음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 – 시금치 편

피로회복과 체력증강을 위한 초록채소의 왕

옛날 만화 뽀빠이 기억나시나요? 뽀빠이는 미국의 유명한 애니메이션 만화인데 악당 브르터스에게 괴롭힘을 당하는 여자 친구 올리브를 구하기 위해서 힘이 필요했던 뽀빠이는 그때마다 시금치를 먹고 악당을 물리친다. 실제로 1930년대 미국에서는 뽀빠이 만화의 인기로 시금치 소비량이 30%나 증가했다고 한다.

시금치는 타임지에서 뽑은 10대 음식 중에서 2위로 선정된 세계가 인정한 슈퍼푸드이다. 피로회복과 체력증강을 위한 건강야채의 대표격으로 먹으면 힘이 솟아나는 그런 강력한 야채가 바로 시금치이다. 서양 요리에 곁들여 야채와 수프 등에 적극적으로 사용되어 매일 건강을 위해 빠뜨릴 수 없는 야채로 되어 있으며 동양에서도 시금치는 한방 생약의 하나이며 건강 유지와 질병 예방, 때로는 질병의 치료에 이용되고 있다. 시금치의 주요 성분은 비타민A, 엽산, 비타민C, 비타민E, 철분, 식이섬유, 루테인 등이다. 이제 시금치의 효능과 부작용에 대해서 살펴보도록 하자.

효능1. 눈 건강에 탁월

시금치에는 루테인과 제아잔틴이라는 성분이 풍부하여 노인성 안구질환 중 하나인 황반변성과 백내장 등을 예방한다. 또 비타민A가 풍부하여 눈의 피로를 해소하고 시력 감퇴 억제뿐만 아니라 망막의 손상을 예방하는 데에도 도움을 준다.

효능2. 빈혈, 변비, 감기 예방에 좋음

시금치는 빈혈, 기미, 허약 체질, 체력이 없고 피로하기 쉬운 사람 등의 증상 개선에도 효능이 좋다. 시금치에는 철분이 많을 뿐만 아니라 빈혈 방지에 도움이 되는 엽산과 철분의 흡수를 좋게 하는 비타민C도 풍부하게 포함되어 있기 때문에 이상적이라고 할 수 있다. 식물성 섬유질이 풍부하고 장의 운동을 활발하게 해주는 작용이 있어 변비로 고민하고 있는 분들에게도 좋다. 또한 통풍의 원인이 되는 요산(尿酸)을 분리하여 배설시키므로 류머티즘이나 통풍에도 좋다. 비타민A와 C가 함께 풍부하기 때문에 감기 예방에도 최적인 야채라고 볼 수 있다.

효능3. 항암효과가 뛰어남

시금치에는 엽산이 풍부하여 대장암과 유방암을 예방하는 데 도움을 주고 폐암의 발생률을 낮춰주는 효능도 있다. 또한 활성산소를 배출해주는 효능도 탁월하다.

효능4. 뼈 건강에 도움

시금치 100그램에는 골다공증에 탁월한 효능이 있는 비타민K가 하루 권장 섭취량의 400%나 함유되어 있다. 이 외에도 뼈 건강에 좋은 마그네슘, 칼슘, 인, 구리, 망간 등이 풍부하게 함유되어 성장기 어린이들의 골격형성에 도움을 주고 골다공증의 위험에 노출되어 있는 갱년기 여성과 노인들에게 좋다.

효능5. 피부미용에 효과

시금치에는 콜로로피라고 하는 성분이 있는데 이 성분은 특히 노화방지 효과가 뛰어나서 피부를 탄력있고 윤기있게 가꿔준다. 또 철분과 엽산이 풍부하여 피부의 잡티를 예방해주는 효과도 있다.

이렇게 효능이 뛰어난 시금치에도 결정적인 단점이 있는데 바로 수산염이라는 성분으로 인해 생기는 것들이다. 즉, 이 수산염을 많이 섭취하면 체내에서 칼슘과 결합하여 결석이 생기기 쉬워 칼슘의 흡수를 방해하는 것으로 알려져 있다. 하지만 데쳐 먹으면 수산염이 빠지므로 살짝 데쳐서 섭취하는 것이 좋다. 그리고 두부나 치즈, 우유, 멸치와 같은 칼슘식품과는 같이 먹는 것을 피하는 것이 좋고 신장 결석이 있는 사람은 특히 주의가 필요하다. 또, 평소 몸이 차거나 설사가 잦은 사람도 차가운 성질을 지닌 시금치의 과다 섭취를 주의해야 한다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"영생의 소망을 가져라"

영생의 소망을 가지고 사는 사람과 죽음을 전제로 세상을 사는 사람의 삶은 하늘과 땅 차이만큼 다르다. 소망이 클수록 현실 생활이 풍요하고 행복하게 되어있다. 그러나 소망이 없으면 불행하고 고통스러워 방황하게 되는 것이다. 영생이 믿어지지 않거든 철학적으로 영생의 신념을 가지고 미래를 내다보며 사는 사람이라도 되어보자 하는 것이다. 영생의 확신을 갖고 살면 먼저 내 마음이 안정되고, 불안 공포가 엄습할 수 없으니 그 마음이 태평하고 즐거움이 동반되므로 행복한 삶을 누릴 수 있다. 처음부터 영생을 믿으라는 것은 아니다. 영생의 소망을 가지고 살다보면 피가 변하고, 마음이 변하고, 몸이 변하면서 저절로 영생의 확신이 서게 되는 것이다. 영생의 확신을 가지고 사는 사람의 마음은 밝고 얼굴에서는 빛이 나는 것이다. 구세주 말씀 중에서

준비한 사람들의 삶은 승리합니다.

불리함을 이기는 것이 꿈이라고 합니다. 긍정적인 생각은 꿈을 반은 이룬 것이라고 합니다. 열정은 젊게 사는 비결입니다. 노화를 막고 병에 걸리지 않는 단계로 갈 수 있는 반대생활과 희생적인 생활로 웃으면서 요가교실에서 영생의 기회를 잡아 보실까요?

소머리 자세~

효능: 틀어진 골반교정, 허벅지 하체 비만 다이어트 효과적, 발바닥 혈 자리 자극으로 혈액순환 도움. 두 골반이 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.

동작①: 양 무릎을 포개 앉아서 양손으로 발목을 잡고 골반을 좌우, 앞뒤로 움직여 부드럽게 근육을 이완시켜 준다.

동작②: 양손은 엄지손가락 지문으로 발바닥 용천 혈 자리에 대고 나머지 네 손가락 지문으로 발등을 감싼 후 골반의 위치를 바로 잡는다. 숨을 마시고 내쉬는 숨에 상체를 천천히 숙이며 하복부를 수축한다. 이때 무릎과 배꼽이 일직선이 되도록 한다. 10초 유지. 좌우 3세트.

척추 좌우 비틀기~

효능: 복부 내장을 압박해서 노폐물제거, 척추, 골반, 근육 등 균형을 잡아줌으로 디스크 허리통증에 효과적, 비뚤어진 체형에 좋은 체위법. 엉덩이가 바닥에 닿도록 한다. 무리하지 않도록 자연스럽게 한다.

동작③: 앉아서 왼쪽 발은 앞으로 접고, 오른발 무릎을 세워 왼발 허벅지 옆에 둔다. 오른 팔은 등 뒤 바닥에 대고 왼팔은 오른쪽 무릎밖에 놓는다. 숨을 마시고 내쉬면서 척추를 천천히 비틀어준다. 10초 유지. 좌우 3세트.

파리가 아사나 효능: 무릎 어깨 발목 강화 복부탄력 균형감각, 척추경직으로 고생하는 분들에게 강추. 무릎과 발이 일직선 되게 한다. 골반이 빠지지 않도록 한다.

동작④: 무릎을 꿇고 앉은 자세에서, 한쪽 다리를 옆으로 뻗어 발바닥을 바닥에 댄다. 숨을 마시면서 엉덩이를 들어 다리와 일직선이 되도록 한다. 숨을 내쉬면서 허벅지, 무릎, 정강이, 발등 순으로 측굴한다. 반대 팔은 위로 높이 올린다. 10초 유지. 좌우 3세트.*

①

②

③

④

나를 이기는 길

부처의 경지는?

1980년 전후로 해서 국내에는 김정빈 선생이 쓴 소설 단(丹)이 정신세계를 석권할 정도로 널리 읽혔다. 100만 권 이상 팔린 이 책은 단학을 수련한 권태훈 옹(翁)이라는 도인의 삶과 도의 세계를 그렸는데 지금은 잘 기억나지 않지만 권태훈 옹 자신이 올림픽 선수를 지도하면 금메달 많이 딸 수 있을 것이라는 말도 했던 것 같다. 그는 도를 닦으면 축지법을 비롯한 초능력이 나온다는 얘기들을 했다.

현재 단학을 수련하는 곳이 몇 곳 있으며, 국선도라는 단체는 청산거사라는 분이 설립한 곳인데 청산거사는 공중 1미터 이상 앉은 상태로 떠 있을 수 있는 능력이 있는 분이다. 또 단학선원은 이승헌이라는 분이 설립한 곳으로 뇌호흡이라는 수련을 통하여 지적 능력을 개선한다는 등 단전호흡을 가르치는 곳이다.

도를 통하려면 단전호흡을 한다든지 참선수행을 한다든지 기도 및 염불 등 수행을 하여야 한다고 알고 있습니다. 승리제단에서는 어떤 수행을 합니까?

선생님: 이 길은 마음으로 가는 길이다. 자신의 마음이 부처님 마음으로 변화되면 되는 것이다. 특별한 수행법은 필요치 않다.

그러면 선생님은 어떻게 해서 도통을 하시게 되었나요? 특별한 수행을 하지는 않으셨습니까?

선생님: 이 사람은 죄를 지으면 죽는다는 것을 알고 죄를 짓지 않으려고 애를 쓰고 기를 썼다. 죄라는 것은 욕심이며 욕심은 나라는 주체의식에서 나오는 것이므로 나라는 주체의식을 죽이려고 애를 쓰고 기를 썼던 것이다. 욕심 중 가장 이기기 어려운 것이 바로 정욕이다. 이 사람도 젊은 시절에는 정욕이 올라왔던 것이다. 그러면 사정없이 자신을 욕했던 것이다. 그래도 정욕이 올라오면 산으로 뛰어올라갔다. 그러면 정욕이 사그라들었던 것이다. 죄를 지으면 부처님의 은혜가 끊어졌던 것이다. 그러면 아랫배에 힘을 주고 은혜가 연결될 때까지 호흡을 멈췄던 것이다. 그러면 은혜가 연결되었던 것이다. 이 사람은 죄를 짓지 않으려고 이 방법 저 방법 온갖 방법을 쓰다 보니 단전호흡도 저절로 하게 되었던 것이다. 숨을 참고 있노라면 10분 이상 참을 수 있었던 것이다. 숨을 참고 있는데 욕심이나 정욕이 나올 수 있겠는가? 없는 것이다. 그렇게 이겼던 것이다. 이 길은 마음으로 가는 길이라고 그랬다. 마음을 변화시키는 길이다.

저희들도 선생님이 하신 방법을 따라서 호흡을 참고 그래야 되는 것입니까?

선생님: 다시 한 번 말하지만 이 길은 마음으로 가는 길이다. 마음만 부처님의 마음으로 변화되면 되는 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

누나야

김창완

내가 초등학생 때였다. 고등학생이었던 큰누나가 저녁 늦은 시간에 작은 누나, 형, 나를 데리고 시장골목 중간쯤에 자리한 중국집에 갔다. 그리고는 짜장면 네 그릇을 주문했다. 우리 넷은 참 맛있게 먹었다. 큰누나는 우리들이 말을 잘 듣고 착하다는 명분으로 사주었는데 지금 생각해보면 짜장면 값을 모으기 위해 얼마나 용돈을 아꼈을까하는 생각이 든다.

계산이 있었던 큰누나는 자기욕심을 접고 어려운 가정형편을 감안해 그 당시 2년제였던 교육대학을 진학해 졸업 후 곧 교편을 잡고 가계를 도왔다. 큰누나와 한 번도 싸운 적이 없는 착한 작은 누나도 대학 졸업 후 바로 안동에 내려가 농협김치공장에 식품영양사로 취업하여 지금까지 줄곧 일하고 있다. 큰 누나는 내가 혼자 사니까 힘들지 않을까 싶어 가끔씩 용돈을 보냈으나 몇 년 전 나는 받기가 싫어져 보내준 용돈으로 어려운 이웃을 돕는 데 쓴다고 하니까 더 이상 부치지 않았다. 작은 누나도 가끔 전화로 어려움이 없는지 묻고 김치도 보내준다. 자형들이 자상하긴 하지만 가정을 꾸리면서 직장생활을 하느라 누나들은 늘 바쁘다. 이제는 몸도 여기저기 쑤셔오니 휴식을 취하며 건강관리를 해야할 텐데 둘 다 정년이 얼마 남지 않아 그나마 다행이다.

네 형제가 어린 시절 한집에서 옹기종기 함께 살다가 헤어져 산 지도 30년이 훌쩍 넘었다. 꼬부랑 삶의 고갯길을 넘어오며 누나들은 여러 가지 삶의 지혜가 몸에 배이고 성품은 더 원숙해졌다.

친누나처럼 보이는 이웃들로부터 세상을 배우다

친누나는 아니지만 나는 살아오면서 훌륭한 누나들을 많이 만났다. 어릴 적 전도관에 다닐 때는 떡장사 행상을 하시는 어머니를 열심히 도왔던 단발머리를 한 점잖은 누나의 깊은 눈동자가 아직 기억에서 잊혀지지 않는다. 대학교 1학년 때에는 축제기간이 되어서 동아리 여자선배에게 신나게 춤추고 노래하는 행사에 참여하러 가자고 하니 도시빈민과 연대하는 행사준비를 하던 그 누나는 나에게 엄마가 달래듯 "그런 행사에 가서 놀고 싶니?"라고 한마디 하고는 묵묵히 일만 했는데 그 목소리도 여전히 귓가에 맴돈다.

또 같은 대학동기임에도 불구하고 누나같이 느껴지는 친구들도 많았다. 동아리 탈춤반에서 민요를 가르쳐주던 여학생도 그랬고, 태극권반 활동을 하면서 학내매점에서 함께 아르바이트를 하던 여학생도 그랬다. 정말 수수한 옷차림에 우아한 행동과 말씨에 매점아주머니들도 반하여 졸싹대는 나에게 좀 배우라고 핀잔을 주셨다.

지금도 내 주변엔 몽실언니같은 손아래 누이들이 많다. 제단 가까운 시장에 가보면 치킨집에서 어머니와 함께 일하는 누이, 떡집과 과일집에서 일하는 누이, 약국에서 보조하는 누이, 혼자서 돼지머리국밥집을 경영하는 점잖은 누이들이 나에겐 누나처럼 느껴진다. 마치 세상이치를 다 통달한 것같은 이미지에 정숙한데다 수다떠는 일이 없다. 물론 거저 생긴 내공은 아닐테지만 말이다.

생존을 위한 노력으로 유전자가 조금씩 변이해 온 탓일까? 내가 보기엔 여성들은 육체적 힘은 남자들보다 약하지만 그만큼 생각은 훨씬 치밀하고 계획적으로 하고 정신력이나 공감능력, 인내심은 더 강한 것 같다. 그래서 그런지 어머니들끼리는 대화하면서 농담으로 남편을 가장 큰 자식으로 취급한다.

이번 코로나19 사태에서도 대만, 뉴질랜드, 독일 등 여성이 수장을 맡고 있는 나라에서는 아주 선방을 하고 있다. 그만큼 국민을 보호하는 데 있어 자식을 보살피듯 세심하고 치밀하게 배려하고 대처했기 때문이다. 앞으로 인류가 살아남기 위해서는 환경을 중시하는 경향이 높아질 터인데 지구 생태계의 조화와 생명을 사랑하는 모성애적 가치관이 세계를 지배하지 않을까싶다.

나의 질녀들은 현재 요양병원과 대학병원에서 간호사로 수고하고, 일선학교에서 좀 더 나은 원격수업을 위해 고심하고 있다. 머지않아 이 아이들도 누나처럼 느껴질 정도로, 가늠하지 못할 정도로 지혜와 인품이 성숙하지 않을까? 그 전에 나도 생의 전선 한 가운데에서 많은 땀을 흘리면서 좀 더 굵어진 뇌혈관과 심혈관을 지닌 삼촌이 되도록 노력을 아끼지 않아야겠다.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사