

음식과 수행

우유와 같이 먹으면 안 되는 음식
레몬의 강한 산 우유를 응고시켜 소화불량 일으켜

완전식품으로 알려져 있는 우유에는 주요 성분인 칼슘을 비롯하여 양질의 단백질, 필수아미노산, 무기질, 비타민 등이 골고루 함유되어 있다. 그래서 꾸준히 섭취하게 될 경우 뼈를 튼튼하게 하여 골다공증과 같은 뼈 질환을 예방하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 유해한 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤의 형성을 저지하는 데도 관여해 해 여러 성인병과 심혈관계 질환 등에 이로운 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 이렇다보니 어린이이부터 어른까지, 남녀노소 누구에게나 많은 사랑을 받고 있는 것이 현실이며 그래서 한 잔만 마셔도 속이 든든해져서 아침 식사대용으로 마시는 분들도 많다.

하지만 이렇게 좋은 우유라 할지라도 어떤 특정 음식들과 함께 섭취하게 될 경우에는 오히려 몸에 안 좋은 영향을 미치게 된다고 한다. 지금부터 우유와 궁합이 맞지 않는 음식들에 대해서 알아보도록 하겠다.



첫째, 레몬과 같은 산도가 높은 과일
다양한 과일과도 궁합이 대체적으로 좋지만 우유와 과일을 함께 즐길 때 한 가지 주의가 필요한데 그것은 산 성분이 많은 과일인 레몬, 오렌지, 자몽, 유자와 같은 시트러스 계열 과일은 우유와 같이 먹으면 안된다. 왜냐하면 우유는 위 속에 들어가게 되면 위에서 자체적으로 산이 나와서 약간은 응고되는데 그 상태에서 또다시 강한 산 성분이 들어가면 더욱더 우유를 응고시키게 되어 소화불량과 같은 문제를 발생시킬 수 있다고 하니 되도록 피하는 것이 좋겠다.

둘째, 초콜릿
우유와 초콜릿은 좋은 궁합을 가진 것으로 생각할 수 있기 때문에 별다른 생각 없이 같이 섭취할 수 있지만 사실 이 둘은 궁합이 맞지 않다. 왜냐하면 이

둘 음식에 포함된 지방이 합쳐져 체지방의 축적을 발생시키고 콜레스테롤을 상승시키게 된다. 물론 단기간의 섭취는 별다른 문제를 발생시키지 않을 수 있으나 장기간 섭취하게 되면 체지방과 콜레스테롤의 증가로 인한 체중 증가뿐만 아니라 각종 대사질환과 성인병의 발생으로 이어질 수 있기 때문에 습관적으로 같이 먹는 분들은 피해야 한다. 특히 고혈압과 같은 혈관 관련 질환이 있는 분들은 특히 피해야 한다.

셋째, 설탕
초콜릿과 함께 조심해야 할 음식이 바로 설탕인데 우유 자체에 단맛을 가미하기 위해 설탕을 넣는 경우가 있는데 이는 우유에 풍부한 비타민B1 성분의 온전한 흡수를 떨어뜨리기 때문에 피해야 한다. 이것과 함께 조심해야 할 음식이 소금이다. 우유에는 이미 적당한 양의 염분이 포함되어 있기 때문에 굳이 소금을 섭취할 필요는 없는 것이다. 소금을 넣게 되면 나트륨 과잉 섭취로 이어질 수 있기 때문에 이 또한 성인병의 발생 원인이 될 수 있으므로 주의하자.

넷째, 시금치
시금치에는 옥살산이라는 성분이 있어서 이 성분은 칼슘과 만나면 불용성 물질을 형성하여 이로 인해 결석의 발생 원인으로 작용할 수 있기 때문에 두 부나 멸치와 같은 칼슘 성분이 강한 음식과는 궁합이 맞지 않다고 언급했듯이 우유도 칼슘 성분이 강하기 때문에 시금치와도 궁합이 맞지 않다.

그러면 우유와 궁합이 잘 맞는 음식에는 무엇이 있을까? 간단히 소개하자면 딸기를 비롯하여 바나나, 옥수수, 감자, 토마토, 귀리 등의 음식들이 있겠다.*

이승우 기자



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <88회>

대통령 당선 전언을 듣고 감격해 연신 감사를 표하다

용포 1점 접수함
1997, 12, 17
이희호

김대중 대통령 당선 전날 이희호 여사가 "대통령 당선을 축하합니다"는 용포를 받고 써준 친필사진
https://victor.or.kr/이희호-여사와-승리제단의-인연1997년-대선-당시-에피소/

4) 인류의 죄를 담당하고자 7년 옥고를 치름

(지난호에 이어서)
그래서 주님께서는 옥중면회 온 사람들이 한데 "내가 이 철창을 부숴버리고 날아서 역국 갈 수 있어!"라고 말씀하신 것입니다. 옥중살이를 7년 동안 할 때 교도소 옥문을 부수고 날아서 역국까지 날아오려고 마음을 몇 번이고 먹었다가 취소하셨는데, 그 까닭은 모방에 능한 마귀가 똑같이 날아오면 혼동을 불러일으키게 될 뿐만 아니라 인간들을 현혹시켜 거짓 선지자로 행세하며 인간들을 지옥으로 끌고 갈 것임이 원히 내다보였기 때문이었습니다. 사실 옥중에서 여러 가지 일이 있었습니 다. 분명히 바깥에서 옥문을 잠갔는데 문이 열리는 것이었습니다. "어, 이거 잠갔는데 왜 열렸을까? 당신, 열었소?" "아니요. 난 아닌데." 이런 일이 몇 번 있었습니다. 그 철문을 잠그려면 자물통으로 다 잠그는 것입니다. 자물통을 한 군데만 잠그는 것이 아니라 여러 군데 위아래로 잠그는 것입니다. 그런데 그 자물통이 다 끌려져 있으니 사람으로서는 이해가 안 가는 것입니다. 그 교도소 안에서는 이렇게 여러 가지 신비스러운 일이 많이 있었던 것입니다.

5) 세상 왕들을 세우고 치리하는 주님

"아니, 대통령선거가 내일인데 아직 선거도 안했는데 대통령 당선을 경축 드린다니?"

1997년 1월에 제단 간부들이 옥중에 계

신 주님을 면회했을 때, 주님께서는 "이번 대통령은 김대중이야!"라고 하시는 것이었습니다. 당시 옥중면회에 갔던 사람들은 귀를 의심하지 않을 수가 없었습니다. 세간에 서는 이회창 후보를 대통령 1순위로 보고 있고 역술가들도 이번 대통령은 이 후보라고 이구동성으로 말하고 있었던 것입니다. 영어(國語)의 몸으로 계신 주님으로부터 지시를 받고 승리제단의 김상옥 회장, 안병천 비서실장, 이근숙 편집국장, 안명숙 전도부장 등 제단간부들은 대통령선거 하루 전날이 되는 1997년 12월 17일 새벽 4시경에 역국에서 출발하여 일산의 김대중 후보의 자택을 방문했습니다. 갈 때에 황금빛 비단 위에 끈돌거리는 용 한 마리를 황금으로 수를 놓고 그리고 그 용포에 '김대중 대통령님 당선을 경축드립니다'라고 수를 놓은 것을 가지고 갔던 것입니다.

거실에는 김대중 후보를 따르는 동교동계 인사들 20여 명이 긴장된 모습으로 앉아 있었습니다. 김상옥 회장 일행이 조금 기다리고 있으니 이희호 여사가 나와서 반가이 맞아주는 것입니다. 용포를 내어 보여주니 "아유, 용은 마귀라고 하는데!" 하며 감리교 신자이기에 그런지 질색하는 것이었습니다. 그래서 "여사님, 동양에서는 용은 제일 높고 귀한 분을 상징합니다. 용상, 용안이라는 말을 들으셨지요?" 하고 설명하였더니 그제야 고맙다고 하면서 용포를 기쁘게 받는 것입니다. 그리고 용포를 보더니 "아니, 대통령선거가 내일인데 아직 선거도 안했는데 대통령 당선을 경축드린다니?"라고 정색하면서 의아해하는 것이었습니다.

"저희 조희성 총재님께서 김대중 선생이

대통령이 되셨다고 하셨습니다. 그분은 하늘이 한국에 내신 정도령님이신데 이 백성이 그분을 못 알아보고 탄압과 핍박을 가하고 있으며 문민정부의 김00##0이 정도령님 탄압의 핵심인물입니다. 그래서 지금 IMF가 오고 엄청난 피해를 입고 있습니다."라고 설명을 하였더니, 이희호 여사는 좀 황당해하면서도 대통령이 되셨다고 하는 말에 기본 좋은 표정을 지었습니다. 백지에다 "용포 1점 접수함. 1997.12.17. 이희호"라고 친필로 작성하고는 건네주면서 "그러면 어떻게 해드리면 되느냐?"라고 묻는 것이었습니다. 김상옥 회장이 대답하기를 "대통령에 당선이 되시면 제 일 먼저 옥중에 계신 조희성님을 찾아보아 주십시오."라고 하였습니다. 그랬더니 "힘들 텐데"하고 난처해하는 것이었습니다. 김회장은 "무엇이 힘들니까? 마음만 잡으시면 왜 안 되겠어요. 김대중 선생님 이 대통령이 되신 것을 확인이 되시면 정도령님을 인정하시어 꼭 만나 뵙고 싶어 지실 것입니다."라고 재차 말을 하니 이희호 여사께서는 긍정적인 표정을 짓는 것이었습니다.

그리고 있을 때에 2층에서 김대중 후보가 계단으로 내려오자 중진인사들이 자리에서 일어났습니다. 김상옥 회장은 김대중 후보에게 인사를 했더니 손을 내밀면서 악수를 청하는 것이었습니다. 두 분은 서로 손을 꼭 잡고 한동안 농지를 앉았습니다. 손을 잡고 악수를 한 상태에서 김상옥 회장은 "조희성 총재님이 보내서 왔습니다. 옥중에 계시면서 금년 1월부터 이번 대통령은 김대중 선생님이라고 말씀을

하셨습니다. 그리고 선거일은 내일이지만 이미 김대중 선생님이 대통령이 되셨다고 가서 당선을 경축드리라고 해서 왔습니다."라고 하니, 김대중 후보는 "감사합니다. 감사합니다. 정말 감사합니다. 감사를 드린다고 꼭 인사를 드러주십시오"라고 하면서 악수한 손을 놓지를 않는 것이었습니다.

그러나 김대중 후보가 대통령이 된 뒤에 연락도 되지 않고 당선되면 정도령님과의 옥중면회가 이루어질 것이라고 기대했던 것이 공허한 일로 돌아왔을 뿐만 아니라 대통령직을 수행하던 첫해에 있었던 3.1절 특사명단에도 조희성 총재의 이름을 찾아볼 수 없었습니다.

분신으로 지켜주심

이와 관련한 주님의 말씀을 인용하면 다음과 같습니다.

사실 여러분들! 이 사람이요 여러분들 분신으로 따라다닙니다. 그러나 여러분들 눈에는 보이지 않습니다. 이 사람의 분신이 따라다닐 때에 여러분들이 안방에 가서 누워 있으면 그 옆에 가누워 있습니다. 이 사람이 분신이 여러분들 늘 따라다니기 때문에 아침에 시간이 되면 그냥 일어나서 습관적으로 제단을 오는 것도 이 사람의 분신이 깨워주고 이 사람의 분신이 '가자, 가자' 하고서 끌고 오는 겁니다. 그래서 우리 제단이 이 사람이 제단을 비우고 7년 징역 받았더니가 7년간 비워놓은 게 아니고 구속되기 전 피해당인 것이 2년간이 넘었죠. 합해서 몇 년이예요? 9년이죠. 그래서 어물어물 또 1년간 떠돌아다녔기 때문에 사실은 10년을 비워놓은 겁니다. 이 사람이 제단을 비워놔야 할 때에 분신으로 움직이는 능력이 있는 사람이 이 제단에 안 오봤겠어요? 하루도 빠지지 않고 이 단상에 섰습니다.

그러면 이 사람이 단상에 서 있는 것이 안보이니가 그냥 허탈한 마음을 가지고 이 사람이 없으니가 찬송 소리도 소리가 잘 안 나오는 소리로 찬송을 하고 하는 걸 볼 때에 이 사람의 분신이 그걸 내려다볼 때에 마음이 얼마나 아팠겠어요. 그러나 바로 여러분들! 그래도 하나님의 이끄심을 받아 꾸준히 나온 사람들은 참으로 이 사람이 아주 대견하게 생각합니다.(다음호에 계속)* 박한수



석가모니는 왜 음력 4월 초파일에 죽는다고 했다가 스스로 반복했을까? -2

[예] 대반열반경 제 23권 광명변조구귀덕왕보살품(光明遍照高貴德王菩薩品)의 5

世尊若使滅度非涅槃者 何故如來自期三月當般涅槃
세존약사멸도비열반자 하고여래자기삼월당반열반
世尊若使斷惱是涅槃者 如來往昔初在道場菩提樹下
세존약사단뇌사열반자 여래왕석초재도량보리수하
斷煩惱時便是涅槃 何故復言却後三月當般涅槃
단뇌노사편시열반 하고부인각후삼월당반열반
世尊若使斷時是涅槃者 云何方爲拘尸那城諸力士等
세존약사시열반자 온하방위구시나성계역사등
說言後夜當般涅槃 如來誠實云何發是虛妄之言
설언후야당반열반 여래성실온하발시허망자언

세존이시여, 만약 멸도(滅度)라는 것이 열반(涅槃)이 아니라면, 어찌하여 여러개서 석달 뒤에 스스로 열반에 든다고 하였으며, 세존께서 만약에 번뇌를 끊는 것이 열반이라면, 여러개서 처음 도량에 계시 때 보리수나무 아래에서 번뇌를 끊으신 때가 곧 열반이라고 했사온데, 어찌해서

앞으로 석달 뒤에 열반에 드신다고 말씀 하셨습니까?

세존이시여, (만약) 그때가 열반이라고 한다면, 어찌해서 쿠시나 성에서 여러 힘쓰는 사람들에게 "채벽에 열반에 든다."라고 말씀하셨습니까?

여래는 거짓이 없고 참되건만 어찌하여 이렇게 거짓되고 망령(虛妄) 된 말씀을 하십니까?

해설 : 이 글의 뜻은 석존이 지난날까지 열반이 멸도라고 하고 멸도는 곧 죽는 것으로 아함부의 경전에서 죽 이야기하고 심지어 범화경에서는 또 멸도는 곧 열반이라고 제자들에게 가르쳤는데 이제 임박하기에 앞서 그제자인 구귀덕왕보살로부터 번뇌를 끊는 것이 열반이라면 예전에 보리수 아래에서 번뇌를 끊어 불도를 이루어었다면 왜 열반을 또 해야 하느냐고 할난을 받는 장면입니다.

- 참고로 석가모니는 기원전 544년 2월 28일 사망한 것으로 알려져 있다. 이것을

현대적 양력으로 환산하면 대략 3월 하순 정도 된다.(고대 인도는 태음력을 사용했 으며 기원전 시대라 정확한 날짜를 산정 불가) 그 당시 석가모니는 미륵이 3월 하순경에 성불하는 것으로 선경을 통하여 알고 있었다. 그러나 세월의 벽이 3000년을 가로막고 있어서 시간의 흐름이 마귀들에 왜곡되고 있었다. 그 점을 참고하길 바란다.

이제는 한국에서 1980년 3월에 일어난 일을 살펴보자. 그리하여 마침내 80년 2월 초에 "이긴자가 되었다." 하여 해와 주님께서 웃도 맞추어 주시고 신발도 사 주시면서 전도를 나가라고 하였다. 그 후 이 사람은 걸어서 집집마다 전도를 하며 멀리 포리까지 매일 전도를 다녔다.(중략) 하루는 은행리에 있는 은광 장로교회의 주임장로인 유장로를 전도하였다.(중략) 그 은광 장로 교회에서 개관 기념집회를 마치고 밀실에 들어서자마자 해와 주님께서 "조사장 저 마귀새끼가 '좋아하는 음란죄'에 걸려

떨어졌다."고 청천벽력 같은 고함을 치시는 것이었다. 말씀을 들으니 하늘이 노래지고 온 전산에 맥이 풀리며 몸이 천길만 길 아래로 떨어지는 것 같았다. "좋아하는 것이 죄라면 누가 이 길을 갈 수 있겠습니까? 나는 도저히 더 이상 이 길을 갈 수 없으니 이제 이 세상을 하직하렵니다. 그동안 하나님을 너무나 너무 괴롭혀드려 죄송하고 송구스런 마음으로 몸뚱이를 물렸는데 이제 또 좋아하는 음란죄에 걸려서 떨어졌으니 저는 이제 포기하겠습니다. 용서하여 주십시오." 하면서 죽을 각오를 하니 그동안 살아온 가시밭 인생길이 생각나면서 슬픔이 복받쳐 올라오는 것이었다.(중략) '좋아하는 음란죄에 걸려 넘어진 것이 3월 하순경이었는데, 그때부터 전도하러 가지도 못하고 나를 짓기기는 연단을 가일층 계속하였다.

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <14>
하나님도 울고 미륵보살도 울었다.-3



'좋아하는 음란죄'에 걸려 넘어진 것이 3월 하순경이었는데, 죽을 결심을 하고 죽을 준비를 하는데, 마침내 이 사람 속소 안에 있는 큰 아가시아 나무에 목매달 끈을 찾고 있는데 (가장에 계시는) 영모님께서 갑자기 나타나셔서 "조금만 더 참으면 되는데 성급하게 왜 그러는 거야?" 하시며 이 사람 두 손을 붙들고 우시는 것이었다. 이 사람도 같이 흐느껴 울면서 "죄송합니다. 또 하나님을 괴롭혀 드렸군요, 이 몸과 생명 전체를 모두 하나님께 맡겼으니 죽는 것도 내 뜻대로 할 수가 없는데 죽으려고 했으니 내가 또 죽을죄를 지었군요. 다시는 그러지 않겠습니다." 하고 한참을 울다가 죽을 마음을 고쳐서 참고 견디어 보겠다고 결심하고 고개를 들어보니 영모님은 온데간데없으시고 방안에 이 사람

혼자 있는 것이었다. 영모님이 문을 열고 나가셨나 하고 문을 보니 문고리는 그냥 걸린 채로 있었다. [부산 기장에 하나님의 분신과 함께 계시던 영모님이 미륵보살이 죽으면 하나님도 끝이요 온 인류도 끝이므로 다급한 마음에 날아와 미륵보살(이긴자)의 마음을 돌려놓고 사라진 비하인드 스토리가 있었다.] 그리하여 죽으려는 마음을 고쳐먹고 다시 이를 갈아붙이고 연단을 시작했다. '좋아하는 음란죄'에 걸려 넘어진 것이 3월 하순경이었는데, 그때부터 전도하러 가지도 못하고 나를 짓기기는 연단을 가일층 계속하였다. 위의 글을 불경에서는 다음과 같이 기록되었다.(다음호에 계속)* 明鍾