

음식과 수행

과일의 귀족, 무화과

노화 방지에 혈압 조절까지

8월부터 10월 사이에 제철 과일로는 여러 가지가 있겠지만 이 과일을 절대 빼 놓을 수 없다. 성경 창세기 속에도 나오는 무화과는 8월부터 10월 사이 잠깐 마트에서 신선한 생과일로 만나 볼 수 있는데 부드럽고 달콤한 무화과에는 단백질, 비타민, 미네랄 등 각종 영양소가 풍부하다.

무화과의 이름은 없을 무(無), 꽃 화(花), 열매 과(果)로 꽃이 없는 과일이라는 뜻이다. 하지만 사실 무화과의 꽃은 열매 안에서 피는 것으로, 무화과 자체가 열매이자 꽃이다. 무화과는 맛과 영양이 뛰어나고 흔한 과일이 아니며 이맘때만 잠깐 만나 볼 수 있기에 더욱 특별하게 느껴지는데 그래서일까? 무화과를 과일의 귀족이라고 부르는 이유도 아마 이러한 이유 때문이 아닐까 싶다. 단백질, 비타민, 미네랄 등 각종 영양소가 풍부해 환절기 건강 증진에도 큰 효과가 있는데 지금부터 제철 무화과의 놀라운 효능에 대해 알아보자.



무화과의 가장 중요한 효과라고 할 수 있겠다.

첫째, 무화과는 소염진통제

무화과가 치질에 도움이 된다는 내용이 <본초강목>에 나온다. 특히, 무화과 잎이 치질에 효과적인데 치질에 의해 붓고 아픈 통증에는 무화과 잎을 끓여서 자주 훈증하면서 씻어주면 효과를 본다고 한다.

넷째, 혈압 낮추고 해독작용

무화과에 들어있는 베르갓펜(Bergapten) 성분은 혈압을 낮추고 해독 작용을 하는데 특히, 칼륨이 풍부해 체내 나트륨을 배출시킨다. 그래서 이뇨 작용을 촉진하고 혈압을 정상으로 유지하는 효과가 높다. 하지만 신장질환을 앓는 사람은 무화과의 천연 물질인 수산염을 걸러내지 못하므로 주의해야 한다.

천연 물질인 수산염을 걸러내지 못하므로 주의해야 한다.

첫째, 노화 방지에 탁월, 저열량 식품

클레오파트라가 즐겨 먹었다고 전해지는 무화과는 '여왕의 과일'로 불리기도 하는데 노화 방지에 탁월하다. 또 각종 영양소가 풍부한 데 비해 열량이 낮아서 다이어트 중에도 부담 없이 섭취할 수 있고 혈당을 천천히 올리기 때문에 당뇨 환자의 간식으로도 적합하다.

다섯째, 생리통이 잦거나 심한 여성에게 도움

무화과는 '여왕의 과일'이라고 불리우는 만큼 여성에게 특히 좋다. 비타민과 무기질, 항산화 성분이 풍부해 미용에 도움이 되며, 양질의 단백질이 여성 호르몬을 생성해 생리통이 잦거나 심한 여성에게도 도움을 준다.

둘째, 무화과는 위장약

무화과는 맛도 좋지만 건강에 무척 도움을 주는데 위장약이라고 해도 틀린 말이 아니다. 무화과는 단백질 분해효소인 피신을 다량 함유하고 있어서 육식 후에 후식으로 섭취하면 좋다. 또 식이섬유도 풍부해서 변비에도 좋다. 무엇보다도 속을 편하게 하고 설사를 멎게 하는 것은

하지만 무화과는 뿌리와 잎사귀, 그리고 껍질에 독성이 있으므로 민감한 체질인 경우, 알레르기 반응이나 두드러기, 가려움증 등이 발생할 수 있고 다 익지 않은 무화과 혹은 한 번에 너무 많은 양의 무화과를 섭취하면 속 쓰림이나 복통, 설사 등의 부작용이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.* 이승우기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

이제는 스스로 생명과를 따먹어라

이 사람은 세상 사람이 아니다. 인간의 마음을 꿰뚫어 보는 사람이다. 찬송을 불러도 희미하게 불려서는 백날 불러도 은혜를 못 받는다, 그 마음이 의심을 하는지 지금 무슨 생각을 하고 있는지 다 알고 있다. 어릴 때는 그냥 먹여주었지만 그만큼 알려주었으니 이제는 스스로 생명과를 따먹을 때가 되었다. 유사 이래 깊이깊이 묻혀 있는 하늘의 비밀과 마귀의 비밀을 드러낸 자가 있느냐? 이 세상에는 종교가 없었고 학문이 없었고 진리가 없었다. 여기서 비로소 참 진리를 알려주고 지혜와 총명의 신을 부여하며 생명과를 먹여주고 있다. 아무리 부여주어도 마음 문을 열지 않으면 은혜가 들어가지 않는다. 마음 문을 연다는 것은 확신을 가진다는 것이다. 구세주 말씀 중에서

호흡에 좋은 연꽃자세(반가부좌)

효능: 숨을 쉰다는 것은 생명이 있다는 것이다. 어머니 뱃속에서부터 아기는 배로 숨을 쉬는 태식 호흡, 사춘기에 이르면 가슴으로 숨을 쉬고 나이가 들수록 점차 어깨를 들썩이며 숨을 쉬게 된다. 요가에서의 호흡은 규칙적으로 고르고 길고 깊게 쉬는 것이 기본이다. 이 원칙을 기본으로

로 마시고 멈추고 내쉬고 멈추고의 순서를 이어간다. 멈추는 시간을 자연스럽게 늘려나가는 것이 바람직하다.

동작①: 연꽃 자세로 앉아서 허리를 자연스럽게 편다. 턱을 아래로 살짝 당기고 손은 무릎 위에 올린다. 목과 어깨의 긴장을 푼다. 코끝에 스쳐 지나가는 숨결을 느낀다. 10~20초 유지.

효능: 척추를 유연하게, 비틀림 교정, 내장의 위치를 바로잡아준다. 척추 신경계와 내장의 각 장기를 자극시켜 주고 신경의 압박에서 벗어나게 하여 소화력증진, 변비에도 효과적이다. 배설 기능이 촉진되고 혈액순환이 좋아져 콩팥과 심장의 기능이 좋아지므로 복부, 허리 어깨가 가벼워진다. 등에 균사 제거, 한쪽으로 쏠린 근육을 풀어주고 불수의근을 움직여 림프를 자극해주어 뇌를 안정시킨다.

동작②: 무릎을 세우고 앉아서 양손을 등 뒤에 짚고 양발을 앞으로 편다. 한쪽 발을 들어서 반대쪽 무릎 위에 놓는다. 10초 유지. 좌우 3세트

동작③: 2번 자세에서 숨을 내쉬면서 무릎을 반대쪽으로 내린다. 어깨 너머 손끝을 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내쉬면서 구부린 다리를 편다. 10초 유지. 좌우 3세트



동작①



동작②



동작③



동작④

동작④: 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 바깥쪽에 세운다. 상체를 오른쪽으로 틀어서 왼팔 팔꿈치로 오른쪽 무릎 바깥쪽을 밀고 발목을 잡는다. 상체를 오른쪽으로 비틀면서 시선은 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내쉬면서 몸을 풀어놓는다. 10초 유지. 좌우 3세트*

참진리 | 사람은 피조물이 아니라 하나님 전도 문답 [31]

질문: 사람은 흠으로 만든 피조물이 아니라고 하는데 무슨 근거로 그렇게 말할 수 있는지 성경적으로 설명할 수 있습니까?

답변: 성경은 사람이 하나님이라고 논하고 있습니다. 성경상에 사람을 하나님이라고 표현한 부분을 추려 내면 다음과 같습니다.

첫째, 하나님께서 자기의 형상, 즉 하나님의 형상대로 사람을 지었으니(창 1:27, 약 3:9), 사람이 곧 하나님이라는 뜻입니다. 하나님의 형상대로 사람을 지었다는 것은 하나님과 닮았다는 것이 아니라, 하나님과 똑같다는 뜻입니다. 또한 아담과 헤와가 하나님의 신이 총만했다고 하였으니 머리 끝부터 발끝까지 하나님의 신으로 꽂혔다는 뜻이며, 하나님의 신으로 꽂혔으니 하나님이라는 말입니다. 따라서 아담과 헤와가 하나님이며, 아담과 헤와의 후손인 사람도 하나님(신)입니다.

둘째, 성령으로 거듭나야 구원을 얻는다고요 3:5고 한 말 속에 사람이 하나님이라는 뜻이 들어있습니다.

성령은 하나님의 영이요, 하나님의 영은 하나님의 신이므로 하나님의 신으로 거듭나라는 말은 하나님으로 다시 태어나라는 말입니다. 이 말은 전에 사람이 하나님의 신이었던 것처럼 다시 하나님의 신으로 태어나야 구원을 얻는다는 뜻입니다.

셋째, '하나님의 마음을 품어라'라는 말 속에도 사람이 하나님이라는 말이 들어 있습니다. 하나님의 마음을 품을 수 있는 존재는 하나님이지, 마귀는 하나님의 마음을 품을 수 없는 것입니다. 개(犬) 보고 사람 마음을 품어라고 할 수 없는 이치와 같은 것입니다.

넷째, 하나님의 말씀을 받은 자가 곧 신(요한복음 10:35)이라고 했습니다. 하나님께서 말씀으로 이 세상을 지었으니 사람이면 누구나 말씀을 받은 것이고, 말씀은 하나님이고, 하나님은 생명이라고 하였으니 생명이 있는 사람은 누구나 말씀을 받은 것이며, 따라서 하나님인 것입니다.

다섯째, 또 다른 성경구절에 하나님의 아들들(창

6:2), 너희는 신들이며 지존자의 아들들(시편 82:6), 우리가 하나님의 자녀(요일 3:2) 등을 들 수 있습니다. 하나님의 아들이라면 하나님이어야지 다른 동물이라고 하면 이치에 맞지 않게 됩니다.

이처럼 사람이 분명히 하나님이라고 성경은 밝히고 있는데, 모종교에서는 사람과 하나님을 따로 구별하여 놓고, 하나님이 사람 위에 군림하면서 사람이 마귀의 탈을 벗고 하나님되는 것을 죄악시하여 하늘 나라가 이루어지는 것을 방해하고 있으니 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없습니다.

질문: 너도 나도 할 것 없이 사람이면 전부 다 하나님이 될 수 있다면, 이 세상에 자칭 재림 예수라는 사 이미 교주들이 판칠 수도 없고 설 땅이 없었군요.

답변: 사람이 흠에서 왔으니 죽어서 흠으로 돌아가는 것이 정한 이치라고 한 것은, 사람이 죽게 되는 원인과 결과를 하나님의 뜻으로 전가시킨 마귀의 간교한 지혜였던 것입니다. 마귀는 사람이 원래 하나님으로 환원하면 영생하게 된다는 것을 가렸습니다.*

시 한편 생각 한 줄

고향집에서 안치환
참 오랫동안 돌아온 내 고향
집들엔 변함없이 많은 꽃들
기왓장 위 더 자란 미루나무
그 가지 한구석엔 까치집 여전하네
참 오랜만이야
너무 오랫동안 잊고 지낸 텃밭이
너무 오랫동안 바라던 텃밭이
오늘따라 다르네 여느 때와 다르네
낯선 사람 모든 찾아대는 누렁이
나도 이 집에 한 식구란다
아침마다 너에게 밥 주시는 어머니 아버지
그 두 분의 사랑하는 막내아들이란다
사랑방 부엌엔 쇠죽 쪄시는 할아버지
정정하신 할아버지 오래 사세요
고추잠자리 따라 뛰노는 내 초카들과
아직 뭘 잘 모르는 두 살짜리 내 아들의
어울림이 좋은 날이야
옹기종기 모여앉아 송편 빚는 며느리들
이런 얘기 저런 얘기 시간은 흘러가는데
적절한 내 고향집 오늘은 북적대지만
우리 모두 떠나면 얼마나 외로우실까
또 우실지도 몰라.....

울 가을은 늦 더위가 참 오래간다. 꼭 동남아의 인도네시아, 말레이시아처럼 아열대 기후로 바뀐 느낌이 든다. 하지만 뜨거운 햇살을 맞으며 있을 무렵 무렵 키우며 당당하게 서 있는 플라타너스 가로수들은 어엿하게 서서 지나다니는 사람들을 보살피 준다. 그리고 농산물 수확기에 태풍이나 홍수 피해 없이 햇빛만 내리비치니 포도, 배 등 과일이 풍년인데다 참 다디달다.

어느덧 올해도 추석이 돌아왔다. 카드회사에 그만둔 직원이 또 생겨서 소장님의 부탁으로 추석 연휴 첫째 날 저녁 늦은 시간까지 배달을 했다. 배달을 하다 들른 시장에는 대목이라 늦은 시간까지 사람들로 북적였다. 목이 말라 감주를 한 통 사서 제단에 돌아와 한 잔 들이키니 그렇게 달지도 않고 보리 열것금 풍미가 느껴지는 것이 집에서 엄마가 해 준 감주보다 더 맛있다.

휴대폰에 문자로 후배가 남원 처가때에 내려가서 보낸 안부 인사와 사진이 와 있다. 사진엔 너른 들판 너머 소나무 우거진 신작로가 보이고 그 너머론 지리산 바래봉도 보이는 그야말로 그림 같은 풍경이다. 맑은 공기 마시고 푸른 산, 푸른 하늘 실컷 보고 재충전하고 올라와 힘차게 생활하라고 답했다.

드디어 추석날, 우리 집안도 제사의식이 간소화되어 선산 남골당에 온 일가친척이 모여 합동 성묘를 모시고 시골집에 모여 함께 점심을 먹었다. 내가 청년 시절 학습지도를 해 준 사촌 형님의 조카, 6촌 동생들도 이제는 꼬맹이들이 딸린 중년의 기장이 되었다. 한 6촌 동생은 스트레스를 받아 직장생활을 접고 음식점을 했는데 경기가 안 좋아 또 그만두고, 이제는 처가댁이 있는 밀양으로 내려가 새벽부터 오전까지 청소차를 운전하며 제수씨와 농사일도 하는데 두 내외, 아이들

이 다 얼굴이 좋아져서 마음이 흐트러다. 새옹지마 인생을 묵묵히 살아가는 동생이 늘 점잖아 보인다. 한 사촌 여동생은 이혼하고 혼자 마트에서 일하며 자녀들을 키운다. 명절이면 그 조카들에게 꼭 용돈을 챙겨주는 데, 이제 30인 조카가 내년에 취업하면 자기가 나에게 용돈을 주겠다고. 참 기특한 녀석이다. 내 20대가 었고 제 같은데 세월은 유수처럼 흘러 한세대가 훌쩍 지나 버렸다. 우리 때와 지금의 젊은이들은 생각이 많이 다르다. 많은 조카들이 40줄이 되도록 결혼하지 않고 싱글로 지낸다. 혼자 사는 게 여러모로 편하다고 생각하는 것 같다. 우리 집안 윗세대도 열린 마음으로 그들의 생각을 존중해주고 결혼을 강요하지 않는다.

그러나 우리 구세대들은 생의 한가운데 뛰어들어 사람들 속에 부딪히고 희노애락 느끼며, 진한 인간 냄새를 맡으면서 살아가는 속에 행복이 있다고 여기는 이들이 많다. 아가 카톡방에 들어가 보니 우리 민요 선생님은 60세가 훨씬 넘었는데도 오늘 저녁도 종갓집 며느리로 집안 한가득 찬 손님들을 접대하느라고 정신이 없지만 그 안에서 즐거운 일을 만들며 행복을 느끼는 것 같다. 반면 우리 집안 중년 며느리는 명절날도 얼굴 보기가 힘들다. 세대가 바뀌며 가치관도 확실히 변해버려간다.

혼자 살면서 남편의 스타일로 나를 행복을 추구하는 이들이 많아지면서 고독을 즐기는 이가 있는 반면, 고독을 힘들어하는 이도 있다. 우리 동네에 혼자 사는 친한 형님이 그렇다. 이런 명절날은 더 외롭다 하더니 추석 오후, 간만에 독서를 즐기고 있는데 제단문을 두드린다. 나는 맛난 음식으로 외로움의 허기를 채우자면서 쌀국수 5인분을 삶고 슈퍼에 가서 콩물을 사와 가

득 부여 돌아 앉아 배추, 열무, 정구지 김치에 오이, 청량고추에 생된장을 곁들여, 이야기를 나누며 배가 터지도록 콩국수를 먹었다. 콩물은 경기도 연천에서 지은 노란 콩으로 만든 콩물인데 연천이라고 하니 전방을 지키는 젊은 국군 장병들이 떠 올랐다. 이 무더위에 그리운 부모, 형제를 멀리하고 맡은 국방의 소임을 다 하느라 얼마나 고생이 많을까 생각이 들었다. 그리고 보니 내 누님의 조카도 올 추석 연휴에 인천에 있는 병원에서 간호사 근무를 하느라 내려오지 못했다. 전공의들이 아직 돌아오지 않아 의료기관에 남은 의사와 간호사들이 식사할 시간도 없을 정도로 바빠 움직이지만, 환자들을 다 감당지 못하고 있다. 지금 누군가 고생하는 이들이 있어 우리가 편안하고 안전한 삶을 누릴 수 있으니 늘 그들이 누구인지 생각해 보고 감사드리는 것을 잊지 않아야겠다.

자연계의 동식물들은 환경에 적응하면서 제 나름의 속도로 끊임없이 성장한다. 우리 인간들도 육체적, 정신적으로 자신을 성장시키며 더 큰 어른이 되어간다. 그러는 가운데 맞이하는 이런 명절엔 숨 고르기도 하고 쉴새 없이 달려온 자신의 삶도 회고해 보고 미래의 계획도 재정립해보면 좋을 듯하다.

한가윗날 오늘 밤에도 구름 사이로 둥근 달이 떠올라 환하게 도시의 밤을 비춘다. 어린 시절 옥상에 올라 달을 보며 소원을 빌라고 다그치던 엄마의 목소리가 들리는 듯하다. 올해 남은 몇 달도 이웃의 손을 꼭 붙잡고 강강수월대를 돌며 대동단결하면서 동글동글 재미나게 삶의 바퀴를 굴러나가 볼까나.*

리준경 / 대구승리재단 책임승사