

음식과 수행

혈관 건강 지킴이, 폴리코사놀

좋은 콜레스테롤은 상승시키고 나쁜 콜레스테롤은 낮춰

몸에만 좋다면 따지지 않고 먹던 시대는 이미 끝났고 이제는 식품, 비타민, 건강기능식품 등을 간간하게 고르면서 특히 자신의 건강상태에 따라 선별하여 섭취하는 시대로 접어들었다. 2015년 통계청이 발표한 자료에 따르면 국내 사망 원인 1위는 암이고 2위는 심장질환, 3위가 뇌혈관질환이다. 여기서 2위와 3위는 모두 혈관계질환이라고 볼 수 있겠다. 즉, 심장 쪽 혈관에 문제가 있으면 심장질환으로 이어지고 뇌 쪽 혈관에 문제가 있으면 뇌혈관질환이 발생하는 것이다. 혈관질환이 발생하는 근본 원인 중 하나가 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 혈관내벽에 쌓여서 혈관이 좁아지고 막히거나 혹은 혈관 벽에 만들어졌던 플라크가 터지면 서 혈관 속으로 쏟아져 나와 문제를 일으키기 때문이다.



그렇다면 이러한 혈관질환이 발생하기 전에 예방할 수 있는 방법은 없을가? 심혈관질환도 예방이 가능하고 사망률도 낮출 수 있다는 것을 통계로 보여준 나라가 바로 쿠바이다.

사탕수수 속에 함유되어 있는 폴리코사놀이 쿠바인의 장수비결

오랫동안 대체의학을 발전시켜 온 쿠바에서는 흔한 사탕수수에서 추출한 폴리코사놀을 혈관질환이 있거나 우려되는 자국의 노인들에게 오래 공급했고 그 결과 콜레스테롤 수치가 떨어지면서 혈관질환 환자가 획기적으로 줄어드는 효과를 보았다. 동물 및 임상 실험을 통해 폴리코사놀의 적절한 비율을 발견한 쿠바는 이를 규격화하는 단계에 이르렀다.

사탕수수 속에 함유되어 있는 폴리코사놀이 쿠바인의 장수비결로 주목을 받으면서 사람들의 관심이 높아지게 되었는데 이 폴리코사놀은 식물 약소에서 추출한 천연 지방 알코올 추출물들을 총칭하는 이름으로 사탕수수,

풀, 잎, 과일, 곡물 등에 들어 있다. 와스란 식물이 자신을 보호하기 위해 만든 껍질을 말한다. 사탕수수에서 추출된 폴리코사놀은 그간 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 낮추는 역할만 하던 타 건강기능식품이나 의약품과는 달리 좋은 콜레스테롤인 HDL을 상승시켜주고 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮추어주는 역할을 하는 천연원료라는 점에서 더욱 특별하다.

폴리코사놀의 혈관건강개선으로 인한 부수적인 효과로 성인병예방으로 이어지는데 특히 고지혈증이나 고혈압질환 개선에 효과를 볼 수 있고 폐경기 여성의 경우에는 지질단백 개선효과를 볼 수 있다고 한다. 결국 노인층의 건강문제를 해결하는 데 효과적이라고 할 수 있겠다.

폴리코사놀이 많이 들어 있는 음식은 사탕수수, 사과껍질, 포도껍질, 밀의 배아, 밀의 배아 기름, 쌀겨, 녹차 잎, 새싹보리분말 등이 있다. 폴리코사놀을 섭취하는 방법은 평소 폴리

코사놀이 다량 함유되어 있는 음식으로 섭취하거나 시중에서 판매하는 폴리코사놀 캡슐 제품을 먹는 방법이 대표적이다. 현재 국내에서 유통되고 있는 폴리코사놀 제품 중에서 쿠바산 폴리코사놀이 유일하게 식약처로부터 높은 혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움을 준다고 기능성을 인정받았다. 쿠바산 사탕수수에서 추출한 천연성분으로 부작용 없이 콜레스테롤을 관리하는 데 도움을 주는 건강기능식품이라고 하겠다.

다만 폴리코사놀을 과도하게 섭취하면 부작용이 발생할 수 있는데 부작용 증상으로는 근육떨림, 손발저림, 만성 피로 등이 생길 수 있으니 복용하기 전에는 반드시 의사와 상의하고, 정해진 용법을 지켜야 한다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

영혼은 생명이며, 영혼은 마음이다. 피가 영이다. 이 세상의 모든 사람들과 종교가들이 영혼이라고 하는 것은 형이상학적인 존재이고로 눈으로 보이지 않으며, 죽으면 떠나가서 영원무궁토록 지옥에서 살거나 천당에서 살든지 하는 것이 영혼이라고 말하고 있다.

하지만! 영혼이라고 하는 실체는 죽어서 떠나가는 것이 아니다. 영혼이라고 하는 것은 생명이고, 생명 자체가 영혼이요, 영혼 자체가 바로 마음이다. 영혼이라고 하는 것은 마음 이면서 피의 작용이다.

그런고로 피 자체가 마음이고, 피 자체가 영이고로, 피가 생명이고, 생명이 피라고 성경은 말하고 있다. 그런고로 피가 영이요, 생명이요, 마음이고로 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 이루어진다는 것을 일찍이 여러분들에게 말씀드렸던 것이다.

구세주 말씀 중에서

^^ 앉아서 상체를 숙이는 동작으로 복부지방 제거

효능: 온 몸의 마사지 효과로써 혈

액순환에 도움, 골반 좌우 균형을 회복시켜 유연성 증대, 전신피로를 해소하며 노화를 방지하는 데 효과적이다.

동작 ①: 오른쪽 다리는 펴고, 왼쪽 무릎은 접고 앉아서 척추를 바로 세운다. 합장한 손은 머리 위로 쭉 뻗는다. 10초 유지.

동작 ②: 호흡을 내쉬며 상체를 앞으로 숙이고 발목을 잡는다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.

동작 ③: 양발을 쭉 펴고 앉아서 상체를 바로 세운다. 10초 유지.

동작 ④: 숨을 내쉬며 상체를 앞으로 숙이고 양손으로 발바닥을 잡는다. 10초 유지, 5회.

\*Tip: 상체를 숙일 때 숨을 내쉬며 복부, 가슴, 머리 순서로 내린다. 발끝은 몸 쪽으로 당겨 무릎을 바닥으로 내린다. 상체를 일으킬 때는 숨을 마시면서 시선은 배꼽을 바라보고 등을 말아서 올라온다.\*



동작 ①



동작 ②



동작 ③



동작 ④

나를 이기는 길

왜 깨달으려고 하는가

사내대장부라면, 이 세상에 한 번 태어난 이상 인생 일대의 중대사, 즉 왜 사느냐, 어떻게 사느냐 하는 문제에 대해서 명확한 답을 갖고 있어야 한다고 생각하고 있었다. 진리의 상아탑이라고 하는 대학에서 그저 취직과 입신출세만을 위해서 공부하는 것은 잘못이라고 생각했다. 진리가 뭔지 알고 싶었다.

강의를 들으면서도 그 '보는 주체'가 뭔지에 대한 생각을 놓을 수가 없었다. 일주일 후 다시 그 선생을 찾아갔다. 그곳에는 새로 온 사람들이 몇 사람 있었다. 선생이 패낸 책을 읽고 깨달음을 찾아서 온 도반(道伴)들이었다. 모두 다 심각한 얼굴과 진지한 표정을 짓고 있었다.

도무지 뭐가 불편을 보는 건지 알 수 없습니다. 밤잠을 안 자고 생각해봤는데 도저히 알 수 없습니다. 깨달으려면 어떻게 해야 하나요?

선생님: 왜 깨달으려고 하는가?

제 자신이 너무 어려서기 때문입니다.

선생님: 어려서다니?

민었던 사람에게 배신을 당했습니다. 그 다음부터는 믿을 게 아무것도 없다는 생각이 들었습니다. 한참 동안 배신감에 무척 힘들었습니다. 그러다 정신을 차리고 왜 그런 일이 생겼나 곰곰이 생각해보니 너무나 무 자신이 어려서라는 것을 알게 되었습니다. 무엇이 어려서였느냐 하면 사람의 말을 무조건 믿은 자신이 너무나 어려서라는 생각이 들었습니다. 그렇게 자책하면서 지내다보니 이제는 나 자신조차 믿을 수 없어졌습니다. 남도 믿을 수 없고 내 자신도 믿을 수 없습니다.

선생님: 고민할 필요가 없다. '나'라는 존재가 어떤 존재인지만 알면 된다.

그게 무슨 말씀입니까? 쉽게 말씀해 주십시오.

선생님: '나'라는 존재에 대해서 생각해 본 적이 있는가?

예, 나라는 존재는 두 가지, 즉 진아(眞我)와 가아(假我)가 있는 거 아닙니까? 진짜 나와 가짜나.

선생님: 진아는 뭐고, 가아는 뭐가?

진아는 나의 진실한 모습이고 가아는 거짓된 나의 모습 아닌가요?

선생님: 그러면 자네가 지금 고민하고 있는 주체는 진아인가, 가아인가?

글쎄요, 잘 모르겠는데요. 진아인 것 같기도 하고, 가아인 것 같기도 하고, 잘 모르겠습니다.

선생님: 진아는 고민 같은 거를 하지 않는대네. 그러면 제가 이렇게 괴로워하고 지혜를 갈구하는 것도 가아가 하는 짓이라는 것입니까?

선생님: 그렇대네. 진아는 항상 기쁘고 즐겁고 행복하기 때문에 그런 고민을 하지 않는대네. 아니 그런 생각조차 없지. 빨리 가아의 굴레에서 벗어나야 해.

선생님의 말은 누구나 다 하는 진부한 이야기라서 그다지 흥미를 느끼지 못했다. "에고를 버려라."라는 말과 똑같은 말일뿐이었다.\*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

친구야 너는 아니

이해인

친구야 너는 아니? 꽃이 필 때 꽃이 질 때 사실은 참 아픈 거네 나무가 꽃을 피우고 열매를 달아 줄 때도 사실은 참 아픈 거네

사람들끼리 사랑을 하고 이별을 하는 것도 참 아픈 거네

우리 눈에 다 보이지 않지만 우리 귀에 다 들리지 않지만 이 세상엔 아픈 것들이 참 많다고 아름답기 위해서는 눈물이 필요하다고 엄마가 혼잣말처럼 하시던 이야기가 자주 생각나는 날 친구야

봄처럼 고향하계 아파도 웃으면서 너에게 가고 싶은 내 마음 너는 아니? 향기 속에 숨긴 나의 눈물이 한 송이 꽃이 되는 것 너는 아니?



나무, 플라타너스가 봄비를 흠뻑 맞고 뽀족뽀족 새 잎새를 날름날름 내밀었다. 이른 봄 대화가 꽃봉오리를 처음 펼쳐보일 때만큼이나 반가웠다. 그 싱싱한 신록을 보니 나도 모르게 기운이 나고 입가에 미소가 돈다.

사실 한반도의 봄은 역사적으로 돌아볼 때 민주주의와 자유를 지키고자 했던 뜨거운 심장들이 동백꽃처럼 뚝뚝 떨어졌던 너무나 가슴 아픈 계절이다. 멀리서 동학교도들부터 가까이는 군사독재하에 간첩으로 몰려 행장의 이슬이 된 청년들까지 아름다운 영혼들이 하필이면 꽃 피는 이 4월에 안타깝게 쓰러져 갔다. 욕심이 많은 인간들이 있는 사회에서 민주주의는 피와 땀과 눈물을 먹고 자랄 수밖에 없다. 용기와 양심을 가진 이들이 이 땅에 흘린 피 덕분에 오늘 우리가 인간다운 삶을 누릴 수 있음에 감사를 표하지 않을 수 없다.

올 봄 들어서 주민센터에서 주최하는 '민요 교실'과 '척추운동 교실'에 다니기 시작했다. 두 교실 다 연세가 많으신 여성분들이 많아서 조금 어색한 기분이 없진 않으나 한편으론 내가 정서적으로는 눈높이가 맞기에 그분들과 자연스럽게 어울릴 수 있는 것 같다. 다들 즐겁게 건강을 챙기시며 예쁜 장미빛 노후를 보내려고 애쓰시는 모습이 보기가 좋다. 척추운동 교실 선생님은 아주 젊은 여성이신데 예전에 현사무용을 했으나 다치는 바람에 무용은 접고 요가강사와 척추운동 강사 생활을 한다고 하셨다. 부상으로 인해 무용에 대한 청춘의 꿈을 접어야 했을 때 얼마나 힘이 들었을까? 하지만 새롭게 인생을 다시 설계하여 몸이 불편하신 분들을 교정하고 치료하면서 더 큰 보람을 느끼고 있는지도 모른다. 무대 위에서

관객에게 감동을 주는 연기를 연출하는 것 못지않은 기쁨을 누릴 수도 있을 것이다.

나무가 봄엔 꽃을 피우고 여름엔 무성한 잎과 가지 키우고 가을엔 열매를 맺듯이 우리 인생도 한고비 한고비 넘기며 각기 다른 테마에 열중하며 살아가게 되는 것 같다. 사람들은 살아가면서 생각과 형편이 변하면서 청춘의 시기 때에 꾸었던 꿈과 청년과 노년의 시기에 품게 되는 꿈은 달라져간다. 꿈의 내용이 어렸을 때에 크고 작은 꿈이 있고 그것을 좇는 열정이 있다면 그 사람은 행복한 것이다.

꿈을 좇는 사람들은 행복하다

난 도대체 요즘 어떤 꿈을 꾸며 살아가는지 돌아보게 된다. 예전엔 대학교, 도서관, 공원 등을 돌며 맨투맨 전도도 하면서 하나님의 역사를 힘껏 밀어붙였다고 생각하며 열정적으로 신앙생활을 했는데 요즘은 블로그를 만들어 인터넷 전도를 하겠다는 생각을 하고 1년이 지나도 실천에 옮기지 못하고 있다. 시간을 쪼개 자원봉사도 한 가지 하겠다고 마음먹은 지 오래 되었는데 그것도 아직 못하고 있다.

남을 행복하게 만들려고 애쓰는 삶은 아름다운 삶이다. 그리고 상대를 사랑하는 마음만 식지 않으면 고생을 해도 행복에 겨워 웃음이 나오는 삶이다. 하지만 그렇게 하려면 그만큼 열정과 안타까운 심정을 가져야 하고 고달픈 생활도 각오해야 한다. 내 나이가 20대 때의 정열을 다시 회복해야겠다.

몇 년 전에 수원에 사는 후배를 만나 우리가 20대에 품었던 뜻을 새로이 하고자 박노해의 시집 '그러니 그대 사라지지 말아라.'를 선물했을 때 후배는 나에게 '미키마우스 티셔츠와 '89' 수자 로고가 붙은 모자를 선물하였다. 그때 윌트 디즈니처럼 어려운 가

운데에도 희망을 간직하고 89년 내가 갓 20살 먹었을 때에 품었던 열정을 잃지 말아야겠다고 생각했었다. 며칠 전 비가 내릴 때 오랜만에 그 모자를 쓰고 일을 했다. 마음으로는 '그래, 내가 50살이지만 내 마음의 나이는 20살이다. 앞으로 영원히 20살이다. 20살의 뜨거운 심장이 늘 펄펄떡떡 뛰고 반짝이던 이상의 눈빛도 늘 빛날 것이다.' 하고 되뇌었다. 그리고 나니 웰치 기분이 좋아지고 나도 모르게 자꾸 웃음이 났다.

어제 불일을 보다가 동대구역에 둘러 여행객들에게 승리신문을 전달했다. 역 광장 중간에 패널을 세워놓고 행인들을 붙잡고 설명하는 한 무리의 청년들이 있기에 궁금해서 가보았다. 한 NGO단체에서 나와 시민들에게 기부를 요청하고 있었다. 아프리카 및 저개발국가에서 식수가 부족하여 오염된 강물과 늪지대의 물을 먹고 많은 사람이 질병에 시달리고 있다고 한다. 그래서 물탱크와 간이수도 설치를 위해 깨끗한 물을 공급하는 일에 후원을 해달라고 호소했다. 나에게 진지하고 간곡하게 부탁하는 청년의 눈빛엔 굳은 신념이 서려있어서 정감이 갔다. 얼마 전부터 나는 형편이 어려워져 유엔난민기구에 매달 기부금 내는 것을 중지하고 있다. 하지만 늪지대의 흙탕물을 먹고 생활하는 어린이들의 사진을 보니 안타까운 마음이 들어 적은 돈이나마 기부할 것을 약속했다. 내가 있던 자리로 돌아와 신문을 돌리는데 아까 그 청년이 다가와 가게에서 산 음료수를 내 손에 쥐어주며 "화이팅 하세요!"하며 내 어깨를 꼭 껴안는다. 사명감에 불타는 눈빛을 가진 청년의 힘찬 포옹에 힘입어 나 또한 심지를 끈게 세우고 나의 길을 걸어갈 것을 다짐했다.\* 리준경/대구승리재단 책임승사