

음식과 수행

체질과 음식 ①

지금까지의 영양학의 발전은 체질을 무시한 편협적인 발전이었다

자신의 체질과 음식의 성질을 알면 주의가 될 수 있어

아무리 영양가가 높고 약효가 좋은 음식이라 하더라도 체질에 맞지 않으면 아무 쓸모가 없고, 오히려 해가 되거나 독이 된다는 사실을 알고 있는가? 약과 독은 동전의 양면과도 같아서 사람에게는 같은 물질이라도 체질에 맞는 사람에게는 약이 되지만 체질에 맞지 않는 사람에게는 독이 되기도 한다. 인삼은 체질에 맞는 사람에게는 그렇게 좋을 수 없지만 체질에 맞지 않는 사람에게는 알레르기를 일으켜 심한 열과 구토, 어지럼증을 가져온다. 녹용이나 영지버섯, 알로에도 마찬가지이다. 따라서 자신의 체질을 알고 자기가 먹는 음식의 성질을 알면 누구나 건강해질 수 있고 자신을 치료하는 주치의가 될 수 있는 것이다.

사실 근원적으로 더 올라가 보면 이 세상의 모든 생명체는 물과 공기, 태양, 그리고 먹이가 있어야 살아갈 수 있다. 이 네 가지 중에 어느 한 가지라도 빠지거나 모자라면 생명체는 생명을 유지하기 어려워지는데 여기서 물과 공기, 태양은 생명체가 존재할 수 있게 하는 기본 바탕이며 먹이는 생명체가 생명활동을 계속할 수 있게 하는 에너지원이다. 생명체는 이 네 가지 기초요소가 충실하게 공급되면 아무 문제없이 건강을 유지할 수 있지만 그 균형이 깨지면 곧 병에 걸리고 마는 것이다.

인간도 예외일 수 없는데 맑은 물과 공기, 태양과 먹을 것만 있으면 누구라도 건강을 유지할 수 있고 바라는 대로 장수를 누릴 수 있다. 충분한 수면과 적당한 운동 같은 인위적인 요소는 그 다음 문제이다. 물, 공기, 태양, 먹을 것의 이 네 가지가 인간을 건강하게 하는 우선적인 밑바탕이라고 하겠다.

지금까지 수많은 학자와 연구기관이 이 생명의 요소들을 연구해 왔었다.

어떤 물이 인간에게 좋은 물이며, 어떤 공기가 해로운 공기인지 이로운 공기인지, 또 태양이 인체에 어떤 영향을 미치는지에 대해 실로 헤아릴 수 없는 연구가 있었다. 그리고 그 결과물들이 지금 인류가 살아가는 데 응용되고 있는 것은 사실이다.

그런데 여기서 주목할 것은 어떤 일인지 먹거리에 대해서만큼은 연구가 한쪽 방향으로만 흘렀다는 것이다. 즉, 어느 먹거리에 어떤 영양이 있어서 인체에 어떻게 에너지를 공급하는가 하는 영양학의 분야는 놀랄 만큼 발전이 있었지만 과연 그 논리가 서로 체질이 다른 모든 사람에게 똑같이 적용될 수 있는 것인가 하는 데에는 구체적인 검증이 없었다는 것이다.

쇠고기와 돼지고기의 단백질에는 분명 한 기질적 차이가 있어

예를 들어 보자. 일반적으로 단백질이라고 해도 amino acid의 구성성분비가 다 다르기 때문에 쇠고기의 단백질과 돼지고기의 단백질에는 분명히 기질적 차이가 있다. 그럼에도 불구하고 영양학에서는 쇠고기와 돼지고기가 체질에 따라 각기 다른 영향을 미친다는 사실을 무시해 왔었다. 이것은 마치 서양의학이 사람의 체온은 36.5도씨라고만 밝히고 있을 뿐 체열이 더 뜨겁게 느껴지는 사람과 차갑게 느껴지는 사람이 있다는 것을 간과해온 것과 마찬가지로, 청년기의 '끓는 피'와 노년기의 '쇠잔한 피' 사이에는 분명히 커다란 차이가 있다는 것은 누구나 짐작할 수 있는데 말이다. 따라서 뜨거운 사람과 차가운 사람, 청년기와 노년기에는 식생활에도 반드시 차이가 있어야 한다는 것이다. 이러한 문제를 포함해서 체질과 음식의 관계에 대해 몇 회에 걸쳐 알아 보도록 하자.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

가을 꽃! 은은하고 깊이가 있다. 가을 야생화 또한 은은하고 수수한 빛깔로 깊이 있고 아름답다. 오곡백과 풍성하여 추수하는 가을빛은 울긋불긋 아름다운 중에도 보라색이 많다. 향기로운 과일이 무르익어 나날이 깊은 맛까지 나는 계절! 서두르지 않고 여유 부릴 수 있는 가을! 운동하는 데 춤지도 덥지도 않아서 좋다. 기도하는 마음으로 근력운동 유산소 운동을 병행하자. 적절한 단백질 섭취로 근육도 강화하고 기초 대사량도 늘려보자.

● 결리고 뒤틀린 요통에 좋은 아가씨 자세

요통이 일어나는 부위는 요추 부분인데 요추는 5개의 뼈로 구성되어 있다. 5개의 뼈 사이에 추간판인 디스크가 있어서 충격을 막는 완충작용을 하고 뼈 주위에는 강한 인대들과 근육조직이 둘러싸서 보호를 하고 있다. 요추 자체 기능을 다하려면 뼈 디스크 인대근육이 제자리를 잡아야 한다. 통증은 고치라는 신호다. 요통을 고치려면 골반과 허리뼈를 중

점적으로 편하게 하는 자세를 배워서 무엇보다 모든 동작을 부드럽게 하품, 기지개를 쳐듯이 해야 무리가 없고 효과적이다.

효능 : 대장, 직장, 신장기능 활성화, 복부에 가스 배출, 혈액순환 원활, 복부가 가벼워지면 척추에도 편안함.

누워서 다리를 집어당기면 요추 위치가 바른 자세로!!!

동작①: 등대고 누워서 양발을 가지런히 모은 뒤 오른쪽 다리를 구부려 감싸 깎지를 낀다. 턱은 가슴으로 당긴다. 숨을 내쉬면서 무릎을 가슴으로 끌어 당기고 왼발 뒤꿈치를 밀어낸다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

동작②: 숨을 마시며 당긴 무릎을 낮추고 내쉬면서 다시 무릎을 끌어 당긴다. 고개를 들어 턱을 무릎에 대고 유지한다. 숨을 마시며 당긴 무릎을 낮추고 내쉬면서 무릎을 풀어준다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.



동작①



동작②



동작③



동작④

동작③: 양다리를 함께 구부려 양손을 무릎에서 깎지 끼고 같은 요령으로 한다. 10초 유지 5회.

동작④: 무릎을 꿇고 앉아 상체를 숙여 턱을 바닥에 댄다. 양팔은 엉덩이 옆에 놓고 긴장을 풀고 편안히 호흡을 한다. 10초 유지 5회.*

Immortal valley

영혼 있는 공무원(公務員) 1호, 메시아 구세주 정도령

‘영혼 없는 공무원’, 독일 사회학자 막스 베버가 처음 사용, 공무원의 정치적 중립과 전문성을 강조한 것인데 한국에선 정권이 바뀔 때마다 밥 먹듯 소신을 파는 공무원을 상징하는 말이 됐다. 공무원은 국민전체에 대한 봉사자이며, 국민의 생명과 행복에 대하여 책임을 지는 공직인물이다. ‘국가는 전체 구성원 모두 만민의 행복을 위해 존재한다.’ 약 2400년전 플라톤의 주장이다. 그는 그 사회에서 가장 현명한 철인(哲人) 통치자가 국가를 지배하는 것이 만민의 행복을 보장할 수 있고 모든 구성원을 하나로 통합할 수 있는 길이라고 믿었다. 가장 현명한 철인만이 인간의 본질과 세상의 이치를 깨달은 ‘진정(眞正)한 지혜’로 현실을 제대로 직시하여 국가와 백성을 옹고 바로고 건강하게 다스릴 수 있다는 것이다. 철인통치자를 현재의 용어로 바꾼다면 ‘영혼 있는 대통령’쯤 되지 않을까?

유사 이래 플라톤이 간절히 원하던 그런 철인 통치자에 의한 만민에게 행복한 세상은 단 한 번도 존재해 본 적이 없었던 꿈속의 형이상학에 불과했다. 정도(正道)의 영혼을 잃은 조선·대한의 통치자들은 공자, 석가, 예수, 칼막스 등 선진 강대국의 교리와 이념으로 갈라선 백성들의 마음을 하나로 묶어 이상적인 행복국가를 만들고자 했지만 한 순간도 정쟁이 끊이질 않았다. 메시아 구세주 출현이후 지금의 대한민국이 규정하는 ‘영혼 있는/없는 공무원’에 대한 개념정의는 구체적이고 분명하다. 진정성(眞正性)과 영원성(永遠性)이다. 대한민국의 국훈인 ‘홍익인간 인내천’의 영혼으로의 부활에 성공한 극기승자[구세주·메시아·정도령]의 출현으로 인해 인간의 본질과 세상의 이치, 죽음의 원인이 명확하게 밝혀졌다. 즉, 태초에 하나님께서 창조하신

순간 인간으로 전락하게 되었고, 이 세상 만물은 하나님의 신과 마귀신의 병존체로 변했다. 모든 인간의 양심을 구속하고 있는 ‘나’라는 주체의 식이 마귀신인 선악과다. ‘나’라는 주체의 선악과 마귀 영을 완전히 멸한 후 본래의 하나님으로 거듭나기 위해서는 철저하게 ‘누구든지 내 몸·내 하나님처럼’, ‘형제의 죄·형제의 사정을 나의 죄·나의 사정으로’ 여겨야 한다. 통일대한민국의 헌법이 될, 평화와 영생과 하나님됨의 ‘자유와 율법’을 백성을 향한 봉사와 희생의 좌우명으로 받아들인 하나님의 여부가 파사현정(破邪顯正), 멸사봉공(滅私奉公)의 ‘영혼 없는/있는 공무원’, ‘진성(眞性)리더(Authentic Leader)’에 대한 엄정한 판별 기준이다.*

안병천 / 승리재단 기획부장



시 한편 생각 한 줄

감꽃

김준태

어릴적엔 떨어지는 감꽃을 썼지
전쟁통엔 죽은 병사들의 머리를 세고
지금은 엄지에 침발라 돈을 세지
그런데 먼 훗날엔 무엇을 셀까 몰라

사회복지실습 때 일이다. 한 여학생이 요양원에서 활동한 내용을 발표하면서 꽃바구니를 만들어 할머니, 할아버지에게 선물하고 감꽃이 없어 과자를 껴어 목걸이를 만들어 어르신들 목에 걸어주었다고 했다. 내가 어릴 땐 나무에서 떨어진 감꽃을 주워 모아 목걸이를 만든 추억은 없고, 버들강아지로 친구의 코를 간질여 주고 나뭇잎이 달린 잔가지를 따서 가위바위보로 앞을 먼저 다 뚫 친구가 상대 이마에 손가락으로 꿀밤을 먹이며 놀았다.

나의 형은 구슬치기해서 예쁜 구슬을 모아 서 전지분유 깡통 가득히 담아 몰래 감추어놓았다가 엄마에게 들켜 혼나기도 했다. 종이비행기도 많이 날리고 겨울이면 학교 뒷산에서 가오리연도 많이 날렸다. 친구들과 몸을 부대끼며 놀다보면 끼니도 잊고 해가 지는 줄도 몰랐다. 그렇게 놀이의 세계에 빠져 꿈도 없이 하루하루를 보냈던 유년시절을 가질 수 있었던 건 요즘 아이들에게 비하면 행운인지도 모른다.

일본에 가면 조선인의 귀부름이 있는데 사

실 그것이 코무덤이란단다. 임진왜란과 정유재란 당시 왜군 병사들은 조선인을 죽이고 코를 잘라가서 그 갯수에 따라 상을 받았다고 한다. 조선인이 돈을 주면 코만 베고 목숨은 살려주어 당시 조선인들 중에는 코가 없는 사람이 많았다고 한다. 군인으로 동원된 일본인 가운데에는 순박한 어민들도 많았을 것이다. 그들이 침략전쟁에 참가하여 사람을 처음 죽일 때에는 겁도 많이 나고 마음도 아팠을 것이다. 하지만 잦은 전쟁에 어느 순간 양심은 마비가 되고 전공을 세우기 위해 민간인들까지 무차별 학살하고도 아무런 거리낌이 없게 되고 말았을 것이다.

돈 - 악마 아니면 천사

2차 세계대전 당시 히틀러 밑에서 유대인의 강제이주와 학살을 담당한 '아이히만'이란 자는 전범재판장에서 서서 조금도 양심의 가책을 느끼는 표정을 짓지 않았다. 그리고 자신은 상관의 명령을 받고 국가적 행위를 수행했을 뿐이라면서 무죄를 주장했다. 평범한 사람이 반인륜적인 명령을 그저 복종하다가 이성적인 사고와 인간적인 감성이 쉽게 마비되어 버리는 안타까운 사례이다.

일반적으로 사람은 폭력행위를 계속 수행하다보면 마음속에 숨어 있던 폭력성이 강화되면서 더욱 포악해지고 잔인해진다. 전쟁 시에는 집단광기로까지 이어진다. 세계의 전쟁사를 돌아보면 전쟁이 사람을 얼마나 무서운

존재로 만들어버리는가를 알 수 있다.

우리 민족은 주변국의 지배자들의 아욕과 야만성 때문에 너무나 많은 목숨을 희생당해야만 했다.

조선후기부터 현대에 이르는 역사를 살펴보면 우리 조상님들은 임진왜란, 정유재란, 병자호란, 동학농민전쟁, 항일독립투쟁, 남북전쟁에 이르기까지 이 땅과 강물을 피로 물들인 가슴 아픈 전쟁을 계속해서 감당해내야 했다. 그 후 지금까지 겨우 평화로운 시기가 60여 년 유지되었다. 그 모든 것을 이겨내신 조상님들의 후손 가운데 한 사람인 내가 오늘 이렇게 숨쉬고 살아 있다는 것이 정말 감사하고 값진 생명이라는 생각까지 든다.

지금은 전쟁시기는 아니지만 자본주의 국가에서 아무런 재산 없이 육체노동으로 살아가는 많은 이들에게 삶이란 그리 녹록진 않다. 사는 게 나아져도 돈에 얽힌 범죄는 늘어가기만 한다. 돈 때문에 인간의 자존감을 파는 경우가 흔하다.

돈이란 여러식은 자들에게 주어지면 서로를 이간질시키고 불화를 일으키는 악마의 급전이 된다. 반면 지혜로운 자들에게는 서로를 화해하고 화합시키는 천사의 은전이 된다. 나는 아무리 돈이 마르더라도 이웃과 의식주와 여러 물질로 정을 나누는 데에는 인색치 않으려고 한다.

우리가 필요치 않은 욕심을 지우면 지울수

록 돈이 주는 중압감은 한층 줄어든다. 그럼에도 여러 가지 원인으로 돈의 무게에 짓눌려 살아가는 많은 이들을 보면 안타깝다.

패락주의자인 나는 웃음을 즐긴다

그렇지만 패락주의자인 나로서는 행복한 인생을 살기 위해 필요한 것은 돈보다는 덕(德)이다. 덕 가운데에도 가장 소중한 덕은 명량한 마음가짐이라고 생각한다. 명량한 마음을 유지하면 내 삶이 즐거워져 주위사람도 좋아하고 기뻐한다. 나는 큰 실수를 하면 반성과 새로운 다짐은 해도 실망, 후회, 죄책감 등의 감정은 갖지 않는다. 패락주의자의 사전에 그런 단어들은 없다. 반성이 후회나 죄책감으로 이어지면 명량한 마음은 사라지고 불행의 도미노 현상이 일어난다. 이렇게 되면 마음속에서 마귀들은 좋아 날뛰고 하나님은 통곡하신다.

패락주의자는 하루를 마감하면서 돈 따위는 세지 않는다. 다만 오늘은 큰소리로 몇 번을 웃었다. 몇 사람을 눈물나게 웃겼다, 아니면 내가 오늘은 몇 번을 감동했다, 몇 사람을 감동시켰나, 몇 사람의 어깨에 힘을 실어주었나 하는 것들만 센다. 왜냐하면 우리가 바라는 대명천지(大明天地)는 어린이처럼 밝고 맑은 마음을 실천하는 자들이 모여서 이루어진다는 것을 잘 알기 때문이다.*

리준경 / 대구승리재단 책임수사