

음식과 수행

면역력 높이는 가을 제철 음식들
늙은 호박, 대추, 대하는 면역력 높이는 제철 음식

11월은 기온이 크게 낮아지고 일교차가 심해져 감기 환자가 많이 생기는 달이다. 20~30대에 비해 40대부터는 면역력이 떨어지고 특히 60대 이후에는 면역력이 급속도로 떨어지게 되어 우리 인체는 질병에 노출될 수밖에 없다. 인체에 생길 수 있는 질병은 공식적으로 등록되어 있는 것만 따져도 무려 12000개나 된다고 한다. 이 중 대부분은 면역력이 떨어지면 생길 수 있는 질병들이라고 해도 무방하다. 면역력이 떨어졌을 때 흔히 나타나는 대표적인 병명을 열거하자면 다음과 같다.

눈에는 결막염, 입에는 입 냄새와 잇몸 출혈, 기관지에는 기관지염이나 비염과 코피, 위에는 위염과 소화불량, 폐에는 천식과 폐렴, 폐암, 폐기종이 있고, 다리에는 다리 부종과 하지 정맥류 증상 등이 있겠다.

이렇게 환절기에는 면역력이 떨어져 문제가 많이 발생하는데 면역력을 높이기 위해서는 보약보다 더 좋은 것이 바로 제철 음식이라고 하겠다. 환절기 건강은 물론 맛까지 좋은 가을 제철음식을 알아보자.

첫째, 붓기 제거와 눈 건강에 좋은 늙은 호박을 소개한다.

늙은 호박 속에는 비타민과 미네랄 등 각종 영양소와 식이섬유가 풍부하다. 노란 호박 속에는 베타카로틴이 풍부한데 이 성분은 비타민A 생성을 도와주어 뇌졸중, 심장병, 시력감퇴, 노화방지 등에 효능이 있다. 그리고 칼륨이 풍부하기 때문에 체내의 나트륨을 조절해주어 노폐물을 배출시키는 이뇨작용이 뛰어나다. 출산 후의 산모와 당뇨병으로 인한 붓기 제거에 좋으며 이 외에도 100g당 27kcal밖에 안되기 때문에 다이어트에도 도움을 준다. 특히, 식이섬유가 풍부하여 장운동에 도움을 주어 변비에 효과가 있다.



둘째, 위장기능 향상과 불면증 해소에 좋은 대추를 소개한다.

성질이 따뜻한 대추는 몸이 냉한 사람이 섭취하면 좋다. 몸이 차거나 배가 찬 사람들은 소화기능이 약해 배탈이 자주 나는데 이럴 때 대추를 우려서 차로 마시면 몸이 따뜻해지고 위를 대위시켜 소화가 원활하게 된다. 꾸준히 섭취하면 부신피질 호르몬인 코르티솔 분비를 촉진시켜 스트레스 완화에 도움이 되고 마음을 가라앉혀주어 마음의 안정을 찾도록 도움을 준다. 그리고 콧속의 점막을 강화시켜주고 점막의 모세혈관 염증 개선에 좋아서 비염을 완화시켜 준다. 다만 대추 속에는 당분이 많아서 과량 섭취하면 당뇨병과 다이어트에 좋지 않다.

셋째, 혈관건강과 노화방지, 그리고 면역력 강화에 좋은 대하는 소개한다.

대하는 타우린과 불포화 지방산을 다량으로 함유하고 있기 때문에 암 예방에 좋고 콜레스테롤 수치를 낮춰주어 간 질환 예방과 간 건강에 좋을 뿐만 아니라 혈액 흐름을 원활하게 해주어 혈관질환 예방에도 탁월한 효과가 있다. 게다가 대하는 카로틴이라는 성분도 다량 함유되어 있어서 면역력이 약한 어린이나 노인들에게 많은 도움이 된다. 이뿐만 아니라 대하는 멸치보다 높은 단백질과 칼슘 함량을 가지고 있으며 여기에 칼슘이 체내에 잘 흡수될 수 있도록 도와주는 비타민D가 함께 함유되어 있기 때문에 골다공증과 골연화증의 예방에 탁월한 효능을 가지고 있다. 다만 대하는 비타민C와 섬유소가 부족하므로 양배추와 함께 섭취하면 부족한 영양소를 보완할 수 있겠다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"자각이 있어야 구실한다"

이 세상에도 자각이 있어야 구실을 하는 것이다. 의사 자각이 없는 자가 의사 노릇을 할 수 없는 것처럼, 영원무궁토록 살 수 있는 자각이 있어야, 하늘나라에 갈 수가 있다. 성경에는 '성령으로 거듭나야 된다'고 그 자각을 말하는데 이것은 하나님의 신이 되어야 구원을 얻는다는 말이다. 하늘나라에 들어가서 살 수 있는 자각은 하늘나라의 법을 알아서 그 법을 지키면 되는 것이다. 한국에서 살려면 한국의 법을 지켜야 되고, 미국에서 살려면 미국의 법을 지켜야 하듯이 하늘나라에서 살려면, 하늘나라의 법을 지켜야 된다. 그 법을 지킬 수 없는 비결도 모르는 자, 하늘나라의 법이 무엇인지조차 모르는 자, 하늘나라의 법을 지킬 수가 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서

*슬관절, 족관절을 부드럽고 유연하게~

요가는 경쟁이나 자랑을 위한 운동이 아니라, 마음 단련법과 꾸준한 인내력으로 자신과의 싸움에서 이기는 지구력을 키우는 것이다. 심신 단련과 인간의 한

계는 없다'는 마음으로, 단거리 경주가 아니라 영원무궁토록 하늘나라에서 살 수 있는 영생할 인내심으로 수련을 하다보면, 자연스럽게 호흡조절과 동작이 된다. 코로 호흡을 들이마시고 내쉬는 순서를 동작과 함께 익혀 나가는 것이 초보자에게 중요하다.

효능: (슬 관절) 무릎유연, 무릎주변 혈액순환 원활, 근육 강화로 퇴행성 관절염 예방, 치유 도움. (족 관절) 발목 유연, 말초혈관 자극 골다공증 예방 도움.

주의: 엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록 한다. 골반이 틀어지지 않게 한다. 엉덩이와 무릎이 직각이 되도록 한다.

슬관절동작 : 골반너비로 다리를 펴고

앉아 무릎 위에 손바닥을 올려 놓고 호흡을 마시며 안쪽에서 바깥쪽으로 원을 그리며 내쉬는 호흡에 무릎을 문질러 마사지하듯이 하면 열이 발생하는 것을 느낀다.

족관절 동작 ①: 골반너비로 다리를

펴고 앉아, 코로호흡을 마시고 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 10초 유지.

동작 ②: 내쉬는 숨에 발끝이 바닥을 향해서 발 등을 파준다. 10초 유지. 5회.

동작 ③: 발목을 바깥쪽부터 크게 원을



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

그린다. 10회 씩 안쪽으로 도 돌려준다. 발끝을 좌우로 털어준다.*

나를 이기는 길

둘째 날, 선생님은 피를 썩히지 않는 마음에 대해서 설명해 주셨다.

선생님: 피를 썩지 않게 하는 마음을 가져야 한다. 앞에서 말했듯이 욕심을 부리면 피가 썩는다. 그러므로 욕심을 버려야 한다. 또한 근심 걱정이 없어야 한다. 근심 걱정도 욕심의 일종이다. 근심 걱정이란 욕심대로 안 되는 일을 되게끔 하는 마음이므로 욕심 중의 욕심인 것이다. 근심 걱정이 많은 사람은 얼굴에 기미가 간다. 근심 걱정을 하면 피가 썩어서 기미가 끼는 것이다. 화를 내도 피가 썩는다. 미워하는 마음을 가져도 피가 썩는다.

욕심을 버려야 한다. 근심 걱정을 하지 말아야 한다. 화를 내지 말아야 한다. 미워하지 않아야 한다 등등 많은데 어떻게 욕심을 안 부리고 살 수 있습니까? 또한

근심 걱정도 안 하고, 화도 안 내고 어떻게 살 수 있습니까? 불가능한 거 아닙니까? 이거 정말 가능한 겁니까?

선생님: 물론 가능하다. 성격과 불경을 비롯한 경전에 왜 그런 말이 있겠느냐? 할 수 있기 때문에 경전에 기록된 것이다.

아무리 경전에 기록되었다고 해도 지킬 수 없는 것이라면 아무 소용이 없는 것 아닙니까? 예수 공자 석가 소크라테스 등 수많은 성인 군자들이 출현하여 좋은 말씀들을 많이 했지만 세상은 변한 게 하나도 없지 않습니까? 저만 그런 생각을 하는지는 모르지만 오히려 날이 가면 갈수록 점점 악화되는 것 같습니다.

선생님: 그들은 좋은 말씀들만 해 놓았지 정작 실

천할 수 있는 방법은 제시하지 못했다. 그들은 완성자가 아니기 때문이다. 이 사람은 누구든지 내 몸처럼 여가라고 한다. 누구든지 내 몸처럼 여기면 욕심이 나오려야 나올 수 없고, 화를 내려야 낼 수 없으며, 미움이 나오려야 나올 수 없고, 근심 걱정이 있을 수 없다. 그래서 누구든지 내 몸처럼 여기면 피가 썩으려야 썩을 수 없게 되는 것이다.

누구든지 내 몸처럼 여긴다고 욕심이 안 나오나요? 선생님: 그렇다. 상대방이 좋은 것을 가지고 있을 때 그것을 가지고 싶거나 뺏고 싶은 생각이 나는데, 그것이 욕심이다. 그러나 누구든지 내 몸처럼 여기면 상대방이 가지고 있는 것이 내가 가지고 있는 것이니 똑같은 것이므로 탐심(貪心)이 나오지 않는 것이다.*

다음호에 계속

시 한편
생각 한 줄

10월의 엽서

이 해 인



사랑한다는 말 대신
잘 익은 석류를 쪼개 드릴게요
좋아한다는 말 대신
탄탄한 단감 하나 드리고
기도한다는 말 대신
탱자의 향기를 드릴게요
푸른 하늘이 담겨서

어제 오후엔 경북대학교 북문으로 승리신문을 배포하러 나갔다. 학교에서 산책을 하고 돌아가시는 한 아저씨에게 신문을 건네니 학교에서 주웠으며 손에 들고 있던 모과를 나에게 주었다. 향은 진하지 않았지만 가을을 실감하게 했다. 저녁에 어머니께 가니 옥상에 석류를 말리고 운동을 막 다녀오신 어머니는 감나무 아래에서 주웠으며 단감 두 개를 주머니에서 꺼내셨다. 저녁엔 도토리묵을 따뜻하게 데워서 어머니와 맛있게 먹었다. 몇 차례 우리를 괴롭히던 태풍이 지나가자 이제 완연해진 가을이 아주 맑은 하늘과 맛있는 열매들을 선물한다.

얼마 전 대구시 관할 '남구 진학교정센터'에서 학생들의 자유학기 때에 진로체험 활동을 돕는 자원봉사자 교육을 며칠 받았다. 학생들이 자기의 적성을 잘 파악하고 여러 가지 직업을 체험해보고 자신의 꿈을 정해서 펼쳐나가는 것도 중요하지만 공감능력을 키우고 더불어 살아가는 방식을 배우는 것이 더 중요하다는 생각이 든다.

우리가 학교에 다니던 시절엔 왕따라는 낱말이 존재하지 않았다. 왕따시키는 일을 하는 학생들은 어떤 아이들일까? 아이들의 마음은 리트머스 용지와도 같이 쉽게 외부의 영향을 받는다. 아마도 가정에서 마음의 상처를

깊이 받고 그것을 해소하고자 제3자를 정해서 왕따를 시킬 것이다.

각 가정의 학부모들은 대체로 바깥 경제활동에서 느끼는 차별과 학대, 분노 등의 스트레스를 가정에서 배우자나 아이들에게 고스란히 재투입시킬 경우 아이들의 마음에 상처를 내는 것으로 보인다. 고도의 자본주의 사회에서 살아남기 위한 치열한 경쟁에서 예전사람보다 현대인들은 더 큰 스트레스를 받는다. 세계적으로 볼 때 생산력과 경제가 발전한 만큼 자연은 파괴되고 사람들의 양심에도 큰 금이 갔다. 내전이 벌어지는 국가도 많아지고 국가간의 분쟁도 늘어나고 각 국가마다 각종 사건 사고도 늘어났다. 결국은 자본주의가 사람들에게 물질에 관한 욕심과 경쟁을 부추겨 생긴 결과가 아닐까? 물질문명은 사람들을 돈에 눈멀게 하고 타인에 대한 공감능력이나 인정 동정과 같은 착한 심성은 메마르게 만든다. 이런 사회에서 행복감을 느끼며 살기는 쉽지 않다.

암, 심장병, 뇌혈관질환에 이어 한국인 사망의 4번째로 큰 원인은 자살이라고 한다. 그 가운데 40대 이하의 젊은 이들의 자살률이 높다고 한다. 그 이유는 어려운 경제로 인한 생활고도 있을 것이고 사회생활에서 받는 마음의 상처도 있을 것이다. 현대의 많은 이들이 스트레스로 인한 우울증이나 정신질환을 겪고 있다. 또한 청년기에 조현병이 많이 발생하는 이유도 사회생활에서 겪는 정서적, 정신적 충격이 큰 원인이라는 생각이 든다.

오늘부터 우리들 마음속에 '공감', '맞장구', '덕담'같은 연고를 담아두고 서로의 마음에 난 깊은 상처에 뽕뽕뽕 뿌려주자.

나는 일전에 우연한 계기로 한 청년을 만나서 사귀게 되었다. 고물상을 하는 청년인데 아주 쾌활하고 생활력이 강하였다. 한번은 일당을 받고 그를 따라 한 건물에서 폐기물들을 꺼내 트럭에 싣는 일을 했다. 그와 함께 많이 부치는 물건들을 같이 옮기고 트럭에 싣느라 나는 몸에 있는 진을 다 뺏 정도로 힘이 들었는데, 그는 악착같이 달려들어 일을 척척 해내는 것이 보통 다부진 것이 아니었다. 그는 어릴 때 슈퍼에서 빵과 음료수를 훔쳐 먹다 들켜 소년원 생활을 하고 그 이후로 사회에 불만을 느끼고 범죄를 저질러 교도소 생활도 했다고 했다. 하지만 그의 마음은 다정하고 순수했고 거짓이 없었다. 그런 그에게 어떤 트라우마가 있었는지 모르지만 어느 날 폭력을 써서 교도소에 다시 가게 되고, 또한 감옥에서 자살을 했다는 소식을 들었을 때 나는 너무나 마음이 안타까웠다. 만약 그의 곁에 그를 공감하고 불쌍아 줄 단 한 사람만 있었더라도 그런 일을 저지르지 않았을 텐데 하는 생각이 들었다.

지난주 승리절 행사를 마치고 내려오는 길에는 고속버

스 티비에서 25세의 한 아이들의 자살사건소식을 들었다. '똥다운 젊은 나이에 자살이라니!' 안타까운 생각이 들었다. 악플과 우울증에 시달렸다는 이야기를 한다. 많은 젊은이들이 사회에서 차별과 학대, 열등감과 분노감으로 인해 마음에 상처를 받고서는 그것을 해소하고자 제3자에 대해 악플을 달아서 그런게 아닐까? 특하나 그 제3자가 부와 명예, 아름다운 외모까지 지녔다면 미운 감정이 더 심해져 아주 심한 악플을 달게 되고 그로 인해 제3자는 정신적으로 헤아낼 수 없는 나락에 떨어져 이런 사건이 생기는 것이 아닐까하는 생각이 든다.

이 사회에서 선행은 또 다른 선행을 낳는 것처럼 마음의 상처는 또 다른 상처를 낳는다. 특히 현대사회는 사람들에게 마음에 생채기를 너무 많이 내기에 행복감을 느끼며 사는 이가 많지 않으리라. 더군다나 도시생활은 사람들을 정신적으로나 심적으로 더 지치게 만드는 것이 사실이다. 그러니 우리는 대화하기 전에는 잠시 호흡을 가다듬고 생각을 정리해서 서로 마음을 무겁게 하거나 힘들게 하는 말은 하지 않는 것이 좋겠다. 특하나 마음에 상처를 주는 말은 절대 금물이 되겠다. 상대가 정신적, 육체적으로 쇠약한 어르신이나, 감수성이 예민한 청소년일 경우 더욱 그러하다. 충고를 하더라도 개인적으로 만나 진정어린 마음으로 해야 상대가 상처받지 않고 잘 받아들일 것이다. 고운 말, 정다운 말, 덕스런 말만 하기에 우리 인생은 그다지 길지 않다. 오늘부터 우리들 마음속에 '공감', '맞장구', '덕담'같은 연고를 담아두고 서로의 마음에 난 깊은 상처에 뽕뽕뽕 뿌려주자. 그리고 서로에게 이 가을이 다 가기 전에 맑고 푸른 하늘을 많이 바라보자고 하자.*

라준경/ 대구승리재단 책임승사