

음식과 수행

살인적인 폭염 극복할 음식들

식초 유기산은 피로회복, 오이 베타카로틴은 면역력 향상

지난주 한반도에 찾아온 살인적인 더위가 무려 111년 만이라고 한다. 이처럼 폭염과 열대야가 이어지고 있는 요즘에는 쉽게 지치고 체력이 떨어지게 되어 있다. 초복, 중복, 말복에 영양식을 챙겨먹지만 그것 만으로 부족하다. 평소에 여러 가지 음식으로 기력을 보충해야 하겠다. 이번 호에서는 살인적인 폭염을 이길 수 있는 음식을 소개해 본다.

첫째로 소개할 음식은 식초다. 식초야말로 땀을 많이 흘리는 여름철에 꼭 필요하다. 왜냐하면 땀을 많이 흘리게 되면 체력이 금방 소진되기 때문에 지친 몸을 회복시켜 주기 위해하는 피로의 위인이 되는 찹산을 빨리 분해해 주어야 한다. 식초의 유기산은 찹산을 신속하게 분해해 주기 때문에 물에 섞어 한잔씩 마시면 큰 도움이 된다.

둘째는 오이를 활용한 요리다. 여름 식재료의 여왕이라고 할 수 있는 오이는 수박, 참외와 함께 수분이 많이 함유된 여름 제철 채소인데 수분 함량이 무려 95%에 달하는 오이의 표피에는 항암작용을 하는 베타카로틴이 풍부하게 들어있기 때문에 무더위로 깨진 생체리듬 탓에 떨어지는 면역력 향상에 좋다. 오이의 면역력 향상 효과로 냉방병, 배설이와 같은 질환도 극복할 수 있다. 따라서 여름철에는 오이로 냉채, 냉국, 무침으로 먹으면 아삭한 오이의 식감을 제대로 느낄 수 있으면서 수분 보충과 갈증 해소에 큰 도움이 된다.

셋째는 여름철 대표 과일인 수박이다. 수분 보충에는 최고라고 할 수 있을 정도로 99% 수분 함량을 자랑

한다. 땀을 많이 흘리면 자연적으로 몸의 수분이 빠져나가 갈증이 느껴지고 심할 경우는 탈수 증상이 나타날 수 있기 때문에 수시로 물을 마시는 것도 필요하지만 가끔은 수박을 통해 갈증을 해소하고 이뇨작용을 활발하게 하여 몸에 쌓인 노폐물을 배출시켜 주는 것도 좋은 방법이다.

넷째로 추천하는 음식은 브로콜리다. 브로콜리는 항산화 성분이 무척 뛰어나서 피로를 회복하는 데 좋으며 피부 탄력에도 좋기 때문에 미용적인 부분에서도 효과를 볼 수 있다. 더 나아가 자궁암, 유방암 등을 유발하는 호르몬을 억제시켜 암 예방에도 도움이 되므로 여름이 아니라도 수시로 챙겨먹는 것이 좋겠다.

다섯째는 약방의 감초적인 토마토다. 토마토는 위낙에 좋은 효과로 잘 알려져

져 있는 음식 중 하나다. 토마토의 라이코펜 성분이 항산화 효과에 좋으며 활성산소 제거에 도움을 준다. 특히, 베라카토린이란 성분은 여름철 자외선으로 상한 피부를 회복시키는 데에 도움을 주고 피부 점막을 재생하는 데에 효과적이다. 미용효과를 위해서는 토마토를 밤에 먹는 것이 좋다고 한다. 왜냐하면 라이코펜은 소장에서 흡수되어 전신을 순환하고 6~8시간 후에 피부 세포에 전달되기 때문이다.

여일 기온이 높다 보니 입맛이 없어 음식을 잘 안 먹게 되고 몸은 자연스레 약해지는 악순환이 될 가능성이 높아지게 된다. 더울수록 더 잘 챙겨 먹어 하나님의 성전을 잘 지켜 나가자.*

이승우 기자



이긴자 일대기

- 4절: 희생으로 사랑을 이긴 피
- 1) 제주도 훈련병 시절
- 2) 광주 상무대 훈련소에서
- 3) 젊음을 불태운 11년의 군장교 생활
- 4) 일동 중,고등학교를 세우다

5절: 영적 동정녀인 다섯째 천사와 둘째 아담인 일곱째 천사

- 1) 두 천사의 생수체험
- 2) 이한 검의 안찰과 흰돌 위에 소사
- 3) 은혜 간직하는 법을 스스로 터득
- 4) 영생이 있기에 상고하는 성경책이란

1) 두 천사의 생수체험

(전호에 이어서) 다섯째 천사의 생수 체험 간증을 잠깐 살펴보고자 합니다. 그분은 6.25전쟁이 발발하기 전까지 3백 40여 명의 종업원을 데리고 충무로 47가에서 공장을 경영하였습니다. 그리하다가 갑자기 6.25전쟁을 만나니 모든 것이 혼란하게 되었고 은행에서 예금을 찾아낼 수 없었으므로 종업원의 임금을 지불하지 못하게 된 그분의 처지는 말할 수 없이 곤란하였습니다. 다섯째 천사는 공장 일로 머리가 어지러울 정도로 난감한 지경에 있었지만 가까스로 공장을 대강 처리하고 그대로 살아 보려고 은평구 수색으로 나갔습니다.

그러나 수색도 불안하였으므로 새비로(Saville Row) 양복에 농뿔모자를 쓰고 집을 짊어지고서는 김포비행장 방면을 거쳐 빠져 나가려고 그곳으로 향하여 가다가 산에 올라가 보니, 인민군은 벌써 한강을 건너 김포비행장으로 들어오고 있었습니다. 그때 '이제는 죽을 수밖에 없다.' 하고 생각했습니다.

그 산에 앉아서 '죽어도 개죽음은 당하지 않게 하여 주시길' 기도하고 할 수 없이 다시 분침으로 돌아왔습니다. 그런데 다섯째 천사가 알지도 못하는 사이에 그분의 조카아이들이 집에 있는 종교서적을 다 꺼내다가 뜰에 흙을 파고 묻어 버렸습니다. 그리고 꺾꽂이를 놓고 거기에 올라서서 식구의 모든 운

명을 오직 여호와와 보호하시는 권능에 맡기었습니다.

그러나 사람으로서 힘이 미치는 데까지 힘을 쓰지 아니할 수가 없었습니다. 다섯째 천사가 큰 공장을 경영했다는 점, 또 그 공장이 군수품의 가장 중요한 정밀 기계 공장이었다는 점, 기독교회 직원이었다는 점, 어느 모로 보든지 볼들리지만 하면 반동분자로 몰리게 되어 있었습니다.

그렇다고 해서 나서서 공산군에 협력할 생각은 조금도 없었습니다. 그래서 숨을 만한 곳을 찾았지만 마땅치 않아 잠자는 방의 침대를 치우고 온돌을 뜯고 구들장 밑에 그의 한 몸이 겨우 오그리고 들어앉을 수 있으리만치 구멍을 파내었습니다. 그리고는 그 위를 교묘하게 덮어 놓고 여전히 침대를 놓았습니다. 다섯째 천사는 이 구들장 밑구멍에서 이십여 일을 지내는 동안, 그의 믿음은 더 자라났습니다.

한여름의 찌는 무더위에 땀은 물 흐르듯 하고, 구들장 밑에서 숨을 쉴 적마다 콧구멍, 목구멍으로 석탄재가 날아들고, 모기는 말할 것도 없이 어두컴컴한 곳이니까 대낮에도 마구 얼굴에 달라붙어서 피를 빨아 먹는 것이었습니다. 매일 20시간 이상을 그렇게 끄고있고 있어야 했습니다. 밤이 깊어진 후에야 다섯째 천사의 아내가 뚜껑을 열어주면 가만히 올라와서 능쟁이 삶은 국물을 조금 마신 후 잠깐 기를 펴고 누웠다가는 날이 새면 다시 그 구들장 밑으로 들어가야 하는 것입니다.

기도의 도수가 어느 정도 차게 되니 하늘로부터 오는 생수가 마셔지는 것이 었다

만일에 다섯째 천사가 성신 받아 변화하지 않은 마음이었다면 단 10분도 거



다섯째 천사 박태선 영모님의 젊은 시절 모습

기서 견디지 못하였을 것입니다. 다섯째 천사는 본래 성질이 급하여 조금만 어려운 일을 만나도 콩 뒤통 하는 성미였던 것입니다. 거기서 하루 지나는 것이 십 년 감방 생활하는 것보다 더 어려운 것 같았습니다.

그러나 다섯째 천사는 거기서 더욱 기도하였습니다. 기도의 도수가 어느 정도 차게 되니 이상하게도 하늘로부터 오는 생수가 마셔지는 것이었습니다. 입으로, 코로 시원한 무엇이 흘러들어서 다섯째 천사를 시원하게 하는 것이었습니다. 몸은 말할 수 없이 괴로우면서도 마음속은 시원하였습니다. 이는 다섯째 천사가 기도하고 하나님으로 더불어 교통하는 동안 생수의 근원이신 여호와 하나님께서 그에게 생수를 부어 주시기 시작하신 까닭이었습니다.

예레미야 17장 13절

이스라엘의 소망이신 여호와여, 무릇 주를 버리는 자는 다수치를 당할 것이라. 무릇 여호와를 떠나는 자는 흠에 기록이 되오리니 이는 생수의 근원이신 여호와를 버림이니이다

한 순간이라도 기도를 끊으면 가슴이 답답해서 견딜 수가 없었습니다. 그 런고로 단 한 순간이라고 기도를 끊을 수가 없고 하나님으로 더불어 사귀는 영적 교통을 끊을 수가 없었습니다. 몸은 괴롭고, 배는 고프고, 목은 마르고, 공기는 통하지 않고, 모기는 덤벼들고,



무궁화 심기 MBC 방송국(차인태의 출발 새아침)

신앙생활을 시작하였지만 불과 몇 년도 못 버티고 포기하고 마는 것이다. 하나님으로 이루어지기 위해서는 반드시 희생적인 생활을 하는 관문을 통과해야 되는데, 이런 생활이 체면이 꾸겨지고 힘들다고 자존심이 살아 움직이는 자들은 모두 다 이긴자가 되는 길을 가지 못하고 중도에서 탈락하여 실패자가 되고 마는 것이다.

예컨대 한 가정을 책임지고 있는 가정(家長)이 제단에 나오게 되면 자유 율법을 실천하게 되는데, 제단에 나오기 전에는 집안에서 자식들에게 “물 떠와라!” 하고 가부장적인 사고방식으로 살았지만 제단에 나온 이후에는 자식들도 하나님처럼 여겨야 함으로 누구를 맘대로 심부름시킬 수 없게 되는 것이다. 아내도 하나님처럼 여겨야 함으로 설거지도 술전수범하여 자신이 하고 결례로 방청소하는 일도 즐거운 마음으로 하게 되어 있다. 또한 가족이 하나님처럼 여겨지는 고로 제단에 나오기 전보다 더 열심히 벌여 가정의 행복을 위해 저절로 희생적인 생활을 하게 되는 것이다.* 박태선 기자

21일 만에 성도(成道)하기 <10일째>

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 '21일만에 성도하기'라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일간 어떻게 하여야 될 것인지 자세히 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

새식구가 처음으로 제단에 입문했을 때 전도자의 자세

새식구가 마음 문을 열 수 있도록 각별히 정성을 다해야 한다. 평소 전도자가 스스로를 낮추고 상대를 존경하는 자세로 살아왔다면, 새식구의 마음 문을 쉽게 열 수 있을 것이다. 새식구의 대부분이 진리를 찾아서 하나님의 제단에 발을 내딛는 것이 아니라 그 자신을 전도한 전도자의 희생적인 인품에 감동하여 따라오는 경우가 많다.

그렇지만 전도자는 자신의 지식과 재주로 새식구를 전도했다는 생각을 털끝만큼도 가져서는 안 된다. 하나님께서 나를 도구로 삼아 하나님께서 새식구의 마음을 주장하시고 하나님께서 새식구를 인도하여 오셨다는 기본 마음가짐을 항상 잃지 않아야 한다.

처음 온 새식구는 그 자신을 전도한 전도자만 바라본다. 이러한으로 전도자가 어떻게 새식구를 양육하는가에 따라 알곡으로 만들 수 있고 썩

정리로 만들 수도 있는 것이다. 참으로 전도해 오는 일이 힘들고 어려운 일이지만, 더 중대한 책무는 하나님 제단까지 온 새식구를 떨어뜨리지 아니하고 잘 관리하여 영적으로 성장할 수 있도록 하는 것이다.

훌륭한 전도자는 자신이 전도해 온 새식구를 언제까지나 자신의 품에 있게 하지 않는다. 한시바빠 전도자만 바라보는 새식구를 하나님만 바라보고 교통할 수 있는 길을 열어준다. 그리하여 자신이 전도한 새식구가 자신보다 더 뛰어난 전도사로 거듭나게 된다면 이러한 하나님 제단은 크게 부흥하게 될 것이다.

하나님 제단에 처음 방문한 새식구를 어떻게 대해야 할까

어떤 사람이든지 각자에게 부족한 부분이 있기 마련이다. 운동선수라면 개중에 무릎관절이 고쳐지지 않을 수 있고 사업하는 사람이라면 기업을 보다 더 번창하기를 바랄 것이고 자녀를 둔 부모님은 자식들의 성공을 바랄 것이다.

대부분의 새식구들이 종교의 시원한 진리보다 목전의 이득에 마음이 쏠린다. 그러므로 전도자는 처음 온 새식구에게 “한 번 제단에 나와

보세요. 하시던 일이 잘 됩니다.”라고 편안하게 권하는 것이 좋을 듯하다.

만약에 기독교에서 신앙을 해 본 경험에 있는 분이라면, 반드시 예배실로 인도하기 전에 먼저 알려줘야 할 것이 있다. “하나님의 제단에서는 다니엘 선지자가 예언한 그대로 마지막 때를 당하여 매일 예배를 보고 있습니다. 또 시편 47편의 말씀 그대로 하나님 앞에 찬양 드릴 때 손뼉을 치면서 찬송합니다.”

사람마다 사자귀신을 달고 살기에 언제 어느 때 잠을 자다가 심장마비로 죽든지 차 사고로 죽든지 갑작스런 불치병으로 죽기도 한다. 그런데 사자귀신에 의해 삼일 후에 꼭 죽게 될 사람도 하나님의 제단에 와서 예배를 보면, 꼭 죽을 수밖에 없는 운명에서 벗어나는 것이다. 왜냐하면 하나님 제단에서는 사자귀신이 되는 마귀 해골통을 까서 죽여 없애버리는 승리자 하나님께서 친히 예배를 인도하시기 때문이다.

새식구가 제단에 나오으로써 자신의 건강을 되찾고 가정이 늘 화목하고 하는 일마다 잘 풀린다면, 새식구 자신은 순전히 하나님의 도우심으로 만사영통한다는 겸손한 마음을 자세를 가질 줄 알아야 지혜롭다고 할 수 있겠다. 하나님을 만나 하나님의 은혜를 알고 하나님께 감사할 줄 아는 자는 진정 하나님

과 동행하는 자요 가장 축복받은 자임에 분명하다.

자유율법을 모르면 건강을 잃어

<누구든지 내 몸처럼 여겨라>는 자유 율법은 개인의 몸을 영생의 몸으로 바꾸는 율법일 뿐만 아니라 인류를 하나로 만드는 원리요 법칙이다. 누구든지 내 몸처럼 여길 때 개인의 아집의 성(城)은 무너지고 민족과 국가를 초월하여 세계가 하나로 될 수밖에 없다. 하나의 세계 속에 평화가 있고 하나의 세계 속에 모두의 행복과 기쁨이 있고, 영생의 세계가 열리는 것이다.

또한 <누구든지 내 몸처럼 여겨라>는 자유율법 속에는 형제의 사정을 내 사정으로 여긴다는 뜻도 포함되어 있다. 마찬가지로 형제의 죄를 내 죄로 여길 뿐만 아니라 형제의 잘못을 내 잘못을 여긴다는 뜻이 내재되어 있다. 구세주님의 간증담 가운데 “내 죄를 용서해 달라고 할 때에는 하나님이 좀처럼 용서 해주지 않는데 형제의 죄를 내 죄로 여기고 기도할 때에는 하나님이 기꺼이 받아들이셔서 쉽게 용서해주고 사죄(赦罪)해주는 것을 이 사람은 체험을 한 것이올시다.”라는 말씀을 마음 속 깊이 새겨들어야 하겠다.

그런데 내 사정만 중요시하여 먼저 내

세우고 가족이나 주변 사람들의 사정이야 나 자신의 이익을 위해 피해를 당해도 양심의 가책도 전혀 느끼지 않은 채 자기 위주로 산다면, 그 결과 심중팔구 병을 얻게 될 것이다. 왜냐하면 사람이면 누구나 할 것 없이 하나님의 자식이요 하나님의 자식이 하나님이므로, 사람을 무시하거나 피해를 입히는 행위는 곧 하나님을 괴롭히는 죄(罪)된 행위이기 때문에 그 죄의 벌로 병을 얻는 것이다. 그래서 오래오래 건강하고 영생활 팔자를 가진 사람은 누구한테든지 원망 받을 업(業)을 쌓지 않으며, 만나는 사람들마다 그 사람의 단점보다 장점만 바라보게 되니 어떤 사람에게도 못마땅한 감정이 일어나지 아니하고 동글동글하게 웃는 마음으로 대하면서 사는 것이다.

기쁨도 희생의 토대 위에서 기뻐져야

처음에는 진짜 하나님(부처님)을 만나 마음이 다들 기쁘지만 그 기쁨도 희생의 토대(土臺)가 구축되어 있지 않는 상태에서는 일시적인 현상으로 뻥뻥하고 끝날 뿐이다. 그래서 진짜 구세주가 역사하고 있는 이 승리제단에, 나름 도를 닦았다는 사람들이나 기성종단에서 목회자로 활동한 사람들이 많이 와서