



대상포진과 면역스프

소장이 건강해야 면역력이 높아져

요즘처럼 뜨거운 여름에는 입맛도 떨어지게 되고 체력이 약해지게 마련이다. 그러면 면역력이 떨어지고 질병에 걸리기 쉽게 된다. 그래서 이번 호에서는 면역력이 떨어져서 오게 되는 질병인 대상포진에 대해서 알아보고 면역력을 높일 수 있는 음식인 면역스프에 대해 소개한다.

대상포진은 수두 대상포진 바이러스가 보통 소아기에 수두를 일으킨 뒤 몸속에 잠복상태로 존재하다가 다시 활성화되면서 발생하는 질병이다. 보통은 수일 사이에 피부에 발진과 특징적인 물집 형태의 병적인 증상이 나타나고 해당 부위에 통증이 동반된다. 인간 면역결핍 바이러스 감염 환자 또는 장기이식이나 항암치료를 받아 면역기능이 떨어진 환자에서 많이 발생하며 이 경우에는 젊은 나이에 발병할 수 있다. 대부분의 경우에는 병적인 증상은 피부에 국한되어 나타나지만, 면역력이 크게 떨어져 있는 환자에게는 전신에 퍼져서 사망할 수도 있다고 하니 쉽게 볼 병이 아니다.

의학적으로 통증척도를 수치로 환산하여 비교를 해보았다. 수술하고 깎을 때의 통증이 15점, 아기 낳는 산통이 18점인데 비해 대상포진의 통증은 무려 22점이라고 한다. 게다가 산통은 하루 내내 매시간 때론 아픈 게 아니라 그날 몇 시간 아픈 것이지만 대상포진은 쉬지 않고 계속 아픈 것이기 때문에 진짜 죽고 싶을 정도로 아픈 고통이라고 한다. 말기 암 환자의 통증과 거의 맞먹는다고 하니 대상포진에 걸리지 않도록 각별히 주의를 해야겠다.

그러면 면역력을 어떻게 하면 높일 수 있을까? 운동을 하면 될까?

물론 운동을 하지 않는 것보다 하는 것이 면역력을 높여준다는 것은 일반적인 상식이며 그 외에도 충분한 수면과 수분 섭취 등이 있을 수 있겠다. 좀 더 확실한 방법은 없을까? 있다. 우리 몸의 면역세포가 집중되어 있는 곳인 소장을 강하게 만들면 된다. 그래서 소장을 강하게 만들기 위해서 면역스프를 제안한다.

면역스프는 단호박, 양파, 당근, 양배추 이렇게 네 가지 야채 모두가 따뜻한 성질을 갖고 있어서 소장을 따뜻하게 만들어 주며 또 끓이게 되면 단 성분들이 나와서 맛도 좋아지고 흡수율도 높아지게 되는 강점들을 지니고 있는 음식이다. 만드는 방법은 다음과 같다.

1. 단 호박 200g, 양파, 당근, 양배추 100g, 물900ml을 준비한다. 2. 모든 재료를 깍둑썰기를 한다. 3. 냄비에 썰은 재료와 물을 모두 넣고 강불에서 끓인다. 가 약불로 줄여 30여 분간 더 끓인다. 4. 끓은 재료를 다시 믹서기에 넣어 갈아준다.

아침 식사대용 또는 하루 한두 끼 섭취하면 되고, 간장과 식초를 조금 곁들이면 시너지 효과를 내어 흡수율이 많이 좋아진다. 그 이유는 식초 속의 펙타이드 성분이 세포를 강화시키고 활성화시키며, 간장의 메티오닌 성분은 해독작용을 도와 면역스프 속의 유효성분 흡수율을 높여준다.

앞의 재료들은 두 개 분량이며 개인적 취향에 따라 물의 양은 조절하면 되겠다. 보통 일주일 정도의 분량을 만들어 냉장고에 보관하고 먹을 때마다 데워서 섭취하면 되겠다.*

이승우 기자



3절: 인봉된 성경을 여는 주인공

- 1) 성경 속에 감춰진 구원의 비밀
- 2) 육신의 기원은 선악과
- 3) 하나님의 생각이 결린 문제

4절: 희생으로 사망을 이긴 피

- 1) 제주도 훈련병 시절
- 2) 광주 상무대 훈련소에서
- 3) 젊음을 불태운 11년의 군장교 생활
- 4) 일동 중,고등학교를 세우다

4) 일동 중·고등학교를 세우다

논산 훈련소에서 독도법 교관으로 있을 때 하루에 삼백 명씩 일곱째 천사 앞에서 교육을 받았습니다. 교육을 일찍 끝내고 박태선 장로와 전도관에 대한 진리를 전했습니다. 그런데 훈련반은 사람 중에는 신학교 졸업생, 재학생 및 목사, 전도사였던 자가 있어 군종참모에게 연락이 되고 또 그 위의 높은 사람에게 이 사실이 보고되어, 일곱째 천사는 불려가서 구두발로 정강이를 차이고 따귀를 호되게 맞으며 주의를 받기도 했습니다.

이에 조금도 굴하지 않고 여전히 신병교육 중에 전도관 진리를 전도하니 군 영창에 집어넣고 재판까지 받게 하였습니다. 당시 낮에는 신병을 훈련시키며 전도하고, 밤이면 마을 청년들을 모아 중고등학교 과정을 가르치면서 전도관을 개척하였습니다. 때로는 장교복을 입은 채 복을 치며 전도를 하니, 군 장교의 체면과 위신을 손상시키고 특정 종교를 전도한다 하여 영창에 가두고 재판을 받게 한 것이었습니다.

그러나 재판정에서 일곱째 천사는 “국가 재건 최고회의 의장의 지휘 각서 0조 0항의 ‘모든 지도자 위치에 있는 군경(軍警)들은 주민들을 계몽, 교화하라’는 명령에 의하여 청년들을 교육시키고 교화한 것이 무슨 죄가 됩니까?”라고 스스로 변호하니 훈련소장이었던 백 소장은 당황한 나머지 그 자리에서 일곱째 천사를 무죄 판결하여 석방시켰습니다.

그때 일곱째 천사를 구타하고 영창에 집어넣었던 기성교회 장로들인 중령과 대령 그리고 백 소장은 혹시 이 일로 자기들의 신분이 위태로워지지 않을까 염려하여 일곱째 천사에게 선물도 보내고 음식도 대접하려고 하였으나, 일곱째 천사는 같은 군인으로서 개인적인 앙갚음으로 선배 장교님들의 앞길을 가로막는 짓은 절대 하지 않으니 염려하지 말라고 말해주었습니다.

군인 학생뿐만 아니라 민간인 학생들도 밤늦게까지 가르치다

일곱째 천사는 가는 곳곳마다 학교를 세우고 전도관을 세우고 틈만 있으면 전도를 하여 서울 시내에 안 들어간 집이 없을 정도였습니다. 논산에서도 낮에는 군영생활에서 군인들을 훈련시키고 퇴근하여 밤늦게까지 민간인 학생을 가르치는 것을 계속해 나가니까 잠잘 시간이 없을 정도였습니다. 이리하여 피곤이 겹치고 잠도 부족하여 몸이 점점 약해져 갔습니다. 이부자리와 베개에 코피가 묻어 있는 것도 모르고 아침 일찍 군복을 갈아입고 군부대로 출근하는 경우가 많았습니다. 일곱째 천사는 5시가 되어 군무를 마치고 퇴근하여 십리 길을 구보로 뛰어 재건학교에 도착하니 이삼백 명의 학생들이 군인선생님을 부둥켜안고 통곡하며 울먹였습니다. 일곱째 천사가 “왜들 이러느냐? 무슨 일이라도 생겼느냐?”고 의아해서 물어보니 코피로 물든 베개를 들고 와서 부둥켜안고 다시 우는 것이었습니다.

당시 학생들 중에는 전쟁으로 부모를 잃어 공부를 못한 학생도 있지만 전란으로 어려워져서 배움의 기회를 얻지 못한 불우한 학생들도 많이 있었습니다. 부



지금의 일동 중,고등학교 모습

모도 가르치지 못한 배움의 길을 돈 한 톨 받지 않고 가르치시는 선생님, 낮에는 군무에 시달리시고 밤에는 피곤하신 몸을 이끌고 와서 가르치시는 선생님, 비가 오나 눈이 오나 바람이 부나 어떠한 여건에서도 매일 군인선생님의 모든 개인 사정을 송두리째 버리시고 우리를 위하여 수고를 하시는 선생님, 얼마나 힘들었으면 코피까지 흘리면서도 저희들을 외면하지 않으시고 훌륭한 사람이 되라고 또 다시 강단에 서주시는 선생님을 뵈을 때, 너무나 고맙고 감사하며 또한 선생님의 건강 사정이 너무너무 불쌍하고 안타까워 눈물이 흐르다고 하면서, 아무리 말려도 소용 없이 영영 소리 내어 통곡바다를 이루는 것이었습니다.

이런 위대한 선생님을 모신 것이 진정 가슴 뭉뚱한 일이 아닐 수 없었던 것입니다. 선생님께서 설사 우리를 죽음의 길로 끌고 간다 해도 선생님께서 가지시면 기꺼이 가겠다며 굳은 결심을 하는 것이었습니다. 그 후 이삼백 명의 학생들이 배움에 더욱 열성적이고 적극적이 되었으며, 흠뻑뚫을 찍어 학교와 전도관을 건축하는 데 헌신적으로 협조하는 것이었습니다. 그리하여 금마일대에 전도의 불길이 일기 시작하여 제단이 크게 발전되었던 것입니다.

일동 중학교를 공립학교로

하루는 일곱째 천사는 야간에 천막 안에서 밤 늦게까지 민간인 학생을 가르쳤습니다. 배움의 시기를 넘기고 나

이가 들은 학생들을 위하여 환경도 좋지 않은 천막에서 심혈을 기울이고 정열을 쏟아 부어주시는 군인선생님이 때마침 코피가 터졌던 것입니다. 당시 삼백 명 학생들이 울음을 터뜨리니까 일시에 온 천막 안에 울음바다가 되어 버렸습니다.

이때 마침 지나가던 미군 5군단 소속 공병장교 존(John)이란 중령이 이 광경을 보고 감동이 되어 눈물을 흘리는 것이었습니다. 일곱째 천사는 이걸 보고 미국인이냐 한국인이냐 감정이 마참가지라고 느꼈습니다.

강의를 마치고 나오니 그때까지 기다렸던 미군 장교가 하는 말이 “당신의 소원이 무엇이요? 내가 당신의 소원을 다 들어줄 수는 없지만 당신이 하는 일을 내 힘닿는 데까지 도와주고 싶소.”라고 하였습니다.

그래서 일곱째 천사는 “전쟁으로 인하여 배울 기회를 놓쳐버린 이 불우한 학생들을 가르칠 교실이 필요합니다.”고 말했습니다. 그 사람은 일곱째 천사의 입에서 돈이 필요하다는 말이 나올 줄 알았는데 다른 말이 나오니까 “당신 개인적인 소원은 없느냐?” 하며 다시 물어왔습니다. 일곱째 천사는 “나 개인에 대한 소원은 없다”고 답변하니 “한국에 이런 훌륭한 청년이 있다니...”하며 감탄을 금할 못하는 것이었습니다.

존 중령이 상관인 미8군 사령관에게 건의하여 학교 교실을 지은 것이 일동 중학교였으며 지금의 일동 중·고등학교의 모체가 되었습니다. 이 학교를 사립학교로 만들자고 주위 사람들의 제의를 받았지만, 일곱째 천사는 자신의 사육을 챙기기보다는 학생들의 미래를 생각하여 공립학교로 만드는 것이 더욱 바람직하다고 생각하였습니다. 그리하여 당시 경기도 지사 등 관계 공무원과 지방 유지들을 직접 찾아가 강력히 주장하여 공립학교로 만들었던 것입니다.(계속)*

박한수

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 ‘21일만에 성도하기’라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일간 어떻게 하여야 될 것인지 자세히 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

본래 사람이면 다 한 몸이요, 한 피

사람이면 누구든지 다 한 몸인데, 한 몸을 남의 몸처럼 여기며, 서로서로 남으로 여기는 그릇된 생각이 현재 사람의 마음을 점령하고 있으니 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다. 서로서로 남으로 여기는 그러한 생각이 바로 욕심을 일으키는 욕심의 영(靈)이며, 분열을 일으키는 분열의 영이며, 그것이 바로 ‘나(我)’라는 존재의식이다.

‘남’이라는 것을 의식만 해도 벌써 분열이 시작된다. 자기밖에 알지 못하고, 그밖에 다 남으로 여기는 그것이 바로 ‘나’라는 존재의식(마구니의 마음)이다. 그 마구니 마음에서부터 ‘나’만 잘 살려는 욕심이 나오고, 분열과 싸움도 일으키게 되는 것이다.

사람이면 모두가 틀림없는 내 몸인데, 내 몸을 남의 몸처럼 여기는 것은 정상적인 생각이 아니다. 우리가 남이 아니요, 다 한 몸이 틀림없는 것

은 우리가 공중 하늘에서 각각 떨어진 것이 아니요, 어머니 아버지의 피로 만들어진 것이다. 우리의 몸 자체가 어머니 아버지의 피로써 조성된 몸이다.

그와 같이, 어머니 아버지는 할아버지 할머니의 피로써 만들어졌고, 할아버지 할머니는 증조 할아버지 할머니의 피로써 만들어졌으며, 증조 할아버지 할머니는 고조 할아버지 할머니의 피로써 만들어졌고, 계속해서 올라가면 우리는 인류의 조상이 되는 하나님의 피로써 만들어진 것이다.

그러므로 인류는 같은 피요, 한 혈통이요, 한 형제이고로 나무로 말하면 한 나무가 6,000년 동안 70억으로 그 가지를 뻗은 것뿐이니, 우리 인류는 틀림없는 한 몸이요, 하나의 뿌리에서 나온 것이다.

일진(一眞)의 심법(心法)은 〈누구든지 내 몸처럼 여기는 마음〉

그러나 ‘나(我)’라는 분열의 영이 인간을 점령하여 사람과 사람 사이를 갈갈이 갈라놓고 있기 때문에 분열된 생각이 인간의 의식을 지배하게 되었다. 그리하여 사람의 피를 썩

게 하는 생각(욕심, 자존심, 음란, 혈기, 못마땅한 마음, 의심, 시기, 원망 등)이 계속해서 돌아가는 까닭에 인간들은 각자 자기만 생각할 줄 알았지 형제를 내 몸처럼, 온 인류를 내 몸처럼 생각하는 것을 완전히 차단하여 망각하게 되었다. 열반경(涅槃經) 7권에는 “若在皮裏膿血不淨(약제피리농혈부정) 何故不出(하고불출); 피부 속에 피가 썩어서 깨끗하지 못한 까닭에 성불(成佛=出; 해탈)하지 못한다”라고 정확하게 기록하고 있지만, 불경 어디에도 피가 썩지 않는 마음법(心法)이 되는 〈누구든지 내 몸처럼 여기는 마음〉을 가르쳐 주는 구절을 찾아볼 수 없다.

목시록 10장 7절에 일곱째 천사에 의해 하나님의 비밀이 공개되는 것과 같이, 증일 아함경 45권에도 “今但說七佛本末(금단설칠불본말); 미륵불은 일곱 번째로 근본의 끝이 된다”고 했다. 초조(初祖) 달마대사로부터 시작된 선종(禪宗)의 6대조 혜능까지는 모두가 다 성(性)과 명(命)을 아울러 닦는 수도(修道)를 하였다. 육조(六祖) 혜능 이후로는 성(性) 닦는 법(法)만을 전하고 명(命) 닦는 법(法)은 감추어졌다. 성은 곧 영(靈)이요, 명은 곧 육(肉)이다.

“미륵불은 일곱 번째로 근본의 끝이

된다.”는 말씀대로 6대조 혜능에서 끊어진 선종(禪宗)의 맥이 일곱 번째 천사로 오신 조희성남에 의해서 결실을 맺게 된 것이다. 생미륵불 조희성남께서 영육일체설에 근거한 영생비결을 논하시니, 이는 성명쌍수(性命雙修)로써 불생불멸의 해탈경지에 도달한다는 선법(禪法)의 가르침이다. 〈누구든지 내 몸처럼 여기는〉 심법(心法)에 의해서 맑은 피(=부처님의 피)가 생성되고 그 부처님의 피로 재조성된 세포는 불사(不死)의 몸을 이루는 것이다. 달마대사가 동쪽으로부터 온 까닭은 감로의 도를 얻어 일자진법(一字眞法)의 이치를 깨우치려 했던 것인데, 그 일진(一眞)의 법이 생미륵부처님으로부터 나왔다. 누구든지 내 몸처럼 여기면, 인류가 하나가 되어 평화의 세상이 된다는 말씀이 곧 일자진법임을 알 수 있다.

너와 내가 없는 세상, 통일된 새 세상

여기, 본래 인간이 다 한 피요, 한 몸이라는 것과 사람의 마음을 분열시키는 근본 원인을 제거하여 썩지 않고 죽지 않는 몸으로 변화시키는 놀라운 비결을 오늘날 선포하고 있는 것이다. 이제 이 진리를 알아보고 이 앞에 나오는 자마다 죽으려야 죽을 수 없으며, 늙으려야



위의 감로이슬을 받으면 분열의 마음이 없어지고 하나 되는 마음이 발현된다

늙을 수 없는 새로운 몸과 마음으로 변화를 입고 있는 것이다.

그러므로 내 몸을 가지고 남의 몸으로 여기고 있는 이 미개한 사회를 계몽하여 인류 전체가 한 몸이라는 이 새로운 철학, 이 놀라운 진리를 선포하는 일을 홍익인간(弘益人間)의 정신으로 남의 일처럼 여기지 말고 내 일처럼 여기며 급선무(急先務)로 시작해야 한다.

누구든지 내 몸처럼 여기면, 욕심이 일어나려야 일어날 수 없으며, 서로 싸우려야 싸울 수가 없으니 여기가 바로 지상천국(地上天國)이요, 극락세계(極樂世界)가 틀림없는 것이다. 남을 의식할 필요가 없으므로 옆집 사람이 아무리 커다란 금덩어리를 갖고 있어도 옆집 사람이 바로 내 몸이므로 그것이 곧 내가 갖고 있는 것이 되며, 옆에 앉아 있는 사람이 아무리 맛있는 것을 먹어도 그게 다 내가 먹는 것이 되는 고로 침이

안 넘어가는 것이다.

내가 없고 내가 따로 없으니 무거운 마음, 불편한 마음은 다 사라지고 마음조차 한없이 가벼운 마음이 되는 것이다. 너와 내가 따로 있는데 억지로 내 몸처럼 여기라는 것이 아니다. ‘온 세상 인류가 한 몸이라는 인식의 차원’으로만 바뀌게 되면 자연히 ‘남’이라는 것이 없어지게 되는 것이다.

온 세상 사람이 실제로 다 내 몸이요, 부처님(하나님)의 지체(肢體)라는 것을 분명히 깨닫게 되니, 그 증거가 분명하고 확실하며, 감사한 마음이 저절로 나오게 되는고로, ‘나(我)’라는 생각이 훌륭한 사려져 버리고, 너와 내가 없는 세상, 통일된 새 세상이 여기에서 열리는 것이다. 진짜 과학다운 과학, 사람을 살려내는 과학이 여기에 있는 것이다.*

박태선 기자

21일 만에 성도(成道)하기 <8일째>