

음식과 수행

미역의 효능과 부작용

칼슘이 우유보다 100배나 더 많아

미역을 영어로 seaweed라고 하는데 우리말로 번역하면 바다 잡초이다. 이 말만 보아도 외국에서는 미역을 바다에서 자라는 잡초 정도로 보고 있어서 식용으로 활용하지 않는다고 한다. 실제로 미역은 우리나라와 일본에서만 먹는 음식이며 일본에서도 미소시루나 라멘에 조금 들어가는 정도지, 흔히 잘 먹는 음식은 아니라고 한다. 외국에서 미역을 싫어하는 이유는 해조류에 대한 반감이라기보다는 왜 잡초를 먹느냐는 의견이 강하다고 한다. 아마도 흐물거리며 식감도 미끈거리기 때문이 아닐까 싶다.

이처럼 전 세계에서 유일하게 이 미역을 즐겨 먹는 민족이 우리 한민족밖에 없다는 것은 무엇을 뜻할까? 그것은 그만큼 우리 조상님들의 지혜가 높았음을 보여주는 한 예라 하겠다. 너무 큰 의미 부여를 하는 것이 아니냐는 말도 있겠지만 한 민족의 위상이 높아지고 있는 요즘에는 무엇이든지 의미를 부여하고 싶은 마음이 누구에게나 있듯이 본 기저도 그와 같은 마음이라는 것을 이해해주셨으면 한다.

생일이나 산후조리에 미역국을 먹는데 이는 고려 시대부터 출산한 산모에게 미역국을 먹이면서 죽이어진 오래된 풍습이다. 이렇게 미역은 산후조리에 좋고 다이어트 및 피부에도 좋아 특히 미역 효능은 여자들에게 좋은 효과가 많지만, 남자들의 탈모 예방과 독소 및 노폐물 배출에도 효과가 있다고 한다. 미역은 바다의 채소라고 불릴 정도로 각종 무기질과 식이 섬유 및 비타민이 풍부하여 그 효능 또한 다양한데 미역의 효능 8가지를 알아보자.

첫째, 산모 회복
자산어보에서도 임신부의 여러 병을 고치는 데 미역보다 나은 것이 없다고 할 정도로 미역에는 각종 무기질과 식이 섬유 및 비타민이 풍부하다. 특히, 칼슘이 우유

보다 100배나 더 많아 바다의 우유라고 불리므로 출산 후 산모의 뼈 건강과 아이의 성장을 위해 미역국을 권장한다.

둘째, 심혈관 질환 개선
미역 속의 히스타민을 비롯한 강압물질들은 혈압을 낮춰주는 강압제로 사용된다. 더불어 헤파린과 매우 비슷한 항응혈 작용을 하여 혈액 중의 지방질을 제거해주고 나쁜 콜레스테롤을 배출시켜주어 혈액순환을 원활하게 하여 고혈압, 심근경색, 동맥경화 예방에 효능이 있다.

셋째, 해독 작용
미역에 들어있는 풍부한 칼륨은 나트륨 배출을 도와주며 미역의 끈끈한 점액 성분이 들어있는 알긴산 성분과 다당류도

체내 독소, 노폐물, 중금속, 미세먼지 등을 흡착하여 몸 밖으로 배출시키는 효과가 뛰어나다.

넷째, 탈모 예방
미역은 콩과 같이 블랙푸드의 한 종류로 단백질, 비타민, 요오드,

아연, 철분, 칼슘 등 머리카락을 구성하고 있는 성분들이 풍부하게 함유되어 있어 탈모 예방에 도움이 되고 건조하거나 윤기없는 머리카락에도 효능이 있다.

다섯째, 골다공증 예방
풍부한 칼슘과 마그네슘으로 인해 뼈를 형성하고 골밀도 감소를 억제해 주기 때문에 성장기 아이들의 골격 형성과 노년층의 골다공증 예방에도 도움을 준다.

미역은 적당량을 섭취하면 문제가 없지만, 과다 섭취 시에는 다음의 3가지 부작용이 생길 수 있으니 조심해야 한다.

첫째, 신장병이 있는 분들은 미역의 풍부한 칼륨을 조심해야 한다.

둘째, 갑상선 질환이 있는 분들은 미역의 풍부한 요오드(아이오딘) 성분을 조심해야 한다.

셋째, 미역은 성질이 차기 때문에 몸이 냉한 사람은 많이 섭취하면 안된다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"산천초목이 춤추며 경배하다"

이 사람이 '밀실'에서 이긴자가 되었다고 하는 그날이 1980년 10월 15일이라고 그랬죠? 그날 이 사람은 지계를 짊어지고 산에 갔어요. 산에 가니까 일제히 나무와 풀이 이 사람을 향해서 절을 했어요. 절을 한 다음에 춤을 추는데 나무가 지가 하나는 위로 올라가고, 하나는 아래로 내려가고 이렇게 거듭하는데 깜짝 놀랐어요. 나무가 춤을 추는 것을 본 사람이 있어요? 이 사람도 처음 보았고, 이것을 보고 이 사람이 이긴자가 되었다는 것은 온 세상 만물이 기뻐 날뛰며 춤추는 기쁜 일이라구나 하는 것을 알았어요. 그런데 불경을 보면 나무와 풀이 춤을 춘다는 게 쓰여 있었어요. [참고: 화엄경 제59권]

구세주 말씀 중에서*

"몸을 바르게 균형만 잘 유지해도 '절어지는 몸' 됩니다" 균형 유지 능력, 말초신경 활성화, 신체기능 향상, 특히 몸의 좌우전후 균형을 유지하는 능력을 키워주면 말초신경이 활성화되면서 신체기

능이 향상된다. 또한 균형 잡힌 신체는 혈관이 깨끗해져 혈액순환이 원활해진다.

나무 자세! 집중력을 높여라~

효능: 균형감각, 심신 안정, 허벅지 종아리 강화, 좌골신경통 완화, 성장기 어린이의 잠재능력 개발로 뇌 발달에 도움.
Tip: 능력 따라 의자 또는 벽에 기대고 하면 안전에 도움이 된다.

동작①: 똑바로 서서 오른쪽 다리를 구부려 왼쪽 다리 허벅지에 댄다. 양팔은 좌우로 멀리 펼친다.

동작②: 호흡을 마시면서 팔을 수평으로 올리고 호흡을 내쉬면서 양손을 합장하여 머리 위로 올린다. 시선은 눈높이에 맞춘다. 15초 유지. 좌우 3세트.

삼각 자세! 옆구리 근살 비켜~

효능: 골반교정, 척추교정, 소화불량, 변비, 어깨통증에 효과적. 내장 기능 내분비 활성화에 좋고 몸매를 아름답게 해준다.

주의: 골반이 정면을 향하도록 양 무릎이 퍼지도록 양발에 체중을 똑같이 둔다.



②



④



①



③

동작③: 바로 선 자세에서 내쉬는 호흡을 내쉬며 오른쪽 발을 어깨너비 두 배로 확장한 왼쪽 손끝을 바라본다. 15초 유지. 좌우 3세트*
동작④: 천천히 어깨높이로 들어 호흡

생명샘

호조건과 악조건

최인은 한 치 앞도 내다보지 못하는 반면 의인은 미래를 환히 내다본다. 최인은 자기 살 길만 염두에 두고 있지만 의인은 인류의 미래를 생각한다. 승리제단의 미래가 어떻게 될 것인지 말씀을 통하여 알아보는 것은 의미 있는 일이다. 구세주께서는 승리제단의 미래가 어떻게 될지 말씀해 주셨다. 인류의 미래가 어떻게 될 것인지도 미리 말씀하셨다. 눈이 있는 자는 앞으로 어떻게 될 것인지 말씀을 통하여 알 수 있다.

구세주께서 미래를 예언하신 여러 말씀 중에는 보광 후에 듣기에 참 혼란스런 것이 있다. 첫째, 괴질이 돌 때 한강물을 축복해 주면 그 물을 먹기만 하면 괴질이 낫기 때문에 세계 만민들이 금은보화를 짊어지고 구세주에게 몰려든다는 예언, 둘째, 서해에 금은보화를 실은 배가 하루 동안 천 척이 몰려든다는 예언, 셋째, 소사를 중심으로 하늘나라 궁전이 다이아몬드와 온갖 진

귀한 보석으로 세워지고 금길(금으로 포장한 길)이 깔린다는 예언, 넷째, 세계 만민들이 백만 명이 예배 볼 수 있는 성전을 건설한다는 등등의 예언에 대해서 지금은 어떻게 받아들여야 할까?

감상곡 전 신도회장은 구세주께서 보광(普光)하시자 '호조건과 악조건'이라는 책을 집필하고 신도들에게 알리기 시작했다. 꿈에서조차 생각해 보지 못했던 구세주의 보광이라는 청천벽력을 만나고 나니 신도들을 이끌 사명을 구세주로부터 받은 신도회장으로서 어떻게 헤쳐나가야 할 것인지 고심이 깊었을 것이다. 한 번도 생각해 보지 못했던 구세주의 보광과 승리제단의 미래! 이때 박태선 장로님께서 초창기에 강력하게 주장하셨던 '호조건과 악조건'에 관한 설교 말씀이 떠올랐다고 한다. 박 장로님은 초창기에 이러한 말씀을 하시면서 '이것은 모세가 홍해를 가른 것보다 더 위대한

역사이며, 만일 이러한 조건을 말하지 않으면 하나님의 역사가 한 발자국도 진전할 수 없다고 했다는 것이다. 그 말씀을 들을 당시에는 전혀 이해할 수 없었는데 구세주께서 보광하신 후에야 비로소 짝이 맞추어지며 풀렸다고 한다. 구세주가 걸어가야 할 4가지 조건의 길: 호의 호조건과 호의 악조건, 악의 호조건과 악의 악조건이 바로 그것인데 구세주께서 보광하시나 여부에 따라서 앞에 호(好)와 악(惡)이 붙는다.

승리제단 신도들은 다 아시다시피 당신은 결코 죽지 않고 이 역사를 끝낼 것이며, 2008년에는 당신의 얼굴에서 하나님의 빛이 발할 것이고, 그렇게 되면 전세계 국가의 대통령과 왕들이 당신에게 와서 굴복한다고 강력하게 설교하셨다. 이러한 예언의 말씀들은 호의 호조건으로 이루어질 때에 해당되는 예언이라고 봐야 한다.

구세주는 결코 거짓말을 하지 않는다. 어리석은 죄인들이 속았다고 생각하는 것이다. 하나님밖에 모르는 바보들인 우리들도 아직도 어두운 동굴 속에 앉아 있는 것은 아닌지 돌아봐야 할 것이다.*

시 한편
생각 한 줄

노동의 밥

백 무 산



요즘 하늘이 무척 아름답다. 높고 푸른 하늘에 양떼구름이나 봉개구름이 곁들여지면 그야말로 마음속에 느낌표가 수도 없이 찍히는 최고의 회화작품이 된다. 게다가 일몰 시간에 석양이 비치는 가을 하늘은 또 얼마나 아름다운가? 바쁜 와중에도 짬을 내어 울가울엔 하늘을 많이 올려다보며 황제(일상)의 여유 속에 누리는 소소한 행복을 즐겨야겠다.

그리고 보니 을 한가위에 보름달이 그렇게 크고 밝았는데 달도 한번 제대로 보지 못하고 지나갔다. 수많은 인간관계와 산더미처럼 쌓인 일, 까다롭고 복잡한 세상의 풍속에 묻혀 살다보니 우리 인간이 자연의 일부이며 자연 속에서 살 때 정신적, 육체적

으로 건강할 삶을 살 수 있음을 알고 있는 듯하다.

요즘 사회적 약자들을 소재로 한 한국의 영화와 드라마들이 세계인이 즐겨보고 예술성이 뛰어난 작품이라고 호평받으며 유명한 상들을 석권하고 있다. 그럼에도 사회 속에서 실제 주인공들은 여전히 하루하루 힘든 삶을 영위하고 있다. 얼마전 서울도시에 홍수가 발생했을 때 반지하 주택에서 사망 사고가 발생했다. 냉혹한 자본주의 사회에서 살짝 밧을 헛다 댔다가 깊은 빛의 수렁에 빠졌다가는 나머지 여생은 빛을 갖는데 인생을 다 소진해야 하는 경우가 많다. 알게 모르게 차별받는 장애인들이 내세우는 권리 주장들을 그들의 입장에서서 이해하고 해결하려는 의지를 가진 시민과 정치인은 얼마나 되는지 의심스럽다. 내 주위에 큰 빛이 있는 지인들은 일요일, 명절도 없이 일한다. 그 중 한 분은 자가용에 매연이 너무 많이 나서 운전할 때 다른 차들이 피해가고 퀵서비스 오 토바이 기사가 지나가며 매연이 많이 나는 걸 보고 차가 고장 났다고 큰 소리로 알려줄 때도 많았다. 그럼에도 불구하고 차를 바꿀 경제적 여유가 없다. 내가 새벽에 우유 배달을 하다 알게 된 친한 누님도 억울하게 진 빚을 갚느라 새벽에 신문, 낮에는 신승카드 배달을 하는데 비가 오면 안 쪽이 금방 축축해지고 공기가 안 통해 감감한 싸구려 비옷을 늘 입고 일한다. 올 여름에 그 누님이 신문 배달원이나 우유배달원도 근로 장려금을 신청할 수 있다고 나에게 알려주었다. 그래서 덕분에 근로 장려금을 받게되어 감사의 표시로 인터넷에 들어가 쓸만한 비옷을 골라 선물했다.

추석연휴가 끝나고 누님을 만나니 선물받은 비옷이 너무 좋더라 밥을 사주었다. 단골 국밥집에 가서 돼지국밥과 수육을 먹었다. 우리는 배가 불렀지만 고기 한점 남김없이 깨끗하게 수육 접시를 비웠다. 그날 나는 배가 불러 저녁은 먹지

않았다. 낮에 고기를 너무 많이 먹어서 그런지 오줌을 누니 거품이 일었다. 몸에 흡수되지 못한 단백질이 배출되고 있다 보다 생각했다. 실제 우리 몸이 하루 흡수할 수 있는 단백질 양은 50g정도다. 그러나 내가 먹은 수육은 상당히 많은 양이 섭취 폐기물(Intake waste, 과잉섭취로 비만, 성인병 등 몸에 폐를 끼치는 음식)인 셈이다. 한국 사람은 과식을 하는 경우가 많아 소화제도 가지 수가 많다고 예전엔 들었지만 반면에 일을 열심히 해서 그런지 주위에 그렇게 비만한 사람을 많이 보지 못 했는데 실제로 전 세계 비만 인구는 약 36%라고 한다. 미국인의 경우 하루 평균 권장 칼로리는 2400cal인데 평균 섭취량은 3700cal정도이다. 섭취 폐기물이 몸에 쌓이면 비만을 일으키는데 비만은 암을 비롯해 236가지의 관련 질병의 원인이 된다. 대다수 문명국의 국민이 비만과 전염을 치르고 있는 반면 전 세계인구의 약 10분의 1은 못 먹어서 죽어가고 있다. 농업 생산력의 문제가 아니라 식품 유통과 분배의 문제이다.

2021년 세계자연기금(WFF)의 발표에 따르면 전 세계 채소, 과일의 45%, 수산물의 35%, 곡물의 30%, 유제품의 20%가 버려진다고 한다. 우리나라는 환경부 발표에 따르면 연간 식품 폐기물이 548만톤으로 전체 쓰레기양의 약 30%이며 그 처리비용이 약 1조 1000억원이라고 한다. 실제로 파파로 느낄 수 있는 것이 지금은 대구 번두리의 청과물 도매시장에 일반인의 출입이 금지되어 있지만 예전에 출입이 자유로웠을 때 지인들을 승합차에 태우고 함께 그 곳에 갔을 때였다. 가보니 산지에서 직송한 싱싱한 야채들을 조금 흠이 있다고 시장 바닥에 엄청나게 많이 버려놓았다. 여름에 갔었는데 버려진 수박을 많이 가져와 화제를 만들어 나누어 먹고, 배추도

많이 신고와 감자를 담았던 기억이 난다.

식재료뿐 아니라 공산품도 과잉생산, 과잉소비의 문제점이 많다. 며칠 전 신문에 보니 전기제품 등 공산품들이 재고창고에 가득 차 더 보관할 곳이 없다고 하는 기사를 보았다. 의류 제품은 이미 오래전부터 재고가 많이 생기는 것이 관행인 것 같다. TV에서 유명 브랜드 의류상품들이 재고창고에 가득 찬 모습을 본 기억이 난다. 우리는 필요 이상의 공산품 생산을 위해 광물, 산림, 수자원을 낭비할 뿐 아니라 자연을 크게 훼손시켜 전 지구의 동식물이 생존 위기에 처해 있다. 또한 공장 노동자들은 늘 높은 산업재해율의 위험을 감수하며 노동하고 있다. 인간이 누려야 할 수명과 여가를 고려한다면 재화의 생산과 소비는 필요악이며 환경보호의 측면에서는 그저 죄악이다. 연간 경제 성장률은 연간 자연 파괴율과 그다지 다를 바 없다. 인간이 필요한 만큼만 생산하고 소비해야 지구의 전 생명체들이 생존을 오래도록 지속해 갈 수 있다.

나는 내가 하는 노동에 대해 가끔 생각해 본다. 많은 시간을 오토바이를 타고 각 가정에 우유를 배달하는데 사실 우유는 개인이 시장에서 다른 식품들을 구매할 때 함께 사면 된다. 그저 소비자에게 약간의 수고를 덜어주는 서비스 노동이므로 인간 생존에 그다지 기여하는 바가 없다. 오히려 석유자원을 낭비하고 대기를 오염시키고, 야간에 일하면서 나의 건강에 해를 입힌다. 그나마 그렇게 해서 번 돈을 좋은 곳에 쓴다고 해서 면죄부가 될 수는 없다. 나처럼 의미 없는 노동을 당장 그만둘 용기가 없는 사람들이 많아서 지구 생태계는 점점 나라를 향해 가는 게 아닐까? 인간에게 꼭 필요하고 타인과 나 자신에게 행복을 주는 노동을 하고 싶다. 하루 세끼 많은 이의 정성이 담긴 밥상을 마주할 때마다 부끄럽지 않은 노동을 해야겠다고 다짐한다.* 라준경/대구승리제단 책임승사