

음식과 수행

도라지의 효능과 부작용

도라지 속의 사포닌과 이눌린 성분은 호흡기 건강에 탁월함

도라지는 우리 한국인의 삶에 아주 친근한 식물이다. 흔히 감기에 걸렸을 때 생강과 함께 달여서 먹었던 기억들이 한두 번은 있을 것이다. 그만큼 기관지와 관련된 질환에 효과가 있다고 오래전부터 알려져 왔다. 도라지는 한약명으로 길경(桔梗)이라고 불리는데, 이는 길한 기운을 물고 오는 줄기라는 의미를 가지고 있다고 한다. '오래된 도라지가 삼보다 낫다'라는 말이 있을 정도로 약효가 뛰어나는데 특히 도라지의 하얀색 뿌리 부분은 우리 몸에 다양하고 이로운 효과를 준다고 한다. '동의보감'에서는 "성질이 약간 차고, 맛은 맵고 쓰며, 약간 독이 있다. 목, 허파, 코, 가슴의 병을 다스리고 벌레의 독을 내린다."라고 기록되어 있다.

도라지의 주요 성분은 인삼의 주요 성분인 사포닌이며 지질은 점성과 독특한 향을 가지고 있으며 포화지방산이 불포화지방산보다 많은 것이 특징이다. 지금부터 도라지의 효능에 대해서 자세히 알아보도록 하자.

첫째, 호흡기 건강에 탁월

도라지는 기관지 점막을 튼튼하게 하며 외부로부터 세균성 바이러스 등의 침투를 막고 호흡기를 건강하게 한다. 호흡기 질환인 폐렴, 천식 등을 막아주고 이눌린 성분의 항염작용으로 기관지염을 빠르게 치유하도록 돕는 역할도 한다. 또한 가래를 삭히는 데 도움이 되고 기침을 완화시켜 천식환자나 만성기관지염이 있는 분들에게도 좋다. 따라서 평소에도 도라지 끓인 물이나 도라지환을 장복하면 코로나19로 고생하는 지금과 같은 시기에 큰 도움을 받을 수 있을 것이다.

둘째, 면역력 향상에 도움

도라지 속의 사포닌 성분은 기관지나 위장, 폐 점막 속에 바이러스성 세균들이 들어오는 것을 막아주어 면역력을 높이는 데에 좋다.

셋째, 신장기능 강화에 도움

도라지는 이뇨 작용을 하여 전신부종이나 소변 양이 적은 분들에게 도움을 준다.

넷째, 진통 및 소염효과

도라지 속에는 플라티코디언 성분이 들어있는데 이 성분은 통증을 완화시키고 염증을 제거하는 효과가 있다. 또한 진정, 해열, 진해, 거담, 혈당강하, 콜레스테롤 대사 개선효과까지 있다고 한다.

다섯째, 당뇨에 효과

도라지의 주 성분인 사포닌 성분과 식이섬유는 당뇨병자에게 뛰어난 효과가 있는데 당뇨를 예방하는 것은 물론이고 증상 개선 효과가 뛰어나다고 한다. 식단 조절과 함께 꾸준히 섭취하면 더욱 효과가 있겠다.

여섯째, 갱년기 완화에 도움

도라지는 여성 호르몬 분비를 촉진시켜 갱년기 장애에 도움이 된다고 한다.

이뿐만 아니라 칼

슘 또한 풍부하여 성장기 아이들의 발육과 골다공증으로 고생하는 어르신들에게도 좋다. 또한 철분성분이 풍부하여 빈혈에도 도움을 준다.

도라지를 섭취할 때 주의할 몇 가지가 있다. ① 돼지고기와 함께 섭취하면 돼지고기의 지방 성분이 사포닌 성분을 제거하여 도라지 효능을 제대로 볼 수 없으니 주의를 바란다. ② 도라지는 감기기침에는 효과적이지만 마른기침에는 기관지를 더 건조하게 만들 수 있으므로 섭취에 주의가 필요하다. ③ 소화기능이 약한 분들은 갈륨 성분으로 인해 소화를 방해할 수 있으니 주의해야 한다.

끝으로 도라지와 궁합이 잘 맞는 음식은 꿀인데 그 이유는 도라지에 부족한 칼로리를 꿀이 보충해주고 쓴맛을 완화해주는 효과 때문이라고 한다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

음양은 마귀의 속성인 사망의 법칙이 대!!

이 세상의 변화법칙과 하늘나라의 변화법칙은 완전히 다른 것이다. 마귀영이 다스리는 이 세상은 음과 양이 합치는 가운데서 만물의 변화법칙이 이루어지고 있지만 하늘나라의 변화법칙은 일원일체가 되므로 영원무궁토록 변할 수 없는 영생체로 변하는 것이다. 오늘날 사람의 몸이 영이요 신인데, 신 자체가 영이다. 영이 마음이요, 마음이 피의 작용이므로 피라고 하는 것이 영이다. 그런데 피로써 사람의 몸이 되고 살이 되므로, 사람의 몸 자체가 신이라는 것을 음과 양의 법칙 속에서는 알 수 없도록 지금까지 가려져 있었던 것이다. 구세주 말씀 중에서

명상에 좋은 자세 중 금강좌~

동작①: 무릎을 꿇고 앉는다. 양손을 포개서 엄지손가락을 모은다. 몸의 중심 골반 속에 척추를 바르게 세우고 어깨에 힘을 뺀다. 갈비뼈를 들어 올려 가슴을 위로 펴고 턱은 살짝 쇄골 쪽을 향한다. 코

로 숨을 크게 들이마시어 아랫배가 볼록 나올 정도로 하고 숨을 내쉴 때에는 가능하고 길게 아랫배가 흡족해지도록 한다. 들이쉬고 내쉬기의 1:2 비율이 어느 정도 숙달되면 들이쉬기, 멈추기의 순서로 호흡을 한다.

낙타자세

◇ 효능: 체장을 자각해서 인슐린 분비를 촉진시키는 데 탁월한 효과. 특히 강하게 뒤로 후굴할 때 복부에 강한 힘이 들어간다. 이때 조여 있던 근육이 활짝 열리면서 복부가 편안해진다. 이때 강한 자극이 골반에 전달되면서 근육이 이완되고 혈관의 원활한 흐름이 일어나 내장 기관에도 좋은 영향을 준다. 허리의 유연성, 탄력성을 길러주어 허리통증에도 효과적이다.

동작②: 금강좌에서 어깨너비 간격으로 무릎으로 선다.

동작③: 오른쪽 손으로 오른쪽 발목을 잡고 숨을 마시며 한손을 높이 들고 내쉬며 팔을 뒤로 넘긴다. 고개는 천천히 뒤로 젖



히고 배와 가슴을 내밀면서 항문의 괄약근도 조인다. 마시면서 돌아오고 내쉬며 마친다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작④: 한손씩 들어 올려서 같은 발목을 각각 뒤로 잡고 숨을 내쉬며 고개를 뒤로 젖히고, 복부와 가슴을 내민다. 마시면서 돌아오고 내쉬며 마친다. 10초 유지. 3-5회.

◇ 주의사항: 상당한 긴장을 요하는 자세이므로 1회 끝나면 호흡 조절 후 반복한다. 자신의 능력껏 안전하게 실시한다.*

여담 / 餘談

서양인들이 불로불사의 소식을 듣게 된다면...

서양의 강대국 국민들은 좀 특이한 성격을 가지고 있다. 탐나는 것을 보게 되면 수단과 방법을 가리지 않고 기어이 손에 넣고야 만다. 국제사회의 감시에서 벗어나면 도둑질이나 강탈은 당연시한다. 약탈과 무력행사를 늘 행해왔던 그들 조상의 내력일런지도 모른다.

좋은 걸 기어이 소유하고마는 서양인들

그러나 좋은 것을 발견하면 기어이 소유하고야 마는 그 특이한 점이 불로불사의 역사에 있어 특별한 추진력을 낼 것으로 짐작된다. 늙지 않고 죽지 않는 일보다 더 귀하고 더 값진 것이 세상에 어디 있는가. 아프지 아니한 젊은 몸으로 쉰생 거리고 세상을 쏘다닌다면 이보다 더 탐나는 일이 어디에 있는가.

그 엄청난 보물이 코리아에 존재한다는 사실을 몰라

서 그렇지 그들이 알아차리기만 하면 난리법석이 될 것이 틀림없다. 비행기가 코리아의 하늘에 가득하여 하늘을 뒤덮고 항구마다 배가 차고 넘쳐 공해상에서 입국허가를 기다려야 하는 지경에 이를 거다.

그리고 그때쯤 되면 무슨 일인가 싶어 두 눈을 동그랗게 뜨고 지켜보는 이들이 있으니 아이러니하게도 코리아에 될 것 같다. 서양인들을 부러워하고 서양인들을 흉내내며 미친 듯이 살아가는 사람들, 서양인들은 이미 손 털고 장사를 그만둔 예수에게 목을 매는 사람들, 사건이 터지고 나서야 무슨 부(鄙)니 무슨 청(淸)이니 만들어서 사후약방문 짚을 만드는 사람들, 눈꺼풀을 찢어 새로 만들고 콧대를 높여서 서양인이 될려고 난리인 사람들, 매일 수십 명씩 자살로 생을 마감하는 사람들, 귀틀어 막고 눈에 콩깍지가 덮힌 사람들이 지

금의 코리아인들이다.

불로불사의 소식 듣고 그것을 소유하려는 서양인들의 모습 그려져

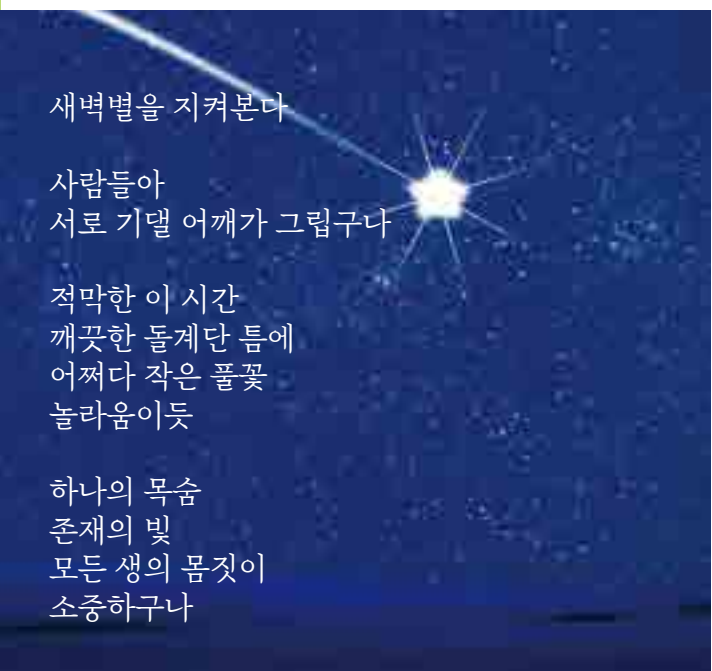
후주에서 살다보니 가장 서양적이라는 사람들을 만나기도 하는데 그들 중에는 그들 조상의 약탈과 강탈의 역사를 부끄러워하는 사람들을 보기도 했다. 그리고 그들은 동양의 역사와 문화와 철학 그리고 종교에 깊은 관심을 표명한다. 좋은 것을 발견하면 기어이 손에 넣고야 마는 그 사람들에게 불로불사의 소식이 알려지면 일등으로 달릴 사람들이 아마도 서양인들이 될 것 같다.*

승리재단 시드니 지부 책임승사 안준영
61 (0)415 727 001
dap21b@gmail.com

시 한편
생각 한 줄

존재의 빛

김 후 란



새벽별을 지켜본다

사람들이
서로 기댈 어깨가 그림자나

적막한 이 시간
깨끗한 돌계단 틈에
어쩌다 작은 풀꽃
놀라움이었

하나의 목숨
존재의 빛
모든 생의 몸짓이
소중하구나

지난 겨울이 혹한이었던 만큼이나 올해 봄은 기온이 높고 화창한 날이 많다. 그래서 목련과 벚꽃은 이미 폈다 지고 그 대신 신록이 무성하다. 동글납작한 목련잎, 얇살한 벚꽃이피리, 부채모양의 은행잎들의 파릇파릇한 색채로 나무들마다 몸단장을 했다. 지금은 봄은 영산홍과 철쭉들이 화창한 날씨만큼이나 활짝 피 화사함을 뽐내지만 나는 보도블록 틈에서 기특하게 쭈욱 자라난 풀꽃들이 내 모습 같이 더욱 정감이 가고 예쁘다.

이렇게 좋은 봄날들이 이어지고 있는데 신문기사에는 우울증을 겪는 청년들이 무척 많아졌다고 나온다. 아무래도 코로나 정

국에서 취업이 너무 어렵고, 비대면이라는 새로운 패러다임으로 사회가 변화함에 따라 고립감도 느끼고 자신의 꿈들도 많이 수정해야 하는 것도 큰 이유가 될 것이다. 하지만 봄햇살보다 더 빛나야 할 청춘들이 이 인생의 황금기를 맞아 아무리 큰 난관들이 앞을 가로막고 있을지라도 꿈을 포기해서는 안될 것이다. 꿈이 이루어지고 안 이루어지고는 둘째 문제다. 청년들이 저마다 꿈을 가슴에 품고 꿈을 향해 한걸음 한걸음 나아갈 때 그의 인생이 행복하고 그 존재가 반짝반짝 빛이 나서 타인에게도 행복을 주는 희망덩어리가 된다.

지금도 청년층뿐만 아니라 어린이는 어린이대로, 중년과 노년층들은 또 그들 나름대로 고충이 더해져 우울증을 겪는 숫자는 전체적으로 늘어났을 것이다. 하지만 우리가 세상에 태어난 이상 '행복'이라는 지상과제를 달성하여 자신이 기쁘고 남에게도 활력을 주는 즐겁고 활기찬 세상이 되었으면 하는 것은 우리 모두가 소망하는 바다.

우리가 행복해지기 위해서 성현들의 말씀에 귀를 기울일 필요가 있다. 새벽에 우유를 드시는 고객 중에는 절에 스님이라든지 수도단체에서 일하는 분도 계신다. 우유가 들어가는 미륵사라는 절 담벼락엔 '나를 지음시다. 나를 바움시다. 나를 내려놓읍시다.'라는 문구가 적힌 현수막이 걸려있다. 또 다른 수도단체 출입문 위엔 '홍의 3훈'이라고 해서 '늘 기뻐하라. 서로 사랑하라. 매사에 감사하라.'고 적혀 있다. 구세주께서는 구체적으로 육신의 근원이요 원죄가 되는 나라는 의식을 짓기기는 반대생활의 실천을 강조하신다. 그리고 피가 깨끗하게 유지되도록 늘 감사하고 기뻐하며 웃으라고 하신다.

요즘은 감사일기를 쓰는 것도 사회에 유행한다. 나 같은 경우엔 겨울에 일할 땀 손이 시려워 쓰리고 아픈데 봄이 되니 그 통증으로부터 해방되어 너무 감사하다. 그리고 몇 년 전 건강검진으

로 위내시경 검사를 했을 때에는 심각한 십이지장 궤양과 위염, 역류성 식도염에 헬리코박터균까지 위장이 최악의 상태였는데 올봄에 내시경 검사를 하니 의사선생님께서 아주 건강한 위장으로 회복되었다고 말씀해주셔서 너무 감사했다. 그래서 위장이 격정되어 들었던 암보험도 해지하고 매달 들던 보험료는 유엔난민기구 후원금으로 돌렸다. 내 건강이 좋아진 만큼 어려운 지구촌 이웃의 형편에 조금이나마 도움을 주고 싶다.

또 우리가 행복하기 위해서 지금처럼 스트레스가 쉽게 생길 수 있는 사회에서는 그만큼 서로가 그 사실을 공감하고 배려해서 따뜻한 말들을 더욱 많이 주고받아야 하겠다는 생각이 든다. 늘 가시 돌진 말고 상대방의 마음에 상처를 주는 사람이 주위에 있다면 사실은 그 사람이 이전에 그만큼 마음의 상처를 많이 입었기 때문에 '내 가슴이 많이 아파요.'라고 신호를 보내는 것으로 받아들여야 한다. 그들이 '마음환자'라는 생각을 갖고 '사랑'이라는 약을 충분히 건네서 꾸준히 복용할 수 있도록 도와야 한다. 어쨌든 나와 인연을 맺은 이들과는 서로를 깊이 이해하는 진실한 소통이 이루어져야 우리는 행복한 마음을 유지할 수 있다. 피가 잘 돌아야 몸에 신진대사가 원활해져 건강한 신체가 유지되는 것처럼 우리가 사회 속에서 더불어 사는 이상 소속하고 있는 크고 작은 공동체 구성원 간의 소통은 그만큼 중요하다.

또 우리가 행복하려면 살아가는 인생이 재미있어야 한다. 무엇보다도 꿈이 있으면 인생이 재미있어진다. 영생을 누리는 지상천국이라는 원대한 꿈도 중요하지만 어느 정도의 시간과 노력을 들이면 이루어낼 수 있는 작은 꿈들

을 나는 이야기하고 싶다. 유튜브 활동을 하는 한 노교수님은 K-POP 가수의 춤을 배워서 잘 추는 것이 요즘 갖고 있는 꿈이란다.

그런 꿈을 한두 개 정해놓고 그 꿈을 달성하기 위해 구체적으로 실천해야 할 사항들도 적어놓고 하루하루 실천해 나가면 성취감과 재미를 느낄 수 있겠다. 또 재미있는 사람과 사귀면 인생이 재미있어진다. 나는 교육방송으로 어학프로그램을 청취할 때도 유머가 넘치는 선생님들의 강의를 골라서 듣는다. 아침에 앞산 밑에서 우유 배달을 하다가도 건강원을 운영하는 잘 웃고 명랑한 고객님을 만나면 잠시 수다를 떨며 행복한 대화를 나눈다. 또한 자신이 흥미를 가지는 분야의 취미를 한 가지씩 가진다면 인생이 재미있어진다. 화초를 가꾼다든지 운동, 등산, 악기, 노래, 독서 등 자신이 좋아하는 취미활동을 하루에 한 시간씩만 해도 삶에 큰 활력소가 될 것이다. 요즘은 유튜브의 다양한 채널을 통해 요리, 외국어, 다양한 예체능을 무료로 배울 수 있으니 취미생활을 하기가 한결 좋아졌다. 생각해보니 재미있는 인생, 행복한 인생도 거저 얻어지는 것은 아니다. 머리를 굴리고 노력을 많이 해서 만들어 내는 것이다.

이렇게 좋은 봄날에도 불구하고 어두운 빛을 내는 이웃이 주위에 있다면, 마음의 얼룩을 닦아서 환한 빛을 낼 수 있도록 작은 손길을 내밀자. 그리하여 이 따뜻한 봄, 자연이 선사하는 고운 빛깔에 인간이 서로를 비추어주는 환한 빛까지 겹쳐져 빛찬지를 벌여보자. 생명력이 넘쳐나는 아름다운 빛의 향연을 마음껏 즐겨서 우울이라는 낯말을 우리의 뇌리에서 영원히 추방시켜버리지!*

라준경 / 대구승리재단 책임승사