



돼지비계 오명 벗어나?

불포화 지방산과 비타민D 풍부

얼마 전 커피에 대한 기존 상식을 뒤집어엮은 결과가 나왔듯이 이번에는 동물성 기름에 대한 인식이 어느 정도 벗겨질 것 같다. 즉, 돼지비계 같은 동물성 기름이 동맥경화와 같은 성인병을 유발하는 주범으로 알려졌는데 사실은 그렇지 않고 오히려 불포화지방산이나 비타민D 등이 풍부한 것으로 밝혀졌다.

게다가 돼지비계 같은 기름은 열에 오히려 쉽게 녹아 사람의 체온에도 잘 녹는다고 한다. 이제는 오히려 건강식이라는 말이 나올 정도가 되었다고 하니 하루빨리 돼지비계의 인식이



벗겨지기를 바라는 마음으로 돼지비계에 대한 기사를 실어본다 (SBS 2016.9.16. 일자 보도). 돼지고기는 기름기가 많다. 특히, 식으면 하얗게 변해서 비계 부분을 잘라내서 먹기도 하는데 이처럼 돼지기름 같은 동물성 지방이 건강의 적으로 알려진 이유에 대해서 '미국 내 설탕 업체들의 로비' 때문이라는 지적이 제기되고 있다. 설탕 협회가 미국의 주류 의학회에 로비하면서 설탕이 짙어져야 할 심장병 위험도를 동물성 기름이 다 떠안았다고 하는 주장이다.

미국의 전문가들이 3대 의학저널인 내과학회지에 이런 기고문을 내면서 연구 윤리도 도마에 올랐다고 한다. 심장병이 지방 탓이라는 연구는 결론에 맞는 데이터만 뽑아서 처음부터 선입견을 품고 한 연구를 수도 있으며 한 번도 제대로 검증해낸 적이 없었다고 한다.

돼지비계의 불포화지방산과 비타민D 함유의 유익성처럼 연구자들의 자기반성이 나오게 되면서 동물성 기름

이 억울한 누명을 벗는 속도가 더 빨라지고 있다는 것이다.

'건강의 적' 지방 콜레스테롤 덩어리라는 오명으로 건강에 나쁘다고만 여겨졌던 돼지비계가 건강에 좋은 영양분인 비타민D를 다량 함유한 것으로 이번에 알려졌다. 분석 결과 돼지비계에서 나온 기름은 칼로리와 콜레스테롤을 많이 함유하고 있었지만 이 콜레스테롤은 먹은 만큼 몸 안에 쌓이지 않아 그만큼 몸에 덜 해로운 것으로 나타났다.

지방 역시 불포화 지방산이 많아 인체의 체온으로도 잘 녹는 것으로 나타났다는 것이다.

또한 돼지의 지방을 정제하거나 녹여서 얻는 지방 '라드' 1백 그램에는 하루 권장량의 4배가 넘는 비타민 D가 함유돼 있는 것으로 확인됐다. 여기서 비타민D는 뼈가 튼튼하게 유지되게 하는 칼슘 대사에 필수 영양소 중 하나이다.

다만, 여기서 한 가지 짚고 넘어가야 할 부분이 있는데 아무리 불포화지방산의 함량이 많다고 해도 포화지방산의 비율도 무시할 수 없으므로 적절한 포화지방은 당연히 몸에 좋으나 과섭취할 경우에는 당연히 해가 될 것이다. 따라서 한 끼에 적절한 돼지비계를 섭취한다면 문제가 없겠지만 두 끼 이상을 먹게 된다면 더 이상 '건강식'이라고 부르기엔 무리가 있을 수 있다는 것이다. 따라서 돼지비계의 유익성을 얻지 못하고 오히려 비만을 부르는 식품이 될 수도 있다는 점 유의하시길 바란다.*

이승우 기자

입문 후기



마지막회, 힘들 때 어떻게 그걸 아시고 힘을 주시는 주님! 당신 없이는 이 인생 길 갈 수 없나이다



3층 공장에 와서 처음에는 시다를 했다. 미싱사를 보조하는 역할인데 하루 종일 바쁘게 뛰다니며 일을 했지만 힘든 줄 모르고 매사가 기뻐했다. 하나님처럼 여기려고 애를 쓰지 않아도 저절로 하나님처럼 여겨졌다.

그렇게 시다 일을 하다가 미싱을 하게 되었다. 미싱이 생각대로 잘 되지 않아 '도저히 내 힘으로는 하기 힘든 일이구나' 하는 생각과 더불어 미싱사들이 위대해 보였다.

좌절 마귀와의 한판 싸움

공장에서 브래지어를 만드는 공정 중에 '컵 달이'라는 것이 있는데 내 마음 같이 한 번에 달리지 않아 뜯고 박고를 하다보면 내 마음속에서 포기, 좌절, 실망의 마음이 올라왔다. 그래서 그 좌절케 하는 마귀와 싸우면서 시간 시간을 매달릴 처안 했다. 이런 생활이 매일 반복 됐지만 내가 어느 정도 케도에 올라가기 전까지는 포기하고 싶은 마음, 그 마귀를 이길 수가 없었다. 불량이 나오면 마귀에게 졌다고 하니 어떻게 하면 불량을 내지 않고 온전하게 시간 안에 100%를 하느냐 투쟁을 해야만 했다. 그렇게 시간 시간 힘들게 일을 하면서도 잠시 휴식 시간(10분)에 미싱관에 앉드리면 꿈나라로 가는데 꿈에 날아서 벽을 뚫고 산과 들을 뚫고 날아다니는 것이 무릉도원에서 노는 느낌이였다. 잠시 후 꿈을 깨고는 다시 투쟁은 시작 되었다.

생각이 조금만 엉뚱하게 돌아가도 불량이 나서 호흡도 제대로 하지 못할 정도였다. 그날 하루 목표량이 달성 되는 것이 내 자리에서 결정이 나니 심적 부담 또한 적지 않았다. 품만(다른 모양의 브래이) 바벌 때마다 바벌 떨어야 했다. 밤을 많이 먹으면 속도 불편하고 일이 제대로 되지 않아서 뭘 많이 먹을 수가 없었다. 그래서 몸은 점점 아위어지고 기력도 없어 보이는 것이 걱정이 되었는지 책임자가 주님 면담을 시켜주셨다. 주님 사무실에 들어가서 주님 직접서 "주님, 저는 과자가 먹고 싶어요" 라는 말이 나도 모르게 튀어 나왔다.

나는 간식으로 과자 먹는 것을 좋아했다. 그러자 주님께서 "그래! 그럼 기도를 강하게 해. 그리고 물을 많이 마셔!" 라고 말씀하셨다. 자신이 좋아하는 것을 안 하고, 싫어하는 것을 해야 하는 반대생활을 해야 나라는 마귀가 죽기 때문에 주님은 그렇게 말씀해 주신 것이었다.

그 후 일을 하면서 기도를 하라고 하셨다. 승리제단에서는 기도가 다른 종교에서 하는 기도와 영관 다르다. 기도란 일반적으로 자신의 소원을 신에게 갈구하는 것을 의미하는데 주님께서 알려주신 기도는 마귀를 죽이는 기도이다. 인류의 소망은 영생인데 마귀가 영생 못하게 가로막고 있기 때문에 기도를 해서 그 마귀를 죽여야 하는 것이다.

그래서 바벌소탕 기도 테이프를 들고 주님을 따라 하면 일에 집중할 수가 없었다. 주님께서 기도를 강하게 하라고 하셨는데 어떻게 해야 하나? 기도를 하면 일에 집중이 안 되고, 일을 집중하면 기도가 안 되고... 그러다가 '자유율법'이라는 책을 보게 되었는데 기도는 호흡과 같다는 말씀이 마음에 와 닿았다. 그래서 생각이 돌아갈 때마다 호흡 멈추기를 하니 눈앞에 별이 왔다 갔다 하고 열이 머리 쪽으로 올라가 나중에는 머리에 부스럼이 날 정도였다.

마귀와의 싸움에서 질 때마다 힘을 주시는 주님

승리제단 입문 전 사회에서 직장 다닐 때는 상대방이 조금만 싫어하는 기색이 보이면 한 달도 안 되어 언질도 안주고 그 직장을 그만두기를 여러 번 했던 자존심 강한 성격이었다. 그런 자존심을 죽이면서 일을 하자니 죽을 맛이였다. 힘들어 죽겠다는 마음이 저절로 나올 때 주님께서 어떻게 내 마음을 아셨는지 단상에서 "죽으면 하나님과 철천지원수가 돼"라고 강하게 말씀을 하셨기 때문에 살기 위해 마귀와의 투쟁은 계속되었다. 일이 제대로 안 되고 마음이 힘들어서 스트레스가 쌓여 화를 한 번 내고 나면 공장을 떠나고 싶은 마음이 올라왔다. 그러나 그렇게 할 수가 없었다. 예배를 보는 중이나, 일을 하는 중에 내 마음에 누우침을 주셔서 구슬 같은 눈물을 뚝뚝 흘리게 해서 마귀를 죽여주시니 또 힘을 내어 일을 하는 수밖에 없었다. 주님 앞에 가면 눈물이 나오고, 주님 생각만 해도 눈물이 나서 행사 때마다 여정들이 주님 가슴에 꽃을 달아드리는 꽃사지를 하려고 부탁을 받았어도 주님 앞에서 눈물을 흘리지 않을 자신이 없었기 때문에 꽃사지를 한 번도 해 보질 못했다.

주님이 육고를 치르는 동안 육적으로 투쟁도 낮지만 참고 견디는 것이 너무 힘들어 자유롭게 밖으로 나가고 싶은 생각이 들면 어느새 주님이 오셔서 마귀를 죽여주시면 눈물이 나오고 마음의

평화가 왔다. 나라는 마귀와의 싸움은 평범한 사람으로서는 이길 수 없는 불가능한 길이다. 하나님이나 자유율법을 지킬 수 있고, 마귀를 이길 수 있는 것이지 사람으로서는 도저히 이길 수 없다. 하나님이 되지 않으면 자유율법을 지킬 수 없다는 말씀이 너무 절실하게 와 닿았다. '마귀에게 저도 좋으니 죄를 안 지려고 애를 쓰고 기를 써라. 그러면 내가 이긴 것으로 쳐 준다'고 하신 말씀이 정말 힘이 많이 되었다.

주님이 주신 2개의 장난감, 미싱과 클리리넷

우리 승리제단에는 무궁화관현악단이 있다. 악단은 일요일 예배 때 연주시간이 있는데 그때마다 일주일간 열심히 연습한 것을 연주한다. 김성우 지휘자님은 많은 곡을 작곡하여 승리제단 찬송가로 쓰고 있다. 한번은 무궁화관현악단에서 '승리제단'이라는 곡을 연주하였는데 감동이 왔다. 연주 후 지휘자님의 곡 설명 중 주님이 너무 보고 싶어 이 곡을 작사, 작곡하게 되었다는 말씀에 악단을 하고 싶다는 생각이 들었다. 그래서 클리리넷 연주자가 되었어. 이렇게 말해도 되나 모르겠지만 주님이 나에게 2개의 장난감을 주셨다. 하나는 미싱이고 하나는 클리리넷 악기다. 재미있게 갖고 놀다보면 아무리 힘든 일이라고 해도 이길 수 있을 것이며, 언젠가는 멋진 프로그가 될 것이라 믿는다.

승리제단에 입문한 지 벌써 30년이 다 되어간다. 신앙이란 힘들 때도 있고, 잘될 때도 있는 법이다. 힘들 때 간절함 마음으로 주님을 찾으면 언제든지 영으로 오셔서 마음을 위로해 주시는 주님이시다. 그래서 틀림없는 구세주이시다. 비록 육신은 보이지 않아도 항상 지켜 주심을 느끼니 마음의 흔들림은 결코 있을 수 없다. 하늘나라가 이루어지는 그날까지 재미있게 미싱과 악기로 내 마음을 닦아 이긴자가 되어 지상천국 건설에 동참하는 하늘의 진정함 입문이 되련다.*
설순연 / 보광패션

한민족 전통문화의 뿌리역사 탐방 '씨받이' 씨받이로 태어난 서자 桓雄의 실체

한용

1면에서

유대에게는 장남 열과 둘째 오난과 셋째 켈라가 있었고 장남 열이 다말이라는 여자와 결혼하여 자식을 얻지 못하고 죽게 되자 이스라엘 풍속대로 둘째 오난을 그 형수와 결혼하여 살게 하였으나 그도 하나님 전에 의롭지 못하여 자식을 낳지 못하고 죽게 된다. 그러자 유다는 셋째 아들 켈라를 며느리 다말과 살게 해야 했으나 셋째가 어리다는 핑계로 며느리 다말을 진정에 가 있게 한다. 그 후 유다의 셋째 아들까지 죽게 되고 부인도 늙어 죽게 되니 가족이라고는 유다와 며느리 다말밖에 없으며 결국은 천륜을 어기고 유다와 다말 사이에 쌍둥이 베레스와 세라가 태어나 유다지와 민족을 이루고 오늘날의 이스라엘 민족을 대표하는 이스라엘 유대민족을 이루고 있다. 이러한 풍속을 제도화하여 규정한 내용이 신명기 25장 5절 이하에 자세히 전하고 있다.

씨받이 결혼풍속에 대하여 성경 창세기 30장 1절 이하에 기록된 바를 살펴보면 오늘날 이스라엘 국가의 이름과 그 시조인 야곱에게는 네 명의 부인을 통하여 12아들과 딸이 한 명 있었다. 그들이 후에 이스라엘 12지파의 시조가 되었다. 야곱의 일가가 가나안 땅에 있을 동안 가름으로 인해 애굽으로 들어가 살게 되었고 그때 잃어버린 아들 요셉이 애굽의 재상이 되어 있었기에 약 430년이 지나도록 살았다. 그 때 이스라엘민족을 구출할 선지자 모세가 출현하여 애굽에서 나와 가나안 땅 조상이 묻혀있는 곳으로 나오게 된다.

이스라엘 12지파 가운데 가장 숫자가 많고 강한 민족이 유다지파요, 그 다음으로 숫자가 많고 강한 민족이 단지파였다. 단지파의 시조 단은 야곱하나님의 다섯째 아들로 태어나게 되며 단이 출생하는 과정이 바로 우리민족의 전통 풍속의 하나인 씨받이로 태어나 야곱 하나님의 분처 라헬의 장자로 입양되어진다. 야곱의 분처 라헬은 언니이자 후처 되는 레아가 유대민족의 시조이자 네 번째 아들인 유다를 낳기까지 자식을 낳지 못하자 남편 야곱에게 즐리서 몸종 빌하를 통하여 자기에게 아들을 갖게 해달라고 애원하게 된다. 야곱은 분처 라헬의 뜻대로 라헬의 몸종 빌하를 취하여 아들을 낳게 되니 다섯째아들 '단'이다. 여기서 '단'의 의미는 '억울함을 풀다' '재판관', '심판관'의 의미가 있다.

이로써 우리 한민족 고대사의 삼국유사나 한단고기 등에 전하는 환인의 서자 환웅의 역사와 단군민족의 역사가 고대

이스라엘 민족의 역사와 상관된 역사라는 것을 알 수 있다.

더구나 야곱은 말년에 임종을 앞두고 그의 12아들의 장래에 일어날 일에 대하여 축복을 하게 되는데 '단'에게는 '단'은 이스라엘의 한 지파와 같이 그 백성을 심판하리라고. 같이 뱀이요 칠경의 독사가 되어, 말굽을 물어 말 탄 자를 뒤로 떨어지게 하리라고. 여호와여 구원을 기다리나이다."라고 했다. 즉 마지막 때 이스라엘 민족 중의 단지파를 통하여 인류구원의 역사가 이루어질 것을 예언하고 있다.

이렇게 볼 때 유다지파의 후손인 유대 이스라엘 민족은 형사취수제도에 의한 가계를 계승하려 했고, 단지파 혈통의 후손인 단군민족은 씨받이를 통하여 하나님의 직계 장자권을 계승해온 민족이라는 측면에서 동질의 민족성을 찾아 볼 수 있다.

단군에 대한 연구 새롭게 해야 할 사명 우리에게 있다

비록 이 두 가지 결혼 풍속만으로 우리민족이 이스라엘 단지파의 후손이라는 것을 단정하기란 섬급한 면이 있으나 여러 가지 문화 풍속과 유물유적을 비교함으로써 단군민족의 뿌리역사를 밝힐 수 있다고 본다. 따라서 우리민족의 시조 단군고대사를 새로운 차원에서 연구하고 재정립해야 할 역사적 사명이 우리에게 주어져 있다.

결국 세계사와 다른 어느 민족사에도 전하지 않는 두 민족민의 동일한 풍속은 두 민족이 같은 뿌리의 역사를 가졌다는 것을 말해 주고 있다. 오늘날 재야 사학자들이 서자 환웅의 자손 단군민족의 역사에 대하여 그 유래를 자세히 설명하지 못하는 것은 환인의 서자 환웅이 왜 서자인지, 그 신분이 어떠한 혈통을 타고 났는지 우리 민족 고대사에는 전혀 언급된 바가 없기 때문이다.

단군조선은 불행하게도 고대 중국 한나라에 망하면서 수백 년을 지배 받아 완전히 소실되거나 왜곡된 역사가 전해지고 있다. 현재 전해지는 역사서는 고조선 이후 삼국시대 천년을 건너뛰어 민간 풍속으로나 구전의 역사가 남아 고려시대에 와서 비로소 삼국유사를 비롯한 단군세기 등이 저술되었기에 많은 부분이 신화적이며, 과장된 역사로 전해져 우리 민족이 천손 직계민족이라는 뿌리역사를 세계사에 내세울 자료가 부족한 상태다.*

서복목 / 역사 연구가



좌측부터 우담화; 우리절 금동여래좌상, 광수사 청동비로자나불, 은하사 신수대장경

우담화에 얽힌 이야기 1: 지혜로운 지는 우담바라를 보게 되면 생미륵불을 찾는다

1면에서

지만, 평소에 눈으로 확인하기 힘들고 세간에 알려지지도 않았던 아주 작은 생명의 흔적이 부처님의 몸을 빌려 모습을 드러낸 것은 종교적 차원에서 상스러운 일이 아닐 수 없다."고 해석했다 (중앙일보 2000년 11월 6일자 '네월스님, 풀잡자리 알도 우담바라'). 연구팀은 이미 10월 17일 이례적으로 언론사에 보도자료를 보내 대웅전 법당의 석가모니부처 오른쪽과 좌대, 문수동자 등에 모두 9송이의 우담바라가 핀 것을 지난 15일 발견했다고 밝혔다. 연구팀은 이 알자의 큰 스님인 자승 스님이 지난 15일 오후 깜빡 낮잠이 든 사이 대웅전 법당이 광채로 휘감긴 꿈을 꾸고 확인한 결과 우담바라를 발견했다고 설명했다(한국경제 2000년 10월 18일자 불교계 '우담바라' 화제).

금화(金花)를 피우는 자가 곧 현세의 미륵불이다

생미륵부처님이 소사(素砂)에서 갈로를 내려 종생들을 구제하고 계시니, 불경에는 조(朝)씨 성(姓)을 가진다고 예언했다(天崩地坼砂立·格菴遺錄 弄

弓歌, '爲漚生死苦者飲以甘露令其安隱·大方廣佛華嚴經卷第七十八 入法界品, '放罪天書求來生·彌勒真經), 그리고 '삼천 년 후 내가 마땅히 내려와 설법을 할 것이며 그리고 한량없는 빛을 비추어 안락을 모두 밝게 할 것이다. 일찍이 없었던 상서로움이 나타나기에 백성들과 왕 그리고 재상이 모여들 것이다.'고 했다(三千年後 吾當自來說法 於無量光瑠內外皆明 現未曾有祥瑞 集大眾天宰·彌勒下生經). 그리고 북송(北宋) 승녕(崇寧) 2년(1103) 운문(雲門)의 법순인 자각선사(慈覺禪師)의 「귀경문」에 "니원경에 이르기를 염부제 안에 존수왕이 있으니 이름은 우담바라이다. 꽃이 피지 않은 채 열매를 맺으나 만약 금빛 꽃이 피면 부처님이 곧 세상에 나타나신다고 하였다(泥洹經에云 闍浮提內有尊樹王호대 名優曇鉢羅이니有實無花라 若金花生者則 佛乃現世라 하니·龜鏡文).

생미륵불의 설법을 듣기 위해 매일 배공양을 드리는 승리제단 식구들은 조식(朝夕)으로 기도할 때에도 반드시 눈을 뜨고 한다. 『장로자각선사 좌선의(長蘆慈覺禪師 坐禪儀)』에서 전하는 바, "옛날 선정을 익힌 고승들은 좌선할 때 항상 눈을 찔다. 나이가 법운원통선사는 눈감고 좌선하는 이를 꾸짖어 '그리하면 흑산귀굴에 든다'라고 하였는데 정말로 깊이 있는 훈계라는 것을 통달한 이는 알 것이다. 古有鑿定高僧이 坐常閉目하고 向에 法雲圓通禪師가 訶人閉目坐禪호되 以爲黑山鬼窟이라하니 蓋有深旨라 達者는 知焉이니라"

중국토도가 남한보다 100배나 넓은 땅을 차지하고 한국의 사찰보다 비교할 수 없을 정도로 많으며 또한 수 많은 불상이 대륙 도처에 널려 있지만, 웬일인지 우담바라가 한국에서만 핀다. 이웃나라에서 볼 때 우담바라 개화소식은 매우 흥미롭고 신기할 따름이다. 특히 불교사가 삼천 년이 되었지만 지금까지 우담바라 꽃이 법당에 모신 금동여래상에 피었다는 말은 어느 경전이나 어느 스님의 여담에서조차 찾아볼 수 없다.

그런 이유로 매스컴에 종사하는 중국인이 한국의 우담화 출현에 지대한 관심을 갖고 사전에 면밀한 자료 수집과 검토 후 직접 내한하였다. 그리고 우담바라가 핀 사찰마다 현지탐방하면서 절의 주지 스님과 신자들의 인터뷰 장면을 영상카메라로 담아 위성 텔레비전으로 방영한 바 있다. 화교 위성방송인 NTD TV에서 『한국의 우담바라 개화 소식』을 방영(2007년 5월 30일)하였던 것이다. "각 절마다 그렇게 우담화가 피었는데 우리 부천시하고 부천 경찰서가 우담화가 피었죠? 이제 경찰서 바로 그 화단에 우담화가 핀 겁니다. 그래서 우담화 핀 사진을 찍어가지고 사전 각고(箱ごと)에 넣어가지고 경찰서장이 우담화의 주인공 생미륵불한테 갖다 드리라고 해서 나한테 가져 왔습니다." - 2002년 9월 9일 이긴자 말씀 중에서

박태신 기자