

음식과 수행

7월의 제철 음식

수분 저장 탱크이자 여름철 대표 과일은 역시 수박

우리가 먹는 모든 식재료에는 제철이 있으며 또한 제철을 맞은 식재료는 맛도 영양도 높을 수밖에 없다. 이제 무더위가 시작되는 7월을 맞아 이달에 맞는 제철 음식을 소개하고자 한다.

첫째, 도라지

제철을 맞은 도라지에는 사포닌 성분이 풍부해 노폐물 제거와 면역력 강화에 좋고 혈액순환을 돕는다. 도라지는 목 안과 위의 점막을 자극해 점막의 점액 분비량을 증가시켜 가래를 몸 밖으로 배출하게 도와준다. 그래서 편도선염과 기관지염, 인후염 등에 좋다. 거기에다 도라지에는 식이섬유와 철분이 풍부해 혈당 관리와 빈혈에도 효과가 있다.

둘째, 갈치

갈치는 7월부터 10월까지 제철인데 단백질, 인, 칼슘 등이 풍부하게 함유되어 있어서 원기보충과 피로 회복에 뛰어난 여름을 대표하는 어류이다. 갈치에 풍부하게 함유된 불포화지방산이 혈액의 흐름을 개선함과 동시에 콜레스테롤 수치를 낮춰주기 때문에 심장병, 심근경색, 고혈압 등의 심혈관질환에도 큰 도움을 준다고 한다. 여기에 DHA 성분이 풍부하게 함유되어 성장기에 있는 어린이의 두뇌발달에 많은 도움을 주며 단백질, 칼슘, 인 등의 성분이 있어서 골다공증 같은 뼈 질환의 예방에도 좋다.

셋째, 파리고추

면역력을 높이고 혈액순환을 돕는 감마아미노산나산, 루틴, 비타민 성분이 풍부한 파리고추는 손질이 쉽고 영양이 풍부한 7월의 제철 음식 중 하나다. 연녹색에 주글주글한 굴곡이 있고 꼭지가 신선한 것이 좋은데 닭고기와 함께 조리하면 닭고기의 부족한 비타민을 보충하고 식재료 궁합도 잘 맞는다.



넷째, 복숭아

여로부터 신선이 먹는 과일로 여겨지면서 먹으면 미인이 되고 장수한다는 말이 있었을 정도로 우리 몸에 좋은 과일이다. 복숭아에는 비타민A와 비타민C, 그리고 베타카로틴 성분이 풍부하여 피부 주변에 있는 유해물질을 제거하고 활성산소를 억제한다. 또한, 탄닌과 마그네슘 성분이 콜라겐 생성을 도와 피부의 노화를 방지하고 피부의 탄력을 유지해 준다.

다섯째, 복분자

항산화 물질인 안토시아닌이 블루베리보다 3배나 많이 함유된 복분자는 노화억제, 항암효과, 혈액순환, 혈관 건강에 도움을 준다. 또한, 체중조절에도 탁월하여

다이어트를 많이 하는 여름에는 더할 나위 없이 좋다.

여섯째, 수박

수분 저장 탱크이자 여름철 대표 과일은 역시 수박이다. 91~95%가 수분으로 이루어져 있어서 무

더운 여름철 수분 보충 및 갈증 해소에 안성맞춤이다. 또한, 수박의 단맛을 내는 과당과 포도당은 몸에 쉽게 흡수되어 무더위로 인한 피로를 풀어주며 여름 감기를 예방하는 데도 효과적이다. 여기서 한 가지 더 알려드리자면 수박의 껍질과 씨에도 영양성분이 풍부하다는 것이다. 껍질에는 이노시톨을 하는 시트룰린 성분이 과육보다 더 많아 체내에서 단백질의 분해를 도와주고 부종을 진정시켜주며 당뇨에도 효과적이므로 수박껍질을 깨끗이 씻어 물기를 제거한 다음 나물이나 냉채로 만들어 먹거나 말려 두었다가 물에 불려 말반찬 요리에 활용하면 더욱 좋다.

이 외에도 7월의 제철 음식으로 옥수수, 토마토, 감자, 블루베리, 참외, 자두 등이 있으니 제철 음식을 잘 챙겨 먹어서 소중한 우리의 자산인 건강을 잘 지켜라.*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

'누구든지 하나님처럼 받아라'

나라는 의식이 욕심을 부리므로 나라는 의식이 악한 마음이고, 악한 마음이 악령이다. 이 엄청난 사실을 공자나 맹자 예수 석가도 전혀 몰랐고 그 누구도 몰랐다. 나라고 하는 악령을 죽이는 비결은 이 사람도 하나님처럼 여기고, 저 사람도 하나님처럼 여기고, 남자나 여자나 어린이나 어른이나, 사람이면 누구나 모두 하나님처럼 받들면 나라는 주체 의식은 밀어내면서 고립되는 것이다. 그때 이 간자가 철장을 가지고 나라고 하는 악령을 두들겨 부수어 죽이는 것이다. 나라는 주체 의식이 죽었다는 증거는 소변으로 시커먼 피가 쏟아져 나간다. 이것이 하나님 되는 비결이요, 자유 율법의 총강이다.

구세주 말씀 중에서*

골다공증이란?

우리 몸속에서 뼈의 칼슘이 빠져나가서 뼈가 푸석푸석해지는 것을 말한다. 심해지면 심장과 폐를 감싸고 있는 갈비뼈까지 충격으로 쉽게 부러지면서 몸속의 장

기가 다치는 일도 있다.

현대인들은 뼈가 외적으로는 크고 튼튼해 보일지라도 작은 충격에도 잘 부러지기도 한다. 사실 잠재적 골다공증 환자가 많다고 한다. 골다공증 자체는 목숨을 위협할 만큼 심각한 병은 아니지만, 골다공증으로 인해 디스크, 요통, 관절염으로 고생하는 일이 많으므로 무엇보다 빨리 치료해야 하는 병이기도 하다. 골다공증의 원인은 여러 가지가 있다. 설상 성분 음식을 많이 먹어 몸에서 칼슘을 없애는 것도 그 원인 중 하나지만 무엇보다도 큰 원인은 운동 부족 때문이라고 한다. 이미 골다공증에 걸린 사람, 약한 뼈를 가진 사람, 고연령층에 적절한 아래 동작 들을 할 때는 마음을 하나님의 마음을 품고 천천히 집중해서 자극이 적도록 의식과 호흡에 집중하면 매우 효과적이다.

골다공증에 좋은 요가

뼈를 튼튼하게 골밀도를 높여보살까요?

동작①: 편안하게 단다사나로 앉아 발목을 세운다. 복식 호흡으로 몸을 편안하게 풀어준다. 10초 유지.

동작②: 숨을 마시면서 발가락을 최대한 앞으로 퍼 모아 구부려서, 5-10초 유지한다. 10회.

발목 돌리기

동작③: 숨을 내쉬면서 발가락만 최대한 몸쪽으로 당겨 5-10초 유지한다. 이때



동작②:

숨을 마시면서 발가락을 최대한 앞으로 퍼 모아 구부려서, 5-10초 유지한다. 10회.

발목 돌리기

동작③: 숨을 내쉬면서 발가락만 최대한 몸쪽으로 당겨 5-10초 유지한다. 이때

발목에는 힘이 들어가지 않도록 하고 움직이지 않는다. 10회.

동작④: 숨을 마시면서 발목만 앞으로 밀어 발가락이 바닥에 닿을 듯이 최대한 앞으로 밀고 5-10초간 유지한다. 10회.*

생명샘

기독교의 하나님 안 믿는 사람들 점점 많아져

개신교 국가인 미국에서 하나님을 믿는 사람의 숫자가 급감하고 있다는 뉴스가 나왔다.

갤럽의 최근 조사에 따르면 응답자의 81%가 하나님의 존재를 믿는다고 답했다. 이것은 2017년 조사 때 87%에서 6% 감소한 것이라고 한다. 미국인들은 1960년대에는 98%가 하나님을 믿었는데 2011년에는 92%, 2013년에는 90%, 2014-17년에는 87%로 점점 감소하는 추세라고 한다. 이번 조사에서 젊은이들(18-29세)은 68%로 10% 감소하여 하나님을 믿지 않는 비율이 평균치보다 4%이상 높았다. 재밌는 것은 대졸자의 경우는 78%로 비대졸자 84%보다 6% 낮았고, 기혼자는 88%인 반면 미혼자는 77%로 11% 낮았다. - 2022.6.17 자 갤럽

위 조사에 따르면 미국은 그래도 아직까지 하나님을 믿는 사람들이 약 80% 정도 되어 개신교국가라고 할

수 있겠다. 하지만 개신교의 종주국이라고 할 수 있는 영국과 독일을 비롯한 유럽의 선진국에서는 이미 40년 전부터 대부분의 기독교인들이 회교로 전향하는 등 신자 수가 크게 줄면서 쇠퇴의 길로 들어섰는데 그런 가운데 유럽 교회 건물들이 매각된 후 상가, 체육시설, 술집 등으로 이용되고 있는 추세다. (미국 경제지 월스트리트저널 2015. 1. 3 기사 참조) 유튜브 채널 (지식브런치)의 '유럽의 고민, 남아도는 교회를 어떻게 할까? 유럽 교회의 쇠퇴 원인과 현상'에서는 교회가 문을 닫는 스토리에 대해 자세히 소개되어 있으니 참고해 보면 좋을 듯하다.

왜 기독교가 쇠퇴하는 것일까?

과학이 발달하고 인간의 이성적 사고가 발달함으로 말미암아 처녀가 아이를 낳았다거나 흠을 빚어 사람을 만들었다는 성경의 이야기를 사실로 받아들일 수 없는

사람들이 늘어나는 것은 어쩌면 당연한 일일 것이다. 더욱이 예수를 구세주로 철썩같이 믿었지만 십자가를 지지도 않았고, 마리아와 결혼하여 자식을 두었으며, 프랑스에서 살다가 84세에 죽었다는 『성철과 성배』의 출판으로 유럽의 기독교 신자는 1980년대 초부터 급감하기 시작했다. 필자가 최근 영어회화 프로그램에서 만난 유럽인들 대다수가 무신론자인 걸로 보아 기독교의 쇠퇴가 진실인 것 같다.

사실 우리 한민족은 하나님 또는 하느님을 옛부터 믿어왔다. 개신교 성경 번역자들이 우리 민족의 하나님을 성경의 하나님으로 번역하면서 하나님이라는 용어를 차용해 갔는데 그래서 민족종교인들 중에서 우리민족의 '하나님' 용어를 기독교에서 사용금지하는 소송을 제기한 적도 있다. 물론 승소하지는 못했지만 말이다. 머지 않아 기독교는 문을 닫을 것이다. 진짜 구세주가 출현했기 때문이.*

시 한편

생각 한 줄

나의 꿈

안 치환

흘러가는 것은 모두 다 커마타의 꿈들이 있소 강에 누운 나무 이파리마커 바다로 갈 큰 꿈을 안고 가요

꿈도 없이 흐르는 것은 세상 속에 단 하나도 없소 짓겨졌다고 바타났다고 어찌 꿈이 없으리오

먼지같은 인생이라도 나는 나의 길을 사랑하오 모든 것이 텅 빌 때까지 출렁이며 큰 꿈을 안고 가요

죽을 때도 가져가는 것이 무엇일까 생각하오 바로 그건 삶의 꿈이랴오 불꽃같은 나의 꿈이랴오

어제 바람이 많이 불더니 오늘은 새벽부터 비가 내렸다. 올봄 이상 건조와 강수량 급감으로 산불이 많이 나서 송이버섯 농가의 희망을 앓아가고, 양파, 마늘 농가는 알이 굵어지지 않아 걱정이고, 벼농사 짓는 농민들은 모내기를 못해 난리다. 마침 단비가 내리기 시작했으니 제발 메마른 대지를 흠뻑 적셔주었으면 하는 마음 간절하다.

매칠 전 어스름한 저녁에 주차장 풍강아지 '별이'와 주차장 마당을 산책하고 있었다. 그런데 별이가 쾅쾅대며 바닥의 뽕새를 밟더니 나를 어디론가 막 끌고 갔다. 따라가보니 옆 건물 주차장과 이웃하는 철조망이다. 마침 철조망을 넘어 옆 건물 주차장 마당으로 도망가는 길고양이 한 마리가 보였다. 검고 아연 녀석이 고개를 돌려 우리를 쳐다보고는 다시 자기 갈 길을 가는데 그 뒷모습이 측은했다. 그래서야 나는 주차장 수돗가 하수구 옆

음식쓰레기 바구니를 뒤져 먹는 놀이만 것을 깨달았다. 녀석은 음식쓰레기 바구니에 생긴 가시를 감쪽같이 씹어먹고 고기 뼈다귀는 하얗게 광이 나도록 핏을 핥아먹는다. 무척 배가 고프 모양이다. 새벽에도 우유배달을 하다 보면 고양이들이 쓰레기봉투를 구멍 내고 뒤지거나, 음식쓰레기 통을 열어먹을 것을 찾는다. 어떤 녀석은 다 먹은 치킨 종이상자를 열려고 애를 쓴다. 그 반면 집사를 잘 만난 길냥이들은 닭가슴살을 섞은 사료를 배설리 먹기도 한다. 내가 아는 분이 사는 빌라에 길냥이 집사가 이사를 와서는 자기가 사는 층 복도에 사료를 몇 그릇 가득히 부어놓았는데 고양이들이 그걸 먹고는 그 위층에 올라가 대소변을 엄청 길게 놓았다. 마침 집사는 팔을 다쳐 못 치우고 지인도 비위가 약해 못 치우고 내가 대신 치웠다. 얼마나 사료를 많이 먹었는지 사람 대변처럼 많이 치우다 손에 묻기도 했는데 냄새도 엄청 독했다. 우리 구에서 만든 조레인지는 몰라도 어떤 아파트에 달아놓은 현수막에는 길냥이를 학대할 경우에 큰 벌금을 물린다고 쓰여있다. 음식쓰레기가 많은 도시에 쥐가 없는 길냥이들의 공이기에 보호하고자 하나보다. 그런데 농촌의 폐가보다 도시의 뒷골목에서 살아남아가고 고양이란놈이나 인간도 힘이 든다. 돈도 있고 시간도 있는 사람들이야 외국의 유명도시에서 한 달 살기, 제주도에서 한 달 살기를 유행처럼 한다지만 도시의 낡은 빌라에서 살아가는 이들은 폭우가 쏟아지는 여름에는 방수 걱정, 후한의 겨울에는 난방 걱정으로 힘든 나날을 보낸다. 요즘은 특히 일인 가구가 많은데 경제적으로 열악한 일인 가구는 하꼬방 촌에서 집단 거주하기도 하고 고시원에서 살아가기도 한다. 결혼은 했으나 이혼이나 사별로, 자식은 있으나 떨어져서 혼자 생활하는 이들이 많다. 이러한 고령의 일인 가구들은 경제활동을 할 수 없어 경제적으로 열악한 생활을 하니 자연히 건강도 좋지 않은 분이 많다. 몸이 약해지니 마음도 약해지고 이웃과 교류

도 하지 않게 되어 이런 분이 고독사 할 경우엔 몇 달이 지나도 이웃에서 알아차리지 못해 뒤늦게서야 발견되어 뉴스의 화재제리가 되기도 한다. 하나의 목숨, 한 번뿐인 인생인데 노후마저 행복하게 살아보지 못하고 쓸쓸히 혼자 생을 마감한다는 것은 참으로 안타까운 일이다. 요즘은 젊은이들 가운데에도 은둔형 외톨이가 되어 '방콕만 하고 사회생활을 하지 않는 이들이 있어 주위의 관심과 배려가 절실히 필요해 보인다. 차라리 길냥이처럼 혼자서도 도시의 뒷골목에서 버티고 살아내지만 오히려 인간은 그렇지 못하다. 내 주위에도 홀로 사는 할아버지, 할머니가 많다. 한 분은 고령의 할머니까지 모시고 사는데 전에는 아파트 경비를 하셨는데 지금은 폐지를 주우며 힘겹게 사신다. 우리 나라는 노인 복지제도가 잘 갖추어졌으나 말짱히 잘 사는 어르신이 편법으로 혜택을 누리기도 하고, 정작 집중적으로 지원받아야 할 가구는 충분히 지원받지 못하는 경우가 많다. 이 사회에서 노인, 아동, 반려동물은 학대받기 쉬운 존재들이다. 며칠 전 신문을 보니 경상북도에 해마다 노인학대가 증가하는 추세라는데 다른 지역도 마찬가지가 아닐까 싶다. 자본주의 사회에서 노인, 아동, 반려동물이 학대당하고 버림받는 가장 큰 원인은 돈이 되지 않아서이거나 부양자가 돈이 없어서일 것이다. 작년에 영국의 아시아인, 흑인들이 모여 사는 빈곤율이 높은 지역의 한 공립 고교에서 최고의 사립 명문 이튼스쿨보다 옥스퍼드와 케임브리지 대학에 더 많은 입학생을 배출했다는 기사를 본 적이 있다. 흠수저를 쥐고 태어난 이들이라도 본인이 노력하고 주위에서 관심을 갖고 도와

준다면 훌륭한 엘리트로 성장할 수 있음을 보여주는 사례라 하겠다. 하지만 우리 주위엔 그러한 흠수저도 쥐지 못하고 태어난 이들이 많다. 내가 사는 동네 주변에만 해도 아동 보육원이 네다섯 군데가 된다. 보육원의 아동들은 투표권도 없으니 정치권에서도 가장 외면받아서 그런지 성장하는 데에 필요한 지원을 충분히 받지 못한다. 그나마 다행히 얼마 전 법 개정으로 만 18세가 되면 보육원이나 위탁가정의 청소년들은 독립해서 나가야 했던 것이 만 24세까지 연장되었다. 나랑 같이 우유를 배달하는 분 중 한 아주머니는 성격이 급하고 말싸가 거친 '알가닥 아지메'이신데 늘 가만히 있지 못하고 뭐라도 해야 하는 부지런한 분이요. 그 분이 어느 날 새벽 일하다 만나 나에게 위탁가정을 신청해 어린이를 키우고 싶다고 말했다. 갑자기 아지메가 진짜 '아지메'(일본의 옛말로 여신이란 뜻의 단어)로 보였다. 그렇게 한다면 과외공부는 내가 시켜 주겠다고 말했다. 내가 지금 일하는 주차장은 6월 말로 계약이 만료되고 새 임자가 인수하게 되는데, 아직도 별이를 입양할 주인이 나타나지 않아서 까딱하면 일복이 많은 내가 업동으로 별이를 떠맡아야 할지도 모르겠다. 인간이 되었다 짐승이 되었다는 나랑 인연을 맺은 생명체는 모두 행복하도록 돌봐주고 싶다. 오늘도 깜깜하고 외로운 밤을 홀로 걸어가는 사회적 약자들이 저마다 가진 작은 꿈이나마 꼭 성취할 수 있도록 우리 함께 어깨동무하고 발맞추어 간자. 별빛이 초롱초롱하고 달빛이 환히 비추는 아름다운 밤길에 될 수 있도록.*

라준경 / 대구수리재단 책임승사