

음식과 수행

부추의 효능과 부작용

봄에 나는 부추는 인삼, 녹용보다 좋다

동의보감에 의하면 “부추는 성질이 따뜻하고 매운 맛이 있으며 독이 없다. 위장에 좋고 기력이 약한 사람에게는 기력을 보해준다.”라고 기록되어 있으며 “간의 체소”라 하여 “간지로 만들어 늘 먹으면 좋다.”라고 했을 정도로 간 건강에 도움이 된다고 한다. 부추는 아주 오래전부터 건강 먹거리로 분류되었는데 고려시대 이전부터 재배가 되었다고 한다. 중국의 서부 지역이 원산지이지만 동아시아 전역 우리나라, 일본 등에서도 잘 재배가 되고 있다. 다른 채소와 달리 부추는 한 번만 종자를 뿌리면 그 다음해부터 뿌리에서 싹이 계속 자라 일 년에 열 번 이상도 수확이 가능한 채소가 부추이다. 특히, 봄에 나는 부추는 인삼, 녹용보다 좋다는 말이 있을 정도로 그 건강효능은 뛰어



강력한 항산화물질인 베타카로틴이 부추에 함유되어 있는데 애호박보다 19배, 배추보다는 무려 83배 이상이나 함유되어 있다. 이 베타카로틴 성분은 항산화물질이면서 동시에 암세포의 증식을 억제하는 효과까지 가지고 있다고 하니 평소 많이 섭취하시기 바란다.

효능4. 빈혈예방과 여성질환 개선
부추에는 철분이 다량 함유되어 있어 혈액에 산소를 원활히 공급하고 헤모글로빈 생성을 촉진시켜 매달 철분손실이 많은 여성들의 빈혈증상에 도움이 된다. 또 몸을 따뜻하게 해주고 신진대사를 원활하게 하여 여성들의 생리분순이나 생리통을 완화시켜 여성질환 개선에 효과적이다.

효능5. 피부노화 예방
자외선, 스트레스 등으로 체내 활성산소가 증가하게 되면 세포를 공격하고 손상시키게 되어 피부 탄력이 줄어들고 주름, 기미 등이 발생하기 쉬워지는데 부추에 함유되어 있는 베타카로틴 성분이 활성산소를 없애는 데 도움이 되기 때문에 피부노화를 예방하고 개선해주는 효과가 있다.

나다고 한다. 성질이 따뜻하고 매워서 오장 모두에 좋다는 부추의 효능에 대해서 알아보자.

효능1. 간기능 개선
부추의 비타민B1이 당질의 대사를 원활하게 해 주고 알리신 성분이 간의 해독 작용을 도와주어 간의 부담을 덜어준다. 또한 비타민C, A, E 성분이 항산화 작용을 해주어 간의 활성산소를 제거하는 효과도 있다. 다만 간질환을 이미 앓고 있는 경우에는 과다섭취를 주의해야 한다.

효능2. 혈관질환 예방
부추에는 ‘아릴’이라는 성분이 다량 함유되어 있어 말초신경을 활성화시키고 혈액순환을 원활하게 하며 몸을 따뜻하게 도와주며 칼륨이 풍부하여 체내 나트륨을 몸 밖으로 배출시켜 혈압을 안정시키고 피를 맑게 한다. 그래서 부추를 자주 섭취하면 고혈압이나 동맥경화, 심근경색과 같은 혈관질환 예방에 효과적이다. 다만, 혈압약과 같이 먹게 되면 부정맥이나 저혈압 발생의 원인이 되기도 한다고 하니 주의할 요한다.

효능3. 항암효과

구세주 말씀 중에서

오늘은 (사상 의학론을 제창한 조선후기 의학자 이재마의 4가지체질)로 요가

나는 선생님들 만난 후 21일 공부하고 나니 이 기쁜 소식을 나누는 사람마다 달려주고 싶었다. 나만 알고 있기에 너무 좋은 이야기라 가족과 친구들에게 알려 주고 싶었다. 제일 먼저 영생의 소식을 전해준 사람은 내게 깊은 영향을 미친 절친이었다. 그는 선생님을 대단한 분이라고 인정하고 직접 만나서 말씀을 듣기도 하였지만 세상을 더욱 사랑하였기 때문에 결혼과 동시에 미국으로 이민을 가버렸다. 고시반 친구들 또한 관심사 변화사로서의 삶이 좋지 시간에 사이버 교주로 알려진 선생님을 만나고 싶어하지 않았다. 그 다음에는 수행자 친구들에게 알려주었는데 그들 대부분도 선생님을 외면하였다.

어느 날이었다. 나는 행정고시에 합격한 어떤 친구에게 영생의 소식을 전하기 위해서 찾아갔다. 그는 도 닦는 데 열심을 썼던 친구였는데 합격하고 나니 달라

수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

마음이 바뀌는 역사가 구원의 역사!!!

마음이 바뀌는 역사가 구원의 역사인 것이다. 마음이 바뀌어지는 여하에 따라, 천당이 이루어지고 못 이루어지고 하는데, 마음에 달려있는 것이다. 나라고 하는 자체가 마귀의 영인 것이다. 이 마귀의 영을 죽여야, 이 나라는 의식을 뽑아 버려야, 하나님의 나라가 이루어지고요, 하늘나라의 법이 하늘나라의 법이요, 하늘나라를 유지하는 법인 것이다. 그러므로 마귀의 법을 부수는 것이, 하늘나라를 이루는 법이며, 하늘나라의 율법을 지켰다가 되는 것이다. 마귀를 죽이는 비결은 마귀가 바로, 나라는 의식이고 나라는 것을 의식하지 아니하면, 마귀의 성을 부셨다가 되는 것이다. 지금까지의 사람들은 천당에 가는 것을 거리가 먼 하늘 꼭대기로 올라가는 것으로 말을 했으나 결단코 하늘나라라고 하는 것은 그렇게 떨어진 곳이 아니요, 우리 마음속에 이루어지게 되어 있는 것이다.

의 좋은 자세를 수련해보도록 할까요? 모든 동작은 심호흡을 5-10회 한 후 실시한다. 모든 동작은 자신의 능력껏 눌러 나간다.

태양인은 폐와 호흡기가 강한 대신 간과 쓸개가 약하다. 간과 쓸개의 경락을 자극해 강화시키는 동작이 우선이며 하체 근력 강화를 통해 지구력을 길러주는 것이 좋다.

동작①: 어깨간격으로 다리를 확장하고 두 손은 가슴 앞에 합장, 숨을 마시며 팔을 머리위로 올리고 천천히 합당한 팔과 몸통을 옆으로 기울려 반달을 만들면서 숨을 내쉬다. 20초 유지. 좌우 3세트

소양인은 운동신경이 좋지만 허리, 신장과 방광 등 생식기가 약하기 때문에 척추와 방광을 자극하는 **동작②:** 무릎을 꿇은 채 엉덩이와 몸통을 세운다. 팔꿈치를 무릎 앞에 내려놓으면서 머리를 두 손바닥 사이 바닥에 댄다. 정수리가 약간 뒤쪽으로 바닥에 짚으면서 등을 구부려 최대한 상체가 D자 모양이 되도록 한다. 어느 정도 모양이 만들어지면 두 팔을 뻗어 양쪽 발뒤꿈치를 잡은 뒤 20초 유지. 3회.

태음인은 간 기능이 좋지만, 폐와 대장



이 약해서 변비환자가 많고 폐가 약하다. 척추를 늘려 교정하고 가슴을 확장시켜 폐활량을 높이는 기지개 커는 **동작③:** 두 팔과 다리로 바닥에 무릎을 꿇고 엎드린 채 얼굴은 정면을 향한다. 두 다리 간격은 어깨너비로 허벅지와 바닥의 각도는 90도를 유지한 상태에서 팔과 상체를 바닥에 내려놓듯 숙인다. 20초 유지. 3회.

소음인은 위가 약하고 혈액순환이 좋지 않아 손 발 등 몸이 차다. 근육발달이 더디다. 반면 신장과 방광 등 생식기가 발달해 허리가 튼실하다. 혈액순환을 원활하게 해서 기의 흐름과 유방 발달을 도와 상·하체의 균형을 맞춰주는 것이 중요하다. **동작④:** 한발을 크게 내딛

나를 이기는 길

나는 선생님을 만난 후 21일 공부하고 나니 이 기쁜 소식을 나누는 사람마다 달려주고 싶었다. 나만 알고 있기에 너무 좋은 이야기라 가족과 친구들에게 알려 주고 싶었다. 제일 먼저 영생의 소식을 전해준 사람은 내게 깊은 영향을 미친 절친이었다. 그는 선생님을 대단한 분이라고 인정하고 직접 만나서 말씀을 듣기도 하였지만 세상을 더욱 사랑하였기 때문에 결혼과 동시에 미국으로 이민을 가버렸다. 고시반 친구들 또한 관심사 변화사로서의 삶이 좋지 시간에 사이버 교주로 알려진 선생님을 만나고 싶어하지 않았다. 그 다음에는 수행자 친구들에게 알려주었는데 그들 대부분도 선생님을 외면하였다.

죄의 실체와 오염

저 있었다. 세상의 명예와 하고 싶은 꿈이 많아진 그가 선생님을 받아들여주는 법이 보였었다. 말이 걸들다가 그만 대화가 단절되고 말았다. 그를 만나고 돌아온 날 몸이 이상하게도 굉장히 무거웠다. 그에게서 좀 억역은 냄새가 났었는데 소위 마구니 영에게 오염되어서 그런 것 같았다. 그런데 그 다음날 선생님을 만나고 나니 언제 그랬느냐니 몸이 다시 가벼워졌다.

선생님을 만나고 나니 무거웠던 몸이 가벼워졌습니까. 왜 그런 것입니까?

선생님: 마구니의 영에게 오염이 되면 몸이 천근만근 무거워진다. 깨끗하게 벗겨진 심령이 더러운 죄악에 오염이 되기 때문에 몸이 무거워지는 것이다. 그러나 이 사람을 만나면 그 죄악의 영이 죽어 없어지기 때문에 다시 몸이 가벼워지는 것이다.

마구니의 영에게 오염이 되면 왜 몸이 무거워지는 것입니까?

선생님: 마구니의 영은 죄악의 영이기 때문에 사람의 생명을 해치는 영이다. 그래서 마구니의 영에게 오염이 되면 몸의 컨디션이 다운이 되는 것이다. 그 마구니의 영은 몸속에 들어와 피를 썩혀 혈액의 유통을 원활하게 하지 못하게 만드는 것이다. 그래서 몸이 무거워지고 컨디션이 나빠지는 것이다.

어 단단히 고정하고 뒷다리는 쭉 펼쳐준 채 선다. 두 손바닥을 각지 끼고 겹치면 퍼서 가슴위로 높이 뻗는다. 숨을 마시면서 팔을 머리위로 쭉 올린다. 신체와 팔을 통째로 머리 뒷쪽을 겨누듯이 젖힌다. 20초 유지. 좌우 3세트.*

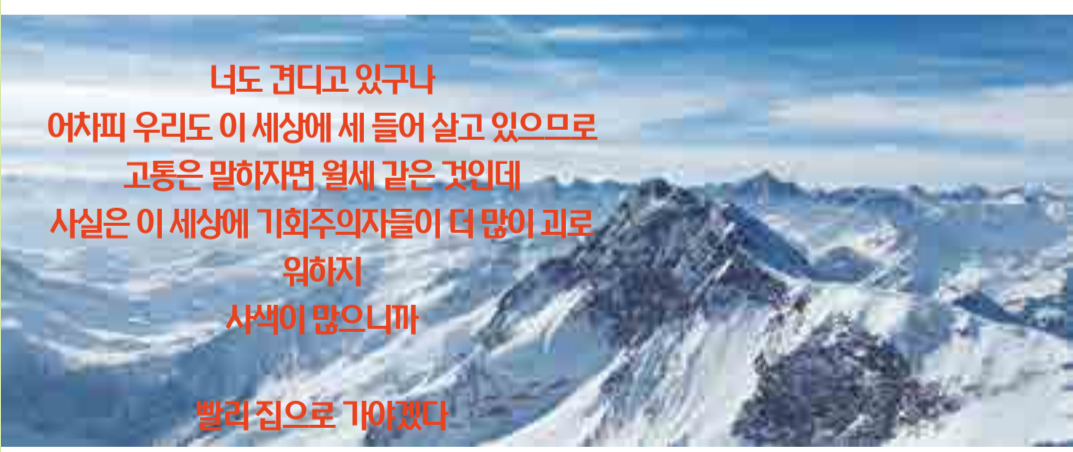
그러면 선생님을 만난 후에 몸이 가벼워진 것은 마구니의 영이 없어졌기 때문입니까? 제 몸에 있던 죄악이 없어졌다는 것입니까?

선생님: 그렇다. 이 사람은 죄를 담당하는 능력이 있다. 그래서 이 사람을 만나면 누구나 죄가 소멸되어 몸이 가벼워진다. 이 사람이 척 바라보기만 해도 죽을 병이 났는다.* 다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

겨울 산

황 지 우



네도 견디고 있구나
어차피 우리도 이 세상에 세 들어 살고 있으므로
고통은 말하자면 월세 같은 것인데
사실은 이 세상에 기외주의자들이 더 많이 괴로워하지
사색이 많으니까
빨적집으로 가이겠다

제단 가까이에 친누나처럼 가깝게 지내는 지인이 허름한 빌라 3층에 세들어 살고 있다. 올해 여름에 비가 많이 오는 날 어김없이 그 맥에도 보일러실 창틀로 비가 계속 새들어왔다. 내가 실리론을 7종 정도 바르고 나서야 새는 것을 거의 다 막을 수 있었다. 하지만 얼마 전 강한 바람을 동반한 태풍 하이선이 비를 많이 뿌리며 동해로 지나간 다음 날, 낙정이 되어 가보니 또 다시 비가 조금 새들어 온 흔적이 보였다. 언제 한 번 더 실리론을 발라야 되나 싶어 의논차 지인에게 전화를 하니 일터에서 전화를 받은 지인은 비새는 문제보다 아씨가 아파서 병원에 치료를 받는데 도수치료를 의료보험이 적용되지 않아 병원비가 많이 나와서 걱정이라는 얘기를 했다. 조그마한 꽃집을 경영하는 지인이 요즘 매달 월세를 지불하기도 어려운 형편에 몸까지 안 좋은 데가 생기니 옆에서 보니 안타깝기 그지없다. 전화상으로 위로의 말만 전할뿐 큰 도움을 주지 못하는 나로서는 뭔가 방도가 없나 하고 머리만 굴린다.

며칠 전 저녁엔 거제도 조선소에서 근무하는 친한 동생에게서 전화가 왔다. 그는 한 때 아파트 재개발 건설업체에서 근무하면서 큰돈을 벌었는데 돈을 함부로 썼다가 빚더미에 올랐는데 열심히 일해서 이제 어느 정도 회복한 상태이다. 그래도 그가 정신을 차리고 이만큼이라도 재기했으니 다행이라고 생각했다. 요즘 뭔가 힘든 점이 있는지 전화로 “나도 어딘가엔 쓸모있는 존재겠죠?”라고 똥판지같은 질문을 하길래, 나는 “마왕 신해철도 그랬잖아. 우리는 그냥 있는 모습 그대로 충분히 행복해야 할 존재라고!”라고 개똥철학으로 답했다. 양심을 지키며 열심히 사는 이웃들의 모습을 보고 힘을 내라고 좋은 생각이라는 월간지의 정기구독을 몇 년 전 선물로 주었는데 올 추석선물로 구독연장신청을 해주어야겠다는 생각이 든다.

오늘 낮에는 요양원에 있는 지인 할머니께 안부전화를 드리니 오늘 점심은 3분의 1밖에 안드셨다고 한다. 요양원 음식이 너무 입에 안 맞으신 모양이다. 게다가 요즘은 자원봉사자들이 와서 수발을 들어준다든지, 놀이공원을 펼치는 일도 없으니 더 무료하고 권태감을 느끼신다. 그래서 나도 안부전화라도 더 자주 해드리려고 신경을 쓴다. 어머니께 가면 집에서 담그신 맛갈난 고추장이라도 얻어다가 할머니께 전해드려야 할 것 같다.

제단과 같은 층을 사용하는 자원봉사 사무실도 요즘은 조용하다. 소록도에 나병 환우들을 찾아 주기적으로 자원봉사활동을 해왔으나 지금은 코로나 전염을 우려해 하지 못한다.

겨울산도 때 되면 꽃 피고 새 운다
지금은 우리를 모두가 코로나 여파로 경제적인 어려움과 심리적인 우울감과 불안감을 겪고 있다. 나는 일주일 전에 작년 가을 어머니와 함께 텃밭에서 만 선인장 앞으로 담긴 액기스를 한 봉지 먹었는데 밤에 머리가 지끈지끈 찌고 눈도 찌고 속은 안 좋아 구토까지 했다. 아침에 일어나니 한결 몸이 좋아졌는데 빨리 회복해서 다행스럽게 느껴졌다. 지난 밤 잠사나마 건강을 잃었을 때의 고통을 생각하니 새삼 감사한 마음이 밀려왔다. 인터넷으로 검색해보니 천년초라 불리는 국산 선인장은 잎을 먹을 수 있지만 백년초라 불리는 두릅과 가시가 많은 수입산 선인장은 잎에 독성이 있어 간에 해롭다고 나와 있었다. 그날 저녁 어머니께 가서 이 사실을 말씀드리니 어머니는 하루에 두 봉지를 먹어도 괜찮았다고 하시는 것이었다. 그 소리를 듣고 내가 아팠던 원인이 코로나는 아닌가 하고 걱정이 되어 바로 돌아가려고 하니 어머니께서 한사코 붙잡으셔서 식사만 하고 제단에 돌아왔다. 하여튼 코로나에 내가 걸릴 경우 주위의 모든 분들에게 피해를 주므로 민감하게 대응하지 않을 수 없다. 어머니께 살갑게 대하는 누나들도 직장을 위해서나 어머니를 위해서나 웬만하면 외출하지 않고 주말에 집콕생활을 한다. 코로나로 인해 사람들이 모여서 소통하는데 어려움이 많지만 그나마 전화라는 소통수단이 있기에 참 다행이란 생각이 든다. 우리가

마음을 활짝 열고 전화로나마 어려운 점들을 서로 위로하고 마음으로 더 힘차게 약속하고 안아주면 좋겠다.

올 여름은 지구촌 전체가 태풍과 해일, 장마, 산불, 곤충 때 등 자연재해를 특히 많이 겪었다.

작년 9월부터 반년여 이어온 호주의 산불로 한반도 면적의 2배가 타고, 50억여 마리의 토종동물이 희생당했는데 올 여름엔 미국 서부의 산지가 예년보다 심하게 화염에 휩싸였고, 브라질의 아마존 열대우림에도 계속해서 산불이 발생하고 있다. 지구에 함께 세들어 사는 형편에 사람들의 월권행위로 다른 동식물들이 월세보다 더한 고통을 받고 있다. 이제껏 그들의 고통에 귀 기울이지 않았기에 올해부터는 인류도 더 혹독한 고통을 함께 겪고 있다.

그런데, 사실 우리는 살아오면서 자연재해 이외에도 많은 난관들을 겪는다. 가난한 이들은 매달 월세 걱정을 하며 정신없이 일해야 하고, 부자는 돈을 어떻게 굴려서 더 많은 돈을 벌까 고민하다가 머리가 아프다. 생활고와 병고 외에도 사람들과의 관계에서 발생하는 수많은 갈등과 번뇌들은 월세보다 더 자주 우리들의 마음을 고생시킨다. 가수 밥딜런의 노랫말처럼 얼마나 먼 길을 헤메야 소년은 어른이 되고, 얼마나 큰 바다를 건너야 갈매기는 될 수 있을까? 가수 이문세의 노랫말처럼 언제쯤 우리는 세상과 사랑을 다 알 수 있을까? 하지만 늘 삶속에서 배우고자 하는 겸손한 자세를 놓지 않는다면 언젠가는 알 수 없는 인생을 다 깨치는 행복한 날이 올 것이다.

지금시 참고 미소를 짓자. 겨울산에도 때가 되면 꽃피고 새 우는 춘삼월이 찾아오지 않는가?*

라준경 / 대구승리재단 책임승사