

음식과 수행

겨울 간식의 제왕 곱감

혈관벽을 강화시켜 주는 탄닌 성분

이번 호에서는 단감과 홍시보다 비타민 A가 더 풍부하고 비타민C는 홍시보다 6 배 이상 높은 곱감에 대해 이야기해보려고 한다. 곱감은 영양성분이 풍부하여 오래전부터 추운 겨울 훌륭한 영양간식이였다. 곱감에는 베타카로틴, 다양한 비타민, 칼륨, 칼슘 등 다양한 영양성분이 많아 조선시대에서도 많이 애용한 듯하다.

곱감은 생김이 완숙되기 전에 따서 껍질을 제거하여 건조시킨 것으로 건조라고도 불린다. 쫄깃한 식감과 달콤한 맛이 특징인 곱감은 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 간식거리이며 명절이나 제사에도 두루 이용된다. 또한 곱감에는 탄닌, 시실(흰가루) 및 다양한 비타민과 여러 미네랄 성분들이 골고루 함유되어 있어 우리의 몸을 건강하게 하는 다양한 효능들이 많다고 한다.

<동의보감>이나 <본초강목>에는 곱감이 기침과 설사에 좋고, 각혈이나 하혈, 숙취 해소에도 좋다고 했다. 특히, 곱감 표면의 흰가루(일종의 당분가루)는 기관지염과 폐에도 도움을 준다고 한다. 이제부터 자세히 그 효능에 대해 알아보자.



타닌C가 사과와 8-10배, 비타민A도 풍부하게 함유하고 있어 종합비타민제라고 해도 과언이 아니기 때문에 면역체계 개선 및 면역력 증강에 도움이 된다.

셋째, 기관지 건강

곱감에 함유된 시실이라는 성분이 가래를 없애주거나 잦은 기침을 멎게 하는 데 도움을 준다. 특히 이 성분은 감증을 해소하고 가래를 삭이며 기관지의 열을 내려 주어 기관지 건강과 각종 기관 질환 예방에 뛰어난 효과를 낸다고 한다.

넷째, 피부미용

곱감에 풍부하게 들어있는 비타민C 및 비타민A 성분이 피부의 영양을 공급해주고, 피부미백에 도움을 주어 탄력있고 매끈한 피부를 유지하는 데 큰 도움을 준다. 이외에도 다양한 함유된 미네랄 성분들 역시 피부 건강에 많은 도움이 된다고 한다.

다섯째, 눈 건강

단감이나 홍시보다도 비타민A 함량이 많기 때문에 시력을 보호해 주는 것은 물론 눈의 피로를 풀어주는 데 건강에 좋다. 또한 자외선으로 인한 눈 내부의 세포파괴를 막아 시력증진에 도움을 준다.

여섯째, 설사완화

곱감에 함유된 탄닌 성분은 체내에서 점막표면의 조직을 수축시키는 약리작용을 함으로써 설사를 멎게 하는 효능이 있는데 다만 곱감을 과다 섭취하면 변비에 걸릴 우려가 있으니 주의를 바란다. 또 곱감을 공복에 먹으면 소화 장애 증상이 일어날 수도 있으니 주의가 필요하겠다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“이 길은 마음으로 이루어지는 길”

오늘날 하나님과 해와, 아담 세 분이 모여서 하나가 되었으므로 천국이 이루어진 것이다. 그러므로 하나님의 뜻이 미 다 이루어진 것이다. 이제 인류를 구원하는 것은 여별로 하는 역사인 것이다. 하나님은 사랑과 자비의 신이므로 꺼져 가는 등불도 끄지 않는 심정으로 한 생명이라도 더 살려보려는 것이다.

이 사람은 여러분들의 어머니 것이다. 세상 엄마들은 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 들어온 것이요, 생명과일을 먹는 것이요, 영생을 얻은 것이다. 어떠한 자격이 있어야 되는 것도 아니고, 시간이 걸리는 것도 아니고, 장시간 따를 흘리고 기도할 해야 되는 것도 아니다.

구세주 말씀 중에서\*

“아는 만큼 보이는 요가”

누구나 아는 것이지만 근육발달은 운동, 영양, 마음의 삼박자가 고루 맞아야 합니다. 매일 약간의 시간과 노력을 투자하여 어깨, 허벅지, 종아리, 팔, 등 근육을 강화할 수 있는 동작을 시작해 보실까요?

서서 파워 스트레칭~

동작①: 어깨 당기기~ 어깨너비로 서서 한쪽 팔을 가슴 앞으로 들고 반대쪽 손등을 그 팔뚝 위에 걸고 몸쪽으로 잡아당긴다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작②: 다리 접어 당기기~ 한팔을 가슴높이에서 앞으로 쭉 편다. 균형을 잡으면서 다른 한 손으로 같은 쪽 다리를 뒤로 접어 발목을 잡고 엉덩이에 붙인다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작③: 등 펴서 앞으로 굽히기~ 몸을 곧게 세우고 손은 뒤에서 깎지른다. 등을 곧게 펴고 턱을 약간 든 상태



①



②



③



④

로 상체를 천천히 앞으로 구부려 등에 힘이 들어가도록 한다. 손은 곧게 등 뒤에 서 올린다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작④: 상체를 앞으로 구부리기~

양손에 깎지를 끼고 상체를 앞으로 내리면서 바닥에 깎지런 손을 댄다. 엉덩이 꼬리뼈는 하늘로, 무릎은 쪽 펴주고, 발 뒤꿈치를 바닥에 꾸욱 누른다. 10초 유지. 좌우 3세트.\*

생명샘

웃기만 잘해도 하나님이 된다

나는 최근 웃음에 관한 책을 한 권 읽었다. 제목은 『기적의 웃음법』이다. 이 책은 웃음에 관한 최신 이론이나 학설을 소개하는 것으로 기대하고 샀지만 그런 바람과 다르게 저자가 죽음의 고통을 벗어나고자 택한 웃음운동으로 일어난 신기한 일들을 간증하고 있었다. 저자는 금용대부업을 하면서 많은 송사(訟事)에 시달렸고, 자식이 아토피로 고생하는 것에 대하여 스트레스가 심하여 자살을 하려고 했다. 그러다가 웃음으로 자살 충동을 극복하고 새사람이 되었다. 저자는 웃음운동을 주로 자동차 안에서 했는데 남에게 피해를 주지 싫어하는 성격 때문이었다. 웃음운동을 하게 되면 시끄러운 웃음소리가 제스처로 인해 주변 사람들의 이상한 호기심을 끌어들여 되거나 방해할 주는 경우가 많기 때문에 혼자만 있는 최고의 장소는 차 안이라고 생각하고 그곳에서 웃음운동을 마음껏 했던 것이다. 저자는 운전 중 웃음운동을 하다가 첫 번째 신기한

경험을 하게 된다. 갑자기 자신의 몸이 붕 떠올랐다는 것이다. 핸들을 잡고 운행 중 돌연 몸이 위로 솟구쳐자 깜짝 놀라면서 혹시나 핸들을 놓치고 사고를 내면 어떡하나 하는 두려움에 핸들을 더욱 꽉 부여잡았는데 다행히 좀 있다가 다시 몸이 제자리로 돌아왔다는 것이다. 두 번째는 웃음 워크샵에 참여한 후 자신의 자아를 발견하고 1시간 반만 잠을 자도 전혀 피곤하지 않고 의식이 각성된 상태가 계속되었다는 경험이다. 세 번째는 어느날 아침에 일어나 거울을 보니 거울 속 자신이 완전히 다른 사람이 되었다는 것이다. 저자는 비만으로 얼굴과 몸이 뚱뚱한 편이었는데 하룻밤 만에 8킬로그램이 줄어들었다는 것이다. 단지 웃음운동만 열심히 했을 뿐인데 그것도 점차 몸무게가 준 것이 아니라 순간적으로 8킬로그램이 날아가버렸던 것이다. 저자는 도대체 어떤 이유로 이러한 기적 같은 일이 일어났나 궁금하여 웃음에 관한 연구를 시작하였고 그것은

몸속에 존재하는 다이올핀과 같은 호르몬의 작용이 아니었겠는가 짐작할 뿐이라고 한다.

저자는 웃음으로 사형선고를 받은 말기암이나 불치병을 치료한 사람들을 많이 만나서 그들이 웃음으로 병을 치유된 이야기를 들으면서 깊은 감동을 느꼈다고 한다. 하지만 한가지 안타까운 것은 웃음으로 불치병을 치료한 후 재발되어 사망한 사람들도 많았다는데 그 이유는 웃음운동으로 치유된 후 꾸준하게 계속 웃음운동을 하지 않았기 때문이라고 진단하고 있다.

나는 이 책을 읽고 웃으면 만병이 나는 뿐만 아니라 하나님이 된다는 구세주의 말씀을 떠올리지 않을 수 없었다. 하나님은 기쁨의 신이기 때문에 항상 웃지만 마귀는 고통의 신이기 때문에 괴로움을 주고, 그래서 항상 웃기만 웃으면 하나님이 꼭 되고 만다는 가르침인데 설마 그럴까 하는 의구심이 이 책을 읽은 후 완전히 사라져 버렸다. 그저 웃기만 하면 삶이 송두리째 바뀌어 버리는 것을 이 책을 통하여 알 수 있었기 때문이다. 웃음으로 마음과 몸을 완전히 변화시키기를 원하는 사람들에게 일독을 권한다.\*

시 한편  
생각 한 줄

언약(言約)

신영복



언약은 강물처럼 흐르고  
만남은 꽃처럼 피어나리  
강언약에 올라 흘러가는 강물에  
마음을 띄웁니다  
떠나간 사람들을 생각합니다  
그리고 함께 나누었던  
수많은 약속들을 생각합니다  
따뜻은 호환을  
용어로 알지 않기 위해서  
언젠가는 한송이 꽃으로 피어나기 위해서  
우리는 강언약에 올라  
이름을 불러야 합니다

한 중앙 일간지에 난 기사를 보니 작년 한해 가정 폭력 상담의 10 건 중 3건이 피해자가 남성이었다. 그래서 여성 가족부에서는 가정 폭력과 성폭력에 시달리는 남성을 위한 전용 보호시설도 올해 신설하기로 했다. 이 기사를 읽으니 ‘팁 밴 윙클’이라는 미국 단편 소설의 주인공이 생각난다. 공처가로 아내의 구박이 겁이 나 깊은 산 속을 헤매다 신령들을 만나 신선놀음에 20년 세월이 넘 겸직할 사이에 지나 마을에 내려가니 마누라도 죽고 결혼한 딸네 집에서 여생을 보낸다는 이야기다.  
한술밥 먹고사는 가족이 정서적으로 행복한 유대감을 느끼려면

무엇보다도 서로 진심으로 존중하고 화해하는 게 가장 중요한 실천덕목일 것이다. 사실 아직도 전 세계 국가의 가정과 지역사회에서 남성, 여성, 아동을 다 같이 평등하게 대접하고 존중하는 법과 제도는 자리잡지 못하고 있다. 작년 11월 25일 디셔네리의 ‘올해의 단어’는 ‘여성’이었다. 작년에 이란의 심각한 여성 차별 제도가 하점사위를 불러왔고, 여성의 낙태 금지에 대한 미 대법원의 합헌 판결, 아프리카니스탄 텔레탄의 여성탄압 등 세계 많은 여성이 자유를 억압받은 한편으로 여러 국가에서 최고지도자로 여성이 선출되기도 했다. 하루빨리 남녀간에 차별, 학대, 불평등이라는 낱말이 우리 사회에서 사라질 수 있도록 모두가 노력해야겠다.

나는 남성이지만 여성을 좀 더 우러러 보는 경향을 갖고 있다. 내가 이제껏 살아오며 경험해 본 바 여성이 남성에게 비해 생활력도 강하고, 배려심도 많고, 외부세계에 대한 섬세한 고찰력을 가지고 있으며, 생명을 사랑하고, 평화주의자이기 때문이다. 우리 동네 풍물단의 한 누님은 손목이 심히 아픈데도 학교에서 급식일도 하고 손 뜨개질을 해서 풍물단원들에게 선물을 한다. 누님이 손목이 멀쩡한 나를 부끄럽게 만든다. 나와 친한 딸네 누님도 오른쪽 팔꿈치에 염증이 심해 왼손으로 밥을 먹는데 여전히 새벽에는 신문 배달, 낮에는 카드 배달을 하며 쉬는 날이 없다. 나 같으면 벌써 일 그만두고 수급자 신청하고 편한 일자리나 알아보고 있을텐데 말이다. ‘벨리오 에반젤린’, 어느 순정만화에 나오는 주인공보다도 예쁜 이름을 가진 나의 유유고객은 동남아에서 이주해온 여사분이다. 낮에 한 번 찾아볼 일이 있어 갔는데 식료품들로 꽉 찬 두 개의 장바구니를 양 손에 들고 계단을 경직거리며 오르고 있었다. 장바구니 하나를 내가 들어드리니 우리말로 유창하게

고맙다는 인사를 건넨다. 한 번은 폭두새벽에 우유배달을 가니 벌써 골목길 저 너머로 어디론가 일하러 가는 뒷모습이 보였다. 먼 타국에 시집와서 성실하게 살아가는 모습이 참 아름답다. 그녀가 살고있는 ‘옥스포드’빌라가 그녀에게 실제 옥스포드대학 교수보다도 그녀를 더 존경할 테다. 난 또한 내 우유 고객이며 베이트리체 빌라에 사는 김말봉 할머니를 단테나 데미안의 주인공 싱클레어가 흡모한 베이트리체보다 더 흡모한다. 한반도가 어려운 시기에 자신을 지우며 지극 정성으로 자식을 키우고 온몸으로 세파를 이겨내신 할머니를 어떤 미모나 지성에 견줄 수 있을까?

내가 사는 건물 1층엔 한 때 중국집을 하던 젊은 내외가 있었다. 남편분이 늘 쾌활한데 사교성이 좋아 언제나 지인들로 가게가 북적였다. 걸핏하면 신문을 보면서 부유층을 비판하며 인생의 쓴맛을 보지 못하고 죽는 사람들이 불쌍하다고 했다. 그는 사람이 고생을 하지 않으면 인생의 참 의미도 깨닫지 못하고 진정한 행복이 뭔지도 모른다고 말한다. 그는 고생을 많이 해서 삶의 의미와 참 행복을 깨달았는지 늘 웃고 명랑했다. 내가 이제껏 만나 본 삶을 극복한 분들도 하나같이 모두 쾌활하고 명랑했다. 병마와 싸우며 겪은 고통이 그들로 하여금 인생의 의미를 진정 깨닫게 한 것일까?

죽음의 언덕 언저리까지 갔다 온 대대수 분들은 남은 여생을 가족과 이웃을 위해 봉사하는 삶을 아주 잘 실천하신다. 내가 이제껏 만나 본 사회적 명사들도 꽤나 수다스럽고 쾌활하셔서 놀란 적이 많다. 긍정적이고 명랑한 성격이 죽음도 극복하게 하고 말은 바 분야에서 성공으로 이끌었는지, 아니면

삶의 고통이 그들에게 깨달음을 주어서 밝고 쾌활한 성격을 가져다 준 건지 인과관계를 확실하게 모르겠다. 다만 우리가 겪는 일상의 고통들을 고맙게 받아들이고 명랑하게 극복해가는 것이 인생이 아닐까 싶다.

남성에 비해 물리적으로는 약한 육체를 타고난 여성은 사회생활을 하는 가운데 제약이 많이 받고 어려움을 겪는 경험을 남성보다 많이 하게 된다. 그럴수록 그것을 헤쳐나갈 지혜와 정신력은 더 향상된다. 그런 아내나 다른 이들에 대해 이해심과 배려심도 더 많아진다. 그러다 보니 여성을 행복하게 살 수 있는 명랑한 성격과 넓은 마음도 후천적으로 가지게 된다. 그래서 그러한 주위를 살펴보면 나이가 들수록 대체로 남성들보다는 여성들의 표정이 훨씬 밝고 행복해 보인다.

이제 여성 예찬론은 그만 접고 인생에 관해 그저 한번 더 생각해 본다. 살아오면서 우리는 수많은 말들을 해왔고 그 가운데 수많은 언약을 해왔다. 그 가운데 미완의 언약이 너무나 많다. 나 또한 나 자신과 이웃에 떠들어 대고 지키지 못한 약속들이 참으로 많아 부끄럽다. 인간의 역사도 마찬가지다. 수많은 시행착오를 겪고 더 이상 실수가 없을 것이라고 스스로에게 맹세하고도, 지금도 국가, 민족, 인종, 이념, 빈부간에 얼마나 큰 갈등의 소용돌이 속에 살아가고 있는가? 우리의 개인사도 회한과 애환의 강이요 인류역사도 핏빛나는 오욕(汚辱)의 강이다. 그 강물이 우리 모두의 심정에 흐른다. 너무 오래도록 지키지 못한 수많은 약속들이 그 강물에 비치고 안타깝게 죽은 많은 이들의 얼굴 또한 그 강물 위로 떠오른다. 우리는 강언약에 올라가 어떤 진혼곡을 불러 그들의 마음을 위로해야 할까? 살아있음에 진정으로 감사하고 애써서 서로 사랑하자.\*

라준경 / 대구수리재단 책임이사