

음식과 수행

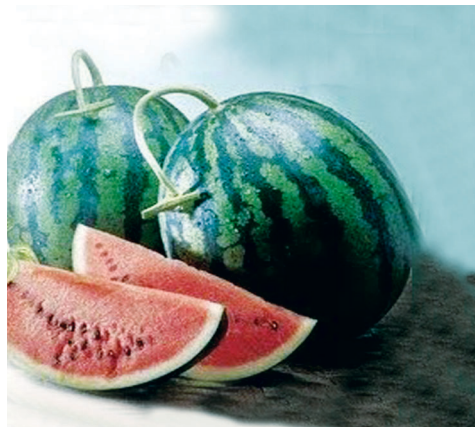
### 여름철 과일의 제왕인 수박

이노작용에 탁월한 효과가 있는 수박은 또한 리코펜이라는 성분으로 인해 항암효과도 있다

때 이른 무더위가 기승을 부리기 시작하면서 우리의 인체는 땀 배출량이 많아지고 또 내부에는 열이 쌓이게 된다. 그래서 이럴 때에 섭취할 수 있는 가장 이상적인 음식 중의 하나가 수박을 먹는 것이다.

수박은 자연이 인간에게 주는 과일 중의 최고의 여름 선물이다. 왜냐하면 수박을 섭취하면 갈증이 해소되고, 소변을 잘 배출하게 하는 이노작용을 하여 부종에 도움을 주고 또 마른기침에도 좋을 뿐더러 게다가 열을 내려 더위를 식혀주는 작용을 하니 이보다 더 좋은 여름 선물은 없을 듯하다.

수박의 속을 보게 되면 붉은 색이 진할수록 리코펜의 함량이 높아지게 되는데 이 리코펜이 암 예방에 도움을 주는 성분이다. 따라서 붉게 잘 익은 수박을 고르는 것도 중요한 기술이라고 하겠다.



수박은 찬 성질의 음식이기 때문에 일사병 예방에도 효과적이며 염증과 여드름 치료에도 도움이 된다.

옛날에는 수박에 세모로 칼집을 작게 내어 맛을 보여준 다음에 구입을 할 수 있었지만 요즘은 길만 보고 구입을 할 수 밖에 없기 때문에 수박을 파는 장사꾼에게 속아 넘어가지 않으려면 기본적으로 수박을 잘 고르는 방법이 익혀두면 좋다.

수박의 효능에 대해서 정리를 한다면 다음과 같다.

첫째, 수박 하면 제일 먼저 떠오르는 것은 이노작용이다. 수박의 90% 이상을 차지하고 있는 것이 수분이기 때문에 갈증이 날 때 먹으면 갈증해소에 좋을 뿐만 아니라 화장실에 자주 가게 만들어주는 이노작용도 하기 때문에 부기 제거에도 상당한 효과가 있는 것이다.

둘째, 피부미용에 상당한 효과가 있다. 수박 속에는 수분과 비타민이 풍부해서 수분을 머금은 탄력 있는 피부로 만들어 준다. 특히, 수박 속

과 겉껍질 사이에 있는 흰 부분은 비타민 B1을 듬뿍 품고 있기 때문에 피부미인이 되고 싶다면 수박을 먹고 난 후에 껍질을 버리지 말고 천연 얼굴팩으로 활용하면 좋을 것이다.

셋째, 수박의 리코펜 성분(숙이 붉을수록 리코펜 성분이 강함)이 몸안의 유해산소를 제거해 주는 효능이 있기 때문에 항암효과가 있다.

넷째, 수박은 100그램당 31kcal인 저칼로리 과일이기 때문에 다이어트에 아주 효과적이다. 게다가 여름철 운동 후에는 운동으로 뭉친 근육까지도 풀어주는 데 도움을 줄 수 있기 때문에 운동 후에 많이 나서 수분 보충으로 섭취하게 되면 갈증 해소도 해결하고 뭉친 근육도 풀 수 있기 때문에 일석이조의 효과를 볼 수 있겠다.

다섯째, 수박은 찬 성질의 음식이기 때문에 일사병 예방에도 효과적이며 염증과 여드름 치료에도 도움이 된다.

단, 이렇게 찬 성질이다 보니 몸이 냉하고 설사를 잘 하시는 분들은 많이 먹으면 해로우니 적당히 드시기 바란다.

여섯째, 수박씨는 진정작용과 방광염 완화에도 효과가 있고 고혈압과 동맥경화 예방과 함께 피부를 깨끗하게 하고 윤기를 더해준다고 한다.

#### 〈좋은 수박을 고르는 방법〉

- ① 겉으로 두드려봤을 때 퐁퐁 따는 소리가 나는 것이 좋다.
- ② 배꼽 부분이 작으면 작을수록 껍질이 얇고 맛있을 확률이 높다.
- ③ 줄무늬 색이 선명하고 일정해야 잘 익었을 가능성이 높다.\*

이승우 기자

#### 어느 스님과의 만남

장사를 하다가 일이 꼭 막혀 힘들 때 아는 언니가 어떤 철학관을 소개해 주었다. 그 철학관을 운영하시는 분이 조학래라는 분인데 그 분은 어느 철학하는 사람과 닮았다. “부적을 하면 좋아 집니까?” 하고 말씀 드렸더니 “어디 가서 부적하라고 하면 속지 마세요. 부적 해서 좋은 운이 온다면 철학하는 자가 부적하여 부자가 되지 뭐한다고 철학을 하겠어요?” 하면서 “부적이라는 것은 운이 좋을 때에 사가 꺼서 좋은 운을 망가뜨릴까봐 사를 방지하는 게 부적이지, 없는 운을 부적이 오게 하는 게 아닙니다”하고 말씀하시는 거였다. 그래서 그 다음부터는 내가 운영하는 가게 일을 할 때 종업원만 바뀌어도 그 분에게 가서 물어봤다. 복채비가 없어 돈도 주지 않고 물어보는데도 싫은 내색도 하지 않고 알려 주었다.

그분이 나중에 스님이 되었는데 나에게 “보살님은 기도할 때 무엇을 원하십니까?” 하고 물으시기에 “나는 전생에 얼마나 많은 죄를 지었으면 이 세상에 이렇게 복 없이 태어났겠습니까? 이보다 더한 어떠한 벌을 주셔도 달게 받고 가겠으니 이생에 그 죄 값을 다 치르게 해주시고 복이 많은 여자로 다시 태어나게 해달라고 기도하지요”라고 대답하였다. 그랬더니 그 스님이 말씀하시길, “보살님! 후생에 태어나는 것은 짓값으로 태어나는 것입니다”라고 하시는 것이었다. ‘잘 닦아서 가면 극락에 태어나서 나지도 죽지도 않게 되는 것’이라고 하기에 과연 ‘극락이라는 곳이 나지도 죽지도 않는 곳인지 정말 그렇게 되는 것인지’ 믿어지지 않아 답답하였다. 세상에 태어난 게 싫어졌다. ‘이렇게 힘들게 살다가 늙고 죽을 거면 왜 태어났을까’ 하고 생각했다.

#### 스님으로부터 미륵부처님이 오셨다는 말을 듣다

1년여가 지났을 즈음 여러 보살들과 함께 스님을 뵈고 나오는데 스님께서 나에게만 남으라고 하셨다. “미륵부처님이 이 세상에 오셨습니까?”라고 말씀해 주셨다. “미륵부처님이 세상에 오셨으면 세상이 떠들썩하지 조용할 수 있습니까?” 하니 “미륵부처님은 떠들썩하게 오시지 않게 돼 있습니다” 하시는 거였다. “그리고 3천 년이 돼야 오신다고 그랬는데 불기도 아직 많이 남지 않았잖습니까?” 하고 반문하였다. 그러니까 “그거는 남방불기이고, 북방불기로는 이미 1973년도에 3천 년이 지났습니다” 하시는 것이었다. “그럼, 불기달력이 왜 거짓말이 찍혀 나와요?” 하였더니, “그거는 나쁜 의도에서 그런 것이 아니고



### 첫 회, 미륵부처님과의 인연



3천 년이 가까워지니까 가짜가 많이 나와서 세상을 혼란스럽게 할까봐 남방불기로 바꾼 것입니다”라고 하시는 것이었다. “어디에 오셨는데요?” 하니 “찾아야 됩니다” 하시기에 “어디 가서 찾아요?” 했더니 “서원하면 찾게 되어 있지요. 그런데 이 사실을 아무에게 말하지 말고 혼자만 알고 있으세요” 하시는 것이었다. 나는 “미륵부처님을 어디 가서 찾나?” 하고 속제가 생겼다. 일하면서도 ‘미륵부처님이 오셨다면 어디서 찾지?’ 하고 혼자 생각에 잠기곤 하였다.

그러다가 대순진리회에 다니는 박도육 씨로부터 “미륵부처님을 찾았다”며 부산 연산동에 계시는데 같이 가보자고 하였다. 그래서 “증거 될 만한 것이 있습니까?” 하니 “미륵부처님께서 설법하신 비디오테이프가 있습니다”라고 하기에, “그럼 내가 다니는 절의 스님께 들려주게 그 비디오테이프 좀 빌려주세요” 하였더니 그렇게 하겠다고 하였다. 그 다음 날 와서는 자기가 제단에 간지 얼마 안 되어 비디오테이프는 안 되고 승리신문을 가지고 왔다고 하며 보여주었다. 거기에는 전도관에 관한 기사가 실려 있었다. 나는 전도관을 사이비단체인 줄 알고 있었기에 승리제단도 똑같은 사이비종교로 치부하였다.

#### “미륵부처님이 오셨습니다” 강연회에 초대받다

그 일이 있는 후 이를 정도 지났을 때 조학래 스님께서 나에게 이를 내로 명

주에 오라고 전화가 왔다. 그래서 답장하겠다고 하고 지하철을 탔는데 어떤 할아버지가 전도지를 주기에 받아서 읽어보지도 않고 지갑에 넣었다. 경주에 도착하여 스님께 가니 스님께서 “절을 정리하여 인수인계할거니까 발에 실어 놓은 채소를 다 뽐아가세요”라고 하셨다. 그래서 “왜 절을 정리하시는 거예요?” 하고 물으니, “미륵부처님을 만나서 절을 정리하게 되었습니다”라고 하시길래 지갑에 있던 전도지가 생각나 꺼내어 보여드리면서 “이거예요” 하니 “아, 맞다” 하시는 것이었다. “우리 가게에 오시는 손님이 그런 말을 하기에 뭐라고 하여 보냈는데...” 하니, “미륵부처님은 그렇게 오시게 되어 있습니다” 하시는 것이었다. 그러면서 열불할 때 ‘서방정토 극락세계’ ‘서방교주 아미타불’하고 열불을 마치지 않느냐고 하시는 거였다. 미륵부처님은 서도(西道)를 타고 나오시게 되어 있다고 설명해 주셨다. 그러면서 “미륵부처님께서 오셔서 감로를 평평 내려주시는데 들부처 앞에 닭이 물을 떠놓고 변이감로(變而甘露)라고 열불하며 목탁을 친들 그 물이 감로로 변하겠습니까?” 하시는 거였다. 듣고 보니 맞는 말도 같았다. 그런데 그 후 한 달이 지나도 스님으로부터 연락이 오지 않아 궁금하였다. 전화를 드렸더니 눈이 잘 안 보여서 그러니 한 달만 기다리라는 말씀을 하시는 것이었다. 너무 답답하였다.

그러는 중에 박도육 씨로부터 전화가

왔다. “11월이 금년(1992년) 마지막 강연회입니다. 꼭 참석해보세요”라고 하는 것이었다. 그 전화가 얼마나 반가웠는지 적십자회관 강연회에 참석하였으나 강연내용은 이해가 되지 않았다. 강연회가 끝나자 버스로 연산동에 가자고 하였으나 가게에서 전화가 와서 못 가게 되어 내가 내일 가겠으니 위치만 알려달라고 하여 그 이튿날 연산동 제단으로 찾아왔다. 아마 다른 스님이나 다른 사람이 말했으면 제단에 안 왔을 것이다. 정말로 정직한 조학래 스님의 말씀이니까 제단에 오게 되었다.

제단에 처음 오는 날 나는 인류가 기다리는 미륵부처님이 오셨으면 이대로 장사하다가 그냥 갈 수 없다고 생각하고 냉수로 샤워를 하고 제단에 왔다. 그런데 미륵부처님이라는 분을 보니 잘생기고 얼굴이 까마잡잡해 보였다. 그분의 말씀도 이해되지 않았다. 삼일을 들어도 이해되지 않았다. ‘21일 공부를 해보고 아니면 그 때 그만 두더라도 21일은 정성껏 공부하자’고 생각하고 냉수로 샤워를 하고 다녔다. 그러던 중 미륵부처님의 말씀이 약간 귀에 들리기 시작했다. 21일이 지나고 계속 말씀을 듣고 싶어 다니다보니 거의 백일이 되었을 어느 날 꿈을 꾸게 되었는데, 내가 얼굴이 넓직한 5~6살 정도 되는 머리를 뺨뺨 깎은 어린아이를 뺨가뺨겨서 얹어놓고 똥똥으로 엉덩이를 마구 때리는데 그 어린아이가 일어나 힐끔힐끔 돌아보면서 도망가는 것이었다. 그리고 꿈에서 잤는데 그 이후 전신이 아팠던 내 몸이 아픈 데가 없게 되었다. 나는 제단에 처음 온 때인 48세가 될 때까지 몸이 아파 아침에 일찍 일어나지 못했다. 그런데 제단 오고 백일쯤 되었을 무렵 그 꿈을 꾸 후로는 일찍 일어나도 몸이 가벼워졌다. 내가 제단 온 지 3년 만에 제주에 있는 언니가 부산에 왔다가 나의 변한 모습을 보고 “너, 옛날에는 아침에 깨우면 몸이 무거워 일어나지 못하고 그러더니 지금은 괜찮은 거냐?” 하고 물어와 “아~! 그랬지?” 하며 까말게 있고 어떤 기억을 떠올렸고, 언니는 “맞다. 믿이로 태어났던 딸이 한참 재물을 부리다가 6살 때 죽어서 그때 어머니께서 잠시 정신이상현상까지 생겼었다”고 말씀하신 적이 있었다. 그리고 “그 때에 는 머리에 이가 많이 여자이도 머리를 뺨뺨 깎았다. 나는 걸리져끼리는 가족이 없으니 너나 열심히 해라”고 언니가 기뻐하며 놀랐던 모습이 지금도 생각난다.(계속)

고찬옥(70세)/ 부산승리제단 부원회 부회장

#### 본부제단 5월 지역 활동

### 4지역, 4월에 이어 2개월 연속 1등 차지



4지역 이영애 지회장님이 1등상을 받고 있다

본부제단 6개 지역 5월 성적이 6월 3일 발표되었다. 4지역이 1등, 2지역 2등, 3지역 3등 순이었다. 4지역은 4월에 이어 연속으로 1등을 차지했다. 운봉수 대표는 “본부제단 6개 지역이 열심히 한 결과가 성적으로 나왔다. 좋은 성적을 내는 것이 그냥 되는 것이 아니다. 열심히 정성을 기울이고 충성을 해야 된다. 그것이 하루하루 쌓여서 나중에 구세주로부터 큰 상을 받게 되는 것이다. 6월도 열심히 하여 구세주의 천지공사에 보탬이 되도록

노력하자”고 격려했다.

지역 1등, 4지역(지역장 윤봉수, 지회장 이영애), 지역 2등, 2지역(지역장 강중태, 지회장 김혜선), 지역 3등, 3지역(지역장 김갑룡, 지회장 이승애) 구역 1등, 45구역 신순이, 구역 2등, 35구역 김순자, 구역 3등, 25구역 정은경

개인 1등, 신순이 권사, 개인 2등, 이영애 권사, 개인 3등, 정수운 승사\*

#### 신·과·학

### 물은 단지 물이 아니다(?)



감도와 보리의 키가 거짓말처럼 준비해 했다. 물은 자신을 긍정적으로 바라볼수록 더 많은 영양분을 만들어내는 것일까?

전도관을 세운 박태선 장로는 자신을 따르는 전도관 교인들에게 물에다 축복을 해주었다고 한다. 박 장로의 축복을 받은 물은 생명으로 변해서 환자가 그 물을 먹으면 병이 나았고, 아무 약을 안 쓰고도 환부에 따르면 상처가 거짓말처럼 치료되었다. 그 생명수는 그 상태로 몇 년을 두어도 썩지 않고 추운 겨울에도 얼지 않는 신기한 물이었다.

그런데 더 신기한 일은 그 다음에 벌어졌다. 그 생명수가 각 교인들의 손에 닿으면 변하는 것이었다. 어떤 사람의 것은 금세 썩어서 냄새가 나고 거품 같은 것이 동동 뜨고, 어떤 사람의 것은 그 상태를 유지하고 그랬다. 이것은 순전히 그 사람의 마음의 상태대로 물이 변한 것을 말해 준다.

인체의 70%는 물이다. 따라서 어떤 마음을 가지고 있느냐에 따라서 우리의 몸도 달라진다. 독자 여러분들에게 물어보겠다. 만일 물병을 손으로 잡지 않고 글자를 써서 붙여 놓으면 그 물이 어떻게 될까?\*

참고문헌 : 윗형

#### 1면에서 이어집니다

천재지변과 대형 참사라는 것이 항상 그렇듯이 마치 악마가 기획하고 연출하듯 최악의 사고원인들과 돈과 권력에 눈먼 약력 인간들이 절묘하게 회화를 이루어 일어난다. 그러나 그 위에는 인간이 공통분모로 가지고 있는 ‘나’라는 자존심이 곧 모든 재앙과 죽음을 불러들이는 원인인 선악과요 마귀 영이라는 깨달음을 통한 자기고백이 우선되지 않는 한 어떠한 대책을 세우더라도 불시에 일어날 대형 참사를 인간의 지혜와 힘으로는 절대 막을 수 없다. 오직 이긴자 구세주의 지혜와 권능으로부터 가능하다. 국민의 안전이 보장되는 새로운 국가 시스템은 지도자나 국민들의 정신이 완전히 깨워지지 않으면 결코 보장되지 않는다. ‘국가안전처’ 같은 조직이 먼저가 아니라 이긴자 구세주가 논하는 불사영생의 진리와 진정한 국가안전처인 승리제단의 존재를 정부가 앞장서서 인정하고 단천하에 일러야 이 세상은 안전한 곳이 된다.

대형 참사가 빈번하게 일어나는 혼란한 이 시기야말로 성도들이 구세주의 자식된 도리로서 효도를 해야 할 때이다. 최고의 효도는 전도이다. 국조 단군의 정통성을 이어받아 흥익인간, 인내천의 천부인(天符印)인 감로해인(甘露海印)으로 천하 만민을 먹여 살릴 흥익대통령 정도령 구세진인이 출현했다는 놀라운 사실을 목숨을 걸고 과감하게 외칠 때가 되었다. 한시 바빠 전하고 또 전하자. 영생의 진리 말씀을.\*