

**음식과 수행**  
**알레르기 비염에 약이 되는 음식**  
**탈수 증상일 때 알레르기 더 심해져**

환절기가 되면 유난히 재채기 소리가 요란하게 들린다. 흔히 알레르기 비염이라고 하는 이 병증은 코점막에서 일상 환경에 존재하는 어떤 특정 물질(항원)에 대한 면역 반응이 일어나는 것으로 맑은 콧물, 코막힘, 재채기가 주된 증상이며 그 외에도 코, 눈, 목의 가려움증, 두통, 눈물, 후각감퇴 등의 증상이 나타날 수 있다. 외부 환경이 코에 들어오면 몇 초 내에 가려움증이 발생해 재채기 하게 되며, 맑은 콧물이 흘러나오다 코막힘이 생기는 것이 증상의 일반적인 진행 과정이다. 재채기와 맑은 콧물은 아침에 심하다가 오후가 되면서 감소하며 대신 코막힘 증상이 지속된다.

탈수가 생기지 않도록 하는 것은 기본이고 거기에 더해 알레르기 비염에 좋은 음식이 있어서 몇 가지 소개한다. 히포크라테스가 “음식으로 고칠 수 없는 병은 약으로도 고칠 수 없다.”라고 했듯이 알레르기성 비염 치료에는 몸에 따뜻한 기운을 더하는 따뜻한 성질의 음식을 섭취하는 것이 좋는데 비염은 체질적으로 냉한 사람이나 손발이 차고 추위에 약한 사람이 잘 걸리기 때문이다.

첫째, 면역력을 높이고 항암 효과가 뛰어난 쑥이나 해독 작용을 하여 몸에 쌓인 독소를 없애주는 된장국을 섭취하자. 여기에 호박, 시금치, 양상추, 브로콜리, 풋고추, 잣, 우엉, 호박잎, 배추, 버섯 등에는 비타민과 엽록소가 풍부하여 림프구의 면역 세포를 활성화하므로 된장국에 넣고 끓이면 금상첨화다.

둘째, 비타민C를 포함한 갖가지 비타민과 무기질이 풍부하고 피토키미컬이 많아 몸속에 쌓인 노폐물을 배출시키는 제철 과일을 섭취하자.

셋째, 고구마, 감자, 우엉, 마, 도라지, 연근, 무 등 뿌리 음식은 땅의 기운을 듬뿍 받은 강장 식품으로 폐 기능을 향상하고 비염 치료에 도움이 되는데 특히 감자에는 비타민B1, 비타민B2, 비타민C가 풍부하여 면역력을 향상하고 감기를 예방해 준다. 무엇보다도 자극에 민감하게 반응하는 알레르기 체질을 정상체질로 바꾸어주는 효과도 있다.

넷째, 몸을 보해주는 따뜻한 성질의 음식을 섭취하자. 비염은 폐가 차고 약해서 재채기, 콧물, 코막힘 증상이 심해지므로 평소 따뜻한 음식을 많이 먹어야 하는데 곡류 중에는 잡쌀, 콩 등이 성질이 따뜻하고 녹황색 채소 중에는 부추가 있다. 부추는 냉한 사람의 어혈을 풀어주고 피로 해소와 감기 예방 등의 효험이 있다.\*

이 알레르기는 피부나 점막을 통해서 문제를 일으키는데 대부분은 점막을 통해서 체내로 흡수되어 면역작용을 과하게 일으킬 때 생긴다. 특히, 탈수 등의 증상으로 점막이 얇아져 있을 때 더 심각해지는데, 점막의 주성분인 물이 부족해지면서 점막이 얇아져 알레르기가 더 심해지고, 점막이 부으면서 혈액순환이 나빠지고 증상이 악화되는 것이다.

따라서 알레르기가 있을 때 알레르기를 일으키는 알레르겐(antigen)을 피하고 제거하는 것도 중요하지만, 현대인들은 대부분이 약한 만성탈수 상태를 가지고 있으므로 평소 탈수가 생기지 않도록 하는 것이 더욱 중요하다고 볼 수 있겠다.



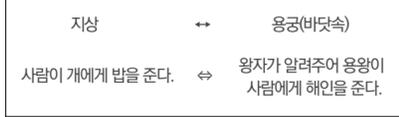
이승우 기자



**해인설화의 구조분석**

**극적인 반전**

해인설화를 사건이 이루어지는 서로 다른 두 세계라는 측면에서 살펴보면, 그 주체와 객체의 입장이 아래와 같이 극적으로 반전된다. 가장 낮은 신분이 가장 고귀한 신분이 되는 것이다.

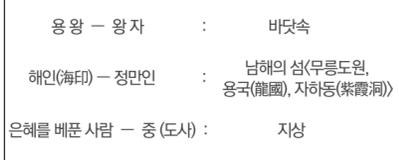


은혜를 배운다는 측면에서는 두 세계가 같다. 그러나 그 주체는 역전되어 있다. 지상에서 사람에게 밥을 얻어 먹는 개는 용궁에서는 오히려 사람에게 시해를 베푸는 왕자가 된다. 지상에서의 미천한 신분이 다른 세계에서는 은혜를 베풀 수 있는 지위까지 이르는 신분의 극적인 반전이 이루어진 것이다. 이와 같이 지상에서는 마물 짐승에 불과했던 존재가 별세계에서는 그 세계를 다스리는 고위층으로서 고귀한 신분을 지닌 존재로 표현되는 것은, 인간계와는 전혀 다른 세계가 있을 것이라는 믿음을 기초로 한다.

그리고 지상에서 가장 미천한 존재인 짐승에게 은혜를 베푸는 행위는, 나라의 운명을 좌지우지할 수 있는 천하의 보물을 그 보답으로 받을 수 있는 행위가 될 가능성도 있다고 정당화되고 장려된다. 따라서 이 세상에서의 하찮은 시해도 언젠가는 큰 보은(報恩)으로 자신에게 돌아오게 될 것이라는 믿음이 해인설화의 기본적인 토대를 이루고 있다. 또 해인이야기에는 해인이라는 보물이 보관되어 있다는 용궁이라는 이상세계에 대한 동경도 반영되어 있다.

**해인설화의 공간구조**

해인설화의 가장 중요한 화소(話素)는 해인(海印)이다. 해인은 이 세상에서 필요한 모든 일을 이룰 수 있는 보물로서 해인설화의 중심에 위치한다.



해인은 용왕의 아들이 귀찮게 줌으로 인해 비로소 그 존재가 지상의 인간에게까지 알려진다. 그리고 지상의 인간은 왕자의 도움으로 해인을 가지게 된다. 바닷속 성(浬)스러운 세계에 있던 진귀한 보물인 해인(海印) 내부의 조력자에 의해 지상이라는 속(俗)된 세계로 나오게 된다. 일단 지상으로 나온 해인은 그 신비한 힘으로 몇 가지

**한국의 보물, 해인<14>**

일을 이룬다. 그러나 사용자의 인식의 한계에 의해 의식주를 해결하는 차원의 매우 속(俗)된 일만 이루었다. 처음에 해인은 일상생활 속에서 개인의 노동을 통해 얻을 수 있거나, 일정 기간의 노력과 숙된 차원의 행위에 의해서도 충분히 성취할 수 있는 일을 행할 수밖에 없었다. 해인이라는 종교적 건축물의 창건이나 중창은 성스러운 공간의 형성이라는 측면은 있지만, 이 또한 인간의 의지와 오랜 노동에 의해 가능한 일이다.

그러나 이처럼 일단 숙된 인간의 손을 거친 성스러운 보물인 해인(海印)은, 훗날 비범한 인물에 의해 특별하게 사용될 것으로 믿어지게 된다. 특이한 신분의 소유자, 예언적 비결의 주인공, 민중적 영웅 등으로 상징되는 정만인이라는 인물이 바로 그 사람이다.

나아가 해인(海印)은 정만인에 의해 원초적 고향인 바다로 돌아갈 수 있었다. 그러나 해인은 언젠가는 보다 궁극적인 큰일을 이루기 위해 다시 한번 이 세상에 나타날 것으로 기대된다. 따라서 해인은 애초에 있었던 장소였던 바닷속 용궁 또는 용궁으로 되돌아가는 것이 아니라, 바닷속과 지상의 경계지역이라고 할 수 있는 '남해의 섬'이라는 신비한 접경지역에 있다고 믿어진다. 언젠가는 다시 지상에 출현할 것이라는 해인에 대한 사람들의 믿음을 뒷받침하기 위해서라도 해인은 바닷속에 깊이 잠추어져 있어서는 안 된다.

원래 바닷속에 있었던 해인이 자체적 갈등의 결과로 인해, 즉 바닷속의 세계에서 죄를 짓고 지상으로 쫓겨났던 용왕국의 왕자가 해인의 비밀을 지상의 숙된 인간에게 알려줌으로 인해, 지상으로 나오게 된다. 이에 따라 성스러운 물건이 숙된 세계로 내던져졌다.

그러나 성스러운 보물인 해인은 인간 세상에 있는 동안 그 역할을 충분히 하지 못하고 말았다. 왜냐하면 자격이 미달되거나 그 가치를 제대로 인지하지 못하는 숙된 인간에게 소유되었기 때문이다.

일정한 시간이 지난 다음 그 가치를 진정으로 아는 이인(異人)을 만나게 된 해인(海印)은 해인사라는 성스러운 건축물을 지상에 남김으로써 스스로의 가치를 증명해 보였다. 이후 해인사라는 성스러운 장소의 깊은 곳에 은밀히 숨겨진 해인(海印)은 다시 한번 정만인이라고 불리는 이인을 만나게 된다. 얼핏 보면 그는 약탈자 내지 모사꾼의 모습으로 해인설화에 등장한다.

그러나 정만인은 단순한 숙된 인간이 아니다. 연유는 밝혀져 있지 않지만, 정만인은 숙된 보다는 오히려 성스러운 용왕의 가까운 인간이다. 그는 해인이라는 신성한 물건에 대해 잘 알고 있을 정도로 신비한 인물이며, 해인이 어디에 잠추어져 있는지도 이미 알고 있다. 나아가 정만인은 평범한 인간이 할 수 없는 어려운 일, 구체적으로는 '나라의 일을 행한 다음 그 보상으로 해인이 숨겨진 성스러운 건축물에 다갈수 있는 공식적인 절차까지 완벽하게 밟는다. 그가 지닌 능력으로 보아 굳이 그러한 절차가 필요없을 듯한 데도 말이다.

물론 더욱 합리적인 설명이 필요해진 복잡하고 숙된



가야산 해인사

사회에서, 나아가 그러한 사정을 후대의 숙된 인간이 알아들을 수 있도록 하기 위해서라도 정만인은 자신에게 요구되는 모든 사항을 충족시켰다고 이야기되어야 했다.

마침내 해인이라는 희대의 보물을 손에 넣은 정만인은 숙된 인간들이 감히 범접하지 못하는 자기만의 세계로 유유히 떠나버린다. 그가 가는 장소로 제시되는 곳은 한결같이 해인의 원래 고향인 바다와 가까운 곳에 있는 신비한 섬이다. 비로소 해인은 자신이 떠나왔던 고향인 바다로 돌아갈 수 있었으며, 동시에 해인은 일정한 기간이 지나면 곧 지상에 다시 나올 준비를 하고 있다고 이야기된다. 이처럼 해인이 숙됨을 버린 초월적인 인간을 주인공으로 맞이하였기에 비로소 바다로 돌아갈 수 있었으며, 한편으로는 좀 더 큰일을 이루기 위한 예비기간을 지상에서 근접한 장소에서 보내고 있다고 믿어졌다.

결국 해인이 바닷속에서 나와서 인간계에 일정한 기간 동안 머무르다가 바다와 육지의 경계지역으로 갔다는 것이 해인설화의 기본적인 공간구조다. 해인설화는 해인이 인간계에 오랫동안 머물다가 바다와 육지의 경계에 있다고 여겨지는 이상세계로 갔지만, 언젠가는 인간계로 다시 나올 것이라는 믿음을 깊이 반영하고 있다.

그러하여 해인이 다시 한번 인간계에 출현하는 날, 기존의 모든 숙됨으로부터의 해방이 이루어지게 될 것이라는 믿음까지 생겼다. 나아가 해인은 우리 민족의 성스러운 보물이었으므로, 우리나라로 돌아와야 한다는 믿음으로 전개되었다. 숙된 세계인 인간 세상에서 이상세계인 용궁의 보물을 소유할 수 있는 자격을 지닌 사람들은, 미물 짐승마저도 천대하지 않고 은혜를 배웠던 조상들의 고귀한 정신을 이어받은 우리 민족이라는 주장이다.\*

김택 박사 / 신종교 연구가

**성경은 인간과 만물이 선악과 사건에서부터 시작된다.**

따라서 선악과의 성경을 바로 알 수 있을 수 있다.

인간이 선악과를 먹고 죽게 되었듯이, 생명과 영의 정체를 알고 먹으면, 인간은 누구나 탈검중생하여 태초의 하나님으로 되돌아갈 수 있다.

죽게 된 근본 원인이 비롯되었음을 말하고, 정체를 바로 알아야 고, 생로병사의 근원을 알 수 있다.

**2. 예수는 생명과 영의 정체를 물었다**

(지나호에 이어서)

이슬성신은 마귀를 죽이는 성령의 빛이다

예수는 하늘나라에 감추었던 생명과 영의 정체를 물었고, 자기의 삶과 괴를 먹고 마신 자나 자기를 믿었던 자들도 영생을 이룬 자는 아무도 없다는 것을 보아, 그가 마지막 때 오실 이긴자 구세주 하나님이 아니라는 것이 드러난 것이다. 그러나 오늘날 20세기 후반에 출현하신 이긴자 구세주 하나님이 가지고 나오신 감추었던 생명과 영이요, 감추었던 만나인 이슬성신은 곡선 광선

으로 어두운 밤이나, 그늘에서나 불빛 아래서나 야외 어디든지 회오리바람 모양의 강력한 빛이나 구름과 이슬 모양으로 나타나기도 하며, 강력한 불꽃처럼 나타나기도 한다.

그 이슬성신의 빛을 받은 자는 마음의 평화와 하나님의 실체를 보고 놀라운 깨달음을 얻고, 죽을병이 나으니 성경이 예언한 말씀대로 이루어지는 것을 체험하게 되는 것이다. 이것이 믿음의 실체이니 히브리서 11장 1절의 말씀처럼 "믿음은 바라는 것들의 실상이요, 보지 못하는 것들의 증거라" 했다.

사도행전 3장 22절에는 장차 모세와 같은 선지자가 나타날 것을 예언하고 있

다. 즉 모세가 광야에서 하늘나라 양식을 내려 먹고 살게 하였듯이, 영적 만나인 하나님의 이슬성신을 가지고 오셔서 만백성들에게 부여하여 인류를 구원하는 역사를 할 것을 이미 수천 년 전에 예언해 놓았다.

이 생명 과일을 가지고 오는 분이 계시록 2장 7절의 예언처럼 "이기는 자에게 내가 하늘나라에 감추었던 생명나무 실과를 주어 먹게 하리라" 하는 대목과 짝이 맞는 말씀이다. 계시록 2장 17절에는 "이기는 그에게 감추었던 만나를 주고 흰 돌을 줄 터인데 받는 자밖에 알 자가 없느니라" 하였으니, 이긴자가 곧 구세주 하나님의 신이다. 그가 가지고 나

오는 이슬성신이 곧 생명과 영이 되는 것이다.

이긴자 구세주 하나님이 새로운 보혜사 성령이요 생명과 영이다

예수가 '나는 생명이요 부활의 영이' 하였으니 그는 선악과와 생명과 영의 실체를 물었고, 하늘나라에 감추어진 생명과 영과 만나를 가지고 나오지 못했다. 선악과와 생명과 영의 실체를 논하지 못한 것은 그가 성경에 예언된 이긴자 구세주 하나님이 아니기 때문이다. 선악과와 생명과 영의 정체를 아는 자는 태초에 하나님과 그것을 따 먹고 죽은 아담과 해와 이외에는 선악

과와 생명과 영의 정체를 알 자가 없다. 그래서 이사야 43장 11절에는 "나 여호와라. 나 외에는 구원자가 없느니라."라고 전하고 있다.

이사야 41장 4절에는 동방에서 의인한 사람을 불러일으켜 열국의 왕들로 하여금 다 와서 굴복하게 할 자도 태초부터 마지막까지 여호와 하나님밖에 없다고 전하고 있다. 그러므로 생명과 영을 가지고 나오시는 이긴자 구세주 하나님이 새로운 보혜사 성령이며, 진리의 철장으로 만국을 다스릴 구세주 심판자요 만왕의 왕이시다.

그러기에 모든 사람들은 언젠가 마지막 때 오실 구세주 하나님을 기다려

**새로운 보혜사 성령의 새말씀【3】**



보라색 이슬로 내리는 이슬성신



연기 기둥과 구름같이 내리는 이슬성신



불기둥 같이 내리는 이슬성신

왔다. 그 마지막 때가 바로 인류사 6천년이 되는 때이다. 인류사 6천년이라는 함은 베드로 후서 3장 8절의 말씀과 같이 "주께는 하루가 천년 같고 천년이 하루와 같다" 하였으니 창세기 1장에 엿새 동안 인간을 만들고 이레 되는 날 하나님은 쉬셨다고 하는 말씀과 짝을 맞추어 보면, 6천년이 지나야 온전한 하나님의 형상을 입은 참사람 구세주가 나오며, 이후 천년 동안 인류 구원의 역사를 마친 후, 7천년대에 가서 영원한 하나님의 안식일이 됨을 말하는 것이다.

태초 이래 인류 역사 6천년이 흐르도록 그 어떤 선지자나 예수와 같이 하나님의 독생자, 구세주라 하는 사람도 생명과 영의 정체를 물었고, 감추었던 만나와 흰 돌의 비밀을 말해주지 못했다. 그러므로 분명 이 두 가지 비밀을 알고 말씀하시는 자가 태초에 감추었던 만나를 주어 먹을 수 있게 하는 이긴자 구세주 하나님이신 것을 알 수 있다.\* (다음호에 계속) -행 徐韓