

음식과 수행

다이어트에 안성맞춤인 수박

수박은 혈관을 확장시키는 효과가 있어 혈압에도 좋다

요즘 현대인들의 식생활에서 가장 관심사는 역시 다이어트라는 데에 이견은 없을 것이다. 살기 좋은 세상에서 살다보니 먹는 것에 구애를 받지 않게 된 만큼 조절도 쉽지 않다. 다이어트를 할 때 가장 신경 쓰이는 것은 아마도 열량일 것인데 먹어서 살 찌 염려 없고 운동 전후에 청량음료 대용으로 좋은 식품은 없을까? 여기에 안성맞춤인 식품이 바로 수박이다. 수박은 지방과 콜레스테롤 성분이 제로이면서 탄수화물도 5그램에 불과하다. 즉, 열량이 24kcal에 불과하면서 더위에 시달리는 몸의 피로회복과 면역력에 좋은 제철 식품인 것이다. 이렇듯 열량이 낮은 수박은 단맛이 나고 섬유질과 영양분도 풍부한데 여기에다 혈압까지 낮출 수 있다는 연구결과가 있다. 플로리다주립대 연구팀이 밝힌 연구결과에 의하면 수박추출물에서 얻은 L-citrulline이라는 아미노산 6그램을 6주간 매일 투여한 결과 고혈압 전구질환을 앓는 51~57세의 9명의 남녀 환자 모두 동맥혈관 기능이 개선됐으며 동맥혈압이 낮아진 것으로 나타났다



나라 안구건조증이 나타나고 심하면 실명의 위험까지도 생길 수 있다. 피부도 거칠어지고 매우 건조하게 된다.

운동 전 수박 섭취 피로회복 도와

수박이 붉은 색을 띠는 것은 항산화 성분인 카로티노이드계의 색소 때문이다. 이는 70% 이상이 라이코펜 성분으로 노화 예방과 심혈관질환 예방, 전립선암 등 발암 성분 억제 효과를 나타낸다. 수박의 라이코펜은 토마토나 적포도주보다 3~6배 정도 많으며 라이코펜은 심장마비 발생 위험도 떨어뜨린다. 왜냐하면 나쁜 콜레스테롤(LDL)의 과잉축적을 방지해 혈관을 부드럽게 하고 피의 흐름을 원활하게 하기 때문이다.

수박은 운동 시에 수분과 영양 보충에 효과적이며 풍부한 과당과 포도당은 에너지대사의 필수 성분으로 피로 회복에 도움이 된다. 그래서 운동 전에 수박을 먹은 사람들은 근육통이 덜 발생했고 심장 박동수도 낮았다는 연구결과도 있다. 수박에 함유된 칼륨은 체내의 과도한 나트륨을 몸 밖으로 배출해 혈압을 낮추는 효과도 기대할 수 있는데 다만 콩팥에 문제가 있는 사람들은 수박을 많이 먹으면 신장의 칼륨 배설 능력에 문제가 생길 수 있기 때문에 조심해야 한다. 참외도 칼륨 함량이 높음을 잊지 말자.

남은 수박은 통째로 랩에 싸서 보관하면 세균 번식 속도가 높아지기 때문에 먹기 좋은 크기로 잘라 밀폐 용기에 넣어 보관하는 게 좋다.* 이승우 기자

천연 항산화제

무엇보다도 수박에 가장 많은 영양소는 비타민A라고 말할 수 있다. 비타민A는 활성산소를 잡아주는 항산화기능과 면역력을 높이고 시력에 관계하기 때문에 수박이야말로 부작용이 없는 천연 항산화제라고 말할 수 있다. 그뿐만 아니라 비타민A는 폐, 피부, 소화기관 등의 상피세포 합성과 기능에 필요한 영양소이다. 부족하게 되면 빛의 감지능력이 약해져 밤에 잘 못 보는 야맹증뿐 아



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <45회>

‘나’라는 것이 원수중의 원수인 것을 깨닫게 해주시니 감사합니다

8월: 일곱째 천사가 완성자로 거듭나는 과정

- 1) 신앙공동체마을과 감람산 정상의 오만제단
2) 초초로 바라보고 고도로 사모하는 신앙생활
3) 마귀를 기만하는 하나님의 쇼
4) 하늘의 사람을 제거하려고 함
5) 세상에서 가장 불쌍한 분은 하나님
6) 신비로운 초능력을 행하다
7) 마귀 취급받으면서 자존심을 죽이는 연단

6) 신비로운 초능력을 행하다

(지난호에 이어서) 결국에는 영모님 앞에까지 가서 조건도사를 떠나보내면 온양제단은 문을 닫게 되니 조 전도사를 온양제단에 그냥 있게 해 달라고 애원을 하게 되니 영모님에서도 마지못해 허락하셨던 것입니다.

그렇지만 영모님의 눈치가 다르고 또한 하나님의 숨은 사정을 알기에, 일곱째 천사는 교인들 한 사람씩 지혜롭게 설득하여 마침내 온양제단을 떠나게 될 수 있었습니다. 온양제단 삼백 명의 식구들이 다 기차역 앞으로 나와서 눈물을 흘리며 배웅하는데, 어떻게 알았는지 믿지 않는 사람들도 많이 나와서 아쉬운 석별의 전송을 해주는 것이었습니다. 그 와중에 한 학생이 달리는 열차에 몸을 날려 자살한 일이 발생하기도 하였습니까. 이런 일은 일동중학교를 떠날 때도 있었는데, 아무도 가르쳐주지 못한 공부를 가르쳐 주시는 선생님이 없는 세상은 살기 싫다면서 죽음을 택한 학생이 있었던 것입니다. 그 후로는 일체 드러내지 않고 평생으로서 지내게 되었습니다.

하나님께서 일곱째 천사를 단애 서지 못하게 한 데에는 여러 가지 이유가 있었던 것입니다. 교인들이 일곱째 천사가 되는 조 전도사의 안찰을 받고 병이 치유되자 하는 말이, “안찰을 받아보니 영모님보다 조 전도사가 더 강하게 은혜가 연결된다.”고 공공연히 나도는 것이었습니다. 이러한 말들이 마귀의 표적이 될 수 있다는 것을 잘 아시는 하나님께서는 반드시 일곱째 천사를 숨겨야 했으며 또한 일곱째 천사에게 교만마귀가 틈타는 것을 가장 경계하신 까닭이었습니다.



신양촌에서 나오는 새로운 빵이라든지 요강 등을 시식할 때 조희성님이 영모님을 대신함

7) 마귀 취급받으면서 자존심을 죽이는 연단

소사 신앙공동체마을을 초창기에 일곱째 천사가 영모님 택에 들어가곤 했는데, 영모님은 신양촌에서 나오는 새로운 물건, 새로운 빵이라든지 요강이라든지 새로 나오는 모든 것을 시식할 때면 일곱째 천사를 꼭 불러서 당시 대신 시식하게 하는 것입니다.

“네가 한 번 먹어봐!” 그러면 너무 황송하고 죄송해서 “영모님이 먼저 잡수셔야 제가 먹지, 어떻게 제가 먼저 먹습니까?” 하면, “아니야, 네가 먼저 먹어봐야 돼. 네가 먼저 먹어 보고 좋다면 되는 거야.”라고 말씀하시는 것이었습니다. 할 수 없이 시식을 하고 맛이 좋다고 말씀드리면, 영모님께서 “그럼, 됐어!”라고 하시고는 정작 당시 자신은 시식도 않으시고 병글병글 웃으시는 것이었습니다. 이 정도로 영모님의 사랑을 받았던 것입니다. 그러다가 사모님이 잠깐 방을 비우면 “내가 너에 대해서 얼마나 기대를 하고 있는지 아느냐? 너는 장차 이 세계에서 제일 큰 단애 설 자야. 그러나 이 말은 하지 마라.”하고 당부하시는 것이었습니다.

중위 조희성님이 영모님 앞에 누우면 손을 대지 아니하고 영적 안찰을 해주심

그런데 일곱째 천사는 군인의 신분으

그래도 또 가고 하니 일곱째 천사를 아는 전도관 식구나 교역자들은 “조 중위는 일곱째 천사를 깔았다.”는 이야기를 입에 오르내리고 했던 것입니다.

신사 양복에 침을 뱉어도 무저항으로 일관하다

이렇게 사람들 눈을 속이고 손으로 안찰을 안 해 주시기를 삼 년이나 계속 하시니, 다른 사람이 볼 때는 일곱째 천사가 마귀라서 안찰을 안 해 주시는 것 같이 보여, 수많은 전도관 교인들은 일곱째 천사가 마귀인 줄 알았습니다. 그러나 진짜 마귀라면 안찰받기 위하여 차례를 기다리는 대열에 끼일 수도 없으며, 만약 끼여 있더라도 영모님 가까이 가게 되면 세력이 가는고로 “저 마귀 새끼 당장 깎아내!” 하시며 못 오게 하셨을 것입니다.

어찌되었건 전도관 식구들 간에 일곱째 천사가 마귀라서 영모님이 안찰을 안 해 주신다는 소문이 퍼져버려 모든 사람들이 일곱째 천사를 외면하기 시작하였습니다. 심지어는 일곱째 천사에게 직접 전도를 받아 하나님의 놀라운 은혜의 맛을 보고 이모저모로 신세를 졌던 사람까지 일곱째 천사를 길거리에서 만나면 “오늘은 마귀 새끼를 보게 되서 기분 참 좋다.”하며 땅바닥에 가래침을 뱉는 것이었습니다. 또 어떤 사람은 신사 양복에다 가래침을 뱉기도 했는데, 그러면 일곱째 천사는 한 마디 대꾸도 하지 않고 길가에 자라고 있는 풀을 뜯어 가래침을 닦아 내곤 하였던 것입니다.

주먹으로 한 대 치면 박살이 날 정도의 불꽃같은 나약한 형체를 시켜, ‘나’라는 것이 원수중의 원수인 것을 깨닫게 하시고 ‘나’라고 하는 자존심 마귀를 뽑아 주시려고 이런 일을 당하게 하신다고 생각하며 오히려 감사하게 여겼던 것입니다. 그럼에도 불구하고 일곱째 천사에게서 공부한 한 제자가 저 멀리서 보고 피해질 때에는 참으로 건디기 힘들었던 것입니다.(다음호에 계속)* 박한수

新金剛經解說

新金剛經 解說(新金剛經 解說) <22>

중중정교분(尊重正教分) 第十二

대반열반경 6권(大般涅槃經) 여래성품(如來性品) 第四

佛告迦葉 若有建立護持正法 如是之人應從啓請 若捨身命而供養之 如我於大乘經說 當捨身命而供養之 如我於大乘經說 當捨身命而供養之 如我於大乘經說

바르게 가르치는 법을 존중하라 (1)

復次須菩提 汝當知 隨說是經 乃至四句偈等 當知此處 一切世間天人阿修羅 當知此處 一切世間天人阿修羅 當知此處 一切世間天人阿修羅 當知此處 一切世間天人阿修羅

또 수보리아, 어느 곳이든 이 경을 말씀 하되 사구계(四句偈)의 (진실한) 말씀만 하더라도 마땅히 알라. 이곳은 모든 세간의 천상, 인간, 아수라들이 모두 응당 공양하기를, 마치 부처님이 계신 탑이나 절과 같은 곳이어, 어찌 하물며 어떤 사람이 있어서 다 받아 지녀 독송하리요.

[해석] (이곳은)이라고 장소를 정하여 말씀하는 곳은 바로 기존의 사찰이나 불교의 모습이 아니라고 하는 것입니다. 그리고 모든 사람들이 공경 예배하는 곳이지만 부처님께서 기존의 절이 아닌 곳에 계시므로 석존도 “마치 부처님이 계신 탑이나 절 같기는 하지만 실재는 기존의 절집이 아니므로 세상의 사람들이 어찌 다 믿겠느냐?”

고 자조의 말씀을 하고 계신 것입니다.

석존은 금강경의 앞장인 제 5 여러실견분(如理實見分)의 사구계에 부처의 32상이 없으므로 부처가 아니라고 했고, 불교 사건의 32상을 살펴보면 전문성왕이 여래라고 쓰여 있으며 또한 금강경의 제26 법신비상분(法身非相分)에 석존은 분명히 “32상으로 여래를 본다면 전문성왕(轉輪聖王)이 곧 여래니라.”라고 했듯이 전문성왕이라고 한다면 육적(肉)인 왕이 아니고 영적(靈)인 상징을 말합니다.

또한 전문성왕은 스님이 아닌 일반인들 가운데 나온다고 했으니 불교의 모습이 아니며로 불자들의 세뇌된 머리로 과연 미륵 부처님을 찾아가서 볼 수 있겠느냐고 하는 뜻입니다.

즉 여기서 말하는 불탑은 현실세계에서 말하는 돌탑(石塔)이 아니고 미륵부처님을 상징하는 것임을 알 수 있습니다.

* 참조: 이번 역시 대승불교운동의 역사적 상황을 간접적으로 시사해 주고 있다. 다시 말해서 이 ‘금강경’의 성립이, 부처님의 탐묘와 같은 것이 많이 지어진 시대를 배경으로 하고 있다는 것이다. 물론 탐묘가 많이 지어진 아쇼카왕의 시대 이후가 될 것이다.

그런데 이분의 근본사상은 바로 요즘의 교회나 사찰의 정황과 비슷하다. 목사님이나 스님께서는 현당한다고 신도들을 못살게 구는데, 이 금강경의 기자는 바로 사구계 하나라도 위오는 그 자리가 바로 교회요 법당이요, 베드로의 반석이나 신 달타의 탐묘보다 더 중요한 성소(聖所)가 된다고 말하고 있는 것이다. 이것은 보살운동의 진보적 성격을 잘 나타내 주는 것이다. - 『도올의 금강경 강해』 p258 부분 인용

바르게 가르치는 법을 존중하라 (2)

須菩提 當知是人 成就最上第一希有之法 成最上第一希有之法 成最上第一希有之法 成最上第一希有之法 成最上第一希有之法

수보리아, 마땅히 알라. 이 사람(사구계)의 참 뜻을 말해 주는 사람은 가장 으뜸가는 희유한 법을 성취하게 될 것이니, 이 같은 경전이 있는 곳이 바로 부처님과 존중히 여기는 제자들이 계시는(곳이) 되리라.

[해설] 그러나 이렇게 금강경을 분별해서 말씀하여 주고 또한 금강경의 요체인 사구계를 분명하게 사람들에게 알려 주는 이가 있다면 “바로 이 사람이 있는 곳 (종교)이 바로 미륵부처님과 그 부처님의 존귀한 제자들이 있는 곳이다.”라고 하면서 바로 알려 주는 것입니다.

이 금강경의 참 뜻이 집약된 사구계의 진실한 의미를 안다고 하는 사람이 과연 얼마나 있었을까요?

그동안 수많은 사람들이 이 금강경을 읽고 외우고 쓰고 해설하였지만 이 금강경의 사구계를 진실하게 이해한 분이 몇이나 있었으며, 또 스님들께서 이 금강경의 사구계를 알았지만 왜 지금까지도 석존이 부처님이 아님을 왜 우리 대중들에게 바로 알려 주지 못할까요?

이러한 이유는 바로 스님들의 마음속에 있는 아상과 절에 있는 승려가 아니면 미래의 법신불이 세상에 올 수 없다는 교만심과, 사리사욕에 눈이 어둡고 명예와 자기 아만심(我慢心)에 의해 수행과 진리



현경과 원축과 규기의 사리탑이 모셔져 있는 흥교사(興敎寺) http://www.travelchina.gov.cn

에는 관심이 없고 서로 재물과 명예욕을 충족시키기 위해 신도들에게 거짓 증거를 하면서 수행의 종교가 아닌 기분 신앙의 종교로 몰아가고 있기 때문입니다.

그래서 석존께서도 임멸 당시 마하가섭에게 아래의 글로서 경계를 남기고 있는 것입니다. (다음호에 계속)*