

음식과 수행

서양 자두 프룬

다이어트뿐만 아니라 뼈 건강에도 좋은 프룬

국제 꾀다공증 재단(NOF)에서 지정한 '뼈 건강을 위한 음식'으로 선정된 식품이 있다. 이는 서양 자두를 말린 프룬(Prune)이라고 하는 건강 식품으로서 장수마을로 유명한 코카서스지방의 사람들이 자주 먹는 것으로 알려져 있다.

프룬은 폐경 후 여성의 뼈 손실을 예방하고 뼈 건강의 개선에 효과가 있다고 캘리포니아 대학교 의과대학 교수 버나드 할로란 박사와 샌디에고 주립대학교 식품과학운동학과 의 조교수 시린 후쉬맨드 박사에 의해서 증명이 되었다.

사실 '프룬' 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 바로 다이어트 효능인데 이 이유는 할리우드에서 다이어트 식품으로 인기를 끌기 시작하면서 국내를 비롯한 전 세계에 알려지기 시작했기 때문이다. 프룬이 일반 자두와 크게 다른 점이 있는데 일반 자두는 씨가 있는 상태로 건조를 하게 되면 부패하는 반면에 서양 자두는 씨가 있는 상태로 건조를 시켜도 부패하거나 발효하지 않는 특성이 있다고 한다. 그 이유는 프룬을 건조하는 과정에서 소르빈산 칼륨이라는 성분이 생성되어 이것이 천연 방부제 역할을 해 프룬의 부패를 막아주고 쉽게 부패하지 않는 성질을 갖게 만든다고 한다. 그러면 프룬에는 과연 어떠한 효능들이 있는지 자세히 알아보자.

첫째, 다이어트 효능이다. 프룬 속에 함유되어 있는 풍부한 섬유질로 인해 섭취 시 포만감이 느껴지고, 위에 머무르는 시간이 길어 천연 식욕 감퇴제라고도 부른다. 게다가 달콤한 맛 때문에 누구나 쉽게 섭취할 수 있는 장점이 있다.



둘째, 천연 변비약으로 통한다. 프룬에는 섬유질이 풍부하고 마그네슘도 다량으로 함유되어 있는데 이 마그네슘 역시 변비 해소에 뛰어난 효과가 있다고 한다. 따라서 꾸준히 섭취하면 만성 변비를 해결할 수 있겠다.

셋째, 골다공증과 골절 예방 및 뼈 건강에 특효가 있다. 위에서 언급했듯이 미국의 한 대학교에서 실시한 연구에 의하면 자두에 함유되어 있는 보론(붕소) 성분이 뼈의 분해 속도를 느리게 하고, 뼈 성장을 촉진시켜 골다공증과 골절을 예방하는 데 효과가 있다고 한다.

넷째, 뇌 건강에 좋은 뿐만 아니라 불면증 없는 편안한 잠자리를 보장해 준다. 뇌는 많은 에너지를 충족시키기 위해서 글루코스를 성분을 주로 사용하는데 정작 뇌 스스로는 아주 작은 양의 글루코스도 저장하지 못한다고 한다. 그렇기 때문에 글루코스 성분이 풍부하게 함유된 말린 자두(프룬)가 정신노동을 많이 하는 사람이나 공부하는 학생에게 큰 도움이 되는 것이다. 그리고 잠자리에 들기 전 프룬을 섭취해 주면 수면 중 뇌에 글루코스가 공급되어 숙면을 취하는 데 큰 도움이 된다.

마지막으로, 심혈관계질환 예방과 완화 효능이 있다. 프룬의 칼륨 성분은 혈관 벽의 긴장을 풀어 혈관을 확장하는 작용을 하기 때문에 심장박동을 정상으로 유지해 주고 근육과 신경의 흥분을 정상으로 유지하는 일을 돕는다. 그리고 프룬의 안토시아닌 성분은 강력한 항산화 효과가 있다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <20회>

간부후보생으로 인간의 한계 넘는 강도 높은 훈련 받아

3절: 인봉된 성경을 여는 주인공

- 1) 성경 속에 감춰진 구원의 비밀
- 2) 육신의 기원은 선악과
- 3) 하나님의 생사가 걸린 문제

4절: 화생으로 사망을 이긴 피

- 1) 제주도 훈련병 시절
- 2) 광주 상무대 훈련소에서
- 3) 젊음을 불태운 11년의 군장교 생활
- 4) 일동 중,고등학교를 세우다

2) 광주 상무대 훈련소에서

간부후보생으로 합격된 300명은 육지로 건너와 부산 보충대에서 발령대 기상으로 머물렀다가 대구 보충대로 이동하게 되었는데, 대구 보충대에 가서야 지방행정요원으로 뽑은 것이 아니고 전방에 투입될 목적으로 장교훈련을 6개월간 광주상무대에서 받게 된다는 사실을 알게 된 것입니다.

제주도 모슬포 빵고지에서 사병 훈련을 받을 때에는 푹푹 찌는 무더운 여름이었지만, 광주 상무대에서는 항상 영하 20도가 더 내려가는 무서운 강추위 속에서 훈련을 받게 된 것입니다. 벌거벗은 상태의 몸으로 낮은 포복을 시키니 정강이와 무릎과 팔꿈치가 까져서 피투성이 되고, 또 거꾸로 누운 채로 철조망 통과하기를 하면 등허리가 까져서 피투성이가 되었습니다.

그 상태에서 팬티도 벗은 채, 온몸이 벌거벗은 채로 앞예총에 구보를 하면 돌부리에 채여 찢겨서 엄지발가락을 비롯하여 발바닥은 피투성이가 되는 것이었습니다. 그 당시에는 아스팔트라는 찾아볼 수 없는 자갈밭 같은 비포장 길이었습니. 영하 20도의 강추위 속에서 호랑이같이 무서운 중대장이 술선수법하여 몇 십 센티씩 두껍게 얼은 강을 오함(매)해머로 깨고 물속에 들어가 따라오라는 것이었습니다. 벌거벗은 채로 강을 건너면 다른 동료들이 다 강을 건너를 때까지 부동자세로 있어야 되므로 모두 퍽이고 고추에도 길쭉하게 흘러내리는 물이 고드름

이 되어 주렁주렁 달렸습니다. 참으로 말할 수 없는 고통이었습니다. 세상에 고생고생 하지만 밑바닥 고생은 말아놓고 했던 것입니다.

그 당시에 영영 우는 동료 친구들도 많이 있었습니다. 전부 대학생이요 그 고생을 모르던 젊은이들이었기에, 개중에는 그 고생을 견디지 못하니까 엠원(M1) 소총을 자기 얼굴에 대고 방아쇠를 당겨 자살하기도 하였습니다.

헌병은 야외훈련을 마치고 구보로 훈련소에 들어가게 되었는데, 정문으로 통과시키지 못하게 하고 철조망을 넘어서 부대 안으로 들어오라고 명령하는 것입니다. 그런데 철조망으로 쳐진 담벼락 앞에 헌병들을 배치하여 지키게 한 것입니다. 300명의 간부후보생 대부분이 맨손으로 소총을 든 헌병들을 때려눕히고 철조망을 넘는 데 성공하였습니다. 일곱째 천사도 여쩍 수 없이 헌병을 때려눕히고 철조망을 넘고 또 철조망 안에 배치된 헌병까지 때려눕히는 데 성공하였습니다.

하지만 몇몇 간부후보생은 헌병이 들고 있는 소총 개머리판에 가격당하여 머리에서 피를 줄줄 흘리는 부상을 당하고 결국 철조망을 넘지 못하였습니다. 중대장은 철조망을 넘지 못한 훈련병을 따로 모아놓고 혹독한 기합을 주는 것이었습니다.

또 일곱째 천사가 간부후보생(幹部候補生) 훈련을 받을 때의 일인데, 폭탄이 떨어져서 차량과 함께 공중에 솟구쳤습니다. 그 뜨는 순간에 안 놀랄 자 없는 것입니다. 차량과 더불어 날 때에 만약 차와 같이 떨어지면 생명이 위박할 것이다는 순간의 판단으로 반대편으로 몸을 날려 뛰어내렸던 것입니다. 일곱째 천사는 배낭을 지고 철모를 쓰고 M-1 소총을 멘 채로 그 무거운 상태에서 수송차량이 넘어가는 반동을 이용하여 차의 반대 방향으로 뽕 몸을 솟구쳐서 멀리 논구덩이에 가서 떨어지니, 전혀 다친 곳은 없고 몸이 절반쯤 논바닥에 박혀서 빠느라고 한참 앓을 먹었던 것입니다. 공중에서 떨어진 차는 후진하다가

세 길이나 되는 낭떠러지로 굴러 떨어졌는데, 그때 50명이 탄 가운데서 30명이 죽고 나머지는 거의 대부분 안 다친 사람이 없었습니다. 다리가 부러지지 않으면 팔이 부러졌고 어떤 사람은 총이 옆구리를 뚫고 지나갔습니다. 그리고 어떤 사람은 총이 턱을 뚫고 눈으로 나가서 뽑으려니까 목이 부러지려고 해서 군화발로 턱을 탁 차고 총을 뽑았던 것입니다. 피가 팔팔 쏟아져 나오기에 메리야스를 찢어서 틀어막고 지혈을 시켜서 살기는 살았으나 완전히 불구자가 되어버렸습니다. 이렇게 일곱째 천사가 침착하게 응급조치를 함으로써 20명에 가까운 동료 부상자를 구할 수 있었습니다.

일곱째 천사는 영생의 확신 속에서 살기 때문에 어떤 위급한 상황이 돌발적으로 생겨도 순간의 정확한 판단을 하여 그 어떤 위험 속에서도 그 위험을 피하여 가는 것이었습니다.

※ 제주도 모슬포 육군 제1훈련소

유홍준 교수의 <나의 문화유산 답사기> 제7권에는 한국전쟁 당시 제주도 모슬포의 육군 제1훈련소에 대한 당시의 풍경이 그려져 있는데, 인용하면 다음과 같다.

모슬포 육군 제1훈련소는 조용하던 이 섬마을을 10만 명을 수용하는 거대한 천막도시로 탈바꿈시켰다. (중간생략) 강병대는 1951년 창설 때부터 56년 해체되기까지 50만 명의 장병을 훈련시켜 전선에 투입했다. 훈련소 신병 양성 기간은 16주였지만 낙동강전투 당시에는 전선에 투입시키는 데 2주 가량이 걸렸다고 한다.

제1훈련소는 참으로 대단한 규모의 천막도시였다. 10만 명을 수용하는 거대한 부대의 막사가 거의 천막이었다. 수많은 피난민과 훈련병 가족이 연일 몰려들어 모슬포를 중심으로 대정면에서 상주하는 인구가 무려 7만 명을 넘었다. 제1훈련소에 이어 모슬포에는 군 야전병원인 98병원이 들어서고, 육군 제29사단이 창설되었으며 임시로 대

정초등학교에 공군사관학교를 이전해 왔다. 때문에 대정초등학교 교정에는 공군사관학교 훈련비가 세워져 있다. 이와 함께 공군도 모슬포 알프르 비행장을 모슬포 공항이라 부르면서 정부 고위인사는 물론 외국 귀빈과 장성급들의 이동과 급한 물자 수송을 담당했고, 이때부터 미 공군이 모슬포 비행장에 부대를 배치하여 미군까지도 모슬포에 주둔하게 됐다. 게다가 거제도 포로수용소가 포화상태가 되자 이곳 모슬포에 중공군 포로수용소가 세 군데나 들어섰다고 한다.

그러나 모슬포는 그들에게 준비되지 않은 땅이었다. 물도 부족하였고 바람과 비는 많았다. 모슬포의 주민들도 죽지 못해 살아야 했고, 훈련병들은 말할 나위 없었다. 그들 모두에게 모슬포는 '못살포'였다.

광주 상무대 훈련소

1951년 10월 27일 육군보병학교가 부산 동래에서 광주 상무대로 이동되었다. 갑종 1기(1950. 7.15)부터 49기(1953. 7.18)까지 10,508명은 조국의 운명이 백척간두에 섰던 한국전쟁의 와중에서 '소모품 소위'라 일컬어지며 인관되어 최전방 사단의 소총소대장, 관측장교, 공병소대장, 통신소대장, 탄약직업 소대장 등 최일선에서 주도적으로 전투를 수행한 구국의 영웅으로 전사 852명, 순직 128명, 실종 976명 등 총 1,956명의 귀중한 목숨을 바쳤으며 이들 전우들의 송고한 희생이 오늘의 조국을 지켜왔다.

갑종 50기(1953. 8.1)부터 230기(1969. 8.30)까지 35,064명은 휴전 후에 인관되어 교육훈련, 교리발전 관리 개선 등 군부대 전력증강과 군 정예화에 지대한 공헌을 하였다.

갑종장교 후보생 87기의 임관일은 54년 5월 1일이며 임관인원은 242명으로서 군번은 139289에서 139621까지이다(일곱째 천사 조희성님과 관련된 광주 상무대 간부후보생 87기). - 출처: 나라사랑 포병연합* 박한수

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 '21일만에 성도하기'라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일간 어떻게 하여야 될 것인지 자세하게 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

21일 만에 성도(成道)하기 <6일째>

째 되던 2003년 8월 14일에 재수감될 때까지 "사람이 죽으면 다시 살지 못하고 또한 죽는 것은 영(靈)이 소멸되는 것이다."라고 성경구절까지 대면서 강조하셨는데, 정작 생미륵불 당신 자신이 안양교도소에 수감 중 2004년 6월 19일 새벽 4시 50분경에 보광(普光)하신 것이다.

보광하신 생미륵불은 6월 19일 오전 9시경에 생안양병원 지하안치실로 옮겨졌다. 석가모니불의 10대 제자 중에 논외제일(論議第一) 가전연존자가 있었듯이, 마찬가지로 생미륵불의 제자 가운데도 가전연과 같은 제자가 있기 마련이다. 생미륵불이 응급실에서 보광하시자 병원규정에 의해 다른 병실로 옮겨졌는데, 그곳 침상에서 얼굴모습만 드러내시고 나머지 신체는 하얀 천으로 덮여져 있었다. 그 당시의 침상 위에 부처님의 모습은 전국 승려제단에 비치던 생미륵불 존영대표사진 가운데 하늘색 양복을 입은 모습과 똑같은 얼굴 모습을 하고 계셨다.

그런데 안치실로 옮겨진 생미륵불은 뜻밖의 모습이었다. 몸무게가 90킬로그램을 넘는 거대한 몸집은 빼적 마른 모습을 하고 있었고 얼굴

또한 반쯤 쭈그러져 작아보였다. 어떤 승사는 미륵불이 살아 있는지 확인하고자 손목을 꺼내들고 진맥을 짚어보기도 하였다. 이런 와중에 논외제일 가전연과 같은 승사는 "가슴에 북두칠성의 점이 없고 정강이에 유리칼날 위에서 무릎을 꿇고 30일씩 금식기도 하던 과정에서 생긴 흉터 자국이 없다면 진짜 생미륵불이 아니다."라고 결론지었다.

마귀를 기만하고 가지들을 강자로 키우려는 부처님의 보광전략

전지전능하고 무소불위(無所不爲)한 신(神)이라면 당시와 똑같이 닳은 시체 하나뿐이야 시공간을 초월해서 생안양병원 지하안치실의 서랍 속에 갖다놓는 것은 누워서 식은 죽 먹기보다 쉬운 일이다. 이렇게 생미륵불을 시기하여 죽이고 싶었던 마귀의 사람들의 눈을 감쪽같이 속이는 보광작전을 펼친 이 유서 마귀 들린 사람들이로 하여금 영생하지 못하게 하는 하나님의 지혜였다.

이 그 옛날에 교종(敎宗) 중심의 기독교자들이 선종(禪宗)을 전파하는 달마대사를 시기하고 질투하여 몰래 독극물이 탄 음식으로 죽이려고 다섯 차례나 시도했지만 실패하고 여섯 번째

에는 달마대사가 독(毒)이 들어있는 음식임을 알고도 일부러 먹고 죽음을 가장한 것과 같다. 이와 같이 마귀를 기만하는 동시에 이긴자 생미륵불의 가지들로 하여금 쫓을 때에 하는 보광전략이 있었는지 꼭 14년이 되는 지금에 와서 보니 생미륵불을 죽이려고 했던 70인의 삿꾼 목자들들과 악인들 가운데 대부분이 늙어 기운이 쇠하여 땅속으로 들어갔고 아직 살아 있는 몇몇은 비참한 몰골로 치매에 걸리거나 곧 달려오는 죽음을 두려워하며 살고 있는 반면에 생미륵불의 가지들은 더욱 더 강한 이긴자로 거듭나고 있다.

개벽을 위해 말없이 사라질 때가 있어

생미륵부처님이 되시는 둘째아담이 1931년 음력 6월 28일에 김포에서 태어나서 오십이 다 되어서 밀실에 들어가서 3년간 소변으로 계속해서 피를 쏟고 1980년 10월 15일에 이긴자가 되셨는데, 이와 관련된 이긴자의 설교말씀(2000. 9. 20)을 인용하면 아래와 같다. "하나님의 신이 사람의 몸을 입을 때는 하나님의 신이 죄인이 되었던 거죠? 죄인이 된 거예요. 그래서 죄의 피를 다 쏟아 버리니까 바로 하나님이 도로 환원된 거예요. 그래서 그 다음에 이 사람



무덤 속에 잠긴 외딴만 달랑 남긴 채 홀연히 사라진 달마대사

이, 해외이긴자께서 1980년 10월 15일 날 '너는 이제 이긴자가 되었다' 그러는 거예요."

이렇게 밀실에서 생미륵부처님(둘째 아담 이긴자)이 하나님으로 도로 환원되었다가 인류를 구원할 목적으로 다시 인간의 몸을 쓰고 24년간 죄 담당하시다가 또 다시 하나님으로 환원될 것을 미리 말씀하신 바 있는데 다음과 같다.

"그래서 바로 여러분들이 이 인간의 몸을 쓰고 와서 오늘날 사람 말을 하고 있지만은 실은 때가 되면 다시 환원이 될까, 안 될까? 다시 환원이 되면 인간은 못 봐. 하나님이 된 사람만 봐. 하나님이 되지 않으면 못 봐. 하나님을 보지 못하는 사람은 지옥이야. 할 수가 없어. 바로 이런 백보좌 심판자야.(2000년 9월 10일 설교말씀 중에서)"

승리제단 성도들은 '생미륵불 이긴자께서 하나님으로 환원된 것'을 일러

'보광(普光)'이라고 공식적으로 부르고 있다. 보광에 대해서 자세히 알고자 하는 자에게는 아래의 부처님 말씀을 들려주면 큰 깨달음을 얻을 수 있으리라 본다.

2000년 11월 7일 생미륵불 이긴자의 설교말씀이다. "이 사람이 언제 어느 때에 말없이 사라질 때가 있어요. 왜 그러냐하면 이 사람은 이 세상을 뒤집어엎으려고 왔기 때문에, 움직이는 행동이 비밀리에 움직여요. 이 사람이, 아시겠어요? 그러니까 여러분들이 이해를 해주어야 돼, 안 해주어야 돼? 여러분들이 배신감을 가져가지고 또 '예휴, 속였다'고 이렇게 할까봐, 미리 얘기하는 거야. 아시겠어요? 나는 여러분들을 사랑하기 때문에, 여러분들이 이제 끝까지 달려야 복을 받지, 이제 복 받을 날이 얼마 안 남았는데..."

** 박태선 기자