

음식과 수행

체질과 음식 ③

잘못된 식생활습관, 과도한 조미료와 식품첨가제, 질병이나 스트레스, 뒤틀린 자세, 잘못된 호흡 등으로 먹이 감각 상실

현대인들이 몸을 망치는 이유는 먹이 감각을 상실하였기 때문이라고 지난 호에서 알아 보았다. 여기서 먹이 감각이라는 것은 무엇이 자기 몸에 필요하고 무엇이 필요 없는지, 구체적으로 말한다면 필요한 영양소를 찾으려 하고 필요치 않거나 해로운 영양소를 피하려 하는 인체의 본성이라고 말할 수 있다. 이번 호에서는 현대인들이 이러한 먹이 감각을 잃어버린 이유에 대해 몇 가지 알아보자.

첫째, 잘못된 식생활습관 때문이다. 이것이 제일 중요하다고 볼 수 있는데 왜냐하면 식생활습관이 잘못되어 있다는 것은 기본적인 입맛을 잃게 된다는 것을 의미하기 때문이다. 식생활습관은 어릴 때부터 잘못 길들여지는 경우와 어른이 된 후에 잘못된 영양학 상식과 건강정보를 때문에



비뚤어지는 경우로 구분할 수 있다. 어릴 때의 식생활습관은 부모의 영향이 절대적이다. 부모가 음식을 좋아하는가 영양을 과도하게 찾으며 자녀들도 그렇게 길들여지기 쉬운데 특히 사람은 대체로 4.5세 때 음식의 기호가 결정된다고 하며, 이때 부모의 영향을 많이 받게 된다. 그래서 부모가 비만인 경우에는 아이들도 비만일 가능성이 높은 것이다. 어른이 된 후에는 스테미너 지상주의나 단편적 우월주의, 채식만능주의 같은 단편적인 지식 때문에 잘못된 식생활습관을 만들게 되는 것이다.

둘째, 과도한 조미료와 식품첨가제를 고풍할 수 있겠다. 어떤 면에서 보면, 자

본주의 사회의 특징 때문에 생긴 폐해라고도 볼 수 있는데 이윤을 추구하는 식당의 입장에서 보면 고객들의 입맛을 사로잡기 위해 어떻게 하면 자극적인 음식을 만들까 하고 고민하게 만들고 그것은 곧 과도한 조미료와 식품첨가제로 이어졌음은 자명한 사실이다. 그리고 가정에서도 그 폐단이 이어졌을 것이고 자라나는 아이들과 우리들의 먹이 감각을 잃어버리게 한 이유 중의 하나인 것이다.

셋째, 질병이나 스트레스, 뒤틀린 자세, 잘못된 호흡 등을 들 수 있다. 병이 생기면 입맛이 변하여 어떤 경우에는 영원히 제 입맛을 찾지 못하는 경우가 있다. 과도한 스트레스와 흥분도 마찬가지로 지인대 이것은 우리 인체의 호르몬 분비를 변화시키고 위액과 소화효소 분비를 억제시켜 먹이 감각을 잃게 만든다. 그리고 잘못된 자세와 호흡도 큰 문제가 될 수 있다. 척추가 비뚤어지거나 체형이 흐트러지면 내장기관이 압박을 받아 식생활이 변할 수 있고 잘못된 호흡은 뇌신경과 중추신경의 활동에 장애를 초래하여 우리의 먹이 감각을 또한 잃게 만들 수 있다.

이처럼 우리 모두가 언제나 부닥칠 수 있는 여러 가지 원인들 때문에 현대인은 먹이 감각을 상실하고 식생활이 잘못되는 악순환을 거듭하여 성인병을 비롯한 현대적 질병을 얻게 된 것이라고 말할 수 있겠다.

그러면 이와 같은 잘못된 식생활을 예전의 정상상태로 되돌리려면 어떻게 하면 좋을까? 다음 호를 기대해주시길 바란다.* 이승우 기자

수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

현대인들은 뼈가 외적으로는 크고 튼튼해 보일지라도 작은 충격에도 잘 부러지는 것 같다. 사실 잠재적 골다공증 환자가 수없이 많다.

골다공증이란 우리 몸속에서 뼈의 칼슘이 빠져나가서 뼈가 푸석푸석해지는 것을 말한다. 심해지면 심장과 폐를 감싸고 있는 갈비뼈까지 충격으로 쉽게 부러지면서 몸속의 장기가 다치는 일도 있다.

골다공증 자체는 목숨을 위협할 만큼 심각한 병은 아니지만 골다공증으로 인해 디스크나 요통, 관절통으로 고생하는 일이 허다하기 때문에 무엇보다 빨리 치료해야 하는 병이기도 하다.

골다공증의 원인은 여러 가지가 있다. 설탕 성분 음식을 많이 먹어 몸 안에서 칼슘을 앗아내는 것도 그 원인 중 하나지만 무엇보다 큰 원인은 운동부족 때문이다.

이미 골다공증에 걸린 사람, 약한 뼈를 가진 사람, 고 연령층에 적절한 자세이기도 한데 이 동작을 할 때는 마음을 하나님의 마음을 품고 천천히 반복해야 한다. 자극이 적을수록 의식과 호흡에 집중해야 더욱 효과를 볼 수 있다.

● 골다공증에 좋은 요가 뼈를 튼튼하게 골밀도를 높여주세요!!!

발가락 풀기

동작①: 편안하게 단다사나로 앉아 발목을 세운다.

동작②: 숨을 마시면서 발가락만 최대한 앞으로 구부려 5~10초간을 유지한다. 10회.

발목 풀기

동작③: 숨을 내쉬면서 발가락만 최대한 몸 쪽으로 당겨 5~10초간을 유지한다. 이때 발목에는 힘이 들어가지



동작③: 숨을 내쉬면서 발가락만 최대한 몸 쪽으로 당겨 5~10초간을 유지한다. 이때 발목에는 힘이 들어가지

동작④: 숨을 마시면서 발목만 발가락 이 바닥에 닿을 듯이 최대한 앞으로

밀고 5~10초 간 유지한다. 10회.*

Immortal valley “재수 없으면(?) 200살까지 산다”



유전자 조작된 슈퍼베이비 세바시 화면 캡처

CBS TV에서 방영하는 세바시(세상을 바꾸는 시간, 15분)에서 최근 크리스퍼 유전자 가위에 대한 강연이 있었다. 강연의 제목이 놀라게도 “재수 없으면 200살까지 산다”였다. 100세 시대에 온 지도 얼마 안 되는데 벌써 200세 시대를 말하고 있다.

한양대 과학기술정책학과 김창경 교수는 이 강연에서 유전자 편집 기술로 난치병을 치료하고, 자신의 질병을 예측하여 미리 예방하는 등 놀라운 결과를 소개하였다. 크리스퍼 유전자 가위는 인간이나 동식물의 세포에서 특정 유전자가 있는 DNA를 잘라내는 효소를, 교정하려는 DNA를 찾아내는 가이드 RNA와 DNA를 잘라내는 Cas9 단백질로 구성된다. 쉽게 말하면 크리스퍼(CRISPR-Cas9) 기술을 이용하면 흠이 있는 유전자를 가위로 썩듯 잘라내고 정상 유전자로 바꾸는 것이다. 이는 남의 유전자를 이용하는 것이 아니라 자신의 유전자 변형과 다르게 줄기세포를 이용하는 것이 아니라

김 교수는 유방암이나 난소암을 발생시키는 유전자가 있는 혈통에서 모든 여성들이 유방암과 난소암을 일으켰다는 설명을 하면서 유전자 편집을

하면 그 질병에서 해방될 수 있고, 그 가격도 200달러 정도로 공짜에 가까워졌다면서 누구나 이용할 수 있다고 말했다. 또한 맞춤형 슈퍼베이비를 만들고, 더 나아가 농업혁명도 일으킬 수 있다는 것이다.

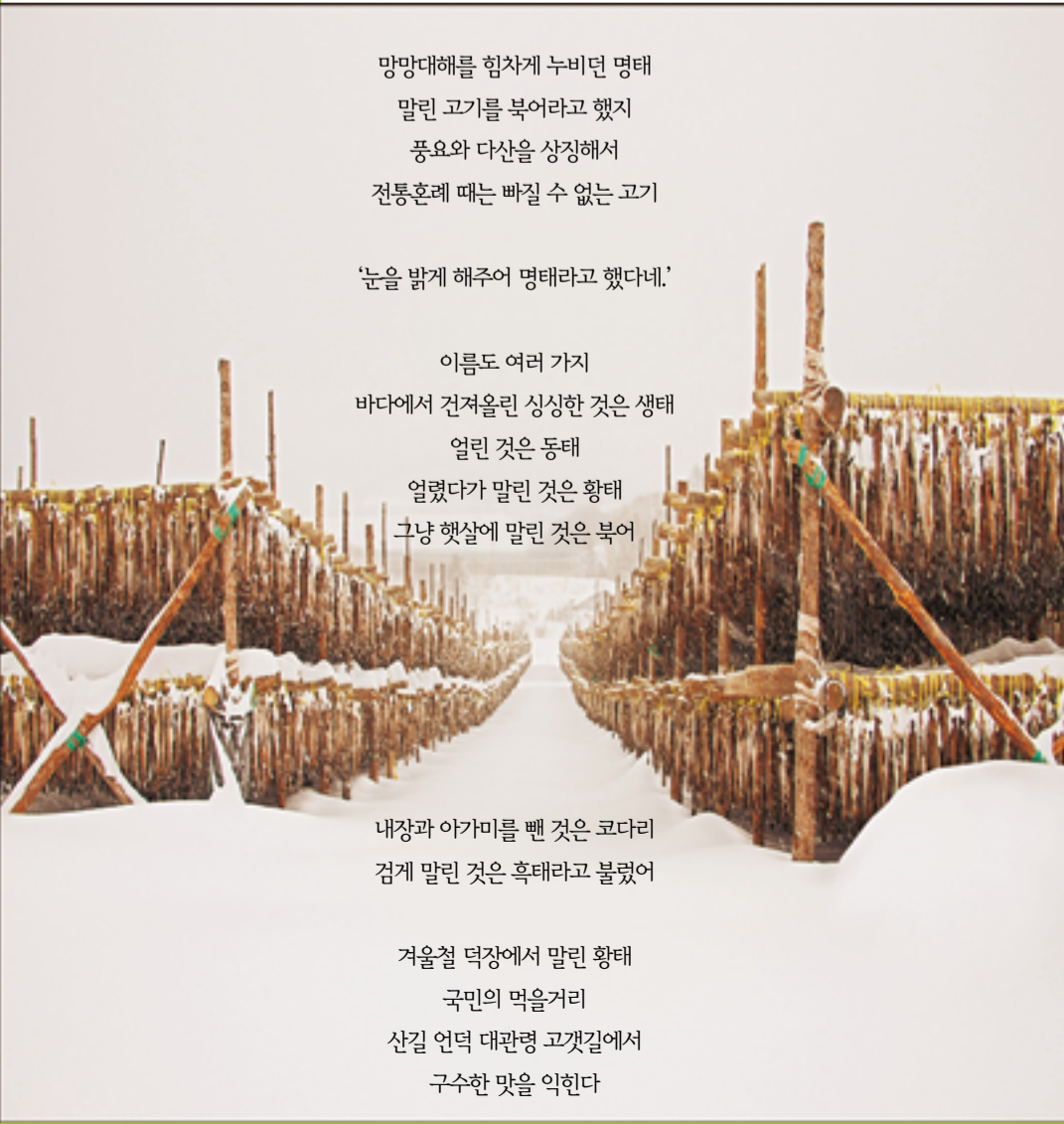
옛날에는 영생을 말하면 지금과 같은 과학시대에 무슨 그런 이야기를 하느냐 하면서 이상한 사람으로 봤다. 인간은 원래 영생이 불가능한데 무슨 사이비 종교인 같은 이야기를 하느냐고 했다. 그런데 지금은 영생하지 못한다고 하면 오히려 이상한 사람으로 취급당할 것 같다. 과학기술의 발달로 장기이식이 아니라 장기를 3D프린터로 제작하는 시대에 와 있으니 질병완치도 곧 이루어질 것만 같다.

구세주께서 영생을 주창하시고 나오신 지 벌써 40년이 되어간다. 주주장창 사마의 조류가 흐르던 이 세상이 이제는 영생의 흐름으로 바뀌고 있는 것 같다. 이제 곧 영생이 실제로 이루어질 날도 멀지 않았다. 그렇다면 승리제단 식구들은 그야말로 엄청난 위치에 서게 될 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

황태덕장에서

한치홍



망망대해를 힘차게 누비던 명태 말린 고기를 복어라고 했지 풍요와 다산을 상징해서 전통혼례 때는 빠질 수 없는 고기

‘눈을 밝게 해주어 명태라고 했대네.’

이름도 여러 가지 바다에서 견져올린 싱싱한 것은 생태 열린 것은 동태 얼었다가 말린 것은 황태 그냥 햇살에 말린 것은 복어

내장과 아가미를 뺀 것은 코다리 검게 말린 것은 흑태라고 불렀어

겨울철 덕장에서 말린 황태 국민의 먹거리 산길 언덕 대관령 고갯길에서 구수한 맛을 익힌다

부업으로 하던 우유배달을 인계할 사람 구하기가 어려워 아동보육시설에 취업을 하려던 계획이 자꾸 늦추어지자 자원 봉사라도 할 생각으로 주변의 고아원과 아동센터 네 군데를 찾아가 보았다. 그런데 가는 곳마다 자원봉사 인원이 가득 차 있다고 했다. 특히 대학생들이 단체로 와서 활동을 많이 하고 있다고 한다. 안내직원들이 그렇게 말하며 날 물끄러미 바라보는데 나는 속으로 ‘나도 마음은 이팔청춘인데...’ 하며 입을 삐죽였다. ‘하키야 아이들은 예쁘고 씩씩한 대학생 누나, 형들을 나같은 아저씨보단 훨씬 좋아하겠지. 제기랄, 나도 이제 중고생이네.’ 라고 생각하니 갑자기 ‘청춘을 돌려다오’ 하는 유행가가 떠오르며 서글퍼졌다.

한번씩 나는 이 사회에서 ‘잉여인간’ 아니면 존재감마저 희미해진 ‘투명인간’ 이 된 느낌을 받는다. 늘그막에 무언가 해보려다 벽에 부딪힌 사람들, 특히 피끓는 청춘백수들, 입시교육에 후달리는 불쌍한 청소년들은 더욱 절실하게 이런 감정을 느낄 것이다.

하지만 우리 모두는 우주라는 언덕 위에 나 홀로 독학한 맛을 지니고 피어난 한 포기 야생화라는 자존감 내지 자긍심을 잃지 않아야겠다. 아무 것도 볼 줄 모르는 자가 잡초라고 놀릴지라도...

얼마 전 오후 늦게 집에 가니 어머니께서 아침부터 준비해서 추어탕을 끓이시느라 분주하셨다. 저녁 때가 되어야 요리가 완성되자 이제는 대접에 퍼서 이웃에 이 집 저 집 나르

느라 바쁘셨다. 그렇게 돈 안 되는 장사를 하시고 나서서는 피곤하다고 뒤로 드러누우셨다. 조금 있다가 앉으셔서 함께 저녁으로 추어탕을 드시며 맛이 좋다고 귀여운 새끼 고양이처럼 앙증맞게 웃는 모습을 보니 내 입가에 웃음이 번져 나왔다.

어머니는 내가 집에 갈 때 아내나 과일을 사 들고 가면 물건을 제대로 못 고른다고 아예 사오지 말라고 구박하신다. 당신은 채소나 과일 빛깔만 보고도 싱싱하고 맛있는 것을 단번에 고르신다. 그땐 집고양이가 아닌 야생의 살쾡이나 시라소니같은 동물적인 감각을 발휘하신다. 옥상에 올라가보면 어머니가 산에서 캐온 야생화들이 몇 포기 심겨져 있다. 꽃은 조그맣고 잎사귀도 예쁘진 않지만 꽃집에서 파는 꽃에는 찾아볼 수 없는 독특한 정취와 아름다움이 있다. 나는 어머니처럼 채소, 과일, 꽃을 보는 눈은 없더라도 다른 사람에게 숨어있는 아름다운 점을 단번에 짚어낼 수 있는 밝은 눈을 가졌으면 참 좋겠다. 그렇게 되면 만나는 사람마다 아름다운 점이 눈에 확확 들어오니 인생이 얼마나 즐거울까? 자신도 모르는 아름다움을 알려주면 상대는 얼마나 기뻐할까?

추운 겨울이 다가오니 따끈따끈한 국물을 먹고 싶을 때가 많다. 겨울에 부담없이 손쉽게 끓여먹을 수 있는 국 중에 하나로 동태국을 들 수 있다.

시장에 가보면 겨울생선 가운데 동태가 가장 값이 싸다. 하지만 밤하늘 별빛, 달빛을 맞

으며 차가운 겨울바다를 힘차게 누빈 그 싱싱한 생명과 겨울바다 세찬 파도와 바람을 맞으며 그물을 낚아올리신 어부의 노고는 값으로 따질 수가 없다. 그리고 그 동태로 끓여주시어 어머니의 시원한 국물 맛은 어디에다 비길 수가 있을까? 조그만 동태국 한 그릇이지만 어찌 호사를 누린다 하지 않을 수 있으랴!

누구는 그 흔한 명태라지만 차가운 망망대해를 자유로이 찾아 누비며 힘차게 생을 영위하는 명태가 나는 위대한 족속이란 생각이 든다. 나의 육신은 삶의 작은 무대에 갇혀 잉여 인간처럼 살아갈지라도 그 생각만은 늘 틀을 깨고 경계가 없이 저 너른 우주의 밤바다를 거침없이 헤엄치는 한 마리 자유로운 명태이고 싶다.

그물에 낚인 명태가 생태가 될지 동태가 될지 복어가 될지 황태가 될지의 운명은 어부의 손에 달려있다. 인간의 운명이라는 것도 그런 보이지 않는 어부의 손이 작용할 때가 있다. 그러므로 삶이 팍팍하고 힘이 들 때 당신은 동태가 되기보다 동태한의 황태덕장에 매달려 찬 바닷바람을 맞으며 얼었다가 녹기를 수 없이 반복하는 명품황태가 될 운명이라는 자기황홀감 내지 나르시시즘에 빠져서라도 기운을 다시 차려도 좋지 않을까?

생각보다 초겨울바람이 춥게 느껴진다. 오늘 저녁은 시골에 사는 친한 지인이 주신 무를 썰고 고춧가루도 듬뿍 넣어 시원한 동태국을 끓여 속을 덥혀야겠다.*

리준경 / 대구제단 책임승사