



수면과 음식

비타민과 무기질 제제는 신경계에 꼭 필요한 영양소가 되므로 조금만 부족해도 우리의 몸은 불면증에 시달리기 쉽다



우리 주변에는 불면증이나 깊은 잠(non-REM)에 들지 못해 육체적, 정신적 스트레스로 고생하는 분들이 종종 눈에 띈다. 그러한 수면장애는 각 원인 별로 문제에 접근하는 것이 가장 이상적인 접근 방법이지만 초기에는 음식으로도 도움을 받을 수 있기 때문에 이 지면을 통해 수면에 좋은 음식을 소개한다. 더불어 수면에 방해가 되는 음식도 소개하겠다.

수면에 이로운 음식

우선, 칼슘이나 마그네슘, 철, 트립토판과 같은 비타민과 무기질 제제는 병을 막고 기분을 좋게 해주며 적당한 수면을 취할 수 있게 해준다. 특히, 칼슘은 멜라토닌(수면 호르몬)을 생성시키는 데 많은 도움을 주고 필수아미노산인 트립토판을 분비시킨다. 이처럼 비타민과 무기질 제제는 신경계에 꼭 필요한 영양소가 되므로 조금만 부족해도 우리의 몸은 불면증에 시달리기 쉽다.

① 두류

앞에서 말한 칼슘이 풍부한 음식으로는 두류, 낙농품, 뼈째 먹는 식품, 일부 푸른색 야채에 들어 있기 때문에 평상시에 꾸준히 섭취해 두면 효과를 볼 수 있다. 이 중에서 특히, 두류에는 칼슘이 다량 함유되어 있기 때문에 불면증에는 아주 좋은 음식이라 할 수 있겠다.

② 상추

상추 속에는 락투신 성분이 많이 들어 있는데 이는 두통을 완화시키고 편안한 수면을 취할 수 있도록 해준다. 이승우 기자

③ 양파

혈액순환을 도우며 신경안정 효과까지 가지고 있기 때문에 민간요법에서도 양파를 머리맡에 두고 자면 숙면을 취할 수 있다고 하는 것이다.

④ 대추

천연수면제라고 불리기도 하는 이 음식은 스트레스를 이길 수 있게 도와주고 긴장을 풀고 흥분을 가라앉게 해주어 마음을 다스리게 해주는 음식이다.

⑤ 메밀

몸에 열이 많은 사람이 섭취하면 숙면에 도움이 된다.

⑥ 동글레차

중추신경계 진정작용이 뛰어나서 숙면에 도움이 된다.

⑦ 따뜻한 우유

우유 속에는 다량의 트립토판을 함유하고 있어서 자기 전 1시간 전에 마시면 효과를 볼 수 있다.

수면에 해로운 음식

잠자기 바로 전에 당분이 많이 포함된 간식을 먹게 되면 숙면에 방해가 된다. 왜냐하면 지나친 당분은 인슐린 분비를 촉진시켜서 평소보다 많이 분비된 인슐린으로 인해 머리가 혼미해지거나 피곤함을 느끼게 된다. 즉, 수면 리듬에 혼란을 일으키는 키기 때문에 잠자기 전에 단 음식은 피해야 한다.

당분이 많이 포함된 음식으로는 스파게티, 쌀, 감자, 밀가루, 빵이 있다. 이 외에도 커피 등의 카페인 음료, 알코올 등이 수면에 해로운 음식에 포함된다.*

이승우 기자



두 번째 회 영생의 희망이 생기니 만병이 다 떨어졌다

사람의 마음을 꿰뚫어보시는 구세주

“난 절대 전도관을 떠날 수 없어”라고 속으로 다짐하고 다짐하였지만 승리제단에서 오신 분들이 “영모님 속에 계시던 하나님이 승리제단에서 영생의 역사를 이어서 하시는 것”이라고 말하는 대목에 귀가 솔깃해졌다. 영생의 역사가 다시 이어져 계속되고 있다는 말씀에 희망이 생기면서 “한번 가볼까?” 하는 마음이 일어났다.

1987년 2월 21일 승리제단에 와서 주님을 처음 뵈는 날 나는 깜짝 놀라 소스라쳤다. “잘 오셨습니다”라고 말씀하실 줄 알았는데 주님은 대뜸 웃으시면서 “왜 왔어? 마귀라고 하더니... 왜 왔어?”라는 것이었다. ‘아니 이게 무슨 말이야!’ 곰곰이 생각해보니 주님은 내가 맡아 지원한 성신여대(현 카톨릭대학교) 대학원서 내려 역곡에 갔을 때 딸과 나누었던 얘기를 다 들으셨던 것이다. 사람이 아니었다. ‘밀실 마귀’라고 운운했던 것이 후회막급이었다. 이런 죄송한 일이 도대체 어디 있는가. 주님께서 분신으로 역사하시는 것을 이렇게 체험으로 알고는 나는 그날 완전히 주님의 포포가 되었다. “예루살렘 내 복된 집 나 이제 왔도다”라는 찬송을 부를 때 한없는 기쁨과 감사함에 눈물이 두 뺨으로 주룩룩 흘러 내렸다. 주님을 만난 기쁨과 감사함으로 예배를 보고 나니 언제 그랬느냐는 듯이 마음의 병이 다 나아버렸다. 내 병은 주님을 만난 첫날 완전히 다 나아버렸다. 주님께서 나의 모든 근근증을 풀어 주셨다. 마음이 변하니 몸이 건강하게 변화했다. 언제 아팠느냐는 듯 기운이 장사처럼 뻗었다.

제단에 온 첫날 예배를 마치고 집에 가니 온 집안 식구들이 내 모습을 보고 놀라는 것이었다. “엄마 왜 그렇게 웃어? 얼굴이 빨개가지고 무슨 좋은 일 있어?” 이구동성으로 말했다. 매일 골골 앓고 누워만 있던 엄마가 완전히 기운이 넘치고 얼굴에 화색이 도니 놀라며 기뻐하는 것이었다. 남편도 역곡을 전리할 되는 가장처럼 멀지 않고 그날 갔다 그날 오니가 고맙게 생각했다.

둘째 날 예배 때에는 주님께서 영모님의 얼굴로 변하시더니 다시 주님의 얼굴로 변하기를 서너 번 하셨다. 영모님께 있던 하나님의 신이 주님께로 옮겨오셨다는 것을 눈으로 보여주시는 것이었다.



영생의 희망을 갖게 해준 승리제단

이렇게 시작된 승리제단에서의 신앙생활은 그야말로 내가 전도관에서 가지고 있었던 모든 의문을 풀어주었다. 영모님은 모든 것을 다 아시는 분으로 생각했는데 그렇지 않았다. 영모님 자신도 유치원생이라고 하셨다. 영모님은 “마귀 속에 갇힌 하나님을 석방시켜 모쳐(某處)에 모셔왔다”는 말씀을 하신 적이 있다. 이 말씀을 듣고 너무 중요한 말씀이라 조심스러워 어느 누구하고도 이 말씀에 대하여 얘기한 적이 없었는데 승리제단에 와 보니 바로 이곳에 그 마귀 속에 해방된 하나님이 계시던 것이다. 주님은 나의 마음속을 훤히 알고 계셨다. 찬송할 때에 내 마음이 ‘예루살렘 내 복된 집 나 이제 왔도다’라는 찬송을 했으면 하고 바라던 주님께서 다른 찬송을 하라 마시고 바로 그 찬송을 하셨다. 한두 번이 아니었다. 주님께서 사람의 마음을 꿰뚫어본다는 것을 너무나 무실감하였다.

마음의 변화, 몸의 변화, 영생이 실제로 일어나는 곳

제단에 온 지 17일째 되는 날 참으로 신기한 일이 일어났다. 저녁 때 목욕 후 얼굴 전체 모낭에서 일시에 검은색 비지 같은 것이 마치 여드름처럼 나왔다. 11시경이 되니까 회색으로 바뀌더니 새벽

1시경에는 맑은 것이 나왔다. 너무나 신기한 일이라 또 무슨 일이 생기나 호기심에 정신은 맑아 밤을 새게 되었다. 주님께서 피가 썩으면 세포 속에 모인다고 하셨는데 그 말씀 그대로 몸속에 있는 썩은 피가 만들어진 독소를 뽑아내는 체험이었던 것이다. 그렇게 삼사 일 동안 잠자리일 같은 것이 나와서 딱딱하게 만져져서 떼어냈다. 그런 체험 후 얼굴이 맑은 모습으로 변했다.

예배를 계속 보니 마음의 변화도 일어날 뿐만 아니라 몸의 변화도 왔다. 힘이 무지무지 세져서 주님께서 축복해 주신 풀과 김 등 4보따리를 들고 가도 무거운 줄 몰랐다. 겨울에 내의를 입지 않아도 춥지 않았다. 하루하루가 감사와 기쁨으로 넘쳐 뛰어다녔다. 어느 날 4보따리를 들고 버스를 타고 가다가 내릴 때 깜빡 핸드백을 놓고 내린 것을 알았다. 버스는 어느새 출발하여 유턴을 하고 있었다. 유턴하는 버스의 가운데 문을 밀치니 문이 열리기에 재빨리 버스에 올라탔다. 기사양반이 “당신 미쳤어?”라며 막 애단을 하였다. 나중에 알고 보니 막 가운데 문은 손으로 여는 것이 아니라 기계식이었다. 그 정도로 힘이 세졌던 것이다.

내가 흥제동에 살 때 우리 집은 쥐가 많았다. 쥐가 얼마나 많은지 한번은 쥐

가 바지 속으로 들어와서 흰비백산한 적이 있을 정도였다. 집안에 바퀴벌레가 많을 때 기도문 테이프를 틀어놓으면 없어진다는 얘기를 승리제단 식구들로부터 들었던 터라 기도문 테이프를 틀어놓자 그 많은 쥐가 싹 없어졌다. 참 신기한 일이었다. 주님은 사람이 아니셨던 것이다.

남편이 쓰러지다

우리 인생이란 사는 동안 계속 변화가 일어나는 것인가 보다. 아이들을 길러 모두 출가시키고 80살이 넘어 이제 남편과 둘이 오붓하게 살면서 우리 둘은 아무런 변화 없이 계속 이렇게 살아갈 것으로만 알았는데 어느 날 갑자기 남편이 달려졌다. 앞일을 예상하고 대비했어야 했는데 그러지 못했다. 슬퍼할 겨를도 후회할 짬도 없었다. 평생 자신의 몸을 아끼지 않고 충실히 살아온 남편을 이제 내가 돌봐야 하는 입장이 된 것이다. 남편은 항상 나를 자신의 차로 태워서 제단에도 데려다 주고, 시장에도 같이 가고 내가 가는 곳이면 어디든지 태워다 주었다. 나는 남편이 평생 그렇게 내 곁에서 온전해 줄 것으로만 알았던 것이었다.

하지만 그것은 나의 착각이었다. 모든 여건이 이제 내가 운전을 해야 하는 쪽으로 변했다. 그래서 무턱대고 운전학원에 등록했다. 그곳에 가서 보니 ‘내가 나이드 생각 않고 무턱대고 왔구나!’ 불현듯 이런 생각이 들었다. 거기에는 10대 후반과 20대 초반 학생들이 대부분이었다. 감승 첫날 랜스레 참피한 마음이 들었다. ‘어디 구석에 앉아 강의를 들어야지’라고 생각했는데 구석은 이미 짙은 사람들이 차지하여 어쩔 수 없이 교실 한복판에 앉을 수밖에 없었다.

그런데 학원 강사는 온통 나만 신경을 쓰는 것이었다. “어머니, 잘 들리세요?” “60세 넘었어요? 70세 됐어요?” 이렇게 물어보다가 자기가 쥐고 있던 풀 하나를 70명 가운데서 유독 나에게 주어야 한다며 갖다 주는 것이었다. 그렇게 강의가 끝났다. 그런데 갑자기 비가 쏟아졌다. 우산을 가지고 오지 않아서 머뭇거리는데 학원강사가 우산까지 챙겨주는 것이었다. 나이 많은 사람이라고 이런저런 특별대우를 해주는 것이었다.*

김혜선 권사/본부제단

2014년 3월 한 통의 전화가 걸려왔다. 전화 속의 음성은 나이 지긋한 어르신이었다. “지역장님이 새로 바뀌어서 이렇게 전화했다”고 하셨다. 자신은 이만선 장로인데, 개인 사정상 제단에 나올 수 없지만 항상 마음은 제단에 있다면서 그간의 제단 소식을 물으시고는 그동안 못낸 각종 헌금을 입금하셨다고 하셨다.

나는 지역장으로 임명된 지 얼마 안되어서 지역 식구들의 신앙에 대해 잘 몰랐는데 이런 일의 처음 접하니 놀랍고 감격스럽기까지 하였다. “고맙고 감사합니다. 어렵고 힘드실 텐데 이렇게 잊지 않고 신경을 써주시니 조만간에 장로님을 한번 찾아뵙고 인사하도록 하겠습니다. 한번 연락 주세요” 하였다. 그러나 장로님은 “제단 일에 바쁘실 텐데...”하고 거절하셨다. 그러나 나도 양보하지 않고 꼭 찾아뵙고 인사드리겠으니 전화를 달라고 진정을 살아 부탁드리면서 서로 이리저리러한 안부를 나누었다.

얼굴도 모르는 장로님을 찾아가다

한 달이 흘러도 전화가 오지 않았다. 아무래도 안 되겠다 싶어서 장로님의 근황이라도 여쭙고자 4월 24일 목요일 전화를 걸었다. 몇 번 만에 가까스로 연결이 되었다. “장로님! 그간 별고 없으세요?” 하고 반갑게 인사를 드렸더니 장로님께서도 반갑게 화답하셨다. “장로님, 저번에 꼭 장로님을 찾아뵙겠다고 했잖아요. 언제 날짜가 가능할지 생각해 보셨어요?”하고 물었다. 처음에는 장로님께서 “바쁘실 텐데 괜찮다”고

만 대답하셨다. “장로님 꼭 날짜를 잡아 보세요. 같은 지역 식구로서 찾아뵙는 것은 당연한 것이니 부담 갖지 마세요”하고 진심을 살아 말씀 드렸다. 그랬더니 장로님께서 잠시 생각에 잠기더니 “그렇다면 내일 오후 2시에 동두천 제일요양병원 108호로 오라”고 하였다. 지역 식구를 심방하는 것은 당연한 일이지만, 특별히 장로님을 심방하는 것은 장로님의 성의에 우리도 성실하게 답하기 위해서였다.

25일 아침 지회장님과 부 지회장님과 의논 후 식사를 마치고 12시 반에 출발하기로 하였다. 다만 지역장 회의 때 공식적으로 보고하지 않는 것은 중간에 어떤 상황이 생겨 약속이 제대로 지켜지지 않을 수 있으니 최종의 결과를 기다렸다가 보고하기로 마음먹었다.

모든 일이 순조롭게 진행되었으며 날씨가 맑아 우리의 방문을 환영하듯 화창하였다. 예배를 마치고 개인적으로 장로님께 줄 준비할까를 생각해 보았다. 다른 무엇보다도 신실한 분이시므로 승리신문 말씀 엮음집 4권이 좋을 것이라 여겨 챙겼다. 지역 식구들에게도 따로 필 준비해 가면 좋겠다고 물으니, 방문 안 차 가는 것인 만큼 꼭 필요한 것이 있으면 좋겠으나, 뭘 줄 모르니 위로금으로 준비하자고 하여 그렇게하기로 했다. 게다가 여러 사람이 가면 좋겠지만 아무래도 개인 사정도 있고 또 먼 거리니 신순이 5지회장, 6지역 석산자부지회장과 내가 가기로 하였다. 우리는 장로님 얼굴을 모르지만, 그렇게 제단을 생각해 주신 장로님이니 만나면 알 수 있겠지 하고 출발하였다.

6지역 성도 심방기

실생활 속에서 자유술법을 실천하시는 장로님

언제 어디서나 어느 곳에 있거나 하나님과 함께 하는 생활에 변함이 없다면 곧, 그곳이 성전이고, 천국생활이 아니겠는가 하는 깨달음이 느껴졌다. 우리 일행은 장로님에게 힘과 위로의 말씀을 전하려고 왔는데 오히려 장로님의 두터운 신앙심과 주님을 향한 불붙는 충성심을 확인하고, 되레 우리가 힘을 얻고 은혜를 풍성하게 느끼는 귀한 발걸음이 되었다.

한 눈에 알아본 장로님

서울 외곽순환도로를 타고 일산 쪽으로 코스를 정했다. 기본 전환하는 마음으로 가뿐하게 각가지 답소를 나누면서 동두천을 향해 갔다. 가는 도중 전화를 한 번 더 걸었으나, 받지 않았다. 동두천 시내에 도착해서 몇 차례 방향을 묻고, 약 두 시간 만에 제일요양병원 앞에 마침내 이르렀다. 병원 정문 앞에 낯가 닳지 분 정도가 눈에 들어왔다. 유난히 눈에 띄는 분이 눈에 들어오기는 했지만, 우리 중 누구도 장로님 얼

었다. 1층 로비를 지나 병실에 들어가니, 사모님 피시는 분이 바로 문 좌측으로 다소곳이 앉아 계셨다. 사모님께서 첫눈에 보아서는 환자같이 보이지 않고 편안하고 넉넉한 얼굴 모습이였다. 장로님의 소개로 서로 반갑게 인사하면서 오랜 병원생활에 얼마나 힘드시겠느냐며 위로와 격려의 말로 첫 대면의 인사를 나누었다.

그간의 사모님의 병환에 대하여 상당한 이야기를 들었다. “처음에는 거의 다 죽을 지경에 있었는데 이렇게 많이 호전되었다”고 하셨다. 장로님께서도 그간의 사모님의 상태를 곁들여 설명하시고 지금은 많이 좋아졌다고 하셨다. 우리는 조용히 사모님께 금일봉을 전해드리고 무언 중에 장로님께서 얼마나 지극정성을 다하여 간병하셨는지를 재삼 확인하였다. 정말 보통 사람이 할 수 없는 일을 오랜 세월 동안 맡았을 감내하여 이처럼 호전되었음을 깨닫게 되었다. 사모님께서 장로님께서 잠시도 결을 떠나지 않고 병간호를 하느라 너무나 무 수고하신다는 말씀도 곁들였다.

가장 정확히 아는 분이 없었으므로 선뜻 나서지 못했다. 마침 길 건너에서 파란 점퍼 차림의 머리가 하얗지만 허리가 곧으신 낯선 한 분이 우리 쪽을 향해 다가왔다. 후 주차요원이 아닌가 하는 생각이 잠시 스쳐 지나갔지만, 이만선 장로님일 것이라는 직감이 들어 “안녕하세요! 장로님”하고 먼저 눈길을 주고 밝은 표정으로 다가갔다. 아니나 다를까 바로 이만선 장로님이었다. 방문한 우리 세 분은 반갑게 서로 인사를 나누면서 병원 인으로 안내를 받아 들

었다. “누구든지 내 몸처럼 여기시는 장로님” 장로님께서도 그간의 개인의 특별한 생활 중 하나를 의기양양하시면서 힘차게 말씀하셨다. 사모님의 병실에 오랫동안 있으면서 주님의 가르침을 몸소 실천하고 여러 환자 분들께도 하루하루 좋은 설교말씀, 생명의 말씀을 전하고 계시다는 것이었다. 우리들은 다시 한 번 장로님의 신앙심의 신실함에

‘누구든지 내 몸처럼’ 여기시는 장로님

장로님께서도 그간의 개인의 특별한 생활 중 하나를 의기양양하시면서 힘차게 말씀하셨다. 사모님의 병실에 오랫동안 있으면서 주님의 가르침을 몸소 실천하고 여러 환자 분들께도 하루하루 좋은 설교말씀, 생명의 말씀을 전하고 계시다는 것이었다. 우리들은 다시 한 번 장로님의 신앙심의 신실함에

김주호/6지역장