

# ‘치유의 기적’을 일으킨 약초와 비법 10가지

천기누설 9

MBN '천기누설' 제작팀 펴냄

과연 사람을 살리는 보약은 무엇일까? 암환자였던 아버지와 지방간 환자였던 자신의 병을 고친 한 남자의 이야기부터 하자. 이 남자는 주변의 권유로 '적게 먹는 것'을 선택했다. 과거에는 무조건 아침식사는 밥과 국, 찌개를 먹어야 든든하다고 믿었지만 이 남자는 밥 대신 곡물가루와 야채를 먹는 것으로 대신했다. 밥은 탄수화물이고, 국이나 찌개에는 소금이 너무 많이 들어 있다는 것이다. 이후 이 남자와 아버지의 병은 거짓말처럼 나아지기 시작했다.

산과 들에 숨어 살면서 병을 고친 사람들과 그들이 소개하는 치유의 비법을 소개



100인의 전문가가 선정한 10대 건강식품  
청국장 등 발효식품 만들어 먹는 비법도 소개  
의학전문가들 꼼꼼한 검증과 감수 거쳐

해 인기를 끌고 있는 종합편성방송 MBN의 '천기누설' 제작팀이 1회부터 85회까지 소개한 몸에 기적을 일으킨 약초와 비법 중 10가지를 골라 '천기누설 9'를 펴냈다.

'100인의 전문가가 선정한 10대 건강식품'이라는 부제를 달고 있는 이 책은 의사와 한의사, 건강전문가, 직접 병을 고친 사람들이 입을 모아 강조하는 음식을 소개한다.

결론부터 보자면, 책에서 소개하는 음식은 그리 특별하지 않다. 소식, 물, 견과

류, 녹차, 마늘, 블루베리, 토마토, 현미, 양파를 꼽았다. 특히 1위로 발효 식품을 선정한 게 눈길을 끈다.

책에는 발효식품을 효능을 설명하기 위해 유방암을 앓았던 김복순씨의 일과가 고스란히 담겨 있다. 항암치료에 지친 김씨는 주변에 나는 산나물과 약초를 연구하기 시작했고 된장과 고추장, 청국장 등을 직접 담아 먹기 시작했고 몸이 좋아지기 시작했다. 김씨는 발효식품을 질리지 않고 먹을 수 있는 방법으로 청국장 비빔밥 만드는 비법 등을 소개했다.

또 울금 청국장 등 일반인들이 잘 알지

못하는 건강 발효식품 만드는 법도 알려준다.

책에 담긴 대부분 건강식품은 비교적 주위에서 구하기 쉽다는 특징이 있다. 가령, 물 또한 제대로 알고 잘 마시면 건강을 회복할 수 있는 약이 된다는 것이다.

양파 본초수 등 몸에 좋은 양파와 마늘을 물에 넣어 마시는 방법과 부추, 도라지, 더덕 등 약초와 몸에 좋은 식품을 가루 내 마시는 방법 등을 소개한다.

한편 '천기누설' 시리즈는 의학전문가들의 꼼꼼한 검증과 감수를 거친 것도 이 책의 특징이다. 서재걸 대한자연치료의학회 회장, 김달래 경희대학교 한의대 교수, 이광연 한의학 박사가 책에 소개된 약재와 음식을 감수했다. <주>다온복스컴퍼니·1만5000원

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

## 행복한 책 읽기 이병률 '바람이 분다 당신이 좋다' (달 刊)

만취! 이 계절은 말만 들어도 영혼까지 스산해진다. 길가에 나뭇구이는 마른 낙엽들 사이로 찬바람이 가슴을 후벼듯 훑고 지나간다. 늦가을 정취의 서정이 물씬 묻어나 매료되는 계절이 바로 만추다.

바람 부는 날, 당신이 좋아서 마냥 달려가고 싶은 마음이 생길때 당신은 분명 사랑을 하고 있는 사람이다. 이 책을 보고 사랑하는 사람과 가을 갈무리를 잘해보자.



이 책은 이병률 시인이 쓴 여행 산문집이다. 이 시인은 독자를 위한 건지 아니면 독자를 전혀 배려하지 않은 건지 모르겠다. 책이 서문과 발문은 물론이고 목차도 없고 쪽수도 없이 여행했던 사진과 함께 기록한 일기와 단상들만 가득 찼다. 심지어는 기행문 형식도 없이 생소하고 자유분방한 책이다.

한 마디로 마치 남의 일기장을 훑어본 듯한 느낌이다. 전자든 후자든 읽기에 편하고 볼거리도 많고 아무데서나 펼쳐두고 순서 없이 읽어도 된다면 좋은 책이 아닐까.

세상이 세상에 좋은 것이 정말 많다는 생각이 든다. '시간이 주는 묘한 느낌을 알기엔 쉬는 날이 좋다. 물레, 사람들 사는 향내를 맡고 싶으면 시장이 좋다. 조금이라도 마음을 위로 받기엔 바람 부는 날이 좋다. 세상 그 어떤 시간보다도 지금 우리 앞에 있는 시간

### 굿바이 가을

이 좋다. 희망이라는 요리를 완성하기 위해서는 두근거릴수록 좋다. 사랑하기에는 조금 가난한 것이 낫고, 사랑하기에는 오늘이 다 가기 전이 좋다.'

좋은 것에 대한 시인의 사유를 골라봤다.

여행은 새로운 것들과의 만남이다. 여행을 통해서 자신을 성찰하게 되고, 삶에 대한 해답을 얻게 된다.

이 책의 속지에 나온 시인의 말이 끌린다.

'마음속에 빈 새장을 가지고 있으면 언젠가는 그 안에 똥가를 담게 된다.'

시적 감성으로 독자들의 마음을 끌어내고 있다. 비어있는 마음속 새장을 여행으로 채우고 싶다는 생각이 간절해지는 구절이기도 하다.

멀리 떠나야 마음이 편해지는 사람, 바람이 많은 날이면 자유로워서 다행인 사람, 아무 정한 것도 정할 것도 없으니 약간 모자란 사람이라고 하듯 시인은 오감 자체를 모두 렌즈에 담아 이미 자유로운 여행자가 된 사람이다.

시인이 말하는 좋은 향유관 풍경이 아닐까. 자연 풍경, 도시 풍경, 사람 사는 풍경 등 풍경 속에서 생각이 크고 깊어진다. 사진 속처럼 풍경이 먼저고 사람은 하나의 소품에 불과하다. 시인이 마주치는 풍경과 감성이 시인의 손길 따라 길 위에서 낙엽처럼 뒹군다.

이 가을에 홀연히 떠나보고 싶은 충동도 생긴다. 백백한 일정도 없이 차분히 다니면서 마주치는 풍경들을 렌즈에 담고, 그때그때 느낀 감성들을 글로 적어내고, 새로운 문화를 체험하면서 늦가을 풍경에 기대어 '아이 러브 유!'라고 가끔 소리도 쳐 보고 말다.

가을이여, 안녕히 가소서.

안영옥 1999년 광주일보 신춘문예 동화 당선

### 새로 나온 책

▲체육관의 살인=스물한 살의 나이로 아우카와 데쓰야 상을 받은 아오사키 유고. 젊은 나이로 등단한 작가답게 독특한 탐정 캐릭터를 작품 속에 등장시켰다. 매력적인 캐릭터와 만화풍의 미소녀를 그린 일러스트 표지, 학교 이야기 같은 소재로 언뜻 외양만 미스터리인 흔한 학원물처럼 보이지만 그 내용과 작품 구성은 정통 미스터리 노선을 충실히 따르고 있다.

<한스미디어·1만3500원>

▲신사용품=스스로를 '훗한자'라고 칭할 만큼 옷을 사랑하는 저자 이현이 진정한 신사의 물건들을 소개하는 책이다. 네이버 블로그 'Il gusto del signore'를 운영하며 '한국신사'라는 필명으로 잘 알려진 그는, 다년간 패션업계에서 일한 경험을 바탕으로 잘 만들어진 남자의 물건들을 알리려고 애써왔다. 옷부터 신발, 작은 액세서리까지 자신이 직접 오랜 시간 써보고 검증된 좋은 품질의 아이템들을 소개하



며, '자신만의 스타일'을 지켜나가길 바라고 있다.

<미디어월·1만4000원>

▲영혼을 찾는 현대인=분석심리학의 창설자 칼 융이 강연 형식으로 발표한 글들 중에서 현실의 삶에 도움이 될 만한 글들을 묶었다. 책에 실린 에세이들은 대부분 칼 융이 1930년대 초에 강연회에서 발표한 글들이다. 자신의 이론을 본격적으로 다룬 글이기보다는 정신분석에 대해 가능한 한 쉽게 설명하고 자신의 심리학에 이름 붙인 '분석 심리학'을 실용적으로 적용할 수 있는 길을 모색하는, 그래서 비교적 가벼운 내용의 글이다.

<부클books·1만4000원>

▲당신이 알아야 할 한국인 10=대한민국의 한 사람으로 세상에 태어나 대한민국의 영웅으로 세상을 떠난 10인의 한국인의 이야기를 담았다. 안중근, 김구, 윤봉길, 안창호, 헤이그 특사, 세종대왕, 이순신, 정약용, 윤동주, 백남준으로 선정된 영웅 10인은 세계사적으로도 대한민국을 상징하는 영웅으로 인식되어 있는 인물이지만 뜻 깊은 유산을 남겨 지금도 여전히 우리 곁에 살아 숨 쉬고 있는 대한민국의 역사다.

<엔트리·1만6000원>

▲트라우마로 읽는 대한민국=한국 정치사회의 작동 과정에서 발생했던 다양한

형태의 폭력과 그 피해자들이 겪어온 '트라우마' 및 그 극복의 길을 다룬 논문들을 엮은 공동 연구서다. 개인적 고통으로 환원되지 않는 사회적 고통을, 심리적 외상과 분리될 수 없는 사회적 외상을, 상담실에서의 치유가 아닌 사회적 치유의 문제로 다루고자 했다. 역사청산 작업의 한계를 반성하고 대안적인 극복과 치유의 방향을 정립하는 작업이기도 하다.

<역사비평사·1만8500원>

▲햇빛=2010년 '시와 반시'로 등단한 박지혜의 첫 시집. 조용하고 잔잔한 시편들 속에서 4년여의 시간동안 쌓인 시와 언어에 대한 치열한 고민의 깊이가 묵직하게 전해져 온다. 박지혜 시의 화자들은 사적인 혼잣말을 엮는 듯한 감정을 느끼게 하는 독특한 화법을 구사한다. 첫 시 '시작'을 통해 '햇빛'으로 말을 시작하겠다고 선언한 시인은 마지막 시의 제목도 '햇빛'으로 정하면서 시집 한권을 한 편의 시처럼 구성했다.

<문학과 지성사·8000원>

### 어린이 책

▲모험가를 위한 세계 탐험 지도책=열한 가지 테마별 지도로 만나는 재미있는 세계지리, 세계사, 지구과학 이야기. 금은보화, 신비로운 장소, 모험가와 탐험가들, 해적과 보물, 독을 가진 동물과 위험한 동물, 대륙판과 해양판, 화산과 지진 등으로 테마를 나눠 각 주제를 세계 지도를 통해 한눈에 이해할 수 있도록 구성했다.

<머스트비·1만5000원>



▲특별한 친구들=천진난만한 어린아이가 만든 신나는 판타지 세계를 담은 그림책이다. 아이와 공룡이 벌이는 유쾌하

고 재기 발랄한 상상 세계가 펼쳐진다. 기발한 상상력을 가진 아이들은 종종 아무도 모르는 자신만의 세상을 만들어 내기도 한다. 그곳에서 아이들은 현실에서는 미처 해 보지 못한 일들을 수없이 경험한다.

<시공주니어·9500원>

▲100원 부자=어린이에게 경제 개념을 알려 주고, 올바른 경제 습관을 길러 주기 위해 초등학교 저학년 교과서에 나오는 경제 개념들을 쏙 뽑아 재미있는 이야기 속에 녹여 내었다. 만장이네 집에서 벌어지는 일

련의 에피소드를 통해 수요와 공급, 소비와 지출, 우선순위와 예산 등등 경제의 기본 개념을 설명했다.

<스콜라·1만원>

▲엄마라고 불러도 될까요?='뉴베리상'을 비롯해 주요 아동 문학상을 휩쓸고 고전으로 자리 잡은 동화. '뉴욕타임스 올해의 아동 도서 상', '영국 도서관협회 최우수 도서상' 등 수많은 상을 받았다. '인칭 관찰자 시점'에서 쓴 동화로, 주인공 에나의 관찰만으로 충분히 서서히 익어가는 가족애를 볼 수 있다.

<폴빛미디어·1만2000원>

# 피노키오

## PINOCCHIO

Music by Nodar Tchanba

### 엄마가 들려주는 동화발레

**광주문화예술회관 (대극장)**

**2014. 11. 30(일) 11시, 15시**

**TICKET**

**R 30,000 / S 20,000 / A 10,000**

주최 : B 서울발레단

주관 : 광주일보 | 문화공방디케이비(주)

후원 : B 한국발레재단

예매 : 인터파크 ticketlink

문의 : 062) 523-0333

입장 : 만 36개월 이상