음식과 수행

하늘이 내린 종합 감기약, 귤

비타민C를 비롯해 비타민A,P,E까지 풍부한 귤은 '비타민의 보고'

귤은 겨울을 대표하는 과일이다. 추운 겨울에 재배한 귤은 비타민C 함량이 더욱 많기 때문에 비타민 섭취가 부족한 겨울철에 건강 효과가 더 좋은 과일이다. 사실 귤은 고려시대부터 왕에게 진상하던 귀한 음식이었다. '고려사'에는 1052년(고려 문종6년) "탐라에서 공물로 바쳐오던 감귤의 양을 100포로 늘린다"는 기록이 있고 조선 '세종실록'에는 1425년(세종6년) "경상도와 전라도 남해안 지방까지 귤을 심어 시험 재배하게 하였다"고 적혀 있다. 그리고 조선 중종(1526년) 때의 기록에는 "제주목사 이수동이 감귤밭을 지키는 '방호소'를 늘렸다"는 내용이 있다. 귤이 귀하기 때문에 몰래 훔쳐가는 사람이 많았던 것으로 보인다.

귤에는 비타민C가 다량 함유돼 있다. 비타민C는 겨울철 추위를 견딜 수 있게 물질대사를 활발하게 만들고 면역력을 키워준다. 이와 더불어 노화의 주범인 활성 산소를 제거해 감기 예방과 피로회복, 피부미용, 스트레스 해소 등에도 도움을 준다. 한국영양학회가 정한 비타민C의 성인 하루 영양권장량은 100mg인데 귤 2개 정도면 권장량을 채울 수 있다.

귤에는 비타민C 외에도 비타민A가 매우 풍부하다. 귤에 함유된 베타카로틴과 베타크립토잔틴 성분은 성장, 발달, 면역체계 기능, 시력 등에 필수인 비타민A의 전구체이다. 특히 카로티노이드의 일종인 베타크립토잔틴은 골다공증 빈도를 감소시키는 것으로 알려져 있다. 귤에 함유된 베타크립토잔틴은 100g당 3.22mg으로 오렌지보다 46배, 레몬보다 161배 많다.

귤에 함유된 헤스페리딘, 나란진 등의 비타민P 성분은 혈관 건강에 도움을 주고 불포화지방산의 산화를 방지하고 콜레스테롤 축적을 억제하는 비타민E도 풍부하다. 또한, 귤은 과일 중에서도 비타민B군에 해당하는 엽산이 풍부한 식품이기도 하다.

귤을 먹을 때 하얀 부분을 일일이 떼어내서 먹는 사람이 있는데 이는 번거로울 뿐 아니라 건강효과를 떨어뜨리는 행동이다. 귤 껍질을 까면 보이는 껍질 안쪽의 하얀 부분과 알맹이를 싸고 있는 속껍질에는 비타민P와 펙틴이라는 수용성 식이섬유가 풍부하다. 이는 나쁜 콜레스테롤을 낮춰 혈관을 건강하게 하며 대장 운동을 원활히 하여 변비를 예방해 준다.

귤에는 감기 예방 외에도 다양한 효능이 있는데 숨겨진 귤의 효능을 열거해 본다.

첫째, 식욕 개선

다량으로 함유된 구연산이 식욕 증진에 효과가 있으므로 감기로 인해 입맛이 없을 때에도 귤을 먹으면 입맛을 돋움과 동시에 비타민C 보충과 수분 보충도 할 수 있다.

둘째, 피부 미용

귤에 함유된 칼륨과 비타민은 피부를 매끄럽게 만들어 주고, 혈색을 좋게 해주며, 빈혈증상의 예방과 치료에도 탁월한 효과가 있다. 비타민C는 피부의 노화를 막아주고 미백 효과까지 기대할 수 있다. 또, 기미, 주근깨, 잡티 제거에도 좋다.

셋째, 멀미 중화

먼 길을 갈 때, 차 멀미가 걱정된다면 귤을 챙겨가도록 하자. 귤의 향기와 산뜻한 맛은 불쾌한 기분을 상쾌하게 만들어 주며, 멀미를 중화시키는 데에도 도움이 된다.

넷째, 스트레스 해소와 체질 개선

귤에 함유된 비타민C 성분과 방향 성분인 테르펜 성분이 중추신경을 자극시켜 스트레스를 해소하는 데 도움을 주고 장수하는 사람들의 체질인 약알칼리성 체질로 개선해 주는 데 도움을 준다.

귤을 한 번에 너무 많이 섭취하면 손발이 노래지는 카로틴 혈증이 나타날 수 있는데 귤에 적황색의 색소물질인 카로틴이 다량 함유돼 있기 때문이다. 카로틴 혈증은 건강에 아무 이상이 없으며 일시적인 현상으로 섭취를 줄이면 다시 원래대로 돌아오므로 크게 걱정할 필요는 없다.*

이승우 기자

수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

"마귀는 결코 하나님으로 될 수 없어"

죽은 자가 다시 살 수가 있는가 하는 문제는 죽음이라는 것이 무엇인지를 알아야 논할 수 있는 문제다. 죽음이라는 것은 바로 사망이요 사망의 권세를 잡은 신은 마귀인 것이다. 죽음 자체가 사망의 신인 마귀를 가리키는 것이다. 그러므로 죽은 자는 다시 살 수가 없다. 마귀는 결코 하나님으로 될 수가 없다. 부활을 말하는 것은 다 거짓말이다. 마귀는 생명과 반대되는 신이요 사망의 신인고로 죽은 사람은 다시 살 수가 없는 것이다.

구세주 말씀 중에서☺

요가는 몸을 유연하게 해줘 혈액순환을 돕고 혈압을 낮춰준다. 지구력을 향상시켜 허리와 어깨통증, 만성 피로를 완화해 준다. 청소년은 집중력을 기르고, 20~30대는 다이어트나 미용 효과를 기대할 수 있다. 중장년층은 심신 수양은 물론, 뼈, 근육, 관절을 강하고 부드럽게 해주고 성인병을 예방 등의 효과가 있다.

일상 속 근력운동 특히 나이든 사람에게는 적정한 운동량, 자기에게 맞는 운동을 주 3~4회 진행하는 것이 건강을 지키는 비결 중의 비결이 아닐까요?

근육이 곧 재산^^

동작①: (전신근력, 균형감각, 집중력 향상) 무릎을 잡아 끌어당겨 앉아 꼬리뼈부터 정수리까지 곧게 세우고 무릎안쪽을 잡아 배꼽과 허벅지를 가까이 붙인다.

동작②: 숨을 천천히 내쉬며 상체를 뒤로 구부리면서 다리를 들어 올린다. 균형이 잡히면 다리를 쭉 편다. 어깨를 아래로 당겨 목을 길게 늘린다. 20초 유지 5회.

동작③: (척추기립근 근육 강화) 양발을 어깨너비로 확장하고 두 손을 머리 뒤로 깍지 끼운다. 무릎을 약간 굽히고 인사하듯 천천히 상체를 90도 정도 앞으로 굽힌다. 골반을 고정한 상태로 허리의 힘으로 천천히 상체를 일으켜 세운다. 3~5회.

동작④: (허벅지 안쪽 근력 강화) 양손은 허리에 두고, 양발을 어깨너비의 1.5배 확장한다. 엉덩이를 뒤로 살짝 빼면서 우측 (좌측) 무릎이 엄지발가락을 넘어가지 않도록 앉는다. 이때 허리는 펴고 있어야 하며, 우측 (좌측) 다리를 펴서 처음 자세가 되도록 한다. 좌우5회.*

동작①

동작②

동작③

동작④

유불선합일

신약성경은 불교경전에 있는 내용을 보고 베낀 것

러시아의 언론인 니콜라스 노토비치가 예수는 13세 때 인도로 건너가 17년간 인도, 네팔, 티벳 등지에서 승려로서 생활하고 29세 때 이스라엘로 돌아왔다는 사실을 밝힌 이후 수십 명의 탐험가들이 인도와 티베트를 방문하여 이를 확인한 바 이를 종합하여 1984년 엘리자베스 C. 프로펫트가 〈예수의 잃어버린 세월〉을 발간하여 다시 세계적인 화제가 되었다.

이후 국내외의 많은 학자와 저술가들이 예수의 인도에서의 승려생활과 더불어 불경과 신약성경의 내용이 대부분 일치한다는 사실을 함께 밝히는 저술을 활발하게 발간하였다. 예수가 인도에서 배운 불교의 교리와 석가모니의 행적을 자신의 사상과 행적으로 꾸며서 설교하는 데 이용한 것으로 보인다. 그럼 신약성경에 예수의 행적과 설교가 불경상의 석가모니의 행적·설법과 얼마나 흡사한지 예를 들어 비교하면 다음과 같다.

♤ 석가는 40일 단식 때 '마라'라는 악령의 시험을 받았다(불경 상응부경전) - 예수는 40일간 단식 후 사탄에게 시험을 받았다(성경 누가복음 4장1절)

♤ 석가는 12제자를 모든 계급의 사람에게 파견하였다(아함경) - 예수는 12제자를 이스라엘 전역에 파견하였다(마태복음 10장 1절)

♤ 석가의 열성적인 제자가 물 위를 걷다가 물에 빠지던 중 석가의 확신을 받고 다시 끝까지 걸어갔다 (본생경 무쌍품) - 베드로가 물 위를 걷다가 믿음이 약해 물에 빠지는 것을 예수가 건져 주었다(마태복음 14장 25절)

♤ 석가는 발 위에 있는 한 개의 떡으로 500명을 먹이고도 남아서 버렸다(본생경 길상초품/바수나품) - 예수는 5개의 떡과 2마리의 물고기로 5000명을 먹이고도 남아서 버렸다(마태복음 14장 17절)

♤ 석가는 과부의 두냥 헌금이 정말 값지다고 했다(잡보장경) - 예수는 과부의 한 냥 헌금이 거룩하다고 하였다(누가복음 21장 1절)

♤ 사기꾼이 인도하면 개천에 빠진다(무문자설경) - 소경의 인도로 구덩이에 빠진다 (누가복음 6장 49절)

♤ 아시타가 천사들을 목격(본생경) -목자들이 천사를 보다(누가복음 2장)

♤ 니르바나(열반)와 재물을 동시에 추구할 수 없다(무문자설경) - 하나님과 재물을 동시에 섬길 수 없다(누가복음 16장 13절)

♤ 아버지의 재산을 상속받아 타향에서 허랑방탕하다가 거지가 되어 돌아온 아들을 오히려 환대하며 돌보는 아버지의 이야기인 장자궁자(법화경 신해품)와 신약성경의 돌아온 탕자의 이야기(누가복음 15장 11절)는 똑같은 줄거리다.

♤ 예수의 산상수훈은 불교적 말씀들이 가장 집약되어 있는 부분으로 법구경에서 석가모니가 설파한 사랑과 자비의 설법과 똑같다.

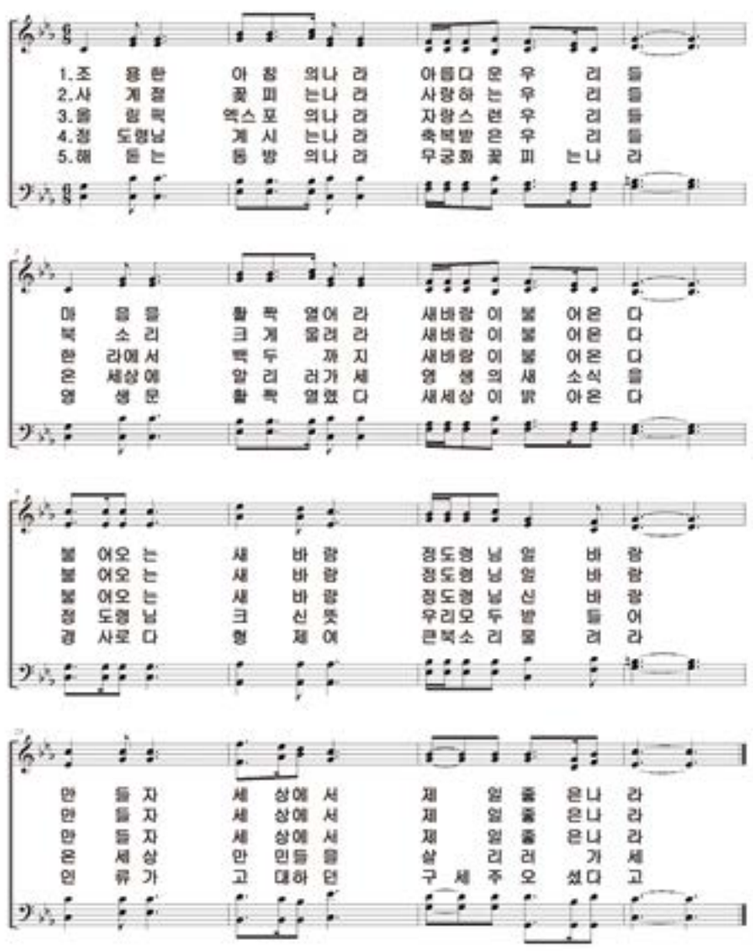
이뿐만 아니라 석가와 예수의 탄생설화, 아시타 선인과 동방박사, 책봉식과 세례식, 소년시절의 성인이 될 징조, 카이사파와 요한, 마아탕가와 사마리아여인, 신앙의 힘으로 잠재운 폭풍, 살인마와 길잃은 양, 경전비방과 성령모독, 신앙과 씨뿌림의 비유, 말법시대와 말세 등 신약성경상의 예수의 설교와 행적 대부분이 위와 같이 불경을 그대로 모방하였다.

참고문헌: 「불경과 성경 왜 이렇게 같을까」*

시 한편 생각 한 줄

조용한 아침의 나라 아름다운 우리들

새바람



1. 조용한 아침의 나라 아름다운 우리들
마음을 활짝 열어라 새바람이 불어온다
불어오는 새바람 정도령님 일바람
만들자 세상에서 제일 좋은 나라

2. 사계절 꽃피는 나라 사랑하는 우리들
북소리 크게 울려라 새바람이 불어온다
불어오는 새바람 정도령님 일바람
만들자 세상에서 제일 좋은 나라

3. 올림픽 엑스포의 나라 자랑스런 우리들
한라에서 백두까지 새바람이 불어온다
불어오는 새바람 정도령님 신바람
만들자 세상에서 제일 좋은 나라

4. 정도령님 계시는 나라 축복받은 우리들
온 세상에 알리러 가세 영생의 새소식을
정도령님 크신 뜻 우리 모두 받들어
온 세상 만민들을 살리러 가세

5. 해돋는 동방의 나라 무궁화꽃 피는나라
영생문 활짝 열렸다 새세상이 밝아온다
경사로다 형제여 큰 북소리 울려라
인류가 고대하던 구세주 오셨다고*