

음식과 수행



## 미세먼지에 좋은 음식들

미세먼지 배출에 최고로 효과적인 물 하루 평균 8잔 정도 기본으로 섭취하자

지난 713호에서 초미세먼지의 위험성에 대해서 언급했다. 그때는 실내에서 생선을 구울 때 생기는 '초미세먼지'에 대한 것이었다. 즉, 밀폐된 공간에서 고등어 한 마리를 구웠을 때 생기는 초미세먼지의 수치가 실외 바깥 공기의 매우 나쁠 때의 초미세먼지 수치에 비해 무려 23배나 더 심하다고 했었다. 그래서 고기를 구울 때는 반드시 창문을 열고 구워야 한다고 언급했다.

요즘은 중국에서 불어오는 황사와 미세먼지 때문에 바깥 공기가 위험수준이라서 외출도 합부로 하기가 쉽지 않다. 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않는데 그 굵기가 머리카락의 약 1/10이라고 한다. 아주 작은 입자이기 때문에 마스크로 완전히 차단할 수는 없지만 그래도 황사마스크를 쓰는 것이 훨씬 낫다고 한다.



미세먼지는 우리 몸의 기관지나 폐에 흡착하여 각종 질환을 유발하는데 이러한 미세먼지를 막을 수 있는 방법이 있을까? 100% 막는 것은 불가능하다. 가장 좋은 것은 외출하지 않는 것이지만 모자나 스카프, 긴 옷, 마스크 등으로 최대한 노출 면적을 줄이는 것이 좋겠다.

대신 미세먼지에 좋은 음식들이 있는데 한 번 알아보자.

**첫 번째,** 미세먼지 배출에 가장 효과적인 것은 물이다. 신체의 60%가 물로 구성되어 있듯이 물을 많이 마시게 되면 건조해진 목숨을 수분 섭취로 보충해주고 기관지에 있는 미세먼지를 소변으로 배출할 수 있는 효과가 있다. 따라서 평소에도 하루 8잔 정도의 물은 꼭 챙겨서 마시자.

**두 번째,** 물처럼 이노자용을 통해 체내에 쌓인 납, 알루미늄 등의 중금속 물질들을 '타닌'이라는 성분이 흡착시켜 배출시키는 데 도움을 주는

녹차가 있다.

**세 번째,** 마늘이다. 위쪽에 마늘은 빠지는 곳이 없긴 하지만 특히, 마늘의 '알리신'이라는 물질이 체내에 쌓이는 중금속, 노폐물들이 쌓이는 것을 막아주는 효과가 있다고 한다. 담연히 해독효과, 항암효과에도 효과가 있으니 꼭 챙겨 먹도록 하자.

**네 번째,** 기관지 하면 바로 도라지를 빼놓을 수 없다. 동의보감에도 기관지질환이나 감기에 널리 사용되었다고 기록되어 있는데 도라지의 '사포닌'이라는 성분이 기관지의 점막을 촉촉하게 함으로써 기관지 질환 개선에 도움을 준다고 한다. 그러나 점액 분비량이 많아지게 되면서 항암 효과, 당뇨개선, 면역력 향상 등의 효능이 있다고 하니 큰 도움이 되겠다.

이 외에도 초록 비타민으로 불리는 해조류와 미나리가 있다. 해조류 속에 있는 풍부한 알긴산은 미세먼지를 흡착하여 배설시키는 역할을 하며 미세먼지 속의 독성을 완화하는 데 큰 도움을 준다. 그리고 미나리는 각종 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부한 알칼리성 채소로 미세먼지와 중금속 배출에 그 효능이 탁월하다고 한다.

여기서 한 가지 잘못된 상식을 짚고 넘어가자. 힘든 일을 하거나 먼지를 많이 마시고 나면 흔히들 삼겹살을 먹는 경향이 있는데 과연 삼겹살이 미세먼지를 배출하는 데 도움이 될까? 사실은 전혀 그렇지 않다. 오히려 미세먼지는 폐장을 통해 직접 혈관으로 침투할 수 있는데 이때 염증 반응으로 인해 심혈관 질환의 위험이 커지게 되는데, 삼겹살과 같이 지방이 많은 음식을 섭취하면 심혈관 질환이 더욱더 증폭된다는 것이다.\*

이승우 기자

입문 수기



# 두번째 회, 어떤 시련과 연단도 이겨나갈 자신 생겨

### 남을 미워하니 건강을 해치게 돼

그러나 내 몸이 건강하지 못하네 그냥 방치해 두니 몸과 마음이 많이 약해지고 아파왔습니다. 그중 몸이 많이 아팠던 가장 큰 이유는 주님께서 길을 가다 개미가 보이면 개미를 밟을까봐 경중 뛰어 넘어가시는 분이여 아무리 남루하게 옷을 입어도, 나약한 약자를 보아도, 병든 죄인에게도 내 몸처럼 여기시는 이런 위대한 분을 7년 육고를 치르게 한 장본인 때문이었습니다. 그 사람은 처음 대구제단 나갔을 때 책임임 사님이었고, 그의 부인은 3층 공장에서 내 바로 옆에서 시다를 했었습니다. 그 당시는 너무 충격이었습니다. 사람이 어떻게 그런 일을 할 수 있을까? 그 사람을 미워하고 미워했습니다. 그러나 약한 몸이 더 약해져 병이 들었습니다. '누구든지 내 몸처럼'이 되지 않았던 것입니다. 사람을 미워하면 살인죄요 죄 중에 죄인 것을 알지만 지키지 못하니 피가 폭폭 썩은 것입니다. 그때는 말 한마디 못하고 끄공 속으로 앓기만 했습니다. 내가 처음 제단 나올 때 책임 승사님이었던 사실이 같은 죄인 같아서 참회하여 쥐구멍이라도 있으면 들어가고 싶은 심정이었습니다. 몸과 마음이 아프니 생각도 흐려졌습니다.

### 주님께서 은혜로 건강을 주서

몸이 건강해야 신앙도 좋아지는 것인데, 신앙은 바닥에서 맥달릴치고 있고, 마음은 허전하고 공허하여 치유를 위해 제단 근처 산에 간 적이 있습니다. 주님께서 7년 육고를 치르실 때였습니다. 산에서 맑은 공기를 마시고 있는 중에 갑자기 은은한 빛이 내 주위를 몇 초 동안 맴돌다 사라졌습니다. 그때는 그것이 무슨 현상인지 모르고 참 이상하더라고요 생각했습니다. 그런데 그런 현상들이 보광 후 제단에서 예배 볼 때 공장에서 일할 때도 똑같은 현상이 일어났습니다. 너무 포근하고 편안한 빛이 내 주위를 돌다가 사라지는 것이었습니다. 어느 때는 예배마다 누가 이렇게 화장을 진하게 하고 와서 냄새를 풍길까? 하는 생각과 동시에 그 냄새는 사라지고 아무런 의식이 없을 때 또 다시 그 향기가 났습니다. 바로 주님께서 말씀하시는 백합향이었던 것입니다.

주님께서 이런 은혜를 주시어 내 자



변숙자님(앞줄 오른쪽 2번째)은 무궁화합창단 알토 파트장으로 봉사하고 있다

신을 돌아보게끔 하셨습니다. 주님께서 볼 목매어 외치시는 '누구든지 내 몸처럼' '누구의 죄도 내 죄로 여겨라' 이 율법을 지키지 못하고 실권을 못하니 피가 많이 썩었던 것입니다. 내 눈에 다물고 나에게 잘못이 있기 때문에 이런 연단과 시험이 오는 거라고 생각하고, 나 자신을 뒤돌아보고 잘못을 찾아 고쳐려고 노력했습니다. 억울하고 참을 수 없는 시험이 와서 몸이 아파 마비가 될 때도 있었는데, 너무 아파서 견딜 수 없기 때문에 내가 무슨 죄를 짓기 때문에 이렇게 아픈 건가, 라고 자신의 죄를 인정하지 않을 수 없게 됩니다. '아무 죄가 없는데 왜 이렇게 아픈 거야'라고 생각하면 안 되고, 떼어놓고 생각하는 그 나라는 것을 꺾어버리지 아니하면 죽을지도 모른다는 것 때문에 그때는 내가 살아야겠다는 생각이 일고, 신앙의 형제들은 지꾸 중도 하차를 하고, 내 마음도 어떨 때 갈피를 못 잡고 갈팡질팡했습니다. 그때 주님께서 빛으로 제 주위에 나타나시는 것을 보고, 주님께서 빛으로 우리 곁에 계신다는 것을 확신하게 되었습니다. 주님은 돌아가신 것이 아니라 살아서 빛으로, 본심으로 천지공사를 하고 계신다는 것을 믿게 되었습니다. 빛으로 나타나신 주님을 뵈 후 저는 회개가 들었던 마음을 버리고 다시 영생의 길을 갈 수 있게 되었습니다.

### 시험 속에서 주님께 매달리게 돼

영생의 길을 가면서 연단도 많았는데 연단이 올 때마다 나는 잘하고 있는 것 같은데 왜 이런 시험들이 올까? 의하게 생각을 했습니다. 그러나 나 자신을 되돌아보니 잘못이 있었기에 시험도 있고, 시험이 있어야 주님께 매달리고 커다란 걸 알았습니다. 그럴 땐 입을 다물고 나에게 잘못이 있기 때문에 이런 연단과 시험이 오는 거라고 생각하고, 나 자신을 뒤돌아보고 잘못을 찾아 고쳐려고 노력했습니다. 억울하고 참을 수 없는 시험이 와서 몸이 아파 마비가 될 때도 있었는데, 너무 아파서 견딜 수 없기 때문에 내가 무슨 죄를 짓기 때문에 이렇게 아픈 건가, 라고 자신의 죄를 인정하지 않을 수 없게 됩니다. '아무 죄가 없는데 왜 이렇게 아픈 거야'라고 생각하면 안 되고, 떼어놓고 생각하는 그 나라는 것을 꺾어버리지 아니하면 죽을지도 모른다는 것 때문에 그때는 내가 살아야겠다는 생각이 일고, 신앙의 형제들은 지꾸 중도 하차를 하고, 내 마음도 어떨 때 갈피를 못 잡고 갈팡질팡했습니다. 그때 주님께서 빛으로 제 주위에 나타나시는 것을 보고, 주님께서 빛으로 우리 곁에 계신다는 것을 확신하게 되었습니다. 주님은 돌아가신 것이 아니라 살아서 빛으로, 본심으로 천지공사를 하고 계신다는 것을 믿게 되었습니다. 빛으로 나타나신 주님을 뵈 후 저는 회개가 들었던 마음을 버리고 다시 영생의 길을 갈 수 있게 되었습니다.

### 시험 속에서 주님께 매달리게 돼

영생의 길을 가면서 연단도 많았는데 연단이 올 때마다 나는 잘하고 있는 것

다. 주님께서 무언가를 보여 주실 때는 그 다음에 시험이 올 것을 아시고 미리 힘 주셨다는 말씀, 정말 공감이 있습니다.

### 어떠한 연단도 이겨나갈 자신 생겨

승리제단에 와서 하나님께서 하늘에 계시는 것이 아니라 하나님이 내 속의 양심으로 간하였다는 것을 알게 되었고, 사람이 죽는 이유와 죽지 않는 방법을 주님 설교 말씀을 통해 명확하게 알게 되었습니다. '나'라는 것이 욕심이요, 자존심이요, 자존심을 부림으로 피가 썩고, 피가 썩어서 병들어 죽으며, 욕심을 부리지 않고 자존심을 부리지 않으면 피가 썩지 않아서 죽지 않는다는 사실을 알게 되었습니다. 욕심과 자존심을 부리는 주체가 바로 '나'라는 의식이기 때문에 '나'를 죽인다는 것은 나의 목을 베어 죽이는 것이 아니라 내 속에 있는 하나님 영(양심)과 마귀 영(욕심) 중에서 그 마귀만 제거해 버리면 하나님의 영이 석방되어 영생할 수 있다는 것 또한 놀라게 깨달았습니다.

그래서 이제는 어떠한 연단도 이겨 나갈 수 있겠다는 자신이 생깁니다. 주님이 든든한 백으로 계시고, 나라라는 것이 마귀요 사람의 영이라는 것을 알았기에 나에게 이익 되는 일, 나를 위해서 살지 않으면 이길 수 있다고 생각했습니다. 나라는 주체가 마귀이기 때문에 힘들기는 하겠지만 주님 가르쳐 주신 율법대로 노력하고 맡기면 이겨 주시리라 믿습니다.

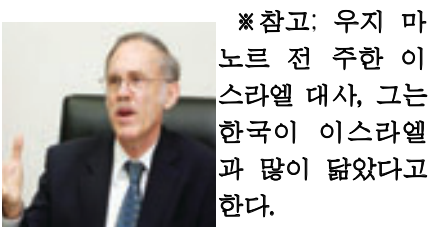
세상의 권력이나 재산 어느 무엇도 부림이 없습니다. 나에겐 그보다 더 큰 영생의 희망을 안겨주시는 주님이 계시기 때문입니다. 세상의 그 어느 누구보다 행복합니다. 나를 버리고 양심대로 살면 주님께서 꼭 힘을 주시고 이끌어 주시는 것을 확신하고 있습니다.

사랑의 하나님, 주님께서는 누구를 봐도 예쁘고 사랑스럽다 하시며 미운 사람이 없다 하시고 억울하게 7년 육고를 치르게 한 사람도 믿지 않다고 하시니, 미운 사람이 보이지 못 마땅한 마음이 드는 것은 아직 저 밀바닥이 아니라 그렇다는 말씀을 듣고 이제부터라도 좀 더 노력해야겠다는 생각을 합니다.\*

변숙자 / 보광패션

### ① 한민족의 뿌리를 찾겠다

고조선은 건국한 단군이 중국의 하나라 또는 상나라 출신의 사람이 아니고 아브라함의 손자 이스라엘(본명: 야곱)의 장자 '단'이라는 것을 밝히겠다. 그래서 중국 정부에서 천문학적 예산을 쏟아가며 온 힘을 기울인 동북공정이 모래 위에 지은 집과 같이 아무짝에도 쓸모없게 만들겠다. 또한 얼마 전 사회적 큰 이슈가 된 '시진핑 중국 국가주석의 한국은 중국의 일부였다'라는 도널드 트럼프 미국 대통령의 발언이 헛된 중국인들의 망상임을 만천하에 밝히겠다.



**\*참고: 우지 마노트 전 주한 이스라엘 대사, 그는 한국이 이스라엘과 많이 닮았다고 한다.**

"이런 얘기를 들은 적이 있어요. 이스라엘은 고대왕국 시절 12개 부족으로 구성돼 있었습다. 나중에 이민족의 침략을 받아 유럽·아시아·아프리카 등 사방으로 흩어졌어요. 그런데 지금까지 단 하나의 부족만 어디로 이동했는지 미스터리예요. 그 '사라진 부족' (lost tribe)의 성이 단(Dan)인데, 고조선의 시조가 단군 아담니까, 재미있죠?" - [클라이더스코프] '한국 속의 세계'를 들여다본다 / 조선닷컴

### ② 트럼프, 시진핑, 푸틴, 아베 등 세계 정상들 향해 5대공약 설명하겠다

대한민국은 1981년도부터 지금까지 36년간 한 해도 거르지 아니하고 계속해서 흥년들었다. 그래서 정부미 재고가 차고 넘친다. 2017년 올해도 흥년들 터이니 두고 보라. 흥년이 들기 위해서는 여름장마를 못지게 하고 태풍도 못들어 오게 하여야 하는데, 이렇게 풍운조화를 자유자재로 구사하는 전지전능자 정도령(正道令)이 대한민국 흥년을 약속했기 때문이다.

일본 섬나라는 벌써 바다에 가라앉았을 텐데, 정도령께서 일본 사람들이 한반도에서 건너간 동족이기에 일본이 바다에 가라앉는 것을 불붙고 있는 것이다. 일본이 형님 나라가 되는 한국을 몰라보고 계속해서 미운 짓을 하면 화산과 지진이 나는 것을 안 막아줄 수도 있다. 그리고 바다에 가라앉는 것을 그대로 내버려둘 수도 있다. 다행히 일본에 후지다 승사(藤田多惠子 勝師)를 비롯하여 몇몇이 정도령을 믿고 있기에 그나마 일본이 안전한 것이다.

**\*참고: 일본나라는 마한, 진한, 변한의 삼한 사람들이 현해탄을 건너 일본 원주민이 되었고 나중에 백제가 망하면서 백제 사람들이 배를 타고 일본으로 가서 도쿄 근처 '나라'라는 수도를 만들어 일본을 통치할**

# 내가 대통령이 된다면



한민족이 이스라엘 민족임을 증명하는 히브리어 문양이 새겨진 고조선 시대 위당들

### ③ 남북통일에 앞서 한민족이 곧 이스라엘 민족임을 공표하겠다

한반도의 남북통일은 한민족이 이스라엘 민족이라는 사실이 고증되어 전 세계에 알려진 다음에 비로소 이루어진다. 필자는 생각하고 있다. 한민족이 이스라엘 민족이라는 사실이 확인된다면, 엄청난 사회적인 파장을 일으키게 될 것이다. 사회문화, 안보, 경제 등 모든 분야에서 새로운 전환기를 맞이하게 될 것이고, 이런 절차를 반드시 먼저 밟은 후에 남북통일이 비로소 이루어질 것이

다. 우리나라가 이스라엘 민족이라는 사실이 확인된다면, 통일비용은 이스라엘을 위시해 미국, 독일 등 세계 각국에서 불발듯이 후원하는 재원으로 충분할 것이다. 한반도의 통일이 곧 지구촌이 하나 되는 세계 통일이고, 지상낙원을 여는 단초가 된다는 것을 세계 각국의 석학과 예언가 등이 알아보기 때문이다. 한민족이 백의민족이요 천손민족이었던 이유는, 이스라엘 민족이 흰옷을 입기를 즐겨했던 민족이요 선민이었기 때

문이다. 한민족은 이스라엘의 장자로서 세상을 널리 이롭게 할 사람이 있는 민족이기에, 홍익인간(弘益人間)과 인내천(人乃天) 사상을 고조선을 세울 때에도 간직하고 있었던 것이다.

**\*참고**  
**"한국인이 이스라엘 잃어버린 10지와 중 하나일 가능성이 있다"**  
유기천 박사, <세계혁명>에서 주장

형법학자로 유명한 고 유기천 박사가 우리 민족이 이스라엘 민족일 가능성이 있다고 주장했다. 독일계 기독교 신자인 유 박사는 2014년 12월 18일 (주)학사에서 발행한 <세계혁명>에서 "한국인이 이스라엘의 잃어버린 10지와 중의 하나일 가능성이 있다는 의미에서 한국은 매우 신비한 국가이다"라고 주장하면서 한국과 이스라엘의 문화와 언어 사이에 나타난 광범위한 공통점 29가지의 사례를 열거하였다.

이 중 중요한 몇 가지를 추려 본다.

1. 아바(Aba)라는 단어는 한국과 히브리어에 모두 있는데, 그 정확한 의미는 아버지보다는 아빠(daddy)이다. 마가복음 14:36, 로마서 8:15, 갈라디아서 4:6.
2. 삼배운은 가족의 죽음을 애도하기

위하여 입었는데, 이스라엘 문화에서도 그러하였다. 이사야 22:12, 창세기 37:34-35.

3. 공식적인 서명을 표시하기 위하여 낱이나 이와 유사한 물질로 만든 형적(形迹)인 도장은 한국과 이스라엘 문화에 공통적이다. 창세기 38:18.
  4. 백의민족이라는 표현에서 알 수 있듯이 한국에서 자주 입는 흰옷은 정결과 순결함을 의미하며 장례시 때 입는다. 전도서 9:8, 요한계시록 3:5, 18, 4:4.
  5. 전문적인 유급 중매쟁이가 한국과 유대인에 공통적이다.
  6. 한국과 전통적인 유대문화에서 신랑을 신부의 집에 데려가기 위하여 가마가 사용되었다.
  7. 두 나라에서 여인들은 베일을 사용하였다(한국어로는 '수건').
  8. 사랑하는 사람의 죽을 이후 7일간의 애도기간(히브리어는 'shiv'ah)은 히브리와 한국문화에서 행해지고 있다.
  9. 전통적인 유대와 한국 문화에서는 모두 집에서 신발을 벗는다.
  10. 한국이나 유대인 모두 교육에 강한 관심을 갖고 있다.
- 이외에도 한국인과 이스라엘 인들이 곡물을 운반하기 위해 마대를 사용한 점, 청동점시를 사용한 점, 추석과 같은 국가적인 감사절기가 있다는 점, 아버지와 아들이 결혼 같은 이름을 갖지 않는 점, 가발을 여자들이 흔히 사용한 점 등을 공통적으로 갖고 있다고 하였다.
- 유 박사는 영어로 <세계혁명>을 저술하였고, 후학인 홍익대학교 법학과 음선필 교수가 번역하였다.\*

박태선 기자