

건강과 수행



치아 올바로 관리하기

규칙적인 스케일링이 잇몸건강은 물론 치아건강까지 연계 한다

예부터 전해져 내려오는 오복 중 하나인 치아건강! 조금만 치아관리에 신경 쓰면 되는데도 가장 방심해서 큰 고통을 겪게 되는 것이 치아다. 이미 지난 호에서 치아 건강의 중요성에 대한 기사가 있었지만 치아 관리부분에 있어서는 지면 관계상 미진한 면이 있었기에 보충하여 기사를 쓰자 한다.

첫 번째, 치아관리에 있어서 가장 기본이 되는 것은 양치질인 것만은 틀림이 없다. 하지만 제대로 양치질 하는 사람은 드물다. "333 양치질하기" 즉, 음식을 먹은 후 3분 이내에 하루 3번, 최소 3분 양치질한다는 것이 쉽지만은 않다는 것이다. 바빠서 못하고 깜박해서 못하고 또 성격상 급해서 못한다. 그래서 실제로 양치질을 한참 했다고 생각해도 막상 시간을 보면 1분을 넘기기가 힘들다. 그러나 양치질 하는 데도 인내가 필요하고 자기 절제가 필요한 법이다.

구체적으로 양치질을 할 때는 잇몸에서 이 쪽으로 손목을 이용하여 물리면서 세게 하지 않고 부드럽게 쓸 듯이 하는 것이 이상적이다. 세게 한다고 프라그가 제거되는 것은 아니기 때문이다. 오히려 치아의 뿌리가 노출되어 치아가 시린 현상을 가져올 수 있다. 그리고 햇바다도 반드시 양치질을 해야 세균번식과 입냄새를 제거할 수가 있다. 또한, 미지근한 물로 양치질 후에 헹구었을 때 입냄새나 치태가 더 적게 나오고 치약 세정제 성분이 더 잘 녹는다. 또한 가지 헹굴 때 반드시 칫솔을 이용하여 헹구어야 치약세정제 성분을 효과적으로 없앨 수 있음을 기억하자.

칫솔은 적어도 일주일에 한 번 정도는 진한 소금물에 담가 소독을 해야 하고 칫솔모가 벌어지거나 늘게 되면 즉시 교체해야 한다.

두 번째, 음식물 섭취에 주의하자. 당분이 많이 들어간 음식을 자제하고 특히, 탄산음료나 너무 기름진 음식, 또 너무 딱딱한 음식 등은 피도록 피하자. 우리의 건강을 지키기 위하여 그 정도 음식을 줄이는 노력이 수반되는 것은 당연하다.

여기에 덧붙여서 주의할 점은 탄산음료나 커피 등 산성식품을 섭취할 경우에는 물로 먼저 헹구고 최소 30분 정도 지난 다음에 양치질을 해야 한다. 왜냐하면 강산성인 탄산음료가 치아에 닿으면 치아표면이 부식되는데 이때 부식된 치아에 바로 칫솔질을 하면 약해진 치아표면이 오히려 더 벗겨지므로 주의해야 하는 것이다. 침에서 분비되는 치아 보호물질로 인하여 약 한 시간이 지나면 회복이 되기 때문에 탄산음료를 마신 후에는 적어도 30분에서 한 시간 정도 기다렸다가 양치질을 하는 것이 좋다.

세 번째, 스케일링을 정기적으로 해야 한다.

치아건강의 핵심은 치아보다는 잇몸이라는 것에 이견이 없을 것이다. 즉, 치아를 잡아주는 잇몸이 건강해야 치아도 건강하다는 이야기이다.

잇몸질환을 잡기 위해서 첫 번째로 중요한 것이 바로 스케일링인 것이다. 스케일링은 치석을 제거하는 것이다. 치석은 치태를 48시간 동안 방치하면 생기는데 이 치석은 우리 치아에 붙어있으면서 각종 세균을 감염시킬 수 있는 것이다. 특히, 양치질을 통해서만 절대로 제거되지 않는 것이 이 치석의 특성이다. 따라서 규칙적인 스케일링만이 잇몸건강은 물론 치아건강까지 연계 한다는 것을 명심하자.* 이승우기자



이스라엘 민족의 '장자 축복' 전통과 하나님의 사정(2)

장자축복은 에덴동산 회복을 위하여 무적장수를 숨겨서 키우는 하나님의 극비 전략이다

전호에서 하나님의 장자축복이 아브라함을 거쳐 이삭 아담에게까지 이어졌다는 것을 논했다.

그런데 성경을 읽어보면 아담이 12명의 아들 중 어느 아들에게 장자축복을 하여 하나님의 신이 임하였는지를 알 수가 없도록 그 내용이 기록되어 있다. 이를 알려면 왜 장자축복을 하였는가를 하는 그 이유와 목적을 살펴봐야 한다. 하나님께서 장자축복을 통하여 자신의 신을 옮긴 것은 **첫째,** 붓되린 하나님의 성인 에덴동산을 회복할 사명자를 장자축복을 받은 지파의 혈손 가운데서 찾아 불러일으키는 것이고, **둘째,** 그 사명자는 선악과의 독을 없애고 인류를 선악과를 먹기 이전의 상태로 되돌리는 능력자로서 단순한 능력자가 아닌 그 누구와 싸워도 이길 수 있는 '무적장수'이어야 하며, **셋째,** 그러려면 하나님에게는 그런 '무적장수(無敵將帥)'를 키울 시간이 절대 필요하였던 것이다. 즉 그러한 능력자를 장자축복을 받은 지파의 혈손 중에서 키워 불러 일으켜 그를 통하여 붓되린 당신의 성인 에덴동산을 복구하려 하였던 것으로써 그렇게 불러 일으키진 능력자를 누구나 불러야 하였는가? 그 존재에 대한 호칭은 왕 중 왕으로 명명되는 '구세주' 외에는 불일 마땅한 것이 없다. 왜냐하면 구세주에게는 심판권, 구원권이 주어지기 때문이다.

누구에게 장자축복이 되었는가

이젠 아담의 장자축복이 어느 아들에게 임하였는지를 살펴 볼 수 있는 조건이 만들어졌다. 어느 아들에게 심판권과 구원권이 부여되었는지를 찾아보아야 그것을 받은 아들이 있으면 그가 바로 '내남편'로 하나님이 거하실 아들로 선택된 존재가 되는 것이며 그 후손들 중에서 성경의 주인공인 구세주가 출현하게 되는 것이다.

이제 아담의 12아들들에 대한 장래 축복의 내용이 어떻게 되었는지를 성경의 기록을 통해 살펴보자.

(창49:3,4/트루벤) 르우벤아 너는 내 장자요... 물의 끓을 같았은 즉 너는 탁



에루살렘 축제에서 춤추는 유대인들

월치 못하리니...

(창49:5~7/시몬,레위) 시몬과 레위는 형제요... 잔해하는 기계... 그 노엽이 흑흑하니 저주를 받을 것이라...

(창49:8~12/유다) 유다야 너는... 네 아버지의 아들들이 네 앞에 절하리라. 유다는 사자새끼로다 홀(笏: 왕권)이 함께하는 데 실로(구세주)가 오시기까지 미치리니.

(창49:13/스불론) 스불론은 해변에 거하리니... 그 지경이 시돈까지지리다.

(창49:14,15/잇사갈) 잇사갈은 양우리 사이에 풀어났은 건장한 나귀로다... 잡애 아래서 섬기리다.

(창49:16~18/단) 단은 이스라엘의 한 지파같이 그 백성을 심판하리다. 단은 길의 뱀이요 절경의 독사리다 말굽을 물어 그 탄 차로 뒤로 떨어뜨리도다 여호와여 나는 주의 구원을 기다리나이다.

(창49:19/갓) 갓은 군대의 박격포를 받으나 도리어 그 뒤를 추격하리다.

(창49:20/아셀) 아셀에게서 나는 식물은 기름진 것이라 그가 왕의 진수를 공쾌하리다.

(창49:21/납달리) 납달리는 농인 암사슴이라 아름다운 소리를 발하는도다.

(창49:22~26/요셉) 요셉은 무성한 가지 곧 샘 곁의 무성한 가지라 그 가지

가 답을 넘었도다. 요셉의 활이 도리어... 그로부터 이스라엘의 반석인 목자가 나다. 네 아버지의 하나님께로 말미암나니 그가 너를 도우실 것이요 전능자로 말미암나니 그가 너게 복을 주실 것이라 위로 하늘의 복과 아래로 원천의 복과 첫 먹이는 복과 태의 복이로다. 네 아버지의 축복이 내 부여조의 축복보다 나아서 영원한 산이 한없이같이 이 축복이 요셉의 머리로 돌아오며 그 형제 중 뛰어난 자의 정수리로 돌아오리다.

(창49:27/베나민) 베나민은 물어뜯는 이리라 아침에는 빼앗은 것을 먹고 저녁에는 울린 것을 나누리다.

위 축복내용을 읽어 보면 분처 라헬의 몸종인 빌하에게서 태어난 '단'에게 장자축복이 임하였음을 볼 수 있다. **첫째,** '단'이라는 이름을 지은 것으로 그것을 알 수 있다. 단은 '재판관, 심판자'라는 의미이며, 구세주에게나 심판의 권세가 있기 때문이다. **둘째,** '단'이 분처 라헬을 통하여 얻은 아담의 장자(長子)이기 때문이다. 하나님은 약속의 하나님이라고 하는데 분처인 라헬은 첩이되는 언니 레아가 아이를 4명이나 순산을 하여도 한 번의 배태(胎胎)조차 되지 않았으므로 남편 되는 아담에게 몸종인 빌하를 통하여 아이를 얻으면

자신의 아이로 인정한다는 약속을 통하여 빌하의 몸을 통하여 첫번째 아들을 얻었던 것이다.

단지파에게 장자축복이 되었다

그런데 성경의 고갱이랄 수 있는 이스라엘 국가에서조차 분처 라헬이 첫번째로 직접 낳은 아들인 '요셉'을 장자로 인정하여 이스라엘의 국부(國父)를 '아브라함, 이삭, 야곱, 요셉'으로 놓은 것은 하나님께서 구세주를 배출할 단지와 자손을 은폐하기 위한 전략의 하나이다. 그 이후로 성경에서 '장자축복' 행위는 완전하고도 철저하게 사라져버렸음에도 아무도 수천 년 동안 그 사실에 대해 왜(why)라는 의문을 가져보지 않게 되었었던 것이다.

결론적으로 하나님께서 이스라엘 민족을 당신의 백성으로 선택한 사유와 장자축복의 목적이 다음과 같이 확인되었다.

① 선민 사유: 선악과 사건으로 인하여 붓되린 하나님의 성(城)인 에덴동산 회복

② 장자축복: 장자축복을 받은 아들에게 하나님의 신이 옮겨져 그 아들의 혈손 가운데서 에덴동산을 회복할 무적장수인 구세주를 불러일으키기 위한

무적장수인 구세주가 출현하여 우리 한민족이 바로 사라진 단(DAN)지파라고 말하고 있음에도 지금도 단지파가 이스라엘의 고대 12지파 중 유일하게 종적을 찾지 못하고 있는 사라진 부족으로 남아있다고 학자들이 말하고 있다.* (끝)

정종천승사

참고 사항

아담의 열두 아들 출생순서:

1.르우벤, 2.시몬, 3.레위, 4.유다, 5.단, 6.납달리, 7.갓, 8.아셀, 9.잇사갈, 10.스불론, 11.요셉, 12.베나민

친모관계:

르우벤, 시몬, 레위, 유다, 잇사갈, 스불론은 레아(첩) 소생/ 단, 납달리는 라헬 몸종 빌하의 소생/ 갓, 아셀은 레아 몸종 실바 소생/ 요셉, 베나민은 라헬(분처) 소생

경명환 정장은 내 말을 잘 들었다. 계급이 소좌(소령)니까 나보다 한 계급 아래이기도 하지만 무엇보다도 소탈한 나를 인간적으로 좋아했다.

경명환이라고 배를 타고 나가면 "경동무, 나도 한번 운전해보자"하고 운전해 해 보곤 했다. 경명환이는 "의사 동무가 뭐 하러 배운전을 해보려고 합니까?"라고 묻곤 했다. 그럴 때마다 "뒤편 지 배워 놓으면 좋아. 난 말이야 배우는 걸 좋아해. 뭔가 배워 놓으면 서 먹을 데가 있지 않겠어."라고 대꾸하곤 했다.

배를 움직일 수 있어야 도망칠 수 있으므로 내 속마음을 감추고 경명환으로부터 좌표 보는 법, 나침반 보는 법, 천문항해(별자리 보고 자신 위치 아는 것), 노랑(위치를 판정하는 기기) 움직이는 법 등 모든 것을 배웠다. 경명환이는 내 본심을 모르고 "군의장 동무, 지난번에 가르쳐 드렸었는데 벌써 잊어버렸습니까?" 하며 의기양양하게 가르쳐 주곤 하였다.

더욱이 기름탱크를 개조하여 기름을 가득 채워놓을 수 있게 되니 경명환이는 신이 났다. 북한은 항상 기름이 부족하여 아무리 전투함이라고 하더라도 딱 정량이 있어서 그 이상 운항을 할 수 없었기에 경명환이를 개조해 늘렸으니 경명환이는 마음대로 돌아다니며 어선들을 단속할 수 있었다. 어민들이 사용하는 부두에 요리 갔다 조리 갔다 계속 돌아다니면서 단속을 해대니 수산사업소에서 경명환이를 제일 무서워했다. 제일 단속을 심하게 하니가.

하여튼 난 경명환의 배를 운항하는 법에 관심을 항상 두고 바다 이쪽 저쪽으로 운항을 해왔다. 어디로 해서 도망을 쳐야 되나? 어떤 항로를 가야 하나? 항상 이 생각이 났었다.



김만철 선생 탈북기

자원해서 직일관을 서다

한편 우리 부대 옆에 특수부대 38호라고 있었다. 그 부대는 30톤급 전투함으로 일련에 간첩을 실어다 주고 또 실어주려 선박(간첩공작선)은 30톤급인데 속력이 육칠 십 노트가 되어서 엄청 빨랐다. 경명환의 배는 30노트 정도이니 간첩공작선과는 비교가 되지 않았다. 그 배가 달리면 얼마나 빠르니 배는 안 보이고 물보라만 하얗게 보일 정도였다. 생긴 것은 경명환이 배와 비슷하게 생겼다. 그래서 일본에 표류해서 갔을 때 일본 사람들이 간첩공작선인가 해서 사진 찍고 야단법석을 떨었다. 그때까지 간첩공작선이 어떻게 생겼는지 모르고 있었는데 내가 타고 간 배가 그 배가 아닌가 해서 일어난 소동이었다.

따라서 될 수 있는한 그 간첩공작선이 드나들지 않는 쪽으로 도망쳐야 된다는 결론이 나왔다.

또 해안가를 살펴보니 요소요소마다 초소가 있어서 보초를 24시간 썼다. 야간에도 서치라이트를 켜고 밤바다를 지키고 있는 것을 알았다. 일가족을 싣고 배로 탈출하려면 보초들을 따돌려야 하는데 보초들이 24시간 눈을 부릅뜨고 바다를 지키고 있는데 어떻게 몰래 빠져나갈 수 있겠는가.

그래서 나는 부대장에게 직일관(당직사령)을 서겠다고 자원을 했다. 직일관

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제10화 야간에 도주하러 직일관(당직사령)이 되다



직일관을 설 때는 보초들에게 술을 먹고 재웠다

은 주간근무가 끝난 후 야간에 부대를 지키는 당직사령이다. 군의장은 직일관을 안 서게 되어있다. 도망치려면 결국 밤에 해야 하는데 야간에 어떻게 도망칠 것인가 궁리를 하려면 직일관이 되어서 현장을 잘 알아야 될 것이었다. "부대장님, 저도 직일관을 설 수 있게 해 주십시오. 우리 부대는 야간에 환자가 거의 없어서 저도 직일관을 설 수 있습니다. 또한 저도 직일관을 서야 되

는 계급인데 저만 빠지니 되겠습니까?" 라고 요청하였다.

보통 소좌나 중좌들이 직일관을 선다. 함장이나 교참 소좌 등 예하 부대장급에서 직일관을 썼는데 보름에 한 번꼴로 돌아왔다. 내가 직일관 서겠다고 자 원하니 한 사람 더 늘어나니까 지휘관이 좋았다.

보름에 한 번꼴로 직일관을 서다가 가 만히 생각해보니 밤에 보초를 철수하는

방법을 강구해야겠다는 생각이 들었다. 보초들을 철수시키지 않고 어떻게 몰래 도망칠 수 있겠는가. 혼자도 아니고 11 식구들이 배를 타고 말이다.

청진은 북쪽 끝에 있기 때문에 겨울에 매우 춥다. 영하 30도 내려가는 것은 보통인데 그러면 바다도 얼어붙는다.

보초들에게 술을 먹이다

그래서 그 이듬해부터는 겨울이 오면 보초장들을 불러서 "오늘 저녁에는 추우니까 발도 얼고 코도 얼면 군의소(軍醫所) 와서 치료를 해야 된다. 그러면 내가 피곤해. 그러니까 너희들은 저녁에 눈치 봐서 들어가서 자다가 새벽에 지휘관들 출근하기 전에 다 나와라" 이렇게 지시했다. 그랬더니 보초들이 좋아 했다. 보초장 초소가 8개가 되는데 2시간 쯤 교대를 한다. 군인들은 그러지 않아도 밥집이 부족하네 이게 웬 떡이나 하는 식이었다. 보초들은 내가 직일관으로 근무하는 날을 기다렸다. 게다가 술까지 주어서 먹었으니 내가 직일관 서는 날은 내만 홀로 두 눈 부릅뜨고 바다를 지켰다. 만에 하나 사고가 나면 산통 다 깨지니까.

북한은 술이 없다. 금주령 내린 지 오래고 또 파는 데가 없다. 명절날이나 술을 배급으로 주는데 술 먹고 비틀거리다가 길바닥에 쓰러지면 안전원이 잡아간다. 그래서 술 먹고 전봇대 붙잡고 있

는 사람들을 간혹 볼 수 있다. 잡혀가면 얻어터진다.

그런데 난 술을 많이 비축해 놓았다. 우리 부대 약국장(藥局長)이 술을 되게 좋아하는 놈이다. 계급은 소좌(소령)인데 예하 부대에 약을 주문서 술을 받아 먹었다. 그러다 나한테 그걸 들켰던 것이다. 약장(藥長)을 얻어보니 술이 가득 있었다. 한 달에 한 번씩 예하부대에서 약 타러 오면 술을 받아놓았던 것이다. 예하부대에서는 고가(高價)의 약을 많이 받아가려면 뇌물을 줘야 하는데 약국장이 술을 좋아하니 뇌물로 술이 많이 들어왔던 것이다. 술이 귀하기 때문에 인젠가는 꼭 필요할 거라고 생각해서 약국장한테 "혼자 다 먹지 말고 절반은 내 약장에 갖다 놓아"라고 혼을 냈다. 난 내 지식한테도 엄하게 대했지 내 밑에 부하 장교들도 아주 엄하게 다스렸다. 규정 조금이라도 어기면 가만 안 놔두었다. 그렇게 해서 술을 많이 모았다.

보초장마다 술을 한 두어 병씩 주면 초병(哨兵) 한 사람에 두어 잔씩 돌아간다. 한 개 초소(哨所)에 아홉 내지 열 명이 있다. 거기 술 한 병이면 여기 몇 병이 된다. 맥주병만하다. "너희 초소에는 별일이 없을 테니까 한잔 자고 내일 아침 일찍이 나와" 하면 좋아한다. 대신 난 밥집을 못 가고 살펴보았다. 여태까지 거기에 간첩 들어온 일도 없고 사고 난 일도 없기 때문에 과감하게 그렇게 했던 것이다. 다만 누가 알면 안 되니까 일단속은 철저하게 했다. 자기네들도 이 해관계가 있으니까 절대로 어디 가서 발설을 안 했던 것이다.

이걸 내가 도망쳐 나올 때까지 약 2년 동안 했으니 보초들에게 술이 꽤 배웠던 것이다.*