음식과 수행

늙은 호박이 보약인 이유

베타카로틴은 면역력과 암 예방에 탁월해

크고 투박하게 생긴 늙은 호박을 요즘의 젊은이들은 그저 장식용으로만 생각할 수 있지만 사실 늙은 호박은 과육부터 씨까지 모든 부분의 영양소가 풍부해 섭취하면 좋은 보약과도 같다. 시골에서는 늙은 호박을 따다 마루 한 켠에 보관해놓고 겨울철 내내 호박죽을 끓여 먹는다고 하는데 본 기자는 도시에서 살다보니 그런 추억은 없다. 하지만 어느 한식뷔페에 가보니 그렇게 늙은 호박을 창가에 쭉 전시해 놓고 호박죽을 만들어 반찬용으로 쓰는 것을 본 적은 있다.

호박은 박과의 덩굴성 한해살이풀로 원산지는 열대 및 남아메리카지만 지금은 전 세계에 걸쳐서 재배되고 있다. 호박(胡朴)이란 이름은 한자어로 조선시대 후기 청나라(胡)에서 들어온 박(朴)이라고 해서 붙여진 이름이다. 서양계 늙은 호박은 중국에서 들어왔고 임진왜란을 기점으로 일본을 통해 들어왔다는 호박은 동양계 애호박이다.

호박은 각종 영양소가 풍부하며 100g당 열량이 24칼로리로 낮은 편이다. 반면에 섬유질, 비타민A, C, E와 미네랄(구리, 칼슘, 칼륨), 항산화 물질(베타카로틴, 알파카로틴, 베타크립토잔틴)이 들어 있다. 특히 오렌지, 당근, 고구마와 마찬가지로 호박에는 베타카로틴이 풍부하다. 우리 몸은 항산화제인 베타카로틴을 비타민A로 바꾸는데 비타민A는 시력을 보호하고 세균을 막고, 생식 체계가 정상적으로 작동하는 데 필요한 영양소다. 또한 심장, 폐, 신장(콩팥) 및 다른 장기를 건강하게 유지하는 데 도움이 된다. 지금부터 늙은 호박이 왜 보약인지 그 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 암 예방에 도움

베타카로틴은 폐암, 식도암, 위암, 방광암, 전립선암, 유방암 등 각종 암을 예방하는 데 도움이 된다. 특히 폐암과 유방암 예방에 탁월하다. 미국 국립암연구소는 늙은 호박을 꾸준히 섭취하면 폐암에 걸릴 확률이 50%까지 줄어든다는 연구를 발표했다. 또, 호박씨에는 천연 에스트로겐 성분인 리그난과 오메가3 지방산의 일종인 리놀레산이 들어 있어 이런 성분들이 유방암 발병을 막아주는 것으로 분석됐다.

둘째, 눈 건강에 좋음

베타카로틴 성분은 눈 질환을 예방하고 눈의 노화를 늦추는 데도 좋다. 비타민A로 전환된 베타카로틴은 눈의 점막을 촉촉하게 하며, 눈에 이로운 영양소를 제공해 실명을 일으킬 수 있는 황반변성을 예방하는 데 도움을 준다.

셋째, 면역력 강화

늙은 호박 100g에는 비타민 A가 119㎍ RE, 비타민C가 15㎎ 들어 있다. 인체 점막의 저항력을 높이는 이 비타민들 덕에 인후염, 편도염 등을 예방하는 데 효과적이며 비타민 A의 전구물질로서 비타민 A와 비슷한 작용을 하는 베타카로틴이 712㎍ 들어 있다. 호박이 노란색으로 보이게 하는 베타카로틴은 면역력 강화에 탁월해 감기를 예방하는 데 뛰어나다. 또한 항산화 작용을 하여 우리 몸속에 있는 활성산소를 제거한다. 활성산소는 정상적인 대사과정에서 생기지만, 쓰고 남은 것은 우리 몸의 세포를 공격해 손상을 가한다. 베타카로틴이 세포의 손상을 막는 역할을 하는 것이다. 환절기 감기로 고생할 때 늙은 호박을 챙겨먹으면 빠른 회복을 기대할 수 있다.

넷째, 탈모 막아줘

연구에 따르면 대머리 남성들을 대상으로 한 실험에서 24주 동안 매일 400㎎의 호박씨 기름을 섭취한 사람들은 머리털이 40% 더 생긴 것으로 나타났다. 호박씨 기름은 5-알파 환원 효소의 활동을 억제하는데 이 효소는 대머리와 관련된 주요 호르몬인 테스토스테론의 생산과 관련이 있다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"영생의 소망을 가져라"

영생의 소망을 가지고 사는 사람과 죽음을 전제로 세상을 사는 사람의 삶은 하늘과 땅 차이만큼 다르다. 소망이 클수록 현실 생활이 풍요하고 행복하게 되어 있다. 그러나 소망이 없으면 불행하고 고통스러워 방황하게 되는 것이다. 영생이 믿어지지 않거든 철학적으로 영생의 신념을 가지고 미래를 내다보며 사는 사람이라도 되어보자 하는 것이다. 영생의 확신을 갖고 살면 먼저 내 마음이 안정되고, 불안 공포가 엄습할 수 없으니 그 마음이 태평하고 즐거움이 동반되므로 행복한 삶을 누릴 수 있다. 처음부터 영생을 믿으라는 것은 아니다. 영생의 소망을 가지고 살다보면 피가 변하고, 마음이 변하고, 몸이 변하면서 저절로 영생의 확신이 서게 되는 것이다. 영생의 확신을 가지고 사는 사람의 마음은 밝고 얼굴에서는 빛이 나는 것이다.

구세주 말씀 중에서☺

준비한 사람들의 삶은 승리합니다.

불리함을 이기는 것이 꿈이라고 합니다. 긍정적인 생각은 꿈을 반은 이룬 것이라고 합니다. 열정은 젊게 사는 비결입니다. 노화를 막고 병에 걸리지 않는 단계로 갈 수 있는 반대생활과 희생적인 생활로 웃으면서 요가교실에서 영생의 기회를 잡아 보실까요?

소머리 자세~

⦿효능: 틀어진 골반교정, 허벅지 하체 비만 다이어트 효과적, 발바닥 혈 자리 자극으로 혈액순환 도움. 두 골반이 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.

동작①: 양 무릎을 포개 앉아서 양손으로 발목을 잡고 골반을 좌우, 앞뒤로 움직여 부드럽게 근육을 이완시켜 준다.

동작②: 양손은 엄지손가락 지문으로 발바닥 용천 혈 자리에 대고 나머지 네 손가락 지문으로 발등을 감싼 후 골반의 위치를 바로 잡는다. 숨을 마시고 내쉬는 숨에 상체를 천천히 숙이며 하복부를 수축한다. 이때 무릎과 배꼽이 일직선이 되도록 한다. 10초 유지. 좌우 3세트.

척추 좌우 비틀기~

⦿효능: 복부 내장을 압박해서 노폐물제거, 척추, 골반, 근육 등 균형을 잡아줌으로 디스크 허리통증에 효과적, 비뚤어진 체형에 좋은 체위법. 엉덩이가 바닥에 닿도록 한다. 무리하지 않도록 자연스럽게 한다.

동작③: 앉아서 왼쪽 발은 앞으로 접고, 오른발 무릎을 세워 왼발 허벅지 옆에 둔다. 오른 팔은 등 뒤 바닥에 대고 왼팔은 오른쪽 무릎밖에 놓는다. 숨을 마시고 내쉬면서 척추를 천천히 비틀어준다. 10초 유지. 좌우 3세트.

⦿파리가 아사나 효능: 무릎 어깨 발목 강화 복부탄력 균형감각, 척추경직으로 고생하는 분들에게 강추. 무릎과 발이 일직선 되게 한다. 골반이 빠지지 않도록 한다.

동작④: 무릎을 꿇고 앉은 자세에서, 한쪽 다리를 옆으로 뻗어 발바닥을 바닥에 댄다. 숨을 마시면서 엉덩이를 들어 다리와 일직선이 되도록 한다. 숨을 내쉬면서 허벅지, 무릎, 정강이, 발등 순으로 측굴한다. 반대 팔은 위로 높이 올린다. 10초 유지. 좌우 3세트.*

동작①

동작②

동작③

동작④

참진리

문왕의 도수와 이윤의 도수 전도 문답 [60]

질문: 대순전경에 "문왕과 이윤의 도수가 있으니 그 도수를 맡으려면 극히 어려우리라"라는 구절이 나옵니다. 이러한 두 사람의 도수를 한꺼번에 치르시고 득도한 분이 생미륵불이라고 주장하는 근거는 무엇입니까?

답변: 먼저 주역상으로 문왕의 도수를 살펴보면, "地火明夷卦(지화명리괘)"라고 하였습니다. '明夷(명리)'란 밝은 것이 깨진다는 뜻이며, 이 괘상(卦象)이 보여 주고 있듯이 태양이 땅(坤)속에 빠져들어 천지가 암흑 속으로 뒤덮여 모함과 공격을 받으며 역경과 고난의 사선을 넘고 넘어 만신창이가 된 상처투성이의 인생길을 의미합니다.

문왕 도수는 칠년 옥고를 말하므로 실제로 생미륵불은 칠년 옥고를 치르게 됩니다. 주나라 문왕이 은나라 마지막 폭군 주왕(紂王)의 미움을 받아 '유리(羑里)'라는 곳에 칠년간 감금당했는데, 생미륵불께서도 7년 동안 옥살이를 하신 것입니다.

그리고 이윤의 도수는 "오십이지사십구년지비(五十而知四十九年之非)"입니다. 풀이하면 50에 이르러 49년의 잘못을 깨달았다는 말입니다. 이윤은 한 때 노예 신분이기도 하고 요리사이기도 했던 사람으로 중국 하나라 마지막 왕 폭군인 걸왕을 49년 섬겼으나 나이 오십에 성탕과 한마음이 되어 걸을 멸하고 성탕을 임금으로 받들어 상나라를 건국했던 것입니다. 즉 대두목은 50세에 대도통(大道通)을 한다는 의미입니다.

대두목(생미륵불) 조희성님은 50세가 되던 1980년 10월 15일에 성도(成道)하셨습니다. 이는 북방불기 3007년인 1980년이 되어야 미륵불이 나오신다는 불경 예언과도 합치됩니다.

마찬가지로 강일순 선생도 "布敎五十年工夫終畢(포교50년공부종필)이라 써서 불사르고 여러 종도들에게 말하기를 옛사람 이윤이 49년 동안의 그름(잘못됨)을 깨닫고 50살에 성탕을 도와 대업을 이루었나니라"라고 하였습니다.

여기서 '五十年工夫終畢(50년공부종필)'은 50년 동안의 공부를 끝을 냈다는 말입니다. 다시 말하면 50년 만에 깨달음을 얻었다는 말입니다.

증산 선생은 "내가 72둔(遁)을 써서 화둔을 트리니 나는 곧 삼리화로다."라고 하였으니 72둔은 72궁의 목운(木運)이며 증산의 사후(1909년) 72년 만에 출현하신 금운(金運) 조희성님도 이에 해당됩니다(1981년 8월 18일 포교 시작). 또한 삼역대경은 금목(金木)이 합운(合運)하여 입우중궁(入于中宮)하여 지상선국을 열어간다고 했습니다.

결론적으로 대두목(생미륵불)에게 붙어있는 도수가 이윤의 도수와 문왕의 도수입니다. 이윤의 도수는 오십이지사십구년지비 즉 대두목은 나이 오십에 대 도통을 하게 되어 있으며 문왕의 도수는 칠년 옥고에 있으므로 대두목은 칠년 옥고를 치르게 되어 있습니다.*

시 한편 생각 한 줄

줏대 없는 성격이 오히려 영생의 길에 도움이 될 줄이야

일상에 적용되는 시한편

6지역 이수봉 장로 (87세)

세상을 직시해야 적자생존자가 된다
이 세상은 치열한 경쟁사회 그래서
이 세상은 총성없는 전쟁터

죄의 천적은 고양이듯이
사람의 천적은 사자귀신 마귀영
마귀와 경쟁에 밀려 도태되어
마귀 밥이 되지 않으려면
강자는 선택이 아닌 필수
강자의 구비조건 1순위는 인내

인내는 쓰나 그 열매는 달다고 했다
반대로 변덕의 열매는 쓰다

그렇다면 일상을 인내로 초지일관
인생의 말로가 좋아야 하기 때문
그래서 일상의 무기는 인내
인내의 원동력은 희망

희망은 활기찬 생활을 낳는다
그렇다면 오늘도 활기찬 하루로 화이팅

1989년 50세의 나이에 남대문 시장에서 두 분 아주머니로부터 전도지를 건네받았습니다. 나는 역곡 승리제단 본부에서 정도령(구세주)의 강렬한 눈빛과 설교에 사로잡혀 신앙을 시작했습니다.

처음 구세주의 설교말씀을 접했을 때 나의 마음에 꽂혔던 말씀은 피의 원리였습니다. 그때까지만 해도 사람이 늙고 병들고 죽는 것은 나이를 먹어서 그렇다고 막연하게 생각했었는데, 사람이 죽는 결과를 가져오는 것은 바로 피가 썩는 데 그 원인이 있다는 말씀이었습니다.

게다가 피가 썩는 것은 '나'라는 존재의식 때문이라는 말씀은 보지도 듣지도 못한 새로운 말씀이었습니다. 그 동안 내가 종교라고 경험한 것은 젊은 시절 천주교에 다닌 것이 전부였습니다.

생계를 위해 15년 동안 영동백화점(6개월 정도 일함)과 문화방송국 롯데백화점 빌딩에서 야간청소 일을 하며 고단한 생활을 이어갔지만, 사람의 마음을 꿰뚫어 보는 구세주의 권능에 이끌려 하루라도 예배에 빠지지 않으려고 애를 쓰는 생활을 했습니다.

그러던 중 부평 현대백화점 청소 현장에서 결정적인 깨달음을 얻었습니다. 카펫 위에서 과부하가 걸려 타버린 청소 기계를 보며, 인체라는 기계 역시 '나'라는 고집과 의식을 제거하지 않으면 마찰과 과부하로 인해 피가 썩고 결국 죽음에 이른다는 사실을 절감한 것입니다.

그러므로 사회생활을 하는데 좌충우돌하고 마찰을 일으키고 불협화음을 야기해 인체라는 기계에 과부하가 걸려 피를 썩게 하는 주범인 나라는 의식을 시시각각 버려서 아주 존재도 흔적도 없이 없애버려야 한다는 것을 이긴자의 설교말씀과 나의 체험을 통해서 절실히 느낀 것입니다.

이수봉 장로님이 노방전도를 하기 위해 이동하는 모습

이러한 경험을 한 후로는 로마서 6장 23절에 있는 "죗값으로 죽는다"는 것을 막연하게 아는 것에서 구체적으로 알게 된 것입니다. 즉 선악과이자 마귀 영이고 사자 귀신인 나라는 의식 때문에 죽는다는 것입니다.

그러므로 성경은 나를 항상 버리라고 했고 불경은 무아경지에 이르러야 도통한다고 했으며 유교에서는 나를 이기면 천하를 이긴다고 했던 것입니다. 그러므로 평상시에도 24시간 항상 나를 의식하지 않으면 나를 버렸다가 되어서 선악과인 사자귀신, 사망의 영 마귀를 죽여 없애버렸다가 되어 죽으려야 죽을 수 없는 몸 즉 영원무궁토록 사는 영생체가 된다는 것입니다.

지금 생각해 보면, 나의 줏대 없는 성격이 오히려 신앙생활에는 도움이 되었는지도 모르겠습니다. 왜냐하면 세상에서는 사기나 당할 어리석은 사람일지 모르나 이 영생의 길은 자존심이 있어서는 갈 수 없는 길이기 때문에 오히려 이 길을 쉽게 가고 있는 것 같습니다.*

이수봉 장로