

음식과 수행

겨울철 영양덩어리, 시래기

칼슘: 우유 1.5배, 철분: 소고기 7.5배, 비타민: 시금치보다 높아

시래기는 겨울철 모자라기 쉬운 비타민과 미네랄을 보충하기 좋은 웰빙 식재료로 건강에 좋아 우리식탁에 자주 올라오는 대표 음식이라 할 수 있다. 시래기는 김장을 마무리하고 남은 배춧잎이나 무에서 잘라낸 잎들을 모아서 바람이 잘 통하는 그늘에 매달아 두고 말린 것을 말하는데 이는 채소가 귀한 겨울철에 김장과 마찬가지로 먹거리를 보다 더 효율적으로 보관하고자 했던 우리 선조들의 지혜라고 볼 수 있다. 조선왕조실록에도 시래기의 효능을 인정한 대목이 있는데 겨울철에 시래기국을 올렸더니 왕의 신진대사가 좋아지고 혈액이 돌아오는 기적이 있을 정도로 시래기의 효능은 뛰어나다.

성분인 칼슘이 100g당 약330mg이나 풍부하게 들어 있기 때문에 골다공증 예방에 탁월한 효과가 있다.

둘째, 빈혈에 도움을 준다. 시래기에는 철분과 비타민D가 풍부하기 때문에 빈혈에 매우 효과적이다. 철분성분은 빈혈에 도움을 주고 비타민D는 성장기의 아이들이나 노인들에게 필수적인데 멸치와 함께 섭취하면 더욱 효과가 좋다.

셋째, 피부미용과 간 건강에 좋다. 시래기에는 비타민A, B, C, 카로틴, 식이섬유 등이 풍부하게 함유되어 있어 노화를 막아 주고 피부에 영양을 공급하여 피부미용에 도움이 된다. 또한 아미노산 등이 다량 함유되어 있기 때문에 간의 해독작용을 도와주고 간 기능을 향상시켜 숙취해소 및 간 건강에 효과적이다.

넷째, 변비개선 및 다이어트에 효과적이다. 시래기에 풍부하게 함유되어 있는 식이섬유가 장운동을 촉진시켜 변비를 개선시키는 데 도움이 있다.

이 외에도 시래기의 효능에는 혈액순환 증가, 동맥경화 예방, 항암효과, 시력회복에 도움을 주며 류머티즘을 앓고 계신 분들께도 좋다고 하니 겨울철 부지런히 시래기를 섭취하자.

마지막으로 시래기를 햇볕에 오랫동안 말릴 경우 대장 건강에 도움을 주는 파이토케미컬이 분해되기 때문에 영양소 파괴를 막기 위해서 그늘에 말리는 것이다.*



이영양소들이 풍부하다. 이 영양소들이 부족해지면 대장에 염증을 유발하고 유해균의 번식이 늘어나 대장 건강이 악화될 수 있는데 시래기는 이 부족한 영양소들이 풍부하다. 찬바람에 얼었다 녹기를 반복하면서 건조된 시래기는 파이토케미컬이 풍부해 대장 내 폐물과 염증을 완화시키는 효능이 있다. 시래기에 함유된 칼슘은 우유보다 약1.5배 높고 철분의 경우는 소고기의 7.5배, 비타민A도 시금치보다 많이 함유되어 있다고 하니 되도록 시래기를 많이 섭취하는 것이 몸에 이로울 것이다. 그럼, 지금부터 시래기에는 어떠한 효능들이 있는지 구체적으로 알아보자.

요즘 같은 겨울철에는 혈관질환, 골절과 더불어 대장 질환의 발병률이 높게 나타나는데 왜냐하면 겨울에는 우리 몸에 비타민A, 식이섬유, 칼슘, 철분과 같은 영양소들이 부족해지기 때문이다. 이 영양소들이 부족하게 되면 대장에 염증을 유발하고 유해균의 번식이 늘어나 대장 건강이 악화될 수 있는데 시래기는 이 부족한 영양소들이 풍부하다. 찬바람에 얼었다 녹기를 반복하면서 건조된 시래기는 파이토케미컬이 풍부해 대장 내 폐물과 염증을 완화시키는 효능이 있다. 시래기에 함유된 칼슘은 우유보다 약1.5배 높고 철분의 경우는 소고기의 7.5배, 비타민A도 시금치보다 많이 함유되어 있다고 하니 되도록 시래기를 많이 섭취하는 것이 몸에 이로울 것이다. 그럼, 지금부터 시래기에는 어떠한 효능들이 있는지 구체적으로 알아보자.

시래기의 여러 효능

첫째, 골다공증 예방에 효과가 있다. 시래기에는 뼈와 근육, 치아 형성에 필요한

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

사랑을 이긴 사람을 바라보기만 하면!!!

체온 상승에 좋은 몸 동작, 남녀노소 누구나 집에서 '수니' 강력 추천하는 운동^^

허리와 허벅지 근육을 단단하게~

영생의 길은 영생을 이룬, 사랑을 이긴 구세주를 바라보기만 하면 되는 것이다. 그러나 영화 구경하는 식으로 바라보는 안 된다. 초초로 고도로 사모하며 바라보기만 하면 이긴자의 영이 들어온다. 차를 운전하는 사람도 하나님을 바라보고 운전하면 사고가 안 난다.

이제는 우리의 주체영이 하나님의 영으로 바뀌어야 된다. 주체영이 하나님으로 바뀌는 비결은, 누구든지 내 몸처럼 여기면 되는 것이다. 누구든지 내 몸처럼 여기면서, 초초로 주님을 바라보아야 되는 것이다. 여러분들이 하나님을 되기 위하여 여기에 온 것이다. 성경을 보면 하나님이 되어야 구원이라고 쓰여 있다. 하나님이 되어야 천당에 간다고 쓰여 있는 것이다. 하나님이 계신 곳이 어디나 하늘나라라고 쓰여 있는 것이다. 이 말은 들어갈 수 없다는 말이 되는 것이다.

그런데 예수는 자기만 믿기만 하면, 천당에 간다고 말을 했는데, 이것은 잘못된 말이다.

구세주 말씀 중에서

허리와 허벅지 근육을 단련해 준다. 다리를 뒤로 뻗는 것은 단순히 보이지만 딱이 송글 송글 맺힐 정도로 운동 효과가 크다.

- ① 양손과 무릎을 바닥에 대고 앞둔다.
- ② 배에 힘을 주면서 한쪽다리를 뒤로 쭉 퍼 뒤쪽으로 향한다. 허벅지 쪽에 자극이 올 것이다. 이때 몸통이 돌아가지 않도록 주의한다. 10초 유지 후 제자리로 좌우 10회, 2세트
- ③ 스쿼트(squat): 나이가 들면서 생기는 근력 손실과 유연성 감퇴는 스쿼트로 보완할 수 있다. 부상을 막으려면 무릎이 지나치게 앞으로 쏠리지 않도록 주의할 것. 1세트에 10~15회, 총 3세트 반복.
- ④ 플랭크(plank): 몸의 중심인 코어 근육을 기르는 데 효과적임. 올바른 자세로 1세트에 1분 이상 버틸 것. 엉덩이가 말리면



①



②



③



④

서 등과 허리가 굽는다는 느낌으로 복부를 최대한 수축한다.

tip: 모든 동작은 자신의 능력 따라 한다.*

나를 이기는 길

신은 볼 수도 없고 만질 수도 없는 존재인데 사람이 신이랴?

선생님: 신이 존재한다면 만질 수도 있고 볼 수도 있어야 한다. 존재한다면 만질 수도 없고 볼 수도 없는 것이라면 존재하지 않는 것이라고 해야 맞는다. 그렇지 않냐?

성경 요한복음 1장에 하나님은 생명이라고 기록되어 있다. 생명이 바로 하나님이다. 신이라는 말은 아니다. 사람이 생명에 있는 것도 신이기 때문에 생명이 있는 것이다. 그래서 성경 시편 82편 6절에 "너희들은 신들이니 지존자의 아들들이라"고 기록되어 있는 것이다. 이처럼 성경에도 사람보고 신이라고 말하고 있다. 사람이 신이냐 공중 하늘에 신이 있는 것이 아니다.

사람이 신이라면 하나님이라는 말입니까?

마구니의 포로 하나님

선생님: 사람이 어디서 온 것인지 아는가? 사람은 원래 하나님이셨었다. 그래서 온 우주를 마음대로 다스리며 행보를 누리고 있었다. 그런데 사탄마구니에게 속아서 마구니의 영적인 포로가 되었고, 그 순간 하나님이 사람으로 변모한 것이다. 다시 말한다면 원래 하나님이었던 사람이 지금은 마구니의 포로 하나님이 된 것이다. 그래서 마구니의 종으로 전락되었고, 평생 마구니의 조종을 받다가 결국은 죽게 되는 것이다.

마구니의 포로 하나님이 아니냐 잘 이해가 안 갑니다.

선생님: 마구니의 포로 하나님이 아니라 마구니에게 포로가 되기 전에는 주체의식이 하나님이었는데 지금은 마구니가 주체의식이 되었다는 뜻이다. 그래서 내가 하는 일은 모두 마구니가 하는 것이 되는 것이다. 사람이야 살아 있는 생명체이냐 성경 말씀대로 신

이라고 할 수 있겠지만 물질이 어떻게 신인가요?

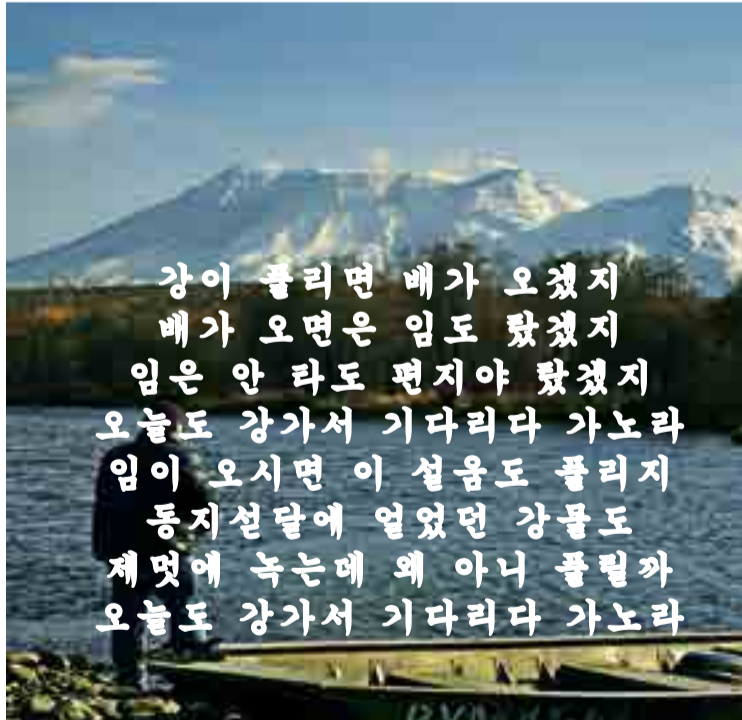
선생님: 물질을 잘게 쪼개면 물질의 기본단위인 원자가 나온다. 원자는 핵(중성자, 양성자)과 전자로 구성되어 있다. 원자를 현미경으로 들여다보면 핵은 중심으로 전자가 회전을 하는 모습이다. 핵에는 양성자와 중성자가 들어 있다. 그런데 전자가 회전하는 힘은 어디서 나오는가? 이걸 과학자들이 모르고 있다. 전자의 도는 힘은 중성자에서 나온다. 에너지가 있다는 것은 살아 있다는 것이고, 살아 있다는 것은 생명이 있다는 것이다. 생명이 신이므로 모든 물질은 살아 있는 신이 되는 것이다. 그래서 시골 마을에 가면 오래 묵은 나무가 있는데 그 나무 아래 정향수를 떠놓고 소원을 빌면 소원이 이루어진다. 그것은 나무 속에도 하나님이 있기 때문에 소원이 이루어지는 것이다. 따라서 물질이 신이요 신이 물질인 것이다. 과학이 수준이 낮아서 신과 물질을 분리해서 보는 것이다.*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

강이 풀리면

김 동 환



강이 풀리면 배가 오겠지
배가 오면은 임도 봤겠지
임은 안 라도 편지야 봤겠지
오늘도 강가서 기다리다 가노라
임이 오시면 이 설움도 풀리지
동지설달에 얼었던 강물도
제멋에 녹는데 왜 아니 풀릴까
오늘도 강가서 기다리다 가노라

을 나갈 때는 늘 죽기 아니면 까무러치기다 하고 마음을 먹었다. 그 때에 비한다면 요새 겨울은 정말이지 천당이다. 하지만 지금도 밤이 되면 기온이 많이 떨어진다. 그래서 밤이나 이른 새벽에 파지 좁은 할머니나 할아버지들을 보면 안쓰럽다. 새벽에 고물상 앞을 지나갈 때에 보면 날이 새면 값을 받으려고 손수레 몇 개에 파지가 노끈에 묶여 차곡차곡 채워져있다. 어떻게든 살아야겠다는 단단한 의지의 끈으로 마음을 꿰뚫어놓은 느낌이 받아들여져서 나도 힘이 난다.

이상사회를 꿈꾸는 사람들

사람이 아무리 고단한 삶을 살더라도 그 삶을 계속 유지하게 만드는 힘의 원천은 무엇일까? 죽을 용기가 없어 마지못해 산다고 말하기도 하지만, 사람들은 저마다 크고 작은 소망을 마음에 품고서 오늘의 고단함을 이겨낸다. 내가 일하는 우유보급소 소장님은 늘 우울해 보였는데 결혼하여 딸을 낳더니 같이 높아주려고 음악도 배우고, 가구도 손수 만들고 돈도 많이 벌려고 애쓴다. 팔바보가 되어 휴대 폰 배경사진도 SNS사진도 딸의 얼굴로 도배를 해놓고 신이 났다.

농촌의 많은 어른들은 늙어서도 자식을 먹이려고 이것 저것 조금씩 채소와 과일을 가꾼다. 자식과 손자, 손녀가 언제까지나 삶의 희망이다. 정치인들과 사회운동가들은 좀 더 살기 좋은 사회를 만들고자 하는 소망을 안고 일한다. 종교활동을 열심히 하는 사람들은 대체로 가족의

건강과 소원성취를 바라는 마음을 갖고 있지만, 새로운 이상사회를 꿈꾸며 활동하는 이들도 있다.

역사적으로 보면 옛 이스라엘 사람 중 일부는 로마제국에게 혹독한 지배를 받으면서 예수를 구약에서 약속한 메시아로 섬기며 새로운 세상을 꿈꾸었다. 19세기 중국의 농민들은 봉건정치에 탄압받고 아편전쟁 등으로 서구 열강들에 수탈을 당하는 가운데 태평천국 운동을 일으켜 만인이 자유롭고 평등한 이상사회를 건설하고자 했으나 실패하고 말았다. 곧 이어 우리나라에서도 농민들이 '동학농민운동'을 일으켜 반봉건, 반외세를 부르짖으며 만인이 평등한 사회를 이루하고자 애썼으나 마찬가지로 실패하고 말았다. 하지만 이후 일제시대 때에 천도교로 명맥을 이어나가 조선독립운동에 큰 역할을 했으며 이 당시 대중교 등 여러 민족종교가 만들어져 새 세상을 꿈꾸는 민중의 희망이 되었다. 불교의 경우를 살펴보면 삼국시대에 한 반도에 불교가 들어온 이후 통일신라 말이나 조선전기 때 사회가 불안하고 농민의 삶이 빈궁할 때 미륵불 사상이 먼저 마을 뒷산에 미륵부처의 벽화나 불상을 일반 백성들이 만들어 놓고 새세상을 염원했다. 이후 일제시대 때는 원불교가 만들어져 성하기도 했다.

19세기 동유럽과 러시아에서는 농민과 노동자들이 주축이 되어 마르크스, 레닌 사상을 기반으로 공산혁명을 일으켜 왕정을 무너뜨리고 새로운 정치·경제체제의 국가 건설을 시작했다. 이후 중국에서도 공산혁명이 성공을 하였다. 우리나라도 과거 군사독재시절부터 90년대 초까지 대학가에서는 마르크스 사상과 주체사상을 공부하며 새로운 사회건설을 위한 혁명을 꿈꾸는 학생들이 많았다. 내

가 따르면 선배들도 대체로 그러한 사상을 가졌었는데, 사상은 두고서라도 날리 인간을 사랑하는 따뜻한 마음과 정의로운 세상을 꿈꾸는 뜨거운 가슴과 용기를 지녔기에 나는 선배들을 존경했다.

하나님의 역사 우리의 정성에 따라 속도가 달라져

이렇게 역사적으로 살펴보면 사람들이 경제가 나빠거나 사회환경이나 정치체제가 나빠져 삶이 힘들어질 때 종교나 이념을 찾아서 살기 좋은 새세상을 이루고자 애 쓰고 염원해 왔다.

현대에도 많은 사람들이 그런 세상을 희망하며 종교, 정치, 사회운동을 한다. 중요한 것은 바른 가치관과 명철함과 지혜를 가진 지도자들이 존재해야 하고 그런 지도자를 알아볼 수 있는 인목을 사람들이 지녀야 하는데 두 가지 모두가 쉬운 문제가 아니다.

우주의 온도는 영하 270도도, 암흑천지다. 이러한 우주 환경에서 태양은 지구별에 환한 빛을 쓰고 따뜻한 별을 만들어주니 우리별에겐 구세주와 같은 존재이다. 인류는 늘 마음에 태양같이 엄청난 능력과 대자대비한 마음을 소유한 메시아가 출현하여 인간의 생로병사를 해결하고 지상천국을 만들어주길 꿈꾸어왔다.

이긴자 메시아가 이 땅에 오셨기 때문에 승리제단에서 비롯된 하나님의 역사는 우리들의 때려먹기에 따라 그 진행속도가 결정될 것이다. 하루빨리 이기신 하나님의 빛이 온 우주에 임하여 얼어붙은 사람들의 마음을 녹이고 영원한 봄세상이 이룩되도록 주님의 말씀을 따라서 힘써 순종해야겠다.*

리준경/ 대구승리제단 책임승사