

건강과 수행

식후(食後) 해서는 안 되는 습관들

에나멜질 손상 않으려면 30분 후에 양치

현대인들은 넘쳐나는 인터넷 정보로 인해 건강식품을 챙겨먹기도 하고 또 나름대로 균형 잡힌 식사를 한다. 하지만 아무리 평소에도 이런 공을 들인다 해도 식후의 사소한 습관 하나가 오히려 건강을 해칠 수도 있음을 알아야 하겠다. 여기서 말하는 사소한 습관이란 소화를 시키기 위해 무리한 운동을 하거나 후식을 꼬박꼬박 챙겨먹는 등의 행동을 일컫는다. 지금부터 식후 해서는 안 되는 습관들을 알아보도록 하자.

첫째, 식사 직후에 하는 양치질

흔히, 우리는 식후 30분 이내에 양치질을 해야 한다는 교육을 받아왔지만, 이는 실제 연구 결과와는 전혀 동떨어진 이야기이다. 식사 직후에 양치를 하거나 탄산음료, 맥주, 커피 등을 섭취한 후 바로 양치를 하게 되면 치아의 가장 바깥층인 에나멜질을 손상시킨다는 것을 알아야 한다. 이



에나멜 층이 손상되면 이가 약해지게 되고 이 시립 증상이 나타나게 된다. 따라서 이러한 증상들을 막으려면 양치질 직후에 물로 가글을 하고 30분에서 1시간 뒤에 양치질을 해야 한다.

둘째, 식사 직후에 커피와 녹차 마시기

식사 후에 바로 차를 마시게 되면 우선 위액을 희석시켜 소화에 영향을 미친다. 차의 짙은 맛을 내는 탄닌 성분이 철분 흡수를 방해할 뿐만 아니라 철분과 결합해 소화를 방해한다. 따라서 식후 30분 뒤에 차를 마시는 것이 좋겠다.

셋째, 식후 디저트 챙겨먹기

지금까지 식후에 과일 같은 디저트를 먹는 것이 당연시 되어 왔다. 하지만 앞으로는 반대로 해야 할 것 같다. 왜냐하면 식후에 바로 과일을 섭취하게 되면 과일에 포함된 단당류 물질이 위 속에서 정체되

고, 또 이때 생성된 효소로 인하여 발효가 될 수도 있다. 다시 말해서 몸에 좋으라고 먹은 과일로 인해 배속이 부풀어 오르거나 부글부글 끓는 듯한 더부룩한 느낌을 받게 되는 것이다. 따라서 과일은 식전에 먹는 것이 가장 좋으며 아니면 식후 음식이 어느 정도 소화된 이후에 먹어야 한다.

넷째, 무리한 운동

아무리 좋은 음식을 먹더라도 식후에 무리한 운동을 하면 헛수고가 될 수 있다. 식사 후에는 소화를 위해 위장관으로 혈류를 많이 보내게 되고 상대적으로 팔 다리로는 가는 혈류량은 줄어들게 된다. 근데 계속 움직이게 되면 근육이 혈액을 끌어다 쓸 수밖에 없게 되기 때문에 위장관으로 흘러들어가는 혈류가 방해를 받게 된다. 그래서 밥 먹고 뛰게 되면 위경련이 일어나기도 하는 이유가 여기에 있는 것이다. 영양소가 가득한 음식을 먹는다면

제대로 소화흡수가 되지 못한다면 아무런 의미가 없고 또 미처 소화되지 못한 음식물은 몸속에서 독소로 작용하게 된다. 그럼 먹고 가만히 있으면 좋냐 하면 그렇지 않다. 운동이 아니라 가벼운 산책은 아주 좋다. 편안한 마음으로 산책을 하면 소화액 분비도 촉진되고 위장의 연동운동도 활발해진다.

다섯째, 식후 바로 허리띠 풀기

식후에 배가 부르다는 이유로 허리띠를 느슨하게 푸는 경우는 누구나 경험해 보았을 것이다. 하지만 이렇게 하면 복부의 압박이 갑작스럽게 없어지면서 소화기관의 활동이 갑자기 증가하게 되어 장에 무리를 줄 수 있음을 알아야 하겠다.

이상 식후 해서는 안 되는 습관들을 알아보았는데 혹시 이 가운데에 하나 이상 해당되는 게 있다면 본인의 건강을 위해 차근차근 고쳐나가도록 하자.* 이상우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“사람 몸의 빛은 생명”

사람의 몸에서 빛이 나오는 것은 사람이 본래 빛의 신인 하나님이였기 때문이다. 그러고로 생명의 신인 하나님이 사람 몸속에 있기 때문에 생명이 되는 빛이 나오는 것이다. 이제 그대로 모든 만물들이 하나님의 빛 때문에 생존하고 있는 것이다. 생명의 원천체가 되는 하나님이었던 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

호흡에 좋은 자세 반가부좌 (연꽃 자세)

◇ 효능: 숨을 쉰다는 것은 생명이 있다는 것이다. 어머니 배속에서부터 아기는 배로 숨을 쉬는 태식 호흡, 사춘기에 이르면 가슴으로 숨을 쉬고 나이가 들수록 점차 어깨를 들쭉이며 숨을 쉬게 된다.

요가의 호흡은 규칙적으로 고르고 길고 깊게 쉬는 것이 기본적이다. 이 원칙을 기본으로 마시고 멈추고, 내쉬고 멈추고의 순서를 이어간다. 멈추는 시간을 자연스럽게 늘려나가는 것이 바람직하다.

동작①: 허리를 펴고 자연스럽게 앉아 배꼽 위로부터 가슴을 약간 끌어올린다. 턱은 아래로 살짝 당기고 손은 무릎 위에 올린다. 목과 어깨의 긴장을 푼다. 호흡과 함께 코 끝에 스쳐 지나가는 숨결을 느껴 본다.

몸을 교정시켜주는 비틀기 자세

◇ 효능: 내 의지와 상관 없이 움직이는 심장, 위장, 혈액, 창자, 근육 등을(불수의근이라 하는데, 성자의 포즈라고 하는 비틀기 자세는 쉽게 말해 수의근을 이용해서 불수의근을 자극하는 자세라고 한다. 척추를 유연하게, 비틀림 수정, 내장의 위치를 바로 잡아준다. 척추 신경계와 내장의 각 장기를 자극시켜 주고 신경의 압박에서 벗어나게 하여 소화력 증진, 변비에 도 효과적이다. 배설기능이 촉진되고 혈액순환이 좋아져 당연히 콩팥과 심장의



②



①



④



③

기능이 좋아져서, 복부와 허리 어깨 등에 군살이 제거되는 효과, 한쪽으로 쏠린 근육을 풀어주고 불수의근을 움직여 림프액 자극, 운동하는 효과로서 무엇보다 뇌를 안정시킨다.

동작②: ‘단다사나’로 앉아서 두 손을 등 뒤에 짚고, 양발을 가지런히 뺀 뒤 오른쪽 발을 들어서 왼쪽 무릎 위에 놓는다.

동작③: 숨을 내쉬면서 세운 무릎을 반대쪽으로 내린다. 시선은 오른쪽 어깨너

머 손끝을 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고, 내쉬면서 구부린 다리를 편다. 10초 유지, 좌우 각 3세트.

동작④: 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 바깥쪽에 세운다. 상체를 오른쪽으로 틀어서 왼팔을 들어 팔꿈치로 오른쪽 무릎 바깥쪽을 밀면서 발목을 잡는다. 상체를 강하게 오른쪽으로 비틀면서 시선은 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내 쉬면서 몸을 풀어 놓는다. 10초 유지, 좌우 각 3세트.*

여담 / 餘談

부처도 죽이고 스승도 죽여라?

불교의 선가(禪家)에는 살불살조(殺佛殺祖)라는 말이 있다. 부처를 만나면 부처를 죽이고 스승을 만나면 스승을 죽이라고 말한다. 그러면 정말로 부처를 죽이고 스승을 죽이라는 말일까? 아니다. 마음을 닦는 일에 있어서 부처와 스승으로부터 그 힌트(hint)는 얻게 되나 정작 마음을 닦는 이는 본인이어야 된다는 그 중요한 이야기를 그렇게 재미나게 표현했다.

살불살조(殺佛殺祖)라니...

여기까지 이해하였다면 행복이나 건강 그리고 더 나아가 살거나 죽게 되는 구원의 내용조차 외부로부터 오는 것이 아니라는 사실이 짐작된다. 그러니까 복을 짓는 이도 본인이고 어려움을 겪는 자승자박자(自縛自縛者)도 본인이 된다. 모든 일은 자작자수(自作自受)로 다가오고 결자해지자(結者解之者)도 역시 본인이다.

그것이 불교다. 그래서 불교는 매주(每週) 용서를 구하고, 복을 빌고서 마냥 기다리는 저급의 종교, 기독교와 큰 차이가 있다. 그래서 불교는 고등차원의 종교라고 말하고 싶다.

그렇다고 불교가 인류의 모든 문제를 해결해 주는 완벽한 종교라는 말은 아니다. 즉, 마음을 닦는 이와 닮아 나가는 이를 분별하지 못하는 수준에 오늘날의 불교가 머물러 있음으로 온전한 종교는 못 된다. 마음을 닦는 이는 본인'이라고 표현했지만 그 본인에 대한 분별을 못하는 종교가 불교이기에 엉뚱한 길을 가는 승려들이 많이 있다. 사찰 뒷방에서 바둑이나 놓고 묵화(墨畵)나 그리고, 수시로 마을로 내려와 주색(酒色)을 잡는 이들이 '본인'에 대해 분별하지 못하는 다 그런 사람들이다.

승리제단은 스승을 마음속으로 끌어다 모심으로써

두가지 주제를 정확히 구별토록 하고 있다. 스승의 입장이 되어서 요전 날의 나와 완전한 이별을 고하는 거다. 그래서 귀가 열려 제대로 된 길을 달리는 사람들은 자기 자신을 버리는 일에 프로급 선수가 된다. 그리고 그 수가 아무리 많아도 단 한 명의 생명체로서 다시 태어나 서로를 대하고 만난다. 그 만남에는 남자·여자의 분별도 없고 나이로 인한 분별도 없으며 신분의 고하도 없다. 눈도, 코도, 입도, 마음까지도 똑같은 존재로 만난다. 그래서 승리제단 사람들 중에는 공중에 대고 하나님(부처님)을 찾고 그 하나님(부처님)이 어떻게 해주시기를 기다리는 사람들은 없다. 인간의 본래 모습인 하나님(부처님)으로 변화를 일으켜 열심히 달음 박질하는 사람들이 승리제단 사람들이다.*

승리제단 시드니 지부 책임승사 안준영
(006)0415 727 001
dap21b@gmail.com

시 한편
생각 한 줄



행복

김 이 나

(전작)
스치는 바람결에도 난 들려
고단한 외로움들이
상처입은 가슴의 밑도
노을보다 긴 한숨들이

거울 속에 나의 떨림
다시 느끼려
가쁜 그 미소 더 내게 보여줘
같이 날 땀 그건대로
움츠리니 말고
소리내어 불러봐

오 행복 행복
행복을 보내요
행복 오 소중한 행복을 주세요
(후작)



목요일은 우유 배달이 없는 날이라 아침에 아르바이트로 건물 청소한 한 군데 한다. 밀대로 바닥을 닦다가 창문으로 비치는 아침햇살에 끌리어 창밖을 내다보니 햇님이 방실방실 웃으며 기분 좋은 얼굴로 빛을 발한다. 아침에 햇빛을 쬐며 운동하는 것 만큼 우리 건강에 좋은 것이 없는 듯하다. 동이 틀 무렵 태양을 바라보면 햇빛이 균형이 깨어진 바이오리듬을 회복시켜주고 비타민 D도 만들어주고 기분을 상쾌하게 하여 우울한 감정도 싹 없애주

니 이보다 좋은 보약이 또 있을까? 그래서 그런지 사람들은 태양을 흠모해서 사람 이름으로 쓰기도 하고 위대한 사람을 태양에 비유하기도 한다.

옛 그리이스 철학자 디오게네세스도 알렉산더가 소원을 묻자 당신의 그림자가 햇빛을 가리우니 조금 비켜 주면 좋겠다고 대답했으니 진정한 카르페 디엠의 신봉자라고 하겠다. 과거나 미래보다 우리는 지금 이 순간 가장 행복한 삶을 살아야 한다는 생각이 요즘은 절실하다. 우리가 결국은 행복하게 살려고 현실에서 애를 쓰며 노력하는데 당장 이 순간도 행복한 삶을 살아야 잘 사는 게 아니겠는가? 우리가 현재 하는 일이나 지금의 생활을 매일 잠시라도 마음의 여유를 가지고 바라보자. 그리고 그 삶에 자신만의 가치있는 의미를 부여하면서 행복한 감정을 즐겨보자.

숨쉴 수 있구나 행복한 일

며칠 전에 우유를 받아드시는 한 할아버지께서 돌아가셨다. 늘 손수레로 고물을 주우며 부지런히 생활을 하셨는데 몇달 전부터는 몸이 안 좋으신지 일을 하시지 않으셨다. 원래 시골에 사시다가 도시로 이사해서 식당도 해보고, 정소부도 하셨는데 전에는 성격이 불같으셔서 싸움도 곧잘 하시고 한량처럼 술 드시는 데 돈도 흥청망청 쓰는 바람에 할머니의 속을 엄청 썩히셨다고 한다. 돌아가시기 몇주 전부터는 차때까지 와서 요양병원에 입원하셨으나 불편하다고 하니 할머니께서 말리고 하시면서도 집으로 다시 모시고 와서 힘들게 수발을 하셨는데 결국엔 응급실로 가서서 생을 마감하셨다. 나이가 드시면 갑자기 몇달 만에 몸이 안 좋아져 돌아가시는 분들을 종종 뵈면서 삶에 대한 허무한 감정을 많이 느낀다. 동시에 욕심부리지 말고 주위 사람을 배려하면서 살아야겠다는 생각도 들고 하루하루가 소중하다는 생각도 든다. 그리고 임종하실 때 어르신들의 폐가 거의 다 망가져서 숨쉬

기가 무척 괴로워하시는 모습을 몇번 보고 나서는 편안히 숨을 쉴 수 있는 것만도 얼마나 감사한 일인지 문득문득 느끼곤 한다.

철학자 디오게네세스는 “시간은 인간이 쓸 수 있는 것들 중에서 가장 소중한 것이다.”라는 말을 남겼다. 우리 속에 하나님이 살아 계시는 한 우리에게만 양심과 생명이 주어진 다. 건강을 잃어 몸이 아파도 죽지 않는 이상 우리는 숨을 쉴 수 있고 생각도 할 수 있고 나뉠 할 수 있는 일을 할 수 있는 ‘시간’을 소유한다. 예전에 한 불치병 환자가 병마로 죽을 고통을 하루에 20시간 이상 느끼면서도 참는다고 하는 이야기를 읽은 적이 있다. 그 환자는 하루 중 세네 시간을 가지 있게 쓰고 싶어 나머지 하루의 괴로움을 인내한다고 했다. 구세주께서도 청년시절 사는 게 너무 힘이 들어 강물에 뛰어들었으나 막상 구조되고 나니 다시는 죽고 싶은 생각이 들지 않더라고 했다. 누구나 삶이 괴로워 자살을 시도하더라도 죽음을 맞닥뜨리는 순간엔 살고 싶다는 본성이 살아나고 생명의 소중함을 온몸으로 느끼지 않을 까 하는 생각이 든다. 그래서 속담에도 개똥밭에 딩굴어도 이승이 낫다.’는 말이 있는 게 아닐까?

우리가 살아있는 시간 동안 쓸 수 있는 이 소중한 시간을 어떻게 쓸 것인가 하는 것에 대해서는 사람마다 생각이 다 다를 것이다. 젊어서 고생은 사서라도 한다.라는 옛 속담이 말해 주듯이 삶 속에서 온갖 경험을 많이 할수록 깨닫는 바도 많아지고 나머지 삶을 더 잘 살 수 있을 것이다. 어찌하였던 나와 이웃 모두가 의미 있고 아름다운 시간, 즐겁고 기쁜 시간을 살았으면 좋겠다.

희망은 행복의 비료

내 주위에는 경제적 여유가 있고 여든을 바라보는 연세에도 여생을 일을 하시며 보내는 분이 몇분 계신다. 공영주차장을 관리하시는 할아버지는 귀도 어둡고 손아귀에 힘이 없으신지 글씨도 삐뚤빼뚤, 계산도 더디시지만 일을 계속하신다. 월말 결산을 하실 때에나 뭔가 새로운 것을 배우실 때에 나에게 도움을 요청하신다. 시장에서 곡식 및 잡화를 파시는 한 할머니는 낫엔 꾸벅꾸벅 조신다. 대상이 오르지 않아 점포세 내기가 어려워 밤으로 폐지를 주유시기 때문이다. 밤에 우유를 돌리다 마주치면 자그마한 몸에 허리와 어깨도 아프신데 손수레에 폐지를 산처럼 쌓아 끄덕거리며 물고 가시는 모습이 안쓰럽다. 시장에서 채소를 파시는 한 할머니는 차매가 조금 왔지만 옆에서 호떡을 파시는 포장마차 아주머니의 도움을 받으면서 장사를 하신다. 평생 일하시던 것이 몸에 배여 일을 하셔야 마음도 안정되고 그나마 건강을 유지할 수 있으신가 보다. 어쨌든 불편하신 몸으로도 고군분투하며 열심히 사시는 어르신들을 보면 ‘늘 손에 일이 있어야 행복하다.’라는 생각을 가지고 계신다. 존경심도 들고 연민도 느껴진다. 젊은 세대들이 조금만 도와줘도 어르신들에게 역할을 이기는 큰 힘이 될 수 있다는 생각도 든다. 승리제단의 성도님들도 신앙생활을 하는 가운데 심신이 고단할 때가 많지만 잘 이겨내신다. 육체적, 감각적인 행복은 못 느껴도 신앙의 가치적인 의미를 가슴에 새기며 정신적으론 큰 행복을 누리시리라. 우리 함께 희망의 동아줄로 마음을 쏜잡 싸매고 씩씩하게 생의 한가운 데를 전진하자!*

라준경 / 대구승리제단 책임승사