박재완의 PhotoEssay



대답 없는 이름

먼 곳에서
또 이름 하나 태운다
어제까지 생생했던 이름
뜨거운 불 속으로 사라진다

오는 것도 한 순간
사라지는 것도 한 순간
그 한 순간과 한 순간 사이를
설명할 길이 이곳엔 없어
그렇게들 가는가

먼 곳에서
또 이름 하나 태운다
타버린 이름
돌 위에 남고
불러도 대답은 없다



정지천의
가족이 건강해지는 비법
③ 면역력을 높이는 비결 (중)

비위장 약해지면 면역력 저하돼

면역력을 높이려면 무엇이 가장 중요할까? 평소 꾸준히 운동하는 것이다. 이전에 신종 인플루엔자가 유행했을 때 운동하지 않고 공부만 하던 학생들이 많이 걸렸다. 특히 너무 공부를 열심히 하던 고3 수험생 중에 걸려 수능을 망친 경우가 꽤 있었다고 한다. 이웃 중국에서는 신종 플루가 확산되면서 초중고교에서 매일 1시간씩 체육을 하도록 했다는데, 면역력을 증가시키기 위해 정기를 기르려면 체육 단련이 필수적이다. 우리나라 청소년들은 과거에 비해 체격은 좋아졌으나 체력이 많이 허약해진 것으로 조사되고 있는데, 게다가 학교체육이 경시되고 있어 면역력을 높여주지 못하고 있지 않나 싶다.

조헌 선생의 강한 면역력의 비결 3, 강한 정신력

정신양생법을 잘 지켰다. 조헌 선생은 당대의 뛰어난 학자였던 우계 성혼, 율곡 이이 선생으로부터 성리학, 경세론을 배웠고, 토정비결의 저자로 알려져 있는 토정 이지함 선생으로부터 유유자적하는 삶을 배웠다. 그러니 자신의 마음을 잘 다스릴 수 있는 '마음 건강의 달인'이었다고 할 수 있다. 그랬기에 면역력이 강해서 염병이 들어오지 못했던 것이다.

조헌 선생의 의지와 끈기는 실로 엄청났다. 벼슬살이가 임명과 파직을 밥 먹듯이 했을 정도로 순탄치 못했는데, 나라의 기강과 시책을 바로잡고자 수도 없이 상소를 올리는 바람에 벼슬자리에서 쫓겨나거나 귀양을 가거나 혹은 스스로 벼슬을 내던졌던 것이다. 특히 46세 때는 지부상소(持斧上疏 : 자신의 결연한 의지를 표시하기 위해 작은 도끼를 들고 가서 올리는 상소)를 올리는 바람에 왕의 노여움을 사서 함경도 길주로 유배되고 말았다.

임금 앞에 나아가 도끼를 들고 상소하는 것은 아무나 할 수 있는 일이 아니고, 기가 넘쳐흘러야 가능한 것이다. 그러니 선생은 '기가 왕성한 분'이었다고 하겠다. 강인한 정신력을 가졌기에 정기가 강할 수밖에 없는 것이다.

조헌 선생의 강한 면역력의 비결 4, 보양 음식이나 보약 먹기

선생의 집안은 아주 가난했기에 별다른 보양식이나 보약이 있을 리는 만무한데, 내려오는 보양식이 하나 있었다. 몸에도 좋고 소화도 잘되는 '양탕'이다. 율곡 선생이 세상을 떠나자 조헌 선생은 관직에서 물러나 옥천군의 궁벽한 산골로 들어가 '후율정사(後栗精舍)'를 짓고 제자



양곰탕은 비위장을 보강하여 면역력을 높힌다.

평소 꾸준한 운동 필요
양곰탕 비위장에 좋은 보양식

양성과 학문을 닦는데 정진했다. 학문에만 몰두하는 제자들의 건강을 염려하여 보양식을 먹이려고 하였는데 여유가 없다보니 좋은 식재료를 사용할 수 없었다.

그래서 푸줏간에 가서 당시에는 별로 먹지 않던 소의 위장을 싸게 사와 끓여 먹였던 것이다. 그것이 '양탕'인데, 요즘의 양곰탕이다. 선생도 기본적인 한의학 공부를 했기에 '양'이 몸에 좋다는 것을 알았던 것으로 보인다. 그 후로 조헌 선생의 집안에서는 본격적인 농사철로 접어들 때, 체력 보강을 위해 큼직한 무쇠솥에 양탕과 양죽을 끓여 온 식구가 먹었다고 한다. 400년 넘게 내려오는 전통음식이다.

양(膳)은 소의 위장

소는 위장이 4개로 구성되어 먹은 것을 차례로 옮겨가며 되새김질을 하는데, 그 중에 첫째, 둘째 위장이 '양'이다. 첫 번째 위장의 맨 위쪽 두툼한 부위는 '양깃머리'이고, 그 아래에 붙은 얇은 부위가 양곰탕 재료로 사용된다. 두 번째 위는 벌집 모양처럼 주름이 있어 '벌집양'이라고 부르는데, 뒤집어 놓으면 마치 검은 수건처럼 생겼지만 먹어보면 맛이 좋다. 이탈리아, 중국에서도 요리 재료로 사용하는데, 육질이 매우 질기기 때문에 우리나라에선 양곰탕으로 먹는다. 세 번째 위가 천엽, 네 번째 위가 '막창' 또는 '홍창'이다.

양은 살코기에 비해 연하고 부드러우며 고소한 맛이 나는데다 비타민 B2와 철분이 풍부하고 좋은 단백질도 많이 들어 있다. 구이로 먹거나 곰탕으로 끓여 먹는데, 지방과 콜레스테롤이 적고 다이어트에 좋은 섬유질도 많아 체중이 늘어날 우려도 없다.

'양'은 어떤 약효가 있기에 좋은 보양식이 되나?

동물은 부위에 따라 사람의 같은 부위에 효과를 나타내는 경우가 많다. 동물의 간이나 쓸개가 간장이나 담낭 질환의 치료에 좋다는 것은 잘 알려져 있다. 세종대왕께서 수탉의 고환을 드신 것이나 연산군이 백마의 음경을 먹은 것은 동물의 생식기가 성기능에 도움이 되기 때문이다. 닭의 모이주머니는 닭이 먹어치우는 모이를 무엇이든 삭여내기에 소화를 잘되게 하는 효능이 크다. 육류 중에서 소고기는 비위장을 보강하는 효능이 있는데, 소의 위장인 '양'은 사람의 비위장을 보익하는 작용이 더욱 강하다. 그래서 '양'은 비위장이 제 기능을 잃어 소화가 잘 되지 않고 속이 더부룩하거나 혹은 체하여 '식적(食積)', 즉 음식을 먹은 것이 내려가지 않고 응어리가 맺혀 있는 것을 치료한다. 그러므로 소화기능이 약한 사람이나 혹은 병을 오래 앓은 뒤에 비위장이 허약해지고 소화력이 약해진 사람들의 체력 보강에 아주 좋다.

'양'이 면역기능을 높이는 효능도 있나?

한의학에서 면역력과 관계있는 장기는 '폐', '비', '신'인데, 양은 비위장을 보강하므로 면역력을 강하게 한다. 면역력이든 무엇이든 영양이 공급되어야 가능한 일인데, 비위장의 기가 허약해지면 제대로 먹지 못하거나 흡수되지 못해 에너지를 만들어낼 수 없으니 힘을 쓸 수 없다. 그래서 한의학에서는 '비위장'을 '후천의 근본'이라고 한다. 태어난 뒤 스스로 음식을 먹어서 생기는 것이다. 실제로 비위장이 허약해지면 기와 혈이 생성되지 못해 원기가 생겨나지 못하여 장부와 조직의 기능이 손상되고 질병에 대한 저항력이 약화되므로 밖으로부터 질병을 일으키는 나쁜 기운이 들어와 병이 생겨나게 된다. 그러니 비위장도 면역기능에 중요한 몫을 담당하기에 비위장을 돕는 음식이라면 면역력에 도움이 된다.

<동국대 일산한방병원 한방내과 교수>

