

건강과 수행



영양 만점인 브로콜리

미 시사주간지 (타임)이 인정한 브로콜리는 영양 그 자체로서 여성들에게는 그야말로 약이나 다름없다

미 시사주간지 (타임)이 뽑은 건강에 좋은 식품으로 마늘, 시금치, 견과류, 적포도주와 함께 선정되었던 브로콜리는 서양 요리의 장식 정도로 생각하지만, 실제로는 그렇지 않고 영양 그 자체라고 말할 수 있다. 브로콜리는 베타카로틴의 영양 간식인 시금치보다 칼슘이 무려 네 배나 많이 들어 있으며 또 노화를 막고 피부에 생기를 불어넣는 비타민 E와 만병의 근원이 되는 변비에 좋은 식물성 섬유도 풍부하게 들어 있다. 이쯤 되면 브로콜리는 여성들에게 약이나 다름없다. 그러면, 브로콜리에 대해 자세히 알아보도록 하자.

브로콜리는 비타민 C가 아주 풍부하다. 일반적으로 비타민의 갖대 되는 레몬보다도 두 배정도가 많고 감자의 7배 정도나 더 많이 들어 있다. 비타민 C의 효능은 피부미용효과 및 면역력 강화, 노화 예방효과를 들 수 있다. 그러나 지금과 같은 환절기에는 꼭 필요한 음식이라고 하겠다.

브로콜리에는 비타민 C뿐만 아니라 비타민 A, B도 많이 함유되어 있기 때문에 시력을 좋게 해줄 뿐만 아니라 피로를 풀어주어 무기력하고 스트레스를 많이 받는 분들에게 좋다. 또한, 칼륨과 칼슘 등이 풍부하게 들어 있어 각종 암을 예방하는 효과도 있다. 앞서 말했듯이 시금치의 4배 정도가 함유되어 있기 때문에 뼈 건강에도 좋다.

브로콜리 효능 중 또 하나의 효능은 바로 변비 및 다이어트에 좋다는 것인데 소화기능을 좋게 해주어 변비에 좋으며 섬유질이 풍부하기 때문에 다이어트 음식으로 널리 알려져 있다. 그리고 무엇보다도 브로콜리의

칼로리가 낮기 때문에 저칼로리 음식으로서 살을 걱정하시는 분들에게도 좋은 음식이라고 할 수 있겠다. 그렇다고 많이 섭취하면 그만큼 칼로리도 많아지기 때문에 과식은 금물이다.

이처럼 브로콜리는 우리 몸에 다양한 긍정적인 효과를 주기 때문에 외국에서는 일찍부터 기쁜 음식을 먹을 때 샐러드로 꼭 브로콜리가 나온다. 하지만 맛은 없다. 외국 사람들도 잘 안 먹는다고 한다. 그런데 우리나라에는 마법의 소스인 초고추장이 있기 때문에 먹는 데에는 큰 부담을 느끼지는 않는 것 같다.

브로콜리 요리를 만들 때 양파를 같이 넣고 요리하면 두 약재가 잘 조화되어 항암 작용을 높일 수 있다. 브로콜리는 바이러스에 대한 면역력을 향상시키는 작용을 하는데, 양파에 들어 있는 성분은 그 작용을 돕는다. 또, 브로콜리를 참기름으로 볶거나 참깨를 뿌리는 등 참깨와 함께 먹으면 베타카로틴의 흡수율을 높일 수 있다.

브로콜리는 보통 생으로 먹기보다 데쳐서 먹는데, 그 이유는 열을 가해도 영양이 거의 파괴되지 않고 먹기에도 수월하기 때문이다. 브로콜리를 데칠 때는 각각의 송이를 떼어내고 물에 소금, 식초를 조금 뿌리고 데친다. 이렇게 하면 색도 선명해지고 맛도 좋아진다. 비타민의 손실을 막기 위해서는 전자레인지로 짧은 시간에 데치는 것도 좋다. 2~3분간 가열하면 먹기 좋은 상태로 데쳐진다. 브로콜리는 쉽게 무르기 때문에 냉장고에 넣어두어도 보존기간은 고작해야 2~3일이다. 살짝 데쳐서 냉동 보관해도 괜찮다.\*

이승우 기자



입문 수기



첫 번째회, 불로불사에 도전하게 되기까지 나의 삶

지금으로부터 24년 전, 그러니까 1992년 24살이었던 젊은 시절. 나는 길가에 흔히 있는 돌, 아니면 돌에 널려 있는 불품없는 풀과 같은 그런 존재였다. 속된 말로 그냥 그렇고 그런 사람이었다. 그러나 지금의 나는 세상 나이 마흔 여덟이 되었지만, 영육 간 찬란한 황금보석으로 다듬어진 영생의 불멸(不滅)의 나무가 되어 가고 있다는 것을 실감하고 있다. 도대체 이런 극적이고도 거창한 말로 첫 부분을 시작하는 한 인간의 삶이 과연 어떠한가? 무슨 변화가 있었기에 그럴까? 평범한 한 인간에 불과했던 과거의 인생, 그리고 평범한 사람으로 도저히 갈 수 없는 오늘날의 불로불사의 위대한 도전과 새로운 차원의 멋진 모험을 하게 된 선구자가 되기까지의 지나온 인생 이야기를 시작해볼까 한다.

초등학교 때는 노는 것이 일이었다

대한민국 최남단 땅 끝 해남읍에서 1968년에 장남으로 태어났다. 기억에 없는 유아기는 여느 보통 아이처럼 배고프면 울고, 배부르면 호기심어린 눈으로 사물을 만지고 놀았을 것으로 여겨진다. 소년시절은 땅 끝마을 해남의 따스한 햇볕이 좋아 조는 것이 행복했던 느낌이 있다. 우리 집은 운전을 하시는 아버지와 집안의 가계를 돕고자 장사를 하시는 어머니, 그리고 바로 밑에 남동생과 막내 여동생으로 3남매의 단순한 가족이다. 외적으로 보면 우리 가난하게 살 수 없었다. 부모님이 건강하시고 3남매 또한 건강하였기 때문이다. 그런데 우리 집은 가난하여 이사를 자주 했다. 그것은 술을 좋아하는 아버지 때문이었다. 당시만 해도 운전해서 살기에는 큰 어려움이 없었지만, 아버지는 월급을 제대로 어머니에게 가져다 준 적이 없었다. 가족을 제대로 돌보지 않는 아버지 때문에 어머니는 새벽같이 봉두난발하시고 자식들을 키우시기 위해 시골장과 부락 부락을 누비시고 저녁에나 돌아오셨다. 해남읍 장이면 어머니를 도와서 리어커도 끌기도 하고 심부름을 하기도 했다. 어렸지만 가난이 싫었고 부끄럽기까지 했다. 나는 아버지처럼 그렇게 살지 말자니 스스로 각오를 다졌다. 아버지는 남자들이면 으레 해야 하는 것으로 여겨졌던 술, 여자, 도박 따위로 인해서 그러했던 것으로 철이 들어 집안이 갔다.

소년시절 뚜렷했던 기억은 아침에 학교에 등교해서 하루 종일 뛰어놀다가 저녁에 집에 들어갔다. 그 때는 학교에서는 열심히 축구공을 차며 뛰어놀았고, 집에 돌아와서는 넓은 동네 길에서 작은 테니스 공으로 정신없이 뛰어놀았다. 그렇게 뛰어놀아도 피곤한 것을 몰랐다. 부모님이 자식에 대해 신경 쓸 겨를이 없었으니, 공부나 무엇인지도 몰랐고 화목한 가정이 무엇이라는 것을 나는 전혀 알지 못했다. 하루 종일 뛰어놀다 저녁이면 집에 들어가 밥을 먹고 자면 그만이었다. 당시 대한민국은 한창 산업화로 눈부신 경제발전을 도모하던 시절이지만 여전히 시골은 살기가 썩 좋지 않았다. 초등학교 시절만 해도 잘 사는 집이나 흑백TV가 있어 재미있는 프로를 하면 동네 사람들이 한데 모여



시민초청강연회에서 사회를 보는 김주호 승사

시청하던 기억이 생생하다. 또 당시만 해도 바나나 파인애플 같은 외국 과일이 귀해서 잘 사는 집에서나 얻어먹곤 했다. 해가 떠 있는 낮에는 열심히 밖에서 뛰어놀다가 저녁때에 들어와도 부모님은 와 계시지 않았다. 그러면 쓸쓸한 마음으로 동생들과 밤을 차려서 먹을 수 있도록 직접 준비했다. 밥을 퍼서 있는 반찬을 차려 식어 있는 국을 끓여 먹고 나서 설거지도 하였다. 방이 어질러져 있으면 쓸고 닦기도 하였다. 어려서 자기중심으로 어리광부리고 때를 쓰는 그런 연속극 같은 이야기는 내겐 없었다. 일찍부터 동생들을 생각하고 늦게 들어오시는 어머니를 대신해서 부엌일을 하다 보니 자신도 모르게 조숙해져 갔다. 그 나이에 차라리 '여자로 태어났으면 숙명처럼 알고 이런 일을 하는 것이 차라리 속이 편할텐데'라고 생각도 해보았다. 그 당시만 해도 어려웠던 시절이었다. 부모님께 용돈을 받지 못했다. 그래서 국민학교 때는 학교에서 국가 차원에서 장려하는 저축을 했는데 어머니한테 저축을 한다고 하면서 이 돈으로 군것질을 일삼았다. 한창 먹을 나이여서 돈이 없을 때는 쌀을 씹어서 먹고, 콩을 볶아서 먹으며 왕성한 식욕을 달랬다. 그 여파로 지금 나의 이는 많이 남아 있다. 또 어머니가 튀김해 주는 것을 옆에서 지켜보면서 배워가기도 스스로 튀김도 많이 해먹었다. 초등학교 때는 키가 보통 아이정도였다. 당시 대한민국 국민인 태권도는 웬만한 사람이면 한번쯤은 다 해보았을 것이다.

아버지처럼 되지 말자고 다짐하다

5학년 때 학교 대표로 태권도 시합에 나갔을 때 있었던 일로 지금 생각해도 쓴웃음을 짓게 하는 재밌는 이야기가 있어 실어 본다. 해남에는 동국민학교와 서국민학교가 있었는데, 아마 보이지 않는 라이벌 의식이 있

었던 모양이다. 동국민학교 대표로 서국민학교에서 대회를 치렀다. 피란 띠를 두르고 서국민학교 출신의 검은 띠를 두른 선수와 시합을 했다. 시합은 내가 약간 키가 크고 빨라서 공격적으로 주도했다. 그런데 문제가 생겼다. 나는 어디선가 '시합을 할 때 껌을 씹고 하면 긴장하지 않아 잘 할 수 있다'는 말을 듣고 시합을 하면서 껌을 씹는 게 문제가 됐다. 심판이 경기를 중단하고 한쪽으로 불려서 주의를 주자 마음이 불안하고 위축되었다. 경기는 무세하였으나, 껌을 씹고 했다고 해서 불리하게 작용하여 지고 만 것이다. 물론 어린 나이에 껌을 씹어서 졌다는 것이 상심이 되었으나, 예민한 성격이 아니니 그때뿐이었다.

초등학교 때 인상적인 큰 변화를 겪은 사건이라면, 며칠만에 들어오시는 아버지의 술주정과 어머니의 불만이 충돌하여 집안에서 다툼이 일어나려 치면 아버지는 밥상을 둘러앉으시기 일주도 밤늦도록 고래고래를 치시니 집에서 잠을 잘 수 없었다. 자식을 뒷바라지를 하느라 여간 힘드신 게 아닌데 아버지는 자기 기분대로만 사니 어머니의 마음고생이 심했다. 어머니는 누구하고 큰 소리로 시비하거나 싸우는 것을 보지 못할 정도의 전형적 시골 아낙처럼 유순하시고 선한 분이셨지만 일주일이면 몇 차례 난리를 피우시는 아버지 때문에 속이 상하고 괴로워 하셨다. 아버지는 술을 안 드실 때는 그렇게 점잖고 근면한 분인데 술만 드시면 지나갔던 시간 속에서 쌓인 감정을 술기운을 빌어 불만을 털어놓고 소리를 지르며 소란을 피우셨다.

그럴 때면 나는 동네 주위를 배회하기도 하였고, 혹은 주인 집 농기구 창고에 몰래 들어가서 불안에 떨곤 하였다. 그럴 때 죽음에 대해서 생각해 보았다. 부다치는 현실이 괴롭고 고통스럽게 여겨져 만약 약을 먹고 죽으면 어떨까, 목을 메달아 죽으면 어떨까, 칼로 찢어서 죽으면 어떨까 하는 고민을 하게 된 것이다. 약을 먹고 죽으면 게거품을 물고 발광하겠지, 목을 메달아 죽으면 숨이 막혀 발바닥을 치겠지, 칼로 찢르게 되면 그 예리한 칼이 살을 뺄 때, 얼마나 고통스러울까 상상해 본 것이다. 어린 나이에 자살을 떠올리면서 죽는 모습을 상상해 보니, 죽음이라는 것이 얼마나 고통스럽고 끔찍스럽게 느껴지며 싫어지는 것이었다. 어린 마음에 자주 밟아지는 부모님의 불화와 다툼이 심히 영향을 끼쳐 불안과 초조가 극에 달했으리라.

공부가 뭔지도 모르고, 뭘 열심히 배우야 한다는 생각도 없이 맘껏 뛰어놀던 초등학교 시절이 그렇게 눈 깜짝할 새 지났다. 겨울방학을 지나고 중학생이 되니 갑자기 초등학교 때 보통 키가 대나무처럼 쑥 커서 168cm 정도가 되었다. 키순으로 중간쯤이었는데 거의 제일 뒷번이 되어 버린 것이다. 한창 키가 클 때, 밤마다 꿈을 꾸면 높은 성에 사다리를 타고 기어 올라가다가 매번 떨어지는 꿈을 꾸곤 하였다. 또 징그러운 밤에 놀라 쫓겨다니는 꿈을 자주 꾸었다. 그러더니 키가 쑥쑥 자란 것이다.\*

김주호 승사 / 본부제단

앞에서도 말했지만 난 어려운 사람을 보면 도와주지 않고서는 못 배긴다. 그래서 그런지 남한에 내려와서 사기도 많이 당했다. 자본주의 물질문 제를 제대로 모르는데다가 수중에 돈도 있지, 사기꾼들의 좋은 먹잇감이었다. 남한에는 왜 그렇게 사기꾼이 많은지 의아한 생각이 들 때도 있었다. 아무튼 사기당한 이야기를 좀 해야겠다.



김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

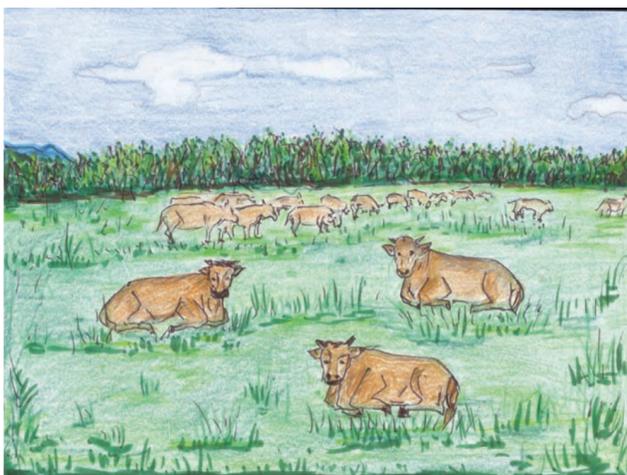
제32화 남한에는 왜 이렇게 사기꾼이 많은가

게 다 새빨간 거짓말이었다. 눈 감으면 베 간다는 말 그대로 된통 사기당한 것이다.

그놈이 징역 1년 살고 나와서 경기도 쪽 어딘가에 가서 페트병 만드는 공장을 한다는 이야기를 들었는데 그거 하다가 얼마 안 있어서 앞으로 죽었다. 내 돈 때어먹더니 죽은 것이다.

앞에서 남해에 기도원을 지었다고 말했는데 그 기도원도 사기를 당해서 날렸다. 그것도 목사한테 당했다. 사실 남해에 기도원을 지었을 때는 하나님을 믿기 시작했으면 기왕지사 열심히 믿어 보기 위하여 한 것이다. 하나님을 위한 사업을 하면 복을 받는다고 목사들이 말했기 때문에 기도원을 한 거였다. 그렇다고 내가 기도원을 직접 운영하려고 한 것은 아니었다. 하나님을 믿는 사람들에게 기도하기 좋은 곳을 제공해 주려는 목적이었다. 그래서 부친께서 다도해 풍광의 아름다움을 늘 말씀했던 기억을 되살려 남해의 그곳을 기도원 터로 매입하였던 것이다.

나는 주로 탈북강연을 다니니까 목사와 권사를 고용하여 기도원을 운영하게 하였다. 기도원을 시작한 지 얼마 안 되어서는 많이 알려지지 않아서인지 들어오는 헌금만으로는 운영비가 모자라 강



조카가 소목장을 하고 싶다고 하여 중개인에게 돈을 주었다가 사기를 당하다

연으로 받은 돈을 운영비로 많이 넣었다.

그러다가 앞에서 말한 대로 기독교에 혐의를 느낀 후 기도원 운영을 중단하여 목사를 내보낸 뒤 관리인을 두고 있다가 승리제단에 오게 되었다.

하루는 남해 기도원을 운영하였던 함목사가 자기 사정을 얘기하였다. 자기 아들이 필리핀에서 사업을 하는데 꼭

돈이 필요해서 그러니 기도원을 담보로 돈을 빌려달라. 아들이 그러는데 40일 뒤에 돈이 들어오니 담보를 해서 미리 돌려 쓴 후 값을 테니까 그렇게 해달라고 사정을 하였다. 자기는 포함해서 회화를 하는데 돈이 없다는 것이다. 몇 년 동안 같이 일하던 사람이니까 좀 꺾꺾하지만 도장을 찍어주었다.

그런데 함목사는 4억원을 대출받아서

필리핀으로 도망을 가버렸다. 그래서 검찰에 고소를 했더니 한국에 들어오지 못하고 있었다. 함 목사 부인이 집에 한번 와서는 언제 갚겠다고 해서 "들어와라 내가 풀어줄게" 했는데 미적미적 들어오지 못하고 그러다가 필리핀에서 죽었다. 죽으라고 내가 악담도 한 것도 아닌데 죽었다.

내 돈 떼먹은 자들은 다 죽더라

나는 자연을 좋아하는지라 경기도 분당의 동흥빌라 4층에서 살았는데 그곳 생활은 매우 답답했다. 미국에서 돌아온 후 이사를 찾아 경기도 광주의 산을 둘러보니 괜찮은 곳이 있어서 땅 주인 김기동 씨를 수소문해서 만났다. 그들 부부는 남편은 독일에 광부, 부인은 간호사로 갔다 온 사람인데 통일교 신자였다. 김 씨는 나보다 10살 아래였는데 나는 동흥빌라에 살고 있는데 거기 살기 안 좋아서 시원한 산골에 살고 싶다고 하면서 당신네 밭에서 살았으면 좋겠다고 하니 그러라고 허락해 주었다. 김 씨는 김 선생이 여기 와서 살면 앞으로 땅 팔기가 좋을 것이니 자기 불도저로 터를 밀어 주겠다고까지 하면서 회의를 베풀었다.

그래서 그 사람 소유의 밭 300평을 얻어서 처음에는 공짜로 쓰다가 마지막에 평당 15만원씩 내라고 해서 1200평 값

3000만원을 주고 거기에 집을 지어서 살았다. 컨테이너 12미터짜리 두 개를 사이에 두고 가운데를 슬레이트로 씌워서 거실이 되게 하였다. 각 컨테이너에서 3칸이 나오고 해서 거기서 한 십 년 넘게 살았다.

그러다가 김 씨가 죽게 되자 부인은 내가 살고 있는 땅을 자기가 써야 되겠다고 해서 200평 값은 이미 났으니 나머지 100평 값을 현 시가로 평당 100만 원인데 1억을 달라고 요구하기에 그러면 내 집을 내줄 테니까 사라고 하였고, 우여곡절 협상 끝에 5000만원을 받고 집을 철수하고 자그마한 컨테이너에 내려가서 살고 있다.

한편 나를 승리제단에 인도한 이종원 사장이 인전에 상가를 한 채 지으면 수입이 괜찮을 것이라고 하여 그 말을 믿고 1억 8천만원을 투자하여 상가를 건축하여 분양했다. 그 상가는 미국에 사는 어떤 노인과 같이 투자한 것인데 갑자기 이종원 사장이 병으로 죽게 되어, 다시 그 상가를 처분했는데 세금이 많이 나와서 손익을 따져보니 한 3000만원 정도밖에 남았다. 광주에서 컨테이너 집 대가로 받은 5000만원도 여기에 들어갔다. 이 사장은 자기가 월세를 다 받아먹고 내 돈을 마음대로 요리하다가 갑자기 병이 들어 죽게 된 것이다.

사기 당한 이야기를 하니 마음이 좀 언짢아진다. 그러나 어쩌랴! 팔자가 그러려니 할 따름이다. 그나마 남한테 억울하게 한 사람의 말로(末路)는 안 좋다는 깨달음을 얻은 것으로 만족해야지...\*