

음식과 수행

천연 혈당강하제 '여주'

여주 속의 식물성 인슐린, 부작용 거의 없어

어떤 지인이 당뇨병에 '여주'가 효과가 있으니 한 번 끊어서 마셔보라고 권한 적이 있는데 우리 주변에 일반적인 사람은 다 안다는 '여주'는 당뇨병이 있는 사람 중 10명 중의 1명은 이미 복용 중이라고 한다. 일명 '먹는 인슐린'이라 불리는 여주에 많이 함유된 식물성 인슐린은 그 효과가 매우 뛰어나고 인공적인 의약품이나 혈당강하제보다 부작용이 거의 없다고 알려지면서 세간에 주목받고 있다. 여주는 인도와 일본 오키나와 등 아시아 일부 지역에서는 텃 식은 과일로 요리해 먹지만, 사실 우리의 관심을 끄는 것은 건강상의 효능이다. 약제로서의 여주는 고대 인도 의사인 아우르베다에 기록되어 있고, 중국에서도 14세기 무렵부터 약재로 사용했을 만큼, 상당히 긴 역사가 있다. 그리고 이것은 현대에도 이어져, 전 세계에서 건강식품으로 사랑받고 있는데 그만큼 건강상의 효능이 많기 때문이다.



**둘째, 면역력 강화와 콜레스테롤 저하 작용**

여주 속의 사포닌계 알칼로이드 성분인 모모르데신은 콜레스테롤을 저하하는 작용을 하여 혈압을 개선하고, 베타카로틴 성분은 항산화 작용으로 면역력과 눈 피로 개선, 안구 건조, 노안 등에도 좋다.

**셋째, 소화기 건강과 간 기능 향상**

여주 속의 특유의 쓴맛인 모모르데신 성분은 위를 자극하는 작용을 하여 소화를 촉진시킨다. 여주에는 위와 장 기능 장애를 해소하는 효능이 있는데 간토니 성분이 소화를 도와주고 변비 증상을 개선할 뿐만 아니라 간경화증과 간염에도 효과가 좋다고 한다.

**넷째, 신장결석 예방**

이 열매에는 신장 결석을 만드는 고산도를 줄여서 신장결석을 부수 내보내는 효능이 있다.

**다섯째, 피로 해소와 감기 예방**

여주는 건강의 기본인 면역 기능을 높이며, 혈당 수치를 낮춰 당뇨병을 막아주고, 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 질환 위험을 낮추며, 강력한 항산화 성분이 질병에 대응하는 등 몸 전반의 건강을 돕는다.

여주의 열매는 익지 않은 녹색일 때 요리나 차로 이용하는데 다 익으면 노랗게 변하고 익은 후의 열매는 붉은색의 열매를 보이며 달콤한 맛이 난다. 하지만 여주 열매는 쓴맛이 강한 진한 녹색일 때 최대 효과를 볼 수 있다고 한다. 지금부터 여주의 효능에 대해서 알아보자.

**첫째, 당뇨에 좋은 천연 인슐린**

여주에 풍부하게 들어 있는 카란틴(charantin)과 P-인슐린(P-insulin)은 천연 인슐린(식물인슐린)이라 불리며 당뇨에 탁월한 효능이 있는데 이것은 체내에서 당분이 재합성되는 것을 막아주는 작용을 하여 혈당 수치를 낮춰준다고 한다.

여주에는 100g당 120mg의 비타민C가 들어 있는데 이것은 오이보다 20배, 레몬보다 5배나 많다. 풍부한 비타민C는 항산화 작용을 하여 피로 해소에 도움을 주며, 감기를 예방한다. 또한 비타민C는 피부 트러블을 개선하고 노화를 방지하며 보습, 진정효과 등으로 피부 건강에도 좋다.

여주의 효능이 많은 만큼 그 부작용도 있으니 주의하자.

첫째, 당뇨가 있는 분들이 주의해야 하는데 여주에 있는 인슐린 유사 성분이 혈당을 낮추는 효능이 있으니 이미 먹고 있는 당뇨병 약과 함께 복용할 경우 혈당을 더 낮출 위험이 생길 수 있으니 과하게 먹을 경우 빈혈이나 두통, 위통과 같은 증상을 보일 수도 있다.

둘째, 동물 실험에서 유산을 촉진했다는 연구 보고가 있으니 임신부나 수유 중인 분들은 주의해야 한다.\*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

육천년 만에 배출한 승리자 구세주

마귀가 육천 년간 하나님을 죽여왔고 하나님은 마귀에게 죽임을 당하는 비참한 역사가 바로 인간의 역사였던 것입니다. 인생들은 백 년도 못 살고 죽지만 하나님은 육천 년 동안 그 지손들을 통해서 살아왔던 것입니다. 그리하여 육천 년 만에 드디어 하나님의 숙원 문제인 승리자 구세주를 이 땅 위에 배출하기에 이른 것입니다. 이것은 온 세상의 마귀들을 놀라게 한 일로써 신의 세계에서 깜짝 놀라지 않을 수 없었던 사건이었던 것입니다. 승리자 구세주는 인류의 스승이요, 인류의 어머니입니다. 승리자 구세주는 온 세상의 마귀를 여지없이 소멸하고 인류를 사망에서 건져내는 능력의 영인 것입니다.

구세주 말씀 중에서\*

몸을 아름답게~ 당당하게~

효능: 균형감과 중심 잡는 능력 향상, 집중력, 하체 근력 강화, 옆구리 근살 제거, 바디 라인을 아름답게, 골반 좌우 불균형을 해소하고 이완에 도움, 어깨와 척추의 유연성 증대.

주의: 중심을 잘 잡아서 넘어지지 않도록 주의한다. 모든 동작은 앉아서, 누워서 가능하다.

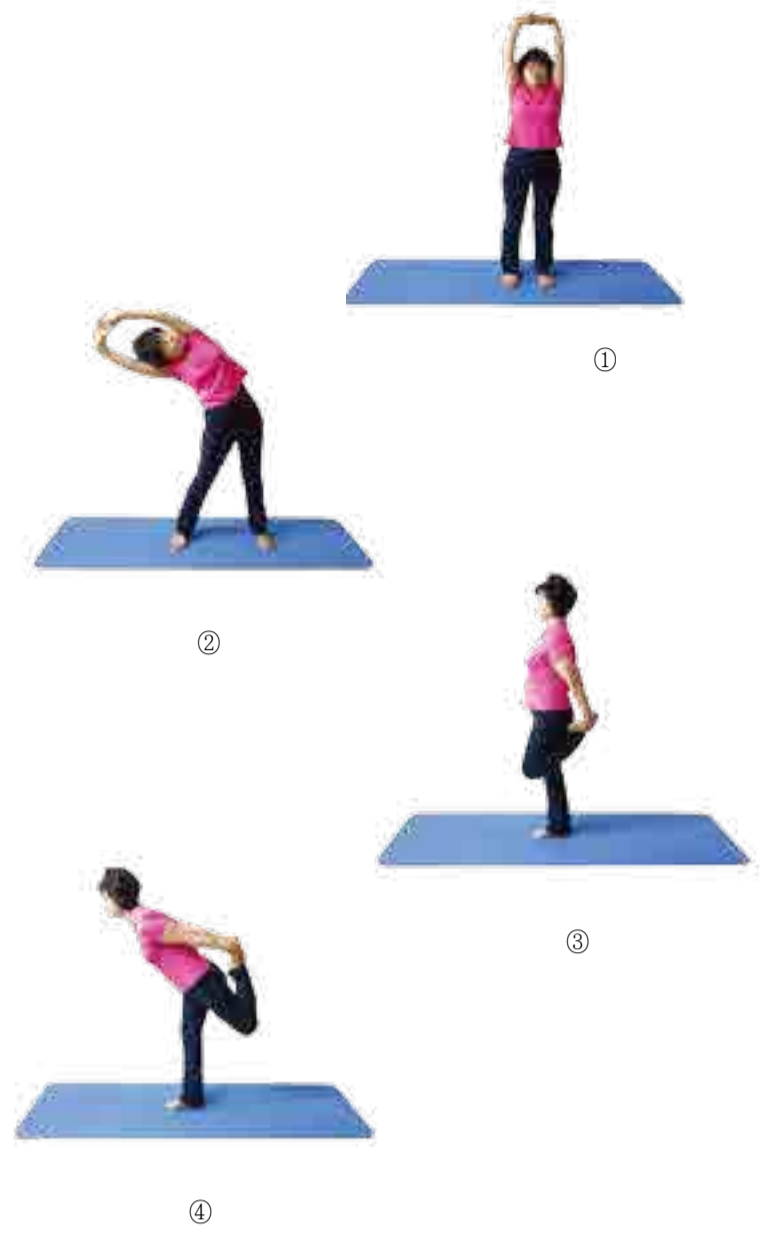
**동작①:** 양발을 어깨너비로 선다. 양팔을 깎지를 끼서 머리 위로 쭉-욱 들어 올린다. 15초 유지. 5회.

**동작②:** 호흡을 내쉬며 상체를 앞으로 내린다. 옆구리를 길게 펼쳐준다. 15초 유지. 좌우 3세트.

**발목 잡고 뒤로 쭉-욱, 골반 불균형 해소**

**동작③:** 중심을 잡고 서서 한쪽 다리를 뒤로 접어 양손으로 발목을 잡는다. 15초 유지. 좌우 3세트.

**동작④:** ③번 자세에서 상체를 앞으로 숙이며 접은 다리를 높게 들어 올리고 중심을 잡는다. 15초 유지. 좌우 3세트.\*



생명섬

한국신종교역사연구소 세미나

10월 31일 한국신종교역사연구소 주최로 세미나가 있었다. '창시자 타계 전후 신종교의 변화'라는 주제 아래 필자는 '영생교 승리제단의 창교자 조희성의 보광(普光) 후의 변화'에 대하여라는 제목으로 발표를 했다. 필자는 세미나를 준비하면서 보광의 길을 가진 조희성님의 사정과 사랑을 깊이 생각해 보게 되었다. 당신을 희생하여 인류에게 영생의 길을 열어주신 고마움을 더욱 깊이 느끼는 시간이 되었다.

- 발표 내용 요약 -

창교자의 타계(他界)는 신종교의 역사에 있어서 엄청난 변곡점이 된다. 교단이 분열되거나 신도들의 탈퇴 등 많은 문제들이 일어나는 것이 현실이다. 특히 우리의 경우는 다른 신종교와 다르게 조희성님의 보광이 교단의 존폐를 가를 수 있는 엄청난 일일 수밖에 없었다. 영생을 자신 있게 주장하였던 조희성님이었기 때문에 조희성님께서 죽지 않을 것을 진짜로 믿고 따랐던 우리들에게는 마른하늘에 날벼락이 맞는 것과 같은 강한 충격을 줄 수밖에 없는 일이었다. 그래서 일부 신도들은 영생이 불가능한 것이라고 인식하고 제단을 임의 탈퇴하기도 하고, 또 다른 일부 신도들은 '영생은 사기'라고 주장하며 소란을 피우기도 했다. 물론 찬란 속의 미풍이었지만...

조희성님의 보광 후 우리는 매우 어려운 세월을 오랫동안 보냈다. 대외적으로는 전도관 출신 몇몇 탈퇴한 신도들이 사기죄 및 현금반환소송 등의 법적 문제를 제기하였고, 대내적으로는 영생에 대한 의심이 든 신도들의 현금 감소로 인한 어려움이 있었다. 만일 사법당국에서 이들의 주장을 받아들여 사기죄로 처벌하거나 현금을 돌려주라는 판결을 내렸다면 제단은 엄청난 후유증을 겪었을 것이다. 하지만 사기죄는 무혐의로 불기소 처분이 내려졌고, 현금반환소송 또한 기각 판결이 되었다.

조희성님의 보광으로 인하여 일어난 가장 큰 변화는 부모님처럼 믿고 의지했던 신도들의 구심점이 조희성님에게서 조희성님의 말씀으로 이동했다는 점일 것이다. 조희성님을 맹목적으로 따르던 영생을 얻을 것이라던 의타적 신앙에서 자율적으로 영생의 말씀을 실천하지 않으면 영생을 얻을 수 없다는 자각이 신도들 사이에 더욱 굳건해졌다. 이뿐만 아니라 제단의 정통성이 누구에게 있는가 하는 문제로 약간의 소동이 있었다. 이 중에는 조희성님의 영(靈)이 자신에게 왔다고 주장하는 자들도 나타났다. 조희성님께서는 후계자가 없으며 영원무궁토록 제단을 이룰 것이라고 누구도 강요해 왔기 때문에 후계자 문제 또한 커다란 물의 없이 잘 해결되었다. 또한 영육일체설을 어떻게 이해해야 하는지, 보광은 호조건인지 약조건인지, 재림의 유무와 시기 및 심판에 대한 논란이 있었지만 이러한 논란도 잘 마무리 되었다.\*

김종만 / 승리신문 발행인 겸 편집인

시 한편  
생각 한 줄

Imagine

John Lennon

출처 jullien has illustrated a picture book titled 'imagine'



천국이란 게 없다고 상상해봐요 해보면 쉬워요  
밭 아래엔 지옥 따위도 없고 우리 위엔 오로지 하늘뿐  
사람들 모두가 오능을 위해 살아간다 상상해봐요

나라란 게 없다고 상상해봐요 어렵지 않아요  
죽고 죽어야 할 이유도 없이 종교도 없이  
사람들 모두가 평화 속에서 살아간다 상상해봐요

소유가 없다고 상상해봐요 할 수 있으려나요  
탐욕도 허기도 필요치 않은 인간의 형제애를  
사람들 모두가 온 세상을 나눠 가진다고 상상해봐요

날더러 몽상가라 할지도 모르겠네요  
하지만 나쁜만이 아니랍니다  
언젠가 당신도 우리와 함께하면 좋겠군요  
그러면 온 세상도 그렇게 하나가 될 테요

요즘 산에는 단풍이 예쁘게 물들어가고 전국에 걸쳐 고장마다 가을축제가 펼쳐지고 있다. 내가 사는 대구만 해도 구별, 동별로 여기저기서 축제가 한창이다. 사회적 거리 두기 규제가 풀리면서 무료급식소도 다시 열어서 코로나 때 집에 갇혀 계셨던 어르신들이 요즘은 나들이 나가서 급식소에서 식사도 하고 따스한 가을햇살을 맞으며 축제에도 참석해 즐거운 시간을 보내고 계신다. 며칠 전, 내가 다니는 민요학원 선배님들도 무료급식소에 자원봉사 공연을 나가셨고, 일요일인 오늘 아침엔 내가 속한 풍물단도 우리 동네 축제 개막식 때 길놀이했다. 동네 어르신들과 주민들이 삼삼오오 축제가 열리는 학교 운동장으로 구경을 많이 오셨다. 오후엔 가까운 공원에 바람 쐬러 나가보니 어린이들, 반려견을 데리고 산책을 나온 가족들이 잔디밭에 자리를 깔고 앉아 청명한 가을 날씨를 즐기고 있는 모습이 너무 여유롭고 평화로워 전국이 따로 없다는 생각이 든다.

30년 전 이맘때 나는 역곡 승리제단에서 예배를 보고 나서 부근에 있는 유한전문대 뒷산 벤치에 앉아 독서를 즐기곤 했다. 벤치에 앉아서 바로 산 아래 보육원 담벼락 너머로 아이들이 뛰어노는 모습을 보면서 '창가의 토토'란 소설을 읽은 기억이 난다. 지금은 서울에 사라진 것 없는 종로서적의 일본 어원본 소설 코너에서 사서 3분의 1쯤 읽다가 말았는데 며칠 전 동네 도서관에서 이 소설의 번역본을 발견하고 재미있어 하루 만에 다 읽었다. 다른 이야기이긴 하지만 나는 당시, "눈으로 남을 볼 줄 아는 사람은 훌륭한 사람이다. 그러나 귀로는 남의 이야기를 들을 줄 알고, 머리로는 남의 행복에 대해서 생각할 줄 아는 사람은 더욱 훌륭한 사람이다."라고 말씀하신 기업가이자 교육자인 유일환님을 무척 존경했는데 그 분이 세운 학교에서 시간을 보내는 것이 기분이 좋았다. '창가

의 토토'는 저자 구로야나기 테츠코의 자전적 소설이지만 논픽션이다. 1940년대 유일환님이 일본의 진주만 공습 이후 한국으로 못 돌아오고 미국에서 활동하고 있을 때가 이 소설의 시간적 배경으로 토토(저자의 어린 때 별명)가 초등학교 저학년 때이다. 말괄량이 토토는 초등학교 1학년에 일반 학교에서 중퇴하고 울타리도 없고 나무 두 그루가 교문의 기둥이고 못 쓰는 전철을 교실로 꾸민 대안학교에 입학한다. 토토는 전학 첫날 교내에서 교장 선생님을 만나 네 시간이 수다를 떨었는데 그것을 다 경청하신 교장 선생님은 토토의 머리를 쓰다듬으며 학교에 입학해 허락하신다.

이 소설 중 재미있었던 한 대목은 아이들이 교장 선생님께 고기를 만들어 달라고 조를 때였다. 아이들의 소원을 들어주려고 음악가인 교장 선생님이 한 줄의 악보와 가사도 된 고가를 아이들에게 가르쳐주었다. "도모에, 도모에, 도모에!"(도모에'는 학교명)하고 아이들이 따라 부르더니 에게- 이게 뭐야! 하며 더 이상 부르지 않았다. 사실 이 대목에서 마음에 큰 울림을 느꼈다. 교장 선생님은 아이들의 마음에 울타리를 치는 일을 하고 싶지 않으셨던 것 같다. 나, 우리 집, 우리 마을, 우리 민족, 우리 나라라는 생각이 생기기 바라지 않으셨던 것 같다. 이런 관념은 자칫하면 타인, 다른 가정, 다른 마을, 다른 민족과 나라를 양보하게 하는 마음을 생기게 한다. 2차 세계대전 당시 히틀러의 유대인 학살, 일본군부의 태평양에 대한 잔인한 침략과 통치, 현대에 와서는 중국 공산당의 소수민족 탄압, 러시아의 주변국가 침공, 이 모두가 자기 국가와 민족만이 우수하다는 생각이 바탕이 되어서 일어난 일들이다.

다시 소설의 한 대목으로 돌아가 보자. 토토의 집 부근엔 조선 사람들이 살고 있는 공동 주택이 있다. 조선의 한 어린이가 일본 어린이들에게 "조선진!"하며 놀림을 받는 것을 알

고는 토토의 어머니는 눈물을 흘리며 토토에게 똑같은 사람이니 친절하게 대하라고 신신당부한다. 얼마 전 나는 요즘 초등학교생들이 가정의 경제적인 수준에 따라 나누어 논다는 이야기를 듣고 깜짝 놀랐다. 어릴 때부터 차별하고 차별받는 아이들의 인성이 바르게 키울 수 있을까? 우선 어른들이 반성하고 생각을 고쳐나가야 하겠다.

며칠 전 뉴스를 보니 러시아의 동원령을 피해 국경을 탈출한 남성들이 인터뷰를 하고 있었다. "난 누구를 죽이고도 죽고 싶지도 않아요." "이건 정말이지, 300년 전이나 있을 법한 일이에요." 옛날의 영광을 되찾아보겠다고 남의 나라 주권을 짓밟고 자국민의 생존권마저 앗아가는 러시아 독재자의 횡포에 전 세계가 고개를 절레절레 흔들고 있다. 군인, 민간인, 어린이까지 사람에게 하나뿐인 생명을 앗아가는 전쟁은 어떤 명분으로도 일어나서는 아니된다. 더 이상 다치거나 죽는 사람이 없도록 양국이 하루빨리 전쟁을 중지하고 협상을 했으면 좋겠다. 우크라이나는 미친 개에게 물린 셈 치고 일부 영토를 잃더라도 종전협상을 하면 좋겠다. 사람의 생명보다 이 세상에 소중한 것이 있는가? 더 많은 사람의 생명을 살리는 일이라면 모를까 어떤 위대한 일이라도 사람의 생명을 담보로 잡고 해서선 안된다. 생명은 가치라는 자를 갖다 댈 수 없기 때문이다. 어떤 불질을 획득하고 막대한 금전을 구하기 위해서는 물론이고, 국가, 민족, 종교의 어떠한 대의명분을 위해서도 사람의 생명이 희생되어서는 안된다.

요즘 가을하늘이 무척 아름답다. 저 곱디고운 하늘을 마음에 담고 이 가을, 모든 이와 맺힌 응어리를 풀어 이해하고 용서하고 못 생명을 내 생명처럼 보살피고 사랑하자.\*

라준경 / 대구승리제단 책임승사