

음식과 수행

물 건강하게 마시는 방법

물은 최대한 소량씩 나눠 섭취하는 게 관건

지난 호에서 물 섭취에 관해 잠깐 언급했다. 즉, 하루에 2리터의 물을 마셔야 한다는 잘못된 속설에 관한 것이었는데 정리하면 이렇다. 실제로 우리 몸이 하루에 필요로 하는 수분 섭취량은 2.5리터 정도이지만 한국인의 경우 과일, 채소 섭취량이 많고 국 문화가 있으므로 식품을 통하여 섭취하는 수분량이 거의 1리터 이상에 해당하므로 평소 식습관에 따라 하루 섭취해야 하는 물의 양이 다르다는 것이다.

2020년도 한국영양학회 연구에 따르면 남자의 경우 청소년기부터 74세까지는 하루 900ml 이상, 여성의 경우 600~800ml 정도 섭취해야 충분한 물 섭취를 한다고 분석했다.

하지만 몇몇 질환을 동반한 환자의 경우에는 오히려 물 섭취를 제한해야 하는 경우가 있는데 간경화, 신부전증, 심부전증과 같은 질환은 과도한 수분 섭취가 오히려 복수나 폐부종, 전신 부종과 같은 합병증을 일으킬 수 있으므로 반드시 주치의와 상담이 필요하다.

물은 우리 몸의 60~70%를 구성하며 체온 조절과 소화 흡수, 혈액순환, 산소와 영양소 운반, 노폐물 배출 등 다양하고 필수적인 역할을 한다. 우리가 매일 충분한 양의 물을 마시는 것은 생명을 유지하는 데 매우 중요하다. 이렇게 중요한 역할을 하는 물을 어떻게 마셔야 잘 마셨다고 할 수 있을까? 지금부터 물을 건강하게 마시는 몇 가지 방법을 알려드리고자 한다.



셋째, 운동 직후엔 찬물, 환절기에 따뜻한 물 일반적으로 미지근한 물이 건강에 좋다고 알려졌지만, 상황에 따라 찬물과 따뜻한 물이 도움이 된다. 운동 직후에 찬물을 마시면 뜨거운 몸을 식힐 수 있고 체온을 떨어뜨려 기초 대사량을 회복하고 빠르게 수분을 보충할 수 있다는 장점이 있다.

하지만, 환절기나 감기에 걸렸을 때는 오히려 따뜻한 물이 도움이 될 수 있으므로 상황에 따라 적절하게 물의 온도를 조절해 마시는 것이 현명하다.

넷째, 자기 전과 기상 후 반드시 한 잔 마시기

자기 전에 마시는 한 잔의 물은 몸의 수분 균형을 유지하고 신진대사를 활성화하는 데 도움이 된다. 또한 수면 중에 탈수를 방지하여 더 깊은 수면을 취할 수 있도록 도와준다. 그리고 아침에 일어나자마자 마시는 한 잔의 물은 혈액순환을 원활하게 하여 노폐물 배출에 도움을 준다.

지금까지 아무 생각 없이 물을 마셨다면 지금까지 생각 없이 마신 물은 어느 순간 우리의 건강을 해칠지도 모른다. 지금부터라도 건강하게 물을 마시도록 하자.*

이승우 기자



수니의 요가교실 내 몸과 마음을 치유하는 요가

“온전한 것이 오면 온전치 못한 것은 떠난다”

성경에는 보혜사 성령이 오시면 죄에 대하여, 의에 대하여, 심판에 대하여 세상을 책망한다고 하였고(요 16:8), 온전한 것이 오면 온전치 못한 것은 떠난다(고전 13:10)고 하였다. 온전한 자가 나오면 온전치 못한 자의 말과 기록은 폐하게 되어 있는 것이다. 오늘날 이긴자가 어두운 세계를 밝히는 진리의 말씀을 외치고 있다. 어둠을 밝힌다고 하니 태양 빛이나 전깃불 같은 빛인 줄 있는데 성경은 영적 말씀이므로 마음의 빛을 말하는 것이다. 빛은 마음이요 마음은 빛이므로 빛의 마음은 지혜의 마음을 말하는 것이다. 이제 그대로 하나님이 어떤 존재인지, 천국의 소개는 어디인지, 또 지옥과 마귀는 무엇인지 환하게 알려주는 것이 빛인 것이다.

구세주 말씀 중에서*

누워서 뻥뻥하게 굳은 고관절 풀어주기!

효능: 잠자기 전후로 하면 편안한 수면 효과, 피로 완화와 면역력 증진 도움되는 물질분배, 균

살제거, 뻥뻥하게 굳은 고관절과 골반을 풀어준다. 목과 등 허리 다리의 혈액순환에 도움, 누워서 정성껏 하는 동작은 에너지를 적게 쓰고 효과는 높일 수 있어서 환절기 찌뿌둥한 몸을 고연령인 분들에게는 더욱 좋다.

동작①: 매트 위에 편안하게 누워서 호흡을 고른다. 발목, 손목, 등, 머리를 상하 좌우로 흔들고 늘려서 수축과 이완으로 부드럽게 풀어준다.

동작②: 양다리를 무릎을 접어서 직각으로 세운다. 복식호흡으로 몸의 긴장을 풀어주어 부드럽게 한다. 30초 유지.

동작③: 왼쪽 발을 오른쪽 허벅지 위로 올린다. 호흡을 마시고 내쉬면서 왼손으로 왼쪽 무릎을 바닥 쪽으로 지그시 누른다. 오른쪽 다리는 따라가지 않는다. 10초 유지, 양쪽 3세트.

포인트 바늘귀자세!

동작④: 다리 사이로 양손을 넣어 무릎뒤에서 각지를 끼고 호흡을 내쉬면서 가슴 쪽으로 다리를 잡아당긴다. 무릎은 바닥 쪽으로 내리려고 하면 더 자극이 된다. 10초 유지, 양쪽 3세트.*



참진리

‘뒤돌아보는 음란죄’와 ‘오실 인자’ 전도 문답 [29]

질문: 이긴자 말씀의 모음집이라고 할 수 있는 <자유 율법: 완성의 깨달음 - 1권> 266페이지에 “초창기에는 이 사람이 과거를 생각하면 ‘뒤돌아보는 음란죄’라고 했다. 그 때 바른 말을 해주면 모두가 뒤로 벌렁 나가 자빠졌을 것이다. 어떻게 사람이 과거를 생각하지 않을 수 있을까 하고 모두 다 어렵다고 도망갔을 것이다. 그러나 이제는 말한다. 과거를 생각하면 죽는다. 그러므로 과거를 끊어야 한다. 생각으로 끊는 것이다.”라고 했습니다. 이같은 말씀을 읽고 “뜻의 차가 뒤를 돌아다 보다가 소금 가동이 되었다.”라는 창세기 19장 26절이 떠올랐습니다. 그런데 과거를 생각하는 것이 왜 죄가 됩니까?

답변: 과거를 생각하는 것이 하나님의 법에 걸리기 때문입니다. 과거를 생각하면 죄를 범기 전에 과거에 살던 마귀영이 다시 들어와 깨끗해진 새 사람의 영혼과 결합을 하여, 다시 오염이 되어 죽을 사망의 영이 되니 마귀의 영과 결합한 음란죄를 지었다가 되어 <뒤돌아보는 음란죄>가 되는 것입니다.

질문: 누가복음 17장에 “인자가 나타나는 날에 만일 사람이 지붕 위에 있고 그의 세간이 그 집 안에 있으면

그것을 가지러 내려가지 말 것이요 밭에 있는 자도 그와 같이 뒤로 돌아키지 말 것이니라. 뭇의 처를 기억하라.”라고 했습니다. 이와 같이 성경에서는 인자가 나타나는 날이 곧 그리스도 구세주가 나타나는 날인데, 마치 노아 시대와 같이 노아가 구원선 방주에 들어가던 날까지 사람들이 먹고 마시고 장가들고 시집가더니 마침내 홍수로 인하여 모조리 익사하였다고 경고합니다. 그런데 이긴자 설교말씀 가운데에 “시집가고 장가가면 죽는다. 시집가고 장가가서 아들, 딸을 낳으면 죽어서 죽은 시체를 짐승들이 씹어 먹는다.”라는 예레미야 16장을 인용하는데, 그러면 이긴자가 그리스도 구세주로 나타난 말세의 주인공이라는 것을 드러내는 말씀입니까?

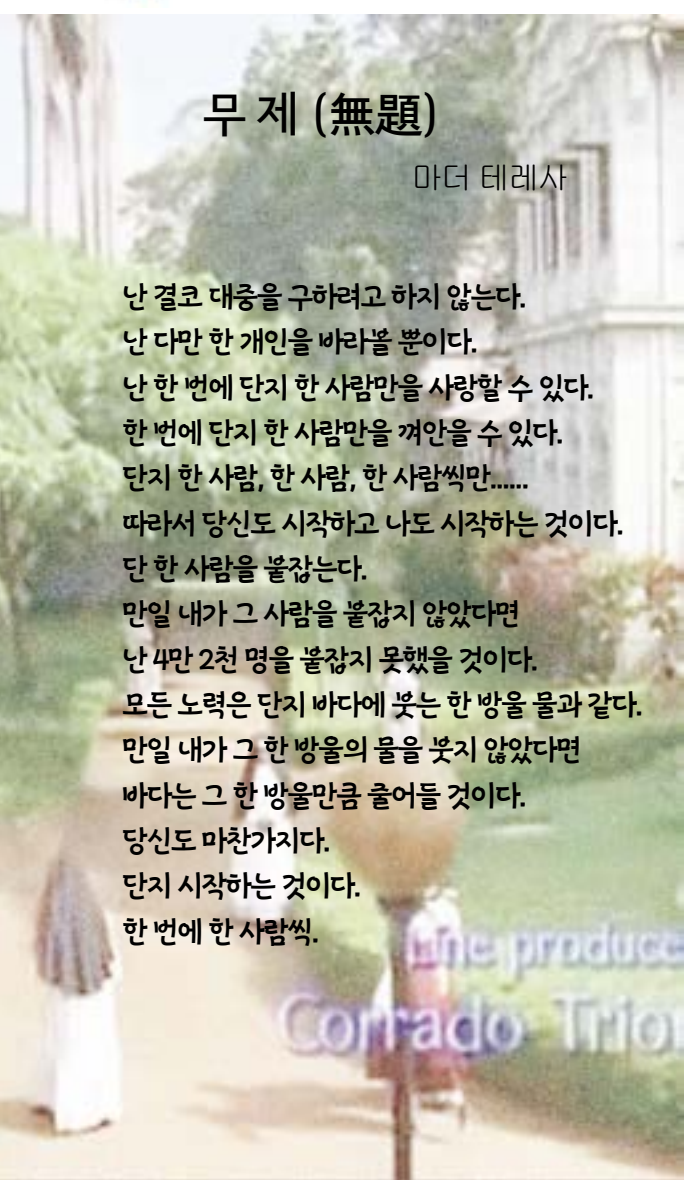
답변: 이긴자께서는 전도관 시절 초창기 남산 집회를 비롯한 전국각지에서 찬막집회를 할 때마다 영모님이 단상에 서시면 번갯불이 번쩍번쩍하며 은혜가 임하는 것을 보고 성경에 “인자가 임할 때 등편에서 서편까지 번갯불이 번쩍인다.”(마태 24:27, 누가 17:24)는 말씀을 그대로 행하시는 ‘오실 인자’가 바로 영모님이라는 것을 알았습니다. 사실은 이긴자가 영모님의 집회에 참석하였기 때문에, 번갯불이 번쩍었던 것이므로 이긴

자가 곧 오실 인자의 주인공이라는 성경 예언이 성취된 것입니다.

질문: “번개가 하늘 아래 이쪽에서 번쩍이어 하늘 아래 저쪽까지 비침같이 인자도 자기 날에 그러하리라” 누가복음 17장 24절의 예언을 성취한 주인공이라면 그 다음에 이어지는 “그러나 그가 먼저 많은 고난을 받으며 이 세대에 버린 바 되어야 할지니라” 누가복음 17장 25절의 말씀대로 이루어졌습니까?

답변: 이루어졌습니다. 이긴자 구세주께서 이 세상에 오셔서 “이 세상에 종교도 없었다. 학문도 없었다.” 이것이 세상을 향한 첫 외침이었습니다. ‘이 세상에 종교도 없었다’라는 이긴자 말씀을 이 세대는 받아들이지 못하고 오히려 메시아를 7년 동안 옥고를 치르게 한 것입니다. 앞으로 태양이 빛을 잃어버리고 세상의 전깃불도 켜지지 않을 때 하나님의 영광의 빛이 구세주 얼굴에서 비추고자 했습니다. 이렇게 구세주의 얼굴에서 나오는 빛으로 이 세상 사람들이 살아가게 되는 것입니다. 이렇게 이사가 60장의 예언이 이루어질 날이 얼마 남지 않았습니다.*

시 한편 생각 한 줄



무제 (無題)

마더 테레사

난 결코 대중을 구하려고 하지 않는다. 난 다만 한 개인을 바라볼 뿐이다. 난 한 번에 단지 한 사람만을 사랑할 수 있다. 한 번에 단지 한 사람만을 깨안 수 있다. 단지 한 사람, 한 사람, 한 사람씩만..... 따라서 당신도 시작하고 나도 시작하는 것이다. 단 한 사람을 붙잡는다. 만일 내가 그 사람을 붙잡지 않았다면 난 4만 2천 명을 붙잡지 못했을 것이다. 모든 노력은 단지 바다에 붓는 한 방울 물과 같다. 만일 내가 그 한 방울의 물을 붓지 않았다면 바다는 그 한 방울만큼 줄어들 것이다. 당신도 마찬가지다. 단지 시작하는 것이다. 한 번에 한 사람씩.

여름 햇살이 무척 따갑다. 매미도 여름이 길다고 악을 쓰며 운다. 울여름은 원없이 햇볕을 쬐는 것 같다. 한낮에 날아놓은 빨래가 한 시간도 안 걸려 바짝 마르듯이 내 마음도 뽀송뽀송한 것이 고풍이 될 구석을 찾아볼 수 없으면 좋겠다. 안동에서 고추 농사를 짓는 지인이 올해는 풍년이란다. 안 그래도 햇볕이 좋은 데다 아침저녁으로 선선한 것이 농사가 잘 될 것 같은 느낌이 든다. 내 마음엔 무슨 열매가 익어가고 있는지 살펴보니 이웃 간에 화목이라는 열매가 주렁주렁 열려 외로운 걱정은 없을 것 같다.

하루는 카드를 배달하러 한 집을 방문하니 새벽같이 보이는 고객이 고생한다면 냉장고를 열더니 오렌지 주스, 포도주스, 초코파이 등을 봉지에 담아 건넨다. 아이패드도 잘 다룬다며 시동생 칭찬하듯이 말을 곱게도 한다. 참 아름다운 사람이란 느낌을 받고 감동받았다. 최근에 감동받은 일이 또 한번 있었다. 며칠 전에 우유를 배달하다 새벽에 갑자기 화장실을 가고 싶어 제단에 들렀더니 화장실에 설치된 수도 계량기와 연결된 파이프로써 물이 새고 있었다. 수압이 세서 남은 파이프로 타지가 직전이었다. 급히 계량기를 잠그고 일을 다 마치고 돌아와서 파이프로 분해하고 새 파이프로 갈러니 내 실력으로 안 되었다. 같은 층에 계신 젊은 사설 자원봉사단체 사장님께 부탁을 드렸는데 직접 필요한 너트와 파이프로 사오셔서 두 시간 가까이 땀을 뻘 뻘 흘리며 까다로운 작업을 끝내셨다. 내가 과거에 정수를 한다고 개인적으로 간 기계의 파이프에서 물이 샌 것이라 건물주에게 수리비를 청구할 수 없다는 말씀을 드리고 내 수중에서 수리비를 드리니 결코 받지 않으려 하셨다. 소록도에 계신 분들을 돌보아주는 일을 하는 봉사단체라 그냥 기부금으로 받으면 되지 않겠냐고 해도 급구 사양하셨다. 마침 배달하고 신앙유가 한 밤 남아서 생고구마 한 봉지와 함께 드리고 그래도 미안해 시장에 갔다가 맞이여 보이는 거봉이 나왔길래 한 박스 사다 드렸다. 평소

에도 늘 친절하게 대해주셔서 감사한 터에 또 큰 도움을 받았으니 은혜를 잊지 않아야겠다는 생각이 든다. 이웃이 베푸는 크고 작은 희생에 감동을 받고 살맛이 난다.

내가 애정하는 라디오 국악방송에는 주말에 사회적 기업인 이 나와 대답을 나누는 프로그램이 있는데 늘 빠지지 않고 듣는다. 지난주엔 가방을 만드는 젊은 사장님이 나오셨다. 핀란드에 유학 가서 디자인을 전공하고 유능한 가구 디자이너로서의 꿈을 접고 돌연 우간다에 가서 가방공장을 차렸단다. 우간다엔 식수가 부족해서 어린이들이 개울을 찾아 먼 길을 걸어 10리터짜리 물통에 물을 담아 머리에 이거나 들고 오는데 여간 힘든 일이 아니란다. 재봉틀 두 대를 마련해 마을 주민들에게 봉제 교육을 시켜 쌓은 실력으로 어린이들이 쉽게 물통을 여가에 짤아질 수 있는 가방을 만들게 하고 그 가방을 무료로 나누어 주었다단다.

가방을 나누어 준 다음날 시장이 불기에 가니 9살 먹은 한 여자가 다리가 다리와 손을 살며시 붙잡고 고맙다고 인사를 하더라. 가방을 열어보니 가방 안에 물통뿐 아니라 길가에서 꺾은 들꽃들도 한 아름... 아이가 이제는 예쁜 꽃들을 볼 여유도 생기고 그 꽃을 담을 가방도 생겼으니 얼마나 기쁠까? 이런 생각을 하니 고구마도 안 먹었는데 목이 확 메이고 눈시울도 뜨거워졌다. 제 3자가 이럴진대 사장님과 이 소녀가 받은 감동은 이루 말할 수 없을 것이다. 아무리 힘들어도 사업을 진척시킬 기운을 얻었을 것이다. 누구나 힘든 삶을 살더라도 이렇게 한 번씩 감동을 받으면 우리는 재충전하고 역경을 이길 힘을 얻는다. 누구나 돌아보면 인생이 무척 짧다. 이 삼십 년 세월도 금방 지나간다. 그러하니 순간순간 좀 힘들더라도 참고 이웃을 위해 희생적인 삶을 살면 그 감동의 여운은 오래가니 인생의 꽃밭이 더욱 아름답고 풍성해져 좋다. 나아가 다른 인생을 변화시키기도 한다. 예컨대 평생을 어려운 이웃을 위해 봉사한 테레사 수녀를 보고 많은 이들이 그녀를 흠모하고 그녀와 비슷한 인생길을 걸어

간다. 앞길에 어두워 보여도 신념을 굽히지 않고 그 길을 헤쳐가면 많은 이들이 그 길을 따르니, 없던 길이 생겨나고 좁고 험한 오솔길이 탄탄대로가 되기도 한다.

우리는 자본주의 사회 안에서 자연스레 돈에 종속되고, 여러 가지 상품에 대한 욕구에 사로잡히고 개인의 인력과 영달을 목표 삼고 살아간다. 자본주의가 창출하는 상품은 인간의 잠든 욕구를 점점 깨워 결국 인간에게 편익을 주는 게 아니고 심신을 피곤케 하고 병들게 한다. 인간 세상을 어지럽게 하고 나아가 지구 생태계를 병들여 놓는다. 중용을 지켜 적절한 수준에서 생산과 소비를 멈추고 우리의 내면을 살펴봐야 한다. 나 자신을 살펴봐도 이기심은 커졌고 돈에 종속되어 이타심이나 인류애는 얼마 없고 남에게 해를 끼쳐가면서도 자신의 이익을 추구하는 짐승이 된 것 같다.

나는 짐승이 된 나 자신에게 행복한 수생(水生)을 살도록 눈높이에 맞는 교육을 스스로에게 시킨다. 일단 돈에 환장했으니 신이 하루 24시간 준 것을 2400억원 준 것으로 여긴다. 한 시간에 100억, 한 번 숨 쉴 때마다 천만원씩 날아가는 셈이다. 그러면 몇 초의 시간에 아까와 내가 당면한 일체 환경, 과거의 미련, 미래의 불안 따위가 지금 이 순간 삶의 느낌을 침범하지 못한다. 이 순간 제대로 숨 쉬고 그 숨을 느끼고 감사하고, 온전한 마음과 생각을 갖고 행복을 만끽한다. 그리고 바로 지금 내 안에 있는 사람은 내 생사와 행복과 불행은 다 손아귀에 쥔 신이라고 여긴다. 그러니 누구든지 나에게 지금이 지극히 존귀한 존재인 셈이다. 사실 1초의 삶이, 이 지구상의 한 사람이 얼마나 소중한지는 신이나 깨달은 자만이 알 것이다. 현재 지구촌 곳곳에서 일어나고 있는 전쟁과 기후재난으로 소중한 인생들이 수난을 겪고 있다. 물질과 이념에 환장해 눈먼 우리에게 신이시여! 모든 생명을 사랑하게 하소서.*

리준경 / 대구승리재단 책임이사