

음식과 수행

의사들이 검증한 암 예방 음식②

검은 콩의 클리시테인, 토마토의 라이코펜, 양배추의 비타민C는 암 예방에 효과

평소 섭취하고 있는 음식들의 중요성을 다시 한번 짚어보는 시간을 지난 호에서 다루었는데 이번 호에는 마늘, 양파, 파, 생강에 이어 콩, 토마토, 양배추에 대해서도 알아본다.

첫째, 콩

‘밭에서 나는 쇠고기’라 불리는 콩은 종류마다 그 영양과 효능이 다르고 그 종류는 셀 수 없을 정도로 많다. 콩에 들어 있는 단백질의 양은 농작물 중에서 최고이며, 구성 아미노산의 종류도 육류에 비해 손색이 없다. 오죽하면 콩고기가 시중에 나와 있었는가. 콩에는 비타민 B군이 특히 많고 A와 D도 들어 있으나 비타민 C는 거의 없다. 하지만 콩을 콩나물로 재배할 경우에는 씨에 돌는 사이에 성분의 변화가 생겨 비타민 C가 풍부한 식품이 된다.

콩은 항암 효과가 있는 것으로 널리 알려져 있는데 특히 검은콩 껍질에는 노란 콩에는 없는 글리시테인(glycitein)이라는 항암 물질이 들어 있으며 이외에도 콩은 골밀도를 유지하고



잘 익힌 완숙 토마토가 항암 효과가 더 뛰어나며 올리브 오일 등의 기름에 살짝 볶아서 섭취할 경우 라이코펜의 흡수가 더 촉진된다고 하니 참고하자. 주의할 점은 토마토에 설탕을 넣으면 비타민 B1이 설탕 대사에 사용되어 다른 탄수화물 대사에 이용되지 못하는 문제가 생기므로 약간의 소금을 넣어 주스를 만들어 먹으면 비타민의 흡수도 돕고 영양소의 파괴도 막을 수 있겠다.

셋째, 양배추

양배추는 고대 그리스 시대부터 즐겨 먹던 채소로 미국 타임즈가 선정한 세계 3대 장수식품중 하나다. 양배추는 위에 좋은 식품으로 널리 알려져 있으며 암 예방, 혈액순환, 변비 및

피부 개선 등 우리 몸에 이로온 효능이 많아 약이 되는 채소라 불린다. 게다가 가격도 굉장히 저렴하다. 양배추에 들어있는

비타민C는 위궤양에 좋다. 위 점막을 보호해주고 역류성식도염 증상인 속쓰림 등을 완화하는 효능이 있다. 그리고 양배추는 암 예방 효과도 탁월하다. 미국 미시간주 린데 조사에서 주 3회 이상 양배추를 먹는 여성은 안 먹은 여성에 비해 유방암에 걸릴 확률이 72% 감소한 것으로 확인됐다. 당근, 단호박 등과 함께 베타카로틴과 비타민 C가 풍부해 점막을 정상적으로 유지하고 암세포를 정상세포로 환원시키는 데 특히 비타민 C는 위암을 일으키는 니트로소아민을 무력화해 암을 예방하는 효과가 뛰어나다.

지금까지 평소 쉽게 접할 수 있는 음식 중에서 암 예방에 특별한 효능이 있는 음식들에 대해서 알아보았다. 이제는 민간요법이나 검증되지 않은 식품을 함부로 드시지 말고 의사들이 검증한 암 예방 음식을 챙겨먹도록 하자.* 이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘이 사람을 봐도 저 사람을 봐도 아름답다’

남의 흉을 보는 것은 그 속에 마귀의 영이 있기 때문이다. 형제가 내 몸인데도 남의 몸처럼 여기는 것은 바로 분열하는 마음, 못마땅한 마음, 미워하는 마음이 일어나기 때문이다. 하나님의 마음은 구별하는 마음이 아니다. 하나님의 마음은 계급이 없는 평등의 마음이다. 이 사람은 미운 사람이 한 사람도 없다. 이 사람을 봐도 아름답고 저 사람을 봐도 아름답다. 그런고로 눈에 띄는 사람마다 내 몸처럼 여겨라. 그리하여 집안 식구, 이웃, 제단 식구, 나아가서는 온 세계 만민을 내 몸처럼 여기며 사는 습관이 완전히 자신 속에 자리 잡게 되면 일체의 욕심이 없어지는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

요가 수련으로 스스로 보약을 만들어 먹어 보실까요?

우리 몸의 주춧돌과 같은 골반운동~

동작①: 앉아서 왼쪽 다리를 접어 발뒤

꿈치를 배꼽 앞에 놓는다. 오른쪽 다리는 뒤로 접어 놓는다. 오른쪽 엉덩이가 바닥에서 뜨지 않도록 주의하며 척추를 바로 세운다. 머리 뒤에서 양손을 깎지 끼고 가슴을 편다. 들숨에 허리를 펴고 정면을 보다가 날숨에 팔을 활짝 펴서 머리 위로 높이 끌어 올린다. 10조 유지 좌우3세트.

동작②: 1번에 이어서 날숨에 상체를 오른쪽으로 내린다. 이때 왼쪽 엉덩이 바닥 쪽으로 에너지를 보내며 시선은 하늘을 바라본다. 오른쪽 골반에 자극을 느끼며 호흡한다. 상체가 앞으로 쏠리지 않도록 신경 쓰며 들숨에 허리 힘으로 올라온다. 10조 유지 좌우3세트.

○ 효능: 옆구리를 늘려서 골반뼈를 잘 맞추어 골반의 비틀림을 수정, 허리의 질병, 생식기, 내장병, 부인병, 골반의 이상으로 생기는 각종 질병 예방 치료 도움.

동작③: 똑바로 누워서 양 무릎은 어깨 넓이로 하고 90도 각도로 세운다. 양손은

깎지를 끼고 머리 뒤에 살짝 대고, 턱을 가슴 쪽으로 당기며 들숨에 머리와 가슴을 천천히 끌어올리고 날숨에 배꼽을 수



②



①



③



④

축한다. 허리를 바닥에 붙인다. 10조 유지 5회.

동작④: 3번 자세에서 양발만 들고 무릎의 간격은 주먹 하나 들어갈 넓이로 유지한다. 들숨에 머리와 가슴을 천천히 끌어

올리고 날숨에 복부를 수축하며 허리를 바닥에 붙인다. 10조 유지 5세트.

○ 효능: 뱃살을 쏙 빼주고 균형감각과 집중력 향상, 심신의 안정, 혈액순환 원활, 우울증 예방, 갱년기 극복에 도움이 된다.*

승리재단 시드니 지부 책임승사 안준영
0415 727 001

하나가 되려면



우리는 하나라고 말한다. 너와 내가 남이 아니라 하나라고 말한다. 그러나 말이 근사하지 실제로는 하나가 아니다. 눈모양이 다르고 코모양이 다르고 입모양이 다르다. 성격이 다르고 취미가 다르고 취향이 다르다. 이름이 다르고 고향이 다르고 말투가 다르다. 피부

색이 다르고 언어가 다르다. 그렇기 때문에 하나되기를 바랄 뿐이지 실제로는 서로가 서로를 경계한다.

그나마 경계의 눈빛만 쏜다면 다행이다. 찬스가 나면 다른이의 것을 훔치고 뒷통수를 쳐서 빼앗고 심지어는 죽이기까지 한다. 하나가 되겠다는 말은 구호에서 멈추고 희망사항으로 남아 있다.

그러면 그 많은 남과 다름을 어떻게 해석하고 또 어떻게 극복할 것인가 문제다.

이 어려운 문제를 주만 존재가 해결한다. 주를 중심으로 각자의 자기 자신이 없어지는 일이다. 이때 없어진다는 말은 미움을 부려 평하고 사라진다는 말이 아

나라 주와 똑같은 존재로 변화를 입어 하나가 됨을 의미한다. 주로 변화를 가지는 일이 도통하는 길과 동일한 한데 정말로 죽었다 깨어나는 일만큼 어렵다. 출발선상에 서지도 못하는 사람이 허다하다. 알아듣지 못하기 때문이다.

자기 자신이 마귀라는 사실을 세상의 많은 사람들이 아직도 모르고 있다. 미디어가 엄청나게 발달했지만 수많은 사람들이 승리제단과 하나를 만드는 주인공을 들어보지도 못했을 것이다. 그 엄청난 소식을 듣기는 들었어도 가슴에 와닿는 정도가 미약해서 그냥 평소대로 사는 사람도 있다.

그러니 세상을 하나로 만드는 이 역사는 참 지루하고도 지난하다. 진짜배기들이 듣고 움찔일 때에 이 역사가 활발히 전개될 텐데 그날이 어서 오면 좋겠다. 본인 역시 그 활동함이 미약해서 스스로가 부끄럽다.*

시 한편
생각 한 줄

청춘가

경기 민요

청춘홍안을 네 자랑 말이라
덧없는 세월에 백발이 되노라

세월이 가기는 흐르는 물갈고
사람이 늙기는 바람결 같구나

천금을 주어도 세월은 못사네
못사는 세월을 허송을 말이라

우리가 살면은 몇백년 사느냐
살아생전에 멋지게 살시다

요즘 시베리아 별판의 찬 기운이 한반도를 연일 덮치면서 추운 날씨가 이어지니, 바깥에서 일하는 사람들은 무척이나 힘든 나날들을 보내고 있다. 거기에도 오미크론은 아직 찾아질 기미가 보이지 않아 경제도 꽁꽁 얼어있는 것이 날씨와 대양 한가지라 많은 이들에게 있어 더욱 힘들게 느껴지는 겨울이다.

얼마 전 주차장 할아버지가 소화불량이 심해지고 인지력이 떨어지며 병원에 가서 검사를 받아보니 콩팥도 좋지 않고, 치매기도 있어 병원에 입원해 치료를 받다가 지금은 요양병원으로 옮겨 계속 치료받고 계신다. 평소 때부터 아체, 과일이나 안 드시고 드렁크류, 꿀라, 빵, 떡 등 단 음식과 고기만 즐기시니, 몸속 여러 기관이나 뇌에 해가 가지 않을 수 없는 데에다, 운동도 하기 싫어해서 내가 잔소리를 많이 했는데도 말을 듣지 않으시더니 결국엔 예상된 결과를 맞닥뜨리고 만 것이다. 어제는 요양병원에 안부전화를 하니, 손발이 묶여 있다가 풀려났다고 한다. 치매가 심해질



까 걱정도 되고, 서글픈 느낌이 많이 들었다.

이 분과 정반대의 케이스의 인물이 있으니 바로 우리 엄마다. 엄마는 작년 대장암 진단을 받고 수술을 한 후 지난 12월 말까지 항암제를 복용하셨다. 3주에 한 번씩 혈액검사를 하고 약을 타기 위해 병원에 갔는데 택시를 타고 가자고 해도 늘 버스를 타고 병원 서틀버스로 갈아 타고는 병원에 가셨다. 중간, 중간 많이 걸어야 병원에 도착할 수 있었다. 한번은 병원에 다녀와 엄마의 양팔을 보니 독한 약을 드시기 때문에 발이 혈어 물집이 잡힌 데에서 진물이 흘러나와 젖어 있었다. 양팔을 벗고 진물을 닦으시는 엄마를 보니, 발에 상처를 입은 시라소니 한 마리가 혀로 발을 핥고 있는 장면을 보는 것 같았다. 엄마는 항암제보다 더 강하고 독했다.

며칠 전 민요학원에서 몇 년 안 나오시다가 다시 나오신 할머니를 뵈게 되었다. 그간 젊으셨을 때 하지 못한 중고등학교 공부를 하고 졸업하느라 민요수업을 쉬셨단다. 새로 민요를 배우려 하니 목이 가서 목소리가 제대로 나오지 않는다고 하셨지만 구

성진 소리에 살아오신 세월의 연륜이 느껴졌다. 전에는 목이 쉬거나 가는 사람들이 이상하다고 느낄 정도로 목이 튼튼했는데 이제는 자신이 그런 처지를 당했다고 말씀하셨다. 내가 아는 다른 할머니도 목이 가뻐고 건강하셔서 지팡이를 짚을 일은 절대 없을 것이라고 생각하셨는데, 지금은 뭘 쥘지 않으면 불안해서 걷기가 힘들다고 하신다.

나도 오래 앉아있거나 무리해서 일하면 오른쪽 허리가 아파 코로나가 유행하기 전에는 행정복지센터에서 운영하는 체조교실에서 열심히 관절운동을 했는데 2년 동안 안하면서 허리 건강을 안 챙겼더니 며칠 전 무거운 것을 들지 않았는데도 허리가 갑자기 빼끗한 기분이 들면서 통증이 심하게 왔다. 병원에 가서 사진을 찍으니 뼈는 이상이 없고 근육에만 염증이 온 것이라고 해서 다행이라 여겼으나 아직도 통증은 조금 남아 있다.

우리 민요 성주풀이의 가사에도 낙양성 십리하에 널린 무덤을 가리키며 '영웅호걸이 몇몇이며 절대가인이 그 누구냐? 우리네 인생 한번 저기 저 모양이 될 터인데!'라고 하면서 인생이 늘 그 자리에 머물지 않음을 노래한다. 젊은이들은 젊음이 영속불변하리라 느낄지 모르나 몇십년 지나면 그럴 수 없음을 몸으로 깨닫고 이런 옛민요의 가사도 공감하게 될 것이다. 부와 명예도 그러하리니와 건강도 늘 우리 곁에 머무르는 것이 아니다. 건강이 우리

곁에 있을 때 감사하고 그 소중함을 알고 몸을 잘 다스려야겠다.

우리가 살고있는 지구별의 건강도 비상이다. 얼마 전 미국은 사이클론으로 큰 피해를 입었고, 또 얼마 전에는 필리핀에 태풍이 덮쳐 400여명이 죽고 수많은 이재민이 발생했다. 우리가 환경을 보전하려는 노력없이 현재의 생산과 소비의 패턴을 유지한다면 자연재해는 앞으로 더 많이 발생할 것이고 코로나보다 더 심한 전염병이 생길 것은 불을 보듯 뻔한 일이다.

나는 오토바이로 우유배달을 하면서 휘발유의 사용을 줄이려고 조금이라도 더 많이 걸어서 배달하고 있으며, 우유제조업체에 종이팩에 담아도 되는 우유는 굳이 플라스틱 병을 사용하지 않도록 건의해 볼 생각이다. 거대한 산업의 패러다임의 바퀴를 멈추게 할 수는 없더라도 내가 할 수 있는 조그마한 실천이니까 멈추지 말아야겠다.

옛날 석가모니께서는 사람은 모두가 죽을병이 걸려있는 걸 알면서도 전혀 그것을 해결하려고 노력하지 않으니 큰일이라고 하셨다. 구세주께서는 '나라는 의식이 대대로 조상님들을 죽인 사자마귀임을 깨달으시고는' 내가 이가 갈릴 정도로 미워써 자신을 연단하며 내가 주는 욕심과는 늘 반대로 생활을 일관하셨다. 나는 구세주의 말씀을 듣고도 '나'를 꼬옥 끌어안고 놓을 생각을 잘 못한다. 그러는 사이에 몸도 마음도 약해져 무덤을 향해 한걸음씩 다가가고 있다. 그전에 빨리 날 완전히 버려야겠다. 어느 철학자처럼 묻서서 그 묘비에 '결국 내 이별 줄 알았지!'란 말을 새기고 싶진 않으니 말이다.*

라준경 / 대구승리재단 책임승사