

음식과 수행



건강한 식습관

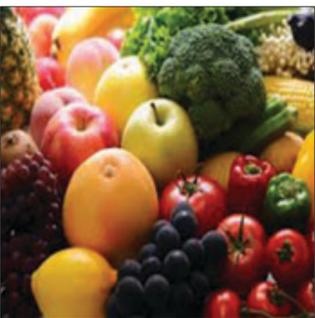
가공된 완제품이나 양념류를 삼가고 외식을 즐기자

질병없이 건강하게 살려면 여러 가지 조건들이 구비되어야 할 것이다. 그 여러 가지 조건들 속에는 유전적인 요인, 환경적인 요인(작업환경이나 운동 등)도 포함되며, 특히나 신앙하는 사람들

이처럼 질병과 상관없이 건강하게 살기 위해서는 우선은 위의 조건들이 충족되어야 한다. 하지만 위의 조건들이 아무리 충족되었다 하더라도 식습관이 잘못되어 있다면 질병으로부터 멀어질 수 없을지도 모른다. 자, 그럼 식습관의 변화는 어디에서 해야 할까? 가장 쉽게 접근할 수 있는 방법으로 다섯 가지 요약을 보았다.

첫째, 가공된 완제품은 되도록 삼취하지 말자. 마트에서 판매하는 마요네즈를 비롯해 치즈나 어묵, 소시지, 통조림 등을 삼가고 되도록 싱싱한 원재료를 구입해서 직접 조리하여 먹는 것이 좋다. 왜냐하면 식료품 회사는 가공할 만한 기술로 가공할 만한 많은 것들을 만들어낼 수 있기 때문에 우리가 모르는 비정상적인 것들이 유통될 수 있는 것이다. 이를 테면 정상적으로 유통하기 어려운 병든 고기나 유히기간이 지난 고기들을 이용할 수 있다. 이미 우리들은 마스크를 통하여 그러한 선례를 많이 보았기 때문에 충분히 이해가 갈 것이다.

둘째, 전(全)처리된 식품을 가능하면 구입하지 말자. 깨끗하게 세척하여 포장까지 되어 나오는 야채나 과일들은 대개 기계로 대량 세척한 것인데 사람의 손으로 일일이 닦기 어려운 것들을 기계로 씻고, 더욱 깨끗하게 하기 위해서 표백제나 세정제를 이용한다고 하니 유념하시기를 바란다.



셋째, 가공 조리된 양념류는 구매하여 먹지 말자. 왜냐하면 시장에서 판매되고 있는 값싼 된장의 원료는 대부분 미국산 콩으로 만든 것들이 대부분인데 그것은 소위 유전자가 변형된 콩들이다. 한국은 유전자변형 옥수수나 콩을 수입하여 사용하도록 승인을 했기 때문에 식품을 생산하는 기업에서 단가를 낮추기 위해 유전자변형 원료를 사용할 것을 볼듯 뻔한 일이기 때문이다.

넷째, 외식을 자제한다. 기업의 '이윤추구'처럼 대부분의 식당도 이윤추구가 목적이므로 값싼 식재료를 사용하기 마련이다. 그래야 원가를 절감할 수 있기 때문이다.

다섯째, 육식을 되도록 피한다. 한국의 음식문화는 육류가 주류를 이루기 때문에 대규모 공장형 축산이 현재 발달되어 있다. 그러한 축산농가에 가보면 좁은 공간에 소나 돼지, 닭을 키우는데 그들은 가족들의 생명주기나 환경을 고려하지 않으며 오히려 성장 호르몬제를 사용하여 더 많은 이윤을 창출하려고만 한다. 게다가 좁고 자연스럽지 못한 환경에서 성장하는 탓에 다양한 질병의 확산을 막으려고 항생제를 수시로 투여한다. 이러한 대규모 공장축산 때문에 거러에는 고기를 파는 음식점들이 즐비해졌고 사람들은 외식할 때 일상적으로 육류를 섭취하는 것이 당연한 것으로 받아들여지고 있는 것이다. 하지만 과도한 육류 섭취는 고혈압이나 비철환, 고지혈증, 동맥경화 등 수많은 질병을 유발시킨다. 또한 육류를 주로 섭취하는 문화는 자국적이고 중독적인 커피와 담배, 술을 즐기도록 유혹한다. 그리고 이런 자국적인 물질들은 폭력적이고 조급한 성향을 만든다.*

이승우 기자

입문 수기



마지막 회 무지한 인간을 깨우치려 애쓰시는 주님

구세주를 만난 후 일어나는 모든 일은 나를 영생의 길로 이끌고 가는 구원의 구도 아래 일어나는 것임을 깨달았다

사기를 당하여 허름한 집으로 이사를 가다

야간 청소하기를 15 년간 하고나니 여러 가지 여건상 더 이상 할 수 없게 되었다. 게다가 혼자 살고 있으니 기초수급대상자가 되는 나이가 되었기 때문에 생활에 큰 어려움도 없게 되어 굳이 야간 청소소를 하지 않아도 되었다.

하루는 신문광고에 약초를 분양 받아 재배하면 고수익을 올릴 수 있다는 글이 게재돼 있어서 전화를 걸어 보았다. 전화상으로 설명을 들어보니 꽤 괜찮은 사업처럼 들렸고 나는 지체 없이 돈을 마련했다. 그 돈은 내가 살고 있던 집의 월세 보증금 중 일부였다. 집주인에게 사정을 말하고 300만원을 받아 약초대금을 지불하였다. 잔액 기대를 품고 투자를 한 다음날에 연락을 해보니 연락이 두절이 되어 전혀 연락이 되지 않았다. 결국 사기를 당한 것이다.

그 후 얼마 안 되어 집주인은 그 집을 팔고 이웃의 아파트로 이사를 가게 되었고 그 곳을 헐고 연립주택을 짓게 되어 부득이 나는 이사를 갈 수밖에 없었다. 나의 어리석음 때문에 나는 또 어려움에 처하게 되었다. 남은 돈으로 갈 곳을 수소문해보니 좋은 곳은 없었다. 할 수 없이 괴안동에 있는 자대가 높은 곳으로 이사를 갔는데 그곳은 지하실 단칸방에 화장실도 없어 공원까지 가서 공원에 있는 공중화장실을 이용해야 했다. 서러웠지만 내가 자초한 일이었으므로 누구를 원망하랴!

그러다가 바로 조금 떨어진 곳에 사는 이갑재 권사님과 우연히 대화를 하게 되었다. 그 권사님께서는 나보다 15살 정도 많았는데 평소엔 나에게 대해서 궁금한 것들이 많았다고 했다. 마침 그 분께서는 자신의 방을 직접 도배하고 있는 중이었는데 내가 보니 이불 위에도다가 벽지를 놓고 풀칠을 하고 있는 연세 드신 노인을 그냥 지나칠 수가 없었다. 평소엔 도배를 해본 경험이 있었던 터라 맨바닥에 도배지를 놓고 풀칠을 하여 도배를 해드렸다. 밤이랴야 사람이 누구면 머리와 발이 벽에 닿을 정도의 아주 작은 방이었기 때문에 시간은 별로 많이 걸리지 않았다.



무릎을 꿇고 예배를 보고 있는 이수봉 장로

도배를 도와드린 연로한 권사님과 보증금을 합해 두칸 방을 얻다

그런데 때마침 내가 사는 집이 아파트가 들어설 재개발지역으로 선정되어 또 부득이 이사를 갈 수 밖에 없었다. 복대방마다 알아 보았으나 남아 있는 보증금으로는 도저히 임대를 낼 수가 없었다. 그래서 이 권사님의 보증금을 합하여 방 2개가 딸린 적당한 방을 얻을 수 있었다. 그렇게 해서 나는 이 권사님을 모시고 살게 되었던 것이다. 그때가 2004년이니 무려 8년(2012년까지)이나 밤은 같이 해먹고 잠은 따로 자는 동거인으로 생활을 하게 된 것이다. 어떤 분들은 이해할 수가 없는 분들도 계시겠지만 그 당시 나로서는 선택의 여지가 없었다. 마치 무언가에 이끌려서 그렇게 살게 되었던 것이다.

이 권사님은 자신은 주님과 영적으로 통한다는 말씀을 자주 하셨다. 그러던 어느 날 주님께서 내가 화장실에 가도 따라가서 감시를 하라고 지시를 했다는 말을 하는 것이었다. 그런데 우연의 일치인지 몰라도 하루는 내가 화장실에 가는데 이웃방 남자의 애인으로 보이는 여자가 나에게 자신은 돈이 많아 백만 원 정도는 보통으로 쓴다고 하면서 유혹의 손길을 뻗었다. 아마 나의 유순한 성격으로 봐서는 이 권사님의 감시의 눈길이 없었다면 아마도 그 유혹에 넘어

다가 이 권사님을 마치 부모님처럼 모시고 살았는데 그분의 죽음은 실로 친 부모님의 죽음 이상으로 나에게 다가왔던 것이다. 한 동안은 길을 다니면서 하염없는 눈물이 나오 모르게 계속 나왔다. 너무나 슬펐던 것이다.

부모님처럼 모시던 권사님의 사망으로 충격을 받다

권사님의 죽음으로 받은 마음의 충격이 슬픔이 되어 내 몸은 구석구석까지 미쳤다. 뭘 잘못 먹었는지 체했는데 평소와 같으면 손쉽게 똥통 체기가 안절부절하여 마음을 잡을 수가 없었기 때문에 내려가지 않았다. 체증이 있으니 잘 먹지도 못하게 되고, 겨우 죽 몇 숟가락 먹고 끝내는 식사가 대부분이었다. 체중이 64kg에서 쪼저에 54kg으로 10kg이나 줄어버렸다.

그러던 어느 날 이렇게 살다가는 나도 죽겠다는 생각이 들면서 주님의 말씀이 떠올랐다. "죽은 사람을 자주 생각하면 죽은 사람을 잡아간 사자마귀가 자신 속에 들어오게 되어 죽게 된다. 잘대로 죽은 자를 생각하지 마라" 그렇다. 사자마귀가 나를 죽이려고 그러는구나. 나는 이런 사실을 주님의 말씀으로부터 깨닫고 사력을 다해 예배를 보면서 권사님을 잊어버리려고 애를 썼다. 기도를 열심히 하면서 주님께 매달리니 한 달 만에 가까스로 체기가 내려가게 되었고, 그후 정상적으로 먹고 배변할 수 있게 되니 다시 64kg의 몸무게로 회복되었다.

사람은 온실 속의 화초가 되기보다 모진 풍파의 시련을 겪으면서 성장한다고 한다. 또한 그러한 시련을 극복할 때 승승장구하여 영육 간에 강자가 된다고 주님께서 가르쳐 주셨다. 마귀와의 한 달 동안의 사투 끝에 결국에는 승리할 수 있었던 것은 주님의 말씀 덕분이다. 이제 이러한 체험을 바탕으로 구세주 이긴자의 말씀대로 나라는 주께의 의의 마귀영을 완전히 이기고 죽이는 데 집중할 것을 다짐한다. 주님 감사합니다.*

이수봉 장로 / 본부제단

을화통이 치밀했지만 관계자들이 아닌 사람한테 따질 수도 없어서 있어버리게 했다. 나는 어쩔 수 없다 싶으면 쉽게 체념하는 성격이라 금방 있어버리고 마음을 편하게 가졌다.

한두 시간이 지났는데 저 멀리 창문 밖으로 아래를 내려다보니 자동차들이 불을 앞에 달고 개미새끼처럼 오가는 것이 보였다. 엄청나게 많은 자동차 불빛을 보니 순간 '미국으로 잘대로 안 간다고 했는데 이것들이 우리를 속이고 미국으로 데려온 게 아닌가' 하는 생각이 들었다. '아무래도 미국 뉴욕 좁은 곳이 아니다' 그도 그럴 것이 북한에서는 서울은 고전(옛날) 도시라 발전 못해서 고층건물도 없고, 짙짙한 집이 가득 있고, 길도 좁아서 밤낮 교통사고가 참 많이 일어난다고 말을 하였다. 그래서 지금 나는 뉴욕이나 아니면 뉴욕과 같은 큰 도시인 것으로 알았던 것이다. 서울이 그렇게 너른지 꿈에도 몰랐다.

우리를 태운 비행기는 바로 착륙을 하지 않고 공중에서 몇 바퀴 도는 것 같았다. 무슨 이유인지 잘 모르겠지만 '일부러 그러는 것 아닌가' 하는 생각이 들었다.

비행기 놀래서 어쩔 줄 모르고 있는데 비행기가 공중으로 착륙을 하였다. 아마 공중에서 두어 시간 있었던 것으로 느꼈고, 대안에서 출발한 후 총 서너 시간 걸려서 착륙한 것 같았다. 공항에 내리니 사람들이 꽃다발도 목에 걸어주고 그러는데 정신이 없어서 별 느낌이 없었다. 내 눈에는 머리가 노랑과 파란 외국 기자들이 가득 몰려있는 것만 보였다. 조선 기자들은 드문드문 보이니 진짜로 외국에 온 것으로 생각이 들었다. '잘못 왔구나. 큰일 났다' 북에서는



김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제22화 안기부 조사관들은 나를 위장간첩이라고 의심했다

일본놈들을 철천지원수라고 하고, 미국놈들은 불구대천의 원수라고 한다. 철천지원수(徹天之怨)라는 말은 하늘에 사무칠 정도의 원수라는 뜻이고, 불구대천(不俱戴天)의 원수는 한 하늘 아래서 같이 살 수 없는 원수라는 뜻이다. 북조선에서는 미국을 더 원수로 생각한다. 그러나 북조선에서 교육 받은 내용대로 미국이나 일본은 죽어도 못 가는 곳이라고 생각하고 있었던 것이다.

비행기에서 내리자마자 많은 사람들이 우리한테로 몰려오는데 이리저리 밀리고 밀려 가다보니까 귀빈실까지 가게 되었다. 그곳에는 내가 보았던 안기부 요원이라든지 얼굴을 아는 사람은 한 사람도 없고, 맨 처음 보는 사람들만 있었다. 우리식구들을 계단식 의자에 앉혀놓고 하더니 거기 있던 사람들이 앞뒤, 그리고 옆에 가득 포위해서 앉았다. 우리가 한 복판에 앉은 셈이다. 그게 기자회견이었던 모양이다. 기자들이 이것저것 물어보는데 난 무슨 말을 하였는지 잘 기억은 안 하는데, 아무튼 할 말은 거의 다 했다.

어느 기자가 우리 막내아들(광호)에게 "너는 몇 살이야" 하면서 여러 가지를 물으니까, 우리 막내는 당시 초등학교 1학년이었는데, 북에서 선생한테 배운 그대로 말하는 것이었다. "남조선에는 거지만 특실거리고, 애들이 강릉 차고 다니면서 미국놈들이 버린 쓰레기통을



서울 공항에 도착하여 탑승구로 나오자 꽃다발을 걸어주며 환영해 주었다/ 그림 박준구 장로

뒤지고, 학교도 못 다닌다"고 말했다. 그 말을 듣자 기자들이 '와' 하고 웃었다. 처남한테도 여러 가지 물어보았고, 처남들도 아는 대로 말을 다 했다. 기자회견을 할 때까지도 여기가 한국이라는 것을 몰랐다. 기자회견을 마치고 버스를 타고 어디론가 떠났는데 기자들이 우리 식구들이 탄 버스를 쫓아오면서 몸을 차 밖으로 다 내놓고 사진 찍느라고 야단들이었다. 난 도무지 이해가 안 되었다. 왜 그렇게 사생결단을 하면서 사진을 찍고,

비디오카메라로 생중계를 하는지 알 수 없었다. 만약에 대비해서인지 기동경찰들이 우리 식구들이 탄 버스를 호위하였다.

얼마쯤 가서 숙소로 들어갔는데 울타리가 엄청나게 높게 쳐져 있었다. 호텔이 분명 아니었고, 나중에 알아보니 대방동에 있는 소위 안가(安家)라고 하는 곳이었다. 우리를 따라온 기자들은 뒷 때문인지 안가 바깥에서 날을 새웠다. 도대체 뭐 하는 짓인지 북조선에서는 그런 일을 못 봤으니까 도저히 이해가

안 되었다. 그날 밤부터 한 방에 한 사람씩 자라고 하면서 식구들마다 각 방을 쓰게 했다. 식사할 때 말고는 잘 때는 전부 따로 잤다. 짐사람은 나하고 한 방에 있고, 광호는 어린애니까 여형사들이 같이 있었고, 우리 어머니한테도 여형사들이 같이 있었고, 나머지 어른들이 혼자 자게 하였다.

그리고는 이튿날부터 아침 식사를 마친 다음부터 조사를 하기 시작하였다. 언제 어디서 어떻게 등 육하원칙에 따라서 꼬치꼬치 캐물었다. 나는 아는 대로, 그리고 행한 대로 모두 사실대로 말했다.

하지만 안기부 조사관들은 내 말을 의심하고 있었다. 내가 한 방중에 탈출한 날은 구름 한 점 없는 좋은 날이었는데 갑자기 구름인지 안개가 끼어서 앞이 안 보였고, 그걸 뚫고 한참을 나오니 구름인지 안개인지를 벗어날 수 있었는데 그게 거짓말이라는 것이었다.

조사관들은 그날의 기상도를 가져와서 "당신이 타고 나온 지점이 여기 아니냐?" 물기에 "좌표는 맞다"고 했더니 나에게 기상도를 보여주면서 "봐라. 기상도에 해상에 안개가 구름이 낀 적이 없다고 나와 있지 않느냐. 왜 거짓말을 하느냐"라고 물고 또 물었다. 지금은 30년 가까이 세월이 가서 다 잊어버렸지만, 그때는 좌표도 정확하고 일기랑 하늘

을 쳐다보고서도 바람이 어느 쪽으로 불렀다는 것까지 짐작할 수 있을 정도였다.

"아니 내가 왜 거짓말을 하느냐. 구름인지 안개인지 켜졌다. 안개가 있어서 30미터 앞을 볼 수도 없었고, 내 오죽하면 식량이 부족한 것을 알면서 돌고래 하나만 잡으면 냉동창고도 짐작할 게 있는데 거기다 얼어붙어 놓고 그걸 먹으면 한 달이라도 살 수 있는데 왜 그걸 안 잡았겠느냐. 물론 처남이 나와서 시비거는 것도 있었지만 안개가 끼니까 북조선에서 쫓아올까봐 돌고래 잡는 데에 시간 낭비하지 않고 도망친 것이다" 아무래도 안개가 끼면 시계가 흐려서 빨리 달릴 수 없다. 그래서 그런 건데 조사관들이 계속 뭐 이랬나 저랬나 의심하면서 못 살게 굴었다.

조사관들에 의하면 북조선에서 당일 내가 탈출한 것을 알고 공군부대에서 전투기를 여러 대 띄웠다는 것이었다. 전투기가 날아 와서는 맑은 날씨라 당시 배를 발견하고 총을 쏘든지 미사일을 쏘서 배를 격침시켜 다 죽였어야 했는데 왜 당신만 딱 살려줬느냐고 묻는 것이었다. 나는 당일 비행기 소리를 전혀 듣지 못했다고 하니 거짓말이라고 믿겠다는 것이었다. 그랬더니 이수근이 월남할 때 북한군들이 일부러 총을 땅에 대고 쏘는 등 하늘에 대고 쏘는 등 발동에서 먼지가 풀풀 풀풀 날아오는데 맞지 않았다는 등 이러면서 "똑바로 얘기를 하시오" 비행기가 왜 보고도 당신을 살려줬소"라고 묻는 것이었다. 비행기를 못 봤다는 데도 이거 끝이 없이 계속 물어보고, 안개가 끼어서 어두워질 때까지 계속 갔다고 해도 전혀 내 말을 믿지 않았다.*