

음식과 수행

내장지방에 좋은 식품

탄수화물은 즐기고 단백질 함량이 높은 식품으로 다이어트 성공률 높이자

지난 호에서 내장지방을 줄이기 위해서는 탄수화물 섭취를 줄여 혈당을 조절하고 성장호르몬이 잘 나오게 할 수 있는 생활습관을 가져야 한다고 했고 또 성장호르몬과 가장 깊은 관계가 있는 것이 유산소 운동과 수면이라고 언급했다.

신체에 지방이 쌓이는 걸 막기 위해선 하루 섭취 칼로리 양을 조절하는 것이 무엇보다 중요하기 때문에 음식도 탄수화물보다 단백질 함량이 더 높은 것을 선택하는 것이 유리하다. 또한 지방 소모량을 높이는 데 도움을 주는 음식들이 식단에 많이 포함될수록 다이어트 성공률은 높아질 수 있겠다. 체지방을 줄이거나 축적을 막는 데 도움이 될 만한 식품 몇 가지를 소개하겠다.

첫 번째, **저지방 요구르트**를 추천한다. 그리스 식 요구르트 같은 무지방 요구르트나 저지방 요구르트는 일반 요구르트에 비해 단백질 함량이 2배



가량 높기 때문에 위에 머무는 시간이 자연스럽게 길어지고 그로인해 장시간 포만감을 유지시켜 준다. 탄수화물보다 단백질을 소화시킬 때 우리 몸은 더 많은 에너지를 필요로 하기 때문에 체내 지방을 태우는 데도 효과가 있다. 다만, 무지방이나 저지방이면서 설탕 함량 역시 낮은 요구르트를 선택해야 한다.

두 번째, **계피**다. 성질이 따뜻하여 몸속에 열을 발생시켜 지방분해가 되기 좋은 환경을 제공하고 지방연소에도 효과가 좋다. 게다가 계피는 혈당 수치를 안정화시키기 때문에 식탐이 강해지는 걸 예방한다. 따라서 당뇨가 있는 사람에게 도움이 되겠다. 계피나 차를 마실 때 계피가루를 섞어 마시는 것도 좋은 방법이 되겠다. 설탕을 넣지 않고도 음료의 맛과 풍미를 더할 수 있는 색다른 방법이다.

세 번째, **살코기**다. 식물성 식품만 살을 빼는 데 도움을 주는 것은 아니다. 단백질 함량이 높은 고기 역시 포만감을 높이고 소화시키는 데 많은 에너지를 소모시킨다는 점에서 살을 빼는 데 도움이 된다. 조심할 것은 지방 함량이 높은 살코기는 안 되고 기름기가 적은 살코기여야 이 같은 이점이 발휘된다는 것을 명심하자.

네 번째, **달걀**을 추천한다. 탄수화물로 구성된 아침식사보다 단백질 함량이 높은 아침이 포만감을 준다는 점에서 달걀이 포함된 아침식사를 적극 권장한다.

다섯 번째, **자몽**을 추천한다. 자몽에는 다른 과일보다 열량이 낮고 섬유질과 수분이 풍부해 포만감을 높이고 부

족해진 영양소를 채워준다. 거기에 식욕억제에도 도움이 된다. 매일 자몽을 먹으면 복부 지방에 급격한 감소 효과를 보게 되어 허리둘레를 감소시켜 준다.

게다가 항산화제 비타민C가 풍부하게 들어 있다.

여섯 번째, **고추**가 있다. '캡사이신'이라는 물질이 고추에 들어 있는데 이것은 식욕을 떨어뜨리고 신진대사를 활성화시켜 지방을 연소시키는데 체중 감량에도 도움을 준다. 다만, 그 효과는 단기적이다.

마지막으로, **녹차**다. 녹차에는 카테킨 성분이 풍부하는데 이 성분은 체내의 지방 축적을 억제하고 지방분해를 촉진시키는 효능이 있으며 유해 폴레스테롤 저하, 혈당 저하에 항산화 작용에도 좋아 건강에 이롭다. 그리고 티백보다는 녹차가루가 더 효과적이다.

자, 이제 내장지방으로 걱정인 분들은 본격적인 여름이 오기 전에 내장지방을 잡는 식품으로 준비함이 어떨까*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

자유율법은~

누구든지 내 몸처럼 여기면 무엇이든 지 내가 해야 한다. 자식이나 부하에게 함부로 시키면 그것은 죽을죄가 되는 것이다. 상대방 일이 내 일이고, 상대방 사정이 내 사정이므로 뭐든지 내가 해야만 자유율법을 지키는 것이 된다.

자유율법이라고 하는 것은 하나님의 법이요, 죄 짓지 않는 법이요, 죽지 않는 법이다. 하늘 꼭대기에 하나님이 계신 줄 알았는데 내 눈앞에 보이는 사람 전체가 하나님일 줄이야 꿈에도 몰랐던 것이다. 내 앞에 보이는 이웃과 사촌과 손자가 다 하나님일 줄이야 감히 누가 알았겠는가? 그러나 아랫사람이라고 덮어놓고 하대하면 큰 죄가 되는 것이다.

예수나 석가나 공자나 신학박사나 노래하는 종교 지도자 등이 세상에서 훌륭하다고 하는 사람들도 이 진리의 근저에도 와 보지를 못했다. '누구든지 내 몸처럼' 여기기만 하면 이미 그 사람은 하나님 이 된 사람이다.

구세주 말씀 중에서

꾸준한 스트레칭이 '근육 이완제'!!!

나를 이기는 길

악한 마음, 선한 마음이 있다는 것은 알겠는데 나라는 주체의식이라는 것은 도무지 이해가 안 됩니다. 자세히 설명해 주십시오.

선생님: 마음이 뭔지 잘 몰라서 그런 말을 하는 거네. 마음을 잘 살펴보게. 그러면 내 말을 알 수 있을 거야. 사람들은 자기가 무슨 마음을 품고 있는지 잘 모르면서 행동을 하거든. 그래서 실수를 하고 죄를 짓는 거야. 자기가 무슨 마음을 가지고 있는지 지금 이 순간 여기서 알아차리면 실수도 하지 않고 죄도 안 짓는 거야. 알겠는가? 그러나 자신의 마음을 잘 살펴보게나.

마음을 잘 살펴보라는 것은 관찰하라는 것입니까? 그런 것은 많이 해봤는데 도무지 모르겠는데요. 마음을 잘 살펴본다고 했는데 그게 뭐 나에게 도움이 되는 것인지 안 되는 것인지 잘 모르겠더라고요. 좋아하는 여자를 만나서 성욕을 느낄 때 그걸 관찰해 봤지만 뭐 달라진 게 하나도 없었습니다.

스트레칭은 모든 운동의 기초다. 나이가 들면 근육이 줄어들는데, 그중 하체 근육 감소가 가장 크다. 허벅지와 엉덩이 근육이 인생 후반을 결정 한다. 오늘은 종아리, 정강이 하체 뒷부분, 허벅지 앞부분을 격렬하지 않게 부드럽게 균형을 잡아 볼까요?

동작 ①: 종아리 부분.

동작 ②: 정강이 부분.

동작 ③: 하체 뒷부분.

동작 ④: 허벅지 앞부분.

모든 동작은 20~30초 유지 (본인의 능력 따라 조절가능) 좌우 각각 3회.



바른 가치관을 가져라

선생님: 그건 가치관의 문제야. 무엇이 좋은 것이고 나쁜 것인 줄 분별하는 마음이 바로 가치관이라는 거야. 가치관이 올바로 형성되어 있지 않으면 백날 뭘 해봐야 헛고생을 하는 거야. 왜냐하면 목적지를 정하지 않고 가는 것과 똑같은 거거든. 부산이면 부산, 뉴욕이면 뉴욕 간다고 정해놓고 가야 목적지에 갈 수 있는 것이지 목적지를 정하지 않고 어떻게 목적지에 갈 수 있겠나. 뚜렷한 가치관 없이 살았기 때문에 무지함에 허우적거린 것이네.

"뚜렷한 가치관을 가져라"는 선생님의 말씀은 나를 되돌아보게 했다. 고시에 합격해서 판검사 되는 게 내 삶의 목표였다가 좌절하여 방황하고 있는 내 모습을 보게 되었다. 가치관을 가져야 올바른 삶을 살 수 있다는 말씀에 전율했다. 가치관이란 삶의 방향키와 같은 것이므로 자신의 삶을 안내해 주는 길잡이이다. 아! 나는 아무런 가치관 없이 살았던 것이다. 고시에 합격해서 예쁜

여자 만나 결혼하여 애 놓고 소박하게 사는 게 내 인생이었던 것이다. 선생님은 가치관이 없는 삶은 개돼지와 같은 삶과 다를 바가 없다고 충고하였다. 뭐가 옳고 그른지 모른 채 개돼지처럼 먹고 마시고 자고 새끼 놓고 그런 삶을 살았던 것이다. 장차 대통령이 되겠다, 의사가 되겠다, 판검사가 되겠다, 뭐가 되겠다는 그런 꿈이 큰 꿈이었는데 뚜렷한 가치관이 없다면 그런 개돼지와 같은 삶과 다를 바가 하나도 없다. 동물적인 삶이 되는 것이다.

그럼 어떻게 살아야 하나요?

선생님: 사람은 원래 부처님이었다. 그러므로 부처가 되는 게 삶의 목적이 되어야 한다. 직장을 가지거나 돈을 벌거나 그 과정이 모두 부처가 되는 수행이 되는 것이다.*

다음호에 계속

시 한편 생각 한 줄

땅

한 줄

우리에게 땅이 있다면 얼마나 좋을까 울 어머니 살아생전에 작은 땅이라도 있었으면 풍도 심고 팔도 심고 고구마도 심으면만 소중한 귀중한 우리 땅은 어디에

서울 가신 울 아버지는 왜 아직 안 오실까 나의 꿈이 하나 있다면 자갈밭이라도 좋겠네. 오늘도 저 멀리 기차소리 들리지만 갈담살이 내 꿈은 구름타고 떠가네.

*갈담살이 : 풀머슴(빨나무나 풀을 베는 일을 하는 어린 사내중)의 전라도 사투리



딱 30년 전 6월 오늘 같이 맑은 한 초여름 날, 나는 서울 도화동이라는 산동네를 돌고 있었다. 흑시라도 강패들이 몰려들어 주민들을 괴롭힐까봐 경비를 하는 것이었다. 내가 가입한 동아리(대학교 1학년 때)는 재개발 지역의 세입자들의 주거권을 확보할 수 있도록 도우는 일을 했다. 도화동에서 적은 돈의 월세나 전세로 세들어 살던 주민들은 동네가 재개발에 들어가면서 쫓겨나가게 되었고, 대다수가 달리 살 곳을 마련하기 어려운 가난한 형편이었다. 이리하여 이사를 가지 않고 대모를 하자, 재개발 주체적인 건설업자는 강패들을 고용하여 위협을 하면서 이사를 종용했다. 대학생들이 이 지역 주민의 자녀들을 위해 공부방을 개설하고 재개발 기업에 맞서 법률적, 물리적 대항을 주민들과 함께했다.

오랜 세월이 지나서 복지제도가 정비되어 정부는 노는 주택들을 빌리거나 매입하여 수급권자들을 비롯한 사회적 약자들에게 적은 비용의 보증금

과 월세로 주택들을 공급하고 있다. 하지만 아직도 재개발 또는 재건축 지역의 세입자 가운데는 그런 혜택을 받지 못하는 주민들이 많기에 막상 이사를 가려면 집구하기가 쉽지 않다. 자본주의 사회에서 무산자들은 철저히 떠다니는 고달픈 삶을 겪는다.

이익추구의 자본 논리로 환경파괴, 환경오염 돼

대규모 단 주변에도 내가 우유를 돌리던 동네 중 3군데가 대규모 아파트 건설이 한창 진행중이다. 한 군데는 집들도 오래되고 낙후한 지역이었지만 두 군데는 빌라나 주택들이 번듯한 곳이었으나 재개발에 들어간 것이다. 오랜 기간 동안 새벽에 오토바이를 타

고 누비던 동네가 사라지고 아파트가 들어서는 것을 보면서 웬지 황당하고 허무하고 아쉬운 감정이 들었다. 주민들도 조금이라도 이익이 되니 재개발에 찬성하여 개발에 들어갔겠지만 오랜 시간 동안 정이 든 삶의 터전이 무너지는 것을 보면 아쉬움이 많이 남지 않을까? 전 지구적인 차원에서 보면 멸종한 집들을 무너뜨리니 자원낭비다. 많은 건물 쓰레기들이 생기고 새로 건설할 때 비산먼지, 소음 등 공해가 발생하며 수많은 흙, 자갈, 모래, 나무들을 자연에서 새로이 얻어와야 하니 환경의 오염과 파괴가 유발된다.

주택뿐만이 아니다. 자본의 논리에 따라 사람들이 보다 많은 이익을 쫓아가다보면 오히려 큰 불이익을 감수해야 한다. 큰 도로 주변이나 공장지대 주민들은 소음에 시달리고, 빨래도 널 수 없고 암도 많이 걸린다. 현재 전 세계의 바다에는 한반도 전체면적의 7배나 되는 플라스틱 등의 쓰레기로 생성된 섬들이 4개나 된다고 하니 생선이나 해조류를 마음놓고 먹을 수가 없다. 가축들의 대량사육으로 조류독감, 광우병, 돼지독감 등이 발생하면 집단적으로 감염되고 그 전염속도도 상당히 빨라서 전문학적 숫자로 가축을 살처분하게 되니 도살한 가축들의 사체들을 묻은 땅들도 오염이 심각해졌다. 농산물의 생산성을 높이려고 화학비료를 많이 써서 농지가 오염된 건 오래 전 일이다. 기업들은 빠른 속도로 신상품들을 생산하고 매스컴은 정신을 못차릴 정도로 광고를 해대니 현대인들은 '호모 컨슈머(Homo Consume : 소비 인류)'이 된다. 웬지 소비하지 않으면 불안하고 허전하고 소외되고 뒤쳐진 느낌마저 든다. 경제발전의 논리에 따르면 소비가 미덕이지만 지구를 살리고 인간의 고유한 정서를 살리기 위해서는 소비는 죄악이다. 오래전 석가모니가 가르친 정

정한 수행의 삶은 이제는 스님뿐만 아니라 일반인들도 지향해 나가야 인류는 지구땅에서 살아남을 수 있다고 말한다면 너무 과장된 주장이 될까? 사실 인간이 키우던 오리, 닭, 소, 돼지들이 전염병에 걸려 죽어가는 모습을 보면서 그 다음 순은 우리 인류가 되지 않을까 하는 우려를 지울 수가 없다. 궁극적으로 환경을 살리고 인류를 살리려면 검소하고 절약하면서 살아야 한다. 사람들이 최소한의 필요한 소비만을 한다면 불필요한 생산은 점차적으로 감소할 것이다.

소비집착 탈피하면 정신문화 더 발전할 것

예전에 "아나바다 운동"이란 것이 유행했다. 의, 식, 주 모든 면에서 아껴 쓰고, 나누어 쓰고, 바꾸어 쓰고, 다시 쓰자는 소비자 운동이다. 그 가능성은 거의 없지만, 사람들이 물질의 소비에 대한 집착을 이겨낸다면 인류의 정신문명은 더 한층 발달할 것이다. 과거 물질 문명이 낙후한 시대에 동서양의 정신문명은 오히려 발전한 것처럼 말이다. 불필요한 재화들의 생산이 중단되고 필수 불가결한 재화도 생산량이 축소된다면 사람들도 다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 하는 숨가쁜 삶의 틀에서 벗어나 제대로 편하게 숨쉬고 사유하는 여유를 얻을 수 있기 때문이다. 전세계 소비자들이 각성하여 실체로 이러한 과정이 일어난다면 전 세계의 시장경제와 국가경제는 큰 몸살을 앓는 시기가 한참 진행될 것이다. 하지만 그 진통의 과정을 성공적으로 치르고 나면 지구촌에서 살아가는 누구에게나 조그만 뒷밭이 있고 상추나, 썩갯이나 토마토를 심어서 푸성귀나마 풍성한 저녁밥상을 온 가족이 함께 둘러앉아 먹을 수 있는 아름답고 정다운 삶도 꿈꿀 수 있게 되리라.*

라준경/ 대구승리재단 책임승사