

음식과 수행

견과류의 이중성

과하면 오히려 성인병 발생 위험 증가

견과류는 단단한 껍데기에 둘러싸인 식물의 씨를 말하며 최근엔 웰빙 식품으로 통한다. 아이의 두뇌발달과 동맥경화, 치매 예방에도 좋다고 알려지면서 많이들 섭취하고 있는데 과연 그 효능만큼 부담 없이 많이 먹어도 괜찮을까? 물론 견과류는 대표적인 건강식품이다. 견과류 하면 아몬드나 호두를 떠올린다. 아몬드나 호두는 식물성 지방과 단백질 그리고 식이 섬유가 풍부한 식품이다. 특히 우리 몸 안에 흡수되면 오메가3 지방산으로 바뀌는 불포화 지방산이 많다. 오메가3 지방산은 콜레스테롤을 낮추고 혈액을 맑게 해서 심혈관 질환을 예방할 뿐만 아니라 세포를 구성하는 성분으로 뇌 신경세포에 꼭 필요한 물질이다.



하지만 뭉치거나 과하면 부족함만 못하다고 했는데 견과류도 마찬가지다. 견과류에서 가장 중요한 성분은 불포화지방인데 몸에 아무리 좋은 지방이라 할지라도 열량이 문제이다. 아

몬드 한 줌은 약 23개인데 163칼로리이다. 밥 한 공기 약 250칼로리이므로 아몬드 한 줌은 밥 반 공기보다 열량이 높다. 따라서 견과류를 많이 먹으면 체중이 증가하게 된다. 체중이 증가하면 고지혈증이나 당뇨병, 대상 이상 증후군과 같은 성인병 발생 위험이 커지게 된다. 그래서 체중 조절을 해야 할 경우라면 견과류를 섭취한 만큼 밥의 양을 줄여야 하겠다.

또 여기서 간과해선 안 될 부분이 있는데 그것은 신장결석을 일으키는 성분 중의 하나인 수산이라는 성분이 견과류에 많다는 것이다. 따라서 신장에 결석이 있는 사람들은 견과류뿐만 아니라 콩 종류도 적게 섭취하는 것이 좋다.

여하튼 이러한 견과류의 이중성에도 불구하고 워낙 그 효능이 뛰어나기 때문에 많은 이들이 찾고 있다. 그럼, 지금부터 우리가 즐겨 먹는 견과류의 종류와 효능에

대해 간단히 알아보겠다.

첫째, 땅콩(Peanut)

가장 기본적인 견과류 중 하나로 남녀노소 즐겨 먹는 견과류 중 하나다. 고지방 고단백 건강식품으로 불포화 지방산이 많아 동맥경화 예방에 도움을 준다. 또 비타민E가 풍부해 노화를 예방해주며, 비타민B와 아미노산이 풍부하여 두뇌발달에도 도움을 준다.

둘째, 아몬드

아몬드 또한 불포화 지방산이 많아서 심장 건강에 도움을 주며 피부 건강 노화 방지, 주름 개선 등에도 좋다. 또한 단백질 함량이 매우 높으므로 채식주의자들이 육류 대체제로 많이 사용한다.

셋째, 캐슈너트

캐슈너트는 남미지역에서 자라나는 견과류로 섬유질이 풍부하고 콜레스테롤이 거의 없어 다이어트에 효과적이고 장운동에 도움을 준다. 눈 건강에 좋아서 황반변성, 백내장 등의 안구질환에 도움을 준다.

넷째, 호두(Walnut)

호두는 동안 식품이라고 할 정도로 노화 방지에 좋다. 또한, 뇌 모양과 같이 생겨서 그런지는 몰라도 기억력 증진에 좋고 치매 예방에도 좋다. 하지만 지방의 비율이 굉장히 높아서 하루 몇 알만 섭취해야 한다.

다섯째, 브라질너트

셀레늄이 풍부해 면역력 강화에 도움을 주며 암세포 증식 및 종양을 억제하여 항암작용에 탁월한 효과가 있다. 노화 방지 및 전립선 건강, 감상선 기능에도 도움을 주고 피로 해소에도 도움을 준다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

양심 대로 사는 것이 신앙 생활\*

사람이 어떻게 하여야 신앙생활을 바로 할 수 있을까? 양심대로 살면 신앙 생활을 바로 할 수 있는 것이다. 양심대로 살면 하나님의 영이 점점 힘을 얻어서 강해지는 고로 마귀의 영을 이길 수 있는 이긴자의 영으로 화하여지는 것이다. 양심에 어긋나는 일이 있으면 여지 없이 용납을 하지 않아야 하는 것이다. 그렇게 하면 할수록 양심이 점점 강해지는 것이다. 양심이 강해진다는 것은 하나님의 영이 강해진다는 의미이다. 나를 이길 수 있는 비결이 양심대로 사는 것이요, 양심대로 사는 것이 곧 신앙 생활이요, 양심대로 사는 것이 영생의 비결이 되는 것이다. 양심대로 사는 사람에게는 욕심이나 이기적인 마음은 찾아 볼 수 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서\*

소머리 자세^^

효능: 골반교정, 허벅지 하체 비만자 다이어트에 효과적, 허벅지 안쪽 근력 강화, 발바닥의 용천혈 자극으로 혈액순환 도움.

동작①: 양 무릎을 포개고 앉아서 양손으로 발목을 잡고 골반을 좌우로 움직인다. 앞뒤로도 움직인다. 골반과 엉덩이의 긴장을 풀어 준다. 다리를 교대로 포개 10초 유지. 좌우 3세트.

동작②: ①번 자세에서 양손은 엄지손가락 지문으로 발바닥 용천혈 자리에 대고 나머지 네 손가락 지문으로 발등을 감싼 후 골반의 위치를 바로 잡는다. 숨을 내쉬면서 척추 마디마디를 늘이면서 하복부를 수축하면서 앞으로 내려간다. 이때 무릎과 배꼽이 일직선 상태가 되도록 한다. 10초 유지 좌우 3세트.

박쥐 자세^^

효능: 하체의 피로를 회복, 골반 균형을 바르게, 유연성이 증대, 고관절의 경직을 해소, 골반 주위의 혈액순환을 도움, 남자의 배뇨 작용 도움, 임신부에 도움.

동작③: 양다리를 본인의 능력에 따라 확장하고 바르게 앉아서 발뒤꿈치를 바깥쪽으로 밀어내면서 발끝을 몸쪽으로 당겼다 폼다 반복한다. 이때 허벅지 전면 부



②



①



③



④

쟁기 자세^^

효능: 도립의 효과, 위하수를 예방, 위장 내 가스로 인한 복통에도 효과적, 스트레스 해소와 노화 방지에 탁월.

동작④: 바르게 누워서 숨을 마시며 양 다리를 90도로 들어올린다 천천히 숨을 내쉬며 양발을 머리 위로 넘긴다. 10초 유지 3회. 주의: 능력 따라 할 수 있는데 경추를 마디마디 길게 펴준다. 10초 유지 3회.

위가 경직되거나 통통한 사람은 발끝을 퍼준다. 엄지와 검지로 엄지발가락을 잡고 숨을 내쉬며 배꼽 가슴 이마 순으로 전굴한다. 꼬리뼈는 뒤로 내리고 척추, 경추를 마디마디 길게 펴준다. 10초 유지 3회.

생명샘

원불교와 승리제단의 차이

독감 때문에 만나지 못하다가 오랫동안 시드니 지역 원불교 교무를 만났다. 매우 반가웠다. 그분과는 햇수로 6년 넘게 알고 지내는 사이다. 간혹 원불교에 대해 물어보기도 하고 승리제단에 대한 궁금한 내용에 대해 설명드리곤 한다.

작살차나 설복차처럼 향기가 은은한 한국차를 함께 마시면서 덕담을 나누다 보면 한국의 어느지역에 사는듯 느낀다.

여러번 느낀 감정이지만 원불교 교인들은 그 생활력이 참으로 대단한 것 같다. 돈을 잘 번다는 의미가 아니라 스스로의 힘으로 땀흘려 일해서 노동의 맛을 알고 수도하는 사람들로 느꼈다는 거다.

그런데 수도에 대한 이야기가 깊어지면서 '자신을 버린다는' 내용에 이르러서는 승리제단과 현격한 차이점을 발견하게 된다.

'내가 나이고 버릴것도 또 취할것도 없다고 주장하



니 그 점에 있어서 승리제단의 특별성이 드러나는 거다.

생각해 보자. 말쑥한 제정신을 애써 버리고 자신과 전혀 다른 인물로 변화를 꾀하려는 짓거리가 자신은 매우 정상적이라고 보는 사람들에게 얼마나 우스꽝스럽고 끔찍한 일이 아니겠는가.

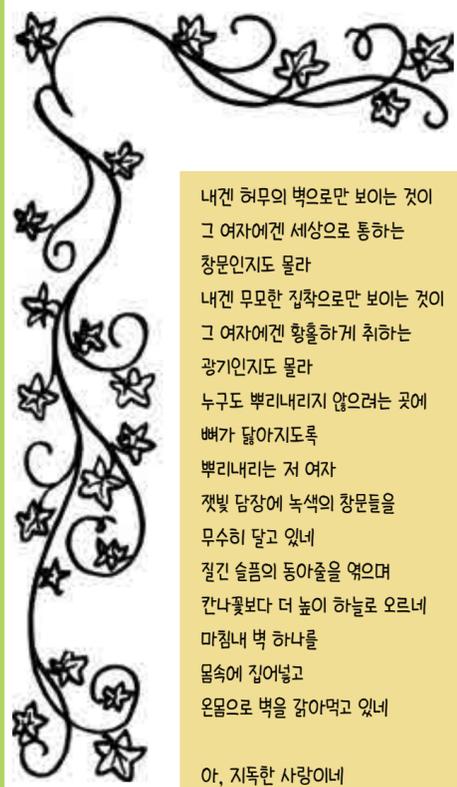
바로 이 차이점이 승리제단과 원불교의 굉장한 차이점이다. 여기에 대한 승리제단의 승사로서 느끼는 감정은 아주 심각하다. 구세주라는 존재가 나타나면 그분을 기속속 내면으로 모시고 기존의 자기자신을 버리는 그 과정이 승리제단 사람이라면 반드시 해야 한다는 점이다. 이목구비가 아무리 잘생기고 호남 혹은 미녀라고 칭송받아도 구세주라는 존재로 변해야 하니 그 이치가 참으로 묘한 거다.

그리고 보면 원불교 사람들은 어떤 내용으로 자신을 버렸다고 하는지 잘 모르겠다. 오래 묵은 친구처럼 친하지만 그 부분에 대해 좀 더 무섭게 따지면서 소상히 물어봐야겠다.\*

안준영 / 승리제단 시드니 지부 책임승사 0415 727 001

시 한편 생각 한 줄

담쟁이



내겐 허무의 벽으로만 보이는 것이 그 여자에게 세상으로 통하는 창문인지도 몰라  
내겐 무모한 집착으로만 보이는 것이 그 여자에게 환호하게 취하는 광기인지도 몰라  
누구도 뿌리내리지 않으려는 곳에 뼈가 닿아지도록  
뿌리내리는 저 여자  
젓빛 담쟁이 녹색의 창문들을 무수히 달고 있네  
질긴 슬픔의 동아줄을 엮으며  
간나꽃보다 더 높이 하늘로 오르네  
마침내 벽 하나를  
물속에 집어넣고  
온몸으로 벽을 갈아먹고 있네  
아, 지독한 사랑이네

어제 오후부터 내리던 비가 오늘 그치지 날씨가 쓸쓸스스럼하게 흐리고 오토바이를 타고 달리니 바람이 차갑다. 겨울이 성큼 다가온 느낌마저 든다. 장사가 안되어 점포세 내기 어려운 재래시장 잡화상 할머니께 우웃값을 수급하러 갔더니 가게엔 물건들만 널브러져 있고 사람이 없다. 한참을 기다리니 빈 손수레를 끌고 오신다. 고물상에 폐지를 팔고 오시나 보다. 2년 가까이 지속되는 코로나 여파로 시장상인들은 말할 것도 없고 여러 소상공인들의 삶이 너무 힘들어졌다. 폐업한 분들도 많고 그나마 견디고 있는 분들도 이를 악물고 하루하루 겨우 버티고 있는 분들이 많다. 다음달부터는 워드 코로나로 정부의 거리두기 방침도 바뀐다고 하니 희망의 끈을 놓지 말고 힘을 내셨으면 좋겠다.

몇 주전이다. 신경 쓸 일들이 많이 생겼던 주말 오후에 한 방문객이 제단문을 두드렸다. 머피의 법칙이라던가? 그는 손님을 가정한 사기꾼이었고 그의 이야기를 끝이곧대로 믿고 제주도가 집이라는 그에게 비행기 샅을 빌려주었다. 그를 보내고 잠시 뒤 바로 '아차!'하는 생각이 났지만 이미 끝난 게임이었다. 그날 밤, 심신이 무척 지친 상태로 쉬지도 못하고 배달일을 하는데 죽을 맛이었다. 하지만 이런 어려움은 겉으로 여길 정도의 힘든 삶을 감당해 내시는 이웃분들의 생각이 갑자기 떠올라 힘을 내서 일을 마칠 수가 있었다. 아직도 사기 친 그가 믿진 않고 다만 나를 마치 막으로 더 이상 다른 이의 마음을 아프게 하지 말고, 정직한 노동으로 삶을 영위해 나가길 바라는 마음뿐이다. 지금부터 몇 년 전까지는 오토바이를 갑자기 분실하여 힘든 일을 당한 적이 많았다. 세워둔 상태로 잃어버기도 하고 일하는 도중에 잃어버린 경우도 있었다. 한번은 일요일에 장거리로 다른 지방에 차운전을 하고 오다가 한눈을 팔아 잠시 길을 잘못 들어 제단에 몇 분 늦게 도착했다. 그때 얼마로 야간에 신문을 들었는데 내가 제단에 도

착해서 일을 하기 위해 잠시 작업복으로 갈아입고 계단을 내려오니 방금 전에만 해도 길가에 있던 오토바이가 사라지고 없었다. 황당한 마음도 들었지만 실수 없이 운전을 해서 제단에 몇 분만 일찍 도착했다더라면 하는 아쉬움이 더 컸다. 하지만 평소에도 덜덜대고 잠이 많았으니 응당 올 수밖에 없는 결과이기도 했다. 여하튼 이번 사건을 계기로 나는 시간 시간이 현재 하고 있는 일에 정신을 더욱 집중해야겠다는 생각을 했다.

일할 때 일하고, 놀 때 놀고 밥먹을 때 밥먹고 하는게 쉽지가 않다. 일하다가도 잠이 생기면 거기에 사로잡혀 순간 하고 있는 일에 실수를 할 때가 많다. 놀거나 휴식을 취할 때도 딴 생각을 하게 되면 즐겁게 놀 수도, 편안하게 쉴 수도 없다. 우리가 큰 불행은 막기 위해서도 현재 이 순간 하고 있는 일에 정신을 집중하는 것은 너무도 중요하다. 우유고개 할머니 한 분도 집에서 순간의 실수로 넘어져 고관절이 부러져 몇 년째 고생을 하고 계신다. 순간의 실수로 핸드폰을 손에서 놓쳐 액정이 나간다면, 순간 방심하여 실수하거나 판단을 잘못한 것이 큰 사고로 이어져 곤란을 당한 경험이 누구에게나 한 번은 있을 것이다. 이런 예를 들고 싶진 않지만 20년전 미국에서 일어난 9.11 테러 사고도 마찬가지로 생각할 수 있을 것이다. 그 당시 납치된 민항기의 승객과 조종사가 그 순간 판단을 잘 하여 목숨을 걸고 테러리스트들에게 저항했다면 국제 무역센터와 비행기가 충돌하는 끔찍한 재앙을 막을 수 있었을지도 모른다. 그랬다면 미국의 아프카니스탄 군대 파견, 이라크 침공이 일어나지 않을 수도 있었다. 모든 역사의 중요한 분수령에서 사람들의 한 순간의 선택이 역사의 물결을 순식간에 다른 방향으로 바꿀 수도 있는 것이다. 우리

들의 개인사도 마찬가지다. 사회생활을 하는 가운데 중요한 전환점마다 순간의 선택으로 현재의 사회적 지위에 이르렀고, 매일매일 마주치는 대소사마다 순간순간 어떤 태도와 마음을 가질지 선택한 결과가 쌓여 현재의 인성과 인격을 갖추게 되었을 뿐 아니라 건강과 재산의 정도도 다르다. 사실 나는 50년을 넘게 살아도 동등 세상이 무엇이고 인간이 무엇인지 감이 안 잡힌다. 다만 우리 인간은 서로 역사까지 이해하고 공감하고 서로를 위해 희생할 때 행복할 수 있다는 것 한가지 겨우 어렵듯이 깨달아가고 있다. 그리고 이 세상의 어느 누구도 부모님을 비롯한 많은 사람의 염원과 축복을 받으며 태어나 애지중지 사랑을 받고 자라난 귀한 존재란 사실만으로도 우리는 최선을 다해 건강을 지키며 아름답게 인생을 가꾸어나가야 할 명분이 있다고 생각한다. 그래서 나는 나 자신과 주위의 모든 사람을 위해서 내 인생의 일초, 일초 항상 기뻐하려고 노력한다. 그러면 지금 내가 현재 살아있는 이 순간을 이제껏 살아온 삶 중에서 가장 축복되고, 즐겁고, 행복한 시간으로 만들려면 기본적으로 무엇보다 준비가 되어 있으면 좋을까? 무엇보다도 충분한 수면, 영양이나 양적으로 균형을 갖춘 식사, 적당한 운동으로 자신의 안정과 건강을 먼저 갖추는 것이 중요하다는 생각이 든다. 그것이 우리가 똑바르게 생각해서 판단하고, 마음먹고 행동할 수 있는 바탕이 되어줄 것이라 여겨진다.

담쟁이가 저 삭막한 콘크리트 벽을 생명력 넘치는 녹색 빛으로 아름답게 수놓듯 나 또한 맛달뜨리고 있는 이 슬프고 허무한 세상의 벽을 희망의 웃음으로 푸르고 푸르게 뒤덮으며 구멍을 내고 갈아먹으리라.\*

라준경 / 대구승리제단 책임승사