

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...

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.

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



세 번째, 살코기다. 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.

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

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

축해진 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, 고추가 있다. '캡사이신'이라는 물질이 고추에 들어 있는데 이것은 식욕을 떨어뜨리고 신진대사를 활성화시켜 지방을 연소시키는데 체중 감량에도 도움을 준다.

마지막으로, 녹차다. 녹차에는 카테킨 성분이 풍부하는데 이 성분은 체내의 지방 축적을 억제하고 지방분해를 촉진시키는 효능이 있으며 유해 폴레스테롤 저하, 혈당 저하에 항산화 작용에도 좋아 건강에 이롭다.

자, 이제 내장지방으로 걱정한 분들은 본격적인 여름이 오기 전에 내장지방을 잡는 식품으로 준비함이 어떨까?

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

자유율법은~

누구든지 내 몸처럼 여기면 무엇이든 내게 해야 한다. 자식이나 부하에게 할부로 시키면 그것은 죽을죄가 되는 것이다. 상대방 일이 내 일이고, 상대방 사정이 내 사정이므로 뭐든지 내가 해야만 자유 율법을 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.

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

구세주 말씀 중에서

꾸준한 스트레칭이 '근육 이완 제!!!

스트레칭은 모든 운동의 기초다. 나이가 들면 근육이 줄어들는데, 그중 하체 근육 감소가 가장 크다. 허벅지와 엉덩이 근육이 인생 후반을 결정한다.

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.*



나를 이기는 길

약한 마음, 선한 마음이 있다는 것은 알겠는데 내라는 주체의식이라는 것은 도무지 이해가 안 됩니다. 자세한 설명해 주십시오.

선생님: 마음이 된지 잘 몰라서 그런 말을 하는 거네. 마음을 잘 살펴봐. 그러면 내 말을 알 수 있을 거야. 사람들은 자기가 무슨 마음을 품고 있는지 잘 모르면서 행동을 하거든. 그래서 실수를 하고 죄를 짓는 거야.

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.

바른 가치관을 가져라

선생님: 그건 가치관의 문제야. 무엇이 좋은 것이고 나쁜 것인 줄 분별하는 마음이 바로 가치관이라는 거야. 가치관이 올바른 형성이 되어 있지 않으면 백날 뭘 해봐도 헛고생하는 거야.

"뚜렷한 가치관을 가져라"는 선생님의 말씀은 나를 되돌아보게 했다. 고시에 합격해서 판검사 되는 게 내 삶의 목표였다가 좌절하여 방황하고 있는 내 모습을 보게 되었다.

여자 만나 결혼하여 애 놓고 소박하게 사는 게 내 인생이었던 것이다. 선생님은 가치관이 없는 삶은 개돼지와 같은 삶과 다를 바가 없다고 충고하셨다.

그럼 어떻게 살아야 할까요?

선생님: 사람은 원래 부처님이었다. 그러므로 부처가 되는 게 삶의 목적이 되어야 한다.

다음호에 계속

시 한편

생각 한 줄

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

땅 한 줄

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(땀나뭇나 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 강개들이 몰려들어 주민들을 괴롭힐까봐 경비를 하는 것이었다.

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.

이익추구의 자본 논리로 환경파괴, 환경오염 돼

대규모 단지 주변에도 내가 우유를 돌리던 동네 중 3 군데가 대규모 아파트 건설이 한창 진행 중이다. 한 군데는 집들도 오래되고 낙후한 지역이었지만 두 군데는 빌라나 주택들이 번듯한 곳이었으나 재개발에 들어간 것이다.

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.

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.

정한 수행의 삶을 이제는 스님뿐만 아니라 일반인들도 지향해 나가야 인류는 지구땅에서 살아남을 수 있다고 말한다. 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.

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.

라준경/ 대구승리재단 책임승사