음식과 수행

커피에 대한 오해와 진실①

카페니즘은 병이 아니고 극복될 수 있는 증상일 뿐이다

커피에 대해 부정적 시각을 갖고 있는 사람들의 대표적인 이유는 카페인이라는 커피에 함유된 성분에 대한 오해에서 시작된다. 그러나 이는 그릇된 인식이다. 카페인 성분은 냄새가 없는 백색 분말로 물에 잘 녹는 성질이 있다. 또한 세계보건기구가 의학적으로 의존성이 없는 물질로 지정한 바 있다. 카페인은 홍차나 녹차, 콜라, 초콜릿 등에도 함유되어 있고 심지어 CF에 나오는 자양강장제 속에도 들어 있다. 게다가 커피 속의 카페인의 함량은 콜라나 홍차보다도 적고 녹차 수준 정도이다. 그럼에도 불구하고 유독 커피 속에 든 카페인만이 건강을 해치는 유해물질인 양 오해를 사고 있는 이유는 커피를 마시면 신체적으로 카페인 성분에 이상 반응을 일으키는 일명 '카페니즘'이라는 증세 때문일 것이다. 그리고 인스턴트커피에 대한 인식 때문인 이유도 한 부분을 차지하고 있다.

카페인의 약리 작용 가운데는 신진대사를 활발하게 하여 피로를 회복시키고, 지방성분을 분해해 소화를 촉진시키며, 졸음을 쫓고 알코올 성분을 빨리 분해하는 기능 외에 기침과 천식, 편두통 등에도 탁월한 치료효과가 있다. 또한 중추 신경계에 미치는 약간의 흥분 작용 때문에 사랑의 묘약이라 일컬어지기도 하고 지적 활동에 윤활유 역할을 해 위대한 예술가들의 창작에도 커피가 적지 않은 기여를 한 것도 사실이다.

하지만 무엇이든 적당히 섭취하면 약이 되고 과하게 남용하면 독이 되듯 카페인도 남용하면 결코 득이 되지 않는 것만은 자명하다. 위궤양을 앓는 환자가 빈속에 카페인을 섭취하면 위산의 분비가 촉진되므로 우유를 넣은 커피를 마시는 지혜가 필요하고, 임산부도 카페인의 과다 섭취는 피하는 것이 좋다.

한편 카페인에 특히 민감한 체질을 가진 사람들이 있는데 이는 카페인을 섭취하면 잠을 이루지 못하는 불면 증세나 심장의 박동이 빨라지는 카페니즘 현상이 나타나게 된다. 이는 일반인에 비해 카페인의 분해 속도가 느린 사람들이 흔히 경험하는 현상이다. 카페니즘은 병이 아니고 특별히 문제될 것 없는 극복하기 쉬운 증상일 뿐이다. 마치 우유를 마시면 설사를 하는 사람들이 꾸준히 우유를 조금씩 마시다 보면 우유를 소화시키는 효소가 생겨 우유를 마실 수 있게 되는 것과도 유사하다.

카페니즘 증세 때문에 커피를 기피하는 사람도 우유의 경우처럼 조금씩 꾸준히 커피를 마시다 보면 카페인을 분해하는 속도가 일반인들의 수준으로 향상되어 더 이상 카페니즘 증세를 일으키지 않게 되는 것이다. 카페니즘을 극복하려면 카페인 함량이 비교적 적은 모카커피나 에스프레소 커피를 조금씩 마시는 것이 좋으며, 카페인 함량이 많은 인스턴트 커피는 피하는 것이 좋다. 카페인에 대한 올바른 이해는 행복한 커피마시기의 지름길이 될 것이다.*

이승우 기자

입문 수기

세번째 회, 나라는 아상(我相)을 멸해줘야 진짜 미륵불

미움과 분노를 멸해주신 미륵불

나라는 아상(我相)을 멸하는 것은 정말 어려운 일이다. 아니 불가능에 가깝다. 나는 절에 다닐 때 아상을 멸하기가 진짜 어렵다는 것을 알았다. 그런데 승리제단에서는 감로(甘露)로 아상을 쉽게 멸해 주시니 이처럼 쉬운 일이 어디 있는가 싶다.

사람은 누구나 미워하는 마음이 불쑥 나온다. 못마땅한 마음도 두더쥐처럼 시도 때도 없이 튀어나온다. 시기질투도 나오고, 음란한 마음도 끈질기게 나온다.

미륵부처님은 이러한 마음을 가지면 안 된다고 말씀하셨다. 하나님(부처님)이 되려면 나라는 마음을 버리고 하나님(부처님)의 마음을 가지라고 하신다. 하나님(부처님)의 마음은 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음이며, 누구든지 하나님(부처님)처럼 여기는 마음이라고 설명해 주신다. 어느 누가 하나님(부처님)의 마음이 어떤 것인지 알았겠는가. 미륵부처님의 경지에 올라가지 않고서는 도저히 알 수 없는 것이다.

나는 미륵부처님의 말씀대로 미워하는 마음을 가지지 않으려고 노력하기 시작하였다. 어떤 사람은 음란이 강하고, 어떤 사람은 혈기가 강하고, 어떤 사람은 미움이 강하든지 한다. 누구든지 자신에게 가장 강하게 움직이는 마귀가 있다. 아마 나에게는 미워하는 마음과 동시에 올라오는 분노가 바로 그것이었던 모양이다. 제단에 처음 나올 때 남편이나 가족과 친지들이 미륵부처님에 대하여 나쁘게 평가하거나 심한 말을 하면 나도 모르게 분노가 맘속에서 솟아올라왔다. '저 사람이 감히 미륵부처님이 어떤 분이신데 막말을 할 수 있느냐'는 생각에 분노가 들끓기 시작하였다. 난 성격이 다혈질이고 적극적이라 그런 일이 벌어지면 펄쩍펄쩍 뛰면서 도저히 참을 수 없었다.

하지만 미륵부처님께서는 그때 그 분노의 마음이 올라오면 마귀에게 지는 것이라고 말씀을 하셨다. 마귀에게 져서는 성불할 수 없다고 단언코 말씀하신다. 미움과 분노가 컨트롤이 안 되는데 성불까지 할 수 없다고 하니 미워하지도 못하겠고, 화를 내지도 못하겠고, 참을 수는 없고 진퇴양난의 경지에서 이러지도 못하고 저러지도 못하고 어쩔 줄 몰라서 무척 힘들었다. 어떤 때는 미움이 올라오면 미워하면 안 되는데 하는 생각에 "와! 미치겠다"라는 소리가 절로 나오면서 '이러다가 돌아버리는 거 아니가'라는 극심한 상태에 이를 때도 있었다. 그러다보니 주님께서는 왜 이런 말씀을 하셔서 내게 이런 고통을 주시나 하는 원망도 들 때도 있었다.

미륵부처님은 매일 나를 짓이겨 죽이라고 설교하셨다. 그러면서 참고 이겨내라고 힘을 주셨다. 그래서 미륵부처님의 말씀처럼 분노가 올라올 때 그걸 이기기 위해서 아파트 옥상으로 뛰어올라가기도 하고, 숨을 죽으라고 참아보기도 하고, 심호흡을 해보기도 하고 등등 나름대로 분노를 이기기 위하여 여러 가지 시도를 해 봤다. 분노와 화를 이기기 위한 투쟁을 해 나가니 점점 분노와 화가 적어지기 시작하였다. 횟수도 줄어들고 크기도 작아졌다. 잘 이겨내다가도 어떤 때는 쉽게 마귀에게 질 때가 있었다. 그래서 '미륵부처님께서 대신 오셔서 이겨 주십시오'라고 기도하였다. 그리고 '저들이 몰라서 그러니까 저 사람들을 용서해 주십시오. 저들의 죄가 내 죄이오니 용서해 주십시오'라고 기도하였다.

이렇게 신앙생활을 해나가니 어느 샌가 내 마음에 미움과 분노가 사라지고 없었다. 미륵부처님께서 2차옥고를 치르실 때 남편과 가족들이 미륵부처님에 대해서 막말을 해댈 때 내 마음이 달라진 것을 알았다. 예전 같으면 펄펄 뛰면서 미움과 분노에 휩싸였을 내가 전혀 그런 모습을 보이지 않았던 것이다. 조금만 노력하면 감로로써 마귀를 없애주시는 미륵부처님의 능력을 실감하고 무척 감사했다.

못마땅한 마음을 없애주신 미륵불

본부제단 건축할 때 미륵부처님께서는 신도들이 헌금을 안 하는 걸 매우 안타까워하셨는데 난 그 모습을 보면서 왜 다른 신도들은 헌금을 안 하나 굉장히 못마땅한 생각이 들었다. 못마땅한 마음도 미워하는 마음이기 때문에 난 못마땅하게 생각하는 살인마귀 때문에 무척 힘들어 했다. 그런데 못마땅한 마음은 그 사람의 입장에서 생각해 보고 이해하는 마음을 가지면서 그럴 수도 있겠다고 이해하니 점점 없어졌다. 별다른 큰 노력 없이 미륵부처님께서 감로로 죄를 씻어 주시니 그런 못된 마음이 쉽게 없어진 것이다.

음란마귀를 이겨주신 미륵불

음란마귀는 두 가지 형태로 공격해 온다. 하나는 내 속에 존재하는 음란마귀로서 인류의 조상으로부터 유전되어 내려온 것과 또 다른 하나는 외부로부터 공격해 오는 음란마귀이다.

내 속에 있는 음란마귀는 6000년 동안 음란죄를 져온 인간들의 핏속에서 제일 강하게 유혹하는 마귀이므로 이기기가 어렵다. 나는 내 속의 음란마귀를 이기기 위해 나름대로 노력해 봤지만 이기기 힘들었다. 미륵부처님께서 알려주신 대로 음란한 생각이 올라올 때 자기 자신을 짓이기면서 힘든 일을 하거나, 숨을 멈추고 있으면 음란한 생각을 이길 수 있었다.

또한 외부에서 공격해 오는 음란마귀는 음란죄를 지을 환경을 결코 만들지 않음으로써 이길 수 있었다. 이것 또한 미륵부처님께서 알려주신 방법으로 남녀가 단 둘이 한 방에 있게 되면 음란죄를 안 지을 수가 없게 되므로 그런 환경을 피함으로써 외부로부터 공격해 오는 음란마귀를 이길 수 있었다.

이처럼 나는 미륵부처님의 말씀대로 행하고, 또한 미륵부처님이 부어주시는 감로의 힘으로 음란마귀를 이겨낼 수 있었던 것이다.

고르바초프가 연금에서 해제되는 날 승리제단 상공에 나타난 무지개
이는 구세주께서 공산주의를 없앴다는 명백한 증거이다
성경상 무지개는 하나님께서 인류에게 보이는 언약의 증표이다

공산주의를 없애신 미륵부처님

초창기에는 미륵부처님께서 일주일에 두 번 정도 영남권 제단에 오셨다. 나는 미륵부처님이 오신다고 하면 열일 백일을 제쳐놓고 제단으로 갔다. 미륵부처님은 공산주의를 없애겠다고 말씀하셨는데 내가 처음 나올 때에는 공산주의가 아주 득세하여 전 세계 삼분지 이 정도의 국가들이 공산화 되어 있었다. 사람의 힘으로 과연 공산주의를 없앨 수 있을까 의구심이 들어 미륵부처님의 말씀을 100퍼센트 믿지는 못하였다. 그런데 미륵부처님은 당신과 신미생 동갑인 고르바초프를 앞장세워 소련에서부터 공산주의를 추방하는 정책을 펴기 시작하게 하더니 동구권 국가들을 차례로 민주화시키시는 것이었다. 특히 고르바초프가 공산당원들에게 감금되었을 때 당신이 말씀하신 그대로 3일 만에 연금상태에서 풀려나오게 만들었고, 연금에서 해제된 날 승리제단 상공에 비도 오지 않는 청명한 날 대낮에 무지개를 띄워 미륵부처님께서 공산주의를 없애버린 증거를 세우신 것을 보고 난 그때 비로소 완전히 100% 미륵부처님으로 알게 되었다.*

김희성 권사/ 마산제단

김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제28화 김신조의 전도로 교회를 다니기 시작했다

현대아파트(현재 송파경찰서 앞)로 이사한 지 1년이 채 못 되어서 정부에서는 직장을 마련해 주었다. 병원이 아니라 국립보건원 산하 한국사회보건연구원이었다. 특임연구원이라는 직책을 주었는데 눈 감고도 할 수 있는 아주 쉬운 의학에 대한 과제를 주었다. 북한에서 의사 하던 사람이 뭐 연구할 게 있겠는가. 이곳에서 편안하게 살게 하기 위한 정부의 배려였다.

물론 전두환 대통령께서는 우리 가족이 일본으로 표류했을 때 남한에 오면 일등급 병원을 지어주겠다고 했지만 병원을 지어서 진료를 하게 되면 북한에서 보낸 사람들이 나를 위해할 목적으로 진료를 받으러 올 수도 있으니까 당분간 연구원으로 일을 하라 해서 그곳에 갔던 것이다.

사실 북한에서는 날 죽이려고 했다. 배 타고 넘어올 때부터 비행기 수십 대를 띄워서 날 죽이려고 했지만 하나님이 도우셔서 살아서 이곳에 올 수가 있었다.

내가 북한에서 넘어온 이후에 혼 난 사람도 많고, 철통같은 경계를 해서 몇 년 동안 거의 못 넘어왔다고 한다.

그러다가 몇 년이 흐른 뒤 먹을 것이 없어지니까 '김만철이가 식구들 11명을 데리고 남조선에 가서 부자 됐다는데 내 한 몸 못 도망치겠느냐'며 우리 일가 탈북 소식에 힘입어서 많은 사람들이 탈북하기 시작했다고 한다.

이런 이유 때문에 북한에서는 나를 죽이려 했던 것이다. 그래서 경찰이 늘 우리집에 상주하고 있었다. 10년 넘어 보호를 받았다.

북한의학을 알려주면서 많은 돈을 벌었다

한편 나는 연구원에서 북한 의학 체계에 대한 보고서를 작성하였다. 그중 의학 잡지에 북한의 간염에 대한 치료방법 등 글을 써주었는데 그걸 본 미 8군 장교들이 북한 의학 체계에 대해 글을 몇 건 써달라고 해서 공짜로 써 주었던 적이 있다. 우연한 기회에 지달현 원장(한국사회보건원)에게 이러한 이야기를 했는데 원장은 공짜로 써주면 안 된다면서 "선생은 자본주의 생리를 모르니 안 되겠다. 그런 글을 쓰게 되면 내게 가져오라. 내가 그들에게 연구비를 받아 주겠다"하여 그분에게 글을 갖다 주면 미국 닥터들한테 아주 큰 금액을 받아 주었다. 북한은 소련의학이라 질병에 대한 치료방법이 미국식과 완전히 다르다. 그래서 북한 의학을 알아봄으로써 질병의 치료방법뿐만 아니라 정치적인 부분도 알 수 있으므로 그들은 높은 금액을 주고 사갔던 것이다.

예수를 철저히 믿어보려고 경남 남해에 기도원까지 지었다.
하지만 목사에게 사기당하여 남에게 넘어가 버렸다.

당시 나는 지달현 원장을 통하여 많은 돈을 벌게 되었는데 그분께 그 일부분을 떼어서 드렸어야 했는데 그렇게 할 생각을 못했다. 자본주의 생리를 모르다 보니 으레 그분이 떼고 주시는 줄만 알았다. 참 좋은 분이셨는데 지금은 고인이 되셨다니 생전에 그분께 죄송하다는 말씀을 전하지 못한 것이 참 유감스럽다. 꼭 찾아 뵙고 싶었는데…

사회보건연구원에서 한 오륙 년 근무한 후 퇴직하고는 남해 기도원을 지었던 것이다.

부친이 내 고향 다도해는 정말 아름다운 곳이라고 말씀하셨다. 섬이 그렇게 많은데 아주 아기자기하고 아름답다고 하셨다. 사람은 누구나 고향을 잊지 못하는 것이다. 우리 부친도 무뚝뚝하기는 하지만 고향을 그리워하면서 다도해에 대해서 아름다운 곳이라고 늘 말씀하시곤 하셨다. 그걸 내가 머리에 새기고 있었다.

이러한 부친 말씀이 생각나서 연구원에 근무할 때 배 타고 며칠이고 다도해를 돌아봤다. 목포항에서 떠나서 섬이란 섬은 내가 하자는 대로 들러본다는 계약으로 200만원에 통통배를 빌렸다. 그때 돈 200만원이면 큰돈이다. 난 돈에 대한 개념은 없었지만 그땐 돈이 풍족했다. 그렇게 이 섬 저 섬 둘러보다 남해까지 왔는데 미조항이 있고 돌아 들어가니까 옴싹한데 아주 좋아 보이는 데가 있었다. 양지쪽인데 아주 아름다워 보였다. 봄이라 꽃이 피었는데 맘에 들었다. 감나무, 배나무를 다락논에 옮겨 심어놓았는데 수백 그루가 있었다. 위치가 좋고 아주 따뜻한 곳이었다.

기도원을 지을 곳을 물색하였는데 다른 데도 좋기는 하지만 이곳이 제일 맘에 들었다. 거기는 배 없어도 다니니까 특히 맘에 들었다. 그래서 4억5천에 샀다. 그리고 1996년부터 건설하기 시작하였다. 슬레이트로 된 집들이 몇 채 있었다. 물론 사람은 안 살고 있었다. 칠팔십만 원 주고 사서 집을 싹 허물어 버리고 맨 위에 나침반을 놓고 동서남북 가려서 남향으로 집을 잘 지었다.

집터를 닦는데 밑에 맨 바위 투성이었다. 포클레인을 불러다가 하루 만에 골랐다. 아주 알뜰하게 잘 까서 편평하게 해 놨다. 앞에 돌을 좀 더 넣고 시멘트를 쳤다. 건평이 85평에 2층 건물이다. 85평이면 약 500명이 들어간다. 아래층은 숙소를 하고 2층을 기도원으로 사용했다. 개원예배를 순복음교회 조용기 목사 동생인 조용목 목사가 했다.

귀순자전도회 회장이 되다

내가 교회를 다니게 된 것은 김신조를 통해서 전도를 받아서였다. 송파 아파트에 이사한 다음부터는 사람들을 자유자재로 만날 수 있게 되었다. 그때 김신조가 와서 자기가 성락교회(영등포 소재 침례교회) 다니는데 가자고 하였다. 지금은 김신조가 목사이지만 당시에는 성직이 없었고 부인이 전도사였다. 성락교회는 김기동 목사가 당회장으로 있었는데 나를 보더니 잘 왔다고 하였다. 김 목사는 나에게 전도 목적으로 '귀순자 전도회'를 만들어 주더니 회장을 하라고 해서 회장이 되어 김신조하고 같이 다니면서 귀순자들을 성락교회로 오라고 해서 20여 명 모았다. 다대포간첩으로 들어온 이상규, 정춘남, 그리고 이웅평 등이 다 귀순자회의 소속이다. 난 그런 간첩들 회장(?)이었던 것이다. 하하하.*