

음식과 수행

토종 허브, 질경이

간을 튼튼하게 하고 변비에 특효

허브는 특유의 맛과 향으로 심신을 안정시키고 음식맛을 좋게 해 서양에서 약용이나 식용으로 애용되는 식물인데 그 효과는 항산화 효과가 뛰어나다. 허브를 흔히 외국산 식물로만 여기는데 우리나라에도 뛰어난 효능을 보이는 여러 허브식물이 있다. 예를 들면, 방어풀로 많이 알려진 배초향이나 미나리, 아란문, 인동, 질경이, 썩, 들깻잎 등 무수히 많은 허브가 우리나라에 자생하거나 재배되고 있다. 이 중에서 질경이는 생채소나 말린 질경이(말린 질경이)에 속하는 여러해살이풀이며 척박하고 나쁜 환경에서도 잘 자란다고 하여 질경이라는 이름이 붙여졌다고 한다. 풀밭이나 길가, 빈터 등에서 흔하게 볼 수 있는 질경이는 뿌리와 잎은 국이나 나물 등의 여러 요리재료로 많이 이용된다. 특히, 가을에 나는 씨앗을 말려서 다양한 병을 치료하는 약재로 많이 쓰이는데, 이 말린 씨앗을 차전자라고



하고 이 씨앗의 껍질로 대변의 양을 늘려 변비를 치료하는 약물이 차전자피(車前子皮)이다.

질경이의 효능은 예로부터 각종 질환 치료에 많이 쓰였다. 개구리가 기절했을 때 질경이 잎을 덮어 놓으면 다시 살아난다는 이야기도 전해 내려오고 또 '동의보감' '간장편'에는 질경이에 대해 '차전자'는 간을 튼튼하게 하고 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료하고 눈의 충혈을 없앤다. 가루로 만들어 먹거나, 부아서 달여 먹는다'고 쓰여 있다. 그럼, 질경이의 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 기관지 질환 예방

프라타닌 성분이 기관지 내 점막을 보호하고 점액의 분비를 도와 기관지 건강 증진에 뛰어난 효과가 있다. 또한, 잦은 기침을 멎게 할 뿐만 아니라 가래를 없애주는 데도 효과적이다.

둘째, 변비 개선

질경이(특히, 차전자피)에 함유된 엄청난 식이섬유가 장내에서 수분을 흡수하여 부피가 팽창하므로 배변을 원활하게 해줌으로써 변비 증상을 개선하는 데 효과적이다. 물에 넣으면 젤처럼 되는데 자신의 무게보다 40배의 수분을 흡수한다고 한다. 따라서 질경이를 먹을 때는 충분한 물을 섭취해야 좋다. 이외에도 실리움이라고 하는 성분이 장내 노폐물과 각종 유해물질과 흡착해 체외배출을 도와 장 기능 개선 및 여러 장 질환 예방에도 좋은 작용을 한다.

셋째, 눈 건강

질경이의 풍부한 비타민A 성분이 눈의 피로를 풀어주고 시력을 보호하는 데에 도움이 되며 특히 질경이는 각막을 보호하고 눈 충혈을 예방하는 데도 도움을 주어 각막염이나 백내장과 같은 여러 안구질환 예방에도 좋은 효과가 있다.

넷째, 간 건강

앞에서도 언급했듯이 질경이가 간을 튼튼하게 한다는 기록이 남아있는 만큼, 평소 질경이를 꾸준히 섭취하면 간세포 활성화 및 간에 쌓여있는 각종 독소와 유해물질을 없애줌으로써 간 건강 증진에도 이로운 효능이 있겠다.

다섯째, 이뇨작용

질경이는 예로부터 한방에서 요도염이나 신장염, 방광염 등을 치료하는 약재로 많이 쓰인 만큼 뛰어난 이뇨작용으로 소변의 배출을 원활하게 하고 체내 쌓여있는 노폐물과 각종 유해물질 배출에도 뛰어난 효과가 있다.

다만, 소음인 체질은 질경이를 많이 먹으면 아랫배가 차가워지고 설사를 하거나 무기력해질 수 있으므로 조심해야 하고 평소소에 대변과 소변배설에 지장이 있는 소음인 체질의 사람들은 질경이 전체를 밟았다가 나물이나 차로 만들어 꾸준히 섭취하는 것이 좋다.* 이승우 기자



수니의 요가교실 **내 몸과 마음을 치유하는 요가**

너무도 놀라운 기쁨과 희열

“모든 슬픔과 아픔을 벗어난 후 영원히 즐거워하리 손에 거문고 들고 늘 찬미할 때 우리가 서로 만나겠네” 모든 슬픔과 아픔을 벗어난 후 영원히 즐거워하리, 이것은 인간의 말로는 표현이 안 되는 것이다. 그 즐거움은 인간의 즐거움이 아니다. 6000년 동안의 인간의 즐거움과 기쁨과 희열을 몽땅 합해도 천국에서의 즐거움과 기쁨을 누리는 것에 비하면 수천억분의 일도 되지 않는 것이다. 그러나 누구도 그 기쁨을, 너무나 행복 그 기쁨을 맛본 자가 없었다. 그리고요 일단 그 기쁨을 맛본 자는 결코 하나님을 떠날 수가 없는 것이다. 일 초도 놓칠 수가 없는 것이다. 너무나 좋고, 너무나 행복하고, 너무나 만족한 고로 인생들에게는 상상조차 할 수 없는 너무도 놀라운 기쁨과 희열이다.

구세주 말씀 중에서*

건강한 생활 습관을 유지하는 것은 사소한 것부터 중요하다. 무더운 날씨에도 실내에서 할 수 있는 “요가 운동 고양이

자세로” 유연성, 노화 방지, 아름다움을 대표하는 건강수명을 늘리고, 무더위도 시원하게 날려 보내볼까요?

무거운 어깨, 견비통 오십견에 좋은 요가!!!

효능: 팔을 크고 강하게 펴고 큰 호흡 하듯이 심호흡을 한다. 전신 유연성, 수축된 근육을 펴줌, 신경의 밸런스를 잡아주기 때문에 전신에 피로와 척추 피로 해소에 도움을 준다.

주의: 고양이 자세는 흉내만 내서는 의미가 없으므로 정확하고 진지하게 지속적인 자극을 넣어가면서 진지하게 해야 효과를 볼 수 있다는 것을 잊지 마세요 ^^

동작①: 테이블 자세로 양손과 양 무릎을 어깨너비로 한다.

동작②: 숨을 내쉬면서 등뼈를 위로 올리는 기분으로 최대한 둥글게 한다. 머리는 양팔 사이에 넣고 턱은 가슴 쪽으로 당겨 붙인다. 아랫배를 끌어올려 등 뒤로 붙인다. 10초 유지 후 반대 자세로 동작 3번으로 이어 실한다.



②



①



③



④

동작③: ①과 같은 동작에서 숨을 내쉬면서 가슴을 위로 끌어 올리며 목을 천천히 뒤로 젖혀 하늘을 바라본다. 복부를 허리에 붙이고 아래로 낮춘다. 동작 2-3 번을 번갈아 반복한다. 이때 숨은 20에서 마시고 3번에서 내린다. 5-10회.

동작④: 고양이 자세 변형: 옆구리 근육 제거, 누굴 쪽 내장기관에 효과적. ①과 같은 자세에서 최대한 몸을 비틀어 왼쪽 발꿈치 바라본다. 10초 유지. 양쪽 각각 5회.*

생명샘

갓 스팟(God Spot)

많은 사람들이 절대적 존재로서의 신의 소재(所在)에 대해 궁금하게 생각한다. 신이 계신다면 과연 어디에 있는가 하는 물음은 심심치 않게 논쟁의 대상이 되어 왔다. 사람들이 기도할 때에 하늘을 보고 기도하는 경우가 많은 것처럼 하늘은 인간들의 숭배의 대상이 되었기 때문에 신이 계신다면 하늘에 계시 것으로 생각해왔다.

그러나 과학의 발달로 말미암아 오늘날 기독교에서 말하는 절대자인 하나님이 하늘에 있다고 믿는 사람들은 거의 없는 것 같다. 우리가 말하는 하늘이란 고작 지표 상 11킬로미터에 불과하고 그 바깥은 캄캄한 암흑물질이 가득 차 있는 우주인데 하나님이 계시는 천국을 아무리 찾아봐도 하늘에는 없으니 신이 어디에 있는지 궁금증을 불러 일으킨다.

신경과학의 발달과 더불어 MRI의 기술혁신은 우리

의 사고작용에 따라 뇌의 어느 부분이 활성화되는지를 알 수 있게 되었다. 그러자 몇몇 과학자들이 종교인들이 기도나 명상을 할 때 뇌를 스캔해서 활성화되는 부분을 촬영하게 되었고, 그 부분을 신의 소재(God Spot)라고 명명하게 되었다. - 갓 스팟이라는 용어는 1962년 울더스 헉슬리가 쓴 소설 '아일랜드'에서 처음 사용되었다.

갓 스팟은 아마도 신이 하늘에 없다보니 우리의 뇌속에 있다는 추정으로 만들어진 조어인 것 같다. 요즘은 이에 대한 연구가 활발하게 진행되어 신경신학(neurotheology)이라는 학문도 생겨났다고 한다.

그런데 재미있는 것은 우리나라 고전(古典) 삼일신고에도 뇌속에 신이 있다는 표현이 있다는 점이다. “자성구자(自性求子) 감재뇌(降在腦)” 사람 본성에 이미 신성(神性)이 내려와 있다는 의미인데 인내천(人乃

천) 사상을 주창한 동학과 맥을 같이한다.

그러나 영생학의 관점에서 보면 신은 뇌 안에 있다는 사고는 미흡한 생각이라고 할 수 있다. 이 세상에 신이 아닌 것이 없기 때문이다. 신이란 에너지이자 생명이다. 물질을 구성하는 최소의 구성체인 원자를 분해하면 전자가 진동하거나 핵 주위를 돌고 있는데 그도는 힘의 출처는 바로 신이라는 것이다. 따라서 이 세상 만물은 다 신이며 사람은 신 중에 최고의 신인 것이다.

다른 한편 이 세상이 만들어지게 된 계기 또한 하나님의 신과 마귀 신의 전쟁에서 마귀 신의 승리 말미암은 것이니 사람을 포함하여 이 세상 만물 또한 신이 아닐 수 없다. 엄밀히 말하자면 이 세상 만물은 하나님의 신과 마귀 신의 병존체인 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

사랑과 평화

유지연

흘러가는 것은 모두 다
던쳐진 동전이 굴러가듯이
새들이 하늘을 날아가듯이
나 혼자 일에는 나의 마음껏
그렇게 지내왔어
창문 너머로 나를 부르는
한 가닥 살바람에
나는 살고 싶어 나는 주고 싶어
나는 살고 싶어 나는 주고 싶어
은 누리에 기든 사랑 보고 싶어

바람에 물결치는 끝없는 평원
높푸른 하늘엔 구름의 행진
평화의 열차는 나를 태우고
커만치 멀어져 가네
들레 커판에 날 순짓하는
기러기 울음소리
나는 살고 싶어 나는 주고 싶어
은 누리에 기든 평화 보고 싶어

엄마는 올해 1월 초 대장암 항암치료를 무사히 마치고 재발 여부를 확인하기 위해 3개월마다 정기검진을 받고 있다. 6월 말경 두 번째 정기검진을 받으러 함께 병원에 갔다. 내시경 검사를 마칠 무렵 간호사는 나를 불러 위에서 세 부위, 대장에서 두 부위의 조직검사가 필요하다고 말했다. 조직검사 결과가 1주일 후에 나오면 담당 의사 선생님이 면담할 때 알려주실 거라고 말했다. 1주일 뒤 의사 선생님 면담이 있는 날, 엄마와 내가 면접 순서를 기다리는 동안 간이 콩알만해졌다. 재발했다면 엄마께 다시 한번 힘내서 치료받자고 말할 참이었다. 그런데 의사 선생님께서 만 나자마자 싱글벙글 웃으며 재발이나 전이는 없다고 말씀하셨다. 위장은 약간 할어 위염이 조금 있고 대장에서 떨어진 종양도 음성이라고 말씀하셨다. 나는 순간 긴장이 확 풀리며 감사한 마음이 들어 엄마의 손을 꼭 붙잡고 “야! 다행이다.”라는 말이 절

로 나왔다.

하지만 우리같이 걸진 결과를 기다리는 모든 이들이 좋은 소식만 의사 선생님께 들을 수는 없을 것이다. 나쁜 결과가 나온 환자들과 가족들은 얼마나 마음이 힘들까를 생각하면 안타깝기 그지없다. 모든 암환우들이 부디 용기를 잃지 말고 병마와 잘 싸워 이겨내길 간절히 소원한다. 암마가 치료받는 경북대 병원 건물 내에 암 생존자 모임방이 있다. 같은 환우들이 교류하면서 정보를 공유하고 서로 힘을 주기 위해 만들어진 단체인 듯 싶다. 한 번은 내가 즐겨 듣는 라디오 국악방송에 세 번이나 재발한 유방암을 극복하고 같은 암 환우들을 모아 사회적 협동조합을 결성해 민요를 배우고 공연을 하는 등 열심히 사회생활을 하는 분이 나오셨다. 협동조합 활동을 하고 나서부터는 생활에 큰 활력이 됐 듯 컨디션이 너무 좋아졌다고 말씀하셨다. 노래 연습을 함께하고 공연도 아름답게 맞추어서 입고 여기저기서 공연을 하면서 크고 작은 해프닝에 회원분들이 늘 웃고 즐기며 기쁘게 살아다니 몸이 어찌 건강해지지 않을까? 거기에는 경기민요는 대체로 곡이 쾌활하고 발랄한 곡이 많으니 이런 노래를 부른다면 더욱 건강에 도움이 될 것이다.

사람은 살아가면서 누구나 자유, 평등, 평화, 행복을 추구하지만 그 바탕에 건강, 즉 강한 생명력이 받쳐지지 않으면 그 꿈을 이루기 힘들다. 구세주께서 누구든지 내 몸처럼 여기고 늘 웃고 강조하시는 것도 결국은 맑은 피가 몸을 잘 순환하게 하여 생명력을 키워 늘 건강하라고 하시는 말씀이다. 무슨 일을 하던 간에 순간 순간 집중하고 정성을 다하라는 말씀도 결국은 나를 잊고 머리 속에 잡념이 들어오지 못하게 하여 생명의 힘, 면역력을 강화시키라는 말씀으로 이해된다. 이런 말씀을 듣지 않더라도 많은 이들이 자신이 하는 일에 열중하면 건강한 심신을 유지할 수 있음을 몸소 깨닫는다. 내가 다니는 민요학원의 선생님께서도 단

전에 힘을 주고 한음 한음 공력을 다해서 노래를 부르라고 말씀하신다. 나는 노래 한 소절을 마무리하는 부분에서 소리가 흐지부지 약해져 버리는 경향이 있는데 그 부분에서 더욱 정성들여서 다음 소절로 넘어가야지 노래의 맛이 산다고 강조하신다. 힘들긴 하지만 노력해서 일단 습관만 들이게 되면 오히려 노래 부르기가 더 편해진다고 말씀하신다. 이 말씀을 우리 삶에도 적용하여 일초 일초 공을 드려 행복하고 말하는 것이 처음에는 힘이 들더라도 습관만 들인다면 앞차고 보람된 인생을 살 수 있을 것 같다.

주춧장 일을 그만두고 주춧장 강아지 ‘별’을 키운 사람이 없어서 결국은 내가 데리고 와서 돌보고 있다. 공기 좋은 곳에서 산책을 시키고 싶어서 시간이 되면 오토바이 앞바퀴에 별이를 태우고 앞산으로 간다. 앞산은 팔공산의 한 줄기인데 올라가는 자락길에 몇 군데나 되고 등산코스도 잘 정비되어 있어 산보하기에 최적의 장소이다. 주말 오후에 한 둘레길 아래 오토바이를 세워놓고 산길을 오르는데 산길 옆으로는 맨발로 걸어갈 수 있는 산책로도 나뉘어 있어서 많은 이들이 그 길을 걷고 있었다. 나는 이전까지 이렇게 많은 시민들이 앞산에서 운동을 하는데 몰랐다. 야산을 걷다 보니 다리에 큰 무리도 가지 않고 우겨진 신록 덕분에 무더운 날씨에도 시원하고 온갖 새와 풀벌레들이 노래하는 소리도 듣고 공기도 아주 맑아서 심신이 건강해지는 느낌을 받는다. 소나무 숲에 들어서니 별이가 말뚱이 굵은 소나무 아래에서 뽕새를 맡으며 기려고 하질 않는다. 소나무가 피톤치드를 뽕뽕 뽕뽕 내는 것이 동물들의 민감한 코에서는 느껴지나 보다. 홀로 사시는 할머니들이 예전에 자식이나 영감이 있을 땐 삼시 세끼 아꼈 수 없이 밥과 반찬을 하다 보니 당산께서도 제대 제대로 식

사를 해서 건강할 수 있었다고 말씀을 많이 하신다. 나도 별이를 행복하게 해주고 고곤해도 일부러 산을 찾았는데 덕분에 건강에 큰 도움을 받게 되었다. 산 중턱에 넓은 잔디밭이 있는데 인적이 드물어 별이를 잠시 줄에서 풀어 놓아주면 노루나 토끼처럼 신이 나서 잔디밭을 뛰어 다닌다. 손잡이가 뛰어나는 모습을 보면 덩달아 나도 신이 난다.

호모사피엔스가 몸집이 훨씬 크고 힘이 센 네안데르탈인을 제치고 인류의 주류를 형성하게 된 것은 소통하고 공감하는 능력이 뛰어나기 때문이라고 한다. 현 인류가 당면한 경제, 환경, 인권의 문제도 지혜롭게 해결하기 위해서는 세계시민 한 사람 한 사람이 각성하고 교류하며 협력해야 할 것이다. 사람이 서로 소통하고 공감하여 마음이 하나가 될 때 협력이 잘 이루어져 혼자서는 불가능한 일을 쉽게 해낼 수 있음을 우리는 살면서 경험하게 된다. 건강하고 삶의 토대를 탄탄하게 갖춘 이들이 마음을 열고, 병약하고 삶의 토대가 열악한 이들을 도울 때 낙원은 자연스럽게 이 땅 위에 이루어진다. 만약 가진 이가 가지 못한 자에게 아낌없이 물질과 시간을 내어주어 행한 고가 바다가 되고 경제적으로 힘든 삶을 살게 되었다고 하자. 그러면 가진 이에게는 자신의 안락한 미래를 담보할 행복한 현재와 미래를 담보해 줄 것이다. 이래도 한평생, 저래도 한평생 흘러가는 게 인생이다. 이왕이면 인간답게, 멋있게 보내는 것이 좋지 않겠는가? 구세주의 말씀대로 '누구든지 내 몸처럼'을 제대로 실천하여 영원한 행복을 살아보자.*

라준경 / 대구승리제단 책임수사