

음식과 수행

## 국민생선 고등어와 대하 면역력 강화와 간 해독에 탁월

10월에는 등 푸른 생선의 대표 주자인 국민 생선 고등어와 가을 별미인 대하를 빼고는 논할 수가 없는데 이 두 해산물에 관련된 속담도 재미있다. 우선 고등어와 관련된 속담은 '가을 고등어는 머느리도 안 준다'라는 것인데 그만큼 1년 중 가장 맛있는 시기는 지방질이 최대로 되는 가을에서 겨울까지이기 때문이다. 대하와 관련해서는 '가을 새우는 굽은 허리도 껍게 힌다'는 속담이 있는데 제철을 맞은 이 계절의 대하 맛이 특별하기에 이런 속담이 있는 것 같다. 도대체 얼마나 몸에 좋고 맛이 특별하기에 이런 속담들이 생겨났는지 그 효능에 대해서 자세히 알아보자.

성산소를 제거해 주기 때문에 피부 노화 방지에 도움을 준다. 또한 셀레늄 성분은 면역력을 증진해 바이러스에 대한 저항력도 높여준다.

### 다섯째, 뼈 건강과 빈혈 예방

고등어에는 칼슘이 풍부하게 함유되어 있어 골격을 튼튼하게 만들어 주며 골밀도를 강화해 준다. 그래서 성장기 어린이들의 골격형성과 노년층의 골다공증 예방에 도움을 준다. 그리고 철분, 비타민B12 성분이 풍부해 혈액을 생성하고 산소를 공급하는 헤모글로빈을 활성화해 주어 빈혈을 개선하고 예방하는데 도움을 준다.

### 고등어의 효능

#### 첫째, 호흡기 질환 예방

여러 의사와 영양학자들이 이구동성으로 권하는 음식인데 비타민 A 함량이 높아 면역력을 높이는 데 도움을 주고 일교차가 큰 환절기에 섭취하면 외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘을 길러줘 호흡기 질환 예방에 좋다.

#### 둘째, 두뇌 건강

불포화 지방산 EPA와 DHA 성분이 풍부하여 뇌에 영양을 공급하고 뇌 기능을 강화해 준다. 또한, 기억력 향상 및 두뇌발달에 좋고 치매 예방에도 도움을 준다.

#### 셋째, 성인병 예방

동맥경화, 혈전증, 고혈압, 심장 질환 등 성인병 예방에 좋은 EPA는 단연 어류 중에 으뜸이다. 풍부한 불포화 지방산이 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 오메가3 지방산은 혈중 중성지방을 낮추고 혈전 형성을 예방해 줄 뿐만 아니라 뇌 건강에도 도움을 준다.

#### 넷째, 노화 방지와 면역력 강화

고등어에는 필수 미네랄인 셀레늄 함량이 높아서 항산화 작용을 통한 활

### 대하의 효능

#### 첫째, 간 해독에 도움을 주는 타우린

간 기능을 향상해 주는 것으로 잘 알려진 타우린이 풍부하여 간세포의 재생을 돕고 담즙산 분비가 잘 되도록 촉진하는 기능이 있어 간 기능을 좋게 해준다.

#### 둘째, 뼈, 근육 형성에 효과가 있는 키토산

지방의 축적을 억제해 주고 몸 밖으로 노폐물 배출을 도와주는 키토산이 대하에 많이 들어 있는데 이 키토산은 또한 콜레스테롤 수치도 낮춰준다고 한다. 특히 껍질에 키토산이 많이 들어 있다고 하니 버리지 말고 섭취할 수 있도록 하자.

마지막으로 두 음식에 어울리는 음식을 추천하면 다음과 같다.

고등어는 '무'와 음식 궁합이 좋은데 무가 지닌 매우 성분은 비린내를 없애 주고 무의 비타민과 소화효소가 다량 함유되어 있어 영양보충에도 좋다고 한다. 대하는 비타민C가 다른 성분에 비해 상대적으로 적게 들어 있으니 과일 채소와 함께 섭취한다면 금상첨화가 될 것이다.\* 이승우 기자



# 성경 예언 해설집 <23회>

## 예수

모세의 법통을 계승한 유대교는 성경 구약 성경만을 성경 전서로 인정할 뿐 예수 경전인 신약은 성경으로 인정하지 않는다.

예수교가 서기 397년 카르타고 종교 회의에서 예수교 경전을 완성하고 선포할 때 유대교 경전을 구약으로 예수교 경전을 신약으로 부르도록 하였다.

성경 전체를 상고하여도 첫 언약(言約)인 구약과 새 언약이라는 신약의 내용은 동일하지 않으니 구약은 메시아의 영존(永存)과 지상의 낙원인데 신약은 메시아의 죽음과 부활과 천상의 낙원이니 유대교는 예수교를 성경을 약화하는 사교라고 지탄하는 것이다.

예수교가 예수 이후는 신약 시대로, 구약은 지나간 역사책으로 취급하는 것이다. 유대 왕국의 건국 태조(太祖) 다윗은 재위 시 나단 선지자를 통하여 다윗의 후손에게 영원까지 왕통이 계승된다고 하나님의 이름으로 교시(敎示)받음으로써 다윗의 왕국은 망하지 않고 계승되다가 때가 이르면 만국을 통치하는 만왕의 왕, 그리스도가 자기 자손에서 탄생할 것을 굳게 믿었다.(삼하 7장 참조)

다윗의 신앙 고백서라고 불리는 시서(詩書)를 통하여 자신의 후손에게서 영원한 왕, 메시아가 강림한다고 시편에 수차 언급하고 영원한 왕, 그리스도는 신격으로 강림하는 것으로 믿었으니 다윗은 장차 임할 왕을 "나의 주"라고 불렀다.

그러므로 예수와 제자들은 다윗의 글을 인용하여 조상 다윗이 증거한 유대인의 영원한 왕은 예수라고 주장하였다. 복음서(福音書)에서 예수의 출생에서 죽을 때까지 유대인의 왕으로 세상에 왔노라고 증거하고 예수는 죽기 직전까지 제자들에게 말하기를 "내가 죽는 것은 잠시요 다시 와서 너희와 영원토록 같이 하늘나라에서 영복을 누리다"고 약속하고 제자들은 자기들 생존시에 예수가 재림한다고 세상 사람들에게 전파하였다. 그러므로 예수와 제자들은 그 당시를 말세라고 당당하게 말하였다.

제자들이 예수를 증거할 때 예수의 강림이 임박하였다고 강조하므로 예수교에 입교하는 사람들은 집과 토지까지 다 팔아 제자들에게 헌금하고 예수의 강림을 기다렸다. 만일 예수가 수십 년 후에 온다고 말하였다면 믿는 사람들이 자기들의



"인자가 구름을 타고 능력과 큰 영광으로 오는 것을 보라" (누기복음 21장 27절) 이 구절의 주인공을 기독교에서는 재림주로 해석하지만, 실상은 이슬성령으로 응위되어 강림하시는 참구세주를 가리킨다

살아갈 생각을 하였을 것이니 재산의 전부를 바칠 수 없는 것이다.(행 2-4장 참조)

제자들 당시 일반 사회 사람들은 예수 믿는 사람들을 정신병자로 취급하면서 그들의 재산을 몰수하여 사들이는 것이었다. 제자들이 말한 대로 짧은 시일내에 끝날 것으로 믿고 일도 하지 않고 놀면서 한금한 재정은 다 소비하고 바닥이 나니 초기에는 인심이 후하여 서로 물건을 통용하였으나 나중에 먹고 쓸 것이 없어 구제받으려고 싸웠으니(행 5장) 세상 사람들은 조롱하고 신자들은 예수교 믿다가 망했다고 재산 바친 것을 후회하면서 배교자가 속출하고 또한 유대교의 박해가 심하고로 예수교는 유대 땅에서 뿌리를 내리지 못하고 이방 땅에서 명맥을 유지하였다.

### 말세에 관한 예수의 예언

본 문(마 24장, 눅 21장) (상략) 그러므로 너희가 선지자 다니엘이 말한 바 멸망의 거증한 것이 거룩한 곳에 선 것을 보거든 그때 유대에 있는 자들은 산으로 도망하고 지붕 위에 있는 자는 집안에 있는 물건을 가져와 내려가지 말며 밭에 있는 자도 겉옷을 가지고 가려고 집에 들르지 말고 일하던 그 자리에서 급하게 도망가라고 하였다. 급하게 도망가지 않으면 죽음을 당하고로 그날에 아이 벤 여인과 젖먹이는 여자들에게 화가 있다고 하였다.(마 24:15-19)

이 날들은 기록된 모든 것을 이루는 형벌의 날이니라. 그날에 아이 벤 자들과 젖먹이는 자들에게 화가 있으리니 이는 땅에 큰 환란과 이 백성에게 진노가 있겠음이다. 저희가 칼날에 죽음을 당하며 모든 이방에 사로잡혀 가겠고 예루살렘은 이방인의 때

없었다고 하였다.

예수는 당시 제정 로마를 미운 물건으로 단정하였으니 "너희가 알 것은 예루살렘이 군대에게 포위되는 것을 보거든 지체하지 말고 예루살렘을 떠나 산으로 도망가라"고 하였고 성안에 있는 자도 옷이나 물건을 가지고 나가려고 지체하지 말고 즉시 도망가라고 경고하고 빨리 도망갈 수 없는 아이 벤 여자, 젖먹이나 어린이 이 딸린 자는 뒤처지다가 원수들에게 학살을 당하고 산과 골에서 환란 기간을 참고 살아야 되므로 임신한 여자와 아이 딸린 여자들의 고통은 흠뻑으로 있는 자보다 고통이 막심한고로 화가 있다고 하였다.

미운 물건 또는 가증한 물건이라고 한 것은 자기가 성전에 앉아 하나님으로 행세하므로 택한 자를 미혹한다고 하였다. 환란 기간이 길면 살아 남을 자 없으므로 환란 기간을 감하였다고 하였는데 위에서 언급한 대로 미운 물건의 기간은 3년 반이다.

환란 직후 일월이 빛을 잃고 하늘의 징조가 나타나고 구름을 타고 영광과 권능으로 자기가 재림한다고 강조하면서 천지가 없어질지언정 자신의 말은 없어지지 않고 이루어진다고 하였다.

다니엘이 말한 7년 환란은 유대인의 환란으로 명시하였듯이 예수도 그대로 인용하여 예루살렘을 중심으로 유대인의 재난으로 말하였다. 많은 사람이 칼날에 죽음을 당하고 남은 자들은 포로가 되어 이방에 잡혀가고 예루살렘은 이방인의 때가 찰 때까지(3년 반) 밟힌다고 하였다.

거룩한 자, 기름부음(이슬성령) 받은 감람나무 이긴자가 오신 오늘에 이르러 사실은 밝혀졌으니 예수 자신도 자기를 알지 못하고 자기가 기름부음 받은 자, 구세주로 착각하였다. 예수는 자기가 원수에게 죽음을 당하였다가 환란 직후 재림할 것으로 믿었으니 예수가 한 말은 모두 거짓말이 되고 말았다. 변명할 수 없는 것은 다니엘의 예언이 자기에게 응하였다고 하였으니 7년의 기간이 2천년으로 연기될 수가 없는 것이고 지금까지 지연된 사실을 예수에게서 영적으로나마 전해들은 자가 하나도 없으니 예수가 생존하여 하늘에 있다면 직접 또는 천사를 통하여 전하였으리라. 일체 소식이 없는 것은 예수는 죽어 없어진 사람이니 예수의 부활 승천 재림을 믿는 사람은 평생을 속아 살다가 죽는 것이다.(다음호에 계속)\* 차승도



## 석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <49>

### 석가모니의 진실고백(眞實告白) - 3

[예] 대반열반경 15권(大般涅槃經) 범행품(梵行品)의 2

復次善男子 言本有者 本有凡夫修苦行心 謂得阿耨多羅三藐三菩提以是事故現 不本有者 本無六波羅蜜以無六波羅蜜故 修行凡夫 苦行之心 謂得阿耨多羅三藐三菩提 謂得阿耨多羅三藐三菩提

또 선남자여, 본래에 있었다는 것은 범부가 고행을 닦아서 아누라삼막삼보리를 얻으려는 마음이 있었다는 것이요, 이런 일이 있음으로써 현재 내 가지 마군(四魔=煩惱魔, 陰魔, 天魔, 死魔를 일컫음)을 깨뜨리지 못하고 있는 것이며, 본래에 없다는 것은 나에게 본래부터 여섯 가지 바라밀다가 없었다는 것이니, 본래 여섯 바라밀다가 없었으나 범부가 고행하는 마음을 닦아서 이에 아누라삼막삼보리를 얻으려고 한 것이었다.

# 석가모니는 미륵을 기다렸다 <49>

[해설] 바로 이 구절이 수보리와 석존과의 법담(法談)에서 불교의 이상인 구경열반(究竟涅槃)에 관하여 성불이 전제가 되어야 한다고 하지만, 석존께서는 무상정등정각(無上正等正覺) 즉 아누라삼막삼보리가 없었음을 제자인 수보리에게 올바르게 알려주는 부분이다.

또한 성불을 하였으면 바로 노력을 들이지 않는 자유자재의 무위의 법(無爲法)을 보여 주어야 하는데 현재까지 제자인 수보리는 스승인 석존께서 부처님의 법인 무위법(無爲法)을 쓰지 못하고 세상의 법인 유위법(有爲法)을 쓰기 때문에 석존(釋尊)의 성불(成佛)을 부정(否定)하는 대목이다.

무위의 법은 참된 해탈이 된 부처님에게나 있는 것이요, 벽지불교의 성문 연각인 석존에게는 이런 무위법이 없었다.

그러므로 증일아함경에서 석존은 스스로 나는 일체 모든 것이 영원함이 없다면서 유위의 법을 쓴다고 했던 것이다.

### 무위 법과 유위 법이란?

무위법(無爲法)이란 예를 들면 독자께서 도를 잘 닦아서 보살의 경지에 오르면 마음먹은 대로 이루어짐을 말한다.

지금 현재 우리들은 서울에서 부산을 가려고 하면 열차나 고속버스 또는 기차 등과 같은 교통편을 이용하여야 가듯이, 이러한 것이 바로 유위법(有爲法)이다. 그래서 유위의 법은

뭔가가 도구를 이용해야 하는 실로 부자유한 행을 말하는 것이다.

그리고 무위의 법이라고 하는 것은 유위의 법에서 뭔가 부자유한 불행 속에 그것을 일부 보충해 줘야 하는 이런 것이 필요 없는 마음만 일으키면 바로 그 순간에 이동이 되는 상태가 무위법이고, 또한 내가 주먹만한 금덩어리를 갖고 싶다고 마음을 일으키면 바로 손에 주먹만한 금덩어리가 내 손에 즉시 쥐어짐을 말하는 것이다.

또 하나 더 예를 들면 마른하늘에 갑자기 비가 오라고 마음을 일으키면 비가 내리고 비가 마구 내리는 하늘에 비가 오지 말라고 하는 마음만 내면 비가 바로 멈추는 것 등을 말하는데 이것을 화엄경에서는 일체유심조(一切唯心造)라고 하여 바로 마음을 움직이면 스스로 우주의 삼라만상까지도 자유자재하게 되는 것을 무위법을 쓴다라고 하는 것이다.

그러나 석존 당시에는 이러한 무위법이 없었으며 또한 그 당시나 지금까지도 온 세상이 차별이 있기에 그 제자인 수보리가 석존의 뜻을 알고 무위법(無爲法)이 없었으며 또한 바른 법(正法)이 없었다고 진실하게 여쭙는 장면이다.

이렇게 성불한 부처와 스님의 차이는 비교 자체가 불가능하다.

조희성(曹熙星) 하나님(미륵부처님)이 나오지 않았다면 모를까 이미 1980년 성불하여 대한민국 땅에 출현하셨으니 대한민국은 물론이요 온 우주가 환경과 영광인데 그것도 온 우주에 절대적 무기인 감로(甘露)를 가지고 오셨으니 이제 마귀들의 갈 곳은 정해졌다.

마귀를 따르는 사람들은 종교 지도자들과 죽을 죄를 지은 죄인, 남녀노소 인종을 가리지 않고 이 은혜의 시기에 가족들 모두 참여해 축복을 받아야 한다.

한국인이 참여 안하고 죽어 넘어간다면 참으로 저주받은 것이다.\*