

음식과 수행

중금속과 독성 배출에 탁월한 클로렐라

클로렐라는 지구상에서 엽록소를 가장 많이 함유하고 있어

민물에서 서식하는 녹조류 중 하나로 단세포 생물인 클로렐라는 단백질, 아미노산, 미네랄 그리고 각종 비타민까지 매우 풍부한 영양소를 가지고 있는 건강식품 중 하나이다. 지구상에서 엽록소를 가장 많이 함유하고 있는 식물인 클로렐라는 1.2차 대전 후에 식용에 적합한 연구가 시작되었기 때문에 먹기 시작한 지는 그리 오래되지 않았다.

하지만 그 효능이 뛰어나고 우리 몸에 굉장히 좋은 성분들이 가득하여 최근에는 다양한 식품에 첨가되는 것은 물론이고 가루 형태로 영양제처럼 섭취하는 사람들도 늘고 있는 추세이며, 미항공우주국 나사에서 우주 식품으로 연구되고 있는 물질이기도 하다. 특히 체내에 쌓인 중금속과 독성 배출에 탁월한 효과를 가지고 있어서 요즘처럼 미세먼지가 기승을 부릴 때에 더 없이 좋은 식품으로 꼽히기도 한다. 지금부터 자세하게 클로렐라의 효능에 대해서 알아보자.

**첫 번째, 성인병 예방에 효과가 있다.** 성인병의 주 원인은 불규칙한 식사습관등으로 인해 몸에 쌓이는 콜레스테롤이다. 그런데 이 콜레스테롤은 혈관 안에 침착하여 혈액 순환을 방해하고 이로 인해 뇌졸중, 고지혈증, 동맥경화, 심근경색 등의 다양한 심혈관 질환이 나타나게 된다. 클로렐라를 섭취하면 혈관 안의 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출시켜 피를 맑게 해주고 원활한 혈액 흐름으로 몸을 가볍게 만들어 준다.

**두 번째, 노화를 늦춘다.** 클로렐라 효능 중에서 가장 손꼽히는 것이다. 활성산소는 체내 세포를 파괴시켜 노화를 촉진시키는데 항산화 작용이 있는 비타민C와 비

타민E를 많이 함유하고 있어 활성산소를 제거해주는 데 도움을 준다. 또 뇌의 노화에도 효능이 있어서 치매 예방은 물론 기억력 상승에도 좋고 우울증 증상도 개선해 주는 효능이 있다.

**세 번째, 우리 몸 안의 독소를 배출시켜 주고 혈액이 산화되는 것을 막아주어 면역력을 높여 준다.** 특히 알부민이라는 성분이 풍부하게 함유되어 있기 때문에 항산화 작용을 해주고 심장과 간 건강에도 좋다고 한다. 또 엽록소가 풍부하게 들어 있어서 신장과 간의 기능을 원활하게 해준다.

**네 번째, 피부미용과 피부질환 개선에 도움을 준다.** 피부세포의 성장을 촉진시켜서 피부를 탄력있게 해주고 피부재생을 도와준다. 주근깨, 여드름, 기미를 예방해주고 피부건강에도 도움을 준다. 또 클로렐라 내에 있는 풍부한 비타민과 무기질 성분들이 건조함과 통증을 없애주는 역할을 한다.

이처럼 다양한 효능을 가지고 있는 클로렐라도 부작용이 있을 수 있다. 혈액을 응고시킬 때 필요한 물질인 비타민K가 풍부한 식품이기 때문에 심근경색, 관상동맥질환, 심혈관계 질환이 있는 분들은 부작용이 생길 위험이 있을 수 있으므로 조심해야 한다.

마지막으로 클로렐라 제품을 구매할 경우에 반드시 확인해야 할 것은 세포벽을 깨 제품인지 아닌지를 확인해야 한다. 왜냐하면 세포벽을 깨지 않은 상태의 제품인 경우는 소화 흡수율이 현저히 떨어질 수 있다는 단점이 있기 때문이다.\*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <39회>

이긴자를 정의하기를, "나를 이기고 세상을 이긴 자다"

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

3) 마귀를 기만하는 하나님의 소

(지난호에 이어서)

다섯째 천사를 점령한 하나님께서는 성경 호세아 14장에 인봉해 두었던 감람나무를 최초로 증거하기 시작하였습니다. 세상관세를 잡고 있던 대장마귀는 다섯째 천사의 감람나무 증거에 까무러칠 정도로 놀라는 것이었습니다. 대장마귀는 이슬은혜가 내리고 향취가 진동하는 집회를 주관하는 다섯째 천사 박태선 장로님을 감람나무의 주인공으로 오인하고 바짝 긴장한 채로 예의주시하였습니다. 하지만 그때까지만 해도 대장마귀는 그 감람나무가 마귀 자신을 때려잡는 구세주의 대명사임을 간파하지 못했습니다. 다만 마귀 스스로 육감으로 느끼는 바, 마귀에게 그 감람나무는 껴떡한 존재로 다가오는 것이었습니다.

성경 속에 기록된 감람나무의 증거로 말미암아 때 아닌 날벼락을 맞고 어안이 병병한 상태에 있는 대장마귀에게 또 다른 기습적인 공격이 가해졌는데, 이는 성경 이사야 41장의 동방의인에 대한 다섯째 천사의 증거였던 것입니다. 다섯째 천사이신 영모님께서 "하나님께서 전 세계 나라를 다 둘러보시면서 동방의인을 출현시킬 나라를 찾으시던 중 가장 예의법질이 뛰어나고 남녀 간의 엄격한 법도를 지키어 깨끗하기가 이를 데 없는 한국을 택하셨다. 그리고 그 깨끗하고 성결한 성품을 가진 한국나라 민족 속에서 동방의인을 출현시키기로 정하시고 이사야선지를 통하여 예언해놓게 한 것이다."라고 말씀하셨습니다.



예수를 구세주로 증거한 영모님(1956년 사진)은 일곱번째 천사를 배출하기 위한 마귀 속이는 기만전략을 폈다

이에 대장마귀는 이사야서 41장을 펼쳐보다가 '동방의인이 세계 각국을 굴복시키고 그 각국의 왕들과 국가원수를 다스린다'는 구절을 보고 아연실색하고 만 것입니다. 대장마귀는 죄악세상에서 가장 자존심이 강한 자들을 마귀 자신의 충실한 종으로 부리기 위해 마귀 나라의 권좌에 올려놓았던 것입니다. 그런데 이제 한국에서 출현한 동방의인이 권좌에 올라앉아 마귀의 종노릇을 하고 있는 자존심이 강한 자들을 모두 굴복시켜 하나님의 명령과 지시대로 순종하게 만든다는 것입니다.

수많은 교인들을 이끌고 마귀를 기만하는 소를 24년간 행하심

우둔한 대장마귀는 감람나무의 정체에 대해서 온전히 파악하지 못하고 멍한 상태에 있었는데, 감람나무에 이어 동방의인에 대한 다섯째 천사의 증거말씀을 접하게 되자 비로소 감람나무와 동방의인이 동일 인물로서 마귀 자신의 적수(敵手)임에 분명하다고 생각하였습니다. 그렇지만 대장마귀의 줄기가 되는

수많은 교인들은 '동방의인이 예수님의 종이다'라는 영모님의 연막작전에 그대로 기만당하였을 뿐만 아니라 동방의인은 다시 오시는 예수님을 맞이할 준비를 하러 오신 분이라고 속단하고 그대로 믿는 것이었습니다.

이렇게 다섯째 천사가 되시는 영모님은 수많은 교인들을 이끌고 마귀를 기만하는 소를 24년간 행하시다가 마침내 동방의인을 배출하는 데 성공하자마자, "예수는 가짜 구세주요, 땅 끝 땅 모퉁이에서 출현한 동방의인이 왕중 왕 되신 참구세주다"라고 선포하게 되는데, 그때까지도 오직 예수의 재림만 맹신하여 왔던 교인들은 그들의 무지와 헛된 망상에서 깨어나지 못하고 예수를 믿는 교단을 찾아서 뿔뿔이 흩어졌던 것입니다.

이에 하나님께서는 축복일(1981년 12월 28일)에 다섯째 천사의 입을 빌려 말씀하시기를, "내가 지금까지 소를 해왔는데 앞으로도 계속 소를 해야 하나님의 뜻을 이룰 수가 있다."라고 하였고, 같은 해 11월 2일에 "그 속에 죄의

뿌리까지 빼주는 이긴자가 나왔으니 그를 통하여 하라는 모든 것에 순종하여 그 모든 죄의 뿌리까지 뽑아서 그 아름다운 세계에 가는 이긴자만이 최고로 복된 자가 되어지는 것이다."라고 하였습니다.

어쨌든 1956년 무렵 마귀영의 지배를 받던 수많은 교인들은 하나님의 기만술에 말려들어 다섯째 천사 영모(靈母)님을 예수님의 재림을 맞이하는 감람나무 동방의인으로 속단하고 그를 따랐던 것입니다. 그렇지만 대장마귀만큼은 그 감람나무 동방의인이 '예수의 재림이라는 마귀 자신의 조작술'에 현혹되어 엉터리 같은 예수의 재림 따위나 기다릴 정도의 형편없는 존재가 아님을 어느 정도 눈치 챘던 것입니다.

그리고 영모님이 이긴자에 대해서 거론하는 것을 듣게 된 대장마귀는 더 이상 가만히 있어서 안 되겠다고 생각하였습니다. 물론 다섯째 천사이신 영모님은 이긴자란 "나를 이기고 세상을 이긴 자다"라고 정의하는 동시에 마귀를 기만할 목적으로 보충 설명하기를 '예수님이 십자가에서 흘린 피는 승리의 피가 되고 그 승리의 피를 받아서 이긴자가 되었다'고 하였습니다.

조화성품을 이긴자로 키우기 위해 마귀의 화살을 다섯째 천사에게로 유인하십시오

하나님께서서는 대장마귀로 하여금 다섯째 천사에게 집중하게 한 후, 일곱째 천사 조화성품을 은밀하게 이긴자로 키우는 전략을 펼쳤습니다. 그리하여 다섯째 천사를 점령한 하나님께서는 "완전한 삼단계의 성령을 받아 이루어진 사람이 곧 이긴자인데 이와 같은 성령은 다섯째 천사 외에는 지금까지 받은 사람도 없고 알고 있는 사람도 없었다."라고 말씀하시면서 마귀의 화살을 다섯째 천사이신 박태선 영모님에게 집중하게끔 유도하셨습니다. 또 그러면서 다섯째 천사의 입을 빌린 하나님께서는 다음과 같은 성경을 읽어주셨습니다. (다음호에 계속)\*

박한수



신금강경 해설(新金剛經 解説) <18>

일상무상분(一相無相分) 第九

그래서 수능엄경에 보면 다음과 같은 내용이 있습니다.

수능엄경(首楞嚴經) 8卷末 유가수련증험설(瑜伽修練證驗說)

阿羅漢 此云無生 阿라한 차운무생 萬般煩惱斷盡 卽無果報也 萬般번뇌단진 즉무과보야 經云阿羅漢者 能飛行能變化曠劫 經운아라한자 능비행능변화광집 壽命住動天地 壽命 주동천지 수명 주동천지

아라한은 여기서는 무생(無生)이라고 하는데, 만가지 번뇌가 다 끊어짐이니 곧 무위과이다.

경(經)에 이르기를, "아라한은 능히 날아다니고 변화할 수도 있으며 무한 겁의 수명(壽命-永生)을 누릴 수가 있어서 하늘과 땅(天地)도 움직인다."고 하였다.

[해설] 이같이 인간의 모든 번뇌

(煩惱)를 여윈 자가 아라한(阿羅漢)이라고 하는데 번뇌가 없다면 즉 이상, 인상, 중생상, 수자상이 없다면 자기가 스스로 아라한이라고 하는 생각을 내지 않는데, 아라한이 자기가 아라한이라고 생각을 낸다면 이는 아라한이 아니라는 뜻입니다.

아라한과는 번뇌가 사라진 조용함을 이르는데 이것이 바로 자성정정(自性淸淨)이며 번뇌가 없으니 몸과 마음이 불보살로 바뀌는 그런 상태를 말하는 것입니다.

그러므로 여기서 말씀의 뜻은 곧 "나"라는 생각이 있다면 이는 아라한이 아니라는 의미이며 아라한은 철저한 무아(無我)에 통달(通達)해야 한다는 것입니다. 그러면 다시 금강경을 보십시오.

하나의 모양도 모양이 없다(6)

世尊 世尊 佛說我得無諍三昧 人中爲最第一 無諍아득무쟁삼매 인중최위제일 是第一離欲阿羅漢 是第一離欲阿라한 시제일이욕아라한



世尊我不作是念 我是離欲阿羅漢 世尊아부작시념 아시이욕아라한

세존이시여, 부처님께서 저를 무쟁삼매(無諍三昧)를 얻은 사람 중에서 가장 으뜸이라고 말씀하신 것은 이는 첫째로 욕심을 여윈 아라한이라는 것인데 세존이시여, 저는 제가 욕심을 여윈 아라한이라고 생각하지는 않습니다.

[해설] 여기서도 수보리는 석존과의 대화에서 자기가 무쟁삼매를 얻은 사람 중에 제일인 아라한이라고 석존이 말하는 것을 부인하는 것입니다. 왜냐하면 만약에 수보리가 무쟁삼매의 제일이고 아라한이라고 한다면 이는 수보리가 불도를 이루었다는 이

야기고, 성문과 연각의 경지인 석존의 가르침을 들을 이유가 없으나 지금 현재 수보리는 미혹이 많이 남아 있기 때문입니다.

이하 '무쟁삼매인증취위제일'에 대한 도움 김용수 선생의 강해를 인용해봅니다.

[강해] "無諍三昧人中爲最第一"의 원문은 "arana-viharinam agryah"이며 그 뜻을 직역하면, "다툼이 없는 상태에서 머무는 사람"이다. "다툼이 없다"는 것은 나 이외의 인간들로부터의 온갖 모욕과 박해와 비난, 그리고 외도(外道)로부터의 비판에 대해 더불어 싸우지 않는다는 의미도 되지만, 내면적으로는 모든 감정이나 오염에 물들지 않는 마

음의 평화(dwelling in peace, 콘체 역)와 순결(purity)을 의미하는 것이다. 그리고 또 이것은 수보리가 속세로부터 은퇴하여 깊은 숲속에서 홀로 살면서 마음의 평정과 평화를 즐겼던 사람이라는 뜻도 된다. 바로 이런 뜻이 최후의 일절에 나오는 "樂(樂)阿蘭那(아라나)行者(행자)"의 의미와 결부되어 있다.

하나의 모양도 모양이 없다(6)

世尊 世尊 我若作是念 我得阿羅漢道 我若아작시념 아득아라한도 世尊卽不說 須菩提是樂阿蘭那行者 世尊즉불설 수보리시요아라나행자 以須菩提 實無所行 以須菩提 실무소행 以수보리 실무소행 而名須菩提是樂 阿蘭那行 而名須菩提是樂 阿蘭那行 以명수보리시요 아라나행

세존이시여, 제가 혹 생각하기를 "제가 아라한의 도를 얻었다."고 한다면 세존께서는 곧 수보리에게 아라나행(阿蘭那行)을 좋아하는 자라고 말씀하시기를 았았을 것입니다. 실은 수보리가 아라나행을 좋아한다고 이름한 것입니다.

[해설] 여기서도 수보리는 아라나행(阿蘭那行) 즉 욕심이 없는 것을 좋아한다고 하면 이는 아라한의 도를 얻지 못

했다고 한다고 알려 주는 것입니다. 그러므로 수보리는 스승인 석존에게 나는 아라한도 아니고 또한 아라한의 도(道)도 얻지 못했다고 하는 것입니다.

아라나행(阿蘭那行) [梵語] Aranya 아련아(阿練若)·아라냐(阿蘭那)이라 음역. 줄여서 라야(蘭若)·련아(練若), 적정처(寂靜處)·무쟁처(無諍處)·원리처(遠離處)라 번역. 시끄러움이 없는 한적한 곳으로 수행하기에 적당한 삼림(森林)·넓은 들·모래사장 등을 가리키는 말.

그리고 미륵부처님께서서는 아라한과가 되어야 올바른 부처님의 공부가 시작된다고 하십니다.

세상의 모든 번뇌와 음란마귀와의 싸움에서 이겨야 비로소 참다운 보살로서 부처님의 길을 갈 수 있다고 하시는데 이 부분에 대해서는 후편에 좀 더 자세하게 말씀드리기로 하였습니다.

그리고 지금 세상을 살아가는 우리에게 세상이 아무리 힘이 들어도 자신이 정한 공부의 목표에 항상 희망과 소망을 가지고 앞만 바라보며 인내하고 정진하여 온 노력을 다 할때 부처님의 은혜가 함께 하여 정한바 공부를 완성할 수 있다고 하십니다.\*

明鐘