

음식과 수행

건강식②

볶은 곡식의 필요성

올바른 식습관과 생활습관, 마음 자세를 통해 생명력 있는 피를 만들자

사람의 건강은 자신의 몸속에 있는 피의 정도에 따라 결정되어진다고 해도 틀림이 없다. 그만큼 피는 건강의 지표라 말할 수 있겠다. 그러므로 좋은 피를 만들기 위해 최선의 노력을 해야 함은 당연한 것이다. 좋은 피란 생명력이 강한 피를 뜻한다. 생명력이 강한 피를 만들기 위해서는 생활습관과 마음 자세, 그리고 음식을 잘 섭취해야 한다.

생활습관은 운동, 물, 햇볕, 공기, 휴식, 절제 등을 말하는데 이러한 생활습관적인 요소들이 생명력이 강한 피를 만들기 위해



초점이 맞춰져야 한다는 것이다. 그리고 마음 자세 또한 항상 긍정적인 마인드를 가지고 살아야 하며 스트레스를 받지 않도록 노력해야 한다. 스트레스를 받지 않고

항상 웃으면서 살게 되면 질병이 범접할 수 없는 건강한 삶을 영위할 수 있는 것이다.

따라서 이 노폐물을 제거하고 더 이상 쌓이지 않도록 하는 것이 가장 이상적인 방법일 것이다. 즉, 피 속에 존재하는 적혈구, 백혈구, 황체 등이 병균을 죽이고 해독 기관을 통해 노폐물을 원활히 배출할 수 있도록 생활 습관을 바꿔야 하는 것이다. 몸에 노폐물이 쌓이지 않게 하는 생활 습관 중 중요한 한 가지가 사람에게 가장 알맞은 먹을거리를 찾는 것이다.

사람에게 가장 알맞은 먹을거리란 가장 사람다워야 하는 것인데 여기서 사람다워야 한다는 의미는 사람의 입에서 느끼고 소화시킬 수 있다는 의미와 일맥상통한다고 할 수 있다.

예를 들면, 사람에게는 단단한 음식을 잘 씹어서 먹도록 하는 어묵이나 고고 달고 짜고 신맛을 느끼는 허가 있으며 또한 하루에 1~1.5L의 침에서 분비되는 프티알린효소는 곡류에 들어있는 전분을 포도당과 맥아당으로 바꾸어 신체가 필요로 하는 에너지로 활용하도록 돕는다. 즉 프티알린 효소가 입안에서

나온다는 것은 곡류 중심의 식사가 사람에게 가장 알맞은 먹을거리라는 것이다. 그러나 문제는 곡류는 섬유질인 겉질에 쌓여 있다는 점인데 인간의 소화 기관은 섬유질을 소화시키는 능력이 없다. 현미밥이나 옥수수밥 먹고 나면 그 형태가 대변에 그대로 나오는 것도 이때문인 것이다. 그런데 섬유질 속에는 탄수화물이 체내에서 신진대사를 하도록 돕는 비타민, 미네랄 등이 다량 함유돼 있기 때문에 통곡류를 먹어야 한다. 그렇다면 섬유질을 소화시킬 수 없는 사람이 어떻게 하면 섬유질 속의 영양소를 흡수할 수 있을까?

바로 여기서 '볶은 곡식'의 필요성이 나오는 것이다. 즉 통곡류를 찌고 말려서 볶을 때 겉질질 부분인 섬유질이 타서 '숯'이 된다. 또 이렇게 볶는 과정에서 섬유질에 미세한 균열이 일어나게 되는데 이러한 미세한 균열은 사람이 씹는 과정에서 침 안의 소화액에 의해 찌꺼기 섬유질 속의 영양소들을 녹여내는 것이다. 이처럼 통곡류를 볶게 되면 아무리 험미밥을 잘 지어서 100번을 씹어 먹는다 해도 '볶은 곡식'의 효과를 흉내 낼 수 없다고 한다. 다음 호에는 볶은 곡식의 효능에 대해 알아보자.* 이승우기자

수업이요교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

봄이 오면 낮과 밤의 기온차가 심해져서 건강밸런스가 무너지는 사람이 많다. 밤 시간이 겨울보다 짧아져 생체리듬이 갑작스레 깨진 탓이다. 따라서 피로에 시달리는 현대인들은 좋은 식품, 충분한 수면, 적절한 운동 등 건 강스케줄을 지키려고 애를 쓴다. 걷는 것 자체로도 관절이 아픈 사람들에게는 근력 강화와 관절의 유연성을 높일 수 있는 요가가 큰 도움이 된다.

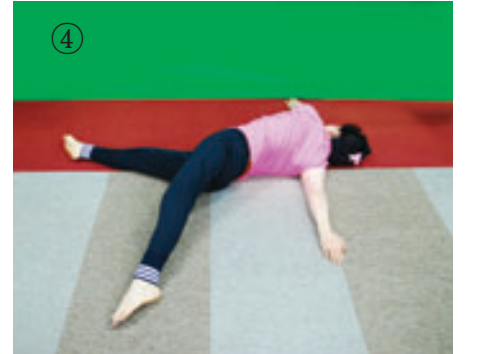
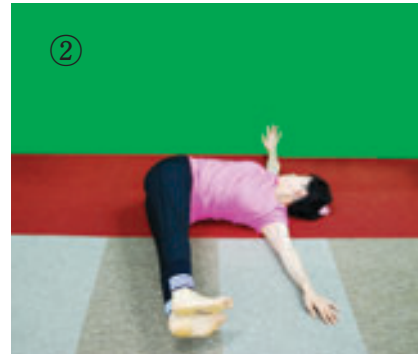
는 생활을 하므로 척추가 약화되어 피로가 쌓이고 기력이 쇠퇴해져 디스크, 요통의 원인이 되기도 한다.

효능: 혈액순환을 도와 척추뼈의 굳어짐이나 노화현상을 방지한다. 복근 강화와 근육질환, 요통, 목의 비틀림, 습관성변비, 위장 등의 장기에 효과적.

노화를 막아주는 자세

동작①: 등대고 누워서 양팔은 수평

원인: 사람은 평소에 직립보행을 하



허만옥 승사 칼럼

인간은 물론 만물의 본질은 입자인 동시에 하나님의 영이다



필자는 이미 30여 년 전에 이기신 구세주로부터 인간과 만물이 모두 신이라는 사실을 들어 깨달았으며, 그러나 불행하게도 마귀 속에 갇혀있는 하나님이라는 사실도 알게 되었다. 또한 최근에 와서는 만물의 본질이 아주 미세한 알갱이인 미립자(微粒)라는 사실도 이해하게 되었다.

모든 물질을 계속해서조개어 최종적으로 조낸 것을 원자라고 하는데 그 원자 속에는 핵과 양성자, 중성자로 이루어진 핵을 중심으로 주위에는 전자가 매우 무서운 속도로 회전하고 있는데, 여기서 중성자는 하나님의 영이요 전자는 하나님의 영을 포로로 삼고 있는 마귀 영이라는 사실을 이미 승리자께서 말씀해 주셨다.

승리제단에서는 "누구든지 내 몸처럼"이라는 구호를 외치면서 인사를 교환하고 있다. 이것은 성령으로 거듭나기 위한 구도(求道)의 일환인데 이 구호는 "누구든지 하나님처럼"이라는 것과 일맥상통하는 내용이 다.

효능: 한쪽다리를 올려서 반대쪽으로 넘기는 동작으로 척추 골반을 비틀어주므로 척추를 교정, 전신의 잘 안쓰는 근육을 자극하여 신경을 각성시킨다. 특히 발바닥 혈행을 좋게 한다. 문화체육부 자극하여 생식호르몬을 조절하고 생식기능강화.

동작③: 배를 깔고 엎드려서 전신을 이완시키며 호흡을 조절한다. 20초 유지.

동작④: 3번 자세에서 숨을 마시며 왼쪽 다리를 높이 들어 올려 내쉬는 숨에 오른쪽 엉덩이 뒤로 멀리 넘긴다. 발은 바닥에서 띄운다. 20초 유지, 양쪽 3회씩.*

인간은 모두 삼위일체 하나님의 후손이므로 그 혈통을 따라 당연히 한 몸이지만 누구든지 하나님이라는 구호를 자신 있게 외치려면 우리들의 몸이 모두가 하나님이라는 사실을 입증해야 할 것이다.

이 문제는 최근에 와서 습득한 지식으로 해결할 수 있다. 승리자께서 이미 깨우쳐주신 지식과 함께 더욱 구체적으로 우리들의 몸도 원자로 이루어져 있으니 "우리가 바로 원자요 원자는 우리의 전부다"라고 과학자들이 강조하고 있는 것이다.

그들의 주장대로 우리들의 몸이 원자로 구성되어 있다면 주변의 만물과도 영적 교류도 가능할 것이다.

하물며 승리자의 절대권능으로 온 우주를 다스리는 주님의 몸도 역시 원자라는 사실을 깨닫게 되니, 성도들의 궁극적인 보광하신 주님의 거처가 밝혀진 셈이다.

그곳은 다름 아닌 바로 나 자신의 몸 안이요, 공기 속이요, 만물의 내부인 것이다.

우리들의 천당인 승리제단의 건물 자체도 물질인 동시에 하나님의 영인 원자로 이루어졌으며, 그 내부에서 이기신 구세주께서 분출하시는 감로를 땀뿍 포함한 공기를 마음껏 호흡하며 박멸소탕기도를 하는 가운데 주님의 영과 신도들의 영은 강한 교류가 이루어지면서 6천년 묵은 붉은용마귀를 송두리째 박살하게 되는 것이다.

만물의 본질은 미립자(원자)이므로 우리들의 노력 여하에 따라 주님의 영을 닮을 수 있는 그날이 멀지 않은 것 같다.*

이 세상 살아가다 보면

이영훈

우리가 마음먹은 대로 이 세상 살아가다 보면 돈보다 더 귀한 게 있는 걸 알게 될 거야
사랑날은 그다지 중요하진 않은 거야

그대가 마음먹은 대로 이 세상 살아가다 보면 슬픔보다 기쁨이 많은 걸 알게 될 거야
인생이란 무엇을 어떻게 했는지가 중요해

알미웁게 자기가 맡은 일들을
우리가 맡은 책임을
그대가 해야 할 일을 사랑해요
어둔 밤 하늘 날으는 밤구름
아침이 되면
다시 하얗게 빛나지 새로웁게

몇주 전 텔레비전에서 노년의 한 인도인이 머리를 삭발하는 모습을 보았다. 그는 인도의 자생종교인 자이나교의 신도로서 이제는 수도승으로 본격적인 구도의 길을 걷고자 발걸음을 내딛은 것이다. 20대에 수도승의 길을 걷고자 했으나 결혼하는 바람에 자식들을 뒷바라지 다하고 70에 가까운 나이가 되어서 늦게나마 자신이 원하던 길로 들어설 수 있게 된 것이다. 자이나교는 무소유가 계율이기에도 수도승은 실 오라기 하나 몸에 걸치지 않는다. 철저한 금욕

의 가르침에 따라 하루 한끼 식사를 하고 육류는 물론 땅에 심으면 자랄 수 있는 모든 씨앗과 곡식류를 먹지 않고 일 종류만을 먹는다. 한 곳에 머무르면 집착이 생긴다하여 인도 전역의 사찰을 돌면서 방랑생활을 한다. 걸을 수 없을 정도로 몸이 약해지면 단식하여 생을 마감한다. 그들이 추구하는 바는 영혼의 자유이다. 욕심을 철저히 죽여야만 우리의 영은 자유로워질 수 있다는 것이다. 자이나교의 수도승의 삶을 현대를 살아가는 우리들이 한번 들여다 볼 필요가 있는 것 같다.

인간이 생명을 다하고 그 호흡이 끊어지면 그 육체가 필요한 것은 누구나 한 평의 땅, 그가 들어갈 관과 그의 몸에 두를 봉대 한 몸치면 죽는다. 그럼에도 우리는 살아있는 동안 안락한 집과 우아한 의복과 맛있는 먹거리 그리고 경제적으로 안전한 노후를 위해 얼마나 많은 시간을 노동하고 투자하고 있는가? 평생 넓은 아파트보다 단칸 셋방은 아무래도 불편할 것이다. 몇백만원 휴전대보다 몇만원하는 운수매트에 자는 것이 덜 편안한 건 사실이다. 실크 양복에 가죽 구두를 신으면 편한 일상복에 흰 고무신을 신은 모습보다 훨씬 땀이 있어 보인다. 점심으로 고급 레스토랑에서 파스타 요리를 먹으면 그냥 집에서 김치와 라면을 먹는 것보다 분명 맛있는 것이다. 하지만 이런 일신의 안락을 위해서 우리에게 주어진 생명의 에너지와 시간을 투자하건 너무나 아깝지 않은가?

그보다도 우리가 추구해야 할 값어치 있는 일들이 세상에 얼마나 많은가? 이제 나도 40대 중반에 들어서니 20대, 30대에 삶의 목표를 구체적으로 계획하고 규모 있게 실천하지 못한으로 흘러버린 시간들에 대해 아까운 생각이 많이 든다. 그래서 지금은 아날로그시계를 돌아가는 일초일초 초침의 흐름에 바짝 긴장하고 애를 쓴다. 우리가 일초일초의 시간을 보람있게 보내야 일분이 보람될 수 있고 그 일분들이 모여서 1시간이 보람되고 결국에 하루가 보람된 것이다. 순간순간을 정성을 다해 알차게 보내야 그 인생이 알차게 될 것이다.

물론 앞서도 말했지만 인생에 있어 노력도 중요하지만 그 방향은 더욱 중요한 것이다. 우리가 삶을 영위하기 위한 수단이 되는 의식주 등이 우리 삶의 목표나 성공의 척도가 되어서는 안 되는 것이다. 그러한 가치관을 가지게 되면 인간은 영적인 성장은 멈추게 되고 동물로 전락

하기 쉽고 그런 이들이 이루는 사회는 동물의 왕국(?)이 되는 것이다.

또한 의식주를 비롯한 우리 삶에 필요한 재화와 용역들에 대한 우리의 태도도 바뀌어야 한다. 현대는 모든 재화와 용역의 생산이 사회화 되어 하나의 생산물이 우리 앞에 놓이기까지 얼마나 많은 노동자들의 손을 거치는지 알 수 없을 정도다. 그리고 모든 유형과 무형의 생산물은 상품이란 이름으로 화폐로써 시장에서 유통된다. 그러다보니 우리는 상품의 구매력이 되는 화폐를 중히 여긴다.

하지만 실제로는 모든 생산물은 생산대중 개인들의 피와 땀으로 만들어지며 사회구성원 전체는 그것을 이용하여 삶을 영위할 수 있으니 우리는 생산대중을 이루는 지구촌 전 이웃들을 중히 여기고 그들에 대한 깊은 감사와 배려를 해야 한다. 그렇게 할 때 우리는 경제적 동물을 뛰어넘어 도덕적 인간이 되는 것이다.

인간이 존귀한 이유는 타인을 사랑하고 배려할 줄 아는 마음과 그에 따른 실천, 세상에 대한 이성적이면서도 영적인 성찰력에 있다.

우리 주위를 둘러보면 그러한 심성과 생각을 가진 분들을 어렵지 않게 찾아 볼 수 있다.

우리 동네엔 자전거방이 세 개 있는데 주인 분들이 모두 할아버지다. 젊은 시절부터 꾸준히 부지런히하고 친절하게 자신의 일을 정열적으로 해 오셨다. 자전거도 잘 고쳐 주시고 모든 이웃을 친절하게 보살피 주시는 터춤패갑들이다. 환자들이 많이 찾는 동네 안과와 신경외과 의사 선생님 두 분은 너무 바빠서 점심 식사도 제대로 못하시고 환자를 돌봐주시는데 노년에도 피곤함을 내색치 아니하고 늘 환자를 따듯이 대해 주신다. 그들은 자신의 일을 사랑하고 자신의 일을 통해 이웃에 봉사하겠다는 마음이 가슴 깊숙이 자리 잡고 있는 것이다. 그래서 그런지 그

들은 일관되게 힘이 들어도 잔잔한 미소가 입가를 떠나지 않는다.

그리고 우리 주위엔 기본적인 의식주와 정서적 안정을 누리지 못하는 청소년들을 위해 열심히 활동을 하는 사람들과 단체도 많이 있다.

우리나라만 해도 소년 소녀 가장도 많이 있고 가정불화로 수십만의 청소년들이 집을 뛰쳐나와 거리를 떠돌고 있다. 많은 가난한 아프리카와 아시아 국가에서 아이들은 기아에 허덕이며 유치원에 가야 할 나이가 되면 노동현장으로 내몰린다. 고 이 태석 신부가 떠난 톤즈 마을에서 그가 세운 학교에 다니던 어린이는 이제는 학교도 다니지 못하고 야자수 열매 하나로 아침과 점심끼니를 이으며 지내고 있는 걸 다크멘터리로 보았다.

그런데 우리는 이 시점에서 시야를 확장시켜 전 세계적인 모순을 해결하고 평화를 정착시키기 위해 무엇을 할 수 있을까 고민해 보자. 무엇보다도 중요한 것은 모든 생명을 사랑하고 더불어 함께 평등하고 평화롭게 살아야한다는 보편적 가치관과 세계관을 확산시키는 것이 아닐까? 최근의 문제가 되는 IS의 구성원들이 어릴 때에 그러한 가치관 교육을 받았더라면 저처럼 극악무도한 어른들이 되지는 않았음에 틀림이 없다.

우리가 승리제단의 신도로서 이웃에게 열심히 전도를 하는 것은 이것과 같은 맥락에 있다고 본다. 우리가 전도하는 궁극적인 목표는 전 세계인이 누구든지 내 몸처럼 여기는 지고지신의 계율을 지켜서 완전한 앙심을 회복한 부처님이 되고 영생극락을 이 땅위에 건설하고자 하는 것이다. 이것은 참으로 인간의 고귀한 기상의 발로가 아닌가? 발 빠른 실천만이 남아있을 따름이다.*