음식과 수행

냉장실에 보관하면 안 되는 음식들

수박은 통으로 냉장보관하면 항산화성분이 빠져 나감

이번 호에서는 우리들의 생활에서 가장 밀접한 가전제품 중 하나인 냉장고에 관련되어 생활에 필요한 정보를 알려드릴까 하는데 즉, 냉장실 속에 절대로 보관하면 안 되는 음식들을 소개하고자 한다. 흔히 가정에서 식자재나 기호식품들을 보관할 경우에 습관적으로 냉장실에 넣는 경우가 많은데 아래에 소개하는 식자재나 기호식품들은 반드시 냉장실에 넣지 말아야 한다.

첫 번째는 대파와 무는 냉장보관하지 말고 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 보관해야 한다. 왜냐하면 무를 냉장보관하게 되면 흔히 말하는 바람이 들고 투명해지면서 맛도 잃을 수 있기 때문이다.

두 번째는 오이의 적정 보관온도는 12도가 적당하다. 따라서 냉장보관하게 되면 얼어서 물러지고 곰팡이가 생길 위험이 높아지게 된다.

세 번째는 양파를 만약 냉장실에 넣게 된다면 양파가 가지고 있는 수분이 곰팡이를 피게 만든다. 따라서 반드시 서늘하고 건조한 곳에 보관을 해야 한다는 점이다. 그리고 여기서 한 가지 더 주의할 점은 양파와 감자는 같은 곳에 보관하면 안 된다. 양파와 감자를 같이 보관할 경우에는 둘 다 훨씬 빨리 상하게 되는 결과를 초래할 수 있다.

네 번째는 감자다. 감자를 만약 차가운 온도에 보관하게 될 경우에는 감자의 녹말이 당분으로 훨씬 더 빠르게 바뀌기 때문에 냉장실에 넣지 말고 종이봉투에 넣거나 신문지로 돌돌 말아서 서늘하고 어두운 곳에 보관하는 것이 좋다. 혹시라도 비닐봉지에 담게 된다면 감자는 훨씬 더 빨리 썩게 되니 조심하자.

다섯 번째는 라이코펜과 베타카로틴이 풍부하여 피부 미용에 탁월한 토마토를 들 수 있겠다. 원래 토마토는 익으면 익을수록 그 본연의 맛을 내게 되는데 냉장실에 넣어두게 되면 냉장실의 차가운 온도가 더 이상 토마토가 익지 못하게 만든다. 게다가 토마토의 질감까지 변형시키게 되므로 토마토는 반드시 실온에 바스켓이나 그릇에 담아둬야 제대로 먹을 수 있다.

여섯 번째는 강한 냄새를 빼곤 100가지 이로움이 있다고 해서 '일해백리(一害百利) 식품'으로 불리는 마늘이다. 마늘 또한 냉장실에 넣으면 안 되는 식품인데 만일 냉장실에 넣게 된다면 싹이 나기 시작하고 흐물거리면서 곰팡이가 생길 확률이 높아지게 된다. 따라서 서늘하고 건조한 곳에 마늘을 보관해야만 오래도록 먹을 수 있겠다.

일곱 번째는 항산화성분이 많은 수박이다. 희한하게도 수박을 자르지 않은 채 통으로 냉장보관하면 항산화성분이 빨리 빠져나가고 변질된다는 것이다. 그럼 어떤 방법으로 보관하면 좋을까? 수박은 잘라서 뚜껑이 있는 그릇에 넣고 냉장보관하면 아무 이상이 없게 된다.

여덟 번째는 흔히 냉장 보관해야 한다고 착각하기 쉬운 마요네즈인데 실수로 마요네즈를 냉장 보관하게 되면 오히려 기름이 분리되면서 세균이 번식하기 쉬워지니 꼭 기억하자.

아홉 번째는 빵이다. 며칠 안에 먹을 빵이라면 상온에 보관하면 되지만 오래 보관해야 한다면 반드시 냉동실에 넣어서 보관하는 게 좋다. 왜냐하면 냉장실에 보관할 경우에는 수분이 더 빨리 증발해 버리기 때문이다.

이 외에도 냉장실의 잡 냄새를 흡수해버리는 커피가 있고 생강, 바질, 아보카도 등도 냉장 보관하면 안 좋은 식품들이니 꼭 기억해서 이제부터는 냉장실에 아무 식품이나 넣는 일은 하지 말도록 하자.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람의 몸속에 뜨거운 빛

만물은 신이며 중성자 광(光)은 하나님의 생명물질이다. 이 사람은 이미 세상 만물이 신이요, 신이 아닌 만물이 없다는 사실을 말했다. 이 사람은 이미 태양 빛보다 억 천만 배나 빠른 또 다른 빛이 있다는 것을 말했다. 엄청나게 빠른 빛이 중성자로부터 쏟아져 나가는데, 그 중성자의 빛이 바로 생명의 빛이며, 그 생명의 빛이 주위를 돌고 있는 전자 궤도에 가로막혀 발현되지 못하고 있다는 것까지 말했다. 불행하게도 하나님의 신이 마귀 신에게 사로잡혀 있는 상태가 이 세상 만물인 것이다. 이 사람이 첨단 과학을 추측으로 논하는 것이 아니라, 백 가지 천 가지의 말씀을 해도 조리가 있는 말씀을 하는 것이다. 최근의 과학계에서도 말하기를 중성자의 신비가 벗겨질 때 우주의 신비가 벗겨진다고 말하고 있다.

~구세주 말씀 중에서

만성요통 누워서 다리 꼬아 당기기~

하루종일 앉아 있어서 약해진 허리 근육을 풀어주고 근력을 강화시킨다. 뻣뻣한 고관절과 골반을 풀어주고 교정한다.

응용동작: 무릎 앞쪽을 잡고 당기면 더 자극이 된다.

point 어깨가 바닥에서 떨어지지 않게 한다. 유연성 따라 무리하지 않는다.

동작 ①: 양쪽 무릎을 세우고 누운 후, 한쪽 발을 반대쪽 허벅지 위로 올린다.

동작 ②: 다리 사이로 양손을 넣어 무릎 뒤에서 깍지를 끼고 가슴 쪽으로 다리를 잡아당긴다. 10초 유지. 좌우 10회.

한쪽 양반다리하고 상체 전굴~

뻣뻣한 허리를 시원하게 쭉 펴준다.

point 엉덩이를 최대한 붙이고 흔들리지 않게 한다.

동작 ③: 양반다리를 하고 앉은 다음, 한쪽다리를 뒤로 쭉 뻗는다.

동작 ④: 가슴이 바닥에 닿도록 상체를 앞으로 숙이고 근육을 이완 시킨다. 10초 유지. 좌우 10회.*

immortal valley

이심전심

조지 H W 부시 전 미국 대통령이 얼마 전 텍사스주 휴스턴 자택에서 94세를 일기로 세상을 떠났다. 1989년부터 1992년까지 제41대 대통령을 지낸 부시 전 대통령은 2001년부터 2008년까지 제43대 대통령을 지낸 조시 W 부시 전 대통령의 아버지이다. 미국 역사상 부자(父子)가 대통령을 한 적은 딱 두 번뿐이라고 한다. 그래서 조지 H W 부시 전 미국 대통령은 '아버지 부시'라고 불린다.

부시 전 대통령 재임기간 중에 소련 등 공산국가의 멸망으로 세계는 혼돈의 시기였다. 그는 1989년 12월 지중해의 섬 몰타에서 미하일 고르바초프 당시 소련 공산당 서기장과 만나 핵군축협상을 벌였고, 결국 1991년 전략무기 감축협정을 맺음으로써 냉전의 종식과 동서화합을 이뤄냈다. 레이건 대통령 시절 부통령을 지냈던 그는 조희성 구세주의 영적 지시에 따라 공산주의 멸망에 큰 역할을 한 것으로 봐도 틀리지 않을 것이다.

부시 전 대통령의 죽음은 부인 바버라 여사가 죽은 지 불과 9개월만이란다. 10대 때 크리스마스 댄스파티에서 만나 1945년 결혼한 후 73년간 해로한 바버라의 죽음은 그가 얼마나 부인의 죽음을 깊이 느꼈는지 설명하지 않아도 이해가 될 것이다.

배우자의 죽음은 생존자에게 큰 충격입혀
의학적으로는 '상심 증후군(broken-heart syndrome)'이라고 함
죽은 사람을 생각하면 빨리 죽게 돼

그녀의 죽음 후 불과 1년도 못 돼서 남편마저 죽은 것이다.

평생 삶을 동행해왔던 동반자의 죽음은 생존한 배우자에게 엄청난 데미지를 입힌다. 그래서 이런 죽음의 원인을 '상심 증후군(broken-heart syndrome)'이라고 한다. 이러한 데미지가 치명적인 염증을 유발해 건강에 악영향을 미친다는 연구결과도 있다. 미국 텍사스 주에 있는 라이스대학교 크리스 파건디스 부교수는 "노년기 사람들이 염증에 노출될 경우 거의 모든 질병에 걸릴 위험이 높아진다는 사실은 이미 과거 연구를 통해 입증된 바 있다. 뿐만 아니라 우울증 역시 높은 염증 수치와 연관이 있다는 사실도 이미 연구를 통해 밝혀졌다"면서 "때문에 배우자를 잃은 사람들은 우울증이나 심장마비, 심장발작, 조기 사망으로 이어질 위험이 높다"고 설명했다.

승리제단에서는 죽은 사람을 생각하지 말라고 가르친다. 죽은 사람을 생각하면 죽은 사람을 사망에 이르게 한 영(靈)이 자신에게 오기 때문이다. 이심전심(以心傳心)의 법칙이다. 빨리 죽고 싶다면 죽은 사람을 계속 생각하면 된다. 그렇지 않으려면 절대 생각하지 마라.*

시 한편 생각 한 줄

하모니

유성규

이 세상 아무도 눈길 주지 않지만
오가는 발길에 채이고 밟히지만
내게도 꿈은 있죠 소망이 있죠 가슴엔 아직
찾는 이 없고 이름조차 없지만
나는 믿어요 세상에 보내진 이유
아무 쓸모도 없이 태어나는 건 없죠
그래요 난 난 소중하죠

한줌 햇볕도 한줌 바람도 이렇게 날 위해 함께 해
소담스런 꽃으로 고즈넉한 향기로 피어날 수 있도록
나는 할 수 있어요 꽃피울 수 있어요
이 아픔 지나면 지나면 언젠가
그 날을 믿기에 아직 꿈이 있기에 오늘이 아름답죠

힘겹던 시간 상처뿐인 지난 날
이젠 알아요 나에게 시련 준 이유
사랑하기 때문에 소중하기 때문에
강하게 난 난 만든거죠
아픈 눈물은 슬픈 기억은
때로는 우리 삶에 거름과도 같죠
저마다의 몫으로 저마다의 의미로 살아갈 수 있도록

모두 내게 힘이 되어주오 햇볕이여 바람이여
나보다도 아픈 가슴 감쌀 수 있도록
세상 끝까지 찬란하게 반짝이는 따뜻한 사랑
나눌 수 있도록

사랑하고 싶어요 이토록 소중한 내 생
오늘은 비록 고달프지만
희망이 있다는 그것만으로도
내겐 충분히 감사하죠 충분히 행복하죠

위 시는 영화 '하모니'의 주제가 가사이다. 여자 교도소의 죄수들이 합창단을 만들어 공연하는 내용의 영화인데 주제가의 멜로디와 가사가 너무 아름답다. 이 겨울, 수은주는 영하로 연일 떨어지더라도 우리들 마음은 이 노래처럼 더욱 명랑하고 따뜻했으면 좋겠다.

추워지면 따뜻한 마음씨를 가진 주인공의 소설도 한편 생각난다. 미우라 아야코의 '빙점(氷點)'이다. 대학시절 학교 앞 대로변 뒷골목엔 가정집 2층에서 조그맣게 일본어 교습소를 운영하는 할아버지가 계셨다. 그 당시 나는 다른 사오 명의 수강생과 함께 할아버지께 일본어를 배웠는데 교재가 문고판으로 나온 소설 '빙점'이었다. 하루는 수업 도중에 일본인 청년 한 분이 방문을 했다. 할아버지께 한국어를 배운 제자라고 하는데 할아버지의 고향인 부산 사투리의 억양을 그대로 배워서 부산 사람과 말투가 똑 같아서 속으로 한참 낄낄대며 웃었다.

고통은 신이 보낸 편지, 잘 읽어봐야 한다

작가 미우라 아야코는 1946년 군국주의 교육에 회의를 느껴 교사 생활을 그만둔 이후 13년간 폐결핵으로 투병생활을 한다. 그 이후 잡화점을 운영하는데 장사가 너무 잘되어 주변가게들이 문을 닫는 것을 보고 가게를 줄였고 시간이 남게 되자 소설을 썼다고 한다. 오랫동안 투병생활을 한 그녀는 우리가 겪는 고통은 신이 나에게 보낸 편지이니 그 편지를 잘 읽어야 한다고 말했다.

작가는 참 긍정적인 마음을 가진 것 같다. 아무리 인기스타라도 하나님으로부터 팬레터는 받을 수 없을 테니 정말 신나는 일이 아닌가! 신은 과연 그 편지에 어떤 글을 적어 놓았을까? 편지를 읽기 위해서는 아이작 뉴튼이 자신을 해변에서 예쁜 조가비를 줍고 좋아하는 어린이에 비유하듯 겸손한 자세로 고통을 받아들여야 하지 않을까? 그리고 바다를 구석구석 돌아본 늙은 거북이를 만난 우물 안 개구리처럼 그저 눈을 껌뻑이며 신의 속삭임에 귀를 기울여보는 것이다. 구약성경에 나오는 긍정주의자 '욥'의 말이 떠오른다. "그러나 그분은 내가 가는 길을 아시지. 그분이 나를 시험하신 후에는 내가 정금같이 되겠지(성경 욥기 23장 10절)."

구세주는 이런 말씀을 하셨다. "연단을 무서워하지 마라. 이긴자가 모진 연단을 통해 완성된고로 여러분들도 어떠한 연단 속에서도 끝까지 참고 견뎌야 한다. 모진 연단을 받은 자라야 구원을 받을 수 있는 것이지 연단 없이는 구원과는 상관이 없다."

신이 내 속에 머물러 계심에 늘 감사드리고 오늘 하루를 신이 주신 선물로 여기며 삶 속에서 인연으로 만나는 사람들은 아주 친한 친구로 사귀라고 신이 보내주신 천사들이라고 생각하자. 그러면 세상이 무척 아름답게 느껴질 것이다.

어느 날 저녁, 여느 때처럼 시장 떡볶이 가게 아주머니께 수금을 갔다. 거기에서 자주 만나서 친해진 아저씨 한 분이 그날도 퇴근길에 간식을 드시고 계셨다. 언제나처럼 자꾸 먹으라고 권하셔서 어묵꼬치를 또 얻어먹었다. 공사장에서 일하시는 아저씨는 겨울이면 기온이 내려가 작업할 때 손에 짜릿짜릿할 정도로 통증이 온단다. 그 말에 나도 동감을 느꼈다. 나도 손발이 찬데다 바깥에서 일하다보니 손이 얼어서 썩은 피를 한의원에서 침으로 찔러 빼기도 했고, 발이 얼었을 땐 콩주머니를 차고 잤더니 콩에 시퍼런 멍이 옮겨가는 것도 보았다. 옛날에 어머니들은 한겨울에 대가족의 산더미 같은 빨래를 어떻게 맨손으로 시냇가 얼음을 깨고 빨았을까?

누구나 자신의 죗값으로 고통을 받아야 한다

누구나 살다보면 정신적이던 육체적이던 고통은 따르기 마련이다. 어르신들은 어려운 일을 당하면 "내가 무슨 죄를 지었길래!"하시고 자신을 돌아보거나, "전생에 무슨 죄가 많아서!" 하신다. 구세주께서는 우리가 영생을 하기 위해서는 내가 지었던, 조상이 지었던 죗값으로 고통을 받아야 한다고 말씀하셨다. 그 말씀을 들으면 고통을 긍정적인 시각으로 바라보게 된다.

살다가 고뇌와 고통을 겪을 때에는 엄마에게 종아리에 멍이 시퍼렇게 들도록 회초리를 맞았다고 생각하자. 튼튼한 팔뚝을 가진 건강한 엄마가 늘 내 곁에 계셔서 사랑의 매로써 날 가르치신다고 생각하면 오히려 마음이 든든할 수도 있지 않을까?

오늘 새벽에도 샛별이 앙상하게 마른 나뭇가지들 위에서 빛나고, 연통에서 연기가 피어오르는 지붕 위에서도 빛난다. 겨울 새벽하늘 위로 샛별이 유난히 아름다운 빛으로 새벽을 여는 사람들에게 힘을 보태주고 있다.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사