

음식과 수행



10월의 제철음식

인삼보다 좋다는 무, 아침에 먹으면 보약이라는 사과, 굵은 허리도 펴게 한다는 가을 새우 등을 먹고 건강을 챙겨야

먹을거리 하면 가을을 떠올리지 않을 수 없다. 특히나 가을에는 먹을거리가 풍부한 계절인데 볼음은 맛과 영양소를 자랑하는 가을 제철음식을 섭취하면 건강은 저절로 찾아올 것이다. 그래서 이번 호에서는 가을 중 특히, 10월의 제철음식들을 소개해 보고자 한다.

먼저, 소개할 제철음식은 인삼보다 좋다는 가을무다. 무는 열량이 낮아서 다이어트에도 효과적이고 특유의 전분 분해효소가 음식의 소화흡수를 촉진하며 비타민C가 풍부하다. 시원한 국물을 우려내는 데 제적인 음식이다.

두 번째, 아침에 먹으면 보약이라는 사과다. 늦여름부터 가을까지 가장 맛있는 사과 속에는 펙틴이라는 성분이 있어서 장의 기능을 활발하게 해주어 변비를 예방하고 배변을 촉진하는 효과가 있다. 사과 한 개당 식이 섬유가 4그램이 들어 있어 체중을 줄이는 데 도움을 주며 뇌졸중 위험을 낮추고, 나쁜 콜레스테롤을 줄이는 효과도 있다. 특히 항산화제가 많이 들어 있다.

세 번째, 하루에 한 개씩 먹으면 의사가 필요 없다는 고구마다. 고구마 속에는 식이섬유소가 풍부하여 영양 간식으로 손색이 없을 뿐만 아니라 베타카로틴과 비타민C가 들어있는 대표적인 알칼리성 식품으로 성인병 예방에 효과가 있다. 고구마를 고풍 때에는 모양이 고르고 표면이 매끈하며 단단한 것을 고르자.

네 번째, 산후 부기를 제거하는 데 탁월한 효능이 있어 아기를 낳으면 고와서 그 물을 마신다는 늪은 호박이다. 늪은 호박은 된장국에서부터 호박전, 호박죽 등 다양한 음식재료로 사용되고 있는 토속적인 음식인데 사실 호박은 각종 영양소의 보고라

할 만하다. 항산화제의 하나인 베타 카로틴이 풍부해 암과 싸우고, 피부를 보호한다. 또 호박씨에는 놀라운 효능들이 많은데 아미노산과 칼륨이 많이 들어 있어 운동을 한 뒤 간식으로 먹으면 좋다.

다섯 번째, 가을 새우는 굵은 허리도 펴게 한다는 속담의 주인공인 새우다. 노인의 굵은 허리를 펴게 할 만큼 가을 새우의 맛이 뛰어나다는 것을 비유한 속담이다. 장수와 호사의 상징이었던 새우의 껍질이 허리를 구부린 노인과 닮았다고 하여 해로(海老, 바다의 노인)라고도 불린다. 굵은 허리를 교정해주는 못할지언정 별치 못지않게 갈습이 풍부하게 들어 있어 뼈 건강에는 확실히 좋다.

여섯 번째, 가을 상추는 문 걸어놓으 먹는다는 속담의 주인공인 상추다. 흔히, 여름 채소로 여기는 사람이 많지만 사실은 장마가 물러난 뒤부터 가을까지가 제철이다. 상추 줄기 부위에는 수면, 진정 작용을 하는 성분인 락투카리움이 들어 있어서 불면증으로 고생하는 사람들의 저녁상에 울릴 만하다. 또한 쓴맛과 단맛이 잘 섞여 있어 우울증으로 식욕 부진에 빠진 사람에게도 추천할 만하다.

그리고 마지막으로 대한민국 대표 보양식이자 조개류의 황제인 전복이다. 전복에는 각종 영양소와 아미노산이 풍부해 피부미용, 원기회복에 좋고 풍부한 비타민A가 눈의 피로 완화와 타우린 성분이 야맹증에 도움을 준다. 좋은 전복은 뒤집었을 때 윤슬린 모양이 통통한 느낌을 주는 것이 좋다.

맛과 영양 모두 겸비한 10월의 제철 음식을 드시고 건강하시기를 바란다.*

이승우 기자



입문 수기



두번째 회, 돌아온 탕자, 그 넓은 구세주의 가슴이여!

부천시 역곡동에 위치한 영생교 승리 제단을 1991년 9월 10일 고재홍 승사님과 함께 방문하였다. 처음 가보는 곳이지만 꺼림칙한 기분 없이 새식구들은 맨 앞자리에 앉아야 된다고 해서 앞자리를 잡고 예배에 참여하게 되었다. 모두 무릎을 꿇고 박수치면서 찬송하기에 묵묵부답 따라서 했지만 무릎 빠가 튀어나온 나로서는 긴 시간 무릎 버티기 힘들어서 무릎을 꿇다 오므렸다 하며 예배를 봤다. 처음 듣는 설교 말씀에 기억에 남는 건 "여러분이 이제는 영이 자라서 좀 더 차원 높은 말씀을 하는 거예요"라는 말씀이지만 무슨 의미인지는 전혀 몰랐다.

은하수처럼 깊은 운동자의 주님

예배를 마친 후 처음 나온 새식구들을 주님께서 접견하신다고 하여 주님 사무실로 가서 주님 얼굴을 처음 대하면서 운동자를 마주했다. 주님 운동자 색깔은 고려청자보다 더 진한 비취색이어서 순간 '분명 한국말 하는 한국 사람인데, 외국 사람인가?' 생각이 들면서 의아해 했지만, 비취색 운동자가 마치 푸른 은하수처럼 깊이가 느껴졌다.

처음 21일 교육을 받으면서 잠은 지하 예배실에서 잤다. 불편한 건 별로 못 느꼈지만 신기한 것은 평소 잠잘 때 꿈을 생생히 꾸는 편인데, 전혀 꿈이 꾸어지지 않았던 것이다. 21일 교육 받는 동안은 정말이지 내 생각이라고는 전혀 없는, 그저 몸과 마음과 생각조차 꿈 같아 누군가에게 이끌려 다닌 듯하였다. 21일 마친 후 주님 친견(親見) 시간에 "삼층 공장에 가서 일하고 싶습니까"라고 말하니 "그럼 그렇게 해"라고 지시하셨다. 21일 교육기간 중에 여러 사람들이 신앙을 제대로 하려면 공장에 들어가는 게 좋다고 권하였기 때문이다.

내 생각을 다아시는 주님

공장 생활에 폭 빠져 일을 하면서 경험 했던 기억은 저녁 잠들기 전 기도를 하는데, "주님을 위해 충성해 보겠다"라고 생각을 하니 내 자신이 휴지통에 버려도 좋을 몸처럼 느껴졌다. 이 몸을 초개(草芥)처럼 생각하고 주님을 위해 일해야겠다고 생각되었다.

며칠 지나면서 꿈을 켜는데, 전혀 운전 경험이 없는데 T자 S자 코스 같은 도로를 기가 막히게 정확하게 핸들을



남침년 중창 중인 정효진 (정중앙)

운전하는 것이었다. 현실처럼 생생한 꿈이었다. 잠에서 깨고나서는 '내가 운전은 언제 배웠던가?' 가우똥거리며 잠이 현실과 꿈 사이에서 어리둥절했다. 마침 그 날 주님이 오전에 삼층 공장에서 의아해 했지만, 비취색 운동자가 마치 푸른 은하수처럼 깊이가 느껴졌다.

어떤 날은 주님께서 아침 조회 때에 힘겨워 하시면서 눈물을 흘리셨는데, 자책감으로 낙담한 생각을 하는 순간에 그 마음을 아신 듯 눈물을 그치시며 힘이 되는 말씀을 하시는 것을 보고 '역시 내 마음을 훤히 들여다보고 계시는 구나' 하고 또 깨달았다.

어떤 날은 주님께서 아침 조회 때에 힘겨워 하시면서 눈물을 흘리셨는데, 자책감으로 낙담한 생각을 하는 순간에 그 마음을 아신 듯 눈물을 그치시며 힘이 되는 말씀을 하시는 것을 보고 '역시 내 마음을 훤히 들여다보고 계시는 구나' 하고 또 깨달았다.

마귀가 주는 생각

삼층 공장 근무하면서 라제리 제품 여러 분야를 배우는 동안, 어떤 여중 근처에 가서 일하게 되면 양기가 발동하고, 몇 미터 앞에 여중이 올 때는 땀 냄새 같은 게 풍겨오고, 형남뺨 남청이 말할 때에 사람처럼 달콤한 향기로운 냄새가 풍겨오곤 하였다. 그러나 아무 것도 모르는 사람처럼 뭘 듣고 배우긴 한 것 같은데 이런 것이 대체 왜 그런

건지, 혼자서만 곰곰하게 생각하고 물어보지는 않았다.

공장 쉬는 날에는 운동장 찾아가서 축구 경기를 하곤 했는데, 만나질 동안 뛰어 다니면서 공차기에 열중해도 전혀 피곤하거나 지치지 않는 것이 참 신기했다.

하지만 꾸준한 신앙생활의 발전을 위해 아무런 노력도 하지 않고, 그저 공장생활에 몸과 마음이 맡겨진 채로 하루하루 지나다보니 점점 나쁜 생각에 빠져들게 되었다. 자주 분별이 흐려지더니 5번째 접어드는 어느 날, '사람은 죽지 않느냐?' 하는 생각이 뇌리를 스쳐 가는데, 그걸 받아들이지 않으려고 하다가 지푸 마귀가 집요하게 생각을 주기에 귀찮은 마음에 '그래, 죽는다' 하는 답변을 순간적으로 하였다. '아차! 했지만 그 날부터 무서운 공포와 괴로움을 당하는 잠 못 이루는 혈투가 벌어졌다. 죽음의 생각이 물려오면 몸이 실제로 차디 찬 몸이 되면서, 의식은 흐려지고, 앞이 캄캄해지고, 현기증이 나고, 쓰러질라 하면 "나는 죽지 않는다. 나는 영생활 것이다" 하는 외침으로 버티면 다시 의식이 살아나곤 하였다.

마음과 몸이 약해지면서 음란한 생각을 이겨내지 못해 끌려 다니게 되다보니 '3층 공장 일하는 형제들에게 피해가 될 테니 떠나는 게 맞다'고 생각하면서 1997년 고향인 목포로 내려가게 되었다.

예감대로 살이라

제단을 떠나서 다른 종교는 접할 수가 없었다. 다른 종교의 가르침이 마음에 와 닿지도 않았기도 하여 타 종교인을 만나본 일은 없었다. 단지 기독교 성경 내용으로 옳으니 그르니 하면서 티격태격한 적은 몇 번 있었다.

한번은 대순진리사사람들을 만난 적이 있는데 그들은 내 운동자를 보더니 "말안 해도 무슨 말을 할 건지 다 알고 있고, 속마음을 훤히 들여다본다"고 하였다. 난 전혀 그렇지 못하는데, 고시려고 하는 것인지, 아니면 그들이 신기(神氣)가 있어서 내 안에 계시는 주님의 분신을 보고 그렇게 말한 것인지 모르겠지만 하여간 그 말을 듣고 묘한 기분이 들었었다.

어느 날 버스를 타고 갈 때 도중에 사고가 날 것 같다는 예감이 들었는데, 아나나 다름없게 그 버스 운전기사가 살짝 충돌사고를 일으켰다. 그래서 버스에 내리서 택시를 타러하는데 웬지 타기가 꺼림칙하였다. 하지만 바빠 갈 일이 있어서 타긴 타야했는데 앞자리를 피해서 뒷자리에 탔다. 그 운전기사가 마약을 먹었는지 도중에 무리한 앞자리 시도로 중앙선을 침범하여 교차로 맞은편에 대기 중인 승용차와 충돌하는 것이었다. 예감대로 살라는 주님 말씀이 너무나 딱 들어맞는 것이었다. 그런데 또 신기한 것은 예전 같은데 딱딱 놀랐을 것인데 어떤 사고가 내려다도 놀라지 않게 되었다. 그래서 목포에 내려온 후 목포승리제단을 찾아보기도 했지만, 용기도 자신도 염치도 없어서 제단을 찾아가지는 않았다.

흘러가는 대로 살다

그러면서도 나름대로 내 성격과 극복해 보지는 각으로 무작정 흘러가는 대로 살아보았다. 그러자 먼저 찾아온 것은 음란이었다.

목포 작은형 집에 거주하면서 같은 또래 미용학원 다니던 여인과 약혼을 하고 6개월간 살았지만 도대체 정ிர이라고는 한 점도 안 생겨서 뒤돌아보지 않고 떠나버렸다. 그 후로 좋아하는 여자를 만났으나 친구가 자기 누나와 협동작업으로 뻗어가 살림을 차리고 사는 것을 보고는 '결혼 안 하고 독신으로 살아야겠다'고 결심하였다.*

정효진(49세) / 본부제단

성경탐구

이스라엘 민족의 애굽생활 400년 미스터리 2편

일반적으로 이스라엘 민족이 애굽에서 400년 동안 종살이한 것으로 알고 있다. 그렇지만 세부적으로 따진다면, 이스라엘이 애굽에서 430년(BC1876~1446년) 동안 거주하였다는 출애굽기 12장 40절의 성경구절을 제시할 수 있으며 '종살이'라는 말보다 '거주하였다'는 말이 역사적 진실에 가깝다. 애굽생활 400년 가운데 『전반기 약 200년(BC 1876~1674년)』은 총리대신 요셉에 의해 이스라엘을 위해 다져놓은 공로(功勞)로 인하여 요셉 사후에도 이스라엘 12족은 고센 땅의 사방팔방에서 각기 부락을 이루고 번성할 수 있었던 시기였다. 그리고 『중기 약 100년(BC 1674~1575년)』은 아시야계 썬족 히소스인들이 가나안 애덤으로부터 들어와 이집트 14왕조를 무너뜨리고 이집트 15왕조를 세우고 이집트 16왕조까지 군림하던 시기였다. 마지막으로 『후기 약 100년(BC 1575~1446년)』은 이민족 히소스 왕조의 지배에서 해방되기 위해 상(上)애굽의 테베에서 이집트 17왕조가 일어났으며 테베의 아호모세가 기원전 1575년에 히소스 정권을 몰아내고 이집트 18왕조의 초대왕 아호모세 1세로 등극하였으며, 이후부터 애굽의 왕들이 이스라엘 백성들을 베풀고 기와를 굽게 하는 등 종살이시키던 시기였다.

애굽생활 전반기 200년

요셉이 바로왕 세누세레트 2세의 꿈을 해몽하여 애굽에 7년 동안 계속해서 풍

년이 들었고 이어서 다음 7년 동안은 심한 가뭄으로 흉년이 뒤따르게 될 것을 예언하고 또한 이에 대한 대비책도 내놓았다. 그러자 바로왕은 자기 손의 입장 반지를 빼어 요셉의 손가락에 끼워 주면서 애굽 나라의 살림을 맡겼다(창 41:42). 이때 요셉의 나이가 서른 살이었다. 이렇게 임금의 옥새(玉璽)를 가진 요셉은 총리대신의 직책을 부여받았지만 실제로 왕에 버금가는 실권을 행사할 수 있었다. 7년 연속 흉년 중에 6년째에 세누세레트 2세는 세누세레트 3세에게 왕위를 물려주었다. 요셉의 예언대로 세누세레트 3세의 바로왕 재위 첫해에 흉년이 들으므로써 7년 연속 흉년의 헷수를 채우고 그 이듬해부터 여지없이 7년 흉년이 들기 시작하였다. 애굽뿐만 이웃나라에 이르기까지 광범위하게 7년 연속 흉년이 졌다. 흉년을 대비하여 참고에 쌓아둔 곡식을 애굽 사람이나 가나안 사람에게 나누어줄 때, 총리대신 요셉은 그냥 주지 않고 돈을 받거나 가축과 교환하는 식으로 일처리를 했으며 심지어 돈과 가축마저 다 없어진 백성들일 경우에는 그들의 몸과 밭으로 대신하게 하였다. 그리하여 7년 흉년이 있었던 세누세레트 3세의 치세 때에 지방 영주(領主) 즉 귀족들의 권세가 급격히 약화되었다. 그 이전에는 귀족들의 황금기(중왕국 시대)로 귀족들은 베니하산(Beni Hasan)을 왕족무덤과 같은 호화로운 무덤단지로 형성하였지만 세누세레트 3세



애굽의 장례 행렬 경유도

때부터 귀족들의 호화로운 무덤이 자취를 감추고 만다. 이는 총리대신 요셉에 의해 세누세레트 3세의 절대왕권이 확립되었다는 의미다.

요셉 마흔 살에 가나안에 계신 부친 야곱(130세)과 형제들을 고센으로 불러들였다(BC 1876년). 야곱은 고센에서 17년을 더 살다가 147세에 임종을 앞두고 그의 열두 아들을 불러놓고 그들이 당할 장례 일을 예언하였다. 첫째 아들 르우벤은 아비의 침상을 더럽힌 이유로 장자상속을 받을 수 없으며, 둘째 시므온과 셋째 레위는 할례까지 행한 세겜 사람들을 도륙한 잔인함으로 말미암아 저주를 받을 것이며 이스라엘 백성 가운데서 흠오리라. 넷째 유다는 사자 새끼로다 흠(왕권)이 함께하되 실로(구세

주)가 오시기까지 이르러니, 그 다음에는 다섯째 아들이 되는 단에 대해서 장래 일을 예언해야 올바른 순서인데, 열째 아들 스불론과 아홉째 아들 잇사갈을 중간에 끼워 넣고 의도적으로 7번째 순서에 "단은 그 백성을 삼킨하리라. 침경의 독사가 되어 말뚝을 물어 말 탄자를 떨어뜨리리라. 여호와여 구원을 기라라니이다."라고 축복했다(창49:16). 이렇게 하나님께서 야곱으로 하여금 단을 일곱 번째로 축복한 목적은, 요한계시록에 기록되어 있듯이, 단을 버리고 구원을 받는 자가 단지파에서 나올 것이라고 예표로 보여주기 위함이었다. 야곱이 임종하자, 애굽 사람들은 야곱의 죽음을 70일 동안이나 곡을 하며 슬퍼했다. 요셉은 아버지가 생전에 말씀

한 대로 아버지의 시체를 헤브론의 마르에 앞 막벨라 굴에 안장(安葬)하기 위해 애굽 왕가의 신하, 그리고 야곱의 친족들을 거느리고 가나안으로 갔다. 먼 길을 갈 수 없는 어린이들과 양떼와 소떼만이 고센에 남고 전차와 기병들의 호위를 받은 그 행렬은 참으로 호화스러웠다. 사람들은 요단 강 건너편 이당 타자마당에 이르러서 다시 한 번 크게 울며 슬퍼했으며, 요셉은 거기서 7일 동안 아버지를 위하여 애곡하며 상(喪)을 치렀다.

장례 행렬이 굳이 아닷을 경유한 것은 에서를 만나기 위해서다

여기서 흥미로운 점은 애굽의 고센에서 출발한 야곱의 상여행렬이 중간에 가데스에서 브엘세바를 경유하는 지름길을 이용하지 아니하고 사해 동편을 타고 반시계 방향으로 돌아가는 길을 택한 점이다(야곱의 장례 행렬 경유도 참조). 아마도 힘약한 세월을 보낸 야곱이 147세의 일기로 애굽에서 임종할 당시, 쌍둥이 에서는 사해 남쪽 에돔에서 생존하고 있었음에 분명하다. 아버지 이삭이 180세의 수한을 누리기를 감안하면 야곱의 형 에서는 족히 160세 이상을 살았을 것이다. 에돔을 다스리는 에서는 동생 야곱의 부고(訃告)를 접하고 조카들에게 부탁하기를, "야곱의 상여행렬이 에돔을 경유하기를 원하며 동생 야곱을 위해 배움을 입고 곡할 수 있게 해달라"고 하였을 것이다. 그

제인이 받아들여져 장례행렬의 코스는 에돔을 지나게 되었고 더군다나 아브라함의 조카 롯의 자손들이 사는 모압과 얄몬 땅을 경유하게 된 것이다.

가나안에도 7년 흉년의 재앙이 덮쳤을 때, 애굽으로 이주하여 고센 라암셋에 살던 야곱은 하나님의 신이 함께하는 그의 성품으로 보아 에돔의 족장으로 있는 형 에서에게 식량을 지원하였음에 분명하다. 이렇게 동생 야곱의 물질적 호위를 받은 에서는 가나안에서 가장 강하고 가장 번영한 에돔왕국으로 자리매김할 수 있었을 것이다(창 36:31). 이 에돔왕국과 교역을 하며 우호증진에 있던 이스라엘지파가 라암셋 근교 아바리스 성읍에 거주하던 유다지파로 보인다. 훗날 모세가 가나안 정탐꾼으로 각 지파에 한 사람씩 뽑은 12명 가운데 유다지파의 대표로 '갈렘'이 있는데, 그 갈렘은 에서의 아들 엘리바스의 다섯째 아들 그나스의 후손이다. 이렇게 에돔족속이자 에서의 후손 갈렘이 유다지파의 일원이 되어 유다지파의 족장까지 한 것으로 보아 유다족속과 에돔족속의 긴밀한 유대관계를 엿볼 수 있다.

한편 단지파는 라암셋의 북쪽 타니스(Tanis) 성읍에서 지중해로 연결된 나일강 하류를 따라 지중해로 진출하여 해상무역의 상인으로서 뛰어난 역량을 발휘하였다. 총리대신 요셉의 사후에도 단지파의 타니스 성읍과 유다의 아바리스 성읍은 애굽의 펠피스나 테베의 왕도(王都) 못지않게 번영을 구가하였다. 특히 유다의 아바리스 성읍은 『애굽생활 중기 약 100년(BC 1674~1575년)』에 애굽을 지배하는 히소스 왕조의 수도가 된다.*

박태선 기자