

토요일 저녁에 온 가족이 함께 주일을 시작하는

거룩한 식탁 예배



유대인들은 안식일 밥상머리 예배로 신앙 전수에 성공했습니다. 그들은 세계 어디서나 매주 안식일 식탁 예배를 지킵니다. 그들은 일주일을 안식일을 위해서 보낸다고 할 정도로 열성이 대단합니다. 유대인 속담에 “유대인이 안식일을 지킨 것이 아니라 안식일이 유대인을 지켰다”는 말이 있습니다. 유대인의 안식일 식탁이 그들의 정체성을 지켜서 약 2천년 동안이나 신앙을 대대로 전수할 수 있었습니다. 식탁에서 음식을 활용하는 교육은 하나님의 방법입니다. 구약의 유월절 식사, 신약의 성찬 예식은 교육학적으로도 훌륭합니다. “토요일 저녁에 온 가족이 함께 주일을 시작하는 거룩한 식탁 예배”는 유대인들의 안식일 식탁 예배를 복음적으로 각색한 것입니다.

대한예수교
장로회 **천안서부교회**

31108 충남 천안시 서북구 성정중4길 9 (성정동 1234) ☎ 041-553-4205~6

온 가족이 함께 주일을 시작하는

□ 거룩한 식탁 예배 □

토요일 저녁 각 가정에서 거룩한 식탁 예배를 드림으로 주일을 시작합니다.



어린 자녀들과 식탁 예배를 드리는 것이 현실적으로 어려움이 많기에
예배의 필수적인 요소만을 편집하여 제작한 자료입니다.
먼저 예배를 드리고 식사를 하시면 됩니다.

모든 가정에서 매주 토요일 가정예배를 드리므로
가정이 작은 교회가 되는 은혜를 되는 경험하시기 바랍니다.
그리하여 자녀들, 다음 세대에 신앙을 전수하는 사명을 꼭 완수합니다.

- 토요일 저녁에 온 가족이 모여서 주일을 준비하는 예배를 드립니다.
- 거룩한 식탁 예배가 경건한 가족문화로 정착되도록 최선을 다합니다.
- 식사는 생명 식탁의 메뉴를 활용하시면 좋습니다.
- 드리진 헌금은 주일에 ‘거룩한 식탁 예배 헌금’으로 봉헌합니다.
(헌금은 전액 어려운 이웃을 위한 구제비로 사용됩니다.)
- 주일 저녁에는 오늘 주신 말씀으로 ‘가정주일학교’를 실시합니다.

■ 테필린(Tefillin) = 경문(經文) phylactery(필렉터리) ■

히브리어로 ‘말씀상자’, ‘기도 상자’라고 불리는 테필린은 끈이 달린 네 개의 성경구절이 들어 있습니다. 테필린은 하나는 왼팔에, 다른 하나는 이마에 묶게 되어 있습니다. 팔에 붙이는 테필린은 말씀을 기준 삼아 행동하고, 이마에 붙이는 테필린은 말씀을 기준 삼아 생각하라는 의미를 담고 있습니다.

1. 구원의 말씀 (출애굽기 13:1~10) : 무교절
2. 봉헌의 말씀 (출애굽기 13:11~16) : 태에서 처음 난 것
3. 섬김의 말씀 (신명기 6:4~9) : 여호와와 명령과 규례와 법도
4. 강복의 말씀 (신명기 11:13~21) : 주리라고 맹세하신 땅

1. 구원의 말씀 (출애굽기 13:1~10) : 무교절

① 여호와께서 모세에게 일러 이르시되 ② 이스라엘 자손 중에서 사람이나 짐승을 막론하고 태에서 처음 난 모든 것은 다 거룩히 구별하여 내게 돌리라 이는 내 것이니라 하시니라 ③ 모세가 백성에게 이르되 너희는 애굽 곧 종 되었던 집에서 나온 그 날을 기념하여 유교병을 먹지 말라 여호와께서 그 손의 권능으로 너희를 그 곳에서 인도해 내셨음이니라 ④ 아빕월 이 날에 너희가 나왔으니 ⑤ 여호와께서 너를 인도하여 가나안 사람과 헷 사람과 아모리 사람과 히위 사람과 여부스 사람의 땅 곧 네게 주시려고 네 조상들에게 맹세하신 바 젖과 꿀이 흐르는 땅에 이르게 하시거든 너는 이 달에 이 예식을 지켜 ⑥ 이레 동안 무교병을 먹고 일곱째 날에는 여호와께 절기를 지키라 ⑦ 이레 동안에는 무교병을 먹고 유교병을 네게 보이지 아니하게 하며 네 땅에서 누룩을 네게 보이지 아니하게 하라 ⑧ 너는 그 날에 네 아들에게 보여 이르기까지 이 예식은 내가 애굽에서 나올 때에 여호와께서 나를 위하여 행하신 일로 말미암음이라 하고 ⑨ 이것으로 네 손의 기호와 네 미간의 표를 삼고 여호와와의 율법이 네 입에 있게 하라. 이는 여호와께서 강하신 손으로 너를 애굽에서 인도하여 내셨음이니 ⑩ 해마다 절기가 되면 이 규례를 지킬지니라

2. 봉헌의 말씀 (출애굽기 13:11~16) : 태에서 처음 난 것

⑪ 여호와께서 너와 네 조상에게 맹세하신 대로 너를 가나안 사람의 땅에 인도하시고 그 땅을 네게 주시거든 ⑫ 너는 태에서 처음 난 모든 것과 네게 있는 가축의 태에서 처음 난 것을 다 구별하여 여호와께 돌리라 수컷은 여호와와 것이니라 ⑬ 나귀의 첫 새끼는 다 어린 양으로 대속할 것이요 그렇게 하지 아니하려면 그 목을 꺾을 것이며 네 아들 중 처음 난 모든 자는 대속할지니라 ⑭ 후일에 네 아들이 네게 묻기를 이것이 어찌 됨이냐 하거든 너는 그에게 이르기를 여호와께서 그 손의 권능으로 우리를 애굽에서 곧 종이 되었던 집에서 인도하여 내실새 ⑮ 그 때에 바로가 완악하여 우리를 보내지 아니하며 여호와께서 애굽 나라 가운데 처음 난 모든 것은 사람의 장자로부터 가축의 처음 난 것까지 다 죽이셨으므로 태에서 처음 난 모든 수컷들은 내가 여호와께 제사를 드려서 내 아들 중에 모든 처음 난 자를 다 대속하리니 ⑯ 이것이 네 손의 기호와 네 미간의 표가 되리라 이는 여호와께서 그 손의 권능으로 우리를 애굽에서 인도하여 내셨음이니라 할지니라

3. 섬김의 말씀 (신명기 6:4~9) : 여호와와 명령과 규례와 법도

④ 이스라엘아 들으라 우리 하나님 여호와와는 오직 유일한 여호와이시니 ⑤ 너는 마음을 다하고 뜻을 다하고 힘을 다하여 네 하나님 여호와를 사랑하라 ⑥ 오늘 내가 네게 명하는 이 말씀을 너는 마음에 새기고 ⑦ 네 자녀에게 부지런히 가르치며 집에 앉았을 때에든지 길을 갈 때에든지 누워 있을 때에든지 일어날 때에든지 이 말씀을 강론할 것이며 ⑧ 너는 또 그것을 네 손목에 매어 기호를 삼으며 네 미간에 붙여 표로 삼고 ⑨ 또 네 집 문설주와 바깥문에 기록할지니라

4. 강복의 말씀 (신명기 11:13~21) : 주리라고 맹세하신 땅

⑬ 내가 오늘 너희에게 명하는 내 명령을 너희가 만일 청종하고 너희의 하나님 여호와를 사랑하여 마음을 다하고 뜻을 다하여 섬기면 ⑭ 여호와께서 너희의 땅에 이른 비, 늦은 비를 적당한 때에 내리시리니 너희가 곡식과 포도주와 기름을 얻을 것이요 ⑮ 또 가축을 위하여 들에 풀이 나게 하시리니 내가 먹고 배부를 것이라 ⑯ 너희는 스스로 삼가라 두렵건대 마음에 미혹하여 돌이켜 다른 신들을 섬기며 그것에게 절하므로 ⑰ 여호와께서 너희에게 진노하사 하늘을 닫아 비를 내리지 아니하여 땅이 소산을 내지 않게 하시므로 너희가 여호와께서 주신 아름다운 땅에서 속히 멸망할까 하노라 ⑱ 이리므로 너희는 나의 이 말을 너희의 마음과 뜻에 두고 또 그것을 너희의 손목에 매어 기호를 삼고 너희 미간에 붙여 표를 삼으며 ⑲ 또 그것을 너희의 자녀에게 가르치며 집에 앉아 있을 때에든지, 길을 갈 때에든지, 누워 있을 때에든지, 일어날 때에든지 이 말씀을 강론하고 ⑳ 또 네 집 문설주와 바깥문에 기록하라 ㉑ 그리하면 여호와께서 너희 조상들에게 주리라고 맹세하신 땅에서 너희의 날과 너희의 자녀의 날이 많아서 하늘이 땅을 덮는 날과 같으리라



온 가족이 토요일 저녁에 함께 드리는 거룩한 식탁 예배 순서

- (1) 찬양의 축복
- (2) 축복의 시간
- (3) 티쿤올람 저금통에 동전 넣기 : 동전을 미리 준비합니다.
- (4) 말씀 나눔 : 큰 자녀들일 경우 성경을 낭독하고 적용을 합니다.
 - ① 구원의 말씀 (출애굽기 13:1~10) : 무교절
 - ② 봉헌의 말씀 (출애굽기 13:11~16) : 태에서 처음 난 것
 - ③ 섬김의 말씀 (신명기 6:4~9) : 여호와와의 명령과 규례와 법도
 - ④ 강복의 말씀 (신명기 11:13~21) : 주리라고 맹세하신 땅
- (5) 마무리 기도
- (6) 주기도문

(1) 찬양의 축복 : 서로를 향하여 손을 펴고 축복합니다.

“너(OO)는 시냇가에 심은 나무라” (이름을 넣어서 찬양합니다.)

박윤호

1. 너- 는 시냇가 에 심- 은 - 나 무 라
2. 주의 시 절을 좇 아 구원 열 매 맺 으 면
하 나 님 의 사 랑 안 에 믿 음 뿌 리 내 리 고
주 의 영 화 로 운 빛 - 너 를 보 호 하 리 니
주 의 뜻 대 로 주 의 뜻 대 로 항 - 상 사 세 요
주 의 뜻 대 로 주 의 뜻 대 로 항 - 상 살 리 라

Copyright (C) 박윤호. Used by Permission.

(2) 축복의 시간

아버지(인도자)는 자녀를 향하여 이름을 호명하며 말씀으로 자녀를 축복합니다.

여호와께는 네게(OO에게) 복을 주시고 너를(OO를) 지키시기를 원하며 여호와께는 그의 얼굴을 네게(OO에게) 비취사 은혜 베푸시기를 원하며 여호와께는 그 얼굴을 네게로(OO에게로) 향하여 드사 평강주시기를 원하노라.

자녀가 부모님에게

“가르쳐주신 말씀을 실천하여 순종하는 삶을 살겠습니다.”

아내가 남편에게

“당신은 나의 머리로 영광입니다. 교회가 그리스도에게 하듯 나도 주의 말씀을 따라 당신을 존경하고 순종하며 따르겠습니다. 하나님은 나를 당신을 위하여 존재하게 하셨습니다.”

남편이 아내에게

“잠언 31장처럼 현숙한 여인이 되기를 축복합니다.”

덕행 있는 여자가 많으나 그대는 모든 여자보다 뛰어납니다. 당신은 나의 뼈 중의 뼈요 살 중에 살이며 주님께서 교회를 사랑하셨듯이 나도 당신을 사랑합니다.

(3) 후원함을 돌립니다. : ‘티쿤올람(세상을 고치다)’ 저금통에 현금합니다.

〈자녀가 아버지(인도자)에게 질문합니다.〉

왜 우리가 수고하고 땀을 흘려 얻은 돈으로 다른 사람들을 후원해야 하나요?”

〈아버지(인도자)가 자녀에게 가르칩니다.〉

- (1) 하나님께서는 고아와 과부, 나그네와 소자 그리고 레위인들을 돌보라고 말씀하셨습니다. 우리는 이 시간 후원함을 돌림으로 우리 주변의 어려운 사람들을 돕고, 그 사람들이 하나님의 백성, 우리의 가족으로 온전히 살아갈 수 있게 도와주어야 합니다. 하나님의 말씀으로 구제를 실천함을 통해 하나님의 복이 내 이웃에게 흘러 넘쳐 그들로 하나님께 찬양하고 감사할 수 있게 해 주어야 합니다.
- (2) 우리는 우리가 수고하고 땀 흘려 번 돈으로 세상을 먹여 살려야 하는 의무를 가지고 있습니다.

[다함께] “나는 이 세상을 고치는 사람이 되겠습니다. 티쿤올람 아멘 살롬”

유대인들은 구제로 세상을 고친다고 생각합니다.

우리도 구제를 통해 세상을 하나님의 나라로 고치고 완성 시키는 삶을 살아야 합니다.



♡ 후원함을 돌립니다. 장자가 돌리는 것이 좋습니다.

- 주일예배 시 거룩한 식탁예배 현금봉투를 이용하여 봉헌하십시오.
- 봉헌된 현금은 전액 어려운 이웃을 위하여 사용됩니다.

♡ 인도자는 다음의 말씀을 선포합니다.

(마태복음 5:16) 이같이 너희 빛이 사람 앞에 비치게 하여 그들로 너희 착한 행실을 보고 하늘에 계신 너희 아버지께 영광을 돌리게 하라

♡ 인도자의 선포에 가족 모두는 화답합니다. “아멘 살롬”

♡ 인도자는 다시 아래의 말씀을 읽어줍니다.

(요한일서 3:16~18) ⑯ 그가 우리를 위하여 목숨을 버리셨으니 우리가 이로써 사랑을 알고 우리도 형제들을 위하여 목숨을 버리는 것이 마땅하니라. ⑰ 누가 이 세상의 재물을 가지고 형제의 궁핍함을 보고도 도와 줄 마음을 닫으면 하나님의 사랑이 어찌 그 속에 거하겠느냐 ⑱ 자녀들이 우리가 말과 혀로만 사랑하지 말고 행함과 진실함으로 하자

(야고보서 2:14~17) ⑭ 내 형제들아 만일 사람이 믿음이 있노라 하고 행함이 없으면 무슨 유익이 있으리요. 그 믿음이 능히 자기를 구원하겠느냐 ⑮ 만일 형제나 자매가 헐벗고 일용할 양식이 없는데 ⑯ 너희 중에 누구든지 그에게 이르되 평안히 가라, 덥게 하라, 배부르게 하라 하며 그 몸에 쓸 것을 주지 아니하면 무슨 유익이 있으리요. ⑰ 이와 같이 행함이 없는 믿음은 그 자체가 죽은 것이라

(4) 말씀 나눔**① 구원의 말씀 (출애굽기 13:1~10) : 무교절**

- 여호와께서 우리를 구원하여 주심을 기억하고 감사해야 합니다.
- 구원받은 자로서 누룩 없는 삶 곧 죄 없는 거룩한 삶을 살아가야 합니다.
- 매일 매일 말씀과 기도로 하루를 시작함으로 승리의 삶을 삽시다.

② 봉헌의 말씀 (출애굽기 13:11~16) : 태에서 처음 난 것

- 애굽에서 종살이 하던 우리를 인도하여 하나님의 자녀로 회복시켜 주셨습니다.
- 하나님을 내 삶의 주인으로 모시고 청지기의 삶을 살아가야 합니다.
- 하나님이 나에게 맡겨주신 모든 것을 하나님의 영광을 위하여 마음껏 사용합시다.

③ 섬김의 말씀 (신명기 6:4~9) : 여호와와 명령과 규례와 법도

- 우리 삶의 목적은 마음과 뜻과 힘을 다하여 하나님을 사랑하는 것입니다.
- 이것을 마음에 새기고 자녀들에게 부지런히 가르쳐서 생활화 되도록 해야 합니다.
- 아브라함 ▷ 이삭 ▷ 야곱 ▷ 요셉처럼 나로부터 4세대 후손들의 신앙을 책임집시다.

④ 강복의 말씀 (신명기 11:13~21) : 주리라고 맹세하신 땅

- 구원은 예수그리스도를 믿음으로 받는 은혜의 선물입니다.
- 그러나 약속하신 복은 하나님의 명령을 듣고 순종해야 받습니다.
- 순종함으로 약속된 복을 받아 하나님의 나라를 건설하는데 마음껏 쓰임 받읍시다.

(5) 마무리 기도

우리 가정의 주인이신 하나님 아버지
 거룩한 식탁 예배를 드릴 수 있도록 은혜 베풀어 주셔서 감사합니다.
 이 예배를 통하여 우리 가정이 작은 교회가 되게 하여 주심을 감사합니다.
 주일예배 시간에 목자를 통하여 우리에게 한 주간 동안 필요한 말씀을 주실 터인데,
 그 말씀에 순종하며 승리의 삶을 살아가는 믿음과 용기를 주옵소서.
 택하신 족속, 왕 같은 제사장, 거룩한 나라, 그의 소유가 된 백성으로 살아가게 하옵소서.
 그의 기이한 빛에 들어가게 하신 이의 아름다운 덕을 마음껏 선포하게 하옵소서.
 아브라함, 이삭, 야곱, 요셉의 가정처럼 4세대 믿음의 대를 이어가게 하옵소서.
 반드시 신앙의 명문 가정을 이루어 하나님의 나라와 구속에 귀하게 쓰임 받게 하옵소서.
 우리 자녀들에게 부모보다 더 큰 믿음과 용기와 지혜를 주옵소서.
 말씀을 선포하시는 목자에게 성령으로 임하셔서 하나님의 말씀을 풍성하게 전하게 하옵소서.
 주일예배를 준비하고 섬기는 모든 손길들이 최선의 섬김이 되게 하시고 복을 내려 주옵소서.
 주의 백성들이 올려드리는 예배를 통하여 주님께서 홀로 영광 받으시고
 우리에게는 한없는 은혜를 내려 주옵소서.
 예수님의 이름으로 기도드리며,
이제는 주님께서 가르쳐 주신 기도로 함께 기도하오니

(6) 주기도문 (마태복음 6:9~13 / 누가복음 11:2~4)

[주기도문 / 한글 개역개정]

하늘에 계신 우리 아버지
 아버지의 이름을 거룩하게 하시며,
 아버지의 나라가 오게 하시며,
 아버지의 뜻이 하늘에서와같이 땅에서도 이루어지게 하소서.
 오늘 우리에게 일용할 양식을 주시고,
 우리가 우리에게 잘못된 사람을 용서하여 준 것 같이 우리 죄를 용서하여 주시고,
 우리를 시험에 빠지지 않게 하시고 악에서 구하소서.
 나라와 권능과 영광이 영원히 아버지의 것입니다. - 아멘 -

[주기도문 / 한글 개역]

하늘에 계신 우리 아버지여
 이름이 거룩히 여김을 받으시오며,
 나라가 임하옵시며,
 뜻이 하늘에서 이루어진 것 같이 땅에서도 이루어지이다.
 오늘 우리에게 일용할 양식을 주시옵고,
 우리가 우리에게 죄지은 자를 사하여 준 것같이 우리 죄를 사하여 주시옵고
 우리를 시험에 들게 하지 마시옵고, 다만 악에서 구하시옵소서,
 (나라와 권세와 영광이 아버지께 영원히 있사옵나이다.) - 아멘 -

[The Lord ' s Prayer / CEV = Contemporary English Version]

Our Father in heaven,
 hallowed be Your name,
 Your kingdom come,
 Your will be done on earth, as it is in heaven.
 Give us today our daily bread.
 Forgive us our debts, as we also have forgiven our debtors,
 And lead us not into temptation, but deliver us from the evil one.
 For Yours is the Kingdom, and the power, and the glory, forever, - Amen. -

● 예배 후 즐거운 식탁의 교제를 나눕니다.

날마다 우리에게

윌리엄스 작곡



♥ 음식에 관한 자료 : 세계보건기구(WHO) 발표 ♥

세계 10대 건강 음식	세계 10대 불량 음식
① 블루베리	① 기름에 튀긴 식품
② 브로콜리	② 소금에 절인 식품
③ 밤콩	③ 가공류 고기 식품
④ 귀리	④ 과자류 식품
⑤ 오렌지	⑤ 사이다, 콜라류 식품
⑥ 연어	⑥ 인스턴트 식품
⑦ 토마토	⑦ 통조림류 식품
⑧ 플레인 요구르트	⑧ 설탕에 절임 과일류 식품
⑨ 케일	⑨ 냉동 간식류 식품
⑩ 버터호두호박 = 단호박	⑩ 숯불 구이류 식품

□ 생명 식탁 수련회 □

- 철저하게 성경 적인 방법을 따른다. (창세기 1장 29절)
- 다음과 같은 식생활 습관을 실천한다. (암 환자 치유 일과표)

시간	내용	참고사항
05:00	새벽기도	하루를 기도로 시작한다.
06:30	야채스프 ①	가정에서 직접 만든 것으로 유리병에 보관하여 음용한다.
07:30-08:30	아침식사 : 치유식단	365일 변하지 않는 15가지 식단이다.
오전	운동	산보가 제일 좋다.
	커피관장	커피 관장법에 따라 실시한다.
11:30	야채스프 ②	
12:30-13:30	점심식사 : 건강식단	제철에 나는 식품으로 준비한 식단이다.
오후	찬양, 성경공부	영성을 위하여 실시한다.
	야채스프 ③	
18:00-19:00	저녁식사 : 쉼을 위한 식단	과식하지 말고 간단하게 먹음으로 숙면을 취할 수 있다.
20:30	야채스프 ④	
저녁	저녁기도회	취침 전 기도회를 갖는다.
● 주간 식사 및 일정표 월요일 : 점심 (들깨가루 많이 들어간 오리 전골) 수요일 : 점심 (닭 모래집 볶음 : 유기농) 오후(찜질방) 저녁(수요저녁예배) 목요일 : 점심 (카레 : 유기농야채와 직접 만든 카레 가루) 토요일 : 점심 (수육 : 돼지고기) 오후(찜질방) 일요일 : 주일예배		

3. 물 건강법을 실천한다.

- 3,2,1 물 건강법 : 식전 30분 한 컵, 식후 2시간 한 컵, 일어나서 한 컵, 자기 전 한 컵
- 식후 2시간이 지난 후 물을 마시자. (최소한 1시간 / 소화 과정을 돕는 좋은 방법)
- 식탁에서 국과 찌개를 추방하자. (나트륨 과다섭취 해소 / 소화 과정을 돕는다.)
- 일체의 간식은 금하고, 저녁 7시 이후에는 일체의 음식을 먹지 않는다.
- 음식을 30번 씹고 먹는다. (소화 과정을 극대화하는 방법이다.)
- 일명 젓가락 식사법이라고도 한다. (일본사람처럼 젓가락으로만 식사 : 물 섭취 최소화)

4. 먹지 말아야 할 흰색 음식

	내용	참고사항
1	흰쌀밥	당 지수가 높기에 복부비만과 당뇨병의 주원인이다. 현미밥으로 대체해야 한다.
2	소금	우리나라 사람들은 소금 섭취가 과다하다. (필요량의 3배) ≡ 고혈압의 주원인이다.
3	수입산 흰 밀가루	녹약, 화학비료, 살충제, 방부제, 표백제 / 우리 밀 밀가루는 좋다.
4	흰설탕 : 정백당	열량 이외에 영양성분이 없어 과량 섭취하면 비만을 부를 뿐 백해무익한 첨가물이다.
5	인공조미료(MSG)	두통, 설사, 식은땀, 얼굴 붓기, 입 주위 마비 감각, 심장박동수의 빠른 증가, 가슴 통증, 호흡 곤란, 복통, 피로 등 증상이 나타난다.
6	우유	항생제, 성호르몬, 젖소가 먹는 사료의 문제 ≡ 골다공증, 성장통, 아토피의 원인이다.

아침 식단 = 치유 식단

청국장, 단 호박, 고구마, 감자, 브로콜리, 파프리카, 알로에, 방울토마토/토마토,
비트, 달걀, 사과, 양배추, 김치, 현미쫄떡, 마늘

1. 청국장 가루(1숟갈) + 마가루(1숟갈) + 가루녹차(1/2티스푼) + 효소(1숟갈) + 생수(3숟갈)
 ♣ 아침 식사 중 제일 먼저 먹고 단 호박을 먹는다. ☞ 누룽지탕으로 대신할 수 있다.
2. 단 호박
3. 브로콜리, 토마토, 사과, 파프리카, 비트, 마늘(된장, 당근, 전분), 알로에(사포나리아),
 삶은 달걀, 고구마, 감자, 쫄떡, 김치
4. 양배추
 - ① 채 썰어 팔팔 끓인 물에 얼른 넣고 꺼낸다. (살균)
 - ② 된장으로 약간 간을 한다. (안 하면 더 좋음) + 참기름 + 깨

점심 식단 = 건강 식단

야채쌈, 김치, 된장, 팥이버섯, 유채나물, 무말랭이, 적채, 양파, 톳, 무청시래기, 당근,
애호박, 부추나물, 양배추, 감자전, 고추/전, 비름나물, 현미밥, 1~2가지 조정 가능

1. 잡곡밥 (쌀+현미+흑미+보리+약콩+연자씨)
2. 쌈 (케일, 적비트잎, 토스카나, 잎상추, 겨자채, 봄동배추, 근대잎)
3. 5색채 (당근, 애호박, 적채, 비트, 양파)
4. 전 :
 - 양파-부추 갈아서 + 우리밀
 - 감자-비트 갈아서 + 우리밀
 - 야콘-깻잎 갈아서 + 우리밀
 - 표고버섯 + 우리밀
5. 돌나물(돈나물) : 된장, 설탕, 식초, 통깨
 - 취나물 : 된장, 참 + 들기름
 - 비름나물 : 된장, 참 + 들기름
 - ♣ 고등어보다 더 좋다.(생선보다 비름나물) : 오메가3, 불포화지방산 풍부
 - 머위나물 : 된장, 참 + 들기름, 통깨
6. 버섯 샐러드

□ 재료 : 송이버섯, 생표고버섯, 팽이버섯, 목이버섯, 배추, 대파, 두부, 무, 다시마, 된장, 우리밀

- ① 버섯들은 씻어 얇게 썰어놓는다.
- ② 육수는 무, 다시마, 양파를 삶아서 건더기를 건져 육수를 만들어 놓는다.
- ③ 우리밀로 수제비 반죽을 한다.
- ④ 국물을 끓일 때 된장을 약간 넣고 야채를 넣고 익으면 먹으면 된다.
- ⑤ 소스가 필요하면 만든 간장에 현미식초와 유기농 설탕을 약간 넣고 먹는다.

7. 수육

□ 재료 : 돼지고기 앞다리 살 , 된장 큰 1스푼, 커피 1½스푼, 양파 큰 것 3개, 소주

- ① 돼지고기는 칼집을 내서 찬물에 담가둔다.
- ② 끓는 물에 ①을 넣고 된장을 거름망에 개어 넣는다. 커피, 양파, 소주를 넣는다.
- ③ ②가 끓기 시작하여 40~50분 정도 센 불로 끓인다.
- ④ ③을 뚜껑을 열고 식힌다.
- ⑤ ④를 꺼내어 먹기 좋게 썬다.

8. 야채 카레

□ 재료 : 당근, 감자, 애호박, 양파, 표고버섯, 브로콜리, 파프리카, 커리, 전분

- ① 끓는 물에 먼저 감자를 넣는다.
- ② 감자가 어느 정도 익으면 당근, 애호박, 양파, 브로콜리, 파프리카, 버섯을 순서대로 넣고 한소끔 끓으면 카레를 넣고 전분(고구마, 감자전분)으로 농도를 맞춘다.

9. 팽이버섯

○ 팽이버섯+카레+식초에 무친다. ☞ 또는 된장에 무친다.

☞ 효능

- 잇몸을 튼튼히 한다.
- 항균과 강심작용을 한다.
- 강황 가루(카레)에 버무리면 항종양 효과는 배가 된다.
- 카레는 염증 제거, 항균 작용, 독소를 빼 준다.
- 카레는 암 균을 죽인다. (인도가 암 환자가 없는 이유 - 카레를 많이 먹기 때문)

10. 무말랭이 = ☞ 빈혈에 좋다.

- ① 무말랭이 말릴 때 소금 약간 뿌려서 흔들고 나서 말린다.
- ② 무말랭이를 준비하여 물에 10분간 담근다. (너무 무르지 않도록, 오래 씹으라고)
- ③ 건져서 물기를 짰 후 매실 엑기스를 넣고 올리고당을 약간만 넣는다.
- ④ 밀감 고추장으로 무친다.

11. 버섯 탕

- ① 버섯을 씻어서 냄비에 넣는다.
- ② 어느 정도 익으면 물을 붓는다.
- ③ 당근, 풋마늘을 넣고 전분을 넣는다.
- ④ 간장 뚜껑으로 두 개만으로 간을 맞춘다.
- ⑤ 마지막에 후추를 약간 뿌린다.
- ♣ 야채 스프하고 나온 표고버섯은 그냥 버리지 말고 간장+조청 물 넣고 먹는다.

12. 짜장 잡채밥 / 13. 우엉 탕 / 14. 닭똥집 / 15. 두부전 부침 / 16. 닭(오리 백숙) / 17. 우뚝가사리
18. 묵 / 19. 톳 / 20. 죽순 / 21. 문어, 한치 / 22. 마늘 대 장아찌, 죽순 장아찌 / 23. 백채(콜라비생채)

저녁 식단 = 섬의 식단

야채죽/갓죽/들깨죽, 백김치, 배추무침, 팽이버섯, 깻잎된장장아찌, 깍두기, 매실장아찌.
두부, 무나물, 케일무침

1. 야채 죽

□ 재료 : 감자, 당근, 양파, 애호박, 호박, 쌀

○ 쌀 넣고 죽을 다 끓인 후 감자, 당근, 양파, 애호박, 호박, 브로콜리 순으로 넣는다.

♣ 불면증 있는 사람은 저녁에 현미죽으로 먹으면 잠을 잘 잔다.

2. 들깨 죽 : 야채 죽과 동일하게 조리한 후 마지막에 껌질을 벗긴 들깨 가루를 넣는다.

3. 갓 죽

- ① 쌀을 불려 놓는다.
- ② 불린 쌀을 건져서 큰 그릇에 넣고 불에 올려놓는다.
- ③ 불린 쌀을 저으면서 볶는 듯 한다.(기름 안 넣고)
- ④ 꼭 물을 데워서 더운 물을 넣으며 저으면서 타지 않도록 한다.
- ⑤ 마지막에 갓을 넣고 주걱으로 젓고 불을 끈다.(갓은 갈지 않고 그대로 조리)

4. 호박탕

□ 재료 : 단호박, 사과, 알로에, 브로콜리, 토마토케첩

- ① 물에 호박을 삶는다.
- ② 호박이 어느 정도 익으면 사과, 알로에, 브로콜리, 토마토케첩을 넣어 끓인다.
- ③ 날씨가 춥거나 비오는 날에 몸을 따뜻하게 하기 위해 먹는다.

5. 백김치

- ① 절인 배추에 양파(동그랗게)+마늘(채)+청,홍고추를 넣는다.
- ② 통에 담가 찹쌀 풀을 풀고 소금을 약간만 넣고 배추위에 붓는다.

6. 뽕잎 / 깻잎 된장 장아찌

- ① 부드러운 것을 뜯어서 차곡차곡 개킨 후에 소금물에 담근다. (소금 한주먹 = 배추절이는 물)
- ② 소금물을 짜서 놓는다.
- ③ 된장에 버무린다.
- ④ 올리고당, 매실원액, 소주(반병)를 섞어 걸쭉하게 만든다.
- ⑤ 20장마다 된장을 버무려 재워놓고 먹는다. (두릅, 콩잎, 깻잎, 오가피 순, 제피 잎 등도 마찬가지로 조리한다.)

● 김치 담그기

□ 재료 : 배추, 물, 소금, 양파, 고춧가루, 파프리카가루, 마늘, 무, 대파, 현미찹쌀가루, 죽염, 다시마

- ① 물에 소금을 넣고 배추 절일 소금물을 만들고 배추 사이사이에 소금을 각각 뿌려서 머리 쪽을 절인다.
- ② 다시마 물에 현미 찹쌀가루를 넣고 풀을 만든다.
- ③ 양파, 무, 배, 대파, 마늘을 갈아서 고춧가루와 파프리카 가루로 버무려 놓는다.
- ④ ②를 식힌 후 ③의 재료를 모두 넣는다.
- ⑤ 절여진 배추를 씻은 후 물기가 빠지면 ④의 재료로 속을 넣고 김치 통에 담는다.

■ 물김치 만들기

- ① 무를 나박썰기 한다.
 - ② 배추를 대강 썰고, 적채, 홍고추, 풋고추도 썰어둔다.
 - ③ 양파는 동그랗게 썬다.
 - ④ 우리 밀가루로 풀을 만든다.
 - ⑤ 물과 끓인 물을 배합하여 풀물을 만든다.
 - ⑥ 얇게 썬 배+당근+배추를 풀물에 넣는다.
 - ⑦ 찹쌀풀+설탕(즉석일 경우)+식초(즉석일 경우)를 물에 풀어 붓는다.
- ♣ 백김치의 새콤한 국물을 마시면 산소공급을 원활하게 해준다.

○ 김치 국물 1순간에 요구르트 10배의 유산균이 있다.

■ 짝두기

- ① 적당한 크기로 자른 무에 고춧가루를 넣고 문지른다.(빨래하듯이)
- ② 배추김치 양념에 소금을 약간 넣고 버무린다.
- ③ 육수를 끓여 양념 그릇을 씻어 붓는다.
- ④ 시간이 지나도 아삭거리는 맛이 살아있다.

■ 단호박 김치

■ 고들빼기

■ 민들레

◎ 간장 담그기

□ 재료 : 검은콩, 마른표고, 양파, 무, 다시마(10×10), 집 간장, 죽염, 티포리 멸치, 소주

- ① 검은콩은 20분간 끓인다.
- ② 콩을 건져 낸 물에 무, 양파, 표고버섯, 티포리 멸치를 넣은 후 10분을 더 끓인다.
- ③ ②에 불을 끄고 다시마를 넣고 5~10분간 담가 둔다.
- ④ 재료와 다시마를 건져내고 소주를 넣는다.
- ⑤ 단맛을 내고 싶으면 올리고당을 넣는다.
- ⑥ 죽염이나 집 간장으로 간을 한 후 5분간 끓인다.

◎ 된장 담그기

□ 재료 : 메주 7덩이, 물 소두 4말, 소금 소두 2말, 숯, 통고추, 대추 약간(메주와 물 1:2)

- ① 메주를 흐르는 물에 깨끗이 솔질하여 물기를 말린다.
- ② 소금을 하루 전에 물에 풀어 찌꺼기를 가라앉혀 둔다.
(소금의 농도는 달걀을 띄워 500원짜리 동전 크기만큼 올라오면 적당하다고 본다.)
- ③ 독에 메주를 담는다.
- ④ 소금물을 독에 넣을 때는 고운체로 받쳐서 넣는다.
- ⑤ 참숯은 불을 피워 빨갛게 달궈진 채 넣는다. 홍고추, 대추, 통깨를 띄운다.
- ⑥ 바람이 잘 통하고 햇볕을 쬌 수 있는 곳이 좋다.
- ⑦ 특히 물기가 들어가지 않도록 한다.
- ⑧ 40~50일 후에 간장이 우러나면 장을 가른다.
- ⑨ 된장 버무리기를 할 때 된장 한 말이면 보리쌀 1되, 콩 1되를 삶은 물과
간장 한 바가지를 섞어 잘 주물러 버무린 다음 독에 넣는다.
- ⑩ 간장을 담글 때는 된장을 걸러낸 후 간장을 한 번 끓이고 항아리에 담는다. 특히 간장을 빼지 않으려
면 소금물이 적어야 하므로 메주의 양과 소금의 비율이 1:2로 하는 것이 좋다.

○ 정월장은 50~70일, 이월장은 40~60일, 삼월장은 30~50일 정도 지나면 장을 뜰 수 있다.

◎ 커피 관장

1. 준비물 : 유기농 커피(볶은 것, 생두), 관장기, 물

2. 관장법

- ① 먼저 물을 끓인다. 200cc정도
- ② 계량통에 끓인 물을 넣고, 커피를 잘 녹인다.
- ③ 거기에 미지근한 물이 되게끔 찬물을 섞는다. (1,000ml 되도록)
- ④ 관장기 호스 끝에 비누칠을 한다.
- ⑤ 처음에 관장할 땐 200cc~300cc정도 먼저 넣고 10분 정도 기다리다가 배설한다.

- ⑥ 나머지 800cc도 마저 넣고 참을 수 있을 때까지 참고 배설한다.
- ⑦ 참을 수 있을 때까지 참고 활동하는 것이 좋다. (1시간 정도)
- ⑧ 관장할 때는 쪼그린 자세로 배에 힘을 빼고 입을 벌리고, 입으로 숨을 쉰다.
- 3. 효과 : 커피 관장은 몸에 독소와 숙변을 빼 준다. (간에 있는 독소)
- 4. 관장의 횟수
 - ① 처음 1주일간은 매일 한다.
 - ② 2주째는 이틀에 한 번씩 한다.
 - ③ 3주째는 3일에 한 번씩 한다.
 - ④ 4주째부터는 1주일에 한 번씩 한다.
 - ⑤ 평생 1주일에 한 번 또는 한 달에 두 번씩 정도 해주면 장 청소도 되고 건강에 좋다.
- 우리 몸에는 8~12kg가량의 독소가 있으며 먹기 전에 비우는 작업이 필요하다.
- 가스가 발생하면 암모니아 가스가 뇌로 가면서 머리가 아프다.

● 야채 스프

- 1. 기본재료 : 무 1/2, 당근 1개, 우엉 1/2, 무청 16가닥, 표고버섯 큰 것 4개(작은 것 6개)
 - 동일한 크기의 재료를 정확하게 등분해야 한다.
- 2. 자르는 법
 - ① 모든 야채는 껍질을 벗기지 않고 흠만 씻어낸다.
 - ② 무와 우엉, 당근은 세로로 반을 가른 다음 자른다.
 - ③ 머리부터 3cm정도 간격으로 자른다.
- 3. 만드는 법
 - ① 냄비는 스텐, 내열 유리로 만든 것을 사용한다. (법랑, 코팅, 에나멜, 칠기는 금물)
 - ② 물은 야채 부피(높이)의 3배의 물을 붓는다.
 - ③ 처음엔 강한 불로 끓이되 넘치면 안 되고, 끓이는 중 절대 뚜껑을 열어서는 안 된다.
 - ④ 일단 끓고 나면 중약불로 한 시간을 끓인다.
 - ⑤ 다 끓인 후 불에서 내려놓으면 건더기만 건져내고 뜨거울 때 병에 담아 진공 보관한다.
 - 식한다.
 - 건더기는 오래 담가두면 색이 검어진다.
 - ⑥ 야채 스프를 만드시 유리병에 담아 완전히 식힌 후에 냉장 보관한다.
- 4. 복용시 유의사항
 - ① 한번에 200cc정도(보통 커피잔) 마신다.

- ② 식사 1시간 전 규칙적으로 마시되 한꺼번에 과다한 양을 마시지 않는다.
 - ▶ 외출 시에도 유리병에 보관, 휴대한다.
 - ▶ 야채 스프가 너무 차면 장에 자극을 줄 수 있으니 미리 실온에 두었다가 마신다.
 - ③ 1일 4회 마신다.
 - ▶ 아침식사 1시간 전 : 야채 스프 7시 복용 ▷ 아침식사 8시
 - ▶ 점심식사 1시간 전 : 야채 스프 11시 반 ▷ 점심식사 12시 반
 - ▶ 저녁식사 1시간 전 : 야채 스프 5시 ▷ 저녁식사 6시
 - ▶ 저녁 8시경에 한 번 더 마신다.
 - ④ 기본 재료 외에 다른 약초나 식물을 넣어서는 **절대로 안 된다.**
 - ⑤ 야채 스프를 마시는 동안 소고기를 비롯한 모든 기름기 섞인 음식과 드링크제 화학 음료, 우유, 양약, 영양제, 향신료, 백설탕 등을 피하는 것이 좋다.
5. 효과 : 야채 스프는 36가지 이상의 향체가 만들어져 병을 몰아낸다. 야채 스프를 먹고 자연식 식단을 계속하게 되면 흰 머리가 검은 머리로 변한다. 혈액을 맑게 하고 장을 깨끗하게 한다. 면역체계를 높여서 병을 낮게 한다. 야채 스프와 자연음식으로 치료하면 재발이 없으며 치료가 아닌 치유가 된다.
6. 야채 스프 복용 시 생기는 일시적인 신체적 반응
- ① 얼굴, 손발, 온몸에 발진이 나타나며 가려울 때는 야채 스프를 바른다.
 - ② 장기간 약물을 복용하고 있는 사람은 특히 일시적 반응이 강하게 나타날 수 있다.
 - ③ 두부 외상이나 뇌혈관 장애가 있는 사람은 2~3일 동안 특히 머리에 심한 통증이 나타날 수 있으나 걱정하지 않아도 된다.
 - ④ 부인병이 있는 사람이 야채 스프를 먹으면 허리가 무거워지고 아랫배 쪽에 묵직한 느낌이 얼마 동안 계속되고 대하증을 검할 수 있으나 곧 나아진다.
 - ⑤ 혈압이 높은 사람은 야채 스프 복용 후 1개월이 지나면 혈압이 내려가므로 혈압약(양약)도 줄여가도록 한다. 혈압약을 갑자기 끊으면 쇼크가 올 수도 있으니 1개월 후부터 차츰 줄여도 된다.
 - ⑥ 안과적인 증상은 모든 사람에게 나타난다. 눈이 침침해지거나 눈 주위가 가렵기도 하지만 2~3일이면 증상이 없어지고 시력은 좋아진다.
7. 기타 참고사항 : 야채 스프를 마실 때 옷담, 옷개, 유향오리를 먹으면 119에 실려 간다. 옷을 먹으면 간에 치명적이므로 야채 스프 복용 중에는 절대 금지해야 한다. 저녁 8시경에 야채 스프를 마신 후에는 물을 마시면 안 된다. 호전 반응 시 과거의 상처의 흔적이 나타나서 더 아프다. 감기에 걸린 것처럼 시들시들 할 때도 있고 눈에 눈물이 나기도 하고 진물이 나기도 한다.

◎ 소독수 만드는 법 : 집 진드기 죽이는 소독수

1. 준비물 : 약국에서 구입하는 소독용 알코올 1,000ml (250ml × 4병) + 계피가루(1T) + 휴대용 가스렌지
2. 방법
 - ① 냄비에 소독용 알코올(4병) + 계피가루(1T)을 넣고 끓인다.
 - ② 알코올이 가장자리에서부터 끓기 시작하면 1분 정도 기다리다가 불을 끈다.
 - ③ 거름망 위에 부엌용 티슈(3-5장) 또는 거름종이를 놓고 거른다.
 - ④ 알코올을 끓이는 도중 불이 붙을 수 있으니 젖은 행주를 준비해 두었다가 불이 붙으면 덮어서 끈다.
 - ⑤ 식혀서 분무기에 넣어서 소독하면 된다.
3. 효능
 - ① 계피가 진드기를 유인하므로 집안의 모든 진드기를 박멸할 수 있다.
 - ② 아토피 환자들에게는 아주 중요한 소독법이다.
 - ③ 흰옷에는 거즈를 대고 뿌리면 된다.