

음식과 수행

건강식③

볶은 곡식의 효능

볶은 곡식은 암세포의 증식을 막고 고혈압, 심장병, 비만을 해결

옛날에 비누가 없을 때 벗짚을 태운 잿물에 빨래를 하면 섬유질인 옷이나 천속의 때가 빠졌는데 이처럼 곡식도 볶는 과정에서 섬유질에 미세한 균열이 일어나고 이것을 씹는 과정에서 침 안의 소화액에 의해 잿물이 섬유질 속의 영양소들을 녹여내는 것이다.

들기름이나 참기름을 잘 때 두 배도 볶아야 더 많은 기름이 나오는 것도 볶을 때 생성된 잿물이 기름을 녹여내기 때문인 것이다. 이처럼 볶은 곡식은 침이 100% 섞여서 완전한 소화를 기대할 수 있다. 이러한 볶은 곡식을 직접 만들어 섭취함으로써 그동안 가지고 있던 질병들은 물론이고 다이어트까지 동시에 효과를 봤다는 사람이 있기에 본 기자가 만나보았다.

현재 부천에 살고 있는 이 분은 현재 두 달째 볶은 곡식을 만들어 먹고 있는데 다음과 같이 말한다.

“제가 원래 72킬로그램 나갔는데 볶은 곡식을 섭취한 지금은 66킬로그램 나갑니다. 그리고 전에는 대변을 하루에 한 번 꼭 봅니다. 게다가 대변 냄새가 전혀 나지 않아요. 아마도 볶은 곡식의 껍데기가 독소를 배설시켜 주기 때문인 것 같아요. 그리고 무엇보다도 아프던 잇몸과 이빨이 지금은 희한하게도 아프지 않습니다. 또, 위가 좋아졌고 피부도 많이 좋아진 것 같습니다. 근데 사실 볶은 곡식을 먹은 지는 두 달 가까이 되었는데 꾸준히 먹지 못했어요. 그런데도 이렇게 놀라운 효능을 보게 되었는데 앞으로는 꾸준히 빠지지 않고 먹도록 하겠습니다.”

볶은 곡식을 꾸준히 섭취하면 다음과 같은 효능들이 있다고 한다.

1. 우선 씹을 때 뇌운동이 되기 때문에 치매를 예방하는 음식으로써 밥은 억지로 씹지만 볶은 곡식은 자연스럽게 오래 씹을 수 있다.

2. 씹는 중에 곡식에 침이 완전히 섞일 때 소화 과정에서 침이 피 속으로 흡수된다. 암세포는 두꺼운 각질로 쌓여 있어서 어떤 백혈구도 침투를 못 하는 것이 문제지만 침의 성분인 리소자임이 암세포의 두꺼운 껍질을 녹여내므로 암세포의 증식을 막아낼 수 있다. 또한 에이즈 균도 마찬가지로 방법으로 극복될 수 있다.

3. 볶은 곡식 속에 들어 있는 잿물 성분이 우리 몸에 있는 노폐물, 기름 곡식은 침이 100% 섞여서 완전한 소화를 기대할 수 있다. 이러한 볶은 곡식을 직접 만들어 섭취함으로써 그동안 가지고 있던 질병들은 물론이고 다이어트까지 동시에 효과를 봤다는 사람이 있기에 본 기자가 만나보았다.

4. 볶은 곡식은 볶을 때 껍질 부분이 탄화되면서 숯처럼 수많은 기공이 생긴다. 이 기공은 숯가루처럼 소화 과정에서 유독물질을 흡착하여 위나 장을 편안하게 해준다.

5. 현미 쌀로 죽을 끓이면 엄청나게 불어하는데 왜냐하면 곡식을 구성하고 있는 세포주머니가 그대로 있기 때문이다. 그래서 현미밥을 아무리 딱딱 씹는다 해도 곡식을 구성하는 작은 세포들은 터지지 않고 그대로 있어서 위장에 들어가 불기 시작하므로 쉽게 포만감을 느끼게 된다. 그러나 곡식을 볶으면 세포 주머니가 다 터져서 수분이 더 이상 그 속에 머무를 수 없으므로 아무리 많이 먹어도 포만감이 없고 위장이 하수되는 일도 없다. 그래서 모든 위장병이나 내장에 문제가 온 사람, 몸이 부은 사람, 근과 활주환자는 꼭 볶은 곡식을 통해서만이 회복 가능할 수 있는 것이다.\* 이승우 기자

(출처:홍영선의 볶은 곡식)



입문 후기



첫 번째회, 정신병원에 입원한 충격이 삶을 온통 지배했다

6.25 전쟁의 여파로 불우했던 성장기 시절

내 고향은 경기도 양평이다. 아버지는 농사를 지었으며 어머니는 어려운 살림에 도우미 되려고 집에서 술과 음식을 만들어서 동네사람들에게 파셨다. 아버지는 법 없이도 살 정도로 순한 분이셨는데 젊어서 일을 하다가 왼쪽 다리를 다쳐서 힘든 일을 하지 못하셨다. 어려서 아버지가 잘못거리고 나무를 해오시는 모습을 보고 내가 대신 열심히 나무도 하고, 지렛대를 했던 기억이 난다. 아버지는 천주교 신자이자 웅기 기술자인 동생을 빨갱이들이 찾아내라고 하겠지만 끝내 말을 하지 않아 전기고문을 당하고 얼음판에 매달릴 때까지 하여 몸이 좀 허약한 편이었다.

우리 집은 동네 출입구에 위치해서 교통이 좋았고, 동네 사람들은 음식 솜씨가 좋은 어머니의 음식과 술을 먹으러 많이 왔고 우리 집은 동네 사랑방과 같은 역할을 했다. 하지만 난 어머니가 술에 취한 동네 사람들과 싸우는 모습을 많이 보게 되었고, 어린 맘에 어머니와 싸우는 남자들이 그렇게 싫게 느껴졌다.

6.25전쟁이 일어났을 때에 난 10살이었는데 우리식구들은 여주 친척 집에 피난을 갔다가 어머니가 병을 얻어 다시 고향으로 돌아왔고, 우리 집은 양평이라 밀고 밀리는 전쟁에서 중공군이 고향을 점령하면 중공군과 같이 생활하여야 했고, 미군이 점령하면 미군과 같이 생활해야 하는 특이한 일을 당하기도 했다.

전쟁 후 우리 집 옆에는 군부대가 있었고, 미군들도 많이 다녔는데, 하루는 학교에서 돌아오는 길에 내 친구가 미군 트럭에 돌을 던지는 바람에 미군들이 화가 나서 나를 잡아서 마치 바깥에 비 돌리듯이 회회 돌리면서 돌 던진 친구를 잡으러 한참 헤매고 다녔다. 그러다가 결국 못 잡고 미군과 헤어져 집에 돌아와 미군에게 당한 이야기를 어머니에게 하니 어머니는 머리가 이상하다고 하면서 청량리 정신병원에 입원을



본부재단 출입구에서 웃고 있는 이수봉 정로. 76세가 믿기지 않을 정도로 젊다.

시켰고, 난 거기에서 40일 동안 입원해 있으면서 정신치료를 받았는데 정신치료가 하는 것이 거의 전기쇼크를 시켜서 반쯤 죽이는 식이었다.

난 지금도 어머니가 왜 말쑥한 나를 정신병원에 입원시켰는지 이해가 되지 않는다.

어쨌든 이런 경력이 있어서 그런지 난 초등학교를 7년 만에 졸업하고, 동네에서도 '미군에게 놀린 놈' '화성에서 온 사람'이라고 놀림을 많이 받았다. 그후 초등학교를 졸업하고 양평중학교를 입학했는데 졸업을 하지는 못했다.

형은 서울에서 학교에 다니다가 의용군에 불려서 인민군이 되었는데 지금까지 생사여부를 모르고 있고, 손 위 누님도 어린애를 낳다가 죽어서 내가 출지에 장남이 되었고, 학교를 그만두고 할 일이 없으니 부모님을 도와 농사일을 일때할 때까지 하게 되었다.

내게는 집에서 농사를 짓고 산에서 땀 흘려서 하는 것보다 군 생활이 쉬워 보여 군대에 지원하였으나 받아주지 않다가 결국 3년 후인 25살에 영장이 나와서 수송병을 거쳐 GDP에서 3년간 생활한 후 제대하였다. 군생활 하는 가운데 매일 뺨타를 맞고 생활하다보니 나

같이 순동이라도 약에 바치게 되어 질병들에게 단체적으로 뺨타를 치기도 하였다.

남에게 조금만 상처를 주어도 견디지 못하는 성격

3년간의 군 생활을 마치고 집에 돌아오니 담뱃가게를 겸한 식품점을 소규모로 부모님이 운영하고 있었고, 부모님을 도와 외상값을 받으러 다니기도 하였다. 동네 사람들과 어울려 이문동에 있는 석탄공장에서 일을 하게 되었다. 그런데 어머니가 찾아와서는 장가 갈 때가 되어서 내가 예쁜 색시를 물색해 왔으니 선을 보라고 하여 마지못해 선을 보게 되었다. 선을 보는 날 처녀가 나를 쳐다보지도 못하고 고개를 푹 숙이고 있었고, 나는 어머니에 대한 반항심으로 선 보는 시늉만 한 후 무조건 싫다고 하였다. 그 후 어머니는 내가 싫다고 하니 그 처녀에게 내 사진을 돌려받기 위해 처녀 집에 갔는데, 그 처녀가 나한테 맘을 두고 있다가 거절을 당하니 울더라고 하였다. 그 말을 들으니 난 무척 맘이 괴로웠다. 괜한 처녀에게 상심을 시켰구나. 라는 자책감에 오랫동안 시달릴 정도로 난 맘이 약하고 순진했다.

다음에도 또 선을 보게 되었는데 그때에는 그 처녀가 맘에 들지 않아서 뽀뽀를 놓았는데 그 처녀도 울었다는 말을 듣게 되었고, 내가 뽀뽀 그 처녀들에게 눈물을 흘리게 하느냐 하는 생각에 또 괴로워했다.

내가 결혼을 하지 않은 것은 이런 나의 소심함과 순진한 때문이었다. 남에게 조금 상처를 주지만 해도 괜히 나 때문에 그렇게 된 것 아닌가 하는 괴로움에 빠져들기 일쑤였다. 그것이 강해지니 일종의 우울증과 같았지만 난 당시 정신과 치료를 받을 생각을 꿈에도 하지 못했다.

이런 성격을 갖고 있으니 자연 사회생활에 흥미를 잃어버리게 되었고, 남들과 사귀는 것이 힘들어졌으며, 결국 혼자 지내는 것이 관하게 되었다. 자연히 사회 밑바닥 일들만 하게 되었고, 일을 조금 하다가 다른 일을 하고, 다른 일을 하다가 흘러 흘러서 다른 일을 하는 생활을 하게 되었다. 그러다보니 별 수입 없이 2~3개월 다니다 나오기를 반복하는 생활을 계속 하였던 것이다. 나는 정말 아무런 생각 없이 이리저리 삶의 노예가 되어 끌려다니며 살아왔던 것이었다.

그러던 어느 날 신세계 백화점 옆 신문게시판에서 구직 광고란을 보고 남대문 쪽으로 가는데 어떤 아주머니 두 분이 전도지를 건네면서 승리재단 남대문 사무실로 안내하는 것이었다.\*

이수봉/본부재단 정로

- 누구든지 내 몸처럼 여겨라
- 형제의 죄를 내 죄로 여겨라
- 형제의 잘못을 내 잘못으로 여겨라
- 누구든지 하나님처럼 여겨라

헬기를 타고 한 삼십 분 간 후에 어느 비행장에 내리더니 어떤 방으로 우리 식구들을 데리고 갔다. 거기서 군인들은 우리 식구들에게 이상한 옷을 입히고 모자도 이상한 것을 씌웠다. 아마 어디로 가는지 행선지를 못 보게 하려고 그러나 보다 하는 생각이 들었다.

바깥을 보니 꼭두새벽인데 어떻게 알았는지 기자들이 잔뜩 몰려와 있었다. 민간 비행장이 아니라 군비행장인데도 기자들이 몰려와서 취재하려고 소란을 피우고 있었다.

그때 갑자기 "이쪽 문으로 나가시오" 라고 그러니까 우리 식구들은 우르르 군인들의 안내에 따라 나가게 되었고, 큰처남도 조총련으로 가자고 말할 기회도 없이 엉겁결에 따라 나왔고, 나가자마자 대기하고 있던 비행기(일본 자위대의 YS-11기)에 올라타게 되었다. 타자마자 뭐라고 일본말로 안내 방송이 나오더니 일 분도 안 돼서 확 활주로를 날아 이륙해버리는 것이었다. 순식간에 하늘을 날아오른 비행기에서 밖을 바라보니 우리를 취재하려고 몰려든 기자들이 까만 점처럼 보였다.

큰처남은 얼떨떨해서 아무것도 모르고 있다가 비행기가 흔들흔들 하니 밑미가 났는지 한잠 자고 일어나더니 오키나와에 잠시 급유 하러 내렸을 때 "여기가 조총련임메" 하고 물었다. "아니야 좀 더 가자제. 아마 다른 데로 들려서 가는 모양이다" 했더니 이놈도 좀 이상한 듯 머리를 가우뚱 하더니 "그렇게 먼 데" 하며 좀 이상하다는 감을 지루 표시하였다.

오키나와에서 잠시 머무른 후 이륙한 비행기가 한참 날아서 대만에 거의 도착할 때쯤 해서 큰처남이 아무래도 이상한지 또 묻는 것이었다.



김만철 선생 탈북기

제20화 죽은 걸로 알고 있는 이웅평이가 우리 식구들을 설득하는데...

"아니 조총련이 맞습네" "야 모르잖아. 나도 처음 타서 알겠냐?" "거 이상함메. 나쁜 놈들이 아남메. 우리 식구들 영 어디로 끌고 가서 죽일라구 그러는 게 아남메. 이거 좀 이상함메"

북조선에서 사람 죽이는 걸 늘 봤으니 까 여기도 그럴 거라고 생각하고 있던 모양이었다. 큰처남은 이걸 물어보고 저절로 따지고 막 그러기에 "좀 가만히 앉아서 죽을 때 죽더라도 살 준비를 해보아야 할 게 아니야" 그랬더니 좀 못마땅해 하면서도 어쩔 수 없이 가만히 있었다.

대만으로 간다고 헬기를 사백 두세 시쯤 탔는데 중간에 비행기로 갈아타고 오키나와에 들렀다가 저녁때가 되어서 야 대만에 도착했다. 두어 시간이면 올 수 있는 거리를 빙빙 둘러 온 것이었다. 나중에 물어보니 북한에서 공중 납치 등이 있을 수 있기 때문에 이를 막아야 되기 때문이었다고 한다.

타이베이 중정국제공항에서 내린 후 타이베이 교외의 특수기관 전용 초대소로 갔는데 시설이 일본의 숙소만 못했다. 일본에서 이곳으로 올 때 석 달 동

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서



어디로 갈지 모르는 가운데 우선 대만에 가서 생각해볼라는 권유를 받아들여 비행기를 탔는데...

안 있으면서 어디로 갈 것인지 차분히 생각해볼라고 했기 때문에 여기서 석 달 있자니 참 따분하겠다는 생각이 들었다.

조금 있으니까 남조선 사람들이 우하고 물려왔다. 안기부 사람들, 김신조, 이웅평, 김창석 나고야 총영사 등 외교관들이 몇몇이었다. 안기부 놈들은 별

로 겁심 안하고 가버렸고, 이웅평과 김신조 둘 만 남았다.

난 일본에 들어간 후 이곳 대만에 올 때까지 노심조사 하였는데 어쨌든 우여곡절을 겪고 이곳에 오니 긴장이 풀렸는지 피로가 물러와 침대에 누웠더니 잠이 들어버렸다. 한잠 푹 자고 일어나 보니 큰 원탁 테이블에 빙 둘러서 우리

처남 둘과 큰 애(광규)하고 다섯이 앉아서 김신조와 이웅평이 하는 소리를 재미있게 듣고 있었다.

나는 화장실에 들렀다가 와서는 처남들이 귀 뻐줌해서 이웅평이 이야기를 듣고 있기에 "아 너, 저 사람 이웅평이 같지 않다. 그러니까 잘 생각해봐"라고 거짓말에 속지 말라고 귀속말로 말했다. 그러면서 "동무, 진짜 이웅평이 맞아?"라고 이웅평이에게 물었다. 그랬더니 "아! 형님, 무슨 소리 합네" 하면서 억울하다는 듯이 눈을 동그랗게 크게 뜨면서 말했다.

일본에 있을 때는 이웅평이를 상대를 안 했다. 이웅평이는 죽은 놈인데 거짓말로 회유하는 줄로 알고 그랬다. "아, 맞지 않구요"라고 이웅평이 대답했다. "그럼 당신네 아버지 사는 데 좀 대보셔"라고 물었더니 "웅기 아니오"라고 했다.

이웅평이 웅기에 산다는 거 내가 알고 있었다. 북조선에 있을 때 이웅평이가 목이 잘려서 죽었다는 소식을 믿을 만한 사람으로부터 들었기 때문에 내 눈앞에 있는 이가 이웅평이가 아니라고 생각하고 있었다. 청진에 공군대학이 하나 있는데 우리 병원에서 멀리 떨어져 있다. 조용한 날에는 비행기 소리 간간이 들릴 정도로 가깝다. 나에게 이

웅평이가 죽었다고 가르쳐준 사람이 공군대학 강좌장(학장)이다. 그가 말하기를 이웅평이가 비밀문건을 가지고 남조선으로 비행기 타고 도망쳤는데, 그걸 알고 있던 지하공작원들이 이웅평이를 죽이려고 수원 비행장에 대기하다가 칼침을 놓아 죽인 후 목을 잘라서 배낭에 담아서 중앙당에 갖다 바쳤다고 말해주었다. 이웅평이를 가르쳐준 강좌장이 얘기하니까 내가 끝이 안될 수 없었다.

강좌장이면 대령인데 그 사람이 폐렴이 와서 우리 과에 입원했었던 적이 있었다. 그 사람은 장기를 아주 좋아한다. 나도 장기 좀 잘 줄 안다. 저녁에 당번서는 날 간부병실에 가면 심심하니까 나가지 못하게 이 말 저 말 해주면서 괴신다. 내가 치료도 잘 해줬는데 이런 저런 이야기 하다가 이웅평이가 목이 잘려서 죽었다는 이야기를 들었던 것이다.

이웅평이는 마지막에는 자동차 키를 내놓으면서 나는 자동차가 두 대가 있다. 남조선이 그렇게 잘 살기 때문에 차가 두 대나 있는 것이다. 그러면서 자기 말 들으면 큰 이익을 볼 거라고 했다.

"알았어. 알았어. 하지만 당신 아직 믿을 수가 없어"라고 말했다.

이웅평이는 비행기 타고 늘 남조선 방송을 들어서 북조선에서 남조선에 대해서 하는 말 거짓말도 알고 있었고, 여러 번 휴전선까지 왔다가 남조선을 살펴봐도 알만 해도 다른 것 같아서 비행기를 타고 높이 올라간 후 하강하여 수원비행장에 내렸는데 어떻게 알고 내 목을 잘라 갔겠느냐고 하였다.\*