

음식과 수행

불면증에 좋은 키위

취침 한 시간 전 먹으면 불면증 해소에 도움

이번 호에서는 남녀노소 누구에게나 사랑받는 과일이며 또한 다양한 효능을 가지고 있는 키위를 소개하고자 한다. 원래 키위의 원산지는 중국 양자강 연안이며 20세기에 중국으로부터 뉴질랜드에 전해져 개량이 거듭된 후 현재 뉴질랜드에서 많은 양을 생산하고 있는 것이다. 또 키위라는 이름은 뉴질랜드에 서식하는 '키위' 라는 새와 닮아 붙여졌다고 한다. 우리나라에서는 1970년대에 목욕이 들어와 제주도, 전라남도, 경상남도에서 주로 재배되고 있으며 참다래라고 불리기도 한다.

다이어트에도 좋은 키위

키위는 1개만 먹어도 비타민 C의 성인 하루 필요량을 충분히 채울 수 있다고 한다. 오렌지보다도 2배나 비타민 C가 많이 함유되어 있다. 또한 키위는 사과보다 작아도 식이섬유로 packed 영양덩어리 과일이다. 사실 키위가 다이어트의 핵심으로 떠오른 이유는 풍부한 식이섬유 함량인데 키위에 든 식이섬유는 사과보다 3배 수준이며 바나나보다 무려 5배나 많다. 펙틴과 같은 가용성 식이섬유는 혈액에 녹아 당, 콜레스테롤과 같은 영양소의 흡수를 지연시키는 효과가 있으며 불용성 식이섬유는 대장 속 노폐물이 잘 배출되도록 돕는다.



이제 키위의 효능에 대해서 자세히 알아보도록 하자. 키위의 첫 번째 효능으로는 불면증 해소를 들 수 있다. 새콤한 맛 때문에 오히려 잠을 깨우지 않을까 싶었지만 오히려 잠들기 한 시간 전에 먹는 키위는 수면을 유도할 수 있어서 불면증 해소에 큰 도움이 된다고 한다. 게다가 키위는 과일 중에서도 마그네슘 함량이 많은 과일이기 때문에 신경전달이 용이하게 되도록 도울 수 있어 더욱 빠르게 깊은 잠에 빠질 수 있게 된다.

두 번째 효능으로는 고혈압 예방이다. 키위에는 마그네슘 이외에도 특히 칼륨이 많은 과일로도 유명한데 키위를 충분히 섭취하게 되면 혈류가 줄어들어 혈압이 하락하는 효능으로 인해 뇌졸중이나 심장질환의 확률도 현저히 줄어들게 된다. 또한 키위에 들어있는 풍부한 식이섬유가 혈중 중성지방 수치를 낮춰주기 때문에 혈관을 튼튼하게 만드는 데에도 큰 도움이 된다.

세 번째 효능은 산성화 방지이다. 우리 몸은 최근에 각종 패스트푸드와 육류의 섭취량이 늘어나면서 점점 산성화 되고 있는데 키위는 대표적인 알칼리 식품으로서 산성 식품을 많이 먹는 사람들의 체내 산-염기의 균형을 맞춰주는 데에 큰 도움을 준다. 또한 이렇게 산-염기의 균형이 잘 맞게 되면 면역체계가 강화되어 감기에 걸리거나 기타 질병에 걸릴 확률도 낮아지게 되는 것이다.

네 번째 효능으로는 모발건강과 미용에 좋다는 것이다. 식이섬유가 풍부하다보니 변비를 개선해 주고 몸의 독소를 제거하며 잡티 생성을 막아주는 것이다.

이처럼 뛰어난 효능을 가지고 있는 키위 안에 들어있는 성분은 변비약을 만들 때 이용되는데 변비 있는 분들이 하루 하나씩 키위를 먹게 된다면 변비가 많이 개선된다고 하니 장 건강을 위해서도 하루에 하나씩 키위를 잘 챙겨서 먹으면 어떨까? 다만 산성이 강해 위위 건강이 좋지 않은 사람이 과하게 섭취 시에는 설사나 복통이 있을 수 있고 또 찬 성질을 가지고 있기 때문에 몸이 차가운 사람도 조심스럽게 섭취해야 한다. 또 옥살산(oxalate) 성분이 있어서 칼슘과 결합하여 결석이 생길 수 있는데 이 성분은 키위가 숙성이 될 수록 줄어들기 때문에 참고하시기 바란다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

\*날아다니는 몸의 구조로 변한다~ 여러분들이 지금 가지고 있는 피를 가지고는 영생이 불가능한 것이다. 마지막 날에는 그 피가 그대로 있을 수가 없다. 현재 몸 구조를 가지고는 영원히 살 수가 없는 것이다. 현재 가지고 있는 피도 없어지며 몸도 변하므로 심장도, 위장도, 간도, 폐도 있을 수가 없으며 그것 가지고는 영생이 안 된다. 왜냐하면 이 모든 인간의 구조와 기관이 마귀의 영이 들어온 후 마귀의 기관으로, 마귀의 몸으로 되어 버렸기 때문이다. 즉 마귀는 사망의 신이므로 우리 몸의 신체 구조로는 높고 사망할 수밖에 없는 구조요 기관이므로 이 모습을 그대로 가지고는 영생을 할 수가 없는 것이다. 그 세계에서는 위장이니 심장이니 하는 구조가 변하지 않으면 안 되는 것이다. 자유 속에 행복이 있는 것이다. 원래 인류의 조상이 날아다니며 완전 자유 속에서 살았던 것이다.

구세주 말씀 중에서

'척추 기립근' 강화 허리 건강 지름길^^ 척추가 안정적으로 움직일 수 있도록

유지하고 척추의 기둥을 잡아주는 역할을 하는 몸 안의 작은 근육(복횡근, 다열근, 골반저근)을 강화시키는 운동이다.

tip: 모든 동작 시 복부에 긴장(배와 팔약근에 힘을 준 상태)을 주도록 한다.

!누워서 엉덩이엮

동작 ①: 골반을 서서히 들어 올린다. 10~15초 유지, 5회 반복.

동작 ②: 골반을 들어올린 상태로 한쪽다리의 무릎을 펴고 반대쪽 무릎과 평행할 때까지 들어올린다. 10~15초 유지, 양쪽 각각 3회.

!옆으로 누워서 엮

동작 ③: 옆으로 몸을 돌린 후 팔꿈치, 복부 근육을 이용하여 골반을 들어 올린다. 골반을 들어올린 상태로 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

동작 ④: 팔꿈치를 어깨와 평행하게 세우고 양쪽 무릎을 펴다. 골반을 들어 올리고 10초 유지, 양쪽 각각 3회.\*



immortal valley

이 세상 만사 인과응보이다. 원인 없는 결과는 없다. 이를 밝히 아는 존재가 지혜로운 자이다. 이걸 모르면 그는 공부를 더 해야 한다.

모든 일을 세세히 검토해 보면 해서는 안 될 때가 있고, 꼭 해야 될 때도 있다. 그 기회를 놓치면 실패하게 된다. 그러므로 일을 도모할 때는 항상 신중하게 검토해 보고 이때다 싶으면 바로 실행해야 한다.

원인 없는 결과 없다

우리 몸에 병이 생기는 것도 원인 없이 생기는 것이 없다. 병을 일으킬 요소들이 하나 둘 쌓여서 결국 병에 이르게 된다. 특히 마음을 잘못 먹으면 병이 된다. 마음에 의해 우리 몸은 호르몬을 분비한다. 우리 몸에 해로운 호르몬이 있고 좋은 호르몬이 있다.

심신의학이라는 게 있다. 이것은 마음과 몸의 관계에 의해 발생하는 병을 치료하는 의학이지만 일

심신의학과 질병

반인들에게는 잘 알려지지 않았고, 의사들에게도조차 생소한 학문이며, 실령 심신의학이 있다는 것을 알고 있는 의사들도 이 분야를 인정하는 사람이 극히 드문 그런 학문이다. 하지만 저 유명한 프로이드가 무의식을 깊이 연구하여 세상에 내놓았으니 심신의학의 할아버지라고 해도 틀리지 않는 말이다. 심신의학은 프로이드, 아들러 등에 의해 그 기본개념은 이해되었지만 심신의학으로 발전시킨 사람은 프란츠 알렉산더이다. 그러다가 존 사노 박사에게 와서 심신의학이 중요한 질병치유 사례가 된다는 것을 알게 되었지만 아직도 많은 의사들이 인정하지 않는다고 한다.

심신의학에 따르면 많은 병들이 무의식과 관련이 있다는 것이다. 그래서 병이라는 것은 해로운 감정현상의 무의식적인 방어책이라는 것이다. 예를 들면 섬유근육통이라는 병은 무의식에 의해서 일으키는 병으로서 이를 인정하기만 하면 그 병이

났거나 좋아진다.

승리제단에서는 나라는 것이 마귀라고 가르친다. 그래서 내가 하는 것은 모두 마귀의 행위가 되므로 어떻게 해야 죄가 안 되는 것인지 매우 고민하게 된다. 그러면서 이리저리 못하고 저러지도 못하는 고민에 빠지기도 한다.

해원(解冤)하라

이 진리를 알고 병에 걸리는 사람들이 간혹 있다. 그들은 자신이 열심히 승리제단 신앙을 했는데 왜 병이 걸렸는지 무척 고민에 빠진다. 사실 병이라는 것은 자신의 잘못만으로 생기는 것은 아니다. 자신의 조상들이 지은 죄로 말미암아 오는 병도 있다는 점이다. 자신들의 조상이 지은 죄란 무의식 깊은 곳에 도사리고 있는 것으로서 억압감정이나 죄의식, 열등의식 등으로 나타난다. 그것이 제대로 해소되지 않으면 병으로 나타난다. 심신의학 연구자들의 지적대로 자신의 억눌린 감정을 해소하지 못해서 그런 병에 걸리는 것은 아닌지 조심스럽게 진단해 본다.\*

시 한편 생각 한 줄

그런 사람 또 없습니다

경은경

이 세상 아무도 눈길 주지 않지만 오가는 발길에 채이고 밟히지만 전 번이고 다시 태어난 데도 그런 사람 또 없었죠 슬픈 내 삶을 따뜻하게 해준 잠 고마운 사람입니다 그런 그댈 위해서 나의 심장쥬미야 얼마든 아파도 좋는데 사랑이란 그 많은 못해도 먼 곳에서 이렇게 바라만 보아도 모든 걸 줄 수 있어서 사랑할 수 있어서 난 슬퍼도 행복합니다

나 태어나 처음 가슴 떨리는 이런 사람 또 없었죠 오래 감추듯 오랜 기억 속에 단 하나의 사랑입니다 그런 그댈 위해서 아픈 눈물쥬미야 얼마든 잠을 수 있는데 사랑이란 그 많은 못해도 먼 곳에서 이렇게 바라만 보아도 모든 걸 줄 수 있어서 사랑할 수 있어서 난 슬퍼도 행복합니다

아무것도 바라지 않아도 그대 웃어준다면 난 행복할텐데 사랑은 주는 거니까 그저 주는 거니까 난 슬퍼도 행복합니다



이번에 소개한 시는 주말에 어머니와 저녁밥상을 물리고 앉아서 함께 보는 텔레비전 드라마의 주제가 가사이다. 이 노래는 작년 봄 노무현 대통령 서거 9주기 추모식에서 추모곡으로 불린 후 더 많은 인기를 얻고 있다. 모든 면에서 '난' 사람인 노무현님에게 많은 사람들이 '그런 사람은 또 없다.' 하고 칭찬을 한다. 난 누군가가 단 한사람의 타인에게라도 '너같은 사람은 없어.' 하고 칭찬받았다면 그 사람은 인생을 잘 살았다고 생각한다. 고슴도치도 자기 새끼는 예쁘는데 부모님께 웬만큼 효도하면 부모님으로부터는 그런 칭찬을 받을 수 있지 않겠는가? 나같은 경우

엔 어머니께서 내가 속을 너무 썩여 없던 혈압까지 생겼다고 하시니 앞으로 아무리 잘 해도 그런 말씀을 해주실 것같지 않다.

아빠 리더십

내가 우유를 돌리는 한 동네엔 담벼락마다 예쁜 그림들이 그려져 있다. 벽화 구석에 싸인해둔 걸 살펴 보면 자원봉사를 하는 미술대 학생들이 그린 그림들 같다. 그런데 그 그림들 가운데 유독 재미있는 그림이 있다. 머리도 없고 몸통도 없이 하트모양의 빨간 심장에 팔과 다리만 달린 웃기게 생긴 한 생명체가 열심히 달려가고 있는 그림이다. 그 그림을 보면 '사랑밖에 난 몰라!' 하는 유행가 제목도 생각나고, 성경 가운데 '꾸짖을 줄 모르고 모든 이에게 아꼈음이 베푸시는 하나님께 지혜를 배우라.'는 구절이 떠오르기도 한다. 우리는 살다보면 상대를 꾸짖고 싶고 잘못을 따지고 싶을 때가 많다. 하지만 생긴 대로 사는 게 사람이라 꾸짖거나 벌을 준다고 잘못된 점이 쉽게 고쳐지지는 않는다. 그냥 자꾸 사랑하고 베풀고 칭찬하면 따뜻한 마음이 전달되어 상대는 행복을 느끼고 마음과 생각에도 여유가 생겨 어느새 따뜻한 마음을 가진 온화하고 행실 바른 사람으로 변신한다.

'월کم 투 동막골'이란 영화를 보면 6.25 당시 어느 두메산골마을에 피신한 인민군 장교가 마을사람들과 함께 생활하면서 그 마을의 총장에게 질문하는 장면이 나온다. "위대한 영도력의 비결이 무엇이요?" 평소 마을사람들을 자식같이 대하는 총장은 그저 한마디 특 내뱉는다. "뭘 마이 맥이지." 얼마 전 동남아시아 축구전에서 베트남 팀을 우승으로 이끈 박항서 감독의 뛰어난 리더십도 다름아닌 아버지처럼 선수들을 인양하고 등을 두드려 주며 자상하게 한 명 한

명 돌본 데에 있다고 한다.

실의에 빠진 친구를 구하고 싶을 때 우리는 그저 그 친구를 찾아가 손 잡아주고 따뜻한 밥 한끼 같이 먹으면 된다. 내 말은 필요없고 그 친구의 말을 귀기울여 듣고 공감해주고 맞장구 쳐주면 된다. 대부분의 경우 정답은 누구나 다 아는 것이고, 친구는 그저 마음이 너무 힘들기 때문이다. 우리가 행복한 삶을 살아가는 데에는 이성이 오히려 방해가 되고 따뜻한 감성만 있으면 되는 경우가 많다.

옛 어른들은 '소식(少食)', '소사(少思)', '소언(少言)' 하라고 가르쳐왔다. 나는 50년을 살았건만 아직도 작은 일도 미리 예산하고 판단하고 걱정하고, 약간이라도 못마땅한 일을 만나면 양철냄비처럼 속이 금방 부글부글 끓는다. 사실 냉철한 이성이나 진지한 사고는 자신의 행동지침을 세울 때나 필요하고, 진정 분노를 느끼는 것은 사회의 구조적 모순이나 인간의 근원적인 모순에 의해 많은 사람들이 고통을 겪을 때나 필요한 것인데 아직도 나에게 신앙의 길이 멀다.

타인과의 관계에서도 많은 경우 어떤 사안을 놓고 이런 생각, 저런 생각으로 따지거나 잔소리를 하는 것보다는 서로 공감하고 이해하고 사랑하면 일이 순조롭게 풀려나간다. 그런 아니라 조그마한 사람이 사람을 살리는 일도 세상에 종종 있다.

춘원 이광수 선생님이 어린 시절에 소년가장이 되어 산에 빨강을 하러 갔다가 낫질을 잘못해 손가락을 크게 베었다고 한다. 무던히 힘겨운 삶을 살아가는 소년은 이 일을 당하자 자신의 삶이 너무 서럽고 힘들어 소리내어 엉엉 울었다. 그 때 마침 숲 속에서 한 아낙네가 나타나 다가와서 저고리 옷고름을 찢어

서 손가락을 쳐매주고 다독여 주더라. 그 조그마한 위로가 이후 선생의 삶에 두고두고 큰 힘이 되었다고 한다.

하나님의 마음이 가장 큰혜

우리는 누구나가 살기 위해 세상과 투쟁을 한다고 볼 수도 있다. 좀 더 구체적으로 말한다면 내 속의 생명과 그 생명을 삼키려는 세상의 반 생명적인 세력 또는 조류와의 싸움이라고 할 수 있겠다. 그 싸움에서 생명이 힘을 내기 위해 꼭 필요한 균형미는 사랑의 마음일 것이다. 우리가 사랑의 마음을 많이 먹고 행동하고 말하고 기도한다면 세상은 점점 생명의 빛으로 환하게 될 것이다. 그래서 인간은 사랑할 수 있기에 위대한 존재이다.

구세주께서도 불성신, 물성신, 이슬성신 다 좋지만 하나님의 마음이 가장 큰혜라고 하셨다. 구세주께서는 하나님의 마음이란 영생에 대한 확신의 마음이고, 누구든지 내 몸처럼 여기고, 누구의 죄도 내 죄로 여기고, 누구의 사정도 내 사정으로 여기는 희생적인 마음이라고 말씀하셨다. 아무런 조건 없이 아낌없이 자식에게 주고싶지만 하는 어머니의 마음도 하나님의 마음일 것이다. 지금 누군가 한 사람의 타인이라도 하나님의 마음으로 사랑하고 있다면 우리는 위대하고도 행복한 삶을 살아가고 있는 것이리라. 가슴에 그렇게 확고한 사랑의 의지를 품고 사는 한 우리는 영원한 생명을 소유할 수 있는 자격자가 된다. 오늘 새벽도 붉은 색 하트에 팔과 다리만 달고 허겁지겁 달려가는 그 '괴물'을 보고 피식 웃지만 흠모하는 마음은 커져만 간다.\*

리준경 / 대구승리제단 책임이사