음식과 수행

가을철 영양 덩어리 늙은 호박

감기예방, 수술후 부기개선, 해독과 이뇨작용, 나트륨배출

'호박꽃도 꽃이냐?', '호박에 줄 긋는다고 수박 되냐?' 이처럼 채소 중에서 호박처럼 비하하는 말이 많은 것도 없을 것이다. 또 호박처럼 우리 정서에 가까운 채소도 없을 것이다. 예를 들어 '호박이 넝쿨째로 굴러떨어졌다', '늙은이 호박 나물에 용쓴다'처럼. 앞의 경우는 호박의 크고 노랗지만 화려해 보이지 않는 꽃이랑 평퍼짐한 늙은 호박의 생김새 때문에 생긴 말들이라고 생각되며 뒤의 경우는 호박의 실제 쓰임새와 효능 때문에 생긴 말들이라 여겨진다.

여하튼 호박은 우리네 삶에 없어서는 안 되는 중요한 식재료 중의 하나임에는 틀림이 없다.

요즘 같은 가을철 환절기에는 1년 중 일교차가 가장 크게 벌어지는데 이때 우리의 신체는 이 같은 환경 변화에 적응 기간이 필요하지만 조금만 소홀히 대처해도 건강관리에 구멍이 생길 수 있다. 그래서 이 같은 시기에는 노랗게 잘 익은 큼지막한 늙은 호박을 섭취할 필요가 있다. 지금부터 가을철 영양 덩어리인 '늙은 호박'의 효능에 대해서 알아보자.

첫째, 체력 보양

늙은 호박은 한국의 대표적인 보양음식이다. 체력이 약해졌거나 빈혈이 있으면, 호박에 들어있는 철분이나 칼슘, 비타민C 등 성분의 효과로 증상을 개선하며 호박의 당분은 소화가 잘되기 때문에 병 회복기에 체력 회복에도 도움을 준다. 또한 비타민A와 C가 점막의 저항력을 높여 병 회복기에 저항력이 약해진 신체의 세균감염을 예방하는 효과도 있다.

둘째, 심근경색 예방 및 혈압 안정

늙은 호박 속에 포함된 베타카로틴은 동맥경화의 원인이 되는 불포화지방의 산화물 축적과 산화된 지질단백질이 혈전을 만드는 것을 막아 심근경색의 위험을 낮추어 줄 뿐만 아니라 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

셋째, 부종 제거와 이뇨 작용

예로부터 산모가 분만 후에 부기(부종)가 내리지 않으면 늙은 호박을 달여서 그 물을 마시게 했다고 한다. 호박의 이뇨 작용으로 체내의 노폐물을 배출시키기 때문이다. 그것은 늙은 호박의 경우 열량이 낮고 식이섬유가 많아서 가능하다. 특히 다른 식품에 비해 한 번에 다량의 식이섬유를 섭취할 수 있다는 장점이 있어서 다이어트를 하시는 분들에게도 아주 좋은 음식이라고 할 수 있겠다.

넷째, 눈의 노화를 늦추고 황반변성 질환을 예방

황반변성은 실명의 원인 중 하나로 꼽히는 노인성 질환인데 비타민A로 전환된 베타카로틴이 눈의 점막을 촉촉하게 하며 눈에 영양소를 제공하여 황반변성을 예방한다. 아울러 늙은 호박 속 칼륨 성분은 나트륨 배출을 돕기 때문에 고혈압 관리에도 도움이 된다.

늙은 호박은 이렇게 좋은 효능을 가지고 있지만 높은 칼륨 함량으로 인해 신장질환 환자는 섭취를 피하는 것이 좋다. 신장질환이 있으면 칼륨을 제대로 배출하지 못하기 때문에 체내 칼륨 수치가 높아져서 부정맥이 발생할 위험이 커진다.* 이승우 기자

불연기연(不然其然)

1면에 이어서

.. (궁을기형弓乙其形의 불사선약不死仙藥을) 가슴에 간직하고 21자의 장생주(長生呪)를 입으로 암송하며, "원형이정(元亨利貞)의 4가지 덕은 천도의 떳떳한 이치요, 유일중집(唯一中執)은 인사의 살핌을 먼저 알아야 한다"고 지적했다. 그리고 의관을 정제하고 길에서 먹거나 뒷짐지는 따위의 천한 행세를 하지 말아야 하며, 악한 짐승의 고기를 먹거나 한천(寒泉)에 급히 앉는 일을 삼가고 유부녀를 방색(防塞)해야 하며, 누워서 높은 소리로 주문을 암송하는 일을 삼가도록 하고 있다.

〈불연기연〉은 최제우가 처형되기 바로 이전 해인 1863년에 지은 총 524자로 된 글로 사상적으로 가장 완숙하고 심오한 인식론적 근거를 펼친 글이다. 이 4편 이외의 글들은 교도들의 수도생활에 필요한 지침을 간략하게 언급하고 있다. 〈동경대전〉은 한국 근대 신종교의 최초 경전으로 유·불·선과 민간신앙의 요소가 통일적으로 결합되었고, 그후 여러 신종교 사상의 본보기가 되었다.

하늘님과 하나된 눈으로 보면 기연이고 기연이다

동경대전 4편에 해당하는 〈불연기연〉은 "노래하여 이르기를… 천고의 만물이여!"로 시작하는 유장한 문장으로, 종교 창도자의 글이라기보다 도가적 사유가 담긴 철학적인 심오한 대문장이다.

「불연기연」은 우주 생성의 원리와 그 변화를 서술한 수운의 통찰이 표명된 글이다. 그는 이 글의 시초에서 말하기를 예부터 있어온 만물은 각기 이루어짐이 있고 형상이 있어 본 것으로 논한다면 그렇고 그런 것 같으나 그 시초를 생각하면 멀고 아득하여 말하기 어렵다고 했다.

부모가 있으니 내가 있고 내가 있으니 자손이 있겠으나 최초의 인간이 어디에서 나왔는가 생각하면 매우 어렵게 된다. 이 같이 부모로부터 내가 난 것이 기연이라면 인간이 어디에서 나왔는가 하는 최초의 문제는 잘 알지 못하는 불연에 속하는 것이다. - 정재호, 「동학경전과 동학가사 연구」, 35쪽.

그런데 54궁으로 오신 수운 천사에 이어 63궁 화운 천사, 72궁 목운 천사를 계승한 마지막 금운 천사께서는 "인간이 어디에서 나왔는가?" 하는 최초의 문제를 쉽게 설명해주심으로 말미암아, 다시 말해서 지금까지 '불연'에 속했던 철학적 의제가 이제그대로 "사람이 하나님으로부터 나왔다."고 하는 합리적인 논리에 의해서 믿을 수 있고 이해할 수 있는 '기연'이 된 것이다.

마찬가지로 "사람이 죽으면 육체는 썩어서 없어지지만 몸에서 영혼이 분리되어 천당 또는 지옥에 간다."고 하는 논의는 지금까지 알 수 없었던 '불연'에 대한 것이었다. 이것 또한 금운 천사께서 영혼의 실체에 대해서 알기 쉽게 설명해주심으로 말미암아 지금까지 '불연'이었던 의제가 이제 '기연'이 된 것이다.

위에서 언급한 '인간의 기원'에 대한 불연 그리고 '인간 사후의 영혼'에 대한 불연이 어떻게 해서 기연으로 정확히 설명할 수 있는지, 금운 천사의 설교 말씀을 인용하면 다음과 같다.

"누구든지 죽기를 싫어하고 누구든지 이제 그대로 언젠가는 다시 살아서 이 세상에서 영원무궁토록 산다는 그러한 신앙이 옛날부터 지배해 온 것이올시다. 그런고로 오늘날 죽은 사람이 소멸된다는 그 성경 말씀을 믿지 아니하고 사람이 죽으면 영혼이 다시 영혼의 세계에 갔다가 다시금 사람이 되어서 살아난다는 그러한 신앙이 있었던 것입니다. 그러나 그것은 너무나 성경과 상반된 말씀이요, 그것은 6천 년 인류역사가 증명하듯이 죽은 사람이 다시 산 적이 없는 겁니다. 그러기 때문에 바로 '죽은 사람은 소멸되나니 기운이 끊어진즉 그가 어디 있느냐(욥기서 14:10~14)' 하는 소리는 없어졌다는 이야기입니다. 그래서 사람이 죽으면 다시는 살지 못한다고 말씀이 기록되어 있는 것은 바로 이제 그대로 사람은 죽으면 소멸되어서 없어지는 겁니다. 영혼의 세계가 있다고 하는 사람들의 말은 전부 다 잘못된 말입니다. 그것은 왜 그러냐 하면 산 사람 속에 죽은 사람의 영이 있는 겁니다. 죽은 사람의 영이 죽은 사람의 피입니다. 여러분들 바로 어머니 아버지 피로 만들어졌어요? 공중에서 떨어졌어요? 어머니 아버지 피로 만들어졌기 때문에 어머니 아버지 피가 내 몸속에 있죠? 그래서 죽은 사람의 피가 죽은 사람의 영인 고로 그런고로 죽은 사람의 영은 살아있는 사람 속에나 존재하는 거지, 죽은 사람의 영이 다른 데는 존재할 수가 없습니다. 그러기 때문에 살아있는 자식들 속에, 살아 있는 손자 속에, 살아있는 증손자 고손자 속에 이제 그대로 그 고조할아버지, 고조고조 할아버지, 6대 조부 7대 조부 10대 조부, 50대 조부, 100대 조부, 1000대 조부의 피가 그 천대 손자 속에 있다는 것입니다. 이것은 이렇게 말을 해야 과학적으로 이치가 맞아 안 맞아? 맞죠? 그래서 바로 우리들은 아담과 해와 조상의 피가 우리 속에 흐르고 있는 고로 옛날 하나님이었던 아담과 해와의 마음이 우리 속에 있는 거죠? 그래서 죽기 싫어하는 마음이 있고, 그래서 영원무궁토록 살고자 하는 욕망이 있는 거죠? 그런고로 우리는 하나님으로 회복이 되어야 이제 그대로 원시반본 하여 완전히 원래 상태로 돌아가야 원래 상태가 하나님의 상태인데, 하나님의 상태로 돌아가야 영원무궁토록 사는 영생을 누리게 되어 있는 거죠?" (2002. 07. 02. 이긴자 말씀 중에)

동경대전 〈불연기연〉 편의 후반부를 아래와 같이 살펴보면, 오늘날 현상세계에 일어나는 불가사의한 사례들이 난제(難題)로써 인과론적으로 잘 알 수 없기에 불연이었지만, 우리 인간이 원래의 하나님으로 원시반본되어 불생불멸의 무극대도를 이루면 생로병사의 유한한 현상계에서 잘 알지 못했던 불연(不然; 그러하지 아니하다)이 이제 명확히 알 수 있는 기연(其然; 그러하다)으로 된다고 결말을 짓는다.

聖人之以生兮 河一淸千年 運自來而復歟 水自知而變歟 耕牛之聞言兮 如有心如有知 以力之足爲兮 何以苦何以死 烏子之反哺兮 彼亦知夫孝悌 玄鳥之知主兮 貧亦歸貧亦歸 ; 성인이 세상에 오시면 황하의 물이 맑아진다고 합니다. 이걸 시운이 돌아와서 맑아진다고 해야 하나요, 물이 변할 때를 알아서 자연스럽게 변하는 거라고 해야 하나요? 밭을 가는 소는 사람 말을 알아듣습니다. 소는 마음이 있는 것 같고, 지혜가 있는 것 같습니다. 거기다 힘도 충분한데도 살아 있는 동안 고생하다 죽습니다. 이건 왜 이런가요? / 까마귀는 부모가 나이들면 보살핍니다. 까마귀에게도 지능이 있어 효를 이해한다고 봐야 하나요? / 제비도 집 주인을 안다고 합니다. 주인이 가난해도 그 집으로 다시 오고 또 오고 합니다.

是故 難必者不然 易斷者其然 比之於究其遠則 不然不然 又不然之事 付之於造物者則其然其然 又其然之理哉 ;수 많은 사례가 있을 수 있는데 명확하지 않은 것은 불연이고, 쉽게 이해되는 것은 기연입니다. 시간을 거슬러 올라가 멀고 먼 데를 따라가서 보면 명확하게 말할 수 있는 건 없습니다. 그래서 불연이고 불연입니다. 알 수 없습니다. 그러나, 물질의 창조 원리를 성찰하면, 하늘님과 하나된 눈으로 보면 기연이고 기연입니다. 그러함의 논리가 받아들여집니다. -출처: https://cafe.naver.com/pottari/7130

금운 천사께서는 "마귀가 주체영이 되는 순간 하나님이 사람으로 변했다."고 하는데, 마귀의 기원을 잘 알 수 없으니 불연(不然)이지만 '나'라는 마귀를 반대생활로 제거하여 하나님으로 원시반본되면 모든 난제도 풀리는 기연이 된다!* 박태선 기자

彌勒佛出世

석가모니는 미륵을 기다렸다 〈24〉

아닌 것과 바른 것에 목숨을 걸어야 – 4

[예] 증일아함경제 8권 안반품(안반품)의 2 (1)

爾時世尊告諸比丘
이시세존고제비구
二人出現於世甚爲難得 云何二人
이인출현어세심위난득 운하이인
所謂如來至眞等正覺 出現於世甚爲難得
소위여래지진등정각 출현어세심위난득
轉輪聖王出現於世甚爲難得
전륜성왕출현어세심위난득
此二人出現於世間甚爲難得
차이인출현어세간심위난득

그때 세존께서 모든 비구들에게 이르시길, 두 사람이 세상에 나오기가 무척 어려운 일이다. 어떤 사람이 두 사람인가? 이른바 여래지진등정각을 이루신 분인데 세상에 나오기가 무척 어렵고, 전륜성왕이 세상에 나오기가 무척 어려우니라. 이 두 사람이 세상에 나오기가 무척 어려운 일이니라.

[예] 증일아함경제 9권 참괴품(慚愧品)제18 (9)

有此二人 於如來衆而與誹謗 云何爲二人
유차이인 어여래중이여비방 운하위이인
謂非法言是法 謂法是非法 是爲二人 誹謗如來
위비법언시법 위법시비법 시위이인 비방여래
復有二人 不誹謗如來 云何爲二
부유이인 불비방여래 운하위이
所謂非法卽是非法 眞法卽是眞法是
소위비법즉시비법 진법즉시진법시
謂二人不誹謗如來
위이인불비방여래
是故諸比丘 非法當言非法 眞法當言眞法
시고제비구 비법당언비법 진법당언진법

어떤 두 사람은 여래의 제자들을 비방한다, 어떤 이가 그 두 사람인가?

이른바 "법(석존의 유위법)이 아닌 것을 법이라고 하는 사람과 바른 법(미륵불의 무위법)을 법이 아니다."라고 하는 사람이다. 이것을 두 사람이 여래를 비방하는 것이라 한다.

다시 어떤 두 사람은 여래를 비방하지 않는다. 어떤 이가 그 두 사람인가?

이른바 "법(석존의 유위법)이 아닌 것은 법이 아니라고 하는 사람과 참된 법(미륵불의 무위법)은 참된 법이다."라고 하는 사람이다.

이것을 두 사람은 여래를 비방하지 않는다고 하는 것이다.

그러므로 모든 비구들아, 법(석존의 법)이 아닌 것은 법이 아니라 하고 참된 법(미륵불)은 참된 법이라고 말하여야 하느니라.

해설 : 여기서 보는 것과 같이 미륵부처님께서 오셔서 "지금까지 세상에는 종교가 없었다" 하고 "진실된 학문이 없었다"라고 말씀을 하시니 세상에서는 별 이야기가 다 나오게 되어 있습니다.

즉 지금까지 모든 종교는 거의 교리 부분도 엇비슷하게 만들어서 서로가 서로의 지식을 베껴먹는, 참으로 기이한 일이 벌어지곤 했는데 위없는 대도를 이루신 미륵부처님께서 사람이 죽지 않고 불로불사의 영생의 학문과 진리의 말씀을 하시면서 세상에서 말로 표현할 수 없는 큰 능력으로 기적을 행하시니, 세상에서 기득권을 가진 종교집단들은 당연히 비방하고 법을 펴는 데 방해하고 누명을 씌워서 법을 깨려고 기막힌 훼방(毁謗)을 합니다.

그렇지만, 신문과 텔레비전을 타고 나간 뒤에 전국의 사무실에는 오히려 신도가 늘어나는 엄청난 일이 벌어지고 있는 것입니다.

지금까지 세인들의 핍박과 진리의 말씀을 펴시는데 훼방을 받지만 결국에는 이러한 누명이 벗겨지고 진실이 밝혀지는 날이 올 때가 분명히 있습니다.

그렇지만 진실을 가리고 진실을 왜곡하려 하지만 세상 종교집단 어느 한군데서도 감로(甘露), 이슬성신을 제시하는 종교집단은 없습니다.

더욱이 불교와 기독교 집단에서는 그들이 보는 불경과 성경도 조작하여 엉뚱한 말로 바꾸어 진실을 왜곡하지만 가린다고 가려질까요?* 明鍾

시 한편

너의 가치

- 하 나 -