음식과 수행

체질과 음식 ⑤

먹거리가 체질에 맞지 않을 때 병이 생기며 체질과 식품이 서로 충돌하면 결국 건강을 잃게 돼

앞에서 먹이감각을 되찾기 위한 가장 좋은 방법이 체질에 따른 적합한 음식을 먹는 섭생치료법이라고 언급했었다. 그리고 사람은 음식물로써 균형을 찾기 원하는데 그 세 가지 균형이란 영양, 열량, 기질의 균형을 가리키며 이 세 가지 중에서도 기질의 균형이야말로 바른 건강을 위해서는 급선무라는 것도 말했다. 그래서 자신의 체질을 알고 음식물의 기질적 성향만 알게 된다면 건강에 대한 문제는 사라질 것이다. 이번 호에서는 체질에 대해서 논의하고자 한다.

우선 사람의 체질에 대한 분류를 설명하겠다. 지금부터 100여 년 전 동의학의 대가인 동무 이제마가 그의 탁월한 의술이론인 사상의학에서 밝혔고, 그 후 많은 명의들이 이 논리에 근거해서 사람의 체질을 가늠해 왔다. 이제마는 사람의 체질을 네 가지로 분류했는데 즉 태양, 소양, 태음, 소음으로 구분했다. 쉽게 풀이하면 인간을 양성이 강한 사람과 음성이 강한 사람으로 나눠 양성이지만 더 강한 사람을 태양인이라 하고 덜 강한 사람을 소양인으로, 음성이지만 더 강한 사람을 태음인이라 하고 덜 강한 사람을 소음인이라는 것이다.

이제마의 사상의학에서는 장부(臟腑)의 허실을 통해 체질을 분류하지만 여기서는 생명체의 생장조건과 특성을 추적하여 상대적으로 기질을 분류한 "약이 되는 체질밥상(저자:허봉수)"의 "체질섭생건강법"에 의거하여 체질을 분류하고자 한다. 왜냐하면 사상의학에서는 다루지 못한 음식물의 분류법이 현대과학의 입장에서 새롭게 정리되면서 한층 인간과 모든 자연현상, 동물, 식물에도 적용되어 잘 설명할 수 있다고 판단되기 때문이다.

강양, 약양, 강음, 약음이라는 분류법이 등장하는데 강양인은 태양인과, 약양은 소양인과, 강음은 태음인과 약음은 소음인과 비슷하다. 사계절에서는 봄은 약양, 여름은 강양, 가을은 약음, 겨울은 강음이며 사방으로 보면 북은 강음, 남은 강양, 동은 약양, 서는 약음이라고 정의하고 있다.

체질섭생건강법에 따르면 강음인 사람은 약양 성질을 띤 음식물과 환경을 취하여 안정을 찾아야 하고 약음인 사람은 강양인 음식물 및 환경과 짝을 맞출 때 건강을 유지하게 된다는 것이다. 이는 또 모든 동식물이 자기의 체질에 맞는 곳에서 자라고 살아가는 것과도 같은 이치이다. 인삼이 아무리 영험하다고 해도 햇빛이 곧바로 내려 쪼이는 양지에서는 자라지 못한다. 인삼은 양의 성질이 강하여 서늘한 음지에서라야 안정을 취하고 건강할 수 있기 때문이다. 해바라기는 햇살이 안 드는 음지에서는 살 수 없다. 왜냐하면 해바라기는 음의 성질이 강하여 해로부터 끊임없이 양의 기운을 받아들여야 하기 때문이다.

이처럼 식물도 자기 체질에 맞는 곳에서라야 살아갈 수 있는데 하물며 사람이 어떻게 자기 체질에 맞지 않는 음식물을 먹고 살 수 있겠는가? 인체와 먹거리가 체질에 맞지 않을 때 병이 생기며 체질과 식품이 서로 충돌하면 결국 건강을 잃게 되는 것이다. 이것은 아주 간단한 이치이다. 자기 체질을 알고 각종 식품의 성질을 알면 모든 것은 해결된다. 체질에 맞는 식품을 골라 먹기만 하면 되기 때문이다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

추운날씨에 웅크리고 걷거나, 손을 주머니에 넣고 걷거나, 스마트 폰을 보면서 걷는 것은 낙상위험을 높이는 행동이다.

사소한 것에서부터 건강한 생활 습관을 유지하는 것은 중요하다. 체온을 일정하게 유지하고, 무리한 운동을 삼가고, 평소 스트레칭으로 유연성을 기르는 것이 좋다.

실내에서 하는 요가운동, 고양이자세로 몸은 물론이고 마음 역시 유연하게 만들어 보자. 유연성이야말로 젊음과 강함, 아름다움을 대표하는 노화 방지와 건강수명을 늘리는 데에 많은 기여를 할 것이다. 요가로 추운 겨울을 이기는 것인 좋지 아니할까?

● !! 무거운 어깨! 견비통 오십견에 좋은 요가 !!

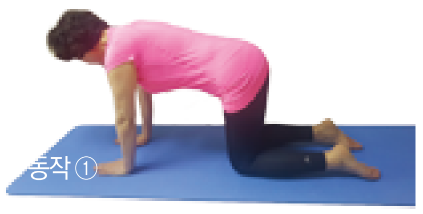
효능: 팔을 강하게 펴고 큰 하품하듯이 심호흡. 전신 유연성, 수축된 근육을 펴줌, 신경의 밸런스를 잡아주기 때문에 전신의 피로와 척추피로를 해소하는 데 좋다.

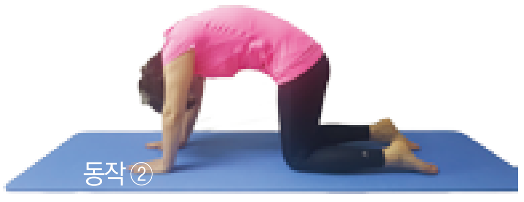
주의: 고양이자세는 흉내만 내서는 의미가 없다. 정확하고 진지하게 지속적인 자극을 넣어가면서 강하게 해야 효과를 볼 수 있다는 것을 잊지 말자.

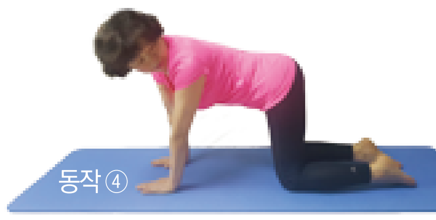
동작①: 테이블 자세로 두 손과 두 발을 어깨넓이로 한다.

동작②: 숨을 내쉬면서 등뼈를 위로 올리는 기분으로 최대한 둥글게 한다. 머리는 두 팔 사이에 넣고 턱은 가슴에 당겨 붙인다. 아랫배를 끌어당기면서 잠시 유지하다가 숨을 들이마시면서 원래의 자세로 돌아온다.

동작③: ①과 같은 동작에서 숨을 내쉬면서 목을 가능한 뒤로 젖혀 턱을 위로 올리고, 배는 바닥에 댄다는 기분으로 될 수 있는 한 낮춘다. 동작 ②③을 여러 번 반복하고 나서 연속적으로 행한다. 이때 숨은 ②에서 들이마시고 ③에서 내쉰다. 10회.







!! 고양이 자세 변형 !!

효능: 옆구리 군살 제거, 늑골 쪽 내장기관에 효과적.

동작④: ①과 같은 동작에서 최대한 몸을 비틀어 왼쪽 발끝을 바라본다. 10초 유지. 양쪽 각각 5회.*

Immortal valley

인생 문제를 해결해주는 구세주

「다빈치 코드」로 유명한 댄 브라운 (Dan Brown)의 『Origin』이 번역 출판되었습니다. 댄 브라운은 이 책에서 인류의 기원에 관해 묻습니다. "우리는 어디에서 왔으며 어디로 가는가?"이는 인문학의 명제이며 모든 종교, 철학 및 학문의 출발점입니다. 이 질문의 요점은 삶의 기원이 무엇인가,라고 묻는 것입니다.

나는 인생의 기원에 대해 오랫동안 궁금해했습니다. 일곱살 때부터 죽는다는 게 무서워 약 20 년 동안 성당에 다니며 하나님을 알기 위해 노력했습니다. 그러나 성당에서 하나님이 어떤 존재인지 알지 못했습니다. 행복하게 보이는 기독교인들을 보고 교회에 가서 하나님을 찾았습니다. 그러나 아무도 하나님에 대해 가르쳐주지 못했습니다. 성경에는 "하나님은 생명이다(요 1:1)"라고 말합니다. 나는 그 의미를 이해하지 못했습니다. 아무도 그 질문에 대답하지 못했습니다. 기독교에서 하나님을 찾을 수 없었기 때문에 절에 가보았습니다. 스님들은 "일체 중생들은 부처님이기 때문에 생명체를 죽이지 말라."고 말했지만 이해하기에는 너무 애매했습니다. 그래서 저는 동양 철학 책에서 10년 동안 하나님을 찾으려 했습니다.

나는 왜 모든 것이 플러스 마이너스로 나뉘어져 있는지 궁금해 했습니다. 고등학교 때, 마당에 심어 놓은 야채를 보고 "에너지원은 어디에 있는가? 태양인가 아니면 땅속인가" 그래서 한 가지 실험을 했습니다. 토마토 한 그루는 옥상의 화분에, 다른 하나는 마당에 심었습니다. 2개의 토마토는 똑같은 비료와 물을 주었습니다. 나는 그 당시 에너지 원이 태양으로부터 온다고 생각했습니다. 그러나 2주 만에 마당에 심은 토마토는 잘 자랐지만 옥상의 토마토는 시들했습니다. 그래서 지구의 중앙에 무엇이 있는지 궁금해졌습니다. 하지만 나는 목사님, 승려, 교사 또는 과학자들에게 묻지도 않았고, 땅속을 파볼 수도 없었습니다. 이것은 인간의 지식을 초월한 어떤 것이므로.

모든 것이 내게는 신비로웠습니다. 그 당시 나는 "인류가 깰 수 없는 어떤 것에 의해 갇혀있다"고 느꼈습니다. 이러한 생각이 계속되면, 너무 답답하고 고통스러워서 심지어 죽고 싶을 정도였습니다. 그러나 막연히 한 서른 살쯤 되면 모든 나의 질문들이 해결될 것이라는 느낌이 들었습니다.

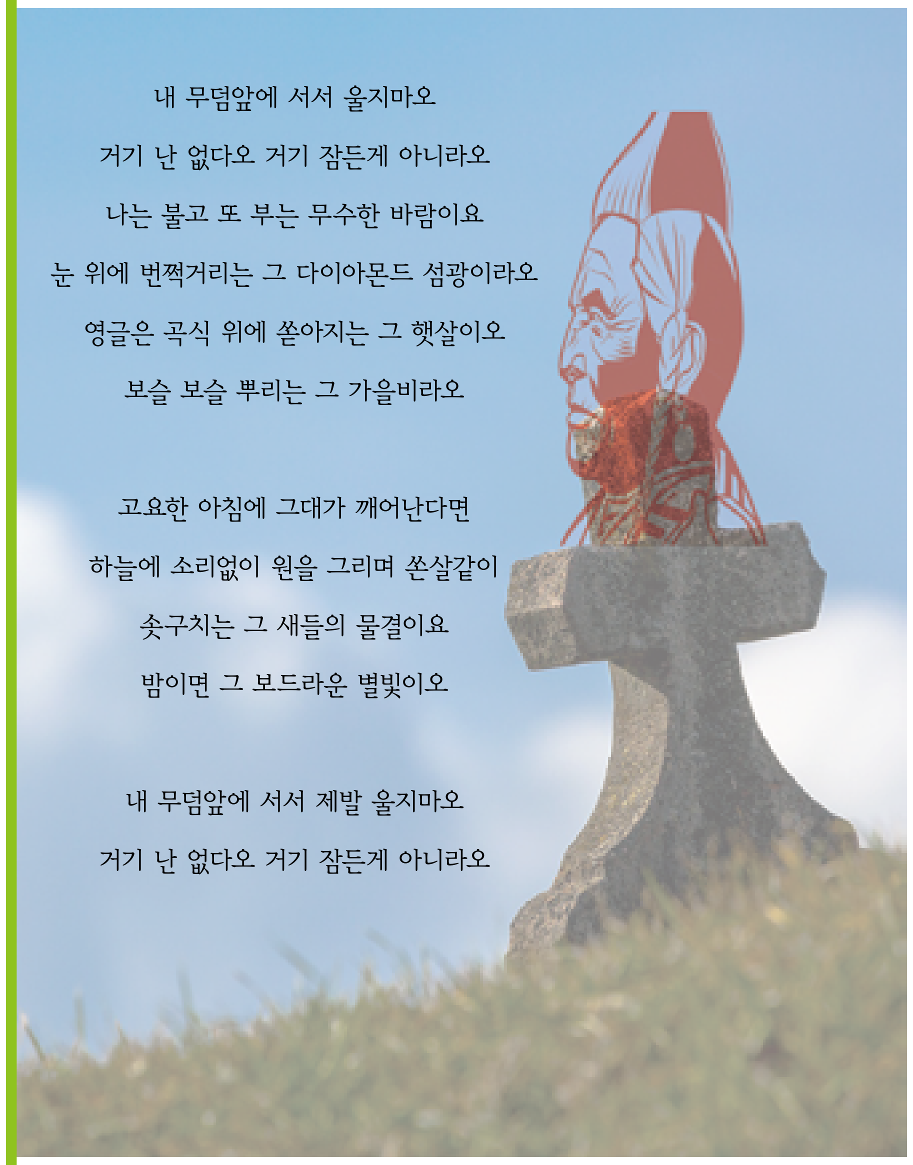
놀랍게도 나는 30 세 때 승리제단의 조희성님을 만났습니다. 그는 무지와 사망의 영을 이기신 분이었습니다. 그는 우주와 생명의 기원, 모든 삶의 고통, 인류의 미래, 우주의 미래에 대한 원인과 해결책에 대해 설명했습니다. 30년 묵은 모든 지식의 체증이 쑥 내려갔습니다. 그분은 말씀하십니다. "우리는 원래 하나님이었고, 하나님의 세계에서 살고 있었다. 그러다가 마귀 신과 싸워서 패배하여 인간이 되었고, 다시 마귀와 싸워서 이긴 후 원래의 하나님의 세계로 돌아간다."

진리에 목마른 여러분! 이곳에 오시면 갈증이 해결됩니다. 어서 이리로 오십시오.*

김영숙 승사 / 천안제단

시 한편 생각 한 줄

어느 인디안의 죽음



내 무덤앞에 서서 울지마오
거기 난 없다오 거기 잠든게 아니라오
나는 불고 또 부는 무수한 바람이요
눈 위에 번쩍거리는 그 다이아몬드 섬광이라오
영글은 곡식 위에 쏟아지는 그 햇살이오
보슬 보슬 뿌리는 그 가을비라오

고요한 아침에 그대가 깨어난다면
하늘에 소리없이 원을 그리며 쏜살같이
솟구치는 그 새들의 물결이요
밤이면 그 보드라운 별빛이오

내 무덤앞에 서서 제발 울지마오
거기 난 없다오 거기 잠든게 아니라오

내가 초등학교 다닐 때 일이다.

어머니는 시골에서 농사짓는 작은 아버지가 오신다기에 간이 배인 갈치를 마당에서 씻고 계셨다. 그날 저녁 작은 아버지는 시골에 있는 아버지의 땅을 사는 거래를 하시고 웃는 얼굴로 돌아가셨고 어머니는 돌아앉아 눈물을 흘리셨다. 형제의 의를 생각해서 아버지는 기꺼이 거래에 응하셨겠지만 살림을 사는 어머니로서는 못내 아쉬우셨나보다. 하지만 그 덕에 전에도 그러했지만 우리 집과 작은 집은 더 가까워지고 우애가 돈독해졌다.

인디안이 살던 아메리카 대륙에 유럽의 난민들이 목숨을 건 항해 끝에 도착했다. 자연에 순종하고 평화를 사랑하는 가치관을 지닌 인디안들은 그들을 따뜻이 맞이하고 농사기술도 가르쳐 주었다. 그러나 그 평화는 오래 가지 않았다. 유럽에서 온 백인들은 땅에 대한 욕심이 생기자 대화나 협의가 아닌 무력으로 인디안들의 생활터전을 점령했다. 이에 인디안들이 대항하자 무자비한 학살을 자행했다. 그들은 인디안을 야만인으로 취급하고 그 문명을 비웃었다. 하지만 사실은 그 반대임이 이제 드러나고 있다. 자본주의를 바탕으로 한 서구 물질문명은 그 이후 전 세계의 땅과 강물과 바다를 온통 화학물질과 쓰레기로 오염시키고 대기를 더럽혔다. 지구는 몸살을 앓고 현재는 대자연의 반격으로 이상기후 발생으로 온 세계인이 큰 피해를 당하고 있다. 그리고 그 문명은 인간의 정신문화를 퇴보의 길로 이끌었다. 인간이 크게 각성하지 않는 한 올라가는 줄만 있고 내려오는 줄은 없는 엘리베이터를 타고 끊임없이 올라가는 이 문명이 언젠가는 추락할 수 밖에 없을 것이다.

작년 미국에서는 인류공영(人類公營)과 같은 정치철학과는 아주 거리가 먼 기업가가 대통령으로 당선되고 얼마 전에 이스라엘의 수도는 예루살렘이 되어야 한다고 말했다. 그 발언이후 오늘까지 계속해서 분노한 팔레스타인인들이 데모를 일으켜 유혈충돌이 벌어지고 있다. 2차 세계대전 이후 세계도처에서 난민생활을 하던 이스라엘인들은 강대국의 정치적 힘을 입어 나라를 건설했다. 2천년간 그 곳에서 살던 팔레스타인인들과의 공존을 모색치 아니하고 강제적으로 그들을 몰아냈다. 자본주의적 시장질서를 따른다면 대화와 협상을 거쳐 팔레스타인인들에게서 토지를 매입해야 하는 절차를 따랐어야 한다. 그러했다면 그 이후 중동전쟁도 일어나지 않고 지금처럼 아랍진영과 이스라엘 및 서구진영 간의 감정적인 골도 생기지 않았을 것이다. 하지만 인간이란 욕심이 생기면 상대방을 배려하려는 마음이 생기지 않는다. 개구리 올챙이 적 생각은 다 잊어버리고 염치는 아예 없어지고 짐승이 된다. 이 욕심이 국가나 민족 이기주의의 등을 타면 타민족과 국가에 대해 거리낌 없이 파렴치한 행위를 자행한다.

땅이라는 것이 원래는 공기나 강물처럼 자연의 일부였다. 선사시대에 인간이 생활과 생산의 터전으로서 땅의 중요성을 깨닫기 시작하면서 하나의 집단권력이 일정지역을 배타적으로 지배하고 이후 최고 권력자가 집단의 일원들에게 땅을 나누어줌으로 토지의 사유화가 시작되었을 것이다.

우리나라의 대기업들과 '큰손' 들은 부동산 투기를 통해 많은 부를 쌓아왔다. 땅값 상승은 모든 물가를 상승시키고 대출이자율도 상승시킨다. 그로 인한 고통은 고스란히 서민들의 몫이다. 요즘은 많은 가정이 집 사는 것은 포기한 지 오래고 전세, 월세값 상승으로 고생하고 있다.

몸뚱아리가 재산목록 1호인 이 땅의 노동자들은 올 겨울도 혹한과 싸우며 건설현장, 재래시장, 겨울바다와 같은 생산의 현장에서 노동한다. 독거노인들은 이 한파에도 밤늦게까지 파지와 고물을 찾아 리어카를 끌고 다닌다.

그나마 우리는 그래도 평화로운 땅 위에서 살아갈 수 있어서 다행이다. 현재 지구 곳곳에서는 독재로 인한 폭정과 내전, 민족분쟁, 종교분쟁이 일어나 목숨을 걸고 삶의 터전을 버리고 다른 나라를 찾아나서는 난민들이 계속해서 늘어나고 있다. 각국에서는 이들을 난민으로 인정하고 자국민으로 받아들이려 하기보다는 불법체류자로 규정하고 쫓아내려고 하는 경향이 강하다. 인류에 대한 박애정신을 중시하는 정치이념이 크게 발휘되도록 지구촌 세계인이 함께 노력했으면 좋겠다. 이 지구땅의 정치권력과 금권력을 지닌 자들의 마음속에서 잠자는 하나님이 제발 깨어나 자비를 베풀었으면 하는 바람이 이 겨울 회오리 바람같이 자꾸만 일어난다.

나는 가난하여 발 딛고 서있는 만큼의 땅도 가진 것이 없다. 살아 숨쉬고 있는 것만으로 감사하며 나는 일생을 가난으로 견지할 요량이다. 변명같지만 가난할수록 마음은 산처럼 모든 것을 포용하게 되고 바다처럼 넓어지고 봄햇살처럼 따뜻해진다. 욕심의 싹은 죽고 감사의 싹은 쑥쑥 자란다. 저 인디안의 삶처럼.*

라준경 / 대구제단 책임승사