

건강과 수행

면역력 높이는 방법②

충분한 수면, 꾸준한 운동, 면역력을 증가시켜 주는 음식 섭취하기 등

지난 호에서 면역력을 높이기 위해서는 장 건강을 사수해야 한다고 했었다. 사실 면역력을 높이기 위해서는 그 누가 대신해 줄 수 없으며 오직 스스로 결심하고 스스로 한 가지씩 습관을 바꿔가는 수밖에 없다. 현 시대는 영양이 부족해서 건강이 약화가 되는 것이 아니고 잘못된 생활습관 때문에 질병이 찾아오기 때문에 면역력 높이는 방법 또한 하나하나 숙지하고 잘 지키다면 스스로 몸을 지킬 수 있을 것이다.

면역력을 높이기 위한 방법으로 충분한 수면 취하기, 체온유지, 충분한 수분 보충, 규칙적인 생활습관과 식습관, 꾸준한 운동, 면역력에 좋은 음식 먹기 이렇게 6가지로 설명하고자 한다.

첫째, '잠이 보약이다' 라는 말이 있을 정도로 수면과 면역력은 밀접한 상관관계가 있다. 다시 말해 잠을 제대로 자지 않고 건강하길 바라면 안 된다는 말이다. 따라서 충분한 수면을 취해야 한다. 특히, 밤11시에서 새벽3시는 수면을 유도하고 면역력을 강화하는 호르몬인 멜라토닌이 분비되는 시간으로 되도록 이 시간을 포함하여 최소 6시간은 수면시간을 갖도록 하는 것이 좋다.



고 유지하는 데 큰 도움이 된다. 셋째, 몸 안의 수분 균형이 깨지면 몸의 전해질 균형이 깨지게 되므로 충분한 수분 보충을 해주어야 한다. 우리의 몸은 늙을수록 몸속의 수분량과 근육량이 떨어지면서 면역력이 떨어지기 때문에 자극적인 음식 섭취를 줄이고 수분 또한 충분히 보충해 주어야 한다.

넷째, 규칙적인 생활습관과 식습관이다. 밤에 걸리지 않은 건강한 사람 몸에도 암세포는 매일 5천개씩 생겨난다고 하는데 모든 이들이 암에 걸리지 않는 이유는 무엇일까? 그것은 바로 면역세포가 있기 때문이다. 그리고 이 면역세포는 지난 호에서도 언급했다시피 70%가 장에 분포한다. 따라서 규칙적인 생활습관과 식습관을 통해 건강한 장을 유지하는 것이 면역력을 높이는 방법 중에 가장 우선되어야 한다.

다섯째, 꾸준한 운동이다. 규칙적인 운동을 하면 심폐 기능 향상, 근력 강화 등을 통해 면역력이 높아진다. 운동은 가급적 실내에서 하는 것보다 햇빛을 받으며 실외에서 하면 비타민D를 합성할 수 있어서 도움이 된다. 비타민D는 면역 세포의 생산을 활발하게 하고 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 한다.

여섯째, 면역력을 증가시켜 주는 음식을 섭취하자. 바쁜 일상 속에서 면역력 관리를 위해 많은 시간을 투자하기란 쉽지 않으므로 손쉽게 면역력을 향상시키고 싶다면 장을 튼튼하게 관리하자. 장을 튼튼하게 하는 음식으로는 버섯류, 당근, 고구마, 브로콜리, 꿀, 사과 등이 있다. 이슬우 기자

수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

운동을 하면 근육이 튼튼해져서 건강에 아주 좋은 영향을 준다. 하지만, 운동은 시작하기도 힘들고, 계속하기도 더 힘들다.

어떤 운동이든 하루 30분씩 꾸준히 하라. 몸 안의 독소물질과 노폐물(마귀의 마음)을 몰라치고 피로회복, 혈액순환을 도와 피가 맑아지고 생명인 자가 썩는다. 영생의 말씀을 매일 듣고 실천하려는 사람은 절대 늦지 않았다. 지금이 순간부터 실천하라! 구세주와 소통하는 참 진리를 수행하는 수련자들에게 늦은 때란 결코 없다.

● 복부비만해소, 개미하리라

효능: 복부비만을 해소하고 날씬한 허리를 만들어주고, 탄력 있는 하체와 아름다운 바디라인을 만들어준다.

동작1: 양 다리를 어깨너비보다 넓게 확장하고 양팔을 옆으로 올린 후 팔꿈치를 접어 손끝을 마주 댄다.

동작2: 호흡을 내 쉬면서 상체를 오른쪽으로 비틀어주고 고개는 반대쪽을 향한다.

이때 하복부를 강하게 수축한다. 10초 유지, 좌우 각각 5회.

● 어깨통증, 오십견 비켜

효능: 종아리 다이어트와 하체탄력 강화, 옆구리 근살제거, 어깨와 팔뚝 등 라인 탄력 강화, 어깨 통증 및 오십견을 치유한다.

주의: 발 뒷꿈치를 드는 것이 중심 잡기 힘든 경우 바닥에 붙이고 수련한다.

동작3: 양발을 어깨너비보다 넓게 확장하고 등 뒤에서 각지를 끼고 호흡을 들이 마시며 팔을 들어 올린다. 이때 발끝으로 서서 중심을 잡는다. 20초 유지, 3회.

동작4: 호흡을 내쉬며 상체를 오른쪽으로 비틀고 시선은 오른쪽을 바라본다. 10초 유지, 좌우 각각 3회.*

매일 운동은 영생학을 실천하는 좋은 방법입니다.



Immortal valley

경쟁자에게 지고는 못 산다는 심리가 사회적 갈등과 폭력의 주원인이라는 연구 결과가 나왔다. KAIST 문화기술대학원의 이원재 교수는 자동차 경주대회인 포뮬러원(F1)에서 발생하는 45년간의 차량 충돌 사고 데이터를 분석한 결과 경쟁심리가 갈등과 폭력의 주범이라는 의외의 연구결과를 발표했다. 일반적으로 사회적 갈등을 얘기할 때는 '경영자 대 노동자' '권력자 대 시민'처럼 권력과 정체성이 다른 집단 사이의 갈등처럼 대립된 관계를 떠올리게 되지만 그 범위를 좁히면 오히려 사회적 위치가 비슷한 경우 갈등과 폭력이 더 자주 발생한다는 것이다. 단일한 갈등과 폭력 사건만을 보면 개별적인 이유와 원인이 있지만, 데이터를 모아서 전체 평균을 내보면 극심한 폭력과 갈등은 행위자들이 서로 비슷한 위치이거나 친구일 경우 더 자주 발생한다는 뜻이다. 이 연구는 폭력적인 행위에 개인적 원인이냐 욕망

경쟁심리와 자유율법

이 아닌 사회적 이유가 있다는 것을 밝혀 큰 의미가 있다. 중앙일보 2018. 4. 20자 기사 참조 이원재 교수의 이러한 연구를 자유율법으로 확장하여 대입해 보면 경쟁심리라고 하는 것이 바로 비교하는 음란죄, 우월하는 음란죄, 미워하는 살

경쟁심리가 폭력과 갈등의 원인이란 연구 나와 올바른 경쟁은 타인이 아니라 자신과 해야 자유율법은 자신과 경쟁하여 이기는 법

인지 등에 해당됨을 알 수 있다. 비교하는 음란죄는 남과 나를 비교하는 마음을 말한다. 내가 있어야 남이 있는 것이므로 비교하는 마음은 상대성의 마음이다. 남과 나를 구별하는 순간 죄가 싹튼다. 또한 남과 비교하여 자신보다 못하다고 생각하는 순간 우월하는 음란죄에 떨어지고, 자신보다 잘

났다고 생각하는 순간 부족하게 생각하는 음란죄가 된다. 이러한 마음이 발전하면 상대방을 미워하거나 시기질투하게 된다. 그러다가 잘못하면 폭력과 살인에까지 이르게 한다.

이를 보면 이원재 교수의 연구결과가 자유율법을 과학적으로 증명해 준 것임을 알 수 있다. 앞으로 영생의 진리가 과학적으로 입증될 때가 온다는 말씀이 점점 실감이 난다.

물론 경쟁심리가 반드시 나쁜 것만은 아니다. 건전한 경쟁은 자신과 사회를 발전시킨다. 문제는 경쟁의 대상을 남에게로 향한 때이다. 자신을 경쟁 상대로 삼으면 죄에 걸리지 않는다. 자신이 바로 이겨야 할 대상이며, 꺾어야 할 상대이다. 어제의 나와 경쟁하여 이겨야 한다. 최고의 선수들은 항상 이렇게 말한다. 자신과의 싸움이 가장 힘들었다고.

자유율법은 상대와의 경쟁이나 싸움을 규율하는 법이 아니다. 바로 자신을 규율한다. 순간순간 자신을 이기느냐 못 이기느냐를 염두에 두고 살 때 자유율법을 잘 지키게 되는 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

겨울나무로부터 봄 나무어로

황지우

나무는 자기 몸으로 나무이다 자기 온몸으로 나무는 나무가 된다 자기 온몸으로 헐벗고 영하 13도 영하 20도 지상에 온몸을 부리우고 대가리 쳐들고 무방비의 나뭇으로 서서 아 벌 받는 몸으로, 벌 받는 목숨으로 기립하여, 그러나 이게 아닌데 이게 아닌데 온 혼(魂)으로 애타면서 속으로 몸속으로 불타면서 버티면서 거부하면서 영하에서 영상으로 영상 5도 영상 13도 지상으로 밀고 간다, 막 밀고 올라간다 온몸이 으스러지도록 으스러지도록 부르러지면서 터지면서 자기의 뜨거운 혀로 싹을 내밀고 천천히, 서서히, 문득, 푸른 잎이 되고 푸른 사월 하늘 들이받으면서 나무는 자기의 온몸으로 나무가 된다 야, 마침내, 끝끝내 꽃 피는 나무는 자기 몸으로 꽃 피는 나무이다.

언제 피었는지도 모르게 활짝 핀 꽃들이 봄바람에 꽃잎을 흩날리며 지고 있더니만 밤새 내린 봄비에 아예 죄다 떨어져버렸다. 꽃나무들이 추운 겨울을 견디고 1년을 기다려서 피운 꽃들이 며칠도 못 달려 있고 떨어져버리니 못내 아쉽다. 시간적으로 멀기는 제주도 4.3항쟁, 4.19혁명으로, 가깝기로는 천안함 사건, 세월호 사건으로 이 땅의 많은 이들이 저 꽃잎과 같은 운명을 맞이해야 했기에 숙연해진다. 인간세상의 모순과 청춘들의 짧은 인간사를 대하는 사람들의 착잡한 마음들이 영겨 화창한 봄하늘에 먹구름을 드리우고 많은 봄비를 내리게 했나보다.

꽃들은 다 졌지만 봄비를 맞고 어느새 버즘나무(플라타너스 나무), 은행나무, 이팝나무 등 가로수마다 새파란 새잎들이 뽀족뽀족 귀엽게 돌아났다. 하루하루 힘차게 성장하는 그 모습을 보니 봄꽃구경할 때보다 마음이 더 즐거워지면서 나태해지려는 생활에 박차를 가하게 된다.

우리 동네에는 몇 년이 지나도 하나도 늙지 않고 오히려 더 건강해져 아침마다 큰 리어카를 끌고 고물 줍는 할머니가 계신데 내 얼굴을 보더니 예뻐던 얼굴이 늙었다고 혀를 찬다.

나도 아침마다 운동하려 다니는 아주머니들이 안 보이던 검버섯도 생기며 조금씩 늙어가는 얼굴을 바라보면 왠지 안타깝고 측은한 기분이 든다. 새벽에 신문을 돌리던 가름하고 잘 생긴 얼굴에 날카로운 눈빛을 지닌 청년이 이제는 얼굴이 동그레지고 눈꼬리도 처지고 눈도 동그레져 아주머니를

닮은 아저씨가 된 모습이다.

서울에 사는 한 후배도 꼭 그런 모습으로 변하고 있다. 거기에는 요즘은 화초를 가꾸는 취미도 생겼다고 한다. 남자도 나이가 들면 여성호르몬이 분비된다고 하던데 그래서인가 어머니를 닮아가고 화초를 좋아하게 되는 건 아닌지 모르겠다. 사실 그것보다는 살아가며 이것저것 경험하다보니 어머니처럼 자애로운 마음이 자꾸 생겨나 얼굴이 그렇게 바뀐게 아닌가 싶다. 머리를 굴려가며 사람을 대하기보다는 어머니의 깊은 감수성으로 사람을 대할 때 서로가 상대를 제대로 이해하게 되어 정다운 관계를 맺을 수 있다. 여하튼 나도 주름진 얼굴에 인상까지 안 좋다는 이야기를 들을까봐 겁이 나서 마음을 잘 쓰려고 애쓰는데 그것이 쉽지가 않다. 열심히 절약하며 살아도 늘 적자인 형편인지라 마음이 좁아지고 속물스러워지는 것은 아닌지 염려된다.

저녁시장 행인들의 식사 내지 간식시간, 떡볶이가게 아주머니들의 손놀림이 실새없이 바쁘다. 하지만 눈매에 웃음을 띄우진 못하고 있다. 서민들의 삶이 그만큼 여유롭지 못하기에, 오히려 좀 힘겹기에, 그래서 한번씩 감정이 불쑥불쑥 올라오기도 한다. 그래도 어쨌든 다들 열심히 살아간다.

문득 고개를 돌려 가로수로 심은 버즘나무를 바라본다. 그러면 나무는 의젓한 성자처럼 내 앞으로 다가온다. 늦은 봄까지 눈보라와 세찬 비바람을 맞고 처연한 모습이었는데 잘도 견디고 이젠 많은 신

록을 달고 안색 좋은 큰 형님의 모습을 하고 있다. 도시의 매연을 운뎠으로 마시고 산소를 뿜어내며 다가올 여름엔 시원한 그늘도 만들어 주는 고마운 존재다. 인간이란 타인과의 수많은 관계 속에 살아가기에 그 관계가 비틀리면 마음이 상하고 몸에 병까지 온다. 저 버즘나무 가로수는 지나는 행인들과 운전자들과 만인의 종으로서 관계를 맺고는 언제라도 털끝하나 감정의 기복이 없다. 그는 도시의 척박한 토양과 대기와 쏟아지는 햇빛과 비에 감사하며 묵묵히 자신의 성장에 힘쓸 뿐이다.

나도 저 가로수처럼 주어진 현재의 조건에 기뻐하고 감사하며 그저 하나씩 모든 것을 맡기고 마음과 몸을 단련시켜야겠다. 끈은 허리와 같은 의지와 넓은 가슴과 같은 마음씀씀이와 든직한 어깨와 같은 책임감과 등글등글한 눈과 같은 안목과 깊이 패인 이마의 주름과 같은 지혜를 늘 가지고 살리라. 올봄과 여름도 저 푸르게 성장하는 버즘나무와 어깨동무하며 마음을 나누면서 지내고 싶다.*

리준경 / 대구승리재단 책임승사

