

음식과 수행

위 망가뜨리는 생활습관 5가지
감각신경 없는 위, 각별한 신경을 써줘야

현대인들은 잦은 아식과 스트레스로 위(胃) 건강에 위협을 받고 있으며 우리나라 사람들은 특히나 위에 민감하다. 체하거나 소화가 잘 안 되면 탄산음료를 마시거나 우유를 먹고 성격이 급한 사람이면 억지로 토를 해 속을 개워 내기도 한다.

이렇게 무심코 했던 습관들이 위 건강을 망가뜨리는 대표적인 습관이라는 사실을 아는 사람은 드물다. 국내에서 한국인 10명 중 1명이 위염을 겪고 있고 발생률 1위인 암이 '위암'이라는 것도 이와 무관하지 않다고 본다. 위에는 감각신경이 없기 때문에 위염, 위암 등이 생겼을 때 모르고 지나치는 경우가 많다. 그래서 더욱 각별한 신경을 써줘야 하는 장기이다. 소화를 위해 무심코 했던 습관 중에 위장 건강을 망가뜨리는 대표적인 생활 습관 5가지를 알아보자.



- 첫째, 탄산음료가 소화제라는 인식 흔히 음식점에서 고기를 먹고 나서 탄산음료를 마시는 경우가 많다. 고기 등 기름진 음식을 먹고 나서 탄산음료를 마시면 트림이 평소보다 많이 발생하기 때문에 소화에 도움이 된다고 착각하는 경우가 있다. 이것은 기름진 음식이나 탄산음료 자체가 트림을 많이 만들어내는 것에 불과하다.
- 트림은 음식을 씹으면서 삼킨 공기가 일시적으로 빠져나오는 것이지만 장에서 올라오는 게 아니라는 사실을 바로 인식할 필요가 있다. 그리고 탄산음료는 식도와 위를 연결하는 괄약근의 기능을 약화시켜 위산이 식도로 역류하게 만들기 때문에 오히려 소화를 방해한다.
- 둘째, 속이 쓰리거나 위장이 헐었을 때 우유 마시기 흔히 알칼리성 식품인 우유는 속이 안 좋아 입맛이 없을 때 유일한 선택을 받을 수 있는 식품으로 우선순위에 든다. 우유가 알칼리성 식품이기 때문에 제산 작용을 한다거나 위벽을 코팅시

켜 점막을 보호한다는 것은 과학적으로 증명된 사실이 아니다. 서울아산병원 소화기 내과 김도훈 교수는 “속이 쓰릴 때 우유를 먹으면 약알칼리성 성분 때문에 일시적으로 쓰린 속을 달래주는기는 하지만 우유 속 단백질에 들어있는 카제인을 소화시키기 위해 위산이 더 많이 분비된다”라며 “우유의 대표적인 영양소인 칼슘도 위산의 분비를 촉진시킨다”라고 지적했다. 그렇기 때문에 속이 쓰릴 땐 물을 마시는 게 좋다.

- 셋째, 국이나 물에 밥 말아 먹기 입맛이 없을 때 국이나 물에 밥을 말아 먹는 경우가 종종 있다. 이렇게 하면 입안에서 침과 음식이 제대로 섞이지 못한다. 침에는 음식물을 분해하는 효소가 들어 있는데 음식물과 잘 섞이지 못할 경우 충분히 분해되지 않은 음식물이 위장으로 넘어가 소화 장애를 일으킬 수 있는 것이다. 더불어 위 속에 있는 소화액이 물에 희석돼 위의 소화 기능도 떨어질 수 있다.
- 넷째, 빈 속에 꿀 먹기 공복에 꿀을 먹으면 위산이 과다 분비되어 속 쓰림을 유발하고 심해지면 역류성 식도염까지 초래할 수 있다. 꿀뿐만 아니라 과일은 식후 디저트로 섭취하는 것이 가장 안전하다.
- 다섯째, 약 먹을 때 물 조금 마시기 약을 먹을 때 물을 충분히 마시지 않으면 약이 식도에 걸릴 수 있고, 위와 식도에 염증을 유발할 수 있어서 충분히 마셔주는 것이 좋다. 그리고 약을 먹고 바로 눕는 것도 좋지 않은 습관이다. 이 외에도 빈속에 커피를 마신다거나 식후 담배 피우거나, 바로 자는 행위 또한 위를 망가뜨리는 생활습관이다. 위장은 외부와 연결되어 있는 기관이기 때문에 다른 기관보다 위험에 노출될 가능성이 매우 높다. 그러므로 항상 위장 건강을 생활 속에서 지켜나가는 것을 습관화해야 하겠다.* 이승우 기자



삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <86화>

성도들 하나하나를 승리자 만드는 것은 구세주의 몫



출처: [그래프뉴스] 역대급 무더위 1994 여름 / KBS뉴스(News)
https://youtube/xlu3hLG8_ii

4) 인류의 죄를 담당하고자 7년 옥고를 치름

(지난호에 이어서)

교도관이 세 번째로 주님한테 찾아와서 우리 고향이 전라도인데 그 큰 농도가 전부 비가 안 와서 농도가 갈라지고 모가 전부 죽으면 흉년이 드는데 비가 안 오면 우리 어머니 아버지들이 전부 굶어 죽으니까 비를 제발 오게 해달라고 합장까지 하면서 부탁하기에, “그렇다면 걱정을 마십시오. 내가 이제 교도관님이 그렇게 요청을 하는 말을 왜 들어주냐 하면 바로 우리 대한민국 백성들이 무슨 죄가 있습니까? 그대로 몇몇 사람들이 이 사람을 이제 교도소에 집어넣기 위해서 조작한 연극이지 사실은 백성들이 무슨 죄가 있습니까? 그러니까 내가 비를 오게 할 겁니다. 걱정마시고 가십시오” 하고 마침내 주님께서 허락하였습니다.

“알았으니가 걱정마시고 가라”고 그 말이 떨어지자 그 이른날 비가 억수같이 쏟아지는 것입니다. 그 비가 억수같이 쏟아지는 중간에 교도관이 감방 앞까지 쫓아와서 주님한테 코가 땅에 닿을 정도로 절을 하고 또 절을 하면서 “감사합니다! 감사합니다! 너무 감사합니다!”라고 고마움을 표하는 것이었습니다.

구세주를 해치려는 마귀의 간계가 얼마나 무서운가!

교도소라고 하는 곳은 완전히 자유를 빼어버린 데인데, 사람의 생명이라는 건 자유 속에서 유지되는 것이지만 자유를 박탈당하고 완전히 구속되면 죽게 되어 있는 것입니다. 자기 가고 싶은 데를 가지 못하고 자기 하고 싶은 걸 하지 못하고 자기

먹고 싶은 걸 먹지 못하면 그건 죽은 거지, 그게 살았다고 할 수 없는 것입니다. 더더군다나 주님께서는 교도소의 재소자 중에 가장 혹독한 징역을 사는 곳이라는 독방에서 1년도 아니고 2년도 아닌 7년간 지낸 것입니다. 거기에서 7년간을 살고 나오니까 교도소에 있는 직원들이 주님더러 “당신은 사람이 아니다.”라고 하는 것입니다. 왜냐하면 독방에서 2년간 있으면 정신이 돌게 되어 있고, 그 정신이 돈 상태에서 한 두어 해를 못 넘기고 죽게 되어 있기 때문입니다.

성도를 하나하나를 구세주 만들고 성도들 하나하나를 승리자 만드는 것은 구세주의 몫이요, 구세주가 없이는 안 되는 역사입니다. 마귀가 이것을 알기 때문에, 구세주를 옥중에 7년 동안 징역살이 시킨 것은 죽이려고 했던 것입니다. 구세주를 죽이려고 사람을 죽이지도 않은 것을 죽였다고 말만 하면 풀어줄 터인데, “죽였다고 말만 하면 풀어준다”라고 이렇게 유혹을 하는 것이었습니다. 구세주를 그렇게 시험을 시켜서 죽이려고 계획을 했던 마귀의 간계가 얼마나 무섭다는 것을 알 수 있는 것입니다.

구세주의 구속동기에는 가짜 구세주를 성경적으로 심판하는 참구세주의 설교로 인하여 가짜 종교가 말살당할 우려가 있으나 기존의 교권주의자들 70인의 샅근 목자들이 현재 최고 권력자에게 찾아가서 부탁함으로써 어떻게 해서라도 구세주한테 살인죄 혐의를 찾아내어 죽이라는 지시가 내려졌던 것입니다. 또 한편 구세주의 직접적인 구속동기에는 불의한 자가 제단에 찾아와서 주님께 3역을 달라고 했는데, 그자는 제단에는 행방불명된 사람들이 많이 있

는데 그 사람들이 전부 피살되어 땅속에 암매장을 했다고 믿는 것이었습니다. 그걸 믿고 이 불의한 자가 3역을 달라고 했던 겁니다.

그래서 주님께서는 “나는 줄 수가 없다. 나는 그런 죄를 지은 일도 없고 내가 아무 잘못도 없는 사람이 3역을 어떻게 주느냐? 또 3역이라는 돈이 나는 없다. 이 사람은 이제 많은 성도들에게 설교나 하고 예배 인도나 했지 돈에 대해서 상관을 하지 않았다. 그래서 돈이 나는 없다.” “그래, 못주면 큰일 나는데!”

“뭐이 큰일 나. 무슨 내가 죄가 있어?” 그 사람이 그냥 큰일 난다 하고 돌아가더니 고소장을 써서 검찰청에 내고 대통령한테 진정서를 써내고 그렇게 해서 결국은 주님을 구속하게 된 것입니다. 무엇보다 구속영장이 떨어졌나 하면 살인죄로 영장이 떨어진 것입니다. 그런데 신문 기자들 말만 듣고 구속영장을 발부한 것입니다. 그래서 주님께서 석방되어 나오셔서 재심청구를 하려고 준비를 하니까 주님을 담당했던 판검사가 바짝 긴장한 적도 있었던 것입니다.

재심청구를 그만 두게 된 것은 공동묘지를 파가지고 거기서 나온 송장을 가지고 이긴 제단에서 사람을 죽여서 암매장한 것이라고 신문이고 텔레비전이고 막 떠들었을 때, 검찰이 눈에 불을 밝히고 조사한 결과 시커멓게 썩어 있는 그 시체의 뼈가 100년이 넘는 것으로 판결하였고 20여 년 밖에 역사가 안 되는 제단에서 죽였다는 것은 이치가 맞지 않다고 보았고 이렇게 되니까 각 신문사에서 잘못 보도를 했다

고 사과 보도를 신문에 냈기에, ‘여론 기관에서 사과한 것은 전 국민이 알기 때문에 이미 모든 허물을 다 벗었습니다. 그러니까 재심청구도 뭐고 할 필요가 없습니다.’라고 말하는 사람의 건기가 ‘맞긴 맞다’라고 인정되어 받아들여졌던 것입니다.

손발이 시커멓게 동상에 걸렸지만 기도를 하니 나왔다

1990년대의 안양교도소는 2~30년이 된 교도소로서 창문이 유리가 아니고 전부 비닐로 되어 있는데 그 비닐이 찢어져서 황소바람이 들어오는 것입니다. 그 독방에서 겨울을 지내는데 마치 시베리아 별관에서 잠자는 것과 같았던 것입니다. 이 불을 뒤집어쓰고 자도 온 손발이 시커멓게 동상에 걸릴 수밖에 없었습니다. 동상이 이렇게 심하게 걸리면 거기에서는 죽는 것입니다. 주님께서는 당신을 면회 오는 사람들이 보면 너무 마음 아파할까봐 시커먼 손을 보이지 않으려고 장갑을 끼고 나오곤 하였습니니다.

그 교도소 안에 높은 사람들이 자주 찾아와서 “동상을 낫게 하려면 막 손을 비벼라.”라고 주문하는 것입니다. 그래서 손을 얹만 비벼 봐도 이미 동상이 걸려서 시커먼데 그게 나을 수가 없었던 것입니다. 그렇지만 구세주는 아무래도 세상 죄인의 몸과는 다르기에 손도 비비고 기도도 하고 하니까 언제 나왔느냐 하듯이 나아버리는 것이었습니다.

엄동철한데 찢어진 비닐 창문으로 찬바람이 마구 들어오는 독방에서 자그마치 1년도 아니고 7년을 살고 살아나왔다는 것은 엄청난 기적인 것입니다. 교도소 안에서 주님을 염려해주는 사람이 있었던 것입니다. 분명 그 사람은 하나님님이 보낸 준 사람이었습니다. 추운 겨울이면 주님을 염려해주고 걱정해주면서 다른 사람 모르게 몰래몰래 자기 사무실로 불러들여지고 아침나절 난로를 켜고 불에 몸을 녹이고 가게끔 해줬던 것입니다.

구원의 역사가 구세주 한 사람의 노력으로 이루어지는 것이지만, 절대로 여러 사람의 노력으로 되는 것이 아닌 것입니다. 구세주 한 사람의 노력으로 온 우주가 천지개벽이 되고 하늘나라가 건설되는 것입니다.(다음호에 계속)*

박한수



석가모니는 미륵을 기다렸다 <11>, <12>

석가모니는
줄곧 미륵만 기다렸다 <11>

與第七佛 同其一名號(여제칠불 동기일명호) 라고?!!!!

또한 다음과 같은 내용은 대단히 중요한 말씀인데 보도록 하지요

현재 불교에서 말하는 부처와 보살이 미륵 부처님을 의미한다.

[예] 대만열반경 제8권 여래성품(如來性品) 제12迦葉女當知 我今當爲汝 善開微密藏 加設여당지 아금당위여 선개미밀장 令汝疑斷斷 今當至心聽 영여의득단 금당자심청 汝於諸菩薩 則與第七佛 同其一名號 여여제보살 즉여제칠불 동기일명호 歸依於佛者 眞名優婆塞 귀의어불자 진명우바새

가섭아, 마땅히 알아라. 내가 지금 너를 위하여 깊이 감추었던 것을 착함으로 열어 네가 가지고 있는 의

심의 그물을 끊어 주겠다. 지금부터 지극한 마음으로 잘 들어라. 너와 모든 보살들과 일곱 부처님들(過去七佛)까지도 한 이름이었으니 저 (미륵) 부처님(彌勒佛)께 귀의하는 이가 진실한 우바새(眞名優婆塞)라고 이름 하느니라.

[해] 여기서 말하는 모든 보살들이라고 하는 것은 화엄경에 나오는 수많은 보살들과 지금의 제자인 가섭보살까지도 포함되는 광범위한 부분입니다.

또한 석존 당시부터 그 이전, 즉 과거칠불(過去七佛)까지도 함께 포함되는 것을 의미하는데 여기에는 당연히 이 금강경과 화엄경에 나오는 연등부처님도 하나의 거짓 부처였고, 이는 석존 스스로 부처님의 경지에 이르지 못하므로 과거칠불에 포함될 수 없으며 석존이 일곱부처님(七佛)에 포함되지 않으므로 과거칠불도 방편이었음을 알 수 있습니다.

[예] 대만열반경 제8권 여래성품(如來性品) 제12



如來者名無上土 譬如人身頭最爲上 여래자명무상사 비여인신두최위상 非餘支節手足等也 佛亦如是 비여지절수족등야 불역여시 最爲尊上 非法僧也 최위존상 비법승야 爲欲化度諸世間故 種種示現 위욕화도제세간고 종종시현 差別之相 如彼梯橙 차별지상 여피제등

여래는 위가 없는 분이다. 비유하면 사람의 몸에는 머리가 가장 위가 되고 다른 팔 다리와 손발은 (머리)와 같지 않은 것처럼 부처님(법신불)도 그와 같아서 가장 귀하고 높은 것이요, 법(석존의 유훈법)과 승(석존의 제자들)은 아니다. 세상사람들을 교화하기 위하여 여러 가지로 차별의 모양으로 나타 낸 것이니 마치 사다리와 같으니라.

[해] 이렇게 석존은 방편으로 미래의 세상에 미륵부처님이 오실 때 까지 중생들을 삼승법인 유훈의 법으로 이끌면서 때가 되어 미륵부처님께서 법을 펴실 때 이쪽과 저쪽을 이어주는 사다리와 같이 온 분이었습니다.

그래서 이와같은 뜻으로 앞과 뒤를 맞추어보면 결국 미륵불이 계시는 곳이 극락임을 의미하고 극락을 다스리는 부처는 아미타부처님이라고 하는데, 석존은 극락을 얘기하는 경전 중에 서쪽의 깨끗한 땅(西方淨土)이라는 곳에는 불교의 이상향인 극락(極樂)이라는 나라가 있다고 하며, 여기 극락국을 보살피는 부처님께서는 아미타부처님(阿彌陀佛)이라고 화엄경(華嚴經)과 아미타경(阿彌陀經)및 열반경(涅槃經) 또 능엄경(楞嚴經)등 여러 경전에 쓰여 있습니다.

석가모니는
줄곧 미륵만 기다렸다 <12>

아미타부처님과 미륵부처님

능엄경을 보면 극락교주(極樂教主) 이신 아미타부처님(阿彌陀佛)에 대해 다음과 같이 쓰여 있습니다.

[예] 정본수능경(正本首楞嚴經) 4권 상근획의(上根獲益) 復次阿難 汝今知否 阿彌陀佛 부차야난 여금지부 아미타불 在彼不遠 汝起合掌 面西頂禮 재피불원 여기합장 면서정례

다시 또 아난아, 너는 지금 알고 있는나? 아미타부처님께서 저기 멀리 않은 곳에 계시니, 너는 일어나 합장(合掌)하고 서쪽을 향해 정례(頂禮)하라

[해] 이렇게 석존은 제자인 아난과 사리불을 통해 아미타부처님(阿彌陀佛) 서방(西方)에 계시다고 했습니다. 여기에서도 앞장에 설명드린 것과 같이 서쪽을 통해서 오시는 그런 것이 아니고 사실은 주역을 의미하여 석존의 비밀을 찾아가야 합니다.

주역에서 서쪽은 금운(金運)을 말하며 그래서 석존은 아미타불의 몸이 금빛(金色)이라고 했던 것입니다. 이러한 연유로 지금의 불교 의식을 주관하는 절집의 법당에 있는 불상에 금물을 입히는 풍속이 벌어지고 있는 것입니다.(다음호에 계속)* 明鍾