

음식과 수행

뼈 건강에 좋은 운동법과 음식

제자리 뛰기와 허벅지 근력 운동으로 골다공증과 무릎 관절 건강을 지키고 매생이와 바나나케일주스로 뼈를 튼튼하게 하자

풍화작용을 계속해서 받은 모란 돌이 둥글둥글해지듯 구도자들도 끊임 없이 자신을 짓기에는 연단을 받아야 자신의 마음이 수양되며 또한 구도자로서의 인품도 성숙될 것이다. 이러한 이치는 모든 곳에서 적용되는데 우리 몸의 뼈도 비슷한 원리가 적용된다고 본다. 즉, 우리 몸의 뼈는 살아 있는 조직으로서 적절한 자극을 줘야 튼튼해지는데 골다공증을 예방하려면 무릎에 지속적인 자극을 주면 뼈가 단단해지게 되는 것이다. 그래서 이번 호에서는 무릎 관절 건강에 좋은 운동법과 음식을 소개해보고자 한다.

하루 3분 제자리뛰기

바닥에서 10센티 미만으로 가볍게 제자리에서 점프한다. 단, 무릎은 충격흡수를 위해 살짝 구부리며 줄넘기처럼 너무 빨리 뛰면 무릎에 무리가 갈 수 있으므로 주의한다. 이렇게 하루에 3분만으로도 골다공증 예방에 도움이 될 것이다.

허벅지 근력 운동법

허벅지 근력을 키우게 되면 무릎 관절 건강에 효과적이다. 다시 말해 무릎 관절 건강에 가장 좋은 것은 근력인데 여기서 허벅지 근력을 키울 수 있는 운동법인 '조개운동'을 알아보자.

- 1. 양쪽 무릎을 90도 정도로 구부리고 옆으로 눕는다. 이때 팔은 팔짱을 끼거나, 바닥에 살포시 내린다.
2. 양쪽 발을 붙인 상태에서 사타구니를 90도로 벌린다.
3. 3초 동안 버틴 후에 사타구니를 다시 오므린다.
4. 반대방향으로 실시한다. 총 20회

한다.
* 20회가 1세트이고 하루 4세트를 한다.
* 주의: 다리를 벌릴 때 숨을 들이 마시고, 오므릴 때 숨을 내린다.

뼈를 튼튼하게 하는 음식

뼈를 튼튼하게 하여 골다공증과 관절염 등을 예방하는 데 도움이 되는 첫 번째 음식으로 매생이를 소개한다. 매생이는 5대 영양소가 골고루 들어 있는 고단백 식품으로서 칼슘 등 미네랄이 풍부하다. 철분이 매생이 100그램에 10mg이 들어 있는데 철분은 칼슘 흡수는 물론 뼈 건강에 도움이 되므로 평소 매생이 국이나 매생이 전 등으로 즐겨 먹도록 하자. 그리고 두 번째로 소개할 음식은 바나나케일주스이다. 바



나나 100그램 속에는 칼륨이 279mg이나 들어 있어서 나트륨 배출을 도와 나트륨 과다로 인한 관절염 증상을 완화시켜 준다. 게다가 바나나에 들어 있는 브로멜린이라는 성분은 염증과 부종을 완화시키고 통증을 줄여줘 관절염에 효과적이다. 케일의 경우는 칼슘 배출을 막는 비타민K가 풍부하데 비타민K는 칼슘을 뼈와 결합시키는 오스테오칼신이라는 단백질을 만들어 뼈를 건강하게 한다. 먹을 때는 바나나1개와 케일2장을 우유와 꿀을 넣어 믹서에 갈아서 먹으면 된다. 시중에서는 매생이보다도 바나나와 케일을 더 쉽게 구입할 수 있기 때문에 바나나케일주스를 손쉽게 먹을 수 있을 것이다.*

이승우 기자

수업·요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

체온에는 우리가 모르는 비밀이 있다. 사실 사람 몸이 더워지고 뜨거워지는 것은 하나님의 에너지가 있다는 증거다. 사람 속에 하나님의 빛이 있기 때문에 36.5도의 열이 있고, 하나님의 빛(생명의 영)이 있는 까닭에 사람이 살고 있는 것이다. 따라서 낮은 체온은 만병의 근원이다. 반신욕과 족욕으로 몸의 온도를 높여라. 근육량이 많아도 체온이 올라가고 면역력도 올라간다. 요가운동을 통해 낮아진 몸의 온도를 건강하게 올려보자!

전굴 자세
신체 부위 중에서 윗몸이 생기기 쉬운 곳이 허벅지와 발이다. 허반신의 혈액순환에 의해서 신경통 관절염 만성피로에 시달리는 사람이 많은 계절이다. 이 자세는 복식호흡이 잘되는 동작으로 척추와 하체를 늘려줌으로 전신의 혈액순환을 좋게 한다.

동작①: 두발을 모아 앞으로 펴고 허리를 세운다. 숨을 마시면서 두 손을 올려 얹는다.

동작②: 숨을 천천히 내쉬면서 상체를 앞으로 숙이며 발끝을 잡고 팔꿈치를 바닥에 댄다. 10초 유지 5회.

주의: 억지로 굽히거나 무리하게 힘을 주지 말고 아랫배를 바깥 등쪽으로 잡아 당기고 숨을 끝까지 내쉬면서 편안하게 굽히는 것이 중요하다.

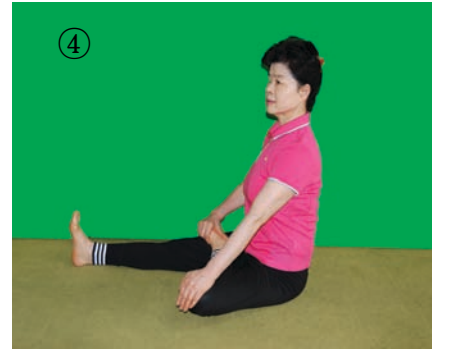
몸을 교정시키는 비틀기 자세
척추를 유연하게 하고 내장의 위치를 바로잡아주므로 배설기능이 좋아지고, 혈액 이동을 좋아져 공황과 심장기능도

좋아지고, 림프액을 자극 뇌를 안정시킨다.

동작③: 다리를 골반넓이로 펴고 숨을 마시면서 양손을 수평으로 펴고, 상체를 비틀어 내려오면서 손발이 반대쪽을 향한다. 10초 유지 양쪽 각 3회.

고관절풀기
몸과 마음에 자유로운 에너지의 집중에 중요하다. 고관절과 신경의 접촉으로 혈액이 순조로워 고관절의 유연성으로 부드러워진다.

동작④: 다리를 펴고 앉아서 한쪽 다리를 앞으로 접어서 반대쪽 무릎위에 놓고 반대쪽 손으로 발바닥을, 한손은 무릎을 지그시 누르면서 복식 호흡을 한다. 10초 유지 양쪽 각 3회.



허만욱 승사 칼럼

중성미자는 하나님의 영인데 과학자들은 질량이 있다고 하더니



빛보다 빠른 중성미자 실험(출처: 서울경제 2011. 11.20)

1999년 8월 29일자 문화일보에 중성미자에 대한 기사 <만물의 근원물질인 중성미자의 인공검출 첫 성공>가 실렸다. 그 기사 중 '중성미자에 질량이 존재한다', '만물의 근원물질 중성미자 인공 검출 첫 성공', '한미일 연구팀 실험 통해 증명'과 같이 참으로 놀라운 소식을 접하고 필자는 만물의 근원물질이 중성미자라면 '우주의 근본은 하나님의 신이다'라고 예측할 수 있으며, 하물며 하나님은 중성의 신이므로 중성미자는 당연히 하나님의 신이기 때문에 '중성미자는 하나님의 물질이다'라는 제목의 글을 써서 현대과학이 드디어 하나님의 소재를 발견하였다는 뜻을 본 칼럼을 통해 발표하였다.

당시 발표된 기사에 따르면 중성미자는 만물의 근원 물질이다. 빛처럼 빠른 물질이다. 투과력이 강하다. 전기를 띠지 않고 다른 물질과 쉽게 반응하지 않는다. 지구를 관통할 수 있는 소립자라는 것을 볼 때 중성미자가 곧 하나님의 영이라는 것을 이진자 구세주님의 말씀으로 추론할 수 있다.

2013년 노벨물리학상을 받은 두 박사는 질량이 생기는 메커니즘을 이론적으로 규명하였다는 것이다. 질량이란 '움직이기 어려움'을 뜻한다. 그러나 힉스와 동

행한 이들의 발견은 사실은 완벽한 이론이 아니라 사실이 알려졌고, 또한 2015년 노벨물리학상을 받은 가자타 다카야기 박사가 소립자 세계의 유령에는 질량이 있었다고 호언장담하였으나, 중성미자는 그 크기가 '0'인 점 형태로 생각되며, 인간의 몸에도 1초 동안에 거의 1조 개나 되는 중성미자가 관통하고 있다는 것이다. 또한 세계는 중성미자로 가득 차 있다고 한다.

여기서 분명한 것은 박사들이 크게 실수한 유령이란 별명의 주인공께서 바로 중성자요 하나님의 영인 것이다. 물질을 투과하는 힘이 매우 강한 감마선도 1 밀리미터의 납판은 투과하지 못한다. 그러나 중성자에서 나오는 빛은 납의 두께가 100억 광년까지도 뚫고 지나간다고 미국 컬럼비아 대학 이원형 박사가 발표하였

다. 그러나 이진자께서는 중성자의 빛은 하나님의 빛이며, 생명의 물질이므로 제한을 받지 않고 무한정 투과할 수 있다고 중성자의 성질을 말씀하셨다. 즉 이원형 박사의 이론이 틀리다는 것이다.

세계적인 물리학자들은 최첨단 나노기술을 이용하여 물질의 근원을 밝히기 위하여 더 이상 쪼갤 수 없는 소립자까지 이르러 그 존재를 알 수 없어 '유령'이라는 별명까지 붙이고 있다.

그러나 구세주 하나님은 이미 물질의 근원을 하나님의 영이라고 밝히고 계시며, 우주 대권을 장악하시고, 인간의 상상을 초월하는 '거대한 마음'의 지배자로서 존재하고 계시니 진리의 본체이니 참이다. 진리를 추구한다는 미명 아래 아직도 헤매고 있는 과학자들이여! 어두운 꿈에서 깨어나 빨리 이곳에 와서 진리의 본체를 만나보미 우선임을 알아야 할 것이다.*

시 한편

생각 한줄 아름다운 사람



김민기

어두운 비 내려오면
처마 밑에 한 아이 울고 서있네
그 맑은 두눈에
빛깔 고이면
아름다운 그 이름
사람이여라

세찬 바람 불어오면
별판에 한 아이 달려가네
그 더운 가슴에
바람 안으면
아름다운 그 이름
사람이여라

새하얀 눈 내려오면
산 위에 한 아이
우뚝 서있네
그 고운 마음에
노래 올리면
아름다운 그 이름
사람이여라

아름다운 그 이름
사람이여라

예전에 아르바이트로 신문을 배달했다.

어느 날 신문보급소에 시골에서 울려온 한 청년이 찾아왔다. 약간은 모자란 듯 보이는 그가 신문을 돌려보냈다고 했다. 내가 한 구역을 인수인계를 하는데 그는 집을 익히는 데에 너무나 서툴렀다. 동네를 몇 바퀴 돌아도 집을 제대로 익히지 못하자 심하게 꾸짖고 하대하며 집을 익히는 훈련을 시켰다.

내가 하는 행동을 보고 신문사 총무가 나를 많이 나무랐다. 곱슬머리에 눈에 파란 총무는 늘 처신이 반듯해서 내심 존경했다. 그는 내가 시골청년에게 도가 지나질 정도로 홀대한다고 했다. 인간에 대한 기본적인 예의의 수준을 넘어섰다는 것이다. 인간으로 하여금 모멸감이나 모독감을 느끼게 하는 것은 인간에 대한 예의가 아니라는 것이다.

어릴 때 텔레비전에서 한 외국영화를 본 적이 있다. 뉴욕의 한 슬럼가의 학교에 선생님이 새로 부임했다. 학생 한 사람, 한 사람을 선생님은 인격체로서 존중해 주고 조그만 선행이나 재주, 독특한 개성에 대해 진심으로 칭찬해 주었다. 그러자 학생들의 태도가 변화하기 시작했다. 집에

서나 동네에서 늘 천덕꾸러기로 취급당하던 그들이 존댓말을 듣고 깎듯이 우대를 받자, 말씨와 행동이 반듯해지고 자기계발에도 힘을 쓰는 것이었다.

신영복 교수님이 옥중생활할 때 감옥의 한 동료가 과거의 무용담을 들려주는데, 없는 이야기도 지어내는 듯 했다고 한다. 하지만 교수님은 늘 경청해주고 맞장구쳐주며 칭찬해주었다. 그러자 그 동료의 태도가 바뀌었다. 자신이 스스로에 대해 말했던 격에 맞게 행동과 마음가짐을 아주 점잖게 하더라는 것이다.

한 시인은 사람이 꽃보다 아름답다고 했다. 그것은 사람이면 누구나 꽃보다 아름다운 마음을 갖고 있기 때문일 것이다. 다만 약한 마음의 유전인자나 환경에 의해서 그것이 묻혀 있을 수도 있으나 사람이라면 그 어떤 이에게도 있는 것이다.

우유를 함께 돌리는 동료 아주머니 가운데 무척이나 무뚝뚝하고 통명스러운 한 분이 있다. 누가 말 한마디 붙이면 대답을 하는데 한 칸 싸우자고 시비 거는 말투로 오해를 받을 정도다. 그런 그녀가 세월호 사건이 일어나자 엄청 울고, 대구시내 공원에 설치해 놓은 분향소를 찾아가 참례했다. 얼마 전에는 낮에 시간이 날 때 독거노인들에게 도시

락 배달 봉사도 시작했다. 그녀의 그렇게 차갑고 쌀쌀맞은 대담도 이제는 사랑의 폭탄으로 따모에 꽃한다. 삐죽거리는 인상도 예뻐게만 보인다. 세상의 양귀비는 저리 가라다.

나는 요즘 동네 주민 센터에서 장구를 배운다. 나랑 같이 배우는 60대 아주머니 동료 한 분이 계신다. 그녀는 낮에는 시내 공원 무료급식 자원봉사에 나가 200명 가까운 어르신들에게 부침개를 하나씩 구워가며 대접하고 와서 아픈 어깨를 주물러가며 장구를 배운다. 집에 돌아가서 할 일도 많을 텐데 긴 시간 억척스럽게 배우려고 애를 쓴다. 말은 안 해도 아마 그녀는 빨리 실력을 키워서 할아버지 할머니들에게 흥겨운 가락을 들려주고 싶은 마음이 간절한 것 같이 보인다. 불이 빨강계 상키 되도록 열심히 장구를 치는 그녀가 어쩌면 10대의 소녀로 여겨보인다.

성경구절에 "일어나 빛을 발하라!"하는 말은 참으로 우리 인간 모두에게 해당될 수 있는 말이다. 다만 약한 마음이 양심을 너무나 꿈꿈 묶고 있어서 타인과 자신의 노력으로 풀어 해방시킬 수 없을 때에는 안타까운 것이다. 성경에는 또한 "죄는 미워하되 인간은 미워하지 말라."고 했다. 사실 거만이 생각해보

면 한 인간이 저지르는 어떤 잘못에 있어서도 그에게 죄를 물을 수는 없는 것이다. 사람이면 누구나 부모로부터 물려받은 피로써 그 마음이 조성되고, 그가 처한 환경에 의해 그 마음이 자라났으니 말이다. 그래서 혼육으로 한 인간을 바꾸고자 하나 그렇게 되지 않을 때 그 인간을 나무랄 수 없는 것이다. 오히려 더 공허히 여기고 사랑해 주어야 한다. 세상에 침을 빨을지언정 그 나약한 존재는 힘을 낼 수 있게 따듯이 안아주어야 한다. 꽃보다 아름다운 마음이 힘을 낼 수 있도록 말이다.

우리가 아침이면 이웃과 나누는 인사, 혹은 낮선 이를 처음 소개받고 하는 인사가 한자로는 인사이다. 즉 인간이 할 일이라는 뜻이다. "안녕하십니까"라는 인사말 속에는 상대가 몸과 마음이 안녕한 상태에서 생명을 잘 보존하고 있는지 안부를 묻는 뜻이 담겨있다. 좀 더 나아가 인사에 대한 대답으로 그렇지 못함을 알게 된다면 팔짱 끼고 보살피 주겠다는 의미까지 포함되어 있는 것이다. 그래서 인사를 인사라고 쓰는 것이 아니겠는가? 사람이 아침이면 일어나 밥에 잠이 들 때까지 눈 크게 뜨고 나와 남의 생명을 잘 보살피고 그 생명의 힘을 키우는 것이외에 참으로 본연의 인사(人事)

가 있을까?

생명은 한자로 生命이다. 하늘이 "살아라!"하고 명령하심이니 하늘이 주신 천심(양심)을 따라 모든 생명체가 평화롭게 살아가는 것이 인간의 해야 할 전체요 도리인 것이다.

날씨가 추워지면 집집마다 예전처럼 많지는 않지만 조금씩이라도 김장을 한다. 어느 날 아침 제단 바로 앞 구렁에 우유배달을 가니 일찍부터 새마을 부녀회원들이 수십 명 나오셔서 배추를 다듬고 소금에 절이고 계셨다. 꽃보다 아름다운 마음이 힘을 낼 수 있도록 말이다. 우리가 아침이면 이웃과 나누는 인사, 혹은 낮선 이를 처음 소개받고 하는 인사가 한자로는 인사이다. 즉 인간이 할 일이라는 뜻이다. "안녕하십니까"라는 인사말 속에는 상대가 몸과 마음이 안녕한 상태에서 생명을 잘 보존하고 있는지 안부를 묻는 뜻이 담겨있다. 좀 더 나아가 인사에 대한 대답으로 그렇지 못함을 알게 된다면 팔짱 끼고 보살피 주겠다는 의미까지 포함되어 있는 것이다. 그래서 인사를 인사라고 쓰는 것이 아니겠는가? 사람이 아침이면 일어나 밥에 잠이 들 때까지 눈 크게 뜨고 나와 남의 생명을 잘 보살피고 그 생명의 힘을 키우는 것이외에 참으로 본연의 인사(人事)

라준경 / 대구제단 책임승사