

음식과 수행

미네랄 부족하면 어떤 증상이

우울증, 두통, 기억력 감퇴는 아연 부족을 의심해 봐야

이번 호에서는 우리 몸에 꼭 필요한 미네랄에 대해 알아보고자 한다. 흔히 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 이렇게 다섯 가지를 우리 몸에 필요한 5대 필수영양소라고 하는데 이중 무기질이 바로 미네랄이다. 즉, 같은 말이다. 탄수화물, 단백질, 지방처럼 에너지원은 아니지만 이 세 가지 에너지원이 활성화 될 수 있도록 도와주고 영양소들이 잘 흡수되도록 도와주는 역할을 하는 것이 미네랄이다. 따라서 미네랄이 부족하게 되면 아무리 좋은 영양소가 내 몸에 들어와도 제 기능을 하지 못하게 되므로 미네랄이 그만큼 중요한 것이다. 흔히 알고있는 눈꺼풀이 떨리거나 오후에 피로감이 심해지는 것은 미네랄이 부족할 때 생기는 증상들이다. 그밖에 미네랄이 부족할 때 나타나는 증상들에 대해서 자세하게 알아보자.

첫 번째, 칼슘이 부족하면 쥐가 잘 난다. 왜냐하면 칼슘은 튼튼한 뼈와 치아를 구성하는 구성원으로 체내에서 미네랄 중 가장 많은 양을 차지하는데 뼈뿐만 아니라 혈액과 조직에도 함유되어 있어서 근육수축, 심장박동을 통제하는 역할도 하기 때문이다. 단백질 식품을 과도하게 먹거나 알코올, 카페인 섭취량이 많은 사람은 칼슘이 부족해지기 쉽기 때문에 우유, 멸치, 브로콜리, 시금치 등을 통해 칼슘을 보충할 필요가 있겠다.



두 번째, 마그네슘이 부족하면 눈꺼풀이 떨리고 신경이 예민해지게 된다. 근육마비나 저림, 눈떨림과 같은 근육신경 증상이 나타나면 마그네슘 결핍 가능성이 높다. 마그네슘은 탄산음료, 정제당류, 카페인, 술 등의 섭취로 콩팥을 통해 몸 밖으로 잘 빠져나가고 스트레스는 마그네슘의 요구량을 증가시켜 결핍을 유도한다. 마그네슘이 결핍되면 불안, 과민반응, 불면이 나타나고 깊은 잠을 자기도 어렵다. 시금치 같은 짙은 녹색의 채소로 마그네슘을

보충하면 된다. 세 번째, 아연이 부족하게 되면 우울해지고 기억력이 감퇴한다. 아연은 칼슘과 마찬가지로 지방산이 세포막에 제대로 착자하도록 하며 신경전달물질을 방출하는 데 필요하기 때문에 아연이 부족하게 되면 우울증, 두통, 기억력 감퇴로 이어진다. 게다가 아연은 남성호르몬과도 밀접한 관련이 있어서 기력 보충을 원한다면 붉은 살코기나 굴을 섭취하는 게 좋겠다. 네 번째, 오후 시간에 피로가 심해진다면 망간이 부족할 수 있다. 망간은 다른 영양소가 에너지를 생성하고 몸속 대사를 활발히 하는데 도움을 주므로 만약 부족한 상태가 오래 지속된다면 동맥경화나 이명현상, 근골격계 질환이 생길 수도 있다. 망간은 호두, 잣, 팥과 같은 견과류에 많이 들어있으니 꾸준히 섭취하면 된다.

다섯 번째, 칼륨이 부족하면 근육경련이 잦아지고 갈증을 느끼게 된다. 칼륨은 나트륨과 함께 우리 몸 전체에 분포되어 있는 물의 균형을 맞추는데 몸속의 나트륨을 제거하고 정상혈압을 유지시켜 주는 역할을 한다. 칼륨 결핍증으로는 무력감, 식욕부진, 메스꺼움, 불면증 등이 있다. 칼륨이 많은 식품에는 바나나, 토마토, 아보카도가 있다.

여섯 번째, 최근 항산화와 항암능력으로 주목받는 셀레늄을 들 수 있는데 활성산소를 제거하고 면역력 증가에 도움을 준다. 셀레늄이 부족할 경우에는 추위를 많이 타거나 만성피로를 느낄 수 있으니 브로콜리나 마늘, 마른새우를 섭취하면 큰 도움이 되겠다.

이 외에도 철분, 인, 요드(요오드), 아연, 동, 구리가 있으니 건강한 몸을 유지하기 위해서 꼭 필요한 영양소인 미네랄이 부족하지 않게 그렇다고 넘치지는 않도록 섭취할 수 있게 하자.\* 이송우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

'나'를 완전히 잊어버려 죽인 자가 이긴자이다. 길ियो, 진리요, 생명이 모두 인내 속에 있다. 이미 이긴자가 금식기도를 하고로 여러분들은 할 필요가 없다. 여러분들은 세끼 밥 다 잡수시고, 잠도 정해진 시간에 자야 한다. 그러나 일은 하기 싫어도 계속하는 극기를 기르기 바란다. 30일씩 금식기도를 할 때 그 대장마귀를 죽이기 위하여 완전히 사경을 파고 들어간 것이다. 사망의 경지를 파고 들어가서 견디는 때, 그 맥이 빠지는 순간 맥을 놓으면 죽는데, 그 시간에 맥을 놓지 않고, 거기에서 생명줄을 잡고 놓지 않는, 확신의 줄을 놓지 않는고로 그 사망의 신을 완전히 넘어서서 이긴자가 될 수가 있었다. 그러므로 이 길은 바로 인내의 길인 것이다. 어떻게 이겼느냐고 물으면 끝까지 참고 견딘 것 뿐이라고 말할 뿐이다.

구세주 말씀 중에서

\*비틀어진 고관절, 탄력 있는 허벅지라인 만들기\*

효능: 골반근육, 무릎주변 통증 완화, 뻣뻣한 고관절 교정 및 협업.

평소 거의 움직이지 않는 근육을 사용하여 엉덩이 바깥쪽 근육을 키워주고, 다리 옆면과 옆구리뿐만 아니라 허벅지 종아리까지 꾸준히 수련하면 하체가 건강하고 아름다워진다.

동작 ①: 옆으로 누워 팔로 머리를 받친 다음, 두 다리를 가지런히 모아 무릎을 구부려 바닥에 편하게 둔다. 위쪽 손은 가슴 앞쪽 바닥을 짚는다.

동작 ②: 아래쪽 다리는 구부려 바닥에 두고, 위쪽 다리를 들어 10~20초 유지 후 내린다. 양쪽 교대로 3회.

동작 ③: 먼저 위에 있는 다리를 올리고 아래쪽 다리를 들어 올린 후 두 다리를 모아 무릎을 퍼준다. 10~20초 유지. 아래쪽 다리부터 내리고 위에 다리도 내린다. 양쪽 교대로 3회.

동작 ④: 위쪽에 있는 다리를 구부려 아래쪽 다리 무릎 앞에 둔다. 아래쪽 다리를 곧게 펴서 위로 들어올린다. 발끝을 앞쪽으로 당긴다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.

\*주의: 무릎 안쪽에 통증이 느껴지면 멈춰야 한다. 허리를 곧게 펴준다. 능력이 따라 등을 벽에 대고 해도 된다.\*



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

immortal valley

생명을 해치는 게 죄라고?

나는 고시생이었다. 사법고시를 패스해서 유명한 법관이 되고자 했다.

그러다 한 의문이 들었다. 법이라는 것은 죄를 지은 다음에 그 죄를 심판하는 것인데 그거보다는 범죄가 일어나기 전에 미리 예방하는 것이 좋지 않은가! 병이 안 생기게 하는 예방의학처럼 죄를 안 짓게 하는 예방법학 같은 것은 없나 하는 의문이었다. '죄를 심판하는 것보다 미리 심판받지 않게 하는 게 더 중요한 일이지 않나. 그래야 더욱 살기 좋은 세상이 되지 않겠나.' 생각이 들었다.

이러한 의문이 들자 고시공부가 잘 안 되었다. 판검사사가 된다는 게 무의미해졌다. 어떻게 살아야 하나? 무엇을 해야 하나? 의문에 의문이 꼬리를 물었다.

그러던 어느 날 깨달음을 얻었다는 한 분을 만나게 되었다. 그분에게 나의 고민을 물어봤다. 선생님! 죄를 안 짓게 하는 법은 없습니까?

선생님: 왜 없겠는가? 있다.

그게 뭐니까? 어떻게 하면 됩니까?

선생님: 죄란 마음으로 짓는 것이다. 행동을 하기 전에 먼저 마음이 생기지 않느냐? 도둑질을 하기 전에 도둑질하려는 마음이 생기지 않도록 하는 것이다. 사람을 죽이는 것도 마찬가지다. 먼저 그 사람을 죽이려는 마음이 일어나지 않느냐? 그게 죄다. 그러한 마음이 일어나지 않으면 도둑질도 하지 않을 것이며, 살인죄도 짓지 않을 것이다.

도둑질할 마음이 생긴다고 해서 다 도둑질을 실행에 옮기는 것도 아니고, 사람을 죽이고 싶다고 해서 실제로 죽이지 않는 경우도 많은데 어떻게 그게 죄가 됩니까? 마음속으로 그런 생각을 해도 죄란 말입니까?

선생님: 그렇다. (말도 안 돼! 어떻게 생각만 해도 죄란 말이야. 그러면 이 세상에 죄 안 짓는 사람이 하나도 없게. 그래서 따져 물었다.) 죄란 국어사전에 두 가지 뜻

이 있다고 나오니다. 양심이나 도리에 벗어난 행위, 또는 잘못이나 허물로 인하여 벌을 받을 만한 일을 저질렀을 때 죄가 된다는 것입니다. 실제로 죄를 짓게 되면 피해가 있거나 그 행위에 대한 책임을 지는 것이지만 아무런 피해가 없는데, 오직 자기 마음속에서만 일어난 것인데 그걸 죄라고 하는 것은 너무나 한 것 아닙니까?

선생님: 죄에 대해서 잘 몰라서 그런 것이다. 죄란 생명을 해하는 일체의 행위를 말한다.

(죄란 생명을 해하는 것이라고. 그러면 잘 됐다. 이렇게 물어보면 대답 못하겠지.) 살인죄는 사람을 죽였지만 도둑질은 생명을 해하지 않았는데요? 또한 그런 마음만 먹었지 생명을 해한 일이 없는데 어떻게 죄가 됩니까?

선생님: 눈에 보이는 것만 알아서는 안다고 할 수 없다. 눈에 보이지 않는 일까지 알아야 한다고 할 수 있는 것이다. 깨달은 자라는 것은 모든 것의 인과관계를 다 아는 자를 말한다.

(다 아는 자라고? 좀 건방진데!)\* 다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

더불어 숲

유형선

나무 하나 잘 자라면 커다란 그늘이 된다  
무더운 하늘이 무섭지 않다  
나무 하나 손 내밀어 속삭이며 고백하기를  
나는 너와 더불어 숲이고 싶다  
더불어 숲

어려운 시절을 함께 견디며  
아름다운 추억 그늘망 되어  
나는 너와 더불어 숲이고 싶다  
더불어 숲

나무가 나무를 만나  
키 작은 나무들을 남고 기르며  
헤아릴 수 없이 수많은 풀꽃들이  
피고 지는 숲을 위하여

일주일째 두 번씩 주민센터에서 주관하여 동네 경로당 지하에 차려진 풍물 연습실에 가서 장구를 친다. 지난 겨울 풍물단 단원들이 뭔가 좋은 일을 도모하고자 추진하는 과정에서 일이 희화하게도 이상하게 꼬이기 시작했다. 급기야 단원들 간에 불화가 생겨 많은 단원들이 풍물단을 탈퇴하여 나중에는 다섯 명만 남게 되었다. 남은 단원들이 비상회의를 열고 임원을 새로 선출할 때 나는 자진해서 단장을 맡았다. 사실 나는 장구 치는 것도 좋아했지만 선배들이 더 좋아서 풍물단에 나갔는데 모임이 와해되니 위기감과 함께 안타까움이 절실히 느껴졌다. 하지만 곧 이 겨울이 지나고 새봄이 올 때면 나간 단원선배들의 마음이 봄햇살에 눈 녹듯이 누그러져 다시 나올 것이라는 희망을 품게 되었다. 장구 선생님과 남은 단원들이 자주 연락을 하고 대화를 청하면서 나간 선배들이 봄이 되니 실제로 한 명 한 명 오기 시작한다. 든 사람은 몰라도 난 사람은 안다고, 허전했던 빈자리가 아쉽게 여겨졌는데 한 명만 단원이 늘어나도 분위기가 훨

씬 더 살아나고 연주를 해도 신명이 난다. 비운 뒤에 땅 굳는다고 다시 찾은 화목함을 다지고 다져 잘 지키고 싶다.

아프리카 오지의 한 부족에게 도움을 주고자 했던 사람들이 찾아가 무엇이 가장 필요하냐고 물으니 '악기'라고 대답했다. 해가 질 무렵이면 부족들이 모여 같이 춤추고 노래하면 신이 나서 서로 화합만 되면 그 행복의 기운으로 다른 어떤 어려움도 헤쳐 나갈 수 있기 때문이라고 한다. 우리도 집집마다 가훈으로 가화만사성(家和萬事成)이란 글씨를 많이 걸어놓는다. 가정이란 직장이란 어떤 단체든 화목하면 늘 머물고 싶고 서로 간에 정도 깊어진다. 천당이 따로 없다. 하지만 반대로 불화하면 지옥이 따로 없다. 아름다운 사람들을 잘 보살피는 것만큼 아름다운 모임을 잘 꾸리는 것은 보람있는 일이다. 화합이 잘 되면 두 사람, 세 사람, 네 사람 함께 일할 때 그 성과는 두 배, 네 배, 여덟 배로 늘어나고, 기쁨은 그 이상으로 불어난다.

승리재단은 누구든지 내 몸처럼 여기기 위해, '나'라는 자존심을 죽이기 위하여 심신을 수련하는 단체이다. 끝까지 수련하여 완성의 구세주로 거듭나면 좋으려면 그 과정이 쉽지 않다. 그래서 중도에 지쳐서 그만두는 도반들이 생기고 그들이 떠난 빈자리는 아주 허전하게 느껴지고 텅달아 힘이 빠질 때도 있다. 자신의 인생 각자 선택해서 가는 길이라서 다른 길을 가는 도반에게는 다시 손 붙잡고 이제껏 걸어온 이 길을 함께 걸어가고 이야기 하고 싶다. 아름다운 나무들이 어울어져 풍요로운 녹음과 그윽한 향내 가득한 숲을 이루자고 이야기하고 싶다.

나는 요즘 살아가면서 새로운 인연을 만들기도

는 이미 맺은 인연을 더욱 돈독하게 하는 것이 삶을 더 행복하게 만든다는 생각이 든다. 또한 새로운 것을 얻기 위해 애쓰는 것보다는 내가 이미 갖고 있는 것을 더욱 깊이 음미하고 닦아서 윤을 낼 때 더 커다란 감사함을 느끼게 된다.

나는 건강만큼은 자신했는데 요즘 한 군데 한 군데 아픈 데가 생기니 웬지 마음이 가라앉고 약해졌다. 그렇지만 생지어 있으면 더 약해지는 것이고 방법을 찾아보면 잊기 마련이다. 아픈 허리와 무릎은 어떻게 치료할까 생각하던 중 시내 서점의 건강코너를 찾아가 보았다. 척추와 관절치료에 관한 책이 많았다. 그 중에는 증상별로 맞춤형운동법을 제시해주는 책도 있었다. 이후로 책에 적힌 대로 일을 할 때마다 중간 중간에 운동을 하니 무리하게 일을 해도 나중에 아프지 않았다. 나는 그 책을 쓴 저자가 고맙다. 잘 배워서 남 주는 한 분야의 장인들에게 나는 늘 감사하며 동시에 부러움을 느낀다.

안 쪽 어금니가 아픈 것은 단골치과를 찾았다. 그곳에 근무하는 수간호사는 그 전에도 찾긴 힘든 충치를 찾아주고 치료비도 많이 할인해 주었고 의사선생님은 실력도 뛰어나지만 치료도 적절하게 해 주시는 분이다. 이번에도 치료를 잘 받아 쉽게 통증이 사라졌다. 난 이렇게 실력있고 친절한 분들과 인연을 맺고 있다는 사실이 감사했다. 대한민국이란 나라에서 자상한 부모님이 나를 낳아 길러주시고 구세주를 만나서 심신을 수련하고, 그 외에 많은 멘토들을 알게 되어 분반고, 좋은 사람들을 사귀게 된 것과 내가 소속된 크고 작은 모임의 회원들과 아름다운 관계를 맺고 있음이 감사하다.

다만 이 지구 땅의 자연과는 화목한 관계를 맺지

못해 미안하다. 나를 비롯한 많은 사람들이 많은 때 연을 내뿜으며 공기를 더럽히고 있다. 지구가 몸살을 심하게 앓고 있으며, 미세먼지와 기상이변으로 급기야 많은 사람들이 다치고 있다. 과거에 우리는 이렇게 주어진 자연을 그대로 존재할 것이라고 여겨며 마구잡이로 학대를 일삼다가 자연이 파괴되고 그 혜택을 못 받게 되자 늦게서야 그 소중함을 깨닫고 자연의 보호에 힘쓰고 있지만 소 잃고 외양간 고치는 꼴에 이르렀다. 우리는 늘 각성해서 이미 우리가 가지고 있는 것을 하나하나 헤아려 보고 잘 보살피면서 감사해야 하겠다. 그것이 더 큰 행복의 길로 나아가는 출발점을 만들어 줄 것이다.

요사이 여러 경험을 통해 앞으로 나에게 주어진 시간과 힘과 물질을 어떻게 사용할 것인가에 대한 지침을 세워본다. 우선 나의 건강을 돌보아야겠다. '수신제가 치국평천하'라고 했듯이 좋은 일을 도모하고자 한다면 심신의 건강이 가장 중요한 기본이 되기 때문이다. 두 번째로는 나와 인연을 맺고 있는 사람들의 건강을 잘 보살펴야겠다. 세 번째로는 내가 몸담고 있는 가족부터 비롯되는 많은 공동체의 건재를 위해 힘써야겠다. 사실 이렇게 우선순위를 두더라도 이 세 항목의 실천과 성취는 유기적으로 연결되어 있어 동시에 실천되어야 하는 항목이다.

오늘은 날씨도 화창하고 미세먼지도 보통이라 햇볕도 쬐고 산보도 하고 싶다. 이렇게 할 수 있다는 것이 경우에 따라서는 소확행이 아니고 어마어마 거대 확행이니 어찌 감사하지 않을 수 있을까? 그래서 날이 좋아도, 날이 좋지 않아도, 날이 그저그래도, 살아 숨쉬며 걸을 수 있어서 난 늘 행복하다.\*

리준경 / 대구승리재단 책임이사