

음식과 수행

환절기 기침 잡는 '배도라지차' 도라지의 사포닌과 배의 루테올린 성분의 시너지 효과

어릴 적 목이 좋지 않다고 하면 어머니께서 배와 도라지를 끓여 주신 적이 있다. 도라지는 따뜻한 성질을, 배는 찬 성질을 가진 식자재인데 특히 두 식자재 모두 기관지에 좋기에 목감기 걸렸을 때 자주 먹었던 기억들이 있을 것이다. 사실 어릴 때는 도라지와 배가 한 세트로 다니는지 몰랐었는데 건강에 관심이 생기면서 몰랐던 사실을 알게 되는 것 같다. 배는 단독으로 즙을 내는 것보다 도라지와 함께 찌는 게 약성을 더 좋게 만들기 때문에 도라지배즙이 생긴 것이다. 이처럼 중요 식자재의 효능과 부작용 그리고 음식 간의 궁합을 알고 음식을 섭취한다면 더욱 건강하고 활기찬 생활이 가능할 것이다. 늘 먹는 식자재라도 효과와 부작용 그리고 음식궁합을 안다면, 스스로가 음식을 약처럼 쓸 수 있게 되는 것이며 이 점이 바로 <음식과 수행> 코너의 핵심이라 말할 수 있겠다.



둘째, 혈당과 콜레스테롤 개선
도라지의 사포닌은 간 속의 콜레스테롤 수치를 낮출 뿐 아니라 스테로이드와 껌릭 엑시트 분비를 증가시켜 콜레스테롤 대사에 영향을 미친다. 그러므로 당뇨병이나 고혈압 환자는 도라지를 자주 섭취하면 좋다.

셋째, 피부를 건강하게
폐에 좋은 역할을 하기 때문에 꾸준히 섭취하면 몸의 부기를 빼주고 여드름과 아토피 등의 피부질환을 예방해 준다.

넷째, 면역력 상승
도라지를 꾸준히 섭취 시에는 음식을 분해하는 능력을 향상시킬 수 있으므로 소화기능에도 많은 역할을 하며

이러한 소화기능 개선으로 인해 백혈구의 활동이 원활해지기 때문에 항염증에 탁월한 역할도 하게 된다. 그뿐만 아니라 독소나 노폐물, 혈전 등을 제거해 줌으로써 혈관질환도 개선해준다. 이러한 활동들로 인해 세포 대사기능이 촉진되면서 체내 속에 있는 오래된 세포를 새로운 세포로 바꿔주면서 면역력이 강해진다.

<배의 효능>

첫째, 소화력 증진 효과
흔히, 갈비나 고기를 재울 때 배를 이용하는 것을 보았듯이 소화가 잘 안 되는 음식을 섭취했을 때 후식으로 배를 섭취하면 배에 함유된 옥시다아제, 인버타아제 등의 소화효소가 소화를 돕기 때문에 소화에 도움이 된다.

둘째, 염증 제거
배는 차가운 성질을 가지고 있어서 몸에 열이 많아 가슴이 답답하거나 열이 자주나는 사람이 섭취하면 그 효과를 볼 수 있다. 이러한 이유로 염증을 가라앉히면서 쉽게 염증이 생길 수 있는 기관지를 보호하게 된다. 그뿐만 아니라, 천식, 감기, 편도선염 등으로 고생한다면 배즙 주스 한 잔이면 싹 낫는다고 한다.* 이은우 기자

기관지와 호흡기 질환에 탁월한 도라지는 배와 함께 즙이나 차로 마시면 더욱 큰 효과를 볼 수 있다고 했는데 배에는 항산화 물질인 루테올린(Luteolin) 성분이 풍부하게 들어 있어서 혈관의 염증을 제거해 주며 가래와 기침 등을 완화해 준다. 따라서 도라지와 함께 배를 섭취하면 시너지 효과를 기대해 볼 수 있겠다. 참고로 여기에 생강까지 더해 주면 도라지의 소화를 도와준다고 한다. 생강은 따뜻한 성질을 가지고 있는 데다가 진저롤이라는 성분 또한 가지고 있어서 소화와 흡수를 도와준다.

<도라지의 효능>
첫째, 가래 삭이는 효과

도라지의 아리고 쓴맛을 내는 사포닌은 호흡기 건강에 효과적이는데 도라지를 먹으면 목 안과 위의 점막을 자극해 점막의 점액 분비량을 증가시킨다. 이로써 가래를 몸 밖으로 배출하게 도와 증상을 멎게 한다. 이 같은 효과 때문에 도라지는 편도선염, 기관지염, 인후염 등에 좋다.

예수

(지난호에 이어서)

남방여왕

본문(마 12:42)

심판 때에 남방 여왕이 일어나 이 세대 사람(예수 당시의 사람들을 가리킴)을 정죄하리니 이는 그가 솔로몬의 지혜로운 말을 들으려고 땅끝에서 왔음이니와 솔로몬보다 더 큰 자(솔로몬보다 지혜가 더 있다는 뜻)가 여기 있나니라.

해설

본문에서 말하는 심판 때는 이 세상이 끝이 나고 창세 이후 세상에 출생하였다가 죽은 자가 전체 부활하여 하늘에서 시행하는 심판을 말한 것인데 예수는 자기보다 능력이 미약한 요나의 전도를 받고 회개한 니느웨 사람과, 솔로몬의 지혜의 말을 듣고 믿은 남방 여왕도 구원을 얻으므로 그들이 의인으로서 심판자가 되어 심판할 때에 우리는 예수보다 지극히 약한 선지자의 말을 듣고도 깨달아 믿고 회개하여 구원을 얻었는데 예수의 말을 듣고도 믿지 않는 자를 니느웨 사람과 남방 여왕이 예수 당시 사람들을 정죄하여 영원한 벌을 내리는 심판이 있다고 하였다.

예수가 이같이 말한 것은 당시 사람들이 예수를 배척하고 영접하지 않으므로 노여워서 서기관과 바리새인을 책망한 것이다.

내세에 죽은 자가 부활하여 심판받는다 는 예수교 신앙은 추상적이고 허무한 말이다. 예수의 말을 인용한다면 솔로몬이 구원을 얻어 내세 하늘나라에서 영광을 누리려는 성도로 인정하는데 솔로몬의 일대기를 왕정 시대 기사에서 언급하였다. 1천 명의 비(妃)와 빈(嬪)을 두고 음행으로 일생을 호색과 쾌락으로 살고 이방의 공주들을 비로 삼으면서 솔로몬 말년에는 우상을 섬기는 신당이 예루살렘에 세워지고 우상 숭배를 금지하지 않은 것은 솔로몬이 타락하여 국가의 질서가 문란하고 솔로몬 말기에 내란의 씨가 트다가 그가 죽은 후 왕국은 남북으로 분열되었으니 그는 선군이 아니요 백성을 고달롭게 한 악한 임금이다.(왕상 12장 참조) 죽을 때까지 중한 죄를 범한 자가 구원을 얻었다면 말이 되지 않는다.

또한 예수 당시 사람들은 지구의 생김새를 알지 못하였다. 예수 당시 이스라엘

수교국 중에서 제일 먼 나라는 스바 에디오피아이다. 예수가 스바를 땅끝이라고 하였으니 지구를 바로 알지 못하였다.

에디오피아를 가려면 홍해 바다길로 간다고 하여도 20일이 걸리고 육지로 걸어 간다면 2개월 이상 걸어나가(1천7백km) 먼 나라다. 그러나 땅끝이라면 말이 되지 않는다. 예수는 에디오피아까지 복음이 전파되면 온 천하에 복음이 전해지는 것으로 생각하였다.

예수가 제자들에게 "땅끝까지 이르러 내 증인이 되라"고 한 말은 지금의 전 지구를 말한 것이 아니다. 당시는 지구의 동반구(東半球)도 제대로 알지 못하였으니 서반구가 있는 것은 상상도 못하였다. 제자들도 에디오피아를 땅끝으로 알고 살았다. 제자 빌립이 에디오피아 사람 내시를 전도하여 세례를 주었는데(행 8:26-40) 제자들은 당시 땅끝까지 예수의 소식이 전해졌다고 믿으면서 예수의 재림을 기다렸다.

보혜사 성신(保惠師 聖神)

예수가 잡혀가던 날 밤 만찬석에 올라가서 보혜사를 보내주겠다고 약속의 예언을 하였다.

요한복음 14장에서 16장까지 장문의 강론 내용은 보혜사가 오면 하나님의 뜻을 완성한다고 보혜사의 사명을 다각도로 언급한 것이니 예수의 공공 생활에서 마태복음 5장, 6장, 7장은 산상보훈(山上寶訓)으로, 초기 예수가 선포한 율법으로 예수의 중심 사상을 대변하였듯이 요한복음 14장에서 16장은 예수의 최후 만찬 보훈으로 예수를 신봉하는 사람들에게 능력과 소망을 주는 말씀이 된 것이다.

보혜사가 오면 예수보다 더 큰 일을 행하고 보혜사는 진리의 영으로 하나님의 깊은 사정을 통달하는 신으로 세상을 심판한다고 하였으나 예수가 떠난 이후 그의 말대로 제자들이 세상을 심판하지 못하고 뜻을 성취하지 못하였으니 예수가 말한 보혜사가 동거한다는 성신이 생명 있는 신의 역사라면 세상에 나타나는 증거가 있을 것이요 20억이 넘는 신자 중에 미래사를 예언한 예언자는 한 사람도 없는 것은 보혜사 성신은 책에 쓰여 있을 뿐 실상은 없는 것이다. 다만 기복(祈福) 신앙을 추구하는 자들이 금식 기도하면서 육신으로 구하다가 마귀의 영을 받아 오랑케 방언(謔言)과 입신(入神)이나 하고 있어 자신과 타인에게 해가 될

뿐이니 죄인들에게는 악신의 조종을 받으나 예수의 이름으로 행동하므로 어리석은 사람들은 속임을 당하고 있다.

예수가 말한 보혜사는 사망 권세를 이기고 영생의 복음을 들고 나타난 의인, 감람나무가 참 보혜사 성신이니 의인이 보혜사로 보혜사는 곧 하나님을 가리키는 것이다.

예수는 자기가 세상을 구원할 사명자로 스스로 생각하였으나 뜻을 이루지 못하므로 그리스도가 아닌 것을 스스로 증명한 것이요 참 그리스도가 앞으로 올 것을 말하면서 메시아로 부르지 않고 보혜사 성신으로 표현하였다.

오순절에 감람하였다는 바람과 불 같은 외형으로 나타나는 이적이 보혜사가 아니고 만국을 다스리고 원수 사함을 멸하는 승리자가 보혜사 성신이다.

예수가 요한을 비판함

본문(마 11:13-15)

모든 선지자와 및 율법의 예언한 것이 요한까지이니 만일 너희가 즐겨 받을진대 오리라 한 엘리야가 곧 이 사람이니라. 귀 있는 자는 들을지어라.

해설

예수의 말세관을 위에서 다니엘서를 들어 설명하였다. 다니엘은 짐승이 거룩한 성 예루살렘과 성전 제단을 점령하면 세상은 끝이라고 수차 언급하였으니 예수는 짐승 시대가 눈 앞에 다가왔다고 역설하였다. 또한 구약 시대 마지막 선지자라고 말하는 말라기 선지자는 크고 두려운 하나님의 심판이 이르키 직전 선지자 엘리야가 와서 주의 길을 예비한다고 예언하였는데(말 4:5-6) 메시아를 기다리는 예수가 와서 하나님 나라를 회복한다고 믿고 있었다. 예수가 말한 대로 요한이 엘리야의 신과 능력으로 왔다면 모든 예언이 끝이 나는 동시에 하늘나라가 회복되었어야 마땅하고 요한이 증거한 대로 예수는 심판자로 와서 사망 권세 잡은 마귀를 멸하고 영생의 나라를 이룩해야 참 메시아가 되는 것이다.

요한이 예수를 증거할 때 천국이 임하



육중에서 요한은 예수가 오실 구세주라면 천지개벽하는 능력과 백보좌 심판을 행해야 할 것인데, 정작 예수는 허구한 날 병자만 고친다고 하니 "우리가 다른 이(진짜 구세주)를 기다리오이까?"라고 자책한다.(마 11:2-3)

었다고 한 것은 구세주가 왔으니 그가 심판하여 알곡과 쟁곡이를 구별하는 대역사가 예수를 통하여 실현될 것을 확신했기 때문이다. 세상 권세를 멸하고 하나님의 영광이 온 세상에 충만할 것을 믿었으나 예수가 숨어 다니고 죽었다가 부활한다고 한 말을 육중에서 전혀 듣고 요한은 예수가 그리스도가 아니라고 부인하였다.

세상 사람들이 예수는 목수 요셉의 아들로 알고 있을 때 요한은 공중에서 들려오는 음성을 듣고 예수를 하나님의 아들 메시아라고 백성들에게 증거하였으나 그리스도에게 죽음이 있을 수 없는 유대교의 절대적 신앙은 변할 수가 없었다.

※ 그러므로 요한은 자기가 증거한 예수는 그리스도가 아니라고 부인하고 다른 이를 기다리는 신앙을 가졌으니 요한은 제일 먼저 예수를 그리스도로 증거하고 제일 먼저 그리스도가 아니라고 배척한 사람이다.

예수는 요한의 증거를 믿고 자기를 따르는 무리들에게 비통한 마음으로 요한을 책망하였다. 여자가 낳은 자 중에 요한보다 더 큰 자가 없으나 천국에서는 지극히 작은 자도 요한보다 크다고 한 것은 요한은 구원 얻지 못하고 지옥 자식이 되었다고 심판한 것이다.(마 11:11)

예수가 당시를 말세라고 증거하였으나 말세를 이루지 못한 것은 요한이나 예수는 말세를 이루는 사명자가 아니니 예수가 마귀를 이긴 승리자 구세주라면 지금까지 하나님의 원수인 사망 권세가 왕노릇 할 수 없다.(다음호에 계속) * 차승도



석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <51>

석가모니의 진실교백(眞實告白) - 5

何以故 須菩提 一切諸佛及諸佛阿耨多羅三藐三菩提法 皆從此經出 하이고 수보리 일체제불금제불아누다라삼막삼보리법 개종차경출

왜냐하면 수보리아, 일체의 모든 부처와 모든 부처의 아누다라삼막삼보리 법이 모두 이 경의 사구계의 뜻을 알고서 나오기 때문이다.

해설 : 그리고 위의 말씀과 같이 모든 부처님과 또 모든 부처님들의 위없는 깨달음의 지혜가 이 금강경의 내용과 사구계(四句偈)의 진실한 뜻을 올바르게 알기만 하면 모든 부처님들이 다이 금강경을 따라서 나온다고 하니 참으로 대단하지요. 이 금강경에는 사구계(四句偈)가 네 부분에 걸쳐서 나오는데 첫째 사구계는 제 5 여러실견분(如理實見分)에 있는 사구계입니다.

凡所有相 皆是虛妄 若見諸相非相 即見如來 범소유상 개시허망 약견제상비상 즉견여래

석가모니는 미륵을 기다렸다 <51>

무릇 (내(석가모니)가 부처의 모습)을 가지고 있다고 한 이것은 모두 다 거짓되고 망령된 것이니, 만약 (석가모니가 말한) 모든 (쇠와 돌로 만든 부처의) 모습이 (부처님의 모습이) 아닌 줄 알고 본다면 곧 여래(미륵법신불)를 바로 보리라.

위와 같이 석존께서 자기는 참 부처님의 모습이 아닌 것을 알아야 곧 진짜 부처님인 미륵법신불을 바로 볼 수 있다고 한 부분이다.

[예] 대반열반경 제 23권 광명변조고귀덕왕보살품(光明遍照高貴德王菩薩品) 제 22-5

眞聽法者即是聽受大涅槃經 大涅槃經中開有佛性 如來畢竟不般涅槃 是故名爲專心聽法 眞聽法者即是聽受大涅槃經 大涅槃經中開有佛性 如來畢竟不般涅槃 是故名爲專心聽法

참으로 법을 듣는다 함은 대반열반경을 듣는 것이니 대열반경 중에 부처성품이 있어 여래(석존)는 필경까지 반열반에 들지 아니했음을 듣느니라. 그러므로 한결같은 마음으로 법을 듣는다고 이르는니라.

[예] 대반열반경 8권 여래성품(如來性品) 제 12

亦當證知眞三歸處 若有衆生能信如是 大涅槃經 其人則能自然了達三歸依處 亦當證知眞三歸處 若有衆生能信如是 大涅槃經 其人則能自然了達三歸依處

또한 마땅히 진짜 삼귀의처를 증거하여 아노니, 만약 중생들이 있어 이 대열반경을 믿으면 이 사람은 능히 자연히 깨달아 삼귀의처를 알 것이다.

해설 : 참으로 근기가 대단하신 석가모니입니다. 그런데 기독교의 우상인 예수는 이런 것은 염두도 못내었으니 하안참 저급(低級)한 존재이지요.*

明鐘

大般涅槃經 (대반열반경) 2卷 壽命品 (수명품)

汝諸比丘 今當眞實教勅汝等 出生妙善甘露 爲衆生煩惱病之良藥 我今當令一切衆生 悉皆安住秘密藏中 我亦安住是中 入於涅槃

너희 모든 비구(제자)들이여, 이제 참으로 너희들을 가르치겠다. 묘한 감로가 나와야 중생들의 업장을 멸해서 성불하는 약이 되느니라. 내가 마땅히 이제 일체중생을 다 비밀장 가운데 편안히 살게 하며 나도 또한 이 가운데 안주해서 열반에 들어갈 것이다.