

음식과 수행

간을 위한 운동과 음식

지방간에는 무산소 운동보다는 유산소 운동이 제격

보통 간 질환 하면 일반적으로 지방간을 떠올린다. 지방간이란 간에 지방이 5% 이상 쌓이는 증상을 말하는데 이를 방치하면 간경변증, 더 나아가 간암으로 이어질 수 있다. 간은 당과 아미노산의 대사를 주관하고 암모니아 등 혈액 내 독소를 해독하는 기능을 하는데, 간 기능이 떨어져 이 기능을 수행할 수 없게 되면 몸의 근육이 이러한 기능을 대행하게 된다. 따라서 근육이 적은 사람보다 많은 사람이 간 기능 저하로 일어나는 증상을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 지방간 등이 있는 경우 축적된 지방을 제거하고 합병증을 막기 위해서도 운동은 실로 중요한 것이다.

근육 트레이닝이나 단거리 달리기 등의 무산소 운동은 피로물질인 젖산이 발생하고 간에 부담을 줄 수 있기 때문에 간 건강에 문제가 있는 사람에게서는 적합하지 않고 간에 부담을 주지 않는 조깅이나 수영, 자전거 등의 유산소 운동이 효과적이라고 할 수 있겠다. 다만 이것도 과도하게 신체를 혹사하면 안 되며 간 기능 증진을 목적으로 하루 30분 정도가 적당하며 매일 실시하는 것이 제일 좋고 최소 주 3회 이상 실시해야 운동 효과를 볼 수 있겠다.

간에는 신경세포가 존재하지 않기 때문에 70~80% 이상이 손상되더라도 간의 상태가 좋지 않을 때 나타나는 증상을 자각하지 못하고 본인이 겪고 있는 간 질환을 늦게 알아차리게 된다. 따라서 평소 건강검진을 통해 간의 건강을 체크하는 것이 현명하겠다. 그리고 평소 식사에 음식을 통해서 간의 건강을 돕도록 하는 것도 좋은 방법이다.

음식에는 간을 보호하는 HDL 콜레스테롤 수치를 높이는 올리브오일, 간의 자연 정화 과정을 돕는 자몽, 간에서 유해 물질을 거르고 간세포의 손상을 막는 데 도움을 주는 아보카도, 담관을 보호해 담즙의 흐름을 원활하게

하면서 간 청소 효과를 보이는 강황, 지방간 예방 및 관리에 도움을 주는 파이토케미컬 성분이 풍부한 비트, 간 세포막 구성의 중요한 성분 중 하나인 레시틴 생성을 촉진하는 오트밀 등이 간에 도움을 준다고 알려져 있다.

이 중에서 특히 비트는 낮은 칼로리를 갖고 있어서 지방간을 관리하는 환자들에게 특히나 좋다. 게다가 비트는 파이토케미컬 외에도 간 건강에 도움을 주는 베타인이라는 천연색소 성분을 함유하고 있는데 이는 저하된 간의 해독 능력을 도우며 간염이나 지방간 등에 의해 손상된 간세포를 재생하는 기능을 갖고 있다. 이 외에도 섬유질과 칼륨, 각종 비타민을 함유하고 있어서 간뿐만 아니라 몸 혈관의 노폐물을 제거하는 기능도 동시에 수행한다고 하니 평소 비트를 챙겨먹도록 하자.

그밖에 도 당근, 부추, 민들레, 마늘, 다슬기, 바지락, 토마토, 버섯, 헛개나무, 오가피, 청국장, 결명자, 복숭아, 양배추, 울무, 우엉, 산나지,

구기자 등이 간에 좋은 음식으로 알려져 있는데 여기서 조심해야 할 것이 있다. 간이라는 것은 음식으로 섭취된 영양분이 통과하는 첫 관문으로 좋은 음식을 바르게 먹는 습관이 꼭 필요하다. 간에 좋은 음식을 찾아보면 다양한 정보가 쏟아지기 때문에 자칫 큰 실수를 범할 수 있다. 한 장기를 위해서 과도하게 음식을 섭취하는 것은 오히려 다른 장기에 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문에 주의해야 한다. 따라서 간에 좋은 음식을 먹기 전에 개인의 건강상태를 확인하고 다른 질환은 없는지 살펴봐야 한다. 그리고 무엇보다 영양분이 어느 한 가지로 치우치지 않게 골고루 균형 잡힌 음식을 섭취해야 한다. 우리가 섭취하는 음식물 대부분은 간에서 대사되기 때문에 절제된 식습관이 반드시 필요한 것이다.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

산천초목이 춤추며 경배하다
이 사람이 '밀실'에서 이긴자가 되었다고 하는 그날이 80년 10월 15일이라고 그랬죠? 그날 이 사람은 지게를 짊어지고 산에 갔어요. 산에 가니까 일제히 나무와 풀이 이 사람을 향해 절을 했어요. 절을 한 다음에 춤을 추는데 나뭇가지가 하나는 위로 올라가고, 하나는 아래로 내려가고 이렇게 거둬하는데 짝짝 놀랐어요. 나무가 춤을 추는 것을 본 사람이 있었어요? 이 사람도 처음 보았고, 이것을 보고 이 사람이 이긴자가 되었다는 것은 온 세상 만물이 기뻐 날뛰며 춤추는 기쁜 일로구나 하는 것을 알았습니다. 그래서 이 사람이 불경을 보니까 나무와 풀이 춤을 춘다는 게 쓰여 있어요. (참고내용~ 화엄경제 59권) - 구세주 말씀 중에서

사람의 적정 체온은 36.5도이다. 체온이 1도만 올라가도 면역력은 5배가 증가한다고 한다. 균형 잡힌 건강한 삶을 위해 작은 일부터 시작해 보자. 무릎 주변 근육을 꾸준히 키우면 관절 닳는 속도를 늦출 수 있다. 오래되면 관절이 닳듯이 척추 무릎 관절 부위

를 바른 자세와 꾸준한 스트레칭, 하루 30분 요가로 체온을 높여 주면 근육과 관절이 부드럽게 이완되면서 혈액순환이 원활해지고 면역력이 높아진다. 무릎 주변 근육을 키울 수 있는 자세를 지금 시작해볼까요?

척추, 허벅지, 무릎 근력 강화, 복부 다이어트에 쟁

동작 ①: 양 다리를 쭉 펴고 앉아서 엉덩이 뒤에 손끝이 안쪽을 향하여 짚는다.

동작 ②: 코로 호흡을 들이 마시며 한쪽다리를 높이 들어 올린다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작 ③: 코로 호흡을 내쉬며 올린 다리를 반대쪽으로 멀리 넘긴다. 고개는 반대쪽으로 돌린다. 10초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작 ④: ①번 자세에서 코로 호흡을 들이마시며 골반과 엉덩이를 높이 들어 올리고 코로 호흡을 내쉬며 고개를 뒤로 내린다. 10초 유지. 5회.

팁: 동작 시작 전 후 손목과 발목을 털어주는 스트레칭을 한다.*



자유율법 뽀아보기

사람은 죄를 물 먹듯이 짓는다. 아침에 눈을 뜨는 순간부터 잠들 때까지 수많은 죄를 짓는다. 혹자들은 자신을 죄를 하나도 안 지었다고 항변하는데 그들은 죄가 무엇인지 몰라서 그런 말을 한다. 통상 죄라는 것을 잘못하는 행동이라고 생각하는 데 이는 죄의 근본적인 정의를 몰라서 그런 것이다. 나라는 주체 의식에서 나오는 모든 것은 죄라는 것을 조희성 구세주께서 깨낸 것이다.

사람은 죄를 어떻게 지을까? 감각기관을 통하여 죄를 짓는다. 못 볼 것을 보는 순간 죄가 되고, 못 들을 것을 듣는 순간 죄가 된다. 그 순간 아무런 상념이 떠오르지 않으면 모르겠지만 대개의 사람들은 여러 가지 상념이 자신도 모르게 일어난다. 그게 바로 죄다. 그래서 감각과 생각으로도 죄를 짓는다.

그런데 이 중에서 어떤 것으로 가장 죄를 많이 지을까? 눈으로 죄를 가장 많이 짓는다. 견물생심(見物生心)이란 말이 있듯이 보는 순간 마음이 동

눈으로도 죄를 지을 수 없는 경지

한다. 유연히 마추진 이성(異性)을 보고 순간 잘 생겼다는 생각이 일어난다면 그게 죄다. 아무런 생각이 일어나지 않아야 음란죄를 면할 수 있다. 눈으로 인식하는 순간 그것이 뇌로 전달되면서 생각으로 바뀌고 몸에 감각으로 남게 된다. 그래서 죄가 된

감각기관으로 짓는 죄 중 눈으로 짓는 죄가 가장 많아 눈으로도 죄를 짓지 않으려면 초초로 구세주를 바라보아야

다. 아무런 생각이 없는 상태에 도달해야 하나님이 되고 부처님이 된 것이다. 무아(無我)의 경지에 들어가야 죄가 안된다. 그래서 성경이나 불경에 이성(異性)을 보고 음욕을 품으면 죄라고 규정했다. 그러면 죄를 짓지 않으려면 어떻게 하여야 할까? 생각이 나도 모르게 돌아가지 않도록 막아야

한다. 그래서 주님을 초초로 바라보라고 했으며, 또한 쉬지 않고 기도를 해야 구원이라고 했다. 주님이외의 다른 것을 쳐다보면 죄가 된다는 것이다. 죄인을 바라보면 죄가 들어와서 죄를 짓게 된다는 것이다. 오직 하나님만 생각하고 다른 생각을 하지 말라는 것이다. 이게 과연 가능한 일인가? 그래서 조희성 구세주께 맡겨야 하는 것이다. 사람으로서서는 불가능한 일이지만 구세주에게 맡기면 구세주가 다 해주기 때문에 가능해지는 것이다.

그러므로 자신이 하려고 하지 말라. 모든 것을 맡기는 기도부터 하라. 나로서는 어떻게 할 수 없으니 구세주께서 오셔서 구세주께서 해 주십시오라고 기도하라. 구세주는 분신(分身)으로 움직이는 '이기신 하나님'이므로 분신이 오셔서 해주게 되어 있는 것이다. 이것을 모르고 자신이 하려고 애를 써보아 되지 않는다. 그래서 구세주를 만난 자는 복 중의 복을 받은 자인 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

다시 가는 노래

정태춘



에 해 떨어진다 돌아가지
고갯길 정승대에 해무리가 잔다.
에오 데오 깎바람 살랑살랑
반집 허물기 전 에오가자
해가 뜨면 땀이요 달이 뜨면 칼바람
맘 붙여 몸 기댈 언덕이 하나 없네
에 어디나 에 어디나 머머든 대저
후여 후여 떠나가지
발 걸어 넘어 흥심고 땀에 물 대어 버시고
와양간 쓸어 누렁소 매고 배불리 먹어 집 재우고
조상 제사나 잘 모실란다.

에 해 떨어진다 돌아가지
허물어진 정승대에 죽비비 노는다
에오 데오 툇 없이 늘어버린
당집 할배 죽기 전 에오가자
작수광년 떠돌던 몸 차차기술도 흩어져
화요리풍 동풍에 천둥번개 요란하니
에 어디나 에 어디나 남의 땅 대저
후여 후여 떠나가지
출어진 식구들 모여서 두레상 한 마루 밥 먹고
동네 풀잎이 나락 거뭇 농주 담궈 나눠 먹고
두레나 한번 잘 놀아 볼란다.

가을 햇살이 따가운 어느 한낮. 전하 한통이 왔다. 안동에서 훌떠머니를 모시고 농사지으며 사는 친구다. 점심은 먹었다고 물으니 울 가을 수확한 햇망공을 삶아 먹었다. 많이 수확했으면 조금 부치라고 목구멍에서 말이 나오려는 걸 그냥 참았다. 친구는 자급자족할 만큼 야채를 가꾸고 고추는 좀 낫게 농사지어 내다 판다. 복장(復讐) 편하게 산다.

내가 아는 한 할머니는 요즘 시장에서 황토흙이 묻은 싱싱하고 커다란 햇망공을 파는데 까보면 알도 굵은 게 먹음직하다. 그 외 햇곡식과 햇과일들로 시장은 풍성하다. 올해는 포도나 감을 먹어보면 예년에 비해 훨씬 달다. 울여름 평벌을 건디며 농민들이 정성껏 가꾼 까닭일 것이다. 세상 농지천하지대본(農者天下之大本)이란 말이 떠오른다. 농업에 종사하는 것만큼 가치 있는 노동은 그다지 없다. 인간은 자연에서 왔기에 햇볕을 받고 땅을 일구는 그 자체가 몸과 마음을 즐겁게 하고 도시생활에 찌든 마음의 때를 씻어주는 치유의 역할까지 한다. 그래서 요즘 많은 도시 사람들이 주말농장 등 조금만 텃밭을 가꾸고 좀 큰 부지를 매입해서 농사

를 본격적으로 짓는 도시농부들도 있다.

우리는 도시생활에서도 농경문화의 전통을 잘 살릴 필요가 있다. 농촌은 온 마을 사람들이 끈끈하게 연결되어 두레, 품앗이로 함께 노동하고 마을 회관에 모여 대소사를 의논하고 경조사를 함께 치르고 마을의 어른신과 아이들도 함께 보살피는 공동체 생활을 하면서 어느 한 사람도 소외 받지 않고 생기 넘치는 삶을 살 수 있었다. 사람에게 그런 향수가 있기에 몇 편의 농촌 드라마는 상당히 인기가 있었다.

도시민들이 노동 속에서 삶의 즐거움을 누린다는 것은 쉽지 않다. 오히려 많은 산업재해의 위험에 노출되어 있으며, 과도한 노동으로 직업병에 걸리기도 쉽고 스트레스도 많이 받는다. 그래서 노동을 줄이고 삶을 즐기자는 워라벨(Work-life balance)이 유행어가 된 지 오래다.

얼마 전부터 나는 오른쪽 허리와 무릎이 아파 주위에 물어보니 오토바이를 오래 타서 무게중심이 오른쪽에 실리다보니 생긴 직업병이라면서 장외근과 코어근육의 운동을 많이 하라는 조언을 들었다. 내가 아는 지인 한 분은 주방에서 닭을 튀기는 일을 했는데 닭을 기름에 튀길 때 발생하는 연기가 독해서 일을 그만 두었다. 한 후배는 조선소에서 일을 하다가 겨울에 찬 바닷바람에 폐렴이 걸려 일을 그만 두었다. 마스크로도 건설현장 안전사고, 유독가스 누출사고, 반도체업체 직업병 관련 기사 등 산업재해 기사가 끊이지 않는데 올해는 특히 청년 노동자들이 산업재해를 많이 당했다고 하니 가슴이 아프다.

또한 도시 노동자는 노동에서 보람을 느끼기가 쉽지 않다. 살펴보면 건강에 해로운 먹거리, 수요를 초과하는 의류 생산과 주택 건설, 삶에 그다지 필요하지 않은 공산품 생산에 종사하는 경우가 많기 때문이

다. 내 주변에서도 그런 현상은 쉽게 볼 수 있다. 새벽에 신문보급소에 신문이 오면 상당수의 신문은 바로 고물상으로 간다. 신문발행부수가 많아야 광고료를 많이 받기 때문에 신문을 많이 찍는다는 것이다. 대형 슈퍼 뒤편에 가보면 유통기한 지난 식료품들이 쌓여있다. 휴대폰 가게에는 신제품들이 자주 출시되고 보니 유행이 지난 기종이 많이 쌓인다. 내가 사는 동네 주변에 최근 건설된 아파트들은 분양해서 안나간 가구가 많은데도 또 새로 신축되고 있는 대형아파트가 세 군데나 된다. 주거용도보다는 투기용으로 건설되는 것 같다. 기업은 광고를 통해 과잉소비를 부추겨 사람들은 공산식품을 많이 먹어 병이 나고, 상대적 빈곤감으로 스트레스를 받는다. 필요 없는 소비를 하기 위해 돈을 벌려고 애쓰다 병도 나고 사고도 난다. 과거보다 생산력이 월등히 발달한 현대에 사람들은 아이러니하게도 더 바쁘게, 숨 가쁘게 살아간다. 그래서 심신은 고단하고 공기도 물도 토양도 오염되어 과거보다 더 많은 질병에 시달린다. 그렇게 해서 병원을 찾으면 병원에서 환자를 어떻게든 과잉진료를 해서 돈을 벌려고 하는 데가 많다.

사람 중심 생명 중심 생활로 바꾸자

내가 몇 년 전 사고로 새끼손가락이 부러져 임원했더니 하루에 주는 약과 주사량이 상당히 많았다. 다 먹으면 속병이 날 것 같아 약은 아예 안 먹고 주사는 거부할 수 없어 맞다보니 주사를 맞은 팔뚝이 많이 아팠고 퇴원하고도 몇 달간 엉덩이 근육이 아팠다. 재작년엔 충치가 생겨 가까운 치과에 갔더니 조그만 충치라서 때우면 되는 치아를 뒤흔어주는 치료를 받았다. 그로부터 몇 달 뒤 잇몸에 고름이 생겨 치과에 또 가니 치아를 뒤흔어주지 않으면 큰일 난다고 해서

치료하지 않았는데 2년이 다 되어도 이상이 없다.

자본주의 경제에서는 자본 축적이 우선시되는 구조의 흐름 속에서 인간은 자연스럽게 그 부속품으로 전락되고 많다. 그 속에서 인간들은 좀 더 좋은 부속품이 되고자 좀 더 중요한 핵심 부품이 되고자 돈을 벌고 공부를 하고 기술을 연마한다고 하면 과장된 표현일 수도 있으나 일리가 없는 것은 아니다. 어쨌든 우리는 삶에서 자본의 노예가 되지 않으려면 늘 깨어 있어야 하고 사람중심, 생명중심의 생각을 놓치면 안 된다. 먹을거리는 농산품을 소비하고 공산품은 절제해야만 우리의 건강을 지킬 수 있다. 그 외에 생활하면서 쓸데없는 공산품의 소비는 절제해야만 한다. 그래야 사람이 사람을 중시할 수 있고 삶의 기쁨을 제대로 누릴 수 있는 마음의 여유가 생긴다.

우리나라는 1960년대 이후 2차산업이 발달하면서 농촌이 자본에 예속화되어 많은 사람들이 도시로 이주하고 토양은 오염되고 농경문화의 전통도 색이 바랜 면이 있다. 다행히 지금은 농업박람회, 귀농 지원 사업 등 민관협동의 농촌진흥사업이 활발히 진행되고 있다. 많은 사람들이 농업에 뜻을 두고 농촌으로 가서 핵심기술과 농업의 접목의 시도를 통해 몸에도 더욱 유익한 먹거리를 생산하고자 노력하고 있다. 또한 농촌은 도시민들에게 아름다운 풍경과 수확의 체험을 맛볼 수 있는 관광지로, 학생들에게는 자연학습장으로 개발되고 있다. 농촌이 다시 활기를 되찾고 있고 농촌에서 사람들이 삶의 진면목을 맛보고 기쁘게 생활하는 숫자가 늘어서 잘 되었다는 생각이 든다. 나도 농촌에서 농사지으며 살고 싶지만 도시에서 소외받는 이들과 서로 상처를 보듬어주면서 살아가려다. 주말에 가끔 어머니를 도와 화초 가꾸는 것만으로 감사하면서...* 리준경/대구승리재단 책임이사