

음식과 수행

팔방미인 바나나

열량이 낮고 체중 감량에도 효과적인 바나나

전에 축구 국가대표 경기를 보던 중에 하프타임에 선수들이 바나나를 먹던 것이 기억나는데 그만큼 바나나는 한 입만 먹어도 에너지와 영양분을 얻을 수 있고 피곤할 때나 에너지가 부족할 때 먹으면 좋다.

아침 식사대용이나 든든한 간식으로 또 운동 전후에 자주 찾게 되는 과일이 바로 바나나이다. 특히 바나나의 칼로리는 한 개당 약 86칼로리이며 영양 밸런스가 뛰어나다. 또한 바나나는 다이어트 효과, 노화 방지, 피부 미용, 변비 예방, 숙취 해소, 꽃가루 알레르기 예방, 질병 예방, 스트레스 억제 등 다양한 효능을 가지고 있는 과일이다. 바나나 한 다발이면 푸짐하게 먹을 수 있기에 좀 만만한 과일로 여길 줄 모르지만 이렇게 건강에 유익한 효능들이 많이 있기 때문에 가성비로 치면 1등이 아닐까 한다. 지금부터 바나나의 효능에 대해 자세히 알아보자.



사람의 체내에서 분비되는 아밀라아제도 있지만 이것은 나이가 들수록 감소하기 때문에 음식을 통해 보완하는 것이 좋겠다.

셋째, 마그네슘과 칼륨 보충 바나나에는 마그네슘과 칼륨과 같은 미네랄이 풍부하다. 마그네슘은 신체의 칼슘 흡수를 증가시키고 인슐린 생성을 증가시키는 역할을 한다. 그리고 바나나에는 사과 3개, 우유 2컵에 해당하는 칼륨이 들어 있는데, 이 칼륨이 인체에 들어오면 나트륨의 배출을 돕기 때문에 고혈압 예방에 도움이 되고 심장병과 동맥경화 등의 합병증 예방에도 효과가 크다. 우리나라 사람들은 대체로 음식을 짜게 먹는 습관이 있기 때문에 본인이 평소 음식을 짜게 먹는 타입이라면 식후 또는 간식으로 바나나를 챙겨 먹는 것도 좋겠다.

넷째, 항산화 작용 활성산소는 본래 체내에 침입해온 바이러스와 세균으로부터

신체를 보호하기 위해 만들어지는 성분이지만, 필요 이상으로 생성되면 체내의 정상적인 세포까지 공격해버리며 생활 습관병이나 노화촉진의 원인이 된다고 한다. 그래서 이 활성산소를 잡아주는 항산화 성분들을 섭취해야 하는데 바나나에는 항산화 성분들인 베타카로틴, 비타민A, 케르세틴, 비타민C, 리코펜, 비타민E, 폴리페놀이 들어 있다고 하니 이보다 더 좋은 음식은 없을 것 같다.

바나나는 안전한 음식 중 하나이지만 주의할 점은 혈당 수치에 문제가 있는 사람이라면 주의해야 한다. 또 덜 익은 바나나를 많이 먹으면 변비를 유발할 수 있으며 반대로 잘 익은 바나나를 많이 먹으면 설사와 복통을 유발할 수도 있다는 점 유의하자.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

우주를 움직이는 자~

만물이 신이라면 밤하늘에 반짝이는 별도 신이다. 어떤 천문학자가 우주 속에는 지구에서 보이는 은하수와 같은 것이 17개나 있다고 깨어나는 척하고 발표했는데 이것은 틀린 말이다. 사실은 우주 속에는 셀 수 없는 무량대수의 은하수가 있는 것이다. 그런데 그 많은 별들이 하나같이 질서 정연하게 움직이고 있는 것이다. 달이라는 별은 지구를 돌고 지구라는 별은 태양을 돌고 있는 것이다. 헤아릴 수 없는 수많은 별들이 돌고 돌지만 일정한 시간 간격을 두고 돌아가고 있으므로 영원무궁토록 서로 부딪침이 없는 것이다. 질서정연하게 움직이게 하는 하나님! 사람 몸을 입고 인간자가 되어 한국 땅에서 있는 것이다.

구세주 말씀 중에서

나비자세

◇ 효능: 골반의 개폐력이 좋아지면 장골 사이 노폐물 제거로 혈액의 움직임이 좋아진다. 꾸준히 하면 골반과 허리의 관절이 유연해지고 여성 호르몬의 분비가

활발해져 불임증, 생리통, 갱년기 장애 등에 탁월하다.

동작①: 바닥에 앉아 발바닥을 마주 붙여 각지 끼고 몸 쪽으로 당겨 무릎을 바닥에 댄다. 숨을 마시고 양쪽 무릎을 올리고 숨을 내쉬며 무릎을 바닥으로 내린다. 무릎을 올리고 내리고, 엉덩이를 좌우로 흔들어 준다. 10회, 3세트.

고양이 변형자세

◇ 효능: 바닥을 짚는 손의 모양을 바꾼 자세는 어깨로 집중된 긴장을 풀어주고 몸의 균형을 유지하여 굽은 등과 어깨를 바로 잡아주고 척추의 탄력을 길러준다. 목 어깨의 울혈을 제거하여 혈액순환에 좋다.

동작②: 네발 자세로 팔과 무릎을 어깨너비로 한다. 호흡을 조절하며 어깨의 긴장을 풀어준다.

동작③: 숨을 마시면서 오른쪽 다리를 쭉 펴서 들어 올리고 동시에 왼팔을 쭉 펴서 들어 올린다. 고개는 뒤로 젖혀 시선은 천



②



④



①



③

장을 본다. 10초 유지 후 숨을 내쉬며 팔과 다리를 내린다. 좌우 3세트

◇ 효능: 허리와 복부 주변의 근육을 강화하고 가슴과 배를 확장시켜 소화 기능을 좋게 한다. 평소에 눌린 내장이 펴지고 오펝가슴 부위에 멍치를 자극하여 위 에 활력을 준다. 또한 내장 반사구인 발을 자극하여 장기의 왕성한 활동을 유도하여 혈액순환을 촉진한다.

다리 자세

동작④: 두 다리를 펴고 앉아 두 손은 등 뒤에 어깨너비로 짚고, 두발은 골반 너비로 쭉 편다. 숨을 마시면서 허벅지의 힘으로 엉덩이를 들어올린다 무릎은 펴주고, 발바닥은 바닥에, 고개는 뒤로 젖혀 바닥을 본다. 10초 유지 5회. 주의: 초보자는 능력 따라 무릎을 구부려서 한다.*

생명샘

20대 초 의무경찰로 동대문경찰서에서 근무를 한 적이 있었다. 어느날인가 경찰서 지하실에서 무서운 서류를 보았는데 공소시효가 지난 미제의 강도사건들에 대한 서류였다. 호기심에 묶인 줄을 풀고 찬찬히 살펴보니 끔찍한 사건들과 함께 사건이 일어난 장소, 시기, 관련자 신상 등이 자세히 기록되어 있었다. 살인사건이나 피해자의 모습은 차츰차츰 두려운 마음 반 호기심 반으로 관련사건을 세밀히 봤었다. 그리고 생각했다. 사람이 사람을 어떻게 죽일까.. 이렇게 끔찍한 사건을 저지른 이들은 어떻게 생겼을까.. 마귀라는 존재가 있다면 그 놈이 몸에 들어와 살인을 하도록 시켰나? ..별별 여러가지 궁금한 내용이 많았지만 당시로서는 알도리가 없었다. 그렇게 세월이 흘러 제대를 하고서 집에서 밥먹고 출근만 하면 살인자, 어린이 유괴 및 살해자, 공갈협박자, 조직폭력배, 강간범 등 짐승들과 몸부딪으며 사는 신체가 되어 있었다. 어떻게 하다가 살인하게 되었나, 혹은 강간할 때 기분이 어땠었나 등 궁금했던 내용을 지경도록 들어서 신물이 날 지경에

마귀의 정체

이러려 보니 사람이 마귀이고 사람이 가장 무서운 귀신이라고 여기고 있었다.

그런데 친구따라 교회에 가보니 종교지도자라는 목사나 전도사 혹은 신부들이 엉뚱한 소리를 하고 있었다. '우리 성도들이 마귀의 시험에 들지 않게 해달라'고 빌었고 집회에 참석한 많은 이들이 '아멘'으로 화답했다. 살인, 절도, 폭력 등 그러한 범죄를 마귀의 탓으로 돌렸다. '눈에 보이지 않으나 도깨비 형상을 하고 어두운 곳에 있다가 은밀히 접근하는.' 목사들은 지금도 그렇게 소설을 쓰고 어리석은 사람들은 거기에 홀라당 속는다. 화성으로 기계를 보내서 사진을 쳐다보는 시대지만 무지몽매한 사람들은 여전히 넘쳐난다.

그리고 또 세월이 흘러 승리제단에서 주님이라는 분을 만나서 그 말씀을 듣고 단박에 무릎을 치게 되었다. 사람자체가 마귀였다. 겉이야 멀쩡한 신사 숙녀인데

속은 다 썩어서 오갈질나는 냄새를 풍기는 존재가 사람이었다. 하지만 '내가 마귀다'라는 말씀에 며칠 동안 식사도 잘 못하다가 비서실을 통해 주님과 단독면담의 기회를 잡았다. 난 나의 뺨을 꼬집으면서 질문을 드렸다. "그러면 이 얼굴이 마귀얼굴입니까?" 당신의 대답은 매우 간략했다. "맞다"

어느정도 시간이 지나 왜 당신을 바라보라 하시는지 알게 되었고 나란 존재가 실상이 아닌것도 알게 되었다. 그 허상을 자신의 진짜 신본으로 알고 그것이 바라는 대로 살아가는 존재가 사람임을 알고나니 입이 열 개라도 할말이 없었다. 그리고는 버가 익으면 고개를 숙이듯 뺨이 알게 되면 고개가 저절로 숙어진다는 사실도 몸소 체험했다. 일부러 점잖은 척하는 게 아니라 마귀주제에 뭘 안다고 입을 열 수가 없다는 거다.

오늘은 일요일이다. 오늘도 많은 사람이 교회로 몰려간다. 텅빈 장교가 더 큰 소리를 낸다 했던가. 없는 귀신 팔아먹고, 존재도 없는 천국을 잘도 팔아먹는 목사 전도사가 호주에도 차고 넘친다.*

승리제단 시드니 지부 책임승사 안준영 (006)0415 727 001dap21b@gmail.com

시 한편 생각 한 줄

나무의 서(序)

송 봉 주

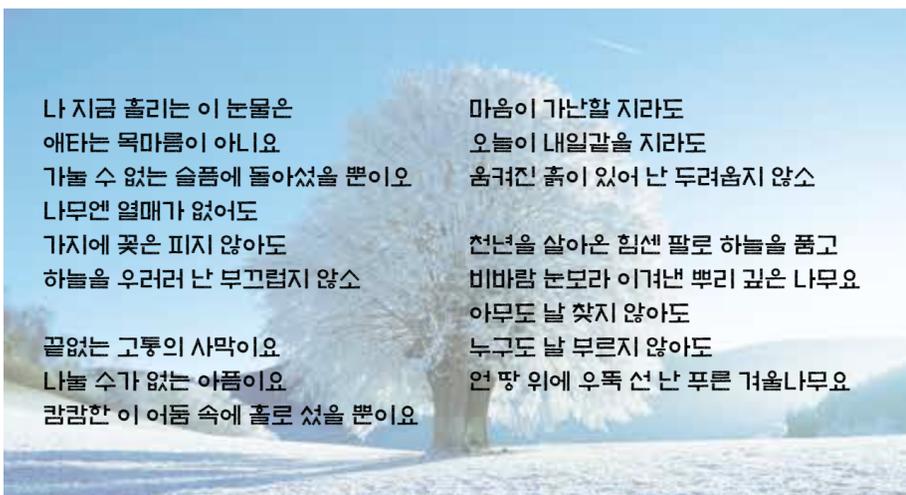
초여름 잦은 비에 길거리에 선 플라타너스 나무의 너른 잎들이 자랄 대로 자라서 푸른 그늘을 만들고 있다. 땅속 흙이 부족한 탓인지 뿌리가 흙 위로 많이 드러나 있어 조금 애처로워 보인다. 사람들이 만든 나뭇 공기를 가까이 품었다가 깨끗하게 씻어서 내보내는 일을 오늘도 묵묵히 하고 있는 모습을 보면 그저 고맙기만 하다.

사람 사는 세상의 틀 안에서 먹고 산다는 명목으로 오토바이를 타는 나는 오늘도 일산화탄소 등 나쁜 배기가스를 병풍 뽐내며 온갖 욕심과 상념으로 지구의 공기를 더럽히는 일상을 되풀이하고 있으니 이 업을 앞으로 어떻게 감당할 수 있을까?

나무를 닮은 사람들

매칠 전에도 새벽에 비가 촉촉이 내리고 있는데 우유를 돌리는 중 옆동네에 가니 언연이 있는 착한 아저씨께서 일찍이 나오셔서 골목을 쓸고 계신다. 예전에 뇌졸중을 앓으셨는지 어눌한 말투에 불편한 몸의 아저씨는 비가 오나 눈이 오나 동네 전체를 돌아다니며 깨끗이 쓸고 폐지를 주워서 생활을 하신다. 한쪽에선 나처럼 업을 쌓는 이가 있어도 저렇게 매일 먹을 쌓는 이가 없으니 세상은 그나마 돌아간다는 생각이 든다. 깨끗한 골목과 아저씨의 얼굴을 보면 나는 나무를 보는 것처럼 그저 감동이고 고맙기만 하다.

내 주변엔 나무를 닮은 사람들이 있다. 그런 이들은 쓸데없이 많이 먹거나, 쓸모없는 생각을 하거나, 감정을 부리는 일이 없다.



나 지금 흘리는 이 눈물은 애타는 목마름이 아니요 가눌 수 없는 슬픔에 돌아섰을 뿐이요 나무엔 열매가 없어도 가지에 꽃은 피지 않아도 하늘을 우러러 난 부끄럽지 않소 끝없는 고통의 사막이요 나눌 수가 없는 아픔이요 캄캄한 이 어둠 속에 홀로 섰을 뿐이요

마음이 가난할 지라도 오늘이 내일갈을 지라도 움겨진 흙이 있어 난 두려움지 않소 천년을 살아온 힘센 팔로 하늘을 품고 비바람 눈보라 이겨낸 뿌리 깊은 나무요 아무도 날 찾지 않아도 누구도 날 부르지 않아도 언 땅 위에 우뚝 선 난 푸른 겨울나무요

쓸데없이 여기저기 돌아다니는 일도 없으며 필요치 않은 말은 삼간다. 늘 겸소하고 뭘 가지려 하지도 않고 주기만 하려고 한다. 맛난 것 먹으려고 애쓰진 않지만 주위의 배고픈 이들은 애가 쓰인다. 내가 없는 것이다.

우리가 즐겨 부르는 찬송가에 '길도 없이 거친 넓은 들에서 갈 길 못 찾아 애쓰며 이리 저리로 헤매는 저 모양 저 원수 조롱하도다.'하는 가사가 나온다. 그야말로 '나'라는 원수 마귀가 우리 속의 양심을 여지없이 짓밟고 비웃으며 죽음의 늪으로 몰아가는 데도 힘없이 그저 당하기만 하는 실상을 이야기하는 것 같다. 정글이나 초원에 사는 초식동물들은 육식동물들을 늘 경계하고 긴장하면서 체력을 잘 유지하고 있어야 한다. 그렇지 않으면 쉽게

맹수들의 밥이 되고 만다. 일상을 살아가는 우리도 항상 내 속의 맹수인 '나'를 늘 경계하면서 잘 길들여야 건강한 심신을 지킬 수 있다.

희생으로만 일관하신 구세주의 삶 속엔 '내가 없다.'나 '무보다도 더 나무같은 삶을 살아내셨다.' 그러기에 삶의 본보기로 삼고 그 길을 우리도 따라 걸어서 어둠과 추운 세상을 환하고 따뜻한 동산으로 만들어 나가야겠다. 개같이 벌어서 정승처럼 베풀고, 일은 헌없이 꼼꼼하게 처리하고 베풀기는 바다처럼 너르게 하면서 너와 나의 생명력을 잘 키우고 보존하는 데에만 늘 힘을 쏟자고 소원에 본다.

우리 조상님들은 예로부터 나무의 습성을 본받아 소식

(小食, 소사(少思), 소언(少言))을 중시하셨다. 어떤 이는 음식은 적게 먹고 명상을 많이 하라고 하고, 각자가 평생 먹을 음식의 양은 정해져 있어 그것을 다 먹으면 죽는다는 말도 한다. 영양의 균형이 잡힌 소식과 함께 몸에 해로운 음식을 삼가 건강을 잘 유지하자. 그리고 생선적이지만, 중요한 시간 앞에서는 굶핍어 생각해야 하고 사회생활에서는 말이 좀 길어지더라도 상대방이 이해하지 않고 속지할 수 있도록 명확하고 자세한 설명이 필요한 때도 있다.

더위도 웃음과 건강으로 이겨내자

학창시절 때 5매(五快) 건강 운동이 유행했다. 5매란 쾌소(快笑), 쾌식(快食), 쾌동(快動), 쾌변(快便), 쾌면(快眠)을 말한다. 어린이들은 대체로 쾌활하게 큰 소리로 웃고, 신나고 씩씩하게 뛰어놀고, 즐겁고 맛있게 식사하니, 번도 잘 보고, 잠도 깊이 들어 자연스럽게 건강한 심신을 유지한다. 그러니 애어른이 아니고, 어른이가 된 마음으로 5쾌운동을 실천하기 위해 애쓰다면 우리 어른들도 운동의 효과를 더 잘 볼 수 있지 않을까? 이제 날씨가 점점 더워지니 몸도 마음도 빨갛처럼 촉촉 늘어나기 심상이다. 하지만 그럴수록 서로 얼굴을 바라보며 쾌활하게 대화하고, 웃고, 식사하자. 걸을 때도 지칠수록 힘차게 팔을 흔들고 보폭을 넓혀서 씩씩하게 걷자. 또, 일할 때도 쾌활한 몸동작으로 몸에 피를 잘 돌리고 근육도 잘 키워서 올려를 더위로 무사히 이겨내자.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사