건강과 수행

코로나19 퇴치에 좋은 것들

소금이 있는 곳에 세균과 바이러스는 살 수 없어

미국 CBS방송에 따르면 코로나19 백신은 올해 말이나 내년 초쯤 일반 공급이 가능하다고 한다. 따라서 그 동안 코로나19로 인해 얼마나 전염될지 알 수는 없겠으나 지금 확산되는 속도로 봐서는 솔직히 걱정이 앞선다. 많은 사람들이 단기전보다는 장기전으로 대처하는 것이 현 시점에서 바른 판단이라 생각한다. 이번 호에서는 코로나19에 대한 대처법을 알려드리고자 한다.

우선, 자신이 할 수 있는 개인위생관리를 철저히 지켜야 한다. 사람들과 접촉할 수 있는 환경에 있다면 반드시 마스크를 써야 한다. 그것은 나의 건강만을 위한 것이 아니라 상대방에 대한 기본적인 에티켓이다. 물론 지금과 같은 상황에서는 주위의 눈총 때문에 마스크를 안 쓰는 것이 오히려 이상할 것이다. 또 식당이나 상가에 들어갈 때는 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻도록 하고 만약 세면대가 없는 곳이라면 알코올 손 세정제로 수시로 손을 씻는 것이 좋다.

그 다음으로 병행해야 할 일은 면역력을 키우는 것이다. 어떠한 바이러스든 면역력이 좋은 사람들에게는 잘 안 걸리고 면역력이 떨어진 사람들에게 걸리는 법이다. 면역력을 키우는 방법에는 두 가지가 있다. 첫 번째는 생활습관을 바꾸는 것이고 두 번째는 음식섭취를 통한 방법이다.

제일 먼저, 손쉽게 면역력을 높이는 방법은 생활습관을 통해 체온을 높여주는 것이다. 우리 몸은 36.5도의 일정한 체온을 유지해야 면역이 안정적으로 이뤄지는데 과거와 달리 냉, 난방을 지나치게 함으로써 실내외 온도차가 큰 것은 면역 저하를 일으키는 주범이기도 하다. 적당한 실내 온도가 추위를 느낄 정도라면 가벼운 속내의를 입는 것도 도움이 된다. 그리고 충분한 수면 특히 밤11시에서 새벽3시는 수면을 유도하고 면역력을 강화하는 호르몬인 멜라토닌이 분비되는 시간이므로 이 시간을 포함하여 최소6시간은 수면시간을 갖도록 하는 것이 좋다. 또 우리 몸의 75%가 물이기 때문에 겨울철이라도 수분섭취를 충분히 해야 한다. 우리 몸에 필요한 물은 모든 에너지 대사에 관여해 몸의 기능을 활성화시키는데 미지근하거나 따뜻한 물을 하루 1.5~2리터 마시면 도움이 된다. 이와 병행하여 규칙적인 운동을 하면 심폐기능향상, 근력강화 등을 통해 면역력이 높아진다. 가급적 햇빛을 받으며 실외에서 하면 면역 세포의 생산을 활발하게 하고 칼슘흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하는 비타민D를 합성할 수 있다.

두 번째, 바이러스에 강한 면역력을 높여주는 음식에는 마늘, 양파, 고구마, 녹차, 강황, 표고버섯, 돼지고기, 고등어가 있으며 이 외에도 검은콩, 부추, 쑥, 인삼, 호박 등이 있는데 이 음식들보다도 더 중요한 것은 소금이다. 사실 소금은 위액의 구성성분인 염산을 만들고 근육, 신경 등의 작용을 조절하는 등 여러 가지 생리적 기능을 담당하는데 특히 소금은 세포외액에 가장 많이 존재하는 양이온으로 세포외액량, 산 염기 평형, 세포막 전위 등의 조절 및 세포막에서 물질의 능동수송을 수행하는 우리 몸에 필수적인 무기질의 하나이다. 그래서 최근 독일과 미국의 연구진이 저명한 학술지인 셀메타볼리즘(CellMetabolism) 최근호에 기고한 논문에 따르면 소금이 사람의 몸에 침입한 세균을 파괴할 수 있는 면역력을 기르는 데 많은 기여를 하는 것으로 나타났다. 소금은 살균작용을 한다. 소금이 있는 곳에 세균과 바이러스는 살 수 없다. 코로나19가 창궐하고 있는 이때, 질 좋은 천일염으로 양치질하고 가글하고 손 닦기를 하는 것보다 더 좋은 방법이 있을까?*

이승우 기자

이긴자 일대기

: 삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 〈61회〉

삼수(三數)를 이루자 어마어마한 부(富)와 엄청난 교인들을 해산시켜

10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님

1) 해와 이긴자와 밀실
2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
3) 제3신앙촌의 비화(秘話)
4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
5) 밀실에 입문하다
6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
7) 좋아하는 것이 음란죄
8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
9) 내가 이겼나요, 하나님이 나를 이기셨나이다

전도관의 상징적인 제단 건물인 서울 원효로의 이만제단

3) 제3신앙촌의 비화(秘話)

(지난호에 이어서)

그리고 다섯째 천사 박태선 장로님이 단에서 수많은 설교를 했지만 그 설교 말씀 중에 어떤 사람의 이름을 지적해서 자랑한 적은 없었습니다. 그런데 전도관 역사 이래로 처음으로 일곱째 천사가 되는 조희성 하나만 이름을 찍어서 자랑하면서 맨 꼬리가 되는 세 번째 의인으로 출현한 이긴 가지인 조희성이를 증거하는 것입니다. 전도관 식구들이 조희성이를 마귀새끼라고 하지만, 영모님은 평안남도 사투리로 조희성이가 세계적인 마귀 장난을 하는 것이 아니고 하나님의 역사를 한다고 에둘러 아래와 같이 말씀하신 것입니다.

"내가 이렇게 웃길 수 있는 것도 하나님이 되어야 웃기지 내가 무슨 아들들이 그렇게 (감옥에) 들어가고 내가 웃을 수 있을 거야, 기업은 콩가루가 됐고 마귀의 세력과 치열한 밤새 자지 못하고 싸우고 있고 피를 토하고 있고 이것이 내가 이렇게 웃을 일이 못 되지. 그러나 내가 즐거움을 잔뜩 담아줘 보낼 테니끼니 고걸 쏟아버리지 말고 딱 죄 하나만 지면 딱 끊어진다고."

"고걸 간직하겠다면 잔뜩 기쁨을 담아줘 보내고. (예) 엉? (예)"

"고만 웃고. 두 달 만에 의인이 되면 그 피의 권세, 그러니까 하나님, 태초의 하나님 권세보다 그 피의 권세니끼니 피의 세력이 높은 이긴 피의 그 맨 꼬리가 그 정도 되니끼니, 소사(素砂)에서 그때에 두 달 만에 의인들이 되었으면 상당히 센 층 일거야, 아마 태초의 하나님의 권세와 권능과 그 힘과 창조력이 그게 무한하게 태초의 하나님보다 끝없이 높은고로 힘이 다 되는 거야. 무슨 말인지 알겠어? 뭐 세계에서 최고의 두뇌를 가진 사람도 필요가 없어. 엉? 내 가지를 당할 사람이 없다 말이야. 당할 사람이 없는 건 아니고 아카시아 나무 하나는 있지. 이거 대개 섭섭하네, 난 가야 되갔네. 너무 기뻐가지고 기뻐서 눈물이 난다. 이거 빨리 거기 가야지 눈물이 안 나오는데 속히 가. 그런고로 그 조희성이가 그거이 장래에 그 마귀새끼가 지금 전 세계에 하는 장난이 아니고 자기가 미래에 계획을 가진 걸 갔다가 그냥 그걸 가르쳐줘가지고 하는 그러게 이제 수사관들도 말이 문선명이 하는 것보다는 굉장히 센 거 한다, 그거야. 무슨 말인지 알겠어?"

영모님의 목적은 돈을 많이 모으거나 교인들을 많이 모으는 데 있지 않았다

이와 같이 영모님은 돈을 벌기 위해서 사업한 것이 아니요, 삼수(三數)를 이루기 위해서 마귀를 속이면서 숨은 역사를 한 것이라는 것을 알 수가 있습니다. 또한 1980년 10월 15일 아담 이긴자가 완성되는 시점을 맞추어서 신앙촌 공장들을 일부러 부도를 내고 전도관 교인들을 해산하는 작업을 하니, 죄인의 눈으로 볼 때 도저히 이해가 가지 않았고 영모님께서 행하는 일의 뜻을 마귀세상에서 알 수가 없었던 것입니다.

하늘의 사람 영모님을 따르는 사람들은 피상적인 면만 보고 욕을 하고 모략을 하고 떨어져 나갔던 것입니다. 영모님은 회사를 경영해서 돈을 많이 버는 데 목적이 있었던 것도 아니요, 교인들을 많이 모으는 역사를 하는데 뜻이 있었던 것도 더욱 아니었습니다. 다만 잃어버린 두 씨를 찾는 데 목적이 있었던 것입니다. 영모님 속에 함께한 하나님은 아담과 해와를 회복하고자 의인 두 사람을 찾으시려고 갖은 쇼를 다 했다는 것입니다.

1962년도 해와 이긴자를 이미 찾으셨으며 1980년도에 아담 이긴자를 찾아 삼위를 회복하는 데 성공하신 것입니다. 그래서 1980년과 1981년도에 전도관을 팔고 공장을 팔고, 해산을 하였던 것입니다.

초창기 이만제단시대부터 '기성교회는 구원이 없다'고 연일 단상에서 강하게 치시면서 '구원의 촛대가 전도관으로 옮겨졌다'고 선포하셨는데, 이제 와서 전국 전도관을 교회란 명칭으로 다 바꾸게 하니 이때가 1980년도 초반이었습니다. 이는 전도관에서도 구원이 없다는 것을 영모님께서 웅변한 것이지만 아무도 깨달지 못하는 것이었습니다.

맨 꼬리가 되는 마지막 세 번째 이긴자가 출현한 이후부터, 영모님이 행하신 전도관 해산작전이 너무나 완벽한 지략에서 이루어졌기 때문에 간부들과 교인들은 이해할 수 없다는 의아한 표정만 멍하게 지을 뿐 최면에 걸린 사람처럼 분주히 움직일 뿐이었습니다. 영모님은 신앙촌이 곧 부도가 나게 생겼다고 하시면서 "너희들이 할 일을 다 못해서 부도를 안 낼 수가 없게 생겼다."고 하시는 것입니다. 그러시면서 "여기가 부도가 나면 모두 사방으로 흩어져야 하고, 그리고 너희들이 신앙촌 출신이라는 것이 알려지게 되면 말할 수 없는 질시가 가해질 것이기 때문에 세상에 나가서 어디에서도 발붙이기가 힘들게 된다."라고 하는 것입니다. 이런 말씀을 들으면서도 다들 '설마 그런 일이야 있을까?' 하고 생각할 뿐이었습니다.

얼마 지나지 않아 돌연 전도관 건물들과 전도관 유지재단의 재산을 처분할 수 있게 해달라고 하는 청원서를 문공부에 내서 허락을 받으라는 영모님의 말씀이 떨어지는 것이었습니다. 신앙촌의 각 공장들이 전도관 유지재단 산하 종교 계통에 너무나도 많은 재정적인 지원을 해주어 신앙촌 공장들이 다 부도나게 생겼기 때문에, 차제에 종교재단 산하의 재산 일부를 처분해서 부도가 나게 된 각 공장들의 부채를 급히 갚을 수 있게 해달라는 청원서를 내라는 말씀의 요지였습니다. 이러한 하나님의 모사(某事)에 꼼짝없이 말려들은 간부들은 부랴부랴 청원서를 작성해서 문공부에 제출하고 몇 번을 문공부에 들락거린 결과 1981년에 종교재단의 재산 일부를 처분해도 좋다는 허락을 받아낼 수 있었습니다.

원효로 이만제단이 팔려나가자 교역자와 교인들은 경악과 마음의 갈등을 숨길 수 없었다

사실 이때만 해도 간부들은 쓸모없는 땅이나 유지가 되지 않는 전도관을 팔아서 자금을 좀 마련하시는 것으로 생각을 하였습니다. 그런데 영모님은 그들이 생각하고 있는 것과는 전혀 다른 정말 깜짝 놀랄 일을 하도록 지시하시는 것이었습니다. 그것은 서울 원효로 이만제단(1중앙)과 숭인동 3중앙 전도관, 미아동 2중앙 전도관, 하왕십리 9중앙 전도관, 신길동 4중앙 전도관 등에 대해서 도저히 이해할 수 없는 지시를 내리셨는데, 이들 제단들을 빨리 다 팔라는 것입니다. 그리고 전국의 요지에 있는 제단들도 다 팔 수 있는 것들은 다 팔라고 하시는 것입니다.

영모님께서 종교 활동을 중지하시려는 것이 아닌 이상 이와 같은 전도관의 간판격인 제단들을 다 팔라고 지시하는 것이 도저히 이해 되지가 않았던 것입니다. 아무리 종단이 어려워도 종교 활동의 근간이 되는 예배 장소를 판다는 것은 교단을 없애겠다는 말이 되는 것입니다. 더욱이 전도관의 상징적인 제단 건물인 서울 원효로의 이만제단이 팔려나가면서는 교역자들과 교인들의 경악과 마음의 갈등을 숨길 수가 없었던 것입니다.(다음호에 계속)*

박한수

新金剛經解說

신금강경 해설(新金剛經 解說) 〈38〉

구경무아분(究竟無我分) 第十七

마침내 나라는 존재는 없다_(4)

須菩提 所言一切法者 卽非一切法
수보리 소언일체법자 즉비일체법
是故名一切法 시고명일체법

수보리야, (그러므로) 모든 법이라 말씀한 것은 즉 모든 법이 아닌 것을 이름하여 모든 법이라고 한 것이다.

[해석] 윗글에서 일체가 법이라고 했지만, 참뜻은 석존이 말한 법이라고 하는 것이 결국 궁극의 최상의 법이 아닌 평범한 유위법이므로 그 당시의 세상이나 지금의 세상에서 모든 것이 변화하는 미완성의 법임을 알아야 합니다.

즉 궁극의 최상승의 법은 불교에서 종지로 하고 있는 생로병사를 해탈하는 대도(大道)의 법문이 전하여져서 모든 사람들이 병들고 늙고 죽는 두려움에서 벗어나는 방법을 만인들에게 제시하여야 한다는 것이며, 말로만 제시하는 것이 아니고 실제로 불생불멸의 법을 대중에게 보여줘야 할 것입니다.

須菩提 譬如人身長大
수보리 비여인신장대
須菩提 言 수보리 언
世尊 如來說人身長大 卽爲非大身
세존 여래설인신장대 즉위비대신
是名大身 시명대신

수보리야, 비유하면 사람의 몸이 장대(長大)하다는 것과 같다. 수보리가 아뢰오되, "세존이시여, 여래(석존)께서 사람의 몸이 장대하다고 말씀하신 것은 곧 장대한 몸이 아닌 것을 일컬어 장대한 몸이라고 이름한 것입니다."

[해석] 그러므로 이 문장은 석존이 수보리를 통하여 실제 사람의 몸이 크지 않음에도 크다고 한 것과 마찬가지로 모든 말씀이 올바른 것이 없었다는 것을 알려주기 위해서 말씀의 진실한 뜻을 반대로 하였다고 하는 것입니다.

석존은 열반경에서도 스스로 49년간 8만4천의 법문을 했다고 하지만, 실제로 진실하고 올바른 뜻이 없는 반쪽 글자만 말씀했다고 하셨습니다.

그러므로 수없이 많은 여러 경전에 기록하고 논한 말씀도 반쪽 글자를 대중에게 가르쳤으므로 진실함이 없다고 한 것인데 여기에는 다음의 경전을 참고하여 살펴보기로 합시다.

대반열반경(大般涅槃經) 8권
문자품(文字品) 제13

親近修習不善法者 是名無字 又無字者
친근수습불선법자 시명무자 우무자자
雖能親近修習善法 不知如來常與無常恒
수능친근수습선법 불지여래상여무상항
恒與非恒 及法 僧二寶 律與非律
항여비항 급법 승이보 율여비율
經與非經 魔說 佛說
경여비경 마설 불설
若有不能如是分別 是名隨逐無字義也
약유불능여시분별 시명수축무자의야
我今己說如是隨逐無字之義
아금기설여시수축무자지의

착하지 못한 법을 가까이하고 닦는 사람은 글자가 없다고 하며, 또 글자가 없는 것은 아무리 착한 법을 가까이하여 닦으면서도 여래는 항상(恒常)하고 무상함과 늘 있고 늘 있지 않음과 법(法), 승(僧)의 두 가지의 보배(二寶)와 계율과 잘못된 계율, 경전과 잘못된 경전, 마귀의 말과 부처님의 말씀을 구별하지 못하는 것이니라.

이렇게 분별할 줄 모르는 사람은 글자의 뜻이 없는 것을 따른다고 하느니, 내가 이제까지 말한 것은 이와 같이 글자의 뜻이 없는 것을 (너희들이) 좇아서 따른 것이다.

마침내 나라는 존재는 없다_(5)

須菩提 菩薩亦如是
수보리 보살역여시
若作是言 약작시언
我當滅度無量衆生 卽不名菩薩
아당멸도무량중생 즉불명보살

수보리야, 보살(석존)도 또한 이와 같아서 만일 이렇게 내가 한량없는 중생을 제도했다고 말한다면 곧 보살이라고 말할 수 없다.

여래십호 중 『천인사(天人師)』_ 출처: https://www.sohu.com/a/144134768_488650

[해석] 그렇습니다. 이같이 석존은 금강경에서도 보살에 대해 말씀하지만, 보살에 대해 동국역경원 간행 불교 사전을 통해 보살에 대한 자세한 뜻을 한번 참고해 보시기 바랍니다.

그리고 석존은 부처가 아니었으므로 보살에 속하는 분이며, 보살은 여래십호(如來十號)에도 끼지 못하는데 여래십호에 끼지 못한다 하면 다 같은 불도를 배우는 수행자(修行者)로서 어찌 대중에게 가르침이 있을 수 있겠습니까?

그리고 석존께서는 법화경의 방편품에서 말씀하셨듯이 단 한 사람이라도 교화하지 못했음을 실토하고 있는데 다른 사람을 교화했겠습니까?

여기서 말하는 교화(敎化)나 제도(濟度)는 스스로 부처의 경지에서 일반 대중에게 불법의 참다운 이치와 근본을 가르쳐서 올바른 수행으로 무상정등정각(無上正等正覺)의 큰 도(大道)를 얻어 부처님의 경지(佛果)에 오르는 방법을 가르쳐 주는 것을 말하는 것인데 과연 지금까지 부처가 있었다면 생존하고 있어야 하며, 또한 지금같이 험악한 오탁악세(五濁惡世)는 사라졌어야 할 것입니다.(다음호에 계속)* 明鍾