

음식과 수행



웰빙라면

스프 없이 라면을 끓이면 염분이 확 줄어 건강한 음식으로 거듭나게 된다

우리나라 국민들 대다수가 소금과 다습취의 위험성에 이미 노출되어 있다는 것은 많은 사람들이 공감할 것이다. 예컨대 한국 사람들이 주로 먹는 고추장과 김치, 된장 등은 소금이 반드시 들어가야만 하는 음식들이다. 사실 소금의 종류에 관계없이 하루에 소금 5그램(나트륨2그램) 이상을 섭취하게 되면 고혈압, 심혈관계질환, 신장병 등의 원인이 되어 합병증을 초래할 가능성이 매우 높아지게 된다. 그래서 많은 사람들이 종종 만성 질환자로 만들 수도 있기 때문에 건강을 위해서는 반드시 현명한 소금섭취 요령이 필요하다.

현명한 소금섭취를 위해서는 먼저 자신이 먹고 있는 음식 속에 얼마만큼의 염분이 포함되어 있는지를 알아야 한다. 만약 자신이 먹고 있는 음식 중에서 염분 함량이 제일 많이 들어 있는 음식을 알게 되었다면 그 다음 순서는 염분을 줄여서 섭취를 하거나 아니면 아예 그 음식을 먹지 말아야 한다. 하지만 대부분의 경우 음식을 중단하기란 매우 어려우므로 염분을 줄이는 방법이 현실적으로 보인다.

그래서 이번 호에서는 온 국민들이 쉽게 접하고 입이 궁금할 때 한 끼 식사를 가볍게 먹을 때 먹게 되는 라면에 대해서 알아보려고 한다. 즉, 웰빙 라면에 대해 알아보자.

라면은 남녀노소를 불문하고 우리의 입맛을 자극하지만 그 이면에는 또 다른 면이 있다. 즉, 라면 스프에 들어있는 각종 조미료와 염분은 우리의 건강을 해치기도 한다. 그래서 라면 스프를 반만 넣거나 아니면 아예 라면 스프를 넣지 않고 라면을 끓이면 어떨까? 물론 기존에 우리가 먹었던 라면의 맛은 나지 않을 것이다. 하지

만 짜지 않고 몸에 좋은 웰빙 라면이 탄생할 것이다. 지금부터 그러한 염분을 확 줄인 웰빙 라면을 한번 끓여 보자.

스프 없이 웰빙 라면 끓이는 방법

재료: 라면사리 2개, 멸치육수 3컵, 양파 1/2, 청양고추 3개, 고춧가루 1숟가락, 대파, 마늘 약간, 달걀 1개

-요리 순서-

- ① 멸치 육수를 먼저 내준다.
- ② 라면 사리를 준비하고 각종 채소는 먹기 좋게 썰어둔다.
- ③ 육수 물이 끓으면 썰어둔 청양고추와 고춧가루를 먼저 넣어준다 (여기서 라면사리를 따로 끓이는 물에 먼저 넣었다가 꺼내어 사용하면



라면사리에 포함된 나쁜 기름을 많이 없앨 수 있고 게다가 담백한 맛을 추구할 수 있어 좋다).

④ 양파와 대파, 달걀 1개를 넣어주면 완성된다.

위의 웰빙 라면은 아주 기본적인 것으로 독자님께서 손쉽게 만들 수 있는 것으로 소개하였다. 이 외에도 조금 특별한 맛을 즐기려면 토마토를 넣은 '토마토 라면'이나 닭가슴살을 이용한 '닭가슴살 간장라면' 등이 있는데 조금 복잡하기 때문에 지면관계상 생략하기로 한다. 여기서 소개한 웰빙 라면은 끓일 때에 대파, 마늘, 양파, 달걀은 맛있게 먹기 위해 보통 넣기 때문에 거기에 멸치로 육수내고 청양고추와 고춧가루만 추가로 넣으면 되기 때문에 라면을 좋아하는 식도라기라면 한번쯤 손수 만들어봄이 어떨까. 그래서 맛나게 만들어 주위분들과 같이 한 끼 식사로 더욱 정을 나눌 수만 있다면 이 추운 날 되들어 지게 사는 사람이 아닐까싶다.*

이승우 기자

입문 수기



첫 회, 인생에 대한 답을 철학책에서는 찾을 수 없었다



황성석 승사 / 마산제단

들어가는 글

마귀와 하나님의 싸움에서 하나님이 이기기란 결코 쉬운 일이 아닌 것 같다. 완성자 구세주께서 출현하셨음에도 불구하고 35년이라는 세월이 흘렀지만 지금 이 세상은 아직도 마귀의 통치 아래 놓여 있다. 나 또한 승리제단에 나온 지 이십 여 년이 되었지만 아직도 완성의 길은 너무 멀게만 느껴지는 것을 볼 때 그렇다. 짧지 않은 세월이 흘렀지만 변화를 두려워하는 내가 말할 수 없을 만큼 미워진다. 세상에 깨물리는 모든 것이 이십 여 년이 되었지만 아직도 완성의 길은 너무 멀게만 느껴지는 것을 볼 때 그렇다. 짧지 않은 세월이 흘렀지만 변화를 두려워하는 내가 말할 수 없을 만큼 미워진다. 세상에 깨물리는 모든 것을 버리고 달마대사 앞에서 팔을 끊어 바쳤던 해가처럼 참으로 수도의 길에 들어서고 싶지만 내게는 그러한 결단이 쉽지않은 않다.

입문수기를 써달라는 신문사의 요청을 받은 지가 벌써 몇 년 된 것 같다. 입문수기 원고가 부족하여 애대우는 신문사 사정을 바서는 빨리 써줘야 할 것 같은데 내 마음은 부족한 생각뿐이었다. 나 같은 사람의 입문수기가 무슨 도움이 될 것이겠는가, 하나님의 역사에 오히려 누를 끼치는 것은 아닌가, 라는 생각에 차일피일 미뤘었다.

세월이 조금 되다보니 신문에 미안하기도 하거나 간증이나 입문수기를 쓴다는 것은 구세주 조희성님을 알리는 데 있어서 참으로 중요한 일이라는 생각이 들었다. 보잘것없는 나지만 지금까지 나름대로 도와 진리를 찾아서 걸어온 과정은 나와 같은 처지에 있는 동반(道伴)들과 초입자에게 적어도 조금 마한 교훈은 줄 수 있을 것이라는 생각이 들었다. 하여 내가 살아온 목은 이야기를 적기로 하였다. 나의 글이 구세주를 알리는 데에 조금이나마 역할이 된다면 그것은 분외의 과실(果實)이 될 것이다.

가난했지만 돈보다 인생에 대해서 알고 싶었다

나는 경남 함안에서 태어났다. 1960년 생이니가 우리 나이로 56살이다. 6남 1녀의 막내로 태어난 나는 어린 시절을 돌아보면 집안 형편이 어려워 힘들었던 기억이 많이 있다. 당시 촌은 부자집 몇 집을 제외하고는 거의 다 못살았다. 우리집도 마찬가지였다. 소꿉을 먹이러 마을 동산에 올라가 광활하게 펼쳐진 땅을 내려다보면서 '이렇게 많은 땅 중에 왜 우리 땅은 하나도 없나' 한탄도 했다. 땅 한 마지기 없는 우리 집은 그 아랄로 동네에서 제일 가난한 집이었던 것이다.

아버지는 일찍 돌아가셨고, 어머니 홀로 7남매를 고생 고생 키우신 것을 철이 들어서야 알게 되었다. 당시 나는 왜 이렇게 가난하게 살아야 하는가 알지도 못한 채 불평을 많이 했던 것 같다. 고등학교 보내달라고 어머니에게 울고불고 때를 썼지만 소용이 없었다. 얼마나 어머니 마음이 아프셨겠는가! 큰 형이 정비공장에서 기름 만지면서 벌여 부친 기쁨때 젊은 돈으로 나를 중학교도 보내고, 먹고 살기도 하였던 것이다.

나는 중학교 3학년 겨울방학 때 진해로 양복 기술을 배우러 나가기 되었다. 그곳에서 5년간 양복기술을 배우고, 이제는 돈 좀 벌 수 있겠구나 할 때쯤 기성복이 나오기 시작했다.

하야간 그 당시에 나는 어머니와 많은 형들을 떠나 객지생활을 하면서 무척이나 힘들어했다. 보통 사람들은 집안이 가난하면 돈 벌어서 민생고를 해결해야겠다는 부자가 되겠다는 생각을 하는데 나는 민생고보다 인생에 대한 많은 의문이 꼬리에 꼬리를 물고 일어났었다. 왜 이렇게 살아야 하나? 어떻게 살아야 잘 사는 것인가? 인간은 왜 태어나야 하는가? 무엇을 해야 하는가? 등 이런 의문은 늘 뇌리에 떠나지 않았다.

10대 후반부터 이러한 철학적 방황이 시작되었지만 객지생활에 누구한테 터놓고 의논할 상대가 없었고, 내 고민을 해결해 줄 대상도 없었다.

그런데 책속에 길이 있다는 이야기를 듣게 되었고, 비로소 책을 읽기 시작했다. 처음에는 에세이집부터 시작하여 문학평론집과 소설, 철학 등으로 옮겨 갔다. 그중에서도 조금이나마 삶의 문제를 해결해 준 것은 철학책이었

다. 철학 책을 손에 잡히는 대로 눈에 띄는 대로 읽기 시작했는데 니체, 톨스토이, 쇼펜하우어, 키에르 케고르 등등의 책이었다. 나중에 보니 내가 파고드는 곳은 서양철학의 열세주의 쪽으로 가고 있었다. 쇼펜하우어를 좋아했었고, 좀 더 가다보니 키에르 케고르의 <죽음에 이르는 병>까지 갔다.

스님이 쓴 책들도 여러 권 읽었는데 법정스님의 무소유를 비롯하여 청담스님의 마음에 관한 책이다. 그중에서도 청담스님의 글이 마음에 끌렸다. 소공자가 쓴 전등록 해설서 <더 나아갈 수 없는 길>도 3권을 모두 읽었다. 20대 초반에 스님이 되겠다고 어떤 절에 찾아가다가 주지스님이 부처님께 절이나 3번 하고 돌아가라는 말을 듣고 내려왔던 적도 있었지만 책에서도 나의 인생에 대한 대답을 찾을 수 없어 계속된 방황의 세월이 10여 년 넘게 흘러갔다.

마음은 늘 답답하고 되는 것이 아무것도 없는 세월을 보내다보니 결국엔 술과 담배도 배우게 되었다. 그 후부터는 늘 술에 취한 하루하루를 보내면서 마음 한 곳이 허전함을 감출 길 없는 병적인 허무주의에 깊이 빠져있는 자신을 바라보았지만 좀처럼 그 늪에서 헤어나올 방법을 찾지 못한 채 취생몽사(醉生夢死) 하는 삶을 살고 있었다.

이렇게 세월을 보내다보니 되겠는가 싶어 조금은 늦은 것 같지만 공부해 보고 싶어서 군 제대를 한 후 24살에 야간공업고등학교를 입학해서 그 동안 배움에 대한 목마름을 적셔보려고 했다. 중학교 졸업이후 가졌던 고교입학의 꿈을 실현하기 위해서였다. 1학년 때에는 공부할 만했는데 2학년으로 진학하니 공교이다 보니 기계공학 등의 전공과목 위주로 배우게 되어 내가 공부하고 싶었던 것(인문학)과 점차 멀어져 가기만 하여 중도에 학교를 그만두어야겠다고 생각했다. 내 생각을 말하니 친구들이 한사코 말려서 졸업을 겨우 했다. 그나마 학교에서 같은 반 친구들과 친하게 지낸 터라 반장을 2년간 하면서 남을 위해 희생하는 것이 어떤 것인지를 조금 알게 되었다.

과격한 노조활동으로 해고된 후 나 자신을 돌아보게 되다

공고를 졸업한 후 바로 창원공단에 있는 중소기업에 취업을 하였다. 당시엔 공고 졸업장만 있으면 취업이 쉽게 되

었다. 회사에서 나는 인기가 좋았다. 불임성이 좋은데다가 제품 검사 담당이라 여러 사람을 사귀게 되었는데 유머러스한 나를 모두 좋아했다.

직장생활 3년쯤 되었을 때 노조활동에 참여하게 되었다. 노조위원장에 당선된 동료가 나에게 회계감사를 해보라는 제의에 동의하면서 시작된 것이었다.

아시아피 우리나라 노동운동은 절대 일로부터 시작되었다. 참견된 피복노동자들이 노조3권에 의한 근로권이 보장되지 못한 상태에서 사용자들에게 착취당하는 것을 본 전태일은 노동자의 기본권을 찾기 위하여 투쟁을 하지만 먹혀들어가지 않자 분신을 함으로써 그 부당함을 사회에 알리게 되었고 그 결과 노동운동이 촉발되었다. 노동자들의 임금착취의 결과로 사용자가 돈을 벌고 결국 산업이 발전되었다는 내용은 노동자들의 분노하게끔 만들었다.

1980년대 후반 노동운동을 제일 많이 하는 곳이 내가 일하던 창원공단이었다. 88올림픽 전후로 과격한 노동운동이 극에 달할 무렵에는 노동조합을 만들어 협상만 하면 월급이 올라가던 시절이었다.

당시의 나는 상당히 과격한 스타일이었고, 카리스마도 있었던 모양이다. 회의를 열면 나의 주장이 거의 채택되다시피 했다. 나는 많은 조합원들의 의견이 반영되도록 열심히 일을 했다. 월급과 보너스 및 각종 수당을 인상시키기 위하여 임금협상과 단체협약을 하였고, 파업도 하였다. 노조연합체로 마창연합이라는 게 있었는데 나는 그곳에서 노동운동에 관한 지침과 요령을 자문 받기도 하였다. 마창연합은 나중에 민주노총으로 발전되었다.

시간이 점점 흐르면서 노조에 깊이 관여하게 되자 노조에서 빠져 나올 수 없는 상태까지 이르게 되었고, 회사는 업무방해로 노조위원장과 같이 노조간부 6명을 해고하였는데 나도 거기에 끼게 되었다. 부당해고로 법률투쟁까지 하였지만 결국 패소하게 되었고, 그 후에야 비로소 나 자신의 모습을 돌아볼 수 있게 되었다. 물론 계속해서 투쟁할 수 있었지만, 그렇게 하려면 나를 비롯한 해고노동자들을 먹여 살려야 하는데, 소규모 회사의 노조로서 그것은 상당히 부담스런 일이 될 것이라 여겨져 여기서 회사와 노조 모두를 떠나야겠다고 결심하게 되었던 것이다.*



사회자 박철수 승사



무궁화합창단이 무궁화관현악단과 협연을 하고 있다



무궁화관현악단의 연주 (이 중의 울림은)은 성도들에게 진한 감동을 주었다



리준경 승사와 이정점 부인회장의 (저승사자 이리랑)은 성도들에게 웃음을 듬뿍 주었다



승리신문 700호 발행 축하 사회를 본 김종만 승리신문사장



여성연합회원들이 아름다운 하모니를 보여준 무대였다



강남스타일을 추며 분위기를 한껏 띄운 부산제단 식구들



해동 식구들의 난타 공연은 힘과 패기를 느낄 수 있었다