

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



## PEOPLE

뮤지컬 프린스에서  
내셔널 싱어로 성장한 고은성

## SPECIAL

생명의 바퀴 돌리는 동력원  
미네랄



January 2022

01

Vol.300



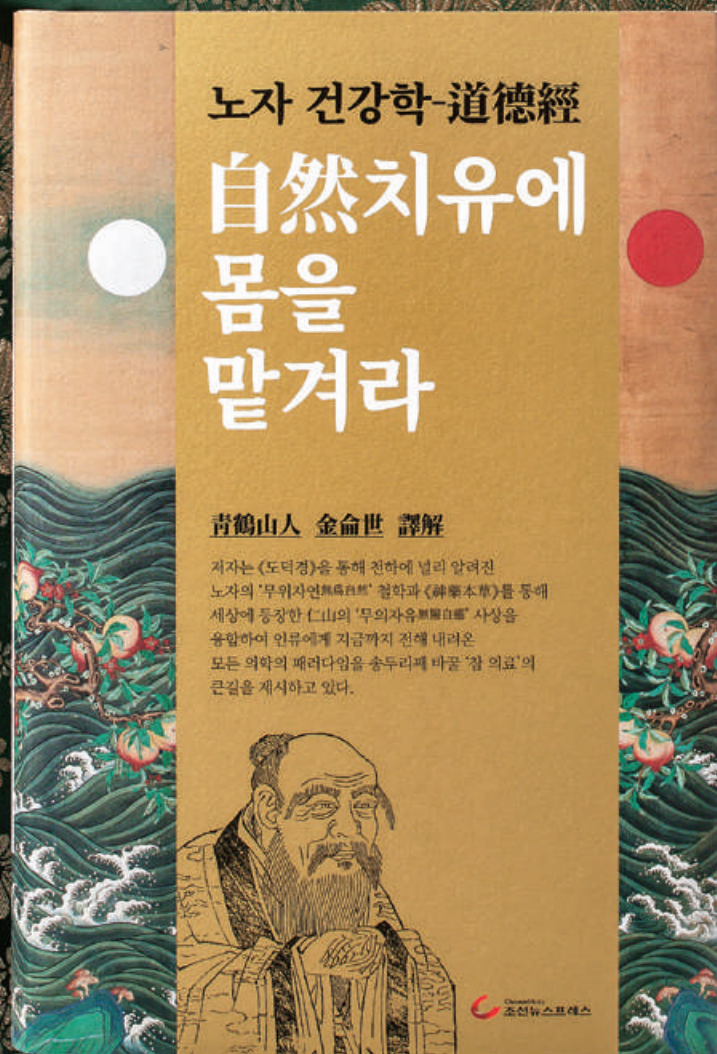
9 772765 183007 01 ISSN 2765-1835





# 바이러스와의 전쟁에서 이길 수 있는 전략과 지혜

무위자연의 거산 老子, 자연치유의 거산 仁山  
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 통하는 두 위인의 위대한 만남  
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도  
참진리는 자연에서 시작된다.  
노자의 도덕경과 인산의 신약본초를 재해석한  
인산가 김윤세 회장의 역작—  
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



# 인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을  
위한 프로그램입니다.

신의神醫 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는  
IHC 인산힐링클럽은 안식安息과 회복回復,  
순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서 백세 건강의 지혜와  
인산가의 셀프 백신을 경험하세요.

## IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 5~10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

\*인산가 멤버십 'IHC 인산힐링클럽'의 가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및 연회비는 없습니다.



# ‘시름의 해’ 가고 새해 밝았네



歲去換愁年 春來物色鮮 山花笑綠水 巖樹舞青煙  
 세거환수년 춘래물색선 산화소록수 암수무청연  
 蜂蝶自云樂 禽魚更可憐 朋遊情未已 徹曉不能眠  
 봉접자운락 금어갱가련 봉유정미이 철효불능면

해가 가면서 시름도 물고 갔네 / 봄이 오매 만물의 빛도 고와라  
 산에 핀 꽃은 푸른 물 보며 웃고 / 바위의 나무는 푸른 연기 속에 춤춘다  
 벌, 나비는 마냥 즐겁다 노래하고 / 새, 물고기는 더욱 사랑스러워 보이네  
 벗 삼아 노는 정 끝이 없나니 / 밤을 지새우며 잠들 줄 모르네

중국 당나라 때의 전설적인 은자隱者로 알려진 한산자寒山子의 시다. 그는 천태天台 시풍현始豐縣에 있는 한암寒岩의 깊은 굴속에 기거하며 시를 지어 숲속의 석벽과 마을 인가의 마루벽에 적어 놓았는데 그것이 세상에 전해지면서 그 이름이 알려지게 됐다. 이 시문은 한 해가 가면서 그해에 있었던 온갖 시름까지 물고 가니 온 천지가 광명과 온기로 가득해져 새해에 대한 기대와 기쁨이 더 없이 드높아짐을 노래하고 있다.

2022년 임인년 원단元旦, 인류를 태운 거대한 수레인 지구가 태양을 중심으로 타원형 곡선의 궤도를 그리며 9억4,000만km 거리를 시속 10만 7,160km, 초속 29,79km 속도로 한 바퀴 돌아서, 처음 출발했던 본래의 자리로 되돌아와 다시금 운행을 시작하는 시점에 우리는 서 있다.

더 정확하게 말하자면 사람이 누리는 자연의 흐름과 지구의 운행은 시작도 끝도 없이 순환무단循環無端으로 이어져 있지만 유한한 삶을 사는 우리가 편의상 세상의 셈법으로 시간의 흐름을 계산해 시작과 끝을 설정하고 나이를 세어 서로가 올해 몇 살인지를 헤아리는 것이다.

배우고 터득한 지식으로 그간의 생활에 의해 형성된 고정관념을 뛰어넘지 못해 영원한 삶으로 승화할 수 있는 삶의 기회를, 살리지 못한 건 아닌지. 절반에도 못 미치는 삶을 살고도 명이 다했다며 지금 타고 있는 이 수레를 떠나 저 수레로 옮겨갈 준비를 하며 마침내 저승행 수레로 갈아타고 만다. ‘코로나19’로 이미 수레를 갈아탄 이들이 적지 않은 오늘이 난국임에 분명하지만 신년 새해 아침, 마음의 눈을 크게 뜨고 다시 한 번 우리 자신의 지나간 시간과 미래를 살펴볼 일이다. 어떻게 하면 다이아몬드처럼, 결코 부서지거나 파괴되지 않는 몸으로 거듭날 수 있을 것인가? ㉠

출 김 윤 세



저기 범 내려온다. 아니 이미 우리 앞에 와 있으며 범의 시간은 빠르게 흐르고 있다. 육십갑자 중 39번째에 해당되는 2022년 임인년壬寅年 새해, 검은호랑이寅의 웅맹한 기상과 포효로 우리의 발목을 잡는 위기와 불운을 거뜰히 물리쳐야겠다. 아울러 코로나19가 종식될 올 한 해 복까지 가득 내려온다.

범  
내려온다~  
복도  
내려온다~

### 신종 괴질 물리칠 벽사수辟邪獸의 해

3차 백신 접종으로도 수습이 안 되는 코로나19-오미크론 변이와 진흙탕으로 번지는 대선의 기세 등으로 신산하기 그지없었던 2021년 끝 무렵도 지나갔다. 육십갑자六十甲子 순환의 세계는 거듭된 위기로 더없이 어려웠던 신축년辛丑年을 떠나보내고 새 시대의 도래를 서두르며 우리에게 새로운 예감을 갖게 하고 있다. 반전의 시작을 알리는 새로운 원년이 시작된 것이다.

2022년 임인년壬寅年은 검은 호랑이 해다. 한반도의 형상이 대륙을 향해 뛰어오르는 호랑이의 형상에 비유된다는 점에서 단군신화를 비롯한 수많은 우리 민족의 이야기에 등장했다는 점에서 호랑이는 대한민국을 대표하는 동물임에 틀림없다. 눈썹이 길면 호환虎患을 당할 운명이며 산길을 맨 앞에서 걷든 맨 뒤에서 걷든 호랑이에 게 당하는 건 걸어가는 순서와 상관없다는 식의 두려운 설화가 수없이 많음에도 우리는 ‘호돌이’와 ‘수호랑’을 올림픽의 마스코트로 삼으며 ‘호선생’에 대한 믿음과 애정을 보여 왔다. 호랑이를 산신으로 여겨 제를 지내고 숭배하며 신앙의 대상으로 받든 우리 민족의 전통적 주술은 ‘범 내려온다’는 판소리 구절을 거쳐 두 올림픽의 마스코트로 이어지는 커뮤니케이션 아이콘으로 이어져 왔다. 사람의 운명에 관여할 수 있는 남다른 힘을 가진 동물, 그래서 거뜰히 세속의 역병과 재앙을 물리칠 수 있는 벽사수辟邪獸 호랑이를 우리는 오래전부터 지금까지 경외하고 사랑해 온 것이다.

### 호랑이 등에 올라타 세상을 호령하며

임인년은 검은 호랑이의 해다. 그런데 우린 검은 호랑이를 본 적이 없다. 흑 흑변종의 표범을 의미하는 걸까. 물론 아니다. 검은 표범은 한반도에는 서식하지 않는 동물이니 말이다. 십이지十二支 명리命理에서의 검은 표범은 방위상으로의 북北을 지칭하며 오행 중 수水를 의미하는 일종의 기운에 해당하는 표식이다. 인체의 콩팥을 가리키는 혹은 모든 색을 덮어버리는 힘을 갖고 있으며 그런 점에서 맹수의 우두머리에게 가장 어울리는 색일 수 있다.

힘차고 사나운 호랑이의 포효에 힘입어 시작된 2022년은 역사에 기록될 만한 파워풀한 한 해가 될 수 있을까. 팬데믹이 알파·델타·뮤로 바이러스를 변종시키며 코로나19 사태가 3년째 이어지고 있는 이 상황을 동굴 속에서 뛰쳐나온 검은 호랑이가 과연 종식시킬 수 있을까. 전설 속 인왕산 호랑이가 살아나와 안광을 번뜩이며 으르렁댄다 해도 마스크 속으로 숨은 오미크론은 조금도 놀라지 않는다는 걸 유치원 아이들도 알고 있을 것이다. 하지만 지금 우리에게 믿음의 대상이 필요하다. ‘산신도’ 속의 신기 어린 범 또한 종이 호랑이에 불과하지만 춘삼월이면 결정될 새 지도자 이상으로 든든함을 갖게 하는 것도 사실이다. 무엇보다 쥐·토끼·양·뱀·원숭이 등 여타의 십이지 동물이 갖지 못한 힘과 신망을 지닌 호랑이의 기운과 기세를 이용할 때가 온 것이다.

©최민남작가, 60×72cm, acrylic, 2021, 정화관



호랑이띠는 육십갑자에서 병인丙寅·무인戊寅·경인庚寅·임인壬寅·갑인甲寅 순으로 순환한다. 방향은 동북동, 시간은 오전 3~5시, 달로는 음력 1월을 지키는 방위신이자 시간신이다. 한반도는 오래전부터 호랑이가 많이 서식해 뱀굴과 시베리아를 무색하게 하는 ‘호랑이의 근거지’로 알려져 왔다. 단군신화를 비롯한 수많은 전설과 옛이야기에서 맹수의 위용과 남다른 힘을 보여주었던 호랑이의 기세를 우리의 유약한 심신에 불어넣어야 할 때가 왔다. 더 용감하고 더 뻔뻔하고 더 날랜 사람으로 진일보하는 것이다.

《채근담》에 ‘웅립여수 호행사병鷹立如睡虎行似病’이라는 표현이 나온다. 매는 조는 듯이 앉아 있고 호랑이는 병든 듯 걷는다는 뜻의 이 말은 상위 포식자의 속임수를 뜻하지만 좀 더 들여다 보면 조용히 기회를 기다리는 고도의 집중력과 빠른 실행력을 의미한다.

흑호黑虎의 힘찬 기운이 질풍노도疾風怒濤의 한 해를 만들 것이라는 역술가들의 견해에 이어 영국의 《이코노미스트》도 빅데이터와 라이프 트렌드를 분석해 예년에 없던 많은 변화가 있을 것이라는 전망을 내놓고 있다. 코로나19의 종식과 인류의 오랜 이슈인 노동과 여가에 새로운 현상이 쏟아지며 우리에게 더 많은 변화를 요구할 것이다. 중요한 것은 그 변화를 능동적으로 대해야 한다는 것이다.

호랑이의 인寅에는 음양오행의 목木 기운이 유독 강하게 어려 있다. 싹을 움트게 하는 물을 머금고 있으며 잎과 줄기, 열매를 차례대로 맺고 열리게 하는 생명의 힘이 충만하다. 그 기운을 새로운 출발과 도전에 이용해 봄이 어떨까. 웅크린 호랑이의 느릿한 발걸음을 흥내 내며 천천히 신중하게 그 새로운 시작을 모색해 보자. 임인년 영산靈山에서 검은 호랑이가 복을 물고 내려온다! ●



# 인산의학

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 인산 선생이 완성한 동서고금東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

02

**건강한 삶을 위한 이정표**  
시름의 해 가고 새해 밝았네

04

**2022 인산가 캘린더**  
인산가와 함께 더 건강해지는 임인년

06

**2022년 흑호해 전망**  
범 내려온다~ 복도 내려온다~

12

**인산을 닮은 사람 - 국민가수 고은성**  
뮤지컬 프린스에서  
내셔널 싱어로 무대에 서다

16

**세상에 꼭 알려야 할 이야기**  
진정한 의학은  
몸속 의사가 병 고치도록 돕는 것

24

**Best Item**  
새해 건강 많이 받으세요!  
인산가 지정장 추천 설 선물

32

**인산식 밥상**  
굴 무밥, 겨울 보약 따로 없네!

34

**김성윤 기자의 건강탐식**  
나의 소울푸드, 새우젓찌개

36

**뉴페이스**  
갱년기 극복 도움 되는 청춘예찬

38

**리포트**  
죽염 더해 더 건강한 철갑상어진액

42

**SPECIAL**  
**영양소 피라미드 최상위의 건강 물질**  
1 - 생명의 바퀴 돌리는 동력원, 미네랄  
2 - 인산 선생의 미네랄 3대 명제  
3 - 죽염으로 건강관리하는 임경자씨

58

**박용환 원장의 면역한방**  
면역력과 氣의 관계는?

60

**힐링약국**  
치료하지 못하는 약 '진통제'

62

**김만배의 약초보감 - 천마**  
하늘이 내린 신초神草

64

**인산가 피부보감**  
건강·아름다움 행기는 설 선물

66

**포커스**  
겨울 건강식탁 책임지는 김치 3총사

72

**체크인**  
연말연시 웰니스호텔 기자 체험기

76

**인산식객**  
퇴행성관절염 극복한 김홍주씨

82

**눈여겨보니**  
리모델링 마친 인산가 광주지점  
터미널 앞 자리해 접근성 높아

84

**김재원 칼럼**  
뜻대로 안 되는 세상...  
쑥둑으로 깨달음 얻을까

88

**김윤세의 千日醫話 - 仁道**  
인산의 묘방인술  
생과 사의 갈림길에서 빛을 발하다

93

**우성숙 원장의 愛SAY**  
건강의 파수꾼 《신약본초》를 탐독하다

94

**치유 레시피**  
암 이기는 힘? 마음속 화 다스리기!

01  
2022 January



42



12



38

**발행일** 2022년 1월 1일 **통권** 300호  
**발행처** 인산가 **발행인** 김윤세  
**편집인** 전범준  
**기획·편집** 조선뉴스프레스  
**등록일** 1995년 7월 4일  
**등록번호** 서울시 종로 라-00122  
**주소** 서울시 종로구 인사동7길 12  
백상빌딩 13층  
**TEL** 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.  
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.  
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



뮤지컬  
프린스에서  
내셔널 싱어로  
무대에 서다

코로나19로 공연 무대 전체가 부침을 겪고 있지만 고은성은 마침내 자신의 시대를 맞은 영웅처럼 승승장구하고 있다. <내일은 국민가수>의 준결승 레이스를 1위로 마치며 막강한 스타덤을 만들고 있는 그의 새해 소망을 들어본다.

즐거 부르는 음악은 상송, 즐겨 먹는 음식은 순대국밥

“아침에 눈을 뜨면 가장 먼저 대변패드를 갈아주고 사료를 주죠. 반려견 키우는 분들은 잘 아실 거예요.” 지난해 12월 19일 TV조선 <내일은 국민가수>(이하 국민가수) 공식 유튜브 계정 라이브 방송. <국민가수> 톱 7에 오른 이들에게 ‘톱 7에 오른 다음 날 눈뜨자마자 무슨 일을 했나’라는 질문에 고은성이 특유의 ‘건치 미소’를 날리며 말했다. 평소 ‘대니 아빠’ ‘대니 형’이라 불리며 ‘고대니’라는 반려견과 ‘애정샷’을 자주 보여준 그에게 가장 어울리는 답이자, 그의 몸에 밴 성실함을 은연중 드러낸 말이기도 했다.

이날은 지난해 12월 23일 결승 최종전에 앞서 자신의 새로운 각오와 소감을 짚막하게 선보이는 날이었다. 경연 중엔 날렵한 슈트 차림으로 세련된 신사의 품격을 선보이더니, 그 자체의 ‘자연인 고은성’으로 오히려 더 ‘꽤서니스타’ 같은 모습을 선보였다. 이 한 장면으로 그의 평소 모습을 모두 보는 듯했다. 상송을 즐겨 부르고 깔끔한 피부에 빈틈 하나 없는 모습에서 버터를 넘어 ‘트러플 오일’이 좌르르 흐를 것 같은 고은성. 하지만 ‘순대국밥’을 가장 좋아한다고 밝힌 그의 소탈한 모습을 확연히 볼 수 있었다.

국민가수 최고의 히어로 되기

<국민가수> 준결승 무대에서 1위로 결승에 오른 ‘뮤지컬 프린스’ 고은성. <국민가수>에서 그를 소개할 때 붙는 ‘뮤지컬 프린스’라는 별명에서도 알 수 있듯, 그는 이미 뮤지컬계에선 이름난 스타다. 1990년생으로 올해가 뮤지컬 데뷔 10년째다. <국민가수>에 도전장을 내민 기존 유명 가수들도 있지만, 고은성의 등장은 그중에서도 뽀뽀만 아니라 마스터까지 들썩였다. ‘경력직’으로 적지 않은 팬덤을 보유한데다, 수년 전 타 오디션에서 좋은 성적을 거둬 대중에게 확실한 눈도장을 찍었기 때문이다. 그만큼 <국민가수> 문을 여는 데 각별한 각오가 필요했을 것이다. 그런데 무엇이 그를 이 자리까지 오게 했을까. 그는 제작진과의 인터뷰에서 이렇게 밝힌 바 있다. “뮤지컬 배우 10년 차가 된 올해, 어린 시절의 꿈을 되찾기 위해 <국민가수>에 지원하게 됐습니다.” 물론 이름과 얼굴을 대중에게 더 알리고자 하는 뜻도 있었을 것이다. 방송은 뮤지컬 무대에선 만날 수 없는 전국 곳곳의 팬들과 교류할 수 있는 방대한 파급력을 갖고 있기 때문이다.



그러나 여러 차례 인터뷰에서도 밝혔듯, 뮤지컬에 대한 사랑이 지극해 한순간도 무대를 떠나지 않으며 뮤지컬이란 세계에 빠져 살아왔다고 했다. 그는 고등학교 2학년 때 자퇴를 하고 학원에서 실용음악을 공부했다. <국민가수>의 마스터이자 레전드로 등장한 김범수의 노래에 미쳐 있었다고 고백하기도 했다. 그러다 2008년 뮤지컬 배우 박은태가 주연한 <노트르담 드 파리>를 우연히 보게 된 뒤 그야말로 ‘더 미쳤다’고 말했다. 그를 뮤지컬로 이끈 진짜 원천은 노래와 춤, 감성을 겸비한 완벽한 가수가 되고픈 꿈 그 자체였던 것이다.

### ‘초련’을 선곡하고 열창한 연유

그가 본선 팀미션에서 클론의 ‘초련<sup>初戀</sup>’이란 댄스곡을 택했을 때 다소 의아한 감이 없진 않았다. 춤에는 그다지 자신이 없다는 걸 밝힌 바 있기 때문이다. 물론 빠른 비트의 노래도 얼마든지 잘 부를 수 있는 리듬감과 가창력을 소유하고 있어서 이 노래를 무난하게 소화하리란 믿음은 갖고 있었다. 그리고 그는 기대 이상의 완벽한 열창과 무대 허슬을 선보이며 왜 이 노래를 택했는지 짐작하게 했다.

그는 ‘초련’이란 제목의 의미에 많은 것을 걸었다. ‘초련’의 의미는 ‘처음으로 느끼거나 맺은 연정’. 그의 첫사랑이자 지금의 사랑, 마지막 사랑과도 다름없는 노래에 대한 열망을 <국민가수>를 통해 뽐어내고자 한 것이다. 고은성이란 이름을 뮤지컬 팬에게 제대로 알린 뮤지컬 <그리스> 출연 당시 인터뷰를 보자. 연출은 그에게 ‘스펀지 같은 아이’라고 말했다.

보통 ‘스펀지 같다’고 말하면 주어진 것이나 주변 상황을 빠르게 흡수해 자기 것으로 만든다는 수사로 쓰이는데, 여기선 좀 다르다.

“뺏고 또 뺏아도 다시 올라온다”는 뜻. 계속 시도하고 변화하려는 그의 악착같은 정신력에 붙여준 찬사라고 한다.

### 두성·홍성에 이은 노래의 근원, 고은성

체력 관리도 마찬가지. 그의 단단한 몸매가 화제가 된 적 있다. 그의 열정은 피트니스센터를 도심극장의 무대만큼이나 뜨겁고 화려하게 만들어내곤 한다. 항상 유산소와 무산소 운동을 병행하며 이소룡 이상의 잔 근육과 안정환을 능가하는 몸의 힘을 키우고 있다. 그러나 그는 과거 한 방송에서 지금과는 다른 마른 몸매 때문에 좋아하는 여성에게 “너무 말라서 비린내가 날 것 같다”라는 말을 듣고 퇴짜를 받은 사연을 고백하기도 했다.



실연의 상처가 그를 좀 더 강건하고 박력 있는 몸으로 거듭나게 한 셈이다.

그의 완벽을 기하는 노력은 가장 부분에서 최고점에 이른다. “자다 일어나서도 부를 정도”라는 그는 얼마나 많이 부르며 리듬과 멜로디에 익숙해지는가가 좋은 노래를 부르는 비결이라고 얘기한다. 자신에게 안 맞는 것은 버리고 본인의 창법을 극대화할 수 있는 포인트를 마련해 ‘고은성만의 고은성’을 만든다는 것이다. 그래서였을까. 지난 레전드 미션에서 그의 노래를 들은 윤민수 레전드는 “노래에 두성(머리를 통해 나오는 목소리), 홍성(가슴, 폐를 통해 나오는 목소리)이 있다면 이제부터는 고은성이다”라는 극찬을 하기도 했다. 외국어 노래를 잘하는 것 역시 수없이 듣고 반복하고, 급기야 학원에 등록해 제대로 된 레슨 과정을 이수했기 때문이다. <국민가수>에서 ‘무쌍마초’ 팀으로 나섰을 때 선보인 루이스 마리아노의 ‘Maman, La Plus Belle Du Monde’로 상송 무대를 펼친 것도 경연에선 쉽게 보기 힘든 모습이였다. 고은성만의 자신감이 있었기에 가능했다.

### 정체가 아닌 정진을 중시하는 삶

그의 인생관은 ‘꽃히면, 무조건 한다’다. 철웅성 같은 자기 확신은 오늘의 그를 있게 한 교두보지만 그 믿음을 단단히 하기 위해 수없이 흔들리기도 했다. “노래를 계속 하고 싶지만 주변에선 ‘기술 배워라’ ‘취직해라’ 하면서 뜯어말렸다”고 지난 시절을 회상한다.

실력이 있다고 모두에게 스타의 길이 열리는 건 아니어서 뮤지컬 배우가 된 후에도 배달, 택배 상하차 일을 하면서 생활해야 했지만 실력에 노력까지 더해지면서 결국 무대가 그를 불러 세우고야 말았다. 이제 TV 앞 1열 관객을 열광하게 하는 고은성의 모습에서 더 많은 관객을 만나고자 했던 그의 ‘초련’이 이루어지고 있음을 확인하게 된다. 그는 좀 더 많은 관객을 향해 하루하루 조금씩 더 나아가고 있다. 얼마 전 그가 ‘햄릿’이란 캐릭터를 통해 자신의 정진에 대해 이렇게 설명했다. “연출가께서 <햄릿>이란 작품은 파고 또 파도 끝이 없는 구덩이라서 답을 못 내주겠다고 하셨어요. 처음엔 이해를 못 했는데 하면 할수록 그게 맞겠다는 생각이 들었어요. 구덩이를 파는 그 행동 자체에 의미를 둔다면 삶을 대하는 자세가 달라지지 않을까요? 매일 고쳐나가며 정체되지 않는 사람이 되고 싶어요.” ●







## 진정한 의학은 내 몸속 의사가 병 고치도록 돕는 것

True Medicine  
Is About Helping the Inner Doctor  
to Cure Diseases

지난해 12월 6~7일 웰니스호텔 인산가에서 대한예수교장로회 남광주노회 워크숍이 열렸다. 이 행사에서 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 ‘순리자연의 양생의학’이라는 주제로 진행한 인산의학 힐링특강을 지면에 옮겼다.

깊은 산중까지 이렇게 오신 남광주노회 목회자들께 인산 김일훈 선생의 특별한 의학 이론이자 건강론을 말씀드리게 되어 영광이다. 이 자리에 있는 여러분이 120세 자연수명을 건강하고 행복하게 누리시도록 하는 게 이번 힐링특강의 목적이다.

인산의학 이론의 성격을 한 단어로 말한다면 ‘천의<sup>天醫</sup>’라 할 수 있다. 세상의 모든 병을 확실하게 뿌리 뽑을 수 있는 것이 천의다. 좀 더 쉽게 말해 천의는 내 안에 있는 의사가 병을 고치는 것을 말한다. 현대의학의 아버지 히포크라테스는 ‘사람에게는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다’고 했다. 의료인은 내 안의 의사가 병을 고칠 수 있도록 거들어주는 역할을 하는 것이다.

### 멘델존 박사 “현대의학은 종교다”

여러분이 병원에 가면 의사를 만난다. 그런데 그들은 ‘내 몸 안의 의사’가 병을 고치도록 거들어주는 역할을 하지 않는다. 오히려 하나님 다음으로 지위가 높다. 미국 국가의학감독관을 지낸 소아과 전문의 로버트 S. 멘델존 박사는 그의 저서 《나는 현대의학을 믿지 않는다》에서 “현대의학은 우상숭배의 종교다. 현대의학이 신성시하여 숭배하는 것은 (...) 기계



에 의존한 의료 행위 그 자체이기 때문”이라고 전했다.

예를 들어 보자. 의사는 암환자에게 매뉴얼대로 항암제 투여, 수술, 방사선 조사 등 3대 치료법을 제시하고 선택하게 한다. 그리고 암이 재발하거나 전이되어 손쓸 수가 없게 되면 “현대의학의 모든 수단과 방법을 동원해 최선을 다했지만 이제 더 이상 방법이 없습니다”라고 말한다. 그런데 누구 하나 이의를 제기하거나 의문을 품지 않는다. 그저 ‘이제 죽었구나’ 하고 받아들인다. 이것은 분명한 비명횡사다. **현대의학을 종교로 여기는 인류의 환상이 빨리 깨어지지 않으면 더 많은 사람이 비명횡사할 가능성이 높다.**

### “너희는 세상의 소금… 진리 압축한 말씀”

다른 분은 몰라도 여기 계신 목회자들은 현실 의료를 깊이 있게 인식할 필요가 있다. 현실 의료의 문제를 어떻게 해결할 것인가에 대한 해답을 성경에서 찾을 수 있기 때문이다. 목회자 앞에서 성경 이야기 하는 것이 ‘굴삭기 앞에서 삽질하는 것’처럼 보이겠지만 소금에 대한 이야기이니 이해해 주시고 성도들의 건강을 위해 실행에 옮겨주길 바란다.

It’s an honor to be able to talk about Insan Kim Il-hun’s special medical theories and thoughts on health with pastors here in Gwangju. The goal of this special lecture is to help you live a health and prosperous life until your natural lifespan of 120.

You’re now in Mt. Sambong, 500 meters above sea level. This is where Kim formulated his medical theories and launched the bamboo salt industry. This is the holy ground for Insan Medicine.

Insan’s medicine can be described as something sent from heaven. It can cure all types of illnesses and diseases that exist in this world. To put it more simply, this is about the doctor inside you doing the work. Hippocrates, the father of modern medicine, once claimed that we are all born with 100 doctors inside. Medical professionals are supposed to help you let those inner doctors cure your diseases.

### Dr. Mendelsohn, “Modern Medicine is a Religion”

When you go to hospital, you will see doctors. But they won’t help doctors inside you do their job. If anything, they think they are above everyone else but God. In his book 《Confessions of a Medical Heretic》, Dr. Robert S. Mendelsohn, a pediatrician who once served as National Director of Project Head Start’s Medical Consultation Service, wrote, “Modern medicine is a religion” because it worships not lives of patients but the act of medical

신약 성경 마태복음 5장 13절은 예수께서 소금에 대해 언급한 부분이다. “너희는 세상의 소금이니 소금이 만일 그 맛을 잃으면 무엇으로 짜게 하리요. 후에는 아무 쓸데없어 다만 밖에 버려져 사람에게 밟힐 뿐이니라.”

이 말씀의 핵심은 소금이 짭짤하게 맛을 제대로 내야 한다는 것이다. 짭짤하게 먹어야 위생상 부패 위험도 없고, 몸의 염증을 제거하며, 살균작용과 미네랄 결핍 문제도 해결할 수 있다. 온갖 더러운 것을 받아들이는 바다가 항상 깨끗한 이유는 소금의 정화작용 때문이다. 홍수가 나면 민물이 과하게 들어가 부영양화富營養化 현상이 일어나 적조가 생기고 악취가 난다. 바다의 염증이라고 할 수 있다. 그러나 일시적인 것으로 바다의 염분 농도가 맞춰지면 본래의 모습을 되찾는다. 이처럼 소금은 부패를 막는 역할을 한다.

예부터 소금은 균菌과 마魔를 물리치는 효과가 있다고 했다. 그래서 대문 밖에다 소금을 뿌리기도 한다. 목회자들 앞에서 말씀드리기 조심스럽지만 제가 생각하기에 소금이 건강에 해로우니 적게 먹으라고 하는 사람들은 잘못 생각하고 있는 것이다. 소금을 덜 먹게 하는 것은 인류 건강에 타격을 입힐 수 있는 일이다. **소금은 우리 생명을 지키는 최고의 파수꾼**

treatment that relies on equipment. He also opined, “I believe that more than 90 percent of modern medicine could disappear from the face of the earth—doctors, hospitals, drugs, and equipment—and the effect on our health would be immediate and beneficial.”

Let me give you an example. When dealing with cancer patients, doctors follow the manual and propose three major forms of treatment from which to choose: taking anti-cancer drugs, undergoing surgery or signing up for radiation therapy. But if cancer comes back or spreads through the body, they will give you a death sentence and say, “We’ve exhausted every possible option available in modern medicine, and there’s nothing we can do about this now.” How can they just tell you that you’re going to die when they’re not God? And at the same time, no one questions these doctors. People just accept their fate. These people are suffering untimely and unnatural death. Unless we get away from putting blind faith into modern medicine, more people will end up in the same predicament.

### “You are the Salt of the Earth… Truth in These Words”

Of all people, everyone in this room must develop a deep understanding of medicine. You can find solutions to problems ailing it in the





인테 이런 소금을 먹지 말라는 것은 문제가 있을 수 있다. 의학이라는 거룩한 이름으로 인류의 눈과 귀를 가리고 있으니 이를 바로잡아야 한다.

“너희는 세상의 소금이다”라는 말은 천 마디 만 마디의 진리를 압축해 설명하는 말씀이라고 생각한다. 바로 이어진 “소금이 만일 그 맛을 잃으면 무엇으로 짜게 하리요. (….) 다만



밖에 버려져 사람에게 밟힐 뿐”이라고 한 구절을 보면 미래를 정확히 예측하고 꿰뚫어보는 말씀임을 알 수 있다. 소금이 맛을 잃을 가능성이 있나? 전혀 없다. 생명 유지에 절대적으로 필요한 소금은 어떤 물질로도 대체할 수 없다. 그런데 소금이 맛을 잃어 밖에 버려졌다. 1970년대 초 울산 석유화학공업단지에서 공업용 증기를 보낼 때 바닷물을 전기분해해 사용했다. 바닷물이

Bible. I am not here to brag about my knowledge of the Bible in front of you, but this will be about salt. I hope you understand and put my words to practice for your health.

In Matthew 5:13, you will find these words. “You are the salt of the Earth, but if salt has lost its taste, how shall its saltiness be restored? It is no longer good for anything except to be thrown out and trampled under people's feet.”

The key to this message is that salt is supposed to be salty. It will stay fresh that way and will help reduce inflammation inside your body, while also sterilizing the body and addressing mineral deficiencies. The ocean takes in so much dirty things but stays clean because salt helps purify the water. In a flood, there’s typically an overflow of freshwater, leading to eutrophication that causes red tide and pungent smell. This is inflammation of the ocean. But this is only temporary and the sea water will soon be back to normal. Salt plays an integral role in that. This year, a presidential secretary in charge of anti-corruption stepped down while facing suspicions of real estate speculation. Perhaps a salt merchant or a pastor, the salt of the earth, would be a better fit for that position.

Salt has long been known to help fight off virus and evil spirits. People used to spray salt outside their doors. If I may choose my words carefully here, I think people who tell you to avoid salt because it’s bad for your health may have a deal with Satan. If you don’t eat enough salt, then it’ll be dangerous for your health. Salt is the greatest guard for our life, and

수지이온교환막을 통과하면 순수 염화나트륨만 남는다. 이것을 정제한 소금이라고 이름 붙여 식품의 원료로 사용하도록 했다. 소금 주성분이 염화나트륨 $\text{NaCl}$ 이긴 하지만 염화나트륨이 소금은 아니다. 소금에는 염화나트륨 외에도 인체 필수 미네랄이 골고루 다 들어 있다. 밝혀진 것만 80여 가지다. 대한민국 서해안에서 생산된 천일염은 미네랄의 보고라고 할 수 있다. 천일염으로 간장, 된장, 김치 담가 짭짤하게 드시면 건강을 잃을 일이 없다. 코로나19 바이러스가 유행해도 짭짤하게 먹어 미네랄 결핍이 일어나지 않으면 거뜬히 이겨낼 수 있다.

**나무를 제거하려면 뿌리를 뽑아라**

코로나19의 해결책을 보면 지엽적인 문제에 매달려 근본적으로 해결할 수 있는 것을 다 놓치고 있다. 나무를 제거하려면 뿌리를 뽑아야 한다. 가지치기를 해서는 나무를 제거할 수 없다. 암이라는 뿌리가 몸속 깊이 자리하고 있는데 눈에 보이는 암세포를 제거하는 가지치기 수술을 한다. 눈에 보이는 것은 병산의 일각임에도 그걸 제거해 놓고 가지가 또 자라면

whoever tells you not to consume salt must be conspiring with Satan. There are people who are trying to cover our eyes and ears in the sacred name of medicine, and that has to change. You should help such people come to their senses. Wouldn’t God want us all to have a healthy mind and body?

I believe the words “You are the salt of the Earth” contain truth of tens of thousands of words. The following words, “If salt has lost its taste, how shall its saltiness be restored? It is no longer good for anything except to be thrown out and trampled under people's feet,” indicate that God was able to accurately predict the future. Would salt ever lose its saltiness? Absolutely not. Salt is essential for our health and is irreplaceable. But salt has been dumped before. In the early 1970s, factories in a petrochemical industrial complex in Ulsan used seawater electrolysis to emit industrial steam. Once seawater is filtered through resin ion exchange filter, only raw sodium chloride ( $\text{NaCl}$ ) will remain. It was then refined and became salt to be used as food material. While  $\text{NaCl}$  is a major component of salt, it’s not salt itself. Salt contains other essential minerals. There are some 80 known materials in it. Bay salt produced from the Yellow Sea of Korea can be called the great repository of minerals. If you make soy sauce, soybean paste and kimchi with this salt, it will ensure your health. Even during the COVID-19, you can stay healthy as long as you continue to eat salt and not fall short on minerals.

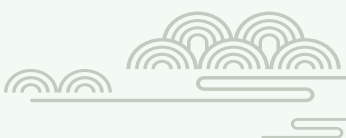


재발했다고 놀란다. 가지치기만 했으니 가지가 또 나오는 건 당연한 결과다.  
제가 생각하는 하나님의 뜻은 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리며 사는 것이다. 하나님께서 부여한 자연수명을 제대로 살지 못하면서 병원에서 ‘더 이상 방법이 없다’라며 고지한 선고를 ‘하나님의 뜻’으로 받아들이는 어리석은 판단은 하지 마시라.  
영성 수준이 남다른 목회자들이니 이치에 맞는 얘기를 빨리 알아들으시리라 믿는다. 참의료인 인산의학을 건강의 이정표로 삼아 실천하면 여러분의 건강이 확실히 달라질 수 있다. 의심과 편견을 갖는 사람은 깨달음이 늦을 수 있다.  
참의료는 효능·효과가 확실한 결과가 뒷받침되어야 한다. 인산의학을 경험해 보면 이것이 참된 의료라는 것을 알 수 있을 것이다. 목회자 여러분이 먼저 참의료를 받아들여 실천해 보고 효과가 확인되면 여러분의 가족과 교회 성도들에게도 알려주시길 바란다. 성도를 사랑하는 목회자들의 열정과 노력이라면 대한민국 전체가 건강해질 것이라 믿어 의심치 않는다. ㉔

Even if the virus enters your body, it won't survive once there.

**To Remove Trees, Pull Their Roots**

When it comes to dealing with COVID-19, people are caught up in small stuff so much that they're missing out on fundamental solutions. If you want to get rid of a tree, you have to go at its roots. Cutting out its branches won't do anything. Even when we have cancer taking its roots inside our body, doctors will perform surgeries to get rid of branches, or, in this case, cancerous cells that are visible. They only represent a tip of the iceberg and they're shocked when cancer returns. If you just cut down branches, they'll obviously grow back. I believe God has meant us to live all happy and prosperous until 120. I hope you don't foolishly accept your doctors' words as the divine will when they tell you they can no longer do anything about your condition.  
I believe you will be able to quickly grasp sensible words, thanks to your unsurpassed spirituality. And if you follow the words of Insan and put them into practice, your life will change for the better. Those with doubts and prejudices will be slower to reach that awakening.  
A genuine form of medicine must be supported by proven effects. And if you experience Insan Medicine, you will realize how great of a medicine it is. I hope you will experience these great effects firsthand and then spread the word to your followers. I have no doubt that, with your passion and dedication, we will all become a healthy nation. ㉕



**真正的医学  
就是帮助自身体内的医生治愈疾病**

仁山先生的医学理论之性格，一言以蔽之，就是“天医”。即，让自己体内的医生治愈疾病。去医院看病，就见医生。而他们不尽其才帮助“自身体内的医生”治愈疾病，却居上帝之下，众人之上。美国儿科医学博士罗伯特.S.曼戴尔松在他的著作《一个医学叛逆者的自白》中表示，“现代医学是崇拜偶像的宗教。如果医生、医院、药、医疗仪器等90%组成现代医学部分消失的话，现代人的健康立竿见影，会好转。”

医生向癌症患者提出三大治疗法并让患者选择，即投入抗癌剂、做手术去除肿瘤以及放射线治疗等。然后，如果癌症复发或被转移，就束手无策说什么“再没什么方法治愈”，宣告死刑。遗憾的是，对此谁也不提出任何异议。只想“死到临头了”，就接受它。这明明是死于非命。如果人类不尽早打破把现代医学当做宗教的这一幻想，很多人将都会死于非命。

新约圣经马太福音5章13节，有一段耶稣提起盐的部分，“你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用丢在外面，被人践踏了。”

这句话的核心，就是盐应该以咸让味道更加可口味美。咸一点吃，在卫生方面能够消除腐败的危险、去除身体的炎症、发挥杀菌作用以及能够解决矿物质缺乏问题。

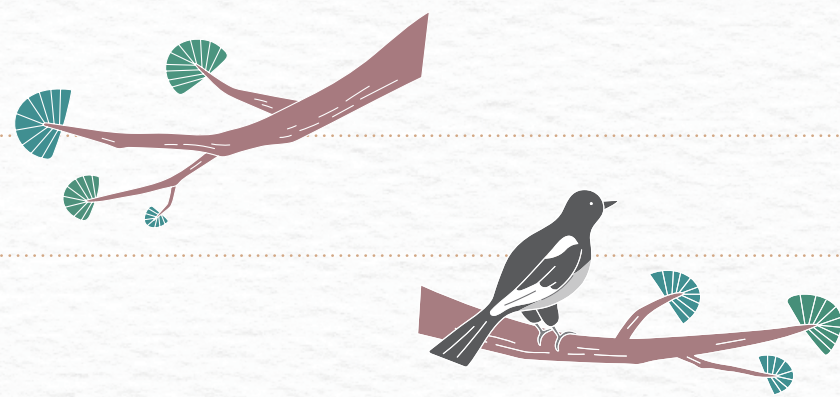
新冠肺炎疫情解决方案中可以看到，只执着于细枝末节上的问题，就失去从根本上能够解决的问题机会。要清除树木，应该要拔根，以剪枝不能除掉树木。癌症这一病根深深扎在体内，而医生只做去除肉眼可看到的癌细胞这一剪枝手术。肉眼可看到的只是冰山的一角，去除这一“树枝”后，一旦发现“树枝”又长出，就说是什么复发，吓得不得了。只剪枝的话，树枝又长出来是理所当然的结果。

我认为，上帝之意在于令人健康幸福地享受120岁天寿。千万不要做出连上帝赋予的自然寿命都享受不了，就把医院的“在没什么办法”这一死刑宣告当做“上帝之意”的愚蠢的判断。

真正医疗——仁山医学，作为健康的里程碑并付诸于实践，那你们的健康会发生全新的变化。具有怀疑之心和偏见的人，其醒悟会很慢。真医疗应以明显的功效为支撑。如果体验仁山医学，就深信这才是真正的真医疗。希望，各位先接受真医疗，付诸于实践，并确认其效果之后，在让你们的全家人去知道并了解仁山医学也为时不晚。就这样传播仁山医学的话，深信总有一天大韩民国家家户户、老老少少都会健康长寿。 ㉖



# “새해 건강 많이 받으세요”



## 인산가 지점장 추천 **설** 선물

9회죽염  
&  
홍화씨

이승철 대전지점장 추천



### “온 가족 즐기는 죽염과 홍화씨, 건강 생각하는 분에게 필수품”

“그 어느 때보다 건강이 중요해진 시기입니다. 요즘 같은 때는 건강을 챙겨주는 것만큼 고마운 일이 없죠. 그래서인지 건강식품도 정말 많이 나오고 있습니다. 그중에서 꼭 필요한 것을 찾기가 어렵죠. 이 제품이 과연 선물 받는 사람에게 맞는 것인지 고민하게 됩니다. 이럴 땐 남녀노소 누구나 섭취해도 좋은 제품을 추천합니다. 바로 인산가 9회죽염입니다. 인산의 학의 대표 식품으로, 우리 몸에 꼭 필요한 미네랄이 풍부하게 들어 있어 모든 사람에게 유익합니다. 특히 50세가 넘어가면 각종 질병이 생기는데, 꾸준히 죽염을 섭취하면 건강에 도움이 됩니다. 죽염은 식탁 위나 거실 등 자주 보이는 곳에 놓고 수시로 챙겨 먹는 것이 가장 좋아요. 집 안에 있는 일반 소금을 죽염으로 바꾸는 것만으로도 새해 건강을 지킬 수 있는 첫 걸음입니다.

홍화씨도 좋은 선물이 됩니다. 홍화씨는 오메가 3가 풍부하고 피를 맑게 하는 데 좋을 뿐 아니라 노년기에 매우 중요한 뼈 건강에 도움이 됩니다. 분말의 경우, 고소한 맛이 나기에 식사 후 한 숟가락씩 챙겨 먹어도 부담이 없습니다. 우유에 타 먹거나 샐러드에 뿌려 먹는 방법 등 다양하지만, 저는 홍화씨를 끓여서 차 대신 복용하거나 밥이나 국, 찌개를 끓일 때 육수처럼 사용합니다. 홍화씨 물에 죽염 분말을 타서 마시면 한 번에 두 가지를 효과적으로 섭취할 수 있습니다. 홍화씨는 특히 성장기 아이들에게도 좋아 온 가족이 함께 즐길 수 있는 건강식품입니다.”

### “어머니에겐 청춘예찬, 아버지에게는 죽마고우 환으로 젊음을 선물하세요”

“60대가 넘으면 당연히 관심사는 ‘건강’입니다. 명절 부모님 선물로 다양한 것이 있겠지만, 이번 새해에는 어머니께 인산가 신제품 ‘청춘예찬’을 선물해 보세요. 중년 여성들이 특히 힘들어하는 갱년기 증상은 다른 질병처럼 특정 부위에 통증이 있는 것이 아니라 가족들이 무관심한 경우가 많습니다. 하지만 갱년기는 초기에 안면 홍조, 불면증, 우울감 정도로 시작해 중기에는 관절 근육통, 비뇨 생식기 이상 증상, 피부 변화 등을 부를 수 있습니다. 말기에는 골다공증, 동맥경화 등 심뇌혈관질환까지 발생할 수 있습니다. 이처럼 갱년기 증상은 우리 어머니들을 매우 힘들게 합니다. 혹시라도 어머니가 갱년기 증상을 보인다면, 청춘예찬을 추천합니다. 청춘예찬은 제천, 단양에서 재배한 100% 국내산 백수오를 원료로 하며 향료, 착색료, 보존제는 전혀 들어가지 않아 믿고 드실 수 있습니다. 하루 한 병씩 꾸준히 먹으면 갱년기 증상이 완화되는 것은 물론 삶의 활력을 찾아드릴 수 있습니다. 아버지께는 ‘죽마고우 환’을 추천합니다. 남성의 경우, 40대 이후부터 전립선 질환으로 고민하는 이들이 많은데 마늘이 도움이 될 수 있습니다. 발마늘을 구워 죽염에 찍어 먹는 것이 가장 좋지만, 번거로울 수 있죠. 아무리 몸에 좋아도 섭취가 편하지 않으면 잘 안 챙기게 되잖아요. 그런 면에서 죽마고우 환은 구운 발마늘과 9회죽염을 섞어 먹기 쉽게 환 형태로 만든 것이라 언제 어디서든 간편하게 먹을 수 있죠. 또한 마늘은 장운동을 도와 체내 독소를 제거하는 효과도 있어 피부 건강에도 좋습니다. 일반적으로 25알 이상을 권하고 있지만 처음 섭취한다면 15~20알 정도 먹고 서서히 늘려가면 됩니다. 위가 약한 사람이라면 식후 섭취를 추천합니다.”

청춘예찬  
&  
죽마고우 환

기미경 대구지점장 추천





## 제철 만난 굴과 무의 만남 겨울 보약 따로 없네!



한파에 지친 심신을 달래줄 겨울 밥상에 올리기 좋은 재료가 제철 맞은 무와 굴이다. 소화 잘 되고 비타민 풍부한 무와 칼슘, 단백질로 꽉 찬 굴 넣어 고슬고슬하게 밥 짓고 그 위에 식물성 오메가 3가 함유된 들기름으로 양념장 만들어 돌려 먹으면 겨울 보약이 따로 없다.

### RECIPE



#### 굴 무밥과 들기름 양념장

##### 재료(3~4인분)

멥쌀·굴 2컵씩, 무 반토막,  
생강 1조각, 다시마 1장,  
들기름 1큰술, 무즙 1/2컵  
양념장 간장 5큰술,  
다진 부추 3큰술, 다진 마늘·  
맛술·고춧가루·통깨 1큰술씩

##### 만들기

- 1 무는 껍질을 벗기고 채 썰어 준비한다. 생강은 곱게 다진다.
- 2 굴은 무즙에 버무려 두었다가 맑은 물에 씻어 건진다.
- 3 쌀은 씻어서 불린 후 동량의 물을 붓고 다시마와 1의 무, 생강을 올려 밥을 짓는다.
- 4 밥이 다 되면 2의 굴을 올리고 5분간 뜸 들여 익힌다.
- 5 완성된 밥을 그릇에 담고 들기름과 준비한 양념장을 곁들여 낸다.

#### 무와 굴의 담백한 조화, 들기름으로 고소함 더해

굴 무밥의 포인트는 겨울 무의 단맛을 얼마나 잘 살리느냐, 굴 특유의 비린 내를 제대로 없애느냐에 있다. 사실 무 속보다 껍질에 비타민 C가 더 많으니 세척이 잘 되었다면 껍질째 채 썰어도 좋다. 굴은 굵은 소금을 한 수저 넣고 살이 무르지 않게 살살 씻어준다. 여러 번 행구어 냈는데도 거뭇한 불순물이 거슬린다면 무즙을 이용해 보자. 굴은 무즙에 버무려 두었다가 맑은 물에 행구면 훨씬 깨끗해진다. 별도의 육수를 내지 않아도 다시마 한 쪽과 생강 한 쪽, 무만 넣어주면 감칠맛이 스며든 무밥이 완성된다. 물은 불린 쌀과 1:1 비율로 잡으면 고슬고슬한 밥을 지을 수 있다. 굴은 밥이 다 된 이후 뜸 들이기 전에 넣어준다. 굴을 넣고 5분 정도 뜸들여주면 말캉하게 씹히는 정도의 식감을 낼 수 있다. 양념장은 간장과 맛술, 다진 부추, 다진 마늘, 고춧가루, 통깨 1큰술을 넣어 만든다. 이때 들기름은 양념장과 따로 담아내어 마지막에 뿌려 먹는 것이 좋다.

#### 목에 좋은 무와 타우린 풍부한 굴, 보약도 안 부러워

옛 조상들은 천연소화제로 무를 사용했다. 소화를 돕는 디아스타아제가 다량 들어 있어 소화제 대용으로 무즙을 갈아 마시기도 했다. 한방에서는 무를 폐와 목 건강에 좋은 재료로 다루었다. 《신약》에서도 서리 맞은 무를 조청과 함께 고아 먹으면 목감기와 담 제거에 효과적임을 기록해 두었다. 바다의 선물, 바다의 우유, 바다의 인삼 등 별칭만으로도 영양 성분에 대한 기대가 높아지는 굴 또한 겨울철 대표 식재료다. 칼로리가 낮고 지방 함량이 적은 굴은 다이어트 식품으로도 인기가. 게다가 철분과 타우린, 칼슘이 풍부해 빈혈 예방에도 도움을 준다.

몸에 이로운 기름으로 알려진 들기름은 불포화지방산이 풍부해 성인병 예방에 도움을 준다. 요리의 고소함을 더해주는 들기름이지만 산패가 빠르다는 단점이 있으니 보관에 주의가 필요하다. (이)



## 나의 소울푸드 새우젓찌개



새우젓찌개에서 가장 중요한 음식은 단연 새우젓이다. 새우 말고는 소금밖에 들어가지 않으므로 얼마나 좋은 소금을 사용하느냐가 새우젓 품질에 절대적 영향을 미친다.



### ‘엄마 음식’ 1순위는 언제나 새우젓찌개

“와서 뭐 먹고 싶니?” 해외출장 다녀오는 길에 집으로 전화하면 어머니는 항상 이렇게 물으셨다. 나는 항상 “새우젓찌개”라고 대답했다. 외국에 나가면 대개는 김치찌개 생각이 간절하다고 한다. 하지만 내게 김치찌개는 너무 맵고 짜서 그리 입에서 당기지 않았다. 새우젓찌개는 김치찌개보다 심심하지만 새우젓으로 간을 해 간간하고 개운해 외국 음식에 질린 입과 혀를 말끔히 씻어주기에 충분했다. 게다가 김치찌개는 밖에서 사 먹을 수도 있지만, 새우젓찌개는 파는 식당을 찾기 힘들다. 그렇다 보니 외국 나갔을 때 먹고 싶은 ‘엄마 음식’ 1순위는 언제나 새우젓찌개였다.

서울 토박이인 어머니는 새우젓과 쌀뜨물, 두부, 돼지고기, 마늘, 참기름, 애호박을 가지고 새우젓찌개를 끓인다. 만드는 법은 재료만큼이나 간단하다. 냄비에 참기름을 조금 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 대강 익으면 쌀뜨물을 붓는다. 납작하게 반달 모양으로 썬 애호박을 넣고 새우젓으

로 간간하게 양념해 바글바글 끓인다. 애호박이 반투명하게 익은 듯 보이면 도톰하게 썬 두부를 넣고 뚜껑을 덮는다. 풋고추 하나쯤 어슷썰기 해서 넣어도 좋다. 멸란젓까지 한 덩어리 넣으면 그야말로 금상첨화다.

### 아내가 끓여준 새우젓국이 더 나를 때도 있다

아내는 결혼하고 처음 새우젓찌개를 맛봤다. 경남 마산 출신인 아내에게 새우젓찌개처럼 심심한 음식은 상상도 할 수 없는 음식이었다. 결혼하고 첫 해외출장 갔다가 귀국하는 날, 집에 돌아와 씻고 나오니 아내가 상을 차리고 있었다. 친숙한 냄새가 주방에서 풍겨왔다. 새우젓찌개였다. 아내는 “출장 갔다 올 때마다 새우젓찌개를 먹었다길래, 어머님께 물어서 끓여봤다”고 했다. 내가 두어 숟갈 입에 대자 아내가 “맛이 괜찮으

### “와서 뭐 먹고 싶니?”

### “새우젓찌개”



어떤 새우젓 드실래요?

새우젓 종류는 어획 시기와 종류에 따라 나뉜다. 대표적으로 오젓, 육젓, 자하젓, 추젓 등이 있다. 오젓은 5월 수확한 새우로 담근 젓으로 ‘오사리젓’의 준말이다. 육젓은 6월 수확한 산란기 새우로 담근다. 가장 상등품으로 여겨진다. 추젓은 가을 어획한 자잘한 새우로 담근다. 육젓보다 크기가 작고 깨끗해 각종 음식에 가장 널리 사용된다.

냐”며 걱정스러운 얼굴로 물었다. 수십 년 경력의 어머니가 끓인 새우젓찌개와는 물론 달랐다. 하지만 음식 맛이란 단지 혀로만 느끼는 건 아니지 않던가. 나를 위해서 익숙하지 않은 음식을 묻고 배워서 처음 끓인 새우젓찌개라니, 맛보지 않아도 이미 만족스러운 맛이였다. 이후로 아내는 새우젓찌개가 어린 아들들에게 먹이기 좋은 순한 음식이라며 자주 끓인다. 그리하여 자기 고향 음식만큼 능숙하게 만들게 됐다. 어떨 때는 엄마가 끓인 것보다 낫다는 생각들이 정도다. 그래도 결혼 후 첫 출장에서 돌아온 날 끓여줬던 그 새우젓찌개만은 못하다.





## 안면홍조·불면증 등 갱년기 증상 왜 혼자 고민해요?

여성은 40대 중반에 이르면 자연스레 갱년기 증상을 겪기 마련이다. 정도에 따라 다르지만 적지 않은 여성이 신체적, 정신적인 고통을 호소한다. 이 때문에 시중에서 갱년기 증상 완화를 돕는 다양한 기능성 식품을 만날 수 있다. 최근 새로운 성분을 더해 선보인 기능성 식품을 살펴본다.

갱년기는 노화로 인해 난소의 기능이 점차 약화되면서 몸속 여성호르몬이 더 이상 분비되지 않는 시기를 뜻한다. 쉽게 말해, 생리 주기가 점차 불규칙해지다가 1년 정도 완전히 생리를 하지 않으면 폐경이라 진단하는데, 생리 주기의 불규칙에서부터 폐경까지의 기간이 폐경이행기, 즉 갱년기다. 대체로 45~55세 즈음 시작돼 5~7년간 이어진다. 그리고 이 기간 동안 전에 없던 여러 증상이 나타나는 경우가 많다.

### 여성호르몬 인위적 투여엔 부작용 염려

여성호르몬이 분비되지 않아서 갱년기 증상이 나타난다면 인위적으로 여성호르몬을 투여하면 된다고 생각할 수 있다. 물론 갱년기 증상으로 인해 일상생활에 지장이 있을 정도라면 병원에서 호르몬제를 처방받아 복용할 수 있다. 하지만 적당한 수준의 증상

이라면? 굳이 호르몬제를 복용해 부작용의 위험에 노출될 필요는 없다. 또 모든 갱년기 증상이 100% 여성호르몬 저하 때문에 생긴다고 단정할 수 없으므로 알 수 없는 단 몇%의 위험을 굳이 감내할 필요는 없다. 무엇보다 간 기능에 이상이 있는 여성, 현재 유방암을 앓고 있거나 과거에 앓았던 적 있는 여성, 뇌경색이 있거나 심근경색이 있는 여성이라면 호르몬제를 복용해선 안 된다.

이미 시중에는 우리 몸속에 들어와 호르몬제의 역할을 대신 하는 기능성 식품이 많이 나와 있다. 그런데 이 기능성 식품도 완벽하게 안전하다고 볼 순 없다. 우리 몸에 약이나 주사 등 인위적으로 여성호르몬을 채울 경우, 에스트로겐에 민감한 일부 사람은 부작용을 겪을 수 있는데, 여성호르몬 기능성 식품도 마찬가지다.

이 식품들의 원료가 몸속의 에스트로겐 수용체를 활성화시켜 에스트로겐과 결합하려 드는데, 이럴 경우 에스트로겐 의존성 암인 유방암이나 자궁내막 암세포를 증식시킬 수 있다. 여성 질환 이력이 있거나 잠재적으로라도 에스트로겐에 민감한 사람은 에스트로겐 수용체 활성이 없는 제품을 선택해야 하는 이유다.

**식물성 원료 ‘백수오 등 복합추출물’ 더한 제품도 나와**  
최근 선보인 제품 중 눈에 띄는 것이 인산가의 청춘예찬이다. 인산가는 청춘예찬의 주원료로 국내산 ‘백수오 등 복합추출물’을 선택했다. 이유는 간단하다. 부작용의 부담을 덜 수 있는 식물성 원료이기 때문이다. ‘백수오 등 복합추출물’은 에스트로겐 수용체 활성이 없는 식물성 원료이므로 안심하고 섭취할 수 있다. ‘백수오 등 복합추출물’은 백수오, 한속단, 당귀를 각각 1:1:1.08의 비율로 열수 추출해서 얻어낸, 식약처



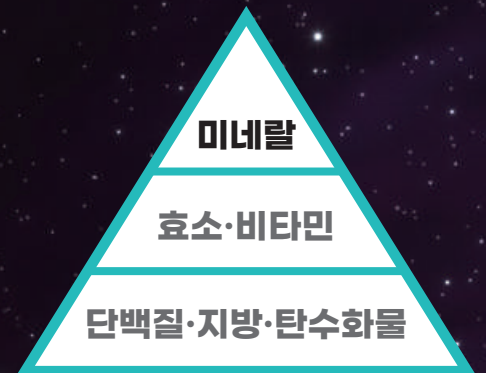
인증을 받은 건강기능성 원료다. 뿐만 아니라 국내 특허청에서 ‘에스트로겐 분비 촉진 및 여성 생식기 조직 세포 재생을 위한 조성물’ ‘폐경기 증상의 예방 또는 치료용 식물성 에스트로겐 조성물’ 특허를 받았다. 미국·일본에서도 유사한 부분의 특허를 받은 개별인정형 기능성 원료다.

‘백수오 등 복합추출물’은 갱년기 증상 개선 실험에서도 탁월한 결과를 냈다. 인체 시험 결과, ‘백수오 등 복합추출물’ 성분을 섭취한 42~70세 여성 실험군은 이를 섭취하지 않은 대조군에 비해 10가지의 갱년기 증상에서 개선 효과가 있었다. 10가지 증상은 안면홍조·감각이상·불면증·신경과민·우울증·현기증·피로감·관절통·근육통·질건조이다. 6주 섭취 후 실험군의 약 54%에서, 12주 섭취 후엔 실험군의 약 62%에서 증상 개선이 확인됐다. 섭취 3개월 후부터는 눈에 띄게 증상 개선 효과가 나타난다고 해석된다. 청춘예찬에 함유된 백수오는 제천·단양 등 100% 국내산이다. 앞서 언급한 대로 백수오를 활용해 ‘백수오 등 복합추출물’이라는 기능성 원료가 탄생한 것이므로 자연 그대로의 백수오를 달여 먹는 것과는 다르단 것을 기억해야 한다. ㉠





## 영양소 피라미드 최상위에 오른 초절정의 건강 물질 **미네랄**



대부분의 현대인은 미네랄 결핍에 시달리고 있다. 체내에 미네랄이 부족해지면 비타민도 단백질도 아무런 소용이 없게 된다. 미네랄은 체내에 힘을 불어넣어 움직이게 하는 엔진 연료와 같은 존재여서 이것이 제 기능을 못하거나 부족할 경우 우리 몸은 영양소를 소화·흡수하지 못해 쇠약해지고 만다.

칼슘Ca·칼륨K·마그네슘Mg·아연Zn·망간Mn·철Fe·유황S... 우리가 익히 알고 있는 미네랄을 충분히 섭취해 토양 오염 이후 극심해진 난치병과 신종 고질의 폐해를 극복해 보자. 죽염을 비롯한 생강·유황발마늘·홍화씨 등 인산가의 자연치유 아이템은 미네랄 부족을 해결하는 데 큰 도움이 될 수 있다.







## 생명의 바퀴를 돌리는 축이자 동력

## 미 네 랄

미네랄은 아주 조금만 있어도 충분한 효과를 발휘한다. 그런데 결핍되기도 쉽다. 인체 내에 고작 4% 밖에 존재하지 않지만 이 4%의 상호작용이 없다면 다른 영양소를 충분히 섭취한다 해도 체내 흡수가 좀체 이뤄지지 않아 쇠약과 질병 유발로 인해 몸의 구조가 와해되고 만다.

### 미네랄 없으면 비타민도 단백질도 무용지물

중증의 간경화와 말기 암 환자의 직접적인 사망 원인은 미네랄 부족에 따른 영양실조에 있다. 체내에 미네랄이 부족해지면 비타민도 단백질도 아무런 소용이 없게 된다. 미네랄은 차체에 힘을 부여하고 움직이게 하는 엔진 연료와 같은 존재여서 이것이 고갈될 경우 우리 몸은 영양소를 소화·흡수하지 못해 쇠약해지고 만다.

병이라는 것은 우리 몸의 균형이 깨짐으로써 발생하는 경고에 해당한다. 복잡하고 각박한 생활에서 비롯된 스트레스와 자율신경 기능의 저하, 영양가는 없고 칼로리만 높은 식사로 우리의 몸과 마음은 많은 부분이 망가져 있는 상태다. 더욱이 대량농업과 기후변화에 따른 토양의 손상으로 곡물과 채소 섭취에 의한 미네랄 흡수도 온전치 못한 상태다. 과거엔 한 통만 먹어도 충분했던 배추를 이제는 열 통 이상 먹어야 적정 미네랄을 확보할 수 있을 만큼 자연도 사람도 미네랄 고갈의 후유증을 툭툭히 치르고 있다.

미네랄이 풍부한 음식으로는 해조류를 꼽을 수 있다. 김과 미역, 다시마는 대표적인 미네랄 푸드다. 조개 역시 미네랄이 풍부한 음식으로 간 기능이 약해졌을 경우 조갯국으로 많은 효험을 볼 수 있다. 채소와 과일에도 미네랄이 다량 함유돼 있는데 토마토와 당근, 시금치, 오이, 감자, 무, 팔, 귤, 포도, 밤 등을 자주 섭취하면 인체의 미네랄 결핍을 만회할 수 있다. 마그네슘과 나트륨, 인 등 55가지의 인체 필수 미네랄을 모두 함유하고 있는 인산가의 죽염은 가장 빠르고 완벽한 미네랄 섭취법으로 평가되고 있다.

### 96%를 좌지우지하는 4%의 비밀

인체는 수분, 단백질, 지방, 탄수화물, 미네랄(무기질)로 이루어져 있으



며, 이 중 96%가 주요 구성 성분으로 채워지고 미네랄이 차지하는 비율은 4%에 불과하다. 아주 낮은 비율이지만 이 4%에는 매우 중요한 기능이 숨겨져 있다. 미네랄은 우리 체내의 신경·전기 시스템 운영의 동력으로 신경 자극을 전달하고 근육 수축 등 인체의 생화학적 전기적 작용을 담당하는 각종 효소를 생성하고 조절하는 역할을 담당한다. 따라서 미네랄이 부족해지면 자율신경 기능이 떨어져 심장병, 고혈압, 근육 경련 등이 나타나게 된다. 식품 섭취를 통해 확보된 미네랄은 조직과 체액 속에 분포되어 수많은 대사 반응에 필요한 산도와 염기도의 정상 조절을 담당한다. 더욱이 미네랄은 우리 몸의 70%를 차지하는 물(체액)의 이동을 조절하는 역할을 한다. 인체의 체액은 세포막을 기준으로 세포내액과 세포외액으로 나뉘는데 이 두 체액이 세포막을 사이에 두고 미네랄에 의해 활발하게 이동함으로써 생명 활동이 유지되는 것이다. 특히 미네랄은 세포외액의 나트륨과 세포내액의 칼륨 농도를 조절해서 전압 유지를 안정시키고 신경 전도를 담당하게 된다. 그 위험성이 더욱 증폭되고 있는 고혈압도 바로 이 체내 미네랄 농도의 불균형에서 유발된다. 혈액의 수분이 평균치 이상으로 빠져나가 혈액 농도가 짙어지면서 혈류에 이상이 오게 되는 것이다.

**비만과 미네랄의 상관관계**

미네랄은 인체의 생명을 유지하게 하는 활성작용에 지대한 영향을 미친다. 미네랄이 결핍됐다고 해서 바로 큰 병이 생기는 것은 아니지만 불면, 무기력, 기억력 저하, 초조와 불안, 변비 등 질병의 징후를 불러온다. 이런 몸이 보내는 경고를 무시할 경우 고혈압과 비만, 당뇨, 암 등 생명을 위협하는 중증 질환으로 악화된다. 많은 영양학자가 미네랄을 두고 이렇게 얘기한다. “미네랄 부족이 10개의 질병을 낳는다.” 한 예로 미네랄을 완전히 제거한 증류수를 3개월 정도 마시면 몸의 저항력이 현저하게 떨어진다. 이어 증류수를 6개월 정도 더 마시면 뼈가 부러지게 되고, 8개월을 넘어서면 사망에 이르게 된다. 비만은 고혈압과 당뇨 등 대표적인 성인병을 일으키는 주된 요인으로 알려져 있다. 그러나 비만에 미네랄이 관여하는 사실을 아는 사람은 많지 않다. 그렇다면 비만과 미네랄은 어떤 연관이 있을까? 다이어트를 할 때 식사 조절과 운동 외에 반드시 필요한 것 중의 하나가 활성물질인 미네랄 섭취다. 즉 미네랄이 풍부하면 지방을 태우는 활성 작용이 증강되는 반면 미네랄이 부족하면 효소의 활성 능력이 떨어져 소화, 흡수, 배설, 해독 등의 대사 기능이 저하돼 비만은 물론 대사이상, 심혈관계 질환을 앓게 될 가능성이 높아지게 된다.



**미네랄은 인체의 생명을 유지하게 하는 활성작용에 지대한 영향을 미친다**

**합병증 도미노를 막아내는 유용한 마그네슘**

미국 국립보건원<sup>NIH</sup>이 4만 명의 여성을 대상으로 마그네슘 섭취량을 조사한 결과, 마그네슘 섭취량이 부족한 여성의 경우 살이 쉽게 찌고 당뇨병 유발률도 높은 것으로 확인됐다. 3만 명 이상의 미국 남성을 조사한 결과도 유사했다. 마그네슘과 칼륨 등의 미네랄과 식이섬유 섭취량이 많은 이는 고혈압 위험 또한 낮은 것으로 확인됐다. 전문가들은 급성질환을 앓는 경우의 대부분이 마그네슘 결핍 상태라는 점을 강조하곤 한다. 마그네슘이 부족하면 우울증, 근육 경련, 마비 증상, 심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥, 심장 혈관의 혈액순환이 마비돼 나타나는 협심증, 발작 등에 걸릴 확률이 높아진다. 이는 마그네슘 부족이 본래 있던 질병의 증상을 악화시키고 합병증을 유발하기 때문인데 혈전 조장이 그 대표적인 예다. 혈전이란 혈액이 뭉쳐 생긴 덩어리를 말하는데 이 혈전이 너무 크면 혈관이 꽉 막히게 된다. 더욱이 동맥 혈관 벽이 딱딱해지는 동맥경화증을 유발해 뇌졸중 위험도 커진다. 당뇨병 또한 마그네슘과 깊은 연관이 있는 것으로 나타났다. 인체 세포 내의 마그네슘이 부족하면 인슐린에 문제가 생겨 당뇨병에 쉽게 걸리게 되는데 KBS의 최근 보도에 따르면 마그네슘 섭취량이 적정 수준인 경우 당뇨병에 걸릴 확률이 34% 낮은 것으로 분석됐다. 혈중 칼륨과 칼슘의 양이 만성적으로 적은 사람이나 관리가 어려운 당뇨병 환자, 이뇨 및 항생물질, 항암제 등의 약품을 이용하는 사람의 경우 평소 식사에 마그네슘을 비롯한 미네랄 영양 식품을 추가해야 하며 고령자 역시 미네랄 흡수력이 떨어져 부족증이 나타날 수 있는 만큼 몸에 좋은 다양한 영양소를 충분히 섭취해야 한다. <sup>21)</sup>

**미네랄 킷 가이드**

| 미네랄                  | 체내 기능                              |
|----------------------|------------------------------------|
| 인P 칼륨K 망간Mn 아연Zn     | 세포 재생, 세포노화 방지, 신진대사 활성화           |
| 규소Si 칼슘Ca 나트륨Na      | 위장 강화, 영양소 흡수력 강화                  |
| 칼슘Ca 인P 아연Zn         | 골격 및 치아 건강 유지                      |
| 칼슘Ca 철Fe 구리Cu        | 소염 및 저항력 강화                        |
| 요오드I                 | 갑상선 기능 조절                          |
| 칼륨K 망간Mn 구리Cu 마그네슘Mg | 피를 만드는 조혈, 말초혈관 강화, 혈압 조절, 동맥경화 예방 |
| 아연Zn 망간Mn 마그네슘Mg     | 호르몬 조절, 생식기능 강화                    |
| 칼륨K 철Fe 망간Mn 칼슘Ca    | 신경세포 강화, 노화방지, 신경통 및 신경마비 예방       |
| 유황S 칼슘Ca 마그네슘Mg      | 모발 보호, 피부 건강 유지                    |
| 칼슘Ca 마그네슘Mg 철Fe 아연Zn | 간장·신장·췌장 기능 강화                     |



# 으르렁거리는 호랑이처럼 펼떡펼떡 뛰어오르는 산천어처럼

한의학에서 언급하는 ‘기氣’ 개념은 면역력을 의미한다. ‘기운이 난다’는 표현은 곧 ‘면역력이 커진다’는 것과 같은 얘기다. 기운이 나면 우리 몸에 들어온 외부의 나쁜 세균과 독소를 스스로 몰아낼 수 있다. 내 기운을 좋게 하는 것, 그것이 곧 원기회복이자 면역력을 강화하는 것이다.

## 자신의 기를 살려야 병을 떨칠 수 있다

일찍이 장자는 죽음을 “기가 흩어진 상태”라고 분석했다. 몸은 기의 집합체로 기가 모이면 생명이 있는 것이고 흩어지면 죽음에 이르게 되는 것이다. 《서례》에는 “사람이 기 속에 사는 것은 물고기가 물속에서 사는 것과 같다. 물이 흐리면 물고기가 여위고, 기가 흐르면 사람이 병든다”는 내용이 있다. 이처럼 몸의 생명력을 의미하는 기를 만드는 데 가장 중요한 요소는 음식이다. 기가 풍부한 음식은 채식이든 육식이든 영양소가 살아 있는 것을 말하며 탄수화물, 지방, 단백질과 같은 거대 영양소보다 효소가 살아 있는 미네랄과 비타민에 더 무게를 둔다. 기를 제대로 채우려면 음식을 골고루 먹는 게 중요하다. 채소 위주의 샐러드를 먹을 때도 부위별, 색깔별로 다채롭게 먹어야 한다.

가급적 뿌리, 잎, 줄기, 꽃, 열매 등을 다 먹는 게 좋으며, 빨강고 노랑고 푸른 여러 색깔의 식물을 함께 먹어야 효과를 볼 수 있다. 산에서 나는 약초, 들에서 자란 동물, 바다에서 얻은 해조류 등 여러 산지에서 나온 갖가지 음식을 섭취하면 우리 몸은 더 많은 기를 얻으며 활기를 갖게 된다.

## 기가 부족하면 생기는 증상들

인체의 생명력을 의미하는 기를 동양의학에선 몸을 구성하는 기본 요소로 정의해 왔다. 현대의학이 얘기하는 세포, 조직, 기관을 움직이게 하는 미토콘드리아, 신경전달물질, 호르몬에 해당된다. 기는 온몸을 순환해 돌아다니며 단전이라는 무형의 공간에 저장되고 갈무리된다. 그러나 기는 소모되기 쉽고 일정 연령에 이르면 늘 부족 상태에 허덕이게 되며 채워지지 않을 경우 피로와 허약 증상을 유발하게 된다. 특히 기는 항상 순환해야 하는데 한 곳에서 막혀 정체되면 곧 병이 된다. 이것을 기울증(기가 막히는 증상)이라 하며, 이럴 때는 향이 좋은 진피(귤껍질)와 몸을



따뜻하게 하는 생강을 섭취해 기 순환을 도모해야 한다. 며칠을 못 잔 듯 뻣한 눈과 다크서클로 뒤덮인 어두운 얼굴, 구부정하다 못해 축 처진 어깨를 정상으로 되돌리기 위해선 기가 풍부한 음식을 올바른 방식으로 먹어 기 조절을 해야 한다.

마늘, 양파, 콜리플라워는 폐에 기를 더해 활력을 주고 도라지, 황기 등의 흰 약초도 기를 조절하는 장기인 폐를 강화하는 데 많은 도움이 된다.

## 깊은 숨을 쉬어야 기가 충만해진다

좋은 기를 채우는 데 또 하나의 중요한 방법은 호흡이다. 호흡은 나이가 들수록 얕아져서 복식호흡을 하는 것이 점차 힘들어진다. 안정된 호흡 방법 중 하나는 코앞에 새의 깃털을 두고서 움직이지 않을 정도로 천천히 호흡하는 것이고 또 하나는 숫자를 세어가면서 가능한 한 길고 약하게 숨을 내쉬는 것이다. 호흡이 안정되려면 감정도 안정되어야 한다. 흥분하는데 어찌 호흡이 깊어질 수 있겠나. 흥분하면

자연히 폐가 들쭉이면서 가슴 부분이 고동친다. 감정을 다른 말로 기분이라고 하는데 이는 기가 여러 모습으로 나뉘는 것을 뜻한다. 호흡을 안정시켜 기를 고르게 하면 거꾸로 감정도 조절된다. 감정이 호흡과 기를 다스리고, 다시 기와 호흡이 감정을 다스리는 관계를 오늘날의 현대의학에서는 자율신경 시스템이라고 볼 수 있다. 들이쉬는 숨은 교감신경을 자극하고 내쉬는 숨은 부교감신경을 자극해 신경을 조절해 안정을 찾게 한다. 깊고 편안한 호흡은 《동의보감》에서 거듭 강조하는 건강의 조건이다. 호흡이 편해지면 몸과 마음이 안정되어 명상의 상태가 된다. 명상을 유지하고 내 몸을 조절해서 나 스스로 기를 관리하자는 것이 《동의보감》 속에 살아 있는 한방 면역의 핵심이다. ㉮





## 치료하지 못하는 약

## ‘진통제’

현대인의 건강관리에 필수품이 된 약. 어느 집에 가도 약봉지가 바구니에 한가득이다. 그런데 약이 질병이나 통증으로부터 해방시켜 줄 구세주일까? 알면 쓸데 있는 약 이야기. 이번 호는 편의점에서도 구입할 수 있는 일반약품 두통약(진통제)에 대해 알아보자.

신경 쓸 일이 많은 현대인의 고질병 중 하나가 두통이다. 대한 두통학회에 따르면 편두통은 우리나라 국민의 70% 이상이 경험한 흔한 증상이다. 그런데 두통은 뇌가 아픈 게 아니라 뇌척수막에서 느끼는 통증이다. 뇌에는 통증을 느끼는 감각수용기가 없다.

국제두통학회에서 분류하는 두통의 종류는 무려 165가지다. 그중 사람들이 가장 많이 호소하는 것이 편두통이다. 최신 이론에 따르면 편두통은 뇌혈관의 경련이나 확장·수축이 신경을 압박함으로써 발생하는 것으로 알려져 있다.

### 버드나무에서 추출한 ‘아스피린’

휴식을 하거나 잠을 자도 두통이 사라지지 않으면 두통약, 즉 진통제를 찾는다. 진통제는 두통을 치료하는 약이 아니다. 통증을 몇 시간 느끼지 못하게 하는 임시방편이다. 진통제 중 가장 고전적인 것이 아스피린이다. 19세기에 처음 등장한 아스

피린은 세계 최초의 합성 약물로 버드나무에서 추출한 살리실산이 주성분이다. 이순신 장군이 무과 시험 중 낙마했을 때 다친 다리를 버드나무 껍질로 묶은 후 다시 말을 탔다는 이야기가 전해진다. 버드나무의 진통·소염 효과를 이용한 것으로 보인다. 살리실산은 통증 신호가 뇌로 전달되는 경로를 차단해 두통을 억제시키는 물질이다. 그러나 위장장애를 일으키는 심각한 부작용이 있다. 이를 극복하기 위해 개발된 것이 아세틸살리실산이다. 부작용이 줄긴 했지만 다량 복용하면 역시 위장장애가 일어날 가능성이 있다. 최근 이 물질이 유아 뇌질환과 관련이 있다는 연구가 있어 어린이에게는 먹이지 않는다.

### 소변에서 발견된 ‘타이레놀’

타이레놀로 불리는 두통약 아세트아미노펜은 사람의 소변에서 발견했다. 진통제를 복용하는 사람의 소변을 농축했더니 쓴맛이 나는 백색 결정이 남았다. 이를 확인해 보니 탁월한 진

통효과는 물론 부작용도 없었다. 이것이 타이레놀이라는 이름으로 미국에서 처음 판매됐고 세계적으로 두통약의 대명사가 됐다. 아세트아미노펜은 위장장애 같은 부작용은 없지만 술과 함께 먹으면 간 장애를 일으킬 수 있다.

두통이 심하면 의사는 에르고타민을 처방한다. 카페르고트, 크리아민, 디히데르고트 등 이름으로 알려져 있다. 에르고타민은 호밀, 밀과 같은 벼과 식물의 이삭에서 발견되는 맥각균에서 추출한 것으로 파킨슨병 치료제, 도파민 분비 촉진제 등에도 이용된다. 그러나 환각제로 악용될 만큼 부작용이 만만치 않다. 에르고타민 계열의 두통약은 편두통이 시작됐을 때 먹어야 한다. 통증을 참다가 먹으면 효과가 없다.

혈관을 수축시키는 에르고타민을 과다 복용할 경우 오히려 혈관 수축으로 인한 두통이 일어날 수 있다. 또 심근경색이나 혈압의 급격한 저하 등 순환기 장애를 일으킬 가능성도 있다. 임

신한 여성의 경우 자궁수축을 일으켜 산통을 느낄 수 있다. 에르고타민은 꽤나 강력한 진통제이긴 하지만 효과가 확실치 않고 부작용이 있다는 것이 결점이다.

### 두통약의 끝판왕 ‘트립탄’

1990년대 두통약의 끝판왕이라고 불리는 트립탄이 나타났다. 기적의 두통약이라고 불릴 정도였다. 그러나 아직까지 부작용 문제가 완벽하게 규명되지 않았다. 대부분의 두통약은 약효가 떨어지면 다시 통증이 시작되지만 트립탄은 두통 자체를 없애는 효과가 있다. 트립탄의 주성분은 사람이나 동물의 몸속에 널리 분포하는 트립타민이라는 물질이다. 미국에서 실시된 두통 환자 대상 실험에서 80% 이상이 효과를 얻었다고 한다. 하지만 드물게 심장혈관 장애를 일으키는 경우가 보고돼 의사들은 트립탄 처방을 망설일 수밖에 없다. 





# 천 마



## 하늘이 내린 신초 ‘천마’ 마하고 전혀 달라요

만약, 식물에 광합성 작용을 하는 잎과 성장하는 줄기 그리고 양분을 흡수하는 뿌리가 없다면 어떻게 될까?  
이 세 가지가 없이도 잘 자라는 몬스터 약초가 있다. 하늘이 내린 약초 ‘천마’다.

천마天麻는 다년생 초본식물로 학명은 *Gastrodia elata Blume*이다. 꽃줄기가 붉고 화살을 닮았다고 해 적전赤箭이라고 불린다. 바람이 불면 움직이지 않고 바람이 멈추면 흔들린다고 해 정풍초定風草라고도 한다. 거처가 신출귀몰하고 만병을 치료하는 풀이라는 뜻의 신초神草도 천마의 또 다른 이름이다.

### 난초과 기생식물, 생리활성 물질 풍부해

천마는 썩은 나무에서 자라는 부생란腐生蘭으로 난초과에 속한다. 그러나 잎이 없어 광합성 작용을 할 수 없어 유기물을 생성하지 못하고 뿌리도 없어 양분을 흡수하지 못한다. 땅속에 묻힌 참나무류나 뽕나무의 양분을 흡수하는 뽕나무버섯의 균사菌絲로부터 영양분을 공급받아 성장하는 기생식물이다. 천마는 죽은 참나무류나 뽕나무가 있는 습기가 많은 반그늘에서 자란다. 6~7월에 60~100cm 꽃대가 올라와 황갈색의 꽃이 20~40개의 총상꽃차례를 이루며 핀다.

생육이 정지되는 10월 하순부터 4월 중순에 수확하고 겨울에 채취한 것이 상품성이 좋다. 천마를 마와 같은 식물로 혼동하는 경우가 있는데 이름만 비슷할 뿐 전혀 다른 식물이다.

천마의 주요 성분인 게스트로딘gastrodin은 혈관에 쌓인 유해산소를 제거해 기억력 감퇴를 막고 뇌신경을 보호하는 것으로 알려져 있다. 건천마 1g에 게스트로딘이 10mg 있다. 에르고티오닌ergothioneine은 버섯 균류와 극소수의 미생물에서만 생합성되는 노화 억제 물질로 건 천마 1g에 최고 5mg이 함유되어 있다. 영지버섯의 수십 배에 이를 정도다. 바닐릴알코올vanillyl alcohol은 항산화나 항염증과 세포 사멸 억제 효과를 발휘하는 생리활성 물질로 건천마 1g에 최대 0.1mg 정도가 함유된 것으로 보고되었다.

### 인산 선생 “중풍 초기 뿌리 뽑을 신비의 약”

《동의보감東醫寶鑑》에는 “습기를 받아서 뼈마디가 저리고 아픈 것과 손발이 오그라지는 병, 어린이가 심하게 발작하거나 놀란 것을



낮게 하며 어지럼증과 공간으로 말이 어눌하고 온전하지 못한 정신을 치료한다. 여러 가지 허약하여 생긴 어지럼증에는 이 약이 아니면 치료할 수 없다”고 했다. 인산 김일훈 선생 저서인 《신약》과 《신약본초》는 “천마탕은 일체의 두통증, 소아 뇌염, 풍간, 열간, 뇌진탕, 뇌출혈, 뇌일혈, 노인 건망증을 다스려 낮게 하고 가미천마탕加味天麻湯은 간질 중에도 놀라서 생긴 경간驚癇과 바르르 떨며 바람이 이는 풍간風癇, 그리고 몸이 펄펄 끓으며 오는 열간熱癇에 쓴다. 또한 중풍 초기에 질병의 뿌리를 뽑을 수 있는 신비의 약은 천마가 첨가된 보해탕保解湯이다”라고 설명하고 있다.

### 식약처, 식품으로 인가… 다양한 제품으로 출시

한방에서 천마는 모든 장부와 경락에 들어가서 피를 맑게 하고 어혈을 없애며 담과 습을 제거하고 염증을 삭이는 약재로 쓰인다. 독을 풀어주고 아픔을 멎게 하며 마음을 진정시키는 작용이 있어서 고혈압, 저혈압, 어지럼증, 두통, 이명, 동맥경화, 하반신 마비, 손발 마비, 어린이 간질, 좌골신경통, 혈뇨, 변비, 설사 등의 질환에 생천마를 건조하거나 찢 후에 건조한 것을 사용한다. 민간에서도 중풍을 맞거나 사고로 뇌를 다쳐 마비 증세가 있거나 정력증강을 위해 먹는 약초다. 생천마는 생고구마 먹듯이 먹거나 된장, 소금, 꿀에 찍어서 먹는다. 요구르트나 두유 등과 함께 갈아 마셔도 좋다. 식품의약품안전처가 식품으로 인가해 다양한 상품이 출시되고 있다. ☺

뽕나무버섯균사







## 맑은 공기·죽욕·죽염 만찬으로 힐링! 유럽의 숲속 리조트 부럽지 않아요

2021년을 마무리하는 12월 어느 날, 지리산 속 웰니스호텔 인산가에 묵으며 몸과 마음을 치유한 기자의 체험기.

웰니스호텔 인산가에서 하룻밤을 묵어본 사람이라면 “보통 호텔하고는 전혀 달라요”라는 소리가 저절로 나오기 마련이다. 마치 유럽의 어느 산골, 인적이 미치지 않는 깊은 곳에 자리한 리조트에 온 듯한 느낌을 준다. 실제로 기자가 웰니스호텔 인산가 1층 레스토랑에서 만난 20년 사업 경력의 여류 사업가 K씨(뷰티 상품 회사 경영)는 “좋다는 휴양지는 두루 다녀봤는데

# Wellness Hotel Insanga

여기만큼 깔끔하고 편안한 곳은 처음”이라며 “이틀 묵었는데 이틀 더 묵어야겠다”고 전했다.

경상남도 함양읍 지리산 깊은 곳에 자리한 웰니스호텔 인산가는 죽염 명가 인산가가 운영한다. 주말이면 예약 없이 찾아오는 방문객 때문에 프런트데스크의 직원이 진땀을 뺀다는 소문도 들린다. 이 호텔은 5성급 호텔 못지않은 최고급 시설과 정갈한 서비스로 소문났다. 지리산의 멋진 자연환경에 둘러싸여 있고, 인산가의 까다로운 죽염 제조 공정처럼 빈틈없는 위생과 깔끔한 서비스로 투숙객을 감동시키고 있다.

### 시간의 흐름이 멈춘 듯... 고요한 산속 호텔

함양군 국도에서 지리산 방향으로 가면 서울과 다른 하늘색과 한결 시원한 바람결에 마음이 맑아진다. 삼봉산 자락에 도착할 즈음, 소나무 숲 사이로 웰니스호텔 인산가가 보인다. 호텔 앞쪽에 들어서자 호텔 건물을 둘러싸고 있는 오래된 조경수와 모던하게 단장된 로비가 묘한 대비를 이루며 눈길을 끈다. 주차장 뒤로 보이는 황토방과 삼봉산의 산세에는 감탄이 절로 나온다. 정대홍 인산가 이사는 “호텔을 다녀간 사람은 한결같이 코로나19로 지친 몸과 마음을 제대로 치유받고 간다”는 투숙 소감을 전한다고.



호텔 객실에 들어서니 넓은 내부와 깔끔한 인테리어의 가구들이 반겼다. 웰니스호텔 인산가에는 침대방과 온돌방이 있는데 기자는 침대가 있는 객실을 선택했다. 침대 위 눈이 부시도록 하얗게 정돈된 침구가 눈에 띄었다. 대도시에서 자동차 소리, 사람 소리 등 온갖 소음에 시달리던 몸에 포근하고 달콤한 수면의 휴식을 안겨줄 것 같다. 다소곳이 차려진 각종 차와 주전부리들, 물을 적시기 아까울 정도로 정갈한 욕실. 건강 기업인 인산가가 큰 맘 먹고 지었다는 힐링 명소라 그런지 투숙객의 건강을 하나부터 열까지 챙기려는 주인장의 세심한 손길을 느낄 수 있다.

객실에서 잠시 쉬던 중 웰니스호텔 인산가 별관 1층에 죽염죽욕카페가 있다는 것이 생각났다. 여독을 풀기 위해 바로 죽염죽욕카페를 찾아가 죽욕 부스에 발을 담갔다. 번잡스런 도시에서 벗어나 고요와 적막이 깃든 지리산 숲속 호텔에서 죽욕을 즐기니 시간의 흐름이 잠시 멈춘 듯했다.

죽욕을 마치고 객실로 올라와 죽염수로 제법 훈훈해진 몸을 식히기 위해 창문을 열었다. 창문 너머에는 한겨울로 접어든 지리산의 그림 같은 풍경이 한가득이었다. 소나무 숲이 은은하게 전하는 맑은 공기에 정화되는 듯한 몸을 침대에 누이고 꿀잠을 청했다.

이튿날 아침, 커튼 사이로 스며든 투명한 햇살과 산새우는 소리에 잠이 깼다. 얼마 만에 깊은 잠을 잔 것인지... 웰니스호텔 인산가 객실에서 한껏 기지개를 켜며 지리산 휴식의 두 번째 날을 맞았다.

### “엄니가 차려준 것보다 더 정성스런 밥상이네!”

욕실에서 간단하게 샤워를 한 후 객실 소파에 앉으니 소파 앞 테이블에 놓인 간식들이 눈에 띈다. 인산가에서 투숙객을 위해 비치한 것들이다. 인기 제품인 인산죽염커피



믹스, 천마차, 죽염약콩두유, 죽염건빵 등 인산가의 푸짐한 인심을 느낄 수 있다. 그중에서 인산죽염커피믹스로 모닝커피를 마셔봤다. 죽염을 넣어서일까? 보통의 커피와 다른 깔끔한 ‘단짠’의 맛과 향이 활력을 주는 듯했다. 역시 짹짹한 죽염건빵과 찰떡궁합을 이룬다.

객실을 나와 다시 찾은 1층 레스토랑에서 어제 봤던 여류 사업가 K씨를 만났다. 아침을 먹던 K씨는 “이를 어찌나? 올 엄니가 차려준 거보다 더 정성스런 밥상이네!”라며 기자에게 자신이 즐기는 메뉴를 권했다. K씨를 따라 주문한 우거지 한우 국밥은 일품이었다. 한우를 24시간 고아낸 국물은 진하고 깊었다. 인공 조미료를

조금도 넣지 않고 끓였다는데 시중 식당에서 맛봤던 그 어떤 국밥보다 달았다.

죽염을 더한 아침식사를 마치고 몸에 좋은 에너지가 차오름을 느낄 즈음, 호텔 레스토랑의 창문 너머로 인산가가 운영하는 황토방이 보였다. 세월의 흔적이 고스란히 배어 있는 소나무들과 황토의 정겨움이 어우러져 있다. ‘그동안 쌓였던 피로를 조금도 남기지 말고 완전히 풀고 가라’고 손짓하는 듯했다. ‘하루를 더 묶어야 하나...’ 스마트폰 다이어리 앱을 속절없이 열어봤다. ●

### 생생 고객 리뷰

“창을 통해 보는 풍경이 예술작품이었어요”

“지난해 10월 가족여행으로 웰니스호텔에 다녀왔어요. 지인이 하도 좋다기에 지인 말만 믿고 간 거였죠. 결과적으로 저뿐만 아니라 가족 모두 100% 아니 200% 만족했어요. 때마침 가을의 절정이라 호텔을 둘러싼 풍경이 말로 표현할 수 없을 정도로 예뻐거든요. 스위트룸에 묵었는데 커다란 창으로 보이는 풍경이 말 그대로 하나의 작품이었어요. 저희 모두 창에 붙어서 낮을 잃고 밖을 보다가 거의 동시에 ‘굳이 호텔 밖으로 나갈 필요가 없을 것 같다’고 말했던 게 생각나네요. 1층에 있는 호텔 레스토랑의 메뉴가 다양하고 맛도 좋아서 식사를 호텔에서 다 해결했어요. 욕실 물품도 무척 고급스러웠고 새로 지은 호텔답게 전체적으로 깨끗해서 더 좋았던 것 같아요. 친구들한테 웰니스호텔 인산가를 다녀온 얘기를 하면서 꼭 가보라고 추천했더니 벌써 몇몇은 다녀왔고 그중 몇몇은 또 간다고 예약을 했대요. 자연 속에서 제대로 쉬고 온다는 느낌을 받을 수 있어서 다들 좋아하는 것 같아요.”

김의숙 고객(전북 익산시)



“음식이 맛있고 자연이 반겨주는 곳, 또 가고 싶어요”

“웰니스호텔 인산가는 자연주의 라이프스타일을 추구하는 저희 부부에게 안성맞춤인 곳이었어요. 지난해 3월 호텔 오픈 직후 한 번 다녀왔는데 만족도가 매우 높아서 11월에 또 다녀왔어요. 두 번 다 4박 5일 일정으로 짧지도 길지도 않은 경험이었지만, 공기 좋고 물 맑고 주변 환경이 깨끗하고 음식이 맛있다고 지인들에게 권유하니 모두들 꼭 가보고 싶다고 하더라고요. 저희 부부는 워낙 여행을 좋아해서 유명 여행지도 일류호텔도 많이 다녀봤어요. 웰니스호텔 인산가가 제일 좋다고 할 순 없지만 이 호텔만의 특화된 점은 확실히 있어요. 매 끼니 죽염으로 간을 한 식사를 하고 호텔 주변의 소나무 숲 산책로를 걸으며 시간을 보내다 보면 몸이 건강해지는 게 느껴지거든요. 음식 배달이 안 되고 주변에 음식점이 없다는 게 단점으로 여겨질 순 있겠지만 레스토랑 메뉴가 다양하고 세팅도 정갈해서 만족스러웠어요. 또 직원들이 친절히 대해주셔서 집처럼 포근하다는 느낌도 들더라고요. 제가 사는 고양시에서 함양군까지 가는 길이 멀긴 하지만 그럼에도 또 가고 싶어요.” 최원식 고객(경기 고양시)



글 김효정 사진 김의숙 최원식씨 제공



## 이루리라, 원하는 모든 것, 이루리라 각오하며

이 세상에 인생이 뜻대로 되기를 원치 않는 사람은 없다. 지구 위의 모든 이는 ‘내 뜻대로 살고 싶다’는 소망을 이루기 위해 오늘도 갖은 노력을 기울인다. 그러나 인생을 내 뜻대로, 내 자유의사로 살고 싶은 모든 사람의 희망과 각오는 결코 쉽게 이루어지지 않는다.

인생이 내 뜻대로 이루어지지 않는다는 걸 깨달은 그 순간부터 필자는 회고록을 쓰는 것으로 실패를 만회하고자 했다. 그런데도 인생은 내 뜻대로 움직여주지 않았다. 오히려 인생이 제 뜻대로, 제 마음대로 나를 끌어다 낚선 길모퉁이에 내동댕이칠 뿐이었다. 이 세상을 자기 뜻대로, 자신이 원하는 방향으로만 살아간 사람 이름을 적어보라고 한다면, 과연 이 지구 위에 사는 사람 중에 몇 사람의 이름이 거론될 수 있을까?

우리는 과연 누구 뜻대로 사는가? 누구의 입맛대로 사는가? 아무도 우리에게 “네 뜻대로 살지 말라”고 말한 사람은 없다. 아무도 “네 뜻대로 살지 말라”고 한 사람은 없는데, 나이 먹을수록 누구나 이 문제에 대해 한마디씩 하게 된다.

“내 뜻대로 되는 일이 없어. 이렇게 살려고 태어난 건 아닌데...”

이런 사람 대부분은 인생은 괴롭고, 고단하고, 한심하다며 곧잘 시큰둥하게 이렇게 말하기도 한다.

“이게 아닌데! 인생은 정말 진짜 이게 아닌데.”

성공한 사람도 ‘인생은 내 뜻대로’가 아니었다고 말한다. 하물며 성공과 거리가 먼 사람은 자신의 의지대로 되지 않는 인생에 얼마나 많은 통탄과 절망을 했을까. 젊은 시절엔 “아직 시간이 많이 있으니까, 방향 수정을 좀 하면 돼!”라며 내 뜻대로 될 날을 고대하지만 그 희망이 자신의 손아귀에 들어오는 날은 웬만해선 생전에 이뤄지지 않는다.

## 내 뜻대로 안 되는 인생...

## 죽엄·쑥뜸으로 뜨거운 깨달음 찾을까

시인도 소설가도, 그림 그리는 화가도, 노래하는 가수도... 입만 열면 “이게 아닌데! 이게 아닌데!”를 연발한다. 그러는 동안에도 시간은 흐른다.

과연 인생은 말 안 듣는 아들딸처럼, 우리의 뜻을 거스르기만 하는가? 자기밖에 모르는 이기주의자처럼, 우리가 소통하려 해도 시간이 맞지 않거나 공간이 다르다며 우리 뜻을 저버리기만 하는 걸까.

### 그러나 죽엄과 쑥뜸은 내 마음대로 된다?

그런데 우리는 여기서 한 가지 질문을 던져야 한다. ‘인생이 내 뜻대로 안 되었다면, 그러면 누구 뜻대로 되었다는 건가?’ 이런 질문에 웃음밖에 안 나온다는 사람은 “인생은 내 뜻대로 되지 않았다”를 독백처럼 중얼거리는 바로 그 장본인이다. 그리고 그 대답은 기대하지 말아야 한다. 왜냐하면 그 답변은 들으나마나니까 말이다.

새해의 새 시대가 이런 질문을 되풀이하게 하는지 모르겠지만 우리는 가끔 정답이 나오지 않는 질문에 매달리곤 한다. 나이가 들수록 이런 질문에 대한 정답은 점점 더 미궁으로 빠져들게 된다.

인생이 복잡하고, 나른하고 뜻대로 되지 않을 때 무얼 해야 되느냐는 의문이 솟는데 그 해답이 나오지 않는다면 그때는 딱 단전에 쑥뜸을 떠야 한다. ‘정말 뜨겁다!’ 확실하고 간결한 해답이 아닐 수 없다.

쑥뜸을 뜨면 다른 건 몰라도 “골치 아픈 소리 말고 뜨거운 맛이나 뵈라” 하고 자신을 되돌아보게 될 테니까. 쑥뜸 얘기가 나오면 ‘앗! 뜨거워 쑥뜸’의 창안자 인산 선생을 생각하게 된다. 쑥뜸의 뜨거움이 단전을 파고들면 “앗! 뜨거워!” 비명이 절로 나오고, 순간 “인생은 내 뜻대로...” 어찌고저찌고 하는 농담 같은 철학에 빠져들 시간이 없어지게 된다.

“뜨거운 쑥뜸과 짜디짠 죽엄이 진짜 자기 자신을 되돌아보게 하는 결정적인 계기가 된다”고 조언한 분은 김운세 교수(전주대 경영행정대학원 객원 교수·(주)인산가 회장)다. “인생은 뜻대로 되지 않겠지만, 쑥뜸과 죽엄은 뜻대로 된다”고 말이다. 쑥뜸의 뜨거움과 죽엄의 짠맛은 다른 것과 섞이지 않는 자연의 결정체이며 자신의 뜻대로 선택할 수 있는 인생의 과제이자 해답인 것이다. ㉠



**김재원**  
(010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 /  
현재 우리나라 최고령 현역기자 /  
우리나라 최고령 시니어 모델 /  
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문  
‘여원뉴스’ 시니어 기자 겸 회장 / 건강  
에세이집 《나 대신 아파주실 분》 출간



# 仁道

인산의 묘방인술 妙方仁術

생과 사의 갈림길에서  
빛을 받하다

일러스트 이철원

아버지 인산은 틈이 날 때마다 어린아이의 급경풍, 만경풍과 뇌염, 뇌막염의 현대의학적 치료가 오히려 화를 불러온다고 말씀하셨다. 열이 심하게 오르는 증상 해결에 급급한 나머지 얼음찜질로 유약한 아이의 몸에 운독을 퍼뜨리는 과실은 아이를 죽음에 이르게 하거나 뇌성마비와 같은 후유증을 가져온다며 안타까워하시곤 했다.

## 뇌염으로 숨이 멎은 어린아이를 살려내다

1974년 여름, 아버지 인산이 이끄는 대로 이삿짐을 싸서 서울을 떠나 함양으로 이주하여 살 때의 일이다. 하루는 아버지께서 다급한 목소리로 내게 ‘서둘러 길 떠날 채비를 하여 대전으로 가자’라고 하셨다. 영문도 모른 채 문을 나서서 거창과 김천을 거쳐 대전시외버스터미널에 도착했다. 다시 걸음을 재촉해 초등학교 시절 2년여를 살았던 대전 동구 신흥동 이강운 형의 집에 막 들어서는데 한 여인의 외마디 비명이 들렸다.

아버지는 그 소리에 놀라 “아뽀싸, 좀 늦었구나!”라며 황급히 대문을 밀치고 집 안으로 들어갔다. 방 안에 들어서니 강운 형님의 아들로 짐작되는 아이를 반듯하게 누이고는 흠이불을 덮어씌우며 형수가 안타깝게 울음을 터뜨리고 있었다.

“애야! 저리 좀 비켜보거라!”

“아이고, 아버님 오셨습니까?”

“어찌 된 게냐?”

“아이의 온몸에서 불덩어리처럼 열이 나고 몹시 고통스러워하더니 결국 숨이 넘어갔습니다. 호흡이 멎고 심장도 뛰지 않습니다. 아이고 아버님 어떻게 하면 좋겠습니까?”

“애야, 너는 잠시 저리로 비켜 있거라.”

아버지 인산은 아이의 얼굴을 덮은 흠이불을 걷어

젖히고 왼손을 아이 가슴에 대고는 잠시 눈을 감고 생각에 잠기더니 이윽고 허리춤에서 침통을 꺼내 침통 안의 동침을 집어 들었다. 가위를 가져오게 하여 아이의 정수리 위 머리칼을 잘라내고는 왼손으로 백회혈 부근을 꼭꼭 눌러보더니 정중앙에 오른손으로 동침을 1푼 깊이로 찔렀다. 이어 백회혈에서 아이의 오른쪽 귀 방향으로 5푼 지점에 침을 놓고 뒤쪽으로도 5푼 지점에 침을 놓았다. 잠시 후 왼쪽 귀 방향으로 5푼 지점에 침을 놓고 다시 앞쪽으로 5푼 지점에 침을 놓는, 인산 고유의 오행침을 시술하였다.

침술은 계속 이어져서 이번엔 조카의 코밑 인중혈에 침을 꽂으니 아이의 몸이 움찔하며 잠시 경련을 일으켰다. 죽은 아이가 몸을 떨다니 기이한 일이 일어날 조짐을 보였다. 이어 아이의 왼손 엄지손가락에 있는 소상혈에 침을 찌르고 곧바로 오른손 엄지손가락의 소상혈에도 침을 찌른 뒤 두 손으로 아이 손가락을 꼭 눌러 핏방울이 흐르게 했다. 그 순간 “으앙!”이라는 아이의 외마디 울음소리가 터져 나왔다.

## 멈춘 맥을 뒤흔치는 백회혈 오행침 요법

아이가 되살아난 것을 본 순간 형수는 아이를 부둥켜안고 다시 엉엉 소리 내어 울었다. 형수는 천



당과 지옥을 오가며 아이의 죽음에 가슴 찢어지는  
오열을 쏟다가 되살아난 아이의 모습에 한량없는  
기쁨의 눈물을 흘렸다.

“아야, 아직 치료가 덜 끝났으니 잠시만 아이에게  
서 물려서 있거라. 치료를 마저 하지 않으면 아이  
가 뇌염의 후유증으로 평생 불구의 몸을 면치 못  
하느니라.”

아버지는 허리춤에서 약쑥 봉지를 꺼내 콩알만 한  
크기의 뜸장으로 만들어 백회혈에 놓고 불을 붙였  
다. 이내 푸른 연기가 솟아오르며 뜸쑥이 별장게  
타올랐고 아이는 뜨거움의 고통에 자지러지듯 소  
리 내어 울었다. 백회혈에 모두 50장의 쑥뜸을 뜨  
는 내내 형수는 아들의 몸을 붙들고 나는 조카의  
머리를 붙잡아 아버지가 쑥뜸을 놓기 좋게 하였다.  
아버지는 쑥뜸을 끝낸 뒤 고약을 납작하게 만들  
어 백회혈 뜸 뜸 자리에 붙여주고 형수에게 하루에  
두 번씩 고약을 갈아 붙여서 고름을 빼야 한다고  
일러주었다. 이어 울다가 지쳐 잠든 아이의 안색  
을 살피며 손목의 맥을 짚어본 뒤 고개를 끄덕이  
고는 형수에게 “이제 큰 고비는 넘겼으니 걱정하  
지 말거라!”라는 말을 남긴 뒤 자리에서 일어났다.  
아버지는 일제강점기, 독립운동을 하던 때에도 동  
네를 지나가다가 뇌염, 뇌막염으로 숨이 넘어간  
아이들을 목격할 때마다 달려가서 ‘죽은 아이 가  
족들의 반대에도 불구하고 침과 쑥뜸으로 소생시  
킨 사례가 천 명이 넘는다는’ 이야기를 가끔씩 들  
려주곤 했다. 그러나 나는, 내가 아는 의학적 지식  
으로 판단할 때 ‘죽은 아이를 살려낸다는 것은 그  
무엇으로도 이뤄낼 수 없는 절대 불가능한 일’이  
라는 생각에 고개를 갇웃거렸을 뿐이었다. 아버지  
인산의 언행과 인품으로 보아 없는 일을 이야기하



거나 사실을 과장하여 이야기할 분이 아님에도 도  
무지 받아들이기 어려운 얘기였다.

아버지 인산은 ‘아이가 실제로 죽은 게 아니라 가  
사(假死) 상태에 놓여있는 것이기 때문에 소생할 수  
있다’라고 간단명료하게 설명했다.

이승만 대통령 시절, 당시 부통령 함태영 선생의  
손자가 뇌염에 걸려 위기에 처했을 때 병원에서 열  
을 식힌다며 얼음 상자에 넣어 치료하는 것을, 대  
통령의 주선으로 백회혈 오행침 요법과 쑥뜸 요법  
을 시행하여 그 아이가 별다른 후유증 없이 건강  
을 회복했다는 이야기도 들은 바 있다.

25년 전인 1995년 어느 날에는 종합건설업을 하  
는 이주원 사장이 찾아와 고향 부여에서 어린 시  
절, 뇌염으로 숨이 넘어갔을 때 마침 그곳을 지나  
가던 기이한 모습의 중년 남자가 울음소리를 들  
고 달려와 머리 꼭대기에 침을 놓고 쑥뜸을 떠서

소생시킨 일이 있다고 했다. 가족들은 감사한 마  
음에 식사라도 대접하려고 했으나 손길을 뿌리친  
뒤 홀연 사라졌다고 한다. 오래 전 일이지만 불처  
럼 빛나는 형형한 눈빛과 기이한 용모, 침술 방식  
등 여러 정황으로 미루어 볼 때 ‘자신을 뇌염의 위  
기로부터 구해준 이는 인산 김일훈(金一勳) 선생이 틀  
림없다’는 생각이 든다며 이후 내 일에 물심양면의  
지원을 해주었다.

### 인산의 침술로 뇌염의 탈을 이겨낸 소년들

2000년대 초에도 임채우라는 분이 내 사무실로  
찾아와 자신의 머리 꼭대기에 남아 있는 쑥뜸 자  
국을 보여주며 어렸을 때 뇌염으로 숨이 넘어간 적  
이 있는데 마침 집 앞을 지나가던 한 노인이 방 안  
으로 뛰어 들어와 ‘이미 죽은 애를 어떻게 살린다  
고 그러느냐’며 만류하는 사람들을 밀쳐내고는  
‘다짜고짜 침을 꺼내 놓고 쑥뜸을 떠서 명을 다한  
자신을 살려냈다’는 이야기를 들려주었다.



백회혈에 몇 번 찌르고 코밑에도 침을 놓은 뒤 엄  
지손가락에 침을 놓아 피를 빼더니 자신이 울음을  
터뜨리자 가위를 가져오라 하며 머리칼을 자르고  
는 두어 시간 쑥뜸을 뜬 뒤 홀연 사라졌다는 이야  
기를 어머니께 들었는데, 여러 사람의 이야기를 중  
합하여 판단하면 그 전설의 주인공은 인산 김일훈  
선생이 틀림없다는 결론에 이르러 인산가를 찾아  
오게 되었다고 말했다.

아버지 인산은 틈이 날 때마다 어린아이의 급경풍,  
만경풍과 뇌염, 뇌막염의 현대의학적 치료가 오히  
려 화를 초래할 수 있다는 지적을 하시곤 했다. 열  
이 심하게 오르는 증상 해결에 급급한 나머지 병증  
을 근본적으로 해결하지 못해 죽음에 이르게 하거  
나 다행히 목숨을 구한다 해도 뇌성마비 등의 중증  
후유증을 초래한다는 점을 설명하곤 했다.

아버지 인산이 구술한 내용을 5년 동안 일일이 반  
아 적어 기술한 불멸의 명저 《신약(神藥)》에는 뇌염,  
뇌막염 등 소아 난치성 병마의 발생 원인과 그 해  
결 묘방(妙方), 신약(神藥)에 대해 매우 소상하게 기재되  
어 있는데 이해를 돕기 위해 책에 언급된 내용의 요  
지를 전한다.

### 뇌 속의 피거품 걷어내는 오행침의 기원

“...진성뇌염(眞性腦炎)이란 만경풍(慢驚風)에 또다시 운동  
運毒이 걸린 것이다. 이에는 오행침(五行鍼)을 놓고 뜸  
을 겹하기도 하면서 가미천마탕(加味天麻湯)을 복용케  
한다.

오행침이란 중침(中鍼)으로 백회(百會)에 놓고, 백회에  
서 서북동남으로 돌아가며 놓는 침을 말함인데 그  
구체적인 방법은 다음과 같다.

오행(五行) 중에 일행(一行)은 토(土)이니 백회혈(百會血)에 중



침으로 1푼을 놓고, 이행二行은 토생금土生金이라 백회혈에서 서쪽환자의 오른쪽 쪽으로 5푼 떨어진 지점에 중침으로 1푼 깊이로 놓고, 삼행三行은 금생수金生水라 백회에서 북쪽환자의 뒤통수 쪽으로 5푼 되는 지점에 중침으로 1푼을 놓고, 사행四行은 수생목水生木하니 백회에서 동쪽환자의 왼쪽으로 5푼 되는 지점에 중침으로 1푼을 놓고, 오행五行은 목생화木生火로 백회에서 남쪽환자의 앞쪽으로 5푼 되는 지점에 중침으로 1푼을 놓는다.

이렇게 하여 장부臟腑의 열을 식히고 인중혈人中穴에 중침 1푼을 놓아 운동運轉의 열을 식혀주면 강한 자극으로 인하여 뇌 속의 피거품이 건히고, 독맥督脈의 경락經絡을 따라 정신도 회복된다.

이어 소상혈少商穴에 중침으로 1푼을 놓되, 사내아이는 왼쪽 엄지손가락 소상혈에 침 1푼을 놓은 후 그 부위를 꼭 쥐어 피가 3~5방울 나오게 한 다음 바른쪽 엄지손가락 소상혈에도 똑같이 침 1푼을 놓고 피가 나오게 한다. 여자아이는 오른쪽 소상혈에서 먼저 시작하여 왼쪽 소상혈에도 똑같이 하여 피가 나오도록 한다.

이렇게 하면 오장육부의 열은 식고 심장의 판막신경瓣膜神經이 회복된다. 그리하여 백회에 놓은 침은 뇌의 열을 식게 하고 전신의 열도 식게 하며, 인중에 놓은 침은 강한 자극으로 뇌의 정신을 회복시켜 주고 소아의 만경풍과 급경풍, 독감열병 등도 절로 물러가게 된다.

그러나 혹 재발하게 되면 불구가 되니 이를 예방하기 위하여 백회혈에 콩알 크기의 뜸장을 15장 떠 주고 신회혈額會穴: 이마 위쪽의 송구멍에 9장을 더 떠주면 아기는 평생 아무 탈 없이 잘 크게 된다. 그리고 위의 침, 뜸 치료와 함께 가미천마탕을 마시게 한다.



이 또한 뇌 속의 열을 식혀준다.

진성뇌염 치료를 위해 얼음찜질을 하는 경우가 있는데 아기의 뇌에 냉독冷毒이 범하고, 오장육부와 혈관에도 냉독이 퍼져 전신全身의 신경이 마비되고 근골筋骨까지 동결凍結되면 백회와 신회, 인중과 소상혈에 침을 놓아도 완전한 회복이 불가능해진다. 이때에는 백회에 콩알만 한 뜸장을 50장씩 뜨고, 신회에도 역시 콩알만 한 뜸장을 15장 뜬 다음 가미천마탕 3첩을 복용케 한다. 그렇지 않으면 정신이 회복된 후 몇 달 안에 반신불수나 전신불수의 소아마비, 또는 난치의 간질병 등이 생기게 된다. ㉑

글·구성 김운세(본지 발행인·전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

※加味天麻湯: 桑白皮 4돈, 天麻 2돈, 香附子·橘皮·酸棗仁(炒黑: 검은 것)·夏枯草 각 1돈 반, 蘇葉·葛根·小茴香(微炒: 살짝 볶은 것)·牛膝·赤茯苓·烏藥 각 1돈, 玄胡索·紅花 8푼, 蓮肉 1돈 반, 생강 세 쪽. 여기에 대경명(大鏡明) 5푼을 가미하되, 이는 위의 약을 달인 물을 복용 시에 타서 마신다. 그래서 가미천마탕이라 한 것이다. 한 찻씩 달여서 아침저녁으로 나누어 식전에 복용한다.

—《신약神藥》소아병 281P

## 생명의 이치 깨닫는 깊은 감동 《신약본초》를 탐독하다

사람이 한평생 살아가면서 가슴 뛰는 일을 찾기는 쉽지 않다. 그러나 한 가지 분명한 것은 다른 사람을 돕거나 이롭게 하는 일은 대부분 모든 사람의 가슴을 뛰게 하는 일임이 틀림없다.

아무런 예감도 암시도 없이 인산 선생의 《신약神藥》을 우연히 접하게 됐지만 돌이켜보면 그 스치듯 조우했던 인연이 내 인생에 가장 큰 운명이 아니었나 싶다. 《신약》은 내게 자연의 위대함을 새삼 절감하게 했고 ‘인산의학’을 통해 알게 된 ‘자연치유’의 소리 개념은 놀라움과 감동 그 자체였다. 우리나라에 이런 위대한 분이 존재했다는 사실에 감사함과 긍지를 함께 느끼곤 한다.

난생처음 눈길을 떼지 못한 채 한 번에 다 읽은 첫 책으로 기록되는 이 책은 이후 내 삶에 많은 변화를 가져다주었고 삶을 이해하게 하는 척도가 돼주었다. 비로소 최상의 가슴 뛰는 일을 만난 것이다. 그날 이후 나는 틈날 때마다 608페이지에 달하는 《신약》을 읽고 또 읽는 일을 멈추지 않고 있다.

몇 년 전부터는 인산 선생의 서른두 차례의 공개 강

연을 토씨 하나 빠지 않고 그대로 기록해 낸 《신약본초神藥本草》 전편을 하루에 1장씩 기도하는 마음으로 읽는 묵상식 독서를 거르지 않고 하고 있다. 1,000여 페이지가 넘는 전편을 한 달여 만에 독파했고 이후엔 후편을 그런 식으로 읽어내며 800여 페이지의 장대한 내용을 탐독했다. 이제 1년이면 《신약본초》 전후편을 각각 6차례씩 읽어낼 수 있는 체계를 갖게 됐다. 한 번 읽은 책을 두 번 볼 필요가 있을까 생각하는 이들이 많지만 거듭해 읽을수록 인산의 의술과 지혜를 제대로 이해하고 기억하게 하는 내공을 갖게 된다는 점을 말씀드리고 싶다.

《신약본초》를 탐독하며 얻게 된 생명의 이치를 머릿속에 담아두는 것만으로도 가슴 뛰는 일인데 인산가를 찾아오는 많은 이에게 그 이야기를 들려주며 ‘건강한 세상’으로 가는 바른 이정표를 제시하는 일은 더욱더 가슴 뛰는 기쁜 일이 아닐 수 없다. 임인년 새해에도 《신약본초》 전후편을 매일 한 장씩 읽는 것을 가슴 뛰는 목표로 삼아 여러분께 더욱 분명하고 심오한 건강 이정표를 전하고 싶다. ㉒



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 자리한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991





## 까맣게 타버린 내 마음, 누가 고쳐주나요

2021년 전 세계인이 구글에서 가장 많이 검색한 주제는 무엇일까? 1위가 ‘치유’였다.

수많은 지구인이 앓고 있다는 얘기다. 가장 많이 한 질문은 ‘나는 왜 이렇게 슬플까’였으며 불안, 스트레스, 심리치료 같은 말들이 엄청난 검색 수를 기록했다. 모두 아픈데 도대체 어디가 아픈지도 모른 채 살고 있는 것이다.

### 화병 우습게 여기다 화禍 입을 수도

우리 몸이 외부 압력을 받으면 긴장, 흥분, 각성, 불안 같은 생리 반응이 일어나는데 이런 외부 압력을 ‘스트레스 요인’이라 부르고, 여기에서 벗어나 원상 복구하려는 반작용을 ‘스트레스’라 칭한다. 모든 질병의 원인이 되는 것처럼 여겨지는 스트레스와 비슷한 증상을 가진 말 중에 ‘울화鬱火’라는 게 있다. ‘울화병鬱火病’이라고도 불리는 ‘화병火病’은 얼마 전까지만 해도 우리나라에만 있는 병명의 하나로 여겨졌으나, 지금은 국제적으로 공인된 공식 병명이 되었다. 정신과에서 병명 진단 기준으로 많이 쓰고 있는 ‘정신장애의 진단 및 통계 편람 4판(DSM-IV)’에서 1995년 “화병hwa-byung이란 한국 민속 증후군의 하나인 분노 증후군으로 설명되며 분노의 억제로 인하여 발생한다”라고 정의한 바 있다.

화병은 주로 중년 이후의 여성들에게서 많이 발생하는데, 울화로 인해 중풍이 발병한 예도 30%나 된다는 보고도 있으며 여성 암으로 투병 중인 환자들이 울화병에 노출될 가능성이 크다는 연구 결과가 제시되기도 했다. 화병 자체는 화를 해소함으로써 해결되기도 하지만, 심혈관계의 질병들(고혈압, 협심증, 심장병, 뇌 순환장애 등)이 있는 사람에게는 치명적일 수 있다.

스트레스와 울화병은 병명과 증상만 있을 뿐, 현대의학적으로 밝혀진 것이 없으므로 특별한 치료 방법 또한 알려진 게 없다. 다만 원인을 찾아내 그것을 해소하려는 심리적 노력이 선행되어야 다른 질병으로 번지는 것을 예방할 수 있고, 암 등 기존에 앓고 있던 질병의 치료에도 도움이 된다.

### 암, 마음 치유도 필요하다

치유治癒란 무엇인가? 치료治療하여 낫게 되는 것을 치유라고 한다. 치유는 치료의 의미에 심리적인 안정감을 더해준 뜻을 담고 있다. 아픈 몸이 낫는 것을 목적으로 삼았을 때, 치료 방법은 여러 가지가 있을 수 있다. 병원에서 진료를 받은 후에 나올 수도 있고, 약을 먹고 나올 수도 있으며 흔한 일은 아니지만, 저절로 낫는 예도 있다.

그런데 이러한 치료들은 치유의 개념까지 나아가지 못하고 대개 대증요법對症療法에만 국한된 경우가 적지 않다. 대증요법이란 질병의 원인을 찾기 어려운 상황에서 표면에 나타난 증상만을 가지고 이에 대응해 치료하는 방법을 말하는데, 사실 표면적인 현상만 보고 그 질병의 원인까지 헤아릴 수 있는 의사는 흔치 않다. 표면적인 증상을 치료해 질병의 뿌리까지 제거된다면 좋겠지만, 그게 생각처럼 쉬운 일은 아니다.

눈동자에 황달이 찾아왔을 때, 눈동자보다는 간에 문제가 있음인데, 우리는 그것의 뿌리보다는 겉 가지를 쳐내는 일에만 치중한다. 여기에서 치유와 치료의 의미가 극명하게 나뉘게 된다. 치유라는 말속엔 마음의 상태까지 보듬어 병을 극복하고자 하는 의미가 담겨 있는 것이다.

### 내가 내 마음의 주치의가 되자

마음속 활활 타오르는 화는 병을 부르게 마련이다. 스스로 제 마음을 다스릴 줄 안다면 좋겠지만, 대부분 사람은 그렇지 못하기 때문에 문제가 되는 것이다.

우리가 병원을 찾아가는 이유는 현대적인 의료 시설을 이용해 우리 몸을 들여다보고 이상 유무를 확인하고 암을 비롯한 수많은 병을 치료하기 위해서이다. 그런데 MRI를 통해서도 보이지 않는, 까맣게 타버린 내 마음의 병은 어디에서 고쳐야 할까?

바쁜 의사들이 우리를 위해 3~5분 이상 시간을 내줄 수 없다면, 스스로 자기 자신의 마음 치유를 위해 시간을 내야 하는 건 아닐까? 의사가 나를 위해 긴 시간을 내줄 수 없다면 내가 내 마음의 주치의가 되어 ‘너 참 잘 견뎌냈다’ ‘그동안 열심히 살았으니 좀 쉬었다 가자’라고 자기 자신에게 위로와 격려의 말을 건네보자. 마음이 치유되면 암도 빨리 낫는다. 

### 박홍희

《인산의학》편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재자 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 《암에 걸린 사람들》을 펴냈다. 자연과 순리에 기반을 둔 명쾌하고 박력 있는 그의 전망은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 홍보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.

