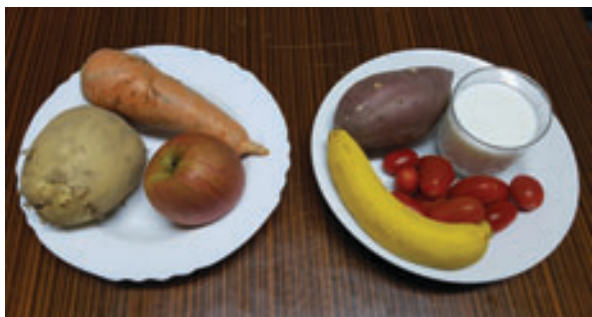


음식과 수행

공복에 좋은 음식과 안 좋은 음식

요즘에는 1인 가구 가정이 많다. 그래서인지 삼시 세 끼를 제대로 챙겨 먹는 사람들이 현저히 줄어든 것 같다. 그것도 아침을 거르는 사람들이 대부분인 것 같다. 식구가 있으면 억지로라도 챙겨먹게 되지만 혼자인 경우는 늦잠과 설거지 등의 이유로 안 챙겨먹거나 아니면 간단하게 토스터 정도로 해결하는 것 같다. 상황이 이렇다보니 아침을 간단하게라도 챙겨먹는 것도 대단히 잘한 것처럼 스스로 대견하게 생각할 수 있겠다. 하지만 이와 하루의 건강을 위해 아침 식사의 중요성을 생각한다면 쉽게 넘어갈 문제가 아닌 것 같다. 특히나 공복에 함부로 먹어서는 안 될 음식들을 아무렇게나 먹어 버리는 것을 흔히 볼 수 있는데 이 부분에 대해 살펴 보고자 한다.



공복에 좋은 음식(좌) / 공복에 안 좋은 음식(우)

그래서 공복에 좋은 음식과 안 좋은 음식을 조사해 보았으니 참고하여 식생활에 도움이 되었으면 한다.

<공복에 좋은 음식>

첫 번째, 사과를 씹을 수 있겠다. 흔히, 아침의 사과를 일컬어 금사과라고 할 정도로 아침에 먹는 사과는 유기산이 많기 때문에 아주 좋다. 저녁에 사과를 섭취할 경우에는 펙틴이라는 수용성 섬유소가 나와 장 소화기능에 부담을 주기 때문에 좋지 않다.

두 번째, 감자를 추천한다. 감자에는 판토텐산, 비타민C가 위의 점막을 보호하는 효과가 있고 특히, 위산이 적은 아침시간에 점막을 튼튼하게 해주는 감자를 생으로 갈아서 즙을 내어 마시면 위궤양 치료 및 예방에도 좋다. 특히, 감자는 아침 식전에 공복에 마셔야 효능이 더 좋다.

세 번째, 당근이 있다. 비타민, 카로틴, 섬유소가 풍부한 당근을 생즙으로 아침에 섭취하면 좋다. 생즙으로

만든 당근은 혈압을 낮춰 몸을 차갑게 하는 효과가 있어 혈압 조절에 굉장히 좋다. 이 외에도 유산균과 꿀 등이 있다.

<공복에 안 좋은 음식>

첫 번째, 우유와 고구마를 씹을 수 있겠다. 흔히, 이 둘은 배가 고플 때 단골손님으로 등장하지만 실제로 공복에는 그다지 좋은 음식은 아니다. 왜냐하면 고구마에는 아교질과 타닌이 함유되어 있는데 위벽을 자극하여 더욱 더 많은 위산을 분비시키게 하여 속이 쓰리고 통증을 유발할 수 있다. 그리고 우유는 식사할 시간이 없을 경우에 편하게 식사대용으로 공복에 섭취하게 되는데 단백질이 열량으로 전파되고 소모되어 영양이나 보양 작용을 하지 못하게 된다.

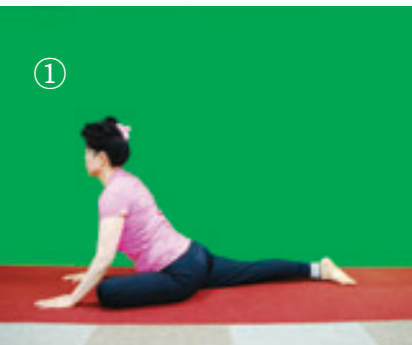
이 있기 때문에 조심해야 한다. **두 번째, 바나나와 토마토를 들 수 있겠다.** 바나나에는 대량의 마그네슘이 포함되어 있는데 공복에 섭취하면 혈액 중의 마그네슘 함량을 대폭 증가시켜 칼륨과 마그네슘의 균형이 깨지기 때문에 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 따라서 바나나를 섭취할 경우에는 칼륨이 많이 들어있는 음식을 같이 섭취하면 좋겠다. 토마토 역시 쉽게 공복에 섭취할 수 있지만 토마토에는 수많은 용해성 수렴성분과 펙틴이 풍부하여 공복 상태에서 이런 성분들은 위산과 쉽게 결합하여 격렬한 화학적 반응을 일으킨다. 그렇게 되면 용해가 잘 되지 않는 덩어리로 변하여 위장을 막고 위 내부의 압력이 증가하여 위장이 부풀어 통증을 유발할 수 있다. 이 외에도 파인애플은 엔자임이 들어 있어 공복에 해로우며 식사 후에 먹으면 영양성분을 잘 흡수할 수 있다고 한다.*

이승우 기자

수업이요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

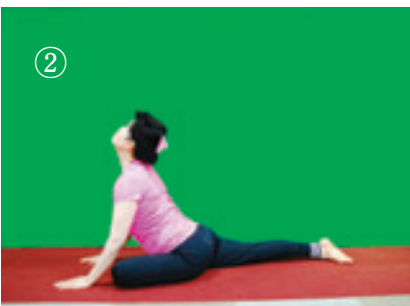
건강을 지키는 다양한 방법과 혹하는 데이터들이 나날이 줄을 잇고 있다. 생활습관을 개선하라. 식습관을 바꿔라. 잠 잘자라. 웃어라. 열정적으로 일하라. 자세를 교정하라. 수없이 많다. 승리제단의 구세주께서는 하나님의 마음을 풀어라. 하나님처럼 행동하라. 사람이 병들고 죽는 것은 피가 썩어서 죽는다. 욕심부리지 마라. 사람을 미워하지 마라. 자신의 마음을 이기는 것이 진정한 생로병사를 해탈하는 지름길임을 설파하고 계신다.



①

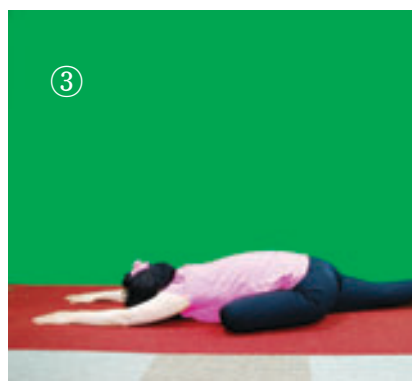
바쁜 시간을 쪼개서 하루 30분의 요가로 자신을 이기고 몸과 마음이 승리하는 하루하루로 영생의 대열에 동참하자.

비둘기 자세
고관절 유연하게!!! 신진대사 업!



②

혈액순환을 좋게 하여 전신 피로해소, 변비에 효과가 있다. 허리를 비틀면 요통해소, 뱃살 허리 다이어트 도움.



③

고관절에 좋은 동작

고관절을 앞뒤로 이완시켜 피로를 풀어주고 허리, 발목 등을 매끄럽게 만들어준다.

동작①: 앉아서 왼다리를 앞으로 접고 오른발 등이 바닥에 닿도록 퍼준다. 양손은 무릎 앞에 짚고 상체를 세우고 정면을 바라 본다. 10초 유지 양

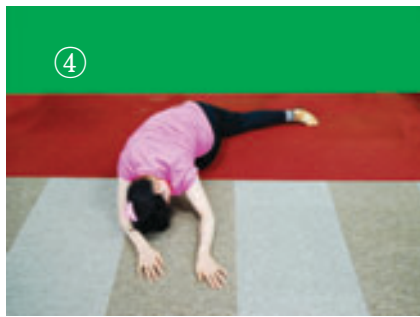
쪽 각3회.

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시면서 고개를 뒤로 후굴한다. 10초 유지. 양쪽 각3회.

동작③: ②번 자세에서 숨을 천천히 내쉬며 가슴, 목 순으로 바닥을 향해 양팔을 쭉 퍼준다. 발끝도 멀리 퍼준다. 10초 유지. 양쪽 각 3회.

동작④: ①번 자세에서 접은 다리 방향으로 상체를 바닥으로 내려 허리와 양팔을 퍼준다. 몸이 곡선이 되도록 10초 유지. 양쪽 각3회.

팁: 모든 동작은 손끝 발끝을 누가지압기압이 멀리 퍼준다.*



④

허만욱 승사 칼럼

미립자와 한몸사상



이 세상에 존재하는 모든 것들은, 인간의 속마음을 귀신처럼 속속들이 읽어낸다. 그리고 그 속마음이 바라는 대로 변화한다. 몸, 물, 밥, 쇠붙이 등 가릴 것이 없다. 그렇다면 과연 이런 현상은 왜 일어나는 것일까?

몸을 쪼개고 쪼개서 더 이상 쪼갤 수 없을 때까지 쪼개면, 미립자가 나온다. 밥을 쪼개고 또 쪼개서 더 이상 쪼갤 수 없을 때까지 쪼개면 역시 미립자가 나온다. 그렇다면 생각을 일으키는 뇌파는 어떨까? 뇌파(뇌에서 나오는 미약한 주기성 전류)를 더 이상 쪼갤 수 없을 때까지 쪼개면 그것도 역시 미립자다.

이와 같이 눈에 보이는 것이든 안 보이는 것이든 만물은 모두가 미립자다. 그렇다면 도대체 이 미립자의 정체는 무엇일까? 무엇이기에 이처럼 인간의 마음을 직접 읽어내는 것일까?

독일의 노벨물리학상 수상자 플랑크는 "이 요술의 배후에는 의식적이며, 고도로 지능적인 마음이 존재한다. 이 마음이 모든 것을 창조한다"라고 하였고, 아인슈타인은 "우주에는 인간의 상상을 초월하는 거대한 마음이 있다"고 밝혔다.

미립자까지 주관하는 구세주

여기서 우리들은 "생명의 근원이 마음에 있다"는 성경구절을 재인식해야 하겠다. 생명의 근원은 하나님의 영이므로, 마음이 곧 하나님이고 영이며 신이므로 결국 눈에 보이지 않는 배후의 불가사의한 위대한 권세

의 주인공은 하나님으로 귀착된다. 이것은 이간자께서 깨우쳐 주신 하나님의 소제, 즉 증성지는 하나님의 영이요 주위에서 전자가 무서운 속도로 회전하고 있는데 이것은 하나님의 영이 마귀의 포로상태에 있다는 확고한 현실을 보이는 과학적 사실이다. 이처럼 만물이 모두 두가 미립자요 즉 원소요 영혼이요 하나님의 영이며, 심지어는 공기마저도 미립자이니 온 우주의 미립자를 주관하시는 구세주께서는 물리학자들이 말하는 다음과 같은 상황들을 어떻게 해석하실까.

미립자는 인간의 속마음을 읽는다. 우주가 마치 족집게처럼 미래를 최측 예측해낸다. 우주 삼라만상이 모두 인간의 마음을 읽는다. 식물도 인간의 생각을 읽는 게 틀림없다. 우주에는 무한한 가능성이 존재한다. 그 가능성을 진심으로 받아들이면 심신의 온갖 질병도 즉각적으로 치유할 수 있다. 우주에는 완벽한 두뇌가 존재한다(아인슈타인). 인간은 우주와 분리된 개체가 아니라 우주의 일부이다(아인슈타인).

미립자들은 모든 정보, 지혜, 사랑, 에너지를 다 갖고 있다. 모르는 것도 불가능한 것도 없는 전지전능한 존재다. 구세주께서 강점하고 계신 미립자들이 가득한 영접공간을 무한한 가능성의 바다라고 정의하였다(물리학자 라즐로). 영혼을 거대한 우주거울로 삼고, 나를 남처럼 비추며 살면 영혼이 지닌 양심, 사랑, 평화, 연민, 지능, 에너지가 저절로 흘러 들어온다.

우리는 모두가 미립자요 한 식구이므로 구세주의 인류는 한 몸이므로 누구든지 내 몸처럼 여겨야 한다는 말씀이 진리임을 알 수 있다.*

시 한편
생각 한줄

흰 그림자

윤동주

황혼(黃昏)이 짙어지는 길모퉁이에서
하루 종일 시든 귀를 가만히 기울이면
땅거미 옮겨지는 발자취 소리,

발자취 소리를 들을 수 있도록
나는 총명했던가요.

이제 어리석게도 모든 것을 깨달은 다음
오래 마음 깊은 속에
괴로워하던 수많은 나를
하나, 둘, 제 고향으로 돌려보내면
거리 모퉁이 어둠 속으로
소리없이 사라지는 흰 그림자,

흰 그림자들
연연히 사랑하던 흰 그림자들,

내 모든 것을 돌려보낸 뒤
허전히 뒷골목을 돌아
황혼처럼 물드는 내 방으로 돌아오면

신념이 깊은 의젓한 양(羊)처럼
하루 종일 시름없이 풀포기나 뜯자.

5월8일 어버이날 행사로 장구반주에 곁들여 신민이 한곡을 준비했다. 노래의 가사와 가락이 너무 아름다워 열심히 연습해서 성도님들과 공감을 교류하며 감동을 나누기를 기대했다.

하지만 무대에 서는 순간 나의 하얀 욕망은 속절없이 무너져 내렸다. 손은 똑같은 반주만 되풀이하고 입에서는 가사도 제대로 나오지 않았다. 이번은 제대로 해보려했던건 수포로 돌아가니 나 자신 한심하기 그지없고 성도님들께 죄송스러웠다. 매년 마찬가지로 다음 기회에 잘해야겠다는 하는 생각으로 마음을 정리했다.

우리는 살아가면서 품고 있던 크고 작은 꿈이 좌절될 때 슬픔이나 괴로움을 느낀다. 나 혼자서 이를 수 있는 꿈이라면 마음을 다잡고 다시 치밀한 계획으로 재기를 노리겠으나 그럴 수 없는 경우도 있다. 사랑하는 가족이나 절친한 지인들과 함께 일하고 놀고 소통하고 싶은 꿈들이 이별로 인해 좌절될 때 그것이 특히 사별(死別)인 경우 우리는 심하게 실망하고 허망함을 느낀다. 누구인가 살아있으면서 몇 번 경험했을 것이다.

꿈 죽음을 앞둔 인간은 처음엔 분노와 억울한 감정이 들겠으나 체념하고 많은 꿈들을 다 지우고 사랑하는 사람들과 이별을 준비한다. 갑작스런 사고나 중병을 당하여 마음의 준비와 인생의 정리도 채 하지 못한 채 사별을 할 경우엔 떠나는 사람은 짧은 시간이지만 견

딜 수 없는 고통을 맛보고 크게 아쉬운 감정을 느낀다. 보내는 사람도 힘들기는 마찬가지다. 이별 후 남은 자들은 유한하고 소중한 자신의 생명을 새삼 깨닫고 순간순간 삶이란 기적 앞에서 경건함과 감사함을 느낀다. 가까운 이의 죽음으로 철이 들고 태도가 바뀌어 삶에서 접하게 되는 모든 사람과 사물에 정성을 다 하는 이들도 많다. 어쩌지되었던 우리는 생이란 바다에서 이런저런 풍랑을 겪는 동안 각자 나름의 신념이라는 것이 생긴다.

우유를 돌리다보면 이른 새벽에 별처럼 어둠이 가득한 고물을 싣고 집으로 돌아오는 친한 동네 할아버지가 있다. 한 번은 "할아버지! 정말 부지런하시네요." 하고 말씀드리니 "부지런하지 않으면 죽는데?" 하신다. 남북전쟁 후 잿더미만 남은 상황을 헤치며 살아온 기성세대에게는 몸에 배인 신념의 말씀 한마디라는 생각이 들었다. 그리고 나서 할아버지께서는 어릴 때부터 신문보급소장에 게 맞아가며 신문을 배달한 일, 중국인 주방장에게 무술을 배우며 음식배달을 한 일부터 도회지에 나와서 청소부 생활을 할 때 뒷새를 부리는 불한당들에게 무술실력을 특목히 맛보게 해준 일까지 무용담을 펼치셨다. 그 당시를 겪은 기성세대들의 인생살이를 들여보면 한편의 영화이고 소설이다. 일본 식민지 시대를 살고 남북전쟁을 겪으면서도 양심을 지키고 부지런히 사신 어른들을 우리는 깊이 존경하고 섬겨야 하겠다.

나는 수요일 밤늦게 즐겨보는 티브이 개그 프로그램이 있다. 단막극마다 팀의 팀원들이 일주일 내내 밥집을 설치며 아이디어를 짜내고 호흡을 맞추기 위해 부단히 연습하여 한편의 작품을 완성해 선보인다. 그들의 신조는 "웃기지 못하면 죽는다."인 것이다. 개그맨은 남을 웃기는 것이 살아가는 이유이고 보람이다.

어떤 의상디자이너는 자신의 신념과 자존감을 지키려고 감옥에서도 모델처럼 우아하게 걸으려고 애썼다고 했다. 어떤 시인은 자신의 시에서 자신은 한 순간도 예술적이지 않은 삶은 살지 않으리라는 신념을 표명했다.

"당신을 지탱하게 하는 신념과 삶의 보람은 무엇인가요?"하고 누군가가 묻는다면 독자님은 어떻게 답할 것인가? 나라면 우선 죽음이라는 인간 실존의 한계를 깨부수고 인간이 신으로 회복할 수 있는 길을 가르쳐주시는 구세주를 이 시대에 만난 것이 정말이지 큰 복이란 말부터 해야 할 것 같다.

그 다음엔 쓸데없고 부질없는 욕망의 그림자들은 모두 하나하나 집으로 돌려보내고 내 백골은 오로지 자유를 꿈꾸는 신념 하나로 단단해졌으면 좋겠다는 말을 하고 싶다. 그렇게 하고도 보내기 싫은 하얀 욕망들은 지상천국 건설이라는 큰 희망의 그림자 안에서 신명나게 뛰어 놀게 하겠다고 말하고 싶다.*

리준경 / 대구제단 책임수사