

건강과 수행

조류독감(AI)의 위험성

조류독감 유행인데 치킨 먹어도 괜찮을까?

요즘 국정논란이 빛은 뉴스 블랙홀 현상으로 몇 주째 기승을 부리고 있는 고병원성 조류독감(이후 AI로 표현)의 심각성이 물히는 분위기다. 이런 가운데 서울대공원, 어린이대공원이 문을 닫고 서울시 4개 한강 생태공원을 전면 폐쇄했다는 소식을 접하니 이게 보통 심각한 문제가 아닌 것 같다. 게다가 자녀들을 키우고 있는 부모들의 입장에서 보더라도 마트에서 계란 구입하기가 쉽지 않다고 하니 그 심각성이 예전 같지가 않다.



가만 생각해 보니, 어제 저녁에 치킨을 먹었고 오늘 아침엔 구운 계란을 먹었는데 이론적으로는 아무런 상관이 없다고 하지만, 사실 먹기가 꺼려지는 것은 사실이다. 특히 계란이나 닭고기는 영유아를 자녀로 둔 집에서는 항상 냉장고에 떨어지지 않게 구비하는 필수 품목 중 하나이기 때문에 면역력이 약한 아이들에게 혹시나 탈이 없을까 걱정된다. 그래서 정말 괜찮은지 독자들에게서 이 글을 읽어보시고 작으나마 도움이 되기를 바란다.

만에 하나 AI에 걸린 오리나 닭을 재료로 한 요리라고 하더라도 70도에서는 30분 이상, 75도에서는 5분 동안 열처리를 하면 바이러스는 모두 죽게 된다는 사실이다. 그렇기 때문에 절대적으로 안전하다는 것이다. 게다가 세계보건기구(WHO), 국제식량농업기구(FAO)에서도 익힌 닭고기, 오리고기, 계란이 '섭취'로 전염될 위험성은 없다고 밝혔기 때문에 안심해도 되겠다.

두 번째, AI에 걸린 닭과 오리가 시중에 유통될 확률은 없다는 것이다. 왜냐하면, AI가 발생된 농장과 발생 위험성이 높은 지역 안(반경 3키로 이내)에서는 닭과 오리뿐만 아니라, 알뜰(종란과 식용란 모두)도 이동이 엄격하게 통제된 상태에서 폐기 처리를 하기 때문에 우리나라에서 생산되고 유통되는 닭, 오리, 계란은 안심해도 괜찮다.

무엇보다도 AI로 죽은 닭은 살색이 검붉게 변하며 털을 뽑을 수 없을 만큼 사후 경직이 심해서 식당으로 팔릴 확률은 제로에 가깝다. 세 번째, AI바 이러스는 고기가 아닌 분비물(똥 등)에만 존재하기 때문에 고기 자체에는 바이러스가 없다는 것이다.

따라서 혹시라도 어떤 이유로든지 조리 과정 등에서 생닭이나 생 오리를 만져야 해서 접촉성 감염을 걱정하고 있다면 그 걱정도 이제는 안 해도 되겠다.

네 번째, AI에 걸린 닭은 알을 낳지 못하기 때문에 시중에 유통되고 있는 계란은 안심하고 먹어도 된다.

그러면, 혹시 AI에 걸리기 직전에 낳은 알이라면 괜찮을까? 하고 우려를 하고 있다면 그것도 이제는 걱정을 안 해도 된다. 왜냐하면, 알에는 바이러스가 들어갈 수 없기 때문이다. 다만 알을 낳을 때 알껍데기에 병원균이 있을 수 있기 때문에 생 계란을 만졌을 때는 반드시 손을 씻어야 하겠다.

치킨과 계란은 전혀 AI와는 무관하다는 것을 아셨을 테니까 안심하고 드셔도 될 것 같다.* 이승우 기자

수업이요가교실

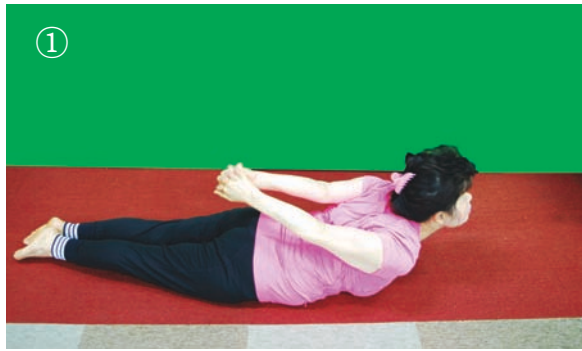
내몸과 마음을 치유하는 요가

해가 바뀌면 한 해의 소망을 비는 사람들이 많다. 여러 가지 소망이 있겠지만 세계 어디에서도 빠지지 않는 것이 건강에 대한 기원일 것이다. 그러나 건강은 저절로 얻어지는 것이 아니다. 관심과 관리를 넘어 꾸준한 인내로써만이 건강을 지킬 수 있다. 승리제단은 하나님이 되려고 자유율법을 지키며 미래에 대한 목표가 확실한 사람들이 모인 곳이다. 그러므로 실천하는 참 구도의 길을 가는 사람들은 정결한 마음과 함께 건강한 몸을 위한 요가가 필수적이다.

신장에 좋은 자세들

엎드려 상체 업!!!

효능: 가슴을 확장하여 감상선 도움, 목주름 제거, 척추 주변 근육을 강화한다.



동작①: 엎드려서 머리끝에서 발끝까지 바닥에 붙인다. 양손을 등 뒤에서 깍지를 끼고 호흡을 마시면서 팔을 쪽 퍼서 가슴을 위로 들어 올린다. 어깨와 귀는 떨어질수록 좋다. 10초 유지, 5회.

엎드려 양다리 업!!!

효능: 다리를 아름답게 힙 업, 발등 발목을 유연하게 해준다.

동작②: 엎드려서 양손을 포개고 턱 밑에 받친다. 호흡을 마시면서 두 발을 멀리 들어 올린다. 10초 유지, 5회.

상 하체 대각선으로 올리기!!!

효능: 비틀어진 체형을 바로잡아 균형을 이뤄준다. 팔 다리를 탱탱하고 탄력 있게 힙 업에 효과적이다.

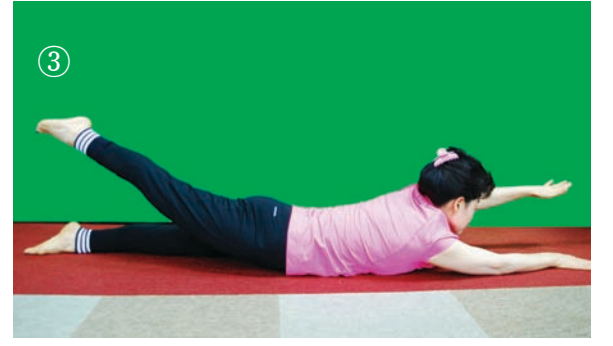


동작③: 팔 다리를 뻗어 엎드린 상태에서 팔다리를 서로 반대편 쪽을 잡고 호흡을 마시면서 들어 올린다. 양쪽 각각 3회.

비행기 자세!!!

효능: 상 하체를 동시에 올려주어 허리 엉덩이 라인을 아름답게 잡아준다. 척추기립근 강화에 도움.

동작④: 엎드린 자세에서 호흡을 마시면서 상 하체를 동시에 올려준다. 양팔은 가슴을 활짝 열어 견갑골이 모아지도록 등 뒤로 멀리 뻗어준다. 어깨가 올라가지 않도록 한다. 10초 유지, 5회.*



허만옥 승사 칼럼

너와 나는 한몸이다

주변의 모든 물질과 나는 서로 다른 존재가 아니다



내 몸의 70%는 물이다. 몸속의 뇌, 심장, 폐, 신장 등 핵심장기의 70%도 역시 물이다. 이 물은 어디서 나오는가? 강물에서 나온다. 나는 강물을 정수한 수돗물을 마신다. 그러니까 내 몸의 70%가 강물인 셈이다. 내 몸에 강물이 흐른다. 그러니까 강물과 나는 하나다.

나무와 나도 하나일까? 나무는 내가 내쉬는 이산화탄소를 마신다. 그리고 나는 나무가 내쉬는 산소를 들이마신다. 서로 호흡을 주고받는 셈이다. 그러니까 나무와 나도 하나다.

태양빛이 없으면 우리 몸은 비타민 A와 D를 제대로 만들어내지 못한다. 따라서 칼슘도 만들어낼 수 없다. 인체의 뼈는 과자처럼 잘 부스런지라도 하니, 역시 태양과 나는 하나인 셈이다.

그렇다면 우리를 내장에 살고 있는 박테리아가 없다고 하면 어떤 현상이 나타날까? 음식을 먹어도 분해되지 않으며, 소화와 영양섭취도 불가능하므로 박테리아와 한 덩어리가 되어야 생존할 수 있다. 따라서 당연히 박테리아도 나와 하나인 셈이다. 우리들의

피부도 박테리아가 없다면 건전한 피부를 유지할 수 없다. 박테리아가 죽은 세포를 먹어치우며 리놀린이라는 윤활유를 분비하기 때문에 유지할 수 있는 것이다. 또한 피부와 소화기관 내벽에도 인간 세포보다 100배나 더 많은 박테리아 세포들이 붙어 있으며, 인간이랑이보다 박테리아 덩어리에 더 거대하고 세계적 미생물학자 맥클렐 박사는 말한다. 따라서 어쩔 수 없이 박테리아도 하나일 수밖에 없다.

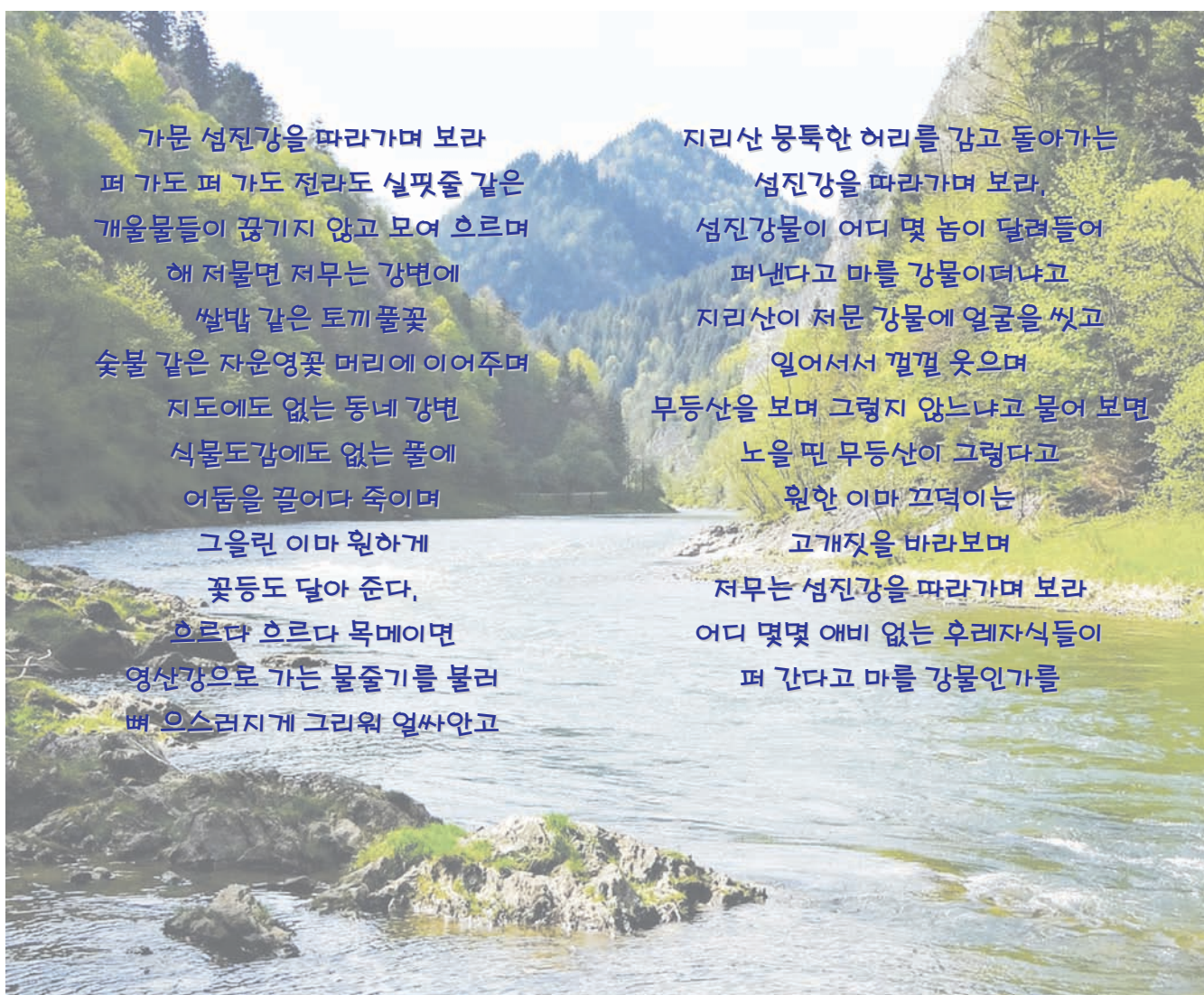
나는 강물이자 나무이자 태양이자 박테리아다. 이들과 나는 서로 다른 존재가 아니라 하나이다.

그런데 만약 내 몸이 아니라고 생각되는 것을 하나씩 제거해 나가면 어떤 결과가 나올지 궁금하다. 강물을 제거하면 내 몸의 70%가 사라진다. 태양을 제거하면 내 몸속의 뼈가 사라진다. 박테리아를 제거하면 내 몸은 빈 껍질만 남는다. 호흡하는 공기를 제거하면 어떻게 되는가. 생명이 꺼져버린다. 이 세상 모든 것은 나와 하나라는 것을 명심하고 살자.*

시 한편 생각 한

섬진강

김용택



가문 섬진강을 따라가며 보라
퍼 가도 퍼 가도 전라도 실뿔같은
개울물들이 꿩기지 않고 모여 흐르며
해 저물면 저무는 강변에
쌀밥 같은 토끼풀꽃
솟불 같은 자운영꽃 머리에 이어주며
저도에도 없는 동네 강변
식물도감에도 없는 풀에
어둠을 끌어다 죽이며
그을린 이마 원하게
꽃등도 달아 준다,
흐르다 흐르다 목매이면
영산강으로 가는 물줄기를 불러
백으스러지게 그리워 얼싸안고

지리산 몽툰한 허리를 감고 돌아가는
섬진강을 따라가며 보라,
섬진강물이 어디 몇 놈이 달려들며
퍼낸다고 마를 강물이더니
지리산이 처문 강물에 얼굴을 씻고
일어서서 꺾꺾 웃으며
무등산을 보며 그렇지 않느냐고 물어 보면
노을 떠 무등산이 그렇다고
원한 이마 뜨겁히는
고개짓을 바라보며
저무는 섬진강을 따라가며 보라
어디 몇몇 애비 없는 후레자식들이
퍼 간다고 마를 강물인가를

겨울밤의 맑은 공기를 마시며 건물의 현관문 유리를 두드려 있는데 서울에서 친한 친구에게서 전화가 왔다. 친구는 매주 촛불집회에 참석하고 있다고 했다. 나는 사는데 쫓기고 생각을 정리할 겨를도 없어 한 번도 참석 못했다고 변명 아닌 변명을 했다. 친구는 명백한 불의 앞에서 정리할 생각이 뭐가 있냐고 물었다. 친구 말이 맞았다. '기본적인 법과 도덕을 지키지 못하는 한 나라의 최고 통치자를 가만히 지켜보고 있는 국민이 국민주권이라는 권리를 가질 자격이 있는가?' 하고 반성을 하게 되었다. 사실 얼마 전 주말 시내에 나갔다가 촛불집회가 진행되고 있는 것을 보고 그냥 지나쳤다. 참석한 시민들을 볼 수 있었는데 언뜻 보기에도 몸과 마음이 건강한 사람들이라는 느낌이 들었다. 그리고 가슴 속엔 뭔가 단단한 무언가를 품고 있는 것으로 보였는데 그건 자유, 평등, 정의 등에 대한 가치관이 아닌가 생각이 들었다. 몇 주 전 우리나라의 행정부를 한 민간인이 국정농단(國政濫斷)한 사건이 벌어지자 마음속에서 국가에 관한 위기의식이 들었는데 마스크를 통해 곧바로 촛불집회가 일어나는 것을 보고 내심 안심하게 되었다. 그래도 정신이 깨어있는 훌륭한 국민들이 많이 있구나 하는 생각에 든 듯함을 느꼈고 우리나라의 법과 도덕과 상식이 나라로 떨어지지 않는 것 같구나 하는 생각이 들었다.

우리의 유구한 역사를 살펴보면 나라가 위기에 처했을 때마다 모든 국민이 모두 일심단결하여 난국을 잘 헤쳐 왔

다. 봉건시대엔 탐관오리의 수탈에 시달리면서도 우리 백성들은 중국의 여러 민족과 일본의 왜구들이 쳐들어올 때마다 의병을 조직하여 목숨을 걸고 싸워 이 땅을 지켜냈다. 조선 말기에 이 땅의 농민들은 동학의 인본주의 사상을 바탕으로 반봉건 반외세 운동을 펼쳤으며, 일제시대 때에 우리 민족은 국내에서 항일 독립투쟁에 힘쓰고, 3.1운동에는 전 국민이 참여하여 독립운동의 절정기를 이루었고, 그 이후 해방될 때까지도 지속적으로 독립운동을 하였다. 현대사를 살펴보면 4.19혁명에서 6월 민주항쟁까지 전 국민이 힘을 합쳐 불의의 위정자에 맞서서 민주화를 이루어 내었다. 운운하고 정이 많고 평화를 사랑하면서도 불의한 세력을 마주하게 되면 정말 용맹스럽게 싸운 역사를 가진 우리 민족에 대하여 자긍심을 느끼지 아니할 수 없다. 저 섬진강과 낙동강의 물줄기는 오늘도 남도를 감싸안고 돌며 이 땅에 젖줄을 대주는 자애로운 어머니처럼 떠날 줄을 모르고 흐른다. 그 강물처럼 이 땅의 백성들은 한반도에서 사악한 세력에 의해서 일어난 모순과 아픔들을 똑심 있게 온몸으로 느끼고 이겨내 왔다. 그리고 그 강물처럼 변변히 향토를 사랑하고 이웃을 사랑했었다. 오지랖 넓게 자기 배를 굽면서도 이웃과 나라를 걱정하는 정 많고 고마운 사람들이다.

오늘은 토요일 저녁, 나도 외투를 챙겨 입고 촛불집회가 벌어지는 시내에 나섰다. 쌀쌀한 날씨에 남녀노소할 것 없이 많이 모인 시민들이 시내의 도로 중심을 광장삼아 길게 대오를 갖추어

촛불을 들고 앉아 있었다. 그 끝줄에 나도 자리 잡고 앉았다. 모인 시민 가운데 그대도 학생과 청년들이 가장 많았다. 요즘은 대학을 방문할 때마다 대학이 취업을 위한 준비캠프 정도로 전락하고 학생들은 청년들로서 가져야 할 원대한 꿈과 기상을 품고 살지 못한다는 느낌을 받았었다. 그러나 이곳에 나와 보니 그런 생각이 많이 지워졌다. 제일 앞에 자리한 무대 위에는 고등학생, 청년, 노동자들이 나와서 제도권 교육과 정계, 노동계의 비리와 모순들로 인해 고통받는 사람들의 아픔을 이야기하며 우리가 힘을 모아 해결해야 한다고 시민들에게 촉구했다. 여기에 시민들은 촛불을 흔들고 박수를 치며 호응했다. 모여 앉은 학생과 시민들의 또렷또렷한 눈망울들을 바라보니 "대한민국의 주인인 우리가 이 땅을 살기 좋게 가꾸고 지키겠다!"라고 말하고 있는 것 같았다. 또한 곳곳에도 마다않고 도맡아 하겠다는 주인의 마음가짐으로 집회에 참여하고 있다는 느낌을 받았다.

촛불집회에 참여한 학생과 시민들을 보면서 나는 승리제단의 승사로서 해야 할 엄청난 사명감이 떠올랐다. 한반도 뿐만 아니라 전 세계의 사람들이 겪는 모순과 고통을 책임져야 할 사명이 우리에게 주어져 있으니 힘들더라도 '나'와의 치열한 싸움에서 매일매일 승리하고 일신(日新)하여 이 지구상에 낙원을 꼭 건설해야겠다고 겨울 밤하늘에 외치며 다짐해 본다.*

리준경 / 대구제단 책임승사