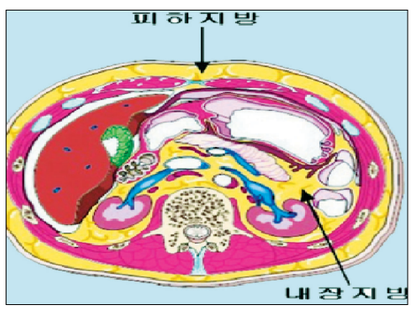
건강과 수행

침묵의 암살자 내장지방

내장지방을 잡아주는 땅콩버터를 만드려면 볶은 땅콩과 포도씨유, 꿀, 소금 약간을 믹서기에 넣고 갈면 끝이다

요즘 건강과 관련하여 여러 매체에서 이야기되고 있는 것 중에 하나가 내장지방이다. 내장지방은 장기와 장기 사이에 쌓이는 지방 덩어리다. 사실 내장지방이 많아도 겉으로 봐서는 잘 모르는 경우가 많다. 하지만 내장지방은 만병의 근원이고 소리 없는 살인자라고 할 정도로 무서운 것이다. 그렇다면 내장지방이 왜 무서운지, 또 해결방법은 무엇인지 알아보자.

일단 가장 큰 문제는 위에서도 언급했지만 겉으로 봐서는 표가 안 나기 때문에 자신이 날씬하고 건강하다고 믿는다는 데 있다. 그러다 보니 생활이나 건강 면에서 상당히 소홀히 할 가능성이 높게 된다는 것이다. 불규칙한 식사시간이나, 잦은 음주, 인스턴트 식품 등 몸에 해로운 음식을 아무리 많이 먹어도 자신은 살이 안찌는 체질이라고 확신하게 되는데 이런 생각이 바로 자신의 몸을 망치게 되는 것이다.



이러한 이유 때문에 요즘 젊은 여성들이나 주부들 사이에서는 대사증후군[1]이 빈번하게 발생하는 것이다. 대사증후군은 복부비만, 고혈압, 고밀도 지방에 의한 혈전, 심혈관계 질환 등을 유발한다. 또한 여성들의 경우 몸 안에 근육량이 부족하기 때문에 특히 노화 진행속도가 굉장히 빨라진다.

이처럼 침묵의 암살자처럼 우리의 몸속에서 우리의 생명을 갉아먹는 이 내장지방 덩어리를 없애려면 어떻게 해야 할까?

첫 번째, 제일 중요시해야 할 부분은 식사조절이다. 이것은 두 가지로 나뉜다. 음식의 종류 문제와 시간 문제인데 음식은 빵이나 떡과 같은 정제된 탄수화물과 단 음식, 기름진 음식, 술은 피하고 닭가슴살이나, 계란, 두부와 같은 단백질 위주나 채소위주의 식단으로 바꾸는 게 도움이 된다. 그리고 식사 사이 간격을 4시간 반에서 5시간 정도로 맞춰 주는 게 좋다. 식사만 일정한 시간에 일정한 양을 챙겨 먹는다면 사실 운동을 하지 않아도 내장지방은 급격하게 감량할 수 있다.

여기에 효과를 배가시킬 수 있는 방법이 **두 번째**로 운동인데 내장지방을 효과적으로 연소할 수 있도록 중저강도의 유산소성 운동으로 30분 이내의 활동을 꾸준히 한다면 내장지방은 물론 체지방까지 연소에 효과적일 것이다. 유산소 운동으로는 걷기와 조깅, 수영 등이 있다.

마지막으로, 내장지방을 잡아주는 음식인 땅콩버터를 소개한다. 시중에서 판매되고 있는 땅콩버터가 아니라 가정에서 직접 만들어서 먹는 땅콩버터라야 효과가 있다. 땅콩버터는 의외로 만들기가 너무 쉽다. 볶은 땅콩과 포도씨유(또는 카놀라유), 꿀(또는 조청이나 올리고당), 소금 약간 이렇게 믹서기에 넣고 갈면 끝이다.*

1)대사증후군: 제2형 당뇨병과 심혈관질환을 일으키는 위험요인(복부비만, 고혈압, 고혈당, 고지혈증)이 한 사람에게 동시 다발적으로 생기는 현상.

이승우 기자

입문 수기

마지막회,

오직 하나님만 바라보고 달려온 인생

신앙촌에서 박태선 영모님의 말씀은 곧 하나님의 말씀이었다. 특히 하나님의 말씀인 의로 살라는 말씀을 자주 하셨다. 수십 년을 눈길로나 입술로나 죄를 짓지 말라고 하시더니 어느 순간부터 이상한 말씀들을 조금씩 하셨다. 여기가 아니고 다리 건너가야 구원을 받는다는 말씀을 하시기에 나는 헷갈리면서 속으로 '영모님 참 이상한 말씀을 하시네. 전에는 영모님만 따라가면 구원 얻는다고 하시고서는. 갑자기 다리 건너가야 구원이라는 이건 무슨 뚱딴지 같은 소리지?' 하고 의문스럽게 여겼다.

또 어떤 때는 당신의 콧잔등을 가리키면서 "이 핼미가"라는 표현을 쓰시기도 했는데 참 이상했다. 왜냐하면 그 전까지만 해도 "이 엄마가"라는 표현을 쓰셨는데 왜 갑자기 '엄마'가 아니라 '할머니'라는 표현을 쓰시는지 정말 이해할 수가 없었다.

당시 영모님의 그 깊은 뜻을 몰랐던 나로서는 도저히 상상할 수 없었기에 그렇게 이상하게만 여겼을 뿐 더 이상 깊은 생각을 할 수 없었다. 물론 나뿐만 아니라 모든 전도관 식구들도 그렇게 생각했을 것이다. 하늘의 사람이었던 영모님께서는 대놓고 모든 것을 밝힐 수 없는 입장이었던 것이다. 왜냐하면 아담 이긴자이신 조희성 주님과 그분의 영적 엄마이셨던 박태선 영모님과의 떼려야 뗄 수 없는 하늘의 비밀이 있었기 때문이다.

박태선 영모님께서는 이해가 안 되는 말씀들을 쏟아내기 시작했다. 그중 이것을 빼면 안 될 것이다. 바로 예수를 치는 말들이다. 영모님께서는 처음부터 예수를 등에 업고 하늘의 역사를 시작하셨다. 그 때문인지 150만 명이라는 놀라운 신도가 전도관에 운집했다. 물론 놀라운 기적들이 있었기에 가능했던 것이다.

불의 사자이셨던 박태선 영모님께서 그렇게 예수를 등에 업고 역사를 하시다가 돌연 1970년도 중반부터는 예수를 서서히 치기 시작하셨다. 그 사전 작업으로 성경 상에 있는 선지자들을 하나씩 치기 시작했다. 심지어 가장 위대한 선지자였던 이사야 선지자를 치시더니 급기야 예수를 치기 시작하셨다. 전도관에 뿌리를 박고 있던 교인들의 마음이 서서히 요동을 치면서 전도관으로부터 멀어지기 시작한 것이다.

조희성 구세주께서 눈안찰을 하시는 모습

이것이 바로 하나님의 입장에서 보면 전도관 해산작전이었던 것이다. 전도관 해산작전의 일환으로 영모님께서 또 들고 나오신 것이 바로 노총각, 노처녀들의 결혼이다. 앞서 말한 적이 있지만 젊은 처녀의 몸으로 전도관 건설대에 들어갔고 소사 신앙촌과 덕소 신앙촌을 거쳐 기장 신앙촌까지 정말 옆도 쳐다보지 않고 앞만 보고 신앙의 길을 걸어갔던 나였다. 그런 나에게 영모님은 결혼을 강요하신 것이다.

그때 내 나이 40대 중반이었다. 주체할 수 없는 눈물이 속에서 나왔다. 그동안 나의 신앙은 무엇이란 말인가. 허무했다. 영모님만 바라보고 죄를 짓지 않으려고 발버둥 치며 살아왔건만 이게 무슨 경우란 말인가. 도무지 이해가 되지 않았다. 하지만 어쩔 수 없었다. 그 당시 모든 전도관 식구들은 영모님의 말씀 한마디면 그대로 따라야 했기에 나도 어쩔 수 없이 결혼을 할 수밖에 없었다.

나의 남편은 장로교에 다니던 사람이었는데 중매를 통해 나와 알게 되었고 결혼까지 했다. 하지만 신앙관이 달랐던 남편과 나는 종종 말다툼을 벌였고 나중에 남편은 자기가 다니던 장로교로 나오라고 강요를 하는 바람에 자꾸 가정불화가 생겼다.

당시 조금씩 모아둔 돈이 제법 있었던 까닭에 내가 살던 집에서 직매소(소비자 판매점)를 내고 장사를 하고 있었는데 하루는 그 전부터 친하게 지내던 박점상 권사가 찾아왔다.

박 권사가 하는 말이 "영모님께서 몰래 키우신 하나님, 성령으로 거듭난 분이 나오셨어. 완전히 죄를 해결하신 분이야. 하나님으로 화하는 말씀을 하시는데 그 분이 가르쳐 주는 대로 실천하고 따르면 구원을 얻을 수가 있어." 하는 것이었다. 그래서 내가 "좋다. 안 그래도 죄에 대해서 궁금한 게 많았는데 가보자. 내가 들어보면 안다." 이렇게 말하고는 곧바로 박권사를 따라 역곡으로 가게 되었다.

처음 이긴자 구세주의 설교 말씀을 들으니 그동안 내가 가졌던 궁금증들이 풀려지게 되었다. 전도관에서는 하늘나라가 하늘 꼭대기에 이뤄지는 것이 아니라 마음속에 이뤄지고 핏속에 죄가 있다는 것까지는 알았지만 죄가 무엇이고 그 죄를 어떻게 해결하는지는 몰랐다. 하지만 이긴자의 말씀을 들으니 죄가 되는 나라는 마귀를 벗어나서 의로운 하나님의 마음으로 바뀌어져 성령으로 거듭나기만 하면 하나님이 된다는 것을 알게 되었다. 그것으로 나의 마음은 이미 이긴자 구세주에게 꽂혔다. 더 이상 다른 설명이 필요하지 않았다. 그리고 박태선 영모님의 그동안 이해할 수 없는 행동들도 이해할 수 있게 되었다. 그때부터 나의 인생은 180도 달라졌다. 하지만 그럴수록 남편은 나의 종교를 이해 못했고, 싸움이 계속 돼 부득이 이혼을 할 수밖에 없었다.

하루는 걱정거리가 있어 몸이 안 좋고 머리가 아파서 이긴자께 말씀을 드렸더니 눈 안찰을 해주시는 것이었다. 눈 안찰을 받고 나오는데 코가 간질거리면서 재채기가 나오더니 코에서 핏덩어리가 쑥 나오는 것이었다. 그랬더니 언제 아팠는지 모를 정도로 하나도 아프지 않게 되었다. 아마도 그 핏덩어리가 빠지면서 구세주에 대해서 가졌던 일말의 의구심도 같이 없어진 게 아닌가 싶다. 이런 일이 있고 난 후부터는 더욱 영생의 확신이 들었다.

구세주께서 보광하셨어도 나는 여전히 영적으로 구세주께서 살아계심을 느낀다. 이슬성신이 무엇인가. 이기신 하나님의 분신체가 아니던가. 그 분신체가 보광하신 이후에도 계속 카메라에 찍히며 우리들을 지켜주고 계신데 어떻게 감히 구세주를 의심할 수 있겠는가.

나는 서울에서 제단에 오기 위해 전철을 이용한다. 전철에 앉아서 오고 가노라면 내 옆 사람인 기성교인이나 안 믿는 사람에게 전도지를 건네면서 말을 걸곤 한다. "예수님만 믿으면 천국 간다는 식으로 나도 20년을 믿었는데 사실은 믿어서 천국에 가는 것이 아니에요. 마음이 하나님의 마음으로 바뀌어져야 되는 거예요. 성경에도 '나를 항상 버려라', '성령으로 거듭나라'고 되어 있잖아요."

물론 짧은 시간 내에 그 사고를 바꿀 수는 없지만 때론 이렇게 말을 하면 인정을 하는 사람들이 종종 있다. 그러면 나는 더욱 신이 나서 주님에 대한 확신으로 가득 차게 된다.*

조남임 권사/본부제단

김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제16화 "위대한 수령님께서 밤잠을 안주무시고 동무를 기다리고 있음메"

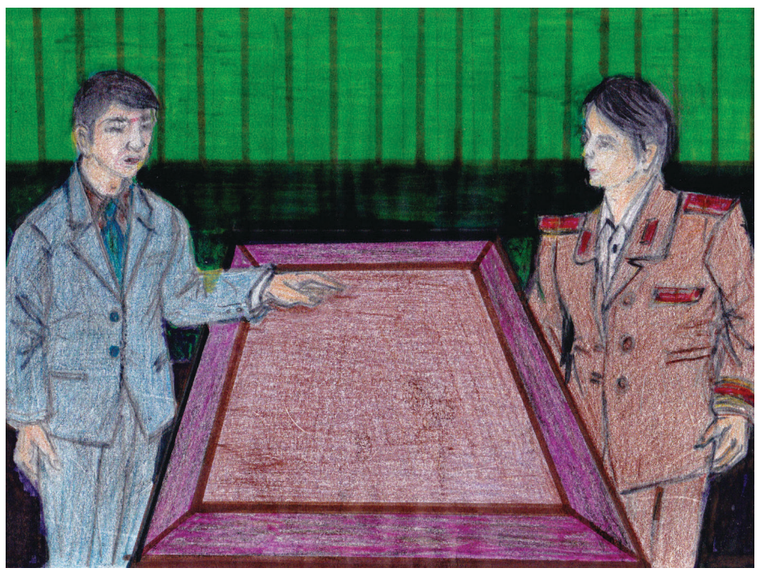
일본인 통역관은 조사를 받으려면 자기들 본부가 있는 쓰루가 항으로 가야 된다고 말하였다. 그래서 "남쪽으로는 갈 수 있지만 북쪽으로는 절대로 한 발자국도 가지 않겠다"고 말했다. 그랬더니 빙긋이 웃었다. 내가 왜 이런 말을 하는지 이해한 것 같았다. 그는 지도를 펴더니 "지도를 보세요. 쓰루가 항은 지금 있는 후꾸이 항에서 남쪽으로 2시간 거리에 위치해 있지 않습니까? 확인해 보시오"라는 것이었다. 지도를 자세히 살펴보니 그 말대로 쓰루가 항은 남쪽에 있었다. 그래서 안심을 하고 "좋다. 그러면 가자."하고 대답을 하고는 우리 배로 돌아왔다. 선실로 들어가자 우리 식구들이 일제히 나를 쳐다봤다. 어떻게 되었나, 궁금한 눈빛들이었다. "이제 합의를 다 했다. 절대로 손해는 보지 않을 것이야. 일본놈들이 배도 고쳐주겠다고 했으니 일본놈들 본부로 가자. 이제는 한시름 놓아도 좋을 것이다"라고 했다.

청진호가 천천히 움직이기 시작했다. 아마 합의를 본 후 일본 전투함이 청진호를 다시 묶어 연결시켰던 모양이다. 전투함에 끌려 두어 시간 후에 쓰루가 항에 도착했는데 사방은 캄캄한 밤이었다. 멀리 보이는 항구만 환하게 불이 켜져 밝게 빛나고 있었다. 멀리서 방파제가 시야에 들어왔다. 그때 '방파제에서 일본놈들이 우리를 저격할 수 있겠다'는 생각이 갑자기 들었다. 그래서 그들에게 "우리는 방파제 있는 데로는 절대로 가지 않겠다"고 말했다. "우리는 여기서 정박하겠소. 딴 소리 마시오"라고 못 박듯이 말했다. 그랬더니 통역관이 왔다. 통역관에게 이러한 사정을 말했더니 "아, 좀 들어가면 좋은데요. 절대로 총 쏘는 일은 없을 겁니다."라고 말하는 것이었다. "내 곧이들을 수가 없수다."라고 말하자, "그럼, 잠깐만 기다려 보세요." 하였다.

약 30분 쯤 지난 것 같았다. 갑판 위를 왔다갔다 하고 있었는데 큰 배가 우리 배로 접근하더니 옆에 척 하고 붙는 것이었다. 그 배 이름은 와까샤호라고 기억하고 있다. 조금 있으니 그보다 작은 군함이 오더니 또 우리 배 다른 편에 붙었다. 그러니 우리 배가 두 배 사이에 끼이게 되었고 부두 쪽에서 총을 쏘더라도 큰 배가 막아주는 형상이 되었기 때문에 안전할 거라고 생각 되었다.

그런 후 와까샤호 함장이라는 사람이 나타났다. 첫 모습이 아주 와일드하게 보였다. 우리 배에 내려와서는 거수경례를 하더니 뭐라고 인사를 하였다. 그러더니 우리 식구들 모두를 자기 배로 가자고 하였다. 알고 보니 보안청에서 나온 함대였다. 나는 안 간다고 했다. 그랬더니 껄껄 웃으면서 우선 자기 배를 보고 결정하라고 하기에 처남들을 데리고 와까샤호로 올라갔다.

와까샤호는 아주 큰 배였다. 배안에 운동장도 있고 강당도 있었다. 몇 천 톤급은 돼 보였다. 침실도 아주 멋지게 고급으로 꾸며져 있었다. 함장이 하는 말이 우리 식구가 여기에 있으면 안전하고 누가 와서 총 쏠 일도 없다고 했다. 또 경비까지 서고 있으니 걱정이 없다는 것이었다. 옆에서 통역관이 통역을 하지만 함장이 하는 말을 들어보니 한국말도 조금씩 알아듣는 것 같았고 절대로 불편하지 않게 해주겠다고 다짐을 하기에 믿음이 갔다. 그래서 가족들을 데리고 와까샤호로 이동했다.


조총련 백 부장이 북한으로 돌아가자고 설득하는 것을 단호하게 거절했다.

와까샤호에서 생활하다 보니까 참 편했다. 다만 한 가지 애로사항은 밥을 너무 적게 준다는 것이었다. 왜냐하면 그들은 밥을 조금씩 먹기 때문에 우리에게도 조금씩 주는 것 같았다. 해서 내가 통역관에게 "우리는 북한에서 못 살고 못 먹어서 밥을 많이 먹으니까 많이 갖다 달라."고 부탁했다. 그랬더니 조금 있으니까 엄청 큰 통에다가 밥을 가득 가져왔는데 거의 3분의 2 정도를 먹어치웠다. 그래서 그 다음부터는 우리가 먹을 수 있는 양껏 가져와서 정말 실컷 먹을 수 있게 되었다.

배부르게 먹어서 좋긴 좋은데 이후로 정말 골치 아픈 일이 계속 생겼다. 다른 것이 아니라 사방에서 우리를 만나겠다고 몰려들었던 것이다. 제일 먼저 그 이튿날 새벽부터 찾아온 사람들이 조총련에서 나온 사람들이었다. 어떻게 알았는지 정말 빨리도 왔다. 함장이 와서는 조총련에서 만나자는 요청이 왔는데 한번 만나 보라고 하기에 나는 "안 만난다. 새벽부터 찾아와서 이게 무슨 짓이냐!" 하고 딱 잘라버렸다. 그랬더니 함장도 아무 말도 못했다. 왜냐하면 함장은 중립이었기 때문이다.

조금 있으니까 보안청 과장이라는 사람이 와서는 제발 조총련 쪽과 만나달라고 사정을 하는 것이었다. "당신이 뭔데 나보고 만나라 말라는 거냐. 나는 안 만난다. 만날 필요성이 없다. 만나면 뻔하지 않느냐. 이야기 하다 보면 북한으로 가자는 말이 나올 텐데." 이렇게 내가 말했더니 그 과장이 "아, 그러지 말고 10분만이라도 만나 보내버리자. 너무 시끄러워서 그럽니다." 하는 것이었다. "아, 당신들이 그것 하나 쫓아버리지 못하고 그러느냐. 당신들 군인이 아니었나?" 하니 민주주의 국가에서는 그렇게 할 수가 없다는 것이었다. 자꾸 말이 퍼져 여론이 안 좋아진다는 것이다. 본인이 만나서 딱 잘라버리면 그 다음에 본인 요구니까 가라고 쫓을 수 있는데 그 전에는 안 된다고 했다. 그래서 내가 "그러면, 딱 10분이다."라고 허락을 했다.

해서, 아침 먹고 8시쯤에 조총련 부장을 만났다. 백영암이라는 자였다. 함장이 혹시나 해서 자기만이 쓰는 방을 빌려줘서 거기서 만남이 이뤄졌다. 내가 "도대체 왜 그렇게 야단이냐?" 하고 말했더니 조총련 부장이 "위대한 수령님께서는 지금 밤잠을 안 주무시고 김만철 동무 가족을 기다리고 있습니다. 빨리 수령님 품으로 돌아갑시다."라고 말했다. 그래서 내가 "부장 동무, 그런데 당신은 평양에 몇 번을 갖다 왔음메?" 하고 묻자, 자기는 매월 한 번씩 간다고 답했다. 내가 "그러면 그들의 심보를 그렇게 모르겠소? 나를 기다리고 있는 게 아니고 올가미를 준비하고 있을 게요. 뻔한 것 가지고 나하고 말해 봤자 나에겐 안 통하오. 거기 갈 사람 같으면 목숨을 걸고 여기까지 왔겠소. 말이 안 되니까 가시오. 좋게 말할 때 가시오."라고 말했다. 그러니, 그러지 말고 들어달라고 애원하기에 들을 것도 없다고 잘라버렸다. "그러면 부탁 하나 합시다. 지금 추운 겨울이니까 이불과 옷만은 받아 달라."고 사정을 했다. 그래서 "나는 따뜻한 남쪽 나라로 가는 사람이니까 그런 것은 필요 없고 오히려 짐만 될 뿐이다."고 했더니 "그러면 쌀하고 김치를 해놨으니 제발 그거라도 가져가 주시오"라고 매달리는 것이었다. "여기 함장 동무가 김치까지 다 만들어 줬으니까 그게 다 필요 없다. 내가 일본 놈들한테 뭐 얻어먹는 한이 있더라도 당신네 것은 안 먹겠다." 하고 딱 잘라버리고 선실 밖으로 나와 버렸다.*