

## 콩밥 먹기 싫다

임 락 경(목사, 화천 시골교회)

지금은 바뀌었으나 일제 때는 형무소에 들어가면 콩이 섞인 주먹밥을 주었다. 하루 세끼 콩밥에 소금만 주기도 했다. 8·15이후 1970년대까지 모든 교도소에서 콩밥만 주었다. 하루 세끼 1년 내내, 10년 내내 10년 20년 출소할 때까지 콩밥만 주었다. 지금도 죄지으면 콩밥 먹으러 갈 거냐고 한다. 콩은 고기보다 좋다는 것은 식품영양학에서 증명한 확실하다. 누구 나가 즐기는 곡물이다.

콩이 이로운 점은 대략 이렇다. 콩에는 혈관을 청소해주는 무슨 성분이 있다 한다. 나이가 들수록 동물성 지방이 쌓이고 이와 함께 기타 여러 요인으로 혈관벽에 이물질이 끼게 되면 혈관은 피를 원활하게 흐르지 못하게 한다. 콩은 식물성 지방에 포함되어있는 어떤 성분이 있어 혈관벽에 끼는 이물질을 녹이는 역할을 해서 피도 맑아지고 혈관벽도 청소해주니 피가 빨리 돌 수밖에 없다. 이리기에 혈액이 맑고 혈관벽이 깨끗하면 동맥 경화, 심장병, 뇌졸중, 고혈압 등 혈관에 관련된 병에 예방과 치료도 될 수 있다. 콩에는 비타민 무슨 성분이 흰콩은 100g당 20mg, 땅콩 100g당 2mg, 고구마 100g당 4mg, 시금치 100g당 2mg, 현미 100g당 1mg, 고등어 100g당 0.7mg, 사과 100g당 0.2mg 이라한다. 이 비타민 성분 하루 권장섭

취량이 10mg 이므로 흰콩 50g만 섭취해도 충분하다.

일본의 야모리 유키오 교수는 세계보건기구(WHO) 전문위원으로 의학 사상 처음으로 뇌졸중에 걸린 실험용 쥐에게 각종 실험을 했다. 뇌졸중 쥐는 평균 9개월 만에 죽는데 이러한 실험용 쥐에게 어릴 적부터 흰콩과 흰콩에서 추출한 단백질 성분을 먹인 결과 뇌졸중이 안 걸리고 오래 살았다 한다. 보통의 먹이로 자란 뇌졸중 쥐의 혈관은 생후 8개월 만에 굳어져서 약해지고 퍼지지 않고 끊어지고, 흰콩을 먹이고 자란 쥐의 혈관은 유연하고 강인해서 잡아당기면 잘 퍼져서 끊어지지 않았다 한다.

쥐눈이콩은 더 좋다 한다. 기관지를 강하게 하고 내장의 점막을 튼튼하게 해주는 효능이 있어 기침에 좋다한다. 정자수를 늘이고 정력도 강하게 해주고 당뇨병도 예방한다고 한다. 피부에 탄력과 생기를 불어 넣어주어 피부미용에 좋다 한다. 어린이의 두뇌 발달에 도움을 줄 뿐 아니라 노인의 노망 예방에도 좋다고 한다. 야맹증 시력 향상에도 좋다고 한다.

삼성 서울병원 비뇨기과 최한용 교수는 콩을 많이 먹으면 전립선암에 걸릴 위험이 낮아지는 것으로 알려지고 있다고 한다. 콩을 많이 먹는 한국 인이나 일본인이 전립선암이 상대적으로 서구인보다 적은 것이 콩과 관련된 것으로 추정한다고 한다. 미국 하와이대 암연구센터가 중국 상하이에서 사는 여성들을 대상으로 한 연구 결과를 보면 음식을 통해 콩을 많이 섭취한 여성들은 가장 낮게 섭취한 여성보다 유방암 발생률이 50%나 낮다고 한다. 폐경기 여성들의 뼈 손실을 줄인다 한다. 서울 중앙병원 영양팀 강은희 영양사는 항암 작용을 하는 것으로 밝혔고, 간경화 예방 효과가 뛰어나다고 한다. 콩은 비만체질에도 효과가 있고 숙취에도 좋고 유방암 골다공증 예방에 효과가 있기에 중년 여성에게 좋다고 한다.

우리가 주식으로 먹는 쌀, 보리, 밀, 조 옥수수 등은 원산지가 모두 외국이다. 우리나라가 원산지인 것은 콩을 들 수 있다. 물론 우리 국토가 나뉘어지기 전 이북도 아니고 고구려 때의 우리나라이다. 우리나라가 원산지이고 콩의 역사가 오래 되었기에 콩에 대한 가공도 다양하다. 우선 두부를 들 수 있다. 두부는 맛이 좋아 부식으로 으뜸이다. 예부터 감옥에서 나오면

맨 먼저 두부를 먹었다. 두부의 효능은 이렇다고 쓰여 있다. 장염완화 흡수가 빠른 식품이기에 장염이 걸렸을 때 설사나 구토로 인해 약해진 기력을 회복시켜주며 소화를 도와주는 역할을 한다고 한다. 국이나 죽처럼 먹으면 더욱 좋다고 적혀있으나 잘못된 두부 먹고 장염이 걸렸을 때는 구토나 설사를 더욱 심하게 한다. 살 빼는 데도 좋고 폐경기에도 도움이 되고 항암작용도 하고 어린이 성장과 노인들의 노망도 덜하고 동맥경화 예방도 된다고 한다. 두부를 만들고 나면 비지가 나온다. 비지 역시 버리지 말고 모두 먹으면 두부 이상 더 좋다. 콩 껍질이기에 그렇다.

콩을 발효시켜먹는 것은 청국장이다. 청국장의 효능은 이렇다고 한다. 성인병 예방, 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화는 물론이고 암도 예방할 수 있다고 한다. 변비 예방과 대장암을 줄일 수 있으며 피로를 없애는 데 도움이 된다. 노화방지, 빈혈예방에 좋다고 한다.

된장 또한 청국장의 효능보다 뛰어나게 좋다. 된장의 효능 역시 콩의 효능이다. 청국장의 효능이나 두부의 효능과 같으나 콩이나 두부나 청국장보다는 특이한 점이 암을 이겨내는 항암효과가 뛰어나다고 할 수 있다. 옛 우리 선조들은 상처난데도 된장을 싸매 주었다. 외상에도 좋을뿐더러 간 기능 해독작용 해산물 육류 채소 버섯 등 독을 푸는데 사용해 왔다. 소화제 역할도 해왔고 특히 체중 예방과 치료에 좋다. 골다공증 당뇨예방 비만 변비 심장병과 뇌졸중예방, 기미 주근깨 제거 등이 좋다고 여러 곳에 쓰여 있다.

콩나물 역시 콩요리로서 뺄 수 없다. 아니 으뜸이다. 술 먹고 나서 알코올성분이 과다해서 간이 해독시키느라 머리 아프고 속 쓰리고 배도 아프고 토하고 속이 울렁거릴 때 콩나물국을 먹으면 좋다. 전주는 지금은 임실에서 물을 끌어다 먹지만 옛날에는 수질이 좋지 않았다. 전주사람들은 위출혈이 심했으나 사철 콩나물을 먹으면서 건강을 유지해왔다. 콩나물은 전주지역 뿐이 아니라 다른 지역에서도 먹어주어야 건강을 유지 할 수가 있다.

고기가 좋지 않다는 여론은 많다. 물론 고기가 맛있고 건강에도 좋으나

우리가 너무 많이 먹어서 안 좋다는 것이다. 고기는 맛있고 많이 먹을수록 중독이 되어 더 맛있어 끓을 수도 없고 먹어서는 건강에 좋지 않아서 콩을 가지고 가짜고기를 만들어 먹기도 한다. 실은 고기보다는 콩이 좋다. 그래서 고기콩이라 하지 않고 콩고기라고 이름한 것이 다행이다.

나는 한동안 콩을 많이 먹기 위해서 아침마다 콩죽을 먹기도 했다. 콩을 전날 물에 불려놓는다. 쌀도 불려놓는다. 아침에 쌀을 먼저 끓이고 쌀이 끓을 동안 콩을 믹서기에 간다. 거칠게 갈아도 좋다. 쌀이 끓으면 콩을 넣고 잠깐 끓이면 콩죽이 된다. 간은 된장이나 새우젓으로 하면 맛있다. 아침은 잘 먹으면 부담이 가고 굶으면 허전하고 점심때가 되기 전에 배가 고파 못 견디고 간식을 먹는다 한때는 빵을 간단히 먹으면 좋겠다는 생각을 하고 빵을 먹었었다. 그러나 밥보다 빵이 더 번거롭다. 밥반찬보다 빵반찬이 더 한다. 빵을 먹기 위해 우선 따뜻하게 데워야 한다. 우유는 꼭 있어야 하고 치즈 버터 마아가린 잼 있어야 하고, 커피는 필수다. 속이 편하고 비만이 안 되려면 각종 야채 잘게 썰어야하고 계란 한 개씩 기름에 다 적당히 익혀야 한다. 여기서 기독교인들이 유일하게 먹을 수 있는 포도주 챙기다 보면 아침 빵 먹기가 밥 먹기보다 더 번거롭다. 콩죽만 먹다보니 질린다. 이제는 아침마다 죽이 다양해진다. 쌀죽, 미역죽, 굴죽, 조개죽, 깨죽, 녹두죽, 소고기죽, 팔죽, 호박죽, 찻다보면 일주일 다가고 다시 콩죽이 먹고 싶어진다.

이렇게 좋은 콩이 나는 어릴 적부터 먹기가 싫었다. 내가 어릴 적에는 무척 배고픈 시절이었다. 1945년생이니 30여 년간 쌀은 타작마당에서 지켜보고 일본으로 실어갔고, 겨우 농사지어 먹을 만할 때 5년 후 6·25 전쟁이 시작되었다. 그 당시 배고픔이란 표현할 수 없을 만큼 배가 고팠으나 그때도 나는 콩이 먹기가 싫었다. 심지어 설 명절 때 만드는 콩강정도 먹기가 싫었다. 제일 먹기 싫은 콩이 밥에 들어간 콩이고, 그 다음은 메주 만들려고 삶은 콩이었다. 그리고 삶은 콩이 볶은 콩이었다. 송편 속에 들어간 콩도 싫었다. 콩국수는 그래도 맛있었고 두부나 콩나물은 맛있었다. 그래도 콩만은 의무적으로 먹었고 다른 사람들에게 권하기도 했다. 어느

때는 콩 없는 밥은 하지 말라고 하기도 했다. 이처럼 콩과 씨름을 하면서 한평생 살아왔다.

아이들에게도 억지로 콩을 먹도록 하고 어느 때는 콩 안 먹으면 회초리로 손바닥을 맞는다고 하면 콩을 남기고 손바닥을 맞기도 했다. 어느 때는 콩을 다 먹었다. 하도 기특해서 뭘 해줄까 소원을 말하라고 했더니 말을 안 한다. 나중에 보니 상 밑에 모두 붙여놓았다. 그 뒤로는 강요하지 않았다. 이처럼 좋은 콩도 환갑이 지나고부터는 콩을 먹으면 구토를 하고 배가 아프다. 점심때 콩요리집을 물어 물어 찾아가서 순두부와 두부찌개를 잘 먹고 나서 배가 아파서 밤새도록 토했다. 평생 처음으로 강의하다가 강의 도중에 토하고 나서 다시 강의를 이어갔고, 도저히 배가 아파서 강의 시간을 단축하였다. 식중독으로 생각하였으나 식중독이 될 만한 변질된 음식을 먹지 않았다. 그 후로는 두부를 먹으면 배가 아파서 두부를 먹지 못했다. 나에게는 식중독 같은 증세가 수시로 있었다.

몇 년 전 강화도에 갔다가 지역 목사들과 모여서 송어가 체철이라고 송어회를 사놓고 두부공장 집에서 두부를 먹고 나서 역시 밤새 배가 아파고생을 했었다. 이제는 두부보다도 추어탕이나 어죽탕을 먹으면 병이 나서 하루 동안 고생을 하게 된다. 어느 때는 우리 집에서 끓여준 된장죽을 먹고도 고생을 했었다. 이제는 국물만 먹으면 배가 아프다. 심지어는 콩나물국 먹고도 고생을 했었다. 제대로 고생한 것은 3년 전 정월 초하루 즉 설날 아침 떡만두국을 먹고 나서 즉시로 마당에서 토하고 하루 종일 배가 아파서 고생을 하였다. 결정적인 것은 해남 마승미라는 성이 다른 딸내미 집에서 잠을 자고 아침으로 만둣국을 먹고 나서였다. 만둣국을 먹고 나서 그 즉시로 구토와 복통이 이어졌고 식은땀을 흘리고 힘이 다 빠졌다. 11번째 제자 박승규의 청으로 신기교회에서 전남노회 무슨 교육이 있었고, 그날 강의는 오전 오후 연속이었다. 그런대로 점심때 누룽지 끓인 밥 몇 숟갈 먹고 오후 강의까지 마쳤다. 그 다음은 서울 여의도에 다석 유명모 선생 기념모임에 참석해야 했었다. 그런대로 운전은 하고 갔으나 시간이 있어 여의도의 이병순 권사 집에 들렀고 그길로 쓰러졌다. 여의도 성모병

원에 내 의중은 없이 입원했고 응급실로 향했다. 진찰결과는 담석증이었고 담석의 크기가 2cm니 수술 안하면 죽는다는 진단이다. 아무튼 내 의견을 무시하고 중환자실까지 갔다가 입원실로 왔었다.

그 간에 내 발병원인을 재정리 해보았다. 내 돌파리 상식으로는 신장이 하는 일이 여러 가지 있으나 염분과 칼슘을 걸러 방광으로 보낸다. 방광에 서는 오줌으로 내보낸다. 그러나 염분과 칼슘성분이 많으면 다 내보내지 못하고 다음에 내보내려고 쓸개에 저장해 두었다가 방광에 다른 칼슘성분이 없으면 조금씩 내보낸다. 여기서 계속해서 칼슘 성분이 들어오면 이제 쓸개가 더 저장할 수 없으니 들어오지 말라고 토해낸 것이다. 이러한 이치를 모르고 계속해서 칼슘성분이 있는 음식을 먹어준다. 그때마다 내 장기는 이제 더 이상 감당할 수 없으니 그만 들어오라고 구토가 난 것이다. 실은 콩이 억울하게 뒤집어쥘다.

나는 어릴 적부터 생선을 먹을 때는 뼈를 남기지 않고 다 먹었다. 뭇멸치 정도가 아니고 섬진강에서 수시로 잡아먹는 민물고기는 뼈를 골라 내면 먹을 것이 없다. 더욱이 작은 민물고기는 진미(魚頭眞味)다. 조기나 동태 역시 뼈는 조금도 안남기고 대가리까지 모두 먹었다. 전어 병어 쫄치 가자미 등등 뼈를 남기지 않고 다 먹었다. 다시마는 말려서 운전 중 수시로 간식으로 먹었다. 이처럼 칼슘성분이 몸 안에 넘쳐날 적에 채수 없는 콩이나 두부가 억울하게 뒤집어 쓴 것이다. 생선뼈로 99를 채워놓은 다음 두부나 콩이 1을 채운 것이다.

이제는 모든 원인을 알았다. 어릴 적부터 나는 시금치가 먹기 싫었다. 그래도 억지로 먹어 왔으나 시금치는 나에게서 먹지 말아야 할 채소다. 생선뼈는 나에게 상극이다. 소뼈나 돼지 뼈 오래 삶아 울긴 육수도 아니다. 콩밥이나 콩비지 콩국수 모두 아니다. 두부나 순두부 역시 아니다. 한번은 콩나물국 먹고 밤새 고생했었다. 후에 알고 보니 콩나물국에 북어가 들어 갔었다. 콩나물은 상관없다. 청국장도 조금 안 좋으나 된장은 좋다. 콩은 콩이지만 오랫동안 발효시킨 콩은 상관없다. 다시마 좋지 않다. 미역은 상관없다. 우유나 우유제품도 안 먹었다. 이렇게 골라먹고 가려먹

있더니 병원에서는 수술 안 하면은 10일 안에 죽는다, 퇴원시켜주면 의료법에 걸린다고 했으나 1년 후에 다른 병원에 가서 진찰해보니 처음 담석 크기가 2cm 였으나 그것이 지금은 5-7mm 로 줄었다. 이제는 수술 대상이 아니란다.

칼슘을 안 먹으면 뼈가 약해질 것으로 알고 있으나 그건 아니다. 지금 나는 3년 동안 모든 칼슘은 안 먹었다. 치과병원 원장이 나에게 해준 말이다. 본인은 뼈를 뚫는 직업인데 내 뼈는 40대 뼈란다. 지난 해 여름(2014.8) 차사고가 났다. 나를 받은 차가 폐차가 된 큰 사고였다. 내 엄지손가락이 빠져서 통통 부었다. 뼈서 맞추었고 병원에 가지 않았다. 그 정도 사고면 손가락이 부러지고 내 어깨나 팔이나 허리가 금이 갔어야 한다. 늙은이에게는 칼슘이 필요 없다는 것을 내 뼈를 담보로 하고 실험해 보았다.

요즘 전화가 수시로 온다. 우유 먹으면 배가 아프다, 생선 먹으면 배가 아프다, 콩을 먹으면 배가 아프다, 모두가 많이 먹어서 생긴 병이다. 우유나 생선이나 콩이 나쁘다는 말 아니다. 뼈 성장에 도움이 되는 칼슘은 성장하는 어린이들에게 필요하지 늙어가는 사람들에게는 아무 필요가 없다. 오히려 방광염 요로결석 담석증 신장결석의 발병원인이 될 수 있다. 이걸 어디까지나 골(骨)수에 사무친 소리다. 農