

건강과 수행

내장지방의 위험성

복부비만은 성인병의 시작이자 끝을 알리는 시한폭탄

이번 호에서는 건강의 적신호라 말할 수 있는 내장지방에 대해서 언급하고자 한다. 이 내장지방은 피하지방과는 많이 다르다. 보통 피하지방은 복부나 엉덩이, 허벅지 쪽에 위치하고 있으며 손으로 만졌을 때 살이 잘 잡힌다. 쉽게 빠지지 않는지만 내장지방보다는 훨씬 덜 위험한 지방이다. 이에 반해 내장지방은 주로 복부에 많이 쌓이는데 손으로 만졌을 때 살이 잘 잡히지 않는다면 내장 지방형 뱃살일 확률이 높다. 내장지방은 장기에 끼는 지방이기 때문에 수치가 점점 올라갈수록 당뇨나 고지혈증, 고혈압 등 합병증까지 생길 수 있는 위험한 것이다.

성 치매'와 '동풍' 그리고 '회전근개열 파손'과 같은 어깨질환과 근육통증을 유발한다.

허리둘레가 남자인 경우 90센티 이상, 여자인 경우 85센티 이상이면 복부비만에 해당되는데 과도한 지방이나 중성지방 특히 탄수화물의 섭취를 줄이고 커피시럽이나 음료수 등에 들어 있는 과당은 포도당에 비해 내장비만에 걸릴 확률을 4배 이상 높이기 때문에 삼가자. 게다가 과당의 경우는 장내 유해가스를 많이 만들고 장내 환경을 망가뜨리므로 인스턴트 음식과 음료 액상과당의 섭취를 최소화할 필요가 있는 것이다.



피하지방이 많은 경우에는 근력 운동과 유산소운동을 열심히 하는 것이 효과적이고 내장지방이 많은 경우에는 식이요

법을 통한 인슐린 관리와 성장호르몬 관리를 병행하는 것이 효과적이다. 내장지방을 줄이기 위해서는 무엇보다 먼저 탄수화물 섭취를 줄여 혈당을 조절하고 성장호르몬이 잘 나오게 할 수 있는 생활습관을 가져야 한다. 성장호르몬은 20대부터 점차 줄기 시작해서 60대가 되면 20대의 절반으로 줄어든다고 한다. 그만큼 나이 들수록 복부비만이 될 확률이 높아지는데 성장호르몬과 가장 깊은 관계가 있는 것이 유산소 운동과 수면이다.

중요 더 자세히 살펴보자. 내장지방이 축적되는 곳은 소장과 대장, 그리고 간 등 장기의 주변과 장간막(장자를 매달아 유지하는 복막의 일부분)이라는 곳이며 이곳에 기름성분이 과도하게 축적되면 혈관 가까운 곳의 내장지방은 쉽게 혈액 속에 녹아들어 혈관 내 콜레스테롤 수치를 높িয়ে 된다. 또한 내장지방은 '염증세포'를 지속적으로 혈관에 분비시켜 인체 장기에 각종 염증성질환과 암을 유발할 수 있다. 혈관 벽에 상처를 내어 상처 난 혈관 벽에 중성지방과 콜레스테롤 찌꺼기 등이 달라붙어 점점 혈관을 막히게 만들어 고혈압 등을 유발하는 것이다. 그리고 혈액이 지나가는 통로가 좁아지게 되면 자연스럽게 혈압이 상승하게 된다.

복부비만은 단순한 외형적인 문제가 아니라 성인병의 시작이자 끝을 알리는 시한폭탄임을 잊어서는 안 된다. 내장지방이 과도하게 쌓이면 뇌졸중, 지방간 등 각종 성인병은 물론이고 지방에서 분비되는 아디포카인 등의 비만세포에 의해서 어린이에게 '성조숙증'을 유발하고 키 성장을 막으며 성인에게는 '알츠하이머

병'을 통한 인슐린 관리와 성장호르몬 관리를 병행하는 것이 효과적이다. 내장지방을 줄이기 위해서는 무엇보다 먼저 탄수화물 섭취를 줄여 혈당을 조절하고 성장호르몬이 잘 나오게 할 수 있는 생활습관을 가져야 한다. 성장호르몬은 20대부터 점차 줄기 시작해서 60대가 되면 20대의 절반으로 줄어든다고 한다. 그만큼 나이 들수록 복부비만이 될 확률이 높아지는데 성장호르몬과 가장 깊은 관계가 있는 것이 유산소 운동과 수면이다.

등에 땀이 날 정도의 유산소 운동을 20분 이상 하면 그 때부터 성장호르몬의 분비가 활발해지므로 하루 30분에서 1시간 정도 꾸준한 유산소 운동을 필요하다. 그리고 충분한 수면을 하는 것은 성장호르몬을 잘 나오게 하는 최고의 방법이므로 불면증이 있는 사람들은 반드시 치료를 해야 할 때 도움이 된다.*

이승우 기자



삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <43회>

만민의 죄를 짊어지고 갈 사람이기에 너무너무 불쌍해서 울었다

8월: 일곱째 천사가 완성자로 거듭나는 과정

- 1) 신앙공동체마음과 감람산 정상의 오만제단
2) 초초로 바라보고 고도로 사모하는 신앙생활
3) 마귀를 기만하는 하나님의 소
4) 하늘의 사람을 제거하려고 함
5) 세상에서 가장 불쌍한 분은 하나님
6) 신비로운 초능력을 행하다
7) 마귀 취급받으면서 자존심을 죽이는 연단

5) 세상에서 가장 불쌍한 분은 하나님

(지난호에 이어서)

당시 일반 민간인에게는 면회가 좀 어려웠는데 육군중위이기엔 길도 안 내해 주는 등 편의를 많이 봐주는 것이었습니다. 일곱째 천사 조 중위가 면회할 적마다 영모님께서 두 손을 붙잡고 우시니, 형무소 간수들이 "또 장교님이 우리들을 울리려고 오셨군요!"하고 말하는 것이었습니다. 영모님이 슬피 우시니 일곱째 천사도 따라 울었습니다. 두 사람이 우는 광경이 너무나 애절하고 기막힌고로 당시 간수부장으로 있었던 한00 장로도 같이 우는 것이었습니다.

그 당시 기성교회에 다녔던 한 장로는 처음엔 박 장로가 이단이라고 해서 미워하다가 '어떻게 괴수 죄인이 이렇게 슬피 울 수 있단 말인가? 또 저 젊은 장교가 어떤 사람이기에 젊은이 두 손을 붙잡고 이토록 애절하게 울까? 여기엔 필시 무슨 곡절이 있을 거야!'라는 생각이 들기 시작하였는데, 결국 영모님의 인격과 은혜에 감동이 되어 후에 전도관에 들어와 소사 신앙공동체마을에서 우리(형광등) 공장장으로 일하게 되었다고 합니다.

신앙공동체마을의 교인들 모두가 일곱째 천사를 마귀로 취급하여 핍박하여도 한 장로만큼은 일곱째 천사를 보면 '조 전도사님, 조 전도사님' 하면서 잠깐 오시라고 불러놓고 만나(manna) 식당에 데리고 가서 늘 점심을 대접하는 것이었습니다. "왜, 나한테 잘하십니까?"하고 일곱째 천사가 묻자, 한 장로가 하는 말이, "나는 보는 눈이 특별하



1963년 온양 시가지 전경이며 맨 앞쪽의 건물이 온양전도관(?) / 사진 출처: 온양신문

게 있습니다. 전도사님은 보통 전도사님이 아니기 때문에 이렇게 대접하는 겁니다."라고 하는 것이었습니다.

지옥에 던져도 좋으니 당신의 뜻만 이루어 주옵소서

영모님께서 옥중에 면회하러 온 일곱째 천사를 쳐다보며 애절하게 우시면서 간간히 하신 말씀이 "숨겨야 이겨, 숨겨야 돼"하는 것이었습니다. 그때 일곱째 천사는 하나님이 처하신 곤고한 사정과 영모님이 이 세상에서 최고로 불쌍한 분이라는 것을 느끼게 되었습니다. 그 이후로 일곱째 천사는 '이것이 희생 제물이 되게 하여 주옵소서. 이것을 통하여 하나님의 뜻을 이루시는 데 가치가 있으면 이것을 이용해 주시옵소서. 이용하시다가 나중에 지옥에 던져도 좋으니 당신의 뜻만 이루어 주옵소서.' 하는 기도를 하였습니다. 그래서 수십 년간 마귀 류구원의 역사를 하면서 당해야 하는 말할 수 없는 고통 속에 피를 토하면서 죄를 담당하는 해산의 수고를 내다보시고 그렇게 영모님의 몸을 입고 슬피 우셨던

것입니다. 한번은 일곱째 천사가 밤에 잠잘 때 꿈에 영모님이 나타나서 "네가 너무 불쌍해서 울었다. 네가 앞으로 세 계 만민을... 만민의 죄를 짊어지고 갈 사람이니 고로 그런고로 너무너무 불쌍해서 울었다."라고 말씀하시는 것이었습니다.

6) 신비로운 초능력을 행하다

일곱째 천사 조희성 중위는 군장교의 몸으로 영모님의 옥중 발령을 받아 온양 전도관 전도사로 가게 되었습니다. 하나님의 은혜가 차고 넘치는 온양 전도관은 날로 부흥이 되었던 것입니다. 일곱째 천사가 예배를 인도하면 모여든 모든 사람들이 감동하여 구슬 같은 눈물을 펄펄 흘렸습니다. 일곱째 천사가 어떤 슬픈 이야기를 해서 그런 것이 아니고, 일곱째 천사와 더불어 예배 보는 것이 너무나 은혜가 연결되고 향취가 진동하는고로 마음이 어쩔 줄 모를 정도로 기쁘고 즐거워서 감사의 눈물을 흘리는 것이었습니다. 그래서 이웃 전도관 여기저기에서 일곱째 천사를 초청하여 부흥집회를 열었는데, 많은 사람들이 모여들고 예배시간에 전원이 이슬이 내리는 것을 눈으로 보고 하나님의 향취 은혜를 맡으면서 동시에 생수연결도 받는 것이었습니다.

비가 멈추었으니 밖에 나가보라

일곱째 천사가 온양제단에 있었을 때

일주일간 부흥집회기간을 정하고 부흥회를 했는데 계속 비가 와서 집회에 지장이 많으므로, 단상에서 "엘리아의 기도를 들어주시 하나님! 감람나무 가지가 기도하오니 비를 멈추어 주시옵소서!"하고 간절히 기도한 후 "비가 멈추었으니 밖에 나가보라."고 하였습니다.

그러나 그때까지 쏟아졌던 비 때문에 계속 창문을 타고 빗물이 흐르고 있는 것을 보고 장로들이 비웃으며 인정을 하지 않는 것입니다. 그래서 직접 단상에서 내려와서 밖으로 나가 온양만 비가 오지 않고 둔포, 성환, 천안, 예산 등 주위를 돌아가면서는 비가 오고 있는 것을 보여 주었습니다. 그제야 교인들이 모두 놀라는 것이었습니다. 또 향취가 진동하고 이슬 같은 은혜가 쏟아지니 온양의 지방 유지들이 많이 전도되어 큰 성과를 거둘 수 있었습니다.

냄새로 죄 짓는 것을 지적

또 하나님 신이 함께하는 일곱째 천사는 이미 이삼십 대에 음란죄를 짓고 오는 사람에게는 뱀 냄새가 나고, 도둑질을 하고 오는 사람 몸에서는 구린내가 나는 것을 말할 수 있었습니다.

온양제단 교인 중에 음란죄를 짓는 청년이 있었는데, 일곱째 천사 조 중위 전도사는 그 청년교인에게 "너, 음란죄를 지었구나!"하고 지적하니 그 청년이 완강히 부인하는 것입니다. 그래서 "네 몸이 뱀 냄새가 나, 나를 속이려고 들지 마. 그리고 누구와 음란죄를 짓는 지까지 내가 말해볼까?"라고 하니, 그제야 그 청년이 "전도사님이 어떻게 그것을 아세요?"하며 얼굴이 빨개지면서 용서해달라고 비는 것이었습니다.

다음부터는 그런 짓 하지 말라고 타일라 주었는데 쑥스러워서인지 그 후 제단에 나오지 않는 것이었습니다. 또 다른 청년에게서 구린내가 나므로 "너, 왜 도둑질을 했어?"라고 하니 "안했어요."하므로 "잔소리 하지 말고, 어디 숨겨 놔?" 하며 호통을 치니 "저기 숨겨놨어요." 하며 바른 말을 하는 것이었습니다.(다음호에 계속)*

박한수



신금강경 해설(新金剛經 解說) <20>

깨끗한 땅으로 장엄케 한다. (2)

제 2사구계(第二四句攝)

不應住色生心

불응주색생심

不應住聲香味觸法生心

불응주성향미촉법생심

절대 (현재의 불교의 모양인) 색(色)에 머물러서 마음을 내지 말 것이며, 절대로 (목탁, 독경하는) 소리(聲), 향(香), (산사를 찾는) 즐거움(味), 집착(觸)과 (석존의 유위)법에 머물러서 마음을 내지도 말 것이니

應無所住而生其心

응무소주이생기심

반드시 (석존의 법과 기존의 불교에) 머무는 것이 없이 그 마음을 낼 것이다.

[해설] 그럼 여기서 말하는 두 번째의 사구계는 무슨 뜻일까요?

기존의 불교의 물질적 모습인 절이나, 탑의 형상에 절대 머물지 말고, 스님들의 엄벌소리와 향냄새와 기존 불교에 젖은 즐거움과 집착으로 석존이 48년간 말씀한 유위의 법에 절대로 머물지 말아야 한다고 하는 뜻입니다.

그러나 독자 여러분은 이런 마음으로 석존이 말씀한 진리가 아닌 유훈법을 따르는 기존의 불교의 가르침에는 절대 머물지 말라는 뜻입니다.

이는 바로 세상의 물질과 세상살이에 마음을 움직이지 말라고 하시는 것입니다. 또한 석존은 우리들의 이 몸이 원하는 모든 것을 아껴서 생각하지 말라고 가르치는 것이며, 이는 바로 불교의 교조인 석존의 모습에도 연연하지 말고 미래의 범신불인 미륵부처님께서 오셨을 때 아집과 편견인 상을 갖지 말고 바로 마음을 비우고 만나서 온전한 부처님의 법을 들으라는 뜻입니다.

須菩提 譬如有人身如須彌山王

수보리 비여유인신여수미산왕

於意云何 是身為大不

이의우하 시신위대부

수보리아, 비유하면 어떤 사람의 몸이 마치 수미산 왕만 하다면 너의 생각에는 어떠냐? 그 몸을 크다고 하겠느냐?

須菩提言 甚大

수보리언 심대

世尊 何以故 佛說非身是名大身

세존 하이고 불설비신시명대신

수보리가 아뢰오되, 매우 큼니다. 세존이시여, 왜! 하연 부처님(석존)께서는 (진짜 부처님의) 몸 아닌 것을 말씀하시어 이것을 큰 몸이라고 이름 하신 것입니까.

[해설] 여기서도 또 석존께서는 사람의 몸이 수미산처럼 거대하냐고 묻는데 이는 그런 큰 몸집도 없었지만, 실제로는 석존의 말씀을 제자인 수보리가 계속 부인하므로 지금까지 우리들이 스님들로부터 들던 석존의 환상과 집착에서 현실 속의 진짜를 바로 보라고 알려주기 위해 수보리와 계속 이 같은 말씀으로 실상을 알려 주고 있는 부분입니다. 그래서 수보리가 여기서도 스승인 석존에게 큰 몸이 아닌 것을 석존께서 큰 몸이라고 한 것이라고 사실대로 여쭙고 있는 것입니다.

경에는 "티끌보다 더 작게 크기를 온 우주를 채울 수 있다"라는 구절이 있습니다만 사실 미륵부처님은 몸의 크기를 자유자재로 할 수 있는 능력이 있으신데 예를 들면 빛의 알갱이보다 더 작게 할 수도 있고 온 우주를 덮으실 정도로 크기를 자유자재로 할 수도 있으시니 인간의 생각으로 예산할 수가 없습니다. 그러므로 미륵부처님은 한반도에 불어온 태풍을 막으셨고 우리가 먹는 쌀의 식량을

계속해서 풍년이 들게 하셨던 것입니다.

석존이 비록 궁극의 부처님이 되진 못했으나 인간의 경지를 뛰어넘는 능력이 있었으므로 경전에 이런 말씀을 보고 기록으로 남긴 것입니다.

무위복승분(無爲福勝分) 第十一

무위의 복이 더 뛰어나다. (1)

석존은 불법을 펴면서 모든 것이 영원하지 않다고 하는 이른바 일체무상(一切無常)의 유위법(有爲法)을 제자와 대중에게 가르쳤습니다. 영원할 수 없는 것이 유위의 법이라고 하면, 영원함은 바로 무위법(無爲法)을 말하는 것이므로, 당연히 무위의 진리의 가르침이 유위의 방편의 가르침을 앞서는 것은 말할 나위도 없는 것입니다.

須菩提 如恒河中所有沙數 如是沙等恒河

수보리 여항하중소유사수여시사등항하

於意云何 是諸恒河沙數爲多不

어의운하 시제항하사영위다부

須菩提言 甚多 수보리언 심다

世尊 但諸恒河尚多無數 何況其沙

세존 단제항하상다무수하항기사

수보리아, 마치 항하 가운데 있는 모래의 수처럼 이 모래와 같은 항하가 있다면 네 생

각에는 어떠느냐? 이 모든 항하의 모래가 많다고 하겠느냐? 수보리가 아뢰기를, 매우 많습니다. 세존이시여, 단지 항하만도 많아서 헤아릴 수 없는데 하물며 그 (항하의) 모래이겠습니까?

須菩提 我今實言告汝

수보리 아금실언고여

若有善男子善女人

약유선남자선여인

以七寶滿所恒河沙數

이칠보만이소항하사수

三千大千世界

삼천대천세계

以用布施得福多不

이용부사득복다부

須菩提言 甚多 世尊

수보리언 심다 세존

수보리아, 내가 이제 진실한 말로 너에게 이르노니, 만약 어떤 선남자, 선여인이

저 항하의 모래 수와 (같은) 삼천대천세계에 가득 찬 칠보로써 보시에 썼다면 그 받은 복이 많다고 하겠느냐? 수보리가 아뢰오되, 매우 많습니다. 세존이시여!



목계 6천, 색계 18천, 무색계 4천을 합한 중생계 28천 그리고 4천왕과 도리 1천을 합한 5천. 따라서 28천과 5천을 합한 33천의 수미산(須彌山)이 된다

출처: http://blog.sina.com.cn/s/blog_53693470102x8z.html

[해설] 여기서 나오는 항하(恒河)는 인도의 간지스 강을 말하는데 길이가 약 2500여 km, 즉 6200여 리나 되는 길고 큰 강을 말하는데 이 강에 있는 모래가 과연 얼마나 많겠습니까? (다음호에 계속)*

明鐘