

건강과 수행

구강유산균

먼저 기본(양치질, 치실, 스케일링)에 충실해야

미국 미네소타대학 보건대학원의 라이언 데머 교수 연구팀은 치아 건강이 몹시 나쁘면 치매 위험이 2배까지 높아질 수 있다는 연구 결과를 발표했는데 그 이유는 잇몸병의 원인이 되는 박테리아가 신경을 따라 온몸을 돌아다니면서 뇌로 침투해 치매를 유발하기 때문이라고 한다. 미국 UCLA 치의과대학 마이클 뉴먼 교수는 "잇몸병 환자는 잇몸이 건강한 사람보다 심근경색이 발생할 확률이 3배 높다"고 말했다고 일본의 치과 의사 모리 아키라씨는 치주질환, 당뇨병, 지방간은 아주 밀접하게 연관되어 있어서 이 중 어느 하나가 발병하면 세 질환이 한꺼번에 닥쳐올 위험이 급격히 높아진다고 했다. 이 밖에도 잇몸병이 있는 사람은 구강이 건강한 사람에 비해 뇌혈관 질환이 1.47배에서 2.63배, 뇌졸중이 1.63배, 임신여성의 조산 위험이 4.45배에서 7.07배까지 높다는 연구

유산균의 주성분은 스트렙토코쿠스 살리바리우스(Streptococcus Salivarius) 'K12'와 'M18'인데 단어 그대로 '침에서 발견되는 꼬인 알갱이형태'의 유산균으로 뉴질랜드의 존 테그 박사가 발견했으며 K12는 잇몸염증과 감염예방에, M18은 충치예방에 도움을 준다. 생마늘, 양파, 생부추, 생깎 등에 함유돼 있다.

우리에게 생소한 구강유산균은 살아있는 미생물로, 입안에 정착해 유익균을 증식시키고 치주질환, 충치, 입냄새 등의 원인균을 찾아 활동을 억제하는 역할을 한다. 구강 내 세균 균형을 건강한 상태로 회복시킨다는 점에서 구강 문제의 단순한 해결이 아니라 본질을



바로잡는 역할을 한다. 유산균을 먹는 방법은 간단하다. 딱딱한 알약으로 나온 것은 입속에 넣고 녹여 먹으면 되고 액상이나 가루 형태의 제품은 입에 머금고 있으면 된다. 유산균들이 입속에 자리 잡을 시간이 필요하기에 최대한 오래 입속에 머금고 있는 게 좋다. 잠자기 직전에 먹는 것이 좋는데 왜냐하면 사람이 잠자는 동안 입속의 유해균들이 성대한 파티를 벌일 것이므로 이때 복용하는 것이 효과적이다. 그리고 중요한 것은 유산균이 몸속에서 생존하는 기간은 며칠밖에 되지 않으므로 꾸준히 복용해야 하며 또 원래 우리 몸속에 살고 있는 세균을 골라서 재생산한 것이라 특별히 심각한 부작용은 없다.

하지만 앞서도 잠깐 언급했듯이 구강유산균을 제 아무리 섭취해도 기본이 되는 올바른 양치질과 치실, 그리고 정기적인 스케일링이 동반되지 않는다면 그 효과는 반감되고 말 것이다. 구강 유산균은 분명 구강 건강에 도움이 되지만 구강 건강에 가장 기본이 되는 것들을 소홀히 한 채 구강유산균에만 의지하는 것은 마치 제대로 몸을 씻지 않는 사람이 피부병을 타하며 비싼 화장품을 구매하는 것과 같은 이치라고 말할 수 있겠다.* 이승우 기자

고 액상이나 가루 형태의 제품은 입에 머금고 있으면 된다. 유산균들이 입속에 자리 잡을 시간이 필요하기에 최대한 오래 입속에 머금고 있는 게 좋다. 잠자기 직전에 먹는 것이 좋는데 왜냐하면 사람이 잠자는 동안 입속의 유해균들이 성대한 파티를 벌일 것이므로 이때 복용하는 것이 효과적이다. 그리고 중요한 것은 유산균이 몸속에서 생존하는 기간은 며칠밖에 되지 않으므로 꾸준히 복용해야 하며 또 원래 우리 몸속에 살고 있는 세균을 골라서 재생산한 것이라 특별히 심각한 부작용은 없다.

하지만 앞서도 잠깐 언급했듯이 구강유산균을 제 아무리 섭취해도 기본이 되는 올바른 양치질과 치실, 그리고 정기적인 스케일링이 동반되지 않는다면 그 효과는 반감되고 말 것이다. 구강 유산균은 분명 구강 건강에 도움이 되지만 구강 건강에 가장 기본이 되는 것들을 소홀히 한 채 구강유산균에만 의지하는 것은 마치 제대로 몸을 씻지 않는 사람이 피부병을 타하며 비싼 화장품을 구매하는 것과 같은 이치라고 말할 수 있겠다.* 이승우 기자

세례 요한

(지난호에 이어서)

성경 본문상으로 보면 다시 온다고 말라기 선지자가 예고한 엘리야가 요한이 될 수 있으나 과연 요한이 끝날 크고 두려운 심판의 날을 이루려고 온 사람인가. 성경상으로 보면 불같이 급한 무서운 성격은 옛날 엘리야와 같으나 뜻은 이르지 못하였다. 요한과 예수가 하늘나라를 회복하지 못하였으니 그들은 사명자가 아니었다. 인가를 떠나 산과 들에서 생활하는 요한의 독특한 모습을 보고 사람들은 존경하는 자와 비방하는 자가 있었으니 떡도 먹지 않고 포도주도 마시지 않는 요한은 귀신에게 미친 사람으로 인정하고 정상적인 사람으로 보지 않았다.(마 11:18)

그러나 의를 위하여 목숨을 걸고 헤롯 왕의 악행을 책망하는 용기를 보고 많은 사람들이 하나님의 사람이라고 숭배하였다. 요한은 메시아를 고대하는 마음이 간절하여 당시 생전에 보기를 갈망하며 금식 기도 하는 가운데 음성이 들려온 것이니 "네가 그리스도 보기를 원하니 너는 요단 강에서 사람들에게 물로 세례를 주라"고 지시하였다. 그러므로 요한이 세례를 베풀기 시작하였으니 메시아로 오신 사람을 찾기 위하여 물로 세례를 주는 독특한 예식을 행하였다. 당시 이스라엘의 종교 의식은 할례가 있을 뿐 세례 의식이 없었다.

요한은 예수를 만난 후 메시아를 증거하면서 하늘나라 회복을 확신하였다. 그는 생각하기를 메시아가 세상 사람들에게 드러나면 천지를 진동시키는 심판이 진행되고 새 세상이 될 것을 확신하는고로 자기의 마음을 신랑을 맞이하는 신부의 기쁨이라고 표현하였다.(요 3:29)

요한은 세례 받으러 오는 사람들에게 "너희가 메시아를 만나 구원을 얻으려면 죄를 회개하고 세례를 받아 죄 사함을 받으라"고 하였다. 당시 메시아를 기다리는 유대인들에게 "심판자가 오셨으니 임박한 진노를 면하려면 죄를 회개하고 세례를 받으라. 나는 물로 세례를 주거나 내 뒤에 계시는 메시아는 성신의 불로 죄를 정결케 하여 알곡(의인)은 하늘 창고(하나님 나라)에 들고 쭉정이(죄인)는 불에 태운다"고 한 것은 지옥의 형벌을 받을 것을 말한 것이다.

요한은 예수의 위대한 능력을 평가하기를 "나는 그의 신발을 들기도 감당하지 못

한다(마 3:11)."라고 하였으니 예수가 만국을 심판하고 사망 권세를 멸하고 영생의 세계를 완성함으로써 모든 육체가 하나님의 영광을 볼 것으로 믿은 것이다.

회개의 열매가 없는 자는 불에 던진다고 하였으니 이 역사는 먼 훗날이 아니고 예수 생존 당시 요한은 눈으로 목격할 것을 믿고 새 세상을 상상하면서 아시아의 예언(지상낙원)이 응하였다고 증거하였다.

요한이 절대권을 가지고 있는 헤롯 왕의 간음죄와 악행을 당당하게 책망한 배경은 세상 권세를 예수가 멸할 것을 믿고자 자기 일시적으로 옥중에 갇혀 있으나 예수의 권능이 나타나면 자기도 구출하고 헤롯 왕은 물론이고 로마 황제도 심판하여 이스라엘의 영광이 만방에 빛날 것을 믿었는데 옥중에 오래 있으면서 제지를 통하여 예수의 소식을 전해 들을 때 예수는 메시아가 아니라고 마음에 단정하고 다른 이를 기다리는 마음이 생겼다.

예수가 권능을 나타내지 못하고 비겁하게 갈릴리아에 숨어 있으면서 메시아로서 생각할 수 없는 죽음(死後天國)을 말한다는 소식을 들으면서 사망을 초월한 메시아를 믿는 그의 신앙관으로는 예수를 메시아로 인정할 수가 없는고로 예수를 배척하고 옥중에서 죽을 때까지 예수를 단절하였다.(마 11장 참조)

세상 죄를 담당한 메시아라고 증거한 예수를 메시아가 아니라고 부인하는 요한의 마음도 아팠을 것이다. 또한 요한의 증거를 믿고 예수에게 온 무리들에게 요한이 실족하여 자신을 의심하므로 혼들리는 갈대라고 책망하고 천국에 들어가지 못한다고 요한을 비판하는 예수의 마음도 곤혹스러웠을 것이다.

이사가야 예언한 바 광야에서, 사막에서 주의 길이 예비되고 사막에 거룩한 길, 구속함을 얻은 자가 모여 돌아오는 하나님의 대로(大路)는 사람이 살지 않는 사막이 아니요 한국의 사막이니 흰 돌이요 소사(素砂) 또는 백석(白石, 백사지白沙地)이니 정도령의 출현지로 한국의 선지자들은 예언하였다.

격암유록 상에서는 이슬성신 감로를 내리는 자가 정도령이요, 정도령은 20세기 후반에 출현한다고 했고 또한 정도령은 소사에서 예멘동산 회복의 역사를 한다고 했다. 그래서 격암유록 말운론에는 "시종간야 소사지"라고 했는데, 풀이하면 시작도 소사(素砂) 끝맺음도 소사(素砂)라는 뜻이다. 현재 승리제단이 소사 땅 위에 우뚝 서 있다.

찬송가 가사에도 "마른 땅에 샘물 터지고 사막에 물 흐를 때"라고 했는데, 풀이하면 흰 모래가 되는 소사(흰 소, 모래 사막) 땅에서부터 생명이 솟아나서 온 세상 만국이 다 통한다는 뜻이다. 실제로 생명수 샘의 근원이 되는 하나님의 보좌(구세주의 몸)로부터 생수가 흘러나오고 있으니 이 세상의 다양한 나라에서 생수 은혜의 연결을 받는 의로운 자들이 많이 있는 것이다.

승천과 성령 강림

본문

사도와 같이 모이사 저희에게 분부하여 가라사대 예루살렘을 떠나지 말고 내게 들은 바 아버지의 약속한 것을 기다리라. 요한은 물로 세례를 베풀었으나 너희는 몇 날이 못 되어 성령으로 세례를 받으리라 하셨느니라.

저희가 모였을 때에 예수께 묻자와 가롯도 주께서 이스라엘 나라를 회복하심이 이 때이니라 하니 가라사대 때가 기한은 아버지께서 자기 권한에 두었으니 너희의 알 바 아니요 오직 성령이 너희에게 임하면 너희가 권능을 받고 예루살렘과 온 유대와 사마리아와 땅끝까지 이르러 내 증인이 되리라 하시니라.

이 말씀을 마치시고 저희 보는 데서 올리워 가시니 구름이 저를 가리워 보이지 않게 하더라. 올라갈 때에 제자들이 일제히 하늘을 쳐다보고 있는데 흰 옷 입은 두 사람이 저희 곁에 서서 가로되 갈릴리 사람들이 어찌하여 서서 하늘을 쳐다보느냐. 너희 가운데서 하늘로 올리우신 이 예수는 하늘로 가심을 본 그대로 오시리라 하였느니라.

제자들이 감람 산으로부터 예루살렘에 돌아오니 이 산은 예루살렘에서 가까와 안식일에 가기 알맞은 길이라 들어가 저희 유하는 디락에 올라가니 베드로, 요한, 야고보, 안드레, 빌립, 도마, 바돌로매, 마태, 알패오의 아들 야고보, 시몬, 야고보의 아들 유다가 다 거기 있어 여자와 예수 마음을 같이하여 전혀 기도에 힘쓰니라.

해설

예수가 세상을 떠난 이후 사도 바울과



옥중에 요한은 예수가 오실 구세주라면 천지개벽하는 능력과 백보좌 심판을 행해야 할 것인데, 정작 예수는 허구한 날 병자만 고친다고 하니 "우리가 다른 이(진짜 구세주)를 기다리오리까?"라고 자책한다.(마 11:2-3)

전도에 동행한 누가라고 하는 사람이 로마 제정(帝政) 밑에서 총독으로 있는 데오빌로 각하에게 문서로 전도하는 가운데 예수의 승천과 성령 강림과 제자들의 전도 현황을 수록하였다.

누가는 학식이 풍부한 의사(醫師)로서 신사적인 인격의 소유자로 누가의 쓴 문체는 다른 제자들보다 섬세하고 세련되었다. 데오빌로 총독은 누가와 우의가 돈독한 친구가 되는고로 누가는 신흥 종교에 입교한 자기 신앙을 간증하면서 총독을 권유하여 예수교에 입교시키려고 장문(長文)의 종교 활동을 기록하여 전하였다.

본문의 기사는 누가 자신이 친히 본 것을 기록한 것이 아니고 예수의 제자들에게 들은 말을 옮겨 쓴 것이니 본문 기사는 누가의 주석(註釋)이 가미되었다.

예수의 제자들이 쓴 3대 복음서에 없는 기사까지 수록된 것을 보아 총독에게 편지할 때 설득력이 있도록 말을 만들어 보았을 것을 발견하게 된다. 3대 복음서에 없는 기사 중 제자들이 부활한 예수와 대화하면서 제자들은 이스라엘이 독립 국가가 되기를 염원하여 지상 천국의 시대가 열린 것으로 생각을 하고 질문하였다. 제자들은 예수 생존부터 예수가 지상에서 이스라엘의 영원한 왕으로, 메시아로 영광을 누리기를 믿은 것이다.

예수의 대답은 "이스라엘 하나님 나라 회복의 시기는 너희가 알려고 하지 말고 너희가 할 사명은 내가 하늘에 올라간 후 아버지께서 성신을 보내리니 너희가 성신의 권능을 입고 땅끝까지 이르러 내 증인이 되는 것"이라고 강조하였다. (다음호에 계속)* 차승도

彌勒佛出世

석가모니는 골짜기 미륵만 기다렸다 <53>

석가모니의 진실고백(眞實告白) - 7

또한 금강경에서 마지막 사구계는 제32 응화비진분(應化非眞分)에 있는 사구계인데 이는 석존을 의미하는 사구계입니다.

一切有爲法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀
일체유위법 여몽환포영 여로역여전 응작여시관

모든(석존의) 유위법(有爲法)은 마치 꿈과 허깨비, 물거품과 그림자 같고 이슬 같고 또한 번개와 같으니 반드시 이렇게 봐야 한다.

해설 : 그러므로 이 네 번째의 사구계는 지금까지 앞부분에서 살핀 것과 같이 석존께서는 스스로 "나는 부처가 아니었다."라고 고백하고 있는 것이다. 그러나 부처가 아니기에 유위의 법을 쓰므로 여기서는 유위법의 허망함을 다시 분명하게 이 금강경의 마지막 사구계의 의미를 가르치는 것이다. 이같이 여러분들도 이 금강경의 사구계가 기존의 스님들이 얘기하던 금강경의 해설과는 전혀 다르게 설명하고 새로운 지혜로서 말씀을 드리니 많이 놀라셨을 것이다.

석가모니는 미륵을 기다렸다 <53>

그러나 진실은 언제가 때가 되면 부처님의 한없는 가피를 입어 바른 지혜로 세상에 금강과 같이 찬란하게 드러나게 되고, 이렇게 금강경 속에 숨겨져 있는 사실과 가려진 진실이 백일하에 온 세상에 밝고 큰 빛을 발하여 여러분께 바른 법을 찾아 제 피안의 언덕에 이르게 하는 사다리 역할을 하니, 독자들도 석존의 진실한 가르침에 깊은 감사를 느끼실 수 있는 것이다.

그러면 다시 금강경의 원문을 봅시다.

須菩提 所謂佛法者 即非佛法
수보리 소위불법자 즉비불법

수보리야, (지금) 이른바 부처님(석존)의 법(佛法)이라고 말하는 것은 곧 부처님의 법(佛法)이 아닌 것이다.

해설 : 석가모니는 금강경의 위 구절에 말한 것과 같이 부처가 아니었으므로 그것은 진리(法)가 아니라고 부인하는 것이다.

불교의 경전이 비록 내용이 방대하지만, 석존께서는 분명하고 정확하게 말씀하신 설법의 뜻을 경전에 밝히고 있음을 볼 수 있다.

그래서 석존께서는 중일아함경과 수능엄경(首楞嚴經), 그리고 미륵대성불경(彌勒大成佛經), 천지팔양신주경(天地八陽神呪經)등과 같은 여러 경전에서 12부경(十二部經)을 보고 도를 선택해서 닦으라고(擇道行) 한 것이다.

석가모니는 불교의 여러 경전을 설했으나 정작 12부경에 대해서는 일반의 불경에선 찾을 수 없다.

다음호에는 12부경에 대해서 알아보겠다.*

明鐘

大般涅槃經(대반열반경) 9卷 월유품(月喻品) 제 15

亦名菩提不可窮盡
역명보리불가궁진

以不盡故 故得稱爲大般涅槃
이불진고 고득칭위대반열반

有善光故 猶如夏日身無邊故 名大涅槃
유선광고 유여하일신무변고 명대열반

또한 보리(菩提)는 다하여 끝남이 없다(不可窮盡)고 이르는데 다함이 없으므로써 대반열반을 얻었다고 부르는데, 훌륭한 빛이 마치 여름 해와 같으며, 몸이 가이 없으므로 대열반(大涅槃)이라고 이름하느니라.