

음식과 수행

아침식사 꼭 먹어야 할까?

아침식사 거르면 뇌에 필요한 포도당이 부족해져

지난해 한국암예이가 여론조사전문 기관 한국갤럽조사연구소와 함께 전국 만 20~59세 남녀 1011명을 대상으로 실시한 '한국인의 건강한 식습관 파악을 위한 태도 조사' 결과, 한국인의 아침식사 비율은 59.2%에 불과했다. 특히 1인 가구의 아침식사 비율은 53.5%에 그친 것으로 나타났다.

대부분 많은 분들이 아침식사를 대수롭지 않게 여기고 거르는 경우가 많다. 특히나 출근 전 바쁜 시간에 아침을 챙겨 먹기란 여간 번거로운 일이 아닐 수 없다. 이런저런 이유로 아침식사를 걸렀다면, 전날 저녁식사를 한 후 다음날 점심까지 약 17시간 정도 우리 몸에 아무런 영양공급이 없게 된다. 뇌 활동에 필수적인 포도당은 식사 후 12시간이 지나면 대부분 소모된다고 하는데 만약 아침을 거르게 되면 뇌에 필



요한 포도당 공급이 되지 않기 때문에 뇌가 활동하기에 집중력이 떨어질 수밖에 없게 된다. 또한 수많은 연구 결과에서 아침 식사가 각종 질병

예방에 도움이 된다는 사실도 밝혀졌다. 아침식사를 건너뛸 때 우리의 몸은 다양한 신호를 보내는데 지금부터 어떤 문제들이 나타나는지 살펴보자.

첫째, 아침식사를 거를 경우 나타나는 가장 눈에 띄는 문제는 당뇨병과 심장질환 위험이 증가한다는 점이다. 아침식사를 하지 않으면 당뇨병과 심장질환 위험이 증가한다는 연구 결과가 나왔는데 영국 배스대학교, 노팅엄대학교 공동 연구팀은 아침식사를 하면 신체의 지방세포가 당분을 축적하지 않고 먹어치운다는 사실을 발견했다. 이렇게 되면 혈당을 통제하는 인슐린 호르몬을 조절하는 데 도움이 되고 당뇨병과 심장질환을 유발하는 과도한 지방이 신체에 생기는 것을 방지할 수 있다. 이번 연구에서 아침식사를 건너뛰는 것은 동맥경화증과 동맥에 지방이 나 콜레스테롤, 플라크의 축적을 초

아는 사람들보다 시험을 앞두고 보다 긍정적인 기분 상태를 보였으며 이후 조금 더 차분해지는 것으로 나타났다. 연구에서는 아침식사를 건너뛰면 혈당이 낮아지며 피로감과 두통으로 부정적인 감정을 악화시킨다고 하였다. 그리고 공복 스트레스로 인하여 혈압을 높하게 되어 뇌혈관 질환의 위험도 높아지게 된다.

넷째, 아침식사를 건너뛰는 것은 여성들에게 특이한 점이다. 2009년 국제식품과학영양 학회지에 실린 일본 연구에선 315명의 젊은 여성들을 여러 그룹으로 나눠 생리전 증후군과 식습관의 상관관계를 밝히는 실험을 진행했는데 아침식사를 건너뛰면 여성들은 심한 생리통을 겪은 것으로 나타났다.

이상과 같은 여러 가지 문제점들이 나타난다는 것을 알았으니 이제는 꼭 아침식사를 거르지 말고 챙겨먹도록 하자.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

모든 불행이 '나라는 의식' 때문에 생긴다. 본래의 사람은 하나님의 마음만 갖고 있었다. 그러나 그 마음이 분열의식에 의해서 점령당하는 순간 하나님의 마음은 돌로 쪼개져버렸다. 그 분열된 마음을 지배하는 주체영이 바로 '자신'을 의식하는 '나' 였던 것이다(생명의 말씀 중에서).

여름철 긴 폭염에도 면역력이 떨어지지 않도록 올바른 스트레칭과 요가로 운동 전후의 효율성이 상승할 수 있다. 동작을 반복하는 스트레칭으로 운동 전에는 움직임이 가미된 스트레칭과 근육을 늘인 상태로 유지하는 요가는 근력 운동의 능력을 향상시킨다. 근육은 키우고 체지방은 내리고, 관절의 유연성은 물론 코어근력을 향상시키고 마른 사람도 살 찌우고 건강한 면역력으로 바꿀 수 있다. 단, 꾸준하고 올바른 방법으로~

*탄탄한 허벅지는 무릎관절 보호에 효과적

1. 양발을 어깨너비만큼 확장하고 손을 앞으로 뻗거나 반대방향의 어깨를 가볍게 잡는다. 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 천천히 앉는다. 무

릎이 엄지발가락을 벗어나지 않도록 한다. 10초 유지 5회.

*코어 근육과 허벅지 근력 강화
2. 양팔을 굽혀 바닥에 삼각형을 그리며 엎드린다. 이때 양발은 어깨너비로 확장한다. 10초 유지 5회.

*상체 혈액순환에 좋은 '산 자세'
3. 똑바로 선 상태에서 양손으로 앞쪽 바닥을 짚는다. 이때 무리하지 말고 천천히 상체를 숙인다. 어깨는 바닥을 누른다는 생각으로 엉덩이는 최대한 하늘로 향한다고 생각하며 자세를 유지한다. 발바닥이 지면에서 떨어지지 않는 상태를 유지하는 게 중요하다. 동작을 유지하는 동안 들이마시고 내쉬는 호흡에 신경 쓴다.

*몸 전체의 혈액순환을 촉진시키는 '모관운동'

4. 편하게 누워서 양팔과 다리를 위로 들어올린다. 손과 발에 힘을 풀고 미세한 진동이 오는 것처럼 자유롭게 흔든다. 팔다리가 아파 올 때까지 흔든다. 약 3~5분간 유지. 5회.

^^주의: 모든 동작은 자신의 능력 따라 시간과 횟수를 조절한다.*



Immortal valley

사람은 마귀의 영에 포로가 되어 있다는 조희성 구세주의 말씀은 진리다. 대개의 사람은 마귀의 영에게 포로된 상태로 살기 때문에 자신 속의 선한 영, 즉 양심이 명령하는 대로 살지 못하고 현실과 타협한다. 양심이 밥 먹여 주냐? 이렇게 말하는 사람들이 의외로 많다.

우리나라 헌법에는 양심의 자유가 보장되어 있다. 양심의 자유란 내심(內心)의 자유이며 자신의 주관적 가치판단에 따른 사물의 옳고 그름에 관한 내적 믿음을 지킬 수 있고, 그에 따라 행동할 수 있는 자유를 말한다.

흔히 집중거부를 하는 여호와 증인 소속 신도들은 양심의 자유를 내세워 병역거부를 하는데 요즘 우리나라에서도 대체복무를 도입하여 이들의 양심의 자유를 보장해 주자는 이야기들이 많이 있다. 헌법재판소는 병역법 제5조 제1항은 대체복무를 규정하고 있지 않아 종교적 병역거부자들에게 대한 양심의 자유 침해라고 판단해 헌법불합치 결정

힘 앞에 무력한 양심

을 내린 바 있다.

한편 양심의 자유는 자신의 양심상의 결정을 강제로 외부에 표현하라는 압력을 받았을 경우 이를 표현하지 않아도 된다는 소극적 의미의 자유가 포함되어 있다. 예를 들면 시달서에 강제로 자신이

사람은 마귀의 영적 포로 양심을 지키며 살기 어려운 현실 권력 앞에서 양심을 지킨 위인 나는 양심대로 살고 있는가?

반성하고 다시는 이런 행위를 하지 않겠다고 쓰는 행위는 양심의 자유를 침해한 것이라는 대법원 판례가 있다.

양심의 자유에 관하여 떠오르는 인물이 있다. 바로 갈릴레이 갈릴레오다. 그는 종교 권력에 굴복하여 자신의 소신을 굽힌 인물이다. 당시 교회의 교

리는 성경 말씀을 절대시하여 지구가 세계의 중심이라는 교리를 가지고 있었다. 그는 코페르니쿠스의 지동설이 옳다는 학문적 소신에도 불구하고 태양이 세계의 중심이고 움직이지 않으며 지구는 중심이 아니고 움직인다는 진리를 철회하고 교회의 권력에 굴복했다. 그만큼 권력 앞에 무력한 것이 인간의 양심이다.

그러나 권력을 이기는 순수한 양심이 있다. 어떠한 핍박과 회유가 들어와도 끝까지 참고 버티는 양심이 그래서 위대하다.

조희성 구세주는 교회 다닐 때 6.25전쟁으로 들 어온 인민군들이 신앙을 포기하라고 종용할 때 차라리 죽을지언정 신앙을 포기하지 않았다. 어린 나이임에도 인민군들의 총부리 앞에서 끝까지 신앙을 지킨 것이다.

지금 승리제단 신앙인들은 자신의 신앙을 지키고 있어서 과연 올바르게 조희성 구세주님 앞에 몇몇할까? 양심에 물어보라.*

시 한편 생각 한 줄

실향가(失戀歌)

정태춘

고향 하늘에 저 별, 저 별, 저 많은 밤 별들,
눈에 어리는 그 날, 그 날들이 거기에 빛나네,
불어오는 겨울 바람도 상쾌해,
어린 날들의 추억이 여기 다시
춤 추네,
춤 추네,

저 많은 별 빛 아래 한 밤 깊도록 뉘돌던 골목길,
그 때 동무들 이제 모두 어른되어 그 곳을 떠나고,
빈 동리 하늘엔 찬 바람결의 북두칠성,
나의 머리 위로 그 날의 향수를 쏟아 부어
눈물 젖네,
눈물 젖네,

이 별편 마을에 긴 겨울이 가고 새 봄이 오며는
저 먼 들길 위로 잊고 있던 꿈같은 아지랑이도 피어오르리라,
햇볕이 좋아 열었던 대지에 새 풀이 돋으면
이 겨울바람도, 바람의 설음도 잊혀질까,
고향집도,
고향집도.

나의 고향은 대구 시내지만 아버지, 어머니의 고향은 시외곽 산골이다. 어릴 때 시골에 가면 산에 올라가 고무마도 깨고, 여름엔 냇물에 들어가 먹감고, 개구리, 강가재도 잡으며 신나게 놀았다. 외할머니께서 늙은 호박을 삶으면 들이 앉아 손가락으로 통째로 파먹고, 가마솥에 물 데워 그 안에서 목욕을 했다. 어린 시절 정답게 같이 놀던 사

촌형과 동생들도 이젠 고향을 떠나 도회지에 살고 있다.

우리들의 할아버지, 할머니 세대는 강제로 고향을 떠나야 할 운명을 겪은 분들이 많이 계신다. 북에 고향을 둔 많은 실향민들은 오매불망 고향 땅 한 번 다시 밟아보는 것이 소원이라고 말씀하신다. 그리고 일제시대엔 많은 이들이 연해주 사할린으로 강제 이주했고, 이후 이 일대의 우리 동포 17만 2천여명이 소련에 의해 중앙아시아의 불모지 곳곳까지 이주 당했다. 하지만 강한 생활력으로 황무지를 개간하고 어려운 삶을 이겨내 지금은 고려인이라 이름으로 2,3세대까지 명망있는 지역민으로 살아가고 있다. 한편 1939년에서 45년 사이 일제에 의해 일본에 강제징용으로 끌려간 이들이 113만 혹은 146만명으로 조사되었고, 1944년 '정신대'로 끌려간 여성들도 수십만에 이른다. 일제는 공사 후 기밀유지를 이유로 미립 평양비행장 노동자 800여 명을 학살하고, 쿠릴 열도에서는 5천여 명을 집단학살했고, 남양지방 섬들에서는 동굴에 가두어 죽였다.

지옥같은 징용의 현장으로 끌려가는 아버지는 아내와 어린 자식들, 정다운 이웃과 고향을 언제 다시 오마는 기약도 없이 떠날 때 심장이 찢어질 듯 아팠을 것이고, 자애로운 형제자매와 부모님, 정든 친구와 고향을 뒤로하고 침략전쟁으로 짐승같이 변화버린 교인들의 소굴로 끌려가는 소녀들의 심정은 터질 듯이 놀랐고 겁이 났을 것이다. 그들을 떠나보내는 이들의 심정은 또 얼마나 아팠을까?

작년 상영되었던 영화 '군함도'의 배경이 된 하서

마섬의 산업시설에서 일제는 강제징용한 조선인들의 생존권을 박탈하고 인권을 유린하며 심한 노동을 강요했다. 일본은 몇 년 전 이 섬의 시설들을 일본의 산업혁명과 기술발전의 이바지한 바가 크며 유네스코에 문화유산으로 등재하고 관광지로 만들었다. 그야말로 파렴치한 일이다. 아직도 일본은 일제의 A급 전범들을 아스쿠니 신사에서 받드는데 올해 패전 일 8월 15일에 일본 수상은 이 절에 성금을 전달했고 50여 명의 국회의원들이 참배했다고 한다.

최근에 한국의 시민이 일제 당시 강제징용을 한 일본의 기업에 대해 손해배상 소송에서 승소한 이후 피고에 의해 대법원에 재상고된 사건에 대해 대법원이 5년이 지나도록 확정 판결을 내리지 않아 큰 문제가 되고 있다. 일제 군부권력에 눈물 흘린 피해자가 대한민국 정치권력의 입김에 갈대같이 날리는 법양심에 한번 더 눈물흘렸다. 국가권력에 의해 인권을 유린당할 경우 개인의 피해는 엄청나다. 명분없는 전쟁이나 독재에 의한 정치적 자유에 대한 침해가 그러하다. 세계는 북한에 대해서 핵사찰뿐만 아니라 아오지 탄광같은 위험한 노동환경이나 정치범 수용소 같은 곳에서 일어나는 생존권 침해에 대한 사찰도 함께 요구해야 할 것이다. 또한 고향을 잃고, 세계를 떠도는 난민들에 대해서도 모든 국가가 합의된 대책안을 마련하여 이들의 생존권을 지켜줘야 마땅하다.

일본에는 일제의 만행에 대해 고발하고 반성을 촉구하는 양심 있는 시민과 지식인들도 있다. 얼마 전에 작고한 히야시 에이다이도 그러한 인물이다. 그는 평생을 환경운동과 일제에 의해 벌어진 조선인 강제징용 피해를 일일이 찾아다니며 기록으로 남긴 작

가다. 그의 생애를 살펴보면 나는 일상생활을 하는 가운데 부당한 권력행위에 피해를 당하거나 복지의 사각지대에서 어려움을 겪고 있는 이웃을 보고도 외면하고 넘어간 적이 없는지 반성하게 되었다. 사회적 약자가 직장이나 학교, 생활주변에서 어려움을 겪고 있을 때면 우리가 할 수 있는 한 최대한 도움을 주고자 노력할 때 더불어 살 만한 사회가 될 것이다.

환경을 대하는 나의 태도도 반성해 본다. 나는 일하면서 오토바이를 한나절 가까이 탈 때가 많은데 1분만 가스배출구에 코를 대고 있어도 해도 못 참는 것이다. 공기를 이렇게 더럽히면서까지 하는 노동이 그 만큼의 가치가 있는 것인가 하고 고민하게 된다. 아직까지 석유를 바탕으로 하는 산업사회에 사는 우리는 지구상의 대기와 대양과 토양을 극한에 이를 정도로 파괴하고 이제 몸살을 앓기 시작한 대자연에 의해 반대급부의 피해를 입고 있다. 그 피해가 점점 심각해져서 올 여름은 전세계가 '열돔 현상'으로 고생을 겪었다. 앞으로 이러한 피해가 얼마나 더 심해질지 가히 두렵다. 소 잃고 외양간 고치는 격일지도 모르지만 땅에서 계속 살기를 바란다면 지금이라도 정신을 차리고 전 세계인이 환경보호를 실천해 나가야 할 것이다. 물론 그 시작은 모든 만물을 하나로, 내몸같이 아끼는 양심의 회복에 있다.

흔히 어른들의 마음의 고향은 '동심'이라고 한다. 그 옆엔 '모성(母性)'도 함께 자리하고 있다. 굳어져가고 무디어가는 양심의 회복을 위해 늘 나 자신과 부딪히고 다투며 수도와 기도를 게을리 하지 않아야겠다. 그 귀향길에 고통은 나의 영원한 동반자요 벗이 될 것이다.*

리준경 / 대구승리제단 책임승사