



'가을쫄'의 진한 유혹

☑ 건강에 좋은 유자·모과 활용법

쌀쌀한 날씨에 응크리며 길을 걷는 요즘, 따뜻한 차 한잔이 그리운 계절이다. 한여름 무더위에 몸이 허해진 때 과일은 더할 나위 없는

영양의 보고다. 결실의 계절답게 가을에는 사과·감 등 몸에 좋고 맛도 좋은 과일이 많다. 향까지 좋은 과일이 있다면 얼마나 좋을까. 가을 향기 가득한 유자와 모과로 감기도 예방하고 기운도 북돋아보자.

▲통증에는 유자즙=신경통이나 근육통으로 아픈 부위에 유자즙을 바르면 효과가 볼 수 있다. 유자즙 대신 구운 유자 씨를 가루 내어 발라도 좋다.

▲셀프메이드 유자화장수=유자를 화장수로 만들어 바르면 가을철 건조해지기 쉬운 피부를 촉촉하고 매끈하게 가꿀 수 있다. 만드는 방법은 유자를 얇게 저며 소주를 붓고 하루밤 재두었다가 그 즙을 바른다. 과즙을 짜고 난 유자는 그냥 버리지 말고 그물망이나 배주머니에 넣어서 유자복을 해보자. 유자 속에 함유된 정유 성분 덕분에 혈액순환이 개선되고 피부도 한결 고와진다.

▲숙취에 좋은 유자=소화불량으로 속이 자주 불편하거나 만성피로에 시달리는 사람, 또 술을 많이 마시는 사람에게도 유자는 아주 좋은 음식이 될 수 있다. <동의보감>에 "유자는 위 속의 나쁜 기운을 없애고, 습독을 풀어주며 술 마신 사람의 입냄새를 없애 준다"고 했고 <본초강목>에서는 "유자를 먹으면 답답한 기운이 가시고 정신이 맑아지며 몸이 가벼워지고 수명이 길어진다고" 전한다.

'나무에 나는 참외'라는 뜻으로 '목과'라고도 불리는 모과는 대표적인 알칼리성 식품이다. 과당, 칼슘, 칼륨, 비타민B와 C, 유기산 등이 함유돼 소화효소 분비를 촉진시켜 준다. 때문에 속이 울렁거리거나 더부룩할 때 먹으면 편안함을 느낄 수 있다. 신진대사를 활발하게 해서 숙취를 빨리 풀어주고 가래를 없애 한방에서는 감기나 기관지염, 폐렴 등으로 고생할 경우 약으로 쓰기도 한다.

모과는 과육이 딱딱하기 때문에 생것으로는 먹을 수 없다. 때문에 모과는 식용보다는 약으로 주로 사용됐고 얇게 저며서 술이나 차를 만들어 먹었다. 하지만 모과는 익히면 훌륭한 음식이 된다.

▲가을철 별미 모과죽=모과를 말려서 곱게 가루 내어 쫄팍이나 찹쌀 뜸물에 넣고 쑨 후에 생강즙을 섞으면 맛있는 모과죽을 먹을 수 있다.

▲킵 가득 향기 담은 모과차=모과를 살짝 삶아서 끓이나 설탕에 넣어두었다가 끓일 때 유자를 띄우면 맛이 더욱 좋아진다. 모과를 어떻게 먹든 되도록 곱게 찌개 이용 하는 것이 좋다. 만졌을 때 끈끈한 것은 정유 성분 때문인데 이것이 향과 효능을 배가 해주기 때문이다.

<동의보감>에는 모과의 효능에 대해 "갑자기 토하고 설사하면서 배가 아픈 위장장애에 좋으며 소화를 잘 시키고 설사 뒤에 오는 갈증을 멎게 한다. 또 힘줄과 뼈를 튼튼하게 하고 다리와 무릎에 힘이 빠지는 것을 낫게 한다"고 적혀 있다. <본초강목>에는 "주독을 풀고 가래를 없애며 구위 먹으면 설사에 효과가 있고 기름에 적서 머리를 빚으면 백발을 고쳐준다"고 했다. 그러나 너무 오랫동안 많은 양의 모과를 먹으면 소변 배는 것이 어려워질 수 있으므로 주의해야 한다.

모과 위장병·설사에 효과 익혀 먹거나 약재로

▲아이들이 좋아하는 모과정과=껍질을 벗겨 푹 삶은 후 꿀에 담가 삭힌 모과속이나 차를 먹으면 답답한 기운이 가시고 정신이 맑아지며 몸이 가벼워지고 수명이 길어진다고 전한다.

유자 감기·숙취에 효과 차·과즙으로 섭취

유자에는 레몬의 3배, 바나나의 10배, 참다래의 3배에 달하는 비타민C가 들어 있다. 특히 서늘한 성질을 가진 유자는 해열 작용을 하기 때문에 초기 감기를 다스리거나 예방하는 데 아주 좋다고 알려져 있다. 또 신맛은 간기능을 도와 근육을 튼튼히 만들어주는 작용을 하므로 운동이 육신육신 수시는 몸살감기에 효과를 볼 수 있다. 하지만 시고 달콤한 때문에 그냥 먹기는 어렵다. 설탕이나 꿀에 재어 차로 마시거나 술이나 과즙 등으로 다양하게 활용할 수 있다. ▲기침에는 유자술=기침으로 고생하는 사람들에게 유자술이 좋다. 깨끗하게 씻은 유자를 껍질째 썰어 물에 넣고 2~3배 분량의 소주를 부은 후 밀봉한다. 서늘한 곳에 두세 달 두었다가 매일 저녁 잠자리에 들기 전 소주잔으로 반 잔 정도 마시면 된다.



health 건강 칼럼 column

8. 퇴행성 관절염

퇴행성관절염은 노화와 함께 찾아오는 대표적인 질환 중 하나다. 회사원 김은정(42)씨는 얼마 전 등산을 하고 무릎이 시큰거림을 느껴 내원했다. 이영희(51) 주부는 얇더러 집안일을 할 때 손목과 무릎의 통증으로 내원했다. 이들 모두 퇴행성관절염 때문이다.

이는 관절 부위 연골에 염증이 생기는 것으로 그 원인은 첫 번째로 노쇠현상을 들 수 있다. 나이가 들면 관절과 관절을 이어주는 연골조직이 얇아져서 뼈가 서로 부딪히는 것을 막아주지 못하기 때문에 움직일 때마다 통증이 생기는 것이다. 관절이 퇴행되면 껍질껍질해서 윤기도 없고 탄력도 없어지며 금이 가고 쉼도 알아진다. 그러면서 연골 가장자리는 작은 뼈가 생겨 그 뼈와 관절 조직이 부딪쳐서 관절염이 생긴다. 그 외에 유전적 요인, 비만, 외상, 관절에 비정상적인 스트레스를 주는 생활습관, 질병 및 기형 등 많은 요인에 의해 나타난다.

정도 지나아 풀러서 잘 움직일 수 있게 되는데, 기계가 기름이 말라 녹슨 것에 비유하기도 한다. 이 증상이 점차 진행이 되면 통증으로 걷기가 힘든 고통을 느끼게 된다. 조금만 움직여도 통증이 있고, 쉬어도 잘 없어지지 않으며, 밤에 자다가 일어나서 지주 깨게 된다. 퇴행성관절염의 예방을 위한 운동법은 어떤 것이 있을까? 체중이 실리지 않는, 사이클링이나 수영, 무릎 굽혔다 펴기 등이 적합하다.

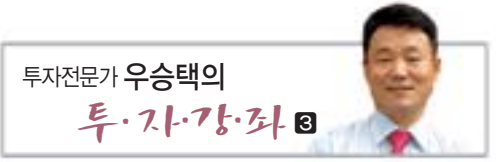
운동과 함께 식사요법으로는 뼈에 좋은 생선회, 멸치, 우유와 같은 음식과 관절과 관절을 이어주는 연골조직이 얇아져서 뼈가 서로 부딪히는 것을 막아주지 못하기 때문에 움직일 때마다 통증이 생기는 것이다. 관절이 퇴행되면 껍질껍질해서 윤기도 없고 탄력도 없어지며 금이 가고 쉼도 알아진다. 그러면서 연골 가장자리는 작은 뼈가 생겨 그 뼈와 관절 조직이 부딪쳐서 관절염이 생긴다. 그 외에 유전적 요인, 비만, 외상, 관절에 비정상적인 스트레스를 주는 생활습관, 질병 및 기형 등 많은 요인에 의해 나타난다.

간단하게는 숙면을 취하거나 마사지로 혈액순환을 촉진하여 근육 통증을 완화하는 등의 방법이 있고 냉온찜질로 관절염으로 인한 통증과 경직을 줄여주는 방법도 있다. 온찜질은 긴장된 근육과 관절에 혈액순환을 촉진시킨다. 냉찜질은 혈액순환을 감소시켜 염증을 감소시키고 붓는 현상을 줄일 수 있다. 그러나 퇴행성관절염의 증상이 어느 정도 진행되고 나면 전문적인 진료를 받아 증상에 따른 처방의 치료량과 복용과 필요에 따라 물, 뜸, 물리치료, 무항 등의 치료를 병행할 수 있다.

한방에서는 한습(寒濕)이나 습열(濕熱)이 슬(膝)에 정체 되어 또는 간신(肝腎)이 허해서 관절염이 발생한다고 진단한다. 치료약으로는 증손활혈탕, 대강활탕, 삼기를 등을, 침구혈은 슬산, 독비, 양명천, 음명천에 시술한다.

■여동현(소중한물문의원 원장) (www.1075.LOVE.COM)

간단하게는 숙면을 취하거나 마사지로 혈액순환을 촉진하여 근육 통증을 완화하는 등의 방법이 있고 냉온찜질로 관절염으로 인한 통증과 경직을 줄여주는 방법도 있다. 온찜질은 긴장된 근육과 관절에 혈액순환을 촉진시킨다. 냉찜질은 혈액순환을 감소시켜 염증을 감소시키고 붓는 현상을 줄일 수 있다. 그러나 퇴행성관절염의 증상이 어느 정도 진행되고 나면 전문적인 진료를 받아 증상에 따른 처방의 치료량과 복용과 필요에 따라 물, 뜸, 물리치료, 무항 등의 치료를 병행할 수 있다.



투자전문가 우승택의 투자강좌

'格外道理'... 이치를 초월한 도리를 알라

투자전문가 우승택(삼성증권 자산관리센터장)의 '투자는 아무나 하나, 유식(有識)으로 하는 투자학'의 세 번째 강좌 '윌리엄 오닐의 투자 비법' 내용을 요약·정리했다. <반아심경>에서 말하는 "색즉시공 공즉시색"의 예를 물리학에서 찾아보자. 공원에 누워 자고 있는 사람이 있다고 가정하고, 이 사람의 손을 현미경으로 확대하다 보면 미시의 세계가 보인다. 10"까지 가면 물리학의 세계로 들어가는데 결국 아무것도 보이지 않는다. 이것이 공의 세계다. 이때 세로처럼 혹은 점처럼 보이는 것들이 격(格·틀)이다. 확대과정을 계속하다 보면 핵이 동그렇게 뭉쳐있는 모양을 하고 있다. 바로 유식에서 말하는 변계소집성, 의타기성, 원성실성 때문이다. 증증무진화임체계까지가 물리학으로 확인된 세계이며 1/10억만이 격을 갖고 나머지 99.../10억은 격이 없다.(格外) 반대로 공원에 누워 자고 있는 사람에 대해서 좀 이웃

을 반복하다보면 그가 위치한 공원→도시→나라→대륙→행성→태양계 등 거시의 세계를 만날 수 있다. 이것은 어느 순간 전자의 사람 몸에서 찾은 원자의 핵과 똑같은 모양이 된다. 이것이 바로 '색즉시공 공즉시색'인 반아의 세계로 이러한 사실을 알고 체득해야 한다. 말과 글로 논외의 될 수 없는 이치를 초월한 도리라고 알고 있는 것이 격외도리가 아니고 1/10억을 제외한 나머지 99.../10억의 도리가 격외도리이다. 그래서 부처님을 출격(出格)대장부라 하지 않는가? 내 몸, 내 생각이라는 상에 갇혀 있는 1/10억의 격을 벗어나면 99.../10억의 세계를 경험하고 그 정보를 얻을 힘이 생긴다. 갇혀있으나 벗어났느냐의 차이가 바로 지난 시간 이야기한 소유의 삶(having mode)과 존재의 삶(being mode)이다. 부처님 법을 공부하면 부자가 될 수 있는 이유는 지혜가 생기기 때문이다. 주식은 개를 끌고 산책을 하는 사람과 같다. 사람은 그 주식의 가치를, 개는 시세를 뜻한다.

개는 줄에 묶어 앞서거나 뒤서거나(가격이 오르락 내리락) 하는데 대다수의 사람들은 사람은 못보고 개만 본다. 사람을 보는 안목을 기르는 것이 바로 불교다. 주가는 기업의 그림자다. 오후 7시부터 밤이라는 사람이 있고, 0시가 밤이라는 사람도 있다. 하지만 생각을 하는 사람은 0시 1분이 낮의 시작이라는 것을 안다. 보통 사람들은 해가 뜨는 것을 봐야 낮이라 생각하고, 바보는 자기가 일어 나야 낮이라 한다. 정말 바보는 해가 중천에 떠야 낮인 줄 안다. 이것이 바로 경제이고 주식이다. 애널리스트 윌리엄 오닐은 캔슬림(CANSLIM) 법칙으로 유명하다. 그가 말하는 캔슬림은 ▲C: 이익 ▲A: 성장률 ▲N: 신제품 ▲S: 시는 사람과 파는 사람의 힘의 세기 ▲L: 선도주 혹은 소외주 ▲I: 큰손, 투자자들, 기관 ▲M: 트렌드로 요약된다. 그의 법칙은 대부분의 투자자들이 모두 알고 있지만 활용을 못한다. 배운 것을 활용할 수 있는 지혜는 부처님 말씀에 있다. 정리=조동섭 기자

“사찰난방”

저렴하고 강력한 한열나무보일러가 최고입니다

초대형 나무보일러는 역시 한열테크가 가능합니다

- 수평형이며 연도가 3배수 구조로 되어있습니다. 앞으로 진행되어 보일러로써 나무를 태운열기가 앞-뒤-위-아래, 다시 앞-뒤로 열기 3번 돌아 열효율이 높습니다.
- 화실이 크고 사용하기 편합니다. 화실이 크기 때문에 길고 굵은 나무를 넣을 수 있어 난방이 편리합니다.
- 연도구조 청소가 쉽습니다. 나무를 태우면서 생기는 목초액이 연통에 붙어 연통을 막아지게 하지만 연도 구조를 간단하고 편리하게 만들어 청소가 쉽습니다.
- 롤 스위치가 있어 온도조절이 가능합니다. 방안의 온도로 온도조절이 가능하므로 대단히 편리합니다.
- 대형사찰, 복지시설등 200평이상 난방 및 온수가 가능한 기술력과 경험이 있습니다. 200평이상의 대형 공간에도 난방 및 온수 사용이 가능한 검증된 기술력과 경험이 있습니다.

대한민국 업계 최초 발명특허, 실용신안, 국제표준, 기술평가 결정서를 획득한 기업은 한열나무보일러가 유일합니다.

주소 : 경북 구미시 선산읍 원전리 432-29번지 전화 054-482-3339 / 휴대전화 016-255-5191 공장 : 경북 영천시 고경면 용전리 382번지 전화 054-333-5191 / 팩스 054-338-1006 www.hnboiler.co.kr

“늘 피곤하고 몸이 천근만근”

“마늘 좋은 줄 알면서 냄새 때문에?”

“이것저것 먹어봐도 별로였다”

“간편하고 먹기 좋은 ‘이용주 흑마늘 환’”

“숙성 흑마늘”이란? 토종 흑마늘을 자연 숙성 시킨 것으로서 마늘 특유의 불쾌한 냄새가 완전히 사라지고, 마늘 본래의 유효성분을 손상시키지는 않음, 생마늘에 비해 항산화 화력이 거의 10배로 상승하며, 콜레스테롤의 산화 및 활성 산소 발생을 억제 예방하는 폴리페놀의 함유량이 대폭 높아지는 것을 알 수 있다.

“곰보약방가 흑마늘” 이해서 믿음이 간다

- 대한민국 도종 흑마늘로 까다로운 미국 수출을 달성했습니다.
- 일체의 첨가물없이 자기발효시킨 무가당, 무방부제, 무색소!!
- 진통병사의 숙성비법으로 마늘 특유의 냄새를 완벽하게 제거!!

www.msdfarm.co.kr

100년 전통 100% 정성 명세당 055)353-5001

경남 밀양시 산외면 금천리 35-1 055)353-5001

충남 946-12-362513 (매곡주·최경관) 080-353-5000

판매문의 : 금강선원 명명스님 017-587-7193

● 무료전화로 제품신청 080-353-5000