

음식과 수행

설탕 전쟁

설탕 대신에 식재료를 이용하여 건강한 단맛에 길들여지자

이 세상에서 단맛을 싫어하는 사람이 있을까? 아마도 거의 없을 것이다. 사람이 만약 단맛을 느끼지 못한다면 얼마나 불행할까? 하지만 과유불급이라고 했듯이 이 단맛을 너무 많이 만끽해도 문제가 생기는 것이다. 그래서 지금 전 세계는 설탕 전쟁을 하고 있는 중이다. 물론 우리 대한민국에서는 아직까지 공식적으로 취하지는 않고 있지만 영국이나 캐나다, 미국 같은 나라에서는 이미 몇 년 전부터 시행하고 있다. 오죽하면 설탕세(Sugar tax)가 나왔겠는가. 이는 청량음료 등 가공 식품에 들어가 있는 당의 함유율에 따라 세금을 차등적으로 부과하는 일종의 징벌적 과세인데 청량음료제로 불리기도 한다.



많은 사람들이 설탕이 안 좋은지는 알고 있지만 왜 안 좋은지는 잘 모르는 것 같다. 간략하게 설명하면 다음과 같다. 우리가 먹는 식음료는 소화과정을 거쳐 포도당으로 분해된다. 이 과정에서 혈당이 상승하고 그에 대한 반응으로 췌장에서는 인슐린을 분비하는데 많은 당 섭취는 많은 인슐린을 분비하게 하여 췌장은 지쳐서 인슐린 분비가 멈추게 된다. 그리고 이때 인슐린 저항 상태가 되고 혈당 수치가 올라가게 되는 것이다.

탄산음료 속의 액상과당은 간에 흡수되어 지방간 유발

사실 설탕의 '단맛' 자체가 위험한 것은 아니다. 단맛을 결정하는 당분은 탄수화물이고 이는 인간의 생명을 유지하는 데 꼭 필요한 에너지원이다. 과일이나 곡물 등 전분류 속에 있는 다당류는 분해와 흡수 속도가 느려 복합당질이라고 부르고 정제되어 빠르게 흡수, 분해되는 것을 단순당이라고 하는데 설탕이 바로 이 단순당인 것이다. 단순당은 몸에 금방 흡수되어 혈당을

빨리 올리고 이를 조절하기 위해 인슐린 분비를 자극해서 다시 당을 빨리 떨어지게 함으로써 허기를 불러일으키고 음식을 과다섭취하게 만든다. 특히 나 더 위험한 것은 탄산음료 속에 들어 있는 액상과당인데 이는 간에 가장 먼저 흡수되어 지방간을 유발하기 때문이다.

하지만 이와는 반대로 과일 속에 든 자연당분은 의식하지 않고 먹어도 전혀 문제가 되지 않는다. 물론 자연 그대로의 과일 모습으로 섭취하는 것이 가장 좋겠다. 스무디나 과일쥬스 형태의 변형은 과당의 자연스러운 흡수를 빠르게 만들 수 있으니 좋은 방식이라고 볼 수 없겠다.

설탕 대신에 사용할 수 있는 대체 감미료에는 자일리로스, 사카린, 자일리톨, 에리스리톨, 스테비아 등이 있지만 이보다도 더 좋은 방법은 식재료를 이용하는 방법이 아닐까. 즉, 꿀이나 채소, 과일로 단맛을 내는 것인데 예를 들면 양파나 고구마, 당근, 대추는 당분이 많아서 요리할 때 사용하게 되면 건강한 단맛과 함께 깊은 맛의 채소음식을 낼 수 있는 장점이 있다.

탄산음료를 마시는 것은 물 한 잔을 마신 뒤에 티스푼으로 6~12회 정도 설탕을 입에 털어 넣는 것과 같다고 한다. 아마도 이 말을 가슴에 새기게 된다면 앞으로는 탄산음료를 쉽게 들이키지는 못할 것이다. 그리고 자신이 설탕을 잘 섭취하지 않는다고 생각하는 사람들도 있겠지만, 오늘날 수많은 가공식품이나 음식을 제조하는 과정에서 많은 양의 '첨가당'이 들어가기 마련이기 때문에 오히려 이렇게 의식하지 못한 사이 섭취하는 당으로 인해 더 위험하다고 볼 수 있는 것이다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

'자존심'을 건드리면 '선'이 나오지 아니하고, '악'이 나오는 것은 그 뿌리가 '악'이라는 증거이다. '자존심'은 누가 건드리지 않아도 그 자체로서 '악'이다. '자존심'은 그것을 인정해 주지 않으면 스스로 못마땅하고 불쾌해 한다.

그러한 마음 작용에 의해서 피가 혼탁해진다. 일단 혼탁해진 피는 마음 작용을 더욱 좁고 각박하게 한다. 그러고도 그 몸도 따라서 회생될 수 없는 죽음으로 끌려들어 가고 마는 것이다. '나'라고 하는 존재는 결코 만만한 존재가 아니다. (구세주 말씀 중에서)

허리근력 강화운동~

근력 운동은 정확한 자세에서 목표 근육에 힘이 제대로 들어가야 효과가 있다. 초보자는 자세를 봐줄 수 있는 운동파트너나 거울을 보면서 시작하는 것이 좋다. 허리 주변 근력 강화운동 자세를 해보도록 한다.

상하체 크로스업!!!

동작 ①: 엎드린 자세로 팔 다리를 반대편으로 올린다. 손끝 발끝을 누가 잡아당기는 느낌으로 끌어올린다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.

다리자세= 종합비타민!!!

동작 ②: 편안하게 누워서 무릎을 직각으로 세운다. 무릎과 무릎사이는 끝반비로 한다.

동작 ③: 천천히 호흡을 들이 마시면서 엉덩이 허리 순서로 끌어 올린다. 무릎은 하늘을 향하고 발바닥은 바닥에 붙인 상태로 복부 허벅지 안쪽 근육을 수축한다. 들숨날숨 반복하며 10초 유지. 5회.

동작 ④: 위 자세에서 한쪽다리를 들어 올려 반대쪽 무릎높이에서 펴준다. 숨을 마시면서 엉덩이 허리를 들어 올린다. 양쪽 끝반이 틀어지지 않도록 균형을 잡아준다. 10초 유지. 양쪽 각각 3회.\*



자유율법 뽐아보기

승리제단의 교리는 '누구든지 내 몸처럼 여겨야 한다'는 것이다. 누구든지 내 몸처럼 여기려면 상대방의 죄와 허물을 자신의 죄와 허물로 여겨야 하며, 상대의 사정을 내 사정으로 여겨야 한다고 말한다. 이것이 소위 자유율법이다.

그런데 승리제단 식구들 중에는 자유율법을 잘 알지 못하는 경우가 더러 있어 보인다. 혹자들은 누구든지 내 몸처럼 여기라는 교리를 자신에게 적용하지 않고서는 상대에게만 적용하려는 과오를 범하기도 한다. 즉 왜 너는 나를 '내 몸처럼 여기지 않느냐'고 나무라는 경우가 바로 그것이다. 이것은 과연 누구든지 내 몸처럼 여기라는 자유율법을 제대로 지키는 것인가.

누구든지 내 몸처럼 여기라는 교리는 하나님의 율법, 즉 자유율법이다. 다시 말하자면 하나님께서 우리 인간들 각자에게 이렇게 살아야 죄가 안 된다고 말씀하신 것이다.

따라서 엄밀한 의미에서 자유율법은 자신과 하

왜 나를 네 몸처럼 여기지 않는 거지

나님과 그의 사이를 규율하는 법이지, 타인 간의 사이를 규율하는 법은 아니다. 타인과의 사이를 규율하는 법은 세상의 도덕과 법으로 충분하다. 물론 자유율법을 모든 법과 도덕을 포괄하는 상위개념으로 본다면 도덕과 법에 반하는 행위 또한 자유율법

자유율법은 사람은 지킬 수 없고 하나님만 지킬 수 있는 고차원의 율법 높은 수준의 자유율법을 지키려는 교인들 유치한 죄는 범하지 않아야 돼

에 걸린다고 보아야 하겠지만 굳이 세상의 법과 도덕으로 규율할 수 있는 것을 세상 자유율법으로까지 확장해서 규율할 필요성이 없다는 점에서 타인과의 사이의 규율은 일반적인 법과 도덕으로 하면 될 것으로 생각된다.

그렇다면 자유율법은 세상의 도덕과 법을 초월

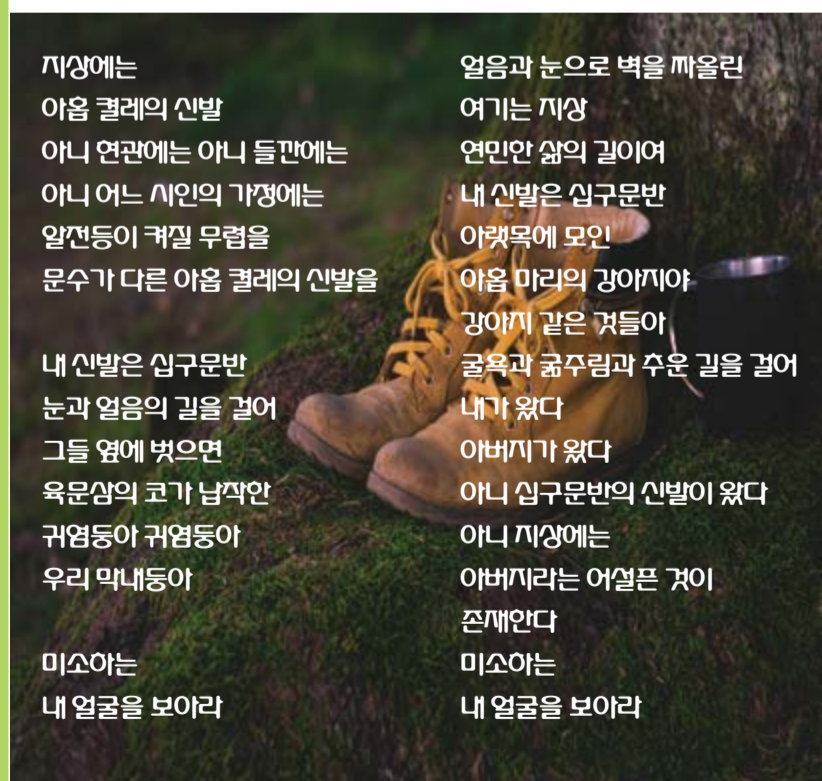
하는 높은 차원의 법임을 알 수 있다. 따라서 자유율법을 지키는 사람이라면 세상의 법과 도덕으로 규율할 수 있는 범주에 속하지 않는 성인군자의 반열에 들어갔다고 할 수 있다. 따라서 상대를 보고 왜 자유율법을 지키지 않느냐 또는 너는 왜 나를 네 몸처럼 여기지 않느냐는 것은 자유율법을 어기는 행위라는 것을 알 수 있다.

자유율법은 사람은 지킬 수 없는, 하나님이 되어야만 지킬 수 있는 법이므로 승리제단 교인들 중에 누가 감히 자신은 자유율법을 지키고 있다고 장담할 수 있겠는가. 그러므로 이렇게 차원이 높은 자유율법을 실천하려고 하는 승리제단 교인들 중에 아직도 세상의 법과 도덕으로 규율할 수 있는 죄를 범하고 있는 사람들이 있다면 그들은 참으로 한심한 사람들일 것이다. 과연 어떤 차원에서 신앙생활을 하고 있는지 점검해 보고 구세주 하나님을 부끄럽게 하고 있지는 않은지 반성을 해 봐야 할 것이다.\*

시 한편 생각 한 줄

가정(家庭)

박목월



지상에선  
아름 켈레의 신발  
아니 연관에는 아니 들관에는  
아니 어느 시인의 가정에는  
일견등이 깨질 무렵을  
문수가 다른 아름 켈레의 신발을  
내 신발은 십구문반  
눈과 열음의 길을 걸어  
그들 옆에 벗으면  
육문삼의 코가 납작한  
귀염둥이 귀염둥이  
우리 막내둥이  
미소야는  
내 얼굴을 보아라

열음과 눈으로 벽을 깨올린  
여기는 지상  
연민안 삶의 길이어  
내 신발은 십구문반  
이랫목에 모인  
아름 마리의 강아지야  
강아지 같은 것들이  
굴욕과 굶주림과 추운 길을 걸어  
내가 왔다  
아버지가 왔다  
아니 십구문반의 신발이 왔다  
아니 지상에는  
아버지라는 어설픈 것이  
존재한다  
미소야는  
내 얼굴을 보아라

내 어린 시절 1970년대 대한민국의 일반가정은 자녀양육비, 학비 지원의 복지혜택은 꿈도 못 꾸었고 노조도 없는 기업체에서 노동자들은 일한 만큼의 정당한 임금을 받을 수 없었다. 게다가 자녀들도 서너 명 이상 되는 가정들이 많아서 부모님들이 모두 허리를 졸라매고 가계를 꾸려나가기만 했다. 나는 어머니께서 맛있는 과일도 시장에 많은데 늘 토마토나 연두색 사과, 물고구마만 간식으로 주셔서 엄마는 맛있는 것만 좋아한다고 생각했다. 어머니는 식구가 많으니 고기나

생선을 사도 국으로만 끓이셨고 '된장구'가 다 헤져도 계속 입으셨다. 가족들의 옷이 떨어지면 낡은 재봉틀로 꿰매어 주셨고, 나도 양말에 구멍이 나면 혼자 꿰매어 신었다. 아버지는 지금처럼 찬바람이 불기 시작하면 낡은 가죽잠바를 꺼내 입으시는데 겨울 내내 외투로 그 옷만 입고 직장에 다니셨다. 일요일은 쉬지 않고 오히려 새벽에 출근하셨다. 늘 월급날은 동료와 술자리를 가지고 한 톱 내시고 만취해서 밤늦게 오셨다. 그러면 다음날 아침 내내 어머니는 바가지를 긁는 것이 늘 보는 풍경이었다. 우리 세대 때 아버지는 특히 과묵한 편이었고 자식에 대한 사랑은 깊으셨고 그 표현은 늘 어설프다.

아버지의 묵묵한 희생

얼마 전 텔레비전에서 히말라야의 짐꾼에 관한 다큐를 본 적이 있다. 31살의 아버지가 무거운 짐을 지고 동료들과 해발 3500m에 위치한 마을까지 짐을 날랐다. 길은 험난했고 가던 중간에 신이 물에 젖자 슬리퍼를 신고 끌고 올라가는 모습을 보았다. 힘이 들어도 어린 자식의 학비를 벌기 위해서 일감이 떨어지지 않기를 빌고 있다고 말했다. 또 다른 다큐에서는 선천성 장애로 잘 걷지 못하는 자식의 병원비를 마련하기 위해 어부인 아버지가 쉬지 않고 알바로 나무도 베고, 그물망도 손질하고, 집에 돌아오면 아이의 재활훈련도 시키는 모습을 보았다. 일을 하면서도 늘 어린 자식을 생각하게 되고 그러면 일이 힘든 줄도 모르겠다고. 사실 표현을 잘 못할 뿐이지 아버지도 어머니 못지않게 자식을 사랑한다.

라디오 교육방송에서는 요새 한 NGO에서 선천성 희귀병을 앓는 자녀나 부모님에게 도움을 손길을 호소하는 캠페인을 펼치고 있다. 어린 자녀가 발달장

애가 있거나 희귀병에 걸리면 부모님의 마음은 얼마나 아프고 또 경제적 부담은 얼마나 클까? 다행히 얼마 전 정부는 지적장애 및 자폐성 장애 등의 발달장애우들을 위해 전생애 주기별 돌봄대책을 발표하였다. 현재 많은 공립 및 사설 단체가 이들에게 도움을 주고 있지만 아직 장애인이 있는 가족들은 어려움이 많다. 발달 장애인에 대한 케어뿐 아니라 경제적으로 어려운 가정에서 희귀성 난치병 환자가 발생할 경우에도 정부가 적극적인 지원을 통해 그들의 짐을 덜어 주었으면 좋겠다.

지난 해 가을 서울 강서구에 특수학교를 설립하려고 하자 주민들의 반대가 심해서 공사가 난항을 겪게 되었다. 이에 장애아동의 어머니들이 무릎 꿇고 눈물을 흘리며 호소하는 모습을 마스크를 통해 보았다. 다행히 지역에 한방병원 설립 등의 조건을 달고 공사를 시작해 지금 진행 중이다. 주민들이 역사지대로 자신의 자녀가 그러하다고 생각해보고 약간의 불편함이 있더라도 감수하고 애초에 학교설립을 승인해 주었다면 얼마나 훈훈한 사례를 남겼을까 하는 아쉬운 마음이 든다.

지금쯤 우리나라도 복지분야가 발전하여 사회적 약자를 위한 시설들이 많이 설립되었지만 내가 어린 시절만 해도 그렇지 못했다. 장애아가 학교에 못 다니고 나이가 많아서 지체가 불편하거나 치매가 있는 어르신들도 가정에서 보살펴야 했고 일자리가 없어 넘겨주거나 거지도 많았다. 이런 환경에 가정마다 경제적으로는 지금보다 형편은 훨씬 어려웠지만 인심은 더 좋아서 그런 이들도 함께 살아갈 수 있었다. 우리 옆집과 우리 집은 얇은 담을 사이에 두고 있어 저녁이면 서로 부엌에 달린 창문을 열고 어머니와 옆집 아주머니는 식사를 준비하면서 수다를 떠셨

다. 옆집의 할머니는 노망이 심해서 며느리인 아주머니가 대소변을 가려드렸고 빨래나 청소거리도 무척 많았다. 그래도 묵묵히 잘 보살피고 할머니가 돌아가시는 날은 밤새도록 우셨다. 물론 할머니가 이웃에 민폐를 끼쳐도 서로 잘 이해했다. 장애아동이 있는 동네에도 이웃이 서로 잘 보살펴 주었다. 지금은 형편이 나은 가정은 늙은 부모님이 조금만 거동이 불편해도 요양원에 보내는 경우도 있다. 예전에는 몸이 불편한 어르신들 가족과 이웃이 함께 보살펴드렸는데 지금은 각자 생활하느라 바빠 요양원에 보낸 부모님을 잘 찾아보지도 않는 자식들도 많다. 무엇을 위해서 이렇게 바쁘게 살아야 하는지 각자 깊이 자신을 돌아봤으면 좋겠다.

이웃을 사랑하자

나의 할아버지의 형제의 아들로 나에게 아저씨뻘 되는 친척이 있는데 둘째 자제가 발달장애를 갖고 태어났다. 지금은 그 아제가 지역 장애아 학부모 모임의 대표로 장애학생의 처우개선을 위해 열심히 일하고 계신다. 발달장애아동의 부모님들은 자신들을 자녀의 평생 컴뱌지라면서 늘 붙어서 자녀들을 돌본다. 그럴 가정이 느끼는 삶의 무게는 평범한 자녀를 둔 가정보다 훨씬 무겁다. 우리 주위에는 스스로에게 주어진 삶의 무게를 견디기에 어려워하는 이웃을 찾아보면 많이 있다. 내 코가 석자라고 고개를 돌리지 말고 측은한 마음을 갖고 물심양면으로 서로 나누면 좋겠다. 훌륭한 조상님의 말씀처럼 콩이 한 쪽이라도 나누어 먹고, 그래서 소년원의 숫자나 고독사의 숫자, 범죄율, 자살률 같은 우리 사회의 안 좋은 수치가 쑥쑥 줄기를 희망한다.\*

리준경 / 대구승리제단 책임이사