

음식과 수행



초미세먼지의 위험성

1급 발암물질인 초미세먼지 호흡기질환과 심혈관질환의 원인

지금처럼 구워지고 있는 생선들을 바라보고 있으면 군침이 절로 돈다. 하지만 이제야 마냥 군침만 삼기고 있을 수만은 없는 것 같다. 조심해야 될 것이 있는데 그것은 바로 생선을 구울 때 생기는 '초미세먼지'다.

실외 바깥 공기의 초미세먼지 수치가 '매우 나쁨' 때에 101 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 인 반면 밀폐된 공간에서 고등어 한 마리를 구웠을 때 생기는 초미세먼지 수치는 과연 얼마나 될까? 놀랍게도 2290 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 나 된다고 한다. 무려 23배나 더 심하다. 이것은 눈으로 잘 보이지 않기 때문에 무시하는 경우가 대부분인데 주방에서 음식 조리를 하는 비흡연 여성의 경우 폐암에 걸릴 확률이 높다는 지적이 세계 보건 기구(WHO)와 국내외 전문가들 사이에서 제기되었다. 그래서 환경부에서는 지난달 23일에 한국건설기술연구원에 의뢰하여 실용용 주택



에서 환기 여부를 달리해 가며 여러 음식을 조리한 뒤 오염물질을 측정해 결과를 공개한 적이 있다.

우선, 환기를 전혀 하지 않고 일정한 밀폐된 조건에서 요리를 실시한 결과, 고등어구이에서 가장 많은 초미세먼지가 나왔다고 한다. 다른 요리에서도 많은 수치가 나왔는데 삼겹살 구이에서는 '매우 나쁨' 때 기준의 13.5배, 계란 프라이에서는 11.2배나 초미세먼지가 배출되었다. 특이한 것은 구이, 튀김이 아닌 볶음밥을 조리할 경우에도 상대적으로 적긴 하지만 1.8배나 나왔다고 한다.

초미세먼지는 세계보건기구가 정한 1급 발암물질이다. 특히, 고농도에 노출될 경우에는 호흡기질환이나 심혈관질환의 원인이 된다고 알려져 있다. 그리고 초미세먼지만 아니라 이산화질소와 또 다른 1급 발암물질

인 포름알데히드도 검출되었다고 한다. 다른 방법으로 환기를 한 상태에서 요리를 실시했는데 이번에는 초미세먼지 배출량이 훨씬 적었다고 한다. 고등어구이의 경우 창문만 열고 레인지후드를 작동하지 않았을 땐 초미세먼지 농도의 1.7배로 환기가 전혀 안 될 때보다 현저히 낮았다. 창문을 닫고 레인지후드만 작동했을 때는 의외로 7.3배나 되었다. 자연 환기가 레인지후드보다 초미세먼지 저감 효과가 훨씬 크다고 볼 수 있다.

창문을 열고 레인지후드를 작동해도 117 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로 매우 나쁠 때보다 1.2배 높았다. 보통 일반 주택의 평상시 초미세먼지 농도는 49 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 정도인데 이 정도의 농도까지 낮추려면 조리 후에도 환풍기 돌아가야 하는 것이다. 류연기 환경부 생활환경과장은 "조리 후에 창문을 30cm 가량 열어놓고 최소 15분 이상 자연 환기를 하면 초미세먼지를 90%이상 줄일 수 있다"고 말한다.

문제는 바깥 공기의 초미세먼지 농도가 높은 경우의 날이다. 이런 경우에는 레인지후드를 작동시킨 후에 가급적 빨리 요리를 끝내고 요리가 끝난 후에는 반드시 창문을 열고 환기를 하는 것이 좋다. 왜냐하면 바깥 공기보다 실내 공기가 더 오염되어 있기 때문이다.

초미세먼지는 조리에서 쓰이는 연료가 아니라 음식 재료 자체가 연소하면서 나오기 때문에 똑같은 음식 재료라 할지라도 삶거나 끓이면 굵거나 튀길 때에 비해 초미세먼지가 훨씬 줄어든다는 것을 잊지 말자.*

이승우기자

입문 수기



지막 회, 영생의 몸으로 변화되는 증거가 하나 둘 생겨났다

2000년 8월이 되어서야 주님께서는 옥중에서 나오시게 되셨고 드디어 단에서였다. 처음으로 직접 용안을 볼 수 있었던 나는 감격의 눈물을 주체할 수가 없었다. 하나님의 옥체를 이렇게 직접 볼 수 있다니 그저 꿈만 같았고 그 사실에 어찌할 바를 몰랐던 것이다.

옥중에서 나오신 주님께서는 당신이 옥고를 치르는 동안에 나온 새식구들을 보고 싶으며 2층 사무실로 불렀다. 떨리는 마음과 기쁜 마음이 교차하는 가운데 사무실 문을 열고 들어갔다. 하지만 도저히 얼굴을 들고 바라볼 수가 없었다. 나같은 죄인이 어찌 하나님의 얼굴을 바라볼 수 있는가라는 생각이 덧붙여 바라볼 수가 없었던 것이다. 다만 그 동안 살아온 인생 역경들이 눈앞을 스쳐지나가면서 감사와 기쁨의 눈물이 흘러내릴 뿐이었다.

죽을 고비 때마다 살려주신 하나님! 바로 눈앞에 계시다!

나는 참으로 죽을 고비를 많이도 넘겼다. 내 나이 20대 초반쯤 되었을 무렵이다. 부모님께서 일하러 나가신 사이에 잠깐 낮잠을 잤는데 그만 연탄가스가 방문 틈으로 들어와 의식을 잃게 되었다. 그때 마침 동네 사람들이 어떻게 알고 나를 발견하였고 나를 바깥으로 끌고 나와 큰 채반을 둘러싸서 싸우고 찬물을 끼얹었더니 살아나더라는 것이다. 이 외에도 술한 죽음의 고비들이 있었지만 그때마다 아슬하게 살아나곤 했다. 죽음의 고비마다 이 또한 죄인을 살려주신 분이 바로 여기 내 눈앞에 계시는 구세주 하나님이라는 사실을 승리 제단에 와서야 비로소 깨닫고 감사의 눈물을 흘렸던 것이다.

내게는 외아들이 하나 있는데 그 아들이 초등학교에 다니고 있을 때 그 아이와 함께 등산을 한 적이 있었다. 아이가 발을 잘못 밟는 바람에 나뭇가지에 팔이 걸려 팔이 어깨에서 탈골이 되는 상황이 벌어지고 말았다. 순식간에 어깨가 붓기 시작했고 아이는 자지러질 정도로 돼버렸다. 나는 급한 마음에 돈도 준비를 못하고 아이를 병원으로 바로 데리고 갔는데 병원에서는 병원비를 먼저 내지 않으면 치료를 해줄 수가 없다고 주장하여 어쩔 수 없이 밖으로 나올 수밖에 없었다.

할 수 없이 집으로 아이를 데리고 왔는데 아이는 죽었다고 난리가 이만저만



박경옥 권사가 윤봉수 신도회장으로 상금을 받고 있다

이 아니었다. 그 순간에는 아무것도 보이지 않고 오로지 마지막으로 보이지 않는 하나님에게 매달리기 시작했다. 아이의 어깨를 붙잡고 애걸복걸하는 심정으로 눈물을 흘리면서 제발 제 자식의 어깨를 고쳐달라고 호느끼며 간절한 기도를 드렸다. 그런데 신기하게도 어깨에서 딱 하는 소리와 함께 아이의 울음이 그쳤다. 어찌된 영문인지 모르고 아이의 어깨를 만져 보았는데 탈골된 어깨가 정상으로 돌아온 것이 아니겠는가! 그 당시 나는 분명히 느꼈다. 하나님께서는 분명히 존재하신다는 것을. 그리고 승리제단에 와서 구세주 하나님을 뵈고 나서 그때 은혜를 주시어 아들의 어깨를 고쳐주신 분이 바로 이분이라는 생각이 들었다.

불성신과 향취를 맡게 돼

나는 아들이 대학 졸업 후 직장을 다녀도 하루도 쉬지 않았다. 없는 살림에 조금이라도 보태야 집안이 퍼지 말겠다는 마음과 핏줄을 가지고 논다는 것은 말도 안 된다고 생각했다.

그래서 내가 계속 해왔던 밤 청소일을 승리제단에 다니면서도 계속했다. 제단에 온 지 얼마 안되었을 때에는 몸과 마음이 피곤하여 영생의 진리 말씀이 잘 이해가 안 갔는데 시간이 지나가면서 하나 둘씩 이해되기 시작했다. 교회 다닐 때 의문으로 여겼던 성경 구절들이 하나 둘 풀리기 시작했다. 배움도 짧음데다가 직장일로 바쁜 사람임에도 어려운 성경 말씀, 구원론이라든지 천국론이라든지 등등이 이해가 가는 것을

보니까 하나님 말씀은 배워서 아는 것이 아니라 기쁨부음으로 알게 된다는 말씀대로 저절로 깨닫게 되었다.

희한한 것은 제단에 나온 후부터는 피정으로 눈물을 흘리면서 제발 제 자식의 어깨를 고쳐달라고 호느끼며 간절한 기도를 드렸다. 그런데 신기하게도 어깨에서 딱 하는 소리와 함께 아이의 울음이 그쳤다. 어찌된 영문인지 모르고 아이의 어깨를 만져 보았는데 탈골된 어깨가 정상으로 돌아온 것이 아니겠는가! 그 당시 나는 분명히 느꼈다. 하나님께서는 분명히 존재하신다는 것을. 그리고 승리제단에 와서 구세주 하나님을 뵈고 나서 그때 은혜를 주시어 아들의 어깨를 고쳐주신 분이 바로 이분이라는 생각이 들었다.

무릎수술을 성공리에 끝내주신 주님

신앙생활을 하다보면 이런저런 인생의 굴곡을 경험하게 마련이다. 제단에 나오더라도 자유율법을 잘 지키지 못하던가 시험을 당하게 되면 어려운 일을 겪게 된다.

나는 젊었을 때부터 유난히 다리를 많이 다쳐서 다리가 온전히 못했는데 2002년쯤 답십리 쪽으로 야간청소를 다니고 있을 때였다. 새벽에 일을 마치고 집으로 가기 위해 전철을 타려고 길을 가던 중에 갑자기 왼쪽 다리가 떨어져 나가는 것 같이 되면서 움직일 수가 없는 사태가 벌어졌다. 도저히 걸을 수가 없게 되었고 다리가 할렁할렁하게 되어

버렸다. 새벽이라 주위에 아무도 없었기 때문에 전철역으로 올라가는 계단 난간을 붙잡고 역으로 올라가 집으로 겨우 돌아왔다. 도저히 안 될 것 같아서 병원에 간다고 차 장로님에게 전화를 하고 또 주님께도 말씀을 드려달라고 부탁했다.

그런 다음에 병원에 가서 수술을 받았다. 7시간에 걸친 대수술이 진행됐다. 그런데 의외로 수술결과가 좋았고 일주일 만에 완쾌되어 퇴원할 수 있었다. 너무나 빠른 회복으로 퇴원하게 되자 의사와 주변 환자들도 놀랐지만 나 자신도 놀랐다. 무엇보다도 주님의 한없는 은혜 덕분이었을 것이다. 퇴원 후 맞은 예배시간에 주님께서는 내가 앉은 자리에 눈길을 주셨고 나는 감사의 눈물을 흘렸다.

무당을 박멸소탕으로 찾아내다

아들은 좋은 직장에 다니고, 며느리도 간호사가 들어서 벌여 그런 대로 잘 살고 있으니 별 염려가 없다. 나는 제단 근처에 방을 얻어서 아들과 따로 살고 있다. 아들이 방을 얻어줘서 역곡 근처에 살다가 사정이 있어서 인천 동암으로 이사를 가게 되었다. 아들은 내가 제단에 잘 다닐 수 있게 역전에 방을 얻어줬는데 옆집이 무당집이었다. 제단 식구들은 우리집에 와서 그 사실을 안 후부터는 왜 그곳으로 이사갔냐고 야단이다. 난 별 생각이 없이 그곳으로 갔는데 식구들이 자꾸 말을 하니까 신경이 쓰였고 몸도 자꾸 안 좋아지는 것 같았다.

또한 신앙이 좋은 교인이라면 옆집에 무당이냐 점쟁이가 살면 하나님의 신에 놀려 쫓겨나게 된다고 하여 나도 그렇게 생각하면서 살고 있었는데 김종만 지역장님이 집에 왔다 간 후에 꿈에 어떤 하얀 옷을 입은 키 큰 여자가 보여서 박멸소탕을 하였던지 그 여자가 쓰러져 죽게 되더라는 이야기를 하면서 혹시 옆집 무당이 키가 큰 여자 아니냐고 물었다. 맞다고 했더니 주님께서 그 여자를 박멸소탕으로 죽인 것이라고 하였다. 그후 나는 몸도 좋아졌고, 역곡으로 다시 이사오게 되었다. 모든 것이 주님의 은혜로 말미암은 것이다. 주님만을 의지하며 영생 길을 끝까지 걸어 가리라 다짐해본다.*

박경옥 권사 / 본부제단

1. 구세주 미륵불을 바로 알아야 감로의 도를 얻을 수 있다.

생명을 가진 존재라면 사람은 물론이고 동식물과 미물에 이르기까지 결코 죽음을 원치 않는다. 이것은 곧 생명의 본성이랄 할 수 있으며 그 반대의 속성이 사망이다. 하나는 곧 생명의 신 하나님의 속성이요 그 반대가 사망의 신 마귀의 속성이다.

만물의 영장인 인간이 죽음을 의식하면서부터 죽을 자체를 두려워하고 어떻게 하면 생로병사의 고비를 없애 영원히 행복한 삶을 누릴 수 있을까하는 영생의 길을 찾아왔다. 그 대표적인 인물이 4대성인이라 불리는 석가, 공자, 예수, 마호메트 같은 인물이다. 그 중에도 오늘날 불교와 기독교를 창시한 석가와 예수는 당대에 영생을 이루지는 못했지만 감로 이슬성신을 먹으면 죽지 않는다는 영생의 세상을 예언했고 자신을 믿으면 죽어도 살리라고 하였다. 그런 가하면 중국의 진시황제는 불로초·불사약을 찾기 위하여 동남동네 500쌍을 동쪽 바다 건너 조선으로 보냈다는 전설이 내려오고 있다.

또한 그들은 앞 장에서 열거하였듯이 성경과 불경을 통하여 동방 땅광 땅모퉁이의 나라에서 구세주 미륵불이 출현할 시기와 장소와 성함과 감로이슬의 절차와 능력이 이르기까지 자세히 전하며 때가 되어 그 주인공이 출현하면 후세 사람들이 지극정성을 다하여 따를 것을 권하고 있다.

그러나 인류사 6천 년이 흐르면서 감로·이슬성신의 도를 이루어 영생의 역

사를 하는 곳은 승리제단밖에 없다. 기존의 종교와 사망의 신에게 지배되어 있는 인생들은 감로·이슬성신의 역사를 무시하고 기존의 종교의식대로 살기를 고집하며 왜곡된 종교와 사망의 신의 속성을 따라 사후 영혼의 영생을 추구하며 살다가 죽어가고 있다. 사실 영생불멸의 도는 죄와 사망에 지배되어 있는 인간이 노력해서 얻을 수는 없다. 그래서 성경에는 "나 곧 나는 여호와라. 나 외에 구원자가 없느니라(이사야 43:11)." 하였고 "나 여호와라 태초에도 나요 나중 있을 자에게도 내가 곧 그니라(이사야 41:4)." 하는 말씀처럼 인류와 우주의 만물까지도 죽지 않고 영생하게 하려면 하나님이 인간의 몸을 입고 이 세상에 오셔서 직접 마귀와 싸워 이겨야 구세주가 되어 온 우주의 마귀들을 박멸소탕하고 인류와 우주 만물을 구원할 수 있다.

그래서 인간 자신과 만물들이 구원받기 위해서는 사랑을 이기신 구세주 하나님, 인간의 탈을 벗고 성령으로 거듭나 메시아 미륵불의 실체를 바로 아는 데서부터 영생을 이루는 감로의 도를 얻을 수 있다.

마지막회 감로의 도 4장 감로의 도를 구하는 법

2. 감로의 도는 생로병사의 원리를 올바르게 알아야 구할 수 있다.

인류역사 6천 년 이래 21세기 첨단 과학이 발달한 오늘에 이르기까지 생로병사의 비밀을 바로 가르쳐 준 사람은 메시아 구세주 출현 이전에 아무도 없었다. 이 세상 만물이 유한한 생명체로 변화되어 살다가 죽음의 존재가 된 것은 생명의 신 하나님이 사망의 신 마귀에게 점령당함으로써 비롯되었다. 그것이 성경 창세기 3장22절에 기록된 선악과 사건이며, 격암유록 도부신인(桃符神人)편에 전하는 바 "천지상쟁 혼돈시(天地相爭 混濁時)에 천신부이 지귀승(天神負以 地鬼勝)"이라는 말씀에서 알 수 있다. 이는 곧 하나님의 신이 되는 천성이 사망의 신 귀신에게 패함으로써 인하여 천지가 뒤바뀌어 귀신세상이 되었다는 내용에서 영원한 생명의 신 하나님이 지배하던 세상에서 마귀신이 지배하는 죽음의 세상으로 뒤바뀌었다는 것이다.

따라서 영생을 이루기 위해서는 오늘날의 음양의 성품이 지배하는 이 세상은 중성의 성품인 하나님이 창조한 것이 아니라 사망의 신 마귀에 의해 변화된 세상이라는 인식이 바로 서야 한다. 그

때 비로소 인간 속의 사망의 성품을 극복하여 죽음으로부터 벗어나고자 하는 각성을 하게 된다. 죽음의 원인이 성경과 불경에서 말씀하듯이 탐치 삼독과 욕심과 죄로 말미암아 죽게 되니, 그 주체가 바로 나라는 주체의식의 음양의 성품이다. 이 거짓 나(假我)라는 의식이 만악의 악이요 죽음의 요소이니 나라는 주체의식의 작용으로 인해 육체의 생명이 되는 피가 썩게 되고, 피가 점점 썩어간 만큼 늙고 병들어 죽게 된다.

이렇게 나라는 의식에 의해 생명의 피가 산화되고 썩게 되는 것을 막아주는 것이 감로 이슬성신이다. '감로(甘露)의 도(道)'는 바로 마귀신이 되는 나라는 주체의식을 죽이는 반대생활 및 반대생각 즉, 하나님의 성령의 마음작용을 통하여 비로소 얻게 된다. 그것이 인간 본심인 양심의 마음을 먹는 것이며 회생의 마음이요, 마귀를 박멸소탕 하는 쉬지 않는 기도의 마음을 통하여 얻을 수 있다.

3. 감로의 도는 자유율법을 알고 지켜 얻을 수 있다.

이 세상에도 타인에게 피해를 주지 않

기 위하여 공중도덕이 있고, 삼강오륜의 윤리도덕이 있으며, 국가와 사회질서를 지키기 위한 국제법과 헌법과 법률이 있다. 그런가하면 각 종교 단체에서는 그들 교유의 질서와 추구하는 도를 얻기 위하여 지키는 계율이 있다. 영생불멸의 삶을 이루기 위한 감로의 도를 얻기 위해서도 당연히 지켜야 할 계율이 있다. 그것이 바로 자유율법이다. 자유율법은 국가 사회법과는 달리 말 그대로 인간 양심의 법이요, 천국사회를 이루는 법이기에 통제하거나 강제해서 이루어지는 것이 아닌 하나님의 불문율이다.

즉 이 자유율법을 마음오로나 육체적으로 지키는 자는 감로·이슬의 주인공 되는 구세주 하나님과 주파수가 일치되어 자연적으로 수도물이 수도꼭지를 틀면 호스를 따라 흐르듯이 감로수 이슬성신이 연결되어 먹게 되고 생명의 피가 더욱 맑고 강하여 영생의 몸을 이루게 된다. 그러나 이 자유율법을 알고도 못 지키면 자연히 구세주 하나님의 의식 채널과 맞지 않아 감로수 이슬성신의 은혜가 연결될 수 없다.

이런 사람은 결국 자기가 행한 만큼의 욕심과 죄의식대로 생명의 피가 썩어서

늙고 병들어 죽게 되는 운회의 삶이 계속 되는 것이다. 그래서 진리를 먼저 아는 사람들이 진리를 전파하는 것이 구세주 역할을 하는 것이요, 전도를 받는 것은 구원의 길을 알게 되는 중요한 기회가 되는 것이다.

그러면 구세주 하나님이 들고 나오신 자유율법이란 무엇인가를 살펴보자.

모든 인간 생명의 뿌리는 생명의 신 하나님이시다. 하나님의 생명을 받은 모든 인류는 한 몸이라는 의식을 가지고 누구든지 내 몸처럼 여겨야 하나님의 마음을 먹는 것이 되며 이러한 마음을 가진 자는 도의 완성을 이루었다가 된다. 이러한 사람은 항상 감로 이슬성신의 은혜 속에 살게 되며 전하무적이요, 인자무적(仁者無敵)의 도의 완성자가 된다.

따라서 구세주를 초초로 바라보고 그 도로 사모하는 바탕 아래 누구든지 내 몸처럼 여기며, 형제의 죄를 내 죄로 여기고, 형제의 사정을 내 사정으로 여기며, 모든 인류를 한 몸처럼 여길 때 자유율법이 완성이 되는 것이다.

자유율법을 지키는 것은 자기희생이 없는 지킬 수 없으며, 하나님의 마음을 품지 않고는 이루어 질 수 없는 것이기에 모든 죄와 사망을 이기신 완성자 하나님만이 이 법을 가지고 나올 수 있고 지킬 수 있는 법이다. 결국 인간의 성품이 완전히 없어져야 자유율법을 지킬 수 있으며 세상의 어떤 법보다 온전한 계율이며 지고지존의 율법이요, 진정 모든 인류를 살리는 감로의 도이다.*

서복숙 목사 / 본부제단