

음식과 수행

항암 음식에 대한 잘못된 상식

고기의 탄 부분을 잘라내도 발암물질은 남아 있어

‘생마늘을 먹어야만 암에 효과가 있다’, ‘건강을 위해서는 무조건 잡곡밥’ 이처럼 여기저기서 주위들은 여러 가지 항암 효과 식품에 대한 잘못된 상식에 대해 오해를 풀어보고자 한다.

항암에 효과가 있는 것으로 알려진 각종 건강식품은 의식적으로 섭취하고 소비하는 경향이 있지만 일부 음식들은 흔히 알려진 것과 달리 무작정 섭취한다고 암 예방 효과를 보장할 수 있는 것은 아니다. 오히려 심할 경우에는 특정 영양소 부족으로 다른 부작용이 생길 수 있는 우려도 있다. 따라서 암 예방을 위한 제대로 된 음식 섭취 정보와 암 예방 상식에 대해 알아보자.

첫째, 탄 고기는 가장 위험한 발암 요소인가?

지금도 음식점에서 숯불고기를 먹을 때에는 고기의 탄 부분만 잘라내고 먹는 경우가 많다. 하지만 실제로 탄 고기가 암을 유발하는지에 대한 의견은 분분하다. 물론 고기를 굽는 과정에서 고기와 불이 닿아 겉에 타 그을리면 발암물질로 알려진 벤조피렌이 생성된다. 이때 벤조피렌은 고기의 탄 부분에서만 발생하는 것이 아니라 연기에도 발생하고 기름을 타고 퍼지기도 한다. 즉, 탄 부분을 제거해도 일정량의 벤조피렌은 남아 있다는 뜻이다. 벤조피렌은 주로 단백질과 지방이 함유된 고기나 생선이 타면서 발생하지만, 참기름이나 들기름이 가열되는 경우에도 다량 발생하는 것으로 알려져 있다. 하지만 여기서 주목할 부분은 담배에 포함된 것과 비교하면 아주 극소량이기 때문에 과도하게 신경 쓸 필요는 없다는 것이다.



르마늘, 셀레늄 등의 성분은 암을 억제하고 예방하는 역할을 하기 때문에 양파, 한방 모두가 인정하고 세계 10대 항암 식품에 당당히 이름이 올려져 있다. 발암물질의 대사 활성화를 억제하거나 해독을 촉진시키는 등 마늘을 먹었을 때 암세포에 대한 항암 및 항균력이 160%나 높아졌다는 보고도 있을 정도로 그 효과는 대단하다. 마늘은 많이 먹을수록 좋거나 생마늘이 좋다는 이야기가 있지만 종양 발생을 예방하는 효과가 있는 알리신의 특효는 매운맛은 소화기 궤양을 일으킬 수 있다는 점을 명심하자.

따라서 소화기 궤양을 예방하면서 항암 효과를 살리기 위한 섭취 방법은 오히려 익혀서 먹거나 흑마늘을 만들어서 섭취하는 방법이 더 좋겠다. 게다가 마늘은 생으로 먹거나 익혀서 먹으나 항암효과에는 큰 변화가 없기 때문이다.

셋째, 건강을 위해서는 무조건 잡곡밥이 좋다?

한때 탄수화물 중독에 대한 위험성이 널리 알려지면서 탄수화물은 적게, 지방은 많이 섭취하는 ‘저탄고지’ 식단이 유행하면서 잡곡에 대한 관심이 늘었다. 현미나 콩 등 잡곡마다 다양한 효능이 있어 쌀밥보다 훨씬 건강한 식단으로 여기면서 잡곡의 양을 무작정 늘리는 경우가 있었다. 하지만 지나치게 많은 양의 식이섬유는 소화를 방해하고 갑상, 철분과 같은 일부 영양소 흡수를 방해해 오히려 좋지 않다. 따라서 적당량의 흰쌀을 포함한 잡곡밥을 섭취해야 하며 소화력이 좋지 않은 노인이나 어린이의 경우에는 잡곡의 비율을 더 낮추는 것이 바람직하다.*



내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘하나님의 은혜는 하나님의 마음’

마음이 하나님의 마음으로 변화되었을 때 이것이 하나님의 은혜를 받았다는 확실한 증거이다.누구든지 내 몸처럼 여기는 마음, 이것이 극치의 선한 마음이며 아름다운 마음이다. 극치의 아름다운 마음, 극치의 선한 마음이 하나님의 마음이며 하나님의 영이므로 누구든지 내 몸처럼 여기는 하나님의 마음을 가지고 있는 사람이 바로 하나님의 은혜를 받은 사람이다. 뜨거운 불이 오고 시원한 것이 느껴져야만 은혜를 받은 것이 아니다. 하나님의 마음을 품으면 그는 이미 성령으로 거듭난 것이다. 하나님의 은혜란 하나님의 마음을 말한다.

구세주 말씀 중에서*

<옆구리 군살 제거와 골반 교정에 좋은 요가 자세>

림프절(겨드랑이, 옆구리, 사타구니)은 영양분을 공급해주고 노폐물을 제거해주는 부분으로서 골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가 된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두 배배 많이 공급되는 복식호흡과 요가아

사나로 시원하게 노폐물을 날리자. 골반 불균형을 해소하여 혈액을 맑고 건강하게 돕고 피로를 풀어주며 아름다운 몸을 만들어주는 요가 동작 지금 같이 시작해 볼까요?

● 주의: 운동하기 전에 반드시 발목, 무릎, 허리 관절을 미리 충분히 풀어준다. 체중이 실리는 동작은 관절에 무리가 되기 쉬우므로 준비 운동은 필수이다.

○ 효능: 옆구리 군살을 제거하고 복직근을 강화하며 복부 다이어트에 효과적이다.

동작①: 앉아서 한쪽 무릎을 접고 한쪽 무릎은 옆으로 뻗는다. 상체를 바르게 세우고 양 팔은 수평으로 멀리 퍼준다. 복식 호흡으로 10초 유지.

○ 효능: 골반의 좌우 불균형을 바로 잡아주어 혈액순환을 원활하게 해준다.

동작②: 호흡을 마신 후, 내쉬는 호흡에 상체를 뻗은 다리 쪽으로 기울이며 같은 쪽 손으로 발가락을 잡는다. 반대쪽 팔은 머리 위로 올려준다. 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트



④



①



③

○ 효능: 골반의 균형을 잡아주며 하체 피로를 풀어주고 척추를 편안하게 이완시켜 준다.

동작④: 양다리를 수평으로 펼친다. 호흡을 마신 후, 내쉬며 상체를 배꼽, 가슴, 이마 순으로 앞으로 나아간다. 양팔은 머리 위로 내린다. 멀리 나가려는 것보다 척추 마디마디를 펴주면서 무리하지 않고 개인 유연성 따라 수련한다. 10초 유지. 3회.*

기도 시간을 늘려라

기도란 일반적으로 자신의 소원을 절대자인 신께 비는 행위를 말하지만 승리제단에서는 기도를 자신과 상대 또는 우주에 존재하는 마귀를 죽이는 행위라고 정의하므로 일반적인 정의와 엄청나게 다르다. 만일 내 친구들에게 내가 조석으로 하나님께 기도한다고 하면 기도할 때 나를 기도 제목에 포함시켜달라거나, 자신을 위해서 기도해달라고 말하기도 하는데 이들은 내가 하는 기도를 잘 몰라서 하는 말이다.

사실 승리제단에서의 기도는 구세주 조화성인이 만드신 80자 이상이 되는 기도문을 - 기도문의 글자 수를 정확하게 특정할 수 없기 때문에 80자 이상이라고 했다 - 외우는 것이므로 진언(眞言) 또는 만트라라고 하는 게 정확한 표현일 것이다. 다음은 종교학대사전에 실린 진언의 정의이다. “밀교에서 여러 불·보살 또는 제전(諸天)에 호소해서 기도하거나 의식에 효력을 부여하기 위해서 외우는 주문. 산스크리트어로는 만

트라(mantra). 또는 타자에게 은혜·축복을 주고, 자신의 몸을 보호하고 정신을 통일하고, 또는 깨달음의 지혜를 획득하기 위해서 외우는 신비적인 위력을 가진 언사.”[네이버 지식백과] 진언 [眞言] (종교학대사전, 1998. 8. 20)

만트라라는 주로 불교에서 많이 사용되어 온 것으로 생각된다. 우리가 잘 아는 “수리수리마하수리 수수리 사바하”라는 만트라는 천수경 처음에 나오는 정구엄 진언(淨口業眞言)인데 그 뜻은 입으로 지은 업을 깨끗하게 씻어내는 참된 말이다. 참회를 할 때 외우는 진언으로서는 “옴 삼바 목자 모지 사다야 사바하”라는 게 있는 등 만트라의 수는 매우 많다.

만트라는 불교에서만 사용된 게 아니라 우리나라 신교, 동학을 비롯하여 증산교 계열, 원불교 등에서도 많이 사용되고 있다. 특히 동학을 창도한 최제우 선생은 자신의 깨우침을 21자의 글자로 만들었는데, 즉 “지

기금지원위대강시천주조화정至氣今至願爲大降侍天主造化定 營世불망만사지永世不忘萬事知”이다. 증산도에서는 태을주, “흠치 흠치 태을 천상 원군 흠리 치야 도래 흠리 함리 사바하”라고 읊고, 이외에도 여러 주문이 있다.

이러한 주문 또는 만트라는 외움으로써 많은 이적과 영험을 봤다는 간증이 각 종교마다 많이 있다. 관세음보살만 주구장창 계속 외웠더니 불치병이 나았거나 소원이 이루어졌다는 체험도 많다.

그러기 때문에 승리제단의 주기도문을 지극정성으로 외워야 한다. 하물며 기성종교에서 만든 만트라로도 신의 영험한 능력이 있거늘 완성자 구세주가 만든 박멸소탕 기도문을 말할 나위가 없다. 불치병뿐만 아니라 자신과 우주에 가득 찬 마귀를 소멸시켜 버리는 무서운 능력을 가지고 있는 것이다. 지금부터라도 열심히 기도문을 외우자.*

시 한편
생각 한 줄

살았소

박정욱

살다 보면 많이 힘들고 아플 때가 있어	살았소 살았소 당신 덕분에 난 살았소
긴 터널을 지나다 보면 관참아질 거야	살겠소 살겠소 나 당신을 위해서 살겠소
그래, 시간 지나 다 알게 될 거야	내가 존재하는 이유가 살아가는 이유가
진정으로 살아왔으니	당신이라서
말을 하지 않아도 표현하지 않아도	몰랐소 몰랐소 당신도 힘들었다는 걸
결에서 나를 항상 지켜준 당신	이제는 나 이제는 당신을 위해서 살겠소
주저앉고 싶을 때 포기하고 싶을 때	내가 존재하는 이유가 살아가는 이유가
변함없이 날 웃게 해준 당신	당신이라서 감사해



위 시는 내가 요즘 사는 게 힘들 때 즐겨 부르는 노래의 가사이다. 아위 노래는 가사도 좋지만 멜로디도 참 아름답다. 살다보면 스트레스가 쌓일 때가 많다. 그럴 때 옛 선비들은 거문고를 통기고 노래하며 마음을 다스렸었다. 예전 우리 할머니들도 병어리 3년, 귀머거리 3년이라는 시집살이를 하면서 쌓인 것이 많으면 뒷

산에 나뭇가래 가서 노래 한자락 풀며 마음을 달랬을 것이다. 공자님도 음악공부를 하고 거문고 연주를 배웠다는 기록이 있으니 음악이 사람의 심성을 조절하고 순화하는데 큰 효과가 있는 것 같다. 나는 스트레스를 받으면 노래도 크게 부르고 막춤도 추면서 스트레스를 푼다.

스트레스를 주는 사람과 대화를 통해서 문제를 해결할 수 있는 경우도 있다. 나랑 같이 우유 돌리는 아주머니가 휴대폰에도 알람기능이 있어도 불안하니 새벽마다 모닝콜을 부탁해서 해주었는데, 하루는 전화를 걸어도 제시간에 안 일어나서 30분이 지나 다시 전화를 했다. 그런데 전화를 받은 아주머니가 왜 늦게 깨웠느냐고 핀잔을 하는 것이다. 내가 일을 모두 마치고 아주머니를 만나서 일하는 도중에 전화하기가 힘들니 휴대폰 알람기능을 사용하라고 이야기하며 아주머니의 휴대폰을 살펴보니 알람소리가 아주 낮게 설정되어 있길래 높게 설정하는 방법을 가르쳐 주었다. 기계 다루는 것이 서투러도 자주 연습하면 익숙하게 된다고 알려주었다.

하지만 우리는 삶 속에서 이보다 몇십배 더 힘든 경우 ‘진상’을 상대해야 하는 경우도 빈번하다. 이때에 내가 가지고 있는 지혜와 지식을 총동원해서 겨우 상대방을 이해하고 눈높이를 맞추어 대화해서 일을 풀어갈 수도 있다. 하지만 그렇게 해도 이성적으로는 상대방을 이해할 수 있으나 감성적으로는 꿰어오르는 화를 참기가 무척 힘들 때가 많다. 구세주께서는 그런 때에는 상대의 좋은 점을 떠올려 상대를 좋게 보라, 형제의 죄를 내 죄로 여기고 그 죄를 용서해 달라고 기도하라는 말씀을 하시지만 실천이 쉽지가 않다. 감정이 죄이니 미치고 풀썩 풀 쉼 일을 많이 당해야 하고, 그런 일을 당해도 나무처럼 감정이 없어야 한다고 하셔서 주님께 모든 것을 맡아주십사 기도하지만 오래가지 않아 멈추어버린다. 언제쯤 마음을 자유자재로 잘 다스릴 수 있게 될까? 한숨이

나오지만 포기하지 말고 어쨌든 순간순간을 평화와 기쁨의 시간으로 만들어 보자며 카르페디엠을 외친다.

어떤 이들은 스트레스를 받으면 마라톤이나 힘이 많이 드는 운동을 하면서 자신을 잊는다고 한다. 어떤 이는 갑동적인 드라마나 영화를 보고 눈물을 흘리면서 마음이 홀가분해진다고 하고, 어떤 이는 속이 확 풀리게 매콤한 국물 요리를 만들어 먹는다는지 마음 맞는 친구와 입이 붓도록 수다를 한참 떨면 스트레스가 풀린다고 한다. 나처럼 못 부르는 노래라도 목청껏 고래고래 큰 음성으로 부르고 춤을 못 추어도 음악에 맞추어 엉덩이와 팔을 흔들며 막춤을 추어보는 것도 괜찮을 것이다. 또 나같은 경우엔 허리와 기스를 편 반듯한 자세로 놀란 노루마냥 눈을 크게 뜨고 멍한 표정을 지으면 스트레스 상황에서도 과거를 돌아보지 않게 되고 잡념도 들지 않아 현재의 일에 집중하기가 훨씬 편하다. 여하간 사람으로 인한 스트레스는 죄는 미워하고 세상을 원망하되, 사람을 결코 미워해서는 아니 될 일이다.

스트레스는 차매에도 큰 영향을 끼침에 틀림이 없다. 내가 아는 똑똑한 할머니가 몸이 불편해 요양원에 들어가신 이후 다른 환경에 적응하느라 스트레스를 받으셨는지 차매가 약간 들더니 점점 심해져 이제는 전화통화를 하면 엉뚱한 말씀을 많이 하신다. 그런 것을 보고 남 일이 아니다 싶어서 차매를 예방하기 위한 좋은 습관을 길러야겠다는 생각을 하게 되었다. 신선한 야채와 과일이나 견과류를 즐겨 먹고, 손발을 많이 움직이고, 머리를 많이 써야겠다. 충분한 수면을 취하는 것도 중요한데 잠이 잘 오지 않는 날은 바나나를 먹으면 잠이 잘 온다. 아침에 우유 배달을 하며 라디오 교육방송으로 영어·일어·중국어 회

화를 듣는데 다양한 외국어를 공부할수록 차매 예방 효과가 높아진다고 하니 더 열심히 공부해야겠다는 생각이 든다. 확실히 공부도 때가 있어 지금은 기억력이 무척 떨어지지만 큰 소리로 그림자처럼 원어민의 발음을 반복해서 따라 읽고 익숙하지 않으면 쓰기도 여러 번 해보면 손과 입에 새겨지고 머리에 새겨지는 것 같다. 또 손발을 부지런히 움직이면 차매를 막을 수 있고, 돈도 벌고, 봉사를 할 수도 있으니 건강한 손과 발을 힘차게 움직여서 노동하는 가운데에 늘 기뻐하고 감사해야겠다. 멸망한 손과 발이 있음에도 생산적인 노동을 하지 않음은 비싼 밥을 먹고 에너지를 허비하는 것이니 우선 농부님께 부끄럽고 열심히 살아가는 이웃에 부끄러운 일이다.

그리고 건강한 인간관계도 마음에 기쁨과 안정을 주어 차매 예방에 효과가 있다고 한다. 착하고 명랑한 사람들을 친구로 사귀고 취미가 같은 사람끼리 동호회를 만들어 만남을 이어나가는 것도 좋은 방법이 되겠다. 나는 동호회 활동으로 민요학원에 다니는데 얼마 전 위드코로나 시행으로 사회복지관에서 어르신들을 모시고 공연하기로 일정이 잡혔지만 코로나 확진자가 늘면서 취소되었다. 코로나가 자원봉사자나 수혜자 모두를 어렵게 만들고 있어 안타깝다. 코로나는 갈수록 심해지는데, 계절은 겨울의 길목에 들어섰으니 이런 때엔 누구든지 삶이 더 힘들고 공허하게 느껴질 때가 많을 것이다. 그럴 때엔 나에게 주어진 생명과 육체의 존재 이유를 자신에게 곱씹히 물어보는 건 어떨까? 결국은 항상 기뻐하고 감사하고 사랑해야 한다는 평범하고 오래된 진리가 정답으로 떠오르지 않는가?*

라준경 / 대구승리제단 책임승사