■ 괴운(槐雲) 칼럼

막걸리 예찬과 5덕(五德)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 복야공파 36세)

예나 지금이나 막걸리 예찬이 대단하다. 조선조 초기 유학자 정인지(鄭麟趾)는 젖과 막걸리는 생김새가 같다 하여 아기들이 젖으로 생명을 키워나가듯이 막걸리는 노인들의 젖줄이라고 했다. 비단 정인지뿐만 아니다. 당시 문호 서거정(徐居正), 명신 손순효(孫舜孝) 등도 만년에 막걸리로 밥을 대신했는데 병 없이 장수했다고 한다. 노인의 젖줄이라 함은 비단 영양 보급원일 뿐만 아니라 무병장수의 비밀을 암시하는 것이 되기도 했다.

조선조 중엽에 막걸리를 좋아하는 이씨 성(姓)의 판서가 있었다. 언젠가 아들들이 "왜 아버님은 좋은 약주나 소주가 있는데 막걸리만 좋아하십니까?"하고 여쭈었다. 이에 판서는 소 쓸개 세 개를 구해오라 시켰다. 그 한 개 주머니에는 소주를, 다른 쓸개주머니에는 약주를, 나머지 쓸개주머니에는 막걸리를 가득 채우고 처마 밑에 매달아 두었다. 며칠이 지난 후에 이 쓸개주머니를 열어보니 소주를 담은 주머니는 구멍이 송송 나 있고, 약주를 담은 주머니는 상해서 얇아졌는데 막걸리를 담은 주머니는 오히려 이전보다 두꺼워져 있었다.

그래서 그런지 예부터 막걸리의 오덕(五德)이 널리 알려져 있다. (1) 취하되 인사불성일 만큼 취하지 않음이 일덕(一德)이요, (2) 새참에 마시면 요기가 되는 것이 이덕(二德)이고, (3) 힘이 빠졌을 때 기운을 돋우는 것이 삼덕(三德)이며, (4) 안 되는 일도 마시고 넌지시 웃으면 되는 것이 사덕(四德)이고, (5) 더불어 마시면 응어리가 풀리는 것이 오덕(五德)이다. 옛날에 고을 안에서 유생들이 모여 읍양(揖讓)의 예를 지켜 막걸리 한 잔을 돌려 마심으로써, 크고 작은 감정을 풀었던 향음(鄕飮)에서 비롯된 다섯 번째 덕일 것이다.

우리나라는 예부터 막걸리를 농주(農酒)라 부르면서 애용하였는데, 근래 각종 매스컴에 막걸리는 유기산, 아미노산, 각종 비타민 등이 풍부하게 함유되어 그 효능이 널리 알려지면서 막걸리 애주가가 늘어나는 추세다. 언론에 보도된 막걸리의 10대 효능을 보면 (1)피로회복 (2)소화기능 향상 (3)변비 개선 (4)피부미용 효과 (5)노화방지 (6)성인병 예방 (7)암 예방 (8)면역력 향상 (9)다이어트 효과 (10)통풍 예방 등을 들고 있다. 그러나 막걸리도 술이기 때문에 과음하거나 너무 자주 마시면 알코올 중독 증상을 유발하고 체지방이 늘어나는 부작용이 생길 수도 있다.

특히 최근 트롯 인기가요인 '온 동네 소문났던 천덕꾸러기 막내아들 장가가던 날, 앓던 이가 빠졌다며 덩실 더덩실 춤을 추던 우리 아버지…따라주던 막걸리 한 잔'의 류선우 작사, 박영탁의 노래 '막걸리 한 잔'이 인기를 끌고 있다.

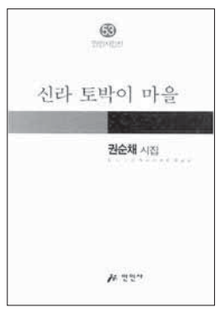
술은 알코올 성분이 들어있어서 마시면 취하는 음료를 총칭한 것이다. 술에 대한 기원은 잘 알려지지 않으나 문자가 생기기 훨씬 이전부터 자연발생적으로 출현한 것 같다. 서양에서는 술을 '생명수'라 불렀고, 소학(小學)에서도 술은 사람을 미치게 하는 광약(狂藥)으로 규정하고 있다. 그리고 술의 제조방법도 발효주와 증류주, 합성주로 나누고 있다. 막걸리는 찹쌀이나 곡물을 누룩에 첨가하여 발효시킨 우리나라 전통술로서 증류 과정을 거치지 않은 발효주이다.

차제에 막걸리의 효능을 음미하면서 가끔 내 인생의 소중한 사람과 향긋한 막걸리 한잔을 나누면서 즐거운 시간을 보내는 것도 보람되고 멋진 생활이 아닐까 싶다.

이달의 책

신라 토박이 마을

/권순채



권순채는 시인이다. "신라 토박이 마을"은 경주 구석구석에 숨어 있는 토박이 땅이름을 제목으로 한 시집이다. 저자는 지난 30년 동안 한 번도 경주를 떠나지 않고 토박이 마을을 두 발로 찾아다녔다. 그리고 일일이 확인한 토박이 마을 이름으로 시를 썼다. 그렇게 30년이 걸렸다.

시집 곳곳에 살아 숨 쉬는 토박이 땅이름을 보자. 별내, 틈수골, 등알, 갬디미, 도꼬불, 어링이, 소리미, 달미, 못골, 직통골, 골안, 쇠비산, 돌꼬지, 괘밭 등이다.

저자는 "우리 시대에 하지 않으면 다 잊어버릴 것 같고 지금 사람들은 모르기 때문"이라고 말한다. 저자의 친구 박진형 시인은 "발품 삼십 년, 그 공력의 시"라는 해설에서 "권순채의 시집 "신라 토박이 마을"에는 수천 년을 견딘 신라 이전의 입말들이 꽃게가 알을 슬 듯 빼곡이 숨어 있다"고 뿌듯해한다.

저자는 향토사학자로서 "토박이 땅이름"(1993), 증보판 "토박이 마을 땅이름과 나무"(2017) 등을 펴낸 바 있다.

그래서 사람들은 600번 이상 경주 남산을 오르내리며 "경주남산 겨레의 땅, 부처님의 땅"을 펴낸 고청 윤경렬과 한글운동에 앞장서고 있는 최헷빛 그리고 토박이 말과 땅이름을 찾아 나서는 둥글마을 권순채를 경주의 '기이한 삼걸'이라고 부른다.

저자 권순채 시인은 수필, 시, 시조, 민조시, 일본 고시 하이큐 등 5개 분야에 등단한 만능 문학인이다. 현재 경주문화원 이사로 활동 중이다. 2004년 문학세계 신인문학상, 2017년 자랑스런 경주문화인상 등을 수상한 바 있다.

생활속의 한방건강

면역과 림프

권 희 완 (시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

1. 면역(免疫, Immunity)

인체 방어체계인 면역은 신체 외부에 있는 병원체(病原體)인 세균, 바이러스, 곰팡이, 기생충 등 다양한 균의 침범에 대항하여 우리 몸의 조직과 세포를 지켜준다. 우리 몸은 병원체에 대항하는 항체(抗體)가 있어 면역기능을 수행한다.

면역계(免疫係)는 사람은 물론 식물이나 동물들도 질병으로부터 자신을 보호하기 위해 구축한 다양한 구조와 과정으로 이루어진, 자가 방어 능력을 가지는 기관 및 세포이다. 면역계는 병원균의 침입을 막는 여러 단계의 층위로 구성되어 있다.

우리 몸을 둘러싸고 있는 피부, 코털, 콧속·구강·입술·소화기내·항문·남성기 귀두부위·여성의 질 등의 점막, 세포벽과 같은 장벽은 그 자체로 단단하거나 든든한 방어벽의 역할을 한다.

면역에는 특정한 병원체를 기억하지 않고, 수상한 병원체가 침투하면 자동으로 항체가 작동하여, 그 병원체를 무력화하는 선천면역(자연면역)이 있다. 또한 한번정도 감염되어 접촉한 해당 병원체를 기억하였다가 이와 같은 병원체가 또 침범할 때, 그 병원체와 동일한 물질로 항체를 형성하여 그 병원체를 무력화 시키는 후천면역(적응면역)이 있다. 백신을 이용한 예방 접종은 후천면역의 특징을 이용한 질병의 예방활동이다.

그러한 항체를 '혈액이나 림프액'에 항체를 방출하여 병원체를 무력화하는 '체액면역'과 여러 종류의 면역 세포들이 직접 병원체를 제거하거나 병원체에 감염된 세포를 죽여서 질병의 확산을 막는 세포매개면역이 있다. 훈훈하게도 체액면역과 세포매개면역은 정보를 공유하며 함께 작동한다.

병원체도 진화하여 코로나19 같은 바이러스가 출현하듯이, 우리 면역계도 진화를 하며 효율을 향한 다층적인 구조를 이루어 우리 몸을 보호하나 완벽하지는 않다. 평소 건강관리 상태에 따라 또는 유전적으로 면역계에 장애가 일어나면 면역세포가 건강한 자기세포를 공격하는 자가면역질환이나 염증, 암과 같은 질병이 발생한다.

2. 체액면역 : 혈액과 림프액

우리 몸에서 체액인 수분의 양은 자기체중의 어릴 때는 대략 70%, 나이가 들수록 줄어들어 성인은 60%, 노년에는 55~50%를 차지하고 있다. 성인기준 약60% 수분에서 약 40%는 세포 안에, 약 15%는 세포와 세포사이의 공간인 간질에, 약 5%가 혈관이나 림프에 존재한다.

인체를 순환하는 체액은 혈액과 림프액이다. 혈액은 심장으로부터 심장박동을 통해 동맥을 통해 흘러나와 인체의 말단에 이르고, 다시 정맥을 통해 심장으로 들어간다. 반면에 림프액은 말단의 혈장으로부터 모세혈관에서 흘러나온 후, 세포사이나 조직사이를 순환하다가 림프관을 통해 림프절에 모여 대정맥을 통해 심장으로 되돌아간다.

한의학에서는 체액을 생리적 체액과 병리적 체액으로 구별한다. 생리적 체액은 진액(津液)으로 땀, 눈물, 콧물, 호흡, 소변, 대변 등이 있다. 병리적 체액에는 어혈(瘀血)과 담음(痰飮)이 있다. 어혈은 혈장의 병리로서 물리적 충격 등으로 혈액이 혈관 밖으로 빠져나온 피가 뭉쳐 기혈 순환을 저해하는 현상이며, 담음은 림프액의 병리로 세포나 조직 사이의 노폐물 등이 뭉쳐서 기혈 순환의 장애가 되는 것을 나타낸다.

3. 림프계

림프액은 바로 세포와 세포 사이에 있는 투명한 액체이다. 림프계는 림프액, 림프액이 흐르는 림프관, 림프관들이 연결되는 림프절로 구성되어 세포나 조직 사이에 있는 대사물이나 노폐물 등의 체액을 심장으로 되돌리는 체액순환을 하여, 심혈의 보조적 역할을 한다.

림프절은 병원체의 침입으로부터 몸을 보호하도록 면역물질인 림프구를 증식하여, 혈액으로 돌아가기 전 림프에 있는 세균, 바이러스, 세포 찌꺼기 등을 여과·청소하는 작용을 한다. 그러므로 건강관리 차원에서 보면, 혈액순환 못지않게 림프순환도 중요하다.

동맥 혈관의 끝부분에 있는 모세혈관에서 나오는 체액의 양이 정맥 쪽 모세혈관으로 되돌아가는 양보다 많다. 이때 림프액이 제대로 흐르지 못하면, 노폐물과 뭉치게 되는 '담음'이나, 수분이나 혈장성분이 축적되어 몸이 붓는 '부종'의 증상이 생기고, 이에 따라 조직의 정수압은 증가되어 건강에 이상이 생기게 된다.

림프가 림프관을 따라 잘 흘러야 기분은 상쾌하고 건강하다. 림프부종이나 림프담음이 생겼을 때, 그 부위는 물론 몸의 움직임이 많은 턱, 목, 겨드랑이, 가랑이, 종아리 등의 림프관이나 림프절을 쓰다듬거나 자극하는 마사지, 근육을 펴주는 체조나 스트레칭 등을 하면 좋다. 림프가 잘 흘러 부기가 빠지거나 담음이 풀리기 때문에, 건강회복은 물론 다이어트와 체형관리의 효과도 좋다.

■ 이달의 시

종친회

/ 권오운(權五運)

핏줄이
강물처럼
굽이굽이 흘러 흘러

까마득한 조상 할배
유전자가 면면 하고

유구한
역사와 전통
펄펄 살아 숨쉰다

선비의
양반 정신
찬란한 등불 되고

종친간 유대강화
한지붕 이루면서

날마다
발전해 가라
꽃이 피는 한집안

시조시인 수필가. 명예철학박사(체코브르노콘시바토리), 2010년(문학바탕) 수필신인문학상 등단, 2019년(월간문학) 시조신인작품상 등단, 안동권씨 동대문종회 회장

서울마포종친회 월례회

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

◈ 일 시 : 2020년 7월 23일(목) 오후 7시

◈ 장 소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840

◈ 오시는길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구. 지하철6호선 공덕역 6번 출구
→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌

◈ 연 락 처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437
총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 7월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

임원회비 납부 안내

임원 여러분! 코로나19 사태로 인해 대단히 어려움이 많을 것으로 사료되지만 임원님께서 납부해 주신 임원회비는 100만 족친의 화합과 발전의 주춧돌이 됩니다. 꼭 납부하여 주시면 감사하겠습니다. 임원 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

◈ 대종회 사무처
▶ 전화번호 : 02-2695-2483~4
▶ FAX: 02-2695-2485

◈ 임원회비 입금 계좌
▶국민은행: 033237-04-006941(예금주: 안동권씨 대종회)
▶농 협: 301-0235-6546-41(예금주: 안동권씨 대종회)

안동권씨 대종회