

음식과 수행

3대 필수 영양소

지방은 무조건 피하기보다 '좋은 지방'을 올바르게 섭취해야

달콤한 과자와 음료수는 기분을 좋게 만들지만, 몸에 꼭 필요한 영양소를 균형 있게 섭취하는 것이 무엇보다 중요하다. 음식을 통해 얻은 영양소는 우리 몸을 성장시키고 잘 움직이도록 도와준다. 자동차가 움직이려면 연료가 필요하듯이 우리가 말하고 움직이려면 여러 영양소가 필요한 것이다. 그럼, 지금부터 음식을 통해 얻는 3대 영양소에 대해 자세히 알아보자.

첫 번째, 탄수화물

3대 영양소(탄수화물, 지방, 단백질) 중의 하나로 탄수, 수소, 산소로 구성된 당류, 녹말, 식이섬유를 포함하는 핵심 영양소이며 뇌와 근육의 주된 에너지원이다. 하루 에너지 섭취량의 55~65%를 복합 탄수화물(통곡물, 채소) 위주로 섭취하는 것이 좋으며, 과도한 단순당 섭취는 비만과 당뇨의 원인이 되므로 주의가 필요하다. 종류에는 단순 탄수화물과 복합 탄수화물이 있다.



타닌 흡수, 호르몬 생성에 필수적이거나 과도한 섭취는 비만과 만성질환을 유발할 수 있어 불포화지방(생선, 식물성 기름) 위주의 건강한 섭취가 중요하다.

탄수화물과 단백질의 두 배가 넘는 에너지를 공급하며 근육과 심장의 주요 에너지원으로 사용된다. 또한, 세포막, 신경 조직을 구성하며, 특히 뇌 건강(DHA 등 오메가-3)에 필수적이며 성호르몬, 성장 호르몬 등의 원료가 되고, 비타민A, D, E, K 흡수를 돕는다.

종류에는 착한 지방인 불포화지방과 적당히 섭취해야 할 포화지방, 그리고 최대한 제한해야 할 트랜스지방 이렇게 3가지가 있다. 불포화지방은 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈관 건강에 도움을 주는데 올리브유, 생선기름, 견과류가 이에 속한다. 포화지방은 과잉 섭취 시 LDL 콜레스테롤 수치를 높이는데 삼겹살, 버터, 팜유, 코코넛 오일이 이에 속한다. 마지막으로 혈관 건강에 가장 해로운 트랜스지방에는 마가린, 쇼트닝, 가공식품이 이에 속한다.

지방은 우리 몸의 생존에 필수적인 영양소이므로 무조건 피하기보다는 '좋은 지방'을 올바르게 섭취하는 것이 중요하다.

단백질은 근육, 효소, 호르몬, 면역 항체 등을 구성하는 필수 영양소로 20가지 아미노산(필수 9종 포함)으로 이루어져 있다. 하루 권장량은 체중 1kg당 약 0.8~1.2g이며, 닭가슴살, 달걀, 콩류, 유제품을 통해 섭취한다. 닭가슴살, 소고기(데지지고기) 살코기, 연어, 계란, 치즈, 요거트, 우유 등에는 동물성 단백질이 있고 콩(병아리콩, 렌틸콩), 헴프씨드, 호박씨, 퀴노아 등에는 식물성 단백질이 있는데 과다 섭취 시 신장 부담, 통풍 등 부작용이 발생할 수 있어 적절한 양을 섭취해야 한다. 단백질은 한 번에 많이 먹는 것보다 끼니마다 나누어 섭취하는 것이 효율적이며 식물성 단백질은 필수 아미노산 조성을 위해 다양한 식품을 혼합하는 것이 좋다.\* 이승우 기자

두 번째, 지방

지방 또한 3대 영양소 중의 하나로서 높은 에너지를 내는 필수 영양소이다. 세포막 구성, 체온 유지, 장기 보호, 지용성 비



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“여러분이 이긴자가 되는 것이 이 사람의 소원”

여러분들이 이 사람이 걸어간 길을 걸어가서 죄를 짓지 않고 다 이긴자가 되는 것이 바로 이 사람의 소원이다. 이 사람은 칭찬 듣는 것도 바라지 않고 돈이 많이 생기는 것도 원하지 않는다. 여러분들이 죄를 짓지 않고 모두 하나님만 되면 그것으로 만족한 것이다. 하나님이 된 여러분들과 더불어 영원무궁토록 사는 것이 바로 이 사람의 소원이요 소망이다. 만약 여러분들이 죄를 짓고 지옥에 간다면 이 사람을 울리는 일이지 이 사람의 가슴에 못을 박는 일이 되는 것이다. 이 사람은 밤이면 밤마다 분신으로 여러분들의 집집마다 찾아가서 죄와 상관이 없이 살 수 있도록 죄를 씻어주는 것이다. 그러므로 어떻게 하든지 죄와 상관이 없는 이긴 가지가 되어 주기를 이 엄마는 간절히 바라는 것이다. 구세주 말씀 중에서

하나님 마음과 스트레칭으로 면역력 up~

운동습관을 통해 균형 잡힌 몸, 젊어지는 몸, 면역력을 키워서 최상의 삶의 질을 높여보자! 마음과 근육을 키워서 활기차고 튼튼하게! 지금 시작해도 늦지 않았다. 생활 습관을 바로잡아 힘들더라도 꾸준히 하면 몸과 마음이 아름다워진다.

\* 모든 동작은 자신의 능력 따라 20~30초 유지한다.

tip: 노약자는 벽에 대고 동작을 하면 안전에도움이 될 수 있다.

동작①: (허벅지 뒷부분 강화) 왼쪽 다리를 최대한 꺾어 올린 다음 두 손을 무릎에 짚고 엎드려 선다. 양쪽 교대로 5회.

동작②: (허벅지 바깥 부분 강화) 왼쪽 다리를 90도 접어 올리면서 뒤꿈치는 오른발 무릎 위에 올린다. 동시에 오른손은 무릎을 감싸고 왼팔은 수평으로 뻗어서 균형을 잡는다. 양쪽 교대로 5회.

동작③: (허벅지 안쪽 부분 강화) 기마자세에서 양손을 각각 무릎에 올린 채 머리와 몸통을 천천히 오른쪽으로 돌린다. 양쪽 교대로 5회.

동작④: (전신부분 강화) 양손을 깎지 낀 채 머리 위로 쪽 번진다. 손바닥이 하늘로 향하게 한다. 5회.\*



참진리 | 분신의 역사 전도 문답 [63]

질문: 분신의 능력을 가진 자가 이 세상에 출현했다는 것은 무엇을 의미합니까?

답변: 태초에 아담과 해와 하나님이 마귀에게 점령당하여 사람으로 변한 다음, 그 하나밖에 안 남은 하나님이 마귀에게 쫓기며 6천 년간 인간 구원의 무기인 '이슬성신(감로)'을 만드시고 한국 사람의 몸을 입고 강림하셨습니다. '이슬성신(감로)' 자체가 이기신 하나님의 분신체입니다. 그러므로 하나님만 분신의 능력이 있지 하나님이 아닌 사람은 분신의 능력이 없습니다.

영모님께서 '맨 피리가 되는 세 번째 사람'까지는 분신의 능력이 있다'라고 하셨습니다. 이렇게 말씀하신 것은 '세 번째 사람은 이 세상 사람이 아니다'라는 의미입니다. 세상에서도 "하나, 둘, 셋!" 하고 시작합니다. 하나, 둘, 셋 하고 시작하는 것처럼 하나님의 역사도 세 번째 진짜 완성자가 나와서 이제 전지전능한 하나님의 신이 사람 몸을 입고 내려와서 하나님의 전지전능한 능력을 발휘합니다. 분신의 능력을 가진 자가 이 세상에 출현했다는 것은, 인간을 구원할 수 있는 구세주가 나왔다는 뜻입니다.

질문: 분신의 능력으로 이 세상에서 어떤 업적을 이루었으며 또 분신의 능력으로 어떤 방법을 사용해서 인간을 구원합니까?

답변: 구세주께서는 1980년 10월 15일에 하나님으로부터 "이긴자가 되었다."라는 말씀을 듣고 이듬해 81년 8월 18일에 이 세상에 나와 인류 구원의 역사를 시작하시고 동시에 《5대 공약》을 선포하셨습니다. 구세주께서는 우리들에게 당신의 실존체를 아무리 이야기해도 믿어주지 않기에 세계 공산주의를 없앤다고 공산주의가 없어질 때까지 예배 단상에서 매일 같이 말씀했습니다. 태풍이 못 불어오게 한다, 여름장마 못 지게 한다, 풍년들게 한다, 남북 전쟁 못 일어나게 한다고 했는데 수십 년이 지나도록 그대로 이루어져 왔습니다.

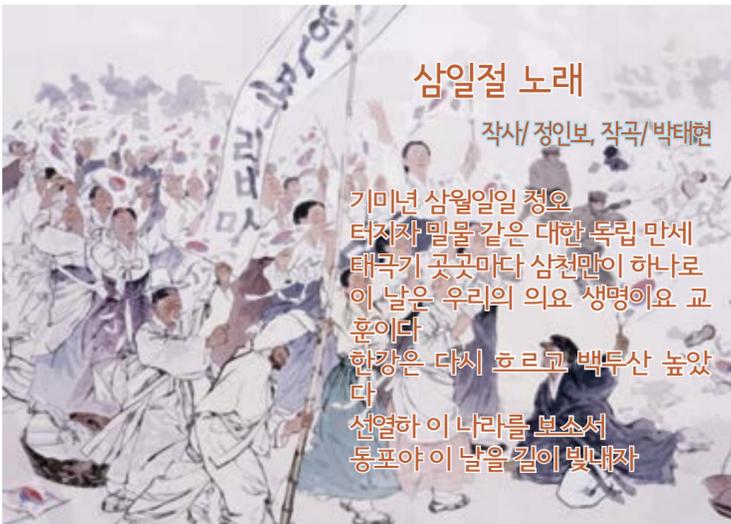
그 공산주의를 없애고 분신으로 움직이는 능력으로 공산주의 사상을 가진 40억 인간 속에 분신

으로 하나씩 들어가서 사람 속에 있는 공산주의 이념인 마귀의 영을 죽여 버리니까 이제부터는 공산주의 싫다고 나팔을 불게 되었고 공산주의가 폭삭 주저앉게 되었다고 합니다. 전지전능한 능력 없이는 불가능한 일이었다고 합니다. 공산주의 영을 죽여서 없앨 정도면 사람 속에 있는 마귀 영도 이제 죽여서 없앨 수 있는 그러한 능력자라는 것입니다(2002. 7. 19. 말씀).

그래서 구세주의 분신이 사람 속에 있는 나라는 주체의식의 영(마귀의 영, 사자귀신)을 뿌리째 뽑아서 제거해버리고 그다음에 하나님의 영을 대신 심어놓으면 사람이 변해서 하나님이 된다고 합니다(2003. 2. 23. 말씀). 모든 인간들을 하나님을 만드는 재창조주 하나님이 곧 이긴자 구세주입니다. 사람이 변해서 하나님이 되어버리면, "높은 산이 거친 들이 초막이나 궁궐이나 주 하나님 모신 곳이 그 어디나 하늘나라"라는 찬송가 가사처럼 하늘나라(천당)에서 살게 됩니다. 천당은 하나님이 나가는 곳이지 사람은 못 가는 곳을 알 수 있습니다. 이것을 예수도 몰랐고 자칭 재림주라는 사아비 교주들도 모르는 것입니다.\*

시 한편 생각 한 줄

붉은 함성, 푸른 숨결 : 1919년의 봄을 기억하며



삼일절 노래

작사/ 정인보, 작곡/ 박태현

기미년 삼월일일 정오  
타지자 맘물같은 대한 독립 만세  
태극기 곳곳마다 삼천만이 하나로  
이 날은 우리의 의요 생명이요 교훈이다  
한강은 다시 흐르고 백두산 높았다  
선열하 이 나라를 보소서  
동포야 이 날을 같이 빛내자

삭풍(朔風) 속에 잉태된 봄의 약속

하늘을 잃고 대지가 침묵하던 시절이 있었습니다. 1919년의 봄은 거저 오지 않았습니다. 그것은 차디찬 식민의 동토(凍土) 아래서, 이름조차 남기지 못한 우리들의 증조부와 고조부들께서 당신들

의 심장 온기로 녹여낸 간절한 마중물이었습니다. 일제의 서슬 퍼런 칼날 아래 숨죽이던 백성들에게, 그분들은 단순히 저항자가 아니라 '희망'이라는 이름의 등불을 밝힌 선구자들이었습니다.

거리로 쏟아진 무명의 영웅들

그날, 거리는 하얀 웃을 입은 사람들의 물결로 뒤덮였습니다. "대한독립 만세!" 그 한마디는 비명이자 절규였고, 동시에 죽음을 초월한 환희였습니다. 품속에서 꺼낸 때 묻은 태극기는 바람에 펄럭이는 깃발이 아니라, 빼앗긴 영혼을 되찾겠다는 결연한 의지였습니다. 일제의 무자비한 총탄이 허공을 가르고 붉은 선혈이 거리를 적실 때, 쓰러져 간 이들의 눈동자에는 두려움 대신 후손들이 살아갈 '자유로운 내일'이 담겨 있었습니다. 그분들이 흘린 피는 이 땅의 뿌리를 적시는 거름이 되었고, 우리는 그 희생의 나무에서 열린 '대한민국'이라는 고귀한 열매를 먹고 자란 아들딸들입니다.

부귀보다 고귀한 이름, 내 나라

잠시 눈을 감고 자문해 봅니다. 나라를 잃은 백성에게 억만금의 재화가 무슨 소용이 있으며, 비단옷에 기름진 음식이 어찌 진정한 기쁨이 되겠습니까? 내 나라가 없는 상태에서의 부(富)는 언제든 주인에게 물수당할 수 있는 노예의 상급일 뿐입니다. 만약 조상들께서 그 멸시

와 천대를 숙명으로 여기며 굴복했다더라면, 오늘의 우리는 여전히 타인의 눈치를 살피며 '상놈'이라 불리는 비루한 삶을 대물림하고 있었을지도 모릅니다.

빼앗긴 나라는 돈으로 살 수 있는 물건이 아니었습니다. 그것은 오직 백성들의 타오르는 신념과 생명이라는 가장 가혹하고도 숭고한 대가를 치러야만 되찾을 수 있는 성배(聖杯)였습니다. 이제 이 땅은 명실상부한 우리의 영토이며, 우리의 자부심입니다.

오늘을 사는 우리에게 남겨진 유언

나라가 위태로울 때 이를 구하는 것은 권력자의 책략이 아니라, 나라를 지키고 자 하는 백성들의 살아있는 정신입니다. 조상들이 피로 쓴 역사는 우리에게 엄중히 묻습니다. "너희는 이 나라를 어떻게 지켜낼 것인가?"

그 답은 명확합니다. 내 곁의 이웃을 소중히 여기는 마음, 서로의 아픔을 나의 통증으로 느끼는 공감, 그리고 타인의 허물을 내 허물로 감싸 안는 연대(連

帶)에 있습니다. 내 이웃이 있고 내 백성이 있기에 비로소 나의 안위도 보장받는 법입니다. 나 혼자 잘사는 길이 아니라 '더불어 잘 되는 방향'을 고민할 때, 비로소 나라는 영원토록 존속될 수 있습니다.

목상을 마치며: 대장부의 길, 여장부의 마음

오늘 삼일절을 맞아 숭고한 순국열사들의 넋 앞에 고개를 숙입니다. 나라를 잃으면 가진 모든 것을 잃게 된다는 그 시린 진리를 가슴에 새깁니다. 이제 우리는 단순히 조상의 해택을 누리는 수혜자를 넘어, 후손들에게 더 당당하고 견고한 나라를 물려줘야 할 책임자가 되어야 합니다.

사사로운 이익에 흔들리지 않는 대장부의 기개와 세상을 품는 여장부의 너른 마음으로 오늘을 살아가겠습니다. 그날의 함성이 헛되지 않도록, 우리 가슴 속에 깃든 독립의 정신을 영원한 등불로 삼아 더 밝고 평온한 세상을 향해 뚜벅 뚜벅 걸어 나아가겠습니다.\*