

음식과 수행

불로장생 식품 잣

오장육부를 튼튼히 하고 피로회복에 탁월

몇 년 전만 하더라도 견과류는 중년 들 이상에서 많이 사랑을 받았지만 최근에는 20대, 30대들도 견과류를 찾는 경우가 많아졌다. 이는 아무래도 건강 관리를 시작하는 연령이 낮아지고 몸매관리를 위한 간식 대체품으로 섭취하는 경우가 많아졌기 때문일 것이다. 견과류 중에서도 땅콩이나 아몬드보다는 손이 덜 가지만 아주 오래 전부터 각종 음식에 활용되었던 잣은 임금님에게도 진상될 정도로 귀한 식재료일 뿐만 아니라 그 효능 면에서도 뛰어났기 때문에 불로장생의 식품으로 많이 알려져 있다.

잣은 잣나무의 열매인데 대체적으로 8월 중순 이후부터 2월 전까지, 일 년 중에서 하반기가 제철이다. 수확은 잘 얻근 잣 방울이 떨어지면 줍기

도 하지만 대부분 나무의 맨 꼭대기인 상수리에서 열매가 달려 장대로 쳐 따야 한다. 잣나무는 해충이나 병충해 피해를 거의 받지 않기 때문에 농약을 칠 필요가 전혀 없는 천연 무공해 우리 농산물이다. 풍부한 영양소를 함유하고 있고 특유의 고소한 향과 맛으로 맛있게 건강을 챙길 수 있는 식품 중 하나인 잣은 약용으로 사용하기도 하지만 주로 식용으로 다양한 음식의 고명이나 죽으로 끓여먹기도 한다.

그럼, 잣의 효능에 대해 알아보자. **첫째, 항산화 작용이 뛰어나다.** 잣은 비타민A,B,C,D,E와 함께 '루테인' 등 많은 양의 항산화 물질을 함유하고 있는데 이 성분들은 우리 몸의 노화를 일으키는 활성 산소 제거에 도움을 주어 노화방지에 뛰어난 효능을 가지고 있다.

둘째, 심혈관 질환 예방에 도움준다. 잣에 함유되어 있는 불포화지방산은 혈관 속 콜레스테롤을 제거해 혈관

을 깨끗하게 만들어 주고 혈액순환 개선에 도움을 준다. 게다가 '망간', '마그네슘', '비타민K' 등과 같은 성분은 심장을 튼튼하게 만들어 심장 질환 예방에 효능이 있다.

셋째, 잣은 자양강장제로 불린다. 그 이유는 잣은 불포화지방산, 철분, 마그네슘 등 에너지를 향상시키는 영양분을 고루 함유하고 있어서 **균형 잡힌 영양분 섭취는 면역력 강화는 물론 피로회복에도 도움**을 줄 수 있기 때문이다.

넷째, 다이어트에 큰 효과가 있다. **잣은 너무 많이 섭취하면 비만을 유발할 수 있지만 적당히 섭취하면 비만 개선에 도움이 되고 체중 감소가 이루어진다.** 그 이유는 '고도불포화지방산'이라는 성분 때문인데 연구 결과에 따르면 이 성분을

식사 전에 섭취했을 경우 식사 섭취량의 약 37% 정도가 줄었다고 한다.

다섯째, 소화기능 향상에 효능이 있다. 잣은 위를 튼튼하게 만들어주고 소화불량부터 위염, 위궤양을 겪어 위가 약해진 경우에 잣을 섭취하면 건강 회복에 도움을 얻을 수 있다. 또한 장을 따뜻하게 해주는 효과도 있기 때문에 위 건강과 함께 장 건강도 잡아준다고 한다.

여섯째, 잣에는 식물성 지방과 비타민이 굉장히 많이 들어 있기 때문에 오장육부를 좋게 만들어주고 허기를 면하게 해주는 효과까지 있다. 그래서 면역이 약하고 밥맛이 없는 분들에게 잣죽은 큰 효과가 있다.

다만 잣은 지방이 많이 함유되어 있는 식품이어서 너무 많은 양을 먹으면 복통, 설사 등의 증상이 나타날 수 있으므로 매일 꾸준히 10개 정도로 섭취하는 것이 바람직하다.* 이승우 기자



이긴자 일대기

:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <51화>

은혜자를 만나면 기쁨이 오고 몸이 가볍고 상쾌해진다



1983. 6.30 <KBS 특별생방송 이산가족을 찾습니다> 첫 방송을 보고 울지 않은 사람은 거의 없을 것이다

집 안 마당에 자세히 지켜본 최규택 학생이 참으로 신기하게 여겨 다음 날 학교에 와서 그대로 군인 선생님께 보고하는 것이었습니다.

어떻게 사느냐에 따라 우리 몸에서 독소 물질 또는 생명 물질이 나온다

영(靈)의 세계에 대한 깊은 곳까지 파헤치고 영의 흐름을 알게 된 일곱째 천사는 그 임에서 새로운 철단 학문이 계속 쏟아져 나오는데 그 신학문(新學問)의 대부분이 어느 누구도 논하지 못했던 생명에 관한 최첨단 과학인 것입니다. 예컨대 병원에서 중환자의 입원실에 외부인의 출입을 통제하여 면회를 금지하는데, 이렇게 조치를 취하는 이유는 통계적으로 면회를 시킨 중환자의 사망률이 높기 때문입니다. 하지만 왜 빨리 죽는가에 대한 근본원인을 의사들조차 모르고 있는 것입니다.

앞서 밝혔듯이 피가 영인데 사람의 몸이 피로써 만들어졌다면 사람의 몸이 곧 영이라는 것을 알 수 있습니다. 그런데 사람 속에는 생명이 되는 하나님의 영이 있는가 하면 또 마귀의 영도 있는 것입니다. 가령 마귀영이 중환자를 완전히 짓누르고 있으면서 힘이 모자라서 빨리 죽이지 못하고 있는 상태인데, 마귀의 영이 들어있는 사람이면 화하면 마귀영이 자주 지원해주는 격이 되어 중환자를 짓누르고 있는 마귀영이 힘을 얻어 마침내 중환자의 목을 졸라 죽이는 것입니다.

죄인의 몸에서는 죄(罪)의 독소물질이 쏟아

아져 나오기에 어떤 사람을 만나면 가슴이 답답하고 몸이 무거워지지만, 반대로 은혜자를 만나면 기쁨이 오고 몸이 가볍고 상쾌해지는 것입니다. 그래서 하나님의 은혜가 충만한 일곱째 천사가 환자를 면회하면, 그 환자가 일곱째 천사의 몸에서 쏟아져 나오는 강한 생명의 물질을 공급받아 생기를 되찾고 쾌유하는 것입니다.

우리가 어떻게 사느냐에 따라 우리 몸에서 독소물질을 뿜어낼 수 있고 생명의 물질을 뿜어낼 수 있는 것입니다. 여기에는 바라보는 원리가 작용하며 그 바라보는 대상 여하에 따라 결과가 달라지는 것입니다. 지난 1983년도에 KBS에서 이산가족 찾기를 했을 때에 삼사십년 만에 만나는 감격의 순간을 화면으로 보고 울지 않는 사람이 없었을 것입니다. 이렇게 되는 것은 바라봄으로써, 생각과 마음, 영이 움직이고, 생각과 마음과 영이 움직이면 피가 변하고, 피가 변하면 몸이 변하는 것을 증명해 주는 현상입니다.

하나님의 신이 함께하는 분을 바라보면 그 속에 계신 하나님의 신이 오게 된다는 원리 터득

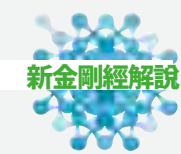
그러므로 태초의 아담과 해와에게 모방력이 있는 마귀의 영이 하나님의 모습을 모방하여 나타남으로써 그것을 바라본 아담과 해와인 하나님의 영이 마귀의 영에게 점령을 당했던 것입니다. 그리하여 아담 해와의 하나님이 독소물질을 내뿜는 죄인으로 타락하여 죽을 수밖에 없는 존

재로 변한 것입니다. 이제 이와 반대로 우리 모두가 하나님 즉 마귀를 이기신 하나님의 영이 담긴 분을 바라보면 하나님 영에게 점령을 당하게 되어 마귀의 영이 지게 되는 논리는 지극히 정확한 논리인 것입니다.

일곱째 천사는 죄인시절에 죄를 짓지 않으려고 평만 쳐다보고 산 적이 있었습니다. 그 당시 중학생이었던 일곱째 천사는 여자 치맛자락만 보아도 이상한 생각이 났기 때문입니다. 하지만 아무리 죄를 짓지 않으려고 평만 쳐다보고 학교를 다녔지만 사람이 평만 쳐다보고 살 수 없기에 고개를 들어야 되는 상황에서 눈으로 여자 모습을 보게 되면 오히려 더 이상한 생각이 강하게 일어나는 것이었습니다. 그래서 일곱째 천사는 차라리 바라보는 가운데 아무런 생각이 일어나지 않게 면역력을 키우는 것이 현명한 처사라고 판단하고 이런 방법과 저런 방법을 동원하기도 하였습니

다. 이렇게 죄를 짓지 않고 애를 쓰고 기를 쓰면서 살다가 이십대 후반에 영모님을 만나게 되었는데, 그 영모님께서 당신을 바라보라는 말씀을 듣게 된 것입니다. 그때 일곱째 천사는 하나님의 신이 함께하는 영모님을 바라보면 그 속에 계신 하나님의 신이 오시게 된다는 원리를 터득한 것입니다. 이후로 일곱째 천사는 영모님께서 하나님의 신을 모시고 계신 분인 것을 깨닫고 초초로 바라보고, 고도로 사모하고, 생명을 바쳐 순종하는 생활을 일 년, 이 년이 아니라 수십 년간 하였습니다.

더구나 마귀라 하여 발발일 곳이 없는 가운데서도 개의치 않고 그 모진 핍박과 조롱을 견뎌왔던고로 하나님께서 일곱째 천사 조희성의 마귀 영을 죽이고 좌정하실 수 있게 된 것입니다. 너무나 하나님을 많이 바라보는 생활을 하게 됨으로 이 사람을 봐도 하나님의 얼굴로 바뀌어서 보이고 저 사람을 봐도 하나님의 얼굴로 바뀌어 보이게 되니, 이렇게 만나는 사람마다 하나님처럼 대할 수밖에 없는 마음이 짐과 행실이 이루어져 죄를 지으려야 지을 수 없게 된 것입니다.* 박한수



신금강경 해설(新金剛經 解説) <28>

이상적멸분(離相寂滅分) 第十四

편견과 아상을 떠난 마음. ⑥

何以故 我於往昔節節支解時
하이고 아어왕석절절지해시
若有我相人相衆生相壽者相 應生瞋恨
약유아상인상중생상수자상 응생진한
왜냐하면, 내가 옛적에 (때)마디마디 절단될 때에도 만약 아상 인상 중생상 수자상이 있었다면 응당 성내며 원망했을 것이다.

須菩提又念 수보리우님
過去五百歲作忍辱仙人
과거오백세작인옥선인
於爾所世 無我相 無人相
어이소세 무아상 무인상
無衆生相 無壽者相
무중생상 무수자상

수보리아, 또 생각하니 과거의 오백세 동안 인욕 선인이 되어 그곳에서도 아상이 없었으며 인상도 없었으며 중생상도 없었으며 수자상도 없었다.

是故須菩提 시고수보리
菩薩應離一切相發阿耨多羅三藐三菩提心

보살응리일체상발아누다라삼막삼보리심
不應住色生心 不應住聲香味觸法生心
불응주색생심 불응주성향미촉법생심
應生無所住心
응생무소주심

그러므로 수보리아, 보살은 응당 일체의 상을 여의고서 아누다라삼막삼보리의 마음을 일으킬 것이니 응당 색(色)에 머물러서 마음을 내지 말 것이며 응당 성, 향, 미, 촉, 법에 머물러서 마음을 내지도 말고 응당 머무는 바가 없는 마음을 낼 것이다.

若心有住 卽爲非住
약심유주 즉유비주
是故佛說菩薩心不應住色布施
시고불설보살심불응주색보시
須菩提 菩薩爲利益一切衆生
수보리 보살 위익일체중생
應如是布施
응여시보시

만일 마음이 머무는 (곳)이 있다면 곧 머무는 것이 아니니, 그러므로 여래(석존)가 말씀하기를 "보살은 마음을 응당 색(色)에 머물지 않고 보시한다." 고 하였다. 수보리아, 보살은 일체중생을 이롭게 하기 위해 응당 이같이 보시하나니

如來說一切諸相 卽是非相
여래설일체제상 즉사비상
又說一切衆生 卽非衆生
우설일체중생 즉비중생
여래(석존)가 말씀한 일체의 모든 상(相)이 곧 상이 아니며 또 말씀한 일체 중생도 곧 중생이 아니다.

[해석] 이같이 석존은 법신불인 미륵부처님을 만나서 불도를 닦으려면 모든 상을 여원 상태 즉 차별이 없는 마음과 참는 인내로써 도를 구해야 한다는 뜻이고 미륵부처님 역시 차별을 가지고서 누구는 제도하고 누구는 제도 안하고 하는 차별이 없이 미륵부처님께 돌아오는 모든 중생들에게 차별 없는 우주보다 더 큰마음으로 중생들을 감싸시고 가르치시고 계신 것입니다.

그러므로 석존께서는 석존께서 말씀하신 유위법이 진실한 법이 아니며 그런 이유로 인하여 성립된 모든 가르침의 이치가 불완전하다고 말씀하셨으니, 석존께서 말씀하신 모든 생김이나, 중생들이라고 한 것이 참으로 중생이라고 할 수 없다는 뜻입니다. 그래서 12부경전인 열반경에서도 석존

께서는 다음과 같이 말씀하시고 있는 것입니다.

편견과 아상을 떠난 마음. ⑦

열반경을 참고하여 보기로 합니다.

▣ 대반열반경 8권

여래성품(如來性品) 제12

又半字義 皆是煩惱言說之本 故名半字
우반자의 개시반노안설자본 고명반자
滿字者及是一切善法言說之本也
만자자급시일체선법안설자본야
譬如世間爲 惡之者名爲半人
비여세간위 악지자명위반인
修善之者名爲滿人
수선지자명위만인
如是一切經書記論 皆因半字而爲根本
여시일체경서기론 개인반자위근본

또 반쪽 글자의 뜻은 모든 번뇌를 말하는 근본이므로 반쪽 글자라고 하며 완전한 글자는 모든 착한 법(善法=善知識)을 말하는 것으로, 마치 세상에서 나쁜 짓을 하는 사람을 반쪽 사람이라 고하며 착한 일을 하는 사람을 온전한 사람이라고 하는 것과 같으니, 이와 같이 (내가 설한) 모



김전 직지사 벽화. 위법망구(爲法忘顧), 깨달음을 위해 몸을 아끼지 않는다

든 경서에 기록하고 논한 것은 모두 반쪽 글자의 근본이 되는 것이니라.

▣ 대반열반경 8권 문자품(文字品) 제13

親近修習不善法者 是名無字
친근수습불선법자 시명무자
又無字者 雖能親近修習善法
우무자자 수능친근수습선법
不知如來常與無常恒與非恒
불지여래상여무상항여비항
及法僧二寶律與非律 經與非經魔說佛說
及法僧二寶律與非律 經與非經魔說佛說
若有不能如是分別 是名隨逐無字義也
약유불능여시분별 시명수촉무자야
我今已說如是隨逐無字之義
아금기설여시수촉무자지의

착하지 않은 법(不善法=惡知識)을 가까이하고 닦는 사람은 글자가 없다고 하며 또 글자가 없는 것은 아무리 착한 법을 가까이 하여 닦으면서도 여래는 항상 하고 무상함과, 늘 있고 늘 있지 않음과, 법(法) (승) (이보(二寶)와 계율과 잘못된 계율, 경전과 잘못된 경전, 마귀의 말과 부처님의 말씀을 구별하지 못하는 것이니라. 이렇게 분별할 줄 모르는 사람은 글자의 뜻이 없는 것을 따른다고 하느니라. 내가 지금까지 말한 것은 이와 같이 글자의 뜻이 없는 것을 (너희들이) 좇아서 따른 것이다.

[해석] 이렇게 석존께서 말씀하고 있지만 과연 누가 알아 들었나요?

다시 금강경을 보겠습니다.*