박재완의 PhotoEssay



무정의 시간에서

수많은 별들을 지나온 햇살과
수많은 계절을 지나온 풀들이
먼저 시간이 되고
먼저 길이 되어간다

우리의 시간이란 그렇게
그들의 여부에 달렸으니
우리의 길이란 것 또한 그렇게
반 발짝도 그들의 앞에 설 수 없음이니

이 아침에 근심이 있고 없고는
이미 이 시간의 사안이 아님을
풀들이 햇살 쪽으로 기우는 것도
이미 부처님이 말씀하셨으니
북치고 종치고 눈을 감아도
내 것은 내 것
네 것은 네 것일 뿐



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑤ 채식과 육식

피치못할 육식, 양파 마늘로 건강을

중년 이후가 되면 성인병이 증가하기 때문에 육류 섭취는 줄이고 채식 섭취를 늘이는 것이 기본으로 알려져 있다. 그렇지만 콜레스테롤 수치를 정상 범위로 유지하고 갱년기장애를 극복하며 노화를 지연시키려면 적당한 육식이 필수적이다. 고기를 먹자니 불안하고 안 먹자니 뭔가 부족하고, 어떻게 먹으면 될까?

고기를 삶아서 먹자

우리나라에서 장수촌에 속하는 제주도에서는 일주일에 삶은 돼지고기를 3회 이상 먹는 사람들이 많을 정도로 즐겨 먹는다. 세계 최고의 장수촌인 일본 오키나와 주민들도 다른 지역에 비해 돼지고기를 2.5배나 많이 먹는데, 삶아서 기름을 완전히 제거한 뒤에 먹고 있다. 세계적인 장수촌인 중국 신장 위구르지구의 위구르족의 장수비결에도 하루 200g의 양고기를 먹는 것을 빼놓을 수 없다. 역시 푹 삶아서 기름을 없애고 먹는다. 우리나라도 요즘은 맛을 위해 고기를 구워먹는 것이 일반화되었지만 전통적인 고기 조리법은 삶는 것이었다.

고기를 구워먹는 것보다 삶아 먹는 것이 건강에 좋은 이유는?

고기를 불에 구울 경우, 몸에 해로운 '인'은 증가하는 반면 이로운 '칼슘'은 감소된다. 또한 불에 구울 경우 벤조피렌, 인돌, 타르 등의 발암물질이 생성된다. 그러니 위구르족이 양고기를 삶아 먹는 것도 장수비결 중의 하나가 되는 것이다.

위구르족의 전통적인 고기 조리법에 의하면 고기를 너무 강한 불이 아닌 적당한 불로 2~3시간 동안 푹 삶으면서 수시로 피와 기름을 제거하고, 고기가 충분히 익으면 채소를 넣고 함께 끓인 뒤 국물은 먹지 않고 버린다고 한다. 게다가 과일을 껍질째 많이 먹는다. 위구르족은 고기를 통해 풍부한 동물성 단백질을 섭취하면서 채소와 과일을 통해 비타민과 미네랄 등을 보충하는 것이다.

중국인의 심장병 발병률이 미국에 비해 매우 낮은 이유는?

중국음식에 양파가 들어가지 않는 음식이 없을 정도로 양파가 많이 사용되기 때문이다. 특별한 이유가 있을까? 양파는 토마토, 수박 다음으로 생산량이 많은 세계 3대 채소의 하나인데, 특히 중국에서 많이 생산되기도 하지만 조리할 때 어떤 재료와도 잘 어울리며 맛을 더해 주고 생선과 육류의 좋지 못한 냄새를 제거하는데 효과적일 뿐만 아니라 특히 기름진 중국요리와 잘 조화되기 때문이다. 그래서 중국과 미국 사람들이 모두 기름진 음식을 즐겨 먹지만 심장병 발병률은 중국인이 10배나 적은 이유가 바로 양파 때문이라는 것이다. 양파는 콜레스테롤이 활성산소에 의해 산화되는 것을 막아 혈액을 맑게 하고 혈관질환을 예방해 주므로 혈관과 혈액 건강에 최고의 식품이다. 게다가 양파를 찍어 먹는 춘장은 콩으로 만들어져 이소플라본이 들어 있으므로 양파의 항산화작용에 상승효과를 준다고 한다.



고기를 통해 풍부한 동물성 단백질을 섭취하면서 채소와 과일을 통해 비타민과 미네랄 등을 보충한다.

건강위해 적당한 육식은 필요
양파, 혈관질환 예방

한의학에서 양파는 매운맛에 따뜻한 성질로서 기를 소통시키고 위장을 조화롭게 하며 비위장을 건실하게 하는 효능이 있어 식욕이 떨어지거나 배가 부르고 설사하는 경우에 쓴다. 뱃속이 차갑고 아프거나 음식을 먹은 것이 내려가지 않고 맺혀서 소화가 되지 않는 경우에 좋다.

고기를 먹고 싶지만 소화가 안 된다면 마늘을 함께 먹자

한의학에서도 마늘의 수많은 효능 가운데 소화력이 뛰어난 것을 인정하고 있다. 소화를 시키는데도 열에너지가 필요하므로 몸에 열이 많으면 소화가 잘되고 열이 부족하면 소화력도 떨어지게 마련이다. 특히 비위장에 열이 많은 경우는 소화가 잘되지만, 비위장이 냉하면 소화가 잘되지 않아 항상 속이 더부룩하다. 마늘은 따뜻한 성질로서 비위장을 따뜻하게 하므로 소화기능을 증진시켜준다. 게다가 응어리를 풀어주는 효능이 있으므로 음식 먹은 것이 맺히고 막혀 있거나 배가 차가우면서 아픈 것을 치료한다. 아울러 설사, 이질의 치료에도 좋다.

특히 마늘은 '화육식(化肉食)'이라 하여 고기를 잘 소화시킨다고 한의서에 나와 있다. 특히 차가운 성질을 가진 돼지고기나 오리고기를 먹을 때는 반드시 마늘을 함께 먹는 것이 좋다. 생선회를 먹을 때도 마찬가지다.

마늘의 소화 작용을 발휘하게 하는 성분은?

고기를 먹을 때 마늘을 함께 먹으면 좋은 것은 고기의 비린내를 없애주고 맛을 좋게 할 뿐만 아니라 마늘의 알리신 성분이 고기의 단백질과 결합하여 응고시켜 위장에 대한 자극을 부드럽게 하여 소화를 잘 되게 해 주기 때문이다. 알리신은 위와 장점막의 세포를 자극해서 소화액과 소화효소의 분비를 촉진하여 위와 장의 소화력을 높여주고 식욕을 증진시킨다.

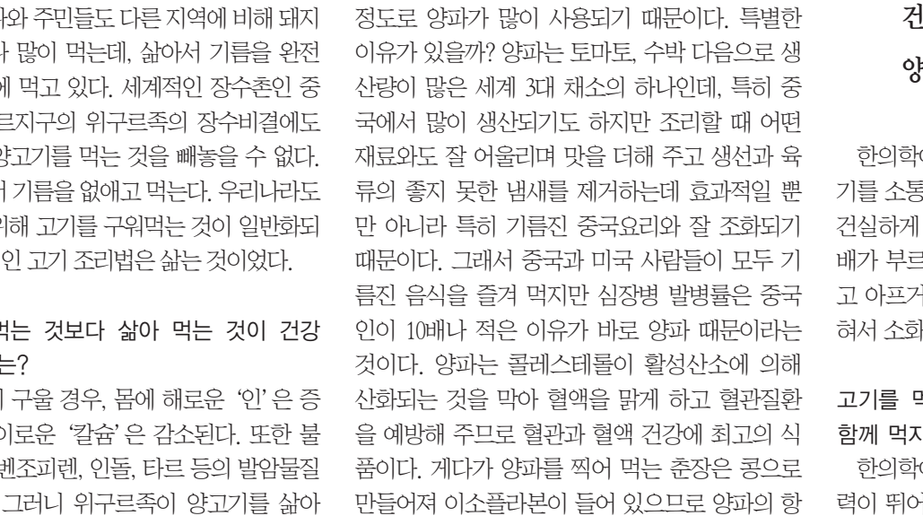
아울러 위점막의 저항력도 강하게 해서 건강한 위를 만드는 효과가 있다. 특히 알리신 성분은 위장의 내벽으로부터 직접 흡수되어 효능이 빠르게 나타나는데, 알리신이 비타민 B1과 결합하여 생긴 알리티아민(alliithiamin)은 위장의 운동을 활발하게 하는 작용을 하므로 소화불량을 해결해 준다. 또한 캡사이신(capsicin) 성분도 위액의 분비를 촉진하고 식욕을 증진시키는 것으로 알려져 있다.

히노하라박사의 '건강하게 장수하는' 비결에 나오는 육식은?

일본의 대표적인 노화학자로서 2017년에 107세의 나이로 세상을 떠나기 얼마 전까지 현역 심장내과 의사로 활동했던 히노하라 박사(1911~2017)는 '인생에 은퇴는 없다'는 신념 아래 활기찬 노년생활을 주창하는 대중운동과 저술 활동을 활기차게 펼쳤다. 식사량을 절반으로 줄이는 소식을 했지만 일주일에 두 번은 지방이 없는 고기를 100g씩 먹었다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181

탱화 청동불상 전문 [1,000불 3,000불 10,000불]

상설전시관 100여평 개원





신중탱화

四代傳統

계룡산파 계보도

금호당 약효 → 보응당 문성 →
회응당 상균 → 원만당 석윤

해동불교미술원

010-6338-5167 / 010-3743-5167

서울특별시 중랑구 망우1동 183번지 해동빌딩