



생명의 나무 모링가

지구상에서 연구된 식물 중 최고의 영양 성분을 지닌 기적의 나무

국내에서는 아직 조금 생소하지만 전 세계적으로는 널리 알려져 있는 건강식품인 모링가에 대해서 알아보자. 간단하게 말하면 인도에서 자생하는 나무로서 기적의 나무, 생명의 나무라고 불릴 만큼 다양한 효능을 지니고 있는데 모링가 열매는 물론이고 줄기부터 뿌리, 나뭇잎, 씨앗까지 어느 것 하나 버릴 거 없이 약효가 뛰어나다고 하며 그 중에서도 잎에 영양 성분이 가장 많이 들어 있어서 차로 우려서 섭취를 하면 좋다.

모링가는 이제까지 연구된 식물 중 가장 많은 단백질을 함유하고 있다. 특히, 칼슘과 칼륨, 마그네슘 함유량이 매우 높은 것으로 나타났다. 비타민C는 오렌지의 7배, 비타민A는 시금치의 13배나 함유돼 있다고 하며 마그네슘은 달걀의 36배, 폴리페놀은 적포도주의 8배, 비타민E는 아몬드의 3배, 철분은 시금치의 25배, 칼륨은 바나나의 3배, 우유의 63배나 되는 고영양 덩어리 나무이다.

모링가는 세계보건기구와 국제연합에서 아프리카 난민 구호식품으로 권장하고, 타임지가 '세계 10대 푸드'에 선정할 정도로 빈곤 해결의 대안으로 떠오르고 있는데 특히, 인도의 고대 전통 의학서 '아유르베다'에 300여 가지 질병을 치료하고 예방한다고 기록되어 있다.

앞서 말했다시피 해외서는 최고의 식품으로 자리매김한 지 오래지만 국내서는 최근에 모링가나무의 다양한 효능이 알려지면서 삼투와 헤어컨디셔너 특히 미용과 디톡스 효과에 주목하고 있다고 한다. 그 이유는 모링가

잎 속에 풍부한 베타카로틴, 단백질, 비타민C, 칼슘 등은 항산화제로 이용되며 피부 염증이나 상처 치유에 효과가 높다는 연구결과 때문이다. 이러한 모링가의 효능에는 어떤 것들이 있고 주의할 점은 없는지 살펴보자.

모링가에는 면역력에 도움이 되는 각종 아미노산과 비타민C가 풍부하게 들어 있다.

또한 칼륨 함유량이 높아서 몸 속 나트륨 배출을 도와 혈액순환이 원활하게 이루어지도록 도움을 준다. 칼륨 함량이 높다고 알려진 바나나와 비교 하더라도 약 3배가량이나 높다고 하니 고혈압을 비롯한 각종 혈관질환을 예방하고 개선하는 데 좋다.

칼슘이 많기로 유명한 식품인 우유와 비교해서 약 4배가량 높다. 여기에 각종 미네랄

과 단백질 성분도 풍부하여 뼈 건강에 도움을 주니 골다공증 예방이나 성장기 어린이의 뼈 건강에 아주 좋다.

모링가의 효능 중에 특별한 것은 당뇨병을 예방하고 개선시키는 효과가 있다는 점이다. 아스코르빈산이 함유되어 있어 인슐린 분비를 촉진시키는 역할을 하여 혈당을 조절해 준다.

모링가에는 호르몬의 변화와 불규칙한 혈류를 안정시켜주는 비타민A 성분도 풍부하게 함유되어 있기 때문에 폐경기 증상을 완화시켜준다.

이 외에도 모링가의 효능으로는 체중 조절과 피로회복, 피부미용, 심신안정, 변비해소 등이 있다. 모링가는 특별한 부작용은 없지만 기본적으로 찬성질의 음식이라 몸이 차가운 분들이 많이 섭취할 경우는 복통이나 설사가 나타날 수 있다. 또한 폐경기에는 좋은 음식이지만 임신한 여성이 과다섭취할 경우는 자궁수축으로 인해 낙태의 위험이 있다고 하니 주의하시길 바란다.* 이승우 기자



입문 수기



나를 꺾어 하나님앞에 세우시는 위대한 사랑

부평가는 전철을 기다리다가 문득 옛일이 생각났다.

군산에서 학교를 다니고 있었는데 서울에 있는 친구가 온다고 해서 군산역 대합실에 앉아서 책을 보던 중 내 포대 여학생이 다가와 말을 걸었다. 기차 안에서도 내 앞에 앉아서 계속 뭐라고 하는데 잘은 모르겠으나 좋은 말처럼 들렸고 '하'라는 단어가 무척 좋게 느껴졌다. 내일 다시 만나기로 약속하고 헤어졌다. 약속 장소에 꼭 갈 것이라고 약속은 해 놓았는데 친구를 만나서 지내다 보니 그 약속을 지키지 못했다. 마음에 계속 걸려서 미안하기 그지없었는데 친구를 배웅하고 오다가 그분을 다시 만났다. 그렇게 해서 이 귀한 영생의 길이 시작되었다. 약속 장소에 가서 승리제단이라는 간판을 찾았는데 보이지 않아 두리번거리는데 그분이 와서 따라가 보니 학생 자취방이었다. 군산제단은 학생 자취방에서 시작되었던 것이다.

주님의 웃음으로 마음이 밝아진다

주님께서 전주에 오신다고 해서 군산 식구들이 모두 전주로 가버린 일이 있었다. 나도 전주에 무조건 갔다가 못 찾고 도로 군산으로 와서 서너 시간 기다렸다가 예배 본 일이 있었다. 그때 웬일인지 그냥 집으로 가면 되는데 제단 앞에서 뺨뺨 뺨, 발걸음이 집으로 옮겨지지 않는 것이었다. 마음속에서 '내가 왜 이러는거야, 왜 집에 안가고 여기서 맴돌고 있는 거야?' 하는 의문이 들었지만 그 답을 그때는 알 수가 없었다. 학생 자취방에서 예배를 보다가 좀 지나니 새식구가 많이 들어서 어느 빌딩 2층으로 제단을 옮겼다. 책임승사님도 발령되어 오시게 되었다. 정음에 주님이 오셨다고 해서 갔는데 승사님이 나를 불러서 주님께 새 식구라고 소개하셨다. 흔하게 웃으시는 주님 모습에 마음이 밝아지고 굉장히 기분이 좋아졌다.

예배가 끝나고 주님께서 가실 때 사진을 찍었다. 현상을 해보니 이슬이 엄청나셨다. 그때는 이슬사신이 귀한 줄도 모르고 달라고 하는 사람에게 주었다. 만약 간직하고 있었다면 완전 보물 1호인데 지금 생각하니 참 아깝게 생각되었다.



위 그림 겨울풍경(김덕희 작)은 필자가 구원의 역사에 보탬이 되고 싶은 바람으로 시작한 드로잉 과정 중 그린 것이다.

그러다가 문득 '아! 못마땅한 마음에서 드는 것은 단순히 못마땅한 마음에서 나오는 것이 아니라 누구든지 내 몸처럼, 하나님처럼 여기라는 율법에 위배되는 것'이라는 생각이 드는 것이다. 주님께서 나를 혼내셨더라면 바로 '얕은'로 조심하겠습니다. 잘 모르고 한 일이니 이번만 용서해주세요요' 하고 용서를 구했을 것이다.

그러다가 문득 '아! 못마땅한 마음에서 드는 것은 단순히 못마땅한 마음에서 나오는 것이 아니라 누구든지 내 몸처럼, 하나님처럼 여기라는 율법에 위배되는 것'이라는 생각이 드는 것이다. 주님께서 나를 혼내셨더라면 바로 '얕은'로 조심하겠습니다. 잘 모르고 한 일이니 이번만 용서해주세요요' 하고 용서를 구했을 것이다.

고리 실천 못한 어리석음 후회해

그런데 그 당시의 나에게는 누구든지 내 주님처럼 하나님처럼 여기는 마음의 그릇이 되지 않았던 것이었다. 예배를 보면서, 귀한 주님 말씀을 들으면서 그 귀한 말씀을 뼈골속에 새기고 새겨서 실천해야 되거늘 한 귀로 듣고 한 귀로 흘려버렸던 것이다. 너무 안타깝게도 수년간을 그렇게 바보처럼 보낸 것이다.

그래서 요즘은 요절 암송을 열심히 하고 있다. 구세주 하나님의 말씀을 마음에 새기는 것이 생명과일을 먹는 것이라고 하겠다. 그 말씀대로 요절을 암송하면 내 속의 마귀 피가 소멸되고 하나님 피가 많이 조성되기를 바라고 바라는 마음에서 아주 열심히 하고 있다. 다시는 그런 부족한 마음이 일어나지 않기를 바라면서 잘 보이는 곳에 붙여 놓고 끊임없이 외우고 있다.

그렇게 요절을 외우기 시작한 지 5개월이 지난 지금 참으로 마음씨가 한없이 고약하였는데 요즈음 나를 되돌아보니 그 근본의 고약함이 많이 약해졌고

나라는 의식과 싸움을 하고 있는 것을 알게 되었다. 조금 더 너그러워지려고 하고 이해해 보려고 노력하게 된 것이다. 그래서 그런지 요즘 거울에 비친 내 얼굴을 보니 미간이 많이 환해져 보였다. 이제는 구세주 하나님 따르는 성도라고 자부심을 가져도 될 듯하다. 주님의 보람이 나를 더욱 성숙시키지 않았나 싶다. 처음엔 엄청 충격이었지만 이제는 '주님 한 분만을 주님으로 섬기는 것이 아니라 내 눈에 보이는 모든 성도들을 주님으로 여겨야 하는 때가 되었나보다'라고 생각되었다.

영생의 희망과 감사함을 주신 주님

주님께서 "이 길은 강자가 가는 길이다. 끝까지 참고 견디는 인내심이 강한 자가 강자이다"라고 말씀하시면서 예배를 매일 드리는 것이 자유율법의 제1항이라 말씀하셨다. 그래서 매일 나오면 되는구나 생각했다. 하지만 '매일 나온다는 것이 나라의 의식의 마귀 영과 치열한 싸움을 하여 이긴 승리자만이 매일 예배를 드리는 축복이 계속 유지된다는 것이 아닐까' 하고 요즘은 생각하게 되었다. 예배시간 30분 전에 나와 준비 찬송을 하는 것도 결코 쉬운 일이 아니었다. 나 자신을 위해 좀 더 할려고 하는 그 마음을 이겨야 가능한 일이었다. 구세주의 위대하심이 바로 이것이었다. 마귀의 영, 나라는 의식이 하고 싶은 것을 꺾고 하나님 앞으로 이끌어 주시는 그 사랑의 힘이랄까 너무나 위대하신 것이다.

예배실에 들어가면 스크린에 게시된 주님의 눈동자를 바라보면서 앉는다. 내가 살아 숨을 쉬고 있다는 것이, 내가 영생을 목적삼고 오늘을 살아가는 것이 이것이 구세주 하나님의 위대함이다. 내가 도저히 가질 수 없는 마음을 그 영생의 싸움 내 안에 어느새 심어 주셨을까? 주님의 위대함은 내가 감당하는 단어를 생각할 줄 아는 도덕적인 인간이 되었다는 것이다. 하나님의 사랑 안에서 영원한 생명의 기쁨을 누릴 그 날이 속히 오기를, 만민이 기뻐하는 그날이 속히 오기를 꿈꾸는 행복한 청춘의 마음을 주신 주님께 감사 또 감사할 뿐이다.*

김덕희 / 본부재단

'도착했다'의 역사적 의미

중앙 사진의 유물은 국립 중앙박물관에 보존되어 있으며 1986년 구세주 정도령님께서 영안으로 보시고 청년들에게 말씀하신 바 사진을 찍어 히브리어 전문가이신 서울대 신사훈 교수의 감정을 받아 해석한 것이다. 여기서 히브리 문양의 '도착했다'는 의미는 한민족의 조상이 어디로부터 이동해 왔다는 것이다.

삼국유사에 전하는 서자환웅의 신화는 성경 창세기에서 찾아볼 수 있다. 성경 창세기 30장 1절 이하에는 이스라엘 민족의 시조인 야곱(이스라엘)의 12 아들들이 탄생하는 과정을 전하고 있다. 야곱에게는 본의 아니게 4명의 부인이 생겼는데 분처 라헬이 늦게까지 자식을 낳지 못하자 몸종 빌하를 통하여 씨받이로 아들을 낳아 분처의 장자로 입양하여 성장하게 된다.

그의 이름은 '단'이며 히브리어로 '재판관, 심판자, 억울함을 풀다'는 의미의 이름이며 12아들 중에 다섯 번째 아들이다. 결론적으로 '단'은 몸종의 소생이니 서자요, 분처 장자로 입적하여 양육하였으니 서자이면서 분처 장자의 신분이다.

창세기 49장에 야곱이 12아들들의 장래일을 축복할 때 '단'에게 역시 심판의 권세를 축복하였으니 명실공히 유적으로는 서자의 소생이나 분처의 장자이며, 영적으로는 하나님으로부터 '심판관'을 축복받은 장자이니 우리 한민족사에 전하는 환인(하나님)의 서자환웅이 바로 이스라엘의 다섯 번째 아들 '단'이라는 것이 밝혀지고 있다.

이처럼 성경은 우리민족의 시조 서자환웅에 대하여 하나님의 서자이면서 장

자인지를 적나라하게 기록으로 전하고 있다. 단의 후손 단지파는 모세의 출애굽 이후 기원전 11세기경 단지파 장수 삼손이 죽으면서 이스라엘 땅을 떠나 북동쪽으로 기업을 찾아 사라졌고(사사기 21:24~25), 성경 마지막 계시록에도 사라진 단지파의 이름이 제의외도 요셉의 두 아들이 대신 12지파의 이름을 채우고 있으니(계 7:1~17) 오늘에 이르러까지 단지파는 이스라엘의 잃어버린 지파로 전해지고 있다.

성경상 예언된 백의민족

놀라운 것은 여기에 마지막 때 인류를 구원하실 무리에 대하여 기록한 바 "이 일 후에 내가 보니 각 나라와 족속과 백성과 방언에서 아무라도 능히 셀수 없는 큰 무리가 흰 옷을 입고 손에 종려가지를 들고 보좌 앞과 어린양 앞에서서 큰 소리로 외쳐가르되 구원하심이 보좌에 앉으신 우리 하나님과 어린양에게 있도다. ~ 이 흰 옷 입을 자들이 누구며 또 어디서 왔노?" 하니 흰 옷 입을 무리는 물론 영적으로 죄악에서 벗어난 의인들을 가리키며 상징적으로 우리 한민족은 예로부터 백의민족이라 불리고 있으니 이 시대 한민족 가운데 출현하신 참 구세주 메시아를 따르는 무리들을 가리키는 재론의 여지가 없다.

단군민족이 이스라엘 12지파(부족) 중의 하나인 단지파의 후예라는 증거는

단군민족의 정체성을 증거하는 대동강 유역에서 발견된 히브리어 문자의 외당 ①

고대 히브리어가 새겨진 외당 (The roof-end tile with the ancient Hebrew)



* 시대 : 고구려 5~7세기 (Age of Goguryeo, 5th~7th c.)
* 출토 지역 : 평안 대동강 유역 (Daedong river valley, Pongyong)
* 전시실 : 국립 중앙박물관 이우치 이시모 기증 유물전시실
Exhibit Hall : Kuchi Isao Collection in the National Museum of Korea

1987년, 이우치 이시모 선생님이 유물 1,082점을 국립중앙박물관에 기증하셨다. 평생동안 수집하신 고대 한국의 벽돌이나 기와 중에 고대 히브리어가 새겨진 외당이 있다. In 1987, Kuchi Isao (1911-1992), a Japanese collector, generously presented the National Museum of Korea with a total of 1,082 items of bricks and roof tiles to promote friendly relations between Korea and Japan. Some roof-end tiles carved with ancient Hebrew.

히브리어 해석(Decipher the writing on the roof-end tile)

W T T - 고대 히브리어 (Ancient Hebrew)
W T T - 현대 히브리어 (Present-day Hebrew)

* 뜻 : '도착했다' (This means 'arrived')
* 해석자 : 고 신사훈 박사 (현 서울대학교 종교학과 교수, 히브리어 전문가)
Translator : Dr. ShinSahn (Hebrew expert, the former Professor of Religious Study in the Seoul National University)

'도착했다'는 문양이 새겨진 고조선 외당

우리의 결혼, 장례, 기타 생활 관습과 법도, 풍속, 유물, 유적, 언어, 기타 여러가지 문화를 총 망라해서 비교하면 더욱 확실히 같은 민족임을 증거할 수 있다.

단지파는 결국 지중해 북동쪽의 카스피해, 흑해 연안을 따라 우랄 알타이산맥으로 이동하여 중앙아시아 일대에서 장기간 머물면서 그 일대의 민족들과 교류하며 살다가 몇 세대를 지난 후 몽골을 거쳐 만주를 지나 삼위태백 산정

에 이르러 신단수 아래서 하늘에 제사 지내고 단군조선을 건국하게 된다(삼국유사 고조선 편).

그들 단지파 무리는 실제로 처음 이스라엘 소리(단) 땅을 떠나올 때 20세 이상의 전쟁에 나갈 수 있는 장정의 수가 6만4천여 명이었으니 아녀자, 노인을 합치면 총 20~30만명이 넘는다고 예상할 수 있다. 오늘날 카자흐스탄을 비롯한 중앙아시아 여러 국가들이 말하는 탱그리 문화며 몽골인들이 단지파가 지

를 하게 된다. 이 과정에 언어와 풍속이 바뀌고 가는 곳마다 그들의 제천문화를 남겼다. 그것이 변질되어 무속(巫俗)이 되고 탱그리 신앙이 된 것이다.

그후 계속 동진하여 대동강 유역에 완전히 정착하기까지 약 200여 년이 걸렸다면 도합 서자환웅이 단군민족의 시조인 '단'의 출생 이후 약 1천여 년이 지난 후에 비로소 단군왕검에 의해 천년제국인 고조선을 건국하여 '홍익인간 체제이화'의 하나님 사상으로 미개한 중국을 일깨우고 청동기문명과 홍범사상의 신문명을 전하게 되니 찬란한 동방의 등불이 되었던 것이다.

고조선 멸망과 중국과 도취된 역사

그후 중국이 주나라 이후 개화되어 공자, 노자, 순자 등의 제자백가가 쏟아져 나오고 춘추전국시대를 거치면서 유불선 3교의 새로운 동방아시아의 신문명을 일으켰다. 춘추전국시대를 거치면서 철기문명이 일어나 후진 중국이 오히려 천손 단군민족을 앞서게 되어 진한(秦漢)시대에 와서 역사의 주인공이 바뀌게 되었다.

결론적으로 단군민족의 뿌리역사 원형은 성경 창세기를 비롯한 모세5경에서 찾을 수 있다. 서자환웅의 시대는 단지파 무리가 고조선을 건국하기 전까지 동방이주의 정복의 역사이다. 단군왕검의 고조선은 기원전 11세기경으로 봄이 가장 실제적인 역사라 할 수 있다. 그에 대한 고증은 지금까지 거국적으로 국가시업으로 밝혀 나가야 할 것이며 모든 종교 역사학자들은 다 각적으로 '우리역사바로잡기 운동'에 적극 동참해야 할 것이다.*

서복목 / 우리역사 바로잡기 운동가