

음식과 수행

눈 건강에 좋은 배추

배추 속에는 망막의 구성 성분인 루테인이 당근의 16배나 들어 있어

몸이 찬냐하면 눈은 구백낭이라는 말이 있을 정도로 우리 몸에서 눈이 차지하는 그 중요성은 두말할 필요가 없다. 근데 이렇게 중요한 눈은 노화에 의해서 안질환이 올 수 있으며 그것을 방지할 경우에는 실명을 초래할 수도 있는 것이다. 세계보건기구에서는 안질환 중 백내장을 전 세계 실명 원인 1위로 꼽았다. 실명 원인 질환에는 황반변성, 녹내장도 있지만 백내장이 무려 51%나 차지하였다. 백내장을 단순한 노안 증상으로 생각하여 방치할 경우에는 실명까지도 초래할 수 있다. 특히 기온이 떨어지고 찬 바람이 불면 백내장이 더욱 심해지게 되기 때문에 겨울철에는 각별히 조심해야 한다. 왜냐하면 추운 겨울철에는 눈이 찬 바람에 직접 노출되거나 잦은 난방 기구 사용으로 인해서 눈



에 들어 있다. 이렇게 루테인이 풍부해서 눈 건강에 도움이 되는 배추는 이파리마다 쓰임새가 다르다고 한다. 즉, 가장 두툼하고 큰 겉잎은 데쳐서 우거지로 만들어 먹고, 중간 잎은 씹는 맛이 좋아 감자를 탐그거나 국을 끓일 때 사용하면 좋으며, 속잎은 가장 부드럽고 연하기 때문에 찜이나 생채로 먹는 것이 좋다.

하지만 여기서 중요한 것이 있는데 눈 건강을 지키기 위해서는 감자를 짜지 않게 섭취해야 한다. 사실 우리가 가장 많이 먹는 방법인 감치의 형태는 눈의 건강을 위해서는 최적의 섭취법이 아니라는 것이다. 왜냐하면 감치는 저장성을 높이기 위해서 절일 때 양념을 만들 때 소금과 젓갈이 많이 들어가기 때문에 이렇게 섭취되는 나트륨은 눈의 안압을 높이고 눈에 꼭 필요한 수분을 빼앗기 때문에 오히려 눈의 노화를 촉진시킬 수 있다. 따라서 백내장의 예방과 완화에 도움이 되기 위해서는 소금에 오래 절이는 배추김치보다는 염도가 다소 낮은 절절이가 좋겠다.

배추는 눈 건강을 회복하는 데에 효과적인 식재료이며 특히나 우리 밥상에서 빠지지 않는 음식 중 하나이다. 동의보감에서는 송채라 불리고 성질이 평하면서(약간 서늘하고 찬 성질을 한의학적으로 이르는 말) 맛이 달고 가슴속에 있는 열기를 없애는 데 도움을 준다고 기록되어 있다. 최근에는 루테인이 백내장의 발병률을 22%나 낮춘다는 연구 결과도 발표되었

다. 루테인이 풍부한 식재료에는 당근, 브로콜리가 있는데 이보다 월등히 많은 함량을 지닌 식재료가 배추다. 당근의 약 16배, 브로콜리의 약 2배나 많은 루테인이 배추 속에 들어 있다. 이송우 기자

입문 수기

두 번째 회, 말씀대로 안 살면 몸 아프거나 손해봐

1990년도 여름 좀 한창 제단이 부흥이 되고 여청 남청들이 활동(전도)을 많이 할 때였다. 어느 날 책임승사님께서 하시는 말씀이 역곡에서 방학 동안에 승사교육이 있다며 대학 졸업생이나 재학 중인 사람이라도 좋으니 교육을 받으라는 통보가 왔다고 하시면서 나오니 나는 제단 나온 지 얼마 안됐으니 21일 공부 겸 승사교육을 받으라고 하였다. 그래서 집에는 대충 거짓말을 하고 역곡으로 갔다. 한 달 교육 받는 동안 잠은 회의실에서 잤다.

각 지방에서 올라온 대학생들이 모여서 승사교육을 받았는데 여러 승사님들이 승리제단의 체계말씀과 전도관 역사, 또 영의 싸움에 대하여 좋은 말씀을 많이 해주셨다. 원래 종교를 갖고 있지 않아서 승사님들께서 성경과 불경에 대해서 말씀을 하시던 모두 나에게 새로운 것이었다. 전도관도 승리제단에 와서야 알게 되었다. 신앙에 대한 기초가 없는 상태에서 정도령님의 말씀을 이해하는 데는 시간이 많이 걸렸다. 그런데 역곡에서 와서 신앙이 깊은 승사님들의 강의를 듣고 많은 것을 깨닫게 되었다.

보조승사 발령 후 친구 전도

그 이후로 지방제단에 내려와서 보조승사로 임명을 받아 정도령님께서 발표를 하셔서 조금은 부담스러웠다. 그 부담스러움으로 인해 전도활동을 열심히 하던 중, 마침 유아교육학과를 나온 친구를 전도하게 되었다. 그 친구는 주일마다 승리학교 어린학생들에게 무용도 가르쳐 주고 정도령님 말씀을 재미있게 동화이야기 하듯이 말을 하니 어린아이들이 좋아했다. 친구는 나와 같이 알토색소폰을 불면서 악단도 열심히 하며 신앙생활을 했는데 친구는 내가 3층 공장으로 올라오고 난 후에 얼마 안 있어서 나오지 않는다는 소식을 들었을 때 마음이 아팠지만 어쩔 수 없는 일이었다.

어느 날 부모님이 계시는 의령으로 가는데 버스 안에서 초등학교 동창생을 만났다. 그 여자 친구는 돈을 쉽게 버는 곳이 있다며 나에게 이야기를 들려주는데 그 당시는 몰랐으나 지금 생각하니 다단계였다. 건강보조식품을 파는 것인데 집에 가서 부모님께 말씀드리니 절대로 안 된다며 반대하셨다. 그때 직



절기행사 때 난타공연하는 김정에 승사(오른쪽에서 두 번째)

장이 없는 상태이고 친구와의 약속도 있고 해서 일주일 동안 여러 사람들을 만나며 설명을 들었다.

정도령님의 눈을 바라보자 눈물이 한없이 쏟아지다

그러던 중 정도령님께서 부산제단에 오신다고 하여 우리는 모두 부산을 향했다. 부산제단에서 예배를 보는데 나는 앞에서 2번째쯤 앉았다. 정도령님을 바로 내 눈앞에서 볼 수 있는 자리였다. 정도령님께서 설교 말씀 도중 눈을 밑으로 봤다가 위로 보시는데 눈이 얼마나 큰지 그렇게 큰 눈은 처음 봤다. 나는 신기하여 계속해서 정도령님 눈만 쳐다봤다. 얼마 후 내 눈이 찢릿찌릿하여 너무 아파서 눈을 뜰 수가 없었다. 잠시 후 눈에서 눈물이 펄펄 쏟아지는데 마음속에서 순간 '사람이 죽지 않는다면, 내가 안 죽는다면 이 얼마나 엄청난 일인가' 하고 내 마음속에서 혁명이 일어났다. 그때 그 순간 말로 표현할 수 없을 정도의 감동이 밀려왔다. 눈물은 계속해서 쏟아져 예배가 끝나고 마산제단으로 올 때까지 눈물이 났다. 그 이후로 정도령님의 위대함은 내 마음속에 더욱 깊이 간직이 되었다. 그 이후로 초등학교 동창생인 여자 친구는 만나지 않았고, 제단 나오는 성도 중 한 분이 사업을 한다고 하여 그 회사에 경리로 취직을 하게 되었다.

세상 인연을 끊고 3층으로

일요일 어느날 우연히 앨범을 보는데 학교 다닐 때 MT가서 찍은 사진들이 많았다. 평소에는 소중히 여기는 사진이었는데 그날따라 필요 없다는 생각이 들어 모두 버리고, 그렇게 즐겨보던 TV

올라왔는데 마음이 약해질 것 같아서였다. 또 며칠 있다가 직업군인(상사)인 이모부가 나를 찾으러 군인 몇 명을 데리고 왔다는 말을 듣고 나는 다락방에 올라가 숨었다. 그런데 몸이 사시나무 떨 듯 떨리는 것이었다. 그때 왜 바들바들 몸이 떨렸는지 지금도 알 수가 없었다. 태어나서 처음 경험해 보는 고통이었다. 내 몸을 어떻게 주체할 수가 없어서 정도령님의 사진을 보고 간절한 심정으로 아무 일도 없도록 해 달라고 기도를 하면서 계속 사진을 바라보고 있었다. 조금 있으니 다행히 이모부가 군인들과 함께 공장을 한 바퀴 돌고 그냥 돌아갔다는 이야기를 들었다. 그래도 여전히 몸이 떨리는 것은 마찬가지였다. 두려움과 무서움이 피를 썩힌다는 것이 실감나는 사건이었다.

정도령님의 위대한 진리 말씀

3층에서의 생활은 나라의 마귀가 박살나는 곳이었다. 전국 각 지방에서 올라온 많은 여청들과 더불어 생활하면서 나라의 의식이 마귀라는 것을 20여 년이 지나야 비로소 '아! 그렇구나' 하고 깨달았다. 일을 하면서 나라의 의식이 육신 부리면 피가 썩고, 근심걱정을 해도, 조바심을 가져도 피가 썩는다는 것을 느낄 수가 있었다.

그러나 사람을 미워하는 것이 살인죄에 해당되며 죽을죄라고 하시는 말씀은 잘 이해가 되지 않았는데 이것을 깨닫게 해준 일이 있다. 한번은 모 여청이 자기가 해야 할 일을 나한테 다 맡기고는 자기는 힘들다고 방에 누워 있었다. 내가 보기에는 괴병같이 보였지만 시간은 없고 하지 않으면 안 되는 상황이라 늦게까지 일을 하면서 그 여청을 몹시 미워했더니 그 다음날 말했었던 내 몸이 KO가 돼버렸다. 늦게까지 일을 하는 날은 많았지만 몸이 KO될 정도는 아니었다. 마음을 하나님의 마음을 먹느냐, 아니면 마귀의 마음을 먹느냐에 따라서 사람의 몸이 죽기도 하고 살기도 한다는 것을 몸이 견딜 수 없을 정도로 아파보니까 정도령님의 말씀이 위대한 말씀이라는 것을 절실히 느끼게 되었다. 그 이후 웬만하게 몸이 아파가지고는 약을 먹지 않고 내 마음에 어떤 점이 잘못 되었나를 먼저 생각하게 되었다.*

김정에 승사 / 보광패션

37회 이슬성신절 경축 행사

새해 복많이 받으세요



김성우 음악총감독



명 사회자 박철수 승사



파워풀한 보이스로 감동을 준 김진애 님



양동순 승사의 멋진 플루트 퍼포먼스



향상 명연주로 성도님들에게 감동을 안겨주는 무궁화관현악단



프로의 면모를 확실히 보여주는 무궁화 합창단