

음식과 수행

요즘 틱톡에서 뜨는 '오이김치'

오이는 신장결석을 녹이고 통풍완화에 좋음

요즘 틱톡 등의 인기 SNS에서 우리 음식인 오이김치의 인기가 심상치 않다. 물론 발효음식인 김치의 위상이 원래부터 높았지만 오이김치의 인기가 높은 것은 의외다. 이에 외국인들이 오이김치에 주목하는 이유는 맛도 맛있지만 효능 때문이라는 관측이 나오고 있다.

미국의 건강 전문 뉴스 매체 <에브리데이 헬스>는 '오이김치는 무엇이고, 몸에 유익한가?'란 제목의 기사에서 오이김치를 집중 조명했는데 이 기사에서 김치는 배추, 무, 당근, 양파 등 채소를 발효시켜 만든 한국의 전통 반찬으로 소개됐다. 발효식품인 김치가 장 건강에 유익하다는 입소문이 난 것이 오이김치의 인기 비결로 분석된다. 이 외에도 일반적인 김치는 발효시키는 데 시간이 오래 걸리고 복잡하지만 오이김치의 경우는 발효 시간도 짧고 만드는 데 복잡하지 않다는 장점이 추가된다. 여기서 오



이가 가진 뜻밖의 효능이 추가된다면 '오이김치'는 더욱 매력적인 음식이 되겠기에 지금부터 오이만의 특별한 효능을 소개한다.

첫째, 수분 공급에 도움

95%가 수분으로 구성되어 있어 무더운 여름철 아삭한 식감마저 좋은 오이는 갈증 해소에 좋다. 그래서 등산객들이 물 대신 오이를 들고 올라가는 것이 단순히 배가 고파서 먹기 위해서가 아니다. 또한, 수분은 우리 몸의 체온도 조절해 준다.

둘째, 비타민K 공급원

시금치, 케일, 브로콜리와 마찬가지로 오이 또한 비타민K의 공급원이다. 지용성인 비타민K는 단백질 합성, 뼈 성장에 중요한 역할을 하는데 이 비타민이 결핍되면 출혈 시 지혈이 잘 안 된다. 오이 한 개면 비타민K의 일일 권장량을 충족한다.

셋째, 오이의 칼륨은 나트륨을 배출시

키는 작용

오이는 칼륨 함량이 많은 알칼리 식품으로 체내 노폐물이나 중금속을 함께 배출해 준다. 다만, 오이김치로 만들 경우에는 나트륨 함량도 같이 많아져 고혈압 환자는 조심해야 한다.

넷째, 오이는 찬 성질의 식품으로 가을에 쌓인 열을 풀어주고 갈증을 멎게 해

화상 시에 오이를 갈아 피부에 붙여 열을 식혀주어 피부를 보호한다. 또한 목이 붓고 아픈 인후염과 편도선염에도 오이를 갈아 생즙을 마시면 열을 내리고 부기를 가라앉혀 준다.

다섯째, 다이어트에 도움

오이 하나의 열량은 겨우 18 열량밖에 되지 않는데 즉 우리가 섭취할 수 있는 가장 낮은 열량을 가진 채소 중의 하나이다. 열량은 적으면서 수분 함량은 높기 때문에 포만감을 유지하면서 다이어트를 할 수 있게 해준다.

여섯째, 독소를 제거

오이의 수분은 체내의 찌꺼기를 제거해 준다. 규칙적으로 오이를 섭취하면 신장 결석을 녹여주는 것으로 알려져 있다.

일곱째, 항암효과 기대

오이는 세코이솔라리시세놀, 라리시레시놀, 피노레시놀 등의 리그난을 함유하고 있어 난소암, 유방암, 전립선암, 자궁암 등에 걸릴 위험을 낮춰준다.

여덟째, 구강에 좋음

오이즙은 잇몸을 낫게 하고 시원하게 해준다. 오이를 가늘게 잘라 혀로 30초 동안 입천장에 누르고 있으면 오이 안의 화학물질이 입 속의 박테리아를 죽여 입 냄새를 없애준다.

아홉째, 뼈의 건강을 촉진시키고 관절염과 통풍의 통증을 완화

당근과 함께 주스로 마시면 오이는 요산치를 낮춰줘 통풍이나 관절염의 통증으로부터 해방시켜 준다.\* 이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"최후의순간까지말겨라"

우리가 가는 길은 틀림없이 영생의 길이요, 영생이 이루어지고 마는 길인 고로 여러분들 시간 시간 좌절하지 말고 낙심하지 말고 최후의 순간까지 말겨야 되는 것이다. 세상 말로는 말기라는 말 외에는 어떻게 표현할 수가 없는 고로 100% 말기는 것이 되어질 때에 여러분들 속에 있는 죄가 눈 녹듯이 녹아서 변화가 되는 것이다. 기도를 해도 내가 기도를 하지 아니하고 주님께서 오셔서 대신 기도를 해 주시는 심정으로 기도를 하게 되면 하루 종일 기도를 해도 지루함이 없는 기쁘고 감사한 것뿐이다.

구세주 말씀 중에서\*

증장년층이라면 약한 강도로 꾸준히-

운동 후 스트레칭으로 근육 풀 것

몸속에 염분과 미네랄을 채웠다면 이번엔 몸을 움직일 차례다. 밝이든 집 안이든 몸을 자유롭게 움직일 공간만 있다

면 어디서든 운동은 가장 효과적인 건강 운동법이다. 특히 신체 노화가 빠르게 진행되는 50대 이상이라면 반드시 운동을 해야 하지 않을까요?

상체 하체 스트레칭으로 "나도 몸짱"

효능: 큰 보폭으로 걸을 때와 똑같이 다리근육의 수축과 이완을 유도하는 운동이다. 다리 동작과 함께 양팔을 움직이면 어깨 관절이 부드럽게 풀어진다. 가슴을 확장시키고 골반과 척추의 유연성이 증대되고 혈액순환을 개선시킨다.

주의: 무릎이 엄지발가락을 벗어나지 않도록 한다. 능력에 따라 무릎을 펴고 수련하면 더욱 쉽다.

동작①: 다리를 앞 뒤로 어깨 너비 두 배로 확장한다. 팔은 합장하여 앞으로 쭉 편다.

동작②: 몸을 낮추면서 왼쪽 무릎을 90도 직각으로 구부리고 오른쪽 무릎을 쭉 편다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.



동작③: 중심을 낮추고 양팔을 높게 들어 올린다. 숨을 들이마시며 상체를 뒤로 젖히고 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지 후, 내쉬는 숨에 천천히 처음으로 돌아온다. 좌우 교대로 3세트.

동작④: 오른손을 왼쪽 허벅지 위쪽에, 왼손은 오른쪽 골반에 놓고 숨을 내쉬면서 상체를 왼쪽으로 비틀어 준다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.\*

생명섬

음란을 이기는 법

영생길을 가는 사람들의 삶은 음란마귀와의 투쟁의 길이라고 해도 지나친 말이 아닌 것 같다. 사람들의 영은 대부분 음란의 영이기 때문에 음욕과 정욕에 따라 행동한다. 세상 풍속을 비취주는 텔레비전을 켜면 이성과의 사랑을 주제로 한 멜로드라마가 대부분이고 시청자들은 사랑을 주제로 펼쳐지는 연속극에 몰입한다.

이 세상 공기는 인류 전체가 내뿜는 공기로 이루어져 있기 때문에 이 세상 공기가 음란의 영으로 가득 차 있다고 말해도 틀리지 않는 말이다. 영생길을 가는 사람들은 자신과의 싸움에서 승리하여야 하는데 그 첫 번째 승리의 대상이 바로 음란이다. 정욕의 마음을 이기고 순결한 마음을 유지해야 하는데 그것이 쉽지 않은 이유가 자신이 들이마시는 공기 자체가 음란의 영이기 때문이다. 그래서 일차적으로 음란을 이겼자손

치더라도 금세 음란의 영이 눈과 호흡을 통해서 들어 오기 때문에 정욕이 일어나기도 하고 이성이 의식되기도 한다. 아마 음란과의 싸움은 끝이 없는 싸움인지도 모른다. 박태선 장로님도 천년성 문턱까지 따라오는 마귀가 음란마귀라고 하셨다.

초창기에 제단을 나온 분들은 다 아시겠지만 구세주께서는 음란죄 짓는 것을 제일 경계해서 지독할 정도로 강하게 교훈의 말씀을 하셨다. 남녀 간의 음란죄를 지으면 반드시 저주를 받아 지옥에 떨어지고, 소위 섹스공에 빠진 사람은 음부를 쇠갈고리로 꿰어 광화문 광장에 높이 달아 모든 사람이 보는 가운데 처참하게 죽게 하겠다고 공언하셨다. 그래서 신도들은 이성과의 교제를 멀리하고 음란을 이기려고 노력한다. 이러한 음란을 멀리하려고 노력하는 마음자체가 영생을 추구하는 사람들의 기본 마음가짐일 것이다.

승리제단에서 매일 예배를 보라는 것은 그냥 형식적인 것이 사실 아니다. 실질적으로 매일 예배를 보지 않으면 음란마귀를 이기기 쉽지 않다. 앞에서 말한 대로 음란의 영에 지배를 받고 있는 불신자들과 세상에서 살면서, 또한 음란의 영으로 가득 찬 세상 공기를 마시면서 음란을 이긴다는 것은 사실 불가능에 가깝다. 오직 음란을 이길 수 있는 영은 상대가 되는 구세주의 영밖에 없기 때문이다. 구세주의 영은 승리제단에 와야만 받을 수 있기 때문에 이곳에 매일 출석해서 예배를 봐야 한다.

한때 구세주께서 보광하신 후에는 매일예배만으로는 부족한 것으로 보인다. 다시 말하자면 예배 때 받아 먹는 생명과로는 부족하기 때문에 더 받을 수 있어야 한다는 말이다. 생명과는 오직 하나님을 위하여 희생할 때만 먹을 수 있다. 음란을 이기고 영생을 얻고 싶은가? 그렇다면 당신은 지금 얼마나 하나님을 위해서 희생하고 있는가? 생명과를 지속적으로 먹지 않고서는 음란을 이길 수도, 영생도 없는 것이다.\*

시 한편 생각 한 줄

어제 비가 많이 내리더니 오늘은 아침 일찍 햇님이 나와 비에 젖은 플라타너스 이파리들을 말려준다. 중부지방엔 폭우로 인해 수해를 입은 분이 많으신데 아무쪼록 힘내셔서 잘 이겨내시길 기원한다.

며칠 전 여느 때와 다름없이 아침 늦게까지 우유배달을 하고 제단에 돌아오니 '별이'가 팔짝팔짝 뛰며 나를 반긴다. 내가 "나가자!"하고 소리치니 자기도 좋아서 "강강!"하고 맞장구 친다. 녀석은 요즘 패드에 똥, 오줌을 누지 않고 꼭 산책할 때까지 기다렸다가 바깥에서 누는 습관이 생겨 배달하고 똥은 피곤하지만 동네 한 바퀴를 돌러 나간다. 그 날은 돌다가 고물상 아저씨와 미장원 아주머니께 둘러 별이의 입장을 권했다. 그런 뒤에 제단에 돌아오니 녀석이 쪽 똥이 누워서 날 불끄러미 쳐다본다. "날 꼭 떼내 보내야 돼?"하는 원망의 눈빛과 앞으로 댄 대 가면 어떻게 살아? 하는 걱정의 눈빛이 섞여 있다. 제단이 개인 가정의 아니라 별이랑 살기엔 적절치 않아 함께 산책 나가면 만나는 지인들에게 입양을 부탁하는 일이 많았지만 이제껏 별 반응을 안하던 애가 이날은 유별나게 우울증이라도 걸린 것처럼 똥이 완전히 퍼졌다. 그래도 내가 다시 장난을 거니 또 맞반아서 신나게 장난친다. 이날 저녁에도 별이를 데리고 앞산에 산책하러 가다가 조그만 아파트에서 우유를 받으시는 친한 할머니께 둘러 별이의 입장을 권하니 같은 아파트에 사시는 친구분에게 바로 전화를 거셨다. 전화를 받고 오신 친구분은 남편이 주한미군인데 유기견을 열두마리 키우시는 다른 미군 가정 사모님께 부탁해서 좋은 미군 장교 가정을 소개시켜 주셨단다. 약속을 받고 앞산에 가서 산길을 돌고 제단에 돌아와 한두 시간 흘렀을까? 아파트 할머니로부

배불러 남지 않아도 씨 뿌려 얻지 아니하여도 한 집에 들어와 같이 살면 가족이라고 하셨지요 이웃집의 강아지 데리고 온 어머니는 마루에 밥그릇을 하나 더 놓았지요 읍내에서 장 선 어느 날 송아지 사가지고 오신 아버지로 가족이 갑자기 하나 또 늘었지요 뒷산 구렁이가 내려와

터 전화가 왔다. "내일 별이 집 모두 싸서 아파트로 와!" 우선 한 미군장교 가정 사모님께서 별이를 위탁받아 데리고 오다가 별이를 가장 좋아하는 장교가정을 선별해 보내기로 했단다. 녀석, 죽이 워낙 예민해서 내일 갈 줄 미리 알고 그렇게 시무룩했구나!"하는 생각이 들었다.

다음날 나는 별이와 이별을 고했다. 별이는 '삼촌, 그동안 고마웠어. 잘 지내!'하는 명랑한 표정이기도 나도 '앞으로 늘 행복해!'하고 웃으며 안아주었다. 우리는 쿨하게 작별인사를 하는데 고작 별이를 두 번 본 고양이 집사 두 분은 옆에서 서서 눈물을 흘리신다. (아파트 할머니와 그 친구분은 아파트에 사는 길고양이들을 극진히 돌본다) 나는 이 두 분과 날 대신해 별이를 돌봐주실 이름모를 사모님께 두고두고 마음 깊이 감사 드린다. 별이를 보내고 돌아와 얼마 전부터 우유를 받으시면

가족(家族)

김중제

집안 어딘가에 또아리 틀던 날도 식구라고 내뿜지 않았어요 저절로 날아와 지라는 폴도 절대로 뽑지 않았고 마당 한 칸에 예쁘게 핀 꽃이 시들어도 꺾지 않았던 건 허락은 받지 않았지만 집안에 들어와서 살았기 때문 아닐까요 어르신 생일이라도 맞이할라치면 대문 활짝 열어젖히고

동네 사람들 다 불러 모아 잔치를 벌이시는 게 모두 가족이라고 생각해서였지요 배고픈 사람이 제멋대로 문 열고 들어와도 한 상 차려 준 것은 한 세상에 같이 나왔으니 목숨 나눌 가족이라 믿어서였겠지요

서 알게된 다른 할머니께 전화를 걸었다. 성격이 아주 명랑한 할머니로 슈퍼를 운영하셨는데 IMF가 터지고 나서부터 지금까지 여기저기서 버려지는 유기견들을 100여 마리를 위탁 받아 기유 다른 가정에 입양시켰단다. 그러느라 가산을 탕진하고 남은 게 여섯 마리를 데리고 남은 한옥에 이사를 왔는데 워낙 오래된 집이라 커다란 지내가 나와 어깨를 무는 바람에 요새 병원에 다니신다. 할머니께서 "우리집 까미도 참 착한데 어떻게 입양이 안될까?"하고 부탁하신다. 강한 모성애로 동물을 사랑하는 분들의 따뜻한 손길로 오늘도 많은 유기견, 길고양이들이 행복하게 살아간다. 신은 그들의 손발을 수고롭게 할지라도 그들의 마음속에 아름다운 천국을 지어주시리라. 무릇, 불쌍한 짐승들 뿐이라? 우리가 또한 매일매일 수많은 노동자, 농민의 노고의 피땀을 먹고 살아가지 않는가? 늘 만민에 대해 가족같이 생각하고 감사하는 마음을 지니고 살

아야했다.

내가 새벽에 우유배달을 하다보면 어떤 집의 개는 내 인기척을 느끼고는 언제나 큰 소리로 짖는다. 웬만한 집의 개들은 으르렁거리다 말고, 똑똑한 개들은 배달원인 줄 알고 신경도 안쓰는데 말이다. 내가 배달 갈 때마다 늘 짖는 개의 주인은 이웃에 미안해서 급기가 짖는 소리가 나지않게 성대수술까지 시켰는데도 아직도 여전히 갈 때마다 쉼 목소리로 짖어댄다. 나는 성대수술을 받고도 주인이 뜻을 이해하지 못하고 짖는 개를 보면서 느낀 점이 많았다. '내가 남을 위한다고 하는 일이 내 몸만 수고롭게 하면서, 그것이 오히려 남에게는 민폐가 되지는 않는가?;전혀 할 필요가 없는 근심, 걱정이나 잡념에 사로잡혀 몸을 상하게 하고 있지는 않는가?'하고 생각했다. 방문객이 오면 바로 신원을 알아채고 적절히 대응하던 똑똑한 별이처럼 나도 사리를 잘 깨우쳐 쓸데없는 고생을 하지 않고, 필요없는 잡념에도 불들리지 말아야겠다. 그렇게 하려면 늘 생각이 융통성이 있게 깨어 있어야 할 것이다. 이미 습관적으로 잡념에 사로잡히거나 필요치 않은 걱정인 줄 알면서도 나도 모르게 자꾸 하게 될 때면 큰 소리로 기도를 하거나, 산책이나 조깅을 비롯하여 바깥에 나가 운동을 하는 등 몸을 활발하게 움직이거나, 자신을 잘 이해해 주는 친구를 만나 자신의 상태에 대해 한바탕 수다를 떠는 것도 나쁜 습관에서 벗어나는 데에 효과가 있을 것이다. 지금쯤 별이는 탁 트인 초원에 지어진 장교주택의 넓은 잔디밭을 신나게 뛰어다니며 놀겠지? 저녁엔 아외에서 바베큐 파티라도 하면 그렇게 좋아하던 고기도 실컷 먹겠지? 진드기에 물리지 말고, 배달날 정도로 먹진 말고 행복하게 지내! 풍강아지, 말괄량이 뼈뼈!\*

리준경 / 대구승리제단 책임승사