

음식과 수행

간단한 아침식사로 좋은 생식

디톡스 요법으로 생식만한 것은 없다

주변에 보면 생식을 하는 사람들을 간혹 볼 수 있는데 우리는 그들을 특별하게 생각하지만 사실 대부분의 사람들이 생식을 하고 있다는 것을 간과해서는 안 된다. 왜냐하면 감자를 비롯하여 생으로 먹는 과일과 야채가 생식이기 때문이다.

이처럼 평소 우리가 늘 접하는 평범한 식단에는 생식이 포함되어 있다. 반대로 생식을 한다고 해도 모든 것을 생으로 먹는 것도 아니다. 아반인이 아닌 이상 고기를 어떻게 생으로 먹을 수 있겠는가? 즉, 생식을 한다고 해도 화식을 같이 해야만 하는 것이다. 그림, 생식을 구분하는 기준은 무엇일까? 그것은 식단에서 밥을 생식으로 먹느냐 아니면 화식으로 먹느냐에 달려있다고 보면 될 것이다.



를 적게 만들 뿐만 아니라 몸속의 노폐물을 제거하여 독소를 없애는 역할도 한다.

몸속의 독소 제거와 소식으로 인한 효능

몸속의 독소를 제거함으로써 얻을 수 있는 효능과 소식을 하면서 얻을 수 있는 효능, 이 두 가지로 생식의 효능을 요약할 수 있다. 대체적으로 건강한 사람은 소식을 한다고 하는데 소식을 하면 섭취한 음식물이 완전하게 소화 흡수가 됨은 충분히 짐작이 갈 것이다. 여기서 구체적으로 살펴보면, 소식은 몸속의 오장육부에 부담을 주지 않기 때문에 모든 장기들이 제 역할을 충실히 할 수 있는 환경이 조성된다. 그래서 혈액순환과 신진대사가 원활해서 건강을 유지할 수 있게 되는 것이다.

얼마 전부터 디톡스라는 말이 유행하고 있는데 디톡스는 인체 내에 축적된 독소를 뺀다는 개념의 제독요법을 말한다. 쉽게 말해서 몸속의 쓰레기와 같은 독소를 대청소하는 것이다. 디톡스가 제대로 되어야 몸의 독소정화 능력이 정상적으로 작동하고 섭취한 영양소를 잘 흡수할 수 있는 것이다.

앞서 생식에 대해 이야기하다가 디톡스를 언급한 이유는 짐작하시겠지만 디톡스 요법으로 생식만한 것이 없기 때문이다. 물론 예전부터 디톡스 요법은 있었다.

단식이 그것인데 사실 단식은 힘들고 자칫 잘못하면 부작용으로 몸을 아주 망가뜨릴 수 있기 때문에 매우 조심해야 한다. 그래서 생식을 권한다. 깨끗하고 기운을 북돋아주는 음식을 소식하게 되면 소화흡수가 잘 돼서 독소

생식의 효능을 요약하면 아래와 같다.

- ①자연치유력을 높여 만성병을 예방하고 치유한다.
- ②세포를 젊어지게 한다.
- ③체질을 개선해 준다.
- ④머리를 좋게 한다.
- ⑤탄력 있는 피부를 만들어 준다.
- ⑥비만을 막아준다.
- ⑦인생을 변화시켜 준다.
- ⑧숙변제거로 소화 흡수력을 상승시켜 준다.
- ⑨화식에 비해 에너지 효율이 오히려 배 높다.

간편한 아침 식사를 바라고 건강도 챙기려면 하루 한 끼 아침 생식은 어떨까?*

이승우기자

수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

어느새 가을이 우리를 반겨주고 있다. 살랑이며 다가오는 바람에도 감사하고, 해가 쨍쨍 비쳐도 햇살에 감사하고, 하늘은 높고 맑은 수채화처럼 화가가 아니라도 그림을 그리고 싶은 감사한 계절이다.

나날이 새로워지는 나무들과 꽃들의 향기로운 속에 산책을 하는 것도 감사한 힐링의 시간이다. 실내에서는 요가와 함께 여유로운 마음으로 즐겁고 행복한 하루를 보내는, 알찬 열매로 거듭나는 시간을 만들어 보시며 어떨까요?

●호흡에 좋은 자세 반가부좌(연꽃자세)

효능 : 숨을 쉰다는 것은 생명이 있다는 것이다. 어머니 뱃속에서부터 아기는 배로 숨을 쉬는 태식호흡, 사춘기에 이르면 가슴으로 숨을 쉬고 나아가 들숨과 들숨을 들쉴 때 숨을 쉬게 된다. 요가에서의 호흡은 규칙적으로, 고르고, 길고, 깊게 쉬는 것이 기본적이다. 이 원칙을 기본으로 마시고 멈추고, 내쉬고 멈추고의 순서를 이어간다. 멈추는 시간을 자연스럽게 늘려 나가는 것이 바람직하다.

동작 1 허리를 펴고 자연스럽게 앉아 가슴을 약간 내민다. 턱은 아래로 살짝 당기고 손은 무릎에 올린다. 목과 어깨의 긴장을 푼다. 코 끝에 스쳐 지나가는 숨결을 느껴본다.

●몸을 교정시키는 비틀기 자세

효능 : 내 의지와 상관 없이 움직이는 심장, 위장, 혈액, 창자, 근육 등을 불수의근(不隨意筋)이라 하는데, 성자의 포즈라고 하는 비틀기 자세는 쉽게 말해 수의근을 이용해서 불수의근을 자극하는 자세라고 한다. 척추를 유연하게, 비틀림 교정, 내장의 위치를 바로잡아 준다. 척추신경계와 내장의 각 장기를 자극시켜 주고 신경의 압박에서 벗어나게 하고 소화력증진 변비에도 효과적이다. 배설기능이 촉진되고 혈액순환이 좋아져 당연히 콩팥과 심장의 기능이 좋아져서, 복부와 허리 어깨 등에 군살이 제거되는 효과, 한쪽으로 쏠린 근육을 풀어주고 불수의근을 움직여 림프액 자극, 운동하는 효과로서 무엇보다 뇌를 안정시킨다.

동작 2 '단다사나'로 앉아서 두 손을



등 뒤에 짚고, 두 발을 앞으로 펴놓은 뒤, 오른쪽 발을 들어서 왼쪽 무릎 위에 놓는다.

동작 3 숨을 내쉬면서 세운 무릎을 반대쪽으로 내린다. 시선은 오른쪽 어깨너머 손끝을 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고, 내쉬면서 구부린 다리를 펴다. 양쪽 각각 3회.

동작 4 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 바깥쪽에 세운다. 상체를 오른쪽으로 틀어서 왼팔을 들어 팔꿈치로 오른쪽 무릎 바깥쪽을 밀고 발목을 잡는다. 상체를 강하게 오른쪽으로 비틀면서 시선은 등 뒤를 바라본다. 숨을 마시면서 정면으로 돌아오고 내쉬면서 몸을 풀어 놓는다. 양쪽 각각 3회.*

Immortal valley 손상된 세포와 장기 재생 신기술 개발

100년 전만해도 도저히 상상조차 할 수 없었던 100세 시대를 맞이한 요즘 건강한 노년이 실버세대의 큰 관심사 중 하나다. 2015년 현재 한국인의 기대수명은 82.1세인데 건강수명은 약 9년 적은 73.2세이다. 건강수명이란 일상생활에서 계속적으로 의료·보호에 의존하지 않고 스스로 심신의 생명을 유지하여 자립생활을 할 수 있는 생존기간을 말하므로 단순하게 말해서 약 9년 동안은 골골하다가 죽는다고 이야기할 수 있겠다. 9988234라는 말처럼 99세까지 팔팔하게 살다가 이삼일 아프고 죽는 게 요즘 사람들의 희망이라고 한다. 그만큼 아프지 않고 오래 사는 것은 자식들에게 누를 끼치지 않는 행복한 노년을 가능하게 해준다. 건강한 노년을 보낼 수 있도록 하는 의학 신기술을



소개하겠다. 최근 미국 오하이오주립대학(Ohio State University) 연구진이 나노칩(nanochips)이라고 명명한 획기적인 기술을 개발했다. 이 새로운 기술은 TNT(tissue nano-transfection)라고 하는데 그것은 신체의 손상된 영역 위에 나노칩 패드(nanochip pad)를 놓음으로써 작동한다. 그런 다음 작은 전류로 1 초 이내에 DNA를 피부 세포에 주입한다. 이렇게 하면 세포가 발당 불룩

로 변형되어 피부, 동맥 또는 심지어 간, 폐 및 심장과 같은 장기와 같은 손상된 조직을 재생성한다. 나노칩은 손상된 세포를 기능적 상태로 회복시키기 위해 "재 프로그램"한다. 연구원인 찬덴 센(Chandan Sen)은 "이 기술을 통해 피부 세포를 원터치로 모든 장기의 요소로 변환 할 수 있으며 또한 재건 수술이 필요한 환자의 요구를 간단하게 대체하고 노화 초기인 장기를 활성화 할 수 있다고 말한다. 심지어 알츠하이머나 치매를 치료하는 데 도움이 될 수도 있을 것으로 보고 있다. 이 기술은 2018년에 인체 실험을 할 예정이라고 한다.

출처: 메디칼뉴스medicalnews (참고: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/318841.php>)

위 기술이 인체실험에 성공한다면 장기 손상을 비롯하여 뇌 질환까지 신체를 절개하지 않고 치료할 수 있는 획기적인 길이 열리는 것이다. 행복한 노년을 넘어서 영생의 길까지 열리는 날을 고대해본다.*

시 한편 생각 한 줄



꿈꾸지 않으면

양희창

꿈꾸지 않으면 사는게 아니라고 별 헤는 맘으로 없는 길 가려네 사랑하지 않으면 사는게 아니라고 설레는 마음으로 낮은 길 가려하네

아름다운 꿈꾸며 사랑하는 우리 아무도 가지 않는 길 가는 우리들 누구도 꿈꾸지 못한 우리들의 세상 만들어가네

배운다는 건 꿈을 꾸는 것 가르친다는 건 희망을 노래하는 것
우린 알고 있네 우린 알고 있네 배운다는 건 가르친다는 건 희망을 노래하는 것

어머니는 요즘 아침 8시만 되면 가방 메고 학교로 간다. 초등학교 졸업장을 받으려고 열심히 공부하신다.

돼지갈비집을 하고 있는 유유고객님 한 분은 손님이 아주 많은데도 일하다가 조금만 틀만 나면 책을 붙잡고 있어서 물어보니 방통대에 다니고 있단다. 좋아서 하는 공부라서 힘든 줄 모르겠단다. 대구제단 성도님 중에 한 분은 낮에는 건설공사장에서 땀을 흘리고 저녁엔 인강을 들으며 공인중개사 공부를 하신다. 그야말로 주경야독(晝耕夜讀)이다. 꿈을 이루기 위한 배움의 과정에는 대개 고통과 인내가 뒤따른다. 그래도 꿈을 이루고 나서 뒤돌아보면 그 과정이 모두 행복의 순간으로 기억된다. 누군가를 사랑할 때도 고통과 인내가 요구된다. 어머니께서는 나를 임신하시고 맹장염에 걸리셨는데 뱃속에 있는 나의 건강을 생각

해서 마취주사도 맞지 않고 맹장염 수술을 받으셨단다. 아버지께서는 공장에 다니실 때 일요일에도 팔잡을 포기하고 가족을 위해서 수당을 조금이라도 더 받으시려고 출근을 하셨다. 석가모니와 구세주께서는 못 중생들을 사랑하셔서 출가하여 고난의 수행을 하셨고 이후 구세주께서는 우리 죄를 담당하느라 피를 토하고 뺨을이 찌시는 고통을 견디시며 단에 서셨다. 그 노고를 생각하면 난 부모님께는 참으로 불효자요 인생의 스승인 구세주께 참으로 못난 제자이다. 하지만 당시 부모님과 구세주께서는 사랑으로 기인했기에 그 고통이 심하면 심해질수록 더욱 행복하다고 느끼셨을 지도 모른다.

"누구든지 내 몸처럼 여겨라."고 가르치는 건 그 문구가 아름다워서가 아니라 실천하지 않으면 피가 썩어서 죽기 때문이라고 구세주께서는 일러주셨다. 왜냐하면 자요 약삭빠른 이기주의자인 나도 죽기 싫어서, 건강하고 행복하고 싶어서 그 말씀을 따르다. 그렇게 보면 가장 이기적인 자가 가장 이타적인 자가 되는 셈이다.

한 철학자는 "내일 지구가 멸망하더라도 나는 오늘 한 그루의 사과나무를 심겠다."고 말했다. 사람이 현재의 삶을 지탱하는데 꿈이나 신념이 얼마나 중요한지를 일러주는 말 같다. 물론 우리가 꾸는 꿈이나 지키려는 신조의 나무가 사랑이라는 이름의 뿌리를 가지고 자랄 때 삶은 더욱 행복해진다. 그래서 난 조그만 꿈이든 큰 꿈이든 되도록 남에게 직접적으로

도움이 될 수 있는 꿈을 계획한다. 그것이 나의 행복과 직결된다는 개똥철학을 갖고 있기 때문이다.

요즘 내가 꾸는 꿈은 부업으로 제단 주변의 아동보육시설에 취업하는 것이다. 맛있는 간식을 사들고 가서 아이들과 나누어먹고, 함께 뛰어 놀고 노래하고 춤추고 싶다. 대개의 아이들처럼 나도 공부를 싫어하니 딱히 뭔가를 가르치고 싶진 않다. 그저 같이 지내면서 서로가 사랑의 소중함을 배우며 사랑의 기술을 익히고 싶다.

어떤 이들은 우린 다 각자가 한 개의 섬이라고 말한다. 하지만 우린 섬과 섬 사이를 다리로 잇고 즐거운 소통을 할 수 있다. 그러려면 처음에 상대를 위한 약간의 희생과 수고, 그것을 각오한 약간의 용기만 있으면 된다. 그리고 외롭고 힘든 이에게는 약간의 연민의 감정과 열린 마음만 가지고 다가서서 말을 거는 순간부터 서로가 행복해지는 시간이 시작된다.

저녁시간, 시내를 지나다가 플라타너스와 은행나무 가로수들을 바라본다. 7년간의 모험과 인내를 마친 매미에게 쉼터가 되어 주고, 뜨거운 태양을 온몸으로 맞서 그늘을 만들고, 숨 막히는 매연도 깨끗이 정화시키니 저녁엔 바람이 선선하게 불어 한낮의 노고를 칭찬해 준다. 하늘엔 셋별이 일찍이 나와 "오늘도 수고가 많았어!"하고 속삭여 준다. 나무는 아무래도 삶 자체가 사랑이다.*

라준경 / 대구승리제단 책임수사