음식과 수행

두충나무껍질의 효능

'불로장생'의 묘약으로 여기던 두충나무

중국에서는 두충나무를 3000년 전부터 귀한 한방약재로 여겨왔다. 특히 두충나무의 어린잎을 우려낸 차는 '불로장생(不老長生)'을 돕는 약으로 여겨 인삼보다 더 귀한 대접을 받아왔다고 한다. 실제로 중국 약물학 서적인 〈신농본초경〉은 두충나무를 인삼, 감초, 지황 등과 함께 상급으로 분류하고 있으며 〈본초강목〉에는 '허리와 무릎 통증 치료, 정력제로 쓴다.'고 적혀 있다. 우리나라 〈동의보감〉에는 '소변에 문제가 생긴 경우 두충나무를 쓴다.'라고 적혀 있다.

두충나무가 과거에만 유용하게 쓰인 것이 아니라 지금도 약용자원으로서 유용하게 쓰이는데 하체의 무력감, 생식기능 감퇴, 그리고 소변을 자주 보거나 어지러운 증상을 개선하는 데 도움을 준다고 한다. 보통은 나무껍질을 사용하지만, 뿌리의 껍질, 잎, 열매 또한 약재로 쓰이는 정말 버릴 것이 하나도 없는 약성이 따뜻한 성질을 가진 나무이다. 그럼, 지금부터 두충나무껍질의 효능에 대해 자세히 알아보도록 하자.

첫째, 뼈 건강

두충나무껍질에는 우유에 비해 무려 7배나 많은 칼슘이 함유되어 있다고 한다. 이렇게 풍부하게 칼슘이 많다 보니 뼈를 튼튼하게 하고 골밀도 강화작용으로 골다공증을 예방하는 데도 큰 도움을 준다.

둘째, 진정 진통작용

예로부터 알려진 대표적인 두충나무껍질의 효능이다. 이것은 두충나무껍질에 함유된 알칼로이드 성분 때문인데 특히 근육과 골격을 강화해 주는 효능에 간과 신장을 보해주는 효능을 가지고 있어 간과 신장 기능의 부족으로 나타나는 요통(허리통증)과 무릎통증에 탁월한 효과를 보여준다.

셋째, 염증 배출

두충나무껍질은 몸 안에 쌓여 여러 질병을 초래하는 염증을 제거하고 외부배출을 시키는 데도 뛰어난 작용을 하는데 특히, 관절에 염증이 생겨 통증을 유발하는 관절염의 증상개선 및 통증 완화에 좋은 효과가 있다고 한다.

넷째, 혈관 건강

두충나무껍질의 효능으로 혈압을 낮추고 콜레스테롤 수치를 낮춘다고 한다. 또한 피지레지롤과 다이글루코사이드란느 성분이 있어서 나쁜 지방을 제거하는 효과도 있고 혈관 건강에도 좋다. 이러한 효과로 고혈압의 예방뿐만 아니라 동맥경화나 고지혈증 등의 혈관과 관련된 질병 예방에 많은 도움을 준다고 한다.

다섯째, 자양강장

두충나무껍질은 예로부터 한방에서 자양을 위한 약재로 많이 사용됐을 만큼 활력을 증진시키고 원기를 회복하는 데 뛰어난 작용을 한다고 한다.

여섯째, 다이어트

두충나무껍질에 함유되어 있는 아디포넥틴 성분이 내장에 쌓여있는 지방의 분해를 돕고, 지방이 쌓이는 것을 억제하는 작용으로 비만 방지 및 다이어트에도 도움이 된다고 한다.

두충나무껍질은 별로 부작용이 없는 편이지만 몸에 열이 많거나 맥박이 빠르게 뛰는 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋다. 또한 소화력이 약한 사람도 조심해야 하며 열이 있거나 음기가 약해 몸이 뜨거운 사람도 피해야 한다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

①

②

③

④

"나쁜 버릇을 버려야"

한 사람의 완성자가 나오기까지 성령으로 거듭나는 과정이 그렇게 수월한 과정이 아니었다. 죽을 고비를 넘고 또 넘고, 참을 수 없는 경지에서도 또 참고 견디는 과정을 거쳐서 완성자가 나온 것이다. 그런고로 여러분들도 승리제단에 그저 왔다갔다만 해서는 되는 것이 아니다. 신경질을 잘 내는 사람은 신경질부터 버려야 된다. 남의 흉을 잘 보고 남을 공격하는 버릇이 있는 사람은 그걸 버려야 된다. 이간질하는 버릇이 있는 사람은 입에 재갈을 물어야 한다. 나쁜 버릇을 버려야 옛사람이 죽는 것이다. 그래야 성령으로 거듭나는 것이다. 노력 없이는 안 되는 것이다. 좋은 말씀을 듣기만 하고 실천이 없으면 세상 말로 남의 다리 긁는 격이 되고 마는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

염구리 군살 제거와 골반 교정에 좋은 자세~

골반 불균형은 노폐물이 쉽게 쌓이므로 혈액순환에 방해가 된다. 그러므로 일반 호흡보다 산소가 두 세배 더 많이 공급 되는 복식호흡과 요가 아사나로 림프절(겨드랑이, 옆구리, 사타구니)을 움직여서 시원하게 노폐물을 날려 보내고, 도파민과 세로토닌의 분비를 촉진하는 영양분을 공급해 주자. 동작 전후 발목, 무릎, 허리 관절을 충분히 풀어주는 준비 운동은 필수이다.

동작①: 앉아서 양다리를 옆으로 확장 후 한쪽 무릎을 접어서 배꼽 중앙 아래에 뒤꿈치를 댄다. 허리를 곧게 펴고 양팔을 옆으로 쭉 뻗는다. 골반과 어깨를 테이블이 되도록 중심을 두고 호흡과 함께 10초 유지, 양쪽 교대로 3세트.

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시며 상체를 뻗힌 다리 쪽으로 천천히 내린다. 가슴을 들어 내쉬는 숨에 반대 팔을 뻗어 머리 위로 끌어 올린다. 시선은 손 끝을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 3세트.

동작③: ②번 자세에서 내쉬는 숨에 양손으로 발목을 잡는다. 10초유지, 양쪽 교대로 3세트.

동작④: 무릎을 접고 선후, 오른쪽 다리를 옆으로 뻗어 바닥에 대고 숨을 마시면서 엉덩이를 들어준다. 내쉬는 숨에 허벅지~무릎~정강이~발등 순으로 내린다. 반대쪽 팔을 머리 위로 쭉 펴고 시선은 손끝을 바라본다. 10초 유지, 양쪽 교대로 3세트. ◇주의: 무릎을 지나치게 구부리지 않는다. 구부린 무릎으로, 체중을 이동시킬 때 통증이 있을 수 있다.*

생명샘

깨닫는다는 것

'깨닫는다' 는 말은 순수한 한국말이다. 여기에 대한 한자로는 각(覺)이 적당하다고 하겠다. 그러면 영어로는 어떤 단어가 적당할까. 아무래도 '이해한다' 혹은 '안다'는 'understand'가 알맞다고 생각한다. 그래서 초등학생이 구구셈에 대해 '이해'하거나 '알게 되었다'면 그는 구구단에 대해 깨달은 거다. 컴퓨터에 문외한인 할아버지가 컴퓨터의 조작법을 '알게 되었다면' 이 역시 깨달은 거다. 이처럼 깨달음의 내용은 생활전반에 무수히 많다.

영생을 남에게 이해시키기는 불가능에 가까워

30년이 넘게 쌀독에 쌀이 떨어졌는지 집안에 누가 죽어 나갔는지 모를 정도로 종교가 무엇인지, 도가 무엇인지 치열하게 달려오다가 '알게 된 내용'은 참으로 많다. 사람이 본래 하나님이라는 사실과 사람이 그 본래의 신분인 하나님으로 돌아가면 죽지 않는다는 사실에 대해 '이해'를 하게 된 것도 그중에 하나다.

하지만 그러한 내용에 대해 일반인에게 '이해를 시키는 일'은 불가능에 가까운 일이라고 생각한다. 왜냐하면 '불사영생'이란 내용을 이해하기란 너무도 고차원적이라서 그렇다. 사람의 머리로는 도저히 '알아채지' 못하는 고도(高度)의 것이라서 그렇다. 사람이 뭔가를 이해할 때면 '자신의 마음'을 사용하는데 그 마음이 '보통의 인간의 마음'이라면 죽었다 깨어나도 '알 수 없는 것'이 바로 영생이라는 거다.

세상에는 여러 유형의 사람들이 있다. 도가 무엇인지 종교가 무엇인지 알려고도 하지 않는 사람들이 있기도 하고 성경(Bible)이 무엇인지 '이해'하려고 애를 쓰는 사람들이나 불경이 무엇인지 '알아채려고' 고생을 하는 사람들도 있다. 그리고 완전한 '이해'도 못하면서 특정종교에 빠져 평생을 허비하는 사람들도 있다.

승리제단에서 공부하면 단시간 내에 무수한 깨달음의 단계를 지나 불로불사를 '이해'하는 단계까지 이르게 된다. 그리고 불로불사를 이루기 위해 그 방법을 실천하는 단계까지 이르게 된다. 그리고 그 실천은 '이해'와 또 다른 차원의 이야기다. 너무도 험난한, 너무도 치열한, 너무도 점령하기 어려운 난공불락의 성을 공격하는 일이라서 짧은 문장으로 그것을 설명드리기에는 역부족이다. 본인이 직접 당해봐야 아는 그러한 길이다.

인터넷으로 말씀을 들어보세요

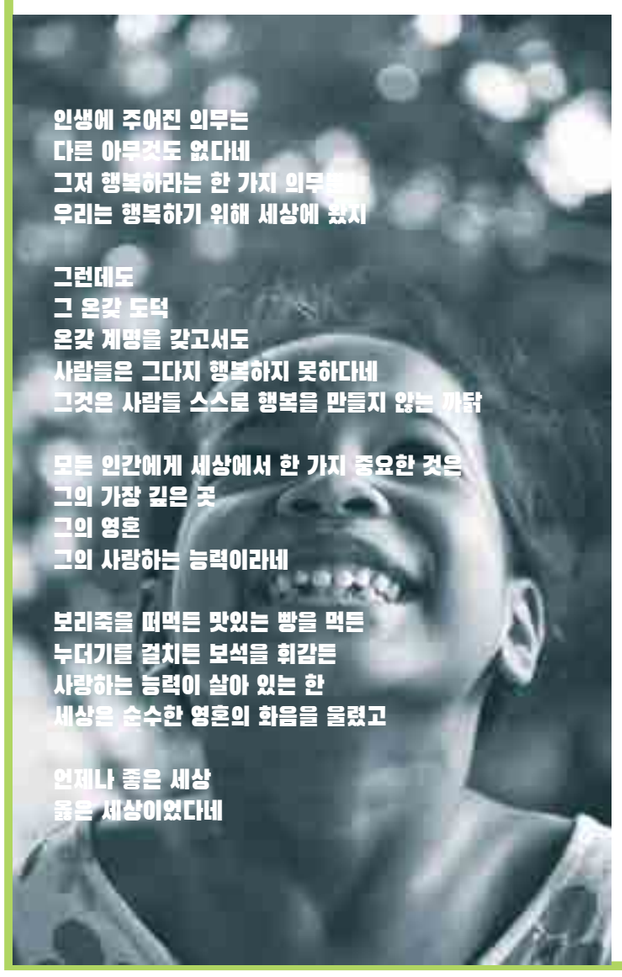
승리제단의 본부는 한국의 경기도 부천시에 있다. 하지만 거기에 반드시 가지 않아도 된다. 인터넷으로 접속하면 된다. 속는다는 셈치고 '깨달은' 분의 말씀을 귀기울려 경청해 보시기를 바래본다. 승리제단에 대해 좀 더 많은 궁금한 사항이 있으시면 아래로 연락해 주시기를 바란다.*

안준영 / 승리제단 시드니 지부 책임승사
0415 727 001

시 한편 생각 한 줄

행복해진다는 것

헤르만 헷세



하루는 휴대폰으로 유튜브에 들어가니 '국경없는 의사회' 소속 의사가 나와서 기본적인 의약품이 없어서 목숨을 잃는 이가 많은 저개발 국가의 사정을 이야기하며 후원자가 되어달라고 호소하는 광고를 했다. 현재 세계 곳곳엔 기본적인 인권이나 복지의 혜택을 받지 못하여 목숨의 위협을 받으며 사는 이들이 아주 많다. 그렇지만 그런 상황을 눈 뜨고는 보지 못하는 뜨거운 피를 가진 이들도 많이 있어 그들에게 큰 도움을 주고 있다.

여러 인도주의 활동가들

과거 2차대전 당시 캐나다 의사 노먼 베쑨은 파시즘으로 내전이 격화된 스페인에 가서 활동했고 일본의 파시스트들이 중국을 침략하자 종군의사로서 중국에 가서 의술을 펼치다 그곳에서 부상을 당해 생을 마감했다. 소설 속 이야기이긴 하지만 헤밍웨이의 '누구를 위하여 종은 울리나'의 주인공 역시 미국의 젊은이로서 인도주의를 지키기 위해 스페인에 스스로 가서 전사로 싸우다가 죽게 된다. 요즘도 세계를 돌아다니며 인도주의 활동을 하는 이들은 많다. 지진과 정치싸움으로 인권이 무너진 아이티로 건너가 활동하는 한국인이나 그곳에서 보육원을 세우고 운영하는 미국인이 있는가 하면, 박노해 시인도 내전으로 위험한 중동지역으로 날아가 핍박을 받으면서도 독립을 꿈꾸는 안타까운 쿠르드족의 상황을 직접 체험하고 시로 표현함으로 울림이 있는 호소를 했다. 대구 지역의 예술인들은 얼마 전 뮤지컬 공연의 모든 수익금을 미얀마의 민주주의를 수호하기 위한 후원금으로 기부했다. 이 시국에 자신들의 생계도 어려울 텐데 역시 예술인들은 밥보다는 이상이 소중한가 보다.

자신이 열심히 노력하여 익힌 기술이나 재능을 가지고 다른 이들에게, 특히 해외에까지 나가서 돕고자 하는 오지랖(?)이 넓은 위인들이 세상엔 많다. 우리는 다른 이가 등을 떠밀어도 하지 않을 일이라도 자신이 좋으면 재산과 시간과 혹은 목숨까지 바쳐서 그 일을 한다. 만약 그 일을 함으로 해서 자신이 행복하고 남도 행복해진다면 사회 전체가 행복해지니 그것보다 좋은 일은 없을 것이다. 나는 컴퓨터를 이용한 지능범들을 볼 때 저들이 저런 뛰어난 재능을 가지고 다른 이들을 도울 수 있는 앱이나 기술을 개발하면 얼마든지 윈윈하며 행복하게 살 수 있을 텐데 하는 생각이 많이 든다.

나의 민요 선생님은 40대 때에 부군께서 하시던 사업이 IMF로 큰 어려움을 겪게 되자 집안의 큰며느리로 일이 무지 많음에도 불구하고 시간을 쪼개 민요를 배워 지금은 지역의 예술인으로 높은 위치에 있으며 올해에만 수강생들이 각종 랜선 경연대회에서 많은 수상을 했다. 애살있게 제자들을 가르치는 선생님은 학원이 제자들의 놀이터가 되었으면 좋겠다고 하시고 민요를 배워 돈도 벌고 코로나가 끝나면 재능기부도 많이 하라는 말씀을 하신다. 선생님의 부군께서도 사업을 접고 고향으로 내려가 유기농업기술을 익혀 훌륭한 농사꾼이 되셨다. 올해도 고된 농사일을 대상포진에도 걸리기도 하고 왕벌에 쏘이기도 하면서도 꾸준히 하시는 것은 자신이 노력해 얻은 수확의 기쁨을 그 농산물을 좋아하는 소비자들과 나눌 수 있기 때문일 것이다.

나는 다른 이들로부터 자신이 하는 일이 재미있어서 밤잠을 자지 않고도 피곤한 줄을 모르면서 일을 했다고 하는 이야기를 종종 듣는다. 우리는 좋아하는 공부, 취미, 일을 찾아 거기에 몰두하다 보면 자신을 잊고 그 일에 흠뻑 빠져 행복감을 느끼게 되는 경우가 있다. 그런 일을 발견해서 자신의 업으로 삼는 이들은 정말 행복할 것이다. 게다가 그 일이 다른 이에게도 행복을 가져다 준다면 금상첨화일 것이다.

생업의 전문성을 살려 기쁨도 주는 이들

우리 동네 오토바이 상회 아저씨는 기술이 좋아 못 고치는 오토바이가 없고 수리비도 적게 받으신다. 나의 우유 고객인 과일가게 젊은 아저씨는 도매시장에서 과일 경매를 하여 물건을 갖고 오시는데 맛이 탁월하게 좋아서 과일 선물을 할라치면 주저하지 않고 그 가게를 찾는다. 그 외에도 시장에는 약국, 치과, 열쇠집, 정육점, 보리밥집, 국밥집, 반찬 가게 등 노포들이 많아 그 분야의 전문가들이 손님을 절대 실망시키지 않는다. 크든 작든 기술을 배우고 연마하여 성취감을 느끼고 그 기술로 돈도 벌고 다른 이들에게는 기쁨을 주니 덕을 쌓는 일이 따로 없다. 나도 가끔은 유튜버가 되어 좋아하는 노래도 부르고 이야기도 들려주면서 다른 이들의 마음에 위안을 주는 일을 꿈꿔보는데 아직 용기가 없어 첫발도 내딛지 못하고 있다.

곰도 구르는 재주가 있다는데 우리도 자신을 살펴보면 한 가지 잘하는 일은 있을 것이다. 설령 잘하지 못하더라도 즐겁게 할 수 있는 일은 있을 것이다. 즐거운 일은 꾸준히 할 수 있고 하다 보면 결국엔 베테랑도 될 수 있다. 또 베테랑이 안 되면 어떠랴! 꿈을 갖고 노력할 수 있는 것만으로도 우리는 충분히 행복하고, 미완성의 결과물로도 다른 이들에게 큰 위안을 줄 수 있다. 또한 그 일이 타인에 대한 사랑의 발로가 되어 시작한 일이라면 쉬 그치지 않고 오래도록 갈 것이다. 작은 시내가 결국 큰 바다에 다다르듯이!*

라준경 / 대구승리제단 책임승사