

음식과 수행

치아건강 끝판 왕 옥수수 속대

잇몸질환 약 주성분인 베타시토스테롤이 옥수수 속대에 다량 함유

여름에는 더운 날씨로 체력과 입맛이 떨어지는 만큼 영양이 풍부한 제철 음식을 통해 건강을 지켜야 한다. 여름철 대표 간식인 옥수수는 맛이 좋아 많은 사람들이 즐겨 먹는데 간식거리인 줄만 알았던 옥수수가 사실은 버릴 게 하나도 없는 건강식품이라는 것을 알고 있는가?

우선 옥수수 알맹이는 단백질, 당질, 섬유질 등이 고루 함유돼 있어 다이어트와 변비 해소에 좋으며 또한 비타민E가 풍부해 심혈관 질환과 노화 예방에도 도움이 된다.

다음으로 옥수수 수염은 대개 차로 끓여 마시는데 이뇨작용이 매우 강해 비뇨기 계통의 염증 해소에 좋고, 혈당 강하와 이담작용 덕에 고혈압, 당뇨, 황달형간염, 담낭염, 담석증 등의 예방 및 증상 완화 역할도 한다.

마지막으로 옥수수 속대의 효능에 대해서 알아보자. 옥수수 속대는 치



한 성분이 잇몸 질환약의 주된 성분이라고 하니 치주 질환으로 고생을 하시는 분들은 옥수수 속대가 큰 도움이 된다는 것을 잊지 말자.

충치는 입안에 류탄스균이라는 균이 과도하게 증식이 되고 이 세균으로 인해 당분이 산성 물질로 바뀌게 되면서 발생하는데 과도한 세균 증식에 따라 치석 역시 생기게 된다. 여기서 충치와 치석 이 두 가지가 치주 질환의 원인이다. 베타시토스테롤이 풍부하게 함유된 옥수수 속대를 차로 만들어 지속적으로 복용하게 되면 구강 내에 있는 류탄스균의 증식을 억제하기 때문에 치주 질환을 예방하고 해결하는 데 큰 도움이 되는 것이다.

그러면 차로 만들어 보자. 옥수수 속대를 햇살이 좋고 바람이 잘 통하는 밖에 널어 바짝 말려주어야 하는데 여기서 주의할 점은 반드시 옥수수 알맹이를 뺀 삶지 않은 옥수수 속대이어야

한다는 것이다. 만약 삶은 옥수수 속대를 사용하게 되면 그 효과는 미미할 수 밖에 없다. 잘 말려준 속대 3~5개를 2리터의 물에 넣어서 끓이는데 강불에 10분 끓이고 약불에 30분 정도 끓여준 다음 식혀서 냉장 보관하여 음용한다. 하루에 3잔 이상을 마시면 소화불량이나 배에 가스가 찰 수 있기 때문에 나머지 내면 좋은 효과를 볼 수 있겠다.

옥수수는 필수아미노산인 나이아신이 부족해 옥수수만 오랫동안 먹게 될 경우 피부염, 설사, 치매 등의 증상이 나타나는 펠라그라에 걸릴 수 있다. 옥수수는 적절한 단백질 식품을 함께 섭취하는 것이 좋는데, 치즈나 달걀, 우유 등의 단백질 식품과 함께 섭취하면 상호 보충 효과를 얻을 수 있다.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

“웃으면 영생의 복이 와요!” 여러분들에게 늘 웃으라고 하는 것은 웃는 마음이 하나님의 마음이므로 웃으면 하나님의 피로 이루어져 몸에서 기쁨의 물질이 쏟아져 나오는 까닭입니다. 또 웃는 마음을 가지면 바로 피가 날로 날로 하나님의 피로 변해서 하나님이 될 수밖에 없습니다. 다시 한 번 웃어 보세요! 그렇게 웃는 여러분의 얼굴은 꽃처럼 아름다워요. 하나님이나 웃는 거지, 마귀는 항상 짜증을 내고, 항상 눈물 흘리고, 마귀는 항상 고통 속에서 헤매는 것이 마귀입니다.

그래서 항상 내가 웃으면 다른 사람도 웃고, 내가 기뻐하면 다른 사람들도 기뻐하게 되어 있습니다. 웃으면 바로 엔돌핀이 방출돼서 옆 사람도 전염되어가지고 자동적으로 기뻐지게 돼 있습니다.

그러니까 항상 웃는다는 건 참 좋은 거지요? 여러분들 항상 웃으면서 사세요! 세상 말에 ‘웃으면 복이 와요’라고 하죠? 이 말은 돈 복이 아니라 하나님의 영생의 복이예요!

구세주 말씀 중에서

강화운동!!

몸과 마음을 깨우는 스트레칭 유의사항

- 1. 가벼운 유산소 운동으로 근육이 충분히 이완된 상태에서 스트레칭 합니다. (부상방지)
2. 바른 자세를 유지하며, 서서히 늘릴 수 있도록 합니다.
3. 자연스런 호흡을 하면서 한 가지 자세를 20-30 초 정도 유지합니다. (자신의 능력 따라 조절가능)
4. 반동(반운스)을 주지 말고 천천히 근육을 신전(이완)할 수 있도록 합니다.

- 동작 ①: 나비자세로 척추 세우고, 골반, 무릎 풀기.
동작 ②: 양반다리로 엮구리, 겨드랑 리프 순환.
동작 ③: 다리 쪽 펴고 앉아서 한쪽 무릎 세우고 비틀기.
동작 ④: 현 자세로 깎지 낀 손 머리 뒤에 상체 기울이기.*



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

웃으면서 무더위를 이기는 근육

나를 이기는 길

영(靈)이 육(肉)이고 육이 영이다

선생님: 육체가 영혼이고 영혼이 곧 육체이다. 둘은 서로 다른 것이 아니다. 영육이 하나인 것이다. 마구니는 분열의 영이므로 하나를 자꾸 두 개, 세 개, 네 개로 쪼개는 것이다.

(갈수록 헛갈리는 말씀만 하시네. 영과 육이 하나라니... 어떻게 영과 육이 하나란 말인가? 사람이 죽으면 영혼은 육체를 떠나서 영계로 가는 것인데...)

선생님: 사람이 죽으면 지옥 간다 천당 간다 극락 간다 하는 건 다 거짓말이다. 죽으면 지옥 간다. 지옥(地獄)이란 글자에 그 뜻이 있다. 땅 지(地)에 감옥 육(獄)이 지옥이다. 사람이 죽으면 관속에 집어넣은 다음 땅속에 구덩이(육)를 파서 그 안에 파묻어 놓고 못 나오게 회를 칠해서 무덤을 만든다. 땅속 감옥(무덤)에 들어가는 게 지옥이다. 그래서 사람이 죽으면 다 지옥에 가는 것이다. 문자 속

에 깊은 뜻이 있다. 천당이나 극락에 간다는 것도 거짓말이다. 천당이나 극락은 존재하지 않는다. 다 사기 친 것이다. 죽으면 아무것도 없다. 제삿날 죽은 조상을 위해서 제사를 지내면 죽은 조상들이 와서 차려놓은 음식을 먹는다고 하는데 그거 다 거짓말이다. 먹었으면 음식이 줄어들던가 없어지던가 해야 먹은 것이지 하나도 안 줄어들고 그대로인데 어떻게 조상들이 먹었던 말인가? 죽은 사람은 영과 육이 완전히 소멸되었으므로 먹을 수가 없다. 존재하지도 않는 것이 어떻게 먹을 수 있는가? 말도 안 되는 거짓말이다.

그러면 석가나 예수나 다 거짓말을 했다는 말입니까?

선생님: 그렇다. 지금까지 학문도 없었고 종교도 없었다. 마구니의 학문과 마구니의 종교는 학문도 아니고 종교도 아니다. 사람의 소원을 해결해 주는

종교와 학문이 참 종교요 참 학문인 것이다. 오늘날 사람이 죽기 싫어하고 영원히 살고 싶으면 그것을 해결해 줘야 학문이자 종교라 할 수 있는 것이지 소원도 해결해 주지 못하는 종교와 학문이 무슨 종교이며 학문이란 말인가?

나는 너무 충격을 받았다. 지금까지 수많은 학문과 종교가 있었지만 모두 다 종교도 아니고 학문도 아니라니 자기가 잘 났다는 건가 하는 반감도 들었지만 선생의 기세에 놀려 꼼짝도 못하고 있었다.

선생은 사람은 누구나 영원히 살고 싶어 한다는 것이다. 그러한 소망을 해결해 주지 못한 학문이 무슨 학문이며, 영생을 주지 못한 종교가 무슨 종교냐 라는 것이다. 그러면서 부처님은 영생의 확신으로 가득 차 있기 때문에 부처님은 영생하는 존재라는 것이고, 부처가 되면 누구나 영생한다는 것이다. *

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

육 칠 월

서울 지방 휘모리잡가

육칠월 흐린 날 샷갸 쓰고 도롱이 입고 곱뽕이 물고 잠뽕이 입고 닛 갈아 차고 큰 가래 메고 호미 들고 채썬 들고

수수망일 딱 제쳐 머리를 쫓끈 동이고 검은 암소 고삐를 딱 제쳐 이라 어디야 쫓길 소 물아가는 노랑대가리 더벅머리 아희놈 게 쯤 쫓겨라 말 물어보자

저적대 오뉴월 장마에 저기 저 웅매이 너게지고 숲을 쳐서 고기가 숲복 많이 모였으니 네 쯤기 쯤다래끼 자나 굶으나 굶으나 자나

함부로 주섬주섬 열린 냉큼 수이 빨리 잡아 내어 네 다래끼에 가득이 수복이 많이 눌러 담아 짚을 추러 마개하고 양팍 질끈 동어 네 쇠뚝에 엮어 즐겨

*곱뽕이: 곱방배, 농기구의 일종 *잠뽕이: 잠뽕이, 반바지 *쯤다래끼: 작은 바구니 *뽕: 머슴 *쇠뚝: 소여물 *채썬: 채찍

지날 영로에 우리 짐 닛 갖다주고 전갈하되 마칠 때를 맞춰 청과 애호박에 후추 생 결들여서 매움삼삼 달콤하게 지저 달라고 전하여 주렴

우리도 사주팔자(四柱八字) 기박(奇薄)하여 남의 집 뽕 사는 고로 새벽이면 쇠물을 하고 아침이면 먼산나무 두세 번하고 낮이면 농사하고

초저녁이면 새끼를 꼬고 정밤중이면 국문자(國文字)나 뜯어보고 한 달에 술 담배 결들여 수백 번 먹는 몸뽕이라 전할지 말지.서울 가신 울 아버지는 왜 아직 안 오실까

나의 꿈이 하나 있다면 자갈밭이라도 좋겠네 오늘도 저 멀리 기차소리 들리건만 깔담살이 내 꿈은 구름타고 떠가네



올해도 장마철엔 간헐적으로만 비가 내렸다. 오늘은 태풍이 북상하다가 일기예보와는 달리 남해안에도 못 미쳐 소멸되었으나, 그 영향으로 비가 하루종일 내렸다. 올해 전 세계가 심한 폭염이나 폭우로 큰 피해를 입는 가운데 우리나라는 큰 피해가 아직 없으니 정말 감사할 따름이다. 나는 어느 때처럼 돈 안 되는 일로 새벽부터 밤까지 시골머슴처럼 바쁘게 지낸다. 신세를 진 어르신들의 주차장도 봐 드리고, 이사도 돕고, 새로 장구 배우러 오는 회원들을 지도하는 것은 재미가 쏠쏠하지만 시간도 만만치 않게 든다. 하지만 괜한 욕심으로 판도라의 상자를 열어 마음을 산란케 함 없이 주어진 일에 더욱 충실해야겠다는 마음이다. 제단이 있는 건물 2층은 대구에서 유명한 경기민요 이수자가 운영하는 학원이 있다. 얼마 전 학원 선생님들과 제자들이 참여하는 공연 포스터가 건물 복도에 붙어 있길래 보니 내 민요 선생님의 얼굴도 들어가 있었다. 나의 민요 선생님도 학원 선생님의 제자란 것을 나중에 알게 되었다. 어머니께서 민요를 좋아하셔서 티켓을 사려고 학원문을 두드리니 선생님의 따님이 나오시더니 내 이야기를 듣고는 같은 건물에 산다고 꽤 비싼 표를 공짜로 2장 주셨다. 공연날 어머니와 같이 재미있게 구경을 하고 며칠 후 담례로 수박을 사 들고 학원을 방문했다. 마침 수업 중이던 선생님께서 직접 나오셔서 인사를 하시고 다음부터 언제든지 공연이 있으면 공짜표를 줄테니 어머니 모시고 보러 오라고 하셨다. 전에도 내가 명절 때 제단청소를 하고 있으면 김이나 떡 등을 주시고, 어찌보면 내가 제자의 제자인데도 어린 사람에게 얼마나 공손하게 대하시는지 몸뚱이를 모르겠다. 예술품의 극치에 오르신 분에게 인품도 극치에 오르신 느낌을 받는다. 민요나 판소리를 가르치거나 배우는 분들은 요양원

이나 여러 가지 행사에 재능기부봉사를 많이 다니신다. 우리 풍물단의 60대 누님들도 경로당이나 동네 어르신 생신 등의 행사에 참석하셔서 요리나 공연 봉사를 한다. 내가 아는 한 풍물단은 정월 대보름에 지신밟기를 몇날 며칠을 해서 복비를 수백만 원 벌어서 불우이웃돕기 성금으로 낸다고 들었다. 나이가 있으니 봉사를 하면 허리나 팔목이 아프고 조금 무리하면 병원 치료까지 받기도 한다. 늙은 사람이 주책스럽게 봉사를 다니는 소리도 들었지만 사실 요새는 노노 케어(老老 care)가 자연스러운 추세다. 민요교실에서 나는 한참 어린 동생이다. 대부분 60대이시고 더러 70대도 계신다. 어떤 분들은 손자, 손녀도 들봐야 하지만 대부분 가족과 가사에 대한 무거운 짐을 많이 벗고 여러 가지를 배우시면서 활기찬 삶을 사신다. 그러니 내가 삶이 좀 험잡다고, 몸이 좀 지친다고 산전수전 다 겪으신 그 분들 앞에서 이야기를 꺼내기엔 부끄럽다. 돌아가면서 떡과 과일, 식혜 등으로 회원들과 선생님을 대접하는 품에서라도 과거 어려운 삶에서도 넉넉하게 베푸는 예절이 몸에 밴 인생의 선배들임을 절실히 깨닫는다. 민요를 부르다보면 자연의 멋진 풍광을 예찬하는 가사가 많이 있어 호연지기를 느끼게 된다. 인생이 너무나도 짧으니 허송세월을 하지 말라는 내용의 가사도 있어 삶에 대한 경각심도 새삼 일깨운다. 일상 생활과 노동을 소재로 하는 토속민요에서는 민중의 유머와 해학, 질긴 생활력과 삶에 대한 애착심을 조상님께 배울 수 있다. 경쾌한 가락과 장단에 맞추어 목청껏 노래를 부르면 우울한 기분도 한 방에 날아가고, 마음은 평화로워지고 상쾌하고 힘찬 기운을 얻게 된다. 이것이 원조 K-pop인 우리 민요의 힘이 아닐까? * 라준경/ 대구승리재단 책임이사