

음식과 수행

영양 덩어리 캐슈넛

요리와 과자의 재료로 사용하거나 술안주 등으로도 활용되고 있는 캐슈넛은 견과류 중에서도 인기가 많은 식품이다. 또한, 은은한 단맛을 지닌 캐슈넛은 건강에 도움이 되는 많은 영양소를 가지고 있다. 캐슈넛 속에는 3대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방이 골고루 포함되어 있고 비타민(K, B1, B6, E), 판토텐산, 엽산뿐만 아니라 미네랄(마그네슘, 인, 구리, 망간, 아연, 철분, 칼륨, 칼슘, 셀레늄)도 들어 있으니 영양소 덩어리라고 말해도 될 것 같다.

여기서 지방의 대부분은 건강에 좋은 지방인 단일불포화지방산인 것도 눈여겨볼 만하다. 다만 한가지, 조심해야 할 것은 캐슈넛은 생각보다 열량이 높은 식품 중 하나라는 사실이다. 그래서 입이 심심하거나 배가 고프다고 해서 하나씩 집어먹다 보면 생각보다 많은 양의 열량을 섭취하게 될 수 있다.

그리고 캐슈넛은 고지방 고칼로리 식품이므로 하루 권장 섭취량은 15알에서 18알 이하로 섭취해야 한다. 캐슈넛은 영양성분이 다양하다 보니 그 효능도 다양한데 지금부터 자세히 알아보자.



다. 또한 철분의 흡수와 이동을 돕고, 철분의 헤모글로빈 합성에 관여하는 구리 성분도 풍부하여 빈혈 예방에 도움을 준다.

셋째, 심혈관질환 예방

캐슈넛에는 단일 불포화지방산인 올레산이 다량 함유되어 있는데 올레산은 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액순환을 원활하게 만들어 이상지질혈증, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중 등 심혈관질환을 예방하는 데 도움을 준다.

넷째, 골다공증 예방

우리의 몸은 칼슘이 부족해지면 골다공증이 생기게 되는데 이 칼슘이 캐슈넛에는 풍부하게 들어 있다. 또 마그네슘은 3분의 1이 골격에 존재하는데 마그네슘이 부족해지면 칼슘 농도도 같이 낮아지기 때문에 골다공증의 위험도 같이 커지게 된다. 그런데 캐슈넛에는 마그네슘도 풍부하게 들어 있어서 골다공증 예방과 뼈 건강에 도움을 준다.

다섯째, 피로 해소

캐슈넛에 함유된 비타민B1은 체내에 흡수된 당질을 에너지로 바꾸는 역할을 하여 만성피로를 예방하고 스트레스를 해소하는 데 도움을 준다. 또한, 폴리페놀과 비타민E 등과 같은 항산화 물질이 풍부해 체내 유해한 활성산소를 제거해 주므로 피로 해소에 도움이 된다.

여섯째, 탈모 예방

모발을 이루는 콜라겐, 엘라스틴 생성에 영향을 주는 아연이 캐슈넛에는 풍부하게 함유되어 있으며 또한 비오틴 성분은 모근을 강화하고 모발을 윤기있게 하는 기능을 한다. 그리고 폴리페놀, 비타민 C 등의 항산화 물질은 산화스트레스를 줄이고 모발보호에 도움을 준다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

"반대생활을 해야 이긴자 구세주가 된다"

우리 몸의 핏속에는 죽은 조상들의 피가 들어 있다. 이것을 의학계나 종교계나 그 누구도 몰랐다. 우리 몸속에 아버지, 어머니, 할아버지, 할머니 등 조상 대대로의 피가 들어 있다. 피가 영이므로 죽은 사람의 피는 죽은 사람의 영이다. 다시 말하면 살아 있는 한 사람 속에 죽은 사람의 영이 부지기수로 들어 있는 것이다. 그런데 그 많은 영 중에서 현재 나를 지배하고 있는 나라는 주체 영은 가장 힘이 강한 영이다. 영생의 길은 사망의 신인 나라는 의식을 죽이는 길이다. 그러기 때문에 나라는 의식을 짓이기 위해서 반대 생활을 하라고 했던 것이다. 이 사람이 반대 생활을 해서 이긴자가 된 고로 여러분들도 반대 생활을 해서 이긴자가 되어야 구세주가 되는 것이다.

구세주 말씀 중에서\*

척추, 고관절, 파워 스트레칭~

달라지고 싶으면, 앉은자리에 그대로

있으면 언제나 그 자리일 뿐이다. 충분한 수분과 적절한 체온 유지를 하며 움직여라~ 운동하자~ 땀 흘려라~

동작①: 척추 비틀기=

한 다리는 펴고, 반대쪽 다리는 무릎을 세워 반대쪽 허벅지 옆에 둔다. 세운 무릎의 반대쪽 손으로 무릎을 감싸 안아 가슴 쪽으로 당겨주고 상체를 꼿꼿하게 세운다. 세운 다리 쪽으로 몸을 비튼다. 10초 유지. 좌우 교대로 3회.

동작②: 다리 구부려 안기=

누워서 두 다리를 가슴 앞으로 안아 당긴다. 고개를 앞으로 숙이고 등을 동그렇게 만들고 앞뒤로 흔든다. 20회, 5번.

동작③: 앉아서 상체 구부리기=

두 다리를 양옆으로 확장하고 앉은 상태에서 상체를 오른쪽으로 구부려 준다. 10초 유지. 좌우 교대로 3회.

동작④: 한쪽 다리 뒤로 펴고 상체 뒤로 젖히기=

앞 다리는 앞으로 구부리고 뒤쪽 다리



①



②



③



④

는 펴고 앉은자세에서 상체를 뒤로 젖혀 준다. 10초 유지. 좌우 교대로 3회.\*

생명샘

의인 삼백

우리는 매일 귀한 생명의 말씀을 듣는다. 구세주께서는 신도들의 심령 상태에 따라서 그 한계를 뛰어넘을 수 있는 말씀을 해주신다. 그래서 구세주의 말씀을 들을 때 저런 말씀을 하시는지 그 배경과 이유를 생각해야 한다. 아무런 생각없이 말씀을 들으면 구세주의 뜻을 왜곡할 수 있다. 말씀의 전체적인 취지를 생각하면서 들어야 깨달음이 온다.

어느날 청년들은 성모님 댁을 방문하였다. 그곳에 구세주께서 계시기 때문이었다. 구세주께서는 흑시 궁극한 것이 있으면 물어보라고 하셨고, 어떤 청년이 "언제 천국이 이루어지느냐?"라고 물었다. 그러자 구세주께서는 "자 다들 따라서 해, 천국은 여기 있다 저기 있다 못하리니 너의 마음속에 있나니라"라고 답하였다. 7천년대에 하나님의 뜻이 이루어지는데 6천 1년이나 6천 30년이나 똑같은 7천년대이기 때문에 청년들은 곧 이루어진다고 생각하고 있었는데, 언제 이루어지는 것

이 중요한 것이 아니라 자신 속에 마음의 천국을 이루는 것이 중요하다는 것을 깨우쳐주신 것이다.

구세주는 인류를 구원하러 온 분이시다. 인류를 구원하려면 아무런 계획과 전략 없이 그 뜻을 이룰 수 없을 것이다. 구세주는 누구이 의인 300명만 나오면 이 세상이 호를랑 뒤집어진다라고 말씀하셨다. 그 의인이 어떤 경지에 이른 존재를 말하는 것인지 구세주의 말씀에 근거하면 50% 이상 이루어진 사람을 말함을 알 수 있다. 구세주는 하나님에 인간의 몸을 입고 오신 존재이기 때문에 당신과 같은 경지에 이르려면 육천 년이 걸린다고 하신 것처럼 아무리 뛰어난 인간이라고 하더라도 당신을 대신할 수는 없다고 하셨다. 또한 50% 이상 이루어진 의인은 구세주가 바라보는 순간 죄가 눈 녹듯이 소멸되는 사람이라고도 하셨다.

그렇다면 구세주는 인류 구원을 위해 의인 300명을 키우는 데에 1차적인 목적이 있었다고 볼 수 있다. 의

인 300명을 키우면 그 다음에 그 의인들의 힘으로 새로운 의인들을 쉽게 키우게 되고, 이런 과정이 반복되게 되면 수많은 의인들이 탄생되어 머지 않아 이 세상이 의인들이 사는 천국이 되고 말 것이다. 천지개벽의 역사는 천 년이라는 긴 세월이 예정되어 있지만 따르는 사람들이 어떻게 하느냐에 따라서 백 년이 걸릴 수도 있고, 5백년이 걸릴 수도 있다. 빨리 이 역사를 이루고자 진실로 원한다면 의인들이 많이 나올 수 있도록 다방면으로 노력해야 한다. 헌금을 하거나, 전도를 하거나, 제단 일을 봉사하거나 자신이 할 수 있는 것을 힘껏 해야 한다.

구세주의 보광은 이제는 스스로 자립하여 영생의 길을 갈 수 있다고 생각하셨기 때문이다. 영생은 마귀를 소탕박멸하기 전에는 결코 이루어질 수 없다. 기도를 해서 이 세상에 마귀가 한 마리도 남아있지 못하도록 힘을 써야 한다. 기도를 열심히 하면 아직 의인이 안 된 사람들도 그 힘으로 쉽게 의인이 될 수 있다. 자기 혼자만의 영생은 결코 이루어질 수 없다는 점을 명심하자.\*

시 한편 생각 한 줄

미명의 날

김남조



우리 두 목숨에 이 한번이면 흡족합니다

신이며 구원을 베풀소서

여윈 초 한자루도 신목인양 바라보는

통절한 눈빛

이러한 저혼을 살려주소서

불빛 지워지고 심자마저 수은처럼

삭아버리고 그뿐

하늘의 어느 별 하나라도 사람을 위해 슬퍼하는 것이랍디까

견디며 견디며 살아야지요

목에도 가슴에도 감겨있는 이 미명의 날들을..

사람 옆에 사람을 두신

하느님 당신께선 저혼의 어떤 날을

감당해 주셔야 할 것이지요

입춘도 지나고 햇살이 따뜻한 오후인데 마음은 왜 어리울 씨년스러우지 모르겠다. 지구 한 켠의 두 나라에서 큰 지진으로 예상컨대 20만명 가까운 사람들이 건물 잔해에 깔려 죽었거나 신음을 하고 있다니 참으로 안타깝다. 살아남은 이들도 가족을 잃은 슬픔에 통곡하며, 영하의 날씨에 몸을 누일 곳도, 먹을 것도 입을 것도 부족한 가운데 하루하루 견디고 있다. 전 세계 국가의 정부와 민간단체와 시민들이 구호 인력과 물품과 성금을 보내고 있으나 아직도 역부족이다. 시민들과 구호대원들은 힘을 합쳐 생존자를 한 사람이라도 더 발견하여 살려내려고 인간힘을 쓰고 있다. 시리아에서 지진이 발생한 곳은 반군이 점령한 지역이라 국가의 통제로 구호 물품과 인력의 수송이 많이 더디 이재민들의 구제가 더욱 어렵다. 이 지역에는 그나마 '하얀 헬멧'이라는 민간구호단체 소속의 대원들이 구호 활동을 우선 펼치고 있다. 시리아 내전으로 사상자가 많이 발생하자 시민들이 결성한 이 단체는 정부군, 반군, 민간인 부상자들을 가리지 않고 구출해 보살펴왔다. 위험한 전장터에서 구호 활동을 펼치느라 그간 수백 명의 대원들이 죽거나 부상당하는 가운데 정부에게도 반군측에게도 호감을 얻지 못하지만 대원들은 사명감으로 조직을 운영해왔다. 살신성인하는 이들에게 부디 신의 가호가 있기를 바랄 뿐이다.

러우전쟁의 조속한 종전을 바란다

한편 지구의 또 다른 한켠, 우크라이나와 러시아 간의 전쟁이 멈출 기미가 보이지 않아 전 세계인들이 우려의 눈길을 보내고 있다. 러시아는 우크라이나의 평야 지대에 지뢰와 폭탄을 투하하고, 한때 수출의 길목인 흑해항구도 봉쇄하면서 온 세계의 곡물 가격을 올리고, 유럽에 자국의 천연가스 공급을 중단하면서 세계에 에너지 대란도 일으키고 있다. 이로 인해

기아에 허덕이는 세계인구는 3억4500만으로 증가했다. 우크라이나 국민이 철천zie 명이 희생되고 양국의 군인 이십여만 명이 희생되었다. 우크라이나의 에너지시설은 50%가 파괴되고 난민은 1340만 명이 생겨나면서 국민들은 힘겨운 나날을 견뎌내고 있다. 어느 한쪽도 협상을 할 여지가 없어 보이니, 전쟁의 양상이 더욱 격화될까 심히 두렵다. 마스크를 통해 자식을 전장터에서 잃고 절규하는 어머니의 모습을 보니 가슴이 아프고 목이 맨다. 우크라이나 측에서 먼저 휴전을 제의하고 전쟁을 종식시키길 바란다. 국민이 있어야 주권도 있고, 영토도 의미가 있지 않겠는가? 전 국민이 힘을 합쳐 이제껏 용감하게 싸워왔고 본때도 보여주었으니 휴전을 한다면 선불리 다시 전쟁을 걸어오지는 않을 것이다. 러시아의 졸렬한 민족주의 지도자의 하찮은 명분에 대면 한번 한 적 없는 젊은이들이 왜 서로 총부리를 겨누고 전장터에서 쓰러져야 하는가? 가까운 청춘들이 전장에서 허망하게 죽어가는 모습을 더 이상 보지 않기를 간절히 기원한다.

난민 수용을 찬성하는 정치지도자와 세계 시민들이 넘쳐나기를 기원한다

중동의 파키스탄을 비롯한 아프리카와 남미의 가난한 나라들은 이미 이상 기후와 지역 분쟁으로 난민이 많이 발생한 가운데 있지만, 이번 전쟁의 영향으로 정치적 혼란과 경제난이 가중되면서 더 많은 난민이 생기고 있다. 하지만 기후 위기의 장본인인 잘 사는 나라들의 극우 민족주의 지도자와 그를 추종하는 국민들은 난민의 수용에 반대 입장을 강력하게 표명하고 있다. 지구상에 현재 가장 필요한 인류애가 빠르게 자취를 감춰가는 모습이 안타깝다. 러시아의 대문호 톨스토이의 바보 이반처럼 심신을 건강케 하는 노동을 최고의 가

치로 여기고 난민을 조건 없이 받아들이고 평화를 사랑하는 국가 지도자와 그와 꼭 닮은 바보 백성같은 세계시민들로 지구촌이 넘쳐나길 소원한다.

오백 명이 뭉치면 한 분의 관세음보살이 된다

우크라이나의 곡창지대엔 폭탄이 떨어졌지만 그 곳을 지키며 밭을 수확하고 빵을 만들며 삶을 이어가겠다는 한 농부의 이야기를 신문에서 읽었다. 그 농부의 이야기에 우리 조상님들이 머리에 떠오른다. 영남농악 별당거리 가락에는 '하늘 보고 별을 따고, 땅을 보고 농사 짓고! 울 해도 풍년이요, 내년에도 풍년일세! 달아 달아 밝은 달야, 대낮같이 밝은 달야! 어둠 속에 불빛이 우리네를 비추주네!'하는 사실이 붙어 나온다. 우리 옛 조상님들은 탐관오리같은 지방수령과 외침의 수탈에도 아랑곳하지 않고 큰 희망을 가슴에 품고 곳곳이 생업에 종사하며, 천지신명이 앞길을 비추주리라고 굳게 믿으며 이 땅을 일구고 살아내었다. 또한 지난한 삶 가운데서도 이런 농악을 통해 이웃과 유대감을 돈독히 하며 풍류를 즐기셨다. 어려움에 당당한 지구촌의 수많은 사람들을 비롯해 우리 모두의 마음의 대지에 돋아나는 슬픔과 절망의 잠초들은 잘 드는 호미로 갈매고, 거기에 희망과 용기의 씨앗을 뿌리자. 불교에서는 관세음보살이 천 개의 눈과 천 개의 팔을 가지고 고통에 신음하는 민중의 소리를 듣고 해결해 주신다고 한다. 심시일반하자는 따뜻한 마음으로 오백 명이 뭉치면 한 분의 관세음보살이 된다. 언제나 우리의 이웃들과 모든 슬픔과 기쁨을 함께 나누자.\*

라준경 / 대구승리재단 책임승사