

음식과 수행

육류를 먹어야만 꼭 힘이 생길까?

육류 섭취 30분 후에 커피 마시기

육류에 대한 한국인들의 집착이 언제 어디에서 시작됐는지는 알 수 없지만 웰빙이라는 말이 유행하는 요즘에도 고기에 대한 집착이 지나친 사람들이 적지 않다는 사실이다. 2022년 한국인 1인당 육류 섭취량이 58.4kg으로 쌀 소비량 56kg을 사상 처음으로 추월했다고 한다. 쌀보다 고기를 더 많이 먹는 시대를 살아가면서 기운을 차리려면 고기를 더 먹어야 한다고 생각하는 것은 합리적이라고 보기 어렵다. 혈액, 소변검사를 해보면 단백질을 과하게 섭취하는 사례가 무척 흔하다고 한다. 동물성 단백질의 과잉 섭취가 비만, 당뇨, 뇌졸중, 심근경색, 암 등의 발생 위험을 높인다는 사실은 이미 여러 연구에서 증명되어 있는데 특히나 콩팥의 사구체 혈관이 손상돼 단백뇨가 발생하는 만성 콩팥병 환자들은 더욱 단백질 섭취를 제한해야 한다.



적정 단백질 섭취 기준이 최근에 체중 kg당 0.8g으로 변경되어 체중 60kg인 사람은 48g의 단백질이 적정 수준이다. 식품별 단백질 함량을 살펴보면 밥 한 공기(5-6g), 달걀 한 개(6g), 우유 200ml가 6g이다. 이렇게 보면 하루 세 끼 밥에 달걀 한 개와 우유 한 팩을 마시는 것만으로도 하루 단백질 권장량의 절반 가까이를 섭취하는 셈이다. 그런데 이 상태에서 돼지고기나 닭고기, 쇠고기 등을 배불리 먹으면 하루 단백질 섭취량이 100g을 훌쩍 넘게 되는 것이다. 그리고 무엇보다도 육류를 통한 단백질의 비중은 줄이는 대신 생선이나 달걀, 콩, 우유, 유제품, 견과류 등을 통한 단백질 섭취 비중을 늘리는 게 바람직하다.

흔히 고기를 많이 먹으면 근육이 생겨 힘을 쓸 수 있다고 생각하는 사람들이 있을지 모르지만, 근육 형성에 영향을 주는 3대 요소인 단백질, 운동, 호르몬 중에서 가장 중요한 것은 운동이다. 운동하지 않

으면서 단백질을 과잉 섭취하면 비만과 콩팥에 무리를 줄 수 있다.

<육류 섭취할 때 주의 사항>

소고기나 돼지고기를 비롯한 대부분의 육류에는 철분이 풍부하다. 철분은 우리 몸 곳곳에 산소를 전달하고 장기의 기능을 향상시킨다. 철분을 적절히 보충하면 혈관 건강과 근육세포 형성, 간 기능 향상, 뇌 기능 향상 등에 도움이 되지만 반대로 철분이 부족해지면 신진대사율이 떨어지고 쉽게 피로를 느끼게 된다. 고기를 먹고 나면 커피 한 잔이 생각나므로 우리 주변에 고깃집을 나오는 사람들을 보면 자연스럽게 커피를 마시는 경우를 쉽게 볼 수 있다. 하지만 이 같은 습관은 고기 속의 철분 흡수를 방해한다는 것을 알아야 한다.

고기 속의 철분이 위장에서 흡수되기 전에 커피를 마시게 되면 커피 속의 타닌 성분이 철분과 만나게 되고 그러면 타닌철이 생성되어 철분 자체로 흡수되는 것을 막게 된다. 또 카페인과 철분이 만나면 또 다른 결합물을 형성해 흡수되지 않고 소변으로 배출된다. 카페인의 이뇨작용 때문에 소변으로 배출되는 철분의 양이 증가할 수도 있다. 그러면 언제 커피를 마셔야 할까?

고기를 먹은 후 최소 30분 뒤에 마시는 것이 좋다. 녹차와 홍차도 타닌과 카페인이 함유되어 있으므로 마찬가지로. 꼭 육류가 아니더라도 일반적인 식사 후에는 곧바로 커피를 마시지 않는 것이 좋다. 철분 외에도 비타민, 미네랄 등이 타닌과 카페인에 의해 몸 밖으로 배출될 수 있기 때문이다. 또한, 커피를 마신 직후 영양제를 먹거나 커피와 함께 먹으면 카페인이 위에서 영양소가 흡수되는 것을 방해한다는 것도 잊지 말자.*

이승우 기자



수나의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

자유율법을 지키지 않고는 어느 누구도 구원을 얻을 수가 없다. 자유율법을 지키는 데에 가장 원수가 되는 것은 바로 나라는 주체 의식이다. 나라는 주체 의식이 자주 넘어뜨려 자유율법을 어기게 만드는 것이다. 사람이 하나님이라 되어 날개 되면 썩을 양식을 먹을 필요가 없게 되는 것이다. 하나님의 영이 주장하게 되고 하나님의 영이 100% 가득 차게 되면 하나님의 몸으로 변하는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

만성요통! 누워서 다리 꼬아 당기기~

하루종일 앉아 있거나 바쁜 일과로 피로하고 약해진 허리 근육을 풀어주고 근력을 강화시킨다. 뻣뻣한 고관절과 골반을 풀어주고 교정한다.

응용 동작: 무릎 앞쪽을 잡고 당기면 더 자극이 된다.

point: 어깨가 바닥에서 떨어지지 않게 한다. 개인의 유연성에 따라 무리하지 않는다.

동작①: 양쪽 무릎을 세우고 누운다. 한쪽 발을 반대쪽 허벅지 위로 올린다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.

동작②: 다리 사이로 양손을 넣어 무릎 뒤에서 각지를 끼고 가슴 쪽으로 다리를 잡아당긴다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.

한쪽 양반다리 하고 상체 전굴~

뻣뻣한 허리를 시원하게 쭉 펴준다.

point: 엉덩이를 최대한 붙이고 흔들리지 않게 한다.

동작③: 양반다리를 하고 앉은 다음 한쪽 다리를 뒤로 쭉 뻗는다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.

동작④: 상체를 배꼽부터 가슴 머리가 바닥에 닿도록 상체를 앞으로 숙이고 척추를 하나하나 펴준다. 주변 근육을 이완시킨다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.*



참진리 | 선악과(善惡果)의 진실 전도 문답 [3]

질문: 승리제단에서는 아담과 해와가 먹은 선악과를 마귀 영이라고 해석합니다. 그러나 성경 창세기 3장 6절을 펼쳐보면 '여자가 그 나무의 과일을 보니 먹음직스럽고 보기에 아름다우며 지혜롭게 할만큼 탐스럽기도 하였다'고 기록되어 있습니다. 또 에덴동산 이야기기를 주제로 한 대서사시 '실락원'에서 선악과를 사과로 표현합니다. 그러니까 선악과를 마귀 영이라고 해석하는 것보다 사과 또는 복숭아 같은 생김새를 하고 있는 과일로 해석하는 것이 더 타당하지 않을까요?

답변: 선악과가 마귀 영이라는 것을 알기 위해서는 먼저 성경 말씀이 영적 말씀이라는 기본 지식의 토대 위에서 출발해야 합니다. 그러므로 선악과라는 말은 성경 말씀이요, 성경 말씀은 하나님의 말씀이요, 하나님의 말씀은 영적 말인고로 영적 과일이 되는 고로 그 런고로 선악과라는 말은 영적과일인고로 영이요, 영은 영인데 죽이는 영이 선악과인 것입니다.

질문: 그리고보니까 아담과 해와가 선악과를 먹고

죽었으니까 선악과가 죽이는 영이라는 말이 맞긴 맞네. 또 죽이는 영이 곧 마귀 영이니가 선악과가 마귀 영이라는 말도 맞구면, 그런데 여기서 이해가 안 가는 것은 선악과가 마귀 영이라면 어떻게 아담과 해와가 입으로 마귀 영을 꿀꺽 삼킬 수 있던 말이지요?

답변: 아담과 해와가 선악과라는 마귀 영을 먹고 싶어 먹은 것이 아닙니다. 아담과 해와가 마귀 영한테 점령당한 것입니다. 그리고 마귀 영한테 점령당하기 전에 아담과 해와의 실체는 하나님이였다는 사실입니다. 성경 창세기 1장 27절에 분명히 '아담과 해와는 하나님의 형상을 입었다고 했습니다. 하나님의 형상을 입었다는 것은 바로 하나님이나 하나님의 형상을 입는 것이지, 인간이 하나님의 형상을 입을 수가 없는 것입니다.

질문: '우리 하나님은 유일한 주라고 했듯이 오직 한 분 하나님입니다. 그런데 아담과 해와가 하나님이 라면 하나님이 두 분이라는 것입니까?

답변: 에덴동산이 하늘나라요, 하늘나라가 에덴동산입니다. 그리고 찬송가 가사에도 '하나님이 계신 곳이 그 어디나 하늘나라라고 했듯이 하늘나라가 되는 에덴동산에는 하나님과 아담과 해와 이렇게 세 분 하나님이 한몸으로 계셨던 것입니다. 그래서 삼위일체 하나님이라는 것도 하나님과 아담 하나님 그리고 해와 하나님이 일체로 존재하는 분을 말하는 것입니다.

질문: 그럼 하나님과 아담과 해와가 삼위일체로서의 하나님이라면, 단순히 아담과 해와라는 두 분 하나님만 선악과라는 마귀 영한테 점령당한 것이 아니라 세 분 하나님이 일체(한몸)로 있었으니까 삼위일체 하나님이 선악과라는 마귀 영한테 점령당한 것이 아니라 찬가지로 볼 수 있겠네요?

답변: 예, 그렇습니다. 삼위일체 하나님이 계시야 에덴동산이 성립되는데, 지금으로부터 6천년 전에 두 분 하나님께서 선악과라는 마귀 영한테 점령당함으로써 에덴동산 즉 천국도 무너졌던 것입니다. 그래서 하나님의 속원 문제는 에덴동산 회복이요 에덴동산을 회복할 주인공 구세주를 6천년간 키웠던 것입니다.*

시 한편 생각 한 줄

바람의 노래

조용 필

살면서 듣게 될까
연진가는 바람의 노래를
세월 가면 그때는 알게 될까
꽃이 지는 이윽음
나를 떠날 사람들과
만나게 될 또 다른 사람들
소망가는 연인과
그리움은 어느 곳으로 가는지
나의 작은 지혜로는 알 수가 없네
내가 아는 건 살아가는
방법뿐이야
보다 많은 실패와 그노의 시간이
바뀌 갈 수 없다는 걸
오히려 깨달았네
이제 그 해답이 사랑이라면
나는 이 세상 모든 것들을
사랑하겠네



며칠 전 새벽에 깜박하고 비웃을 뻔하지 않고 일을 나갔다가 비에 맞은 생쥐처럼 온몸이 흠뻑 젖었다. 울음을 흘리노 현상으로 비가 많이 내린다고 했는데 내가 맞고 있는 비바람도 지구의 적도에서 날아온 것이라는 생각이 들었다. 태평양의 어느 이름 모를 섬나라에 피서와 비가 막 쏟아지는 바닷가에서 친구들과 신나게 달린다는 상상을 하며 우유를 배달했다. 요 며칠 남부지방에 비가 많이 내려 엄청난 비 피해를 입었다. 대구 주변 예천, 영주, 봉화, 문경에도 비로 인해 산사태가 일어나 집들이 매몰되고, 농경지와 축사가 불에 잡겼다. 봄에는 기상이변의 영향으로 산불과 냉해의 피해를 입고 여름이 타치니 홍수의 피해를 또 일으키 참말로 농민들의 수난 시대이다. 끊임없이 쏟아지는 장대비 속에서도 마음만은 꺾이지 않고 잘 이겨내시길 간절히 빈다. 사실 농민뿐 아니라 글로벌 기후위기와 경제위기로 모든 이들이 시름에 잠기고 사회적 약자들은 생존에 큰 위협을 느끼고 있다. 결자해지(結者解之), 인간이 만든 결과물이니 다시 인간이 협동해서 풀어야 할 숙제다.

오늘 저녁도 비는 부슬부슬 내리는데 서울에서 후배가 문자를 보내왔다. 컨디션이 좋지 않아 유튜브로 법륜스님 말씀 들으며 휴식 중이다. 다정하고 다방면에 재주가 많은 동생인데 어머니가 돌아가시고 상심이 컸던 탓인지 그 후유증으로 눈에 대상포진이 왔는데 잘 낫지가 않는다. 내리는 빗줄기에 후배가 겪는 고통도 함께 씻겨 내려가기를 빌었다. 나도 예전에 십이지장이 움푹 패일 정도로 위 궤양이 심해 새벽에 일어나기도 통증이 심하면 몸을 돌돌 말아 웅크리고 앉아 고통을 참아내던 기억이 있다. 병에 걸린 이에게 24시간 내내 통증이 온다면 어떻게 견딜까? 그나마 병마와의 휴전시간이 있기에 그 시간에 몸과 마음을 충전시키고 다시 전투태세를 갖춘다. 언젠가는 병마를 물리치고 승전고를 울리며 환호하

는 순간이 오리라 꿈꾸며. 하지만 살다 보니 병마보다 더 무서운 것은 인간관계에서 오는 갈등이다.

살아오면서 만나게 되는 수많은 사람들과 얽히고 설켜는 관계들 속에서 기쁘고 좋은 일도 많지만 속상하고 힘든 일도 많이 생긴다. 운명의 장난이 서로 간에 오해를 부르기도 하고, 사물에 대한 인식의 차이, 삶에 대한 가치관의 차이로 의견이 대립하기도 한다. 여러 가지 사회적인 계약으로 만나 그것이 원활하게 수행되어 이루어지지 않을 때에도 큰 갈등이 일어난다. 갈등에 직면하면 물리적인 병과 달리 24시간 내내 마음에 부담이 되어 삶이 버거워지니, 마음의 수양이 된 사람이라면 어느 정도 견딜 수 있지만 보통사람의 경우 마음에 큰 상처를 입고 몸에도 크고 작은 병이 생긴다.

우리는 이러한 문제를 어떻게 해결할 수 있을까? 결국은 갈등의 당사자와 만나서 대화로 푸는 것이 제일 좋을 것이다. 병에 걸리면 그 병에 대해 충분한 이해가 있어야 병을 이길 수 있고 인간관계에 있어서는 상대방에 대한 분명한 이해가 있어야 갈등의 원인을 찾을 수 있다. 조상으로부터 물려받은 유전자가 다르고 태어나 살아온 환경이 다르다는 것을 가만히 상대를 이해하고자 하는 자세로 대화에 임한다면 갈등의 종류가 무엇이든 간에 해결의 실마리를 찾을 수 있을 것이다. 그리고 구세주의 말씀대로 나는 민인의 종이요, 어머니라는 마음을 가진다면 상대를 존중하게 되고 상대의 영혼이 잘 성숙하여 행복한 인생을 누리기를 바라는 마음으로 이어지면서 대화의 물꼬가 터지고 좋은 방향으로 흘러갈 수 있다. 대화가 무르익어가면서 상대방도 나를 존경하고 사랑하는 마음을 품는다면 마음의 빗장은 풀리고 진솔한 대화가 이루어질 것이다. 물론 말처럼 실제로는 쉬운 일은 아니다.

말 한마디가 천냥빚을 갚는다고 하지만 대화 상대의 마음을 녹일 수 있는 말 한마디를 할 수 있는 인격과 지혜를 소유

하기까지는 얼마나 많은 세월이 필요할까? 원론적으로 말해서 우리의 몸이 약하면 병에 걸리고, 우리의 영혼이 성숙하지 못하면 하나님 안에서 행치 못하여 인간관계에 갈등이 생긴다. 매사에 사사로운 욕심을 버리고 온전히 양심만을 따라 이타적으로 생각하고 행동하는 사람은 그물에 걸리지 않는 바람처럼 평안하고 멋진 삶을 살아낸다.

가수 정태춘님의 노랫말처럼 부딪쳐오는 파도와 물아쳐오는 바람처럼, 인생길에 유혹과 시련은 끝이 없고 그 길가에 서서 우리는 고뇌하며 헤맨다. 하지만 그렇다고 죽음을 선택할 순 없지 않은가? 시지프스는 오늘도 굴러떨어져 내려온 바위를 산 위로 도로 굴러 올리면서 공경거리며 시간을 보낸다. 삶의 의미를 깨닫지 못해도 생명이 붙어있는 한 그저 따뜻하고 밝은 마음으로 웃음지으며 살아야지 뭐 탄 수가 있을까?

IMF사태가 오고나서부터 유기견을 100여 마리를 키워 양묘장인 유우고객 할머니로부터 몇 주 전에 전화가 왔다. 몇 달 전부터 늙은 푸들 감자가 걷지를 못하고 누워서만 생활한 다며 보행기를 구할 수 없냐고 물었다. 나는 인터넷으로 감보의 몸치수에 맞는 보행기를 구입하여 할머니 댁을 방문하여 보행기에 감보를 태워 걸리어 보았다. 좀 끌어주니 잘 걸었다. 지금도 할머니 댁에 놀러가면 "강강"하고 짓으며 보행기를 타고 동네산보 나가자고 졸라댄다. 숨이 차서 헐떡거리면서도 이끄는 대로 잘 따라온다. 산책시키다 녀석의 눈을 쳐다보니 "힘들어도 재미있어"하고 말하는 눈빛을 보낸다. '그래, 감보야! 나도 너처럼 힘들어도 재미있게 인생게임을 즐기게!' 호랑이 꼬리를 붙잡은 심정으로 인간에 대한 믿음과 삶의 희망의 꼬리를 꼭 붙잡고 놓치지 않으리라.*

라준경 / 대구승리제단 책임승사