

음식과 수행

천연 면역 치료제 락토페린 면역력 향상, 염증 예방에 탁월한 락토페린

모유로 아기를 키우면 튼튼하고 건강한 아이로 자란다는 것은 상식적으로 알려져 있는데 그것은 모유에 많은 영양소와 면역력을 높이는 성분이 들어 있기 때문이다. 그중 하나가 락토페린(Lactoferrin)이다. 락토페린은 1939년에 덴마크의 한 과학자에 의해서 발견되었으며 그 이름은 '락토(Lacto)'와 '페린(Ferrin)'의 합성어이다. 락토는 젖 또는 우유를 나타내는 영어 접두사이며 페린은 철과 결합하는 단백질이란 뜻이다. 따라서 락토페린이란 '철분 결합 우유 유래 단백질'이다. 락토페린은 젖소나 사람의 초유에 많이 들어 있다. 그뿐만 아니라 적은 양이긴 하지만 침, 눈물, 혈액 등에도 락토페린이 들어 있다.

락토페린은 몸속 염증을 예방하는 데 효과적이다. 임신 중에 양수 안에 락토페린이 들어 있는데 이는 태아가 균에 감염되는 것을 막고 염증이 생기는 것을 막는다. 그리고 락토페린은 체내에 흡수된 철분과 결합해 세균이 번식하는 데 필요한 철분 공급을 차단한다는 것이다.

셋째, 여드름과 상처받은 피부에 효과적

2010년 '영양학'지에 게재된 경희대학교 의학영양학과 연구팀의 논문에 따르면 염증성 피부 질환과 여드름이 있는 18~30세 환자가 락토페린이 함유된 우유를 먹었을 때 피부 상태가 개선되었으며 청소년의 경우, 락토페린을 섭취하면 심각한 피부 건조나 기타 부작용 없이 여드름 상태를 개선할 수 있다.

또한, 건선 환자의 경우 붉게 보이는 피부 병변

의 크기가 줄어들었다고 연구 결과가 나타났다. 이뿐만 아니라 락토페린은 자외선으로 인한 피부 손상 염증 반응을 억제하는 기능과 상처 회복에 필수적인 섬유아세포의 콜라겐 생성을 촉진하는 기능이 있어 피부 건강에 매우 도움이 된다.

넷째, 체중 감량 효과

락토페린의 체중 감량 효과를 입증하는 연구도 진행된 바 있는데 2010년에 일본 Lion 사에서는 비만인 남성 또는 여성 26명을 대상으로 8주간 락토페린을 투여한 결과 평균적으로 실험 참가자들의 체중, 허리 및 엉덩이둘레가 각각 1.5kg, 4.4cm, 0.2cm 씩 감소했다고 한다.

하지만, 락토페린을 과다섭취하면 속이 불편할 수 있다. 또한 락토페린의 원자재는 유제품이므로 유제품 알레르기가 있는 사람은 특히 주의가 필요하다. 또한 락토페린을 과다섭취하면 설사, 식욕 상실, 피로, 오한, 변비를 일으킬 수 있다고 하니 하루 권장량인 250~400mg 을 지키도록 하자.*

이승우 기자



락토페린은 인간의 모유, 그중에서도 출산 직후부터 며칠 동안의 모유(초유)에 최고로 많다. 아기가 태어나서 어머니로부터 얻는 모유에는

몸을 크게 성장시키는 영양 성분 외에도 세균이나 바이러스 등 외적으로부터 보호 방어적 성분이 함유돼 있다. 엄마 배에서 무균 상태로 자란 아기에 비해 바깥 세계와의 접촉은 다양한 부담이 있는데 그래서 이들 방어 성분은 특히 태어나서 약 1주까지의 초유에 있는 것이다. 이 방어 성분 중 하나가 락토페린이다. 락토페린의 효능 중 가장 큰 것은 무엇보다도 면역력 향상인데 장에서 면역 세포를 활성화시켜 외적으로부터 몸을 지켜낸다. 면역력이 높아지면 감기에 강해지고 대사가 정상적으로 이뤄지기 때문에 건강에 이롭다. 지금부터 락토페린의 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 면역력 향상

여러 연구결과 락토페린은 암세포나 세균, 바이러스에 감염된 세포를 파괴하는 '자연 살상 세포', 백혈구의 일종으로 가장 많은 비율을 차지하는 '호중구'와 면역을 담당하는 '대식세포'의 활동을 증가시켜 백혈구에 변화를 일으킨다고 한다.

둘째, 세균 감염을 막고 염증을 예방

성경 예언 해설집 <29회>

바울

해설

(지난호에 이어서)

초대 교회가 부흥되었다가 실패한 것은 기대한 대로 예수가 오지 않고 당시 사람들은 모두 죽으므로 예수교는 사람을 속이는 거짓 종교로 판명되어 사도들 당시 유대와 소아시아(터키)와 그리스 등지에 교세가 확장되었다가 사도들이 대부분 순교당한 후 예수교는 아시아(중동 지역)에서 사라지고 로마를 중심으로 유럽에서 명맥을 유지하였다.

바울이 첫째 편지(살전서)에서 예수가 강림할 때에 신자들이 공중으로 승천하여 예수를 맞이하여 영광을 누리겠다고 하였는데 바울의 편지를 받은 후 그들은 날마다 하늘만 쳐다보면서 예수를 기다린다는 소식을 전해 듣고 두 번째 편지에서는 "예수의 강림이 임박하였으나 예수께서 생전에 말씀하시고 나도 주의 명을 받아 전에 저와 같이 있을 때 한 말을 기억하라. 세상 끝이 되려면 멸망할 미운 물건 적그리스도가 거룩한 곳 하나님의 성전을 점령하고 자기가 하나님이라고 하고 자기에게 복종하지 않는 자를 죽이는, 그런 짐승이 등장하여야 예수가 온다"고 하였다.

바울이 가르치는 저 불법의 사람은 누구를 말한인가. 당시 지중해 연안국들은 제정 로마의 지배를 받으므로 로마 황제를 섬기면서 살았다. 로마 황제를 직접적으로 말할 수 없었고 불법의 사람, 또는 멸망의 아들로 표현하였다.

본문에서 불법의 비밀이 이미 활동하였으나 "막는 자가 있어" 하였으니 막는 자는 하나님을 가리킨 것이다. 그중에서 옮길 때까지 막는다고 한 것은 신도들이 공중으로 승천하는 것을 말한 것이다. 로마가 예수교를 박해하기 시작하였으나 본격적으로 박해하지 않자 우리를 구원하려고 하나님의 능력으로 막고 있으나 우리가 떠나면 짐승이 성전(예루살렘 성소)을 점령하고 환란을 일으킨다고 하였다.

다니엘이 말한 짐승은 사도 당시 로마 황제로 단정하여 예수와 그의 제자들이 확신하고 당시를 말세로 생각하였다. 예수교가 로마에게 미움을 받은 원인은 황제보다 하나님 예수를 더 우하고 로마에게 순하게 복종하지 않은 까닭이다. 사도들은 순교로 대항하므로 신자들도 수많은 사람이 학살당하였다.

2천 년간 예수를 신봉하다가 정치, 종교

적으로 적대 세력에게 희생당한 신도는 수천만 명이 될 것이다. 지금까지 소식 없는 예수를 상고 시대에 기다렸으니 인류 역사의 최대의 사기극은 예수 재림설이다.

베드로

옛 하늘과 땅이 소멸된다

본 문 (벧후 3:8-13)

사랑하는 자들이 주께는 하루가 천년 같고 천년이 하루 같은 이 한 가지를 잊지 말라. 주의 약속은 어떤 이들의 더디다고 생각하는 것같이 더딘 것이 아니라 오직 너희를 대하여 오래 참으사 아무도 멸망치 않고 다 회개하기에 이르기를 원하시느니라. 그러나 주의 날이 도둑같이 오리니 그날에는 하늘이 큰 소리로 떠나가고 체질이 뜨거운 불에 풀어지고 땅과 그중에 있는 모든 것이 드러나리로다. 이 모든 것이 이렇게 풀려리니 너희가 어떠한 사람이 되어야 마땅하뇨 거룩한 행실과 경건함으로 하나님의 날이 임하기를 바라보고 간절히 사모하라. 그 날에 하늘이 불에 타서 풀어지고 땅이 뜨거운 불에 녹아지려니와 우리는 그의 약속대로 의가 거하는 새 하늘과 새 땅을 바라보도다.

해설 ①

예수의 수제자 베드로도 예수를 전할 때에 예수의 재림이 임박하였다고 강조함으로써 새 세상을 소망하는 당시 사람들은 3년이나 5년이 지루하고 신앙으로 인하여 박해가 심하므로 하루빨리 세상을 떠나 하늘나라에 가기를 기다리고 사모하였다. 신자들 중에는 예수가 곧 강림한다고 주장하더니 왜 더디냐고 불평을 하게 되니까 베드로는 그들을 달래기 위하여 편지를 전하면서 설명하기를 주께는 하루가 천년 같고 천년이 하루 같은 마음으로 세상 사람을 참고 기다린다고 예수가 오지 못하는 이유를 해명하였다.

베드로의 말은 구차한 변명이지 정당한 이유가 될 수 없다. 예수가 세상에 다시 오는 날은 하늘과 땅이 불에 타서 소멸되고 회개하지 못한 자는 멸망을 당하게 되니 모든 사람이 구원언기를 기다리는 하나님의 마음은 하루가 천년 같은 심정이라는 것이다. 이렇게 심판을 미루고 있는 관계로 주의 날이 더딘 것으로 생각하나 주의 강림은 불시에 도둑같이 임하고로 너희들은 경건한 마음으로 주를 사모하고 기다리고 하였다.

사도 요한

로마 제국은 예수교를 박해하여 포교의 자유를 주지 않았다. 이 시대에 요한은 선교활동을 하다가 체포되어 극형은 면하고 터키 앞바다, 육지에서 가까운 밧모 섬으로 유배당하였다.

예수 생존시 다른 제자들보다 신임을 받고 사랑을 받은 요한은 섬에 갇혀 있으면서 간절한 마음으로 예수를 사모하면서 기도 생활을 하는 가운데 여러 가지 이상(異像)을 보게 되었다.

본문에서 요한이 본 이상에 대하여 절대성을 부여하려고 하나님의 계시(啓示)라고 하였다. 하나님은 예수에게, 예수는 천사에게, 천사는 요한에게, 이렇게 세 단계를 통하여 지시하였다. 유배지에는 지필묵(紙筆墨)이 없으므로 석방된 후 예베소에서 기록하였다. 서론과 결론에서 "내가 속히 오리라. 때가 가깝다"고 하였으며 "속히 이루리라. 주여 여서 오시옵소서" 하였으니 먼 훗날을 기억하지 않았다. 1장 7절을 보면, "불지이다. 구름을 타고 오시리라. 각인의 눈이 그를 보겠고 그를 찌른 자들도 볼 터이요 땅에 있는 모든 족속이 그를 인하여 애곡하리니 그러하리라. 아멘." 하였는데 기사 내용 가운데 그를 찌른 자(예수를 십자가에 못박아 죽이는 데 동조한 자)도 생존자 중에는 예수의 강림을 목격하고 형벌이 두려워 애곡한다고 하였으니 요한도 예수의 재림은 임박한 것으로 믿은 것이다.

예수교가 요한의 말을 달리 해석하면 훗날까지 모든 사람이 부활하여 예수 앞에서 심판 받을 때 예수를 박해한 자를 가리켜 "그를 찌른 자"라고 역시 해석을 하고 있다.

요한이 본 이상(異像) 가운데 핵심은 일곱 개의 금촛대와 촛대 사이에 흰 옷 입은 사람이다. 요한은 흰 옷 입은 사람으로 알고 그 사람도 자신을 예수라고 말하였다. 그러나 스가라가 본 이상(4장)과 요한이 본 이상(계 11장)을 종합하여 보면 촛대 곁에 있는 사람은 감람나무로 등대(촛대)에 기름을 공급하는 자, 주 하나님을 모시고 성전을 지키는 자이다. 계시록 11장에서 감람나무 선지자를 촛대라고 하였으니 촛대의 주인은 예수가 아니요 감람나무의 주인이라고 해석하여야 성경 말씀이 짝이 맞는다.*

다음호에 계속 -

차승도

彌勒佛出世

석가모니는 출존 미륵만 기다렸다 <55>

감취진 불경(大藏經)-2

능정업장분(能淨業障分) 第16
업이란 범어로는 카르마[karma] 라고 하는데 몸과 입과 뜻으로 짓는 동작과 말과 생각하는 것과 그 세력을 말하는데 바로 인간들의 유전죄도 여기에 속하므로 통상적으로 나쁜 업(惡業)을 말한다.

復次須菩提 善男子善女人 受持讀誦此經 若爲人輕賤 是人先世罪業 應墮惡道 未來世亦復 受持讀誦此經 若爲人輕賤 是人先世罪業 應得阿耨多羅三藐三菩提 以今世人 輕賤故 先世罪業 即爲消滅 當得阿耨多羅三藐三菩提 以今世人 輕賤故 先世罪業 即爲消滅 當得阿耨多羅三藐三菩提 以今世人 輕賤故 先世罪業 即爲消滅 當得阿耨多羅三藐三菩提

또 수보리아, 선남자, 선여인이 이 경을 받아 지녀 읽고 외우매 남에게 업신여김(輕賤)을 받았다면, 이 사람은 선세(先世=前世:前生과 같음)의 죄업으로 반드시 나쁜 길로 떨어질 것이지만 금생에 사람들이 업신여김 탓으로, 전생의 죄업이 곧 소멸되고 마땅히 아누다라삼막삼보리를 얻게 되리라.

해설 : 이 부분은 금강경의 참뜻과 석존의 참뜻을 알았을 때, 세상의 모든 사람들

석가모니는 미륵을 기다렸다 <55>

이이 참뜻을 알고서 말해주는 이 사람을 보고는 기존의 금강경의 이해와 상식으로서 용납이 안되므로 수많은 사람들이 사이비(似而非非) 이단(異端)이니 하면서 놀리고 천대한다고 하는 부분이다.

즉 불교가 우리나라에 들어온 지 오래되었다. 그리고 그 오랜 세월에도 또한 얼마나 많은 금강경이 여러 사람들의 입과 머리로 뜻이 전해졌을까? 그런데도 이 금강경의 참뜻을 올바르게 알아서 그 참 뜻을 알려주는 사람을 보고 천대시하면서 비방(讒謔)한다면 이 얼마나 놀라운 일인가?

그리고 이 금강경의 참뜻을 미로소 세상 사람들이 들었을 때 석존의 실상과 불교를 알고서는 무척 당황하고 믿지 않는다는 뜻인데 과연 무엇이 이렇게 믿지 못하고 당황하게 하는 것일까? 바로 독자들에 지금까지 여러 경전을 증거로 하여 석존의 진실한 뜻을 알려준 것이 바로 현실이요 진실한 것이다.

그래서 석존은 임적하실 때에 제자인 가섭에게도 이 금강경의 수보리가 석존에게 "이 경의 진실한 뜻을 과연 누가 믿겠나?"고 한 것처럼, 가섭 역시 열반경의 진실한 뜻을 과연 후세의 중생들이 믿겠느냐고 하는 부분이 나온다.

마찬가지로 여기에서도 석존은 말세의 중생들이 내 말(석존) 뜻을 알아듣지 못하고 믿지 않고 이 금강경의 참뜻을 알려 주는 사람을 비방하고 질시한다고 하면서도, 그 사람은 선대의 죄가 아무리 크고 업장이 두텁더라도 이 금강경의 진실한 뜻을 알려주므로 인하여, 그 복과 덕이 얼마나 큰지 말로서는 표현할 수 없다고 한 것이다.

그러면 이렇게 천대를 받고 파멸됨을 당하는 사람은 왜 복이 그렇게 생각할 수도 없이 클까?

바로 범신불이며 우주의 주인인 미륵부처님의 제자로서 참 진리에 의한 수행을 하고 성불을 하므로서 구족이 천상에 나는 큰 공덕을 얻기 때문이다.

성불이 바로 해탈이요 해탈이 열반이며 열반이 생로병사를 벗어나게 한다는 그런 말 씀인데, 바로 인류가 지금까지 꿈꾸던 이상의 세계 즉 화엄궁국이요 융화세계요 영원히 살을 누리는 극락세계에 들어가는 큰복과 덕을 얻는 것을 말하기 때문이다.*

明鐘

비방과 칭찬에 흔들리지 말라
(장야합경)

만약 누군가가
온갖 방법으로 우리를 헐뜯더라도
부처님 제자들은 분함을 이기지 못하고
그들을 해쳐서는 안 된다.

그들이 우리들을 비방한다고
우리 역시 분노하여 그들을 해치려 한다면
그것은 우리 스스로 그들에게 지는 것이다.

또한 그들이 우리를 칭찬한다고 해서
마음이 들뜨는 것도 우리 스스로가 그들에게 지는 것이니라.