음식과 수행

껍질째 먹으면 더 좋은 과일과 채소

포도 껍질의 레스베라트롤은 심혈관질환을 예방

과일과 채소 껍질에 몸에 좋은 항산화 성분이 많다는 것은 여러 연구에서 많이 검증되고 또 널리 알려진 사실이다. 식물이 자외선과 외부환경에 대항해 자신을 보호하려고 만드는 물질을 파이토케미컬이라고 하는데 즉, 식물의 방어용 분비 물질인 셈이다. 이 파이토케미컬은 수박이나 토마토처럼 빨간색뿐만 아니라 다른 색 과일과 채소의 껍질에 함유되어 있다고 한다. 그래서 예전에는 식감이 좋지 않다는 이유로 혹은 위생에 좋지 않다는 인식 때문에 음식 쓰레기로 버려졌던 껍질들이 최근에는 건강에 좋다는 이유로 환영받고 있다. 이번 호에는 영양소가 풍부해 껍질도 함께 먹는 것이 더욱 좋은 과일과 채소에 대해 알아보자.

첫째, 포도

포도 껍질의 '레스베라트롤' 성분은 항산화와 항암 효과가 있고 콜레스테롤을 흡착하여 밖으로 배출시켜 심혈관질환을 예방한다. 육식을 많이 하는 프랑스인들의 심혈관질환 비율이 낮은 이유도 포도씨와 껍질까지 발효시켜 만든 포도주를 많이 마시기 때문이다.

둘째, 사과

아침에 먹는 사과가 몸에 좋다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 사과 껍질에는 '셀룰로오스'라는 성분이 들어 있는데 이 성분은 장으로 들어가 젤 형태로 변해 배변량을 늘리고 딱딱한 변을 부드럽게 만들어 변비 예방에 도움을 준다. 껍질에만 있는 '케르세틴'은 강력한 항산화 작용으로 노화 예방에 좋으며 폴리페놀 또한 풍부하여 몸 안에 지방이 쌓이는 것을 억제해 비만과 성인병 예방에 도움을 준다.

셋째, 수박

수박 껍질에는 혈액순환, 항산화에 도움을 주는 시트룰린 성분이 풍부하여 고혈압과 심혈관질환에 매우 좋다. 이 성분은 이뇨작용을 촉진해 체내 노폐물 제거에도 효능이 있으며 기타 비타민, 무기질 등의 필수 영양소도 풍부하다. 수박을 드실 때 과육과 함께 하얀 껍질 부분을 같이 먹으면 맛있게 먹을 수 있으며 또 수박 껍질을 활용한 수박김치도 아삭한 맛이 일품이다.

넷째, 호박

호박 껍질에는 아연이 많아서 피부와 손톱 건강에 좋다. 또 '페놀산'과 '베타카로틴'도 함유되어 있어 심장병과 암을 예방하고 노화를 방지하는 데 도움이 된다. 호박은 따뜻한 물에 깨끗하게 씻어서 잘 익혀 먹을 수도 있고 굽거나 샐러드, 죽이나 수프로 만들게 되면 쉽게 섭취할 수 있다.

다섯째, 오이

오이 껍질에는 면역력 강화에 도움을 주는 항산화제가 풍부해 몸의 면역성을 높여 준다. 그리고 꾸준히 섭취하면 탈모 방지에 도움을 주고 발모를 촉진하는 효과도 있다.

여섯째, 감자

주먹크기의 감자 한 개의 껍질에는 하루에 필요한 섬유소, 칼륨, 철, 비타민 C가 많이 함유되어 있다. 특히, 감자 껍질에는 철분과 칼륨이 풍부한데 감자가 가진 철분의 70%가 감자 껍질에 있다고 하니 잊지 말도록 하자. 그리고 감자 껍질에 있는 싹은 식중독을 일으키는 성분이 있으므로 반드시 싹을 잘 제거하여 요리하도록 하자. 감자 껍질을 맛있게 먹을 수 있는 팁은 얇게 잘라서 구우면 껍질까지 맛있게 먹을 수 있겠다.

다양한 영양소와 효능을 가지고 있는 야채와 과일의 껍질을 이제부터는 놓치지 말고 꼭 먹을 수 있도록 하자.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"마귀(魔鬼)성(城)"

나라고 하는 것이 전체가 마귀성(魔鬼城)이요, 마귀의 영(靈)이요, 마귀의 영옥(靈獄)이요, 마귀의 육신(肉身)인 것이다. 그런고로 '나'라고 하는 의식(意識)만 제거(除去)하면, 나라고 하는 것만 없애버리면, 마귀 집을 부셨다가 되고 마귀영옥(魔鬼靈獄)을 완전히 무너뜨렸다가 되는 고로, 마귀나라가 망했다가 되고 하나님이 점령했다가 되는 것이다. 하나님이 내 마음을 완전히 점령하게 하는 비결은 나라고 하는 것을 죽이면, 나라고 하는 것을 의식하지 않으면서, 고도로 하나님을 사모하고, 하나님을 바라보고 하나님의 마음을 품으면 나라고 하는 마귀성(魔鬼城)이 무너지게 되어 있는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

비틀어진 고관절 수정, 척추 스트레칭~

허리와 골반 근육을 강하게 하고 유연성을 높여 척추질환을 예방한다. 틀어진 고관절, 툭 튀어나온 고관절을 교정하여 틀어진 몸매를 바로 잡는다. 팔과 가슴을 사용하기 때문에 전신운동 효과도 낸다. 꾸준하게 수련하여 실천하는 것이 탄력 있는 근육과 아름다운 몸을 만들 수 있는 좋은 습관이 될 수 있다.

동작①: 한쪽 다리를 뒤쪽으로 올려 같은 방향 손으로 발목을 잡아 멀리 당겨 10초 유지한다. 좌우 각각 3회. 이때 허벅지가 당긴다는 느낌이 들도록 내 몸의 능력에 따라 실시한다.

동작②: 한쪽 무릎을 가슴 높이까지 올린 뒤, 허리를 세우고 깍지 낀 양손으로 무릎을 감싸 잡는다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작③: 양 다리를 앞 뒤로 세우고 양 무릎이 대각선이 되도록 한다. 앞쪽 무릎은 살짝 구부리고, 뒤의 다리와 무릎은 쭉 펴준다. 허벅지와 발바닥에 힘을 준다. 10초 유지. 좌우 3세트.

동작④: 다리를 어깨너비보다 2배 넓게 확장하고 선다. 한쪽 다리는 옆쪽으로 뻗어서 구부리고 한쪽 다리는 옆으로 쭉 뻗는다. 이때 발바닥의 방향은 11자를 유지한다. 10초 유지. 좌우 3세트.

②

①

③

④

◇ 주의: 무릎을 지나치게 구부리지 않는다. 구부린 무릎으로, 체중을 이동시킬 때 통증이 있을 수 있다.*

생명샘

예수교인들이 알고 있는 하나님이란 존재

예수교인들에게 하나님을 보았다고 말하면 기겁을 한다. 미친놈 취급을 하거나 이단종교에 물든 자라고 생각한다. 어떤 예수교인은 이렇게 말한다. "하나님은 볼 수 없는 존재이고 사람이 하나님을 보면 죽게 된다" 하나님을 많이 아는 듯이 자신있게 말한다. 하나님을 만나본 적도, 대화해 본 적도, 손을 잡아본 적도 없으면서 하나님에 대해 그렇게 많이 아는 척하고 있다. 그런 엉터리 주장이 어떤 결과를 낳는가 하면 사람으로 하여금 하나님에 대한 인식을 더욱 어렵게 만든다.

그리고 '하나님 아버지'라고 부르면서 하나님에 대해 남성적인 이미지를 떠오르게 만든다. 하나님을 거시기(?) 달린 남자처럼 여기는 근거가 뭔지 도대체 알 수 없는 노릇이다. 더욱 웃기는 노릇은 하나님에게 자식이 있는데 '독생자'라면서 예수라고 말한다. 하나님에게 자식이 있다면 하나님의 부인도 있어야 하고 하나님의 장모 장인의 존재도 있어야 하고 하나님의 사돈에 8촌까지 거론할 만한데 그런 부분은 온데간데 없고 아예 거론조차 안 한다. 이쯤 되면 어느 쪽이 미친놈인지 분별이 되는 거다. 예수교의 교리를 잘 살펴보면 너무도 해괴하고 기괴하다. 그 교리의 복잡성과 혼란성으로 예수교는 헤아리기 힘들만큼 분열되어 있다. 침례교, 감리교, 장로교, 여호아의 증인, 순복음...하나님을 잘 알고 정확히 안다면 서로가 단결되고 화목해야 정상인데 자꾸 분열이다. 예수를 믿는 사람들이 하나님에 대해 잘 모르면서 잘 아는 척하는 증거가 바로 이런 것들이다.

이제 실상을 말해보자. 실상으로 말하면 사람이 하나님이다. 사람을 보면 하나님을 보는 거다. 옛날에 동학(東學)교도들은 인즉천(人卽天)이라 했다. 정확히 말한 거다. 사람이 이 우주의 주인공이고 사람이 세상을 바꾼다. 혁명을 일으키는 존재도 사람이고 군주제를 폐지시키거나 의회정치와 같은 각종 사회제도를 만들어내고 세상의 모든 변화를 일으키는 존재도 사람인 거다. 예수교인들이 말하는 하나님이 텔레비전을 만들고, 비행기를 만들고, 잠수함을 만들고, 자동차를 만들어 세상에 던져 주었는가? 천만에 말씀. 사람이 지닌 창조력으로 그렇게 다 만든 거다. 인간의 창조력은 무한대다. 핸드폰이 계속 업그레이드 되어 더 좋은 제품이 나오듯이 그 창조력은 영원 무한하다.

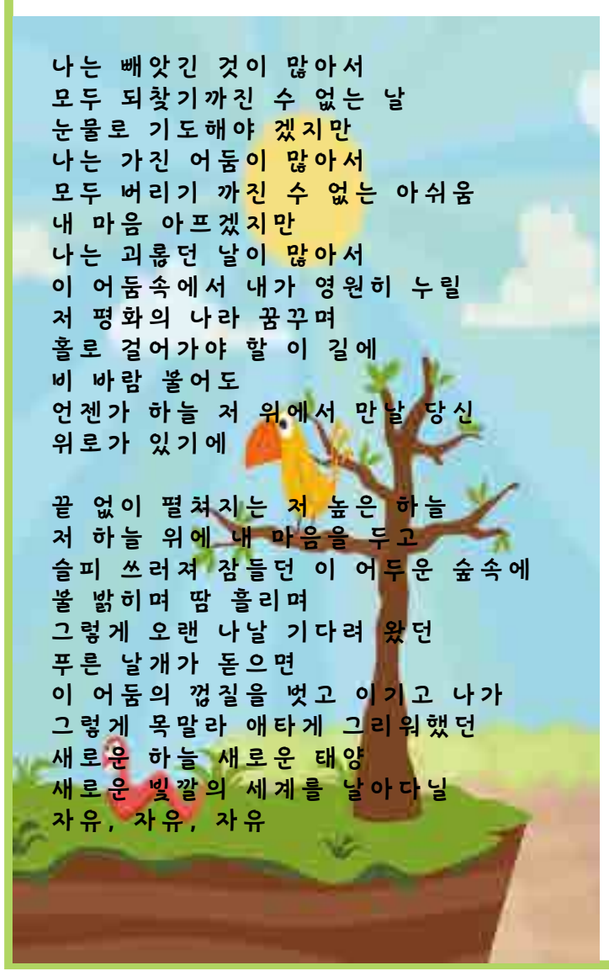
그래서 사람을 잘 관찰하면 하나님에 대해 더욱 많은 내용을 알게 된다. 물론, 어떤 사람들은 사기와 살인 등 악마나 행할 사건을 저지르는 사람도 있다. 그들에게 하나님이라고 말하기에는 무리가 있다. 그러니까 사람이라 할지라도 하나님에게 가까운 인물이 있고 짐승에 가까운 인물이 있다는 거다. 그리고 온전한 하나님의 모습으로 돌아간 인간을 만나는 일도 이론에만 국한되는 게 아니다. 재수가 좋으면 이 허망한 세상에 온전한 인간, 진짜배기 하나님을 만나보는 거다. 이런 이야기는 예수교인들에게 상상도 못할 일이다. 하나님을 만나서 어떻게 하면 본래의 신분인 하나님으로 돌아가느냐고 질문까지 해보았다고 말하면 그 반응이 어떨지 엄청나게 궁금하다. 상추쌈 먹다가 돌 씹은 얼굴일까?*

안준영 승사 / 시드니제단

시 한편 생각 한 줄

푸른 애벌레의 꿈

하덕규



무척 무더웠던 여름도 견디다 보니 삼복더위 다 지나고 처서를 앞두고 있다. 올해 여름은 너무 더워 수박 작황이 좋지 않아 금덩어리란 별명이 붙을 정도로 수박값이 올라 여름의 대표 과일이지만 서민들이 마음 편하게 사먹기가 힘들다. 하지만 이 더위에도 시원하고 즐거운 기분으로 올여름을 보낼 수 있었던 이벤트가 있었으니 도쿄에서 열린 하계 올림픽이다. 코로나로 열릴 수 있을지가 불투명했지만 전 경기 무관중을 원칙으로 개최되었고, 그래서 그런지 개막식부터 텅 빈 관중석을 보니 무언지 허전한 기분이 많이 들었다. 하지만 올림픽 경기에 임하는 선수들의 열정과 투지는 어느 대회보다도 더 뜨겁게 느껴졌다. 생기발랄한 미소를 짓고, 때로는 이글거리는 눈빛, 힘찬 몸놀림으로 젊음의 기운을 발산하는 선수들을 보니 나 또한 빙의가 된 듯 젊어진 기분이 들고 상쾌한 기분을 느꼈다. 우리나라 10대의 어린 탁구 선수와 스포츠 클라이밍 선수가 자신이 원했던 만큼 기량을 발휘하지 못해 아쉬움의 눈물을 줄줄 흘리는 모습을 보고는 머리 정수리까지 전기가 통하는 것같은 공감을 느끼면서, 그간의 정열을 다한 노력에 위로의 응원을 해주고 싶었다. 무릎의 연골도 없고 상대적으로 왜소한 몸집으로 결승전까지 올라갔으나 패배를 하고는 상대방의 손을 들어주며 축하해 주는 우리 유도선수를 볼 때나, 우리나라에 아깝게 패한 일본 여자배구 선수들이 경기가 마치자마자 아쉬움은 뒤로 하고 재빨리 나란히 줄을 서서 깍듯하게 인사하는 예의를 보여줄 때도 그 매너에 감동을 받았다. 선수들은 아쉬움과 회한, 또한 감격과 기쁨의 눈물과 웃음을 많이 흘렸고, 비대면으로나마 시청한 전 세계인들도 감동의 눈물과 웃음을 무척 많이 흘렸을 것이다. 전 세계인이 코로나와 자연재해로 마음이 우울하고 힘들지만 경기에 최선을 다하는 선수들을 보면서 '그래, 다시 한번 해보자!' 하고 마음을 다잡을 힘을 얻었을 것이다. 또는 마음 한 구석에 있던 해묵은 꿈을 다시 들추어내고 먼지를 떨며 다시 해보자는 용기를 얻는 사람들도 있지 않았을까? 나 또한 이번 올림픽을 보며 나의 인생을 반추하고 반성하는 좋은 시간을 가졌다.

얼마전 휴대폰 컬러링 상품을 바꾸려고 통신사에 전화를 하니 안내원이 단돈 100원으로 한 달간 음원사이트에 접속할 수 있는 행사가 있으니 참여해 보라고 권했다. 나는 기꺼이 응해 절차를 밟고 그 음원 사이트에 들어가 내가 좋아하는 '시인과 촌장'의 노래를 오랜만에 들어보았다. 20대 때 이 듀엣의 노래 테이프를 사서 듣다가 눈물을 펑펑 쏟은 경험이 있었다. 노랫말과 그 선율에 깊은 감동을 받아 한동안 계속 이 가수들의 노래를 즐겨 들은 것으로 기억된다. 누구라도 그러하겠지만 10대, 20대 때는 감수성이 풍부해 작은 유머에도 깔깔대며 웃고, 작은 미담에도 눈물 흘리고, 쉽게 사랑하고 미워하며, 이런저런 꿈도 많고 정열이 넘치는 때이다. 사회에 때가 묻지 않아 오래된 관행이라도 잘못된 것은 당당하게 문제를 제기하고, 정의감이 넘쳐 불의를 그냥 보고 지나치거나 수용하지 않는다. 앞서 얘기했던 올림픽 경기에 임하는 선수들이 예가 되겠지만 넘치는 힘과 정열을 가지고 자신의 꿈을 향해 매진하는 이 세대의 모습을 보면 어찌 청춘이라고 이름을 붙여주지 않겠는가? 하지만 서른, 마흔, 자꾸 나이를 먹다 보니 감수성의 촉수도 무디어져 웬만한 일에는 감동의 눈물이 나오지 않는다. 가깝던 멀던 지구촌의 동포가 쓰러지거나 죽어도 연민의 눈물을 흘릴 줄도 모른다. 좋은 꿈을 품었다 해도 애써 노력하지도 않고, 이루지 못했다고 안타까운 눈물을 흘릴 줄도 모른다. 나 자신이 그렇다는 것이니 그렇지 않은 분들은 오해가 없었으면 좋겠다. 사실 나는 20대에도 꿈을 이루기 위해 노력하다가 작은 장애물이라도 앞을 가로막고 있으면 지레 겁을 먹고 포기한 적이 한두 번이 아니다. 이 이야기를 하니, 여자 배구의 김연경 선수가 도미니카와의 경기에서 한참 뒤질 때도 "해보자! 해보자! 후회하지 말고"하고 동료들을 독려하던 그 패기의 눈빛이 떠오른다. 나 자신, 정말 해보지도 않고 나중에 후회를 많이 했다. 남은 인생은 그렇게 살지 말아야겠다. 요즘에 와서는 젊은 시절 조금 공부하다가 그만두었던 중국어 공부를 다시 시작했는데 머리가 무디어져 공부하고 돌아서면 잊어먹고, 공부하고 돌아서면 또 잊어먹는다. 하지만 이번엔 나도 올림픽에 임하는 선수들처럼 패기있게 포기하지 않고 용기를 내보려고 한다. 늦은 밤 티브이 토크쇼에 양궁의 안산 선수가 나와서 하루 8-12시간 연습을 했다는 이야기를 했다. 행운의 신도 노력하는 자를 선택하여 복을 준다고 이야기하지 않던가! 이런 신인선수뿐 아니라 오랜 선수생활로 부상을 입어 몸이 성치 않은 노장의 선수들도 아픔을 견디며 연습했다는 얘기를 들었다. 예전에 국악방송에서는 한 장애인 악기연주자가 나와 거의 하루종일 연습에 매진한다고 이야기하는 것을 들었다. 노력하면 낯선 것은 익숙해지고 어려운 것은 쉬워지기 마련이며, 견디다 보면 견디지 못할 것도 견딜 수 있다는 것을 많은 이들이 몸소 보여준다.

요즘 넘어가기 심히 어려운 현실의 벽에 부딪힌 사람들이 어느 때보다도 많은 것 같다. 또 저마다의 마음속에 품었던 꿈을 이루기가 어렵다고 느끼는 이들도 많아 보인다. 하지만 이럴 때일수록 우리 모두 용기를 가지고 외쳐보자. "해보자! 해보자! 후회하지 말고"

라준경 / 대구승리제단 책임승사