

음식과 수행

음식을 맛있게 먹으면 0칼로리

즐겁고 행복한 식사는 호르몬 오렉신을 활성화시켜

흔히 음식을 맛있게 먹으면 칼로리가 제로라는 말을 몇몇 들어본 적이 있을 것이다. 음식을 먹고 싶기는 하지만 살이 찐다는 죄책감 때문에 웬지 그냥 합리화시키기 위한 말처럼 들릴지 모르지만 과연 그럴까? 정말 다이어트를 하는 사람들의 변명일까? 이번 호에서는 살이 찌까봐 걱정하는 분들에게는 정말 기분 좋은 이야기를 적어보려고 한다.

몇 년 전에 비만이 갈색지방을 활성화시키는 호르몬인 오렉신(Orexin)의 결핍 때문이라는 연구 결과를 미국 샌프드-번햄 의학연구소 데반안 시크더 교수가 <세포 신지대사Cell Metabolism>에 발표했었다. 간략하게 설명하면 다음과 같다.

교수는 유전자 조작으로 오렉신을 결핍시킨 쥐를 대상으로 연구한 결과, 보통 쥐들보다 먹이 섭취량은 줄었지만 체중은 늘어난 것으로 나타나, 이는 비만이 과식으로 인한 것이 아님을 시사하는 것이라고 밝혔고 또 오렉신 결핍 쥐는 음식 섭취에 의한 열생성이 발생하지 않아, 음식 섭취 후 여분의 열량을 열로 발산하지 못하고 지방으로 저장하여 비만의 원인이 되는 것이라고도 덧붙였다. 오렉신 결핍 쥐를 대상으로 갈색지방 상태를 살펴본 결과, 쥐들은 배아단계

에서 갈색지방이 발달하지 못했으며 이는 성장 후까지 에너지 연소 및 체중에 영향을 미친 것으로 나타났는데 오렉신을 투여하자 갈색지방이 정상으로 돌아왔다고 한다. 시크더 교수는 “지금까지 비만치료제는 뇌의 식욕조절 중추에 표적을 둔 것들이다. 하지만 연구결과 오렉신 보충이 비만과 기타 장애를 치료할 수 있는 새로운 방법이 될 것이다”고 말했다.

오렉신이라는 호르몬은 감정 및 동기를 유발하는 뇌 난백질로서 식욕 및 수명, 갈색지방을 활성화시키는 호르몬이다. 쥐를 대상으로 실험했을 때 6주 동안 고지방식을 투여한 결과 정상 쥐는 체중이 15% 증가한 반면, 오렉신이 결핍된 쥐는 45%나 증가했다고 하니 오렉신이 얼마나 중요한지 알 수 있겠다.

따라서 평소의 즐거운 식사는 혈당대사를 촉진하는데 즐겁게 먹는 식사가 오렉신을 활성화하여 혈당대사를 촉진하고 고혈당 및 비만을 예방해 주는 것이다. 그러므로 걱정을 내려두고, 어차피 먹을 맛있는 음식은 즐겁고 편안한 마음으로 먹는 것이 좋다. 같이 있으면 즐거운 사람과 함께 먹는 한 끼는 절대로 비만으로 이어지는 일은 없을 테니까.*

이승우 기자



<마음과 몸 건강>

사람을 미워한다든지 화를 낸다든지 하면 바로 백혈구가 소멸될 뿐만 아니라 T림파구가 없어지는 거예요. 그래서 화를 자주 낸다든지 사람을 미워한다든지 하면 독약을 먹는 거와 똑같아요. 핏속에서 엔돌핀이라는 호르몬이 안 나오고 T림파구가 조성이 안 되어 백혈구 수치가 점점 떨어지게 되면 그 사람은 오래 살 수가 없게 돼요. 그래서 화가 날 일이 있어도 화가 나지 않는 마음으로 바꾸어서 생각을 해야 돼요. 미운 것만 생각하지 말고 예쁘고 좋은 것만, 사랑스런 것만 생각을 하는 것이 자기 몸의 건강을 위해서도 좋은 거예요.*

조희성님 말씀



이긴자 일대기

:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <34화>

성령의 촛대가 기성교회에서 전도관으로 옮겼다고 선포하심

7절: 영적 동정녀인 다섯째 천사와 둘째 아담인 일곱째 천사

- 1) 피란길에 오른 다섯째 천사
- 2) 2차 정령을 시도하는 하나님
- 3) 너는 일어나서 일을 시작하라
- 4) 대규모 야외집회를 개최함
- 5) 호세아서에 등장하는 감람나무
- 6) 1950년 중반, 감람나무에 대한 교계의 해석

5) 호세아서에 등장하는 감람나무

기원전 1200년 이스라엘의 혈몬산에서 동쪽으로 이동하기 시작한 단지와 민족은 수원(水源)이 풍부한 알타이 산맥까지 와서 200여 년간 우거하게 되었는데, 그때 2세들이 자라면서 모국어가 되는 히브리어(올드네게브)를 잊고 알타이어를 사용하는 언어교체를 겪고 다시 몽골초원을 지나 만주를 거쳐 압록강을 건너 마침내 기원전 1000년경 대동강변에 도착하여 고조선을 창건하였습니다.

구세주 하나님을 감람나무로 비유

동방의 땅 끝 땅 모퉁이에 해당하는 한반도에 단지파를 숨기는 데 성공하신 하나님께서는, 장차 이스라엘의 장자 단의 후손에서 만민들을 구원할 구세주가 나올 것을 호세아 선지자를 통해 은밀히 계시하고자 했습니다. 제사장 중심의 고조선 사회가 성립된 지 약 200년이 지난 기원전 8세기경, 한반도에서 서쪽으로 수만 리 떨어진 이스라엘의 북왕국에 가난한 농부의 아들이 태어났는데, 하나님께서는 그 이름을 ‘호세아’ 라고 지어주었습니다. 호세아란 ‘여호와여 구원하소서’ 라는 뜻을 지니고 있습니다. 비록 호세아가 농부 출신이지만 지혜의 근본이신 하나님의 축복 속에 자라남으로써 중년에 이르러 하나님의 계시를 받아 기록하는 총명한 문장가로 거듭날 수 있었습니다.

여호와 하나님께서는 당신 스스로 직접 단지와 사람의 몸을 입은 구세주로 감람하여 이 세상의 만민들을 구원하겠다는 예언의 메시지를 계시하여 전할 자로 선지자 호세아를 택하셨습니다. 그리하여 호세아는 하나님의 계시를 받아 기록한 호세아서를 남길 수

있었는데, 그 호세아서는 사람 몸을 입은 구세주 하나님을 감람나무로 비유하여 하나님의 구원방식을 마귀가 알지 못하도록 기록되었던 것입니다. 호세아서의 마지막 장에 해당하는 14장에 하나님의 위대한 구원방식이 인봉된 채로 기록되어 있는데, 이 인봉된 계시를 말세의 주인공 일곱째 천사가 온전히 풀어줌으로써 만민들로 하여금 구세주 하나님임을 알게 하였습니다.

이슬을 내리는 이긴자가 백합화요 구세주다

호세아서 14장 5절에서 7절 사이에 “내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니 저가 백합화 같이 피겠고, 레바논 백향목 같이 뿌리가 막힐 것이라 그 가지는 피지며 그 아름다움은 감람나무와 같고 그 향기는 레바논 백향목 같으리니 그 그늘 아래 거하는 자가 돌아올지라.”는 구절의 계시를 조희성님의 말씀을 통해 아래와 같이 온전히 풀 수 있습니다.

즉 ‘내가’ 라는 것은 하나님을 지칭하는 것이며, ‘이스라엘’ 이란 히브리어로 번역하여 이긴자를 가리킨 것입니다. 따라서 “내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니”라는 말씀을 풀어쓰면 ‘하나님이 스스로 성령의 이슬로 변신하여 감람하시되 이긴자의 이름으로 오시겠다’는 뜻입니다. 그런데 하나님의 실존체는 빛이시기에, 변신한 이슬 또한 하나님의 빛임을 알 수 있습니다. 단지 구원받고자 매달리는 사람들의 눈에 하나님의 치유하는 광선이 이슬처럼 보일 것을 내다보시고 ‘나 여호와가 이긴자에게 빛과 같으리니’ 고 하지 아니하시고 ‘내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니’ 고 예언하신 것입니다.

그리고 “저가 백합화 같이 피겠고”라는 말씀에서 ‘저가’란 성령의 이슬을 부여주는 이긴자를 가리킨 것이며 백합화

란 구세주를 상징함으로 곧 이긴자가 구세주라는 말입니다. 분명히 합동찬송가 88장 후렴에 ‘주는 저 산밑에 백합 빛나는 새벽별 이 땅 위에 비길 것이 없도다’ 라고 명시되어 있는 것입니다.

또 “레바논 백향목 같이 뿌리가 막힐 것이라 그 가지는 피지며 그 아름다움은 감람나무와 같고 그 향기는 레바논 백향목 같으리니 그 그늘 아래 거하는 자가 돌아올지라”라는 예언의 말씀은 “한 알의 밀이 땅에 떨어져 죽지 아니하면 한 알 그대로 있고 죽으면 많은

열매를 맺느니라(요 12:24)”의 성경 말씀과 짝을 이룹니다. 실제로 20세기 후반에 이 땅에 구세주 이긴자가 감람하여 24년간의 구원사역을 통해 마귀에 의해 정해져 있던 인류멸망의 시한을 파기시키고 2004년 6월 19일에 보광(善光)하여 한 알의 밀이 되셨던 것입니다.

레바논의 백향목이 솔로몬 성전의 건축재목으로 사용되었다는 점과 백향목의 수한이 수천 년 이상이

라는 점을 감안할 때, 상징적으로 이 견고한 나무를 천국성전을 비유한 것이며 또한 영생하는 하나님으로 비유하기 위해 ‘그 나뭇가지의 아름다움이 감람나무’와 같다고 한 것임을 알 수 있습니다. 그러므로 호세아 14장에 언급된 하나님의 계시는 하나님의 향취가 진동하는 감람나무 구세주의 그늘 아래로 마귀의 종노릇하고 있는 수많은 하나님의 자녀들이 돌아와 죽지 아니하는 구원함을 얻게 될 것을 예언하고 있는 것입니다.

성경에 인봉된 감람나무의 정체에 대해서

감람산(素砂소사 露求山노구산) 정상에 오만제단을 세우신 다섯째 천사는 감람나무 구세주로 오실 일곱째 천



선지자 호세아, Duccio di Buoninsegna 작

사를 위하여 성경에 인봉된 감람나무의 정체에 대해서 일찍이 밝혀 오실 이의 길을 평탄케 하고자 하였습니다. 다섯째 천사를 점령한 하나님께서는 전도관의 중고등반 학생들을 기성교회에 보내어 단상에서 설교하는 목사에게 공개적으로 감람나무에 대해서 질문하게 하였습니다.

과연 감람나무란 무엇인가? 생전 들어 보지도 못한 감람나무를 말씀하시니 기성교회 목사들은 다들 어리둥절하였습니다. 전도관 교인들조차도 다만 이슬을 내리고 향취를 풍기는 분이 감람나무라고 증거하니까, ‘그렇다면 다섯째 천사 영모님이 감람나무시구나!’ 라고 어림잡작으로 속단했을 뿐이지 진실로 참감람나무가 구세주로 오실 일곱째 천사를 지칭할 줄이야 상상도 못했습니다. 그러므로 감람나무가 도대체 어떤 존재인지 무슨 사명을 맡은 분인지 통 알 수가 없어 궁금하기가 이를 데 없었습니다. 기독교 2천년 역사에 감람나무를 말한 자가 아무도 없었기 때문입니다. 하나님께서는 다섯째 천사에게 명령하시기를, 단에 설 때마다 감람나무를 증거하라고 하시기에 그 감람나무에 대한 설교는 수개월 동안이나 지속되었던 것입니다.

이렇게 되니 당황한 것은 전국 기독교계였습니다. 그러지 않아도 다섯째 천사가 단상에 설 때마다 계시록 2장 5절에 있는 ‘너희 처음사랑을 버렸느니라. 그러므로 어디서 떨어진 것을 생각하고 회개하여 처음 행위를 가지라. 만일 그리하지 아니하고 회개치 아니하면 내가 네게 임하여 네 촛대를 그 자리에서 옮기리라.’는 구절인용과 동시에 “하나님께서 성령의 촛대가 기성교회에서 전도관으로 옮겼다”고 증거하며 멸절날 찍치듯 기성교회에서는 절대로 구원이 없다고 기성교회를 싸잡아 치는 통에, 이와 같이 설교하는 다섯째 천사에 대한 대안이 없어 골머리를 앓고 있던 때였습니다. 그러던 차에 이제는 생각을 해보지도 않았던 감람나무를 말하면서 전 기독교계에 선전포고를 하시기에 하는 것이었습니다. (다음호에 계속)*

박한수

생명의 물질과 독소의 물질

지 파장의 영향을 고스란히 사람이 받게 되는 것이다.

언행심사(言行心思)를 단정하게

옛날 할아버지 할머니께서 “다른 사람에게 욕 얻어먹을 짓을 절대 하지 말라!” 입버릇처럼 들려주신 그 말씀이, 바로 우리의 실생활과 운명에 엄청난 영향을 끼친다는 사실을 과학적인 이치로 밝혀지게 된 셈이다.

진동이라는 것과 파동이라는 것에 대하여 좀더 의미를 확장해 보자. ‘생명의 파장’과 ‘파괴의 파장’이라는 차원에서 모든 사물에 접근해 보면, 전혀 신비스런 것이 아니라 지금의 현대 과학적인 것이다. 항상 우리 생활 속에 빈번하게 벌어지고 있는 보편적 현상이다. 바로 우리의 일상에서 흔히 언어 문자 통신 음악이라는 광범위한 분야에서 전파, 공명, 동조라는 활용 수단으로 통용되고 있는 것이다. 파동의 원리에 입각해서 우리 마음이 우주 만물에 얼마나 영향을 미치고, 또 새로운 세계를 만들 수 있는가를 말해주는 증거가 된다.

이것을 완전히 이해하게 될 때에 현재 처해진 우리의 삶과 지구촌의 운명이 더 나아져서 평화롭고 행복한 세상의 건설이 시작이 될 것이다.*

김주호 기자

수혈과 헌혈의 영적 의미

인간의 신체에서 방사되는 ‘생각의 물질(오-라)’은 크게 두 가지 성질로 구분 지을 수 있다.

하나는 생명을 살리고 이롭게 하는 ‘생명물질(생명의 파장)’이고, 또 다른 하나는 생명을 죽이고 파괴하는 ‘독소물질(죽음의 파장)’이다.

앞 호에서 사람의 생각에 따라 오-라의 색깔이 수시로 변하여 밖으로 방사된다는 사실을 이미 살펴보았었다.

그것은 단순히 오-라 색깔의 변화를 살펴보고자 하는 것이 아니라, 사람 몸에서 뿜어져 나오는 오-라(파동)가 우리의 삶의 환경과 지구 생태계에도 직접적인 영향을 절대적으로 미치고 있다는 사실이다. 지구촌 곳곳에서 일어나고 있는 이상기후, 지진, 화산 폭발, 문지마 살인, 테러와 전쟁 등이 일어나는 재앙의 수준은 결코 우연히 일어나는 것이 아니다. 바로 인간의 악한 감정과 폭력성, 살인성의 파동과 오-라가 방출되어 그 힘이 응축 발산되어 모든 생명과 우주의 질서를 파괴하고 혼란에 빠뜨리고 있는 것이다.

이러한 현상을 좀더 과학적인 파동의 원리에 입각해서 들여다보면 쉽게

설득력을 얻을 수 있겠다.

『물은 답을 알고 있다』의 저자 에모로 마사루 박사는 물의 결정을 찍은 사진으로 세계적인 관심을 끌었다. 유리병에 담은 물에 ‘사랑’ ‘감사’라는 글씨를 보여 주거나 말로 건넌면 그 물의 결정은 놀랍도록 사람이 보기에도 아름다운 모습을 보였다. 반대로 ‘명청한 놈’ ‘죽여 버릴거야’ 같은 부정적인 말에는 일그러지고 흉측한 모습을 보였다.

글과 말에 담긴 에너지(파동)를 물이 민감하게 감지하고 그대로 전사한다는 아주 유명한 실험 얘기다.

식물에게 음악을 들려주면

1968년 미국 콜로라도 대학 학부생 드로시는 식물과 음악 관계를 조사한 적이 있다. 식물을 두 개 방으로 나누어 각각 다른 음악(파장)을 듣게 했다. 한쪽에는 격렬한 록 음악을 다른 한쪽에는 고전음악을 각각 1일 3시간 듣게 했다.

그 결과 헤비메탈 및 록 음악(교란 파장)을 들려준 식물들은 소리가 나는



말의 힘에 대하여 MBC방송에서 실험을 하였다. 긍정적인 말을 들려준 밥과 부정적인 말을 들려준 밥의 상태가 전혀 다르다.

반대방향으로 기울거나 잎이 작아졌으며 대부분 보름 만에 시들어버렸다. 반면에 고전음악을 들려준 방의 식물들은 대부분 소리가 나는 쪽을 향해 잘 자랐으며 건강하게 성장했다.

사람뿐 아니라, 닭이나 돼지, 젓소 같은 동물들, 그리고 식물들도 좋은 음악(긍정적 파장)을 들으면 기분이 좋아진다. 음악이 동물이 자라는 데 도움이 되는 것처럼 식물도 음악을 들으면 더 건강하고 빠르게 자란다고 한다. 실제로 실험해 본 결과, 오이는 더

크고 맛있는 열매를 맺었고, 뽕나무도 쑥쑥 더 잘 자랐다고 하니 정말 흥미로운 일이다.

사람도 마찬가지다. 어린, 청년, 특히 때 묻지 않은 어린 소년소녀들이 시끄럽고 파괴적이고 부정적인 음악을 계속 들으면 영혼에 큰 상처를 받게 되고 몸도 마음도 건강을 상실하게 된다. 이런 일이 일어나는 것은 우리가 잘 몰라서 그럴 뿐. 음악에서 나오는 음파가 식물에 지대한 영향을 미친