

음식과 수행

무청시래기의 효능

뼈건강, 혈관질환 예방, 빈혈 변비개선, 노화방지, 눈 건강

입춘이 지났지만 여전히 영하를 밑도는 날씨와 코로나로 인해 우리들의 몸과 마음은 아직까지도 경직되어 있는 것 같다. 이렇게 쌀쌀한 날씨에는 뜨끈한 된장국이 제격이다. 그것도 영양가 만점인 시래기를 넣은 된장국으로 말이다. 시래기는 된장과 궁합이 잘 맞는데 그 이유는 시래기가 된장에 부족한 비타민을 보충해 주기 때문이다. 약간 치고 잘 말린 시래기를 뽕뽕시래기라고 하는데 이 시래기는 활용도가 높은 음식이라 할 수 있다.

무청시래기는 무청을 말린 것으로 일반적으로 알려진 총각김치를 만드는 무의 이파리다. 무의 영양분이 이파리 쪽으로 이동을 많이 하는 10월과 11월에 좋은 무청시래기가 나오게 되어 있다. 또한 무청을 말리는 과정에서 수분이 줄면서 다른 영양성분이 농축되고 또 햇빛에 의해 비타민D가 생성되기 때문에 날 채소보다 영양가가 훨씬 높아지는 것이다.

이 무청시래기는 대개 국을 끓여먹거나 나물로 무치는 등 다양하게 먹는 음식 중 하나로 영양분이 풍부한 것으로 알려져 있다. 이뿐 아니라 아토피스프 재료 중의 한 부분으로 그 자리를 꿰차고 있을 정도로 그 효능은 대단하다. 이제 무청시래기의 효능에 대해 알아보자.

첫째, **뼈에 좋다**. 무청시래기에 풍부한 칼슘이 뼈를 튼튼하게 해주고 골밀도 향상에 큰 이로움을 주어 뼈의 전반적인 건강증진에도 큰 효과가 있다. 또 다량 들어있는 비타민K 성분이 칼슘이 뼈에서 배출되는 것을 억제하여 골다공증 등과 같은 뼈 질환 예방에 좋다.

둘째, **혈관질환을 예방한다**. 시래기에 함유되어 있는 풍부한 베타카로틴 및 식이섬유가 콜레스테롤의 흡수를 억제하고 혈관 내 노폐물 배출을 원활히 해줌으로써 혈행개선 및 혈관건강 증진에 효과적인 도움을 준다. 따라서 동맥경화와 같은 혈관질환을 예방할

수 있다.

셋째, **빈혈을 개선한다**. 혈액이 인체 조직에 필요한 산소를 원활히 공급하지 못함으로써 발생하는 증상을 빈혈이라고 하는데 이 무청시래기에는 무에 비해 4배가량 많은 철분이 들어있기 때문에 빈혈 증상을 개선하고 예방하는 데 뛰어난 효과가 있다.

넷째, **변비를 개선한다**. 풍부하게 들어있는 식이섬유가 장의 연동운동을 촉진시킬 뿐만 아니라 장내 유해물질과 흡착해 체외로 배출시켜줌으로써 장기능 및 장 건강 증진에도 이로운 작용을 한다. 그리고 이렇게 장운동이 활발해

지는 효과로 배변이 원활해져 변비를 개선하는 데도 뛰어나다.

다섯째, **항암작용을 한다**. 베타카로틴과 글루코시놀레

이트 등의 성분들이 암을 유발하는 유해물질을 없애줄 뿐만 아니라 암세포의 증식과 전이를 억제하는 작용으로 항암작용 및 암 예방에도 많은 도움이 된다.

여섯째, **노화방지에 효과가 있다**. 풍부하게 들어있는 비타민C를 비롯해 베타카로틴 등의 여러 항산화 성분들이 노화의 원인 중 하나인 활성산소를 효과적으로 없애주고 세포의 산화를 억제하는 뛰어난 항산화작용을 통해 노화를 방지하는 데도 이로운 작용을 한다.

일곱째, **눈 건강에 도움을 준다**. 시력에 도움이 되는 비타민A 성분이 무청시래기에 풍부하게 들어 있어 눈 건강관리에 좋다. 특히나 요즘처럼 장시간 스마트폰이나 모니터, TV 시청을 하여 눈이 건조해지고 피로해지는 것을 막아주는 데 도움을 준다.

여덟째, **피부미용에 좋다**. 비타민C 성분이 콜라겐의 생성을 촉진하고 피부의 잡티를 제거하여 탄력 있고 매끈한 피부관리에 좋은 효과가 있다. 또 다량 함유된 베타카로틴 성분의 뛰어난 항산화작용으로 피부노화 방지 및 주름 개선에도 효능이 있다.*

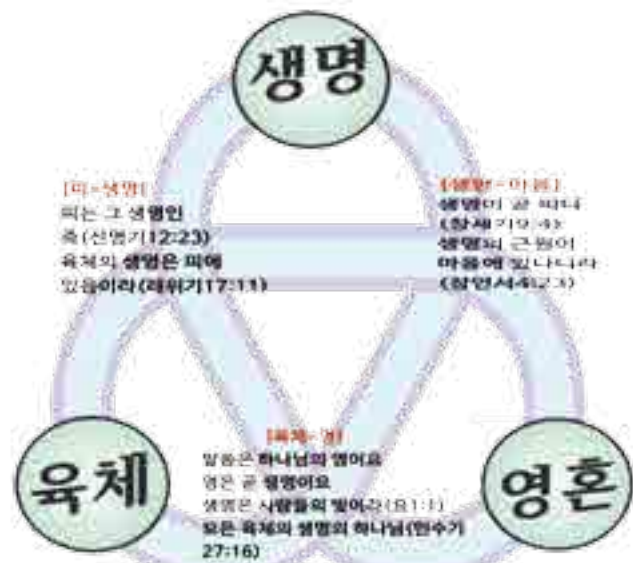
이승우 기자



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <83화>

생명(生命)의 실체란 무엇인가?



영과 육은 하나다(생명=피=마음)

2) 이 세상에는 학문도 종교도 없었다

(지나호에 이어서)

그렇다면 생명(生命)의 실체란 무엇인가? 잘 알고 있는 것 같으면서도 생명이 무엇인가 하고 생각하려고 들면 얼른 무엇이라고 답변하기가 힘이 듭니다. “태초에 말씀이 있으니 말씀이 하나님과 같이 계시매 말씀은 곧 하나님이라. 이 말씀이 태초에 하나님과 같이 계시서 말씀으로 만물이 지은 바 되었으니 지은 물건이 말씀 없이는 지은 것이 하나도 없느니라. 생명이 말씀에 있으니 생명은 사람의 빛이라(요 1:1-4).”

위의 성경 구절은 창조론(創造論)과 같은 뜻으로 생각할 수가 있는 내용입니다. 하지만 흠을 빚어서 사람을 만들었다는 말은 마귀가 인간들을 속이기 위해서 그렇게 기록해 놓은 것으로 잘못된 창조론에 해당됩니다. 하나님이 마귀에게 저서 포로로 잡힌 상태가 됨으로써 하나님이 갈기갈기 찢어져서 우주 만물과 인간들이 생겨난 것입니다.

“태초에 말씀이 있으니...”라고 한 것은 마귀한테 저서 사로잡히기 전의 하나님을 말씀하신 것입니다. 그러므로 ‘말씀은 곧 하나님’이라고 했던 것입니다. 또 말씀으로 만물을 지은 바가 됐다고 하여 이 성경 말을 근거로 하여 하나님이 만물을 창조했다고 생각할 것이나 이 말은 마귀에게 사로잡힌 영에 의해서 기록된 것이기 때문에 마귀의 노름을 하나님이 하신 것 같이 기록해 놓은 것입니다. 사실 이 세상 만물의 생성은 하나님이 마귀에게 사로잡히는 순간 분열의 신인 마귀에 의해서 하나님임이 끝도 없는 수로 쪼개진 것입니다.

“생명이 말씀 안에 있었으니 생명은 사람의 빛이라”라고 했는데 이 말은 ‘하나님은 말씀이고 말씀은 생명이며 생명은 빛’이 되는 것입니다. 그러기 때문에 말씀으로 만물을 창조했다고 하는 것은, 하나님께서 분열의 신이 되는 마귀에 의해 만물로 갈라졌다는 뜻입니다. 그래서 만물은 생명되지고 빛되신 하나님이 갈라져 쪼개져서 생긴 생명체들이 것입니다. 사람을 위시하여 모든 만물은 다 하나님의 생명으로 인하여 생명을 유지하면서 존재하고 있는 것입니다. 다만 이 생명이 마귀육에 갇혀 마귀의 포로로 되어 있는 것입니다. 그러므로 생명이란 하나님을 말하는 것입니다. 마귀에게는 생명이 없습니다. 이 생명이 되는 하나님을 마귀는 계속해서 질식시켜 죽이고 있는 현상이 죽는 것(死亡)입니다.

만물들이 마귀육에 갇힌 하나님을 구출해줄 구세주의 강림을 고대하다

“대개 창조함을 받은 만물이 간절히 바라는 것은 하나님의 뜻아들이 나타나기를 기다리나니 창조함을 받은 만물이 헛된 것에 굴복하는 것이 자기 뜻이 아니라.. 그 바라는 것은 이 만물이 썩어짐의 종 됨을 장차 벗어나 하나님의 못자녀들의 영광을 얻어 자유함을 이룰 것이니라. 대개 창조함을 받은 만물이 다 이제까지 함께 탄식하고 괴로움을 받는 것을 우리가 아니나..(롬 8:19-22)”

위에 인용한 성경 구절은 하나님의 생명체들이 마귀육에 갇혀 탄식하고 괴로움을 당하고 있음을 알려준 것입니다. 창조함을 받은 만물이 간절히 바라는 것은 하나님의

많은 아들들이 나타나기를 기다린다고 했습니다. 물론 여기서도 창조했다고 표현을 하였으니 이 역시 창조가 아니라 마귀에게 사로잡히는 순간 산산이 분열의 신 마귀에 의해서 갈라져 나간 하나님의 생명체들을 말하는 것입니다.

마귀육에 갇혀있는 하나님 즉 생명의 영들이, 승리가 구세주의 존재가 나타나서 많은 이긴자의 영들을 배출하시기를, 기다린다는 내용입니다. 또한 ‘헛된 것에 굴복하는 것이..’라고 했는데 이 역시 헛된 것(마귀)에 의해서 굴복당하고 포로로 되어 있는 하나님의 생명체들을 말합니다. ‘창조함을 받은 만물이 이제까지 함께 탄식하고 괴로움을 받는 것을 아니나..’라고 한 것도 역시 마귀육에 갇힌 하나님의 생명체들이 질식하여 죽어가면서 탄식하고 있는 상황을 적은 것입니다.

생명은 오직 하나님뿐이고 마귀에게는 생명이 없습니다. 그러므로 인간을 위시한 생명체들이 살고 있는 것은 그곳에 하나님이 존재하고 있기 때문입니다. 그런데 이 생명체들이 썩어가고 있는 것은, 마귀육에 갇혀 있는 생명되신 하나님이 마귀의 방법으로 막히고 있기 때문입니다. 그래서 이 세상 만물들은 마귀육에 갇힌 하나님을 구출해줄 구세주의 강림을 고대하고 기다려왔던 것입니다.

성경 베드로전서 3장 19절에 “내가 또한 그 신(神)으로서 가사 옥(獄)에 있는 신(神)에게 반포(頒布)하신지라”라는 말씀이 있는데, 여기서 ‘내가’는 이기신 하나님 구세주를 가리킵니다. ‘신’으로서 가사 옥에 있는 신에게 반포하신다라는 말씀을 해석

하면, 마귀육을 부수고 나를 이기고 마귀를 이기고 사망권을 이기고 부활하신 첫 열매의 하나님께서 아직도 옥에 갇혀 있는 수많은 하나님에게 생명의 복음을 전하신다는 것입니다. 그러므로 구원이란 내가 구원받는 것이 아니요, 옥에 갇혀 계시는 하나님의 구원인 것입니다.

정결한 하나님 마음을 품은 하나님의 피로써 몸의 세포가 구성된다

지금까지 생명의 실체에 대해서 알아 보았습니다. 이제 ‘피가 곧 생명이다’라는 사실을 알아보고 더불어 깨끗하고 정결한 하나님 마음을 품은 하나님의 피로써 몸의 세포가 구성된다는 사실도 논하고자 합니다.

먼저 마음이란 무엇인가에 대해서 살펴봅시다.

사람이 자신의 마음에 대해서 올바르게 안다는 것은 매우 중대한 일입니다. 스스로 생각하는 것을 보아 마음이 있는 것은 의심할 여지가 없습니다. 그런데 그 마음이 몸속에 어떤 형태로 기억되고 있는 지 알고자 하는 사람은 그리 많지 않습니다. 고로 세상 사람들의 삶이 자신의 마음이 어디에서 왔는지 어떤 모습을 하고 있는지를 모른 채, 거의 다 자신의 마음 내키는 대로 살다가 생을 마감한다고 봐야 할 것입니다. 여기에서는 흐르는 물에 동동 떠내려가는 죽은 물고기가 되기보다 물살을 거슬러 올라가는 산 물고기의 삶을 지향하는 입장에서 마음이 어떻게 존재하는 지 살펴보기를 합니다.

녹음테이프에 자성을 띤 쇠가루를 얹혀 음성을 녹음하듯이, 인간의 마음은 철분을 포함하고 있는 핏속에 녹음되어 있다가 심장으로부터 흘러나온 피가 두뇌로 통과하면서 기억을 되살립니다. 피를 순환시켜 주는 피 주머니를 혈장(血臟)이라고 하지 않고 심장(心臟, heart 마음)이라고 이름을 붙인 까닭은 선천적인 직관에 의해서 ‘피=마음’이라는 의미를 전달하는 비트겐슈타인의 언어철학(言語哲學)으로 이해할 수 있습니다.

사람의 주인이 마음입니다. 또 마음이 영(靈)이라고 합니다. 영은 신(神)이니까 바로 사람의 주인은 신이 됩니다. 그런데 마음의 생기는 피 작용에 기인합니다.(다음호에 계속)*

박한수



석가모니는 출몰 미륵만 기다렸다 <6>

동방 부처와 서방 부처님의 의미는?

석존은 불경에 동방에 아축부처님(阿訶佛: Aksobhya-Tathagata)이 계시고 서방에는 아미타부처님(阿彌陀佛)이 계시다고 했습니다. 이 말씀을 깨끗한 지혜로 잘 분별하여 보면 석존이 세상에 계실 때 석존은 그 당시에도 주역에 대해 깊은 이해가 있었음을 알 수 있습니다.

그래서 동방(東方)이라고 함은 동쪽의 방향으로도 이해를 해야 하지만, 원래 불교가 비밀한 가르침이니 석존의 뜻을 잘 헤아려 봐야 뜻을 알 수 있으므로 왜 동방이라고 했을까 하는 의문도 있어야겠지요.

그러나 석존께서는 위에서 잠깐 언급을 했지만 석존께서도 주역에 대해 깊은 이해가 있었으므로 주역을 빗대어 미밀(微妙)하게 말씀을 하신 것입니다. 혹시 어떤 독자께서는 “석존이 어찌 주역을 알

았겠느냐?”고 하는 반문을 하시는 분도 계시겠지만 석존께서 주역에 대해 상당히 정확하게 이해하고 있음을 알려주는 부분이 경전에는 많이 보이는데 그 중에 예를 한가지 들어보겠습니다.

[예] 천지팔양신주경(天地八陽神呪經) 佛言 善男子 汝等諦聽當爲汝說 불언 선남자 여등제청당위여설 夫太陽地陰 月陰日陽 水陰火陽 男陽女陰 부천양지음 월음일양 수음화양 남양여음

부처님께서 말씀하시기를 선남자여 너희들은 잘 듣거라, 마땅히 너희를 위하여 말씀하겠노라. 하늘은 양(陽)이요 땅은 음(陰)이고 달은 음이요, 태양은 양이라. 물은 음이고 불은 양이며, 남자는 양이요 여자는 음이니라.

[해] 이렇게 석존은 당시에 벌써 주역에 대해 상당한 경지에 계셨음을 알 수가 있는데, 잠시 주역(周易) 이야기가 나왔으니 독자들의 이해를 돕기 위해 주역에 대

5行	天干	地支	5色	5方	5味	5香	易.數
木	甲乙	寅卯	青	東	酸	春	3 , 8
火	丙丁	巳午	赤	南	苦	夏	2 , 7
土	戊己	辰戌	黃	中	甘	長夏	5 , 10
		丑未		央			
金	庚辛	申酉	白	西	辛	秋	4 , 9
水	壬癸	子亥	黑	北	鹹	冬	1 , 6

오행 도표

한 말씀을 드리고 다음 이야기를 계속하겠습니다. 오행을 표로 정리하면 다음과 같습니다(오행 도표 참조).

해설: 이러한 이치로써 석존의 말씀을 오행에서 살펴보면 동방(東方)은 나무(木)를 말하는데 이는 목운(木運)으로 오시는 분을 말하며, 동방(東方)의 아축부처님께서 비로소 세상에 그 모습을 보이시고 부처님의 세계로 만드시기 위하여 준 비를 하시는 첫 번째 분을 말합니다.

석존은 삼불사상(三佛思想)을 말씀하시는데 이는 곧 세 분 부처님들이 차례로 오셔서 부처님 땅(佛國土)을 만드시기 위하여 역사(役事)를 하시는 것을 말합니다.

석가모니는 출몰 미륵만 기다렸다 <7>

아축불과 삼불의 의미

그래서 아축부처님께서는 한자의 표시

로 阿訶佛로 표기하며 한자가 본래 뜻을 지이므로 세 분 부처님(三佛)께서 차례로 오셔서 역사를 하시는 첫 번째 부처님이 되시는 것입니다.

그러므로 아축부처님의 축자가 한문으로는 아축비불 축(阿訶佛)이라고 쓰고 불교에서는 축(阿訶)이라고 읽지 않고 “축”이라고 발음하며 이 축(阿訶)자라고 하는 글자는 사람 셋에서 문을 연다는 뜻도 있지만, 하늘(天)에서 천문(天門)이 열리면서 불국토를 이루려고 첫 번째로 역사하실 분인데 첫 번째로 오시는 분이 하늘을 뜻하는 천신(天神)을 말하며 하늘(天)이란 밝음을 상징하는 양(陽)의 이치로 의미됩니다.

그러므로 이렇게 한 분(人), 두 분(人), 세 분(人)이 오셔서 부처님의 근본인 법계의 문(門)을 연다는 뜻으로 표시하고 있습니다. 이렇게 삼불사상(三佛思想)에서 살펴보면 첫 번째 역사를 하시는 분이 바로 아축불인데, 아축부처님(阿訶佛)과 하늘로 의미되는 천신(天神)으로 대비되는 분으로 과거에 1950년대부터 60년과 70년을 거쳐 1980년까지 전도관을 여신 박태

선 장로로서, 당시 우리나라와 세계를 놀라게 할 정도로 엄청난 기적과 능력을 행사하신 분입니다.

그러므로 주역(周易)에서도 뜻이 맞는 것입니다. 그리고 두 번째로 불국토를 이루시려고 역사하신 분이 계시는데 세상은 음(陰)과 양(陽)의 양기(兩氣)가 어울려서 이루어졌다고 합니다. 그래서 위에 첫 번째 역사를 하신 양(陽)의 기운인 천신(天神)이 계셨다면 당연히 음(陰)의 기운이며 땅의 신인 지신(地神)이 있어야 이치가 맞습니다.

주역에서는 여자는 땅을 의미하고 땅을 다스리는 신(地神)으로 말하고 있습니다. 그래서 지금도 일부가 남아 있지만 마을 어귀에 서서 잡신(雜神=雜鬼)을 막는다고 전해지는 장승의 모습을 보더라도 남자 장승의 모습은 천하대장군(天下大將軍)이라고 하여 하늘을 의미하는 뜻의 글자를 쓰고, 여자 장승을 보면 지하여장군(地下女將軍)으로 불리면서 땅을 의미하며 농작물을 풍년들게 하는 땅을 다스린다(地神)는 의미도 있어서 옛 어른들은 이렇게 장승을 만들어 마을을 지키게 하는 풍습이 있음을 볼 수 있습니다.(다음호에 계속)*

明鍾