

음식과 수행

세계10대 슈퍼푸드 - 토마토 편

붉고 익힐수록 세포에 생기를 불어넣는 토마토

지금부터 약 120년 전 미국에서는 토마토와 관련한 대법원의 흥미로운 판결이 있었다. 1887년 미국에서는 과일인 수입 관세를 부과하지 않고 채소에만 세금을 부과하는 관세법이 통과되었는데 당시 미국에서는 토마토 가공공장들이 늘어나기 시작했고 토마토의 수입량 또한 증가하던 시기였다. 법이 바뀌면서 쿠바, 멕시코 등 해외의 토마토들은 관세 없이 '과일'로서 수입되어 자국 농가들의 수입은 낮아질 수밖에 없는 상황이 되어버렸다. 그래서 농가들은 '토마토는 채소'라는 주장을 미국 관세청에 전달했고 토마토 수입업자들은 이런 농가들의 주장을 '토마토는 과일'이라는 주장으로 맞받아치는 상황이 전개되었다.

풍부하고 빨간색을 나타내는 '라이코펜'은 동맥경화를 유발하는 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 혈액에 과잉으로 축적되는 것을 방지하고 혈관을 부드럽게 하여 혈류를 개선시키고 심혈관 질환을 예방한다. 게다가 라이코펜은 항산화 작용을 하기 때문에 몸속의 활성산소를 배출해주면서 노화하는 세포도 같이 산화가 되니 노화방지에도 효과를 보인다.

또한 토마토의 칼륨은 몸속의 염분을 몸 밖으로 배출시켜 우리나라 사람들의 짜게 먹는 식습관으로 인한 고혈압 예방에 도움이 되고 '루틴'은 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 낮춰주어 고혈압 환자에게 도움이 된다.



토마토와 좋은 궁합

토마토의 라이코펜은 기름에 잘 녹고 열에 강하기 때문에 올리브유에 구운 토마토는 라이코펜의 흡수율을 약 4배가량 높인다. 또 토마토에 소금을 곁들이면

단맛이 올라가고 체내 흡수율까지 높아진다. 토마토에는 칼슘이 들어 있지 않기 때문에 우유와 같이 섭취하면 칼슘을 보충해주고 라이코펜이 우유의 유지방에 잘 녹아 흡수를 높여준다.

토마토와 나쁜 궁합

해산물(장어, 새우)과 토마토는 좋지 않고 소화불량이 일어날 수 있기 때문에 조심해야 한다. 그리고 설사를 뿌려서 먹는 경우가 종종 많은데 이제부터는 삼가야 한다. 물론 영양가가 파괴된다고 잘못 알려져 있는데 정확히 말하면 토마토에 있는 비타민B가 설탕의 당 분해 대사과정에 사용되기 때문에 우리 몸에 흡수될 비타민B의 양이 줄어들게 되는 것이다. 대신, 라이코펜, 비타민C, 칼륨 등은 설탕과 상관없이 흡수된다고 한다.*

토마토의 성분과 효능

토마토가 10대 슈퍼푸드인 유명한 이유는 과일과 채소 두 가지 성분을 모두 가지고 있기 때문이기도 하다. 토마토에는 생리 활성 물질과 비타민C(토마토 1개에 하루 권장량의 반이나 함유), 비타민K 등이



내 몸과 마음을 치유하는 요가

보광을 미리 암시한 말씀

이 사람은 영원 영원 전부부터 지금까지 살고 있는 생명체예요. 영원 영원 전부부터 살고 있는 생명체인데 지금은 사람 몸을 빌려서 입고 있는 거예요. 사람 몸만 벗어던지면 그대로 하나님의 신으로 그냥 그대로 원시반본이 되는 사람이예요. (2001.8.24).

인간의 몸을 쓰고 와서 오늘날 인간의 말을 하고 있지만, 실은 때가 되면 다시 환원이 될까? 다시 환원이 되면 인간은 못 봐! (2000.9.10)

이 사람은 언제 어느 때에 사라질 때가 있어요. 왜냐, 이 사람은 이 세상을 뒤집으려고 왔기 때문에 움직이는 행동이 비밀리에 움직여요. 그러니까 여러분들이 이 사람을 이해해 줘야 해. 배신감으로 속았다고 할까봐 미리 말하는 거예요. (2000.11.7)

바로 이 공중 높은 곳에 마귀대장이 있습니다. 그 마귀대장하고 이 사람하고 싸웠던 것입니다. 싸워서 그 마귀대장을 죽여 버렸어요. 그 마귀대장을 죽여 버리고 사실은 이 사람의 본체는 그 보좌에 앉아 있습니다. 그리고 여기 와서 이 단상에서 설교도 하고 예배 인도하는 이 사람은 본

체가 아니고 분신체입니다. (2001.10.28) 구세주 말씀 중에서

척추 기립근은 경추에서 골반까지 길게 부착돼 있으면서 척추의 움직임과 디스크, 인대, 힘줄과 같은 연부 조직들의 안정성에 중요한 영향을 미친다. 몸의 앞쪽 근육만 강화시키다 보면 자세를 바로 펴지 못하게 되고, 굽은 자세는 척추관절과 관절사이를 좁게 만들면서 디스크 압박, 돌출, 파열을 야기할 수 있다고 한다. 척추 기립근 강화 운동을 집에서 간단한 동작으로 꾸준히 실천하시면 혈액순환을 도와 허리 근력 강화와 관절의 유연성으로 자세가 바르고 팔팔한 허리도 팔팔하게 살 수 있다.

척추 기립근 강화운동

동작①: 네발자세에서 한쪽 팔과 다리를 엇갈려 들어올린다. 몸통과 일직선이 되어야 한다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트

동작②: 배를 바닥에 깔고 누워서 상체를 들어올려 10초간 버틴다. 상하체가 일직선이 되도록 한다. 두 팔을 등 뒤로 뻗



①



②



③

리 뻗는다. 10초 유지. 6회.

팔팔한 허리를 위해

동작③: 옆으로 누워 양쪽 무릎을 90도로 구부리고 윗 팔은 앞으로 뻗는다.

동작④: 숨을 크게 내쉬며 허리와 몸통을 옆으로 회전시켜 허리를 늘려준다. 양쪽 무릎을 붙이며 실시한다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트*



④

나를 이기는 길

양심에 대해서 사람마다 다르게 설명합니다. 어떤 것이 양심입니까?

선생님: 자신 속에 양심의 신인 부처님이 계시니 스스로 잘 알 수 있다. 양심을 어기면 부끄러운 마음이 드는 것이다. 어려운 사람을 도와주고 싶은 마음, 거지에게 돈을 주는 마음이 다 양심의 발로이다. 이 사람은 양심으로 거듭난 사람이므로 양심이란 어떤 마음인줄 잘 안다. 양심은 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음이다.

사람들은 양심이 밥 먹어 주냐, 양심대로 살면 손해 본다면서 양심을 속이는 생활을 합니다.

선생님: 처음에는 손해 볼 줄 모르나 최후에는 엄청난 이득을 본다. 양심대로 살면 이 우주가 자기 것이 된다. 자기 손아귀에서 마음대로 움직이게 되는 것이다.

양심대로 살라

양심대로 살지 않는 것이 죄를 짓는 것입니까?

선생님: 그렇다. 양심대로 살아야 죄를 짓지 않는 이로운 생활이 되는 것이다. 죄를 지으면 죽게 된다고 성경에 쓰여 있다. 역으로 말한다면 양심대로 살면 영생하게 되는 것이다. 성경에 '희미한 사망'이라고 나온다. 또한 '욕심이 양태한즉 죄를 낳고 죄가 장성한즉 사망을 낳는다'라고 되어 있다. 이 말씀에 따르면 욕심이 죄라는 것이요 죄를 지으면 죽는다는 것이다. 따라서 죄를 해결하면 죽지 않는다는 말이 되는 것이다. 죄를 해결한다는 것은 양심대로 사는 것을 말한다.

어떻게 하면 양심대로 살 수 있습니까?

선생님: 앞에서 욕심이 죄라고 했다. 그런데 욕심 자체가 욕심 부리는 것이 아니라 나라는 주체의식이

욕심을 부리므로 나라는 주체의식에서 죄가 나오는 것을 알 수 있다. 다시 말하자면 나라는 주체의식이 죄의 뿌리라는 것이다. 이것을 원죄라고 하는 것이다. 따라서 원죄가 되는 나라는 주체의식을 없애버리면 양심대로 살 수 있는 것이다. 나라는 주체의식을 없애버리면 유전죄도 없어졌다가 되고 자범죄도 없어졌다가 되는 것이다. 죄의 뿌리가 되는 나라는 주체의식을 죽여 없앴으므로 죄를 해결했다가 되고 부처님이 되었다가 되는 것이다.

나를 없애는 것은 굉장히 어려운 거 아닙니까?

선생님: 나를 없앤 사람이 나왔기 때문에 어렵지 않다. 양심대로 살려면 먼저 양심대로 행할 수 있는 표본이자 모델을 가져야 한다. 그 사람을 표본으로 삼아서 살면 양심대로 살 수 있다. 이삼전심의 이치이다. 근 묵자흑(近墨者黑) 근주자적(近朱者赤)이라고 했다. 양심대로 살려는 친구를 친구로 삼아야 한다. 비양심적인 친구를 사귀면 양심대로 살기 어렵다.*

시 한편 생각 한 줄

마법의 성

김 광진



마법의 성을 지나 늪을 건너
어둠의 동굴 속 멀리 그대가 보여
이제 나의 손을 잡아보아요
우리의 꿈이 떠오르는 것을 느끼죠

자유롭게 저 하늘을
날아가도 놀라지 말아요
우리 앞에 펼쳐질 세상이
너무나 소중한 함께라면

믿을 수 있나요 나의 꿈 속에서
너는 마법에 빠진 공주란걸
언제나 너를 향한 몸짓엔
수많은 어려움 뿐이지만

그러나 언제나 굳은 다짐 뿐이죠
다시 너를 구하고 말거라고
두 손을 모아 기도했죠
끝 없는 용기와 지혜 달라고

얼마전 우연찮게 떠돌이도시라는 만화영화를 보았다. 내가 어릴 적 만해도 대구에는 어린이 애니메이션 전문 상영관이 있었다. 한 번씩 친구들과 그곳에 영화를 보러갈 때의 설레임이란 소풍갈 때의 즐거움 못지 않았다. 어릴적 나는 만화광이었다. 저녁 5시30분에 시작해서 쪽 방영되는 티브이 만화영화부터 주말아침의 만화영화까지 사족을 못쓰고 티브이에 둘러붙어서 떨어질 줄 몰랐다. 만화방에도 하루에 한 번씩 가는 단골이요, 아버지가 사주시는 월

간 만화잡지도 나올 때면 손꼽아 기다렸다. 희한하게도 지금은 방금 전에 들은 사람의 이름도 금세 잊어버리지만 40년이 넘는 어릴적 만화영화의 주제, 주인공들은 절대 잊어먹지 않는다. 미래소년 코난의 쿿구멍이 넓은 친구는 포비요, 알프스 소녀 하이디의 마음씨 착한 친구는 클라리라는 것가지도 세세하게 기억해 낸다. 루루, 밍키, 캔디, 토플이 장군, 왕눈이, 아톰, 영심이, 호호아쭈마, 스퍼프, 봉봉, 독고 탁, 톱 쇼어 등등 주인공들의 이름이 아직

도 입에서 줄줄 나온다.

사실 인생에서 배워야 할 많은 것들을 나는 어린 시절 만화의 주인공들에게서 알게 모르게 많이 배웠다. 주인공들은 어린 나이라서 그다지 지혜롭지는 못했다. 하지만 대체로 모두 따뜻한 감성을 지녔고, 엉뚱한 데도 있지만 문제에 부딪히면 대담한 용기로 맞선다. 었어지고 자빠지면 서도 오통이같은 끈기로 포기하지 않는 가운데 지혜가 생겨서 문제를 해결한다. 그리고 곤잘 우울하다가도 바로 명랑, 발랄한 태도로 바뀌는 매력덩어리들이었다. 그래서 그럴까? 요즘처럼 매사가 난감한 시대에 그런 캐릭터들을 머릿속에 떠올리면 웃음도 나고 힘이 불끈불끈 솟아나기도 한다.

어릴적 어려운 일을 멋지게 해결하는 만화주인공처럼 코로나19로 어려움을 겪는 이웃들에게 힘과 용기를 주는 사람이 되고싶다

특히 기억에 많이 남는 연재 애니메이션은 중국소설 서유기를 바탕으로 만든 손오공이 주인공이 되는 영화다. 만화의 마지막 장면에서는 괴물이 싸움에 져서 쓰러지면 가족이나 야생동물의 새끼로 변하는 모습이 재미있었다. 악당을 물리치는 동시에 또한 그들이 걸린 마법을 풀어주어 구원하니 선업(善業)을 쌓는 셈이다. 이 시대에 손오공같은 인물이 있을까? 주변을 둘러보기보다 우리 각자가 손오공이 되어 나비가 되기를 포기한 굼벵이들에게 "우리 한번 날아보자꾸나!"하고 서로를 응원했으면 좋겠다. 누구나 어릴 때의 경험인 사람이 성장하는 가운데 오래도록 큰 영향을 주는데 만화제작자들은 책임감을 갖고 어른이 봐도 눈살을 찌푸리게 할 정도의 폭력적이거나 선정적인

요소는 제외시키고 정서적으로 도움을 주는 영화를 만들어 주었으면 좋겠다.

대학교 신입생 때 동아리 선배는 나를 보면 '구영탄'이라고 불렀다. 그 당시 유행했던 만화주인공 구영탄은 늘 꺼방한 모습에 맥빠지고 멍한 눈을 가졌지만 엉뚱한 데가 있어서 사람에게 실실 웃음을 자아내게하는 인물이 다. 그러다가 위기가 닥치면 진면목을 발휘하여 문제를 해결하면서 실력이 드러난다. 늘 느긋하고, 존재감을 드러내지 않는 편안함을 상대에게 선사하면서도 일촉즉발의 위기상황에서는 놀라울 정도로 치밀하고 민첩하게 움직이는 매력적인 개성이 사람을 끈다. 난 사실 겉모습은 구영탄을 닮았는지 모르지만 내실은 전혀 없다. 지금부터라도 열심히 내실을 다져서 제2의 구영탄을 꿈꿔보아야겠다.

몇 해 전에 친한 후배집에 놀러갔던 적이 있는데 거실에 들어서니 벽 전체를 미키 마우스가 그려진 티셔츠를 걸어 도배를 해 놓은 것이었다. 내가 놀라서 물어보니 후배 왈 미키마우스 열굴만 쳐다보면 우울함도 사라지고 힘이 뽐뽐 솟아난다.

지금 우리가 너무 어려운 시절을 겪고 있어서일까? 정말 마법에 걸린 것처럼 어려운 세상을 헤쳐나가려 하니 '외로워도 슬퍼도 울지 않고' 씩씩하고 명랑한 애니메이션 주인공들이 그림다. 그들이 무더기로 눈앞에 나타나 "날 날아봐라!"하고 응원가라도 큰 소리로 떼창해주면, "널 날아보겠어!"라는 화답가로 응하는 노래판이라도 크게 벌렸으면 마음이 후련하겠다.*

라준경 / 대구승리재단 책임승사