

음식과 수행



소행초 쇠비름

류마티스관절염과 당뇨병에 좋아
성인병 예방에 특효인 쇠비름은 생명력이 강하고
오메가3가 식물 중에서 유독 많이 함유

건강에 대한 관심이 높아지면서 몸에 좋은 약초에 대한 관심도 높았는데 오늘 소개해 드리고자 하는 약초는 쇠비름이다. 흔히 쇠비름은 약초라기 보다는 잡초로 많이 알려져 있다고 할 수 있겠다. 그만큼 우리의 주변에서 흔히 발견되는 식물이다. 생명력이 강하기로도 유명해서 꾸준히 먹으면 오래 산다고 하여 일명 '장명채(長命菜)'라고도 한다. 쇠비름은 현대인들이 꼭 섭취해야 될 정도로 다양한 약성을 지니고 있기 때문에 지금부터 알려드리는 효능들을 꼭 기억했다가 건강을 챙기는데 도움 되시기를 바란다.

우선, 쇠비름은 '오행초(五行草)'라고도 불리는데 그 이유는 다섯 가지 색깔을 갖고 있기 때문이다. 즉, 붉은 줄기는 화(火),



가까운 열매는 수(水), 초록색 잎은 목(木), 하얀 뿌리는 금(金), 노란 꽃은 토(土)를 가리킨다. 이렇게 다섯 가지 색깔을 갖고 있어 그 안에 오행이 모두 담겨 있기 때문에 음양오행에서 말하는 다섯 가지 기를 모두 품은 잡초가 바로 쇠비름이다.

필수지방산인 오메가3가 등푸른 생선보다도 더 많고 식물 중에서도 제일 많이 함유되어 있는 것으로 알려져 있다. 뇌활동을 원활하게 하여 치매를 예방하고 콜레스테롤을 줄여 동맥경화를 예방하기 때문에 비만을 비롯한 성인병 예방에도 좋다.

또한 쉽게 지치게 되는 당뇨병에도 아주 좋다. 왜냐하면 당뇨병 환자에게 필요한 미네랄과 비타민은 충분히 공급해 주고 혈당치는 떨어뜨리지만 몸의 기운을 빼는 것이 아니라 생명력을 왕성하게 해주기 때문에 기력회복

에 도움이 된다. 따라서 당뇨병 환자의 경우에는 즙을 내어 먹거나 말린 것을 우려서 매일 마시게 되면 효과를 볼 수 있다. 게다가 항암제로서도 효능이 있다. 사실 거의 모든 잡초들은 어느 정도 항암성분을 가지고 있다고 봐야 한다. 또한 쇠비름을 끓인 물에 발을 담그면 습진이나 무좀 치료에도 도움이 된다. 무엇보다도 쇠비름의 효능이라면 관절염, 특히 류마티스관절염에 특효라 불릴 만큼 관절염 개선에 효과적이다. 더욱이 지혈 작용에도 뛰어난 피를 멎게 하고 심장을 튼튼하게 만들어준다. 그래서 염증을 다스리는 데 좋기 때문에 항방에서는 항염치료의 목적으로 이용된다.

앞에서도 언급했듯이 오메가3가

이승우 기자

입문 수기



마지막회, 영생의 길을 걷는 나의 모습에 자부심 생겨

박장로님의 집회에 참석하면서 남들이 받았다는 그 놀라운 은혜체험을 못 받아서 나도 간절히 은혜 받게 해달라고 애원하는 기도를 하였다. 그랬더니 강한 불성신의 체험을 하게 되었다. 그래서 남편이 출근하게 되면 애를 데리고 박장로님 집회에 열성적으로 쫓아 다녔다. 그분의 힘 있는 말씀과 강한 은혜를 펼치는 역사가 완전히 매료되어 집회가 있는 곳마다 찾아 나가게 되었다.

소사신앙촌에 입주하다

어느 정도 시간이 지나서는 남편도 함께 가자고 권유하니 아무 반대 없이 그렇게 전도관에 나가기 시작했다. 박장로님은 남편을 장로로 장립시켰고, 그 후 신앙촌에 입주하게 되었다. 젊은 사람이 무슨 장로나고 남편은 사임했지만 박장로님은 그대로 밀어붙여서 장로로 장립하셨다. 전도관을 다녀 보니 남편도 공무원 생활하는 것이 더 이상 의미가 없다고 판단하여 부산시청 공무원을 그만두고 신앙촌에 입주하게 되었다. 신앙촌에 입주하여 남편은 전도관 천성사무실에 들어가 경리 부서에 책임자로 있다가 전도관부흥회 김수연 총무가 사장이 되어 빠지게 되자 그 후임으로 협회 총무가 되었는데 그 총무라는 자리가 온갖 문제가 많아서 남편은 골머리를 많이 앓았다.

전도관에서 신앙생활은 박장로님의 말씀대로 살아야 하는 것인데 그중 하나가 장사를 하여 돈을 벌어야 한다는 것이었다. 여러 가지 물품들을 팔아 돈을 만들어야 했는데 나도 예외는 아니어서 일일이 물건을 팔아 돈 액수의 목표를 채우는 데에 급급하게 되었고, 그러다보니 자연히 돈에 치이고 쉴때는 내 모습을 보니 전도관에서의 신앙생활이 싫어졌다. 신앙촌의 모든 것이 환멸스러웠다. 성경 말씀과 영생의 길과는 점점 거리가 멀게 느껴졌다. 말이 그렇기 어려서부터 꿈꿔 왔던 그런 신앙생활이 될 줄 알았는데 현실은 또 그렇질 못했다. 늘 깨끗하고 정결하게 살기를 희망해 왔는데 또 여기 와서도 돈에 연 관되어 성경 말씀이나 하나님 말씀과는 전혀 무관한 삶을 살다 보니 마음속으로 이게 아닌데 하면서 신앙적인 삶이



이승에 권사(왼쪽 두번째)가 전도에 열심을 내고 있다

회의와 불만으로 커져만 갔다. 돈 가지고 천국 간다는 말은 없는데 온통 돈으로만 얼룩진 오렌 일상이 년덜머리가 나던 것이다. 그래서 신앙촌을 떠나기로 하였다. 남편은 내가 하지는 대로 하는 사람이라 같이 애를 데리고 부산으로 이사를 와버렸다. 그러나 남편은 부산에서 신앙촌에 왔다갔다했다. 다시금 신앙의 갈피를 잡지 못하고 방황 아닌 방황이 시작되었다. 남편은 원래 성품이 착하나 몸이 약했다. 신앙촌에서 갖은 스트레스를 소화해내지 못한 탓인지 68세의 이른 나이에 세상을 떠났다.

이제는 여생도 얼마 남지 않음을 깨달은 탓인지 더욱 간절히 참된 신앙생활을 열심히 해야 되겠다고 생각이 들었다. 1981년경에 부산 베드로병원 앞에 옷수선하는 가게를 내서 일하며 살았다. 신앙적으로 어디 좋았는데 없나 하고 여기 저기 기웃거리 보기도 했다. 좋은 곳이 있다면 제 발로 찾아가서 알아보고 했다. 그러다 부산에서 전도관 다니는 친구들의 얘기를 듣고 승리제단이란 곳을 알게 되었는데 찾아 가보지는 않았다.

조희성님은 성경 말씀을 완성하는 이긴자라고 믿어졌다

그러던 어느 날 전도관에서 잘 알고 지냈던 윤영숙 권사가 찾아와서는 조희성님이 이긴자라면서 데려오라고 하겠다고 하여 같이 승리제단에 가게 되었다. 당시에 전도관 관장 출신인 박옥래 관장이 부산 승리제단 책임 승사를 맡고 있었다. 그분이 승리제단과 조희성님에 대하여 많은 얘기를 해줬으나 처음에는 남들이 안 갔지만 기성종교나 전도관에서 들어보지 못한 전혀 다른 새로운 말씀에 호감이 갔다. 조희성님께서 부산 승리제단에 방문하신 날 마음에 강하게 꽂히는 말씀이 있었다. 이 땅에서 영생이 기필코 이루어지고 인류와 온 우주가 하나 되는 천지공사를 벌인다는 구체적인 이론과 실천 방법은 지금까지 들어보지 못한 전혀 다른 차원의 새로운 감동의 말씀 그 자체였다. 기성종교나 전도관에서 말로만 외치고 지지는 삶, 영생, 의로운 생활을 강조하지만 그 골자가 되는 구체적인 이론과 실천 방법이 없었다. 그런데 조희성님은 자신의 죄를 해결하는 생생한 체험담과 이기는 과정을 세세히 말씀해 주시니 너무나 현실적으로 마음에 감동과 놀라움으로 와 닿는 것이었다. 기성교회에 몸담을 때는 가식적이고 외형적인 치장에 빠진 기독교계의 현실에 아파하고 괴로워했다면, 전도관 다닐 때는 놀라운 은혜 체험과 새로운 말씀에 있었으나 말

수 없는 박태선 장로님의 기이한 행보에 적잖이 놀라 가슴을 쓸어 내렸다. 그런데 승리제단에 와서 조희성님의 말씀을 듣고, 기독교의 허구와 모순을 알게 되었고, 또한 전도관의 박태선님의 알 수 없는 행보의 실제 내막을 깨닫게 된 것이다.

조희성님은 사실로 성경에서 논하는 하나님의 말씀과 율법을 그대로 실천하는 것을 보아왔고, 일거수일투족이 자신을 위한 삶이 아닌 타인의 아픔과 불행에 위로하고 그 힘들고 고달픈 사정을 말로써만이 아닌 진심 자신의 사정과 입장으로 실천하고 계심을 너무나 분명히 지켜보았음을 간증하는 바이다. 지금까지 이 죄 많고 어리석은 인생이 어떻게 살아야 할지를 몰라 괴로워하고 아파했는데 이 놀라운 영생의 대역사와 하나님의 천국 건설의 섭리와 과정과 방향을 가닥을 잡고 진정한 삶의 의미와 인생의 목적을 분명하게 깨닫게 되니 너무도 고맙고 감사할 따름이다.

이 승리제단은 성경에서 약속하신 하나님의 영생의 역사, 인류가 하나 되는 참 평화의 천국 건설을 이루는 진실한 단체임을 확신한다. 세상에 범람한 종교와 학문은 인간이 지옥이 꺼여 도무지 얻을 수 없는 허구와 비 진리의 산물이다. 승리제단에서 논하는 인간의 생의 본질적 의문에 대한 해답은 눈앞에 선명하게 보이며 손에 쥐어지는 놀라운 것이다. 세상의 종교와 학문은 소경이 소경을 인도하여 둘 다 사망의 구렁텅이에 빠지고 마는 샅되고 거저된 종교로 비극적 종말을 맞이하는데, 여기 승리제단에서는 인간이 무엇을 위해 어떻게 하며 살아야 할지를 분명히 밝혀 주니 이거야말로 하나님의 광명한 빛의 천국 건설의 청사진을 보여 주며 안내해 주는 인류의 마지막 종착지이다. 유사 이래 처음 등장한 참 진리의 역사가 여기에서 펼쳐지지 않고 있다면 과연 거기에서 어디 이겠는가! 영생과 하나 된 평화의 이상 세계를 꿈꾸는 모든 인류는 양 손을 들어 환영할 것이며, 어서 빨리 승리제단으로 와야 할 것임을 인간의 가슴 속 뜨겁게 흐르는 양심의 피의 맹세로 호소하는 바이다.* 이승에 권사/본부제단

1월 14일 저녁, 그러니까 떠나기 바로 전날 직일관 근무 서러 가야 되는데 매형이 갑자기 찾아왔다. 둘째 누이 남편인데 매형은 교도대 연대장으로 상좌(대령)이다. 교도대는 노동적위대 즉 군대에서 제대된 사람들로 구성된 군대이다. 여기 항도예비군이라고 보면 될 것이다.



김만철 선생 탈북기

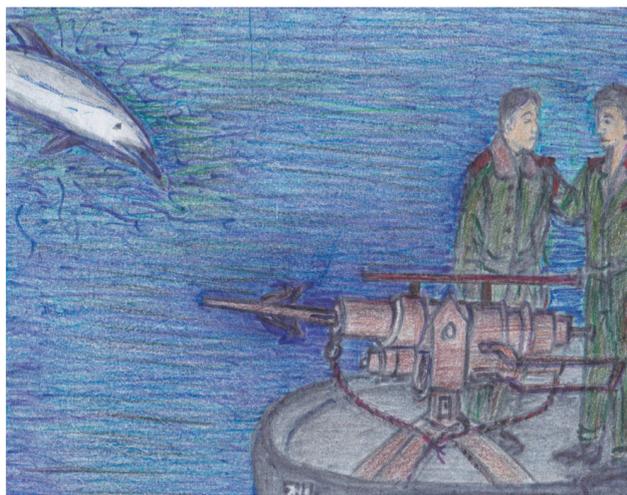
저녁 무렵이었는데 지프차를 타고 찾아와서는 "자네 누이가 열이 나고 아파서 못 견디니까 지금 우리 집에 가서 좀 봐주면 안 되겠나"라고 부탁했다. 누님은 몸이 약한 편이라 그동안 진찰해서 약도 저 주고 하면서 계속 내가 돌봐주었다. "매형! 오늘 직일관 근무해야 되니까 지금 바로 갈 수는 없어요. 내일 아침에 근무교대 하고 퇴근하면서 들릴게요. 대신 약을 저 드릴 테니까 이 약을 먹으면 열이 내릴 거예요" 하며 약을 저 주었다.

내 말을 듣고 약을 받아서 돌아서서 눈발을 걷어가는 매형의 뒷모습을 보니 까 영 측은하였다. 눈물이 주르륵 흘렀다. "내가 도망가면 혼날 텐데..." 셋째 누이와 매형 얼굴도 떠올랐다. 일가친척들의 얼굴이 떠올랐다. 그렇지만 어쩔 수 없는 일 아닌가. 10년 동안 버리고 별려서 도망치려는 바로 그날인데 어떻게 하겠는가. 난 따뜻한 남쪽나라로 꼭 가야만 한다.

직일관 사무실에서 의사문을 벗고 군복으로 갈아입었다. 조금 있으니 우리 식구들이 먼저 부대로 들어왔다. 짐사 랑과 차제, 아들과 딸들은 선창(船倉: 배 창고)에 들어보냈다. 창고는 시간장차 밖에 되어 있으므로 밖에서 문 열 어주지 않으면 못 나온다. 그래도 불안하여 "여기 꼼짝 말고 가만히 있어"라

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제12화 드디어 탈출 그리고 큰처남의 저항



물고래를 잡으려고 포경문을 설치하는데 큰처남이 와서 다시 북한으로 돌아가자고 했다

고 주의를 주었다. 장모님하고 큰 처남은 자기네들만 등대섬에 식량 가지러 가는 줄 알고 있었다. 그러니 서로 만나면 큰일 난다. 만일 여간이나 빠 탈출하기 어려우면 등대섬에서 식량을 얻어서 돌아오면 그뿐이다. 등대섬 여러 곳에 식량을 가지러 간다고 미리 말해 놓았었다.

작은처남은 미리 오라고 해서 기관실에 내려 보냈다. 기관실에서 엔진과 기계들이 잘 작동되고 있는지 살펴보고 했다. 나는 수시로 배로 들락거리면서 동태를 살폈다. 그동안 수없이 마음속으로 이미지를 그리며 만일의 경우를 대비하였으므로 계획은 차질 없이 착착 진행되었다. 드디어 자정이 되었다. 모든 보조들은 술을 마시고 푹푹 잠을 자고 있을 것이다. 고말산 레이더까지 근무자들도 이마를 책상에 대고 졸고 있을 것이다. 아픔을 뚫고 청진기로 조심조심 걸어 들어갔다. 선창과 선실에 들어서 이상 유무를 살피고 기관실에 내려가 작은 처남에게 곧 출발한다는 것을 알리고 선창실로 들어갔다. 그리고 12시 30분 키를 돌려 엔진을 시동했다. 어두운 밤 바다를 뚫고 엔진소리가 그르렁거렸다. 겨울에는 엔진이 열까봐 야간에 엔진을 켜 두기도 하기 때문에 이상하게 생각할 사람은 아무도 없다. 더욱이 평소에도 야간에 경명한 정장과 함께 배 타고

만 남배 아닌가. 하마터면 물고기 밥이 될 뻔했다. 앞이 약간 찌그러졌다. 그 다음에 정신 차려서 부두를 돌아마자 속력을 내서 부지런히 달렸다. 날 새기 전에 200마일 영해를 벗어나야 한다. 시속 30킬로미터로 6시간 정도 달리면 영해를 벗어나게 되리라 생각했다. 그때는 겨울이라 7시가 되어야 날이 섰다. 그보다 더 늦게 되면 미사일 맞을지도 모른다. 얼마 안 가서 파도가 거세졌다. 거센

하면서 내게 시비를 걸었다. "내가 항해사나 선장이냐 항로를 어떻게 알아. 모를 수도 있지" "그럼 다시 돌아갑시다. 답에 음식이다. 12시 교대에 안 나가면 배급표 하루 못 받는 거 잘 알고 있으면서 그럼" 북한은 하루 걸근하면 무조건 가족 것까지 배급표가 안 나온다.

그래서 아무래도 알게 되겠는 거 알려주고 협조해서 물고래라도 하나 잡아서 빨리 가야되겠다는 생각이 들었다. "야, 이제는 배급표고 뭐고" "무슨 소림새" "이제는 그 지긋지긋한 북조선을 영 떠나서 따뜻한 남쪽나라로 가는 길이니 까 싹 잊어버려라. 우리끼리 이제 먹고 살면 된다" 그랬더니 필적 뛰면서 "매부는 이때까지 반응이었음" 하는 것이었다. "야, 반응이 없고 뭐고 먹고 살아야 될 거 아니야" "매부는 당원이 아님. 당원이 어떻게 그런 짓을 함. 매부는 약발반동분자, 반혁명분자 아님" "그게 뭐 다 무슨 필요한 거냐. 당원이면 어찌고 비당원이면 어찌냐. 다 먹고사는 건 같은 거지. 정신 좀 차려. 이 일에 협조해라" 큰처남은 북한에 사귀는 처녀가 있었다. 자기 애인이었으니 북한을 떠나지 못하겠다는 것이다. 사실 장모님이 잔치를 해주자고 몇 번씩이나 말하는 걸 내가 미루고 밀었다. 도망가야 되는 데 머느리까지 딸리면 곤란하다. 큰처남은 바쁘게 왔다갔다하는 나를 졸졸 따라다니며 섬기시게 시비하는데 갑자기 구름이 와서 확 끼었다.*