

음식과 수행

신이 내린 푸드, 햅프씨드

아르기닌 성분과 불포화지방산이 풍부해 피부 및 다이어트에도 좋다

이번 호에서 소개할 음식은 '햅프 씨드'라는 것으로 다른 말로 말하면 '대마씨'라고 표현할 수 있겠다. 언뜻 보서는 '대마초'라는 이미지 때문에 오해를 하기 쉽지만 '햅프씨드'는 대마씨앗의 껍질을 벗긴 알맹이로 환각성분이 전혀 없는 안전한 곡물이다. 다시 말하면 대마씨가 안 좋은 것이지 대마씨는 사람에게 좋다는 것이다.

게다가 미국 타임지나 폭스뉴스, 우리나라 건강정보프로그램에서도 소개될 정도로 필수 영양소들이 다량 함유되어 있는 세계 6대 슈퍼푸드 중의 하나이기도 하다. 그리고 더욱 희한한 것은 우리 선조들의 지혜가 담긴 동의보감과 본초강목 등에 따르면 햅프씨드는 삼씨로서 장의 병을 치료하고 염증을 가라앉히는데 특효가 있고 당뇨와 신경통, 풍습마비, 생리통, 기혈보강, 변비, 위장질환에 좋은 것으로 전해진다. 얼마나 대단한 음식인지 이제부터 알아보도록 하자.

첫째, 햅프씨드는 성장기 어린이와 청소년에게 필수인 아르기닌을 포함한 10종의 아미노산이 풍부하게 들어 있다.

둘째, 햅프씨드는 체내에서 합성되지 않거나 합성되더라도 그 양이 매우 적다. 따라서 반드시 음식으로 섭취해야 하는 영양 성분인데 햅프씨드 속에 들어 있는 아르기닌은 굴의 12배, 장어의 4배, 전복의 3.6배의 양이 들어 있다고 한다. 특히나 유아동의 경우에는 아르기닌이 합성되지 않기 때문에 성장기 아이들은 햅프씨드를 통해 섭취하면 큰 도움이 되



졌다. 둘째, 불포화지방산이 풍부하게 들어 있다.

역시 체내에서 합성되지 않아 음식으로 섭취해야만 하는 불포화지방산인 오메가 3,6,9가 햅프씨드에는 많이 들어 있는데 연어의 15배, 고등어의 11배, 오리의 7.5배 이상 들어 있다. 불포화지방산은 주로 등푸른 생선과 견과류에 많이 함유된 영양소로서 뇌와 신경세포, 세포막의 주요 구성 성분이기 때문에 뇌 발달에 도움을 주며 혈중 중성지방과 콜레스테롤 수치를 낮추어 준다 알려져 있다.

셋째, 다이어트 식품으로도 매우 훌륭하다.

햅프씨드는 풍부한 단백질 성분으로 젊음을 유지하게 할 뿐만 아니라 다이어트의 최대의 적인 탄수화물 함량이 굉장히 적어 다이어트 식품으로도 적합하다.

이처럼 햅프씨드는 풍부한 영양 성분과 더불어 고소한 맛이 나기 때문에 마시는 견과류로도 불릴 정도다. 견과류 대신 음식에 넣어 먹을 수 있고 쌀과 함께 넣어 밥을 지어 먹어도 가능하다. 또 물에 넣고 끓여서 차로 먹어도 가능하기 때문에 끼니를 쉽게 거르는 현대인들에게 식사대용으로 안성맞춤이라고 볼 수 있겠다.

마지막으로 햅프씨드 부작용에 대해서 걱정하시는 분들이 계시지 모르나 아직까지 그 부작용은 발견되지 않았다고 한다. 하지만 혹시라도 견과류 알러지나 식품 알레르기가 있는 사람은 주의하는 것이 좋겠다.*

이승우 기자

산·미용·교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

기운이 따뜻하고 해가 길어 활동할 수 있는 시간이 많아 운동하기 좋은 봄이다. 집밖으로 나가면 여러 가지 꽃들이 형형색색 피고 지고 웃고 있다. 우리 나라의 꽃, 무궁화는 꽃잎이 한번에 떨어져서 통꽃이라 한다. 하루 만에 피었다가 지는 무궁화는 펼쳤던 꽃잎을 곁에 말아 오므리고 떨어지는 뒷모습이 소녀처럼 단아하다. 구세주가 계신 한국 땅에서 영원무궁토록 아름다운 무궁화를 볼 수 있게 자신의 여건에 맞는 적합한

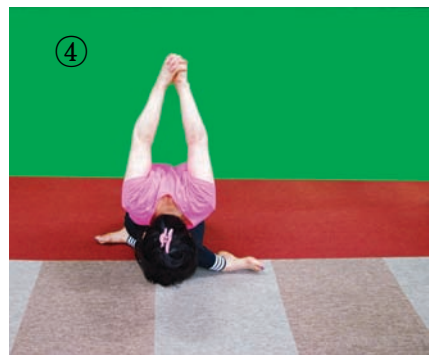
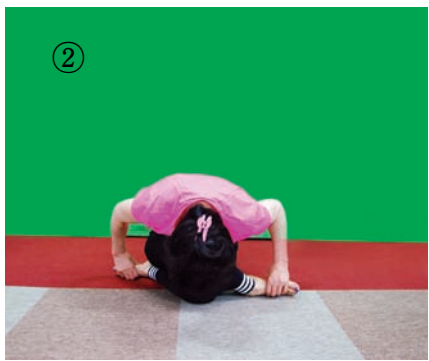
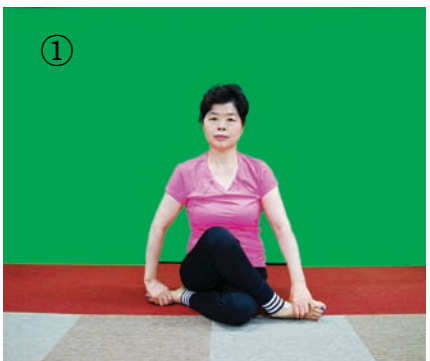
운동을 찾아 꾸준히 실천하여 건강하게 살아보자. 그럼 오늘은 소머리자세 동작에 빠져 보실까요?

소머리자세

효능: 주부의 요실금을 완화, 골반 근육 강화로 팔각근 조절 능력 향상. 복부와 허벅지 다이어트에 매우 효과적이고 골반교정 도움. 어깨를 시원하게 심신의 피로를 이완.

팔쪽에 잔잔한 근육을 만들어주어 건강한 근력 유도. 복직근 강화, 상체를 대각선으로 비틀면서 숙이는 동작을 통해 날씬한 허리와 아름다운 몸매를 만들어 준다.

주의: 양 무릎이 일자가 되도록 노력하며 포개기 힘든 경우 처음부터 무리하지 말고 꾸준히 되는 만큼씩 수련한다. 골반을 수축시키므로 임신부는 피한다. 나비자세처럼 이완시키는 것이 효과적이다.



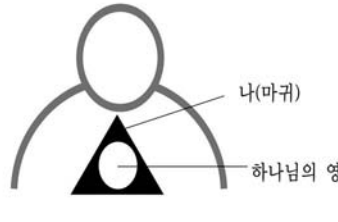
허만옥 승사 칼럼

미립자들은 우주의 모든 정보, 힘을 갖고 있는 무한한 가능성의 알갱이들이다(플랑크)

격양유록에 실려있는 마음의 비밀을 벗긴다 (格陽遺錄)

일조심이적우중 피린지본도재심
운무창친혼구중 욱시사주영부득

남시 양쪽에 낫십발이 3개 달려 있는 글자가 마음심자요 생명의 본체가 이 마음속에 있나니라. 그러나 마귀속에 갇혀서 고통을 받다가 죽어가는데 이것을 속명으로 여기고 있으므로 영생을 기대할 수 없다.



독일의 노벨물리학상 수상자인 플랑크는 요술같은 지능을 가진 미립자의 배후에는 의식적이며 고도로 지능적인 마음이 존재하며 이 마음이 모든 것을 창조한다고 논하였다. 아인슈타인도 우주에는 인간의 상상을 초월하는 '거대한 마음'이 있다고 밝혔다. 이들이 말하는 마음이란 대체 어떤 존재를 말하는 것일까. 성경에는 "생명의 근원이 마음에 있다(잠 4:23)"고 기록되어 있으니 생명의 근원인 하나님을 가리키고 있음이 분명하다.

또한 많은 한자를 모아 그 뜻을 풀어놓은 자전(字典)에 의하면 마음 심(心)자의 뜻을 ①마음 심 ②별이름 심 ③근본 심 ④가슴 심 ⑤가운데 심

⑥심장 심이라고 되어 있다.

위에서 정의한 대로 마음이 우주의 근본이요 마음이요 중심이요 빛이라면 그것은 당연히 하나님의 영이라는 존재라고 보여진다. 이간자께서 "인간은 물론 만물이 모두 신이다"라고 깨우쳐 주셨는데, 기본 물질인 미립자가 원자요 원자의 중심에는 핵과 중심자가 있고, 그 주위에는 전자가 무서운 속도로 회전하고 있는데 이것은 하나님의 영이 마귀 영의 포로 상태라는 것이다.

원소로 구성되어 있는 미립자들이 각자가 고귀한 하나님의 영을 모시고, 온 우주에 가득 펼쳐져 있으니, 이곳이야말로 미립자 차원의 영적공간(靈點空間)이요 이곳에 굳건히 좌정하고 계시는 희대미문(稀代未聞)의 영적인 구세주께서는 오늘도 생명의 묘약인 이슬은혜를 한없이 내리붓고 계신다.

마음의 주인공인신 하나님께서는 예언서 격양유록을 통해서도 그 진의(眞意)를 구체적으로 표현하셨다. "一釣三餌左右中 靈亂之本都在心(피린지본도재심) 雲霧漫天昏衢中(운무창친혼구중) 欲死死走永不得(욕사사주영부득), 낫시 양쪽에 낫십발이 3개 달려있는 글자가 마음 심자요 영생의 근원이 오직 이 마음속에 있나니라. 그러나 구름과 안개와 같은 가해자들로 가려져서 혼미한 가운데 있으므로 인간은 어쩔 수 없이 죽게 되는데 이것을 속명으로 여기고 죽어감으로 이대라하면 영생은 영원히 기대할 수 없다"

따라서 마음의 근원인 하나님으로 거듭나야만 인간은 영생할 수 있는 것이지 마귀에게 포로가 되어 있는 상태에서는 영생은 불가능한 것이다.*

시 한편 생각 한줄

봄 햇살을 닮은 사람이 되고 싶다

꽃피는, 삼천리 금수강산
가마리꽃이 피었습니다.
미아리 정쟁이집 고갯길에 피었습니다
진달래꽃이 피었습니다
파주 인천 서부전선 능선마다 피었습니다.
백일홍꽃이 피었습니다
태백산 관광 간이역 침묵가에 피었습니다
무궁화꽃이 피었습니다
경복 도경 국기 게양대 바로 아래 피었습니다
그러나,
가마고원에 무슨 꽃이 피었는지
영변 약산에 무슨 꽃이 피었는지
은율광산에 무슨 꽃이 피었는지
마천령산맥에 백두산 천지에
그렇지 금강산 일만이천봉에
무-슨-꽃-이-피-었-는-지
무슨꽃이피었는지
나는 모릅니다
나는 못보았습니다
보고 싶습니다

봄이 완연해지자 여기저기 벚꽃이 활짝 피고 목련이 그 자태를 자랑한다. 그 화사함에 눈길이 무척 많이 간다. 많은 사람들이 꽃구경을 하러고 삼삼오오 어울려 산행을 떠난다.

며칠 전 일이다. 나는 여느 때처럼 점심을 먹고 부리나케 사회복지실습장소로 오토바이를 타고 갔다. 실습을 마치고 오토바이를 타려고 하니 오토바이 열쇠가 없었다. 여기 저기 한참을 찾는데 건물가장자리에 여러 풀꽃들이 무리지어 피어있는 모습이 눈에 들어왔다. 그 옆에 열쇠가 떨어져 있었다. 덜컥대고 바빠 움직이다 열쇠를 그곳에 떨어뜨렸나보다. 나는 안도의 한숨을 쉬면서 민들레 한포기 옆에 묻어 열쇠를 주었다. 문득 피어있는 민들레가 무척 예쁘게 보였다. 화창한 봄날이 이어지면서, 고개 들고 머리 위에 핀 목련과 벚꽃을 쳐다보느라 고개를 숙이고 발밑을 내려다 볼 틈이 없었구나

하는 생각을 했다. 며칠 비가 오지 않고 계속 비치는 햇빛에 약간 지쳐 보이는 민들레꽃과 여러 풀꽃들이 어우러져 있는 모습을 보니 흡사 내가 살아가는 모습을 보는 것 같다는 생각이 들었다. 수수하고 소박한 마음으로 살아가는 서민의 정서가 그 꽃들에게서 느껴졌다.

당신의 가슴에는 어떤 봄 꽃이 피고 있나요

민들레는 간의 피로와 위염, 장염에 좋다고 한다. 그래서 그런지 나는 요즘 부인회장님이 담아 주신 민들레 김치가 무척 당긴다. 쓰고 신 그 김치가 달콤하고 감칠맛이 나는 다른 음식보다 더 좋다. 사람들은 대개 살아가면서 맵고 쓴 인생의 맛을 보다보니 어느덧 입에도 그런 반찬이 쉽게 익숙해지고 웬지 모를 깊은 맛에 좋아지게 마련인 모양이다. 꽃에 있어서도 마찬가지다. 독을 품고 있어 별래가 열선도 못하는 벚꽃이 화사해서 좋긴 하지만, 진릿물레고생하면서도 청초함을 지키며 피어나는 무궁화가 우리 민족의 정서에는 더 맛고 친근하게 느껴지지 않나 생각한다.

어쨌든 봄에는 아름다운 풍경에 눈이 팔려 우리 내면을 바라보는 시간들이 줄어들어 가는 것 같다. 그리고 나의 꿈만 좇는데 열중하느라 세상을 열린 시선으로 두루 살펴보는 시야는 더 좁아지는 느낌이 든다. 미아리 고갯길에 사는 점술인의 가슴과 38선 가까운 서부전선 능선에서 보초를 서고 있는 청년의 가슴, 태백산 광산에

서 석탄을 캐는 광부의 가슴에는 이 봄날에 무슨 꽃이 피어나고 있을까? 인권이 매몰된 삶을 사는 북한 주민들의 가슴에는 이 봄날 어떤 빛의 꽃들이 피어나고 있을까? 세월호가 잠긴 진도바다 밤하늘 빛나는 별들을 바라보면서 떠나보낸 자식들을 그리워하는 부모님들의 가슴과 제주도의 흐드러지게 핀 유채꽃 옆에 앉아 끔찍했던 유년의 4.3항쟁을 회고하는 어르신들의 가슴에는 이 봄날 어떤 눈물꽃이 피고 있을까? 세계의 곳곳에서 테러를 자행하는 IS단원들의 가슴에는 얼마나 차갑고 단단한 얼음꽃들이 피어나고 있으며, 그 피해자들의 가슴에는 얼마나 시퍼런 상처 빛의 꽃들이 피어났을까? 한 하늘 아래에서 숨 쉬고 한 땅을 밟고, 한 시대를 살아가는 다른 이들의 가슴 속을 들여다보며 아픔을 나누고 고민할 줄 아는 사람이 되고 싶다. 그러면서 바로 가까운 이웃의 사정에도 따뜻한 눈길과 온정을 줄줄 아는 봄 햇살을 닮은 사람이 되고 싶다.

몇 주 전에 서울에 사는 후배에게서 조그만 소포가 왔다. 뜯어보니 손수건이 두 장이다. 손수건에는 고(故) 신영복 선생님의 친필로 쓴 글들이 인쇄되어 있었다. 그 중 한 장에는 "함께 가는 비"라고 적혀 있었다. 그 글귀를 보고 생각했다. '이미 비에 옷이 젖을 대로 젖은 이에게는 옆에 다가가 슬퍼서 손을 잡고 함께 비를 맞는다면 그에게 조금이나마 위안이 되겠지.' 하는 생각이 들었다.

20대 때 이 땅의 생산 대중인 노동자 농민들의 고통을 조금이라도 함께하고 싶어 얼마간 하루 한 끼는 건너뛰며 지냈다. 배고픔을 겪으면서 쌀 한 톨의 무게가 진짜 어느 정도인지 알고 농민에게 감사할 줄 알고 싶었다. 그때엔 한 겨울에도 찬물에 목욕을 했다. 냉수의 차가움에 이성과 감성이 내 속에서 눈 제재로 뜨고

살아있길 바랬다. 오늘 아침, 거울을 바라보니 그간의 세월에 씻겨서 그 옛날 20대의 해맑은 얼굴빛이 약간 검어져 있다. 이마엔 굵은 주름이 자리 잡고 눈가와 입가에도 잔주름이 역력히 보인다. 하지만 나의 가슴 속에는 20여 년 전에 꾸었던 꿈들이 조금도 퇴색하지 않고 새파란 빛깔을 그대로 띠고 있다. 약간의 구김살도 없이 팽팽한 모습으로 살아 숨 쉬고 있다.

소나무처럼 첫마음을 뽀뽀 말고 살아

우리가 이 땅에 태어나 동심을 갖고 세상을 처음 인지할 때에는 우리 마음속엔 사방으로 아무리 가더라도 벽을 쌓는 일은 없고, 탑을 쌓거나 땅을 파서 아래위로 쳐다보는 일이 없다. 그래서 모든 만물을 포용할 줄 알고 모든 만물을 평등하게 대한다. 잘하면 그 마음이 20대까지는 유지되기에 우리는 그 시기의 젊은이들을 청년(靑年)이라고 부른다.

우리가 나이는 먹더라도 동심과 함께 인생의 전환점이 되는 시기에 크게 결심했던 첫마음은 변하지 않았으면 한다. 소나무의 푸른빛처럼 끝까지 변하지 않으면 좋겠다. 그리고 우리, 늘 마음속에는 청춘(靑春)의 태양을 늘 간직하고 살아. 해바라기보다 더 태양을 사모하는 저 봄날의 노란 민들레처럼 말이다. 아주 연약해 보이는 민들레 훌씨는 신기하게도 어떤 척박한 땅도 헤집고 지라난다. 민들레는 그렇게 이 모진 생존의 땅에 꽃을 피운다. 오늘 하루도 마음속에 민들레보다 더 예쁜 훌씨들을 키우며 봄 햇살 맞으며 일해야겠다.*

리준경 / 대구제대 책임수사