

음식과 수행



# 암에 좋은 가을 제철 음식

## <사과, 배, 오두>는 항암작용이 있다

아침과 저녁에 완연한 가을 날씨를 느낄 수 있는 지금은 추석이 성큼 다가옴을 느낄 수 있고 수확의 계절로서 각종 먹거리가 풍부한 계절이다. 이맘때 나오는 가을 제철 음식은 건강에도 물론 좋지만 암을 예방하는데도 좋은 음식들이 많다. 이번 호에서는 암에 좋은 가을 제철 음식에 대해 알아보자.

### <사과>

하루에 한 개의 사과를 먹으면 의사가 필요 없다는 말이 있을 정도로 사과는 우리 몸에 아주 좋다. 특히 껍질과 껍질 바로 밑부분 과육에 식이섬유와 미네랄, 당질이 풍부하기 때문에 껍질째 먹는 것이 좋다. 하지만 요즘은 농약 때문에 껍질째 먹기가 부담스러운데 식초와 담금소주를 희석한 물에

아니라 칼슘, 칼륨, 아연 등의 미네랄과 식이섬유도 풍부하다.

### <갈치>

갈치 속에는 각종 무기질과 DHA가 풍부하여 골다공증 예방과 두뇌건강에 좋은데 특히, 육질이 연하여 소화기관이 약한 노인이나 어린이의 영양식으로도 좋다.

### <버섯>

버섯은 낮은 칼로리를 갖고 있는 반면 면역력을 높이고 항암작용을 하는 성분을 비롯하여 단백질이나 식이섬유, 비타민, 피토케미컬 등 여러 가지 영양소가 함유되어 있는 건강식품이다. 특히, 변비와 비만, 당뇨, 고혈압 등 음식으로 인해 생기는 질환을 예방하고 치료하는데 효과가 아주 좋다.



20~30분 정도 담그면 대부분의 농약은 제거되므로 참고하기 바란다.

### <석류>

석류는 갠년기 여성과 임신부, 산후 조리 중인 여성에게 특히 좋는데 이 이유는 여성 호르몬인 에스트로겐이 다량 함유되어 있기 때문이다.

### <대추>

대추는 차로 마시면 효과적인데 몸이 차거나 감기 기운이 있을 때는 뜨겁게 마시고, 피로를 풀기 위해서는 차갑게 마시면 된다.

### <호두>

호두씨 톨레에 세포가 노화되는 것을 막아주는 성분이 있는데 비타민C 외의 모든 비타민이 들어 있을 뿐만

이승우 기자

입문 후기



# 첫 번째 회, “아, 요있네. 이것이구나. 내가 찾던 도가 이거다.”

경남 산청에서 2남7녀 중 장녀로 태어난 나는 말에 동생들이 계속 태어나는 고로 초등학교 다니다 동생들을 돌본다고 학교를 계속 다니지 못하게 되었다. 아버지 5형제가 한 마을에 같이 농사를 지으며 살았다. 아버지는 장손이었다. 아버지 형제가 전부 남자라 내가 태어나자 귀한 딸이라 여겨 삼촌들에게 귀여움을 많이 받았다. 부모님은 유교 전통을 중시하여 부모님께 효도하고 인간의 도리를 다하시려고 하였다. 남에게 해를 끼치는 행동을 조금이라도 하지 않으려고 하였다. 나의 평생 생활도 비슷하였다. 양반집안이라고 딸들은 농사일을 못하게 하였다. 집안에서만 생활하다시피 하여 성격에도 영향을 미친 것 같다. 동생들이 태어나기 전 2살 때 부모님들은 오빠와 나를 데리고 진주 시내에서 구슬을 만드는 가내수공업업을 잠시 하였다. 내가 입에 거품이 나는 등 몸이 아파 죽어가는 부모님은 고향에 가서 죽게 해야겠다며 나를 데리고 진주 다리를 건너 떠나려는 찰나에 외삼촌이 와서 다시 다른 병원에 가지고 데리고 갔는데 일본인 의사였다. 다행히 아버지 피를 많이 수혈받아 다시 살아나게 되었다. 그 이후로 아버지 몸이 많이 쇠약해졌다고 하였다. 인명(人命)은 재천(在天)에 있다 하였던가(영생길로 갈 팔자인지 하나님은 살리신 것 같다).

## 천리교 신앙을 열심히 하다

그 후 경남 진주에서 결혼해서 남편과 같이 신발가게를 하며 생활하고 있었는데 친정 아주머니가 한날 천리교를 권하여 다니게 되었다. 친정 아주머니는 몸이 좋지 않아 병원에 입원을 자주 하여 치료를 받았으나 약발이 듣지 않아 집에서 죽을 날만 기다리고 있었다. 성격이 강하여 폭력으로 남편을 휘어잡기도 하였으나 쌀차가 지나간 뒤에 떨어진 쌀을 주워서 먹을 정도로 생활력은 강한 편이었다. 그런데 천리교를 다닌 후 많이 좋아졌었다. 친정 아주머니가 '모든 게 다 내 죄다.' 하면서 천리교 교리를 실천하니 건강이 좋아졌다는 것이다. 나도 성격이 내성적이고 잘 놀라며 집



일본에 있는 천리교 본부

안에서만 살다시피 커 왔기 때문에 대인관계에 미숙하여 신경이 예민해 지고 소화도 안 되고 우울증 비슷하게 있었다. 결혼 후 남편이 화를 잘 내고 하여 깜짝 깜짝 놀라는 일이 많아 몸이 더욱 안 좋아졌다.

천리교 교리가 팔자가 바뀐다는 3계훈 8계명으로 3계훈은 “아침 일찍 일어나서 정직한 마음으로 부지런히 일하자” 팔계명은 인색한 마음을 버려라! 미워하는 마음을 버려라! 교만한 마음을 갖지 말라! 등등 그리고 히노기신(봉상)-신에 대한 대가 없는 봉사를 실천하고 예배를 생명처럼 보고(조선 근무), 시공창 청소, 화장실 청소, 남의 대문 앞 쓸기 등 밑바닥 일, 꾀웃음을 찾아서 하는 인류는 신의 몸통이라는 이치로 부지런히 남을 섬기는 마음과 행동을 실천하는 것이었다. 내 속의 죄악이 소멸되는 신앙생활이 되었다.

그래서 집에 천리왕님(천신님)을 모셔 놓고 매일 새벽과 저녁에 2번 예배 보는 것을 빠지지 않고 실천했다. 천리왕님께 제사도 드리는데 고기, 야채, 과일 등 모든 제사 음식을 삶지 않고 산 채로 올렸다. 그것은 앞으로 늙지 않고 죽지 않는 세상이 오면 씩씩 양식을 먹지 않고 감로를 먹는 시대가 온다는 상징이었다. 그래서 일본 본부와 각 한국본부 교회에는 감로대를 만들어 놓았다. 천리왕님(천신님)이 감로를 감로대

를 통해서 내리는 시대가 온다는 것이 인관계에 미숙하여 신경이 예민해 지고 소화도 안 되고 우울증 비슷하게 있었다. 결혼 후 남편이 화를 잘 내고 하여 깜짝 깜짝 놀라는 일이 많아 몸이 더욱 안 좋아졌다.

## 천리교에 회의를 느낀 포교사를 따라 새로운 도를 뒀다

1990년쯤에 창원에 이사를 와서 마산에 사는 허두봉 교인과 친하게 되어 마산에서 합성동 시외버스 터미널 일대에서 포교도 같이 매일 하며 함께 신앙을 하였다. 마산 포교사는 지병인 신장병이 생겨 일본 본부에도 2번이나 가서 교조 무덤에서 구르는 의식을 행하고 왔다. 그러면 몸이 좋아진다는 것이었다. 그러나 병세가 악화되어 병원에 갔

었으나 너무 늦게 와서 약물로 치료할 수 있는 때를 놓치고 1주일일 2번씩 신장투석을 해야 했다.

그래서 이 포교사는 천리교에 회의를 느껴 모든 종교 단체에 돌아다니면서 병도 낮고 신앙을 할 곳을 찾았다. 그리고 자기가 배우고 깨달은 것을 우리에게 가르쳐 주었다. 그리고 우리는 계속 그 포교사가 얘기하는 내용에 귀를 기울였다. 그러던 중 천리교 교리와 너무나 다른 얘기를 하기 시작했는데 너무나 마음에 와 닿는 감동을 받았다. '영생의 도가 어떻게' '이슬이 어떻게' 등등... 나중에 알고 보니 영생의 진리를 승리제단에서 듣고 와서 우리에게 했던 것이다.

설교 내용도 열렬하는 찬송가 식으로 만들어 부르니 즐겁고 은혜스러웠다. 테이프로도 만들어 집에서 들곤 하였다.

그 포교사는 생명을 살리는 새로운 도가 필요하다는 다른 포교사와 20여명의 천리교 신자들과 문쳐서 자칭 새로운 도를 만들었다. 그리고 지리산, 마산 돛섬 등 명상하기 좋은 터를 찾아 돌아다니면서 참선도 하고 나름대로 기도를 하였다. 기도 중 아마로 시원한 것이 들어오기도 하였다. 나는 그것이 하나님의 은혜로 생각되었다.

그래서 천리교 신주단지도 버리고 그 포교사를 따라 다니면서 도를 뒀다. 그러나 뭔가 사기를 당하는 기분이었다. 도를 뒀어야 산다고 했는데 이권 아닌 것 같았다. 관광 다니는 것 같았다.

이곳 저곳 경치 좋은 곳을 찾아가 기도한다고 했는데 돈만 들고 시간만 낭비하는 것이었다. 자주 1박 2일 기도하러 가면 집안일도 못해서 가정에도 소홀하게 되었다. 그러던 중 몸도 뚱뚱해지고 건강이 안 좋아져서 다니던 것을 포기했다. 같이 다니던 허두봉 씨도 1년 후 그만 두었다. 기도하러 갔다가 허리를 다쳤는데 포교사가 계속 기도하면 낫는다고 해서 따라 다니다가 계속 악화되었기 때문이었다.

그러나 우리 두 사람은 그래도 참도를 찾아야겠다는 생각으로 자주 만나 도를 논하였다.\*

김명옥 권사 / 진혜제단

나는 서초동 창신교회 장로였다. 그 교회 신도는 삼사천 명이나 된다. 꽤 규모가 큰 교회다.

내가 교회를 안 나가자 교회에서는 나를 다시 나오게 하려고 여러 가지로 노력을 하였다. 창신교회에서 알고 지내던 박종식 장로가 전화하여 교회에 나오라고 여러 번 말해서 부담이 느껴져 될 수 있으면 그를 안 만나려고 했다. 박 장로는 내 이름을 빌려주고 프랜차이즈 사업을 알선해 주었던 그 사람(29화 참조)이다.

아무리 교회에서 다시 나오게 하려고 갖은 방법으로 노력하더라도 나는 교회에 염증이 느껴져 목사를 비롯한 교회 관련되는 모든 것이 싫어졌다. 그래서 탈북 강연도 교회나 신학대학으로부터 들어오는 강연은 모두 사절하였고, 대학교에서 들어오는 의학 강연이라든가 기타 관계단체에서 오는 탈북자 강연 등만 받아들여 하였다.

내가 승리제단에 입문하게 된 데에는 이종원 사장과 그의 인연으로 시작되었다. 이 사장은 내가 서초동에 살 때 우리 집 앞에서 부동산 중개소를 했는데 그때 집사람과 막내 딸 광숙이가 그곳에 가서 이런 저런 얘기를 하다가 자연히 이 사장과 친해졌던 모양이다. 가족들이 알게 되니 덩달아 나도 이 사장을 만나게 되었는데 이 사장은 우리 식구들에게 재산을 부동산에 투자하여 돈을 벌 수 있다고 권유하였고, 나는 그 사람이 믿어져서 교회 다닐 때 알았던 사람에게 사기 당하고 남은 돈 일부를 투자하게 되었다. 나는 그와 더욱 친해졌고, 그가 내 매니저 역할을 해주었다. 내 강연 일정을 짜주고, 돈 관리도 맡



김만철 선생 탈북기

겼다.

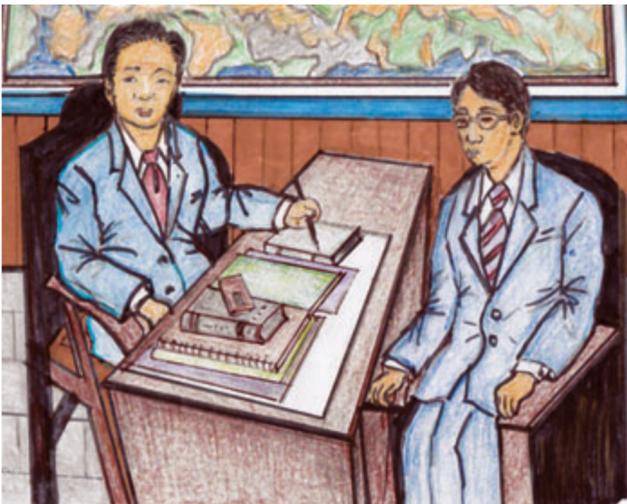
그는 나를 만날 적마다 영생교의 조희성 선생에 대하여 말을 해주었다. 그분은 참 박식하고 훌륭한 분이어서 한번 만나볼 것을 권했다. 그러면서 승리제단의 이론을 설명해 주었다. 승리제단의 이론은 종교가 아니라 과학이며, 누구를 믿는 데가 아니며, 예수를 개똥 상놈이라고 한다고 소개해 주었다.

당시 나는 남한에 내려와서 하는 것마다 다 잘 안되고, 사기 당하고 해서 마음이 안 좋을 때였다. 그래서 기독교 방송 CBS 단장인 모 씨가 소개해 주는 점 잘 보는 무당을 흑시나 하는 마음에 대전까지 내려가서 만난 일도 있다. 점쟁이는 나를 보는 순간 “뉘 허러 점 보러 왔느냐. 가라”고 하며 “선생은 동서남북이 다 꼭 막혔다”고 하였다. 나는 살짝 기분이 나빠졌다. 그래도 여기 왔으니 점을 봐야지 생각하며 그 단장이 점 본 후에 들어왔더니 점쟁이가 함참 동안 까부러치더니 일어나서는 “동서남북 사방이 막혔는데 뉘 볼 게 있느냐 가라”고 하였다.

사실 난 그때 꼭 막혀 있었다. 되는 게 하나도 없었다. 하는 것마다 망하고, 사기 당하고 그랬다. 하나님도 열심히 믿

# 따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

## 제30화 승리제단에 와서 조희성 선생을 만나다



부동산 사무실에서 이종원 사장을 만났다 / 그림 박준구 장로

어 보려고 했는데 그것마저도 안 되고 마치 절벽 앞에서 서 있는 기분이었다.

한번은 이 사장 차를 타고 갈 때인데 그가 테이프를 트는데 어떤 사람이 찬송을 하는데 '세상에 이렇게 노래를 못 하는 사람이 있나 할 정도로 이상하게 들렸다. 이젠 사람 목소리가 아니라 괴성에 가까웠다. 이 사장한테 누구냐고

물었더니 '조희성 선생' 이라고 하였다. 참 이상하다는 생각이 들었지만 뭔가 끌리는 게 있었다. 곰곰이 여러 가지를 생각해 한번 가보자는 생각이 들었다.

그래서 처음 승리제단에 왔는데 조희성 선생은 “잘 오셨다”고 반갑게 맞아 주면서 “당신은 여기 오게 되어 있다”고 말하는 것이었다. “하나님이 당신을

러면 21일이 걸린다고 말씀하셨다. 나는 달걀 부화기를 만들어서 달걀 많이 부화시켰었다. 온도하고 딱 맞춰서 21일 지나면 병아리가 나온다. 그걸 내가 잘 안다.

그래서 그 다음부터 21일공부를 시작했다. 조 선생은 21일간 하루도 빠지지 않고 자기 방에 불려들었다. 할 일도 없는데 딱 마주 앉아서 손님들이 와서 조 선생 접견하고 말씀하고 그런 것을 난 옆에서 구경하고 매일 그랬다. 그러면 찜찜이 얘기해 주는 게 21일이 끝나면 석연치 않으면 두 번 해도 된다고 해서 21일 두 번 했다. 두 번 했는데도 잘 모르겠기에 난 아직도 석연치 못하다고 솔직히 말했다.

그랬더니 조 선생은 “자, 김 선생! 그러면 당신이 북에서 배타고 나올 때 죽지 않고 살아온 게 어떻게 살아온 거 같아?”라고 물었다. 나는 속으로 ‘배타고 디립다 달려서 살아온 거지’라고 생각했다. 그러자 조 선생은 “그렇게도 모르겠어요. 그때 안개 구름이 와서 씩씩조?” 그러는 것이었다. 그래서 나는 “그것 때문에 굉장히 혼났다고 하니까 ‘그거 다 내가 씩씩 거예요.’라고 말씀하는 것이었다. 그래서 ‘야, 이 영감 또 허풍치기 시작하는구나’ 속으로 그랬다.

그러던 안개가 와 씩씩 건 틀림없는데 자기도 나하고 똑같은 사람인데 자기가 씩씩하다니 그게 말이 되느냐고 생각이 들면서 참 ‘이 양반이 안개가 씩씩 거 어떻게 알지? 내가 말도 안 했는데, 아 마 이 영감이 안기부에 연줄이 있어서 그런 이야기를 들어서 이렇게 말하고 있는 것 같다’고 내심 이렇게 치부했다.\*