

음식과 수행

겨울철 소화 잘 되는 기력회복 음식

가자미, 버섯, 미꾸라지는 소화와 기력회복에 좋음

이제 본격적인 겨울이다. 벌써 소설(小雪)을 지나 대설을 눈앞에 두고 있다. 겨울에 만약 추위를 많이 타서 아무리 옷을 꺼입어도 뼈가 시린 듯한 으슬으슬함이 가시지 않는다면 매일 먹는 식단을 바꿔봄이 어떨까? 몸이 따뜻함을 더해주는 식단들, 특히 소화도 잘 되고 기력까지 회복시킬 수 있다면 금상첨화가 아니겠는가. 거기에 가성비까지 더해지면 더더욱 말할 필요가 없겠다.

섭취하는 것이 좋겠다.

둘째, 버섯들깨탕

버섯들깨탕은 우선 만들기도 쉽고 재료 구하기도 쉽다는 장점이 있다. 또한, 고기를 못 먹는 분과 안 먹는 분들에게 아주 좋은 기력회복 음식이라는 점이다. 버섯은 표고버섯, 느타리버섯, 팽이버섯 등 종류와 상관없이 대개 식이섬유가 풍부하고 향염, 항암 효과, 특히 면역에 가장 핵심이 되는 베타글루칸과 같은 항산화 물질이 풍부하게 함유되어 있다. 이 중에서 표고버섯은 발에서 나는 쇠고기라고 불릴 만큼 단백질 함유량이 굉장히 높다. 따라서 고기가 들어가지 않아도 버섯들깨탕만으로 단백질 충분히 얻을 수 있다. 들깨는 비타민E와 같은 항산화제와 식이섬유가 풍부한 것도 있지만 무엇보다 리놀렌산이라는 필수지방산이 풍부한 식품



첫째, 가자미 미역국

가자미 미역국이라는 이름을 듣고 생소하지 않은 사람은 별로 없을 것이다. 미역국에 생선!

비린내가 나지 않을까? 당연히 이렇게 생각하겠지만 의외로 담백하고 고소하며 비린내도 거의 나지 않는다. 단백질 섭취 시에 육고기보다는 생선 단백질이 부드럽으며 생선 중에서는 소화가 가장 좋을 때 등푸른생선보다 흰 살 생선이 더 좋다. 가자미, 생조기, 갈치, 병어 등이 흰 살 생선에 해당하지만 가자미 미역국의 경우에는 가자미를 통째로 넣어서 푹 끓이기 때문에 단백질 보충에도 좋고 뼈에서 나오는 칼슘 섭취에도 좋다. 그리고 다른 생선에 비해 비린내도 거의 안 난다. 가자미는 당질을 분해하는 비타민B1이 풍부해 혈당조절에 도움이 되기 때문에 당뇨 환자에게는 특히 가자미 미역국이 좋다.

이다. 여기서 필수지방산은 흔히 오메가3 즉, 앞에서 언급한 좋은 기름이라고 생각하면 되겠다. 소화기능이 약한 분들의 경우, 정말 섭취가 부족한 영양소 중의 하나가 오메가3인데 이것을 잘 섭취해야 혈액순환과 혈관 벽의 찌꺼기가 잘 제거된다.

셋째, 추어탕

기력회복 음식으로 추어탕만큼 잘 알려진 음식도 드물 것이다. 그만큼 추어탕은 국민 음식으로 잘 알려졌지만 다만 가정에서 만들어 먹기에는 다소 불편한 것은 사실이다. 그런데도 추어탕이 인기가 많은 이유는 미꾸라지 속에 있는 엄청난 칼슘에 주목해야 한다. 칼슘은 천연안정제라고 할 만큼 과민성 신경을 안정시켜주는 효과가 있다. 소화기능이 약한 분에게 단백질과 칼슘 보충을 위해서 추어탕은 최고의 음식이라 할 수 있겠다.* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“모든 만물도 신이다”

성경에는 모든 만물도 하나님의 말씀으로 지었다고 하였다. 말씀은 생명이요, 생명은 빛이요, 빛은 성령이라고 하였다. 성령은 하나님의 빛이요, 빛은 생명이요, 생명은 말씀이라고 기록되어 있는 것이다. 그러니까 생명이 있는 이 세상 모든 만물은 다 하나님의 빛을 가지고 있다. 하나님의 빛이 성령이요, 성령이 바로 하나님이니, 이 세상 만물이 모두 하나님의 분신인 것이다. 이것을 과학적으로 살펴보면 공기, 나무, 쇠 등의 모든 만물은 전부 원소 하나하나가 모여서 물질이 형성되어 있는 것이다. 원소의 밀집도가 강하면 강할수록 쇠와 같은 단단한 물질이 되고, 원소의 밀집도가 낮으면 낮을수록 공기나 나무와 같은 약한 물질이 되는 것이다. 그 원소 속에는 핵과 중성자를 중심으로 전자가 돌아고 있다. 전자가 도는 것은 힘(Energy)이 있기 때문이다. 즉 생명력이 있다는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

앉아서 상체를 숙이는 동작으로 복부지방 제거^^

효능: 온몸의 마사지 효과로써 혈액순환에 도움, 골반 좌우 균형을 회복시켜 유연성 증대, 전신 피로를 해소하며 노화 방지에 효과적이다.

동작①: 앉아서 오른쪽 다리를 앞으로 펴주고, 왼쪽 무릎은 접는다. 척추를 바로 세운다. 합장한 손은 머리 위로 쭉 펴준다. 10초 유지.

동작②: 1번에 이어 호흡을 내쉬며 상체를 배꼽부터 차례로 발끝 쪽으로 내린다. 10초 유지. 우좌교대로 3세트.

동작③: 양발을 붙여서 쭉 펴고, 상체를 빠르게 세워서 양손 합장하여 머리 위로 뻗는다. 10초 유지.

동작④: 3번에 이어 숨을 내쉬며 상체를 앞으로 배꼽부터 발끝을 향하여 내린다. 10초 유지. 5회.

Tip: 상체를 숙일 때 숨을 내쉬며 복부, 가슴, 머리 순서로 내린다. 발끝은 몸쪽으로 당겨 무릎을 바닥으로 내린다. 상체를 일으킬 때 숨을 마시면서 시선은 배꼽을 바라보고 등을 말아서 올라온다.*



참진리

하나님의 마음은 영생의 확신 전도 문답 [11]

질문: 우리 인간이 구원을 얻기 위해서 어떤 마음을 품어야 됩니까?

답변: <하나님의 마음>을 품으면 구원입니다.

질문: 하나님은 선한 신이기에 선한 마음을 품는 신이요, 마귀는 악한 신이기에 악한 마음을 품는 신으로 구별할 수 있으니, 선한 마음이 곧 하나님의 마음이라고 볼 수 있겠네요.

답변: 그런데 선하고 압전한 마음으로는 구원함을 얻을 수 없다고 합니다. 마귀를 이기는 강한 마음의 소유자만이 구원함을 얻을 수 있다고 합니다.

질문: 그러면 마귀를 이기는 강자는 어떤 성품을 가졌고 어떤 마음을 가지고 있습니까?

답변: 강자는 마귀한테서 찾아볼 수 없는 인내력이 강한 성품을 가지고 있습니다. 그리고 희생적인 마음과 영생에 대한 확신으로 꽉 찬 마음을 가지고 있습니다.

질문: 사람이 병들고 늙는데 어떻게 영생의 확신을 가질 수 있습니까?

답변: 사람의 주인은 몸이 아니라 마음입니다. 마음이 이리 가고 싶으면 이리 가고 저리 가고 싶으면 저리 갑니다. 그런데 인간은 두 가지 마음을 가지고 있습니다. '나라는 주체의식'이라는 마귀 마음과 '양심'이라는 하나님의 마음이 있습니다. 사람이 이기적이고 욕심과 정욕을 부리는 마귀 마음으로 인하여 피가 썩고 썩은 핏속에서 병균이 번식함으로써 몸이 망가져서 죽음에 이르는 것이지, 사람이 죄와 상관없는 양심대로만 살 수 있다면 피가 썩지 않고 건강한 몸을 유지하기에 저절로 영생에 대한 확신이 서는 것입니다.

질문: 분시 하나님은 영생의 신이기에 영생의 확신으로 꽉 찬 <하나님의 마음>을 가지고 있을 것이라는 생각이 들지만, 사람은 죄의 종이고 마귀 종이기에 영생의 확신과 같은 <하나님의 마음>을 품는다는 것은 불가능해 보입니다.

답변: 이 세상은 마귀의 세상이고 사람은 죽을 수밖에 없는 운명을 가진 것입니다. 죄가 하나님에게 들 어온 고로 죄가 함께하는 하나님이 사람이 됐고 사람

이 바로 죄값으로 말미암아 죽을 수밖에 없는 그러한 운명을 가지게 된 것입니다. 죄인의 생각은 마귀의 생각이고 마귀의 생각이 전부 잘못 돼 있는 것입니다. 그러므로 내 생각이 잘못된 생각이라는 것을 알았으면 그 생각을 바로 고쳐야 되는 것입니다. 원래 하나님의 생각은 영생할 수밖에 없는 생각을 가지고 있었던 고로 영생의 확신에 대한 생각밖에는 다른 생각이 없었던 것입니다. 그러므로 영생의 확신을 갖기만 하면 하나님이 되는 것입니다.

질문: 성경 에베소서 2장 8절에 "믿음으로 말미암아 구원을 만나니 믿음은 하나님의 주시는 선물이라"고 했는데, <영생의 확신>이 구원을 얻게 하는 믿음일 수 있겠다는 생각이 듭니다.

답변: 믿음이 하나님이 주시는 선물인 것처럼 <영생의 확신>은 하나님께서 주시는 은혜입니다. 그러므로 영생의 확신이 있는 자는 그 행동이 생명을 걸고 천지 공사하는 데에 충성하게 됩니다. 그것은 하나님의 은혜를 지속적으로 받고 있다는 증거입니다.*

시 한편
생각 한 줄



내가 이 지면에 소개하는 시는 780년대에 유행한 대중가요의 가사가 많다. 670년대에 태어난 우리 세대는 아무래도 서정성이 강한 포크송이 듣기가 편하다. MZ세대의 합창풍의 빠른 노래는 가사도 따라 부르기 힘들고 몸치인 나로서는 울동을 흉내 내기란 불가능에 가깝다. 전쟁을 겪은 우리 이전 세대는 우수가 섞인 트로트의 노래를 더 즐긴다. 이런 걸 보면 문화는 역시 시대의 영향을 많이 받는 것 같다.

비가 내리고 날씨가 개이는가 싶더니 수능이 끝나고 날씨가 차가워져 어젯밤엔 진눈깨비가 날리기 시작해 오늘 아침 대구 앞산 밑에는 눈이 조금 쌓였다. 지대가 높은 곳에 신문은 돌리는 친한 누님으로부터 전화가 왔다. 오늘은 바카야 미끄러워 신문을 다 돌리지 못하고 집으로 돌아왔단다. 잘못해서 넘어져 몸이라도 다치면 지기만 손해라면서.

며칠 전에는 새벽에 우유를 돌리다가 누님을 만나니 삼각김밥과 샌드위치 등을 검은 봉지에 한 바포라 주셨다. 이는 편의점에서 유통기한 몇 시간 지난 식품을 많이 주셨단다. 나는 산타 할아버지가 포대화사지라고 된 마냥 우유를 받으시는 할머니, 파지를 주우시는 어르신, 난전에서 채소 파는 어르신, 공사장에서 일하는 친구들에게 골고루 나누어 드렸다. 요즘은 편의점 음식이 맛있고 가성비도 좋아 젊은이들이 많이 즐기지만 참치마요 김밥이나 샌드위치는 어르신들도 드시고는 좋아하신다. 추운 날씨에 한테에서 일하시는 분들과 나는 음식은 차가웠지만 마음으로는 따뜻한 정을 나누었다. 춥고 힘든 겨울이라도 서로가 따뜻한 정을 내고 위로를 주고 받으면 힘이 솟구쳐나 가나긴 겨울도 두렵지 않다.

그저께는 지역의 한 복지관에 밀반찬 배달 봉사를 하러 갔다. 지역에 사는 독거 어르신들께 반찬을 갖다드리고 인부도 묻는 일이었다. 예전에 보육원이나 아동센터에 자원봉사를 하러 가

니 대학생들이나 젊은이들에게 밀려 하지도 못했는데, 배운 게 도둑질이라고 매일 집 찾고 배달하는 게 익숙한 나에게 이 일은 맞춤형 일이라는 생각이 들었다. 가보니 복지관 지하 식당 테이블 위에 도시락 주머니가 즐비하게 놓여 있었고 주방에서 조리 하시는 아주머니들은 바빠 손을 놀리시며 반찬을 만드시느라 여념이 없으셨다. 담당자께서 내가 오늘 처음이라서 그런지 도 사랑통 네 개만 주시면서 어르신들의 성향, 전화번호, 주소가 적힌 쪽지를 주시며 배달을 부탁하셨다.

나는 속으로 '이것 쫌야!'하고는 도시락을 오토바이에 싣고 휴대폰으로 주소를 검색하려는데 갑자기 폰이 먹통이 되어 꼼짝을 하지 않는 것이었다. 머릿속에 호사마다(好事多磨)라는 낱말이 떠올랐다. 근처 휴대폰 가게에 물어도 안되어 AS센터에 찾아가니 기사분께서 크게 고장난 것 같으니 분해해서 수리할 수 있는 더 큰 AS센터를 소개해 주셨다. 나는 복지관에 가까이 사는 어르신 두 분의 도시락만 배달해 드리고 남은 도시락은 돌려드리고 큰 센터를 찾았다. 기사분께서 보시고는 메인 보드가 망가져 못쓰게 되었으니 휴대폰을 새로 구입하는 게 낫다고 말씀하셨다. 그리고 휴대폰에 담긴 사진, 연락처를 비롯한 모든 정보들은 하나도 살리지 못한다고 말씀하셨다. 그냥 휴대폰 하나를 분실한 것이나 다름없기에 순간 당황스러웠다.

하지만 곧 담담한 마음으로 가까운 폰가게를 찾아가 한물간 5G폰을 저렴한 가격으로 구입하고 4년 전에 쓰던 폰에서 연락처를 옮겨 담았다. 다른 사람은 몰라도 공사장에서 일하며 혼자 자취하는 친구의 연락처를 잃어버려 마음에 걸렸다. 불현듯 제 단 가까이에는 친구의 지인이 생각이 나서 저녁에 찾았다. 그가 사는 낡은 건물의 계단을 올라가 호수를 몰라 서성대고 있는데 마침 일을 마치고 집으로 돌아오는 그와 복도에서 마주쳤다. 그는 웃으며 커피 한 잔 사러면서 전화번호를 알려주었고 나는 다음에 늙은 총각 셋이 만나서 식사나 함께 하자며 웃으며

헤어졌다. 제단에 돌아가 친구에게 오늘 있었던 일을 전하고 안부를 물었다. 그가 고맙다며 웃는 소리가 수화기로 전해졌다. 모든 연락처를 잃어버리고 나서 말썽부리고 마음고생만 시키는 친구가 왜 가장 먼저 생각이 났는지 역시 미운 정이 무섭긴 무섭다.

몇 달 전 우유배달 한 구역에 인계하고 주머니는 가벼워졌지만 일은 줄어서 몸이 좀 편하던 차에 어찌 갑자기 알고 지내는 다른 우유 보급소의 젊은 소장님에게서 전화가 왔다. 배달하시는 한 분이 어머니께서 심근경색으로 갑자기 쓰러지셔서 수발을 하게 되어 배달일을 못하게 되었다면서 내가 그 일을 맡아달라는 것이었다. 차가운 날씨에 익숙치도 않은 회사 제복들을 맡는다는 것이 부담이 되었지만 승낙했다. 요즘은 새벽일을 하는 사람의 숫자가 적어 신문이든 우유든 각자 맡은 배달 물량이 많다. 그래서 누가 늘어난 물량을 맡더라도 곤란하기는 마찬가지로 생각되어서 총대를 메기로 했다. 그 젊은 소장님이 고맙다고 뜨끈한 국밥이라도 한 그릇 사주면 얻어먹고 좀 더 고생스러운 겨울을 버텨야 할 것 같다.

겨울에는 특히 어르신들이 건강에 유의해야 하는데 의사들은 날씨가 추워지면 심근경색이나 뇌졸중과 같은 병을 예방하기 위해 꼭 옷차림과 목도리를 착용해서 체온을 잘 유지할 것을 당부한다. 세월이 겁나게 빨리 지나가 올해도 한달 보름이 채 남지 않았다. 이맘 때면 만나서 이틀마다 "올 한해도 벌써 다 지나 갔네"한다. 정말 세월은 바람처럼 지나가고 내가 상상치 못할 정도로 나이의 숫자판은 금방금방 넘어간다. 지나온 세월을 생각하면 60, 70, 80대도 바로바로 다가올 것 같다. 그러니 오늘 하루도 마음 주머니에 사랑과 웃음 뽀뽀하게 채워 넣고 뽀뽀~ 서로 쓰어주면서 맑게 행복한 날을 만들자.*

리준경 / 대구승리재단 책임이사