먹을수록 똑똑해지는 10가지 견과류

대보름에 먹는 견과류의 효능

액운을 쫓고 복을 비는 정월 대보름이 다가왔다. 쥐불놀이, 지신발기, 부럼 깨기를 하며 한해의 액운을 물리친다. 부럼은 정월대보름날 밤에 까먹는 날밤, 은행, 땅콩 잣 등을 말한다. 요즘은 우리에게 익숙한 호두, 밤, 잣, 땅콩 외에도 아몬드, 피스타치오, 브라질넛 등 해외파 견과류들도 함께 대보름에 즐기는 견과류가 되었다.

견과류와 건강한 뇌

뇌의 3분의 2는 지방으로 구성돼있다. 뇌기능을 활성화시키기 위해서는 필수 지방산이 필요하다. 오메가3로 잘 알려진 필수지방산은 체내에서 생성 할 수 없어 음식으로 섭취해야 한다. 필수 지방산은 태아의 뇌를 구성하는 일부터 퇴화하는 뇌의 기능을 회복시키는 일까지 담당한다. 그래서 치매를 예방하고 아이들의 학업성적을 향상시킨다. 뿐만 아니라 우리 몸에 해로운 콜레스테롤의 수치를 낮춰 심장혈관질환의 발병률이 낮아지고, 심장이 튼튼해진다.

각 견과류의 특징, 효능

견과류는 호두, 땅콩, 밤, 잣 과 같은 겉이 딱딱한 과실을 말한다. 젊음을 유지해주는 식품이라고 불리는 견과류는 내적으로는 건강을 지켜주고 외적으로는 노화를 늦춰준다. 이는 필수지방산인 오메가6, 오메가9, 비타민 E등이 풍부하기 때문이다. 필수 지방산은 두뇌를 활성화하고 정신을 맑게 하며 신경체계를 건강하게 해준다. 뿐만 아니라 피부를 탄력 있게 하고 건강을 유지하는데도 필수다.

견과류에는 단백질도 다량으로 함유돼 있다. 한국영양학회는 2010년 견과류를 단백질로 재분류해 발표했다. 콩으로 대표되던 식물성 단백질에 견과류도 그 어깨를 나란히 하게 됐다.

① 호두

뇌세포의 구성성분인 레시틴과 칼슘이 다른 견과류에 비해 많다. 두뇌 발달과 기억력 · 집중력을 높이는데 효과적이다. 호두에는 단백질, 비타민 B, 비타민 E, 칼륨, 마그네슘, 구리, 아연 등 젊음을 유지하는데 도움이 되는 영양소들이 많이 함유돼있다. 비타민 B는 기억력이 저하되는 것을 막아주고 심장을 보호한다. 비타민 E는 피부와 모발 건강을 유지하는데 도움을 준다. 칼륨과 마그네슘은 심장에 좋고, 구리는 정맥류를 방지한다. 아연은 흉선을 젊게 하고 면역력을 강화해준다. 피부와 심장의 건강 유지에 중요한 지방산을 섭취할 수 있는 아주 좋은 식품이다.

② 땅콩

땅콩은 견과류 가운데 가장 많은 단백질을 제공해 근육을 튼튼히 한다. 단일 불포화 지방 함량이 높아 콜레스테롤 수치를 낮추고 동맥경화나 심장병을 예방해준다. 또한 혈관 확장을 돕고 혈액이 응고 되는 것을 막아준다. 비타민 E 함량도 풍부하여 주름살을 방지하고 빛나는 머릿결을 유지해 준다. 혈중 포도당 수치를 낮게 유지해줘 당뇨병의 예방에도 효과가 좋다. 땅콩의 껍질은 섬유소가 풍부해 칼로리를 낮춰주니 가능하면 볶기보다는 갈색 껍질째 쪄서 먹는 것이 좋다.

③ 밤

탄수화물이 주성분이지만 단백질과 불포화지방, 칼슘, 비타민(A · B · C)도 풍부하여 발육과 성장에 좋다. 특히 생밤의 비타민 C는 피부미용과 피로회복 · 감기예방 등에 효능이 있으며 알코올의 산화를 도와 술안주로 좋다. 당분에는 위장 기능을 강화하는 효소가 들어 있으며 성인병 예방과 신장 보호에도 효과가 있다.

④ 잣

잣은 호두나 땅콩에 비해 철분100g당 5.6mg으로 많이 함유돼 빈혈 치료와 예방에 효과적이다. 잣에 함유된 불포화 지방산은 피부를 매끄럽게 하고 아연은 면역력을 강화 시킨다. 마그네슘은 알레르기 반응을 진정시키는데 도움이 된다.

⑤ 은행

은행은 혈액 순환을 돕고 피를 맑게 해 혈관 질환과 혈액의 노화를 방지한다. 은행에 들어있는 징코플라톤이 혈액 순환을 좋게 하고 혈전을 없애는 역할을 하기 때문이다. 한의학에서는 진해와 거담을 다스리는데 쓰이고 위와 폐를 깨끗하게 하는데도 처방된다. 하지만 약간의 독성이 있어 불에 굽는 등 익혀 먹어야 한다. 성인은 하루에 10알 소아는 5알 미만이 적당하다.

⑥ 아몬드

아몬드는 비타민 E가 풍부하다. 비타민 E는 잘 알려진 바와 같이 노화방지에 탁월하다. 손상된 세포의 재생을 도와주어 피부 미인을 만들어줄 뿐 아니라 수술 후 상처 치유에도 탁월한 효과를 발휘한다. 아몬드에 들어있는 칼슘은 골다공증을 예방한다.

다른 어떤 견과류보다 섬유질이 풍부하여 적은 양으로도 포만감을 가질 수 있다. 아몬드가 가진 단일불포화지방산과 식물성 콜레스테롤은 심장 질환의 위험을 낮춰준다. 아몬드에는 아연, 마그네슘, 칼륨 같은 미네랄도 풍부하다. 아연은 면역력을 길러주고, 마그네슘은 원기를 북돋으며, 칼륨은 혈압을 낮추고 심장병을 예방해준다.

⑦ 브라질넛

브라질 호두의 70%는 지방이다. 이중 절반은 오메가9 지방산을 만들어내는 올레산으로 피부미용에 좋고 항염작용을 한다. 나머지 절반은 오메가6와 오메가3인 필수지방산으로 건강한 피부와 윤기 나는 모발, 기억력 증진에 효과가 있다. 브라질 호두에 들어있는 다량의 비타민 E와 셀리늄은 면역체계를 강화해준다. 셀리늄은 유해한 활성산소를 파괴하는 글루타티온을 활성화한다.

⑧ 캐슈넛

브라질 '캐슈 애플'의 씨앗으로 심장질환 예방 효과가 있는 오메가6와 같은 필수 아미노산의 훌륭한 공급원이다. 마그네슘이 들어있어서 심장 작동을 돕고 골다공증을 예방하는 칼슘의 대사를 활성화해준다. 신경계와 근육조직의 유지를 돕고 스트레스에 대항하는 비타민 B도 풍부하다. 셀레늄이 들어있어서 주름을 예방해주고, 모발을 윤기 있게 한다. 빈혈을 예방하는 철분도 함유 하고 있다.

⑨ 헤이즐넛

헤이즐넛은 커피콩으로 오인하기 쉽다. 헤이즐넛은 본래 개암나무의 열매로 그 향기가 뛰어나 향이 날아가 못쓰게 된 커피 원두에 착향하여 만든 것이 헤이즐넛 커피이다. 흔히 초콜릿 안에서 오독오독하게 씹히는 작고 하얀 열매가 바로 헤이즐넛이다.

칼륨이 100g당 2000mg으로 풍부해 나트륨 배출에 탁월하다. 고혈압 환자들에게 칼륨이 많은 사과와 고구마가 권장되는데 헤이즐넛도 이와 같은 효능을 발휘한다.

주의사항

경희대 한의대 이종수 교수는 모든 식품이 건강에 이로운 영양소를 가지고 있다며 편식을 삼갈 것을 강조한다. 어느 병에 뭐가 좋다더라하는 풍문에 너무 휩쓸리지 말고 식품의 성질을 잘 알되 항상 골고루 먹으려고 노력하는 자세가 질병 치료에도 도움이 될 것이라고 당부한다.

칼로리

아무리 좋은 식품도 많이 먹으면 살이 찐다. 한국영양학회는 견과류의 1일 적당 섭취량은 28g (한줌정도)이며 종류별로 다양하게 그리고 꾸준히 섭취 할 것을 권장한다.

견과류	권장량	칼로리	단백질
아몬드	28g	169	6
호두	28g	185	4.3
캐슈	28g	163	4
브라질 넛	4알	131	3

無 조미의 순수한 견과류 섭취

견과류는 어느 것이든 다 좋지만 소금이 첨가되지 않은 무염 견과류를 구입해야한다. 한국인의 평소 식단만으로도 나트륨의 섭취가 많다. 소금과 설탕에 조미된 견과류는 감자튀김과 다를 바가 없어 고혈압과 비만의 원인 될 수도 있으니 주의해야한다.

참고서적 〈두뇌건강 푸드 처방전〉(즐거운 상상刊)
〈먹으면 젊어지는 최고의 음식 100〉(아카데미북刊)

천진영기자 chun4q@gmail.com

건강한 마음, 행복한 人生

슈퍼우먼 나의 친구 H에게

나의 베프 중 한명인 그녀는 늘 일주일 내내 분주하다. 똑 부러지는 일처리 능력과 박학다식해 대기업에서도 능력을 인정받아 잘 나가고 있고, 그에 부응하기 위해 평일 날은 불철주야 회사 일에 매진한다. 그렇다고 그녀가 가정 일에 소홀하냐. 그것도 아니다. 주말은 아이들과 전시회다 공연이다 돌아다니기 바쁘고, 야외로 놀러 다니기를 좋아하는 남편의 취향을 고려하여 한 달에 두세 번 꼴은 지방으로 어디로 다니는 거 같다. 그 와중에도 정기적으로 꼬박 꼬박 시댁에도 빠지지 않고 다녀오니 그녀는 그야말로 어딜 가나 인정받는 직장 여성, 칭찬 받는 며느리, 사랑 받는 아내이자 착한 엄마이다.

이렇듯 여성이 아내, 어머니, 직업인 등 모든 역할을 완벽하게 하고자 하는 증후군을 슈퍼우먼신드롬 (super woman syndrome) 이라고 하는데, 그녀는 전형적인 슈퍼우먼신드롬 증세를 보여준다. 그녀는 매일 자신의 삶이 아닌 '남을 위한 삶'을 살다 보니 늘 어딘가 골골거리며 아프다는 말을 달고 살고, 가끔씩 몰려드는 허탈함과 에너지 고갈에 허덕이다가도 그것조차 즐길 여유가 없어 금세 다시 슈퍼맘, 슈퍼우먼으로 복귀하곤 한다.

현재 행복에 감사하면
허상의 슈퍼우먼에서
평온한 '슈퍼자아'로

나는 그런 그녀를 끊임없이 자극하여 망가뜨리고자(?) 노력한다. 종교 생활을 빙자해 아이들과 남편도 가끔은 팽개쳐 두고 둘이 훌쩍 절에 가서 정진하고 오자고도 하고, 간혹 나의 모임에 그녀를 끌어들여 실컷 무너질 수 있도록 응원도 했다가, 자기 것은 대충 아무거나 사면서 남편과 아이들을 위해서 과감하게 돈을 쓰는 그녀에게 억지로라도 자신을 위한 투자에 쓰도록 꼬드긴다. 아무리 내가 남편과 아이들 그리고 나 이외의 부수적인 것들에 열심히 투자하고 희생을 하더라도 궁극적으로는 내가 있어야 그러한 모든 것들이 존재하는 것이다. 나에 대한 시간적, 물질적 투자 없이는 더 나은 건강한, 행복한 삶을 살 수 없다.

정말로 내 자신에게 필요한 자세와 마인드가 무엇인지에 대한 자각과 인지가 따라야 '멀티플레이어 슈퍼우먼'이라는 허상이 아닌 내 자신의 내공이 든든하고 평온한 '슈퍼자아'로 자리매김하게 될 것이다. 그렇다면 최선을 다하여 가족들을 위해 산 당신을 위한 신년 계획을 세워보도록 하자. 난 그녀를 위해 다음과 같은 계획과 선물을 선사해 주고 싶다.

첫 번째, 그녀가 현재 행복하고 감사한 이유에 대한 명목들을 줄줄이 읊어줄 것이다. 내가 지금 왜 행복하고, 즐겁고, 기쁜지, 감사한지에 대해 집중하면서 엔돌핀을 풍요롭게 형성해보자. 지금 현재 나와 함께하고 있는 이들, 멀쩡하게 숨 쉬고 있는 나, 나의 여건들이 너무나 불만족스러운 것 같고, 너무나 당연하게 여겨지지만 잊지 말아야 할 사실은 너무나 당연한 것이 아니라 지극히 감사하다는 사실이다. 감사하기 모드는 적어도 지금보다는 한결 나의 기분을 풍요롭고 나아지게 만들어 줄 것이다.

둘째, 향산화 성분들로 가득한 비타민을 선물해 줄 것이다. 내가 건강해야 가정의 건강도 존재하는 것이다. 건강과 젊음은 내가 살아가는데 있어 필요조건이 아니라 필수조건이다.

셋째, 산뜻하고 상쾌한 음악들로 가득 찬 CD와 향기로움이 가득한 향초를 선물해 줄 것이다. 우리의 뇌는 내가 보고 듣고 느끼는대로 반응하게 되어 있다. 오감을 밝고, 긍정적인 소리와 느낌, 그리고 기분 좋은 향으로, 촉감으로 채워준다면 그는 곧 생활에 그대로 직결된다.

넷째, 따스한 햇살이 비치는 한적한 카페에서 위에 나열한 것들을 실천해 줄 것이다. 따뜻한 태양은 세로토닌이라고 하는 행복호르몬을 원활하게 분비시켜 줄 것이다.

"친구, 더도 말고 덜도 말고 지금 이 순간에 감사하며 또 열심히 가봅시다!"

카루나마인드힐링연구소 박지숙 박사

승가학과 학인 모집요강

교 육 과 목		교 수
불 교 학	초기불교사상. 대승불교사상, 반야사상 법화사상 화엄사상.중관사상. 유식사상	마정 스님 한영애 교수
포 교 학	포교론. 불교경제사상	동국대 박경준 교수, 홍사성 교수
심리치료학	심리치료학. 기공치료학	혜조 스님. 도선 스님
상담심리학	상담심리	덕치 스님
선 학 과	임제록. 신심명. 증도가	마정 스님
법요수의과	제 법요 및 승가교육 특강(수강자 선택과목)	대허 스님. 원돈 스님

1. **모집대상 :** 승려. 출가예정자. 재가자 (누구나)
2. **모집인원 :** 약간 명
3. **개 강 :** 3월 4일 (매주 1일 5교시~6교시)
4. **특 전 :** • 장학금지급. 점심공양제공 • 재가자는 법사증 수여 • 출가 지원자는 수료 후 사미계 수계 • 각종 법요의식 지도
   • 사찰운영지도 및 행정지원 • 기숙사 입방가능 • 선원 (안거) 입방 자격 부여
5. **접 수 처 :** 서울 02) 496-3952~3 . 교무처 031) 676-0908
6. **행자모집 :** 고졸이상 남. 여 연령구분 없음. 무문총림 영평사

龍 鳳 學 林 중 앙 불 교 대 학 원

경기도 안성시 보개면 신장리 산44