 한 가지 '누구든지 내 몸처럼 여겨라.' 라고 구세주는 말씀하신다. 하지만 나는 이제껏 살아오면서 단 한 사람도 진심으로 내 몸처럼 여기며 산다는 것이 너무 힘들다고 느꼈기에, 한 사람도 내 몸처럼 여기지 못했다. 타인을 100% 사랑하지는 못할지라도, 시지프스가 끊임없이 바위를 굴리듯 구세주의 말씀을 가슴에 새기고 쉬지 않고 노력을 해야겠다. 고달픈 인생길을 걸어가는 이웃들의 손을 붙잡고 함께 걷다보면 자신도 고달프고 용기와 인내심이 요구된다. 하지만 기쁨은 나누면 배가 되고 슬픔은 나누면 반이 되니, 이렇게 어우러져 살아야 모두가 행복한 대동세상이 될 것이다. 예전에 한 책방에 들려서 구입한 대동세상이 될 것이다. 예전에 한 책방에 서니 자꾸 머리에 떠오른다. "물에 빠져버린 돈 없는 자 당신은 건질 줄 아요? 오다가다 만난 그 사람의 슬픔을 당신은 아요? 지나칠 수 없는 그 고통을 어이해 피해 가려요? 혼자 살려하는 그런 세상은 어디에도 없구려!"*

라준경 / 대구승리재단 책임서사