

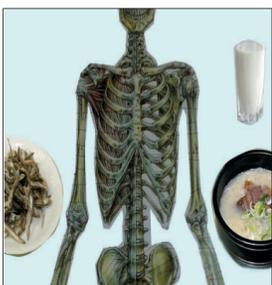


### 뼈에 좋은 음식 제대로 알고 먹자

이러한 의학계에서는 뼈에서 피가 생성되고 있음을 밝혀냈는데 구체적으로 뼈속에 있는 골수라는 부분에서 피가 만들어진다. 가슴뼈(흉골), 갈비뼈(늑골), 엉덩이뼈(골반뼈), 척추의 골수 이렇게 4군데서 대부분의 피가 만들어지는데 특히 골반뼈 속에 있는 골수 부분에서 가장 많은 피가 생성된다고 한다. 그래서 골반뼈를 다치게 되어 자칫 그 속에 있는 골수가 손상이라도 입게 된다면 생명에 큰 지장을 줄 수 있다는 것이다.

건강한 피를 만들고자 한다면 골수 건강 또한 신경을 써야 할 것이다. 골수가 약하면 건강한 피를 만들지 못할 뿐만 아니라 방사선의 영향으로 백혈병에도 노출되기 쉽다고 한다.

그러면, 건강한 뼈를 만들기 위해서는 어떻게 해야 할까? 뼈 건강에 제일 중요한 것은 영양섭취다. 다시 말해 잘 먹어야 한다는 것이다. 하지만 잘못 알려진



음식 상식은 배제해야 한다. 이제부터 알려드리는 정보는 반드시 메모를 해놓고 일상에서 적용하시기를 바란다.

제일 먼저, 사골에 대한 것이다. 몸이 허약하다든가 체력 회복을 위해서 사골국을 먹는 경우는 어제 오늘의 일이 아니다. 과거에는 먹을 것이 없었기 때문에 사골국이라도 먹어야 영양 보충이 되었다지만 현대에는 그렇지 않다. 오히려 사골국물을 계속 먹게 되면 몸이 산성으로 변해서 척추환자에게는 독이 될 수도 있다는 것이다. 게다가 너무 많이 먹게 되면 인 성분 때문에 건강에 좋지 않다고 한다. 보통 3번 정도 우려먹으면 사골국물 속의 칼슘과 인 성분의 비율이 비슷하지만 계속 끓이면 칼슘보다 인 성분이 더 많아지게 되어 건강을 해칠 수 있는 것이다. 또, 사골국물을 먹을 때 소금을 많이 넣어서 먹게 되면 소금이 칼슘 흡수를 방해하기 때문에 소량만 넣어 먹어야 한다. 신선한 채소를 곁들여 먹으

면 더욱 좋다. 두 번째, 우유인데 보통 우유는 칼슘의 대명사로 알려져 있지만 한때 우유가 골다공증을 유발한다는 기사가 떠돌았던 적도 있었다. 그것은 우유 소비량이 많은 유럽에서 우유를 많이 먹게 될 경우에 뼈 성장 속도를 가속화 시켜서 골다공증을 유발한다는 유럽에서의 경우였던 것이다. 따라서 우유 소비량이 적은 우리나라에서는 걱정하지 않아도 된다. 다만 철분제를 우유와 함께 먹는 것은 앞의 경우(유럽)와 마찬가지로 피하는 것이 좋겠다.

세 번째는 멸치다. 칼슘의 보고로 알려져 있는 멸치는 앞으로 식사 시에는 피하는 것이 좋겠다. 왜냐하면 밥과 함께 먹게 되면 밥 속의 인 성분이 멸치 속의 칼슘 흡수를 방해하기 때문이다. 따라서 멸치는 반찬으로 먹는 것보다 간식으로 먹는 것이 좋을 것이다. 네 번째는 칼슘

의 왕인 두부인데 가장 저렴하면서도 우유보다도 4배나 뼈 건강에 좋다고 한다. 게다가 두부는 단백질과 칼슘 모두를 공급해주기 때문에 다이어트 경우에도 영양만점이다. 두부는 요오드가 많이 들어있는 미역이나 다시마와 같이 먹는 것이 효과적이라고 한다.

마지막으로 조심해야 할 음식이 있는데 바로 칼슘섭취를 방해하는 시금치다. 흔히 시금치는 두부나 멸치와 같이 섭취하면 안 된다고 알려져 있다. 왜냐하면 시금치 속에는 옥살산(수산성분)이라는 성분이 들어 있는데 두부나 멸치 속의 칼슘과 결합하여 수산칼슘을 만든다고 한다. 이것이 칼슘의 흡수를 막고 결석을 유발한다고 알려져 있는 것이다. 하지만 이것은 생시금치의 경우이고 시금치를 데치면 열에 매우 약한 옥살산은 80%가 탄산가스나 물로 분해된다고 하니 제대로 알고 조심해서 섭취하면 무방할 것 같다.\*

이승우 기자



## 두 번째 회, 정도령님이 태풍과 장마를 막아 우리에게 기쁨과 평안을 주신다

“내가 받은 은혜는 정도령님이 분신으로 역사하신다는 것과 마음먹은 대로 일이 이루어진다는 것, 그리고 우리는 하나님의 자식인 그로 힘쓰고 노력하면 안 되는 일이 없다는 것이다”

### 이 죄인을 불러주셔서 감사합니다

나는 21일 기간 중 정도령님을 처음 만날 것을 생각하니 기뻐서 마음이 설렘으로 가득 찼다. 정도령님이 오신다는 날 거리에는 플래카드를 걸어놓고 관악단원들이 나팔을 불며 정도령님을 영접하니 도시 전체가 시끌벅적했다. 정도령님을 처음 만나니 너무나 편안하고 포근한 마음이 들었다. 정도령님 사무실로 들어가서 인사를 하고 앉으니 향취냄새가 진동하며 몸이 동동 뜨는데 마음속으로 '이 죄인을 불러주셔서 감사합니다' 라는 말이 저절로 나왔다.

정도령님은 나의 마음을 다 아시어 그에 맞게 말씀하여 주시는데 처음 뵈는 정도령님 얼굴이 너무나 인자한 부처님 얼굴이었다. 내 평생에 정도령님을 만날 수 있구나 꿈만 같았다. 옛날 할아버지들이 말씀하신 것이 내 생애에 이루어질 줄이야!

정도령님은 단상에서 6.25 전쟁 때 북한으로 끌려가 모진 고생을 하셨다는 것을 간증으로 말씀하시니 내가 살아오면서 고생했던 내용과 맞닿으면서 너무나 가슴에 와 닿아 눈물이 저절로 흘러 나왔다. '정도령님은 정말 모진 고생을 하셨구나. 나는 그에 비하면 아무것도 아니구나' 우리 인류를 구원하시려고 저런 고난과 핍박을 받으셨다는 것을 생각하니 가슴이 미어졌다.

21일을 마치고 시골에서 혼자 신앙생활을 하다 보니 아무래도 깊은 기도생활을 할 수가 없어서 제단 근처로 이사를 가게 되었다. 시어머니가 중풍을 맞아 삼사 년 수발하느라 힘든 생활이었다. 그때 교회 다니는 어머니를 전도하였는데 어머니는 어려서 나에게 해주던 도와주려고 하셨는데 중풍 맞은 시어머니를 간병하는 것도 어머니가 많이 도



시공간을 주재하시는 정도령님을 만나 항상 기쁨이 차고 넘치니 그 감사함을 어떻게 표현할지...

우주에서 제단에 빠지지 않고 나갈 수 있었다. 어머니께 감사드립니다. 승리제단에 나오면서 받은 은혜가 여러 가지 있다. 그중 첫째가 정도령님은 분신으로 역사하신다는 것이다. 제단 나온 지 철팔 년쯤 되었을 때였다. 막차를 놓쳐서 제단에 갈 수 없는 상황이 벌어져서 애를 태우고 있었으나 어떤 승용차가 내 앞에 서더니 진주까지 태워 주겠다고 하여 타고 제단에 간 적이 여러 번 있었다. 주님께서 상황을 아시고 분신으로 역사하시어 승용차로 태워 주신 것이었다.

두 번째는 마음먹은 대로 일이 이루어진다는 것이다. 제단 나온 지 십 년이 되었을 때의 일이다. 여건이 전셋집이라도 얻어서 꼭 이사해야 될 여건이 생겼어 이사해야겠다고 생각했는데 그대로 이루어졌다. 또한 농사를 짓느라 늦어서 저녁 예배에 늦을 때가 많아서 제단 생활을 충실히 하려면 농사를 그만 두어야겠다고 생각하니 팔리지 않던 농지도 팔아주셨다.

### 정도령님을 의심해 본 적이 없다

우리 세대의 사람들은 일제 감점기와 전정장을 겪고, 배고픈 시절을 보냈기 때

문에 고생을 많이 했다. 나도 가난한 농부의 딸로 태어나 전쟁 때 아버지를 잃고 큰집에 일을 다니면서 어린 시절을 힘들게 보냈다. 결혼하면 조금 나아질까 생각했지만 허약한 남편을 만나다 나온 지 철팔 년쯤 되었을 때였다. 막차를 놓쳐서 제단에 갈 수 없는 상황이 벌어져서 애를 태우고 있었으나 어떤 승용차가 내 앞에 서더니 진주까지 태워 주겠다고 하여 타고 제단에 간 적이 여러 번 있었다. 주님께서 상황을 아시고 분신으로 역사하시어 승용차로 태워 주신 것이었다.

그러나 나는 어려서부터 누군가가 항상 나를 보호해 주고 도와준다고 믿었다. 70평생을 이 고생 저 고생을 하면서 살아오던 한 번도 다치지 않았고 병 원신세를 지지 않았다. 비록 고생하면서 살아오던 내 마음속에는 누군가가 도와주고 있다는 강한 믿음이 있었다.

그러한 믿음이 그대로 정도령님을 만났으니 지금은 너무 좋는데 죽지 않고 영생하면서 천 년 만 년 살 수 있구나 이게 꿈인가 싶었다. 또한 농사를 짓느라 늦어서 저녁 예배에 늦을 때가 많아서 제단 생활을 충실히 하려면 농사를 그만 두어야겠다고 생각하니 팔리지 않던 농지도 팔아주셨다.

우리는 정말 정도령님 말씀을 한 번도 의심해 본 적이 없다. 정도령님께서 태풍을 막고 여름 장마를 막았다는 말씀

을 믿지 못하는 사람들이 있는데 나는 확실하게 간증할 수 있다.

내가 결혼한 이듬해였다. 장맛비가 많이 와서 논둑이 튀고 다 쓸려가 논이 벌판이 되었다. 모판도 없어지고 보리도 없어져 살길이 막막하여 하늘을 보고 원망을 했다. 장마 지고 나면 모를 주어서 심어야 했고, 여름 내내 휴일을 해야 되니 사는 것이 지옥이었다. 여름만 되면 물난리가 나서 고생한 것을 생각하면 지금도 지긋지긋하다.

그런데 정도령님이 오신 다음부터는 장마가 없어졌다. 물난리가 안 난다. 태풍이 안 불어온다. 매년 풍년이 들어 너무너무 살기 좋다. 비가 안 오고 태풍이 못 불어오는 것이 전부 정도령님 덕분이다. 5대공약을 다 이루어 우리에게 풍년과 평안을 주시니 정도령님은 정말 고맙고 감사한 분이시다.

주님이 보광하셨을 때도 지금 이 세상이 마귀 세상이다 보니 너무 악한 세상인 그로 정도령님께서 인간 몸을 입고 신의 도저히 이 역사를 할 수 없어서 신의 몸(분신)으로 역사하시려고 보광하셨구나, 라고 이해되었다.

보광하신 정도령님을 생각하면 눈물이 난다. 우리가 빨리 이루어지는 것이 정도령님의 뜻인데 지금은 어떻게 하면 정도령님의 은혜를 갚을 수 있을까 하는 생각뿐이다.

정도령님을 만났으니 정도령님 말씀만 생각하면 아무리 어려운 여건이라도 뚫고 나갈 수 있다고 생각한다. 우리는 하나님의 자식인 그로 힘쓰고 노력하면 안 되는 일이 없다는 것이 내가 정도령님을 만나서 배우고 얻은 경험이다. 험산 준령과 가시밭길을 구세주가 될 때까지 감당해야 할 언단 단계인 것으로 알고 우리 모두 지유율법을 지켜며 정도령님을 뜻대로 살고 이기고 이기어, 다 같이 하나되기를 힘쓰고 노력하자.

고통에서 해매는 세상 사람들아! 이 세상은 돈이 아무리 많아도 죽음을 피할 수 없으니 정도령님이 말씀하시는 살 길을 찾아서 승리제단으로 빨리 나오세요. 이곳에 죽지 않는 길이 있습니다.\*

항명점 / 진주제단 부인회장

이렇게 모은 씨앗이 상당히 많았다. 곡물이 될 수 있는 거의 모든 씨앗을 모아서 탈출할 때 배에 싣고 왔는데 일본놈들한테 다 빼앗겼다. 배가 고장 나서 표류하다가 일본으로 흘러들어가는 바람에 그곳에서 일본보안대 심문을 받을 때 일본놈들이 다 가져가 버렸다. 열 마나 공을 들여서 모은 것인데 아무 말도 없이 저희들 맘대로 처분해 버려서 매우 서운했다.

허여튼 온 가족이 다 탈출하려면 배로 탈출할 수밖에 없다는 결론에 도달했다는 이야기는 앞에서 이미 했다. 배로 탈출을 하긴 해야 되는데 계획만 세워놓았지 실행에 옮길 여건은 전혀 되어 있지 않았다. 의사가 환자들 배(복부)는 매일 만지다시피 하니가 잘 알 수 있지만 바다에서 움직이는 배에 대해서 어떻게 알겠는가.

그런데 천우신조일까 배를 탈 수 있는 기회가 생겼다.

내 동창생 중에 군의관으로 간 친구가 있었다. 그 친구 이름이 김민철인데 간부 자체 출신이라 추천받아서 청진의대를 들어갔는데 졸업 후에 군의관으로 나왔다. 의대를 졸업한 의사이니 좀 낫겠지 있다싶으면 평양의대병원에 가는 데 이 친구는 아마도 집안에서 뒤를 밀어주기 때문에 군에서 출세할 요량으로 군의관이 되었던 모양이다.

의대를 졸업한 후 따로 근무하다보니 서로 만나지 못하고 지냈는데 우연히 이 친구가 환자를 데리고 외래 진료를 받으러 우리 병원에 왔다. 어디서 본 안면이 있다고 생각했는데 그 친구가 나를 알아보고는 "야! 너, 만철이 아니야?" 하길래, '누군데 사람 이름을 합부

로 부르냐' 하고 유심히 보았더니 친구 인식이였다. "야! 오래간만이다. 그동안 어떻게 지냈냐?" 오랜만에 만나니 무척 반가웠다. 그동안 회포를 풀면서 이런 저런 이야기를 나누었다.

한참 이야기꽃을 피우다가 인식이 "그러잖아도 대학병원에 오면 부탁할 게 하나 있었어. 내가 근무하는 군병원으로 올 의사 한 명 없냐?"라고 물었다. "왜?" "내가 대령으로 진급을 할 때가 되었거든. 여기 군의장은 중령 직급이야. 다른 부대로 가야 대령으로 진급할 수 있어. 내 자리를 대신할 사람이 필요해. 그래야 내가 대령이 되거든. 으으으면 한 사람 알아봐 줘"라는 것이었다.

인식이의 당 간부 자제라 성분이 좋으니가 진급에 진급을 해서 특수부대 군의장(병원장)이 되었다는 것이다. 그런데 인식이의 근무하는 특수부대는 부대원이 많지는 않지만 중요한 임무를 수행하는 특수부대이므로 직급이 높은 왕별 두 개짜리가 부대장으로 있다고 했다. 동해를 전담하여 예하부대가 다 편입돼 있다 보니까 군단급 직급에 해당하는 것밖에 있는 부대라는 것이었다.

"우리 부대장님이 원하는 조건은 내 후임으로는 대학병원 의사 이상 가는 아주 유능한 의사여야 된다는 거야. 그 래야 나를 다른 데로 보내겠대. 만철아, 적당한 사람 없냐"

나는 "알았어! 한번 알아볼게" 대답해 놓고 며칠을 생각해 보았다. 아무래도 거기에 내가 가는 것이 좋겠다는 생각이 들었다. 바다로 도망가려면 배를 타야 하는데 돌아가신 부친이 도우시는 건지 절호의 기회라고 생각을 하게 되었다.



## 따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

김민철 선생 탈북기

### 제8화 특수부대 군의장이 되다



그런데 내가 그곳에 가려면 한 가지 결격사유가 있었다. 반동분자 가족이라는 성분이 문제가 되었다. 특수부대이므로 성분 나쁜 사람이 가기가 쉽지는 않을 거라는 생각이 들었다. 그래서 아는 사람에게 내가 갈 수 있는지 물어보았다. 조건이 안 되더라도 높은 사람의 신원보증만 되면 가능하다는 거였다. 자기가 쓸 사람이나 자기가 오케이 하면 된다는 거였다. 그래서 친구 인식이한테 한 번 만나자고 연락했다. 점심을 같이 먹으면서 "네가 근무하는 특수부대에 내가 가면 안

전과 미래가 어렵기 때문이다. 젊은 의사들도 그런 곳에 가는 걸 원치 않는다. 뭔가 연구 발표를 하고 의사로서 전문성을 살려야 하기 때문이다. 대학교수들은 더욱이 그런 특수한 곳으로 안 가려고 한다.

"난 의사라는 직업이 별로 맘에 안 들어. 허구헌 날 파아서 얼굴 썩그린 환자들이나 만나야 하고, 지지분한 환부(患部)를 들여다보고 만지면서 역겨운 냄새를 맡아야 하지 내 적성에 안 맞아. 그 동안 의사노릇 많이 했잖아. 난 이제는 편하게 살고 싶어. 거기에는 젊은 군인들이니까 아픈 사람도 별로 없을 거 아니냐. 나하고 딱 들어맞는 곳 같다"라고 내가 말했다.

"그러면 좋다" 인식이가 말했다. 그래서 그간에 사정 이야기를 전부 해주고 동생 때문에 성분이 나빠졌는데 이래도 괜찮냐고 물었다. "걱정하지 마. 내가 알아서 처리해 줄게. 내가 온다면 난 대 환영이지"

인식은 나하고 한 6년 동안 같이 생활해 봤기 때문에 내가 나쁜 사람이 아니라는 것을 잘 알고 있고, 더군다나 상관관계 있어서도 내가 약질 빨갱이라는 것을 확실하게 안다. 그에게지고 자기 부대장을 어떻게 구슬렸는지는 모르지만 오라는 거였다. 자기 부대장이 도당 간부과(장교를 인사담당 부서)에 직접 전화해서 의사가 무슨 성분이 필요하냐 하고 보내라고 명령을 내린 것이다. 북한은 군사제일주의라보니가 도당 책임자가 끄떡 못하고 보내게 된 것이었다.

1984년 8월에 발령이 나서 특수부대에 가게 되었다. 인식이로부터 업무를 인

계인수를 다 받고나니 인식이가 매우 좋아하며 다른 부대로 전출해 갔다. 떠나가는 인식이의 뒷모습을 보면서 나는 그 해 10월이 되기 전에 추위지니까 도망가야 되겠다고 마음속으로 작정을 하였다.

그런데 어느 날 부대장이 군의장도 바다가 어느 구역까지인지 알아야 된다고 하면서 배타고 바다에 나가자고 하였다. 그래서 공해로 멀리 나갔는데 산도들도 안 보이고 도대체 어디가 어디인지 방향을 알 수가 없었다. '어디가 어디인지 알아야 도망을 가지 물러가지고는 붙잡힐 거 아닌가'라는 생각이 들었다. 이 상태로는 그 해 10월에는 절대 도망 갈 수 없다는 것을 깨달았다.

그 때부터 바다로 도망가려면 어떻게 해야 할 지를 하나하나 여겨 너머로 배우고 공부를 하기 시작하였다. 바람 방향이 여름에는 어떻게 불고, 겨울에는 어떻게 불고, 또 밤에 별을 보고 내가 현재 어느 위치에 있는 가도 알아야 했다. 내가 있는 위치의 위도 경도가 어떻게 되는지를 대충 알 수 있어야 한다. 또 침로를 알아야 된다. 어디서 출발해서 어디로 가는 지, 얼마를 왔는지 알아야 한다. 북한 청진항에서 떠나서 인도네시아까지 가면 거리가 얼마나 되고, 기름은 어느 정도 들고, 어떤 항로를 택해서 가야 할지를 헤아릴 수 있어야 한다.

이렇게 해서 바다에서 방향을 터득하는데 약 3년이 걸렸다. 3년 정도 되니까 지도를 놓고 방향을 가능하게 되었다. 이제는 탈출할 수 있었다는 자신이 생겼다.\*