

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



**PEOPLE**

나이 오십에 연기 청춘 맞다  
동안 배우 김영민

**SPECIAL**

황홀의 불기운으로  
자연치유력 활활 지피는 마늘



June 2022

06

Vol.305



9 772765 183007 06 ISSN 2765-1835



# 하얀 배꽃이 집 안으로 날아든다



梨花千萬片 飛入清虛院 牧笛過前山 人牛俱不見  
 이화천만편 비입청허원 목적과전산 인우구불견

하얀 배꽃 꽃잎이 천 조각, 만 조각 / 바람에 흩날리며 집 안으로 날아든다  
 목동의 피리 소리 앞산을 지나가는데 / 둘러보니 사람도 소도 보이지 않네...

‘서산<sup>西山</sup>’이라는 별호로 더 잘 알려진 청허 휴정<sup>淸虛休靜</sup> 1520~1604 선사의 ‘사람도 경계도 모두 사라지고 없다<sup>人境俱無</sup>’라는 제목의 그윽하고 투명한 선시<sup>禪詩</sup>로 6월을 시작해 본다. 스스로 지닌 불성<sup>佛性</sup>을 찾아 깨달음을 성취하는 것을 소 찾는 것에 비유한 십우도<sup>十牛圖</sup>에서 ‘인우구망<sup>人牛俱忘</sup>’은 소 다음에는 자기 자신도 잃어버린 상태를 묘사한 것으로 텅 빈 원상<sup>圓相</sup>을 그리게 된다. 객관이었던 소를 잃어버렸으면 주관인 동자 또한 성립되지 않는다는 주객 분리 이전의 상태를 상징한 것으로 이 경지에 이르러야만 비로소 완전한 깨달음이라고 일컫게 된다. 시를 지은 이의 법명은 휴정이고, 속성은 최씨<sup>崔氏</sup>, 이름은 여신<sup>汝信</sup>, 자는 현응<sup>玄應</sup>, 본관은 완산<sup>完山</sup>이다. 휴정은 평안도 안주에서 태어났다. 어머니 김씨는 한 노파가 찾아와 “아들을 잉태하였다”라며 축하하는 태몽을 꾸고, 이듬해 3월 그를 낳았다. 3세 되던 해 4월 초파일에 아버지가 등불 아래에서 졸고 있는데 한 노인이 나타나 “꼬마 스님을 뵈러 왔다”라고 하며 두 손으로 어린 여신을 번쩍 안아 들고 몇 마디 진언을 외며 머리를 쓰다듬은 뒤, 아이의 이름을 ‘운학<sup>雲鶴</sup>’이라 할 것을 권유하여 아명을 운학이라 하였다. 운학은 9세에 어머니를, 10세에 아버지를 잃고 의지할 데가 없었다. 총명하고 글재주가 뛰어나 안주 목사 이사증<sup>李師曾</sup>이 그를 한양으로 데려가 12세에 성균관에 입학시켜 3년 동안 글과 무예를 배우도록 했다. 하지만 운학은 15세에 과거에 응시했으나 떨어졌다. 이후 그는 스승을 찾아 동료들과 호남으로 갔다가 돌아오는 길에 지리산에 들어가 하동 쌍계사 뒤쪽 의신골의 한 암자에서 송인<sup>宋仁</sup> 장로를 만나 출가했다. 18세 무렵, 부용 영관<sup>芙蓉靈觀</sup> 선사에게서 선<sup>禪</sup>을 배워 21세에 깨달은 바가 있어 인가받았으며 이후 8년 만에 남원의 한 마을을 지나다가 닭 우는 소리를 듣고 크게 깨달은 뒤 오도송<sup>悟道頌</sup>을 읊었다. 선사는 말년에 금강산에 상주하다가 1604년 원적암에서 설법을 마치고, 자신의 영정에 임종계<sup>臨終偈</sup>를 쓰고 좌선한 채 입적<sup>入寂</sup>했다. 법랍 67세, 나이 85세였다. ㉠

출 김 운 세

# 인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家가 아닙니다

정통 인산의학의 맥을 잇고 있는 인산가.  
인산가는 100여 종에 달하는 건강기능식품을  
자연치유에 기반을 둔 인산의학의 원리로  
만들고 있습니다.

사람의 손으로 일일이 굵고, 고르고,  
다듬고, 달이면서 혼을 불어넣은  
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는  
매우 귀하게 만들어낸 자연의 산물입니다.

정통 인산의학의 건강식품을 만나고 싶다면  
반드시 인산가의 정통문장을 확인하십시오.  
보고 계신 제품에 이 엠블럼이 있다면  
믿고 안심하셔도 됩니다.



120년 건강본가  인산家  
INSANGA



대한민국 LOHAS 인증 식품명인(죽염제조) 김윤세



## 인산 김일훈 선생 탄신 113주년 기념식 3년 만에 회원들과 함께한 소중한 시간

해마다 따뜻한 봄이 되면 전국에서 온 회원들로 함양 인산연수원은 들썩였다. 하지만 지난 몇 년간 코로나19로 회원들과 함께하는 인산가의 모든 행사가 개최되지 못했고 인산연수원은 조용했다. 계속 멈춰 있을 것 같았던 이곳에 지난 4월 23일 다시 사람들이 모였다. 바로 인산 김일훈 선생의 탄신 113주년을 기념하기 위해서다.



“인산가를 알고 난 후 인산 선생의 탄신 기념식은 빼 놓지 않고 참석했습니다. 그동안 얼마나 오고 싶었는지 몰라요. 《인산의학》 매거진을 통해 기념식이 다시 열린다는 것을 알고 바로 참가 신청했습니다.” 전주에서 왔다는 인산가 회원은 함양에 도착하자마자 “공기부터 다르다”며 마치 옛 고향집을 방문한 듯 설렘 가득한 표정이었다. 오랜 시간 버스를 타고 와서 피곤할 만도 한데 이날 참석한 500여 명의 회원 모두 활기찬 발걸음으로 인산연수원을 향했다.

### 봄기운과 함께 건강 충전

4월 23일, ‘인산 선생 탄신 113주년 기념식’에 참석하기 위해 이른 아침부터 전국 각지의 회원들이 출발, 오전 11시를 전후로 인산연수원에 모이기 시작했다. 사회적 거리 두기가 완화되긴 했지만 아직 코로나19가 종식된 것은 아니기에 예전에 비해 절반도 안 되는 500여 명의 회원만 참석할 수 있었다. 연수원에 도착한 회원들은 웰니스호텔 인산가 앞에 마련된 노천식당에서 식사를 한 뒤, 3년 만에 방문한 인산연수원의 봄을 즐겼다.

경기 용인에서 온 한 회원은 “친구가 같이 가자고 해서 처음 와봤다”며 “그동안 코로나19 때문에 집 앞 공원만 둘러보는 것이 전부였는데, 이곳에 오니 지리산의 짙은 녹음과 향기로운 꽃향기로 그간 지쳤던 몸에 저절로 힘이 나는 것 같다”고 전하며 다른 회원들과 축제에 동참했다.

본격적인 기념식이 시작되기 전, 김운세 인산가 회장과 인산가 관계자, 추모객들이 인산 선생의 묘소에 참배를 하는 동안 문화관 앞에서는 함양풍물패의 흥겨운 축하 공연이 펼쳐졌다. 장터에서 인산가 탁여현을 맛보며 공연을 감상하는 사람도 있었고, 지역 주민들이 직접 캔 봄나물을 구매하는 사람도 있었다.



매장에서는 인산가의 신제품을 구경하는 회원들이 가득했고, 한쪽에 마련된 온라인 회원 가입 이벤트 부스도 북적였다. 회원들은 저마다 각자의 방식으로 인산 선생의 탄신 기념일을 즐기고 있었다.

### 참의료의 의미가 모두에게 전달되길

인산가 박흥희 홍보이사의 사회로 진행된 2부는 인산 선생의 업적과 ‘참의료’가 무엇인지 생각해 볼 수 있는 시간이었다. 평생 활인구세 정신으로 누구나 아프지 않고 건강할 수 있도록 애써온 인산 선생의 삶을 기록한 영상을 함께 감상하며 다시 한 번 참의료의 의미를 되새기는 시간을 가졌다. 김운세 회장은 기념사를 통해 “참된 의료의 의미를 깨닫고 현실에서 실천할 수 있도록 힘써야 한다”며 “건강 관리에 대한 의지와 지혜가 특히 필요한 이 시기에, 인산 선생이 평생 강조한 참의료, 자연 치료의 의미를 빨리 깨달아 모든 사람이 120세까지 자연 수명을 건강하고 행복하게 누리시길 바란다”고 회원들에게 당부했다.

준비된 공식 행사가 끝난 뒤, 회원들은 축하 공연을 즐기며 무대 앞에서 춤을 추기도 했고 노래를 따라 부르며 행사의 마무리를 함께했다. 행사장을 떠나기 전까지 연수원 곳곳을 산책하며 봄 햇살을 만끽하고, 인산가가 무료로 제공한 탁여현을 마시며 흥에 취하기도 했다. 3년 만에 회원들과 함께한 ‘인산 선생 탄신 113주년 기념식’은 이렇게 많은 이에게 행복한 추억을 남겼다. 

## 나이 오십에 연기의 청춘을 맞다

김영민의 얼굴은 지천명(知天命)의 나이를 무색게 하는 동안이지만 그가 만들어내는 인물은 선과 악을 반복하는 입체적인 얼굴을 지니곤 한다. 해벌쪽 웃다가 일순간 싸늘한 악마적 조소를 띄는 표정의 변신 폭을 들여다보면 그가 관록 있는 배우란 걸 절감하게 된다. 영화 <말임씨를 부탁해>를 통해 고령화 사회가 맞닥뜨린 가족의 문제와 그것을 극복하려는 그의 인간적인 표정은 배우 김영민을 새롭게 인식하게 하는 매력적인 프로필이다.

## 동안 배우의 대기만성



### 선과 악, 다층적 연기의 귀재

배우 김영민은 선과 악 사이에서 아슬아슬하게 줄을 탄다. 드라마 <나의 아저씨>에선 겉으론 쯤들하지만 사생활은 불륜과 열등감으로 얼룩진 '도준영'을 그려냈다. <구해줘 2>의 '성철우'라는 배역은 그의 연기 인생의 압권이다. 순수하고 신앙심 깊은 목사가 사이비에 넘어가 왜곡된 신앙에 빠져드는 모습을 밀도감 있게 보여 주었기 때문이다. <사랑의 불시착>에서는 '귀때기'라 불리는 북한 도감청실 소속 군인으로 분해 시청자들로부터 많은 사랑을 받았다. 체제의 압력에도 불구하고 주인공을 돕는 '정만복' 역은 그의 실제 모습과 가장 가까운 인물이다. <부부의 세계>에선 '손제혁'으로 분해 매우 다층적인 표정을 보여줬다. 정말 다양한 성격들, 그러나 더 혼란스러운 건 나이를 종잡을 수 없는 그의 실제 얼굴이다. "동안이 되게 싫었는데 이제 덕을 보고 있네요. 1971년생 마동석과 동갑이예요. 동석이에게 반말을 하면 주변의 몇몇이 저를 노려보곤 해요. 무례하다고요. 그러다 우리가 동년배 친구란 사실을 알게 되면 그때부터



1 엄마와 아들이 함께 보면 좋은 영화 <말임씨를 부탁해>. 김영민은 노모를 아끼고 염려하지만 현실적인 한계에 부딪혀 번민하는 아들 '중욱'을 연기한다. 2 김영민에게 배우라는 이름과 소명을 갖게 한 연극 <청춘예찬>의 포스터. 3 베니스영화제 참여를 계기로 이탈리아 <보그Vogue>의 남성판인 <루오모L'uomo>와 진행한 패션 화보. 댄디하면서도 거친 인상이 잘 담겨 있다.



제 나이와 얼굴에 대한 관심이 쏟아지죠. 그런데 저는 그런 상황이 좀 머쓱하고 민망해요."

동안이 이슈가 됐던 건 데뷔 무렵의 연극 무대에서도 마찬가지였다. 연극 <에쿠우스>에서 주인공인 십대 소년을 연기해야 했을 때 그는 이미 삼십대 중반이었지만 조금의 어색함과 이질감도 없이 '엘런'을 연기해 화제가 되기도 했다. 시간이 흘러도 변치 않는 어린 얼굴은 강점이 됐지만 그는 그게 조금도 반갑지 않다고 얘기한다. 동안을 유지하는 특별한 비결도 없다. 찬물에 세수하고 수분 크림을 바르는 게 전부다.

동안과는 별개로 그의 얼굴에선 홍콩 명배우의 미남상이 비친다. 유덕화, 장국영, 양조위의 잘생긴 이목구비를 조금씩 갖고 있다. 실제로 영화 <찬실이는 복도 많지>에선 장국영 역할을 맡기도 했다. 자신이 잘생겼다는 생각은 추호도 해본 적이 없는 이 선량한 '지천명의 동안'은 무대와 스크린에서만은 그럴 수 있어야 한다며 호전적인 표정을 짓는다. 배우라면 본태가 못났어도 관객이 잘생겼다고 느낄 수 있도록 연기해야 한다는 게 그의 지론이다.

### 연기 즐기는 게 늙지 않는 비결

지난 4월 개봉한 영화 <말임씨를 부탁해>는 고령화 사회의 부양 문제를 다뤘다. 85세 독거노인 정말임(김영옥)씨가 골절상을 입자 외아들 중욱(김영민)은 요양보호사를 들이고 CCTV도 설치한

다. 통속극처럼 보이지만 유병장수 시대 가족의 새로운 모습을 포착한 이야기다. 공감할 표면적이 넓다. 김영민은 “어머니에게 신경질 부리고 돌아와 후회하는 종욱은 실제 나와 비슷하다”며 “부모도 자식도 꺼내기 힘든 마음을 대신 통역해 주는 영화”라고 했다.

김영민은 치매가 심한 아버지를 요양 병원에 모실 때를 떠올리며 이 영화에 참여했다. “현대판 고려장이라 하잖아요. 작년 초에 촬영했는데 제 문제이기도 했어요. 아버지는 결국 돌아가셨고 어머니는 지금 요양보호사의 도움으로 지내고 계세요. ‘노년을 어떻게 살 것인가’ 문게 되는 영화예요. 누구에게나 닥칠 일 아니까요.”

현역 최고령 여배우 김영옥과의 모자 母子 케미는 찰떡이다. 그는 “밝고 푸근한 에너지를 가진 김영옥 선생님은 어떤 계산이 아니라 삶이 자연스럽게 배어 나오는 연기를 하셨다”며 “이순재, 윤여정 선생님과 작품을 할 때도 느꼈는데 일을 즐기는 것이 털 늙는 비결 같다”고 얘기한다.

### 건강하게 집요하게 꾸준하게

김영민은 2000년대 초중반부터 <청춘예찬> <에쿠우스> 등으로 연극판에서 이름을 날린 배우였다. 한태숙, 박근형, 김광보, 이성열 등 까다롭고 스타일이 다양한 연출가들과 다양한 무



**영민아,  
편식하지 말고  
겸손한 자세로  
연기하자.  
건강하게  
집요하게  
꾸준하게**

대를 선보였다. “혼이 나면서도 제 안에서 뭔가 끄집어내려고 몸부림을 쳤어요. 치열하게 산 그 시간들이 몸 안에 박혀 있습니다. 무대에서 센 역할을 많이 맡았다는 게 든든한 자산이에요.”

작은 키, 왜소한 체격임에도 그는 늘 강한 캐릭터, 에너제틱한 성향의 인물을 연기해 왔다. 진한 이목구비와 날카로운 느낌의 인상이 선이 굵은 인물과 악역, 밋상에 더 어울리는 듯싶다. 그러나 실제의 그는 배역과는 정반대의 모습을 내보인다. 착하고 다정하며 배려심이 많은 훈남이다. 그가 출연한 작품에서 그에게 맞거나 심지어 살해당하는 역할의 배우들이 그를 올라타고 껴안으며 좋아해서 의아스러울 때도 있다. 모두가 그를 ‘부드러운 형님’이나 ‘착하고 따뜻한 동생’으로 평하며 좋아하는 경우가 대부분이다.

“저한테 오는 대본의 배역은 크게 두 부류예요. 지질하고 불륜 냄새가 나거나 이상야릇하고 복잡한 캐릭터. 개봉을 앞두고 있는 <비광>에선 전혀 다른 모습을 보여주려고 머리도 묶었어요(웃음). 사악한 조폭요? 하고 싶고 자신도 있어요!”

연극에서는 주인공을 도맡는데 영화나 드라마에선 좀처럼 ‘뜨지 않아’ 괴리감에 시달린 적도 있었다. 답답한 마음에 모친이 작명소에 갔는데 받아온 이름이 김영준이라 미련 없이 버렸다. 생겨 먹은 그대로 나를 인정하게 되는 순간이었다.

김영민이 김영민에게 해주고 싶은 말은 무얼까. “천재적인 배우 윤여정 선생님도 인생에 굴곡이 있었잖아요. 제 위치가 어디일지는 나중에 가야 알 수 있을 거예요. 영민아, 편식하지 말고 겸손한 자세로 연기하자. 건강하게 집요하게 꾸준하게.”

## 초록빛 여름의 맛, 오이



오이는 물기운水氣이 강한 산물로 사람의 몸 안팎에 있는 화독火毒을 내리게 하는 데 그만이다. 오이즙은 화상에 의한 장기의 손상을 회복시키는 데 효험이 있으며 뜨거운 땀약별에 별걸게 익은 피부를 진정시키는 데도 탁월하다. 여름의 무더위와 답답함, 갈증을 단숨에 해결해 주는 청량하고 아삭한 오이의 맛과 효능을 전한다.

### 심신 청량하고 윤기 있게 하는 수기 가득한 산물

중국에는 ‘미인에게서는 오이 향이 난다’는 말이 있다. 그래서 과거엔 생오이를 가슴에 품고 다니는 중국 여성들도 있었다고 한다. 실제로도 오이는 용모를 아름답게 가꾸는 데 도움을 주는 채소다. 조직의 95%가 수분으로 이뤄진 데다 비타민 C가 풍부해 피부 미용과 보습 효과가 크다. 차가운 성질이라 체내 열을 진정시켜 여드름 예방과 땀띠를 진정시킨다. 여름 피약별에 피부가 상했을 때 오이를 갈아 붙이면 열꽃이 사라진다. 칼륨이 들어 있어 수분과 함께 이뇨 작용을 도와 숙취 해소에도움이 되고, 나트륨 배출도 돕는다. 동시에 체내에 쌓여 있던 중금속이 함께 배출되어 피를 맑게 해주는 효과도 있다.

탈모가 고민이라면 오이의 효험을 기대해 보자. 오이는 다양한 플라보노이드를 함유해 모공을 보호하는 효능이 있다고 알려졌다. 신체 결합 조직에서 발견되는 이산화규소도 풍부해 머리털의 성장을 돕고, 손발톱을 윤기 나고 강하게 해준다. 오이를 얇게 썰어 혀로 30초 동안 입천장에 누르고 있으면, 오이의 화학물질이 입안 박테리아를 죽여 구취를 없애주기도 한다.

오이는 다이어트에도 큰 도움이

된다. 열량이 18kcal에 불과해 우리가 먹을 수 있는 식품 중 가장 칼로리가 낮은 편이다. 그러나 수분 함량이 95%에 달해 쉽게 포만감을 갖게 하는 강점이 있다. 풍부한 비타민 C는 눈 건강을 지켜주고, 전립선암 위험을 줄일 수 있다는 연구 결과도 있다.

### 부추 가득 오이소박이의 상큼함 들기름에 볶은 오이나물의 신선함

이처럼 건강과 미용에 도움 되는 오이의 재배 역사는 3,000년 이상으로 추정된다. 원산지는 인도 서북부와 네팔에 걸쳐 있는 히말라야 산맥으로, 이 지역에 가면 노랗게 익은 커다란 야생 오이가 아주 많다. 한반도에는 약 1,500년 전 삼국시대에 중국으로부터 도입됐다는 기록이 있다. 재배 기술의 발달로 사시사철 먹을 수 있게 됐지만 오이의 제철은 모름지기 여름

### 초여름 이른 더위를 가시게 하는 데에는

### 아삭하고 매콤 시원한 오이소박이와 오이냉국이 별미!!!

이다. 제철에 강렬한 햇볕을 받고 자란 오이와 하우스에서 재배한 오이는 맛과 영양 면에서 차이가 많다.

오이에 각종 채소와 양념을 박아 익힌 오이소박이는 초여름 별미다. 이른 더위를 가시게 하는 데 아삭하고 매콤 시원한 오이소박이만 한 음식이 드물다. 죽염으로 간을 한 오이냉국도 빼놓을 수 없는 여름 별미다. 가슴을 누르며 땀을 쏟게 하는 여름 무더위를 시원하게 해결하는 오이냉국은 스트레스와 미열로 멎해진 머릿속을 한순간 맑게 하기도 한다. 얇게 썬 오이를 향긋한 들기름에 볶은 들기름 오이나물도 추천할 만하다. 뜨거운 찰밥과 함께 먹으면 좋은데, 새콤하고 아삭한 맛도 그만이지만 오이의 찬 기운을 들기름과 찰밥이 보완해 속을 좀 더 편안하게 만든다.

오이는 꼭지가 마르지 않고 싱싱하며 크기와 모양, 두께가 일정하면서 초록빛이 진하고 단단한 느낌이 들어야 좋다. 생으로 먹을 때는 굵은 소금으로 겉을 문질러 씻은 다음 물에 헹구면 쓴맛이 줄어든다. 꼭지 부분은 쓴맛이 강해 다 농약이 묻어 있을 수 있으니 제거하는 게 좋다. 채 썬 오이는 소금을 살짝 뿌려 30분 정도 절여두면 쓴맛이 없어지고 식감이 쫄깃해진다. ㉮

# 아삭 달콤~ 여름 대표 과채 죽염수 만나 건강 장아찌로 탄생



## 참외장아찌

### 재료

참외 5개,  
죽염수·식초·  
소주·물엿 1컵씩

### 만들기

- 1 깨끗이 씻은 참외는 물기를 닦고 반 갈라 씨를 제거한다.
- 2 저장용기에 참외를 잘 포개 담고 분량의 죽염수와 식초·소주·물엿을 잘 풀어 붓는다.
- 3 참외가 뜨지 않도록 눌러 담고 실온에 보관하며 하루 한 번씩 뒤집는다.
- 4 3일 정도 절인 후에 냉장 보관한다. 먹을 때 한 개씩 꺼내 썰어 담는다.

## RECIPE

### 참외장아찌 비빔국수

#### 재료(4인분)

국수 4인분, 참외장아찌 1개,  
상추, 미나리 적당량  
**비빔장 재료** 죽염고추장  
6큰술, 설탕·식초·다진마늘  
3큰술씩, 액젓·물엿·참기름·  
통깨 2큰술씩, 다식물 1/2컵

### 만들기

- 1 죽염고추장에 설탕, 식초, 다진마늘, 액젓, 물엿, 다식물을 섞어 비빔장을 만들어 냉장 보관한다.
- 2 참외장아찌는 곱게 채 썰어 찬물에 담가 짠맛을 적당히 빼고 손으로 꼭 짠다.
- 3 상추와 미나리는 한입 크기로 썰어 놓는다.
- 4 차게 보관한 비빔장에 참기름, 통깨를 더한다.
- 5 면을 삶은 후 비빔장을 버무려 그릇에 담고, 상추·미나리·참외장아찌를 위에 올린다.

수박과 함께 여름을 상징하는 대표 과채류인 참외는 아삭하고 달콤한 맛이 일품이다. 시원하게 냉장 보관해서 먹으면 식감과 맛이 배가된다. 수분과 영양소가 풍부한 참외를 두고두고 먹을 수 있는 요리법을 소개한다.

참외는 모양과 맛이 수박 비슷하기도 하고 오이 비슷하기도 하다. 참외라는 단어는 '참+오이'가 축약·변형된 것이니 태생적으로는 오이 쪽에 더 가깝다고 볼 수 있다. 참외를 과일이라 여기기 쉬운데, 정확히는 열매를 식용으로 하는 채소를 통틀어 이르는 열매채소, 즉 과채류에 속한다. 참외는 90%가 수분으로 구성되어 있어 여름철 땀을 많이 흘린 날 챙겨 먹으면 몸속 수분 균형을 맞추는 데 도움이 된다. 수분이 많은 만큼 이뇨 작용에도 효과적이다. 칼슘·나트륨·칼륨·인·철·마그네슘 등의 미네랄이 풍부히 들어 있고 비타민 A·B·C·E와 엽산이 함유되어 있다. 특히 비타민 C가 풍부해서 피로 해소에 도움이 된다. 노란색 계열의 과채류가 품고 있는 항산화 성분인 베타카로틴이 함유되어 있어 간 기능 및 심장질환의 개선에도 긍정적인 영향을 준다.

### 껍질째 죽염수에 절이고 죽염고추장으로 비빔장을

여름철 참외 한 봉지를 사면 10개 정도가 한 묶음. 가족 수가 적으면 보관 날짜가 길어지며 신선도가 떨어질 수 있다. 이런 경우 몇 개는 생과채로 먹고 나머지는 죽염수를 이용한 참외장아찌로 만들어 먹으면 어떨까. 참외장아찌 자체로도 여름철 입맛을 사로잡는 밥반찬으로 손색이 없으며, 참외장아찌와 죽염고추장을 섞어 비빔장을 만들어도 특색 있는 맛을 낼 수 있다. 참외는 껍질 쪽에 영양소가 많아 깨끗하게 세척해서 껍질째 장아찌를 만들면 영양 면에서 생과채보다 더 뛰어나다. 참외의 가장 달달한 부분인 태좌(씨방에서 밀씨가 붙어 있는 부위)를 좋아하는 사람도 많지만, 참외 씨엔 섬유질이 풍부하고 기름기가 많기 때문에 소화기가 좋지 않은 경우엔 소화불량이나 설사를 유발할 수 있어 태좌를 제거하고 먹어야 한다. 또 보관 상태가 좋지 않아 외형에 상처가 있거나 바람 들어 푸석한 참외도 태좌를 제거하고 먹어야 한다. 이런 경우에도 참외 장아찌를 만드는 게 더 낫다. 못난이 참외가 근사한 밥반찬으로 재탄생될 수 있다. 

## 온전한 휴식과 힐링, 명상...

50명이 참가한 인산가의 5월 1박 2일 힐링캠프가 저마다에게 새로운 꿈과 계획을 갖게 하는 결실을 이뤄냈다. 힐링캠프가 좋은 이유 중 하나는 온 세상을 다 자기 것처럼 생각하게 하는 건강한 마음을 갖게 하는 데 있다. 달려가는 말의 잔등처럼 수없이 이어진 백두대간의 산등성이를 바라보며 1박 2일을 보내는 건 참으로 유쾌한 일이다.

## 진정한 자신 발견하는 소중한 여정



### 낙엽활엽수 군락지에서의 우중산책

후두둑 떨어지는 빗줄기 속에서 5월 힐링캠프가 시작됐다. 금요일에 복잡한 도시를 벗어나 양기(陽氣)와 지령(地靈)이 가득한 함양(咸陽)에서 이틀을 보내는 여정은 여간 즐거운 게 아니다. 마음을 편안하게 만드는 무생장진액을 마시고 돌처럼 단단한 고체 죽염을 먹는 동안 우리는 인산가의 본향인 함양을 동경하게 됐고 그곳에서의 여정은 완전한 건강과 안식을 얻을 수 있다는 기대를 키우게 했다. 어두운 하늘을 향해 우산을 펴 올리며 찾아간 1박 2일 캠프의 첫 코스는 함양 천년의 숲 상림이다. 졸참나무, 백동백나무, 상수리나무, 갈참나무, 은행나무, 생강나무, 노간주나무, 비목나무... 하늘을 뒤덮어버릴 듯한 활엽수들의 가없는 행렬은 자못 경이롭기까지 하다. 더구나 그 뻗뻗한 인공림은 거대한 우산이 되어 제법 굵

은 빗방울을 완벽하게 막아주는 게 아닌가. 나이가 들었다는 표시는 주름살과 흰머리, 쭈시고 결린 몸이 아니라 삶에 대한 의욕 상실이다. 인생에 좀 더 많은 애착을 갖고 열의를 다해 생활을 해나간다면 언제까지 청년으로 존재할 수 있다. 그 열정으로 노쇠와 무기력, 질병을 이겨내겠다는 심산으로 참가자들은 비가 내리는 상림의 긴 숲길을 걸으며 더는 늙지 말자는 다짐을 자신에게 건넨다.

### 웰니스 호캉스가 더해진 힐링캠프

코로나19 팬데믹으로 힐링캠프를 열지 못한 지난 2년 동안 인산가는 웰니스호텔 인산가를 건립하며 힐링캠프 업그레이드를 추진해 왔다. 이제 캠프의 베이스는 인산동천(仁山洞天) 솔숲의 호텔로 보완이 됐다. 트레킹과 산행 등 자연을 만끽하게 하는 프로그램에 호캉스가 더해져 힐링의 격을 한 차원 높이고 있다.

웰니스호텔이 좋은 건 객실 통창을 통해 인산연수원과 함께 푸른 삼봉산의 풍광을 마음껏 바라볼 수 있다는 점이다. 투명한 창문을 깨고 들어올 듯 가까이 있는 삼봉산(三峰山)의 신록을 바라보고 있으면 침침했던 눈에 빛이 돌며 바쁜 일상을 여유롭게 대하는 힘이 생긴다. 어디 그뿐인가! 삼봉산을 바라보며 맞은편에 서 있는 오봉산(五峰山)의 거친 정기와 시원한 바람을





맞고 있노라면 도시에서의 바쁘고 각박한 일에서 비롯된 불안을 뛰어넘게 하는 내공을 갖게 한다. 이곳을 찾은 한 명리학자는 오봉산 중턱에 용의 이빨처럼 박혀 있는 바위의 정기가 여기 인산연수원의 공기를 뒤흔든다고 했지만 그런 자연의 섭리와 충격이 우리의 불감증을 무너뜨리며 좀 더 기민하고 예민한 감수성을 만들어내리란 기대감까지 갖게 한다.

웰니스호텔 인산가 주변에는 기운 좋은 명산이 널려 있다. 삼봉산과 오봉산 외에도 황석산黃石山과 백운산白雲山의 봉우리가 이어져 있다. 삼봉산 정상에 올라가 보면 지리산 전체 풍광이 한눈에 들어온다. 지리산 천왕봉부터 반야봉에 이르는 봉우리들이 병풍처럼 둘러쳐져 있는 모습에 깊은 숨을 들이쉬게 된다.

**죽염미식을 맛볼 수 있고 죽염커피도 마실 수 있고**

향긋한 아욱이 들어간 된장국과 죽염고추장으로 간을 한 비빔밥 등 건강식 메뉴로 구성된 식사는 힐링캠프에서 만나는 큰 즐거움이다. 무나물과 도토리묵, 깻잎과 무말랭이 등 집에

서도 자주 먹는 친숙한 메뉴지만 웰니스레스토랑의 셰프가 완성해 낸 소탈하면서도 깔끔한 메뉴를 호텔 로비에 있는 레스토랑에서 먹는 일은 즐거운 이벤트임에 분명하다.

죽염된장과 죽염고추장 등 인산가 전통장을 기반으로 한 메뉴에는 절기와 제철을 고려한 식재료만을 사용하며 무엇보다 그때그때 조리한 따뜻하고 신선한 음식으로 테이블을 차려 식사에 기쁨을 더한다. 잘 정돈된 근사한 호텔 레스토랑에서 디저트로 죽염커피를 마시는 기쁨도 자못 크다.

금요일 정오에 도착해서 토요일 점심 식사 후 떠나는 1박 2일 일정은 좀 짧



1 힐링캠프 둘째 날, 인산동천 산책로에 오르기 전 기념 컷. 해발 500미터 삼봉산 중턱에 자리하고 있는 인산연수원의 환경은 참가자들이 자연치유력을 절감하게 하는 데 그만이다. 2 새롭게 오픈한 웰니스호텔이 힐링캠프의 베이스가 됐지만 여전히 많은 참가자가 티마루와 창호지 문이 달린 황토방의 소탈함을 선호한다. 3 김윤세 회장의 특별 강연 장면. 이치理致 순리順理를 따라야 건강이라는 합리에 다다를 수 있음을 강조했다. 4 수동 죽염제조장 탐방 장면. 유향 성분이 가득한 죽염竹鹽이 소금에 스며들어 인체를 더욱 강건하게 한다는 설명에 참가자들은 죽염의 분쇄 작업을 더욱 유심히 바라보게 된다.



다는 아쉬움을 갖게 한다. 너무 빠르게 휘 지나갔다는 생각을 갖지 않으려면 촘촘하게 짜인 프로그램을 빼놓지 않고 경험하는 게 중요하다. 첫째 날 오후에 있는 죽염제조장 탐방과 저녁 식사 후에 있는 김윤세 회장의 특별 강연은 인산식 치유 방안을 충분히 이해하게 하는 클래스다. 몸의 기운을 부활시키는 자연치유의 생명력을 경험하게 하는 인산식 의방醫方을 상세하게 접하게 된다.

1박 2일 캠프의 하이라이트는 둘째 날 아침 식사와 인산동천 산책로를 완주하는 오전 프로그램이다. 첫째 날에 쌓인 피로로 침대에 누워 있는 것으로 이 일정을 생략하는 경우도 있다. 하지만 식사 메뉴도 가장 푸짐하며 삼봉산의 맑은 정기를 들이킬 수 있는 기회를 놓치면 남는 건 미련과 후회뿐이다. 40분이면 완주가 가능한 솔숲 산책로와 대나무숲이 이루는 울창한 숲길은 이곳이 왜 자연치유의 근원이 될 수 있는지 절감하게 하므로 꼭 경험해 볼 것을 권한다.

무엇보다 중요한 것은 혼자 있는 시간과 공간 속에서 진정한 자신을 발견해 내는 일이다. ‘그래! 나는 이런 사람이구나!’ ‘아! 나는 이런 삶을 살려고 하는구나’ 하는 자신도 몰랐던 자신의 진실을 알아내기 위해서는 새벽 숲속에서의 산책과 깊은 밤 객실에서의 독서만큼 좋은 게 없다. 그 끝을 알 수 없을 만큼 높이 솟아 있는 인산동천의 소나무숲과 솔숲의 향이 창 너머로부터 들어오는 웰니스룸에서 맑고 유익하고 달콤한 시간을 꼭 가져보길 바란다. ☺

## 맛있고 영양가 많고

우리가 식탁에서 매일 만나는 김치. 이 김치가 신종 바이러스의 감염률을 해결하는 대안으로 지목되며 현재 지구촌의 슈퍼 푸드로 부상 중이다. 발효식품 고유의 건강기능성과 함께 소금을 인체의 생리 작용에 맞게 섭취하게 하는 김치의 우수성에 대해 전한다.

## 면역력도 높이기 때문에...

### 깊은 맛과 완벽한 영양 체계

#### 바이러스 해결에 도움 되는 우리 고유 음식

코로나19 팬데믹이 지구촌 전역을 유례없는 신종 바이러스 블록으로 통합하며 맹위를 떨치는 동안 백신에 이어 인류의 면역력을 증강하는 아이템으로 주목을 끈 식품이 몇 가지 있다. 그중 하나가 바로 우리 고유의 음식인 김치다. 최근 프랑스 몽펠리에대학 폐의학과 장 부스케 Jean Bousquet 교수와 연구팀은 김치의 주재료인 배추, 무 등의 십자화과 채소와 고추, 마늘, 생강 등의 양념이 인체 내 항산화 시스템을 조절해 코로나19 증상을 완화시킨다고 언급했다. 이후 김치 유산균은 면역조절 효과가 뛰어나 병원균과 바이러스 억제 효과가 있는 것으로 분석되며 많은 연구가 이어지고 있다.

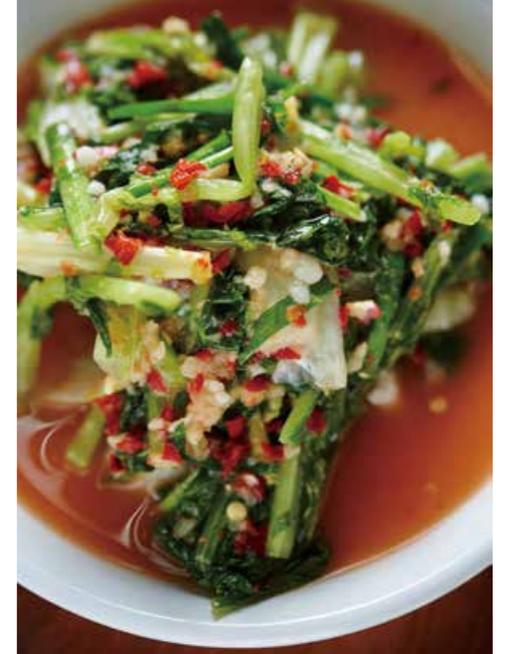
미국의 건강 잡지 《Health》는 세계의 음식 중 건강에 가장 좋은 5가지로 올리브오일, 콩 발효 식품, 요구르트, 렌틸콩과 함께 김치를 선정한 바 있다. 김치에 들어 있는 건강한 유산균이 항비만, 암예방 효과를 발휘하며 인체를 질병으로부터 지켜낸다는 것이다.

러시아의 노벨 의학상 수상자 메치니코프는 불가리아의 사워밀크(요구르트)가 건강한 유산균과 함께 최고의 장수 및 건강식품이라고 주장하며 우리에게 프로바이오틱스 Probiotics 이론을 처음으로 소개했다. 이후 이 학설은 유산균 발효를 통해 건강 기능을 강화하는 식품으로 요구르트와 김치가 으뜸이라는 내용으로 발전했으며, 김치의 영향력은 이제 무병장수를 넘어 전 세계를 휩쓸고 있는 신종 바이러스의 감염을 해결하는 데까지 이어지고 있다.

#### 유산균·식이섬유·발효대사산물을 갖춘

#### 건강기능식품

필자의 미국 유학 시절 지도 교수였던 켄 사하니 Khem Shahani 박사는 유제품 가공 연구로 명망이 높은 식품과학자였



다. 그가 이끄는 연구팀은 ‘우유는 항암 효과가 없는데 유산균으로 발효된 요구르트는 항암 효과가 크다’는 분석을 이끌어냈으며 그것을 가능하게 하는 물질이 발효산물인 펩타이드 Peptide라는 점을 밝혀냈다. 이 귀중한 물질이 최근에 이르러선 발효대사산물인 포스트바이오틱스 Postbiotics로 불리고 있다. 포스트바이오틱스는 프리바이오틱스 Prebiotics가 있어야 완전한 건강 산물이 되는데, 프리바이오틱스는 위와 소장에서는 소화되지 않고 대장으로 내려가 프로바이오틱스의 먹이가 되는 식이섬유소와 다당류, 올리고당 등을 의미한다. 이처럼 프리바이오틱스는 유산균 프로바이오틱스의 먹이가 되는 중요한 물질이다. 우유에는 식이섬유소가 없는 데 반해 김치에는 식이섬유소가 24%나 들어 있다. 이처럼 김치는 프로바이오틱스(유산균)와 프리바이오틱스(식이섬유), 포스트바이오틱스(발효대사산물)를 균형 있게 갖춘 인류 최고의 건강기능식품인 셈이다.

김치에는 1g당  $10^8 \sim 10^9$ 개의 유산균이 있다. 김치를 하루에 100g만 섭취하면  $10^{10} \sim 10^{11}$ (100억 마리 이상)개의 유산균을 섭취할 수 있다. 더욱이 충분한 양의 식이섬유까지 확보할 수 있어 이를 먹기로 삼는 대장에서의 유산균 활성화에 기여한다. 김치의 주재료인 십자화과 채소와 양념은 발효가 되면서 건강을 강화하는 수많은 유산균 발효산물을 만들어낸다. 김치의 식이섬유를 양분 삼아 막강한 힘을 갖게 된 유산균은 장을 튼튼하게 해 체력과 면역력 등 우리 인체의 기반을 더욱 단단하게 만든다. 김치 유산균은 프로바이오틱스 기능을 강화해 항노화를 비롯해 항바이러스, 항아토피, 항알레르기 효과를 나타내게 된다. 김치를 즐겨 먹으면 속이 편안하고 소화가 잘 되며 몸이 가벼워지는 이유는 바로 프로바이오틱스의 건강 기능에서 비롯된다고 볼 수 있다.

#### 어떤 소금으로 김치를 담가야 할까?

김치 발효에서 소금은 더없이 중요한 요소가 된다. 김치를 발효시키기 위해 우리는 특별히 중균을 넣지 않고, 소금에 절이는 발효 과정을 통해 자연스럽게 유산균 접종이 이뤄진다. 하지만 어떤 소금을 김치 발효에 사용하는



냐에 따라 김치의 맛과 발효, 저장성, 건강 기능성에 차이가 있다. 우리 선조들은 대개 3년 동안 간수를 빼 천일염을 사용했다. 간수에 있는 마그네슘 $Mg$ 을 자연적으로 제거하면 마그네슘의 쓴맛이 없어지며 이후 다른 미네랄 원소가 유산균 발효 과정에 참여해 발효의 수준을 높이게 된다. 문제는 깨끗한 소금이 좋다는 판단에 염화나트륨 $NaCl$ 이 99.9%에 달하는 정제염을 사용하면 김치 발효가 잘 이뤄지지 않는다는 점이다. 유산균 발효 과정에선 적정량의 미네랄이 필요한데 정제염엔 염화나트륨 이외의 미네랄 원소가 거의 없어 유산균 발효가 원활하지 않으며 발효 후기에는 효모가 지나치게 많이 자라 김치의 맛과 영양 면에서 상대적으로 미흡한 결과가 나오게 된다. 필자는 김치 발효 과정에 소금이 미치는 영향에 대해 오랜 시간 연구해 왔다. 그 연구 내용의 핵심은 죽염을 사용하면 미감과 영양분 외에도 항암 효과를 높일 수 있다는



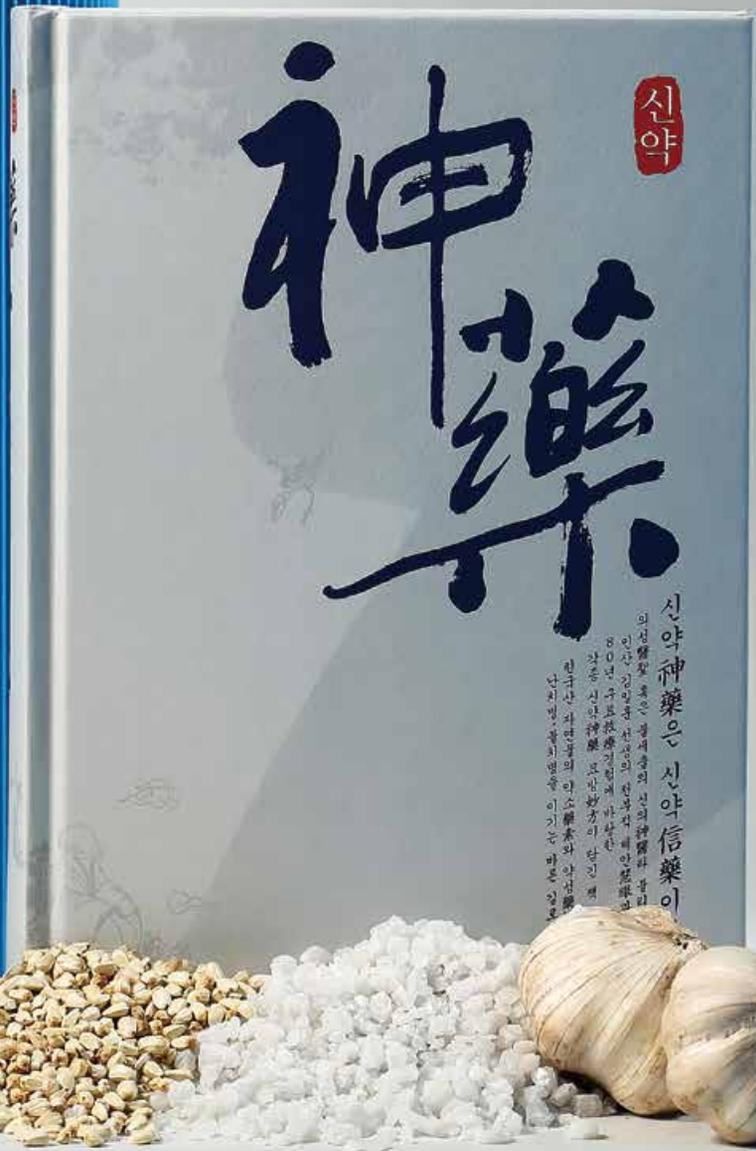
점이다. 비용이 좀 더 들더라도 죽염을 사용해 김치를 담그면 그 맛과 건강기능성이 훨씬 우수한 식탁을 대할 수 있게 된다. 같은 죽염이어도 1회죽염, 3회죽염, 9회죽염의 차이는 확연하게 나타난다. 점차 고온으로 구워 마지막엔  $1,700^{\circ}C$ 의 고열로 용융점을 이뤄내는 9회죽염이 김치의 맛과 건강기능성을 더욱 좋게 한다. 김치가 지닌 영양학적 균형은 김치에 함유된 식이섬유와 미네랄, 비타민에 의해 이뤄진다고 볼 수 있다. 특히 죽염으로 담근 김치에 함유된 칼슘과 철분 등의 주요 미네랄 성분은 중장년층의 체력 증진에 많은 도움이 된다.

#### 건강한 유산균과 적정 염도를 갖춰

##### 시원하고 깊은 맛을 내는 김치가 좋은 김치

배추를 소금에 절이면 유해균은 제거되고 유산균만 살아남아 하룻밤 절이는 동안 유산균은 자라면서 우점균이 되어 김치 발효

에 참여하게 된다. 잘 절인 배추를 여러 양념에 버무려 겉으로 잘 써서 항아리에서 저온발효시키면 맛있는 김치가 만들어진다. 김치 발효의 주인공은 단연 유산균이다. 이 유산균은 통성혐기성균 $通性嫌氣性菌$ 으로 발효 동안에는 공기를 적당히 차단해야 한다. 좋은 김치란 좋은 유산균이 발효에 가담한 것을 의미한다. 유산균이 배추와 무, 마늘 등의 당과 영양성분이 이용해 발효가 진행되면서 김치는 우수한 종균과 높은 영양물질, 우수한 미감을 갖게 된다. 이온농도 pH 4.3이 되면 적당히 익은 김치가 되며, 이때 김치의 맛과 건강기능성은 가장 높아진다. 이처럼 김치의 품질은 재료, 소금 종류, 발효 조건 등에 의해 영향을 받으며, 맛과 건강기능성을 갖고 저장성도 길어지는 김치가 만들어진다. 죽염에 의해 잘 발효돼 청신한 탄산미와 특별한 감칠맛을 갖춘 김치는 중장년층의 신체 활동에 필요한 에너지의 공급원으로 우리 몸에 활기를 가져다주며 심지어 우리의 성격과 표정에까지 좋은 영향을 미친다. 발효식품의 핵심인 유산균은 장과 뇌의 연결고리로 암과 비만, 당뇨병 외에 우울증과 치매 등 뇌 건강에도 깊이 관여하는 것으로 밝혀졌다. 좋은 소금으로 담근 잘 익은 김치를 충분히 먹는 것만으로도 장내 미생물과 대사산물이 신경전달물질과 호르몬의 생성을 원활하게 해 우리의 심신을 밝고 강건하게 만들 수 있는 것이다. ㉓



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

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療  
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.



## 인산의 참의료로 생명경영 하면 세상 못 고치는 병 없다

Manager Your Life with Insan's True Medicine  
There's No Disease It Can't Cure

의왕<sup>의왕</sup> 인산<sup>인산</sup> 김일훈 선생의 '참의료'는 건강하게 120세 천수를 누리게 하는 삶의 진리다. 병과 싸우지 않고 이치에 맞게 병을 치료하면 무병장수할 수 있다. 인위적인 화학 추출식의 약물에서 벗어나 살아 숨 쉬는 자연산물을 활용하면 병을 스스로 떨쳐내는 힘을 갖게 되는 것이다. 엔데믹을 기념하며 인산가 광주지점에서 개최된 김운세 회장의 특별강연을 지면에 옮겨본다.

### 마침내 엔데믹... 한시를 놓게 됐지만...

예전엔 함양에서 광주로 오는 길이 비좁아서 시간도 오래 걸리고 오가기가 힘들었는데 이제는 뺨 뚫린 고속도로를 내달리면 번쩍 하는 순간에 도착하게 된다. 광주에 올 때면 늘 '물망초 꿈꾸는 강가를 돌아, 달빛 먼 길...'로 시작되는 가곡을 읊조리곤 했다. 차 안에서 보내는 긴 시간의 무료함을 달래느라 '님이 오시는지'를 부르곤 했는데 돌이켜보면 이 노랫말 속에 달구벌(대구)과 빛고을(광주)을 연결하는 대구광주고속도로에 대한 내 애착이 들어 있는 게 아닌가 싶다. 산천 경계가 유독 아름답고 무엇보다 다정하고 선량한 광주의 여러분을 만날 수 있게 하는 길이기 때문이다.

길게 이어졌던 코로나19 팬데믹의 위험수위가 일반적 전염병 수준인 엔데믹으로 가라앉게 되면서 오랜만에 광주 지역 여러분을 다시 만날 수 있게 되어 반갑기 그지없다. 이제 한시를 놓게 됐고 더는 두려워할 필요가 없게 됐지만 다가올 비상사태에 반드시 대비해야 하며 오늘 그 부분에 대한 제 견해를 여러분께 전하려 한다.

### 이치에 맞게 행해야 건강에 이룰 수 있어

생전 인산 김일훈 선생께서 제가 기침이라도 하면 왜 자기 몸 하나 간수를 못 해 감기에 걸리느냐며 나무라셨다. 열을 내리게 하고 콧물을 멎게 하는 약을 지어 달라고 하면 몸으로 때우는 게 상책이라며 역정을 내셨다. 그땐 왜 이러실까, 환우들에겐 귀한 약재를 다 마련

해 주면서 지식인 내겐 왜 이리 소홀한가 싶었다. 그러나 돌이켜보니 약에 의지하지 않고 몸 안의 자연치유력으로 병을 다스리는 게 순리라는 말씀을 간결하고 손쉽게 해주신 것이었다.

아버님은 이치(理)에 맞게 사는 것이 올바른 삶이며 이치가 곧 참의료의 바탕이라는 말씀을 자주 하시곤 했다. 그렇다면 '이(理)란 무엇인가? 이란 우리말의 '결'에 해당한다. 나무에도 바람에도 물에도 우리 몸에도 결은 존재하기 마련이며 우리는 그 결에 부합해야만 건강이라는 합리에 이를 수 있다. 매서운 겨울 북풍도 등을 지고 걸으면 참을 만하며 돛단배는 순풍으로도 흔들림 없이 바다를 항해할 수 있다. 대나무는 어떤가? 철심만큼 단단한 대나무를 힘으로 꺾을 순 없지만 결을 따라 쪼개면 파죽지세(破竹之勢)의 거침없음을 경험하게 된다. 병을 치유하는 방식도 마찬가지다. 병이 두려워 맹목적으로 떨쳐내려 하기보다는 병을 낮게 하는 합리적인 행동을 취하면 치유를 경험하게 되며 무엇보다 재발과 합병증, 부작용 등 현대의학의 한계가 만들어낸 폐해에서 벗어날 수 있게 된다.

감기에 걸렸을 때 병원에 가서 주사를 맞거나 약국에 가서 감기약을 찾는 일은 순리도 자연이치도 아닌 미봉책일 뿐이다. 화학적인 합성 추출물에 의해 빠른 효과를 경험하지만 실상은 인체를 약물에 길들게 해 본래의 회복력을 잃게 만든다. 감기에 걸려 열이 나는 것은 감기 바이러스를 죽이기 위한 인체의 방어 반응이다. 바이러스가 죽으면 이내 체온은 정상

### You Must Follow Logic to Achieve Health

My late father often said following reason and logic was the proper way of living the life, and logic was also the foundation of his true medicine. In Korean words, logic can translate to 'grain.' Trees, winds, bodies of water, and human bodies all have them. And we have to follow them to achieve health. Even the biting northerly wind in winter can be bearable if it blows from the back. It will also help a sailing ship navigate the ocean smoothly. What about bamboo? If you try to use your force to break bamboo, you will only end up wasting your time and energy. But cut along the grain and it will be breezy. You can follow the same thought process when treating diseases. If you take logical steps, instead of simply trying to fighting off diseases out of fear, then you will experience complete healing. Above all, you will be free of recurrence, complication and side effects, among other pitfalls of the modern medicine.

When you have cold, going to a hospital to get an injection or buying cold medicine at a pharmacy are not a natural course of action, but only a stopgap measure. These chemical drugs will bring you quick cures, but in reality, your body will grow so accustomed to med-

으로 떨어지는데 왜 해열제를 써서 체온을 낮추고 면역력을 떨어뜨리나. 바로 이런 것이 눈에 보이는 현상에 집착해서 생긴 것이고 이런 방식에 의해서 체계화되고 정리된 이론이 오늘날의 의학이다. 암 치료도 마찬가지다.

수술을 해서 암세포를 찢러 죽이고, 강한 독소의 항암제를 먹여 죽이고, 방사선을 쬐어 태워 죽인다. 암세포는 바이러스나 세균과는 달리 내 몸에서 내 생명을 위해 열심히 일했던 정상적인 세포였다. 독일 출신의 의사 안드레아스 모리츠는 《암은 병이 아니다》라는 책에서 “암은 인체의 마지막 생존전략이다”라고 했다. 암세포는 적이 아닌 것이다. 항암치료를 하고 방사선 치료를 하면 암세포보다 정상 세포가 더 많이 죽는다. 눈부시게 발전한 현대 의학은 이처럼 병을 고치느라 더 많은 병을 만들어내며 인류를 더 큰 위협에 빠뜨리는 모순을 거듭하고 있다.

### 의료체계의 불완전성과 한계 직시할 때

현대의학으로는 3기 이후의 암과 여러 괴질을 해결하지 못한다. 인산 선생이 “이렇게 하면 고칠 수 있다”고 아무리 이야기해도 고정관념에 사로잡혀 그것을 깨닫지 못하고 받아들이지 못해 결국엔 자신이 왜 죽는지 알지도 못하고 비명횡사한다.

4기 이후의 암을 현대의학으로 고친 사례는 없다. 4기 이후 죽지 않고 산 사람들은 있다.

icine at the expense of its self-healing capabilities. When you catch cold, fever is a natural reaction as your body tries to fend off the virus. Once the virus is killed, then the temperature will drop. Why would you want to take medicine to bring down the temperature and compromise your immune strength? We've been doing these things because we're only caught up in things that we can see. The modern medicine has been built on that type of obsession. The same can be said about cancer treatment.

Doctors will kill off cancerous cells with operations, highly-poisonous anti-cancer drugs and radiation treatment. Cancerous cells are different from virus or bacteria in that they once were normal cells that were doing perfectly normal things inside the body.

### Time to Recognize Flaws and Limitations of Medical System

The modern medicine is helpless against cancer after the third stage, and it can't do anything about a slew of other mysterious diseases. Insan tried to tell people ways to cure their diseases, but they wouldn't hear any of it because of their stereotypes and prejudices. And they would end up dying a premature death, not knowing how or why.

이들은 대개 막대한 병원비를 쓰고도 병을 고치지 못해 삶을 포기하고 산으로 들어가 살다 보니 오히려 더 오래 살게 된 경우다.

이 상황은 무언가. 현대의학을 선택하지 않으면 오히려 살 가망이 더 높아진다는 말이다. 현대의학으로 치료를 받으면 99%가 죽는데, 치료를 받지 않으면 50%는 산다는 것이다. 오늘날 의료 시스템의 불완전성과 한계에 대해 직시하고 대안을 마련해야 할 때가 온 것이다.

암, 괴질 등의 난치병과 코로나19와 같은 신종 괴질이 창궐하는 공해독의 시대를 건강하고 행복하게 살아가기 위해서는 알아야 하고 깨달아야 할 화두가 하나 있다. 바로 인산 김일훈 선생이 말씀하신 “죽염 퍼 먹어”란 말이다. 혹자에겐 농담으로 들릴 수 있고 경우에 따라서는 무책임한 말로 받아들여질 수 있지만 이 말 한마디에 많은 사람이 기사회생해 건강하게 잘 살고 있다.

인산 선생의 이 짧은 말은 살아 있는 화두이자 생명의 진리이다. 그러나 사람들은 이 말을 쉽게 알아듣지 못하고 긴가민가하며 반신반의한다. 여러분이 이 말에 대해 확고하게 깨닫지 못한다면 언제 어디서 터질지 모르는 지뢰밭을 걷는 위기에 봉착하게 된다. 건강은 자기 스스로 알아서 지켜야 한다. 무엇보다 병의 근본적인 부분, 내 몸속에서 일어나는 현상을 들여다보고 이해하는 통찰력이 필요하다. 하지만 대개가 눈에 보이는 현상에만 집착하

In the modern medicine, there is no record of a late-stage cancer being cured. But there are those who have survived after their cancer reached Stage 4 and beyond. Most of them abandoned hope after expensive treatments didn't do any good, and moved into the woods, which ended up helping their health.

What does this tell you? If you do away with the modern medicine, then you have a better chance of living longer. Modern treatments will end up killing 99 percent of the people. Without them, half the people survive. You will be putting yourself and your family

at risk for untimely death if you rely too much on the modern medicine. The time has arrived for us to recognize flaws and limitations of the medical system today, and to seek alternatives.

To live a healthy and prosperous life in a toxic era rampant with terminal diseases like cancer and new mysterious diseases such as



고 믿으려 해 보이지 않는 위대한 힘을 놓치고 있다. ‘서양의학의 아버지’ 히포크라테스는 “우리 몸에는 태어나면서부터 100명의 의사가 있다”고 말했다. 이 훌륭한 의사들이 어떤 의술도 발휘하지 못하고 그대로 병으로 죽게 만드는 일을 누가 하는가? 바로 자기 자신이다. 병에 걸린 것을 알았으면 살 수 있는 방법을 찾고 깨달아 진리와 자연의 삶으로 복귀하고 이치에 맞는 치료를 해야 하는데, 왜 이렇게까지 됐는지를 깨닫지 못하고 혼비백산해서 죽는 경우가 많다.

### 120세 천수를 온전히 누릴 수 있는 자연치유의 세계

인산 선생이 “죽염 퍼 먹어”라고 하신 것은 우리 몸의 미네랄과 상관이 있다. ‘미네랄 닥터’라고 불리며 노벨의학상 후보에도 오른 미국의 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 저서에서 “미네랄이 결핍되면 사람이 병들고 죽는다”라고 주장했다.

그는 “인체는 하루에 91가지 영양소를 섭취해야 한다. 이는 60가지 미네랄과 16가지 비타민, 12가지 필수아미노산과 3가지 필수지방산”이라며 “우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 강조했다.

비타민과 필수아미노산, 지방산은 음식을 통해 어느 정도 보충할 수 있지만 60가지 미네랄은 땅에서 자라는 곡식, 채소, 과일을 통해서만 보충할 수 있다. 하지만 요즘엔 토양의

COVID-19, you have to keep this one thing in mind. It's Insan's message to “gobble up bamboo salt.” Some may take it as a joke and others may consider it irresponsible. But that message has helped so many people stay alive.

Those succinct words contain so much truth. But people often don't grasp their meaning and grow suspicious and doubtful. But if you don't have full conviction in these words, then you will end up walking in a metaphorical minefield. You have to take care of your own body. Most importantly, you have to have the insight to be able to recognize what's happening inside your body and to understand it fully. But most people only get caught up in things that they can see, thus missing out on something much greater. Hippocrates, the father of medicine, said we are born with 100 inner doctors. And who prevents these great doctors from doing their work and lets them die with diseases? It's none other than you. If you're diagnosed with a disease, then you have to find ways to survive and return to the truthful and natural way of life while undergoing logical treatments. In most cases, though, people end up dying, not knowing how they ended up in that condition in the first place.

미네랄도 고갈된 상태다. 자연히 땅에서 자라는 작물에 함유된 미네랄도 미흡한 수준이다. 토양에서 충분히 보충할 수 없는 60가지 미네랄을 우리 몸에 흡수시키는 방법은 죽염을 먹는 것이다. 우리나라 서해안에서 난 천일염을 대나무에 넣고 소나무로 9번 구운 죽염에는 60종의 미네랄이 모두 들어 있다. 미네랄 성분 중 크롬과 바나듐이 부족하면 당뇨병에 걸리고, 셀레늄이 부족하면 여러 심장질환에 시달릴 가능성이 높아진다.

인산 선생이 “죽염을 배 터지게 먹어”라고 하신 것은 인체 내 어떤 미네랄 성분이 부족해 병이 걸렸는지를 모르므로 우선 집에 난 불을 끄듯 충분히 물을 들이부으라는 뜻이다. 미네랄을 최대한 많이 섭취해 병을 낫게 하는 자연 의방인 것이다.

소금장수 노릇을 한 지 35년이나 된 제가 설마 연단 앞에 서서 싱거운 이야기를 하겠나. 제가 말하는 것은 짭짤한 이야기고, 이치에 맞는 이야기이며, 여러분의 인생을 건강하게 만들어줄 진실이다. 인산 선생이 말한 “죽염 퍼 먹어”란 화두를 항상 떠올리며 백세건강의 주요 전략으로 삼길 바란다. ㉔

### World of Natural Healing, Where You Can Live to 120

Insan's words on bamboo salt are closely related to minerals inside our body. Dr. Joel Wallach, known as the 'mineral doctor,' claimed in his book 《Dead Doctors Don't Lie》 that mineral deficiencies would lead to deaths.

Dr. Wallach also said we have to consume 91 essential nutrients: 60 minerals, 16 vitamins, 12 aminos and three essential fatty acids. And of the 60 minerals, lacking in just one will cause more than 10 types of diseases, the doctor said.

You can get your vitamins, aminos and fatty acids from food. But the 60 minerals can only be provided by crops, vegetables and fruits grown from soils. Today, however, soils themselves lack minerals. Naturally, plants that grow on those soils don't pack a lot of minerals. If we can't get our essential minerals from soils, we can address that issue by eating bamboo salt. You can get bamboo salt by putting bay salt picked from the Yellow Sea into bamboo and roast them nine times over pine wood fire. And bamboo salt contains all 60 minerals. If you're short on chrome and vanadium, you will become diabetic. Without selenium, you're likely to deal with various types of heart diseases.

When Insan told people to “gobble up bamboo salt,” he meant that, since we don't know exactly which minerals we need, we might as well eat as much bamboo salt as we can, just like we'd pour tons of water to put out a fire. Consuming as many minerals as possible to cure diseases is a natural type of prescription. ㉕



## 自然治愈之世界 安度晚年, 颐享天年

医皇仁山常说, 遵循理(理致)才是正直的人生, 理就是真医疗之根本。那么, 理是什么? 理相当于韩国语的결(KYUL, 即中文的纹或纹理之意-译注)。“纹”无处不在, 树、风、水以及我们的身体都有“纹”, 只要符合其“纹”, 健康也能达到合理之中。冬天, 遇到凛冽的北风时, 背着走还可忍得住; 帆船如顺风而行, 就能够平稳地航行于大海之中。竹子又如何呢? 竹子坚韧不拔, 力大如牛也折断不了, 只是令人精疲力尽。不过, 按照竹节纹劈开, 将会体验势如破竹、一气呵成。治愈疾病的方式也如此。不要因害怕疾病, 就盲目地为挣扎, 要采取合理的行动, 这样不仅可以体验治愈, 还能走出复发、合并症、副作用等现代医学局限所造成的废墟之中。

仁山先生的一句话“多吃竹盐”, 与身体的矿物质息息相关。矿物质博士乔尔·华勒克(Joel D·Wallach)被提名为诺贝尔医学奖, 他在《已故医生不说谎(Dead Doctors Don't Lie)》中主张, “缺乏矿物质, 人会得病而死亡”。

他还强调, “人每天需要摄入91种营养元素。如果缺乏其中的60种矿物质、16种维他命、12种必需氨基酸、3种必需脂肪酸, 将导致10种以上的疾病。”

维他命、必需氨基酸、脂肪酸通过饮食可以补充, 而60种矿物质只能通过土壤中生长的谷物、蔬菜、水果来补充。然而, 如今土壤中的矿物质已枯竭, 故在大自然的土壤中生长的农作物所含有的矿物质也不足。我们只能通过竹盐来摄入在土壤中缺乏的60种矿物质。竹盐是将韩国西海岸生产的天日盐放进竹筒后, 用松树煅烧9次而形成, 它含有60种矿物质。矿物质成分中, 如果缺乏铬和钒导致糖尿病; 缺乏硒, 将饱受心胀疾病折磨的可能性较高。

仁山先生常说“多吃竹盐, 饱腹为止。”因为不清楚体内缺少哪一矿物质而生病, 先喷水熄火、防患于未然。这是一种尽量多摄取矿物质治愈疾病的自然的医疗处方。

我做卖盐生意已过35年, 能在讲坛上将无聊的故事吗? 我说的是咸咸的故事、符合合理的故事、让各位更加健康的真实的故事。

真诚希望, 时刻想起仁山先生的“多吃竹盐”, 当做百岁健康的妙方。 ㉖



## 황<sup>黃</sup>의 불기운으로 자연치유력 활활 지피다

한국인의 힘은 '밥심'에서 비롯된다고 하죠. 여기에 한 가지 더 추가할 게 있습니다. 바로 '마늘'입니다. 100일 동안 속과 마늘을 먹고 사람이 된 용녀의 자손답게 한국인의 식탁엔 마늘이 늘 올려지곤 합니다.

마늘은 체온 상승과 면역체계 활성화로 우리 몸을 젊고 건강하게 할 뿐 아니라 체내 퍼져 있는 염증과 독성을 몸 밖으로 밀어내 심신을 가뿐하게 하죠. 황은 물론 단백질·글루탐산·인·칼륨·셀레늄 등 마늘의 막강한 성분이 우리 몸의 장기와 세포 구석구석을 돌며 나쁜 독과 염증을 뱉어내고 나면 당신은 더 건강하고 매력적인 사람으로 거듭나게 됩니다.

글 이일섭 · 사진 케티이미지, 양수열 · 스타일링 김선영

## 백세건강의 정수

# 마늘

## 젊고 건강해지고 싶습니까? 유황발마늘 드세요!

유황의 불기운을 지닌 토종 유황발마늘의 효험과 약리 기능은 자연치유 동력 중 으뜸에 해당된다. 토종 유황발마늘을 먹는 것은 유황의 불기운을 삼키는 것과 같다. 유황이 굳고 차가워진 우리 몸에 불을 지펴 체온을 올리고, 신진대사를 활발하게 해 질병을 이겨내는 젊고 건강한 상태로 되돌리기 때문이다.

### 피로를 모르게 하는 영묘한 건강식품

“3월에 양파를 먹고 5월에 마늘을 먹어라. 그러면 그해는 의사들이 편해질 것이다”라는 서양 속담이 있다. 고대 이집트의 피라미드를 건축하는 노예와 중국의 만리장성을 쌓는 노동자들에게 마늘을 먹인 기록이 있다. 이는 집단생활에서 발생하는 질병을 막고 지속적인 중노동을 이겨내는 효과 때문이다.

마늘을 먹으면 체내의 항산화효소 활동이 활발해져 몸속에서 산화반응을 일으키는 활성산소가 없어지게 된다. 특히 몸속 기름 성분과 산소가 결합해서 생긴 유해물질까지 해결이 된다. 이처럼 육체적인 노동과 정신적인 스트레스에서 비롯된 피로물질을 빠르게 해결한다는 점에서 마늘은 우리에게 보배로운 산물이요, 영묘한 건강식품이다.

영양학자들은 마늘과 비타민 B<sub>1</sub>을 함께 섭취하면 피로와 독성에서 비롯된 염증을 좀 더 완벽하게 해결할 수 있다고 얘기한다. 비타민 B<sub>1</sub>은 우리가 섭취한 밥과 빵 등의 탄수화물을 에너지로 바꿀 때 사용되는 비타민이다. 만약 이 영양소가 부족하면 탄수화물이 분해되지 않아 젖산과 과당 등 피로를 일으키는 물질이 몸속에 쌓이게 된다. 마늘의 주요 성분인 알리시아민은 비타민 B<sub>1</sub>보다 피로 해소 효과가 더 우수해서 젖산이 근육에 쌓여 피로를 느끼게 하기 전에 유용한 에너지로 전환시킨다.

철에 녹이 스는 것처럼 우리 몸도 나이가 들면 산화를 거듭하며 힘을 잃게 되지만 마늘의 맹렬한 ‘항산화력’은 인체의 노화를 막는 생기와 활력을 뿜어내며 노쇠와 질병으로부터 우리를 지켜내는 것이다.



## 마늘 중의 마늘, 구운 발마늘

인산 선생의 말씀대로 구운 발마늘을 죽염에 찍어 먹으면 몸을 한창 시절의 상태로 되돌리는 환원력을 높일 수 있다.

미국 국립암연구소는 지난 1990년 ‘디자이너 푸드’를 발표했다. 파워 푸드 순위의 1위에 해당하는 피라미드 도식의 꼭대기에 마늘을 올려놓으며 알리신의 건강 기능을 인정한 바 있다. 미국 일리노이대학 모리에티 박사의 연구에 따르면 마늘의 유황 성분은 체내의 유해 물질을 배출하고 활성산소를 제거해 인체의 노화를 막는 것으로 확인되고 있다.

인산 김일훈 선생은 《신약본초》를 통해 “구운 마늘을 죽염에 찍어 먹으면 피와 뼈와 살을 이롭게 하는 성분이 생겨 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 하며 체내에 축적된 화독과 암, 염증, 고름, 독성물질을 없앤다”고 했다. 의황은 이처럼 구운마늘죽염요법의 효과를 강조했다. 구운마늘죽염요법의 핵심은 발마늘을 껍질째 구워 복용하는 것이다. 마늘을 불에 구워 먹게 되면 마늘 고유의 독성이 제거될 뿐 아니라 유황 성분을 극대화시킬 수 있다.

한국식품저장유통학회지에 발표된 <구운 마늘의 이화학적 성분>

이라는 논문을 살펴보면 마늘의 항산화 기능을 담당하는 유황 성분(황화합물)이 생마늘보다 구운 마늘에서 최고 5배 증가한 것으로 나타났다. 생마늘, 삶은 마늘, 구운 마늘, 전자레인지로 익힌 마늘 등을 분석했을 때 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 나트륨, 철 등 무기질 함량에는 큰 차이가 없었지만 유황 성분은 구운 마늘에서 크게 증가했다. 마늘이 구워지면서 알리신 성분이 농축이 된 것이다.

## 마늘의 힘은 ‘유황의 힘’

단백질·글루탐산·칼슘·인·칼륨·셀레늄. 마늘을 구성하는 주요 성분이다. 그런데 우리가 가장 주목할 성분은 마늘의 유황이다. 마늘의 황 성분은 항균 효과가 뛰어나고 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리며 혈관 속에 생기는 혈전 제거에도 효과적이다. 특히 몸속에서 일어나는 산화와 노화 작용을 막아주는 효능을 갖고 있다.



불기운이 가득한 유황은 마늘을 통해 우리 몸에 불을 지피 체온을 높이고 신진대사를 활발하게 만든다. 몸을 데워 에너지가 충만하게 하는 마늘은 피로와 노화, 신중 괴질, 혈관성 질환을 예방·관리하는 자연산물이다.

## 혈중 콜레스테롤 해결 능력 일품

체온이 1℃ 떨어지면 면역력이 30% 이상 약해지고 반대로 체온이 1℃ 올라가면 백혈구의 활동이 활발해져 면역력은 5~6배 이상 강해진다는 연구 결과가 있다. 이처럼 체온을 올리는 것은 중장년층의 중요한 건강 관리 방안이다. 인산 선생은 체온을 올려 건강을 유지하는 온열요법으로 마늘죽염요법이 최고라 판단했다.

“마늘에 대해서 심을 때에도 유황가루를 흘쳐야 돼요. 유황가루를 흘치게 되면 유황가루에는 그 해독성도 상당히 강하지만 독성도 강해요. 그리고 상당히 보양제(補養劑)요. 유황가루는 영양에 최고 좋고 금단(金丹)을 만드는 약이에요.”  
- 《신약본초》 전편 중에서

진시황이 불로장생을 위해 만들었다는 금단의 주재료가 유황이다. 법제만 하면 이보다 좋은 약은 없다고 한다. 유황을 뿌려 마늘을 키우면 본래 있던 유황 성분에 맡에 뿌려진 유황이 추가돼 약성은 배가된다. 마늘 속에 함유된 유황은 거대한 불기운에 해당된다. 마늘을 먹는 것은 곧 유황의 불기운을 섭취하는 것이나 다름없다. 유황은 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고 신진대사를 활발하게 하는 역할을 한다.

식품의약품안전처는 마늘이 ‘혈중 콜레스테롤 개선에 도움이 된다’는 기능성을 인정한 바 있다. 마늘은 간에서 효소 활동을 막아 콜레스테롤 합성을 저해하는 작용을 한다. 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배설시키는 효과도 있다. 콜레스테롤과 포화지방이 많은 고기를 먹을 때 마늘을 곁들이는 이유가 이 때문이다. ㉠



## 파워푸드 마늘의 대표 효능 4가지

**1 콜레스테롤 개선**  
마늘은 간에서 효소 활동을 막아 콜레스테롤 합성을 저해하며 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배설시키는 데 도움을 준다.

**2 혈당 낮추기**  
마늘의 알리신이 체내 비타민 B6와 결합해 췌장세포 기능을 활성화시켜 혈당을 떨어뜨린다. 이때 인슐린 분비가 원활해져 혈액 속 포도당 사용이 늘어난다.

**3 혈류관 건강 강화**  
마늘 속 아조엔 성분은 혈관 안에서 혈소판이 굳지 않게 도와 혈소판 응집이나 혈전 생성을 막는다.

**4 간기능 활성화**  
마늘 속 알리신이 간세포의 기능을 활성화시켜 주고, 알리신이 비타민 B1과 결합해 만들어지는 ‘알리티아민’은 신진대사를 활발하게 해 빠르게 피로를 해소시킨다.

## 인산의학식 마늘 섭취 정석

### 껍질째 구워 죽염 푹! 찌어 먹기



영양학적으로 우수한 마늘, 일상에서 꾸준히, 충분히 섭취하는 게 효과적이다. 다행히 대부분의 한식에는 마늘이 양념으로 들어간다. 하지만 그렇게만 섭취한다면 양이 너무 적다. 게다가 생으로 먹기에 그리 편치도 않다. 인산 김일훈 선생은 “마늘을 껍질째 구워 죽염에 찌어 밤낮 부지런히 먹으라”고 했다. 인산 선생이 남긴 가장 효과적인 마늘 섭취법에 대해서.

#### 밭에서 자란 마늘 먹어야

양념으로 먹는 마늘은 소량이기 때문에 눈에 심은 마늘을 먹어도 상관없지만 건강 증진을 목적으로 마늘을 섭취할 때는 반드시 밭마늘을 선택해야 한다. 밭의 흙은 수분이 적어서 강렬한 태양열에 의해 수분이 쉽게 증발된다. 이때 마늘 재배에 사용된 농약과 비료에서 나온 화공약독도 대기 중으로 분산된다. 하지만 물이 고여 있는 논은 공기 소통이 잘 안 되기 때문에 흙에 화공약독이 스며들어 있다가 마늘에 고스란히 전해지는 것. 인산 선생은 《신약본초》에서 “될 수 있으면 농약독이 적은 마늘을 먹으라”며 “1년 내내 친 농약이, 밭에서는 80%가 없어진다면 논에서는 고(그) 반도 없어지지 않아”라고 했다.

#### 유황 뿌린 밭에서 자란 마늘이어야

인산 선생은 유황의 뜨거움이 인간을 살리는 힘을 품고 있다고 거듭 강조한다. 광물 속 불덩어리인 유황은 사람뿐 아니라 땅도 살린다. 땅에 독소가 계속해서 모이면 그 땅은 죽은 땅이 된다. 그 속에서 싹을 틔워 자라난 곡식이나 채소를 먹으면 결국 사람의 몸에도 독소가 쌓이게 된다. 인산 선생은 “땅을 살리려면 심산의 좋은 황토를 파다가 객토를 해도 되겠지만 그건 힘이 든다”며 “땅 1평(3.3㎡)에 유황을 2~3홉(360~541ml) 흘리면 흙이 다시 살아나”라고 했다. 유황을 뿌려 살아난 흙에 마늘을 키우면 마늘이 원래 가지고 있는 유황 성분에 흙의 유황이 더해진다. 그렇게 유황의 뜨거움을 잔뜩 품은 마늘이 된다.

#### 껍질째 불에 구워야

밭마늘을 껍질째 구운 다음 먹기 전에 껍질을 깬다. 장작불에 구우면 좋겠지만 요즘 상황과는 맞지 않으니 가스 불에다 구워도 무방하다. 프라이팬 위에 통마늘을 올리고 뚜껑을 덮고 얼마간 익힌 후에 이리저리 굴리며 마늘을 굽는다. 겉면이 살짝 타는 듯하게, 찢득찢득한 진액이 나온다 싶을 때까지 굽는다. 세라믹 용기에 담아서 뚜껑을 덮은 다음 전자레인지에서 익혀도 된다. 매운 마늘을 어떻게 먹으라는 건가 싶겠지만, 마늘의 자극적인 매운맛은 불에 닿으면 사라진다.

인산 선생은 “마늘에서 매운 것만 제거하면 마늘이 달아요”라며 “마늘 속의 단맛은 삼정수(三水)를 말하는 거야. 누구라도 좋아요(좋아할 맛이에요)”라고 했다. 마늘을 껍질째 구울 때 나오는 끈끈한 액체가 삼정수다.

인산 선생은 마늘의 특별함이 이 삼정수에 있다고 했다. 마늘에는 혈정수(血精水)·육정수(肉精水)·골정수(骨精水), 즉 삼정수가 있는데 이 세 가지가 우리 몸에 균형적으로 존재해야 건강을 지킬 수 있다. 우리가 먹는 영양물은 몸속에 흡수된 다음 피가 되고 살이 되고 뼈가 된다. 이 기름 속에 있는 수분이 비장에서 붉은 색을 얻어 피가 될 때, 마늘 속의 혈정수란 물이 꼭 있어야 한



가스 불에 굽기



전자레인지로 굽기

다. 기름 속의 수분이 살이 될 때엔 마늘 속의 육정수가, 뼈가 될 때엔 꼭 마늘 속의 골정수가 필요하다.

#### 많이 먹어야

밭마늘을 구웠으면 준비는 끝났다. 이제 먹을 일만 남았다. 마늘이 뜨거울 때 껍질을 까서 9회죽염에 찌어 먹으면 된다. 인산 선생은 “죽염을 좀 심하게 찌어가시고, 먹기 좀 역할 정도로 짜게 먹으라”며 “성질 급한 사람은 며칠 먹어보다가 그만두니까 뭐든 낫질 않아요”라고 했다.

마늘을 구워 죽염을 푹 찌어 먹으면 마늘의 알리신 성분에 의해 체온이 올라간다. 단기적으로는 달걀노른자 냄새가 나는 방귀가 많이 나오고 쾌변을 하게 된다. 달걀노른자 냄새는 유황 냄새다. 이 상태가 20일 정도 지속된다. 마늘을 얼마나 먹어야 하는지 정해진 것은 없지만 최소 하루 20통 이상, 3개월은 먹어야 원하는 효과를 볼 수 있다. ㉔

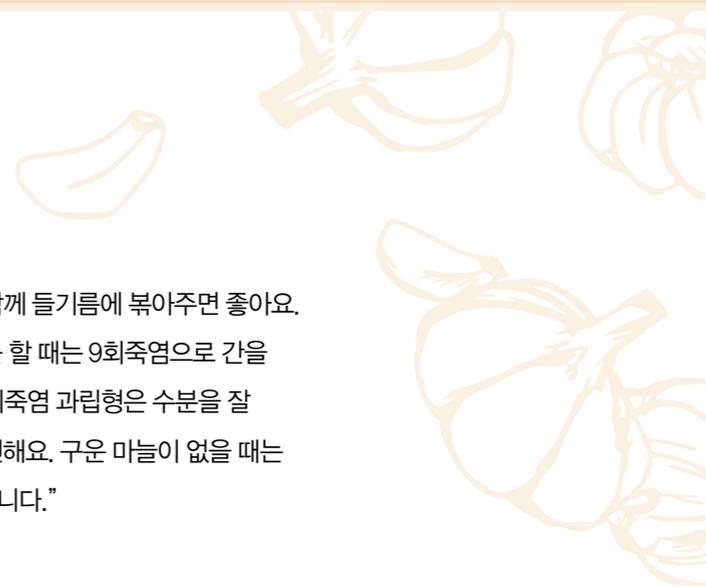
## 우성숙 인산연수원장 추천 “볶음·장조림·꼬치구이 등 마늘의 맛있는 변신”

구운 마늘을 좀 더 손쉽게, 다량으로 섭취하려면 역시 맛있는 요리로 만들어 먹는 것이 방법이다. 우성숙 인산연수원장이 추천하는 구운 마늘 맛있게 먹는 조리법을 소개한다.



## 구운마늘채소볶음

“구운 마늘을 당근이나 양파 등 집에 있는 각종 채소와 함께 들기름에 볶아주면 좋아요. 고기를 같이 볶으면 근사한 메인요리가 되죠. 볶음요리를 할 때는 9회죽염으로 간을 맞추면 죽염의 미네랄은 물론이고 맛도 챙길 수 있죠. 9회죽염 과립형은 수분을 잘 머금지 않고 훑날리지도 않아서 주방에 두고 사용하기 편해요. 구운 마늘이 없을 때는 생마늘을 들기름에 볶다가 다른 채소들을 넣어주면 된답니다.”



## 구운마늘죽염잼

“바쁠 때는 간편하게 끼니를 해결해야 하잖아요. 그럴 때 과일잼을 많이들 먹는데, 설탕이 많이 들어가는 잼 대신 구운마늘죽염잼을 만들어 먹으면 어떨까요? 식빵을 구워서 발라 먹어도 좋고 샌드위치 사이에 듬뿍 넣어 먹어도 좋아요. 절편이나 가래떡을 찍어 먹어도 별미죠. 잼처럼, 버터처럼 드시면 돼요. 만드는 방법은 아주 쉬워요. 구운 마늘을 까서 그릇에 담고 9회죽염 분말과 꿀을 섞어서 으깨면 돼요. 아이들 먹일 때는 꿀을 좀 더 섞고 짹짹하게 먹고 싶다면 죽염을 더 넣으면 된답니다. 홍화씨 분말을 섞으면 고소한 맛이 더해져서 입맛을 확 당기죠. 구운마늘죽염잼은 냉장보관하고 되도록 빨리 먹어야 해요. 질감을 부드럽게 하고 싶으면 꿀을 더 넣되 물은 섞지 않는 게 좋아요.”

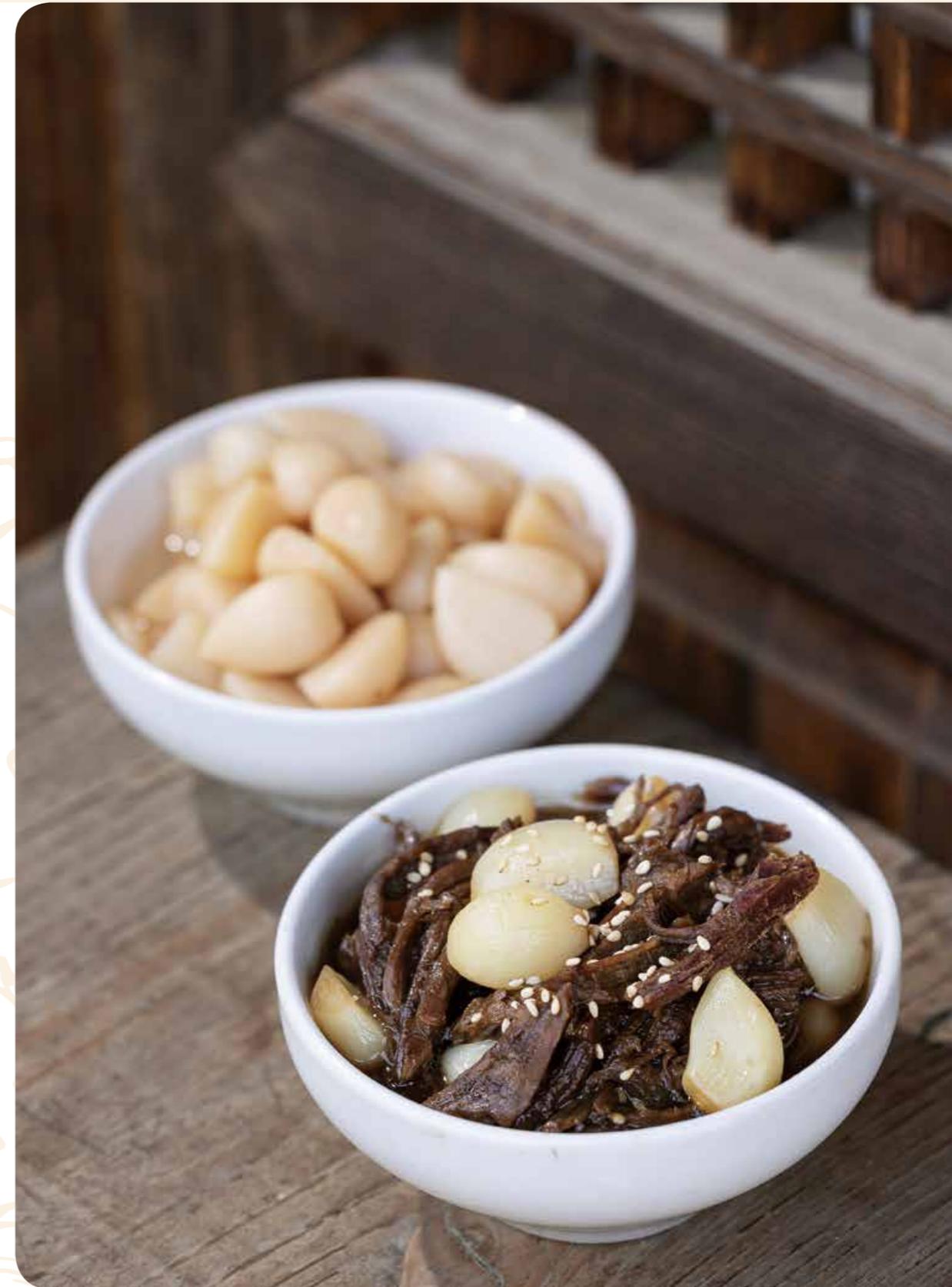


## 구운마늘 은행꼬치

“껍질째 구운 마늘을 알알이  
까서 은행, 고기와 번갈아 꼬치에  
끼우고 팬에 굽리면서 살짝 익히면  
완성이예요. 복해정과 들기름,  
깨소금으로 만든 양념장에 찍어  
먹거나 9회죽염 분말을 술술  
뿌려서 먹으면 훌륭한 요깃거리가  
됩니다. 꼬치 하나에 마늘 세  
알씩 꽂으면 적당해요. 꼬치를 열  
개 먹으면 마늘 다섯 통을 먹게  
되겠네요.”

## 구운마늘장조림·장아찌

“일반 장조림을 만드는 방법과 똑같아요. 구운 마늘과 고기, 달걀 등 원하는 재료를 넣고 간장에  
 졸이면 되죠. 간장 대신에 제가 추천하는 재료는 복해정이에요. 유황오리·서목태·죽염으로 만들어  
 오리간장으로도 불리는 복해정으로 구운 마늘과 고기를 졸여 장조림을 만들면 최고의 건강식이  
 된답니다. 간을 짭짤하게 맞춰서 상추나 김에 싸 먹으면 밥 한 공기만으로도 딱딱 비울 수 있어요. 장아찌를  
 담글 때도 복해정을 사용하면 좋아요. 서목태간장이나 메주콩간장도 사용할 수 있어요. 단, 설탕은  
 넣지 말고 매실액과 인산가 청주인 청비성을 섞어서 단맛을 내면 좋아요.”





## 피부 친화 염도 0.9%에 주목!

피부 관리는 클렌징부터 시작된다. 온종일 땀과 열기, 미세먼지에 시달린 피부를 깨끗하게 하는 것은 단순한 피부 관리를 넘어 개인위생과 건강을 위해서도 꼭 챙겨야 할 일. 한 발 더 나아가 노폐물을 더 말끔히 클렌징하고 피부를 가장 이상적인 상태로 관리하기 위해선 '피부 친화 염도 0.9%'를 유지하는 것이 중요하다.

## 최적의 죽염 함유 비율로 피부 건강 지켜볼까

### 피부 밸런스 지키는 현명한 세정 습관

일 년 내내 지속되는 미세먼지와 외부 유해 환경으로 인한 피부 오염, 거기에 바이러스 공포까지 더해지며 클렌징에 대한 관심이 커지고 있다. 피부 전문가들은 클렌징 제품을 사용해 오염물질을 깨끗하게 씻어내고, 황사와 미세먼지가 특히 심한 날에는 2중, 3중 세안도 해야 한다고 강조한다. 그만큼 클렌징에는 세심한 관리가 필요하다.

피부의 오염물질을 말끔히 씻어내는 것 이상으로 피부 속 수분을 지켜주고 자극을 최소화하는 것도 중요하다. 자칫 과도한 클렌징은 피부 트러블의 원인이 되기도 하기 때문이다.

클렌징할 때 특히 신경 써야 할 것은 피부의 염도다. 소변과 땀이 체내에서 제대로 배출되려면 우리 몸의 염도가 적정 수준에 맞춰져야 한다. 노폐물 배출은 물론이고 신진대사를 원활하게 하는 것 역시 몸의 적정 염도에 달려 있다. 우리 몸의 염도와 마찬가지로 피부 염도도 적절하게 맞춰야 한다.

### 피부 친화 염도 0.9% 비누

그렇다면 우리 몸이 바라는 적정 염도는 어느 정도일까? 눈물의 염도와 태아를 키우는 양수의 염도를 측정하면 0.9%다. 이 수치는 건강한 몸을 유지하는 척도이면서 피부 건강을 지키는 적정 염도이기도 하다.

스킨케어의 1단계인 클렌징도 예외일 순

없다. 피부 수분을 지키고 노폐물은 깨끗이 씻어낼 뿐만 아니라 피부 친화 염도 0.9%를 유지하는 클렌징이라면 얼굴은 물론 전신의 피부가 반가워할 게 분명하다.

시중에서 '보습' '세정력' '피부 자극 최소화' 등 다양한 기능을 더한 클렌징 제품을 만날 수 있다. 그중에서 인산가의 씨실 밤부 솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솝은 이러한 기능뿐만 아니라 피부 친화 염도를 건강하게 유지시켜 주는 데 도움 되는 제품이다. 인산가 죽염으로 0.9%의 피부 친화 염도를 유지하는 것은 물론 7종의 식물성 오일을 함유해 피부에 보습막을 형성함으로써 촉촉함을 오랜 시간 지속시켜 준다. 또 유근피 추출물과 해조류 추출물이 골치 아픈 피부 트러블을 진정시키는 데 도움 준다.

AHA·BHA·PHA 등 3가지 각질 제거 성분도 함유하고 있어 별도의 각질 관리를 하지 않아도 매일 매끄럽고 부드러운 피부결을 유지하게 돕는다.



## 연봉 40억의 증권맨, 죽염 장수 되다 “죽염의 세계화, 가능하다 확신합니다!”

한국에 있을 땐 증권가의 전설로 통한 사람이 지금은 캐나다에서 죽염을 팔고 있다. 인산가의 캐나다 총판을 맡고 있는 최성훈 대표의 이야기다. 등 떠민 사람도 부추긴 이도 없다. 다만 “이렇게 좋은 소금이면 캐나다에 있는 한국인은 당연하고 캐나다 사람들도 분명 좋아할 것”이라는 확신이 이끈 행보다. 지난 3월, 잠시 귀국한 그를 만났다.

인산가의 회원 수는 30만 이상이다. 식품기업의 회원이 30만을 넘어섰다는 것은 주목할 만한 기록이다. 최성훈 대표는 얼마 전까진 인산가와 인산가 죽염에 대해 몰랐다. 죽염이 잇몸에 좋다는 정도만 알고 있었을 뿐이다. 그런 그가 지난해 5월부터 인산가의 캐나다 총판을 맡고 있다. 직접 인산가 강북 매장에 찾아가 캐나다에서 죽염을 팔고 싶다는 관계의 물꼬를 텃다. 현재는 본인이 거주하는 밴쿠버 지역 내 한인 슈퍼마켓·건강원·한의원 등 오프라인에서 인산가 죽염 및 다수의 제품을 판매하고 있으며 온라인 마켓도 운영 중이다. 최성훈 대표는 “캐나다에 있는 사람들에게 죽염을 알리고 경험하게 하는 일에 사명을 느낀다”며 “죽염이나 죽마고우 환 등 인산가 제

품이 얼마나 좋은지 아니까 제품 설명을 하는 시간이 신나고 무척 즐겁다”고 말했다.

### 6년 전 캐나다로 이주...

#### 누나의 병 계기로 죽염 알게 돼

최성훈 대표는 두 아이의 교육을 이유로 지난 2016년 캐나다 밴쿠버로 이주했다. 원래 계획은 2017년쯤 가서 3~4년 살다가 다시 한국에 들어오는 것이었는데 예기치 않은 퇴사로 이주가 앞당겨졌다. “증권사에서 10년 정도 직장 생활을 했어요. 투자 중에서도 사람들이 가장 위험하다고 하는 선물 옵션을 운용하는 트레이더였죠. 증권사를 몇 군데 옮겨 다니며 인센티브를 포함한 몸값이 올랐어요. 프로야구 선수를 생각하시면 쉬워요. 잘할 땐 돈을 많이 벌고 성적이 안 나오면 팀에서 방출되기도 하잖아요. 연봉을 40억 원 정도 받던 시절도 있었는데 마지막 직장에선 두 달 만에 퇴사를 당했어요. 그길로 6개월 준비한 후 온 가족이 밴쿠버로 간 거죠. 한국에 다시 들어올 계획이었는데 어느덧 6년째 자리 잡고 살고 있어요.”

증권가에서 트레이더가 연봉 40억 원을 받으면 업계 사람들 사이에서 순식간에 유명세를 타게 된다. 최 대표의 사례도 업계에서 이슈가 됐다. 그러다 투자 관련 인

기 유튜브 채널에 출연한 것을 계기로 불특정 다수에게도 알려지게 됐다. 인터넷에 이름을 검색하면 관련 콘텐츠가 여러 개 뜰 정도. 키워드는 ‘수십억 연봉 트레이더’ ‘주식의 레전드’ 등이다. 이처럼 이색적인 경력을 뒤로하고 인산가 죽염에 열광하는 죽염 장수가 된 배경이 무엇일까.

“한국에 있는 친누나가 대장암 진단을 받았다는 연락이 왔어요. 바로 한국으로 돌아와 한 달 남짓 곁에 머무르며 누나를 돌봤어요. 그때 누나가 인산가 죽염을 먹는 걸 봤죠. 마늘을 구워서 죽염에 찍어 먹기도 하더라고요. 누나도 인산가를 원래 알던 것이 아니고 아프다고 하니 주변에서 이런 것도 있으니 먹어보라며 추천을 해준 것 같더라고요. 몸에 좋은 것이라고 하니 죽염을 잔뜩 사주고 저도 먹어봤죠. 한창 지쳐 있을 때였는데 금세 가쁜한 느낌이 들었고 무엇보다 변 상태가 확 좋아지더라고요. 이게 뭐가 싶으면서도 꾸준히 먹으면 도움이 되긴 하겠다는 생각이 들었어요.”

### 인산의학 공부하며 폭 빠져 “모두가 죽염 먹었으면!”

최성훈 대표는 누나의 병간호 동안 책과 영상자료를 찾아보며 죽염에 대한 공부를 했다. 지인이 추



천했다 해서 소금을 마구 먹게 들 수는 없었기 때문이다. 그런데 죽염, 인산 김일훈 선생의 의학과 철학에 대해 공부를 할수록 깊이 이해하게 됐다. 그동안 자신이 소금에 대해 얼마나 무지했는지 깨달았다. 싱겁게 먹어야 건강에 좋다는 선입견에 빠져선 저염식을 했던 지난날이 후회로 밀려왔다.

“그때는 누나가 소금을 너무 많이 먹는 거 아닌가 생각했는데 지금 와서 돌이켜보면 누나가 너무 적게 먹은 거더라고요. 지금 죽염에 대해 알고 있는 것을 그때의 제가 알았더라면 아마 10배는 더 먹으라고 했을 거예요.”

최 대표의 누나는 발병 당시 암세포가 빨리 퍼지는 젊은 나이이기도 했거니와 대장암이 발견도 어려울뿐더러 워낙 예후가 좋지 않은 병에 속하다 보니 결국 병을 이

기진 못했다.

인생에서 큰일을 겪으면 인생 노선이 조금 달라지기도 한다. 누나로 인해 건강에 관심을 갖게 된 최 대표는 본인은 물론 가족과 주변 사람들도 죽염을 먹어야 한다고 생각하게 됐다. 그리고 프랑스나 독일의 프리미엄 소금이 글로벌 시장에서 인기를 모으고 있는데 생각이 미치자 죽염이 캐나다를 넘어 전 세계 어디에서도 충분히 통할 수 있는 사업 아이템이란 확신이 생겼다.

“처음엔 죽염을 최대한 많이 가져가서 지인들에게 먹고 싶은 마음이었어요. 그러다 이왕 가져가는 거 죽염을 제대로 알려보잔 생각이 들더라고요. 이 좋은 걸 저만 알고 있으려니 답답하더라고요. 죽염을 비롯한 몇몇 제품을 캐나다에 가져간 게 지난해 3~4월쯤

이니 총판을 한 지 이제 딱 1년이 됐네요. 캐나다 한인 사회에 인산가 죽염을 소개했더니 많은 분이 호응을 해주셨어요. 처음 기대했던 것보다 120% 정도 잘되고 있어요.”

캐나다에 거주하는 한인들 외에도 중국인들, 캐나다인들도 최 대표의 고객이다. 인산가 죽염을 모르는 외국인들에게 죽염을 알리고 판매로 이어지게 하는 일이 쉽지 않은 않다. 하지만 제대로 방향을 잡고 꾸준히 앞으로 간다면 그 길의 끝에선 결국 목적지에 도달하지 않을까.

“아픈 사람에게 약이 되는 소금이라고 접근하진 않아요. 누구나 먹는 소금, 이왕 먹을 거면 미네랄이 가득한 좋은 소금을 먹자는 방향으로 마케팅 전략을 세웠죠. 캐나다에서도 한국과 마찬가지로 건강한 식생활에 대한 관심이 높기 때문에 제가 죽염을 꾸준히 제대로 알리기만 한다면 입소문을 타고 인기를 끌 수 있을 거라 생각해요. 한 번에 대박을 내겠다는 욕심은 없어요. 인산가가 걸어온 길처럼 차분히 걷다 보면 꾸준히 성장할 거라 기대합니다. 개인의 성공과 더불어 인산가의 세계화에 한 몫할 수 있게 된다면 더할 나위 없을 것 같아요.”



## 돌연사 부르는 부정맥

가만히 있는데도 급히 내달린 것처럼 숨이 가쁘거나 놀랐을 때처럼 심장이 후드득 뛰는 부정맥 증상. 정상적인 심장박동보다 더 빠르거나 느린 이 질환은 급사, 돌연사의 원인이 되고 있어 각별한 경계가 필요하다.

## 맥박수·심전도 수시로 체크하세요

### 심방세동은 뇌졸중, 심실세동은 급사 위험

심장박동이 정상 리듬에서 벗어나 불규칙하게 뛰는 부정맥은 돌연사를 유발하는 치명적인 증상으로 고혈압, 동맥경화 등의 혈관질환과 함께 나타나는 경우가 많다. 심장 박출 효율이 낮아지면서 뇌와 장기로 공급되는 혈액이 부족해 발생하는 부정맥은 심장이 어떻게 뛰느냐에 따라 몇 가지 종류로 나뉜다.

정상적인 심장은 1분에 60~100회 뛰지만 맥박이 이보다 빠르면 '빈맥성 부정맥', 느리면 '서맥성 부정맥'으로 분류된다. 이 외에도 심장이 불규칙하게 빨리 뛰는 '심방세동'과 심실에서 시작된 빈맥인 '심실세동'도 부정맥에 해당한다. 심방세동은 뇌졸중과 중풍 발병률을 크게 높이며, 심실세동은 심정지를 일으켜 급사<sup>急死</sup>로 이어질 수도 있다는 점에서 철저한 예방 관리가 필요하다.

심장박동에 문제가 생기는 대표적인 원인은 노화에 있다. 나이가 들면서 심장근육의 기능이 떨어지기 때문이다. 고지혈증과 동맥경화에 의한 혈류 저하도 심장에 무

리를 가해 부정맥을 유발하게 한다. 50~60세 이상의 장년층 환자가 유독 많은 이유 역시 심근경색과 심부전 등의 심혈관질환에 의한 2차적 발생 때문이다. 이 외에도 유전성 질환과 동방결절(심장에서 처음 전기가 만들어지는 곳)의 기능부전이 부정맥 유발의 요인으로 조사되고 있으며, 심장의 전기전달체계 기능을 저하시키는 스트레스와 음주, 흡연도 주된 원인으로 밝혀지고 있다.

### 정기적 부정맥 검진과 심전도 모니터링 중요

특별한 이유 없이 심장이 강하게 뛰는 느낌이 든다면 부정맥을 의심해 볼 필요가 있다. 힘이 빠지면서 어지럼증과 호흡곤란이 생기는 것도 대표적인 부정맥 증상이다. 빈맥성 부정맥 환자의 경우 가슴 두근거림과 답답함, 어지럼증을 호소하는 경우가 많으며, 서맥성 부정맥 환자는 신체 활동에 따라 심장박동수가 늘지 않아 심한 피로감을 느끼게 된다. 심한 경우 실신에 이르기기도 한다. 더구나 부정맥은 진단하는데도 어려움이 많다. 증상이 느닷없이 나타났다가 금세 사라지는데다 심전도 검사만으론 부



### 과로사의 도화선을 끊어라

심장과 관련해 돌연사의 가장 큰 원인은 급성 심근경색이다. 급성 심근경색을 부르는 대표 원인 중 하나가 바로 흡연. 흡연은 혈관을 염증과 혈전(피떡)으로 채우는 주범이다. 스트레스를 받으면 심장박동이 빨라지면서 더 많은 혈액을 필요로 하는 것도 문제다. 혈관이 좁아져 심장이 원하는 만큼의 혈액이 공급되지 못하면서 심장은 이내 박동을 멈추게 된다. 심장을 정상적으로 잘 뛰게 하려면 혈류를 가로막는 담배를 끊는 게 상책이며, 운동과 스트레스 관리를 통해 정서적 안정을 유지하는 게 중요하다.

정맥 판정이 불가능하기 때문이다. 따라서 부정맥이 의심되면 24시간 심전도 모니터링 검사와 정기적인 검사를 통해 확인하는 게 바람직하다. 특히 심부전 환자이거나 부정맥 가족력을 갖고 있을 경우 별다른 증상이 없어도 검진을 받는 게 좋다.

부정맥 치료 방안으로는 증상 조절 약물법이 많이 활용되며 최근에는 부정맥 유발 부위를 없애는 고주파도자 절제술이나 인공심장박동기를 삽입하는 시술적 치료도 선호되고 있다.

부정맥을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동과 금주, 금연이 필요하다. 음주와 흡연은 심장 건강을 위협하는 대표 위험 요소로 특히 술은 한 잔만 마셔도 심방세동 위험이 높아진다는 연구 결과가 있다. 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것은 부정맥 예방의 기본이다. 과도한 근력운동보다는 가벼운 유산소운동을 꾸준히 하는 게 효과적이다. <sup>01</sup>



## 먹으면 더 우울해지는

## 우울증약

우울증은 누구나 걸릴 수 있는 현대인의 대표적인 정신질환이다. 자신은 늘 활력이 넘치고 정신 상태가 안정돼 있다고 생각하더라도 언제 우울증이 발병할지 알 수가 없다. 마음의 감기와도 같은 우울증을 약으로 치료할 수 있을까?

우울함은 사람이라면 누구나 느낄 수 있는 기본적인 감정 중 하나다. 그러나 요즘 들어 감정의 기복이 없고, 특별한 이유도 없이 기분이 울적하다거나, 마치 검은 커튼이 머리 위에 드리워져 있는 듯 느껴진다면 우울증을 의심해 볼 수 있다. 특히 외부 세계에서 일어나는 사건에 관심이 적어지고, 보고 듣는 것에 어떤 의미나 가치도 없다고 생각된다면 우울증으로 향하는 열차표를 손에 들고 있는 것이나 다름없다.

코로나19 시대를 지내면서 우울증 환자 수는 더 늘었다. 국민건강보험공단의 '2021 건강생활 통계정보'에 따르면 코로나19가 발생한 2020년 우울증 환자 수는 83만1,721명으로 2019년 79만8,787명보다 4.1% 늘었다.

### 세로토닌 부족이 우울증의 원인

우울증의 원인으로 꼽히는 정설은 세로토닌 부족이다. 세로토닌은 체내에서는 합성되지 않는 필수아미노산 중 하나인 트립토판이 뇌에서 대사될 때 생성되는 물질이다. '기적의 약'이라고 불리며 우리의 몸과 마음에 광범위하게 영향을 끼친다. 최

근 연구 논문을 보면 뇌 속 세로토닌의 양이 증가하거나 감소하면 식욕이나 수면, 기억, 체온조절, 기분, 행동, 심혈관의 활동뿐 아니라 우울증에도 영향을 미친다고 한다.

세로토닌은 뇌의 신경세포인 뉴런에서 방출되는 신경전달물질 중 하나다. 신경세포의 정보가 전달될 때 이웃한 신경세포가 세로토닌을 흡수하면서 이뤄진다. 그러나 흡수되고 남은 상당한 양의 세로토닌은 원래 있던 신경세포로 재흡수되는데, 이때 지나치게 많이 재흡수되면 세로토닌이 부족해진다. 이런 부족 상태가 지속되면 몸과 마음의 기능에 다양한 영향을 미치게 된다. 우울한 감정도 이때 생긴다.

대표적인 우울증약은 삼환계(三環系) 항우울제다. 약의 분자 구조 안에 3개의 환형(고리 모양) 구조가 들어 있다고 해서 삼환계라고 부른다. 이 약의 원리는 세로토닌을 재흡수하는 수용체를 막아 재흡수가 일어나지 않도록 하는 것이다. 이렇게 되면 방출된 세로토닌이 대부분 이웃한 신경세포 수용

체에 전해져 정보의 정체가 일어나지 않는다. 출시된 약품은 아나프라닐, 토프라닐, 이미들 등이 있다.

삼환계 항우울제의 문제는 약효가 금방 나타나지 않아 매일 복용하더라도 2~3주를 기다려야 한다. 또 세로토닌뿐 아니라 다른 신경전달물질의 재흡수도 방해해 어지럼증, 졸음, 입 마름 증상, 변비, 배뇨장애, 시력장애 등 다양한 부작용을 부른다는 것이다.

삼환계 항우울제의 부작용을 해결하기 위해 개발된 항우울제가 '프로작'이라고 불리는 '선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRI)'다. 이 약은 우울증 치료제인데도 건강한 사람이 더 많이 먹는 약이 됐다. 이 약을 먹으면 기분이 좋아지고 활력이 넘치며 쾌활해진다고 소문이 났기 때문이다. 여성 앞에서 말도 못 하는 소심남이 데이트를 앞두고 먹고, 강연 전 긴장을 풀기 위해 먹기도 했다. 이렇게 프로작을 치료제가 아닌 적극적인 일상을 영위하기 위한 마법의 약으로 사용했던 것이다.

### 항우울제 부작용 자살 충동도 일으켜

프로작의 주성분은 염산프로록세틴이다. 이 물질은 세로토닌으로 인해 발생하는 강박증, 과식증, 패닉 장애 등의 증상을 억제하는 효과가 있다. 기존 항우울제와 달리 부작용도 적어 인기도 높았다. 그런데 프로작은 예상치 못한 부작용이 있었다. 이 약을 건강한 사람이 먹으면 조용한 사람도 부자연스러울 정도로 적극적이고 흥분한 상태가 되어 스스로를 통제할 수 없게 된다는 점이다. 반대로 우울 증상이 있는 사람이 이를 억제하지 못해 강한 자살 충동을 일으켜 실제로 생을 마감한 사례도 나타나기 시작했다. 이 때문에 미국에서는 '인격의 변화'를 일으키는 이 약의 위험성을 경고하며 제약사를 상대로 소송을 제기하기도 했다. 우울한 증상을 해결하기 위해 먹은 약이 더 우울하게 만드는 아이러니한 일이 생기는 것이다. ①



# 외송



## 기왓장 뚫고 피어오르는 신비의 약성

좋은 땅에 살기를 거부하고 뜨거운 기왓장과 메마른 바위 위에 자라는 약초가 있다. 바위솔이라 하는 외송(瓦松)이다. 약성종양 치료에 도움이 되는 아주 신비한 약초다.

천년 고택과 어울려 서 있는 소나무의 모습은 고결하고 아름답다. 그 고택의 지붕에서 소나무가 자라고 있다면 신비롭고 놀랄 일이다. 그 소나무를 외송(瓦松)이라 한다. 사실 소나무라고 하지만 소나무가 아니고 멀리서 본 모습이 비슷할 뿐이다.

외송은 우리나라 각처의 산과 바위에서 자라는 키가 10~30cm 정도로 왜소한 여러해살이 초본식물이다. 햇볕이 잘 드는 바위나 집 주변의 기와에서 볼 수 있다. 잎은 '로제트형'으로 잎자루 없이 둘러나며 끝이 뾰족하지만 딱딱하지는 않은 다육질이다. 7~8월에 꽃대가 서고 8~9월에 하얀 꽃이 아랫부분부터 점차 위쪽으로 올라가며 핀다. 10월에 씨앗이 맺히면 잎은 고사한다. 우리나라에는 20여 종이 자생하고 있으며 세계적으로 350여 종이 있다. 학명은 *Orostachys japonicus* (Maxim.) A. Berger 이고 생약명은 외송이며 식물명은 바위솔이다. 영어권에서는 록 파인(Rock pine), 일본은 쓰메렌게(ツメレンゲ 爪蓮華)라 한다. 다른 이름은 작엽하초(昨葉荷草), 옥상무근( 옥上無根草), 옥송(屋松), 향천초(向天草), 외연화(瓦蓮花), 외탑(瓦塔), 외옥(瓦玉), 외상(瓦霜), 암송(岩松), 석연화(石蓮花), 묘두초(貓頭草), 산탑(酸塔), 탑송(塔松), 연화바위솔, 울릉연화바위솔, 기와지기, 지붕지기 등이 있다.

### 혹독한 환경에서 길러낸 강한 약성

외송은 일반 식물과는 다르게 사막 식물처럼 밤에 잎의 기공을 열어 이산화탄소를 흡수해 저장했다가 햇볕이 뜨겁고 건조한 낮에 기공을 닫고 저장된 이산화탄소로 광합성을 하며 수분 손실을 최소화한다. 남은 수분을 잎에 저장하다 보니 짧고 통통한 모양의 잎을 가진 유기산 대사 식물, 즉 'CAM식물'이 됐다. 이런 식물을 재배할 때는 배수가 잘되는 마사토가 좋다. 미립의 광발아종자인 외송은 깊게 파종하면 발아율이 낮고 기온은 15~20℃로 유지될 때 90% 이상 발아한다. 50% 정도 개화 후에 꽃대를 잘라 '포기 나누기'를 하면 된다. 조경용은 암석 정원에 적합하고 건조지 녹화용 지피식물로도 쓸 수 있다. 독특한 모양을 감상하려면 화분에 심거나 돌이나 고목에 붙여 키우면 된다. 약용으로 사용할 때는 잎과 줄기를 6~10월에 채취한다. 연구 결과에 따르면 채취 시기에 따른 외송 추출물의 항산화 활성 효능은 8, 9, 10월 순으로 효과가 좋다.

약초의 약성은 어려운 환경을 이겨내는 물질이 나타내는 성질이라 할 수 있다. 그래서 외송은 그 약성으로 신비의 효능을 보여준다. 외송의 주요 효능은 청열해독(淸熱解毒), 지혈(止血), 이습소종(利濕消腫)에 의한 악성종양(惡性腫瘍), 토혈(吐血), 비출혈

(鼻出血, 衄血), 혈리(血痢), 열림(熱淋), 응독(癰毒), 간염, 말라리아, 치질, 습진, 화상 등을 치료한다. 복용은 3~9g을 달이거나 생즙을 내어 마시고 짓찧어서 환부에 붙이기도 한다.

최근 연구 결과에서 외송은 항암 효과가 있고 혈액 순환에 좋으며 간 기능을 향상시킨다 하여 우유나 발효유와 함께 갈아서 생즙으로 먹거나 차, 가루, 효소로 만들어 먹고 있다. 그러나 외송은 성질이 차기 때문에 속이 차고 설사가 많은 사람, 기력이 없는 노인, 허약한 사람, 임산부, 간이 안 좋은 사람은 주의해야 한다.

### 암 치료에 도움 돼, 공해로 인해 약성에 문제가 있을 수도

외송은 12세기부터 한방고서에 등장하는 약초로 《본초강목(本草綱目)》에서는 “소변사림(小便沙淋), 통경과혈(通經破血), 두풍백초(頭風白草), 탕화상(湯火傷), 악창(惡瘡)에 쓰이고 대장하혈(大腸下血)에는 태운 재를 물로 복용한다. 또 수렴되지 않는 여러 부스럼에 바른다”고 하였으며, 《신수본초(新修本草)》에는 “구중건통(口中乾痛), 수곡혈리(水穀血痢), 지혈(止血)에 활용한다”고 했다. 그리고 《동의보감(東醫寶鑑)》에는 “성질은 평하고 맛은 시며 독이 없다. 수곡리(水穀痢)와 혈리(血痢)를 낫게 한다. 오래된 기와지붕에서 자라고 멀리서 보면 소나무와 비슷하여 외송이라 한다. 음력 6~7월에 채취하여 햇볕에 말린다”고 하였다. 인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서 《신약본초(神藥本草)》에서는 천년 묵은 외송의 신비를 말하였다. “기왓장은 불에다 구워낸 황토질이다. 비를 오랜 기간 맞으면 많은 비밀이 누적된다. 천년 묵은 기와 위에서 성장한 좋은 약초가 외송이다. 요즘 공해로 인하여 약성에 문제가 있다”라고 하였다.

최근 국내 대중 매체와 학술지에서 “외송은 강한 항암 성분이 있어서 각종 암세포를 사멸하고 인체 DNA의 면역항체를 증가시켜서 암세포의 전이를 예방하며 암 수술 후 재발 방지 효과가 뛰어나다”고 했다. 병을 예방하고 치료하는 초목의 약성은 북쪽으로 향한 산에서 주로 자생한다. 외송 역시 고택의 마당에서는 볼 수 없고 뒤뜰에서 보면 북쪽으로 내린 기와에서만 볼 수 있다. ☞



외송(바위솔)

## 대통령에게 속뜸 떠주고 싶은 이유

## 속뜸의 불기운 받아 더 건강하길, 더 정치 잘 하길!

대통령이 바뀌었다. 이번 대통령 선거는 아주 재미있었다. 강골(強骨) 검사로 소문났던 윤석열이 검사에서 대통령이 되기까지의 드라마는 당파싸움을 주제로 한 TV 사극(史劇)을 보는 것보다 더 재미있었다. 연속극은 허구(虛構)다. 어디까지나 드라마다. 극적인 효과를 위해 허구적인 요소가 가미되지 않을 수 없다. 그러나 윤석열이 보여준 ‘검사에서 대통령이 되기까지’의 이야기는 살아 있는 생생한 리얼 스토리이니 더 재미있을 수밖에. 이 드라마에 제목을 붙인다면 <일개 검사, 일약 대통령 되다> 정도가 어떨지? 정치는 진짜 재미있는 드라마다. 특히 이번

<일개 검사, 일약 대통령 되다>라는 제목의 드라마는 정말 실감 났다. 어느 드라마 작가가 써도, 이 이상 잘 쓸 수 없다고 할 정도로 생생한 리얼 드라마였다.

여기서 누가 옳고 누가 그르고를 물을 생각은 없다. 현직 검사가, 검사에서 1년여 만에 대통령이 되기까지, 드라마 이상의 드라마적 요소가 있었다는 사실이 국민들 눈앞에서 생생하게 생방송처럼 전개되었으니까. 정치는 그렇게 재미있는, 또는 아슬아슬한, 또는 손에 땀을 쥐게 하는 게임이다. 본인보다 보는 사람, 즉 관객이, 그러니까 국민이 더 흥분할 수 있는 요소를 지닌 드라마. 민주주의의 재미를 우리는 이번 대선에서 진짜 만끽할 수 있지 않았나 생각된다. 윤 대통령이 고맙다. 정치를 재미있게 만들어주었으니 고맙다고 할 수밖에.

### ‘민심은 천심이다’와 ‘그러나 두고 보자!’

선거가 끝나면 들리는 소리 가운데 ‘민심은 천심(天心)’이라는 말이 있다. 이 말은 선거에서 이긴 쪽이 외치는 소리이지만, 민주주의에선 한쪽만 이기라는 법은 없으니까, ‘민심은 천심이다’는 진짜 요긴할 때에 요긴하게 쓸 수 있는 소리다. 그래도 이번 선거는 조용한 편이었다. 이긴 쪽이나 진 쪽이나 덜 시끄러웠다. 이긴 쪽이나 진 쪽이나, 퇴근 시간 후 대포집에서 왁자지껄 떠들 수 없었다. 코로나19 때문에 마음대로 모일 수도 없었다. 코로나19만

아니었으면, 아마 난리법석 요지경보다 더 재미있는 드라마가 됐을 것이다. 더 재미있었을 테고, ‘민심은 천심이다’란 말도 여기저기서 더 실감 나게 터져 나왔을 거다.

그런가 하면 패배한 여당(아니 패배했으니까 야당이 됐지만)은, ‘두고 보자’ 소리를 연호(連呼)하며 이를 갈고 있다. 이처럼 이를 가는 소리를 가끔 듣는 것도 민주주의 정치구도에서만 볼 수 있으니, “민주주의 그거, 앞으로도 계속하자”는 소리가 하늘을 찌를 듯 들려온다.

### “건강 잃고 나서 건강 관리는 뭐 하러 해?”

<검사에서 대통령, 막전막후 스토리>라는 제목이 붙을 수도 있는 그 드라마의 재미가, 코로나19로 인해 반감(半減)되었다고 서운해질 필요는 없다. 가만있어도 더 재미있는 일이 계속 터지는 곳이 정치판이니까.

세상은 변한다. 변화에 따라 입장도 변한다. 세상 변화에 따라 정치판도 변한다. 병명(病名)에 따른 처방도 시대에 따라 변할 수도 있지만, 처방이 변하는 건 병명에 따라 몸이 변하기 때문이다.

신체의 건강과 변화에 대해서 김운세(전주대 경영행정대학원 객원교수) 인산가 회장은 “나이와 환경에 따라 건강은 변한다. 대통령도 변하고 누구나 다 변한다. 어쩔 수 없는 일이다. 하지만 건강은 관리하기에 따라 우리 몸에

유리하게 변화할 수도 있다”고 말한다. “유리하게 한다는 것은 평소 생활 속에서의 건강 관리를 말한다. 건강을 잃고 나서 건강을 관리하는 것은 아무 소용이 없다”고 강조한다.

코로나19는 무서운 바이러스에 의한 악성 질병이다. 손 씻기와 양치질은 전 세계 모든 의학자가 강조하는 코로나19 처방이다. 짹짹한 물로 하는 양치질은 코로나19를 비롯한 바이러스를 없애는 데 좋은 방법이라고 의사들도 강조한다. 이런 얘기를 들으면 머리에 떠오르는 건 죽염이다. 사용한 식기(食器) 등을 소독할 때도, 양치질을 할 때도 죽염을 사용하는 사람들이 점점 늘고 있다. 속뜸 역시 바이러스와의 전쟁에서 필승의 무기가 될 것이다. 어느 의학 서적을 봐도 뜨거운 것 좋아한다는 바이러스는 없다. 소독을 할 땐 ‘끓이랴’고 한다. 뜨거운 것이 바이러스를 죽인다는 것은 의사가 아니라도 아는 상식이다. 그러니 속뜸은 어떨까. 그 뜨거운 불길을 이겨낼 바이러스가 있을까?

문득 윤 대통령에게 속뜸을 떠주고 싶다. 건강하라고, 더 건강해서 정치 잘 하라고! 



**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



# 仁道

반신불수 약혼녀 되살린 감동 순애보 ①

**사랑한다면  
이들처럼...  
참의료와  
삶의 의지로  
절망을 넘다**



인산<sup>仁山</sup> 김일훈 선생을 만나 온갖 병마<sup>病魔</sup>의 위기를 극복하고 새 삶을 사는 이들은 대부분  
혹독한 운명에 굴하지 않고 스스로 살길을 찾아 진심갈력<sup>盡心竭力</sup>을 다해 마침내 건강한  
새날을 맞이한 기적의 주인공들이다. 그들이 비명횡사의 위기로부터 자신을 구원할 수  
있었던 힘은 효능·효과가 뒷받침되는 참의료인의 인술<sup>仁術</sup>과 묘방<sup>妙方</sup>을 꼽을 수 있으며  
은 정성을 다해 그 의방<sup>醫方</sup>을 믿고 매달린 환우의 의지에 의해 비로소 완성된다.

## 참의료와 사랑이 피워낸 생명의 불꽃

20대 후반의 한 여성이 결혼을 앞두고 교통사고를 당해 하반신 마비라는 극심한 고통과 불행을 겪으며 절망적인 나날을 보내게 된다. 그러다 인산 선생을 만나 다시 일어서고 견게 되는 참의료의 힘을 경험하게 된다. 더욱이 약혼녀의 회복과 재활을 위해 은 정성을 쏟은 연인의 헌신은 인산 선생의 신방<sup>神方</sup> 효험을 더욱 크게 만들었다.

결국 이들은 모두가 불가능하다고 여겼던 회복을 현실화하며 참의료의 인술과 그것을 동력 삼아 치유 완쾌에 도전하는 노력의 화합이 얼마나 중요한 지 절감하게 했다.

힘든 치료와 재활의 고통을 뛰어넘으며 불구자와 간병인이라는 시련의 시간을 뒤로하고 마침내 결혼에 이른 이들은 30년의 세월이 지난 오늘날까지 부부의 인연을 이어오며 행복하게 지내고 있다. 살고자 하는 의지, 살려내고자 하는 열망이 점차 희미해져 가는 오늘날, 이 부부의 회복기는 커다란 반향과 깊은 감동을 주며 우리의 소심함을 뉘우치게 하고 있다.

이 이야기는 《인산의학》의 전신인 《시사 춘추》 1992년 8월호에 게재된 내용으로 불의의 사고와

지병의 고통도 마음먹기에 따라 이겨내고 완치될 수 있음을 깨닫게 한다.

...지난 6월 28일 경기도 용인 용내리 예식장에서 결혼식을 올린 임선호(33)·조민정(30)씨 부부. 두 사람의 백년가약 속에 송고한 사랑의 실천이 담겨 있어서 더욱 뜻깊었다.

사실 두 전남선녀가 백년가약을 맺을 예정일은 1989년 2월이었다. 3년여의 시간 동안 두 사람의 결혼을 가로막았던 사건은 부인 조민정씨의 교통사고로 인한 하반신 마비였다. 이 불행을 두 사람은 길고 외로운 투병 생활 끝에 불구의 몸 상태를 사랑과 인내로 극복하고 마침내 사랑의 결실을 맺게 됐다. 이 부부의 인간승리는 혼인을 빙자한 사기나 이해타산에 따른 혼인, 신의를 저버리길 밥 먹듯 하고 혼숫감이 적다고 아내를 외면하는 일이 횡행하는 오늘의 세태에 참된 인간의 도리가 무엇인지 생각하게 해준다.

이날 비록 신부 조민정씨는 아직은 완전하게 걸을 수 없어 휠체어에 앉은 상태에서 혼례를 치렀지만 한 쌍의 신혼부부가 누구보다 아름답게 보였던 건 참된 사랑의 모습이 그 속에 담겨 있었기 때문이다.

**결혼식을 앞두고 닥친 불행**

조민정씨가 교통사고를 당한 건 1988년 10월 20일. 1984년 7월 오빠 소개로 임선호씨를 만나 4년 연애 끝에 잡은 결혼 날짜를 4개월쯤 앞둔 때였다. 당시 한 화장품 업체의 뷰티 코디네이터였던 조씨는 일행 3명과 함께 승용차로 경기도 포천에 출장을 갔다가 서울로 돌아오는 길이었다. 포천 시내를 벗어나 막 속력을 낼 즈음 운전자의 부주의로 승용차가 논바닥으로 굴러 떨어졌다.

일행은 경미한 찰과상만 입었지만 기이하게도 조씨는 큰 중상을 입었다. 국립의료원으로 옮겨진 조씨에게 내려진 진단은 전치 52주. 말이 52주지 그 진단은 곧 상처를 고칠 수 없으므로 평생을 불구의 몸으로 지내야 한다는 걸 의미하는 것이기도 했다. 머리가 심하게 깨졌고 좌우측 갈비뼈 5개가 부러졌으며 갈비뼈가 부러지면서 허파를 찢어 호흡이 곤란했다. 그보다 더 심한 것은 척추에 영향을 미쳐



가슴 이하 하반신이 마비되는 중증의 부상이었다. 당시 임선호씨는 서울시립대 4학년으로 막 중소기업 필기시험에 합격하고 면접시험 날짜를 기다리던 중이었다. 이때부터 임선호씨는 취직도 포기한 채 약혼녀의 병구완에 매달리게 된다. 사랑하는 사람을 위해 인생을 헌납한 것이다.

“사고 소식을 듣고 병원에 달려가 보니 온통 피투성이였어요. 그때 문득 ‘이렇게라도 살아서 얼굴이라도 볼 수 있게 된 것만도 감사하다’라는 생각이 들었어요. 그리고 내가 사랑한 사람이고 결혼을 약속한 ‘내 사람’이니 그 약조를 저버리지 않고 끝까지 내가 돌보는 게 당연한 도리라고 생각했어요.”

임선호씨는, 당시 결심의 동기는 약조를 저버리지 않겠다는 신의였다고 한마디로 설명하였다. 이때 그의 결심에 가장 큰 벽이 되었던 건 집안 식구들의 반대였다. 너무 반대가 심해 처음 몇 개월 동안은 집식구들과 발길을 끊고 살아야 했다.

또 사랑하는 사람의 앞길을 막지 않겠다는 조씨의 완강한 태도도 만만치 않았다. 그러나 사랑하는 사람의 불행 앞에 세속적인 이해타산을 따진다는 건 아무런 의미가 없었다. 한 사람으로서 당연히 해야 할 도리를 어기지 않겠다는 임씨의 순수한 마음엔 누구도 어쩔 도리가 없었다.

**순애보적이고 헌신적인 병구완**

그는 조민정씨가 입원한 1988년 10월 20일부터 1989년 2월 17일까지 약 4개월간 조씨의 침대 밑에 담요 한 장 펴놓고 먹고 자면서 환자의 수족 노릇을 다 했다.

아침 6시에 일어나 몸을 닦아주고 식사를 도와준



다음 하반신이 마비된 조씨의 신경과 관절을 풀어주기 위해 수건을 뜨거운 물에 적서 전신을 찜질해 주었다. 한 번 찜질하는 데 걸리는 시간은 보통 1시간 반가량. 하반신이 마비된 환자를 찜질하기란 보통 힘든 일이 아니었다. 임씨는 이런 일을 하루 5~6회 반복했고 찜질을 마치고 전신 관절을 마사지해 주며 잠시도 쉬질 않았다.

또 항문에 손가락을 넣어 대장을 관장시켜 주고 그 와중에 나온 배설물을 일일이 치우고 깨끗하게 씻긴 다음 파우더를 뿌려 몸을 항상 뽕뽕송송하게 해주었다. 조민정씨가 오래도록 누워 있는 사람이 흔히 걸리는 욕창에 한 번도 걸리지 않았던 것은 임선호씨의 이런 노력 덕분이었다. 이렇게 하루를 보내고 나면 밤 11시. 그는 조민정씨 옆에 성경을 준비해 두는 것으로 하루의 일과를 마쳤다.

이런 무모한(?) 노력에도 불구하고 그는 의사들로 부터 “생체 반응실험 결과 전혀 가망이 없고 아무

리 그래 봐야 평생 반신불수로 살아야 하는데 무엇 하러 그런 짓을 하느냐”는 핀잔을 들어야 했다. 그러나 그는 의사도 자기가 배운 것 이외에 모르는 게 있을 거란 생각에 자신의 노력을 굽히지 않았다. 임선호씨는 사랑하는 사람이 반신불수가 되었다는 사실이 안타까워 조민정씨가 잠들고 난 후엔 옥상에 올라가 밤하늘을 보며 울기도 많이 했다. 남편 임선호씨의 정성스런 보살핌에 대해 부인 조민정씨는 다음과 같이 회상한다.

“국립의료원에 입원해 있을 때 보니 다른 마비 환자들은 ‘재활이 불가능하다’라는 의사의 말에 절망 상태에서 모든 관절운동 등을 포기하고 있었어요. 사실 부모나 자기 혈육이 다쳤어도 제 남편처럼 성심성의껏 병구완하기란 쉽지 않을 거예요. 정말 모든 걸 깔끔하게 해주고 항상 용기를 주었어요. 관절과 신경을 풀어주기 위해 찜질을 해주면서 ‘지금 몸이 움직이지 않지만 노력하면 움직일 수 있으니 마음속으로나마 모든 신경을 발에 모아 움직이는 연습을 하라’면서 눈물겹게 보살펴주었어요. 남편의 간호가 정말 극진하여 당시 병원에 입원해 있던 사람들은 남편을 ‘살아 있는 예수’라고 했을 정도였어요.”

지성이면 감천이라 했던가. 이런 임씨의 정성에 하늘마저 감동했는지 입원한 지 2개월 20일쯤 되었을 무렵 전혀 회생의 가망성이 없던 조씨의 오른 쪽 엄지발가락이 미미하게 움직이는 작은 ‘기적’이 일어났다.

**재생의 길은 보이지 않고**

그러나 두 사람은 국립의료원으로부터 정형외과적

치료는 다 했으니 퇴원하라는 통보를 받고 입원 4개월 만인 1989년 2월 17일 퇴원해야 했다. 다시 그들이 찾은 병원은 국내에서 재활치료 시설이 가장 잘 되어 있다는 세브란스병원이었다.

이곳에서 그들은 1989년 2월 17일부터 1989년 12월 29일까지 10개월간 입원해 물리치료·작업치료·심리치료·신경인성 방광 치료 등 포괄적인 재활치료를 받으며 외로운 투병 생활을 계속했다. 조민정씨는 하루빨리 일어나 임선호씨의 헌신적인 노력에 보답해야겠다는 생각으로 재활계획표대로 열심히 운동하는 한편 정해진 시간 외에도 재활실에 가서 옷이 땀에 흠뻑 젖을 정도로 운동을 했다. 그러나 야속하게 두 사람의 필사적인 노력에도 불구하고 뚜렷한 치료의 진전은 없었다. 국립의료원에서 오른쪽 엄지발가락이 미미하게 움직인 이후 더 이상의 기적은 일어나지 않았다.

조민정씨는 재생의 희망이 보이지 않자 점차 절망감에 빠져들었다. 아기를 안고 문병하러 온 친구에게서 느껴지는 정상인으로서의 행복감, 창밖으로 보이는 다정한 연인들의 모습, 자신의 모든 것을 버리고 병구완하기 위해 애쓰는 임선호씨의 모습, 늙어가는 어머니에 대한 미안함, 더 이상 가망이 없다는 간호사의 말 등은 그를 무겁게 내리눌렀다. 이때마다 임선호씨는 “분명 좋아질 수 있다”라는 말로 다시금 삶의 의욕을 불어넣어 주었다.

1989년 12월 29일 세브란스병원에서 퇴원할 무렵 그녀의 상태는 여전히 하반신 감각이 마비된 반신불수 상태였다. 스스로 대소변 해결이 불가능했고 가슴 아랫부분은 뜨거움이나 차가움을 전혀 느끼지 못했다. 소변이 완전히 배뇨되지 않아 방광에 오



줌이 차 그로 인해 생긴 독기로 열이 40℃ 이상 오르는 고통을 수없이 겪어야 했다.

당시 세브란스병원에서 발급한 조씨의 장애 진단서를 보면 제10 흉수 이하의 불완전 하지마비·하지경직·독립적 보행장애·신경마비로 인한 배뇨 배변조절 능력 상실·중등도 폐 기능 장애·척수 손상 부위 및 우측 늑골골절 부위의 동통 등이 기술돼 있다. 그중에서 그들을 현실적으로 가장 괴롭힌 건 시도 때도 없이 흘러나오는 대소변이었다.

그들이 퇴원해 자리를 잡은 곳은 장애인에 대한 시설이 잘 되어 있다는 서울 송파구 문정동 장애인 아파트였다. 생활은 교통사고 보상금으로 어렵사리 해냈다. 국내 병원에서 재생의 길을 찾지 못한 임선호씨는 물에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는 심정으로 당시 텔레비전에서 방영한 중국 의학에 관한 내용을 보고 마비된 환자를 침술로 고치는 중국 의사를 찾아가려는 결심까지 했다. ...계속. ㉠

글·구성 김운세(본지 발행인 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

## 제철 만난 돌나물로 누리는 초여름 건강 미식의 행복!

하루 중 가장 보람 있는 시간을 꼽으라면 텃밭에서 배추를 숙고 깎았을 따며 수확의 즐거움을 맛볼 때가 아닐까 싶다. 싱싱하게 잘 자란 채소를 데치고 무쳐서 상을 차리면 그 새콤한 맛도 일품이지만 그것을 먹고 나면 눈이 밝아지고 정신이 또렷해지는 걸 느끼게 된다.

텃밭만큼 인심 좋고 풍성한 곳도 없다. ‘웬 잡초들이 이렇게 많지?’ 하며 내려다보면 영락없는 명아주가 촘촘하게 자라나고 있다. 나물로 무쳐 먹기에 딱 맞을 만큼 자란 명아주를 뜯으며 일부러 심지 않아도 좋은 반찬을 가져다주는 텃밭에 다시금 고맙다는 생각을 하게 된다. 명아주를 바구니에 담으면서 들쭉의 유용함에 대해 곰곰이 생각하며 발 가장자리로 눈을 돌리니 이번엔 돌나물이 잔뜩 자라고 있는 게 아닌가.

찬물에 잘 씻어낸 돌나물은 샐러드 재료로 사용하기도 하고 죽염을 흘뿌려 겉절이를 해서 비빔밥에 넣어 먹기도 한다. 또 살짝 데쳐서 죽염고추장에 버무려도 그 맛이 훌륭하다. 돌나물을 무칠 때는 손으로 무치면 풋내가 나고, 무치고 나면 금세 숨이 죽어 불품이 없어지게 된다. 그래서 키질할 하듯 그릇에

담긴 돌나물을 위아래로 흔들어서 간이 고루 배게 하는 요령을 발휘해야 한다.

비타민이 풍부한 돌나물은 육류와도 잘 어울려서 고기를 먹고 나서도 입안을 상큼하게 하는 묘미를 가지고 있다. 돌나물 물김치는 죽염을 맛있게 많이 먹을 수 있는 방법이어서 다른 반찬을 만들 때보다 유독 더 공을 들이고 신경을 쓰게 된다. 죽염으로 간을 잘 맞춘 국물은 짹짹하면서도 시원하니 맛있어서 초여름 메뉴로 인기가 높다. 냉국수의 육수로도 일품이고 산행을 갈 때 물김치 국물을 가져가면 갈증 해소에도 좋다. 염분 부족으로 인한 탈수도 막을 수 있다.

돌나물에 들어 있는 칼슘 함량은 우유의 2배나 되며 수분 함량도 수박보다 많아서 콜레스테롤 수치를 낮추는 데도 도움이 된다. 무엇보다 폐경기 이후 여성호르몬 감소로 인한 고지혈증과 피부 탄력 저하, 골다공증 증상을 개선할 수 있는 건강 나물이다.

완연한 봄의 여세에 이어 여름 기운이 산야에 뻗치다 보니 둔덕의 텃밭엔 저절로 나고 자란 나물이 지천이다. 더 무더워져 세고 질겨지기 전에 그 여릿하고 부드러운 새콤함을 마음껏 즐겨야겠다. ㉠



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





1



2



3



4

## 처음 진행된 웰니스캠프 “고요하지만 더없이 강렬한 힐링 경험해”

함양 인산연수원 내 웰니스호텔 인산가에서 5박 6일간의 웰니스캠프가 진행됐다. ‘나를 위해 떠나는 5박 6일간의 힐링 여행’에서 행복을 느꼈다는 참가자들의 이야기 속으로.

인산가가 진행하는 건강 캠프들이 본격 재개됐다. 일 상에서 잠시 벗어나 인산의학에 푹 빠져 지낼 수 있는 며칠간의 행운 같은 캠프. 이날이 다시 오기만을 기다리고 기다리던 인산가 회원들이 하나둘씩 캠프에 참여하고 있다.

특히 지난 4월 24~29일 5박 6일간 진행된 웰니스캠프의 성공적인 마무리는 의미하는 바가 크다. 코로나19 상황에서 새롭게 기획되어 이번에 제1차 행사가 진행됐음에도 10명의 인산가 회원이 기꺼이 그 첫 번째 멤버가 되어준 것. 웰니스캠프 1기 멤버들은 하나 같이 “모든 것을 떠나 오직 건강만 생각해 함양으로 오게 됐다”고 입을 모았다.

### 전 일정 호텔 숙박에 매 끼니 죽염 요리 즐겨

웰니스캠프는 인산가에서 진행되는 1박 2일 힐링캠프, 2박 3일 지리산룟지 둘레길 트레킹과는 다소 다른 콘셉트로 진행된다. 참가자들은 전체 일정 동안 웰니스호텔 인산가에서 숙박하고, 호텔 1층 레스토랑에서 전 일정 죽염으로 조리한 요리를 즐기며, 시간대별로 빼곡하게 짜인 일정 대신 여유롭게 몸과 마음을 쉴 수 있는 프로그램에 참여한다.

참가자들은 5박 6일 동안 특히 자연친화적으로 생



5

1 웰니스캠프 제1기 멤버들. 모두 10명이 참가한 가운데 5박 6일간의 캠프가 마무리됐다. 소파 뒤는 본 캠프의 총괄 진행을 맡은 정대홍 인산가 이사. 2 웰니스캠프 참가자는 전 일정 웰니스호텔 인산가에서 숙박한다. 참가자들의 편안한 잠자리를 위해 침구를 정리하고 있는 호텔 직원의 모습. 3 김윤세 인산가 회장은 건강 강연을 진행한 후 본인이 집필한 도서에 메시지를 적어 참가자들에게 나눠주었다. 4 상냥한 미소로 룸 키를 전달하는 호텔 직원의 모습. 5 이번 참가자들 중 청일점인 송하선 회원이 웰니스호텔 인산가 로비에 앉아 《인산의학》을 읽고 있다.

활하고 죽염을 좀 더 가까이 접하며 몸의 변화를 직접 느껴볼 수 있다. 또한 다양한 건강 강연을 들으며 인산의학과 ‘참의료의 묘방’에 대해 더 깊이 알 수 있는 기회를 누린다. 한 참가자는 “그동안 《인산의학》 월간지를 보면서 웰니스호텔에 가보고 싶다는 생각을 했는데 마침 호텔에서 캠프를 한다기에 바로 신청해 오게 됐다”며 “포근한 침실에서 잠을 청하고 매 끼니 호텔식으로 식사하며 오로지 나 자신의 힐링과 평온에 집중할 수 있어 더없는 행복을 느낀다”고 소감을 밝혔다.



서울에서 온 심선래(74) 회원

“자연 속에서 고요와 침묵을 만끽하고 있어요”

“10여 년 전에 건강이 좀 안 좋았어요. 지인을 통해 우연히 인산가를 알게 됐고, 죽염과 유황오리진액을 먹은 후에 인산가라는 기업에 대해 좋은 이미지를 갖게 됐어요. 그 후로 꾸준히 인산가 죽염을 비롯한 다양한 제품을 경험하고 있어요. 《인산의학》 월간지



도 매달 챙겨보죠. 월간지가 집에 쌓이니 딸이 한두 번씩 책을 넘겨 보더라고요. 그러면서 자연스럽게 인산의학의 자연치유나 ‘참의료’에 대해 관심을 갖게 되는 것 같아요. 참 고마운 일이지요. 예전에 함양에 직접 와보고 싶은 마음이 들어서 1박 2일 힐링캠프에 참가한 적도 있어요. 그때 죽염으로 조리한 음식을 먹어보고 참 맛있다며 감탄했던 기억이 있어요. 수년간 한 사람의 팬으로 지켜보던 중에 《인산의학》 월간지에서 호텔에서 캠프를 한다는 기사를 보고 웰니스캠프에 참가하게 됐어요. 4월 23일은 인산 선생 탄신일이기도 해서 그 행사 버스를 타고 함양에 왔어요. 이왕 결심한 걸음인데 하루라도 더 행복하게 머물고 싶어서 미리 왔죠. 혼자 총 6박을 하는 건데 전혀 외롭지 않았어요. 다른 참가자분들과 인산의학이라는 공통 주제로 즐겁게 대화할 수 있었고, 혼자 있는 시간엔 자연 속에서 고요와 침묵을 마음껏 즐겼답니다. 나이가 들수록 혼자 있는 시간을 잘 보내는 게 중요한데요, 이곳에는 이렇게 멋진 자연이 친구가 되어주니 얼마나 좋은지 모르겠어요. 가을에도 기회가 되면 또 오고 싶어요. 내가 나에게 주는 선물로 웰니스캠프만한 게 없을 것 같아요. 그땐 이곳이 또 얼마나 황홀한 모습으로 변해 있을지 기대가 돼요!”

서울에서 온 손애순(80) 회원

“100% 만족! 친구들에게 꼭 추천할 거예요”

“인산가에서 하는 건 다 이유가 있다고 생각하는 편이에요. 20년 인산가 회원이니 완전 마니아라 할 수도 있겠네요. 매달 《인산의학》 월간지가 배송되기를 기다리고 기사 하나라도 놓치지 않으려고 해요. 이 캠프도 월간지에 난 기사를 보고 신청해서 혼자 온 거예요. 웬지 웰니스캠프에 오면 제대로 된 인산의학의 정수를 느낄 수 있을 것 같다는 생각이 들더라고요. 딱히 아픈 곳이 있는 것은 아니지만 미리 지혜를 채워두면 좋잖아요. 제 또래들 보면 무릎이 안 좋아서 멀리 못 다니는 경우가 많은데 다행히 저는 다리도 아프지 않아서 가고 싶은 곳이 생기면 잘 다니는 편이에요. 그래서 웰니스캠프에도 감사한 마음, 열린 마음으로 오게 됐답니다. 이곳에서 좋은 친구를 만나는 것도 특별한 경험인 것 같아요. 꼭 나이가 같아야만 친구가 되는 건 아니잖아요. 마음이 편안한 상태인 사람들이 모이니깐 다 같이 친구가 되는 것 같아요. 또 프로그램이 부담스럽지 않고 여유롭게 구성돼 있는 점도 좋은 것 같아요. 참가자들과 같이 있을 때도 좋지만 혼자 걸기도 하고 쉬기도 하면서 제대



로 힐링하고 있답니다. 중간 중간에 김운세 인산가 회장님을 비롯한 여러 분이 건강 강연을 해주시는데 정말 유익해요. 이 기회에 ‘참의료’에 대해 더욱 깊이 알게 되는 것 같아요. 집에 돌아가서 아이들에게 여기서 들은 지혜를 나눠줄 계획입니다. 아이들 스스로 죽염을 먹게 되면 바랄 게 없겠어요. 오늘이 3일 차인데 지금까지는 모든 것이 매우 만족스러워요. 120만 원의 비용이 절대 아깝지 않다는 생각도 들고요. 호텔 직원들이 일일이 신경 써주고, 방에 들어가면 한 폭의 그림 같은 풍경이 창밖으로 펼쳐져 휴식을 만끽하고 있어요. 매 끼니 누군가 정성스럽게 만든 밥상을 받는 것도 행복해요. 100% 만족해서 친구들한테도 여기는 꼭 가봐야 한다고 추천할 생각이예요.”

군산에서 온 박세숙(59) 회원

“캠프에서 인산식 건강법을 알차게 배우고 싶어요”

“여기 오신 다른 분들에 비하면 전 인산가 새싹에 속하겠어요. 그렇지만 인산의학식의 건강법을 배우고 싶은 열망은 누구 못지않을 거예요. 인산가를 알게 된 건 어찌 보면 남편 덕이예요. 남편이 단식원을 다녀오



더니 무척 좋다며 저에게 추천을 하더라고요. 그래서 일주일 정도 단식원에 있었어요. 디톡스(해독)가 유행처럼 번지던 때였고 불필요한 살을 빼는 것도 좋은 거니까요. 그곳에서 음식은 못 먹게 하면서 물과 소량의 죽염을 주더라고요. 생명 유지에 필요한 정도만 주는구나 싶었죠. 결과적으로 체중이 줄고 피부가 좋아지며 몸에 쌓인 독소가 빠져나간 것 같았어요. 죽염이 좋다는 생각을 그때 하게 됐고요. 그래서 죽염을 사 먹어야겠다는 생각이 가장 좋은 죽염을 찾다가 인산가 죽염을 알게 된 거예요. 이게 1년 전 일이네요. 그때부터 인산가 제품을 하나씩 섭렵해 나가는 중이에요. 몰랐던 세계에 발을 들여서 빠르게 알아가는 단계라고 할까요? 이 캠프에 꼭 오고 싶어서 저는 목숨도 걸었어요. 제가 장거리 운전엔 자신이 없거든요. 진짜 무서웠는데 꼭 와야겠다는 일념으로 제가 사는 군산에서 이곳 함양까지 혼자 차를 몰고 온 거예요. 하하. 김운세 회장님의 건강 강의로 듣고 죽염도 많이 먹으며 몸과 마음을 채워갈 생각에 신이 나더라고요. 캠프 일정이 시간대별로 꽉꽉 채워져 있어도 좋을 것 같지만 여유를 선호하시는 분도 많으신 것 같아요. 그래서 혼자 있는 시간은 저 나름대로 알차게 쓰고 있어요. 캠프가 끝나고 집에 돌아가면 여기서 배운 인산식 생활방식을 실천해 보려고 해요.”



(왼쪽부터) 장은영·최은주 매니저와 박정란 지점장



## 인사동의 인산가 대표 선수

인산가의 대표 매장이라 할 수 있는 강북지점은 오랜 역사만큼이나 많은 수의 충성고객을 확보하고 있다. 애정과 관심으로 매장을 찾아주는 고객들을 위해 박정란 지점장과 최은주 매니저는 항상 밝은 표정으로 고객을 맞이하고, 좀 더 나은 서비스와 소통 방법을 찾기 위해 끊임없이 노력하고 있다.

## “긴 역사만큼 큰 고객사랑 받아요”

인사동에 있는 인산가 강북지점은 명실공히 인산가의 간판이자 대표 매장이다. 인산가가 걸어온 역사를 봐도 그렇고 고객들이 생각하는 인식을 봐도 그렇다.

인산가의 전신인 ‘인산식품’은 1987년 서울 종로구 경운동 수운회관 10층에서 시작됐다. 1990년에는 함양 인산연수원 자리에 ‘인산식품’ 현판이 걸렸고 죽염 회사의 공식적인 행보가 시작됐다. 사명은 1992년 인산가로 변경됐다. 1990년대 중반, 현재 인산가 서울사무실과 강북매장이 있는 종로구 관훈동 백상빌딩으로 서울 거처를 옮긴 이래로 지금까지 같은 자리를 지키고 있다. 백상빌딩 1층에 자리한 강북매장이 인산가와 역사를 같이 쓰고 있는 셈이다.

박정란 지점장은 매장의 역사만큼 고객의 애정도 깊어지는 것 같다고 말했다.

“오랜 고객들 중에는 저도 모르는 이야기들을 알고 계시는 분이 많아요. 그분들에겐 저희 매장이 죽염을 파는 곳을 넘어 추억의 장소인 거죠. 경기도로 이사를 가시더라도 저희 매장으로 오시는 걸 보면 얼마나 애정을 가지고 계시는지 알 수 있죠.”

### 현대적 인테리어의 ‘플래그십스토어’... 젊은 세대도 타깃

20년이 훌쩍 넘는 세월 동안 강북지점은 많은 변화를 겪었다. 그중 가장 파격적인 변화는 지난 2018년 말, 리모델링과 함께

‘플래그십스토어(Flagship Store)’를 표방한 일이다. 인산가를 대표하는 주력 매장답게 시대적 변화에 맞춰 변신을 꾀한 것.

“다양한 제품을 한눈에 볼 수 있도록 매장을 꾸몄어요. 상담하는 공간의 동선도 효율적이고요. 깔끔한 매장 분위기에 단골 고객들도 만족하시더라고요. 아울러 젊은 세대 혹은 새로운 고객을 발굴하려는 의도도 있어요. 요즘엔 서울 내 개발지역이 많아서인지 생소한 주소지로 등록하는 회원이 많이 계시더라고요. 그런 지역에서 신규 고객을 발굴하고 영업력을 넓히는 일도 중요하니까 트렌드를 따라갈 필요가 있는 것 같아요. 모든 노력이 결국엔 죽염을 널리 알리는 일이고 그것이 궁극적으로 저희가 해야 할 일이라고 생각해요.”

유동인구가 많은 인사동 거리와 지척에 있다는 점도 유리하게 작용한다. 갤러리나 전통찻집 등에서 모임을 갖고, 후속으로 방문하는 장소로 인기가 있다.

“죽염은 대부분 입소문으로, 주변인의 추천으로 알려지는 것 같아요. ‘지인 중에 누가 먹었는데 좋다더라’는 멘트가 필요하잖아요. 인사동에서 모임을 갖고 그 모임 참석자를 모두 모시고 오시는 분도 계세요. 하하. 정말 감사한 홍보대사들이죠.”

### 친근하고 차별하게 고객 이야기에 귀 기울여

박정란 지점장과 두 명의 매니저는 고객이 편안하게 자신의

이야기를 할 수 있는 분위기를 만드는 것이 중요하다고 했다. 친근하면서도 차분한 태도를 유지하고, 고객의 말에 30분이고 1시간이고 귀를 열어둔다는 자세로 업무에 임한다.

“매장에 오시는 분들의 연령대가 높은 편이다 보니 저희를 자식처럼 생각하시는 것 같아요. 하시는 말씀을 귀담아듣고 상담이 필요한 경우, 자세히 안내해 드리고 있어요.”

인산가 강북지점에서는 지난 4월부터 고객들에게 유근피차를 다시 내 드리고 있다. 그간 코로나19 방역지침으로 중단됐던 서비스가 재개된 것. 누구나 편하게 들러 차 한잔 할 수 있는 모습을 이해야 되찾았다.

“이제 한 단계 나아가 시식회와 강연회도 계획해 볼 생각이예요. 코로나19 탓에 그동안 소원하셨던 고객분들이 다시 매장을 찾을 수 있도록 재미있고 건강한 이벤트를 만들어보겠습니다.”



인산가 강북지점 안내  
서울시 종로구 인사동7길 12, 백상빌딩 1층  
**02-737-8585**