

음식과 수행

겨울철 면역력을 높이는 음식

검은콩 부추 양파 썬 인삼 호박, 수족냉증에 좋고 면역력 높여

강수량이 정말 적은 이번 겨울, 이제는 늦겨울에 접어들었다. 하지만 아직 끝나지 않은 겨울철, 몸을 따뜻하게 해줘야 한다. 그래야 환절기에 대비할 수 있다. 면역력을 더욱더 높이고 건강한 체력을 유지하면서 생활하기 위해 꼭 먹어야 하는 음식에는 어떠한 것들이 있는지 소개한다.

첫 번째 음식으로는 검은콩이다. 검은콩은 블랙푸드 중에서도 안토시아닌 성분이 강력한 항산화 작용을 하기 때문에 노화 예방에 아주 효과적이다. 게다가 이소플라본 성분은 여성호르몬과 유사하기 때문에 갱년기 여성의 냉증을 비롯한 각종 질병 예방에 좋다. 평소 밥에 넣어서 먹거나 볶아서 간식으로 섭취하면 좋다.

두 번째는 열을 내는 식품으로 유명한 부추다. 부추는 몸을 따뜻하게 해주는 성질이 있어 어혈을 풀어주고 혈액 순환이 원활하도록 도와주어 혈액 순환장애를 개선해주는 효과가 있다. 특히, 어께가 결린다거나 허리가 아플 때, 어혈로 인하여 입술의 색깔이 자줏빛을 띠고 기미가 얼굴에 깔 때에도 부추를 섭취하면 도움이 된다. 부추즙을 만들어 섭취하거나 현미와 죽을 섞어 꾸준히 섭취하면 효과가 있다. 또한 부추에는 칼슘과 철분, 비타민C와 E성분이 풍부하게 함유되어 있어 간을 튼튼하게 만들어주는 효능이 있다. 부추를 꾸준히 섭취하면 허리와 무릎을 따뜻하게 해주고 소장과 대장을 보호해주는 효과도 볼 수 있다. 이 또한 여성에게 아주 많은 도움이 된다.

세 번째 음식은 식재료로 거의 빠지지 않는 양파를 들 수 있다. '식탁 위의 볼보'라고 불리기도 하는 양파는 서양에서는 '매일 챙겨 먹으면'



의사가 필요 없다'고 할 만큼 각광받고 있다고 한다. 고대 올림픽 선수들은 체력 보강을 위해 양파즙을 먹는 것은 물론, 기름진 음식을 많이 섭취하는 중국인들은 양파를 즐겨먹어 심장병 발병률이 적은 것으로 알려져 있다. 양파는 소화기관을 강화시켜 소화를 촉진하는 데 도움을 주며 혈관을 튼튼하게 하고 혈액순환을 도와주어 몸을 따뜻하게 만들어준다. 양파즙, 양파요리, 양파 차 등 다양하게 요리해 보면 좋겠다.

네 번째는 썬이다. 썬 또한 여성에게 아주 좋는데 여성의 생리 불순이나 자궁 출혈, 수족 냉증에 아주 효과적이다. 특히, 썬은 영양 성분이 높으며 식이섬유는 시금치의 3배 가까이 되고 엽록소도 다수 포함되어 있는데 이 엽록소는 유해물질(다이옥신, 수은, 납)을 체내에서 없애주는 기능이 있다.

다섯 번째 음식은 인삼이다. 다들 한 번쯤 감기에 걸렸을 때 인삼차를 드신 경험이 있을 것이다. 면역력을 키워주고 감기 예방에 좋은 식품이 바로 인삼인데 따뜻한 성질을 지니고 있기 때문에 달여 마시면 감기 예방에 아주 좋다. 물론 인삼의 효능을 열거하자면 지면이 부족할 정도로 많지만 간단하게 정리하면 원기 회복, 면역력 증진, 자양 강장에 도움을 준다고 정리할 수 있겠다.

여섯 번째 음식으로는 겨울철 기운을 돋우고 신진대사를 도와주는 호박을 들 수 있겠다. 특히 호박은 소화 흡수가 잘 되기 때문에 부담 없이 섭취할 수 있는 음식이다. 추운 날 손발의 냉증 개선에 도움을 주므로 따뜻한 호박죽이나 호박차로 몸을 따뜻하게 하여 면역력을 높여봄이 어떨까.\* 이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <35회>

방언과 입신하는 교인들이 까무러치고 시퍼런 흑이 튀어 올라

6) 1950년 중반, 감람나무에 대한 교계의 해석

8절: 일곱째 천사가 완성자로 거듭나는 과정

- 1) 신앙공동체마을과 감람산 정상에 오만제단
- 2) 초초로 바라보고 고도로 사모하는 신앙생활
- 3) 마귀를 기만하는 하나님의 쇼
- 4) 하늘의 사람을 제거하려고 함
- 5) 세상에서 가장 불쌍한 분은 하나님
- 6) 신비로운 초능력을 행하다
- 7) 마귀 취급받으면서 자존심을 죽이는 연단

6) 1950년 중반, 감람나무에 대한 교계의 해석

(지난호에 이어서) 예배를 보다가도 밑에서 방언이나 입신을 하는 교인이 있으면 단에서 뛰어 내려와서 안찰을 하고 하였습니다. 그렇게 하시면서 고린도전서 14장의 말을 인용하며 '방언신은 마귀신이다'라고 강력하게 경고하며 처벌하려던 것입니다. 그 성경구절을 잠깐 소개하면 다음과 같습니다.

"그러나 교회에서 네가 깨달은 마음으로 다섯 마디 말을 하여 남을 가르치는 것이 일만 마디 방언하는 것보다 낫느니라(고전14:19)."

"대개 하나님의 신은 어지러움의 하나님이 아니시오 화평의 하나님이시니 모든 성도의 교회에서 그러하니라(고전14:33)."

여기 바울의 말은 '알아듣기 좋은 말 다섯 마디 하는 것이 방언 일만 마디 하는 것보다 낫다면 그 방언을 하지 말라'는 말입니다. 또 '하나님은 어지러운 일의 하나님이 아니라'고 한 것은 방언한다고도 입신한다고도 교회전체를 미친놈 소굴처럼 시끄럽게 만드는 것이 하나님의 신의 일이 아니라는 것입니다. 그렇지만 바울은 당시 그 정도 수준의 신앙인이었기 때문에 '그 방언신이 마귀신이다'고 세밀히 쫓겨서 알려줄 수가 없었습니다. 이렇게 방언에 대한 바울의 모호한 입장으로 인하여 전 세계의 대부분 기독교인들은 오늘날에 이르기까지 입신과 방언의 신 같은 마귀신을 받는 것이 정상적인 행위로 간주하고 있는 것입니다.

영모님은 이 방언과 입신의 신에 대해서 그와 같이 쫓겨서 말씀하면서, "바울이 그대에 이 방언과 입신의 신이 마귀의 신이라는 것을 강력하게 쳐서 교인들을 깨우치지 못한 그의 책임은 엄청나게 크다."고 하면서 그를 나무랐던 것입니다. 그리고 영모님이 방언과 입신을 하는 교인들을 안찰을 하면 손닿았던 곳이 애기주먹만 한 시퍼런 흑이 튀어 올라오면서 안찰받던 교인들이 까무러치곤 하였습니다. 그러면 '이것이 마귀의 신이 아니냐?' 라고 지적하며 방언과 입신의 신을 강하게 쳐버리시는 것입니다.

전도관과 승리제단에서는 방언을 하고 입신하는 신이 일절 발을 붙이지 못함

그 이후로 전도관에서는 방언을 하고 입신을 하는 신은 일절 발을 붙이지 못했습니다. 지금까지 전도관과 승리제단에서는 이 신이 근접을 못하고 있습니다. 그러나 전 세계의 대부분 기독교 및 유사종교 단체에서는 지금도 방언과 입신의 신을 하나님의 신으로 철저히 믿고 또 간절히 소망하면서 흥분하고 있는 것입니다.

논조가 다분히 결길로 간 것 같지만 여하튼 이와 같은 일로 영모님은 용문산의 나 장로와는 결별하게 되었습니다. 그런데 영모님의 감람나무 증거로 말미암아 기성교회 측이 감람나무로 인해서 곤욕을 치르고 있는 와중에, 나장로는 돌연 침묵을 깨고 감람나무에 대해서 말을 하기 시작하였습니다. 나 장로는 감람나무에 대해서 다음과 같이 말을 하는 것이었습니다.

즉 "묵시록 11장에 보면 감람나무는 굵은 베옷을 입고 예언하게 되어 있는데 박 장로는 마카오 신사양복을 입고 있으니 감람나무가 아니다"라고 하였습니다. 이것을 통하여 하나님의 뜻을 이루시는 데 가치가 있으면 이것을 이용해 주시옵소서, 이용하시다가 나중에 지옥에 던져도 좋으니 당신의 뜻만 이루어 주옵소서.' 하는 기도를 하였습니다. 그래서 수십 년간 마귀소리를 들으면서도 참을 수가 있었던 것입니다.

정말 영모님의 존재는 당시로서는 굉장히 경이스럽고 기이한 존재였습니다. 그분 영모님 속에 계신 하나님은 다섯째 천사를 계승한 일곱째 천사로 오시는 구세주 감람나무의 주인공이었기에, 감람나무 장본인이 되신 하나님께서 다섯째 천사의 입을 빌려 감람나무에 대해서 증거하여 오실 구세주 감람나무의 길을 예비하고 평탄케 하신 것입니다. 이러한 하나님의 깊고도 모호한 뜻을 알지 못했던 세상 종교인들은 감람나무의 정체에 대해서 무지할 수밖에 없었고 감람나무에 대한 질문에 하나같이 다 병어리 개와 같이 되고 만 것입니다.



방언의 폐단을 지적하는 바울, El Greco (엘 그레코, 1541~1614) 작

8절: 일곱째 천사가 완성자로 거듭나는 과정

영모님께서 옥중에 면회하러 온 일곱째 천사를 쳐다보며 애절하게 우시면서 간간히 하신 말씀이 "숨겨야 이겨, 숨겨야 돼"하는 것이었습니다. 그때 일곱째 천사는 하나님이 처하신 곤고한 사정과 영모님이 이 세상에서 최고로 불쌍한 분이라는 것을 느끼게 되었습니다. 그 이후로 일곱째 천사는 '이것이 희생 제물이 되게 하여 주옵소서. 이것을 통하여 하나님의 뜻을 이루시는 데 가치가 있으면 이것을 이용해 주시옵소서, 이용하시다가 나중에 지옥에 던져도 좋으니 당신의 뜻만 이루어 주옵소서.' 하는 기도를 하였습니다. 그래서 수십 년간 마귀소리를 들으면서도 참을 수가 있었던 것입니다.

1) 신앙공동체마을과 감람산 정상에 오만제단

성경에 기록된 바, 하나님의 뜻 중에는 유년전 전에 무너진 에덴동산을 회복하는 것입니다. 이와 같이 하나님의 뜻을 이루기 위해, 먼저 에덴동산을 회복할 수 있는 주인공 구세주를 키워야 했던 것입니다.

다섯째 천사를 타고 역사하시는 하나님께서는 소사에 신앙공동체마을을 조성하여 수많은 신자들을 끌어 모았습니다. 그 수많은 신자 중에 만대 전부터 구세주로 예정된 일곱째 천사도 끼여 있었습니다. 1957년 입동(立冬)이 지난 11월에 소사 범박리(範朴里)와 계수리(桂樹里)의 14만평 부지에 신앙공동체마을 건설을 시작하였습니다.

당시 많은 간부들은 다섯째 천사 영모님께 추운 겨울에 무리하게 건설공사를 진행하는 것보다 내년 봄부터 하는 것이 좋겠다고 여러 차례 건의를 드렸으나, 하나님의 지시대로 순종하는 영모님은 간부들의 강력한 건의를 받아주시지 않으셨습니다. 그런데 신기한 것은 입동 후부터 신앙공동체마을 건설을 강행했음에도 불구하고 날씨는 온화했고 경기도 전역에 눈이 와도 이 건설장소를 중심으로 사방 삼십리(里) 안쪽에는 내리지 않는 것이었습니다. (다음호에 계속)\* 박한수

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 자세하게 알려줄 것이다. 그대로 따라하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

성불하신 부처님은 언제나 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음으로 꼭 차 있다고 한다. 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음은 인류를 하나로 만드는 사상이요 평화의 세상을 가져오는 철학이다.

승리제단에서는 형제를 만날 때에 '누구든지 내 몸처럼'이라고 외치며 인사한다. 이런 인사법을 시행한 지 몇 년이 흐르자 이제는 입술로만 '누구든지 내 몸처럼'이라고 인사하고 행동은 전혀 아닌 사람들도 눈에 띄는 것 같다. 만일 '누구든지 내 몸처럼'이라고 외치며 인사하더라도 형실은 자신의 이익을 좇는 사람이 있다면 그는 결코 속이 다른 사람 즉 이중인격자(二重人格者)라고 하겠다. 성불하신 부처님을 만나 통통하고자 승리제단에 입문하여 도(道)를 닦는 신자라면, 이중인격을 빨리 버려야 할 것이다.

자유율법이란 누구든지 차별하지 않고 똑같이 대하는 법

구약시대에 야훼 하나님으로부터 직접 지명받아 세워진 지도자는 신과 같은 절대권력을 누렸다. 전도관 때에도 간부들은 이에 버금가는 절대권력을 누렸고, 오늘날 일부 교회에서도 목사 및 성직자들이 절대권력을 누리고 있다.

그런데 승리제단 초창기 역사에서 이러한 사람들이 전도되어 와서는 제대로 대접을 받지 못하니 영생(永生) 길을 포기하고 도중하차(途中下車)한 사람들이 많았다. 그런데 일부 신자 중 제단 일을 하는 간부를 섬기는 것은 좋으나 다른 일반 신자들은 무시하거나 무관심하는 신자가 있다. 만일 '누구든지 내 몸처럼'이라고 외치며 인사하더라도 형실은 자신의 이익을 좇는 사람이 있다면 그는 결코 속이 다른 사람 즉 이중인격자(二重人格者)라고 하겠다. 성불하신 부처님을 만나 통통하고자 승리제단에 입문하여 도(道)를 닦는 신자라면, 이중인격을 빨리 버려야 할 것이다.

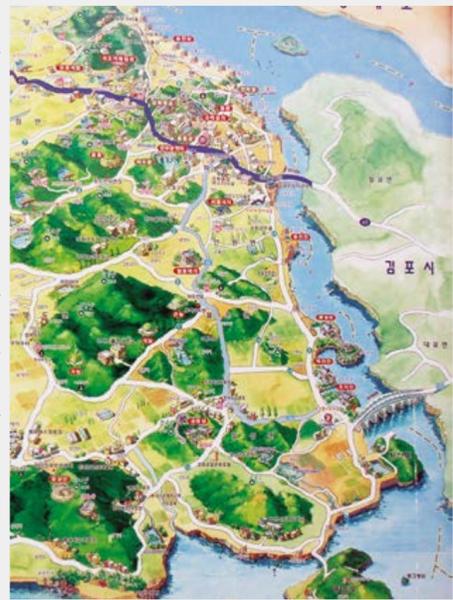
믿음은 곧 말김

또한 돈을 쓸 때도 자유율법을 지키

는 자라면 내가 가지고 있는 돈도 내 것이 아니라 하나님께서 잠시 나에게 맡겨놓은 돈이라는 것을 향시라도 잊지 않는다. 내 주머니에 있는 돈도 내 것으로 여기지 않고 하나님의 돈으로 여기기에, 일전(一錢)을 쓰더라도 하나님께서 보시기에 합당한지 먼저 생각하고 하나님의 허락을 받는 심정 아래 행동하는 것이다.

이것이 진정한 믿는 자의 마음 자세이며 행실이다. 그래서 성불하신 부처님께서도 믿음은 곧 말김'이라고 하였던 것이다.

진실로 우리의 몸과 마음과 생명이 다 하나님의 것이다. 그러므로 하나님의 것을 하나님에게 반납을 해야 되는 것이다. 마귀에게 주면 자유율



김포와 강화 사이에 한강이 흐르고 있는데 거기 섬에 집 한 채가 있어 그 집의 방 안에 유리병을 깨서 깔고 무릎 꿇고 30일 동안 금식기도함

법을 어기는 것이 되고 하나님에게 반납하면 하나님이 알아서 천지공사에 사용하시는 것이 된다.

그러므로 하나님에게 내 몸과 마음과

생명을 다 맡겨야 하나님의 주장 안에서 살게 되는 것이다. 이렇게 하나님에게 모든 것을 맡긴 자는 '나'라는 개체의 의식이 없으므로 가족을 특별히 내가 족이라고 의식되지 아니하고 하나님의 가족으로 생각하게 된다. 그리고 자주 만나는 사람이라고 하여 특별히 친한 친구로 의식하지 아니하고 하나님의 친구로 생각하게 된다.

이렇게 하나님 안에서 생각하고 말하는 생활을 하는 자는 누가 보아도 공의롭고 그의 희생이 헛되지 않는다. 이렇게 하나님 안에서 생각하고 말하는 생활을 하는 자는 누가 보아도 공의롭고 그의 희생이 헛되지 않는다.

하나님의 주장하시기 시작하면 놀라운 하나님의 진리를 배워 알게 됨

하나님께 맡긴 바 된 생활은 하나님의 지체, 하나님의 몸이 된다고 항상 만족한다. 그래서 부족하게 생각하는 것이 죄가 된다. 항상 만족하고 항상 즐겁고 충만한 마음이기 때에 감사함뿐인 것이다. 구세주께서 성도(成道)하기까지 하나님을 위해서라면 죽음도 불사하는 정신으로 하나님께 나아갔던 것이다. 그렇게 결심하기까지는 눈에서 구슬 같은 눈물이 떨어지면서, 참으로 너무 기가 막혀 하늘이 노랗고 앞이 캄캄한 그런 가운데서 말했던 것이다. 죽는 것도 말기고 사는 것도 말기고, 내가 '이렇게 해 주세요, 저렇게 해 주세요' 하

는 원함이 없는, 무조건 전체를 하나님께 맡기는 가운데서 하나님의 사랑의 손길이 허락되었던 것이다.

하나님께서 주장하시기 시작하면서부터 비로소 놀라운 하나님의 진리를 배우게 되고 알게 되며, 비로소 자유율법이 어떤 것이라는 윤곽을 하나하나 배우게 되었던 것이다.

그리고로 죽게 되거나 살게 되거나 어떻게 되든지 간에 하나님께 온전히 맡긴 상태가 유지되어, 그것이 상당 기간 동안 계속되어야 하는 것이다.

구원의 주체가 하나님이고, 영생의 주체가 하나님이고로 '나'라는 것은 죽어야 하는 것이다. '나'라는 것은 초초로 짓이겨야지 내가 살아가지고는 하나님이 들어갈 틈이 없다. '나'라는 것이 성질나는 대로 다 내고, 시기 질투 다 하고 남의 허물 다 보는 것은 마귀이기 때문이다.

성불하신 부처님은, 하나님께 전체를 맡겨야 만사행통하는 것을 발견하기까지 30년이 소요되었다고 한다. 30일 금식기도를 14번을 하고 심의 심조를 바치고, 아무리 울고 매달려도 이루어지지 않아서 나중에 '하나님께서 오셔서 기도해 주시고 전체를 맡겨 주세요' 하면서 완전히 맡기는 데 30년이 걸렸다고 하였던 것이다.\*

박태선 기자

21일 만에 성도(成道)하기 <20일째>