



음식과 수행

계피꿀의 놀라운 효능

강력한 항산화 물질과 소염, 항생제가 되어 병원균과 싸워

혹시 꿀과 계피의 약효에 대해 들어본 적이 있나요? 물론 각각의 효능도 대단하지만, 이 둘이 만나면 의사들과 제약회사에서 싫어할 정도로 엄청난 효능이 생긴다. 꿀과 계피는 모두 수천 년 동안 대체 약품으로 사용된 천연 성분이며 이들은 활성 항생제, 항염증 화합물 및 항산화제를 함유하고 있다. 이 둘을 함께 섭취하면 질병을 유발하는 병원체로부터 신체를 보호할 수 있을 뿐만 아니라 비타민, 미네랄 및 효소가 다량 함유되어 있어서 훌륭한 보조제도 될 수 있다. 이 둘은 더욱더 강력한 항산화 물질과 소염, 항생제가 되어 병원균과 싸우고 필수 장기들의 기능도 돕는다. 지금부터 꿀과 계피가 만났을 때의 놀라운 효능에 대해 자세히 알아보자. 아래의 효능들은 1995년 1월 17일 캐나다에 있는 ‘세계주간뉴스’에 실린 내용이며 뉴스에서는 꿀과 계피의 혼합물이 아래와 같은 질병들을 고칠 수 있다는 과학자들의 실험 연구결과를 기사로 다루었다.



넷째, **암 치료에 효과**가 있다. 최근 일본과 오스트리아 연구진에 의하면 진전된 위암이나 골수암을 성공적으로 치유했다고 한다. 큰 스푼 하나 분량의 꿀에 작은 스푼 하나의 계피가루를 하루 세 번씩 한 달 동안 복용하면 효과가 있다고 한다.

첫째, **심장병에 효과가 있다**. 꿀과 계피가루를 반죽해서 잼 대신에 빵에 발라서 매일 아침 식사로 먹거나 따뜻한 물에 타서 꾸준히 섭취해보라. 그러면 동맥혈관 속에 지방이 축적되는 것이나 심장마비에 걸리는 확률이 줄어들게 될 것이다. 또 심장마비를 경험한 사람이라도 이 방법을 쓰면 재발이 될 확률을 줄여준다. 숨이 차는 것이 달하고 심장박동도 강해지게 되는데 중요한 것은 꾸준히 먹어야 한다는 것이다. 이미 미국과 캐나다의 여러 요양원에서 이 방법으로 성공적인 결과를 가져오고 있다. 나이가 들면서 혈관의 유연성이 떨어지고 막히게 되는데 꿀과 계피는 동맥이나 혈관을 튼튼하게 만들어 준다.

꿀과 계피가루를 매일 섭취하면 우리 몸의 면역체계를 강화하고 병균이나 바이러스의 공격에서 몸을 보호해 주고, 노화방지 효과가 있으며 방광에 있는 병균을 없애줄 뿐만 아니라 속쓰림을 낮게 해주며 위궤양도 깨끗하게 없애준다. 그리고 계피가루를 큰 스푼 두 개 분량의 꿀에 뿌려서 식사 전에 섭취하면 위산분비를 조절하고 어떤 식사라도 소화가 잘 되게 하는 마법이 펼쳐진다. 하지만 계피가 좋다고 해서 무작정 섭취하면 안 된다. 하루에 너무 많은 양(40g이상)을 섭취하면 계피의 부작용으로 심장이 약한 사람은 호흡이 빨라지고 심장박동도 빨라지게 되니 꼭 주의해서 섭취하자.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

‘온전한 것이 오면 온전치 못한 것은 떠난다’

성경에는 보혜사 성령이 오시면 죄에 대하여, 의에 대하여, 심판에 대하여 세상을 책망한다고 하였고(요 16:8) 온전한 것이 오면 온전치 못한 것은 떠난다고 전 13:10) 하였다. 온전한 자가 나오면 온전치 못한 자의 말과 기록은 폐하게 되어 있는 것이다. 오늘날 이간자가 어두운 세계를 밝히는 진리의 말씀을 외치고 있다. 어둠을 밝힌다고 하니까 태양 빛이나 전깃불 같은 빛인 줄 아는데 성경은 영적 말씀이므로 마음의 빛을 말하는 것이다. 빛은 마음이고 마음은 빛이므로 빛의 마음은 지혜의 마음을 말하는 것이다. 이제 그대로 하나님이 어떤 존재인지, 천국의 소제는 어디인지, 또 지옥과 마귀는 무엇인지 환하게 알려주는 것이 빛인 것이다.

구세주 말씀 중에서*

누워서 뻥뻥하게 굳은 고관절 풀어주기!

효능:잠자기 전후로 하면 편안한 수면 효과, 피로 완화와 면역력 증진 도움 되

는 물질분비, 군살제거, 뻥뻥하게 굳은 고관절과 골반을 풀어준다. 목과 등 허리 다리의 혈액순환에 도움, 누워서 정성껏 하는 동작은 에너지를 적게 쓰고 효과는 높일 수 있어서 환절기 찌뿌듯한 몸을 고령인 분들에게는 더욱 좋다.

동작①: 매트 위에 편안하게 누워서 호흡을 고른다. 발목, 손목, 등, 머리를 상하 좌우로 흔들고 늘려서 수축과 이완으로 부드럽게 풀어준다.

동작②: 양다리를 무릎을 접어서 직각으로 세운다. 복식호흡으로 몸의 긴장을 풀어주어 부드럽게 한다. 30초 유지.

동작③: 왼쪽 발을 오른쪽 허벅지 위로 올린다. 호흡을 마시고 내쉬면서 왼손으로 왼쪽 무릎을 바닥 쪽으로 지그시 누른다. 오른쪽 다리는 따라가지 않는다. 10초 유지. 양쪽 3세트.

포인트 바늘귀자세!

동작④: 다리 사이로 양손을 넣어 무릎 뒤에서 각지를 끼고 호흡을 내쉬면서 가



②



①



③



④

슴 쪽으로 다리를 잡아당긴다. 무릎은 바닥 쪽으로 내리려고 하면 더 자극이 된다. 10초 유지. 양쪽 3세트*

생명샘

주님께서 뽑은 대통령

20대 대통령 선거에서 윤석열 국민의 힘 후보가 근소한 차이로 이재명 후보를 누르고 당선되었다. 뜨거운 정권교체의 민심을 윤석열 당선인이 투표로 이끌어 오지 못하다 보니 유능한 경제대통령을 내세운 이재명 후보가 막판에 과연 역전할 것인가에 관심이 쏠렸었는데 정권교체 민심을 넘지 못했다. 민주당 쪽에서는 선거가 며칠만 늦게 치러졌더라면 아마 역전했을 것이라는 말까지 나오고 있지만 이재명은 모든 게 자신이 부족하여 졌다는 말 한마디로 패배를 승복했다. 멋진 패자의 모습이다.

필자는 정치에 무관심하여 그동안 누가 당선이 되는가에 대하여 별 흥미를 못 느꼈었다. 어차피 구세주 하나님께서 우주를 주관하시고 전세계 정치지도자들을 다스리고 계신다고 생각하기 때문이었다. 특히 구세주께서 계시 때에는 대통령이 될 사람을 미리 선택해서

지정해주시기 때문에 누구를 찍어야 할지 신경 쓸 필요가 없었다. 더 나아가 수행자는 정치와 같은 외부세계에서 벌어지는 일보다 자신의 내면에서 발생하는 마귀와의 싸움이 더욱 중요하고 구세주의 영생의 진리를 외부에 알리는 일이 보다 시급한 일이라고 생각되었기 때문이다.

그런데 이번 대선은 이상했다. 누가 대통령이 되어야 하는지 관심이 생겨 어떤 이를 대통령으로 뽑아야 할지 알아보자는 마음이 들었다. 이런 생각은 필자뿐만은 아닌 것 같다. 생전 보지 않던 대선토론을 열심히 시청한 후 누가 어떤 정책을 가지고 있고, 도덕적으로 우위를 점하고 있나 하는 자신만의 잣대로 후보들을 살펴본 후 어떤 이는 윤석열을, 어떤 이는 이재명이나 심상정, 허경영을 찍었을 것이다.

우리 제단 식구들은 지금도 구세주께서 대통령을 뽑는다고 믿고 있다. 김대중, 노무현 대통령처럼 구세주

께서 점지하신 분이 대통령이 되었듯이 지금도 당선된 분은 구세주의 영적 지원을 듬뿍 받고 뿔뿔한 것이라고 믿는 것이다. 그럼에도 자신이 민 후보가 당선되지 못하자 못마땅함과 미움을 당선인에게 돌린다면 그는 구세주의 전지전능을 믿지 못하는 사람일 것이다. 아무리 구세주가 보광의 조건에 들어가셨어도 전지전능한 능력으로 운운주를 다스리고 있음을 느껴야 올바른 신앙인이 될 것이다.

팽팽한 가운데 끝난 이번 선거는 진보세력이 절대적으로 부족했던 우리나라 정치지형이 팽팽한 균형을 이루었다는 것을 보여줬다. 구세주 조희성남께서 김대중을 대통령으로 세울 때 ‘김대중을 왜?’라는 궁금증이 들었었는데 노무현까지 대통령으로 구세주께서 직접 세우 소위 진보와 보수의 팽팽한 균형을 갖게 해 미래의 한국을 변증법적으로 발전시키려는 구세주의 포석이지 않을까 하는 생각에 구세주의 위대함을 다시 한번 느끼게 된다.*

시 한편
생각 한 줄



오늘은 선거 날

박노해

봄의 전령사 매화나무와 화려하게 봄의 서막을 여는 목련꽃 나뭇가지에 잔잔히 봄비가 내린다. 이윽고 비가 그치니 봄바람이 살랑살랑 분다. 참 평온한 일요일 오후다. 하지만 나라 안팎으로 분주하고 급박한 나날의 연속이었다. 대통령 선거가 막 끝났고 오늘로 경북 울진의 산불도 겨우 진화가 되었다. 이번에도 우리 국민들은 정말 맛쟁이라는 생각이 들었다. 소신을 가지고 노동계를 대변해 온 여성 대선 후보에게 12억의 정치 후원금으로 힘을 실어주는가 하면, 울진의 숙박업소와 음식점에는 미리 예약하고 대금까지 지불하고 소방관과 피해 주민들이 드시고 될 수 있도록 노쇼(no-show)를 하고 있다.

앞으로 5년간 우리 국민의 더 나은 일상을 위해서 힘쓰실 대통령은 정계에 입문한 지 6개월밖에 되지 않는 신출내기 정치인이 당선되었다. 하지만 우리나라에 훌륭한 학자, 관료, 정치인들이 많다. 옛날 중국, 삼국시대에 촉의 유비가 제갈공명이나 관우와 같은 훌륭한 재상과 장수의 도움으로 나라를 잘 다스렸듯이 새 대통령께서는 여야를 따지지 말고 삼고초려하여 좋은 인물들을 적재적소에 위촉하여 더 나은 대한민국을 만들고 인구공영에 이바지하셨으면 좋겠다. 사실 국민 개개인의 권력을 모아 한 특정인에게 위탁하는 선거권은 너무나 소중하고도 엄중한 권리이다. 한 나라의 지도자는 그 나라뿐만 아니라 온 세계의 평화에 지대한 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 히틀러를 지지한 독일 국민들의 우매함은 온 인류에게 2차 세계 대전이라는 엄청난 비극을 불러왔고, 푸틴을 지지하는 러시아 국민들의 어리석음으로 인해 약동과 같은 파시즘이 부활하려 하고 있다. 과거 히틀러의 독일

오늘은 선거 날
투표소에 간다

신분증을 내밀고 투표용지를 받고
좁은 기표소에 들어서 나 홀로
붉은 도장을 들어 찍으려는 순간

떨린다
이게 뭐라고
마음도 손도 떨린다

행여 선을 넘을까
숨을 멈추고
꼭 찍는다

투표를 마치고 나온 사람들이
지인들과 나직이 속삭인다
아유 왜 이리 떨려



이게 뭐라고 이렇게 떨려

그렇다. 권력은 전율이다
권력에는 생의 전율이 흐른다
국가 권력의 칼을, 내 삶의 결정권을
그 손에 쥐여주는 것은 떨리는 일이다

이 나라는 떨고 있다

민주주의는 떨고 있다
삶의 자유는 떨고 있다

내 손으로 직접 대통령을 뽑기 위해

내 손에 이 투표용지 한 장을 쥐기 위해서
싸우고 간고하고 죽어간 수많은 벗들과
흰 옷을 피로 물들이며 산처럼 쓰러져간
내 안의 선조들이 나와 같이 떨고 있다

오늘 나처럼 숙연한 떨림을 품고
그래도 우리는 함께 앞을 바라보는
한 사람, 한 사람, 또 한 사람,
그 곧고 선한 마음의 떨림들이
세상을 조금씩 전진시키는 것이니

미래는 떨고 있다
희망은 떨고 있다
우리는 떨고 있다

군을 온몸으로 저항하여 2차 대전의 승리의 깃대를 빼앗은 용감한 러시아인들이 이제는 거꾸로 약소국가를 잔인하게 공격하면 서도 정당한 이유가 있는 전쟁이라고 여기고 있는 것은 그 나라의 지도자가 국민을 속이며 국민에게 잘못된 국가관을 심어놓았기 때문이다.

하지만 결국 민주주의는 승리할 것이다. 많은 국가가 러시아를 규탄하고 제재에 동참하고 있다. 우크라이나 국민들은 남녀노소 할 것 없이 뿔뿔 뿔쳐 싸우고 있으며 세계 각국의 시민 2천여 명

이 의용군으로 참전하여 국제여단을 꾸려서 러시아와 싸우고 있다. 나는 우리나라가 일제 치하 당시에 있을 때 용감히 싸우신 조상님들을 항상 존경했는데 지금은 우크라이나 국민들을 존경의 눈빛으로 바라보고 있다. 해외동포들이 자국의 평화를 지키기 위해 돌아오고, 온 국민이 힘을 합쳐 침략국에 저항하는 모습이 정말 눈물겹다. 우크라이나와 인접한 폴란드 국경도시의 시민들이 자발적으로 난민캠프를 조성하여 잠자리와 먹거리를 제공하고, 24시

간 이상 차를 몰고 국경도시에 도착해 안면부지의 피난민들을 태우고 자신들의 가정으로 데리고 가는 시민들도 존경스럽다. 그저 평범한 일상을 누릴 수 있는 것이 얼마나 행복한 일인지 코로나로 2년간 뼈저리게 느꼈는데, 이번 우크라이나 전쟁으로 또 한 번 마음속에 새겨졌다.

나라 안으로는 울진에서 강원도까지 변진 산불로 얼마나 많은 주민들이 심적, 물질적으로 고통을 받고, 소방관들을 비롯한 여러 자원봉사자들이 얼마나 고생을 하고 계신지 모른다. 나의 일상이 소중한 만큼 다른 이의 일상도 똑같이 소중하다고 여기고 원근 각처에서 달려온 자원봉사자분들이 참으로 존경스럽다.

자신의 생업을 접고 이재민들의 임시 거소에서 봉사하는 의인들과 생명이 위태로운 우크라이나인들을 살리기 위해 가까이 자기 목숨을 내놓고 참전한 세계 시민들을 바라보면서 사람이 어떻게 살아야 하는지, 무엇을 위해 살아야 하는지 다시금 생각하게 된다.

일본어에 ‘잇쇼겐메이(一生懸命)’라는 낱말이 있다. 우리말로로는 간단히 ‘열심히’라고 해석하지만 직역하자면 ‘한 번뿐인 인생, 목숨을 걸고, 혹은 하나뿐인 생명, 목숨을 걸고’이다. 한 번뿐인 인생인데 무언가를 위해 심장을 뜨겁게 달구며 치열하게 사는 것이 행복한 삶이 아닐까 싶다. 오늘 하루 살아가는 동안에 무엇을 위해 목숨을 걸고 살아야 하나? 일상을 깊은 고민 없이 쉽게 받아들이고 50년 넘게 살아보니 살아있는 화석이 되어버리지는 않았나? 심히 염려되는 가운데 아름다운 봄날은 또 이렇게 흘러가고 있다.*

라준경 / 대구승리재단 책임승사