

## 속 병회:

### 다양한 건강요법

사범대학 독어교육과 한 기 상

오진을 비롯한 의료사고와 고도의 의술해택 간의 상충을 실 새 없이 체험하면서, 착각일지도 모르지만, 나름대로는 일리가 있다고 생각되는 건강관리와 음식특성에 관한 몇 가지(명예 교수회보 제9호 ‘병회’의 잔여분)를 정리해 본다.

만병의 근원은 울화(鬱火, 스트레스)로부터 시작된다고 해도 과언이 아니다. 화를 이겨내지 못하면 병이 된다. 항상 그런 것은 아니지만 그 치유책은 운동이 최상이다. 하지만 운동도 ‘체형과 체질에 맞아야 효과’가 있으며, ‘체형이 깨어지면 취약한 부위에 병이 오고, 아프다고 운동을 하지 않으면 더욱 악화된다’는 전문가의 지침을 명심해야 한다. 운동의 종류도 수없이 많아 자신에게 가장 적합한 종목을 찾는 것이 건강의 지름길이며, 그 중에서도 가장 좋은 운동이 걷는 것이다. 그 다음은 음식이다. 밥이 보약이라는 말이 있다. “건강해지려면 많이 먹지 말라”는 아제르바이잔 속담이나, 동의보감에서 얻는 건강관리 원 포인트 가운데서 가장 소중한 교훈은, 욕심을 줄이고 많이 베풀라는 뜻의 소욕다시(所欲多施)이다.

제번하고 소식(小食)과 체질에 맞게 음식을 잘 가려서 먹고 몸에 알맞은 운동을 꾸준히 하면 건강을 유지할 수 있다는 평범한 사실이다. 평범하기는 저명한 네덜란드 명의의 건강비법도 마찬가지이다. 발을 따뜻하게 그리고 머리는 차게 유지하라는 간명한 처방이다. 그러나 모든 원칙이 그렇듯이 언제나 그리고 누구에게나 똑 같이 적용될 수는 없다. ‘세상에 이런 일이’ 한두 가지가 아니다. 별의 별 기이한 식습관이 사람을 의아하게 만든다. 도저히 납득하기 어려운 특이체질을 제외하면, 대체로 태양인에겐 담백한 음식이 적합하고, 맵고 열이 많은 식품이나 지방질이 많은 것은 좋지 않은 반면, 소양인에겐 차고 싱싱한 음식이 적합하며, 열이 많고 자극적인 것은 나쁘다. 태음인에겐 단백질이 많고 맛이 중후한 음식이 적합한 반면에 지방질이 많고 자극성 있는 음식물은 좋지 않다고 한다. 또 소음인에겐 따뜻하고 다소 자극이 있는 음식이 적합한 반면에, 차고 지방질이 많은 음식은 나쁘다고 되어 있다. 과음과식을 피하고, 음식은 되도록 맵고 짜지 않아야하고, 과일은 제철에 나는 신선한 것을 먹어야 한다. 젊고 건강할 땐 모든 것이 별 것 아니지만, 병이 나면 무척 중요한 사안이 된다. 인삼이 보

약이지만 몸에 열이 많은 사람에겐 독이 될 수도 있는 것처럼, 약이 독이고 독이 약이다. 환경이 오염되면서 도처에 위험이 도사리고 있다. 몸에 좋다는 온갖 효소와 약물의 오용과 남용이 이미 우려의 수준을 넘은 요즈음, 부작용이 적지 않은 각종 건강식품도 남발이다.

예전에는 으레 그리고 얼마 전까지만 해도 구마다 적어도 한 개의 접골원이 있어 운동하다 다친 서민들이, 손쉽게 도움을 받을 수 있었지만 지금은 거의 찾아보기 어렵다. 장례사의 경우도 마찬가지이다. 이웃 일본과 중국에서는 고래로부터 전수되고 있는 많은 전통요법들이 왜 우리나라에서는 급속히 사라졌고 또 사라지고 있는가? 기적 같은 일들이 여전히 알게 모르게 현실로 나타나고 있지 않는가? 건강에 관한 한 일 뿐만 아니다. 살아날 가망이 거의 없어 보였던 어린 손자 대신 당신을 데려가주기를 염원했던 할머니는 64년 전에 돌아가셨다. 필자의 동료교수인 그 손자가 얼마 전에 파묘(밀레)하고 보니 신비롭게도 할머니의 모습은 그야말로 흔적도 없이 사라져 곱게 하늘나라로 가신 것이다. 세상사 신비로운 것이 한두 가지가 아니다. 봄의 전령사라고 부르는 쑥의 효능은 거의 만병통치약처럼 잘 알려져 있다. 단 근신화에서도 쑥의 의미는 지대하다. 쑥뜸 및 쑥즙으로 간염예방에 큰 효능을 보기도 한다. 주마담(연주창)에는 팽이 삶아 먹으면 낫는다는 말도 있다. 그리고 전쟁으로 말미암아 찢어지게 가난하던 시절 호구지책이 어려워 물만 마시던 아이들이 영양부족에다 여름에 더위 먹고 배가 불어나 죽는 경우가 있었지만, 숯불이나 화롯불에 구운 쥐 고기(쥐 고기는 노루나 캥거루 고기맛과 비슷하다)를 소금에 찍어 먹고 나온 사례를 들 수 있다. 전립선염에는 톳이 특효이며, 오십견에는 참다래가 아닌 개다래를 끓여 마시면 금방 낫는다는 믿거나 말거나 한 속설도 있지만, 생활경험에서 얻은 여러 가지 건강비책들이 곳곳에 보물처럼 숨겨져 있는 셈이다.

## 약식 단전호흡

거의 생을 마감할 뻔 했던 1980년대 중반에, 장충동 분도수도원의 수도사에게서 배워, 단전호흡에 관한 서적을 참고하며 나름대로 적당히 변화를 주면서 지금까지 30년 이상 특별한 일이 없는 한 매일 실행하고 있다. 매일 아침 눈뜨면 화장실 다녀온 즉시 시행한다. 목이 마를 땐 신선한 물 한잔이 도움이 된다. 일단 방안공기를 환기시킨 다음 편안한 자세로 앉아서 간단하게 준비운동을 한다. 우선 온몸을 안마하듯이 양손 주먹을 가볍게 쥐고 머리끝에서 발끝까지 약 3~5분간 혈액순환과 호흡을 위한 준비운동이다. 호흡방식은 아주 간단하다. 코로 들며 마시고 잠깐 멈추고 다시 입으로 내쉬고 멈추고를 반복한다. 내쉴 때는 되도록 길게 내뿜는 것이 좋다(체질에 따라 가장 편한 방법을 택한다). 기운이 없을 때는 누워서 그리고 힘들면 호흡을 멈추지 않고 그냥 심호흡만 해도 좋다. 보통 30분에서 한 시간 정도 한다. 초보자는 10분에서 출발하여 조금씩 늘려가는 것이 좋다. 속바람이 나오면 그대로 시원하게 방출

하고 가래가 나올 경우엔 휴지나 그릇을 준비해 두고 사용하면 된다. 간간이 자세를 바꾸되, 힘들지 않으면 꿇어앉거나 가부좌를 틀기도 한다. 다만 숨을 마신채로 갑자기 일어서는 것은 어지럼증을 유발할 수 있으며, 감기나 천식이 염려되는 사람에게는 일단 보류사항이다. 호흡을 하는 동안 두 눈을 감고 가볍게 목운동(천천히 목을 좌우로 또는 위 아래로 움직인다)을 겸하면 시력에도 도움이 되며, 혈액이 맑아지고, 가끔 좋은 생각이 떠오르기도 한다.

### 천일염 양치

천일염은 잇몸을 보호하는 명약이다. 유리병에 맑은 물과 천일염을 넣어 대략 한 주일 정도 재어둔 다음 그 물로써 매일 아침 한 번씩 부드럽게 양치를 한 다음 이가 누렇게 되는 것을 방지하기 위해 다시 치약으로 한 번 더 살짝 양치질을 한다. 죽염을 사용하기도 하며, 치간치솔에 치약을 묻혀 사용하면 치주염을 방지할 수 있다.

### 일반적인 음식 효능

녹황색 채소, 된장, 청국장, 파(특히 대파), 두부, 들깨, 부추, 생강, 쑥, 마늘, 도라지, 가지. 인류의 마지막 식량보고라고 할 수 있는 미역, 다시마, 청각, 톳 등의 해조류, 미나리, 신선초, 현미: 간 기능 강화(현미밥은 위가 나쁠 경우 50번 이상 씹어 넘기는 것이 좋다.)

양배추: 위, 대장, 직장암 치료에 도움을 준다.

강황, 울금: 카레의 원료, 혈액순환, 위궤양, 치매예방에도 효과. 부작용: 설사, 복통(위가 아주 약한 사람)

토마토: 비타민 A와 C 그리고 리코펜이 다량 함유되어 있어 암 예방에 도움을 준다. 콜레스테롤 수치를 낮추어주며, 신진대사를 촉진시켜 신장이 안 좋거나 부종이 있는 사람에게 아주 좋다. 과다복용은 빈혈을 초래할 수도 있다.

고구마: 안토시아닌이 풍부한 항산화(노화방지)식품, 면역력 강화, 발암억제율 1위 식품(동경대 의학연구소 연구결과), 풍부한 칼슘 함량으로 뼈와 이를 튼튼하게 한다. 많이 먹으면 배에 가스가 차 좋지 않다.

양파: 항암효과가 뛰어난 채소로 잘 알려져 있다. 체력강화를 위한 건강식품으로 혈압을 조절하는 미네랄인 칼륨이 풍부하여 고혈압, 고지혈증, 심장병, 뇌졸중 등 혈관질환 예방에 탁월한 효과. 전립선암 발병율도 감소시킨다.

홍삼 및 인삼: 체질에 맞는 사람에게는 명약.

마, 요구르트: 장염, 대장암 예방(특히 마는 비만일 경우에는 적절치 못할 수 있으며, 소량에도 배탈을 할 수 있다. 또 체질에 따라서는 소량에도 위나 장에 지장을 줄 수도 있다.)

## 요료법

우리 몸은 스스로 치유하는 힘이 강하다. 소변은 냄새가 나기 때문에 그리고 또 괴어 있을 때는 더럽고 역겨워 보이지만, 사실은 살균된 상태에서 나오며, 질병을 유발하지도 않을뿐더러, 박테리아 같은 것이 없어 마셔도 상관이 없다고 한다. 4,000년 전 고대로부터 이어져 오는 요료법은 우리나라에서도 생소한 이야기가 아니다. 배추, 무 등 농사경험이 조금이라고 있는 사람은 익히 알고 있듯이, 유기농 퇴비를 비롯하여, 전시(戰時)에는 물 대신 마시기도 했으며, 우암 송시열의 야사에서도 언급되듯이, 옛날 시골에서는 매를 맞아 다 죽어가는 사람을 살려내는 마지막 보루에 해당하는 민간비방으로 전해지기도 한다. 요료법 대회도 세계적으로 열리고 있다. 1996년에는 인도 고아에서 제1차 대회가 열렸고, 2차 대회는 독일 게스펠트에서, 2003년에는 브라질에서 개최되었다. 그리고 2004년 5월에는 일본 동경에서 아시아 요료법대회가 열렸고, 2006년 9월에는 경기도 가평에서 제4차 대회를 개최하였고, 2009년 3월에는 멕시코에서 제5차 대회를 가졌다. 제6차 세계 요료법대회는 2012년 호주 시드니에서 열렸다. 요료의 효능에 대해서는 논란의 여지가 없지 않지만, 선진국에서도 줄기세포 못지않게 화장품 기술과 같은 산업자원이나 의약품으로 활용되고 있으며, 일본에서 연구된 관련 서적들에는 탈모방지를 비롯한 참으로 다양한 효능의 사례들이 제시되고 있다. 백내장 치료에 효과가 있다는 체험담도 있다. 매일 아침 첫 소변의 중간부분을 마시는 것이 최상이라고 하지만 몸 상태에 따라서 중단하거나 적절하게 조절해야 할 것이다.

(\*참고자료: 1. 나카오 료이치 中尾良一 著, 김소림 역: <요료법의 기적>, 2. 이영미著, 의사가 권하는 요료법 3. 김정희 편저, 의사가 체험으로 말하는 요료법 4. 전홍준: 비우고 낮추면 반드시 낫는다.)

‘머리가 나쁘면 몸이 곤하다’ 는 말이 있다. 농담 삼아 하는 말이기도 하지만, 간혹 정곡을 찌르기도 한다. 살다보면 부지불식간에 내뱉은 말 한마디나 무의식에서 발로된 예기치 못한 행동으로 상대방에게 깊은 상처를 남기거나, 후회막급의 난감한 일을 초래하기도 한다. 죽음이 임박해야 시간의 소중함을 알게 되지만 용서할 수 있는 마음의 시간은 기다려주지도 않을 뿐더러 쉽사리 다가오지도 않는다. 시간의 의미와 인생의 의미를 마음 속 깊이 새기는 사람들은 자신의 몸을 성전이나 법당이라고 여기며, “말이 다툼의 근원이고 소유는 탐욕의 다른 이름”(樵舍스님)이라는 것을 잘 알고 있다. ‘좋지 않은 기억은 쉽게 지워지지 않는 법’, 나무기둥에 박힌 못을 뽑아도 기둥에 난 못 자국이 오래도록 남듯이, 이럴 땐 정신과 지적능력의 중요성이 크게 부각되지만, 건강을 잃으면 모든 것을 다 잃은 것이나 마찬가지니, 심신이 일체라 몸도 정신도 건강해야 삶이 고단하지 않다는 평범한 진리를 깨닫는데도 긴 세월이 소요된 듯하다. 큰 병이든 작은 병이든 호전되거나 완치되는 사람들의 극복과정에는 철저한 생활태도의 변화가 눈에 띈다. 무엇보다 중요한 것이 정신적인 자세이다. 꼭 낫는다는 희망과 의지

그리고 정확한 진료는 필수. 치료에 대한 공부도 게을리 해서는 안 된다. 자연의학(특히 자연 식 내지 식이요법)을 존중하며, 걷기를 일상화하면서 체력이 닿는 대로 가벼운 산책을 꾸준히 - 체력이 좋아지면 간단한 산행을 - 하고, 단전호흡(초기에는 약식 단전호흡이 적절하다)이나 명상, 그리고 음악(기호에 따라 장르를 선택)을 통해 내면적인 안정을 취하며, 되도록 긍정적인 생각을 가지도록 노력해야 한다.

필자 역시 1980년 대 중반에 건강이 악화되어 거의 삶을 마감할 번 하였지만, 상기한 다양한 식이요법과 시행착오를 거치면서 천신만고 끝에 건강을 회복하였다. 퇴임 후로도 췌장암 오진과 의식불명의 사고를 당하는 등 갖가지 고충을 겪었지만, 어느 듯 칠순을 넘겼다. 그래서 그런지 예전에는 좀처럼 눈에 들어오지 않던 것들이 새삼 눈길을 끈다. 사람이 늘 젊지만은 않다는 당연한 사실조차도 새롭다. 부모님 생전에는 마이동풍이던 말씀도 자식 앞에서 억하심정이 될 때는 불현 듯 되살아나 뒤통수가 뜨거워진다. “삶이란 죽음이 있기에 가치 있는 것”이며, “어떻게 죽어야 할지를 배우면 어떻게 살아야 할지도 알게 된다”는 삶의 지혜를 가슴 깊숙이 각인시킨다. 번뇌와 스트레스의 주범인 죽음에 끌려 다니지 말고 스스로 주인이 되는 ‘웰빙 연습’이 곧 당당하게 죽는 ‘웰다잉 연습’(혜민, 월호 스님)이라지만, 칠순을 넘긴 지금까지 분을 이기지 못해 저지른 실수와 자책은 부지기수다. “내가 감당할 괴로움이 있으니 그런대로 살만한 세상”(원철스님)이라고 여기며, Don't worry, Be happy!로 일관하기에는 세상이 너무나도 각박하고 어지럽다. 돈 생기는 모퉁이에 병 생기는 줄도 모르고 천륜을 저버리며 살아가는 간 큰 사람들이 여전히 여기저기에서 큰소리친다. 어처구니없는 참사로 순식간에 아까운 생명들을 하늘로 보내고도 안전 불감증은 별반 달라지지 않은 채 세월은 무심히 흘러 또 한 해가 저물어간다. 인생이 어디로 가는지, 어떻게 결말지어질지도 모르는데, 늘상 어떻게 가야 하는지만을 강조하며 살아가는 세상인심이 고약하게 느껴진다.

학문세계도 크게 다르지 않은 것 같다. 진정한 삶의 가치를 추구하는 인문학은 위축되고 방법론 연구가 대세이다. 기술과 방법론은 금방 새로운 것으로 대체되지만 비우고 낮추며 살아온 진정한 삶의 가치는 갈수록 소중해진다. 방법론이나 기술(테크닉)만으로는 절대로 사람 마음을 사로잡을 수 없다. 탐욕이 가득한 무식하고 목청 높은 인간이 권력까지 행사하며, 심성 고운 사람을 억박지르고, ‘모난 돌이 정 맞는다’는 정서와 맞물려 탄생한 ‘아래의 침묵’과 ‘위의 독단’이 정의와 자유의 의미를 무색하게 만드는 온갖 세상사를 바라보노라니, 억하심정이 머릿속을 어지럽게 감돌지만, 돌이켜보면 내 몸 하나도 잘 건사하지 못하면서 온갖 역사 속의 진실까지 뼈뚫한 눈으로 바라보는 자신이 한심할 뿐이다. 예나 지금이나 위나 아래나 국익에 전혀 도움이 안 되는 짓거리들이 시도 때도 없이 자행되고 있으니 한심하기 짝이 없다. 누군가 “왜적과 싸울 땐 등신, 우리끼리 싸움에는 귀신”이라고 했던 말이 갑자기 찾아온 동장군의 위세에 잔뜩 웅크리고 있는 내 자신을 뒤돌아보게 하는 歲暮다.