

음식과 수행

### 검은 산삼 오디 당뇨병과 노화 방지에 효과

‘오디’는 뽕나무의 열매이며 다른 이름으로 ‘상실, 오들개, 오드래’라고도 불리기도 한다. 뽕나무로 불리게 된 이유는 오디를 많이 먹으면 방귀를 끼게 된다고 해서 ‘뽕나무’라고 불렀다고 한다. 이처럼 소화가 잘 되어 붙여진 이름이라고 한다. 6월에 먹으면 더 좋은 ‘오디’는 어디에 좋을까? 동의보감에 당뇨병과 노화방지에 좋다는 설명이 나온다. 오디는 6월이 절절인 열매다.

동의보감 탕액편(湯液篇)의 오디에 대한 ‘불로(不老)’의 성분이 밝혀졌다. 동의보감 탕액편에 ‘까만 오디는 뽕나무의 정령이 모여 있는 것이며, 당뇨병에 좋고 오장에 이로우며, 오래 먹으면 배고픔을 잊게 해준다.’

라고 하고 ‘귀와 눈을 밝게 한다.’라고 했으며 또한, ‘오디를 오래 먹으면 백발이 검게 변하고 노화를 방지한다.’라고 기록되어 있는데 이러한 효능들은 오디의 주 색소인 안토시아닌 성분 때문이며, 오디 속에 함유된 안토시아닌 색소 C3G는 천연색소로서 노화억제, 망막 장애의 치료 및 시력개선 효과, 특히 강한 항노화작용 등 다양한 생리활성을 갖는 것으로 최근 보고됨에 따라 인체에 해가 없는 천연색소 및 기능성 소재로서 주목받고 있다. 게다가 블루베리보다 오디에 안토시아닌 성분이 더 많이 포함되어 있다.

흔히, ‘검은 산삼’이라고 부를 정도로 건강에 뛰어난 뽕나무 열매인 오디는 특히 치유 효과가 탁월하고, 안토시아닌 성분 못지않게 항산화 작용을 하며 혈중 콜레스테롤을 낮추는 ‘레스베라트롤’이라는 성분이 있으며 또 루틴 역시 오디의 성분 중 하나인데 이는 모세혈관 강화, 수축 작용을 통해 순환계 질환 및 고혈압 치료에 도움을 준다. 이외에도 오디는 다른 과일에 비해

노화를 예방하는 데 뛰어난 효과가 있는 비타민B와 비타민C가 풍부하다. 오디의 효능을 정리하면 다음과 같다.

**첫째, 노화방지 효과**

안토시아닌 성분이 유해산소를 없애주는 항산화 작용을 하여 노화방지에 좋다.

**둘째, 혈압 낮추는 효과**

루틴 성분과 가바 성분으로 모세혈관을 강화, 혈압을 낮추어 고혈압에 좋다.

**셋째, 빈혈치료에 효과**

철분 성분이 풍부하여 빈혈에 좋다.

**넷째, 당뇨 치료에 효과**

혈당을 낮추어 주는 성분이 함유되어 있다.

**다섯째, 숙취, 더위, 갈증해소 효과**

알코올을 분해하여 숙취를 해소하는 효능이 있으며 포도당과 사과산이 풍부하여 한여름에 갈증과 더위를 해소한다.

**여섯째, 피부미용 효과**

활성산소를 제거하고 독소를 배출하는 데 뛰어난 피부병을 예방하고 여러 가지 비타민이 많아서 피부를 매끄럽고 탄력 있게 만든다.

**일곱째, 뼈 건강에 효과**

오디에는 칼슘과 철분이 부족한 인산 부에게 매우 좋은 음식이라고 할 수 있다. 또한, 조절작용이 있어 관절 부위를 튼튼하게 해주고 원활한 혈액순환에도 좋다.

하지만 지나치게 많이 섭취할 경우 설사가 발생할 수 있으며 평소 설사가 자주 일어나던 사람은 오디를 섭취할 때 주의가 필요하다.\* 이승우 기자



목적만 영생에 두고 백 번, 천 번 넘어져도  
오독이 마냥 일어나서 또 달리고 또 달리지!

## 성경 예언 해설집 <15회>

### 이사야

(지난호에 이어서)

아브라함의 서자요 장자인 이스마엘과 적자요 차자인 이삭은 형제이나 당시부터 싸우는 적대자들이다. 이스마엘의 후손들인 아랍인들의 1차 싸움의 대상자는 이삭의 후손인 유대인이다. 유대교를 지구상에서 없애 버리려고 회교 원리주의자들은 칼을 갈고 있다.

아라비아에서 시작한 회교는 예루살렘을 침공하여 시온 산 솔로몬 성전 터에 회교 사원을 건축하여 오늘에 이르고 있다. 그들의 주장에 따르면 이스마엘의 자손이 아브라함의 장자인데 조상 아브라함이 제사드리던 제단 타는 장자가 소유하여야 당연하고 아브라함의 묘가 있는 헤브론도 아랍인이 소유하는 것이 원칙이라는 것이다. 그들의 소원대로 시온 산과 헤브론을 소유하고 있으니 유대인의 입장에서 보면 아랍인들이 극도의 ‘미운 물감’이니 그들을 추방하려 하나 실력으론나 세계 정세가 유대인을 고탈시키고 있다. 그들은 예루살렘 남쪽 성벽에서 여호와의 부르면서 통곡할 따름이다. 그러므로 예루살렘 성벽을 통곡의 성벽이라고 부르게 된 원인을 알아야 될 것이다.

아시아의 글과 지금의 예루살렘의 정세는 정반대가 되고 있다. 아시아의 예언은 만민이 돌아오는 예루살렘은 평화의 동산이니 전쟁에 이용되는 무기가 평화의 농기구로 개조된다고 하였고 지구상에 영원한 평화가 온다고 하였다.

지구상에서 피를 제일 많이 흘린 곳이 이스라엘 땅이니 아브라함 시대부터 지금까지 전쟁이 계속되었고 어느 민족도 그 땅을 차지하고 독립국으로 1백년을 살지 못하였으니 복지가 아니고 화지(禍地)로서 저주받은 땅이다.

시온주의자들은 시온 산에 우뚝 서있는 회교 사원을 철거하고 여호와의 성전을 건축하여야 만민이 돌아오는 유대인의 시대가 열린다고 고대하나 현 정세는 아랍인들이 이스라엘 땅에 독립국을 창설하고 시온 산 동(東) 예루살렘을 수도로 정하려고 구상하고 있으니 유대인의 소망은 사라져 가고 있다. 유대인의 기성세대인 노인층들이 세상을 떠나면 시온주의를 고집할 세력도 점차 소멸될 것이다.

이사야의 예언은 한반도에서 성취되리니 유대인의 영광은 솔로몬 시대에 끝났

고 지금 세계인들이 한반도를 주목하는 것은 지금은 경제 발전에 치중하나 점차 정신 문명, 종교 문명이 실현되리니 이사야가 “율법이 시온에서 나온다”고 하였으니 만민을 하나로 만드는 율법은 자유율법이다. 누구든지 내 몸으로 여기는 ‘하나의 사상’은 완전 무결한 사상이니 지금 한국이 유교, 불교, 기독교가 왕성하여 종교 강대국이 된 것은 우연이 아니고 승리자를 만방에 선교할 터전을 이룬 것이다.

### ‘여자의 아들’은 모태로부터의 의인이 아니다

본 문(사 7:14-15)  
보라 처녀가 잉태하여 아들을 낳을 것이요 그 이름을 임마누엘이라 하리라. 그가 악을 버리며 선을 택할 줄 알 때에 이르러 버터와 꿀을 먹으리라.

### 해설

위의 예언을 육적으로 해석하면 말이 되지 않는다. 모세의 예언(창 3:15)에서 말한 ‘여자의 후손’과 같은 존재니 육신의 처녀가 아니요 영적 처녀인 하나님이다.

예수교는 육신 처녀가 성신으로 잉태하여 낳은 아들 예수는 모태로부터의 의인이라고 주장하나 본문(15절)에서, “아이가 악을 버리고 선을 택한다”고 하였으니 이 말씀의 뜻은 아이가 모태의 의인이 아니요 죄인이라는 것이다. 이 아들은 모친의 도움과 스스로의 불 같은 연단을 받으면서 죄를 벗고 의인이 된 사람이니 이 사실을 본문에서 악을 버리고 선을 택하였다고 하였다. 악을 버리고 선을 택한 아들이 버터와 꿀을 먹는다고 한 것은 영생의 양식, 생명과일이요 신령한 양식을 땅의 최고 음식물인 젖과 꿀로 비유하여 말한 것이다. 의인 구세주가 땅의 젖과 꿀이나 먹으려고 세상에 왔다면 말이 되지 않는다. 신령한 만나를 먹는 자가 임마누엘이니 죽을 수 없는 영생자가 되는 것이다.

모세와 이사야가 말한 ‘여인의 후손’을 예수교에서 예수로 해석하고 있으나 예수가 될 수 없는 사실은 예수가 세상에서 떠난 이후 사도 요한의 글에서 여인의 후손이 장차 올 것을 세밀하게 설명하였다. 요한의 기사는 계시록 12장에서 설명하였으니 참조하기 바란다. 요한의 글은 여자가 육신이 아닌 신령한 사람으로 해와 달과 12별을 몸에 입고 있으니 신의 사람이요 그가 낳은 아들은 만국을 다스리는 이긴자요 하나님 보좌에 오른 자라고 하였다. 원수 마귀, 불

은 용을 멸하고 승리한 자니 여자와 후손은 유다 땅에 임하는 자가 아니요 이사야의 예언대로(사 41:1-9) 한국에 오신 것이다.

### 다윗의 왕동이 영원하리라고 예언

본 문(사 7:14-15)

한 아기가 우리에게 낳고 한 아들을 우리에게 주신 바 되었는데 그 어깨에는 정사(政事)를 메었고 그 이름은 기묘자라, 모사라, 전능하신 하나님이라, 영존하신 아버지라, 평강의 왕이라 할 것임이라. 그 정사와 평강의 더함이 무궁하며 또 다윗의 위에 앉아서 그 나라를 굳게 세우고 자금이후 영원토록 공평과 정의로 그것을 보존하실 것이다. 만군의 여호와와 열심히 이를 이루시리라.

### 해설

성경을 기록한 역대 선지자들이 종교적 측면에서만 활동하고 글을 쓴 것으로 알고 있으나 사실상 선지자들은 나라를 사랑하는 애국자로 정치적으로 왕을 보필하고 교도하면서 국가를 보존하는 데 전심 전력을 다하였다. 북방 강대국 앗시리아가 북국 이스라엘 왕국을 정복하고 남국 유다 왕국을 침공하려는 위급한 시점에서 이사야는 유다 예루살렘을 구원하려고 심혈을 기울인 사람이다. 끝날에 예루살렘에서 세계를 지도하는 메시아가 나온다고 신의 계시를 받고 말하였으나 이사야는 동방 한국에서 만국을 다스리는 의인이 나오고 사막에서 구원의 길이 예비된다는 깊은 뜻을 자신이 알지 못하였다.

성경을 쓴 사람이 유대인이요 후일 성경을 편찬한 사람도 유대인 랍비들이니 그들의 선민 사상이 지나쳐 유다의 뿌리에서 메시아가 올 것으로 믿은 것이다. 이사야는 예루살렘에서 메시아가 출현할 때는 죽지 않고 영존하는 평강의 왕으로, 영원토록 왕중 왕으로 임하여 그 나라가 무궁하다고 수차 기록하였다. 그러므로 유대인들이 예수를 배척한 것은 예수가 죽었다가 부활한다고 말하므로 메시아가 아니라고 단정했던 때문이다.(단 12:32-34)

절세의 애국자 다니엘도 이방 바벨론에서 4대의 왕을 섬기며 국사를 관장한 정치인으로 유다 왕국의 재건과 독립을 일생 동안 여호와께 간구하고 독립운동을 하였는데 여호와의 지시를 얻어 쓴 글은 왕국의 독립에 관한 내용이 아니요 4대 강국

(바벨론, 바사, 헬라, 로마)의 시대가 올 것이라는 것과 마지막 넷째 짐승, 로마가 거룩한 성전을 점령하여 제사와 예물을 폐하였다가 회복된다는 기사를 썼으니 다니엘도 애국심이 지나쳐 유다 왕국의 회복을 갈구하였는데 응답을 얻지 못하고 장차 이루어질 세계에 관한 기사를 쓰면서 그 뜻을 알 수 없는고로 끝날의 사실을 알기를 소원하였으나 천사는 마지막까지 인봉하라고 명하였다.(단 12장)

### 지상 낙원

본문과 해설(사 11:1-9)  
이사야서 11장은 9장과 같은 것이다. 이새의 뿌리에서 썩이 나서 만민의 기호(記號)가 되어 만민이 예루살렘으로 돌아오고 열방을 심판한다고 하였다. 그때에 세상의 악과 독이 없어져 모든 맹수가 양같이 순하여 풀을 먹으며 무사가 무지 않으니 해함과 상함이 없는 지상낙원이 온다고 하였다.

이 말씀이 유대교가 바라는 소망이니 그때를 기다리며 예루살렘을 향하여 기도하며 이방인과 싸우고 있다. 열국에 흩어져 있던 이스라엘이 돌아오며 여호와께서 열방을 벌한다고 하였다.

예수교가 이사야의 모든 예언을 예수에게 귀결시키고 심판과 낙원 세계는 땅이 아닌 하늘에서 이루어진다고 역시 해석을 하고 있으나 본문과 반대가 되니 진리가 될 수 없다.

다윗 왕 시대 나단 선지자가 말한 바, 다윗의 자손이 왕위를 길이 계승한다고 증거하였으니(삼하 7장) 이사야도 선배 선지자의 말을 믿는고로 유다가 범죄하여 징계를 받으나 아주 버리지 않고 다시 권고하여 시온의 영광이 다시 돌아온다고 이사야는 그의 모든 글에서 역설하였으니 그는, 나라를 사랑하는 애국심에서 우려나는 민족 사상으로 한 말일 뿐 하나님의 깊은 뜻을 알지 못하였다.

이스라엘이 성지로 신앙하는 동(東) 예루살렘 시온 산과 시조들의 선영인 헤브론을 아랍인들이 차지하고 있으니 유대인들이 성지를 찾으려고 싸우고 있으나 유대인들의 소원대로 될 수 없는 것이 현실 인고로 싸움을 중단하고 평화 조약을 체결하려는 시점에 이르고 있고 아랍인들은 이스라엘 땅 안에 독립국을 세우고 동 예루살렘을 수도로 정하려고 계획하고 있다.\* - (다음호에 계속)

차승도



### 석가모니는 졸곧 미륵만 기다렸다 <40>

#### 첨성대(瞻星臺)와 미륵불(彌勒佛)\_2-1

흔히들 우리 민족을 단일민족이요 백의민족이라고 하는 자부심을 한민족이라면 누구나 가지고 있다. 그리고 이러한 민족 사상의 저변에는 단군(檀君)이라고 하는 우리 민족의 국조(國祖)가 자리잡고 있다.

근래(近來)에 와서 기독교(基督教)를 믿는 일부 무지각(無知識)한 사람들에 의해 단군상(檀君像)이 여러 곳에서 목이 잘리고 파괴(破壞)되는 수난(受難)을 겪고 있으나 불과 수십 년 전만 해도 우리 한국인들이 처음 맞는 교육기관인 초등학교에서 부터 우리 민족의 역사를 배움에 있어서 단군사상에 대해 배우고, 우리들의 부모님으로 전해 내려오는 단군할아버지의 모습을 상상해 보곤 하였던 것이다.

## 석가모니는 미륵을 기다렸다 <40>

또 우리 민족의 오래 전 옛날의 역사인 고조선설 세운 분이 단군이셨고 이로 말미암아 비로소 한반도에 국가적인 개념의 역사가 시작되었던 것은 잘 알려진 사실이다. 그런데 이러한 역사적인 실체의 주인공 단군에 대해 지금도 자세히 이야기할 하려고 하면 이 분야에 대해 전문가가 아니면 그 이상의 알 거리가 없다는 것에 대해 우리는 안타까움을 느끼는 것이다.

지금으로부터 약 3천여 년 전에 국조인 단군께서 멀리 유라시아 대륙의 끝부분인 이스라엘로부터 시리아와 이라크-이란카스피해를 건너 우랄 알타이산맥의 알타이 지방에서 일백 년을 머물다 중국의 북부를 넘어서 몽고 땅으로 이주하여 그곳에서 다시 100여 년을 지냈다. 그러므로 우리 민족은 몽고민족과 유사한 외모와 또한 세계적으로 우랄 알타이계라고 인류 학적인 분류를 받고 있는 것이다.

그 후 또다시 동진(東進)하여 만주(滿洲)를 지나 한반도의 북부 즉 대동강 유역에서 비로소 단군께서 홍익인간(弘益人間)의 이념(理念)을 근간으로 하는 고조선(古朝鮮)이 탄생되었다. 즉 평양 부근의 대동강 유역에서 고조선이 있었다는 기록을 역사책에서도 알 수 있지만, 그 근처인 대동강유역에서 발견되는 유물인 기왓장에서 고조선의 실체를 증명할 수 있는 것이다.

이 기와에 새겨진 문양은 처음 발견 당시 즉 알게 때에는 이 기와에 새겨진 문양이 단순하게 그림으로만 알았으나 구세주께서 지금으로부터 35여 년 전에 이를 증거하셔서 당시 서울대학교에서 고대 히브리어를 연구한 신사훈 박사로부터 분명한 고대 히브리어라고 하는 사실을 확인받아 비로소 우리 민족의 역사적인 실체가 드러나게 된 것이다.

최초의 국가인 고조선은 그 후 중국 대

륙에도 문화적 종교적 그리고 정치적인 영향력이 막강했으나 시간이 흘러 언젠가는 기차조선 또는 위만조선으로 불리는 중국의 한족에 의해 멸망을 당하였고 여기서 붕괴된 주도세력들은 그 후 일부는 일본으로 건너갔으나 정착하지 못하고 멸망을 하였으며, 일부는 진한-마한-변한으로 분리되어 부족국가의 상태로 있다가 후에 다시 신라(新羅)라고 하는 새로운 모습의 국가로 등장한다.

초기의 신라는 옛 국가였던 고조선의 사상과 이념을 그대로 부활시켰고 당시의 고구려와 백제와는 전혀 다른 형태의 문화를 계승, 발전시켜 훗날 한반도를 통일하여 우리가 훗날 통일신라라고 부르는 강대한 국가로 발전시켰던 것이다.

선덕여왕은 불교에 심취한 왕으로도 유명한 분이셨다. 특히 선덕여왕 당시에는 벌써 불교가 국교(國敎)로 확고하게 뿌리를 내리고 있었고 첨성대 역시 지난 선덕



3200년 전 이스라엘의 사사(士師) 시대에 사용된 히브리어가 새겨진 기왓장(대동강 유역 출토)

여왕조 이전부터 제천의식을 행하였던 기록에 비추어 불교사상과 고대로부터 이어져 내려온 제천의식이 함께 어우러진 것을 볼 수가 있다.

불교가 들어온 초기 신라에 속하는 왕

들 중 신라 27대조 선덕여왕 당시에 건축되었다는 첨성대(瞻星臺)는 선덕여왕이 죽은 이듬해에 비로소 첨성대가 완성되었다.\*

명鐘