

음식과 수행

음식 먹는 순서만 바꿔도 건강과 다이어트에 성공한다

채소, 고기, 밥 순서로 음식을 섭취하면 탄수화물 섭취량이 감소하여 당뇨 예방과 비만 예방을 기대할 수 있다

예로부터 다이어트에 성공하기 위해서는 식사의 양을 줄이는 것은 기본이었다. 하지만 요즘에는 식사의 양을 줄이지 않고 똑같은 양을 섭취하고도 다이어트를 할 수 있는 방법들이 소개되고 있는데 다이어트를 진정으로 바라시는 분들에게 정말로 희소식이 아닐 수 없다. 그 중 하나

가 요전에 TV에 방영된 <엄지의 제왕>에 소개되었던 거꾸로 식사법이다. 거꾸로 식사법을 간단히 소개한다면 다음과 같다. <엄지의 제왕> 거꾸로 식사법은 밥 먹은 후 반찬을 먹는 것이 아니라 반찬을 먹고 밥을 먹는



다 언급했지만 채소, 고기, 밥 이렇게 순서를 바꾸어서 먹어야 하는 근본적인 이유는 음식의 무게가 다르기 때문이다. 여기서 말하는 무게란 중량을 뜻하는 것이 아니라 음식 고유의 성질을 뜻한다.

즉, 채소나 샐러드 그리고 과일 같은 비교적 가벼운 음식들은 먼저 먹고 많이 먹는 것이 좋다.

두 번째로 섭취해야 할 음식은 조림이나 무침, 찜 등인데 전보다는 비교적 무겁지만 그래도 가벼운 음식에 속한다고 볼 수 있겠다.

다음으로 메인 요리인 생선이나 육고기 등인데 이런 음식들은 비교적 무거운 음식에 속하기 때문에 되도록 적게 먹는 것이 좋다. 마지막으로 먹어야 할 음식이 밥이나

탕, 찌개 그리고 면류가 된다. 이런 음식들은 앞의 음식들보다도 훨씬 무거운 음식이기 때문에 조금 먹고 만약 앞서 세 단계의 음식으로 이미 배가 불러 있다면 차라리 안 먹는 것이 건강에 이로운 것이다.

음식은 위에서 언급한 순서대로 먹는 것이 건강에 가장 좋은데 주의할 점은 아무리 가벼운 음식이라 할지라도 많이 먹으면 독이 될 수 있다는 점에 간과해서는 안 된다. 그리고 항상 조금 적게, 조금 모자라게 먹는 것이 장수의 비결이라는 것을 잊지 말자.*

이승우 기자

수업요가교실

몸과 마음을 치유하는 요가

우리는 지금 고령화시대에 살고 있다. 일본에서는 현재 100세 이상 살고 있는 사람이 5만명이고 한국은 만 명인데 올 들어서 1200명이 더 늘어났다고 한다. 사람은 창의력을 무한하게 발휘할 수 있다. 이미 주어진 것들을 끝없이 발전시키는 피의유전 때문이다. 조상들이 창조적 능력을 가졌던 지혜로운 하나님이었기 때문이다. 질병에도 시대적 특성이 있다. 20세기에는 일산화탄소 중독이 흔했는데 그 이유는 인간이 만들어낸 사회문화



적 환경의 산물이 곧 질병으로 나타나기 때문이다. 위생 관념이 없던 중세에 역병이 돌고 산업혁명시대에 과로와 궁핍은 결핵을 불렀다. 21세기를 대표하는 현대인의 질병 중 하나는 어깨질환, 고령화, 스마트 환경 질환, 스포츠 상해 증가이다. 그래서 어깨를 시원하게 풀어주는 요가와 진짜 마음 법으로 건강한 심신을 연결해 볼까요?



어깨 위로 양팔 360도 돌리면 오십견 끝!

효과①② : 목과 어깨 경직을 해소하고 오십견 예방, 유연한 어깨 관절 유도, 팔뚝 다이어트 도움.

동작① : 양반다리로 앉아서 양손은 어깨 위에 올린다. 양 팔꿈치로 천천히 가슴을 모아 팔꿈치가 머리 위로 크게 원을 그려 내려온다.

동작② : 이어서 팔꿈치가 뒤로 갈 때는 견갑골을 모아준 다음 가슴 앞으로 돌아온다. 앞뒤로 10회 5세트.



골반의 혈액순환과 옆구리 근살 제거

효과③④ : 목과 어깨의 경직을 해소하고 척추의 균형을 잡아준다. 의자에 앉아서 거북이 등을 하고 있는 분들의 자세를 잡아준다.

동작③ : 양반다리로 앉아서 오른손은 바닥에 대고 왼손을 위로 들어 올려 손목을 꺾어준다. 이때 위에서 누군가 팔을 잡아당기는 느낌으로 수련하며 고개를 들어 손끝을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.

동작④ : 숨을 들이마시며 엉덩이를 높게 들어 올리고 기지개를 퍼듯 왼팔을 쭉 끌어올린다. 10초 유지, 3회.*

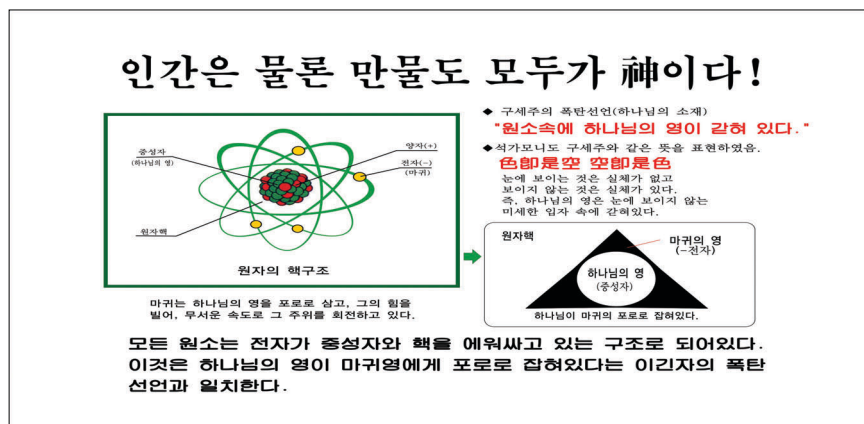
허만옥 승사 칼럼

인간을 비롯한 이 세상 만물 모두가 신이다

진리란 변하지 않는 것, 즉 여하한 상황에 있어서도 본색(本色)을 그대로 유지하면서 그 위용을 과시할 수 있는 절대자가 곧 진리의 표본이라 할 수 있다. 절대자는 영원무궁한 생명의 소유자요 성령으로 거듭난 이긴자 정도령(正道靈)이다. 이긴자는 삼위일체 하나님께서 인간의 몸을 입고 감람하신 구세주이시다.

구세주께서 지상으로 강림하시자 제일성(第一聲)으로 "이 세상 만물 모두가 신(神)이다"라고 선포하셨다. 유사 이래 처음 듣는 말씀이다.

그런데 석가모니의 말씀에 "색즉시공(色卽是空) 공즉시색(空卽是色)"이라는 말이 있다. "눈에 보이는 것이, 보이지 않는 것이요, 눈에 보이지 않는 것이 보이는 것이다"로 다소 애매한 듯하나 다시 해석하면 "눈에 보이는 것도 분해하면 보이지 않는 기(氣)가 되고, 눈에 보이지 않는 기(氣)도 원체로 복귀시키면 물체가 된다"가 되며, 이것을 종합 해석하면 결국은 '물질=에너지(기)' 이



며, '에너지=물질=만물=신'이다. 즉 이긴자의 선언과 일치한다. 따라서 이 세상은 기(氣)로 이루어져 있다고 할 수 있다. 또한 물질은 분자(分子)로 이루어져 있으니 즉 물은 수소와 산소 분자로 구성되어 있고 이 분자를 나누면 미립자(微粒)가 된다. 이 세상에는 100여 개의 원자(原子)가 있어 삼라만상을 이루고 있는데, 양자 물리학에서는 "물질과 에너지의 구분이 없어졌다"고 주장하고 있다.

다. 기에너지를 가장 효율적으로 집적(集積)시킬 수 있는 기관이 바로 인체(人體)이다. 인간의 육체는 물질로 이루어져 있다. 결국은 기라는 에너지로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 기는 가공의 존재가 아니요 생체에너지로서 실재한다(일본 의학자 이케미유지로 교수). 생체에너지가 몸속을 흐르는 통로를 경락(經絡)이라고 한다. 마음은 육기(六氣) 즉 풍(風), 한(寒), 서(暑), 습(濕), 조(燥), 화(火)요, 경락은 인간의 마음의 통로이다(보이지 않으나 느낄 수 있다).

인체도 역시 만만치 않은 에너지의 보고이다. 우주의 모든 존재가 일심동체(一心同體)라 할 수 있다(불경 화엄경). 소설 단계 등장했던 인체의 공간이동과 공중부양도 가능할 것이다. 이 세상의 모든 것은 상호의존하고 있으며, 우주 전체가 통일성을 이루고 있다고 인식하고 있다(동양사상). 불교의 해탈과 득도(得道)도 '우주와 내가 둘이 아니다'라는 것을 깨달은 것에 불과하다. 인간의 육체도 물질로 이루어져 있으니 결국은 기라는 에너지로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 따라서 "각종이 생각을 하면 피가 각종이 피로 변하게 된다"는 이긴자의 말씀이 과학적으로 이해된다.*

그러니 그대 사라지지 말아라

(전략)

박노해

지금 세계가 칠흉처럼 어둡고 길 잃은 희망들이 숨이 죽어가고 단지 언뜻 비추는 불빛 하나만 살아 있다면 우리는 아직 끝나지 않은 것이다

세계 속에는 어둠이 이해할 수 없는 빛이 있다는 걸 나는 알고 있다 거대한 악이 이해할 수 없는 선이 야만이 이해할 수 없는 인간정신이 패배와 절망이 이해할 수 없는 희망이 감박하고 있다는 걸 나는 알고 있다

그토록 강력하고 집요한 악의 정신이 지배해도 자기 영혼을 잃지 않고 희미한 등불로 서 있는 사람 어디를 둘러보아도 희망이 보이지 않는 시대에 무력할지라도 끝내 꿰어지지 않는 최후의 사람

최후의 한 사람은 최초의 한 사람에게에 희망은 단 한 사람이면 충분한 것이다 세계의 모든 어둠과 악이 총동원되었어도 결코 굴복시킬 수 없는 한 사람이 살아 있다면 저들은 총체적으로 실패하고 패배한 것이다

삶은 기적이다 인간은 신비이다 희망은 불멸이다 그대, 희미한 불빛만 살아 있다면 그러니 그대 사라지지 말아라



우리는 박노해 시인이 말하는 최후의 한 사람이다. 인류의 등불, 희망이란 자부심으로 인류의 앞길을 개척해 가는 개척자다(2014년 예비인물 부산, 마산제단 부인회합창)

몇 년 전 예비군 훈련 때 만난 동료에게 들은 얘기가. 현역 시절 최전방에 배치 받은 그는 몇 개월 동안 자기 동료 한 사람 외에는 사람이라고는 만날 수가 없었다고 한다. 그러다가 우연찮게 모르는 민간인을 한 사람 만나게 되었는데 자신도 모르게 눈에서 눈물이 줄줄 흘러나오더라. 대학 다니던 시절 같은 과 친구에게서 들은 얘기가. 그는 전남 해남에서도 한참 더 떨어진 시골에서 서울로 유학을 왔는데 적막감 같은 고향이 싫어 졸업하면 꼭 사람이 북적대는 서울에서 직장 생활을 하겠다. 사람에게 부대끼고 치여도 서울이 좋다 했다.

공기, 태양, 물은 식물뿐 아니라 사람에게 있어서도 생존기 위해서는 필수불가결한 물질이다. 인간이 생존하기 위해 그 다음 필요한 요소는 바로 사람일 것이다. 우리가 각자의 자리에 존재하기까지 태어나 성장하는 과정에서 부모님을 비롯한 많은 사람의 노고와 있었음에 분명하다. 또한 앞으로 살아가면서도 많은 사람과 교류하고 많은 사람에게 의지하게 될 것은 분명하다. 그러기에 우리는 살아가면서 너무나 흔하지만 너무나도 귀한 존재인 '인간'을 화두로 삼고 고민해 보아도 좋을 듯하다.

또한 나는 한 인간으로서 어떠한 존재방식을 가져야 할 것인가도 염두에 두어야 하겠다. 지구 땅의 만민의 도움으로 나라를 개척해 존재할 수 있었으나 나 자신이 삶의 의미가 있다면 만민을 위한 삶을 살아야 하지 않겠는가? 생각하기에 따라서 만민을 위해 산다는 것이 그다지 거창하거나 힘든 일은 아니다. 어떠한 일을 하든지 간에 만민을 위한다는 마음을 유지하는 게 중요할 것이다.

'나비효과'라는 것이 있다. 브라질에 있는 나비의 날갯짓이 미국 텍사스에 토네이도를 발생시킬 수도 있다는 이론으로 미세한 차이가 엄청난 결과를 가져옴을 뜻한다. 가령 1930년대의 대공황이 미국의 어느 시골 은행의 부도로부터 시작되었다고 본다면, 이것은 나비효과와 한 예가 되는 것이다. 동양의 도학이 서양의 양자 물리학으로 해석이 되는 요즘 나비효과가 우리에게 시사하는 바는 크다. 내 마음의 상태에 따라 항상 뿜어져 나오는 생체에너지인 오라(氣)가 지구 저편 어디에서 어떻게 영향을 미칠지 아무도 모른다.

그러니 지구촌 가족의 안녕을 위해서 늘 아름다운 마음을 갖고 살아야 하는 것이다. 내 속에서 일어나는 모든 어두운 마음과 생각을 벗어 던지고 늘 감사하고 기쁜 마음을 가져야 할 것이다. 위대한 인물들의 초상화를 살펴봐도 그들은 공통적으로 사랑스럽고 온화한 눈빛과 잔잔한 미소를 소유하고 있다.

그러니 우리는 만민을 위해서 합들더라도 사라질(?) 생각은 하지 말고 자기 자신이 있어야 할 자리를 자각하고 그 자리에서 제 역할을 제대로 해야 하겠다. 특히 우리 승리제단 식구들은 이 우주에서 사랑의 조류를 불어내고 영생의 조류를 조성해야 하기에 그 사명이 무겁다. 천군천사로서 자유율법을 실천하고 열심히 열심히 열매를 맺으면서 자신속의 마귀와 세상의 마귀를 동시에 정벌시켜 새 하늘과 새 땅을 건설할 사명이 우리의 어깨에 지워져 있는 것이다. 구세주를 따라서 어떠한 마귀의 시험과 연단도 다 이겨내고 각자의 마음속에 반드시 영생의 햇불을 밝혀 새 역사를 창조하자.*

나준경 / 대구제단 책임승사