음식과 수행

페루의 보물, 브라질너트

브라질너트에는 활성산소를 제거하는 데 탁월한 셀레늄이 지구상에서 가장 많이 함유

할리우드 유명 여배우가 매일 아침 이것을 먹고 미모를 유지한다는 말이 방송을 통해 소개가 되면서부터 한층 더 유명해진 브라질너트!

브라질너트는 아마존 밀림의 원주민들에게는 이미 주요 식량이 되어 있는 견과류다. 워낙 귀하고 희귀해서 최근에야 널리 알려지기 시작한 브라질너트는 나무에서 얻어지는 열매의 씨앗이다. 다른 견과류와 비슷하지만 나무 자체가 워낙 커서 열매가 땅에 떨어진 후에야 겨우 채취가 가능하다고 한다.

이 브라질너트에는 단백질, 탄수화물, 지질, 섬유질 등 여러 영양소가 풍부하고 칼슘, 철분, 마그네슘 같은 미네랄 10종이 함유돼 있고 비타민C, 비타민E 등의 비타민도 10종, 오메가-3 불포화지방산, 필수아미노산도 10종이나 함유돼 있는 영양이 풍부한 식품이다. 무엇보다 브라질너트에서 주목해야 할 성분은 바로 셀레늄이다.

셀레늄은 우리 몸에서 과연 어떤 역할을 할까? 우리 몸에서는 에너지를 만들 때 활성산소라는 부산물이 생기는데 이 활성산소가 과다해지면 우리 몸의 각 기관에 질병을 일으키고 암 유발자로 작용을 하게 된다. 이런 활성산소를 산화 노폐물이라고 하는데 활성산소를 제거하는 데 탁월한 효과를 보이는 것이 바로 셀레늄이라는 성분이다. 셀레늄의 항산화 능력은 흔히 알고 있는 대표적인 노화방지 영양소인 비타민E보다 약 2,940배나 높다고 한다. 이처럼 엄청난 항산화 능력 때문에 셀레늄을 항산화 미네랄이라고 부르고 미국, 일본, 영국을 비롯한 유럽에서는 10여 년 전부터 큰 주목을 받고 있는 영양소이기도 하다.

셀레늄은 1978년 세계보건기구와 유엔식량농업기구로부터 반드시 인간이 섭취해야 될 필수 영양소로 공식 인정을 받았다. 브라질너트 속 셀레늄은 뛰어난 항산화 능력뿐만 아니라 암세포의 성장을 억제하면서 암세포 자살을 유도하는 역할도 한다. 그렇기 때문에 유방암을 비롯한 모든 암의 예방에 있어서 이러한 항산화와 항암 미네랄을 섭취하는 것은 암 예방을 위해서 매우 중요하다.

셀레늄과 암의 연관성을 보여주는 연구 결과도 있다. 핀란드에서 말기암 환자 2,000명을 조사해봤더니 혈중에 있는 셀레늄의 농도가 정상인의 1/6밖에 되지 않았다고 하니 셀레늄의 농도가 낮을수록 암 발생 위험이 높아진다고 추정할 수 있겠다.

지구상에 존재하는 식품 중에 셀레늄이 가장 많이 함유된 식품은 아마도 브라질너트일 것이다. 미국 농무부에 등록되어 있는 씨드와 견과류 중에서 셀레늄 고(高)함유 식품 3가지는 참깨, 해바라기씨, 브라질너트인데 브라질너트에 함유된 셀레늄은 동일한 양의 참깨보다 55배, 해바라기씨보다는 25배나 많이 함유되어 있다고 한다. 그래서 브라질너트는 하루에 1개 내지 2개 섭취만으로도 일일 셀레늄 권장량을 충족할 수 있는 양이다.

셀레늄은 자연식품으로 섭취하는 것은 비교적 안전하지만 보충제로 장기간 과다 섭취할 경우에는 독성 작용이 나타나기 때문에 탈모, 손톱과 치아 손실과 피로 같은 부작용이 발생할 수 있다.

따라서 보충제로 섭취 시에는 꼭 정량을 지키는 것이 좋고 너무 자주 많이 섭취하는 것은 위장장애나 칼로리 과잉이 될 수 있다는 점 꼭 알아두어야 하겠다.*

이승우 기자

수니의 요가 교실

내몸과 마음을 치유하는 요가

따사로운 햇빛이 반갑게 손을 내밀어 우리를 맞이하는 시간이 길어지고 있습니다. 뼈 건강을 위한 여러 가지 비결 중에 햇볕을 쬐면서 야외활동을 하는 것이 가장 탁월한 영양제 역할입니다. 햇살을 받으면 근육도 강화되는데 근육은 체온을 높여주는 중요한 조직이므로 근육량이 늘게 되면 혈액순환도 돕게 됩니다. 따라서 기초 대사량이 증가하고 자연스럽게 몸의 체온도 올라갑니다. 자, 이제부터 겨우내 웅크렸던 몸을 훌훌 털어버리고 따사로운 햇빛과 함께 산소와 영양분을 공급하고 노폐물을 청소해주는 혈관청소를 수니의 요가 교실과 함께 떠나보시면 어떨까요?

앉아서 상체를 비틀어 혈액순환을 원활하게!!!

효능: 뭉쳐 있는 근육을 비틀어 줌으로써 몸의 근육을 신축과 이완을 반복해주어 정체된 장의 연동운동을 촉진할 수 있는 자세다. 장의 움직임이 활발해지면 배설이 잘되어 간의 역할이 줄어들어서 간이 좀 더 편안하고 가벼워질 수 있다.

동작①: 앉아서 양다리는 쭉 펴고 양손은 엉덩이 뒤 바닥에 댄다. 오른쪽 무릎을 세우고 발바닥을 왼쪽 발 등 위에 놓는다.

동작②: 숨을 깊게 마시고 내쉬면서 오른쪽 무릎을 왼쪽으로 내린다. 시선은 오른쪽 어깨너머 손끝을 바라본다. 20초 유지, 양쪽 각5회.

동작③: ①번 자세에서 오른쪽 무릎을 세우고 발바닥을 왼쪽 발 뒤꿈치 옆에 댄다. 양팔을 벌려서 상체를 오른쪽으로 비틀어 왼쪽 팔꿈치로 오른쪽 무릎을 안으로 밀면서 발목을 잡는다. 숨을 내쉬면서 상체를 비틀어 준다. 시선은 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내쉬면서 몸을 풀어준다. 20초 유지, 각 5회.

동작④: ③번 자세에서 상체를 비틀면서 오른팔로 등을 감싼다. 허리를 세워 숨을 마시고 내쉬면서 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시며 늦추고 내쉬면서 몸을 풀어 놓는다. 20초 유지, 각5회.*

허만욱 승사 칼럼

마음 심(心)자에 하나님의 소재가 들어 있다

이 세상 만물이 모두 하나님의 영을 모시고 있으면서도 그의 존재가 아리송한 까닭은 구체적인 표현이 어려웠기 때문

하나님의 권세

마음 심(心)의 본뜻은 옥편에서 찾아보면 그 뜻을 잘 이해할 수 있다.

① 별이름 심: 별은 빛이요 빛은 하나님의 영이라는 뜻이다.

② 근본 심: 우주의 근본이라 하였으니 역시 하나님의 영을 뜻한다.

③ 가슴 심: 가슴엔 마음이 있고, 피가 있으니 역시 하나님의 영을 뜻한다.

④ 가운데 심: 우주의 중심은 역시 하나님이다.

⑤ 심장 심: 심장엔 피가 있고, 핏속에는 하나님의 영이 있다.

⑥ 마음 심: 마음은 피요 하나님의 영이다.

결국 마음 심(心)의 본뜻은 우주의 근본이요, 우주의 중심이요, 빛이라면 그것은 당연히 하나님의 영의 존재이다.

성경에도 생명의 근원이 마음에 있다(잠언서 4:23)고 하였으니 심(心)은 분명히 하나님의 신을 가리키고 있음이 확실하다.

이긴자께서는 "이 세상 만물이 모두가 신이다"라고 선언하셨다. 그러나 신이라고 모두가 마음이 있는 것은 아니다. 만물의 영장인 인간만이 그 마음을 소유하고 있다. 마음이 생명이요 영이요 하나님의 신인데 다음과 같은 경우, 즉 화엄경의 핵심사상에 세상사 모든 일은 "마음먹기에 달렸다"로 되어 있고, 이 시대의 최고의 선승(禪僧)인 성철스님은 "마음 심(心) 한 글자의 문제만 해결하면 일체의 문제를 해결하는 동시에 일체(一切) 만법(萬法)을 다 통달할 수 있다"고 하였다.

또한 청담선사도 팔만대장경 전부를 줄이면 "마음 심(心)에 귀착된다"고 하였고, 또한 베임스 앨런은 우리들의 육체는 마음의 노예라고 하였고, 현재의 자신의 모습은 자신의 마음에 품은 것의 결과물이라는 말도 있다.

링컨은 우리가 행복하려고 마음먹은 만큼 행복해질 수 있다고 하였는데 이상과 같은 예문에서의 마음도 하나같이 하나님을 상징하는 말들이라 할 수 있다.

인간을 비롯한 이 세상 만물이 모두 하나님의 영을 모시고 있으면서도 그의 존재가 아리송한 까닭은 구체적인 표현이 어려웠기 때문이다. 그림과 같이 하나님의 권세와 하나님의 소재를 확실하게 밝혔으니 자세히 살펴보길 바란다.*

시 한편 생각 한줄

사랑일기

하덕규

새벽공기를 가르며 나르는
새들의 날개죽지 위에
첫차를 타고 일터로 가는
인부들의
힘센 팔뚝 위에
광장을 차고 오르는
비둘기들의 높은 노래 위에
바람 속을 달려 나가는
저 아이들의
맑은 눈망울에
사랑해요 라고 쓴다,

피곤한 얼굴로 돌아오는
나그네의 저 지친 어깨 위에
시장어귀에 엄마품에서
잠든 아가의
마른 이마 위에
공원길에서 돌아오시는
내 아버지의 주름진 황혼 위에
아무도 없는 땅에 홀로
서있는 친구의
굳센 미소 위에
사랑해요 라고 쓴다,

수없이 밟고 지나는
길에 자라는
민들레 잎사귀에
가고오지 않는 아름다움의
이름을 부르는 사람들에게
고향으로 돌아가는 소녀의
겨울밤차 유리창에도
끝도 없이 흘러만 가는
저 사람들의
고독한 뒷모습에
사랑해요 라고 쓴다,
사랑해요 라고 쓴다,

사랑은 힘든 인생여정으로 지친 이에게 다시 걸을 수 있는 힘을 준다

오늘 아침에 내가 '불사신'이라고 별명을 붙인 아주머니가 근무하는 식당에 우유를 배달하러 갔다. 그녀는 암이 깊어져 장기 여러 군데 암세포가 번져서 수술을 몇 차례 하고도 심한 고통을 꿋꿋하게 견뎌내고 다시 식당에 돌아와서 일을 하니 가히 인간의 한계를 넘은 승리의 삶에 감탄을 하지 않을 수 없다. 그녀는 자신이 이기기까지 의리 있는 형제들과 친인척들에게 심적으로 큰 사랑과 함께 물질적인 도움을 받았단다. 그래서 나중에 자기장사를 해서 그 은혜를 꼭 갚겠다는 꿈을 가지고 있다. 형제들의 사랑이 그녀에게 살겠다는 용기와 힘을 주고 재활의 의지를 준 것이다. 역시 사랑의 힘은 세다.

주님께서도 밀실에 계실 때 자신을 그렇게 미워하는 형제라도 끊임없이 사랑하니 그 마음을 돌이키고 주님을 사랑하게 되었다고 말씀하셨다.

또한 모진 인생여정으로 냉혈한이 되어버린 이들의 마음도 녹여 따뜻한 마음의 소유자로 변화시킨다.

며칠 전에 한 지인이 자신을 무척 괴롭혔던 사람이 있었는데 이제는 그 사람이 떠나갔는데도 그 미운 감정이 삭히지가 않는다고 말했다. 우리는 자신을 괴롭히는 사람에게 당연히 분노를 느끼고 용서할 마음이 잘 생기지 않는다. 하지만 가만히 숙고해보면 쉽게 용서하고 편안한 마음을 회복할 수도 있다.

인간의 심성은 부모님으로부터 물려받는 부분이 많고 그 나머지는 생활환경에 영향을 받아 조성된다. 그렇게 해서 만들어진 심성 속에서 타인을 배려하고 사랑하고자 하는 의지도 그 의지를 키울 수 있는 좋은 흙이 있는 마음밭에서 자라날 수 있다. 돌밭에서는 자라나기 힘든 것이다.

인생길에서 만나는 '나쁜 사람'들에게 분노를 느끼기보다는 연민을 느끼려고 애쓴다

그 나쁜 사람들은 부모님으로부터 받은 나쁜 피와 성장하는 과정에서 접한 나쁜 환경에 의해 양심이 부족한 마음의 질병에 걸린 사람들이다. 이처럼 그들을 환자로 인식한다면 그들이 우리를 괴롭힐 때 우리는 좀 더 쉽게 그를 이해하고 용서할 수 있다. 한 발 더 나아가 능력이 된다면 그 병을 고치는 데 도움을 주었으면 하는 마음도 생긴다. 그리고 살다보니 우리 속에 있는 사랑의 능력이 모든 마음의 질병을 고치는 신비한 묘약이라는 생각이 든다.

그리고 자연계의 많은 빛들도 마음을 치료한다. 나는 인간관계 속에서 생기는 번뇌가 있을 때 흰 구름이 흘러가는 푸른 하늘에 찬란하게 빛나는 태양을 쳐다보면 마음이 말끔하게 청소될 때가 많다. 때로는 밤하늘의 별무리들을 볼 때나 휘영청 뜬 보름달을 바라볼 때도 그런 느낌이 든다. 물론 주님의 눈빛을 바라보고 멸마경(滅魔經)을 크게 외우면 온갖 잡념이 사라지고 몸과 마음이 정화가 된다. 불경에는 감로(甘露)의 광명(光明)이 도저히 부처가 될 수 없는 마음도 고쳐 부처로 만든다는 말씀이 있다. 언젠가는 하나님의 승리의 빛, 이슬성신이 이 땅 위의 모든 생명체가 가지고 있는 질병인 '죽음'을 치료할 것이다. 사랑의 의지를 마음속에 담뿍 담고 이기신 하나님의 능력으로 우리는 영생할 수 있다는 진실을 이웃에게 알리자.

청소년들은 마음이 순수해서 쉽게 상처받고 그 상처가 빨리 곪는다. 하지만 다시 따뜻한 사랑을 받으면 또한 쉽게 그 상처가 치료되고 회복되는 속도도 빠르다. 그래서 마음의 상처를 받은 청소년들은 상처가 너무 깊어져 치유가 힘들기 전에 빨리 치료를 받는 것이 중요하다. 그런 이유로 나는 자라나는 세대들에게 관심이 많다.

며칠 전에 지인으로부터 받은 과일과 빵, 그리고 내가 즐겨 읽는 〈좋은 생각〉이라는 월간지 과월호 몇 권을 들고 가출청소년을 대상으로 하는 '쉼터'를 방문했다. 그들에게 조금이라도 도움을 주었으면 하는 생각에서였다. 조그마하더라도 매일매일 '사랑일기'를 쓸 소재거리를 만들어야겠다.

우리가 사랑을 실천할 때 우리들의 몸에서는 생명을 살릴 수 있는 힘을 가진 아름다운 빛깔의 오라가 뿜어져 나온다

그래서 사랑하는 자는 손발이 바쁘고, 힘들어도 외롭지 아니하고, 몸은 늘 건강하고, 마음은 천국이다. 주님의 눈빛을 닮아 세상의 모든 생명체를 늘 사랑의 눈빛으로 바라보고 보살펴야겠다.

오늘 밤 밝은 정월 보름달을 바라보면서 변함없이 어려운 형제와 함께하며 번뇌를 씻어주는 작은 별 하나가 꼭 되었으면 하는 소원을 빌어본다.*

라준경 / 대구제단 책임승사