

## 내 아내를 고발?

나는 나의 아내를 고발하고자 한다. 그리고 <희망의 밥상> 저자인 제인 구달 박사와, <클린>의 저자 알레한드로 용거 심장 전문의, <밀가루 똥배>의 저자 윌리엄 데이비스 심장병 예방학 전문의, <병의 90%는 스스로 고칠 수 있다>의 저자 오카모토 유타카, <1 일 1 식>의 저자 나구모 요시노리, <생로병사의 비밀>의 KBS 제작팀을 한꺼번에 싸잡아 고발하려고 한다. 사연은 이러하다.

나는 결혼 30 년차를 넘긴 중년남자로서, 키 172 센티미터, 몸무게 72 킬로그램, 허리 사이즈 34 인치, 혈압, 당 수치, 콜레스토롤 등 각종 건강수치와, 최근 두번의 암 종합검사에서도 지극히 <정상>판정을 받은 남자다. 물론 최근에 때늦은 오십견 때문에 오른팔을 잘 움직이지 못하고, 치아가 부실하며, 봄이 되면 꽃가루 알러지가 심하다. 또 변장쇠처럼 힘이 센 편도 아니다. 하지만 지난 30 년동안 그야말로 각종 유해물질에 노출되어 대책없이 살아온 생활의 <습>에 비하면 아직도 이런 건강을 지키게 해주심을 하나님께 감사하고도 감사할 뿐이다.

그런데 요즈음 아내의 <떡거리> 횡포가 도를 지나쳐도 너~무 지나치다. 나는 하루종일 배고프다. 나의 하루 먹는 음식은 다음과 같다. 아침은 야채주스 한잔이 전부다. 맛이 없어도 아내가 만들어 주는대로 마시지만, 견과류, 검정깨, 콩, 여러 야채 특히 맛이 쓴 야채, 과일 등일 것이다. 하루도 빠지지 않고 6 년을 마셨다. 그리고 점심은 아내가 만들어준 도시락이다. 이 도시락 인생도 6 년이다. 하루 중 유일하게 밥을 먹는 시간이다. 내 직업이 사업 컨설팅 업무다 보니 상담이 예정보다 길어지게 마련이다. 그러다 보면 점심을 건너 뛰게 되거나 또 혼자서 먹으러 나가는 일도 예사 일이 아니다. 그래서 항상 아내에게 고마움 반, 미안함 반으로 도시락을 먹는다. 그런데 언제부터인가 밥의 양이 한 공기에서 반 공기로 줄었다. 한국 사람은 <밥힘>으로 사는데 밥도 없이 채소 위주의 반찬만 먹으라는게 말이 되는가. 그리고 모든 반찬은 소금을 안뿌렸는지 싱겁기 짝이

---

\* 모든 저작권은 윌리칼럼 저자인 이위식에게 있으므로 저자의 서면 동의 없는 무단 전재 및 복제를 금합니다.

없다. 물론 문제는 내가 일으켰다. 의자에 앉아 있는 시간이 많고 움직여도 자동차로 움직이니 운동량이 적을수 밖에 없다. 그래서 올 봄에 몸무게가 72Kg 에서 2Kg 정도 느는가 했더니 34 인치 바지들이 힘들게 느껴지는 것이다. 배가 나오고 바지가 잘 채워지지 않으니 옷입을 때 금방 들통이 났다. 아내는 신혼 여행때 입던 옷을 지금도 그대로 입는다. 거짓말 같지만 사실이다. 드디어 올 봄부터 점심 도시락 밥의 량이 줄어들더니 급기야 올 가을에는 저녁을 고구마 한개로 바꾸어 버렸다. 저녁을 주지 않는 것이다. 모두가 위에 열거한, 아내가 읽은 책들 때문이다. 아내는 한번 머리에 입력이 되면 좀처럼 변하지 않는 <맹꽁이과>다. 구달 사순 박사의 <희망의 밥상>을 읽더니 육식에 대한 거부감이 엄청 강해졌다. 반대로 나는 육식을 엄청 좋아한다. 여러분이 알고 있는 육류 관련 음식은 모두 다 좋아한다. 그런 남자에게 일주일에 육류를 한번 정도 먹을 수 있는 은혜를 베푸는 것이다.

그런데 용거 박사의 <클린>과 윌리엄 데이비스의 <밀가루 똥배>를 읽고나서 부터 문제가 더 심각해졌다. <클린>의 핵심을 요약하면 첫째, 독소와 스트레스는 몸이 정상적으로 기능하고 스스로를 치유하는데 장애가 된다. 둘째, 현대인의 식습관과 생활습관은 우리 몸을 오염시키며, 몸이 최적 상태로 기능하는데 필요한 영양소를 공급하지 못한다. 세째, 독소를 없애고 식생활을 개선하면 우리의 몸은 건강을 회복하고 에너지를 되찾아 최상의 외모와 기분을 갖게 된다. 또 <밀가루 똥배>로 밀가루를 거부하는 것이다. 나는 고기도 좋아하지만, 빵이며 면종류 음식은 모두 좋아한다. 특히 저녁에 밥을 해 주지 않는 대신에 잔치국수, 소면, 냉면, 해물칼국수, 짜장면, 해물 짬뽕 뿐만아니라, 해물파전, 고추전, 김치전,부추전 등 각종 부침게도 무척 좋아해서 자주 해 먹었다. 그런데 이 책에서 밀이 유전자 변이로 조작되어 글루텐 성분이 비만의 주범이며, 각종 성인병을 일으킨다는 것이다. 밀은 혈당과 인슐린을 증대시켜, 비만, 당뇨, 심장병, 남성 유방, 뇌질환, 골다공증, 각종 류마치즘, 셀리악 병, 피부병, 알레르기 등을 일으키는 주범이라는 것이다. 밀의 중독적 특질인 에소르핀은 중독, 금단, 망상, 환각, 식탐 증세를

일으키며, 식욕 촉진제 역할을 한다는 것이다. 현대 미국 성인의 2/3 가 비만이거나 과체중인데, 특히 통곡밀을 권장한 1986 년부터 급증했다고 한다.

“이래서 못먹고 저래서 못먹으면 무얼 먹고 사냐? 하늘이 무너질까 두려워 하늘을 이고 살지 그러냐?”고 반항도 해 보지만, 아내는 마이동풍이다. 흑자는 밖에 나가서 몰래 사먹거나 혼자 만들어 먹으면 되고, 라면도 있고 패스트푸드점도 있는데 무슨 걱정이냐고 할 수 있다. 패스트푸드점 음식은 이민온지 10 년이 지났지만 내 발로 간 적은 열번도 안될 것이다. 또 아내가 싫어하는 일을 그것도 아내를 속이면서까지 거사(?)를 꾸미기는 싫다. 그리고 참고로 나는 한국 식당의 메뉴판에 적혀있는 대부분의 음식들을 혼자 만들 수 있다. 허풍이 아니다. 나의 요리솜씨는 내 가족과 친지들이 모두 인정하는 수준이다. 그리고 이민 와서 Breakfast & Deli 가게도 운영하면서 직접 Cook 을 해 보았기 때문에 미국사람들과 관련된 음식도 어느정도 할 수 있다. 나는 이미 오래전부터 혼자 살 수 있는 모든 준비가 끝난 남자다. 하지만 나를 위해서 아내가 저리도 애쓰는데 아내의 눈을 속인다거나 힘으로 억지를 부린다는 것은 사내대장부로 할 일은 아니지 않는가? 그나저나 오늘 저녁은 어디 밥 얻어먹을 곳이 없을까?