

음식과 수행

달래의 효능

알리신 성분과 무기질 풍부

올봄은 늦은 감이 있지만 그래도 냉이나 달래 같은 식재료가 시장에 나온 것을 보니 봄이 왔음을 느끼게 해준다. 톡 쏘는 매운맛과 향긋한 달래 향이 가득한 달래 무침이나 달래 된장국을 먹어보니 어릴 땐 몰랐는데 확실히 나이가 들면서 이 맛의 매력에 빠지는 것 같다. 이번 호에서는 봄의 전령인 달래의 효능에 대해서 알아본다.

봄기에서는 '오신채'라고 하여 파, 마늘, 부추, 무릇(뽕구 또는 물구지) 등과 함께 달래를 금지 음식으로 정할 정도로 자양강장 효과가 뛰어나다고 한다. 달래에는 비타민A와 비타민B1, B2, 비타민C, 칼슘, 칼륨, 철분, 알리신 등이 풍부하여 다양한 효능이 있다.

래 100g에는 하루 철분 섭취량의 약 6배에 달하는 양이 함유되어 있다. 이렇게 풍부한 철분이 혈액 내 산소공급을 촉진하는 적혈구의 생성을 촉진하는 작용으로 빈혈을 개선하는 데 큰 효과가 있다.

넷째, 피로 회복

달래에는 비타민C가 풍부하기 때문에 피로를 푸는 데 좋다. 비타민C뿐만 아니라 비타민A와 비타민B, 칼슘 등의 무기질 성분이 많이 함유되어 있어 겨울동안 쌓여있던 피로와 춘곤증을 이겨내는 데에도 좋다.

다섯째, 골다공증 예방

칼슘 또한 달래에 많이 들어 있어서 뼈를 튼튼하게 하고 골다공증을 예방할 수 있다.

여섯째, 면역력 강화

달래에 풍부하게 함유된 비타민A를 비롯하여 비타민B1, B2, C 등이 다량 함유되어 있어 면역력을 강화하는 데도 뛰어난 효과가 있다. 특히, 풍부한 비타민 B군 계열은 잇몸병이나 입술터짐 등을 개선하는 데도 효과가 뛰어나다.

이 외에도 주근깨와 기미를 예방하고, 여성질환을 개선하는 데에 도움을 줄 뿐만 아니라 알리신 성분의 강력한 살균작용으로 해독작용과 소화작용을 촉진하는 데에도 좋다. 봄철 입맛이 떨어져 식욕부진이 생길 때 달래가 식욕을 증진시키는 데 도움을 줄 수 있다.*

이승우 기자

첫째, 혈액순환

알리신 성분이 다량 함유된 마늘처럼 달래에도 매운맛을 내는 알리신 성분이 많이 함유되어 있어 혈액순환을 촉진해 혈관의 건강 향상에 탁월하다. 그래서 '작은 마늘'이라고 불리며 동맥경화와 같은 혈관질환들을 예방할 수 있다. 콜레스테롤을 낮추는데 도움을 주기 때문에 돼지고기와 궁합이 아주 좋다.



둘째, 시력 회복

요즘과 같이 스마트폰과 컴퓨터의 잦은 사용으로 시력저하로 고통받는 분들은 달래를 꼭 섭취하자. 비타민A와 베타카로틴이 많은 달래는 시력 회복에 도움을 줄 수 있다.

셋째, 빈혈 개선

달래에는 무기질이 풍부하지만, 그중에서도 철분이 다량 함유돼 있는데 달

계절의 여왕 4월에 피어난 신통처럼 신앙도 새로운 출발이 필요합니다.

성경 예언 해설집 <11회>

모세의 마지막 예언

본문(신 31장-32장 참조)

(상략) 그들이 재앙과 환란을 당할 때에 그들의 자손이 부른 이 노래가 그들에게 증인이 되리라. 나는 그들이 가나안 땅에 들어가기 전에 그들의 상상하는 바를 아노라. 모세가 당일에 이 노래를 써서 이스라엘 자손에게 가르쳐 부르게 하니라.(중략) 내가 너희의 패역함과 목이 굳은 것을 아나니 오늘 날 내가 생존하여 너희와 같이 있어도 너희가 여호와를 거역하였거든 하물며 내가 죽은 후의 일이야 말하여 무엇하랴. 너희 지파 장로와 유사들을 내앞으로 모으라. 내가 이 말씀을 그들의 귀에 들리고 천지로 증거를 삼으리라.

해설

모세가 시내 산에서 십계명(헌법)을 발표하고 신정 국기를 세우는 첫해에는 희망을 품고 가나안을 향하여 전진하였으나 백성들이 불순종으로 언약을 배반하고 거역하는 행위를 체험한 모세는 40년이 지나 최후 진술에서 이스라엘이 가나안에 들어가 반드시 성공하지 못하고 실패할 것을 예언하였다.

예언의 말씀을 책에 기록하고 그들이 당할 재앙을 노래로 만들어 모세가 죽기 직전 노래를 가르쳐 부르게 하였다.

신명기 32장은 노래 가사이니 슬픈 내용의 노래로 여호와를 배반한 이스라엘의 말로가 비참함을 알렸다. 이 노래는 이스라엘의 민요(民謠)가 되어 후손들이 불렀다.

모세의 예언대로 이스라엘이 가나안에 들어가 자기들의 보호자요 왕이신 여호와를 버리고 이방의 신을 섬김으로써 약속의 땅에 정착하지 못하고 이방인에게 침략을 당하고 재앙으로 쇠잔하고 결국은 추방당하여 나라 없는 민족으로 세계로 분산되는 민족의 비극을 당하였다.

사무엘 시대 여호와를 왕으로 섬기는 신정(神政)을 부정하고 이방과 같이 사람을 왕으로 세우라고 백성들이 사무엘에게

강요한 것은 신정 체제를 타도하고 인정(人政) 체제를 세우게 된 것이니 현대말로 표현한다면 구대타를 일으킨 것이다.(삼상 8장) 여호와와 경륜을 통찰하면 가나안은 선민 단 지파를 연단시킨 훈련 장소요 가나안 땅을 이스라엘에게 영원히 준다고 말한 것은 한갓 전략이다. 이스라엘이 여호와와의 언약을 지켰다면 그 땅을 그들에게 주었으리라. 지금 유대인들이 그 땅을 차지하려고 아랍인과 싸우는 것은 승산없는 소모전이다.

선민의 영원한 땅은 삼천리 반도 금수강산이니 영원히 이 민족의 복지가 되었다.

발 람

발람은 모세 시대의 미디안 점술가(占術家)이다.

이스라엘을 향한 축복

본문(민 23장-24장)

1차 예언: 발람이 나를 아람에서, 모압 왕이 동편 산에서 데려다가 말하기를 와서 나를 위하여 아람을 저주하라, 이스라엘을 꾸짖으라 하도다. 하나님이 저주하지 않은 자를 내 어찌 저주하며 여호와께서 꾸짖지 않은 자를 내 어찌 꾸짖을고. 내가 산에서 그들을 바라보니 이 백성은 홀로 처할 것이라. 그를 열방(列邦) 중에 하나로 여기지 않으리로다.(하략)(민 23:7-10)

2차 예언: 발람이 일어나 들으라. 십봉의 아들이여 내 말을 자세히 들으라. 하나님은 인생이 아니시니 식언(食言)치 않으시고 인자(人子)가 아니시니 후회가 없으시도다. 어찌 그 말씀하신 바를 행치 않으시랴. 내가 축복의 명을 받았으니 그가 하신 축복을 내가 돌이킬 수 없도다.(하략)(민 23:18-24)

3차 예언: 브올의 아들 발람이 말하며 눈을 감았던 자가 말하며 하나님의 말씀을 듣는 자, 전능자의 이상을 보는 자, 앞드려서 눈을 뜬 자가 말하기를 아람이여 네 장막이,

이스라엘이여 네 처소가 어찌 그리 아름다운고.(중략) 너를 축복하는 자는 복을 받고 너를 저주하는 자는 저주를 받으리라.(민 24:1-9)

4차 예언: 브올의 아들 발람이 말하며 눈을 감았던 자가 말하며 하나님의 말씀을 듣는 자가 말하며 지극히 높으신 자의 자식을 아는 자, 전능자의 이상을 보는 자, 앞드려서 눈을 뜬 자가 말하기를 내가 그를 바라보아도 이 때의 일이 아니며 내가 그를 다시 바라보아도 가까운 일이 아니로다. 한 별이 아람에게서 나오며 한 홀이 이스라엘에서 일어나서 모압을 이편에서 저편까지 쳐서 파하고 또 소동하는 자들을 다 멸하리로다.(하략)(민 24:15-19)

해설

발람은 이방 미디안 사람으로 점술에 능하여 사람들의 길흉을 말하면 그대로 되는고로 미디안과 모압 등 여러 지방 사람들이 신과 통하는 사람으로 추앙하는 사람이다.

이스라엘이 요단 강 동편 모압 땅에 주둔하고 있을 때 모압 왕 발락은 자기 영토에 들어와 있는 이스라엘을 격파하고 싶으나 무력으로 싸우면 이길 수 없는고로 점술하는 발람을 초청하여 이스라엘을 저주케 하련 말할 것으로 믿고 사신을 발람에게 보내어 초청하였다. 발람은 잠재이로 돈을 탐하는 고로 왕은 자기의 소원을 이루어주면 많은 재물을 주기로 약속하였다.

발람은 여호와를 신앙하는 사람도 아니고 이스라엘 민족과 교제도 하지 않은 사람인데 어떻게 이스라엘의 장래 일을 예언할 수 있을까 의문이 있을 수 있으나 하나님의 신은 만민에게 역사할 수 있으니 사사 시대 엔돌에 사는 무당이 죽은 사무엘의 혼을 부르고 무당이 사무엘 행세를 하였으니 잠재이가 예언하였다고 이상할 것이 못 된다.

다만 발람의 말을 그대로 옮겨 썼다고 하기는 힘들고 편집자가 주석을 첨부하였

다고 볼 수 있다. 본문 자체는 발람의 말을 그대로 옮겨 쓴 것이다.

발람과 모압 왕 발락이 산에 올라갔다. 왕은 이스라엘을 향하여 저주하라고 발람에게 요청하였으나 하나님의 신이 발람의 입을 주장하니 장소를 네 번 옮기면서 말한 모든 내용이 이스라엘을 저주하지 못하고 축복하였다.

왕은 화가 나서 발람을 욕하면서 "내가 그대를 모셔온 것은 이스라엘을 저주하라고 명한 것인데 그대는 네 번 모두 축복을 하였으니 당신을 존귀하게 대접하고 재물(은금)을 주려고 준비하였으나 줄 수 없다"고 말하였다. 민수기 본문에는 기록이 없으나 계시록 2장 16절 말씀을 보면 "발람이 발락을 가르쳐 이스라엘 앞에 올무를 놓아 우상의 제물을 먹게 하였고 또 행음하게 하였나니라"고 하였다.

발람이 인간의 생각으로는 왕의 소원대로 저주하려고 하였으나 이상하게 입에서 나오는 노랫말이 한결같이 이스라엘을 축복하였다. 산에서 내려와 두 사람이 돌아오면서 발람은 모압 왕에게 이스라엘이 저주받아 망하는 계책을 일러 주었다.

"하나님의 백성이 망하는 길은 우상을 섬기고 간음죄를 범하면 반드시 망하는 것이니 당신의 나라 미녀들을 선택하여 이스라엘 남자들에게 미인계(美人計)를 쓰라"고 가르쳤다. 계시록에서 발람이 발락을 가르쳐 이스라엘에게 올무를 놓아 우상에게 절하고 행음하게 하였다고 했듯이 왕이 발람의 지시대로 하여 미인계를 쓰니 이스라엘이 범죄하여 하루에 2만 4천 명까지 죽는 재앙이 임하였으니 저주가 떨어진 것이다. 민수기 25장의 내용은 발람의 계교로 이스라엘이 재앙을 당한고로 모세는 후일 군대를 파견하여 발람과 이스라엘 청년을 유혹하여 음행죄를 지은 모압과 미디안 여자들을 모두 죽였다.(민 31:1-8)*

- 다음호에 계속

차승도



석가모니는

줄곧 미륵만 기다렸다 <36>

한국사람만 모르는 비밀 그러나 세계인들은 이미 알고 있다

- ※ 한국은 전 세계에서 집중조명 받고 있다.
- ※ 지금 한국은 이미 선진국이다.
- ※ 한국의 김치는 건강식품이다.
- ※ 한국인들의 평균 수명이 갑자기 높아지고 있다.
- ※ 한국인들은 천재다.
- ※ 한국인들은 무척 젊어 보인다.

오늘은 한국인은 모르지만 세계에서는 이미 알고 있는 말씀을 드리겠습니다. 갑자기 국가가 발전되고 지금은 발전의 속도가 점점 빠르게 진행되고 있어 미래세계에는 어떻게 발전할지 알 수가 없다고 말들을 합니다. 이런 국가가 바로 대한민국인데 한국은 1980년을 기점으로 하나님(미륵부처님)이 한국에 계시며 전 세계와 온 우주를 직접 주장하시므로 한국이 급발전과 성장을 하지만 정작 일반인들은 이런 사실을 모르고 있습니다.

지난 2016년, 중앙아시아의 카자흐스탄에서 우리민족의 시조인 단군을 기념하는

주화를 발행하여 세간에 화제가 되었던 적이 있었습니다. 당시 단군신화 기념주화로 은화와 니켈주화 2종류를 발행했습니다.

이런 뉴스가 왜 나오는지 일전에 하나님(미륵부처님)께서 우리 한국인은 이스라엘의 단지파라고 하신 말씀을 들어보면 이해가 됩니다.

성경에 이스라엘의 아람의 12아들이 민족의 시원이 되는데 그중 장남으로 요셉이 아닌 단을 아람이 인정을 하며 12아들 중 '단' 아들의 미래의 일에 대한 예언을 하는데 "이스라엘의 한 지파와 같이 그 백성을 심판하리라"하면서 12아들 중 유일하게 하나님의 심판권을 넘겨줍니다.

그리고 하나님은 단지파를 이스라엘에서 분리하여 동방의 나라 동쪽으로 이주시킵니다. 하나님의 명령에 의하여 바산을 떠나 동쪽으로 동쪽으로 이동을 시작하여 이라크 이란 시리아를 거쳐 중앙아시아를 거쳐서 알타이산맥에 이르러 터를 잡고 100여 년을 정착하게 됩니다.

히브리어를 사용하던 단지파는 그곳에 사는 사람들과 최초 이스라엘에서 출발한 1세대는 사망하고 후손들이 함께 살면서 자연히 알타이어를 사용하게 되었고 히브리어(우랄어)를 사용하던 단지파의 언어

석가모니는 미륵을 기다렸다 <36>



"만일 감로를 먹게 되면 죽을 목숨이 다시 살아나고, 혹 재차 감로를 먹으면 수명이 길어져 장수 하리라. 나지도 죽지도 않는다." - 「대반열반경 8권 여래성품 4-5」

에 알타이어가 합해져서 우랄알타이어를 사용하게 됩니다. 그렇게 히브리어를 사용하지 않게 되므로 말미암아 단지파의 행방을 찾을 수가 없었던 것입니다.

이후 단지파는 알타이산맥을 넘어 중국 북부를 가로질러 몽고를 거쳐 한반도에 이르러 터를 잡고 고조선을 건국하게 됩니다. 이렇게 우리 선조들은 수 백년 동안 이스라엘에서 한반도까지 오랜 시간 이주

를 하면서 결국 한반도에 정착을 하게 되었으며 현재에 이르게 됩니다.

이런 사실을 역사학자들은 모르지만, 하나님의 신(神)은 모두 알고 계시므로 한 민족의 기원을 밝히는 것입니다.

우리나라 2010년 최고령자는 122세

2010년 6월 2일 치렀던 제5회 동시지방선거의 최고령 유권자는 경기도 안양시 석수동에 거주하는 남궁 씨(여·122세)인

것으로 나타났다.

이날 행정안전부가 집계한 광역지자체별 최고령 유권자 명단 자료에 따르면 1887년 9월20일에 태어난 남 씨가 전국 최고령 유권자로 등재돼 있다. 남 씨는 당시 안양시의 한 요양원에 머물고 있었다.

두 번째로 연령이 높은 유권자는 광주광역시 북구 용두동에 거주하는 최향단 씨(여·115세)였다. 최향단 씨는 1897년 8월 16일에 태어난 것으로 주민등록이 돼 있지만 실제로는 그보다 3년 전인 1894년에 태어난 것으로 기록돼 있다.

이외에도 안희규 씨(여·114세, 강원 춘천 퇴계동), 황인숙 씨(여·113세, 서울 강서구 가양동), 이연임 씨(여·112세, 인천 동구 송현동), 김상이 씨(여·112세, 대구 동구 지모동), 김금홍 씨(여·111세, 대전 서구 월평동) 등이 지역별 최고령 유권자 명단에 이름을 올렸다.

남자 유권자 중 최고령 유권자는 서울 금천구 독산동에 거주하는 박정수 씨(110세)였다. 박정수 씨는 1900년 7월 20일생인 것으로 주민등록이 돼 있다.

박정수 씨에 이어 남자 유권자 중에서는 박의권 씨(108세, 경기 성남 서현동), 이복성 씨(107세, 대구 북구 침산동), 유근철 씨(106세, 강원 화천 도송리), 김만섭 씨(106세, 충남 아산 풍기동), 허순조 씨(105세, 경북 포항 금오리) 등이 지역별 최고령 유권자 명단에 올랐다.* 明鍾

감로(甘露)

법구경(法句經) 다문품(多聞品) 3장

많이 들어 근심 없애고
선정으로 기쁨을 삼으며
감로법(甘露法)을 잘 연설하면
스스로 열반을 이룰 수 있다네.

법구경(法句經) 유념품(惟念品) 9장

뜻을 깨달아 마음으로 능히 응하여
밤낮으로 힘써 배우고 실행하면
마땅히 감로법을 이해하게 되어
온갖 번뇌 다하게 되리라.

법구경(法句經) 술천품(述千品) 15장

비록 사람이 백 년을 산다 해도
감로(甘露)의 도를 보지 못하면
단 하루를 살아도 그 감로를
직접 맛보는 것만 못하리라.

법구경(法句經) 안녕품(安寧品) 14장

감로를 얻고자 하는 모든 이들
욕심 버리는 멸(滅)의 진리 유쾌하여라.
생사의 괴로움을 벗어나고자 하거든
마땅히 감로를 맛보아야 한다.*

<http://kr.buddhism.org/6-법구경法句經/>