

소망의 여인들

대두(콩) / 하나님의 말씀을 섭취하기

김숙경 : 여러분 대두콩 아시죠? 우리가 흔히 메주콩이라고 부르는 거요. 우리 주변에 아주 흔하지만, 아이들은 잘 안먹지요? 그런데 대두콩은 아주 아주 풍부한 영양소들을 가지고 있어서 젊음을 유지하고 장수하는데에 도움이 되고 심장병에도 좋다고 하네요.

Theme In

이문경 : 소망의 여인들 청취자 여러분, 지난 한 주간 잘 지내셨습니까? 하나님의 사랑과 삶의 소중한 이야기를 나누는 소망의 여인들입니다. 모두 안녕하세요? (안녕하세요!)

이 시간 소망의 여인들과 함께 해주셔서 기쁩니다. 소망의 여인들에서는 건강과 행복과 소망을 이야기합니다. 오늘 우리는 부엌에 와있는데요, 이 곳에서 눈에 보이지는 않지만 근사한 음식을 만들어 보고자 합니다. 오늘 만들 요리는 뭐가요?

김숙경 : 보시다시피 다양한 재료들을 준비했는데요, 먼저 만들 요리는 두부김치입니다. 자, 먼저 뜨거운 물에 두부를 데쳐주세요.(사이) 그리고 들기름에다 김치를 살짝 볶아 주시면 됩니다.(사이) 다 되었으면 넓은 접시 중앙에 김치를 올린 다음 그 위에다 깨소금을 살짝 뿌려주시구요, 데친 두부를 빙 둘러 놓아주시면 됩니다. 아주 쉽죠? 자, 그리고 다음에 만들 음식은 청국장입니다.

이문경 : 어, 잠깐만요. 오늘 만들려는 음식들은 모두 콩으로 만드는 거네요. 두부, 콩기름, 콩가루, 청국장, 두유, 순두부...

김숙경 : (호호) 맞아요. 오늘은 콩요리를 만들 거예요. (달그락, 달그락) 그런데 그거 아세요? 대두콩 말이에요, 사탕 만들 때도 들어가고, 소시지를 만들 때도 들어간다는 사실 말입니다. 사실 저는 몰랐거든요. 콩이 그렇게 다양하게 쓰이는 줄 말입니다.

김상순 : 아이고, 콩은요 접착제나 플라스틱 용기를 만들 때, 또 소화기의 거품을 만들 때도 쓰인답니다. 농부들은 작물에 뿌리는 비료로 콩을 사용하기도 하지요. 그 정도는 모두가 아는 상식 아닌가요?

이문경 : 네? 정말요? 콩이 그렇게 다양하게 쓰이는지 정말 몰랐어요!

김상순 : 그뿐만이 아니에요. 물감을 만들 때도 사용되구요, 법랑 그릇 만들 때 표면에 바르는 유약도 콩으로 만듭니다. 그리고 양초, 비누, 고무 등등에 쓰이지요.

김숙경 : 와, 많이 알고 계시는군요!! 뭐 그렇다고 오늘 제가 고무나 양초 같은 음식을 만들어 볼 생각은 없네요. (달그락 달그락. 하하호호)

이문경 : 네 좋습니다. 두부김치를 만들건, 고무나 양초를 만들건 오늘은 전 세계적으로 아주 유용하게 쓰이는 콩에 대해 좀 더 배워보기로 하겠습니다. 어디서 배울까요? 바로 소망의 여인들에서입니다.

Bridge Music 1

이문경 : 여러분은 지금 소망의 여인들과 함께 하고 있습니다.

김숙경 : 옛말에 이런 말이 있죠. “좋은 일은 작은 꾸러미로 온다.” 누가 이런 말을 지었는지 잘 모르겠지만 혹시 무척 작은 사람이 아니었을까요? 제 남편이 이 말을 들으면 좋아할 거예요. 왜냐하면 제가 남편보다 훨씬 작거든요.(하하 호호) 농담입니다. 저는 이 말에서 이런 교훈을 얻을 수 있다고 생각해요. ‘크다고 항상 좋은 것은 아니다.’ 이 말은 우리의 먹을거리에도 해당이 됩니다.

이문경 : 우리의 먹을거리 중에서도, 작은 것들 중에 좋은 게 있다는 말씀이지요?

김숙경 : 네, 그렇습니다. 자, 방송을 들으시는 여러분들께서는 잠시 상상을 해보는 겁니다. 여러분들이 아주 맛있는 음식이 가득 차려진 푸짐한 식탁에 앉아 있다고 생각해 보세요. 닭 볶음탕, 고기 찜 등 기름진 음식들이 잔뜩 쌓여있는 그릇들을 한번 상상해봅시다. 그러나 이 음식들이 지방과 설탕과 소금과 같이, 많은 양을 먹으면 몸에 해로운 것들로 채워져 있다면 어떨까요?

이문경 : 글썄요? 누군가에게는 입맛을 돋우는 음식이겠지만 저는 기름진 음식이 별로라서요. 좋은 식탁일 수는 있겠지만 결코 건강한 밥상은 아니겠네요. 아무리 보기에 좋고 냄새가 그럴 듯 해도 말입니다.

김숙경 : 청취자 여러분, 그렇습니다. 크다고 항상 좋은 것은 아닙니다. 오늘 우리는 작은 콩에 대해 이야기하려고 합니다. 이 콩은 우리의 건강에 엄청나게 유익한 역할을 합니다. 그 콩의 이름은 바로 대두입니다.

이문경 : 대두요? 아, 우리가 흔히 메주콩이라 부르는 것 말이지요?

김숙경 : 네 그렇습니다. 대두콩은 물이 잘 빠지는 땅에서 가장 잘 자랍니다. 그러나 모래밭이나 자갈밭에서는 잘 자라지 않습니다. 땅에 심은 후 5개월에서 6개월 사이면 수확할 시기가 됩니다. 작황이 잘 되면 5개월이 되기 전에 수확할 만큼 자라기도 합니다. 수확기가 된 콩식물은 잎사귀가 떨어져 남아있지 않고, 줄기와 열매 껍질은 갈색으로 변하면서 바삭 말라버립니다. 대두를 재배하는 농부는 이빨로 콩을 씹어봄으로 콩의 수확시기를 판단합니다. 수확하기 전에 콩이 적절히 말라야하기 때문이지요. 대두콩을 수확할 만한 상태가 되면, 줄기를 흔들었을 때 바스락거리는 소리가 납니다. 수확하기 적합한 바로 그 때 콩을 따야합니다. 그렇지 않으면 껍질에서 콩열매가 땅으로 떨어져서 쓸모없게 되거든요.

이문경 : 어릴 적에 대두콩 수확을 할 때면, 그... 콩깍지라고 하지요? 그게 바스락거리면서 밭에 밟혀 소리가 나던 것이 기억 나요.

김숙경 : 네, 바로 그때가 수확할 때입니다. 조금 덜 마른 것은 뿌리채 뽑거나 낫으로 베어서 햇볕에 잘 말리기도 합니다. 그리고 별이 좋은 날 콩을 타작하지요. 이 콩은 그냥 메주를 만들 때만 쓰이는 것이 아닙니다. 사람들이 대두콩을 활용하는 방법을 무궁무진하게 개발했기 때문입니다. 앞서 몇 가지 용도를 들으셨지요?

이문경 : 네, 저는 콩으로 물감이나 고무를 만들 거라고는 생각도 못했어요.

김숙경 : 제가 콩에 대해서 조금 더 알려드릴게요. 조금 재미없더라도 잘 들어주세요. 대두는 콩과(科)식물 (legume)에 속하는데요, 콩과 식물은 열매 껍질 안에 여러 개의 씨를 담고 있습니다. 열매 껍질은 반으로 갈라지는데, 한쪽 면의 꼬트머리에 씨들이 달라붙어 있습니다. 우리가 좋아하는 땅콩도 여기에 속합니다. 땅콩은 견과류가 아닌 콩과 식물입니다.

이문경 : 아~ 그래요? 저는 견과류인줄 알았어요. (웃음)

김숙경 : 대두는 다른 콩류에 비해 단백질과 지방이 풍부하고, 반면에 탄수화물 함량은 낮습니다. 대두의 단백질은 양질의 단백질로 우유나 육류의 단백질과 여러모로 같습니다. 그러나 우유나 육류와는 달리 대두의 지방 대부분은 불포화지방으로, 포화지방보다 건강에 좋습니다. 대두는 오메가 3 지방산도 함유하고 있는데, 이는 심장병과 암 발병 위험을 줄여주고, 유아들에게도 필수적인 요소입니다.

또한 익히지 않은 대두는 몸에 필요한 식이섬유를 가지고 있습니다. 식품에 들어있는 자연 식이섬유는 소화를 도와주고, 장속 노폐물이 잘 배출되도록 돕습니다. 그러나 대두로 만든 많은 음식들 중, 두유는 영양적 가치는 엄청나지만, 건강한 식이섬유를 갖고 있지는 않습니다.

작은 대두에서 발견할 수 있는 좋은 점들이 더 있습니다. 우리의 뼈를 튼튼하게 지켜주는 칼슘이 풍부하다는 겁니다. 우리같은 여성들은 나이 들어갈수록 칼슘이 더더욱 필요하지요. 이뿐만이 아니에요. 대두에는 철분, 아연, 구리, 마그네슘, 비타민 B 성분도 포함되어 있습니다.

이문경 : 그러면, 대두에 들어있는 이런 훌륭한 영양소들이 우리 몸에서 어떤 역할을 할까요? 다시 말해 대두가 인체에 어떤 유익을 주나요?

김숙경 : 네, 대두는 심장에 좋습니다. 심장질환의 일반적 증상은 동맥 경화와 고혈압으로 인한 뇌졸중(腦卒中)입니다. 이런 류의 질병 대부분은 식습관을 개선하고, 체력 증진을 위한 운동을 해줌으로 예방할 수 있습니다. 우리 몸은 체력을 유지하기 위해 단백질을 필요로 합니다. 대부분의 단백질은 고기로 섭취할 수 있지만, 고기는 비싸기도 하고 콜레스테롤을 포함하고 있습니다. 혈중 콜레스테롤 수치가 높으면 심장이 아파집니다. 반면에 대두는 콜레스테롤이 없는 양질의 단백질로 채워져 있어서 고기를 대체할 수 있는 싸고도 좋은 식품입니다. 이러한 대두는 심장을 건강하게 유지시켜 도움을 줍니다.

이문경 : 얼마 전에 TV를 보니까, 골다공증을 이겨내는데에 대두가 도움이 된다고 하던데요?

김숙경 : 네, 맞습니다. 대두는 골다공증 예방에 도움이 됩니다. "골다공증이 뭐야?"라고 물으실 수 있겠는데요, 골다공증은 뼈조직이 성글어지고 물러지는 상태를 말합니다. 나이 50을 넘긴 여성은 특히 골밀도에 취

약합니다. 에스트로겐이라는 여성호르몬이 폐경 이후에 적게 분비되기 때문입니다. 에스트로겐 부족은 뼈 건강에 영향을 미쳐서 뼈를 점점 약하게 만듭니다. 그리고 나이 들수록 신체가 만들어내는 뼈의 양이 줄어듭니다. 이 두 가지 원인으로 인해 뼈가 점점 약해져서 살짝 넘어져도 뼈가 쉽게 부러지기도 하지요. 그런데 대두에는 여성이 몸 속에서 만들어내는 에스트로겐과 유사한 성분이 있습니다. 따라서, 대두의 섭취량을 늘리면 나이 들어도 뼈를 더욱 건강하게 유지할 수 있습니다.

한 연구결과에 따르면, 동양 여성이 서양 여성보다 훨씬 많은 양의 대두를 먹음으로써 엉덩이 부위 뼈 조직의 골다공증 발병률이 현저히 낮게 나타난다고 합니다. 뼈 건강을 유지하기 위한 좋은 방법 중의 하나는 칼슘을 보다 많이 섭취하는 건데요, 칼슘이 우유에 많이 들어있다는 얘기 들어보셨지요? 그러나 대두에도 칼슘이 있으니 대두도 우유와 함께 드시면 아주 좋습니다.

이문경 : 그런데 콩에 있는 단백질을 먹으면 이상 반응이 나타나는 사람들이 있더라고요. 대두가 들어간 음식을 먹고나서 피부에 발진이 일어나고, 입이 부풀거나 따끔거리고, 숨쉬기가 곤란하거나 가슴이 두근거리는 증상이 나타나는 사람들을 보았어요.

김숙경 : 네, 그때는 재빨리 의료진의 도움을 받아야 합니다. 의사는 여러분이 특정 음식에 대해 이상 반응을 보이는지 검사하고 그에 따른 처방을 할 겁니다.

대두가 아주 좋은 음식물이라고 말씀드렸지만, 대두가 기적의 음식은 아닙니다. 오직 하나님만이 기적을 행하시고, 우리에게 건강을 허락하십니다. 그러나 하나님은 우리에게 건강에 대한 상식도 주셔서, 배우고 익혀서 실천하게 하십니다. 적정량의 대두를 섭취하는 것이 우리 건강에 무척 유익하다는 바를 과학자들은 밝혔 주었고, 저는 대두를 먹는 유익에 대해서 여러분들에게 소개하는 것입니다. 여러분, 건강을 위해서 콩 음식을 부지런히 드시기 바랍니다.

찬양

이문경 : 여러분은 지금 소망의 여인들을 듣고 계십니다. 대두에 대한 이야기를 나누며 요리하는 흥내도 내 보았습니다. 여러분은 어떤 음식을 좋아하시나요? 솔직히 저는 단 음식을 아주 좋아합니다.

김상순 : 어쩐지! 저번에 사탕을 많이 드시더라고요.(웃음) 제가 어느 날 방송을 통해서 보았는데요, 멀리 아주 따뜻한 섬나라 이야기였습니다. 그곳은 사탕수수가 유명했는데요, 방송에 나오는 마을 사람들이 사탕수수 줄기 끝부분을 씹으며 사탕수수의 단맛을 즐기고 있었습니다. 그런데 충격적인 것은 그 곳 사람들의 이빨이 몇 개씩 빠져있는 거예요. 설탕은 이빨을 썩게 하잖아요. 설탕이 충치를 일으키고 충치가 점점 커져서 이빨이 남아있지 않게 되었나봐요.

이문경 : 어머 그래요? 물론 제가 단 음식을 좋아하긴 하지만 모든 음식을 달게 먹지는 않습니다. 반면 제 남편은 설탕을 그다지 좋아하지 않는 대신, 고기를 좋아해서 그것만 먹으려고 합니다. 만일 우리가 좋아하는 음식만 먹으면 어떻게 될까요?

김상순 : 글썩요... 우리가 좋아하는 음식 한 가지만 먹으면 결국 건강을 잃게 되지 않을까요? 편식이라고 하지요? 어릴 적에 부모님들이 음식을 골고루 먹이려고 야단도 치시잖아요. 한 가지 음식으로만 식사를 한다

면 몸에 필요한 필수영양소들이 부족하게 될 겁니다. 따라서 오늘 앞에서 말씀하신대로 콩을 비롯한, 다양한 식품들로 건강한 식사를 하는 것이 매우 중요합니다.

이문경 : 그럼, 제가 질문 하나 할게요. 어떤 사람은 하나님 말씀인 성경을 건강한 음식에 비유하더라구요? 하나님의 말씀은 먹을 수 있는 게 아니잖아요?

김상순 : (웃음) 하나님 말씀을 먹는다는 것이 성경책을 찢어서 잘근잘근 씹어 삼키는 것을 의미하지는 않겠죠? 하나님 말씀을 먹는다는 것은 하나의 비유입니다.

무언가를 먹을 때, 우리는 입 속에 넣고 작은 조각으로 씹은 다음에 삼키죠. 음식은 우리의 입을 떠나서 위장으로 내려갑니다. 그 곳에서 우리 몸은 음식을 소화하는 신비로운 작업을 시작합니다. 우리 몸은 음식물을 변환시켜 뼈를 튼튼하게 해주고, 피를 맑게 해주고, 피부를 재생시켜주는 등 여러 가지 일을 합니다.

말씀을 먹는다는 것은 이 과정에 비유한 겁니다. 다만 그 과정이 위장이 아니라 머리, 뇌의 활동으로 일어난다는 점이 다르죠. 우리가 하나님의 말씀을 들으면 우리는 머리로 받아들입니다. 우리는 읽고 들은 바를 생각합니다. 마치 음식을 씹는 과정과 비슷하지 않나요? 하나님께서 말씀하신 바를 생각할 때, 우리는 그 말씀을 받아들일지의 여부를 결정해야 합니다. 하나님의 말씀을 믿고 받을 것인가? 하나님 말씀을 거절할 것인가?

이문경 : 아주 적절한 설명이시네요. 그럼 그 질문은 청취자들에게 드려볼까요? 청취자 여러분, 하나님의 말씀을 듣는 것과 거절하는 것, 어느 쪽이 건강한 결정일까요?

김상순 : 아유~ 너무 당연한 질문을 하시네요. 당연히 하나님의 말씀을 듣는 쪽이 옳습니다! 하나님께서는 우리를 사랑하시며 무엇이 우리에게 최선인지를 아십니다. 잠언에서 말씀하시듯이 하나님의 모든 말씀은 순전하며, 오류가 없습니다(잠언 30:5). 그리하여 우리는 하나님의 말씀을 진리라 여깁니다. 일단 우리가 하나님의 말씀을 진리라 여기면, 우리는 하나님의 말씀을 받아들여서 그 말씀으로 생각을 합니다. 우리가 하나님의 말씀을 따라 생각을 하게 되면, 우리의 행동도 뒤따르게 되고, 하나님의 놀라운 말씀은 우리의 일부분이 됩니다. 그렇게 되면 우리가 하나님의 말씀을 '소화'한 것이죠.

이문경 : 아! 그렇군요. 그 설명을 들으니깐 이전에 제가 겪었던 일이 생각났어요. 사실 우리 옆 집에 사는 이웃을 우리가 조금 싫어했거든요. 왜냐하면 저는 이웃집 여성의 옷차림, 말투, 애들 교육방식이 마음에 안 들었습니다. 물론 제가 상관은 일은 아니지만요. 누가, 그래도 좋은 점이 있을 거 아냐라고 물으면 딱히 없다고 말했지요. 사실 저는 그녀의 모든 게 싫었거든요. 그 때 하나님께서 저에게 말씀하셨어요. 그 여성도 나의 사랑하는 자녀이니 내가 너를 사랑한 것처럼 너도 그를 사랑하라고 말입니다. 사실 저는 그 여성을 분명히 사랑하지 않았지요. 좋아하지도 않습니다. 그러나 하나님께서 그분을 사랑하라 하시면, 저의 태도를 바꿔야겠지요?

김상순 : 네, 그래야겠죠? 우리는 하나님께 솔직하게 말씀드릴 수 있습니다. "하나님, 저는 하나님께서 제가 이웃을 사랑하기 원하심을 압니다. 그러나 솔직히 저는 사랑하기가 힘이 듭니다. 그러니 제 마음을 바꿔주

세요.' 라고 말합니다. 여러분, 내가 사랑하지 않는 이웃이 아프다는 소식을 들었다면, 그 이웃과 가족들에게 음식을 가져다 주세요. 그것이 사랑을 실천하는 첫걸음이 됩니다.

우리가 하나님의 말씀을 듣고, 묵상하고, 자신의 생각을 바꾸기로 결심하고는 실천에 옮겼습니다. 하나님의 말씀을 막 '먹었고', 여러분 삶의 일부분으로 만들었습니다. 이는 하나님을 기쁘시게 할 뿐만 아니라 여러분도 더욱 행복하고 건강하게 만듭니다. 이런 작은 실천이 여러분으로 하여금 진심으로 이웃을 사랑하게 만들지도 모릅니다.

이문경 : 하나님 말씀대로 살아가려면, 매일 음식을 먹듯이 하나님의 말씀을 매일 '먹어야' 하겠네요.

김상순 : 네 그렇습니다. 우리는 연약한 사람이고 쉽게 잊어버리기 때문에, 우리가 할 수 있는 최선의 삶을 어떻게 살 수 있는지 하나님 말씀을 통해 끊임없이 상기해야 합니다. 하나님에 대한 새로운 지식도 배워야 합니다. 그래야 하나님께 사랑 받고 하나님을 사랑하는 관계가 돈독해집니다. 매일 성경을 조금씩 읽어보세요. 만일 청취자 여러분이 글을 읽을 줄 모르거나 성경을 갖고 있지 않다고 해서 실망하지 마세요. 소망의 여인들을 꾸준히 들으시면, 하나님의 말씀을 듣게 됩니다. 하나님의 말씀은 모두에게 열려있습니다. 하나님 말씀은 간단하면서도 심오한 진리로 채워져 있습니다.

하나님은 우리가 하나님 잘 알기 원하시며 우리 한 사람 한 사람을 사랑하십니다.

잠시 함께 기도하겠습니다.

하나님 아버지, 우리에게 말씀을 주셔서 당신 앞에서 바른 삶을 살도록 가르쳐주시니 감사합니다. 저희가 말씀을 '먹고', 가슴에 새김으로써 아버지의 뜻을 거슬러 죄를 짓지 않도록 도와 주옵소서. 매일 지속적으로 말씀을 먹어서 하나님의 명령으로부터 떠나 헤매지 않도록 도와 주옵소서. 예수님 이름으로 기도합니다. 아멘.

이문경 : 소망의 여인들 친구 여러분, 오늘 들으신 하나님 말씀 중에서 이번 주에 꼭 섭취해야겠다 여기는 부분이 있나요? 여러분은 지금 하나님의 어떤 말씀을 필요로 하시나요? 소망의 여인들 이만 마치겠습니다. 한 주간 승리하시고 평안하시기 소원합니다. 모두 안녕히 계세요.