음식과 수행

바나나와 궁합이 좋은 음식들

수용성 섬유질 풍부한 오트밀 바나나에게 최상의 조합

지난 호에서 팔방미인 바나나에 대해 알아보았다. 열량이 낮고 체중 감량에도 좋은 이 바나나와 같이 먹으면 보약이 되는 음식들이 있어 조사해 보았다.

첫째, 영양학적인 우유

우유와 바나나는 서로 궁합이 잘 맞는 식품들인데 아침에 우유와 바나나를 함께 섭취하면 영양섭취는 물론 포만감을 줘 다이어트에도 효과적이다. 다만 조심할 것은 바나나 속에 있는 풍부한 식이섬유가 우유를 만나면 더욱 소화되는 시간이 길어지기 때문에 너무 늦은 밤에는 바나나와 우유를 같이 먹는 것은 삼가는 것이 좋겠다.

영양학적으로 보면 최고의 궁합을 자랑하는 이 두 음식은 한 팀을 이뤄 혈압을 낮추는 데 도움을 준다. 마그네슘이 풍부한 바나나는 우유에 많이 포함된 칼슘의 흡수를 높여 준다. 특히, 바나나와 우유 모두에 함유된 트립토판은 불규칙한 생활습관으로 인한 스트레스와 불면증을 완화시키는 데 좋다.

둘째, 장 건강을 위한 오트밀

오트밀은 귀리를 압착한 것인데 바나나와 함께 섬유질의 비율이 높은 음식으로서 장 건강에 아주 좋은 궁합을 이룬다. 왜냐하면 중간 정도 크기의 바나나에는 섬유질이 3g 정도 들어 있고 그 중에 수용성 섬유질이 0.6g 들어 있는 반면 대부분이 불용성 섬유질이 대부분이다. 따라서 대변의 부피를 늘리는 데에는 효과적이지만 물을 흡수해서 변을 부드럽게 하는 수용성 섬유질이 부족하기 때문에 가끔 바나나를 많이 먹고 변비에 걸리는 사람이 있는 이유도 이 때문이다.

이에 비해 오트밀에는 수용성 섬유질이 50% 이상이기 때문에 바나나와 오트밀을 같이 먹으면 섬유질을 균형있게 섭취할 수 있고 또 콜레스테롤 배출을 원활하게 할 수 있다. 단 이때의 바나나는 갈색 점이 생기기 전의 노란색일 때가 좋다.

셋째, 운동 후의 파인애플

운동 후에 바나나와 파인애플을 갈아서 만든 스무디를 시원하게 한 잔 마시면 갈증도 잡고 맛도 좋은데 이 둘은 한의학적으로 보더라도 성질이 냉해서 열을 내리고 해독하는 청혈해독(淸血解毒)의 강점이 있는 과일들이다.

그래서 다이어트에도 매우 좋은 조합인데 실제로 한 연구에 따르면 바나나와 파인애플 속의 브로멜라인 효소가 운동 후에 생긴 근육의 염증을 빠르게 회복시켜 주고 운동 후에 떨어지는 테스토스테론 호르몬 레벨도 충전해서 피로 회복을 돕는 것으로 나타났다고 한다. 그리고 이때 바나나도 노란색일 때가 좋으며 다이어트를 목적으로 하는 분이라면 초록색을 띤 바나나가 더 좋다.

넷째, 고칼륨 시금치이다.

바나나와 시금치는 고칼륨 식품 중 하나이다. 칼륨은 소변을 통해 나트륨 배출을 촉진하고 혈관 벽의 긴장을 이완시키는 효과가 있기 때문에 평소 고혈압과 짜게 먹는 식습관을 가지고 있거나 또 잘 붓는 경우의 분들에게는 이 조합이 굉장히 좋다. 단, 이뇨제 계열의 고혈압 약을 지속적으로 복용중이거나 칼륨 배출이 떨어지는 신부전 환자인 경우에는 주의가 필요하다.

마지막으로 늦은 밤의 넛 버터

물론 자기 전에 먹는 것은 좋지 않지만 잠이 오지 않을 정도로 너무 배가 고파서 뭘 먹어야 하는 경우라면 이 둘의 조합을 추천한다. 땅콩버터도 좋고 아몬드로 만든 아몬드버터도 좋다. 이 둘은 소화에도 큰 부담이 없을 뿐만 아니라 세로토닌 분비를 촉진해서 마음을 편안하게 하고 숙면을 유도하며 불면증과 우울증을 완화하는 효과까지 있다고 하니 정말 좋은 조합인 것 같다. 단, 이때의 바나나는 갈색 점이 있는 바나나가 더 좋다.*

이승우 기자

이긴자 일대기

: 삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 〈90회〉

공산주의를 없앤 주인공의 발자취와 닮은 신미생 고르바초프의 생애

11절 : 구세주가 인류를 구원하는 방식

1) 빛으로 거듭난 구세주가 죄인의 몸을 입고 또 벗다
2) 이 세상에는 학문도 종교도 없었다
3) 빛의 하나님이 왜 육신을 벗으시고 환원하셨을까
4) 인류의 죄를 담당하고자 7년 옥고를 치름
5) 세상 왕들을 세우고 치리하는 주님
6) 5대 공약 중에 공산주의를 없앴다!
7) 우리나라에 불어오는 태풍을 막겠다!
8) 여름장마를 못지게 하고 풍년들게 하겠다!
9) 한반도에서 남북전쟁을 못 일어나게 하겠다!

스위스 제네바에서 레이건과 고르바초프가 양국의 보좌진을 물리치고 단 둘이서 호수 주변을 산책하다
https://www.rbth.com/history/333069-reagan-gorbachev-geneva-mad-sdi

6) 5대 공약 중에 공산주의를 없애겠다!

② 냉전체제의 종식을 위한 미·소 정상회담

(지난호에 이어서)

소련의 제1인자가 된 지 9개월 만에 미·소 정상회담이 열리게 된 것입니다. 그 이전에 고르바초프는 외교위원장 신분으로 1984년 12월에 영국을 방문하여 대처 총리에게 신뢰할 만한 인물로 각인되었으며 서방세계에 좋은 이미지를 남겼던 것입니다.

스위스 제네바에서 레이건은 고르바초프에게 양국의 보좌진을 물리치고 단 둘이서 호수 주변을 산책하자고 했고, 고르바초프는 이 제의를 순순히 받아들였습니다. 미소(美蘇) 두 정상이 워싱턴과 모스크바를 오가면서 정상회담을 여는 계획을 세웠다는 말에 보좌진들은 기절할 뻔했다고 합니다. 하지만 두 정상의 다음 회담은 약속한 대로 양국의 수도에서 열리지 않고 대신 아이슬란드의 수도 레이캬비크에서 그 이듬해 10월에 열렸습니다.

고르바초프와 단 둘이서 회담 시간을 가지는 것이 필요하다고 레이건에게 조언한 백악관 참모 마이클 디버는 두 정상의 밀담이 궁금하여 "소련 지도자에 대해 알아낸 것이 무엇이냐?"고 물었습니다. 레이건은 '그는 신을 믿더군' 거의 속삭이듯이 대답하는 것이었습니다.

"소련의 공산당 서기장이 하나님을 믿는단 말입니까?"

"마이클, 잘은 모르겠지만, 솔직히 말해서 나는 그가 전지전능한 존재를 믿는다고 생각하네."

공산주의 체제는 어떤 종교와도 양립할 수 없다는 것을 누구보다도 잘 아는 마이클은 어리둥절할 수밖에 없었습니다.

③ 고르바초프의 발자취

고르바초프의 고향은 카스피 바다 서쪽에 위치한 코카서스(Caucasus)입니다. 인류 발상지의 한 곳으로 꼽히는 곳으로, 특이한 역사적 배경, 즉 여러 방향에 걸친 민족의 이동·이주로 인해 많은 수의 소수민족이 거주합니다. 심한 경우에는 골짜기 하나를 사이에 두고 종족과 언어가 다를 정도여서 흔히 인종 전시장이라고 불리며, 그곳의 부족수는 200개가 넘습니다. 고트족, 훈족과 몽고족, 이어서 페르시아인과 터키인이, 19세기경에는 러시아인이 이 협곡으로 들어왔습니다. 그리고 맨 마지막에 진출했던 러시아인이 넓고 광활한 이 산악지대의 주인이 되었습니다.

훈족과 몽고족 그리고 터키인이 한민족의 혈통과 연관되어 있는 점과 코카서스의 보쌈 문화를 고려한다면, 고르바초프의 가계 가운데 한민족의 핏줄이 섞일 수도 있겠습니다. 더욱이 정도령과 같은 신미생(1931년생)으로 얼굴 생김새마저 빼닮은 고르바초프는 스타브로폴 지방의 예고를리크 강변(江邊)에 비옥한 곡창지대 프리블레에서 농부의 아들로 태어났습니다.

고르바초프의 집안은 가난하여 어머니 마리아는 밭에서 일하고 아버지는 탈곡기와 트랙터를 다루는 기술자로 일하였기 때문에 어린 시절을 외갓집에서 지냈던 경우가 많았습니다. 고르바초프의 외할아버지는 골수 공산당원으로서 집단농장의 책임자였습니다. 외할아버지는 고르바초프에게 좋은 책을 주고 영농에 관한 지식을 알려줌으로써 외손자의 인격형성에 영향을 끼쳤습니다.

소년기에 그의 부모님이 하루 노동의 대가로 타온 우유가 변질이 되었는지 다시 끓여서 식단에 올렸고 소나 양들이 뜯어 먹던 풀을 가져다가 끓이고 또 끓여 죽을 쑤어먹는 경우가 태반이었습니다. 그리고 가족들과 식탁에 둘러앉아 사진액자 뒤에 숨겨두었던 성경(聖經)을 꺼내 읽었다는 것은 그 당시 공산주의 정권에서 용납되지 않는 일을 경험한 것입니다. 청년기에는 콤바인 조수로 5년간 농장 일을 하다가 1950년 스무 살 때 모스크바대학교 법과대학에 입학하였습니다.

④ 정도령 조희성님의 발자취

이쯤해서 정도령 조희성님의 걸어온 발자취와 비교하면 놀라우리만치 흡사합니다. 정도령도 한강 하구에 위치한 비옥한 곡창지대 김포에서 가난한 농부의 아들로 태어났습니다. 어릴 때는 일제치하의 식민지로 나라 없는 설움 속에 먹을 것이 없어 너무나 배고픈 나날을 보내었습니다. 죽도 겨우 먹는 보릿고개 시절에 부모님이나 동생들이 좀 더 배부를 수 있어 배고픔을 달랠 수 있지 않을까 생각하여, 집에 와서는 큰집에서 밥을 먹고 왔다고 말하여 자신에게 오는 죽을 양보하였습니다. 너무 배가 고파 잠이 안 오는 고로 밤늦게 살며시 일어나 부엌에서 물 한 대접을 꿀꺽 마셔도 마실 그때뿐이고 오줌 한 번 누면 이내 불록한 물배가 꺼졌습니다. 그래서 뒷산에 올라가서 소나무 껍질을 벗겨 송기를 먹고 싱아를 꺾어 먹으며 배고픔을 달랬던 것입니다.

또 정도령은 고르바초프의 외할아버지와 마찬가지로 부평에 사셨던 외할아버지의 애지중지함을 받고 자랐습니다. 그 외할아버지는 마차에 책을 잔뜩 싣고 다닐 정도로 학문이 높았고 그 당시에 미국에 유학까지 갔다 왔으니, 외손자가 되는 정도령의 인격형성에 좋은 영향을 끼쳤을 뿐만 아니라 천도교인(天道教人)으로서 한민족의 얼과 생명의 존엄성을 외손자에게 심어주었습니다.

정도령의 소년기에는 부모님의 고생함을 알고 농번기에 대신 모 품앗이를 자청하였으며 산에서 나무를 해다 김포읍내에 팔아 돈을 마련하여 가계에 보탬이 되게 하였습니다. 중학교 때에 교회에 나가게 되어 성경을 펼쳐보고 그 속에서 사람이 영생할 수 있다는 것을 보고 열심히 신앙생활에 매진하였습니다. 또 서울에서 자취하면서 법학을 공부했는데 때마침 1950년에 6.25전쟁이 일어나서 피난 간 목사를 대신하여 대학생 신분으로 교회의 종을 치고 예배인도를 하던 중 인민군의 포로가 되어 고춧가루를 탄 물고문과 발가벗겨 거꾸로 매달린 채 기절할 때까지 가죽끈의 채찍을 맞으면서 죽음의 고비를 여러 번 넘겼습니다. 그리고 북으로 압송되어 수백 명을 총살하는 집행장에서 기적적으로 살아나기도 하였습니다.

⑤ 영국의 마거릿 대처와 미국의 레이건

1980년 10월 15일은 6,000년간 하나님의 예정된 역사 가운데 정도령이 구세주로서 승리한 날이었습니다. 1980년 전후를 기점으로 구세주 정도령과 더불어 공산주의를 무너뜨릴 배역들이 역사의 전면에 등장하였는데 바로 영국에는 1979년에 총리가 되어 3차례나 총리직을 연임하면서 12년간 장기 집권한 마거릿 대처가 있었습니다. 철의 여인이라고 불리는 마거릿 대처는 자성(自省), 자율(自律), 자제(自制)를 원칙으로 하는 금욕주의자들에 의해서 세워진 프로테스탄티즘의 한 종파인 감리교를 신봉하는 가정에서 자랐습니다. 또한 그녀가 정치인으로서 성공하기까지 아버지 알프레드의 영향력이 지대하였습니다.(다음호에 계속)*

박한수

彌勒佛出世

석가모니는 미륵을 기다렸다 〈16〉, 〈17〉

(지난호에 이어서)

해설 : 석가모니는 3000년의 시공간의 벽을 너머 미륵보살이 성불하는 것을 보고 비로소 안심을 한다. 석가모니 스스로 하지 못한 미륵부처가 탄생하는 순간을 얼마나 기뻐했을까? 그 내용을 불경에 사실대로 기록으로 남겼다.

[예] 증일아함경 제 44권 십불선품(十不善品) 제 48 (3)

時彌勒菩薩坐彼樹下成無上道果
시미륵보살좌피수하성무상도과
當其夜半彌勒出家 卽其夜成無上道
당기야반미륵출가 즉기야성무상도
時三千大千刹土六變震動
시삼천대 천찰토육변진동
地神各各相告曰 今彌勒已成佛
지신각각상고왈 금미륵이성불

(그)때에 미륵보살은 도나무 아래 앉아 위없는 도를 이루려고 그날 밤에 미륵보살이 집을 떠났으니 곧 그 밤에 위없는 도를 이룰 것이다.

때에 삼천 대천의 (온 우주가) 6번 진동하고 땅의 신(地神)이 (미륵에게) 이르기를 "지금 미륵이 불도를 이루었다." 라고 말할 것이다.

해설1: 그럼에도 석가모니는 미륵불이 자기의 제자가 아니라는 것을 밝혔으니 아미타경에 미륵불의 실체를 밝혔으나 지금의 제자나 석가모니 재세 당시의 제자들도 아직도 어두운 밤인가 봐~ 라는 노래가 통하니.....

해설2: 그러므로 현재의 미륵불로 추앙받는 부처님도 전도관 시절에 영적인 어머니라고 불리신 영모(靈母)님이셨던 박태선 장로님과 함께 홍여사님을 거쳐 완성의 불도를 이루신 현재의 미륵부처님께 동방(東方) 아촉불(阿[illegible]佛)이 되시는 박태선 장로와 해와 이긴자였던 홍권사 그리고 미륵이신 세 분이 하늘에 담긴 비밀을 알고 서방(西方) 아미타불(阿彌陀佛)에게 권한이 양도되는 법맥(法脈)이 이어져서 내려 온 것입니다.

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 〈16〉

아미타부처님과 미륵부처님 – 5

능엄경을 보면 서방(西方) 극락교주(極樂教主)이신 아미타부처님(阿彌陀佛)에 대해 다음과 같이 쓰여 있답니다.

[예] 정본수능엄경(正本首楞嚴經) 4권 상근획익(上根獲益)

復次阿難 汝今知否
부차아난 여금지부
阿彌陀佛 在彼不遠 汝起合掌 面西頂禮
아미타불 재피불원 여기합장 면서정례

다시 또 아난아, 너는 지금 알고 있느냐?

아미타부처님께서 저기 멀지 않은 곳에 계시니, 너는 일어나 합장(合掌)하고 서쪽을 향해 정례(頂禮)하라.

해설: 이렇게 석존은 제자인 아난과 사리불을 통해 아미타부처님(阿彌陀佛)이 서방(西方)에 계시다고 했습니다. 여기서도 앞장에 설명드린 것과 같이 서쪽을 통해서 오시는 그런 것이 아니고 사실은 주역을 의미하여 석존의 비밀을 찾아가야 합니다.

주역에서 서쪽은 금운(金運)을 말하며 그래서 석존은 아미타불의 몸이 금빛(金色)이라고 했던 것입니다. 이러한 연유로 지금의 불교 의식을 주관하는 절집의 법당에 있는 불상에 금물을 입히는 촌극이 벌어지고 있는 것이랍니다.

주역에서 금운을 가지고 불도를 이룬 이를 완성의 불도를 이루었다고 하는데 금운(金運)은 바로 목운(木運) 뒤에 오는 것이기 때문에 목운이 영모(靈母)님이신 박태선 장로님이었다면 금운은 바로 완성의 부처님을 말합니다.

오행을 표로 정리하면 다음과 같습니다. - [※ 우측상단 오행 도표 참조]

앞장에서 밝힌 것과 같이 미륵부처님이 석존 사후 3007년에 한국에 오신다면, 미륵부처님의 출현 연대 역시 서기로 환산하여 알려 드린 것과 같이 1980년 됩니다.

석가모니가 예언한 미래불인 미륵부처가 언제 오시는가는 앞에서 말씀 드린바 있으니 참고하시기 바랍니다.

그럼 경전에서는 장차 오실 미륵부처님의 이름이 있을까요?

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 〈17〉

우주의 주인이 바뀌니 우주의 운도 바뀐다 – 6

위의 오행 도표를 보시면 동방(東方) 아촉불(阿[illegible]佛)의 사명은 미륵불(彌勒佛)의 출현을 알리는 큰 비밀스런 일이었습니다.

지신(地神=女人)에 의해 미륵의 출현이 알려짐은 동방에서 세 사람 중 두 사람의 큰 업적으로 본다. 왜냐하면 미륵불이 나타나기 전까지 지구를 포함한 우주는 죽음의 신(死神)이 온 우주에서 절대 왕권을 누렸으나 미륵이 번뇌마(煩惱魔), 음마(陰魔), 천마(天魔)를 이기고 끝으로 사람을 죽이는 마귀신(死神, 死魔)을 죽이고 마침내 우주의 절대 주신으로 잃어버린 하나님의 왕권을 회복하시어 죽지 않는 영생의 세상을 만드는 큰 일을 하신 것이다.(다음호에 계속)*

明鍾

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