

음식과 수행

시나몬(계피)의 종류와 효능

간독성 쿠마린이 포함된 시나몬 섭취는 신중해야

카푸치노에 뿌려 먹거나 사과 파이에 사용되고, 수정과에도 사용되는 계피가루는 영어로 시나몬(cinnamon)이라고 부른다. 시나몬 가루는 계피나무 껍질을 만들 어지는데, 말거나 갈아서 고운 가루로 만 든다.

시나몬의 종류는 크게 실론 시나몬과 카시아 시나몬으로 나눈다. 실론 시나몬의 원산지는 스리랑카이며 카시아 시나몬의 원산지는 중국, 인도네시아, 베트남이다. 시장에서 흔히 만나게 되는 시나몬은 카시아 시나몬인 경우가 대부분인데 카시아 시나몬은 속이 텅 비어 있고 매운 맛과 알

싸한 향이 특징인데 우리 가 흔하게 계피가루라고 부르는 것은 대부분 이 카시아 시나몬이다. 그에 비 해 실론 시나몬은 가격이 비싸고 일반 시장에서는 구매하기가 힘든 속이 짙

차 있고 은은하고 부드러운 향과 맛이 난다. 그래서 실론 시나몬은 고급 향신료로 쓰이고 실제로 가격도 카시아보다 상당히 비싸다. 만약 시나몬 가루를 매일 섭취해야 하는 경우라면 반드시 실론 시나몬을 선택 해야 한다. 그 이유는 '쿠마린'이라는 간독성 물질 때문이다. 시나몬 가루 속의 성분인 쿠마린을 다량 섭취하게 되면 간독성 뿐만 아니라, 혈소판 수 감소, 출혈 위험 증 가, 알레르기 등의 다양한 부작용을 일으킬 수 있기 때문에 비싸더라도 반드시 실론 시나몬으로 선택해야 한다.

시나몬 가루의 쿠마린 함량을 비교 분석한 결과, 실론 시나몬에는 쿠마린 함량이 약0.004%가 들어 있어서 장기간 복용하기 좋은 것으로 나타났다. 이것과 대조 적으로 카시아 시나몬에는 쿠마린 함량이 약 1%로 매우 높아서 매일 정기적으로 섭취하기에 부적합한 것으로 나타났다. 하지만, 연구에 따르면 계피의 종류별로 쿠마린 함량이 다르고 또 같은 종류의 계피라도 쿠마린 함량이 다르게 조사되어 계피를 얼마만큼 먹으라고 단정 지을 수 없다고 한다. 카시아 시나몬의 경우 보통

1/4~1/2 티스푼 이하를 섭취하고 매일 섭취하지 말고 휴지기를 두는 것이 좋다고 한다. 그럼, 이제부터 쿠마린의 위험성에도 불구하고 대체 얼마나 좋은 효능이 시나몬에 있는지 알아보자.

첫째, 항균, 항바이러스, 항진균 작용
계피의 주성분인 '신남알데하이드'는 항균, 항바이러스, 항진균 특성을 가지고 있는데 이를 통해 살모넬라와 같은 특정 박테리아 감염을 예방하고, 곰팡이로 인한 호흡기 감염을 예방하여 면역력을 높이는 데 도움이 된다.

둘째, 당뇨 예방
계피는 '천연 인슐린'이라고도 불리는데 인슐린 성분과 비슷한 역할을 하는 폴리페놀 성분이 인슐린 분비를 촉진하여 당뇨 예방에 도움을 준다.

셋째, 혈관 건강
계피의 폴리페놀 성분이 혈관 내 콜레스테롤이 쌓이는 것을 억제하며 고혈압과 동맥경화 등의 혈관 관련 질환을 예방하는데 도움이 된다.

넷째, 위 건강
계피는 따뜻한 성질을 가지고 있는데 냉증으로 위 기능이 떨어진 사람에게 계피의 매운맛과 단맛이 위액 분비를 촉진하고 위장 운동을 활성화하여 천연 소화제 역할을 해주고 신남알데하이드 성분이 항염증 작용으로 위염이나 위궤양 등 위장 관련 질환을 예방하는데 도움이 된다.

다섯째, 코막힘 완화
계피가 함유된 에센셜 오일을 아로마 테라피에 사용하면 비염을 완화하면서 기분이 나아지게 만들 수 있다. 또한, 계피는 감기나 독감, 알레르기성 비염에 수반되는 비강 증상을 완화할 수 있는데 허브저널에 소개된 2014년 연구에 따르면, 계피 추출물이 함유된 비강 스프레이가 알레르기성 비염이 있는 환자 20명의 비강 증상을 개선했다고 보고됐다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“매일 매일 예배를 보아”

이긴자와 더불어 예배 보는 한 시간이 우주만한 금덩이를 주고도 바꿀 수 없는 귀중한 시간이다. 그러므로 창조주 하나님 이 직접 하시는 역사이므로 매일 와서 새 말씀을 들어야 되고 바라보아야 된다. 매일매일 오는 자는 인간의 탈을 벗고 마귀 속에서 석방되어 결국 인간 본연의 창조주 하나님으로 몸이 변하는 놀라운 체험을 하게 되는 것이다.

구세주 말씀 중에서㉠

우리몸의피워준 골반~

잘못된 자세는 몸의 뼈와 근육을 나약하게 하고 생활습관병을 키우게 됩니다. 항상 앉으나 서나, 허리나 아랫배, 다리에 힘을 주는 생활습관을 길러보세요. 요통을 고치려면 골반과 허리뼈를 중점적으로 편하게 만드는 자세 중에서 “현자세와 패키 지 자세”를 추천합니다.

골반의 비틀림을 수정하는 자세~

효능: 골반의 높낮이를 수정, 혈액순환을 원활히 도와 생식기, 부인병 예방과 요통 완화.

동작①: 앉아서 왼발은 앞으로 접어 오른쪽 허벅지에 대고, 오른발은 구부려서 엉덩이 뒤편에 대고, 코로 호흡을 마시면서 두 손은 머리위에서 깎지 끼고 팔꿈치를 양 옆으로 활짝 편다. 배꼽과 골반이 앞쪽 중앙을 향한다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

동작②: 코로 호흡을 마시고 내쉬는 호흡에 아랫배에 힘을 주고 오른쪽으로 기울인다. 가슴과 허리, 척추는 위로 끌어 올린다. 10초유지. 좌우 교대로 3세트.

골반을 비껴 늘림으로써 복부에 가스를 빼주는 자세~

효능: 대장과 신장, 직장의 활동을 도와 혈액순환이 좋아지며 숙변 제거, 대장, 신장, 복부가 가벼워져 척추에 편안함을 준다. 누워서 다리를 잡아당기면 요추의 위치가 수정된다.

동작③: 등대와 누워 양발을 모은 뒤 오른쪽 다리를 구부려 감싸 깎지를 낀다. 턱은 살짝 아래로 내리고, 코로 호흡을 마시고 내쉬면서 무릎을 가슴으로 끌어 당긴다. 10초유지. 좌우 교대로 3세트



동작①



동작②



동작③



동작④

동작④: 호흡을 마시며, 무릎에 살짝 힘을 빼고 내쉬는 호흡에 무릎을 끌어당겨 턱을 댈다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트. **주의:** 양쪽 골반과 무릎이 바닥에 닿도록 한다. 어깨에 힘을 뺀다.*

참진리

마음먹는 대로 변하는 피(혈액血液)

전도 문답 [58]

질문: 승리제단에서는 다른 교단과 달리 피에 대해 과학적으로 논한다고 들었습니다. 승리제단에서 말하는 피의 원리에 대해 설명해 주십시오.

답변: 대부분의 사람들은 피가 우리 몸 구석구석에 산소와 영양분을 공급해 주는 물질 정도로만 알고 있지만 사실 피는 그보다도 훨씬 더 신비합니다. 그것을 단순한 물질로 여기기에는 너무나 오묘한 작용을 일으키고 있는데 피의 작용에 의해 사람의 생각과 감정, 기분 등이 좌우되고 있는 것입니다.

피는 마음의 상태에 따라 순간순간 변화하고 있습니다. 피는 고정된 물질이 아니며 살아서 변화를 일으키고 있는 생명체입니다.

화가 난 사람은 심장 박동이 빠르고 불규칙해지며 얼굴빛이 붉게 변합니다. 겁에 질린 사람은 얼굴이 검게 변합니다. 이처럼 감정에 따라서 얼굴빛이 달라진다는 것은 곧 마음 상태에 따라서 피의 상태가 달라진다는 것을 말합니다.

우리는 흔히 사람의 얼굴빛을 보고 마음상태를 짐작하게 됩니다. 이것은 매우 상식적인 현상이지만, 그 뒤에 숨어있는 거대한 원리를 이해하는 중요한 열쇠가 됩니다. 왜냐하면 인간의 감정이 바로 피의 작용이기 때문입니다.

피 속에는 그 사람 특유의 감정적 기질이 들어 있습니다. 예로부터 가문과 혈통을 중요시 하는 것은 동서양을 막론하고 공통된 관습인데 결혼할 때에 미친 사람이나 간질병이 있는 집안, 살인자가 있는 집안과는 혼인을 피하였습니 다. 그것은 유전된 피 속에 그 사람의 기질이 녹아 있기 때문입니다.

또 사람의 혈액형에 따라 성격에 차이가 있다는 것은 상식적인 사실로써 대체로 잘 들어맞습니다. 후천적인 환경이나 노력 여하에 따라 얼마간의 차이가 있기는 하지만 본래 바탕의 성격은 대개 알려진 혈액형의 성격과 유사합니다.

즉, A형의 피를 가진 사람은 꼼꼼하고 생각이 깊

은 편이며 B형은 남의 성격에 잘 적응하는 사교성이 있습니다. 또 O형은 고집이 세고 적극적입니다. 이와 같이 혈액형에 따라 성격에 차이가 나타나는 것은 피의 작용이 곧 마음 작용임을 입증해 주는 것임을 알 수 있습니다.

질문: 인간 몸속에 흐르는 피를 회춘이 가능한 청결한 피로 변화시킬 수 있는 방법이 있습니까?

답변: 「마음 작용이 곧 피 작용」이라는 고도의 첨단과학을 배우면 됩니다. 마음의 종류에서도 피를 썩게 하는 욕심과 정욕과 같은 〈마귀의 마음〉이 있는가 하면 반대로 희생(아가페적인 사랑)과 용서와 너그러운 마음 그리고 영생의 확신과 같은 〈하나님의 마음〉이 있습니다. 회춘이 가능한 피를 생성하기 위해서는 마귀의 마음을 제압하고 소멸할 수 있는 이기신 하나님의 마음이 어떠한 마음인지 21일 공부를 통해 터득해야 합니다.*

시 한편
생각 한 줄

엄마야 누나야

김소월(金素月)



엄마야 누나야 강변 살자
뜰에는 반짝이는 금모래빛
뒷문 밖에는 갈잎의 노래
엄마야 누나야 강변 살자

대추나무에 대추를 많이 열리게 하려면
염소를 매어 놓는다고 합니다.

묵여있는 염소는 특성상 잠시도 그냥 있지 않고, 고삐를 당기며 나무를 흔들어 괴롭힙니다.

그러면 대추나무가 잔뜩 긴장하면서 본능적으로 대추를 많이 열도록 하여 열매를 번식시키려는 필사적 노력을 하게 된다는 것입니다.

식물들이 위기를 느끼면 씨앗 번식에 전력을 다하는 것은 생명에 위기를 느낀 소나무가 솔방울을 많이 만드는 예에서도 볼 수 있는 현상입니다.

우리 몸도 그냥 편히 두면 급속히 쇠퇴하고 질병과 노화에 취약해집니다.

적게 먹고 많이 움직이고 굶었다 퍼기도 하고 흔들려 주고 문질러 주고 비틀어 주기도 하여야 생기가 살아나고 더욱 발랄해집니다.

「노자는 이러한 논리를 귀생(貴生)과 섭생(攝生)으로 설명했습니다.」

귀생(貴生)은 자신의 생을 너무 귀하게 여 기면 오히려 생이 위태롭게 될 수 있고,

섭생(攝生)은 자신의 생을 적당히 불편하

귀생(貴生)과 섭생(攝生)

게 억누르면 생이 오히려 더 아름다워질 수 있다는 가르침입니다.

「선선생자, 이기무사지(善攝生者, 以基無死地) 섭생(攝生)을 잘 하는 사람은 죽음의 땅에 들어가지 않는다는 말입니다.」

내 몸을 적당히 고생시키는 '섭생'이 '건강'한 생을 산다는 것을 설화한 노자의 지혜가 오늘날에 더욱 돋보입니다.

“몸은 귀하게 여길수록 건강은 더욱 나빠 집니다.”

영국 런던의 어부들은 북해에서 잡은 청어를 싱싱하게 살려서 런던항까지 가지고 오는 것이 큰 숙제였습니다.

청어란 녀석은 성질도 급하고 장거리를 수조 속에 갇혀서 이동해야 하기 때문에 오는 도중 대부분 죽고 마는 것이었습니다.

그런데 그 많은 어부들 중 한 어부만은 늘 살아있는 싱싱한 청어를 가져와서 비싼 값에 팔아 큰돈을 벌곤 했습니다.

다른 어부들이 그 비결을 가르쳐 달라고 졸랐지만 비밀이라며 가르쳐 주지 않다가 어부들의 끈질긴 설득 끝에 결국 비밀을 털어 놓았습니다.

바다메기가 청어를 잡아먹는 점을 이용한 것이었습니다.

청어가 담겨 있는 수조에 바다메기 두세 마리를 넣어두면 수백 마리의 청어는 메기에게 잡아먹히지 않기 위해 필사적으로 도망을 다니게 되고, 결국 이것이 청어의 생명을 연장시키게 된 것입니다.

즉, 메기 때문에 생명의 위협을 느낀 청어는 살기 위해 끊임없이 움직여야 했고 이것이 청어가 살게 된 원동력이 된 것입니다.

이와 같이 귀생은 일시적으로 몸이 편할지 모르지만 영혼을 힘들게 할지도 모릅니다.

다소 힘들더라도 적당한 운동을 통하여 섭생을 실천하시고 건강한 삶을 사시기 바랍니다.*