

음식과 수행

곡물의 어머니 퀴노아

우유 대체할 정도의 고단백 곡물

퀴노아라는 이름의 뜻은 잉카어로 '곡물의 어머니'라는 의미라고 한다. 잉카인들이 '곡물의 어머니'라고 부를 만큼 가치가 있었다는 것인데 고대인들의 식량이었던 퀴노아가 현대에 다시 많은 사람의 관심을 받고 있다. 그만큼 우리 건강에 좋은 성분들이 풍부하게 들어 있기 때문인데 미국 항공우주국(NASA)에서는 우주 식물로 연구하기도 했고, 국제연합(UN)에서는 2013년을 퀴노아의 해로 지정해 다채로운 행사를 열기도 했다. 영양이 풍부하고 재배가 비교적 쉽다는 이유로 기아 대책 작물로 보급하려는 계획이었다고 한다. 하버드 대학교에서 선정한 열두 가지 슈퍼푸드에도 올랐다고 하는데 무엇이 이 곡물을 특별히 '곡물의 어머니'로, 또 '슈퍼푸드'로 부르게 했을까?

우리의 주식인 쌀과 퀴노아를 잠깐 비교해 보자. 퀴노아 100g에 들어 있는 열량은 399Kcal 이고, 단백질은 16.5g, 탄수화물은 69g, 지방은 6.3g, 섬유질은 5g이



이 되지 않기에 반드시 섭취해야 한다. 아미노산은 생명체의 기본 구조를 형성하는 물질이며 퀴노아에는 소화불량을 일으키는 불용성 단백질인 글루텐이 들어 있지 않으므로 더욱 좋다.

둘째, 장 건강

퀴노아의 칼륨 함유량은 쌀의 6배 정도이기 때문에 체내에 쌓인 나트륨과 노폐물 배출을 촉진해 몸을 깨끗하게 도와준다. 또한, 풍부한 식이섬유 성분으로 장의 연동운동을 촉진해 숙변을 배출시켜 변비 해결 및 장 건강 강화에도 도움을 준다.

셋째, 노화 방지

퀴노아에는 사포닌, 망간, 셀레늄 같은 항산화 성분이 다량으로 함유돼 있다. 이 성분들은 노화를 일으키는 활성산소를 제거하기 때문에 피부 노화를 방지해주고 피부 관리에 효과적이다.

넷째, 당뇨 개선

당뇨를 앓고 있는 분들은 음식 섭취 후 급격하게 상승하는 혈당 수치를 조절하지

못해 고생하는 경우가 많은데 퀴노아에는 클리세미이라는 성분이 포함되어 있어서 혈당 수치를 조절하고 당질이 흡수되는 속도를 늦추고 인슐린 분비를 조절까지 해준다고 한다.

하지만 이런 놀라운 효능이 있는 퀴노아에 피트산이라고 하는 성분이 있어서 과하게 섭취하면 부작용이 발생할 수 있다. 또한, 칼륨 성분으로 인해 신장 관련 질병이 있는 분들도 조심해야 한다. 그리고 퀴노아의 껍질에는 사포닌 성분이 포함되어 있는데 음식에 함께 넣으면 쓴맛을 나타낼 수 있어 조리 전에 차가운 물로 거품을 나오지 않을 때까지 문질러 씻어 주면 쓴맛을 줄일 수 있다고 한다. 마지막으로 보관하는 방법은 습기가 없는 밀폐된 용기에 담아 서늘한 곳에 보관하는 것이 가장 좋는데 냉장보관을 할 경우에는 약 3개월에서 6개월 정도가 적당하다.\*

이승우 기자

첫째, 단백질이 풍부하고 글루텐이 없다.

앞에서 언급했듯이 퀴노아에는 쌀과 비교했을 때 두 배가 넘는 단백질이 풍부하게 들어 있을 뿐만 아니라 필수아미노산이 모두 들어 있는 완전 단백질 식품에 속한다. 필수아미노산은 우리 몸에서 합성



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

"현재의 인체구조로는 영생할 수 없다"

성경에 하나님은 빛이라고 하였다. 하나님은 생명의 기본 구조를 형성하는 빛이며, 이 우주만 빛이 아니고 아담과 헤와도 빛이었다. 그런데 아담과 헤와가 사탄의 신 마귀에게 점령당함으로 말미암아 현재 인간들의 모습인 남자, 여자의 몸으로 화하게 되었으며, 그렇게 음과 양으로 변화되어 마귀의 성품을 따라 괴로움 속에서 병들어 죽어 가게 되었다. 그러므로 현재의 인체구조를 가지고는 영생이라는 것은 바랄 수가 없다. 인간 속에 마귀를 전멸시켰을 때 죽음이 없어지고 영원무궁토록 빛으로서 빛나는 존재가 되어 기쁨과 희열 속에서 영광을 누리는 완전한 자유의 몸이 될 수 있다.

구세주 말씀 중에서\*

겨우내 움추렸던 몸... 파스한 봄 햇빛과 함께 스트레칭과 요가 운동으로 근육을 늘려 보실까요? 이완과 수축을 반복하면 관절은 부드럽게, 근력도 강화되어 보다 더 유연성 있는 활동을 하실 수 있을 거예요^^

탄탄한 허벅지는 무릎관절 보호에 효과적~

동작①: 양발을 어깨너비만큼 확장하고 손을 앞으로 뻗거나, 반대 방향의 어깨를 가볍게 잡는다. 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 천천히 앉는다. 무릎이 엄지 발가락을 벗어나지 않도록 한다. 10초 유지, 3회.

코어 근육과 하체 근력 강화~

동작②: 양팔을 굽혀 바닥에 삼각형을 그리며 엎드린다. 이때 양발은 어깨너비로 확장한다. 10초 유지, 5회.

상체 혈액순환에 좋은 산 자세~

동작③: 똑바로 선 상태에서 양손으로 앞쪽 바닥을 짚는다. 이때 무리하지 말고 천천히 상체를 숙인다. 어깨는 바닥을 누른다는 생각으로 엉덩이는 최대한 하늘로 향한다고 생각하며 자세를 유지한다. 발바닥이 지면에서 떨어지지 않는 상태를 유지하는 게 중요하다. 동작을 유지하는 동안 숨을 마시고 내쉬는 호흡에 신경 쓴다.



①



②



③



④

몸 전체의 혈액순환 촉진 시키는 모란 운동~

동작④: 편하게 누워서 양팔과 다리를 위로 들어 올린다. 손과 발에 힘을 풀고 미세한 진동이 오는 것처럼 자유롭게

흔든다. 팔다리가 아플 때까지 흔든다. 약 3-5분간 유지, 5회.

주의: 모든 동작은 자신의 능력 따라 시간과 횟수를 조절한다.\*

생명샘

인문학의 산실, 승리제단

약 10여 년 전에 느닷없이 인문학 열풍이 우리나라에 불었다. 전문가들이 저마다 매체를 통하여 인문학의 중요성을 설파하기 시작했다. 문사철을 잘 배워야 창조적 상상력을 가질 수 있으며 그들 통하여 인류 문명의 발전에 기여할 수 있다는 것이다. 그때까지 우리나라는 인문학을 전공하면 밥벌이가 신통치 않다고 여겨져 왔는데 의아하게 생각했었다.

나는 대학에서 법학을 전공하였지만 사회현상을 연구하는 사회과학의 한 분야인 법학보다는 소위 성인 또는 현자라고 말하는 붓다의 사상이나 노자 장자의 사상과 같은 인간의 본질에 대한 것에 더 관심이 많았다. 이유없이 그들의 삶이 나에게 끌렸지만 그제 인문학에 대한 관심이라는 거는 나중에 알았다. 그러한 끌림은 아마도 핏속에 흐르는 조상들의 유전자 때문이라는 것을 나중에야 깨달았다.

인문학이란 인간의 사상 및 문화를 대상으로 연구하는 학문이다. 자연과학이 객관적인 자연현상을 다루는 것에 비해 역사학, 철학, 종교학, 문학 등을 포함하는 인문학은 사람의 가치와 관련된 제반 문제를 다루는 것이므로 소위 현자들의 사상을 공부하는 것도 인문학의 범주 안에 들어간다고 하겠다. 즉 어떻게 사는 것이 바람직하게 사는 것인가? 삶의 목적은 무엇인가? 나는 누구인가? 나는 어디서 와서 어디로 가는가? 인간의 근본문제에 대한 이러한 질문을 추구하는 것이 인문학의 핵심이다. 이에 대한 답을 만일 알고 있다면 인문학의 결론을 말해준다고 말할 수 있을 것이다. 다시 말하면 사람은 어떤 존재인지 명확하게 밝혀줄 수 있다면 인문학 공부에 대한 반은 한 것과 다름없을 것이다.

승리제단에서는 사람은 원래 하나님이었다고 말한다. 이 말의 이면에는 지금은 하나님이 아니라는 의미

가 숨어있다. 즉 사람은 하나님은 하나님인데 지금은 마귀에게 포로가 되어 있는 하나님이라는 것이다. 그래서 사람은 마귀의 노예가 되어 마귀의 주장함에 따라 살게 되어 있다는 것이다.

사람의 실체를 바로 아는 것은 세상을 이해하는 데에 매우 유익함을 준다. 왜 이 세상이 좌악이 넘치는지 그 이유를 알 수 있으며, 좌악을 벗고 새로운 낙원과 이상향을 인간들이 왜 꿈꾸는지도 알 수 있다. 또한 지금까지 영원히 살아온 사람이 아무도 없는데도 불구하고 죽지 않고 영원히 살고 싶은 마음이 있는 이유도 알 수 있고, 그럼에도 죽을 수밖에 없는 까닭도 알 수 있다.

인문학을 배우는 목적은 사물의 이치와 존재근거를 아는 데에 있다고 할 수 있다. 사람이 원래 하나님이며, 이 세상 만물 또한 신이라는 것을 알면 인문학 공부의 올바른 방향을 잡을 수 있다. 따라서 승리제단에 인문학하면 인문학 소양을 쉽게 쌓을 수 있으므로 세상을 이롭게 하는 사람이 될 것임을 믿어 의심치 않는다.\*

시 한편 생각 한 줄

서울의 달 정태춘



저무는 이 거리에 바람이 불고  
돌아가는 발걸음이 무거운데  
화사한 가로등 불빛 너머  
뿌연 하늘에 초라한 작은 달

한낮의 그림자도 사라지고  
마주치는 눈길마다 피곤한데  
고향 잃은 사람들의 어깨 위로  
또한 무거운 짐이 되어 있던 달

오늘 밤도 그누구의 발길 지리더  
어둠 골목, 골목까지 따라와  
추한 발길 뜨겁게 막아서는  
아, 차가운 서울의 달

오늘 밤도 어느 산길, 어느 들만에  
그 차연한 빛을 모두 뿌리고  
밤사위 이거리 사당에는  
아, 고단한 서울의 달

모두가 깊이 잠든 새벽 1시경 나의 우유 배달은 시작된다. 첫 구역은 이천동, 순 우리말로 배나무 샘골에서 시작된다. 배나무 샘골에는 고미술 거리가 있는데 옛날 골동품들이 가게마다 줄지어 섰다. 툇하루방, 사자석, 석탑 등 여러 가지 가운데 내 눈을 사로잡는 하나는 포대화상이다. 실제로 옛 당나라에 살았던 스님으로 중국에서는 미륵보살의 현신이라고 받들기도 한다. 아무튼 포대화상의 포대 속에는 아이들에게 나누어 줄 장난감, 과자, 엽 등이 가득 들어 있는데 새벽에 "졸려요, 초콜릿 하나 주세요!"해도 눈꼬리를 내리고 껌껌 웃으며 집에만한 배만 쓰다듬을 뿐 아무 대답이 없다.

배달 내내 인적없는 동네 골목길엔 말 걸어주는 친구 하나 없기에 고개 들어 환한 달이 보이면 무척 반갑다. 맑은 날은 달 주변에 흰 구름과 별들도 함께 볼 수 있어 아름다운 밤하늘을 감상할 수 있다. 요즘은 갑자기 개나리, 목련, 벚꽃 등이 동네공원이나 아파트 화단에 활짝 피어 '아니 벌써!'하고 내심 놀라며 형형색색 아름다운 자태를 바라보며 일을 할 수 있어 좋다. 남자에게도 갱년기가 오는 것일까? 이렇게 좋은 봄날이 왔는데도 웬지 모르게 우울하고 불안한 마음이 종종 찾아온다. 즐겨 부르던 민요도, 신나게 두드려던 장구도 지겹고, 기타를 붙들고 목청껏 노래 불렀던 것은 언제였던가 싶다.

하지만 오늘도 열심히 생업에 종사하시는 분들을 바라보면서 마음을 다잡는다. 농사를 잘 못 지어 수지타산이 맞지 않아 밭을 갈아엎어도 묵묵히 그 위에 새로운 종자를 다시 심고, 지난해 병충해나, 풍수해로 한 해 농사를 망쳐도 이 봄 농사꾼은 일손을 놓지 않고 열심히 일한다. 농민뿐 아니라 오늘도 이 땅 위의 수많은 노동자들이 흘리는 피땀으로 내가 먹고 살아가는데 어찌 마음이 좀 우울하고도 건달처럼 건들건들거리고 있을 수만 있겠는가? 제대로 밥값을 하기 위해 뭐라도

해야지. 언젠가 사실 보육원은 못 세우더라도 조그만 그룹홈이라도 꾸리겠다는 꿈을 가져본다.

햇살 좋은 주말 한낮의 봄날, 승리신문 몇 부 들고나와 봄햇살을 쬐며 골목길 누비며 집집이 때문에 신문을 쫓는다. 중간에 야채 가게를 지나다 보니, 벌써 햇양파가 나왔다. 봄동, 냉이, 마나리 등 봄나물도 갖가지다. 요즘은 밥맛도 없는데 싶어 햇양파와 곱게 다듬어 놓은 취나물을 사 왔다. 햇양파는 달걀을 곁들여 후라이팬에 볶고, 취나물은 소금물에 데쳐서 참기름과 국간장으로 조물조물 무쳐보았다. 역시 계절 채소로 반찬을 해 먹으니 입맛이 돌아오는 것 같다. 간식으로 햇감자와 고무마도 많이 먹고 춘곤증을 이겨야겠다.

요즘 노래 부를 기분이 아닐 때에는 수다스러운 중국인 마냥 중국어를 큰 소리로 지껄이고 공부하면서 즐거운 마음을 유지하고 녹슬어가는 머리로 보수하려고 애쓴다. 공부하다 보니 중국인들의 속담 중 민이식위천(民以食爲天)이란 말이 눈에 띈다. 백성은 먹는 것을 하늘로 여긴다. 즉 먹는 일을 가장 중요시한다는 말이다. 그래서 그런지 중국인들은 타인에게 식사를 대접할 때 응수히 대접하는 것이 중요한 예절이며 모든 비지니스도 식사자리가 중요한 역할을 한다. 실제로 중국 역사를 살펴보면 중국의 민중들은 근대까지 농업생산력의 저하로 늘 배고픔을 면치 못했다. 그래서 먹을거리를 하늘처럼 섬기고 온갖 식재료와 음식문화가 발달했는지도 모른다. 중국의 북방은 밀농사를 주로 짓고 쌀이 귀하다. 그래서 설 명절 때도 만두가 명절 음식이고 쌀은 매우 귀하여 귀빈에게나 대접했다. 그런 전통이 있어 북경의 가장 큰 호텔도 북경반점(北京飯店)이다. 경상도 사람들이 우약하고 수다스럽다고 하는데 내가 보기에 중국인들은 더한 것 같다. 중국인들은 식사시간엔 특히 더 왈라지꼴 떠들어서 맛있게 식사를 즐

길 수 있으며 당연한 예절이라고 여긴다. 한껏 점심을 먹고나서는 만만디(慢慢地) 느긋하게 낮잠을 즐기는 사람들도 많다. 모 기관이 얼마 전 세계 32개 국가를 대상으로 행복지수를 조사했는데 중국이 1위였고 한국이 31위였단다. 행복은 언제나 마음속에 있다는 노랫말처럼 중국인들은 늘 수다 떠는 것을 즐기며 낙관적이고, 인간관계를 무엇보다 중시하는 가치관의 영향이 아닌가 싶다. 그들이 쓰는 언어 속에서도 그러한 것을 느낄 수 있다. 중국어에는 네 가지 음의 변화를 지닌 성조라는 것이 글자마다 붙어 있어 대화가 늘 리듬이 있고 극적이며 재미가 있다. 낱말 중에도 좋을 好(중국어 발음으로 'hao'라 읽는다)자를 무척 많이 쓴다. 하루 내내 하는 인사마다 호자가 들어가고 일이 제대로 마무리되는 것도 말미에 호자를 붙여 표현한다. 중국인들이 늘 만발하는 우리가 일기로 '핑호'아라는 말도 원래 '핑호모'로 아주 좋다는 말이다. 한국인은 너무 극심한 경쟁 구도 속에서 결과물을 내어만 인정받는 사회 분위기에 매몰되어 살다 보니 행복지수가 너무나 떨어지지 않았나 싶다. 한국인들은 배우자와 자녀와의 관계에서 느끼는 행복지수가 높고, 우정이라든지 다른 인간관계에서 느끼는 행복지수는 매우 낮게 나왔다고 한다. 어릴 때 폭승기가 나오는 '달동네 사람들'이라는 드라마를 무척 재미있게 보았다. 개성 있는 캐릭터들이 등장해 바람 잘 날 없는 사건과 사고 속에서도 끈끈한 정으로, 유머와 익살로 헤쳐나가는 삶을 바라보면 행복은 '사랑하는 마음' 안에 늘 존재했다. 정월 대보름은 훨씬 지났지만 밤하늘의 둥근 달을 바라보며 무심하고 차가운 마음은 던져버리고 언제나 동글동글하고 환한 마음으로 살아가게 해 달라고 소원을 빌어본다.\*

라준경 / 대구승리제단 책임서사