



### 커피에 대한 오해와 진실②

커피를 잘 마시면 심장병, 당뇨병, 알레르기, 대장암, 위암, 간암, 우울증 등의 예방에 효과가 있고 암세포 증식 및 전이 억제에도 효과가 있다

지난 호에서는 카페니즘을 극복할 수 있는 방법에 대해 알아보았다. 즉, 사람에 따라 카페인 분해속도가 다른데 카페인 함량이 비교적 적은 모카 커피나 에스프레소 커피를 조금씩 섭취하면 카페인의 분해속도가 향상된다는 것이다. 이번 호에서는 본격적으로 커피에 대해 잘못 알려진 상식과 그 너머의 진실에 대해 알아보자.

**첫 번째**로 제일 많이 오해를 하고 있는 점인데 카페인이 가장 많이 들어있는 음료는 커피라는 것이다. 하지만, 실제적으로는 전혀 그렇지 않다. 홍차 속에는 0.05% 들어있고 녹차나 우롱차 속에는 0.02% 들어있는데 커피 속에는 커피인의 함량은 놀랍게도 0.04%밖에 들어있지 않는다.



상 마시는 사람들의 혈관 상태는 그다지 건강하지 않은 것으로 나왔다. 고혈압 환자나 혈관이 잘 경직되어 탄력이 떨어지면 심장병과 뇌졸중의 원인이 되는데 매일 커피를 적당하게 마시면 이런 심장병 위험을 줄일 수 있다는 것이다. 또한 설탕을 넣지 않은 일명 블랙커피의 경우는 당뇨수치를 낮춰주는 것으로도 확인됐다. 하버드대학 연구팀에 따르면 커피를 마시면 당뇨병 위험이 남성은 50%, 여성은 30% 정도 줄어드는 것으로 밝혀졌다.

커피는 우리 몸에 유익한 면이 많은데 커피를 잘 마시면 심장병, 당뇨병, 알레르기, 대장암, 위암, 간암, 우울증 등의 예방에 효과가 있고 암세포 증식 및 전이 억제에도

효과가 있다고 전 세계의 유명한 의과대학과 알렌터 연구진의 수년간의 연구결과가 입증하고 있다(영국 스코틀랜드 던디대학의 슈턴스틀-피도 교수팀의 7년 반 동안의 역학조사, 일본의 산과 의과대학 연구진의 8년간 역학조사, 미국 하버드 대학 보건대학의 마이클라이츠만 박사의 10년 조사 분석 결과, 일본 도쿄농공대학 농학부 야가사키 교수팀의 연구결과, 원광대 약대 한약학과 김형민 교수, 영국의 국제 면역약리학회지 등).

한국인이 가장 많이 소비하는 음식으로 커피가 선정될 정도로 커피는 우리 일상에서 없어서는 안 될 존재가 되었다. 직장에서 스트레스를 받고 피로와 싸우는 현대인이라면 커피와 떼려야 뗄 수 없는 관계지만 커피의 효능을 제대로 알고 마시는 사람들은 극히 드물다. 따라서 커피의 효능과 자신의 몸에 맞춰 커피를 마시는 것이 분명히 건강에 도움을 줄 것이다.\*

이승우 기자

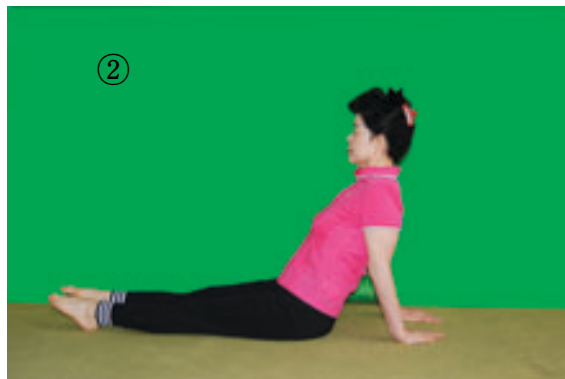
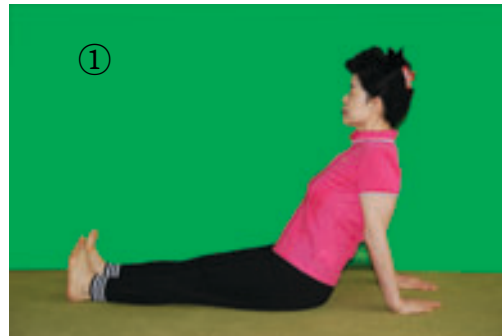


## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

살아있는 모든 생명은 따뜻하고 유연하고 부드럽다. 새로워지려고 소름하고 공감하고 하나가 되려고 노력하면, 변화로 거듭나서 생명력이 강화된다. 건강하게 살겠다는 각오를 한다면 바른 식습관, 규칙적인 생활, 규칙적인 운동과 마음공부가 필수이다. 하나님의 마음으로 즐겁게 웃으면서 운동하라! 계절이 바뀌는 환절기를 건강하게 보낼 수 있는 최고의 방법이다!

### 발목 풀기

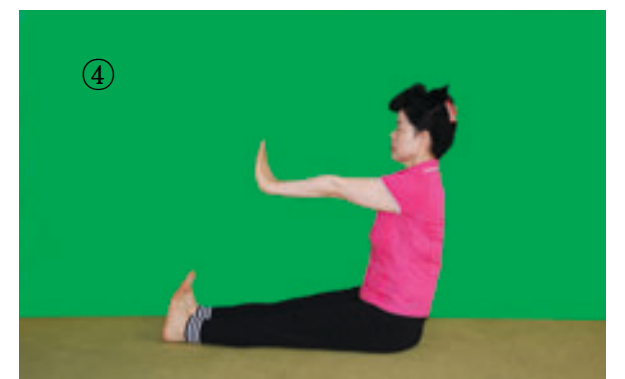
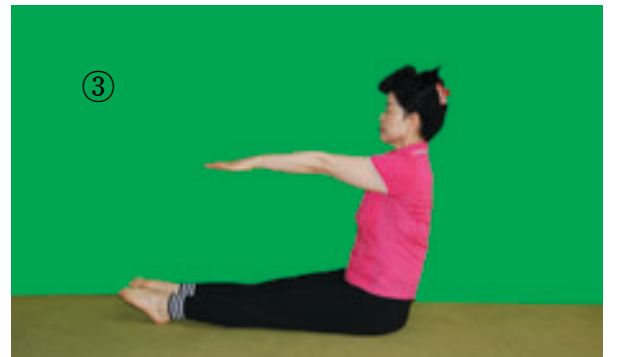
효능: 무리한 동작을 할 수 없는 약한 뼈를 가진



### 손목 발목풀기

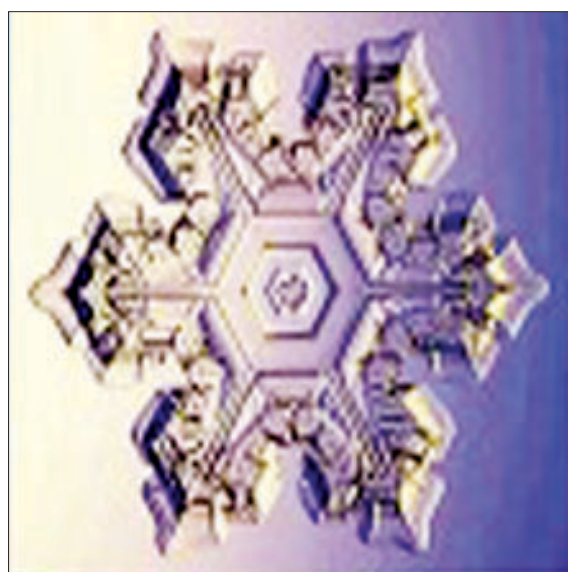
**동작①:** 양팔을 어깨높이로 들어 올린 다음 손끝 발끝을 펴준다.

**동작②:** 숨을 마시면서 손끝발끝을 몸 쪽으로 바짝 당겨준다. 10초 유지, 5회.\*



### 허만옥 승사 칼럼

## 과학실험에서도 가설은 물론, 측정기도 없고, 분석기술도 없는 실험으로 정확무결하고 완벽한 증명이 가능한 실험이 있다



과학시간에는 주로 실험을 하게 되는데 그때마다 실험의 제목과 가설을 제시하고, 과학기구를 이용하여 실험을 하고, 해설을 하는 것이 일반적인 사례

(常例)이다.

그러나 오늘날 물의 연구를 통하여 그 진수를 발견하고, 물을 향하여 말을 걸기도 하고, 글씨를 써서 보여주고 그 반응을 보고, 또한 음악을 들려주고 그 물을 얼려서 그 결정사진을 확인한 결과, 물을 향하여 "너 정말 예뻐" 또는 "말할 놈"이라고 말하였을 때, 전자의 결과는 아름다운 꽃모양으로 나타났고, 후자의 결과는 마치 포탄이 터진 자국처럼 나타났.

이번에는 "힘내!" "말할 놈"이라고 글씨를 써서 물을 담은 컵에 붙였을 때의 결과는 전자는 흰찬 모습의 꽃모양으로, 후자는 마치 포탄이 터진 자국처럼 나타났.

이번에는 물도 음악소리를 들을 수 있는지를 알아보는 실험에서 베토벤의 교향곡 '운명'과 쇼팽의 '이별의 곡'을 들려주고 그 결과를 보았더니, 전자는 세밀하고 잘 정돈된 아름다운 꽃모양으로, 후자는 마치 조개무덤을 연상케 하였다.

이상의 결과로 보아, 물속에는 분명히 선악을 구별하는 영이 내포되어 있음이 확실하다.

이와 같은 현실을 이긴자 정도령님의 말씀을 통하여 더욱 자세히 해석해 보기로 한다. 이긴자 정도령께서는 "이 세상 만물이 신이다"라고 선언하셨는데, 동시에 만물의 본질은 입자요 즉 원자인데, 이 원자가 모여서 분자를 이루고 분자가 모여서 만물을 형성하고 있는데, 그 원자의 중심에는 핵과 중성자가 있고, 그 주위를 전자가 무서운 속도로 회전하고 있으니, 결국 하나님의 영이 마귀 육에 갇혀 있는 형상이라는 것이다.

위와 같이 전자가 무서운 속도로 회전하고 있으니 당연히 그 몸이 진동하게 될 것이고, 따라서 이 세상 만물은 '진동 그 자체'라고 과학자들은 말하고 있다. 인간의 음성도 파동을 지니고 있다. 아름다운 말을 할 때의 파동과 격한 말의 파동을 물속의 신은 파악하고 그 결과를 아름답게 또는 그 반대의 상황으로 연출한다고 생각할 수 있다.

그런데 글씨로 표현한 내용은 어떻게 파악하는지 궁금하다. 그것은 글씨 자체도 먹으로 썼는지 잉크로 썼는지 그 자체가 물질이므로 진동하고 있는 것이다. 그 진동을 감지하고 그 내용을 파악하는 것은 원소 속의 중성자 곧 하나님의 영의 몫이다.

이상과 같은 물의 실험에서는 가설도 필요 없고, 측정기도 필요 없고, 분석기술도 필요 없다.

그러나 이것은 만물의 본질이 입자이기 때문에 가능한 것이다.\*

## 세월이 일러주는 아름다움

샘 레벤슨(1911-1980)

매력적인 입술을 갖고 싶으면

새로워져야 하며,

친절하게 말하십시오.

소생되고,

사랑스러운 눈을 갖고 싶으면

교화되며,

사람들에게서 좋은 점을 보십시오.

구원받아야 합니다.

날씬한 몸매를 갖고 싶으면

결코 그 누구도 버려져서는 안 됩니다.

배고픈 사랑들과 음식을 나누십시오.

그대에게 도움이 손길이 필요할 때

아름다운 머릿결을 원한다면

당신의 팔 끝이 손이 달려 있다는 것을

하루에 한 번 어린아이에게

기억하십시오.

그대의 머리칼을 어루만지도록 하십시오.

그대가 나이를 먹어갈 때

아름다운 자태를 가지고 싶으면

당신은 두 개의 손이 있다는 것을

그대가 결코 혼자서 아님을 기억하며

일게 될 것입니다.

결으십시오.

한 손은 그대 자신을 도와주는 손이고

무엇보다 소중한 존재인 인간은

다른 한 손은 다른 사람들을 도와주기

회복되어야 하고,

위한 손입니다.



이 시는 미국의 영화배우 오드리 헵번이 좋아해서 아들에게도 일러준 시로 유명하다. 그녀는 배우를 그만 둔 후 50대부터 그녀의 생애 마지막까지 '유니세프(유엔아동기금)' 홍보대사가 되어 에티오피아, 수단, 방글라데시, 베트남 등을 방문하여 아이들을 돌보는 등 인도주의적인 구호 활동을 하는 새로운 삶을 살았다. 젊은 시절 연기할 때보다 더 열정적이며 헌신적으로 일하는 그녀를 전 세계인이 사랑했다. 그녀는 어린 시절 폴란드에서 자라면서 2차대전 나치의 지배 아래에서 너무나 힘든 삶의 경험을 했다. 그래서 세계곳곳에서 겪는 어린이들의 고통이 남의 일로 느껴지지 않았다고 한다.

아래는 미국의 미네소타주 의학 협회에서 정의하는 '노인'의 개념이다. 1. 스스로 늙었다고 느낀다. 2. 배울 만큼 배웠다고 느낀다. 3. "이 나이에 그까 일은 뭐하려고 해?"라고 말하곤 한다. 4. 내일을 기억할 수 없다고 느낀다. 5. 젊은 이들의 활동에 아무런 관심이 없다. 6. 듣는 것보다 말하는 것이 좋다. 7. "좋았던 그 시절"을 그리워한다. 이상의 기준에 비추어서 독자들은 노인에 해당되지는 않는가? 위 정의들을 살펴보면 '노인'이란 자신이 처한 현실에 안주하고 자신의 경험과 지식이 세상의 전무요 삶의 진실이라고 착각

하는 사람이다. 바다에서 찾아온 거북이가 바다에 관한 이야기를 해도 믿지 않고 바깥으로 나가기를 거부하는 우물안 개구리에 비유한다면 적절할지 모르겠다.

며칠 전 라디오 국악방송에 한 원로 국악인이 나와서 이야기를 들려주었다. 그는 지금 나이가 80대인데 한평생 많은 책을 냈지만 글다운 글을 못 썼는데, 현재 우리 민요 '아리랑'에 대해 쓰고 있는 글이 많은 이들의 좋은 마음의 양식이 되기를 간절히 바란다. 그는 나이 70이 되어서야 삶을 글로써 사는 법을 조금 깨달았다면서 동시대를 살아가는 현대인들에게 '책임'을 간곡하게 권고했다. 그렇게 말하는 그의 마음은 20대 청년 학구파로 느껴졌다.

우리는 살아가며 어린 시절에 세상의 모든 것이 궁금했던 호기심, 탐구심이 많이 식기는 하지만 늘 배우려는 마음의 자세는 놓치지 않아야겠다. 매일매일 삶의 경험에서, 인연으로 만나는 사람들과, 책을 통한 간접적 경험과 지식을 통해서 우리의 세계관과 인생관은 한걸음씩 나아가고 우리의 인격은 한층씩 고양되어야 할 것이다.

내가 좋아하는 시인 박 노해님은 청년시절 노동운동에 헌신했고 지금은 한반도의 노동자의 아름다움 보듬는 것이 아니라 전 세계의 고난 받는 이웃에 눈을 돌리고 생명, 평화, 나눔 운동을 펼쳐나가고 있다. 또한 내가 좋아하는 가수 정태춘님은 청년시절 서정적인 음유

시인에서 중년에는 한반도 민중이 겪는 고통의 현실을 노래하고 그 굴레를 타개하고자 애썼으며, 지금은 가난한 민중의 아픈 마음을 따뜻한 시와 음율로 위로해 주고 있다. 나의 멘토들은 절대 삶이 어려운 이웃을 외면하지 않고 늘 그들의 차갑고 거친 손을 움켜잡고 놓아 줄 줄을 모른다. 불교의 관세음보살이 수많은 눈으로 중생을 보살피고 수많은 팔로 중생을 감싸 안고 돌 돌 그들의 뜨거운 심장을 식을 줄을 모른다. 우리 기성세대는 특히 자라나는 새싹과 같은 청소년들에게 본보기가 되어야 하는 사회에서 만날 수 있는 훌륭한 스승이 되어야 한다. 구세주의 말씀대로 "누구든지 내 몸처럼"을 정성껏 실천하면 저절로 그렇게 될 것이다.

유난히 더웠던 올해 어느 여름날 유단골 고객 중 미용실 아주머니 한 분의 가게에 수금방문을 했을 때이다. 마침 의젓하게 보이는 그녀의 아들이 가게에 놀러 와 있었다. 그는 나에게 우뚝함을 주면서 이렇게 말했다. "날씨가 더운데 정말 수고 많으시네요. 바깥에서 일하시는 분을 보면 저는 이렇게 애어컨을 틀어놓고 시원하게 안에 있는 것이 너무 부끄럽습니다." 이웃이 고생하는 것을 함께 나누지 못해서 죄송하다는 뜻으로 들렸는데 참 심심히 착하다는 생각이 들었다.

하지만 그와 반대되는 일도 있었다. 몇 달 전 스승의 날 인터넷에 올라온 사진 중에서 어느 중학교에서 선생님을

이 제자들의 발을 씻어주는 행사를 하는 모습을 보았다. 한 학생은 선생님이 발을 씻어주시니 무척 죄송한 표정을 짓고 있는데 다른 한 학생은 그러한 때에도 스마트 폰을 들고 조작하는 데 정신이 팔린 모습이었다. 자라나는 세대들의 마음과 정신에 '도덕'이 많이 무너져 있다는 생각을 금치 못했다. 학교에서 우리나라의 교육이념인 '홍익인간'을 입시 위주의 분위기 때문에 제대로 가르칠 수 없다면 기성세대가 가정과 사회에서 '인간 존중, 박애사상'을 몸으로 실천하면서 청소년들에게 본보기가 되어주어야 하겠다는 생각이 절실히 들었다. 무엇보다도 사람이 곧 하나님 이요 부처님이라는 진실을 일깨워 줄 때 우리의 청소년들은 자신에 대한 긍지의 마음을 가지게 될 것이고, 모든 사람을 잘 섬길 줄도 알게 될 것이다.

지금 농촌에 가보면 새파란 눈에 벼가 이삭이 패고 알도 많이 굵어졌다. 울어들 가뭄에 농민들이 애를 많이 써서 얻은 수확이라 농민들의 가슴은 더욱 뿌듯하고 그만큼이나 값비싼 결실이다. 아침에 우유배달을 하다가 한 고객의 정원에 있는 대추나무, 무화과나무를 쳐다보니 벌써 제법 굵은 열매를 달고 있었다. 올 초가를 내 마음에는 어떤 좋은 열매들이 익어가고 있는지 가만히 마음속 나무를 들여다본다.\*

리준경 / 대구제단 책임승사