

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



PEOPLE

‘뭉쳐야 찬다’를 평정한
태권도 청년 이대훈!

SPECIAL

체내 염도 0.9%의 비법
짹짹한 에너지로 여름 나기



July 2022

07

Vol.306



9 772765 183007 07 ISSN 2765-1835



열린 문으로 나가지 않는 어리석음

空門不肯出 投窓也大癡 百年鑽古紙 何日出頭期

공문불공출 투창야대치 백년찬고지 하일출두기

열린 문으로 나가려 하지 않고 / 닫힌 창문에만 부딪치는 어리석음이며
묵은 종이를 백 년 뚫어본들 / 어느 날에나 나갈 수 있으려나

당나라의 고승 고령신찬(高靈神贊) 스님이 스승을 깨우쳐주기 위해 읊은 계송이다. 신찬 스님은 처음에 중국 북주에 있는 대중사(大衆寺)를 찾아가 계현(戒賢) 스님을 은사로 출가하였다. 스승은 참선을 전혀 하지 않고, 오로지 경전만 보고 있었는데 신찬 스님이 가끔 읽고 있는 경전의 내용을 물으면 제대로 답을 해주지 못했다. 경전 공부만으로는 생사를 넘어서는 해탈을 이루기 어려울 것으

로 생각한 신찬 스님은 은사 곁을 떠나 당대의 선지식인 백장(百丈·720~814) 선사를 찾아가 여러 해 동안 정진한 끝에 마침내 견성(見性·悟道)하여 백장 스님의 인가(認可)를 받았다. 깨달음을 얻은 신찬 선사는 처음 자신을 입문시켜 경전을 가르쳐준 은사 스님의 은혜를 잊지 못해 대중사로 돌아왔다. 하루는 은사 스님이 목욕하다가 신찬 선사에게 등을 밀어달라고 하였다. 신찬 선사가 등을 밀며 “법당은 좋은데, 부처가 영험하지 않구나(好箇佛殿而佛無靈)”라고 말하자 이 말을 들은 은사 스님이 이상한 생각이 들어 고개를 돌려보니, 신찬은 다시 이렇게 말하였다. “부처가 영험하지는 못해도 방광을 하는구나(佛雖無靈亦能放光).” 제자가 범상치 않음을 짐작했지만 깊이 생각하지 않고, 목욕을 마친 후에 평소처럼 창 아래 놓은 책상에 단정히 앉아 경전을 읽었다. 때마침 벌이 방으로 들어왔다가 반쯤 열린 창문 틈을 찾지 못하고, 창호지에 계속 몸을 부딪치는 모양을 묵묵히 지켜보던 신찬 선사가 은사 스님에게 들리도록 계송을 지어 읊었다. 은사 스님은 이때 문득 느낀 바가 있어 읽던 경전을 덮으며 물었다. “신찬아, 나는 네가 허송세월만 하고 돌아온 줄 알았더니, 그렇지 않구나. 너의 태도가 범상치 않으니, 그동안 누구에게서 어떤 법을 배웠는지 말해 보아라.”

“스님, 실은 그동안 백장 선사에게서 불법에 대해 요지(要知)하고 돌아왔습니다. 돌아와 보니 스님께서 여전히 문자에만 골몰하고 있으시기에 버릇없는 말씀을 누차 드려 참다운 발심을 촉구하였던 것입니다. 부디 제자의 무례를 용서하여 주십시오.” 계현 스님은 대중을 모이게 한 뒤 법상을 차려 제자에게 예를 갖추어 설법을 청하니 신찬 선사는 위의(威儀)를 갖추고, 엄숙하게 법상에 올라 대중을 향해 설법하였다. 법상 아래에서 제자의 법문을 조용히 듣고 있던 계현 스님은 감격의 눈물을 흘리며 말하였다. “내 어찌 늘그막에 이처럼 지극한 가르침을 들을 수 있을 거라 짐작이나 했겠는가...”

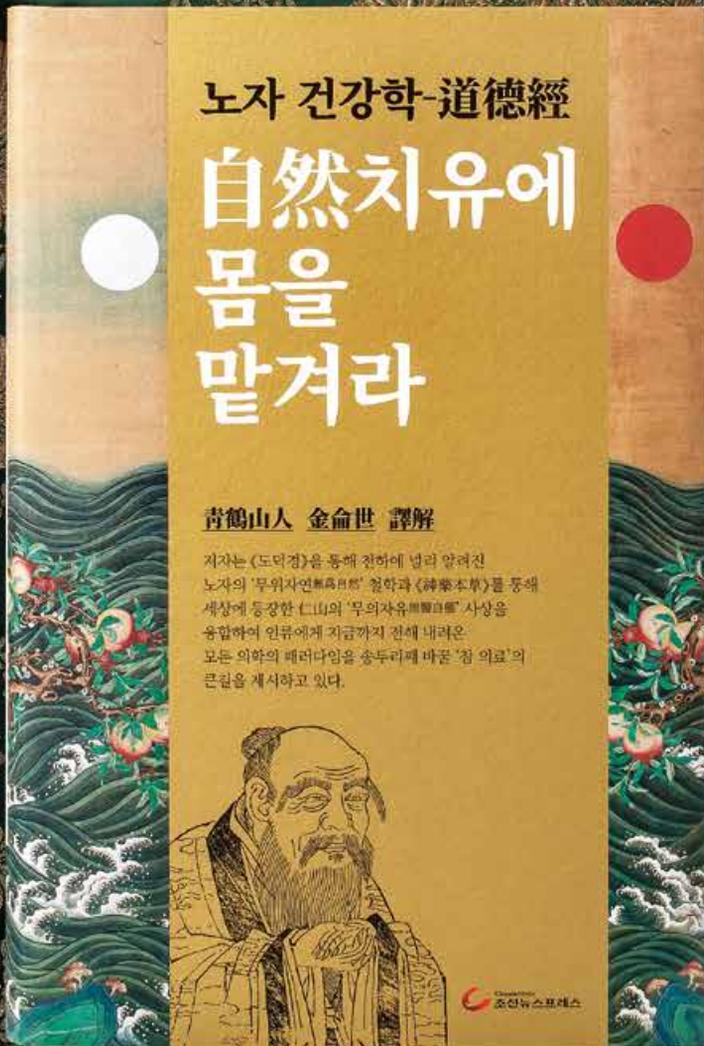
- 《직지심경》 282 (四)

출 김윤세



바이러스와의 대결에서 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



참된 인생의 승부사에 도전 중! 축구왕이 된 태권브이



올림픽과 아시안게임 등 숱한 대회를 석권했던 전직 태권도 선수 이대훈이 발차기 러닝샷을 터뜨리며 '어쩌다벤저스'의 강원도 도장 깨기 성공을 이어가고 있다. 제32회 도쿄올림픽의 메달 없는 도전이 은퇴로 이어지면서 태권도 황제의 활약상이 묻히는가 싶었지만 그는 예능 프로그램 <뭉쳐야 찬다2>의 필드를 볼꽃 슈팅으로 평정하며 태권브이의 시들지 않은 서슬을 유감없이 보여주고 있다.

진정한 승부사 되기 위한 자신감 쌓기 훈련

반듯한 생김처럼 그는 차분하고 조용하며 다감한 성품을 지니고 있다. 외모와 달리 충격적인 점수 차를 만들어내는 변칙적인 뒤차기와 상대 선수를 맥없이 쓰러뜨리는 가차없는 얼굴 공격은 그의 천성을 뒤엎는 치열한 훈련의 결과물인 셈이다. 이기고 싶고 꼭 이겨야만 하는 절박한 상황이지만 막상 이기고 나면 패자에 대한 미안함으로 불편해하던 이 선량한 승부사에게 '어쩌다벤저스'는 좀 더 유능하고 자신감 있게 승부에 임하는 법을 알려주고 있다.

그는 최다 골을 보유한 '뭉찬팀'의 황금 에이스지만 그의 자신감은 멤버들에 비해 부족한 편이다. 카바디, 스쿼레톤, 라크로스, 노르딕-복합 등 이름만으론 어떤 게임인지 알 수 없는 비 인기 종목 출신 키퍼들의 진짜 무기는 자신에 대한 믿음에 있다. 이대훈은 경쟁하듯 내뿜는 그들의 강한 에너지와 캐릭터가 처음엔 낯설었지만 그 능동적인 삶의 태도를 이내 부러워하게 됐다. 잘난 척하고 허세도 들어있지만 자신의 욕망을 솔직하게 드러내며 씩씩하게 나아가는 그들의 모습을 본받아야겠다는 게 요즘 그의 생각이다. 자만으로 넘어가지 않는 절제

된 자신감만큼 매력적인 건 없기 때문이다. 13년간 태극마크를 지키며 아시안게임 3연패 위업을 비롯해 제30회 런던올림픽 은메달과 제31회 리우올림픽 동메달을 획득한 역사상 가장 압도적인 태권도 선수가 그들에게 밀릴 이유는 조금도 없다. 오히려 이대훈은 이들보다 더 많은 지옥 훈련을 견디며 패배의 순간을 승리의 상황으로 뒤집어낸 승부사가 아닌가.

무엇이든 할 수 있는 새파란 서른 살

은퇴 이후 지난 1년 동안 그는 코칭스태프가 세운 훈련 스케줄 대신 자신이 짜놓은 계획표대로 박사 논문을 쓰며 지도자가 될 수 있는 공부를 해오고 있다. 아침에 눈을 뜨면 오늘은 어떤 공부를 하고 논문을 얼마만큼 더 완성할지를 정하지만 그 생산성과 능률이 선수 시절에 비해 사뭇 떨어지는 것



에 불안해질 때가 있다.

금메달을 놓치고도 올림픽이 내 인생을 좌지우지하는 건 아니라며 승자의 손을 치켜올려 주던 그 여유가 조금씩 사라지는 중이다. 그러나 얻은 것도 있다. 인생이란 게 ‘준비’와 ‘시작’ ‘그만’이라는 심판 구령으로 진행되는 태권도 경기보다 훨씬 격하고 난해하다는 것을 말이다. 수많은 인연과 우연, 절연과 시작 속에서 삶의 무상함을 경험하게 되지만 잠시도 쉬지 않고 변하는 세상을 우직하고 유연하게 대하는 게 최선이라는 걸 알게 된다.

그에게 운동선수라는 본분과 운명은 여전히 유효한 것이어서 ‘어쩌다벤처스’의 훈련과 촬영이 있는 날은 긴장과 함께 생기가 되살아나 연애를 하는 것만큼이나 설레고 흥겨워진다. 조깅과 웨이트 트레이닝, 볼 훈련 등 각각의 운동이 이토록 재미있었던가 싶어 더 격렬하게 내달리며 킥을 날려본다. 이어 전속력을 다해 달려오는 상대 선수를 향해 몸을 날려 견제에 나서는데 그 충동이 아프고 빠르기보단 팽팽한 탄력간의 기분 좋은 부딪힘으로 느껴지는 것은 이제 막 이립의 관문에 들어선 새파란 서른 살이기 때문이 아닐까.

등번호 77번에 특별한 의미가 있다.

“아내를 처음 만난 날인 7월 7일을 기억하기 위해서다. 결혼 초기엔 선수촌 생활과 전지훈련 등으로 몇 달씩 떨어져 지내야 했다. 오랜만에 집엘 가면 아내는 부상 없이 잘 지냈느냐는 안부보다 전등이 고장 났다, 리모컨 작동이 안 된다며 수리해 달라는 얘기를 잔뜩 늘어놓곤 했다. 등을 갈거나 건전지를 교체하면 되는 아주 간단한 일들을

그때그때 해결하지 않고 바쁜 나만 보고있는 게 의아스러웠는데 내게 기대고 싶은 마음 때문이란 걸 알게 됐다. 지금도 본인이 혼자 가도 될 곳을 꼭 함께 가야 한다며 일부러 내가 오길 기다리거나 나 혼자 가도 충분한데 같이 가자며 따라나서는 아내를 보면 내가 늘 옆에서 위해주고 챙겨줘야겠다는 생각을 하게 된다.”

서른 살이 된 것에 대해 어떤 감회를 갖고 있다.

“이제 진정한 어른이 됐구나 하는 생각을 하게 된다. 하지만 어른이 해야 할 의무는 서른 살이 된 지금보다 결혼을 했던 스물여섯 살에 더 많이 행했던 것 같다. 아기를 낳는 일, 집을 얻는 일, 양쪽 집안 어른들의 뜻을 헤아리는 일... 모두 다 서툴기만 했다. 그런데 그런 종류의 일은 마흔 살이 됐다고 해서 더 능숙해지는 게 아니다. 열 살, 스무 살 이상의 연장자인 선배와 지도자도 처음엔 어렵고 거리가 있지만 함께 훈련하고 대회를 다니다 보면 나이라는 차이가 다 허물어지고 친구가 되기 마련이다. 나이에 맞는 행동을 하는 것은 좋은 일이지만 너무 의식할 이유는 없다고 생각된다. 차이는 있지만 나이가 많건 적건 사람은 다 비슷하게 생각하고 느끼니까 말이다.”

은퇴 이후 가장 많이 달라진 점은 무엇인가?

“현역 시절엔 알람 소리에 깨어나 코칭스태프가 정한 일정대로 훈련했지만 지금은 모든 것을 내가 정하고 추진한다. 피곤하면 잠을 더 자도 되는 자유로운 상황인데 몸은 더 찌뿌둥하고 일정은 루즈해져서 답답할 때가 많다. 스스로 정하고 추진하는 것에 익숙하지 않아 지금 내가 잘 하고 있는 건가 하는 의구심이 들 때가 많다. 잘 되고 못

되고를 떠나 내가 정하고 선택한 것에 확신을 갖는 게 더 시급하다.”

태권도가 가르쳐준 깨달음은 무언가.

“손과 발이 눈보다 더 빠르다는 것. 상대 눈을 보고 겨루기를 하면 이길 수가 없다. 발을 보면 손에 닿을 수 있고 손을 주시하면 발 가격을 놓치게 된다. 상대의 중간쯤인 보호구를 보고 경기를 하는 게 가장 안전하다. 공격과 수비가 0.1초 안에 순식간에 이뤄지지만 그 짧은 찰나에도 처음과 중간, 끝이 구분돼 있다. 그 과정을 끝까지 다 지켜본 후 대응해야 반격을 할 수 있다. 여유를 갖고 집중해야 하는 너무도 복잡한 구조다. 오랜 훈련만이 그런 반응을 만들어낼 수 있다.”

‘어쩌다벤처스’에서 만난 동료에게서 느끼는

운동선수만의 특성은 무언가.

“일상 하나하나를 메달을 놓고 벌이는 경기처럼 최선을 다하는 성실함을 꼽을 수 있다. 빨리 뛰고 멀리 차고 상대를 무너뜨리고 불편하게 만들어야 하는 전투적이고 적자생존적인 상황에서 지내왔기 때문에 철두철미하고 노련한 구석이 많다. 물론 책상 앞에 앉아 책을 읽고 글을 쓰는 데는 익숙하지 않지만 상황을 판단하거나 개선하는 데는 누구보다 빠르다.”

어떤 사람을 좋아하나.

“나를 편안하게 해주는 사람. 그러니까 말도 많이 건네며 먼저 다가와 주는 사람을 더 좋아하게 된다. 하지만 자신을 잘 드러내지 않는 과묵하고 신중한 태도가 멋있게 보일 때도 있다.”

운동을 이토록 좋아하는데 왜 은퇴를 했나.

“제33회 파리올림픽을 기다려야 하는 3년은 너무 길고 메달의 가능성으로부터 너무 멀리 와 있다는 판단이 들었다. 우승을 거머쥌 수 있는 새 얼굴을 위해 내 자리를 양보하는 게 옳다고 본다. 무엇보다 오래전부터 지금 내가 하고 있는 일을 준비하고 계획해 왔다. 공부를 많이 해보지 않아 진척이 더디지만 그런 지지부진함이 더 많은 것을 얻게 할 것이라고 믿는다.”





박승조(67) 서보미술문화재단 이사장은 독실한 불자였던 아버지 박서보 화백의 영향으로 자연스럽게 불교를 접했고, 대학원에 다니면서 도학 등 동양철학에 관심을 가졌다. 그리고 1985년 지인으로부터 우연찮게 인산 김일훈 선생의 《신약》을 소개받았고, 그 속에 담겨 있는 인산 선생의 철학에 빠져 바로 스승으로 섬기게 됐다.

일상에 스며든 인산의 가르침...

“당시 동양철학을 공부하는 것이 유행했던 터라 많은 책을 읽었어요. 처음 《신약》을 소개받았을 때도 다른 동양철학 책과 비슷한 내용이라 생각했죠. 처방과 관련한 내용은 전문가가 아니라서 이해가 안 됐으나, 뒷부분 ‘우주론’을 보면서 너무 놀랐어요. 단순히 지식을 전달하는 차원을 넘어 동양철학과 현대의 천문학을 조화롭게 풀어낸 것을 보면서 인산 선생이 궁금해지기 시작했죠. 그래서 인산 선생의 강연마다 쫓아다니고, 《신약》을 읽고 또 읽으며 공부했죠. 죽염을 먹기 시작한 것도 인산 선생에 대한 믿음 때문입니다.”

‘음식으로 건강 지키라’는 말씀 실천

박승조 이사장은 고등학교 때부터 중국무술을 해왔다. 자신이 지금까지 특별히 아픈 곳 없이 건강하게 생활할 수 있는 이유 중 하나라고 했다. 그리고 그 이상으로 건강을 유지하는 비결이 바로 ‘죽염 섭취’라고 전했다. 모든 음식을 죽염과 죽염장으로 만들어 일상 속에서 인산의학을 실천하고 있다고 말했다.

“일부러 죽염을 챙겨 먹으려고 하면 오히려 어렵더라고요. 우리 집에는 일반 소금이 전혀 없어요. 음식의 모든 간은 죽염으로 맞추죠. 또 지금은 죽염두부가 있어 이를 먹고 있는데, 예전에는 두부를 사와 하루 정도 죽염수에 담가놓았죠. 다음 날 보면 간수가 쏙 빠지고 아주 부드럽고 맛이 더 고소해져요.”

죽염만큼이나 박 이사장이 또 챙기는 것은 죽염간장이다. 1990년대 초 인산 선생이 살아생전 직접 담근 죽염간장을 그는 아직도 보물처럼 간직하고 있다. 인산 선생이 강조한 것처럼, 박 이사장은 가정 내 상비약으로 죽염간장을 활용하고 있다.

“배가 아프거나 속이 안 좋을 때 죽염간장을 먹으면 속이 편안해지는 것을 느껴요. 따뜻한 물을 마실 때도 죽염간장을 한두 스푼 넣으면 입안이 깔끔해지죠. 아침에 일어나 커피를 마실 때보다 정신도 맑아지더라고요.”

죽염간장, 죽염김치도 직접 담가

《신약》으로 처음 인산 선생과 인산의학을 접한 박 이사장은 《신약》만 100번 정도 읽었다고 한다. 인산가에서 발행하는 도서는 빠짐없이 읽었다. 그중 《신약》과 《신약본초》는 읽을 때마다 인산 선생의 폭넓은 지혜와 통찰력

에 감동하게 된다고.

“《신약》에는 다양한 처방이 정리돼 있는데, 다른 책과 달리 그 처방이 나오게 된 원리에 대해 자세히 설명돼 있어요. 그 원리를 이해하고 나니 인산 선생의 말씀을 더 신뢰하게 됐죠. 그 말씀대로 다 실천하면 아주 건강해지겠지만, 사실 쉽진 않잖아요. 그래도 특히 강조하셨던 죽염간장과 죽염김치는 한 번쯤 직접 만들어봐야겠다는 생각이 들었어요. 함양 내려가 서목태 죽염간장을 담가 주변 사람들에게 나눠줬더니 다들 맛있다고 하더라고요.”

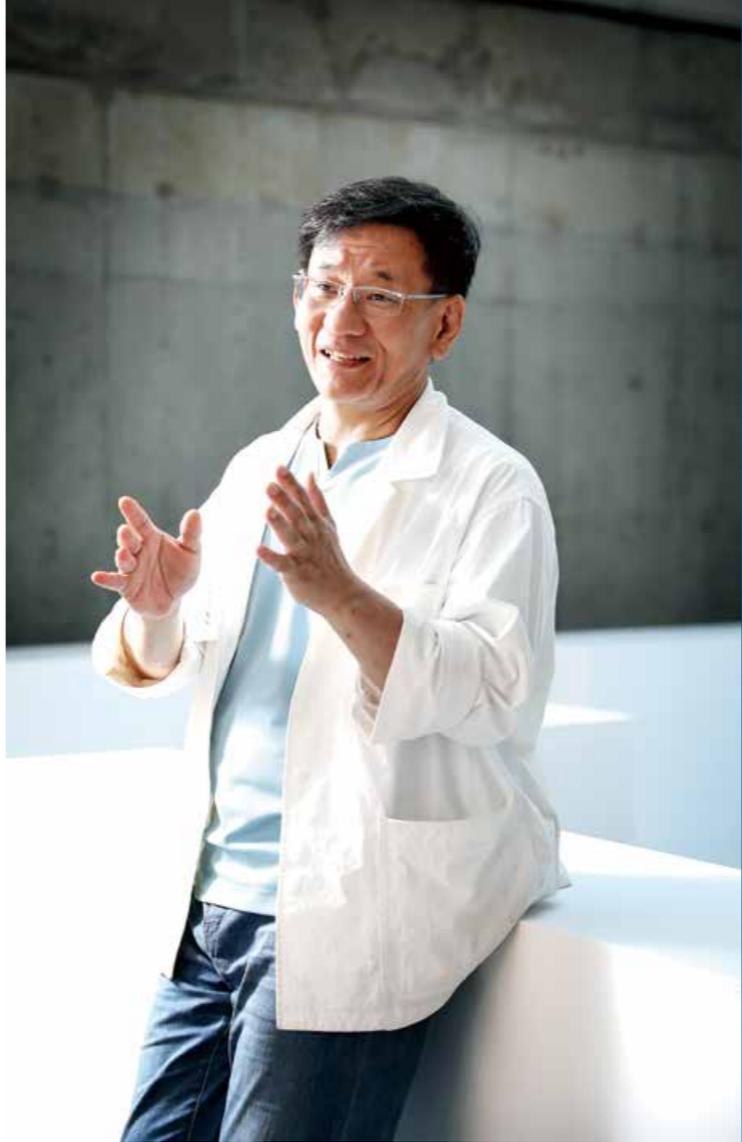
박 이사장은 모두가 건강한 삶을 누리면 좋겠다는 마음에 지인들에게 죽염과 인산의학을 설명하고 《신약》도 선물해 봤지만, 대부분 내용을 어려워하거나 쉽게 받아들이지 못했다. 가족 역시 마찬가지였다. 그래서 그는 복잡한 설명 대신 죽염이나 죽염간장을 주며 직접 경험해 보게 한다.

“어차피 모든 가정에서 음식을 하면서 소금, 된장, 간장은 사용하잖아요. 안 먹는 것을 권하는 것은 의미가 없더라고요. 인산 선생을 모르는 사람에게 인산의학부터 설명하면 경계심을 갖는 이들도 있어요. 생활 속에서, 음식을 통해 자연스럽게 인산의학이 스며들어 모두가 건강했으면 하는 바람입니다.”

박 이사장은 특별한 목적을 갖고 인산의학을 실천하진 않는다. 음식을 할 때 죽염·죽염장으로 양념을 하고, 일 년에 한 번 유향오리진액을 먹고, 매일 아침 홍화씨 분말을 먹고, 식사를 한 뒤 죽염을 먹는 것. 얼핏 보면 철저히 인산식대로 생활해 힘들지 않을까 싶지만, 30년 넘게 일상처럼 해온 것이기에 특별할 것이 없다고 말한다.

“저에게 인산 선생과 죽염은 지극히 평범한 일상이죠. 매일 잠을 자고, 밥을 먹고, 화장실을 가고, 물을 마시고, 운동을 하는... 그렇게 반복되는 일상 중 하나. 인산의학을 너무 어렵다고 생각하지 마시고, 천천히 하나씩 바꿔보세요. 그래야 건강도 즐겁게 지킬 수 있습니다.”

※이 기사는 회원 개인의 의견인 점을 밝힙니다.



안 먹는 것을 권하는 것은 의미가 없더라고요. 인산 선생을 모르는 사람에게 인산의학부터 설명하면 경계심을 갖는 이들도 있어요. 생활 속에서, 음식을 통해 자연스럽게 인산의학이 스며들어 모두가 건강하게 생활하면 좋겠습니다



《신약神藥》 출간 36주년 이전에도 없고 이후에도 없을 불멸의 의학서적

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 久료敎療 경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 인산의학의 기반. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암, 신종 괴질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.

제철 감자·아삭 오이로 차린 밥상! 보약도 안 부러워



RECIPE



감자밥

재료 쌀 2컵, 감자 2개,
들기름 1큰술, 다시마 1조각

만들기

1 쌀 2컵을 씻어 30분 동안 체에 밭쳐두었다가 다시 30분 불린다. **2** 감자를 깨끗이 씻어 한입 크기로 자른다. **3** 냄비밥 기준으로 ①의 불린 쌀에 물 2.4컵을 붓고 다시마와 ②의 감자를 올린 후 들기름을 두르고 불에 올려 밥을 짓는다.

중국식 오이무침

재료 오이 2개, 홍고추 1개
양념장 재료 죽염 2작은술, 설탕 1큰술, 식초 3큰술, 다진마늘 ½큰술

만들기

1 오이를 잘 씻은 후, 두들겨 길게 가르고 한입 크기로 잘라 죽염에 절인다. **2** 홍고추는 반 갈라 씨를 제거하고 송송 썬다. **3** 분량의 재료로 양념장을 만든다. **4** ①의 오이 물기를 가볍게 짰 후 ③의 양념장에 버무리고 ②의 홍고추를 곱명으로 올린다.

무더위에 지쳐 입맛을 잃는 계절이 왔다. 이럴 땐 입안은 시원하게 해주고 몸을 가볍게 해주는 음식이 제격. 땀을 많이 흘리는 계절인 만큼 수분 가득한 채소와 비타민 풍부한 제철 식품으로 여름철 건강을 지켜보자.

식욕이 떨어지는 여름철, 산해진미가 눈앞에 펼쳐져도 손이 잘 가질 않는다. 더위를 피하기 위해 활동량도 급격히 줄어 소화도 잘 안 된다. 그렇다 보니 끼니를 거르거나 대충 물에 밥만 말아 먹는 어르신들도 많다. 하지만 노약자의 경우, 조금만 땀을 흘려도 어지럼증이나 두통 등의 증상이 나타날 수 있어 영양 섭취에 특히 신경 써야 한다.

사과보다 비타민 C 3배 풍부한 핫감자

여름철 식탁에 채기면 좋은 식재료가 '감자'다. 6월부터 나오기 시작하는 핫감자는 소화가 잘 되고 열량이 낮아 체중 관리를 하는 이들에게 필수 식품. 게다가 사과보다 비타민 C가 3배나 많이 함유돼 있어 피로 해소에도 도움 된다. 감자를 맛있게 먹는 방법은 다양한데, 건강을 생각한다면 '감자밥'을 추천한다. 튀기거나 볶는 조리법을 피해 탄수화물 특유의 높은 열량도 줄이고 감자의 영양가를 그대로 섭취할 수 있다. 감자 특유의 담백하고 고소한 맛 때문에 그냥 먹어도 좋지만, 죽염간장소스나 강된장을 곁들이면 짭짤함이 더해져 더 맛있다. 강된장을 만들 땐 핫감자를 삶아 으개 넣으면 식감이 부드러워지고 감칠맛이 더 강해져 입맛을 돋운다. 무더위로 달아난 입맛을 좀 더 완벽하게 잡고 싶다면 짭조름하고 부드러운 명란달걀찜을 함께 상에 올려도 좋다. 단백질까지 섭취할 수 있어 영양 가득한 한 끼가 완성된다.

새콤달콤한 중국식 오이무침

수분 가득한 오이 역시 여름 밥상에서 빠질 수 없다. 보통 오이로 담그거나 냉국으로 즐기는데, 이럴 경우 짠맛이 강해 많이 먹지 못한다. 색다른 방법으로 오이를 즐기고 싶다면 매번 먹는 오이지나 오이냉국에서 벗어나 식감이 아삭하고 입안을 개운하게 해주는 중국식 오이무침을 준비해 보는 건 어떨까. 오이지처럼 오랜 시간 절여야 하는 번거로움도 없고, 바로 양념에 버무리려 샐러드처럼 가볍게 즐길 수 있다. 고춧가루를 사용하지 않아 새콤달콤해 아이들도 맛있게 먹는다. 단, 오랜 시간 절이는 것이 아니기에 조리 시 오이를 잘 두드려야 양념이 잘 스며든다. 술안주로도 제격. 조리법이 간편하고 칼로리도 낮아 여름밤 가볍게 한잔 즐기고 싶을 때 잘 어울린다. 



여름날의 열무... 그 청량하고 쌉싸름한 맛

‘열무김치 담글 때는 님 생각이 절로 난다’는 노래 가사가 있다. 좋아하는 사람에게 시원하고 개운한 김치 맛을 전하고 싶은 설렘과 애정이 그득 담겨 있다. 맛있고 몸에 좋은 제철 푸성귀 열무로 노래 속 주인공처럼 시원하고 구수하게 김치를 담가보는 건 어떨까. 임께서 매우 좋아하실 테니까 말이다!



몸의 열 가라앉히고 보듬는...

시원하고 상큼한 국물과 연하면 서도 아삭한 식감, 열무김치는 무 더위를 잠시나마 잊게 해주는 여름철 대표 음식이다. 열무김치의 주재료인 열무는 ‘여린(어린) 무’에서 그 이름이 유래했다고 알려져 있으며 더운 열과 없을 무가 합쳐져 만들어졌다는 얘기도 있다. 더위를 식혀주는 청량한 채소라는 특성이 이름이 된 것이다.

여름에는 땀을 많이 흘려 체내 필수 무기질 배출량이 많아진다. 열무는 비타민 A와 비타민 C, 칼슘이 풍부해 땀으로 빠져나간 필수 무기질 보충에 도움이 된다. 열무의 비타민 A에는 유독 베타카로틴이 풍부해 눈 건강에 유익하다. 또한 비타민 C는 면역력 향상과 함께 콜라겐 생성을 촉진하고, 활성산소를 제거하는 항산화 작용을 해 노화 방지와 피부 탄력 유지에 도움을 준다. 이 외에도 열무에 함유된 다량의 칼륨 성분은 혈관 내 불필요한 나트륨을 외부로 배출시켜 고혈압 예방에 효과적이다.

열무 특유의 쌉싸름한 맛은 인삼의 주요 성분 중 하나인 사포닌에 기인한다. 몸에 열이 많은 사람은 인삼 대신 열무를 먹어야 한다는 이야기가 있을 만큼 열무엔 사포닌 성분이 풍부하게 들어 있다. 사포닌은 우리 몸에 두루 유익한데,

특히 혈관 탄력을 조절해 높은 혈압을 낮춰주는 효능이 있다. 성인병을 걱정하는 현대인이라면 주목해야 할 이유다. 이 외에도 열무의 사포닌 화합물은 다이어트, 변비 예방, 소화 기능 향상에도 효과적이다.

상쾌한 여름 밥상 만드는...

열무의 대표적인 활용법은 물김치로 담그는 것이다. 보는 순간 침이 고이게 하는 열무김치를 보리밥에 비벼 먹는 맛, 이만한 천하일미가 또 어디 있을까 싶다. 더욱이 먹는 것에서 비롯되는 병을 염려하지 않아도 돼 더 좋다. 열무에 풍부한 비타민, 무기질과 함께 보리밥의 탄수화물과 식물성 단백질을 함께 섭취하니 맛뿐 아니라 영양 균형도 훌륭하다. 또 섬유질과 전분을 분해하는 효소가 풍부한데다 100g당 14kcal로 열량이 매우 낮은 알칼리성 식품이라는 점도 주목할 만하다.

열무를 김치로만 먹기엔 좀 아깝다는 게 필자의 생각이다. 열무 냉채를 만들거나 열무뿌리로 생채 무침을 하면 색다른 열무의 맛을 느낄 수 있다. 마요네즈와 오일을 소스로 사용하는 서양식 샐러드로 만들어도 그 청량하고 새콤한 맛엔 변함이 없다. 열무전을 부치거나 삼겹살과 함께 볶음으로 조리해도 맛있다. 이탈리아에서는 잘

**있는 연둣빛
즐거움이 도통하며
수분 가득!**

**키는 작고
뿌리가 날씬한
열무가 좋아~**

게 썬 열무 이파리와 줄기를 간 돼지고기와 함께 올리브오일에 볶아 파스타로 즐기기도 한다.

그렇다면 어떤 열무를 골라야 개운한 김치와 청신한 열무 요리를 만들 수 있을까? 정답은 키가 작고 뿌리가 날씬한 열무를 택하는데 있다. 잎이 연둣빛으로 싱싱하면서 줄기가 도통해야 좋다. 열무를 잘랐을 때 줄기 단면에 수분감이 있으면 신선하다고 봐도 된다. 열무는 연해서 오래 두고 먹기에는 적당하지 않다. 한 번에 다 먹을 만큼만 사는 게 좋다. 어쩔 수 없이 남은 열무는 신문지나 키친타월에 싸서 밀동을 아래로 하고 냉장고 신선실에 넣어두면 2~3일 정도 보관이 가능하다. 시들시들한 열무는 물로 씻거나 물에 살짝 담가두면 파릇파릇 살아날 수 있다.



힐링 플라워!

몸의 건강 이상으로 중요한 것이 마음의 건강이다. 팬데믹 이후 우울함과 무기력증을 동반하는 ‘코로나 블루’를 호소하는 이들이 적지 않다. 그런데 마음을 건강하게 유지하는 방법은 일상에서 의외로 쉽게 찾을 수 있다. 길가에 핀 꽃 한 송이에 눈길이 머물면 마음이 편안하고 따스해진다. 꽃 한 다발을 꽃병에 꽂아 식탁에 올려두면 집 안 분위기가 한결 화사해진다. 우리 눈을 즐겁게, 마음을 건강하게 해주는 꽃 관리법에 대해 알아보자.

가꾸는 과정서 안정과 만족감 느껴

인간은 다른 대상과 애착 관계가 형성되면 그 관계 안에서 안정을 느낀다. 애착은 자신이 아닌 다른 인간이나 동물을 가까이하고 이를 유지하려는 행동이다. 인간이 태어나 3년 동안 주양육자와 맺은 애착 관계가 평생에 걸쳐 정서적인 영향을 미친다고 한다. 인간이 살아가는데 있어서 애착의 대상이 있다는 것은 그만큼 중요하다.

누구든 애착을 느끼는 대상이 필요하지만 그것이 꼭 가족이나 친구일 필요는 없다. 특히 코로나19 팬데믹 이후 접촉보다는 거리 두기가 미덕이 된 요즘, 강아지나 고양이 등 반려동물과 강한 애착 관계를 형성하는 사람도 많고, 식물과

애착 관계를 맺는 사람도 늘고 있다. 이들은 반려식물과 교감하며 정서적으로 안정을 느끼고 활력을 얻는다. 집 안이나 텃밭에서 다양한 식물을 키우는 이들을 지칭하는 '식물집사'라는 신조어도 생겼다.

식물 가꾸는 과정에서 마음의 병 치료하기도

특히 사회적 활동량이 떨어지며 타인과의 관계가 소원해질 수 있는 50대 이상이라면 식물과 교감하며 삶의 활기를 되찾는 것도 자신을 돌보는 좋은 방법 중 하나다. 식물을 가꾸며 꽃을 피우고 열매 맺는 과정을 경험함으로써 몸과 마음의 병을 치료하는 전문적인 과정이 있을 정도이니, 그 효과는 이미 증명된 것이다.



이쯤에서 기자의 개인적인 경험을 풀어내야겠다. 예전엔 꽃다발을 선물로 받으면 “꽃을 뭐 하러 돈 주고 사? 차라리 먹을 걸 사 먹지”라고 선물 준 이를 타박하는 편이었다. 일정 시간이 지나면 쓰레기가 되어버리는 게 꽃 아닌가.

집에 두면 하루 이틀 안에 꽃잎이 떨어지고 고개를 푹 숙이는 꽃이 달갑지 않았다. 그런데 근래 새로운 경험을 했다. 길가의 들꽃이나 나무 끝에 달린 탐스러운 꽃들이 눈에 들어오기 시작했다. 사람이 나이를 먹으면 꽃을 좋아하게 된다더니, 기자 역시 그 진리를 피해가지 못하는 걸까 싶었다. 꽃을 좋아하는 친구에게 이런 이야기를 했더니 친구가 자동차 트렁크에 꽃을 한 가득 싣고 와 이렇게 말했다.

“아름답고 생명력이 넘치는 꽃들이 눈에 보이기 시작했다는 것은 너의 마음에 있던 어떤 것이 결핍되었거나 몸이 지쳤기 때문일 거야. 그럴 땐 자연을 가까이하는 게 가장 좋지만 시간이 없으니까 너의 공간에 꽃을 들여놔 보면 어때?”

그렇게 선물로 받은 꽃들을 꽃병 세 개에 나눠 꽃고 매일 물을 갈아주며 각별히 신경 썼더니 새로운 꽃봉오리가 생기고 꽃잎이 지는 과정이 반복되며 보름 동안 집 안은 한껏 화사해졌다. 관심을 쏟는 만큼 생기를 유지하는 꽃들을 보며 일종의 만족감과 안정감을 느꼈다.

실제로 무력감이나 우울감을 느낄 때 숲속이나 공원에서 한두 시간 걷는 것만으로도 치유 효과가 있다는 연구 결과가 있다. 어쩌다 하는 산책만으로 해결이 안 될 때는 식물을 곁에 두고 애정을 쏟는 행동이 심리적 안정을 찾는 데 큰 도움이 된다.



줄기 끝 사선으로 잘라 꽃병에 꽂기

일주일 넘게 꽃의 향기와 빛깔을 생생하게 감상하려면 시간과 정성을 들이는 노력이 해야 한다. 꽃다발을 사서 바로 벽에 걸어 말리는 경우도 있지만 꽃을 좀 더 피운 후에 말리면 더 예쁜 형태가 유지되니

일단은 꽃병에 담아보자. 꽃다발을 사서 집에 돌아온 즉시 꽃병에 꽂더라도 금세 시들 수 있으니 꽃다발 포장을 풀고 꽃을 묶고 있는 매듭, 철사 등을 제거한다. 각 줄기의 끝을 사선으로 자른 다음 꽃병으로 옮기면 꽃을 오랫동안 감상할 수 있다. 사선으로 절단된 면은 비교적 넓은 물을 좀 더 잘 흡수한다. 꽃병의 물은 깨끗한 정수나 수돗물로 하루에 한 번, 여름철엔 한 번 이상 갈아준다. 꽃병의 물을 갈아줄 때마다 줄기를 사선으로 조금씩 잘라주면 된다.

물에 잠기는 잎 부분은 제거하는 것이 좋다. 잎에서 나오는 페놀 성분이 물을 오염시키고 줄기를 썩게 만들 수 있기 때문이다. 물에 죽음을 녹이면 꽃이 생명력을 얻어 생생함을 더 오래 유지한다. 물에 설탕을 조금 녹이거나 사이다를 조금 붓는 것도 도움 된다. 식초를 한두 방울 떨어뜨리는 것도 방법이다. 설탕의 당분이 꽃에 영양을 더하고 사이다의 탄산과 식초의 산성 성분이 꽃의 생기를 유지시켜 준다. 꽃을 위한 영양제를 넣어주는 것도 물론 좋다. 꽃을 꽂을 땐 줄기가 서로 사선으로 겹치게 해서 새로운 꽃봉오리가 생겨날 공간을 확보해 준다.

꽃바구니는 꽃다발보단 손이 덜 간다. 꽃바구니

식물집사에 도전해 보세요!
7월에 구입하면 좋을 꽃



꽃 중의 꽃은 역시 장미

예쁜 꽃의 대명사 격인 장미. 어떤 색을 골라도 예쁘지만 더 예쁜 장미를 고르는 법은 따로 있다. 꽃바구니나 꽃다발을 만들 계획이라면 30~40% 정도 핀 상태의 장미를 선택하면 좋다. 활짝 핀 장미가 당장 보기엔 예쁘지만 금세 시들기 마련. 꽃봉오리가 살짝 열린 듯한 상태의 장미를 골라보자. 관리만 잘 하면 장미의 고운 자태를 14일 이상 감상할 수 있다.

속 물을 머금고 있는 플로탈폼이 마르지 않도록 매일 일회용 종이컵으로 1컵 정도의 물을 부어주면 오랜 시간 아름다운 꽃을 감상할 수 있다.

인테리어적인 효과를 위해 과일을 소담하게 담아 꽃병이나 꽃바구니 옆에 두는 경우가 있는데 이것은 좋은 방법이 아니다. 과일을 익히는 역할을 하는 호르몬인 에틸렌이 분비돼 식물의 노화를 촉진시키기 때문이다. 🍌



저마다 각자의 방법으로 휴식하고 재충전하는 시간

점점 짙어지는 녹음에 마음까지 평온해지는 계절이다. 어디론가 떠나기 좋은 지난 6월 10일, 인산가 회원 50여 명이 함양 인산연수원에 모였다. 바로 '제289차 1박 2일 힐링캠프'에 참가하기 위해서다.

“평소 소화가 잘 안 되고 속이 편하지 않았는데, 친구가 죽염을 먹어보라고 하더군요. 그래서 먹기 시작했는데, 막상 많은 양을 먹으려고 하니 쉽지 않았어요. 인산 선생 말씀처럼 퍼먹고 싶었지만, 너무 짜서 엄두가 안 나더라고요. 그래서 힐링캠프에 오면 죽염 섭취법을 알 수 있지 않을까 해서 참가 신청했어요.”

서울에서 혼자 참가했다는 한 회원은 마치 공부를 하러 온 학생처럼 첫 일정부터 빠짐없이 수첩에 힐링캠프에서 알게 된 내용들을 적었다. 그는 죽염에 대해 알고 싶고, 인산가가 어떤 곳인지 직접 눈으로 보고 싶어서 캠프에 왔다고 했다.

친구·부모님과 함께 즐기는 건강 여행

이른 아침 출발한 힐링캠프 참가자들은 점심 전후로 인산연수원에 도착했다. 맑고 화창한 날씨에 참가자들은 장거리 이동으로 인한 피로감도 잊었다. 인산연수원은 계절마다



아름다운 특색을 갖고 있는데, 특히 이맘때는 사방이 녹음으로 둘러싸여 편안함을 준다. 숙소를 배정받고 점심으로 준비된 비빔밥을 먹은 후, 참가자들은 간단하게 1박 2일간의 일정과 인산가·죽염에 대한 설명을 들었다. 이후 상림공원으로 향했다. 상림공원은 1,000년이 넘는 역사를 자랑하는 함양의 대표 명소로, 국내에서 가장 오래된 인공 숲이다. 걷기 좋은 산책로가 잘 조성돼 있고, 천년숲답게 나무가 울창해 한여름에도 시원하다. 처음 힐링캠프에 참가한 회원은 물론, 코로나19 이전 여러 번 캠프에 왔다는 회원도 마치 처음 온 것처럼 신이 난 모습이다. 흙길을 보자 바로 신발을 벗어 양손에 들고 천천히 자연의 기운을 느끼는 참가자도 있었다. 아직 연꽃이 화려한 모습을 보이지는 않았지만, 커다란 연잎 사이로 조성된 돌다리를 건너며 추억 남기기도 잊지 않았다. “인산가를 잘 모르는 친구와 함께 왔어요. 1박 2일 힐링캠프만 벌써 5번째 찾고 있는데, 올 때마다 정말 좋아요.”





뽑어내는 용융 작업, 커다란 죽염 덩어리를 일일이 손으로 깨는 작업, 가루가 된 죽염을 다시 대나무통에 담은 작업 등 9회죽염이 완성되는 모습을 직접 눈으로 확인할 수 있다.

“이곳에 오기 전 유향오리진액을 만드는 모습도 봤는데, 죽염처럼 다 손으로 직접 작업을 하더라고요. 제품 하나하나 모두의 정성이 담겨 있는 것 같아 믿음이 가고 건강에도 분명 도움이 될 것 같아요.”

맛있는 식사와 아름다운 풍경이 주는 힐링

힐링캠프를 다녀온 사람들이 공통적으로 말하는 것이 있다. 바로 맛있는 식사와 인산연수원에서



공기가 좋은 것은 당연하고, 아무리 멋진 여행지라고 해도 이곳만큼 건강한 여행지는 경험하지 못한 것 같아요. 좋은 사람과 건강한 음식을 먹으며 그저 편안하게 쉬는 것, 이것만큼 멋진 시간은 없죠.”

죽염 공장 방문

처음 참가한 이들 중 상당수는 죽염에 대해 알고 싶어 캠프를 찾았다고 한다. 그래서인지 죽염을 만드는 수동공장에 방문할 때가 가장 반응이 좋다. ‘정말 마지막 9번째는 1,700℃ 고온에서 죽염을 구울까’ ‘진짜 대나무에 넣어 소나무 장작불로 구울까’ ‘소금인데 너무 비싼 거 아닌가’ 등 그동안 인산가와 죽염에 대해 갖고 있던 궁금증이 이곳에서 모두 해결된다. 공장 곳곳에 수북이 쌓여 있는 소나무 장작, 뜨거운 열기를



만날 수 있는 풍경에 대한 칭찬이다. 코로나19 확산으로 지난 3년여 동안 힐링캠프가 멈춘 사이, 웰니스호텔 인산가가 오픈했다. 덕분에 참가자들은 더 깔끔하고 편안한 공간에서 힐링캠프를 즐길 수 있게 됐다. 호텔 식당에 마련된 식사는 인산가 죽염과 전통장 등을 사용, 맛은 물론 건강까지 더해 푸짐하게 먹어도 부담이 없다.

또한 1박 2일 동안 참가자들은 ‘힐링’이 무엇인지 제대로 느낄 수 있다. 일정에 쫓길 필요도 없고, 잠시 쉬고 싶으면 멈춰도 된다. 호텔 주변으로 조성된 산책로를 걷기도 하고, 술술에 앉아 조용히 일행과 대화를 나누기도 한다. 호텔 별관에 있는 족욕장에서 죽염 족욕을 즐기며 차를 마시거나 삼봉산의 절경이 한눈에 들어오는

호텔 본관 4층 라운지에서 향긋한 커피나 전통주를 즐기는 참가자들도 있다. 이곳에서는 저마다 각자의 방법으로 온전히 휴식을 취하고 충전하는 시간을 갖는다. 인산가 제품을 챙겨 먹는 남편이 추천해 힐링캠프에 참가하게 됐다는 한 회원은 “단순히 죽염과 인산가가 궁금해서 왔는데, 정말 좋은 시간을 보냈다”며 “죽염 이외에도 건강에 대해 다양한 정보도 알게 되고, 무엇보다 이곳에 있는 것만으로도 건강해지는 기분이었다”라고 전했다. 또한 “최근 몇 년 사이에 이렇게 푹 쉬었던 시간이 있었나 싶을 정도로 편안하게 지내, 다음에는 남편과 꼭 같이 오고 싶다”라며 다시 참가할 것을 약속했다. ☺



바이러스·공해독에 오염된 세상을 청정하게 되살리는 소금의 짹짹한 생명력

Salt Can Help Cleanse the World Polluted by Viruses and Poison

질병의 문제를 근본적으로 해결해 내는 의료 방안 없이는 건강백세를 실현할 수 없다. 항생제 오남용 국가 1위라는 치명적인 실책 속에서도 코로나19의 위기를 극복한 우리 사회는 지금 완전한 면역 획득을 위해 도전 중이다. 김운세 인산가 회장이 '대한민국 신지식인협회' 포럼에서 인산가의 자연치유 방안을 설명하며 그 목표 실현을 앞당기고 있다.

인산의 참의로 인술에 대한 제대로 된 평가 위해

참의료의 거점인 지리산 인산연수원을 방문해 주신 신지식인협회 임원과 회원 여러분! 진심으로 반갑습니다. 신지식인의 역할과 사명이 그 어느 때보다 더 요구되는 이 시대에 의학의 본질과 혁신에 대해 말씀드릴 수 있게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

앞서 영상으로 인산가의 태동과 역사를 접하면서 제 선친인 인산 김일훈 선생의 참의료 사상을 살펴보셨습니다. 아버님은 신지식의 차원을 넘어 코페르니쿠스적인 혁명적 사실을 밝히며 인류가 꿈에도 생각지 못한 새로운 의학이론과 방약을 제시하셨습니다. 그러나 세상은 의황의 견해를 미처 이해하지 못했으며 결과적으로 우리의 의료 시스템이 고착화되는데 방조했다고 볼 수 있습니다.

저는 아버님이 고안해 낸 자연과 전통에 기반을 둔 신개념의 의학이론을 세상에 널리 알리겠다는 일념으로 젊은 날엔 기자로 일하며 많은 글을 쓰고 여러 미디어를 편집하기도 했습니다. 그 과정에서 죽염과 인산가의 존재를 우리 사회에 각인시키는 궤거를 이루기도 했는데 그게 바로 1986년 6월에 출간된 《신약》이라는 스테디셀러입니다. 5년여 동안 아버님을 인터뷰해 인산의학의 집대성해 낸 이 저서는 지난 35년 동안 무려 100만 부 이상이 판매되며 인산의학의 효험과 가치를 입증해 냈습니다. 그러나 인산의학은 여전히 제도권 의료 시스템에서 떨어져 있는 상황입니다.



백혈병 환우와 말기 암 환자 등 살고자 몸부림치는 이들에게 인산은 ‘죽염 퍼 먹어’라는 다섯 글자의 간결한 처방을 전하며 수많은 이를 죽음의 벼랑으로부터 구해냈지만 여전히 우리 사회는 소금의 가치와 생명력을 인정하지 않고 있습니다. 보건의료 체계에선 아직도 염화나트륨으로 이뤄진 소금을 유해 물질로 규정하고 있습니다. 하지만 염화나트륨은 소금을 구성하는 80여 가지 물질의 하나일 뿐 소금과 염화나트륨을 동일시하는 것은 너무도 단순하고 경직된 해석이 아닐 수 없습니다. 염화나트륨이 해롭다는 건 받아들일 수 있지만 소금이 해롭다는 건 어불성설에 불과한 얘기입니다.

성인 공자도 인정한 짭짤한 소금 간의 생명력

《논어論語》 ‘향당鄉黨’ 편을 보면 현자 공자의 지혜로운 식습관이 잘 나타나 있습니다. 때가 아닌 것은 드시지 않았고, 바르게 썰지 않으면 밀어놓으셨으며, 색깔이 변하거나 냄새가 좋지 않아도 안 드셨다고 합니다. 무엇보다 가장 지혜로운 대목은 간이 맞지 않으면 안 드셨다不得其醬不食는 부분인데 바로 소금의 가치를 이해하고 계셨다는 점을 짐작할 수가 있습니다. 거친 풍토를 갖고 있는 중국은 예나 지금이나 식품 위생에 많

For Proper Recognition of Insan’s True Medicine

Did you get to learn about the true medicine principles by my late father, Insan Kim Il-hun, as you watched the video on the birth and history of Insanga? My father transcended new knowledge. He uncovered revolutionary truth, much as Copernicus had done, and presented the type of medical theories and drugs that mankind had never even dared dreamed of. However, the rest of the world couldn’t quite grasp the profound meaning of my father’s ideas. As a result, they allowed our medical system to stay stagnant.

Trying to spread the word of my father’s new-age medical theory, based on nature and tradition, I worked as a journalist in my younger days, writing and editing articles for many publications. I was able to put bamboo salt and Insanga into our national consciousness, in the form of the steady-selling book published in June 1986, titled 《Shinyak (Holy Medicine)》. I interviewed my father over the course of some five years for the book, which has sold over 1 million copies over the past 35 years or so, proving effects and value of Insan Medicine. And yet, Insan Medicine remains on the periphery of the medical system.

은 문제가 있어 왔는데 뜨거운 불에 구운소금으로 조리를 하면 음식의 간이 맞춰지는 것과 동시에 살균과 소독이 완전하게 이뤄지게 됩니다.

지구상에서 생명의 근원적 물질을 하나 꼽으라면 단연 소금이라고 할 수 있습니다. 생명의 잉태는 부정모혈父精母血에 의해 이뤄진다고 합니다. 이 한의학적이고 명리학적인 공식을 물리화학적으로 설명하면 한 방울의 소금물로 생명은 시작된다는 것이죠. 그 시작과 함께 인체는 평생 소금물을 지니며 살아가게 됩니다. 인체의 70%를 수분이 차지하고 있는데 여기서의 물은 그냥 물이 아니라 일정 비율 이상의 염분 농도를 갖고 있는 소금물인 것입니다. 소금기가 없는 맹물이라면 인체는 뜨거운 열과 힘겨운 노동을 좀체 견디지 못하고 쓰러지게 됩니다. 더운 여름날에도 입술이 새파래져서 덜덜 떨다 사망하는 건 바로 염분 부족에 따른 쇼크사입니다. 이런 상황에서도 소금을 유해한 물질이라고 말할 수 있을까요? 바이러스는 어느 시대에도 존재하는 생명체이며 다만 인류의 면역력이 일정 수준 이하로 떨어졌을 때 코로나19와 같은 대재앙으로 나타나게 됩니다. 질 좋은 소금이 지니고 있는 미네랄과 생명력을 우리가 충분히 섭취한다면 면역력 저하에서 비롯되는 팬데믹은 얼마든지 예방할 수 있는 인재사災인 것입니다.

잘못된 오류와 상식 바로잡는 신지식의 시대

비좁은 식견의 실험은 언제나 상식에도 이르지 못하는 어처구니없는 결과를 만들어내곤

Insan rescued numerous leukemia patients and late-stage cancer patients from the brink of death by giving them a succinct prescription, “Gobble up bamboo salt.” However, our society still turns up its collective nose at salt. The public health system defines salt made of sodium chloride as hazardous substance. But sodium chloride is but one of some 80 substances that make up salt. It’s too simplistic and even forceful to equate salt with sodium chloride While it can be accepted that sodium chloride is bad, it makes no sense to claim salt is also bad.

Importance of Salt, Recognized by Sage Confucius

‘Xiang Dang’ in 《The Analects of Confucius》 details the sage’s smart and wise eating habits. He never ate anything that wasn’t in season. He refused to eat food that wasn’t properly sliced or cut. Any food that had changed its color or smell was a no go for Confucius. Perhaps the most important part there is that Confucius didn’t eat food if it wasn’t seasoned to his liking. It’s easy to infer from this part that Confucius had a great understanding of the

합니다. 몇 해 전에 고사리가 남성의 양기를 손상시키는 식물이며 예부터 사찰에서도 승려들의 수행에 이를 이용해 왔다는 그럴 듯한 가설까지 덧붙여졌습니다. 실제로 실험실의 결과는 그렇게 나올 수도 있습니다. 그러나 좀 더 넓게 보면 한국인의 밥상에 고사리만 올라 오지는 않는다는 것입니다. 무청김치도 놓고 무생채도 있으며 동치미도 빼놓을 수 없는 단골 메뉴입니다. 고사리가 그런 독성을 내뿜는 경우도 있지만 무나물과 섞이면 나쁜 기운은 다 떨어져 나가고 오히려 유익한 영양 성분이 더 많아지는 좋은 식품이자 약으로 거듭나게 되는 것입니다.

편협에서 비롯된 오류는 미국의 학계에서도 자행됩니다. 한동안 《TIME》지도 메주의 푸른 곰팡이에 있는 발암물질 탓에 간장과 된장을 즐겨 먹는 한국인의 식습관이 큰 병을 불러온다며 우리의 식문화를 뒤흔들곤 했습니다. 그러나 간장, 된장의 발효 기능에 믿음을 두고 있던 한 청년이 미국 유학길에 올라 오랜 연구와 실험을 거듭하며 본토의 학설을 뒤집는 초유의 사건을 만들어내고 말았습니다. 그 총명한 청년은 바로 된장 박사 박건영 교수인데요, 그는 푸른곰팡이가 발암물질인 것은 맞지만 20% 염도의 소금물에서 발효되는 동안 독성 발암물질은 모조리 중화되고 다량의 항암물질이 형성돼 간장, 된장만 한 파워푸드라 없다는 것을 입증하며 학계의 입지전적 인물이 됐습니다.

‘짚는 개는 물지 않는다’는 경구는 기존의 상식과 체계가 얼마나 위험할 수 있는지를 말해

value of salt. Given its rough climate and surroundings, China had long experienced problems with food hygiene. But if you cook food at a high heat and add salt, it will give it just the right flavor, while also sterilizing and disinfecting food.

Salt is one of the original substances for life on Earth. They say life comes from a father's energy and a mother's blood. To translate this Oriental medicinal formula into something physical chemistry, it means life begins with a droplet of salted water. And we spend our entire lives with salted water inside. About 70 percent of the human body is made up of water, but it's not just any water, but the type that has a certain level of salinity. If the water didn't have any salt, our body wouldn't be able to endure heat or physical exertion. When people have their lips turn blue and die while shaking violently even on a hot summer day, it's because they are short on salt. How could anyone say salt is bad for you? Viruses have existed in all moments of our history, and they cause a massive disaster such as COVID-19 when we lose our immune strength. If you get enough of minerals and energy from quality salt, then pandemics caused by compromised immune strength are definitely preventable.

주곤 합니다. 신지식이란 말은 참으로 흥미롭습니다. 달라진 시대에 부합하는 새로운 개념, 때로는 기존의 체계와 균형을 위협하고 부수는 위험성을 갖고 있지만 변화하는 시대상에 맞는 화두가 무엇인지를 살피고 수용하는 일은 우리를 항시 젊음으로 살게 하는 동력이 됩니다.

의학의 신지식 인산의 자연치유론

존스 홉킨스 의과대학과 국립 암센터 등의 명성을 기반으로 현대의학은 과학의학, 의과학 등으로 그 권위를 더하며 더 높은 곳으로 올라섰지만 실상은 오류와 허점이 적지 않은 이론과 방법에서 벗어나지 못하고 있습니다. 감기를 빠르게 낫게 하는 병원의 주사와 처방전. 그러나 그것은 항생제 남용에 따른 인체 면역의 저하를 유발하는 방약에 불과합니다. 감기든 고혈압이든 환자의 완치와 인술의 가치가 실현되기보다는 병원의 수익률을 높이는 기능적인 방법이에 치중하고 있는 실정이니깐요.

인류 의학의 아버지인 히포크라테스는 ‘사람이 태어날 때 인체엔 이미 100명의 명의가 함께 태어난다. 그들이 병을 고칠 수 있도록 거드는 것이 우리 의사들의 소명이다’라며 ‘의사가 병을 고치는 게 아니라 스스로 병을 해결 극복하도록 거드는 역할에 충실해야 한다’고 했지만 이 구절은 선서어나 등장할 뿐, 의성^{醫聲}의 자연치유 방침은 지켜지지 않고 있습니다.

Era of New Knowledge, Correcting Errors and Wrong Common Sense

Errors stemming from prejudice are prevalent in American academia, too. 《TIME》 magazine once published a story claiming that cancer-causing substances in green mold in meju (fermented soybean lump) meant the Korean diet of soy sauce and soybean paste wasn't healthy. Then a young man who had faith in health benefits of soy sauce and soybean paste went to the U.S. conduct research and experiments to turn that earlier theory on its head.

That man was Prof. Park Geon-young, also known as soybean paste doctor. Park noted what while green mold could cause cancer, all toxic cancer-causing substances are neutralized while being fermented in salted water with 20 percent salinity. Park also proved the process produces anti-cancer substances, making soy sauce and soybean paste power food nonpareil.



첨단의 현대의학이라지만 오늘도 많은 비용과 시간을 병원에 바친 이들이 현대의학의 한계에 부딪혀 삶을 마감하고 있습니다. 의과학이 갖고 있는 모든 수단과 방법을 다 동원해서 최선을 다했지만 더 이상 방법이 없다며 합법적인 사형선고를 내리는데 어느 누구도 이의 제기를 하지 않고 수긍할 뿐입니다.

그러나 이것은 '나는 못 고치며, 내 능력은 여기까지'라는 얘기지, 현재의 단계에서 아무도 고칠 수 없다는 게 아닌데 왜 단념하고 마는 걸까요. 인산 선생은 '난치병은 있어도 불치병은 없다'는 말씀을 하셨습니다. 이제는 현대의학의 맹점에 의문을 갖고 새로운 방법을 찾아 나서야 할 때입니다.

새로운 지식과 정보를 받아들이는 일은 때론 어려운 일입니다. 진실과 마주해야 하기 때문입니다. 여러분의 신지식 활동은 참으로 대단한 일입니다. 그간의 믿음과 업적을 내려놓고 새로운 흐름을 받아들이는 데는 주저와 혼란이 뒤따르기도 합니다. 그러나 의료의 신지식은 효능과 효과가 뒷받침되며 문제를 근본적으로 해결하는 방안이 있어야 한다는 점을 유념하며 인산의학의 자연치유 세계에 주목할 것을 당부 드립니다. 그게 여러분과 저 자신을 지키는 길이니깐요. ㉓

Insan's Natural Healing Theory: New Knowledge in Medicine

Modern medicine may boast cutting-edge technology, but even to this day, people who spent exorbitant amounts of money and time in hospitals end up dying, held back by limitations of modern medicine. When doctors essentially give them a legal death sentence, telling them they have tried everything available in medical science and still couldn't come up with a cure, people just accept their fate without raising any question.

Those doctors are only saying they are not capable of helping you, and that doesn't mean there's no other cure available. So why would you want to be resigned to your situation? Insan once said there might be diseases that are difficult to cure, but there's no such thing as an incurable disease. Now is the time to start questioning modern medicine and searching for new ways.

It can sometimes be a challenge to embrace new knowledge and information, because you will have to face the truth. It's incredible what you do on that front. Letting go of your past beliefs and accepting new trends can cause hesitation and confusion. But keep in mind that new knowledge in medicine must be backed by effects and must have fundamental solutions to problems, as you pay closer attention to the natural healing world of Insan Medicine. That is how you can protect yourself. ㉓



咸咸的盐生命力 将救活被病毒、公害污染的世界

《论语·乡党篇》如实地反映了贤者孔子良好的饮食习惯。“不时，不食；割不正，不食”，色恶或臭恶也不食。其中，反映最良好的饮食习惯就是“不得其酱，不食”，从中不难推见孔子已清楚地认识到盐的价值。中国因水土问题，自古以来食品卫生方面出现过很多问题，因此烹饪时大火加盐，不仅调味的同时，还可发挥杀菌、消毒的作用。

地球上，如果选一种生命的根源物质，那绝对就是盐。孕育生命的是父精母血。如果将从这一中医学的逻辑出发，以物理化学来说明，生命就始于那一滴盐水，人体从此就与盐水生活一辈子。

人体的70%都是水分，这里的水分不是通常我们想的那种水，而是具有一定盐分浓度的盐水。如果是没有盐分的水，人体就挺不住热气和艰苦的劳动就混到地上的。炎热的夏天嘴唇发紫，浑身颤抖个不停而死亡，就是因盐分不足的休克死亡。发生这样的情况，还能说盐是有害的物质吗？

病毒是任何时代都存在的生命体，唯独人类的人体免疫力下降时，就发生如同新冠肺炎疫情等大灾难。如果我们摄取优质盐所含的矿物质和生命力，疫情大流行是能够预防的人为灾祸。

人类的医学之父希波克拉底(Hippocrates)指出，“每个人出生身体就带着100位名医，帮助这些名医治病，就是我们医生的召命”，“医生不是治病，而是提出每一个人能够治愈疾病的根本性措施”。遗憾的是，这一句只在宣誓时出现，而从未遵守过医圣的这一自然治愈原则。

虽说是高科技现代医学，此时此刻也很多人将昂贵的费用和宝贵的时间投入给医院，却面临现代医学的局限性，离开人世。动员医科学的所有手段和方法竭尽全力，却山穷水尽再也无药可救，合法地宣告“死刑”。对此却无一人提出异议，只是接受而已。

这等于在说“我是治不了的，我的能力到此为止”。不是没有人治不了，为何彻底决心决定放弃呢？仁山先生曾经说过，“有难治之症，而无不治之症”。现在，应该对现代医学的盲点心怀质疑，寻找新的解决方法。

接受新知识与信息，有时确实面临困难，因为要面临真实与真相。各位参与的新知识活动的确了不起，因为要放弃一直以来的信任与业绩，接受新的趋势，而且此时又伴随着犹豫和混乱。然而，请各位铭记，医疗新知识以功能与功效作为有效支撑，釜底抽薪治根本，同时仁山医学聚焦于自然治愈的世界。这又是守住您和我、以及各位的前进之路。 ㉓

체내 염도 0.9% 폭염 이기는 비밀병기! 짹짹한 에너지로 여름 나기

또다시 무더위가 왔다. 매년 반복되는 여름이지만 더위는 더 강해지고 체력은 점점 더 약해진다. 이럴 때 자칫 방심하면 건강에 큰 영향을 줄 수 있다. 여름을 잘 나야 겨울까지 건강하게 지낼 수 있다는 것은 알지만, 숨 막히는 뜨거운 열기에 운동은 커녕 작은 움직임조차 버겁다. 그렇다 보니 소화가 안 되고 입맛도 없어서 대충 끼니를 때운다. 열대야를 핑계로 야식과 음주를 즐기니 체내 영양소는 불균형을 이루기 마련이다. 더워서 아무것도 하기 싫더라도 한 가지만 챙겨보자. 바로 염분이다. 땀을 많이 흘리고 물을 많이 섭취하는 여름에는 체내 염분과 수분 균형에 관심을 가져야 한다. 체내 염도 0.9%만 지켜도 무더위를 이겨낼 기초 체력을 다질 수 있기 때문이다.

글 김정아 · 사진 양수열 · 스타일링 김선영

짹짹해야 여름을 이긴다 은근히 막강한 짹맛의 힘

숨통을 조이는 땀액과 열대야에 시달리다 보면 얼음 통통 뜯 찬물과 시원한 에어컨 바람을 최고로 여기게 된다. 그러나 절기의 특성을 외면하고 편의만을 좇다 보면 인체는 저체온에 의해 질병의 온상이 되기 쉽다. 질 좋은 소금의 짹맛으로 무더위를 이겨내는 법을 살펴본다.

여름철 허한 증상의 원인은 몸속 음기

몸이 부실해 땀이 나는 허한(虛汗) 증상이 여름엔 더 기승을 부리기 마련이다. 대부분의 사람은 이마와 등 줄기로 땀이 흐르는 증상을 몸에 열이 많아 나타나는 현상으로 간주하며 몸을 식히려 한다. 그러나 이런 증상은 대체로 몸에 열이 많아서가 아니라 그 반대인 음기(陰氣)가 많은 탓이다. 조금만 움직여도 땀이 쏟아지고 기온이 35℃에 이르면 제풀에 지치고 마는 허약 체질이라면 다양한 미네랄을 함유한 질 좋은 소금으로 영양 체계를 보충할 필요가 있다.

스트레스 과다로 머릿속은 과열돼 있고 냉수를 들이켜도 달아오른 안면의 열기는 식을 줄 모르지만 물컹하게 살이 붙은 배는 의외로 차갑다. 기와 혈이 막혀 상부의 열이 아래로 내려가지 않고 대사 저하로 속은 늘 더부룩하고 몸은 점점 무거워진다. 대사증후군을 앓고 있는 중장년층 대부분이 소화불량과 과민성장증상에 시달리는데, 기온이 높아지는 여름엔 그 정도가 더 심해진다.

소금은 몸을 따뜻하게 하는 기능이 있어 체온 상승과 유지에 도움 된다. 양질의 소금은 특히 복부를 따뜻하고 건강하게 만드는 데 이롭다. 염분 특유의 살균·소화 기능

이 위 건강에 도움 되기도 한다. 위를 따뜻하고 편안하게 하는데는 좋은 소금을 입에 물고 침으로 녹여 천천히 넘기는 방법이 좋다. 소금을 뜨거운 불에 구워 생성시킨 유황 성분이 냉기 가득한 위의 온도를 높임으로써 증상의 원인을 해결해 준다.

잘 법제된 소금은 유황의 뜨거운 성분을 지니고 있어 인체를 더욱 강건하게 한다. 더구나 인체 성장과 생존에 필요한 다양한 미네랄을 함유하고 있어 열음과 에어컨 없이도 더위를 견딜 수 있는 힘을 갖게 한다. 냉방기기 노출에서 비롯된 두통과 감기 증상, 무더위 속 야외 활동으로 인한 고온과 고열에서 비롯된 면역 이상에 대비해 여름엔 평소보다 더 많은 양질의 소금을 섭취하는 것이 좋다.

땀 흘리는 여름엔 짹짹하게 먹어야

체내 염도를 적당히 유지해야 물이 자연스럽게 당기고 인체도 수분을 보유해 폭염을 이겨낼 수 있는 힘을 갖게 된다. 보통 적정 체내 염도는 0.9%로 알려져 있다. 이러한 체내 염도의 밸런스가 깨질 경우, 온종일 물이 당기지 않고 음식 섭취도 부담스러울 수 있다. 최소한의 체액과 혈액에 최적화된 인체는 에너지를 아끼느라 일과 운동, 공부 등 생산적인 활동에 나

이럴 땐 '짹맛'이 해결책

- 라면이 먹고 싶을 때
- 얼굴색이 맑지 않을 때
- 귀에서 소리가 날 때
- 눈이 뻑뻑하고 아플 때
- 지구력이 떨어질 때
- 머리가 굳은 느낌이 들 때
- 속이 불편하고 더부룩할 때
- 커피를 많이 마셔 잠이 오지 않을 때

설 수 없다. 항시 방어적이고 소극적인 상태가 되고 몸은 늘 무거워 무더위에 쉽게 지치게 된다.

여름철에 특히 신경 써야 할 것이 몸속 '전해질 이상'이다. 보통 인체의 근육과 신경, 세포는 전기적 신호로 정보를 생성하고 전달한다. 전해질 이상이 오면 몸속에 미세한 전류가 흐를 수 없어 신경 자극이 제대로 전달되지 않는다. 자동차에 연료를 가득 채워도 배터리의 전기적 자극 없이는 움직일 수 없는 것과 같은 이치다. 건강에 좋다는 것을 충분히 먹어도 염분이 부족해 생체 전기가 불량해지면 기온이 없고 극도로 피곤해지는 무기력 상태에 빠지게 된다. 질 좋은 소금에 함유된 다양한 미네랄이 이러한 체내 전해질 이상을 해결하는 데 도움을 준다.

또한 소금 고유의 소화기능을 발휘해 속을 한결 편안하게 한다.

여름철 무더위로 정화 능력이 떨어지면 몸속에 노폐물이 쌓여 염증에 시달릴 수 있다. 이 경우 혈액 농도가 탁해지고 굳어져 인체의 조직과 세포도 힘을 잃고 둔화되기 십상이다. 염분은 이런 찌꺼기를 밀어내고 짜내며 인체의 탄력을 높이는 데 도움을 준다. 여름엔 소금 외에도 김, 미역, 다시마, 툇 등의 해조류와 돼지고기, 된장, 간장, 장아찌, 장조림, 젓갈류 등 짹짹한 음식을 자주 먹는 게 좋다. 혈액 속 노폐물을 밀고 짜내서 모세혈관까지 피가 충분히 흐르게 하며 몸속의 나쁜 찌꺼기를 내보내 우리 몸을 맑고 부드럽게 하기 때문이다. (E11)



여름 보약 '물' 찬물 대신 미지근하게 나눠 마셔야

땀을 많이 흘리는 여름, 자연스레 물을 자주 마시게 된다. 특히 운동이나 격한 활동으로 심한 갈증을 느낀 뒤 마시는 물은 생명수와 같다. 물은 아무런 맛이 없기에 간혹 그 중요성을 잊어버리지만, 여름에 마시는 물은 보약과 같다. 그런데 아무리 좋은 약이라도 제대로 먹어야 효과가 있듯 여름날의 물도 제대로, 잘 마셔야 한다.

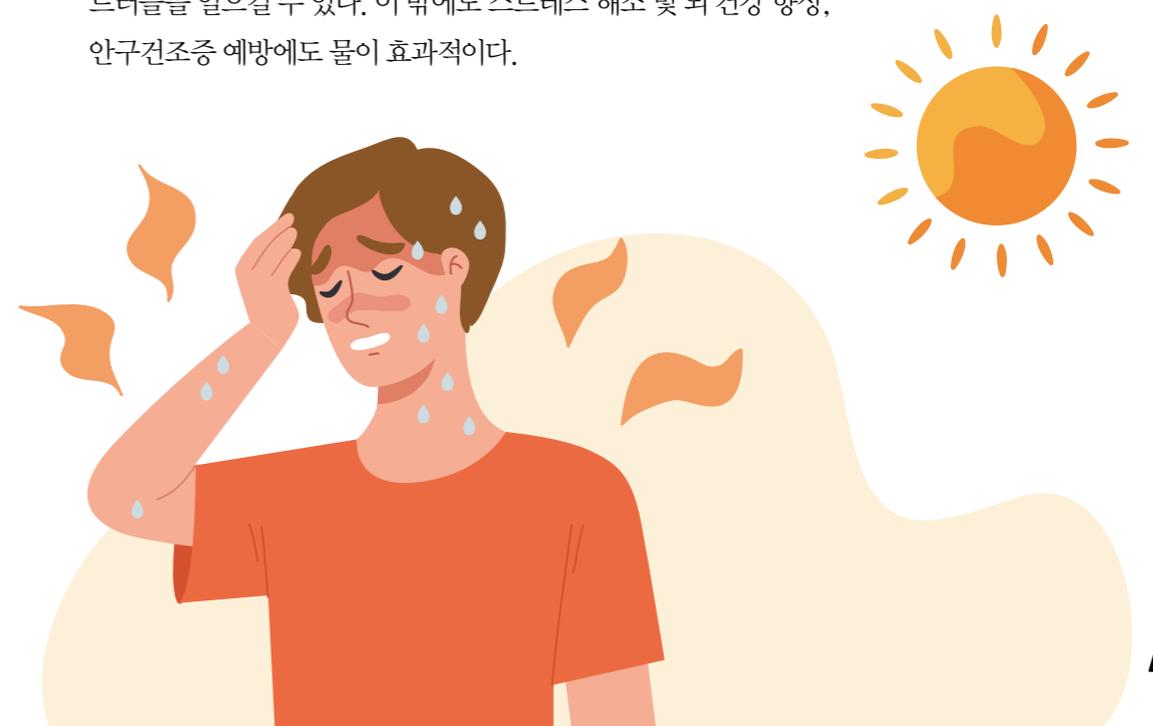
무더위를 이겨내기 위해 여름철에는 몸에 좋은 음식이나 영양제를 일부러 챙겨 먹는다. 하지만 정작 중요한 물은 갈증을 느낄 때나 겨우 마시는 정도다. 그나마 여름엔 쉽게 목마름을 느껴 다른 계절보다 섭취량이 많지만, 건강을 생각한다면 평소에도 하루 1.5L 물 섭취를 실천하는 것이 좋다.

체내 수분 70% 유지, 겨울보다 20~30% 더 마셔야

우리 몸은 물이 70%를 차지하고 있다. 상당한 비중을 차지하는 물은 체내 구석구석에 흐르며 각 세포에 영양분을 전달하고, 체온 조절, 소화 기능 유지, 혈액 순환, 노폐물 배출 등 다양한 역할을 한다. 하지만 나이가 들면서 남성은 60%, 여성은 55%로 체내 수분이 줄어들고, 노년이 되면 50% 이하까지 떨어진다. 그렇다 보니 신체 조직이 제 기능을 발휘하지 못하고, 건강도 안 좋아지는 것이다.

특히 여름이 되면 물 이외에 수분 함량이 많은 음식 섭취 등으로 땀과 함께 소변량도 늘어난다. 따라서 체내 수분량을 일정하게 유지시키기 위해서는 여름철에는 다른 계절보다 물 섭취를 늘려야 한다. 여름철에는 물만 잘 마셔도 열사병과 일사병, 심뇌혈관질환 등을 예방하는 데 도움이 된다. 다이어트를 하는 사람이라면 물 섭취가 필수다. 다른 음료와 달리 칼로리가 없어서 많은 양을 섭취해도 되고, 식사 전에 마시면 포만감을 느끼게 해 식사량을 조절할 수 있다. 이때 식사 직전이나 식사 중은 피하고, 1~2시간 전에 물을 마셔야 위장에 부담이 덜하다. 또 물을 충분히 섭취하면 장내 운동이 활발해져 변비 예방에도 좋다.

자극을 많이 받는 여름철, 피부를 보호하고 싶다면 역시 물을 많이 마시는 것이 좋다. 피부에 수분이 부족하면 탄력이 약해져 잔주름이 생기고, 피부 속 노폐물 배출이 잘 되지 않아 트러블을 일으킬 수 있다. 이 밖에도 스트레스 해소 및 뇌 건강 향상, 안구건조증 예방에도 물이 효과적이다.



아침 공복, 식사 1~2시간 전 마시면 좋아

물 마시는 데 특별한 방법이 있나 싶지만, 이왕 챙겨 마시는 것이라면 건강하게 마시는 것이 좋다. 일반적으로 사람이 하루 평균 땀이나 소변 등으로 소모하는 수분량을 고려하면, 2.4L 정도의 물을 마셔야 한다. 1~1.2L 정도의 물을 음식이나 과일 등으로 섭취한다고 했을 때, 1.5L를 추가로 섭취해 줘야 한다. 간혹 탄산음료나 커피, 녹차를 많이 마시기 때문에 수분 섭취가 충분하다고 생각하는 이들이 있는데, 오히려 이뇨 작용으로 인해 더 많은 수분을 배출하게 된다. 체내 수분 유지에는 맹물이 가장 좋은데, 찬물 대신 한 번 끓인 후 미지근하게 식혀 마시는 것이 방법이다.

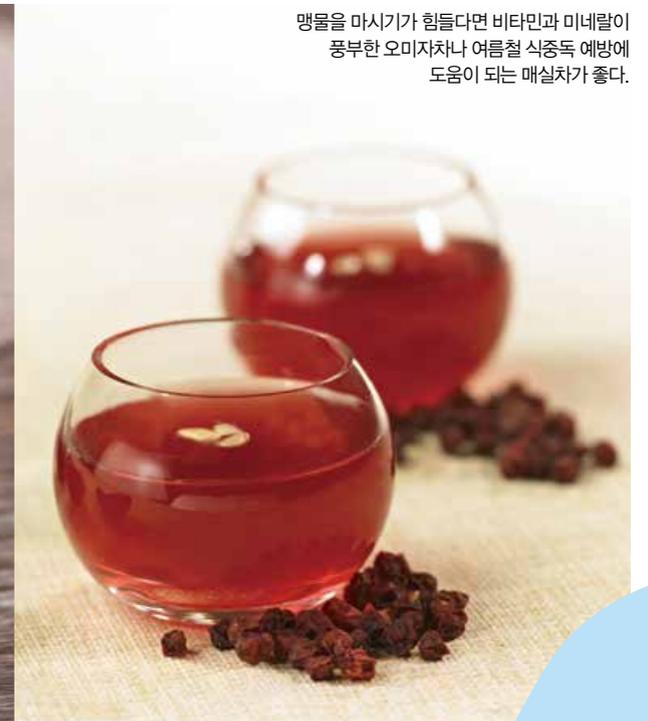


평소 혈액 순환이 잘 안 돼 손발이 저리고, 자고 일어나면 온몸이 퉁퉁 붓는다면 아침에 일어나 공복 상태에서 물 한 잔 마시는 습관을 들여보자. 자는 동안 낮아진 체온을 올려주고 혈액 내 점도를 낮춰 순환이 잘 될 수 있도록 도와준다. 미지근한 상태라고 해도 한꺼번에 마시면 순간적으로 위가 팽창돼 속이 더부룩해질 수 있다. 입 안에 물을 머금어 조금씩 흘러보내고, 틈틈이 자주 마시는 것이 좋다.

사람의 신체 조건과 건강 상태가 제각각이듯 물 섭취량도 다르다. 신장 기능이 약한 사람은 물을 많이 먹을 경우 부담을 줄 수 있다. 또한 심부전을 앓는 등 심장 기능이 약해진 사람도 물을 너무 많이 먹으면 혈액량이 많아져 심장에 무리가 갈 수 있다. 이 밖에도 간경변이나 갑상샘기능저하증 환자의 경우, 전문가의 처방에 따라 물을 섭취해야 한다.

맹물 대신 시원한 건강차로 여름 나기

평소 물 마시는 습관이 없다면 하루아침에 매일 맹물 1.5L를 마시기란 쉽지 않다. 그렇다고 아이스커피나 얼음 가득한 탄산음료만 들이켜다 보면 당 수치가 높아지는 것은 물론 체온을 낮춰 면역력까지 떨어진다. 올여름에는 맛도 있고, 몸도 시원하게 해주면서 건강을 지켜주는 차를 마셔보는 것은 어떨까. 여름철 대표 과일 중 하나인 수박은 수분 함량이 높고 단맛이 강해 많은 사람이 즐겨 먹지만, 껍질을 처리하는 것이 늘 골칫거리다. 하지만 껍질을 잘 말려서 차로 끓이면 빨간 부분만큼이나 단맛이 나고 찬 성질을 갖고 있어 여름철 건강차로 좋다.



맹물을 마시기가 힘들다면 비타민과 미네랄이 풍부한 오미자차나 여름철 식중독 예방에 도움이 되는 매실차가 좋다.

신맛, 단맛, 짠맛, 쓴맛, 매운맛 등 5가지 맛이 난다고 해 붙여진 오미자는 피로 해소에 효과적이다. 비타민과 미네랄이 풍부하고 색깔도 예뻐서 아이들도 맛있게 즐길 수 있다. 또한 오미자의 신맛을 내는 구연산은 땀 분비를 줄여주고 갈증을 해소시키는 역할을 해 더위를 잊게 해준다. 따뜻한 성질을 갖고 있어 찬 음료를 마실 때 아랫배가 아픈 사람이라면 오미자를 추천한다.

여름철 배탈이 자주 난다면 매실차가 도움이 된다. 매실차는 살균 작용이 뛰어나고 장내 유해균을 제거해 줘 식중독 예방에 좋다. 또한 새콤한 맛이 있어 입맛 없을 때 마시면 식욕을 되찾을 수 있다. 단 위가 약한 사람이라면 위산 분비로 속쓰림이 생길 수 있으니 적당량만 섭취하자.

이 밖에도 보리차를 즐겨 먹는다면, 홍화씨나 유근피와 번갈아 섭취하는 것이 좋다. 보리차는 찬 성질을 갖고 있어 몸을 시원하게 해주지만, 장기 복용 시 체온을 떨어뜨려 혈액 순환에 영향을 줄 수 있다. 반면 홍화씨는 따뜻한 성질을 갖고 있어 체온을 높여주고, 혈액 내 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다. 또한 유근피는 호흡기 질환의 증상 완화에 도움이 돼 여름철 잦은 냉방기 사용으로 생길 수 있는 비염 예방에 좋다.



지치고 면역력 뚝... 대상포진 주의보

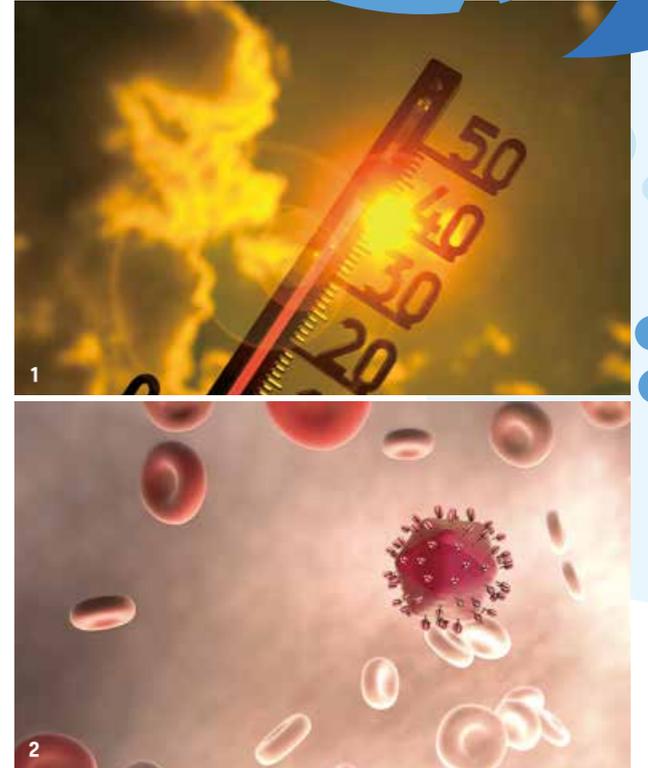
무더위에 지치기 쉬운 여름철에는 건강에 적신호가 켜지게 된다. 급격한 온도 변화에 노출되고 밤잠을 설치는 등 더위로 인해 체력과 면역력이 떨어져 각종 질병에 쉬이 노출되기 때문. 극심한 통증으로 악명 높은 '대상포진'도 요맘때 특히 주의해야 할 질병이다.

7~9월 환자 증가세... 60대 이상 특히 취약

대상포진은 몸속에 숨어 있던 수두-대상포진 바이러스(varicella-zoster virus)가 면역력이 떨어지면서 활성화돼 발생하는 질환을 말한다. 전염병은 아니어서 특별한 계절적 요인은 없지만 면역력과 밀접한 관련이 있는 만큼 체력이 떨어지기 쉬운 여름철에 더 많이 발병한다. 실제로 국민건강보험공단의 월별 진료 환자 추이를 살펴보면 여름철인 7~9월에 대상포진 환자 수가 증가하는 것을 알 수 있다.

대표적 증상은 피부 발진과 물집, 그리고 통증이다. 피곤할 때 입술 주변이나 피부, 점막 등이 부르트고 물집이 생기는 단순포진과는 다르다. 단순포진은 시간이 지나면 저절로 낮고 통증이 심하지 않아 대상포진과 구분된다.

수두-대상포진 바이러스는 어린아이에게 흔한 수두를 일으키는 것과 같은 바이러스다. 어려서 감염돼 수두를 앓아도 바이러스는 완전히 사라지지 않고 신경을 따라 이동하며 신경절(신경세포가 모여 있는 것)에 잠복한다. 이렇게 바이러스가 숨어 있을 때에는 아무런 증상이 나타나지 않지만 신체의 면역력이 떨어지면 얘기가 달라진다. 면역력이 약해진 틈을 타 신경절에 숨었던 바이러스가 증식하며 신경을 타고 다시 피부로 이동해 염증을 일으키는데 이게 바로 대상포진이다. 주로 면역력이 약한 60대 이상에서 많이 발병하는데 최근에는 스트레스 증가 등 사회적 요인으로 젊은 층에서도 심심찮게 발생하는 추세다. 면역 억제제를 복용 중이거나 에이즈에 감염된 경우, 장기 이식이나 항암치료 등으로 면역 기능이 떨어진 경우에도



1 더운 여름철에는 지치거나 면역력이 떨어지기 쉬워 다양한 질병에 노출될 수 있다. 2 대상포진은 몸속에 숨어 있던 수두-대상포진 바이러스가 면역력이 떨어진 틈을 타 증식하면서 발병한다.

대상포진에 걸리기 쉽다. 피로가 누적된 경우에도 조심해야 한다.

발진, 물집에 몸 한쪽 극심한 통증 동반해

대상포진은 주로 몸통이나 엉덩이 부위에 생기지만 신경이 있는 곳이라면 팔, 다리, 얼굴 등 어디에나 발생할 수 있다. 면역력이 크게 떨어져 있다면 전신에 퍼지기도 하는데 이 경우 사망에 이를 수도 있어 주의가 필요하다. 발진과 물집은 침투한 신경을 따라 띠 모양으로 무리지어 발생한다. 물집은 2~3주에 걸쳐 변화하는데 점차 고름이 차고 탁해지다가 딱지로 변해 아문다. 문제는 통증이다.



대상포진으로 등 부위에 생긴 발진. 고름이 차고 탁해지다 딱지가 앉고 극심한 통증을 동반한다.

대상포진으로 인한 통증은 주로 몸의 한쪽 부위에 국한돼 나타나며 아이를 낳을 때의 통증, 요로결석 등과 함께 사람이 느끼는 가장 극심한 통증 중 하나로 꼽힌다. 환자들이 호소하는 통증 양상은 ‘바늘로 콧속 찌르는 것 같은 아픔’ ‘감전된 것 같은 찌릿찌릿함’ ‘망치로 얻어맞은 느낌’ 등으로 다양하다. 나이가 많을수록 더 심한 경향을 보이는데 실제로 고령 환자의 절반가량은 마약성 진통제가 필요할 정도로 통증이 심하다. 발진과 물집 없이 통증만 느끼거나 반대로 통증 없이 물집만 생기는 경우도 있지만 아주 드물다.

통증은 보통 피부 발진이 생기기 3~10일 전부터 발생한다. 발열과 오한, 권태감이나 메스꺼움, 복통, 설사 등을 동반하기도 해 이 시기에는 자칫 다른 질병으로 오해하기가 쉽다. 실제로 왼쪽 가슴 부위의 통증은 심근경색증, 옆구리 부근이면 요로결석으로 착각하는 사례가 많다. 신경통과 디스크, 늑막염 등도 대상포진으로 인한 통증 탓에 의심하기 쉬운 질병이다. 이런 탓에 제때 피부과를 찾지 않고 다른 진료과를 전전하느라 치료 적기를 놓치는 경우도

적지 않다. 발진이 생겨도 초기에는 환자 스스로 대상포진이란 걸 알아채기는 어렵다. 통증의 원인이 발진 때문이라 생각하기 어려워 단순포진 등 흔한 피부 질환이라고 대수롭지 않게 여기는 경우가 많다.

조기 치료로 신경통·각막염 등 합병증 예방을

합병증 또한 경계해야 한다. 대상포진 합병증으로는 ‘대상포진 후 신경통’이 대표적이다. 피부에 생긴 발진과 물집은 보통 2~4주 후 흉터나 색소침착을 남기고 없어지는데 이후에도 지속해 통증이 남아 있는 경우다. 일반적인 대상포진은 시간이 지나면 통증이 사라지고 상당수 3개월 이내에 호전되는데 신경통으로 발전했다면 치료가 쉽지 않다. 보통 피부 발진이 생긴 뒤 6개월 이상 통증이 지속될 때 대상포진 후 신경통으로 진단하는데 6개월 전이라도 심한 통증이 계속된다면 서둘러 치료를 시작해야 한다는 게 전문가들의 견해다.

신경 손상과 중추신경 변화로 신경통이 발생해 통증 부위 피부에 옷깃만 스쳐도 심한 통증을 느끼게 된다. 칼로 찌르는 듯한 통증, 스멀스멀 벌레가 기는 것 같은 이상 감각 등 양상도 다양하다. 나이가 많을수록 대상포진 후 신경통으로 이어질 가능성이 높아진다. 대상포진 환자 중 약 20%에서 발생하지만 60대에 대상포진을 앓은 경우라면 약 60%, 70대에선 약 75%가 대상포진 후 신경통을 얻게 된다. 적게는 수개월에서 수년까지 이어질 수 있고 만성 통증이 지속될 경우 일상생활에 차질을 빚거나 우울증 등 심리적 곤란까지 겪을 수 있다. 대상포진 발

병 초기 진단과 적극적인 치료가 합병증 발생 가능성을 낮춘다.

합병증은 더 있다. 대상포진이 눈 주변에 생기면 홍채염, 각막염을 일으켜 심할 경우 실명에 이를 수도 있다. 바이러스가 귀 또는 안면부에 침투하면 안면 마비가 올 수 있고 골반 부위라면 방광 주변 신경을 손상시켜 소변을 못 보는 경우도 생긴다. 바이러스가 뇌에 침투해 뇌수막염을 일으키기도 한다.

고른 영양 섭취와 운동으로 면역력 높여야

대상포진 치료는 빨리 시작할수록 효과가 좋다. 피부에 발진이 발생한 후 72시간 내에 항바이러스제를 투약해야 한다는 게 전문가들의 견해다. 단순한 피부 질환이 아닌 신경의 손상과 염증에 의한 병이라 신경치료를 병행하거나 통증 조절을 위해 진통제를 복용할 수도 있다. 떨어진 체력과 면역력을 파고드는 질병인 만큼 예방법은 일반적인 건강 관리법과 다르지 않다. 균형 잡힌 식단을 통한 고른 영양 섭취와 적절한 운동은 필수. 과음이나 과식, 과로를 피하고 충분한 휴식을 취하는 게 좋다. 여름철에는 피약별 아래 야외 활동을 자제하고 바깥 무더위와 실내 에어컨 가동으로 인한 급격한 온도 차에 노출되지 않도록 신경 써야 한다. 백신도 개발돼 있어 더욱 적극적인 예방이 가능하다. 50대 이상 성인에게 1회 접종이 권고되는데 대상포진에 걸렸던 경험이 있더라도 한 차례 접종으로 동일한 예방 효과를 볼 수 있다. 50대의 경우 백신 접종 시 대상포진 발생을 약 70% 예방하며 60대 이상이라면 대상포진은

53%, 대상포진 후 신경통은 65% 예방 효과가 있는 것으로 알려졌다.

일단 발병했다면 발 빠른 치료가 최우선이다. 초기에 항바이러스 치료와 통증 치료를 병행하면 치료 효과가 높아지는 건 물론이고 적어도 치료 후 통증이 계속되는 상황은 피할 수 있다. 전문의들이 이유 없이 몸 한쪽 부위에 심한 통증이 느껴진다면 지체 없이 피부과를 찾아 진료를 받아야 한다고 입을 모으는 이유다. ④



3 예방을 위해선 과로를 피하고 고른 영양 섭취와 적절한 운동으로 평소 건강을 유지하는 게 좋다. 4 50대에 백신을 접종하면 대상포진을 70%가량 예방할 수 있다.



후끈후끈 열기는 피부의 적 직사광선 피하고 미지근한 물로 세안해요

한여름의 더위 앞에선 누구나 피부 컨디션이 저하된다. 조금만 움직여도 송골송골 땀이 맺히고, 실내외 온도 차가 커서 피부가 쉽게 푸석해진다. 피부도 더위에 지치는 것이다. 그렇다고 하루 수차례 찬물 세안을 할 수도 없는 일. 지친 피부를 하루 종일 산뜻하게 관리하기 위해선 아침저녁 신경 써서 세안하는 정도의 최소한의 노력이 필요하다.

연일 무더위가 계속되고 있다. 신호등의 색깔이 바뀌길 기다리는 잠깐 동안에도 정수리와 얼굴에 열기가 느껴진다. 더위로 인해 땀이 나면 자연스럽게 피지 분비량이 많아지고, 모공이 도드라져 보이게 된다. 겉으론 번들번들 기름기가 흐르지만 피부 속은 어느 때보다 건조해지기 쉽다. 게다가 야외 마스크 착용 의무가 해제되었음에도 대부분 마스크를 쓰고 다니다 보니, 호흡하며 내뿜는 더운 공기까지 더해져 얼굴 피부는 갈수록 민감해질 수밖에 없다. 그렇기에 많은 여성이 여름철엔 피부 화장을 최대한 가볍고 얇게 하고, 색조 화장 역시 옅은 컬러로 표현한다. 공들여 화장을 해도 점심 시간 즈음이면 화장이 무너지기 쉬우니 세안만 하고 스킨케어 제품은 바르지 않아야 피부가 숨을 쉴 수 있다고 생각하기 쉽다. 하지만 이는 잘못된 생각이다. 여름은 그 어느 때보다 꼼꼼하고 세심한 피부 관리가 필요한 계절이다.



산뜻한 느낌의 클렌징 제품 선택하고

세안 후 시원한 물 한 잔 마시기

여름철 피부 관리에서 특히 신경 써야 할 점은 피부 온도가 올라가지 않도록 주의하는 것이다. 열기로 인해 피부가 화끈거리고 붉게 달아오르면 피부 속에 숨어 있던 잡티가 더 진하게 올라오기 때문이다. 또 피부 온도가 올라가면 피부 속 수분이 증발해 노폐물이 많이 생기게 되고 그로 인해 유수분 밸런스가 무너져 피부의 다양한 트러블의 원인이 된다. 여름철 야외에 오래 있으면 얼굴이 아래로 처지는 것 같은 느낌이 드는데, 이것은 피부 표면의 온도가 올라가 피부 탄력이 일시적으로 떨어져 생기는 현상이다.

그렇다고 여름철 내내 실내 생활만 할 수는 없다. 어떻게 관리해야 할까. 먼저 직접적인 태양열에 노출되는 시간을 줄여야 한다. 하루 중 기온이 가장 높은 시간대인 오전 11시~오후 2시에 최대한 야외에 오래 머물지 않는 게 좋다. 불가피하다면 양산을 꼭 쓰고, 외출 전엔 반드시 자외선 차단제를 꼼꼼히 바른다. 그다음은 깨끗한 세안에 신경 써야 한다. 간혹 무더위로 달아오른 피부 열기를 식히기 위해 아주 차가운 물로 세안하는 경우가 있는데, 이 방법은 오히려 피부에 과한 자극을 줄 수 있으니 아무리 더워도 미지근한 물로 세안하도록 하자. 대신 사용감이 산뜻한 클렌징 제품을 선택하고 세안 후에 시원한 물을 마시는 것으로 피부 열기를 식히면 된다. 냉장고에 넣어둔 마스크 팩을 붙이는 것도 피부를 진정시키는 데 도움이 된다. 일주일에 2회 정도는 각질 제거 제품을 사용해 노폐물을 녹이는 것도 좋으며, 세안 후 가장 먼저 사용하는 토너나 스킨 제품을 냉장 보관해 두었다가 사용하는 것도 도움이 된다. 

훌륭한 세정 효과와
피부 속까지 시원한 개운함!
피부 더위 잊게 하는
산뜻한 클렌징 제품

씨실 밤부숴트 올인원 오일폼

#올인원클렌저 #보습진정 #딥클렌징



메이크업부터 피부 노폐물까지 한 번에 세정해 주는 촉촉한 클렌징 제품이다. 오일 제형을 피부에 바른 후 부드럽게 롤링하면 메이크업과 노폐물이 녹는다. 손에 물을 묻혀 또 한 번 롤링하면 풍성한 거품이 일면서 남아 있는 잔여물까지 녹여준다. 제품 속 죽염 성분이 노폐물을 말끔히 세정하고 피부에 미네랄을 더해준다. 장미가 가득한 정원에 와 있는 듯한 로즈 플로랄 머스크 향이 세안 후에도 우아한 향을 남기는 매력적인 제품이다. 120ml / 1만6,000원

씨실 밤부숴트 퍼펙트 클렌징폼

#뽀드득세정 #말끔세안 #유분노폐물OUT



얼굴에 생크림을 바르는 듯 부드럽고 쫄쫄한 미세거품이 피부에 밀착되어 모공 속까지 개운하게 세정해 준다. 손가락 사이로 넘쳐 나오는 풍부한 거품이 세안하는 동안 기분까지 좋게 한다. 거품을 씻어내고 피부를 만져보면 매끈함과 뽀드득 소리가 날 것 같은 개운함이 느껴지는 제품이다. 죽염이 함유되어 있어 노폐물을 말끔히 없애주고 비타민 C와 판테놀이 함유되어 있어 여름철 칙칙해진 피부에 생기를 더해준다. 150ml / 1만5,000원

고즈넉한 산골 정취 만끽하며 너른 잔디 위 별 헤는 밤

사위를 둘러싼 고산 준봉 사이로 멀리 지리산 천왕봉이 눈에 담긴다. 고즈넉한 산골 마을 종력, 수려한 자연 경관을 배경 삼아 자리 잡은 산장은 옛 시골 학교 정취를 한껏 품었다. 정갈한 너른 잔디 운동장을 맨발로 걸으며 밤하늘 별무리를 헤아려보는 건 어떨까. 함양 여행자들의 쉼터, '지리산 롯지' 이야기다.

둘레길 인접... 옛 시골 학교 정취 그대로

입구에 들어서면 잘 정돈된 잔디 운동장이 먼저 시선을 붙든다. 성긴 곳 하나 없이 고른 초록은 맨발로 밟고 걸어도 좋을 만큼 작은 돌 하나 없이 관리가 잘 돼있다. 말 그대로 잔디밭이 아니라 잔디 운동장, 옛 학교 부지 운동장을 그대로 살려 신나게 달려도 좋을 만큼 널찍하다. 잔디 운동장을 둘러싼 키 작은 건물은 숙소다. 뒤로는 산자락이 이어지고 이파리 무성한 나무로 둘러싸여 산골 마을 정취를 고스란히 느낄 수 있다.

인산가에서 운영하는 '지리산 롯지Lodge(경남 함양군 마천면 지리산가는길 225)'는 지난 2001년 폐교된 등구초등학교를 매입해 꾸민 시설이다. 전체 규모는 9,900여㎡(약 3,000평)으로 처음엔 기존 학교 건물 그대로 운영하다 2011년 대대적인 리모델링 공사를 거쳐 지금의 모습을 갖췄다.

전북 남원시 인월면에서 시작되는 지리산둘레길 3코스의 약 13km 지점인 등구재가 지척이고 4코스가 시작되는 금계마을과는 차량으로 5분 거리라 지리산 둘레길을 걷는 여행자들이 묵어가기 제격이다.



1 지리산 롯지 별관. 2 지리산 롯지 전경. 주위를 둘러싼 자연 풍광이 아름다운 산골에 자리 잡았다. 3 야외 바비큐장에서 함양 명물 '지리산마천흑돼지' 삼겹살을 맛볼 수 있다. 4 너른 잔디 운동장은 지리산 롯지의 자랑이다. 5 지리산 롯지 본관. 6 본관 매장에서 다양한 인산가 제품을 만나볼 수 있다. 7 4인실 룸. 지리산 롯지는 4인실 17개, 12인실 1개를 갖췄다.



김춘화 지리산 롯데 관리실장

“더 많은 이가 지리산과 롯데 매력 알아 갔으면”



“11년 넘게 근무하면서 지겨운 날이 단 하루도 없었어요. 계절마다 바뀌는 근사한 풍광을 감상하는 재미에 세월 가는 걸 몰랐죠.”

김춘화(사진) 실장은 지리산 롯데(이하 롯데)의 터줏대감이자 안방마님이다.

2011년 롯데의 리모

델링 재개관과 함께 실장직을 맡아 지금껏 살림살이를 책임지고 있다. 철마다 옷을 갈아입는 롯데 주변 풍광은 김 실장의 자랑이다. 길 가는 누구든 붙잡고 자랑하고 싶은 지경. 그는 “4월에 신록이 물들기 시작하면 야생화가 지천에 피어나고 단풍이며 설경까지 사시사철 아름다움이 끊이지 않는 곳”이라고 했다. 그간 롯데를 다녀간 수만여 명 손님과의 인연은 김 실장의 든든한 자산이 됐다. 때마다 산골서 구하기 어려운 먹거리를 가져다주는 단골손님이며 엄마 배 속에 있던 아기가 초등학교가 돼 잔디 운동장을 뛰노는 모습을 봤을 때 등등 추억은 끝이 없다. 먼 길 찾아온 가족처럼 식사나 한잔 술을 함께 나누는 손님도 많다.

너른 잔디 운동장은 김 실장이 특히 공들여 가꾸는 곳이다. 아이들이 맨발로 뛰놀아도 다치지 않도록 잔돌 하나 없이 관리하고 있다. 덕분에 초입부터 시선을 붙드는 푸른 잔디에 눈이 환해진다. 롯데에서 운영하는 트레킹 프로그램을 총괄하는 것 또한 김 실장의 몫이다. 그는 “함양 마천면은 뛰어난 자연 경관과 명소 등 매력이 가득한 곳”이라며 “많은 분이 트레킹 프로그램에 참여해 지리산과 롯데의 매력을 알아 가길 바란다”고 했다.

근처에 벽송사, 서암정사, 실상사 등 고찰을 비롯해 칠선계곡, 백무동계곡(한신계곡) 등 둘러볼 곳이 많아 함양 여행의 베이스캠프로 삼기에도 좋다. 코로나19 탓에 주춤했지만 코로나19 유행 이전에는 연간 1만 명가량이 지리산 롯지를 찾았다.

지난달 가족과 함께 지리산 롯지를 찾은 김민경(38·서울 구로구 개봉동)씨는 “자연 경관이 수려하고 주변에 둘러볼 관광 명소가 많아 알찬 가족 여행이 됐다”며 “(지리산 롯지는) 조금 낡아 보여도 깔끔하게 관리가 잘 돼 있고 조용한 산골에 있어 편안히 쉬기 좋았다”고 했다.

지리산 트레킹 프로그램도 인기몰이

산으로 둘러싸인 산골 마을, 해발 약 350m 높이에 자리 잡은 지리산 롯데에선 맑은 날 밤이면 하늘 가득 쏟아지는 별을 볼 수 있다. 여름 밤엔 투숙객들을 잔디 운동장에 불러 모으고 모든 조명을 꺼 별 구경을 할 수 있게 해주는 작은 이벤트를 벌이기도 한다.

실내에 취사 시설은 없지만 야외에 바비큐장과 취사장이 마련돼 있어 탁 트인 자연 경관을 배경 삼아 바비큐 파티를 즐길 수 있다. 미리 예약하면 함양 명물 ‘지리산마천흑돼지’ 삼겹살을 맛볼 수 있다. 고기 주문 시에 한해 신선한 국내산 식재료와 인산가 죽염 장류로 만든 김치며 장아찌 등 반찬도 제공된다.

매달 운영하는 ‘함양 선비문화 탐방로 트레킹’ 프로그램도 지리산 롯데의 자랑 중 하나다. 월말 금~토요일에 2박 3일 일정으로 진행된다. 첫날은 왕복 6km 구간 지리산 뱀사골 트레

킹을, 둘째 날은 10km 구간 함양 선비문화 탐방로에서 트레킹을 즐긴다. 마지막 날엔 아침 식사 후 건강 관리에 도움 되는 인산의학 힐링 특강이 이어진다. 참가비는 전 일정 숙박과 식사를 포함해 1인 20만원이다.

지리산 롯데의 매력은 찾아와 묵어본 사람만이 알 수 있다. 실제로 이곳을 찾는 투숙객의 70~80%는 재방문한 경우다. 가족 단위 손님이 가장 많지만 종교 기관이나 기업 등 단체 방문도 잦다. 문의 (055)963-9788 ☎

차량 5~10분 거리 주변 관광



지리산 가는 길 지리산 롯지로 가는 길에 지나는 ‘지리산 가는 길’은 국토교통부 선정 ‘한국의 아름다운 길 100선’에 선정된 명소다. 함양 상림에서 지리산 자연 휴양림으로 이어진 도로로 오도재에 오르는 곡선 도로가 특히 아름다워 자동차 드라이브와 바이크 코스로 명성이 자자하다.



지리산 제일문 해발 773m 오도재 정상에 있는 문이다. 문 자체도 근사한 풍경이지만 계단을 이용해 문 위에 오르면 지리산과 곡선 도로가 한눈에 들어온다. 야간 조명 밝힌 모습도 아름다워 야경 사진을 찍기에 그만이다. 제일문 옆으로 지리산 천왕신을 모셨다는 산신각과 산신비가 있다.



서암정사 바위에 돌을 새긴 사천왕상(四天王像)과 나무 터널이 이어진 초입부터 장관이다. 고즈넉한 사찰 풍광과 함께 대웅전에서 바라보는 고산 준봉이 아름답기로 유명하다. 자연 암반에 굴을 파고 원응 스님이 10여 년에 걸쳐 조각해 완성한 석굴 법당은 불교 예술의 극치를 보여준다.



칠선계곡 설악산 천불동계곡, 한라산 탐라계곡과 함께 한국 3대 계곡으로 꼽힌다. 약 18km 길이에 7개 폭포와 33개 소호가 있다. 마천면 추성주차장에 주차하고 주차장과 맞닿은 다리에 올라 계곡을 조망한 뒤 다리 건너 숲속을 산책하거나 추성마을회관을 지나 계곡 등반 코스를 오를 수도 있다.

흥분과 진정 조절하는 자율신경

면역체계와 신진대사의 컨트롤타워

면역력이 높다고 해서 능사가 아니다. 면역의 핵심 요소인 백혈구가 지나치게 많으면 도리어 거대해진 과립구가 우리 몸을 공격하기 때문이다. 넘치지도 모자라지도 않는 면역 균형점을 유지하게 하는 자율신경의 기능에 대해 살펴본다.

자율신경이 면역력을 높인다!

자율신경이 튼튼해야 면역이 균형을 이룰 수 있다. 백혈구의 한 종류인 과립구는 교감신경이 작동했을 때 많아지며 이는 부교감신경의 기능을 떨어뜨려 림프구 부족에 의해 바이러스 감염률을 높인다.

우리 몸은 어떤 자극에 대해 양(+)적인 반응과 음(-)적인 반응을 하게 된다. 여러 사람 앞에서 중요한 발표를 하게 될 경우 심장이 뛰거나 얼굴이 상기되곤 하는데, 이런 상태는 양적인 반응에 해당된다. 반면 휴일 오후 폭신한 소파에 길게 누워 TV를 보다 보면 이내 나른해져 하품을 하게 되는데 이것은 음의 반응으로 볼 수 있다.

긴장하거나 예민해지는 상황에서 신경들이 양적인 반응을 하는 것을 모아 교감신경계라고 하고 그 반대의 느슨한 상태의 음적인 반응의 총합을 부교감신경이라고 한다. 그리고 이 둘을 조절하는 시스템을 자율신경계라고 지칭한다. 한쪽은 흥분 상태를 주도하고 다른 한쪽은 이완 상태를 이끄는 두 신경계가 천칭의 저울처럼 균형을 맞추고 있어야 몸이 편안해지는 법이다.

월요일 아침이 유독 힘든 이유는 이틀간의 휴일 동안 유지됐던 이완 상태가 순식간에 긴장 모드로 돌아오지 않기 때문이다. 몸과 머리는 빠르게 움직여야 하는데 신경은 여전히 이완 상태에 머물러 쏟아지는 업무와 스트레스에 부대끼고 마는 것이다. 교감신경은 산업사회에서 피할 수 없는 경쟁과 성과주의를 위해 발달한 신경이다. 적당한 수준의 교감신경은 활발함과 적극성을 띠게 하지만 지나칠 경우 고조되는



흥분을 조절하지 못해 신경과민과 필요 이상의 기운을 소진하게 만든다. 반대로 부교감신경은 에너지를 모으는 기능을 한다. 흥분과 긴장 상태에서 벗어나 심신을 좀 더 편안하게 하는 상황을 만들어준다. 그러나 이 신경 또한 지나치게 과할 경우 심신을 무겁게 가라앉히는 우울과 무기력 상태를 유발하게 된다.

깊은 호흡은 자율신경을 조절할 수 있어요!

교감과 부교감의 균형을 유지하는 자율신경계가 무너지면 몸이 무겁고 찌뿌둥한 컨디션 저하가 이어진다. 자율신경 조절이 안 돼 나타나는 대표적인 증상으로 다한증을 꼽는다. 조금만 긴장하거나 불편한 상황에 놓이면 식은땀을 줄줄 흘려 더 민망해지는 경우가 있는데 이처럼 자율신경의 균형이 이뤄지지 않을 경우 면역력에도 손상이 생길 수 있으므로 유의해야 한다.

자율신경 조절을 망가뜨리는 가장 나쁜 주범은 스트레스다. 교감신경은 스트레스에 대항하기 위해 고안된 시스템이지만 긴장과 흥분을 조절하지 못할 경우 부교감신경에도 타격을 가해 항시 기분을 가라앉히는 우울 증상을 가져온다. 이 불량한 자율신경들은 내장과 혈액에도 침투해 나쁜 기운을 전하며 소화 기능을 떨어뜨린다. 스트레스는 장 증후군을 부르는 요인으로 혈액을 혼탁하게 해 체온과 면역력을 뚝 떨어뜨리며 질병과 노화를 유발한다.

스트레스를 조절해 자율신경을 정상화시키는 방법으론 심호흡이

최선이다. 단전호흡처럼 아랫배 깊숙이까지 공기가 드나들게 하면 격한 흥분과 긴장 상태에서도 조금씩 안정 상태로 바뀌는 것을 느낄 수 있다. 깊은 호흡을 하려면 자세가 울곧아야 한다. 하복부 깊숙한 곳까지 숨을 내려야 각 장기 곳곳을 자극할 수 있다. 복식호흡을 통해 척추를 바로 세우고 뇌와 단전에 새로운 에너지를 채워 스트레스를 다스리면 동시에 자율신경계 또한 안정을 찾게 된다. 호흡을 깊이 있게 하면 자율신경의 근간인 뇌척수의 흐름이 원활해져 교감신경계와 부교감신경계 모두가 활성화돼 우리 인체가 긴장과 이완 상태를 자유자재로 넘나들게 된다. 자율신경은 곧 내외부의 여러 자극에 자연스럽게 대응하게 하는 몸의 정기인 셈이다. ㉞



여름철 높은 온·습도가 귀 건강 위협

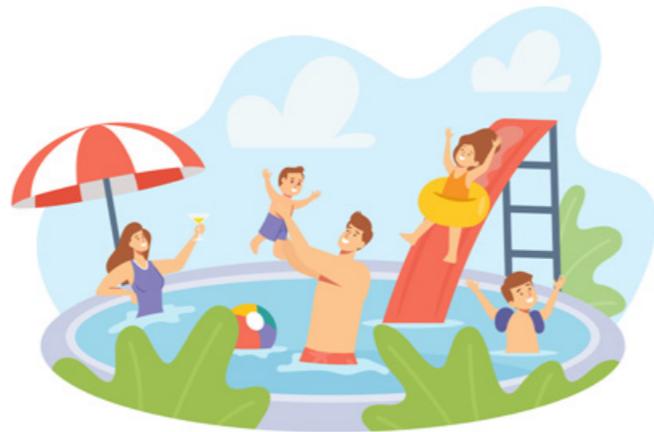
외이도外耳道는 귀 입구에서 고막까지 이어지는 통로를 말한다. 'S'자 모양으로 성인의 경우 3cm가량 길이인데 이곳에 생기는 염증성 질환을 외이도염이라고 부른다. 흔히 알고 있는 중이염은 외이도보다 더 깊은 곳, 고막에서 달팽이관까지 이어지는 통로인 중이耳中에서 발생하는 것으로 외이도염과 구분된다.

외이도에는 세균의 침투를 막아주는 지방층이 있고 고막이나 피부에서 떨어진 각질을 귀 밖으로 내보내는 등 자정 기능이 있어 건강한 사람의 외이도는 세균 없이 깨끗한 상태를 유지한다. 하지만 외부 요인으로 인해 이 자정 기능이 깨지면 곰팡이나 세균이 증식해 염증이 생기는데 주요 원인으로는 높은 습도와 온도, 지방층의 손상, 귀지의 과다 또는 결핍, 잦은 보청기·이어폰 사용과 피부 질환 등이 꼽힌다.

귓속 습도와 온도가 높아지면 약산성을 유지하는 외이도에 산도가 증가하면서 세균과 곰팡이 감염에 취약한 상태가 된다. 여름철에 외이도염 환자가 부쩍 늘어나는 이유다. 수영장이나 대중목욕탕을 이용한 뒤 면봉 등으로 귀를 후벼

물놀이 후 귓속이 간질간질, 혹시 외이도염?

여름 휴가철을 맞아 모처럼 호캉스를 즐긴 30대 직장인 A씨. 집에 돌아온 후 귓구멍 주위가 간질간질하더니 귓바퀴를 살짝만 잡아당겨도 통증이 느껴져 병원을 찾았다. 원인은 외이도염. 수영 뒤 면봉으로 귀를 후빈 게 화근이 됐다.



다면 외이도염 감염 확률은 더욱 높아진다. 귓속 습도가 높아져 감염에 취약한 상태인 데다 물 표면에 있는 녹농균이 후벼서 손상된 외이도에 침투해 염증을 일으키기 십상이다.

운동 중 이어폰 사용, “세균이 좋아해요”

녹농균은 실제로 세균에 의한 외이도염의 가장 흔한 원인으로 꼽히며 폐렴을 비롯한 다양한 염증성 질환의 원인이 된다. 녹농균은 염소 성분의 수영장 소독제로는 잘 죽지 않고 온도가 높은 환경에서 더 빠르게 증식한다.

이어폰 사용도 최근 늘고 있는 외이도염의 원인 중 하나다. 특히 귓구멍에 삽입하는 형태의 커널형 이어폰은 외이도에 직접 자극을 줘 손상을 입히기 쉽다. 운동 중에 이어폰을 사용하는 것도 좋지 않다. 운동으로 체온이 오르고 땀까지 나 세균이 좋아하는 귓속 환경을 만든다.

외이도염은 병에 걸린 기간과 증상이 심한 정도에 따라 급성, 만성, 악성으로 나뉜다. 세균에 의해 감염되는 급성 외이도염은 통증과 가려움증, 귀가 먹먹한 느낌, 청력 감소 등의 증상을 동반한다. 초기에는 가려움증과 함께 귓바퀴를 지긋이 잡아당길 때 통증이 느껴진다. 약물 치료를 통해 며칠 만에 완치되는 게 대부분이지만 감염 부위가 외이도를 넘어설 경우

항생제를 복용해야 하는 경우도 있다.

면봉·귀개 피하고 수영할 땐 귀마개를

만성 외이도염은 증상이 수개월에서 수년까지 이어진다. 염증이 발생했다 낫기를 반복하며 가려움증을 유발하고 외이도 피부가 두꺼워진다. 주로 외이도의 부종과 염증을 완화하는 약물 치료가 처방되며, 피부가 두꺼워져 외이도가 심하게 좁아진 경우라면 외이도를 넓히는 수술적 치료가 필요할 수 있다.

악성 외이도염은 당뇨가 있는 고령층에서 주로 발생한다. 만성 외이도염의 일반적 증상에 더해 심한 통증과 분비물을 동반하며, 심할 경우 안면신경이나 뇌신경 마비로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 약물 치료와 함께 외이도의 괴사 조직을 제거하는 수술적 치료가 병행될 수 있다.

외이도염 예방의 기본은 외이도에 과도한 자극을 주지 않는 것. 면봉이나 귀개로 귀를 파는 걸 되도록 삼가고 이어폰 사용을 줄이는 게 좋다. 수영을 할 때는 귀마개를 착용하는 게 도움 된다. 귀에 물이 들어갔다면 억지로 후벼 빼내려 하지 말고 저절로 빠져나올 때까지 기다려야 한다. 멀찍이서 헤어드라이어의 약한 바람으로 귓속 물을 말리는 것도 좋다. 외이도염이 의심된다면 즉시 이비인후과를 찾아 진료를 받자. 치료 적기를 놓치면 주변 조직으로 염증이 번져 다른 염증성 질환을 부르거나 청력 저하로 이어질 수 있다. 111



오늘도 오르락내리락... 혈압의 진실

“약보다 스트레칭이 더 낫다”

나이 오십, 육십에 수축기 혈압이 150, 160까지 오른다고 해서 큰일이 나는 건 아니다. 혈압은 나이와 비례해 상승할 수 있으니까 말이다. 오히려 20세 이상을 성인으로 뭉뚱그려 혈압이 일정 기준을 넘으면 혈압강화제를 먹는 게 좋다고 강제하는 게 더 문제다. 혈압을 낮추는 칼륨이 다량 함유된 파워푸드를 비롯해 경혈 지압과 강압 스트레칭 등 정상 혈압으로 되돌려놓는 자연치유 방안에 눈을 돌려야 할 때다.

혈압약은 해결책이 될 수 없다

아침에 일어나 혈압을 재보니 수치가 180/137mmHg이다. 머리가 더 아프고 무겁게 느껴진다. 그렇지 않아도 빠근한 어깨는 더 굳어져 이러다 큰일 나지 싶은 생각에 병원을 방문하니 의사는 혈압이 높은 편이라며 며칠 상황을 살펴보면서 혈압을 재보라고 한다. 몇 차례 병원을 방문했으나 여전히 혈압은 높고 두통이 지속되는 상태, 의사는 혈압을 내리는 약을 처방해 준다. 혈압약을 먹게 되는 일반적인 상황이다. 혈압약을 먹으면 혈압은 떨어진다. 하지만 임시방편에 지나지 않는다. ‘혈압이 180까지 올라간 이유’를 밝히는 게 먼저다. 많은 사람이 ‘혈압이 높아서 머리가 아픈 것’이라 생각하지만 사실은 다르다. 머리가 아픈 것은 ‘머릿속에서 어떤 다른 일이 일어나고 있기 때문’이다. 즉 두통을 멎게 하기 위해 영양소와

산소를 포함한 혈액을 대량으로 보냄으로써 혈압이 올라가는 것이다. 원인과 결과가 뒤바뀐 것이다. 대한고혈압학회가 발표한 국내 고혈압 추정 유병자의 규모는 2021년 기준 1,270만 명인 것으로 조사됐으며, 이 중 65세 이상 고령층에서의 유병자는 495만 명에 이르고 있다. 특이 사항은 남자가 196만 명, 여자가 299만 명으로 여성 유병자가 더 많고 빠르게 증가하는 점이다. 또한 연간 114만 명의 고혈압 환자가 의료 서비스를 이용하고 있고 950만 명이 혈압약을 처방받는 것으로 나타났다. 혈압약이 우리 사회에서 가장 많이 소비되는 약 중의 하나가 된 셈이다. 너도나도 엔지오텐신Ⅱ수용체차단제 Angiotensin II Receptor Blocker와 칼슘길항제 등을 복용하며 널뛰듯 하는 혈압 수치의 강박에서 헤어 나지 못하고 있다. 약으로는 완치가 안 된다

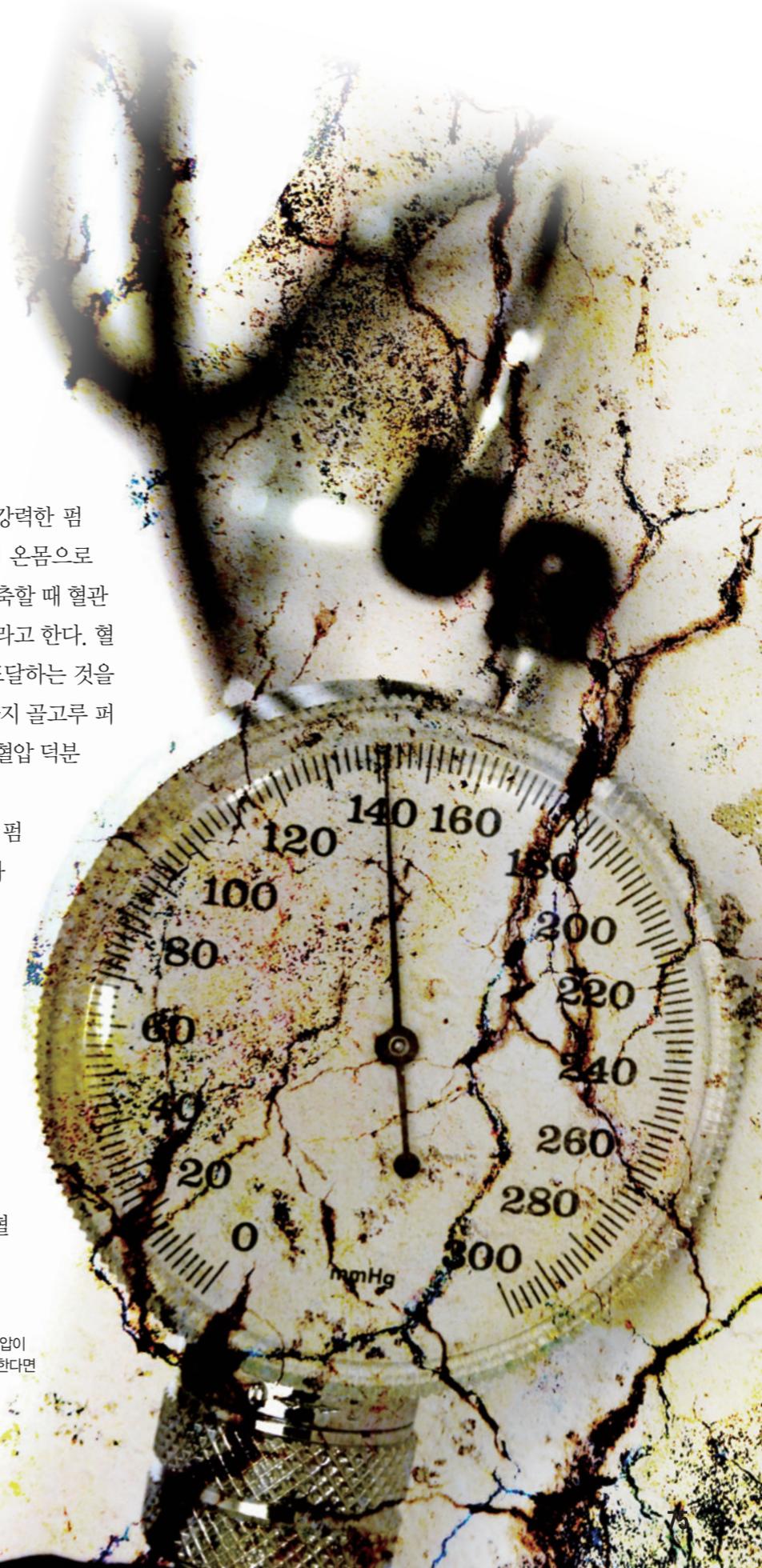
는 것을 잘 알면서 혈압약에 매달리고 집착하는 이유는 왜일까. 혈압에 대한 올바른 이해와 고혈압을 치유할 수 있는 근본적인 방안을 마련하는 것이 더 중요한 데 말이다.

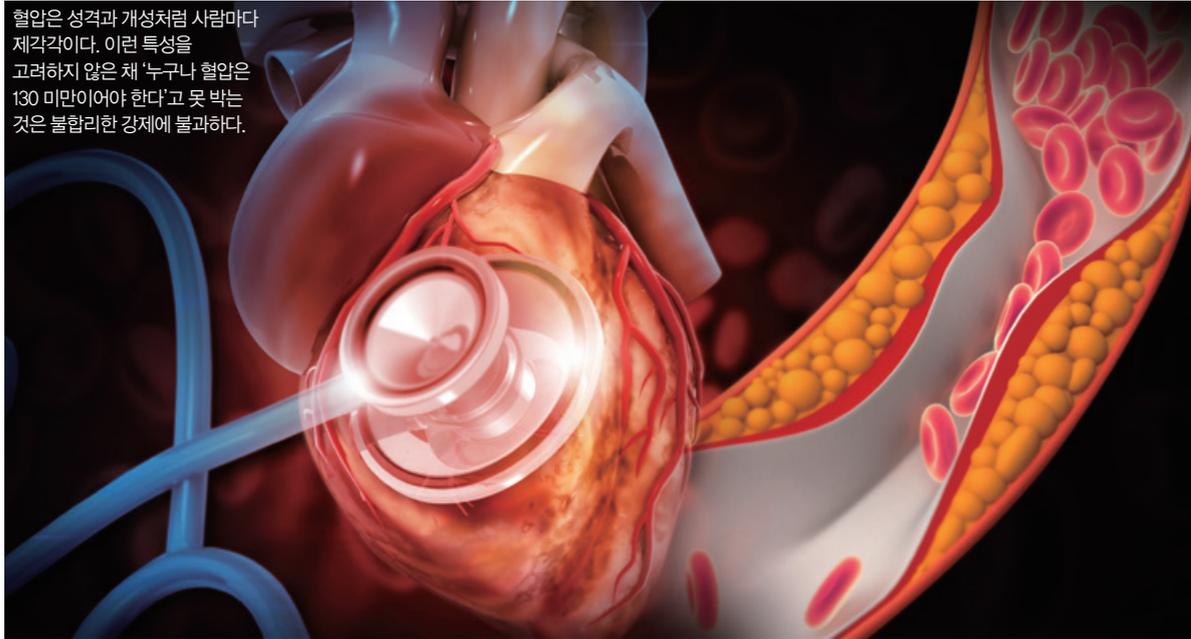
혈압이 올라야 살 수 있다

왼쪽 가슴계에 있는 심장은 강력한 펌프 작용을 통해 24시간 내내 온몸으로 혈액을 내보내는데 심장이 수축할 때 혈관 내부에 생기는 압력을 혈압이라고 한다. 혈액이 중력을 거슬러 뇌까지 도달하는 것을 비롯해 내장기관과 손발 끝까지 골고루 퍼져나갈 수 있는 것은 바로 이 혈압 덕분이다.

혈액을 내보내는 심장은 마치 펌프처럼 수축과 이완을 반복하며 혈액을 내보내고 다시 받아들인다. 심장이 수축해서 혈액을 내보낼 때 동맥이 받는 압력이 수축기 혈압, 즉 최고 혈압이다. 반대로 심장이 이완해서 혈액을 받아들일 때 동맥에 가해지는 압력은 이완기 혈압, 즉 최저 혈압이다. 수축기 혈압과 이완기 혈

혈압이 높아지는 것 자체는 질환이 아니다. 혈압이 높다는 말에 무조건 혈압약을 먹고 저염식을 한다면 우리 몸은 거꾸로 더 허약해질 수 있다.





혈압은 성격과 개성처럼 사람마다 제각각이다. 이런 특성을 고려하지 않은 채 '누구나 혈압은 130 미만이어야 한다'고 못 박는 것은 불합리한 강제에 불과하다.

압은 일정하지 않으며 하루 동안에도 들쭉날쭉 큰 폭으로 오르내리곤 한다. 아침에는 하루의 활동을 시작하기 위해 혈압이 오르고 저녁에는 떨어지다가 잠자는 동안 특히 낮은 상태를 유지한다.

격렬한 운동을 하면 근육과 뇌에 더 많은 산소를 공급하기 위해 심장이 펌프 기능을 높여 혈압을 올린다. 혈압이 오르면 세포 구성구석까지 많은 혈액을 보낼 수 있기 때문이다. 스트레스를 받아도 심장 박동이 빨라져 혈압이 높아지는데 이런 현상에는 분명한 의미가 있다. 위기 상황에 빠르게 대응하기 위해 뇌와 근육에 더 많은 산소와 영양분을 공급하는 것이다. 이처럼 혈압이 높아지는 것 자체는 질환이 아니다. 혈압은 폐와 혈관의 나이, 그리고 현재 우리 몸의 상태를 알려주는 신호다. 혈압이 높다는 말에 무조건 혈압약을 먹고 저염식을 한다면 우리 몸은 거꾸로 더 허약해질 수 있다.

혈압에도 개성이 있다

아침에 눈을 뜨는 순간 혈압은 급속도로 상승한다. 낮 동안의 활동에 대비해 몸이 준비를 하는 셈이다. 화장실에서 배변을 위해 힘을 줄 때나 이를 닦을 때에도 혈압은 올라간다. 사무실에 출근해 회의를 하거나 업무를 볼 때도 혈압은 올라간다. 일을 제대로 해오지 않은 부하 직원을 대할 때나 불편한 상사와의 독대는 혈압을 급상승 시키곤 한다. 정신적인 스트레스를 수용하기 위해 몸이 혈압을 올리는 것이다. 가만히 앉아 있는 자세지만 집에서 한가롭게 TV를 보고 있을 때와 사무실에서 거래처의

고혈압 기준의 변천

| 기관명(연대) | 고혈압 기준(단위 : mmHg) |
|-------------------|-------------------|
| 각 대학 의학부(1960년대) | 최고 혈압=연령+90 이상 |
| 세계보건기구WHO(1978년) | 160/95 이상 |
| 국제고혈압학회ISH(1999년) | 140/90 이상 |
| 대한고혈압학회(2000년) | 140/90 이상 |

전화를 받을 때의 혈압은 전혀 다르다. 아침에 집에서 잤을 때의 혈압은 130이지만 병원 대기실에서 잤을 때의 혈압은 145에 이른다. 어느 쪽이 맞는 건지 종잡을 수가 없다.

이처럼 혈압은 하루에도 여러 번 오르락내리락 하며, 몇 발짝만 걸어도 바뀌곤 한다. 그때그때 내 몸에 맞는 적정 혈압으로 변화한다. 각각의 상황에 따라 변하는 혈압 수치는 몸과 마음의 상태를 진실하게 나타내는 것이다. 어느 한순간의 혈압만을 가지고 '높다' '낮다'를 판단하는 것은 옳지 않다.

더구나 혈압은 성격과 개성처럼 사람마다 제각각이다. 이런 특성을 고려하지 않은 채 '누구나 혈압은 130 미만이어야 한다'고 못 박는 것은 불합리한 강제에 불과하다. 더 중요한 것은 우리 몸이 끊임없이 혈압을 가장 좋은 상태로 조절하고 있다는 사실이다. 스스로 자동 변속을 하는 자동차 기어처럼 혈압은 자연스럽게 주어진 상황에 대응해 나간다.

경혈 지그시 누르면 혈압은 떨어진다

혈압은 자연적인 신체 작용으로 나이와 함께 서서히 올라간다. 조금씩 높아진 혈압은 급성이라기보다 만성이라고 할 수 있다. 특히 건강 관리에 소홀하거나 운동량이 부족해서 혈압이 올라갔다면 생활습관병에 해당하기 때문에 증상의 원인인 생활 습관을 개선해야만 근본적인 치유가 가능하다.

사람마다 혈압 정상치는 다르다. 보통은 성인 기준으로 수축기 혈압 120mmHg 미만, 이완기 혈압 80mmHg 미만을 정상 수치라 한다. 수축기 혈압이 140mmHg 이상일 경우 고혈압으로 본다. 자연치유식 혈압 범위는 '나이+90mmHg'를 넘었다면 '혈압이 높다'고 본다. 본인의 혈압 수치가 오랜 기간 이 범위를 벗어나 있다면 몸 어딘가에 이상이 생겼다는 신

하루 5분 스트레칭의 놀라운 자연치유력

① 혈압이 정상으로 돌아간다

심폐 기능이 향상되고 근육과 혈관이 유연성을 되찾으면서 자신에게 가장 알맞은 혈압이 유지된다.

② 쉽게 피로해지지 않는다

근육을 움직이는 습관이 형성되면 피로가 쌓이지 않는 선순환 체질이 된다.

③ 마음이 안정된다

나이가 들수록 세로토닌 호르몬이 감소해 감정 기복이 심해지는데 주요 근육의 단련을 통해 자율신경을 안정시킨다.

④ 외모가 젊어진다

내장 기관과 혈관의 상태는 즉시 외모에 반영된다. 자세 개선에도 효과가 있어 몸 전체의 실루엣이 살아난다.

⑤ 생활습관병과 치매를 예방한다

뇌의 혈액 순환이 좋아지고 생활습관병을 예방하는 마이오카인 호르몬이 생성된다.



호로 해석할 수 있다. 숨 쉬기 힘들거나 가슴이 두근거리는 등 걱정스러운 증상이 있다면 전문가의 도움을 받는 게 바람직하다. 그러나 당장 신경 쓰이는 증상이 없다면 지압과 스트레칭 등의 자연치유법으로 혈압에 대응하는 것이 큰 보탬이 된다.

지압은 뇌를 자극해 자율신경을 조절함으로써 혈압을 자연스러운 상태로 만드는 데 도움 된다. 집게손가락의 뼈와 엄지손가락의 뼈가 교차하는 부위인 합곡혈(合谷穴)을 지압하면 4mmHg가량의 혈압 하강 효과를 볼 수 있다. 집게손가락의 뼈 옆면을 만졌을 때 약간 움푹 팬 지점이 합곡이다. 단순히 누르지만 말고 뼈 바로 옆부분에 손끝을 찔러 넣은 다음, 그 자리에서 밀어 올린다는 느낌으로 지압해야 한다. 경혈에 자극이 가면 찌르르한 느낌이 퍼져나간다. 아프면서도 시원한 느낌이 들면 경혈 지압

에 성공한 셈이다. 5초 동안 지그시 누르면서 숨을 내쉬고, 눌렀던 힘을 빼며 5초 동안 숨을 들이마시며 리듬에 맞게 힘과 호흡을 조절하는 동안 몸과 마음, 혈압은 안정을 되찾게 된다. 가슴이 두근거리거나 얼굴에 열감이 느껴질 때 활용하면 도움이 된다.

압력 업 스트레칭으로 혈압 다운!

이번엔 강압 스트레칭을 통해 폐와 혈관을 자극해 혈압을 다스리는 방법을 살펴보자. 혈액을 온몸으로 순환시키는 중심 펌프는 심장이다. 하지만 심장만으로는 몸속 구석구석에 혈액을 충분히 전하기가 힘들다. 이때는 폐가 보조 펌프 역할을 해야 손발 끝까지 혈액을 보낼 수 있다.

모든 혈관 안에는 산소량을 측정하는 기능이 있어서 산소 부족을 감지하면 심장의 펌프 기능을 높이라는 신호를 보낸다. 그러면 심장이 더욱 활발하게 움직여 심장박동수를 높임으로써 산소량을 안정시키려고 한다. 혈압이 올라가는 것은 이 과정 때문이다.

이처럼 혈압이 오르는 과정에서 폐 기능 저하가 유발될 수 있으므로 폐활량을 높여 산소 공급이 좋아지면 심장이 과도하게 일할 필요가 없고 혈압도 자연스럽게 떨어진다. 심폐기능을 활성화시키면 한 번에 빨아들이는 산소량이 많아지고 산소 공급 효율도 좋아져 혈압을 낮출 수 있다. 하루 종일 앉아서 일하거나 새우등처럼 잘못된 자세로 인해 폐 기능이 저하됐다면 강압 스트레칭을 통해 혈압을 충분히 다스릴 수 있는 폐활량을 가질 수 있다.

스쿼트 동작을 비롯해 가슴, 등, 복부, 옆구리, 고관절 부위의 근육과 혈관을 동시에 늘렸다가 돌려놓는 강압 스트레칭을 반복하면 근육이 스펀지처럼 유연해진다. 이럴 경우 수축기 혈압의 강한 압력이 가해져도 탄성이 있는 혈관은 수월하게 혈류를 진행시키며 혈압도 알맞은 상태로 돌아오게 된다. ④

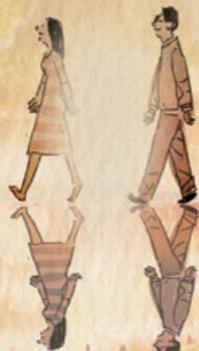


가슴이 두근거리거나 얼굴에 열이 오를 때 합곡혈을 지그시 누르면서 깊게 숨을 쉬면 혈압은 이내 안정을 되찾게 된다.

仁道

반신불수 약혼녀 되살린 감동 순애보 ②

700도 썩불 속에서 피어오른 숭고한 사랑



불의의 교통사고로 하반신이 마비된 약혼녀를 위해 모든 것을 내던지고 그녀의 손과 발이 되려 했던 남자의 순정. 한두 달 간병으로 사랑은 참지 못할 지옥이고 구속이 되고 말 거라는 주변의 만류와 우려를 불식시키며 두 남녀는 사랑을 키워나갔고 드디어 여자는 스스로 일어서서 두 발로 걷는 기적을 만들어낸다. 의황 인산 김일훈 선생의 처방과 영구법이 여자의 회복을 가능하게 했지만 남자의 노력과 정성이 아니었다면 여자는 썩불의 효험이란 게 무언지도 몰랐을 레고 그 지난하고 험난한 뚝 뜨기 과정을 미처 통과하지 못했을 것이다. 하늘이 내려준 부부의 인연에 썩불의 힘이 더해져 완성된 두 남녀의 사연 후편을 6월호에 이어 전한다.

결혼을 앞두고 하반신이 마비돼 삶을 포기하려 했던 여자가 있었다. 예쁘고 씩씩하고 부지런해 모든 이가 좋아하고 전망했던 그녀였지만 가혹한 운명은 하루아침에 그녀를 비닐 장판 위에 등을 비벼야 앞으로 갈 수 있는 장애인으로 만들어버렸다. 그러나 그런 모습조차 사랑하고 감싸주며 장애를 극복하게 한 남자의 헌신에 힘입어 여자는 살아서 반드시 걸어야 한다는 집념을 키우게 된다. 이어 의황 인산의 치유와 처방에 의해 그들의 사랑은 완쾌라는 큰 결실을 만들게 된다. 인산식 썩뜸인 영구법靈灸法의 효력으로 하반신 마비 상태를 직립보행으로 쾌차시킨 이 이야기는 《인산의학》의 전신인 《시사 춘추》 1992년 8월호에 게재된 내용이다. 불의의 사고와 지병의 고통도 마음먹기에 따라 얼마든지 이겨내고 완치될 수 있음을 깨닫게 한다.

인산 선생과의 만남

... 그러던 그들에게 회복의 희망이 나타난 건 1990년 7월 무렵이었다. 무더워지는 날씨 탓에 그들이 있는 공원 벤치를 찾았는데 옆에 앉은 사람이 “뚱을 뜨면 걸을 수 있을 텐데”라며 혼잣말을 하는 게 아닌가. 두 부부에겐 귀가 번쩍 뜨이는 말이 아닐 수 없었다.

외삼촌 집에 놀러 왔다는 반백의 그 남자는 두 내외에게 썩뜸의 효험에 대해 들려주었다. 인체의 신경 계통을 누르고 있는 독기와 염증을 제거하는 데 최고의 방법이며, 특히 ‘영구법’이란 독특한 썩뜸법을 통해 암·소경·간질·문둥병·앉은뱅이·전신마비·음독자 등을 술하게 살려낸 인산 김일훈 선생의 의방에 대해 설명해 주었다. 그날의 우연한 만남 이후 그들은 지금까지의 병원 치료와는 전혀 다른 희생 방법을 강구하기 시작했다.

그들이 신의神靈라 불리는 인산 김일훈 선생을 만난 건 1990년 11월 20일이었다. 건강 강연을 위해 상경한 인산 선생을 종로구 수운회관에서 만나게 된 것이다. 명의醫靈과 환자의 만남, 그 특별한 대면은 그들에게 절대 잊을 수 없는 순간이었고 그 인연에 의해 꺼져가는 한 생명이 회생할 수 있게 됐다. 인산 선생과 만났던 당시의 상황을 조민정씨는 이렇게 술회한다.

“그때 휠체어를 타고 수운회관에 있는 ‘건강 문제 연구 시민모임’ 사무실에 들어서는데 풍채가 빛나고 하얀 수염을 날리는 할아버지 한 분이 여러 사람과 이야기를 나누고 계셨어요. 그 할아버지가 저를 보더니 대뜸 ‘너는 젊은 애가 요즘같이 좋은 세상에 어떻게 휠체어에 앉아 사느냐’ 하시더군요. 너

무 겁작스러웠지만 저도 모르게 ‘할아버지 저도 나올 수 있을까요? 저도 대소변 가리며 살 수 있을까요?’ 하고 물었지요. 인산 선생님은 ‘네 머리는 참으로 돌이다. 약 먹고 땀 뜨면 나올 걸 그렇게 고생하느냐’ 하시며 처방전 하나를 써주셨어요. 사실 인산 선생님을 뵈기 전에는 재활 치료술이 으뜸이라는 세브란스병원조차 못 고친다고 포기를 해서 자포자기하는 심정이 컸고 과연 쑥뜸으로 치유가 될 수 있을까 하는 의구심이 마음 한쪽에 있었지요. 그런데 인산 선생께서는 완치에 대해 너무도 확고한 말씀을 들려주셨고 저는 그 믿음이 가는 음성에 새로운 기대와 자신감을 가질 수 있었어요.”

그녀는 인산과의 만남이 자신의 두 번째 출생일이라고 얘기한다. 짧고도 긴 것 같은 그 대면에서 그녀는 자연치유의 세계에 대해 접하게 됐고, 나아가 불구의 상황을 떨쳐내고 일어서서 걷는 것이 자신의 의지에 따라 가능하다는 것을 깨닫게 됐다.



자신과 유사한 사고와 병증으로 고통받는 이들에게 실질적인 도움이 되기를 바라는 마음에서 그녀는 기꺼이 인산 선생으로부터 받은 처방전을 아래와 같이 공개했다.

· 처방전 ·

집오리 2마리, 발마늘 큰 것 1접·작은 것 1접, 대파 25뿌리, 민물 고동 5되, 원백강잠(생강 법제) 3.5근, 도마뽕(생강 법제) 0.5근, 토종 우슬·강활·원방풍 각 3.5근, 소나무 뿌리(동쪽으로 뺀 것) 7.5근, 익모초·당귀·토종 천궁·백출·하고초·생강·대추·원감초·당산사·당목향 각 1.5근, 공사인(볶은 것) 1.5근, 유근피 3.5근.

영구법으로 쑥뜸 치료 시작

쑥뜸을 뜨려면 특유의 강한 자극과 고열을 감내할 수 있는 엄청난 체력이 필요하다. 위에 언급한 처방약은 쑥뜸을 뜨기 전 체력을 보강하는 약재였다. 조민정씨는 이 탕약을 1990년 겨울, 뼈와 신경계통에 좋다는 홍화씨·죽염과 함께 하루 3번씩 복용했다. 그렇게 처방약을 두 달간 달여 먹은 후 1991년 봄, 양쪽 족삼리에 10~15분짜리(한 장의 뜬쪽에 불을 붙여 다 탈 때까지 걸리는 시간) 뜬장을 올려놓으며 영구법의 신묘함을 경험하기 시작했다. 그들은 아침 8시 반부터 자정 깊은 밤까지 쑥뜸을 뜨는 것으로 하루를 보냈다. 그것은 엄청난 고통과 지루함을 동반하는 과정이었다. 뜬장을 뭉쳐 족삼리에 올려놓고 불을 붙여 그것이 다 탈 때까지 기다려 재를 털어내고 다시 뜬장을 뭉쳐 올려놓는 일은 쑥뜸 뜨는 사람에게나 옆에서 지키고 앉아서 뜬을 떠주는 사람에게 너무나도 힘겨운 고행이었다. 쑥뜸의 고통을 힘겨워하는 아내를 지켜보는 일도



괴로웠지만 영구법에 대한 이해 부족으로 그를 난감하게 하는 처가 식구들을 대하는 일도 만만치 않았다.

“오랜 시간 동안 쑥으로 몸을 태우면 큰 탈이 나지 않겠느냐. 병원에서도 못 고친 병을 어떻게 집에서 하는 쑥뜸으로 낫게 할 수 있겠느냐”라는 우려와 비난은 그에겐 너무도 큰 정신적 고통이었다. 시뻘건 불덩어리가 양쪽 무릎에서 타고 있으니 가족들이 그런 염려를 하는 것도 당연했다.

더욱이 그녀는 보는 것만으로도 뜨거워 소리가 절로 나는 쑥불이 제 살 위에서 타고르고 있는데도 아무 느낌이 없는 마비 상태여서 지켜보는 이를 더 괴롭게 했다.

그러나 그러한 우려와 갈등도 쑥뜸을 떠서 반드시 일어선다는 그들의 의지를 막을 수는 없었다. 1991년 2월 19일 조민정씨의 일기장엔 이런 심경과 결심이 적혀 있다.

“... 오직 내가 걸을 수 있고 땀 수 있는 길은 쑥뜸밖에 없다. 쑥뜸의 뜨거운 열기와 고통을 받아들여 척추 신경의 눌린 부분을 재생시켜야 걸을 수 있다.”

그해 봄 조민정씨는 양쪽 다리 족삼리혈에 10~15분짜리 쑥뜸 1,200장을 뜬 후 고약을 붙였다. 쑥의 양으로는 60근이 넘었고 40일간에 걸친 고행이었다. 아침 8시에 일어나 밤 12시까지 밥 먹는 시간만 빼놓고 쑥뜸과 함께 모든 시간을 보낸 셈이다. 쑥뜸을 뜨고 나서 조민정씨에겐 여러 가지 변화가 있었다. 뜬장에 불을 붙여 올려놓으면 오른쪽 다리가 조금씩 움찔거렸다. 고통은 두 달 반에 걸쳐 양쪽에서 2대접 이상 나왔다. 오른쪽 발목이 조금씩 움직였고, 왼쪽은 움직이지는 못했지만 미미하게나마 뜨겁다는 것을 느끼거나 때리면 아프다는 감각이 살아나기 시작했다. 아직 완전하진 않지만 멈춰 있던 감각이 발끝까지 왔다는 증거였다. 뜬 뜨기 전과 비교해 보면 기적과도 같은 엄청난 변화였다. 뜬을 뜨고 나선 죽염과 홍화씨를 부지런히 먹었다. 이어 뜬자리가 아물자 인산 선생의 처방대로 심신을 강건하게 하는 약을 달여 먹으며 가을 쑥뜸에 대비해 나갔다.

1991년 가을 쑥뜸도 양쪽 다리 족삼리혈에 한 장 타는 시간이 10~15분쯤 되는 뜬장을 1,200장 이상 뜬다. 가을엔 뜬장을 올려놓자마자 감각이 미미했던 왼쪽 다리가 움찔움찔 뛰기 시작해 두 부부를 감격하게 만들었다.

무엇보다 허반신 신경이 많이 회복돼 대소변을 스스로 조절하고 해결할 수 있게 됐다. 아무런 징후도 없이 불시에 벌어져 두 사람을 당혹스럽게 하던 대소변을 스스로 처리할 수 있게 됐다는 사실이 너무 기뻐고 이를 계기로 다시 일어설 수 있다는 확신을 갖게 됐다.

그러나 쑥뜸을 뜨는 일은 너무도 지루한 고행이었

다. 온종일 꼼짝하지 않고 누워 있으려면 엉덩이도 배겨오고 기절하겠단 싶을 만큼 커다란 피로감이 몰려왔다. 더욱이 하반신 신경이 되살아나면서 쑥 불덩이가 못 견디게 뜨거웠다. 700℃에 이르는 쑥 뜸의 고온에 진저리가 나 모든 걸 포기하고 싶은 생각이 불쑥불쑥 들곤 했다. 그만했으면 싶는데도 뜸장을 거듭해서 올려놓는 남편이 원망스러워 그만 뜨겠다고 싸우는 일도 잦아졌다. 그럴 때마다 임신호씨는 지금까지도 참아왔으니 좀 더 인내해 반드시 행복을 되찾자고 위로하며 그녀에게 새로운 힘을 건네곤 했다.

쑥뜸으로 이루어낸 기적

쑥뜸은 그 고통이 엄청났지만 그들의 노력을 외면하지 않고 행복한 결과를 하나씩 하나씩 가져다주었다. 이듬해 봄에도 양쪽 족삼리에 1,000장가량을 뜨는 정성을 쏟자 드디어 조민정씨는 걸음마를 배우는 아기처럼 엉성하게나마 걸을 수 있게 됐다. 힘겹지만 계단도 스무 칸 정도는 오르내릴 수 있었다. 꿈에도 그리던 두 발로 걷는 일이 마침내 이루어진 것이다. 임신호씨의 헌신과 조민정씨의 일어 서겠다는 의지가 이루어낸 기적이었다.

장애인과 비장애인이 함께 투병하며 산다는 건 결코 쉽지 않은 일이다. 그 결과는 정상인 사람이 불구인 사람을 버리는 게 대부분이다. 약혼녀를 집에 바래다주고 오다 교통사고를 당한 사람에게 일주일 만에 병원으로 패물을 찾으러 오는 일이 우리 주위엔 비밀비재하다.

“장애인 아파트에 살다 보니 어느 집 남편이 불구인 아내를 버리고 도망갔다는 이야기를 여러 번 접



할 수 있었어요. 사람이 살아가면서 무엇보다 귀중한 것은 신의예요. 남녀를 떠나 자신이 약속한 건 이유 여하를 막론하고 꼭 지켜야 한다고 봅니다. 동물학자가 추적해 보고한 내용인데 학의 경우 2마리가 짝을 이루고 살다 1마리가 농약을 먹고 죽거나, 총탄에 맞아 죽게 되면 남은 1마리는 죽는 날까지 혼자 산다고 하더군요. 제가 사랑한 사람이 저 지경이 됐는데 제가 돌보지 않으면 누가 돌보겠어요.” 조민정씨와 모든 고통을 나누어 가졌던 임신호씨의 감동적인 이야기는 여기까지다.

사랑의 실천은 태양처럼 주위를 환하게 밝히는 힘이 있다. 사랑은 인간 본래 마음ियो, 최고 선의 마음이다. 사랑은 너무도 맑고 아름다워 그 앞에선 명예와 지위, 부귀영화도 빛을 잃게 되며 부정과 비리, 이해타산에 얽힌 민낯은 더욱 추하게 드러나기 마련이다.

3년여 미뤄온 결혼식을 올림으로써 완전한 사랑의 결실을 본 임신호·조민정씨 부부. 그들은 진정한 사랑이 얼마나 위대한 결과를 낳는지를 보여주며 우리의 가슴을 쑥불처럼 뜨겁게 만든다. ㉮

글·구성 김운세(본지 발행인 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)



가뭄에도 싱싱함 잃지 않는 아욱과 상추 만나는 기쁨

봄부터 이어지던 가뭄은 여름 들어서도 해갈이 되지 않아 산발 옆으로 흐르던 도랑은 물이 말라 끊어진 지 오래다. 깊은 계곡의 거센 물줄기도 가는 선처럼 희미해져 겨우 그 흔적을 유지하고 있다. 비가 오지 않아도 좀체 줄지 않고 흘러내리던 그 많던 물이 어디로 증발해 버렸는지 메마른 산천을 바라보면 안타깝다 못해 불안해지고 만다.

윤이 나던 텃밭도 바싹 말라 흙먼지가 풀풀 일고 한창 자라야 할 작물은 목이 말라 시들어 일찌감치 꺾어져 버렸다. 민들레와 질경이 같은 잡초 이상으로 강한 생명력을 보여주는 들풀조차 긴 가뭄에 맥을 못 추며 주저앉고 말았다. 그래도 유독 상추와 아욱만큼은 가뭄을 안 타고 싱싱하게 잘 커가고 있다. ‘북풍이 부는 추운 계절이 닥쳐야 소나무와 잣나무가 늦게까지 푸름을 유지하는 것을 알 수 있다’고 한 《논어論語》의 가르침을 타들어가는 산야에서 홀로 싱그러운 상추와 아욱을 내려다보며 되새기게 된다.

어쨌거나 그 덕분에 요즘은 아침저녁으로 상추쌈을 푸짐하게 싸서 구수한 아욱국을 곁들여 맛있게 먹고 있다. 아욱국에는 감자를 썰어 넣고 서목태 죽염된장으로 간을 맞추면 구수하고 시원한 맛이 일품이고 상추는 데쳐서 죽염간장, 죽염고추장으로 무치면 천하 일미의 좋은 나물 반찬이 된다. 그냥 쌈으로 먹을 때

는 죽염된장에 갖은 채소를 썰어 넣고 보글보글 끓인 강된장을 푸짐하게 만들어두고 상추쌈에 곁들여 먹으면 담백하면서도 짭조름하니 입맛 돋우는 데 최고다. 말로 설명하기 어려울 정도로 맛이 좋을 뿐 아니라 소화도 잘 되고 속도 편안해지는 최상의 자연식이 된다.

요즘엔 맛있는 밥상을 완성해 주는 푸른 채소를 지켜보는 일이 즐거워 텃밭에 나가 몇 시간씩 쪼그리고 앉아 그 싱그러운 잎들을 따고 김도 매며 흙과 풀에 뒤섞여 지내고 있다. ‘수풀에 꿀단지 숨겼는지 밭에만 가면 집으로 올 생각을 아예 안 하는 것 같다’라는 힐난을 듣기도 하지만 ‘텃밭 삼매=眯’는 그만둘 수 없는 내 여가이자 생활의 일부가 됐다. 거름 이외에는 어떤 비료도 농약도 뿌리지 않고 키운 싱싱한 채소들이 식탁에 오를 때의 기쁨은 그 무엇보다도 바꿀 수 없으며 나와 내 가족의 건강과 직결되는 부분이라 결코 소홀히 하기 어려운 일이다.

어서 후련하게 빗줄기가 퍼부었으면 싶다. 메말라 거칠어지는 푸른 채소에 싱그러운 이슬이 맺히고 푸석한 흙에 검은 윤기가 도는 모습을 빨리 보고 싶다. 내일부터 제주에 비 소식이 있다고 하니 모레나 글피엔 그 비구름이 지리산 이곳으로 북상하지 않을까 싶어 웃음을 지으며 하늘을 올려다본다. ㉮



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



포도



포도는 소비되는 과일 중에서 절반을 차지할 만큼 맛과 효능 면에서 매력적이다. 동서양에서 다산多産과 풍요 그리고 불로장생의 상징으로 널리 알려지면서 동아시아에서 세계로 전파되며 10속 500여 종에 이르렀다. 우리나라에는 삼국시대 무렵에 전래된 것으로 추정하고 있으며 4속 6종이 재배되고 있다. 재배에 관한 가장 오래된 기록은 이집트의 제4대 왕조의 상형문자 문서에 나와 있고 《성경聖經》에도 “노아가 농사를 시작해 포도나무를 심었고 포도주를 마셨다”고 창세기에 기록되어 있다.

포도의 학명은 *Vitis vinifera* L.이고, 덩굴과 포도송이의 모습을 보고 흡사 승천하는 용龍과 물고 있는 여의주如意珠 같다 하여 《본초강목本草綱目》의 저자 이시진은 초롱주草龍珠라고 했다. 포도주 향아리란 뜻의 아카데미어인 바투batu를 음역한 포도葡萄가 어원이다.

비타민과 구연산, 안토시아닌 등 다양하게 함유해

포도나무는 덩굴성 낙엽 활엽식물이다. 잎과 마주나기 하는 덩굴손으로 다른 물체를 감아 줄기를 뺏어 나간다. 꽃은 6월에 피고 열매는 8~9월에 익는다. 열매를 생식 과일과 포도주의 제조 원료로 주로 사용한다. 열매를 약용으로 쓸 때는 늦은 여름에서 초가을에 성숙한 것을 따서 건조해 건포도로 만든다. 주요 성분으로 포도당, 과당, 소량의 자당蔗糖과 비타민 A~D, 주석산酒石酸, 수산蔞酸, 구연산, 사과산을 다량

한 알 한 알에 품은 불로장생의 효능

포도는 다양한 질병을 치료하는 의사로 세상에 태어났다. 재배식물 중에서 가장 오래전부터 인류와 함께해온 이 과실 한 알 한 알에 다양한 영양 성분이 담겨 있기 때문이다.

함유하고 있다. 안토시아닌anthocyanidin과 레스베라트롤resveratrol 성분 등도 있다. 특히 포도 껍질의 자주색 색소에 많이 들어 있는 레스베라트롤은 항독성 물질로 암세포 발생과 증식을 억제하고 당糖의 지방 전환 방해와 축적 지방을 제거하는 작용도 한다. 그리고 포도 껍질 표면의 하얀 가루는 농약이 잔류된 것이 아니고 포도주를 만드는 발효물질이다.

포도의 약리적 효능은 소화, 소염, 이뇨, 해독, 강근골強筋骨, 체력 회복, 체질 개선, 콜레스테롤 조절, 혈액순환과 신진대사 촉진, 혈액정화와 노화방지 작용을 하고 빈혈, 당뇨, 고혈압, 요통, 위통, 신경쇠약, 월경과다증을 치료한다. 일반적으로 달여서 복용하거나 생즙 또는 술을 만들어 복용한다. 포도나무의 뿌리는 10~11월에 채취해 햇볕에 말리거나 신선한 그대로 쓰면 중풍으로 인한 사지마비, 부스럼, 요통과 팔다리 통증을 치료하고 소변을 잘 나오게 한다. 진하게 달여 조금씩 복용하면 구토, 과관 후의 악심惡心을 멈추고 임신부의 상충심上沖心에 안태安胎된다. 복용량은 15~80g을 달이거나 약한 불로 육류와 같이 졸여서 복용한다. 줄기와 잎은 중기와 가려움증, 소변이 잘 나오지 않는 증상, 눈이 충혈된 것을 치료한다. 9~15g을 달여서 마시거나 짓뭉어서 즙을 복용하기도 한다.

유황으로 기르면 약성이 강해져

포도의 효능을 문헌에서 살펴보면 《본초강목》에는 “오래 먹으면 근육과 뼈를 강화하고 기력과 의지를 길러주어 몸을 튼튼하게 하고 오래 먹으면 불로장생과 상통하는 효능이 있다”고 했고, 《육천본초陸川本草》에는 “자양강장 효과가 있어 혈을 보양하고 강심과 이뇨를 좋게 하며 요통, 위통, 정신 피로, 혈허로 인한 가슴 두근



거림을 치료한다”고 기록되어 있다. 그리고 《동의보감東醫寶鑑》에는 “허기를 달래고 기운이 나게 하며 마비된 증세와 임병을 다스려 소변을 잘 나오게 한다. 비위, 폐, 신장을 보하여 몸을 튼튼하게 한다. 포도를 너무 많이 먹으면 눈이 침침해진다”라는 내용이 있다.

인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서 《신약본초神藥本草》에는 “봄에 포도나무 크기에 따라 유황 가루와 퇴비의 정양을 주고 키우면 포도가 크고 굉장히 좋은 식품이 되며 임질淋疾, 성병, 오줌소태의 치료 효과가 확실하다. 양귀비 종자는 백색과 흑색이 있는데 약용은 백색 종자이다. 봄에 파종하여 음력 5월에 꽃이 피기 시작하면 포도나무에 접붙임한다. 접붙일 때는 포도나무의 껍질을 따고 양귀비 싹의 윗부분을 잘라서 포도나무가 작으면 싹을 한 개, 크면 대여섯 개를 한 나무에 접한다. 포도나무는 양귀비의 아편 성분을 흡수하여 아편나무가 되고 아편의 독은 완전히 해독된다. 나무에 달린 상태에서 익은 포도를 햇볕에 마르도록 한다. 태양열로 포도와 아편과 유황을 합성시켜 약성을 완전하게 만드는 것이다. 이렇게 생산된 포도는 임질과 종양 그리고 혼미한 정신에 선약仙藥이다”라고 효능이 확실한 특이 재배 방법이 소개되어 있다.

포도가 익어가는 7월이다. 포도를 따 먹지 못하자 신 포도라며 단념한 여우가 되지 말고 포도밭에 가보자. 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배다. ㉞

활생^{活生}의 뜨거움, 썩뜸으로 사망^{死亡}의 괴질 종식시키길...

지금도 그 시를 외우면 가슴은 서늘해지고

7월은 청포도의 계절이다. 그러나 올해 7월은 물론, 2년 전부터 7월은 좀 황량하고 음산하다. 죽음의 냄새, 코로나19의 냄새가 좀 가시고 인천국제공항도 열리긴 했다지만, 코로나19의 공포는 아직도 우리 곁에 있다.

이육사李陸史·1904~1944의 시詩 ‘청포도’는 아름다운데 진짜 청포도처럼 맑고 밝다. 7월이라는 계절은 더위가 시작되고 짜증이 치솟는 여름의 한가운데 자리 잡고 있다. 한창 문학과 시에 빠졌던 시절, 그 7월을 맑고 산뜻하고 깔

끔하게 만들어준 사람은 바로 시인 이육사라고, 이육사의 능력이라고, 그래서 우리는 이육사의 ‘청포도’를 외우며 막걸리를 마시고 7월을 견뎠다.

‘청포도’가 아니었으면 그 무더위를 어찌 견뎠으랴 싶다. 그 시절, 시에 흠뻑 빠져 ‘청포도’를 외우며 한여름을 보낸 1960년대 문과대학생들은, 우리가 살고 있는 시대가 ‘청포도’의 계절처럼 맑고 깨끗하기를 기원했다. 그리고 그 후에도 7월만 되면, 그 시 ‘청포도’를 외우면, 입에는 침이 고이고 가슴은 서늘해진다.

내 고장 칠월은/청포도가 익어가는 시절/
이 마을 전설이 주저리주저리 열리고/
먼 데 하늘이 꿈꾸며 알알이 들어와 박혀/
하늘 밑 푸른 바다가 가슴을 열고/흰 돛 단 배가 곱게 밀려서 오면/내가 바라는 손님은
고달픈 몸으로/청포靑袍를 입고 찾아온다고
했으니/내 그를 맞아 이 포도를 따 먹으면/
두 손은 함뻑 적셔도 좋으련/아이야, 우리 식탁엔
은쟁반에/하이얀 모시 수건을 마련해두렴

누가 알려주지 않아도 흰색의 공포가...

아마 한국전쟁 이후 이렇게 살벌한 7월은 처음 맞는 것 아닌가 싶다. 그것은 백색 공포였다. 마스크의 대부분이 흰색이어서 그런지는 몰라도, 우리는 심하게 백색공포증에 시달리고 있다. 이젠 흰색 자체가 공포심을 유발하면 어떡하나, 걱정되기도 한다. 청포도와 코로나19가 공존하는 7월, 남쪽으로부터 장마 소식은 치고 올라오는데, 이 여름을 달랠 소나기는 어디에서 쉬고 있기에 소식도 없나?

코로나19도 공포스러운데 한술 더 떠 우리는 지금 ‘흰색공포증’에 시달리고 있다. 코로나19 방지용 마스크의 대부분이 흰색이어서 그렇다고 정신의학자들이 알려주지 않아도, 올해의 흰색은 공포스럽기에 충분하다.

썩뜸은 뜨겁지만, 사람 살리는 뜨거움

지난봄에 코로나19를 두 번 앓았다는 친구에게서 전화가 왔다. 자기는 올림픽이 있던 1988년부터 매년 썩뜸을 떠왔다고 한다. 그런데 최근 몇 년 동안 하는 일이 바빠기도 하고, 부인이 몸 저누는 바람에 해마다 뜨던 썩뜸을 거의 2~3년에 한 번 뜨는 것으로 줄여왔다는 것이다. 그래서 코로나19를, 그것도 두 번이나 앓았나 보다고 말한다. 코로나19를 두 번이나 앓을 수도 있느냐고 의사에게 물었더니, 두 번 앓은 사람이 적지 않는 것이다.

코로나19와 썩뜸 어느 것이 힘들까? 둘 다 힘들기는 비슷할 것이다. 그러나 썩뜸은 활생^{活生}의 뜨거움이고, 코로나19는 사망^{死亡}의 괴질이다. 즉

썩뜸은 살리는 뜨거움(아픔)이고, 코로나19는 사람 죽이는 고약한 병이니 당연히 때려잡아야 한다는 결론이 자연스럽게 나오는 것이다.

이육사의 ‘청포도’처럼 맑고 푸르고 청아한 7월, 고약한 코로나19에 걸리지 않는다면, ‘청포도’를 입속으로 흥얼거리지 않아도 살맛 나는 계절이다. 올해 7월도 코로나19가 이육사의 ‘청포도’를 몰수해 간 느낌이다.

7월, 몰아쳐 왔던 장마가 끝나면 하늘은 높고 더 맑아지며 가을에 한발 더 다가갈 것이다. 아직 여름이 본격적으로 열리지도 않았는데, 벌써 가을 얘기를 꺼내다니... 코로나19로 인한 시달림이 너무 심해서 그런 것 아닌가 자의^{恣意}로 해석해 보기도 한다. 7월에, 이육사의 ‘청포도’가 없어도 좋다. 그 아름다운 시가 없어도 좋으니 이 악질 코로나19나 끝났으면 좋겠다. 문득 썩뜸과 코로나19, 어느 쪽이 강한지 알고 싶어 김윤세(전주대 경영행정대학원 객원교수) (주)인산가 회장에게 물었다. 누가 더 강할 것인지...

“썩뜸이 강하다고 봅니다.” 전혀 망설임 없는 즉답이 돌아왔다. 그러니까 좀 마음이 놓인다. ●



김재원
(010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 /
현재 우리나라 최고령 현역기자 /
우리나라 최고령 시니어 모델 /
전 (여원) 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스'
시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 《나 대신 아파
주실분》 출간




아이 입맛 사로잡은 명품 이유식 죽염 더해 품질 UP! 건강 UP!

여느 부모와 같은 마음이었다. 아이에게 조금이라도 더 나은, 건강한 먹거리를 주고 싶었다. 찾다 찾다 성에 안 차 직접 만들기로 했다. 창업 9년 차, 그렇게 탄생한 영유아 식품 전문기업 ㈜에르코스는 '아이가 잘 먹는 건강한 이유식'으로 입소문을 타고 업계에서 내로라하는 강소기업으로 성장했다.

부모 마음으로 만든 영유아 식품으로 승부수

"아이들이 아토피 피부염을 앓아서 먹거리에 대한 고민이 많았어요. 하지만 기대만큼 건강한 아이 먹거리를 찾는 게 쉽지 않았습니다. 그래서 좋은 먹거리를 직접 만들어보자 생각했죠."

김슬기(43) 에르코스 대표는 네 아이를 둔 아빠다. 만이인 쌍둥이가 아토피 피부염이 심해 마음고생이 컸다. 알레르기에 대한 반응이 적고 친환경적인 먹거리를 찾는 게 매일매일 숙제였다. 쉽지 않았다. 질환으로 어려움을 겪는 아이들이 안심하고 먹을 만한 식품은 생각보다 많지 않았다. '그런 식품은 왜 안 만들까?'란 질문이 싹텄다. 아예 직접 나서기로 했다.

지난 2014년 5월, 주식회사 에르코스 농업회사법인(대전광역시 유성구 도안동로 329)을 설립하고 이유식 시장에 뛰어들었다. 여느 사업이 그렇듯 초기엔 어려움도 많았다. "정말 까다롭고 어려운 시장이었어요. 공부할 것도 많고 설비도 꽤 많이 필요했습니다. 건강에 좋은 성분이라고 무조건 많이 넣어서도 안 됐고 알레르기부터 이물질 관리까지 어느 공정이든 쉬운 게 하나도 없었죠."

우여곡절 끝에 탄생한 이유식 제품은 '루솔(LUSOL)'이란 브랜드를 걸고 시장에 진출했다. 반응은 뜨거웠다. 품질 좋고 건강한 이유식, 아이가 잘 먹는 이유식이란 평가가 쏟아졌다. 입소문 속에 성장세가 이어졌다. 2016년 직원 34명에 43억 원 규모 연매출을 기록한 에르코스는 4년 뒤인 2020년 직원 136명을 둔 연매출 205억 원 규모를 자랑하는 강소기업으로 성장했다.

창업 5년 만에 브랜드 인지도 2위 급상승

현재 생산되는 루솔 영유아 식품은 미음부터 아기밥까지 이유식 175종을 비롯해 반찬, 빵, 과자, 간편식, 건강기능식품 등 350여 종에 달한다. 브랜드 인지도 면에서도 가파른 상승을 기록했다. 한국기업평판연구소의 브랜드 평판 지수(Korea Brand Reputation Index) 조사 결과에 따르면 2018년 이유식 브랜드 인지도 9위에 머물렀던 루솔은 이듬해 2위로 올라서 지금껏 이를 유지하고 있다.

성장의 비결, 루솔의 경쟁력은 뭘까. 김 대표는 좋은 재료와 끊임없는 연구 개발, 고객의 목소리에 귀 기울인 점을 비결로 꼽는다. 그는 "좋은 재료는 물론이고 아이들이 이유식에 쉽게 적응할 수 있도록 맛과 입자에 대한 끊임없는 연구를 진행하고 있다"며 "루솔만의 세분화된 단계별 입자 형태와 아이들이 재료 본연의 맛을 느끼며 미각을 키울 수 있도록 설계된 조리법 등이 좋은 반응을 얻었다"고 했다.

재료에 대한 고집도 성장 동력이 됐다. 국내산은 기본, 쌀은 유기농을 엄선해 잔류 농약 등 안전성 검사를 거치고 4중 필터에 2번 정수한 물로 씻는다. 당일 생산, 당일 발송을 원칙으로 매일 납품 받은 신선한 식재료로 조리해 당일 냉장 배송하는 것도 소비자 신뢰를 높인 요인이다. 여기에 자연 단백질 중 최고 순도를 자랑하는 실크 단백질을 적용, 빠른 소화와 체내 흡수를 돕는 이유식으로 특허를 취득했고 쌀누룩을 배양해 자연당을 생성하는 전통 발효 기법을 적용하는 등 독자 기술을 다수 확보해 왔다.

제품 외에 콘텐츠 영역에도 공을 들였다. 영유아 식품과 관련한 초보 엄마들의 고민에 답하고자 다양한 가이드와 레시피를 개발, SNS와 온라인 라이브 방송 등을 통해 제공해 호응을 얻었다.



에르코스는 지난해 제품에 쓰는 소금을 인산가 죽염으로 바꿔 한 단계 품질을 높였다.



위 대전시 유성구 에르코스 사옥 전경.
아래 안전한 먹거리를 생산하기 위한 위생적이고 꼼꼼한 공정은 에르코스 운영 철학의 기본이다.

죽염 적용, “더 이롭고 건강하게”

지난해에는 간을 시작하는 후기 이유식 제품을 비롯해 김치 등 반찬류에 들어가는 소금을 인산가 죽염으로 바꿨다. 원래도 죽염을 썼지만 더 좋은 식재료를 쓰고 싶은 마음에 결단을 내렸다. 고가의 인산가 죽염을 쓰자니 생산 원가는 높아지기 마련, 직원들의 반대도 있었지만 김 대표의 고집은 꺾지 못했다. 그는 “어린아이가 먹는 식품인 만큼 나트륨 함량은 소비자에게 무척 민감한 부분”이라며 “인산가 죽염은 다른 소금에 비해 맛은 잘 나면서 염도는 낮은 건강한 소금”이라고 했다. 소비자의 반응은 좋았다. 창립 초기부터 죽염을 사용해 쌓아온 고객 신뢰가 인산가 죽염으로 품질을 올리면서 더 탄탄해졌다는 게 김 대표의 설명이다. 애당초 누가 알아주길 바란 게 아니었다. 그는 “고객이 인산가 죽염의 가치를 몰라줘도 일단 내가 만족하니 됐다(웃음)”며 “더 이롭고 건강한 제품을 만들다 보면 분명히 가치를 알아보는

분이 있을 거란 믿음으로 (인산가 죽염을) 넣고 있다”고 했다.

인산가 죽염과의 인연은 사실 오래전 시작됐다. 10여 년 전 아토피 피부염을 앓던 아이를 위해 좋은 식재료를 찾던 중 지인의 추천으로 처음 접했다. 좋다는 소문은 익히 들어왔지만 혹시나 했던 마음이 확신으로 바뀌기까진 오래 걸리지 않았다. 인산가 죽염 공장 견학도 다녀왔다. 아이들 건강에 도움이 될 수 있다는 믿음이 생겼다. 아내는 아예 인산가 죽염의 팬이 됐다. 언젠가부터 몸이 안 좋을 때는 인산가 죽염을 먹는 게 집안의 암묵적인 규칙이 됐다.

고품질 죽염으로 차별화… 고객 호응 기대

김 대표는 “아침에 일어나면 인산가 죽염 분말 한 스푼을 먹고 하루를 시작한다”며 “아이들도 하루에 몇 개씩 의무 할당량을 정해놓고 고체 죽염을 먹고 있다”며 웃었다. 따지고 보면 인산가 죽염을 제품에 넣게 된 데에는 특별한 이유가 없다. 식품 기업이 더 좋은 재료를 찾는 건 당연한 일, 그저 “좋은 원료를 좋은 제품에 적용했을 뿐”이란 게 김 대표의 설명이다. 에르코스의 인산가 죽염 활용은 향후 범주를 더욱 넓혀갈 계획이다. 에르코스는 최근 채식주의자들을 위한 비건Vegan 베이커리 브랜드 ‘야미요밀’을 인수하고 다양한 제품을 출시했다. 야미요밀 제품 또한 인산가 죽염을 적용해 한 단계 품질을 높였다. 김 대표는 “인산가 죽염은 타사 제품과의 차별화 포인트가 돼 판매에도 많은 도움이 되고 있다”며 “추후 개발 예정인 고령식과 곡물 음료에도 인산가 죽염을 적용할 계획이어서 더 많은 고객의 호응을 기대하고 있다”고 했다.

에르코스의 성장은 현재진행형이다. 영유아 식품 기업

을 넘어 종합 푸드 솔루션 기업으로 거듭나고자 행보에 속도를 붙이고 있다. 비건 베이커리에 이어 대체육 생산 라인을 구축, 본격 생산을 앞뒀고 하반기에는 비건 우유도 선보일 예정이다. 고령층과 환자를 위한 씹고 삼키기 쉬운 유동식, 연화식 제품도 준비 중이다. 임산부를 위한 식품 또한 김 대표가 검토 중인 분야다. 김 대표는 “출산을 감소로 한정된 영유아 식품 시장을 넘어 경쟁력 있는 미래 먹거리 산업으로 사업 분야를 확장해 갈 계획”이라며 “건강한 일반인보다는 사회적 약자나 고령층, 환자 등 어려움을 겪는 분들을 위한 안전하고 건강한 케어 푸드를 제공, 종합 푸드 솔루션 선두 기업으로 나아가는 게 에르코스의

목표”라고 했다.

주문 후 생산 여부, 뒷면 표시 사항 꼼꼼히

2019년엔 해외 진출도 본격화했다. 현재 중국, 대만, 싱가포르, 홍콩, 말레이시아, 마카오 등 6개국에 제품을 수출 중이다. 코로나19 탓에 주춤했지만 조만간 미국, 유럽 시장도 문을 두드릴 계획이다. 김 대표는 “세계 어디든 아이에게 좋은 걸 먹고 싶은 부모 마음은 똑같다”며 “K푸드에 대한 인기가 높은 만큼 좋은 재료를 써 우리 방식으로 만드는 이유식은 서양에서도 충분히 경쟁력 있을 것”이라고 했다.

시중의 수많은 영유아 식품 중에서 옥석을 가려낼 방법은 무엇일까. 김 대표는 “제품 뒷면 표시 사항을 꼼꼼히 살펴보라”고 조언한다. 그는 “첨가물 표기를 최소화하면서 국산 원재료로 제품을 만들기란 정말 어려워서 까다로운 소비자를 만족시킬 만한 표시 사항을 넣기란 쉽지 않은 일”이라며 “그럴듯한 제품명이나 눈에 띄는 디자인으로 소비자를 유혹할 수는 있지만 읽고 안심할 수 있는 표시 사항을 만들기까지는 수많은 노력이 필요하다”고 설명했다. 인산가 죽염 마니아답게 자랑도 슬쩍 끼워 넣었다. 그는 “표시 사항에서 꼼꼼히 살펴볼 건 좋은 재료와 영양 밸런스”라며 “나트륨 함량을 고려하면 이왕이면 인산가 죽염을 넣은 제품이 좋지 않겠느냐”며 웃었다.

미리 만들어놓고 파는지, 주문 후 생산하는지도 따져볼 부분이다. 김 대표는 “상온 보관 제품도 있지만 부득이한 경우가 아니라면 주문 후 생산해 당일 발송하는, 엄마가 해준 이유식에 가장 가까운 것 만든 이유식을 선택하는 게 좋다”고 했다. ㉠



김승기 에르코스 대표. 그는 내 아이에게 먹일 식품을 만든다는 각오로 영유아 식품 시장에 진출, 가파른 성장세를 기록하며 주목받는 기업으로 일궈냈다.