

음식과 수행

면역력을 키워야

지금 우리나라에서 가장 큰 이슈는 메르스(중동호흡기증후군)라는 데 이견은 없을 것이다. 메르스 사태가 장기화 되고 백신이 없는 현 시점에서 전문가들은 말한다. 메르스를 이겨내는 가장 중요한 요소는 면역력이라고. 그 옛날 의학의 아버지인 히포크라테스도 말했다. '최고의 의사이자 치료제는 면역'이라고, 우리 몸안의 강력한 치료제라고 하는 면역력에 대한 정의와 그 면역력을 약화시키는 요인, 그리고 면역력을 복구하기 위한 방법에 대해 알아보자.

면역(免疫)이란 우리의 몸 안에 존재하는 자연치유력이다. 면역시스템은 박테리아, 바이러스, 세균 등의 외부침입체로부터 인체를 방어하고 체내의 불순물이나 찌꺼기를 정리하며 손상된 인체 기관을 복구하는 역할을 한다. 그리고 면역력이 약해지면 면역시스템의 균형이 깨져 감염에 대한 대응력이 약해지고, 인체의 회복속도도 느려지게 된다. 그래서 감기, 장염, 결핵, 홍역, 대상포진 등 각종 감염질환에 쉽게 걸린다. 심각하게는 암세포의 공격부터, 피곤할 때 입술에 생기는 물집까지 모두 면역력의 영향을 받는 것이다.

면역력을 약화시키는 제일 큰 요인인 피로와 스트레스의 누적은 림프구의 활동을 약화시켜 면역력을 저하시키고 고혈압, 당뇨 등의 대사성 질환은 혈액흐름을 저하시켜 면역력이 약화되는 결과를 초래한다. 그리고 여름철에 즐겨 먹는 차가운 음식 또한 면역력 약화의 원인이라고 하는데 왜냐하면 차가운 음식이 조절소가 있는 장관 내장계를 직접 공격하기 때문에 면역력을 담당하는 조혈소가 자극을 받아 파괴되어 면역계가 혼란에 빠질 수 있기 때문이다. 그렇다면 면역력을 복구하기 위해



서는 어떤 방법들이 있을까? 한번 균형이 깨진 면역시스템은 원상복구가 쉽지 않기 때문에 평소 면역시스템을 유지하고 면역세포가 원활하게 공급될 수 있는 생활습관을 갖는 것이 중요하다.

첫째, 규칙적인 생활과 충분한 수면을 유지한다. 양질의 잠을 7시간 이상 자는 것이 면역력을 높이고 감염을 예방하는 데 가장 좋다. 특히, 오후 10시부터 새벽 2시까지의 가장 깊은 잠을 자는 시간이며 이때 면역력을 강화하는 호르몬인 '멜라토닌'이 분비되기 때문에 이 시간에는 반드시 잠자리에 드는 것이 좋다. 게다가 일정한 시간에 자고 일정한 시간에 일어나는 수면패턴을 유지하면 같은 시간을 자더라도 더 깊은 잠을 잘 수 있다.

둘째, 체온을 올리는 것이다. 사람의 체온은 1도 떨어지면 면역세포 활동이 30% 저하된다고 한다. 체온이 낮으면 혈액의 흐름이 좋지 않고 대사에 변화를 줘서 신장에서 오염물을 잘 거르지 못하게 된다. 결국 혈액도 오염돼 다른 장기까지 문제를 일으키게 된다. 하루 30분 이상의 운동과 반신욕, 림프절을 자극하는 마사지, 생강차 음용 등이 체온을 올려준다.

셋째, 심호흡을 한다. 산소가 풍부한 환경에서는 바이러스나 박테리아가 싫어하기 때문에 1주일만 한 번 정도는 산속에 가서 심호흡을 하게 되면 면역세포를 자극하여 바이러스나 박테리아를 제거하는 효과가 있다.

이 외에도 기상 직후에 하는 양치(물로 충분히 헹궈야)는 자는 동안 침이 분비되지 않아 생긴 입안 세균과 염증이 장으로 들어가는 것을 차단시켜 장에 있는 면역세포의 작용을 원활하게 한다.*

이승우 기자

수업이요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

지금 대한민국은 공포에 시달리고 있다. 오뉴월 감기는 개도 안 걸린다고 하는데 독감도 아닌 메르스(중동 호흡기증후군)라는 바이러스의 감염이 확산되면서 온 나라가 불안에 떨고 있다. 사람과 사람이 서로를 두려워하며 차단하고 공공장소는 피하려는 모습들이다. 면역력 키우는 음식들, 비타민, 운동 등 좋다는 정보는 홍수를 이루지만 우왕좌왕하는 모습들이 역력하다. 또 필자가 다

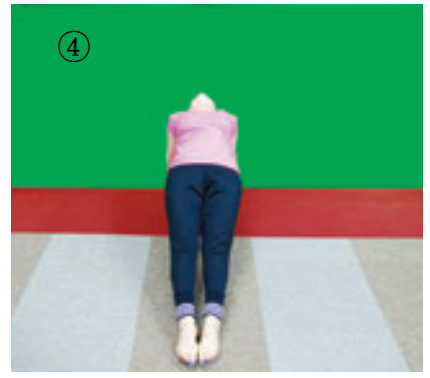
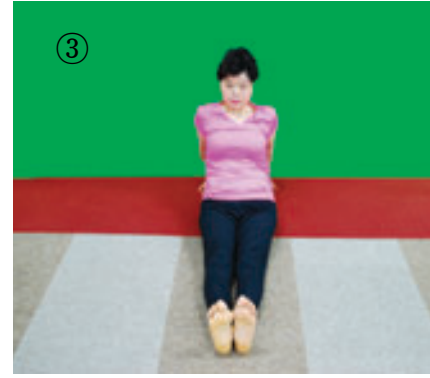
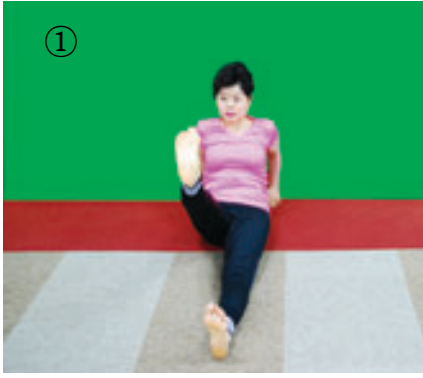
니는 헬스장도 평소보다 현저하게 회원이 적어졌다. 면역력은 체력단련으로 높인다는 걸 아는 사람들이지만 아는 지식이 짧아 사회를, 상대를 믿지 못하기에 피하고 보는 것이다. 이런 때일수록 마음에서 마음으로 건강하게 삶의 중심을 잡고 집중력을 키우는 요가와 스트레칭으로 근력을 강화시키면서 면역력을 향상시키려 노력해 보자.

앉아서 비틀기 자세

효능: 심장 역시 자세에 영향을 받으므로 뒤틀린 자세를 바로잡아주고, 한쪽으로 쏠림도 제대로 자리 잡도록 해주어 소화력에도 효과적이다.

동작①: 양손을 등 뒤에 짚고 두발을 쭉 편 상태에서 오른쪽발을 들어 10초 유지.

동작②: 숨을 내쉬며 왼쪽바닥으로 밀리 내린다. 고개는 반대쪽으로 내린



허만옥 승사 칼럼

음란죄는 하나님을 배반하는 죄다



뜻의 가족들이 판란하는 그림: 성경에는 소돔과 고모리가 동성애를 비롯한 음란이 만연하여 유행불로 소멸되었다는 이야기가 나온다.

가톨릭교도가 다수인 아일랜드 국민들이 국민투표를 통해 동성결혼을 합법화하기로 결정한 것을 두고 바티칸이 '인간성의 패배'라고 비판해 논란이 일고 있다.

가디언 등 외신에 따르면 바티칸 서열 2위인 교황청 국무원장 피에트로 파롤린 추기경은 28일 이탈리아 로마에서 기자회견을 갖고, "아일랜드의 투표결과를 보고 깊은 슬픔을 느꼈다"고 밝혔다. 그리고 이것은 "가톨릭 원칙이 패한 것이 아닌, 인간성 자체가 패배한 것"이라고 평가했다.

이와 같은 사실은 오늘날 소위 선진국이라는 30여 개 국가가 이미 동성애 결혼을 합법화하고 있는 현실에 비해, 평소에도 심계명의 계시인 하나님의 준엄한 율법을 엄수하는 바티칸 서열 2위 파롤린 추기경의 강한 소신을 충심으로 지지하는 동시에, 동성애를 선호하는 집단

들의 근본적인 성의식의 아만성을 지적하지 않을 수 없다.

성경에는 엄연히 너희는 시집가고 장가가지 마라(예레미야 16:1-9)한 것은 성행위 자체가 깨지오 마귀의 행위인데 한술 더 떠서 남성끼리 여성끼리 짝지어서 엮어주며 즐기는 동물적인 이색집단을 스스로 동성애자라고 칭하며 뻔뻔스럽게 합법화하다니, 이들이 과연 하나님을 고도로 섬긴다는 성도들이라 할 수 있겠는가.

오늘날 세계적인 공통어로 통하는 영어에서 하나님을 뜻하는 말은 'GOD'인데 이 문자의 순서를 바꾸어 놓으면 'DOG'가 된다. 결국 절대자인 하나님을 배반하는 자는 "개새끼"라는 명명이 나온다.

이는 현명하고 온전하신 하나님께서, 인간을 지배하고 있는 마귀의 속성으로 보아 장차 반드시 음란행위로 무참히 지내할 것을 예견하시고, 마귀 종인 인간들로 하여금, 빠지기 쉬운 음란행위를 사전에 차단하고자 천명하신 강력한 '경고장'임이 확실하다.

그러나 이러한 엄청난 사실을 이 세상 인간들은 깨닫게 모르고 있다. 오로지 "누구든지 내 몸처럼 여기라"는 구세주의 말씀을 그대로 실천하고 있는 승리제단 성도들은, 승리자 정도령께서 음란행위를 일삼는 자들을 하나님의 배반자요 '개새끼'라고 하고 반드시 'DOG'를 넣어서 강하게 일갈하시니 그 진의를 이미 파악하고 있는 것을 알 수 있다.*

리준경/대제구 책임승사

시 한편 생각한

절정(絶頂)

이육사

매운 계절의 채찍에 갈겨 마침내 북방으로 훨훨려 오다.
하늘도 그만 지쳐 끝난 고원서릿발 칼날진 그위에 서다.
어디다 무릎을 꿇어야 하나 한 발 제겨 디딜 곳조차 없다.
이러매 눈 감아 생각해 볼밖에 겨울은 강철로 된 무지개가 보다

대학시절, 동아리에 같은 동기 여학생 한 명이 언제 보아도 세상의 모든 짐은 혼자 다 진 듯 고민에 싸인 어두운 얼굴이었다. 그러던 어느 날 그녀가 180도 바뀐 밝은 얼굴로 수녀님처럼 편안하고 정숙한 분위기를 늘 풍기면서 생활하기 시작했다. 그녀는 하나님은 존재하고 '나'는 죄인으로 신 앞에 부끄러운 존재란 것을 깨달았다면서 앞으로 수도하는 삶을 살겠다고 했다.

내가 배달하는 우유를 받아주시는 분 가운데 의상실을 하시는 아주머니 한 분이 있다. 차때에 걸린 친정 어머니를 돌아가실 때까지 극진히 모셨고 아침이면 배달하는 나에게나 청소부 아주씨에게 꼭 간식을 대접해주시는 친절

한 분이다. 그녀는 열심히 교회를 다녔는데 어느 날 갑자기 '내'가 죄인이라는 게 깨달아지면서 나의 모든 것은 하나님께서 주관하시므로 하나님께 늘 감사하고 죄송스럽다고 했다.

나는 20대 초에 구세주를 만나서 '나'라는 주체의식이 마귀라는 사실을 알았고, '나'를 없애기 위해 누구든지 내 몸처럼 여기라고 배웠다. 20년이 넘게 흘렀는데도 위의 인물들과는 달리 아직도 '내'가 마귀라는 것이 안 깨달아지고 따라서 누구든지 내 몸처럼 여기는 것도 안 된다.

예전에 내가 아는 한 할머니께서 나이가 드니 세상에 무얼 봐도 이쁘고 누구를 봐도 사랑스럽다고 했다. 따지기 좋아하고 애증의 감정이 하루에도 몇 번씩 교차하는 아가씨가 50년 정도 세상을 살면 저절로 모든 게 이해 못할 것이 없고 누구든지 아름답게 보이는 구나하고 생각했다. 하지만 내 생각이 모자란 것이었다. 내가 아직 구세주의 말씀을 못 깨달은 것은 그만한 정성이 없었기 때문이요, 할머니가 변할 수 있었던 것은 오랫동안 그만한 교생을 하셨기 때문이었다. 감나무 아래에 누워서 입 벌리고 감 떨어지기만을 기다려서는 안 된다. 금구슬, 옥구슬도 껌이야 보배로 쓸 수 있고 다이아몬드 원석도 멋지게 빛을 반사할 수 있도록 아름답

다운 형태로 깎아야 값어치가 있는 것이다. 사물의 이치를 한 가지 깨달으려면 정성을 다해 애를 써야 가능하다. 고통스런 삶의 경험이 마음속에 지워지지 않을 정도로 깊이 새겨질 때 우리는 비로소 이웃과 범사에 늘 감사할 수 있는 경지에 도달하게 된다.

우리 조상님들은 일상생활에 쓰는 단

지나 그릇, 도자기를 만들 때 고운 흙으로 빚은 다음 가마에 넣고 800-900도 열을 가해 하루 굵고 다시 유약을 칠해 다시 가마에서 1200-1300도로 하루 넘게 구워서 단단하고 윤이 나도록 해서 완성시켰다.

또한 낮이나 호미 등 농기구나 칼을 만들 때에는 대장간에서 화덕에 풀무

질을 하여 뜨거워진 불에 쇠를 벌겍게 달구어 망치로 때리고 찬물에 담그기를 여러 번 반복을 했다. 그래야 무쇠가 불순물이 빠져서 단단한 강철이 되어 제대로 된 도구를 만들 수 있었다.

사람이나 물건이나 매 한가지다. 깊이 배우고 경험한 이가 덕을 이루고, 지극히 정성을 들일수록 실한 물건이 된다. 그리고 배우고자 하는 사람에게는 포기하지 않고 끝까지 참는 강한 인내심이 필요하다. 참지 못하고 중도에 포기하면 가마 속에서 열을 못 견디고 터져 버리는 질그릇이나 대장간에서 망치질에 부서지는 칼처럼 되어 큰일을 맡길 수 있는 인물이 될 수 없다.

나는 김치와 된장을 무척 좋아하는다. 김치와 된장과 같은 발효식품을 개발한 우리 조상님들은 정말 지혜로우셨고 묵은 김치나 구수한 된장만이 낼 수 있는 깊은 맛에 비길 만큼 원숙한 성품을 가지셨다.

필멸 산 배추는 소금에 절여져 매운 속을 넣고 단지에 넣어서 땅 속에 묻어두고 어느 정도 시간이 지나면 잘 익은 김치로 완성이 된다. 쫄면 나는 콩은 삶아 메주로 만들어 띄운 후, 소금물을 담은 단지에 서 두 달이 지나면 깊은 맛의 된장이 되고자 '나'와 치열하게 싸우면서 겨울 추위보다 매서운 마음의 연단을 이겨내려다. 이 우주에 영원한 봄이 완성되는 소위 진국이 된다.

그런데 모든 사물의 변화에는 임

