



살는 파워

비타민 B1과 E, 천연토코페롤, 감마오리자놀 등 생명의 필수 요소들로 가득

1970년대 우리나라에서는 쌀이 모자라 보리 혼식을 나라에서 장려한 적이 있었다. 그 당시, 쌀은 영양가가 모자라기 때문에 영양이 많은 보리를 섞어 먹으라고 대대적으로 홍보했었다. 하지만 이는 정부가 모자라는 쌀을 절약하기 위해 만든 공여지책일 뿐 사실은 전혀 달랐다.

우선, 우리가 먹는 쌀에는 당질(탄수화물), 단백질, 지질, 무기질, 비타민 등 많은 영양소가 들어 있는데, 이 중에서 쌀의 단백질은 소화하기 쉬운 콜레스테롤을 증가시키지 않을 뿐만 아니라 질적인 면에서도 전혀 콩에 못지않다고 한다. 게다가 다양한 비타민을 함유하고 있고 인, 마그네슘, 철, 지방, 칼슘 등 유익한 무기질을 포함하고 있다.



죽장이라 하지 않을 수 있겠는가. 역사적으로 보면 19세기 후반부터 전통적인 디달방아가 없어지고 정미기계가 등장하면서 우리의 주식인 밥이 현미에서 백미로 바뀌기 시작했고 그로부터 새로운 질병이 아시아를 휩쓸었다고 한다. 현미에 있는 비타민이 백미로 인해 끊기면서 각 기병이 집단으로 나타났고, 현미의 쌀눈을 섭취하지 못하게 되자 각종 비타민과 지방, 미네랄을 섭취하지 못해 더욱 사람들의 건강이 약해진 것이다. 그래서 1970년대 보리 혼식을 권장할 때, 쌀밥을 먹으면 각기병에 걸린다는 말도 실상은 틀린 말이 아니었던 것이다.

쌀 눈에는 비타민 B1과 E, 천연토코페롤, 감마오리자놀 등 생명의 필수 요소들을 가득 함유하고 있어 말 그대로 생명의 에너지가 거기에 다 있다고 해도 과언이 아니다. 더불어 쌀눈과 쌀겨 안에는 제독 능력이 있는 휘진산이라는 것이 있어 농약 해독에도 탁월한 효과를 갖고 있다고 한다.

그리고 독소들이 혈관에 쌓여 염증을 초래하고, 이 혈관을 타고 퍼져 나가는 염증세포는 우리몸 전체에 퍼져 만성염증을 일으키고 그 결과, 신진대사를 저하시켜 지방대사가 저하되게 된다. 비만의 원인은 혈관의 염증 때문이고 대사증후군 또한 혈관의 염증을 제거하는 것이 가장 중요한데 이 혈관염증을 제거하고 체중감량에 도움이 되는 식품이 바로 도정되지 않은 현미의 머리 부분에 위치한 쌀눈이다.*

*낙산(酪酸): 천연의 지방을 구성하는 지방산 중에서 탄소수가 가장 적은 유기산을 말한다.

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

근감소증이란 나이가 들면서 근육량과 근력이 떨어지는 증상으로 뇌혈관 질환, 골다공증, 낙상 등의 위험이 높아진다. 근감소증을 예방하려면 허리의 코어 근육인 가슴, 엉덩이, 허벅지, 어깨근육을 키워야 한다. 이를 위한 맨몸 운동 중에서는 요가 운동이 체력 소모가 적고 안전성에 도움이 된다.

충격을 이기는 힘은 타고나는 것이 아니라 위기 상황에 능력을 발휘 할 수

있도록 스스로 노력하는 것이다. 지식의 생명은 실천에 있다. 자신에게 알맞은 요가 동작을 꾸준히 규칙적으로 실천해보자.

메뚜기자세

허리근육과 등 부위를 강하게 수축시켜 허리뼈와 엉덩이뼈를 강화시켜 허리의 힘을 강하고 유연하게 해준다. 처진 아랫배와 엉덩이를 올라가게 해주어 허리를 날씬하게 하는 미용효과 만점이다.

다.

동작①: 배 깔고 누워 양손을 포개 턱 밑에 댄다. 양다리를 가지런히 뻗는다. 턱을 손등에 붙이고 깊고 고른 호흡을 10회 한다.

동작②: 숨을 마시면서 오른쪽 다리를 곧게 펴서 들어올린다. 최대한 발끝을 멀리 올린다. 발끝이 땅에 안 닿도록 올리고 내리고 15회 양쪽 각각 3회.



없드려서 허리 비틀기

비틀기 동작은 경직된 근육에 자극을 주어 부드럽게 하고, 긴장된 신경을 풀어주어 척추 뼈를 바르게 하는 데 도움이 된다. 틀어진 자세를 바로잡고 근육의 개폐력을 높여 준다. 허리통증, 등살, 옆구리 살을 제거해준다.

동작③: 배 깔고 누워서 까치 낀 손은 머리 뒤에 얹고 양다리는 넓고 길게 펼쳐 발등을 바닥에 댄다. 깊고 고른 호흡을 10회 한다.

동작④: 숨을 마시면서 오른쪽 팔꿈치를 바닥에 짚고 왼쪽상체를 뒤로 넘긴다. 상 하체를 비틀어 골반과 어깨가 바닥에 닿도록 노력한다. 15초 유지 양쪽 각각 3회.*



허만옥 승사 칼럼

취구멍에도 별 들 날이 온다

구세주께서 밝힌 속담의 비밀



2001년 11월 28일 정주제단에서 직선과 곡선으로 나타난 김로

옛날부터 전해 내려오는 속담 중 "취구멍에도 별 들 날이 온다"는 것이 있

다. 상식적으로는 취구멍에 별 드는 것이 불가능하므로 그 진실한 뜻이 무엇

인지도 모르고 오늘까지 이르렀다.

그런데 이게 웬 일! 2001년 11월 28일 필자가 촬영한 김로 이슬성신 사진에서 직선과 곡선이 서로 교차하는 장면이 찍혔다. 사진 우측에서 출발한 직선광선과, 함께 출발한 곡선광선과, 희미하지만 곡선과 함께 출발한 직선을 확인할 수 있다.

하나님의 빛은 직선과 곡선으로 움직인다

격양육류 생초지락에 이런 예언이 실려 있다.

“直曲交線相交射(직곡교선상교사) 屈曲之血光明穴(굴곡지혈광명혈) 無極無陰無影世(무극무음무영세) 天崩地拆素砂立(천붕지택소사립)”

이 예언의 뜻은 하나님의 빛이 직곡선으로 교차함으로써 취구멍에도 별이 드

는데 그곳은 사물의 끝과 그늘 그림자도 볼 수 없는 에덴동산이라는 것이다. 이는 옛부터 우리 민족에게 전해져 오는 하나님의 메시지로서 육천 년 전에 무너졌던 낙원이 경기도 부천의 소사(素砂)에서 다시 세월길 것을 예언한 내용이다.

모름지기 옛부터 전해진 예언서는 나름대로 중대한 메시지를 인간에게 전하고 깨우쳐 주는 역할을 한다. 성경 다니엘 서에도 하나님의 말씀을 인봉(印封)하라(단 12:8-9)고 하였고, 모든 예언은 사사들이 풀 것이 아니요 오직 성신의 감동하심을 입은 사람들이 하나님께 받아 말한 것(베헌 1:20-21)이라 한 것은 성경은 하나님과 마귀와의 전쟁을 기록한 비밀을 담아놓았기 때문이다.

하나님의 빛은 직선과 곡선으로 움직인다. 반면 마귀의 빛은 직선으로만 움직인다. 태양광선을 비롯한 현 세계의 빛은 모두 직선광선이므로 마귀의 빛이다. 마귀의 빛이 비치는 이 세상은 죽음의 세상이고 하나님의 빛이 비치는 세상은 영생의 세상이다.

이제 하나님의 빛이 비치기 시작했으니 이 세상이 영생의 세상으로 화할 날이 그다지 멀지 않다. 어서 빨리 삼위일체 하나님께 와서 구원을 얻으시라.*

시 한편 생각 한줄

생명

김남준

생명은 추운 몸으로 온다
벌거벗고 언 땅에 꽂혀 자라는
초록의 겨울 보리
생명의 어머니도 먼 곳
추운 몸으로 왔다

금가고 일그러진 길 사랑할 줄 모르는 이는
친구가 아니다
상한 살을 헤집고 입 맞출 줄 모르는 이는
친구가 아니다

진실도 부서지고 불에 타면서 온다
버려지고 피 흘리면서 온다

생명은 추운 몸으로 온다
열두 대문 다 지나온 추위로
하얗게 드러눕는
함박눈 눈송이로 온다.

겨울 나무들을 보라
추위의 면도날로 제 몸을 다듬는다
잎은 떨어져 먼 날의 섭리에 불려 가고
즐거는 이렇듯이
충전 부식됨을 보라

지금 농촌에 가면 청보리밭의 아름다운 초록물결 들안을 구경할 수 있다. 추운 겨울을 거뜬히 견뎌내고 씩씩하게 자라는 모습이 농민들에게는 대견하게 보일 것이다. 하지만 일제강점기와 6.25를 어린 시절 경험한 어르신들은 저 초록들판을 보면서 1960년대 초까지 이어져 온 보릿고개를 먼저 떠올릴지 모른다. 보리가 이제 겨우 이삭이 패기 시작하는 이맘때인 5-6월 무렵이면 지난 가을에 수확한 식량은 일제시대 때에는 공출로, 그 이후에도 홍작으로 거의 다 떨어졌었다. 그러면 배를 곯면서 초근목피로 겨우 명명하는 어려운 시절을 살았단다. 40대 중반인 나도 전혀 경험하지 못한 일이나 신세대 에겐 아마 멀고 먼 옛날이야기처럼 들릴 것이다.

삶의 고통은 마음을 씻어주는 비수

요새 시장에 나가보면 햇마늘, 햇양파들이 많이 나와 있다. 지난겨울 언 땅 밑에서도 뿌리가 잘 자리나서 맺어진 열매들이 무척이나 정감나게 예쁘다. 추위를 잘 견디고 자란 녀석들이라서 많이 먹고 나도 애들을 많이 튼튼하게 생활하고 싶은 생각이 은근히 든다.

지난겨울 나무로 추위를 견뎌온 은행나무, 이팝나무, 플라타너스 가로수들도 어느 봄날 어린 이파리들이 돋아났나 싶더니 화창한 봄볕과 봄비에 힘입어 어느새 속속 자라나 이제는 초록빛 울창한 자태가 멋스럽다.

겨울을 힘겹게 견뎌온 서민들의 얼굴에도 평안함이 묻어나고 나 또한 추운 겨울에 비하면 지금은 일이 너무 수월해져서 나태해질까봐 두려울 정도다. 그런데 불이 되어 몸이 편안해지니 정서적으로는 더 메달라진 느낌이 든다. “등 따스하고 배부르면 도 닭을 수 없다.”고 조상님들이 하신 말씀이 맞은 것 같다. 또한 일본 속담엔 “사랑스런 자식일수록 여행을 시켜라.”하고 우리 속담엔 “뽕어서 고생은 사서 하라.”고 가르치고 있지 않은가?

우리는 몸과 마음이 불편한 가운데에서 많은 성장을 할 수 있다. 이듯의 진실한 모습을 파악하는 것이나 사물과 세계에 대한 명확한 이해를 하는 것은 고난을 겪어야만 가능하다. 정신적, 육체적으로 고생을 해야 단단하게 굳어진 사고의 틀이 깨어져 유연한 사고를 할 수 있게 된다. 깊이 고뇌하는 가운데에서 나와 인연을 맺고 있는 이들과 세계에 대한 진실한 모습을 바라볼 수 있고, 올바른 이해와 사랑을 하고 마음의 소통을 할 수 있다. 삶의 고통은 우리 마음을 울리고 깨끗이 씻겨주는 비수다. 마음속에 마르지 않는 기쁨의 우물, 웃음의 우물, 감사의 우물을 팔 수 있는 연장은 극도의 연단과 자기반성이다. 공짜로는 안 된다.

요즘 나는 하루살이를 닮으려고 노력한다. 아침에 일어나서 내가 접하는 모든 세상 물건이나 일을 난생 처음 접하는 것처럼 가늘게 짜진 눈을 크게 뜨고

새롭게 바라보려고 애쓴다. 어제까지 매일 만난 사람도 오늘 난생 처음 만난 사람처럼 생각하려고 애쓴다. 그러면 어느 정도 고정관념을 깰 수 있고 선입견도 버릴 수 있다. 새로운 시각과 사고를 통해 사물과 이웃을 대하고 바라보니 삶이 즐겁고 여제까지 미운 이도 오늘은 정겹다. 입가에 자연스러운 미소가 번지기도 한다. 일이 벅잡다고 느껴질 땐 오늘 하루가 끝이라고 생각하고 몸 안에 남아있는 여력을 쏟아 일을 처리한다. 어지간히 행복하려고 애쓰는 걸 보면 나는 아무래도 쾌락주의자인가보다. 여하튼 끊임없이 마음과 몸으로 노력을 기울여야 '마음의 천국'도 이루어지는 것 같다. 역시 세상살이엔 공짜는 없다.

청보리밭처럼 늘 싱싱하고 푸르게

우리는 살다보면 어설픈게 안 지식과 실익은 지혜로 남을 가르치려 들다가 민폐만 끼치고 거짓목자가 되는 경우를 종종 경험한다. 편안한 삶 속에서 어설픈게 맺은 생각의 열매들이 자칫 잘못하여 썩어 악취를 풍기는 민폐를 끼치지 않는가를 걱정된다. 후한의 고통을 받더라도 우리를 마음밭에는 저 햇마늘, 햇양파처럼 알차고 빛나는 생각의 열매들만 익어 가면 좋겠다. 또한 우리 마음밭이 저 청보리밭처럼 늘 싱싱하고 푸르렀으면 좋겠다.*

리준경 / 대구제단 책임승사