

## 음식과 수행

### 7월의 제철 음식②

#### 위 건강에 좋은 감자와 항산화제 효능이 뛰어난 토마토

지난해 855호에서 7월의 제철 음식에 대한 기사를 실었고 거기에 도라지, 갈치, 파리고추, 복숭아, 복분자, 수박에 관한 내용을 다뤘다. 마지막 결론에서 7월의 제철 음식으로 감자, 토마토 등이 더 있다고 언급했는데 이번 호에서 감자와 토마토에 대해 자세히 알아보도록 한다.

#### 첫째, 허약해진 위의 기능을 강화하는 감자

6월부터 9월까지 폭넓게 즐길 수 있고 여름을 대표하는 식재료 중 하나이며 또 고구마, 옥수수 등과 함께 여름밤에 즐기는 대표적인 간식거리이기도 한 것이 감자다. 사실 감자라고 하면 탄수화물이 많이 포함된 식품으로 생각하기 쉬운데 감자에는 탄수화물뿐만 아니라 단백질, 식이섬유, 지방, 칼륨, 비타민C, 폴리페놀, 철분, 아연, 아르긴인 등을 포함하고 있는 몸에 좋은 영양 만점의 식품이다. 이처럼 감자는 다양한 영양 성분을 가지고 있어서 평소엔 챙겨 먹으면 건강 관리에 도움을 받을 수 있다.



감자의 열량은 100g당 66kcal로 낮으며 포만감과 소화력은 높아서 다이어트 식품으로 제격이다. 또 감자의 이눌린 성분은 체지방 분해 효과를 보이고 감자의 껍질에는 식이섬유가 풍부하다.

#### 둘째, 라이코펜 덩어리 토마토

토마토는 우리가 쉽게 접하는 케첩이나 토마토 파스타 등에 사용되어 전 세계적으로 소비가 안 되는 곳이 없을 만큼 전 세계적으로 사랑받는 채소이다. 그 이유는 토마토 속에 들어있는 라이코펜 때문이라고 할 수 있는데 ‘중간 크기’ 토마토 1개에 들어있는 라이코펜의 양이 약 2000mg~3000mg이라고 하니 굉장한 양이라고 할 수 있다. 물론 토마토에는 라이코펜 외에도 좋은 영양소들이 있다. 예를 들어 비타민A, B, C와 칼륨, 칼슘 등의 미네랄과 풍부한 수분과 식

이섬유를 함유하고 있어 변비를 해소하고 고운 피부를 유지하는 데 도움을 준다. 이러한 토마토를 매일같이 섭취하면 우리 몸에는 어떠한 변화가 생길까? 라이코펜은 항산화제 효능이 굉장히 뛰어나기 때문에 우리 몸의 산화를 막아 세포와 혈관을 보호해 혈관이 건강하게 만든다. 그래서 심장병이나 당뇨병, 뇌졸중의 위험을 낮추는 효능이 있다. 또한, 라이코펜은 활성산소를 감소시키고 베타카로틴 성분은 폐 기능 향상에 좋은 효능이 있어 폐의 노화를 늦출 수 있다.

토마토에는 라이코펜 외에도 루테인, 제아잔틴, 베타카로틴 같은 눈에 좋은 영양소도 들어있어서 요즘같이 스마트폰을 자주 사용하는 현대인들에게 청색광 블루라이트로부터 시력을 보호하고 눈의 피로 충혈로 인한 두통 완화에도 도움이 된다.\*

이승우 기자



## 수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

### “새 나라의 새로운 믿음을 선포하다”

생각이 흐려지면 피가 썩는다. 나를 의식하면 피가 썩는다. 육신을 버리면 피가 썩는다. 이 사람이 선포한 새로운 믿음을 과학자들이 앞으로 실험해볼 것이다. 첨단 과학자들이 풀지 못하고 헤매는 미지의 문제를 여기서 풀어주고 있다. 사람으로서 새 나라의 새로운 믿음을 할 수가 없으며 새로운 과학을 논할 수도 없다. 사람 속에 하나님의 영과 마귀의 영이 있다고 논한 자는 이 세상에 그 누구도 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서\*

### 옆구리 근살 제거와 골반 고정에 좋은 자세~

골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가 된다. 그러므로 일 반 호흡보다 산소가 두 세 배 많이 공급되는 복식 호흡과 요가 아사나로 림프절을(겨드랑이, 옆구리, 사타구니) 움직여서 시원하게 노폐물을 날려 보내고 도파민, 세로토닌 영양을 공급해 주자. 동작 이후

발목, 무릎, 허리관절을 충분히 풀어주는 준비운동은 필수이다.

#### 동작①: 앉아서 왼쪽 무릎은 앞으로 쭉고, 오른쪽 다리는 옆으로 뻗는다.

#### 동작②: 1번에 이어서 숨을 마시며 상체를 오른쪽으로 내린다. 가슴을 들어 천천히 내쉬는 숨에 왼팔을 높이 올려 손끝을 바라본다.

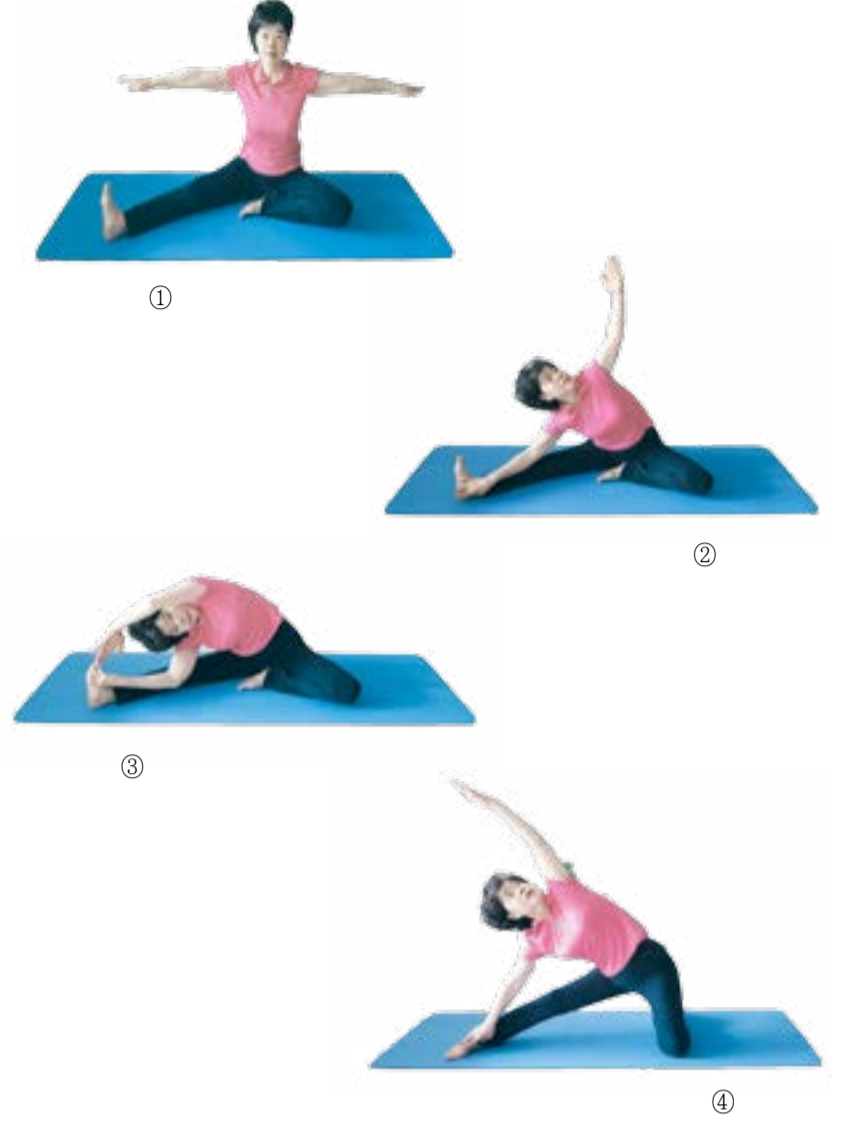
10초 유지. 좌우 교대로 3세트

#### 동작③: 2번에 이어서 내쉬는 숨에 양손으로 발목을 잡는다.

10초 유지. 좌우 교대로 3세트

#### 동작④: 무릎을 접은 자세에서 한쪽 다리를 옆으로 펴고, 숨을 마시면서 엉덩이를 들어준다. 내쉬는 숨에 오른팔을 허벅지-무릎-정강이-발등 순으로 내린다. 왼쪽 팔은 높이 들고 바라본다.

10초 유지. 좌우 교대로 3세트\*



## 참진리 | 두드러라 그러면 열릴 것이다

### 전도 문답 [1]

**질문:** 승리제단에서는 구세주를 이간지라 하고 또 이간지라는 분이 “이 세상에 종교도 없었고 학문도 없었다.”라고 합니다. 그럼 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 기독교는 참종교가 아니라는 것입니까?

**답변:** ‘이 세상에는 학문이 없었다. 종교도 없었다’고 하는 것은 하나님의 세계에서 마귀의 세상으로 변하여졌으므로 참 진리의 학문과 종교가 하늘나라에만 존재하는 것이지, 마귀의 세상에는 참 학문과 종교가 존재할 수가 없는 것입니다. 이 마귀의 세상에서는 마귀의 지배를 받을 수밖에 없기에 생각하는 것도 마귀의 생각이고, 마귀의 생각에서 나온 학문은 전체가 마귀의 학문이므로 참 학문이 없었다는 것입니다.

**질문:** 내 귀에는 “마귀! 마귀!” 하는 말만 들리지 도 대체 무슨 말을 하는지 모르겠소. 그런데 이 세상을 마귀가 지배한다고 하고 사람의 생각이 마귀가 주관한다

고 그러는데, 대체 마귀가 무엇이요?

**답변:** 마귀가 ‘나’라는 주체의식입니다. 성경에 “나를 항상 버려라” 하는 것도 ‘나’라는 것이 마귀이기 때문에 죽어 없애버려야 구원을 얻을 수 있다는 말입니다.

**질문:** 이보시게, 나라는 것이 마귀라면 당신 눈에 내가 마귀로 보여요?

**답변:** 아닙니다. 사람이면 누구나 다 하나님처럼 보입니다. 왜냐하면 ‘나’를 없애는 비결을 배운 다음에는 모든 사람들을 하나님처럼 여길 수밖에 없기 때문입니다.

**질문:** 좋소. 그럼 ‘나’를 없애주는 곳이 있다고 하니 가 가서 나도 배워야겠소. 승리제단 전화번호를 가르쳐주시오.

**답변:** 공상이 삼사삼에 구구팔일입니다.

사람이 원래 어떤 존재였는지 이것도 모르는 학문은 학문이 아닌 것이다. 마귀의 학문은 사람이 죽으면 영혼이 사람 몸에서 떠나가는 것으로 알고 있다. 또한 사람은 동물 중에 왕(고등동물)에 불리한 줄 알고 있으니 이것이 과연 학문인가? 또한 이 세상 학문은 만물(萬物)이 물질(物質)로만 알았지 만물이 다 신(神)이라고 하는 것을 모르고 있다.

그러므로 하늘의 사람이 나와야 하늘의 참 학문을 논하고 가르쳐 주게 되어 있는 것이다. 우리 사람은 원래 지금과 같은 몸이 있었던 것이 아니다. 사람이라고 하는 것은 생각과 같이 비늘끝머리 위에도 서서 걸을 수 있는 위대한 존재였다. 그래서 사람은 분신의 능력이 있었으므로 하나가 백 사람, 만 사람, 억만 사람으로도 쪼개질 수 있는 존재였다.

그러므로 사람이 원래 하나님이었다는 것을 이 세상 사람이 모르므로 이 세상에는 학문이 없었다고 하는 것이다.\*

## 시 한편 생각 한 줄

### 넌 할 수 있어 강산에



후회하고 있다면 깨끗이 잊어버려  
가위로 오른쪽 ‘것처럼 다 자른 일이야’

아래부터 두려움 아무 것도 없어  
천천히 눈을 감고 다시 생각해 보는거야

후회하지 않는다면 소중하게 간직해  
언젠가 웃으며 말할 수 있을 때까지

세상이 나를 무릎 꿇게 하여도  
당당히니 꿈을 펼쳐 보여줘

너를 둘러싼 그 모든 이유가  
견딜 수 없이 너무 힘들다 해도

내리면 할 수 있을거야 할 수가 있어  
그게 바로 너야

내리면 할 수 있을거야 할 수가 있어  
그게 바로 너야

굴하지 않는 보석 같은 마음었으니

굴하지 않는 보석 같은 마음었으니

여름이 초입에 들어가고 거리의 플라타너스들은 잎을 풍성하게 키우며 한낮의 뜨거운 햇볕을 받쳐준다.

창문으로 내다보이는 옆집 옥상에 핀 풀꽃들도 따사로운 햇볕을 맞으며 더운 바람에 흔들리고 서 있다. 식물들도 힘들지만 울해 농촌의 농민들은 더욱 힘들다. 올 4월에 갑자기 냉해가 닥치더니 며칠 전 경북 북부 일대에는 우박이 쏟아져 농작물의 피해가 막심하다. 안 그래도 매년 쌀값의 하락, 작물별 수급의 불균형으로 피해를 많이 보는 농가가 많은데 요즘은 기상이변까지 겹쳐 힘든 농민들을 더 울상지게 만든다. 이 땅 농민들의 희생 덕분에 도시민들은 질 좋은 농산물을 다룬 공산품들에 비교하면 훨씬싼 가격에 구입해 잘 먹고 잘 살고 있다. 착하고 성실하게 사시는 농민들이 자주 큰 시련을 겪으니 마음이 아프다. 국가기관에서는 농민을 위한 정책 수립에 좀 더 세심한 노력을 기울여 주시면 좋겠다.

가게에서 저렴한 가격으로 살 수 있는 농산물이라도 농민들의 노고를 생각하면 감사하고 과일 한 알, 곡식 한 톨, 채소 한 단이 더욱 귀하게 여겨진다. 그래서 그럴까? 나는 맛있는 과일, 채소, 또 그것들로 조리한 요리들을 먹을 때면 늘 소중하게 여기는 사람들의 얼굴이 떠오른다. 나 혼자 먹는 게 마음에 켈거 그들에게 줄 몫을 때 놓고 나서야 편하게 식사를 할 수 있다. 예전 기성세대들은 하루 종일 오전에 만나면 “아침은 드셨어요?”, 오후에 만나면 “점심은 드셨어요?”라고 인사하곤 한다. 그들이 자라나던 시절에는 하루 세끼를 다 챙겨 먹는 것이 힘들었고 먹을거리가 귀했다. 그 피를 물려받은 우리 세대들도 맛난 것이 있으면 자연스럽게 나누어 먹으려고 애쓴다. 나이가 들면서 인간에 대한 이해도 깊어져서인지 20대 때 보던 ‘6시 내고향’의 농민들과 50이 넘어 다시 그 프르로 나오는 농민들을 보고 느끼는 감정은 사뭇 다르다. 온갖 풍파에도 농업을 천직으로 여기고 묵묵히 일하시며 고생

하시는 모습이 사랑스럽고 존경스럽고 한편으로 안타깝기도 하다. 그러면서도 그 얼굴이 반짝반짝 빛나는 보석처럼 아름답다. 그들이 열심히 사는 모습을 보면 도시에서 사는 나도 같은 노동자로 공간을 느끼며 가슴 한편이 뚫뚫하고 시원하게 풀리는 느낌이 든다. 정직한 태양과 물과 대지를 벗삼아 소통하고 노동하며 살아가는 이들은 시인처럼 마음이 순수하다. 그들을 바라보며 나 자신의 생각을 반추하며 자세를 추스르고 마음을 가다듬는다.

며칠 전 주말에 민요학원 회원들이 경주 보문단지에서 열린 국악대회에 참가했다. 초등학교 저학년부터 80대 어르신까지 민요, 판소리, 가야금, 풍물놀이 등 다채로운 국악으로 자신의 기량을 펼치는 대회였다. 10대와 20대 이상의 젊은 학생들의 실력은 정말 대단했다. 머리도 잘 돌아가고 손발 놀림도 빠르고, 목적도 좋을 때라 외우기 어려운 판소리 사설을 술술 읊고, 가야금을 멋지게 튕겼다. 게다가 예쁜 전통복 차림에 옥구슬 같은 목소리로 민요를 부르며, 손이 보이지 않을 정도로 신명나게 풍물을 치며 춤을 추었다. “아-”하는 갑탄사가 절로 나오고 전통국악이 이렇게 멋진 것이었구나 하고 새삼 깨닫는다. 그 반면에 70대 이상이 부르는 민요에서는 구성진 음성에 살아오신 세월의 경륜이 가슴에 와닿는다. 나는 아직도 세파의 맛을 제대로 못 배서일까? 생목으로 부르는 고향같은 느낌이 노래만이 목청에서 쏟아져나와 부끄럽기만 하다. 역시 국악은 인격이 그대로 반영되는 음악이란 것을 국악을 접하면 접할수록 느낀다. 무대에 나와 열심히 자신이 연 습한 음악을 풀어놓는 사람들을 바라보면 한 송이 꽃처럼, 하나의 빛나는 보석처럼 느껴진다. 참말로 그렇게 멋있고 이름 다울 수 없다. 대회인자라 등 수가 매겨지고 나는 겨우 꼴찌를 면하는 수준이지만 진정한 예술인은 성정에 연연하지 않고, 순수한 마음으로 예술을 사랑하고 예술을 통해 자신을 잊

고 자신과 싸우며 진정한 자아를 발견하는 자라는 구절구절 한(?) 변명을 늘 늘어놓는다.

우리는 학문과 기예를 익힐 때 남들과 비교하면 열등감을 느끼고 자신의 현재의 좌표와 목표가 초라하게 느껴지고 마음의 평정을 잃을 수 있다. 하지만 누구나 자신이 타고난 피가 다르고 감각이 다르니 남들과 비교하면 그때부터 행복과는 거리가 멀어진다. 아저보다 나는 오늘, 그것을 위해 땀 흘린 자신에게 박수를 보낼 때 진정한 행복을 누릴 수 있고, 다른 이들에게도 이러한 잣대로 바라보며 갈채를 보내야 할 것이다.

다른 분야에서도 우리가 기울이는 노력이 실제로 이 땅 위의 못 생명을 살리는 일이라면 함께 힘을 보태고 서로에게 갈채를 보내야 할 것이다. 요즘 공영방송을 보니 뜻있는 이들의 기부금을 모아 자립준비청년들에게 장바구니를 마련해 주어 그들이 인터넷으로 필요한 식재료들을 부담없이 장바구니에 담아 주문해 요리를 해서 먹을 수 있도록 도와주는 프로그램을 방영했다. 그 청년들이 주머니 사정이 좋지않아 늘 인스턴트 식품으로 끼니를 때우니 몸과 마음의 건강상태가 좋지 않아 보였는데 장바구니를 제공받고 요리를 직접하면서 음식에 대한 태도가 바뀌기 시작했다. 이렇게 펼쳐지는 운동이 경제적 어려움 청년들의 허기만을 채워주는 것이 아니고 병들어가는 몸과 마음을 집념으로 살리고 있다. 그러면서 우리가 우리의 삶의 주요한 부분이라는 것도 생각하게 해주고, 주위엔 마음이 따뜻한 친구와 어른들이 많이 있다는 위로와 함께 마음의 버팀목을 마련해 주고 있다. 우리도 아끼는 이웃들을 위해 장바구니 한두 개 더 마련하고 주머니는 허전하더라도 마음은 넉넉하게 큰 손으로 장을 보면 어떨까? 그나마 먹을거리만큼 우리를 더불어 행복하게 해주는 가정비 좋은 상품은 없지 않은가?\*

라준경 / 대구승리제단 책임상사