

음식과 수행

김장 김치의 영양과 효능

영양덩어리인 김치는 염분만 조심하면 된다

11월이 되니 하루가 다르게 날씨가 쌀쌀해지면서 김장 생각이 절로 나온다. 한국 사람이라면 누구나 김치가 없으면 밥을 먹어도 먹은 것 같지가 않다는 것에 공감할 것이다. 우리들의 입맛은 김치에 길들여져 있다고 해도 무방하다. 우리들의 식단에 없어서는 안 되는 김치, 특히 겨울철 김장 김치는 더욱 특별하다. 김장 김치는 무, 배추 등을 주 재료로 하고 미나리, 갓, 마늘, 파, 생강과 같은 채소를 부재료로 하여 소금, 젓갈, 고춧가루 등 각종 양념으로 간을 맞추어 먹는 절임채소음식으로서 싱싱한 채소를 구하기 어려웠던 추운 겨울에 비타민과 무기질을 섭취할 수 있었던 공급원이었다. 게다가 숙성 과정에서 생기는 독특한 청량감 덕분에 김치는 사계절 언제든지 채소를 구할 수 있는 오늘날에도 우리 밥상에 없어서는 안 될 필수 음식으로 자리 잡고 있는 것이다.



어떠한 효능들을 지니고 있을까. 첫째, 혈중에 있는 나쁜 콜레스테롤을 떨어뜨리는 효능이 있다. 김치에 들어있는 각종 채소의 식이섬유와 유산균은 혈중에 있는 나쁜 콜레스테롤을 떨어뜨려서 각종 성인병의 예방 및 치료에 도움을 준다.

둘째, 항암효과 및 노화억제 효능이 있다. 김치 재료들에는 항산화 성분이 풍부하여 노화를 억제하고 암을 예방하며 면역력을 강화시키는 효능이 있다.

셋째, 정장작용의 효능이 있다. 채소에 풍부한 섬유소를 섭취하여 변비를 예방하고 장염, 결장염 등의 질병을 억제한다.

넷째, 체중조절을 하는 효능이 있다. 김치에 들어가는 다양한 채소들은 열량이 적고 식이섬유를 많이 함유하고 있기 때문에 체중조절에 도움을 주고, 특히 고추에는 캡사이신이라는 성분이 있어서 신진대사작용을 활발히 함으로써 지방을 연소시켜 체중조절에 도움을 준다.

다섯째, 식욕증진의 효능이 있다. 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스테르를 생산하기 때문에 유산균 발효 식품으로서 식욕을 증진시켜 준다.

이처럼 김치가 영양과 효능 면에서 우수한 음식이라 할지라도 김치 섭취를 채소 섭취 대용으로 생각하여 다른 반찬 없이 김치만 먹는다면 반드시 주의할 점이 있다. 그것은 바로 김치의 염분 함량이 높다는 것이다. 배추김치 5~6쪽의 염분 함량은 14g 정도로 매우 높은 수준이라 할 수 있기 때문이다. 이 외에도 김치의 매운 맛이 위 벽을 자극하여 통증을 유발할 수 있기 때문에 위장 장애가 있는 분은 주의할 필요가 있겠다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <53화>

모세와 같은 선지자 조 중위도 모세처럼 재판관으로 활동

- 9절: 감사하는 생활
1) 11년의 군생활 마감과 점점 가혹해지는 연단
2) 사업을 시작하다
3) 이끄심을 받으며 은혜를 숭기는 생활
4) 영의 흐름을 깨닫다
5) 육적으로도 당할 자가 없어
6) 생활 전반이 신앙으로 매진

5) 육적으로도 당할 자가 없어

(지난호에 이어서)
일곱째 천사가 앞장서서 신앙촌의 풍기 문란한 바람을 잡으니까, 영모님께서 그 소문을 듣고 당신의 키우는 가지를 대견하게 생각하셨습니다. 그때부터 영모님은 일곱째 천사를 상당히 좋아하는 것이었습니다. 일곱째 천사가 가림산 꼭대기에 있는 오만제단에서 예배를 보고 내려가고 있는데, 영모님 차를 일곱째 천사 앞에 탁 세워놓고 안부를 묻는 것입니다.

“조중위, 요즘에 뭘 하는 거야?”
“에, 아무것도 안합니다.”
“뭘 해야지, 아무것도 안하면 어떻게 해.”
그래서 일곱째 천사는 “장사를 해보겠습니다.”라고 말씀드리고 그 다음부터 장사를 했던 것입니다.

핍박을 입었던 신앙촌 사람들이 오히려 조 전도사를 그들 소송의 재판관으로 세움

신앙촌 식구들이 일곱째 천사를 마귀로 여기면서 마귀라고 늘 불렀는데, 영모님이 차를 세우고 일곱째 천사보고 안부를 물어보고 다른 사람들은 제쳐놓고 일곱째 천사하고만 말을 하시니까, 그 광경을 목격한 신앙촌 식구들이 그때부터 일곱째 천사를 달리 보게 되었습니다. 그 다음부터 신앙촌 사람들이 저희들끼리 채무 관계가 있다든지 저희들끼리 싸움 벌어지는 일이 있으면 “우리 1구에 사는 조 전도사한테 가서” 해서 일곱째 천사한테 와서 심판해달라고 하는 것입니다.
그러하여 채권채무 관계로 다툼이 있는



백성들을 재판하는 모세에게 장인 이드로가 천부장과 백부장과 심부장을 세울 것을 권유함(출18:13-26)

사람들 돈 받게 해주고 여러 사람 싸움하는 것을 화해도 시키고 그런 일을 많이 하게 된 것입니다. 처음에는 마귀라고 그렇게 쳐다보지도 않고 인사도 안 하고 했는데 그다음부터 일곱째 천사가 행하는 행동을 보고 신앙촌 식구들이 다 좋아하는 쪽으로 공기가 돌아간 것입니다.

이렇게 일곱째 천사는 신앙으로 승리의 길을 걸어왔던 것입니다. 나를 미워하는 사람이 있으면 오히려 진심으로 사랑하고, 욕을 하는 사람이 있으면 도리어 감사하게 생각하는 생활을 했습니다. 그러니까 상대방 속의 미워하는 마귀가 죽어서 더 이상 일곱째 천사를 미워하지 않는 것입니다. 그것은 일곱째 천사가 자신 속의 마귀를 이겼기 때문입니다. 수십 년간 신앙촌 식구들이 일곱째 천사를 미워하고 마귀새끼라고 욕했지만 나중에는 많은 사람들이 일곱째 천사를 찾아와서 이것저것 부탁을 하는 것이었습니다. 자기네들끼리 돈거래를 해놓고 해결할 수 없으니까 일곱째 천사에게 와서 해결해달라고 하여 일곱째 천사가 모두 해결해주곤 했던 것입니다.

일곱째 천사가 자신 속의 '나라의 의식의 자존심 마귀를 이기고나니까, 일곱째 천사더러 마귀라고 했던 사람들이 전부 일곱째 천사를 좋아하고 존경하게 되었습니다. 전국적으로 예비군이 창설될 무렵, 소사 신앙촌에서도 예비군을 창설해야 했는데 신앙촌 청년들은 삼천리 방방곡곡에서 모여든 사람들이고 자기 개성이 강한 사람이 많아 이들을 통솔해 나갈만한 인물을 찾기가 어려웠습니다. 그때 “조중위가 아니면 통솔할 자가 없다.”면서 당시 천부장과 한영순 권사 등 신앙촌 간부들이 찾아와서 예비군 창설에 협조해 달라고 하는 것이었습니다. 그리하여 일곱째 천사는 예비군 중대를 조직하여 거칠고 말쑥꾸러기들인 육백 명의 신앙촌 청년들을 완전히 장악하여 맹훈련을 시켜 경기도에서 가장 모범적인 예비군 부대로 만들어 표창도 여러 번 받은 바가 있었던 것입니다.

6) 생활 전반이 신앙으로 매진

일곱째 천사는 일찍이 생활 전반에 걸쳐 빈틈없이 살고자 애썼으며, 또한 사회에 봉사하고 자신을 희생하는 것을 보람으로 느끼며 살아왔습니다. 학생시절에는 고학을 하면서도 친구의 학비까지 대줄 만큼 고생을 사서 하기도 했으며, 장교시절에는 고된 군생활에도 불구하고 야학을 운영하여 못 배운 젊은이들을 무료로 가르치기도 했습니다. 그래서 일곱째 천사가 가는 곳에는 학교가 세워지고 전도관이 부흥되는 것이었습니다.

성령팔이와 침쌀떡 그리고 비누를 팔면서 중고등학교를 다님

일곱째 천사가 중학교에 진학하면서부터 고학을 하게 되었습니다. 대학교 때는 학비를 마련하고자 성냥팔이도 해보기도 하며, 또 침쌀떡도 팔면서 고학을 하였습니다. 그리고 집집마다 방문하면서 비누팔이도 하였는데, 어떤 집에 문을 두드리면

부부싸움을 했는지 집주인이 나와 비누상자를 둘러앉은 바람에 비누가 흡이 묻어 팔 수 없는 경우도 종종 당하였습니다. 그런데 어느 날 이발소에서 고학을 하는 청년이 고생 많다고 비누를 대달라고 해서, 그때부터 이발소 주인아저씨의 소개로 이발소마다 단골로 비누를 대 줄 수 있어 넉넉하게 학비를 마련할 수 있었고 그리하여 김포 고향 친구 세 사람의 학비와 생활비를 대주면서도 여유가 돼 삼보 주식회사(당시 대만에서 설탕을 수입하던 회사)에 주식을 투자하여 주주(株主)가 되기도 하였습니다.

일곱째 천사는 신앙생활에 있어서도 아주 철두철미하여 마음으로도 흐린 생각을 안 하려고 애를 쓰고 기를 썼던 것입니다. 어쩌다 흐린 생각을 하게 되면 자신에게 ‘이 마귀새끼야, 너 같은 새끼는 죽어버려! 왜 그 따위 생각을 해!’라고 하면서 머리를 시멘트벽을 들이받은 적이 수백 번이 넘었습니다.

그럴 때마다 뇌진탕 직전에서 한두 시간 동안 의식을 잃었다가 깨어나곤 했습니다. 사실 일곱째 천사의 집안 내력을 들 때 대머리가 없었는데 너무 자주 머리를 벽에 들이박다 보니 머리가 부어올랐다 가라앉았다 하면서 머리카락이 빠져 대머리가 된 것입니다.

그리고 일곱째 천사는 평생 동안 낮잠을 자본 일이 없었습니다. 특별히 할 일이 없거나 여유가 있을 때면 남의 집 마당이 라도 쓸면서 시간을 보냈습니다. 낮잠을 자거나 쓸데없이 잠담을 하면서 노닥거리를 앉았던 것입니다. 심지어 몸이 아파도 방에 들어가 눕거나 안일한 마음을 갖지 않았었습니다.

몸이 아프면 오히려 ‘이 놈의 마귀새끼야, 잘 되었다, 너는 아파 거꾸러져라!’고 하면서 자신을 고소하게 생각하고 평소보다 더 힘든 일을 하였던 것입니다. 그렇게 하다보면 언제 아팠다가는 뜻이 아픈 것이 없어져 버리는 체험을 하였습니다. 특히, 영모님 말씀이 하나님 말씀임을 아는 고로 자신의 생명보다 역전한 배 더 귀중히 여겼던 것입니다.* 박한수



이상적멸분(離相寂滅分) 第十四 (지난호에 이어서)

[해석] 이와 같이 경에도 석존은 일승의 법이 진실이지만 불도를 완성하지 못한 벽지불과의 수준으로서 일승의 법을 말씀하지 못하고 대신 방편으로서 삼승의 법을 말씀했으나 세상 사람들이 깨닫지 못함을 예견하셨으며, 또 미래의 법신불인 미륵부처님께서 일승의 성불하는 법을 말씀하지만 믿지 못하고 오히려 사이비(似而非)다, 이단(異端)이다 하면서 미륵부처님의 올바른 큰 진리의 법을 깨뜨리고 방해한다고 예언하고 있음을 볼 수 있습니다.

그러므로 이 금강경에서도 석존은 모든 상을 버리라고 수없이 당부하고 있으며, 상이 없어야 바로 참 부처님을 만나서 일승의 법을 들을 수 있다고 가르치고 있습니다. 그리고 이렇게 차별의 상이 없는 마음의 법을 닦은 이가 진실로 부처님의 제자요, 부처님의 제자로서 몸과 마음을 닦는 이가 바로 보살입니다. 그리고 선남자 선여인도 그 당시 석존 당시를 말씀한 것이 아니고 이 시대에 사는 우리들, 즉 미륵부처님께서 착한 법을

말씀하시고 거기에 따라 올바른 수행을 하는 남자가 바로 진실이라는 것입니다.

편견과 아상을 떠난 마음_9)

須菩提 須菩提 수보리
若菩薩心住於法而行布施
약보살심주어법이행보시
如人入闇即無所見
여인안암즉무소견
若菩薩心不住法而行布施
약보살심부주어법이행보시
如人有目日光明照見種種色
여인유목일광명조견종종색
수보리아, 만약 보살(석존)이 마음을 법에 머물러서 보시를 행함은 마치 사람이 어두운 곳에 들어가면 보이는 것이 없는 것과 같고, 만약 보살(미륵불)이 마음을 법에 머물지 않고 보시를 행함은 마치 사람이 눈(目)이 있어 햇빛이 환히 비추매 갖가지 물체(色)를 보는 것과 같다.

須菩提 須菩提 수보리
當來之世 若有善男子善女人
당래지세 약유선남자선여인
能於此經受持讀誦
능어차경수지독송

신금강경 해설(新金剛經 解說) <30>



카트만두 스와야म्부나트 사원(Swayambhunath temple)에 부처님의 지혜의 눈

即爲如來以佛智慧悉知是人
즉위래야이불지혜悉知是人
悉見是人 皆得成就無量無邊功德
실견시인 개득성취무량무변공덕
수보리아, 마땅히 오는 세상에 만약 선남자, 선여인이 능히 이 경을 받아 지내 독송한다면, 곧 여래(彌勒佛)께서 부처의 지혜로 이 사람을 다 알며 이 사람을 다 보나니, 모두 한량없고 끝없는 공덕을 성취하리라.

[해석] 오는 세상이라고 한다면 불경에서는 석존 사후(死後) 3000년대를 의미하는데, 이때가 바로 미륵부처님이 오시는 때를 말하는 것입니다. 이 금강경의 진실한 내용을 읽고 다 알고 난 후 마음으로

깨끗한 믿음의 마음을 내면, 곧 법신불인 미륵부처님(法身佛)께서 모두 아시고, 부처님의 눈(佛眼)으로서 다 보시고 그 사람을 이끌어 참다운 해탈(眞解脫)의 바른 도를 알려 주시어 무상대도(無上大道)의 무량한 공덕을 얻게 됨을 말합니다.

왜냐하면 부처님이라고 하면 곧 우주의 주인이요, 기독교적인 표현으로 설명하자면 전지전능(全知全能)한 하나님을 말하는 것으로 우주에서 일어나는 모든 일을 모를 수 있겠습니까? 그러므로 능엄경에 이르기를, 미륵부처님은 우주에 만지의 숫자나 하늘에서 내리는 빗방울의 숫자까지 다 아시며, 소나

무가 왜 푸른지 그리고 까마귀가 왜 까만지를 모두 아신다고 하였으니 곧 모르실리가 없다는 뜻입니다.

그러나 지금 세상을 살아가는 우리 불자들은 한국불교가 가복 불교(祈福佛敎)로 변질되어 세상의 일에는 관심이 많고 참다운 미륵부처님을 찾는 것은 포기한 지 이미 오래되어 석존이 불경에 예언한 미륵부처님을 찾는 것을 방해하고 심지어 경전을 조작하여 불자들에게 거짓말로 전하는 일이 발생하고 있는 것입니다. 이런 것들을 알려 염불에는 관심이 없고 젓밥에만 관심이 있다는 세상에 나도는 말이 틀림이 없는 것입니다.

이 부분의 경구는 이 금강경의 진실한 참뜻을 이해하고 마음으로 전념하여 이 금강경을 받아 지니고 경을 읽으며 미륵부처님을 전심으로 구하는 사람은 미륵부처님을 만날 수 있다는 것을 말하는 것이니 곧 한량한 공덕은 성취할 수 있다는 것입니다.

그럼 공덕은 무엇을 말하는 것일까요? 이 책의 앞부분에 말씀하였습니다만 이 세

상의 모든 유정물무정물을 포함한 모든 중생들의 희망이요 염원인 생로병사를 떠나 자유로운 삶을 살아가는 것입니다. 착한 사람이나 나쁜 사람이나 이 세상에서 제일 두려운 것이 죽음입니다. 이 죽음을 벗어나 참다운 자유를 누릴 수 있는 즉 영생의 대도를 성취하는 것입니다.

흔히들 영생을 이야기하면 죽으면 그것이 영생 아니냐고 하지만 죽는 것은 영생의 정반대요 죽은 사람이 무엇을 할 수도 없을 뿐 아니라 살아 있는 사람과는 합계할 수도 없습니다. 또 어떤 사람들은 짧고 굵게 살다가 가는 것이라고 하지만 병원에 가 보시면 단 일 초라도 생을 연장하기 위해서 석존 찾고 예수 찾고 공자쟁자 찾고 별 짓을 다하는 것을 보면 죽음이 인류가 극복해야 할 가장 큰 문제임은 틀림이 없는 것입니다.

그러나 미륵부처님은 죽음을 이기는 감로(甘露)로써 중생들의 어리석음을 깨우치고 업장을 소멸시키므로 죽음을 이길 수 있는 큰 은혜의 비를 내리시니 이 글을 읽는 독자께서는 이 글을 펴낸 곳을 찾아보시기를 권하는 것입니다.*