

건강과 수행

다시 듣는 구세주 식생활법①

규칙적인 식생활을 해야 적절한 염분 섭취 약 대신 음식으로 병을 다스려야

구세주 조희성님께서 보광하시기 직전까지도 당신을 따르던 우리들이 영생학을 잘 실천할 수 있기만을 바라셨고 특히나 영생학을 실천함에 있어서 우리들의 육신이 지치거나 아플 때 어떻게 하면 잘 극복할 수 있는지에 대해서도 말씀하셨다.

이번 호부터는 음식과 수행 코너를 시작했을 때 있었던 '구세주께서 설하신 식생활법'에 대하여 다시 한 번 되새기는 시간을 갖고자 한다.

영생의 길을 가는 데는 반드시 규칙적인 생활을 해야 한다. 아침식사가 하고 싶지 않다고 해서 식사를 안 하면 병에 걸리는 원인이 된다. 적게 먹는 건 좋는데, 밥을 안 먹는 일이 있어서는 안 된다.



문에 사람 몸에 소금기가 있으면 병균이 살아남을 수가 없다. 그래서 염분을 적절히 섭취함으로써 말미암아 모든 병에서 해방될 수가 있는 것이다.

게다가 요즘에는 30대에 동맥경화증, 당뇨병, 중풍에 걸리는 사람이 많다. 그런데 중풍이라든지, 당뇨병이라든지, 동맥경화증은 나이가 많은 사람이거나 걸리는 노인성 질환이다. 그게 바로 뉘냐 하면 피가 썩기 때문에 걸리는 것이다.

그래서 구세주 조희성님은 늘 마늘을 먹으라고 했다. 혈관 속에 콜레스테롤을 제거해 주는 역할을 마늘이 한다. 은행도 좋다. 또 당근이라는 야채에는 항암제가 있고 보리에는 성

인병을 예방해 주는 영양분이 있다. 옛날에는 가난한 사람이 보리를 먹었는데 지금은 돈 많은 사람이 먹는다.

그리고 야채와 같은 녹색 음식은 간에 좋다. 까만 음식 즉 까만 콩이나 팔죽은 신장에 좋고, 폐에는 무 같은 하얀 음식이 좋고, 심장에는 빨간 음식이 좋다.

그래서 평상시 몸을 건강하게 하는 요소가 음식 속에 다 들어 있는 고로 음식을 편식하지 말고 고루 고루 먹어야 한다. 그리고 노란 음식은 위에 좋다. 노란 콩이라든지 찹쌀 같은 것을 먹으면 위가 좋아진다.

그래서 음식 속에 있는 약 성분을 섭취함으로써 건강을 유지하는 것이 좋은 것이다. 야채 같은 시퍼런 음식은 평상시에 늘 먹도록 하는 게 좋다. 섬유질을 먹어야 위장이나 대장이 튼튼해지기 때문이다. 그리고 혈액순환을 안 좋게 하는 기름기 많은 육류나 인스턴트식품은 되도록 피하는 것이 좋다. 특히 닭고기와 육류보다는 가급적 채식을 하는 것이 좋다.*

이승우 기자

수업이요가교실

몸과 마음을 치유하는 요가

낮이면 눈부신 햇살에 오후백과 무리하여 풍성함이 넘실대고 밤에는 기운이 뚝 떨어져 찬바람이 파고드는 가을 이때! 감기에 걸리지 않도록 무엇보다 몸을 따뜻하게 보온해야 한다. 면역력을 증대시키는 처방으로는 샤워 후에는 물기를 완전히 제거하고, 너무 방안에만 있지 말고 열심히 호흡하고 유산소 운동을 30분 정도 하는 것이 좋다. 무리한 운동과 술, 담배는 당연히 건강의 적이다. 옷차림도 신경 써서 얇은 것을 여러 겹으로 입는 것이 좋다. 물은 따뜻하게 자주 마시며 매일 요가를 해라. 특히 나이가 들어 갈수록 남성들에게 요가는 필수이다.

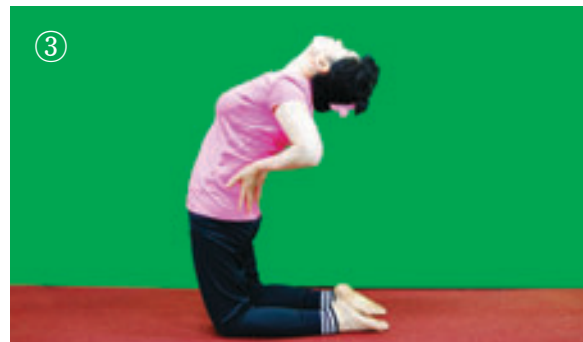
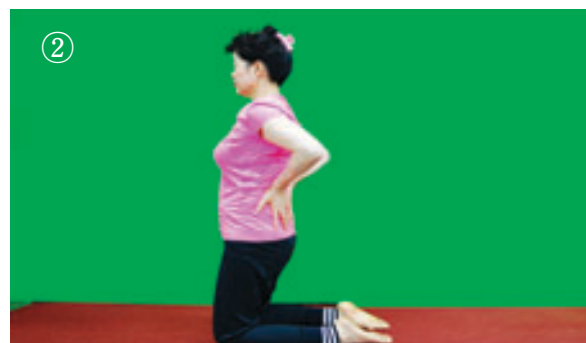
낙타자세

효능: 발목 마사지 효과. 목주름 제거. 허벅지 강화. 척추를 강화하고 허리 유연성을 증대시킨다. 속면을 유도한다.

굽은 등 구부정한 허리와 자세의 균형을 바로 잡아 회복시킨다. 허리 다이어트에 도움. 힙업 효과로 대둔근의 탄력을 유도한다.

동작①: 금강좌로 앉아서 상체를 바로 세운다.

동작②: 무릎으로 서서 양손으로 허리를 받쳐준다.



허만옥 승사 칼럼 인간들은 왜 그토록 하나님의 영이 하늘에 있다고 맹신하고 있을까요?



원래 옛날부터 인간들은 눈에 보이지도 않는 하나님의 신을 왜 그토록 절실하게 찾았는지 궁금하기 짝이 없다. 기쁜 일이 있을 때에는 감사하다는 뜻으로 합장하고 "하나님 감사합니다"라며 인사를 하였고, 슬픈 일을 당한 사람은 두 손을 모아 "하나님, 왜 우리 집에 슬픈 일만 생깁니까, 좀 불쌍히 여겨주세요소서"하며 한탄과 행운을 기원하는 일이 자주 있었다. 하나님은 기쁨의 신임을 깨닫고 있으므로, 그런 고귀한 신은 당연히 높은 하늘에 계시길 믿고 하늘을 향하여

기도하는 경우가 많았다. 인류 역사 6천 년 이래로 종교도 생기고, 신앙의 형태도 바뀌면서 2천년 전 세계 요한과 예수 당시부터는 마귀 신인 공중신이 강하게 역사하자, 진정한 우리의 조상신인 삼위일체 하나님의 영은 까맣게 잊게 되었다. 양심이 하나님이라는 말은 하면서도 막상 "하나님이 어디에 계시냐?"고 물으면 대부분의 사람들이 망설이다가 남의 눈치보면서 하늘을 가리켰다. 상당한 지식층의 인물들도 갑자기 그런 질문을 받으면 답변을 회피하는 경우가 많다.

이상과 같은 영향은 교육의 책임도 크다고 할 수 있다. 즉 한자교육에 있어서 잘못 배워서 이해를 못하는 경우도 있는데, 예를 들면 옥편(玉篇)에 천(天)자가 기록되어 있는데 그 뜻을 다음과 같이 표현하고 있다. ①하늘 천, ②만물의 근본 천, ③조물주 천, ④진리 천 위 표현 중 ②번은 만물의 근본을 뜻하는 문자라 하였으니, 당연히 "하나님의 신"을 가리키는 문자임이 확실하다. ⑥번은 조물주를 뜻하는 문자라 하였으니, 조물주는 당연히 하나님의 신을 뜻하는 문자이다.

④번은 진리를 뜻하는 문자라 하였으니, 진리란 변함없는 존재이므로 하나님을 뜻하는 문자임이 확

실하다. 위와 같이 이론적으로는 특히 동양권에서는 대부분 천(天)자를 하늘로 해석하고 있는 것 같다. 그러나 일본만은 천황(天皇)과 같이 하나님의 뜻으로 지혜롭게 활용하고 있는 것이다. 천(天)자를 '하늘 천'으로 또는 '하나님 천'으로 해석할 경우에는 다소 애매하면서도 본 뜻이 확실히 드러난다.

①천국(天國)을 각각 '하늘나라' '하나님 나라'로 해석할 경우 어느 쪽이 더 긍정적으로 느껴질까요? ②천심(天心)을 각각 '하늘 마음', '하나님 마음'으로 해석할 경우 어느 쪽이 더 긍정적으로 느껴질까요? ③천벌(天罰)을 각각 '하늘이 내리는 벌' '하나님께서 내리시는 벌'로 해석한다면 어느 쪽이 더 긍정적으로 느껴질까요? ④천명(天命)을 각각 '하늘의 명령' '하나님의 명령'으로 해석할 경우, 긍정적으로 느껴지는 쪽은?

한자에 대한 예는 분명히 잘못 가르치고 잘못 배운 결과이므로 어느 누구를 탓할 수도 없거니와, 그러나 이것은 엄밀히 따지면 이 세상을 지배하고 있는 마귀의 계략임이 확실하다. 성경에도 엄연히 "천국이 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 마음속에 있나니라" "하나님이 계신 곳이 그 어디나 하늘나라"라 하였으니 천국은 당연히 '하나님 나라'로 가르쳐야 할 것을 '하늘나라'로 가르쳐 놓았으니 지식층에 속하는 인문학자들까지도 대부분 '하나님' 하면 하늘을 가리킨다. 이것은 양심이 하나님이라는 사실을 알고 있으면서도 하나님의 영이 마음속에 계시는 생령이라는 사실까지도 망각하고 있는 셈이다.*

시 한편 생각 한줄

방문객

정현중

사람이 온다는 건 일은 어마어마한 일이다.

그는

그의 과거와

현재와

그리고

그의 미래와 함께 오기 때문이다

한사람의

일생이 오기 때문이다

부서지기 쉬운

그래서 부서지기도 했을

마음이 오는 것이다.- 그 갈피를

아마 바람은 더듬어 볼 수 있을

마음,

내 마음이 그런 바람을 흉내 낸다면

필경 환대가 될 것이다.

나는 여유를 갖고 혼자 식사할 때면 밥, 국, 반찬들을 함께 넣지 않는다. 밥은 물론이고 모든 반찬을 한 번에 한 가지만 오래 씹고 제대로 맛을 본다. 심지어 된장, 고추장까지 따로 먹는다. 된장도 바로 단지에서 퍼낸 아무런 양념이 없는 막장을 좋아한다. 야채도 무, 양파, 당근, 양배추를 썰어서 생채 그대로 먹는다. 아무것도 섞이지 않은 야채 고유의 맛을 즐긴다. 한 가지 먹거리를 입안에서 곱씹을수록 그 본연의 맛이 살아나 더 감미롭게 혀에서 느껴진다.

사람을 대할 때도 마찬가지가 아닐까? 한 사람이 나에게 다가올 때 느껴지는 그 순수한 감정에 충실하게 반응한다면 우리는 진실한 관계를 맺어서 풍성하고 행복한 인생의 맛을 볼 수 있다. 하지만 그 순수한 느낌에 내 생각이 섞이는 순간 나는 그를 제대로 느끼거나 바라볼 수 없다. 상대를 제대로 알 수 없게 되어 진실한 대화가 오갈 수 없고 무미건조한 관계가 이루어지고 만다. 한 유행가의 가사 그대로 '내 속내 내가 너무도 많아 당신의 쉼 곳엔 없게' 되는 것이다. 삶이란 많은 부분이 사람과의 관계 속에서 이루어지는데 이렇게 되면 삶이 답답하고 재미가 없어진다. 어린 이처럼 순수한 마음으로 상대를 대할 때에 상대의 마음과 그가 살아온 삶의 흔적과 그만의 개성과 감성, 그리고 인간적인 아름다움까지 똑바로 볼 수 있고 느낄 수 있다. 그때부터 서로의 마음이 통하는 진정한 인간관계, 정이 오가면서 기쁘고 즐거운 관계가 시작 될

수 있다. 하지만 자본주의 사회를 살고 있는 우리들은 자신이 하는 일에 얽매고 파묻히다 보면 모든 인간관계가 사무적인 차원에서 이루어질 가능성이 높다. 사람을 대할 때 어떠한 목적을 갖게 되고, 수단적인 존재로 사람을 대할 때가 많다보니 모든 인간관계가 그런 식으로 흘러 가버리는 경향이 있다. 찰리 채플린의 고전 영화 '모던 타임즈'에는 컨베이어 시스템에서 하루 종일 나사못을 조이는 주인공 노동자가 나온다. 그는 기계 같은 사고가 머리에 박혀서 무엇인지도 보지못하면 망키렌지를 들고 조야대려고 하는데, 바로 그 우스꽝스러운 모습이 우리의 자화상일 수도 있다. 어린이는 길에 떨어진 지폐뭉치보다 그 바로 옆 보도블록 사이를 비집고 피어난 이름 없는 풀꽃에 먼저 놀라서 눈이 가고 경감 있게 바라보겠지만 어른들은 그 반대라는 것은 서글프지만 분명한 사실이다. 의롭지 못한 사회와의 불화 속에서 좀 불편한은 느껴더라도 거기에 물들지 않고 늘 깨어난 사고와 순수한 동심을 간직한다는 것은 쉽지가 않다. 하지만 애는 써 보려고 한다. 그리하여 좀 더 많은 이들과 행복한 인간관계를 꽃피우고 싶다.

그리고 한편으로 진실하고 행복한 인간관계는 자기회생에서 비롯되는 것이 아닐까 싶다. 구세주 조희성님은 일생을 자기회생으로 일관한 삶을 사셨다. 고달픈 삶이지만 그 속에서 타인들에게는 늘 큰 감동을 안겨주고 본인은 천국

의 마음을 유지하시고 삶의 큰 보람을 느끼셨다. 우리가 구세주께서 가르쳐주신 대로 어머니의 자식에 대한 사랑과 회생의 마음으로 모든 사람을 대한다면 우리 삶은 늘 바쁘고 힘들고 고된 삶이 될 수밖에 없다. 하지만 그런 인생은 총천연색으로 꼭 찬 아름다운 유화에 비유할 수 있다. 보기만 하면 감동의 물결이 솟 막힐 정도로 물려오는 예술 작품말이다.

하지만 우리가 자신의 이익을 위해 사무적인 사고만으로 인간관계를 유지한다면 우리의 인생화는 아마도 무미건조하고 쓸쓸한 회색조의 파스텔화가 될 것이다. 마음과 몸이 고생은 피더라도 인생의 많은 순간들을 웃음과 눈물로 버무린 감동의 물감으로 색칠을 해보면 어떨까? 그런 색깔이 짙고 풍성한 수채화나 유화에 그려낸다면 본인도 상대는 물론이고 제3자까지 모두가 마음으로 감동을 느끼고 행복한 인생을 살게 될 것이다.

오곡백과가 풍성한 이 가을, 올해는 얼마나 많은 사람들과 아름다운 인연을 맺고 감동의 열매를 키워냈는지 살펴볼 게 된다. 인간이기에 더러는 실수도 하고 이 열매 저 열매 부위마다 다르게 상처도 좀 난 것 같다. 하지만 자책과 원망보다는 반성하고 용서와 사랑의 마음으로 서로 그 생채기를 어루만져준다면 시간이 지나서는 상처 난 그 부위가 가장 빛이 나는 예쁘고 굵은 열매가 될 것이라는 확신이 든다.*

리준경 / 대구제단 책임승사