

음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 브로콜리 편

아몬드와 오렌지는 브로콜리의 효능을 극대화시켜

이번에 소개할 슈퍼푸드는 전 세계에서 가장 잘 알려진 푸른 잎 채소인 브로콜리다. 브로콜리는 식자재로서 그리고 영양소의 원천으로서 인정받고 있다. 모든 사람들이 브로콜리를 좋아하지는 않지만, 이 채소가 몸에 얼마나 좋은지 알기 때문에 많은 사람들은 일부러 식단에 추가한다. 사실 브로콜리는 매우 완전한 음식이라고 할 수 있다. 왜냐하면 브로콜리 100그램당 하루에 필요한 비타민C의 150%를 제공해 주며 복합비타민B, 필수 무기질, 또 산화손상을 효과적으로 없애주는 강력한 항산화물질의 천연 공급원이기 때문이다. 브로콜리는 채소 중에서 단백질 함량이 많은 채소 중의 하나인데 포화지방은 거의 들어 있지 않다고 한다. 루테인, 제아잔틴, 베타 카로틴, 셀레늄, 이소티오시아네이트, 케르세틴 등 우리 몸에 건강을 돕는 항산화 성분이 많이 들어 있다. 여기서 셀레늄과 이소티오시아네이트는 항암 효능이 있는 성분이고 루테인과 제아잔틴은 노인성 황반변성을 예방하며, 베타카로틴은 우리 몸에서 비타민A로 작용하여 야맹증을 예방한다. 또한 비타민C가 풍부한 브로콜리를 비타민E가 풍부한 아몬드와 함께 먹으면 두뇌발달에 도움이 되고, 오렌지와 함께 먹으면 비타민C가 강화되어 질병에 대한 저항력이 높아지게 된다. 이제 브로콜리의 주요 효능을 알아보자.



셋째, **몸의 해독**을 돕는다. 정기적으로 브로콜리를 섭취하면 간에 노폐물을 걸러내고 제거하는 데 도움을 준다. 브로콜리에 포함된 항산화 물질과 비타민, 무기질은 혈액 내의 독소 수치를 낮춰주며 이것들을 배설 시스템을 통해서 제거하는 것을 돕는다. 무엇보다도 좋은 것은 해독 효과가 섭취 후 1주에서 2주까지 지속된다는 사실이다.

넷째, **골다공증**을 예방한다. 브로콜리는 가장 훌륭한 칼슘의 식물성 공급원 중 하나이며 그 외에도 비타민K, 마그네슘 및 칼륨이 풍부하게 들어 있기 때문에 꾸준히 섭취하면 관절염과 골관절염과 같은 관절 및 뼈의 질환을 느끼게 해준다. 셀레늄과 마그네슘은 뼈를 보호하는 연골의 분해를 빠르게 하는 효소를 막아주는 역할을 한다.

다섯째, **불면증을 예방하고 피로를 예방**한다. 브로콜리 속의 높은 철분 함량과 고품질의 단백질 덕분에 브로콜리를 먹게 되면 불면증과 피로를 예방할 수 있다. 주기적으로 브로콜리를 섭취하면 적혈구 및 백혈구 생산을 개선해 주는데 이 세포들은 몸에서 영양소를 적절하게 사용하는 데 꼭 필요하다. 브로콜리는 신선한 그대로 먹거나 데쳐서 먹는 것이 가장 좋으며 데칠 때도 살짝 데쳐서 영양분 파괴를 최소화시켜야 한다. 찜 경우에는 3분 정도만 적당하고 전자렌지는 피하는 것이 좋다. 그리고 브로콜리의 부작용은 보고된 것이 없을 정도로 안전한 채소라고 볼 수 있다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <63화>

“하나님의 일꾼”이란 영적인 말로써 세계 만민을 살리는 일꾼, 구세주!

- 10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님
- 1) 해와 이긴자와 밀실
 - 2) 삼위일체를 계시한 십사만 사천의 의인
 - 3) 제3신앙촌의 비화(秘話)
 - 4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
 - 5) 밀실에 입문하다
 - 6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
 - 7) 좋아하는 것이 음란죄
 - 8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
 - 9) 내가 이겼나요, 하나님이 나를 이기셨나이다

4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함

(지난호에 이어서)

1978년 7월 초에 하나님의 신이 함께하시는 영모님이 육적으로 직접 일곱째 천사 조희성에게 전화를 걸어 “밀실에 들어가라.” 하고 말씀하신 것입니다. 영모님의 말씀이라면 하나님이 하시는 말씀으로 알고 절대복종하던 습성이 배어 있던 일곱째 천사는 밀실에 들어가라고 하시니까 덮어놓고 “예” 하고 그대로 말씀을 이행하고자 하였습니다.

그리고 나서 일곱째 천사는 ‘어떻게 영모님께서 나의 전화번호를 알고 이렇게 전화를 걸었을까? 그거지나 밀실이 어디에 있나?’ 하고 한참이 생각 저 생각하고 그러저려 이삼일이 지났을까 바로 그때 지은복 선생이라는 분이 찾아온 것입니다. 하나님께서 육적으로 일곱째 천사에게 연락을 취하셨는데, 그 다음에 꿈을 꾸고 일곱째 천사를 부르러 온 것이었습니다.

꿈에 “이 세상 일꾼이 온다.”

밀실에 있는 식구들과 아울러 이제 해와 이긴자가 같이 기도하면서 이긴자 후보자가 밀실에 돌아오기를 기도했던 것입니다. 그러자마자 꿈에 바로 일곱째 천사 조희성이 이긴자 후보자라고 꿈을 꿔던 천사를 전도하러 마흔다섯 살의 노처녀, 지은복 선생을 보았던 것입니다. 지은복 선생은 신림동에 살면서 망원동 해와 이긴자 집에 늘 다니며 기도생활을 했던 것입니다. 이 지은복 선생은 전도관에 나오던 처



이긴자 이근자 후보자 조희성님이 총업비 해와이긴자를 만나

녀인데 자기 여동생이 중한 병에 걸려서 죽어갈 때 아무리 훌륭한 전도사를 모셔다가 예배를 봐줘도 낫지 않고 차도가 있지 않는 것입니다. 이런 딱한 사정을 알게 된 김옥자 권사가 평소 은혜자로 여겼던 일곱째 천사에게 와서 부탁하기를, “지은복의 동생이 아파서 다 죽어가니 조 전도사님이 가서 예배를 봐줬으면 좋겠습니다.”라고 하는 것이었습니다. 그래서 일곱째 천사는 신림동 지은복 집까지 가서 매일 예배를 봐줌으로써 동생의 병에 차도가 나서 좋아지더니 마침내 완치된 것입니다. 이렇게 조 전도사가 은혜자라는 것을 알게 된 다음에 그 지은복 선생이라는 사람이 밀실에 들어갔는데, 이런 순차적인 과정 전체는 하나님의 의도 하에서 이루어졌던 것입니다.

그리하여 지은복 선생이 밀실에서 해와 이긴자 밑에서 일을 하고 있었을 때, 그곳에 모이는 사람들 가운데 꿈에 “이 세상 일꾼이 온다.”고 하기에 “그럼 그 일꾼이 누구냐?” 하고 보았더니 바로 그 사람이 조희성으로 나오는 것이었습니다. 그래서 조희성이라는 사람을 지은복 선생이 자기가 잘 안다고 하면서, 남대문 옆에 영화빌딩 7층 공유물산 주식회사 사무실에 찾아온 것입니다. “여길 어떻게 알고 찾아오셨나?”고 하니 “다 아는 법이 있죠?” 그러면서 그 지은복 선생이 하는 말이, “이제 바로 아주 은혜의 수준이 굉장히 높은 양반, 바로 여자분이 데 가서 만나보시면 조 전도사님이 알 겁니다.”라고 하는 것입니다.

이에 일곱째 천사는 콧방귀부터 먼저 뀌었는데 그 당시 전 세계에서 자신만큼 신앙이 있는 사람이 없다고 자부해오던 터였습니다. 게다가 청운동에서 무슨 병이든지 기도만 하면 낫고 많은 미친병자도 고치고 앉

은병이를 일으키는 등 여러 기적을 행하고 있었던 것입니다. 그리고 일곱째 천사는 자기 자신만큼 성경을 아는 사람은 이 지구 땅에 없다고 생각할 정도로 자부심이 대단했던 것입니다.

그런데 지은복 선생이 와서 굉장히 은혜를 많이 받으신 여자분이 있다고 말하기에, 일곱째 천사는 속으로 나는 생수연결이 돼서 매일 생수연결로 인하여 마음 이 조그만 잘못되어도 생수연결이 끊어져, 그럼 즉각 분별하여 마음을 바로잡고 다시 생수연결하는 사람이야! 라고 하면서 우습게 생각하였습니다.

해와 이긴자의 첫마디가 “하나님의 일꾼이 오셨군요.”

이렇게 첫날에 와서 일곱째 천사가 말을 안 들으니까 일단 갔다가 그 다음날에 지은복 선생이라는 노처녀가 또 와서 말하기를, “전도사님, 한번 가보십시오!”라고 하면서 “전도사님이 꿈에 올 사람이라는 게 나타났습니다.”라고 덧붙여 말하는 것입니다. 이에 일곱째 천사는 “이것은 나를 쫓아오기 위한 하나의 수단으로 그렇게 말하는 것이겠지!”라고 생각하며 그 말을 들었던 것입니다. 그러면서 ‘아무래도 지은복 선생이 잘못된 곳에 빠져 있는 것 같으니, 내가 그 은혜를 많이 받았다는 사람을 성경적으로 잘 설득시켜서 잘못 길을 가고 있으면 바른길로 갈 수 있도록 가르쳐줘야겠다.’라는 마음을 가지고 따라나선 것입니다.

어쨌든 결과적으로 일곱째 천사는 지은복 선생한테 전도를 받고 망원동에 있는 해와 이긴자의 집으로 찾아가게 된 것입니다. 그 해와 이긴자의 집에 당도하여

대문을 열고 문턱을 넘어갈 때 머리 위 에다 바께쓰로 물을 붓는 것과 같은 생수 체험이 오는데 발끝까지 연결되는 것이었습니다. 평소 영모님을 통해 받던 생수 은혜, 즉 입안에서부터 뱃속까지 연결되던 것보다 더 강하고 크다는 걸 알고 거기서 바로 야근죽은 것입니다.

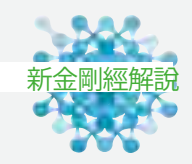
‘야, 이 분이 보통 은혜자가 아니로구나!’ 하고서 방문을 열고 들어가자마자 탁 무릎을 꿇고 앉았습니다. 웬만한 사람한테 무릎 꿇고 앉는 그런 사람이 아닌데, 이 해와 이긴자 앞에서는 무릎을 꿇고 눈치만 보았던 것입니다. 해와 이긴자라는 분은 아주 풍채도 좋고 상당한 여자로서 보통사람이 아닌 걸로 보였습니다.

해와 이긴자의 첫마디가 “하나님의 일꾼이 오셨군요.”라고 하는 것이었습니다. ‘일꾼’이라고 하니 나중에 밀실의 기존 식구들은 육적으로 알아듣고 특히 청년들은 막 일단 부러먹는 그러한 모습일 줄 알고 무슨 힘든 일단 생기면 아버지뻘 되는 일곱째 천사에게 다 떠넘기곤 하였습니 다.

사실 ‘하나님의 일꾼’이라는 말은 영적인 말로써 세계 만민을 살리는 일꾼이요 곧 하나님의 일을 하는 구세주라는 것이었지만, 만약 이걸 다른 사람들이 알아들을 정도로 곧이곧대로 말씀을 하게 되면 마귀가 먼저 구세주라는 것을 알고 집중해서 공격을 가하게 됨으로써 위험해질 수 있기 때문에, 하나님께서 이렇게 감춰서 ‘일꾼’이라고 표현하신 것입니다.

어쨌든 일꾼은 일꾼인데 하나님의 일꾼이라고 하니 듣기에 싫지는 않았던 것입니다. 강하게 생수가 임하는 것으로 보아 틀림없는 은혜자임을 알았지만 그래도 얼마나 진리에 대해서 알고 있는지 확인하고자 이런 질문 저런 질문을 생각해서 막상 말을 걸어보려고 하면, 벌써 일곱째 천사의 마음을 읽고 이런 마음을 가졌다고 해와 이긴자가 먼저 말을 하는 것이었습니다. 그러나 일곱째 천사는 꼼짝 못 하게 되었고 해와 이긴자가 하라는 대로 하는 것이 순리라고 생각이 들었습니다.

앉아 있는 일곱째 천사에게 여러 가지 말씀을 하시다가 “오늘 당장 회사에 들어가서 말라!”고 하는 것입니다.(다음호에 계속)* 박한수



신금강경 해설(新金剛經 解說) <40>

일체동관분(一切同觀分) 第十八

만물을 하나로 보라_1)

須菩提 於意云何 如來有肉眼不
수보리 어의문하 여래유육안부
如是 世尊 如來有肉眼
여시 세존 여래유육안
“수보리야, 여래는 육안이 있다고 생각하느냐?.” “그렇습니다. 세존이시여, 여래는 육안이 있습니다.”

※이하 현진스님 해석입니다.

[해석] 육안(肉眼)은 육신의 눈을 말한다. 보통 사람이 가지고 있는 육안을 부처님도 가지고 계셨기 때문에 수보리는 부처님에게도 육안이 있다고 대답했다.

須菩提 於意云何 如來有天眼不
수보리 어의문하 여래유천안부
如是 世尊 如來有天眼
여시 세존 여래유천안
“수보리야, 여래는 천안이 있다고 생각하느냐?.” “그렇습니다. 세존이시여, 여래

는 천안이 있습니다.”

[해석] 천안(天眼)은 초인적인 눈으로 시간과 공간에 구애를 받지 않고 자신이 보고자 하는 곳을 얼마든지 볼 수 있는 눈으로 부처뿐만 아니라 천상의 사람이나 외도들, 신선도를 닦는 사람이라든가 천마(天魔)와 신통을 부리는 귀신들도 가지고 있다.

須菩提 於意云何 如來有慧眼不
수보리 어의문하 여래유혜안부
如是 世尊 如來有慧眼
여시 세존 여래유혜안
“수보리야, 여래는 혜안이 있다고 생각하느냐?.” “그렇습니다. 세존이시여, 여래는 혜안이 있습니다.”

[해석] 혜안(慧眼)은 모든 존재의 본질을 아는 지혜의 눈을 말한다. 이는 일체법이 모두 무아요, 무작(無作)이요, 인연이요, 무상(無相)임을 아는 눈으로 성문이나 연각과 같은 아라한이 지닌 눈이다. 탐·

진·치 등의 일체 번뇌가 사라져서 나타난 눈으로 중생들도 지니고 있는 육안이나 천안과는 다른 성인의 눈이다.

須菩提 於意云何 如來有法眼不
수보리 어의문하 여래유법안부
如是 世尊 如來有法眼
여시세존 여래유법안
“수보리야, 여래는 법안이 있다고 생각하느냐?.” “그렇습니다. 세존이시여, 여래는 법안이 있습니다.”

[해석] 법안(法眼)은 일체중생, 일체 만물과 더불어 자신을 하나라고 보는 눈을 말한다. 이 법안이 열려야 중생을 자유자재로 교화할 수 있는데 대승법을 깨달은 보살들에게 갖추어져 있다.

須菩提 於意云何 如來有佛眼不
수보리 어의문하 여래유불안부
如是 世尊 如來有佛眼
여시 세존 여래유불안
“수보리야, 여래는 불안이 있다고 생각

하느냐?.” “그렇습니다. 세존이시여, 여래는 불안이 있습니다.”

[해석] 불안(佛眼)은 불타의 눈이다. 완전한 깨달음의 눈, 원만구족한 눈, 밝고 밝아 시방세계를 환히 비추고 일체중생에게 광명과 자비를 드리우는 눈이다.

만물을 하나로 보라_2)

“만물을 하나로 보라.”고 하는 것은 지금 비록 모두 산산이 쪼개지고 갈라져서 서로의 차별상을 가지고 있지만, 무량겁 이전에는 일체중생이 모두 한 몸의 부처였기에 차별을 두지 말고 하나의 동체(同體)로 보라고 하는 것이며, 그렇기 때문에 “만물이 부처님이다.”라는 뜻이 있는 일체중생실유불성(一切衆生悉有佛性)의 말씀이 있는 것입니다.

이번에는 “만물을 하나로 보라(一切同觀分)”는 뜻은 앞장에서도 말씀하였지만, 인간들뿐만이 아니고 모든 삼라의 만물들이 과거 지난 세상 곧 무량겁(無量劫) 이전에는 하나로 있었다는 이야기입니다.



고려 시대 마애석불이 모셔져 있는 문수산 아래로 좌청룡 우백호가 웅호하고 있는 법륜사의 대웅전은 아(阿)자 복개형 건물이다
출처: http://www.beomnyunsa.or.kr/bbs/content.php?co_id=1040

그래서 석존은 “만물이 부처님이다.”라고 하는 일체중생실유불성(一切衆生悉有佛性)을 말씀하였고 이러한 말씀은 바로 경전에도 있습니다.

■ 대반야살경 25권(大般涅槃經) 사자후 보살품(師子吼菩薩品) 제23-1 一切衆生過去之世有斷煩惱是故 일체중생과거지세유단번뇌는고 現在得見佛性以是義故我常宣說 현재득견불성이이시고이상선설 一切衆生悉有佛性乃至一闍提等

일체중생실유불성생내지일전제등 亦有佛性 亦유불성 일체중생이 과거 세상에서는 번뇌를 끊은 적이 있으므로 현재 불성을 가졌음을 보게 되는 것이며, 이런 뜻으로서 내가 항상 일체중생에는 불성이 있다고 말하는 것이고 일체제들도 또한 불성이 있다고 하는 것이다.

[해석] 위의 경전을 보면 과거 세상에서 모든 만물이 번뇌가 없었다고 한 말씀이 있습니다.(다음호에 계속)* 明鐘