

음식과 수행

효소의 중요성

효소가 부족하면 빨리 늙고 충분하면 건강하게 살 수 있어

일반적으로 건강하게 살기 위해서 잘 먹어야 하는 것은 기본적인 생각이다. 하지만 그보다 더 중요한 것은 먹는 음식이 우리 몸에 얼마나 소화 흡수되는가 하는 점이다. 모든 음식은 중간에 흡수 가능한 영양분으로 변화 과정을 거치게 되는데 중간에서 영양분으로 변화시키는 역할을 하는 것이 효소의 역할이다. 그러므로 효소에 대하여 자세히 알아볼 필요가 있겠다.

효소는 혈액 속에서 생체기능이 원활해 지도록 돕는 촉매제 역할을 한다. 효소에는 체내에서 저절로 만들어지는 체내효소와 식품에 존재하는 식품효소로 나누어지며 곡식 과일 채소 등 익히지 않고 먹는 모든 식품에도 효소가 존재한다.

효소는 소화 흡수를 돕고 몸속 노폐물과 독소를 배출하여 신진대사를 촉진한다. 또 면역력을 강화하여 몸의 항상성 유지에 도움을 주어 각종 질환을 예방하는 효과도 있다.

효소는 생물의 생체 속에서 일어나는 거의 모든 화학 반응의 촉매 구실을 하는 고분자 화합물을 통틀어 지칭한다. 즉, 효소는 단백질의 한 종류이며 인체에는 수천 종의 효소가 있는데 이들은 인체에서 일어나는 수많은 반응에 촉매 역할을 수행한다.

효소는 발효 식품에 많이 함유되어 있으며 나이가 들수록 효소의 양이 급격하게 떨어진다. 효소가 부족하면 몸에 각종 이상 신호가 나타나서 모든 기능이 저하되는 중장년층은 외부에서 효소를 보충해주어야 한다.

소화효소에는 아밀라아제 프로테아제 리파아제 등이 있으며 이들은 모두 음식을 섭취했을 때 우리 몸에 흡수 가능한 영양소로 바꾸어 주는 소화효소이다. 먼저, 아밀라아제는 침속에 많으며 음식을 꼭꼭 씹어 먹었을 때 소화가 잘되는 이유가 여기에 있다. 밥이나 빵 등 탄수화물을 분해하여 포도당으로 바꾼 뒤 몸에 흡수되도록 도와준다. 두 번째, 프로테아제는 단백질을

분해하는 효소인데 위액에서 분비되고 고기 등에 많은 단백질을 아미노산으로 분해하는 역할을 한다. 면역기능을 높이는 역할도 하는 것으로 알려져 있다. 세 번째, 리파아제는 담즙에서 분비되는데 지방을 분해하며 콜레스테롤을 감소시켜 체중감소를 돕는다.

이처럼 효소는 몸속에서 소화기관뿐 아니라 혈액과 세포 몸 전체의 생명을 유지하는데 꼭 필요한 물질을 만들고 변화시키는 촉매제 역할을 한다. 효소가 부족한 사람은 밀 빠진 독과 같다고 보면 된다. 효소가 부족한 몸은 아무리 좋은 음식과 영양제를 쟁겨 먹는다 해도 밀 빠진 독에 물 붓듯이 빠져나가게 된다. 즉, 영양소들이 제대로 흡수, 소화가 되지 않게 된다.

그래서 영양학자인 에드워드 하웰 박사는 효소의 중요성에 대해 다음과 같이 말했다.

“효소가 부족하면 빨리 늙고 몸속 효소가 충분하면 건강하게 살 수 있다.”

자신의 몸속 효소가 부족한지 아래에 있는 자가 진단 체크리스트를 통해 확인해 보자.

- *밥을 먹고 난 후 식곤증이 오면서 나른하다.
- *식후 소화가 잘 되지 않는다.
- *같은 음식을 먹더라도 배 속 가스가 자주 찬다.
- *설사, 변비 등 배변 활동이 원활하지 않다.
- *입 냄새가 심한 편이다. *피부가 거칠다.
- *이유 없이 몸이 붓고 살이 쪼인다.
- *잠을 많이 자거나 쉬어도 피로가 쉽게 풀리지 않는다. *감기에 쉽게 잘 걸린다.
- 오줌따라 소화가 잘 안 되고 배에 가스가 차는 느낌이 많이 들었다면 그 이유는 바로 효소 때문임을 알았을 것이다. 갱년기 나이가 되면 몸속 효소가 많이 떨어져 있기 때문에 위와 같은 증상이 많이 생길 수 있다. 위 효소 부족 체크리스트 중 2가지 이상에 해당한다면 몸속 효소 부족 신호가 켜졌다고 볼 수 있겠다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“두 가지 종류의 사람이 있다”

사람 속에는 서로 다른 두 사람 즉 하나님의 사람과 마귀의 사람이 있다. ‘나’라는 의식이 이 길을 가려고 하는 마음을 가지고 있는 사람은 절대로 이 영생의 길을 갈 수가 없다. 나라는 의식은 마귀이므로 영생을 얻을 수도 없고 천당에도 들어갈 수 없다. 자신이 마귀의 사람인지 하늘의 사람인지를 분별해서 알아보면 마음을 잘 살펴보면 된다. 교활하고 항상 이중적인 성격의 마음이 움직인다면 그 사람은 마귀의 사람이다. 솔직하지 못하고 속 다르고 겉 다른 사람은 마귀의 사람 중심으로 살기 때문에 그렇다. 스스로 자신을 속이는 생활을 하는 사람도 역시 마귀 사람이 중심이 되어 생활하는 사람이다. 그러므로 마귀의 사람이 이 길을 가려고 하는 사람이 있다면 하루빨리 마음을 바꿔서 하늘의 사람이 갈 수 있도록 노력을 해야 한다. 마귀의 사람이 이루어지기 위해서 계단을 열심히 나오는 사람이 있다. 그런 사람은 절대로 구원이 없다. 반면, 하늘의 사람은 항상 회생적인 마음이 마음 바탕에 깔려 있어서 자신도 모르게 회생적인 생활을 습관적으로 하게 되어 있다.*

구세주 말씀 중에서

오늘은 필라테스 동작을 배워보자. 필라테스는 자세 교정을 통해 근력을 키우는 전신 운동이다. 관절에 무리가 가지 않아 중장년층도 부담 없이 즐길 수 있다. 반복된 운동과 연속 동작을 통한 근지구력과 근력 강화에 중점을 둔 운동이다. 자세 교정을 통해 근력 강화에 도움이 되는, 특히 코어 근육 강화를 기본으로 걸 근육이 아닌 속 근육을 강화해 몸의 균형을 잡아준다. 단, 필라테스는 오랜 시간에 걸쳐 속 근육을 만들어주는 운동이기에 꾸준히 지속적으로 해야 한다.

*굽은 어깨, 허리 통증 - 흉추 회전

동작①: 매트에 옆으로 눕는다. 골반이 일직선이 되게 하며, 무릎은 직각으로 쥘는다. 매트에 있는 팔은 어깨와 나란히 내려놓고, 반대 팔은 하늘을 향해 들어준다.

동작②: 내쉬는 호흡에 시선과 같이 팔을 뒤쪽 대각선으로 회전시켜주고, 마시는 호흡에 시작 자세로 팔을 올려준다. 좌우 교대로 3회.

*복부 골반 근육 강화 - 하프 롤다운

동작③: 다리를 골반 너비만큼 확장하고, 무릎은 세워 않는다. 양손은 무릎 뒤쪽으로 잡는다.



동작①



동작②



동작③



동작④

동작④: 마시는 호흡에 허리를 둥글게 만들어 뒤로 반 내려간다. 내쉬는 호흡에 둥글게 만든 허리를 유지하며 시작 자세로 돌아온다. 5회*

참진리

승리제단의 교리(敎理) 전도 문답 [25]

질문: 승리제단의 교리는 무엇입니까?
답변: 결론부터 말하자면 승리제단의 교리는 ‘누구든지 내 몸처럼 여겨라’입니다.
 우리는 병이 들면 그 병을 퇴치하기 위한 약을 씁니다. 그와 마찬가지로 만성고질병인 죽음을 퇴치하기 위해서도 명약을 쓰지 않으면 안됩니다. 죽음의 병원은 다름 아닌 바로 ‘나만 자아의식입니다. 그러므로 우리는 죽음이라는 만성고질병을 극복하기 위하여 ‘나라는 자아의식을 죽여야만 하는데 ‘나라는 육신, 이 기심, 주체의식을 죽이기 위한 명약이 바로 ‘누구든지 내 몸처럼 여겨라’입니다.
 성경에는 이것을 ‘내 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라’(마태 19:19)라고 표현하고 있고 조선 명종 때 남사고 선생이 지은, 우리민족의 대 예언서인 『격암유록』의 ‘말중운’에도 ‘愛隣如己’라고 분명하게 강조하고 있습니다. 애런여기(愛隣如己)란 다른 사람을 내 몸과 같이 사랑하고 불쌍히 여긴다는 뜻으로 성경의 표현과 그렇게 똑같은 것입니다.
 동서고금을 막론하고 모든 예언서와 비결서 혹은 경

전의 내용은 대동소이(大同小異)합니다. 왜냐하면 하나님(진리)은 하나이기 때문입니다. 하나님의 영인 하나의 양심이 그런 책을 쓸 때 동일하게 역사했으므로 그 내용이 비슷하지 않을 수 없는 것입니다. 그러므로 어느 종교, 어느 경전이 우월한가를 따지는 것은 실로 어리석은 일이라 하지 않을 수 없습니다. 이간자께서는 결코 경전이나 예언서를 공부해서 말씀하시는 것이 아닙니다. 몸소 진리를 터득하시어 말씀을 살하시다가 보니 그것이 모든 예언서와 경전이 증명해주고 있더라는 것입니다. 이간자는 모든 경전과 예언서를 초월하여 하나로 통합하고 있는 것입니다.
 인류는 개체개체의 독립체가 아니고 혼연일체의 영의 존재이다. 이것을 누구도 몰랐던 것입니다. 혼연일체라는 것은 역사적으로도, 피의 원리적으로도 사람은 제각기 공중에서 떨어진 것이 아니요 누구나 부모님의 피로 만들어졌고 부모님은 할아버지 할머니의 피로 이루어졌고 이렇게 계속해서 쭉 올라가면 인류의 조상 ‘아담, 해와’ 하나님의 피로 만들어진 것입니다. 그러므로 현재 인류 80억 전체가 한 피요, 한 몸이므로 몸은

각각 떨어져 있어도 혼연일체의 영의 존재입니다.
 오늘을 살아가는 현대인들에게 나와 남이 있다고 생각하는 사고방식이 전부 잘못된 것입니다. 타인의 잘못을 보고 눈을 흘기는 것은 자기가 자기를 보고 눈을 흘기는 것과 같은 것입니다. 이것은 마치 자기 입술을 깨무는 것과 같은 행위입니다. 그래서 형제를 못마땅하게 여기는 마음이 일어나면 즉각 “못마땅하게 여기는 살인 마귀 뿌리뽑아서 박멸소탕” 하는 기도법을 이간자께서 가르쳐주신 것입니다. 이렇게 기도하면 실제로 이간자 자신이 오셔서 감모이슬성신의 살마광선으로 약한 마귀를 죽여 주시는데, 영의 눈이 뜨인 사람은 마귀 사체가 타서 새로 변한 체를 날리며 소멸되는 것을 보는 것입니다.
 승리제단의 교리가 될 뿐만 아니라 자유율법의 대목이 되는 ‘누구든지 내 몸처럼 여겨라!’ 이것은 완성된 철학이요 과학이요 법률이요 도덕입니다. 그리고 이것은 전쟁이 없고 평화를 가져오는 모든 종교와 이념을 하나로 통일할 절대적 가치관이며, 새로운 세상을 전개할 완성된 율법인 것입니다.*

시 한편
생각 한 줄

바위 고개

이홍렬

바위고개 언덕을 혼자 넘자니
옛 님이 그리워 눈물납니다
고개 위에 숨어서 기다리던 님
그리워 그리워 눈물납니다

바위고개 피인 꽃 진달래 꽃은
우리 입이 즐거울겨 꺾어주던 꽃
임은 가고 있어도 잘도 피었네
임은 가고 있어도 잘도 피었네

바위고개 언덕을 혼자 넘자니
옛 님이 그리워 하도 그리워
십여년간 머슴살이 하도 서러워
진달래꽃 안고서 눈물칩니다

초여름부터 불볕더위가 기승을 부리고 오늘은 날씨가 후덥지근하더니 밤이 되니 소나기가 시원하게 쏟아진다. 3주 전에 낮에 신용카드를 배달하는 친한 누님이 빈자리가 났으니 나에게 카드를 한 번 배달해보라고 권하였다. 시간은 스펀지가 폼은 물과 같다는데 오후 시간을 아껴서 배달해보라라고 마음먹고 일을 시작했다. 그런데 일이 그렇게 호락호락하지 않았다. 맑은 구역이 넓은 데다 각종 병원과 관공서도 많아 시간을 꽤 잡아먹었다. 게다가 카드배달회사 소장님께서 손에 압박봉대를 칭찬 감고서 일이 벽치신지 조그만 구역 배달을 하나 더 부탁하셨다. 눈을 질끈 감고 그러겠노라고 말씀드렸다. 이후로 일정이 정말 빼듯해졌다. 특히 우유 배달이 있는 날은 오전에 우유 배달을 마치고 시내에 있는 배송업체로 달려가 카드를 가져와 동네별로 정리를 하고 예배를 보고 점심 식사는 마파람에 게 눈 감추듯 하고는 오후 내내 저녁 어스름해지도록 배달을 한다. 민요는 케링 장구 치러 갈 시간도 낼 수가 없다. 그런데 이 일을 하다보니 카드를 신청하시는 여러 직종의 분들과 여러 부류의 사람들을 만난다. 대부분 생활 전선에서 업무에 충실하며 열심히 사시는 모습이다. 먼지가 많이 발생하는 지하 이불공장에서 이렇다 할 환기시설도 없이 일하는 분들, 화학물질 냄새가 많이 나는 관유리 공장에서 일하는 분들을 보니 직업병을 얻지 않을까 걱정되었다. 산재가 대부분 50인 이하 사업체에서 발생하는데 정부에서는 중대 재해 처벌법 적용과 함께 여러 지원책들도 실행해야 한다는 생각이 많이 들었다.
 밥세 우유를 배달하고 휴식시간도 없이 연이어 일하다 보면 오후엔 몸이 녹초가 된다. 어느 날은 곤한 몸을 이끌고 일하는데 문득 학창시절 때 많이 불렀던 바위고개라는 가곡이 머리에 떠올라 흥얼거리며 불렀다. 마치 바빌론의 유수들이 바빌론 강가에 앉아 시온을 꿈꾸며 부르는 노래처럼 서글피고 서러운 감정이 올라왔다. ‘살이 아무리 고달피도 사랑하는 임들이 주위에 많으면 힘든 줄 모르고 일할텐데.. 세상을 떠난 많은 곱디고운 임들이 생각

나 구슬픈 감상에 젖어들었다.
 부끄럽지만 20대 취사병 병위를 받을 때 업무가 힘들어 부모님 앞에서 울며 뺨방을 부린 적이 있다. 병위병 여섯 명이 한 끼에 2천 명 가까운 사병의 식사를 준비하니 군복은 늘 땀에서 나온 소금으로 새하얗게 염색되고 숨만 깊이 들이마셔도 손가락 관절까지 쭈셨기 때문이다. 내 집을 부모님이 질 순 없지만 하소연할 부모님이 계산 것만으로도 지금 생각해보니 행복이었다. 과거 제단에도 그만큼 일이 많은 때가 있었다. 특히 연합예배가 있는 날은 세차를 하고 식구를 모시고 분부 제단까지 양복운전을 하고 돌아와서는 미군부대 석간신문과 우유배달까지 마치면 마치 철인 삼종경기라도 된 기분이었다. 그래도 정다운 신앙의 형제들이 곁에 있으니 일이 힘든 줄 몰랐다. 이제 돌아보니 많은 임들을 떠나보냈다. 하지만 사랑하는 임들과 이별한다는 것은 누구나 겪는 삶의 일부이다. 그리고 우리가 현재의 삶을 유지하고자 애쓰는 것은 아직 서로 사랑할 임들이 옆에 있기 때문이다.
 어제는 카드를 신청하신 한 여자분께 전화를 드려니 신청한 이의 어머니가 받으셨다. 자동경선으로 나온 카드인데 따님은 지금 미국에서 일하고 있고 카드를 받을 주소도 바뀌었다. 변경된 주소 받아적고 다음 주에 변경된 주소 구역에서 배달하는 분이 카드를 배송해드릴 거라는 안내말씀을 드려니 어머니께서 본인이 원하는 장소로 나갈 수 있다며 마루지 않고 받고싶다고 하셨다. 그래서 가까운 관공서에서 만날 약속을 하고 어머니를 만나러 가니 열심히 꼬마 자전거 페달을 밟으며 오셨다. “목소리를 들으니 아가씨 줄 알았는데 총각이네!” 하시며 음료를 건네셨다. 하와이에서 일하는 따님을 자랑스럽게 여기며 따님의 일이라면 한치 오차도 없이 해놓으시려는 사랑이 느껴졌다. “이렇게 살뜰히 챙기는 임마가 있어 따님이 행복하겠네!” 하고 말씀을 거들었다.
 또 하루는 맹인 안마사를 만나 카드를 전달한 적이 있다. 전달하는 카드에 점자로 숫자와 성명이 적혀 있었다. 그분께 입파선이

지나는 턱 아래 목 부위를 잘 주물러주면 뇌의 노폐물이 잘 내려가 치매를 예방할 수 있다고 말씀드렸다. 들으시고는 겨드랑이에 도 입파선이 있는데 이곳이 인체의 하수구와 같으니 손바닥으로 쳐주면 건강에 정말 좋다는 말씀을 해주셨다.
 나는 울여름이지만 카드를 배달하고 그만둘 예정이었다. 하지만 나에게 카드배달을 소개한 누님은 팔꿈치 관절염이 심해 전작 일을 그만두어야 했으나 생계를 위해 그만두지 못하고 있었다. 지난해 많은 택배 노동자들과 우편 배달원이 과로사로 숨지고, 오토바이 배달 기사들은 교통사고로 사망했다. 고속도로에서 발생하는 대형사고들도 대부분이 대형화물차로 인해 발생한다. 화물차 노동자가 휴식을 취하지 못한 상태로 과로하니 신경이 둔감해져 교통사고로 이어지는 경우가 많다. 가족의 생계를 이어가기 위해서는 일이 힘들고 위험해도 쉽게 그만둘 수 없는 것이 일반 노동자의 입장이다. 재계와 정치계에서는 산업현장에서 일하는 노동자들의 목소리에 좀 더 귀 기울이고 그들의 요구를 들어주어야 할 것이다. 나도 요즘 일을 많이 하다보니 오른쪽 손목에 통증이 왔다. 그래서 왼손으로 수시로 오른쪽 팔과 팔목을 주무르고 일도 왼손을 써서 많이 하니 통증이 회복되었다. 우리 사회도 마찬가지로 여유가 있는 시민이 세금을 많이 내고 자원봉사를 해서 어려운 이웃을 도울 때 사회 전체가 잘 유지되어 구성원 모두가 행복한 삶을 영위할 수 있을 것이다.
 코로나로 인해 우리는 사랑하는 많은 임들을 떠나보내고 지금도 정신적, 육체적 후유증에 고통받고 있다. 코로나가 물러나고 평화로운 시대를 기대했지만 불경기가 이어지고 우리 전쟁, 이팔전쟁이 발생했다. 나라마다 분쟁은 심해지고 기후위기는 더욱 심각해지면서 많은 세계시민들이 또다시 입들과 이별의 고통을 겪으며 자신의 삶 또한 크게 위협한 처지에 놓여 있다. 무엇을 해야 할까? 우선 바로 옆에 있는 임들부터 잘 보살펴야겠다.*

리준경 / 대구승리제단 책임서사