

음식과 수행

### 산양유 단백질의 효능

소화 흡수에 탁월하고 근육 접착제로 알려져

우리 몸에서 단백질의 중요성을 인식하고 제대로 섭취하는 사람들이 과연 얼마나 될까? 이번 호는 단백질의 중요성을 되새겨보고 또 식품도 추천해보고자 한다.

단백질은 많은 수의 아미노산이 결합해서 만들어지는데 근육을 구성하는 주요 구성 물질로서 역할을 담당하고 있을 뿐만 아니라 바이러스나 병원균 등의 외부 침입에 맞서 싸우는 중추적 역할을 하는 항체의 주요 구성성분이다. 이뿐만 아니라 산소를 운반하는 적혈구의 혈색소를 구성하고, 피부와 장기의 결합조직인 콜라겐의 정상적인 기능 유지를 돕는 역할 역시 단백질이 가진 주요 작용이다. 이처럼 단백질은 우리 몸에 있어서 절대적이라고 해도 과언이 아닐 만큼 중요한데 만약 단백질이 부족할 경우에는 근육 손실에 따른 면역력 저하나 빈혈 등의 부작용이 발생할 수 있으며 특히나 성장기에 있는 아이들에게는 큰 영향을 미치게 된다.



함량이 풍부할 뿐만 아니라 지방의 구성 비율과 구조가 비슷하여 소화 및 흡수에 탁월한 것으로 알려져 있다. 게다가 산양유가 모유 성분과 가장 유사해 소화기관이 미성숙한 영유아와 노년층에게는 아주 좋다고 한다. 그럼, 산양유 단백질의 주요 효능에는 어떤 것들이 있는지 알아보자.

**첫째, 소화 흡수에 탁월하다.** 가장 대표적인 효능으로 다른 단백질에 비해 소화 가 잘 되는데 그 이유는 우유에 함유된 알파카제인은 체내에 들어오면 분해되어 소화가 잘 되지 않는 반면 산양유에는 알파카제인의 비율이 적고 모유와 유사하면서 장내 불편함을 유발하지 않는 A2타입의 베타카제인이 다량 함유되어 있어서 소화 및 흡수가 잘 된다.

**둘째, 면역력 증진에 좋다.** 산양유는 면역학적 특성으로 알레르기나 아토피, 염증성 질환과 같은 경우, 우유에 비해 좋은 대체식품으로 알려져 있으며 실제로 산양유는 면역조절 능력이 있어 노인층이 섭취하는 것이 좋다.

**셋째, 지방 축적과 콜레스테롤 합성을 억제시킨다.** 산양유 단백질 속의 중쇄지방산(MCT)은 소화과정이 짧아 에너지로의 전환이 적고 몸에서 저장되기 쉽기 때문에 지방산과 달리 빠르게 에너지로 소모되는 짧은 지방산 구조를 지니고 있기 때문에 체중을 조절하는 데 도움을 준다. 또한 중쇄지방산은 체내 콜레스테롤의 합성을 줄이는 데도 도움을 주기 때문에 동맥경화와 뇌졸중 등과 같은 혈관 관련 질환들의 예방에도 도움이 된다고 한다. 이 외에도 혈당 조절, 뼈 건강에도 좋기 때문에 골다공증 등의 뼈 관련 질환 예방에 많은 도움이 된다고 한다.

하지만 주의해야 할 사항은 단백질의 과다 섭취는 신장에 무리를 줄 수 있으므로 성인 기준으로 하루에 70g 이상을 섭취하면 안 된다.\*

이승우 기자



### 수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

영생의 확신을 가져라~

여러분들에게 마음먹는 대로 피가 변한다는 것을 이사람이 말했습니다. 그런 고로 여러분들이 하나님의 마음을 가져야 하나님이 되지만, 의아한 마음을 가지면 그는 하나님이 될 수 없습니다. 마귀가 의아한 의심을 갖게 하는 것이 마귀의 마음은 의심의 마귀이고로 의심을 하면 그는 영생을 할 수 없습니다. 그러므로 여러분들이 마음속에 확신이 있어야 됩니다. 확신의 마음이 바로 하나님의 속성이요 하나님의 마음이 확신하는 마음입니다.

구세주 말씀 중에서

초보자라도 쉽게 할 수 있는 '힐링 요가'. 급작스런 변화보다는 가랑비에 옷 젖듯이 살며시 스며들도록 하는 것이 중요하다. 근육이 놀라지 않도록 꾸준히 규칙적으로 운동하는 것이 '힐링 요가'의 핵심이라 할 수 있다. 오늘의 피로는 오늘 풀어 준다면, 누구나 생활습관병을 예방하고 치유할 수 있다.

북부지방' 제거 (상체를 숙이고)

**동작①:** 오른 다리는 펴고 왼 무릎은 접고 앉아서 상체를 바로 세우고 양손을 합장하고 머리 위로 뻗어 올린다.

**동작②:** 호흡을 내쉬며 상체를 앞으로 숙이고 발을 잡는다. 10초 유지. 좌우 3회씩 반복.

**동작③:** 양발을 쭉 펴고 앉아서 상체를 바로 세운다.

**동작④:** 호흡을 내쉬며 상체를 숙이고 양손으로 발을 잡는다. 10초 유지. 5회 반복.

◇ 효능

1. 온몸을 마사지함으로써 혈액순환에 도움을 주고 털 풀어진 근육을 풀고 기혈의 움직임을 도와 에너지를 모아준다.

2. 골반 좌우 균형을 회복시켜 유연성을 증대해준다.

3. 하체피로를 해소하고 전신피로를 해소하며 노화를 방지하는 데 효과적이다.

◇ 주의사항

1. 상체를 숙일 때 호흡을 뱉으면서 복부, 가슴, 머리 순서로 내려간다. 발끝은



①



②



③



④

몸 쪽으로 당겨 무릎이 바닥에 닿도록 실시한다.

2. 상체를 일으킬 때는 호흡을 마시면서 시선은 배꼽을 바라보고 등을 말아서 올라온다. ②번 자세는 잘 안 되는 쪽을 더 많이 수련한다.\*

여담 / 餘談

### 코로나 확진된 80대 권사님

코로나 사자마귀가 제단을 휩쓸고 지나갈 때 80대의 한 권사님이 전화를 했다. 그 권사님은 확진되지 않고 집에서 자가격리 중이었는데 힘도 없고 약한 소리를 하였다. 허리도 아프고 밥도 먹기 어렵다면서 이제 더 이상 제단에 못 다닐 것 같다는 것이다. 그래서 지금까지 잘 이기고 나오셨는데 왜 그렇게 약한 마음을 가지시냐, 힘을 내서 계속 제단에 다니시라고 힘 되는 말을 해드렸지만 그동안 자기를 매일 제단에 데려다 주어서 고맙다는 말이 마치 작별인사처럼 들렸다. '아! 이 권사님은 이제는 죽음의 길로 가는구나! 그래도 매일 제단에 나와야 운동도 되고 은혜도 받고 오래 살 수 있는데...' 하며 안타까운 마음이 들었다.

십 여일 후 그 권사님의 안부가 궁금하여 전화했더니 통상 집에 잘 앉은 아들이 받았는데, 그 아들은 어머니가 자가격리 해제 전 재검에서 확진 판정을 받아 병원에 입원하셨다는 것이다. 순간 '아! 이제 이 권사님

돌아가시려나보다. 저번에 마음 약한 소리를 했는데 더욱이 코로나까지 걸렸으니 힘들겠다는 생각이 들었다.

그후 권사님의 안부가 궁금하였지만 병원으로 전화할 엄두는 안 났다. 혹시 좋지 않은 얘기를 들을 것 같아서였다. 권사님의 아들(어머니 확진 며칠 후 확진되었다)에게 힘도 주고, 어려운 일 있으면 도와주려고 전화해 보니 자신은 생활치료소에 있고, 어머니는 고령이라 병원에 계시는데 별 이상이 잘 계신다는 것이다. 그래서 즉각 권사님께 전화를 했더니 건강하고 밝은 목소리와 특유의 톤으로 "안녕하세요..." 하였다. 허리 아픈 것과 식사에 대해서 물었더니 죽을 먹고 있다고 하면서 허리 통증도 견딜 만하다는 것이다. 해서 "권사님은 오히려 확진된 게 더 좋은 일인가 보네요. 전보다 훨씬 건강해지신 거 같다"고 농담반 진담반으로 말하였다.

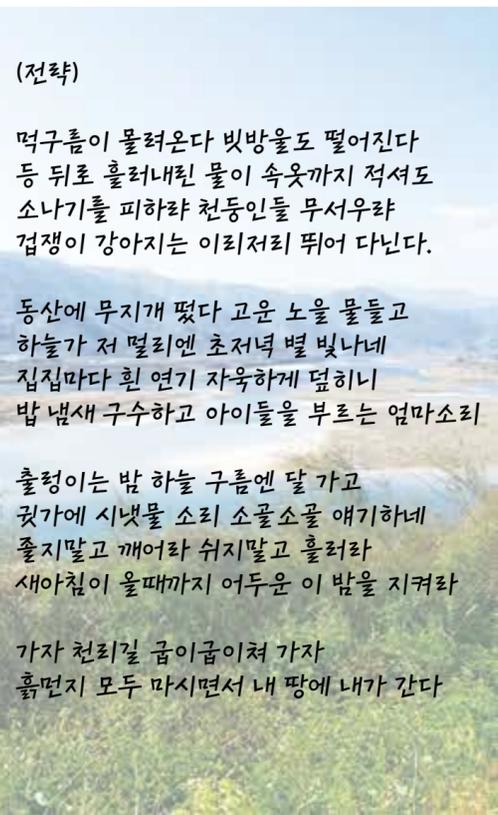
그 권사님은 병원 입원 12일만에 건강하게 퇴원하였다. 퇴원 전날 권사님한테 이렇게 물었다. "일전에 더 이상 제단에 못 다닐 것 같더니 약한 소리를 하기에 걱정을 했는데 어떻게 더 건강해져서 나오시냐? 권사님은 몸은 약해 보여도 피가 맑고 깨끗해 면역력이 높은거봐요" 했더니 큰 소리로 "하나님이 다 지켜주시잖아요. 주님이 우리를 보호해 주시잖아요" 하였다. 코로나 걸리기 전의 약한 마음은 어디로 갔는지 사라지고 없었다.

방역당국에서는 우리제단에 고령자들이 많이 감염이 되어 다수의 사망자가 나올 것을 우려하였다. 우리제단도 여느 교회나 종교단체처럼 노인들이 많다. 대부분의 노인들은 전도관 때부터 시작하여 승리제단까지 신앙해 오신 분들이어서 8-90대 고령이다. 그런데 이분들 대부분이 감염되었지만 경미한 증상으로 완치되었고, 6-70대 감염 신도들 또한 무증상자 또는 경미한 증상만 앓고 완쾌되었다. 몸은 늙어서 쇠약하지만 피는 맑아서 면역력이 높았다는 반증임과 동시에 구세주께서 보호해 주셨음을 실감할 수 있는 일이었다.\*

시 한편  
생각 한 줄

### 천리길

김민기



(전략)

떡구름이 물려온다 빗방울도 떨어진다  
등 뒤로 흘러내린 물이 속옷까지 적셔도  
소나기를 피하랴 천둥인들 무서우랴  
겁쟁이 강아지는 이리저리 뛰어 다닌다.

동산에 무지개 폈다 고운 노을 물들고  
하늘가 저 멀리엔 초저녁 별빛나네  
집집마다 흰 연기 자욱하게 덮히니  
밥 냄새 구수하고 아이들을 부르는 엄마소리

출렁이는 밤 하늘 구름엔 달가고  
깃가에 시냇물 소리 소울소울 애기하네  
졸지말고 깨어라 쉬지말고 흘러라  
새아침이 울때까지 어두운 이 밤을 지켜라

가자 천리길 굽이굽이쳐 가자  
흙먼지 모두 마시면서 내 땅에 내가 간다

울해도 봄이 불현듯 찾아왔다. 밤에 가로등이 비추는 벚꽃의 자태가 너무나 아름답다 우유를 돌리다 말고 핸드폰을 꺼내어 사진에 담아둔다. 길을 걷다가 동네 이웃집의 정원에 활짝 꽃을 피운 목련을 봐도 금새 질 것을 생각하니 아쉬워 사진에 담게 된다. 길가 보도블록에 뽀뽀뽀 자라난 풀꽃들도 "봄이 왔어요!" 하고 속삭이는 듯하다. 추운 겨울을 풀과 나무들이 승리하여 봄으로 무사히 귀환한 것처럼 우리도 이 어려운 시기를 잘 헤쳐나와 행복한 일상을 회복하기를 기도한다.

#### 깨어있는 정신과 양심을 갖고 살자

지난 겨울 끝자락즈음인 2월15일 통일·민주·노동 운동가인 백기완님이 별세하셨다. 그가 돌아가시고 며칠 뒤 생전 인터뷰하신 영상을 티브이에서 보았다. 그는 손가락으로 머리칼을 훑어내리시며 "나는 겨울이나 빗을 쓰지 않아. 역사가 바로 내 얼굴을 비추는 겨울이야."라고 하셨다. 분단된 민족의 상황과 비참한 노동자의 현실을 너무나 아파하셔서 그는 노환을 아랑곳하지 않으시고 열심히 활동을 하시다가 갔다. 그가 살아오신 삶의 궤적을 살펴보니 나 자신은 제대로 살아가고 있는지 돌아보게 된다. 우리는 무언가를 꼭바로 알아야 꼭바로 판단할 수 있고 꼭바로 행동도 할 수 있다. 나는 세상과 이웃과 형제들, 나 자신에 대해 얼마만큼 알고 있을까? 정신을 차리고 바르게 알고 노력은 하고 있는가? 이런 질문을 하면 겸연쩍어 얼굴이 붉어진다. 제대로 알지 못해서 제대로 판단치 못하고 결과적으로 제대로 행동하지 못해서 제대로 된 삶을 살지 못한 기억들이 선명하게 다가온다. 이런 후회를 최소화하려고 늘 깨어있는 정신과 양심으로 세상과 나 자신을 점검하고자하지만 게을리할 때가 많다.

국민이 나라의 주인이 되지 못해 시민이 독재자들과 싸움이 벌어지는 국가들이 세계 도처에 많이 있다. 현재는 미얀마가 가장

세계인들의 주목을 받고 있다. 과거 중국의 천안문에서 벌어진 민주화운동과 이후에 아랍민족들이 벌인 민주화 운동들이 제대로 결실을 맺지 못했다. 그에 비해 우리나라는 국민의 노력으로 민주화를 비교적 잘 달성했다. 미얀마가 군사독재를 막아내고 국민이 승리할 수 있도록 세계인이 모두 힘을 보탤까? 많은 사상자들이 나오는 가운데에서도 꽃다운 청년들의 죽음을 바라볼 땀 안타깝고 가슴이 아프다. 백성이 나라의 주인인 권리를 찾기 위해 가까이 소중한 목숨을 바치며 싸우는 미얀마 국민들의 모습을 보고 존경심을 품으면서 그들의 안녕을 간절히 빈다. 우리나라도 지금의 독립과 민주화를 이룩하기 위해 얼마나 많은 분들이 피를 흘리셨던가? 이런 생각을 떠올리니 나 자신 오늘 하루도 합부로 헤쳐 살아가는 안 되겠다는 마음이 퍼뜩 일어난다. 성격이 온유한 동남아인들의 내면에 단단한 정의감이 숨어있는 듯하다. 과거 미국이 베트남에서 패전을 한 것을 보거나 최근 태국, 홍콩에서 벌어진 민주화 운동들을 보아도 알 수 있다.

우리 민족 또한 의협심이 강해 임진왜란 당시엔 의병활동이 곳곳에서 일어났고, 구한말 외세가 조선을 호시탐탐 노리고 있을 당시엔 외세로부터의 독립과 봉건적인 계급의 타파와 양성의 평등을 부르짖는 동학운동이 온 나라에 불꽃처럼 일어났다. 동학운동을 통해 백성들이 현실을 똑바로 깨달아 이 나라를 제대로 만들고자 많은 피를 흘리면서 싸웠고, 그 전통이 일제시대를 거쳐 지금까지도 이어지고 있다. 하지만 요새는 시민 주권투쟁자들을 '동학개미'라고 일컫는데, 기관 투자자들의 횡포에 맞서 함께 뭉쳐 자신들의 이익을 지켜나간다고 해서 붙은 이름인 것 같다. 모든 것이 불황인 현실에서 주식시장에 투자를 해서

가계경제를 회복하려는 시민들의 움직임이 활발해져 보인다. 하지만 자본주의 사회에서 돈은 생명줄이긴 하나 거기에만 너무 집착하지 말고, 우리 조상들의 팔천 동학 운동에 담긴 의미를 마음에 새겨 가치관을 새로이 정립하고 사회정의 등에도 눈을 돌리고 관심을 가지는 시민들이 많아졌으면 좋겠다.

#### 양심이 주인되는 마음의 싸움

우리 조상님들은 나라의 주인은 백성이라 민심이 천심이라고 했다. 그러면 우리 각자의 몸과 마음의 주인은 누구일까? 이 또한 천심이라고 할 수 있는 양심이라고 하겠다. 개인의 영달만을 추구하는 이기적인 마음이 우리를 지배하면 우리의 생명은 힘이 약해져서 몸과 마음이 건강을 잃게 된다. 반면 우리 속의 양심이 이기적인 마음을 물리쳐 우리를 지배하고 행동을 이끌면 우리의 생명은 잘 유지되고 그 힘이 강해져 몸과 마음이 아주 건강해진다. 이것을 보면 우리 생명의 주인은 양심이 분명하다. 양심이 지구촌 모든 사람들의 마음을 지배하게 된다면 지상천국이 이루어질 것은 두말하면 잔소리다. 지금도 나라마다 국민이 주권을 찾으려는 운동이 끊임없이 일어나고 있는데, 우리 각자는 양심이 우리 마음의 주권을 쥌 수 있도록 끊임없이 마음의 싸움을 해야 되겠다. 물이 고이면 썩듯이 우리의 마음도 거만히 두면 이기적인 영에 지배를 당해 썩게 된다. 하지만 흐르는 물은 작은 시냇물이라도 졸졸 흘러 도도히 흐르는 큰 강물을 이루고 끝내는 바다에 이른다. 노랫말처럼 부디 우리 마음을 "졸지 말고 깨어라! 쉬지 말고 흘러라! 새아침이 올 때까지 어두운 이밤을 지켜라!\*" 리준경/대구승리제단 책임승사