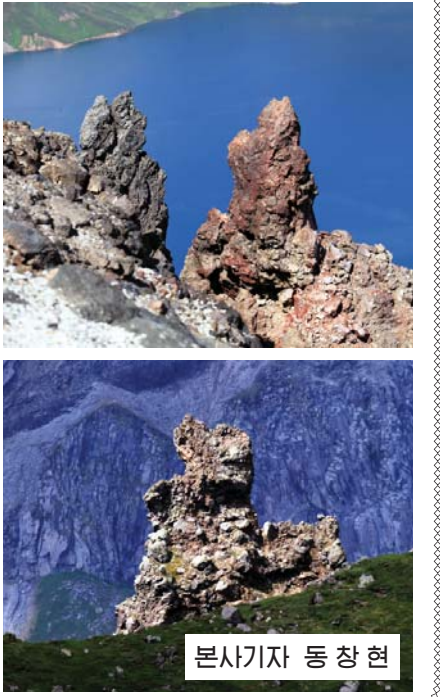
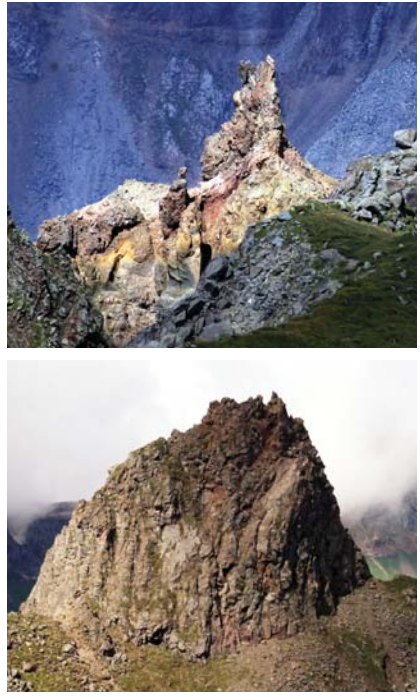


백두산의 절경들 (1)



본사기자 동창현

뼈강화용 건강식품 비타민D칼시움영양알

연구자료에 의하면 인체 활동에 필요한 비타민D와 칼시움의 보충은 음식물 섭취만으로는 절대적으로 부족하다고 한다.

몸안에 비타민D나 칼시움 부족하면 어린이들은 구루병에 쉽게 걸려 성장발육장애가 올 수 있으며 노인들의 경우에는 뼈성검증, 뼈연화증 등이 생기거나 약한 타격에도 뼈가 골절되곤 한다.

특히 폐경기여성들이나 임신부, 애기어머니들은 비타민D와 칼시움을 매일 보충적으로 섭취하는 것이 필수적이다.

공화국의 문수기능성식품 생산소에서 개발생산한 비타민D칼시움영양알이 각종 뼈질환을 예방하고 어린이들의 키크기에 도움을 주는 것으로 하여 사용자들속에서 호평을 받고 있다.

뼈강화용 건강식품-비타민D칼시움영양알은 동물성칼시움과 비타민D를 기본원료로 하여 체내에서 이온화와 분산을 촉진시키고 흡수율을 높일수 있게 가공하여 만든



천연건강식품이다. 영양알에 들어있는 비타민D와 칼시움 성분은 호상협력 작용을 하면서 뼈밀도와 뼈량을 증가시켜 뼈조직을 든든하게 하여주는 동시에 뼈의 변형이나 골절을 예방 및 치료하는 작용을 한다.

그러므로 이 영양알을 정상적으로 먹으면 어린이들의 성장발육을 촉진하고 구루병을 예방치료할 수 있으며 중, 노년기 뼈성검증이나 골절의 예방치료, 임신부들의 건강회복에도 효과가 있다고 한다.

본사기자

국가비물질문화유산

태천 옷칠 공예

평안북도 태천군에서는 오래전부터 옷나루에서 얻어낸 옷을 칠감으로 리용하여 칠보 있는 공예품들을 만들고 있다.

넓은일작은키나무인 옷나루는 공화국의 거의 모든 지역에 퍼져있으며 특히 태천군에서 집중적으로 자라고 있다.

태천지방의 옷은 특산물로서 부드럽고 윤력이 나며 질이 우수한 것으로 널리 알려져 있다.

예로부터 우리 선조들은 천연칠감인 옷으로 밥상, 밥그릇, 화장함, 옷장, 다반을 비롯한 여러가지 생활용품과 공예품을 완성하였는데 기본은 태천옷칠공예를 본보기로 여겨왔다.

태천옷칠공예의 고유한 기법에서 특징적인것은 검은색이 아닌 다른 계열의 옷칠은 거의 찾아볼수 없으며 투명 옷칠을 하는 경우에도 검은색 바탕위에 하는것이다.

각이한 력사적시기를 거쳐 발전되어온 태천옷칠공예 품은 조선봉건왕조말기에 다른 나라들까지 명성을 떨치었다.

태천옷칠공예는 공화국의



올바른 민족유산보호정책에 의하여 국가비물질문화유산으로 등록되고 계승발전되고 있으며 인민들의 생활에 민족적향취를 더해주고있다. 본사기자

속담과 뜻

◆ 산이 들쭉한 골에 쥐새끼 한마리라.
평강히 큰일을 할듯이 요란스럽게 떠들었지만 결국 얻은것이란 조그마한 쥐새끼 한마리란 뜻으로서 처음 시작할 때는 무슨 큰일을 할듯이 크게 벌려놓았으나 결과는 보잘것 없거나 아예 없는것을 두고 비겨 이르는 말.

◆ 까마귀 꿩 잡아먹을 궁리를 한다.
까마귀는 본래 꿩을 잡아먹지 못하는데 꿩을 잡아먹을 궁리를 한다는 뜻으로서 당치않은 생각이나 주체념은 행동을 보고 비겨 이르는 말.

◆ 닭 잡아먹고 오리발 내민다.
① 자기가 한 일을 숨기고 상대방을 속이려고 엉뚱하게 둘러맞추는 행동으로 비겨 이르는 말.
② 제가 저질러놓은 옳지 않은 행동이 폭로될까 두려워서 그 어떤 다른 수단으로 사람들의 눈을 속이려 함을 비겨 이르는 말.

사화

금강산과 김삿갓 (1)

글 박종철, 그림 채대성

어느날 삿갓이 내금강의 만폭동에 가느라 허술한 행색을 하고 표훈사쪽을 지나게 되었다.

때는 한창 여름이어서 사방에 목욕이 우거졌는데 나무그늘아래에 온 사람들이 가득 모여서 벽적 고아대고들 있었다.

알고보니 량반들이 둘러앉아서 한창 글짓기대회를 하고있었다.

글을 짓는 일이라니 삿갓이 호기심을 참지 못하여 가만히 옆에서 듣고있는데 금강산을 노래한다는 시들이 모두 허황한 빈소리뿐이고 앞뒤가 맞지 않아서 하나도 마음에 드는것이 없었다.

삿갓이 끝내 답답함을 참지 못하고 슬며시 나무그늘에서 나서면서

나는 청산이 좋아 들어 가는데
룩수야 너는 어이하여 나 오느냐

라고 큰소리로 읊었다.

한창 열들이 나서 글자랑에 여념이 없던 량반들이 문득 그 소리를 듣고 생각해보니 하도 의미심장한데가 있는 지라 곧 삿갓을 불러세웠다.

그중 구석쪽에 앉아있던 한 량반이 《당신이 시를 지을줄 아는가?》 하고 물었다.

《지을줄은 모르지만 부를 줄은 압니다.》 삿갓이 이렇게 대답하니 그 량반이 다시 《그럼 어디 불러보라.》라고 하였다.

삿갓이 별로 생각도 없이 《그럼 소나무를 가리키는 글자가 있는가요?》 하고 물었다.

량반이 있다고 대답하자 삿갓은 그 두자를 나란히 쓰라고 하였다.

그것을 다 쓰고나자 삿갓은 다시 잣나무를 가리키는 글자가 있는가고 물었다. 량반이 있다고 대답하자 삿갓은 그 두자도 옆에다 나란히 쓰라고 하였다.

이어 삿갓은 바위를 가리키는 글자가 있으면 두자를 더 쓰라 하고 그옆에다는 돌아간다는 글자를 한자 덧붙이라고 하였다.

그런 방법으로 삿갓은 줄을 바꾸어서 산과 물을 가리키는 글자, 이곳저곳을 가리키는 글자를 각각 두자씩 나란히 쓰게 하고는 기이하다는 뜻을 가진 글자가 있으면 하나 더 붙여놓으라고 하였다.

그 량반이 영문도 모르고 받아쓰다가 여기까지 와서는 그만 화를 벌럭 내며 《여보, 내가 시를 부르라고 했지 언제 이런것을 부르라고 했소?》 하고는 붓을 집어던

졌다.

그제서야 삿갓은 빙긋 웃으며 《잘되었든 안되었든 내 글 잘하는 량반들과 시흥을 한번 즐겨보았으니 오늘 금강산구경은 재미있게 되는셈이요.》 하고는 그냥 수림속으로 사라졌다.

명하니 앉아있던 량반들이 그제서야 웃음쭈근 모여앉으며 삿갓이 불러준 글을 읽어보았는데 그것이 그대로 유명한 시가 될줄은 누구도 몰랐다.

소나무 잣나무 바위들이 뒤섞인 사이를 돌아드니 산은 산마타 물은 물마타 꽃꽃이 기이한것뿐이고나

한번은 삿갓이 금강산에서 시를 제일 잘 짓는다고 하는 한 스님을 찾아갔다.

그 스님은 내금강구역 마하연이란 암자에서 살고있었는데 어려서부터 금강산에서 나서자란 사람이라 산에 대한 애착이 누구보다 깊고 또한 한 시를 짓는데서 한다하는 문장자들보다 못지 않은 재간을 가지고있었다.

삿갓이 먼저 《대사가 시를 잘 짓는다는 소문을 듣고 찾아왔소이다. 청컨대 제가 금강산구경을 왔다가 대사와 함께 시구를 겨루는것으로써 한때를 즐길수 있게 하여준다면 더없이 기쁘게 생각하겠나이다.》라고 하였다.

스님이 그 말을 듣고 가만히 삿갓의 거동을 살펴보다가 《내가 시를 잘 짓는다는 것은 필시 헛소문이요. 나는 이 산속에서 오십여생을 살아오면서도 아직 금강산에 알맞는 글귀 하나 찾아내지 못하였소. 한때 당신은 어떤 글재주를 가졌길래 나한테 그런 칭을 거침없이 할수 있소?》라고 물었다.

삿갓은 다시 《산이 천하명산이니 생김대로 부르면 글재주가 아무리 비상하다한들 어떻게 저 자연의 아름다움을 그대로 담을수 있겠소. 나는 다만 대사가 산을 몹시 애중한다 하기로 내 또한 금강산을 보는 감회가 볼수록 깊은데 그 심정을 누를길 없으니 이 두 마음을 합친다면 혹시 좋은 시가 나올수도 있지 않겠나 하는것을 바랄뿐입니다.》

스님은 그 말을 새겨듣고보니 뜻하는바가 있는지라 곧



도 또한 천하명문이 되지 않겠습니까.》라고 하였다.

삿갓의 노는품이 만만치 않은데 은연중 패색한 생각이 스며들었다. 청컨대 제가 금강산을 많이 아는 스님이 전구를 떼고 삿갓이 대답하는 식으로 후구를 채웠다.

스님: 이른아침 립석봉에 오르니

구름은 발아래에 생기고
삿갓: 저녁에 황천수의 물을 마시니
달이 입술에 걸리더라
스님: 사람의 그림자는 물속에 잠겼어도
웃은 하나도 찡지 않았고
삿갓: 꿈속에 청산을 오르고
스님: 꿈속에도
다리는 하나도 아프지 않네
스님: 산에서 돌이 굴면
천년이 걸려야 땅에 닿을듯
하고
삿갓: 산이 한자만 더 높으면
손이 하늘에 닿을듯
하리라
스님: 가을구름이 만리에
떨었으니
흰 고기비늘이 겹쌓인것
같고
삿갓: 천년묵은 고목의 뽕진
가지는
사슴의 뿔이 높이 솟은듯
하구나
스님: 청산을 돈을 주고
샀더니
구름은 품으로 얻고
삿갓: 맑은 물가에 다달
으니
고기는 저질로 모여드느냐
스님: 절벽은 비록 위태롭게
솟아있어도
그우에서 꽃이 웃는 경치가
좋고
삿갓: 양춘은 비록 아름답
다워도
새는 울며 떠나가니 비감이
생긴다
스님: 물은 절구공이가
되어
절벽을 연방 내려놓고
삿갓: 구름은 옥으로 만든
자가 되어
청산을 재어간다



메추리고기는 단백질, 비타민이 많이 포함되어있을뿐 아니라 닭고기에 비하여 몸안에서의 소화흡수율이 좋으므로 임신부, 늙은이, 체질이 약한 사람들에게 보다 좋은 식료품으로 된다.

그러므로 메추리를 일명 동물인삼이라고 부르기도 한다.

메추리알은 닭알에 비해 단백질과 레시틴, 각종 비타민, 광물질이 더 많이 함유되어있다.

자료에 의하면 메추리알 한알의 영양가는 닭알 3알과



본사기자