

건강과 수행

# 커피, 누 명 벗다

무심코 행하는 건강에 안 좋은 습관

며칠 전 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)는 “커피가 암을 유발한다는 근거가 불충분하다. 커피의 발암성과 관련한 문헌 1000여 건을 검토한 결과 상관관계가 입증되지 않아 커피를 발암물질에서 제외한다”고 밝혔다. 따라서 커피를 ‘발암물질로 분류되지 않는 그룹’으로 무려 25년 만에 재분류하고 오히려 커피가 자궁암과 전립선암 등 다른 암에 걸릴 위험성을 줄여준다고 설명했다.



이로써 커피 자체가 암을 유발한다는 누명에서 벗어나게 되었다. 하지만 뜨거운 커피라면 또 다른 문제가 있을 수 있다. 국제암연구소는 “65~70도 이상의 매우 뜨거운 차는 식도암을 유발할 수 있다”고 말하며 “뜨거운 음료를 자주 마시게 되면 식도에 은열화상을 입을 수 있는데, 이 은열화상이 식도암으로 발병할 가능성이 높다”고 설명했다. 즉, 이것은 음료 자체 때문이 아니라 뜨거운 온도가 문제가 된다는 것이다.

그래서 국제암연구소는 커피, 차 등 음료 종류에 관계없이 섭씨 65도가 넘는 ‘매우 뜨거운 음료’를 발암 가능성이 있는 그룹으로 분류했다. 이처럼 무심코 행하는 나쁜 생활습관이 치명적으로 우리의 건강을 위협할 수도 있기 때문에 무심코 행하는 건강에 안 좋은 습관들을 몇 가지 정리해 보았다.

1. 식사 후 벨트 풀기  
벨트를 풀면 소화 기관에 자극을 주고 인대 부하량을 증가시킨다. 이로 인해 장에 무리를 주게 되어 장이 꼬이거나 복통, 구토 증상이 생길 수 있다.

2. 얼음 깨물어 먹기  
한 여름에 더워서 딱딱한 얼음을 깨물어 먹는 경우가 있는데 이는 위

협천만한 행동이다. ‘나는 치아가 튼튼해서 걱정 없어!’ 이렇게 자신을 과신하는 사람들을 종종 볼 수 있는데 과신은 금물이다. 딱딱한 얼음을 깨물면 치아에 눈에 보이지 않는 충격이 가게 되어 잇몸이 상하거나 치아에 금이 갈 수가 있다. 심지어 어떤 경우에는 치아가 깨지기까지 해서 치아를 뽑아야 하는 경우도 생길 수 있으니 극히 조심해야 한다.

### 3. 잠잘 때 엎드려 자기

엎드려서 자게 되면 척추측만증 등 척추 질환이 생기며 수면 무호흡증상, 소화불량 등의 문제가 생길 수 있다. 또한 코와 입 사이에 주름이 많이 생기고 얼굴도 커진다.

### 4. 일어나자마자 스트레칭하기

잠에서 깨어나자마자 급하게 스트레칭 하는 것은 허리 디스크 위험이 있다. 밤새 자고 일어난 직후 가한 자극이 척추에 더 큰 압박이 된다는 것이다. 스트레칭은 일어나서 10분 정도 지난 다음 하는 게 좋다.

### 5. 손가락 마디 꺾기

마디가 꺾어지고 변형이 생길 뿐 아니라 관절의 퇴행도 빨리 이루어진다. 심한 경우에는 손가락 골절과 인대파열의 위험도 있다.

### 6. 식사 후 바로 양치질하기

식사 중 섭취하는 산 물질들로 인해 치아를 보호하는 에나멜이 일시적으로 약해지기 때문에 식사 후 적어도 30분 후에 양치질하는 것이 좋다.

### 7. 샤워 후 면봉으로 귀파기

귀를 파면 외이도의 피부가 상처를 입을 수 있고 그 상처에 세균 감염이 되면 ‘급성 외이도염’으로 진행될 수 있다.\*

이승우 기자

수업요가교실

# 내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람의 몸은 나이가 어릴 때는 넘어서고 상처가나도 회복이 빠르고 흉터도 잘 생기지 않는다. 혹 흉터가 생겼다가도 곧 회복되어 없어지지만, 나이가 들어가면서는 잘 넘어지고 상처나 골절에도 회복이 더디고 후유증도 많다. 마음 또한 어릴 때는 상처를 입어도 금방 까르르 웃으며 잊어버리고 즐거워 하지만 나이가 들어가면서는 자꾸 안 좋은 일을 곱씹고 깊은 상처가 남는다. 의료비

의 절반은 65세 이후 지출이 제일 많다는 보고가 있다. 이것을 보아 건강이 바로 재테크다. 특히 뼈 건강은 미리미리 예방관리를 해야 한다. 긍정적인 마음, 운동, 햇볕조이기, 적절한 영양제를 복용하면서 몸과 마음이 생기 넘치고 향내가 나는 건강 재테크를 하자.

### 고관절 풀어주기 피로에서 해방



동작①: 앉아서 한쪽 발은 접어 반대쪽 허벅지 위에 발등을 놓는다. 상체를 바르고 편하게 세워 손바닥을 발바닥과 무릎위에서 지그시 누르며 울리고 내리고 반복한다. 20회씩 양쪽 3세트.

### 다리접어 앞으로 기울기 노화방지, 열액순환

동작②: 앉아서 한쪽다리를 접어 허벅지 안쪽에 댄다. 숨을 마시면서 상체를

숙이며 양손으로 발바닥을 감싼다. 20초 유지 양쪽 3세트.

머리 뒤에 딱지 끼고 기울기 기혈을 자극, 지진 간에 활력.

동작③: ②번 자세로 머리 뒤에 딱지 끼고 숨을 마시면서 상체를 앞으로 기울인다. 20초 유지 3세트.

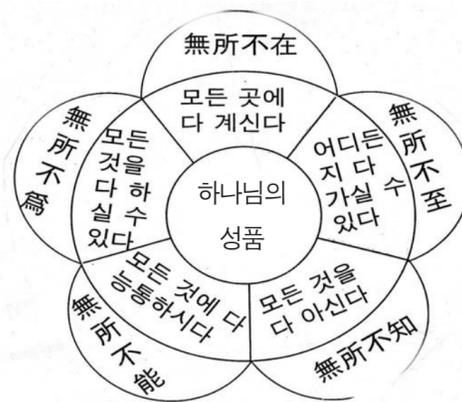
### 상체 비틀어 기울기 과식을 예소

동작④: ③번 자세에서 상체를 옆으로 틀어서 복부 가슴 머리 순으로 내려가 양손으로 발바닥을 감싼다. 20초 유지 3세트.\*

## 허만옥 승사 칼럼

# 하나님의 반려자

## 오복성(五福星)과 함께 오신 구세주 정도령



錦繡江山我東方 天下聚氣運回鮮  
금수강산이동방 천하취기운회선

동방에 위치한 우리 금수강산이여! 천하의 기운이 이 땅으로 모였도다.

太古以後初樂道 始發中原權花鮮  
태고이후초락도 시발중원권화선  
바이흐로 세계 인류의 중심국이 될 무궁화의 나라 대한민국이여!  
列邦隆輔父母國 萬乘天子王之王  
열방제민부모국 만승천자왕지왕  
이곳은 온 인류의 종주국 즉 부모의 나라가 될 것이니 이는 극기승자이신 왕 중 왕의 출현을 뜻하는도다(격양유록 말문론)

“인류는 반드시 본래의 모습인 무극(無極)의 상태로 되돌아가야 한다” 이 말은 왕 중 왕 즉 이기신 삼위일체 하나님께서 구세주로 출현하시면서 가장 먼저 인류 구원의 핵심이 되는 말씀을 하신 것이다. 즉 6천 년간 온갖 고통과 괴롭 속에서 마침내 마귀를 박살내고 마귀 육을 탈출하여 하나님의 본체를

회복하신 위대한신 이기신 삼위일체 하나님께서 몸소 사필귀정(事必歸正)의 참뜻을 실천하신 것이라 할 수 있다.

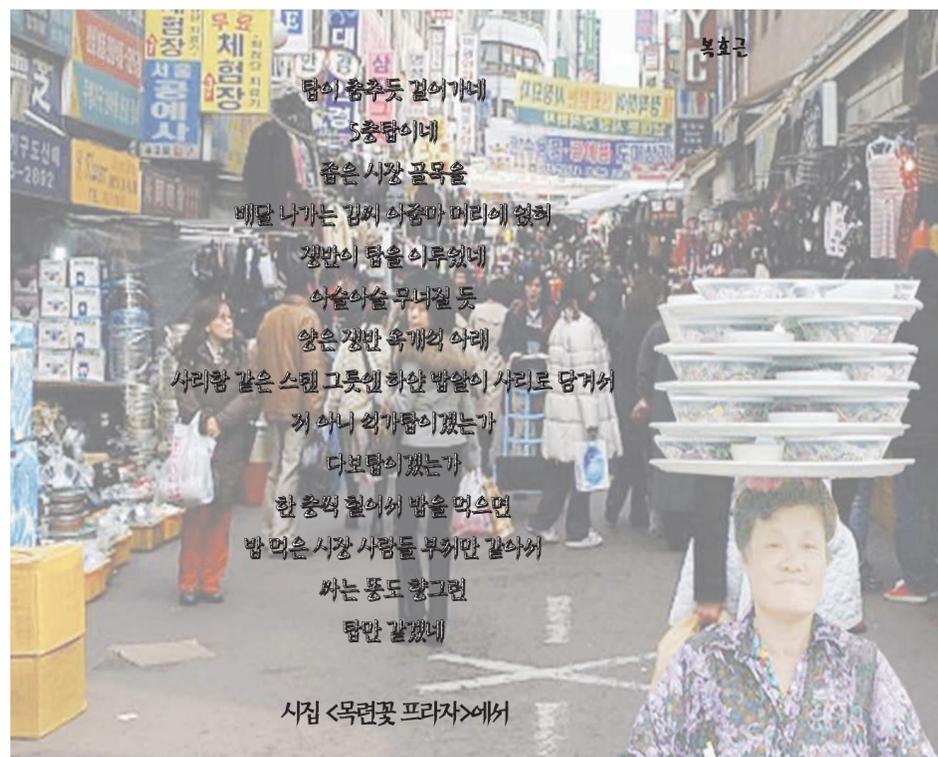
영계(靈界)의 두령이신 구세주께서 죽음의 조류를 과감히 박살내시고 새 희망의 영생의 조류를 창출하시게 되니 비로소 영혼의 본체이신 정도령의 진상을 엿볼 수 있게 되었다.

구세주는 모든 곳에 다 계시며(無所不在), 또한 그는 이 세상 모든 곳에 다 가실 수 있으며(無所不至), 그는 또한 모든 것을 다 아시며(無所不知), 그는 모든 것에 다 능통하시며(無所不能), 또한 그는 모든 것을 다 하실 수 있어야 한다(無所不爲).

그간 구세주께서 국민의 신앙을 얻기 위해 5대공약을 선포하셨는데, 그중에서도 가장 의심스러웠던 ‘공산주의 소멸’의 공약을 감쪽같이 해결하셨던 것은 하나님의 절대적인 품격 중 ‘하나님의 영은 모든 곳에 다 가실 수 있다’는 조항을 그대로 활용하셨기 때문이다. 즉 하나님의 영이 공산주의자들의 개개인의 마음속에 파고들어가, 그 지독한 공산주의 이념을 박살냈기 때문이다. 참으로 인간으로서로는 도저히 믿기 어려운 현실이지만 세계 공산주의의 붕괴가 그 확증임을 보여주는 것이다.\*

## 시 한편 생각 한줄

# 쟁반탑



탑이 춤추듯 길이가네  
5층탑이네  
좁은 시장골목을  
배달 나가는 김치와종마 머리에 얹혀  
쟁반이 탑을 이루웠네  
악슬악슬 무너질 듯  
얇은 쟁반 옥개씩 아래  
사리함 같은 스텝 그릇엔 하얀 밥알이 사리로 담겨서  
꺼야니 외가탑이겠는가  
다보탑이겠는가  
한층씩 흰떡이 밥을 먹으면  
밥 먹은 시장 사람들 부러만 같아서  
사는 풍도 향그련  
탑만 같겠네

시집 <목련꽃 프라자>에서

아버지는 어린 시절 밥상 앞에 앉을 때 경건하고 바른 자세로 앉아야 했다. 농민이 피땀으로 일군 곡식 앞에서 빼앗한 자세를 취하면 예의에 어긋난다고 할머니께 배웠단다. 밥 먹다가 밥 풀 하나라도 흘리면 할머니는 긴 공방대로 손자의 등짝을 사정없이 내리친단다. 떨어진 밥풀을 퍼둬 주워 먹지 않았다던 더 세계 공방대로 얻어맞았다. 정성으로 장만한 음식 앞에서 정성을 다해서 음식을 먹고 소화를 시키는 일은 우리의 생명이 되시는 하나님을 섬기는 제사다. 그렇게 보면 하나님을 모시는 우리의 몸 자체가 제단(祭壇)이다. 우리의 머리와 심장은 하나님이 주시는 생각과 마음을 받들고 실천하여 하나님의 제단인 육체를 건강하게 유지해야 하겠다.

식당아주머니가 머리에 이고 나르는 신성한 ‘쟁반탑’이 생명을 살린다는 측면에서 고할 마당의 사리탑보다 가치가 높다. 그렇다고 해서 수도자의 노동이 일반 노동자의 노동보다 가치가 떨어진다는 말은 아니다. 한 도시에 수도자 몇 명이 매일 일정한 시간에 모여서 수도하자 한 달 뒤 그 도시의 범죄율이 떨어졌다는 이야기가 있다. 일본의 오염이 심한 한 연못에 사람들이 모여서 정성껏 기도하자 그 연못의 물이 깨끗이 정화되었다는 이야기도 있다. 실제로 우리가 정성껏 수도하면 우리의 몸에서는 선하고 기쁜 마음을 주는 오라(생물이 발산하는 에너지 장)가 나와서 공기 속에 퍼져 있는 나쁜 생각의 오라들을 제압하여서 모든 사람들이 자

연스럽게 좋은 오로라가 함유된 공기를 호흡하게 되고 좋은 생각을 하게 된다.

흔히 자기가 평생 먹을 밥은 정해져 있어 그것을 다 먹으면 죽는다는 말을 한다. 과학적으로 볼 때 맞는 말이기도 하다. 우리의 치아와 소화기관은 기계와 같이 노화와 함께 기능이 떨어져 병들어 기능을 못하게 되는 때가 온다. 우리의 신경과 근육도 노화와 함께 기능이 떨어지면 활발한 두뇌와 육체 활동을 할 수 없는 때가 온다. 서글픈 진실이다. 맛난 음식을 못 먹게 된다는 것은 안타깝지만 비싼 밥 먹고 몸을 움직여 일할 수 없을 때, 소위 밥값 못할 때 느끼는 슬픔은 더욱 가슴 아프다.

그래서 먹을 수 있을 때 경건하고 감사한 마음으로 먹고, 노동할 수 있을 때 훌륭한 하나님의 제단을 간직하고 있음을 감사해야 하겠다. 물론 승리제단에서 열심히 수도하면 감로·이슬성신을 받아 영생의 몸으로 변할 수 있으니, 장애가 있으신 분도 매일매일 자유율법 안에서 생활을 하면 반드시 젊음을 회복할 수 있다. 그러나 승리제단에 나오셔서 희망을 품고 자신감을 가지고 살아가시기를 빈다.

오늘 하루도 백무산님의 시에 나오듯 ‘괴를 돌리고 팔팔 살아 튀게 만드는 밥, 먹는 대로 깨끗이 힘이 되는 밥’을 먹고, 먹는 대로 깨끗이 민인의 목숨을 살리는 일을 하자.\*

리준경 / 대구제단 책임승사