



음식과 수행

비타민 부족에 따른 발생 증상들

비타민 B가 부족하면 기억력 감퇴를 불러올 수 있어

비타민의 종류에 대해 알아보고 비타민이 부족하였을 때 어떠한 증상들이 생기는지 살펴보겠습니다.

우선 비타민은 수용성 비타민과 지용성 비타민으로 나뉘어진다.

수용성 비타민은 물에 잘 녹는 비타민으로 크게 비타민B군, C 등이 속한다. 비타민B군은 처음 발견 당시에는 한 가지 비타민인지 알았지만 연구를 통해 복합체 형태로 되어 있다는 결과를 토대로 현재는 비타민B1, B2, B3, B9, B12 등 다양한 이듬으로 형태가 나누어지고 있다. 수용성 비타민은 과량 섭취 시에 소변으로 배설되어 체내에 저장이 안되므로 필요한 양을 매일 섭취해야 하는 특징이 있다. 그러므로 수용성 비타민은 한꺼번에 섭취하는 것보다 매 식사시에 나누어 섭취하는 것이 흡수에 더 많은 도움을 줄 수 있다.

1. 비타민 B 복합체

정상적인 뇌의 작동이나 DNA 합성에 중요한 역할을 하는 만큼 충분한 섭취가 필요하다. 만약



비타민 B가 부족하면 그만큼 적절히 수가가 줄어들고 산소가 부족해진 몸은 쉽게 지치며 뇌기능을 떨어뜨려 인지능력 중 하나인 기억력 감퇴를 불러올 수 있다. 비타민B1(티아민)의 결핍은 각기병, 비타민B2(리보플라빈)의 결핍은 설염 및 구내염, 비타민B12의 결핍은 악성 빈혈을 초래한다.

2. 비타민 C

많은 분이 아시는 것처럼 비타민 C는 모든 종류의 신선한 과일과 채소에 풍부하게 들어 있다. 콜라겐, 호르몬 합성, 감염 저항성, 철분 흡수 증가, 항산화 등의 생리학적 기능을 한다. 만약 비타민 C가 결핍되면 만성 피로가 나타나고 상처 치유뿐만 아니라 뼈와 치아의 발육이 지연되어 괴혈병이 발생한다. 반면 비타민 C를 풍부하게 섭취하면 감기 예방 및 면역력 향상에 큰 도움이 된다.

지용성 비타민은 지방에 녹아 장관 벽

을 통해 흡수되는 것으로 담즙과 지방산 등에 의해 혈액으로 운반되는 비타민이다. 종류에는 비타민 A, D, E, K 등이 있는데 비타민 A와 D는 간에 저장되고 비타민 E는 체지방과 생식기관에 저장된다. 비타민 K는 비교적 소량만 저장된다. 지용성 비타민은 산에 약하고 체내에 저장될 수 있는데 소화, 흡수, 운반, 저장 등 모든 과정이 지방질에 의존하는 특징이 있어서 지방과 함께 섭취하면 흡수율을 높일 수 있다. 예를 들어 당근을 그냥 섭취하는 것보다 기름에 볶아서 섭취하면 비타민 A의 흡수율이 높아진다. 다만 지용성 비타민은 체내에 저장되기 때문에 과다 섭취를 하면 과잉증이 발생할 수 있는 단점이 있다.

① 비타민 A ~ 녹색 또는 황색 식물에서 발견되는 베타카로틴으로부터 만들어지는데 부족 시에 피부나 눈의 건조 증상을 유발하고 야맹증, 각막 건조증이 나타날 수 있다.

② 비타민 D ~ 칼슘 흡수를 돕고 뼈의 발육에 필수적인 성분이다. 햇빛을 통해 피부에서 자연적으로 생성되기도 하지만 음식이나 영양제를 통해서도 섭취할 수 있다. 비타민 D가 결핍되면 구루병, 골연화증, 골다공증 등 뼈 관련 질환의 원인이 될 수 있고 면역력 저하 및 다른 질병의 위험을 높일 수도 있다.

③ 비타민 E ~ 항산화 작용을 통해 세포 손상을 예방하고 면역력 강화, 피부 건강 유지에 중요한 역할을 한다. 주로 견과류, 식물성 기름, 녹색 채소 등에 풍부하게 함유되어 있다.

④ 비타민 K ~ 혈액 응고와 뼈 건강에 중요한 역할을 하는 지용성 비타민이다. 녹색 잎채소를 먹는 것만으로도 충분히 공급되며 장 내에 살고 있는 세균에 의해 합성되기 때문에 비타민 K 결핍증이 자연적으로 발생하는 경우는 거의 없다.*

이승우 기자



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

“지금은 하나님이 되어야 할 시가.”

반대생활을 철저히 해야 자신의 뜻을 이룹니다. 이 사람이 밀실에서 연단을 받을 때에 반대생활을 했습니다. 이 사람이 나를 미워하는 대상자를 진심으로 사랑하는 반대생활을 계속하니 까 죄의 그 더러운 피가 소변으로 대변으로 쏟아지는데 그냥 팔팔 쏟아졌습니다. 피를 그렇게 많이 쏟고 나면 어지러울 텐데 이 사람은 나가서 일을 해도 다른 사람보다 몇 배 일을 더 했습니다. 그 피를 쏟으니까 더 힘이 솟구쳤습니다. 죄인의 피는 다 쏟고 하나님의 피로 바꾸어지니까 힘이 솟구쳤습니다. 이것이 거둬가는 방법입니다.

구세주 말씀 중에서 ㉔

현대인들은 바쁘고 시간과 여유가 없다. 스스로 몸과 마음을 힘들게 하고 있다. 하루 20~30분의 여유로 관절에 무리 없이 근력강화에 도움이 되는 요가로 오늘 피로는 오늘 풀어 건강하고 아름답게 승리해 보실까요?

신진대사 up ~

◇ 효능: 고관절을 자극해서 고관절과 이

어지는 허벅지살 다이어트와 허리통증을 줄여주고 상·하체 혈액순환을 원활하게 해주어 붓는 것 예방. 하체가 가벼워짐.

동작①: 왼쪽 다리를 접고 앉아서 오른쪽 다리를 뒤로 뻗어 발등을 바닥에 댄다. 양손은 무릎 옆 바닥을 짚고 상체를 바로 세워 시선은 정면을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

척추 기립근 강화~

◇ 효능: 가슴 확장. 갑상선을 자극하고 척추를 바로 세워 피로를 풀어준다. 골반 주위 혈액순환 도움.

주의: 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다.

동작②: 왼쪽 무릎은 접고 오른쪽 다리는 뒤로 편 상태에서 숨을 들이마시며 상체를 끌어 올리고 고개를 들어, 내쉬는 숨에 고개를 뒤로 젖히고 하늘을 바라본다. 10초 유지. 좌우 3세트.

혈액순환 대사가능 up~

◇ 효능: 골반 교정. 허리와 다리의 피로를 줄이고 생리통 개선 효과. 협업, 내분비계 신선한 혈액공급. 굳은 목, 어깨를 시원하게 풀어줌.

주의: 양쪽 골반과 어깨가 바닥으로 내리



동작②



동작①



동작③



동작④

도록 한다.

동작③: 숨을 들이마시며 고개를 들고, 내쉬는 숨에 상체를 바닥으로 내린다. 양팔을 머리 위로 펴고 가슴을 바닥으로 붙인다. 10초 유지. 좌우 3세트. 3회.

흉선을 발달, 후굴력을 높여 림프 흐름 촉진~

◇ 효능: 하체의 유연성이 증대되며 탄

력 있는 다리 라인을 만들어줌. 옆구리 군살제거. 복직근 자극하고 수축하여 복부 및 다이어트에 도움.

주의: 어려운 경우 발을 팔꿈치에 걸고 왼팔은 45도 위를 향해 쪽 펴준다.

동작④: 왼 무릎은 앞으로 접는다. 오른 무릎은 접어 오른쪽 귀 옆으로 올린다. 오른팔에 발목을 걸어서 등 뒤로 양손을 각자 건다. 10초 유지. 좌우 3세트*

말세의 이해

전도 문답 [49]

참진리

질문: 승리제단에서는 ‘말세(末世)’의 개념을 어떻게 이해합니까?

답변: 일반적으로 세상사람들은 말세(末世)라고 하면 지구의 종말을 의미하는 말로 인식하고 있습니다. 흔히 사회가 혼란스럽게 되고 윤리와 도덕으로 도저히 용납되지 않는 일들이 발생했을 때 그와 같은 것을 말세의 한 징조로 생각하며 “세상 참 말세야!”라고 고들 말합니다.

이러한 말들은 사람들이 말세에 대한 두려움이 내재되어 있는 증거이기도 하는데 이와같은 인간들의 심리를 조정하고 있는 곳은 각종 종교들입니다.

각 종교에서는 하나같이 말세를 하나의 큰 공포의 날로 말하면서 교인들을 자기네 종교에 붙들어 매놓는 수단으로 삼고 있습니다. 특히 세계 최대 종교를 형성하고 있는 기독교에서는 말세에 대한 공포분위 기 조장이 극에 달하고 있는데 이는 그들이 신성시하

는 성경에 적나라하게 표현되어 있기도 합니다.

‘이 날들은 기록된 모든 것을 이루는 장벌의 날이니라. 그 날에는 아이 벤 자들과 젖먹이는 자들에게 화가 있으리니 이는 땅에 큰 환란과 이 백성에게 진노가 있겠음이라... 내가 진실로 너희에게 말하노니 이 세대가 지나가기 전에 모든 일이 다 이루어지리라.’(개역개정 눅21:22-32) 위와 같이 그들의 말세관은 하나님이 인류에게 무서운 심판을 하는 것으로 인식하고 있습니다.

그러나 하나님은 공포심을 주시는 하나님이 아닙니다. 그런데도 예수는 마치 하나님이 하시는 재앙처럼 과장되게 말하여 하나님을 무서운 하나님으로 매도하고 있는 것입니다.

또 위의 구절 후반부에서 말한 것처럼 예수는 지구의 종말을 고하는 말세가 ‘이 세대’ 즉 예수의 세대가 다 가기 전에 꼭 되어진다고 말했지만 예수세대가 다

지나고 2천년이 지났지만 아직도 예수가 말한 식의 말세는 되어지지 않고 있습니다. 예수 사후 2천년 동안 그 시대마다 똑같은 말로 말세를 말하면서 공포를 조성해 왔으며, 우리나라에서도 이장림 목사님을 위시하여 수많은 기독교인들이 92년 10월 28일에 구름 타고 예수님이 온다고 해서 산에 올라가서 휴거할 줄 알고 하늘만 쳐다봤던 적이 있었습니다. 그렇다면 어떻게 그런 일이 가능했을까? 예수를 위시해서 그를 구세주로 따르는 많은 사람들이 말세의 정의도 몰랐고 또 언제쯤 말세가 될 것인지도 몰랐기 때문입니다.

말세라는 것은 곧 말(末)자, 인간 세(世)자, 인간 세상이 끝난다는 것을 말하는 것입니다. 사람이 하나님이 되면 인간이 없어지는 고로 인간 세상이 없어지는 것입니다. 그러므로 요한복음 3장 5절에 ‘성령으로 구원을 얻는다’는 말이 곧 <사람이 하나님으로 다시 태어나야 구원을 얻는다>라고 올바르게 가르쳐주면서 하나님이 되는 방법을 알려주는 자가 바로 말세의 주인공임을 알 수 있습니다.*

시 한편
생각 한 줄

님의 침묵

한용운

님은 갔습니다. 아아, 사랑하는 나의님은 갔습니다.
푸른 산빛을 깨치고 단풍나무 숲을 향하여 난 작은 길을 걸어서, 차마 떨치고 갔습니다.
황금의 꽃같이 굳고 빛나던 옛 맹세는 차디찬 티끌이 되어서 한숨의 미풍에 날아갔습니다.
날카로운 첫 키스의 추억은 나의 운명의 지침을 돌려놓고, 뒷걸음쳐서 사라졌습니다.
나는 향기로운 님의 말소리에 귀먹고, 꽃다운 님의 얼굴에 눈멀었습니다.
사랑도 사람의 일이라, 만날 때에 미리 떠날 것을 염려하고 경계하지 아니한 것은 아니지만, 이별은 뜻밖의 일이 되고, 놀란 가슴은 새로운 슬픔에 터집니다.
그러나 이별을 쓸데없는 눈물의 원천을 만들고 마는 것은 스스로 사랑을 깨치는 것인 줄 아는 까닭에, 견줄 수 없는 슬픔의 힘을 옮겨서 새 희망의 정수박이에 들어부었습니다.
우리는 만날 때에 떠날 것을 염려하는 것과 같이 떠날 때에 다시 만날 것을 믿습니다.
아아, 님은 갔지만 나는 님을 보내지 아니하였습니다.
제 곡조를 못 이기는 사랑의 노래는 님의 침묵을 뽀뽀하고 돕니다.

적암유록 초장(初章)

선각자들이 예언한 세상이 오고 있다

1) 三神山 下牛鳴地 桂樹 範朴 是吉地
삼신산(三神山) 아래 소울음 소리가 들리는 땅인데 바로 계수(桂樹)와 범박(範朴)이 길지이다.

2) 真人 真人 何真人
진인(真人) 진인하는데 어떤 사람이 진인인가?

3) 眞木 化生 是眞人
감정이 없는 참 나무의 성품으로 화생(化生)한 의인(義人)이 진인이요

4) 天下 一氣 再生人
천하의 운기(運氣)를 한 몸에 받고 재생(再生)한 분이요

5) 海印 用使 是眞人
해인(海印) 즉 감로(甘露)를 내리는 분이 진인이다.

6) 眞木 化生 變化人 玉無瑕體 不變理
진목(眞木)의 성품으로 심령이 변화된 진인은 변치 않는 진리로 영적 왕의 체통을 갖춘 사람인데

7) 東方 春生 金花發 列邦 蝴蝶 歌舞來
동방목(東方木)인 춘(春)자를 상징하는 동방의 중천운(中天運)의 금운(金運)의 꽃을 피는 주인공을 찾아 세계 열방 여러나라에서 마치 벌과 나비가 꽃을 찾아 노래와 춤을 추며 날아들 듯 모여 오네. *옥무하(玉無瑕): 옥(玉)자에 티가 없으니 왕(王)자이다.

8) 牛鳴 十勝 尋吉地 先覺 之人 預言 世

소울음 소리나는 길지에서 십승지인(十勝之人)을 찾으라고 선각자(先覺者)들이 예언한 세상이 오건만,

9) 昏衢 長夜 眼赤 赤貨 人皆不思 眞不眞
기나긴 어둠과 두려운 밤같은 세상에서 재물만 밝히는 이 세상 사람들 모두가 참과 거짓을 생각지 않네.

10) 好事 多魔 此是 日
호사다마(好事多魔)라 하더니 이 날을 두고 하는 말로써

11) 雙犬 言爭 草十口
옥(獄:雙犬言) 고(苦:艸十口), 즉 십승지인이 옥고의 다름이 있을 터인데

12) 暫時 暫時 不免 厄
잠시 잠깐 액을 면치 못하리라

13) 九之 加一 線 無形
9에다 1을 더한 열 십(十)은 가로 세로로 그은 선으로 나타나는 흑십자(또는 붉은 십자가)가 아니라 형체가 없는 백십자를 말한다. *백십자: 弓弓(궁궁)을 배궁(背弓)한 것이다.

14) 十勝 兩白 矢口 人 不顧 左右 前 進
십승양백(十勝兩白)을 아는 사람은 좌우를 돌아보지 말고 앞으로 전진하라.

15) 死中 求生 元眞理
죽음 가운데서 영생을 얻는 으뜸이 되는 진리는 십승 양백에서 나오느니라.

16) 有形 無形 兩大中
유형은 물질을 뜻하고 무형은 정신 차원(次元)의 마음을 뜻하니 두 큰 길 가운데서(*兩大中)

17) 道通 天地 無形 外
도통(道通)하는 이치는 천지간에 무형(無形)인 마음밖에 없네.

18) 肇乙 矢口 眞覺人
종을사구! 이 진리를 깨달은 사람들이여!

19) 祈天 禱神 時不 休
천신께 비는 기도를 쉬지 말지니

20) 惡罪 滿天 判端 日
온 세상에 죄악이 가득차서 하늘이 그 죄악을 심판하는 날이 온다.

21) 人獸 分別 兩端 日
사람과 짐승같은 사람을 둘로 가르는 날에,

22) 飛火 落地 濕泥 世
날으는 불덩어리가 땅에 떨어져서 세상이 혼돈하리라.

23) 西方 庚辛 四九 金
방위로는 서방이요 천간(天干)으로 경신(庚辛)이요, 역수로는 사구(四九)요, 오행으로는 금(金)이요, 운(運)으로는 금운(金運)이니

24) 從金 妙數 大運 也
금운(金運)을 따르는 오묘한 운수(運數)가 대운(大運)이니라 하는 뜻이다.*