



햇빛의 건강효과

몇 해 전 아는 동생이 몸이 많이 안 좋아서 고생을 하고 있었다. 여러 가지 방법을 동원했지만 실패했지만 햇빛을 데 어느 날부터 몸이 좋아지기 시작했다. 그래서 비결이 무엇인다고 물어 보았더니 의외로 간단했다. '햇빛'이 비결이라는 것이다. 처음에는 의외하게 생각이 되었지만 곰곰이 생각해 보니 이유가 될 듯했다.

햇빛이 건강에 미치는 효과는 매우 복잡하다. 햇빛은 피부노화, 피부암 등 부정적인 효과를 가져오기도 하지만 구루병이나 골연화증과 같은 근골격계 질환을 예방하며, 정신건강에도 긍정적인 효과가 있다. 또한 일 부 암의 예방에도 도움이 된다고 알려져 있다. 이처럼 햇빛을 비롯한 자연환경은 우리 몸에 긍정적인 영향을 무진장 주고 있다. 하지만 현대인들은 특히, 도시에서 사는 사람들 대부분은 주로 집, 사무실, 자동차 안에서만 지내기 때문에 햇빛을 대할 기회가 아주 적을 수밖에 없다.

적당히 매일 쬐면 안, 골다공증, 심장질환, 우울증 예방효과

마스크를 통해 알려졌지만 유럽 특히 영국과 같은 흐린 날이 많은 지역에서는 어쩌다 햇빛이 나오게 되면 남녀노소 구불할 것 없이 바깥으로 나와서 햇빛을 쬐기에 바쁘다는 것이다. 그들은 경험을 통해서 햇빛을 일정시간 쬐지 않으면 몸에 이상이 온다는 것을 알고 있는 것이다. 어느 때라도 햇빛을 쬐 수 있는 조건을 가지고 있는 우리나라 국민들은 어쩌면 축복받았음을 알아야 하겠다.

다음은 햇빛의 건강효과이다.

첫째, 계절성 우울증 완화에 효과적이다. 낮이 짧아지는 가을이나 겨울, 계절성 우울증을 호소하는 사람들이 늘어나는데 이는 일조량이 줄어들며 햇빛을 쬐는 시간이 줄어들고 이로 인해서 행복감을 느끼도록 하는 호르몬인 세로토닌 분비가 줄어들기 때문

이다. 따라서 이러한 계절성 우울증을 호소하는 사람들에게 적당한 햇빛을 쬐 수 있도록 하면 우울증이 완화된다.

둘째, 여성의 월경전 증후군 증상으로 우울감이나 무력감, 피로감, 신경과민 등의 증상 완화에 도움이 된다.

셋째, 비타민D의 합성에 도움이 된다. 햇빛은 우리 몸에서 비타민D의 합성에 관여하며 음식이나 보충제로 보충할 수 있지만 햇빛을 쬐는 것이 가장 좋은 공급원이다. 비타민D가 부족하면 뼈 속의 칼슘이 부족해서 골

다공증 등을 일으키는 원인이 된다. 또한 뼈의 골밀도가 낮아져 변형이 일어나는 구루병 또한 비타민D 결핍으로 나타나는 결핍증 중 하나이다. 일조량이 많은 시간, 30분 정도 햇빛을 쬐는 것이 비타민D 합성에 도움이 된다.

마지막으로, 면역력 증진을 꾀할 수 있다. 적정시간 햇빛을 쬐면 체내 백혈구 수치를 높임으로써 면역력을 높여준다. 또한 유방암이나 각종 암을 예방하는 항암작용을 하며, 혈압을 조절하여 고혈압이나 심장질환 등 혈관 질환을 예방해 준다.

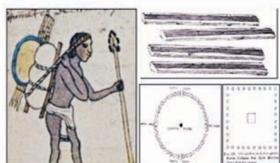
햇빛의 단점은 피부의 노화를 촉진하고 주름살, 기미를 생기게 한다는 점인데 이런 경우에 대비하여 자외선 차단제가 있는 것이다. 특히, 성인의 피부 건강에 해롭다. 강한 자외선이 머리카락의 수분을 빼앗아가고 머리카락의 코팅 층에 해당하는 큐티클 층을 부셔 탈모를 일으킬 수 있기 때문에 주의해야 한다.

햇빛이 우리에게 주는 이로운 것과 해로운 것을 확실하게 이해하고 우리에게 이로운 점은 적극 받아들여야 진정한 건강을 유지 향상시킬 수 있으며, 현대인들에게 많이 나타나는 불면증, 우울증, 골다공증과 같은 증세들을 예방, 치료할 수 있을 것이다.*



이승우 기자

1면에서 이어짐



지계를 사용하고 율농이를 쓰는 멕시코 인디언 언어학자 손성태 교수의 연구자료

이는 현재 한국의 지배에 있는 역사와 강역을 빼고의 과거 모든 역사가 자기네 것이라는 식이다. 이에 국내 민족사학계 여러 단체 학자들이 환단고기를 비롯한 재야 사서를 중심으로 고대 한민족의 문화와 강역을 연구 발표회를 하며 한민족 고대사를 되찾고 민족혼을 불러일으키자 된다며 '우리 역사 찾기 담론'이 인터넷을 달구고 있다. 그 중에 배재대학교 손성태 교수가 STB 상생방송을 통하여 '우리 한민족의 대이동, 3강 - 멕시코에 나타난 우리 한민족의 흔적'이라는 강에서 멕시코 인디언들은 한국 고대 국가 고조선 후기로부터 부여, 고구려, 발해 유민들이 건너간 사람들이며 오늘날 세계인들이 신비의 문명이라고 하는 마야문명과 잉카문명 역시 그들이 이룩한 것이라 밝힘으로써

1면 하단에서 이어짐

이다(성경 사사기 18장 30절 참조). 그리고 대동강 유역에서 고조선 국가를 세울 때, 분명히 제사장이 거하는 도피성(성경 민수기 35장 6절)을 따로 정했는 것이다. 고조선 초기 도피성의 위치는 평안남도 대동강 임원면 상오리(上五里)로 추정된다. [그림 1]을 보면, 남쪽으로는 대동강이 흐르고 저모산과 대성산 그리고 고방산으로 둘러싸인 입지가 외인들의 출입을 불허하는 도피성의 장소로 적격이다. 이러한 고조선의 도피성은 삼한시대와 삼국시대에 하늘에 제사를 지내던 신성한 곳인 소도(蘇塗)로 명맥을 유지하였다.

도피성으로 추정되는 상오리에서 출토된 와당 중에 <잠언을 지휘하는 사사(삼손)가 통치한다. 성도가 모여 기도함으로 회복된다>라는 고대 히브리어와 더불어 두 개의 귀신 얼굴이 새겨진 수막새에서, 그 당시 와당 제작자의 의도적으로 남겨놓은 삼손의 단지와 코드를 아래와 같이 풀 수 있다.

[그림 3]을 보면, 상단 ①의 귀신 얼굴은 이스라엘 12지파를 대표하는 사사로서 활약할 때의 삼손 얼굴을 표현한 것으로 보인다. 마른 나귀의 턱뼈를 무기

한국 고대사는 물론 세계 고대 역사를 새롭게 써야 할 놀라운 새로운 역사 인식에 대한 혁명적 바람을 불러일으키고 있다. 더욱 놀라운 것은 시베리아 에스키모족과 알래스카로부터 남북아메리카 전역에 산재해 있는 모든 인디언 원주민들이 한민족이 고대 어느 시기에 동북방으로 대이동하여 퍼져 나간 민족이며 그들이 건설했던 율포·유적(피라미드, 옥돌 장식, 궁전, 도시, 수로, 수상 배)과 언어와 풍속(차례 제사, 율놀이, 팽이치기, 자치기, 굴렁쇠 돌리기, 지게, 두루마기, 색동 치마저고리, 상투머리, 비녀, 율림 쪽머리, 참포 머리감기, 달집태우기 등) 모든 것이 오늘의 우리 문화이며 머지않은 과거 한민족 문화 역사 그대로라는 것이다.

멕시코 인디언의 문화풍속과 언어가 이러한진대 분명 그들은 오늘의 한민족 문화풍속을 공유하고 있다는 것을 알 수 있다. 그러나 지금 세계사에서는 인디언 원주민들이 언제 어디서 왔는지도 모르며, 그들이 이루어 놓은 제단(피라미드)과 궁전들이 이집트의 대 피라미드와 비슷한 연대로 보고 놀라워하며 그 민족의 역사가 수 만년 된 것으로 보고 있다. 이런 관점에서 볼 때 현재 중국 동북부 지역에 발굴되고 있는 무

덤 속의 옥돌이며 비파형 청동검이 서로 자기들의 역사유물이라 하며 자기들의 역사가 더 오래 되었다는 것과 자기 조상의 강역이라는 역사의 싸움은 부질없으며 승부가 바로 드러나게 되었다.

한민족의 뿌리역사의 원형은 성경 창세기에 있다

성경 창세기(창29~30, 창49:16)를 비롯한 출애굽기와 레위기에는 단(단)지와 민족의 형성과정, 하나님께 제사 드리는 법도와 8조금법에 해당하는 십계명의 기록, 이스라엘 12지파가 흩어지면서 성경역사에서 잃어버린 단(단)지파의 행방을 기록하고 있는 사사기를 통하여 결국 한민족과 이스라엘 민족이 무관한 사이가 아님을 알 수 있다.

지난 세기말 1990년까지도 이스라엘국가는 그들의 잃어버린 부족을 찾기 위하여 아프리카 에티오피아에서 광박하고 있던 소수민족인 팔라사 족 2만 여 명을 구출하여 이스라엘로 귀환시킨 사례가 있다. 이주민족 그들은 수천 년 전부터 이스라엘 풍속인 율절과 할례의식을 지켜왔기 때문이라 한다(잃어버린 부족 구하기, 아세르 나임 저, 이종인 옮김, 시대의 창 출판).

성경과 모든 경전과 예언서에 예언된 대로 한민족 가운데서 구세주 메시아가

서 출현함으로써 비로소 성경에 숨겨진 비밀의 역사를 말씀하셨다. 성경을 믿고 가르치는 국내 신학자들이나 목회자들은 단군민족이 신화의 인물이라 하며 역사적 인물로 보지 않으려는 경향도 있지만 그것은 그들의 잘못된 역사관과 신앙관에서 비롯된 무지일 뿐 자신 속에 내재된 단군의 혈통과 역사는 거스를 수 없다.

민족사학계의 단군 연구자들 역시 성경 창세기 속에 기록되어 있는, 즉 단군의 실제 인물에 대하여 전혀 알려고 하지 않는다. 그들 역시 예수교인이나 신학자들이 단군을 부정하는 것처럼 성경 역사를 모르거나 인정하지 않으려는 데서 비롯되는 것이다. 그들은 이스라엘 민족과 단군민족과의 문화와 혈통관계를 무시하고 유라시아와 동북아의 지역 내에서만 천손 단군민족의 뿌리를 찾으려 하니 온전한 역사 연구가 되지 못하고 있다.

이러한 측면에서 구세주 정도량께서 창안한 '국조송봉총화 국민회'를 더욱 활성화하여 범국민적 차원에서 세계사 및 민족사(바로세우기 운동)와 국가정책적 차원의 학술연구가 따라야 할 것이다.*

서보목 / 민족사 바로잡기 운동가

로 삼아 손에 들고 일한 명의 블레셋 군사를 쳐 죽이던 삼손은 나실인의 신분으로 머리카락을 자를 수 없었는데, ①의 귀면(鬼面)에는 삼손의 털수룩한 수염과 머리카락을 강조하여 표현하고 있다.

반면에 [그림 3] 하단 ②의 귀신 얼굴은 삼손이 미인계에 속아 잠복해 있던 블레셋 군인에게 붙잡혀 두 눈알이 뽑히고 수염과 머리카락마저 제거당한 수치스런 모습을 표현한 것으로 보인다. 다만 ①의 귀면(鬼面)과 ②의 귀면(鬼面)이 동일인물이라는 것을 강조하기 위해, 콧등과 콧방울은 삼각 꼭짓점에 왕방울 모양으로 견지하고 있다.

마찬가지로 [그림 4]를 보면, 칼집을 당한 눈알이 초점 잃은 눈동자를 더 자세히 표현하고 있다. 이렇게 두 눈을 잃은 삼손을 표현하고 있어서 고대 히브리어로 <성도가 모여 기도함으로(하늘나라)가 회복된다>는 문양을 새기는 것으로 끝맺음을 하고 있다. 이는 고조선 백성들이 되는 우리 조상님이 얼마나 하늘나라를 동경하였는지 그 감절한 염원이 담긴 메시지로 받아들일 수 있겠다.*

박태선 / 고조선역사 연구가

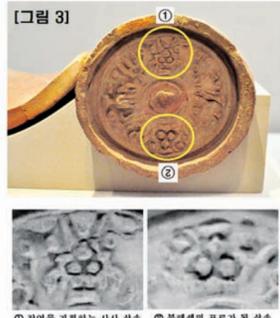


고조선 수막새

석 수막새는 고조선 서역에 사용된 것으로 대동강유역에서 출토된 것으로 보인다. 12지파를 대표하는 사사(삼손)가 통치하는 성도가 모여 기도함으로 회복된다. 고조선 초기 도피성의 위치는 평안남도 대동강 임원면 상오리(上五里)로 추정된다.

소장기관: 동양대학교 박물관 소장번호: 10141 / 1000

[그림 1]에서 'ㄱ'의 문양은 고대 히브리어로 '돌다리'를 의미한다



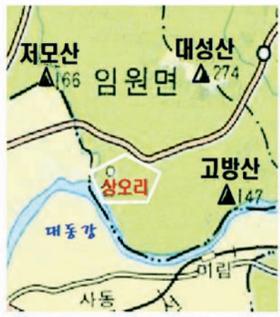
고조선 수막새

석 수막새는 고조선 서역에 사용된 것으로 대동강유역에서 출토된 것으로 보인다. 12지파를 대표하는 사사(삼손)가 통치하는 성도가 모여 기도함으로 회복된다. 고조선 초기 도피성의 위치는 평안남도 대동강 임원면 상오리(上五里)로 추정된다.

소장기관: 동양대학교 박물관 소장번호: 10141 / 1000

① 삼손을 거역하는 사사 삼손 ② 블레셋의 포로가 된 삼손

[그림 3]을 보면, 상단 ①의 귀신 얼굴은 이스라엘 12지파를 대표하는 사사로서 활약할 때의 삼손 얼굴을 표현한 것으로 보인다. 마른 나귀의 턱뼈를 무기



도피성 상오리

[그림 2] 대동강 이북 상오리와 장수원에서 인면(人面) 수막새 출토



고조선 수막새

석 수막새는 고조선 서역에 사용된 것으로 대동강유역에서 출토된 것으로 보인다. 12지파를 대표하는 사사(삼손)가 통치하는 성도가 모여 기도함으로 회복된다. 고조선 초기 도피성의 위치는 평안남도 대동강 임원면 상오리(上五里)로 추정된다.

소장기관: 동양대학교 박물관 소장번호: 10141 / 1000

① 삼손을 거역하는 사사 삼손 ② 블레셋의 포로가 된 삼손

에스겔서에 그려진 하나님 모습과 똑같은 조희성님



지금부터 30년 전 내 나이 마흔 가량 되었을 때 잘 알고 지내던 교회 목사의 권유로 기독교에 입문하게 되었습니다. 처음에는 성경공부도 열심히 하고 주일예배도 열심히 참석하여 일 년 후 세례를 받게 되었습니다. 사람이 살다가 죽으면 너무나 허무한 것을 느껴 사후세계에 대하여 관심이 많았는데 그래서 그에 관련된 책도 많이 읽고, 성경도 열심히 읽었습니다. 그런데 나의 믿음에 약해서 그려지는 몰라도 목사의 설교말씀에 문제가 있음을 알게 되었습니다. 예배 인도 중 성경말씀을 인용할 때면 주일마다 다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 같은 내용을 인용하시는 것 같았고, 목사님께서 자신이 좋아하는 성경 내용에 의한 설교를 하지 않는 것 같다는 생각이 들었습니다. 물론 신자들도 목사가 설교하시는 내용 이외는 잘 알지 못합니다. 성경 전체를 보지 않고 부분만 보기 때문에 우물 안 개구리 같은 신앙 생활을 할 수밖에 없는 것 같았습니다.

성경을 제대로 안 보는 기독교인들

나는 무엇이든 깊게 파는 성격을 가지고 있습니다. 알고자 하는 것이 있으면 집요하게 물고 늘어지는 편입니다. 그래서 그려진 성경을 보면 불수록 회의를 느끼기 시작했습니다. 신앙성경에는 물론 구약성경에는 예수님을 증거하는 말

씀이 아니라 예수님을 부정하는 내용이 엄청나게 많은 것을 보고 놀라지 않을 수 없었습니다. 한 예로 가톨릭 신자가 보는 성경이 일반 기독교인이 보는 성경보다 많은 외경 16경이 더 있는데 그 내용 중에 경천동지(驚天動地)할 내용이 들어 있었습니다. 내용인즉 악인10계명이라는 것이 있는데 한 가지만 빼고는 나머지 9가지는 동일합니다. 그 한 가지는 하나님을 아버지라고 부르는 자는 악인이라고 쓰여 있습니다. 그러면 지구상의 모든 기독교인이 하나님을 아버지라고 부르는데 모두 악인이라는 것이 아닙니까? 바꾸어 말하면 예수님을 하나님의 아들로 인정하지도 않을 뿐만 아니라 예수님을 구세주로 아는 모든 기독교인마저 인정하지 않음으로써 모두 악인으로 돌리고 있다는 것입니다.

또한 목사님이 자주 말씀하는 내용이 있는데 요한복음 15장 1절에는 "나는 포도나무요 아버지는 농부라. 열매 맺지 않는 가지는 잘라서 불에 던지리라"는 말씀이 있는데 핵심 내용은 비유지만 예수님은 포도나무라는 말씀입니다. 그런데 에스겔 15장 1절 이하에는 요한복음과 정반대 되는 내용이 있습니다. 내용은 포도나무는 다른 모든 나무보다 나은 것이 전혀 없다는 것으로, 재목으로도 쓸 수 없고, 아무 쪽에도 쓸모없는, 뿔감으로도 적합하지 않는 것이니 불에 던지리라는 내용의 말씀입니다.



그래서 성경 요한복음 15장에서는 예수를 포도나무로 비유하여 표현되어 있고, 에스겔서 15장에는 포도나무는 아무 쓸모가 없는 뿔감이라고 불라고 기록되어 있어 예수는 쓸모없는 존재가 아닌가 하고, 목사님에게 설명을 부탁하니 목사님 말씀이 에스겔서는 마귀의 장이라 잘 보지를 않는다고 하면서 제대로 설명을 해주지 못했습니다.

우리 형제 재매침례받아서 아시는 바와 같이 성경에는 이루 다 말할 수 없을 정도로 많은 비밀스런 말씀이 숨겨져 있는데 목사님 눈에는 보이지 않는 것 같습니다. 목사님이 모르는데 일반교인이 알 수도 없거니와 하나님 말씀이 구

약성경은 거의 보지 않을 뿐 아니라 하나님은 인정도 하지 않고 예수님을 하나님으로 부르고 있는 작태는 그저 아연실색할 뿐입니다.

그러던 중에 직장을 다니다가 전철에서 승리제단 전도지를 받게 되었고, 전화로 문의를 하였던지 21일공부를 해보라고 하여 제단에 나오게 되었습니다.

나는 어려서 집안 어른들과 동네 어른들로부터 정도량이 나오면 좋은 생각이 되는데 너희들 생전에 그런 일이 있을지 모르겠다는 말씀을 많이 들었습니다. 제단에 나와서 21일공부를 하는 중에 온몸이 뜨겁게 되더니 부탄가스

타는 냄새가 났고, 이슬성신이 얼마나 많이 내렸는지 옷 위에 거의 젖을 정도여서 집에 가면 집사람이 향수를 뿌렸다고 하기도 하였습니다.

내가 승리제단에 나온 때가 1991년이었는데 나온 지 얼마 안 되어서 사이비 종교라고 맹목적으로 타게 되었고, 집사람과 친척들 모두 나를 제단에 못 나가게 막았지만 난 그걸 뿌리치고 이곳이 진리요 영생하는 곳이라는 확신을 가지고 하루도 빠지지 않고 나왔습니다. 집사람은 종교와는 전혀 무관한 사람으로 아무 관심도 없는 사람인데 내가 사이비 종교에 빠졌다고 이혼하자고 하며 심지어 잡자고 있을 때, 나의 목살을 잡고 흔든 적도 많았지만 "내가 승리제단에 나가는 것은 나의 구원을 위해서가 아니라 당신과 가족들의 구원을 위해서"라고 강경하게 말하여 오늘에 이르게 되었습니다.

에스겔서에 그려진 하나님 모습은 주님과 똑같았다

나는 우연한 기회로 승리제단을 찾게 되어 지금까지 25년이라는 적지 않은 세월을 승리제단에 몸담고 있습니다. 그동안 주님께서 보여주시는 기적은 너무나 많아서 지면으로는 다 말할 수 없을 정도로 많습디만 한두 가지만 밝힐까 합니다.

구약성경 에스겔에는 하나님의 모습이 그려져 있는데 "내가 보매 머리털과 옷은 눈같이 희고 안팎은 빛나고 손과 발은 불에 달군 놋쇠 같더라"라고 되어 있는데 주님의 예배인도 중에 보여주시는 주님의 모습이 에스겔의 내용과 어찌 그리도 같을 수가 있는지요.

또한 주님 보광 후 한 달쯤 되었을 때에 예배 후 무릎 위에 찍힌 신비한 도장은 나의 신앙심을 굳건히 하는데 일조를 하여 주님께서 구세주임을 믿어 의심치 않게 되었습니다.

우리 성도님 여러분! 지금 우리 식구들 중 어떤 분 옆에 가면 환기가 진동하는 사람들이 있는 것으로 봐서 식구들 중 많은 분들이 높은 은혜의 단계로 올라가고 있는 것으로 보입니다. 이걸 볼 때 현재 풍기는 환기란 성도들의 기도의 결과가 아닌가라고 생각하기도 합니다. 우리 모두 성령으로 거듭나서 죽어 가는 세상을 주님과 같이 건설하여 타 종교인들도 모두 구제하여 지상 천국에 들어갑시다.

편지 한 장 제대로 쓰지 못하는 제가 받은바 은혜를 모두 글이 나누자는 뜻에서 두서없이 쓴 글이오니 부족한 점 용서하시기 바라며 이만 줄입니다.*

우박사(72세) / 본부제단