

건강 칼럼

사상체질의학적 장수비결

생명이 점점 연장이 되어 평균연령이 90세에 가까워졌다. 이렇게 생명이 연장되면서 얼마나 건강하게 삶을 질을 높여서 생활하는 것이 중요하게 되었다. 옛날에는 60세가 되면 장수하다고 환갑잔치를 거대하게 하곤 했다.

그러나 요즘은 가볍게 생일파티를 하거나 환갑여행을 떠나는 경우가 많다. 세상이 변하여 생명이 연장되면서 건강에도 관심이 많지만 외형적인 미용에도 관심이 높아지고 있다.

50세가 넘으면 자신의 나이를 예측하기 힘든 경우도 많다. 개인의 건강관리, 피부 관리에 따라서 나이가 많이 들어 보이기도 하고 젊어 보이기도 한다.

사상체질의학(四象醫學)의 창시자인 동무(東武)이재마(李濟馬)선생은 동의보감(東醫寶鑑)과 같은 대표적인 한의서적인 동의수세보원(東醫壽世保元)을 저술했다. 제목을 해석하여 보면 동의(東醫)는 중국의학과 다른 한국의학이란 뜻이며, 수세(壽世)는 생명을 연장한다는 뜻이며, 보원(保元)은 하나의 근원을 보존한다는 뜻이다.

전체적으로 풀어본다면 한의학에서 생명을 연장하는 근원을 보존한 책이라는 뜻이다.



김수범  
우리한의원장

사상체질의학에서는 어떻게 생명을 연장할 수 있을까? 동의수세보원에는 사상의학이 나온 이론적배경과 사상체질의 특성, 각 체질별 병과 치료에 대하여 자세히 설명을 하였다. 이중에 광제설이 포함되어 있다. 광제설(廣濟說)은 널리 세상 사람을 구제한다는 뜻이다. 방법이 어떤 한약재를 이용하여 생명을 연장하는 방법이 아닐까 생각할 수 있다.

그러나 이재마선생은 생명을 단축시키는 것과 생명을 연장하는 방법으로 평소의 생활습관을 강조하였다.

생명을 단축하는 것은 무엇인가?

사치스러운 생명이 줄어들고(奢侈減壽), 게으르면 생명이 줄어들고(懈怠減壽), 한쪽으로 치우치면 생명이 줄어들고(偏急減壽), 탐욕스러우면 생명이 줄어든다(貪慾減壽)라

고 말하였다. 사람이 사치스러우면 반드시 여자에 빠지고, 사람이 게으르면 반드시 술을 즐기게 되고, 사람이 한쪽으로 치우치면 반드시 권세를 위해 싸우고, 사람이 탐욕스러우면 반드시 재물 때문에 목숨을 잃는다.

거처가 불안정한 것은 사치하기 때문이고, 행동이 부자연스러운 것은 술을 많이 마시기 때문이고, 마음씨가 혼란스러운 것은 권세를 남 보기 때문이고, 사수가 공경하지 않은 것은 재물을 탐내기 때문이다.

생명을 연장하는 것은 무엇인가?

절약하면 생명이 늘어나고(儉約得壽), 근면하면 생명이 늘어나고(勤幹得壽), 조심하면 생명이 늘어나고(警惕得壽), 지혜가 있으면 생명이 늘어난다(聞見得壽)라고 하였다. 사람이 절약하면 반드시 여자를

탈리하고, 사람이 근면하면 반드시 술을 피할 것이고, 사람이 조심하면 반드시 권세를 피할 것이고, 사람이 지혜로우면 반드시 재물에 창렬할 것이다.

만일 숙녀를 존경한다면 여자도 알맞을 수 있고, 좋은 친구를 공경한다면 술로도 덕을 발휘할 수 있고, 현명한 사람을 존중한다면 권세도 바르게 할 수 있고, 가난한 사람을 보호해 준다면 재물도 공적을 이룰 수 있다.

어떤 사람이 가장 오래 살 수 있을까?

인간은 절약하며 근면하고 경계하면서 지혜가 있어야 하는데 이네가 지를 모두 갖고 있으면 저절로 가장 오래 살고, 이중 세 가지를 갖고 있으면 다음으로 오래 살고, 이중 2가지를 가진 사람은 공경하면 오래 살지만 게으르면 일찍 죽는다고 하였다.

사는 지역에 따라 무엇이 생명에 영향을 줄까?

산골에 사는 사람은 지혜가 있어야 오래 사는데 없으면 일찍 죽고, 상업에 하는 사람들은 절약해야 오래 사는데 절약하지 않으면 일찍 죽고, 농사짓는 사람은 근면해야 하는데 근면하지 않으면 일찍 죽고, 학문을 하는 사람들은 경계해야 하는데 경계하지 않으면 일찍 죽는다.

사설

가수 이미지 최초 금관문화훈장

가수 이미자가 한국 대중문화예술 발전에 기여한 공으로 대중음악인 최초로 금관문화훈장을 받았다. 문화훈장은 문화·예술 발전과 국민 문화 향상에 기여한 공적이 뚜렷한 사람에게 수여하는 훈장이다.

금관은 그중 최고 등급인 1등급 훈장에 해당한다. 이미자는 1941년생으로 올해 82세다. 50년이 넘게 가수 활동을 한 그는 5,000 장이 넘는 음반과 2,000 곡이 넘는 노래를 발표했다.

대한민국 가요 역사상 최고의 기록을 세웠다. 그는 여고 졸업 무렵 아마추어 노래 공원에서 1등에 입상하면서 가수의 길로 들어섰다. 1958년 '행여나 오시려나'를 포함해 4곡을 담은 데뷔 음반을 발표했다.

이 후 '님이라 부르리까'로 기반을 확보했다. 마침내 1964년 공전의 히트를 친 '동백 아가씨'로 최고의 '트로트 가수'로서의 명성을 확신했다. 그러

나 이 곡은 1961년 군사정부의 방송윤리위원회에 의해 '왜색 가요'로 규정되어 금지곡이 되었다.

그는 이에 좌절하지 않고 왕성한 활동을 계속했다. 1969년의 대표작 '기러기 아빠'를 통해 1,000곡 녹음이라는 전무후무한 기록을 세우기도 했다.

서구의 대중음악이 기존의 트로트 음악의 아성을 잠식하기 시작하던 1970년대에 이르러서도 그의 명성은 식지 않았다. 텔레비전 드라마 주제가인 '이씨'를 비롯, '삼백리 한려수도'·'타국에서' 등의 곡으로 인기를 이어갔다.

1988년 세종문화회관에서 데뷔 30주년 기념 공연을 하기도 했다. 1999년에는 데뷔 40주년 기념 음반을 발표하면서 자전 수필집 '인생 너의 40년'을 출간했다.

2002년 국내 가수로는 처음으로 평양 특별공연을 남한과 북한에 동시 생중계하는 기록도 남겼다.

김제시 성덕면 개미마을의 애환

김제시 성덕면 개미마을의 애환이 최근 새롭게 조명되고 있다. 이곳은 집과 생계를 잃고, 공동묘지로 내몰린 사람들이 살아가는 곳이다. 47년 전 화전 금지법에 따라 120여 명의 주민이 강제이주 당했던 현장이다.

1968년, 불을 놓아 농지를 개척하는 화전(火田)이 법적으로 금지되었다. 그러면서 김제 금동마을 일대가 철거 대상지에 포함됐다.

주민들은 뽕밭을 일구고, 약초를 재배하며 생계를 유지했을 뿐 화전을 하지는 않았다고 주장했다.

그러나 경사 30도 이상에, 도립공원인 금산사 경관을 저해한다는 이유로 강제 이주하라는 계고장을 받아들일 수밖에 없었다. 결국 새로 정착한 곳은 20km 가량 떨어진 김제 성덕면 공동묘지였다.

당시 이곳은 주변이 전부 묘로 덮여 있었다. 결국 함께 열심 심지는 마음을 담아 '개미마을'이라 이름을 붙이고

120여 명의 이주자들이 자리를 잡았다.

빼곡하게 들어선 340여 구의 묘지를 피해, 움막을 짓고 비바람을 피했다. 이들은 버섯 공장 등에서 일당 400원~700원을 받아 생계를 이어갔다. 밭갈도 없는 척박한 곳에서 설움의 시간을 보냈다.

약속받았던 토지 보상은 감감 무소식이다. 주민들은 김제군이 대토를 보장해 주겠다고 약속한 문서만 보관하고 있다. 그러나 당시에는 예산이 부족해서, 그리고 지금은 관련법이 없어서 보상받지 못하는 처지다.

지자체가 약속했던 보상조차 말 뿐이다. 최근 이들을 위한 한시적 특별법 제정이 논의되고 있다.

하지만 제대로 된 실태 조사조차 이뤄지지 않은 상황이다. 지나간 긴 세월이 개미마을 주민들은 이제 20명이 채 남지 않았다. 그때 당시를 현재로 환상을 하고 위로금을 지급해야 마땅하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

건물 잔해에 주저앉은 폭격 생존자들



지난달 31일(현지시각) 가자지구 누세이리트 난민촌에서 이스라엘 폭격 생존자들이 무너진 건물 잔해에 넋을 잃고 앉아 있다.

팔레스타인 깃발 흔드는 라파 국경 자원봉사자들



지난달 31일(현지시각) 이집트와 가자지구 사이의 라파 국경 검문소에서 구호물자를 실은 트럭 주변에 모인 자원봉사자들이 팔레스타인 깃발을 흔들며 가자지구와 연대를 나타내고 있다. 국제형사재판소(ICC)는 앞서 가자지구에 대한 구호물자 전달이 어떤 식으로든 중단되는 일은 없어야 한다고 강조했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

