

음식과 수행

### 무의 효능과 부작용

#### 무 삶은 물에 꿀은 기침과 가래에 특효

이번 호에서는 무의 효능과 부작용에 대해 알아보도록 하겠다. 무는 배추와 고추와 더불어 우리나라 사람들이 가장 많이 활용하고 즐겨 먹는 채소 중 하나인데 아삭아삭한 식감과 시원한 맛이 있어서 국이나 조림 등 여러 가지 요리에 많이 활용되고 겨울철에 김장할 때 배추와 같이 가장 많이 사용하는 채소이다. 원래 무의 제철은 11월에서 2월까지 즉 겨울철인데 요즘은 품종 개량이 되어 1년 내내 마트나 시장에서 쉽게 구할 수 있다. 하지만 제철인 추운 겨울의 무가 좀 더 단맛이 강하고 신선한 편이다. 반면에 봄이나 여름에 판매되는 무는 매운맛이 더욱 강하다. 무에는 비타민C가 특히 풍부하게 함유되어 있는데 속보다 껍질에 2배가량 더 많이 함유되어 있다고 하니 이왕이면 껍질을 벗기지 말고 깨끗하게 씻어서 무를 먹는 것이 영양학적으로 좋다. 그럼, 지금부터 무의 효능에 대해 자세히 알아보자.

**셋째, 골다공증 예방 효과**  
의외로 무에는 뼈를 튼튼하게 하는 무기질 성분인 칼슘이 풍부하게 함유되어 있으므로 꾸준히 섭취하면 골다공증 증상 개선에도 효과를 볼 수 있다.

**넷째, 감기 예방과 면역력 강화**  
무에는 비타민C와 다양한 무기질 성분들이 들어 있는데 이 성분들은 신진대사를 촉진하고 혈액 순환을 원활하게 하므로 면역력을 강화하는 데 도움이 된다. 특히, 무의 매운맛을 내는 유황화합물인 메틸메르캅탄과 겨자유가 항균 작용과 가래 거담작용, 또 열을 내리게 한다. 감기에 걸렸을 때 기침과 가래가 심한 분들은 무를 삶아 꿀을 타드시면 좋다.



**다섯째, 피부 미용과 변비개선 효과**  
무의 이소티

오시아네이트라는 성분이 항산화 작용을 하므로 활성산소를 제거하여 노화방지에 도움을 주고 비타민C는 기미, 주근깨, 주름살 예방은 물론 검버섯의 원인이 되는 멜라닌 생성을 억제해 피부 미백에 효과적이다. 또한, 무에 풍부하게 함유된 수분과 식이섬유의 작용을 통하여 장운동에 도움을 주어 배변 활동을 원활히 하는 데도 좋다.

이렇게 좋은 효능을 가지고 있는 무는 부작용도 있으니 주의하자. 우선, 무는 기본적으로 차가운 성질을 가지고 있어서 위가 좋지 않은 분이 과다 섭취할 때는 속 쓰림이나 구토, 설사 등의 증상이 유발될 수 있다. 또한, 무의 고이트로겐 성분은 갑상선 기능의 저하와 비대를 유발할 수도 있는데 다만 무를 익히게 되면 이 성분은 제거되므로 갑상선 질환이 있는 경우에는 반드시 무를 익혀서 섭취해야만 한다. 마지막으로 허증으로 나타나는 기관지 천식이나 숨이 짧은 사람에게도 좋지 않다고 한다. 즉, 기침에는 좋지만 천식이 있는 사람은 피하는 것이 좋겠다.\*

이승우 기자

**첫째, 독소 배출과 소화 촉진**

무를 장복하면 체내에 쌓여있는 중금속과 독소 등을 제거하는 데 좋은 효과가 있고 또 니코틴 성분을 중화시키는 작용도 있다. 그리고 무엇보다도 무에는 3대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방을 분해하는 데 도움을 주는 디아스타제, 프로테아제, 리파아제가 모두 들어 있어서 소화 능력 개선에 도움을 준다. 또 무의 매운맛을 내는 성분이 살균 작용을 하기 때문에 식중독 예방에도 도움을 주므로 기름진 고기를 먹고 체했을 때나 평소 소화불량으로 고생한다면 무즙을 권해본다.

**둘째, 기관지 건강에 효과**

무에는 시니그린 성분이 있는데 이 성분은 기관지 내의 점막을 보호하는 작용을 하여 기관지 관련 건강에 탁월한 효능을 보인다고 한다. 따라서 기침과 가래, 그리고 기관지가 약하여 감기에 쉽게 걸리는 분들은 무를 꾸준히 섭취하면 많은 도움이 되겠다.

## 성경 예언 해설집 <33회>

### 사도 요한

(지난호에 이어서)

#### 아마겔돈 대회전(大會戰)

본문(계 16:13-16)

또 내가 보매 개구리 같은 세 더러운 영이 용의 입과 짐승의 입과 거짓 선지자의 입에서 나오니 저희는 귀신의 영이라. 이적을 행하여 온 천하 임금들에게 가서 하나님 곧 전능하신 이의 큰 날에 전쟁을 위하여 그들을 모으더라. 보라 내가 도적같이 오리니 누구든지 깨어 자기 옷을 지켜 벌거벗고 다니지 아니하며 자기의 부끄러움을 보이지 아니하는 자가 복이 있다. 세 영이 히브리 음(聲)으로 아마겔돈이라 하는 곳으로 왕들을 모으리라.

#### 해설

2차 대전이 끝나고 세계 각국에 거주하던 이스라엘 민족이 옛 조국 팔레스타인으로 돌아와 유엔의 승인을 얻어 이스라엘 국가를 세우면서 이스라엘과 아랍 국가 간의 관계는 적대적 관계로 발전하였다. 이웃 나라이나 수교를 하지 않고 아랍 세계는 이스라엘을 불법 집단으로 간주하고 그들의 생존권을 인정하지 않고 그들을 패망시키려고 칼을 갈기 시작하였다.

아랍 세계가 이스라엘을 증오하는 것은 조상 아브라함 시대로 거슬러 올라가 형제간의 싸움에서부터 시작되었으니 서로가 원한을 품고 후손들이 살아온 것이다. 6세기에 마호메트가 회교를 창설한 후 회교 세력은 이스라엘이 신성시하는 예루살렘을 점령하고 시온 산 솔로몬 성전터에 회교 사원을 웅장하게 세웠다. 그들의 주장은 조상 아브라함께서 신에게 제사 올리던 성지를 장자 이스마엘의 자손이 소유하여야 당연하고 차자(次子)인 이삭의 자손에게 줄 수 없다는 것이다. 그리하여 회교는 예루살렘을 성지로 신앙하고 있으며 아랍인들의 전설에는 마호메트가 시온 산에서 승천(昇天)하였다고 한다.

2차 대전 직후 동서 진영이 냉전으로 발전하면서 공산권은 아랍 세계를 자기들 편으로 끌어들이게 되었고 이스라엘은 미국을 중심으로 서방 세계와 손을 잡으니 아랍 국가는 지리적으로도 소련 공산국가와 가까워지게 되었다.

에스겔 선지자는 끝날에 북방 나라, 소련(곡과 마곡)이 많은 군대를 동원하여 이스라엘 땅을 침략하고, 죽은 시체와 무기가 얼마나 많은지 시체를 매장하는 데 7개월, 무기를 정리하는 데에 7년이 걸린다고

하였으니 지금까지 성경 학자들이 3차 대전을 기정 사실로 주장하는 것은 에스겔의 기사(겔 38장-39장)와 계시록의 내용이 같은 상황이 되는 까닭이다. 아마겔돈 대전쟁이 최후의 심판으로 중동 지방에서 동서진영 간에 벌어지게 되면 핵전쟁으로 세계 인구 3분의 1이 죽는다고 말을 하고 있다.

본문에서 귀신의 영이 용과 짐승과 거짓 선지자의 입을 통하여 세상의 왕들을 아마겔돈 전쟁에 가담하도록 끌어들이고 하였다.

세계 정세가 에스겔의 예언대로 되는 듯하다가 중동의 전운이 걷히고 곡과 마곡, 즉 소련이 붕괴되면서 공산당이 사라지고 러시아가 90년, 91년 중동 전쟁 당시 이라크를 지원하지 않고 서방 다국적군의 입장에서 후원을 것은 성경 신학자들의 학설을 수포가 되게 만들었다.

이긴자의 존재를 모르던 세계 정세가 왜 변하는지 알 수 없는 것이다. 소련 공산당이 서기 고르바초프가 공산주의를 포기하고 민주주의를 제창하면서 세계 정세는 돌변하고 성경상 악조건인 예언도 사장(死藏)되고 있는 것이다. 이긴자가 등단한 후 공산당을 붕괴시킨다고 선포한 지 5년이 지나 실현되었으니 고르바초프의 사상 변화는 인간 본연의 구상에서 비롯된 것이 아니라 하나님의 신의 능력이 그 마음을 움직여 70여 년 간 뿌리박혀 있는 공산 사상을 뽑아 버리는 용기를 준 것이다.

세계가 불안해 하는 화약고 중동의 위기가 점차 사라지고 40여 년 간 결사적으로 싸우던 이스라엘과 아랍 해방기구가 정식으로 화해함으로써 평화가 정착되고 있으며 인접국 요르단과 평화 협정을 성립시키고 시리아와 레바논과 화해하면 중동 평화는 영구하게 보장된다.

정치적으로 평화가 성립되었으나 종교적으로 유대교와 회교의 원리주의는 엄연히 존재하므로 분쟁은 오래갈 것이다. 유대교 시온주의자들은 성지 중의 성지인 동부 예루살렘 시온 산이 아랍 수중에 있어 그들이 시온 산 회교 사원에서 알라 신을 부르며 경배하는 것을 용납할 수 없으니 예루살렘을 통일하여 시온 산에 여호와의 성전을 건축하고 아시아의 예언대로 세계 만민이 예루살렘으로 모여오는 시대가 반드시 온다고 그들은 믿고 있으나 유대교의 이상은 실현될 수 없는 정세로 변하였으니 모든 선지자가 예언한 낙원은 유대 예루살렘이 아니요 갈릴나루 선지자가 오신 한반도임을 증명하고 있다.

90년 걸프전이 시작되었을 때 예수교 신

자 중에 일부는 아마겔돈 전쟁이 시작되었다고 일시적으로 소란을 피우고 하나님의 심판과 예수 강림이 임박하였다고 주장하다가 정전이 되니 그들은 병어리가 되었다.

아마겔돈은 신령한 뜻으로 해석하여야 정답이 나오는 것이다. 붉은 용 마귀가 자기의 원수인 영모와 영자를 죽이려고 분노하는 것을 계시록 12장에서 언급하였다. 온 세상 마귀가 영적 아마겔돈인 이긴자와 싸우려고 총집중하는 것이니 이스라엘을 패망시키려고 아랍권과 공산권이 연합 작전을 하다가 패망하듯이(겔 38장-39장) 마귀가 이긴자를 꺾으려다가 자기가 패망하는 것은 기정 사실이다.

#### 붉은 빛 짐승과 붉은 빛 음녀

본문(계17장)

또 일곱 대접을 가진 일곱 천사 중 하나가 와서 내게 말하되 이리로 오라. 많은 물 위에 앉은 큰 음녀의 받을 심판을 내게 보이라. 땅의 임금들도 그로 더불어 음행하였고 땅에 거하는 자들도 그 음행의 포도주에 취하였다 하고 곧 나를 데리고 광야로 가니라. 내가 보니 여자가 붉은 빛 짐승을 탔는데 그 짐승의 몸에 참람된 이름이 가득하고 일곱 머리와 열 뿔이 있으며 그 여자는 자주 빛과 붉은 빛 옷을 입고 금과 보석과 진주로 꾸미고 손에 금잔을 가졌는데 가증한 물건과 그의 음행의 더러운 것들이 가득하더라. 그 이마에 이름이 기록되었으니 비밀이라. 큰 바벨론이라. 땅의 음녀들과 가증한 것들의 어머니 하였더라.(하략)

#### 해설

17장의 짐승과 음녀는 13장의 두 짐승이다. 17장의 음녀는 13장의 순한 짐승 양이니 음녀는 양의 탈을 쓴 이리로서 하나님과 예수의 이름으로 아름답게 겹모양을 단장하였으나 음녀라고 표현한 것은 두 주인을 섬기는 자로 신앙의 정절이 없고 세상 권세자와 아합하여 영화를 누리면서 하나님의 성도들을 죽이고 환란을 당하게 하는 자이기 때문이다.

짐승과 여자가 붉은 빛 옷을 입은 것은 공산주의 사상을 소유한 것을 뜻한다. 음녀가 붉은 빛 짐승을 타고 있는 것은 음녀가 모든 백성들로 하여금 짐승에게 경배하도록 협력하는 관계로 짐승이 음녀를 우대하는 것이다.

13장과 17장의 기사는 붉은 짐승 공산

당이 한반도를 통치하는 악조건 시대에 나타나는 현상이요 이긴자를 통하여 공산당이 외해가 된 시점에서 음녀는 타고 있을 짐승이 없으니 음녀도 불가불 붉은 옷을 벗어야 될 것이다. 해방 신학 사상(일부 카톨릭) 같은 좌경 활동은 세상이 받아주지 않으니 음녀의 음행도 소멸될 것이다.

공산당이 일방적으로 독재 정치를 강행하면 인심을 얻을 수 없으므로 종교인들에게 유화 정책을 쓰려고 종교 강대국인 한국의 국민들에게는 종교를 앞세운 것이다. 요한의 계시는 적화 통일이 되어 짐승의 권세가 전 백성을 통치하는 짐승 시대에 되어지는 광경이다. 공산당이 소멸된 이긴자 시대는 계시록의 짐승 시대는 나타날 수 없다. 본문에서 백성들이 짐승에게 굴복하고 경배하게 되면 종교를 싫어하던 짐승은 자기 등에 태우고 있던 음녀가 미워서 벌거벗기고 그 살을 먹고 불로 태워 죽인다고 하였으니 짐승이 종교를 임시 이용하여 목적을 달성하면 없애버리는 것이다.

세상의 왕들이 음녀와 음행하였다는 뜻은 하나님과 결혼한 여자가 세상 권세자와 손을 잡는고로 창녀로 표현하고, 일곱 머리는 음녀가 앉은 곳으로 일곱 산이라고 본문에서 지칭한 것은 로마 교외(郊外) 일곱 산봉우리(Seven hills of Rome)와 관련된다. 기독교 목사들도 있다. 한국 땅에서 좌경 세력들이 반정부 활동을 할 때에 카톨릭이 음양으로 동조하여 성당이 반정부 활동의 기지가 되었던 사실은 성경 기사와 근사하게 이루어진 것이다.

이스라엘의 예언에서 단이 말과 말 탄자를 굴복시킨다(창49:17)는 뜻은 짐승과 음녀, 즉 정권과 교권을 무너트리는 강자임을 말하였다. 철장으로 만국을 다스리는 시대가 실현되면 세상을 호령하던 공산당과 거짓 종교는 소멸되는 것이다.

공산당이 붉은 색을 좋아하여 국기(國旗)도 붉은 색으로 표시하고 붉은 군대(赤軍), 붉은 별(赤星) 등 모든 호칭을 적색으로 부르는 것은 공산 혁명은 피를 흘려야 된다는 폭력의 당위성을 정당화하기 위한 수단이다. 민주 진영에서 저속한 말로 공산당을 빨갱이라고 부르는 것은 20세기에 처음 생겨난 말이 아니요 성경은 요한을 통하여 공산당을 붉은 짐승이라고 기록하였다. 또한 음녀가 성도의 피를 마시고 취하였다고 한 것은 로마 카톨릭이 중세까지 반기를 드는 신지는 종교 재판에 회부하여 처형함으로써 억울한 피를 흘리게 하였다.(다음호에 계속)\* 차승도



### 석가모니는 줄곧 미륵을 기다렸다 <59>

#### 감춰진 불경(大藏經) - 6

불경의 우협출생(右脅出生)설에 대하여 불경을 읽다보면 석가모니는 출생설에 대해 “우측 옆구리로 태어났다”고 하는 불경 내용이 있는데 이 점에 대해 독자분들께 설명을 할까 합니다. 그러면서 장차 온 인류를 구원할 “미륵불도 자기(석가모니)와 같다”라고 합니다. 독자분들은 잘 아시겠지만 요즘과 같이 의학과 과학이 발달된 문명사회에서 과학적인 지식과 의술을 알고 있다면 이 말이 불가능할 것이라는 것을 잘 알고 계실 것입니다. 하물며 3000년 전에야 말할 것도 없겠지요.

『증일아함경』 제44권(增壹阿含經卷第四十四) 십불선품(十不善品)第四十八(三) 爾時 彌勒菩薩於兜率天 觀察父母不老不少 以是 米路波살어도솔천 관찰부모노부소 便降神下應從右脅生 如我今右脅生無異 彌勒菩薩亦復如是 변강신하응중우협생 여아금일우협생무리 미러보살여부여시

이때 미륵보살이 도솔천에서 부모를 살피보니 늙지도 않고 작지도 않았으니 곧 신으로 강강하여 우측 옆구리로 태어났다. 마치 지금 내가 우측 옆구리로 태어난 것과 다름이 없는데 미륵보살 또한 이와 같느니라.

## 석가모니는 미륵을 기다렸다 <최종회 59>

해설: 위의 불경은 미륵부처님·하나님께서 어떻게 태어나고 성불하시기 전의 모습을 말하는 구절입니다.

그래서 아는 스님과 친구 중에 출가한 스님들께 여쭙봤더니 참으로 이해가 안가는 대답으로 같은 말만 합니다. 그러니 부처가 된 것이 아니냐고 하더군요. 어떻게 스님들이 이럴까 하는데 일반인들은 오죽하겠습니까?

자 그럼 왜 이 내용이 불경 구절에 있을까 하는 의문은 비교적 쉽게 풀릴 수 있었습니다.

위의 불경구절을 보면 석가세존의 출생을 말하는 가운데 지금도 유지되고 있는 당시의 인도사회의 사회적 계급을 의미하는 카스트 제도를 인용하여 설한 것입니다.

※ 인도의 카스트 제도는 카르마, 즉 업(業)이라 불리는 힌두교 관념에 의해 정당화된다. 힌두교에 의한 카스트는 브라만(성직자), 크샤트리아(왕족·무사), 바이사(평민), 수드라(하층민) 등 4개로 구분되며, 그의 불가촉천민이 있다. 카스트 제도는 힌두교도가 있는 나라, 즉 인도, 네팔 등에 존재하였다. 출처: 다음백과사전

이중 우측 옆구리로 태어났다는 뜻은 3000년 전의 인도의 카스트 제도 아래서 두 번째 높은 크샤트리아 계급으로 왕족과 무사계급을 말합니다.

석가모니는 왕자의 신분으로 사랑하는 부모와 부인을 떠나 야밤에 궁궐을 나와 출가를 하였고 홀로 설산에서 6년간 수행을 하였으며 미륵보살도 또한 이와 같다는 의미는 미륵부처님이 성불하기 전의 사회적 신분과 계급을 말합니다.

석가모니는 크샤트리아 계급으로 왕족과 무사계급을 말하는 데, 이는 무사계급을 현대적으로 해석하면 직업군인인 장교출신을 알려주는 것입니다.

미륵부처님은 직업군인으로서 11년간 국가와 민족을 위해 헌신적으로 수고하신 후에 육군 중위로 예편하여 현실 사회에서 수행 중, 두분의 스승님을 만나 용맹정진으로 수행을 하여 끝내 1980년 10월 15일 (북방)불기 3007년 10월 15일에 성불하셨습니다.

※ 크샤트리아 계급 : 산스크리트어 ksatriya 인도 카스트 제도에서 두 번째 지위인 왕족과 무사(군인) 계급

오른 옆구리로 태어난 것은 싯다르타 태자의 신분이 크샤트리아 계급인 것을 상징한 것입니다.\* 미륵



미아 부인의 옆구리로 태어난 싯다르타가 일곱 걸음을 걷다 The Birth of Buddha and the Seven Steps. Schist, Gandhara, 3rd-4th century A.D. Indian Museum, Calcutta.