



몸에 좋은 당근

몸이 차고 눈이 안 좋은 사람은 당근주스가 보약

당나귀는 말보다 덩치는 작지만 힘이 세서 옛날부터 중요 운송 수단으로 사용이 되었다. 그런데 이 당나귀는 고집이 무척 세기 때문에 당나귀를 부리는 사람에게는 여간 골치거리가 아니었다고 한다. 그래서 생각해 낸 것이 당나귀가 가장 좋아하는 당근과 채찍을 동시에 적절히 사용하는 것이었다.

즉, 당나귀의 입에 닿을 듯 말 듯 당근을 매달아 놓고 엉덩이에는 호된 채찍질을 가하게 되면 당나귀는 눈앞에 아른거리는 당근의 유혹에다가 엉덩이에 가해지는 매질에 못이겨 뛰어간다고 한다. 이와 같은 재미있는 유래를 갖고 있는 것이 당근과 채찍이다. 이와같은 것이 시간이 흐르면서 점차 사 람들에게 적용되었는데 바로 아이들을 교육할 때나 회사와 국가 간의 화유책과 경쟁책을 적절히 사용할 필요가 있을 경우인데 즉, 어르고 달래면서 어름장을 놓아서 원하는 목적을 달성하려는 병주고 약주는 상황을 상징하게 되었다.

이처럼 당나귀가 유혹을 못 이긴다는 일화 속의 당근은 따지고 보면 우리 사람 몸에는 정말 좋은 점이 많다. 비타민 B1을 비롯해 소량의 비타민 B2와 비타민 C가 들어 있는 뿐만 아니라 사람의 몸에서 비타민 A로 바뀌는 카로틴이라는 물질도 들어 있으며 또 당분과 철분이 풍부하다.

이러한 영양소를 가지고 있는 당근의 효능에는 어떠한 것이 있는지 알아보자.

첫째, 당근에 많이 들어있는 비타민 A가 다량 함유돼 있어 야맹증 예방, 안구보호, 눈의 기능을 좋게 한다.

둘째, 면역력을 키워 체내 세포 손상을 방지한다. 셋째, 무기질을 다량 함유하고 있어 신경 흥분을 억제시키고 항체를 형성시켜 준다. 넷째, 뇌와 호흡기에 좋다. 다섯째, 위장장애와 당뇨치료에 효과적이다.



위에서 언급한 효능 중에 눈에 좋다고 되어 있는데 특히 당근은 몸이 냉한 소음인 체질에 효과적이다. 그래서 몸이 차고 눈이 안 좋은 사람들에게는 당근주스가 보약이 될 수 있을 것이다. 단, 주의할 점은 당근이 있는 경우에는 적당히 먹어야 하며 또 당근을 너무 많이 섭취할 경우에는 몸속에 카로틴을 많이 섭취하게 되어 손바닥이나 발바닥, 무릎, 코 부근이 노랗거나 오랜 지색으로 변할 수 있으므로 주의해야 한다.

참고적으로 당근주스를 만들 때는 당근 이외에 공합이 맞는 야채나 과일도 같이 섞어서 섭취하면 부수적인 효능을 기대할 수 있는데 아래에 몇 가지 공합 음식을 소개한다. 눈의 피로를 개선하고 면역력을 강화시켜 주고 감기 예방과 피부 미용에 효과가 있는 것은 기본이다.

1. 당근과 시금치 : 빈혈
2. 당근과 감자 : 위염
3. 당근과 피망 : 변비
4. 당근과 양파 : 동맥경화
5. 당근과 피망과 사과 : 피로회복 (단, 사과는 따로 갈아서 먹기 직전에 섞어서 먹기)
6. 당근과 호박 : 활성산소 억제* 이승우 기자

맹자의 고자장을 한번 보세. 天將降大任於斯人也(천장강대임어사인야)인데 必先勞其心志(필선노기심지)하고 苦其筋骨(고기근골)하고 餓其體膚(아기체부)하고 窮乏其身行(궁핍기신행)하여 拂亂其所爲(불란기소위)하니니 是故(시고)는 動心忍性(동성인성)하여 增益其所不能(증익기소불능)이니라.

하늘이 장차 이 사람에게 큰 임무를 내리려 할 때에는 반드시 먼저 그 심지를 지치게 하고 뼈마디가 꺾어지는 고난을 당하게 하며 그 몸을 굶주리게 하고 그 생활은 빈궁에 빠뜨려 하는 일마다 어지럽게 하느니라. 이는 그의 마음을 두들겨서 참을성을 길러 주어 지금까지 할 수 없었던 일도 할 수 있게 하 기 위함이니라(도전 8:87).

대두목은 이와 같이 도를 닦았으리라. 도 닦는 자 모두 이와 같아야 할 것이네.

문왕의 도수: 7년 육고

문왕의 도수는 7년 육고에 있네. 마음 속에 온전히 하나됨을 모신 대두목은 세상에 나서서 세상 죄인을 구원하고 이 세상을 지상천국·극락·선경을 만들려고 천지공사를 하시는 과정에서 마 구리의 음해와 꾀박으로 잠깐 육고를 치르게 되는 것(7년 육고)을 말함이지.

문왕은 문왕 8괘를 지어 천도를 밝히고 주역64괘의 폐사를 썼다고 하니 역시 유가의 도통을 승계하였네. 그 당시 에 천도에 밝고 덕망이 높아 인근 제후 들의 리더로서 인정받았고 성인으로 소 문이 났었네. 그 소문을 들은 은나라 (상나라가 후대에 와서 국호를 은나라로 바꿈) 마지막 왕 폭군 주왕(마구니 에 비유)은 문왕을 죽이려고 하였는바 그 문왕의 아들 백옥고의 정혼녀(定婚女)인 달기를 빼앗아 취하고 백옥고를 죽여 그 인육으로 요리하여 문왕에게 보내어 먹게 하였었지. 성인이면 아들 의 인육으로 만든 요리를 알고 먹지 않을 것이요, 성인이 아니면 그 요리를 먹을 것이니, 안 먹으면 죽일 것이요, 먹으면 목숨만은 살려 주리라 마음먹었었네. 폭군 주왕의 의도를 알아차린 문 왕은 눈물을 머금고 먹는 척해서 목숨 만은 부지했지. 그리고 유리라는 지방 에서 7년 동안 감금당하니 이른바 유리 안치라고 하네.

그럼 현 세상에서 대두목이 무엇 때문에 7년 육고를 치르게 되는가 하는 것이 궁금하지 않은가?

제2회 증산선생과 대두목



증산선생의 선전 성인 심판 공사(도전 10:40)에서 공사 석가 예수 노자를 불러 호통을 치면서 인간으로서 상대우를 받을 만하지만 너희들 도덕으로 천하사를 할 수 없다 하였지 않은가. 예수는 천지공정에 참여치 못하리라(도전 2:26:7). 무슨 뜻인가? 이 천지에서 자리 잡지 못하게 하였다는 말 아닌가. 내가 예수의 기운을 거두었노라(도전 5:160:3)라는 말씀과 부합하지 않는가. 하나님께서 천지공사를 하시다가 육고를 치른 바 있네. 특히 마지막 주인공이신 대두목은 7년 육고를 치르시지, 격암유록 만법전 등 고서 비결서에도 나와 있는 내용인데.

마지막 주인공이신 대두목은 사망을 이기고, 마귀를 이기신 하나님께서 마음 속에 좌정하시는 기간이 50년이 걸리니 곧 이윤의 도수가 되고, 썩고 죽는 세상을 안 썩고 안 죽는 세상을 만들려고 하는 과정에서 마귀세력의 음해와 꾀박을 받아 문왕의 도수 7년 육고를 치르게 되셨네.

이와 같이 중요한 핵심에 해당하는 것은 불경, 성경, 격암유록, 만법전 등 고서에 분명히 나와 있으니 반드시 서로

대조하고 확인해야 되네. 단순히 증산 선생을 모시는 교단에서 얘기하는 것을 무조건 믿고 따르다간 신세를 그르치게 될 것일세.

두 사람으로 의통(醫通)이 완성된다

"박공우는 기골이 장대하고 웅만한 나무도 뿌리째 뽑아버리는 장사로 의협심이 충만한 인물이다. 예수교의 전도사로 수십 명을 포교하기도 하고 다시 동학을 신봉하여 혼인도 하지 않고 열렬히 구도에 정진하다가(도전 3:184) "박공우가 부지간(不知間)에 오름팔을 하늘 높이 들고 큰 소리로 '이것은 참신(眞神)이요!' 하고 왼 주먹으로 방바닥을 팽 내리치며 '이것은 마신(魔神)이요!' 하고 소리치니라(도전 5:307)" 증산 선생의 제자 박공우(朴公又)는 천지공사에서 72궁 목운을 상징하니 그 이름에서 암시하는 것이네. 즉 72궁은 참신(하나님의 신)과 마신(마귀의 신)을 분별해 주시는 것을 의미하지, 72궁은 실제로 하나님의 신과 마귀의 신을 분별해 주셨고, 기골이 장대하고 힘이 장사였을 것이네.

나의 형제는 사두용미(蛇頭龍尾)와 같으니라(도전6:109:3). 이는 두 사람의 의미하는 것이네. 蛇(사)는 巳(사)를 龍(용)은 震(진)을 의미하니 곧 진사성인(진사성인)이란 말일세. 정도령이 계룡산에 도읍지를 정해 지상천국을 건설한다는 것을

두 사람을 의미하지. 다중적, 포괄적, 함축적 의미가 있어 변용 확대 해석이 가능하나 근본바탕의 의미는 벗어나지 않네. 계룡은 손진계룡으로 손(巽)괘는 장녀, 바람(風)동물로는 닭(鷄), 진(震)괘는 장남, 우레(雷)동물로는 용(龍)을 의미하네. 두 사람은 중천운을 맡은 분으로 장녀 장남이 되네. 정도령이 두 사람에게 좌정하는 것을 말하는 것이네.

치마 밑에서 대도통 난다(도전6:47) 성경에는 같은 의미로 '해를 입은 여인이 아들을 낳으니 잠자 철장을 가지고 민족을 다스릴 자라(계 12장)' 하였네. 이 역시 추수할 두 사람을 의미하는 것일세.

의통을 잘 알아두라. 공우야, 무진(戊辰)년 동짓날에 기두(起頭)하여 묻는 자가 있으리니 의통인패(醫通印牌) 한 벌을 전하라(도전 10:49) 하였네. 의통해인의 행방은 박공우(1876년 병자생 박공우가 아님)에서 마지막 대두목으로 전해지는 천지공사일세. 박공우로 상징하는 분이 두 사람 중 72궁 목운이요, 의통해인을 마지막으로 가지는 분이 81궁 금운이요 대두목이 되는 것이지.

증산선생을 신앙하는 교단에서는 의통을 산속에서 나무를 잘라다가 태운주를 경면주사로 써서 도장 형태로 만들어 병검이 돌 때 인당에 치면 죽은 사람이 다시 살아난다는 것으로 설명하고 있지만 이는 사람이 만들 수 있는 물건이 아니고 하나님으로부터 받는 것으로 이른바 미륵불의 감로수, 정도령의 감로해인, 성경상의 이긴자에게 내리는 아슬성신이라네. 병마는 물론 마귀를 죽이는 하나님(미륵불 정도령)의 성령의 빛이지.

의통(해인)이 사람이 만들 수 있는 세상물건이 아님을 분명히 알아야 되네. 신물(神物)이요 천상의 영물(靈物)일세. 천상에 있는 하나님(미륵불)의 성령의 빛이요.

도수에 나온 말씀은 다 상징적이며 영적인 것으로 알아야 할 것일세. 사람 풀이 없으므로 나서지 못한다는 말은 의통해인이 완성되지 못해서 세상에 나설 수 없다는 것을 의미함을 명심하게. 증산선생 뒤에 추수할 두 사람이 더 나와야 해인(감로해인/감로수/이슬성신)이 완성된다는 것을 의미하는 것일세. 주의 이름은 빛난 이슬이니 땅에서 죽음이 없는 것은 의미하리라(이사야 26:19)라고 한 대로 감로해인으로 더 이상 죽음이 없는 세상이 만들어진다는 뜻 아닌가.*

박명하 / 본부재단

동생이 김일성 모독죄 등으로 총살당한 뒤부터 김일성과 김정일과 당에 대하여 충성을 하여야 한다는 생각은 사라지고 김일성 부자에 대한 증오심과 공산주의에 대한 혐오감으로 변해버렸다. 그렇지 않아도 30대 초반에 모스크바에 처음 갔을 때 김일성의 말이 거짓말임을 알았고, 또 침 공부하러 중국에 매년 한두 달 가량 머물면서 북한이 얼마나 거짓말을 하고 있는지 알게 되었다. 이리다보니 김일성 혁명사상을 배우고 가르치는 것에 대하여 회의가 생겨서 학습을 소홀히 하게 되었다. 게다가 동철이가 총살되고 나니 북한을 떠나야겠다는 마음이 수시로 꿈틀거리고 올라왔다.

그런 와중에 당에서는 청진대의교수 직위를 박탈하는 것이었다. 학생들을 가르치려면 성분이 좋아야 하는데 동생이 반동분자로 총살당한 반동의 가족이니 교수 자격 미달이라는 것이다. 학생들을 가르치려면 아주 사상이 투철하고 성분이 좋아야 되는데 어떻게 교육을 시키겠느냐며 그냥 일반 의사노릇만 하라는 것이었다. 아바 당 비서가 당분간 내과에 보내라 하고 잠정적으로 결론을 내렸던 모양이다. 대학병원과 의과대학은 문 하나를 사이에 두고 있는데 나는 병원으로 오게 되었다.

처음에는 병원에서 부 과장을 시키더니 한 2년 있으면서 일반 의사로 강등이 되는 것이었다. 올라가도 시원치 않을 판인데, 좌천이 되니 참 서글픈 생각이 들었다. 당 비서가 나를 불러서 "큰 죄는 없으니까 의사까지도 괜찮다. 열심히 생각하지 마라. 어떻게 하겠냐? 세상이 이런 것을" 이렇게 위로의 말을 해주었다. 그래서 "아! 괜찮습니다."라고 대답했지만 '연좌제로 가족들까지도 반동분자로 취급하는 공산당의 정책이 부당하다'는 생각을 지울 수는



김만철 선생 탈북기

없었다. 이러한 불이익을 하나 둘 당하다 보니 공산당과 김일성에게 정미미가 떨어졌다. 아무래도 탈북을 하긴 하여야 했는데 처자식들이 마음에 걸렸다. 집 사람과 조무래기 아이들을 몽땅 데리고 두만강을 건너서 중국으로 탈북을 한다는 것은 상상할 수 없었다. 그렇다고 나 혼자만 탈출할 수도 없고 이거 어쩌면 좋을지 머리가 복잡했다. 이럴 수도 없고, 저릴 수도 없는 가운데 시간은 자꾸 흘러갔다.

생각에 생각을 거듭한 끝에 가족들을 모두 데리고 탈출하는 것은 불가능하다는 결론을 내렸다. '안되겠다. 나 혼자만이라도 북한을 떠나야겠다'고 생각하고는 의대교수로서 모스크바로 출장 간 틈을 타 서방세계로 탈출하기로 작심하였다.

마침내 기회가 왔다. 백혈병 연구자 모스크바 대학에 갈 일이 생긴 것이다. 그때를 틈타서 사회주의 지상낙원이라고 거짓말로 인민을 속이는 양의 탈을 쓴 김일성 독재국가를 탈출하기로 하였다.

1977년 경으로 기억한다. 모스크바에서 동독행 열차표를 끊고 플랫폼으로 내려갔다. 당시 동독은 서독과 자유로 게 왕래가 되었으며, 그곳에는 나를 도와줄 사람들이 많이 있었다. 만감(萬感)이 교차하는 가운데 멀리서 기차가 들어오는 소리가 들렸다. 기차는 내 앞에 섰고, 난 기차에 타기 위해서 발을 내딛었다.

그런데 이상한 일이 벌어졌다. 마음은

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제2화 동독행 기차를 타기만 하면 되는데 발이 얼어붙어버리다



타야겠다고 하는데 발이 바다에 붙은 것처럼 떨어지지 않는 것이었다. 손은 나가는데 발이 꼼짝을 안한다. 두 발짝만 가면 동독행 기차를 타고 자유세계로 가게 되는 것인데 말로 설명할 수 없는 일이 벌어지는 것이었다.

그렇게 우물쭈물하는 사이에 기차는 덜크덜크 소리를 내며 출발하였다. 나는 물밀듯이 물러오는 허탈함에 바다에 털썩 주저앉았다. 도대체 이게 뭐 일이란 말인가? 왜 발이 떨어지지 않는 것일까? 가족을 버리고 혼자 도망가서 그러는 것일까? 생사를 건 모험을 감행하여 이곳까지 와서 기차표까지 끊었는데 이게 도대체 무슨 일이란 말인가?

속으로 돌아와 잠자리에 누웠으나 낮의 일로 잠이 오지 않았다. '왜 발이 안

떨어졌을까?' '갑자기 쥐가 난 것일까?' 아니면 '혼자서 도망치지 말라는 것일까?'

이런 저런 생각 끝에 만일 나 혼자 도망간다면 북한에 남은 식구들은 다 곤란한 일을 당할 거라는 데에 생각이 미쳤다. '아버지께서 생전에 늘 거짓말을 하지 말고 정직하게 살아야 한다고 교육하셨는데 자식들에게 모스크바 갔다 온다고 말해놓고는 도망가 버리면 정직하지 못한 것 아니냐. 도망가는 게 아버지의 도리가 아니지 않느냐. 또한 남편이라면 아내에 대한 책임이 있는 거 아니냐. 늘 자식들에게 정직하라고 가르쳐 놓고는 자기가 만누라도 속이고 거짓말하고서 도망가 버린 것을 집사람이 안다면 나를 얼마나 원망하겠는가'

남은 남조선에서 출가하였기 때문에 가족과 헤어져 살게 되었다 - 의 말씀을 기억할 수 없었다. 어머니가 일찍 돌아갔기 때문에 큰누님이 우리 형제들을 키웠으니 어머니나 닮았었다.

결혼식을 올리는 하였으나 대학을 졸업하지 않았기 때문에 대학을 졸업하고 직장을 잡을 때까지 약 1년 반 동안 나는 청진에서 살고, 집사람은 처가에서 살았고, 대학 졸업 후 은사님이 일하시는 청진대의 비노기과에 발령이 된 후야야 은사님의 도움으로 주택을 장만하여 집사람과 같이 살 수 있었다.

집사람은 청진에서 외서는 금속물공장에 다니면서 프레스공으로 일하게 되었다. 공장은 24시간 3교대로 돌아가는데 8시간 근무하고 퇴근하여 집에 와서는 가정일을 했다. 3교대로 돌아가다 보니 철야근무를 하는 때도 있었다.

집사람은 공장에서 일하고 집에 외서는 밤하고 나무 장작을 준비하고 온갖 곳일을 도맡아 다 하느라 이만저만 고생이 아니었다. 세탁기가 있나, 냉장고가 있나, 싱크대가 있나 북한에서 여성들의 고생은 이만저만이 아니다. 남한에서는 남자들이 가정일을 도와주는 데 북한은 여성들 일이라 도와주지 않는다.

그러나 김일성과 당에 충실하다는 말만 들으면 그게 최고라고 생각했던 내가 동독행 기차를 못타는 일을 겪고 다시 집에 돌아왔을 때부터는 집사람이 그렇게 불쌍하고 안쓰럽게 보였다. 집사람이 저렇게 불쌍하게 살았는데 나 혼자 살겠다고 도망을 치려고 했던 것이 너무 양심에 가책이 되었다. 그때 이후로 집사람 대신 장작을 패주기도 하고, 집안일도 돌봐주고, 자식들에게도 따뜻하게 대해주었다. 그 전에는 애들을 안아준 일도 별로 없었던 내가 그 일로 말미암아 달라졌던 것이다.*