음식과 수행

9월의 제철 음식

제철음식은 암과 싸울 수 있는 영양소를 제공한다

요즘에는 품종 개량, 재배방법 발전 등으로 온갖 채소와 과일을 계절에 상관없이 일년 내내 구입할 수 있게 되어 '제철 음식'이라는 말이 무색할 정도이다. 하지만 제철 음식은 각 계절에 스스로 적응하고 자라는 것들을 이용해 만들기 때문에 인위적으로 길러낸 것들보다 영양소가 풍부하다. 각 계절에 부족할 수 있는 영양분과 성질을 더 잘 채워주기 때문이다. 즉, 제철 음식은 그 식물의 영양분이 가장 무르익었을 때 먹는다는 이점이 있다. '제철 음식이 보약이다!'라는 말도 이 때문이다.

우리 신체는 기온과 강수량의 변화가 다른 계절의 변화에 적응하며 살아가기 때문에 제철 먹거리를 섭취해야 한다. 제철 음식은 그 계절에 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 공급해주며 계절의 변화에 적응할 수 있도록 해주지만 만약 그렇지 못하면 즉, 계절과 신체의 리듬에 맞지 않는 음식을 먹으면 질병에 걸릴 확률도 높아질 수밖에 없다. 비와 바람, 햇살, 병해충 같은 자연환경 속에서 자란 제철 채소나 과일에 함유된 피토케미컬이라는 천연물질은 암과 싸울 수 있는 최고의 영양소이므로 제철 음식이 우리 건강에 얼마나 중요한 역할을 하는지 알 수 있겠다. 그럼, 9월의 제철 음식에는 어떤 것들이 있는지 살펴보자.

〈해산물에 고등어, 전어, 굴, 게, 광어, 전복, 갈치〉

EPA와 DHA(오메가3지방산의 일종으로 불포화 지방산임)가 많은 고등어와 전어가 대표적이며 바다의 우유라고 불리는 굴은 스태미나에 좋은 음식이다. 또한 필수 아미노산이 많이 들어있는 게는 성장기 어린이나 건강 회복기에 있는 환자나 노인에게 좋고 고단백, 저지방, 저칼로리의 대표 음식인 광어 또한 비린내가 거의 없어 국이나 탕으로 즐기기에 좋다.

비타민과 미네랄이 풍부한 식품으로 맛과 영양이 뛰어나 원기회복을 위해 죽이나 삼계탕의 재료로 쓰이는 전복은 말할 것도 없고 마지막으로 구이와 조림 등으로 국민 생선 중 하나인 갈치는 고등어와 마찬가지로 어린이 성장발육에 좋은 음식이다.

〈과일에 귤, 석류, 배, 블루베리〉

찬바람이 불기 시작하는 9월 이때 비타민의 보고인 귤은 감기를 예방하는데 탁월하며, 여성호르몬과 유사한 성분이 풍부하여 특히 갱년기 여성에게 좋다고 알려진 석류는 투명하고 붉은 과육이 마치 보석과도 같다.

또 기관지염에 좋아서 면역력을 높일 수 있는 배와 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나로 유명한 블루베리도 요거트나 잼, 샐러드에 넣어서 먹으면 그 맛이 일품이다.

〈채소에 참나물, 토마토, 고구마, 감자〉

참나물은 베타카로틴이 풍부한데 대표적인 알칼리성 식자재로 섬유질도 많아 변비에 좋다. 동맥경화와 간경화에 좋은 과일 같은 채소인 토마토는 다이어트 음식으로 유명하며, 대장에 좋은 식이섬유가 많은 고구마 또한 다이어트 식품으로 주목받고 있다. 마지막으로 볶음, 전, 튀김 등 밥반찬에서부터 간식에 이르기까지 다양하게 우리의 입맛을 책임져주고 있는 감자 또한 빼놓을 수 없다.*

이승우 기자

이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 〈94회 최종회〉

이긴자 조희성님의 능력을 알아야 한다

11절 : 구세주가 인류를 구원하는 방식

1) 빛으로 거듭난 구세주가 죄인의 몸을 입고 또 벗다
2) 이 세상에는 학문도 종교도 없었다
3) 빛의 하나님이 왜 육신을 벗으시고 환원하셨을까
4) 인류의 죄를 담당하고자 7년 옥고를 치름
5) 세상 왕들을 세우고 치리하는 주님
6) 5대 공약 중에 공산주의를 없애겠다!
7) 우리나라에 불어오는 태풍을 막겠다!
8) 여름장마를 못지게 하고 풍년들게 하겠다!
9) 한반도에서 남북전쟁을 못 일어나게 하겠다!

8) 여름장마를 못지게 하고 풍년들게 하겠다!

한반도의 경우 이삼년 이상 연속하여 풍년이 든 적이 거의 없었습니다. 속담에 '7년 흉년은 없다'라는 말을 보아 풍년보다 흉년이 더 많았던 것입니다. 그런데 구세주께서 도통(道通)하신 1980년을 기점으로 하여 계속해서 한국 땅에 풍년이 듦으로써 이제 〈보릿고개〉는 생소한 단어가 되어버렸습니다. 풍년이 들기 위해서는 일조량, 수량, 해충방재, 수확을 앞둔 시기의 태풍 여부 등 여러 가지 자연조건이 문제가 됩니다. 그래서 구세주는 흉년들지 아니하고 매년 풍년들겠다는 공약을 지키기 위해 부수적으로 '장마를 못 지게 하겠다'라는 공약과 '태풍을 막겠다'라는 공약을 아울러 발표한 것입니다.

그럼 먼저 풍년을 위해서 장마철에 비를 못 오게 하는 이유에 대해서 살펴봅니다.

장마는 양력 6월 15일에 시작하여 7월 15일로 끝나는 것으로 봅니다. 이러한 장마 기간은 농사짓는 분들이 더 잘 알고 있는 것입니다. 그래서 6월 15일 이전에 오는 비를 봄비라고 하고 7월 15일 이후에 오는 비를 가을비라고 하는 것입니다.

한반도는 장마철 시작되는 6월 15일 이전에 모내기를 합니다. 그러니까 5월 말에서 6월 초가 모내기철로 보면 됩니다. 모내기철에 비가 와줘야 논에 모를 심을 수 있습니다. 그리고 모를 심은 후, 장마철이 오는데 장마철에 비가 계속해서 지루하게 한 달 내내 오게 되면 논에 심은 모가 뿌리도 내리지 못한 상태에서 물 위에 둥둥 뜨기 때문에 그 해는 흉년이 되기도 합니다.

그리고 장마철이 끝나고 7월, 8월에는 태풍이 한반도를 휩쓸고 가면서 벼가 익기도 전에 전부 쓰러뜨려 흉년들게 합니다. 이렇게 한반도는 장마철과 태풍으로 두 해 풍년들면 꼭 한 해는 흉년이 들어 단군개국 이래로 수천 년 동안 거듭되어 오는 동안 서민들에게는 보릿고개라는 한 맺힌 배고픔의 서러움이 있어 왔던 것입니다.

그런데 1980년대에 들어서면서 최근 40여 년에 이르기까지 쌀농사가 매년 3천만석 이상 계속 풍년을 이루는 기적이 일어났습니다. 이러한 원인은 장마철이 되는 6월 15일과 7월 15일 사이에 계속해서 내리는 비가 실종된 데에 기인합니다. 그래서 기상청에서는 '마른장마', '번개 장마'라는 신조어를 만들어냈던 것입니다.

게다가 7월, 8월에 한반도를 지나가는 태풍의 경로가 동해안 내지 서해안으로 기역자 형태로 급선회함으로써 간접적인 영향만 끼쳤던 경우가 많은 것도 풍년들게 한 큰 요인이기도 합니다. 혹자는 온난화 영향으로 장마철이 실종되었다고 평하기도 하지만 그것은 신빙성이 없어 보입니다. 온난화는 기후 조건을 뒤죽박죽 되게 하고 예상할 수 없을 정도로 변화무쌍하게 하는 주범임을 고려할 때에 한반도에서 일어나고 있는 규칙적인 장마실종과 태풍실종은 뭔가 불가사의한 자연현상이랄까(사실은 정도령의 풍운조화의 능력에 의함) 어쨌든 쌀농사만큼은 축복받았다고 말할 수밖에 없습니다.

<전국 쌀 생산량> 국립 농산물 품질관리원 농업정보통계과

연도	재배면적 (천ha)	생산량 (천톤)	연도	재배면적 (천ha)	생산량 (천톤)
1980	1,233	24,655	1994	1,102	35,134
1981	1,223	35,160	1995	1,055	32,601
1982	1,188	35,938	1996	1,049	36,959
1983	1,228	37,529	1997	1,057	37,842
1984	1,230	39,457	1998	1,058	35,397
1985	1,236	39,071	1999	1,068	38,550
1986	1,235	38,936	2000	1,072	36,742
1987	1,262	38,145	2001	자료없음	38,220
1988	1,260	42,038	2002	"	약35,000
1989	1,256	40,958	2003	"	약30,500
1990	1,244	38,932	2004	"	30,910
1991	1,208	37,390	2005	"	33,110
1992	1,156	37,023	2006	"	32,250
1993	1,135	32,981			

※ 재배면적은 매년 감소함에도 쌀 생산량은 계속 증가하였다.

1981년 이후 벼 재배면적은 이농현상 등으로 매년 약 5퍼센트 정도 감소(95년의 경우 94년에 비해 4만 7천 헥타르 감소)하는 데도 불구하고 계속해서 3천 만석 이상 풍년이 들었다면 참으로 놀라운 일이 아닐 수 없다

'매우(梅雨)'라는 말속에 장마 기간이 내포되어 있어

거듭해서 말하자면 장마철 전에 내리는 비를 봄비라고 하고 장마철 이후에 내리는 비를 가을비라고 합니다 (매우梅雨: 매화나무 열매가 익어서 떨어질 때 지는 장마라는 뜻으로, 대략 '6월 중순께부터 7월 상순께까지에 지는 장마'를 일컫는 말). 물론 "장마철 이후 즉 7월 15일 이후에 오는 비를 어떻게 가을비라고 하느냐?" 이렇게 의아하게 생각할지 모르나, 농사짓는 사람들의 입장에서는 통상적으로 그렇게 불러왔다는 것입니다. 1980년도 이후부터는 봄비가 제때에 내려 모내기하기 좋게 하였고 그다음에 가을비가 많이 내려 배추농사 풍년들게 하여 김치 먹는 데 지장이 없게 하늘이 돕고 있는데, 이 사실을 전 국민이 알았으면 합니다.

인간의 힘으로는 분명 한계가 있고 하늘이 도와주지 않으면 절대 〈연속풍년〉이 불가능합니다. 과학영농은 오히려 방산의 일각일 뿐입니다. 그런데 지속적인 이농현상으로 벼 재배면적조차 매년 감소하고 있는 상태에서 벼의 수확량은 지난 40여 년 동안 단 한 해도 거르지 않고 3천만석을 돌파하였으니 참으로 기이한 일입니다 (1980년 이전의 경우 3천만석을 넘는 해가 드물었다).

이는 구세주 정도령님께서 경작지에 생명의 원천이자 권능의 증표인 이슬성신을 풍성히 내려주심으로 가능해진 것입니다. 곡류뿐만 아니라 과수의 열매도 크고 풍성하게 해 주시니 구세주님의 풍년 공약은 영원히 이어질 것이 확실합니다.

9) 한반도에서 남북전쟁을 못 일어나게 하겠다!

사실 지구상에서 전쟁이 일어날 가능성이 가장 높은 곳 중의 하나가 바로 우리나라라는 것은 누구나 다 알고 있는 사실입니다. 만약 제2의 한국전쟁이 일어난다면 그것은 한반도 국지전의 성격을 넘어서 세계전쟁으로 확대되어 전 인류가 멸망으로 치달을 것이라는 예측은 누구나 할 수 있는 것입니다. 그러나 지금까지 남북전쟁은 일어나지 않았습니다. 남북전쟁을 못 일어나게 하는 이긴자 조희성님의 능력을 알아야 합니다.

1979년 10월 박정희 전 대통령이 김재규의 총탄을 맞고 서거하자 '서울의 봄'이 오면서 정국은 혼란 속에 빠졌습니다. 이런 혼란을 틈타 전두환 당시 보안사령관은 정권을 잡게 되었고, 그 과정에서 광주를 비롯한 전국에 시위가 계속되었습니다. 이때 북한에서는 김일성의 지시로 비행기 500대를 띄워 남침을 노렸지만, 김일성의 최후 공격명령이 전달되지 않는 것이었습니다. 구세주께서 남북전쟁을 막기 위해 통신장애를 일으키셨던 것입니다.

한편 북한은 유엔가입을 원하지 않다가 급작스럽게 변심을 하여 남한보다 앞서서 유엔가입신청을 하였고, 1991년 9월 18일에 열린 제46차 유엔총회에서 남북한이 각기 별개의 의석을 가진 회원국으로 유엔에 가입하게 되었습니다. 이는 북한이 전쟁을 일으키면 국제사회의 제재와 압력을 받기 때문에 남북전쟁 발발을 어렵게 만든 국제정치적 제동조치라고 볼 수밖에 없습니다.

이긴자 조희성님께서는 다시는 6.25와 같은 비참한 전쟁이 한반도에서 일어나지 못하게 하기 위한 제도적인 장치를 먼저 마련하셨던 것입니다.* 박한수

彌勒佛出世

석가모니는 미륵을 기다렸다 〈21〉, 〈22〉

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 〈21〉

죄인들은 천국 극락을 못 간다 – 1

오늘은 동방 아축불(阿閦佛)이 되며 성경상 5번째 천사의 이야기를 연재합니다.

이제 마지막 심판 때는 너무도 공정한 것이다. 심판 때는 창세 이후에 태어난 사람이 다 신으로 화하게 되는 것이다. 지옥 가는 인간도 신으로 화하게 되는 것이다. 신이 된고로 인간의 죄를 순간 전체 관찰할 수 있게 되는 것이다. 너무도 공정하게 형량이 정해지는고로 나에게 대한 누구도 불평이 없이 지옥 갈 자는 가고 구원 얻을 자는 구원을 얻게 되는 것이다.

지옥에 간 자도 불평을 할 수가 없는 것이다. 권고는 할 대로 해 주었기 때문에, 권고해도 듣지 않은 것을 자기가 다 알게 되는 것이다. 자기가 죄지은 양을 알고 자기도 계산하니 형량이 나오는 것이다. 그런고로 이제는 노력해주기 바라는 것이다. 하나라도 떨어지지 않기를 바란다. 떨어지지 않으려면 죄를 자결할 심정으로 끊어 버려야 하는 것이다.

이제는 다듬어 세우는 때인고로 어떻게 해서라도 방비를 하여야 된다. 방비가 안되면 죄가 자꾸 침입을 하는고로 어떻게 할 수가 없는 것이다. 단단한 각오를 하고 뛰어야 하는 것이다. 지금 연장을 시키면서 기회를 주는 것이다. 그래도 깨닫지 못하면 후회해도 소용없는 것이다. 더 이상 권고는 할 필요가 없는 것이다.

인간 하나하나를 체크하고 있는 것이다. 인간 전체의 죄상 하나하나 생각이 돌아가는 것까지 체크해서 형량을 계산해 내는 것이다. 구원 얻을 조건을 갖추지 않으면 누구도 용서가 없는 것이다. 너무도 공정하고 분명하게 지옥에 갈 자는 지옥에 가게 되는 것이다.

"영모님, 영모님!" 하고 따랐지만, 모르는 죄까지 낱낱이 정확하게 구분해서 형량을 계산해 내는데 감탄하지 않을 자 없는 것이다. 기막힌 지옥 속에서 신음하면서도 감탄을 하는 것이다. 그 고생은 영원한 것이다. 잠깐이 아니다. 한 번 가면 다시 돌아오지 못하는 지옥인 것이다. 한 번 가면 끝이 없는 영원한 지옥이다. [1982년 1월 2일 박태선 장로님 말씀]

이같은 말씀을 살펴보면 하나님(미륵부처님)은 동방 아촉불의 스승의 예언을 현실 세계에 실현될 큰일에 대해 엄중하고 냉정하게 경고하고 있다.

그러나 그때나 지금이나 새대가리를 굴리는 인간들은 스스로를 위로하며 점점 더 교만해지고 현실과 타협하면서 욕심을 늘려간다.

욕심이란 '죄'라고 성경과 불경에서 밝히고 있지만, 눈으로는 봤지 머릿속에는 기억되지 않는 사람들이 죄인(罪人)인 것이다.

석가모니는 불경에 미륵부처님이 어떻게 이 일을 마무리할 지에 대해서도 분명 기록해 놓았을 것이다.

마치 우리가 이사를 가면 집에 살림도구를 들여놓고 정리정돈과 청소를 한다. 이것은 보기에 마음도 편하고 건강에도 좋은 것을 알기 때문이다.

그래서 다음 편에는 미륵부처님이 누구인지와 미륵부처님이 가진 권능에 대해 이야기하겠다.

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 〈22〉

심판권을 가진 자가 주인이요 주인공이다 – 2

석가모니는 아래와 같이 불경을 통해 미륵이 성불(成佛)을 해서 석가모니 입멸 후 3000년 뒤에 와서 해야 할 일에 대해 기록을 남겼다.

[예] 불설미륵고불존경(佛說彌勒古佛尊經) 미륵수기품(彌勒授記品)제1

三千年后吾當自來說法
삼천년후오당자래설법
於無量光照 內外皆明 現未曾有之祥瑞
어무량광조 내외개명 현미증유지상서

3000년이 지나 내가 마땅히 내려와 법을 말씀할 것이다.

그때에는 한량없는 밝은 빛이 비추는 가운데 안과 밖이 모두 밝아질 것이요, 일찍이 없었던 상서로움이 나타날 것이다.

彌勒尊佛乃告大衆 吾今直上三十三天之上
미륵존불내고대중 오금직상삼십삼천지상
三千年後吾當來下生 方來說此龍華正法
삼천년후오당래하생 방래설차용화정법
普度人天
보도인천

미륵부처님께서 대중들에게 이르시길 지금 내가 33천 중의 위로 올라갈 것이다.

3000년 후 내가 마땅히 (인간계로) 내려와서 이 용화 정법을 설하여 하늘과 사람들을 모두 해탈케 하리라.

이렇게 기록되어 있으며 다시 또 석가모니는 미륵부처가 우주 만물을 심판하는 권세와 권능이 있음을 알려주고 있다.

[예] 불설미륵내시경(佛說彌勒來時經)

我曹欲持是上佛及諸沙門
아조욕지시상불급제사문

내가 조씨로서 부처와 모든 사문의 위에 있을 것이다.

해설 : 여기서는 바로 미륵부처님의 성씨가 조씨라고 의미를 짚어주고 있군요. 그런데 여기뿐만 아니고 최근에 중국서 발견된 불설미륵고불존경(佛說彌勒古佛尊經)을 보면 미륵부처님의 관련된 자료가 보이는데 여기에서도 미륵부처님이 언제 오실 것인가?

그리고 또 대단히 중요한 관심사이기도 한 미륵부처님의 성씨가 또 보입니다.

[예] 불설미륵고불존경(佛說彌勒古佛尊經) 소멸사신품(掃滅邪神品)제4

今諸天星 敎化衆生 念佛存心
금제천성 교화중생 염불존심
忠孝仁義 便是脩行 一切天星 不取爲禍
충효인의 편시수행 일체천성 불취위화

이제 모든 하늘의 별들로서 중생을 교화하여 마음에 염불이 끊이지 않게 하며, 충효인의(忠孝仁義)를 수행케 하리니, 일체 하늘의 별들로 하여금 화를 입지 못하게 하겠노라.

又見 天曹 錄人間善惡 勞心報應
우견 천조 녹인간선악 노심보응

또 보니 하늘의 조씨가 사람들의 착함과 나쁨을 기록하여 심판하리니…

해설 : 이렇게 미륵 경전에서는 분명하게 성씨와 이름이 나오며, 또한 석존 입멸 후 3000년 뒤에 오신다고 합니다. 이러한 모든 사실을 볼 때에 미래의 부처님이신 미륵부처님은 우리들이 알고 있는 분이기도 합니다.

즉 하늘의 조씨라고 하는 조씨 성을 가진 분이시며, 또한 하늘의 별과 밝은 별이라고 하는 그런 뜻의 이름을 가지신 분입니다.

그럼 하늘의 조씨는 어떤 분일까?*

明鍾