

음식과 수행



사과의 효능

피로회복과 신체의 면역력을 높여주는 사과를 오전에 한 개씩 먹으면 보약이 필요 없다

갑자기 온도가 내려갈 경우 몸 안의 면역력이 떨어져 감기 등 여러 가지 질환에 노출될 수 있다. 이럴 때에 제철과일인 사과가 우리에게 친숙한 과일인 사과가 이러한 상황들을 극복하는 데 도움을 줄 수 있다고 한다.

"An apple a day keeps the doctor away." 이것을 해석하면 "하루 사과 한 개면 의사가 필요없다."는 뜻이다. 그만큼 사과의 효능이 뛰어나다고 볼 수 있겠다.

요즘 냉동기술과 품종 개량으로 4 계절 내내 만날 수 있게 된 사과는 우리 주변에서 친숙하게 볼 수 있는 과일에 속하는데 그 효능 또한 우리 몸에 꼭 필요한 것들이 많다.



식이섬유를 포함하고 있기 때문에 변비에방에도 좋고 사과 1개당 100 칼로리 정도밖에 되지 않아서 밤 먹기 전에 사과를 먼저 먹으면 포만감을 주어 과식을 막아준다. 하지만 사과를 다량 섭취할 경우에는 오히려 역효과가 있기 때문에 절대 다량 섭취를 해서는 안 된다. 또, 사과 속의 유기산은 철분의 체내흡수를 도와주는 역할을 하기 때문에 빈혈이 있는 사람에게 좋다.

항암작용과 성인병 예방

사과 속에 포함된 폴리페놀과 퀘르세틴은 항암성분으로 널리 알려져 있다. 사과는 항산화 작용이 뛰어나기 때문에 각종 성인병을 예방하고 항암작용, 전식을 예방하는 데도 효과적이다. 특히, 폐기능 강화에 도움을 준다. 2012년에 미국 오하이오 주립대학 연구팀에서는 하루 사과 한 개가 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를 40%나 줄여준다는 연구 결과를 발표한 적이 있다. LDL수치가 높으면 동맥경화나 심장질환의 발병을 높하게 되므로 결국 사과가 동맥경화나 심장질환 예방에 도움을 줄 수 있다는 것이다.

피로회복과 면역력 향상

우선, 사과의 효능 가운데 가장 큰 효능이자 눈에 급방 띄는 것은 피로회복에 도움을 준다는 것이다. 왜냐하면 사과에 함유되어 있는 비타민 C와 유기산이 피로회복에 큰 도움을 주기 때문이다. 사과에 포함된 유기산은 사과산과 구연산을 말하는데 이 중에서 구연산은 시중에 판매되고 있는 피로회복제의 주성분으로 사과 속의 구연산은 인위적으로 만든 것이 아니라 천연이다. 그렇기 때문에 우리 몸에 더욱 좋을 수밖에 없는데 피로가 회복되어 신체의 면역력을 높여주고 결국 인체의 면역력 강화에 좋은 것이다.

다이어트, 변비예방, 빈혈에 좋음

그리고 사과 속에는 상당한 양의 구연산이 포함되어 있는데 이 구연산은 신체 내 지방을 분해하여 다이어트에 효과를 내게 된다. 또한

입문 수기



세 번째회, 거센 파도 앞 무력한 배에서 죽음을 떠올리다

태어난 모든 생명체는 필연코 '홀로서기'를 하지 않을 수 없다. 언제나 부모님 품 안에서 보호받고 살 수 없기 때문이다. 그런 삶은 온실 속 화초처럼 쉬 시들어 죽고 마는 운명에 던져질 것이기 때문이다.

그런 의미에서 나는 일찍 홀로서기를 하지 않을 수 없는 조건 속에 놓여 있었음을 불행 중 다행이라고 생각한다. 부모님이 자식에 신경 쓸 겨를이 없었으니 더욱 혼자서 모든 것을 생각하고 판단하면서 길을 찾아간 인천 해사고등학교 진학의 결과도 순전히 그런 나의 운명의 선택이었다. 따뜻한 남쪽 해남에 살던 나에게겐 인천 해사고등학교는 유난히 쌀쌀한 바닷바람 때문에 황량하기까지 하여 더욱 몸과 마음을 움츠러들게 하는 곳이었다.

군대생활 같이 만만치 않은 기숙사 생활

나는 특별히 장래에 뭐가 되겠다는 구체적인 생각도 없었다. 해남에서 산다고는 하지만 바닷가에 가본 것은 고작 외갓집 근처에 있는 좁고 작은 연안바다가 전부다. 그런 내가 지원한 해사고등학교는 해상에서 그것도 선박에서 5대양 6대주를 오랫동안 누비는 직업 활동을 하기 위한 특수전문 인력을 배출하는 학교에 입학한 것이다. 한 번도 생각도 안 해본 진로로 택하게 된 배경은 가정환경 때문이지만 나오서도 의외였다.

해사고등학교는 두 개의 학교가 있다. 나는 물 밑에서 생활하는 기관과보다는 푸른 하늘과 바다를 볼 수 있는 남만의 항해과를 택했다. 3학년 고등학교 과정으로서는 우리가 첫 기수였으며, 정원은 200명이었다. 그 전에 1년제 직업교육과정만 4기를 배출하였다. 당시 부산에도 똑같은 조건의 학교가 있었다.

전국 각지에서 모인 나와 형편과 사정이 비슷한 동지들이 대다수를 차지했다. 학교에서 생활하는 일체의 비용이 국비로 지원되기 때문에 용돈 외에는 들어가는 돈이 없다. 정복과 정모도 주고, 구두도 주고, 작업복과 작업모도 주고 체육복도 다 지원된다. 보통 가정의 넉넉한 학생들은 가족을 떠나 이런 고생스런 특수 전문학교를 택할 리가 없다. 가정형편이 어려운 학생들로 그 나름대로 철이 든 친구들이 들어왔다. 입학을 하면 전원이 기숙사생활을 하



게 되었다. 하루 일과는 꼭 짜여진 규정과 규율, 통제와 질서에 따라 보낸다. 새벽 6시에 기상해서 아침 구보를 하고, 7시엔 식사를 해서 8시 정도에 기숙사에서 학교 교실로 열을 지어 등교를 한다. 오후 4시 정도에 하교해서 자유시간을 갖고, 저녁식사를 한 다음 7시부터 자율학습시간이다. 자율학습시간이 끝나면 9시에 청소 및 정리 정돈을 하고 점검을 받고 10시에 취침을 한다. 점검에 불합격하면 잠을 재 때 못 자고 심지어는 단체 기합도 받는다. 밤에는 돌아다니면서 일일 불침번을 선다. 평일에는 기숙사에서만 생활해야 하지만, 토요일 12시부터는 외박과 외출이 허용된다.

한창 자유분방하게 뛰어놀 나이에 영락없이 군대생활을 하였던 것이다. 자유가 없는 통제생활이다 보니 중도에 학교를 그만두고 떠난 친구가 약 20여명 정도는 되었다. 그만큼 사춘기 학생으로서 감내하기 어려운 조건과 환경에 놓여 있었다. 요즘 군 생활에 대한 TV프로그램이 방영되니 가히 군 생활과 비슷한 해사고등학교의 과정은 독자들의 상상에도 맡겨줄 수 있는 이해가 가리라 본다. 3학년을 마치는 동안 군대생활과 거의 똑같이 단체 기합도 받고, 품동이 짚질도 당하고, 철저한 통제와 규율 속에서 강인한 정신력과 체력을 양성해 제대로 특수사회에 잘 적응하도록 철저히 생활하게끔 되었다.

해사고등학교를 다녔던 과거를 떠올리면, '젊은 고생은 사서도 한다'는 교훈의 말씀이 하나도 틀리지 않다는 것을 느끼게 한다. 가족의 정을 끊으며 생활했던 점, 공동체 생활에서 개인의 자유와 권리가 엄격히 통제받고, 하나의 단

체를 위해 개인의 역할과 사고방식이 어떻게 움직여야 하는가, 나와 타인과 사회와의 철저한 시간감수에 대한 교훈 등, 타인과 더불어 사는 사회 생활하는데 필요한 협력과 적응성, 인내력, 전문 지식과 소양을 갖추는 중요한 밑거름이 되었던 것이다.

그렇게 한술밥을 먹고 동고동락을 했던 동기생들과의 우정과 사제 간의 정은 각별한 것이었다. 고생스럽기도 했지만, 일반 학생들처럼 돈 문제, 직장문제, 사춘기 방향 따위 느껴볼 여유도 없이 어느덧 세월이 흘러 3학년 2학기에 접어들었다. 하나 둘씩 정든 교정을 떠나 10월부터 친구들이 실습을 나가기 시작했다. 만나면 헤어진다 이별의 아픔은 참으로 서글픈 것이다. 실습은 해외로 나가는 친구도 있었지만, 나는 국내선으로 한정해온 소속사가 있는 포함으로 첫 실습을 가게 되었다.

11월달 겨울에 문턱에 들어설 때이다. 사회생활의 첫 선박은 매력도 조금도 느껴지지 않는 500톤가량 되는 소형 제철코일 운반선을 타게 된 것이다. 난생 처음 사회에 진출한 선박생활은 여간 어려운 것이 아니었다. 국내 연안만 돌아다니는 배였지만, 배가 작아 겨울 험한 바다 생활은 한마디로 연단장소였다. 파도가 3~4M만 쳐도 밤에 잠을 제대로 못 자고, 낮에는 몸의 균형도 제대로 갈 줄 수 없는 날이 허다했다. 3개월간의 길타던 길고, 짧다면 짧은 선박 실습은 인젠 월미도의 기숙사생활에서 잠재되었던 인간의 죽음이 언제 닥쳐올지도 모른다는 불안감과 초조감의 그림자가 조금씩 꿈틀거리기 시작했다고 보아야 할 것이다.

그렇게 3개월간의 실습을 마치고 고향으로 돌아오는 길에 회사에서는 고작 교통비로 약 4 만원 정도의 용돈만 줬다. 사회생활의 쓴맛을 톡톡히 보아서 그런지 고생만 하고 손해보고 돌아오는 것 같아 씁쓸했던 기억이 아직도 생생하다. 3개월간의 고생을 보상받기라도 하듯 나는 집에서 하는 일 없이 친구들과 어울려 다니며 실컷 3~4개월을 놀았다. 노는 것도 하루 이틀이지 몇 달 노니 빨리 돈 벌러 가야겠다는 생각이 들었다. 드디어 해외 송출선을 타고 외국으로 나가기 되었고, 외국 선사가 운영하는 선박이므로 외국까지 가서 기간이 만료된 사람과 교대를 해야 했다.

태산 만한 파도 앞에서는 커다란 배도 나뭇잎처럼 위태로웠다

그렇게 해남 촌놈이 드디어 난생 처음 비행기를 22시간이나 타고 지구 반대쪽에 있는 이태리로 날아간 것이다. 참 비행기 오래 타니 지겨웠다. 이태리 모 항구에 정박해 있는 배에 올라서니 그 규모가 어마어마했다. 배 길이가 250m, 폭이 35m. 하우스가 5층 정도의 철골식 운반선이었다. 이 배는 남미와 유럽을 다니는 정기선이었다. 비교적 대서양 기후는 거칠지는 않아서 해상 날씨가 좋았지만, 겨울이 되면 어느 곳을 막론 하거나 험난한 바다가 연출된다. 그 여마 어마한 규모의 배지만 망망대해의 거친 바다 앞에서는 나뭇잎과 같이 위태했다. 안전할 것만 같은 배가 자연의 거대한 힘 앞에 맥을 못 찌는 것을 보고, 죽음에 대한 불안과 공포의 그림자가 살며시 드리워졌다.

사람은 좋을 때는 좋은 것에만 집착해 다른 것을 잊고 살지만, 생명의 위협을 느끼게 하는 그런 짧은 순간은 상당히 가슴속에서 깊은 여운을 남기는 법이다. 수십 만 리 떨어진 외국에 대한 호기심과 좋은 구경거리는 일시적인 만족을 줄 뿐, 마음으로 느끼는 허전함과 인간사의 즐거움은 한국이나 외국이나 크게 다르지 않다는 것을 일찍이 느끼게 되었다. 하루라도 빨리 어머니의 고생을 덜어드리고 동생들 뒷바라지를 해야 된다는 책임감이 부담으로 작용해서인지 1년의 계약을 잘 마무리하고 더 많은 돈을 빨리 버는 데에만 생각이 쏠린 것은 나도 보통 사람과 다를 바 없는 속물이었기 때문이라이다.\*

김주호 승사 / 본부제단

대학병원에 있을 때인데 어떤 농부를 진찰해 보니 폐농양이 걸려서 폐가 막 썩어가고 있었다. 폐농양은 항생제만 가지고는 치료 안 된다. 꼭 수술을 해줘야 한다. 수술하여 어느 정도 회복된 후 항생제를 써야 낫지 그렇지 않으면 안 낫는다. 그 농부는 사실 조금 넓은 아주 착한 사람이었다.



김만철 선생 탈북기

그런데 북한에서는 평민들한테는 수술을 거의 안 해준다. 간부 용 예비 혈액은 비치해 놓더라도 평민들에게는 피가 부족하다고 안 해준다. 나는 사람을 살려야 된다는 생각에 그 폐농양 환자에게 수술을 하며 치료하기 시작했다. 치료하다보니 점점 차도가 있는데 퇴원을 시켜야 한다는 것이다.

왜냐하면 북한 병원은 원래 한 달 이상 입원 안 시키고 퇴원시켰다가 다시 입원시키라는 규정이 있다. 그렇지만 내가 붙잡고 40일 넘어 집중치료를 해줘서 살렸다. 사람 살리는 게 중요하지 그까지 규정이 뭐가 중요하냐고 생각했기 때문이다. 그랬더니 규정을 어겼네 뭐네 하면서 시비질 하는 놈들 있고 별놈도 있었다. 그러나 들은 제 만 체하고 그렇게 해줬다.

물론 수술환자 이름을 그 농부로 해서는 안 된다. 수술이 필요 없는 간부 이름을 올려서 혈액을 받아서 그 간부에 수술했다고 하고 평민들에게 수술을 해준다. 그래야 시비질을 못한다. 간부들도 약질 말고 마음이 좋고 친절한 간부 이름으로 올려놓는다. 우리 대학병원 약국장(약국 책임자)이 아주 간간하다.

러번은 혈액 처방을 간부이름으로 올려놨는데 약국장이 처방전을 들고 와서 "그 사람 병원에 없는데 왜 올렸느냐"고 따졌다. 그래서 "전번에 수술한 건데 그때 수술해 놓고 처방전 내지를 못한 거다"라고 둘러말하면서 "제발 시비질 하지 말라"라고 당부했는데도 계속 걸고넘어지는 것이었다.

그래서 당간부한테 약국장이 자꾸 시비한다고 혼 좀 내 주려고 전화를 했다. 그 간부는 약국장을 불러서 의사를 그렇게 믿지 못하면 어떡하느냐 하면서 혼을 냈다. 그 다음부터 처방전이 가면 약국장은 얼른 해줬다. 눈치를 보니 당간부한테 많이 혼난 모양이었다.

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제34화 북한에서 있었던 에피소드 하나



폐농양 환자를 성심을 다해 치료해 주었다

저은 것이다. 북한에서는 배급제라 자기 먹을 게 부족하지만 농부들은 약간 여유가 있다. 전부 협동조합에서 농사를 하지만 농민들한테만 채소 심어 먹으라고 각 개인당 30평을 준다. 일종의 농민우대정책이다.

그런데 참 웃기는 건 농장 받은 소출이 하나라면 자기 밭에는 열 배 가량

가 가져온 것이다. 집사람은 그 다음날부터 농부가 가져온 것으로 매일 아침 쌀밥에 강낭콩을 넣고 해서 밥을 짓고 애들 도시락도 그걸로 싸주고 하였다. 소위 5호담당제라고 하여 다섯 가구에 하나씩 조장이 있어서 밤낮 문 열어보고 감시를 하는데 쌀밥을 먹으니까 뇌물을 받아먹었다고 병원 보위부에 직접 신고를 했던 모양이다.

하루는 책임보위원이 나를 불러다가 종이를 꺼내놓고 비판서를 쓰라고 하였다. "내가 잘못된 거도 없는데 무슨 비판서를 쓰냐" 반문했더니 그저 잘못된 거 있으면 쓰라고 다그쳤다. 털어서 먼지 안 나는 사람 어디 있나 싶어서 학습 게을리 한 거, 수렁에 충성으로 하지 못한 거 썼더니 그게 아니라는 거였다. 뇌물 받아먹은 거랑 다 쓰라고 하였다.

그래서 재작년에 이민지만 해서 치료해줬는데, 금년에 감사의 표시로 가져온 것인데 잘못했다고 적었다. 그랬더니 별다른 문책 없이 "그러면 됐다. 비판서 써놓고 가라"고 하여 돌아왔는데 며칠 후에 강의하러 정문으로 들어가는 데 고학년 학생들이 나를 쳐다보고 자꾸 웃는 것이었다. 강의시간에도 학생들이 수군덕거리고 웃었다. 왜 그런가, 의아했는데 대학병원 정문 양쪽으로 설

치된 계시관 중간쯤에 나를 딱 그려놨는데, 배가 산만하게 나온 모습에 배꼽이 툭 튀어 나온 우스꽝스런 모습이 그려놓았다. 그림 옆에다가는 개인이 기주의자 김만철 뇌물 받아먹었다고 적어 놨다. 참 난감했다. 그 벽보를 아마 6개월 이상 붙여 놔던 것으로 기억한다.

그것으로 끝이 아니고 그 비판서 자료를 초급당으로 넘겼고, 회의 때마다 늘 개인이 기주의자 김만철은 뇌물 받아먹었다고 보고를 하였다. 그거 얼마나 골치 아픈 건지 안 당해본 사람은 모른다. 사람 아주 주눅이 든다. 당회의 할 때 보고서를 쓰는데 그때마다 내 이름이 올라가는 것이다. 그렇게 한 열댓 번 정도 개망신을 당했다. 너무 심란해서 의사 생활 생각 손뚱만치도 안 들었다. 보고서는 매달 나오지, 벽보는 대어섯 달 붙어 있지, 참으로 난감했다.

북한에서는 질질 물고 늘어져서 사람 못 살게 군다. 그거 얼마나 피곤한지 모른다. 두들겨 패면 한번 맞으면 그만이지만 계속 회의 때마다 언급이 되니 체면이 많이 깎인다.

난 뇌물 잘 받아먹는 사람이 아니다. 나보다 더 잘 살면 뇌물을 받아먹을 수도 있는데 나보다 못사는 사람한테서 받아먹는다는 게 마치 벼룩이 잔등이에 다 집 신고 가는 것과 똑같은 생각이 들어 그런 것 안 한다.

이런 내 성격을 잘 알기 때문에 우리 과 직원들도 내가 뇌물 받아먹었다는 그 보고서를 믿지 않았다. 계시관에 개인주의자 김만철이라고 붙여놔도 믿지 않았다. 학생들도 마찬가지로 믿지 않았다.\*