

음식과 수행

# 불면증과 숙면에 좋은 음식

멜라토닌과 트립토판이 함유된 음식을 섭취해야

음식으로 고치지 못하는 병은 약으로도 치료하기 힘들다는 말이 있다. 신체의 회복을 돕고 건강한 일상생활을 하는 데 가장 중요한 요소 중 하나인 수면도 마찬가지이다. 우리가 무심코 섭취하는 음식에는 수면을 방해하는 것과 이와는 반대로 돕는 것도 있는데 이번 호에서는 수면에 약이 되고 독이 되는 음식들을 소개한다.

먼저, 불면증과 숙면에 도움이 되는 음식은 '멜라토닌을 많이 함유한 천연식품'을 들 수 있다. 멜라토닌은 뇌의 송과선이라는 기관에서 분비되는 호르몬으로 수면주기를 포함한 생체리듬을 조절하는데, 멜라토닌의 분비량이 많아지면 깊은 잠에 빠져들게 되고, 적어지면 잠에서 깨어나게 되어 멜라토닌을 많이 함유하는 천연 식품 섭취는 숙면에 도움이 된다.



아미노산의 일종인 '트립토판(Tryptophan)'이 함유된 음식은 뇌를 진정시켜주고 꿈을 꾸지 않은 깊은 수면 상태를 유도하는 성질이 있어 '몸 안의 수면제'로 알려져 있다. 또한 칼슘, 철, 마그네슘, 엷산 등이 함유된 '무기질이 풍부한 음식'도 근육의 피로를 풀어주고 신경 전달 기능을 도와 숙면을 유도하는 데 도움이 된다.

① 따뜻한 우유 한 컵  
우유 속에는 '트립토판'이 함유되어 있을 뿐만 아니라 칼슘도 풍부하여 스트레스를 완화하는 작용을 해 불면증 해소에 도움이 된다. 잠들기 전에 따뜻하게 데워서 한 잔 마시면 위도 편안해지고 잠도 잘 온다.

② 상추  
상추 속에는 멜라토닌이 많이 함유되어 있다. 그래서 상추를 먹으면 왠지 잠이 쏟아진다는 말을 일상 속에서 자주 접했을 것이다. 상추 줄기 속 투명한 흰색의 액에는 '락투세린'이라는 성분이 들어 있는데 이 성분은 진정효과와 최면, 진해효과가

있어 숙면에 도움을 주는 것이다.

③ 파  
잠이 오지 않을 때 파를 달여 먹거나 생파를 된장에 찍어 먹으면 불면증 완화에 좋다. 파의 특유한 향기는 진정작용이 있기 때문에 신경과민이나 흥분으로 잠이 오지 않을 때 향기를 맡는 것으로도 도움이 된다.

④ 체리  
체리 속에는 멜라토닌 성분이 엄청나게 많이 들어 있다. 멜라토닌은 우리 체내에서 적게 분비되는 호르몬이기 때문에 불면증으로 잠을 이루지 못할 때 먹으면 도움을 받을 수 있다.

⑤ 호두와 아몬드  
평소 호두를 즐겨 먹으면 혈중 멜라토닌 함량이 3배까지 증가하며 불면증 해소에 도움이 되는 마그네슘과 칼륨 또한 풍부하다. 뇌 조직 세포의 신진대사를 촉진하는 레시틴 함량도 높아 스트레스로 인한 불면증에도 효과적이다. 아몬드에는 트립토판 성분이 풍부해 트립토판은 멜라토닌 분비를 촉진한다.

⑥ 양파  
불면증인데 피로까지 동반한다면 그때는 양파를 권한다. 양파의 매운 향기인 '알린' 성분을 맡으면 뇌를 자극해 혈액순환을 돕고 정신을 안정시키는 효과가 있다. 게다가 양파를 섭취하면 혈액순환이 원활하게 되어 불면증을 해소해 준다.

이와는 반대로 오히려 수면에 해가 되는 음식도 있다. 카페인 함유량이 높은 음식과 음료, 예를 들면 커피, 에너지 드링크, 홍차 종류가 있겠다. 또한 매운 음식과 지방질이 많은 음식 그리고 단백질 양이 높은 음식, 수분이 많은 음식은 수면에 방해할 수 있으므로 조심할 필요가 있겠다.\* 이승우 기자



## 수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

영생의 소망을 가져라~

영생의 소망을 가지고 사는 사람과 죽음을 전제로 세상을 사는 사람의 삶은 하늘과 땅 차이만큼 다르다. 소망이 클수록 현실 생활이 풍요하고 행복하게 되어 있다. 그러나 소망이 없으면 불행하고 고통스러워 방황하게 되는 것이다. 영생이 믿어지지 않거든 철학적으로 영생의 신념을 가지고 미래를 내다보며 사는 사람이라도 되어 보자 하는 것이다. 영생의 확신을 갖고 살면 먼저 내 마음이 안정되고 기쁨과 즐거움이 동반되므로 행복한 삶을 누릴 수 있다.

구세주 말씀 중에서

현대인들에게 좋은 요가자세~

동작①: 편한 상태로 무릎을 꿇고 앉아서 이마를 바닥에 놓은 상태로 양손은 허벅지 옆에 둔다. 손바닥은 하늘을 향한다. 코로 숨을 크게 마시고 코로 숨을 가늘고 길게 내쉬며 복부의 괄약근을 수축한다. 20초 유지. 3회.

효과: 앞으로 굽히는 자세는 피로감을 없애고 척추를 편한 상태로 유지해주므로 등 뒤의 긴장감을 풀어준다. 척추 골

반 균형에 효과적, 안정감 평온함 겸손한 마음을 길러 준다.

누워서 다리를 잡아 당기면 요추의 위치를 바르게 돌려준다~

동작②: 등 대고 누워서 양 발목을 붙이고 발끝을 가슴쪽으로 당긴다. 왼손은 왼쪽 골반위에 놓고 오른발을 90도로 올리고 오른손 두세 번째 손가락으로 언저 발가락을 끼워 코로 숨을 내쉬며 이마쪽으로 당긴다. 유연성 따라 장단지 또는 발목을 잡아도 무방하다. 10초 유지. 좌우 교대로 3세트.

효과: 허리디스크 고혈압 환자도 가능, 등 척추유연성, 허리 마사지와, 골반, 복근강화 무릎 뒤쪽 오금 자극.

복부의 가스를 시원하게 제거-

동작③: 등 대고 누워서 양 다리를 구부려서 양 손으로 허벅지를 감싼 후 코로 내 쉬는 숨에 다리를 복부쪽으로 당긴다. 20초 유지. 3회.

효과: 복부의 가스를 빼주는 대장과 장관의 작용이 활발해지면 허반신의 혈액순환이 좋아진다. 가스가 빠지고 혈액순환이 좋아지면 대장과 신장이 좋아지고 복부가 가벼워져 척추에도 편안함을 주기 때문에 허리가 안정된다.



혈액순환을 도와 노약자도 좋은 자세-

동작④: 등 대고 누워서 허리와 엉덩이를 바닥에 두고 양손과 발을 가슴 위로 올려서 잘게 잘게 흔들어 준다. 30초 유지. 3회.

효과: 하루를 마친 후 피곤하면 근육이

줄어 대사가 기능이 떨어지면서 몸이 붓기 쉽다. 혈액의 림프의 흐름을 촉진하고 잠자리 들기 전에 몸을 재충전하는 습관을 길들이기에 좋은 자세다.\*

## 여담 / 餘談

# 정인이 사건과 자유율법

며칠 전 정인이 사건 첫 재판이 있었다. 양부모가 입양한 아이를 때려서 죽인 사건이다. 이제 막 셋뱃미를 벗어난 아이를 집어던졌는지 팔꿈치가 탈골되었고 발로 밟았는지 체장이 손상되었고 결국은 죽었다는 것이다. 양부모의 비인간적 반부모적 처사에 국민들의 공분이 높아 검찰은 아동학대치사죄에서 살인죄로 공소장을 변경했다고 한다. 더욱이 양부모들은 교회 목사의 자녀이며 신학대학 캠퍼스커플이라고 하는데 신앙인으로서 어떻게 이런 일을 저지를 수 있었는지 가슴이 먹먹하다.

### 한치 앞 못 내다보는 중생들

재판이 끝난 후 현장을 빠져나가는 양부와 양모에게 현장에 온 많은 시민들이 아우를 보였고, 아우를 꿇고 도망치듯 빠져나가는 그들의 모습이 취재카메라에 고스란히 드러났다. 참으로 부끄러운 일이다. 한치 앞을

못 내다보는 중생들이다. 사람이 하나님임을 모르는 참으로 어리석은 사람들이다.

얼마 전 검찰총장 정찰정장은 정인의 생명을 보호하지 못한 점에 대해 공식적으로 국민들에게 사과를 했다. "학대 피해를 본 어린이의 생명을 보호하지 못한 점에 깊은 사죄의 말씀을 드린다"고 밝혔다. 학대 의심 신고를 받은 경찰이 제대로 된 조치를 취했더라면 죽지 않았을 터인데 미흡한 대처로 인해 사망하게 된 데 따른 유감의 표현에 불과하지 않겠는가. 이렇듯 생명이 위협받지 않게 하겠다는 각오의 표현은 아닐 것이다. 아랫사람이 저지른 일을 리더가 책임지는 것은 당연하지만 말로만 그치고 마는 것이 현실이다.

나는 이 사건을 보면서 앞으로는 사람을 하나님처럼 섬기지 못하면 벌을 받는 시대가 올 것이고, 또한 반드시 그러한 시대가 와야 된다고 생각하게 되었다. 오늘날 대부분의 사람들은 사람의 생명을 물질과 돈보다

천시하는 풍조에 휩싸여 있다. 사람의 생명이란 하나님의 생명이라는 것을 빨리 알아야 되는 세대이다.

### 자유율법 행하는 새시대가 빨리 와야

조희성 미륵부처님께서는 앞으로는 자유율법이 다스리는 시대가 될 것이라고 하셨다. 자유율법이란 누구든지 하나님처럼 섬기고 내 몸처럼 여기는 규범이자 마음의 율법이다. 정인이 부모가 자유율법을 조금이라도 알았더라면 양친이라고 해서 친딸보다 천대 멸시하지는 않았을 것이다. 사람이 하나님의 자식이므로 누구든지 귀한 하나님님이 아름다운 생명을 자각할 때 모든 부조리와 범죄는 사라지게 될 것이다.

앞으로는 사람이 무슨 마음을 먹었는지 다 알게 되는 시대가 온다고 미륵부처님은 말씀하셨다. 그때는 자신의 마음이 그대로 드러나게 되어 감히 죄를 지을 수 없는 시대가 될 것이다. 지금부터라도 누구든지 하나님처럼 섬기고 내 몸처럼 여기면서 사는 연습을 해야 된다. 그렇지 않으면 크게 후회할 일이 벌어지게 될 것이다.\*

## 시 한편 생각 한 줄

# 사람만이 희망이다

박노해



희망찬 사람은 그 자신이 희망이다

길 찾는 사람은 그 자신이 새길이다

참 좋은 사람은 그 자신이 이미 좋은 세상이다

사람 속에 들어 있다 사람에게서 시작된다

다시 사람만이 희망이다.

주장창 할아버지에게는 서울에 사는 따님이 있는데 몇 해 전 할아버지한테서 상당한 거금을 빌려서 사업을 했는데 훌쩍 망했다고 한다. 아무리 혈연이라도 고생해서 바신 돈을 몰라당 꺼먹은 딸이 뭐기도 할텐데, 손녀생일에는 옷이라도 사입힐려고 따님에게 송금을 하시고, 겨울이 되니 홍시가 되는 큰 땀감을 보내는 택배 심부름을 나한테 시키신다. 내가 서울에서 하숙생활을 할 때 하숙을 치른 주인 할머니도 이 분과 비슷한 성품을 가지셨다. 똥똥하셔서 무릎에 물이 잘 정도로 힘드신 고령의 몸으로 뉘들 반지하방에 머무시면서 방학이면 손자, 손녀도 돌봐주시면서 나이 많은 아들들의 사업자금과 생활비를 대주시느라 고생을 많이 하셨다. 이 분들이 연세가 많이 드시도록 계속해서 자식을 뒷바라지 하는 모습을 보면서 혈연 이상의 인간애를 느낄 수 있었다. 나와 먼척 아제 한 분은 성품이 참 좋으시고 인성도 너무 좋으시고 속도마 마찬가지로 지저 지저 장애를 갖고 태어났다. 그러자 아제는 대구의 장애아동 학부모 모임 대표를 하시면서 장애아동들의 권익개선을 위해 열심히 일하셨다. 자신의 아이뿐 아니라 전체 장애아동들의 복지에 대해 염려하고 애쓰는 큰 사랑을 실천하시는 아제를 보니 진보도 존경심이 뿜뿜 더 생겼다.

세상에는 아무리 혈연으로 맺어졌더라도 금전문제도 남보다 더 사이가 나빠지기도 하는가 하면 남남이면서 자식인양 부모인양, 형제인양 보살피는 가슴이 따뜻한 사람들도 많이 있다.

대학시절, 몇 달간 학교 앞 한겨레 신문지국에서 속식을 하면서 신문물을 돌렸다. 그 신문 지국은 고맙게도 배달원에게 속삭이 지 제공했는데 지하의 이주 큰 방에 배달원 대어섯 명이 함께 지

냈다. 고학생, 직장인, 휴학생, 재수생 등이 함께 신문배달을 했는데 우리는 어려운 환경에도 야심작을 맛있게 해주시는 지국장님의 사모님을 형수님이라고 불렀다. 그런데 지국장님은 술버릇이 고약하여 술을 드시면 살림도 부수고 형수님도 때리고 하셨다. 주위에서는 형수님의 행복을 위해 이혼을 하는 편이 훨씬 좋겠다고 권유했으나 형수님은 늘 묵묵무답이었다. '이 남자는 내가 때려낸 완전 폐인이 되어버린 않을까? 그래도 아이들에게 아버지가 있는 편이 낫지 않을까?'라고 생각하셨을까? 그 속을 알 수는 없으나 형수님은 남편 이상으로 국장님을 사랑하셨던 것 같다. 형수님같은 분을 나는 어린 시절에도 본 적이 있다. 내가 초등학교 다닐 때 우리집에 세들어 사시는 아저씨가 밤늦게 술을 많이 마시고 돌아오셔서 살림을 마구 부수고 난리가 났었다. 그런데 부인되시는 아주머니께서 끌어안고 눈물로 호소를 하니 아저씨의 행패가 잠잠해지기 시작했다. 이혼장에 서명하고 남남으로 그냥 돌아서서 편한 인생을 택하지 않고 살아가는 모습을 보면서 그저 남녀간의 사랑을 넘어선 큰 사랑의 마음을 어릴 때였지만 어느 정도 느낄 수 있었다. 위 두 분은 모두 남편이 망나니 아들같은 마음이 들어서 차마 내치지 못하였던 것은 아닐까하는 생각이 든다.

### 순간순간 감동과 기쁨의 삶을 살자

우리는 한 평생 살면서 여러 사람들을 만나 인연을 맺고 살아간다. 나는 이제껏 살아오면서 왠지 모르겠으나 정신적, 금전적 고통을 겪는 사람들을 많이 만났다. 나는 위에서 소개한 분들처럼, 그 인연들을 쉽게 외면하지 않고, 내가 할 수 있는 한 조건도 하고 도움도 드렸다. 그분들에 대

한 연민을 느낀 것도 있고, 그렇게 해야지 마음이 편하고 하늘을 우러러 부끄러움이 없을 것만 같아서였다.

여하튼 우리는 이 세상에 태어나서 여러 인연으로 웃기도 울기도 한다. 나는 전쟁과 기아가 난무한 땅이 아닌 한국에서, 인권이 지금보다 신장되지 못한 100년이나 200년 전이 아닌 현대를 살고 있는 것만 해도 큰 행운이라고 생각한다. 그리고 큰 병과도 인연 없이 살아가는 것에도 참으로 감사한 마음을 가진다. 그 중에서도 구세주를 만나 사람의 참 도리를 배우고 지상천국에 대한 꿈도 꿀 수 있다는 것이 가장 감사하다. 구세주의 말씀대로 누구든지 내 몸처럼 여기는 것은 실천하기 어렵지만 노력하는 가운데 삶의 보람도 느낀다.

시인 박노해님은 그의 시 여는 구월애선가 순간순간의 삶을 예술적으로 살라고 하셨다. 예술적 삶이란 뭐야? 나 스스로 감동과 기쁨을 느끼며 동시에 타인에게 감동과 기쁨을 주는 삶이 아닐까? 오늘 하루는 화폭에 어떤 색깔의 물감으로 채색을 할까? 오늘 하루는 오션지에 어떤 선을 그려내어 연주를 하고 노래를 할까? 오늘 하루는 한 컷에 막장드라마의 추악한 장면을 연출할까, 아니면 휴먼 드라마의 가슴울클한 장면을 연출할까? 이 모든 것이 다 우리 마음에 달렸다.

지난주는 복귀에서 한파가 오더니, 이번 주는 몽골의 한파가 한반도로 내려온단다. 모든 이들이 이 한파에도 숨을 고르고, 마음의 창에 끼는 아름다운 성에를 여유있게 즐긴 줄 아는 심미안을 가졌으면 좋겠다. 날씨는 차지만 우리 모두 예술가가 되어 오늘 하루도 멋진 결과물로 만들어 보자.\*

리준경 / 대구승리재단 책임승사