

건강과 수행

인슐린 수명을 늘리는 건강법

저항전분이 엄청 많은 콩기름찬밥은 당뇨와 다이어트에 최고

이번 호에서는 특별히 TV프로그램 '몸신(神)'에 나왔던 내용으로 인슐린 수명을 늘리는 방법 세 가지를 소개한다.

첫 번째, 콩기름찬밥을 먹자.

당뇨병의 가장 큰 문제는 식후에 찾아오는 고혈당 수치라고 해도 틀린 말이 아닌데 특히나 흰밥의 경우에는 식후에 급격히 혈당 지수가 오름을 느낄 수 있다. 그래서 흰미밥을 먹음으로써 혈당 지수를 낮추려고 하지만 그것도 뜻대로 되지 않는 경우가 많다고 한다. 그래서 소개하는 밥이 '콩기름찬밥'이다.



일반적인 찬밥도 소화액에 대한 저항전분이 생겨서 위에서

콩기름찬밥 만드는 방법

- ① 1~6시간 불린 현미나 백미를 준비한다.
- ② 현미(또는 백미) 4인분 기준 콩기름을 1큰 술 넣고 밥을 한다.
- ③ 냉장실에서 식힌다(냉동실에서는 저항전분이 생기지 않음, 6~12시간 정도).
- ④ 먹을 때마다 전자레인지에서 찬밥을 꺼내어 1~2분 데워 먹는다.

냉장실 온도에 1~4도에서 딱딱하게 굳는 현상(노화)이 가장 빠르게 일어나면서 전분 입자가 소화되기 힘든 형태로 뭉친다. 주의할 점은 전자레인지에서 오랫동안 데우거나 갖지 않은 밥처럼 따뜻하게 되면 오히려 저항전분이 다시 일반 전분으로 바뀌게 되니

주의하자.

두 번째, 식사시간 20분을 사수하자.

그 이유는 식욕억제호르몬인 렙틴이 분비되는 시간이 20분후부터이기 때문이다. 따라서 식사를 시작한 후 15분 경과했을 때에 밥이 남아 있을 정도로 천천히 식사하는 습관을 들이도록 하자.

세 번째, 식후 30분에서 1시간 사이에 운동하자.

식후 30분이 지나 운동을 시작하면 칼로리를 쓰면서 인슐린과 함께 혈당을 낮추어 인슐린의 소모를 막아 주는 역할을 하게 될 뿐만 아니라 저혈당도 막아준다. 운동을 할 때에는 가벼운 산책은 30분, 빠른 걸음은 10분이면 인슐린을 아끼는 데 도움이 된다. 이 외에도 에어로빅, 자전거, 등산, 줄넘기 10분이면 도움이 될 것이다.*

이승우 기자

수업요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

움츠렸던 몸과 마음을 움직여 밖으로 나오라고 따사로운 햇빛이 유혹을 하는 계절이다. 실제로 햇빛은 우리를 끌어당기는 힘이 있다. 햇빛에 노출시킨 쥐의 몸에서 비타 엔돌핀이 나온 실험결과가 있다. 뼈를 튼튼하게 하는 비타민 D도 햇빛이다. 하지만 햇빛에 오래 노출되면 피부암, DNA를 파괴하는 단점도 있다. 적당한 햇빛을 쬐어주고 실내에서 관절을 달래주면서 내 몸에 무리

하지 않는 스트레칭과 요가로 고관절과 허리의 피로를 풀어주고 근육에 힘을 길러보시면 어떨까요?

코어근육(몸의 중심부에 있는 근육) 자가 운동법은 꾸준히 하면 6년기 허리 통증을 줄일 수 있다.

효능: 허리 엉덩이 근육강화
동작①: 누워서 양쪽 무릎을 세운다.

무릎 아래로 양손을 짚고 끼고 숨을 내쉬며 가슴 쪽으로 지그시 당겨준다. 10초 유지 5회.

누워서 손으로 다리 밀기
효능: 몸통 근육 강화
동작②: 누워서 양쪽 무릎을 세운다. 한쪽 다리를 굽힌다. 숨을 내쉬며 손으로 허벅지를 누른다. 다리는 움직이지 않게 힘을 줘야 한다. 10초 유지 양쪽



각각 3회.

허리 근육 강화

효능: 전립선 비대증 예방, 척추의 움직임과 혈액순환을 좋게 하고 복근과 배근을 강화시켜 자세를 바르게 한다.
동작③: 누워서 양 무릎을 세운다. 천천히 엉덩이, 골반, 척추 순으로 들어 올린다. 10초 유지 5회.

옆드려 상체 틀기

효능: 허리디스크, 퇴행성 변화, C자 곡선 교정.
동작④: 옆드려 양손을 뒤로 하고 숨을 내쉬며 상체를 일으킨다. 10초 유지 5회.*



허만욱 승사 칼럼

사랑과 감사가 이 세계를 이끄는 키워드다

기도의 힘은 세계를 바꿉니다.

물과 세계를 향해 기도를 올리면 물 결정은 극적으로 모습을 바꿉니다. 그런 실험을 보았습니까?



일본 각지에 흩어져 있는 500명이 동시에 물에 사랑의 기도를 보냈습니다. 그러자 수돗물이 어떤 결정으로 보여졌습니까? 사랑의 마음은 한 순간에 아름다운 형태를 수 있습니다.

위 제목은 "물을 만드는 것은 우주와 대자연, 생명의 모든 것을 아는 것과 같다"는 에모도 마사루의 명언이다. 그는 물을 연구하는 가운데, 다음과 같은 구체적인 사항들을 체득하였다.

- ①물은 생명이다. ②물은 에너지 전달 매체이다. ③물은 화물차와 같다. ④모든 힘은 그대 안에 있다. ⑤물도 공명(共鳴)한다. ⑥물은 모든 것을 알고 있다. ⑦물은 아름답다. ⑧물은 기도이다. ⑨물은 의식을 소유한다. ⑩물은 초음파도 포착한다. ⑪물은 물질이 가지고 있는 고유한 주파수를 민감하게 감지하고 그대로 전사(轉寫)하고 기억한다. ⑫물은 사랑을 치유한다. ⑬물은 문자를 보여주면 그것을 진동으로 파악하여 그 이미지를 구체적으로 표현한다.

위의 사항 중 실제로 정보를 전사한 물을 마시게 하여 건강을 회복하는 독자적인 요법을 실천해 왔다는 그는 문자를 보여주면 그 내용에 상응하는 즉 '감사합니다' 라는 문자가 먹으로 써어졌다면 먹이라는 물질로부터 발산되는 파동을 포착하여 그 진상을 파악한다는 것이다. 또한 '물은 의식을 소유한다'에서 컵

에 물을 넣고 주님께 기도할 때 갑자기 물 위에 주님의 모습이 떠오르는 경우가 있다. 이것은 물속에는 하남님의 영이 계시다는 확실한 증거이다.

컵 속의 물을 변화시키면 내 몸속의 물(피)도 그렇게 변한다는 말이 있다. 이것은 만물이 신이라는 말, 즉 인간의 몸이건 물이건 모두가 미립자로 이루어져 있으니 아주 쉽게 상통한다고 이해할 수도 있다.

물과 세계를 향해 기도를 하면, 물 결정은 극적으로 그 모습을 바꾸는데 그 실제 예를 들어보면, 일본 각지에 흩어져 있는 주민 500 명이 동시에 수돗물을 향하여 '사랑의 기운'을 보낸 후 그 물을 얼려서 결정을 확인한 결과 염소소독으로 파괴되었던 수돗물이 일시에 사랑스러운 꽃 모습으로 아름다운 결정을 보여주었다고 한다. 물론 이것은 수돗물이 인간의 의식에 의해 변화된 것을 보여주는 예이다.

물의 소중함을 새삼스럽게 논할 필요는 없겠으나, "나는 물이다"라고 외치는 물 연구가의 물에 대한 집념을 소개하면 다음과 같다. "물은 당신의 마음을 정확하게 읽고 있다. 당신이 무시하면 물도 당신을 무시한다. 거꾸로 당신이 물에 감사하면 물도 더 많은 영양분을 만들어낸다. 당신이 물을 마시기 위해 물병을 잡는 순간, 그 물은 이미 당신의 마음을 읽고 변화해 있다."

그래서 물질적으로 볼 때 인간도 물이므로 어떤 마음을 먹는가가 중요한 것이다.*

시 한편 생각 한줄

아직과 이미 사이

'아직'에 절망할 때
'이미'를 보아
문제 속에 들어 있는 답안처럼
겨울 속에 들어찬 햇봄처럼
현실 속에 이미 와 있는 미래를

아직 오지 않은 좋은 세상에 절망할 때
우리 속에 이미 와 있는
좋은 삶들을 보아
아직 피지 않은 꽃을 보기 위해서
먼저 허리 굽혀 흙과 뿌리를 보살피듯
우리 결의 이미지를 품고 길러야 해

저 아득하고 머먼 아직과 이미 사이를
하루하루 성실하게 몸으로 생활로
내가 먼저 좋은 세상을 살아내는
정말 닳고 싶은 좋은 사람
푸른 희망의 사람이어야 해

박노해

올해 나는 사회복지사 자격증을 따려고 공부하고 있다. 이 자격증을 따기 위해선 실습과목을 이수해야하는데 복지기관에서 120시간 실습을 해야 하고 5번 교실수업을 들어야 한다. 그래서 대구 구남부노인보호전문기관에서 실습을 하고 대구대 평생교육원에서 첫 교실수업을 받기로 결정하고 지난주 첫 교실수업에 출석했다. 30명의 학생이 참석했는데 연령대는 20대 대학생부터 60대 학교 자기관이 할아버지까지 다양했다. 자기소개를 하는 시간을 가졌는데 나름대로 새롭게 공부하는 목적을 뚜렷하게 갖고 있었다. 갖 대학을 졸업하고 구직이 어려워 공부하는 청년들이 있고, 한편으로 직장생활을 하면서 새롭게 미래를 준비하고자 하는 분들도 많았다. 한 청년은 고깃집을 경영하는데 몸이 불편하신 아버지를 보살피면서 사회복지에 관심을 갖게 되었다고 했다. 또 한 청년은 시골 우체부 생활을 하다가 시골 노인분들을 많이 접하면서 복지에 관심을 갖게 되었다. 한 장애인 교사는 아이들을 좀 더 잘 가르치기 위해서 이 공부를 하고, 한 주부는 장애를 가진 자식을 보살피면서 이 분야에 관심을 가지게 되었다. 학교직업이 할아버지는 학생들과 더 잘 소통하고 그들의 고민을 함께 풀어보고자 이 공부를 한다고 한

다. 이미 이 계통의 일에 종사하는 분들은 지금 하고 있는 일을 더욱 잘 수행하고자 이 공부를 한다. 직장만들도 많았는데 가사일에 직장일만 해도 엄청 힘들텐데 공부까지 하니 몸살이 안 날까? 실제로 어떤 분은 과로로 병원에서 링거까지 맞으면서 약 처방이 공부했다고 했다. 그분들의 말을 들으면서 크게 자극을 받았고 정말 모두가 성실한 분들이라고 생각했다. 우리를 지도하는 교수님께서도 대한민국은 실은 이렇게 각자가 맡은 일을 열심히 하는 여러분들이 이끌어 가는 것이라며 칭찬을 아끼지 않으셨다.

성공하려면 집중력 신념 끈기 필요로 해

우리가 어떤 분야에서 성공하기 위해서는 강한 신념이 있어야 하고 고도의 집중력과 끈기가 필요하다.

중학교 다닐 때 IQ검사를 했는데 수치가 150 가까이 나온 친구가 있었는데 산만한데다 끈기있게 공부하는 습관이 없어 학업적은 뛰어나지 못했다. 또 한 친구는 머리가 나쁘지만 성실해서 교과서에 얼마나 졸음 많이 그으면서 읽었던지 교과서가 갈래조각처럼 너털너털했다. 하지만 성직은 노력한 만큼 나오지 않아 옆에서 보면 안쓰러울 정도였다.

하지만 그 친구는 나중에 서울의 명문대에 입학했다. 공부는 엉덩이로 한다더니 잘 참고 끈기있게 노력하는 자는 끝내 성공한다는 좋은 예를 보여 주었다. 얼마 전 나는 한글 프로그램활용 기능시험에 응시해서 보기 좋게 떨어졌다. 감사 선생님은 앞을 못보는 장애인 학생들이 오히려 수업시간에 산만하지 않고 가르쳐 주는 대로만 열심히 집중해서 따라하니 시험에 많이 합격한다고 하셨다. 두 눈 멀쩡한 나로서는 부끄러웠다. 수업시간에 좀 더 집중하지 않았던 것이 후회되었다. 구세주께서는 일을 하거나 공부를 할 때 누가 옆에 와도 모를 정도로 집중하라고 하셨는데 어떤 일을 하든지 애를 써서 집중해야겠다고 반성했다. 주자(朱子)가 말씀하신 '정신일도하사불성'(精神一到何事不成: 정신을 한 곳에 모으면 무슨 일인들 이루어지지 않으랴!)이란 명구를 늘 가슴에 담고 모든 일에 임해야겠다.

강한 신념, 집중력, 끈기 이 세 가지는 성공의 3대 요소라는 생각이 든다. 신앙생활을 함에도 마찬가지다.

구세주께서 이 길을 가기 위해서는 영생의 확신, 집중력, 인내심을 가지라고 늘 강조하셨으니 말이다.

이미 구세주께서는 이 땅에 오

셔서 우리가 가야 할 길을 몸소 보여주시고 우리 앞에 제시해 주셨다. 천하 만물의 영생과 지상 천국 건설에 대한 확신의 싹을 우리 맘속에 심어 주셨으니, 그 싹을 잘 키우는 일은 우리가 해야 할 몫이다. '승리제단'이라는 목욕탕을 만들어서 우리를 불러 주셨으니, '나'라고 하는 육친 년간 목욕 때를 매일 매일 열심히 미는 일은 우리 각자의 몫이다.

넘어진 형제 일으켜 주고, 새로운 동지 모아서 이 길 가자

구세주를 키우신 영모님께서서는 이 영생의 길은 알몸으로 가시렵 불로 덮힌 산을 수도 없이 넘어서 이루어 낸 것이라고 하셨다. 영모님과 구세주께서 살갓이 예이고 기며 피가 나고 뼈가 패이 이 아리랑 영생 길을 만드셨다. 그렇게 해서 닦아 주신 이 길을 가기가 힘들다고 투정한다면 안 될 것 같다. 이미 길은 만들어 주셨지만 아직 우리가 가야 할 길은 멀다. 한걸음 한걸음 성실하게 이 길을 가자. 넘어진 형제 일으켜주고, 새로운 동지 모아가면서, 어깨동무하고 정답게 꾸준히 이 길을 가자.*

리준경 / 대구제단 책임승사