

음식과 수혜

알레르기 비염에 좋은 구바아 잎

구아바잎은 천연 항히스타민 성분이 있어서 비염 완화에 도움을 준다

따뜻한 봄이 다가오고 있는 요즘과 같은 환절기에는 큰 일교차가 존재한다. 그리고 이때가 되면 특히 걱정을 많이 하는 사람들이 있다. 다름 아닌 알레르기성 비염환자들이다. 알레르기성 비염이 환절기에 주로 나타나는 이유는 큰 일교차에 있는데 일교차가 크게 벌어지면서 자율신경계에 이상을 일으키고, 면역력이 떨어지기 때문이다.

한번 알레르기성 비염에 걸리면 완쾌되지만 거의 불가능하다는 것이 통설이지만 지금부터 알려드리는 방법을 실천하면 최소한 생활에 지장을 받지 않는 것을 기대할 수 있다. 더 나아가 생각하며 더 나아가 완쾌까지도 가능할 것이라 생각한다.

위에서 설명했지만 알레르기성 비염환자들의 특징 중 하나가 바로 면역력이 떨어져 있다는 점이다.

따라서 제일 먼저 해야 할 일은 면역력을 높이는 일이다. 그러기 위해서는 자신의 몸 상태를 스스로 체크하는 것이 우선이다.

스스로 자신의 몸 상태를 체크해 보면 내가 잠이 부족한지 아니면 활동을 너무 무리하게 하는지 등 알 수 있기 때문에 그 부분을 개선하는 것이 제일 중요하다. 그래서 몸의 피로도를 최소화시킨 다음에 그 다음으로 해야 할 것이 음식이다. 음식도 면역력을 높이는 음식을 많이 섭취해야 하는데 면역력을 높이는 음식에는 어떠한 것들이 있을까?

섭취하는 영양소가 부족하면 면역력이 저하되는 요인이 되기 때문에 고른 영양성분을 섭취하는 식단에 신경을 써야 한다. 충분한 영양소를 섭취하면서 건강에 안 좋은 인스턴트 식품이나 짠 음식을 자제하는 습관을 갖도록 한다. 특히, 바이러스를 예방할 수 있는 면역력 높이는 음식을 꾸준히 섭취하는 것이 중요하며 마늘, 양파, 블루베



리, 브로콜리, 썬, 토마토, 김치, 오렌지, 꿀, 홍삼, 당근, 레몬 등은 면역력을 향상시키는 대표적인 음식들이다.

특히 알레르기 비염을 일으키는 주범으로 알려진 코 점막의 비만세포를 안정화시켜 증상을 완화시키는 효능이 구아바 잎에 있다고 한다. 흔히, 알레르기 비염환자들이 병원에서 처방을 받아 코 속에 넣는 약 속에는 항히스타민제와 스테로이드가 포함되어 있는데 이는 각각 졸음과 장기간 사용이 어렵다는 단점이 있으며 몸에도 좋지 않다. 반면 구아바잎은 천연 항히스타

민 성분을 담고 있어서 비염 완화에 도움을 준다. 결국 히스타민보다 강력한 알레르기 유발 물질인 류코트리엔의 활성화를 억제하고 항산화력도 높아서 염증세포가 분비하는 활성산소를 효과적

으로 제거해 부작용 없이 비염을 개선할 수 있다는 것이다.

알레르기 비염에 특효가 있는 구아바의 잎에는 이 외에도 여러 가지의 효능들이 있는데 몇 가지 소개하면 다음과 같다.

구아바의 잎에는 비타민C, 라이코펜 그리고 폴리페놀 같은 성분이 많이 들어 있어서 콜레스테롤 수치를 낮추고 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 고지혈증 같은 혈관에 관련된 질병에 큰 도움을 준다. 또, 폴리페놀이 많이 들어 있기 때문에 당뇨를 개선하는 데 도움을 준다. 이 외에도 위산 분비를 조절해 주는 효능이 있으며 우리 몸에 있는 체지방을 분해하도록 돕는 카테킨이라는 성분이 들어 있고 또 칼륨도 많이 들어 있어서 나트륨을 배출할 수 있도록 도와준다. 조금은 생소하지만 우리들의 코 건강과 몸 건강을 위해 먹어보는 것도 괜찮을 것 같다.*

이승우 기자

입문 수기



승리제단에 처음 갔다 온 그 다음날에는 남편과 외출을 하고 그 다음날인 2001년 3월 5일부터 부산제단에 나가게 되었다. 부산제단 식구들은 새식구를 각별히 잘 대하여 주셨다. 반색을 하시며 제일 앞자리에 앉게 해주셨다.

어느 날 비디오로 예배 볼 때였다. 뒷자리에 어느 권사님께서 이슬이 한없이 쏟아진다고 하시며 사진을 찍었으면 좋겠다고 하셨다. 비디오 예배 시에도 구세주의 분신이 함께하시기에 이슬은혜가 내리며 마음이 맑은 사람은 볼 수 있다고 했다. 21일 계속 예배를 보아야 영생의 진리를 깨달을 수 있다고 하시기에 옛날 매일 예배를 보던 습관을 떠올리며 열심히 다녔다.

이슬은혜로 구원의 길을 얻다

남편이 일이 뜸하여 집에 거할 때가 많고 나도 집에서만 있었던 터라 매일 다니기가 그렇게 어려울 수가 없었다. 그래도 빠짐없이 출석할 수 있었던 것은 구세주께서 함께하시고 참 신앙의 길로 이끌어주셨기 때문이었다는 것을 예배 말씀을 듣고 깨닫게 되었다. 야고보서 1장 15절에 “욕심이 잉태한즉 죄를 낳고 죄가 장성한즉 사망을 낳는다”는 성경 구절을 짚어주시면서 욕심이 죄의 근본이며 사망의 근본이며, 욕심은 나라는 의식에서 나오므로 나라는 의식이 죄와 사망의 근원이라는 엄청난 사실을 말씀해 주셨다. 사람 속의 각자의 주체의식이 선악과이며 인류를 죽게 한 사망의 신이라 욕심대로만 살면 피가 썩어 반드시 죽게 된다는 사실, 내 얼굴에 검버섯이 핀 것은 욕심대로 살아서 피가 썩었기 때문이라는 것을 알게 되었다. 옛날의 그 신앙은 좁은 길 참 신앙의 길이라고 했지만, 찢김으로 죽는데 그 죄의 정체를 몰랐고, 예수 믿고 구원이라고 했는데 성경에는 분명히 성령으로 거듭나야 구원이라고 했다. 죄와 사망의 근원이 바로 나라는 의식이라는 엄청난 사실을 인류 역사 이래 그 누구도 어떤 종교에서도 몰랐던 것을 배운 것이다. 죄의 정체를 밝히고 그 죄를 해결하여 사람을 죽지 않게 해야 참 구세주이시다. 죄의 뿌리인 나라는 주체의식을 제거하기 위해 누구든지 내 몸처럼 여기게 되면 나라는 것이 없어진다고 하셨다. 예배시간마다

두번째 회, 항상 함께하면서 지켜주시는 주님



장선숙님이 축하 행사 때에 흥겹게 춤을 추고 있다

구세주께서 내리시는 이슬성신의 은혜로 나라는 마귀가 죽어간다고 하셨다. 또한 죄의 정체를 정확히 밝히시고, 이슬성신을 내리는 분이 구세주라는 것이 성경과 불경에도 있음을 배웠다. 오랜 세월 가고 싶어했던 신앙의 길을 찾았으며, 찢김으로 죽지 않고 이슬성신의 은혜로 영원히 살 수 있는 구원의 길을 찾았음에 내 앞에는 대 공명의 길이 열린 것을 알고 너무 기뻐했다. 어려워도 힘을 주시고 길을 열어주시기에 21일을 다 채우고 계속 제단에 출석하였다.

예수는 무죄관결을 받았으며 십자가를 지지 않았고, 프랑스로 망명하여 84살까지 살다가 죽었다는 것을 또한 예수는 구세주가 오시기까지 왕 노릇을 하는데 예수는 공중신 악신이라는 것 등 성경구절을 다 대서머 말씀해주셨다. 난 예수를 믿었던지라 성경구절을 기록하며 열심히 말씀을 듣고 모든 사실을 깨우쳐 나갔다.

주님께서 함께하시며 지켜주셨다

주님께서 지방제단으로 오실 때 제단에 가서 예배할 수 있는 기회도 많이 주셨다. 막내가 유치원 다닐 때라 마치고 함께 갈 때가 많았다. 부산제단 차를 타고 진주, 마산, 울산, 대구 등을 다녀오며, 마치고 그 차에서 내릴 때는 너무나 그 차가 좋아서 내리기가 싫었다. 바로 움직이는 성전이었다. 초등학교 6학년인 셋째 딸을 전도하

여 함께 예배 보게 되었다. 예배를 마치자, “엄마! 주님한테서 빛이 막 쏟아져 나와 쪽쪽 비쳤어요”라고 했다. 난 못 봐도 맑은 마음이 맑아 빛의 은혜를 나 대신 본 것이라 놀랍고 감사했다.

사전제단에 주님이 오셨을 때 늦게 와서 뵈지 못하고, 공황에서 뵈 수 있었다. 남편의 일이 있다가 없기도 하여 지금은 또 일이 없다고 주님께 말씀드렸다. 그 얼마 후 남편은 해외로 일하러 가게 되었다. 부산제단, 지방제단을 열심히 다녔으며 뒤에 남편이 돌아왔을 때 집에서 거하며 전화를 못 받았고, 자기가 원치 않는 길로 간다며 큰 불만을 표하며, 대화를 해보자고 하기에, 내 소신껏 말을 하며 5대공약을 이루어가 시니 구세주가 분명하다고 이야기를 할 때 뺨을 한 대 때렸고 집을 써서 진주 친정으로 가라고 하였다.

남편의 자가용에 온가족이 타고 진주로 향했다. 진주 친정어머니께서 놀라셨지만 남편의 주장은 누가 말릴 수 없었다. 저녁에 모두 모여 식사를 할 때 문득 셋째 딸 나영이가 “엄마! 단발머리에 흰옷을 입은 여자가 큰방에 들어갔어요”라고 했다. 그때는 미처 몰랐지만 뒤에야 깨달았다. 주님께서 분신으로 함께하시며 보호해 주셨던 것이다.

이슬 은혜와 비둘기 모양의 성령

가족들은 부산으로 떠나고, 어머니, 아버지, 두 분 계신 친정에서 지내게

되었다. 유치원 다니는 막내와 그 위로 딸 셋이 있어 엄마의 사랑과 손길이 필요하건만 남편은 진지한 나의 신앙을 무시하고, 애들 사정도 생각지 않고, 날 친정으로 보낸 것이다. 다음날부터 진주제단에 나가게 되었고, 진주에서 살게 되었다. 얼마 후 일자리가 생겼는데 어머니가 사시는 아파트 계단을 청소하는 일인데 5층 계단이 있는 여러 동을 청소했다. 청소한 지 오래 되었는지 흙먼지가 굉장히 쌓여있었고, 5층까지 올라가서 청소해 내려오는데 처음 겪는 일이라 아주 힘겹게 청소했다. 청소를 마치고 목욕을 하고 제단에 가서 예배를 보았다. 단상을 향해 호소하는 심정으로 “주님!”하고 마음으로 불렀다. 순간 아주 강한 기운이 나의 온몸에 전해져 오는 것을 느꼈다. 몸으로 느껴보는 빠르고 강한 빛의 은혜였다. 눈으로 보지는 못했지만 구세주께서 귀한 이슬성신 은혜를 주심이 분명하였다.

처음에는 청소일이 힘들었으나 차차 익숙해져갔다. 계단 청소를 하다가 문득 아름다운 향기를 맡을 때가 있었고 아파트 정원 어느 나무에서도 향기가 맡아졌다. 구세주가 주시는 이슬성신은 해의 향기였다. 얼마나 아름다운 향취인지 감탄이 저절로 나왔다. ‘이 이슬성신의 빛으로 또한 이 향기로 가득한 천국은 얼마나 아름다운 곳일까?’ 생각만 해도 맘속에 기쁨이 넘쳐났다. 겨울 내내 청소를 마치고 목욕을 하고 제단을 향해가며 신장에서 전도활동도 하였다. 활기찬 찬송과 예배를 열심히 보고 그렇게 생활하며, 전도하여 새식구 두 명을 주셨다. 본부제단에서 연합예배 볼 때도 참석하였다.

어느 때는 연합예배를 마치고 돌아올 때에 그렇게 아쉬울 수가 없었는데, 제단 차로 내려오다가 문득 차창 밖으로 하늘을 바라보았다. 어마어마한 광경이 펼쳐지고 있었다. 큰 은빛 구름 흰구름들이 온갖 모양으로 하늘을 장식하더니 하늘을 꼭 차게 대롱 비둘기가 나타났다. 날개가 얼마나 큰지 감탄을 하며 옆자리에 있는 새 식구에게 보라고 권하여 함께 바라보았다. 참으로 경이로운 잊지 못할 광경, 큰 은혜주심을 내내 감사하고 있다.*

장선숙 / 보광패션

구약성경에는 인간의 영생에 대한 구체적인 기록이 없다

성경에서 ‘영생’을 논하지 않으면 읽을 가치도 없을 것이며 또한 구원을 위해 연구할 이유도 없을 것이다. 그래서 요한복음 5장 39절에 “너희가 성경에서 영생을 얻는 줄 생각하고 성경을 연구하거니와”라는 구절이 나온다. 과연 구약성경에서는 어떤 영생을 논하고 있으며 신약성경에서는 어떻게 영생이 변질되고 있는지 살펴보고자 한다.

성경을 펼쳐보면 구약성경에서는 영생과 관련된 내용이 세 군데 나온다. 첫째, ‘생명과일을 따먹고 영생할까 하노라’(창세기 3:22)라는 말씀과 둘째, ‘هل몬의 이슬이 시몬의 산들에 내림 같도다. 거기서 여호와께서 복을 명령하셨나니 곧 영생이로다’(시편 133:3)’라는 말씀 그리고 셋째, 다니엘서 12장 2절에 ‘자는 자 중에 많이 깨어 영생을 얻는 자도 있겠고’라는 말씀이다.

구약시대는 성경 창세기서에 등장하는 아담으로부터 기원전 440년 노예미아에 의해 성벽이 재건되고 종교개혁을 통한 이스라엘 백성들의 성결을 회복하고자 하는 운동이 일어나기까지다. 이 구약시대에 당대의 위인 노아도 있었고 믿음의 조상이라고 불리는 아브라함과 야곱에서 4백 년간 종살이하던 이스라엘 백성들을 구원한 모세 그리고 3년 동안 비를 못 내리게 하였다가 갈릴산 꼭대기에서 기도하여 3년 동안 그친 비를 내리게 한 엘리야 등 여러 선지성현들이 등장하였다.

그렇지만 구약시대에 살았던 선지성현들 중에 그 누구도 ‘영생’에 대해서 구체적으로 논한 자가 없었을 뿐만 아

구약시대에 없던 인간의 영생과 부활의 신앙이 어떻게 예수시대에 성행하게 되었나?

나라 스스로 영생을 얻은 자도 없었다. 다만 모세가 임종 직전에 여수론(Jeshurun : 이스라엘을 지칭)을 축복하는 과정에서 ‘영원하신 하나님이 너의 처소가 되시니(신명기 33장 27절)’라고 하나님의 영원성에 대해서 언급하고 있으며 또한 모세오경의 하나인 창세기서에 ‘생명과일을 따먹고 영생할까 하노라’고 언급할 정도이다. 마찬가지로 구약의 시편이나 이사야서에서도 ‘주여 호와는 영원부터 계셨고 영원토록 지존하시나이다’라고 하나님의 영존을 말하고 있을 뿐이다. 다만 시편 133편 3절에 ‘여호와께서 복을 명령하셨나니 곧 영생이로다’라고 지나가는 말로 간단히 언급할 정도이다.

신구약의 중간기 창작품인 다니엘서에 의해 영생이 왜곡 변질됨

구약시대가 끝나고 기원전 4세기부터 예수시대가 도래하기까지 중간 440년의 공백기(신구약의 중간기)에 ‘영생’이라는 새로운 용어가 비로소 유대 사회에 파급되었다. 이 공백기에 들어서기 직전, 기원전 6세기에서 4세기까지 유대인은 바빌로니아 제국과 페르시아 제국의 지배를 받았다. 당시 바벨론의 왕 느브갓네살은 유대의 왕족과 사제 그리고 장인들을 바벨론으로 끌고 와서 방대한 건축현장에 내몰았다. 유대인들이 바벨론 신전을 건축할 때

그곳에서 노역하며 유대의 광복을 염원하였다. 유대의 사제는 말뚝 신에게 제물을 바치며 ‘영생’을 간구하는 바벨론 왕의 종교예식을 경험하였다. 이어서 페르시아의 통치 하에 있을 때, 유대의 사제들은 ‘선한 신(神), 사랑, 생명, 빛을 상징)과 악한 신(사악, 미움, 죽음, 어둠을 상징)의 치열한 싸움을 통해 최후에 선한 신이 승리하여 우주를 다스리는 유일신이 된다’고 예언한 짜라투스트의 사상을 접할 수 있었다.

그리고 이스라엘의 구약시대에 예수시대 사이의 중간 공백기에는 알렉산더 대왕의 동방원정에 의한 헬레니즘(그리스 문화)의 영향을 크게 받았다. 잠시 헬레니즘의 기원과 특성에 대해서 살펴보면, 알렉산더 대왕의 스승이었던 아리스토텔레스 사상을 기점으로 아테네에서 절정에 이르렀던 희랍 문화와 종교적인 세계가 강한 헬레니즘 문화로 구분할 수 있다. 헬레니즘 시대에 속한 철학자들은 세속적인 일을 제거해 갈 수 있다는 자신(自信)을 포기하고, 고난으로부터의 조용한 피난처 내지는 나은 왕국(王國)에로의 탈출구를 찾았다. 그들은 인간이 숙명적으로 타고난 유한성을 탄식하고, 싸움이 없는 평화 혹은 어떤 초자연적인 근원으로부터의 구원을 갈망하였다.

기원전 332년 유대 땅이 그리스 제국의 치하에 들어가게 되었으며, 이후 약

160년간 그리스 문화에 예속되어 왔던 유대인들이 ‘신들 가운데 여호와 하나님과 같은 분이 어디 있습니까?’하고 부르짖으며 유대의 독립을 위해 항전하였다. 이 무렵에 ‘종말이 가까이 왔으니 곧 메시아가 올 것이며, 마지막 심판 날에 빛의 자녀들이 구원을 받게 된다’고 믿는 옛세네파가 출현하였다. 이 종파는 요단강 하류 사해(死海) 서편 언덕에 쿨란 신앙촌을 이루고 금욕생활을 하는 동시에 구약성경을 필사하며 신앙심을 고취시켰다.

쿨란 신앙촌의 수도자는 구약성경을 베긴 두루마리 사본을 항아리에 저장하는 데만 그치지 아니하고 하나님의 계시를 받아 구약 이사야서와 견줄 만한 ‘다니엘서’라는 예언서를 창작하기도 하였다. 특히 다니엘서 12장 2절에 기록된 ‘땅의 티끌 가운데서 자는 자 중에 많이 깨어 영생을 얻는 자도 있겠고 수욕을 받아 무궁히 부끄러움을 입을 자도 있을 것이며’라는 구절은, 당시 유대교에서 분파된 옛세네파와 바리새파로 하여금 ‘부활과 영생’을 주장하는 토대가 되었다.

그러나 쿨란 신앙촌과 무관한 사두개파는 옛세네파의 작품으로 보이는 ‘다니엘서’를 정경(正經)으로 인정할 수 없었고 또한 구약성경에서 죽은 자의 부활이나 내세의 기쁨 또는 슬픔을 기록한 구절을 찾아볼 수 없다(막12:18,

행23:8)고 주장하였다. 이 사두개파는 구약시대에 살았던 조상들과 마찬가지로 죽은 자는 음부로 내려갈 뿐이라고 생각하는 까닭에, 영혼은 육신과 함께 사멸하는 것으로 보았다.

다니엘서의 저자는 유대의 독립을 위해 목숨을 바치는 자들을 독려하고자 그들의 죽음이 절대로 헛되지 않는다는 것을 보여주기 위해, 죽은 자를 잠시 잠자고 있는 자로 표현하는 동시에 이스라엘 민족을 호위하는 큰 군주 미가엘 천사가 출현하는 마지막 대 잠에서 깨어나 영생을 얻게 될 것이라고 한다. 이는 잠자는 자 즉 엄밀히 말해서 죽은 자의 부활을 통해서 영생한다는 궤변론에 불과하며, 마치 “그로 하여금 하나님의 길에서 성전(聖戰)하게 하여 내세를 위하여 현세의 생명을 바치도록 하라. 하나님의 길에서 성전하는 자가 살해를 당하건 승리를 거두건 나는 그에게 크나큰 보상을 주리라(구난 4:74)”고 하는 이슬람교의 창시자 무함마드의 주장과 다를 바 없다.

다니엘서의 저자가 구약성경 이사야 26장 14절에 “그들은 죽었은즉 다시 살지 못하겠고 사망하였은즉 일어나지 못할 것이니”라는 구절을 읽고 정확히 이해하였더라면, 결단코 죽은 자의 부활을 논하지 않았을 것이다.

신약성경에 예수 자신도 다니엘서의 영생과 부활을 답습함

박택선 기자