



최고의 생활습관병 예방 음식, 귀리

콜레스테롤과 당뇨병의 위험을 낮춰주고
우리 몸의 면역시스템 기능을 올려 준다

타임지에서는 세계 10대 슈퍼 푸드를 선정한 적이 있었는데 그 중 곡물로서는 유일하게 귀리가 포함되어 있다. 전염성 질병 예방 등 건강에 대한 관심이 높아지면서 건강식품이 큰 인기를 얻고 있는 요즘, 특히나 귀리는 섬유질이 풍부해서 변비에 효과적이며 다이어트에 좋은 음식으로 알려져 젊은 여성들에게 큰 인기를 끌고 있는 음식이다.

본 기자도 그러한 이야기를 듣고 귀리를 먹기 시작했는데 그 효과와 부작용에 대해서는 정확하게 알지 못했는데 이번 기회에 귀리의 효과와 부작용, 그리고 먹는 방법과 보관법에 대해 자세히 알아 보았다.



귀리의 효능

귀리 속에는 인, 구리, 비오린, 비타민B1, 마그네슘, 식이섬유, 크롬, 망간, 폴리페놀, 아연 및 단백질이 풍부하다. 특히 현미보다 칼로리가 낮고 섬유소가 높기 때문에 여러 가지로 우리 몸에 이로운 곡물이다.

식이섬유가 풍부하기 때문에 콜레스테롤을 낮추어 주고 고혈압 발병 위험 요소를 제거해 줌으로써 심혈관 건강에도 도움을 준다. 그래서 고혈압의 위험성이 높은 폐경기 여성이나 고연령층 남성의 심장 마비 위험을 줄여 준다.

귀리에는 인슐린과 혈당을 조절하는 마그네슘이 충분히 들어 있으며 '프로스타글라딘'이라는 성분이 설탕이나 탄수화물 섭취 시에 오는 불안정한 혈당을 안정화시켜 줄 수 있어서 당뇨병의 위험성을 감소시킬 수 있다. 또한 귀리 속에는 가용성 섬유소인 '베타-글루칸(beta-glucan)'이란 성분이 심장 질환으로부터 보호하고 면역시스템의 속도를 올려

준다.

이 외에도 귀리의 효능으로는 앞서서도 언급했듯이 최고의 식이섬유를 함유하고 있어서 변비에방과 다이어트에 좋으며 또 활성 산소를 제거하고 산화방지를 많이 함유하고 있기 때문에 동맥경화 예방에도 도움을 주고 근육량이 부족하고 뼈가 약하신 분들에게도 효과적이다.

귀리의 부작용

귀리 속에는 자연적으로 류틴이라는 물질이 포함되어 있는데 이는 통풍을 유발시키거나 신장 결석을 일으킬 수 있다. 따라서 통풍으로 고생하거나 신장에 문제가 있는 분들은 조심할 필요가 있었다. 단, 많이 섭취할 경우에 그렇다는 것이다. 또, 중국 의학서적 <신수본초>에 따르면, "태아가 출산일을 넘어서도 나오지 않을 때 귀리 싹을 삶아 마시면 된다"라고 되어 있기 때문에 임산부의 귀리 과다 섭취는 금하는 게 좋겠다.

귀리의 먹는 방법

주로 밥을 해서 먹게 되는데 밥을 할 때에는 충분히 불려준 뒤에 섭취해야 한다. 귀리를 볶은 후에 가루로 만들어서 우유에 타서 먹으면 한 끼 건강한 식사로 먹을 수 있었다.

귀리의 보관법

다른 곡물에 비해서 약간 높은 지방을 가지고 있기 때문에 더 빨리 변패가 날 수 있다. 따라서 한 번에 소량을 구입하고 서늘하고 건조한 어두운 장소에서 두 달 정도가 적당하겠다.*

이승우 기자

입문 후기



첫 번째 회

참 행복을 찾아서 절에 열심히 다녔는데...

남이 주는 행복에 의존치 않고 스스로 행복을 찾아서 가져야 진정한 행복이요 영원한 행복이다

우리 집안은 불교를 믿어왔다. 어릴 때 할머니를 따라서 집에서 멀리 떨어진 절에 갔었다. 할머니가 돌아가신 후에는 엄마 따라 가끔 절에 갔었다. 어린 내 눈에 비치는 절은 무섭기도 하고 편안하기도 한 곳이었다.

남편의 외도로 삶에 대한 회의와 고뇌를 느껴

이렇게 절과 인연이 있었던 내게 내발로 절을 찾아 가게 된 계기가 생겼다. 결혼 후 둘째 아이를 낳은 후 얼마 안 되었던 때였다. 남편이 바람을 피운 것을 우연히 알게 되었다. 하늘 같이 믿던 남편에 대한 배신감으로 난 삶을 포기해야겠다고 결심할 정도로 강한 충격을 받았다. 왜냐하면 남편은 내가 결혼 승낙을 하기 전까지 삼사 년을 나만 바라보며 살았기 때문에 나는 남편이 나를 무척 사랑한다고 믿고 있었다. 남편과 불화 속에서 울고불고 다투고 싸우면서 자살을 결심했지만 둘째를 낳은 지 얼마 안 되었을 뿐만 아니라 첫째도 이제 겨우 세 살이라 아이들이 눈에 밟혔다. 도저히 짓밟아 아이들을 두고 생을 마감할 수는 없었다.

하지만 남편에게 당한 배신감으로 오는 절망과 슬픔은 쉽게 치유되지 않았다. 믿고 사랑했던 사람이기에 더욱 그랬다. 밀도 끌도 없이 피로움이 불쑥불쑥 떠올라왔다. 가슴에 응어리가 단단히 맺혔다.

처절한 고통 속으로 깊게 내려가면 깨달음이 있다던가. 나는 그 말처럼 고통의 심연 속에서 한 가지 귀중한 깨달음을 얻을 수 있었다. 그 동안 나는 행복은 남이 주는 것으로 알고 있었다. 어떤 사람이 나에게 행복을 주면 내가 행복해지고, 그 사람이 나에게 행복을 주지 않으면 불행해지는구나. 아, 왜 나는 남이 주는 행복에 의존해서 살아야 하느냐? 남에게 의존하는 행복은 행복이 아니로구나. 스스로 행복을 찾아서 가져야 그것이 진정한 행복이요 영원한 행복이로구나. 그러면 어디에서 이 행복을 찾아야 할까. 생각을 깊이 했었다.



미륵부처님을 만나게 되는 인연을 간직한 남해 보리암

교회를 가볼까, 하는 생각이 들었지만 친구들이 가자마자 해서 따라가 본 교회는 나하고 안 맞았다. 곰곰이 생각해 보니 할머니와 엄마 따라 갔던 절이 생각났다. 아, 절에 가면 행복을 찾을 수 있을지 모르겠다. 그때침 알고 지내던 이웃 가운데 통도사 포교원을 다니던 사람이 자기 절 스님이 참 좋다 하면서 가보자고 하는 것이었다.

그래서 그 이웃을 따라 통도사 포교원에 가게 되었다. 절에 가기 시작한 때부터 남에게 열심히 믿는다는 소리를 들을 정도로 열심히 절에 쫓아다녔다. 초하루, 보름법회, 백일기도, 방생법회, 성지순례, 참선공부 등 절에서 주최하는 모든 행사에 거의 빠지지 않고 다녔다. 연분홍빛 벚꽃이 만개할 때면 초파일 연등 만들기에 많은 젊고 아름다운 시간을 바쳤다. 사월 초파일 일주일 전부터는 절 대청소와 초파일 대중들이 먹을 음식 준비 등 봉사 활동을 열심히 하였다. 찬불가 합창단에서 합창 연습도 정성껏 하였다.

부처님 앞에 올리는 생수도 제일 먼저 일등으로 올리기 위해 애를 썼다. 어느 해 신정 남해 보리암에 정초 기도

를 갔었다. 산 정상이라 바람은 살을 파는 듯 했고 날씨는 매섭게 추웠다. 새벽 3시경 얼음보다 찬 냉수로 목욕재계를 했다. 그리고 채수장(물을 뜨는 곳)으로 가서 정화수 주전자에 생수를 받았다. 다기(茶器)에 따라 관세음보살님과 해수관세음보살님께 공양을 올렸다. 해수관세음보살님은 법당에서 꽤 떨어진 산 절벽 동굴 위에 모셔져 있었다. 날씨가 너무 추워 손과 팔뚝에 동상이 걸렸다.

부처님 앞에 생수를 올릴 때에는 '변위감로(變爲甘露)'라고 외우면서 올린다. 즉 부처님 앞에 올리는 이 생수를 감로(甘露)로 변하게 하여 많은 중생들이 복을 받게 해달라는 염원을 담아서 올리는 것이다. 나는 마음이 순수하고 기도 연등 만들기에 많은 젊고 아름다운 시간을 바쳤다. 사월 초파일 일주일 전부터는 절 대청소와 초파일 대중들이 먹을 음식 준비 등 봉사 활동을 열심히 하였다. 찬불가 합창단에서 합창 연습도 정성껏 하였다.

와서 미륵불이 내리시는 감로를 받게 되었다. 이 우주는 자신이 간절하게 생각하면 그대로 이루어지게 하는 법칙이 있기 때문이다. 하여튼 이렇게 열심히 믿었다.

미륵부처님을 꼭 만나게 해달라고 염원을 세우다

경에 의하면 열심히 부처님을 믿으면 대(大)광명과 대(大)지혜가 열리고, 대길상(吉祥)을 만난다고 한다. 그런데 나는 열심히 부처님을 믿고 있는데 대지혜가 안 열리는 것이었다. 하루는 남편이 잘 다니던 직장을 그만 두고 사업을 해야겠다고 말하는 것이었다. 남편이 퇴직하고 사업을 하는 것은 중대사이었다. 만일 내가 지혜가 열렸으면 미래를 내다보고 사업을 하라 또는 하지 마라 할 수 있는 것인데 어떻게 될지 전혀 알 수 없는 것이었다. 답답한 마음에 철학관에 가게 되었고, 철학관장은 남편이 사업을 지금하면 안 되고, 50살 되어서 하면 잘 될 것이라고 말해주었다. 그래서 나는 그 말대로 남편을 설득하고 설득해서 사업을 못하게 하였다.

이런 일을 당하면서 경전에는 분명히 열심히 하면 지혜를 주셔서 지혜가 생겼어야 하는데 왜 안 열릴까? 대 광명이 열려야 하는데 왜 안 열릴까? 대 길상을 만나서 엄청 행복하게 산다고 했는데 왜 나는 행복하게 사는 것 같지가 않을까? 이런 의문이 고개를 들기 시작했다. 경전에는 분명히 이렇게 되어 있는데 실제 삶에서 이루어지지 않으니 답답해졌다.

그래서 기도할 때에 "부처님 보살님 경전에 되어 있는 대로 저에게 대지혜, 대광명, 대길상을 주세요. 경전하고 현실이 일치하지 않는 것 원치 않습니다. 경전대로 되게 해주세요. 그걸 원합니다."라고 하기 시작했다.*

김희성 권사/ 마산제단



김민철 선생 탈복기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제26화 허름한 집에 들어갔는데 개밥에 고기가 있는 것이 보이자...

어젯밤 단장이 말한 대로 여의도 아파트에 갔다는 다음날은 아침 일찍 대구 쪽으로 출발해서 내려갔다. 대구에 점심시간 전에 도착해서 여기저기 돌아다니다니 살피웠다. 물론 관광을 온 게 아니니 명승지에 간 것이 아니었다. 내게는 남한 사람들의 생활이 어떨까가 궁금했다.

단장은 대구에서도 쌀가게로 우리들을 데려 갔는데 대구도 서울과 쌀가게의 형태는 비슷했다. 또한 서울만큼이나 그 숫자가 많이 있었다.

점심 때쯤 되어서 단장은 대구시 변두리 달동네로 우리를 데리고 갔다. 일부러 못 사는 데로 갔던 것이다. 버스 차창 밖으로 보이는 언덕에 작은 집들이 가득한데

"여기 한번 둘러볼까요" 단장이 말하는 것이었다. 그래서 그곳에서 차를 내렸다. 나는 단장을 따라가지 않고 소변보러 간다고 하고는 일행과 다른 곳으로 들어섰다. 안기부 사람들 따라다니는 확실하게 사는 모습을 확인할 수가 없을 지 같아서 단독행동을 했던 것이다. 물론 단장이 방문할 곳을 미리 짜놓고 모든 것을 연출하지는 않았지만 의심이 많은 나는 그래야 직성이 풀릴 것 같았다.

골목길을 들어서서 한참 가니 내가 보기에 살기가 어려워 보이는 집이 있었다. 그 집은 지붕이 낮았는데 낮은 처마 밑에 추녀가 달랑달랑 매달려 있었다. 그리고 고무신이 한 켤레 토방(마루)에 놓여 있었다. 문을 푹푹 두드렸다. 안에서 "누구요?"라는 여자의 말이 들려왔다. "문 좀 열어 보시라오"라고 하자 안노인(할머니)이 문을 뻐뻐 열고는 "어데서 왔능꼬?"라고 물었다. "서울에서 왔음메" 했다. 말투가 이상하니까 할머니가 의아해 하면서 내 얼굴을 찬찬히 쳐다보기에 "젊은이들은 없음메?" 물었더니 "다 일 나갔지요"라고 대답하였다. 그래서 "식구는 몇입니까?" 하니 "아들하고 며느리 손자가 있는데 다 일 나갔다"고 하였다.

나는 다짜고짜 방으로 들어갔는데 때가 점심시간이 지난 때라 이 노인이 점심을 먹었는지 안 먹었는지 궁금해졌다. 그래서 찬장을 쓱 열어봤더니 밥이 하나도 안 보이는 거였다. 그러자 그 노인이 "왜 남의 집 찬장을 열어보시요?"라고 불쾌해 하며 말했다.

"어머니, 내가 궁금해서 열어 본 겁니다" 그런데 내 눈에 냉장고가 보였다. 당시 북조선에서는 냉장고는 간부들이나 병원 같은 기관 이런 데에서 쓰지 평민들 집에서는 아예 없었고, 냉장고가 된



개밥그릇에 쌀밥과 고기가 있는 것을 보고 남조선 생활이 넉넉함을 알 수 있었다/ 그림 박준구 정도

지 평민들은 모르는 사람들이 허다했다. "냉장고도 좀 열어봅시다" 냉장고 안에도 밥은 없었다. 채소와 반찬통은 있는데 밥은 보이지 않았다. 순간 '노인이 점심도 못 잡겠겠다. 아주 어려운 모양이구나.'라는 생각과 함께 연민(憐愍)이 스쳐 지나갔다. 아마

다. '개밥을 먹을 정도로, 개밥이 쉬지도 않았으며, 고깃국을 줄 정도면 사람이 전혀 굶지 않겠구나'라는 생각이 들었고, '저 노인도 굶지 않고, 고깃국을 밥을 먹었겠구나'라는 생각이 들었다.

혼자 일행과 떨어졌다가 이 정도만 파악하면 됐다싶어 무리로 돌아오니 단장이 "어디 갔다 왔느냐"라고 물었다. "화장실에 갔다 왔수다"라고 대답했다. "그렇게 오랫동안 불일을 봤나"라고 물었다. 화장실 간다고 나간 사람이 한참 동안 안 오니까 찾았던 모양이었다. 그래서 여기저기 쫓돌러봤다고 대답했다.

그리고는 "단장님 이제 그만 속소로 돌아갑시다"라고 말했다. "왜 더 둘러보아야죠?" "아! 볼 거 다 봤습니다" 내 말을 듣고 단장은 의아해 하면서 "선생이 돌아가자고 하니 그만 갑시다" 하면서 서울로 올라왔다.

속소에 돌아와서는 단장한테 "단장님, 이제 나들이 그만 합시다"라고 말했다. 단장은 나를 쓱 쳐다보더니 "오늘도 대구에서 그만 보고 돌아가자

고 하시더니 왜 그러시죠? 남한 사람들의 생활에 대한 거를 자세히 봐야 어떻게 사는 것을 파악할 수 있지 않습니까? 시간은 많은데 며칠 더 다녀봅시다"라고 하였다.

"됐습니다" 그렇게 말하고서는 혼자 들어가 파악해 본 집에 대해서 말했다. "점심 때인데 찬장과 냉장고 안에도 밥이 없었기에 그 노인이 굶은 줄 알았는데 개밥에 고기가 있더라" 하니 단장이 내 손을 딱 잡으면서 "참 속속들이 잘 보십니다. 그럼 이제는 그건 그만 보고 구경이나 합시다" 하였다.

그래서 늘봄공원이란 불고깃집에 가서 고기도 먹고, 여기도 가 보고, 저기도 가 보고, 남산 타워에도 올라가 보았다. 하지만 별로 기억에 남는 곳은 없다. 먹을 거는 얼마든지 있으니 먹고 싶은 거 다 얘기하라고 해서 "우리 달걀을 좀 먹었으면 한다" 했더니 저녁마다 달걀을 쪄다 주고 했다. 그 쪄다 주는 몇 알씩 먹고는 성에 안 찼다. 그래서 한 바غه씩 삶아서 먹었다. 남한에서는 제일 쉽게 먹을 수 있는 게 달걀이지만 북한에서는 거의 달걀을 먹을 수 없었기 때문이다.*