

음식과 수행

갈증 해소법

최고의 갈증 해소법은 아침 기상 후, 식사 30분 전, 잠자리 들기 전의 물 한잔

6월부터 불볕더위가 기승을 부리고 있는데 더위는 그 자체로 인체의 대사 활동을 높이며 더군다나 햇볕이 짹짹한 한낮에 길을 걸으면 비처럼 흘러내리는 땀에 우리의 몸은 갈증을 느끼지 않을 수가 없다. 그래서 시원한 음료도 마셔보고 물도 마셔보지만 쉽게 가지 않는 갈증으로 고민인 분들이 많은 것이다. 이러한 분들을 위해 이번 호에서는 한여름에 느낄 수 있는 갈증을 해소하는 방법에 대해서 말씀드리고자 한다.

우선, 갈증의 원인에 대해서 살펴보자. 우리 몸의 3분의 2는 물로 구성되어 있는데 남성은 65%, 여성은 60%가 수분이 다. 그리고 여름철 평균적으로 2.5리터 이상의 수분을 체외로 배출하게 된다고 하니 당연히 갈증을 느끼는 것이다. 우리 몸에 수분이 1~2% 정도만 부족해도 심한 갈증을 느끼게 되고 지속될 경우 심한 경우



시는 것보다는 조금씩 나눠서 마시는 것이 좋다. 특히, 하루 중 인체의 수분이 가장 부족한 시기인 아침 기상 후, 식사 30분 전, 잠자리에 들기 전에 물을 한 잔씩 마셔주면 큰 효과를 얻을 수 있다.

두 번째로 과일이나 채소 섭취를 권장한다. 여름철 하루 수분섭취 권장량은 2.5리터 정도인데 평소 일상생활에서 하루 권장량을 채우는 경우는 쉽지 않기 때문에 물외에도 수박이나 오이 등과 같이 수분이 풍부한 음식을 함께 섭취하여 수분을 보충해 주는 것이 좋겠다.

세 번째로 우유 마시기를 권장한다. 우유가 갈증을 해소하니? 머리를 가우똥 하게 만들지만 실제로 물과 이온음료를 섭취했을 때는 수분이 50% 회복되었지만 우유를 섭취했을 때는 75%나 갈증이 해소된다고 하니 갈증이 날 때는 이온음료보다는 우유가 훨씬 좋겠다.

마지막으로 갈증 해소를 도와주는 오미자차, 매실차, 황기차를 권한다.

신맛은 갈증 해소를 도와주기 때문에 꼭 먹이를 갖춘 우리 차가 아니더라도 갈증이 날 때 신맛을 내는 음식이 있다면 급한 대로 이용하면 좋겠다. 위에서 오미자차나 매실차의 경우는 흔히 갈증 해소를 도와주는 것으로 알려져 있지만 황기차의 경우는 잘 알려져 있지 않다. 황기는 성질이 따뜻하고 맛은 단데 몸이 허약한 사람에게 좋으며 이는 땀이 나는 것을 막아주고 기운을 북돋아 주기 때문이다. 특히, 정성인이 땀을 흘릴 때 도움이 되지만 몸이 허해진 사람이 비정상적으로 땀을 흘리는 경우에도 효험을 볼 수 있다. 피부의 땀구멍을 견실히 해주기 때문에 식은땀을 흘리거나 잠을 자다 땀이 나는 것을 막아주는 효과가 있다. 이 외에도 솔잎차, 맥문동차, 당귀차도 있다.*

이승우기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

코어 운동으로 균형을 잡아라!

우리 몸은 생각하는 것보다 잘못된 습관, 잘못된 환경, 잘못된 자세에 익숙해 있어서 자신도 모르게 똑바로 앉거나 서지 못하고 있다. 별 생각 없이 목을 쪽 빼거나, 허리가 휘어져 있고, 어깨에 힘이 들어가기도 하고 옆으로 기울기도 한다. 배에 힘을 주지 않고 내밀거나, 한쪽다리만 힘을 주거나, 항상 사용하면 근육만 사용하게 된다. 그런 몸과 자세들이 하루하루가 쌓여서 몸의 균형을 망가뜨리고 통증을 일으킨다. 곧고 바른 자세를 습관화할 수 있는 몸과 마음의 근육을 강화할 수 있는 코어 운동으로 건강하게 장수하는 시대를 넘어 하나뿐인 우리 인생의 길을 함께 동행해 보시면 어떨까요?

● 다리자세

코어는 척추, 복부, 골반 등 무게 중심

이 위치하는 곳이다.

효능: 대퇴근을 충분히 늘려주게 되어 관절에 오는 긴장감 이완, 엉덩이 근육과 허리 근력강화, 허리 디스크에 도움.

동작 ①: 누워서 무릎을 세우고 손바닥은 바닥으로 향하여 댄다. 숨을 내쉬면서 골반을 위로 들어서 10초 유지후 숨을 마시며 등, 허리, 엉덩이 순서로 천천히 내린다. 5회.

● 날아라 비행기

효능: 척추 골반 내장기능 강화, 엉덩이 업. 위경력을 자극해서 소화기능 원활히 한다. 전신의 라인을 아름답게 해준다.

동작 ②: 바닥에 엎드려서 손, 발을 쭉 펴고 호흡을 마시면서 상 하체를 위로 올려준다. 다리와 엉덩이에 힘을 모아 10초 유지 후 숨을 내쉬며 천천히 내린다. 5회.



● 플랭크 자세

효능: 복부, 하체 강화, 척추 다리근육 이바르고 강해진다.

준비운동: 손목을 간단하게 풀어준다.

동작 ③: 네발자세에서 한 다리씩 무릎을 펴서 뒤로 뻗는다. 복부와 엉덩이에 힘을 주고 복부는 등쪽으로 붙인다. 머리 등 엉덩이가 일직선이 되도록 유지한다. 10초 유지 5회.

● 플랭크 II

효능: 복근 강화, 다리에 더 많은 자극으로 다리 강화, 만성 허리통증, 요실금 예방, 다리 각신미 도움.

동작 ④: ③자세로 시작해서 팔꿈치를 바닥에 대고 몸을 유지한다. 엉덩이가 위로 올라가지 않도록 한다. 몸이 일직선이 되도록 자세를 10초 유지한다. 5회.*

허만욱 승사 칼럼

만물은 신이다



인간들은 본래 직접 보여주지 않으면 믿지 않는다. 그런데 최근에 와서 모든 현상을 직접 보여주는 놀라운 실험을 통하여 세계인의 주목을 집중시키고 있는 사항이 있다.

물의 결정은 모든 현상을 고르게 보여준다. 이젠 믿고 안 믿고는 이미 문제가 되지 않는다. 이 방법을 사용하면 누구든지 실험할 수 있고 증명할 수도 있기 때문이다.

물은 단순한 물질이 아니라 대자연의 생명력의 표현이며, 정화작용과 만물을 생성하고 기르는 신비한 힘을 지니고 있다는 사실을 재인식시켜 준다. 인간의 마음과 생각, 파동이 물의 결정에 변화를

준다 사실을 눈으로 확인하면서 마음과 말의 중요성을 새삼 느끼게 된다. 위와 같이 물은 우주의 수수께끼를 풀 열쇠가 숨겨져 있고, 인간과 우주의 존재를 이해하는 마음의 문을 열어주기 때문이다. 물은 마음의 거울이다. 물은 다양한 얼굴을 가지고 인간의 의식을 형태로 보여준다. 물은 어떻게 사람의 마음을 비쳐낼 수 있을까? 의식이란 도대체 무엇일까? 그것을 설명하기 위해서는 우선 꼭 알아 두어야 할 것이 있다.

그것은 다음과 같은 것들이다. 모든 존재는 진동하고 있다. 만물은 모두 진동하고 있으며, 제각기 고유한 주파수를 발하고, 독특한 파장을 지닌다. 이것이 우주의 근본원리이다. 눈앞에 있는 탁자도 의자도 나의 몸도 눈에 보이는 모든 것이 다 진동하고 있다니 놀라지 않을 수 없다. 손으로 만지면 확실한 질감이 있고, 속도 딱 채워진 나무나 돌, 콘크리트 같은 것이 진동하고 있다니 믿기 어려운 사실이다.

그러나 지금 양자역학 등의 과학세계에서는 물질이란 본래 진동에너지에 지나지 않는다는 것을

상식으로 여기고 있다. 물질을 작게 나누어 가면, 모든 것이 입자이면서 파장으로 변하는 불가사의한 세계와 만나게 된다. 만약에 우리가 마이크로의 몸으로 변하여 우주 여행을 떠났다고 하면, 그리고 원자라는 차원까지 작아지면, 이 세계의 모든 물질은 원자핵 주위를 전자가 돌고 있는 것일뿐임을 알게 될 것이다. 전자의 숫자와 형태에 따라 원자는 고유한 진동을 하게 된다. 모든 물질은 미세한 세계에 이르면 속이 팍 찬 소재가 아니라 원자의 주위를 허영없이 돌아가는 파장같은 것임을 알 수 있을 것이다. 모든 것은 언제나 진동하며 움직인다. 그리고 초고속으로 끊임없이 점멸한다. 반야심경에는 다음과 같은 구절이 있다. 색즉시공(色卽是空) 공즉시색(空卽是色), 즉 눈에 보이는 것이 보이지 않는 것이요 눈에 보이지 않는 것이 보이는 것이다. 결국 눈에 보이는 물체도 계속해서 쪼개면 보이지 않는 미립자요 보이지 않는 에너지(氣)도 원체로 되돌리면 물질이 된다. 석가모니의 이 수수께끼 같은 말이 기묘하게도 현대과학에서 실증되고 있다.

이긴자계에서는 이를 “인간을 비롯한 이 세상 만물이 모두 신이다”라고 단언하셨다.*

(*물은 답을 알고 있다.를 참조해서 쓴 글입니다)

시 한편 생각 한 줄

담쟁이

도종환

저것은 벽
어쩔 수 없는 벽이거나
우리가 느낄 때

그때 담쟁이는 만났고
그 벽은 오로라.

물 한 방울 없고
씨앗 한 톨 살아남을 수 없는

저것은 절망의 벽이거나 만날 때

담쟁이는 서두르지 않고
앞으로 나아간다.

한 뿔이나도 꼭 여럿이
함께 손을 잡고 올라간다.

뚜르게 절망을 다 덮은 때까지
바른 그 절망을 잡고 놓지 않는다.

저것은 넘을 수 없는 벽이거나
그게를 엮고 있은 때

담쟁이 일 하라는
담쟁이 일 수천 개를 이끈다

결국 그 벽은 넘는다.



내가 아는 형님 한 분은 1년 정도 보험회사에서 근무하시다가 그만 두고 겨울에 아파트와 시장 사이 큰 도로가에서 군고구마 장사를 시작했다. 형님은 아들이 열 명이라서 돈을 많이 벌어야 했다. 거기에서 만나는 이듬해 서울에 있는 대학에 입학까지 하게 되었으니 말이다. 형님의 아들들은 원래 친구나 지인의 친자식들인데 그들의 사업이 실패로 돌아가 가정의 유지가 어렵게 되면서 대신 거두어 키우게 되면서 한 명 한 명 늘어난 자식들이다.

우리나라는 매년 약 130만 명이나 되는 아동, 청소년이 가출한다고 얼마 전 한 신문사설에서 읽었다. 그들은 당장 생활비가 없으므로 강·절도 등의 범죄에 대한 유혹이나 성매매의 수렁에 빠지기 쉽다고 한다. 그들을 일시 보호하고 사회복귀를 위하여 마련된 ‘청소년 쉼터’는 그 숫자가 턱 없이 부족한데다 운영비도 모자란다고 한다. 국정 운영자를 비롯하여 국민 모두가 관심을 가지고 그들을 돌봐야 하겠다. 그 기사를 읽고서 일주일에도 몇 시간이라도 청소년 보호기관에서 자원 봉사를 해야겠다고 마음먹었다.

고3 때 장난꾸러기인 내 짝꿍은 날 무척 괴롭혔다. 그는 책상 중간에 금을 그려놓고는 절대로 넘어오지 말라고 해놓고 조금만 학용품이나 책이 넘어가도 난리를 쳤다. 20년이 지나 우리 동네로 이사 온 그를 다시 만났다. 그의 사무실 간판에는 ‘주거권 실현을 위한 대구연합’이라고 쓰여 있었다. 그는 막무가내로 지역개발하는 자본가들에 대항해서 주

민과 세입자들의 주거권을 확보하기 위해 나와 헤어진 뒤부터는 땅에다 금을 그어놓고 합부로 넘어오지 말라고 난리치며 지냈단다. 아직도 착한 난리를 치며 서민들이 편안하게 살 수 있는 마을을 건설하려고 수고하는 그가 참 아름다워 보인다.

위에 소개한 시는 저자가 교사 시절, 길을 잃고 헤매는 교육의 현장에서 올바른 교육을 하려고 애쓰다가 해고되고 투옥되는 어려운 때에 썼다고 한다. 내가 대학에 입학하자 학회의 선배로부터 공장에 위장취업하여 노동 운동을 하는 선배들의 이야기를 들었다. 그 당시 노동자, 농민, 사회적 약자들을 위한 운동을 하면 공산주의자로 오인 받아 체포되어 고문당하는 험한 시절이었다. 그럼에도 자신의 모든 기득권을 포기하고 그 길을 가는 선배들을 바라보면 그저 큰 산을 바라보는 느낌이 들었다. 자신의 양심과 깨달은 바의 진리를 좇아서 함께, 또는 외로이 인생길을 헤쳐 나가는 그들의 정의롭고 강직한 눈동자를 바라보면 한편 웬지 모를 슬픔과 외로움에서 런 것같아 짝한 기분이 들었다.

사랑은 그저 물끄러미 바라보는 것이 아니라 실천할 때 의미가 있다. 조금이라도 자신의 마음의 공간을 비우고 자신의 시간을 비워 그 시간 동안 안에 상대의 마음이 들어와 편히 살 수 있도록 말이다. 자신의 공간도 조금이라도 허물고 상대와 나눌 때 그 양식과 재물이 가치가 돌보이게 된다. 며칠 전에는 작업복 바지에 가랑이가 터져

서 옷집에 수선을 하러 갔다. 지인의 소개로 처음 간 수선집이었는데 중년의 마르고 돌보지 않은 꼴을 쓴 아저씨가 약간은 떨리는 손으로 터진 표시가 안나게 꼼꼼하고 예쁘게 바껴 주고는 달랑 2천원만 내라고 했다. 서너 평방에 안되는 조그만 가게를 보니 사장이 어려울 텐데도 수선비를 너무 적게 받아 순간 나도 뭔가 기술을 익혀 입에 풀칠만 해도 이곳에 재능을 기부하며 살 수 있으면 참 좋겠다는 생각이 들었다.

꽃은 아름답다. 사람도 바라보면 아름다운 구석이 많다. 그 중에서도 사랑할 수 있는 능력이 있기에 사람은 꽃보다 훨씬 아름답다. 사람이 화초를 사랑하면 시들시들한 화초가 반달반달 윤이 나고, 사람을 사랑하면 풀이 죽은 사람이 생기를 되찾는다. 물론 사람에게도 잠미 못지않은 가시가 있어 상대에게 상처를 입히기도 하지만 서로가 사랑하면 그 정도 야 이해하고 감수할 수가 있다. 하지만 이 아름다운 능력을 가지고도 실천하지 않으면 무용지물이다. 구슬도 께야야 보배가 된다.

사랑의 힘을 갖고 있으면서 실천하지 않으면 이 지구별 사무실의 직무유기자가 된다. 역세계 잘도 살아온 우리 민초에게는 저 담쟁이 넝쿨보다도 더 센 사랑의 의지가 있어서 이만큼 평화로운 세상이 유지되고 있지 않나 싶다. 이제부터는 우리 속의 사랑의 힘을 업그레이드시켜 누구든지 내 몸처럼 여기는 사랑의 실천으로 이 땅 위에 천국을 완성하자.*

리준경 / 대구승리재단 책임승사