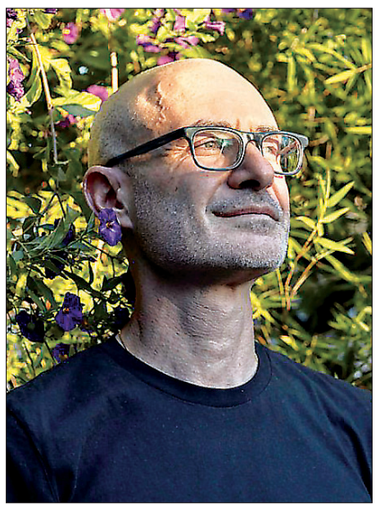
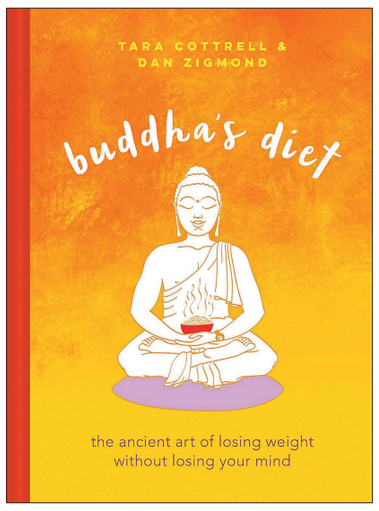
“부처님 식습관으로 11kg 감량 성공”

〈부처님의 식사〉 저자 댄 지그몬드, ‘Wired’와 인터뷰서 밝혀


〈부처님의 식사〉 저자 댄 지그몬드.



책 〈부처님의 식사〉 표지.

소셜네트워크서비스(SNS) ‘페이스북’ 최고 데이터 분석관이 석가모니 부처님의 식사법을 현대에 적용, 다이어트법을 제시한 책을 발간해 화제다.

영문 종합지 ‘Wired’는 10월 31일(현지시간) 최근 책 〈부처님의 식사(Buddha’s Diet)〉를 저술한 댄 지그몬드(Dan Zigmond) 씨를 인터뷰했다. 지그몬드는 현재 캘리포니아에 위치한 페이스북 신사옥서 근무하며, 정보 분석을 통해 새 서비스 방법을 찾는 역할을 맡고 있다.

지그몬드는 ‘마음을 잃지 않고 살을 빼는 고대 예술’이란 부제의 이 책을 통해 자신이 부처님 식습관을 조사하게 된 계기, 직접 체험한 결과, 현대 과학기술의 집합체인 실리콘밸리와 불교문화의 관계 등을 소개했다.

지그몬드가 부처님 식사법에 관심을 갖기 시작한 건 대학 졸업 후 태국서 머물던 때부터다. 그는 펜실베니아 대학서 컴퓨터 신경공학을 수학할 당시 불교를 처음 접하고, 졸업 후 태국으로 건너가 사찰서 머물렀다.

이 때 지그몬드는 스님들이 율장에 따라 동이 틀 무렵부터 정오까지만 식사를 하는 모습을 관찰했다. 음식 종류와 양은 가리지 않되 오직 정해진 시간에만 먹는 것이다. 모두 날씬한 체형을 소유한 태국 스님들의 식습관은 그에게 깊은 인상을 남겼다.

태국 체류 때 승려 식습관 관찰
음식 종류·양 가리지 않되
율장 따라 정해진 시간만 식사
현대인 삶 맞게 시간 조정도

그로부터 2년 후 미국으로 돌아온 지그몬드는 세계 최대 인터넷 포털사이트 ‘구글’에 입사했다. 구글은 초기 엔지니어 차드 멍 탄의 영향으로 사내 전체가 명상에 심취한 때였다. 이에 지그몬드도 자연스레 불교 명상 및 스님들과 접할 기회가 많았고, 이후 2014년 실리콘밸리로 일터를 옮긴 후에도 현대인들에게 유용하게 적용할 수 있는 불교문화에 대한 고민을 거듭했다.

“페이스북 등 인터넷 서비스는 전 세계 사람들을 연결시키지만, 바로 옆 사람과 단절시키기도 합니다. 기술을 이용해 이 세상은 더 나은 공간이 될 수도 있지만, 가장 핵심적 가치가 변질되는 것은 경계해야하는 이유입니다.”

특히 지그몬드는 솔크 생물학 연구소가 주관한 ‘쥐의 식습관과 신진대사 연구’ 자료를 접하게 되며, 부처님 식습관에 대한 연구에 본격 착수했다. 해당 연구는 쥐에게 고지방·고열량 음식을 무제한으로 제공한 경우와, 같은 양과 같은 열량의 음식을 오직 정해진 시간에만 먹도록 했을 때를 비교한 내용이다.

지그몬드는 “후자의 쥐들이 날씬했다고 기록한 연구자료는 내게 태국 승려들을 상기시켰다”며 “이후 나 스스로 같은 식습관을 따랐다”고 설명했다.

하지만 지그몬드는 부처님의 이른새벽~정오 식사 시간이 현대인들에게 부적합하다고 판단, 자신 삶의 패턴에 맞게 조정했다. 다만 9시간을 정하고, 음식 섭취와 단식을 반복했다.

이에 대해 지그몬드는 “이 방법으로 같은 열량을 먹고도 총 11kg를 감량했다”며 “부처님 식습관은 숙면과 낮 활동에도 효과적”이라고 말했다.

이어 그는 “부처님 식습관은 폭식이나 절식의 양극단을 피한다. 부처님이 강조하신 중도의 가르침과 일치한다”며 “부처님은 왕자로 태어났지만 수많은 시간을 금욕적으로 살았다. 결국 부처님 전생애에 따른 깨달음은 중도로 귀결된다”고 덧붙였다.

한편 지그몬드는 이 책을 통해 솔크 생물학 연구소가 실시한 ‘10시간 음식 섭취 제한 연구’서도 체중 감량 효과가 나타났음을 밝혔다.

해당 실험 책임자 새친 팬다 박사는 인체장기유전자의 10~20%가 특정 시간에 활동하며, 이 시간 동안 식사를 제한하면 유전자 재생에 도움이 된다고 밝혔다. 새친 박사는 “본 연구는 사람의 신체와 신진대사 등이 모두 생물학적 주기에 따라 활동한단 점을 전제로 한다”며 “밤늦게 깨어있기, 낮 동안 햇볕 쬐지 않기, 잘못된 시간에 음식·약물 등 섭취하기 등이 건강에 매우 안 좋은 영향을 미친다”고 말했다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

“이혼 후 우울증 ‘마음챙김명상’으로 극복”

미란다 커, 엘르 인터뷰서 밝혀 “시간 지날수록 생각과 마음 통제 可”

호주 출신 톱모델 미란다 커가 올랜도 블룸과 이혼 이후 겪은 극심한 우울증을 명상으로 극복했다고 밝혔다.

미란다 커는 최근 패션지 엘르 캐나다와의 인터뷰서 “사실 블룸과 이혼 전 까지 난 무척 행복한 사람이었다. 하지만 블룸과 이혼 후 정말 심각한 우울증에 빠졌다. 이전까지 경험해보지 못한 기분이었다”며 “우울증을 처음 겪는 사람들에게는 매우 충격적인 경험이 될 수 있다”고 말했다.

‘메이요 클리닉’에 따르면 다양한 스트레스나 충격적 사건으로 우울증의 기미를 보일 수 있으며, 특히 배우자와 이별하는 것이 가장 강력한 원인이 될 수 있다.

미란다 커는 어려운 시기 동안 마음챙김 명상을 통해 극복했다. 그는 “모든 생각을 있는 그대로 인정하는 연습을 계속 꾸준히 하는 것이다. 시간이 지날수록 생각과 마음을 통제할 수 있다는 느낌이 들었다”며 “명상을 하면서 내 스스로가 모든 생각에 영향을 끼치고 오직 나 자신만이 마음을 통제할 수 있다는 것을 이해하게 됐다”고 말했다.

이어 그는 “내가 발견한 것은 당신이 필요로 하는 모든 것”이라며 “앉아서 숨을 쉬고 정신을 바짝차리면 놀라운 일이 벌어진다”고 말했다.

미란다 커는 2010년 7월 올랜도 블룸과 결혼, 이듬해 첫 아들 플린을 얻었지만 2013년 10월 잦은 불화설을 이기지 못하고 이혼했다.

미란다 커는 블룸과 아들 플린을 공동 육아 하고 있다. 그는 7세 연하의 억만장자 사업가 에번 스피걸과 내년 재혼할 예정이다.

미란다 커는 최근 인터뷰를 통해 “프러포즈를 받았고, 내년 결혼할 생각”이라며 “아들 플린과 스피겔도 친하게 지낸다”고 밝힌 바 있다.

이보형 객원기자


미란다 커가 올랜도 블룸과 이혼 이후 겪은 극심한 우울증을 명상으로 극복했다고 전해 화제다. 사진출처=엘르 캐나다

“티베트, 민족성 짓밟힌 채 중국화”

서일본신문, 일본 신문기자가 본 ‘티베트의 현재’ 보도


건축 붐이 일고 있는 라싸 시내. 경제는 번영하고 있지만 종교 및 문화 정체성이 사라지고 있어 우려를 자아내고 있다.

일본신문협회가 중국정부의 허가를 얻어 해외언론의 방문이 엄격하게 금지된 티베트 자치구를 7년 만에 취재했다고 ‘서일본신문(西日本新聞)’이 10월 17일 보도했다. 아래는 기사의 전문이다.

라싸 교외의 공항서 버스로 약 40분을 달리면 시가지에 들어선다. 도시 중심부에는 고급 호텔들이 연이어 개업 중이다. 한족의 음식점과 상점이 많고 티베트어 표기가 없는 간판도 많이 있다.

세계문화유산인 포탈라궁 근처 길가엔 티베트족이 한족 관광객에게 염주와 목걸이 등을 팔고 있다. 그 중 젊은 여성 1명은 쓰촨성(四川省)서 경기가 좋은 라싸로 이사 왔다고 한다. 또 이전에는 티베트어밖에 몰랐지만 지금은 TV를 통해 중국어를 배운다고 말했다.

대규모 개발로 인한 중국화 촉진
티베트인 종교문제에 관심 없어

자치구 안에 한족이 많이 유입되고 있기 때문에 이들이 장사하기 위해선 중국어는 필수다. 자금력이 있는 한족과 빈곤한 티베트족 사이에 경제격차도 점점 벌어지고 있다.

티베트인의 분신자살 “들어본 적 없다”

투어는 원칙적으로 중국 측이 취재 대상을 정하고, 자치구 안에선 당국자가 동행했다. 방문한 곳서 중국정부 관계자가 늘 강조한 것은 ‘중국정부가 티베트에 번영을 가져왔다’는 부분이었다.

중국 티베트학 연구센터(베이징)의 간부는 철도 개통에 힘입어 작년 자치구를 찾은 관광객이 2005년보다 약 10배가 늘어난 2000만 명에 달했다고 소개했다.

또한 자치구 총생산은 10년 전과 비교해 4배 늘어난 1026억 위안(약 10조 6천억 원)을 달성했고, 도시 주민 소득은 70%, 농촌지역민 소득도 2배 이상 증가했다고 힘주어 말했다.

당국자 동행 하에 라싸 교외에 있는 마을에서 가족 5명과 살고 있는 바루 씨(43)를 취재했다. 모피와 가축 고기를 판매하던 당시는 연 수입이 1~2만 위안(약 150~300만원)이었지만 2003년 벽돌공장을 개업한 후 주택건설이 늘어나면서 수요가 늘어 작년에는 12만 위안(약 1800만원)을 벌었다고 한다. 그는 “나라 덕분에 풍요로운 삶을 살게 됐다. 공장을 더욱 확장하고 싶다”고 말했다.

표정이 바뀐 것은 ‘종교’에 관한 이야기가 나왔을 때였다. 티베트족의 분신자살에 대해 물어봐도 바루 씨는 “들어본 적 없다”고 무뚝뚝하게 대답했다.

달라이 라마 사진, 가정에도 불허

티베트 망명정부 일본대표(도쿄)의 말에 의하면 2009년 이후 자치구와 주변에서 분신을 시도한 티베트족이 140명을 넘었고, 이 중 120여 명이 사망했다.

일본신문협회기자들은 자치구공산당위원회의 기관지 ‘티베트일보’에서 개최한 편집간부 약 15명과의 좌담회도 가졌다. 일본 기자들이 티베트인 편집간부들에게 과거 분신자살을 보도한 적이 있는지에 대해 질문하자 좌담회장은 찬물을 끼얹은 듯 조용해졌다.

공산당 간부는 이 질문에 “아무런 근거 없는 이야기이다. 보도한 적 없다”고 강한 어조로 부정했다. 또한 “민족 간 경제격차도 없다”고 강조했다.

취재를 마치고 일본으로 돌아온 뒤 인터뷰를 요청한 ‘티베트 망명정부 일본대표부’의 룬톡 대표는 “티베트인 분신사건에 관해서는 날짜와 장소를 명확히 알 수 있는 증거사진도 있다. 중국정부에 악영향을 주기 때문에 덮어버린 것일 뿐”이라고 분개하며 말했다.

“물질적으로는 풍부해졌을지 모르지만 티베트 독자의 문화와 민족의 정체성이 짓밟힌 채 중국화가 진행되고 있다. 달라이 라마의 사진을 집에 걸어두는 것조차 허용되지 않고 종교와 문화에 대해서 말하기만 해도 체포당한다. 그런 삶이 과연 행복하다고 할 수 있겠는가.”

주성원 객원기자

이젠 몸에 좋은 천연방향제가 대세!!
천연 한방방향제
동의보향 DONGUIBOHYANG 香
동의보향은 한방약재 중 향이 좋은 생약재를 엄선한 한약 방향제입니다. 그냥 놓아두는 것만으로도 숲속의 아침처럼 청정하고 상쾌한 향기를 즐기실 수 있습니다. 동의보향은 화학방향제와는 달리 자연에서 얻은 천연향으로 심신을 안정시켜 건강한 생활을 지켜주는 향기보약입니다.
주는 이의 마음처럼 향기로운 동의보향은 오래토록 기억되는 좋은 선물입니다.
선물용 대량 구매 시 추가로 덤 증정
•용도 : 자동차, 공부방, 침실, 장롱 등
•규격 : 12*19cm(복주머니),100g
주문전화 : 010-5607-3313 (062)385-9954
입금계좌 : 농협 810-02-157670 (박해숙) 제조원 : 수풀림

빙의치유(영가장애) 상담 환영!!
빙의치유도 전문가를 만나야 문제해결이 가능합니다!
한 사람의 인생과 가족의 행복이 걸린 문제입니다!!
각종 빙의의 구체적 증상
• 사람이 갑자기 어느 시점부터 이상 행동하는 경우 (폭력적으로 변한 경우, 술을 갑자기 많이 먹는 경우, 술 먹으면 눈빛이 바뀌는 경우, 밥을 끊임없이 많이 먹는 경우 등)
• 잠잘적 마다 많은 꿈에 시달리는 경우, 잠잘적 마다 가위 눌리는 경우
• 숙면 취하지 못하고 불면증 심한 경우
• 어느 시점부터 사람이 의욕이 없고 우울해지고, 몸이 마르고, 몸이 천근 만근 무거우나 병원에선 특별한 이상이 없는 경우
• 불안, 공포, 무서움증이 심한 경우
• 알 수 없는 머리 두통, 가슴통증, 배아픔 등이 있는 경우
• 환청, 환각 증세가 심한 경우
• 가정불화, 사고 우환이 계속되는 경우
• 중, 고등학생이 갑자기 이상 행동, 폭력적 행동, 학습능력저하, 자살충동 일으키는 경우
• 장례식장, 상가집, 국내외 여행 다녀온 후 몸과 마음에 이상 증세 있는 경우
• 여러번 천도재, 굿을 해도 효과 못 보신 경우
• 아무리 센 신기운도 제압, 천도가능 함.
• 신기운, 무병에 시달리는 경우
• 동물(소,돼지,개,닭,오리,어류 등). 식물(큰나무 베고 탈난 경우) 영가도 천도 가능함.
상담해법 문제해결 중심으로 상담 : 빙의치유 전문자격 갖춤
• 차후 지속 관리해 드림 (또 다른 기운이 들어올 수 있음)
• 원격치유 가능 (외국에 있는 분도 치유가능)
• 몸안에 들어온 영가제령, 최고실력 보유 (전국 최고)
상담문의처 제주 불교금강선원 (빙의치유영가천도전문상담원)
☎ 064)746-0789 ※ 전국 어디든 상담환영!
오시는길 : 제주시 삼무로 47, 3층(연동) 삼무공원버스 정류장 하차하여 바로

기도치료 누구든지 할 수 있습니다.
전문기도치료법 1:1 또는 5인이하 실전교육을 상시합니다.
※ 기도 치료는 유사 사이비 의술이 아닌 부처님의 정법 의학입니다.
• 부처님은 약 3천년 전부터 기도치료를 가르쳐주신 大醫王이십니다.
• 기도치료는 유사 사이비 대체 의술이 아닌 부처님의 정법에 의한 인류사에서 가장 오래된 질병치료법입니다.
• 캐나다에서 한의사 활동을 하고 계시는 석영창님은 그의 저서에서 “불교도들이 질병치료를 못한다는 것은 오히려 이상한 일이다”라고 했습니다.
• 위 2권의 책은 기도치료의 이론과 실제 사례를 현대적으로 풀이하여 누구든지 기도치료를 쉽게 할 수 있도록 의도한 서적입니다.
• 많은 불자님들이 이 책을 통해서 기도치료를 할 수 있게 된다면 자신의 건강증진은 물론 포교와 사찰운영에 큰 도움이 될것입니다.
전문기도치료사만 된다면 노후 걱정은 덜게 될 것입니다. 본인은 70대 중반입니다만 가끔 한달에 천만원이상의 수입을 볼때도 있습니다.
기도치료법 230P 값 19,300원
기도치료학 550P 값 24,300원
두권 구입 값 43,600원
상담 및 책구입 : 010-2093-3385, 011-557-2773
주 소 : 경남 하동군 금남면 경충로 243-115
입금 온라인 : 611038-02-030104 우체국(정보석)
352-0943-7979-03 농 협(정보석)
(책은 입금 확인후 택배비 저자부담으로 즉시 배송해 드립니다)

KBS 과학카페
박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
“당신도 날씬해질 수 있다”
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.