

음식과 수행

과일의 여왕, 포도

포도는 강력한 항산화제 집합체

이 세상에서 가장 많이 생산되는 과일은 포도라고 한다. 그 이유는 포도가 과일 중에서 최초로 술로 만들어졌기 때문이며 어린이들도 좋아하는 간식 중 하나일 정도로 과일의 여왕, 다산의 상징이라 불리는 많은 사람들이 좋아하고 맛있는 과일이 바로 포도이다. 포도가 과일의 여왕이라 불리는 이유는 단순히 맛있기만 해서 그러한 칭호를 얻은 것이 아니다. 맛도 맛있지만 각종 영양 성분이 풍부하고 효능도 다양하기 때문이라고 하는데 지금부터 그 효능에 대해서 자세히 알아보도록 하자.

첫째, 성인병 예방

포도에는 칼슘, 인, 철, 칼륨 등 각종 무기물과 여러 가지 비타민이 다양하게 들어 있는데 특히, 검은색 포도에는 플라보노이드 성분이, 붉은색 포도에는 안토시아닌 성분이, 청포도에는 클로로필 성분이 풍부하다. 게다가 이들은 모두 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움을 주기 때문에 각종 성인병을 예방하는 데 도움을 받을 수 있다고 한다. 게다가 포도 껍질에는 레스베라트롤이라는 성분이 많이 들어 있는데 이 성분은 식물이 자기방어를 위해서 만들어 내는 물질 중 하나로 사람의 혈관에 끼어있는 노폐물을 씻어내는 데 탁월한 효능을 가지고 있다고 한다. 때문에 더운 여름철이나 운동 등으로 땀을 많이 흘리게 되면 혈액 농도가 끈적해지는 혈전이 생길 수 있는데 이때 포도를 껍질째 먹어주면 혈전이 생기는 것을 예방해 줄 수 있다.



셋째, 피로회복 효과

기름 몸이 안 좋아 병원에 가게 되면 포도당 주사를 놔주는 것을 볼 수 있는데 알고 보면 '포도당'이라는 말이 바로 포도에서 나온 것으로 1792년 한 과학자가 포도에서 처음으로 포도당을 발견하게 되며 포도당이라는 이름을 얻게 된 것이라고 한다. 참고로 포도당은 포도에만 들어있는 것이 아니라 다른 과일에도 다 들어 있는데 포도당은 인슐린의 도움 없이 바로 에너지로 전환될 수 있기 때문에 피로를 회복하는 데 탁월한 효능을 가지고 있는 것이다.

넷째, 눈 건강에 효과

포도에는 눈의 망막 기능이 떨어지는 것을 막아주는 안토시아닌과 황반을 구성하는 물질인 루테인과 제아잔틴이 풍부하게 들어 있어 시력이 떨어지는 것을 막아주고 안구 건조증 같은 눈 질환을 예방하는 데도 도움이 된다.

다섯째, 구강건강에 효과

포도가 달콤하기에 웬지 구강 건강에는 방해가 될 것 같지만 의외로 충치 예방에도 효능을 가지고 있다. 포도에 들어 있는 폴리페놀 성분이 충치를 유발하는 연쇄상구균과 입안의 박테리아 성장을 억제하여 충치뿐만 아니라 잇몸질환을 예방하는 데도 도움을 받을 수 있다.

마지막으로 포도를 먹을 때 대부분 씨를 뱉어버리고 마는데 알고 보면 이 포도 씨 또한 포도만큼이나 좋은 효능을 가지고 있다. 포도 씨는 폴리페놀을 낮춰주고 비만을 예방해 주며 장 건강이나 피부 건강에 도움을 줄 수 있다. 하지만 평소 소화력이 약한 분들은 위에 부담을 줄 수 있으므로 드시지 않는 것이 좋겠다.*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"이 길은 마음으로 이루어지는 길"

오늘날 하나님과 해와, 아담 세 분이 모여서 하나가 되었으므로 천국이 이루어진 것이다. 그러므로 하나님의 뜻은 이미 다 이루어진 것이다. 이제 인류를 구원하는 것은 여벌로 하는 역사인 것이다. 하나님은 사랑과 자비의 신이므로 꺼져 가는 등불도 끄지 않는 심정으로 한 생명이라도 더 살려보려는 것이다. 이 사람은 여러분들의 어머니이다. 세상 어머니들은 죽어가는 자식들을 살리지는 못하지만 이 사람은 여러분들을 살리기 위하여 마귀와 초초로 치열한 싸움을 벌이고 있는 것이다. 이 길은 마음으로 이루어지는 길이다. 그러므로 하나님의 마음을 품으면 천국에 들어 온 것이요, 생명과를 먹은 것이요, 영생을 얻은 것이다. 어떠한 자격이 있어야 되는 것도 아니요, 시간이 걸리는 것도 아니요, 장시간 땀을 흘리고 기도를 해야 되는 것도 아니다.

구세주 말씀 중에서*

나비자세

효능: 골반의 개폐력이 좋아지면 장골 사이 노폐물 제거로 혈액의 움직임이 좋아진다. 꾸준히 하면 골반과 허리 관절의 유연성이 좋아진다.

동작①: 바닥에 앉아서 발바닥을 마주 붙이고

꼭지끼리 손으로 발을 감싼다. 무릎을 바닥에 붙였다 올렸다. 엉덩이를 좌우로 올리고 내리고 반복해 준다. 좌우 각각 10회, 5세트.

고양이 변형 자세

효능: 바닥을 짚는 손의 모양을 바꾼 자세는 어깨로 집중된 긴장을 풀어주고, 몸의 균형을 유지하여 굽은 등과 어깨를 바로잡아주고, 척추에 탄력을 길러준다. 몸 어깨의 율혈을 제거하여 혈액순환에 좋다.

동작②: 네발 자세로 팔과 무릎을 어깨 너비로 한다. 호흡을 조절하며 어깨의 긴장을 풀어준다. 10~20초 유지.

동작③: 숨을 마시면서 오른쪽 다리를 쭉 펴서 들어 올리고, 왼팔도 쭉 펴서 들어 올린다. 10초 유지 후, 숨을 내쉬면서 팔과 다리를 내린다. 좌우 각각 3세트.

다리 자세

효능: 가슴과 배를 확장시켜서 소화기능이 좋아진다. 평소에 눌린 내장이 펴지고 오목가슴 부위에 멍치를 자극하여 위에 활력을 준다. 또한 내장의 반사구인 발을 자극하여 장기의 왕성한 활동을 유도하여 혈액순환을 촉진한다.



동작①



동작②



동작③



동작④

동작④: 두 다리를 펴고 앉아서 두 손은 등 뒤에 어깨너비로 잡고, 두 발도 어깨너비로 쭉 편다. 숨을 마시면서 엉덩이를 들어 올린다. 무릎은 펴주고, 발바닥은 바닥에 고개를 자연스럽게 내린다. 10초 유지 5회. 팁: 초보자는 능력 따라 무릎을 구부려서 한다.*

참진리

영육일체설 전도 문답 [27]

질문: 승리제단에서는 영육일체설을 논한다고 하는데, 성경에 어떤 말씀을 기준으로 설명하는지 알고 싶습니다.

답변: 승리제단에서는 영과 육이 같은 것이라 말합니다. <하나님은 생명이>라는 성경 말씀을 기준으로 해서 설명합니다. 요한복음 1장 1절에 그렇게 기록되어 있습니다. 레위기서 17장 11절에는 <피는 곧 생명이다>라고 그랬습니다. 그러니까 생명은 하나님이며 피는 생명이라고 했으니까 바로 사람의 피가 하나님의 피라는 것입니다. 사람의 피가 하나님의 피라는 것을 확실하게 입증하는 성경 구절은 민수기 27장 16절에 <하나님은 육체의 하나님이다>라는 구절인데, 이 말씀은 인간의 육체가 하나님이라는 것입니다.

질문: 기성 종단에서는 육은 죽어서 흙이 되고 영은 살아서 하늘로 올라간다고 이야기합니다. 그럼 이 얘기는 무식한 얘기가 되는 것입니까?

답변: 그렇습니다. 그런 이야기는 비성경적인 얘깁니다. 사람이 죽으면 영이 되는 피가 하늘로 솟구쳐

올라가는 법은 없는 것입니다. 사람이 죽을 때 사람 속에 하나님의 영이 죽는 겁니다. 사람의 영은 하나님의 영이요, 또한 사람의 영은 사람의 마음입니다. 그러므로 사람의 마음이 하나님의 영입니다. 그리고 사람의 마음은 사람의 피의 작용입니다. 피가 바로 마음을 일으켜주는 역할을 하고 있기 때문입니다. 그래서 피가 마음이고 마음이 피가 되는 것입니다. 그러므로 사람의 영은 사람의 피지, 사람의 영이 따로 있고 사람의 피와 육체가 따로 있는 게 아닙니다. 사람의 육체가 되는 살과 몸은 사람의 피로 만들어지는 것입니다. 그래서 레위기서 17장 11절에 피는 곧 생명이라고 했고 하나님은 생명이요 요한복음 1장 1절에 쓰여 있는 것입니다. 이렇게 우리는 성경적으로 믿어야 비성경적으로 믿어서는 안 되는 것입니다.

질문: "너희가 성경을 삼고하는 것은 그 속에 영생이 있음이라"고 요한복음 5장 39절에 기록되어 있습니다. 그럼 영육일체설에 의한 영생은 어떻게 얻어지는 것입니까?

답변: 물론 디도서 1장 2절에도 "영생은 거짓이 없으신 하나님의 영원 전부터 약속이다"라고 기록되어 있습니다. 영육일체설에 의한 영생은 육신이 죽지 않는 비결을 전하는 구세주와 영이 되는 피를 마시는 하나님의 은혜로 말미암아 이제 그대로 가능해진 것입니다. 분명히 민수기 27장 16절에 하나님은 육체의 하나님이라고 했고 누가복음 20장 38절에 "하나님은 죽은 자의 하나님이 아니고 산자의 하나님이"라고 했던 것입니다. 그러니까 바로 생명이 있는 사람만이 하나님과 관계가 있는 것이지 죽으면 하나님과 상관없다는 겁니다. 요한복음 3장 5절에 "너희는 성령으로 거듭나야 구원을 얻는다"고 했습니다. 성령으로 거듭나야 구원을 얻는다는 말은 하나님으로 다시 태어나야 구원을 얻는다는 말입니다. 하나님으로 다시 태어나면 훌륭한 사람이 되는 것이 아니라 하나님이 되는 것입니다. 하나님이 되어야 구원이라는 말입니다. 하나님이 되어야 구원인데 자칭 재림주라고 하는 자들은 자기를 믿으면 천당 간다고 무식한 말을 하는 것입니다. 조작된 초림주가 그렇게 가르쳤기 때문입니다.*

시 한편 생각 한 줄

사계 노래를 찾는 사람들

빨간 꽃 노란 꽃 꽃밭 가득 피어도
하얀 나비 꽃 나비 담장위에 날아도
따스한 봄바람이 불고 또 불어도
미심은 잘도 도네 들어가네

흰구름 솜구름 탐스러운 애기구름
짧은 사스 짧은 치마 뜨거운 여름
소금땀 비지땀 흐르고 또 흘러도
미심은 잘도 도네 들어가네

찬바람 소슬바람 산너머 부는 바람
간밤에 편지 한 장 적어 실어 보내고
낙엽은 떨어지고 쌓이고 또 쌓여도
미심은 잘도 도네 들어가네

흰눈이 온세상에 소복소복 쌓이면
하얀 공장 하얀 꽃빛 새하얀 얼굴들
우리네 청춘이 저물고 저물도록
미심은 잘도 도네 들어가네

일요일 아침, 하늘은 비를 잔잔히 흘리려고 나는 소꿉의 피아노 연주곡, 멘델스 존의 교향악의 선율에 맞추어 발대를 움직여 가며 계단을 뒀다. 젊은이들은 인터넷으로 콘서트나 연극 티켓을 주문하고 주말엔 문화생활을 즐기는데 이 나이 먹도록 그저 일에만 몰두하는 나 자신이 불쌍한 생각이 든다. 하지만 건강한 육체와 부지런한 성격이 육체노동을 꺼리지 아니하고 멀쩡한 귀가 있어 라디오나 마 아름다운 음악을 들으며 일할 수 있음에 감사하며 열심히 손발을 놀린다. 갑작스런 호우로 농촌에 피해도 있었지만 사이사이 비가 오지 않은 날은 피아노가 내리쬐니 농작물들이 잘 자라나 농부님들의 기대를 저버리지 않기를 빌어본다. 낮에 카드 일을 얼마 하지 않았는데도 햇볕에 얼굴과 팔이 까맣게 됐다. 오토바이 기사님들이 왜 팔에 토시를 차고 얼굴에 두건을 두르는지 이제 알 것 같다. 까만 얼굴과 어찌 보면 선텐이 잘되어 팔에 반지르르 윤기가 흐르는 것을 보니 불현듯 카프카의 소설 '변신'에 나오는 주인공처럼 간밤에 자고 일어나니 거대한 갑각류의 벌레로 변해버린 자신의 모습에 깜짝 놀라는 장면이 떠오르고, 바퀴벌레의 날개가 연상이 되기도 한다. 고고학적으로 백악기 때 세상에 나와 1억 년을 멸종하지 않고 용하게 살아남은 강한 곤충. 지난 밤에도 주방에서 한 마리 잡아서 배란다에서 식물이 즐비한 1층으로 내던졌다. 돼지국밥집, 중화요리점, 청국장집, 칼국수집, 네 입맛대로 돌아다니면서 뷔페를 즐기라며.

하지만 나는 바퀴벌레가 식탁이나 싱크대 위에서 서성대는 모습을 한 번도 본 적이 없다. 늘 바다 구석진 자리만 돌아다니는 모습이 보였다. 바퀴의 어원이 '구석'을 뜻한다고 하니 그들이 먹이를 찾아 헤매는 영역은 언제나 어둡고 후미지고 구석진 자리다. 그렇게 재빠른 눈이 파리처럼 인간의 식탁을 넘보지 않는 모습을 보면 정직한 노동으로 생계를 이어가려는 농민, 노동자들이 떠오르며 동병상련의 느낌도 든다. 일용할 양식을

얻기 위해 바퀴처럼 지지 않고 부지런히 움직여야 하니 말이 다.

세상엔 의외로 바퀴벌레에 대해 호감을 가지는 민족들도 있다. 1910년대 멕시코 농민들은 판초를 두르고 팔자 수염을 기른 자신들의 모습과 운명을 '라카쿠라' 즉 바퀴벌레에 빗대고(영어의 cockroach와 어원이 같아 보인다) 전통 민요에 라카쿠라차라는 제목과 가사도 만들어 불어 군가도 불렀다. 그들은 자신들의 대장도, 그가 타고 다니던 차도 그렇게 불렀다. 바퀴벌레처럼 끝까지 살아남아 농민혁명을 성공시키자는 바람도 담겨 있으리라. 중국도 마찬가지다. 홍콩영화의 대부 주정치가 고전 코믹영화에서 죽어가는 바퀴벌레를 소강(小強)이라 부르며 애도하는 모습을 보고 사람들이 따라서 그렇게 부르면서 예쁜 별명까지 지어주었다. 인류가 멸망해도 살아남아 있을 작지만 강한 녀석들. 그리고 영양가 있는 식품이라며 바퀴벌레를 즐겨먹는 사람도 많다. 생김새가 징그러워 인간들의 미움을 온몸으로 받으면서, 해마다 새로운 퇴치약이 출시됨에도 끄떡없이 살아남는 녀석들을 보면 '진짜 강하구나!'하는 느낌을 받는다.

계속해서 청소를 하고 있는데 라디오에서 성우가 시 한 구절을 읊어준다. "너는 맑은 사람이 되어야 한다. 간절한 눈으로 내 눈을 바라보며 어머니가 당부하신 말씀을 오늘도 지킨다." 맑은 마음을 지키고 사는 사람은 양심을 지키는 사람을 일컫는 것 같다. 구세주께서는 늘 웃으라는 말씀을 하시는데 이는 달리 표현하면 "너는 맑은 사람이 되어야 한다."가 되었다. 구세주는 우리가 웃으면 몸에서 환한 빛이 쏟아진다는데 이는 생명의 오로라, 생체 에너지를 말씀하시는 것 같다. 웃는 순간 우리 속에서 생명력이 강화되고 다른 사람에게도 힘을 주고, 웃는 얼굴을 보면 상대방도 즐거워져 함께 더 크게 웃을 수 있으니 지상천국이 따로 없다. 하지만 맑고 밝은 사람이 인생이란 사막을, 아리랑이란 영생의 고개도 넘을 수 있는 것은 아니다. 구

세주께서 말씀하셨듯이 강해져야만 한다. 일상의 삶 속에서 세상이 주는 수많은 연단을 견디고, 나라는 괴물이 던지는 온갖 번뇌를 이기고, 가까이 반대 생활을 하며 웃음을 달고 살면서 하루하루 버티다 보니 조금씩 감자가 되는 것 같다. 하지만 세상은, 구세주는 왜 이렇게도 인간에게 감자가 되기를 요구하는 걸까?

자신의 몸집의 몇 배나 되는 먹이를 척척 물고 나르는 개미, 하루에도 이천 송이나 되는 꽃들을 수분하면서 이동하는 꿀벌처럼 힘이 세고 부지런하란다. 사실 그런 말을 하지 않아도 서민들은 부지런히 일한다. 우리나라 노동현장만 해도 지금도 하루에 대어섯 분은 아침에 출근해서 영원히 퇴근하지 못하고, 다행히 목숨은 건지고 병원으로 퇴근하는 분도 부지기수다. 그분들은 병원에서 퇴원해도 불편한 몸으로 다시 할 수 있는 일을 찾아 부지런히 일한다. 수천 년 노동으로 다져진 피를 물려받았기에 실망도 포기도 할 줄 모르고 씩씩하게 살아가며 가정을 떠받치고, 이웃을 떠받치고, 세상을 떠받친다. 세상엔 늘 시간과 돈이 남아돌아 우아한 자태의 능소화에서 노니는 나비나 여름밤 풀밭에서 노래하는 귀뚜라미처럼 여유를 즐기는 족속도 있지만 일반 민중들은 그리 부러워하지 않고 개미나 꿀벌이나 소꿉구리나 그와 비슷한 딱정벌레류처럼 매일매일 묵묵히 자기가 맡은 일을 한다. 그러다가 한번씩 세상이 너무 거꾸로 돌아간다고 싶을 때 지렁이 줄 알았는데 용트림을 하며 세상을 흔들어 바로 잡는다.

어제 친한 동생이 처가댁에서 농사지는 개로 빛은 참기름과 함께 한편의 책을 선물로 부쳤다. 책 첫장에 '성공과 실패를 거듭하는 인간의 삶, 그것은 결국 인간답게 살고자 하는 연습이다.'라고 적혀 있다. 우리 모두는 지구별도 인간도 처음이다. 그러니 서로 예쁘게 사랑스럽게 바라보자.*

리준경 / 대구승리제단 책임이사