

**음식과 수행**

**고단백질 식품 번데기**

**고지혈증, 동맥경화, 기역력, 뼈 건강에 좋음**

몇 년 전 가수 장윤정씨가 TV 연애프로에 나와서 자신의 경험담을 소개한 적이 있었다. 하루에 여러 번 행사를 뛰어야 하는 살인적인 스케줄에 체력이 바닥이 날 때가 한두 번이 아니었다고 한다. 그래서 한 날은 고삼하다가 우연히 포장마차를 발견하게 되었는데 흑시나 해서 번데기를 사먹었다고 한다. 그런데 희한하게도 번데기를 먹은 날은 체력이 떨어지지 않게 되었다고 한다. 그때부터 장윤정씨는 번데기를 사랑하지 않을 수 없었다고 하며 지금까지 번데기 전도사로 알려져 있다. 지금부터 이 번데기에 대해서 알아보도록 하자.

특히, 레시틴 성분은 두뇌에 에너지를 공급해주어 뇌를 활성화해주기 때문에 머리를 맑게 해주는 효과가 있어 성장기 어린이나 수험생들에게 좋으며, 노인성 치매를 예방하는 효과도 있다.

셋째, **피부 미용**에 효과가 있다. 번데기에는 단백질과 불포화 지방산을 함유하고 있어 피부 보습 효과와 피부 탄력, 주름 등 피부 미용에 효과적인 식품이다. 게다가 번데기에는 레시틴, 미네랄, 비타민 등이 다량 함유되어 있어 피부 잡티 개선에 도움이 되며, 항산화 작용으로 피부의 노화를 예방하는 효과도 있다.



넷째, **뼈 건강**에 좋다. 단백질, 칼슘, 아연, 인, 철분 등 뼈 건강에 필요한 영양소를 고루 갖추고 있기 때문에 뼈 건강에 효과적인 식품이다. 칼슘, 인 등의 무기질 성분은 뼈와 치아를 튼튼하게 해주며 칼슘이 부족해서 발생할 수 있는 골감소증이나 골다공증 등을 예방하는 효과도 있다.

다섯째, **소화불량 개선**에 도움을 준다. 번데기에는 소화흡수를 도와주는 리놀레산과 올레산 같은 불포화 지방산을 다량 함유하고 있어 위에 부담을 주지 않으면서 소화가 잘되는 식품 중 하나이며 또한 철분이 풍부해서 빈혈 예방에 좋고 인슐린 분비를 촉진해 식후 혈당의 급격한 상승을 막아주기 때문에 당뇨 예방에도 도움이 된다.

여섯째, **탈모를 예방**하는 효과가 있다. 번데기에는 머리칼라, 손톱, 피부 등을 만들고 유지하는 데 필요한 양질의 단백질이 함유되어 있기 때문에 몸속 단백질이 부족해서 발생할 수 있는 탈모를 예방하는 효과적인 식품이다.

다만, 번데기 알레르기가 있는 사람은 빨갛게 부어오르거나 가려움증, 두드러기, 심해질 경우에는 호흡곤란 등의 증상이 발생할 수 있으므로 주의를 요한다.\*

이승우 기자



**:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <73화>**

**오실 인자로서의 그리스도는 곧 일곱째 천사**

- 10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님
- 1) 해와 이긴자와 밀실
  - 2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
  - 3) 제3신양촌의 비화(秘話)
  - 4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
  - 5) 밀실에서 입문하다
  - 6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
  - 7) 좋아하는 것이 음란죄
  - 8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
  - 9) 내가 이겼나요, 하나님이나 내가 이겼나이다

**7) 좋아하는 것이 음란죄**

(지난호에 이어서)  
거의 다 되었다는 말씀에 정신이 번쩍 들 일곱째 천사는 다시 대성통곡을 하면서 "영모님, 제가 잘못했습니다. 나를 용서해 주십시오" 하고 용서를 빌었던 것입니다. 그리고 고개를 들어보니 방금까지 눈앞에 있던 영모님이 온데간데없이 보이지 않는 것입니다. 방문을 열고 나가셨나 하고 문을 보니 문고리는 그냥 걸린 채로 있는 것입니다. 문고리가 그대로 잠겨 있는 것을 보고 분명 하나님이 다급하시어 영모님의 몸을 입고 오셨다가 가심을 알 수 있었습니다.

**일곱째 천사를 구세주로 만들지 못하면 이 세상뿐만 아니라 하나님도 끝장**

일곱째 천사를 내버려두었다가는 그대로 자살을 해서 죽을 것 같으니 하나님은 다급하시어 영모님의 화상을 입고 들어오신 것입니다. 영모님 말씀이라면 백퍼센트 순종하는 자세가 일곱째 천사의 몸과 마음에 완전히 배어 있는 것을 아시는 하나님께서 영모님의 옷을 입고 오신 것입니다. 만약에 일곱째 천사가 자살을 해



\*내가 또 밤 환상 중에 보니 인자 같은 이가 (하늘 구름)을 타고 와서 옛적부터 항상 계신 이에게 나아가 그 앞으로 인도되매 그에게 권세와 영광과 나라를 주고... (다니엘서 7장 13-14절)  
※첨주: (영기름)의 이슬성신으로 메시아 오셨네! <https://blog.naver.com/pts9228/60032115558>

서 죽는다면 지니 하면 인간 세상만 끝나는 것이 아니고 하나님도 끝나는 것이었습니다.

지금까지 일곱째 천사는 영모님에 대해서 오실 구세주로 알고 따랐는데, 이제 알고 보니 영적인 어머니라는 영모님은 철장을 가지고 만국을 다스리는 이긴자를 배출하는 영적 동정녀의 역할을 해온 것이었습니다. 초창기 영모님이 천막집회를 열어 단상에 올라 설교하실 때면 번갯불이 동편에서 서편까지 번쩍번쩍하고 임하는 것을 보고, 당시 일곱째 천사는 생각하기를 '이 분이야말로 마태복음 24장 27절의 말씀 그대로 오실 인자요 그리스도임에 분명해!' 하고 단정하 바 있었던 것입니다. 그런데 실상은 장차 구세주로 예정된 일곱째 천사가 그 집회 장소에 오신 까닭에 이 '오실 인자'의 예표로서 동편에서 서편까지 번갯불이 번쩍인 것입니다. 그리고 다섯째 천사 영모님은 광야에서 천막집회를 인도하시며 '오실 인자의 길을 예비하는 자였던 것입니다!'

**1 영모님은 이긴자가 아니예요. 바로 그분은 세례요한 격으로 구세주를 안내한 분이요, 구세주를 이제 길러낸 사람이예요.**



▲ 서울 중앙 전도관(이만제) 관내 집회 때 (1957년 4월), 그곳에 삼위일체 하나님의 시를 모신 조희성님이 참석하자 이슬성신의 은혜가 폭포수와 같이 내리기 시작했다.  
☆사진출처: 승리재단에서 발간(1986)한 소책자 'A Farewell To Death', p83 사진을 캡처

**마태복음 24장**

- 26: 그러면 사람들이 너희에게 말하되 보라 그리스도가 광야에 있다 하여도 나가지 말고 보라 골방에 있다 하여도 믿지 말라
- 27: 번개가 동편에서 나서 서편까지 번쩍임 같이 인자의 임함도 그러하리라

문고리를 안으로 걸어 잠근 방에 하나님이 오셔서 일곱째 천사의 두 손을 잡고 함께 통곡한 이후로, 일곱째 천사는 하나님의 뜻에 따라 삼위(三位)의 하나님을 모신 구세주로 곧 화하게 된다는 것을 알게 된 것입니다. 그러므로 영모님은 일위(一位)의 태초 하나님을 모셨고 이 영모님 속에 계셨던 일위의 하나님이 해와 이긴자를 찾아서 키우는 데 성공하시어 이위(二位)의 하나님으로 회복하실 수 있었던 것입니다. 그리고 마침내 하나님께서 둘째 아담(마지막 아담)이 되는 일곱째 천사를 이긴자로 키우는 데, 거의 성공하셨으므로 삼위일체의 하나님으로 회복되어 비로소 전지전능을 행할 수 있는 구세주가 되는 시점을 눈앞에 두고 있었던 것입니다.

**영모님의 옷을 입고 오신 분이 영모님이 아니고 하나님**

이제 그대로 영모님이 온데간데없고 문고리를 보니까 그대로 잠겨 있고 영모님은 안 계시니까, 바로 방금 영모님의 옷을 입고 오신 분이 영모님이 아니고 하나님이 있었구나! 하고서 스스로 판단을 하고

2001.07.10. 구세주 설교 말씀 중에서

박한수

**新金剛經解說**

**무단무멸분(無斷無滅分) 第二十七 끊임도 없고 멸함도 없다**

須菩提 汝若作是念 須菩提 汝若作是念 如來不以具足相故得阿耨多羅三藐三菩提 須菩提 汝若作是念 須菩提 莫作是念 須菩提 汝若作是念 須菩提 汝若作是念 須菩提 如來不以具足相故得阿耨多羅三藐三菩提 須菩提 汝若作是念 須菩提 汝若作是念 須菩提 如來不以具足相故得阿耨多羅三藐三菩提 須菩提 汝若作是念 須菩提 汝若作是念 須菩提 如來不以具足相故得阿耨多羅三藐三菩提

수보리아, 혹시 내가 이렇게 생각하기를 "아누다라삼막삼보리를 일으킨 자는 모든 법이 끊어져 없어진다고 말할지겠는가?"라는 이런 생각을 하지 마라. 왜냐하면 아누다라삼막삼보리의 마음을 일으킨 자는 법에 있어서 끊어져 없어지는 형태(相)를 말하는 것이 아니기 때문이니라.

[해석] 이 말씀의 뜻은 부처의 상징인 32상을 갖지도 못한 가짜의 부처가 여쭙지 않는 큰 깨달음인 무상정등정각(無上正等正覺)을 얻었다고 하며 이같이 깨달은 이의 법이 끊어짐이 있겠는가 하는 것입니다. 이는 곧 깨달은 부처님에게 법이 끊어질 수가 없는데 석존께서 깨달은 12인 연법에 의해 얻어진 유휴법에는 끊어짐이 있는 미완성의 법이라고 하는 뜻입니다. 즉 석존은 진실한 일승의 법을 알지 못하므로 삼승의 법을 연설한다고 하였듯이 삼승의 법은 허망하므로 모두 다 아는 일정한 때가 되면 사라지고 마는 허망한 법이며, 잠으로 올바르게 깨달은 미륵부처

**신금강경 해설(新金剛經 解說) <50>**



▲ 7세기 초 고구려 승려 담징(曇暕)이 그린 것으로 추정되는 '아미타정토 일본 나라(奈良)현(縣) 호류지(法隆寺法隆寺)의 금당 벽화' <http://blog.daum.net/jahami/13756975>

의 말씀은 영원무궁토록 변치 않는 진리의 말씀이기에 진리의 법이 끊어짐이 없다는 말씀입니다. 완성된 바른 깨달음은 그 자체가 오랜 세월 동안 말로 표현하기 힘든 고행과 연단 속에 완성된 것이기에 완벽하고 변할 수 없는 지혜로 과학적이며 종교적으로도 결합이 없는 결코 끊임과 변함이 없는 것입니다.

**불수불탐분(不受不貪分) 第二十八 받지도 못했고 욕심을 낸 것도 아니다**

須菩提 須菩提 若菩薩以滿河沙等世界七寶持用布施 若復有人知一切法無我得成於忍 此菩薩 勝前菩薩 所得功德

[해석] 이 말씀의 뜻은 어떤 보살이 아무리 많이 물질적인 일곱 가지의 세상의 보배를 우주를 채울 만큼 보시를 한다 해도 부처가 되는 법을 몰라서 불도를 이루지 못하므로 불로불사(不老不死)의 영생(永生)의 복을 받지 못한다고 하는 뜻입니다. 그래서 아무리 재산이 많다 한들 사람이 늙고 병들어 죽는 법 앞에서는 아무의 미도 없다고 하는 것입니다. 또 내가 없다(無我)는 것을 안다는 뜻은 현 세상 법인 사람이라는 뜻으로 올바른 수행을 하지 않고 기복의 신앙에 매달려서 불도를 이루지 못한 사람은 죽지만, 어떤 사람이 부처님의 바른 법(正法)을 만나서 진리의 말씀을 따라 순간순간을 진실하게 도를 닦아 불도를 이루어 부처가 된다면, 부처는 죽지 아니한다고 하는 뜻을 알아서 지금의 소송법을 버리고 대승의 법을 좇으라는 뜻입니다. 그래서 석존은 여기에서 보시를 한 보살은 자기를 비유로 한 말씀이며, 도 닦는 것이 어렵지만 참고 견디어 성불한 보살은 미륵부처님을 비유하여 한 말씀입니다. 그러므로 석존이 그 뜻을 수보리를 통하여 보살이 수행하여 부처가 될 수 있다고 하는 것을 알려주는 구절입니다.\*明鐘