

음식과 수행

세계 10대 슈퍼푸드 - 연어 편

불포화 지방산 오메가3의 보고(寶庫)

이번 호에 소개할 음식인 연어는 세계 10대 슈퍼푸드 중에서 유일하게 동물성이다. 연어라고 하면 아마도 회귀 본능이라는 단어가 생각날 것이다. 즉, 강에서 부화한 연어는 큰 바다로 나가 살다가, 산란기가 되면 자신이 부화한 바닷물 그 자리로 돌아가서 알을 낳는다고 한다.

그 원리는 연어의 후각 기억에 의해서 자신의 자리를 찾아가게 된다는 것인데 이러한 회귀 능력 때문에 '두뇌 음식(Brain Food)'이라고 부른다.

그래서인지 연어의 비타민A, D, 셀레늄 덕분에 뇌 기능과 기억력에 도움이 된다고 한다. 사실 연어가 몸에 좋다는 얘기는 많이 들어봤지만 실제로 어디에 도움이 되는지 정확하게 아는 분은 없는 것 같다. 그래서 지면을 통해 연어가 우리 몸에 주는 놀라운 효능에 대해 알아보려고 한다.



다섯째, 당뇨병 예방 효과가 있다.

첫째, 뇌 기능 개선 효과가 있다. 연어에는 오메가3지방산과 DHA가 풍부해 뇌 기능을 활성화시켜주는 역할을 하고 두뇌발달에도 좋다. 그래서 기억력 증진이나 집중력 향상에도 도움이 되고 인지능력을 향상시키는 데 좋은 효과를 보인다. 또한 우울증을 예방하고 치매를 예방하는 데에도 효능이 뛰어나다.

둘째, 주름 개선과 피부 보습에 효과가 있다. 연어에는 불포화지방산이 풍부하기 때문에 피부의 세포재생과 주름, 염증 억제에 좋은 효과가 있다. 특히 연어 속에는 콜라겐이 많고 비타민 E와 A가 풍부해 세포 점막을 튼튼하게 해주어 피부 미용과 노화 방지에 좋은 효과가 있다고 한다.

셋째, 골다공증 예방의 효과가 있다. 연어 속에 함유되어 있는 많은 양의 칼슘과 철분, 칼륨 등은 골격 형성과 재

생에 도움이 되는데 특히 비타민D가 풍부하게 들어 있어서 칼슘이 잘 흡수될 수 있도록 도와준다. 평소 자주 먹는 아이들은 성장에 도움이 되고 성인들의 경우에는 골다공증 예방에 확실한 효과가 있다고 한다.

넷째, 시력 개선에 좋다고 한다. 연어에는 딸기, 당근처럼 비타민A와 E가 풍부하게 함유되어 있어서 눈 건강을 지켜주고 눈의 노화를 막아주며 시력을 보호하고 백내장을 예방하는 효과가 있다. 이 외에도 안구 건조증을 막고 안내 유체 흐름을 증진하고 녹내장 발병 위험을 낮추어 준다. 물론, 유아의 시력 발달에도 좋다.

오메가3는 인슐린 분비를 촉진시키거나 증가시켜 주기 때문에 당뇨 질환이 있으신 분들은 연어를 꾸준히 섭취하시면 증세를 호전시킬 수 있겠다.

여섯째, 성인병에 효과가 있다. 연어 속에는 불포화 지방산인 DHA와 EPA가 다량 함유되어 있는데 이 성분들은 혈액에 붙어있는 지방들을 녹이는 역할을 하여 마치 기름을 제거하듯 막힌 곳을 뚫어준다. 그래서 동맥경화나 고혈압 등 성인병에도 좋은 작용을 하여 심혈관 건강에 효능이 좋다고 한다.

하지만, 이렇게 좋은 연어도 조심할 것이 있다. 오메가3 지방산은 혈액을 묽게 하여 혈액 응고 형성을 줄인다. 즉, 심혈관 질환의 발병 확률을 줄이는 데에는 도움이 되지만 출혈성 질환을 앓고 있는 사람에게는 부작용이 있을 수 있다.

그리고 연어는 기름이 많은 음식이라 과다섭취하면 구토나 복통, 설사를 일으킬 수 있으니 주의하기 바란다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <71화>

자신과 더불어 투쟁했지 상대를 기운으로 이기는 길이 아니었다

- 10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님
- 1) 해와 이긴자와 밀실
 - 2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
 - 3) 제3신앙촌의 비화(秘話)
 - 4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
 - 5) 밀실에서 입문하다
 - 6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
 - 7) 좋아하는 것이 음란죄
 - 8) 죄의 정제, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
 - 9) 내가 이겼나요, 하나님이나 내가 이겼나이다

6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여

(지난호에 이어서) 그리하여 해와 이긴자의 아들과 더불어 밀실 청년들은 일곱째 천사를 더 미워하게 되고 더 시기하게 된 것입니다. 그럴수록 해와 이긴자는 일곱째 천사만 사랑하는 것입니다. 일곱째 천사만 보면 해와 이긴자는 너털웃음으로 웃으시는 것입니다. 이런 모습을 보는 청년들은 아니꼽고 탐탁치 않게 여기는 것입니다. 이렇게 시기의 대상이 된 일곱째 천사는 아들뻘 되는 청년들의 학대 속에서 견디면서 거기에서 연단을 받으려니까 참으로 참을 수 없는 시험이 많이 있었습니니다. 하지만 다른 사람이야 전분대로 이빨을 찌시건 말건 내 갈 길은 내가 간다는 이러한 철학을 가지고 일곱째 천사는 연단을 계속해서 받았던 것입니다.

자신을 죽이기 위해 철저한 반대생각으로 일관하니 마귀 영과 하나님 영이 분리되는 지경에 이름

밀실에서의 일곱째 천사는 자신을 죽이기 위해서 자신과 더불어 투쟁을 했던 것이지 다른 사람을 기운으로 넘어뜨리고 이기기 위해 투쟁했던 것이 아닌 것입니다. 그래서 일하기 싫으면 일을 했던 것입니다. 밀실에서도 때가 되면 밥을 먹는데 아침도 먹고 점심도 먹고 저녁때도 먹는 것입니다. 청년들이 밥을 먹을 때면 밥상에 놓고 고기가 올라오는 것입니다. 일곱째 천사의 경우에는 만날 중노동을 하니 닭고기나 소고기를 보면 침이 넘어가는 것입니다. 그래서 고기를 안 먹고 씹바귀



노고산 등성에서 촬영한 밀실 전경

나 김치 깎두기 같은 것을 먹는 것입니다. "왜, 고기를 안 먹습니까? 고기를 잡수세요?"하고 형제들이 권하면, 일곱째 천사는 마음속으로 '너는 고기 먹어 자격이 없어. 내가 이긴자가 되기까지는 내가 하나님한테 인정을 받을 때까지는 내가 그 맛있는 것을 먹을 자격이 없어. 그러니까 고기를 못 먹는다'고 아예 잘라 말해. "고기를 못 먹습니다."라고 대답하는 것입니다. 고기를 못 먹는다라는 말을 듣고 청년이 웃는 것입니다. "아니 거짓말을 해도 분수가 있게 거짓말을 해야지 고기 안 먹는 사람, 고기 못 먹는 사람이 이 세상에 어디 있습니까?" 하고 일곱째 천사를 조롱하는 것입니다. 하지만 일곱째 천사는 완전히 사치미 딱 때고 "나는 고기를 못 먹습니다. 평생 고기를 먹어본 적이 없습니다."라고 거짓말을 하는 것입니다.

사실 일곱째 천사처럼 고기를 잘 먹는 사람은 없을 것입니다. 고기를 못 먹었다고 딱 잡아떼니까 나중에는 그 청년이 속는 것입니다. 고기를 안 먹고 씹바귀만 먹으니까 또 그 청년이 문기를 "씹바귀가 그렇게 맛있습니까?"라고 하는 것입니다. "그래요, 나는 이 씹바귀가 그렇게 맛있습니니다."라고 일곱째 천사는 대답하는 것입니다. 실제는 상이 찡그러질 정도로 쓰디쓰고 도저히 먹을 수가 없었던 것입니다.

이와 같이 일곱째 천사가 철저한 반대생각으로 일관하였습니다. 이렇게 되니까 마음 속에 있는 나라는 주체의식의 마귀 영이 하나님의 영을 꺾어 이기려고 애를 썼지만 꺾어 이길 수가 없는 처지에 이르러 되었고 결국 마귀의 영이 하나님의 영을 꺾는 것을

포기하고 도망치는 것이었습니다. 바로 이때 하나님께서는 승리의 하나님이 되셔서 도망치는 마귀를 때려잡아 죽이니까 소변으로 시키면 피가 쏟아져 나오고 대변으로도 시키면 피가 쏟아져 나오게 되었습니다. 이렇게 피를 많이 쏟았으면 기력이 없어서 어지러울 텐데 더 몸이 가볍고 더 힘이 생겨서 산에 있는 큰 바위를 짊어지고 내려올 정도로 기운이 뻗치는 것입니다. 그리하여 일곱째 천사는 '야, 핏속에 죄가 있다고 옛날에 영모님이 말씀했는데 내 속에 있는 죄가 다 쏟아져 나갔구나! 생명의 하나님의 신이 나의 주체 영이 되었구나! 그래서 내가 이렇게 힘이 뻗치는구나!' 하고 깨닫게 된 것입니다.

대개 의인들은 말하는 상대방이 품고 있는 마음의 세력을 감지한다

일곱째 천사가 결사적으로 하나님께 매달리고 나를 짓이기는 되니까 처음 밀실에 입고 들어간 옷은 할거위 입지 못하게 되었습니다. 한동안 짓이기는 생활을 하게 되니 몸은 가죽과 뼈만 남아서 얼굴도 핏색한 상태로 되어 옛 모습을 찾을 수 없게 된 것입니다. 그때 처음 보는 자는 환자로 보았고 구면인 자는 누구인지 알아보지 못하는 것이었습니다.

다시는 죄를 짓지 않고 자유유희를 범하지 않겠다고 각오를 하고 더욱 매달렸습니다. 마침내 1980년 2월 초에 "이긴자가 되었다." 하여 해와 이긴자께서 새 옷을 맞춰주시고 신발도 사주시면서 전도를 나가라고 하시는 것입니다. 그리하여 일곱째 천사는 걸어서 집집마다 전도를 하며 말

리 소래면 포리까지 매일 전도를 다녔습니다. 한 번은 해와 이긴자께서 청년 한 사람을 팔러 붙이는데, 이 청년은 유독 일곱째 천사를 이유 없이 미워하고 핍박하던 자였던 것입니다. 전도를 하고 밀실에 돌아오면 이 청년은 해와 이긴자한테 "조사장이 전도하는데 너무 거만하고 우쭐해하며 혼자 잘난 척합니다."라고 일러바치는 것입니다. 이에 해와 이긴자는 처음에는 그 말을 듣고 "왜 우쭐하고 잘난 척하느냐?" 하고 나무라시는 것입니다. 그러면 일곱째 천사는 아나라고 거짓말이라고 변명을 하지 아니하고 "네, 다시는 그러지 않도록 노력하겠습니다." 하고 이렇게 말하는 것입니다.

그런데 매일같이 트집을 잡아가지고 고자질하는 것입니다. 하루도 빠지지 않고 전도를 하러 나갔다 오기만 하면 조사장의 태도가 오만하고 교만하고 말도 자기 자랑만 하지 진리의 말씀은 하나도 하지 않고 전도하는 것이 아니라고 모함하는 것입니다. 그 말을 듣는 해와 이긴자는 한 이삼 일간 계속해서 일곱째 천사를 나무라시는 것입니다.

"왜 잘난 척하고 교만하게 굴고 왜 그와 같이 하느냐? 좀 겸손하게 굴어라." "잘못했습니다. 다시는 교만하지 않고 우쭐하지 않고 자기 자랑만 하지 않겠습니다."

이렇게 대답하는 조사장을 볼 때, 해와 이긴자께서는 일곱째 천사한테서 숨을 잡을 수가 없었던 것입니다. 잘못했다고 사과하면서 다시는 그렇게 하지 않겠다고 하는데 계속해서 나무랄 데가 없는 것이었습니다. 그런데 가만히 보니까 조사장을 비난하는 청년한테서 세력이 오는 것을 느끼게 된 것입니다. 대개 의인들은 상대방이 말을 할 때 품고 있는 마음의 세력이 오는 것을 감지하는 것입니다. 미워하는 마음으로 말을 하게 되면 미워하는 세력이 오는 것입니다. 그래서 미워하는 마음으로 말을 하는 것을 알고 그 다음부터는 일곱째 천사를 나무라지 않은 것입니다.

"그만 말해. 내가 다 알아." 하고 해와 이긴자가 그 모함하고 모략하던 청년에게 따듯하게 한마디 하게 되니까 그 청년은 계속해서 일곱째 천사를 흠볼 수 없었습니다.*

백한수

新金剛經解說

신금강경 해설(新金剛經 解說) <48>

화무소화분(化無所化分) 第二十五 教化했다 하나(教化)한 것이 없다

須菩提 於意云何 須菩提 汝等勿謂如來作是念 我當度衆生 若衆生如來度者 如來即有我人衆生壽者 須菩提 如來說有我者 即非有我 須菩提 如來說有我者 即非有我

而凡夫之人以爲有我 須菩提 凡夫者 如來說即非凡夫是名凡夫 須菩提 如來說有我者 即非有我 須菩提 如來說有我者 即非有我

[해설] 석존께서는 '중생 제도를 할 것이 없다.' 하며 내가 있다고 말씀한 것은 범부가 말하는 까지의 나를 가지고 나(我)라고 말했다는 뜻입니다. 범부라 말씀하신 것도 사실은 일반의 평범한 보통 사람을 말한 것이 아닌 어느 정도의 경지까지도를 이루신 분이기때, 범부가 아닌 것을 범부라고 말씀했다.라는 뜻이고, 실제 불도를 완성하지 못했기 때문에 진짜 본래의 청정법신이 아니므로 범부라고 하는 것입니다.



청정해탈법신(淸淨解脫法身: 비로자나불) 출처: https://youtu.be/eW5cyeztVhw

그러므로 석존이 말씀하는 범부라는 의미는 세상에서 보통 사람들과 같이 죽음을 극복할 수 있는 불로불사(不老不死)의 진리의 말씀으로 제도하지 못했으므로 범부라 한다는 뜻으로 보아야 합니다. 그러므로 이 말씀의 실제는 그 당시 사람이 지금 사람의 세상은 모두가 범부이므로 범부가 따로 없다는 뜻입니다.

법신비상분(法身非相分) 第二十六 법신(彌勒佛)은 상이 아니다

須菩提 於意云何 須菩提 如來說有我者 須菩提 如來說有我者 須菩提 如來說有我者 須菩提 如來說有我者

수보리아, 너의 생각에는 어떠냐? 32상(三十二相)으로 여래(법신불)를 볼 수 있겠느냐? 수보리가 아뢰오되, 그러하옵고 그러하옵니니다. 32상으로 여래(법신불)를 볼 수 있겠습니니다.

[해설] 부처의 상징이 32가지가 있다고 앞서서 밝힌 것과 같이 이 32가지의 부처의 상징이 돌부처나 나무부처나 또는 쇠부처의 형상이 아니고, 바로 우리 사람됨 가운데 불도를 이루신 분에서 나타나는 청정법신의 모습을 의미하는 것입니다.

그러므로 장래에 오실 법신부처님이신 미륵여래도 일반 범부들이 보기에는 사람의 모습으로 보이지만 실제는 세상 사람을 벗어난 즉 청정해탈법신(淸淨解脫法身)임을 알아야 하는 것입니다. 그러기에 여기서 석존은 자기는 부처의 32상을 가지지 못했으나 미래의 미륵여래께서는 32상을 구족하고 있으므로 32상으로 미륵여래를 볼 수 있다고 하는 것입니다.

[해설] 그러므로 이 문장은 법신부처님 이신 미륵여래는 부처의 상징인 32가지의 부처님의 상징되는 모습을 가지고 있지만, 지금까지의 불교에서 말하는 출가자 인 스님들의 모습이 아니고, 바로 재가자들 신도와 일반인 중에서 온 우주를 다스리는 영원영원전 태초부터 본래의 주인이신 분이 인간의 모습으로 나타나셔서 영겁의 진리의 말씀으로 만국을 다스리는 곧 전륜성왕과 같은 분이 오신다는 뜻입니다.

불교 사전을 앞에서 본 것과 같이 전륜성왕(轉輪聖王)은 세속에 있는 사람 가운데서 온다고 했기 때문에 바로 출가한 스님들이 아니라고 바르게 알려 주시고 있는 것입니다.*

明鐘