

음식과 수행



슈퍼베리의 끝판왕, 마키베리

마키베리 속에 함유된 폴리페놀, 안토시아닌, 파이토케미컬의 함유량은 그 어떤 슈퍼푸드보다도 월등히 많다

겨우내 움츠러들었던 몸에 활력을 불러일으키는 데에는 음식만한 것이 없다고 본다. 그래서 많은 분들이 평소 애용하던 음식 대신에 각종 영양소가 풍부한 소위 '슈퍼푸드'를 찾고 있는 것이다. 한때 블루베리, 아사이베리, 아로니아 등 다양한 제품들이 인기를 끌었다. 물론 지금도 그 인기는 계속되고 있지만 최근 가장 각광받고 있는 슈퍼푸드는 바로 마키베리다.

마키베리가 뜨고 있는 이유는 아주 간단하다. 그 속에 함유된 파이토케미컬과 폴리페놀, 안토시아닌 성분이 다른 베리에 비해 월등히 많기 때문이다. 미국의 저명한 연구기관인 브랜즈워 연구소 테스트 결과에 따르면, 마키베리의 항산화 능력을 나타내는 오라클(ORAC)지수가 아사이베리의 4.1배, 아로니아의 6.6배에 달한다. 칠레 정부는 유수 대학과 공동연구를 통해, 마키베리에는 항산화 작용을 하는 '폴리페놀'이 현재까지 알려진 슈퍼베리들 중에 가장 많이 포함되어 있다고 밝혔고 칠레 아수프랄 대학의 실험에서도 마키베리가 염증을 억제하고 면역력 증대에 도움을 주며, 지금까지 알려진 모든 식물 중에서 항산화 작용을 하는 '안토시아닌' 성분이 지구상에서 가장 많이 들어있는 열매임이 입증됐다(아사이베리와 아로니아에 비해 약 400배나 많이 함유).

무엇보다도 마키베리는 건강에 도움을 주는 생리활성을 가지고 있는 식물성 화학물질인 '파이토케미컬'이 다량으로 함유되어 있다. 파이토케미컬이란 식물이 자신을 보호하기 위해 만들어내는 물질로, 일명 천연감미료라 불리는 제7의 영양소다. 파이토케



미컬은 성장환경이 열악할수록 많이 만들어지는데 안데스 산맥 고원지대의 차가운 바람과 건조한 토양, 높은 일교차와 같은 악천후에서 자라는 마키베리는 파이토케미컬의 생성의 1등 주자이기에 손색이 없다.

마키베리의 생산자인 칠레는 '위생식'으로 분류되는 국가로, 해충과 질병이 없는 환경에서 식물이 재배될 수 있는 천혜의 장벽을 갖추고 있다. 북쪽의 아티카마 사막, 남쪽의 안타르티카, 서쪽의 태평양과 동쪽의 안데스산맥 등 지형적 특성 덕분에 '식물의 낙원'이라고 불린다. 또한 마키베리는 350년간 스페인의 공격을 이겨낸 마푸체 인디언 부족이 전쟁에 나가기 전 면역력과 스테미너를 위해 즐겨먹던 열매다.

그밖에 마키베리는 식이섬유가 풍부하여 다이어트에 좋으며 탄수화물, 지방, 단백질, 식이섬유, 오메가지방산, 비타민, 미네랄 등이 풍부하며 심장에 좋은 플라보노이드 성분이 다량으로 함유되어 있기 때문에 심장병을 비롯해 각종 심혈관 질환을 예방하는 데에도 도움을 준다. 또한 혈당을 조절하는 데에도 효능이 있는 마키베리의 맛은 블루베리와 비슷하다.

이렇게 베리류 중에서도 단연 최고의 효능을 지니고 있는 마키베리는 현재 국내에서는 초기 시장이지만 이미 미국과 일본, 유럽에서는 슈퍼베리 끝판왕'으로 잘 알려진 상태라고 한다. 덕분에 원주민들만 먹어 2006년 생산량이 733kg에 불과했던 수요가 미국, 유럽, 일본을 중심으로 폭발적으로 증가해 현재는 50톤이 넘는 물량이 전 세계로 수출되고 있다고 한다.*

이승우 기자

입문 수기



첫회, 영생을 목표로 달리고 있는 나의 인생 여정

박태선 장로님이 이슬 향취 은혜를 내리는 것을 보고 하늘의 사람이라고 믿기 시작했다

나는 전라남도 나주시(당시는 군) 반남면 장태라는 곳에서 셋째딸로 태어났다. 우리집은 당시 머슴을 놓고 소를 키울 정도의 살림이었는데 그렇게 부자는 아니었지만 먹고 살만 했다. 아버지는 아들보다는 딸인 나를 한 밥상에서 같이 먹게 할 정도로 굉장히 예뻐하셨다.

내가 국민학교 3학년 다닐 때 전쟁(6.25)이 터져서 그 뒤로는 공부를 못했는데 은혜에 다니는 오빠의 부인, 그러니까 시누이가 재산을 많이 차지하려고 그랬는지 여자가 공부 많이 하면 안 좋다고 아버지를 꼬드켜서 그 이상 공부를 하지는 못했다.

19살이 되었을 때 오빠와 시누이가 읍내 이발소를 하는 남자를 중매를 썼는데 그러로 시집을 가게 되었다. 부모님은 농사일이 힘들니 농사를 안 짓는 사람에게 시집가는 게 좋다고 하셨고, 당시에는 얼굴도 못 보고 시집을 가는 때라 그대로 시집을 가게 되었다.

남편은 이발을 잘해서 손님은 많았는데 복과 장수를 잘 쳐서 그런지 노는 것을 좋아했다. 결핍하면 이발소 문을 닫고 놀러가는 날이 많았다. 남편은 복과 장수를 쳐달라고 요청하면 열일 백일을 제쳐놓고 기다보니 그때마다 찾아온 손님들에게 이렇게 저렇게 대서 기다리게 하거나 돌려보내느라고 거짓말을 못하는 내 성격에 엄청 힘들었다.

또한 남편은 몸이 약해서 위장병, 폐병, 신경통 등 병치레를 많이 했다. 그러다가 어떻게 알았는지 아편을 맛기 시작했고, 자연히 생활비는 거의 주지 않았다. 남편은 아편 때문에 휴양소에 몇 년 동안 입원해 있었던 적도 있었지만 집에 돌아오면 또 아편을 맛을 정도로 중독에서 헤어가지 못했다.

시집 온 지 얼마 안 돼서 내게 병마(病魔)가 찾아왔다. 워낙 못 사는 집인데다가 남편이 생활력이 없다보니 못 먹어서 생긴 영양실조였다. 나는 먹을 게 없으면 차라리 굶으면 굶이지 아무려 어려워서 친정집이나 아는 사람들에게 손을 벌리는 성격이 못 되었다. 이 집에 있다가는 영 안 나올 것 같아서 친정집으로 갔다. 친정아버지께서 장어 목보신에 좋다고 하여 장어탕을 끓여 주셨는데 비린 음식은 못 먹는 식성이지만 먹어보니 맛이 괜찮았고, 기력이 조금 났다. 아버지께서 장어 먹고 조금 낫는 것을 보시고는 개천으로 나



박태선 장로님이 안찰하는 모습

가서서 손수 장어를 잡아오셔서 계속 탕을 끓여 주셨다. 그걸 먹고 그길로 병이 낫게 되었다.

신앙을 갖게 된 동기

나는 시누이 따라서 장로교회에 몇 번 가봤을 뿐 신앙은 별로 관심이 없었다. 우리집에서 믿지 않은 곳에 전도관이 있었는데 시집은 지 얼마 안 되어서 장권사라는 분이 전도지를 가져와서 박태선 장로님과 영생을 말하면서 전도관에 나오면 마음이 편안해지고 기쁨이 온다고 말하기에 그 말씀 그대로 이루어진다면 한번 가보라 하다고 말했던 적이 있었다.

그러다가 어느 날 남편과 의형제를 맺은 분이 있는데 내가 둘째 딸을 낳은 지 얼마 안 되었을 때 쯤 그분이 나보고 전도관에 가보라 권하여서 한번 가보기로 하였다. 당시 전도관은 손뼉을 치면서 예배를 보고 그래서 사이비 이단으로 선전이 되어 있어서 선뜻 가는 게 쉽지 않았다. 그분이 당장 가지라고 하기에 내일 혼자서 가겠다고 하였다.

우리 마을에 저수지가 있는데 그 저수지를 지나면 전도관이 그 옆에 위치하고 있다. 다음날 나는 남편이 불개뺏뜰밭길 아래로 들어서 전도관을 가게 되었고, 그날이 바로 수요일이라 수요일에 예배를 받게 되었다. 첫날부터 왜 그런지 나도 모르게 주체할 수 없을 정도로 눈물이 쏟아졌다. 영영 울다가 보니 내가 왜 그러는지 창피하게 느껴졌다. 그래서 도망치다시피 집으로 돌아왔다. 그 이후로 매일 제단에 나가게 되었다. 제단에 가보니 새벽 제단을 나가는 사람들이 많이 있어서 나도 새벽

제단에 나가기 시작했고, 열심히 신앙생활을 하였다.

당시 촌짜 박태선 장로님이 오시지는 않아서 박 장로님을 만나려면 광주 시까지 가야만 했다. 광주에 가서 처음으로 박 장로님 집회에 참석했고, 거기에서 박 장로님이 이슬 향취 은혜를 내리는 것을 보고 박 장로님이 하늘의 사람이라고 믿기 시작했다.

박 장로님이 꿈에 오셔서 배 안찰을 해 주시다

하루는 꿈에 박 장로님이 편지를 한 통 주시기에 뜯어보니 한문(漢文)으로 잔뜩 써여 있기에 무슨 뜻인지 알 수가 없어서 답답했다. 지금 생각해 보면 영생의 진리는 내가 알 수 없는 것이기 때문에 열심히 공부를 해야 한다는 뜻이었던 모양이다.

그 후 어느 날 박 장로님이 꿈에 오셔서 배 안찰을 해 주셨는데 너무 너무 아파서 꿈을 깨어보니 배에 시커먼 흔적이 있었다. 박 장로님한테 안찰은 두 번 받았는데 꿈에서 한 번, 그리고 소사신앙촌에서 한 번이었다.

나는 박 장로님이 하늘의 사람이라고 믿었지만 신앙촌에 입주할 형편이 되지 않아 고향 전도관을 계속 다녔다. 이곳에서 신앙생활을 할 때에 많은 전도사 예배를 받게 되었다. 첫날부터 왜 그런지 나도 모르게 주체할 수 없을 정도로 눈물이 쏟아졌다. 영영 울다가 보니 내가 왜 그러는지 창피하게 느껴졌다. 그래서 도망치다시피 집으로 돌아왔다. 그 이후로 매일 제단에 나가게 되었다. 제단에 가보니 새벽 제단을 나가는 사람들이 많이 있어서 나도 새벽

그렇게 살다가 계를 만들어서 오야를 하게 되었는데 계원 중 한 사람이 깃돈을 안 내기에 그가 살고 있는 소사신앙촌으로 들깨이들(남은 지 얼마 되지 않아서 아끼었다)를 얹은 채 올라오게 되었고, 소사 신앙촌에 살고 있던 장권사가 집에 내려가지 말고 여기 주저앉아서 살라고 방 한 칸을 마련해 주기에 소사신앙촌 옆에 방을 얻어서 살기 시작했다. 당시에 소사신앙촌은 입주자 신앙촌과 가입주자 신앙촌으로 구분되어 있었다. 입주자 신앙촌은 입주비용을 내고 신앙촌 공동체에 들어간 경우이며, 가입주자 신앙촌은 그렇지 못한 경우로서 소사신앙촌 주변에 사는 신앙촌 신도들을 말한다. 나는 가입주자 신앙촌 식구였던 것이다. 가입주자들은 일요일에는 다섯 번이나 예배를 보았다. 새벽예배, 일요일 예배, 소래제단에 배, 오만제단 예배 등 예배를 보면서 열심히 신앙생활을 하였다.

소사신앙촌으로 이사를 하다

내가 소사신앙촌에서 살면서 집으로 안 내려가지 딸과 아들이 나를 찾아서 왔고, 한참 뒤에 남편까지 오게 되었다. 사글셋방에 살다보니 방도 작기도 하거니와 한 달 치 월세를 내고이면 금방 월셋날이 돌아왔고, 언제 이 사글세를 벗어날 수 있으려나 한탄을 많이 하였다. 살림이 어려우니 딸들도 돈을 벌어야 했고, 이 일 저 일 하다가 비날뚝자리를 찌는 일을 하게 되었는데 제법 실력이 좋아서 금세 소문이 나게 되었고, 거기서 애들 모은 돈으로 집을 살 수 있게 되었다.

그런데 남편의 황포는 점점 싹졌다. 남편이 야편에 중독되어 야편을 맞지 않으면 살 수 없을 정도가 되니 아이들과 나에게 돈을 내노라고 황포를 부렸고, 그 황포를 견디다 못한 아들과 딸은 집을 팽개치고 나가버렸고, 그 후 아무런 연락조차 하지 않았다. 나 혼자 그 황포를 견디며 살다가 남편이 임종(臨終)하였고, 남편이 죽은 후 아이들을 찾으려고 백방으로 노력했지만 연락이 두절되어 방송국에 찾아가서 방송을 내달라고 하였지만 잠정적인 아이들이 방송을 낼 수 없다고 하며 아이들이 돌아올 때까지 기다리라는 말만 듣고 탈탈한 마음으로 돌아온 적도 있었다.*

이영애 권사 / 본부제단

성경과 불경, 격암유록에 예언된 메시아 미륵불의 성함

메시아 미륵불께서 한민족 가운데서 출현 할 것이라는 것은 모든 경전에서 예언되어 있다는 것은 이미 세상에 알려진 내용이다. 그러나 과연 어떤 인물이 진짜인지는 한민족의 대 예언서 격암유록을 잘 알지 못하면 풀 수 없고 또 그 주인공이 출현하기 전에는 격암유록의 참 주인공을 알 수 없다.

격암유록이나 정감록에서 논하는 정도령은 정(鄭)씨 성이 아니라 한 일(一)자를 중황으로 쓴 바를 정(正)자 정도령(正道令)이며, 승리하신 하나님을 의미하는 십승진인(十勝眞人)*이요, 무리조(曹)씨로 출현할 분이다.

모든 경전에는 메시아 미륵불로 오시는 분의 이름이 밝은 별의 이름(晦星(曉星)=명성(明星)=희성(熙星)=새벽 별)을 가지고 출현할 것을 예언하고 있다. 이들 예언자들은 이미 일반인으로서서는 이해하기 어려운 4차원의 삶을 사는 선지자요, 신인(神人)들이었다.

鄭氏鄭氏 何鄭氏 滿七加三 是鄭氏
정씨정씨 하정씨 만칠가삼 시정씨

一字縱橫 眞鄭氏 (격암유록 초장)
일자종횡 진정씨

정씨 정씨 하는 정도령의 성씨는 어떠한 정씨인가? 이는 7수에 3을 더한 십(十)수의 의미를 가진 자이며, 한 일(一)자를 가로와 세로로 그어서 쓴 글자인 정(正)씨가 진짜 정도령의 정씨이다.

세연재



鄭趙之變 一人鄭矣 無父之子 正道令
정조지변 일인정 일인정의 무부지사 정도령

此運 神明界 長安大道 正道令
차운 신명계 장안대도 정도령

(격암유록 계룡론)

정도령은 정씨와 조씨가 변하여 한 사람의 정씨가 되니 그는 아버지가 없는 하나님의 사람 정도령이다. 곧 나라 정씨나 나라 조씨가 아닌 일(一)자를 중황으로 쓴 무리조(曹)씨 성으로 정도령이 오신다고 격암유록 초장과 새41장에 예언하고 있다.

그는 인간의 몸을 입었지만 인간의 성품이 없는 원래 삼위일체 하나님의 신이다. 이 다음에 다가올 운세는 밝은 신의 세계이니 영생의 대도를 이룬 정도령 시대이다.

欲識蒼生 桃源境界 曉星平川 照臨
욕식창생 도원경 효성평천조림

非山非野 十勝論
비산비야 십승론

(격암유록 末運論)

무릉도원을 알고자 하는 세상의 모든

감로의 도 ⑧

제2장. 감로미술의 주인공



정음제단에서 촬영된 이슬성신(가운데 붉은 빛으로 강하게 나타났다)

사람들은 밝은 새벽별이 비추어 임하는 평천(平峯과 부천 소사)을 알아야 한다. 그곳은 들도 아니고 산도 아닌데 승리하신 하나님이 말씀하시는 곳이다.

효성평천조림(曉星平川照臨)은 세상 모든 사람이 찾는 무릉도원의 장소이기도 하나 앞뒤 문장으로 보아 승리하신 하나님의 이름을 의미하고 있다. 즉 새

벽별이 비추어 임하는 곳은 평천(平川)과 평사(平砂)라는 용어 역시 격암유록에 자주 나오는 용어로서 정도령이 천지공사를 하시는 지평인 진천시 부평과 부천시 소사 사이임을 의미한다.

人生秋收 糶米端頭驅飛
인생추수 조미단풍구비

이름에 무리조(曹)자의 글씨가 있다는 것은 엄청난 숨겨진 영적 의미가 있다. 풀이하자면 '조계종(曹溪宗)'의 이름에 시내계(溪)자는 미륵불의 감로수를 의미한다. 감로수를 가지고 오시는 미륵불은 무리조(曹)씨로 오시는데 감로의 도가 모든 종교의 으뜸이 된다는 숨은 뜻이 있다.

그러나 무리조(曹)씨는 서방의 기운을 타고 오신다고 격암유록의 여러 곳에 기록하고 있으니 불교의 조계종은 하나의 상징적인 이름일 뿐이며, 메시아 미륵불께서는 실제로 서도(西道)인 성경을 타고 나오시어 완성의 도를 이루셨다.

즉 격암유록 격암가사 편에는 서방의 기운이 동방으로 올 때 상계에서 재립하니, 메시아 미륵불이 서양의 기독교를 타고 출현할 때 산속에 있는 진좌스님들은 급히 하산하여 메시아 미륵불을 찾아서 참 불도를 일으키라는 내용을 전하고 있다.*

[참고]

*십승진인(十勝眞人) : 격암유록에 자주 표현 되는 용어로서 10(十)수는 완성의 하나님을 뜻한다. 이는 하나님의 신이 태초 마귀에게 패하여 죽음의 세상, 음양이 지배하는 세상이 되었으니 다시 하나님이 마귀신을 이기고 인간을 지배함으로써 인간은 물론 우주 만물을 살리는 구세주가 되었으니 메시아, 미륵불, 정도령, 이긴자, 원성자, 의인, 구세진인 등의 이름으로 불린다.

서보목 승사 / (주) 해동 대표