

1. 말기암 판정 2개월 만에 완치...맨발 걷기가 기적 만들어”[양종구의 100 세 시대 건강법]

남양주=양종구 기자

입력 2022-09-10 09:00 업데이트 2022-09-10 11:28

박성태 씨가 집 근처 경기 남양주 와부 금대산을 맨발로 걷고 있다. 1 월 말 전립선암 말기 판정을 받은 그는 2 월 말부터 본격적으로 맨발로 금대산을 걸어 2 개월 여만에 암의 공포에서 벗어났다. 남양주=이훈구 기자 ufo@donga.com

“의사가 기적이라고 밖에 할말이 없다고 했어요. 정말 기적이 일어났습니다.”

등산 마니아 박성태 씨(73)는 1 월말 전립선암 말기 판정을 받고 하늘이 무너지는 줄 알았다. 그는 “정밀검사 결과 의사가 더 치료가 불가능하니 그냥 집에서 운명대로 사시다 돌아가시라고 했다”고 회상했다. 길어야 한두 달. 그런데 7 개월여가 지난 지금도 그는 건강하게 살고 있다. 도대체 무슨 일이 있었던 것일까?

“1 월 말 허리가 아파 병원에 갔더니 전립선암 말기라고 하더라고요. 전 베트남 참전용사로 국가유공자라 중앙보훈병원에서 진단 받았습니다. PSA(Prostate Specific Antigen·전립선 특이항원·전립선암의 선별검사 및 치료 판정을 위한 종양표지자 검사)가 935 ng/mL 라는 겁니다. PSA 4 ng/ML 이하가 정상이라는데.... 너무 놀라서 그동안 아무 증상이 없었다고 했더니 전립선암은 증상이 없다 갑자기 나타난다고 하더군요. 전이가 돼



흥추 9, 10 번이 시커멓게 썩었다고 하더군요. 참 나.... 방법이 죽을 방법 밖에 없다니. 하느님이 원망스러웠습니다.”

한마디로 마른하늘에 날벼락이었다. 포스코에서 오래 일했고 서울교통공사 연수원에서 교수로 일하면서도 건강을 위해 산을 찾았던 그였다. “대한민국에 내가 오르지 않은 산이 없다”고 할 정도였다. 그런데 말기 암이라니. 서지도 못하고 앉지도 못해 누워서

죽을 날만 기다리고 있었다. 그 때 딸 민정 씨(42)가 박동창 맨발걷기시민운동본부 회장(70)이 2021 년 쓴 '맨발로 걸어라'란 책을 사다 줬다. '맨발로 걸으면 암도 이길 수 있다'는 내용이 담긴 책이었다. 박 씨는 지푸라기라도 잡는다는 심정으로 책을 다 읽었고 맨발 걷기를 시작했다.

박성태 씨(앞 오른쪽)가 박동창 맨발걷기시민운동본부 회장(앞 왼쪽)과 함께 경기 남양주 와부 금대산을 맨발로 걷고 있다. 1 월 말 전립선암 말기 판정을 받은 박 씨는 2 월 말부터 본격적으로 맨발로 금대산을 걸어 2 개월 여만에 암의 공포에서 벗어났다. 남양주=이훈구 기자 ufo@donga.com

"그 책을 읽고 맨발로 걸으면 살 수 있다는 희망을 가졌습니다. 일어 설 수도 없었지만 벽을 잡고 섰고 걷는 연습을 했습니다. 한 보름 했더니 조금씩 걸을 수 있었죠. 그래서 집 근처 금대산을 찾았습니다."

경기도 남양주 와부 금대산은 박 씨 집에서 10 분정도 떨어진 곳이다.

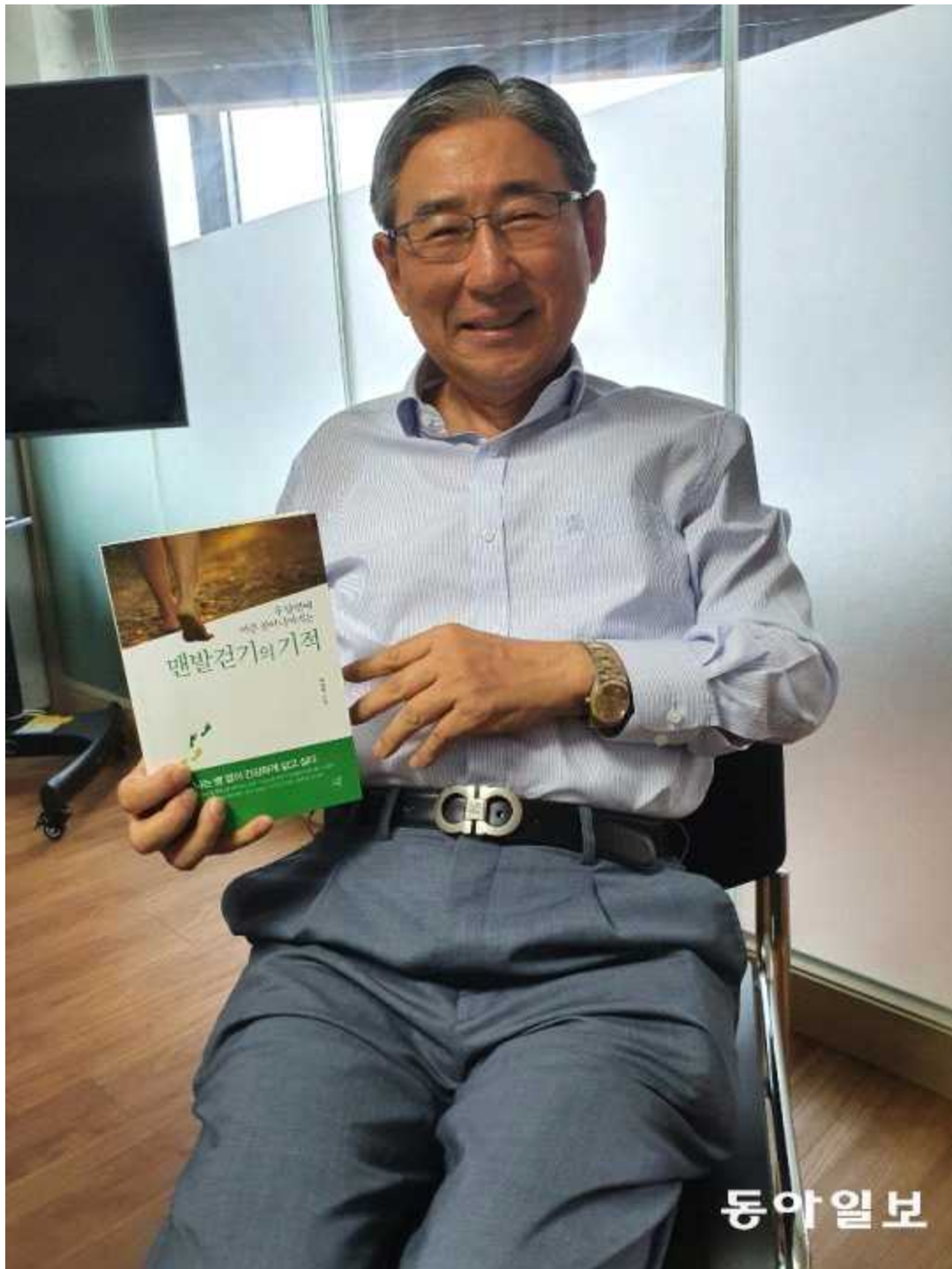
"처음엔 맨발과 팔로 기어서 올랐어요. 다리와 팔에 힘이 없어 걸을 수가 없었죠. 한 100~200m 정도도 못 올랐죠. 기어오르면서 진짜 많이 올랐습니다. '왜 나만 이런 병이 걸렸을까' 원망도 많이 했죠. 한 일주일 기어오르니까 다리에 힘이 조금씩 생기는 것을 느끼겠더라고요. 한달 정도 돼서는 왕복 4km 를 걸을 수 있었죠. 다른 사람들 2 시간이면 다녀오는 길을 저는 4,5 시간 걸었어요. 그렇게 맨발로 걷고 2 달여 만에 병원에 갔더니 그야말로 기적이 일어난 것입니다."

4 월 29 일 검사에서 PSA 수치가 0.059ng/mL 로 떨어진 것이다. 그는 "MRI(자기공명촬영) 결과 새까맣던 흉추도 하얗게 정상으로



돌아왔다"고 했다. 말기암 판정 5개월여 뒤인 7월 29일 검사에선 PSA가 0.008 ng/mL로 떨어져 있었다.

“그 때 의사 선생님이 기적이 아니면 일어날 수 없는 일이라고 했죠.
의학적으로는 설명할 수 없는 일이라고 했습니다.”



박동창 맨발걷기시민운동본부 회장이 '맨발걷기의 기적'이란 책을 들고 활짝 웃고 있다.

동아일보 DB.

맨발걷기가 도대체 어떤 효과를 발휘한 것일까? 맨발걷기의 효과를 직접 체험하고 '맨발걷기의 즐거움(2006)' '맨발걷기의 기적(2019)' '맨발로 걸어라' 등 책을 쓴 박동창 회장은 맨발걷기가 면역력을

높이는 이유에 대해 지압효과(Reflexology)에 더해
접지효과(Earthing)가 있다고 설명했다.

지압은 고대 중국과 이집트 등지에서 사용했고 1913 년 윌리엄
피츠제럴드 박사가 몸의 특정 부위에 압력을 가하면 연관 부위에
마취 효과를 가져온다는 사실을 발견하면서 체계적인 연구가
시작됐다. 피츠제럴드 박사는 신체의 각 부위를 10 개의 동등한
수직구역으로 구분하고 한 부위에 압력을 가하면 해당 부위의 모든
신체기관에 영향을 미친다는 사실을 발견하고 '존 세러피(Zone
Therapy)'라는 이름으로 학계에 발표해 화제를 모았다.

맨발로 맨땅을 걸으면 지표면에 놓여 있는 돌맹이나 나무뿌리,
나뭇가지 등 다양한 물질이 발바닥의 각 부위와 상호마찰하고, 땅과
그 위에 놓인 각종 물질이 발바닥의 각 반사구를 눌러준다. 자연
지압인 것이다. 한의학에서도 맨발걷기를 권장하고 있다.

지압 중에선 발바닥 아치가 주는 효과도 중요하다. 박 회장은
"인체공학적으로 아치가 탄력적으로 움직이면서 발밑에서부터 피를
잘 돌게 해야 하는데 신발을 신으면서 그런 효과가 사라졌다. 신발이
만병의 근원"이라고 설명했다. 신발 깔창 때문에 아치가 압축 이완이
덜되고 부도체인 고무가 접지도 막고 있다는 것이다. 박동창 회장은
"박성태 선생님이 산에 다니고도 암에 걸린 이유는 신발의 문제다.
신발을 신고 다니면 몸 안에서 활성산소가 계속 생성이 돼가지고
빠져나가지 못한다. 그럼 병이 걸린다. 주기적으로 맨발로 흙길을
걸어야 몸속의 나쁜 물질이 다 빠져 나간다"고 했다.

맨발로 맨땅을 걸으면 지압효과(Reflexology)와 접지효과(Earthing)로 건강한 삶을 살 수
있다는 연구 결과가 많다. 남양주=이훈구 기자 ufo@donga.com



접지는 맨발로 땅을 밟는 행위다. 시멘트 아스팔트 등은 효과가 없다. 박 회장은 "황톳길이 가장 좋다"고 했다. 우리 몸에 30~60 밀리볼트의 양전하가 흐르는데 땅과 맨발로 만나는 순간 0 볼트가 된다. 땅의 음전하와 만나 중성화된단다. 이때 우리 몸에 쌓인 활성산소(Oxygen Free Radical)가 빠져나간다. 박 회장은 이를 맨발걷기 접지의 항산화효과로 불렀다. 박 회장은 "활성산소는 양전하를 띤 상태에서 몸 밖으로 배출되지 못한다. 몸속을 돌아다니며 전압을 올린다. 원래 활성산소는 몸의 굼거나 상처 난 곳을 치유하라고 몸 자체에서 보내는 방위군이다. 그러한 상처를 공격하여 치유하고 나면 활성산소는 맨발과 맨땅의 접지를 통해 몸 밖으로 배출돼야 하는데 그러지를 못하고 몸속을 돌아다니면서 몸의 멀쩡한 세포를 공격해 악성 세포로 바뀌게 한다. 우리 몸에 암이나 심혈관 질환 등 각종 성인병이 발생하는 이유가 활성산소의 역기능에서 비롯된 것이다"고 설명했다.

2010 년 미국의 전기기술자인 클린트 오버가 접지 원리를 발표했고 심장전문의 스티븐 시나트라 박사 등 의사들과 공동작업해 그 치유효과에 대한 실증적인 연구 결과를 '어싱(Earthing)이라는 책으로 엮었다. 2013 년 미국 '대체 및 보완의학학회지'에 발표된 '접지는 혈액의 점성을 낮춰준다(스티븐 시나트라 등)'는 논문에 따르면 끈적끈적한 점성이 있는 혈액이 맨발걷기 40 분 뒤 깨끗해졌다. 또한 적혈구 제타전위(Zeta Potential·표면 세포간 밀어내는 힘)를 평균 2.7 배 높여줘 혈류 속도가 2.7 배로 빨라졌다. 박 회장은 이를 '천연의 혈액희석효과'로 불렀다.

박 회장은 "맨발걷기는 우리 몸의 중요한 에너지인 ATP(아데노신삼인산)생성에도 큰 도움이 된다. ATP 가 활성화 되면 피부도 깨끗해지고 노화도 중단된다. 맨발걷기는 스트레스 받으면 올라가는 호르몬 코르티솔 분비도 안정시켜준다"고 말했다.

맨발걷기는 두뇌 발달에도 도움이 된다. 박 회장은 "머리가 좋아질 수밖에 없다. 혈액 순환이 잘돼 머리가 깨끗해진다. 일본 토리야마유치원을 보자. 어릴 때 3 살부터 6 살까지 맨발로 뛰고 걷게 하는데 집중력이 엄청 좋아진다는 결과가 나왔다. 아이들이 3 년 동안 책을 2000 권 씩 읽는다. 생각이 긍정적으로 바뀌고 자신감도 상승한다"고 했다.

박성태 씨가 맨발걷기로 전립선 말기암을 극복한 사연을 설명하고 있다. 남양주=이훈구
기자 ufo@donga.com

맨발걷기로 새 생명을 얻은 박성태 씨는 7 월 이후 매일 금대산 황톳길 8km 맨발로 걷고 있다. 매일 하루 4~5 시간을 맨발로 걷는다. 그는 "이제 제 직업이 맨발걷기가 됐다"고 했다. 박 씨가 맨발걷기로 암을 치유했다는 소식을 들은 뒤 금대산은 '맨발걷기 명소'가 됐다. 박 씨가 걷는 새벽에 60 여명 전체적으로 100 여명이 넘는 사람들이



금대산을 맨발로 걷고 있다. 박 씨는 이제 '맨발걷기 전도사'가 됐다.
처음 책을 사다준 딸 민정 씨는 "정말 믿기지 않아요. 암을 극복할 수

있는 여러 책 중 '맨발로 걸어라'가 있었다. 맨발로 걷는 게 아빠 암 치료의 70~80% 역할을 했다면 먹는 것도 중요했다고 본다. 암을 극복하는 식습관도 중요해 엄마와 제가 아빠 음식 관리를 많이 했다"고 했다.

송홍선 한국스포츠정책과학원 스포츠과학연구실장(52)은 "산을 4~5 시간 씩 걸을 수 있다는 것은 50~60 대의 체력은 된다는 의미다. 산의 오르막 내리막을 오가는 운동으로 체력도 좋아졌고 그로 인해 면역력도 좋아졌을 것으로 본다"고 분석했다.


박 씨는 말한다. "저를 보고 따라 하는 사람이 많이 생겼어요. 제가 '맨발로 걸어서 암이 완치됐다'고 얘기하면 안 믿을 것 같아서 '맨발로 걸어라'라는 책을 읽으라고 하죠. 그 책을 보고 따라서 맨발로 걷는 사람들이 많아졌습니다."



박성태 씨(오른쪽) 등 인근 주민들이 경기 남양주 와부 금대산을 찾아 들고 활짝 웃고 있다. 박 씨가 맨발걷기로 말기암을 극복했다는 사연이 알려지면서 금대산은 맨발걷기의 명소가 떠올랐다. 남양주=이훈구 기자 ufo@donga.com

9월 6일 박 씨의 연락을 받은 박 회장도 금대산을 찾았다. 서로 전화 통화하다 처음 뵈었다고 했다. 박 씨와 박 회장은 주민 10여 명과 함께 이날 금대산을 맨발로 걸었다. 박 회장은 2020년 9월 24일자 동아일보 양종구 기자의 100세 시대 건강법에 '면역력 높이는 숲길 맨발걷기를 아시나요', 9월 26일 dongA.com '간암 말기 환자 '완치' 기적...맨발걷기의 놀라운 효과'로 소개 됐던 인물이다. 박 씨는 "박 회장님 때문에 제가 살았습니다. 새 생명을 얻었는데 이젠 100살까지는 살아야겠습니다"며 활짝 웃었다.

박성태 씨 PSA 수치 변화. 보훈공단 중앙보훈병원 제공

 **보훈공단
중앙보훈병원**

등록번호	성명	박성태	성별/나이	남/72세 49-10-13	분류	병동/병실
------	----	-----	-------	-------------------	----	-------

검체검사결과					
의뢰일시	2022-01-26 00:00:00	의뢰처/진료과	080 / UR	의뢰의사	[REDACTED]
채혈일시	2022-01-26 15:43:00	검사과	진단검사의학과	검사자	[REDACTED]
접수일시	2022-01-26 16:20:40	검사일시	2022-01-26 17:23:10	보고일시	2022-01-26 17:23:10
검사명	혈청검사2(호르몬,종양표지)			검사상태	최종보고
				검체명	Blood[SST]
항목명		검사결과			참고치
Prostate Specific Ag.total	전립선특이항원, total	935.6 ng/mL			-4 ng/mL

검체검사결과					
의뢰일시	2022-02-25 00:00:00	의뢰처/진료과	UR / UR	의뢰의사	[REDACTED]
채혈일시	2022-04-29 09:20:48	검사과	진단검사의학과	검사자	[REDACTED]
접수일시	2022-04-29 09:27:51	검사일시	2022-04-29 10:04:50	보고일시	2022-04-29 10:04:50
검사명	외래당일검사(간영,종양)			검사상태	최종보고
				검체명	Blood[SST]
항목명		검사결과			참고치
Prostate Specific Ag.total	전립선특이항원, total	0.059 ng/mL			-4 ng/mL

검체검사결과					
의뢰일시	2022-04-29 00:00:00	의뢰처/진료과	UR / UR	의뢰의사	[REDACTED]
채혈일시	2022-07-29 07:53:50	검사과	진단검사의학과	검사자	[REDACTED]
접수일시	2022-07-29 08:21:22	검사일시	2022-07-29 08:59:24	보고일시	2022-07-29 08:59:24
검사명	외래당일검사(간영,종양)			검사상태	최종보고
				검체명	Blood[SST]
항목명		검사결과			참고치
Prostate Specific Ag.total	전립선특이항원, total	0.006 ng/mL			-4 ng/mL

박성태 씨 1월 흉추 9,10 번 MRI 사진

박성태 씨 4월 흉추 9, 10 번 MRI 사진

※박동창 회장은 매주 토요일 오후 3시 서울 대모산에서
맨발걷기힐링캠프를 운영하고 있다.

남양주=양종구 기자 yjongk@donga.com

