

건강과 수행

여름에 따뜻한 물을 마셔야 하는 이유

인체는 36.5도를 유지할 때 면역력이 유지된다

요즘처럼 폭염이 기승을 부릴 때에는 냉수를 지속적으로 마시는 경우가 많다. 하지만 이렇게 찬물을 계속 마실 경우에는 체온이 낮아지게 되어 컨디션의 저하나 면역력의 저하, 장기의 일시적 기능저하 등으로 우리 몸에는 좋지 않은 영향을 미치게 된다. 사실, 현대인의 건강에 좋은 물은 따뜻한 물이다. 특히, 더운 여름일수록 몸의 열 발산이 크기 때문에 심부 체온은 오히려 떨어지기 쉬운데 여기에 차가운 물을 계속 마시게 되면 여름에도 몸살이 올 수 있고 감기에 걸리는 일이 일어날 수 있는 것이다. 우리의 인체는 36.5도를 잘 유지할 때 면역력을 유지하고 몸의 기능이 가장 원활하게 되는 것이다. 그러면 따뜻한 물을 마셨을 때 어떠한 효능들이 있는지 알아보자.



첫 번째, 체중감량에 도움이 된다.

자신의 평생의 숙원이 다이어트라고 말하는 사람들이 많은데 따뜻한 온수의 물은 우리 몸의 신진대사를 원활하게 해주어 섭취한 칼로리를 더 소모하게 만든다. 따라서 체지방 분해에 효과가 있다.

두 번째, 냉방병 예방과 감기증상 완화에 효과가 있다.

여름철에 오히려 냉방병으로 감기에 걸리는 분이 많은데 뜨거운 물을 자주 마시면 증상을 완화시킬 수 있다. 따뜻한 물이 가래를 용해해서 기도를 뚫어 주기 때문에 기침과 목의 통증을 줄여 주고 코를 뚫어주는 효과도 있는 것이다.

세 번째, 해독작용이 있다.

따뜻한 온수를 마시면 우리 몸 안의 체온이 상승하게 되어 땀이 발생하는데

이때 몸속의 독소가 배출된다. 이왕이면 레몬즙을 함께 넣어서 먹으면 더욱 효과 를 기대할 수 있다.

네 번째, 생리통 완화에 효과가 있다.

뜨거운 물의 온기는 통증을 진정시켜 주며 따뜻하게 보온해주는 효능이 있기 때문에 생리통이 심할 때는 뜨거운 물을 주기적으로 마시며 뜨거운 물로 적신 수건이나 핫팩으로 마사지를 하자.

다섯 번째, 소화기능 향상에 도움을 준다.

식후 뜨거운 물을 섭취하면 기름을 분해해 지방 조직으로 가지 않고 온전히 분해되도록 도와준다. 반대로 식사 중이나 식후에 찬물을

마시면 먹은 음식의 지방을 경화시킨다는 연구 발표가 있다. 음식을 섭취할 때 찬물을 마시면 장 내벽에 침윤현상(스며드는 현상)이 생겨 장기적으로는 장암을 유발할 수도 있다.

여섯 번째, 피부트러블 예방에 좋다.

더운 여름철에 늘어난 피지 분비로 여드름과 뽀루지로 고생하시는 분들이 있을 텐데 뜨거운 물을 마시면 여드름을 일으키는 염증의 근원을 없애준다고 한다.

일곱 번째, 따뜻한 물은 모발이 건강하고 생기 있게 해주고 비듬을 예방해 준다.

살짝 열이 오를 정도의 따뜻한 물은 모근에 활력을 주기 때문에 모발이 부드럽고 윤이 나도록 해주고 모근에 활력이 생김으로써 모발이 자라는 속도가 빨라지는 효과도 있다. 또한 피부를 촉촉하게 해주기 때문에 각질이나 비듬을 막아 준다.*

이승우 기자



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <47화>

소사 신앙촌 내에서 마귀로 찍혀 모두들 외면하다



한국 최초의 복숭아, 소사 복숭아(Sosa Peach) / 출처: https://youtu.be/2XKf0moy_YQ

1) 11년의 군생활 마감과 집가혹해지는 연단

(지나호에 이어서)

어떤 안내원들은 예배시간만큼은 제단 맨 끝 구석자리에 앉아 예배 보는 것을 허용하는 경우가 있었습니다. 그 때마다 너무 감사하고 황송하여 눈물로 예배를 보았고, 어떤 경우에는 안내원을 피하여 제단 안에 들어가 보기도 했는데 틀기면 매를 맞으면서 끌려 나왔습니다. 그 못매를 맞고 집으로 가라고 하면 집으로 가는 척하고 소사 삼거리 쪽으로 걸어나가서 농장 근처의 학교 쪽으로 해서 오만제단을 향해서 기어서 올라가면 “저 마귀새끼가 또 기어 올라온다.”고 하면서 주먹만한 돌로 머리를 향해서 맞아 죽어라고 던지는 것입니다. 돌이 날아와서 배에도 맞고 정강이도 맞으면서 절뚝거리면서도 계속 올라갔던 것입니다. 그러면 “이 새끼가 죽고 싶은가?”하고 또 개 패듯 하는 것이었습니다.

하루라도 예배를 보지 못하면 견딜 수가 없는고로, 추운 겨울에는 탄악고 있는 곳으로 올라가 오돌오돌 떨면서 오만제단을 바라보며 예배를 보기도 하며 또 계수리 쪽 산기슭에 있는 수세식도 아닌 뱀새나는 공중화장실에서 예배를 보는 것도 다반사였습니다.

이뿐 아니라 ‘조 중위는 마귀’라고 하면서 오만제단 주일학교 반사를 하던 여동생을 ‘조 중위 마귀의 여동생’이라는 이유로 제명해버렸으며 남동생이 신앙촌 안내원으로 있었는데 마귀동생이라 하여 안내원에서 제명해버리기도 했습니다. 그러자 동생들은 “형님, 신앙

촌에서 나갑시다. 형님같이 충성하는 자를 마귀라고 조롱하니 여긴 있을 곳이 못 됩니다.”라고 하면서 모두 나가자고 졸라대는 것이었습니다. 그러나 일곱째 천사는 “아니야, 성경에 사랑하는 자를 징계한다는 구절이 있지 않느냐? 하나님께서 몹시 사랑하시는고로 징계하는 것이야.”하며 동생들을 달랬습니다.

열두 식구를 버리지 말아 달라고 하나님께 기도로 간구하다

소사 신앙촌 내에서 마귀로 찍혀 모두들 외면하는고로 공장에도 나갈 수 없고 공장의 물건도 팔 수 없었습니다. 그렇게 되자 일곱째 천사 집에는 쌀도 떨어지고 먹을 것도 없는 지경에까지 이르게 되었습니다. 그래서 할 수 없이 일곱째 천사는 김포 큰아버지 댁에 가서 쌀을 좀 빌려 달라고 사정했습니다. 그러자 큰 아버지는 “야! 이 새끼야, 집 팔아서 신앙촌에 들어가면 미친 자식이 무슨 낱짝으로 여기 와서 쌀 타령이나? 너같이 정신 못 차린 새끼는 굶어 죽어도 마땅해.”라고 옥살만 퍼붓는 것입니다.

그래서 ‘영등포에 사는 작은 아버지를 찾아가서 말씀을 드리면 관촬겠지?’하고 작은 아버지한테 가서 쌀 한 말을 꾸어 달라고 했더니 작은 아버지는 한 술 더 퍼서 욕을 할 뿐만 아니라 대뜸 귀싸대기까지 갈기는 것이었습니다. 무서워서 얼른 돌아서 가는데 쫓아와서 불기 짝을 땀다 건어차는 것이었습니다. 일곱째 천사는 너무 놀라서 절뚝거리며 정신 없이 도망치듯 달아났습니다. 그렇게 박

대를 받고 영등포에서 소사 신앙촌까지 차비가 없어 밤늦도록 걸어와야만 했습니다. 걸으면서 일곱째 천사는 ‘하나님, 저는 굶어도 좋으니 신앙이 없는 가족들은 한 사람도 버리지 말아 주옵소서.’ 하며 울면서 기도했습니다.

신앙촌에 있는 집에 와서는 2층 골방에 올라가 ‘하나님께서 불쌍히 보시고 죽게 된 인생들을 이 거룩한 땅에까지 끌고 오는 것을 허락하셔서 소사신앙촌에 입주를 시켜주셨사오니, 이 열두 식구를 여기서 나가게 할 수는 없사옵니다. 부디 길을 열어 주옵소서.’라고 애원하는 기도를 하였습니다. 가족들은 쌀이 떨어졌다고 아우성이었으나 ‘돈이 없다’는 말을 할 수 없었습니다.

2) 사업을 시작하다

일곱째 천사는 ‘나는 굶어 죽어도 좋으니 가족들만이라도 살려달라’고 기도했습니다. 다음날 아침 무작정 서울로 가고픈 생각이 불현듯 일어나 옷을 갈아입고 집을 나서게 되었는데, 걸어가면서 ‘서울, 어디로 갈까? 그레 영등포에 옛날 신앙동료들이나 찾아가보자’하고 소사 신앙촌의 영모님 대과 범박 우체국을 지나 복숭아밭에 있는 곳에 이르렀을 때, 영등포 당산동 지관에 다닐 때 알고 지내던 유 집사라는 분을 만나게 되었습니다.

할머니 유 집사라는 분은 아들에게서 삼만 원을 받고 ‘이 돈을 누구에게 맡겨서 이자를 받을까, 갚돈을 놓을까’하고 궁리하다가 ‘조 전도사님께 맡기면

가장 신용있겠다’ 싶어서 소사 신앙촌에 거주하고 있다는 말만 듣고 막연히 만나려고 오는 중인데 여기서 전도사님을 만나게 되니 참 잘 되었다고 하는 것이었습니다.

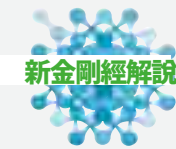
일곱째 천사는 유 집사님께 “고맙습니다. 그러면 제가 알아서 이자를 드리고 필요하실 때 돌려 드리겠습니다.”하고 그 삼만 원을 받아 가지고 쌀 한 가마를 1,800원에 사서 집에 들어 놓고 나머지 돈으로 집 짓는 화물을 일제 자전거를 하나 사 가지고 신앙촌 풀라, 사이다 장사를 시작했습니다. 60년도 그 당시 쌀 한 말에 몇 백 원 하던 때라 돈 삼만 원은 굉장히 큰돈이었습니다.

온양 전도사 시절에 알게 된 정성학 장로가 신앙촌 풀라, 사이다 공장에 빈 병을 납품해왔던 것입니다. 그런데 공장에 빈 병을 납품하면 돈을 주는 것이 아니라 병납품 대금조로 풀라, 사이다를 트럭에 가득 실어주는 것이었습니다. 정 장로는 단국대를 나왔으며 군장교 출신으로서 사람 보는 눈이 있었는데, 그분이 일곱째 천사를 찾아와서 “나는 이렇게 많은 풀라, 사이다를 팔 능력이 없으니 조 전도사님께 이걸 대줄 테니 한번 팔아보세요.”라고 청하는 것이었습니다. 그래서 일곱째 천사가 정 장로한테 삼만 원을 건네니까, “아니, 이렇게 큰돈이 어디서 생겼느냐?”고 물으면서 만원만 받고 종로5가에서 가게를 차리고 장사를 해보라고 하는 것입니다.

그때부터 일곱째 천사는 풀라, 사이다 장사를 시작하게 된 것입니다. 당시 일곱째 천사 생각으로는 무슨 물건이든지 신앙촌 물건으로 장사를 해야 되는 줄로만 알았던고로 위에 시거면 것이 동등 뜨는 신앙촌 풀라를 팔러 다녔던 것입니다. 시중에 유통되고 있는 질성 풀라, 사이다와는 경쟁이 되지 않을 정도로 불리한 입장에 있었지만 확신을 가지고 도전하고 또 도전하여 서울 시내 제과점, 다방, 구멍가게에까지 판매망을 넓혀갔습니다.(다음호에 계속)*

박한수

신금강경 해설(新金剛經 解説) <24>



여범수지분(如法受持分) 第十三

이와 같이 수보리와 석존의 법문을 보면 석존은 이 금강경을 통하여 석존이 지금까지 말했던 모든 것을 잘 분별하여 들어 줄 것을 알려 주고 있으며, 특히 이 금강경에서는 바른 말(眞說)로써 제자에게 말하고 있으나, 실제로는 지금을 살고 있는 우리들에게 말씀하고 있는 것입니다.

법다운 것을 받아 지녀라.(2)

須菩提 於意云何
수보리 여의문하
可以三十二相見如來不
가이삼십이상견여래부

수보리아, 너의 생각에는 어떠느냐? 32상(三十二相)으로 여래(석가모니)를 볼 수 있겠느냐?

不也 世尊 不可
불야 세존 불가
以三十二相得見如來
이삼십이상득견여래
何以故 하이고
如來說三十二相卽是非相
여래설삼십이상즉시비상
是名三十二相
시명삼십이상

아닙니다. 세존이시여, 32가지의 모습으로는 여래(석존)를 볼 수 없습니다. 왜냐하면 여래(석존)께서 말씀하신 32가지의 모습은 바로 (부처의) 모습(相)이 아닌 것을 이를 32가지 모습이라고 부른 것입니다.

[해설] 앞에서도 말씀한 것과 같이 석존은 부처님의 상징인 32상이 없었습니다. 그리고 석존이 이야기한 32상이 없었음을 우리는 여러 경전을 통해서 확인하였습니다.

그런데 왜 석존은 이렇게 몇 번씩 부처님의 몸에 있다고 하는 상징에 대하여 말씀을 하실까요?

그것은 아직도 이 경을 읽으면서 의심을 하고 석존의 불상에 얽매어 있는 사람이 있을까봐 다시금 제자인 수보리를 통하여 확인케 하는 석존의 지혜가 있음을 알아야 할 것입니다. 이렇게 알려주는데도 깨닫지 못한다면 참으로 얼마나 기막힌 사람일까요?

須菩提 수보리
若有善男子善女人
약유선남자선여인
以恒河沙等身命布施
이항하사등신명보시

若復有人於此經中乃至受持四句偈等
약부유인어차경중내지수지사구게등
爲他人說 其福甚多
위타인설 기복심다

수보리아, 혹 어떤 선남자, 선여인이 항하의 모래 수와 같이 (수많은) 목숨으로 보시하더라도, 만약 또 어떤 사람이 이 경 가운데서 사구게만이라도 받아 지녀 남을 위해 말씀을 해 준다면 그 복이 더욱 많으리라.

[해설] 이같이 석존은 미래에 미륵부처님께서 오실 때에 올바른 법을 가지고 진리의 말씀을 하지만, 많은 사람들이 기존의 불교에서 기복 신앙으로 말미암아 성불의 기회를 잃을까봐 노심초사한 마음으로 사구게의 중요성을 말씀하는데, 그 중요성이 항하(간지스 강)의 모래 숫자와 같이 많은 목숨으로 석존에게 복을 구해도 사구게의 참 뜻을 모르면 의미가 없다고 하는 것입니다.

이는 바로 지금의 불교가 기복(祈福) 불교가 될 것을 석존께서는 3000여년 전에 미리 꿰뚫어 보았기 때문에 이렇게 예타게 제자인 수보리를 통하여 우리에게 알려 주고 있는 것입니다.

현세상의 불교는 기복불교로 변질되어 수행하는 종교의 모습은 거의 사라지고 이제는 완전히 굿판으로 변하여 수행자들이 모이는 곳이 아니요, 염불에는 관심이 없고 잣밭에만 눈빛이 번뜩이는 곳으로 변하였습니다. 과연 이러한 곳에서 재물에만 마음이 움직이는 스님들에게 우리는 과연 무엇을 얻을 수 있을까요?

예를 한 가지 들면 매년 연말이 되면 한국 불교를 대변한다고 하는 조계종의 큰 절집에서는 고등학교 3학년생이 있는 집안이나 또는 재수생이 있는 집안에 대해 대학입학 발원기도라고 하면서 절에서 호객행위를 하는 일이 벌어지고 있는 것입니다.

또 죽어서 극락간다고 하며 멀쩡히 살 아있는 사람을 상대로 제사를 지내는 일이 있는데 이는 석존이 설한 유교경(饒敎經)에 심각하게 경계를 한 제사(祭祠)나 다른 사람의 길흉화복(吉凶禍福)을 점쳐주지 말라고 한 모든 가르침을 저버리고 있으니 한심한 일이지요.

그러므로 이러한 일들을 살펴볼 때 현재의 한국 불교가 얼마나 타락하고 수행과 신앙의 기초가 무엇인지도 모르는 것을 볼 수 있는 것입니다.

공부하는 수고를 하지도 않고 돈을 주고 받고 기도한다고 하여 실력 없는 자식이

대학에 들어갈 수 없으며, 죽은 자를 위한 기도를 한다고 하면서 과연 이렇게 극락왕생(極樂往生) 기도가 제대로 응답하였는지 알이볼 수도 없고, 자기의 앞날의 일에 대해 한치 앞도 보지 못하는 자들이 어찌 남의 앞일에 대해 논할 수 있겠습니까?

이상적멸분(離相寂滅分) 第十四

편견과 아상을 떠난 마음.(1)

爾時 須菩提聞說是經
이시 수보리문설시경
深解義趣 涕淚悲泣而白佛言
심해의취 테루비읍이백불언
稀有世尊 佛說如是甚深經典
희유세존 불설여시심심경전
我從昔來所得慧眼 未曾得聞如是之經
아종석래소득혜안 미증득문여시지경

그때 수보리가 이 경을 말씀하시는 것을 듣고 깊이 그 뜻을 알아 눈물을 흘리면서 부처님께 아뢰기를, 참으로 드문 일입니다. 세존이시여, 부처님(석존)께서 이 같이 매우 (뜻이) 깊은 경전을 말씀하신 것을 제가 예전부터 지금까지 얻은 지혜로는 아직까지 들어본 적이 없습니다.

世尊 若復有人得聞是經
세존 약부유인득문시경
信心清淨 卽生實相
신심청정 즉생실상
當知是人成就第一希有功德

당지사인취제일희유공덕

세존이시여, 만일 또 어떤 사람이 이 경을 듣고서 믿는 마음이 맑고 깨끗하면 곧 실상(實相)이 드러날 것이니, 마땅히 이 사람은 제일 희유한 공덕을 이를 줄을 알겠습니다.

[해설] 여기서 제자인 수보리는 석존의 미래의 대종을 염려하는 말씀을 듣고 눈물을 흘리면서 깊은 존경심을 표하는 장면입니다. 왜냐하면 이 금강경을 말씀할 때가 석존께서 세상의 연세가 이미 70여 세 전후라고 하는데 석존을 40여년 가까이 하면서 많은 법문을 들은 수보리로서는 얼마나 놀랐겠으며, 말세(末世)의 중생을 걱정하는 석존의 마음속의 배려에 수보리는 눈물을 흘리는 것입니다.

그리고 수보리는 스승인 석존에게 이 금강경의 진실된 뜻을 아는 사람이 참으로 매우 드물게 있다고 하면서, 이 금강경 속에 석존께서 아주 간결하게 대종을 위하는 마음과 함께 미래에 이 경의 사구게라도 올바르게 이해하고 깨끗한 마음으로 깨달아 불교의 실상을 이해하여 미륵부처님의 진리의 법에 귀의하는 사람이 참으로 드물 것 이라고 하는 장면입니다.(다음호에 계속)*

明鐘