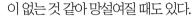
# 영양제 골든타임

오메가3는 활동 많은 점심 식사 후에

요즘 현대인 중에 영양제를 얼마나 먹을까? 한국건강기능식품협회에서 조사한 바로는 우리나라 건강기능식품 시장 규모는 무려 4조가 넘고 약 40% 의 국민이 영양제를 챙겨 먹고 있다고 한다. 즉, 10명 중 4명이 영양제를 챙겨 먹는 셈이다. 만약 30세 이전의 인구를 제외한다면 아마도 대부분이 영양제를 챙겨 먹지 않을까 싶다.

이처럼 많은 사람이 열심히 챙겨 먹 는 것이 영양제이지만 과연 나는 제대 로 먹고 있는 것일까? 이런 의문이 비 단 나만의 고민만은 아닐 것이다. 게다 가 다수의 경우 영양제는 일어나자마 자 먹는 경우가 많고 또 부득이 직장인

의 경우에는 헐 레벌떡 출근준비 를 하다가 잊어버 리고 영양제를 못 챙기는 상황도 종 종 발생한다. 그래 서 퇴근 후 저녁 에 먹으려니 효능



안 먹는 것보다는 먹는 것이 좋은 영 양제와 비타민. 그렇지만 종류에 따라 섭취량과 복용 시간이 달라 신경 써 챙 겨야 하는 수고로움이 존재한다. 사실 건강기능식품을 복용할 때는 각 제품 포장지와 설명서에 적힌 섭취량과 섭 취 방법을 따르는 게 가장 좋지만 이를 일일이 확인하기 어렵다. 그래서 이번 호에서는 영양제의 약효를 가장 높여 줄 수 있는 '골든타임'을 알려드리고자 하니 독자님께서는 숙지하셔서 도움이 되시기를 바란다.

비타민B는 몸의 에너지 대사를 활발 하게 하고 스트레스를 완화하는 효과 가 있는데 특히 어깨 결림이나 눈 피로 해소에 도움이 된다. 비타민B는 체내에 들어온 음식물이 에너지로 전환되도록 돕는 역할도 한다. 이침 식사 30분 전에 비타민B를 먹으면 하루를 활기차게 시 작할 수 있다.

# 아침 식사 후: 비타민C, 루테인, 종합

활성산소를 제거하는 역할을 하는 비 타민C는 식사와 함께 복용할 것을 권장 한다. 또 눈 건강에 좋은 루테인은 기름 에 잘 녹는 지용성이므로 식사 직후에 흡수가 잘 된다. 종합비타민의 경우 미 네랄 성분과 지용성 비타민이 함께 들 어 있어 식사 후에 복용하는 것이 좋은 데 신체 활력에도 도움을 주기 때문에 아침 식후에 먹는 것이 좋다. 만약 아침 식사를 하지 않는 분이라면 점심 식사 후에 복용하는 것을 추천한다.

#### 점심 식사 후: 오메가3

지용성인 오메가3지방산이 체내에

흡수되려면 담 즙산이 필요하 며 담즙산은 식사 후에 많 이 분비가 된 다. 또한 소화 기능이 약하면 복용 후 메스

꺼움이 생기기 때문에 상대적으로 활동 량이 많은 점심이 좋겠다.

#### 저녁 식사 후: 칼슘

저녁에 복용하면 그 효과가 배로 나 타나는 영양제가 바로 '칼슘'이다. 뼈를 구성하는 영양소이면서 근육이나 신경 을 안정시키는 역할을 하는 칼슘은 숙 면에도 도움을 주는데 평소 잠을 쉽게 이루지 못하는 사람이라면 저녁에 칼슘 을 섭취하는 것도 한 방법이 될 수 있겠 다. 또한 요즘 현대인들에게 많이 생기 는 역류성식도염은 식사 후 분비되는 위산으로 인해 불편함을 안겨주는 경우 가 많은데, 이때 칼슘 섭취는 해당 위산 들을 흡수하는 성질이 있어 저녁 식사 후 복용하면 위에 안정감을 줄 수 있다.

이 외에 유산균은 시간대와 상관없이 위산에 매우 약하기 때문에 반드시 공 복에 먹어야 하므로 식사 30분 전이나 기상 직후 혹은 자기 전에 섭취하면 된 다. 그리고 마지막으로 비타민D는 지용 성이므로 식후에 씹어서 복용하는 것이 좋다.\*

이승우 기자

# 성경 예언 해설집 〈21회〉

# 호세아

이슬성신

본문(호 14:5~9)

내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니 저 가 백합화같이 피겠고 레바논 백향목같이 뿌리가 박힐 것이다. 그 가지는 퍼지며 그 아름다움은 감람나무와 같고 그 향기는 레바논 백향목 같으리니.(중략) 누가 지혜 가 있어 이런 일을 깨달으며 누가 총명이 있어 이런 일을 알겠느냐. 여호와의 도는 정직하니 의인이라야 그 도에 행하리라. 그러나 죄인은 그 도에 걸려 넘어지리라.

#### 해설

성경에서 이스라엘을 복수와 단수로 인 용하였으니 보편적으로 이스라엘 전 민족 을 지칭한 것으로 알고 있다. 단수로 지칭 한 기사가 많지 않으니 대표적 기사로 꼽 을 수 있는 기사는 이사야 41장에서 동방 의인을 호명(呼名)할 때 "나의 택한 야곱 아", "나의 벗 아브라함의 자손아", "나의 종 너 이스라엘아" 등으로 불렀다.

호세아 14장 1절의 내용은 이스라엘 전 체를 지칭하였으니 앗수르에게 패망당하 여 포로된 이스라엘 백성을 향해 권고한 말씀이다. 5절의 말씀은 다른 차원에서 하 신 말씀이니 여호와 하나님이 이스라엘에 게 이슬과 같이 되어 임하겠다는 말씀은 많은 수를 가리킴이 아니고 단수 한 사람 을 가리켰다. "저가 백합화같이 피겠고" 하 였으니 '저가'는 단수요 많은 수가 백합화 가 될 수는 없다. 그런즉 이스라엘은 이긴 자이니 이긴자에게 하나님은 이슬로 임하 여 이슬이 동행하고 백합화는 꽃의 귀공 자이니 정결하고 흠이 없고 고상한 꽃향 기가 많은 사람을 즐겁게 하듯이 몸에서 금 같은 은혜의 향기가 발산하므로 구세 주가된 자다.

※성경에서 나무 중에는 레바논에서 자 라는 백향목을 최고급 목재로 인정하므로 성전과 왕궁을 건축할 때 레바논 백향목 을 바다로 운송하여 사용하였다. 이스라엘 을 이름다운 감람나무로, 백향목의 향기로 표현하였으니 세상에서 그 이상 좋은 것 으로 표현할 수가 없다.

오늘의 승리자에게 이슬이 따르지 않고 향기가 없다면 승리자가 될 수 없고 하나 님의 사람이라고 말할 수 없다. 이슬이 만 민 앞에 육안으로 볼 수 있게 계속 내리고



오순절, 마가의 다락방에 바람같이 임하고 불의 혀처럼 갈라지는 희미한 역사가 있었지만, 진짜 성령의 역사는 나를 이기고 마귀를 이기고 사망권세를 이긴 구세주 출현 이후부터 시작된다. (위 사진은 구세주 조희성님이 예배 인도시 내린 불성령)

있으므로 조희성 이긴자는 도성인신(道成 人身) 됨을 누구도 부정할 수 없다.

호세아 14장 9절에서, "누가 지혜가 있어 이런 일을 깨달으며 총명이 있어 알겠느냐. 하나님의 도(道)는 정직하니 의인이라야 도 에 행하고 죄인은 걸려 넘어진다"고 하였으 니 하나님 앞에 겸손하고 정직하고 의의 도 를 구하는 자는 깨달아 행하고 미련한 자는 깨닫지 못하므로 망하는 것이다.

# 요엘

## 이긴자 시대 성신의 역사

본 문(엘 28~32)

그때에 내가 내 신을 만민 위에 부어주리 니 너희 자녀들이 장래 일을 말할 것이며 너희 늙은이는 꿈을 꾸며 너희 젊은이는 이 상을 볼 것이다. 그때에 또 내 신으로 남종 과 여종에게 부어줄 것이며 내가 이적을 하 늘과 땅에 베풀리니 곧 피와 불과 연기 기 둥이라. 여호와의 크고 두려운 날이 이르기 전에 해가 어두워지고 달이 피빛같이 변하 려니와 누구든지 여호와의 이름을 부르는 자는 구원을 얻으리니 이는 나 여호와의 말 대로 시온 산과 예루실렘에서 피할 자가 있 을 것이요 남은 자 중에 나 여호와의 부름 을 받을 자가 있을 것이다.

요엘 선지자의 예언을 예수교가 초대 교 회 시대부터 지금까지 제일 많이 이용하여 예수교 부흥에 중추가 되고 있다.

유대교의 절기인 오순절(五旬節)에 예수 의 제자 마가의 다락방에 모여서 예수를 사 모하던 사람들에게 바람같이 임하고 불의 혀같이 나타난 광경을 본 제지들이 예언을 하고 방언을 하므로 새 술에 취한 듯하여

타인들이 볼 때 정상적인 사람같이 보이 지 않고 광기가 발동한 미친 사람으로 보

초대 교회 신도들의 실태를 하나님의 역사로 입증하려고 요엘의 예언을 인용하 여 정당화하고 당시를 말세라고 당당하게 증거하였다.

예수교 신도들의 신관은 성신을 받아 야 택함을 입은 자요 방언을 하여야 하나 님과 교통하는 것으로 인식되어 지금까지 신비주의 신자들에게 유전되어 왔으므로 특별 집회와 산중의 기도원에 들어가 금 식하며 성신 받으려고 고행하는 것을 곳 곳에서 볼 수 있다.

종교를 신봉하는 자들은 자기가 신봉하 는 신이 참 신이요 타 종교의 신은 거짓 신 으로 인정하고 다른 신의 역시는 미귀 신 의 역사로 단정하며 타종교를 철저하게 배격하는 것을 신의 명령으로 생각한다.

어느 종교 신자들이나 열정적으로 마음 을 비우고 전심으로 신을 사모하면 영안 이 열리어 신의 음성도 듣고 신기한 환상 을 보는 것이다.

여러 선지자들이 끝날의 징조를 말할 때 해와 달이 빛을 잃고 전무후무한 환란 이 일어난다고 하였다. 요엘의 예언 내용 도 환란 직전 기름부음 받은 감람나무를 통하여 나타나는 은혜를 말한 것이다. 피 와 불과 연기 기둥은 재앙으로 쏟아지는 육적 비와 불이 아니다. 예수교도 영적으 로 나타나는 은혜의 단비, 성신의 불로 해 석하나 요엘의 예언이 사도 시대가 아닌 것은 그 당시 하늘의 징조 여호와의 진노 가 나타나 해와 달이 어두워지지 않았기 때문이요 예수의 말대로 예수가 큰 권능 으로 재림하여야 요엘의 예언이 응했다고 할수있는 것이다.

본문에서 말하는 피와 불과 연기 기둥 은 이긴자 완성자로 오신 거룩한 자에게 임하는 이슬 같은 은혜요 감추었던 만나 이니 생수가 강같이 몸안에 흘러서 은혜 의 비가 되고 이슬의 광명이 구름같이, 불 같이, 연기 기둥같이 나타나니 본문 말씀 대로 이적을 하늘과 땅에 베푸는 것이다. 이슬의 은혜는 하나님의 신을 모신 자 외 에는 나타날 수 없으니 "주의 이슬 빛난 이슬은 죽은 자를 살린다"고 성경은 증거 한다.(사 26:19)

본문의 피와 불과 연기 기둥은 사람을 중생시켜 영생의 구원을 베푸는 금보다 귀한 은혜이니 영적 시온 산, 영적 예루살 렘에서 환란을 이기고 택함을 입은 성도 들의 영광을 말하였다.

승리자 시대에 되어지는 예언을, 2천년 전에 남의 것을 자기의 것으로 정의하였 으니 성경을 억지로 푸는 자는 망하는 것 이다.

말라기 선지자가 구체적으로 말하였으 니 크고 두려운 날이 이르기 전에 선지자 엘리아를 보낸다고 하였는데(말 5:5) 이 말씀도 끝날에 응하는 것이니 예수가 자 기를 처음 증거한 세례 요한을 엘리아라 고 말한 것은 틀린 말이다.(마 11:14)

마지막 때 심판자로 오는 엘리아의 말 을 듣지 않는 자는 저주를 받는다고 하였 고(말 5:6~7), 마지막 심판자로 오는 감람 나무 촛대가 다시 임하는 엘리아가 틀림 없으니 그에게서 피와 불과 연기 기둥이 역사하는데 감람나무 선지자를 거역하고 해하려 하는 자는 죽음을 당한다고 사도 요한도 증거하였다.(계 11:5)

마지막 때 다시 오는 엘리아가 요한이 라면 예수를 그리스도로 증거한 선지자 가 왜 제일 먼저 예수는 그리스도가 아니 라고 부인하였을까. 요한이 예수를 배척 한고로 예수가 분노하여 요한은 버림받은 자라고 정죄하였다.(마 11장 참조)

예수가 참 메시아가 되고 요한이 엘리 아로 온 사람이라면 자기가 증거한 사실 을 후회하고 부인할 수가 절대로 없는 것

말라기 선지자가 예언한 엘리아가 지금 한국땅에 임하였으나 요한이 말하기를 세 상을 괴롭게 하는 사람으로 죄인들은 알 고 있으니 그를 영접하지 않고 미워하는 것은 그는 참빛으로 온 자인고로 어두운 세상은 빛과 사귈 수가 없는 것이다. 빛을 찾는 자는 여호와를 부르는 자요 구속함 을 얻은 자다.\* 차승도



# 석가모니는 미륵을 기다렸다 〈47〉

# 줄곧 미륵만 기다렸다 〈47〉 석가모니의 진실고백(眞實告白) -1

금강경에서 석가모니와 제자인 수보리와의 대화 장면 중 일부분이다. 그리고 그 대화의 뜻을 알면 기가 막힌 뜻이다.

## 무득무설분(無得無說分)第7

須菩提 於意云何 如來得阿褥多羅三藐三菩提耶 如來所說法耶 須菩提言 如我 수보리 어의운하 여래득아누다라삼먁삼보리야 여래소설법야 수보리언 여아 解佛所說義 無有定法名阿褥多羅三藐三菩提 亦無有定法如來可說 해불소설의 무유정법명아누다라삼먁삼보리 역무유정법여래가설

## 수보리야, 너의 생각에는 어떠느냐?

여래(석존)가 아누다라삼먁삼보리(무상정등각)를 얻었다고 여기느냐? 여래(석존)가 법을 말한 바가 있다고 여기느냐?

수보리가 아뢰오되, 제가 부처님(석존)께서 말씀하신 뜻을 알기로는 정해진 법이 없는 것을 아누다라삼먁삼보리라고 부르며, 또한 정해진 법이 없는 것 을 여래(석존)께서 말씀해 주셨습니다.

[예] 대반열반경 15권(大般涅槃經) 범행품(梵行品)의 2

復次善男子 言本有者 我昔本有無常無我無樂無淨 以有無常無我無樂無淨故現 부차선남자 언본유자 아석본유무상무아무락무정 이유무상무아무락무정고현 在無有 阿褥多羅三藐三菩提 言本無者 本不見佛性以不見故無常樂我淨 재무유 아누다라삼먁삼보리 언본무자 본불견불성이불견고무상락아정

또 선남자여, 말씀에 본래부터 있었다고 한 것은 내가 옛적부터 항상함이 없고, 내가 없으며, 즐거움도 없었고 깨끗함도 없는 것을 있다고 한 것인데, 항상함이 없고, 내가 없고, 즐거움이 없고, 깨끗함이 없음으로써 현재 아누다라삼먁삼보리 (무상정등정각)가 없었던 것이며, 말씀에 본래부터 없었던 것은 본래부터 부처성품 (佛性)을 보지 못하였고, 보지 못하였으므로 항상함과 나와 즐거움과 깨끗함이 없느니라.

[예] 위와 같이 석존께서는 입적할 때에도 다시 또 석존의 제자인 대가섭에게도 아누다 라삼막삼보리가 없었다고 말씀하고 있는데 이것은 지금 독자께서 보시는 금강경에 나오 는 석존의 제자인 수보리에게 가르치는 교법과 같은 뜻과 내용이다.

그러므로 제자인 수보리가 석존의 말씀을 듣고 석존의 마음 속 깊이 있는 뜻을 알고 다 음과 같이 그 스승 되는 석존께 말씀을 올리는 것이 있다.

위의 두 불경의 요지는 직설하면 올바른 깨달음이 없고 더욱이 불성을 보지 못했다는 석

가모니의 고백은 자신이 부처인데 불성(佛性)을 보지 못했다면 석가모니는 성불(成佛) 하지 못한 것을 스스로 밝히는 것이다.

이처럼 중요한 사실을 불교계에서는 일반 대중들에게 말하지 않고 거짓말로 일관하 고 있다.

왜 그럴까?

염불보다는 떡밥에 욕심이 있어서 90년대는 조계종 총무원장 자리 싸움에 안타까운 인명이 죽을 정도로 욕심 너머 마귀들이 분탕질을 했던 것을 나는 보았다.

속지 마라! 사실을 바로 보고 또 살펴보자. 속는 순간 마음의 눈이 멀어 죽음이라는 낭 떠러지가 나와 가족들의 발 아래 있음을... \*

## 묘법연화경 1 권 방편품 (方便品)제2

以五濁惡世 但樂着諸欲 如是等衆生 終不求佛道 이오탁악세 단락착제욕 여시등중생 종불구불도 當來世惡人 聞佛說一乘迷惑 不信受 破法墮惡道 당래세악인 문불설일승미혹 불신수 파법타악도

오탁악세(현세상)에 사람들은 욕심에 집착하고 즐거움만 찾는데 이같은 중생은 끝내 불도(佛道)를 구하지 못하는 악한 사람으로, 다가오는 미래 세 상에 (미륵)부처님께서 일승(一乘)의 법을 말씀하시는 것을 듣고도 미혹하 여, 믿지도 아니하므로 법을 깨트리고 악도에 떨어지리라.