

음식과 수행

치주질환(풍치)에 좋은 음식들

가지 꼭지부분에 진통과 지혈 작용하는 성분이 다량 함유

지난 호에서 잇몸병인 치주질환이 있는 경우 동맥경화성 심혈관질환의 발생 위험이 증가함을 알아보았다. 그래서 양치질의 중요성을 새삼 깨닫게 되었으리라 여겨진다. 사실 양치질을 게을리 하면 치석이 생기고, 치석 속의 세균이 잇몸에 염증을 일으키면 치은염이 생기고, 그 염증이 잇몸과 잇몸뼈 주변까지 진행되면 치주염이 되는 것이다. 치주염은 이가 빠지는 큰 원인이 되므로 치은염 단계에서 더 이상 악화되지 않도록 막아야 하는데 잇몸의 염증은 수면 부족이나 과로, 변비가 있을 때 잘 나타난다고 한다.

이번 호에서는 치주질환에 좋은 음식에 대하여 알아본다. 첫 번째, 풍치에 좋은 가장 대표적인 음식은 가지이다. 특히 몸통부분보다는 꼭지부분에 진통과 지혈 작용을 하는 성분이 다량 함유되어 있어서 잇몸이 붓고 시리거나 피가 날 경우, 가지 꼭지를 끓인 물을 섭취하게 되면 증상 완화에 큰 도움을 얻을 수 있다고 한다. 그리고 양치질을 할 때 꼭지를 넣고 끓인 물에 소금을 살짝 붓고 양치를 하면 좋은 효과를 볼 수 있으니 잇몸이 잘 헹거나 염증이 자주 생기는 분들이라면 시도해 보시길 권한다.

두 번째, 바나나의 풍부한 식이섬유가 치아 표면의 플라크를 함께 제거해주어 치석으로 변하는 것을 막아 준다. 게다가 바나나의 껍질 안쪽 흰면에는 칼슘과 마그네슘, 그리고 망간이 다수 포함되어 있어 껍질로 치아를 문지르면 미백효과가 있다고 한다. 대신 문지르고 난 뒤에는 치아 청결을 위해 가글이나 양치질을 하는 것이 좋다.

세 번째, 건포도를 추천한다. 선입

견으로 건포도의 단 성분이 치아건강에 도움이 안 될 것이라 생각하지만 실제로는 그렇지 않다. 건포도에 함유되어 있는 천연 당분은 박테리아가 입속에 고착되는 것을 예방해주고 충치의 원인인 플라크를 억제해준다고 한다.

네 번째, 시금치에는 다량의 비타민과 섬유질이 들어 있는데 시금치 속의 비타민A, 비타민C 등이 잇몸의 붓기를 완화시켜 주고 출혈도 막아주는 효과를 준다고 한다.

다섯 번째, 견과류인 아몬드에는 비타민과 인이 풍부한데 이는 에나멜을 보호하는 역할을 해주며 칼슘이 우유의 2배나 들어 있어서 조골(造骨)을 튼튼하게 만들어 준다.

여섯 번째, 양파에 들어있는 항박테리아 성분은 잇몸 질환 예방에 매우 탁월하다. 또한 섬유질이 풍부해서 치주질환이나 플라크 제거에도 도움이 된다고 하니 입 냄새를 유발하는 것만 제외한다면 거의 만능에 가까운 음식이라고 할 수 있겠다.

마지막으로, 지난 756호에서 언급했던 자일리톨을 추천한다. 양치와 가글에 자일리톨을 활용하면 충치균인 류탄스균 억제에 큰 도움이 될 뿐만 아니라 당뇨 환자들의 설탕 대체용으로도 적합하다고 했었다.

정리하자면, 전반적으로 건강관리와도 연관되는 것이 치아건강인데 양쪽 모두를 다 관리할 수 있는 위의 치주질환에 좋은 음식들을 섭취함으로써 좋은 시너지를 발휘할 수 있다. 가장 좋은 것은 골고루 섭취하고 양치와 치과검진을 생활화하는 것이 구강건강 전반에 이상적이며 또 이렇게 보조적 치주질환에 좋은 음식과 함께 관리하면 금상첨화일 것이다.* 이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <32회>

다섯째 천사 위에 열린 하늘 문은 3일간 계속하여 열린 채로 있어

7월: 영적 동정녀인 다섯째 천사와 둘째 아담인 일곱째 천사

- 1) 피란길에 오른 다섯째 천사
- 2) 2차 점령을 시도하는 하나님
- 3) 너는 일어나서 일을 시작하라
- 4) 대규모 야외집회를 개최함
- 5) 호세아서에 등장하는 감람나무
- 6) 1950년 중반, 감람나무에 대한 교계의 해석

3) 너는 일어나서 일을 시작하라

1953년 7월 27일에 휴전협정이 체결되자, 피란길에 있었던 다섯째 천사는 다시 서울로 올라와서 살게 되었습니다. 하루는 부흥집회에 참석하고 집으로 돌아가던 중 용산역 인근에서 많은 사람들이 둘러서서 웅성거리고 있는 모습을 보게 되었습니다. 키 큰 다섯째 천사는 어깨너머로 구경거리를 보니, 피가 계속 줄줄 흘러내리는 사람 하나를 가마니로 덮어 놓았는데 방금 기차에 치어 다리가 절단된 것이었습니다. 주위 바닥에 많은 양의 피로 흥건한 것을 본 구경꾼들은 모두가 죽은 것 같다고 수군댔습니다.

그때 어디선가에서 “너, 저 사람을 살려봐라!” 하는 음성이 들려왔는데, 주위에 다섯째 천사 말고는 어떤 사람도 그 음성을 못 들은 것 같았습니다. 다섯째 천사는 처음엔 당황했으나 언젠가 평택에서 다 죽어가는 폐병환자를 앞에 두고 있을 때, “너, 다시 한 번 더 기도하여 보아라.”라고 명령하시던 하나님의 음성을 떠올리며 지체하지 않고 순종해야겠다는 마음을 가졌습니다.

이러한 다섯째 천사의 순종하는 자세는 곧 ‘나’라는 주체의식을 지배하던 마귀 영을 밀어내고 하나님 영의 주장함을 받는 ‘나’라는 주체의식으로 돌아설 수 있게 하였습니다. 그리하여 잠시나마 다섯째 천사를 점령하는 데 성공한 하나님께서는 다섯째 천사의 몸을 마치 기계를 다루듯이 자유자재로 이용할 수 있게 된 것입니다. 이때부터 하나님은 친히 다섯째 천사의 손을 이용하여 가마니를 제쳤습니다. 얼굴이 드러난 사람은 중년 남자였으며 피를 너무 많이 흘려서 그런지 핏기가 하

나도 없이 창백해 보였습니다. 하나님께서는 그 중년 남자의 가슴에 손을 대고 희미하게 숨을 쉬고 있다는 사실을 다섯째 천사로 하여금 느낄 수 있게 하였습니다. 곧이어 하나님의 조종을 받고 있던 다섯째 천사는 전혀 생각지도 못한 상태에서 저절로 자신의 두 손을 그 외상 중환자의 눈에다 갖다 댔습니다. 그런 다음에 무의식적으로 두 손을 중환자의 몸에다 갖다 댔습니다. 그러자 그 중년 남자의 쓰러진 통증이 다섯째 천사에게로 전달되는 것이었습니다.

다섯째 천사의 몸은 팍팍박박이 되었고 한 시간이 더 흘러 총 세 시간 만에 그 중년 남자의 얼굴에 빨그레하게 핏기가 돌기 시작하는 것이었습니다. 다섯째 천사는 심중으로 ‘이제 됐구나, 살아나고 있어!’ 하고 손을 떼지 않고 그대로 환자 몸에 얹은 채 계속 하나님의 능력을 확인하는 기도를 쉬지 않았습니다. 마침내 의식불명이었던 중년 남자는 깨어나더니 눈물을 흘리면서 “고맙습니다.”라고 중얼거리는 것이었습니다.

위와 같이 환자의 몸에 손을 얹고 기도로 자유하는 행위를 이른바 안찰(按摩)이라고 하는데, 다섯째 천사는 생애 최초로 용산역에서 중환자에게 안찰을 행했던 것입니다. 하지만 진정한 안찰은 죽을 수밖에 없는 죄인을 영생하는 의인으로 거듭나게 하여 구원함을 얻게 하는 것인데, 이런 온전한 안찰은 앞으로 구세주의 자격으로 오신 일곱째 천사에 의해서 행해지는 것입니다.

사도행전 19장 6절

바울이 그 위에 손으로 안찰하며 생령이 그 위에 임하여

하늘 문이 열리고 하늘에서 내려오는 성신의 불을 받은 지 7년이 지나서, 다섯째 천사는 다시 하늘 문이 열리는 것을 보았습니다. 1954년 3월, 어느 날 밤에 다섯째 천사가 자리에 누웠는데, 하늘 문이 열리고 하늘로부터 환한 빛이 내려와 그의 몸을 뒤덮었습니다. 야곱은 돌베개를 베고 자다가 꿈에 땅으로부터 하늘에 닿는 사다리 위에 천사

들이 오르락내리락하는 것을 보았지만, 다섯째 천사가 본 것은 꿈이 아니라 생시였던 것입니다. 다섯째 천사 위에 열린 하늘 문은 3일간 계속하여 열린 채로 있었습니다. 그리고 3일 만에 하늘에서 음성이 들렸습니다. “너는 일어나 일을 시작하라!”는 것입니다. 다섯째 천사는 이 명령을 받고 일하기 시작하였습니다.

창세기 28장

12절: 꿈에 본즉 사다리 가 땅 위에서 있었는데 그 꼭대기가 하늘에 닿았고 또 본즉 하나님의 사자들이 그 위에서 오르락내리락하고

17절: 이에 두려워하여 이르되 두려움도 이 곳이며 이것은 다름 아닌 하나님의 집이요 이는 하늘의 문이라 하고

당시 여호와 하나님께서는 다섯째 천사에게 순차적으로 일을 맡겼는데, 처음에는 예수의 이름으로 병을 고치는 것이었습니다. 그 해 하나님께서 다섯째 천사가 창동교회 집회에서 많은 이적을 행할 수 있게끔 여건을 조성하셨습니다. 다섯째 천사가 그 교회 집회에 모인 수많은 병자들에게 안찰을 행하자, 소경이 눈을 뜨고 중풍환자가 낫는가 하면 특히 앓은병이 십여 명이 한

꺼번에 뛰어 일어났던 것입니다. 그리하여 교회 집사였던 다섯째 천사는 1954년 12월 창동교회에서 장로가 되었습니다.

그런데 다섯째 천사가 이적을 보인 창동교회가 기념비적 교회로 존속했어아만 했지만, 1956년 9월 남창동에 있던 창동교회를 한양교회로 개명함과 동시에 남산 중턱으로 옮기는 일이 발생하였습니다. 결국 한양교회는 대한신학교와 함께 남산 중턱으로 옮긴 지 두어 달도 못가서 원인불명의 화재로 전소되고 말았습니다.

다섯째 천사는 1954년 3월 “너는 일어나서 일하라!”는 주의 명령을 받고 일하기 시작하였고, 강단에 처음으로 선 곳은 1955년 1월 1일부터 7일까지 부흥집회를 열었던 무학교회(서울 왕십리 소재)입니다. 다섯째 천사가 주관하는 부흥집회는 무학교회 다음에 서울 삼청동 감리교회, 경남 마산 문창교회, 서울 신당동 중앙장로교회, 경기도 소사 중앙교회, 청주 외덕장로교회, 여수 장로교회, 서울 창신동교회, 부산 초량교회, 서울 도원동 장로교회 등으로 이어지면서 일대 성황을 이루었습니다.

창신동교회에서 집회가 한창 열리던 기간이었던 3월 2일, 서울중앙방송국 9시 뉴스에서는 “불의 사자”라는 장로가 그의 다년간의 독실한 신앙생활에서 얻은 신동력을 빌어 꼽추, 앓은 병이, 장님, 조막손이 등의 불구자들을 기도현장에서 완치하였다.”라고 전했습니다. 이후 라디오 방송을 청취한 사람들이 대부흥회가 개최되고 있는 창신동교회에 몰려들어 그 일대가 혼잡 속에 빠져들었습니다.

다섯째 천사가 안찰로 병자를 고치는데, 이는 병자의 아픈 부위를 손으로 비비거나 탁 쳐서 고치는 행위였습니다. 또 다섯째 천사가 찬송가를 부르는 도중에 간간히 내는 그의 호령하는 음성을 듣고 병자가 낫는가 하면, 다섯째 천사의 옷자락을 만짐으로 병이 낫는 사람도 많이 있었습니다. 그리고 다섯째 천사와 눈이 마주칠 때에 병이 낫는 사람들도 있었습니다.* 박한수

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 ‘21일만에 성도하기’라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일간 어떻게 하여야 될 것인지 자세하게 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

성불하신 부처님이 계신 도량(道場)에 와서 예배드리는 자세는 무릎을 꿇고 손뼉을 치면서 찬송하는 것이다. 이어서 부처님의 눈을 바라보며 설법을 경청하면 감모이슬을 받게 되어 도(道)를 깨치게 된다.

금강좌(Virasana: 비라아사나)는 명문혈을 열어 감모를 유입한다

먼저 무릎 꿇는 자세에 어떤 원리가 있는지 살펴보자. 심신일여(心身一如) 즉, 몸이 바로 서야 마음이 바로 선다는 말이 있다. 자세가 바르지 않으면 기의 흐름과 마음이 모두 흐트러진다는 것이다. 그렇기 때문에 모든 도(道)에서는 아랫배에 힘을 주고 척추를 바로 세워 코끝과 배꼽이 일직선으로 일치하는 바른 자세를 매우 강조하고 있다. 그중에서 무릎을 꿇는 자세는 금강좌(Virasana: 비라아사나)라 하며 요가, 불교의 선(禪), 우리나라의 고유의 행법에서

21일 만에 성도(成道)하기 <17일째>

많이 쓰던 자세이다. 금강좌는 결과 부좌, 반가부좌 등의 다른 어떤 자세보다도 골반을 긴장, 수축시키는 효과가 있고 특히 허리 뒤에 있는 명문혈(命門穴)을 열어주는 자세이다.

명문혈은 제2, 3요추 사이에 있는 혈(穴)자리인데 이 혈은 말 그대로 ‘생명의 문’이란 뜻을 가지고 있으며 단전과 더불어 원기(元氣)가 생성되는 곳으로서 ‘후단전(後丹田; 몸 뒤에 있는 단전)’이라고 불리는 중요한 혈이다. 자동차에서 기름구멍과도 같은 곳이라 할 수 있다. 실제로 단전호흡에서는 이 명문혈에 직접 기를 넣어 주기도 한다.

따라서 금강좌는 보살마하살로부터 쏟아져 나오는 감모이슬을 받기에 가장 좋은 자세인 것이다. 그러나 무릎을 꿇는 진정한 뜻은 그 몸자세보다는 마음 자세, 즉 체법(體法)이 아닌 심법(心法)에 있다 할 수 있다. 성도(成道)를 이루는 도량(道場)은 ‘나’를 죽이고 짓이기는 곳이다. 동시에 미륵부처님을 마음속에 온전히 모시기 위해 노력하는 곳이다.

“作掌作掌作掌弓 血脈貫通作掌弓” 격암유록 농궁가(弄弓歌)

기(氣) 차원에서 바라보는 수벽치기로 혈맥관통

수벽치기로 혈맥이 관통하여 금강의 몸을 이룰 수 있는데, 먼저 기(氣) 차원에서 접근해 본다. 인체에는 14경락과 기경 8맥 그리고 657개의 경혈이 있다. 경락이란 간단히 말해서 생명의 기운인 기가 인체 속에서 흐르는 길을 말한다. 그것은 마치 혈맥이 흐르는 길인 혈관과도 같다고 할 수 있다. 경혈(經穴)이란 경락을 따라 몸속을 흐르는 기가 신체외부와 교류하는 점을 말한다. 다시 말하면 신체 내부와 외부로 기(氣)가 드나드는 창문과도 같은 것이다.

이런 경락과 경혈이 온몸에 퍼져 있어서 기의 흐름을 주관하고 있다. 그런데 근간에 온 몸의 경혈과 경락이 손전체에 그대로 복사된 듯이 옮겨져 분포하고 있다는 놀라운 사실이 발견되어 수지침으로 체계화되었다. 그렇다면 손뼉을 세계 친다면 어떤 일이 일어날까? 그것은 손바닥 전체에 수지침을 가득 꽂은 것과 같으며 따라서 몸 전체에 침을 놓는 것이 되어 온 몸의 경락을 뚫어주게 되는 것이다.

이렇게 간단하고 확실한 건강법도 드물 것이다. 또한 보살마하살께서는

손바닥 사이에서 마귀를 박살내는 심정으로 박수를 치라고 하신다. 이 말씀은 한의학적으로도 정확한 말씀이다. 최고 한의학자인 황제내경에 의하면, 신체에는 유혈(俞穴)과 모혈(募穴)이라는 중요한 혈이 있는데 유혈은 우주에서 병(病) 기운을 머금은 사기(邪氣)를 받아들이는 혈(穴)자리로써 척추를 따라 등쪽에 분포하며 모혈은 이 유혈을 통해 들어온 사기가 따로 모이는 자리로서 유혈과는 정반대로 가슴과 배쪽에 분포한다.

수지침상으로 보면 유혈은 손등에 모혈은 손바닥에 분포하게 된다. 따라서 박수를 치면 손바닥의 모혈을 강하게 때리게 되니 온 몸으로부터 모혈에 모인 ‘사기(邪氣)=사령(邪靈)=마귀’를 박살내는 것이 된다. 손바닥 사이에서 마귀를 죽이라는 보살마하살의 말씀과 정확히 일치하는 것이다.

또한 인도에서 최고의 깨달음을 얻은 성자로 추앙받는 라마크리슈나는 “끊임 없이 힌차(靈)를 영원한 어머니(부처님 또는 하나님)를 부르며 미쳐야 한다. 지금 이 시대에 알맞은 수행법은 열정적인 예배와 기도로써 신을 찬양하는 것이다. 이 방법은 조용한 명상보다 훨씬 빠른 결실을 가져다준다. 신의 성(誠)은 기습적으

로 빼앗아야 한다.” 하며 자신도 아침 저녁으로 손뼉을 치며 신을 찬양하는 노래를 불렀다 한다.

마찬가지로 성불하신 보살마하살이 계신 미륵도량에서는 손바닥이 갈라져 피가 터져 나오는 것도 모를 정도로 마음과 정성을 모아 손뼉을 치며 하나님(부처님)께 예배드리는 분들이 많이 계신다. 나를 짓이겨 죽이는 순간이요 나는 사라져버리고 오직 이기신 하나님만이 존재하는 순간이라 할 수 있겠다.

눈을 뜨고 완성자를 바라보는 원리

예배 도중에 옆에 계신 새식구에게 이기신 하나님(성불하신 보살마하살 곧 완성자)의 눈을 보라고 권유하는 경우를 종종 보게 되는데 거기에는 어떤 특별한 이유가 있다.

동서양의 모든 수행에서는 고도의 집중을 그 기초로 하고 있다. 요가나 신지학(神智學)의 행법을 보면 처음엔 촛불이나 꽃 등의 간단한 대상을 가지고 명상훈련을 해서 미간에 있는 제3의 눈인 아즈나 차크라(Ajna Chakra: 산스크리트 용어로 원 또는 바퀴를 뜻함)를 개발한다. 이 집중에는 3단계가 있는데 다라나(일심 집중), 디아나(명상), 사마디(삼매의 경지)가 그것이다.

그러나 촛불이나 꽃을 명상하는 것은 연습에 불과하고 영적 스승이나 신에 대한 명상을 통해 사마디히

(Samadh: 三昧)에 이르는 것이 최고의 경지라고 한다. 또한 대승불교 가운데 정토교(淨土教)에는 견불관(見佛觀), 관법(觀法) 13종이라는 행법이 있다. 이 수행법은 13단계가 있는데 제1단계는 일상관(日想觀)으로서 태양을 명상한다. 제2단계 수상관(水想觀)은 호수면을 명상한다.

그리고 제3단계 화좌관(華座觀)은 부처님이 앉으신 연꽃자리를 명상하여 삼매를 이룬다. 이런 식으로 계속하여 마지막 제13단계가 진신관(眞身觀)인데 이것은 삼매의 경지에서 상상이 아닌 실제 생미륵부처님(성불하신 보살마하살)을 관(觀)하는 것을 말한다. 평생에 걸친 수련과 고행을 해도 제13단계 진신관에 이른 사람은 정토교 역사를 통틀어 몇 분뿐이라고 한다.

높은 단계의 경지에 올랐던 수행자들이 평생 동안 뼈를 깎는 고행과 노력으로도 한 번 바라보기조차 어려웠던 그 분, 생미륵부처님의 진신(眞身)을 볼 수 있다는 것을 과연 어떤 말로 표현할 수 있을까? 생미륵부처님의 말씀에 따르면 눈과 귀와 생각이 신(神)이 드나드는 통로인데 따라서 이기신 하나님(생미륵불)을 고도로 응시하면 그 하나님(삼매의 경지)이 눈길을 통해 들어와 하나님과 내가 하나가 된다고 한다.*

박태선 기자