

음식과 수행

# 눈에 좋은 음식

### 녹색채 채소와 과일을 평소애 자주 섭취하면 황산화물의 피해를 줄여 눈의 건강을 지킬 수 있다

몸 중에서도 눈은 활성산소의 피해를 받기 쉬우며 동시에 가장 영양소를 많이 소비하는 기관이기도 하다. 그러나 나이와 함께 활성산소로부터 세포를 지키는 항산화물질이 감소하고 시력저하나 만성피로와 같은 눈의 노화가 진행되는 것이다. 따라서 활성산소로부터 눈을 지키는 바람직한 음식을 소개한다.



항산화성분을 적극적으로 보충하는 일이 중요한데 특히 의도적으로 섭취해야 하는 것이 비타민 A, B군, C, E, 폴리페놀이다.

우선, 비타민 A는 '눈의 비타민'이라 불릴 정도로 눈에 최고의 영양소로 통하기 때문에 평소애 비타민 A가 함유된 음식을 충분히 섭취할 필요가 있다. 비타민 A는 망막에 있는 빛을 느끼는 '로돕신'이라는 물질을 만드는 데 도움을 주기 때문에 이것이 부족하게 되면 시력감퇴뿐만 아니라 밤눈이 어두운 야맹증, 그리고 안구건조증과 같은 각종 안질환을 초래할 위험에 처하게 된다.

비타민 A는 옥수수, 시금치, 파슬리, 냉이, 호박, 토마토, 사과, 부추, 당근, 해조류 등의 푸른 잎채소에 많이 함유되어 있으며 동물의 간(간), 뱀장어, 달걀노른자에 많이 들어 있다.

다음으로, 비타민 B군(B1, B2, B6, B12)인데 이것은 신경비타민으로서 신경대사를 활발하게 해주는 중요한 영양소이며 시신경에 꼭 필요하다. 즉, 이 비타민은 망막에 빛을 느낄 때 쓰이는 것이다. 그런데 비타민 B군은 물에 잘 녹는 수용성 비타민으로서 몸속에 저장해 둘 수 없기 때문에 한꺼번에 대량 섭취하는 것은 바람직하지 않으며 필요한 양을 매일 섭취하는 것이 좋다. 비타민 B군은 김, 고등어, 콩 등에 많이 들어 있다.

비타민 C는 세포 사이를 연결하는 '콜라겐'을 생성하고 혈관과 뼈, 근육 등 전신의 기관을 만들어내는 데 이용된다. 또한 면역력을 높이고 피로회복과 감기예방, 미용에도 효과가 있다. 스트레스나 알코올의 섭취량이 많은 사람, 흡연자는 특히 비타민 C를 의도적으로 섭취하는 것이 좋다. 비타민 C는 과일에 대체적으로 많이 함유되어 있다.

비타민 E에는 불포화지방산의 산화를 예방하는 작용이 있으며 활성산소에 의한 공격으로부터 세포를 지키고 노화를 방지한다. 또 콜레스테롤의 산화를 막고 동맥경화, 고혈압, 심장병 예방에도 도움을 준다. 아몬드 등의 견과류에 풍부하게 들어 있다.

그리고 비타민 E 이상으로 항산화작용을 지니고 있는 것이 폴리페놀이다. 폴리페놀 중에서도 특히 눈에 좋은 안토시아닌을 품고 있는 보라색 식품으로 블루베리나 가지의 껍질을 꺾을 수 있겠다. 안토시아닌은 비타민 A와 같이 '로돕신'을 만들고 야맹증에도 효과가 있다. 모세혈관을 강화하여 혈행(血行)을 돕는 작용도 있으므로 시력저하나 안정피로에 효과가 있다.

이처럼 눈에 필요한 영양분이 많이 있지만 이것을 많이 섭취한다고 해서 시력이 좋아지는 것은 아니며 이러한 필수 영양분들이 부족하게 되었을 때 문제가 되기 때문에 부족하지 않게 섭취한다는 생각으로 식생활을 하면 될 것이다. 따라서 눈의 건강을 위해서는 편식하지 않고 골고루 잘 먹는 올바른 식습관이 제일 중요하다 본다. 더불어 밤 10시부터 새벽 2시 사이에는 성장호르몬이 나오는 시간이기 때문에 가능한 이 시간에는 숙면을 취할 수 있도록 하는 것이 시력에도 좋다.\*

이승우 기자

진해에서 첫 겨울이 지나고 성도님들이 이곳을 전도해 나가면서 식구가 하나, 둘 늘어나는 데 보람을 느꼈다. 조그마한 다락방이 좁다는 느낌이 들면서 새 제단을 마련해야겠다는 것이 성도 모두의 희망 사항이었다. 그래서 부인 회장님과 회계 집사님과 모여 봄 벚꽃 축제 전에는 제단을 마련하고 새 제단에서 주님을 모시고 예배를 볼 수 있도록 하자고 결의하고 기금을 조성하고 장소를 물색했다.

### 새 제단 헌단 후 치유 사례

마침내 제단 근처 바닷가에 적당한 장소를 선정하여 주님께 보고 드리니 주님께서는 기뻐하시며 허락하셨다. 목수 일을 잘 하시는 장로님의 헌신적인 봉사로 보증금 이외에 비용은 많이 들지 않았다. 부산제단과 이웃 마산제단 승사님들께서도 많은 협조를 해주셔서 마침내 제단이 아름답게 꾸며졌다. 이제 막 벚꽃나무의 꽃 봉우리가 피어나는 4월 초의 첫 일요일에 주님을 모시고 전국제단 성도님들이 많이 모인 가운데 헌단 예배를 보게 되었다. 전도는 이제부터라 생각하며 더욱 열심이 했다. 새 식구가 늘어나면서 많은 신앙체함을 더하고 믿음도 더해 갔다.

초기 제단 식구들은 몸이 아픈 사람들이 많이 왔다. 대체로 그들은 영생의 진리보다는 주님께서 축복하신 생수로 지병이 낫게 되니 그것을 보고 나오는 경우가 많았다. 그 한 사례로 제단 이웃에 손춘자 부인회장이 잘 아는 30대 초반의 젊은 부인이 다리 골수염을 앓고 병원에 입원해 있었는데 병원에서는 이제 다음날 마산 백병원에서 무릎 이하 절제 수술을 해야만 한다는 결과가 나왔다. 그러다보니 다급한 사람은 그 남편이었다. 그는 이왕 다리 절제 수술을 할 바에는 속는 셈 치고 승리제단에 나가서 정도령님의 능력으로 병이 낫게 해 보자고 결심하고는 마침 부산제단에 주님이 오시는 날이어서 병원에 입원해 있는 아내를 퇴원시켜 진해제단 성도들이 타고 가는 12인승 봉고차 틈에 앉아 부산제단으로 가게 되었다.

주님께 고통을 안겨드려 죄송했지만 한 사람이라도 전도 해보자는 손춘자 부인회장의 마음을 아시는 주님께서 예배 후 기거하러 다리 안찰을 해 주시고 생수 축복까지 해주셨다. 그 날 집으로 돌아온 그 젊은 부인은 병원에 가지 않고 집에 머물면서 주님이 축복해 주신 생수를 깨끗한 손수건에 적서 다리에 감고 하루를 지냈다. 그 이튿날부터 다리의 통증이 없어지면서 부은

### 입문수가

# 마지막 회 - 승사로서 시무할 때 일어난 기적들



진해제단 초창기 식구들

것이 빠지고 일주일 만에 혼자 지팡이를 짚고 걸을 수 있게 되었다. 손 회장은 매일 축복받은 수건을 그녀의 다리에 감아주었다. 이것을 본 그 집안 시부모님과 남편 시누이 등 일가족이 제단에 나오게 되었다. 그 시아버지가 바로 목수 일을 하시는 분으로 진해제단을 설립할 때 헌신적으로 주님 단상을 손수 꾸며 주었다.

또 어떤 노인 분은 중풍 병이 나을까 하여 나오신 분도 있었고, 다리 관절염을 심하게 앓는 사람, 뇌종양을 앓는 어린이 등 초기의 전도는 실로 환자들이 주류였다. 그러나 그들은 병이 어느 정도 낫게 되니 생명이 바쁘다는 이유로 제단을 소홀히 하고 신앙은 오래 가지 못한 경우가 많았다. 그 중에 중풍이 있는 한 노인 분은 어느 날 제단에 나오기가 싫어서 방안에 있었는데 갑자기 주님께서 방에 들어오셔서 앉아 있는 자기 주변을 두세 바퀴 둘러보고는 문을 열고 대문 쪽으로 나가셨다고 했다. 그때야 정신이든 노인은 주님이 오신 것을 깨닫고 문을 열고 나가보니 이미 주님께서 보이지 않으셨다. 그래서 다시 제단에 나와서는 주님께서 당신네 집에 오셨다고 하며 자초지종을 이야기 했다. 그것은 바로 구세주 하나님의 분신의 능력을 보여주는 좋은 증거 사례였다.

그런데 그 해 가을쯤 하나의 사건이 터졌다. 새로 전도된 장년 한 분이 여러가지 지병을 많이 갖고 있었는데,

매주 부산제단에서 주님이 축복해 주신 생수를 마시며 건강이 좋아질 무렵 부부 싸움이 발생하여 독약을 입에 삼키고 건강이 악화되었다고 한다. 그래서 부산제단에서 예배를 마치고 주님께 인사를 하고 나오다가 계단에서 시커먼 피를 토했다. 급히 병원으로 옮겼으나 그날 저녁 죽고 말았다. 갑자기 닥친 일이라 어떻게 조치해야 할지 당황했다. 그 가족들은 더욱 난리였다. 영생한다는 곳에서 사람이 죽었다고 하면서 제단에 찾아와서 난동을 피웠다. 그러는 가운데서도 "주님께서 오셔서 이 사건이 잘 해결될 수 있도록 조치해 주십시오."라고 기도를 했다. 그때 조카 된다는 자가 이미 죽은 자는 어쩔 수 없으니 가족들에게 사죄인사를 하고 장례를 치르게 해달라고 제의가 들어왔다. 그렇게 해서 책임자로서 가족들을 위로하고 사건은 무마되었으나 나에게 큰 시련으로 남았다.

### 본부제단으로 올라와 전도에 박차를 가하다

오로지 영생을 바라보고 가는데 새 식구 중에서 큰 사고가 생기니 책임자의 도덕적 책임이 크게 느껴졌다. 이제 어느 정도 성도들이 불어나며 전도자의 보람을 느끼려 할 때 이러한 사고를 당하고는 더 이상 제단 책임자로서의 역할에 중압감이 생겼다. 약 1년간 가족과도 떨어져 살다보니 집안 일이 걱정되지 않을 수 없었다. 그 때 아내는

나에게 역지로 끌려 나오다시피 하여 역곡제단에 나오며 집에서 봉제 일이며 어린이 돌보미 등 일감을 구하다가 아르바이트를 하면서 아들을 유치원에 보내며 가정을 지키고 있었다.

진해제단에서 나의 사명은 제단의 기반을 닦아놓는 데가지구나 생각하고 주님께 역곡으로 올라오겠다고 보고 드렸다. 주님께서는 진해 식구들이 원치 않는다는 말씀으로 진해제단에 계속 시무할 것을 권고하셨다. 그러나 주님께 죄송하였지만 또 한 번의 시련을 각오하고 꼭 1년 되는 날 역곡 본부제단으로 올라와 총무과에서 일하게 되었다. 비록 짧은 기간이지만 진해제단 생활은 신앙생활에 많은 산 경향이 되었고 내 평생의 신앙의 밑거름이 되었다고 본다.

그 당시 부산제단을 필두로 전도활동과 차원에서 시민초청강연회 불이 일어났다. 역곡 본부제단에 와서 보니 프레스센터에서 청년대학생들 중심으로 시민초청 세미나를 개최하려고 계획을 해놓고는 진행되지 못하고 있었다.

시간도 압박하여 주님께 세미나보다 강연회를 하는 것이 좋겠다고 보고하니 주님께서 그러면 책임지고 시민초청 강연회를 준비하라 하셨다. 나는 몇 명의 청년 대학생들과 강연회 준비책임자로서 계획수립을 하고 강사를 선정 보고하고 포스터와 전단지, 현수막을 준비하여 서울 중심가를 돌며 날마다 포스트 벽보를 붙이고 현수막을 걸었다. 여러 청년 대학생들과 함께 일을 하니 더욱 신바람이 났다. 포스터와 풀통을 들고 길거리를 누빌 때 하나님의 이슬향취는 더욱 감동하였다.

새해 1990년 1월의 강연회는 성공리에 개최되고 주님께서도 프레스 센터 강연장에 오셔서 많은 청중들에게 말씀하시게 되니 그 날 특전대 버스를 타고 역곡 본부제단까지 오신 분이 수십 명이 있었다. 이제야말로 천지개벽의 역사가 서울에서부터 시작되는구나하는 보람을 느꼈다. 정말 하나님이 가장 기뻐하시는 것이 전도라는 것을 실감하며 역곡에서의 새로운 전도활동과 연대생활이 시작되었다.

이러한 여러 가지의 일들은 나에게 영생의 길이 아무리 멀고 힘이 들지라도 끝까지 참고 희생하며 인내하는 길이라는 것과 그 열매야말로 참 달다는 교훈을 일깨워 주었다. 이 길은 영생의 길이 분명하다. 인내하고 인내하여 승리하는 그날까지 앞만 보고 달리자.\*

서보목 승사/ 해동 대표

# 감로이슬성신, 필사즉생의 결사적 말짐에 순종한 순교자 (전 화에 이어서)

### 승리제단이라는 광야, 험난하고 좁은 길

승리제단은 죄인인 인간들 입장에서 보면 정말 힘들고 재미없는 곳이다. 사망의 영 자존심 마귀를 죽이기 위해서 철저하게 자존심을 거스르는 반대생활을 해야 하기에, 가족, 직업, 지위, 먹을거리, 재산에 대한 관심과 욕심을 다 버리고 스스로 광야와 같은 생활을 선택해야 한다. 그래서 언제나 배고파 죽을 지경, 힘들어 죽을 지경, 좌와 좌 죽을 지경, 보고 싶어 죽을 지경, 한마디로 '죽을 지경'의 연속이다.

승리제단 역시 상상도 할 수 없는 내우외환을 겪었다. 막강한 공권력과 법적인 도움으로 인간자 구세주가 구속되어 승리제단 자체가 존재의 기로에 서기도 했다. 설상가상으로 이스라엘 백성을 광야로 인도했던 모세와 같은 선지자 인간자 구세주가 보광하시는 가슴 아픈 상황도 맞이했다.

그러나 성경 상에 유일하게 하늘에서 이슬과 같은 만나가 내린 장소가 광야였다. 비꾸어 말하면 광야의 삶과 같은 반대생활을 하지 않으면 영생의 만나를 먹을 수 없는 것이다. 자존심 마귀를 죽이기 위해 승리제단에 발을

디딘 자체가 흠여곱이요, 자존심을 거스르는 반대생활이 곧 광야에서의 삶이다. 광야에서의 '죽을 지경'의 삶을 견디고 이겨내어 자존심 마귀를 죽이고 죄 짐을 벗은 순교자가 되어야 복락의 땅 가나안 성의 주인이 될 수 있다. 그래야 '나 가나안 복지 귀한 성'에 들어오려고 라는 찬송처럼 내 중한 짐을 벗어버리고 죄 중에 내시 방황하지 않고 이 생명 시냇가에 살 수 있을 것이다.

### 자존심 마귀 박멸, 모든 욕심이 사라지다

구원의 절대적 기준은 '나' 라는 자존심 마귀를 완전히 죽이고 성령으로 거듭나는 것이다. 인간자로 완성되는 과정은 상대적 부분적 자존심 죽이기에서 시작하여 절대적 전체적 자존심 죽이기로 점진적으로 나아가야 수밖에 없는 상황이다. 왜냐하면 하나님과 마귀 마음의 조종을 동시에 받고 있는 결정체인 핏속에 하나님과 마귀가 동거하는 상태이므로, 설불리 하나님께 게 생하여 공생하고 있는 마귀를 공격했다가 하나님의 생명이 위태로워지기 때문이다.

그래서 하나님을 구속하고 있는 마

귀 영을 박멸소탕 하는 데 가장 적절한 전략과 전술을 체득한 인간자 구세주 한 분을 완성시키는 데 6천 년이 단 긴 시간이 필요했다. 그리하여 인류 역사 6천 년 만에 출현하신 인간자 구세주는 자신의 자식인 인류를 구원하기 위하여 갖은 지혜를 다 짜내어 영생의 원리를 가르치셨고, 급기야 보광하시기까지 하셨다.

아직도 구세주에게 의지하여 여러광 부리는 신앙생활을 하고 있다면 이제부터는 스스로 자립하여 자존심을 죽이는 주체적 신앙인으로 탈바꿈하여야 한다. 마음과 몸과 생명 전체를 기울여 예배에 임하고, 열심히 전도를 하고, 영생의 말씀을 암송하고, 자유 율법을 100% 실천하려고 애를 쓰고 기를 쓰고, 주님을 초초로 바라보고 고도로 사모하고, 법사에 감사하며, 끊임없는 박멸소탕 기도, 누구든지 내 몸, 내 하나님처럼 여기기 등등 이러한 율법은 절대적 자존심을 죽이기 위하여 모두 소홀히 해서 안 되는 규범들이다. 더욱 더 온전해지는 신앙인이 될 수 있도록 우리 모두 지금부터 말씀대로 순종하려고 애를 쓰고 기를 쓰자.\* 안병천 승사

# 2014년 노방전도 첫 테이프, 부산제단이 끊다



새로 나온 전도지의 파워와 훈훈한 남동쪽의 온기에 힘입어 오늘(4.8) 부산제단 노방전도를 실시했습니다. 오전 10시 예배 참석하고, 11시부터 오후 1시까지 부산 연산지하철역 주변에서 패블 5개, 탁자형 의자 1세트를 배치하고, 3종류의 서적, 전도지, 승리신문을 행인들에게 배포하였습니다. 노방전도하기에 딱 좋은 기온과 날씨를 보여 2시간이 금방 지나갔습니다.\*

김원찬 부산제단 책임승사

### 이심전심(以心傳心)

조선일보에 "술 자주 바라보기만 해도 항암 효과"라는 기사(2014.3.25.)가 실렸다. 그 기사에 따르면 스트레스 관리 전문가인 인제대 의대 서울백병원 정신건강의학과 우종민 교수는 "술 경관을 감상하는 것만으로도 뇌 활동과 산소를 나르는 헤모글로빈 활성에 영향을 미쳐 긴장 상태가 완화된다"며 "술을 자주 보고 그 속에서 걷는 활동은 면역력을 최고로 해 향

암 효과를 낸다"는 것이다. 왜 그럴까?

바다를 바라보거나 강가에 앉아 맞은편을 바라보면 산란했던 마음이 착가라앉는다. 산꼭대기에 올라 아래를 굽어볼 때도 이러한 느낌은 똑같이 든다. 구를 한 점 없는 푸르른 하늘을 바라볼 때도 마찬가지다. 왜 그럴까?

방구 웃는 아기의 얼굴을 바라보면 미소가 지어진다. 박장대소하는 사람을 보면 나도 모르게 웃음이 나온다. 어떤 사람의 얼굴을 바라보면 마음이

편해지고, 어떤 사람은 마음이 불편해진다. 초상집에 가면 마음이 가라앉으며 슬퍼지고, 잔치집에 가면 마음이 뜨겁고 기쁘다. 왜 그럴까?

바라보면 바라보는 대상의 영(靈)이 들어온다. 슬픈 사람을 바라보면 슬퍼지고, 기쁜 사람을 바라보면 기뻐진다. 하나님을 바라보면 하나님의 영이 들어오고 마귀를 바라보면 마귀의 영이 들어온다.

이심전심(以心傳心)의 이치다.\*