

음식과 수행

세계10대 슈퍼푸드 - 적 포도주 편

레스베라트롤 항산화물질은 심장병과 피부노화에 도움

적 포도주 즉, 레드와인은 블루베리, 토마토, 녹차 등과 함께 미국 타임지가 선정한 10대 건강음식이다. 모든 음식이 적정량을 먹으면 몸에 도움이 되지만 필요 이상으로 먹으면 독이 되듯이 레드와인도 우리 몸에 필요한 적정량이 있다. 성인 남성은 하루 작은 잔으로 두 잔이며 여성은 한 잔이라고 한다. 매일 레드와인을 마시면 비만을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 심장병과 피부노화도 막을 수 있다는 연구결과도 있다. 하지만 지나친 맹신은 오히려 건강을 해칠 수 있음도 잊어서는 안 되겠다.

최근 이스라엘 헤브루 대학 연구진은 고기를 먹을 때 레드와인 한 잔을 마시게 되면 몸 안의 나쁜 콜레스테롤 생성을 억제한다는 연구결과를 내놓았다고 한다. 즉, 이 말은 레드와인의 항산화 성분이 고기를 먹을 때 소화 과정에서 혈액 속에 형성되는 유해한 성분의 흡수를 막는다는 것이다.

이와는 반대로 레드와인의 효과를 불신하는 곳도 있다. 영국 국립암연구소의 엠마 스미스 박사는 레드와인에 함유된 소위 좋은 물질들은 그 양이 매우 적은 만큼 산술적으로 충분한 효과를 보기 위해서는 하루에 한 잔 이상을 꾸준히 마셔야 하는데 그렇게 되면 알코올 중독의 위험성을 높인다고 지적했으며 또 그는 소량의 와인을 꾸준히 마시는 것만으로도 건강에 악영향을 미칠 수 있다고 말했다.

또 영국의 퀸 메리 대학 산하 윌리엄 하베이 연구소의 로저 코더 교수는 다음과 같이 말했다. “레드와인이 함유한 요소들의 효과들을 보고 싶다면 와인의 원료인 포도를 먹는 게 좋다. 사실 포도가 숙성하는 과정에서 대부분의 항산화 물질들은 손실되며 레드 와인에 포함된 건강에 도움이 되는 물질들은 무시해도 좋을 만큼 미미한 양이다. 알코올 소비가 늘고 있는

가운데 레드와인의 효과만을 지나치게 강조하는 것은 문제가 될 수 있다.”

위의 세 가지 의견 가운데 어느 것이 100% 맞다고 말할 수 없지만 그래도 전 세계적으로 알려져 있는 레드와인의 긍정적인 효과를 무시할 수 없는 것 또한 사실이다. 그래서 간략하게나마 레드와인의 긍정적인 효과에 대해 설명해 보고자 하니 독자들께서는 자신의 체질에 맞춰서 현명하게 판단하시길 바란다.

첫째, **비만을 예방**해 준다. 레드와인의 항산화 성분은 새로운 지방 세포 형성을 방해하는 특정 유전자를 활성화하는 능력이 있다.

둘째, **입 안의 박테리아를 제거**해 준다.

레드와인 속의 항균 성분은 박테리아가 자라지 못하게 하여 치아와 잇몸 문제를 예방해 준다.

셋째, **암 예방**에 효과적이다. 레드와인 속의 항산화 성분들 중 레스베라트롤 성분은 유방암과 폐암을 유발하는 세포 성장을 차단해준다.

넷째, **피로회복**에 탁월하다. 레드와인은 포도알과 포도껍질 모두를 사용해서 만들기 때문에 레스베라트롤 성분이 다량으로 함유되어 있다. 이 때문에 피로회복에 큰 효과를 보여주며 또한 적정량을 마시게 되면 에너지 드링크 효과도 나타난다.

다섯째, **우울증 예방**에 효과가 있다. 일주일에 레드와인을 3~4잔 마시면 엔도르핀이나 세로토닌 같은 호르몬 생성이 촉진되어 우울증을 예방하는 데 도움이 된다.

여섯째, **햇빛으로부터 피부를 보호**해준다. 레드와인에 함유된 플라보노이드 성분은 태양의 자외선으로 인한 부작용으로부터 피부를 보호해 준다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“구원은 오직 자유율법으로만”

오늘날 사람이 하나님으로 거듭나는 일은 자유율법을 떠나서는 이루어질 수가 없다. ‘성경이다 불경이다 고서다’ 하여 말이 많지만, 이런 것들은 사실 이긴 자를 증거하는 데 필요한 것이지, 이루어지는 데는 필요가 없다. 전도할 때 의심하는 식구들에게 이긴자를 알리기 위해서나 필요한 것이며 의인으로 이루어지는 데는 아무 소용도 없다. 우둔한 자들은 고서나 경서 따위를 가지고, 그 속에 뭐 좋은 게 있나 하여 온통 거기에 신경을 쓰는데, 이 사람이 분명히 말하지만, 성경도, 불경도, 고서도, 그 주인공이 나오면 더 이상 필요가 없다. 다만 이긴자가 분명한지, 구세주가 확실한지, 생미륵 불이 틀림이 없는지, 모르는 사람에게 가르쳐 주기 위하여 부수적으로 필요할 뿐이다. 분명히 말하지만 구원은 오직 자유율법을 통해서만 얻을 수 있다.

그러므로 자유율법을 지키는 데 온통 정신을 쏟으라. 쓸데없이 서적을 들춰가며 시간 낭비할 겨를이 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서

건강하게 젊음을 유지하고 싶다면 오늘부터 요가를 시작해 보실까요? 꾸준하게 자신의 능력 따라 청년이라면 건강을 저축한다는 생각으로 습관을 들이고, 시니어들은 삶의 필요요소라고 생각하고 꾸준히 실천하면, 분명 피가 맑아지고, 마음이 밝아지고, 몸이 가벼워져 삶을 건강하게 만들어 줄 것입니다.

동작①: 등 대고 누워서 양손으로 한쪽 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 끌어당겨 10초 유지. 좌우 교대로 3세트. 효능: 엉덩이, 허벅지 뒤쪽이 당겨져 복부가 가벼워져 척추를 편안하게 도움.

동작②: 등 대고 누워서 한쪽 다리를 구부려 무릎을 바닥에 닿게 하고 반대쪽 손으로 잡아 당겨 10초 유지. 좌우교대로 3세트.

효능: 엉덩이와 허벅지, 종아리부분 시원하게 옆구리를 편안하게.

동작③: 무릎을 꿇고 양팔을 쭉 편 상태에서 배를 아래쪽으로 끌어 당겨 허리를 늘리며 10초 유지. 5회.

효능: 허리통증이 있으셨던 분들은 잠



①



②



③

자기 전 스트레칭을 통해 쌓인 피로를 해소



④

동작④: 앉아서 한쪽 다리를 구부리고 두 팔을 편 상태에서 다리를 향해 뻗어 발끝을 최대한 안쪽으로 당김. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트. 효능: 허리와 엉덩이, 종아리가 당겨지면서 건강하고 바른 허리를 만들어준다.*

나를 이기는 길

예수는 마귀대장이다

이는 대장 마귀나다.

한 사람씩 한 사람씩 능력을 줘서 어느 세월에 좋은 세상이 되겠습니까?

선생님: 부처님 하나가 출현해도 공산주의를 없애는 등 엄청난 능력이 나가는데 부처님의 숫자가 하나둘 계속 늘어나면 그야말로 엄청난 능력이 나가게 되는 것이다. 그래서 이 사람이 부처님 300명만 나오면 이 세상은 순식간에 변화된다고 말했던 것이다.

부처님이 많이 나오면 나을수록 빨리 좋은 세상이 만들어진다는 말씀인데 부처님이 되려면 어떻게 해야 하는 것입니까?

선생님: 부처님의 마음을 품어야 한다. 부처님의 마음이 어떤 것인지 안 다음 그 마음을 품도록 노력해야 한다.

세상에는 말은 비단같이 아름답게 하지만 행동이 다른 사람들이 많습니다. 겉 다르고 속 다른 사람들이 부지기수입니다. 진실한 사람을 찾아보기가 어려운 세태입니다. 선생님도 좋은 말씀을 많이 하시는데 행동이 다른 거 아닌가요? 그래서 선생님을 비난하는 사람들이 많이 있는 거 아닌가요?

선생님: 이 사람은 바른 말을 하기 때문에 정도령이라고 하는 것이다. 바른 말은 때로는 귀에 거스르기도 한다. 이 사람을 미워하는 사람들은 기독교인들이 많다. 이 사람은 예수가 가장 구세주라고 말할 뿐만 아니라 마귀라고 비난한다. 왜냐하면 예수가 사람들이 죽는 것을 미화했기 때문이다. 죽어서 천당 가고 부활한다고 거짓말했다. 그래서 많은 사람들이 죽음을 당연시 하게 했다. 이것은 영생하는 부처님의 뜻을 거역하는 큰 죄이다. 예수는 마귀니의 조종을 받아서 움직

세상 사람들은 예수를 구세주라고 인정 안 할지라도 일반적으로 4대 성인 중 한 명이라고 합니다. 그런데 선생님은 예수를 개종상놈이라고 극도로 폄하합니다. 세상에는 예수교인들이 무척 많습니다. 전 세계적으로 수십 억이 예수를 구세주로 믿고 있고, 특히 한국에서는 전 인구의 반 이상이 예수를 믿고 있습니다. 그런 세태를 인정해 주는 것이 기독교 신자들을 예수해 주는 것이며, 소수의 신자밖에 없는 영생교로서는 지혜로운 처세 아닌가요?

선생님: 성인이라고 하는 것은 인간적인 평가에 불과하다. 부처님의 평가는 그와 다르다. 사람을 죽게 한 책임이 예수를 비롯한 성인들에게 있다. 만일 그들이 사람이 하나님이라는 것을 알고 영생할 수 있다고 가르쳤다면 이 세상은 벌써 영생의 세계가 이루어졌을 것이다. 그래서 이 사람은 지금까지 학문도 없었고 종교도 없었다고 말하는 것이다.* 다음호에 계속

시 한편
생각 한 줄

화엄사(華嚴寺), 깨끗한 개 두 마리

안도현



화엄사 안마당에는
스님 모시고 노는 개 두 마리가 있습니다
그 귀가 하도 맑고 깨끗해서
뒷산 다람쥐 도토리 굴리는 소리까지
웬디 다 들립니다
간혹 귀 풍긋 세우고 땡 하니 달려갔다가는

소독 없이 터덜터덜 돌아올 때가 있는데
귓전에 닿는 소리에
덕지덕지 욕심이 있어서가 아닙니다
그저 그냥 한번 그래 본 것일뿐
바람이. 일없이 풍경소리를 내는 물고기 꼬리를
그저 그냥 한번 툭 치고 기듯이

공영주차장을 관리하는 나랑 친한 할아버지는 ‘별’이라는 조그만 개를 키우신다. 녀석이 총명해서 다른 오토바이 소리엔 가만있다가도 내 오토바이 소리에 캉캉 찾아댄다. 귀가 약간 가신 할아버지도 그제야 바깥에 내가 온 줄 알아차리신단다. 녀석은 또 착해서 밤엔 잠을 자지 않고 할아버지 곁에서 불침번을 선단다. 들은 이 야근데 잔치집을 나서는 한 손님의 신발을 낚신 개 한 마리가 물고 달아나길래 한참을 쫓아가다가 한 양육의 이층 방까지 올라갔는데 그곳에 그 개 주인이 쓰러져있어서 119에 신고해서 병원으로 신고 가 살렸다고 한다. 예전에 TV를 보니 주인의 건강을 생각하는 기특한 개가 담배팩만 보면 물어서 수세식변기통에 갖다버리는 것도 보았다. 나도 어릴 때엔 개를 너무 좋아해서 옆집 개를 데리고 아침에 운동을 가고, 키우던 개가 친척집에 가게 되자 버스를 타고 개를 찾으러가서 품에 안고 도로 데리고 온 적도 있다. 개가 주인에게 아주 충직하면 주인은 반할 수밖에 없고, 주인의 사랑을

받는 개는 죽을 때까지 주인을 따른다.

그래서 그럴까? 배신이 횡행하는 현대사회에서 개는 사람들에게 더욱 사랑을 받는 것 같다.

내가 다니는 민요학원의 선생님께서서는 얼마 전에 진짜 야끼고 잘 보살펴준 고향후배에게 실망스런 일을 당하자 크게 상심을 하셨다. 선생님께 이야기를 듣고 보니 믿는 도끼에 발등 찍히는 옛속담이 생각이 났다. 나와 가까운 한 지인은 믿을 수 있다고 생각한 사람에게 보증을 써주고는 보증빚을 뒤집어쓰고 대신 갚느라고 현재 큰 어려움을 겪고 있다. 나는 코로나가 유행하기 이전에 친한 할머니에게 병문안을 가끔씩 갔는데 옆 호실의 할머니가 가운데에 시골에 혼자 농사지으시다가 다리가 불편해서 요양원에 입소하신 분이 계셨다. 그 할머니는 아들이 다섯 분이라는 데 면회는 자주 온다고는 하지만, 자의든 타의든 요양원에 입소할 때 아들들에게 아무래도 섭섭한 마음이 조금 들지 않았을까

하고 생각했다. 어려운 시절 온 정성을 다해 키운 자식들에게 요양원 행을 권고받는데면 어찌 섭섭한 마음이 없을까? 만약 개가 사람이라 가정하고 그만큼의 사랑을 받았다면 개는 절대 주인을 요양원으로 보내지 않고 주야장천 주인을 정성껏 모실 것이다. 물론 요즘 사람들은 저마다의 이유와 처지가 있다지만 다른 욕심을 조금 버린다면 몸이 불편한 부모님을 직접 모실수도 있지 않을까 생각해본다. 오래전 라디오 국악방송에 판소리 명창 한분이 나오셔서 지난 시절 이야기를 해주셨다. 그녀는 제일 처음 판소리를 배우기 위해 스승님댁에 들어가게 되었는데 그녀의 스승님은 몇 년간 판소리는 안 가르쳐주시고 밥짓기, 빨래, 청소 등 집안일만 시켰다고 한다. 그 스승님은 우리가 삶을 영위하기 위한 가장 기본적인 식모살이 일들을 꾸준히 시키면서 정직, 충, 효 등 인간이 지녀야 할 가장 기본적인 덕목을 마음에 새겨주려고 한 것은 아닐까? 기본적인 덕목을 갖춘 사람이라야 진정 아름다운 소리를 낼 수 있고, 그 기예가 출중한 경지에 이르더라도 그로 인해 인간의 도리를 잃어 인생을 망치는 일이 없을 것이라고 생각하지 않으셨을까? 나 또한 받은 은혜를 지버리지 않는 개들을 스승살이 잘 배워서 타인에게 배운망덕하는 일이 없어야겠다는 다짐을 하게 된다.

내가 새벽에 우유를 배달하면서 늘 지나치는 한 미용실 간판에는 ‘Carpe Diem’이라고 쓰여있다. 아마도 미용사에서 문학을 사랑하는 분인가 보다하는 생각이 든다. 그 미용실의 이름은 ‘죽은 시인의 사회’라는 소설에서 주인공으로 나오는 선생님이 학생들에게 가르쳐 준 라틴어 시에 나오는 어구로 ‘오늘을 즐겨라’는 뜻이다. 지나가버린 과거에 묶이지 말고 오지 않은 미래를 걱정하지 말고 지금

이 순간을 최대한 만끽하라는 말이다. 사실 이것은 사람이 실천하기가 쉬운 일이 아니다. 이걸 제대로 실천만 한다면 우리는 현재 천국에서 살고 있다고 말해도 될 것이다. 나는 아직도 잡념에 사로잡혀 과거를 되뇌이고 미래를 예상하느라 현재를 제대로 살지 못하고 시간을 허송하는 경우가 아주 많다. 그러다가 문득 주위에 있는 개들을 보면 ‘애들은 정말 가르페디엠을 실천하고 있구나!’하는 생각을 하게 된다. 개들은 과거에 얽매이거나 미래를 예상하는 일이 절대 없다. 지금 이 순간에만 충실한 삶을 살아가다. 또한 마음에 무엇을 감추거나 속이는 법이 없고 늘 진실한 감정만을 드러내며 살아가니 무엇 하나 마음에 거러낄 것도 없다. 개들에게 제대로 배워서 바로 이 순간 내가 처한 삶을 직시하여, 감사와 기쁨과 즐거움이 내 마음에 절절 넘치게 되고, 그 힘으로 바로 이 순간 사랑과 정열을 쏟아 부으며 일하고 싶다.

가만히 생각해보면 옛성현이 개들을 성불할 수 있다고 한 말에 짐작이 간다. 정말이지 내 주위의 건공(犬公)들은 나의 위대한 스승님들이다.

개뿐만 아니라 주위의 고양이들도 나에게 큰 스승님이다. 고양이는 내가 보기엔 목숨이 위태로운 순간이 아니라면 절대 허둥대고 덤벼거리거나 당황하지 않는다. 늘 유유자적한 자태를 뽐내며 우아함을 드러낸다. 나는 지금 정말로 중요하지 않은 일들을 하는 데에 정신도 차리지 못하면서 바쁘고 마음이 복잡하진 않는가? 오늘 새벽도 차갑게 조조하듯 내 눈을 바라보는 길고양이들을 보면서 꼭 해야만 하는 중요한 일만을 찾아 느긋하고 확실하게 하지는 다짐을 해본다.*

라준경 / 대구승리재단 책임승사