

음식과 수행



암을 예방하는 피토케미컬

피토케미컬의 3대 기능
항산화작용, 암억제작용, 면역증강작용
마늘, 양배추, 양파 등에 많이 함유

사람이라면 누구나 무병장수를 꿈꾼다. 특히, 평균 수명 100세 시대를 바라보는 요즘에는 더욱 그럴 것이다. 대부분의 건강 전문가들은 무병장수의 소망을 이루기 위해서는 과일과 채소를 많이 먹으라고 권장한다. 무엇 때문에 과일과 채소를 많이 섭취해야 할까? 여기서 과일과 채소 속에 우리들이 주목해야 할 그 무언가가 있는데 그것은 바로 피토케미컬(phytochemical)이다. 여러분들은 피토케미컬에 대하여 얼마나 알고 있는가? 지금부터 피토케미컬과 컬러푸드에 대하여 알아보자.

컬러푸드는 조화로운 식생활과 건강한 삶을 유지하는 데 큰 도움을 주는 건강식품인데 일명, 헬스푸드로 알려져 있다. 컬러푸드가 주목받는 이유는 색깔에 따라 제각각 지니고 있는 화학물질인 피토케미컬 때문이다. 피토케미컬은 식물을 뜻하는 피토(phyto)와 화학을 뜻하는 케미컬(chemical)의 합성어이다. 예전에는 우리 몸에 필요한 필수 영양소를 5대 영양소라 하여 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 미네랄을 선정했는데 최근 들어 사람들이 채소, 과일에 대한 관심이 높아지면서 6대 영양소를 '식이섬유', 7대 영양소 '피토케미컬'로 선정하였다. 피토케미컬의 성분은 사람이나 동물에서는 생성되지 않고 오직 식물에서만 생성된다.

식물은 강한 햇빛, 해중, 외부에서 오는 스트레스로부터 자신을 지키기 위해 이 물질을 만들어 내는데, 이 화

학물질이 사람의 몸에 들어가면 항산화 물질이나 세포손상을 억제하는 작용을 하여 건강을 유지시키는 데 큰 도움을 준다. 또한 피토케미컬을 충분히 섭취하면 병의 원인물질에 대한 저항력이 향상되고 세균과 싸워 이길 수 있는 힘이 강해져 질병으로부터 스스로를 보호하는 항상성을 높여 준다.

피토케미컬이 주목을 받는 가장 큰 이유는 암 예방 및 치료에 탁월한 효과를 가지고 있기 때문인데 한국 영양학회는 성인이 하루에 채소 490g, 과일 300g 정도를 섭취해야 한다고 권장한다. 그리고 채소나 과일은 제철식품을 선택하는 것이 비타민과 많은 피토케미컬을 섭취할 수 있고 가공되지 않은 상태로 껍질째 섭취하는 것이 훨씬 좋다.

색깔이 분명한 채소나 과일에 다량 함유되어 있는 피토케미컬. 항산화 작용과 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려진 피토케미컬은 색깔에 따라 그 효능이 나뉘는데 붉은색, 주황색, 노란색, 보라색, 녹색의 오색영양을 이해하면 노화의 시계를 늦출 수 있다.

많은 업무와 스트레스로 피로한 현대인들에게 다양한 피토케미컬의 활용은 피로회복뿐만 아니라 암 예방에도 많은 도움이 될 것이다. 활성산소가 발생하기 쉬운 환경에서 살아가는 현대인에게 피토케미컬은 없어서는 안 될 소중한 존재임이 분명하다.*

이승우 기자

색상	식품	성분	효능
빨강	토마토, 수박, 고추, 파프리카	라이코펜, 케르세틴	항암효과, 혈관기능강화
주황	당근, 단호박, 굴, 망고	프로비타민A, 제아잔틴, 풍부	항노화작용, 암예방, 콜레스테롤 조절, 시력저하 예방
초록	신선초, 쪽파, 브로콜리	크로로필, 베타카로틴, 풍부	혈액생성, 피로회복
노랑	옥수수, 골드키위, 국화, 양파, 레몬	루테인, 플라보노이드	피부건강, 면역증진
보라	가지, 포도, 검정콩, 트레비스, 붉은 차조기	안토시아닌, 레스베라트롤, 풍부	항산화 작용, 고혈압 예방, 간기능 보호

세 번째 에피소드: 설탕 훔쳐 먹고 영창가다

남한 사람들도 군대생활 할 때에 춥고, 배고프고, 졸리고 그런다고 하는데 나도 군대생활 할 때 그렇게 배가 고팠다. 당시 부식이 캔참은 편인데도 훈련 나가면 무 더 캐고 남은 밭에 남은 조그만 무들을 서로 먹겠다고 싸우고 했다. 어떤 놈들은 배식할 때에 식기를 모자라 덮어서 두 그릇씩 타먹는 약삭빠른 놈들도 있었다.

공병대 근무할 때 설탕을 훔쳐먹고 영창에 간 일이 있다. 김중환이라는 친한 동기생과 군단 식량창고에서 보초를 설 때였다. 한참 배고플 때에 식량창고 앞을 지키는 보초로서 창고 속에 쌓여 있는 맛있는 것을 먹었으면 좋겠다는 바램이 왜 없겠는가. 더욱이 사탕가루는 맛보기도 어려운 시절이었다.

그래서 둘이서 사탕가루를 훔쳐먹기로 계획을 했다. 초저녁에는 병사들이 잠이 안 들어 들킬 수 없으니까 밤 12시 지나서 푹잘 잘 때 사탕가루를 좀 훔쳐먹기로 했다. - 설탕을 북한에서는 사탕가루라고 한다 - 북한은 사탕가루가 영귀했다. 마침 밤 12시부터 2시까지 근무 시간이 되어 둘이서 사탕가루 훔쳐먹기 실행에 들어갔다. 먼저 사람들이 없나 주위를 살피고 창고 내 자물쇠를 풀로 쳤다. 사출로 엮어 놓은 자물쇠가 풀리면서 열렸다. 문을 열고 창고로 들어가 어마어마하게 쌓여 있는 사탕가루 포대 앞으로 걸어갔다. 한 포대에 80기로 짜리다. 아시보 총 총창(아시보 총에 대검처럼 쏘는 것)을 뽑아서 사탕가루를 훔



김만철 선생 탈북기

썬 총창으로 사탕가루가 쏟아져 나왔다. 칼로 베면 자국이 나서 들킬 수 있지만 총창으로 빼 먹으면 구멍만 나니까 거기는 쉽게 흔적을 지울 수 있다. 80기로 포대에서 조금 뽑아 먹는 것이므로 들기지 않는다.

쏟아져 나오는 사탕가루를 각자 화이바(군인 첩모)에다 양껏 받아서 싹껏 먹었다. 그렇게 달고 맛있는 것이지만 먹는 것도 한계가 있지 절반도 채 못먹고는 질렸다. 질리도록 먹고서 근무교대 시간이 되어서 내일 먹을 생각으로 풀밭에 신문용 피우고 쏟아져 쏟아져 쏟아져 그 위에 돌로 짝 눌러놓았다.

그런데 그 이튿날 공교롭게도 소동이 난 것이다. 내무반으로 뺨이 들어온다고 병사들이 풀베기를 했는데 풀베기를 하다가 사탕가루가 신문에 쌓여 있는 것을 발견하였던 것이다. "누가 이랬나?" 하고 찾았으나 아무도 했다는 놈이 없으니까 그 전날 보초를 선 병사들을 찾았고, 우리 돌을 붙잡아놓고 따지는데 말 안할 수 없어서 둘이 했다고 자백했다. 그랬더니 "누가 주도자냐?" 해서 내가 먼저 훔쳐먹자고 고안을 내놓았으니 나는 3일간 영창에 가고, 김중환이는 변소간 청소 3일 하는 벌을 받았다.

입문 수기



마지막 회, 인생의 중요한 가치와 의미는 불사영생에 있다

왼쪽 귀가 잘 들리지 않아 방위로 빠지다

귀국해서는 군대 갈 요양으로 마음 준 비했다. 2년간 모아 둔 1000만원 정도를 가지고 해남에 땅을 사자고 아버지께 제의해 봤으나 아무 반응이 없어서 주식에 투자했다. 배를 탈 때, 조타수가 선장님이나 주식을 해서 돈을 벌었다는 얘기를 듣고 부모님께 여쭙지 않고 설부르게 투자를 하였다. 고향친구들과 여기 저기 놀러 다니면서 신체검사를 기다렸다. 만약 군대 문제가 잘 풀리면 돈 벌기 위해 다시 외항선을 타고, 그렇지 않으면 군대 갔다 와서 육상에 아예 정착하려는 생각을 했다. 선박생활할 때, 죽음에 대한 불안과 공포가 나의 가슴과 뇌리에 강력히 박혀 있었던 탓도 있었고, 항해사하며 스트레스 받은 것이 트라우마가 되었던 탓도 있었다.

어느 날 신경 통지서가 날아왔다. 신경 받는 담당관에게 귀가 잘 들리지 않는다고 말하였다. 검열관이 그러면 이비인후과에서 검사를 받은 진단서를 제출하라고 했다. 들은 바에 의하면 청력이 어느 정도 나쁜편 군대를 면제 받을 수 있다고 알았다. 사실 중학교 때, 선배한테 한 대 맞았는데, 그 때 고막이 찢어져서 왼쪽 귀가 잘 안 들렸다. 그 뒤 구실삼아 군에 안 가려고 했다. 여기서 재밌는 에피소드가 있다. 청력검사를 받을 때 어떻게 수작을 부러볼까 산이었다. 불순하게 무슨 의사한테 돈을 쓰는 것은 생각하지 못했고, 약간 편법을 써서 왼쪽 귀에 과도한 힘을 주면서 청력을 떨어뜨리려고 안간힘을 썼다. 그렇게 해서 진단서를 떼어 주니 4급 방위로 빠졌다.

폼수에 결과인지 모르지만 하여간 방위로 그나마 빠진 것이다. 내 생각에 당연히 방위로 빠지면 군대 가야되나보다 판단하고 배를 탈 생각을 포기했다. 나중에 알고 보니, 외항선을 3년간 타면 자동 면제된다는 것을 알았다. 결론적으로 피할 수 없는 운명의 길로 가닥이 잡혀서 어쩔 수 없이 군대에 가지 않았나 생각해본다.

지역 후배 고참이지만 지시를 잘 따르니 군 생활 편해

그 해 90년도 5월 광주에서 신병교육을 4주간 받고, 해남읍부대의 기동타격

대에 배치를 받았다. 부대에 들어갔더니 대부분이 지역 후배들로 나이가 1년에서 3년까지 어린 후배들이 고참이었다. 나는 다년간 단체생활을 경험했기 때문에 나이가 많고 선배라고 해서 거북스럽게 생각지 않았다. 군 기강에 입각하여 고분고분 순종하며 군 생활에 주축이 되었다. 배를 탈 때, 조타수가 선장님이나 주식을 해서 돈을 벌었다는 얘기를 듣고 부모님께 여쭙지 않고 설부르게 투자를 하였다. 고향친구들과 여기 저기 놀러 다니면서 신체검사를 기다렸다. 만약 군대 문제가 잘 풀리면 돈 벌기 위해 다시 외항선을 타고, 그렇지 않으면 군대 갔다 와서 육상에 아예 정착하려는 생각을 했다. 선박생활할 때, 죽음에 대한 불안과 공포가 나의 가슴과 뇌리에 강력히 박혀 있었던 탓도 있었고, 항해사하며 스트레스 받은 것이 트라우마가 되었던 탓도 있었다.

어느 날 신경 통지서가 날아왔다. 신경 받는 담당관에게 귀가 잘 들리지 않는다고 말하였다. 검열관이 그러면 이비인후과에서 검사를 받은 진단서를 제출하라고 했다. 들은 바에 의하면 청력이 어느 정도 나쁜편 군대를 면제 받을 수 있다고 알았다. 사실 중학교 때, 선배한테 한 대 맞았는데, 그 때 고막이 찢어져서 왼쪽 귀가 잘 안 들렸다. 그 뒤 구실삼아 군에 안 가려고 했다. 여기서 재밌는 에피소드가 있다. 청력검사를 받을 때 어떻게 수작을 부러볼까 산이었다. 불순하게 무슨 의사한테 돈을 쓰는 것은 생각하지 못했고, 약간 편법을 써서 왼쪽 귀에 과도한 힘을 주면서 청력을 떨어뜨리려고 안간힘을 썼다. 그렇게 해서 진단서를 떼어 주니 4급 방위로 빠졌다.

폼수에 결과인지 모르지만 하여간 방위로 그나마 빠진 것이다. 내 생각에 당연히 방위로 빠지면 군대 가야되나보다 판단하고 배를 탈 생각을 포기했다. 나중에 알고 보니, 외항선을 3년간 타면 자동 면제된다는 것을 알았다. 결론적으로 피할 수 없는 운명의 길로 가닥이 잡혀서 어쩔 수 없이 군대에 가지 않았나 생각해본다.

나의 꿈을 찾아서

군대를 제대하고 해남에서 좀 시간을 보내다가 이제는 빨리 돈을 벌어야겠다고 생각하고 어머니에게 고향을 떠날 것을 말씀 드렸다. 그때 어머니 하시는 말씀이 "무당이 그러던데 해남을 떠나면 사주팔자가 안 좋다"고 하였다. 그

런 말에 신경 쓰지도 믿지도 않았다. 경기도 하남에서 밀링과 선반 공장을 하는 이모님 집에 상경했다. 이모부가 사장으로 계셨고, 가정집과 공장을 겸하는 건물에서 생활하게 되었다. 이모부가 하는 일을 도우면서 그러저럭 지냈다. 먹고 자고 생활하는 데는 지장은 없었다. 몸이 아픈 데는 없었으나 그렇다고 크게 건강할 편은 아니었다. 장래에 대한 비전과 목적의식이 없어서 다소 무기력하고 의지박약하여 몸이 약간 부실했다. 그런 입장이자 보니 건강에 대하여 상당히 중요하게 생각했다. 다가올 장래를 전망컨대 앞으로는 돈과 명예도 중요하겠지만, 건강과 장수야 가슴이나 엉덩이를 사정없이 맞았다. 거의 제대할 때까지 그런 걸로 안다. 지역 방위다보니 저녁 5시에 퇴근하면 보복을 당할 수도 있으니 감정적으로 하지 않고 군기로서 때린 것이다. 어차피 내일이면 다시 입소를 해야 하니 양심을 가지고 맞벌을 놓치는 않는 것으로 안다. 해남에는 조직이 많다. 상당히 그런 조직이 많아서 피차간에 조심스러울 수밖에 없는 방위생활이었을 게다. 우리 기동타격대는 전라도에서 5.18광주 민주화 운동의 빼어난 역사가 있었기에 상시 데모 집압하는 장비를 갖추고 훈련을 받게 받았다. 실상 현역에서 훈련하는 거와 똑같이 일과가 짜져 훈련받는 방위로 통하였다. 당시 진지 구축이 사단의 핵심과제여서 여름에는 대부분 야간에 참호와 진지를 구축하느라 삽질과 곡괭이질을 참 많이도 했다. 지금도 삽질이라면 누구한테 안 진다. 군 생활을 하면서 간혹 주식을 확인해봤는데 그랜 아무것도 모르고 제일 싸고 많이 내린 종목을 샀다. 얼마 안가서 회사가 부도가 나서 말해버려 돈을 다 날렸다. 상당히 큰돈이었지만, 또 벌면 되지 하는 마음으로 개의치 않았다. 그렇게 18개월의 방위 근무를 별 탈 없이 마쳤다. 군 생활에서 깨달은 것은 위에서 시키면 시키는 대로 잘 따르는 것이 심신이 편하다는 것이었다.

일어학원을 찾다가 승리제단으로

하남시를 나와 서울 지하철을 탔다. 지하철 역 가운데 구로역이 익숙해서 구로역에서 내렸다. 역 앞에서 아무 사람이나 붙잡고 길을 물었다. 여기 근처에 일본어 어학원이 어디에 있는나고 낮은 빌딩이건데 길을 물어 보았다. 그 분이 바로 승리제단에서 전도하러 나오신 조 장로님이었다. 그 분께서 하시는 말씀이 왜 일본어 어학원을 찾느냐고 물어 보았다. "예, 일본어를 공부해서 일본어 통역관이 되려고 그러니까"라고 대답했다. 그랬더니 그 조 장로님이 하시는 말씀이 "우리 단체에 가

면 일본에 유학을 갈 수 있는 길이 있다"라고 친절하게 말씀해 주셨다. 일말의 의구심을 갖지 않고 조 장로님을 따라 나갔다. 그날 저녁 지금의 이 일본 권사님 댁에서 하룻밤을 유숙했다. 다음날 조 장로님과 함께 당도한 곳이 바로 지금의 건물인 승리제단이었다. 내 머릿속에는 일본에 갈 수 있다는 기대와 희망으로 낮은 승리제단에 거부감 없이 들어섰다. 그날부터 제단에 머물렀고, 이모와 이모부에게는 이런 사실을 알리지 않았다. 거기에는 여러 가지 말 못할 복합적인 이유가 있다. 그렇게 하루 이틀 승리제단에 머물면서 예배도 보고, 다른 청년들과도 어울리다보니 자연스럽게 승리제단의 외적 내적 법도와 체계를 익혀 나가면서 동화되어 갔다. 내 나를 전망한 불로장생시대의 도래와 코드가 딱 맞았기 때문이다. 적극적으로 배우며 새로운 지식을 진공청소기처럼 마구 흡수했다.

그렇다고 무분별하고 지각없는 사람은 아니다. 조리에 맞지 않고 사리가 어긋나면 절대 타협하지 않는다. 사리분별을 정확히 하는 사람이다. 항상 세상을 살 때에 바르게 살고, 남에게 폐를 끼쳐서는 안 된다는 마음의 중심과 확고부동한 윤리관을 가졌다. 승리제단에서 논하는 건강의 개념과 원리, 불로장생의 도와 실천방법이 너무나 합리적이고 완벽했다. 한점 의구심이나 부정적인 생각이 전혀 들지 않았다. 지나온 인생을 살아오면서 터득하고 깨달은 건강과 생명의 중요성, 그리고 불로장생시대의 도래가 대세 흐름이라는 것이 나와 너무나 딱 맞았기 때문이다.

어느덧 승리제단과 생사고락을 하여온 지가 24년이라는 세월이 흘렀다. 지금의 내 삶과 내 심정을 적나라하게 한 마디로 표현한다면 "신선놀음에 도끼자루 썩어가는 줄 모른다"는 속담이 가장 적절할 것 같다.

여기에는 어떠한 가식적이고 억지로 지장한 얘기는 없다. 진실로 이 글을 통하여 인생에 있어서 무엇이 중요하고 꼭 필요한 것인지, 또 진정 가치 있는 것이 무엇인지를 함께 느끼고 공감하였다면 글쓴이의 목적은 달성한 것이라 본다. 여기에 더하여 결코 병들어 죽음이 없는 승리제단의 진리의 가치 아래서 모든 사람이 행복하게 살기를 간절히 바란다. 감사합니다.*

김주호 송사 / 본부제단

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

마지막 회, 세 번째 에피소드와 김일성에게 남긴 편지



사탕가루를 먹으려고 창고로 몰래 들어갔다 / 그림 박준구 장로

영창에 들어가니 돼지우리처럼 돌로 쌓아서 만들었는데 흙을 바르고 겨울에도 춥지 않게 해놓았다. 바닥에는 보릿짚을 깔아놓았다. 이불이나 담요 이런 것 없다. 마침 그때는 여름이라 춥지도 않지 거기서 싹껏 잠을 잘 수 있어 좋았다. 졸병이라 늘 잠이 떨어졌는데 사출 동안 싹껏 자고 잘 먹었던 것이다.

사출 후 영창에서 나와서 공병대대장

지금까지 북한을 탈출하여 이곳 남한에 정착해서 살아온 이야기를 35회 연재하였다. 많은 분들이 재미있게 읽었다고 하니 구세주님께 조금은 빛을 갠 것 같다. 승리제단에 입문하여 10년이 넘도록 제단을 위해 한 일이 별로 없는데 그나마 나의 변변치 않은 이야기를 사랑해 주셔서 감사하다.

내 인생을 돌아보면 난 참으로 운이 좋은 사람이었던 것 같다. 군대 입대하여 훈련병시절 키가 작아 소총을 질질 끌고 다니는 것을 본 교육관이 불쌍하게 보았는지 운전학교로 보내서 운전병이 되었고, 신병 훈련 후 공병대에 배치되어 운전병으로 근무하다가 운수중대로 파견을 나가서 제일 졸병인데 우연히 엔진승장이 좋은 트럭을 배당받은 것도 그렇고, 트럭이 좋다보니 당연히 일을 잘하는 것처럼 보여 사단장한테 선택되어 사단장 차를 몰게 된 것도 그렇다.

또한 사단장 부인이 나를 잘 봐줘서 대학을 보내주었고 - 북한에서는 간부 자체가 되어야 대학을 갈 수 있다 - 청진외과대학 때에는 인품 좋고 실력 있는 지도교수를 만나서 내과 의사를 하게 된 것도 그렇고, 동생이 반동분자로 몰려 총살을 받기 전까지는 성분이 좋

은 빨갱이로서 국기훈3급훈장도 두세 번 받은 것도 그렇다.

죽기 아니면 살기로 북한을 탈출하여 배타고 올 때 대한해협에서 폭풍을 만나 잠복되어 죽지 않고 살아온 것도 그렇고, 그때 파도와 싸우다가 졸도하였는데 다시 깨어난 것도 그렇다. 나중에 알아보니 심방세동(심장박동이 정상보다 빠르거나 늦은 것)이었다.

그렇게 우여곡절 끝에 무사히 이곳 한국에 와서 자유를 누리며 배부르게 먹고 살았다. 애들도 장성하여 결혼하였고, 처남들도 국가에서 마려해진 직장을 잘 다니면서 행복하게 살고 있다. 어머니도 행복하게 사시다가 돌아가셨고, 우리 내외도 경기도 광주에서 잘 살고 있다. 대한민국 정부에서 여러모로 잘 돌봐 주었기 때문이다.

나는 북한을 떠나올 때 김일성 앞으로 장문의 편지를 써서 내 책상위에 두고 왔다. 인민의 낙원이라고 선포하는 모든 것이 거짓말이라는 것을 조목조목 반박하는 내용과 비명에 간 동생 이야기도 썼다. 그때 나이 40살이었는데 벌써 28년이라는 긴 세월이 지났으니 감싸서 새롭다. 나의 탈북으로 말미암아 많은 분들이 용기를 내어 탈북하게 되었다는 이야기를 지금도 탈북 동포들로부터 많이 듣고 있다. 북한 소식을 들을 때마다 가슴이 미어진다. 어서 빨리 통일이 되었으면 좋겠다. 내 고향 가뭇골과 청진이 눈앞에 선다.

승리제단 식구들을 비롯하여 나의 이야기를 애독해 주신 모든 분들께 감사드립니다.*