

음식과 수행

수족냉증에 좋은 음식과 피해야 할 음식

겨울철 독감에는 은행의 징코플라톤 성분이 안성맞춤

지난 호에서 수족냉증의 원인으로 모세 혈관에 플라스테롤 등의 찌꺼기가 끼는 식습관을 언급했는데 구체적으로는 아식과 동물성 지방 섭취, 인스턴트 식품, 과도한 당분 섭취를 들 수 있다. 그래서 기본적으로 위의 경우들이 해결되어야 하고 그 다음에 수족냉증에 좋은 음식을 알아보아야 할 것이다.

여기서 한 가지 짚고 넘어가야 할 부분이 있다. 단순히 손발이 차갑다는 것 빼면 그 외에는 특별한 증상이 없어 크게 걱정하지 않는 분들이 있는데 수족냉증 증세가 오래 방치되면 점차 손발이 떨리게 되며, 불안 장애나 현기증, 두통 등이 야기될 수도 있다는 것이다. 특히 수족냉증이 있는 여성분들이라면 생리통이나 생리불순으로도 이어질 수 있으므로 더 신경 써야 한다.

수족냉증이 생기는 주요 원인은 전신의 혈액순환이 잘 안 되기 때문이므로 몸 전체를 따뜻하게 만들거나 혈액순환을 돕는 음식을 먹는 것이 좋다. 손발이 차 때 먹으면 좋은 음식과 안 좋은 음식에 대해 알아보자.



좋다. 생강에 있는 진저롤, 진저베넨, 시네오일 등이 체온을 높여주기 때문이다. 생강은 혈액순환을 돕고 몸속 염증을 억제하는 효능으로 위장 운동을 원활하게 하여 소화작용에도 좋다. 그리고 생강의 매운맛과 쓴맛을 중화해주면서도 몸을 따뜻하게 하는 성질이 있는 꿀을 타서 섭취하면 더욱 좋다. 계피도 수족냉증에 좋으며 면역력 회복에 도움을 주는데, 특히 아랫배가 차가워서 아픈 현상이 있다면 계피를 추천한다. 보통 계피는 수정과도의 재료인데 이 수정과도 수족냉증에 좋은 음식이다.

넷째, 마늘 마늘에는 혈관이 이완되도록 도와주는 알리신이 있다고 불리는 황 화합물을 함유하고 있는데 연구를 통해 마늘이 풍부한 식단을 섭취하는 사람들에게서 피가 더 효율적으로 흐른다는 것이 밝혀졌다. 이는 심장이 몸 전체로 혈액을 이동시키기 위해 그렇게 열심히 일하지 않아도 된다는 것을 의미하며 혈압을 낮추는 것을 돕는다.

이 외에도 붉은 고기, 인삼, 비트, 산딸기류, 기름진 생선, 석류, 호두, 포도, 강황, 시금치, 감귤류 과일 등이 있다.

하지만, 수족냉증이라면 피해야 할 음식들이 있는데 아이스크림, 아이스커피, 팥빙수 등 온도가 낮은 음식은 당연히 피해야 하고 화와 냉면도 좋지 않다. 또한, 차가운 성질의 채소인 토마토, 오이도 조심해야 하고 카페인 음료를 많이 마시면 말초 혈액순환을 방해하므로 주의해야 한다. 하지만 수족냉증이 있다고 해서 열성이 있는 음식만 섭취하는 것은 좋지 않고 균형 있게 먹되 생활 속에서 좀 더 챙겨 먹는 것이 현명한 방법이며 냉성이 있는 음식을 먹을 때는 가열해서 먹는 것을 추천한다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘자유율법’은~

누구든지 내 몸처럼 여기면 무엇이든 내가 해야 한다. 자식이나 부하에게 함부로 시키면 그것은 죽을죄가 되는 것이다. 상대방 일이 내 일이요, 상대방 사정이 내 사정이므로, 뭐든지 내가 해야만 자유율법을 지키는 것이 된다. 자유율법이라고 하는 것은 하나님의 법이요, 죄 짓지 않는 법이요, 죽지 않는 법이다. 하늘 꼭대기에 하나님이 계신 줄 알았는데 내 눈앞에 보이는 사람 전체가 하나님일 줄이야 꿈에도 몰랐던 것이다. 내 앞에 보이는 이웃과 사촌과 손자가 다 하나님일 줄이야 감히 누가 알았겠는가? 그러니 아랫사람이라고 덮어놓고 하대하면 큰 죄가 되는 것이다. 예수나 석가나 공자나 신학박사나 내노라 하는 종교 지도자 등 이 세상에서 훌륭하다고 하는 사람들도 이 진리의 근처에도 와 보지를 못했다. ‘누구든지 내 몸처럼’ 여기기만 하면 이미 그 사람은 하나님이 된 사람이다.

구세주 말씀 중에서*

꾸준한 스트레칭이 ‘근육 이완제’

스트레칭은 모든 운동의 기초다. 나이가 들면 근육이 줄어들는데, 그중 하체 근육감소가 가장 크다. 허벅지와 엉덩이 근육이 인생 후반을 결정한다고 한다. 오늘은 종아리, 정강이 하체 뒷부분, 허벅지 앞부분을 격렬하지 않으면서도 부드럽게 균형을 잡아볼까요?

동작①: 종아리 부분

동작②: 정강이 부분

동작③: 하체 뒷부분

동작④: 허벅지 앞부분

‘모든 동작은 20-30초 유지’ (본인의 능력 따라 조절 가능) 좌우 교대로 각각 3회.*



참진리

질문: 말세론에 대해서 알고 싶습니다.

답변: 현재 우리 인류가 살고 있는 이 세상은 악한 영, 욕심의 영인 마귀가 다스리고 있는 죄악 세상입니다. 말세란 끝 말(末)자 인간 세(世)지인데, 마귀의 세상의 끝을 말하는 것입니다. 사망이 있는 마귀의 세상, 악한 세상이 끝나려면 마귀가 한 마리도 없이 다 죽어야 말세가 되는 것입니다. 이렇게 사망을 주는 마귀가 전멸되니 죽음이 다시 없는 지상천국이 됨으로, 말세가 곧 지상천국을 알 수 있습니다. 마귀를 죽이고 사망에서 인류를 건져내는 자가 구세주요, 그가 곧 말세의 주인공입니다. 그러므로 말세란 지구종말이 아니라 지상천국이 되는 것을 말하는 것임으로 우리 인간들에게는 좋은 것입니다. 또한 구원자 하나님께서 이 세상 마귀를 전멸시키게 되면, 더 이상 하실 일이 없으므로 영원히 안식일에 들게 됩니다. 그러므로 ‘말세=천국=안식일’로 하나의 진리로 모아집니다.

질문: 성경 기록에 근거한 말세의 주인공과 이에 관련된 징조를 설명해 주시겠습니까?

답변: 성경에서 말세와 관련된 내용이라면 먼저 요

말세에 대해서 전도 문답 [15]



▲ 이간자께서 인도하는 예배시간에는 항상 이슬 은혜가 내리고 있으며 심지어 비디오 예배를 보아도 마찬가지로 내린다.

엘서 2장을 눈여겨보아야만 합니다. 분명히 “여호와의 크고 두려운 날이 이르기 전에 해가 어두워진다”고 했으니가 분명히 말세에 일어날 징조를 말한 것입니다. 이렇게 태양이 빛을 잃게 되는 때가 임박한 시점에 삼위일체 하나님이 친히 말세의 주인공으로 오셔서 남종과 여종들에게 하나님의 영(靈)이 되는 성신(聖神)을 부여하신다고 했습니다. 이렇게 말세에 만민들에게 부여하시는 하나님의 은혜가 되는 성신이 피갈이 임하고 불같이 임하고 연기 기둥처럼 임한다고 했는데, 현재 승리제단에서는 감로이슬성신이 피와 불같이 내리고

연기 기둥으로 내리고 있습니다.

질문: 감로이슬성신을 받는 사람은 어떻게 됩니까?

답변: 감로이슬성신은 현실에 존재하는 실체이기에 사진에 찍혀 나오는데 사실 그것은 하나님의 빛입니다. 성경에 하나님이 빛이라고 쓰여 있습니다. 이간자께서 인도하는 예배시간에 이슬성신의 빛이 우리 몸속, 뼈속까지 뚫고 지나가면 시원함을 느끼게 되는데, 그것은 더러운 죄를 소멸시켜주었기 때문입니다. 그러므로 이슬로 인하여 죄사함을 받고 의인이 됩니다.*

시 한편 생각 한 줄



지금 겨울의 계절 한가운데를 지나고 있는데 반짝 추위가 지나가고 졸졸 영상의 기운이 연일 계속되고 있다. 오늘 대한이 지나고 다음 주 다시 휴한이 찾아온다지만, 우선은 따뜻한 오늘이 감사하고 즐겁다. 겨울을 제대로 맛보지도 않았는데, 전담 순천원 매화가 피고 제주 서귀포에는 동백이 핀다하니 봄을 맞이하고픈 마음은 나무들이 더 간절할 것 같다.

동네 형님이 흘러간 노래를 틀어놓고 따라부르다 보면 닭똥 같은 눈물이 뚝뚝 떨어지며 그냥 흘러버린 세월이 아까와서 후회되고 한스럽다. 내가 “형님! 어느 누군들 지나간 세월을 후회하지 않았습니까?” 왔으면 100세 시대엔 나머지 인생 잘 살아봅시다.”하고 위로했다. 형님은 양로원이나 요양원에 간식을 사들고 가서 어르신들과 노래를 함께 부르며 위로해 드리는 게 소원이란다. 어려운 일이 아니니 노래 연습 열심히 하고 전자기타와 핸드폰 마련해서 한 번 실행해 보자고 맞장구쳤다. 이제 남성의 평균 연령은 86세를 넘었고 여성은 90세를 넘고, 70대는 마을 경로당에 가면 막내 취급받고 잔심부름도 다 해야 하기 때문에 기기를 꺼린다고 한다. 100세 시대가 실로 눈앞에 와 있다.

나도 젊은 시절 세월 가는 줄 모르고 정진없이 살다가 40이 다 넘어 어느 날 새벽, 아파트 우유배달을 하다가 처음으로 엘리베이터 거울을 통해 내 얼굴을 자세히 보게 되었다. 눈가에 주름이 생긴 걸 보고 그제서야 세월의 흐름을 감지했다. 그제서야 겨울 한 번 제대로 보지 않고 20여 년을 살았구나 했는데, 또 그세 세월은 손살같이 흘러 50대 중반을 맞이했다. 구태의연하게 살다보니 아무 것도 이론 것 없이 겨우 현상 유지만 하다가 그냥 세월을 흘러버린 것 같아 후회스럽다.

생활하는 반경이 다르니 그간 세상에서 잘 나가는 동창들과는 거리가 한참 멀어졌다. 지금은 이번 생애에는 재기하기가 어려울 정도로 빚에 치명타를 입고 고군분투하는 이, 불치병을 앓는 가족을 돌보는 이, 몇 번씩 교도소를 전전하고 다시 사회에 복귀하는

이들이 가장 친한 친구들이 되었다. 하지만 우리 친구들은 모두 기죽지 않고 명랑하게 생활한다. 살면서 아픔을 많이 겪은 이들은 사는 요령도 달란데 인생 사활성명서도 술술 적을 수 있는 삶의 달인이 된다. 나도 나름대로 삶의 원칙을 고수하며 일관되게 살고자 하지만 쉽지 않다. 나는 그나마 친구들보다는 행운이 낫지만 늘 그들의 삶이 걱정이 되어 노심초사한다. 큰 도움이 못 되어 미안하다가, 원망하며 미워하기도 하다가, 서로 좋아 죽을 듯이 수다를 떨기도 한다. 인간인자라 어쩔 수 없이 저울 바늘처럼 마음에 변덕이 생기지만 우린 어차피 서로 감싸고 인생길을 헤쳐나가야 할 운명임에 분명하다. 내 포레에 한 지인은 일찍이 실물 경제에 눈이 밝아 지금은 돈이 되는 사업체도 경영하고 집도 몇 채 가지고 있으며 취미로 골프해와투어를 다니며 여유로운 생활을 즐긴다. 그런 이들의 마음 속에 아름다운 공산혁명(?)이 일어나고 달포 무산자들의 어깨에 무거운 짐을 덜어주면 얼마나 좋을까? 머리 속으론 이런 허무맹랑한 소설을 쓰기도 하지만 어떻게든 자력갱생하는 방법 외엔 뾰족한 수는 없어 보인다. 나보다 연배가 조금 높은 똑똑한 지인은 인터넷으로 외국의 주식시장에서 주식을 거래하며 돈을 번다. 요즘 젊은이들은 비트코인이나 주식을 비롯한 유가증권에 관해 공부도 하고 투자도 한다. 나도 큰돈을 벌 어 돈 걱정 없이 살면서 친구들도 돕고 싶지만 그런 공부에는 애그렇게 하기 싫은지 모르겠다. 부모님께서는 오지랖 넓게 퍼주셨으면 얼마나 좋았을까? 그냥 땀 흘리고 노동하며 근검절약하면서 살아가는 수밖에는 없을 것 같다.

우리나라는 눈부신 경제성장을 이루었지만 경제협력개발기구(OECD) 30개 회원국 중 자살, 이혼, 노인 빈곤율은 1위이고, 출산율, 국민 행복도는 꼴찌라고 한다. 그나마 예전에는 치안이 잘 이루어져 살기에 안전한 나라였는데 지금은 문자마 범죄도 급증하고, 마약이 청소년, 주부에게까지 급속도로 확산되면서 마약청정

국의 지위도 잃게 되었다. 어디서부터 어떻게 잘못되기 시작한 것일까? 2022년 한국 자살자 수는 12906명, OECD국가 평균의 2배에 달했다. 하루 354명이 자살했고 청소년들, 20대 청년들의 사망원인 1위도 자살이다. 남한이라는 이름은 땅덩어리에서 매일 35명 이상이 자살을 결행한다면 그 외에 죽지 못해 힘겹게 살아가는 이들의 수는 얼마나 많을까? 아마도 경제적인 생활고가 큰 원인이 될 것이라는 생각이 들고, 여전히 사회적 약자들에게 대한민국은 “그들만의 천국”인 것 같다. 민관이 협동하여 복지의 사각지대에 놓인 어려운 이웃에 좀 더 관심을 기울이고 심심일만 도와야 하겠다.

예전에 재벌가의 자녀나 연예인이나 마약을 했는데 지금은 온라인 유통망을 통해 일반인에게도 급속하게 침투하고 있다. 작년만 해도 검거된 마약사범만 약 5600명, 그 가운데 투약 사범은 3000명을 넘는다. 투약 사범의 절반은 집행유예로 풀려나지만 마약 중독 치료병원이나 재활센터의 수는 절대적으로 부족하여 치료를 제대로 받지 못하여 재범을 저지른다. 마약은 중독성이 강하여 한 번 손대면 벗어나기가 어려우므로 단순 투약범이라도 실행을 선고하고 교도소에서 치료감호를 받는 것이 일반인에게 경각심을 주고 본인에게도 좋을 것 같다. 우리나라 청소년들은 학업 스트레스가 심하고 4명 중 한 명은 극심한 우울감을 느껴 자해를 하고 이것이 자살로까지 이어진다. 청소년뿐 아니라 230대 청년들의 정신건강도 마찬가지로 심각한 상태에서 마약을 찾는 청소년, 청년의 수는 급속도로 증가하고 있다. 어린 조카나 후배가 담배만 피워도 마음이 안타까운데, 많은 젊은이들이 마약까지 손댄다고 하니 정말 걱정된다. 인생에 있어 가장 빛나는 청춘 시절을 아름답게 보낼 수 있도록 우리 어른들이 열심히 방법을 모색하고 손을 내밀어야겠다. 한 번뿐인 인생인데 세월이 지나 바보처럼 살았다고 후회하지 않게 말다.*

리준경 / 대구승리제단 책임이사