

음식과 수행

### 최고의 건강식품 청국장

TV프로그램 중에 '천기누설'은 상당히 인기 있는 프로로 알려져 있다. 최근에 100인의 전문가가 뽑은 10대 건강식품을 발표했는데 거기서 1위를 차지한 식품이 발효식품이라고 한다. 장류가 우리 몸에 좋다는 것은 이미 알고 있었지만 이렇게 전문가들이 선정했다고 하니 더욱 뿌듯함이 생기면서 역시 우리의 전통이 우수하다는 것을 알 수 있었다.

발효식품 안에는 고추장, 된장, 간장, 청국장 등이 포함되어 있는데 사실 이것들은 모두 콩을 발효시켜서 얻어지는 식품들이다. 그냥 콩을 섭취할 때는 흡수율이 낮지만 발효과정을 거치면서 흡수율도 높아지고 또 다양한 성분들이 생성되어 최고의 건강식품으로 거듭나는 것이다.

이번 호에서는 위 발효식품 중에서 청국장에 대해 알아본다. 청국장의 효능과 잘못 알려진 상식에 대해서 알아보자. 최근 청국장 다이어트 열풍이 불어 청국장 제품들이 불티나게 팔렸다는 이야기도 있듯이 요즘 젊은이들은 다이어트에 효과가 있다고 하면 앞뒤 분간을 못하는 것 같다. 즉, 결과적인 다이어트 효과에만 치중하고 그 과정인 영양학적인 부분은 간과한다는 말이다.



청국장이 아무리 좋다고 해도 심혈관질환이 있는 사람은 부작용이 나타나다. 한 종합병원 임상결과 혈전방지제를 복용 중인 사람에게는 짠 청국장 복용이 약효를 떨어뜨리는 것으로 나타났다. 심장판막증이나 어혈이 많은 체질에게는 혈액을 응고시키는 부작용이 나타나는 것이 대표적인 예이다. 왜냐하면 청국장 속에 함유된 비타민 K가 다른 식품보다 5배 이상 많이 들어 있기 때문에인데 비타민 K는 혈액응고 물질로서 청국장을 통해 과다하게 흡수되면 항응고제의 효능을 떨어뜨려 위험을 초래할 수 있는 것으로 밝혀진 것이다.

다라서 부정맥이나 협심증, 심근경색, 심장판막증 등으로 항응고제를 먹는 사람은 가끔씩 청국장을 많이 섭취하지 않아야 한다. 자신의 건강을 해치는 요인을 알고 먹으면 보약이지만 그걸 모르고 과다하게 섭취하면 오히려 건강을 해칠 수 있기 때문이다.\* 이승우 기자

사실, 청국장은 앞에서 잠시 언급했지만 주재료인 콩이 발효되면서 각종 영양성분의 흡수율이 증가해 콩에 없던 미생물과 효소, 생리활성 물질이 새롭게 만들어지는 발효식품이다. 그래서 이런 성분들이 몸의 신진대사 기능을 크게 해 다이어트 효과를 보게 되는 것이다.

다이어트 효과는 사실 청국장의 효능적인 측면에서 보면 빙산의 일각이라고 말할 수 있는데 청국장의 효능을 자세히 알면 결코 그냥 음식으로 보는 부를 수 없는 만병통치약이라고 불려도 손색이 없을 것이다.

청국장은 콩의 발효식품으로 인체에 꼭 필요한 필수 아미노산과 섬유

소가 풍부하고 비타민 B2와 K, 칼슘과 철 같은 각종 영양소가 함유되어 있다. 함양작용이 있는 사포닌까지 함유되어 있고 변비개선 효과나 골다공증이나 빈혈예방에도 아주 효과가 있다. 그리고 발효시킬 때 나오는 끈적거리는 바실러스 균이 고혈압을 불러일으키는 효소를 억제해 혈압을 정상수치로 관리하는 데 도움이 된다. 또한 청국장에는 혈압을 낮추는 성분도 있기 때문에 심혈관 질환의 자연치유에도 좋다. 단, 여기서 주의할 점은 이 바실러스 균은 60도 이상만 되면 대부분 죽어버리기 때문에 찌개로 끓일 때는 반드시 맨 나중에 넣고 잠깐 동안만 끓여야 된다.

이렇듯 청국장의 효능은 항암, 동맥경화, 고혈압 예방, 혈전 방지, 간 기능 개선, 골다공증 예방, 빈혈 예방 등 다 나열하기 힘들 정도로 많지만 단 하나, 주의할 점이 있다는 것이다.

청국장이 아무리 좋다고 해도 심혈관질환이 있는 사람은 부작용이 나타나다. 한 종합병원 임상결과 혈전방지제를 복용 중인 사람에게는 짠 청국장 복용이 약효를 떨어뜨리는 것으로 나타났다. 심장판막증이나 어혈이 많은 체질에게는 혈액을 응고시키는 부작용이 나타나는 것이 대표적인 예이다. 왜냐하면 청국장 속에 함유된 비타민 K가 다른 식품보다 5배 이상 많이 들어 있기 때문에인데 비타민 K는 혈액응고 물질로서 청국장을 통해 과다하게 흡수되면 항응고제의 효능을 떨어뜨려 위험을 초래할 수 있는 것으로 밝혀진 것이다.

다라서 부정맥이나 협심증, 심근경색, 심장판막증 등으로 항응고제를 먹는 사람은 가끔씩 청국장을 많이 섭취하지 않아야 한다. 자신의 건강을 해치는 요인을 알고 먹으면 보약이지만 그걸 모르고 과다하게 섭취하면 오히려 건강을 해칠 수 있기 때문이다.\* 이승우 기자

사실, 청국장은 앞에서 잠시 언급했지만 주재료인 콩이 발효되면서 각종 영양성분의 흡수율이 증가해 콩에 없던 미생물과 효소, 생리활성 물질이 새롭게 만들어지는 발효식품이다. 그래서 이런 성분들이 몸의 신진대사 기능을 크게 해 다이어트 효과를 보게 되는 것이다.

다이어트 효과는 사실 청국장의 효능적인 측면에서 보면 빙산의 일각이라고 말할 수 있는데 청국장의 효능을 자세히 알면 결코 그냥 음식으로 보는 부를 수 없는 만병통치약이라고 불려도 손색이 없을 것이다.

청국장은 콩의 발효식품으로 인체에 꼭 필요한 필수 아미노산과 섬유

수업의 보가교실

### 몸과 마음을 치유하는 요가

웃는 마음이 하나님의 마음이고, 웃음 속에 긍정적인 마음이 생겨나고 웃음이 몸을 건강하게 만든다. 하나님의 마음이 피를 맑혀주는데 맑은 피는 혈액순환을 원활하게 해주어 생명의 원동력이 된다.

좋아하는 음악만 들어도 심장이 튼튼해진다. 매일매일 음악을 들으며 요가와 스트레칭으로 몸을 풀어주면 행복한 웃음으로 한층 밝은 생활을 할 수 있어 영육이 더욱 아름답고 가치 있는 사람으로 거듭나게 될 것이다.



①

#### 허리 비틀기

**효능:** 목과 어깨, 허리의 뭉친 근육을 풀어주고 혈액순환을 원활하게 하고 전신 피로회복에 도움이 된다. 변비에 효과적이며, 허리를 비틀면 요통이 예방되고 반복하면 뱃살과 허리 다이어트에 효과적이다.



②

**동작①:** 오른쪽 무릎을 구부리고 왼쪽 다리는 펴고 앉는다. 양손을 구부린 무릎 앞에 놓는다.



③

**동작②:** 숨을 내쉬며 상체를 기울여 양 팔꿈치가 바닥에 닿게 한다. 20초 유지, 양쪽 각각 5회.

**동작③:** 숨을 들이마시며 상체를 세운다.

**동작④:** 상체를 좀 더 오른쪽으로 틀어 숙이며 비튼다.



④

#### 허만욱 승사 칼럼

### 갱소년 현상이 일어나고 있다



카나리아 새를 이용하여 뇌세포의 재생현상을 밝혔다

미국 뉴욕의 록펠러 대학 신경생물학과 교수인 '페르디난도 나트브' 교수를 위시로 한 연구팀은 카나리아 새의 뇌 중추세포를 연구하다가 뇌세포의 재생 현상을 관찰하게 되었다. 카나리아 새의 수컷은 봄철에 주로 울고, 겨울철에

는 울지 않는데 연구팀은 카나리아 새의 뇌세포가 철에 따라 크게 증감하는 현상을 관찰하게 된 것이다. 카나리아는 겨울이 되면 전에 부르던 노래를 다 잊어버리고 해마다 봄이 되면 새로운 노래를 지저귀고 한다고 한다. 이것은 과거

의 노래를 기억하고 있던 뇌세포가 겨울 동안 다 죽어버리고, 봄이 되면 새로운 뇌세포가 조성되기 때문이라는 것이다.

또한 나트브 교수팀은 레이저 광선을 이용하여 신체 내부를 투시할 수 있는 컴퓨터 장치를 사용하여 새로 노래를 부르기 시작하는 봄철에 카나리아의 뇌 세포가 하루에 약 2만 개씩이나 증가하는 사실을 관찰하였다.

이 연구결과가 처음 발표되었을 때 생물학계에서는 이 사실을 일반적인 것으로 받아들이지 않았다. 그때까지 학계에서는 뇌세포의 재생이란 불가능한 것으로 단정짓고 있었기 때문이다. 그러나 연구를 거듭한 결과 카나리아의 뇌 세포는 철에 따라 재조성되는 것을 입증했으며 이와 비슷한 현상이 생쥐에게도 일어나고 있다는 것이 인디애나 대학의 사티베리아 교수에 의해 밝혀지게 되었다. 결국 학계에서는 나트브 교수

의 새로운 학설을 인정하게 되었으며, 최근에는 그러한 일이 사람에게도 일어날 수 있다는 가능성을 인정하기에 이른 것이다(과학동아 86년 2월호 참조).

이와 유사한 현상이 우리 승리제단에 있어서도 발생하기 시작했을 때 처음에는 누구도 믿으려 하지 않았다. 이 젊어지는 현상이 받아들여지기 위해서는 나트브 교수가 경험한 이상으로 많은 기존의 고정관념의 벽에 부딪히게 될 것이라고 여겨진다.

젊어지는 현상 중 가장 먼저 나타나는 자각증상은 머리가 맑아지고 잠이 사라지는 것이다. 또한 자신이 젊어져 있음을 실감하게 되는데 이것은 뇌세포가 새로 조성되기 때문에 느껴지는 현상이다. 60세를 넘긴 노인들이 수십 년간 겪었던 월경(月經)이 새로 시작되었다든가, 드문 일기기는 하지만 연구자가 새로 발생한 노인도 있다. 플라센의 검붉은 피가 배출되자 몸이 가볍고 상쾌해지고 몸에서 향기가 풍기게 된다. 어떤 이유로 이와 같은 놀라운 현상이 수천 명에게 공통적으로 발생되는 것일까.

이와 같은 놀라운 불사영생의 기적이 지금 현실적으로 이곳 승리제단에서 발생되고 있는데 이를 모르고 있으니 안타까울 따름이다.\*

시 한편

생각 한 줄

#### 키쿠카리차

라쿠카리차 라쿠카리차  
더 이상 곁을 수 없네  
왜냐면 부족하기 때문에  
뒷다리 하나가

라쿠카리차 라쿠카리차  
더 이상 살 수가 없네  
왜냐면 먹을 것이 없기 때문에

바퀴벌레가 죽었다네  
그걸 대려가 붙었지  
밀푼벌레 네 마리와  
사크리스탄의 쥐 사이에

누군가 나를 미소 짓게 만드네  
그는 바로 셔츠를 입지 않은  
판초비아

이미 카랑사의 군대는  
도망 가 버렸네  
판초비아의 군대가  
오기 때문에

어린 시절 저녁 늦게까지 놀다가 집에 들어서자 마침 현관에 나오신 어머니께서 마당의 꽃밭으로 벌레 한 마리를 확 던지셨다. 부엌에서 잡은 바퀴벌레라고 하셨다. 곰뱀이처럼 느린 어머니가 날쌔 바퀴를 생포(?)한 것이 신기했다. 화단으로 그 녀석을 산 채로 던지시는 어머니의 모습은 동요 속 선녀가 밤하늘에 하얀 눈을 뿌려주는 아름다운 자태로 기억에 남아 있다. 어머니는 벌레에 대한 연민보다는 생명체에 대한 경외심 때문에 미물이라도 죽이는 걸 망설이셨다.

위의 시 라쿠카리차는 경쾌한 가락의 멕시코 민요에 붙인 가사인데 제목에서 '라'는 문법적으로 말하면 관사이고 '쿠카리차'는 바퀴벌레라는 뜻이다. 1910년 멕시코 농민혁명이 일어나면서 원래 민요에 농민군들이 새롭게 붙인 가사가 아닐까 하는 생각이 든다. 멜로디에 비해 가사가 너무 슬프기 때문이다.

학교 음악시간에 처음으로 이 노래를 배울 땐 그 가사가 너무나 운율이 되어 멕시코 농민들의 아픈 과거는 전혀 살피볼 수 없었다. 세계 곳곳의 화려한 축제에서 신나게 연주하는 라쿠카리차에서 멕시코 혁명에서 목숨을 잃은 100만 농민의 절규는 전혀 들리지 않는다. 마치 스마트폰 가게의 쇼윈도우에서 반짝이는 신제품들에 이름 모를 탄광의 광부들의 목숨을 건 피와 눈물이 배어 있고, 편의점에서 판매하는 산뜻한 인스턴트 밥 용기에 이 땅의 농민들의 땀방울이 함께 고여 있음을 보기 힘든 것처럼 말이다. 하지만 우리는 역사 속에서 양심에 순종하며 불의와 용감하게 싸우다 돌아가신 아름다운 영들에 대해 산 자로서 못 다한 실천에 대한 책임을 져야 할 것이다.

과거 우리나라에도 지배계층에 대항하는 농민들의 혁명, 외척의 침입에 대항한 농민들의 의병 봉기가 있었다. 순박한 농민들은 쉽게 봉기하진 않는다.

생존 자체가 위협받을 때 목숨을 걸고 지배계층과 외세와 싸우는 것이다. 1910년 당시 멕시코의 관료와 지주층은 외세를 등에 업고 농민들을 노예로 취급하였다. 이에 농민들은 모진 탄압과 착취 속에서도 곳곳에서 생존하는 자신들에게 바퀴벌레라고 별명을 붙이고 노래를 부른다. 가사에 나오는 판초비아는 우리나라 조선시대 의적 임궽정이나 소설 흥감동전의 흥감동과 같은 인물로 혁명군의 지도자이다. 우리나라에서는 농민 이하 계층들에게 민초라는 별칭이 있었다. 면면히 잘 견뎌온 이 땅 농민들의 생명력을 척박한 조건에서도 잘 견디는 이름 모를 잡초들의 생명력에 빗대어서 이렇게 부른 게 아닐까?

지금은 모든 산업의 생산력이 발전하고 많은 국가가 형식적으로나마 자유와 평등을 표방하고 있어서 노동자 농민혁명은 일어날

것 같진 않다. 물론 우리는 자본주의 사회에서 정치권력과 경제적 부가 평등하게 분배되지 못하는 모순 속에 살아가고 있다. 하지만 이러한 사회 구조 속에서도 서로를 동등하게 고귀한 존재로 섬기는 도덕이 실현된다면 행복한 사회가 될 수 있을 것이다. 우리 선조들은 한갓 미물에까지도 생명체에 대한 경외심을 갖고 살았다. 그런 미증양수를 가진 우리는 동식물은 두고서라도 이웃과 사회의 모든 인간들에게 만이라도 감사하고 존경하는 마음을 잘 간직해야 하지 않을까? 밤하늘 저편에 빛나는 수많은 잔별들을 사랑하면서 살아있는 모든 인간을 사랑하고, 산다는 것의 위대함을 노래하자.

과거 멕시코 농민들이 목숨을 담보로 생존권 확보를 위해 일으킨 혁명전에서 극도의 긴장감, 피로감, 배고픔을 10년간 견디고 끝내 승리했다. 바퀴벌레처럼 질긴 생명력과 생애에 대한 집요한 애착이 없이는 불가능했을 것이다.

지금 우리가 걸어가는 수도의 길은 외부와의 혁명전이 아니다. 우리 내부의 '나'와 싸우는 자기부터의 혁명기에 나 같은 검쟁이도 갈 수 있는 길이다. 이 전쟁에서는 열심히 싸울수록 우리 내부의 양심과 생명력은 더욱 더 강해진다. 피를 먹고 자라는 혁명이 아니라 인간에 대한 사랑과 희생으로 커가는 혁명인 것이다.\*

나준경/ 대구제단 책임승사

