

음식과 수행

여름철 더위에 좋은 음식들

무더위가 기승을 부리고 있는 요즘에는 무엇보다도 건강을 챙기는 것이 중요하다. 이럴 때에는 더위로 피로가 누적되지 않도록 적절한 휴식을 취하는 것이 급선무이며 두 번째로 필요한 것은 더위를 이길 수 있는 음식을 섭취하는 것이다. 이번 호에서는 몸도 시원해지고 건강에도 좋은 여름에 좋은 음식들을 소개한다.

수박: 여름하면 제일 먼저 떠오르는 과일로서 충분한 수분을 공급해줄 뿐만 아니라 열이 많거나 혈압이 높은 분들에게 좋은 효과가 있으며 비타민 섭취, 또 포만감과 저열량 식품으로 다이어트에도 아주 효과적이다.



토마토: 많은 수분이 몸의 갈증에 좋고 리코펜과 비타민 등이 풍부하여 피로해복과 변비에방에 효과적이며 노화를 방지하고 피부의 탄력까지 좋게 해준다니 꼭 필요한 여름철 음식이라고 하겠다.

매실: 갈증해소는 물론, 살균과 항균작용까지 해주는 여름철에 조심해야 될 식중독도 예방할 수 있는 좋은 음식이다. 게다가 원기회복에도 좋다고 한다.

오미자: 혈압을 내리주고 심신의 안정에 좋다고 알려진 오미자는 소량을 마셔도 갈증에 도움이 되는 여름철 더위에 좋은 음식이다. 게다가 심장을 건강하게 해주며 혈액순환에도 좋으며 체력 회복에도 탁월한 효과가 있다.

오이: 날씨가 더울 때에는 비타민과 단백질이 풍부한 채소를 섭취하

는 것이 중요하데 그중에도 오이가 최고라고 한다. 수분함량도 매우 높고 열을 낮춰주니까 여름 더위에 정말 좋은 음식이라고 할 수 있다.

딸기: 우리 조상님들께서는 팔죽을 삼복에 많이 드셨는데 갈증해소에 탁월한 효능이 있기도 하고 또 식욕부진과 피로회복에 좋은 비타민B1이 풍부하기 때문인 것이다.

옥수수: 단백질과 지질, 섬유소, 당질, 비타민, 무기질 등의 다양한 성분이 함유되어 있는 옥수수는 기력이 없을 때 먹게 되면 아주 좋다. 특히, 옥수수수염차는 몸의 붓기를 빼주고 배뇨에 도움을 주어 몸의 노폐물을 배출해주는 큰 역할을 한다.

오징어: 우유에 들어 있는 타우린의 47배나 들어 있기 때문에 피로회복에 탁월하며 고혈압개선에 도움을 준다.

부추: 부추에는 비타민이 풍부하고 에너지 대사를 활발하게 해주기 때문에 다이어트에도 좋고 나트륨 배출에도 좋다.

오디와 복분자: 비타민E가 들어 있는 오디는 항산화 효과에 좋고 노화방지나 시력개선에 도움을 주며 복분자는 비타민A와 C, 미네랄이 풍부하여 피로회복에 좋다.

이상으로 여름철 더위에 좋은 음식들을 정리해보았는데 이 외에도 메론, 풍국수, 홍삼, 삼계탕, 장어 등 여러 가지가 있을 수 있겠다. 울 여름 무더위에 조금이라도 도움이 될 수 있도록 위의 내용들을 유용하게 참고하시기를 바란다.*

이승우 기자

수다요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

인체의 70퍼센트를 차지하는 물은 좋은 보약이다. 특히 아침에 일어나서 먹 는 물, 따뜻한 물, 식사전후 2시간내, 운동전후와 같이 내 몸에 맞게 먹 는 물은 세포재생과 영양공급에 좋다고 한다. 또한 상대방을 배려하는 마음을 가지고 희생적인 생활을 한다면 무더운 여름날에 스트레스 없이 체력유지도 문제없을 것이다. 하나님의 마음을 품고 요가와 함께 매일매일 꾸준히 운동하

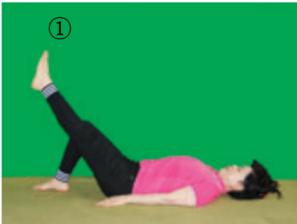
면서 좋은 식습관까지 가진다면 웰빙을 넘어 건강하고 행복하게 100세 200세를 지나 영원무궁토록 살 수 있는 하나님의 몸으로 거듭날 수 있는 진정한 자유인이 되리라!

허리, 무릎, 관절에 좋은 재활에 도움되는 자세들

매일매일 규칙적으로 꾸준히 정성으로 보약 먹듯이 수련하면 진짜 보약이 된다.

효능: 관절에 무리가 적고 주변 근력 강화로 혈액순환이 원활해져 몸이 가볍고 유연성이 좋아진다. 비틀어진 자세 교정이 자연스럽게 이어진다.

팁: 동작 실행 전 누워서 목, 손목, 발목을 풀어주는 준비운동은 필수적이다.



허만옥 승사 칼럼

물의 결정(結晶) 사진을 통하여 '의식이나 말이 지니는 에너지'가 눈에 보이는 것으로 바뀌는 것을 볼 수 있다



우리 인간들은 보이지 않으면 믿지 않는다. 그런데 물의 결정을 통하여 모든 것을 보여주는 곳이 있다. 믿고 안 믿고는 이미 문제가 되지 않는다. 이 방법을 사용하면 누구든지 실험할 수 있고, 증명할 수도

있다. 물은 단순한 물질이 아니라 대자연의 생명력의 표현이며, 정화작용과 만물을 생성하고 기르는 신비한 힘을 지니고 있다는 사실을 재인식시켜 준다. 인간의 마음과 생각, 파동(波動)이 물의 결정에 변화를 준다는 사실을 눈으로 확인하면서 '마음과 말'의 중요성을 새삼 느끼게 된다.

위와 같이 물은 우주의 수수께끼를 풀 열쇠를 품고 있으며, 인간과 우주의 존재를 이해하는 마음을 문 열어주기 때문이다. 물은 마음의 거울이다. 물은 다양한 얼굴을 가지고 인간의 의식을 '형태'로 비추어 준다. 물은 어떻게 인간의 마음을 비추낼 수 있으며, 의식이란 도대체 무엇일까? 그것을 설명하기 위해서는 우선 꼭 알아 두어야 할 것이 있다. 그것은 다음과 같은 것들이다. 이 세상의 모든 존재는 모두 진동하고 있으며 진동은 그 자체이다. 또한 제 각기 고유한 주파수를 발하고, 독특한 파장을 지니고 있다. 이것이 우주의 근본 원리이다. 눈앞에 있는 탁자나 의지도, 나의 몸도 눈에 보이는 모든 것이 진동이라니 놀라지 않을 수 없다. 손으로 만지면

확실한 질감이 있고, 속도 팍 체워진 나무나 돌, 큰 크리트 같은 것이 진동이라니 믿기가 힘든 것은 사실이다.

그러나 지금 양자역학 등의 첨단과학 세계에서는 물질이란 본래 진동에 지나지 않는다는 것을 상식으로 여기고 있다. 물질을 잘게 쪼개어 가면 모든 것이 입자이면서 파장으로 변하는 불가사의한 세계와 만나게 되는 것이다.

만약에 우리가 미소한 몸을 가지고 우주여행을 떠난다고 하자. 그리고 원자라는 차원까지 작아지면, 이 세계의 모든 물질은 원자핵 주위를 전자가 돌고 있는 것일 뿐임을 알게 될 것이다. 전자의 숫자와 형태에 따라 원자는 고유한 진동을 하게 된다. 모든 물질은 미세한 세계에 이르면 속이 팍 한 소재가 아니고, 원자핵의 주위를 허영없이 돌아가는 파장 같은 것이임을 알 수 있다. 모든 것은 늘 진동하며 움직인다. 그리고 초고속으로 끊임없이 정떨한다.

불경 반야심경에 다음과 같은 구절이 있다. 색즉시공(色卽是空) 공즉시색(空卽是色), 눈에 보이는 것이 보이지 않는 것이요, 눈에 보이지 않는 것이 보이는 것이다. 즉 눈에 보이는 물체도 계속해서 쪼개면 보이지 않는 미립자가 되고, 보이지 않는 기(에너지)도 원체로 되돌리면 물질이 된다. 석가모니의 이 수수께끼 같은 말이 기묘하게도 현대과학에서 실증되고 있다.

(물은 담을 알고 있다, 예모도 마사루)

시 한편 생각 한줄

청포도

이육사

내 고장 청월은

청포도가 익어가는 시절.

이 마을 전설이 주저리주저리 열리고
먼 데 하늘이 꿈꾸며 일말이 들어와 박혀
하늘 밑 푸른 바다가 가슴을 열고
흰 돛단배가 곱게 밀려서 오면
내가 바라는 손님은 고달픈 몸으로
청포(靑袍)를 입고 찾아 온다고 했으니,
내 그를 맞아, 이 포도를 따 먹으면
두 손은 함뻍 적셔도 좋으련.
아이야, 우리 식탁엔 은쟁반에
하이얀 모시 수건을 마련해 두렴.



나와 친한 승리재단 한 신도님은 허리가 많이 아프셔서 몇 년 전 수술을 하시고 지금도 계속 물리치료를 받고 계신다. 몸이 불편하셔서 장거리 여행이 불가능하므로 본부재단의 절기 날엔 참석하고 싶은 마음은 굴뚝같지만 단념할 수밖에 없다. 며칠 전 그 분이 나에게 이렇게 물으셨다. "보광하신 구세주께서 다시 오시면 이렇게 아픈 허리나 무릎도 다 낫게 해 주실까?" 나는 성경 말라기서에 있는 말씀을 알려드렸다. 말라기서 4장2절에는 '내 이름을 경외하는 너희에게는 의로운 해가 떠올라서 치료하는 광선을 발하리니 너희가 나가서 외양간에서 나온 송아지 같이 뛰리라.' 라고 하나님께서 말씀하셨다. 우리 주위엔 허리나 다리가 아파 고생하시는 어르신들이 무척 많다. 그분들이 모두 몸이 낫고 기뻐 웃으면서 풀쭉풀쭉 뛰는 모습이 상상만 해도 저절로 웃음이 난다. 어릴 때 시골에서 외양간에서 풀러나온 송아지가 좋아서 사방팔방 이리저리로 경충경충 뛰어다니는 모습을 본 적이 있는데 하나님께서는 정말 정확한 비유를 드신 것 같다.

구세주께서는 사람이 오래 사는 동안 죄를 짓고 피가 썩어 세포 재생이 제대로 안되어 늙게 되고 모든 몸의 부위나 기관들이 작동이 잘 되지 않는다고 하셨다. 내가 타고 다니는 오토바이는 소리가 덜덜덜덜 나고 덜덜 떨리는 때가 가끔 있다. 그런 때에는 오토바이센터에 가서 들어진 체인을 죄어주거나, 타이어 중간에 박힌 닳은 베어링을 갈아주면 다

시 잘 굴러간다. 사람 몸도 기계에 부품을 갈아주듯이 간단한 치료로 몸이 회복된다면 얼마나 좋을까? 하지만 사람의 몸은 너무나 정교하다. 고유한 자기 몸에 꼭 맞는 새 관절이나 장기를 구하는 것부터가 불가능하다. 요즘은 장기 이식 수술이 많이 행해지고 있지만 많은 부작용을 낳고 있다. 장기를 이식하고 혈관을 새롭게 연결할 때 혈관 속에 기가 흐르는 통로가 되는 경락을 연결한다는 것이 불가능하므로 그런 결과를 낳지 않을 까 생각해 본다. 경락은 최첨단 현미경으로 봐야 겨우 조그맣게 보인다.

또 내가 아는 한 신도님은 시골에서 동생분과 함께 어머니를 모시고 농사를 짓고 있는데 약간의 정신질환을 겪고 있다. 그분은 나에게 자기가 앓고 있는 정신병이 치료 가능한지 물어오셨다. 나는 본인이 고치고자 하는 마음만 굳게 먹으면 가능할 것이니, 같이 열심히 박멸소탕 기도를 하고 자유유법을 지키라고 말씀드렸다.

구세주께서는 사람이면 누구든지 다 한 몸이요 한 피인데, 한 몸을 남의 몸처럼 여기며, 서로서로 남으로 여기는 그릇된 생각이 현재 사람의 마음을 점령하고 있다고 하셨다. 그러한 생각을 주는 것이 바로 '나'라는 주체 의식이라고 하셨다. 구세주 말씀에 따르면 사실 우리 모두는 가장 심각한 마음병과 정신병이며, 급기야 죽음에 이르게 하는 병에 걸려있고, 그 악성 바이러스가 온몸에 퍼져있는 중환자인 것이다. 우리는 '나'라는 의식을 뿌리째 뽑아서

박멸소탕하는 기도를 열심히 하고 반대 생활을 하지만, 어느새 마구니들의 홀시들이 마음 밭에 날아 들어와 금세 무성하게 자라난다. 잠시만 멍하게 있으면 조그맣게 더디 자라나는 '양심' 풀은 '나'라는 잡초에 감혀서 있는지 없는지 보이지도 않는다. 무척이나 힘든 마음의 농사다. 심지가 웬만큼 굳지 않은 농사꾼은 달랑 밭을 일우다가 나지 않는 농사다. 하지만 죽지 않으려면 절대 포기할 수 없는 농사인 것이다.

어릴 때 온 식구가 모여앉아 즐겨보던 텔레비전 토크쇼가 한 가지 있었다. 어느 날 저녁에 그 프로그램에 머리를 깨 곳이 단정하고 예쁜 옷을 차려입은 한 맹인 소녀가 인터뷰하는 모습이 나왔다. 만약 눈을 뜬다면 무엇이 제일 보고 싶냐고 묻자, 소녀는 푸른 가을 하늘이라 하고 대답을 하였다. 그 순간 측은한 마음이 밀려들었다. 나는 심심하면 낮에 옥상에 올라가 지붕에 누워 흰 구름 흘러가는 파란 하늘을 보는 데 소녀는 태어나서 그 아름다운 풍경을 한 번도 보지 못했으니 말이다.

구세주께서는 지상천국이 이루어질 때 우리의 눈은 천 리 바깥에 가어 다니는 개미가 보일 정도로 밝아진다고 하셨다. 그리고 서로가 마음을 유리알처럼 환하게 비쳐 본다고 하셨다.

우리의 고집인 '심청전'에는 심봉사 눈뜨는 장면이 나온다. 심청이 나라의 왕비가 되어 아버지를 만나고자 온 나라의 맹인들을 궁궐로 초대하여 잔치를 베풀다. 이윽고 궁궐에 당도한 심봉사는

꿈에도 그리던 딸을 만나게 되지만 봉사인 고로 딸을 볼 수가 없어 소리치며 담담해하는데 갑자기 눈이 번쩍 뜨이 심청이를 자기 눈으로 보게 된다. 곧 덩달아 궁궐에 모인 모든 맹인들이 눈을 뜨는 경사가 벌어진다. 이기신 하나님께서 다시 세상에 오셔서 그 영광의 빛을 비추는 순간에도 그러한 장면이 실제로 연출될 것이다. 모든 맹인들이 눈을 떠서 기뻐하고, 모든 듣지 못하고 말하지 못하는 이들도 귀가 트이고 입이 터져서 하나님의 영광을 찬양하며, 모든 불치병을 앓는 환자들도 고통에서 벗어나 기쁨의 눈물을 흘리며 하나님께 감사드릴 것이다.

그리고 그 영광의 빛으로써 우리가 아무리 노력해도 없어지지 않는 '나'라는 마귀의 원뿌리를 마음에서 뽑아 없애주실 것이다. 이기신 하나님께서 이 땅에 다시 오셔서 고생하는 모든 생명들의 눈에 눈물을 다 닦아 주시고 완전한 평화와 기쁨의 세계가 이루어지는 그 날이 하루빨리 왔으면 좋겠다. 하지만 공짜는 없다. 효녀 심청은 아버지의 눈을 뜨게 하고자 자신의 청춘을 기꺼이 희생하였다. 이에 천지신명이 감동하여 그녀를 살리시고 온 나라의 맹인들이 눈을 뜨도록 은혜를 베풀어주셨다. 우리가 하나님께서 주신 생명을 늘 감사하고 형제와 이웃을 위해 희생하면서, 하나님의 말씀 안에서 하루하루 온전히 살아간다면, 천국은 우선 우리의 마음속에 건설이 되고, 이 땅위에도 속히 이루어질 것이다.*

리준경/ 대구재단 책임승사