

음식과 수행

똑똑하게 갈증 극복하기

페퍼민트차의 개운한 멘톨 성분은 갈증을 한방에 보내버려

요즘처럼 날씨가 더울 때나 건조한 겨울에는 금방 갈증을 느끼게 되는데 사실 갈증을 가장 빠르게, 효율적으로 해결할 수 있는 식품은 아무것도 첨가되지 않은 물(생수)이다. 성인을 기준으로 하루 필요한 물의 평균적인 양은 0.75~1리터 정도인데, 많은 양의 물을 한꺼번에 섭취하기 보다는 조금씩 자주 마셔야 한다. 특히 더운 날씨에 갈증이 있다고 갑자기 찬물을 많이 마시면 복통이 생기거나 목에 좋지 않은 영향을 미치므로 따뜻한 물을 천천히 마시는 것이 몸에 부담을 주지 않는 방법이다.

하지만 아무 맛도 없는 물을 끊임없이 마시는 건 쉽지 않은 데다, 물을 따로 챙겨 마시기도 귀찮아 갈증을 참는 사람들이 의외로 많다. 이렇게 갈증을 계속해서 참으면 인후염이나 편도염 등에 걸리기 쉽고 피부에도 나쁜 영향을 주게 된다. 그렇다고 첨가제가 들어간 음료 중에는 칼로리가 높은 것들이 많아 부담이 있다. 그래서 이번 호에서는 갈증 해소는 물론 풍부한 영양소로 건강에도 좋고 맛도 있으면서 체중조절에도 좋은 것들을 소개해 본다.

첫째, 여름 대표 과일 수박

수박은 90% 이상이 수분으로 이루어져 있어서 우리 몸의 수분을 즉시 채워 갈증 해소에 탁월하다. 라이코펜 성분도 풍부해 항산화 작용에 좋고 노화방지에도 도움을 준다. 손을 짹 펴고 수박에 밀착시킨 다음 다른 손으로 수박을 두드려 맑은 소리가 나면 잘 익은 수박이다. 그리고 수박에 밀착시킨 손가락 올림이 전달된다면 좋은 수박이다. 여기에 감점, 초록의 줄무늬가 선명한 수박이 당도가 높다.

둘째, 페퍼민트차

허브의 한 종류인 이 차는 향이 특쓰는 후추와 비슷하고 치약의 향으로서 친근하지만, 취향에 따라 호불호가 뚜렷하게 나

는다. 페퍼민트는 주로 차로 마시는데, 특유의 개운한 멘톨 성분 때문에 마시자마자 갈증을 시원하게 해소할 수 있다. 게다가 페퍼민트차는 더울 때는 몸의 열을 내려주고 추울 때는 열을 내는 효과가 있어서 사계절 내내 마시기에 좋다. 또 멘톨 성분이 항균, 통증 완화 작용을 하므로 기관지염이나 감기, 신경통에도 좋다.

셋째, 매실차

매실에는 비타민이 풍부하여 피로 회복에 좋고, 유기산 성분이 위장 활동을 촉진하므로 소화에도 도움을 준다. 그리고 신맛이 강해 위액 분비를 촉진시켜 평소 소화불량이나 변비가 있는 사람은 꾸준히 매실차를 마시면 큰 도움이 된다.

넷째, 레몬워터

레몬(즙)을 넣은 물을 만들어 마시면 물을 더 많이 마실 수 있게 되는데 이 레몬워터는 비타민 C의 훌륭한 공급원이 될 뿐만 아니라 폴리페놀류 항산화 성분을 함유하고 있어서 체중감량에도 도움을 준다. 아침에 깨어나서 따뜻하거나 뜨거운 레몬워터를 마시면 소화기관의 연동운동을 촉진시켜 주며 레몬의 구연산 성분 덕분에 입속 세균이 제거되어 구취에도 효과적이다. 다만, 레몬의 강한 산이 위를 자극할 수 있으므로 평소 소화가 약한 사람이나 위염, 식도염 등이 있는 사람은 섭취하지 않는 것이 좋다.

다섯째, 오이

수박과 마찬가지로 오이도 90% 이상이 수분으로 이루어져 있는데 양에 비해 열량이 낮고 포만감이 높아 다이어트 식품으로도 좋다. 수분 보충 효과뿐만 아니라 오이 속에 함유된 칼륨과 이소쿠엘시트린 성분이 부기를 빼는 데도 도움을 준다. 단, 당근과 함께 섭취할 경우 오이의 비타민 C가 파괴되므로 함께 먹지 않도록 주의해야 한다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

생명=영, 나라는 의식=혼

오늘날 사람 속에는 영혼이 있죠? 혼은 무엇이고, 영은 무엇이나? 이걸 분별해서 똑바로 가르쳐 주는 사람이 있어요? 없죠? 혼이 무엇이고, 영이 무엇이나? 영이 생명이에요. 혼이 나라는 의식이요, 생명(영)을 마귀의 영(혼)이 죽이는 거예요. 마귀의 신과 하나님의 신이 어디에 존재하느냐, 하는 것을 모른다면 그는 신학을 아는 사람이야, 모르는 사람이야? 모르는 사람이죠? 그런데 마귀의 신은 하늘 공중에 있다고 성경에 쓰여 있죠? 하늘 공중에 마귀 신이 있어요. 하나님의 신은 어디에 있느냐? 하나님의 신은 바로 사람 속에, 이러한 풀꽃 속에, 살아있는 나무속에도 하나님의 신이 있는 거죠? 살아있는 생명 자체가 하나님의 신이요. 그러기 때문에 하나님의 신과 마귀의 신을 분별을 못 하면, 마귀의 신을 이길 수가 있을까? 못 이겨요. '공중 하늘에 마귀의 신이 있다고 에베소 2장 2절에 쓰여 있죠? 에베소 6장 12절에도 '공중 신은 악신이다' 라고 쓰여 있어요. \*구세주 말씀 중에서\*

집콕 하더라도 실내에서 요가로 면역력 업!!!

요가를 운동이라고 정의하기엔 부족하다. 명상과 호흡이 결합된 몸과 마음의 수련이라 보는 게 옳다. 정적인 수련과 동적인 운동 동작이 동시에 진행되면서 몸의 균형을 바로 잡아간다. 자세가 바르게 되어 자연스럽게 몸의 혈액순환이 원활해진다. 물 흐르듯 이루어지는 요가 동작은 관절이나 근육에 무리를 주지 않아 중장년층에게 훌륭한 건강관리 솔루션이다.

심신 수양, 관절보호, 근력 강화, 성인병 예방~

◇ 효능: 엉덩이, 다리근육 강화, 자율신경 균형에 도움.

동작①: 하늘을 보고 빠르게 누워 양발을 골반 너비로 확장, 무릎을 직각으로 세운다.

동작②: 양손은 손바닥을 바닥으로 향하게 해 편안하게 몸통 옆에 둔다. 숨을 마



시며 엉덩이를 천천히 들어 올리고, 정강이를 바깥쪽으로, 가슴은 대각선 방향으로 밀어낸다. 가능하면 양팔을 바닥에 짚고 엉덩이를 하늘 높이 올린다. 무릎을 쭉 펴고 손바닥을 바닥에 짚고 엉덩이까지 일직선이 되도록 척추를 곧게 펴고 호흡을 한다. 10초 유지 5회.

◇ 효능: 팔과 다리 근력 강화, 전신 혈액순환 도움.

동작③: 어깨너비로 서서, 상체를 숙여 손바닥을 바닥에 댄다. 앞다리 자세에서 양 손바닥을 바닥에 밀착시키고 엉덩이를 하늘 높이 올린다. 무릎을 쭉 펴고 손바닥을 바닥에 짚고 엉덩이까지 일직선이 되도록 척추를 곧게 펴고 호흡을 한다. 10초 유지, 좌우 3세트.\*

동작④: 한쪽 다리를 전장 쪽으로 쭉 뻗고 호흡을 한다. 10초 유지, 좌우 3세트.\*

생명샘

최근 미국과 캐나다 서부에 살인적인 폭염이 발생하여 많은 인명 피해가 발생하였다. 미국과 캐나다의 기온이 사상 최고치인 49.5도까지 치솟으면서 캐나다 남서부에서는 노인 등 취약계층 돌연사가 잇따랐고, 미국 워싱턴주는 폭염으로 정전사태까지 겪었다. 더욱이 미국 서부 지역은 산불까지 발생하여 폭염으로 진화의 어려움을 겪고 있다. 뉴캐타임스는 기후위기로 폭염·가뭄·화재가 한꺼번에 왔다면서 "1000년에 한 번 있을 법한 사건"이라고 평가했다(경향신문 2021.6.30).

기상이변과 폭염

아메리카 대륙뿐만 아니라 유럽도 지구온난화로 인한 폭염과 홍수로 피해가 속출하고 있다. 서유럽을 강타한 폭우와 홍수로 독일과 벨기에에서 발생한 사망자가 19일(현지시간) 현재 200명에 육박한다고 연합뉴스가 보도했다. 네덜란드에서도 강이 범람하면서 주민 수천 명이 대피하고 룩셈부르크도 같은 폭우 피해를

마귀의 기술

겪고 있는 가운데, 기후변화가 이례적 폭우의 원인으로 지목되고 있다(news1 2021. 7.16).

잘 아는 것처럼 지금 지구촌은 코로나19의 변종 델타 변이로 힘겨운 투쟁을 하고 있다. 19일 현재 전 세계 코로나19 감염자는 1억 8800만명이며, 그 중 사망자는 400만명을 넘어섰다. 서울 인구의 40%가 사망한 것인데 앞으로 사망자는 더 늘어날 것이다. 사망자의 15%를 미국이 차지하고 있고 그 뒤를 브라질과 인도도 있다. 이런 황망한 뉴스 가운데 또 다른 변종 람다 변이가 발생했다는 소식이 나오고 있다. 과연 인류는 코로나와의 싸움에서 이길 수 있을까?

우리는 사망자가 빈번히 발생하는 최근의 재앙을 접할 때 항상 천지개벽이 임박한 것은 아닌지 생각하지

않을 수 없다. 왜냐하면 구세주 조희성님은 천지가 개벽이 될 때 많은 사람들이 죽는 일이 발생한다고 예언하셨기 때문이다. 그것은 마귀가 구세주의 출현으로 자신의 멸망의 시점이 가까워진 것을 알고 자신이 죽으면서 인간의 생명을 같이 죽여없애는 작전을 쓰고 있다는 것이다. 마귀는 사랑의 신으로서 사람을 죽이는 기술이 탁월한 신이다. 마귀가 사람의 생명을 해치는 일은 식은 죽 먹기처럼 쉽다고 구세주는 말씀하셨다. 따라서 날이 가면 갈수록 점점 많은 재앙이 닥쳐서 여러 형태로 희생자들이 많이 나올 것이다.

더욱 구세주에게 간구해야 할 때

그러므로 지금 이때는 구세주 하나님에게 더욱 매달리며 은혜를 갈구해야 하는 때이다. 오직 마귀를 죽일 수 있는 신은 구세주 하나님뿐이며, 구세주의 가피를 입지 않고서는 이 때를 넘어가기 어렵다고 격양유록에도 쓰여 있다. 주님을 사모하고 바라보며, 박멸소망 기도 시간이 점점 늘어나는 알찬 신앙생활이 절실히 요구되는 때이다.\*

시 한편 생각 한 줄

모두 다 꽃이야

류형선



산에 피어도 꽃이고  
들에 피어도 꽃이고  
길가에 피어도 꽃이고  
모두 다 꽃이야

봄에 피어도 꽃이고  
여름에 피어도 꽃이고  
물레 피어도 꽃이고  
모두 다 꽃이야

아무 데나 피어도  
생긴 대로 피어도  
이름 없이 피어도  
모두 다 꽃이야

제단 배란대에 있던 큰 화분에서 자라던 모란화가 몇 년 전 죽은 뒤 음식물 쓰레기를 햇볕에 말리는 데에만 화분을 이용하지만 가끔씩 잡초가 자라나기도 한다. 불꽃이 없어서 우리가 이름을 안 붙여주거나 몰라서 잡초라고 부르지만 그 소리를 듣는 그 이름 모를 풀꽃의 입장에서 기분은 나쁠 것이다. 나는 얼마 전에 배란대 화분에 찾아온 풀꽃손님에게 물을 주었는데 잎사귀 뒤편으로 까맣게 진딧물 같은 것이 앉아서 안타깝다.

요즘은 비가 자주 와서 새벽에 우유를 돌리다가 아파트 아스팔

트나 주차가 도로에 지렁이가 나와 있는 게 종종 눈에 띈다. 나는 배달 중에 지렁이를 만나면 잔가지를 이용해 화단에 던져 주고 작은 지렁이는 그냥 맨손으로 잡아 화단에 던져 놓는다. 까딱하면 차바퀴나 사람의 발에 걸려 죽기 십상이기 때문이다.

우리가 사는 지구는 인간들만의 소유물이 아니고 이곳에 서식하는 모든 생명체들의 보금자리이다. 한때 사람들은 다른 동식물들의 안식처를 훼손할 뿐 아니라 그들의 생명조차 무자비하게 앗아간다. 사람들은 지금도 낙태에 대해서는 찬반론이 치열하지만 우리가 사육하는 닭에 대해서는 대량으로 수정시켜 수컷은 부화되면 바로 죽이거나 수정된 상태에서 폐기시키고, 암컷들은 태어난 각종 항생제, 성장제를 먹여가며 좁디좁은 닭장에서 키우다 도살해 우리가 좋아하는 치킨의 재료로 공급한다. 거대한 바다에서 자유롭게 노니는 어류들은 인간의 그물망에 걸려 자유를 잃고 그나마 인간의 입으로 들어가기도 못하고 폐기되는 생명 또한 많다고 한다.

모든 생명체는 자신의 목숨을 가장 소중히 여기고 어떠한 상황에 처해도 살고 싶어한다. 그렇다면 여러 면에서 다른 종보다 뛰어난 인간이 다른 동식물의 자유와 생명을 보호해 주어야 할 텐데 오히려 그들의 생명을 경시하고 함부로 해치는 경우가 더 많다. 인간사회에서도 마찬가지다. 모든 인간의 생명체는 똑같이 귀한데 몇백 명의 난민을 실은 배가 뒤집혀 목숨을 잃는 것보다 선진국의 시민들 몇백 명이 죽는 경우에 사람들은 더욱 심각한 시안으로 받아들이는. 백인종이 유색인종을 차별하고, 경제력이 나 몰리력이 센 인간이 약한 인간을 학대하는 경우도 많다. 그래서 지금도 남성 중심의 군대문화 속에서 여성이 성차별과 학대로 고통을 받고, 아동과 노인이 차별과 학대로 시달리는 사건이 빈번하게 일어난다.

나도 이제껏 살아오면서 직접적으로 다른 생명을 해치지 않는

있지만 지구환경을 많이 더럽히고 다른 이들의 생명을 위협을 가한 일을 많이 해왔다. 내가 하루 우유배달을 할 때 약 2리터의 휘발유를 사용하면서 얼마나 많은 유해가스를 발생시켰고 얼마나 많은 플라스틱에 담긴 유제품들을 배달하는지 모른다. 법적으로 누구도 나에게 그것에 대한 책임을 묻지 않기에 나는 양심에 거리낌 없이 오토바이에 시동을 걸고 일한다.

사실 2차산업에서 나온 모든 재화들은 생산, 유통, 소비되는 과정에서 공해가 유발되고, 산업을 운영하기 위한 에너지 생산과정에서도 많은 공해가 유발된다. 이제까지는 자연이 인간이 발생시킨 공해를 정화시킬 수 있는 시스템조차 파괴되어 인간의 목숨이 위협받는 상황에 이르렀다. 육지와 바다가 오염이 심할 뿐만 아니라 플라스틱 등 합성수지 폐기물이 넘쳐나고 있다. 최근에만 미 서북부, 캐나다에서 이상고온으로 수백 명이 죽고, 가까운 일본과 중국도 태풍과 홍수의 피해를 심하게 겪고 있다. 유럽, 중동, 아프리카 동북부, 동남아시아, 오세아니아, 미주대륙 등 전 세계가 폭염, 가뭄, 풍수해, 산불로 피해를 입어 많은 사람이 죽거나 삶의 터전을 잃고 있다.

대량생산을 목표로 하는 목축업을 운영하기 위해서는 거대한 토지에 사료작물을 길러야 하고 따라서 많은 농약과 지하수를 필요로 한다. 경작지 조성을 위해 산림은 파괴되고, 사료작물을 키우는 맹독성 농약은 축산물과 땅과 바다를 오염시키고, 지하수는 고갈된다. 거기에 대규모 축산업은 코로나19와 같은 인수(人獸)공통전염병을 일으킬 수 있기에 더 무섭다.

축산업이 공장식 축사를 버리고 유기농으로 전환하여 고기를 적게 먹더라도 동물이 행복하고 인간도 행복할 수

리준경 / 대구승리재단 책임승사