음식과 수행

겨울철 피로회복에 좋은 음식

주변에 흔히 구할 수 있는 음식 통해 피로 이기자

날씨가 점점 추워지고 있다. 이렇게 추워질 때에는 자연히 움직임도 줄어들 수 밖에 없기 때문에 피로도 더 느끼게 된다. 물론 승리제단 식구라면 반대생활이 몸에 배어있기 때문에 특별히 걱정이 없겠지만 대부분은 그렇지가 못할 것이다. 만약 직장인이라면 야근과 회식, 사회생활로 인해 주말에도 제대로 쉬지 못하는 경우가 대부분일 것이다. 따라서 피로회복에 좋은 음식으로 극복하는 것도 하나의 방법이 되겠다.

첫 번째는 피로회복에 좋은 것으로 정평이 나있는 부추다. 부추가 피로회복에 무지 좋은 음식 중 하나인 이유는 '베타카로틴'과 '알리티아민'이라는 성분이 다량 함유되어 있기 때문이다. 이 성분들은 비타민B1과 함께 섭취하게 되면 몸속의 피로물질을 몸 밖으로 내보내는 역할을 도와주는 데 효과적이다. 또한 황화아릴이라는 성분이 소화를 촉진하고 식욕을 높이는 효과가 있어서 피로나 스트레스로 인해 입맛을 잃은 경우에 도움이 되겠다. 이외에도 피부노화방지, 정력, 허리통증완화 등등 우리 몸에 좋은 작용을 하는 음식이므로 자주 챙겨서 섭취하는 것이 좋겠다.

두 번째는 불면증에 효과가 있는 체리다. 수면 사이클을 조절하는 호르몬인 멜라토닌 성분이 풍부하게 들어있기 때문에 불면증을 방지하는 데 도움을 준다. 다시 말하면, 불면증이나 숙면을 제대로 취하지 못해서 피로가 누적이 될 경우에 섭취하면 효과를 볼 수 있기 때문에 아침보다는 저녁에 먹는 것이 좋겠다.

세 번째는 약간 생소한 아스파라거스이다. 아스파라거스에는 비타민B6, 칼슘, 칼륨 등이 풍부하게 들어 있기 때문에 몸이 허해지거나 기력이 없을 때에 섭취하면 큰 효과를 볼 수 있겠다. 즉, 만성피로에 도움이 되는 음식이 되겠다. 게다가 엽산도 풍부하게 함유되어 있어서 몸에 활력을 주는 데 효과적이며 피로회복에 탁월하다고 알려진 비타민E도 풍부하기 때문에 아스파라거스 자체를 섭취하는 것이 피로를 해소하는 데 도움이 되겠다.

네 번째는 간식거리로 괜찮은 해바라기씨를 추천한다. 해바라기씨에는 '판토텐산'이라는 성분이 풍부하게 들어 있는데 이 성분은 부신의 기능을 회복하는 효과가 있기 때문에 피로회복에 좋다. 여기에 항산화 효과를 기대할 수 있는 셀레늄 또한 많이 들어 있어서 지루한 오후에 종종 간식거리로 섭취하여 지루함도 날려버리고 건강도 챙겨보는 것이 어떨까.

다섯 번째는 바나나다. 바나나 속에도 비타민B6이 풍부하게 들어 있기 때문에 뇌의 활동을 촉진시켜 정신을 맑게 해주는 데 도움을 준다. 여기에 멜라토닌과 팩틴이 함유되어 있어서 정신건강에도 좋다.

마지막으로 브로콜리를 들 수 있겠다. 브로콜리는 타임지에서 10대 푸드 중 하나로 선정될 정도로 우리 몸에 좋은 역할을 한다. 브로콜리에는 항산화물질, 비타민, 무기질이 함유되어 있기 때문에 혈액 내의 독소 수치를 낮춰주고 제거하는 역할을 한다. 그리고 무엇보다도 각종 영양소가 풍부하게 들어있는 브로콜리의 엽록소는 신진대사를 원활하게 하고 피로회복에 도움을 준다는 것이다. 이 외에도 칼슘과 비타민K가 풍부하여 골다공증 및 위장질환에 도움이 된다고 하니 꼭 챙겨서 먹도록 하자. 다만 브로콜리를 섭취하는 방법으로는 소금물 혹은 식초 물에 담가 이물질을 제거한 후, 끓는 물에 30초 정도 데친 후 섭취하는 것이 좋다. 너무 오랫동안 데치게 되면 좋은 성분이 녹아버릴 수 있으며 줄기와 함께 섭취해야 브로콜리의 효능을 충분히 느낄 수 있겠다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"두 가지 종류의 사람이 있다"

사람 속에는 서로 다른 두 사람 즉 하나님의 사람과 마귀의 사람이 있다. '나'라는 의식이 이 길을 가려고 하는 마음을 가지고 있는 사람은 절대로 이 영생의 길을 갈 수가 없다. 나라는 의식은 마귀인고로 영생을 얻을 수도 없고 천당에도 들어갈 수 없다. 자신이 마귀의 사람인지 하늘의 사람인지를 분별해서 알아보려면 마음을 잘 살펴보면 된다. 교활하고 항상 이중적인 성격의 마음이 움직인다면 그 사람은 마귀의 사람이다. 솔직하지 못하고 속 다르고 겉 다른 사람은 마귀의 사람 중심으로 살기 때문에 그렇다. 스스로 자신을 속이는 생활을 하는 사람도 역시 마귀 사람이 중심이 되어 생활하는 사람이다. 그러므로 마귀의 사람이 이 길을 가려고 하는 사람이 있다면 하루 빨리 마음을 바꿔서 하늘의 사람이 갈 수 있도록 노력을 해야 된다. 마귀의 사람이 이루어지기 위해서 제단을 열심히 나오는 사람이 있다. 그런 사람은 절대로 구원이 없다. 반면, 하늘의 사람은 항상 희생적인 마음이 마음 바탕에 깔려 있어서 자신도 모르게 희생적인 생활을 습관적으로 하게 되어 있다.

구세주 말씀 중에서

오늘은 필라테스 동작을 배워보자. 필라테스는 자세 교정을 통해 근력을 키우는 전신 운동이다. 관절에 무리가 가지 않아 중장년층도 부담 없이 즐길 수 있다. 반복된 운동과 연속동작을 통한 근지구력과 근력강화에 중점을 둔 운동이다. 자세교정을 통해 근력 강화에 도움이 되는, 특히 코어근육강화를 기본으로 겉 근육이 아닌 속 근육을 강화해 몸의 균형을 잡아준다. 단 필라테스는 오랜 시간에 걸쳐 속 근육을 만들어주는 운동이기에 꾸준히 지속적으로 해야 한다.

*굽은 어깨. 허리통증~ 흉추회전

동작 ①: 매트에 옆으로 눕는다. 골반이 일직선이 되게 하며, 무릎은 직각으로 접는다. 매트에 있는 팔은 어깨와 나란히 내려놓고, 반대 팔은 하늘을 향해 들어준다.

동작 ②: 내쉬는 호흡에 시선과 같이 팔을 뒤쪽 대각선으로 회전시켜주고, 마시는 호흡에 시작 자세로 팔을 올려준다. 좌우 교대로 3회.

*복부 골반근육강화~하프 롤다운

동작 ③: 다리를 골반 너비만큼 확장하고, 무릎은 세워 앉는다. 양손은 무릎 뒤쪽으로 잡는다.

동작 ④: 마시는 호흡에 허리를 둥글게 만들어 뒤로 반 내려간다. 내쉬는 호흡에 둥글게 만든 허리를 유지하며 시작자세로 돌아온다. 5회.*

동작①

동작②

동작③

동작④

나를 이기는 길

남녀 간의 사랑은 사랑이 아니다

나는 고교시절 영어 수학보다도 국민윤리에 흥미를 많이 느꼈다. 지금도 국민윤리 선생님은 얼굴이 또렷이 기억이 난다. 어질게 살아야 하고, 진실되고 성실하여야 하며, 사랑과 자비를 베풀라는 공자님 말씀이나 철학자들의 가르침을 실생활에 실천하려고 노력하였었다. 착한 사람이 되어야 한다는 가르침이 내 DNA에 깊이 새겨져 있었나 보다.

대학에 들어가 이성(異性)에 눈뜨고 교제를 할 때 성욕이 올라오는 것이 부끄러웠다. 플라토닉 러브를 꿈꿨던 순진한 나에게 육체의 욕망이 어른거리는 것을 보고 죄의식을 느끼며 괴로워했다. 여자를 보고 성욕이 올라오면 독사의 대가리에 그것을 집어넣어라! 불가(佛家)에서 흔히 전해져 내려오는 이야기다. 음욕(淫慾)을 끊지 않고 도를 닦는 것은 모래로 밥을 짓는 것과 같다. 절대 도통할 수 없다는 이야기다. 이런 이야기를 아는 나는 음욕에 괴로워했던 순진한 아이였다.

거룩하고 성결한 내가 아니라 이글거리는 정욕에 굴복하는 나를 해방시켜준 것은 인도 출신의 철학자 라즈니쉬였다. 그는 깨달은 현자로 알려져 국내에도 그의 강연을 모은 책들이 수십 권 출판되었는데 그의 책을 거의 다 읽을 정도로 나는 그에 매료되었다. 나는 그의 책을 읽으면서 그의 해박함과 삶의 지혜에 감탄하였는데 그중에서도 그의 성(性)에 대한 가르침이 나를 죄의식에서 해방시켰다. 성욕이 있는 것은 사람으로서는 당연한 것이며 성욕이 올라올 때 그를 저항하지 말고 그대로 놔두라고 하였다.

그의 가르침대로 성욕을 그대로 놔두니 죄의식에서 해방되기는 했지만 성에 대한 탐닉으로 빠져 들어갔다.

셋째 날, 선생님은 사랑에 대해서 말씀하셨다.

선생님: 어제 말한 바와 같이 누구든지 내 몸처럼 여기는 것만큼 큰 사랑은 없다. 누구든지 자신을 가장 사랑하지 않느냐? 그러니까 누구든지 자신처럼 여기는 것만큼 큰 사랑은 없는 것이다. 또한 사람이 하나님이므로 누구든지 하나님처럼 여겨야 하는 것이다.

남녀 간의 사랑도 사랑입니까?

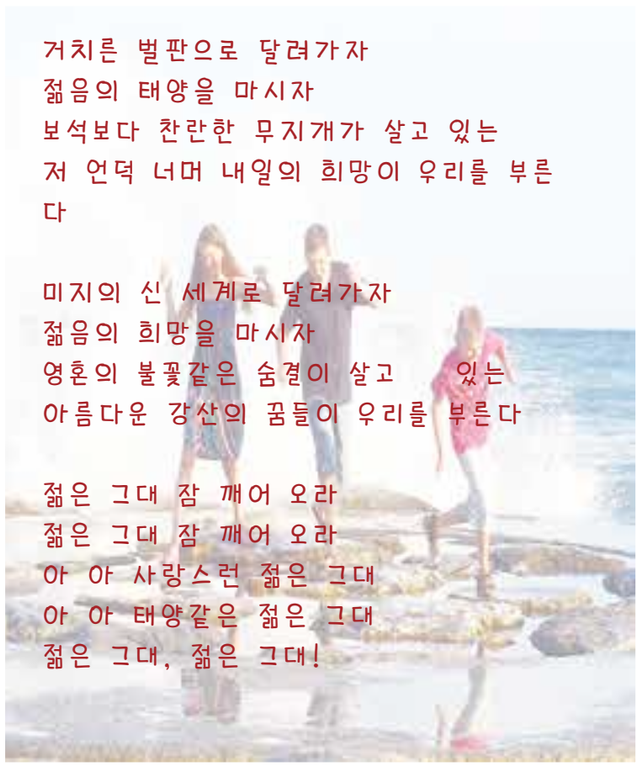
선생님: 사랑이라는 단어를 쓰니까 혼동하는데 남녀 간의 사랑은 사랑이 아니라 음란이다. 사람이 하나님인데 어찌 하나님에게 음란한 짓을 할 수 있겠느냐. 희생이 사랑인 것이다. 부모님의 희생이 바로 지극한 사랑이다. 희생없이는 사랑을 행할 수는 결코 없는 것이다.*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

젊은 그대

안 양자



오늘은 연합예배일이다. 열차를 타려고 동대구역 광장을 걸어가는데 어깨를 부딪치며 때론 어깨동무를 하면서 신나게 걸어가는 학생의 무리들이 보였다. 아마도 이번에 수능을 치른 친구들이 이른 아침에 만나 늦은 단풍놀이라도 떠나나 보다하는 생각이 들었다. 저녁에 대구로 돌아올 때는 고속버스를 타는데 만원인 버스가 많아 늦게서야 한 좌석이 빈 버스를 탈 수 있었다. 버스에 올라서니 대개 10대 후반, 20대 초반의 청소년들이었다. 여기에도 수능을 치른 학생들이 많이 탄 것 같았다. 그 모습들을 보니 내 청년 시절 유행한 김수철의 노래가 떠오르고 태양, 보석, 무지개같이 빛나는 젊은 그대들과 함께 버스를 탄 나도 새로운 꿈을 꾸는 듯 기분이 상큼했다.

이번 대학입시날도 날씨가 갑자기 차가와졌다. 전날부터 칼바람이 쌩쌩 불더니 시험 다음날 아침까지 한겨울 날씨를 방불케했다. 입시생들과 학부모님들의 긴장감과 조바심이 얼마나 컸으면 그 마음의 물질들이 이렇게 날씨까지 바꾸는가 싶었다. 시험 다음날은 신문마다 시험을 마치고 나온 입시생들과 포옹하는 어머니들의 사진이 일면 기사에 많이 실렸다. 자녀를 끌어안은 어머니의 눈은 눈물이 곧 쏟아질 것처럼 글썽거렸다. '내새끼, 시험치르느라고 얼마나 고생이 많았니!' 라고 눈에 쓰여있다. 문득 30여년전 고3시절 학교에서 찬 도시락을 까먹으며 밤늦게까지 친구와 공부를 하고 고양이가 울어대는 밤길을 걸어서 집으로 돌아올 때면 한참이나 걸어서 마중나와 기다리시던 엄마생각이 났다.

미지의 밝은 미래를 꿈꿀 수 있는 시기라 좋기도 하지만 우리 청소년들은 학업으로 인해 마음의 부담이 너무 큰 것처럼 보인다. 그래서 다른 나라의 청소년들보다 행복지수가 많이 낮고, 한해 500여 명 학생들이 자살을 한다고 한다. 가정불화, 생활고, 왕따, 학업부담 등 자살의 원인은 다양할 테지만 청소년은 아직 마음이 여리고, 무겁게 짓누르는 삶의 무게를 견딜 수 있는 지혜와 용기와 힘이 부족하기에 자살을 한다는 생각이 든다. 미국에서도 빈번하게 학교에서 총기난사 사건이 벌어지고 있다. 이런 사건들은 전 세계적으로 청소년들이 바른 교육을 받지 못하고 감당하기 어려운 마음의 압박감을 느끼고 있다는 것을 입증하고 있다. 특히 우리나라는 입시지옥이라 불릴 정도로 학생들이 학교공부에 시달린다. 입시와 관계없는 음악, 미술, 체육수업은 도외시되고, 학부모님들 중엔 교과목과 관련 없는 책을 읽는 것을 싫어하는 분들도 있다. 입시에 관련된 지식을 얼마나 머리에 담느냐만이 중요하기에 지혜와 덕과 건강한 몸을 키우는 공부는 제대로 배우지 못한다.

입시지옥에서 탈피하는 전인교육 필요하다

이렇다보니 교과목을 이해하지 못하는 학생들의 마음은 얼마나 괴롭겠는가? 하루라도 빨리 중·고등학교들도 대학처럼 학점이수제로 변경하여 필수과목은 최소로 하고 학생들이 자신의 관심분야의 수업을 많이 들을 수 있으면 좋겠다. 나로서는 철학, 문학, 인문 사회과학에 관한 수업을 많이 개설해 학생들의 올곧은 가치관 형성에 도움을 주었으면 하는 바람이 있다. 그러면 아까운 청춘시절에 목숨을 버리는 일을 막는 데에도 도움이 될 것이다. 티브이에서 학교에서 왕따를 견디지 못해 자퇴한 학생들이 대안학교에 입학하기도 하고, 북한에서 귀순한 청소년들이 다니는 대안학교를 본 적도 있다. 청소년들의 다양한 적성과 처지에 맞춤식 교육을 할 수 있는 대안학교들과 전문직업학교들이 많이 생겨났으면 좋겠다. 기존의 학교들도 전인교육을 하면서 학생들의 적성에 맞는 전문교육을 받도록 교과목을 조정한다면 학생들이 학교에 다니는 것이 즐겁고 행복할 것이다. 그러기 위해서는 대학들이 서열화 되지 않고, 대학 졸업 후 취업할 때에도 대학의 지명도와 관계없이 오로지 학생의 실력으로만 평가하는 분위기를 빨리 정착시키는 등 입시과열을 식힐 수 있는 방안을 다양하게 마련하는 것이 중요할 것이다.

우리 사회에는 다양한 처지에 있는 10대들이 있다. 소년·소녀 가장들, 보육원에서 자라거나 18세가 되어 보육원에서 나와 자립하는 청소년들, 학교에 다니지 않고 일하는 청소년들도 많다. 이 모든 청소년들이 자존감을 가지고 자신만의 꿈을 갖고 그것을 이루려고 매일 한발짝 한발짝 나아가는 행복한 삶을 살았으면 좋겠다. 20대 이상의 세대들도 우리나라를 Hell-조선이라는 생각은 접었으면 좋겠다. 현재도 홍콩을 비롯한 여러 중동, 남미의 국가들에서는 민주화운동으로 많은 이들이 아까운 목숨을 잃어가고 있으며, 유럽의 많은 나라도 내부적으로 분리독립운동이 많이 일어나고, 세계적으로 내전과 생활고로 나라를 떠나는 난민은 얼마나 많은가? 그런 나라들에 비한다면 남북간 전쟁모드는 벗어났고, 민주화와 복지제도도 어느 정도는 정착되었으니 그나마 감사하면서, 긍정적인 마음을 가지고 더 살기좋은 세상을 만들기 위해 우리 함께 노력하자. 그리고 예쁜 눈으로 서로를 바라보고 사랑하자. 온실의 꽃들도 예쁘고 들판의 꽃들도 예쁘다. 세상에 예쁘지 않은 꽃이 없듯이 아름답지 않은 사람도 없다. 다만 그 예쁘고 아름다움을 보지 못하는 눈들이 있을 뿐이다. 또한 세상에 고귀하지 않은 생명은 없다. 다만 그 고귀함을 미처 깨닫지 못한 가슴들이 있을 뿐이지…*

라준경/ 대구승리제단 책임승사