

음식과 수행

의사들이 검증한 암 예방 음식

세계암연구재단 파 위암발생 위험 낮춘다고 발표

요즘과 같이 암 환자가 늘면서 몸에 좋다는 민간요법이나 약재들, 즉 검증되지 않은 식품을 함부로 먹었다가 오히려 큰 후유증에 시달릴 수 있다. 과학자들과 의사들이 검증한 암 예방에 도움이 되는 확실한 식품이 있는데도 불구하고 그러한 검증되지 않은 식품을 굳이 먹어야만 할까? 그래서 이번 호에는 평소 섭취하고 있는 음식들의 중요성을 다시 한번 짚어보는 시간을 갖고자 한다. 마늘, 양파, 파, 생강, 콩, 토마토, 양배추는 거의 매일 먹을 수 있는 음식들이기에 그 효능에 대해 쉽게 간과할 수 있지만 사실 이보다 더 좋은 항암 식품을 찾아보기가 어렵다. 그 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 마늘

양, 한방 모두가 인정하는 최고의 항암 식품이다. 발암물질의 대사활성화를 억제하거나 해독을 촉진하는 등 마늘을 섭취했을 때 암세포에 대한 항암 및 항균력이 160%나 높아졌다는 보고도 있다. 마늘의 주성분인 알리신 외에 스코르진, 알리인 등은 항암, 항균물질로 다양한 세균 감염으로부터 우리 몸을 보호한다. 알리신 1mg은 15단위의 페니실린 항균력과 맞먹으며, 마늘이 살균력을 발휘하는 세균은 무려 727가지나 된다고 한다. 그 뿐만 아니라 위액의 분비를 촉진하고 혈중 콜레스테롤을 낮추는 역할도 해서 동맥경화를 억제하는 효능도 있다.

둘째, 양파

양파 또한 암 예방에 좋은 식품이다. 퀘세틴(Quercetin)이란 성분이 풍부해 항산화력이 뛰어나 체내 활성산소 제거에 탁월한 효과를 낸다. 특히 퀘세틴은 폐의 활력 유지에 좋아 미세먼지 등

으로 인한 호흡기질환 예방에도 도움을 준다. 양파의 매운맛을 내는 성분이 면역력을 강화하는 데 효과를 발휘한다. 양파 껍질의 붉은 색을 구성하는 색소 중 하나인 캄페롤은 염증 및 상처, 알러지를 막아주고 항암 효과도 내는 것으로 알려져 있다.

셋째, 파

파도 널리 알려진 항암 식품인데 과학자와 의사들의 연구단체인 세계암연구재단(WCRF)에서는 파가 위암 발생 위험을 낮춘다고 발표한 적이 있다. 활성산소로 인한 몸의 손상과 노화(산화)를 막아주는 성분들인 항산화물질이 이 같은 작용을 한다는 것이다. 파의 녹색 잎 부분에는 100그램 당 비타민A가 토마토의 2배 이상이 들어 있으며 흰 줄기 부분에는 파 특유의 냄새를 유발하는 황화아릴 성분이 많아 살균 작용을 한다.

넷째, 생강

생강에 함유된 진저롤과 쇼가올 성분은 우리 몸에 좋은 작용을 한다. 몸의 찬 기운을 밖으로 내보내고 따뜻함을 유지해줘 감기 예방에 탁월하다. 또한, 이 두 성분은 혈액순환을 활성화해 혈압과 체온을 안정시키고 수족냉증 개선에 도움이 된다. 또 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출해 고혈압 등 성인병을 예방한다. 하지만 생강은 혈관을 확장하므로 치질이나 위, 십이지장궤양 등 질환을 앓는 사람은 피해야 하고 위가 약한 사람은 위액이 지나치게 분비돼 위 점막이 손상될 수 있으므로 조심해야 한다. 또한 혈압이 높고 불면증이 있는 사람도 피해야 한다.(콩, 토마토, 양배추는 지면 관계상 다음 호에 게재한다)* 이승우 기자



이삭

이삭은 아브라함의 본처 사라의 아들이다. BC 1905년경 헤브론에서 출생, 향년 180세로 브엘세바에서 사망하였다.

이삭이 40세에 리브가와 결혼, 20년간 리브가가 수태하지 못하여 부부가 여호와께 서원하여 쌍둥이 예서와 야곱을 낳았다. 출산 직전 태아들이 모태에서 싸우는 고로 태모가 근심하였는데 하나님은 태모에게 지시하시기를 “태아가 싸우는 것은 동생이 먼저 나오려고 애쓰는 몸부림인데 후동이가 강자요 축복받은 자니 형이 동생을 섬긴다(창 25:23)”고 하였다.

이 사실을 남편 이삭에게 말하였으나 이삭은 대수롭지 않게 생각하고 리브가가 아이를 낳은 후 선동이 예서에게 장자의 기업을 주려고 하므로 아내 리브가가 반대하였다. 리브가는 모태의 지시를 주장하고 이삭은 출산할 때 선동이를 장자로 세우는 현실을 고집하였다.

모태의 지시를 성사시키려고 동생 야곱이 죽 한 그릇으로 형의 장자 명분을 사기도 하고 앞을 보지 못하는 아버지를 속이고 형의 장자 축복을 받는 일을 벌이기도 하였다.

야곱의 향취

본 문(창 27:27-29) 이삭이 야곱을 품에 안고 입을 맞추니 아비가 그 옷의 향취를 맡고 그에게 축복하여 말하기를 내 아들의 향취는 여호와와 복 주신 밭에 향취로다. 하나님은 하늘의 이슬과 땅의 기름짐이며 풍성한 곡식과 포도주로 네게 주기를 원하노라. 만민이 너를 섬기고 열국이 네게 굴복하리니 네가 형제들의 주가 되고 네 어미의 아들들이 네게 굴복하며 네게 저주하는 자는 저주를 받고 네게 축복하는 자는 복받기를 원하노라.

해설

이삭의 예언 말씀 중에 제일 중요한 대목은 향취인데 옷의 향취라고 표현한 관



눈먼 이삭이 야곱으로부터 풍겨나오는 향취를 맡고서야 비로소 장자 축복을 하다

계로 성경 학자들이 향수를 옷에 뿌리고 들 어간 것을 이삭이 기분이 좋아서 한 말이라고 억지 해석을 하는 자도 있으나 그것은 하나님의 향기로운 냄새를 모르는고로 한 말이다. 의인의 몸에서는 향기로운 냄새가 몸에서 풍겨나오는 것이니 야곱의 향취는 옷에 뿌린 땅의 향수가 아니요 몸에서 나는 향취니 야곱(이스라엘)의 향취가 이긴자 에게 임할 것을 예시하였다. 호세아 선지자가 장자 임하시는 감람나무 이긴자는 이슬과 향취로 오실 것을 말하였으니 야곱의 영육간 정통성이 이긴자에게 계승되는 것을 성경은 이슬과 향취로 증거하였다.

또한 만민이 야곱을 섬기고 열국이 야곱에게 굴복한다고 하였는데 지금까지 이 말씀은 이루어지지 않았다. 야곱의 후손 중에서 메시아가 오시면 세계를 하나로 만들게 되리니 세계를 호령하는 것이다. 아사야 41 장에 나오는 ‘동방의 의인’이 임하는 시대를 가리킨 것이다. 예수교가 야곱의 후손으로 세상에 온 예수를 지칭하였다고 주장하나 예수 당시나 현시에도 미래에도 실현될 수 없을 것이다. 예수가 재림하면 세상을 심판하고 만민이 예수에게 복종한다고 말하나 그 말을 믿는 자는 어리석은 자가 될 뿐이다. 이삭의 예언이 오늘의 이긴자 시대를 가리킨 것을 상상이나 하였으랴. 그러나 하늘의 이슬과 향취가 이긴자에게서 발산되

해설

야곱이 운명 직전 열두 아들을 소집하여 각자의 행위를 따라 복과 저주를 명하였으니 심판받는 장면이다.

루우벤은 장자로서 장대한 체격에 권위가 있어 외형상 탁월한 인격을 소유한 사람이나 성격이 사나운고로 짧은 물과 같다고 한 것은 대하기가 무섭다는 뜻이다. 샘물은 사람들이 대하기가 즐겁고 물이 계속 솟아나므로 수량이 증가하지만 짧은 물은 기세가 강하나 물이 점차 쏙아들 어 결국은 소멸된다. 야곱은 장자 루우벤의 자손이 쇠잔할 것을 말하였다. 루우벤의 죄악은 용서받을 수 없는 것이니 루우벤이 20대 시절 서모 빌하의 하체를 범하였으니 불륜이요 패륜자다.(창 35:22) 70년간 이들의 죄악을 덮어두었다가 아버지의 정을 초월하여 공의의 심판을 하였다. 인간의 정이 작용한다면 아들을 저주하지 못할 것이다.

시므온과 레위의 범죄

본 문(창 49:3-4)

시므온과 레위는 형제요 그들의 칼은 잔해하는 기계로다. 내 혼아 그들의 모의에 상관하지 말며 그들의 집회에 참여하지 말지어다. 그들이 분노대로 사람을 죽이고 혈기대로 소의 발목 힘줄을 끊었도다. 그 노함이 흑독하니 저주를 받을 것이요 분기가 맹렬하니 저주를 받을 것이요. 그들을 이스라엘 중에서 흠으리도다.

해설

시므온과 레위는 살인죄를 적용하여 저주하였으니 두 사람은 소망이 없고 그 자손도 조상의 죄값으로 쇠잔하고 모여 살지 못하고 분산되어 살았다. 부친 야곱이 하란 처가에서 가족을 거느리고 가나안에 돌아와 세월에 체류할 때 외동딸 디나가 혼자서 세겔 성에 구경을 갔다가 추장의 아들 하물이 디나를 자기 집으로 끌고가 욕을 보이고 자기 아내로 삼으려고 추장 부자가 야곱을 방문하여 혼인을 요청하였 다.(다음호에 계속)* 차승도

彌勒佛出世

석가모니는

줄곧 미륵만 기다렸다 <30>

죄(罪)인들, 마귀산을 제거하지 못한 자들의 최후 - 4

석가모니는 불경에 기록한바 다음과 같다.

증일아함경 47권 목우품(牧牛品)제49 금분품(今分品) 如人自造行 還自觀察本 善者受善報 惡者受惡殃 世人爲惡行 死受地獄苦 여인자조행 환자관찰본 선자수선보 악자수악양 세인위악행 사수지옥고

마치 사람이 자기가 지은 짓을 스스로 되돌아 근본을 관찰해 보면 착한 이는 착한 값을 받고 나쁜 이는 그 양값을 받는다. 세상 사람이 죽어서 지옥 가는 고통을 받는 것은 나쁜 짓(惡行)을 하기 때문이다.

대반열반경제 16권 범행품(梵行品)의 3 虛妄之法則爲是罪 以是罪故墮於地獄 허망지법즉위사죄 이시죄고타어자옥

허망한 법이 곧 이것이 죄인데 이 죄로

말미암아 지옥에 떨어진다.

그러면 악행(惡行)은 무엇을 말하는 것일까요? 악행이란 바로 나쁜 행을 말하는 것인데 사람이 이런 악행을 악행인 줄 모르고 행하고 있으니 참으로 안타까운 것입니다.

증일아함경 12권 삼보품(三寶品)제21 (8) 爾時世尊告諸比丘 有三惡行 云何爲三 所謂身惡行口惡行意惡行 이시세존고제비구 유삼악행 운하위삼 소위신악행구악행식악행

이때 세존께서 모든 비구들에게 이르시길, 나쁜 짓(惡行)에는 세 가지가 있으니 무엇이 셋인가? 이른바 몸으로 나쁜 짓을 짓는 것, 입으로 나쁜 짓을 짓는 것과 생각으로 나쁜 짓을 짓는 것이다.

해설 : 이렇게 신구의(身口意) 삼업(三業)의 악행(惡行)으로 되어 사람들이 지금까지 다 죽어갔다면 또 이런 것이 죄였다면 이런 죄는 어떻게 일어났을까요? 이렇게 사람들이 죄를 나쁜 짓으로 인하여 죄를 짓다고 하는 것이 바로 누가 죄를 짓게 할까요?

이것이 바로 나쁜 짓을 짓는 것입니다.

이것이 바로 나쁜 짓을 짓는 것입니다.



빛보다 빠른 감로(甘露) 이슬성신 출처_ https://www.victor.or.kr/sub302_1?page=2

바로 우리들이 가지고 있는 마음이 죄를 만드는 것입니다.

그래서 어떤 마음을 먹느냐에 따라 사람이 죄를 지을 수도 있고, 어떤 마음을 갖추느냐에 따라 도를 이룰 수도 있는 것입니다.

인간이 어머니로부터 출생하는 순간부터 원죄, 유전죄, 자범죄가 있어 인간이 스스로 죄를 벗을 수가 없다.

마귀는 인간들 핏속에 숨어 인간들의 목숨을 포로로 해서 인질극을 벌이는데 이것을 인간이 알 수가 없다.

이것이 바로 나쁜 짓을 짓는 것입니다.

이것이 바로 나쁜 짓을 짓는 것입니다.

그래서 구원을 받으려면 반드시 하나님 앞에 나와서 감로(甘露) 이슬로서 마귀를 죽여야만 안전하게 신속히 구원을 얻을 수 있는 것이다.

하나님께서 주관하시는 예배에 동참하여 함께 찬송부르고 기도하는 순간 마귀가 탈출하려고 인간 몸 밖으로 나오는 순간 빛보다 빠른 감로(甘露) 이슬성신이 마귀를 흔적도 없이 순간 소멸시키며 인간의 죄악이 소멸되는 것으로 구원을 얻고자 한다면 반드시 하나님 앞에 와야만 하는 것이다.*

明鍾

활기차고 즐거운 예배시간

이수봉 장로

가슴에는 뜨거운 열정 마리아에는 차가운 냉철로 무장하고 무작장수 승리대장 후군되어 천하 마귀 박살나니그 무엇이 당하리오 용기백배 사기충천 천군천사 진군하니 천하동일 지상천국 이룩된다

사위편 숯 죄악의 산 세계인류 마음에 불을 붙여 시벨건 불덩어리 산으로 화하거만 한다면 어두운 죄악 세상 밝디 밝은 지상천국으로 화하고 얼음 같은 차가운 마음의 사람들 열정의 입매턱 넘어 잔치잔능한 하나님으로 재탄생한다

암마 암마 아부암마(阿父喻嘛) 천하제일 무작장수 우리 암마 우리 민족 최고 예언서 격암유록에 어린심령 되라 한대로 들석들석 엉덩이춤 재롱으로 화답하니 귀염구나 내 자식들 영적암마 흠족하게 여기사네

멋있고도 장엄하다 지구정성 사모하는 찬송소리 새 식구가 배료되어 다음 예배 학습고대 어느덧 죄악세상 인연끊고 제단 잔비 십취하니 열매되어 구원얻고 일취월장 승리제단

성경 골자 불사영생 자세히 알아 깨닫고 불사불멸 영생소망 믿음으로 쟁취하니 신령하고 활기찬 신앙생활 신바람이 절로 난다