

음식과 수행

구기자의 효능과 해갈차(解渴茶)

해갈차는 수분 보충과 혈액 정화에 큰 도움

승리신문 894호에 오미자의 효능을 소개했었는데 간략하게 정리해보면 다음과 같다. 오미자에는 피로회복 효과가 있는 유기산이 풍부하여 심근 쇠약과 불면증에 좋고 중추신경계의 뇌피를 자극하는 성분이 있어서 졸음을 쫓고 과로로 인한 기억력 감퇴 예방에 도움을 준다. 또한, 갈증이 심하고 목, 입술이 마르는 증상의 소갈증을 다스리며 인삼과 그 공합이 잘 맞아서 함께 섭취하면 면역력을 증강하고 뇌졸중 증상에도 효과가 뛰어나다고 소개했었다.

이와 같은 오미자와 함께 주목해야 할 건강식품이 바로 구기자다. 중국의 진시황의 불로장생 약재였고 미국의 마돈나가 즐겨 먹었던 구기자는 혈액 정화 및 혈관을 강화해 주는 베타인이 함유되어 있어 고혈압, 뇌졸중을 예방해 준다. 구기자는 레몬에 비해 비타민C가 20배나 많아 여름철 피로회복과 면역력 강화에도 좋다. 구기자는 전형적인 보약에 속하는데 실제로 많은 한 의서 보약 처방에 구기자가 많이 들어간다. 만일 구기자가 포함된 처방이라면 보약으로 여겨도 무방할 정도다.

현대 학자들의 임상보고에 의하면 구기자에는 고혈압, 저혈압, 변비, 간장병, 신경통, 류마티스, 발육촉진, 피로회복, 신체의 활력 등 이외에도 많은 효과가 있으며 구기자의 함유성분 중 베타인(betaine)은 간장에 지방질이 엉키는 것을 예방하며 지방간을 치유하는 작용이 있다.

그럼, 지금부터 구기자의 효능에 대해 자세히 살펴보자.

첫째, 피로회복에 탁월
구기자의 여러 가지 효능 중에 현재까지 알려진 중에서 가장 효과가 있는 것은 피로회복이다. 면역력에 도움이 되는 비타민C와 눈의 피로, 피부 저항력을 높이는 등 다양한 역할을 하는 베타카로틴이 다량 함유되어 있어 지친 몸에 에너지를 팍팍 불어넣는 데 도움이 된다. 비타민C의 경우 귤보다 약 300배, 오렌지의 450배

이상 많은 함량을 보인다. **둘째, 잠잠한 눈을 밝게 하는 시력보호제**
눈을 밝게 한다고 전해지는 구기자는 눈을 구성해주는 조직을 만드는 데 필수적인 베타카로틴 성분이 풍부해 각종 안과 질환으로 인한 시력 저하를 막아주고 시력을 보호하는 등 눈 건강에 도움이 된다.

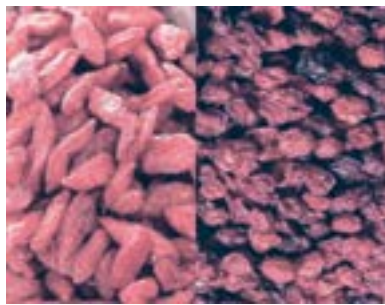
셋째, 지방간 없애고 간 기능 개선
지방간을 없애는 베타인이 다량 들어 있어서 간의 보호와 기능 개선에 전반적인 도움이 된다. 간세포를 새롭게 태어나도록 도와줌과 동시에 간장의 지방 축적을 억제, 만성 간염이나 간경변이 있는 경우 꾸준히 섭취하면 증상 개선에 도움이 된다.

넷째, 뇌 건강에 도움을 주어 알츠하이머 예방
구기자에는 칼슘과 철 등이 풍부하게 함유되어 있어서 꾸준히 섭취할 경우 리놀렌산, 베타인 등의 성분이 알츠하이머를 유발하는 베타아밀로이드의 축적을 차단, 뇌의 기능을 유지하고 보호하며 알츠하이머를 예방, 증상 개선 등에 도움이 된다.

이러한 뛰어난 효능이 있는 구기자와 앞에서 언급한 오미자를 합친 것을 해갈차라고 하는데 수분보충 및 혈액 정화에 큰 도움이 된다. 어떻게 만드는지 알아보자. **외의외 간단하다.**

- 1. 물 2리터를 끓여 구기자 한 줌을 넣고 1시간 정도 끓여 준다.
 - 2. 구기자 끓인 물을 충분히 식힌 뒤에 오미자 한 줌을 넣고 12시간을 우려내면 오미자의 유효성분들이 잘 우려나 해갈차가 완성된다.
- 여기서 오미자를 같이 넣고 끓이지 않는 이유는 오미자는 열을 가하면 떫은맛이 강해지기 때문이다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“자격이 있어야 구실한다”

이 세상에도 자격이 있어야 구실을 하는 것이다. 의사 자격이 없는 자가 의사를 노릇을 할 수 없는 것처럼, 영원무궁토록 살 수 있는 자격이 있어야, 하늘나라에 갈 수가 있다. 성경에는 ‘성령으로 거듭나야 된다’라고 그 자격을 말하는데 이것은 하나님의 신이 되어야 구원을 얻는다는 말이다. 하늘나라에 들어가서 살 수 있는 자격은 하늘나라의 법을 알아서 그 법을 지키면 되는 것이다. 한국에서 살려면 한국의 법을 지켜야 되고, 미국에서 살려면 미국의 법을 지켜야 하듯이 하늘나라에서 살려면, 하늘나라의 법을 지켜야 된다. 그 법을 지킬 수 있는 비결도 모르는 자, 하늘나라의 법이 무엇인지조차 모르는 자, 하늘나라의 법을 지킬 수가 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서*

*슬 관절, 족 관절을 부드럽고 유연하게 ~

요가는 경쟁이나 자량을 위한 운동이 아니라, 마음 단련법과 꾸준한 인내력으로 자신과의 싸움에서 이기는 지구력을 키우는 것이다. 심신 단련과 인간의 한계는 없다라는 마음으로 단거리 경주가 아니라 영원 무궁토록 하늘나라에서 살 수 있는 영생할 인내심으로 수련을 하다보면, 자연스럽게 호흡조절과 동작이 된다. 코로 호흡을 들이마시고 내쉬는 순서를 동작과 함께 익혀 나가는 것이 초보자에게 중요하다.

효능: (슬 관절) 무릎 유연, 무릎 주변 혈액순환 원활, 근육 강화로 퇴행성 관절염 예방, 치유 도움. (족 관절) 발목 유연, 말초혈관 자극, 골다공증 예방 도움. **주의:** 엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록 한다. 골반이 틀어지지 않게 한다. 엉덩이와 무릎이 직각이 되도록 한다.

◎ **슬 관절 동작①:** 골반 너비로 다리를 펴고 앉아 무릎 위에 손바닥을 올려놓고 호흡을 마시며 안쪽에서 바깥쪽으로 원을 그리며 내쉬는 호흡에 무릎을 문질러 마사지하듯이 하면 열이 발생하는 것을 느낀다.

◎ **족 관절 동작②:** 골반 너비로 다리를 펴고 앉아, 코로 호흡을 마시고 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 10초 유지.

동작③: 내쉬는 숨에 발끝이 바닥을 향하도록 발등을 펴준다. 10초 유지, 5회.

동작④: 발목을 바깥쪽부터 크게 원을 그린다. 10회씩 안쪽으로도 돌려준다. 발끝을 좌우로 털어준다.*



동작①



동작②



동작③



동작④

참진리

정죄권과 사죄권 전도 문답 [23]

질문: 조희성 선생께서 밀실에서 3년간의 연단 끝에 하나님으로부터 “이제는 네가 이긴자가 됐다”라는 말씀을 들었을 때, 즉각 “하나님이 이기셨지 내가 이긴 것이 아닙니다”라고 마음속으로 기도도 응답하자 또 심령을 관찰하시는 하나님으로부터 “이제는 네가 뉘 죄든지 사하면 사해지고 뉘 죄든지 정하면 정하여지리라.”라는 「정죄권」과 「사하는 권세」를 부여받았다고 했습니다. 이것이 얼마나 중요한 성경적인 의미(意義)를 지니고 있는지 아십니까?

답변: 현재 전세계 80억 인구 대비 기독교인들은 삼 분지 일에 해당하는 26억 정도 된다고 하는데, 이들 전체 기독교인들이 백기를 들고 가뭄을 버리고 「정죄권」과 「사하는 권세」를 가진 진짜 구세주를 영접할 수 있을 정도로 그렇게 위력적입니까?

질문: 기독교인들은 성경에 기록된 내용을 근거로 오실 구세주가 언제 어떤 모습으로 그리고 어떤 증표와 권능을 보여주시게 될 지를 판단하기 때문입니다. 그렇기 때문에 정죄권과 사죄권에 관한 성경 구절이 요한복음 20장 23절에 기록되어 있다는 것은 오실 구

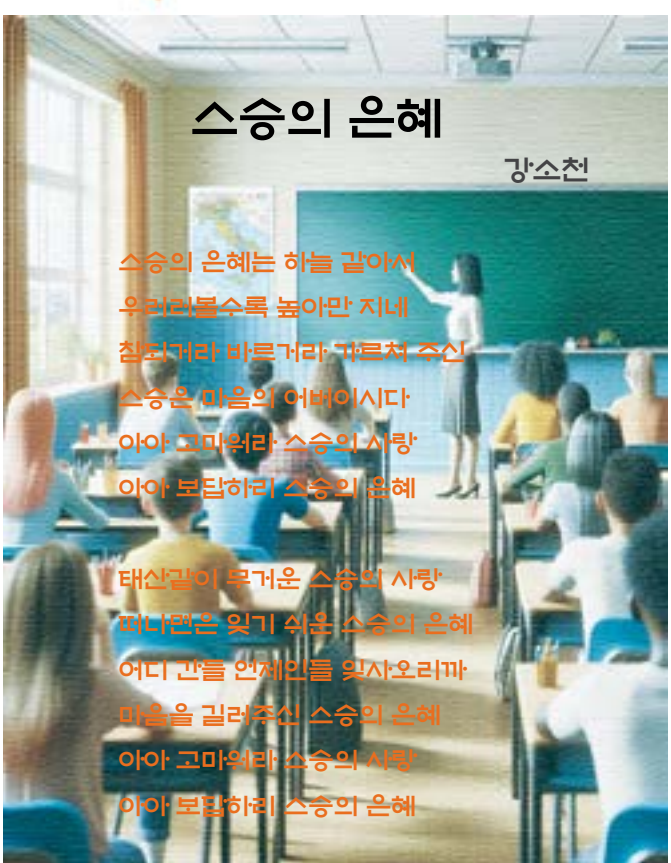
세주를 분별할 수 있는 기준 잣대로 삼을 수 있기 때문입니다. 참구세주를 증거할 수 있는 이런 좋은 성경 구절을 애써하여 적극적으로 활용하지 않습니까?

답변: 아마도 제단 식구들이 이긴자의 수많은 설교 말씀을 들으면서 「정죄권」에 관련된 말씀이 거의 나오지 않기 때문에 그런 것 같습니다. 그리고 제단 식구들이 하나님의 성품에 대해서 정확히 잘 알기 때문인데, 이와 관련된 이긴자 말씀을 소개하면 다음과 같습니다. “일곱번씩 일흔번씩 용서해주시는 성경 말씀이 있는데 하나님은 사실은 이제 그대로 수억천 만번이라도 용서해주시는 하나님이야. 아시겠어요? 하나님이 벌주는 하나님이 아니고 그랬어? 벌 안 주는 하나님이 아니고 그랬어? 벌 안 주는 하나님이야. 하나님은! 하나님은 징계하는 하나님이 아니고 하나님은 시험도 하시는 하나님이 아니에요. 하나님은 이제 그대로 무조건 용서해주고 무조건 사방해주는 하나님인 고로 그런 고로 이제 그대로 오늘 날 여러분들이 이러한 하나님을- 이제 그대로 구세주 하나님을 만났는데 구원을 못 받는다면 그건 저주 받은 인생이야? 축복 받은 인생이야? 저주 받은 인생이죠?”- (2014. 12. 9. 본부제단 예배 시간에 방영된 말씀 중에서)

질문: 조희성 선생께서 「정죄권」과 「사하는 권세」라는 용어를 그대로 직접 언급한 설교하신 것을 녹취한 말씀이 있으면 날짜도 같이 알려주겠습니까?

답변: 1992년 9월 12일 설교 말씀에서 어렵사리 찾을 수 있는데, 「정죄권」과 「사죄권」이라는 용어를 구사하신 말씀 일부를 인용하면 다음과 같습니다. (말씀) 이제 “또 네가 이겼다!”하고 했을 때에 “또 이긴 것도 하나님이 이기셨나이다.” 이와 같이 답변하고 이제 나가 나가 얼마 동안 또 지나니까, “이제는 네가 뉘 죄든지 사하면 사해지고 뉘 죄든지 정하면 정하여지리라.” 그러니까 「정죄권」과 이제 그대로 「사하는 권세」를 주는 거예요. 이 사람이 이제 그 당시에 이제 그대로 「정죄권」과 「사할 권세」를 받으셨고 그다음에 “누구든지 바라보면 죄가 눈 높듯이 높고 바라보지 않으면 마귀가 죽고 이제 그대로 모든 만민이 바라보지만 하면 죄가 눈 높듯이 높는다.” 그리고 이런 이제 그대로 놀라운 권세를 이 사람에게 다 준 거예요. 그다음에 이제 조금 있다가, “이제는 네가 완성자가 되었다.” 하고 그래서 이제 그대로 ‘내가 완성자가 되었나요, 하나님이 완성자가 되셨죠.’ 역시 똑같은 대답을 하겠지요?*

시 한편
생각 한 줄



스승의 은혜

강소천

스승의 은혜는 하늘 같아서
우리의 불수를 놓아만 지니
침과 기름과 바른 거라 가르쳐 주신
스승은 신들의 어머니이다
아아 그마워라 스승의 사랑
아아 보답하리! 스승의 은혜

태산같이 높거늘 스승의 사랑
바닷물같이 깊거늘 스승의 은혜
어디 간을 안채인들 잊사오리까
마음을 길러주신 스승의 은혜
아아 그마워라 스승의 사랑
아아 보답하리! 스승의 은혜

오늘은 석가탄신일이면서 스승의 날이다. 낮에는 햇볕이 여름처럼 따갑더니 저녁엔 비가 부슬부슬 내리고 바람도 선선하게 불다. 며칠 전 해인사의 팔만대장경을 소재로 한 다큐 프로를 티브이에서 보았는데 몇몇 해인사 승가대학생들의 인터뷰하는 모습이 나왔다. 세파란 청춘들이 식욕, 정욕, 온갖 소유욕을 내려놓고 구도하는 진지한 자세를 보니 참 존경스러웠다. 오늘 저

녁도 티브이를 켜니 스님들이 나물 반찬을 절에서 만들고, 불자들은 고기반찬을 집에서 준비해서 독거 노인들에게 식사를 대접하고 발도 씻겨드려는데 우는 스님도 계셨다. 속세를 떠나도 두고 온 부모님의 사랑이 생각나서란다.

성철스님도 절에 들어갈 때 말리려 쫓아오는 어머니에게 돌을 던지면서 속으로 피눈물을 흘리셨을 것이다.※ 금강산으로 들어갔을 때 그의 모친이 자주 찾았다. 그러나 그는 속세와의 단절을 위해 산위에 올라가 어머니를 접친 못하게 “후레지시”처럼 돌을 던졌다고 한다. 모친은 한수 더 떴다. “너 보러 안왔다. 금강산 구경하러 왔지”라고 했다. - 산정 문화관광 「퇴옹 성철」편에서) 그래도 구도자들이 강단있게 느껴지는 게, 길을 가다 어쩌다 마주치는 스님들의 고운 눈에 속에서 대조영이처럼 푹푹함이 서린 눈빛에 섬뜩 놀랄 때가 있다. 이렇게 젊은 구도자들을 보니 나의 청춘 시절도 떠오른다. 내가 대학에 입학할 당시 대학가는 연일 민주화 운동으로 시위가 끊이지 않아 교정에서 최루탄 냄새가 가시질 날이 없었다. 내가 가입한 적십자 동아리는 재개발로 강제 철거의 위기에 처한 도시 빈민들과 연대하여 주거권 확보를 위해 부동산 개발업자와 철거 강대들과 싸워야 했다. 우리 동아리 바로 옆방인 ‘모터레트’란 동아리는 농민의 생존권 확보를 위해 늘 정부를 상대로 시위를 준비하느라 바빴다.

모든 이가 자유와 평등을 누리며 행복하게 살 수 있는 세상을 마음속으로 염원하는 가운데 승리제단과 조희성님을 만났다. 승리제단에서 가르치는 자유율법을 수행함으로 진정한 유토피아가 지상에 건설될 수 있다는 확신이 들어 입문한 지 30년이 넘었다. 당시 인생의 스승이 되는 조희성님을 만나지 않았더라면 경제적으로는 더 윤택하게 살긴 몰라도 심신이 많이 망가졌을 것이다. 나의 외가 쪽분들은 선천적으로 간이 안 좋았는데 친가는 할아버지께서 술도가를 하실 정도로 술고래 집안이라서

아마 지금쯤은 이 세상 사람이 아닐 것이다. 다행히 스승의 가르침을 따라 생명을 소중히 여기고 몸에 해로운 음식은 다 끊어서 이만쯤이라도 건강을 유지할 수 있다는 생각이 든다.

나를 전도관으로 전도한 옆집 형도, 승리제단으로 인도한 후배도 손(孫)씨인데 어릴 때부터 나를 늘 사모잡은 또 하나의 손씨 성을 가진 이가 있으니 바로 손오공(孫悟空)이다. 어릴 때 만화광이었던 나는 티브이 애니메이션 주인공 중 손오공을 제일 좋아했다. 늘 상대방의 물음에 동문서답하는 껌병이 사오정은 나와 꼭 닮았다. 명나라 때 오승은(吳承恩)이 서유기(西遊記) 소설을 쓰면서 삼장법사는 당나라의 실존 인물인 현장을 끌어왔다. 현장은 서역(인도와 중앙아시아)에 다녀오는 데 20년 가까이 걸렸고, 거기서 가져온 산스크리트어로 된 불교 원전을 번역하는 데에 또 20년 가까이 걸렸다. 소설 속에서는 불경을 구하러 가는 길에 겹겹이 어려움을 겪게 되는데 여러 요괴들과 싸워 이기고 81년을 겪은 뒤 결국 서천에 도착해 여래불을 만나 진경을 얻게 된다.

내가 어릴 때 만화영화에서는 손오공이 요괴들을 물리치고 나면 요괴들이 마법이 풀려 어린 산짐승으로 돌아오는 장면이 재미있었다. 소설 말미에는 손오공, 저팔계, 사오정 모두가 결국엔 부처가 된다. 삼장법사 일행이 서역으로 가는 길이 어찌 보면 우리가 수도하는 삶과도 많이 닮았다. 삼장법사가 손오공의 머리에 씌운 ‘긴고어’라는 고리는 절대 벗겨지지 않고 손오공이 말쑥을 피울 때 삼장법사가 주문을 외우면 고리가 조여들어 고통을 줘서 꼼짝 못 하게 만든다. 손오공에게 족제 같은 이 긴고어가 나에겐 자유율법과 같다는 생각이 든다. 이기적인 ‘나’라는 마구니를 따라 생각하고 행동하면 자유율법이 심장을 두드리며 한 소리 한다. “너, 대패 삼겹살같이 알팍한 견문으로 새 대가리 굴러 가며 따지고 행동하다간 심신만 고달파져. 잘못하면 실낱같이 가는 몸에 태산 같은 병이 들어 이 세상을 하직할

수도 있어! 그냥 흐르는 물처럼 바람처럼 편하게 양심만 따르면 돼!” 그러면 나는 대답한다. “알았데이. 내 생명의 주인, 하나님께 모두 맡기고 무상무념으로 편안하게 지낼게”

자유율법 가운데 ‘형제의 죄를 내 죄로 여기고 형제의 사정을 내 사정으로 여겨라. 인류는 한 형제, 누구든지 내 몸처럼 여겨라’는 가르침은 지키지만 한다면 남을 미워하거나 못마땅하게 여기는 마음도 나오지 않고 스트레스도 쌓일 일이 없을 텐데 아직도 이 율법은 손오공 머리에 긴고어처럼 거북하다. 선지식(善知識)되시는 스승님을 못 만났더라면 이런 율법을 듣도 보도 못하니 지키려고 노력도 안 했을 텐데 다행히 참 스승을 만나 그 래도 애를 써보기는 했으니 이만쯤이라도 마음을 다스릴 수 있지 않나 싶다. 보통 사람은 먹고 살아가는 방법도 배우고 익히는 데 한참이 걸리는데 부처님이 되려고 한다면 얼마나 어려울까?

다행히 이 땅 위에 훌륭한 선지식이 나와 수도하려는 이들을 잘 이끌어 주었고 이제는 때가 되어 미륵부처님이 출현하여 참다운 계율을 가르쳐주시고 부처님이 되는 길을 인도해 주신다. 미륵부처님이 이 땅에 출현하기까지는 알몸으로 가시덤불 산을 수도 없이 넘는 고통을 이겨냈다고 하는데, 그렇게 독해 빠진 스승 밑에 어쩌다 이런 물렁팔죽 제자가 임문했으니 좌총우돌 해매는 모습에 얼마나 허를 찌를까? 그래도 복잡한 시장길에 얼마 치마폭을 붙잡고 따라가는 코흘리개처럼 가르침을 붙잡고 구세주는 온몸이 따끔따끔하고 뺨골 속이 쑤시는 고통을 느끼면서도 따르는 제자들을 보면서 참어만다고 하셨다. 우리의 죄짐을 짊어지고 담당하는 스승의 희생을 본받아 나 또한 희생으로 형제를 감싸리라. 부처님처럼 대자대비하신 못하더라도 양철베비 만한 마음이 곧잘 정도로 돼야 스승도 흐트러지지 않게 된다.*

리준경 / 대구승리제단 책임승사