

음식과 수행

우리 몸에 꼭 필요한 3대 영양소

탄수화물과 지방이 과하게 섭취하면 생활습관병 생겨

이번 호에서는 우리 몸에 꼭 필요한 3대 영양소에 대해서 알아보도록 한다. 3대 영양소가 탄수화물, 지방, 단백질...

첫째, 탄수화물에 대해서 알아보자. 보통 밥심이라는 말을 들어보았을 것이다. 이 말만 들어도 탄수화물이 우리 몸의 전체적인 에너지를 낸다는 것을 알 수 있다.

둘째, 지방은 웬지 살을 찌울 것 같아서 최대한 피하게 되는 영양소가 아닐까 여겨지는데 사실은 우리 몸에 필요한 영양소 중에서도 에너지를 내고, 체온을 유지해 주며, 외부 충격으로부터 장기를 보호하는 역할을 한다.

가 지방이 부족하게 되면 전신에 피로가 오게 되고 피부가 건조하게 되며 영양실조를 유발시킬 수도 있다.

대표적인 식품으로는 베이컨, 생크림, 땅콩, 샐러드 등이 있는데 지방을 가장 올바르게 섭취하는 방법은 동물, 식물, 어류의 지방을 4:5:1의 비율로 섭취하는 것이 가장 좋다.

셋째, 단백질이다. 사람에게는 근육이 있는데 이러한 근육을 구성하는 것이 있는데 이러한 근육을 구성하는 것이 단백질이다.

단백질에는 식물성과 동물성이 있는데 동물성단백질이 영양가가 더 높기는 하지만 곡류의 단백질과 혼합해서 섭취할 경우에는 더욱 영양가가 높아지게 된다고 한다.

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"이 사람은 영원영원 전부터 살고 있는 생명체예요. 영원영원 전부터 살고 있는 생명체인데, 지금은 사람 몸을 빌려서 입고 있는 거예요."

"바로 이 공중 높은 곳에 마귀대장이 있습니다. 그 마귀대장하고 이 사람하고 싸웠던 것입니다. 싸워서 그 마귀대장을 죽여버렸어요."

인류를 위하여 육신마저 희생하신 이긴자께서 예언하신 수많은 일들이 차근차근 진행되고 있습니다.

^^아는 만큼 보이는 요가^^

누구나 아는 것이지만 근육발달은 운동, 영양, 마음의 삼박자가 고루 맞아야 합니다.

~선 자세로 파워스트레칭~

어깨 당기기: 한쪽 팔을 가슴 앞으로 들고 반대쪽 손등을 그 팔뚝 위에 걸고 몸 쪽으로 잡아 당긴다.

다리 접어 당기기: 한 팔을 가슴높이에서 앞으로 들고 균형을 잡으면서 다른 한손으로 같은 쪽 다리를 뒤로 접어 발목을 잡고 엉덩이에 붙인다.

등 펴서 앞으로 굽히기: 몸을 곧게 세우고 손은 뒤에서 깎지를 낀다. 등을 곧게 펴고 턱을 약간 든 상태로 상체를 천천히 앞으로 구부려 등에 힘이 들어가도록 한다.

상체를 앞으로 구부리기: 양손에 깎지를 끼고 상체를 앞으로 구부린다. 종아리를 꼭 쥐준다.



Immortal valley

바울의 영적 체험과 승리제단신앙

인생에는 터닝포인트가 있다. 그 순간 인생의 행로가 바뀐다. 과거의 삶을 버리고 완전히 새로운 출발을 한다.

기독교의 부활신앙을 널리 선포한 바울도 그렇다. 바울의 터닝포인트는 대제사관에게서 이뤄진다.

철저한 유대교인으로 예수교인들을 박해했던 바울은 하늘에 하나님이 계신 줄 알았는데 예수가 나타나니 예수가 부활한 것을 사실로 믿게 된다.

감옥에서 쓴 편지들이다. 최초의 서신 데살로니가 전서에서 마지막 서신 디모데후서에 이르기까지 13편이나 된다.

조희성 이긴자 살아있다는 영적 체험한 우리들 바울보다 강한 신앙의 전파자가 되어야

지금 남아 있는 승리제단 사람들은 모두 조희성

남겨서 살아계시는 여러 증거를 가지고 있을 것이다. 어떤 분은 자신의 주변에서 반짝이는 빛을 보기도 하고, 어떤 분은 조희성님의 존영에서 분신이 튀어나와 자신 속에 들어가기도 하고, 또 어떤 분은 생시처럼 선명하게 꿈속에서 나타나기도 하는 등 말을 하지는 않았지만 자신만의 특별한 체험이 있을 것이다.

조희성님이 살아계시다는 믿음이 이렇게 확실하게 있다면 우리는 모두 바울 이상의 존재가 될 자격이 충분하다.

우리는 마귀를 이긴 하나님의 은혜를 받았다. 승리제단 식구들은 이제 뛰어 일어나 자신이 받은 바 체험을 과감하게 세상 사람들에게 전하면서 조희성님을 죽지 않고 살아 계시는 이기신 하나님임을 목숨을 걸고 전해야 할 것이다.

시 한편 생각 한 줄

돈 맥클린 Don Mclean의 빈센트 Vincent

한국의 방탄소년단이 미국 빌보드 차트에서 인기를 누리고 있다기에 그들이 부른 노래 중 '피 땀 눈물'이란 곡을 들어봤다.

반면 위에 소개한 옛 팝송의 노랫말에서는 화가 빈센트 반 고흐가 화폭에 담아놓은 아름다운 풍경과 자화상, 정신병을 앓고 있음에도 불구하고 그 무엇에 휘둘림 없이 자신의 예술과 정신 세계를 구축하려는 '피 땀 눈물' 이 느껴진다.

사람들은 각자 나름대로 자신의 세계관을 잃지 않으려고 '피 땀 눈물'을 흘리며 영혼을 각성시킨다. 우리의 영혼이 깨어있지 않을 때는 신성(神性)을 지향하는 인성(人性)이 수성(獸性)을 향해 내달린다.

내가 20살 때 나만의 '일'에 갇혀 있었는데 모든 것이 의미가 없게 느껴지고 죽고 싶었다.

별이 빛나는 밤 - 당신의 팔레트를 파란색과 회색으로 칠해보세요. 여름날, 밝은 보색요. 나의 마음에 존재하는 그 어둠을 알고 있는 눈으로 보세요.

언뜻 위 그림자들. 나무들과 수선화들을 스케치 해봐요. 부드러운 바람과 겨울의 찬 공기를 잡아 그려봐요. 눈처럼 흰 리넨(직물) 캔버스 위에 색으로 표현 해봐요.

별이 빛나는 밤 - 눈부시게 밝게 빛나 타는 듯한 꽃들. 보랏빛 실안개에 소용돌이치는 구름들은 빈센트의 밝은 초록빛이 도는 푸른 눈 속에 반사돼네요.

빛깔을 바꾸는 색들, 호박 알갱이들로 가득찬 아침의 들판, 고통으로 주름지고 비바람에 바위가 씻긴 듯한 얼굴들은 예술가의 사랑스러운 손길 아래 부드러워졌네요.

그네들은 당신을 사랑할 수 없었지만 그림에도 당신의 사랑은 진실했습니다. 보기에겐 아무런 희망도 남아있지 않았을 때,

조금이라도 도움을 주면서 한번 살아보자고 마음먹고 나니 살만한 힘이났다. 행복지수가 가장 높은 부탄나라 국민들은 모두가 독실한 불교도인데 가장 차원 낮은 기도제목이 인류의 평화와 행복을 기원하는 것이란다.

그 별이 빛나는 밤에요. 당신은 스스로 삶을 놓았지요. 연인들이 종종 그러하듯이 말이죠. 하지만 난, 빈센트 당신에게 말해줄 수 있어요. 이 세상은 당신만큼 아름다운 존재를 위한 것이 결코 아니라는 사실어요.

별이 빛나는 밤 - 텅 빈 복도에 걸린 자화상들. 이름 없는 벽에 액자조차 없이 걸려있는 당신의 얼굴들이 세상을 지켜보는 잊을 수 없는 그런 눈을 가진 채로.

당신이 만나왔던 그 낯선 이방인들처럼, 다 해진 누더기 옷을 걸친 몸서 지친 모습들. 붉은 장미의 빛나는 가시. 손백의 눈 위에서 부서지네요.

이제 난 당신을 알 것 같아요. 당신이 나에게 말하러 애썼던 것이 무엇인지, 그리고 당신이 영혼을 깨우고자 얼마나 고통 받았는지를, 그리고 당신이 자유로운 영혼을 갖고자 얼마나 애썼는지도요.

그네들은 들으려하지 않았지요. 지금도 여전히 듣지 않고 있네요. 아마 그네들은 아주 듣지 않으려 할지도 모르겠네요.

음을 살펴보면 타인에 대한 사랑의 충전량이 바닥나 있음을 발견할 수 있는 걸 봐도 그렇다. 전도할 때에도 진실로 상대가 성물하기를 바라는 마음으로 말 한마디 던지고 전도지를 건넨다면 상대방에게 그 마음이 전달되고 서로가 웃음이 오가면서 행복한 감정을 느낀다.

지만 '형제의 사정은 내 사정으로, 형제의 죄는 내죄로' 여기려고 애쓰고 실천해야겠다.

행복한 삶을 살려면 양심의 각성 뿐 아니라 이성(理性)의 각성도 늘 필요하다. 나는 이번 지방선거 결과를 보고 큰 실망을 느꼈다. 거대 여야 2당의 인물들만 대부분 당선되고 무소속이나 작은 정당의 인물들은 거의 당선되지 못했기 때문이다.

일반 시민도 그렇지만 국가나 큰 단체의 지도자인 경우는 더욱 이성적으로 깨어있지 않으면 안 된다. 한 예로 현재 미국의 트럼프 대통령은 수입품에 너무 높은 관세를 매겨서 상대 국가들이 보복관세를 매기게 함으로 세계 무역시장을 위축시키고 있다.

그리고 미국은 다른 나라의 인권을 운운하면서 자국의 문을 두드리는 난민들에 대해서는 박대하고 국경을 따라 엄청난 비용을 써가며 현대판 만리장성을 쌓고 있다.

세계의 역사나 한 개인의 인생사나 도전과 응전의 연속이라 바르게 풀어나간다는 것이 매우 어렵기는 마찬가지다. 나에겐 정수리를 내리칠 죽비는 없지만 고전이 되어버린 민중가요를 부르며 사랑의 의지를 키우면서 아름답고 행복한 인생길을 걸어가야겠다.*

리준경 / 대구승리제단 책임임사