음식과 수행

기적의 붉은 과일 부아메라

뇌경색 후유증과 혈관 건강에 좋음

요즘 남태평양 인도네시아 뉴기니 섬의 고산지대 즉 해발 2~3천미터 산악지대에서 자생하는 레드 판다누스 나무의 열매이자 장수부족 다니족의 주식이기도 한 부아메라가 항산화 효능이 뛰어나다는 사실이 밝혀지며 기적의 붉은 과일로 불리고 있다. 길이가 55cm로 매우 크고 붉은 색인 부아메라 속에는 다량의 베타크립토잔틴 성분이 들어 있는데 이는 카로테노이드의 주 성분으로 항산화제로써 만성질환의 예방에 큰 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

현재 전 세계 여러 나라의 연구소나 기업에서 부아메라 추출물의 성분과 관련 효능들을 활발히 연구함으로써 그 결과물들이 속속 나오고 있다.

기적의 과일이라 불리는 이유는 에이즈, 암, 당뇨병, 간염, 뇌경색 등과 같은 치명적인 질환에 효능이 입증되었기 때문이다.

강력한 항산화 물질인 베타크립토잔틴 성분은 뇌졸중을 일으키는 미세염증을 제거할 뿐만 아니라 혈액을 정화시키고 몸속 세포와 DNA 손상을 억제하는 데 도움을 주며 미세먼지로 인한 각종 호흡기 질환도 예방한다. 그래서 만성 기관지염 환자나 흡연자에게 좋다. 즉, 니코틴에 의해 촉진되는 폐종양 형성을 억제한다.

부아메라 속 베타크립토잔틴 성분이 얼마나 많이 들어 있는지는 다른 과일과 비교해 보면 확연히 알 수 있다. 우리가 먹는 식품 중에 이 베타크립토잔틴 성분을 함유하고 있는 것으로 고추와 오렌지, 수박이 있는데 부아메라 속의 베타크립토잔틴 함유량은 고추보다 8배가량 많고 오렌지보다는 76배, 그리고 수박보다는 무려 113배나 많이 들어 있다고 하니 그 함유량은 전 세계 그 어떤 식품보다도 많은 것이라 하겠다.

부아메라는 고혈압과 통풍에도 효과가 있다고 한다. 혈압이 높아진다는 것은 결국 혈관이 좁아졌기 때문인데 이것은 피의 공급이 원활치 못하다는 의미이다. 그런데 부아메라에 함유된 토코페롤이 혈액 속의 응고를 막아주고 피의 순환을 좋게 한다. 혈액순환이 좋아지니까 당연히 혈액 속의 산소도 정상으로 돌아가며 따라서 혈압에도 좋은 효과를 기대할 수 있는 것이다.

통풍의 원인은 간의 기능에 이상이 생겨 발생하는 것인데 간이 요산을 지나치게 생산하게 되는 데서 발병한다고 알려져 있다. 결국 요산은 신장에 쌓이게 되어 돌이 되고 또 손끝이나 발가락 끝 같은 곳에 누적되어 쌓이게 되면 그것이 통풍이 되는 것이다. 이때의 통증이 너무 지나치게 아프기 때문에 한문으로 바람 '풍'자를 써서 '통풍'이라고 하는 것이다. 그런데 부아메라의 토코페롤은 간 기능을 좋게 하는 효능이 있고 간 기능이 개선되면 요산의 생산을 정상적으로 만들게 하여 결국 통풍에도 도움이 되는 것이다.

하지만 체내에서 생성되지 않기에 외부 음식을 통해 섭취해야만 하는데 지용성 성분인 베타크립토잔틴은 지방과 함께 섭취하면 체네 흡수율이 높아지기 때문에 오일 형태로 섭취하는 것이 좋다.

단, 과다 섭취 시에 복통, 구토, 설사 등 부작용이 나타날 수 있기 때문에 하루 권장량 10그램을 지키는 것이 좋다.*

이승우 기자

이긴자 일대기

: 삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 〈49회〉

십의 십조를 바치는 생활을 하다

9절: 감사하는 생활

1) 11년의 군생활 마감과 점점 가혹해지는 연단
2) 사업을 시작하다
3) 이끄심을 받으며 은혜를 숨기는 생활
4) 영의 흐름을 깨닫다
5) 육적으로도 당할 자가 없어
6) 생활 전반이 신앙으로 매진

70년대 서울 시내에 버스와 승용차들이 달리는 풍경

3) 이끄심을 받으며 은혜를 숨기는 생활

(지난호에 이어서)

밤10시 또는 12시에 통행금지가 실시되던 시절이었던고로 어쩔 수 남산에서 밤을 지새우고 새벽녘이나 되어서 내려올 때가 많았습니다.

이와 같이 늘 울고 다녔던 탓에 눈두덩이가 부어올라 옛날의 모습과 다를 정도였으며, 눈물이 어느 정도 나온 후에는 실제로 피가 섞인 눈물이 나왔습니다. 흔히 '피눈물'을 흘린다는 말이 있는데 일곱째 천사는 실제로 피눈물을 흘려 본 사람입니다.

경인국도의 길은 일곱째 천사의 '피눈물'로 이루어진 땅이라 해도 과언이 아닙니다. 집은 소사 신앙촌이었으나 그곳에서는 발붙일 곳이 없었습니다. 다행히 온양 정 장로님의 배려로 콜라장사라도 하게 되었으나 그것마저도 얼마 안 가서 그만두게 되고 말았습니다. 영모님께서 옥중에서 나오신 후 소사신앙촌에서 사업을 벌여 놓은 공장을 폐쇄하고 이천년성(해와 이긴자의 상징)이 되는 덕소신앙촌으로 이사하셨기 때문입니다. 콜라 사이다 공장이 가동을 중단하고 공장을 폐쇄하게 되어 그 동안에 힘들여 개척한 판매망도 거래처도 소용이 없게 되어 할 수 없이 직업을 다른 것으로 바꾸지 않으면 안 되었습니다.

콜라 사이다장사를 그만둔 뒤, 일곱째 천사가 부양가족을 위하여 새로운 일을 찾고 있을 때, 최수영 전도사의 소개로 강남 영동에 나가 고등학교 3학년생 열 명 가량을 가르치게 되었습니다. 그런데 열 명이 모두 서울대학교에 합격되어 그 소문이 퍼져나가자 소문을 듣고 재벌 자녀의 부탁이 많이 들어왔습니다. 돈은 달라는 대로 줄 테니 자기네 자녀를 책임지고 가르쳐 달라고 하는 것입니다. 그리하여 남산국민학교 앞에 방을 얻고 을지로 2가 2층에 과외실을 마련하여 많은 학생들을 가르쳤습니다. 또 가르치다보니 학생들이 늘어나서 충무로 3가 등 여러 곳에서 과외지도를 했습니다. 덕분에 돈을 많이 벌었으며 그 돈으로 회사를 차리기도 했습니다.

전도관 교인들 모두가 '조 중위는 마귀'라 하며 반목하고 질시했지만 최수영 전도사만이 일곱째 천사를 받아 주면서 예배보는 것을 허용하였으므로 일곱째 천사는 최수영 전도사가 가는 곳마다 따라다녔습니다. 최수영 전도사가 중부제단에 있으면 일곱째 천사도 중부제단에 가서 예배를 보고 남대문지관에 있을 때는 남대문지관, 신림동에 전보 발령되면 신림동지관으로, 그 밖에 세검정지관과 도봉동지관 등 몇 군데나 옮겨 다니면서도 새벽예배에 매일같이 참석했습니다.

아무리 멀어도 새벽공기를 가르며 오토바이를 타고 다녔으며 그런데도 대개 예배 시간 전에 도착할 수 있었습니다. 무릎을 꿇고 하나님 은혜에 감사하는 눈물을 흘리기 시작하면 예배가 끝나 제단 안이 텅 비어도 혼자 남아서 아침이 될 때까지 목을 놓고 엉엉 울며 기도 생활을 했던 것입니다. 그런 중에도 30여 년 동안 새벽제단에 빠져본 사실이 없으며 하루도 전도를 안 해 본 날이 없었습니다. 이와 같이 매일 오토바이를 타고 다니다 다리 난간을 들이받아 개울로 나가떨어지는 등 교통사고를 당한 적도 한두 번이 아니었으나 하나님께서 지켜주셔서 한 번도 다친 적이 없었으며 여전히 오토바이를 타고 다닐 수 있었습니다.

예배 마치고 집에 갈 때, 하나님이 차를 보내주시는 신앙체험을 하다

일곱째 천사가 전도를 아주 열심히 하여 부흥이 잘 될 뿐만 아니라 일요일 예배를 다녀갈 때마다 연보대 주머니가 두둑한 것을 본 최수영 전도사는 일곱째 천사가 연보를 많이 하는 줄 아는 고로 많은 전도관 식구들이 '조 중위는 마귀'라는 소문이 있어도 늘 받아주었던 것입니다. 집과 가까운 제단이 얼마든지 있었지만 일곱째 천사를 받아주지 않아 갈 수가 없었으므로, 최수영 전도사가 있는 곳만 나가게 된 일곱째 천사는 최수영 전도사와 밤을 새우며 신앙에 대한 이야기를 나누곤 했습니다.

신앙에 대한 이야기를 하게 되면 향취가 나고 생수연결이 되어 일곱째 천사는 "최 전도사님과 이렇게 만나서 이야기를 하면 은혜가 연결되어 너무 좋습니다. 최 전도사님께서는 은혜가 충만한가 봅니다." 하며 최 전도사의 신앙을 높이면서 늘 자신의 은혜체험을 숨기면서 지내왔습니다.

그리고 영모님께서는 십의 구조를 바쳤다는 설교 말씀에 일곱째 천사는 십의 십조를 바치는 생활을 했으므로 항상 돈이 없는 상태였으며 때로는 차비가 없어 걸어서 집에 가는 경우가 있었습니다. 하나님 앞에 나가서 주머니의 돈을 몽땅 털어서 헌금을 하고 나오면 차비도 없는고로 제1한강교로 해서 노량진을 거쳐 신길동을 지나 영등포까지 집에 갔던 것입니다.

그 다음 주에도 차비도 안 남기고 몽땅 헌금을 하고 일편단심으로 하나님을 향하고 걸어가니까 어떤 트럭이 옆에 와서 차를 딱 세우고 "아저씨, 어디 가세요?" 하는 것이었습니다. "영등포까지 갑니다."하니 "이 차가 영등포를 거쳐 인천까지 갑니다. 타세요,"하는 것입니다. "괜찮습니다."하고 사양해도 자꾸 강권을 하는고로 그 트럭을 타니 집에까지 태워다주고 인천을 향해 가는 것이었습니다. 그때는 우연히 운전사가 태워준 것으로 생각을 했는데, 그 다음 주에도 역시 다 연보대에 털어 넣고 빈 털터리로 걸어서 갈려고 내려오니 이번에는 까만 세단차가 일곱째 천사 옆에 와 딱 서면서 "선생님, 타세요."하는 것이었습니다.

"난, 타고 갈 차비도 없습니다."

"돈 안 받아요."

"나는 영등포까지 가는데 어디까지 갑니까?"

"이 차가 영등포 갑니다."

그래서 그 차를 탔는데 한 번도 아니고 계속해서 차종과 운전수가 다르게 나타나서 두 번, 세 번, 네 번 태워주는 것은 하나님이 차를 보내주셨던 까닭이었습니다. 이러한 체험과 함께 더욱더 하나님을 신앙하는 마음이 점점 더 두터워졌던 것입니다.

이렇게 일곱째 천사는 하나님이 항상 동행해주는 생활을 했던 것입니다. 여기를 가나 저기를 가나 항상 이끌어주시고 동행해주셨던 것입니다. 일 년 이 년이 아니요 삼십 년간을 계속해서 하나님께서 동행을 해주셨던 것입니다. 하나님의 이끌어주심을 따라서 하나님이 이긴자가 된 것입니다. 하나님이 이끌어주지 않으면 완성의 이긴자가 될 수 없는 것입니다. 조그만 은혜를 받았을 때 그것을 아주 귀하게 여기면서 감사하는 생활을 했던 것입니다. 그 감사한 생활이 완성의 이긴자를 만들어 준 것입니다.*

박한수

新金剛經解說

신금강경 해설(新金剛經 解說) 〈26〉

이상적멸분(離相寂滅分) 第十四

편견과 아상을 떠난 마음_(3)

何以故 하이고
此人無我相無人相無衆生相無壽者相
차인무아상무인상무중생상무수자상
所以者何 我相卽是非相
소이자하 아상즉시비상
人相衆生相壽者相卽是非相
인상중생상수자상즉시비상
何以故 離一切相 卽名諸佛
하이고 이일체상 즉명제불

왜냐하면 이 사람은 아상이 없으며 인상도 없고 중생상도 없으며 수자상도 없기 때문입니다. 무슨 까닭인가 하면, 아상이 곧 상이 아니며 (그러므로 또한) 인상, 중생상, 수자상도 곧 상이 아니기 때문입니다. 왜냐하면 일체의 모든 상을 여읜 것을 곧 부처라 부르기 때문입니다.

[해석] 이 구절에서 수보리가 석존에게 응대하기를 진실로 법을 구하고 도를 닦는 보살(菩薩)이라고 한다면 모든 상(마음에 맺혀 있는 생각)을 버려야 하는데 현재의 사람이나 과거의 사람들은 이러한 마음의 아집을 벗지 못했습니다.

특히 불교를 이끄는 스님들과 학자들은 불교가 아니면 부처가 나올 수 없으며, 스님들이 아니면 불도를 닦은 자가 없다는 아주 대단히 위험하고 편협한 사고방식에 젖어 있기에 결국 불경의 조작이라는 희대의 사기극을 연출한 것이며, 석존의 가르침도 잘 모르는 사람들이 법을 안다고 삿된 짓을 연출하니 순진한 재가불자(在家佛子)들은 거기에 속아 엉뚱한 길을 헤매고 있는 것입니다.

여기서도 수보리가 밝혔듯이 부처라면 인간적인 모든 마음의 상을 벗은 참으로 청정한 '나'를 가져야 하는데 이러한 정도(正道)를 닦은 이가 과연 불교계에 있었는지 의문이 갑니다.

왜냐하면 이런 불도를 닦은 이가 있다면 곧 부처요, 부처는 모든 상을 여의었으므로 인간의 모든 마음의 탈을 벗은 해탈(解脫)한 자요, 해탈한 이가 바로 여래며 부처인데 부처의 상징은 바로 감로(甘露)의 빛이 있어야 하고 몸이 늙어 죽지 않아야 한다고 합니다.

그런데 과연 이런 분이 있었는지요?

그러므로 석존은 제자인 수보리의 대답을 듣고 다음과 같이 동감의 표시를 하는 대목이 있는 것입니다.

佛告須菩提 如是如是
불고수보리 여시여시

부처님께서 수보리에게 이르시되, 그렇고 그러느니라.

[해석] 그렇습니다. 위의 글을 잘 살펴보면 아상이라고 하는 것은 곧 "나"라고 하는 생각을 말하는데 여기서 말하는 "나"라는 것은 우리들이 가지고 있는 자존심을 말하는 것이며, 이것이 가짜의 "나"라고 하는 가아(假我)를 의미하는 것입니다.

내가 있기 때문에 분별과 차별의 생각이 있고, 인상으로 인하여 내가 남보다 존귀하다 하면서 우월감을 나타내며, 중생상과 수자상도 역시 가짜의 나와 연관된 인간들의 생각이므로 이런 차별과 분별하는 마음을 버렸기 때문에 생각이 있다는 것이 아상이 아닌 부처님의 마음에 의한 행위이므로, 그러므로 수보리도 석존의 실상을 알고 미륵부처님을 찾아가는 이러한 사람은 마음을 깨끗하게 비우고 성품이 밝아서 차별이 없는 무아상(無我相)의 경지에 있는 보살들이므로 미륵부처님의 참 진리의 법문을 듣고 부처가 될 수 있기 때문에 부처라고 한다고 하는 것이고, 여기에 그 스승이 되는 석존도 그렇고 그렇다고 동감의 말씀을 하고 있는 것입니다.

그렇기 때문에 석존은 이런 가짜의 주체의식에 사로잡혀있는 가짜의 "나", 즉 가아(假我)를 버려야 비로소 보살(菩薩)의 행이 시작된다는 것을 말하고 있는 것입니다. 가짜의 "나"에 사로잡혀 있는 사람들의 세상이 우리가 흔히 말하는 아수라(阿修羅)행을 하는 것인데 이것을 속된 말로 아수라판이라고 부르는 것이기도 합니다. 이 세상의 사람들이 평상시에는 좋은 일을 하다가도 명예 · 지위 · 욕심 · 분노 등과 관계되는 일이 있으면 우리들 몸속에서 가짜의 내가 나타나서 다툼이 시작되고 이것이 확대되면 사회적 · 국가적인 일로 번져 돌이키기 힘든 큰 피해가 발생되곤 하는 것입니다.

그러므로 가짜의 "나"로 인한 피해는 본인 자신은 물론 이 세상에 득이 될 일이 없는 것이니 가지고 있을 필요가 없겠지요.

편견과 아상을 떠난 마음_(4)

若復有人 得聞是經 不驚不怖不畏
약부유인 득문시경 불경불포불외
當知是人甚爲希有
당지시인심위희유
何以故 須菩提
하이고 수보리
如來說第一波羅蜜 卽非第一波羅蜜

운장산 황불사 〈보시 바라밀〉 벽화

여래설제일바라밀 즉비제일바라밀
是名第一波羅蜜
시명제일바라밀

만일 또 어떤 사람이 있어 이 경을 듣고서 놀라지 않고 두려워하지도 않고 무서워하지도 않는다면 마땅히 이 사람은 참으로 희유한 (사람인)줄 알아라. 왜냐하면 수보리야, 여래(석존)가 말씀한 제일 바라밀은 곧 제일 바라밀이 아니기에 제일 바라밀이라고 부르는 것이다.

[해설] 여기서 말하는 이 경, 즉 금강경의 진실한 뜻을 알고서 놀라지도 않고, 두려움도 없고 무서워하지도 않는 이가 있다면 이러한 사람이 참으로 드물 것이라고 합니다. 왜냐하면 기존의 불교에 젖은 상식으로서는 이런 석존의 참 뜻을 듣고 놀라지 않을 사람이 거의 없기 때문이며 참으로 마음의 벽과 아상이 없이는 이런 진실함을 들을 수 없기 때문입니다.

그러면서 제일 바라밀이 보시 바라밀이라고 불교에서는 말하고 있었지만 석존은 이런 보시의 중요성을 이 금강경에서는 부인하고 다만 석존의 진실한 뜻을 빨리 알리려고 사구게의 중요성을 강조하고 있는 것입니다.

이러한 이유는 이 책의 첫장에서 밝혔듯이 불교는 생로병사(生老病死), 즉 사람이 태어나서 늙고 병들어 죽는 것에서 벗어나기 위해 불법을 듣고 불교를 믿는 것인데 사람이 죽고 나서는 아무 소용이 없다는 뜻입니다. (다음호에 계속)*

明鍾