

음식과 수행

자연이 준 숨은 보약, 미나리

염증 해결사 미나리 과학적으로 입증되어

미나리는 사계절 내내 재배되기 때문에 언제 어디서든 쉽게 구할 수 있지만, 그중에서도 봄과 가을에 재배된 미나리의 품질이 좋다. 특히 제철인 3월에 나는 미나리가 가장 맛이 좋고 5월 초까지도 미나리의 품질이 그런대로 괜찮다. 하지만 그 후로는 품질이 떨어지는데 그 이유는 온도가 높은 5월 초파일(음력은 5월 15일) 이후에는 미나리 줄기가 역제저서 상품성이 급격히 떨어지기 때문이다. 한여름에 재배된 미나리는 익으므로 요리로 먹기에는 식감이 떨어진다.

미나리의 종류에는 물미나리, 발미나리, 돌미나리가 있다. 돌미나리는 야생 미나리를 뜻하는데 발미나리보다 향이 더 강하다고 한다. 식물에서 나는 향은 보통 해충 등으로부터 자신을 보호하기 위해 내는 것인데 야생에서 자라다 보니 더 강한 향으로 자신을 보호하다 보니 그렇게 되었다고 한다.

미나리는 원래 물에서 잘 자라는 식물이기에 한



종 암을 예방하고 노화를 늦춘다.

아침에, 활성산소의 생성을 억제하고, 발암 물질에 의해 손상된 세포를 복구하는데 도움을 준다.

미나리는 식품이기 때문에 하루에 정해진 섭취량은 따로 없지만, 너무 많이 섭취하여 변이 묽어지거나 복통, 소화불량 등의 증상이 나타난다면 섭취량을 줄이자. 미나리는 생으로 많은 양을 먹기보다는 삶거나 데치는 방식을 권하는데 특히, 미나리의 약효를 제대로 얻기 위해서는 일정한 양을 꾸준히 먹어야 한다. 그래서 오래 먹어도 질리지 않는 가장 효과적인 방법은 미나리를 끓여 먹는 것이다. 미나리를 넣고 끓인 물을 '수근차(水芹茶)'라고 하는데 미나리에는 이소람네티, 퀘르세틴, 캄페롤, 페르시카린 등의 성분이 있어 항염, 항암, 항산화 등의 효과가 뛰어나다. 미나리를 물과 함께 끓이면 약효 성분이 그대로 우러날 뿐 아니라 특유의 진한 향이 날아

간다. 그리고 물이라 체내 흡수율도 높일 수 있는 장점이 있다.

〈수근차 만들기〉

수근차는 한 번 만들 때 다량으로 만든 후 냉장고에 보관하면서 수시로 마시는 것이 좋다.

재료: 미나리 2단(500g), 물4.5리터, 고량주(혹은 소주, 청주) 1잔(소주잔 기준)

1. 시든 잎을 떼어내고 흐르는 물에 흔들어가며 씻은 뒤 물기를 뺀다.
2. 냄비에 미나리와 물을 넣고 중불에서 40분 정도 끓인다.
3. 고량주를 넣고 중불에서 40정도 더 끓인다.
4. 미나리를 건져낸 뒤 남은 물을 한 번에 120ml씩 마신다.

(tip. 남은 물의 총량은 3리터가 되도록 최대한 맞춘다. 너무 졸은 경우, 물을 더 넣어 끓인다. 냉동 보관한 미나리와 여름철 미나리는 10~20분 정도 더 끓인다.)*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

“죄인은 의지하는 습성이 있다”

누구를 믿으면 나를 구원해 줄 것이라는 생각은 잘못된 생각이다. 이 세상 모든 원리가 자격이 없으면 구실을 못하게 되어 있는 것처럼 하나님의 자격을 얻어야 영생을 누리고 영원무궁토록 낙원에 살 수 있는 것이다. 그러므로 하나님이 되려면 하나님의 마음과 똑같이 되어야 한다. 하나님이 되지 않고서는 구원을 얻을 수 없다. 하나님의 마음을 나를 의식하지 아니하고 형제의 사정을 내 사정으로 여기고 형제의 잘못을 내 잘못으로 여기는 마음이다.

구세주 말씀 중에서*

면역력 강화~

우리 몸의 독소 물질이 제대로 배출되지 않으면 면역기능이 떨어질 수 있다고 한다. 근육은 30대 이후부터 감소한다. 근육이 활동할 자리를 지방이 침입하여 지방이 늘어나고 나쁜 생활 습관으로 대사증후군 위험(혈압, 당뇨, 고지혈)에 쉽게 노출된다.

그러므로 산성 칼로리를 소모시켜, 알칼리 근육을 강화시켜 주는 요가 자세로, 면역력의 70%를 차지하는 복부(위장) 강화, 척추 강화를 위한 고양이 자세를 추천한다.

효능: 어깨, 무릎, 손목강화, 노화방지 탁월, 옆구리 자극, 군살 제거, 늑골쪽 내장기관에 효과적, 복부 등 허리 척추 근육을 튼튼하게 해서 요통에 효과적이다. 골반 주위의 혈액 흐름을 촉진시켜 신진대사를 높이고 자율신경계 활동을 정상화 해준다.

주의: 엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록 한다. 골반이 틀어지지 않게 한다. 엉덩이와 무릎이 직각이 되도록 한다.

고양이 자세~

동작①: 테이블 자세로 손은 어깨 너비, 무릎은 골반 너비로 한다.

동작②: 호흡을 내쉬며 흉추를 동그랗게 말아 배꼽을 바라본다. 10초 유지 5회.

동작③: 호흡을 마시며 배꼽을 아래로 내려 하늘을 바라본다. 10초 유지 5회.

동작④: 테이블 자세에서 최대한 몸을 비틀어 오른쪽 발끝을 바라본다. 10초 유지 양쪽 교대로 3회.*



동작①



동작②



동작③



동작④

참진리

순교자론 전도 문답 [21]

질문: 순교란 무엇입니까?

답변: 일반적으로 알려져 있는 순교의 뜻은 (자기가 믿고 있는 종교를 위하여 죽는 것)입니다. 그래서 인류 역사상 모든 종교의 역사 속에는 순교자가 있었습니다. 토착종교의 터전 속에서 새로운 종교가 뿌리를 내리기 위해서는 수많은 희생이 따랐습니다. 그 중에서도 기독교의 역사에서 수많은 순교자가 나왔습니다. 그러나 이들의 죽음은 성경적인 의미의 순교가 아니라 점에 주목해야 합니다. 순교자들의 죽음은 인간적인 의미에 있어서는 거룩하고 성결한 것일지는 모르나 만일 천국에 가기 위하여 순교를 택한다면 그것은 목적이 매우 어긋나는 것이 됩니다. 구원을 얻는다는 의미에서 볼 때, 순교는 미화되어서는 아니될 일입니다. 어쨌든 성경적인 의미의 순교는 이와는 전혀 다른 것입니다.

질문: 그럼 성경적인 의미의 순교란 무엇입니까?

답변: 순교란 특정 종교의 포교를 위하여 육체적으로 죽임을 당한 것을 의미하는데, 이러한 의미의 순교

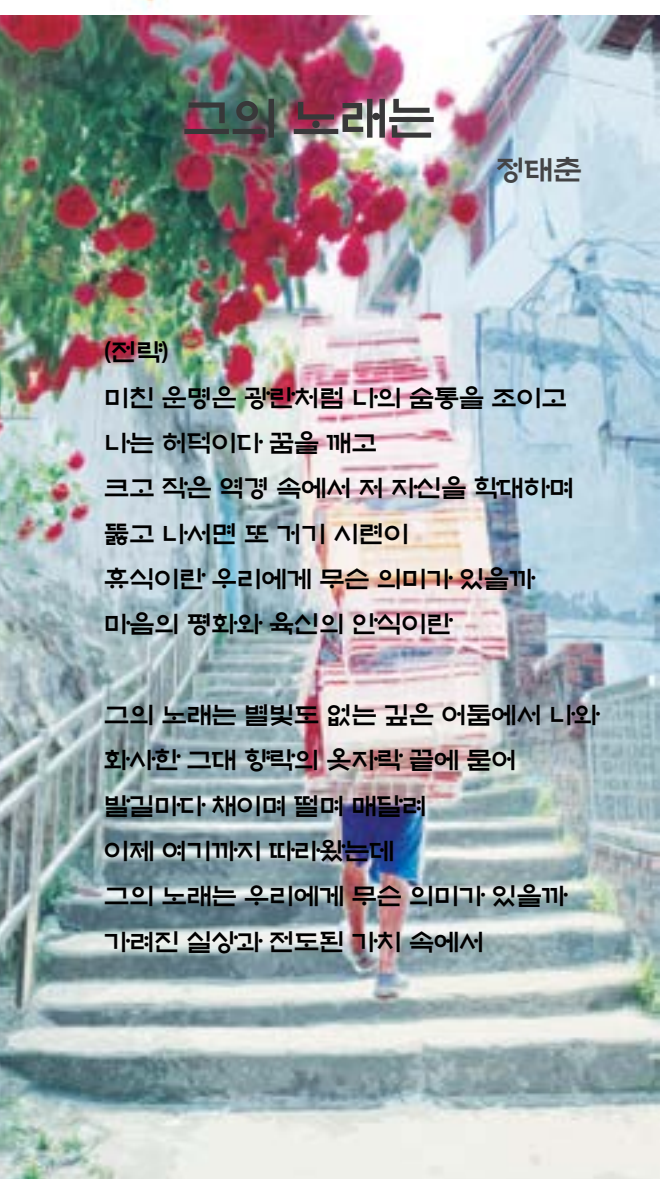
는 성경적인 의미의 순교는 아닌 것입니다. 성경 말씀 자체가 영적 말씀이기에, 성경상의 순교라고 하는 것은 영적인 순교를 말하는 것이지, 예수를 증거하다가 목베임을 받은 스테반 같은 순교자의 죽음은 아닌 것입니다. 어떤 사람은 순교자가 죄값으로 죽은 것이 아니라 하나님을 위하여 죽임을 당한 자이므로 의값으로 죽은 것이 되니 예외가 아니겠는가 하고 반문할지 모르나, 그러나 죽으면 똑같이 죽는 것이 의값으로 죽는 사망과 죄값으로 죽는 사망이 따로 구별되는 것이 아닙니다. 죽음이란 사망의 신인 마귀의 전유물인데 성경에서도 '죄값은 사망이다(롬6:23)'라고 하여 죽음은 죄 자체가 되는 마귀 때문이라고 분명히 기록해 놓고 있습니다. 마귀는 죽음의 신이기 때문에 어떤 명분과 이유를 내세워서라도 인류를 죽음으로 몰고 가려고 합니다. 인간끼리 전쟁을 하게 한다든가 아니면 천체지변을 일으켜 무수한 사람을 죽이곤 하는데 이런 것들이 다 사망의 신인 마귀의 계략인 것입니다. 그렇게 해놓고는 이 모든 행위가 하나님이 인간들을 벌주기 위해서 그렇게 했다고 사람들에게 인식시키고 있는데 사람들은 이러

한 마귀의 교묘한 술수에 지금까지 높아졌던 것입니다. 죽음의 신 마귀는 그것도 부족해서 신앙하는 종교인들을 미혹해서 자기가 믿는 신과 종교를 위해서 죽는다면 순교(殉教)가 되는 최고의 영광스런 자리에 갈 수 있다고 부추겨서 계속 죽음으로 몰아가고 있는 것입니다.

질문: 성경적인 의미의 영적 순교를 이룬 순교자가 있습니까?

답변: 진정한 순교는 하나님을 위하여 '나라는 주체 의식(마귀영)'을 죽이는 것입니다. 다시 말하면 자기 속에서 주체적으로 활동을 하고 있는 '나라고 하는 옛 사람의 영을 완전히 죽인 자가 순교자인 것입니다. 옛 사람인 '나라는 주체의 영이 하나님을 위하여 죽어졌으므로 그가 순교자요, 마귀 영육에 갇힌 '하나님의 영(양심)'이 부활한 것이므로 그가 부활자이며, 마귀를 이긴 자이며, 성령으로 거듭난 자인 것입니다. 따라서 마귀를 이긴 구세주가 나오기 전까지는 진정한 의미에 있어서 순교자는 한 사람도 없었던 것입니다.*

시 한편 생각 한 줄



그의 노래는 정태춘

(전락) 미친 운명은 광란처럼 나의 숨통을 조이고 나는 허덕이다 꿈을 깨고 크고 작은 역경 속에서 저 자신을 확대하며 뚫고 나서면 또 거기 시련이 휴식이란 우리에게 무슨 의미가 있을까 마음의 평화와 육신의 안식이란

그의 노래는 별빛도 없는 깊은 어둠에서 나와 화사한 그대 향락의 옷자락 끝에 묻어 발길마다 채이며 떨어 매달려 이제 여기까지 떨어왔는데 그의 노래는 우리에게 무슨 의미가 있을까 가려진 실상과 전도된 가치 속에서

우리 동네 이삿집 센터는 80이 넘는 어르신이 주인이다. 친구가 엘리베이터 없는 빌라 5층에 살다가 이사를 가게 되어 어르신께 부탁을 드렸다. 어르신은 빌라 5층에서 큰 광주리에 집을 가득 실어 2단으로 싣더니 등에 지고는 계단을 뛰어 내려가셨다. 나는 그 장면을 보고 눈이 휘둥그레졌다. '장사가 나타났다! 진짜 장수만세!' 속으로 감탄을 했다.

내가 냉장고 안에 식료품을 꺼내 정리하는 동안 혼자 그렇게 몇 번 올라갔다 내려왔다 하시더니 도와드릴 새도 없이 집을 다 내리셨다. 어르신은 일곱 살 때 조실부모하시고 부잣집에 머슴을 살았다고 하셨다. 부지런해서 주인에게 칭찬을 받고 일 년 일 하고는 값으로 쌀을 몇 가마 받으셨다. 주인은 그렇게 성실하게 일하면 나중에 같은 집에 일하는 여종과도 혼인을 시켜주겠다고 하셨다. 20대 때에는 얼굴도 모르는 큰 누나가 일본에 살고 있다는 이야기를 마을 사람들에게 듣고 복싱을 시작했다고. 그 당시만 해도 한일 타이틀 매치가 많이 있어 일본에서 원정 경기도 많이 했었다. 그래서 유명한 복서가 되어 일본에 원정 경기를 가서 누님을 만날 계획을 세우고 밥맛없이 관두 도장에서 연습을 했다. 나중에 경기에 출전하여 초반에 계속해서 좋은 성적을 거두다가 호적수를 만났다. 네 번 다운 당하고도 오투기처럼 일어났는데 다섯 번째 펀치에 KO를 당하고 쓰러져 3개월 동안 혼수상태에 빠졌다가 기적적으로 깨어났다.

한 번은 심한 병치레로 몸무게가 30킬로그램 되고 다리를 끊어 내야 할 상황까지 갔다가 회복한 적도 있다고 하셨다. 나중에 성공하여 운수업을 크게 하시다가 이제는 정리하고 이삿집 나르고 유품 정리하는 일을 하신다. 휴대폰으로 가게를 홍보하며 열심히 일하시는 어르신은 일 없고 노는 젊은이들을 나무라셨다. 아무 노동이라도 부지런히 하면 충분히 잘 먹고 잘 살 수 있는데 조금만 더럽고 힘들어도 안 하려고 하니 문제라고 하셨다. 어르신은 보니 해 뜨기 전에 벌집을 떠나 해가 저서야 돌아오는

알벌보다 더 부지런한 것 같았다. 삶에 대한 의지가 대단한 분이라는 생각이 든다. 고생을 고생이라 생각지 아니하고 평생을 노동으로 일관하며 살아오신 어르신들이 주위에 많다. 인생의 황혼기에는 일도 조금 내려놓고 삶을 즐기면서 살았으면 좋겠지만 여러 가지 이유로 일을 손에서 놓지 못하고 계속하시는 어르신들이 많다. 무리되지 않는 선에서 일을 계속한다면 그냥 노시는 것보다는 더 보람이 있을 수도 있겠지만 말이다.

나도 내가 처한 상황을 고려해볼 때 야마 움직일 수 있는 한 계속 일을 해야만 할 것 같다. 누구나 공감하겠지만 인생 항로에서는 하나의 풍랑을 헤치고 조금 숨을 고르고 있으면 더 큰 풍랑이 다가온다. 계속해서 크고 작은 파도와 바람을 맞고 있지니 멀미가 날 때도 있다. 피할 수 없으면 즐기라고 하지만 이젠 자신을 다 내려놓는 도인들이나 해당되는 이야기같다. 하는 일이 지긋지긋하게 권태감을 느끼고, 때론 끊어오르는 분노의 뱀비가 되기도 하고, 들뜬 흥분으로 정신을 못 차리는 때도 많다. 마음의 평화, 육신의 안식은 잠시 다가왔다가 사라지는 신기루다. 게다가 양심을 지키며 용감하게 정의를 추구하는 삶은 또 얼마나 힘든가? 아~ 뱀방이 속 같은 마음을 가지고 살다보니 인간에게 받은 상처는 아물지도 않고 끓기만 한다. 하지만 이 뱀방이에게도 하나님이 귀한 생명을 주셨으니 거기에 감사하며 나의 현실을 꼭 부여잡고 열심히 팔뚝팔뚝거리자고 마음을 고쳐먹고 또 고쳐먹는다.

몇 주 전 우유 보급소에서 소장님으로부터 전화가 왔다. 일하는 한 청년이 갑자기 일을 그만두었으니 좀 말아달란다. 갑자기 100여 집을 추가로 배달하려니 부담이 되어서 한 젊은 엄마 동료분께 연락해 일을 분담해 줄 수 있냐고 물어보았다. 그녀는 지난 달에도 칠팔심 가구를 추가로 받아 배달하기에 힘이 부칠거라는 생각이 들어 기대는 하지 않았다.

그런데 의외로 선뜻 하겠다고 답했다. 자신은 밤 9시부터 식

당이나 주점부터 배달을 시작해 새벽 두 세시에 마치고 일을 더 할 시간이 된단다. 내가 힘들지 않겠냐고 하니 얘기를 듣고서 고 눈 좀 붙이면 된단다. 엄마들은 대체로 자식만 위하는 생각에 자신의 체력리듬이 깨져도 괜찮고 워라밸 따위의 개념은 안중에 없다. 친한 누님 한 분은 빛이 많다고 자식에게 빛만큼은 물려주기 싫어 밤낮없이 일하신다. 대학시절 하숙집 주인 할머니는 연세가 팔십이 넘어서 무릎에 연골이 닳고 물이 찼는데 주사를 맞아가지며 하숙집을 경영하셨다. 그렇게 번 돈으로 아들의 사업 자금을 보태고, 어렵게 사는 또 다른 아들에게 도움을 주셨다.

우리 엄마도 나를 출산하실 즈음에 급성 맹장염이 걸렸는데 마취약이 태아에게 해롭다고 하니 마취도 않고 생수를 자르는 수술을 받으셨다. 얼마 전 신문을 보니 초등학생 딸이 자진해서 발레 공부를 하려고 해서 엄마가 새벽부터 저녁까지 딸을 차에 태우고 연습장과 학교를 돌다보니 허리에는 병이 나고, 친구 한 번 만날 시간이 없을 만큼 자기 생활은 전혀 없단다.

내가 아는 한 이 땅의 엄마들은 무모하리만큼 지독하고 악착같이 자식을 사랑한다. 고슴도치도 자기 새끼는 이쁘다고, 객관적으로 볼 때 전혀 동의할 수 없는데도 자기 자식만큼은 착하고, 똑똑하고, 대한민국에서 제일 훌륭한 딸, 아들이라고 단단히 눈에 콩깍지가 씌었다. 그 황홀하고 변함없는 믿음에 감복해 진짜 못된 자식이 돌아온 탕자가 되기도 하고, '얼간이'는 노력해서 '뚝뚝이'로 변신하는 경우도 종종 본다. 며칠 있으면 아버지날이다. 구세주께서는 우리에게 이 땅 만민의 아버지가 되라고 당부 하셨다. 힘들어 고달픈 이웃은 어머니처럼 자상하게 품어주고, 세상에서 호되게 얻어맞아 주눅 든 이웃에게 아버지처럼 등짝 스매싱을 날리며 힘내라고 두 손을 꼭 잡아주자.*

리준경 / 대구승리재단 책임승사