

건강과 수행



침을 함부로 뱉지 말자

침은 그냥 물이 아니라 소화를 촉진시키고, 질병으로부터 몸을 보호해주고, 몸을 젊게 만들어주는 소중한 액체

항상 자신의 옆에서 말없이 도움을 줬던 존재들(부모님이나 친구 또는 아내)이 갑자기 없어지게 되면 말할 수 없이 곤란한 상황이 오고 그 존재의 고마움을 뼈저리게 느끼게 되듯이 우리의 몸에서도 마찬가지이다.

특히, 침은 우리 몸의 물중에서도 구강 내에 없어서는 안 될 귀중한 물이다. 침은 입안에 존재하기 때문에 그 고마움을 잘 느끼지 못하는데 만약 입안에 침이 없다면 식사도 못하고 대화도 힘들며 쉽게 병에 걸리게 된다. 이처럼 중요한 역할을 하는 침의 효과에 대하여 자세히 알아보도록 하자.

첫 번째, 음식물 소화를 도와주고 음식의 맛을 느끼게 한다. 가장 대표적인 침의 효능이라고 말할 수 있다.



침 속의 아밀라아제 성분이 녹말을 분해시켜 맥아당으로 바꿔주는데 밥을 오래 씹으면 단맛이 나는 것도 이런 이유다. 그리고 여기서 꼭 한 가지 삼식적으로 알아둬야 할 것은 우리가 음식을 먹을 때 나오는 침은 평소와 흡리는 침과는 성분이 다르다는 것이다. 음식을 먹을 때 나오는 침에는 항암제 성분이 들어 있어서 평소와 음식을 먹을 때 최소 30번 이상 씹어 먹으면 음식 속에 들어있는 발암 물질들을 침이 사멸시킬 수 있다니 이보다 더 좋은 항암제가 어디 있을까. 돈을 들여 비싼 항암제를 먹을 것이 아니라 자신 속에 숨어있는 진주, 천연 항암제를 개발하는 것이 중요하리라 본다.

두 번째, 구강 청결유지와 강력한 살균작용을 한다. 침은 99%가 수분인데 이 수분이 입안에 흐르면서 음식물 찌꺼기와

세균을 씻어내 청결을 유지하는 역할을 한다. 그리고 침이 입 안에 부족하게 되면 충치가 생기고 입 냄새까지 나게 된다.

세 번째, 윤택작용을 한다. 딱딱하고 거친 음식을 자주 먹는데도 식도가 말짱하다면 자신의 침에게 감사해야 한다. 왜냐하면 침은 입속에 들어온 음식을 부드럽게 만들어 주는 데도 도움을 준다. 또한, 침이 약간 끈적끈적한 것은 뮤신이라는 물질 때문인데 이 물질은 입안을 마르지 않게 하고 보호해 주며 음식을 삼키기 쉽게 하며 말을 하는 데도 불편이 없게 해준다.

침은 건강한 성인의 경우에 하루 1리터에서 1.5리터 정도가 나온다고 알려져 있다. 이렇게 우리 몸에 좋은 침은 예로부터 금진옥액(金津玉液)이라고 하여 금이나 옥과 같은 귀한 진액으로 여겼다.

몸이 힘들고 피곤할 때에는 침이 마르지 않도록 수분을 충분히 섭취하면서 침이 잘 나오도록 만들어야 하는데 아침과 저녁으로 혀 돌리기 운동을 하면 된다. 즉, 혀로 입안을 살짝 청소한다는 생각으로 입안에서 혀를 크게 움직이면서 돌리면 된다. 또 가볍게 뽀뽀와 아랫니를 딱딱 부딪치는 것도 좋다. 그리하면 이가 튼튼해지고, 입안에 침이 고이게 하는 데도 좋다.

침은 그냥 물이 아니라 소화를 촉진시키고, 질병으로부터 몸을 보호해주고, 몸을 젊게 만들어주는 소중한 액체이니 괜히 길 다닐 때 뱉뱉 뱉지 말자.* 이승우 기자

입문 수기



구세주는 삶의 처방을 잘도 세밀하게 가르쳐 주셨는데, 구체적으로 인과관계를 이해하지 못하면 실천력이 약해질 것으로 본다. 마음의 자유율법과 반대생활법이 그 연단의 포인트다. 인생들에게는 생명의 피와 죽음의 피가 서로 섞여 있기 때문에 마귀의 피를 갈라놓는 작업을 스스로의 노력으로 이루어야 할 것이다. 인간의 노력으로 100%는 불가능한 것이니, 50% 이상을 스스로 이루어 놓으라고 당부하신 것이다. 반대생활은 '그 순간' 순간 속의 '나'라는 주체를 죽이지 않으면 '그 순간'에 실행할 수가 없는 것이니 '나'라는 사자마귀를 멸하는 수도 연단 생활법이다. 지혜로운 자들 또는 은밀한 은혜자들만이 실천할 수 있는 수행 생활법인 것이다. 반대생활과 자유율법은 고도의 수행법인 바, 수행인 자신이 아는 체 하는 것도 모순이다. 말씀 공부를 통하여 깊이 터득하시기 바라며 여기서 약하기로 한다.

시커먼 피는 '나'라는 주체의식을 조성하는 우리를 몸속에 흐르는 타락한 피이며 육(물질)적인 원인이자이다. 성경 '피갈음' 개념을 현실적으로 이루고 있는 데가 <승리제단>이라는 것이 확인되는 명백한 증거이다. 몸속의 변화 없이, 세포의 변화 없이, 혈액의 변화 없이, 체질의 변화 없이 어떻게 증생을 이룰 수가 있는 것인가. 주체의식이 소멸되면서 피가 변화하고, 변화된 피가 세포를 새롭게 조성하며, 새로워진 세포들이 조직과 기관을 새롭게 함으로써 몸(육신)을 새롭게 만들어내는 것이다. 이것이 바로 증생과정의 실상이다. 영육일체 증생론이 진정한 증생이지, 마음에 조금 은혜를 입어 기분이 약간 반짝 달라졌다고 해서 '거듭남'이 이루어지는 게 아니라는 것을 확인해주는 과학적인 증거들이다.

과학적인 영생론도 없이 그저 어떤 개소리 같은 '말씀'을 '생활과일'이라고 여겨주면서 잘 믿으면 영생할 수 있다고 떠드는 신종종교 단체들을 본다. 말씀이면 다 말씀인 것이 아니다. 진정한 하나님의 '살리는 영'을 실제적인 '중

마지막회

반대생활법을 잘 실천하면 노화와 죽음은 소멸된다



성자의 '빛'으로 발하는 말씀이어야 진정한 생명과일이 되는 '말씀'이 아닌가. 영생 구원은 막연한 믿음이나 실체가 없는 관념적인 말, 그리고 종교의식이나 조직의 모양, 그리고 형식으로 이루어지는 게 아니다. 참 구세주 말씀 진리와 <승리제단>의 피의 원리와 영생론을 어설프게 흉내를 내면서 영생을 구하려는 사이비 종교들은 미망에서 깨어나기를 기원하는 바이다. 더 이상 백성들을 미혹하지 않기를 바란다. 주의 날에 심판을 두려워하는 양식 있는 종교인들이 피기를 빈다. 그들에게는 과학적인 영생론이 없으며 사망의 원인을 모르며 선악과가 무엇인지 사망의 신이 무엇인지도 모른다. 따라서 선악과를 제거하여 영생케 하는 살리는 영, 생명과일도 없는 것이다.

'나라는 주체의식'이 바로 선악과라는 말씀 체험으로 깨달음

철학과 종교적으로 가장 통쾌함을 던져줬던 말씀은 '나라는 주체의식'이 바로 선악과, 마귀, 사망의 신이라는 대목

이었다. '나라는 주체의식'이 사람의 신이며 그 때문에 피가 썩어 인생들에게 늙음과 질병과 죽음이 오는 것이라는 말씀. 모든 종교에서 테마가 되고 있는 '마귀'와 '선악과'가 바로 인간의 '나라는 주체의식'이라고 정연하게 설교하시는 메시아 정도령님! 모든 생명들을 개체의식으로 분열시켜 놓는 분열의 신, 마귀 신의 정체를 밝혔다.

따라서 마귀 신은 인간 속에 숨어서 역사하는 증오하는 신이며, 싸움의 신이며, 피를 썩히는 신이며, 멸망과 죽음으로 이끄는 신이라는 것이 드러난 것이다. 따라서 '나라는 주체의식' 그것을 멸하기 위하여는 '누구든지 내 몸처럼 여겨라' '구세주 신(마귀와 정반대되는 신)을 고도로 사모하라' '반대생활을 하라' 이것이 증생, 구원의 길이며 영생하는 길이라는 것이다.

그리고 인간이 피조물이 아니라, 본래 영원히 살았던 하나님이었다면 인간 분량이 바로 빛의 영생 천국이었다는 말씀이었다. 에덴의 실낙원은 인간이 선악과를 먹었던 게 아니라, 하나님께서 사망의 신 마귀에게 패배당한 바 되어 마귀의 포로가 된 것이라는 엄

청난 사실!! '죽음'이란 것이 바로 하나님 당신의 실낙원 사건으로 말미암아 남자와 여자 사상으로 변화하였으며 '타락한 피'를 통하여 유전되며 후손인 우리들에게 흘러오게 된 것. 사람은 원래 하나님의 신분이었지, 피조물이 아니었다. 하나님께서 유한하고 무능한 인간으로 전락되었던 것이 하나님의 안타깝고 비밀된 6000년의 사정이었다. 우주와 인생의 시작과 끝(알파와 오메가)에 대한 철학적 종교적 의문들 중 상당히 큰 문제를 과학과 철학으로 해결할 실마리를 잡은 듯한 감이 들지 않는가. 인간에게 있어 '나라는 주체의식'을 조성하는 것은 조상 대대로 전해 내려온 몸속의 타락한 피였다. 원죄와 유전죄 외에 자범죄로 인하여 썩어진 '내' 죄로 인한 피까지 더하여 타락의 정도를 강화시키고 있는 것이다. 이 '타락한 피'를 해결하는 것이 '나라는 주체의식'의 영적인 죄악, 마음(의식)상태의 죄를 해결하는 길이다. 빛의 영체이며 영생하는 하나님의 몸으로 변화를 받기 위한 가장 기초적인 단계의 조건이다. 위, 시커먼 썩은 피를 몸으로부터 배출하는 수행 과정이 이것을 과학적으로 잘 해명해 주고 있는 것이다.

어린시절의 사색과 번뇌, 청년시절의 숨겨진 여정, 이제는 끝

잡념이 사라졌다. 화가 나지 않는다. 신경질이 나지 않는다. 미운 마음이 일어나지 않는다. 마음 통제가 잘 되는 편이다. 미래를 걱정하지 않는다. 내일 일을 염려하지 않는다. 말길 바대로, 오로지 현재 구세주께 이 몸이 이끌림을 받고 있느냐가 현재의 가장 중요한 관심사가 된다. 반대생활법을 잘 터득하여 행한다면 젊음은 더 이상 늙지 않으며 늙어가는 사람에게는 회춘과 청춘, 그리고 건강과 행복을 누릴 수가 있다는 것을 <승리제단>에서 공부하고 깨닫게 된 것이다.* 김광영 사사

이야기가 곁으로 좀 생 것 같다. 집사람을 설득하는 과정을 말하다보니가 자연적으로 장모님을 비롯한 처갓집 이야기도 하게 되었다. 더욱이 탈출할 때 장모님과 처남, 처제까지 처가식구를 몽땅 데리고 왔으니 어찌서 그게 가능했는가 하는 부분을 이해시키려면 처갓집 얘기를 하지 않을 수 없다.

앞에서 말한 대로 도망치자고 집사람을 설득하기 시작하였는데 그게 그리 쉽지는 않았다. 알다시피 탈출하다 붙잡히면 모두가 총살이다. 집사람은 경주 최씨라 그런지 한번 고집을 세우면 못 당했다. 하여간 난 거의 매일 밤 잠 자리에 들면 배고픔, 자유가 없는 것 등등 북한 체제의 부조리를 비판하며 여기서는 못살겠다고 얘기했다. 집사람은 "또 그 소리예요" 하며 내 얘기를 들으려고 하지 않았다. 하지만 집사람도 보고 느끼는 게 있을 테니 내 말을 듣게 될 거라고 생각했다. 집사람도 사람인데 이거저거 많이 생각해 보지 않았는가.

그러던 어느 날 집사람이 공장에서 일하다가 손가락이 절단되는 사고를 당했다. 집사람은 프레스 운전공인데 야간 근무하는 날이라 피곤한데다가 '도망간다는 게 얼마나 엄청난 일이나' 하는 생각을 하다가 프레스에 그만 손가락이 잘린 것이다.

그래서 내가 청진내대병원에서 입원을 시키고 치료를 받을 수 있도록 했다. 집사람은 한 달 동안 입원해 있으면서 아무 일도 안 하고 있으니 많은 생각을 했던 모양이다. 손가락까지 절단되었으니 살고 죽는 문제에 대해서도 생각이 났을 것이다. '만일 손가락이 아니라 팔이 잘렸다면 어쩔을까?' 그러면서 자연히 도망가자는 내 얘기가 떠올랐지 않



김만철 선생 탈북기

았겠는가. 퇴원한 후 어느 날 집사람이 "여보! 병원에서 많이 생각해 봤는데 당신 말이 맞는 것 같아. 사회주의 인민의 낙원이라는 이곳에서 우리 여성동무들은 정말 불쌍할 정도로 고생을 하고 있는 거 같아. 가정일 하라, 공장일 하라 이거 몸이 몇 개리도 안 되겠어. 낙원은 무슨 낙원? 개나 주라고 해."라고 말하는 것이었다.

"이제야 내 말을 알아듣는가 보구먼. 여기서 우리같이 성분이 나쁜면 개고생만 하다가 죽는다고, 여보 생각해봐, 우리가 고생 고생하다가 늙어 죽는 거야 그래도 괜찮지만 내 자식들, 광국, 광옥, 명일, 광숙, 광호 이런 애들이 노동직장에 나가서 허리띠 졸라매고 굶주리면서 중노동하는 걸 어떻게 보겠느냐 말이야. 소 돼지보다 못하게 허리를 졸라매고 탄광굴에 붙어서 일하는 걸 어떻게 보겠어. 굶주리면서 삼질하고 공기 나쁜 데서 중노동 하다가는 결국 그렇게 죽고 말거란 말이야. 그럴 바에는 식구 몽땅 데리고 도망가다가 죽어버리는 게 낫지. 안 그래?"라고 말했었다.

그랬더니 집사람은 "정말 도망갈 수 있을까? 탈출하다가 걸리면 다 죽는 거 아니야?"라고 몸을 움츠리면서 혼잣말 하듯이 물었다.

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제6화 마침내 집사람이 설득되었다



손가락 절단으로 입원치료를 받은 후 집사람은 심경의 변화가 일어났다

"이봐, 너무 복잡하게 생각할 게 하나도 없어. 단순하게 생각해야 돼. 죽지 않으면 사는 거야. 여기서 늙어 죽을 때까지 고생하다 죽느니 차라리 탈출하다가 발각돼서 죽는 게 이 지옥같은 곳에서 사는 것보다 오히려 낫지. 내말이 틀려? 무사히 탈출하면 탈출해서 좋은 거고, 안 되면 늙어 죽도록 고생 안하고 일찍 죽으니 좋은 거고. 단순하게 생각해, 그러면 되는 거야. 당신! 죽는 게 그렇게 겁나. 나만 믿어, 모든 걸 내가

하라는 대로만 하면 돼"라며 주먹을 불끈 쥐며 자신 있는 어조로 말했었다. 그러자 집사람도 "차라리 이렇게 살 바에는 죽는 게 낫지"라고 웅얼거렸다. 그 후 집사람이 어느 정도 심경의 변화가 있는 걸 알아차린 나는 "도망 갈 준비를 하자."라고 했다. 그랬더니 "도대체 어떻게 탈출할 거요? 또 어디로 갈 건지 정했어?"라고 묻는 것이었다. "걸어서 갈 거예요. 야기면 어떻게 갈 거예요. 어디로 중궁? 소련?"

일가족이 다 탈출하려면 배로 탈출하는 수밖에 없었다. 배 이외에는 선택의 여지가 없다. 조무래기 애들을 데리고 걸어서 두만강을 건넌다는 것은 상상하기조차 어렵고 설령 두만강을 건너는데 성공하더라도 허허벌판 만주 땅에서 어떻게 견뎌낼 수 있었는가. 배로 탈출할 수밖에 없다고 결심했었다.

또한 어느 곳으로 갈 것인지 그동안 나름대로 공부해왔다. 세계 식성 책자를 구해서 어느 곳으로 갈 것인지 미리 살펴봤다. 북한처럼 출지도 않고, 마음대로 씨를 뿌려서 농사지어 먹고 살 수 있는 곳이면 되었다. 그런 곳을 찾아보니 적도 부근으로 가면 좋을 듯했다. 적도를 중심으로 남북 몇 키로는 무풍지대라 파도도 별로 없어서 배타고 가기 쉬운 것 같고, 열대과일이 자라는데 애를 하나 넣으면 빵나무를 한 그루씩 심는데 빵나무에 열리는 빵이 찌는 빵하고 똑 같다는 설명에 구미가 당기면서 그 정도면 먹을 거 걱정 없겠다 싶었다.

북한은 겨울이면 추워서 땀감이니 먹을 거니 걱정이 많은데 열대지방은 겨울이 없는 게 없으니가 좋지 않아서 좋았다. 적당한 곳을 찾아보니 인도네시아가 제일 마음에 들었다. 인도네시아는 무인도가 삼천여 개가 되는데 그곳에서는 누가 통제하는 것도 없으니 물론 나오면 얼마든지 살 수 있겠다 싶었다.

그러나 생각한 것과 달리 인도네시아에 갔다가 그곳에서 살만 하지 않으면 그 다음으로 갈 곳을 파푸아뉴기니로 정했다. 파푸아뉴기니는 인도네시아에서 오스트레일리아 대륙 위쪽으로 있는 섬이다. 파푸아뉴기니에는 미개인들만 산다고 하니 혹시 거기에 갔을 때 식인종이 있어서 그들에게 잡혀 먹히면 안 되니까 거기도 여의치 않으면 호주로 거쳐 대서양을 돌아 브라질 아마존강으로 들어가려고 했다. 아마존 강 유역에 가면 배가 얼마든지 깊숙이 들어갈 수 있으니 원시림 속에 들어가서 맘 놓고 살 수 있을 것으로 생각했다. 그때는 아주 세밀하게 그곳을 연구했는데 지금은 다 잊어버려서 이 이상은 모르겠다. 하여튼 이렇게 설명해왔다. 그랬더니 집사람이 "그럼 고향에는 영영 못 오겠네요"라고 물었다. "아마 그럴 거야. 우리 당에는 오기 힘들 거야. 내 자식들은 올 수 있겠지." 고향에 못 돌아올 거라는 말에 집사람의 어깨가 축 늘어졌다. 나는 자연을 좋아한다. 내가 자연을 좋아하는 것은 아마도 어렸을 때에 가 맛골에서 살았던 추억이 가슴에 깊이 새겨져 있어서인지도 모르겠다. 만주에서 독립운동을 하던 부친께서 일본군을 피해서 북한에 들어오셔서 정착하신 곳이 바로 가맛골(함경북도 은성군 동포리)이다. 부친께서는 가맛골에서 살 때 먹고사는 것 걱정 없었고, 물도 좋고, 산도 좋아 너무 평화롭게 살았다고 가끔 내게 말씀해 주셨다. 내가 자연을 좋아하는 것도 부친께서 내게 들려줬던 가맛골에 대한 동경심에서 나온 것이 아닐까 생각한다.*