

음식과 수행



바다의 녹용, 청각

해조류 청각은 비타민과 무기질이 풍부하여 성인병 및 비만을 방지하는 식품으로 현대에 각광받는 건강식

“어릴 때 친구 집에서 밥을 먹었는데 너무나 맛있게 먹었다. 그런데 우리 집에 와서 먹으면 도통 그 맛이 안 났었는데 알고 보니 김치에 그 비결이 숨어 있더라.” 라는 형이 이런 말을 하는 것을 들었다.

바다의 녹용이라 불리는 '청각'에 대해서 들어본 적이 있는가. 가정주부라면 한번쯤 들어보았을 것이다. 보통 김장김치에 들어가는 것으로 알려져 있는데 이는 김치와 같이 있으면 김치의 발효 속도를 조절해 주어 시간이 많이 지나도 아삭한 김치의 식감을 유지할 수 있기 때문이라고 한다.

그림에서 보듯이 사슴뿔을 닮은 해조류 청각은 비타민과 무기질이 풍부하여 성인병 및 비만을 방지하는 식품으로 특히 현대에 각광받는 건강식이다.



제다가 문헌에도 기록되어 있는데 정약전 선생의 자산어보에 보면 “뿌리, 줄기, 가지가 툇을 닮았으나 끝이 둥글고 감촉은 매끄럽고, 빛깔은 검푸르며, 맛이 담달하다.”라고 기록되어 있다.

이렇듯 청각은 김치의 발효 속도를 조절해 주는, 자동차에 비교하면 브레이크 역할을 하는 동시에 발효 촉진하는 하는 액셀 역할도 한다. 그리고 매운맛을 중화시켜 주는 브레이크 역할과 음식 재료의 고유의 향미를 증진시켜 주는 액셀 역할을 동시에 한다.

또한 청각의 독특한 향기는 김치 담그는 데 쓰이는 것같이 생선 비린내를 없애주고 마늘냄새를 중화시켜 준다. (혹자는 이런 좋은 내용을 김장철 전에 알았으면 하는 분들이 있었으나

지금도 늦지 않았다. 청각을 잘게 썰어 김치 사이에 넣어주면 몇 달 후 업그레이드가 된 청각김장김치를 맛볼 수 있게 될 테니 한 번 권하는 바이다.)

구체적으로 청각의 효능에 대해 알아보자.

첫 번째, 청각에는 풍부한 칼륨과 알긴산이 함유되어 있어 나트륨 배출에 도움을 준다. 그리하여 콜레스테롤 배출을 통한 혈압과 콜레스테롤의 수치를 낮춰줄 수 있다. 즉 심혈관질환에 도움을 줄 수 있다는 것이다. 따라서 저염식을 원하는 분은 청각을 이용한 음식을 권장한다.

두 번째, 베타카로틴 성분을 많이 함유하고 있어, 암을 예방하고 암세포의 증식을 억제하는 데 좋은 효능을 가지고 있다.

세 번째, 항산화작용을 통해 피부미용과 피부 탄력에 도움을 준다. 게다가 비타민 A 성분이 함유되어 있어, 눈에 대단히 좋다.

네 번째, 무엇보다 청각의 효능하면 이것을 빠뜨릴 수 없는데 엽산 성분과 철분 성분이 다른 해조류에 비해 많이 함유하고 있어 산모의 건강에 도움을 줄 뿐만 아니라, 빈혈을 예방하고 개선하는 데 있어 효과적이다.

다섯 번째, 청각은 칼슘 성분 또한 풍부하게 함유하고 있기 때문에 골다공증을 예방하고 뼈 건강에 도움을 준다. 그리고 칼로리가 낮고 식이섬유가 풍부하기 때문에 장의 운동을 촉진시켜 변비예방과 다이어트에도 용이하다.

이렇게 몸에 좋은 건강식인 청각을 올 겨울에는 많이 드셔서 건강을 챙기시기를 바란다.*

이승우 기자

입문 수기



마지막 회 꿈으로 역사하시는 구세주의 권능

일상생활 속에서 동행하시는 구세주의 은혜로 천당생활을 하고 있어...

청우일신회에 있을 당시, 섬돌에서 하늘을 쳐다보며 온 세상이 다 올바른 진리로 참되게 이루어지게 해달라고 빌었는데 그 소원이 드디어 승리제단에 와서야 가능하다는 것을 깨닫게 되었다. 승리제단의 주인공께서 설하시는 이 진리라면 진정한 온 세상 만물까지라도 올바르게 변할 수 있을 것이라는 확신이 들었다.

너무나 기뻛고 하루하루가 천당생활이었다. 그 당시에 나는 운전을 하면서 도매장사를 했는데 한쪽 손으로 운전하면서 다른 쪽 손으로는 스피커에서 나오는 주님의 찬송 소리에 맞춰 무릎을 두들겼다. 어찌나 힘 있게 두들겼으면 운전 후 무릎에 피멍이 들 정도였었다.

벧속 깊은 곳에서 나오는 눈물

또 어떤 날은 일을 해야 하는데 일을 하지 않고 어떤 건물에 들어가서 한 없이 통곡을 할 때도 있었다. 아무도 없는 외진 곳에서 하루 종일 그냥 통곡을 하는 것이다. 집에 들어가서도 그냥 하염없이 눈물이 흘렀고 남편이 있거나 말거나 큰 소리로 통곡을 했다. 그 당시에는 왜 그런 줄 몰랐지만 지금 생각해 보면 내가 울었던 것이 아니라 내 속의 하나님께서 우셨던 것 같았다. 진짜 구세주를 만나니 6천년 동안 억눌렀던 하나님의 억울함이 통곡이 되어 나왔던 것이 아닌가 싶다. 정말 너무나 감사해서 벧속 깊은 곳에서 눈물이 나왔던 것이다.

앞에서도 언급했지만 나는 매일같이 꿈을 꾸다. 구세주께서는 설교말씀에 당신께서 꿈 노트를 쓰셨다고 했는데 그 말씀을 듣고 나도 꿈 노트를 쓰기 시작했다. 꿈속에 죄가 하나씩 없으면 실제로 내 몸에서 죄가 없어지는 경험을 체험하기도 했는데 그렇게 주님께서는 꿈을 통해 현재 어느 정도까지 가 있는지 그리고 앞으로 가야할 방향까지도 제시해 주셨다.

예를 들어, 꿈속에서 오늘 있었던 일 에 대해 너무 해결이 잘 되었다는 평가를 받고 나면 그 다음 날 아침에는 그



연기등으로 나타난 이승은혜

날 날아갈 듯이 기뻛다. 그 날은 하루 종일 기뻛서 춤을 추는 것이었다. 하지만 꿈에 해결되지 않고 마귀에게 졌다는 평가를 받으면 천 근 만 근 몸이 무겁고 고통스러웠다. 그래서 마귀와의 싸움에서 질 때가 가장 힘이 들었다. 하지만 모든 것을 주님께 맡기고 헤쳐 나가니 여기저기에서 항상 주님은 다 아시고 수많은 은혜를 주신다. 항상 주님께 맡기고 고민이 있어도 고민하지 않았다. 그러면 신기하게도 모든 일이 해결될 때가 많았던 것이다.

불기등으로 지켜주시는 주님

승리제단에 오기 전에는 항상 마음이 괴로웠고 그렇게도 몸이 무겁고 많이 아팠지만 은혜생활을 시작하면서 항상 마음에 기쁨이 차고 남치게 되니 천당 생활이 다른 곳에 있지 않았다. 내 마음속이 천당이었다. 이런 정말로 괴로운 것은 '안녕'이라고 말하고 싶었다. 그 전에는 허리를 다쳐서 양팔도 제대로 신지도 못했는데 마음이 천당이니 몸도 언제 아팠느냐는 식으로 허리가 뻐뻐 돌아가면서 아픈 데가 다 없어지게 되었다. 그래서 계단에 오를 때도 두 칸씩 디딜 정도로 몸이 좋아졌다.

몸이 좋아진 사실도 꿈을 통해 알게 되었다. 제단에 나온 후로는 계속해서 천당생활을 하다가 하루는 어떤 남자가 긴 장화를 신고 아궁이에 불을 때는 꿈

을 꾸었다. 그 꿈을 꾸 하루 큰 마귀 2개가 죽는 것을 느꼈고 그 후로는 몸이 아픈 데가 없게 되었다. 참으로 신기했다. 그 모든 것이 구세주께서 행하시는 권능 때문이라는 것은 두말할 여지가 없다.

차로 도매장사를 하기 위해서는 부산과 대구를 왕복 주행해야 했는데 그때마다 주님께께서는 항상 같이 해주셨다. 수많은 다이아몬드 모양의 오로라와 광명한 빛으로, 심지어 하늘에서 땅까지 병풍과 같은 불기등으로 지켜주셨다. 어떤 때에는 계속해서 따라와 주셨다. 인간은 도저히 볼 수 없고 만들 수 없는 영광의 빛으로 말이다. 나는 너무나 감격했고 구세주의 능력을 도저히 의심하려 할 수 없었던 것이다. 그래서 2004년 주님께서 육신을 벗는 보광의 길을 선택하셨을 때에도 의심을 할 수 없었던 것이다. 왜냐하면 주님께서 광명한 빛으로 환원되신 것으로 당연히 여겨졌기 때문이다. 그래야 내가 그 동안 봐왔던 모든 것들과 은혜들이 설명이 되기 때문이었다. 물론 주님께서 보광하실 때에도 꿈을 꾸었는데 보광하시기 며칠 전이었다.

꿈을 통한 보광 암시

꿈속에 박태선 영모님과 우리 주님께서 나타나셨는데 박태선 영모님은 무덤이 있었지만 우리 주님은 무덤이 없었

다. 그리고 막 날아다니셨는데 꿈을 꾸고 며칠 후에 주님께서 보광하셨던 것이다. 이미 주님께서 당신이 평범한 인간들과는 다르다는 것을 꿈으로 보여주신 것이다.

또 승리제단에 온 후 얼마나 지났는지 모르겠지만 꿈을 꾸었다. 태풍이 불어와서 불이 날아가고 전봇대가 쓰러졌는데 나는 그 순간 큰 건물 안으로 들어갔다. 아마도 하나님의 보호 속으로 들어왔다는 의미일 것이다.

또 어떤 때에는 주변에 꽃도 없는데 꽃 향취가 진동을 했다. 약간 향취가 나는 것도 아니고 그렇게 진하게 나도록 주님께서 역사를 하시고 나는 누구보다 당당하게 주님께서 인도하시는 그 길을 따라갈 수 있는 힘을 얻을 수 있었다. 그 향취는 하나님의 향기이며 이슬성신으로 불로초이다.

그 옛날 중국의 진시황이 삼신산의 불로초를 얻기 위해 동남동녀 500쌍을 조선 땅에 보냈지만 삼신산의 불로초는 지금까지 존재한 적이 없었기 때문에 그 누구도 얻을 수가 없었던 것이다. 하지만 지금 그 삼신산의 불로초가 소래산과 노고산 사이 밀실에서 50년 공부종필하여 나타난 것이다. 완성자이 자 이간자인 구세주가 나오셨기 때문에 이제 이 지구 땅에는 멸망이 없어지게 된 것이다. 다시 말해서, 우주에서 제일 센 마귀와 아미갯똥 전쟁을 하여 승리하셨기 때문에 영원무궁토록 전우주는 멸망을 할 수가 없는 것이다.

이제 보광하신 주님께서 다시 오시게 되면 구세주의 얼굴에서 태안보다 억천 배 밝은 빛이 나게 되어 있다. 그 빛은 바로 영생의 은혜인 것이다. 그 빛을 받으면 인간 속의 마귀가 전부 전멸하고 죄가 눈 녹듯 녹아버린다. 인간들은 그 빛에 의해서 전부 하나님으로 거듭나게 되므로 그 은혜의 빛을 받기 위해서는 받을 만한 자격을 갖추어야 하니 이제부터라도 자유유법을 잘 실천하여 그 영생의 시대가 올 때 부끄럽지 않도록 노력하겠다.*

조연권 목사/본부제단

표류하기 시작한 지 몇 시간이 흘러갔다. 왜 이리 시간은 더디 흘러가는지... 캄캄한 밤에 파도만 수없이 와 부딪치고, 식구들을 쳐다보니 쾅한 눈에 불안감이 비쳤다. 이러다가 어떻게 될 것인가 불안한 마음이 들었지만 '죽기 아니면 살기'라는 생각으로 이겨나갔다.



김만철 선생 탈북기

그때 마침 큰 배 한 척이 멀리서 지나가고 있는 것이 보였다. '살려주세요' 하는 마음으로 식구들과 같이 깃발과 옷을 있는 힘을 다해 흔들었다. 우리를 발견했는지 서서히 그 배가 다가오더니 가까이 와서는 갑자기 속력을 높여더니 획 지나쳐 버리는 것이었다. 아마도 북조선공화국 깃발을 보았던 모양이다. 허탈했다.

날이 어슴푸레 밝아왔다. 1월 20일 새벽이 되었다. 저 멀리 육지 같은 게 가물가를 보였다. 한 두어 시간 후 해가 떠올라 사방을 밝히니 멀리 육지가 푹 푹히 보였다. 보통의 표류자라면 육지가 보여서 안도감이 들었을 테지만 우리는 달랐다. 일본놈들을 악질반동으로 알고 있던 터라 품짝없이 죽었구나 싶었다.

마지막 발버둥치는 심정으로 망명경을 통해 앞을 주시하다 보니 육지에서 큰 무역선이 나오는 것이 보였다. 혹시나 우리쪽으로 오면 도와달라고 해야겠다고 하였는데 우리 쪽으로 오지 않고 남쪽으로 가버렸다. 덕분에 그 무역선이 나온 지점이 항구라는 것을 짐작하였다. 육지가 가까워지니 수심이 얕아지게 되어 닻이 바닥에 닿는 것을 알 수 있었다. 하지만 이제는 가만히 있을 수도 없었다. 왜냐하면 암초에 배가 좌초될 수도 있었고 무엇보다 갈증이 한계상황까지 왔기 때문에 무슨 조치를 취해야만 했다. 그래서 닻을 끌어올리

려고 했는데 힘도 없고 이제는 필요치 않았기 때문에 그냥 도끼로 끊어버렸다. 그리고는 남아있던 엔진 하나로 시동을 걸고는 조금 전에 봤었던 항구라 생각되는 지점을 향해 천천히 이동하였다.

엔진 하나로 움직이니 속도를 낼 수는 없었지만 얼마 안 가서 항구에 도착했다. 나중에 알고 보니 이름이 '후쿠이항'이었다. 부두 중앙 부분에 큰 무역선이 한 척 있었는데 물을 싣는 것으로 보아 아마도 출항준비를 하는 것으로 보였다. 방파제 쪽으로 가까이 가면 영토 침범의 오해가 있을 지도 모르기 때문에 먼저 무역선 가까이 접근했다. 큰 배에 작은 배가 접근하면 통상적으로 구조 요청을 의미한다고 볼 수 있기 때문에 더더욱 그렇게 하였다.

우리 배가 무역선 가까이 접근하면서 보니 실로 엄청나게 큰 배였다. 큰 배에는 보통 갑판장이라는 사람이 있는데 역시나 이 배에도 갑판장이 눈에 띄었다. 그래서 밧줄을 놓게 된지나 그 갑판장이 순순히 밧줄을 잡더니 어딘가에 고정을 시켰다. 그리고 나서 우리 배를 보더니 웬일인지 화들짝 놀라면서 도망을 가버리는 것이었다.

사실, 우리 배 앞쪽에는 시뮬전 공화국 깃발이 꽂혀 있었기 때문인데 그것도 넓이가 1미터나 되는 큼직한 것이었다. 생사의 기로에 있었던 터라 마음의

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제14화 육지로 흘러 들어가다



무역선에 근접하여 물을 달라고 하였다

여유가 없어서 깃발을 때지도 못했던 것이다. 그래도 자기를 죽일 것을 알면서도 구조요청을 하면 도와주는 것이 바다 위에서의 생리인지를 그 갑판장도 우리의 구조 손길을 뿌리치지는 못했던 것이다.

어쩔 수 없이 무역선 위로 올라가야 하였는데 가만히 보니 20미터 옆쪽으로 사다리가 내려져 있기에 우리가 던진 밧줄을 슬슬 풀면서 사다리 쪽으로 움직였다. 그리고는 처음 2명을 데리고 무역선 위로 올라갔다. 올라가보니 갑판

장은 물론 아무도 보이지 않았다. 할 수 없이 선실 쪽으로 한참을 걸어갔다 (아마도 150미터 정도 거리로 여겨졌다). 그런데도 그 때까지 아무도 눈에 띄지 않았다. 도대체 영문을 알 수가 없었다. 어쩔 수 없이 선실에 도착해서 문을 열었는데 다행히 문이 잠겨있지는 않았다.

마침 그 안에 몇 명이 있었는데 그들의 얼굴을 보니 겁에 질려있는 모습이였다. 가만히 생각해보니 우리들을 해적으로 생각한 것 같았다. 그도 그럴 것

이 우리들의 모습이 그럴 만도 하였다. 왜냐하면 귀까지 내려오는 균용모자에다가 얼굴에는 기름까지 묻어 있고 또 내 모자에는 그때 계급이 중좌(중령)라 별이 2개 달려 있었으니 충분히 오해를 살 만하였다. 거기다가 작은 처남은 긴 사시미 칼을 허리에 차고 있었으니 당연히 그렇게 생각을 할 수 밖에 없었던 것이다. (나중에 작은 처남에게 칼을 왜 차고 갔느냐고 물어봤는데 엉겁결에 그냥 허리에 차고 갔는데 뭐 그리 힘을 쓰셨냐 하고 대수롭지 않게 여겼다고 한다.)

안에 있던 사람 중에 선장으로 짐작되는 사람이 우리가 접근하자 뒷걸음을 지루 하면서 나를 보는 것이 아니라 작은 처남이 차고 있는 사시미 칼을 보는 게 아닌가. 그래서 칼을 무서워하는 것을 눈치 채고 작은 처남에게 칼을 빼서 밑에 내려놓으라고 말했다.

그리고 그 선장에게 말이 통하지 않으므로 몸짓으로 우리의 의사를 표현했다. 칼로 목을 자르지 않는 시늉을 하면서 "칼로 찌르는 것을 안 할 테니 걱정하지 말라."고 하였고, 한자로 물 수(水)자를 써서는 "물이 필요하다"고 주전자를 가리키면서 알려줬다. 그랬더니 "아, 소개! 소개!"하면서 아랫사람을 시켜서 컵에 물을 따라 주었다. 한 잔씩 물을 얻어먹고 갈증이 없어진 후에 내가 선장에게 말했다. "절대로 죽이지 않

는다. 우리는 복한 청진에서 왔다." 이렇게 말하면서 해도(海圖) 탁자에 표시된 청진을 가리켰다. 그랬더니 그 선장이 "아, 소개! 세이신~" 이렇게 말했다. 청진을 일본말로 세이신이라고 나중에 알게 되었다. 또, "목대개? 목대개?" 하기에 '목적지'라고 알아듣고 "나는 저 대만해협을 지나, 필리핀 군도를 지나서, 저 멀리 인도네시아"라고 지도를 가리켰더니 그 선장은 "인도네시아!!"를 외치며 놀랐다.

그리고 계속해서 나는 그 선장에게 요런 조무래기들이 하면서 요런 것들이 요런 것들이 합쳐서 11명 된다고 손짓 발짓을 해가며 설명했더니 "아, 고도모! 고도모!"하면서 이해를 하게 되었다.

또, 그 동안 물을 먹지 못해 죽게 되었는데 물 좀 싣고 가게 달라고 했더니 선장을 포함하여 선원들 모두가 자기들을 죽일 놈들이 아니라는 사실을 알게 되었고 안심을 하는 눈치였다. 그리고 얼마나 물이 필요하냐고 물어와서 1톤만 달라고 했더니 0.5톤을 주겠다고 했다. 얼마나 깽쟁이들인지 1톤도 깽아서 준다는 것이었다. 보통 큰 배에는 100톤도 넘게 물을 싣기 때문에 1톤은 아무것도 아닌데도 불구하고 말이다. 하지만 그것도 감지덕지한 터라 수긍할 수밖에 없었다.

아랫사람들에게 지시를 하자 호스를 길게 빼더니 우리 배에 물을 넣어주었다. 선장은 전화를 가리키면서 전화하면 당신들 손에 수갑 채워 잡혀간다고 말하는 것이었다. 그래서 "하룻밤 자고 나면 우리는 떠난다. 그리고 만약에 전화해서 누구라도 오기만 한다면 우리 배에서 사람이 올라와 총으로 쏘우루루하고 다 쏘서 죽이겠다"고 엄포를 놓았다.*