따뜻한 밥에 김치 한쪽 산해진미 따로있나

김장철, 김치로 건강 지키세요

김장철인 요즘 우리나라 대표 음식인 김치의 다양한 효능이 새롭게 부각되고 있다. 김치의 항암효과는 익히 알려진 사실. 동맥경화 빈혈 등 성인병 예방과 생체리듬조절, 질병회복 효과 등도 속속 과학적으로 증명되고 있다.
일부 수입김치에서 기생충 알 등이 나오면서 뚝 떨어졌던 김치의 신뢰도는 조류인플루엔자에 효과가 있다는 미국 언론 보도로 다시 세계인의 주목을 받고 있다.
우리나라 전통 발효식품의 대표 브랜드 김치의 효능은 무엇인지 알아본다.

최근 조류인플루엔자에 효과 증명되며 세계적 관심

김치는 배추 무 등을 비롯해, 고추 생강 마늘 파 등 다양한 종류의 채소로 만들어진다. 때문에 저열량 식품이면서, 식이섬유가 풍부하다. 특히 비타민과 무기질의 좋은 공급원으로 비타민C, 베타카로틴, 비타민B군이 많으며 칼슘 구리 인 철분 등이 많은 알칼리성 식품이다. 각 재료는 한방 재료로 쓰일 만큼 각각의 효능도 지니고 있다.

김치의 주재료로 이용되는 배추 등의 채소는 대장암을 예방해주고, 마늘은 위암을 예방해 준다. 김치는 베타카로틴의 함량이 비교적 높기 때문에 폐암도 예방할 수 있다. 또 고추의 매운 성분인 캡사이신은 엔돌핀을 비롯한 호르몬 유사물질의 분비를 촉진시켜 폐 표면에 붙어 있는 니코틴을 제거해준다.

이러한 재료들이 섞여 적당한 숙성기간을 거치면 김치만의 독특한 맛과 향을 지니게 된다. 이런 김치를 먹으면 사람이 하루 동안 필요한 비타민C의 80%이상을 섭취할 수 있다.

김치에는 알리신을 비롯한 여러 종류의 항생 물질도 포함돼 있다. 특히 마늘에 들어있는 알리신은 알카리를 공급해줘 체액의 균형을 조절해 준다. 젓갈과 싱싱한 해산물들도 양질의 아미노산을 공급해 준다.

이외에도 김치내에 살아있는 유산균은 장내 미생물 대사 활성에 영향을 주어 대장암 예방효과가 있다는 연구결과가 발표되기도 했다.

김치는 칼로리를 제공하는 영양소라기보다 여러 종류의 비타민과 칼슘을 공급하는 식품이다. 젓갈류에서 공급되는 아미노산과 김치의 발효 · 숙성에 따른 유기산, 고추 마늘 생강 등에 들어있는 여러 종류의 특수 성분이 김치의 영양학적 가치를 높이는 것으로 평가된다.

김치는 숙성되면서 점점 더 많은 비타민 함량을 가지는 것으로 알려져 있다. 비타민 함량이 숙성초기에는 약간 감소추세를 보이다가 완숙기인 2~3주째에 가장 높은 함량을 가진다.

부산대 식품영양학과 박건영 교수에 의하면 김치는 ▲식욕촉진 ▲다이어트 ▲변비 및 대장암 예방 ▲유산균 생균제(1억 마리/g) ▲콜레스테롤 감소 동맥경화 예방 ▲항산화효과, 피부 등 노화 억제 ▲항암효과, 면역증강효과 등이 있다.

하루 비타민C 80% 섭취 효과
젓갈류 양질의 아미노산 공급
고추 캡사이신성분 비만 예방

박 교수는 "김치가 채소류의 신선한 맛, 젖산 발효에 의한 상쾌한 맛, 고춧가루 등 향신료에 의한 독특한 맛, 젓갈류의 감칠맛이 어우러져 식욕을 돋운다"는 점을 강조한다. 김치는 다이어트에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 특히 고추에 포함된 캡사이신은 체지방을 감소시키는 비만예방 및 치료 효과가 있다.

김치가 숙성함에 따라 증가하는 유산균과 식이섬유는 정장작용(整腸作用)과 함께 발암물질의 활성을 떨어뜨린다. 김치는 몸에 나쁜 혈청 콜레스테롤을 양도 감소시킨다. 거기에 혈전을 만드는 피브린의 분해를 활성화시켜 동맥경화를 예방한다.

김치에 포함된 비타민C 베타카로틴 페놀 화합물 클로로필 등 항산화 성분이 노화를 억제하는 효과가 있다. 파 마늘 고추 생강 등의 재료도 항산화성을 지니고 있어 적당히 숙성된 김치에서 노화억제 효과가 가장 높게 나타난다. **강지연 기자** jygang@buddhapia.com

김치 유산균의 효과

살아있는 유산균 장내청소 도와

김치 유산균의 대표적인 효과는 정장작용이다. 김치 유산균은 김치가 발효될 때 아세칠콜린(부교감신경계의 신경전달물질)의 합성에 관여한다. 이 성분이 유산과 함께 장내 소화효소 분비를 촉진시킨다. 또한 유산균에 의해 생성된 식이섬유소 덱스트란(다당류의 하나) 역시 장내 소화물질의 이동을 도와 장내 청소를 해준다.

정장작용에 이은 두 번째 효과는 항균작용이다. 김치의 유산균은 바람직하지 않은 균들의 생육을 저해하는 특성을 갖는다.

김치의 유산균이 발효 중에 비타민B군을 합성하는 효과는 세 번째 장점이다. 발효 조건에 따라 1.5~2배 이상 비타민 생성 효과를 낸다.

마지막으로 항암작용을 들 수 있다. 김치 유산균이 갖는 돌연변이 및 종양생성 억제 작용에 의해 대장암 등에 효과가 있음이 입증됐다.

사찰 김치는?

단감, 배, 홍시 등으로 담백한 맛 살려

사찰요리전문가 홍승 스님은 "금방 절여서 먹는 겉절이 등에 단맛을 내는 단감 · 배 등을 넣는다"고 말한다. 김장 김치에는 배 · 단감을 넣지 않는다. 숙성과정에서 뭉그러져 그 맛을 잃기 때문이다.

김장할 때는 홍시를 갈아서 넣는다. 고춧가루를 버무릴 때 홍시를 갈아 그 물을 사용하면 김치의 맛이 시원하고 담백해진다.

스님은 "김치를 처음 담갔을 때 단맛을 내는 홍시는 김치가 숙성되면서 단맛과 함께 신맛을 내 김치의 깊은 맛을 더한다"고 설명했다.

마늘 파 젓갈 등을 사용하지 않는 사찰 김치는 최소한의 고춧가루와 생강, 갓으로 매콤함을 갖춘다.

부유물 위치로 병소(病所) 가늠

오줌의 냄새로 한병과 열병을 감별한다. 냄새가 역하고 진하면 열병 별로 역하지 않고 순하면 한병 병증이다. 오줌의 냄새는 섭취한 음식과도 관련이 깊다. 오줌에서 어떤 음식물 비슷한 냄새가 나면 그 음식에 식상했다는 증거이다. 고기 냄새가 나면 그 고기에 식상했다는 표시고 과일 냄새가 나면 그 과일을 질리게 많이 먹었다는 뜻이다.

오줌의 거품 역시 여러 병증을 드러낸다. 건강한 정상 오줌은 거품이 없거나 양이 적고 크기도 고르게 퍼져있다. 거품의 색도 요색과 다름없다. 나무막대로 휘저어서 거품이 야크눈알처럼 크고 초록빛을 띠면 륭병 병증이요, 크기가 잘고 노란색이며 금방 사라져버리면 티빠병 신호이며, 우리의 타액처럼 크기가 잘고 끈적이며 오래 사라지지 않으면 베껜병 표시이다. 또 거품이 피가 섞인 듯이 붉은색으로 크기나 사라지는 시간이 일정하지 않으면 혈병증(血病症)이다.

크기가 다른 거품들이 무지개빛을 띠면 중독병증이라는 표시다. 거품을 나무막대로 휘저었을 때 총소리에 새떼 흩어지듯 삽시간에 주변으로 사라져버리면 병이 벌써 온몸에 퍼졌다는 확산병증으로 한 · 열(寒 · 熱) 어느 병증에서도 관찰될 수 있다.

오줌이 미지근하게 식었을 때는 부유물과 침전물(앙금)을 중점적으로 관찰한다. 그것들의 위치와 형태 색깔이 진단에 큰 단서가 된다. 오래 서 있으면 오줌에 혹 부유물이 생길 수도 있으나 건강한 정상 오줌에는 찌끼나 앙금이 거의 없다.

그러나 오줌이 미지근히 식었을 때 찌끼나 앙금이 보이면 병이 있다는 표시이다. 보통 부유물은 부드러운 양털 모양으로 보인다. 그 색조 형상 위치를 잘 살펴보면 여러 병증을 가려 낼 수 있다.

부유물이 양모(羊毛)와 같이 가늘고 길며 나무막대로 휘저어도 묻어나오지 않으면 륭병 병증이다. 목화송이처럼 가운데는 꽉 차고 주변부는 엉성하게 느슨해져 있으면 티빠병 병증이다. 털끝처럼 짧고 말총 모양으로 오줌과 구분이 어려울 정도로 경계가 모호하면 베껜병 병증이다. 하얀 구름처럼 떠다니고 속에 암녹색이 섞여 있으면 폐병 병증이다. 고름 모양의 부유물이 보이면 농양 병증이다. 가는 모래 모양의 부유물이나 침전물이 생기면 신장병 병증으로 해석된다. 황금모래 모양이면 요로폐색증 병증을 시사한다. 남성들의 경우 조루증으로 고생들 하는데 오줌을 보면 그 희끄무레한 부유물이 바닥에 두텁게 깔려있다.

오줌 표면에 뜬 찌끼도 병증의 감별에 중요하다. 표면에 뜬 찌끼의 피막(皮膜)이 두꺼우면 열병 얇으면 한병 병증으로 해석된다. 그리고 얼마간 놓아두어 피막이 조각조각 갈라지면 종괴 혹은 종양이라는 시사이다.

부유물의 모양이나 색깔 못지않게 그 위치도 놓칠 수 없는 중요한 정보를 담고 있다. 부유물의 위치를 보면 병소를 가늠할 수 있다. 보통 부유물의 위치는 상중하 세 층으로 나누어 본다. 상층에서 부유물이 보이면 병소가 횡격막 상단 즉 심장이나 폐에 있다는 표시오 중층에 있으면 상복부 또는 간 지라 쓸개 횡격막에 있다는 표시이다. 마지막으로 침전물이 바닥에 깔리면 하복부에 병이 있다는 표시여서 골반 콩팥 방광 소장 생식기관의 병을 의미한다.

오줌 냄새 역하면 열병, 순하면 한병 증세
피육 썩는 악취, 청색무취일 때는 죽음 신호

오줌이 완전히 식었을 때는 그간의 변화상을 주로 살펴본다. 식은 오줌을 나무막대로 휘저어 거품이 금방 사라져버리면 열병 사라지지 않고 오래 남아있으면 한병 병증으로 본다. 또 막대로 휘저은 후 거품이 시뇨(試尿) 사발 바깥쪽부터 사라지면 한병, 사발 안쪽부터 사라지면 열병이라는 의미이다.

요색의 변화도 놓치지 말아야 할 중요한 실마리다. 오줌을 잠시 놓아두었을 때 색의 농도가 더 짙어지면 열병을, 별 변화가 없으면 한병을 앓고 있다는 표시이다. 항상 김이 다 사라진 직후에 변화가 생기면 한열(寒熱)이 혼합된 병증으로 해석된다.

마지막으로 오줌이 피같이 붉고 피육 썩는 악취나 시큼한 우유냄새가 나면 죽음이 임박했다는 신호이다. 요색이 청색이고 아무런 냄새나 김도 없고 거품에도 변화가 없어도 역시 죽음이 임박했다는 징후이다.

■ **아주대교수 · 한국티베트의학원장**

과일의 왕 두리안
동안거를 맞이하여
올해 제일 맛이 좋은 시기에
수확하여 들여왔습니다.
두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원
선방 공양하시는 스님께는
가격을 할인 하여 드리겠습니다.
연락주십시오
Sale!
주문하시면 즉시 택배로 배송되며
받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된
두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다
인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com
후레쉬망고도 11월 30일부터 출하합니다.
판매및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)
양다원

척추 골반교정 초능력氣특강비법 전수
비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.
각 척추에 의한 영향
경추 편두통, 불면증, 신경과민, 안성피로, 뒤골아픔, 어깨통증, 목덜미가 뻣뻣함
흉추 심장, 폐, 간장, 쓸개, 신장, 비장, 위장질환, 소장
요추 변비, 요통, 관절통, 좌골신경통, 하지순환불량, 생리통
선추 좌골신경통, 전립선, 생식기계통
미추 직장, 치질, 꼬리뼈의 통증
특전 수료자는 본협회, 단증 수료증 부여 (선착순 약간명)
수련안내
● 주 간 반 : 매주 화요일 오후 2시~6시(5주)
● 주 말 반 : 매주 토요일 오후 2시~6시(5주)
● 장 소 : 본 협회(총본관)
● 수련비용 : 50만원(속성반)
※ 협회장 직접 전수함
수련과정
목, 어깨, 오십견, 좌골신경통, 짝다리, 특수교정법, 카이로프락틱, 명상 혈문여는법, 기공술(이론과 실기 위주)
평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법
(종교법인) (특허등록)
대한불교기공활법협회
대불카이로프락틱협회
총본관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237
http://www.dsa21.com

중요무형문화재 혜공스님의 영산의식 시리즈 (비디오, DVD출시)
한국불교전통의식대학 학장이신 혜고 스님께서 불교의식을 비디오와 컴퓨터 등에서 볼 수 있는 DVD를 따라하기 쉽게 학습용으로 촬영, 아래와 같이 제작출시 하였기에 필요한 제품이 있으면 주문바랍니다.
아 래
1.대령/관욕 2.상주권공 지장불교의식 3.상용영반 4.회심곡(화청)1 5.회심곡(화청)2 6.구병시식 7.관음시식 8.점안의식 9.방생의식 10.사물 다루는 법 11.안택 12.시다림 13.산신불공 14.미타불공 15.신중불공 16.관음불공 17.지장불공 18.삼대화상증명불공 19.종사관욕 20.종사영반 21.가사불사의식 22.신중작법39위 23.간단한 신중작법 24.전통조석예불 25.천수경/장엄염불 26.상주권공/각배/영산염불 27.사시상단불공 28.작법무(복청게전수) 29.작법무(시방찬소리도량게) 30.작법무(욕건만다라선송다게작법) 31.작법무(향수나열사다라니) 32.삼보통청 33.아침저녁종성 34.향수해례예불 35.혼자서 하는 민관욕(간단한 관욕) 36.생일불공 37.상주권공48제의식1 38.상주권공48제의식2 39.상주권공48제의식3 40.상주권공48제의식4 41.제사불공 42.삼신이운 43.혼자서 하는 간단한 49제의식1 44.혼자서 하는 간단한 49제의식2 45.화엄시식 46.약사여래불공 47.교재2권 100,000원
※ 제8기 의식대학 교육생을 모집하며, 범패 동계특별교육을 12월 26일부터 30일까지 4박5일간 실시합니다. 많은 동참 바랍니다.
◆ 비디오 반이상 구입시, 5일간 교육테이프 14개 증정합니다.
◆ 비디오 각 25,000원 / DVD 각 30,000원
◆ 농협계좌 641010-56-000296(노연숙)
◆ 제품구입처 : 종무소 062)362-8604 혜공 스님 011-624-8604
한국불교전통의식대학 학장 혜공 스님

웰빙시대 우리집 건강지킴이
신비의 황토침대 · 황토손 · 황토불판
황토는 오랜 세월동안 태양에너지를 흡수하고 있는 규소성 광물로서 흔히 '태양에너지 저장고'라고 불립니다. 표면이 넓은 벌집구조로 수많은 공간이 복층구조를 이루고 있으며, 구멍안에는 원적외선이 다량 흡수, 저장되어 있어 열을 받으면 발산하여 다른 물체의 분자활동을 자극하는 기능을 갖고 있습니다.
황토손 · 황토불판은 살아있는 생명체라 하여 엄청난 약성을 가진 무병장수의 흙으로 사용되어온 황토의 장점을 고스란히 담은 우리집 건강 지킴이입니다.
사찰이나 가정에 환토방을 시공해 드립니다.
황토손의 탁월한 효능
1. 정화작용 및 해독제 역할
2. 인체의 순환작용
3. 통증의 완화작용
4. 신진대사 촉진
손의 혈액순환을 위해 황토손 위에 올려놓은 모습
황토침대에서 숙면을 취하면 기운이 되살아나 건강을 지키는데 탁월한 효능이 있습니다.
황토불판에서 일품 요리의 맛을 느껴 보십시오.
황토불판에서 고기를 굽는 모습
● 제품 가격 : · 황 토 침 대 (1인용) : 1,500,000원 · 황토손 + 황토수건 : 20,000원 · 황토불판 + 황토쇠판 : 25,000원 · 황토손 + 황토불판 셋트 : 45,000원
● 입금 계좌번호 : · 농 협 : 178990-56-003521 (이점숙) · 대구은행 : 023-07-473126-001 (이점숙)
● 구입 문의
대구광역시 달성군 다사읍 서재리 543-1 중앙시장 108호 대구 · 경북지사장
011-817-9364 · 017-804-0215 · 053-585-9364 이노사나 합장