

음식과 수행

완전식품 달걀

일정량 미만의 섭취는 만성질환 개선에 도움

우리 주변에서 흔히 접할 수 있는 달걀은 값싸고 영양가도 풍부하며 전 세계인의 사랑을 꾸준히 받고 있는 식재료이다. 그래서 간식 또는 요리 재료로 인기가 높다. 단백질이 풍부하고 나트륨이 적으면서도 비타민과 무기질 등 우리 몸에 필요한 필수아미노산을 골고루 갖추고 있다. 또한, 삶은 달걀 1개의 열량은 80kcal이지만 위(위)에서 3시간 이상 머물기 때문에 다이어트식으로도 좋다. 그래서 달걀을 완전식품이라고 부르든지 모르겠으나 어쨌든 달걀만큼 가격대비하여 좋은 식품은 없는 것 같다.

하지만 이렇게 좋은 달걀도 성인병의 원인이 되는 콜레스테롤 함량이 높은 식품이라는 한 가지 단점이 있다. 이 때문에 혈관 건강을 위해 달걀 섭취를 꺼리는 분들도 꽤 있는 것으로 안다. 그렇다면 도대체 달걀은 얼마나 어떻게 섭취해야 좋은 걸까?

달걀은 단백질이 주성분인 흰자와 지방과 단백질이 주성분인 노른자로 이루어져 있는데 이 중에서



예방하는 효과도 있다. 최근 국내 연구에 따르면 일주일에 3~5개의 달걀 섭취가 만성질환 개선에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다. 김미현 경일대 식품산업융합학과 교수가 국민 건강영양조사에 참여한 40~64세 성인 여성 1230명을 대상으로 달걀 섭취량과 만성질환 위험의 상관성을 분석한 결과, 주 3~5개의 달걀을 섭취한 사람은 주 1개 섭취한 사람보다 대사증후군과 고혈압 발생 위험이 절반 수준까지 낮아졌다. 주당 달걀 섭취량에 따른 혈중 총 콜레스테롤 수치도 큰 차이가 없음을 확인했다고 한다. 이것은 무엇을 의미하는가 하면 일정량 미만의 달걀 섭취는 혈중 콜레스테롤 농도 증가에 영향을 미치지 않으며 오히려 달걀 섭취가 만성질환에 대해 유익한 건강 효과가 있다는 것을 반증하는 것이다.

달걀을 섭취할 때는 어떻게 섭취하면 좋을까? 사실 조리법이 달라진다고 영양에 큰 차이가 생기는 것은 아니다. 다만 달걀 프라이의 경우 기름이 첨가되기 때문에

과체중인 사람은 달걀 프라이보다는 삶은 달걀로 섭취하는 것이 좋다. 왜냐하면 프라이에 조리용 기름이 첨가되면 칼로리가 2배로 상승되기 때문이다. 마지막으로 몇 가지 사실을 알려드리린다. 첫 번째, 달걀을 고를 때는 껍질이 두꺼운 것을 골라야 하고 껍질이 윤기가 나는 것은 오래된 것이니 피하는 것이 좋다. 두 번째, 닭의 배설물이 묻어 있을 수 있으므로 달걀을 만진 후에는 깨끗이 손을 씻자. 세 번째, 달걀은 동근 부분에 '기실'이라는 공기주머니가 있는데 깨지기 쉬워 세균에 노출될 수 있으므로 위로 향하게 하고, 뾰족한 부분이 아래를 향하도록 보관한다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

"영생의 확신을 갖자"

사람들의 생각이 바뀌면, 우주 만물이 바뀌게 되어 있습니다. 그래서 먼저 죽는다는 생각을 고쳐야 합니다. 영생에 대한 확신이 영생을 이루게 되어 있습니다. 하나님은 하나를 생각합니다. 그래서 하나님은 온 인류가 하나로 돌아가기를 원하십니다. 그러므로 누구든지 다 내 몸처럼 생각을 하시는 것입니다. 하나님과 똑같은 생각을 해야 하나님이 될 수 있는 것입니다. 남이 죽든 말든 자기만의 영화를 꾀하는 자는 결코 하늘나라의 사람이 될 수 없습니다. 하나님께서는 영생의 신이므로 영생의 확신을 갖는 것은 가장 기본적인 마음입니다. 아침에 일어나자마자, 가슴에는 영생의 소망을 듬뿍 안고, 뱃속에는 영생의 확신을 다져 넣으세요. "나는 안 죽는다. 나는 하나님이 되고야만 한다. 나는 젊어진다." 아침마다 확신을 다지며 하루하루를 사는 사람은 결코 죽을 수가 없습니다.

구세주 말씀 중에서

근육을 지키고, 근력을 키우면서 탄탄한 몸으로!!!

근력운동을 꾸준히 하면 꼬부랑 노인

도 면하고 건강하고 아름다운 몸으로 다시 태어날 수 있습니다.

- *근육을 채우는 스트레칭 유의사항*
- 1. 가벼운 유산소 운동으로 근육이 충분히 이완된 상태에서 스트레칭합니다. (부상방지)
- 2. 바른 자세를 유지하며, 서서히 늘릴 수 있도록 합니다.
- 3. 자연스런 호흡을 하면서 한 가지 자세를 20~30초 정도 유지, 좌우 교대로 3세트 합니다. (자신의 능력 따라 조절가능)
- 4. 반동(바운스)을 주지 말고 천천히 근육을 신전(이완)하도록 합니다.



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

- 동작 ①: 누워서 양 무릎을 접어 가슴 쪽으로 당겨 깎지 낀 손으로 내쉬는 호흡에 내린다.
- 동작 ②: 누워서 한쪽 다리를 접어 반대쪽 허벅지위에 놓고 쪽 펴서 올린 다리 발목을 양 손으로 당긴다.
- 동작 ③: 다리를 옆으로 확장하고, 양 팔은 크로스해서 몸통을 옆으로 내린다.
- 동작 ④: 다리를 옆으로 확장하고 상체를 오른쪽으로 비틀어 양손을 무릎 위에 놓고, 몸을 무릎 위로 내린다.*

나를 이기는 길

개는 개 생각밖에 못해

그럼 어떻게 그런 세계를 만들 수 있습니까?

선생님: 개는 개 생각밖에 못하고, 소는 소 생각밖에 못한다. 그 이상을 알지 못하니 개 생각 소 생각밖에 할 수 없는 것이다. 사람은 원래 부처님이었다. 그런데 지금은 마구니가 되어 있다. 그래서 마구니 생각밖에 못하는 것이다. 마구니는 죽음의 영이요 고통의 영이요 불안과 공포의 영이다. 그러므로 죽는 생각밖에 못한다. 하지만 부처님은 영생의 영이요 기쁨의 영이요 평화와 행복의 영이다. 영생은 기쁨 속에 있는 것이다. 영생하는 부처님은 고통이라고는 눈곱만큼도 없다. 그 기쁨을 인간의 말로써는 도저히 표현할 수 없다. 한번 그 기쁨을 맛본 자는 환장을 하게 되어 있는 것이다.

간의 차원을 훌쩍 뛰어넘은 새로운 삶이 있다는 것이다. 한도 끝도 없는 기쁨을 누리며, 이 우주를 마음대로 날아서 왕래하며, 영원히 죽지 않는 차원의 삶이 있다는 것이다. 그것은 판타지가 아니라 원래 인간이 누리고 살았던 세계라는 것이다. 우리의 조상이 맘껏 누렸던 세계라는 것이다. 그러한 세계를 만드는 것이 선생님의 꿈이라는 것이다. 그러면서 당신 혼자 만들려면 힘이 드니까 많은 사람들이 같이 만들자는 것이다.

선생님: 먼저 이 진리를 자세히 알아보게. 21일간 계속 이곳에 와서 교육을 받아야 하네.

선생님이 사람이 부처님이 되는 데에는 21일이 걸린다는 것이다. 당신이 부처가 되는 데 21일이 걸렸다면 '21일공부'를 해보라는 것이다. 달걀이 병아리로 부화하려면 어미닭이 꼬박 21일간 품어야 되듯이 사람이 부처가 되는 데에도 그와 마찬가지로 부처님의 품안에서 21일간 지내야 된다는 것이다. 21일간 품지 못하면 곤달걀이 된다며 반드시 21일간 공부를 끊임없이 해야 된다는 것이다.

선생님의 권유에 따라 21일공부를 해보기로 하였다.*

다음호에 계속

인간의 삶이라고 하는 것은 오욕칠정 속에서 서로 지지고 묶으며 사는 것일진대 선생님은 그건 그야말로 인간의 차원이라는 것이다. 인간의 차원에서 아무리 지혜롭게 살더라도 그건 부자유한 삶이며, 항상함이 없는 무상한 삶일 뿐이다. 그러나 인

이렇게 말하는 선생님의 심정과 간절함이 그대로 내게 전해져 가슴을 울렸다. 진정 그러한 세계가 이루어진다면 얼마나 좋겠는가! 싸움과 다툼이라고는 전혀 없는 평화의 세계, 눈물과 애통함이라고는 찾아볼 수 없는 행복의 세계, 누구나 기쁨을 만끽하며 온 우주를 자유롭게 여행하는 자유의 세계! 나도 이러한 세계를 꿈꿔왔던 것 아닌가!

시 한편
생각 한 줄

그런 길은 없소

베드로시안

아무리 어둔 길이라도 나 이전에 그 누군가는 이 길을 지나갔을거요
아무리 가파른 길이라도 나 이전에 그 누군가는 이 길을 올라갔을거요
아무도 걸어가 본 적이 없는 그런 길은 없소
아무도 올라가 본 적이 없는 그런 길은 없소
나의 이 어둔 시간이
나의 이 터진 발걸음이
비슷한 여행길을 가는 사랑하는 그 모든 이에게 작은 도움이 될 수 있기를
머물 그늘이 될 수 있기를



매년 국악방송 주최로 '21세기 한국음악 프로젝트'라는 국악 및 국악퓨전 음악 창작곡 경연대회가 열린다. 음악에 열정을 가진 젊은이들이 예선전부터 대거 참여한다. 연습실이 없어서 이리저리 전전하면서 연습하고 시간적, 경제적으로 부족한 환경의 참가팀이 예선을 통과하기도 한다. 본선에 진출한 팀들이 대회 전에 라디오 방송에 미리 손님을 나와서 자신들이 걸어온 길을 들려주는 것을 들었다. 이런저런 인연으로 우여곡절 끝에 만나 팀을 결성하고 수많은 시도와 좌절을 겪으면서 여기까지 온 것을 눈물을 글썽이며 목이 잠기면서 이야기를 했다. 난 들으면서 감동도 했지만 내심 많이 부러웠다. 그들이 가진 음악에 관한 끼와 정열, 어려움을 헤쳐나가는 용기, 팀원간의 끈끈한 우정 등등...

음악, 문학, 미술, 연기, 체육 등 예술과 예능에 관심을 가진 이들이 직업적으로 그 길을 간다는 것은 쉽지 않다. 제대로 배우려면 시간과 돈이 많이 들고, 실제로 뛰어나게 실력을 발휘하지 못하면 경제적으로 곤궁한 삶을 살아야 한다. 그래서 그저 취미로 즐기는 사람들이 많다. 사실 관심이 있더라도 취미로 즐길 여유마저 없는 사람들도 많다. 그

래서 젊음 하나만 믿고 그 객기로 예술에 심취해서 정열을 불태우는 젊은이들이 부럽게 느껴진다.

우리네 인생도 한가지 예술을 배우는 과정과 비슷하다. 그리고 사람의 일생을 한편의 연극이나 한 폭의 회화 작품에 비유하기도 한다. 임문자가 한가지 예술을 잘 배우려면 그 분야에 뛰어난 실력자를 스승으로 모셔야 한다. 반면에 우리가 일생을 잘 살기 위해서는 청소년 시기에 가치관 정립이 중요하다. 가치관 정립에는 부모님이나 선생님의 교육, 철학이나 종교가 큰 영향을 끼친다. 예술분야에서 스승의 가르침에 따라 철저히 연습을 하면 탄탄한 기본기를 익힐 수 있듯이 우리 인생길에서도 자신이 세운 가치관을 철저히 고수한다면 자기 나름대로 보람을 느끼고 성공한 인생이라고 자신의 삶을 평가할 수 있다.

나는 개인적으로 초등학교 시절에 전도관에 다니기 시작하면서 박태선 영모님이 가르쳐 주신 대로 음악

적인 생활을 하려고 애썼으며, 청년기에는 승리제단 조희성 구세주께서 가르쳐 주신 자유율법이 삶의 원칙이 되었다. 두 분의 가르침이 인생역정의 꽃대가 되었다. 내 삶의 좌표를 잡아준 두 스승을 만난 것에 대해 문득문득 감사함을 느낄 때가 많다.

며칠 전 밤에 텔레비전에서 '백종원의 골목식당'이란 프로그램을 보았다. 백종원씨가 어머니의 가르침을 그대로 따른 닭국수집 요리사에겐 낮은 점수를 주고, 전 가게주인의 가르침을 그대로 전수한 피자집 요리사에겐 기특하다고 칭찬하였다. 두 요리사 모두 스승의 가르침에 철저히 따랐으나 어떤 스승을 만났느냐에 따라 음식맛의 호불호가 갈렸다. 그리고 요리에 문외한인 피자집 요리사는 전 가게 셰프의 일거수 일투족을 몇 달간 그대로 따라했다고 했다. 왕초보이기 때문에 나름대로 잔머리를 굴릴 수조차 없었던 것이 오히려 도움이 된 것이다.

나도 일주일에 한번씩 민요교실에 나가는데 일단 수업이 시작되면 휴대폰의 녹음기 앱을 작동시킨다. 그리고는 집에 돌아오면 시간이 날 때마다 녹음을 재생시키며 선생님 흉내를 그대로 낸다. 민요에 관해서는 백지이므로 그냥 똑같이 따라하는 데 재미가 있다. 옛날에 소리꾼들이 판소리 등을 배울 때에도 하루에 몇 소절씩 선생님께 배워서 그대로 따라하는 연습을 했다고 한다. 그 요리 프로그램을 보면서 문외한이 무엇을 잘 배우려면 훌륭한 선생님을 만나 앵무새나 원숭이처럼 그대로 따라하는 것이 최고로 잘 익히는 방법이라는 생각이 들었다.

독자들님은 어떤 예능을 익혀서 취미로 가지고 싶은가요? 어떤 인생관을 가지고 인생길을 걸어가고 있는가요? 나는 예능으로는 민요든 대중가요든 모든 종류의 노래를 배우는 것을 좋아한다. 인생관에 대해서

는 모든 인간, 나아가 모든 생명체가 영원무궁토록 행복한 삶을 누리는 세계를 건설한다는 일반인이 보기엔 황당하고도 야무진 꿈을 꾸고 있다. 사실 이 꿈은 승리제단의 구세주께서 새롭게 창조할 우주의 청사진이기도 하다.

조희성님께서는 인간이 구세주가 되는 과정의 본모습을 스스로 보여주었으니, 구세주가 되려면 당신이 걸어오신 삶의 전철을 그대로 밟으면 된다고 하신다. 이 말씀을 믿고 안 믿고는, 실천하고 안 하고는 본인에게 달려 있다. 결국 사람은 자신의 감탄만큼만 깨달을 수 있는 게 아닐까?

우리는 인생이라는 여행길에서 많은 사람을 만났다. 사람뿐 아니라 많은 동식물들도 만났다.

그들로 인해 내 인생은 즐겁기도 괴롭기도, 풀리기도 꼬이기도 한다. 어쨌든 행복한 인생을 살려면 인연으로 만나는 모든 이들을 사랑해야 한다고 현자들은 이야기 한다. 행복한 사람들은 사랑, 우정, 정분, 의리 등 인간관계에서 싹튼 보이지 않는 화초들을 돈과 명예보다 더 소중히 여긴다.

나도 인생의 여정길에서 많은 여행자들을 만났다. 그들 중 더러는 잊혀졌다 하더라도 나에게 모두가 소중한 친구들이다. 동고동락하며 순탄한 길과 험한 길을 함께 걸어왔고 앞으로도 꼭 함께 걸어갈 친구들이다. 지구별을 비롯한 이 우주의 많은 별들을 이루는 원소가 바로 우리 인간의 몸을 구성하는 원소이다. 그래서 많은 이들이 인간은 별처럼 아름답고 고귀하고 값으로 매길 수 있는 존재가 아니라는 것을 선형적으로 느끼기에 인연을 소중히 여기고 서로를 보살피는 것은 아닐까?*

라준경/ 대구승리제단 책임승사