

건강과 수행

한국인의 비만

아침은 밥이 아니어도 괜찮으니 꼭 챙겨먹어야

요즘 거리에 나가보면 배 안 나온 남자가 없을 정도다. 세상이 많이 변했다. 10년 전만 해도 배 나온 남자가 그리 많지 않았는데 10년 만에 어떤 일들이 일어난 걸까?

2023년 10월 기준으로 질병관리청에 따르면 전국 만 19세 이상 성인 약 23만명을 대상으로 '지역사회건강조사'를 실시한 결과, 성인 비만율은 32.5%로 국내 성인 3명 중 1명은 비만으로 집계된 가운데 남성 비만율이 여성에 비해 두 배 가까이 높은 것으로 나타났다. 특히 30대 남성의 비만율은 51.4%로 절반을 넘어섰다. 보통 2년에 한 번 조사를 하기에 2025년 10월에도 조사 결과와 나을 것으로 예상된다.

비만율은 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 체질량지수(BMI)가 25이상인 사람의 분율로, 과체중, 비만, 고도비만을 모두 포함한다. 비만율은 지속해서 높아지다

2018년 31.8%에서 2020년 31.3%로 다소 낮아지기도 했으나, 코로나 19 장기화로 신체활동이 위축되면서 2021년부터 다시 높아졌다. 연령대별 비만율은 30대가 35.8%로 가장 높았고 이어 40대 34.1%, 50대 31.5%순이었다. 성별로는 남성 비만율이 40.2%로 여성의 22.1%를 크게 웃돌았다.

남성은 20대 38.8%였다가, 30대 51.4%로 크게 뛰었고 이어 40대 48.1%, 50대 40.1%, 60대 33.0%, 70대 27.9%로 점차 낮아졌다. 30대에 비만율이 치솟는 것은 20대보다 운동을 덜 하는 데다, 직장생활을 본격적으로 하면서 술을 마시거나 장시간 앉아서 보내는 시간이 늘어난 영향 등으로 분석된다.

이에 비해 여성은 20대 15.5%, 30대 19.0%, 40대 19.7%, 50대 22.7%, 60대 27.6%, 70대 30.6%로 연령대가 높아질수록 비만율도 높아지는 양상을 보였다.

위에서도 언급했듯이 한국 남성 10명 중 4명이 비만인데, 이것의 주요 원인은 아침을 거르고 점심이나 저녁의 폭식 또는 잦은 회식 등 잘못된 식습관이 주요 원인

으로 꼽히고 있다. 그래서 최근들어 비만 클리닉을 방문하는 남성의 수도 크게 늘어나고 있다고 한다. 사실 비만은 각종 암과 심뇌혈관질환 등의 발병 요인이 되기 때문에 평소 자신의 생활습관과 식습관을 점검해 볼 필요가 있다. 이때 질문은 비만을 유발하는 '사소한' 습관 47지를 뽑아보았으니, 여기에 해당하는지 체크해 보자.

1. 믹스커피, 탄산음료, 과일주스, 유색우유 등 당류(설탕)함량이 높은 음료를 아무 생각 없이 자주 마시지는 않는가?

과잉 당류는 체지방으로 쉽게 전환되는데 이런 경우에는 음료를 블랙커피(아메리카노), 흰우유나 생수로 바꿔보자. 너무 참기 어렵다면 음료 용기의 영양표시를 읽고 상대적으로 당류 함량이 적은 것을

선택해 보는 건 어떨까?
2. 아침은 건너뛰고, 점심은 간단히, 저녁은 폭식을 하지 않는가?
반복되는 결식과 폭식은 체지방 축적

의 원인이다. 아침 결식이 오랜 습관이 되었고 폭식을 하지 않는다면 관계없겠지만 결식으로 인한 과식, 폭식이 반복되는 경우라면 아침에 간단하라도 챙겨 먹어야 한다. 꼭 밥이 아니어도 좋다. 플레인 요구르트나 아몬드, 고구마와 사과 등도 괜찮다.

3. 삼각김밥, 라면, 샌드위치 등 단품으로 간단히 식사를 때우는 경우가 많은가?

단백질, 칼슘, 비타민 등의 부족으로 영양불균형이 생겨나고 이는 비만과 만성질환으로 이어질 수 있다. 간단한 단품보다는 비빔밥이나 백반 등 여러 가지 식재료가 들어있는 메뉴를 가끔씩 선택하자.

포만감을 느끼기 전에 식사를 마치게 되면 폭식하기 쉽다. 최소한 20분 이상 충분한 시간을 가지고 먹게 되면 포만감을 느낄 수 있어 폭식을 예방할 수 있다.

이제 비만을 유발하는 나의 생활습관을 찾아보고 개선해 보면 어떨까?*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“구원은 오직 자유율법으로만”

오늘날 사람이 하나님으로 거듭나는 일은 자유율법을 떠나서는 이루어질 수가 없다. '성경이다 불경이다 고서다' 하여 말이 많지만, 이런 것들은 사실 이긴 자를 증거하는 데 필요한 것이지, 이루어지는 데는 필요가 없다. 진도할 때 의심하는 식구들에게 이긴자를 알리기 위해 서나 필요한 것이며 의인으로 이루어지는 데는 아무 소용도 없다. 우둔한 자들은 고서나 경서 따위를 가지고, 그 속에 뭐 좋은 게 있나 하여 온통 거기에 신경을 쓰는데, 이 사람이 분명히 말하지만, 성경도, 불경도, 고서도, 그 주인공이 나오면 더 이상 필요가 없다. 다만 이긴자가 분명한지, 구세주가 확실한지, 생미륵 불이 틀림이 없는지, 모르는 사람에게 가르쳐 주기 위하여 부수적으로 필요할 뿐이다. 분명히 말하지만 구원은 오직 자유율법을 통해서만 얻을 수 있다.

그러므로 자유율법을 지키는 데 온통 정신을 쏟으라. 쓸데없이 서적을 들춰가며 시간 낭비할 겨를이 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서㉔

건강하게 젊음을 유지하고 싶다면 오늘날부터 요가를 시작해 보실까요? 꾸준하게 자신의 능력 따라 청년이라면 건강을 저축한다는 생각으로 습관을 들이고, 시니어들은 삶의 필수요소라고 생각하고 꾸준히 실천하면, 분명 피가 맑아지고, 마음이 밝아지고, 몸이 가벼워져 삶을 건강하게 만들어 줄 것입니다.

동작①: 등 대고 누워서 양손으로 한쪽 무릎을 잡고 가슴 쪽으로 끌어당겨 10초 유지. 좌우 교대로 3세트. 효능: 엉덩이, 허벅지 뒤쪽이 당겨짐으로 복부가 가벼워져 척추를 편안하게 도움.

동작②: 등 대고 누워서 한쪽 다리를 구부려 무릎을 바닥에 닿게 하고 반대쪽 손으로 잡아 당겨 10초 유지. 좌우교대로 3세트.

효능: 엉덩이와 허벅지, 종아리부분 시원하게 옆구리를 편안하게.

동작③: 무릎을 꿇고 양팔을 쭉 편 상태에서 배를 아래쪽으로 끌어 당겨 허리를 늘리며 10초 유지. 5회.



효능: 허리통증이 있으셨던 분들은 잠자기 전 스트레칭을 통해 쌓인 피로를 해소.

동작④: 앉아서 한쪽 다리를 구부리고

두 팔을 편 상태에서 다리를 향해 뻗어 발 끝을 최대한 안쪽으로 당김. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트. 효능: 허리와 엉덩이, 종아리가 당겨지면서 건강하고 바른 허리를 만들어준다.*

참진리

단지파와 유다지파 전도 문답 [54]

질문: 구세주는 어느 지파에서 출현합니까?

답변: 기독교인들은 유다지파에서 구세주가 출현한다고 알고 있지만 사실은 하나님의 섭리에 의해 단지파에서 출현하게 되어 있습니다. 그리고 이것은 하나님의 회복의 역사의 이중작전을 이해해야만 하는데 표면에 드러내놓은 유다지파와 철저히 감추어놓은 선민 단지파에 대한 내용입니다. 유다지파에 대해 성경은 이렇게 말하고 있습니다.

‘유다는 사자새끼로다. 흠이 유다를 떠나지 아니하며 치리자의 지팡이가 그 발 사이에서 떠나지 아니하시기를 실로가 오시기까지 미치리니 그에게 모든 백성이 복종하리로다’(창49:8-10) 흠의 뜻은 왕권을 상징하며 전 세계를 굴복시키고 왕중왕이 되어 통치하는 것 같이 보이나 유다지파인 예수시대는 실로가 출현할 때까지 한시적으로 되어질 것을 못 박아 놓고 있습니다. 여기에서 ‘실로’란 히브리어로 구세주를 말하니 왕권을 갖는 유다지파인

예수는 구세주가 아니란 뜻이 됩니다.

또한 실로가 나타나면 전쟁을 부추기고 분란을 조장하는 가짜 구세주(눅12:51)는 자연히 굴복되어 소멸되고 만다는 것입니다. 여기에 반해 숨겨놓은 단지파에 대해서는 창세기 49장 16절 이하에 다음과 같은 내용들이 있습니다.

‘단은 이스라엘의 한 지파같이 그 백성을 심판하리로다.’ ‘단은 길의 뱀이요, 첩경의 독사로다. 말굽을 물어서 그 탄자를 뒤로 떨어지게 하리로다.’ ‘여호와여 나는 주의 구원을 기다리나이다.’ 여기서 중요한 것은 말 탄자를 떨어지게 한다는 것입니다.

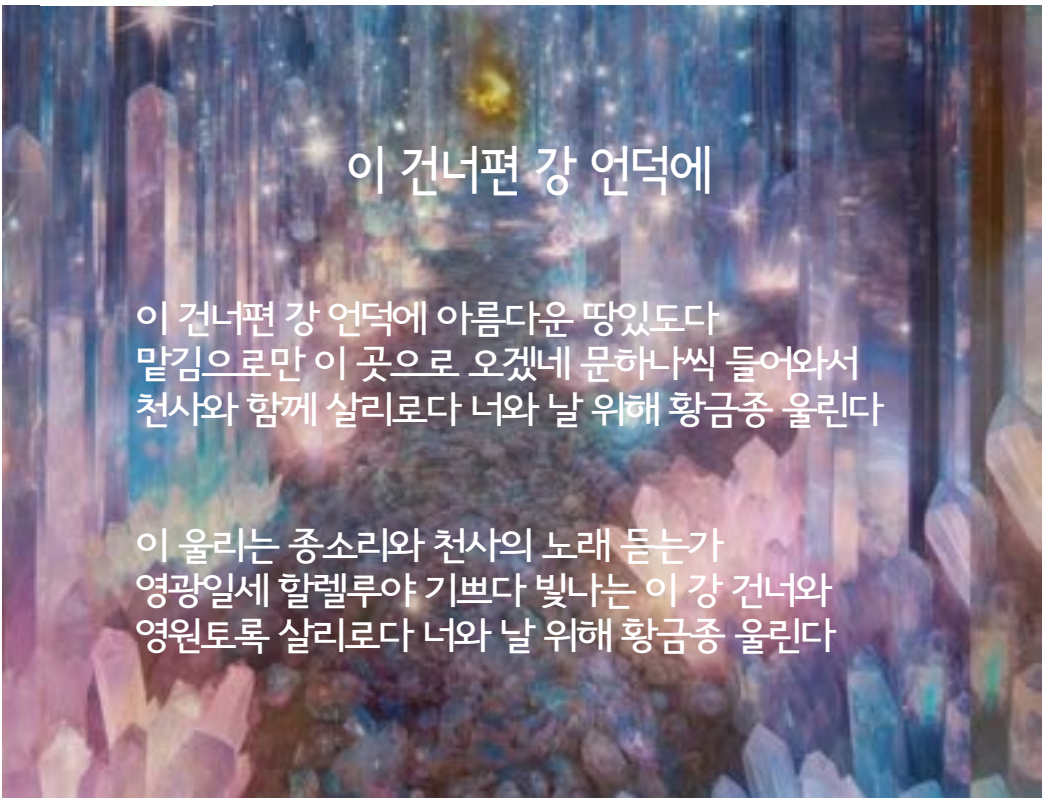
옛날에 말을 타는 사람은 왕을 상징했습니다. 이는 곧 왕권을 가진 자(유다지파)에 대한 상대적 예언이라 할 수 있으며, 여호와에게 구원을 기도한 예언은 12지파 중 단지파 뿐입니다. 또한 성경학자들이 독사를 마귀사탄이라고 생각하는 무조건적인 편견에 사로잡혀 뱀은 마귀의 상징물로 기록되기도

했으나 하나님의 상징물로 기록된 곳도 있습니다.

민수기 21장에 보면 하나님께서 불뿔에 물려 죽어가는 이스라엘 백성들을 살리기 위해 구원의 상징으로 보여주셨던 구리뱀은 그 단적인 예라고 할 수 있었습니다. 단지파에 대해 예언된 뱀과 독사는 가짜 구세주인 유다 왕을 거꾸러뜨리는 참 구세주의 상징임이 틀림없습니다.

그렇기 때문에 예수는 이 뱀을 자기의 상징인 것처럼 말했습니다. ‘모세가 광야에서 뱀을 든 것 같이 인자도 또한 들려야 하리니 무엇 누구든지 저를 믿으면 영생하리라’(요3:14-15) 예수 자신도 이 뱀을 마귀요 사탄이라고 하지 않고 구세주의 상징으로 증거한 바 있습니다. 그러므로 ‘독사가 말 탄 자를 거꾸러뜨린다’는 말씀은 참 구세주(독사)가 가짜 구세주(말 탄 자)를 쓰러뜨린다는 내용으로 예언된 것임을 알 수 있습니다. 따라서 이 독사는 구세주(실로)를 상징적으로 나타낸 것입니다.*

시 한편
생각 한 줄



上土開道 勤而行之
상사문도 근이행지

中土開道 若存若亡
중사문도 약존약망

下土開道 大笑之
하사문도 대소지

노자『도덕경』 제41장은 도(道)를 대하는 세 부류의 인간을 매우 심도 있게 분석하고 있습니다. 각 부류의 태도를 통해 도의 본질이 역설적으로 드러난다는 점을 잘 설명하고 있습니다.

세 부류의 인간과 도(道)의 인식

노자『도덕경』 제41장에 나오는 세 부류의 인간

① 상사(上士; 훌륭한 사람들)의 실천: ‘근이 행지(勤而行之)’는 단순한 지식 습득을 넘어선 삶의 완성을 강조합니다. 도를 진정으로 이해한 사람은 그 가치를 깨닫고, 아는 것과 행동하는 것이 분리될 수 없음을 압니다. 그들은 도를 삶의 원칙으로 삼아 부지런히 행함으로써 도를 체화합니다. 이는 노자가 가장 이상적으로 보는 태도입니다.

② 중사(中士; 보통 사람들)의 주저함: ‘약존 약망(若存若亡)’은 대다수 평범한 사람이 도를 인식하는 방식을 보여줍니다. 도의 존재를 완전히 부정하지는 않지만, 현실적이지 않거나 모호하다고 느껴 쉽게 받아들이지 못합니다. 이들은 도의 깊은 의미를 이해하는 데 어려움을 겪고, 얽히고설킨 삶의 복잡성과 헛바퀴 속에서 도를 실천하기를 주저합니다.

③ 하사(下士; 천박한 사람들)의 비웃음: ‘대소지(大笑之)’는 도에 대한 가장 극단적인 반응입니다. 이들은 도를 현실과 동떨어진 비합리적이고 허황된 이야기로 치부합니다. 그러나 노자의 ‘불소부족이위도(不笑不足以爲道; 비웃음을 사지 않는다)면 도라고 할 수 없다’라는 표현은 이 모든 것을 뒤집습니다. 진정한 도는 기존의 상식과 가치관을 초월하기 때문

에, 처음에는 이해되지 않고 조롱받을 수밖에 없다는 것입니다. 그 비웃음이야말로 도가 세상의 음양 법칙과는 다른 차원의 심오함을 지녔음을 역설적으로 증명하는 증거가 됩니다.

인간의 인식 한계와 도의 본질

도덕경 41장은 인간이 지닌 인식의 한계를 보여줍니다. 하사(下士; 천박한 사람들)는 자신의 경험과 상식에 갇혀 도를 비웃습니다. 중사(中士; 보통 사람들)는 그 세속과 도(道)의 경계에서 머뭇거리며 도를 온전히 받아들이지 못합니다. 반면, 상사(上士; 훌륭한 사람들)는 자신의 한계를 깨고 도를 온전히 수용하고 실천합니다.

결국 노자가 말하는 도는 우리가 흔히 생각하는 합리성과는 다른, 역설적이고 심오한 진리입니다. 눈에 보이지 않고, 상식적으로 이해되지 않으며, 때로는 우스꽝스럽게 보이지만, 그 안에 모든 것을 품고 있는 근원적인 힘입니다. 이 41장은 도의 본질을 이해하기 위해서는 기존의 사고방식을 버리고, 열린 마음으로 다가서야 함을 강조하고 있습니다.

이 건너편 강 언덕에

‘이 건너편 강 언덕에 아름다운 땅있도다’라는 말은 전부 영적인 말씀입니다. 그래서 아름다운 땅이라는 것은 아름다운 마음을 말한 것입니다. 아름다운 하나님의 마음이 하늘나라인 고로 ‘이 건너편 강 언덕에 아름다운 땅있도다’라는 말은 바로 아름다운 하나님의 마음이 있다는 것을 의미합니다.

‘말김으로 이곳에 오겠네’ 일반 찬송가에는 ‘믿음으로만 그곳에 가겠네’ 이렇게 되어 있습니다. 그러나 바로 ‘말김으로만 이곳에 오겠네’라는 말씀이 무슨 말씀이나 하면 바로 하나님에게 내 몸과 마음과 모든 것을 맡겨야 이곳(하늘나라)에 온다는 것을 말한 것입니다.

‘문 하나씩 들어와서 천사와 같이 살리로다’라는 말씀은 무슨 말씀이나 하면 이제 첫째 문, 둘째 문, 셋째 문까지 차례로 들어온다는 것으로 첫째 율타리의 상징인 영모님(천년성)과 둘째 율타리의 상징인 해와 이긴자(이천년성)를 거쳐서 셋째 율타리의 상징인 둘째 아담(삼천년성)에 이르러 천사와 같이 살게 된다는 것입니다.

그리고 하나님의 일을 하는 자가 천사이지, 천사라는 것은 날개짝자가 달린 어린 아이가 천사가 아닙니다. 그런고로 하나님을 일을 하지 않으면 천사가 될 수 없는 것입니다. 천사의 사명은 도를 전하여 구제하는 일입니다.*