

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...

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.



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.

넷째, 외식을 자제한다. 기업의 '이윤추구' 처럼 대부분의 식당도 이윤추구가 목적이므로 값싼 식재료를 사용하기 마련이다.

다섯째, 육식을 되도록 피한다. 한국의 음식문화는 육류가 주류를 이루기 때문에 대규모 공장형 축산이 현재 발달되어 있다. 그러한 축산농가에 가면 좁은 공간에 소나 돼지, 닭을 키우는데 그들은 가족들의 생명주기나 환경을 고려하지 않으며 오�히려 성장 호르몬제를 사용하여 더 많은 이윤을 창출하려고만 한다.

그래야 원가를 절감할 수 있기 때문이다. 다섯째, 육식을 되도록 피한다. 한국의 음식문화는 육류가 주류를 이루기 때문에 대규모 공장형 축산이 현재 발달되어 있다.

공간에 소나 돼지, 닭을 키우는데 그들은 가족들의 생명주기나 환경을 고려하지 않으며 오�히려 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 거리에는 고기를 파는 음식점들이 즐비해졌고 사람들은 외식할 때 일상적으로 육류를 섭취하는 것이 당연한 것으로 받아들여지고 있는 것이다.

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 기초 수급대상자가 되는 나이가 되었기 때문에 생활에 큰 어려움도 없게 되어 굳이 야간 청소를 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.

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.

그런데 때가침 내가 사는 집이 아파트가 들어설 재개발지역으로 선정되어 또 부득이 이사를 갈 수 밖에 없었다. 복대밭마다 알아 보았으나 남아 있는 보증금으로는 도저히 임대를 낼 수가 없었다. 그래서 이 권사님의 보증금을 합하여 방 2개가 딸린 적당한 방을 얻을 수 있었다.



무릎 꿇고 예배를 보고 있는 이수봉 장로

도배를 도와드린 연로한 권사님과 보증금을 합해 두칸 방을 얻다

그런데 때가침 내가 사는 집이 아파트가 들어설 재개발지역으로 선정되어 또 부득이 이사를 갈 수 밖에 없었다. 복대밭마다 알아 보았으나 남아 있는 보증금으로는 도저히 임대를 낼 수가 없었다. 그래서 이 권사님의 보증금을 합하여 방 2개가 딸린 적당한 방을 얻을 수 있었다.

이 권사님은 자신은 주님과 영적으로 통한다는 말씀을 자주 하셨다. 그러던 어느 날 주님께서 내가 화장실에 가다 따라가서 감시를 하라고 지시를 했다는 말을 하는 것이었다.

어렸을 때도 그랬다. 지금 생각해 보면 주님께서는 앞을 내다보는 능력이 있어서 내가 여자한테 넘어가는 것을 막으시기 위해 이 권사님을 통해 역사한 것이 아닐까 생각한다.

그 다음부터는 이 권사님의 말을 주님의 말씀처럼 알고 절대적으로 복종하게 되었다. 이 권사님의 말을 반항하거나 배반하면 마치 주님을 배반하는 느낌이 들 정도였다.

그렇게 한 몸처럼 늘 붙어 다녀 미운정 고운정이 다 든 마당에 갑작스럽게 이 권사님이 돌아가셨다. 권사님의 죽음은 나에게 천정벽력과도 같은 충격으로 다가왔다. 부모님의 정을 모르고 살

다가 이 권사님을 마치 부모님처럼 모시고 살았는데 그분의 죽음은 실로 친 부모님의 죽음 이상으로 나에게 다가왔던 것이다. 한 동안은 길을 다니면서 허염없는 눈물이 나도 모르게 계속 나왔다. 너무너무 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 뽕뽕 체기가 안절부절하여 마음을 잠재울 수가 없었기 때문에 내려가지 않았다.

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.

사람은 온실 속의 화초가 되기보다 모진 풍파의 시련을 겪으면서 성장한다고 한다. 또한 그러한 시련을 극복할 때 승승장구하여 영육 간에 갈차가 된다고 주님께서는 가르쳐 주셨다.

이수봉 장로 / 본부제단

을화통이 치밀었지만 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. 엄청난게 많은 자동차 불빛을 보니 순간 '미국으로 절대로 안 간다고 했는데 이것들이 우리를 속이고 미국으로 데려온 게 아닌가' 하는 생각이 들었다.



김만철 선생 탈북기

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서

제22화 안기부 조사관들은 나를 위장간첩이라고 의심했다

일본놈들을 철천지원수라고 하고, 미국 놈들은 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. 그러니 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.

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

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 뒤지고, 학교도 못 다닌다'고 말했다.



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

비디오카메라로 생중계를 하는지 알 수 없었다. 만약에 대비해서인지 기동경찰들이 우리 식구들이 탄 버스를 호위하였다. 얼마쯤 가서 숙소로 들어갔는데 울타리가 엄청나게 높게 쳐져 있었다.

그날 밤부터 한 방에 한 사람씩 지라고 하면서 식구들마다 각 방을 쓰게 했다. 식사할 때 말고는 잘 때는 전부 따로 잤다. 짐사람은 나하고 한 방에 있고, 광호는 어린애니까 여행사들이 같이 있었고, 우리 어머니한테도 여행사들이 같이 있었고, 나머지 여자들은 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 밤중에 탈출한 날은 구름 한 점 없는 좋은 날이었었는데 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 긴 적이 없다고 나와 있지 않느냐. 왜 거짓말을 하느냐"라고 묻고 또 물었다.

조사관들은 그날의 기상도를 가져와서 "당신이 타고 나온 지점이 여기 아니냐?" 물기에 "좌표는 맞다"고 했더니 나에게 기상도를 보여주면서 "봐라. 기상도에 해상에 안개가 구름이 긴 적이 없다고 나와 있지 않느냐. 왜 거짓말을 하느냐"라고 묻고 또 물었다.

조사관들은 그날의 기상도를 가져와서 "당신이 타고 나온 지점이 여기 아니냐?" 물기에 "좌표는 맞다"고 했더니 나에게 기상도를 보여주면서 "봐라. 기상도에 해상에 안개가 구름이 긴 적이 없다고 나와 있지 않느냐. 왜 거짓말을 하느냐"라고 묻고 또 물었다.

을 쳐다보고서도 바탕이 어느 쪽으로 불겠다는 것까지 짐작할 수 있을 정도였다.

"아니 내가 왜 거짓말을 하느냐. 구름인지 안개인지 췌었다. 안개가 있어서 30미터 앞을 볼 수도 없었고, 내 오죽하면 식량이 부족한 것을 일면서 돌고래 하나만 잡으면 냉동창고도 립직한데 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 날씨가 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 하니가 거짓말이라고 믿 민겠다는 것이었다. 그랬더니 이수 군이 월남할 때 북한군들이 일부러 총을 땅에다 대고 췌다는 등 하늘에 대고 췌다는 등 발동에서 먼지가 풀썩풀썩 날아도 맞지 않았다는 등 이러면서 "똑바로 얘기를 하시오" 비행기가 왜 보고도 당신을 살려줬소"라고 묻는 것이었다. 비행기를 못 췌다는 데도 이거 끝이 없이 계속 물어보고, 안개가 끼어서 어두워질 때까지 계속 갔다고 해도 전혀 내 말을 믿지 않았다.*