

건강과 수행

깊은 주름 있다면 골다공증 의심해야

어류 껍질, 저분자 콜라겐 다량 함유

나이가 들면서 거울을 보기가 두려워질 때가 있다. 그것은 하나 둘씩 늘어나는 주름 때문이 아닐까? 얼굴의 나이테라 불리는 주름과 뼈가 약해져 잘 부러지는 병인 골다공증과는 어떤 연관이 있을까? 아니 이게 무슨 말이야? 하고 놀랄 수 있겠지만 사실은 깊은 연관이 있다. 이 둘의 공통분모에는 콜라겐이라는 성분이 존재하기 때문이다. 그래서 자신의 얼굴과 목에 깊은 주름이 보인다면 한 번쯤 골다공증을 의심해 보는 것이 좋겠다.

흔히 사람들이 많이 하는 오해가 콜라겐은 피부에만 존재한다고 믿는 것인데 콜라겐은 피부 진피층에 만 존재하는 것이 아니라 뼈에도 존재한다는 것이다. 다시 말해 피부 속 콜라겐이 부족하다는 것은 뼈의 골밀도가 낮다는 것을 반증하는 것이다. 이 외에도 콜라겐은 근육과 힘줄 등에 존재하여 몸 전체를 지탱하고 유지해 주는 역할을 하고 있다.



주어야 하는 것이다. 그렇다면 시중에 파는 바르는 콜라겐을 사용하면 괜찮을까? 잠시 동안 피부의 탄력이 좋아질 수는 있겠다. 콜라겐이 수분을 유지시키는 효과 때문에 일시적으로 피부의 탄력이 좋아질 수는 있지만 바르는 콜라겐은 모공보다 큰 분자량을 가지고 있어서 피부 진피층에 흡수가 될 수가 없다. 그래서 먹는 콜라겐을 선택해야 하는데 우리가 상식적으로 알고 있는 돼지족발을 먹으면 모든 문제가 해결될까? 그렇지 않다. 왜냐하면 동물성 콜라겐의 흡수율은 불과 2%밖에 되지 않고 그에 반해 어류 콜라겐의 흡수율은 무려 84%나 흡수율이 높다.

어류처럼 분자량이 작은 저분자 콜라겐은 분자의 크기가 작아 소화기 잘되고 몸에 흡수도 잘된다. 결과적으로 콜라겐은 섭취도 중요하지만 소화와 흡수를 따져보면 체내 흡수가 더 중요한 것이다.

콜라겐은 피부뿐만 아니라, 치아 잇몸과 관절연골의 주요 구성 성분이기에 다양한 연령층에 도움이 되는데 요즘 관심이 높아지고 있는 만큼, 다양한 콜라겐 영양제 제품들이 출시되고 있다. 저분자 콜라겐은 생선 특히 생선 껍질에 다량 함유되어 있으니 꼭 섭취하도록 하자.

저분자 콜라겐은 세포를 단단하게 하고 혈관엔 탄력을 준다. 또한 피부 노화를 억제시키며 장기를 강화시킨다. 이 외에도 관절을 유연하게 하고 잇몸을 강화시키며 뼈를 탄탄하게 하는 효과가 있다.* 이승우 기자



삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <18회>

사망의 경지를 인내로 극복하자 신분별하는 영안靈眼이 열려

3절: 인봉된 성경을 여는 주인공

- 1) 성경 속에 감춰진 구원의 비밀
2) 육신의 기원은 선악과
3) 하나님의 생사가 걸린 문제

4절: 화성으로 사망을 이긴 피

- 1) 제주도 훈련병 시절
2) 광주 상무대 훈련소에서
3) 젊음을 불태운 11년의 군장교 생활
4) 일동 중,고등학교를 세우다

<3절>

인봉된 성경을 여는 주인공

일곱째 천사는 성경 지식이 많아서 구원함을 얻은 것이 아니라, '나' 라는 것이 마귀라는 사실을 일찍이 깨닫고 오직 평생을 나와 더불어 싸워 지면 또 일어나 싸우고, 지면 일어나 싸우고 이렇게 수천만 번 넘어지고 일어나는 연단 끝에 희생과 인내심의 무기로 '나' 라는 주체의식을 제거하여 성령으로 거듭나는 데 성공하였습니다. '나' 라는 주체의식이 없어지고 하나님이 본래의 '나' 라는 주체의식의 자리에 앉게 되면, 성경 전체에 인봉된 천국비밀과 구원론, 구세주론, 믿음론, 생명과 일론, 선악과론, 말세론, 부활론, 순교자론 등을 저절로 알게 되는 것입니다.

1) 성경 속에 감춰진 구원의 비밀

6.25전쟁 직후 부산 시내에서는 많은 전쟁고아들이 광둥을 들고 다니는 모습이 흔한 풍경이었습니다. 일곱째 천사는 전쟁고아만 보면 그냥 지나치지 아니하고 호주머니에 있는 돈을 몽땅 털어서 주었습니다. 그 당시 부산에서 신학대학에 편입하여 전쟁으로 중단된 학업을 계속하던 때였습니다.

스물세 살의 일곱 번째 천사는 강단에 선 신학교수에게 "하나님은 어디에 계시니까?", "신(神)이 보이지 않는다면 어떻게 신을 가르치는 학문이 존재할 수 있습니까?"라고 신랄하게 질

문하여, 이 세상에는 인학(人學)은 있을 지라도 진정한 신학(神學)은 없지 않는다는 암시를 주어도 아무도 깨닫지 못하는 것이었습니다.

일곱 번째 천사가 햇수로 3년간 포포 생활을 하고 신학대학에 다니면서 성경을 펼쳐서 읽어 내려가자마자 인봉된 성경말씀이 열리더니 하나님께서 마귀의 눈을 피해서 감춰놓은 구원의 비밀이 속속히 드러나는 것이었습니다.

스기라 4장에 금촛대 좌우에 감람나무가 있는데 그 두 감람나무는 온 세상에 주를 모신 자라고 했습니다. 그런데 여기서 금촛대와 두 감람나무 이렇게 셋은 삼위일체 하나님을 가리킨다는 것을 그 누구도 알지 못했지만 일곱 번째 천사에 이르러 비로소 알게 되는 것이었습니다. 마찬가지로 다니엘 12장에 강의 좌우에 각각 한 사람과 강물 중간에 한 사람이 서 있다고 했는데, 이 역시 삼위일체 하나님을 가리킨다는 것을 그 누구도 알지 못했지만 일곱째 천사에 이르러 비로소 알게 되는 것이었습니다.

이렇게 일곱 번째 천사가 20대에 성경 속에 봉인된 하나님의 비밀한 말씀을 하나하나 캐내어 알 수 있었던 것은, 그가 일곱째 인을 떼는 자요, 일곱째 나팔을 부는 마지막 아담이기 때문입니다. 하지만 아무리 일곱 번째 천사가 태초 전부터 예정된 자라고 할지라도 이긴자의 자격을 갖추기 전까지는 성경 속에 인봉된 구원의 비밀을 알 수 없는 것이었습니다. 그런데 일곱째 천사가 스물세 살 때 성경 속에 깊이 감추어져 있던 구원의 비결을 알 수 있었던 것은, 그의 영력(靈力)이 사망과 싸워 이길 수 있는 수준의 층에 이르렀기 때문입니다.

성경말씀의 구조(構圖)가 하나님 신의 주장함을 받고 기록된 말씀이 있는가 하면 반대로 마귀 신의 주장함을 받고 기록된 말씀으로 뒤섞여 있는데, 유사 이래 그 누구도 알 수 없었던 이러한 진상(眞相)을 일곱째 천사가 알 수 있었던 것

은 6.25전쟁을 통해서 사망의 경지를 넘는 연단을 끝까지 참고 견디면서 이겨냄으로써 올바르게 신분별을 하는 영안이 열렸기 때문입니다.

2) 육신의 기원은 선악과

스물세 살의 일곱째 천사가 성경에 선악과(善惡果) 사건의 전후 상황을 제대로 파악함으로써, 인류구원의 가능성을 엿볼 수 있었습니다. 일곱째 천사는 선악과를 먹기 전의 아담과 해와의 상태와 선악과를 먹은 후의 아담과 해와의 상태를 살펴봄으로써 현재 우리 인간의 상황을 정확하게 이해할 수 있었던 것입니다.

성경을 살펴보면, 선악과를 먹고 난 후의 아담과 해와에게 하나님께서 다음과 말씀하셨습니다.

"여자에게 이르시되, 내가 네게 잉태하는 고통을 더하리니 내가 수고하고 자식을 낳을 것이며, 아담에게 이르시되, 네가 얼굴에 땅이 흘려야 식물을 먹고 필경은 흙으로 돌아가리니 너는 흙에서 났음이라(창6:16~19)"

또 선악과를 먹고 난 후 아담과 해와에게 달라진 상태에 대해, "자기들의 몸이 벗은 줄을 알고 무화과나무 잎을 엮어 치마를 하였더라(창3:7)" 라고 성경 상에 나타나 있습니다. 이를 보면 선악과를 먹고 난 이후에 인간에게 부과된 것은 첫째, 해산 즉 자식을 낳게 되었다는 것이고 둘째, 노동을 하여 먹을 것을 구하게 되었다는 사실이며 셋째, 죽음이 왔다는 사실인 것입니다.

그러니까 뒤집어서 아담과 해와가 선악과를 먹지 않았다면 자식도 낳지 않았을 것이며, 생명을 유지하는 데에 노동을 필요로 하지도 않았을 것이며, 무엇보다도 중요한 것은 죽지도 않았을 것이라는 결론이 나오는 것입니다. 또 여기서 주목해야 할 사실은 아담과 해와가 선악과를 먹고 난 이후부터 웃을 걸치게 되었다는 것입니다. 일반 종교계에서는 그들이 벗고 있어도 부끄러움을 몰랐으나 선악과를 먹고 난

이후부터 부끄러움을 알게 되었다고 알고 있는데, 이에 대해 일곱째 천사만 큼은 그렇게 간단한 문제로 넘어갈 사안이 아닌 것으로 보았습니다.

만약에 누군가가 "지구 땅에 아담과 해와 둘 뿐인데 단순히 부끄러움 때문에 웃을 입게 되었겠는가?"라고 질문한다면, 여기에 마땅한 답변을 제시할 수 없는 것입니다. 그런데 분명히 아담과 해와가 선악과를 먹고 난 이후에 부끄러움을 알게 되었다는 것은, 이들이 선악과를 먹기 전과 먹은 후의 행상이 다르다는 것을 의미하는 것입니다. 다시 말해서 선악과를 먹고 난 이후부터 아담과 해와가 지금과 같은 육신을 입게 되었다는 엄청난 사실이 그 속에 들어있는 것입니다.

이러한 엄청난 사실은 성경에 선악과를 먹기 전의 아담과 해와의 상황을 살펴보면 됩니다. 선악과를 먹기 전에는 "하나님이 가라사대 우리의 형상을 따라 우리의 형상대로 우리가 사람을 만들고 그로 바다의 고기와 공중의 새와 육축과 온 땅과 땅에 기는 모든 것을 다스리게 하자 하시고 하나님이 자기 형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되(창2:26~27)" 라고 적혀 있는 것을 보아, 아담과 해와가 하나님과 똑같은 형상이었던 것입니다.

그러므로 아담과 해와가 처음부터 육신을 입었던 것이 아니라 선악과를 먹고 난 이후부터 현재와 같은 인간의 형상으로 변했다는 것을 알 수 있는 것입니다. 즉 선악과를 먹고 난 이후부터 인간의 조상 아담과 해와가 육신을 입게 되었고 노동을 하게 되었고 자식을 낳게 되었고 급기야는 죽게 되었다는 것입니다.

일곱째 천사는 스물세 살의 나이에, 위와 같이 성경 상에 선악과 사건의 전후 상황을 정확히 파악함으로써, 아담과 해와가 선악과를 기점으로 신(神)에서 인간으로 전락되었으며 인간 불행의 시초가 되는 사건임을 알게 된 것입니다.* 박한수

[연재] 不老不死 어떻게 가능한가

피의 순환

1. 피의 순환작용과 신체의 항상성

지금까지 피와 관련하여 동서양 철학적 종교적 심령적 등 실로 다양한 분야에서 진지하게 두루 살펴보았다. 이 장에서부터는 진짜 본론이라고 할 수 있는 인간의 생로병사의 문제에 대하여 직접적인 이야기를 해보고자 한다. "모든 길은 로마로 통한다"는 말처럼, 그 모든 장황한 설명은 결국 인간의 죽고 사는 문제로 귀결될 수밖에 없다. 그것은 인간이 사는 목적이 살고자 하는 데 있지 죽고자 하는 데 있는 것은 아니기 때문이다. 지식이 흡수처럼 범람하는 이때, 나를 살리는 구원선과도 같은 "생명학"을 본격적으로 들입다 파보자.

인간은 자연환경과 사회환경 등 외부적 존재들과 상호 깊은 영향을 주고받으면서 살아간다. 그러므로 인간의 건강한 삶은 인간과 그 외부적 환경과의 관계에 의해 크게 좌우된다고 할 수 있다. 세계 보건 기구의 현장 서문에도 건강의 개념을 다음과 같이 분명하게 정의하고 있다. "건강이란 완전

한 육체적·정신적 및 사회적 안녕의 상태를 의미하며, 단순히 질병이나 죄악이 없다는 것을 의미하는 것이 아니다." 이것은 무엇을 말하는가? 건강은 심신의 조화는 물론이거니와 인간과 환경과의 전적인 조화상태를 의미한다고 할 수 있다.

그렇다면 과연 그 많은 정신적 환경적 사회적 자극에도 불구하고 인간의 조화로운 삶을 유지하게 하는 관건은 무엇 때문일까? 그것은 인간은 단순히 존속할 뿐만 아니라 끊임없이 외계적 혼란과 위협을 극복하고 환경상태의 변화에 잘 적응하기 때문이다. 이로 보아 인간의 건강은 태어날 때부터 강하기 때문에 오래 존속하는 것이 아니라 변화하는 상황에 잘 적응하는 능력이 있어야 된다는 것이다.

인간의 인체는 그야말로 오묘하고 신비로 가득차 있다. 인체의 생리는 기계의 조직과는 달리 외부 환경의 변화에 자동적으로 대응하는 '적응성의 특질'을 구유하고 있다. 이 적응성은 기관 내부의 것과 기관 외부의 것, 두 분야로 나눌 수 있다. '기관 내부의 적

질병의 근본 원인은 무엇인가



123세까지 산 최장수 노인, 잔 칼망 할머니

응'은 기관의 환경역에 항상성을 부여하고 조직과 체액의 관계를 일정하게 유지하는 작용을 한다. 반면 '기관 외부 적응'은 개인을 물리적 심리적 사회적 경제적 세계에 적응시킨다. 이 작용의 불가사의한 기능의 빈틈없는 자동성은 항상 개체가 오래 살아남을 만한 방향으로 향한다는 것이다. 실로 적응하는 수단은 다양하나 그 목적은 신체의 안정을 꾀하고 외계로부터의 공격을 견디어 내며, 기관의 손괴를

견디어 기어코 생명을 보존해 나가는 데 있다.

장수자의 특성, 탁월한 '적응력'

적응력은 조직 및 몸 전체가 지니고 있을 뿐만 아니라 조직을 구성하고 있는 각각의 부위 부위도 가지고 있는 성질이다. 이 적응력이야말로 인간의 삶을 가능하게 해 주는 인체의 자동 기능이다. 오늘날 살아 있는 최고령자들은 단지 우연한 생존자가 아니다.

그들은 바람직한 태도와 덕목을 체화한 사람들이다. 장수과학 연구자들이 100세 이상의 고령자들에게 가장 흔하게 적용시키는 말로 '적응력'이다. 바로 살아 있다는 것의 표현은 모두 외부 환경의 자극과 도전에 대한 반응 동하여 신체의 '항상성'이 유지된다면, 그것이 바로 건강한 상태인 것이다.

승리재단에서는 그러한 건강한 상태를 '피의 원리적'으로 피가 깨끗하여 피의 순환이 원활한 상태라고 말한다. 이 때 피라고 하는 것은 일차적으로 영양분과 산소를 신체 각 부분으로 공급하고 동시에 세포 각 부분에서 노폐물을 걸러내는 기능을 완벽히 수행하는 붉은 피를 말한다. 그 붉은 피는 병원균으로부터 인체를 방어하는 면역기능도 수행하고 있다. 이러한 심장

의 박동을 원동력으로 한 '피'의 활발한 확산과 수렴은 건강의 표상이라 할 수 있다. 또한 피는 생체에너지인 기(氣)도 포함하는데, 기의 흐름이 원활해야 사람의 생명을 지탱한다. 기가 원활히

순환하지 않을 때에는 몸이 불평형, 즉 병이 발생한다고 본다. 이런 관점에서 보아도 '순환'은 건강상태에 있어서 절대적 개념이다. 혹자는 기의 흐름을 무척 신비롭게 여기는데, 그럴 필요 없이 피의 흐름과 기의 흐름은 똑같이 일치한다고 보면 된다. 사람의 건강을 논하는 데 있어 피의 상태와 흐름을 논하는 것만큼 확실한 것은 없다. 따라서 앞에서 설명했던 인간 유기체 내의 정혈 기혈 신혈의 원활한 흐름은 건강의 척도가 되는 것이다. 일련의 피의 흐름은 유기체 내에서 그치는 것이 아니다. 유기체 내의 피는 외부 환경과 상호 연속적인 관련을 맺고 있다. 유기체와 환경 사이에는 끊임없는 '피의 교환'이 이뤄진다.

이로써 우리는 다음과 같은 건강에 대한 최종 결론을 도출해 낼 수 있다. 건강이란 유기체 내에서의 '피의 순환'이 원활한 상태인 것이요, 그 유기체는 외부 환경과 끊임없이 '피의 교류'를 활발하게 하고 있는 상태라는 것이다.

그런데 인체의 생물학적 적응에 의한 항상(恒常)하려는 의지에도 불구하고 왜 우리 인체는 질병이 발생하고, 급기야 생체는 처참히 늙고 죽어가는가? 다음 호를 기대하시라.*

김주호 기자