

음식과 수행

환절기에 좋은 음식들

환절기 건강 위해 충분한 수분과 숙면
규칙적인 운동, 면역력 높은 음식 섭취 필요

올해는 유난히 더위가 기승을 부려 더위와 한바탕 전쟁을 치렀다는 생각이 들 정도다. 하지만 이제는 또 다른 적과 전쟁을 치러야 한다. 그 적은 다름 아닌 환절기다. 환절기에는 낮 동안 높은 온도에 적응해야 하고 새벽에는 쌀쌀한 기온에 적응해야 하다 보니 높은 온도차로 인해서 인체의 면역력이 자동적으로 떨어지게 된다.

좋은 고추는 마늘과 같이 항암효과와 살균작용에도 좋다.

네 번째로는 양파를 꼽을 수 있다. 양파에 있는 케르세틴이란 성분은 압을 예방하고 위궤양에도 효과적이고 양파의 생리활성물질은 비타민C의 흡수를 도와 면역체계를 강화하는데 도움을 준다.

다섯 번째로는 타임지가 선정한 건강식품인 브로콜리다. 비타민C, 베타카로틴, 항산화 물질이 풍부하며 특히 브로콜리에 함유되어 있는 칼슘과 칼슘의 체내흡수를 도와주는 비타민C가 골다공증 예방에 도움을 준다. 브로콜리 속에는 다량의 비타민C가 함유되어 있는데 레몬의 2배, 감자의 7배에 해당하는 양으로 브로콜리 2.3송이만 하루 권장 비타민C를 섭취할 수 있다고 한다.

여섯 번째는 계피다. 계피는 몸을 따뜻하게 해주는 효능이 있으며 피부미용에도 좋고 생리통 완화에도 탁월하다고 한다. 게다가 충치균도 죽여주는 효과가 있고 살균 항균 효과에도 좋으며 위장 기능 강화에도 좋다고 한다.

끝으로 환절기에 마시기 좋은 차를 소개하자면 감잎차를 들 수 있겠다. 감잎차에는 비타민C가 풍부하며, 감잎차의 비타민C는 열에도 잘 파괴되지 않아서 비타민 섭취에 좋다. 게다가 갈슘, 타닌 성분이 함유되어 있어서 혈압과 동맥경화 및 면역력 강화에 효과적이다.

이제 점점 날씨가 더 선선해지고 있기 때문에 위에 소개한 면역력에 좋은 음식들을 드시고 환절기 건강관리를 잘 하시길 바란다.*

이승우 기자



첫 번째로는 마늘이다. 마늘은 항암효과가 뛰어난 음식으로 잘 알려져 있으며 알리신이라는 성분은 살균작용을 하는 효과가 있어서

두 번째는 사과다. 아침에 먹는 사과는 보약이라는 말이 있을 정도로 껍질째 먹는 사과는 몸의 기력을 돕고 혈액순환을 도와주기 때문에 몸의 면역력 향상에 좋다. 게다가 비타민C와 사과산이 풍부해 독소를 배출하고 피부미용에도 도움을 준다.

세 번째는 고추다. 캡사이신이라는 성분이 지방산을 분해하고 콜레스테롤과 근육통, 관절염을 감소시켜 준다. 다이어트에도 좋고 혈액순환에도

쉬의 요가 교실

몸과 마음을 치유하는 요가

건강은 하루아침에 오는 게 아니다. 조금씩 조금씩 반(反) 건강적 요소가 몸에 쌓여서 아프게 된다. 생활습관과 운동습관이 수십 년 차곡차곡 쌓여서 현재의 우리 몸과 자세를 만든다. 몸의 자세가 건강에 매우 중요하다.

운동은 꾸준히 하되 무릎에 부담을 주는 건 피해야 한다. 연골이 건강할 때 운동하자. 특히 곳곳한 허리 유지

는 노년기까지 바른 자세를 유지하게 해준다. 규칙적이고 바른 운동으로 허리 근력 강화를 시켜 더욱 더 건강해지자!

코브라 자세

효능: 오래 앉아서 생기는 굽은 등을 바로 펴주고 척추 건강에 효과적

다. 옆구리 군살을 제거하고 혈액순환을 유도해 에너지 소비효율을 높여준다. 유연성 증대와 성장호르몬 분비를 촉진시킨다.

동작①: 배를 바닥에 깔고 누워서 양손을 가슴 옆에 둔다.

동작②: 숨을 들이마시며 상체를 끌어올리고 고개를 뒤로 젖혀 하늘을 바라본다. 10초 유지. 5회.



코브라 응용자세

효능: 고관절에 좋으며 고관절을 이완시켜 허리와 등을 날씬하게, 가슴을 확장시키고 목 어깨의 경직을 해소, 갑상선을 자극하고 척추를 바로 세워 피로해소, 골반 주위 혈액순환을 원활하게 하고 유연성을 증대시킨다.

동작③: 1번 자세에서 왼 무릎을 앞에서 접고 오른 다리는 뒤로 쪽 펴준다.

동작④: 숨을 들이마시며 가슴을 활짝 열어 고개를 들어서 뒤로 젖히고 하늘을 바라본다. 10초 유지. 5회.*

허만욱 승사 칼럼

나의 마음의 조국 코리아여 깨어나소서



1929년 인도의 타고르 시인이 일본을 방문하였을 때, 일제치하의 우리나라를 격려하기 위해 시를 써서 동아일보에 게재해 하였다. 비록 타고르의 시인이 쓴 글이지만 어쩌면 그렇게도 한국인 못지 않는 애국적 정(情)이 넘쳐흐르는지 이 시를 접할 때마다 얼굴을 붉히게 되고, 새삼스럽게 조국애가 끓어오름을 느끼게 된다. 그만큼 나 자신도 조국의 위대성을 잊고 살아오고 있는 것이 아닌지 돌아보게 한다. 오늘날은 그 당시의 시의 본문을 음미하면서 신의 경지에 이른 작가를 칭송하는 동시에, 타락해버린 조국을 요원의 불길처럼 불타올리는 기회로 삼았으면 하는 생각에 이 시를 적어서 간단하게 풀이하겠다.

일찍이 아시아의 황금시기에 빛나던 등불의 하나인 코리아, 그 등불 한번 다시 켜지는 날에, 너는 동방의 밝은 빛이 되리라. 마음에 두려움이 없고, 머리는 쳐들린 곳, 지식은 자유스럽고, 좁다란 담벽으로 세계가 조각조각 갈라지지 않은 곳, 진실의 깊은 속에서 말씀이 솟아나는 곳, 끊임없는 노력이 완성을 향해 팔을 벌리

는 곳, 지식의 맑은 흐름이 굳어진 습관의 모래밭판에 길 잃지 않는 곳, 무한히 퍼져 나가는 생각과 행동으로 우리들의 마음이 인도되는 곳, 그러한 자유의 천국으로 나의 마음의 조국 코리아여 깨어나소서.

일찍이 아시아의 전성기를 맞이하여 큰 발달을 이룩한 희망의 나라 코리아여, 그 화려한 역사가 다시 번창할 때, 그대는 동방의 우뚝한 지배자가 될 것이다. 활달한 성품에 두려움이 없고, 먼 장래를 예측하는 선견지명을 겸비하고, 학문의 추구엔 저항이 없으며, 세세한 악성규제로 꿈꿨던 자유는 일이 없으며, 가식이 없는 진리의 말씀이 스며나오는 곳, 꾸준한 노력이 완성을 추구하는 자못대가 되는 곳, 투명한 지식의 흐름이 굳게 닫혀버린 완고한 관습 속에서도 결코 물들지 않는 곳, 새 시대에 상응하는 고차원의 사고와 행동으로 우리의 마음을 인도해 주는 곳, 그러한 자유의 천국으로 나의 마음의 조국 코리아여 깨어나소서.

시의 전체적인 흐름으로 보아, 단순한 타고르의 동경심이 아니라 영적인 하나님의 의지가 천손민족의 장래를 예견하는 듯하다. 북핵실험으로 말미암아 주변열강의 움직임이 복잡한 가운데 국내외적으로 굉장한 중요한 비상사태다. 대한민국은 안팎으로 내실을 다지며 국가의 백년대계를 위하여 총집결의 필요성이 절실히 요망되는 이 마당에, 타고르의 시는 매우 시의적절한 최상의 격려문이 될 것이다.*

시 한편
생각 한줄

북춤을 추자

안수동

얼췌, 힘찬 추임새로 너를 안고
북채가 부러지도록 북을 쳐라
북춤을 추자
하얗게 서리친 한이
명치에 걸려 아리고 쓰리다

당실, 어깨춤 오방진 장단에
몰아치고 흠뻑 땀 흘려
너를 때리니 내 전성이 떨리고
너를 어루면 내 운명이 울린다

흐를 것은 흘러야 하지
둘러메나 메어지나
설움도 흥이 나면 춤이 되고
눈물도 울러 흘러 가락이 되지

두동, 품에 안고 때리는 맛에 같이 살고
멋짐, 둘러 맴고 어루는 맛에 함께 살자

북을 쳐라
북춤을 추자

추석을 앞 둔 주말 저녁, 부모님께 문안인사를 드리러 길을 나섰다. 사실 인사를 드리러보다 어머니가 해주시는 집밥이 그리워 더 가고 싶다. 집으로 빨리 가는 지름길로 가려면 경북대학교 교내를 통과해야 한다.

오토바이를 타고 저녁녘 시원한 초가를 바람을 맞으며 교내를 달리는데 학생 한 무리가 조그만 공터에서 삼모를 둘러싸고 풍물을 치고 있었다. 나는 오토바이를 세워놓고 그들에게 다가갔다. 한쪽에는 천막을 몇 개 쳐 놓고 그 아래 자리를 깔아놓고 관객을 맞이하고 있었다. '정치외교학과 풍물 동아리 발표회'라고 적힌 플래카드가 천막에 매여 있었다. 시골에서는 이때면 가을걷이를 하고 그 기쁨을 나누고 서로의 노고를 위로하는 농악놀이를 한참 할 것이다. 그 농악을 학생들이 공연하고 있었다. 음력 정월 대보름날 길을 지날 때 가끔 어른들이 자신답기 하는 모습만을 보다가 젊은 학생들이 북, 장구를 메고 징과 팽과리를 잡고 두드리는 모습을 보니 신선한 맛이 느껴지고 더 신명나고 어깨춤이 절로 났다.

어릴 적 시골 할머니네 마당에서 밤에 장작불을 피우고 마을 주민들이 등

글게 둘러서서 뛰어가며 풍물을 치는 모습을 보고 나는 낯설고 겁이 나서 방안에 틀어박혀서 이불을 뒤집어쓰고 숨어있었다. 20대에 풍물을 다시 들어보니 겁은 나지 않고 시끄러운 느낌을 받았다. 40대엔 풍물을 다시 들어보니 팽과리 소리가 너무나너무 신이 나고 북, 장구소리가 그렇게 흥이 날수 없다. 그래서 마음속에 팽과리 하나 품고서 하루하루 풍물놀이를 하듯이 신나게 살고 싶은 생각이 들 정도다.

그런데 참으로 신기하다. 세월이 흐르면서 젊은 것이 정감이 가고 그 맛을 알게 된다는 것이. 나이가 들수록 허가 느끼는 미각은 둔해지는데 김치, 된장, 젓갈류 등의 전통발효식품에 대한 미각은 오히려 더 살아나 이전보다 맛있고 끌린다. 요새 유행하는 노래가사처럼 우리의 인생은 늙어가는 것이 아니고 익어간다는 게 맞는 것 같다. 익은 마음으로 음악을 들으니 풍물과 국악이 끌리고 익은 마음을 갖고 음식을 먹으니 발효식품이 맛이 좋다. 익은 마음으로 삶을 살아보니 인생도 더 깊이 음미하게 된다. 익은 마음은 슬픔 많은 장독이 되어서 설움도 눈물도 그 속에 들어있다가 잠시 지나 깨어나 맛보면 숙성이 되어 잘 익은 흥이 맛이 난다. 낯설고 힘겨운 인생사들을 그 정독에 넣어 두었다가 잘 익은 된장, 간장, 고추장이 되면 깨내다가 깊고 구수한 맛을 내는 양념으로 삶을 요리하는 데 요긴하게 써야겠다. 육십일까? 장독이 크면 클수록 좋겠고 그 안에 생경한 재료를

를 더욱 많이 담고 싶다. 서양음악에 너무 많이 들어서 그럴까? 젊은이들에게 전통음악에 대한 미각이 마비되어 있는 것 같고 웬지 낯설다. 나 또한 20대까진 그랬으니 말이다. 나는 동네 풍물패에서 장구를 배우는 데 47살 먹은 내가 제일 막내다. 모두 오류실 매이다. 하지만 조상님들께서 몇 천 년을 함께 해 오신 국악에 대한 친밀한 피를 우리는 조상님으로부터 물려 받았다. 자라나는 세대가 전통춤과 전통음악에 관해 묻혀 있고 숨어 있는 끼를 어릴 때부터 깨내어서 신명나고 활기찬 삶을 사는데 유용한 디딤돌로 쓰면 좋겠다. 국악을 자꾸 접하면 그러한 피가 되살아 날 것 같아 요즘 나는 라디오 국악방송을 즐겨 듣는다. 그러다 보니 이제는 팝음악보다 더 신명나게 민요와 농악이 다가오고 클래식 음악보다 더 정감이 가게 단소, 대금, 가야금 연주가 들려온다.

장독에서 숙성된 이타적인 마음

협동을 잘 해야 생산성이 높아지는 농경(農耕)이라는 노동환경 속에서 국악문화는 성장했다. 그래서 그럴까? 주위에 국악을 배우는 이들을 보면 대체로 예절이 바르고 이타심이 많아 경로당, 요양원, 병원에 위문공연을 열심히 다니고 개인적으로도 자원봉사를 다니는 이들이 많다.

지금의 개인주의 문화 안에서 살아가는 우리들 틈속에서는 협동하고자 하는 마음, 이타적인 마음도 자꾸 깊이 숨어

들어가기 마련이다. 그러다 보니 단조롭고 외로운 삶을 사는 이들이 많다. 비유하자면 광산의 어둠과 위험한 경도 안에 갇혀 우울하게 사는 것과 같다. 경도 밖에 나와 광명한 세상에서 사는 것이 훨씬 좋은 건 말할 것도 없다. 일단 용기를 갖고 수고스럽더라도 이웃을 돌보면서 협동심과 이타심이라는 화약을 지꾸 만들자. 막힌 경도를 폭파시킬 만큼 만들어 보자. 그 화약으로 막힌 경도를 뚫고 바깥 세상에 처음 나올 때는 낯선 햇빛에 눈이 부시고 사물이 잘 보이지 않을 것이다. 하지만 그것은 잠시다. 푸른 하늘과 흰 구름, 아름다운 산전을 바라보게 되고, 환한 햇살을 받으며 풍성한 삶을 맛볼 수 있는 것이다. 성경 요한복음 8장 32절에는 "진리를 알지니 진리가 너희를 자유케 하리라"라는 말씀이 있다. 열린 마음과 약간의 용기를 가지면 우리 살아가는 과정에서 많은 경험을 통해 이미 가지고 있는 생각을 유연하게 수정하고 새로운 진리를 수용할 수 있다. 이 또한 경도에서 나와 광명한 세상을 맞이하는 기쁨에 비유할 수 있을 것이다. 우리 저 무뎠던 마음 우뚝처럼 마음을 늘 열어젖혀 두고 수고로운 많은 경험을 하자. 용기를 갖고 신고(辛苦)하고 신산(辛酸)한 재료들을 우리 마음의 장독 속에 넣어 놓자. 얼마간 시간이 지나 잘 익은 '진리'와 '지혜'라는 양념이 완성이 되면 주위에도 많이 나누어 주고 앞으로 행복하고 멋진 삶을 요리할 때 정말 맛깔나게 쓰도록 하자.*

리준경 / 대구제단 책임승사