

음식과 수행

보석 비타민, 파프리카

필수 비타민과 항산화제 및 미네랄 함유돼 있어

국내에서 1994년부터 재배하기 시작한 파프리카는 2000년대 중반까지만 해도 수출 위주로 재배가 되었기 때문에 일상에서 쉽게 접할 수 없는 귀한 채소였지만 지금은 건강에 관한 국민의 관심이 높아짐에 따라 국내 소비가 엄청나게 늘어 우리 주위에서 흔하게 볼 수 있게 되었다.

파프리카는 하루에 1/2개만 먹어도 하루 비타민C 권장량을 모두 채울 수 있을 정도로 풍부한 비타민을 함유하고 있어서 비타민 보석으로도 불린다. 이뿐만 아니라 파프리카는 믿을 수 없을 만큼 많은 양의 필수 비타민이나 항산화제 및 미네랄을 함유하고 있다. 이들 성분은 우리의 건강을 지켜주는 데 큰 역할을 하고 있으며 특히, 요즘 다이어트 식품으로도 주목을 받고 있다.

파프리카는 색깔별로 다양한 영양소와 효능을 가지고 있는데 지금부터 자세히 알아보자.



1. 빨간색 파프리카

빨간색 파프리카는 모든 색깔의 파프리카 중에서 가장 달콤하고 과일향이 풍부하다. 녹색 파프리카와 동일한 종류의 비타민과 미네랄을 가지고 있지만 함유된 양은 다르다. 초록색 파프리카에 비해 베타카로틴 함유량이 100배 이상 많이 함유되어 있다. 베타카로틴은 암과 혈관질환을 예방하는 데 효과적이며 면역력 강화에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 또한, 유해산소 생성을 막아주고 억제해 주는 리코펜(lycopene)을 함유한 유일한 품종이기도 하다. 마치 막으로 갈슘과 인이 풍부해 성장기 어린이와 성인의 골다공증 예방에 도움이 된다.

2. 초록색 파프리카

완전히 익기 전에 파프리카를 수확하게 되면 초록색을 띠게 되는데 보통 초록색의 피망과 헛갈리기 쉽다. 초록색 파프리카

는 약간 매운맛과 질감을 가진 피망에 비해 단맛과 아삭한 식감을 가지고 있다. 파프리카와 피망의 영양학적 차이는 무엇일까? 영양학적으로 크게 다르지는 않다. 사실이 둘은 모두 고추에서 나온 종으로 비타민이 풍부한 채소이다. 서양에서는 이 둘을 크게 구분하지 않지만, 우리나라에서 이 두 채소를 다르게 생각하는 이유는 일본에서 파프리카의 상업화를 위해 피망과 파프리카를 구별하였는데 그 영향을 받아 우리나라에서도 다른 작물로 인식하게 되었다.

초록색 파프리카에는 철분이 풍부하게 함유돼, 빈혈을 예방하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 파프리카 중에서도 가장 열량이 낮아(약 15kcal), 다이어트를 하는 데에도 도움이 되고 섬유질이 많아 소화촉진에 효과가 있다.

3. 주황색 파프리카

비타민A, 카로틴, 철분, 칼륨 등이 포함되어 있으며 빨간색 파프리카와 마찬가지로 베타카로틴이 풍부하여 눈의 영양에 좋고 피부의 기미, 주근깨, 검버섯 등의 다크스팟 즉, 얼굴의 멜라닌 색소의 생성을 억제, 예방 효과가 있다.

4. 노란색 파프리카

노란색 파프리카에는 특히 루테인 색소가 포함되어 있어서 눈의 건강에 매우 좋다. 또한 피라진 성분이 함유되어 있는데 이것은 혈액 응고를 막아 생체 리듬을 유지하고 스트레스를 해소하는 데 도움을 주기 때문에 고혈압, 심근경색, 뇌경색 등 혈관질환을 예방하는 데 도움을 준다. 또 플라보노이드 성분은 혈관 벽을 튼튼하게 하는 데 도움을 줘 심혈관계 질환 위험이 높은 남성이나 폐경기 이후의 여성에게 좋다.*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

이 역사는 만세 전에 예정된 역사-

이 역사가 사람이 계획해서 하는 것으로 생각할지 몰라도 이것은 만세 전에 예정된 역사로서 전지전능한 하나님의 무서운 역사이다. 전지전능을 행사한다고 하니까 어떤 사람은 자기 할아버지의 불치병을 고쳐주면 그 능력을 믿겠다고 한다. 이곳은 바로 영적인 목욕탕이다. 그런데 목욕탕에는 들어오지도 않고 때를 밀어달라고 억지를 쓰는데 그것은 불가능한 일이다. 바로 영적 목욕탕인 이곳에 와서 말씀대로 순종을 해야 죽을래야 죽을 수 없는 몸으로 변화를 시켜주는 것이다. 누구든지 자유율법을 지키고 말씀대로 순종하는 범위 내에서 전지전능이 발휘되는 것이다. 그러므로 여기서는 긴말이 필요 없다. 하나님이 되면 안 죽는다는데 무슨 설명이 더 필요하겠는가.

구세주 말씀 중에서*

준비운동 중에 슬관절, 족관절로 몸의 균형을 잡아주고 몸과 마음을 회복시켜 주는 요가의 동작(아사나)과 호흡, 명상으로 꾸준히 수련하면 몸이 놀라울 정도로 가볍고 유연해져서 삶의 질이 향상될 수 있지 않을까요?

로 가볍고 유연해져서 삶의 질이 향상될 수 있지 않을까요?

동작①: 슬관절 (무릎) 효능: 무릎 주변을 유연성 있게 근육을 강화하므로 퇴행성 관절염 예방과 치유에 효과적이다.

주의: 동작과 호흡은 같이 실시하며 뱃골을 위로 올려 바른 자세로 한다.

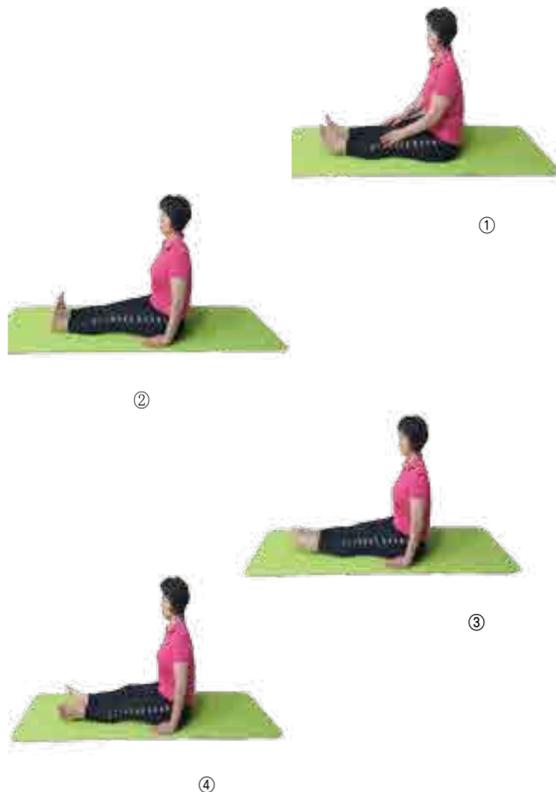
동작: 골반 너비로 다리를 펴고 앉아서 무릎 위에 손바닥을 올려놓고 호흡을 마시며 왼쪽에서 바깥쪽으로 원을 그리며 내쉬는 호흡에 손바닥으로 무릎을 문질러 마사지 하듯이 하면서 열이 발생하는 것을 느낀다. 좌우 50초.

동작②: 족관절 (발목) 효능: 발목 유연, 말초혈관 자극, 골다공증 예방에 도움.

동작: 골반 너비로 다리를 펴고 앉아서 코로 호흡을 마시고 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 5초 유지. 10회.

동작③: 내쉬는 호흡에 발끝이 바닥을 향해서 발등을 펴준다. 5초 유지. 10회.

동작④: 발목을 바깥쪽부터 안쪽으로 크게 원을 10회 돌려준다. 안쪽에서 바깥쪽으로 10회 돌려 준다.*



840호 요가 기사 내용과 사진이 상이하여 이번 호에 정정하여 다시 게재하였습니다. 이점 양해해 주시기 바랍니다.

생명샘

죄를 벗어나는 진짜 방법

사람들은 죄가 무엇인지 잘 아는듯이 말한다. 특히, 교회에 다니는 사람들은 죄에 대해 해박한 지식을 갖고 있는듯 말한다. 하지만 정작 죄의 개념이 제대로 알려지면 그들은 창피해서 쥐구멍이라도 찾을 것이다.

죄를 벗어남은 자기자신과의 완전한 이별 뜻해

죄란 자기 자신이란 존재에게서 나오는 일체의 감정과 생각이다. 그래서 죄를 벗는다는 함은 서산대사가 이순신으로 변화를 가지는 정도로 완전한 자기 자신과의 이별을 의미한다.

이 말씀을 알아듣는 귀가 있고 못알아듣는 귀가 있다. 그런데 알아듣더라도 자신과 완전한 이별을 위하여 길을 나서는 사람이 드물다. 잘 몰라서 못가다가 더러도 강자가 아니면 그 길위에서 있기조차 힘들어서 사람으로서 못가는 길이기 그렇다.

자신의 인생을 완전히 포기하겠다는 사람, 배우자나

자식을 두지 않기로 한 사람, 부모나 형제 마저도 미련 없이 돌아서는 독종이나 걸어가는 길이기 때문이다.

기독교 교인이나 절에 다니는 사람들이 들으면 실망이 크겠지만 사실대로 말하면 전부가 헛된 걸음을 걷고 있다. 죄를 사해달라고 비는 존재도 본인이고 복을 받겠다는 이도 본인이고 경건 공부를 하는 이도 본인이고 헌금이나 보시를 해도 본인이고 천국을 가겠다는 이도 본인이나 헛된 것이 더욱 부풀려진 것이지 죄가 감량된 비는 전혀 없다는 거다.

서산이란 인물이 이순신으로 변화하려면 생각의 출발과 삶의 출발이 이순신이 되어야 했다. 즉, 이순신이란 입장에서 출발해야 서산이란 인물을 벗어 내치는 거다.

승리제단에는 제대로 된 그 출발을 위해 이긴자 조

희성이란 분이 존재한다.

조희성으로 살아가라

승리제단에 와서 귀를 잘 열고 이해를 한 사람이라면 누구나 새로운 존재로서 살아가는 조희성이란 인물로 살아가는 것이다. 풍과 원장을 구별 못하는 사람들은 이 무슨 괴괴한 논리냐고 말하겠지만 이보다 더 명확히 죄와 이별을 고하는 방법은 없다. 자기자신을 이기는 비결이 바로 이것이다. 이긴자의 입장에 한 번이라도 서 보면 인간들이 얼마나 불쌍하고 또 얼마나 미련한지 보이기 시작한다. 모두가 죽을것만 하고 있고 모두가 죽기 위해 달음질하고 있는 모습을 보게 된다.

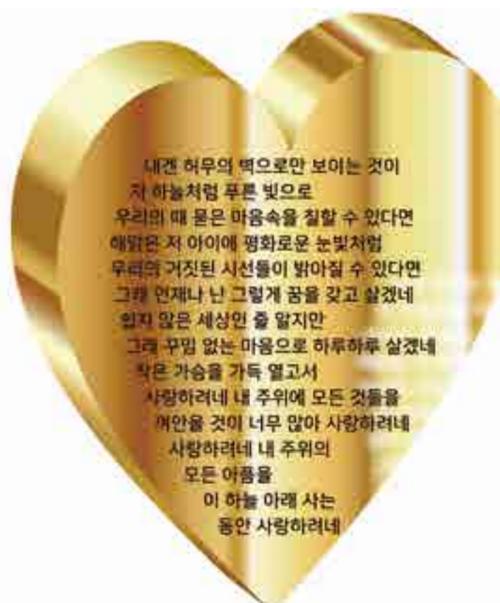
죄가 무엇인지 더 넓게 더 빠르게 세상에 알려졌으면 싶다.*

안준영 / 승리제단 시드니 지부 책임승사 0415 727 001

시 한편 생각 한 줄

사랑하러네

안치환



이런 새벽 삼거리 식당에 아직 불이 켜져 있어서 우유를 넣어 드리려고 식당문을 열고 하니 콩지머리 주인 아저씨께서 먼저 문을 열어주시고 음료수를 두 손으로 건네시고는 90도로 허리를 굽혀 인사를 하신다. 송구스러운 기분과 함께 순간 피곤도 싹 가시고 그냥 자존감이 팍 살아오르는 느낌이 든다. 바로 인간에 대

한 예의를 지켜야 하는 이유가 이런 데에 있구나! 하는 생각이 들었다. 자신이 귀한 존재라고 느껴질 때 우리는 자존감이 생기면서 마음과 행동이 착해진다. 아저씨의 공손한 태도에 나도 다른 사람을 대할 때 항상 이렇게 대해야겠다는 다짐과 함께 며칠 전 예의를 갖추지 못한 행동을 한 것이 후회되었다. 한 지인에게 앞으로 전화를 해도 받지 않겠다는 말을 전한 것이었다. 늘 평정심을 잃지 말고 극단적인 말이나 행동으로 상대방의 마음에 상처를 주지 않아야겠다는 생각이 든다. 사실 우리 모두는 살기 위하여 힘에 겨운 전투를 치르는 불쌍한 존재가 아닌가?

옛날 당 태종 이세민에게 신하가 법을 엄하게 하여 도둑을 없애도록 하자는 건의를 하니 태종은 요역과 세금의 부담을 줄여서 도둑질을 하지 않는 환경을 만드는 것이 근본적인 처방이라고 말한다. 이런 말을 하면 나 자신이 운명론자가 될 수도 있겠으나 사람의 인격은 받은 유전성이 아니라 환경에 의해서 결정된다는 생각이 든다. 우리가 서로 하나님처럼 대하고 국가는 인간을 최고로 우대하는 정책을 시행하여 사회 전체가 사람을 최우선으로 행하고 받드는 분위기가 팍 잘 때 우리들의 마음은 천국이 될 것이다.

죽지만 말고 살아있어야

우리 동네 신문보급소에 강원도 출신의 청년이 있다. 감지처럼 얼굴이 둥글둥글, 몸도 둥글둥글한데 코로나 전에는 한겨울에도 일할 때 마스크를 안할 정도로 튼튼하여 나는 감지바우라고 별명을 붙였다. 그런데 얼마 전 친한 친구가 필리핀 여자와 결혼을 하자 친구 따라 강남 간다고 자기도 바로 필리핀 여자를 만나 결혼을 했다. 결혼을 하고 딸을 낳더니 좋아하던 술도 안먹고 낮에도 중국집을 하는 친구 가게에서 배달일까지 한다. 아버지가 되니 마누라를 조금이라도 더 친절하게 해주고 딸아이에겐 하나라도

더 맛있는 것을 먹고 싶어한다. 유년시절을 돌아볼 때 나의 아버지도 그러하셨다. 무슨 일이 있었던지 며칠간 아버지는 공장에 가지도 않으셨다. 이윽고 전화를 한 통 받으시고 하루종일 고민하시다가 다음날부터 직장에 다시 출근하셨다. 평범한 아버지라면 누구나 자존심과 쓸개를 빼놓고 심지어 민폐를 끼치면서까지도 가족을 지키고자 하는 것이 상정이다. 내가 알하는 우유 보급소의 총무 또한 그러했다. 밤새도록 우유를 돌리고 낮에는 보험회사에 다녔다.

그런데 그렇게 성실하고 착한 그가 어느 날 갑자기 잠수를 탔다. 갑자기 사라져서 아직도 나타나지 않고 있다. 나중에 알았는데 돈을 좀 더 벌려고 주식투자를 하다가 돈을 많이 잃고, 이래저래 빚도 많이 져서 그간 많이 힘들었다고 한다. 나름 경제적으로 조금이라도 더 유쾌하게 가정을 꾸리고자 하다가 낭패를 당했다 보다. 어쩔 수 없이 그가 돌리던 우유를 내가 돌리게 되었다. 빌라가 많아서 많은 계단을 오르내리느라 무척 힘이 들었다. 내가 대신 배달하던 첫날, 일기예보와 달리 새벽에 갑자기 비가 내리기 시작했다. 비를 맞으니 어딘가에서 숨어지내는 그가 흘리는 눈물처럼 느껴졌다. 죽지만 말고 어디서든 잘 살아있으면 좋겠다. 우리는 한 가정의 아들, 딸, 혹은 아버지, 어머니, 또는 직장인으로, 그의 소속 단체의 임원이나 회원으로, 여러 지위를 가지고 세상을 살아가는 누구나 자기가 맡은 여러 가지 임무를 잘 수행한다는 것이 무척 힘들다. 그러기에 우리는 많은 칭찬과 위로로 서로를 격려하면서 힘을 얻으면 좋겠다.

누구에게나 세상살이가 호락호락하지 않다. 내가 세상에 좋은 뜻을 품고 세상을 대접하려고 애써도 어느 유행

가 가사처럼 세상은 나에게 쓴 소주 한 잔 대접하지 않는다. 내가 상대를 위해 호의를 갖고 정성을 다해 도움을 손길을 주어도 돌아오는 것은 감사와 보답이 아닌 비웃음과 배신인 경우도 많다. 그런 상처를 받고 어떤 이는 세상이 싫어 자연인이 되기도 하고 혹은 극단적인 선택을 하는 경우도 있다. 나의 우유 고객 가운데에도 그런 이유로 세상을 떠난 이들이 있다. 한 고객은 어린 시절 식료품 가게에서 줌독질을 하다 잡혀 소년원에 들어간 이후 계속 일이 꼬였지만 나중에 고물상을 차리고 성실히 살다가 또 한차례 풍랑을 만나서는 세상을 버렸다. 또 한 고객은 기술을 갖고 있는 공장 노동자였는데 동남아 여인과 결혼했는데 아내가 몰래 집을 떠난 이후 가끔 폭음을 하여 어린 두 딸마저 아동 보호소로 가게 되자 세상을 등졌다. 내가 축이 많이 무디어서인지 모르겠으나 그들이 그럴 줄 진작 알았더라면 좀 더 적극적으로 그들에게 다가갔더라면 하는 후회가 생겼다.

그래도 난 세상을 사랑하러

내 인생도 그렇게 힘들다. 하지만 삶이, 세상이 날 외면하여도 난 이웃과 세상을 사랑하러다. 아무 사랑 없이 사는 것보단 짝사랑이라도 하면 인생이 더 아름답고 행복하지 않은가? 11월이 되니 이제 바람이 스산하게 불고 나뭇잎도 바람에 떨어지고 흩어져 거리를 뒹군다. 한 해가 또 덧없이 마무리 되어간다. 자주 덧없는 인생길이라 느껴지는 이 즈음에 나무가 나뭇잎을 미련 없이 떨쳐버리고 나뭇잎이 되듯이 덧없는 욕심과 미움도 활활 떨쳐버리자. 그리고 모두를 용서하고 사랑하자.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사