

음식과 수행

체질과 음식 ⑦

바르게 먹는 방법 중 가장 중요한 것은  
편안한 마음으로 먹는 것이다

건강은 자신과 음식물의 체질상의 짝을 찾는 데서 시작된다. 자연의 일부인 음식물로부터 자신의 체질과 상대되는 기를 받아들여 몸을 중화시킬 때 건강을 누릴 수 있는데 음 체질인 사람은 양 체질 식품을 먹고 양 체질인 사람은 음 체질 식품을 먹어야 한다는 것은 지난 호에서도 이미 강조한 내용이

다. 그러나 체질에 맞는 음식물을 찾았다고 해도 그것을 어떻게 먹느냐 하는 식사방법에 따라 결과가 커다란 차이가 있다. 바르게 먹는 사람은 바르게 먹는 만큼 건강회복이 빠르며 잘 못 먹는 사람은 또 그만큼 효과가 미미하다. 여기서 바르게 먹고 잘 못 먹고는 음식재료를 말하는 것이 아니라 먹는 방법을 뜻한다.

바르게 먹는 방법에는 여러 가지가 있다. 예를 들어, 과도한 조미료 줄이기, 바른 자세로 앉아 천천히 씹기, 음양 체질에 따른 섭생원칙을 잘 지키기, 적게 먹고 규칙적인 생활하기, 자연식품을 균형 있게 먹기, 정제되지 않은 전체 식품을 먹기, 식사시간을 길게 갖기, 체질에 맞는 환경 만들기 등이 있을 수 있다. 하지만 이 많은 것들보다도 더욱 중요한 것은 편안한 마음으로 먹는 것이다.

체질은 태어날 때 타고나는 것이지만 마음은 수양과 교육, 심리훈련으로 다듬어질 수 있는데 이 마음의 모양이 건강에 가장 큰 영향을 미친다. 마음을 다스리고 정신을 가다듬는 일이 건강에 얼마나 큰 영향을 미치는 지는 수없이 보아왔다.

인체의 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 나뉘어 있는데 교감

신경은 촉진하는 힘이고 부교감신경은 이완시키는 힘이다. 교감신경은 양(陽)적 요소이며 부교감신경은 음(陰)적 요소인데 이 두 신경체계가 가장 효과적으로 움직일 때 평온과 건강을 유지할 수 있다. 흥분과 분노는 교감신경을 자극시켜 인체의 내장기관을 지배하고 있는 자율신경계에 촉진 일변도의 명령을 내림으로써 인체를 긴장하게 만들며 지나친 슬픔과 절망감은 부교감신경을 자극시켜 온 몸을 무기력하게 만든다.

실제로 흥분상태가 되면 심장과 위, 간 등 모든 내장기관이 긴장하여 맥박이 빨라지고 소화기 루어지지 않는다. 또 비탄에 빠지면 손가락 하나 꺾꺾할 만한 기력까지 상실하는 경우가 있다. 그러므로 아무리 좋은 영양소와 음식을 섭취하더라도 정상적인 기능이 아니면 세포가 제 기능을 못하여 소화흡수가 어렵고 정상적인 에너지 발생시킬 수가 없게 된다.

긍정적 사고와 부정적 사고를 이야기할 때 반병의 술은 가장 많이 등장하는 예화이다. 즉, 반병의 술을 보고 “이제 반병밖에 안 남았구나.” 하고 불안해하는 입장과 “아직도 반병이나 남았구나.” 하고 즐거워하는 입장 사이에는 술 한 병 이상의 차이가 있다. 이는 심리적 차원에서뿐 아니라 건강에서도 당사자에게 엄청난 영향을 미친다.

건강을 걱정한다면 이제부터는 늘 마음을 편하게 가지고 되도록 자주 웃도록 하자. 편안한 마음과 웃음은 내 주위의 사람들을 내 몸처럼 여기는 마음을 가지고 대할 때 진정으로 가질 수 있는 것이다.\*

이승우 기자



수니의 요가교실 **내 몸과 마음을 치유하는 요가**

오늘 하루도 웃으며 살았는지요? 하기 싫은 일을 웃으며 하는 것이 어렵이 되어가는 것이라고 하지요. 표정관리가 안 되는 것은 어른이 안 되어서 그럴까요? 구세주 하나님은 말씀하십니다. “반대 생활을 하라. 누구든지 내 몸처럼 여겨라. 항상 웃어라. 웃으면 피가 맑아진다. 피가 맑아지면 점점 젊어진다. 그러면 사람이 하나님으로 거듭나서 영원무궁토록 날 아다니면서 사는 영생체로 화한다” 구세주 하나님의 말씀을 실천해야 진정한 참 어른이 되는 것 아닐까요?

!!!서서 하는 아사나의 기본!!!  
**산자세**

**효능:** 초보자에게 서 있을 수 있는 곳이라면 언제 어디서라도 할 수 있는 좋은 자세. 마음을 모아 발끝에서 머리끝까지 근육, 신경, 뼈 등의 감각을 느끼면서 몸과 마음을 바르게 하려고 노력한다.

**동작①:** 1) 두발을 모으고 똑바로 선다. 팔은 자연스럽게 옆으로 내린다. 2) 두 무릎을 바짝 긴장시켜 무릎근육

을 위로 끌어당기고 항문의 괄약근을 조인다. 3) 배를 끌어당기고 명치를 약간 끌어올리면서 가슴은 앞으로 내밀고 턱을 당겨 척추와 목을 똑바로 편다. 4) 두 발바닥 전체에 고르게 체중을 싣고 눈을 정면을 바라보며, 호흡을 편안하게 하면서 산처럼 견고하게 서있는 자신을 관찰한다.

!!!균형을 UP시키는!!!  
**나무자세**

**효능:** 한발로 설 때 잡재능력을 개발시키는 간뇌라는 것이 작용하기 시작한다. 간뇌는 단식, 거꾸로 서기, 뒤로 걷기 등과 같이 평소의 생활흐름이 아닌 위기상황에서 작용하기 시작한다. 간뇌의 작용인 균형유지 능력을 높인다. 사람은 몸의 균형을 머리의 위치로 결정하는데, 이 자세는 그 역할을 하는 목의 근육과 귀 속을 발달시키므로 자세가 바르게 된다. 또한 바른 자세를 유지하기 위해서는 엄지발가락과 발바닥의 발달이 필요한데 이 자세는 이 두 가지를 발달시켜 활동적인 발을 만든다.



**동작②:** 바른 자세로 똑바로 서서 오른쪽 발바닥을 왼쪽다리 허벅지에 댄다.

**동작③:** 숨을 마시면서 손을 수평으로 들어 올리고 내쉬면서 얼굴 앞에서

합장한다. 시선은 눈높이에 맞춘다.

**Tip:** 균형 잡는 동작을 할 때는 언제나 시선을 눈높이 한 점에 맞추고 시작해야 하고, 양쪽다리에 각각 1분 이상 유지하는 것이 좋다.\*

Immortal valley

‘21일 다시 하기’ 마음의 싸움을 하라

사람이 하나님(의인)으로 거듭나는 기간은 오래 걸리는 게 아니다. 21일만 자유율법을 지키면 하나님으로 다시 태어날 수 있다. 고작 21일 동안만 자유율법을 지키기만 하면 성령으로 거듭나 하나님(의인)이 될 수 있는데도 불구하고 이걸 못 지키고 하나님(의인)이 되지 못한 사람이 비일비재하다. 구세주의 입장에서 이를 본다면 참으로 통탄할 일이 아닐 수 없고, 개인적으로 반성할 때에도 자신이 참으로 한심하기도 하고, 참담함과 자괴감을 느끼기도 할 것이다.

본부제단에서는 박명하 승사님의 권의를 받아들여 새해부터 ‘21일 다시 하기’ 운동을 시작하였다. 물론 더러는 나름대로 21일을 지키고 있는 사람이 있을 것이다. 그런 신앙인들은 참으로 바람직한 자세를 가지고 있다고 하겠다. 하지만 어떤 연유에서건 신앙이 정체된 상태에 있는 사람에게 제단 차원에서 전개하는 ‘21일 다시 하기’ 운

동은 좋은 계기가 될 것으로 생각된다. 승리제단 신앙은 특히 타성에 젖기 쉽다. 맨날 그 날이 그날인 것처럼 흘러보내기 쉽다. 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 제단에 와서 예배 보고 가면서 구세주께서 어제 지은 내 죄를 다 담당해 주셨으니 감사하다고 생각하는 것까지는 좋으나 다음 날도 똑같은 죄

타성에 젖은 신앙은 마음의 싸움이 없기 때문  
새식구처럼 마음을 백지로 비운 후  
반드시 지킬 약속 한 가지 한 후 꼭 실천하자

를 짓고 와서 그 죄가 씻어지기를 바란다면 이긴 아닙니다. 기성교인들과 아무런 차이가 없는 ‘거지 신앙’이다. 자신의 죄를 반성하고 다시는 그 죄를 짓지 않도록 마음의 싸움을 해야 한다. 치열한 마음의 싸움을 하지 않는 사람은 타성에 젖은 신앙인이 되고, 결국은 영생을 얻지 못할 것이다. 예배를 열심히

히 보면서, 손바닥이 갈라지도록 수백치기를 하면서도 마음의 싸움을 하지 않는다면 그도 마찬가지로 타성에 젖은 신앙이다. 진짜 중요한 것은 마음의 변화이다. 마음의 변화는 치열한 마음의 투쟁 끝에 얻어지는 것이다.

지금까지 타성에 젖은 신앙생활을 해왔다면 다시 한 번 새출발을 해보자. 먼저 승리제단에 처음 입문한 새식구처럼 마음을 백지로 만들자. 그리고 자유율법 중 한 가지를 정하고 꼭 지킬 것을 다짐해보자. 예를 들면 아침 저녁으로 30분간 기도하기, 정해진 시간에 잠자고 일어나기, 공휴일에 평일보다 더 열심히 일하기, TV 드라마 보지 않기, 쓸데 없는 말 안 하기 등등 많을 것이다. 물론 자신이 제일 자신을 잘 알 것임으로 자신이 싸워서 이기고 싶은 약점을 정해서 그것과 싸워보자. 그리고 21일간만 꼭 지켜보자. 그리하면 엄청난 변화가 일어날 것이다.\*

시 한편  
생각 한 줄

손이 차가운 이유, 따뜻한 이유

손이 차가운 당신은 무척 아름다운 사람  
누군가의 따뜻한 빈손이 목마르게 그리운 사람  
그렇게 따뜻한 세상을 목말라 하는 그런 사람  
하여 차가운 이 땅 한 복판을 걷는 사람

손이 따뜻한 당신은 무척 아름다운 사람  
누군가의 차가운 빈손을 어루만져 주고픈 사람  
그렇게 차가운 세상을 감싸고 싶은 그런 사람  
하여 심장 한 복판 모닥불 간직한 사람

작시 / 류형선

1월 신정이 지나 장구를 치러 연습장에 나가니 선생님께서 반갑다면서 손을 잡고 팔짝팔짝 뛰면서 새해덕담을 해주셨다. 갑자기 감자지가 주인이 집에 오면 좋아서 팔짝팔짝 뛰는 모습이 머리에 떠올라 웃음이 나왔다. 진심으로 자신을 반겨주는 사람을 만나면 마음에 위안이 되고 생기와 기쁨을 얻는다. 삶이 각박해지다보니 사람과 더불어 살아도 사람고픈 사람이 많다.

며칠 전 어머니께서 생뚱맞게 어린 여자아이를 입양하고 싶다고 하셨다. 나는 어머니는 나이가 많

아서서 입양할 자격이 안 된다고 말씀드렸다. 어머니의 좌우명은 ‘몸을 들볶아야 심신이 건강하다.’이다. 매일 집에 가까운 대학에 가서서 운동장을 몇 바퀴 도시고 멀리 있는 재래시장과 소평물에도 걸어가셔서 장을 보고 올 때는 버스를 타신다. 겨울이 되자 하루는 마당에 화초를 실내로 들여놓고 옥상에 화초를 보관할 비닐하우스를 내랑 짓고 저녁에는 쉬지도 않고서 메주를 만드셨다. 너무 무리를 하셨는지 그 다음날 아침에 일어나시다 넘어져 오른 손목을 부러뜨리셨다. 그래도 조금도 실망한 표정을 짓지 않으시고 왼손으로, 안 되면 입까지 동원하여 씩씩하게 집안일을 계속하셨다. 옆에서 보면 자기 동정같은 것은 할 줄 모르는 들짐승 같은 강인한 기운이 느껴진다.

그런 어머니가 요즘 외로움을 타시는지 여자가 이를 키우고 싶다고 하셨다. 개나 고양이를 키우도 될텐데 굳이 어린이를 키우고 싶다는 말씀을 듣고 나니 나는 ‘계춘할망’이라는 영화가 생각이 났다. 제주도 할머니와 가짜손녀가 주인공으로 나오는데 할머니의 뜨거운 사랑에 사회의 어두운 그늘에서 자라며 차가워진 소녀의 심장이 녹아나가는 모습을 보면서 많이 울었다. 어머니도 아이를 키우면서 일어날 수 있는 굵은일들을 사랑으로 해결하는 가운데 행복을 느끼고 싶어하는 삶의 베테랑이라는 생각이 들었다.

가만히 앉아 계산 줄 모르는 어머니는 노래교실도 열심히 다니신다. 즐겁게 부르시긴 하는데 어떤 노래를 부르셔도 멜로디가 비슷하다. 뭣 못 하셔도

주눅들거나 포기할 줄 모르신다. 요즘 왼손으로도 매사에 부지런하신 어머니를 보면서 많이 배운다.

그래서 일복이 많아도 불평하지 않고 오히려 손에 일이 끊이지 않음에 감사하려고 한다. 손가락에 관절염이 들지 않을 만큼 열심히 손을 놀리고, 무릎은 물이 차지 않을 만큼 걸어다니고, 목은 쉬지 않을 만큼 기도하고 노래하고 생명을 살리는 말을 많이 하려나. 온전한 육체를 지니고 있음에 감사하고 열심히 몸을 움직여 노동하면 삶의 보람을 느끼고 자존감도 느낄 수 있다.

요즘 많은 사람들이 부동산이나 가상화폐에 투자하여 때돈을 벌려고 애쓴다. 그러면 사람의 심성은 파멸해지고 사회적으로는 한탕주의가 성행하고 경제는 건전한 성장을 이루지 못한다. 불로소득을 꿈꾸지 말고 땅을 팔아 나와 남에게 유익한 것들을 만드는 노동을 하면서 소득을 얻고 삶의 기쁨을 느끼고자 하는 사람들이 많이졌으면 좋겠다.

울겨울은 바짝 출다가도 날씨가 풀릴 땐 봄날처럼 따뜻하다. 그래서 손발이 차가운 나로서는 일하기가 많이 수월해 감사한 마음이 절로 나온다. 하지만 긴장을 풀지 않고 늘 허리를 똑바로 세우고 가슴을 반듯하게 펴서 이성과 양심이 순발력 있게 작동할 수 있도록 하려고 한다. 또한 이마에 주름이 지도록 눈을 크게 뜨고 경이의 눈으로 현재를 바라보고 느끼며 즐기려나. 천진스럽게 뛰어노는 들짐승처럼.\*

리준경 / 대구제단 책임승사

