

음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 아몬드 편

항산화 비타민으로 건강 잡는 고소한 비결, 아몬드

슈퍼푸드는 인체 노화 분야의 세계적 권위자인 스티븐 프랫 박사가 2004년에 쓴 '난 슈퍼푸드를 먹는다는 책'의 제목에서 유래된 단어이다. 슈퍼푸드의 종류와 범위는 명확하게 정해져 있지 않지만 열량과 지방함량이 낮고 비타민, 무기질, 항산화 영양소, 섬유소를 포함한 생리활성물질인 "파이토케미컬"을 함유하고 있는 식품들을 의미한다. 2002년 미국의 <타임>지에서 선정한 세계 10대 슈퍼푸드는 귀리, 블루베리, 녹차, 마늘, 연어, 브로콜리, 아몬드, 적포도주, 시금치, 토마토가 있는데 이러한 식품들은 심혈관 질환, 고혈압, 당뇨 등의 만성질환과 암 발생을 예방하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 면역력을 강화시키는 등 건강한 몸을 유지하는데 도움이 되는 약과 같은 좋은 식품들이다. 그래서 세계 10대 슈퍼푸드에 대해서 여행을 떠나보려고 하니 독자님들께서는 많은 관심을 가져주시길 바란다. 제일 먼저 이번 호에서 소개하고자 하는 슈퍼푸드는 아몬드이다.



당히 많이 들어 있다. 이렇듯 다양한 성분들이 있으니 아몬드의 효능 또한 무척 다양하다. 아몬드는 단일불포화지방산과 더불어 단백질이 많은 음식으로 각종 영양 성분이 풍부하게 함유되어 있다. 게다가 **항산화 성분이 다량 함유되어 있기 때문에 활성산소 억제는 물론 세포노화, 피부노화 등의 노화 방지에 탁월**하다고 알려져 있다. 이러한 성분은 아몬드 껍질에 있어 같이 섭취하는 것이 좋다. 아몬드 속에는 비타민E 성분이 다량 함유되어 있기 때문에 비타민E 공급원으로 손색이 없을 정도다. 또한 **100g당 125g의 선유질을 함유하고 있고 풍부한 마그네슘으로 인해 혈당 수치 조절은 물론 소화를 돕는 데 탁월**하다.

여기서 한 가지 알아두어야 할 상식이 있는데 **아몬드는 칼로리는 높지만 콜레스테롤이 함유되어 있지 않**다는 것이다. 오히려 **아몬드를 지속적으로 섭취할 경우 체내 콜레스테롤 수치를 조절하는 데 도움이 된다.** 캐나다 토론토 대학병원의 위험요인 개선 센터가

2014년 영국영양학지질(British Journal of Nutrition)에 발표한 연구에 따르면, 아몬드를 섭취한 피험자는 동일 열량의 머핀을 섭취한 피험자보다 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치가 낮아지고 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤 수치는 높아진 것으로 나타났다.

이처럼 영양성분이 무척 다양한 아몬드는 다른 견과류에 비해서는 칼로리가 낮지만 그래도 100g당 579kcal로 높은 편이다. 따라서 과다 섭취 시에는 체중 증가로 이어져 건강을 해치게 되니 적정량을 지키자. 잠깐, 여기서 아몬드 하루 섭취량은 얼마가 적당한까? 아몬드 1알에 6칼로리 정도라고 하니 보통 사람의 경우라면 아몬드 하루 섭취량은 20알 정도면 될 것이다.* **이승우 기자**



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

영육일체~

오늘날 영육일체를 논해도 눈 하나 깜박하지 않으며 놀라지 아니하며, 또한, 나라고 하는 주체의식이 마귀요, 나라고 하는 주체의식을 죽이는 비결을 세밀하게 논하여도 감시한 줄 모르는 인생들이 얼마나 무지하고 완고한 인생이나 하는 것이다. 어느 신학박사, 어느 성자, 어느 철학자, 어느 누가 이것을 쫓겠 자가 있느냐? 마귀의 영과 하나님의 영을 쫓고 마귀를 이기는 비결을 세밀하게 논하여 주는데도, 귀한 줄 모르고 제단 빠지는 것을 식은 죽 먹기 하듯이 하면 안 되는 것이다.

그런고로 여러분들에게 이 사람은 가끔 가지관이 분명해야 한다고 하는 것이다. 이 진리가 얼마나 가치가 있는 것인 줄 알아야 이 진리를 간직하고 이 은혜를 간직하지, 어린아이에게 금반지를 끼어 주면 귀찮다고 빼 던져버리는 것과 같이, 은혜를 부여주고 진리의 말씀을 전해보니, 귀한 줄 모르는 것이다. 귀한 줄 알기에 이제 리드해 나가려고 하니 답답한 것이다. 너무나 무 답답한 것이다.

구세주 말씀 중에서

선 자세로 몸통 비틀고, 골반 돌리고~

혈액 순환 잘 되는 습관을 꾸준히 실천하자. 말초혈관을 원활하게 뚫어주므로 혈액을 몸 곳곳으로 잘 순환하도록 도와준다. 실내에서 매일 하는 것도 중요하지만, 파스한 봄기운이 피어나니 햇빛 따라 실외에서 슬슬 몸을 풀어 보자.

준비운동으로 제자리 뛰기를 먼저 하면, 전신 체온을 올릴 수 있고, 체지방도 효과적으로 연소시켜 체중관리에 도움이 된다.

상, 하체 몸통 비틀기~

상, 하체를 연결하여 근육을 한 번에 자극할 수 있다. 몸 중심부를 자극함으로써 전신으로 퍼지는 혈액의 순환을 촉진시킨다.

① 다리를 어깨너비 2배 확장하고 양팔을 양옆으로 쭉 편다.

② 몸통을 틀면서 한쪽 손으로 반대쪽 엄지발가락을 가볍게 맨다. 천천히 다시 원상태로 돌아온다. 양쪽 20회 반복.

골반 바깥으로 돌리기~

앉아있는 시간이 많은 사람이 하면 좋



①



②



③



④

다. 하체 혈액순환을 증진시킬 수 있다.

③ 선 자세로 양손으로 허리를 잡고 한쪽 다리를 직각으로 골반 높이까지 들어 올린 후

④ 바깥쪽을 향해 천천히 돌린다. 8초간 자세를 유지하고 무릎을 정면으로 끌 어당긴 후 발을 내린다. 양쪽 20회 반복.*

나를 이기는 길

가위에 잘 눌렀습니다. 가위에 눌리는 건 어떤 현상입니까?

선생님: 마귀니 신이 죽이려고 하는 것이다. 가위에 잘못 눌리면 죽는 경우도 있다. 가위에 눌리는 것을 이해하려면 영이란 무엇인지부터 이해해야 한다. 영이란 마음이다. 세상 사람들도 이 정도는 안다. 그래서 사람이 마음이 있다고 해서 영적 동물이라고 하는 것 아닌가.

그런데 마음먹는 대로 영의 물질이 사람 몸에서 방출되는 것은 모른다. 사악한 마음을 품으면 생명을 죽이는 독소의 영이 나오고, 착한 마음을 품으면 생명을 살리는 생명의 영이 나오는 것을 사람들이 모르는 것이다. 그래서 도둑놈한테서는 시커먼 구름 같은 영의 물질이 나오면서 구린내가 나며, 화를 내는 사람에게서는 단내가 나고, 음란죄를 지은 사람의 몸에서는 땀

냄새처럼 비린내가 나면서 노란 연기가 나오는 것이다.

저는 왜 안 보입니까?

선생님: 영안이 열리지 않는 사람은 볼 수 없다. 사람한테서는 빛이 나온다. 붉은색, 파란색, 노란색, 보라색 등 오만 가지 색으로 나온다. 이걸 오라(AURA)라고 한다. 보통 사람의 오라는 고주파 활영기를 통해서만 찍을 수 있다. 이걸 처음 발견한 사람이 소련의 킨리안이라고 하는 사람인데 미국의 셀마모스 박사가 오라라고 이름을 붙였다.

그런데 사람에게서 나오는 오라가 어떤 것인지 과학자들이 잘 모른다. 이것은 부처님의 영이다. 사람 속에 부처님이 있는고로 오라가 나오는 것이다. 부처님의

본질은 빛이다. 그래서 빛이 나오는 것이다. 또한 빛은 열이므로 살아 있는 사람은 체온을 가지고 있는 것이다. 죽은 사람은 몸이 차갑다. 바로 자신 속에 있는 부처님의 영이 죽었기 때문이다. 그래서 죽은 사람의 영혼이 떠나간다는 말은 거짓말인 것이다. 죽으면 영이 죽는 것이다. 영이 먼저 죽고 몸이 죽는 것이다.

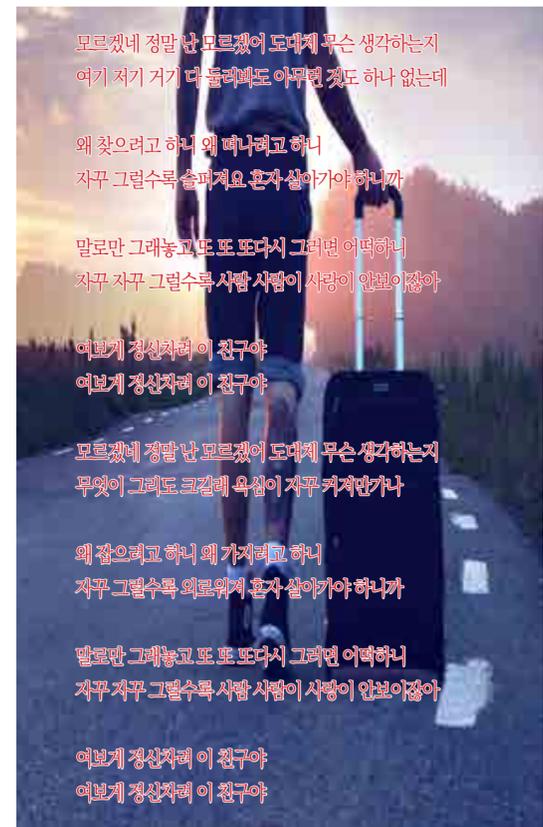
그러면 혼이란 무엇입니까?

선생님: 혼이란 나라는 주체의식이다. 미친 사람을 보고 혼 나갔다고 한다. 또한 멍하니 있는 사람에게 혼 나갔나? 라고 묻는다. 이걸 보아 혼이란 나라는 주체의 식이라는 것을 알 수 있다.*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

정신차려 이 친구야 김수철



모르겠네 정말 난 모르겠어 도대체 무슨 생각하는지
여기 저기 거기 다 둘러봐도 아무런 것도 하나 없는데

왜 찾으려고 하니 왜 떠나려고 하니
자꾸 그럴수록 슬피져요 혼자 살아가야 하나

말로만 그래놓고 또 또 또다시 그러면 어떡하니
자꾸 자꾸 그럴수록 사람 사람이 사랑이 안보이잖아

여보게 정신차려 이 친구야
여보게 정신차려 이 친구야

모르겠네 정말 난 모르겠어 도대체 무슨 생각하는지
무엇이 그리도 크랴니 욕심이 자꾸 커져만 가나

왜 찾으려고 하니 왜 가지려고 하니
자꾸 그럴수록 외로워져 혼자 살아가야 하나

말로만 그래놓고 또 또 또다시 그러면 어떡하니
자꾸 자꾸 그럴수록 사람 사람이 사랑이 안보이잖아

여보게 정신차려 이 친구야
여보게 정신차려 이 친구야

약 30년 전의 일이다. 대학교 1학년이었던 나는 적십자 동아리 활동을 했다. 하루는 모든 회원들이 학교 앞 주점에 모여 회식을 하고 헤어질 때는 어느 때처럼 주점 앞에서 원을 그리고 손을 잡고 '적십자 회가'를 불렀다. 그 때 마침 주점에서 술에 취한 손님이 나와 우리들 사이에 끼여 함께 노래 부르기를 원했다. 그러자 선배들이 언짢은 눈빛으로 그를 불쌍하게 대하듯 했다. 나는 마음 넓은 선배들이 웃으며 함께 손잡고 노래 부르리라 예상했는데 선배들의 행동에 약간 실망했다.

어느 비 오는 저녁 날, 민요 선생님은 민요학원에서 한창 수강생들에게 민요를 가르치고 있었다. 그 때 갑자기 술에 취한 한 노신사가 학원문을 불쑥 열고 들어와 옆에 앉아서 노래를 들으며 손수건을 꺼내들고서는 훌쩍훌쩍 울더라. 그래서 선생님은 이 참에 부모공경에 관한 더 구슬픈 노래를 제자들과 함께 불렀다. 이번엔 이 신사분이 아예 큰 소리를 내며 영영 울었다고 한다. 선생님은 일부러 노신사의 감성을 건드려 실컷 울게 하드리고 싶었다고 한다. 모르는 이에게도 위로를 베풀려는 선생님의 따뜻한 배려심이 느껴지는 이야기였다.

모두 한 가족처럼 어울리자

사실 우리는 모두가 한 하늘 아래에서 한 땅을 딛고 한 공기를 마시면서 생명을 이어간다. 그렇기에 어찌보면 온 인류는 지구라는 집에서 함께 사는 한 식구라고 말할 수 있다. 하지만 우리는 마음을 열고 누구와도 어깨동무하기

보다는 끼리끼리 편 갈라 어울리기를 좋아한다. 인종, 국가, 민족, 정치이념, 종교, 가족, 지역, 학연, 직업, 경제수준, 기호 등등에 따라 우리는 무리를 짓고 서로 싸우기까지 한다. 그나마 같은 무리 안에서는 서로 희생하고 이해해서 한마음이 되면 좋으련만 그것도 쉽지 않다. 각자가 좀 손해보고 필요 이상의 욕심을 버린다면 무리의 구성원 모두가 행복하고 무리 간에도 평화가 울텐데, 쓸데없는 욕심을 버리기가 쉽지 않다.

며칠 전 아카데미상을 받은 '기생충'이란 영화는 경제적 계급간의 갈등이 영화의 소재를 이룬다. 습기찬 지하에서 사는 가족은 귀퉁이 냄새가 옷과 몸에 배일 수도 있는데 그 냄새를 맡고 부유층의 가족은 멀시를 한다. 인간은 인종, 나이, 주거지, 직종에 따라서 몸에서 특유의 냄새가 날 수 있다. 하지만 그것을 가지고 상대방을 언짢게 대한다면 그것은 당연한 예의에 어긋난다. 요즘은 초등학교생들도 부모님의 경제적 수준에 따라 어울려 놀고 가난한 가정의 아이는 왕따시킨다는데 재산으로 서로를 계급지우는 사회 분위기가 안타깝다.

몇 달 전에 병원에 약사로 취직한 질녀를 이별 설에 만났는데 전날 야근을 하고 받은 수당이 45만원이라고 이야기했다. 내가 세 구역 우수배달을 해도 한달 수당이 40만원이 되지 않는데 아무리 기술직과 노무직의 차이라고 하지만 임금격차가 너무 크다고 느꼈다. 새벽에는 신문을 배달하고 낮에는 카드배달을 하면서 워라벨과는 무관하게 살아가는 동료 아주머니와 박봉으로 살아가는 딸배 동료들 생각이 나고, 일요일도 없이 공사판에서 일하는 친구, 주차장 할아버지, 구멍가게 꽃집 아주머니 생각도 났다. 과도한 노동시간을 넘어 인생의 아까운 세월을 잡아먹는

자본주의 사회의 모순에 가슴이 답답하다. 모든 인간이 최소한의 인간다운 생활을 할 수 있도록 인간에 대한 '예의'를 지키는 사회가 되도록 함께 노력하면 좋겠다.

이웃에 마음을 열고 서로 사랑하자

이번 코로나19 사태로 전 사회가 어려움을 겪고 있는 가운데 우리나라에는 중국인들에 대해 비이성적으로 혐오감을 가지는 사람들이 생겼다. 유럽에서는 아무런 이유 없이 황인종 전체에 대해서 혐오하는 분위기가 일고 있다. 백인과 흑인, 황인종 모두가 이성과 양심을 가진 똑같은 사람들인데 서로 존중해줄 수 없다면 말이 안된다. 외국인민들에 대해서도 마찬가지로 전세계 국가와 국민이 경제적으로 손해를 보더라도 온화하게 다가가 손을 잡아주어야 마땅하다.

현재 일본 요코하마항 앞바다에 정박중인 다이아몬드 프린세스호의 승객들은 선내에서 계속 갇혀 생활하고 있다. 그로 인해 감염자 수도 급증하고 있다. 국가대란에 민관이 협력하여 신속하게 사태를 잘 해결하는 일본이 왜 이럴까? 일본 정부는 선례 매뉴얼이 없다고 변명하지만, 만약 탑승객 전원이 일본인이었다면 이미 벌써 모두 하선시켜 전수 감염조사를 했을텐데 자국민이 아닌 승객이 많으므로 눈장을 부리다보니 사태가 심각해졌다. 인도주의 차원에서 경제적 손실을 감수하고서라도 승객들에게 예의바른 조치를 취했다면 탑승객뿐만 아니라 전세계가 감사와 찬사의 환호를 보냈을텐데 참으로 아쉽다.

굳이 멀리 바라볼 것 없이 나부터라도 이웃에 조금 더 마음을 열고, 조금 더 깊이 사랑을 실천하도록 노력해야겠다.* **리준경 / 대구승리제단 책임이사**