

음식과 수행

관절 지킴이 초록입홍합

뉴질랜드 청정지역 마오리족 관절염이 없는 것으로 유명

우리나라 사람들의 식탁에서 무척이나 익숙한 홍합은 가격도 저렴하고 영양도 풍부하다. 이렇게 우리나라 근해에서 서식하는 홍합과 거의 비슷하지만 크기와 색깔 면에서 다른 홍합이 뉴질랜드의 깨끗한 바다에서 서식하고 있다. 이 홍합은 우리나라 홍합보다 크기가 두 배이고 껍질에 초록빛을 띠는 것이 특징이다. 그래서 초록입홍합으로 불리며 또한 뉴질랜드의 특산물이다.

초록입홍합이 관심의 대상이 된 이유는 뉴질랜드 청정지역해안에서만 자생하는 초록입홍합과 마오리 원주민들의 관절건강이 연관된다는 것에 착안하면서부터이다. 국내 인기프로그램에서도 뉴질랜드 원주민인 마오리족이 관절염이 없는 이유가 바로 이 초록입홍합 때문이라는 내용이 전파를 타면서 많이 알려지게 되었다.



관절염으로 인한 무릎 통증은 연골이 마모되어 생기는 염증이 주요 원인인데 초록입홍합에 포함되어 있는 독특한 구조의 오메가3성분이 강력한 항염작용을 하여 무릎의 염증을 제거하는 데 효과적인 것으로 밝혀졌다. 우리나라 홍합에는 이러한 강력한 항염작용은 어떻게 생겨났을까?

뉴질랜드의 초록입홍합은 플랑크톤을 먹고 자라는데 바다의 뜨거운 자외선으로부터 스스로 생존하기 위해서 보호 물질을 생성하는 플랑크톤이 항염, 항산화 물질을 생성하면서 체내에 축적을 시킨다고 한다.

그리고 그 플랑크톤을 먹은 초록입홍합도 항염, 항산화 효과를 갖게 되니 그 효능이 일반홍합보다 높을 수 밖에 없다는 것이다. 그 중에는 항염증 효과를 가진 오메가3도 포함되어 있는데 일반적으로 알려져 있는 오메가3와는 그 구조가 달라 몸속 염증을 유발시키는 류코트리엔의 생성을 억제하고 염증이 일어나는 부분을 차단시켜 통증이 줄어들게 도와준다.

초록입홍합이 관절염 개선에 도움이 되는 한 가지는 바로 초록입홍합의 불포화 지방산이 지방세포를 분해하는 데 도움이 되기 때문이다. 보통 비만일 경우 체중 때문에 무릎에 하중이 가해져서 관절에 부담을 주기 때문에 퇴행성관절염을 앞당길 수 있다는 것은 상식인데 비만이 관절염에 안 좋은 이유는 한 가지 더 있다. 바로 관절 주위에 있는 지방세포가 관절 주변의 압력을 높여 연골 세포 안에서 염증세포의 분비를 촉진하여 염증을 일으킬 수 있기 때문이다. 즉, 관절 주변에 있는 지방세포에서 나오는 염증물질이 연골을 공격하여 관절의 약화를 초래한다는 것이다. 그런데 초록입홍합의 불포화지방산은 중성지방 합성을 줄여서 지방세포가 커지는 것을 방지하는 효과가 있기 때문에 관절염 예방 관리에 도움이 될 수 있는 것이다. 더불어 천식, 기관지염, 알레르기성 피부염 등 여러 가지 염증 질환에도 도움이 될 수 있겠다.*

이승우 기자



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <2회>

절친의 죽음 후 어떻게 하면 죽지 않는가 골똥히 생각하다

1절: 다섯째 천사와 일곱째 천사

- 1) 동정녀로 오신 하나님의 사랑
- 2) 죽음의 문제
- 3) 불의 성신으로 변화된 심령과 육신
- 4) 회생적인 삶을 일관하는 일곱째 천사
- 5) 신미생의 목숨을 빼앗는 6.25전쟁

2) 죽음의 문제

다섯째 천사가 교회에 나갈 때면 열심히 봉사하였는데, 교회 청소, 걸레질, 유리 닦는 것, 다 맡아서 하였습다. 늘 문 앞에 서서 안내하는 직분을 행하였습니다. 광복을 맞이하기 일 년 전 스물여덟의 나이에 귀국하여 여러 교회에 기웃거리다가 반갑게 맞아주던 남산 근방의 교회에 다니기 시작하였습니다. 이듬해 해방이 되자 교회에서는 매일 저녁 북을 치며 노방전도를 하였는데 다섯째 천사도 부지런히 따라 다녔습니다. 설교도 많이 들었습니다. 어디든지 특별집회가 있다면 거기 가서 참여하곤 하였습다.

한편 스물여덟 살의 다섯째 천사가 서울 도심지에서 활동할 때, 일곱째 천사는 열네 살로서 경기도에 있는 김포 시골마을에서 활동하였습니다. 그때 중학생이었던 일곱째 천사는 선달 그믐날 친구 집에서 밤늦도록 옷놀이를 하고 귀가하였는데, 이튿날 아침이 되어 어제 같이 놀던 친구가 잠자던 중에 심장마비로 죽었다는 것을 알았습니다. 일곱째 천사는 어린 나이에 매우 큰 충격을 받았고 또 학교에 가는 길옆에 있는 죽은 친구의 무덤을 늘 보게 되었습니다. 어쩌다 그 친구의 어머니가 일곱째 천사를 만나게 되면 자기 아들을 떠올리면서 울기도 하였습다.

생사 문제로 철학서적 독파

이렇게 하여 일곱째 천사가 인간의 죽음에 대한 문제를 골똥히 생각하는 경우가 잦았는데, 그런 생각의 배후에는 일곱째 천사의 마음을 주장하시는 하나님께서 계셨던 것입니다. 밤중에 종종 마을 뒷동산(重九峰山)에 올라가



산에 올라 잔디는 시들었다가 봄이 되면 다시 싹이 나는데..

산 아래의 마을과 들판을 내려다보고, "왜 사람은 고생하다가 죽는가? 안 죽을 수는 없을까? 산에 풀과 잔디는 시들었다가 봄이 되면 다시 싹이 나는데, 죽은 내 친구는 왜 다시 돌아오지 못하는가? 어쩌서 인간의 생명은 죽으면 영영 돌아올 수 없는 이별을 해야만 하는가?"하고 물음을 표하고 인간의 죽음을 극복하는 길을 찾으려고 애를 쓰기 시작하였습니다.

그래서 일곱째 천사는 삶과 죽음의 문제를 파헤치고자 서점에서 유명한 철학자들의 저서를 구하여 읽었습니다. 이미 중학생 시절에 내로라하는 철학서적을 거의 다 돌파하였지만 궁극적인 죽음의 문제를 해결해주는 책을 찾아볼 수 없었습니다. 인생을 논하는 철학자들의 수준이 거의 다 유치해보였는데, 다만 그 중에 낫다고 하는 것이 톨스토이의 저서였으나 그 속에도 모순이 있음을 알 수 있었습니다.

세상 사람들은 스스로를 일컬어 생각할 수 있는 동물이라고 칭칭하며 '영적 동물'이라고 정의하고 있는데, 일곱째 천사는 '마음먹는 대로 된다'는 평범한 말속에 진리가 있다는 것을 깨달았습니다. 그것은 세상 모든 일들이 저절로 이루어지는 것이 아니라, 그 일에 대해 생각하고 '하면 된다'는 확신을 가지고 노력함으로써 이루어지는 것을 경험으로 터득할 수 있었기 때문입니다.

죽기 싫어하는 본능은 원래 인간의 조상이 죽지 않았다는 증거

인간의 생각이나 마음은 자기가 경험하지 못한 부분에 대해서는 전혀 기억이 미치지 못하는 것입니다. 그런데 우리를 마음속에 죽음을 싫어하고 행복을 영위하고자 하는 마음이 있는 것은, 우리의 조상들이 원래 죽지 않는 가운데 행복을 누리보았다는 증거이며 그런 경험을 누리본 조상의 피가 현재 살아있는 후손들 속에 흐르고 있기 때문이라는 사실을, 일곱째 천사는 유추할 수 있었습니다.

이러한 범상치 않은 사고(思考)의 영역까지 도달한 일곱째 천사는 '틀림없이 사람은 영생할 수 있는 길이 있을 것이다'는 기대와 확신을 가질 수 있었습니다. 사람이 해서는 안 될 일이 어디 있으며, 불가능이란 없다는 생각이 강하게 솟구쳐 올라왔던 것입니다. 일곱째 천사에게는 기필코 죽음의 문제를 해결하여 전 인류를 사망의 굴레에서 해방시키고 말리라는 마음이 싹트고 있었던 것입니다.

※ 참고로 다섯째 천사 되신 박태선님의 청년시절에 대해서 자세히 살펴본다

박태선님은 평안남도 덕천군 덕천읍 남리 148번지에서 1917년 정사(丁巳) 생으로 출생하였다. 아버지는 술고래로 술을 먹고 와서는 어머니를 노상 때렸으므로 어머니는 그 시달림을 받고

늘 울며 상심하면서 지내셨다. 박태선님은 이런 어머니의 모습을 보면서 자랐다. 박태선님이 9살 때 어머니가 세상을 떠나셨다.

외로움에 휩싸인 9살 소년은 매일 새벽에 울리는 교회의 새벽종소리에 마음이 쓸렸다. 그래서 새벽예배를 나가기 시작한 것이 기독교에 발을 들여놓은 계기였다. 새벽예배건, 낮예배건 하루도 빠진 적이 없는 독실한 기독교 신자가 되었다.

이후 뜻을 품고 일본으로 건너가서 공업고등학교를 졸업하고 일본의 군수물자 생산공장에 입사하여 병역 징집을 면할 수 있었다. 박태선님께서 일본에 가서도 독실한 기독교 신자였다. 십일조는 기본이고 십의 구조를 헌금했다. 유명한 부흥강사의 집회가 있다면 만사를 제치고 참석했다. 열심히 믿는 자중 200여 명의 죽어가는 모습을 찾아보았다. 그들의 천당가는 모습은 분명 다를 것이라고 생각하였기 때문이었다. 그러나 200여명 중 서너 명만 빼고는 다 죽음의 고통 속에서 죽어가는 모습을 보고 이런 모습은 분명 주님 품에 안겨 천당가는 모습이 아니라고 판단하였다. 그러나 서너 사람은 얼굴에 온화한 빛을 띠면서 평화스러운 모습으로 주님께로 갈 시간이 됐다고 하면서 가는 것을 보았다. 이렇게 신앙 문제를 붙들고 일본에 머물면서 더 적극적으로 매달렸다.

2차 대전이 막바지에 이르러서 연합군의 일본 폭격은 날이 가면 갈수록 더 심해지고 동경까지 엄청난 폭격을 받고 있었다. 그런 와중에서 박태선님을 못건디게 한 것은 조선사람에게 가하는 극심한 차별대우였다. 더 이상 견딜 수가 없다고 판단한 박태선님은 1944년 한국으로 귀국하였다. 귀국 후 어느 교회로 나갈까 생각하다가 발길을 남대문교회로 옮겼는데 그곳에서 김치선 목사가 "너 태선이 아니냐"하면서 반갑게 맞아주시므로 그곳에 몸담고 신앙하기로 하였다.*

박한수

조희성 구세주님과의 인연(1)

주님의 행적과 연관된 나의 삶의 편린들이 신앙에 도움이 될 줄이야

주님께서는 이긴자가 되기까지 어려서부터 모진 연단을 받으셨다고 간증 말씀 해 주셨습니다. 인간으로서는 도저히 넘어갈 수 없는 현상준령을 넘고 넘어 영생의 고지에 올라갔다고 말씀하셨습니다.

지난 8월 14일 말씀 중에 더욱 주님의 간증말씀이 가슴에 와 닿는 데가 있었습니다. 초등학교 다닐 때 눈길에 나뭇짐을 지고 읍내 가서 팔아 오시다가 젖어 들어오는 눈에 짙신 신은 발이 얼어붙어 영영 우셨던 이야기, 모내기 품앗이 할 때 허리가 끊어지는 듯한 아픔을 감추고 하다가 말라리아 걸려서 고생하셨던 이야기, 6.25 때 북한에 끌려가 포로 아닌 포로로서 고생한 이야기, 군 생활할 때 공부 못한 사병들을 가르쳐 대학검정시험에 합격시킨 이야기, 일동중고등학교를 비롯하여 금마재건중학교 등 7군데 학교를 세우고 여러 교회와 전도관을 세운 이야기, 신앙촌에서 마귀로 찍혀 학대와 핍박을 받은 이야기 등 인간으로서 감내하기 어려웠던 그 과정이 주님께서 걸어오신 회생과 고난의 길이었습다.

이런 말씀을 듣는 중에 주님과 저와 인연이 있는 곳이 몇 곳이 있어서 새삼 놀랐습다.

저도 초등학교 삼사 학년 때 학교에서 단체로 모내기를 나간 일이 있습니다. 농촌 청년들이 모두 군에 가고 없어 일손이 부족하여 어린 학생들을 동원했던 것입니다.

지금은 기계로 하지만 당시는 손으로 모를 심어야 되기 때문에 딱딱한 땅에 모를 심을 때에는 정말 아팠습다. 멀리까지 걸어가서 모내기를 했던 일이 기억나 주님의 말씀을 더욱 실감나게 들을 수 있었습니다.

모슬포 육군제1훈련소 병원에서 간호장교로 근무

저는 어려서 나이팅게일 이야기를 부모님으로부터 듣고 자라 나중에 커서 간호사가 되는 것이 꿈이었습니다. 6.25 때 공산당이 싫어 용문산 물레방아에 살면서 고생 많이 했는데 서울 집에 왔더니 중공군이 1월에 쳐들어와



나는 모슬포 육군 제1훈련소 병원에 간호장교로 근무하였다. 사진(1동남 남아있는 병원)

(북한 함흥에서 공산당이 싫어서 남쪽에 왔더니 왜 공산당이 또 쫓아오는지) 또 후퇴하게 되었습니다. 아버지는 전쟁 때 너무 힘든 나머지 집에 계시겠다고 하여 저만 공산당이 너무 싫

어 간호장교 후보생 모집이 마침 있어 그날로 가족과 헤어져 남쪽으로 내려와 대구에서 시험치고 합격하여 임대하였습니다. 그 후 후방에 근무하다가 전방이라고 간 곳이 제주도 모슬포 98

용했던 건물이라고 생각되니 너무 감격이 되었습니다.

소사신앙촌 C동에서 살았다

주님께서 소사신앙촌에 입주하셔서 C동에 사셨다고 간증하셨습니다. 저의 집도 소사신앙촌인데 같은 C동은 C동이지만 C32동 4호였습니다. 주님 집은 영모님 사택 마당 바로 아래 있는 C5동 4호였습니다.

저의 집은 포도밭 밑이었는데 친구 집이 신앙촌 중앙에 있는 산업관 뒤에 있어 가끔 그곳에 가면 "조 중위가 어떻게 저렇고" 하며 주님 얘기를 했습니다. 그때 저는 무슨 이야기인지 묻지 않고 흘러 들었습니다. 그때 왜 그렇게 무관심하게 들었는지 지금은 후회가 됩니다. "조 중위가 누군데?"라고 왜 물어보지 않았는지 무심했던 당시의 내가 답답하게 느껴집니다. 만일 주님께 대해서 그때 많이 알았더라면 주님께 대한 추경거리가 더욱 풍성해져 신앙에 조금 더 도움이 되었을 것인데 말입니다.*(다음호에 계속)

김혜선 권사 / 본부제단