

음식과 수행

방귀를 많이 끼는 이유

섭취 음식 중에 황 성분의 유무에 달려 있어

흔히 방귀 냄새가 심하거나 방귀를 자주 끼면 장(腸)이 안 좋다고 생각을 한다. 즉 장에 질환이 있는 것은 아닐까 의심을 한다. 많은 사람이 장과 방귀 사이의 관련성을 생각하지만, 이는 사실이 아니다. 지독한 방귀 냄새와 잦은 방귀는 장 질환과 관련이 없다. 방귀 냄새가 지독한 것은 먹은 음식 중에 '황' 성분이 있느냐의 여부에 달려 있다. 방귀로 배출되는 방귀 가스의 80%는 질소와 산소로 냄새가 나지 않는다. 질소와 산소는 대부분 식사나 대화를 하는 중에 삼킨 가스가 장을 통해 배출되는 것이다. 방귀 가스의 20%가 냄새를 유발하는데, 이는 섭취한 식품이 대장 내 세균에 의해 분해되는 과정에서 발생하며, 황을 함유한 황화수소, 메테인사이올, 디메틸설파이드 같은 성분이 포함되어 있다. 황 성분을 만들어내는 식품은 육류, 생선, 양배추, 마늘, 양파, 브로콜리, 감자, 콩 등이다. 이처럼 방귀를 유발하는 것으로 알려진 음식들이 있는데 원인을 파악하는 것이 해결의 시작이다. 자신의 식생활 습관이 장의 반응에 영향을 준다. 지금부터 방귀가 많이 나오는 흔한 이유에 대해 알아보자.



끔을 씹을 때 공기를 삼키면 배속이 부글거릴 수 있다.

넷째, 특정 채소나 음료 때문

소화되면서 몸의 가스 생성을 부추기는 음식들이 있는데 피클, 발효식품이 주범이며 케일, 브로콜리, 십자화과 채소, 콩, 탄산음료가 그다음이다.

다섯째, 변비 때문

이것은 너무나 당연한 이치인데 변비가 있으면 장이 변을 밀어낼 때까지 몸 안에서 음식과 대변이 발효되므로 가스가 생성된다. 따라서 매일 물을 충분히 마시고 적절한 섬유질을 섭취하자.

여섯째, 급한 식사 때문

제대로 씹지 않고 음식을 빨리 삼키면 위장 속에 가스가 잘 가능성이 커진다.

일곱째, 식단의 포드맵(FODMAP) 때문

포드맵이란 발효성 올리고당, 이당류, 단당류, 폴리올스의 약자인데 기본적으로 잘 흡수

되지 않고 체내에서 빨리 발효되는 짧은 당류를 일컫는다. 장내에서 가스를 많이 발생시키는 것으로 알려져 있는데 일반우유, 말린 과일, 아티초크, 통밀로 만든 빵, 인공 감미료, 마늘, 양파, 캐슈넛 등이 포드맵을 많이 함유하고 있다.

방귀 냄새가 심하거나 자주 끼는 것은 먹는 음식이 기름지거나 장내 세균의 수가 많거나, 소화가 잘 안 된 상태일수록 잘 생긴다고 할 수 있다. 그러므로 방귀냄새가 고약하다고 해서 실제로 걱정할 일은 아니다. 다만 장 건강이 걱정된다면 방귀의 냄새나 양을 살필 것이 아니라 자신의 대변 상태를 먼저 살펴야 한다. 특히 최근 변이 묽어지지는 않았는지, 또는 반대로 변비 증상이 생기지는 않았는지, 피가 묻어 나오지는 않았는지 등을 체크해 보는 것이 우선이다. 왜냐하면, 이 증상들은 대장암의 가능성을 시사하는 경고 증상이 될 수 있기 때문이다.*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람 몸의 빛은 생명

사람의 몸에서 빛이 나오는 것은 사람이 본래 빛의 신인 하나님이었기 때문이다. 그러므로 생명의 신인 하나님이 사람 몸속에 있기 때문에 생명이 되는 빛이 나오는 것이다. 이제그대로 모든 만물들이 하나님의 빛 때문에 생존하고 있는 것이다. 생명의 완전체가 되는 하나님이었다 사람이 지구 땅에 살고 있기 때문에 지구에만 생명체가 존재하는 것이다. 사람으로부터 발산되는 생명의 빛으로 말미암아 생명체가 살고 있는 것이다. 그러므로 사람이 하나님이 되면 빛으로 화하게 되어 있다. 빛으로 화하면 현재의 사람의 형상은 없어진다. 완전히 하나님으로 변화되면 영원무궁토록 살게 되는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

운동을 하면 근육이 튼튼해져서 건강에 아주 좋은 영향을 준다. 하지만, 운동은 시작하기도 힘들고, 계속하기는 더 힘들다. 어떤 운동이든 하루 30분씩 꾸준히 하라. 몸 안에 독소물질과 노폐물(마구)의 마음을 물리치고 피로회복, 혈액순환을

도와 피가 맑아지고 생명인자가 쌓인다. 영생의 말씀을 매일 듣고 실천하려 하는 사람은 절대 늦지 않았다. 지금 이 순간부터 실천하라! 구세주와 소통하는 참 진리를 수행하는 수련자들에게 늦은 때란 결코 없다.

복부 비만 해소, 가미허리**

효능: 복부비만을 해소하고 날씬한 허리를 만들어주고, 탄력 있는 하체와 아름다운 바디 라인을 만들어준다.

동작①: 양 다리를 어깨 넓이보다 넓게 확장하고 양팔을 옆으로 올린 후 팔꿈치를 접어 손끝을 마주 댄다.

동작②: 호흡을 내 쉬면서 상체를 오른쪽으로 비틀어주고 고개는 반대쪽을 향한다. 이때 하복부를 강하게 수축한다. 10초 유지. 좌우 각각 5회.

어깨통증, 오십견 비켜~

효능: 종아리 다이어트와 하체 탄력 강화, 옆구리 군살 제거, 어깨와 팔뚝과 등 라인 탄력 강화, 어깨 통증 및 오십견을 치유한다.

주의: 발 뒷꿈치를 드는 것이 중심 잡



①



③



②



④

기 힘든 경우 바다에 붙이고 수련한다.

동작③: 양발을 어깨넓이보다 넓게 확장하고 등 뒤에서 깍지를 끼고 호흡을 들이 마시며 팔을 들어 올린다. 이때 발끝으로 서서 중심을 잡는다. 20초 유지. 3회.

동작④: 호흡을 내시며 상체를 오른쪽

으로 비틀고 시선은 오른쪽을 바라본다. 10초 유지. 좌우 각각 3회.

매일 규칙적인 운동은 영생학을 실천하는 좋은 방법입니다.*

생명샘

나이를 의식하지 말라

미국 하버드 대학교의 엘렌 랭어(Ellen J. Langer) 교수는 1979년 9월 '시간 되돌리기'라는 이름의 재미있는 실험을 했다. 칠팔십대의 노인 8명을 특정한 장소에 모아 놓고 환경을 20년 전으로 돌려놓고 그때처럼 살게 했다. "미치 타임머신을 타고 20년 전으로 돌아간 것처럼 1959년의 풍경으로 가득 꾸며진 집에서 70대 후반에서 80대 초반의 노인들은 미국 최초의 인공위성이 발사되는 장면을 흑백텔레비전으로 지켜보고, 카스트로의 아바나 진격과 공산주의 등 1959년 당시의 시사적인 문제를 놓고 토론을 벌였으며, 라디오에서 흘러 나오는 냇 킹 콜의 노래를 듣고 옛날 영화를 보았다. 가족이나 간병인의 도움 없이 무엇을 먹을 것인지를 스스로 결정하는 데서부터 요리와 설거지, 청소 등 그간 제지당해 하지 못했던 육체적 활동을 하며 일상생활을 지낸 노인들. 그들에게 과연 어떤 변화가 일어났을까? 단 일주일, 1959년의 세상에서 스스로의 힘으로 일

상을 영위한 지 단 일주일 만에, 놀랍게도 노인들은 50대로 돌아간 것처럼 신체 나이를 20세 거슬러 올라가 시력과 청력, 기억력, 약력이 향상되고 체중이 느는 등 실제로 "젊어졌다." 누군가의 부속 없는 걸음을 내딛기가 힘들었던 한 노인은 지팡이를 집어던지고 깨끗한 자세로 걷기 시작했으며 또 다른 노인은 연구원들의 미식축구 경기에 동참하기도 했다. 일주일 전과 후의 노인들 사진을 무작위로 제시자에게 보여 주자 모두가 일주일 후의 사진을 더 젊은 시절의 모습으로 생각했다. 낯선 이들과, 무기력하지만 한 노년의 한계가 아닌 일상의 소소한 일에서부터 삶을 결정짓는 큰일에 이르기까지 스스로 선택하고 책임졌던 과거의 젊은 시절로 돌아가 불과 일주일의 보낸 결과였다."(엘렌 랭어 지음 책 『마음의 세계』 출판사 소개 글 중에서)

승리재단은 영생을 추구하는 곳이다. 영생하려면 자

신의 마음을 완전히 정복해야 한다. 우리의 마음은 마구 뛰는 망아지처럼 천방지축 움직인다. 그런 마음을 완전히 제어할 수 있는 경지에 올라야 한다.

마음을 제어하는 방법은 한 가지에 집중하는 것이다. 벽에 점을 찍어놓고 그것을 집중해서 바라보거나, 자신의 호흡에 집중해야 한다. 승리재단에서는 주님을 고도로 사모하고 초초로 바라보고 말한다.

이러한 마음의 싸움에서 우리가 제어해야 할 여러 것 중에 하나가 나이를 의식하지 않아야 한다 것이 있다. 늙었다는 생각은 자신의 한계를 설정하는 것이므로 영생을 부정하는 마음이다.

그렇다면 나이를 의식 안 한다는 것은 생각으로만 되는 것일까? 그렇지 않다. 반대로 젊다고 생각해야 나이를 의식하지 않는다는 말이다. 엘렌 랭어의 '시간 되돌리기' 실험처럼 자신의 나이에서 수십 년을 빼고 마치 그때로 돌아간 것처럼 살아야 한다. "나는 나이를 의식 안해" 말로만 그쳐서는 젊어지지 않는다. 실천에 옮겨야 한다. 구세주는 심리학자보다 몇십 년 전에 미리 말씀하셨다. "나이를 의식하지 말라"라고.*

시 한편 생각 한 줄

고향의 봄

이원수

나의 살던 고향은 꽃피는 산골
복숭아꽃 살구꽃 아기 진달래
울긋불긋 꽃 대결 차리인 동네
그 속에서 농던 때가 그립습니다

꽃동네 새동네 나의 옛고향
따란듯 남쪽에서 바람이 불면
넋가에 수양버들 춤추는 동네
그 속에서 농던 때가 그립습니다



늦가을 주말 흐린 오후, 제단 건너편 큰 은행나무는 노란 단풍이 물들어 아름다운데 나무 앞 전신줄에 나란히 앉은 비둘기들은 나무를 바라보며 목상에 잠긴 듯 간간히 부는 바람에도 미동

한 달 전에 대기업의 20대 여성 제빵노동자가 소스 혼합기에

몸이 걸려 들어가 목숨을 잃었는데 보름 전엔 이태원 골목길에서 156명의 사람이 비명에 목숨을 잃었다. 안타까운 마음 그지없다. 아주 예전에 티브이에서 보니 태국 방콕시 잠룡 시장은 폭두새벽에 일어나 시 전체를 사찰하고 그의 일과를 시작했다. 평일 내내 시장 업무에 몰두하고 주말에만 잠시 집안 일을 돌보는 그의 모습이 참 존경스러웠다. 국민이 낸 혈세로 먹고 사는 분들은 국민을 보살피는데 가깝스럽고 극성스러워도 아무도 욕하지 않는다. 그런데 이번 참사를 겪고 보니 모든 업무를 총괄해 파악하고 이끌어 나가야 할 최고위 공직자들이 이제껏 너무나 무사안일주의로 공무를 수행하지 않았나 하는 생각이 든다. 현장에서 목숨을 살리고자 애쓰던 일선 공무원과 시민들은 지금도 자책감과 트라우마로 심한 고통을 겪고 있는데 빨리 심신의 안정을 되찾고 고인의 유가족분들도 아무쪼록 마음의 상처가 속히 아물길 간절히 기도 드린다.

우리 청춘들이 안전하게 삶을 영위하기에는 너무 위험한 장소가 도처에 많다. 중대재해 처벌법이 시행된 이후에도 올 1월부터 9월까지 사망 노동자는 501명이나 된다. 부상자까지 합치면 얼마나 많을까? 매일 몇 명의 노동자가 출근해서 저녁에 가정으로 돌아오지 못하거나 영영 얼굴을 보지 못하는 것이다. 아무래도 직장 초년생이 되는 청년들이 재해를 입는 경우가 많을 것이다. 기업의 최고 경영자라면 자신의 손자, 손녀가 하루라도 재해가 일어난 작업장에서 일하려 한다면 노발대발할 것이다. 기업을가 사원을 가족처럼 여기고 최고 경영목표를 사원의 행복과 건강에 둔다면 이렇게 많은 재해는 발생하지는 않을 것이다. 올해 철도 노동자도 4명이나 목숨을 잃었는데 최고 경영자가 시스템의 전체 진행 과정을 꼼꼼히 살펴보고 위험한 작업장에는 두 배 이상의 직원을 투입했

다면 이런 사고가 일어났을까? 권력이 클수록 책임도 커지는 것이다. 중국 고대의 우(禹)임금은 황하의 범람을 다스리려고 13년간 한 번도 집에 들어가지 않고 바깥에서 업무를 관장했다고 한다. 공직자와 기업가들이 그러한 애민(愛民)정신을 조금이라도 본받았으면 좋겠다.

4차 산업혁명 이후 인공지능, 사물 인터넷, 자율 주행차, 가상현실, 메타버스, 드론 등이 등장하면서 우리의 생활은 급속도로 바뀐 전망이다. 1700년말 1차 산업혁명 이후 2백년 조금 넘는 기간 동안 인류는 광물 자원과 석유자원을 이용하여 엄청난 물질 문명을 이룩했으나 정신 문화는 오히려 퇴폐해지는 등 역기능이 많다. 무기도 함께 발달하여 12차 세계대전 및 군소 전쟁에 천문학적인 수의 사상자가 발생했다. 환경 오염으로 통제하기 어려운 전염병과 기후재난이 주기적으로 발생하고 있으며 수 많은 동식물, 곤충이 지구상에서 사라지고 있다. 엄청난 재앙을 일으킬 수 있는 지구기온의 1.5도 상승도 바로 눈 앞에 직면하고 있다. 하지만 우리의 교육은 새로운 물질문명의 메카니즘에만 대응하기 위한 교육에 치중하고 있는 것 같다. 2천년 넘게 이어온 인류의 정신적 문화유산인 문화와 역사와 철학을 통해 인간 자신과 인간과 자연, 인간과 인간의 관계에 관한 가치관을 정립시키는 교육이 부족하다. 우리나라도 홍익인간을 실천하는 전인교육을 교육이념으로 내세우고 있으나 실제로는 입시교육, 사회에 적응하기 위한 교육에 치중하고 있다. 어린이와 청소년들이 사회에 적응하기 위한 재능의 개발은 좀 늦어져도 상관이 없다. 오히려 따뜻한 품성과 풍부한 감성, 폭넓은 세계관을 심어줄 수 있는 인문학적 교육이 우선되어야 한다. 그래야만 본인뿐 아니라 온 인류, 더 나아가 지구상의 모든 생명체가 행복하게 살 수 있는 토대가 마련된다. 이러한 교육을 받은 청년들

은 일확천금이나 우리나라에도 이미 만연하고 있는 마약의 유혹에 빠지지 않을 것이다. 또한 이런 교육을 받은 시민들이 많아지면 전 세계 국가가 직면하고 있는 국내외의 수많은 갈등이 해결될 것이다.

나는 우리 청년들이 농촌에서 자신의 꿈을 펼치길 권하고 싶다. 농촌에서는 공기가 맑은 자연 속에서 산업재해를 당할 위험, 업무와 성과에 대한 압박, 동료와 상사와의 갈등 없이 일 할 수 있다. 3차 시험까지 불고도 최종면접에서 떨어지고, 백 통 넘게 이력서를 쓰는 청년들이 그러한 노력을 농업에 투자한다면 물질적으로나 정신적으로나 훨씬 큰 보답을 받을 수 있을 것이다. 그리고 유기농을 통해 죽어가는 자연을 살리고, 좋은 먹거리를 생산한다면 일에서 느끼는 보람은 얼마나 클까? 지금은 농촌의 많은 지자체들이 인구소멸 주의 내지 위험지역이 된 고장을 살리려고 귀농을 유도하는데, 농업 교육기관도 세우고, 귀농인들에 대한 보조도 많이 해 주고 있다. 티브이에 보니 전라도의 한 농촌에서는 귀농 청년들에게 6개월간 생활 보조금과 집을 제공해주는 대신 동네 어르신들의 가정을 방문하여 힘에 부치는 일들을 돕도록 하는 것을 본 적이 있다. 자연스럽게 농민분들께 인심을 얻고, 책에서는 배우지 못하는 실무에 대한 노하우도 배우며, 몇 달 지나니 자식처럼 친해졌다. 그렇게 농촌사회에 적응해가는 젊은이들이 행복하게 보였다. 많은 청춘들이 그 기와 열정을 농촌에서 펼친다면 적막강산이 된 시골들도 윤택되어가 되지 않을까?

사실은 청춘들에게 말하고 싶다. 굳이 뭘가를 이루려고 무언이 되려고 용쓰지 말라고 씩씩하고 명랑하게, 그리고 그저 앙심대로 살면 충분하다고. 그것만으로도 우주에서 가장 아름답게 빛나는 별보다 천만 배 아름답다고

리준경 / 대구승리재단 책임이사