

음식과 수행

### 황사와 미세먼지에 좋은 음식

삼겹살 속의 포화지방은 미세먼지 속 유해물질의 체내 흡수를 촉진

한동안 고농도 미세먼지가 관측사상 최장시간 우리를 괴롭혔었다. 평소의 5배에 달하는 먼지, 그것도 인체에 더 치명적이라는 초미세먼지가 발생을 부렸는데 이제는 또 다른 불청객인 황사가 시작되는 시기이다. 이쯤에서 황사와 미세먼지에 대한 예방법과 그리고 적절한 음식들을 소개해 본다.

배출할 수 있도록 도와준다. 단, 한꺼번에 많이 마시는 것보다 조금씩 자주 마시는 것이 훨씬 효과적이다. 더불어 기침과 가래를 다스리는 전통차를 마시는 것도 도움이 되겠다. 예를 들면, 기침과 가래 제거에 좋은 도라지차나 생강과 파뿌리, 꿀엿질을 넣고 끓여서 마시는 차도 효과가 있다.

**둘째,** 우선 우리의 호흡기관은 동물성 단백질 섭취가 부족하게 되면 방어기능이 떨어진다는 것이다. 그래서 황사 속 유해물질로부터 우리의 몸을 지키려면 동물성 단백질을 섭취해야만 한다.

여기서 잘못 알려진 상식 하나를 짚고 넘어가자. 흔히, 먼지를 많이 마시거나 황사에 노출되는 경우엔 삼겹살이 도움을 준다고 생각하는 경우가 많



흡하지 말고 코로 호흡해야 한다. 왜냐하면 코로 숨을 쉬게 되면 어느 정도 콧속에서 유해물질이 많이 걸러지기 때문이다. 황사와 미세먼지가 많은 날에는 환기를 자제하는 것이 좋다. 자주 물결레질을 하여 습도를 유지시켜 주는 것 또한 잊지 말자. 그리고 세탁을 할 때 섬유유연제를 사용하면 옷에 정전기 발생을 막아 황사를 비롯한 유해물질이 달라붙지 않게 하는 효능이 있으니 유용하게 활용하자.

는데 그것은 잘못된 상식이다. 왜냐하면 삼겹살 속에는 단백질 대신 포화지방이 많이 들어 있는데 이 포화지방은 미세먼지 속 유해물질의 체내 흡수를 오히려 돕는다. 그러니 황사 철에 필요한 동물성 단백질은 삼겹살이 아니라 살코기, 생선, 달걀이다.

**셋째,** 섬유질이 많은 잡곡밥과 과일, 채소를 많이 먹어야 한다. 그러면 장운동이 활발해져 유해물질이 잘 배출된다. 더불어 기름진 음식보다 미역, 다시마 같은 해조류가 미세먼지 속에 있는 중금속 배출에 도움을 준다. 특히, 기침이나 폐 기능에 도움이 되는 배나 과일들은 기관지에 있는 섬모 운동을 자극하여 미세먼지에 좋다.\*

이승우 기자

황사와 미세먼지에 좋은 음식들은 어떤 것이 있을까?  
**첫째,** 물을 많이 마셔야 한다. 물을 많이 마시면 기관지 점막에 충분한 수분이 공급되어 호흡기가 보호된다. 또 체내 유해물질을 빨리

### 웃으면서 전도합시다

### 입·문·수·기

## 세번째회 감로이슬의 체험과 예상치 못한 시련

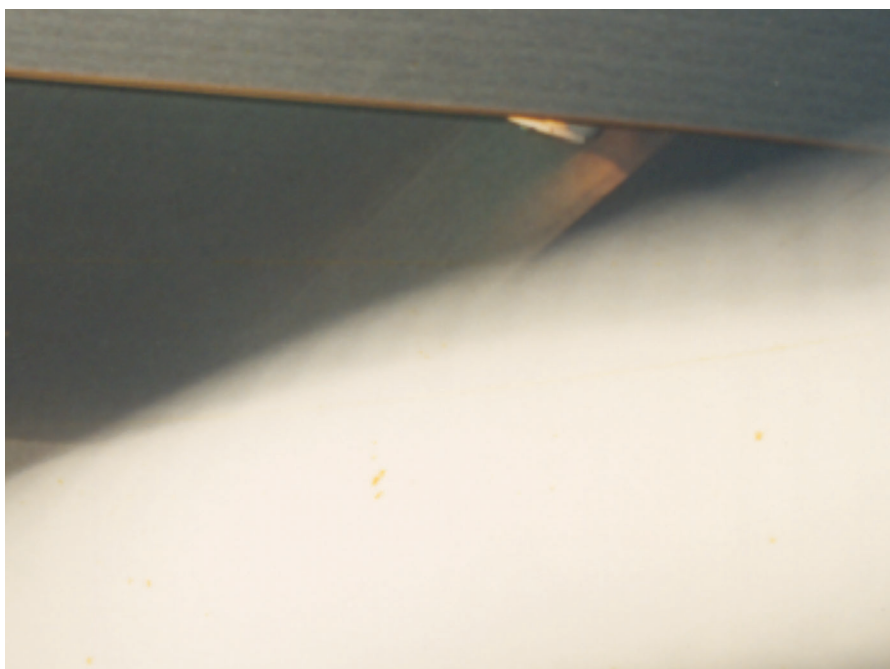
그리고 조금 지나서는 향긋한 냄새가 코끝을 스쳤다. 그리고 한두 번 더 진한 향기가 스쳐 가기에 주변을 둘러보았다. 남성들 틈에서 향수를 바르고 온 사람은 없는 것 같아 설교 단상의 어느 곳엔가 향수가 있어서 선종기 바람에 날아오나 보다 생각했다(지난 호에서).

### 감로를 받고는 감격의 눈물을 쏟다

그래서 정도령님이 설교하시는 단상 주변을 유심히 살펴보았다. 아무 곳에도 향기가 날 만한 곳이 없었다. '이것이 지금까지 말로만 들어왔던 감로이슬 성신이구나!' 하고 깨닫게 되니 갑자기 감격의 눈물이 흘러내렸다. 주변 사람이 불세라 창피해서 손으로 닦을 생각도 하지 못했다. 한참을 그렇게 내버려 두었다. 그때 비로소 여기까지 오도록 나를 인도해준 김 소위에 대한 고마움과 이슬은혜를 부여하시는 정도령님께 감사한 마음이 솟구쳤다. 이슬향취는 정말 마음을 평온하게 하고 무어라 표현할 수 없는 행복감을 주었다. 이제 진실로 참 도를 찾았다는 안도감이 생겼다. 아침에 도를 들으면 저녁에 죽어도 좋다는 공자의 말처럼 '내 기꺼이 이 도를 따르리라'는 생각을 마음으로 굳혔다. 그렇게 이틀이 더 지나 5일간의 예배를 마치고 귀가해야겠다고 정도령님께 말씀드렸다.

21일을 수료해야 만나주신다는 정도령님을 5일간의 예배를 마치고 접견실로 들어가 인사를 했다. 기뻐하는 모습이었다. 이제 이 진리를 전파하려면 성경적으로 무장해야 한다는 말씀을 해주셨다. 나의 성경지식이 부족함을 아시고 그렇게 말씀하시는 것 같았다. 그리고 집에 가서 녹음기 테이프를 말씀을 듣고 열심히 기록을 하라고 하셨다. 처음에는 모두들 주님이라 부르는 것이 어색했지만 이슬성신을 체험하고 진짜 구세주, 생미복음, 정도령님이라는 것을 확인하고는 이 분이 바로 나의 구세주요, 나의 주님이라 생각되었다.

출발을 앞두고 나는 기도법을 잘 몰라서 어떻게 기도해야 하는지 나를 이끌어 준 청년 대학생에게 물어 보았다. 그는 기도문 소책자 하나를 구해서 주면서 아침 저녁 취침 전후 30분씩 처음



감로이슬은 백합화꽃 냄새를 동반한다. '구주는 산곡에 백합화'라는 찬송가 가사와 딱 부합한다

부터 끝까지 읽고 외우라고 일러주었다. 그리고 그들과 아쉬운 인사를 나누고 마침 전주제단으로 가는 특별전도대 버스를 이용하여 전주를 거쳐 담양 부대로 돌아가게 되었다.

버스에는 주로 나이 드신 권사님들과 장로님들이 많이 타셨다. 아직 21일도 안된 새 식구가 같이 특전대버스를 타고 가니 모두들 관심을 많이 가져 주셨다. 버스 앞쪽에 앉아 전주로 가는 길에 또 진한 백합화 향기가 코를 자극했다. 차 안에 백합화꽃이 꽂혀 있나 싶어 둘러보았다. 그러나 아무 곳에도 백합화꽃은 보이지 않았다. 다만 운전석 앞 유리창 위쪽에 조화로 된 무궁화 한 송이가 매달려 있을 뿐이었다. 다른 사람들도 이 향취를 맡고 있는지 궁금하였으나 물어볼 수도 없었다.

오로지 주님께서 이제 갖 태어나려하는 영적 자식이 안타까워 영적 양식을 듬뿍 부여 주시는 감로이슬 향취라는 것을 마음으로 새기며 벅찬 가슴으로 전주제단까지 무사히 도착하였다. 전주제단은 아주 조그마했고 식구는 특전대 버스로 내려간 사람이 더 많을 정도였다. '이! 이렇게 참 진리의 영생의 도가 나왔는데 아직 구세주 정도령님을 알아보는 사람이 얼마 안 되는구나!' 하는 생각을 하며 내 기꺼이 이 도를 전

하는데 무엇인가 도움이 되어야겠다고 다시 한 번 마음으로 각오를 다지며 예배가 끝나고 바로 담양행 시외버스를 갈아타고 부대로 돌아갔다.

휴가 기간 동안 고향 부모님께 잠시 다녀오겠다고 가족을 속이고 승리제단에 다녀온 약 일주일의 시간은 완전히 나의 인생관을 바꾸어 놓았다. 집에 와서는 가족에게 거짓말을 할 수 없어서 그 동안의 이야기를 말해 주었다. 그리고 제단에서 배운 것처럼 부대 업무를 마치고 돌아오면 매일 주님의 말씀 테이프를 듣고 기도문을 읽고 기도문 책을 읽고 달달 외웠다. 그렇게 말씀을 듣고 기도문을 읽고 21일이 끝나는 날 아침 부대 출근을 하는데 생고무 타는 냄새가 풀치가 아플 정도로 심하게 났다. 그 냄새 또한 군부대 쓰레기장에서 페타이어를 태우다가 생각했지만 부대 막사와 많이 떨어져 있고 하루 종일 그렇게 냄새가 지독할 리가 없었다.

그래서 나보다 진리에 대하여 훨씬 선배인 김 소위를 불러서 그러한 현상이 왜 일어나느냐고 물어보니 김 소위는 빙글빙글 웃으며 이제야 한 단계 더 올라 간 상태라며 가지고 있던 기도문 테이프를 내게 건네주면서 들어보라고 했다. 나는 무슨 영문인지는 모르겠으나 기도문 테이프가 든 녹음기를 한 참

듣고 있자니 골치 아프던 것이 진정이 되며 마음에 안정이 되었다. 그때서야 김 소위가 평소 수시로 주님의 말씀 테이프를 자주 듣고 다니는 이유를 알 것 같았다. 그렇다고 부대 업무 중에 계속 말씀을 듣고 있을 수 없기에 나는 주님을 초초로 바라보며 마음으로 기도문을 외우는 방법을 택했다.

### 가족들의 반대

그때까지 가족은 김 소위를 잘 알고 있는 터라 나쁜 곳에 빠지지는 않았겠지 하고 그다지 반대하진 않았지만 달랐다. 단지 무엇인가 사람이 달라졌다는 느낌을 받았지만 영생의 진리에 대해서는 공감하기를 꺼렸다. 그러다 어느 날 이야기 하던 중 우연히 예수가 가짜 구세주요, 십자가도 지지 않고 부활하지도 않았으며 오히려 성경에는 마귀라고 써져 있다는 이야기를 하게 되면서 강한 반발이 들어왔다. 나의 가족은 군부대 내의 교회에 나가고 있었다. 그렇다고 가족이 나가는 기독교를 배척하거나 예수를 비난하지는 않았다. 승리제단에서 참 구세주 정도령님을 알고, 성경책을 사서 공부하면서 예수의 행적이 참으로 허구적인 것이 많다는 것을 알고 가족에게 이야기했던 것이다. 군 동료들은 물론 군인 가족들 간에도 내가 승리제단 갔다 와서 사람이 달라졌다는 이야기가 돌았다.

그 후 내가 아와 훈련을 나간 사이 가족은 이종사촌 언니가 부친시 역곡동에 살고 있어서 승리제단에 대하여 확인하기 위하여 역곡으로 와서 알아보았다. 그 언니의 남편은 승리제단에 바로 인접한 교회 집사로 일할 정도로 필수 예수교인이었다. 그러다보니 승리제단에 대하여 참 진리는 어떤 것인지 모르면서 나쁜 이야기만 들려주었다. 사실 그 당시 역곡 주변 교회에서는 승리제단이 지하실에서 신도들에게 풀리에 흥분제를 넣어 마시게 하고는 나쁜 짓하는 색소교 단체라고 소문을 퍼뜨리고 있었다. 이 이야기를 듣고 와서는 친 언니와 밀양의 고향 부모님과 형님들에게도 전화하여 담장 그만두지 않으면 이혼하라는 권유까지 받았다고 했다.\*

서보목 송사 / (주) 해동대표

### 말기는 것이 가장 어려운 싸움이였다

이기는 자에게 낙원의 생명과일을 주어먹게 하리라. 육천 년 전, 하늘의 패배 절치부심 와신상담 하늘의 비운 인생들 내면에 모순된 두 개의 상극된 존재 육천 년간 늘 다투어 있었다. 평화가 없었다. 안식이 없었다. 영생이 없었다. 삶의 골짜기에서 불행하였고 늙어 병들었으며 사람들은 늘 죽었다. 승리 부활 구원 영생을 향한 6천 년 역정의 마지막 대단원, 삼신역화(三神(設)否)은 거미발실 생활계 내일 일을 생각지 않았다. 어제 일은 더욱 더 생각지 않았다. 가족을 생각지 않고 말기는 시험. 세상줄 다 끊었다. 뒤를 돌아다 보지 마라. 과거를 생각지 마라. 미워하는 자를 내뱉처럼 진정으로 사랑하는 마지막 시험. 반대생활의 왕중 왕(王) 메시아 미륵부처님 일어나 감추인 빛을 발하셨다. 소래노구양산상방회화 창세 이래 인생들 속에 갇혀 늘 신음했던 존재 하늘님은 우리를 '나' 주체의식 속에 갇혀 계신다. 진탕만탕 좌악의 핏속에서 허우적거리고 계신다. 빛나는 양심의 신 부활시키기 위해 승리의 본 이루어신 메시아를 바라보라. 메시아의 존영은 삼신(三神)의 얼굴 영체(靈體)로 바라보라. 마음으로 바라보라.

감추었던 만나, 빛나는 생명과일 보일 때까지 지금, 이 순간 초초로 살아있는 자들의 밝은 빛 머금은 선혈(鮮血) 하나님의 피를 삼키려는 어둠의 영들 짓이기고 물리치고 멸하는 이 일만이 가장 요급(要急)한 일 메시아 주께 맡긴 바 되어라. 내 안에 생명이 되신 진주(眞主 참주인)에 온전히 맡겨라. 내 안에 거하는 가짜 주인 육천 년 이래, 인간 속에 숨었던 마귀 정제 탄로났다. '나와의 영적 싸움' 옛 수도사들 흔히 그것 중요시 여겨왔고 자랑삼고 화두 삼고 교설(敎說)삼아 인구회자(人口膾炙)하였건만 그것을 알았을까. '내' 주체가 무엇인지 어떻게 역사하는가 어떻게 이기는 것인가 어떻게 버리는 것인가 그것을 진정 알았을까. 그들에게 진정 해탈이 있었을까. 해방 있었을까. 부활 있었을까. 구원 있었을까. 말기는 싸움이 가장 어려운 일이었다. '승리하는 자에게 감추었던 만나를 주리라' 낙원의 생명과일을 주어먹게 하리라. 메시아여 미륵부처님이시여 빛나는 기쁨의 신, 영원불멸의 神이시여 일어나 감추인 빛 발하여지이다. 반대생활 왕자(王子)들에게 반대생활의 왕자들에게 김광영 / 평택제단 책임승사

## 開泰寺 一柱門 上樑木에 숨겨진 하늘의 비밀



일주문 상량목에 3007년이 새겨 있다

개태사 일주문 상량목에는 '佛紀三千七年 庚申 八月二十八日 午時上樑'이라고 적혀 있다. 경신년(庚申年)은 곧 서기(西紀) 1980년을 의미하며 불기 3007년이 된다. '아니 불기 3007년이라니' 하며 의아해 하는 사람들이 있을 것이다. 현재 조계종을 비롯한 불교계에서 사용하고 있는 불기(佛紀)는 2558년이기 때문이다.

이 비밀을 풀려면 남방불기와 북방불기에 대한 개념을 알아야 한다. 1956년 제1차 네팔의 수도 '카르만두'에서 열린 세계불교도 대회 때, 편의상 남방불기 안(案)대로 1956년을 불기 2500년으로 세계가 통일해서 쓰기로 한 것이 남방소승불기(南方小乘佛紀) 년대기(年代期)이다. 석가모니가 과연 언제 출생하였는지에 대하여 여러 가지 설이 있지만 당시

남방불기를 사용하던 연대가 맞다는 의견이 채택되었다. 그런데 우리나라에 전해져 내려오는 많은 기록들에 의하면 남방불기 연대보다 약 500년 앞선 시절(정확하게는 483년)에 석가모니가 탄생한 것으로 불기를 사용해 온 것으로 보인다. 이를 북방불기라고 한다. 1956년 이전에는 우리나라도 북방불교의 불기를 사용했다. 북방불기(北方佛紀)에 따르면 올해는 3041년이 된다.

북방불기로 미륵부처님 오시는 시기(때)

知三千年後 佛當出現 知七日後 自삼천년후 佛當출현 知칠일후

佛當出現 滿七日已 佛當출현 만칠일이

삼천년이 지나면 미륵부처님께서 마땅히 출현하심을 알 것이니, 7일 후에는 미륵부처님이 나타나심을 이는데, 7일을 다 채우느니라. 석존 사후 3000년 후에 미륵부처님께서 출현하신다고 한다.

여기서 7일은 7년이 된다. 왜냐하면

自謂已經日月年載 善財童子 자위이경일월년재 선재동자 亦復如是 역부여시

지나간 년과 月은 年으로 記載하고, 선재동자(善財童子)도 또한 그와 같다고 되어 있다.

따라서 석존 입멸 후 3007년이 니가 서기 1980년이다(대방광불 화엄경 79권 입법계품, 39-20).

조희성 미륵불께서는 이러한 불경의 예언대로 북방불기 3007년이 되는 서기 1980년 10월 15일 성불(成佛)하셨다.

혹자는 남방불기에 따라야 한다면 서의문을 가질지 모르나 불경이 번역된 시절은 당나라 때이니 당시에는 북방불기를 사용하고 있었다고 보아야 하므로 북방불기 3007년에 미륵불이 출현한다는 예언은 정확한 예언임이 틀림없다.

개태사에는 놀라게도 이러한 미륵불 출현시기에 대한 비밀이 숨겨져 있는 것이다.\*

이내섭 장로/(주) 해동