



### 뇌졸중에 좋은 밥상

뇌졸중에 좋은 음식에서의 포인트는 바로 '콜레스테롤'

조금 있으면 대살이다. 정말 시간이 빠르게 지나간다. 2014년이 마무리 되고 있는 요즘 한해 마무리를 잘하고 있는지 돌아보게 되는데 그런 와중에 TV를 보면 자주 들리는 소리가 있다. "대한민국 국민 사망 원인 몇 위", "남성 사망원인 몇 위" 이런 말들이 광고 속에 자주 등장한다.

통계청 자료에 의하면 2013년 사망원인 중에서 1위가 암이고 2위가 뇌혈관질환이며 3위는 심장질환이라고 한다. 보다시피 위의 질환들은 이제 우리 주변에서 너무나도 쉽게 볼 수 있는 질환들이 되어버렸다.

이 중에서 2위 뇌혈관질환이 바로 뇌졸중이라고 보면 틀린 말이 아닐 것이다. 흔히, 중풍이라는 말로 더 알려져 있는 뇌졸중은 뇌혈관 장애로 인해 뇌에 혈액과 산소공급이 부족하게 되어 부분 또는 전체적으로 뇌기능이 손실되는 질병이다. 즉, 뇌혈관상태의 장애가 일어난 채로 지속되는 상태가 뇌졸중인 것이다.

뇌졸중의 위험요인으로 알려져 있는 고혈압, 당뇨, 비만, 고지혈증, 만성적 알코올 섭취 등은 식사 습관과 매우 밀접한 관련이 있다. 그렇기 때문에 뇌졸중을 예방하고 치료 효과를 높이기 위해서는 식습관 교정, 체중 조절, 규칙적인 운동 등이 있는데 이 중에서 식습관 교정에 대하여 알아보자. 다음은 뇌졸중 예방을 위한 일반적인 식사 원칙이다.

① 과도한 열량 섭취 삼가

다른 만성 질환과 마찬가지로 비만할수록 뇌졸중의 위험 요인들이 증가하여 뇌졸중 발생도 증가한다. 따라서 본인이 과체중이거나 비만하다면 고열량의 간식 섭취를 줄이고 식사를 조금씩 줄이자.

② 염분 섭취 줄이기  
사실 우리 몸에서 꼭 필요한 하루 염분량은 3그램 이하라고 한다. 그러나 우리나라의 일반적인 가정에서는 하루 15그램에서 20그램을 섭취하는 것으로 조사되고 있기 때문에 염분 섭취를 대폭 줄여야 한다.

③ 콜레스테롤 섭취 제한  
뇌졸중에 좋은 음식에서의 포인트는 바로 '콜레스테롤'이다. 즉, 혈중 콜레스테롤을 낮추려고 혈관에 좋은 미네랄과 식이섬유를 충분히 섭취해



야 한다. 예를 들면, 해조류(미역, 다시마 등)나 등푸른 생선류(오메가 3), 그리고 알리신 성분으로 유명한 마늘은 콜레스테롤을 낮추는 데 1 등이다.

④ 아채와 과일을 충분히 섭취  
'혈관 청소기'라 불리는 섬유소와 혈관을 건강한 상태로 탄력을 유지시키는 데 필요한 무기질, 그 외 혈관 벽이 산화되어 손상되는 것을 막아 항산화 역할을 해주는 비타민A, C를 포함하고 있는 아채와 과일은 필수다.

이처럼 대한민국 사망원인 2위인 뇌졸중 예방을 위한 밥상 원칙을 알아보았으니 모쪼록 실천하여 뇌졸중이 없는 건강한 신체를 만드자.\*  
이승우 기자



### 내 몸과 마음을 치유하는 요가

일교차가 큰 요즘은 감기로 고생하는 사람들을 주위에서 많이 볼 수 있다. 앉아서 업무가 많은 현대인들에게 감기와 같은 질환이 허리디스크(추간관 탈출증)라고 말할 수 있겠다. 최근에는 고 연령층뿐 아니라 젊은 층에게도 빠르게 확산되고 있는 것을 볼 수 있다. 평소 운동량이 부족한데다 자세가 바르지 못함에 원인이 있기도 하지만 개인의 연령이나 체질에 따라 맞는 운동을 하지 않는 것도 그 이유이다.

내 몸을 알고 하는 운동이 몸을 살리는 비결이다! 관절이 약하거나 골반이 비뚤어진 사람, 기력이 약한 사람들이 꾸준히 할 수 있고 효과적인 요가 동작을 소개한다.

#### 누워서 전굴

효능: 아랫배 수축력 강화, 근육을 단련시키려면 반복동작, 탄력 있는 배

살을 원하면 정지동작을 많이 수련한다. 등, 척추, 허리 맞사지 효과. 허리 디스크, 고혈압 환자도 가능.

동작①: 누워서 다리와 팔을 편하게 펼친다. 복식호흡으로 수축과 이완을 반복한다. 20회.

동작②: 양다리를 90도로 들었다 내리기를 반복한다. 20회. 다리를 내릴 때 발이 바닥에 닿지 않도록 한다.

팁: 엉덩이 밑에 매트나 방석 등을

깔고 하면 엉덩이뼈나 꼬리뼈가 아프지 않다.

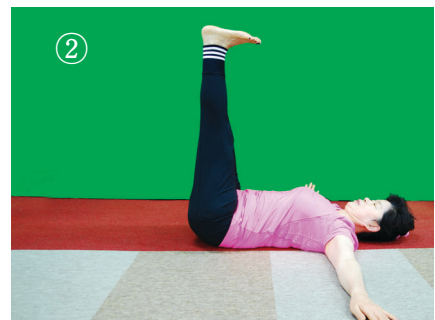
#### 메뚜기자세 응용

효능: 척추 기립근 강화, 어깨, 팔, 근육 이완, 요실금 예방, 신장기능 향상, 협업, 변비예방, 남자에게 좋은 아사나, 신장, 전립선, 지구력 강화.

동작③: 손을 포개서 턱을 받치고 엎드린다. 호흡을 마시면서 오른쪽 다리를 뒤로 들어올린다. 20초 유지. 양쪽 각각 3회.

동작④: 호흡을 마시면서 양다리를 동시에 뒤로 들어 올리고 20초 유지. 5회 반복 실시.\*

팁: 엉덩이 밑에 매트나 방석 등을



#### 허만욱 승사 칼럼

### 인간의 몸으로 스스로 자신의 몸속엔 선한 영과 악한 영이 있음을 깨닫고, 나약한 하나님 편에 서려고 애써 고민한 자가 있었다

**이 세상엔 참 종교가 없다** (정 도형님 말씀)

거짓 종교는 많지만(즉서 해당 전하는 것은 한미어로 번역된 후의 것이다.)  
예언서(古書) : 격암유록(가사총론)이 바리본 거짓 종교들

석가탄은 불교인들 불경및경 공부하고  
극락간만 믿음이나 믿어지지 않는구려

예수 믿는 천당문도 천당때까 믿음이나  
명언이 천당없고 믿어지지 하게될세

본문: 阿彌陀佛 佛通人 人壽無量 工夫하여  
이 몸 불도 믿고  
佛業간만 믿음이나 가는일이 佛業하다

본문: 西佛入道 天壽인들 天壽말은 참종교니  
지속할도 믿고  
九萬里長天 믿고머니 一平은신 다못기네  
구만리장천 믿고머니

"내가 바라는 선은 행치 아니하고, 내가 원치 아니하는 바 악을 행하는도다. 만일 내가 원치 아니하는 그것을 행하면 이를 행하는 자가 내가 아니요 내 속에 거하는 죄로다. 그러므로 내가 한 법을 깨달았노니, 선을 행하기를 원하는 나에게 악이 함께하는 것이로다. 내 속사람으로는 하나님의 법을 즐거워하되, 내 지체 속에서 한 다른 법이 내 마음의 법과 싸워 내 지체 속에 있는 죄의 법 아래로 나를 사로잡아 오는 것을 보는도다. 오호라 나는 곤고한 사람이로다. 이 사망의 몸에서 누가 나를 건져내랴(롬 7:19-24)"

이 글은 바울의 고백이다. 이긴자께서는 그를 '선생'이라고 칭하실 정도로 높이 평가하셨는데 그는 영계를 깊이 이해하고, 특히 절대자이신 하나님의 존재를 확인하는 가운데 때로는 체포도 당하고, 구금도 당하여 옥중생활도 경험한 바울의 가식 없는 심정을 토로한 명언이라고 할 수 있다.

그가 평소에 예수를 극도로 악명하고 그의 교리를

앞장서서 무시하던 중 다마스고개에서의 생생한 체험으로 평소의 신관(神觀)도 있어, 예수가 하늘의 신임이 인정되자 그 이후 그의 지지에 따라 맹종하고 예수의 으뜸 사도로 돌변하여 그의 명성을 발취하였고, 특히 신앙성경의 대부분을 저술하였으니, 가짜 구세주를 옹립하는 일등공신이 된 셈이다.

그러나 바울의 중심사상은 어디까지나 하나님편이요 결코 악을 추종하는 저질인간이 아니었다. 그는 옥중에서도 예수에게 서신으로 "당신이 진정 구세주인지 밝혀주소"라는 뜻의 애타는 심정을 토로 하였는데, 그 당시의 예수의 고민을 솔직하게 표현한 성경구절이 있으니, 곧 "내가 불을 땅에 던지려 왔노니, 이 불이 이미 붙었으면 내가 무엇을 원하리오, 나는 땅을 세례가 있으니 그 이루기까지 나의 답답함이 어떠한지"라고 마치 바울의 서신에 답이라도 하듯, 실감나게 말한 내용이 있다.

세례를 받아야 한다고 솔직하게 고백한 것으로 보아 예수는 미완성자라는 것을 알 수 있다.

그런데 옥중에 2년 간 하나님의 독생자로서 행세하고, 달리지도 않은 십자가에 달렸다고 알려져, 부활 승천했다는 거짓말이 먹혀져 왔는지 궁금하기 짝이 없다.

"나를 믿는 자는 죽어도 살았고, 살아서 믿는 자는 영원히 죽지 아니하리리"라는 말도 이루어지지 않았음에도 그대로 먹혀들어가고 있는 이유는 도대체 뭐란 말인가?\*

나준경/ 대구제단 책임승사

### 시 한편 생각 한줄

#### 연탄 한장

안도현

또 다른 말도 많고 많지만  
삶이란  
나 아닌 그 누구에게  
기꺼이 연탄 한장 되지는 것

방구들 선득선득해지는 날로부터 이듬해 봄까지  
조선팔도 거리에서 제일 아름다운 것은  
연탄차가 부릉부릉  
힘쓰며 언덕길 오르는 거라네  
해야 할 일이 무엇인가를 알고 있다는 듯이  
연탄은 일단 제 몸에 불이 옮겨 붙었다 하면

하염없이 뜨거워지는 것  
매일 따스한 밥과 국물 퍼먹으면서도 물랐네  
온몸으로 사랑하고 나면  
한덩어리 재로 쓸쓸하게 남는 게 두려워  
여러껏 나는 그 누구에게  
연탄 한장도 되지 못하였네

생각하면 삶이란  
나를 산산이 으깨는 일  
눈 내려 세상이 미끄러운 어느 이른 아침에  
나 아닌 그 누가 마음놓고 걸어갈  
그 길을 만들 줄도 몰랐네, 나는

2001년 초겨울 이맘때쯤이다. 어느 날 아침 내가 우유를 배달하던 아파트촌에서 나처럼 우유를 돌리는 낯선 청년과 우연히 마주쳤다. 뚝뚝 무새가 말쑥하고 눈은 맑고 다부진 인상이었다. 우리는 이내 친해져 형님아우 하는 사이가 되었다. 그는 한 대기업 우유 분사에서 근무했는데 경기불황으로 인한 대량 감원으로 그의 부서에서는 몇몇이 지방으로 전근 가야하는 상황이 벌어졌다. 누가 봐도 해고를 가장한 전근이었다. 그는 결혼하여 처자식이 있는 동료를 대신해서 자진하여 대구로 내려왔다.

달세가 썩 고시원을 구해 잠을 자고 식사는 우유보급소에서 손수 지어 먹는다고 했다. 그런 선택을 안했다면 집에서 어머니가 해주시는 따뜻한 밥을 먹고 편안한 직장을 다닐텐데, 그는 이제 사서 고생을 겪으며 미래에 갖출 좋은 경력마저도 포기한 것이다. 그는 동료를 아끼는 마음이 지극했다 보다. 기꺼이 기쁜 마음으로 후회 없는 선택을 했다고 하니 말이다.

그 당시 나는 오후에는 내가 사는 주변의 미군부대에서 군인 신문을 돌리는 일도 했다. 미군 아파트에도 신문을 돌렸는데, 그 아파트는 하사관 이하의 낮은 계급의 사병들이 사는 곳이다. 하루는 신문 수급을 하기 위해 한 가정을 방문했는데 젊은 미국인 새끼가 아기를 안고 나왔다. 집 안에는 다섯 명의 어린 아이들이 놀고 있었다. 두 명은 자신의 아들 딸이고 나머지는 고아원에 서 데려

와 몇 년 양육하여 도로 고아원에 보내는 봉사 활동을 부부가 한다고 했다. 나는 조카가 갓난아기 때 하룻밤 돌보면서 죽을 맛을 본 경험이 있다. 그들은 그런 일을 매일 하고 있는 것이었다. 박봉을 쪼개고 잡도 못지고 아이를 보살피는 그 부부의 맑은 눈과 미소에서 나는 천사의 눈과 미소를 발견했다. 그들은 그 일이 누군가는 해야 할 일이고 참으로 보람이 있는 일이라고 여기고 있었다. 아마도 그들이 키운 아이들은 사랑을 많이 받고 인격적으로 섬김을 받아서 자라서는 쉽게 다른 이들을 사랑하고 섬길 것이다.

새벽에 만나 의형제가 된 청년이나 미군신문을 구독하던 미국인 부부는 모두 생명체에 대한 지극한 사랑과 경의심을 가지고 사랑을 하 나뉠처럼 섬기는 가치관을 가지고 있었다. 그들은 편안한 미래를 담보하기 위해 노력을 기울이는 것보다 당장 어려운 이웃을 보살피는 데서 훨씬 큰 기쁨과 보람을 느끼는 것이다.

실제로 큰 희생이 아니라도 우리는 누군가에게 조그마한 배려를 베풀 때 그것을 주는 이나 받는 이 모두 몇 갑절 큰 감동을 느끼고 그 여운이 오래가는 경험을 하기도 한다. 몇 해 전 아주 날

씨가 차가운 겨울날 새벽이었다. 그날따라 우유를 돌리던 손이 차가워지면서 심하게 쓰러졌다. 나는 당장에 급해서 눈에 바로 띄는 편의점에 들어가 난로에 손을 잠시 녹이게 해달라고 아르바이트 학생에게 부탁을 했다. 학생은 난로는 없다면서 자기 주머니에서 돈을 꺼내 카운터에서 계산하고는 내손에 뜨거운 캔커피를 쥐어주는 것이었다. 그 때의 감동은 아직도 느껴온다.

물론 우리는 위에서 말한 가치관을 가지고 살면 자기 앞가림이나 잘 하려며 냉소를 받고 바보 소리를 듣는 때도 있다. 흔히 명심보감(明心寶鑑)의 가르침대로 살면 바보가 된다고 한다. "누구든지 내 몸처럼"이라는 승리제단의 교리를 제대로 실천한다면 분명히 바보가 된다. 그러나 나는 승리제단에 와서 바보들이 세상을 감동시켜서 세상 사람들이 차차 모두 바보가 되는 꿈을 꾸게 되었다. 그리고 결국엔 바보 중 바보가 다스리는 '바보 정치'가 지구 땅에 이루어질 것이라는 아무진(?) 꿈이 가슴 속에 단단하게 자리 잡았다. 아무진 꿈을 꾸는 바보들이 승리제단에 모여서 '바보들의 행진'이 시작되었다. 머지않아 이 대열에 참여하는 이

들이 한 사람 한 사람 늘어남에 꿈은 현실이 될 것이다. 올 한해도 저물어 아침 저녁 차가운 바람이 옷깃을 파고들어 가슴을 움츠리게 만드는 계절을 맞이했다. 그럴수록 모든 이들을 하나님으로 섬기고 보살피면서 연탄처럼 뜨거운 가슴을 지니고 하루하루 하염없이 활활 타는 날들을 보낼 수 있으면 좋겠다. 비록연탄처럼 은근히 오래오래 탈 수 없다면 번개탄이나 석가탄이라도 되어 서로의 차가워진 마음에 확실한 불을 댕겨서 따뜻하고 훈훈한 겨울날들이 된다면 정말 좋겠다.\*

