

음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 녹차편

녹차 속의 카테킨과 비타민C는 신의 축복

우리가 일상을 살아가면서 가장 자주 접하는 차가 있다면 단연 커피와 녹차라고 말할 수 있다. 커피를 마시지 않는 분들은 녹차를 대용으로 마시는데 녹차는 저렴한 가격이란 장점을 가지고 있지만 가격이 무색할 만큼 풍부한 향과 맛을 내기도 한다. 게다가 녹차는 항산화 물질이 풍부하여 건강에 좋다고 널리 알려져 있기도 한데 이번 호에서는 이런 녹차의 효능과 부작용에 대해서 알아보도록 하자.

녹차는 차나무 잎으로 만들어지는데 잎을 가공하는 방법에 따라 여러 가지 이름으로 불리는데, 발효시키지 않은 녹차로 즐기는 것이 첫맛에 들어 있는 항산화 성분을 유지하는 가장 좋은 방법이라고 한다. 발효 과정이 많아질수록 항산화 성분은 줄어들고 카페인 양은 늘어난다.

녹차에는 우리 몸에 이로운 성분들이 많이 들어 있는데 이 성분 중에는 강력한 항산화제로 작용하는 플라보노이드와 카테킨이 있다. 또한 레몬의 5배나 될 정도로 비타민C가 풍부하고 아스파라긴산, 알라닌 성분도 있어서 간에 이로운 역할을 한다. 이 외에도 녹차에는 적은 양이지만 우리 몸에 중요한 미네랄도 들어 있다.

<녹차의 효능>

첫 번째, 녹차의 효능을 말할 때 가장 대표적인 것이 **항암 효과**이다. 녹차의 원산지라 할 수 있는 중국은 녹차와 관련된 연구가 상당히 많이 진행되는 곳인데 항암 효과 또한 중국 과학원의 연구를 통해 밝혀진 내용이다. 또한 녹차는 홍차보다 2배나 강한 항암력을 가지고 있으며 녹차를 생산하는 지역의 주민들이 다른 지역의 주민들보다 암 사망률이 월등히 낮다고 녹차의 항암 효과에 관련된 연구 결과가 일본에서 발표된 적이 있다. 녹차에 함유되어 있는 카테킨이란 성분이 암 예방 및 암 치료에 탁월한 효과가 있어 암세포

의 증식을 억제해 주고, 암세포의 전이까지 예방을 해준다고 한다.

두 번째, **노화 방지** 또한 녹차의 효능으로 거론될 때 빠질 수 없는 효능이다. 이것은 녹차에 들어있는 풍부한 비타민C 성분 때문이다. 피부나 신체 노화의 주원인은 활성산소라고 하는데 이런 활성 산소만 잘 제거해도 노화를 최대한 늦추고 억제할 수 있다. 비타민C가 이런 활성 산소를 제거하여 피부에 탄력을 주고 피부가 거칠어지는 것을 막아주며 피부의 보습성을 유지시켜 준다.

세 번째, **체중 감량에 도움**을 준다. 녹차 속의 카테킨 성분이 지방 연소를 촉진하며 신진대사율을 높이는 효능이 있다고 한다. 또한, 카페인 성분도 이 작용을 한다고 하지만 개인차가 있을 수 있음을 염두에 두자.

네 번째, 녹차를 거론할 때 빠지지 않는 효능 중의 하나가 **충치 예방**이다. 왜냐하면 녹차에는 불소 성분이 다량 들어 있는데, 불소 성분은 치아의 무기질에 반응해 산에 쉽게 녹지 않는

물질을 만들어 내는데 일종의 방어막인 것이다. 이 덕분에 치아를 부식시키는 충치를 예방할 수 있다. 이 뿐만 아니라 녹차에는 입 속 세균을 죽여주는 폴리페놀 성분도 다량 함유되어 있으므로 충치 예방에 강한 효과가 있다.

이 외에도 성인병, 혈관질환 예방 효과가 있고 피로 회복에도 탁월한 효과가 있다.

<녹차의 부작용>

녹차에는 카페인 함량이 높기 때문에 불면증이나 불안이나 위통을 유발할 수 있으니 조심해야 하며 녹차에 들어 있는 비타민C가 혈액 응고제 역할을 하기 때문에 혈액응고 방지제를 먹고 있는 분은 피해야 한다. 또한, 몸이 냉한 분들도 되도록 피하는 것이 좋다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

구원의 자경, 구세주가 될 때 갖추어져

23년간의 역사가 흘러 이제는 하나님의 뜻이 이루어질 때가 되었습니다. 그렇기 때문에 여러분에게 구세주 되는 방법을 가르쳐 주려고 합니다. 여러분들, 이것은 우주에서 처음으로 나온 철학이며 또한 마지막이 될 완성의 학문입니다. 이것은 바로 아무리 많은 사람이라도 하나님만 잘 제거해도 노화를 최대한 늦추고 억제할 수 있다. 비타민C가 이런 활성 산소를 제거하여 피부에 탄력을 주고 피부가 거칠어지는 것을 막아주며 피부의 보습성을 유지시켜 준다.

구세주 말씀 중에서

실내에서 쉽게 따라하는 근력운동

나이 들수록 가장 중요한 것이 근력을 유지하는 일입니다. 근육이 충분히 있어야 매일 스스로 움직일 수 있고 독립적인

생활이 가능합니다. 평소 근력 운동을 하면 근육의 힘이 늘어나고, 근육 위축은 줄어들며, 근육의 뼈 결합력을 높일 수 있습니다.

동작 ①②: 허리 근육, 내외 복사근 동시 단련. 젖히고 올릴 때 척추 일직선 유지. 허리와 하복근, 상체 회전에 필요한 내외 복사근을 단련할 수 있는 운동.

동작 ①: 바닥에 앉아 상체를 곧게 세운다. 양 팔은 앞으로 쭉 뻗고 양 발바닥은 바닥에 댄 채 무릎을 구부린다.

동작 ②: 복부에 힘을 준 상태로 척추가 구부러지지 않게 유지하며 뒤로 눕는다. 발이 바닥에서 떨어지지 않는 안 되고 처음에는 각도를 작게 한다. 5-10초 유지, 5회

동작 ③④: 하체의 근육은 앞뒤와 좌우로 작동한다. 복부, 골반을 강화해 몸의 밸런스를 유지해 준다.

동작 ③: 편안하게 옆으로 누운 뒤 배가 나 손을 이용해 머리가 바닥에 닿지 않도록 한다. 이 상태에서 숨을 내쉬면서 오른쪽 다리를 위로 올린다. 숨을 들이 마시면서 10초 유지 후 숨을 내쉬면서 다시 다리를 내린다. 양쪽 각각 5회.

동작 ④: 역시 옆으로 누워 골반은 바닥



①



②



③



④

에 붙인 채 양쪽다리를 동시에 위로 든다. 높이 올리기보다는 몸이 앞뒤로 넘어가지 않고 위에서 봤을 때 상, 하체가 일직선을 유지하는 데에 중점을 둔다. 10초 유지 양쪽 각각 5회.*

나를 이기는 길

부처님이 되면 육신통을 갖게 된다고 합니다. 부처님이 되면 어떤 능력을 갖게 되는 것입니까?

선생님: 원하는 것은 무엇이든 할 수 있는 전지전능한 능력이 생긴다. 모르는 것이 없으며, 못 하는 것이 없는 존재가 되는 것이다.

육신통과 다른 것입니까?

선생님: 지금까지 부처를 이룬 사람이 하나도 없었다. 그러나 그들이 적어놓은 것이 틀릴 수밖에 없다. 부처를 이루면 풍운조화를 마음대로 하고, 사람의 마음을 마음대로 조종한다. 또한 분신을 할 수 있고, 변신도 할 수 있다. 분신이란 수억조 개의 몸으로 쪼개져서 행할 수 있다는 것이며, 분신이란 다른 사람의 모습으로도 변할 수 있고 불타어리리도 변할 수 있는 것을 말한

부처의 경지는?

다. 또한 우주를 순식간에 수백 바퀴 날아다닐 수 있으며, 죽지 않는 영생체가 된다.

그렇다면 어떤 병에도 걸리지 않는다는 말입니까?

선생님: 그렇다. 병이란 마구기가 일으키는 것이다. 부처는 마구니를 척 바라보기만 하면 눈 녹듯이 소멸되어 버린다. 병에 걸리지 않는 존재가 되는 것이다.

죽을병도 고칠 수 있는 능력이 있는 것입니까?

선생님: 그렇다.

석가가 영산회상의 법좌에 올라 꽃 한 가지들 들고서 말없이 대중을 둘러보았다. 그때 아무도 그 뜻을 몰랐으나 오직 가섭존자만이 그 뜻을 깨닫고 미소로써

답했다. 이에 석가모니불이 “나에게 정법안장(正法眼藏)·열반묘심(涅槃妙心)·실상무상(實相無相)·미묘법문(微妙法門)이 있으니 이를 가섭에게 부촉하노라”고 했다. 이로써 석가의 법이 가섭에게 전해졌고, 가섭은 석가의 후계자가 된 것이다. 예수가 죽은 뒤 베드로가 공식적인 후계자가 된 것과 마찬가지로, 물론 둘 사이에는 많은 차이점이 있다. 그중 가장 큰 차이점은 공식적으로 후계자를 인정했는가 여부이다. 즉 불교는 가섭을 후계자로 인정했지만 기독교는 베드로를 후계자로 인정한 것은 후세 교황이 성경에 기록된 내용, 즉 베드로를 통해 ‘교회’를 세울 반석을 마련하고 ‘천국’으로 통하는 열쇠를 베드로에게 맡기겠다는 약속을 주장함으로써 후에 인정된 것이다.

또 하나의 차이점은 가섭은 석가의 마음을 이심전심(以心傳心)으로 알았다는 것이고, 베드로는 이심전심은 없지만 예수의 뜻에 의해서 후계자가 된 것이다. 여기서 말하는 이심전심은 선(禪) 불교에서는 굉장히 중요한 개념으로서 오늘날까지 이심전심에 의해 선 불교의 법맥이 전승된다.*

시 한편 생각 한 줄

지켜줄게

희망 프로젝트



힘이 든단 너의 그 말에
잠시 잊었던 말이 떠올라
어쩌면 나도 살아올 그 힘이 돼준 건
따뜻한 말 한마디였구나

다시 찾을 겨야 이 순간 지나면
그 땀 내가 너의 높은 산이 돼줄게
또 비가 오면 작은 우산이 되어
비에 젖은 나의 온기로 지켜줄게

때론 살다보면 기본 일보다
힘들었던 지난날의 아픔이 더 크게

느껴질 겨야
그래서 우리는 더 크게 크게 웃어야
만 해
이 순간이 지나면 사랑했던 모든 시간들이 울 겨야
또 바람 불면 작은 풀잎이 되어

상처받은 너의 곁으로 날아갈게

혼자라고 생각하지마
너를 사랑하는 내가 있잖아
우리 서로 위해 눈물을 닦기로 하자
다시 꽃은 필 겨야
너를 지켜줄 겨야

위 시는 한 예비 사회적 기업과 대구에서 활동 중인 인디뮤지션 10명이 힘을 합쳐서 결성한 희망 프로젝트가 만든 노래의 가사이다. 유튜브에 들어가서 한번 들어보기를 독자들에게 권한다.

자신의 아픔을 이기고 낯을 돕는 사람들

현재 많은 예술가들이 무관중 무대에서 공연을 하면서 동영상 촬영을 녹화하거나 실시간 중계로 유튜브에 올려 힘든 시민들에게 기

운을 북돋아주려고 애를 쓰고 있다. 다른 시민들과 마찬가지로 예술인들도 많은 어려움을 겪고 있다. 나의 민요선생님만 해도 공연이 다 취소되고 주민센터 등 외부 수업도 중지되고 운영하시는 학원수업도 중지되었으니 얼마나 어려울지 짐작이 가고도 남는다. 그럼에도 불구하고 많은 예술 창작인들이 동영상 공유채널을 통해 재능기부를 하고 있으니 참으로 감사한 일이다.

현재 전세계적으로 코로나19 확진자는 200만명이 넘어섰다.

많은 이들이 병마와 싸우느라 고통을 받고 있는데 아무쪼록 잘 이겨내기를 바랄뿐이다. 그리고 코로나19로 사랑하는 가족을 잃은 분들도 큰 슬픔에 잠겨있다. 특히 평생을 함께 한 반려자를 장례도 제대로 치르지 못하고 보낸 어르신들의 마음은 특히 더 아프실 텐데 마음의 상처가 빨리 아물기를 기원한다. 과로로 지친 의사, 간호사, 공무원, 소방대원 등 많은 분들도 다는 건강을 잃지 않으시길 바란다. 올해 봄은 새까맣게 잊고 지나지만 완치자들을 보면 힘이 난다는 한 의사선생님의 말씀이 머리를 떠나지 않고 남아 있다.

코로나19 여파로 많은 시민들이 경제적으로 어려움을 겪고 있지만 그 중 빛이 켜져가고 있는 소상공인들의 어려움이 가장 클 것이다. 그럼에도 서울의 한 빵집은 하루도 빠짐없이 대구의 의료진들에게 빵을 무상으로 수백개씩 보내고 있다. 직원들의 월급 및 기타비용들을 감당하기가 무척 힘들텐데도 말이다. 그 외 꾸준하게 수제커피를 캔으로 만들어 의료진에게 전달하는 커피가게도 있고 도시락을 만들어 전달하는 음식점도 있다. 제 코가 석자일텐데 참 고마운 분들이다.

코로나 바이러스가 인류에게 나쁜 영향만 끼치고 있지 않은 않다. 올해 세계적으로 경제는 마이너스 성장을 할테지만 개인간, 지역간, 국가간에 협조하면서 세계시민들의 공동체 의식은 부쩍 성장할 것이다. 세계적으로 내전과 난민이 상당히 줄고 살인을 일삼던 남미의 갱단들이 오히려 주민들에게 식료품을 제공하는 선행을 베풀고 있다. 인류 공동의 적과 힘을 모아 싸우느라 인간들 사이의 적대감은 오히려 사라지고 있고 지구의 대기와 수질환경은 무척 개선되었다.

올해 4월 16일은 각자의 자리에서 나태하고 제 역할을 못한 어른들의 잘못으로 목포 앞바다에서 수많은 청소년들이 생명을 잃은지 6주년이 되는 날이었다. 한 신문에서 그 당시 시신수색작업에 자발적으로 참여한 민간 접수사 중 10명을 만나 현황을 보도한 기사를 읽었다. 그들은 골과 시체(뼈조각)가 줄어가는 질환, 외상후 스트레스 장애, 불면증, 우울증 등 여러가지 질병을 함께 앓고 있었다. 수색작업시 배의 좁은 통로로 진입하기 위한 때에는 산소통도 매지 못하고 잠수하거나, 지켜보는 유가족들이 안타까워서 몸에 무리가 가도록 작업을 수행한 결과로 인한 것이다. 이들은 현재 실업자, 환자로 피폐한 삶을 살고 있지만 후회하지 않는다고 했다. 국민을 위해 목 바쳐 희생한 이들을 이제는 국가와 시민들이 보살펴 주어야 하겠다.

수많은 무명의 의인들 있어 삶이 아름다워

사실 살다보면 내 한몸 내 가족만 보살피기도 무척 힘든 때가 많이 있다. 그럼에도 우리 주위엔 힘든 이웃들의 아픔을 내뭍쳐려 여기는 마음씨 따뜻한 이들이 무척 많다는 것들을 이번 코로나19 사태를 통해 알게 되었다. 주위에 자신의 어려움은 체져두고 이웃을 위해 봉사하는 분들을 만나면 좀 더 적극적으로 감사함을 표시해야겠다는 생각이 든다. 그들을 본받아서 나도 지칠수록 가슴을 활짝 펴고 처지는 눈을 차켜뜨고 양심과 이웃을 지켜야겠다. 밤하늘에는 수많은 잔별들이 있어 아름답고 이 땅 위엔 이름모를 수많은 의인들이 있어서 아름답고 그래서 살만한 세상이다.*

라준경 / 대구승리재단 책임이사