음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 귀리 편

콜레스테롤과 혈당수치 떨어뜨리는 귀리

이번 호에서는 건강에 아주 좋으며, 영양가 있고 활용법도 다양한 곡물로 세계 10대 슈퍼푸드에 속하는 귀리에 대해서 알아본다. 먼저 귀리에 관련된 이야기를 소개하고 이어서 귀리의 효능과 부작용에 대해서 이야기해 보자.

귀리는 유럽권에서 골고루 먹어왔던 대표적인 서민음식이다. 왜냐하면 중세 유럽은 농업이 발달하지 않아 수확한 밀의 대부분을 영주에게 세금으로 바치며 살았는데 남은 밀을 가지고는 겨울을 지내기 힘들기에 궁여지책으로 귀리에 우유 등을 섞어 죽을 끓여 먹었다. 하지만 귀리는 즐겨먹을 수 있을 정도로 식감이 좋지 않을 뿐만 아니라 소화에 용이하지 못했기 때문에 조금이라도 여유가 있는 사람들은 귀리를 가축에게 주고 가족들은 보다 부드러운 밀과 보리를 섭취하며 살았다. 그러던 중 산업화가 본격적으로 진행되며 귀리의 가공이 더 용이해져 귀리를 잘게 부수거나 압착하는 형태로 귀리를 가공하기 시작하자고 전보다 먹기 편해져 많은 서양권에서는 지금도 귀리를 주요한 식재료로 이용하게 되었다.

귀리의 원산지는 중앙아시아 아르메니아 지방이라고 한다. 중국에서는 600~900년경에 재배되었고, 유럽에는 BC.2000~1300년경에 전파된 반면, 우리나라에는 고려시대에 원나라 군대의 말먹이로 가져온 것이 시초라고 추정하고 있다.

귀리가 말과 가까운 곡물인 이유는 무엇일까? 전쟁할 때나 경주를 할 때에 말에게 있어 중요한 건 바로 피로하지 않은 기동성이라고 할 수 있는데 이런 컨디션을 유지하기 위해선 말에게 좋은 영양분을 공급해야 한다. 하지만 무조건 고열량 위주의 식단을 주게 되면 말이 오히려 더 큰 피로감을 느끼는 현상이 발생하곤 한다. 그 이유는 말에게는 전분을 소화하는 효소인 '아밀라아제'가 부족하여 일반 곡물을 먹일 때는 소화 흡수되는 과정에서 소장 내의 소화시 젖산을 많이 분비하게 되어 피로감이 증가함을 현대에 와선 알아냈지만 선조들은 아마도 경험적으로 이런 사실을 알게 되었으리라. 즉, 귀리는 소장의 흡수율이 타 곡물에 비해 높고, 단백질과 지방함량이 높아 젖산의 분비는 낮추어 주고, 열량은 높여 주는 곡물이므로, 무엇보다 젖산의 축적이 낮아 말 먹잇감으로는 최고이다.

귀리의 가장 눈여겨볼 만한 효능은 콜레스테롤을 떨어뜨리는 대표적인 식품이라는 점이다. 귀리는 중성지방을 낮춰주고 고지혈증, 고콜레스테롤 혈증을 낮추는 효과로 인해 뇌경색, 뇌졸중의 위험을 낮추는 데 많은 도움을 준다.

다음으로 중요한 효능은 귀리에는 인슐린 분비를 감소시켜 당뇨환자의 혈당수치를 낮춰주는 효과를 가지고 있다. 이 외에도 식이섬유 함유량이 다른 곡물에 비해 높아 배변활동에 도움을 주고, 또 비타민E의 함유량이 높아서 피부미용에 직접적인 영향을 준다.

또한 식물 에스트로겐 성분과 리그난이 함유되어 있어 유방암과 관련한 위험성을 감소시켜 주며, 칼슘함량이 높아서 뼈 건강에도 도움을 주므로 특히, 폐경기에 접어든 여성분들에게 있어 꼭 추천해 드리고 싶은 음식이다.

귀리는 좋은 식품이지만 가스와 복부팽만감 등 소화에 어려움이 있을 수 있기 때문에 귀리를 처음 드시는 분은 소량을 드시다가 적응이 되면 양을 조금씩 늘려가는 것이 좋다. 특히, 소화 장애를 가지고 있다면 귀리가 소화를 더욱 느리게 하여 소화를 막을 수 있으며 빨리 먹거나 완전히 씹지 않으면 소화장애와 장을 막을 수 있는 위험도 있으니 꼭꼭 씹어서 섭취하도록 하자.*

이승우 기자

이긴자 일대기

: 삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 〈65회〉

천년성을 두르고 있는 마귀는 하늘에서 유황불이 내려와 멸한다!

10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님

1) 해와 이긴자와 밀실
2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
3) 제3신앙촌의 비화(祕話)
4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
5) 밀실에 입문하다
6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
7) 좋아하는 것이 음란죄
8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
9) 내가 이겼나요, 하나님이 나를 이기셨나이다

조희성님을 이긴자로 배출한 성지聖地 〈밀실〉

5) 밀실에 입문하다

일곱째 천사가 하나님의 부르심을 받고 1978년 8월 18일 오후 3시 50분에 밀실로 들어가게 되었습니다. 처음에는 새로 온 사람이라 하여 독방을 주고 텔레비전도 사다주시는 것입니다. 텔레비전을 켜서 화면을 보려니까 눈알을 바늘로 콕콕 찌르는 것 같은 통증이 와서 도저히 볼 수가 없었습니다. 그래서 눈을 감고 더듬어서 텔레비전 스위치를 끈 다음, 그것을 해와 이긴자에게 가지고 가서 "도저히 텔레비전을 볼 수 없어서 도로 가져 왔습니다." 하며 반납했습니다. 그러자 해와 이긴자께서는 웃으시면서 "아, 그러세요." 하고는 받아주시는 것이었습니다.

그런데 그 안에서 오랫동안 신앙을 하는 형제들은 보리밥을 먹는데, 일곱째 천사 혼자만 쌀밥을 주기에 "저도 보리밥을 주세요."라고 말하여 보리밥을 먹었습니다. 또 다른 형제들은 중노동을 하는데 일곱째 천사만 일을 시키지 않아서 "저도 노동을 하게 해 주세요."라고 요청하여 밀실 식구들과 같이 일을 했습니다. 처음에는 숙달이 되지 않아 어려움이 많았습니다.

마귀를 무저항에 쓸어 넣는 일을 행하심

여섯째 천사가 되는 해와 이긴자께서는 밀실 식구들의 각자 속에 돌아가는 생각을 일일이 지적하셨습니다. 그리고 해와 이긴자께서 손을 펴시고 기운을 부으시면 은혜가 나가는 것이었습니다. 그리고 해와 이긴자는 마귀를 '무저항(無底缸)'으로 쓸어 넣는 무서운 능력을 행하고 계시는 것이었습니다.

해와 이긴자께서 일러주신 새로운 기도로써 '혈기마귀 뿌리째 뽑아서 무저항!'이라고 기도하면 혈기마귀가 무저항에 쓸려 들어가며, 또한 '못마땅하게 여기는 살인마귀 뿌리째 뽑아서 무저항' 하면 못마땅한 마귀가 무저항에 쓸려 들어가는 것이 영의 눈이 뜨인 사람에게는 보이는 것이었습니다. '마귀를 무저항(또는 무저갱無底坑)에 던져 잠그고 천 년이 차기를 기다렸다가 천 년이 찬 다음 마귀를 불가불 잠깐 놓아 주니까 곡과 마곡을 미혹하여 천년성을 두르게 되어 있으며 천년성을 두르고 있는 마귀는 하늘에서 유황불이 내려와 멸한다.'는 성경 묵시록 20장의 말씀 그대로 마귀를 무저항에 쓸어 넣는 일을 해와 이긴자께서 실지로 행하고 계시는 것이었습니다.

주의 종(영모님)이 바라본 주님의 진짜 형상은 이긴자 조희성님의 용안

한편 일곱째 천사는 밀실에 입문하기 전부터 수십 년간을 영모님의 얼굴을 쳐다보면서 영모님이 오실 인자요, 나의 주님이라 여기고 길을 가든지 눈을 감든지 뜨든지 늘 영모님만 사모하면서 살아왔던 것입니다. 그런데 해와 이긴자는 예수 사진을 놓고 바라보며 기도하는 것이었습니다. 그러면서 일곱째 천사에게 예수 사진 하나를 주면서 예수를 바라보라고 하는 것입니다. 일곱째 천사가 예수 사진을 바라보니까 예수 얼굴이 보이지 아니하고 영모님 얼굴로 보이는 것입니다. 그래서 해와 이긴자에게 "예수 사진을 바라보니 영모님 얼굴로 바뀌어 보입니다."라고 한마디 하니, "아직 멀었다."고 하시는 것이었습니다. '정말 아직 멀어서 그런가?'하고 예수 사진을 놓고 아무리 바라보아도 여전히 영모님 얼굴로 보이기에, 다시 그 말을 하려고 하니까 하나님께서 영모님의 형상을 하고 나타나셔서 말을 하지 말라고 하시는 것입니다.

이와 때를 같이 하여 소사 밀실에서 천 릿길이나 멀리 떨어져 있는 저 아래 기장 하나님은 신앙촌 교인들을 모아놓고 말씀하시기를, "지금 전 세계에 널리 퍼져 있는 예수님 사진은 예수님의 사진이 아니다. 주의 종(영모님)이 바라본 주님의 모습은 이제 유명한 화가를 시켜서 그리게 하여 그 원본을 일본에 보내서 사진으로 만들어 오라고 해놓았다. 그 사진에는 주의 종이 바라본 주님의 모습을 쓰겠다."고 하시면서 또 "이제 주의 종이 바라본 주님의 진짜 형상이 사진으로 나오면 우리 식구들은 말할 것도 없고 전 세계가 그 사진을 구하려고 난리를 칠 것이다."라고 부연 설명하시는 것이었습니다.

그 주님의 사진이 주의 종이 기도 중에 바라본 주님의 모습이라고 하니까, 전도관 식구들은 그 사진이 일본에서 빨리 오기를 한결같은 마음으로 기다렸지만, 영영 소식이 없었던 것입니다. 진정한 주님의 사진은 영모님을 일 초도 놓치지 아니하고 바라보며 사모하는 가운데 영모님 속의 하나님 신을 끌어당겨 삼위(三位)의 하나님으로 회복된 둘째 아담의 모습을 촬영한 사진을 가리킨 것입니다.

그 옛날 광야에서 장대 위에 달린 놋뱀을 보고 죽어가던 이스라엘 백성들이 산 것과 같이, 구세주로 완성된 둘째 아담을 바라보는 것은 죽을 수밖에 없는 인생들이 죽지 아니하고 영생하는 존재로 화하게 하는 감췄던 생명과일을 먹는 것입니다. 그래서 둘째 아담 조희성님의 사진만 바라봐도 죽을병이 낫고 괴질에 걸리지 않고 영생하는 존재로 거듭나는 것입니다.

5숫자는 구원을 얻게 하는 구세주를 상징하는 수

밀실 안에 있는 남자들 중, 제일 나이가 많은 분은 전봉국 집사이고 그 다음이 오십이 다 된 일곱째 천사 조희성님이고 그 외에는 아들뻘 되는 20대 젊은 청년들이었습니다. 그런데 이 젊은 청년들이 먼저 왔으므로 고참인데다가 밀실 안에 있는 기존 식구들은 모두 4숫자이고, 일곱째 천사 혼자만 5숫자라 하여 막내둥이 취급을 하는 것입니다.

하나님께서 해와 이긴자의 입을 빌려 구세주를 상징하는 5숫자를 발표하였지만 아무도 5숫자가 뜻하는 바를 알지 못했던 것입니다. 성경에 구원을 상징하는 것으로 '슬기로운 다섯 처녀가 기름을 준비하여 구원을 얻다'라는 것이 나오는데, 여기서 '다섯'은 구원을 얻게 하는 구세주를 상징하는 수라고 묵시록의 일곱째 인을 떼는 자가 나와서 풀이하게 되어 있는 것입니다. 물론 여섯째 인을 떼는 해와 이긴자는 '3'수가 삼위일체 하나님을 뜻하는 수이며 '4'수는 땅의 완전수라고 풀이한 바가 있으며, 또한 '8'숫자에 대해서는 노아 여덟 식구가 구원을 얻었다고 해서 구원의 수라고 다섯째 인을 떼는 영모님께서 일찍이 가르쳐주신 바 있습니다.

밀실에 나오는 형제의 가족 중 국민학생(초등학생) 어린이의 꿈에 5자가 거꾸로 보이면, 일곱째 천사 조사장이 자유율법을 지키다가 떨어졌다고 해와 이긴자께서 야단치고 펄펄 뛰시며 통곡을 하시는 고로 일곱째 천사도 땅바닥에 주저앉아 목을 놓고 우는 것입니다.(다음호에 계속*

박한수

新金剛經解說

신금강경 해설(新金剛經 解說) 〈42〉

법계통화분(法界通化分) 第十九

법계를 통하여 교화가 된다

須菩提 於意云何
수보리 어의운하
若有人滿三千大千世界七寶
약유인만삼천대천세계칠보
以用布施 是人以是因緣得福多不
이용보시 시인이시인연득복다부
如是 世尊 여시 세존
此人以是因緣 得福甚多
차인이시인연 득복심다

수보리야, 너의 생각에는 어떠느냐? 만약 어떤 사람이 삼천대천세계에 가득한 일곱가지의 보배를 가지고 모두 보시에 쓴다면 이 사람이 이 인연 때문에 받은 복이 많다 하겠느냐? 그렇습니다. 세존이시여, 이 사람이 이 인연 때문에 받은 복이 매우 많습니다.

須菩提 수보리
若福德有實 如來不說得福德多
약복덕유실 여래불설득복덕다
以福德無故 如來說得福德多
이복덕무고 여래설득복덕다

수보리야, 만약 복덕이 참이라면 여래(석존)가 복덕이 많다고 말씀하지 않았겠지만, 복덕이 없기 때문에 여래(석존)가 복덕이 많다고 말한 것이다.

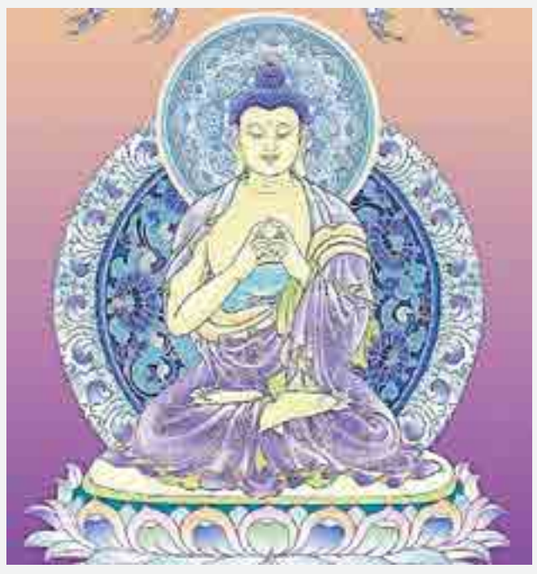
[해석] 즉 현 세상에는 우주에 가득 찬 보배를 모두 가지고 있다 하여도 죽으면 다 소용이 없기 때문에, 그것은 복덕이 되지 않는다고 하는 뜻입니다.

그러므로 진짜 복과 덕은 이 금강경의 진실한 가르침을 이해하여 올바른 가르침으로 중생을 제도하는 미륵부처님을 만나 성불하여 영원무궁토록 불생불멸(不生不滅)이 되어야 진짜 복과 덕이 된다는 말씀입니다.

그러한 이치로 석존이 말씀하시는 뜻은 아무리 중생들이 물질적으로 기존의 절과 스님에게 보시를 많이 한다고 해도 그곳에는 진리의 말씀이 없으므로 복과 덕을 얻을 수도 없다고 말씀하는 것입니다.

복과 덕이라고 하는 것은 모든 사람이 다 갖춰야 하지만 이 복을 닦는다는 것은 우선 덕을 베풀고, 덕을 베푼다는 것은 바로 마음을 닦아 바른 삶을 사는 것입니다.

또한 진리의 말씀도 없기 때문에 불도(佛道)를 이루지 못하므로 잘못된 삶을 살고 결국은 죽게 되는 허무함을 맞이하게 되며, 그러므로 복과 덕이 안 된다고 말씀하시는 것이랍니다.



출처: https://k.sina.cn/article_6036064462_167c708ce00100igek.html

이색이상분(離色離相分) 第二十

부처님의 모습이 아닌 부처_(1)

須菩提 於意云何
수보리 어의운하
佛可以具足色身見不
불가이구족색신견부
不也 世尊 불야 세존
如來不應以具足色身見
여래불응이구족색신견
何以故 하이고
如來說具足色身 卽非具足色身
여래설구족색신 즉비구족색신
是名具足色身 시명구족색신

수보리야, 너의 생각에는 어떠느냐? 여래(석존)가 색신(부처의 신체)을 모두 갖춘 것으로 볼 수 있겠느냐? 아닙니다. 세존이시여, 여래(석존)가 절대로 색신(부처의 신체)을 모두 갖춘 것으로 볼 수 없습니다. 왜냐하면, 여래(석존)께서 말씀하신 (부처님의 모습을 갖춘) 색신이라는 것은 곧 색신(부처의 신체)이 아닌 것을 이(부처의 신체상징)를 모두 갖춘 색신이라고 한 것입니다.

[해석] 석존은 상부 경전에서 스스로 "나는 32가지의 부처의 모습도 갖추지 못했으며, 번뇌도 끊지 못했고, 그러므로 지금 404가지의 병 가운데에 걸려 있다."고 하였듯이 제자인 수보리도 이제는 석존의 올바른 교법을 분명하게 이해하고 있으므로 색신(色身)을 갖추지 못했다고 하는 것입니다.

그러므로 다음의 글귀에서 수보리는 더욱 정확한 대답으로 석존은 부처님의 모습을 갖추지 못했다는 것을 볼 수 있습니다.

須菩提 於意云何
수보리 어의운하
如來可以具足諸相見不
여래가이구족제상견부
不也 世尊 불야세존
如來不應以具足諸相見
여래불응이구족제상견
何以故 하이고
如來說諸相具足 卽非具足
여래설제상구족 즉비구족
是名諸相具足 시명제상구족

수보리야, 너의 생각에는 어떠느냐? 여래(석존)를 모든 모습(相)을 모두 갖춘 것으로 볼 수 있겠느냐? 아닙니다. 세존이시여, 여래(석존)를 절대로 모든 모습(相)을 모두 갖춘 것으로 볼 수 없습니다. 왜냐하면, 여래(석존)께서 말씀하신 모든(부처님의 상징인) 모습을 두루 갖추었다 하신 것은 즉 (부처님의 모습을) 갖춘 것이 아닌 것을 일러 부처님의 모든 모습을 갖추었다고 하신 것입니다.*

明鍾