

## Sermon: Five points of health care

### ■ 오늘의 주 성경구절 : 출애굽기 15:26절

Today's main verse is Exodus 15:26. 오늘의 주 성경구절은 출애굽기 15:26절입니다.

『Exodus 15:26』<sup>26</sup> *And said, If thou wilt diligently hearken to the voice of the LORD thy God, and wilt do that which is right in his sight, and wilt give ear to his commandments, and keep all his statutes, I will put none of these diseases upon thee, which I have brought upon the Egyptians: for I am the LORD that healeth thee.*

『출애굽기 15:26』<sup>26</sup> 이르시되, 네가 주 네 하나님의 음성에 부지런히 귀를 기울이고 그의 눈앞에서 옳은 것을 행하며 그의 명령들을 귀담아 듣고 그의 모든 법규를 지키면 내가 이집트 사람들에게 내린 이 질병 중 하나도 너희에게 내리지 아니하리니 나는 너를 치유하는 주니라, 하시니라.

## 1 Introduction 서론

### Episode: a sudden death 일화: 어떤 갑작스런 죽음

Now I, therefore, want to speak a message entitled “Five points of health care” in order for all of us to present our bodies a living sacrifice, holy, acceptable unto God. (Romans 12:1) 그래서 저는 오늘 우리 모두가 우리의 몸을 하나님께서 받으실 만한 살아있는 거룩한 희생물로 드릴 수 있도록 하기 위해 “건강관리의 다섯가지 요점”이라는 제목으로 설교를 드리고자 합니다.

\*\*\* Let's pray 기도하겠습니다. \*\*\*

Heavenly Father, Thank you so much for allowing us to have good health to worship you here at IIBC this morning. I pray to you God that you would continue to make us healthy by your Word of Truth so that we may serve you more and better. In Jesus' name I pray. Amen.

## 2 Quit drinking alcohol 술 끊기

The first thing to have good health is “quit drinking alcohol.” 좋은 건강을 갖기 위해 할 첫 번째 일은 “술 끊기”입니다.

It's no secret that alcohol consumption can cause major health problems, including cirrhosis of the liver and injuries sustained in automobile accidents. 알콜 섭취가 간경변이나 자동차 사고에 따른 상해 등의 주요한 건강 문제를 야기할 수 있다는 것은 공공연한 사실입니다.

But if you think liver disease and car crashes are the only health risks posed by drinking, think again: 그러나 만일 여러분이 음주에 의해 노출되는 건강상의 위험이 오직 간 질환과 자동차 사고일 뿐이라고 생각한다면, 다시 생각해봐야 합니다:

Researchers have linked alcohol consumption to more than 60 diseases, 연구자들은 알콜섭취를 60가지 이상의 질병과 연관짓고 있습니다.

including anemia, cancer, cardiovascular disease, cirrhosis, dementia, depression, seizures, gout, high blood pressure, infectious diseases, nerve damage, and pancreatitis. 여기에는 빈혈, 암, 심혈관질환, 간경변, 치매, 우울증, 발작, 통풍, 고혈압, 전염병, 신경손상, 그리고 췌장염 등을 포함됩니다.

So to quit drinking alcohol straight away is necessary for all who want to have good health if they have wisdom. 그러므로 좋은 건강을 갖고 싶은 지혜있는 사람은 모두 당장 술은 끊는 것이 필요합니다.

However, some of you might ask me a question like this. 하지만, 어떤 분은 이렇게 물으실지도 모릅니다.

“Preacher, what do you think about the first miracle Jesus did at the marriage in Cana of Galilee?” “설교자님, 예수님께서 갈릴리 가나의 혼인잔치에서 하신 첫 번째 기적은 어떻게 생각하십니까?”

Okay, Let's read John 2:7-11. 좋습니다, 요한복음 2:7-11절을 보겠습니다.

『John 2:7-11』<sup>7</sup> *Jesus saith unto them, Fill the waterpots with water. And they filled them up to the brim.* <sup>8</sup> *And he saith unto them, Draw out now, and bear unto the governor of the feast. And they bare it.* <sup>9</sup> *When the ruler of the feast had tasted the water that was made wine, and knew not whence it was: (but the servants which drew the water knew;) the governor of the feast called the bridegroom,* <sup>10</sup> *And saith unto him, Every man at the beginning doth set forth good*

wine; and when men have well drunk, then that which is worse: but thou hast kept the good wine until now. <sup>11</sup> This beginning of miracles did Jesus in Cana of Galilee, and manifested forth his glory; and his disciples believed on him.

『요한복음 2:7-11』<sup>7</sup> 예수님께서 그들에게 이르시되, 물 항아리들에 물을 채우라, 하신즉 그들이 아귀까지 그것들을 채우니 <sup>8</sup> 그분께서 그들에게 이르시되, 이제는 떠서 잔치를 맡은 자에게 가져다주라, 하시매 그들이 그것을 가져다주었더니 <sup>9</sup> 잔치를 주관하는 자는 포도즙이 된 물을 맛보고 그것이 어디서 났는지 알지 못하되 (그 물을 떠 온 종들은 알더라.) 잔치를 맡은 자가 신랑을 불러 <sup>10</sup> 그에게 이르되, 모든 사람이 처음에 좋은 포도즙을 내고 사람들이 충분히 마신 뒤에 덜 좋은 것을 내거늘 그대는 지금까지 좋은 포도즙을 남겨 두었도다, 하니라. <sup>11</sup> 예수님께서 기적들 중의 이 처음 기적을 갈릴리 가나에서 행하사 자신의 영광을 나타내시니 그분의 제자들이 그분을 믿으니라.

As such, Jesus did transform the water into wine. 이와 같이, 예수님께서서는 물을 포도즙으로 바꾸었습니다.

By the way, not a few Christians think that Jesus made the fermented juice of grapes that is alcoholic wine at the marriage in Cana of Galilee. 그런데, 적지 않은 크리스찬들이 예수님께서 갈릴리 가나의 혼인잔치에서 발효된 포도즙, 즉 알콜 성분이 있는 와인을 만들었다고 생각합니다.

However, according to Webster's 1828 dictionary, the word "wine" has two different meanings: 그러나, 1828년판 웹스터 사전에 따르면, 와인이란 단어는 두 가지의 의미를 가지고 있습니다:

First, the fermented juice of grapes, namely alcoholic wine. 첫째, 발효된 포도즙, 즉 알콜성 와인.

Second, the juice of certain fruits, namely non-alcoholic wine. 둘째, 과일 주스, 즉 비알콜성 와인.

The wine Jesus made was not fermented juice of grapes but the non-fermented juice of grapes. 예수님께서서는 발효된 포도즙이 아니라 발효되지 않은 포도즙을 만드셨습니다.

One thing needed for juice to be fermented into alcohol is a leaven, 즙이 발효되기 위해서 필요한 한 가지가 누룩(효모)인데,

which is used as a symbol of SIN in the Bible. (Exodus 12:15; Leviticus 2:11; Matthew 16:6-12; Mark 8:15) 이것은 성경에서 죄의 상징으로 사용됩니다. (출애굽기 12:15; 레위기 2:11; 마태복음 16:6-12; 마가복음 8:15)

Let me give you two examples. 두 가지 예를 들어보겠습니다.

Let's read Exodus 12:15 and Matthew 16:6. 출애굽기 12:15절과 마태복음 16:6절을 보겠습니다.

『Exodus 12:15』<sup>15</sup> Seven days shall ye eat unleavened bread; even the first day ye shall put away leaven out of your houses: for whosoever eateth leavened bread from the first day until the seventh day, that soul shall be cut off from Israel.

『레위기 12:15』<sup>15</sup> 너희는 이레 동안 누룩 없는 빵을 먹을 것이요, 첫째 날에 너희 집에서 누룩을 제거할지니 누구든지 첫째 날부터 일곱째 날까지 누룩 있는 빵을 먹으면 그 혼은 이스라엘에서 끊어지리라.

『Matthew 16:6』<sup>6</sup> Then Jesus said unto them, Take heed and beware of the leaven of the Pharisees and of the Sadducees.

『마태복음 16:6』<sup>6</sup> 그때에 예수님께서 그들에게 이르시되, 바리새인들과 사두개인들의 누룩을 주의하고 조심하라, 하시니

So it is reasonable that Jesus did not use leaven to make wine, 그래서 예수님께서서는 와인을 만들기 위해 누룩을 사용하지 않았다는 것이 합리적입니다.

because Jesus came to the earth in order to save his people from their SINS. (Matthew 1:21) 왜냐하면 예수님께서서는 자신의 백성들을 그들의 죄에서 구원하기 위해 이 땅에 오셨기 때문입니다.

Additionally it is true that ancient Jews used only non-alcoholic, non-fermented wine to bless every bride and her groom. 덧붙여서 고대의 유대인들은 신랑과 신부를 축복할 때 알콜이 들어가지 않은, 발효되지 않은 와인만을 사용했다는 것이 사실입니다.

Hoping that I would have the opportunity to preach the sermon titled "the truth about alcohol" sooner or later, 조만간 제가 "알콜에 관한 진실"이라는 제목의 설교를 할 기회가 있으리라고 기대하면서,

I would like to stress only one verse at this time. 이번에는 한 구절만 강조하겠습니다.

Let's read Proverb 23:31. 잠언 23:31절을 읽겠습니다.

『Proverbs 23:31』<sup>31</sup> Look not thou upon the wine when it is red, when it giveth his colour in the cup, when it moveth itself aright.

『잠언 23:31』<sup>31</sup> 너는 포도주가 붉거나 잔에서 제 빛깔을 내거나 스스로 똑바로 움직일 때에 그것을 바라보지

말라.

### 3 Quit smoking cigarettes 담배 끊기

The second thing to have good health is “quit smoking cigarettes.” 좋은 건강을 갖기 위한 두 번째는 “금연”입니다.

Cigarette smoking causes more than 480,000 deaths each year in the United States. 흡연은 매년 미국에서 48만명 이상을 죽게 만듭니다.

This is nearly one in five deaths. 거의 사망자 다섯 명 중의 한 명입니다.

Cigarette smoking harms nearly every organ of the body, causes many diseases, and reduces the health of smokers in general. 흡연의 인체의 거의 모든 장기를 해치며, 많은 질병을 유발하고, 일반적으로 흡연자의 건강을 저하시킵니다.

Additionally, exposure to second-hand tobacco smoke causes disease, disability, and death. 추가적으로, 2차 흡연에 노출되는 것도 질병, 장애와 죽음을 유발합니다.

The health risks of second-hand smoke have been a major motivation for smoke-free laws in workplaces and indoor public places. 2차 흡연이 건강에 주는 위험은 직장과 실내 공공장소에서 금연법을 제정하게 된 주요 동기였습니다.

However, some of you might ask me a question like this. 하지만, 어떤 분은 제게 이렇게 물을지도 모르겠습니다.

“Preacher, can you find the verse that says, ‘thou shalt not smoke’ or something like that in the Bible?” “설교자님, 성경에 ‘너는 담배를 피지 말라’ 라든가 아니면 비슷한 구절이 있습니까?”

Honestly my answer would be “No.” 솔직하게 말씀드려서 그런 것은 “없습니다.”

However, I am sure that there are definite reasons for Christians not to smoke. 하지만, 저는 기독교인들이 흡연하지 말아야 할 분명한 이유들이 있다고 확신합니다.

I will tell you seven reasons. 여러분께 일곱가지 이유를 말씀드리겠습니다.

Firstly, smoking can never be used for the glory of God. (1 Corinthians 6:20; 10:31) 첫째, 흡연은 결코 하나님께 영광을 드리는데 사용될 수 없습니다. (고린도전서 6:20; 10:31)

Let's read 1 Corinthians 10:31. 고린도전서 10:31절을 보겠습니다.

『1 Corinthians 10:31』<sup>31</sup> *Whether therefore ye eat, or drink, or whatsoever ye do, do all to the glory of God.*

『고린도전서 10:31』<sup>31</sup> 그런즉 너희가 먹든지 마시든지 무엇을 하든지 모든 일을 하나님의 영광을 위하여 하라.

Secondly, smoking can invade the right of neighbours. (Romans 13:10; 14:7,21; 1 Corinthians 10:24; Galatians 5:14) 둘째, 흡연은 이웃의 권리를 해칠 수 있습니다. (로마서 13:10; 14:7,21; 고린도전서 10:24; 갈라디아서 5:14)

Let's read Romans 13:10. 로마서 13:10절을 보겠습니다.

『Romans 13:10』<sup>10</sup> *Love worketh no ill to his neighbour: therefore love is the fulfilling of the law.*

『로마서 13:10』<sup>10</sup> 사랑은 자기 이웃에게 해를 끼치지 아니하나니 그러므로 사랑은 율법의 완성이니라.

Thirdly, smoking can keep smokers in bondage to this habit. (Romans 6:12,16) 셋째, 흡연은 흡연자를 이 습관의 노예가 되게 할 수 있습니다. (로마서 6:12,16)

Let's read Romans 6:16. 로마서 6:16절을 읽겠습니다.

『Romans 6:16』<sup>16</sup> *Know ye not, that to whom ye yield yourselves servants to obey, his servants ye are to whom ye obey; whether of sin unto death, or of obedience unto righteousness?*

『로마서 6:16』<sup>16</sup> 너희 자신을 누구에게 종으로 내주어 순종하게 하면 너희가 순종하는 그 사람의 종이 되는 줄을 너희가 알지 못하느냐? 혹은 죄의 종으로 사망에 이르고 혹은 순종의 종으로 의에 이르느니라.

Fourthly, we can never ask God to give us cigarettes. (Matthew 6:11) 넷째, 우리는 결코 하나님께 담배를 달라고 요구할 수 없습니다. (마태복음 6:11)

Let's read Matthew 6:11. 마태복음 6:11절을 읽겠습니다.

『Matthew 6:11』<sup>11</sup> Give us this day our daily bread.

『마태복음 6:11』<sup>11</sup> 이 날 우리에게 우리의 일용할 빵을 주옵시고

Fifthly, we can never give thanks to God for smoking. (Colossians 3:17) 다섯째, 우리는 결코 흡연을 가지고 하나님께 감사를 드릴 수 없습니다. (골로새서 3:17)

Let's read Colossians 3:17. 골로새서 3:17절을 읽겠습니다.

『Colossians 3:17』<sup>17</sup> And whatsoever ye do in word or deed, do all in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God and the Father by him.

『골로새서 3:17』<sup>17</sup> 또 너희가 말이나 행위로 무엇을 하든지 모든 것을 주 예수님의 이름으로 하며 그분을 힘입어 하나님 곧 아버지께 감사를 드리라.

Sixthly, the craving for tobacco is not physiological. (Romans 8:5) 여섯째, 담배를 갈구하는 것은 생리적인 것이 아닙니다. (로마서 8:5)

Let's read Romans 8:5. 로마서 8:5절을 읽겠습니다.

『Romans 8:5』<sup>5</sup> For they that are after the flesh do mind the things of the flesh; but they that are after the Spirit the things of the Spirit.

『로마서 8:5』<sup>5</sup> 육신을 따르는 자들은 육신의 일들을 생각하거나와 성령을 따르는 자들은 성령의 일들을 생각하나니

Seventhly and lastly, our body is the temple of the Holy Ghost. (1 Corinthians 3:16,17; 6:19,20) 마지막 일곱번째, 우리의 몸은 성령님의 전입니다. (고린도전서 3:16; 6:19,20)

Let's read 1 Corinthians 6:19,20. 고린도전서 6:19,20을 읽겠습니다.

『1 Corinthians 6:19-20』<sup>19</sup> What? know ye not that your body is the temple of the Holy Ghost which is in you, which ye have of God, and ye are not your own? <sup>20</sup> For ye are bought with a price: therefore glorify God in your body, and in your spirit, which are God's.

『고린도전서 6:19-20』<sup>19</sup> 도대체 무슨 말이나? 너희 몸이 너희가 하나님에게서 받은바 너희 안에 계신 성령님의 전인 줄을 너희가 알지 못하느냐? 너희는 너희 자신의 것이 아니니 <sup>20</sup> 주께서 값을 치르고 너희를 사셨느니라. 그런즉 하나님의 것이니 너희 몸과 너희 영으로 하나님께 영광을 돌리라.

#### 4 Prevent metabolic syndrome 대사증후군 예방

The third thing to have good health is “prevent metabolic syndrome.” 좋은 건강을 갖기 위한 세번째는 “대사증후군 예방”입니다.

Metabolic syndrome is relatively new disease entity of which diagnostic criteria was proposed by The World Health Organization (WHO) in 1998. 대사증후군은 세계건강기구가 1998년에서야 진단기준을 발표한 비교적 새로운 질병입니다.

It is a clustering of at least three of the five following medical conditions: 다음의 다섯가지 의학적 현상 중에서 최소 세 가지 이상을 보유한 경우 대사증후군으로 진단합니다:

central obesity, high blood pressure, high blood sugar, high serum triglycerides, and low serum high-density lipoprotein (HDL). 복부비만, 고혈압, 고혈당, 고중성지방, 낮은 고밀도 콜레스테롤.

Metabolic syndrome is associated with the risk of developing cardiovascular disease and type 2 diabetes. 대사증후군은 심혈관질환과 2종 당뇨병을 가져올 위험이 있습니다.

In the US about a quarter of the adult population has metabolic syndrome, and the prevalence increases with age. 미국에서는 성인 인구의 약 4분의 1이 대사증후군을 가지고 있으며, 나이가 들면서 유병율이 높아집니다.

There are three important guidelines to prevent metabolic syndrome. 대사증후군 예방을 위한 세 가지 중요한 지침이 있습니다.

First, exercise continuously. 첫째, 꾸준히 운동하라.

Second, do not take saturated fat that is animal fat. 둘째, 동물성 지방인 포화지방을 섭취하지 마라.

Third, avoid overeating. 셋째, 과식을 피하라.

By the way, some of you might say to me like this. 그런데, 어떤 분은 제게 이렇게 말할지도 모릅니다.

“Wait. Preacher, why do you give us a medical lecture instead of preaching the word of God? 설교자님 잠깐만요, 왜 하나님의 말씀을 선포하지는 않고 의학 강의를 하시는 겁니까?”

Are there any Bible verses that are even a little bit related with this new disease entity entitled metabolic syndrome? 이 대사증후군이라고 명명된 질병과 조금이라도 관련된 성경구절이 대체 있기는 합니까?”

Yes. Absolutely! 분명히 있습니다!

Scriptures tell us exactly how to prevent the metabolic syndrome, 성경은 대사증후군을 어떻게 예방하는지를 정확히 말하고 있습니다.

even though they were written at least a few thousands years ago. 수천 년 전에 씌여졌음에도 불구하고 말입니다.

Firstly God commands us to exercise continuously. (Genesis 3:19a; Psalm 128:2; 2 Thessalonians 3:10b) 첫째, 하나님은 우리에게 꾸준히 운동하라고 명령하십니다. (창세기 3:19a; 시편 128:2; 데살로니가후서 3:10b)

Let's read Genesis 3:19a, Psalm 128:2 and 2 Thessalonians 3:10b. 창세기 3:19a, 시편 128:2, 데살로니가후서 3:10b를 보겠습니다.

『Genesis 3:19a』<sup>19</sup> *In the sweat of thy face shalt thou eat bread, till thou return unto the ground; for out of it wast thou taken:*

『창세기 3:19a』<sup>19</sup> 땅으로 돌아갈 때까지 네 얼굴에 땀을 흘려야 빵을 먹으리니 이는 네가 땅에서 취하여졌기 때문이라.

『Psalms 128:2』<sup>2</sup> *For thou shalt eat the labour of thine hands: happy shalt thou be, and it shall be well with thee.*

『시편 128:2』<sup>2</sup> 네 손이 수고한 것을 네가 먹으리라. 네가 행복하고 잘되리다.

『2 Thessalonians 3:10b』<sup>10</sup> ... *that if any would not work, neither should he eat.*

『데살로니가후서 3:10b』<sup>10</sup> ... 누구든지 일하려 하지 아니하거든 먹지도 말라고 하였노라.

Secondly God commands us not to take saturated fat that is animal fat. (Leviticus 7:22-24) 둘째 하나님은 우리에게 동물성지방인 포화지방을 먹지 말라고 명령하십니다. (레위기 7:22-24)

Let's read Leviticus 7:22-24. 레위기 7:22-24절을 읽겠습니다.

『Leviticus 7:22-24』<sup>22</sup> *And the LORD spake unto Moses, saying, <sup>23</sup> Speak unto the children of Israel, saying, Ye shall eat no manner of fat, of ox, or of sheep, or of goat. <sup>24</sup> And the fat of the beast that dieth of itself, and the fat of that which is torn with beasts, may be used in any other use: but ye shall in no wise eat of it.*

『레위기 7:22-24』<sup>22</sup> 주께서 모세에게 말씀하여 이르시되, <sup>23</sup> 이스라엘 자손에게 말하여 이르라. 너희는 소나 양이나 염소의 기름 중 어떤 것도 먹지 말 것이요, <sup>24</sup> 스스로 죽은 짐승의 기름이나 짐승에게 찢긴 것의 기름은 다른 용도로 쓰려니와 결코 먹지 말지니라.

Thirdly and lastly God commands us to avoid overeating. (Proverb 23:2,3,21; Luke 21:34) 마지막 세번째로 하나님은 우리에게 과식을 피하라고 명령하십니다. (잠언 23:2,3,21; 누가복음 20:34)

Let's read Proverb 23:2,3. 잠언 23:2,3절을 읽겠습니다.

『Proverbs 23:2-3』<sup>2</sup> *And put a knife to thy throat, if thou be a man given to appetite. <sup>3</sup> Be not desirous of his dainties: for they are deceitful meat.*

『잠언 23:2-3』<sup>2</sup> 네가 만일 식욕에 빠진 자이거나 네 목에 칼을 들지니라. <sup>3</sup> 그의 맛있는 음식들은 속이는 음식이니 그것들을 바라지 말라.

## 5 Take megadose vitamin C 비타민C 대량복용

The fourth thing to have good health is “take megadose vitamin C.” 좋은 건강을 갖기 위한 네번째는 “비타민 C를 대량으로 복용하기”입니다.

Most of you have already known that taking megadose vitamin C is very good to promote health. 대부분이 비타민C를 대량 복용하는 것이 건강증진에 아주 좋다고 이미 알고 계십니다.

I don't think I have enough time to explain the benefits of megadose vitamin C in detail. 비타민C 대량 복용이 어떤 유익을 주는지 여기서 자세히 설명할 시간은 없습니다.

However, I want to stress at this time that vitamin C is essential for life and acts like a miracle in certain applications, 하지만, 비타민C는 생명에 필수적인 물질이며, 어떤 경우에 있어서는 기적처럼 작용한다는 사실을

여기서 강조하고 싶습니다.

and yet, humans are among just a few types of mammals that cannot produce it within their bodies. 그리고 인간은 인체 내에서 비타민C를 합성해 내지 못하는 몇 안되는 포유류 중의 하나입니다.

So we must obtain vitamin C through our diet. 그래서 우리는 음식을 통해 비타민C를 얻어야만 합니다.

Let's take a look at the slide. 앞의 슬라이드를 보아 주십시오.

It's been proposed that the lack of an enzyme, L-gulonolactone oxidase, in human liver prevents the final phase of converting glucose into ascorbic acid, also known as vitamin C.

이렇게 된 까닭은 사람의 간에서 포도당이 아스코빈 산 곧 비타민 C로 변화하는 과정 중 네 번째 단계의 효소의 결핍으로 인해 최종 단계가 이뤄지지 않기 때문입니다.

Here arises the question. 여기에서 의문이 생깁니다.

When did a defect or loss of the gene controlling the synthesis of this enzyme in humans happen to block the final phase in the series for converting glucose to vitamin C? 인체 내에서 이 효소의 합성을 조절하는 유전자의 결손이 언제 일어나서 포도당이 비타민 C가 되도록 하는 일련의 과정 중 마지막 단계가 이뤄지지 않게 되었는지 궁금해집니다.

Japanese scientists suggested that vitamin C could be synthesized in human liver until more than four thousands years ago. 일본의 과학자들은 약 4천년 전까지는 비타민C가 인간의 간에서 합성되었을 수 있다고 하였습니다

In other words, according to the biblical chronology, it might be possible that humans could synthesize vitamin C in their livers before the event of Babel tower. (Genesis 11:1-9) 다시 말해서, 성경 연대기에 따르면, 인간은 바벨탑 사건 이전까지는 간에서 비타민C를 합성했을 수 있다는 것입니다.

As you know, the ten patriarchs (excluding Enoch) who preceded the Great Flood lived an average of 912 years. (Genesis 5:3-32) 아시다시피, 에녹을 제외하고 대홍수 이전에 살았던 열 부족장들은 평균 912년을 살았습니다. (창세기 5:3-32)

The major factor contributing to their longevities was the water canopy, 그들이 그렇게 오래 살 수 있었던 주 요인은 물천장이었는데,

which means some water that God put up above the air where the birds fly. (Genesis 1:6-8; 20-23) 이는 하나님께서 새가 날아 다니는 공중 위에 두신 물을 의미합니다.

Another factor might be their capability to produce vitamin C within their bodies. 또 다른 요인은 아마 그들의 몸 안에서 비타민C를 합성하는 능력이었을 것입니다.

However, the loss of water canopy after the Great Flood made the average length of human life 120 years, as written in Genesis 6:3. 그러나, 창세기 6:3절에 기록된 바와 같이, 대홍수 이후 물천장이 없어짐으로써 인간 수명은 평균 120살이 되었습니다.

『Genesis 6:3』<sup>3</sup> And the LORD said, My spirit shall not always strive with man, for that he also is flesh: yet his days shall be an hundred and twenty years.

『창세기 6:3』<sup>3</sup> 주께서 이르시되, 내 영이 항상 사람과 다투지는 아니하리니 이는 그도 육체이기 때문이라. 그럼에도 그의 날들은 백이십 년이 되리라, 하시니라.

Then, loss of ability to synthesize vitamin C after the event of Babel tower, probably made the average length of human life 70 to 80 years as written in Psalm 90:10. 그리고, 바벨탑 사건 이후 비타민C 합성능력을 잃은 것은 아마도 시편 90:10절에 기록된 것처럼 인간수명을 평균 70-80살이 되게 하였을 것입니다.

『Psalms 90:10』<sup>10</sup> The days of our years are threescore years and ten; and if by reason of strength they be fourscore years, yet is their strength labour and sorrow; for it is soon cut off, and we fly away.

『시편 90:10』<sup>10</sup> 우리의 햇수의 날들이 칠십 년이요, 강건하면 팔십 년이라도 그 햇수의 위력은 수고와 슬픔뿐이니 그 위력이 곧 끊어지매 우리가 날아가 버리나이다.

Therefore, if we do our best to manage our health by taking megadose vitamin C, 따라서, 만일 우리가 비타민C를 대량 복용함으로써 건강을 유지에 힘쓴다면,

we could live up to 120 years so well as Moses did. 우리는 모세가 그랬던 것처럼 120년 까지 살 수 있을 것입니다.

Let's read Deuteronomy 34:7. 신명기 34:7절을 읽겠습니다.

『Deuteronomy 34:7』<sup>7</sup> And Moses [was] an hundred and twenty years old when he died: his eye was not dim, nor his natural force abated.

『신명기 34:7』<sup>7</sup> 모세가 죽을 때에 나이가 백이십 세였으나 그의 눈이 어둡지 아니하였고 타고난 힘이 줄지 아니하였더라.

## 6 Solve stresses 스트레스 해소

The fifth and last thing to have good health is “solve stresses.” 마지막 좋은 건강을 갖기 위한 다섯 번째는 “스트레스 해소”입니다.

According to Cambridge English Dictionary STRESS means great worry caused by a difficult situation, or something that causes this condition. 케임브리지 영어사전에 따르면 스트레스는 어려운 상황이나 이런 상황을 야기한 어떤 일에 의해 일어나는 큰 근심을 뜻합니다.

As you know we can not avoid stress. 아시는 것처럼 우리는 스트레스를 피할 수 없습니다.

Let's read Job 5:7 and 14:1. 욥기 5:7절과 14:1절을 보겠습니다.

『Job 5:7』<sup>7</sup> Yet man is born unto trouble, as the sparks fly upward.

『욥기 5:7』<sup>7</sup> 불티가 위로 날아가는 것 같이 사람은 고생하려고 태어나느니라.

『Job 14:1』<sup>1</sup> Man that is born of a woman is of few days, and full of trouble.

『욥기 14:1』<sup>1</sup> 여자에게서 태어난 사람은 날수가 적고 괴로움으로 가득하며

We all get stressed at different levels, deal with it in different ways, it effects us all differently. 우리는 모두 정도는 다르지만 스트레스를 받으며, 서로 다른 방식으로 그것에 대처하며, 스트레스가 우리에게 주는 영향은 다 다릅니다.

Some say that stress is related to 99 percent of all illness. 어떤 사람은 모든 질병의 99퍼센트가 스트레스와 관련이 있다고 말합니다.

I agree with them totally. 저는 그 의견에 완전히 동의합니다.

Let's read Psalm 6:7; 102:5 and Proverb 17:22. 시편 6:7절; 102:5절과 잠언 17:22절을 읽겠습니다.

『Psalms 6:7』<sup>7</sup> Mine eye is consumed because of grief; it waxeth old because of all mine enemies.

『시편 6:7』<sup>7</sup> 내 눈이 고통으로 인하여 소멸되었사오며 내 모든 원수로 인하여 노쇠해지나이다.

『Psalms 102:5』<sup>5</sup> By reason of the voice of my groaning my bones cleave to my skin.

『시편 102:5』<sup>5</sup> 내 신음 소리로 인하여 내 뼈들이 살갓에 붙었나이다.

『Proverbs 17:22』<sup>22</sup> A merry heart doeth good like a medicine: but a broken spirit drieth the bones.

『잠언 17:22』<sup>22</sup> 즐거운 마음은 약같이 좋으나 상한 영은 뼈를 말리느니라.

As such, stresses can cause illnesses. 이처럼, 스트레스는 병을 일으킬 수 있습니다.

So in order for us to be in good health we should solve stresses. 그래서 우리가 좋은 건강을 유지하기 위해서는 스트레스를 풀어야 합니다.

Now I really want to let you know the most efficient method to solve stresses. 그럼 정말 스트레스를 푸는 최고의 방법을 여러분께 알려드리겠습니다.

That is just “pray to God” who is our Creator, our Father, and our Redeemer. 그것은 단지 우리의 창조주, 우리의 아버지, 우리의 구원자이신 하나님께 기도하는 것입니다.

Let's read Jeremiah 33:2,3. 예레미야 33:2,3절을 보겠습니다.

『Jeremiah 33:2-3』<sup>2</sup> Thus saith the LORD the maker thereof, the LORD that formed it, to establish it; the LORD is his name; <sup>3</sup> Call unto me, and I will answer thee, and shew thee great and mighty things, which thou knowest not.

『예레미야 33:2-3』<sup>2</sup> 그것을 만든 자 주, 그것을 조성하고 굳게 세운 자 주가 이같이 말하노니 주가 그의 이름이니라. <sup>3</sup> 나를 부르라. 그리하면 내가 네게 응답하고 네가 알지 못하는 크고 능력 있는 일들을 네게 보이리라.

Let's read Matthew 7:7. 마태복음 7:7절을 보겠습니다.

『Matthew 7:7』<sup>7</sup> Ask, and it shall be given you; seek, and ye shall find; knock, and it shall be opened unto you:

『마태복음 7:7』<sup>7</sup> 구하라. 그러면 너희에게 주실 것이요, 찾으라. 그러면 너희가 찾을 것이요, 두드리라.

그러면 너희에게 열릴 것이니

Let's read Philippians 4:6,7.

『Philippians 4:6-7』<sup>6</sup> *Be careful for nothing; but in every thing by prayer and supplication with thanksgiving let your requests be made known unto God.* <sup>7</sup> *And the peace of God, which passeth all understanding, shall keep your hearts and minds through Christ Jesus.*

『빌립보서 4:6-7』<sup>6</sup> 아무것도 염려하지 말고 오직 모든 일에서 기도와 간구로 너희가 요청할 것들을 감사와 더불어 하나님께 알리라. <sup>7</sup> 그리하면 모든 이해를 뛰어넘는 하나님의 평강이 그리스도 예수님을 통해 너희 마음과 생각을 지키시리라.

Let's read 1 Peter 5:7. 베드로전서 5:7절을 읽겠습니다.

『1 Peter 5:7』<sup>7</sup>  *Casting all your care upon him; for he careth for you.*

『베드로전서 5:7』<sup>7</sup> 너희의 모든 염려를 그분께 맡기라. 그분께서 너희를 돌보시느니라.

## 7 Conclusion 결론

Now I will summarize and conclude. 이제 설교를 요약하고 마치겠습니다.

In order for us to have good health, 우리가 건강을 지키기 위해서는,

we should “quit drinking alcohol,” 술을 끊고,

“quit smoking cigarettes,” 금연을 하고,

“prevent metabolic syndrome,” 대사증후군을 예방하고,

“take megadose vitamin C,” 비타민C를 대량 복용하며,

and “solve stresses” by praying to God. 하나님께 기도함으로써 스트레스를 풀어야 합니다.

I will finish by reading today's main verse. 오늘의 주 성경구절을 읽고 마치겠습니다.

『Exodus 15:26』<sup>26</sup> *And said, If thou wilt diligently hearken to the voice of the LORD thy God, and wilt do that which is right in his sight, and wilt give ear to his commandments, and keep all his statutes, I will put none of these diseases upon thee, which I have brought upon the Egyptians: for I am the LORD that healeth thee.*

『출애굽기 15:26』<sup>26</sup> 이르시되, 네가 주 네 하나님의 음성에 부지런히 귀를 기울이고 그의 눈앞에서 옳은 것을 행하며 그의 명령들을 귀담아 듣고 그의 모든 법규를 지키면 내가 이집트 사람들에게 내린 이 질병 중 하나도 너희에게 내리지 아니하리니 나는 너를 치유하는 주니라, 하시니라.

\*\*\* Let's pray \*\*\*

Father, thank you so much for giving us your Word of Truth. I pray that today would be the day of salvation to all non-believers here. And help us to do our best to manage our health in order to present our bodies a living sacrifice, holy, acceptable unto you. In Jesus' name I pray. Amen.