음식과 수행

건강식 ①

현미밥의 효능

장 건강에는 유산균을 잘 먹는 것도 중요하지만 현미밥을 먹으면 더욱 좋다

사람들은 아프지 않으면 대개의 경우 건강의 중요성을 잊어버리고 산다. 물론 어떤 계기를 통해서(가족이나 지인들이 건강을 잃었을 때) 건강의 중요성을 생각할 수는 있겠지만 대부분은 자신이 아팠을 때 비로소 절실히 깨닫게 되는 것이다. 그래서 평소에 나만은 괜찮겠지 하는 알량한 자존심을 부리는 사람들은 약간은 조심할 필요가 있는 것이다. 왜냐하면 아픈 후에는 이미 늦는 경우가 대부분이기 때문이다.

평소 자신의 생활습관을 잘 점검해 보면 당장은 아프지 않지만 앞으로 아플 수 있는 가능성이 충분히 있음을 발견할 수 있다. 물론 쉬운 것은 아니다. 그래서 평상시에 건강에 대한 정보에도 귀를 열어놓고 있어야 하며 자신의 몸 상태에도 관심을 갖고 있어야 하는 것이다. 왜냐하면 이 몸은 '나'의 몸이기도 하지만 근본적으로는 하나님의 몸이기 때문이다. 그러므로 하나님의 몸인 이 몸을 잘 가꾸어 수행할 수 있는 최적의 상태로 만들 의무가 나에게 있는 것이다.

이번 호에서는 평소 우리들이 먹고 있는 밥에 대해서 이야기를 하고자 한다. 요즘 건강에 관심을 가지고 있는 사람이라면 흰쌀밥보다는 현미밥이 우리 몸에 좋다는 것을 모르는 사람은 없을 것이다. 쌀의 전체 영양가가 100%라 한다면 현미는 95%인 반면 백미는 5%만의 영양가만이 남는다고 한다.

그 이유는 수확한 벼가 도정이라는 과정을 거칠 때 백미는 쌀의 가장 중요한 영양가가 있는 겨층과 씨눈이 제거되고 오직 탄수화물이 남기 때문이다. 그래서 겨와 씨눈이 있는 현미에는 칼슘, 인, 철분과 같은 미네랄과 비타민이 풍부하며 특히 비타민 B1은 탄수화물의 신진대사 작용을 도와주는 중요한 역할을 한다. 또한 풍부한 식이섬유는 장의 연동작용을 활발하게 해 변비를 예방하고 장내 노폐물까지 함께 제거해 주는데 현미의 식이섬유는 백미의 4~5배나 된다.

사실 현미의 영양가를 백미와 비교하는 것은 말이 안 된다. 그만큼 왕겨를 벗겨낸 현미에서 또 도정을 한다면 결국 쌀의 영양가가 거의 없어진다는 말이다. 현미는 천연 그대로의 영양가를 고스란히 가지고 있지만 백미는 대부분 탄수화물 덩어리뿐인 것이다. 그래서 앞 호에서 라면에 대해 언급했을 때 라면에 밥을 말아 먹어서는 안 된다고 했던 것이다. 왜냐하면 라면도 밀가루 음식으로 탄수화물이 대부분인데 거기다가 탄수화물 덩어리인 흰밥을 먹게 되면 탄수화물의 섭취가 너무 많아지기 때문이다.

이렇듯 현미는 생명이 있는 쌀이라고 말할 수 있겠고 천연 그대로의 영양가를 고스란히 가지고 있다고 말할 수 있다. 그래서 최근에는 현미밥의 효능이 널리 알려지면서 현미의 선호도가 높아지고 있지만 그렇다고 무조건적으로 현미밥을 많이 먹어서는 안 된다.

백미에 비해서 탄수화물은 적고 다른 영양소가 풍부하지만 현미도 역시 주성분이 탄수화물이기 때문에 과하게 섭취하면 혈당이 올라갈 수 밖에 없다. 특히, 운동량이 적은 사람이라면 소식을 해야 한다는 것을 잊지 말도록 하자.* 이승우 기자

입문 수기

두번째회 신천신지(新天新地) 찾아가는 길

"영생의 샘플이 되어야 하겠다"고 각오를 다지다

나도 모르게 박수를 치면서 예배를 본 후 이석만 장로님은 나에게 21일간 꼭 알아보라고 부탁하면서 이분이 정도령이라면 1984년 1월 1일날 "나는 이 세상에 불로 온 것이다"라는 말씀을 한다고 격암유록에 나와 있다고 말해 주었다. '정말 그럴까' 하는 궁금한 마음과 기대를 갖고 예배도 보고 책도 만들면서 시간 가는 줄 모르는 가운데 세월은 흘렀다.

드디어 1984년 1월 1일이 되었다. '무슨 말씀을 하실까' 기대를 하고 제단 바닥에 앉았다. 정도령님은 찬송을 마치신 후 이석만 장로님의 말씀대로 정말 "나는 이 세상에 불로 왔다"고 말씀하시는 것이었다. 그 말씀을 듣는 순간 내 머릿속으로 '이 사람들이 미리 짜고 나를 꼬시는 거 아니야'라는 생각이 스쳐지나갔다. 그 순간 정도령님께서는 "의심마귀 박멸소탕 박멸소탕" 하시는 것이었다. 당시 정도령님은 설교 중 교인들의 생각이 돌아가는 것을 즉각 알아채시고 그에 맞추어 기도하시곤 하셨다.

어느덧 21일을 마치고 나는 계속 매일 예배에 참석하게 되었다. 당시 나는 전회(前回)에서 말했다시피 사장과의 충돌로 퇴사했기 때문에 쉬고 있었으므로 매일 아침 예배에 참석할 수 있었는데 머릿속에서는 제단에 매일 나오려면 무얼 해서 먹고 살아야 하나 라는 생각이 떠나지 않았다.

정도령님의 말씀은 마귀를 죽이는 능력이 있다는 것을 체험

집사람은 내가 몇 달이고 매일 제단 예배만 보지 돈을 벌어오지 않으니까 바가지를 긁기 시작하더니 급기야 부부싸움도 많이 하게 되었다. 돈을 벌려면 제단에 매일 나가기 어렵기 때문에 정도령님께 이런 사정을 말씀드리니 정도령님은 그럼 이틀에 한 번은 아침 예배를 꼭 보도록 하라고 말씀하셨다. 과연 그런 직장이 있을까 의구심이 들었지만 이 곳 저 곳 방문하여 알아보니 하루는 9시 출근, 다음 날은 12시 출근 할 수 있는 직장을 찾을 수 있었다.

신불선 장로가 열심히 전도하고 있다

이렇게 신앙생활이 시작된 후 정도령님 말씀을 듣고 보니 비록 보잘것없는 몸이지만 정도령님의 역사를 위해서 무엇인가 해야 되겠다 생각해 보니 정도령님은 전도를 매우 강조하시니 전도를 해야겠다는 생각이 들었다. 마침 제단에서 처음 전도지가 만들어져 나왔기에 직장에서 점심시간에 전도지를 직장 후배에게 읽어 보라고 주니 그 전도지를 받아 읽은 후배가 갑자기 쓰러져버리는 것이었다. 나는 깜짝 놀라서 당황스러웠다. 잠시 후 후배는 깨어났다. 그 후배는 영락교회 나가는 기독교인이었는데 정도령님의 말씀을 읽는 순간 후배의 마귀의 영이 죽어버리니까 갑자기 까무라쳤던 것이었다. 나는 이 일을 보고 '정도령님 말씀의 위력이 대단하다'는 것을 깨달았다. 과연 정도령님의 말씀은 마귀를 죽이는 능력이 있다는 것을 체험할 수 있었던 것이다.

이런 현상을 보니 너무 놀라워 정도령님의 능력에 대해 궁금증이 생기면서 더 알고 싶어졌고, 정도령님이 출현했다는 놀라운 소식을 많은 사람들에게 빨리 알려야겠다는 생각에 전도하는 방법을 배우기 시작하였다. 그리고 직장이 끝나면 서울역, 을지로 등의 지하도 휴게공간에 앉아있는 사람들에게 다가가 밤 10시가 되도록 전도하는 일이 빈번해졌다. 전도하다보면 어느 때는 내 말을 듣는 사람이 아무 소리도 못하고 얼어붙어 있기도 하고, 말씀을 더 듣고 싶어 하는 사람도 있었다. 겨울에는 추위를 못 느낄 정도로 주위가 훈훈해지고, 한 여름에는 시원해지기도 하였다. 전도하는 가운데 정도령님의 권능이 말씀 가운데 함께하는 것을 분명히 느낄 수 있었다.

하지만 전도의 성과는 나지 않았다. 좀처럼 누구도 영생을 믿지는 않는 것이었다. 그렇다고 전도를 중단하지는 않았다. 남들이 믿건 안 믿건, 듣건 안 듣건 간에 꾸준히 전도하였다.

전도를 하다 보면 안 믿는 사람들에게 오염되어 때로는 마귀 생각이 올라오곤 하였다. 어느 때는 '비록 학식도 없고 돈도 없지만 정도령님의 말씀을 배운 후 제단을 하나 세워서 내가 설교하면 어떨까'라는 생각이 들어왔지만 말씀을 계속 들어보면 이런 구원의 역사는 아무나 할 수 있는 일이 아니로구나 하는 것을 깨닫게 되었다.

말씀을 계속 들어보니 전도가 이렇게 안 되는 것은 당신이 주장하는 영생의 샘플이 나오지 않아서 그렇다고 생각되어, 내가 영생의 샘플이 되어서 정도령님의 역사에 빛이 되겠다는 생각을 하게 되었다.

내가 영생의 샘플이 되어서 정도령님의 역사에 빛이 되어야 하겠다고 결심

그리하여 더욱 열심히 신앙생활을 함과 동시에 전도도 더욱 박차를 가해서 열심히 하였다. 밤 늦게까지 전도를 하고 제단에 오면 예배볼 때 박수를 쳐도 힘이 하나도 안 들었다. 와이셔츠가 땀에 범벅이 될 정도로 예배를 보고 나서 화장실에 가면 소변으로 콜라색 오줌 즉 혈뇨(血尿)가 쏟아져 나왔다.

직장에서는 피오줌이 나올 때 동료들에게 보여주면 오히려 병이니 빨리 병원에 가라고 하면서 '피갈음 현상'을 이해하지 못하였다. 이해하지 못하는 그들이 참으로 안타까웠다. 만약 병이라면 피가 그렇게 쏟아지면 기력이 빠져서 일어나지도 못하고 쓰러지는 것이 정상일 텐데 오히려 힘이 뻗치니 하나님의 은혜를 받은 것이 아니고 무엇인가, 라고 하여도 그들은 믿지 못했다.

직장에서는 일이 많으면 주야 24시간 교대로 잠도 충분히 못 자고 일을 할 때가 있다. 4시간 잠을 자고 교대할 때 겨울날 영하의 날씨에도 수돗가에서 찬물로 목욕을 하면 직장 동료들이 눈이 왕방울만 하게 커져서 바라보았다. 당시 나는 피갈음을 계속하면서 은혜를 받고 있으니 향취 냄새가 났던 모양인지 동료들이 홀애비가 무슨 향수를 뿌렸냐고 묻기에 밤에 목욕하고 집에도 안 들어가고 여기서 일하고 자고 하는데 무슨 향수를 뿌릴 시간이 있냐고 대답해 주었다. 하나님의 은혜가 향취로 임하는 것을 모르니까 그들은 향수를 뿌렸다고 생각했던 것이다. 승리제단에 오면 입안에 단 침이 생긴다. 단 침이 생겨서 꿀떡꿀떡 넘어간다. 입에 단 침이 생기면 담배와 술이 너무 쓰게 느껴져서 저절로 끊어진다.*

신불선 장로/ 본부제단

김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제18화 조총련으로 보내주겠다고 큰처남을 속이고 대만으로 갔는데...

북조선으로 보내달라고 단식을 하는 큰처남을 달래서 죽을 먹인 다음에 통역관을 오라고 하였다. 그에게 "빨리 어디로 가든지 떠나야 할 텐데 큰일이다. 큰처남이 북조선으로 보내달라는 등 이러저러한 사정이 있으니까 좀 의논을 해야 되겠다. 여기 간부들 좀 만나게 해달라"라고 말했다.

그랬더니 보안청 과장이라는 자가 왔다. 보안청 과장이라면 그 권한이 아주 큰 사람이다. 보안청은 자위대를 총괄하는 기관으로서 한국의 국방부에 해당하므로 국방부 과장이 왔다고 생각하면 이해가 될 것이다. 나는 보안청 과장에게 "큰처남이 북조선으로 보내달라고 떼를 쓰고 하니 빨리 어디로든지 가야 되겠다"며 이런 사정을 말하니 그는 "알았다. 청장님과 의논해 보겠다"며 돌아갔다.

(김만철 씨가 일본에 들어가자 외교적으로 복잡한 상황이 벌어졌는데 이에 대한 기사가 있어 소개한다. 편집자 주)

전두환 대통령, "김씨일가를 무조건 데려오라"

한편 일본정부는 김만철 일가가 망명신청을 하자 외교적으로 골치 아픈 '불청객'을 떠안은 셈이었다. 이들의 망명문제는 어떤 식으로든 한국과 북한, 일본 사이에 '뜨거운 감자'가 될 것이 뻔했다.

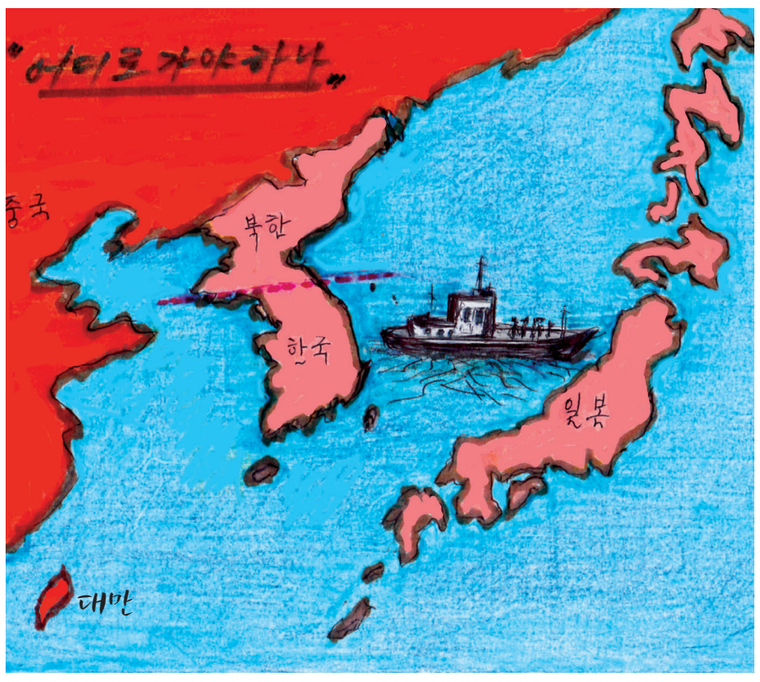
문제의 핵심은 망명처였다. 해상보안청이 청진호를 인근 쓰루가(敦賀) 항으로 예인한 뒤 벌인 1차 조사에서는 '따뜻한 남쪽나라로 가고 싶다'는 애매한 대답만이 돌아왔다. 사실 '정답'은 있을 수 없었다. 따뜻한 남쪽 나라가 어디인지에 대해 가족들마다 의견이 분분했기 때문이다.

일본으로서는 말 못할 고민이 있었다. 당시 일본 어선 후지산마루호 선장이 불법어로 혐의로 북한에 억류 중이어서 북·일 관계는 미묘한 국면에 놓여 있었다. 일본이 이들 탈북자의 한국 망명에 적극 나선다면 북한을 '자극'해 불행한 일이 벌어질 수도 있는 상황이었다.

그렇다고 한국과의 관계를 소홀히 할 수는 없었다. 당시 한일관계는 최고의 밀월을 구가하고 있었다고 해도 과언이 아니다. 거의 비슷한 시기에 출범한 양국 정부는 1983년 1월 나카소네 야스히로(中曾根康弘) 총리의 방한과 1984년 9월 전두환 대통령의 일본 답방을 거치면서 신뢰 관계를 구축했다. 일본 외무성 측에서 김씨 일가족이 발견된 다음날 주일 한국대사관에 이들의 한국 망명의사 확인을 위한 면담을 해보라고 연락을 해온 것도 이런 분위기와 무관치 않았다.

그때 주일 한국대사관에는 '특명'이 떨어졌다. 김씨 일가를 즉각 국내로 오게 하라는 긴급 훈령이 떨어진 것이다. 당시 외무부는 이규호 대사에게 보낸 훈령에서 한국망명 의사가 확인될 경우 결코 북한으로 송환돼서는 안되며 꼭 한국으로 보내져야 한다는 우리 정부의 입장을 일본측에 전달토록 지시했다.

당시 정부가 김씨 일가의 한국행에 적극적이었던 것은 체제안보와 국내정치적 측면에서 '김만철 탈출극'의 활용가치가 매우 높았기 때문이다. 우선 남북이 대결하는 상황에서 남한 체제의 우월성을 과시하는 '소재'로서 안성맞춤이었다. 또 국내 정치적인 분위기를 일거에 바꿀 수 있는 모멘텀이기도 했다.



남조선은 나를 한국으로 데려가려고 일본과 물밑접촉을 하였다. 나는 어디로 가야 하나...

김씨 일가가 일본에 도착하기 하루 전인 1월 19일 발생한 '박종철군 고문치사 사건'이 엄청난 파장을 일으키고 있었기 때문이다. 이런 상황에서 김만철 일가 탈출은 '고문치사 정국'에 대한 국민의 관심과 시선을 다른 데로 돌릴 기회였다. 대사관 측은 1월 22일 일본 정부에 김씨 일가의 한국 망명을 공식 요청했고, 이규호 주일 대사와 이기주 공사 등 대사관의 정무·정보 라인이 총동원돼 일본과의 교섭업무에 착수했다. 교섭의 중심은 외교부 내 대표적 일본통(通)으로 꼽히는 이재춘 정무참사관이 맡았다.

특히 전두환 대통령은 이규호 주일대사를 통해 김씨 일가의 한국 망명에 협조를 요청하는 친서를 나카소네 일본 총리에게 전달했다. 김씨 일가의 망명 사건이 한일 양국의 정상 간 교섭대상으로 격상된 셈이었다.

이런 상황 속에서 1월 30일 밤 김창석 주나고야 총영사가 이끄는 면접팀이 일본 정부의 주선 하에 김씨 일가족을 만났다. 표면상으로는 의사 확인을 위한 면담이었지만, 사실상 김씨 일가에게 한국행을 설득하기 위한 것이었다. 면담은 조총련의 눈을 피하기 위해 바다 위의 해상보안청 순시선에서 이뤄졌다.

밤 10시께 시작된 면담은 이튿날 새벽 3시까지 계속됐다. 면접팀은 김만철 일가에게 한국행을 택할 경우 받게 될 정착금과 직장 교육 등에 대해 상세히 설명했다. 이재춘 참사관은 당시 면접팀에게 한국은 누구나 노력한 만큼 결과를 얻을 수 있는 사회라는 점을 강조하라고 주문했다.

"공해상으로 강제추방하면 어떨까"

그러나 5시간여에 걸친 설득에도 일가족의 의견은 쉽게 교통 정리되지 않았다. 김만철씨 본인은 한국행을 원했지만 김씨의 장모와 처남 등은 호주나 뉴질랜드 등 제3국행을 희망했기 때문이다. 이들은 한국으로 갈 경우 북한에 남은 가족들이 처형당할 위험이 있고, 북측이 향후 한국으로 첩자를 보내 보복할 것이라는 공포에 시달리는 눈치였다. 일부는 북한에서 받은 사상 교육 탓에 '남조선은 거지들이 득시글거리는 생지옥'이라는 편견도 갖고 있었다.

상황이 이렇게 되자 일본 정부의 고민이 깊어졌다. 한국으로 이들을 직접 보내면 북한이 반발할 테고 호주 등 제3국으로 보냈다가는 한국의 불만을 살 가능성이 컸다. 그렇다고 일본이 그대로 떠안고 있자니 제2, 제3의 김만철 행렬이 줄을 이을 것이 자명했다.

이리저리 궁리를 하던 일본 외무성은 이튿날 이재춘 참사관을 불러 '은밀한 아이디어'를 제시했다. 일본 정부가 김만철씨 일가족을 불법입국 혐의로 공해상에 강제 추방하는 형태가 어떻겠느냐는 것이었다. 외형상으로는 강제추방이었지만 실제로는 청진호를 공해상에 '의도적으로' 표류시켜 부산 근처의 한일 인접수역으로 유도한 뒤 대기 중이던 우리 측 함정이 이를 인수하는 구상이었다. '물길'을 자연스럽게 이용해 북한을 자극하지 않고 한국에 탈북자들을 넘기는 외교적 해법인 셈이다.

외무성 측은 청진호의 주요 통과 해역을 표시한 해도와 한국 해역 도달 예상 일시까지 주일 한국대사관에 상세히 알려줬다. 계획대로 '인수인계'가 이뤄진다면 이번 사건은 의외로 쉽게 풀릴 수 있었다.*

출처 [연합뉴스 2011-11-07 〈외교열전〉 "김만철 일가를 데려와라" 삼각 외교전]