

음식과 수행

저녁 식습관의 중요성

체중증가 정신건강 소화기계통 및 각종 질환에 영향

아침은 가볍게, 저녁은 든든하게  
아침은 최대한 가볍게 시작하고 저녁 한 끼를 든든하게 먹는 것이 그동안의 식사 패턴이었다면 이제는 '아침은 든든하게, 저녁은 가볍게'로 바뀌어야 한다. 미국 음식 전문 웹진 더데일리미(The Daily Meal)에 따르면 저녁 식사를 아침처럼 가볍게 마무리하는 트렌드는 예전보다 더 인기를 끌고 있다고 한다. 이 웹진의 설문 조사 결과, 이 같은 식사 방식을 10명의 미국인 중 9명꼴이 경험해 봤을 정도로 대중적인 식습관으로 자리 잡고 있다고 밝혔다. 특히나 밀레니엄 세대와 같은 상대적으로 젊은 세대가 가벼운 저녁을 선호하는 것으로 나타났다.

왜 이와 같은 현상이 나타날까? 다시 말해 가벼운 저녁을 선호하는 이유는 뭘까? 이것은 저녁 식습관의 중요성과도 밀접한 연관이 있기 때문에 지금부터 이 부분에 대해 언급하고자 한다.

사실 많은 이들에게 저녁은 하루 중에서 가장 식욕이 커지는 시간이다. 실제로 20~40대 직장인 여성 300명을 대상으로 진행한 국내의 한 설문 조사에 따르면 4명 중 3명은 "저녁이나 밤 시간대 식욕을 많이 느낀다"고 답했다. 저녁 시간에 유독 식욕을 많이 느끼는 것은 낮 시간의 공복 상태나 낮에 받은 스트레스가 주원인이 될 수 있다. 스트레스를 받으면 수면 호르몬인 '멜라토닌'과 식욕 억제 호르몬인 '렐틴' 등 호르몬 분비에 이상이 생기면서 식욕이 증가한다.

그리고 무엇보다도 저녁에 많은 음식과 고칼로리 야식을 먹는 것은 건강에 해로운 식습관이다. 건강한 삶을 위해서는 저녁메뉴의 종류뿐 아니라 음식의 양과 시간대 등 먹는 방법도 매우 중요하다. 왜냐하면 다음날 컨디션 조절은 물론, 체중증가, 정신건강 그리고 소화기계통을 비롯한 각종 질환에 영



향을 미치지 때문이다.  
다음은 건강해지는 저녁 식습관으로 몇 가지를 제안하고자 한다.  
첫째, 소식하자. 저녁에는 신진대사 기능이 떨어지는 시간이고 또 칼로리를 소비할 수 있는 활동량도 없어지기 때문에 같은 양을 먹더라도 체중증가로 이어지기 쉽다. 하루 중에서 아침, 점심보다 저녁을 가장 소식해야 하는 이유인 것이다. 게다가 너무 많이 먹게 되면 수면의 질도 떨어뜨릴 수기 때문에 숙면을 취하기가 어렵게 된다.  
둘째, 천천히 꼭꼭 씹어 먹자. 이것은 저녁뿐만 아니라 아침, 점심 식사 시간에도 실천하는 것이 좋지만 특히나 저녁 시간에는 소화액의 분비가 떨어지기 때문에 한꺼번에 많은 음식을 빨리 먹는다면 만성 소화불량이나 불면증에 걸리기 쉽다. 적당한 양을 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋다. 그리고 우리의 뇌는 식사 시작 후 15분부터 인지할 시기이기 때문에 식사 시작 후 15분 후부터 천천히 식사하며 식사량을 조절하는 것이 좋다.

셋째, 배고픔을 참을 수 없다면 차를 마시자. 잠자리에 들기 전까지 배고픔을 참을 수 없는 순간이 생길 수 있다. 그럴 때는 건강한 차를 마셔주면 도움이 되겠다. 취향에 따라 좋아하는 차를 마신다면 포만감이 생길 뿐만 아니라 차의 효능까지도 기대해 볼 수 있다. 다만 저녁에는 카페인 없는 차가 좋겠다.

넷째, 되도록 일찍 먹자. 우리 몸속의 내장지방을 없애는 방법에는 운동 등 여러 방법이 있지만 저녁 식사 시간을 앞당기는 것도 한 방법이 될 수 있다. 지방을 태우는 지방 대사가 시작되는 지점이 보통 12시간 공복 상태부터 시작되기 때문에 아침 식사를 오전 7시쯤 한다면 최소한 저녁식사는 7시로 마치는 것이 좋다.\* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

\*마음먹는 대로 된다.~

본래 사람은 죽으려야 죽을 수가 없는 그런 기질을 가지고 있다. "죽는다. 죽는다." 하면 죽게 되어 있고, "늙는다. 늙는다." 하면 늙게 되어 있다. "병든다. 병든다." 하면 병이 들게 되어 있다. 모든 것이 마음먹기에 달려 있다. 강한 병에 걸렸을 때 '나는 이제 죽는다.' 하고 낙심을 하면 그 사람은 반드시 죽는다. 죽을병에 걸렸다 하더라도 '나는 어떠한 병도 충분히 나을 수가 있고, 문제없이 건강한 몸이 된다'고 확신을 가지면 핏속에서 'T 임파구'를 강하게 만드는 호르몬이 나와서 '암세포'라든지, 어떤 병균도 소멸해버리는고로 죽을병도 완치가 되는 것이다.

영생의 확신과 소망을 가지면 피가 맑아지고 하나님의 피로 화해되는고로 죽을병도 낮고 죽으려야 죽을 수 없는 몸으로 변화된다.

구세주 말씀 중에서

효능: 근육의 위축을 막고, 노화방지 피로회복, 복부 힘을 키워 장의 연동운동 촉진, 좌골 신경통, 무릎주변, 허리 유연성, 복부 전체의 근육을 강

하게 수축시킴으로 지방이 분해되어 균형 잡힌 아름다운 몸매로 거듭난다.

몸 전체 풀기(기지개 켜기)

동작 ①: 등을 대고 누워 사지와 같이 왼손을 머리 위로 하고, 오른팔 끝을 몸쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬면서 왼손과 오른팔을 최대한 늘려준다. 10초 유지, 좌우 3회.

동작 ②: 등을 대고 누워 양손을 머리 위로 하고, 양팔 끝을 몸쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬면서 양손과 양팔을 최대한 늘려준다. 10초 유지, 5회.

동작 ③: 두 발을 가지런히 앞으로 펴고 허리를 세운다. 양손으로 두 발 바닥을 잡고, 숨을 내쉬면서 팔과 허리를 바르게 펴준다. 10초 유지, 5회.

동작 ④: ③번 자세에서 숨을 내쉬면서 복부를 척추쪽으로 붙이고 등을 동그렇게 말아서 척추 마디마디를 늘려준다. 10초 유지, 5회.\*



immortal valley

신선사상의 원류는 성경이다

우리 민족은 예로부터 신선사상(神仙思想)이 있었다. 최치원 선생이 지은 난랑비서(鸞郎碑書)에 현묘(玄妙)한 도(道) 또는 풍류(風流)라고 기록되어 있는데 이는 유불선 삼교의 가르침을 이미 포함하는 고유한 신선사상이다. 혹자들은 우리민족의 신선사상을 중국의 도교(道敎)가 전래된 것으로 아는데 이는 잘못이다. 우리민족의 신선사상은 중국과 다른 고유한 신선사상이라고 학자들은 말한다. 여기에서 한 발 더 나아가 우리 민족의 신선사상이 중국으로 전래되었다고까지 말하는 학자들도 있다. 이러한 학자들은 단군과 환웅을 신선사상의 시조로 보며, 삼국유사는 단군은 1,908세를 살았다고 기록하고 있다.

군자들이 사는 불사(不死)의 나라

신선을 그린 그림에서 보듯이 신선은 흰 수염과 백발을 기르고 바둑을 두며 속세를 떠나 구름을 벗 삼고 자연을 친구 삼아 한가하게 노니는 불로장생

을 이룬 도사(道士)를 연상하게 된다. "신선놀음에 도끼자루 썩는다"라는 속담이 있을 정도로 우리민족에게 깊이 뿌리 내린 신선사상은 한국인들이 유독 장생불사를 바라왔던 그 생각의 뿌리라고 말할 수 있겠다. 그래서인지는 몰라도 사기(史記)에 발해의 가운데에 선인(仙人)과 불사약이 있는 삼신산이 있다고 했고, 후한서(後漢書) 동이(東夷)전에도 동이의 땅에는 군자들이 사는 불사(不死)의 나라가 있었다라는 기록이 있으니 중국인들이 바라본 우리민족은 신선들이라고 볼 수 있다.

위의 기록으로 볼 때 우리민족에서 신선사상이 중국보다 먼저 발생했다는 것을 알 수 있다. 그도 그럴 것이 우리민족의 뿌리를 탐색해 들어가면 알타이산맥 근처의 북방민족에서 그치는 것이 아니라 바이칼을 거쳐 저 이스라엘까지 도달하며, 이스라엘 민족의 성경은 신선사상을 품고 있음을 알 수 있다. 즉 무드셀라는 969세, 아담은 930세, 노아는 900세의 수명을 가졌다는 것은 이스라엘 민족

은 신선사상을 근본으로 종교가 형성되었음을 알 수 있다.

신선으로 거듭나라

따라서 조선시대에 기독교가 전래되었을 때 우리민족이 쉽게 기독교를 수용할 수 있었던 것은 바로 이러한 신선사상이 우리민족 뿌리에 굳건히 구축되어 있었기 때문이었을 것이다. 그래서 동학의 창시자 최제우 선생은 기독교를 서선(西仙) 또는 서학(西學)이라고 지칭하였는데 이는 동학이 신선사상을 그 뿌리로 하고 있었음을 알 수 있다. 승리제단은 사람이 원래 하나님이었으므로 하나님으로 돌아가야 한다고 말한다. 이를 환원해서 말하면 사람이 원래 신선이었으므로 다시 신선이 되어야 한다는 말과 같은 뜻의 말이다. 다시 말하면 성경으로 거듭나야 하늘나라에 들어간다는 성경의 말씀은 신선이 되라는 말과 같은 뜻이 된다는 것이다. 그렇다면 승리제단은 우리민족의 신선사상과 맥을 같이 하는 순수한 민족종교임이 분명하다 하겠다.\*

시 한편 생각 한 줄

조 율

한투

알고 있지 꽃들은  
따뜻한 오월이면 꽃을 피워야 한다는 것을  
알고 있지 철새들은  
가을하는 때가 되면 날아가야 한다는 것을

문제 무엇이 문제인가  
가는 곳 모르면서 그저 달리고만 있었던 거야  
지고지순했던 우리네 마음이  
언제부터 진실음 외면해 왔었는지

절다웠던 시냇물이 겹겹 겹겹 바다로 가고  
드물었던 파란하늘 푸르스름 푸르스름 보이질 않으니  
마지막 가을였던 우리의 사랑도 그렇게 끝이 나는 건 아닌지

잠자는 한울님이여 이제 그만 일어나요  
그 옛날 하늘빛처럼 조롱 한번 해 주세요

미움이 사랑으로 분노는 용서로  
고집은 위로로 충동이 인내로  
모두 함께 손잡는다면 서생대는 외로운 그림자들  
편안한 마음 서로 나눌 수 있을텐데

내가 믿고 있는 건 이 땅과 하늘과 어린 아이들  
내일 그들이 열린 가슴으로  
사랑의 의미를 실천할 수 있도록

잠자는 한울님이여 이제 그만 일어나요  
그 옛날 하늘빛처럼 조롱 한번 해 주세요

살가운 마음씨가 곱따다. 그런데 이 후배는 문자도 읽기 어려운 깨진 액정화면의 2G핸드폰을 사용한다. 왜 그러는 지를 이제껏 몰랐다기 이번 명절 끝에 시내에 있는 서점에 들러 책을 읽다가 우연히 그 이유를 알게 되었다. 유엔 식량특별조사관으로 근무했던 '장 지글러'가 쓴 '왜 세계의 가난은 사라지지 않는가?' 라는 책이었다. 책에는 핸드폰의 주요소재가 되는 '콜탄'이라는 원료에 대한 이야기가 나온다. 전세계 콜탄의 약 70%는 콩고의 동부 키부(Kivu)라는 지역의 광산에서 채취되는데 캐내기가 무척 어려운 위치에 내장되어있고, 경도가 너무 좁아서 어른은 들어갈 수 없고 어린이만이 들어갈 수 있을 정도란다. 그래서 어린이가 들어가서 작업을 하다가 경도가 무너지는 바람에 생매장되어 질식사해서 많이 죽는다고 한다. 스마트폰에는 가난으로 인해 광산으로 내몰린 아동들과 그 부모들의 고통에 찬 절규가 맺혀있고 피눈물 자국이 찍혀있다. 저자는 과테말라, 아이티, 방글라데시 등 남미, 아프리카, 동남아 국가에 진출한 다국적 기업들이 노동력과 천연자원들을 착취하여 이들 국가의 국민들은 절대빈곤에 허덕이고 있다고 말한다. 그들이 이들 나라에서 토지와 자원을 획득하는 방식은 미국의 서부개척시대 인디언에게 저지른 횡포와 유사하고, 이곳 노동자들에게 대한 임금은 노예제도보다 더 악독할 정도의 생존에 어려움을 주는 정도로 지급한다. 이들 국가의 정부는 이 기업들의 하수인 역할을 하고, 혹 이에 대항하는 정권에 대해서는 자본력과 선진국의 정치권력을 이용하여 패배시킨다. 전 세계적으로 남반구의 어린이들이 5초에 한명씩 죽는 데에는 이 대기업들의 책임이 크다. 하지만 이들은 이에 대해 전혀 죄책감을 느끼지 않고

자본을 축적하며 무분별하게 자연파괴를 계속하고 있다. 전 세계적으로 그렇게 착취한 자원을 낭비하는 2차산업의 난립과 운용으로 5대양 6대주의 공기와 토양과 대양은 오염되어 인간이 살기 어려운 환경이 되었다. 많은 동식물들이 멸종하고 곤충의 3분의 1이 멸종위기에 이르러 생태계 파괴로 앞으로 어떤 재해가 닥쳐올지 무척 걱정스럽다. 유럽에는 한 사람이 1년간 섭취하는 채소와 과일에 든 살충제의 양은 5리터 정도라고 한다. 유엔조사에 따르면 전세계 암환자의 약 60%는 오염된 환경과 먹거리 때문에 생긴단다. 오염된 땅에서 화학비료와 살충제로 키우는 농산물, 미세플라스틱이 검출되는 어류, 항생제와 농약함유량이 높은 사료로 키우는 가축으로 생산한 육류와 유제품, 달걀을 먹어오만 하는 것은 우리의 현실이다.

내가 사는 동네도 작년까지만 해도 괜찮았는데 요즘은 자고 일어나면 목이 아프고 콧속도 파괴하고 머리까지 아프다. 초미세먼지는 뇌까지 침투한다니 걱정이야. 창문을 2중창으로 교체하든지 공기정정기라도 구입해야할 상황이다. 미세먼지 약 75%는 중국 때문이라고 한다. 중국은 시장경제 도입 초기에 선진국의 공해유발산업이 대거 진입하여 계속해서 규모가 커지다 보니 공기질을 사 먹어야하는 지경에 이르러 되었다. 어제 뉴스는 중국북부지역 산업도시의 미세먼지농도 수치는 최근 16~30% 더 올라가 매우 나쁜 2배에 가까워지고 있었다. 이 도시 사람들은 안개처럼 미세먼지가 덮고 있어 사람들이 방독면처럼 큰 마스크를 쓰고 거리를 다니고 있었다.

다국적 기업들이 세계 식료품의 85%를 생산하고 있으며, 지구상에 연간 생산되는 식료품만 해도 연

간 인류의 2배 인구를 먹일 수 있는 수준이라고 한다. 다른 생산재와 소비재들은 그 이상으로 생산되고 있지 않을까? 그러므로 이제는 무분별한 생산과 소비를 지양하고 생산물의 효율적인 배분과 산업의 공해배출 최소화에 온 인류가 힘써야 한다. 하지만 다국적 기업의 예를 보듯이 자본의 멈출 줄 모르는 축적의 욕망을 어떻게 멈출 것인가? 자본주의 시스템은 자본축적과 재생산을 멈출 수 없는 속성을 지닌다. 그 가운데에 인간은 생산도구로, 자본의 확대 재생산을 위한 상품의 소비수단으로 전락된다. 우리 지구촌 인류가 행복한 삶을 영위하려면 자본주의의 메커니즘이 일으키는 환경파괴와 사해동포의 생존권 박탈을 막아내야 하고, 물질문명으로 인해 파괴된 인간성을 회복시켜 여러 사회공동체의 분열을 막아내야 한다. 각성한 사람들이 여러 NGO들을 만들어 자본주의 시스템에 대항하면서 새로운 패러다임이 지배하는 사회에 대한 대안을 제시하고 있다. 사람들 사이의 경쟁보다는 양보와 협동을, 배타적인 욕망보다는 공존과 상생을 지향하는 문화를 꽃피우려면, 반자본주의 속성을 지닌 신인류로 사람들의 심성이 거듭나야 가능할 것이다. 구세주가 이 땅에 출현하여 승리제단을 세우고 이 지구상에서 신인류라고 이름 붙일 수 있는 의인들을 키우고 있다. 의인수업에 동참하는 자들이 많아져서 지상천국 건설이라는 대업을 완수할 수 있도록 전도에 힘을 써야겠다.

오늘은 절기로 우수인데 새벽부터 비가 내린다. 이 비가 물결에 휘둘리며 빈민하는 습성에 젖은 나의 뇌와 심장을 깨끗이 씻어주길 빈다. 또 이 땅 초목들의 새싹의 붉음을 띄우고 잠자는 한울님도 깨워주면 좋겠다.\*

리준경/대구승리제단 책임승사