

음식과 수행

가지의 놀라운 효능

강력한 항산화 물질과 풍부한 수분으로 혈관 눈 피부에 좋아

진한 자주색으로 우리에게 익숙한 가지는 세계적으로 널리 소비되는 채소 중 하나이다. 가지는 가지과의 한해살이 식물로, 원산지는 인도이며 원래 야생 상태에서 가지는 작고 동그란 모양이었다고 한다.

중국 송나라의 <본초연의(本草衍義)>에 “신리에 일종의 가지가 나는데, 모양이 달걀 비슷하고 얇은 자색에 광택이 나며, 꼭지가 길고 맛이 단데 지금 중국에 널리 퍼졌다”라고 기록되어 있는 것으로 보아 한국에서는 신라 시대부터 재배되었음을 알 수 있다. 오랜 세월 재배와 개량을 통해 지금처럼 길쭉한 가지도 생기고 동그라면서 길쭉한 가지도 생겼다.

가지의 열량은 100g당 16kcal로 아주 낮고 식이섬유가 풍부해서 다이어트식으로도 많이 섭취되고 있다. 하지만 가지는



노폐물을 제거하고 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아 혈액을 깨끗하게 해준다.

둘째, 눈 건강에 도움

안토시아닌 성분이 망막을 구성하는 로돕신의 재합성을 도와 눈의 피로를 줄여 주고 시력을 보호해 준다. 또한, 베타카로틴 성분은 체내에 흡수되어 비타민A로 전환되기 때문에 안구건조증이나 야맹증과 같은 눈 관련 질환을 예방해주는 데도 효과적이다.

셋째, 변비 예방 효과

가지는 90%가 수분이기 때문에 포만감을 오래 유지해 주며 장의 연동 운동으로 변을 부드럽게 해준다. 또한, 풍부한 식이 섬유 성분이 장의 운동을 활성화해 대장을 건강하게 해주고 배변 활동 및 변비 예방에 효과적이다.

넷째, 피부 미용 및 노화 방지 효과

루페올이라는 성분이 피부의 피지와 노폐물을 제거해주는데 이 성분은 화장품 원료로도 사용되며 항염증 작용에 도움을 주어 피부염증이나 종기 등의 치료에 효과적이다. 또한, 안토시아닌, 폴리페놀, 베타카로틴, 비타민C, 비타민E 성분 등이 항산화 작용으로 노화의 원인이 되는 활성 산소를 제거하는 데 도움을 준다.

이 외에도 가지는 차가운 성질로 인해 해열에 도움을 주며 혈액순환에 좋고 부기를 식히고 통증을 없애준다. 또한, 피가 응고되지 않게 해주며 체내 중금속을 배출하는 등의 해독작용도 있다고 하니 이처럼 약이 되는 가지를 수시로 섭취하여 건강을 유지하도록 하자.\*

이승우 기자

첫째, 혈관 건강에 효과

가지 속의 안토시아닌, 베타카로틴 등의 항산화 성분이 혈중 중성 지방 수치를 낮추어주는 역할을 하는데 이는 몸에 유익한 고밀도 지단백 콜레스테롤의 수치를 높이는 데 도움을 준다. 또한, 혈관 속의



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

이 길은 마음으로 이루어지는 길

오늘날 하나님과 해와, 아담 세 분이 모여서 하나가 되었으므로 천국이 이루어진 것이다. 그러므로 하나님의 뜻이 이미 다 이루어진 것이다. 이제 인류를 구원하는 것은 여별로 하는 역사인 것이다. 하나님은 사랑과 자비의 신이므로 꺼져 가는 등불도 끄지 않는 심정으로 한 생명이라도 더 살려보려는 것이다. 이 사람은 여러분들의 엄마인 것이다. 세상 엄마들은 죽어가는 자식들을 살리지는 못하지만 이 사람은 여러분들을 살리기 위하여 마귀와 초초로 치열한 싸움을 벌이고 있는 것이다. 이 길은 마음으로 이루어지는 길이다. 그러므로 하나님의 마음을 품으면 천국에 들어온 것이요, 생명과를 먹은 것이요, 영생을 얻은 것이다. 어떠한 자격이 있어야 되는 것도 아니요, 시간이 걸리는 것도 아니요, 장시간 맘을 흘리고 기도를 해야 되는 것도 아니다.

구세주 말씀 중에서\*

나비자세

효능:골반의 개폐력이 좋아지면 장골 사이 노폐물 제거로 혈액의 움직임이 좋아진다. 꾸준히 하면 골반과 허리 관절이 유연성이 좋아진다.

동작①: 바닥에 앉아 발바닥을 마주 붙이고 각기 손으로 발을 감싼다. 무릎을 바닥에 붙였다 올렸다, 엉덩이를 좌우로 올리고 내리고 반복해 준다. 좌우 각각 10회, 5세트.

고양이 변형 자세

효능: 바닥을 짚는 손의 모양을 바꾼 자세는 어깨로 집중된 긴장을 풀어주고, 몸의 균형을 유지하여 굽은 등과 어깨를 바로잡아주고, 척추에 탄력을 길러준다. 몸 어깨의 울혈을 제거하여 혈액순환에 좋다.

동작②: 네발 자세로 팔과 무릎을 어깨 너비로 한다. 호흡을 조절하며 어깨의 긴장을 풀어준다. 10~20초 유지.

동작③: 숨을 마시면서 오른쪽 다리를 쪽 펴서 들어 올리고, 왼팔도 쪽 펴서 들어 올린다. 10초 유지후, 숨을 내쉬면서 팔과 다리를 내린다. 좌우 각각 3세트.



다리 자세

효능: 가슴과 배를 확장 시켜서 소화기능이 좋아진다. 평소에 눌린 내장이 펴지고 오목가슴 부위에 멍치를 자극하여 위에 활력을 준다. 또한 내장의 반사구인 발을 자극하여 장기의 왕성한 활동을 유도하여 혈액순환을 촉진한다.

동작④: 두 다리를 펴고 앉아 두 손은 등 뒤에 어깨너비로 짚고, 두발도 어깨너비로 쭉 편다. 숨을 마시면서 엉덩이를 들어 올린다. 무릎은 펴주고, 발바닥은 바닥에 고개는 자연스럽게 내린다. 10초 유지 5회. 팁: 초보자는 능력 따라 무릎을 구부러서 한다.\*

생명샘

천국 회복을 위한 학문

성경의 진의를 알고 정확하게 해석하려면 성경의 키워드가 뭔지 알아야 한다. 그러한 키워드 중 하나가 바로 너희는 하나님의 자녀(신 14:1)이다. 즉 인류의 시조는 하나님이고 인류는 하나님의 자녀로서 사람이 곧 하나님이라는 것이다.

그런데 대다수가 믿고 있는 진화론은 태곳적 아메바 등의 원생동물이 유구한 세월이 흐르는 동안 진화되어 오늘날의 사람이 되었다는 것으로 사람을 동물로 간주하고 이에 초점을 맞추어서 학문을 발전시켜 나왔는데 이는 학문의 첫단추를 잘못 채운 것이다. 왜냐하면 원생동물은 마음인 영이 없는 육적 존재이기 때문이다. 마음이 영이고 영이 물질이라는 것을 모르는 기존의 학문은 물질을 대상으로 하는 물리 화학 양자학이 아무리 발전하더라도 물질의 본질을 밝히지 못하고 해매고 있다. 또한 사람의 영을 다루는 심리학 등도 물질을 간과하게 됨으로 변죽만 울리는 학문에서 머물고

있다. 그러나 정도령이 발표한 새학문은 영적 존재인 하나님이 육적 존재인 사람으로 변질된 원인을 밝혀 영육간의 관계를 확실하게 알려주어 학문을 완성시킨다. 즉 사람은 원래 하나님이었는데 나라는 주체의식인 마귀영이 들어와 사람으로 변질되었고, 따라서 나라는 주체의식을 죽여서 소멸시켜서 없애버리면 하나님이 다시 회복된다는 학설을 논하는 학문이다. 이러한 영적 학문을 잘 아는 자가 바로 정도령이며, 영적 학문의 핵심내용은 마귀 영을 죽이는 방법인데 격양유목은 이전기타과멸마(새사유), 즉 정도령이 마귀를 바라보는 순간 마귀가 가루도 존재도 없이 박살되어 소멸된다고 기록하고 있다. 이 세상은 죄악세상이다. 죄악 세상이란 마귀영이 이 세상을 집권하고 있다는 것이다. 그런데 정도령이 마귀영을 죽이고 마귀의 권세를 빼앗아 우주를 다스리

기 시작한 때가 1980년부터이다. 풍운조화를 마음대로 하던 대장마귀를 죽여 없애버렸기 때문에 이제는 정도령이 풍운조화를 마음대로 하고 있는 바 격양유목에 풍운조화임의용지(출장론)라고 쓰여 있다. 즉 비를 오게도 하고 못 오게도 하고 태풍도 죽여 없애버리고 마음대로 한다는 것이다.

그런데 정도령이 마귀를 죽이기 시작한 이후 마귀들이 죽지 않으려고 사람 속에 들어가 사람의 생명을 붙잡고 있다. 이것은 정도령의 약점을 이용한 마귀의 생존전략인데 이러한 상황을 타파하려면 각자가 자신 속에 있는 마귀와 싸움을 치열하게 하여야 된다는 것이다. 천국은 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 마음 속에 있는 것(눅 17:21)처럼 마귀 또한 사람 속에 있는 바 나라는 주체의식의 마귀영을 이겨서 제거해야 된다. 성령으로 거듭나야 구원(천국)을 얻느니라(요 3:5) 했듯이 사람이 하나님으로 다시 태어남으로 영적 강자가 되어서 천국을 쟁취할 수 있다는 것이다. 그렇게 되려면 정도령의 영적 학문을 반드시 배운 후 실제로 활용하여야 할 것이다.\* 이수봉 정로 / 본부제단

시 한편 생각 한 줄

청계천 8가

김성민



파란불도 없는 횡단보도를 건너가는 사람들 물 색깔 없는 인파로 가득 찬 땀 냄새 가득한 거리여 어느새 정든 추억의 거리여

어느 낫발 솟은 리어카꾼의 험상궂은 육설도 어느 맹인 부부 가수의 노래도 희미한 백열등 밑으로 어느새 물든 노을의 거리여

뿌연 헤드라이트 불빛에 던져오는 가난한 풍경 술렁이던 한낮의 뜨겁던 흔적도 어느새 텅 빈 거리여

칠혹같은 밤 쓸쓸한 청계천 8가 산다는 것이 얼마나 위대한가를 비참한 우리 가난한 사랑을 위하여 끈질긴 우리의 삶을 위하여...

요즘은 많은 시간을 동네 공영주차장에서 아르바이트를 하면서 보낸다. 예전에 주차장을 관리하던 할아버지가 구입하여 주차장 한구석에 세워 둔 리어카도 아젠 쓸모가 없어 헐값으로 팔기로 했다. 주머니가 떨어진 작업조끼를 꿰매려 봉터시장에 갔다가 폐지를 줍는 친한 새떡을 만났다. 그녀는 매우 부지런하여 아침 일찍부터 저녁 늦게까지, 여름엔 한낮 땀이 뻘뻘 아래에서

도 땀을 흘리며 쉬지 않고 부지런히 일한다. 그녀에게 새 리어카를 사라고 권하니 그녀는 필요없다고 말했다. 옆에서 난전을 펴고 채소를 파시던 할아버지가 이야기를 들

으시고는 자신께서 사시겠다고 했다. 주차장에 가서 리어카를 끌고 할아버지에게 갔다 드리니 버스로 두 정거장 떨어진 자신의 집 근처로 갖다 달라고 신신부탁을 하셨다. 이 날따라 얼마나 더 운지 아스팔트 갖길로 리어카를 끌고 가는데 땀이 이마에서 흘러 눈에 들어가 눈이 따가웠다. 20년 넘게 이 동네에 살다보니 시장 사람들과도 많이 친해졌다.

어릴 땐 시장 옆 동네에서 살아서 그런지 커서는 과일과 채소가게를 하고 싶은 꿈이 있었다. 그런데 젊은 시절 한때 5일장을 돌며 장사를 하긴 했는데 채소가 아니고 신발이었다. 도매상에서 신을 떼다가 트럭에 가득 싣고 장날 아침 일찍 시장에 도착해서 전을 펼쳤다. 예전에 장날은 오전부터 손님들이 많이 왔다. 지금은 사람들이 큰 마트에서 축산물, 해산물, 야채를 많이 구입하지만, 그 전에 어머니들은 시장의 난전에서 이 모든 것들을 사셨다. 신이나 옷, 아이들 간식이나 짜장같은 것까지 5일장에 나오면 다 살 수 있었다. 도시 근교에서 농사를 짓는 아낙들은 장날 아침 일찍 자리를 틀고 앉아 나물을 다듬었다. 그렇게 돈을 벌며 자식들을 먹이고 공부시켰다. 그 때엔 난전 장사가 잘되어 돈 버는 재미도 있었다. 그 5일장이 아직도 명맥을 이어오고 있다. 나이가 많은 분들이 아직도 많이 가시기 때문이다. 연세가 많으신 주차장 사모님께서는도 5일장에서 구입하신 두릅, 머위, 가죽, 산나물 등 싱싱

하고 맛난 불철 채소를 양념에 버무려 요리를 해 무척 입호감을 시켜주셔서 감사하기 그지없다.

예전엔 삶의 어려움에 부딪친 많은 사람들이 큰 밑천이 들지않는 난전 장사를 5일장이나 재래 시장에서 할 수 있었다. 난전에 자리가 없으면 리어카를 끌고 다니면서라도 장사를 할 수도 있었다. 우리 동네 시장의 나와 친한 나물 파는 할머니, 지금은 전을 접었지만 생선 장수 할머니, 떡볶이 파는 할머니 모두 젊은 나이에 남편과 사별하고 먹고 살 길을 찾다가 시장에서 장사를 시작하신 분들이다. 그래서 그런지 시장 사람들끼리는 마음이 잘 맞고 친하다. 다들 힘들었던 삶의 고비를 넘기신 분들이라 공감하는 바가 크기 때문일 것이다. 인정이 많으셔서 나의 우유를 받아주시는 시장 사람들 대부분은 늙은 총각에게 반 기부한다는 마음으로 십년이 넘게 단골 고객이 되어주셨다.

큰 마트에서 가지 않고 굳이 난전에서 채소와 과일을 팔아주시는 손님들이나, 서로 간에 상부상조하는 상인들의 모습들을 구경하면서 재래시장에선 사람의 냄새를 맡을 수 있다. 요즘 바쁘게 살아가는 도시인들은 대부분 편하게 온라인 쇼핑물에서, 혹은 주말에 대형마트에 가서 장

을 본다. 하지만 발품을 팔아서 오일장이나 재래시장에서 장을 보면 삶의 재미를 더욱 맛볼 수 있으니 권하고 싶다. 내가 대학을 다니던 시절엔 생활이 어려운 서민들이 학교앞 도로에 리어카를 끌고와서 난전을 펼치고 장사를 많이 했는데 불법이라며 경찰들이 단속을 나오면 리어카도 뺏기고 잡혀가기도 했다. 그래서 대학생들과 상인들이 힘을 합쳐 경찰과 싸우며 생존권 투쟁을 하기도 했다. 언젠는 소외된 계층을 더욱 확대하는 세상이 되어서는 안 될 것이다. 내가 어린 시절 지냈던 동네 시장은 이름이 평화(平和)시장이다. 어린 시절로 돌아가 그 평화로운 시장을 엄마의 손을 잡고 아무런 걱정 없이 거닐어 보면 좋겠다.

요즘 들어서 평등하고 화합하여 사는 세상이 더욱 그림자다. 2년이 넘게 코로나 상황이 지속되면서 우리 너무 오랜시간 평화롭지 못한 삶을 살아왔다. 거기에서 나라 안으로 서민경제는 최악의 수준인데 정치인들은 여야간에 이성적으로 대화하고 협치하지 않고 늘 반목하고 힘겨루기만 하고 있는데다 연일 불철 산불이나 산업재해 사건이 일어나 마음이 편치않다. 나라 밖으로는 러시아와 우크라이나 간의 전쟁으로 세계경제가 휘청대고, 신냉전 체제로 나아가고 있으니 또한 우리의 마음을 불안하게 한다. 정치인들이 더욱 성숙한 모습으로 국민의 삶을 개선시키는데에 힘을 쏟고, 하루빨리 전쟁이 종식되어 피난민들은 모두 고향으로 돌아가고, 러시아와 우크라이나 군인들도 가정으로 돌아가 더운 물에 전쟁터에서 흘린 피와 땀과 눈물을 씻고, 가족들과 웃으며 맛있게 저녁을 먹을 수 있는 날이 돌아오기를 간절히 바란다.\*

리준경 / 대구광역시대안 책임승사