

음식과 수행

당뇨콩 루피니빈

이눌린, 감마 콘글루틴, 식이섬유로 당뇨를 잡는 루피니콩

요즘 무기질, 식이섬유, 비타민이 풍부하여 슈퍼푸드라 불리며 일반 콩보다 단백질 함량을 많이 함유하고 있고 그 외 단백질, 지방, 미네랄 등 다양한 성분이 포함되어 당뇨를 잡는 콩이라는 별명이 있는 루피니빈 콩에 대해서 알아보자.

의학의 아버지라 불리는 히포크라테스가 가장 영양이 높은 식품으로 인정했고 알려진 루피니콩은 지중해 지역과 라틴 아메리카 및 북아프리카에 서식하며 주로 스낵으로 먹는 것으로 알려져 있다.

이 품종은 쓴 루피니빈 품종과 스위트 루피니빈 품종이 있는데 쓴 루피니빈 품종에는 알칼로이드라는 독성을 갖고 있어 스위트 루피니빈이 주로 식품으로 사용된다. 현재 한국에서 유통되고 있는 루피니빈은 호주산 스위트 루피니빈인데 쓴 맛을 제거하기 위해 소금물에 담그지 않아도 된다.

루피니빈이 왜 당뇨콩 인지는 주요성분인 이눌린, 감마 콘글루틴, 식이 섬유를 보면 알 수 있다. 이눌린은 혈당을 낮추고 콜레스테롤을 개선하는 데 도움을 준다고 알려져 있는데 루피니빈은 천연 인슐린인 '이눌린'을 풍부하게 함유하고 있다.

또한 루피니빈에는 혈당 조절제로 알려진 '감마 콘글루틴'이 들어있는데 이것은 특이한 단백질 분해효소로 당뇨병 관리에 도움이 된다고 한다. 연구에 따르면, 표준 당뇨병 치료제보다 10배나 강력한 것으로 입증된 보고도 있다.

마지막으로 루피니빈은 다른 콩에 비해 매우 높은 식이섬유 함량을 자랑하는데 콩 종류별 식이섬유 함량은 100g당 완두콩은 85g, 강남콩은 14.1g, 루피니빈은 27.8g으로 매우 높게 들어있다. 또 탄수화물에서 식이섬유를 뺀 것을 '당질'이라고

하는데 당질 함량이 높을수록 혈당을 높하게 되어 당뇨병이 있는 사람들에게는 당질 함량이 적은 식품을 섭취해야 한다. 식품별 당질 함량을 비교해보면 100g당 퀴노아는 57.7g, 현미는 72.8g인 것에 비해 루피니빈은 단 10g에 불과하다.

루피니빈은 단백질의 함량보다 탄수화물의 함량이 더 높는데 이처럼 루피니빈의 탄수화물은 대부분 식이섬유로 구성되어 있고 다당질로 몸에 흡수가 되지 않고 배출된다. 또한 당질이 낮아 혈당관리에 도움이 되며 식이섬유는 수분을 흡수하여 그대로 배출되기 때문에 포만감이 높고 다이어트에 도움이 된다.

루피니빈 콩을 당뇨와 관련된 혈당 조절제로 주로 설명하였지만 사실 루피니콩은 다양한 영양소와 건강에 이로운 성분을 포함하고 있어 다양한 효능을 가지고 있다.



첫째, 단백질 공급

단백질이 풍부하게 함유되어 있어 근육 건강과 신체 성장에 기여한다. 채식주의의 지나 채식주의의 식단을 선호하는 사람들에게 좋겠다.

둘째, 비타민과 무기질 제공 다양한 비타민, 특히 비타민 C, K, B6을 제공하여 면역시스템을 지원하고 혈액응고, 에너지 생산 등 다양한 생리적 기능을 지원한다. 또한 철분, 마그네슘, 칼슘 등의 무기질이 풍부하게 함유된 루피니콩은 뼈 건강을 지원하고 근육 및 신경 기능에 도움을 준다.

지금까지 루피니빈 콩에 대해 알아보았는데 혹시 콩에 알레르기가 있는 사람들은 피해야 하고 식이섬유가 워낙 풍부한 식품이다 보니 과다 섭취 시에는 더부룩함과 같은 소화 장애를 유발할 수 있고 이눌린 성분이 풍부하기에 저혈당 쇼크가 발생할 수 있으며 장을 과다하게 자극하여 설사나 복통을 일으킬 수 있음에 주의할 바이다.* 이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

"영생의 확신을 갖자!"

사람들의 생각이 바뀌면, 우주 만물이 바뀌게 되어 있습니다. 그래서 먼저 죽는다는 생각을 고쳐야 합니다. 영생에 대한 확신이 영생을 이루게 되어 있습니다. 하나님은 하나를 생각합니다. 그래서 하나님은 온 인류가 하나로 돌아가기를 원하십니다. 그러므로 누구든지 다 내 몸처럼 생각을 하시는 것입니다. 하나님과 똑같은 생각을 해야 하나님이 될 수 있는 것입니다. 남이야 죽든 말든, 자기만의 영화를 피하는 자는 결코 하늘나라의 사람이 될 수 없습니다. 하나님께서는 영생의 신이므로, 영생의 확신을 갖는 것은 가장 기본적인 마음입니다. 아침에 일어나 자마자, 가슴에는 영생의 소망을 듬뿍 안고, 뱃속에는 영생의 확신을 다져 넣으세요. "나는 안 죽는다. 나는 하나님이 되고야 한다. 나는 젊어진다." 아침마다 확신을 다지며 하루하루를 사는 사람은 결코 죽을 수가 없습니다. 구세주 말씀 중에서*

근력운동을 꾸준히 하면 근육도 지키고 고부랑 노인도 면하고 건강하고 아름다운 몸으로 다시 태어날 수 있습니다.

* 몸과 마음을 깨우는 스트레칭 유의사항 *

- 1. 가벼운 유산소 운동으로 근육이 충분히 이완된 상태에서 스트레칭합니다. (부상 방지)
2. 바른 자세를 유지하며, 서서히 늘릴 수 있도록 합니다.
3. 자연스러운 호흡을 하면서 한 가지 자세를 20-30초 정도 유지, 좌우 교대로 3세트 합니다. (자신의 능력 따라 조절 가능)
4. 반동(바운스)을 주지 말고 천천히 근육을 신전(이완)하도록 합니다.

- 동작①: 누워서 양 무릎을 접어 가슴 쪽으로 당겨 깎지 끈 손으로 내쉬는 호흡에 내린다.
동작②: 누워서 한쪽 다리를 접어 반대쪽 허벅지 위에 놓고 쪽 퍼서 올린 다리 발목을 양손으로 당긴다.
동작③: 다리 옆으로 확장하고 양팔은 크로스해서 몸통을 옆으로 내린다.
동작④: 다리를 옆으로 확장하고 상체를 오른쪽으로 비틀어 양손을 무릎위에 놓고, 몸을 무릎 위로 내린다.*



동작①



동작②



동작③



동작④

참진리

성경적인 부활에 대해서 전도 문답 [19]

질문: 이긴자 말씀(2001.8.1) 가운데 기독교에서 말하는 부활론은 성경적인 부활론이 아니고, 하나의 추상적인 부활론이라고 했습니다. 어떤 근거로 이런 주장을 할 수 있는지 설명바랍니다.

답변: 기독교에서 말하는 부활론이 추상적인 부활론이라는 명백한 증거로, 기독교에서는 사람이 죽기는 죽어도 이제 잠자 예수가 이 때에 모든 사람들이 부활한다고 말하고 있으니 이것이야말로 근거 없는 허황된 말로 이론을 정립하였으니까 추상적인 부활론이라고 하는 것입니다.

질문: 예수가 죽은 지 사흘 만에 죽은 몸이 다시 살아서 하늘로 올라가셨는데, 이것도 추상적인 부활론이라고 말할 수 없겠습니까?

답변: 부활이라는 말 자체가 바로 성경 말이요 성경 말은 영적 말인 고로 영적인 부활을 논한 것이지, 육적인 부활을 논한 것이 아닙니다. 욥기서 14장 10절에는 "사람이 죽으면 소멸되나니 기운이 끊어지니 그가 어디 있느냐"라고 했습니다. 그러니까 사람이 죽을 때에

영과 육이 함께 죽는다는 것을 말한 것입니다. 이와 같이 짝이 맞는 말씀으로 이사야서 26장 14절에도 "사람이 죽으면 다시는 살지 못하리라"라고 했습니다.

질문: 그럼 성경적인 부활론은 무엇입니까?

답변: 다시 말해서 부활이라는 말 자체가 성경 말입니다. 성경 말은 영적 말이요 영적 말이니 영적 부활을 논해 놓은 것을 가지고 예수의 몸이 다시 살았다고 말하고 있으니 참말로 그 사람들은 성경을 몰라도 한참 모릅니다. 그러므로 하나님의 영이 다시 살아나는 것을 진정한 부활이라고 하는 것이지, 이제 사람의 몸이 다시 사는 건 부활이 아닐 뿐만 아니라 죽은 사람의 몸이 다시 살아날 수 없는 것입니다. 사람이란 하는 것은 원래 하나님이셨는데, 바로 하나님이 마귀에게 점령당하여 마귀의 노예(포로)가 되는 순간 마귀 형상을 입은 남자, 여자로 변했다는 것이 성경에 인봉되어 있는데, 일곱째 인을 때는 성경의 주인공이 나오셔서 이렇게 소상하게 알려주는 것입니다. 그러니까 흠을 빚어서 사람을 만든 게 아니라 원래 삼위일체 하나

님이, 마귀가 되는 선악과를 먹음으로 말미암아 선악과가 바로 나라는 주체의식이 되면서 나라는 주체의식이 되니까, 이제 그대로 마귀가 주체영이 되면서 하나님의 영이 되는 양심의 영, 생명의 영이 마귀 속에 갇혔으니까 바로 나라는 의식이 사람의 영이니 영적 무덤이 되는 것입니다. 영적 무덤 속에 하나님의 영이 갇혀 있다가 영적 무덤을 파고 이제 그대로 하나님의 영이 석방되어 나와 나라는 의식이 되면 바로 부활함을 입었다가 되지만 바로 성경으로 거듭나다가 되고 나라는 의식이 하나님이 되면 바로 하나님의 마음을 먹었다가 되면서 생명과일을 먹었다가 됩니다. 이렇게 말해야 진정한 성경적인 부활론이 되는 동시에 성경적인 참 구원론이 되는 것입니다.

질문: 놀랍고 엄청난 말씀이네요. 사람은 원래 하나님이었는데 현재는 마귀의 포로 하나님이라는 사실!

답변: 예, 그렇습니다. 마귀의 포로 하나님이란 마귀 속에 갇힌 하나님입니다. 마귀 속에서 석방되어 나오면 부활함을 입은 이긴자 하나님이 되는 것입니다.*

시 한편 생각 한 줄



나 무엇이 될까 하니

신 배송

나 무엇이 될까 하니

그리운 그대 울음까지 잘 알아서
서릴하는 그대 손 벗어 주는
것 고운 솔바람 소리

나 무엇이 될까 하니

그리운 그대 울음까지 잘 알아서
서릴하는 그대 손 벗어 주는
있는 물소리

완연한 봄이다. 아침에 우유를 배달하다 보면 아파트 화단에 하얀 매화꽃이 반갑게 인사한다. 봄의 전령사를 따라 곧 개나리, 동백, 진달래, 벚꽃, 목련, 철쭉, 목단화들도 지천으로 줄지어 피어나 이 땅을 아름답게 물들일 것이라 생각하니 화사한 햇살이 더욱 따뜻하게 느껴진다. 나도 얼마 전에 가서 엄마와 거실에 있는 화분을 마당에 내놓고, 옥상에 작년에 심은 고추대와 들깨 줄기도 다 뽑았다. 국화와 케일은 다 시들어 말랐지만 뿌리는 튼실하게 살아남았다. 그렇게 강한 잡초들도 겨우내 죽어 뿌리를 썩썩 뽑으니 그 사이에서 새파랗게 싱싱한 대파가 모습을 드러내며 사람을 깜짝 놀라게 한다. 겨울 한파를 이겨내며 지리산 대파의 강인함에 감탄이 절로 나왔다. 그리고 보니 추운 겨울에도 잘 자라는 보리, 양파, 마늘과 냉이, 쑥, 달래, 봄동 등 여러 산나물이 머리에 떠오른다. 간에 좋은 이런 봄나물을 쟁겨 먹고 애타처럼 기운차게 살아야겠다 싶어 시장에 나가 본다. 인심 좋은 과일 가게 아저씨가 달콤한 천혜향, 오렌지 등을 한 보따리 만원에 주신다. 그 옆에 냉이와 햇쑥을 파는 할머니는 그득 담은 냉이 두 소쿠리를 오천원에 주셨다. 역시 전통시장이 인심이 좋아 서민들에게 부담이 적다. 하우스 냉이라 향은 없어도 된장을 끓여 먹어보니 속에서 우러난 향이 입안에서 함께 찡찡한다.

봄을 맞아 외모도 신뜻하게 하려고 이발소에 갔다. 수수하고 소탈한 이발소 아저씨는 언제나 미소를 머금고 계신데 70대 중반이신데도 참 젊어 보이신다. 사실 아저씨는 한의학에 조예가 깊으신 분이다. 대구에서 제일 큰 한방병원 전 원장님을 사시하시면서 무료로 어르신들을 많이 치료해 주셨는데 무면허라 한 의사들이 신고하는 바람에 그만두셨다. 그 길로 이발 기술을 배우셔서 이발사가 되신 것이다. 나도 몇 달 침을 공부하면서 12경락 배우고는 말았다고 말씀드리니 다시 공부해서 모르는 것이 있으면 물어보라고 하셨다. 나는 어떤 분야에 흥미를 갖고 공부하더라도 조금 어려우면 지레 겁먹고 그만두어버린다. 청년기

때에도 외국어 통번역을 공부하다 말았고, 공무원 시험공부도 조금 하다 말았다. 무엇이든 진득하게 끝까지 해본 적이 없다.

요즘은 그나마 민요학원과 동네 풍물단 수업은 빠지지 않고 다니는데 간성으로 배우다 보니 도통 실력이 늘 제자리걸음이 다. 애살있게 가르쳐주시는 민요 선생님께서는 급기가 지난 주 나의 무성의하게 배우는 자세에 폭발하셨다. 잘못된 부분을 가르쳐주며 그때뿐이고 변화가 왜 없냐고 하시면서 나무라셨다. 나보다 늦게 들어온 누님들도 실력이 일취월장하고 있긴만 수업시간 외에는 조금도 연습을 하지 않으니 내가 생각해도 꾸지람을 들을만하다. 선생님께서는 40대 중반에 민요를 시작해서 만만해지고 집안 살림을 하시면서도 시간을 내서 열차를 타고 서울에 계신 명장 선생님께 수업을 들으며 공부하셨으니 나의 태도가 얼마나 태만해 보였을까? 일주일 내내 뻔뻔한 일정에도 매시간 정성껏 가르쳐주시는 선생님을 보시라든 열심을 내서 공부해야겠다. 풍물단에 단장 형님도 나보다 조금 일찍 장구를 배우셨는데 지금은 선생님께서는 인정하는 베테랑이 되어 북, 팽과리도 잘 치시고 선생님께 안 나오시면 대신 수업을 진행하신다. 이제 나는 형님과 하늘과 땅 차이로 실력 차가 벌어졌다.

난 무엇이 배움에 있어 왜 이렇게 불성실하고 열정이 부족할까? 얼마 전에는 유튜브를 한달치고 웹 카메라로 동영상 한편을 찍어놓고는 내가 봐도 너무 유치해서 그냥 손 놓고 있다. 편집 기술을 배워 한번 다듬어 보리라든 하면 좋으려면 추진력이 뻥뻥이다. 유튜브로 대중에게 위인이 되는 노래와 글을 들려주고 조금이라도 수입이 생기면 어려운 이웃을 돕고 싶었는데 언제 제대로 실천할 수 있을까? 몇 년 전만 해도 학생이었던 조카들에게 부끄럽지 않은 삼촌이 되어야지 생각했는데 이제 개들은 노력해서 한문 선생님, 약사, 간호 교사, 간호 공무원이 되었는데 나는 무엇 하나 이론 것이 없다. 그나마 부지런히 노동한

맛가로 힘든 이웃에 조금 힘이 되어주었다는 사실이 조금은 덜 부끄럽게 한다. 계획하고 도전하는 삶을 사는 사람들 속에서 아날로그 감성으로 그러저러 구태의연하게 사는 삶에 뜨끈뜨끈 정열이 넘쳐나고 솔솔 신바람이 나도록 울분에는 뽀얀 변화를 줘야겠다.

얼마 전 서울에 있는 친한 동생에게서 전화가 왔다. 기타 연습을 너무 많이 했는지 손가락에 건조염이 와서 더 이상은 기타를 잡을 수 없었다. 그러면서 미국에서 유명한 명품 마틴기타가 샀다. 샀는데 시중에 나와 힐끔해서 사서 손수 수리를 했는데 이제 자기에게 필요 없으니 나에게 선물하고 싶단다. 탄피가 더 이상 기타를 못 잡으면 어떡하냐고 하니 자신도 처음에는 상당히 우울했는데 죽을병에 걸린 것보다는 낫다고 자신을 위로한다. 기타에 진심이면 동생이 다른 분야에 재미를 붙이고 정열을 불태울 수 있길 기도한다. 문득 오래전 '오래 불만족'이란 책을 쓴 오토데가 생각이 난다. 그는 팔다리가 하나도 없는데 기자도 하고 교사로 하며 자신이 간절히 꿈꾸던 일을 다 해냈다. 삶 자체를 사랑하고 정열적으로 자신의 일을 사랑한 사람이다. 그의 가슴 속에서 뜨겁게 타오르는 불이 동생과 내 가슴 속에도 옮겨붙으면 좋겠다.

얼마 전 퇴직 후 기간제 교사로 일하다 진상 학부모를 만나 일을 그만둔 누나가 다시 교편을 잡겠다고. 이제 다르게 인생 2막을 살아도 뭉텐데 정말 교육에 진심인 것 같다. 나이가 들어도 식지 않는 열의를 갖고 할 수 있는 일이 있다는 것은 행복이란 생각이 든다. 누나가 대학 시절 불된 소금을 집안 정리를 하다가 우연히 발견해서 간직하고 있다. 누나는 대금 연주 음악을 무척 좋아한다. 대나무의 공명통에서 울려 나오는 은은한 소리는 우리 마음에 위안을 준다. 대금만큼은 못하더라도 듣는 이의 마음에 안식을 줄 수 있는 아름다운 목을 만들기 위해 노력해 보리라.*

리준경 / 대구승리재단 책임임사