음식과 수행

세계10대 슈퍼푸드 – 블루베리 편

청춘을 되돌리는 검푸른 색의 보석

일명 신이 내린 보랏빛 선물이라 불리는 블루베리는 보라색 수용성 색소인 '안토시아닌'이 풍부해서 질병과 노화를 일으키는 유해한 활성산소를 중화시키는 역할에 탁월한 과일이다. 안토시아닌은 동맥혈관에 침전물 생성을 방지함으로써 심장병과 뇌졸중을 방지하고 시력에 관여하는 '로돕신'이라는 색소체의 재합성을 활성화하여 시력보호에도 효과가 있다.

이뿐만 아니라 비타민C, 비타민E 등 천연 항산화 성분이 풍부해 지방의 연소를 돕고 면역력을 증진시키며 콜레스테롤을 감소시켜 복부비만에 좋은 식품이다. 또한 풍부하게 들어있는 칼륨은 체내 나트륨의 양을 조절해준다. 지금부터 블루베리의 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 강력한 항산화작용을 한다. '안토시아닌'이 많이 들어 있기 때문에 활성산소로 인한 각종 질병을 예방할 수 있으며 세포의 노화와 세포의 산화를 방지해주는 효과가 있다. 이 때문에 항암 효과도 기대할 수 있다. 블루베리에는 엽산도 함유되어 있어서 악성 세포가 돌연변이가 되는 것을 막아주고 DNA를 복구하고 합성하는 데 도움이 된다.

둘째, 뼈와 치아를 건강하게 해준다. 블루베리는 영양학적인 가치가 매우 높은 식품은 아니지만 유익한 성분을 많이 가지고 있는데 그중에 필수 미네랄(칼륨, 철분, 마그네슘, 아연, 망간)은 골밀도와 치아 건강을 보호하는 데 효과적이다. 블루베리를 꾸준히 섭취하면 치아 건강에 영향을 미치는 골다공증 및 감염을 예방하는 데 도움이 된다.

셋째, 당뇨병을 예방해 준다. 블루베리에 들어있는 안토시아닌은 강력한 혈당강하작용을 일으켜 당뇨의 예방과 관리에 도움이 될 수 있다고 한다. 다만 블루베리에도 당분이 들어 있기 때문에 적당히 조절해서 섭취해야 한다.

넷째, 기억력을 향상시켜 준다. 왜냐하면 항산화 성분은 산화 스트레스를 최소화해주고 인지 능력을 떨어뜨리는 세포 손상을 감소시켜 주기 때문이다. 게다가 블루베리 내 화합물, 비타민, 미네랄은 뇌 활동과 중추 신경계를 개선해 주어 치매에 걸릴 위험을 감소시켜 준다.

다섯째, 눈 건강에 아주 좋다. 블루베리에 들어있는 '안토시안'이라는 색소체는 시력이 나빠지는 것을 예방해주며 망막염이나 눈의 노화로 발생할 수 있는 백내장이나 황반변성같은 질병에 걸릴 위험을 감소시켜 준다. 실제로 눈 건강에 블루베리 효능을 인정받아서 눈과 관련된 의약품에도 사용되고 있다 한다.

여섯째, 혈중 요산수치를 감소시켜 주기 때문에 고요산혈증 예방과 치료에 도움이 되며 통풍을 예방하는 데도 효과가 있다고 한다.

일곱째, 조기 노화를 예방해준다. 블루베리를 장복하면 우리 몸의 내적 또는 외적으로 조기 노화를 예방할 수 있다. 블루베리의 항산화 성분은 염증으로 인한 만성 질병에 걸릴 위험을 감소시켜 주며 또한 피부 손상을 가속하는 세포 손상도 느리게 만들어 준다. 그래서 블루베리 과일이나 블루베리 주스는 노화로 인해 주름이나 피부 잡티가 생기는 것도 예방해주는 효과가 있다.

이렇게 우리 몸에 좋은 블루베리도 주의 사항이 있는데 그것은 소음인이나 태음인 가운데 맥이 약하거나 몸이 찬 사람의 경우에는 과다섭취가 좋지 않다는 것이다. 특히, 아랫배가 찬 사람은 블루베리를 조금만 섭취하는 것이 좋겠다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"나라는 것을 의식하려야 할 수 없는 차원에 올라가야"

'나'라고 하는 것은 이기적인 욕심의 영이다. 그런고로 나를 완전히 죽여서 나라는 것을 의식하려야 할 수 없는 차원에 올라가야 그 다음 말씀이 이해가 가는 것이다. '나'라는 것이 살아있는 한 하나님의 말씀을 왜곡하여 마음대로 해석하는 고로 하나님을 대항하는 자가 되고야 마는 것이다. 나를 완전히 죽이고 이긴 다음에 하늘의 귀한 말씀을 듣게 되어 있는 것이다. 나를 완전히 죽이기 전에 다른 것을 알려고 하는 것은 마귀가 알려고 하는고로 마귀가 하늘의 비밀을 알면 알수록 역사하게 되어 있는 것이다. 나를 완전히 이긴 다음에 모든 것을 아시는 하나님께서 좌정하시니 다 알게 된 것이다. 하나님께서 오시면 다른 것은 들을 필요가 없다. 무지몽매한 인생들에게 있어서는 참 지혜의 말씀이 오히려 허망하게 들리고 허망한 소리가 오히려 실속 있게 들리는 것이다. 구세주 말씀 중에서

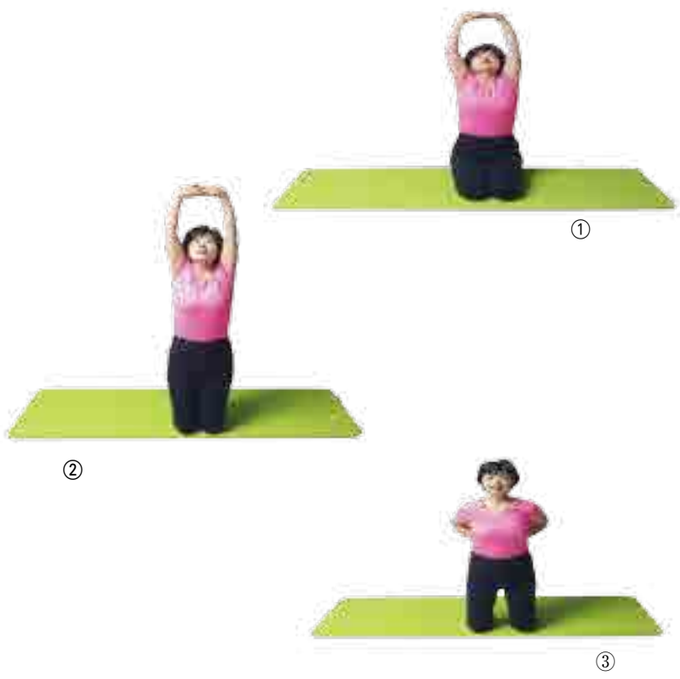
생활 속 요가로 근력과 유연성을 강화하는 운동을 꾸준히 하는 사람들에게는 어떤 질환이 있어 약으로 치료 못하는 증상이 있어도, 운동이 약보다 더 효과적인 경우도 있다. 또한 하나님의 은혜 안에서 항상 웃으면서 부지런하게 몸을 움직이며 반대생활을 생활화하고 자유율법을 지키려 애를 쓰는 사람들은 진짜 하나님의 불로초도 먹고 있는 것이다.

금강좌로 상체 기울기

효능: 몸을 깨끗하게 해준다. 몸의 옆구리부분은 면역시스템의 중심이 되는 림프관이 있다. 림프는 세포의 세정작용을 한다. 기울기 자세를 꾸준히 하면 림프가 자극을 받아 활동이 원활해지므로 깨끗한 세포가 만들어진다. 늑골과 늑골 사이의 간격을 넓혀서 늑골 안에 장기들의 활동을 원활하게 하는 데도 탁월한 효과가 있다.

동작①: 무릎을 꿇고 앉아서 양손을 깍지를 끼고 가슴을 모아주며 팔을 쭉 펴서 손바닥이 하늘을 향하고 시선은 손등을 바라본다. 10초 유지 5회.

동작②: ①번 자세에서 코로 숨을 마시며 엉덩이를 들어 허벅지 안쪽 힘을 주면서 배꼽과 가슴을 끌어 올린다. 10초 유지 5회.



①

②

③

낙타자세

효능: 발목 마사지 효과. 목 주름 제거. 허벅지 척추 강화. 허리 유연성 증대. 힙업 효과. 대둔근 탄력 유도.

동작③: ②번 자세에서 코로 숨을 마시며 허리에 양 손을 대고 코로 숨을 가늘고 길게 내쉰다. 10초 유지 양쪽3세트.

동작④: ③번 자세에서 숨을 마시고 내쉬며 허리를 뒤로 굽혀 각 손으로 발목을 잡는다. 10초 유지 5회.*

④

나를 이기는 길

선한 세상을 만들려면

대학시절 고시반에 있었던 동기생 1명과 후배 1명이 출가를 했다. 간혹 고시생 중에 절에서 공부하다가 스님들의 생활을 보고 초능력의 세계를 접한 후 출가하는 학생들이 있었다. 죽 한 그릇만 먹고도 중노동에 가까운 일을 해내는 것을 보고는 불법(佛法)의 오묘한 세계를 알고 싶어지는 것이다.

다른 한 친구는 대순진리회라는 증산계열의 종교에 빠졌는데 내가 도에 관심이 있는 것을 알고는 포덕(布德)을 하였다. 포덕이란 전도와 같은 개념이다.

그런데 그의 말을 들어보니 대순진리회는 사이비로 생각되었다. 도라는 것은 마음의 세계를 다루는 것으로 행복한 마음이나 기쁨, 사랑 등을 가질 수 있게 하는 그런 방법을 가르쳐 줘야 하는데 그 친구가 하는 말은 전혀 아니올시다 였다. 그 친구는 만나기만 하면 대순진리회가 진리라고 하면서 그곳에 입도(入道)를 하라고 권유하였지만 나는 오히려 그보고 거기는 사이비니 발을 빼라고 하였다.

어느 날 그는 내게 자기 소원이라면서 대순진리회에 입도를 해달라고 요청하였다. 그는 소원이라는 말을 아주 쉽게 사용하였다. 그래서 나는 그에게 소원이라고 할 정도면 만일 내가 그 소원을 안 들어주면 자결할 정도의 것이 되어야 하는데 그럴 의사가 있냐고 물었다. 그는 그런 거예요 하면서 말을 얼버무렸다.

현 세상은 진실이 감춰지고 거짓이 드러나 있는 세상이라 자신의 목적을 위해서라면 거짓말을 해서라도 그 목적을 이루려고 한다. 말에 진실성이라고는 하나도 없는 거짓된 세상에서 우리는 살아가고 있으니 매우 안타까운 실정이 아닐 수 없다. 나는 이런 세상에 대해서 개탄하면서 괴로워했다. 그러나 그런 세상을 바꿀 힘은 내게는 없었다.

선생님을 만난 후 마구니가 이 세상을 지배하고 있으니 너무 당연한 사실이라는 것을 깨닫고 이해하게 되었고 선생님과 같이 이 세상을 보다 더 나은 세상 좋은 세상으로 바꾸어 나가기로 결심하였다.

악한 세상을 선한 세상으로 바꾸려면 어떻게 해야 합니까?

선생님: 사람에게서 나오는 악령의 물질을 없애버려야 한다. 사람이 생각을 할 때 그 생각의 에너지가 밖으로 표출된다. 그 생각의 에너지는 심지어 냄새까지 풍긴다. 기뻐하는 사람 곁에 있으면 덩달아 기뻐진다든지, 우울한 사람이 곁에 있으면 우울해진다. 사람의 생각이 물질로써 서로 전달되고 있기 때문이다. 사람으로부터 쏟아져 나가는 사념(思念)의 에너지는 일종의 광선(光線)인데, 사람마다 생각하는 대로 그 빛깔과 모양이 변한다. 도둑놈에게서는 시커먼 장마 구름 같은 것이 뭉게뭉게 피어나면서 구린내 같은 고약한 냄새가 풍긴다. 음란한 생각을 하는 사람에게서는 노르스름하고 초록빛이 나는 안개와 같은 물질이 나오는데, 그 몸에서는 뱀 냄새같은 비린내가 난다.*

시 한편 생각 한 줄

그렇게 하겠습니다

이기철

내 걸어온 길 되돌아보며
나로 하여 슬퍼진 사람에게 사죄합니다
내 밟고 온 길
발에 밟힌 풀벌레에게 사죄합니다
내 무심코 던진 말 한마디에 상처받는 이
내 길 건너며 무표정했던
이웃들에 사죄합니다
내 작은 앎 크게 전하지 못한 교실에
내 짧은 지식 신념없는 말로 강요한
학생들에 사죄합니다

또 내일을 맞기 위해선
초원의 소와 순한 닭을 먹어야 하고
들판의 배추와 상추를 먹어야 합니다
내 한포기 꽃나무도 심지 않고
풀꽃의 향기로움만 탐한 일
사죄합니다
저 많은 햇빛 공으로 쏘이면서도
그 햇빛에 고마워하지 않은 일
사죄합니다
살면서 사죄하면서 사랑하겠습니다
꼭 그렇게 하겠습니다

며칠간 비가 오락가락하더니 오늘은 날씨가 화창하다. 비가 대기를 깨끗이 씻어 공기도 맑고 햇볕도 좋아 나들이하기에 딱 좋다. 햇빛을 보니 우울한 기분도 확 날아가 버려서 볕이 좀 따가워도 감사한 마음만 든다. 오늘은 초복(初伏)인데 과일가게나 음식점에 매상이 많이 올라 상인들도 기분좋고, 시민들도 잘 드시고 건강하면 좋겠다.

나도 마트에 가서 수박과 바나나를 샀다. 바나나 한 송이가 2000원이다. 낮은 가격이라 편하게 사 먹는데 열대지방 대규모농장에서 일하는 노동자에겐 미안하다. 이윤을 올리고 가격경쟁력을 확보하기 위해 기업농들은 낮은 노임을 유지시킨다. 도시의 말단 노동자들도 대우받지 못하긴 마찬가지다. 나도 우유배달을 하지만 우유는 2개월, 신문은 6개월 무료로 미리 소비자에게 공급하고 1년을 받는 것으로 계약을 한다. 판촉을 위해 소비자에겐 혜택을 부여하지만 배달원의 배달단가는 여전히 낮기만 하다. 얼마 전 아침 이른 시간에 트럭에 감자상자를 가득 실은 상인에게서 감자 20kg을 8000원에 샀다. 이웃들과 나누어 아직까지 잘 먹고 있는데 감자농사 지으신 분들께는 감사하고 죄송스럽다. 수요와 공급에 의해 결정되는 농산물의 시장가격이 실제 가치를 제대로 반영하지 못할 경우가 빈번하다. 노동시장의 임금이 실제 노동의 가치를 제대로 반영하지 못하는 경우와 마찬가지다. 가만히 살펴보면 농민과 생산, 유통, 사무직 말단 노동자들이 자본주의 사회를 지탱하기 위해 생긴 폐해로 제일 많은 희생을 당한다. 어쨌든 이런 모순된 체제 안에서 함께 엮여 살아가는 우리들은 물건을 사용하거나 음식을 먹거나 농민과 노동자분들에게 늘 감사하고 사죄하지 않을 수 없다.

비가 와서 며칠간 모기가 덜 설쳐 지낼 만했는데 오늘 저녁부터는 다시 전투를 벌여야 할 것 같다. 나는 모기를 퇴치하기 위해서 웬만하면 에프킬라를 써는 생화학전은 벌이지 않는다. 걔들도 생명체인데 죽을 때 느끼는 고통은 인간과 매양 다를 바가 없을 터, 몇 초라도 고통을 덜어주고 싶어서다. 그리고 아침이면 무조건 휴전이다. 내 피를 먹고 포동포동한 모습으로 커튼에 붙어있는 녀석을 보면 약간 얄밉긴 하지만 낮엔 볼 일이 없으니 그동안 편안한 안식을 취하게 그냥 둔다. 인간을 무는 모기는 산모들이다. 그들도 새끼를 키우려고 사투를 벌이는데 너무 몰인정하게 굴면 안 될 것 같아 봐준다.

며칠 전 티브이에서 전라도 새만금 공사현장을 보았다. 포크레인이 지나간 자리에 철새가 둥지를 틀고 알을 품고 있었다. 바다를 막은 갯벌엔 게가 말라 죽어 있었고 바닷물과 소통이 안 되는 해안에는 삽질을 하니 전체가 오염된 썩은 토양이었다. 인간의 이익을 추구하기 위해 다른 생명체의 보금자리를 이렇게 파괴해도 될까? 해안의 일부를 개발하더라도 일부는 생명체가 살도록 남겨두는 것이 인간과 동식물 상호간에 좋겠다는 생각이 들었다.

얼마 전 매스컴에서 미국의 한 무인도에 땅을 깊고 넓게 파서 코로나로 인한 사망자들의 관을 차곡차곡 쌓아가는 모습을 보면서 예전에 아프리카 돼지열병이 유행하자 큰 구덩이를 파서 돼지들을 산 채로 생매장하는 모습이 떠올랐다. 돼지들에게 전파력이 강한 전염병이 유행하면 인간처럼 치료하고, 축사에 거리두기를 시행하진 않는다. 곧바로 생매장한다. 소나 닭도 마찬가지다. 인간의 필요에 의해 대량으로 수정하고 좁은 축사에 항생제, 성장제를 먹여가며 급속도로 키워 잡아먹고 전염병이 돌라치면 인정사정없이 매장해버린다. 넓은 공간에 그들을 방목하면서 행복하게 살도록 하고, 늘그막에 잡아먹는 것이 자본주의 시스템에서는 전혀 불가능한 일일까? 몽고 지역의 유목민들은 키우는 양이나 말을 한 마리 도축할 때 신에게 그들의 영혼을 위해 기도한다. 조금이라도 살생에 대해 속죄를 해서 마음의 부담을 덜고 싶어서이다.

우리도 고기를 먹으며 "남의 살점이니 맛있다." 같은 우스갯소리만 하지 말고 잠시나마 사죄의 기도를 해야 하지 않을까?

간혹 한밤중 주방에 불을 켜면 바닥을 기던 바퀴벌레가 죽을똥 살똥 도망을 친다. '저희도 얼마나 죽음이 겁이 나면 저리도 쏜살같이 도망을 칠까?' 불쌍한 생각이 든다. 모든 생명체는 죽음을 두려워하고 행복을 추구한다. 한 할머니가 참새에게 쌀을 한 줌 주니 짹짹 큰 소리로 동료들을 불러 함께 먹이를 먹더란다. 작은 생명체들도 인간과 다름없는 감정을 지닐 뿐 아니라 인정도 있다. 그러므로 인간이 다른 생명체들을 대할 때에 지금보다는 생각이나 감정이 좀 더 민감해져야만 할 것 같다. 백인들이 흑인, 동양인, 히스패닉을 함부로 대할 경우에 지탄을 받는다. 그와 같은 잣대로 우리가 인간과 다른 생명체들의 생명과 행복도 존중해 주는 것이 마땅하다는 생각이 든다. 그들을 보호해 줄 때 우리도 보호받을 수 있다. 인간은 이기심으로 그들의 보금자리인 자연을 파괴하여 그들에게 고통과 죽음을 가져다주었다. 그 반대급부로 이상기온, 쓰나미, 지진, 태풍, 홍수, 코로나 등으로 많은 사람들이 생명을 잃고, 그 고통을 고스란히 당하고 있다. 인간 사이의 상생뿐 아니라 모든 생명체 간의 상생을 도모해야 하는 이유를 깨닫기까지 인간은 얼마나 더 큰 값을 치러야 할까?*

라준경 / 대구승리제단 책임승사