자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

5
2021
Vol.292

SPECIAL
내 몸에 미네랄 엔진 달고
젊고 건강하게 삽시다

PEOPLE
먼 길을 돌아 미스트롯2 진
'기적의 신데렐라' 양지은

ABC 부수공사기구 한국ABC가입
인산家 KOSDAQ

9 772765 183007 05
ISSN 2765-1835

KOSDAQ
코스닥상장법인

인산죽염이라 써 있어도

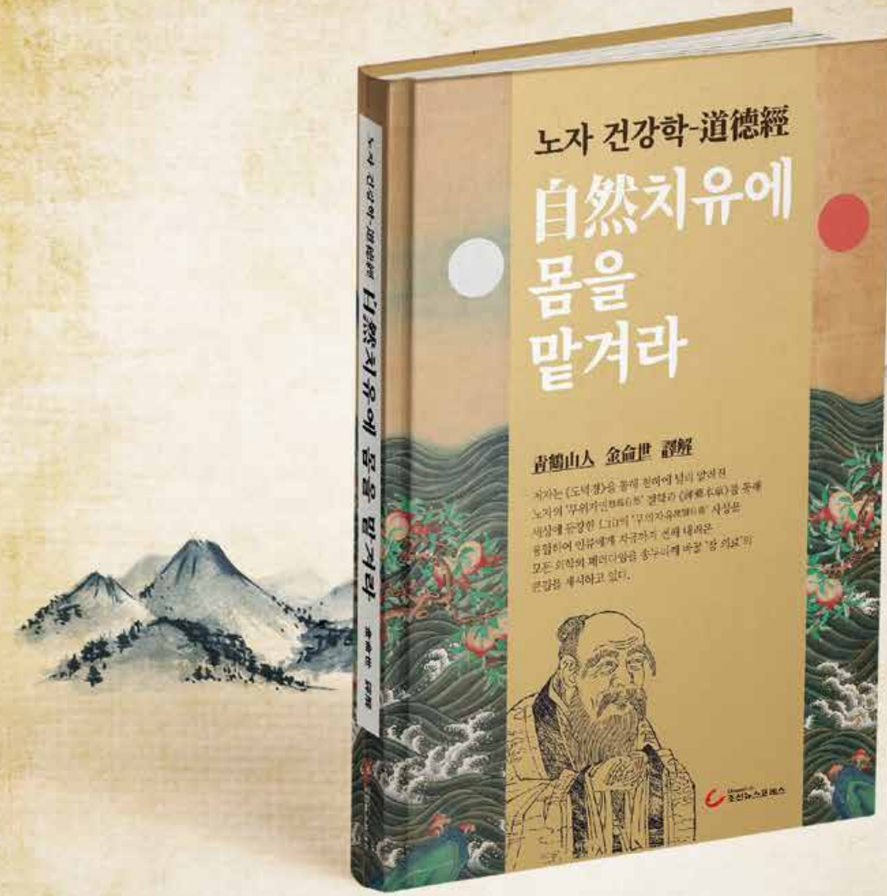
이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 맥을 잇고 있는 인산가.
인산가는 100여 종에 달하는 건강기능식품을
자연치유에 기반을 둔 인산의학의 원리로 만들고 있습니다.
사람의 손으로 일일이 굽고, 고르고,
다듬고, 달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는
매우 귀하게 만들어낸 자연의 산물입니다.

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

120년 건강본가 인산家 INSANGA

안전관리인증 HACCP 식품의약품안전처
LOHAS 대한민국 LOHAS 인증
식품명인 GRAND MASTER 농림축산식품부 식품명인(죽염제조) 김윤세



바이러스와의 전쟁에서

이길 수 있는 전략과 지혜

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

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

송죽松竹 옆에 있는 밭을 다시 산 까닭

山前一片閑田地　叉手丁寧問祖翁　幾度賣來還自買　爲隣松竹引淸風

산전일편한전지　차수정녕문조옹　기도매래환자매　위린송죽인청풍

산 밑에 자리한 한 뙈기 묵은 밭 / 손 맞잡고 노인께 공손히 물었더니

몇 번이고 팔았다가 다시 산 까닭은 / 송죽에 불어오는 맑은 바람 때문이라네

중국 송나라 때의 고승 오조법연五祖法演·1024~1104 선사가 도를 깨닫고 읊은 오도송悟道頌이다. 선사의 속성은 등鄧씨로 사천성四川省 면주부綿州府 파서巴西에서 출생하였다. 35세에 출가해 처음에는 강당에서 '백법百法' '유식론唯識論'을 주로 공부하였다.

뒤에 백운白雲 선사의 회상에 가 있을 때 한 스님이, 남전南泉 화상의 '마니주 화두'에 대하여 물었는데 백운 선사의 크게 꾸짖는 소리를 듣고는 그 자리에서 깨달은 바가 있어 온몸에 땀을 흘리면서 읊은 게송이다.

이에 백운 선사의 인가를 받고 그의 법을 이어 서주舒州 사면산四面山에서 교화하였으며 다시 백운산, 그다음에는 태평산, 마지막은 근주 오조산五祖山 동선사東禪寺에서 크게 교화하여 많은 제자를 배출하였다. 오조산은 본래 황매산黃梅山으로 불리었으나 6조 혜능慧能·638~713 선사의 스승인 5조 홍인弘忍 선사가 머물렀던 산이라고 해서 뒤에는 오조산으로 불리게 되었다.

법연 선사의 문하에서 나온 가장 뛰어난 제자 3명, 즉 불안청원佛眼淸遠, 불감혜근佛鑑慧懃, 불과극근佛果克勤을 '법연 삼걸三傑' 또는 '법연 삼불三佛'로 일컬었는데 세 제자 법명에 모두 불자佛字가 있기 때문이었다.

선사는 제자 불감혜근 스님이 중국 서주에 있는 태평사太平寺의 주지를 맡게 되자 제자를 위해 법연사계法演四戒라고 널리 알려진 4가지 계율을 내려 경계하였다.

'권력을 다 행사해서는 안 되며勢不可使盡 복을 다 누리지 말아야 한다福不可受盡. 규율을 다 시행해서는 안 되고規矩不可行盡 좋은 말을 다 하지 말아야 한다好語不可說盡.'

권세를 다 행사하면 반드시 재앙이 닥치게 되고 복을 다 누리면 반드시 인연이 외로워지며, 규율을 다 시행하면 사람들이 반드시 번거롭게 여길 것이고 좋은 말을 모두 다 하면 사람들이 반드시 쉽게 여기게 되기 때문이라고 경계한 것이다.

선사는 송나라 휘종徽宗 숭령崇寧 3년에 80세로 입적하였다. 끝

김윤세

인산러버의 도시
IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.
신의神醫 인산의 혜안과 자연치유 방안을 실현하는 IHC 인산힐링클럽은
안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다. 지금, 힐링클럽에
가입하셔서 백세 건강의 지혜와 인산가의
셀프 백신을 경험하세요.

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 택 1

2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)

3 월간 《인산의학》 무상 우송

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

120년 건강본가 인산家 insanga

인간사랑 활인구세活人救世
우리 곁엔 언제나 인산 의황醫皇

인산 탄신 112주년
당신은 우리의 마음에
영원하십니다

1909~1992

코로나19 감염증의 4차 유행을 우려해 5월 6일 인산탄신제는 사내 행사로 개최됩니다. 탄신제에 많은 관심과 애정을 보내주신 여러분께 양해 말씀을 드립니다.

인산을 닮은 사람
미스트롯2 진眞 양지은

글 이근하(여성조선 기자)
사진 임한수 **스타일링** 최희선

먼 길을 돌아♬ 먼 길을 돌아♪
트롯 왕관 거머쥔 '기적의 신데렐라'

지난 3월 4일 방영된 TV조선 〈내일은 미스트롯2〉 최종 결승전. 1대 미스터트롯 진眞 임영웅이 그녀에게 왕관을 씌워주는 순간, 왕관에 박힌 보석만 한 눈물이 또르르 굴렀다. 양지은은 심사위원 평가와 중간합산 점수 순위로는 2위였지만 실시간 문자 투표에서 23%를 얻으며 최종 1위가 되어 우리의 신데렐라가 됐다.

노래 실력은 기본… 효녀에 반듯한 모습도 한몫

양지은이 결승 무대에 올랐을 때, 그의 판소리 스승은 이렇게 얘기했다. "판소리 '흥보가'에서 흥보가 쫓겨날 때 '응지(음지)가 양지 되고 양지가 응지 되오'라는 대목이 있지. 이제 음지였던 시간들은 모두 잊자. 이제 네 이름처럼 '양지'만 펼쳐질 것이다."

매회 시청률을 갈아치우며 대한민국 팬덤의 산실이 된 〈미스트롯2〉의 진인 양지은은 신데렐라 이상의 감동 스토리를 갖고 있다. 본래 판소리를 전공했지만 트로트 장르에 새롭게 도전한 그녀는 첫 등장부터 절절한 효심을 내보이며 심사위원들은 물론, 함께 무대에 서는 동료의 눈물을 쏟게 하는 가슴 뭉클한 순간을 만들어내곤 했다.

그런 감동의 여세에도 불구하고 준결승 문턱의 경합에선 고배의 잔을 마시며 고향 제주로 돌아가야 했다. 하지만 진이 될 운명은 막강한 것이어서 중도하차한 진달래를 대신해 결승 무대에 오르게 되는 기적 같은 일이 벌어지게 된다. 어렵게 얻은 기회를 발판삼아 준결승 무대에선 태진아의 '사모곡'을 불러 단숨에 우승 후보로 올라섰고 이후 대반전을 만들어내며 〈미스트롯2〉의 왕좌인 진에 오르게 된다. 강하고 뚜렷한 음색과는 다르게 착하고 어진 언행은 경쟁 프로그램의 진가를 더욱 드높였으며 자신보다는 다른 멤버의 부각과 성공을 도모하는 어질고 반듯한 모습은 많은 시청자가 그녀를 선택하게 하는 이유가 됐다.

최근 그녀는 우리 사회에 선한 영향력을 전파하는 인물 선정 프로그램인 '굿피플 베스트10'에 영화배우 윤여정과 함께 선정되기도 했다.

"길 가다가도 큰절 올리고 싶은 마음이에요"

최종 시청률 32.9%(닐슨 전국 기준)를 기록하며 매회 드라마를 쓴 〈미스트롯2〉는 새내기 트로트 가수 양지은이 쓴 인생 역전 드라마다. 판소리 '흥부가' 이수자로 지정되며 중요무형문화재가 되는 일에 매진했지만 여러 시련이 그 오랜 꿈을 포기하게 만들었다. 중증의 당뇨를 갖고 있는 아버지에게 신장을 이식한 뒤 배에 힘이 들어가지 않게 돼 고심 끝에 판소리를 놓게 된 것. 두 아이의 엄마이자 가정주부의 삶을 살면서 꿈을 내버린 것조차 잊고 말았다. 그에게 이번 오디션은 다시 노

래의 꿈을 펼칠 수 있는 기회를 얻게 돼서 더욱 소중하다.
"〈미스트롯〉이 제게 운명같이 다가왔어요. 둘째를 낳고 3주쯤 돼서 몸조리하고 있을 때 〈미스트롯(2019)〉 첫 방송을 봤어요. 예쁜 참가자들이 새빨간 드레스를 입고 무대에 서 있는데, 심장이 갑자기 빨리 뛰는 거예요. 그러다 '마미부'를 보고는, '저거다!' 싶었지요."
그녀는 길 가다 모르는 분과 눈이 마주쳐도 저분이 나를 뽑아주셨다 싶어 큰절을 올리고 싶은 마음이 불쑥 든다고 한다. 어질고 총명하고 노래 잘하는 그녀의 비상이 우리의 5월을 더욱 흥겹게 만든다.

최종 진에 호명되는 순간 눈물을 흘리진 않았어요. 좀 덤덤해 보이던데요.

"1라운드 진이 됐을 때 화장이 다 지워질 정도로 펑펑 울었으니까요. 현장에서도 마스터 점수가 1등은 아니었잖아요. 제가 '진'이라고 발표되는 순간 너무 놀라서 눈물이 안 났어요. '국민들이 뽑아준 거구나. 투표의 힘이 소름 돋는다' 하면서 복합적인 감정이 들었던 것 같아요."

결원 때문에 다시 합류해 '진'까지 되니 '기적'이라고들 해요.

"기적 맞아요. 하늘이 주신 기회. 어떤 분들은 '어떻게 20시간 안에 미션을 준비해. 짜여 있던 거겠지'라고 하시는데 절대 아니에요. 제가 그날 제주도에서 서울로 온 비행기 표랑 제작진이 급하게 전화 주신 시각까지 공개할 수 있어요. 서울에 와서 구체적인 이야기를 처음 들은 게 밤 9시였거든요. '와 이건 못 하겠다' 싶어서 휴대폰으로 몰래 마지막 비행기 시각까지 알아봤었어요. 남편한테 '여보, 나 다시 제주도에 가야 할 것 같아. 이건 아니야'라고 메시지를 보냈더니, 남편이 '너 탈락하고 내려와서 후회하지 않았어? 평생 후회 안 하고 살 자신 있어? 설령 무대에서 노래를 까먹어도 부끄럽게 생각 안 해. 네가 무대를 한 번 더 했다는 데 박수 쳐주고 싶어' 그러더라고요. 그 말이 계속 맴돌아서 재합류를 결심했어요."

준비 시간만 감안해도 대단한 무대였어요.

"18년 동안 국악 하면서 쌓인 내공 덕분인 것 같아요. 소리 수련을 할 때 선생님이 한 번 불러주시면 바로 음을 따는 청음 훈련을 받아요. 그래서 처음 듣는 노래도 두 시간만 지나면 멜로디 숙지가 되는 거예요. 그런 기본기가 있어선 지 20시간뿐이었음에도 소화할 수 있었어요."

아기를 키우느라 못 한다거나 나이가 많아서 할 수 없다는 말은 불평일 뿐이죠. 하고 싶은 게 있다면 도전하고 봐야죠. 결과가 좀 나쁘면 어때요. 무언가를 해본다는 것, 저질러본다는 게 건강한 삶 아닐까요

사람들이 '양지은이 부르는 노래'를 이렇게 좋아하는 이유는 무엇일까요?

"국악적인 요소가 가미돼서 색다르게 느끼시는 것 같아요. '국악색을 더 빼라'고 하시는 분들도 계신데, 그걸 빼면 지금 제 노래가 나왔을까 싶어요. 이게 저의 색이니 부정할 필요가 없단 생각이 들어요. 트로트적인 요소를 더 부각해서 부를 필요는 있다고 생각해요."

1등 당선 소감 중에 "아버지한테 신장을 주고서 후회를 한 적 있었다"고 했는데…

"아빠 딸로만 있을 땐 전혀 후회 안 했는데 엄마가 되니까 후회가 들었어요. 아이랑 남편한테 너무 미안한 거예요. 임신했을 때 피로도가 너무 높아서 계속 잠이 쏟아지고 남들보다 더 많은 검사를 받아야 하고 매번 조심해야 하니까요."

후회하는 모습을 아버지께 내비친 적이 있나요?

"딱 한 번 있어요. 아빠가 이식 후에 몸 관리를 제대로 못 하셨을 때요. '이러려고 내가 그 아픈 걸 견뎌가며 이식한 거 아니다. 오늘은 정말 후회가 된다'면서 엉엉 울었어요. 아빠도 울고. 그렇게 말하고 저희 집으로 왔는데 마음이 너무 안 좋아서 바로 전화를 걸었죠. 아무렇지 않게 '아빠 뭐해? 기왕 이식받은 거 오래 쓸 만큼 쓰는 게 좋지' 하면서 풀었어요."

부모가 되어보니 딸의 신장을 받은 아버지 심정이 와닿던가요?

"얼마나 미어졌을지 이해가 돼요. 아빠가 '내가 죽었어야 하는데, 왜 이걸 받아서 내 딸 평생 검사받게 만들었을까'라고 하신 적이 있어요. 수술한 시기가 명창으로 성장해야 할 때였거든요. 전국대회 나가서 상을 타야 하는데 쉬어야 하니까 진로도 바꿔야 했고 시련의 연속이었죠."

자신보다 다른 멤버의 부각을 우선하는 그녀의 선한 모습은 경쟁 프로그램의 진가를 높이며, 동시에 시청자들이 그녀를 진으로 선택하게 하는 이유가 됐다.

신장과 발성에 어떤 연관이 있는 건가요?

"둘 사이에 직접적인 관계는 없지만 개복 수술을 했거든요. 배 근육까지 찢어서 장기를 빼내는 거니까 아무래도 복부의 힘이 약해지기 마련이죠. 수술하고 6개월은 말도 줄이고 내내 쉬기만 했어요. 다행인 건 제 창법이 이전보다 담백하게 다듬어졌다는 점이에요."

치과의사인 남편이 건강을 위한 조언을 해줄 것 같아요.

"미네랄과 비타민, 콜라겐을 줄곧 권해주곤 해요. 잠은 짬짬이, 잘 수 있을 때 최대한 자라고 하죠."

지은씨의 우승은 '엄마의 승리'란 의미가 있어 더 특별해요.

"간절한 마음으로 지원을 했지만 '나는 이미 늦었다. 때를 놓쳤다'는 생각이 많은 부분을 차지했어요. 그래서 초반 방송을 보면 제가 되게 위축돼 있는데, 어느 순간 무대를 즐기고 있더라고요. 엄마라는 것, 사회 경험이 없는 아줌마라는 것을 단점으로 볼 순 있겠지만 제게 가장 큰 힘이 되는 건 아이들이거든요. 그동안 정형화된 틀 안에 스스로를 가뒀어요. 예를 들면 빨간색 구두를 신고 싶어도 나는 아기 엄마니까 신으면 안 된다고 생각했어요. 하지만 그간의 활동을 통해서 그런 생각을 지우게 됐어요.
아기를 키우느라 못 한다거나 나이가 많아서 할 수 없다는 말은 불평일 뿐이죠. 하고 싶은 게 있다면 도전하고 봐야죠. 결과가 좀 나쁘면 어때요. 무언가를 해본다는 것, 저질러본다는 게 건강한 삶 아닐까요." 티

글 김효정 **사진** 양수열 **스타일링** 김선영

죽염쌀국수와 죽염두유로 한 끼 삐져나온 뱃살, 잘 먹으면서 빼자

본격적인 더위가 시작될 모양이다. 옷이 얇아지니 외투 속에 감춰뒀던 살들이 고개를 내밀기 시작했다. 두툼한 점퍼와 카디건으로 뱃살과 엉덩이를 가릴 수 있어 좋았는데 이젠 내 몸의 가림막을 벗어야 할 때다. 여름이 오기 전 뱃살을 좀 넣긴 해야겠는데 막막하기만 하다면? 인산의학과 함께라면 걱정 없다. 다이어트 중이라도 든든하게 배를 채워줄 인산스타일 다이어트 식단을 소개한다.

다이어트 성공을 위한 가장 중요한 방법은 '지금 바로 시작'하는 것이다. 오늘은 일단 먹고 내일부터, 마지막으로 실컷 먹고 다음 주부터 등등 이런저런 핑계를 대는 사람은 절실함이 부족한 것이다. 비만과 뱃살이 여러 가지 질병의 원인이 될 수 있다는 것을 알고는 있지만 '아직' 건강하기 때문에 차일피일 미루고 있는 것은 아닐까.

개그우먼 김신영은 병원에서 "살 빼지 않으면 10년 뒤에 죽을 수도 있다"는 말을 듣고 38kg을 감량했다. 뱃살을 부여잡고 살다간 우리도 언제 이런 소리를 들을지 모른다. 굳이 엄한 소리 들을 일 없이 하루라도 빨리 살과의 전쟁을 시작하자.

면이 너무 먹고 싶을 땐 죽염쌀국수

살을 뺀다고 무조건 굶는 건 20대 때나 하는 행동이다. 40이 넘으면 몇 끼 굶지도 못할뿐더러 설사 굶는다 해도 살이 잘 빠지지 않는다. 남들보다 덜 먹는데도 살이 안 빠진다고 푸념하지 말고, 무엇을 먹을 것인지 꼼꼼히 확인하고 관리해야 살이 빠진다.

먼저, 밀가루를 멀리하자. 라면, 빵 등으로 끼니를 해결하는 습관을 버려야 한다. 몸에 좋은 곡류로 밥을 지어 신선한 채소와 고기·생선 등 단백질이 풍부한 반찬을 곁들여 매끼 적당량 섭취하면 살찔 일이 없다. 다이어트 중에 면류가 너무 먹고 싶을 때는 밀가루로 만든 면 대신 인산가 쌀국수를 선택하면 된다. 국내산 쌀(97%)로 만든 면에 9회죽염 분말로 밑간을 해 개운하고 깔끔하다. 다른 인스턴트 면과 달리 기름에 튀기지 않아 저칼로리(311.92kcal)이기 때문에 다이어트 중 별미로 즐기기에 제격이다.

달기만 한 음료는 다이어트 최대의 적

살을 빼고 싶다면 음료수를 멀리해야 한다. 수분은 물로 충분히 보충하고 당 함량이 높은 음료수는 마시지 않아야 한다. 탄산음료만 피하면 된다고 생각하기 쉬운데 시중에 판매되고 있는 과일주스도 액상과당 함량이 높다. 물 이외에 마실 게 꼭 필요하다면 인산가 죽염 약콩두유를 선택하자. 국산 서목태(100%)를 껍질째 갈아 9회죽염을 첨가해 맛을 냈다. 허기질 때 한잔 마시면 속이 든든하고, 고소하면서 짭짤한 맛도 일품이다. 두유의 살짝 걸쭉한 식감이 별로라면 오미자청을 물에 타서 마셔도 좋다. 인산가 오미자청은 사탕수수를 그대로 착즙해 만든 천연당으로 단맛을 내 부담이 적다.

바다참맛으로 소스를… 치즈 대신 죽염두부

적극적인 식단 관리를 위해 샐러드를 먹는 경우가 많다. 그런데 샐러드드레싱이 의외로 칼로리가 높기 때문에 생야채 위에 설탕 범벅 드레싱을 뿌려 먹을 바엔 밥을 한 상 차려 먹는 게 낫다. 생야채만 먹기 힘들다면 인산가 바다참맛으로 샐러드 소스를 만들어보자. 단독으로도 충분히 맛을 내는 9회죽염과 멸치로만 만들어 소량만 사용해도 감칠맛이 난다. 또 리코타나 슈레드 등 샐러드에 주로 사용하는 치즈 대신 죽염두부를 잘게 잘라 올려도 그럴듯한 샐러드가 완성된다.

인산식 밥상 〈5〉
복해정 나물비빔밥

글 김효정 **사진** 임화승
푸드 스타일링 웰니스호텔 김천호 셰프

알록달록 나물 얹은 비빔밥 복해정과 바다참맛으로 풍미 Up!

비빔밥은 쉽게 구할 수 있는 재료들을 밥 위에 얹어 양념장을 넣고 슥슥 비벼 먹는 우리 고유의 음식이다. 주로 채소를 많이 사용해서 외국에서는 건강식품으로도 통한다. 나물류는 어떤 종류든 비빔밥의 재료로 사용할 수 있어, 요즘 말로 '냉장고 파먹기'를 할 때 가장 만만한 메뉴가 아닐까 싶다.

하얀색 나물은 알칼리 죽염으로 밑간을

비빔밥 재료를 준비할 때 고사리나 시금치 등 색깔이 있는 나물은 죽염간장으로 밑간을 하고, 도라지나 콩나물 등 하얀색 나물은 알칼리 죽염으로 밑간을 해서 밥 위에 올린다. 신선한 제철 나물을 생으로 올려 생야채비빔밥으로 먹어도 좋다.

비빔밥에 올릴 수 있는 나물을 잘 다루는 몇 가지 방법을 소개하자면, 부추를 버무릴 때 너무 힘을 주면 풋내가 나므로 짧은 시간에 살살 버무려주는 게 좋다. 돌나물을 다듬을 때는 시든 잎과 줄기를 과감히 잘라내야 풋내가 나지 않는다. 달래의 알뿌리는 꼼꼼히 손질해야 흙을 씹지 않을 수 있고, 세발나물이 조금 질길 때는 살짝 데쳐서 올리면 좋다.

흔히 고추장을 비빔밥의 양념으로 쓰는데, 간이 너무 강해져서 각각의 나물 맛이 흐려지는 경우도 있으니 조금씩 양념을 더해가며 간을 맞춰야 한다. 각각의 재료가 가진 고유의 맛을 잃거나 맛이 변하지 않도록 신경 쓰자. 양념장을 넣어 비벼도 나물들이 각자의 맛을 내야 맛있는 비빔밥이라 할 수 있다. 나아가 다양한 재료들이 섞여 한데 어우러져서 더 나은 맛을 내면 더 좋다. 이때 양념장이 비빔밥의 맛을 한 차원 올려주는 촉매 역할을 하는데, 인산가 복해정과 바다참맛을 섞은 양념간장으로 비빔밥의 맛을 한 단계 올릴 수 있다.

복해정과 바다참맛을 1대1로 섞은 양념장

인산가 복해정은 사실 양념장으로 먹기엔 아까운, 간장이긴 하지만 간장으로만 대하기엔 매우 귀하게 만드는 간장이다. 유황오리진액, 서목태, 9회죽염이 어우러진 최상의 간장으로, 한 숟가락씩 맨입에 먹거나 따뜻한 물에 타서 차처럼 마시면 면역력 관리에 도움을 받을 수 있다.

복해정과 바다참맛으로 만든 양념장은 봄내음 가득한 두릅, 미나리전과도 궁합이 맞다.

바다참맛은 우리나라 남해안에서 잡은 싱싱한 멸치에 오직 9회죽염을 넣어 숙성시킨 죽염멸치액젓으로, 자극적이지 않고 은은하며 깊은 감칠맛을 낸다. 좋은 재료로 정성스레 발효시킨 이 두 가지를 1:1의 비율로 섞어 양념장을 만들면 비빔밥뿐 아니라 어떤 음식과도 최상의 궁합을 낼 수 있다.

Recipe 복해정 나물비빔밥

재료
밥, 애호박·당근·무·고사리·도라지·시금치·김 적당량, 달걀 1개, 알칼리 죽염, 죽염간장
양념장 복해정, 바다참맛(죽염멸치액젓)

만들기
1 애호박·당근·무·고사리·도라지는 알칼리 죽염으로 간을 좀 해서 식용유 두른 팬에 약불로 볶아 둔다.
2 시금치(콩나물이나 취 등의 나물)는 끓는 물에 살짝 데친 후 수분을 제거해서 알칼리 죽염을 넣고 조물조물 무쳐 둔다.
3 복해정과 바다참맛을 1:1의 비율로 섞어 양념장을 만든다.
4 고슬고슬 새로 지은 밥에 준비한 각종 나물을 돌려 담고 가운데 달걀프라이를 얹어 낸다. 복해정 양념장은 따로 낸다.

하루 10분 〈5〉
장수하는 근력 강화 프로젝트

글 한상헌 **사진** 양수열
모델 윤준영 헬스트레이너

작심삼일 운동 타파 출근하듯이 루틴하게

살면서 여러모로 손해 본 적 있을 것이다. 하지만 운동은 절대로 손해 보는 일이 아니다. 시간을 투자하면 투자한 만큼 건강으로 돌아온다. 물론 돈도 들지 않는다. 근력을 키워 장수의 문을 열자.

운동에 투자하면 손해 보는 일 없어

작심삼일作心三日. 결심을 해도 3일을 넘기지 못한다는 말이다. 특히 운동이나 다이어트는 작심삼일의 단골 메뉴다. 건강하게 오래 사는 데 운동이 도움이 된다는 걸 알기에 큰맘 먹고 시작하지만 3일을 넘기기 어렵다. 해결 방법은 간단하다. 운동을 직장 출근하듯 하는 것이다. 은퇴를 했다면 새로운 직장으로 출근한다는 생각으로 옷을 차려입고 공원으로 나가 운동을 하는 것이다. 마치 매일 밥을 먹는 것처럼 말이다.

평생 다니던 직장을 은퇴하면 2~3년은 그동안 못 했던 일을 하며 나름 즐겁게 산다. 친구들도 만나고, 취미생활도 하고, 부부동반 해외여행도 다닌다. 하지만 정년퇴직 효과는 오래가지 못한다. 점점 할 일도 사라지고 의욕도 줄어든다. 퇴직 후 삶은 생각보다 길다. 누구의 간섭도 받지 않고 내가 하고 싶은 걸 할 수 있는 기간인데 내 몸을 노화되도록 방치하는 것은 안타까운 일이다.

'건강한 몸 만들기'를 새 직업처럼

오늘부터 '건강한 몸 만들기'를 새로운 직업이라고 생각해 보자. 직장에 출근한다고 생각하면 몸이 먼저 반응할 것이다. 비가 오나 눈이 오나 매일 출근하던 버릇이 여러분을 매일 운동하는 장소로 보내줄 것이다.

이번에 해볼 동작은 다리와 배 근육을 단련해 근감소증을 예방하는 '발뒤꿈치 쓸어 올리기'다. 이 동작의 특징은 두 다리를 바닥에서 떨어뜨려 유지시키면서 허벅지 근육과 복근을 단련하는 것이다. 유의할 점은 오른쪽 다리를 지탱하는 왼쪽 다리는 무릎을 편 상태를 유지해야 한다. 동작이 익숙해지면 지탱하는 쪽 발끝을 무릎 쪽으로 당기는 것이 좋다.

'근감소증' 예방 및 개선 운동

준비운동

① 바르게 앉은 상태에서 깍지를 끼고 뒤통수에 손을 올려준다.
② 정면을 바라보며 오른쪽으로 옆구리를 굽혀준다. 이때 목이나 어깨에는 힘이 들어가지 않게 한다.
③ 5~7초 심호흡을 한 뒤 왼쪽으로 옆구리를 굽혀준다.
좌우 각 10회씩.

※동작을 반복할 때마다 ✔체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
① 준비운동 오른쪽										
② 준비운동 왼쪽										

발뒤꿈치 쓸어 올리기

효과 : 대퇴사두근, 복근, 장요근을 사용하여 허벅지 앞쪽, 복부, 골반 앞쪽을 단련한다.

① 등받이 약간 앞쪽에 허리를 펴고 앉아서 다리를 모은다. 양손으로 의자 옆을 잡는다.
② 두 다리를 앞으로 들어올려 무릎을 편 다음, 오른쪽 발뒤꿈치를 왼쪽 다리 정강이 근처에 댄다. 다리는 높게 들지 않아도 된다.
③ 오른쪽 발뒤꿈치를 천천히 허벅지 부근까지 쓸어 올렸다가 다시 천천히 정강이 근처까지 쓸어내린다. 4회 반복한 후 다리를 바꿔 4회 실시한다. 양쪽 총 2세트.

※동작을 반복할 때마다 ✔체크해 보세요.

	1세트				2세트			
	1회	2회	3회	4회	1회	2회	3회	4회
오른쪽 발뒤꿈치 쓸어 올리기								
왼쪽 발뒤꿈치 쓸어 올리기								

참고도서 《근육이 연금보다 강하다》
일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김헌경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

글 김윤세(인산가 회장)
정리 한상헌 사진 한준호

“병 못 고치는 의사는 있어도 고칠 수 없는 병은 없다”

“There May Be Doctors Who Can’t Cure Diseases But There Aren’t Diseases That Can’t Be Cured”

인산 김일훈 선생께서 제시한 참의료는 양생의학이다. 우리의 생명력을 북돋아 병을 치유하는 의료다. 면역력이 정상이면 우리가 고민하지 않아도 몸 안의 의사가 병의 문제를 소리 없이 해결한다. 병과 싸우는 투병의료가 아닌 양생의료를 제대로 인식해 활용할 때 우리 건강은 지금보다 훨씬 더 좋아질 수 있다. 이번 호는 인산 탄신 112주년을 맞아 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 회원들에게 전한 온라인 강연 메시지를 지상紙上 중계한다.

코로나19 바이러스의 세계적인 대유행으로 많은 사람이 목숨을 잃고 불안해하고 있다. 정부의 방역지침을 준수하여 자기 건강을 지키는 것도 중요하지만 스스로 자신의 면역력을 키우는 것은 더 중요하다. 하지만우리나라를 포함해 세계 각국에서 치료제 개발, 백신 확보에 전념하면서 정작 인류의 면역력을 높이는 데는 큰 노력을 기울이지 않는 것 같다. 코로나19가 됐든 암·난치병·괴질이 됐든 병마를 최종적으로 물리치고 건강을 회복하는 것은 인체의 면역력이다. 면역력 정상화를 위해 노력도 하지 않으면서 코로나19로부터 인류를 보호하려는 시도는 분명 한계가 있다.

The global COVID-19 pandemic has claimed numerous lives around the world and has many others worried. While it’s important to adhere to health protocols, it’s also crucial to strengthen your own immune system. Korea and other countries have been making strides in developing and securing vaccines, they don’t appear to be doing as much work on boosting people’s immune systems. Whether it’s COVUD-19, cancer or other forms of terminal diseases, it’s our immune system that helps us beat them and recover. If you don’t try to stabilize immune systems when guarding against COVID-19, you’ll run into a wall.

면역력 강화해 제2·제3 바이러스에 대처를

전 세계 방역 당국의 노력이 성과를 거두기 위해서는 개개인의 면역력 증진 방안을 마련해 시행하는 노력을 기울여야 한다. 지금처럼 단기적인 대책이나 지엽적 치

Protecting against 2nd, 3rd Pandemic by Strengthening Immune System

For quarantine efforts around the world to bear fruits, there must be measures to help individuals boost their immune systems. If you get caught up in short-term solutions and treatments like

료에만 매달리다 보면 본질적인 문제를 놓칠 수 있다. 물론 현재 진행하고 있는 보건 당국의 노력과 조치도 중요하다. 하지만 이와 병행해 문제를 보다 근본적으로 해결할 노력을 기울여야 한다는 것이다.

자연물의 약성을 활용해 인체의 면역력을 강화시키고, 인체에 무리가 가지 않으면서 병마를 물리치는 효과적인 방법을 세계적으로 통용해야 인류가 코로나19뿐 아니라 제2, 제3의 바이러스에 대해 효과적으로 대처할 수 있다고 생각한다.

백신이나 치료제 개발을 통해 감염병 대유행은 어느 정도 막아 성과를 거둘 수 있다. 그러나 변종 바이러스가 출연하면 그동안 개발한 백신이나 치료제는 무용지물이 될 수 있다. 인류의 생명과 안전을 확보하기 위한 근본적인 해결 방법은 개인의 면역력을 강화시켜 제2, 제3의 바이러스가 언제 어떻게 오더라도 항시 방어가 가능한 몸으로 만드는 것이다.

인류가 하루아침에 대각大覺을 해서 질병의 문제 해결법을 찾을 수는 없다. 이런 의미에서 인술의 아버지라고 추앙받는 인산 선생 탄신 112주년을 맞아 그의 혁명적 의학이론을 조명해 볼 필요가 있다. 인산 선생은 소위 말하는 천동설과 같은 의학이론을 지동설 의학이론으로 전면 바꾸면서 새로운 혁명적 의학을 창조해 인류에 제시했다. 이 의학이론은 많은 경험과 지혜를 통해 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 새로운 의학이다. 또한 대중 강연과 각종 문서, 저서를 통해 세상에 공개했기 때문에 로열티royalty를 지급할 필요도 없다. 열심히 공부하고 노력하고 그 방법대로 해보면 누구나 알 수 있다. 인산 선생의 저서인 《신약》《신약본초》에 나온 처방과 신약을 활용하면 코로나19뿐 아니라 암·난치병·괴질도 '어떻게 이렇게 효과적으로 해결할 수 있지' 하며 그 효과에 놀랄 것이다.

어떤 이들은 인산의학을 접하고도 믿지 않고 받아들이지 못해 인산 선생이 제시한 방법대로 하지 않는다. 제대로 쓰지 않아 효과를 거두지 못하는 것이지 방법에 하자가 있는 것이 아니다. 실제로 인산 선생이 제시한 신약과 처방을 열심히 한 사람치고 효과를 거두지 못한 사례가 없다. 그럼에도 불구하고 해보지도 않고 내 지식의 잣대로 해석하고 판단해 효과 운운한다. 자신이 납득이 되지 않는다고 해서 진리가 거짓이 되는 게 아니다. 중요한 것은 어떤 이치로 약효가 나고 어떤 성분과 기전으로 이런 효과를 창출하느냐를 깨닫는 것이다.

now, you will miss the fundamental problem. Of course, quarantining steps taken by health authorities are important. But they will also have to make concerted efforts to provide more fundamental solutions.

We should all use medicinal properties of natural ingredients to boost our immune systems and fight diseases without overextending our body. I believe this is the effective way to fight off not just COVID-19, but also the second or even the third pandemic that could be coming our way.

Vaccines and other forms of treatments can fend off the pandemic to a certain degree. But variants of the virus could render vaccines useless. The fundamental solution to ensure health and safety of mankind is to boost immune systems for each individual, so that we'll be prepared against the second or the third global pandemic.

We won't just have this great awakening one day and find solutions to these problems. This is where we should re-examine revolutionary medical theory developed by Insan, on the occasion of the 112th anniversary of his birth. Insan single-handedly altered the discourse of medicine, from the equivalent of the geocentric theory to the heliocentric theory. Insan's medicine was founded upon a wealth of experience and wisdom, and offers fundamental solutions to problems. Because he has discussed his theory in public lectures, papers and books, there's no need to pay royalty. If you put time and effort into studying his ideas and putting them into practice, you will understand. Follow prescriptions in Insan's books, 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》, and you'll be surprised to see how effective they are in treating COVID-19 and other types of terminal diseases.

Some people have trouble embracing Insan's medical theory and they don't follow steps suggested by the great man. When they don't get to see effects of his prescriptions, it's because they didn't fully embrace them, not because there are any defects to those prescriptions. Not one person who has followed Insan's prescriptions to a T has failed to enjoy great effects. Despite the track record, there are people out there who make their own judgments without even bothering to try. Just because you have trouble accepting the truth, that doesn't make it false. The key is to recognize how such positive effects are created and what types of substances and ingredients help lead to those effects.

자연물의 약성을 이용한 인산의 양생의학

내가 이해가 되지 않는다고 해서 활용하지 않으면 현 의료체계로는 해결 난망難望이다. 속수무책으로 죽음을 기다릴 수밖에 없다. 이 좋은 방법을 경험이 많고 지혜로운 분이 저술을 통해 명명백백 제시했는데도 불구하고 써보지 않는다는 것은 오만도 아니고 우둔한 것이다. 자기 생명의 소중함을 망각한 지혜롭지 못한 행동이다.

현대의학은 병을 치료한다며 화학적인 방법을 많이 쓴다. 근본적으로 문제를 해결하기보다는 통증을 완화하는 데 신경을 쓴다. 우리 몸은 자연의 일부인데 자연에 반하여 이치에 거스르는 방법으로 병마를 물리치는 것은 효과에 한계가 있다. 그래서 순리와 자연의 요법으로 해결해야 한다. 이것이 인산 선생이 제시한 양생의학이다.

인산의학은 어려운 의학이론이 아니다. 초등학교 5~6학년 정도면 충분히 이해할 수 있다. 다만 자연물의 약성을 설명할 때 유황오리, 홍화씨, 마늘 등과 같은 기존에 약으로 쓰지 않던 생소한 식재료를 해결책으로 제시해 좀 낯설 수는 있다. 그러나 순리적이고 상식적인 방식으로 전개되기 때문에 이해하는 데 어려움

우리 몸은 자연의 일부인데
자연에 반하여 이치에 거스르는 방법으로
병마를 물리치는 것은 효과에 한계가 있다.
그래서 순리와 자연의 요법으로 해결해야 한다.
이것이 인산 선생이 제시한 양생의학이다

Insan's Preventive Medicine, Using Medicinal Properties of Natural Ingredients

If you don't follow Insan's instructions just because you don't understand them, then the current medical system won't help you any. You will just have to helplessly wait for your death. When there are such effective ways, detailed in books by an experienced and brilliant man, not following them isn't just arrogance; it's stupidity. It's an unwise act by people who neglect the importance of their life.

The modern medicine relies heavily on chemicals to cure diseases. Rather than offering fundamental solutions, they focus more on alleviating pains. Because our body is part of nature, trying to fight diseases using unnatural means will have its limits. That's why you have to take a natural course of action. This is at the foundation of Insan's brand of preventive medicine.

It's really not that difficult. Even fifth or sixth graders would be able to understand. The one exception would be the use of ingredients that you wouldn't normally think of as medicine, such

이 없다. 인산 선생께서 하라고 한 대로 하면 효과가 나지 않을 수 없는데 꼭 자기 생각대로 대충하고는 효과 없다고 한다.

재밌는 일화가 있다. 암에 걸려 찾아온 환자에게 인산 선생이 "죽염 퍼 먹어"라고 하니까 "얼마나 먹을까요"라고 되물었다. 그래서 "배 터지게 먹어"라고 답하셨다. 이 말씀은 '몸이 받아들일 수 있는 한 충분히 먹어야 한다'는 뜻이다. 그런데 이를 이해하지 못하고 "소금을 배 터지게 먹으면 해로울 것 같은데" 하면서 돌아갔다. 충분한 양을 먹어야 효과가 난다고 얘기했음에도 불구하고 자기 생각대로 효과가 나지 않을 만큼 미량을 섭취하고 이제나저제나 효과 나기만을 기다리면 100년을 기다려도 효과를 기대하기 어렵다.

as sulfur-fed duck, safflower seed and garlic. Again, Insan's theory is all logical and natural that it's not hard to grasp it. Just do what Insan said, and you're guaranteed to enjoy desired effects. People who complain that they didn't see any effects are the one who don't follow prescriptions properly.

Let me give you a story. A cancer-stricken patient visited Insan once and was told, "Go gobble up bamboo salt." The patient asked, "How much?" Insan responded, "Stuff yourself with it." Insan meant the patient had to consume enough portions so that it would work inside the body the way it's supposed to. But the patient went home thinking, "It'd be harmful to eat that much salt." Insan specifically said the patient had to eat as much bamboo salt as possible, but the patient just decided not to follow the instruction. You can wait 100 years that way and not enjoy any effect at all.

건강의 지름길 인산의 지혜를 빌려라

인산 선생이《신약》《신약본초》를 통해 제시한 방법이야말로 자기 병마를 물리치고 남은 수명을 건강하게 사는 지름길이요, 큰길이다. 이 대도大道를 따라가야 하는데 그러지 않고 자기 편견의 틀에 갇혀 한걸음도 나가지 못해 병마로 고통받다가 결국 비명횡사하게 된다. 정말로 안타까운 일이다. 이런 지혜는 깨닫고 싶다고 해서 터득되는 것이 아니다. 그러기에 인산 선생의 훌륭한 지혜를 빌려 지혜로운 방법을 활용하라는 것이다.

우선 마음을 비우고 인산의학이 이치에 맞는지 살펴보라. 그리고 이것이 맞는다 싶으면 그대로 하면 된다. 순리와 자연의 방법을 쓰면 효과가 나게 되어 있다. 그런데 비순리적이고 비자연적인 요법, 화학적이고 공격·파괴·제거의 투쟁적인 요법을 내 몸에 적용한다면 병을 고치는 동안 내 몸은 전쟁터가 된다. 전쟁터에서는 적군만 죽는 게 아니다. 아군, 즉 정상세포도 엄청난 피해를 입게 된다. 정상세포가 많이 죽으

Fast Way to Heath: Borrow Wisdom from Insan

Prescriptions detailed by Insan in《Shinyak (Holy Medicine)》and《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》are the fast way and the best way to spend the rest of your life healthy. People should really follow this, but those who don't even set foot on this way, while getting locked inside their own prejudices, will suffer an untimely death. What a shame. And you don't get such wisdom just by trying. You have to borrow wisdom from Insan and learn how to put his ideas into practice.

Take a deep breath and see if Insan's medical theory follows logic. And if you decide it does, then go ahead and follow it. Logical and natural ways are bound to produce great effects. But if you follow illogical and unnatural ways, the ones that rely on chemicals to attack and destroy diseases, then your body will be wrecked like a battlefield. And during war, it's not just the enemy forces that die. Friendly forces, in this case normal cells, are also killed. And when that happens, you're going to die. If you don't have a proper understanding of life, then you'll end up suffering an unnatural death.

면 사람은 자연스럽게 죽음에 이르게 된다. 생명에 대한 인식이 부족하고 생각이 짧으면 결국 종착역은 비명횡사다.

인산 선생께서 제시한 의학은 순리와 자연의 이치에 부합되는 치료법이기 때문에 별다른 후유증이나 부작용이 없다. 무독성의 식품이기 때문에 이것을 가지고 병을 고치면 시간은 조금 걸릴지 모르지만 병마를 근본적으로 해결할 수 있다. 일시적으로 통증을 완화하고 병증을 없애는 치료는 나중에 보면 병이 재발하거나 전이·확산되는 경우가 있다. 이런 상업의료는 철학적으로 표현해 병과 싸우는 투병의학이라고 할 수 있다. 병과 내가 직접 싸울 필요는 없다. 병을 물리치는 것은 우리 몸 안에 있는 의사가 하는 것이다. 내 몸 안의 의사는 무리도 하지 않고 후유증도 없이 질병의 문제를 확실하게 해결한다.

Is Diabetes an Incurable Disease? There's No Such Thing as an Incurable Disease

Insan's medical theory is based on logic and natural ideas, and it has no side effects. Natural ingredients suggested by Insan are free of chemicals, meaning they may take some time to produce desired effects, but they will offer you a fundamental solution. If you only temporarily alleviate pain, then you'll have a recurrence or your disease will spread to other parts of the body. This type of commercial medicine is built on the concept of fighting diseases. But you don't have to do the fighting. Let the doctor inside you do that for you. And that doctor will offer definitive

당뇨가 불치병? 세상에 불치병이란 없다

현 의료체계에서 시행하고 있는 3대 암 치료법은 첫째, 제거하고, 항암제 투여, 방사선 조사다. 희생이 좀 따르더라도 문제를 근본적으로 해결할 수 있다면 이러한 치료법도 필요하다. 그러나 문제를 근본적으로 해결하는 것이 아니라 이로 인해 제 수명보다 더 빨리 사망할 수 있다면 심각하게 고려해야 한다. 현대의학에서는 3대 암 치료법 외에 다른 치료법은 상상하지 못한다. 불가능하다는 생각 때문에 불치병이 생기는 것이다. 치료를 못 하는 의사는 있어도 고치지 못할 병은 없다. 의사의 능력이 제대로 미치지 못해서 병을 치료하지 못하는 경우는 있지만 불치병은 따로 존재하지 않는다. 당뇨를 불치병이라고 하는데 틀린 말이다. 섭생 잘 하고 생활습관만 바꿔도 좋아진다. 운동량을 늘리고 질이 좋은 식품을 약으로 잘 활용하면 당뇨는 6개월에서 1년이면 깨끗이 해결되는 병이다.

인산 선생께서 제시한 참의료는 양생의학이다. 우리의 생명력을 북돋아 병을 치유하는 의료다. 면역력이 정상이면 우리가 고민하지 않아도 몸 안의 의사와 특수부대원들이 병의 문제를 소리 없이 해결한다. 양민(정상세포)은 절대 해치지 않고 피해가 가지 않게 하면서 신출귀몰한 작전을 통해서 병마를 물리친다. 병과 싸우는 투병의료가 아닌 양생의료를 제대로 인식해 십분 활용할 때 우리 건강은 지금보다 훨씬 더 좋아질 수 있다. 이런 참의료를 통해 내 몸을 최상의 상태로 만들어 놓는 것이 참된 의료요, 양생의료라 할 수 있다.

우리가 양생의 의료를 올바로 인식하고 제대로 활용할 때 나와 내 가족은 물론 온 인류는 자연수명인 120세 천수를 건강하고 행복하게 누릴 수 있을 것이라고 확신한다. 앞으로 인류가 인산 선생의 훌륭한 양생의료를 통해 자기 면역력을 높여 병마를 물리치는 지혜로운 삶을 영위하길 기원한다. Edit

cures without side effects.

The three pillars of cancer treatment in the modern medicine are as follows: remove cancerous cells, administer anti-cancer drugs and conduct radiation therapy. As long as these steps can offer fundamental solutions, then you could live with some sacrifices. But if they only take you closer to death instead of providing fundamental cures, then you have to reconsider these measures. The modern medicine hasn't been able to come up with anything outside those three steps. We have incurable diseases precisely because doctors think it's impossible to cure them. There may be doctors who are incapable of curing diseases, but there's no disease that can't be cured. There are instances when doctors simply don't have the ability to cure certain conditions, but there's no such thing as an incurable disease. They say diabetes is incurable but that's incorrect. If you take care of yourself and change your life habits, you can beat diabetes. Exercise more and eat quality food as medicine, and you'll be free of diabetes within six months to a year.

The true medicine proposed by Insan is based on prevention and strengthening your immune system to cure diseases. And when your immune system is functioning normally, doctors and special forces soldiers inside your body will do all the grunt work for you. They won't hurt normal cells as they fend off bad ones. If we exercise this, rather than waging a battle against diseases, we'll be that much healthier. Follow Insan's words and build your body into the best possible shape.

And if we develop a proper understanding of Insan's medicine and put it to use the way we're supposed to, then I am convinced the entire mankind will enjoy a healthy and prosperous life until 120, the natural lifespan. I hope that people will strengthen their immune system by following Insan's words and enjoy a life full of wisdom. Insan

没有治不好的病
只有不会治的医生

新冠疫情席卷全球，夺走诸多生命。眼下，遵循政府防疫方针，守护自身健康，固然非常重要，但也不能忽视自己增强抵抗病毒的能力。韩国以及其他世界各国都在竭力研发新冠治疗药，争取获得足够多的疫苗，但对于提高人类的免疫力，却似乎并未投入许多精力。不管是新冠，还是癌症及其他疑难杂症，唯有凭借免疫力才能最终驱走病魔，让身体恢复健康。

毋容置疑，当前国家卫生部门付出的努力以及实施的措施极其重要。但与此同时，我们也需要尽力找到治标也治本的方法。只有利用自然物的药性，增强人类的免疫力，才能在克服新冠疫情的同时，对今后可能面临的第二次、第三次疫情做到有效应对。

人类不可能在一日之间顿悟，找到治疗疾病的方法。因此我们有必要关注被称为“仁术之父”的仁山先生的划时代医学理论。今年正值仁山先生诞生112周年，他向人类提出革命性的医学理论，堪比日心说到地心说的颠覆之举。

现代医学在治疗疾病时使用化学治疗法。这种方法重在缓解痛症，而非对疾病斩草除根。我们的身体是大自然的一部分，若采用和自然原理背道而驰的方法治疗疾病，效果有限。所以应该采取遵循自然规律的疗法。仁山先生提出的养生医学正是这种方法。

仁山先生提出的医学方法符合自然规律，没有副作用，也不会留下什么后遗症。食物无毒，用食物制药，或许恢复得比较慢，但却能从根本上将病魔赶走。而那种暂时缓解痛症消除疾病的疗法，日久之后会发现有可能复发或转移甚至扩散。这种医疗方法叫做和疾病斗争的“斗病医学”。与疾病斗争，这件事应由我们亲自做。换言之，驱赶病魔，应由我们体内的医生来做。我们体内的医生顺其自然地治疗，不会留下后遗症，疗效不容置疑。

倘若我们身体的免疫力达到正常水平，不用我们发愁，体内的“医生”和“特种兵”就会悄无声息地除去疾病，绝对不会破坏正常细胞。他们击退病魔，去无影，来无踪。只有正确采用这种养生医疗，而不是和病魔斗争的“斗病医疗”，才能将健康水平大大提升。这种将我们的身体健康调节到最佳状态的医疗才是真正的医疗，是保养身体的医疗。

只要我们对真正的养生医疗有一个准确的认识，并将其用得恰到好处，我坚信不仅是我们的家人，而且全人类都可延年益寿，健康幸福地活到120岁。希望今后人类通过仁山先生卓越的养生医疗术，提高自己的免疫力，赶走病魔，享受智慧生活。Edit

글 이일섭 사진 김종연

인산의학 바이블 《신약神藥》 출간 35년 암·난치병·괴질로부터 탈출로를 제시하다

인산의학의 근간이자 죽염산업화의 시발점이 된 《신약》이 올해로 출간 35주년을 맞고 있다. 인산 김일훈 선생의 애민愛民과 묘방妙方에 차남 김윤세 회장의 신념이 더해져 완성된 자연치유 의서의 전통과 의의를 살펴본다.

초판 이래 80만 부 이상 팔린 밀리언셀러

1986년 초판 이래 80만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《신약神藥》. 암과 난치병, 괴질에 시달리는 사람들의 회복과 갱생을 가능하게 했던 이 의서는 어느덧 인산가를 대표하는 정신으로 자리 잡으며 그 명성을 더하고 있다.

인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 이 책을 펼치면 영묘한 인산 쑥뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단五核丹·삼보주사三寶注射 등 심오한 신약의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 특히 공해독 시대의 여러 난치병을 극복하는 법과 고도의 정신수양으로 깨달음에 이르는 길은 피로와 강박에 시달리는 현대인에게 새로운 혜안이 돼주고 있다.

인산은 이미 1970년대 초반 공해독으로 인한 난치병의 증가를 예견하고 그 치료대책을 세웠다. 1980년에는 암을 비롯한 현대 난치병의 치료법을 담은 《우주宇宙와 신약神藥》을, 1981년에는 의학적 전문성을 더한 《구세신방救世神方》을 저술했다. 이어 78세 때인 1986년, 인산은 당신의 지혜를 일반인이 쉽게 알 수 있도록 자신의 지혜와 경험의방經驗醫方을 상세하게 담아낸 《신약》을 완성해 낸다. 《신약》을 강독한 사람들은 공해시대 암·난치병 해결 방안으로 제시된 다양한 인산 묘방에 관심을 갖기 시작했다. 더욱이 만천하에 공개된 죽염의 효능과 제조법은 사회적 이슈가 되며 미네랄 섭취를 통한 자연치유 의론이 비로소 통용될 수 있게 됐다.

저술에 참여한 차남 김윤세 회장의 눈물·땀 그대로

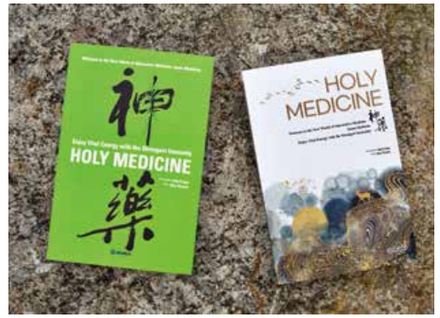
인산 김일훈 선생의 직접적인 경험과 연구를 통해 집대성된 의론과 약론은 언제나 자연을 소재로 하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 그의 의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 혼미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

《신약》에는 현대의학이 불치병으로 규정한 각종 암과 괴질의 치료약과 처방법이 상세하게 소개되어 있다. 뿐만 아니라 각종 질병의 발생을 사전에 막는 예방법과 건강 증진법에 대해서도 보다 구체적이고 실증적으로 천명하고 있어 더욱 유익하다.

《신약》 출간에 대한 인산의 차남 김윤세 회장의 신념 또한 주목할 부분이다. 당시 《불교신문》 기자로 일하던 이립而立의 김 회장은 시대에 부합하는 인산의서의 필요성을 인지하며 부족한 시간과 자본을 오로지 자신의 신념과 노력으로 메우며 '《신약》 출간' 프로젝트에 매달렸다.

붓다의 설법을 들은 아난다가 붓다 면전에서 직접 들은 가르침을 그대로 전한다는 의미의 '여시아문如是我聞(이와 같이 나는 들었다)'이란 말처럼, 김윤세 회장 역시 아난다의 심정으로 아버지 인산의 의학이론과 사상을 그대로 암기하듯 받아 적어 《신약》을 엮었다.

신의神醫 인산의 애민愛民과 묘방妙方에 의해 완성된 인산의학과 이것을 집대성해야 한다는 차남 김윤세 회장의 신념이 더해져 출간된 《신약》. 출간 35주년의 역사는 100년, 500년, 1000년으로 이어지며 우리 사회와 온 인류를 병마로부터 구원하는 자연치유 의서로 존재할 것이다.



세계에 활인구세 알리는 영어판 《HOLY MEDICINE》

《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》이 아마존을 통해 지구촌 독자들에게 전해지며 인산의학의 신방을 책을 통해 경험하게 한다. 죽염을 밤부솔트Bamboo Salt로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강라이프를 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저다.

글 조용헌(동양학 박사·건국대 석좌교수)

사농공상士農工商? 상공사농商工士農? 이제 다시 '흙에 살리라'가 대세로

전통적인 사농공상士農工商의 봉건 서열이 자본주의의 힘에 의해 무너진 지 오래다. 한국 사회의 서열 1순위는 단연 재벌이며 고액 연봉을 받는 첨단 기업의 전문직 종사자가 그 뒤를 잇는다. 그러나 차츰 이 위계에도 변화가 일기 시작했다. 황금만능주의로 엉망이 된 도시를 뒤로 하고 고적한 산촌山村에서 살기를 희망하는 이들이 늘고 있다.

살기 위해 바다로 나가야 했던 그리스 사람들

서양문명의 종갓집이자 기본 틀을 짠 나라가 그리스다. 그리스에 가서 확인한 사실이 있다. '뱃사람의 나라'였다는 점이다. 그리스는 수천 개의 섬으로 이뤄진 해상국가다. 태평양처럼 넓지도 않고 좀체 태풍도 일지 않아 수많은 섬을 배로 유랑하기 좋다. 여름에 우리처럼 태풍이 불지 않는 기후 환경은 뱃사람에게 커다란 이점이 된다. 더욱이 장마철까지 없다. 그리스는 여름이 건기다. 비가 오지 않으니 곡물이 잘 자랄 수가 없었다. 산들도 대부분 척박한 산이어서 겨우 올리브나무나 키울 수 있을까 다른 곡물은 재배할 수 없다.

결국 먹고살기 위해서는 배를 타고 이 섬 저 섬을 돌아다닐 수밖에 없었다. 배 타고 외국을 돌아다니며 장사하는 문화가 생겨난 것이다. 선자천하지대본船者天下之大本의 문화였다. 장사라는 것은 배를 타고 바다를 건너 말도 다르고 음식도 다른 이방의 풍토와 사람을 접하는 일이다. 여차하면 사기를 당하거나 물건을 뺏길 수도 있다. 장사를 하려면 다양한 문화를 이해해야 하고 계약서를 철저히 따져봐야 하고 무력을 갖춰야 한다. 해상무역에서 협상이 안 되면 다음 수순은 약탈하는 것이었다. 잘되면 무역이지만 여차하면 도끼 들고 해적질을 해야만 한다. 이 모든 생업의 기반에 뱃사람이 있었다. 전쟁도 해전에서 결판났다. 아테네가 페르시아대군을 물리친 것도 살라미스해전이었다는 점을 주목해야 한다.

들판에서 농사를 지으면 중앙집권이 가능해져 권력이 일원화되지만 섬이 많은 그리스에서는 민주주의를 할 수밖에 없다. 수천 개의 섬을 일사불란하게 중앙에서 통제한다는 것이 불가능하기 때문이다. 민주주의·무역·계약서를 중시하는 관습과 여차하면 무력으로 제압하는 게 서양문명의 특징이다.

우리 민족의 본래 생업은 쌀농사가 아닌 유목

여기에 비해 우리는 농자천하지대본農者天下之大本의 문화였다. 그러나 우리가 옛날부터 농사만 짓고 살았던 민족은 아니다. 북방의 시베리아 문화를 연구한 주채혁 전 세종대 교수의 《순록치기가 본 조선·고구려·몽골》에 따르면 고대 우리 조상들은 순록을 치면서 살았다고 한다. 시베리아 순록은 눈밭에서 이끼를 먹는 동물이다. 눈길에서 산타클로스가 타고 가는 수레를 모는, 사슴 비슷하게 생긴 동물이 바로 순록이다. 순록은 이끼를 먹고 사는데 이끼를 한자로 선藓이라고 한다. 풀 초艸를 떼어내면 선鮮이다. 선鮮은 순록의 먹이인 이끼藓가 자라는 작은 동산과 구릉을 가리킨다고 한다. 조선朝鮮이라는 말의 원래 뜻은 '순록치기'라고 한다. 조朝는 '찾는다'는 뜻이다. 조선은 '순록의 먹이를 찾아 옮겨 다니는 민족'이란 의미가 된다. '조용한 아침의 나라'가 아닌 것이다.

순록을 치다가 여력이 생겨 양을 유목하게 되었고, 양을 관리하려다 보니 말을 키우게 되었고, 말을 타다 보니까 말 타고 활을 쏘는 기마사술騎馬射術을 익혀 몽골·청나라와 같은 유목제국이 발전했다고 본다. 고구려가 망하면서 유목의 전통은 끊어지고 우리는 한반도 내의 농사짓는 민족으로 정착했다.

저성장·고령화 사회가 가져온 귀촌 문화

농사짓는 문화는 이동이 드물다. 수대에 걸쳐 농토에 붙어살기 때문에 옆집 부엌에 숟가락이 몇 개 있는가도 환히 안다. 서로 속일 수가 없다. 굳이 계약서를 쓰지 않더라도 서로 속이지 못한다. 만약 한쪽에서 속이면 대를 이어 그 원망이 전수된다. 평판이 좋아야 한다. 농사철 모 심을 때면 서로 품앗이를 할 수밖에 없다. 그러자면 서로 관계를 좋게 맺어야 하고 서로 피해 주지 않도록 조심할 수밖에 없다. 이것이 농자천하지대본의 문화다.

©남강호-경북 의성군 사곡면 산수유마을

그러다가 5·16 군사정변 이후 박정희가 등장하면서 중상주의重商主義가 등장했다. 물건을 만들어 외국에 수출해서 먹고사는 문화로 전환이 된 것이다. 순록에서 유목, 유목에서 농사로 살다가 20세기에 들어와 중상으로의 전환이 처음으로 이뤄진 셈이다. 대략 50년 동안에 우리는 상자천하지대본商者天下之大本을 열심히 학습했다. 상공사농商工士農의 서열이었다.

그러나 최근에 다시 변화가 진행되고 있다. 농자農者가 주목받는 시대로 옮겨오고 있는 것이다. 중후장대의 중공업이 쇠퇴하고, 한국 산업화를 떠받쳤던 부울경(부산·울산·경남)의 일자리가 줄어들면서 베이비붐 세대가 귀촌·귀농·귀산歸山으로 옮겨가고 있다. 생활비를 월 200만 원 이하로 줄이려면 시골 물가만큼 적당한 게 없다. 문명사적 전환기에 변화를 대비하는 방법이 귀농이라고 생각한다. 절충안으로 나흘은 도시에서 사흘은 시골에서 생활하는 '4도3촌四都三村'이라도 시도해 보는 게 어떨까.

웰빙 시크릿
중년의 품격을 완성하는 말투

글 김효정 **일러스트** 셔터스톡
참고도서 《50의 품격은 말투로 완성된다》(김범준)

나이가 깡패이던 시절은 끝 가는 말투가 고와야 '리스펙'

예전에는 '나이가 곧 권력'이던 때도 있었다. 길거리에서 시비가 붙어도 "너 몇 살이야?"부터 따지며 서열을 정하는 민족 아닌가. 하지만 아쉽게도 나이만으로 인정받을 수 있는 시대는 지났다. 나이에 맞는 품격을 갖출 때 비로소 '어른'으로, '윗사람'으로 대접받는 시대가 되어버렸다. 품격, 즉 타고난 성품을 바꾸기 어렵다면 '말투'만 교정해도 품격을 높일 수 있다.

말투가 바뀌면 부부 사이도 좋아져

50대가 되면 가정이나 직장에서 대개 책임자의 자리에 있게 된다. 부모와 자식, 상사와 직원의 관계에서 윗사람이 되고, 사회적으로도 어른의 위치에 있게 되므로 말 한마디에도 힘이 생기게 된다. 말의 내용이 중요하지 말투가 왜 중요한지 반문할 수도 있겠지만, 말의 내용이 말투에 묻히는 경우가 허다하다. 또 말투 하나로 매력적인 중년이 될 수도, 혐오스러운 꼰대가 될 수도 있다. 말투가 바뀌면 당연히 부부 사이도 좋아진다.

물론 말투를 바꾸기란 쉽지 않다. 내 입에서 나도 모르게 튀어나가는 게 말이다. 하지만 우리는 인간이기에 말이 입에서 나가기 전에 잘 붙들어보려는 노력을 해볼 수는 있다.

품격을 높이는 말투의 기본은 내 말을 듣는 상대방의 입장을 헤아리는 데 있다. 눈치를 보라는 게 아니라 상호간의 공감대가 형성되는지 분위기를 파악하는 것이 중요하다는 뜻이다. 실전에 도움 되는 말투 교정을 위해선 다음의 몇 가지만 기억하자.

먼저, 상대방이 어떤 말을 꺼냈을 때, "왜?~~하게?"라며 지레짐작하지 말아야 한다. 어떤 경우엔 상대가 말을 하고 있는 도중에 내가 예상한 말이 안 나오면 상대의 말을 끊고서 "아니 그러니까 ~~라는 거잖아!"라고 하는 사람도 있다. 이 말만 하지 않아도 관계는 한결 좋아진다. 상대의 의중을 짐작하지 말고 잘 듣는 연습을 해보자.

둘째, "나만 억울해" 화법은 그 누구와의 관계에서도 도움이 안 된다. 나만 피해를 본다는 식의 말은, 상대방을 자연스레 가해자로 만들어버리기 때문에 이 말만 안 해도 주변인과의 갈등이 절반은 줄어들 것이다.

'나' 중심 화법 아닌 '너' 중심 화법으로

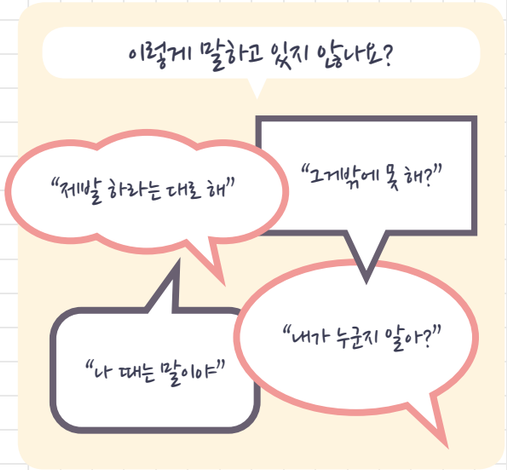
셋째, 고맙다거나 미안하다는 감정을 표현할 때 "내가 미안하다고 했잖아" "고맙다고 말했잖아"는 관계에 도움이 되지 않는다. 이 말은 오히려 상대를 화나게 한다. 내 마음 편하자고 하는 이런 말은 사과도 무엇도 아니다. 비슷하게, "내 의도는 그게 아닌데 네가 그렇게 받아들였다면 미안하다"는 말도 무례하다. 이 말은 상대방의 이해력이 부족하다거나, 너의 생각이 꼬였다는 말로밖엔 들리지 않는다. 진심은 물론 통하지만 말하는 사람이 아무리 진심이어도 상대방이 그 진심을 느끼지 못하면 효과가 없다. 내 의도가 진심이어도 말투가 의도를 왜곡시키는 경우가 많다. 내 감정만 전달하지 말고 상대의 마음은 어떨까를 생각해 보자.

넷째, "이해가 안 되네?"는 내 생각을 강요하고 타인의 생각을 기괴한 것이나 이해받지 못하는 것으로 규정해 버리는 말이다. '이해하다'는 영어로 'understand'다. 'under(아래)'와 'stand(서다)'의 조합이다. 상대방의 밑에 서서 바라볼 때 비로소 이해할 수 있다는 뜻이다. 그만큼 서로를 이해하는 것은 어려운 일이다. 나 역시 이해 안 되는 말을 하는 외계인으로 보일 수도 있음을 명심하자. 누군가를 진정으로 이해하고 공감하길 원한다면 조금 불편하더라도 "너의 말에도 일리가 있지만 우리 생각이 서로 다른 것 같아. 너의 말을 좀 더 곰곰이 생각해 볼게"라고 해보자.

상대방 마음에 상처 주는 말은 내뱉지 말아야

다섯 번째는 아주 기본적인 것인데, 상대방의 마음에 상처를 주기 위한 말을 일부러 뱉어선 안 된다. 물론 화가 머리 꼭대기까지 나서 그 사람을 비난하고 지적하는 말을 퍼부어야 속이 후련해질 때가 있다. 하지만 말은 다시 담을 수가 없다. 하물며, 심한 말을 한 것이 후회돼 "나는 잊어버릴 테니 너도 잊어버려라"고 한다면? 그 관계는 돌이키기 힘들다. 상대방의 실수로 화가 난다면 그 실수에 대해서만 이야기하자.

이 다섯 가지는 중년을 포함한 모든 사람에게 적용되는 방법이다. 하지만 중년에게 있어서 '말'이 더욱 중요한 이유는 가정에서나 사회적으로나 건재하면서, 어디에서건 '어른'이고 '윗사람'이기 때문이다. 말의 품격을 높인 다음엔 잘 듣는 연습도 해보자. '말하는 건 기술이고 듣는 건 예술이다'라는 말도 있듯이, 매우 어려운 시도가 되겠지만 효과는 두 배 이상일 것이다.



SPECIAL THEME

미네랄 엔진 달고 건강하고 젊게 삽시다

대부분의 현대인은 미네랄 결핍에 시달리고 있다. 체내에 미네랄이 부족해지면 비타민도 단백질도 아무런 소용이 없게 된다. 미네랄은 차체에 힘을 부여하고 움직이게 하는 엔진과 같은 존재여서 이것이 고갈될 경우 우리 몸은 영양소를 소화·흡수하지 못한 채 쇠약해지고 만다. 병이라는 것은 우리 몸의 균형이 깨짐으로써 발생하는 경고에 해당한다. 칼슘Ca·칼륨K·마그네슘Mg·아연Zn·망간Mn·철Fe·유황S…. 우리가 익히 알고 있는 미네랄 영양소를 충분히 섭취해 토양 오염 이후 극심해진 난치병과 신종 괴질의 폐해를 극복해 보자. 죽염을 비롯한 생강·유황밭마늘·홍화씨 등 인산가의 자연치유 아이템은 미네랄 부족을 해결하는 데 그만이다.

글 이일섭 **사진** 양수열 **컴퓨터그래픽** 김재민

글 이일섭 사진 양수열

우리 몸의 4%를 차지하는 영양소지만

당뇨와 비만을 예방하기 위해 먹고 싶은 것도 참아야 하는 과잉 시대에 영양실조가 웬 말이냐고 할 수 있겠지만 이것은 염연한 사실이다. 먹는 것이 부족해서가 아니라 영양소 결핍에 따른 결과다. 과거의 영양실조는 주로 단백질 결핍에서 비롯됐지만 지금의 영양 결핍은 미네랄 부족에 의해서다. 실제로 중증의 간경화와 말기 암 환자의 직접적인 사망 원인은 미네랄 부족에 따른 영양실조에 있다.

생명의 바퀴 굴리는 축이자 에너지

대부분의 우리는 미네랄 결핍에 따른 허약 증세에 시달리고 있다. 복잡하고 각박한 생활에서 비롯된 스트레스와 자율신경 기능의 저하, 영양가는 없고 칼로리만 높은 식사로 몸과 마음의 많은 부분이 망가져 있는 상태다. 더욱이 대량농업과 기후변화에 따른 토양의 손상으로 곡물과 야채 섭취에 의한 미네랄 흡수도 온전치 못한 상태다. 과거엔 한 통만 먹어도 충분했던 배추를 이제는 열 통 이상 먹어야 적정 미네랄을 확보할 수 있을 만큼 자연도 사람도 미네랄 고갈의 후유증을 톡톡히 치르고 있다.

단백질과 비타민도 미네랄 없으면 무용지물

미네랄은 우리 몸의 4%를 차지하는 영양소다. 인체는 수분, 단백질, 지방, 탄수화물, 미네랄(무기질)로 이루어져 있으며, 이 중 96%가 다른 구성 성분으로 채워지고 미네랄이 차지하는 비율은 4%에 불과하다. 아주 낮은 비율이지만 이 4%에는 매우 중요한 기능이 숨겨져 있다. 미네랄이 부족해지면 주요 영양소인 단백질과 지방, 탄수화물, 비타민 등이 체내에서 제대로 된 작용을 못 하게 된다. 미네랄은 이렇게 다른 주요 영양소들이 체내에서 화학작용을 통해 잘 흡수되고 몸을 구성하게 하는 구심점 역할을 한다. 따라서 미네랄이 부족해질 경우 많은 영양소의 대사 또한 불량하게 돼 몸의 구조와 생성이 와해되며 종래엔 쇠약 증세와 질병을 불러오게 된다.

미네랄은 아주 조금만 있어도 충분한 효과를 발휘하지만 그렇기 때문에 결핍되기도 쉽다. 미네랄이 결핍된다고 해서 바로 큰 병이 생기는 것은 아니지만 불면, 무기력, 기억력 저하, 초조와 불안, 변비 등 질병의 징후를 불러온다. 이런 몸이 보내는 경고를 무시할 경우 고혈압과 비만, 당뇨, 암 등 평생을 괴롭히는 중증의 생활습관병으로 악화되게 된다.

미네랄 부족 땐 심장병·고혈압·당뇨 등 유발

최근 암 환자의 급증과 당뇨와 고혈압, 뇌졸중, 신종 괴질 등의 현대병 증가는 고령화된 우리 사회의 위협 요인으로 부상했다. 병이라는 것은 우리 몸의 균형이 깨짐으로써 나타나는 적신호인 셈이다. 이렇게 무너지고 깨진 몸의 균형을 회복하지 않으면 아무리 많은 약을 먹고 수술을 해도 결코 한창 시절의 건강한 상태로는 돌아갈 수 없다. 질병 치료와 약에 의존하기에 앞서 우리 몸의 균형을 되찾는 미네랄 확보에 유념해야 한다.

우리 몸은 기본적으로 에너지 활동을 통해 생명을 이어간다. 이 에너지가 없다면 우리 몸은 북극의 얼음처럼 굳어버리게 된다. 생명 에너지란 태양이 만들어내는 에너지 원자가 우리 몸에 전달된 것으로 미네랄은 이 에너지를 온몸 여기저기에 골고루 전해 각 기관과 세포의 활성을 돕게 된다.

대체로 칼슘Ca과 마그네슘Mg, 유황S 등의 필수 미네랄은 단백질과 지질, 탄수화물 등의 영양소 흡수와 활동을 돕고 칼륨K과 나트륨Na은 체내의 삼투압을 조절하는 체내 수분 균형 유지를 돕는다. 체내 미네랄이 부족해질 경우 자율신경 기능의 저하로 근육경련과 심장병, 고혈압이 유발되며, 혈액과 세포의 생존 농도인 ph 7.4의 약알칼리 유지도 불가능해져 순식간에 생명을 잃게 된다.

신체 세포를 새롭게 하려면 최소 4개월 이상의 시간이 소요된다. 이는 스스로 건강한 상태로 돌아가려는 우리 몸의 치유능력을 믿고 생명의 엔진 미네랄을 충분히 섭취하면 4개월 후 좀 더 단단해진 우리 몸을 확인할 수 있음을 의미한다. 인체를 구성하는 주요 미네랄 원소 55가지를 함유하고 있는 미네랄의 결정체 죽염을 비롯해 다량의 황이 함유된 토종 유황밭마늘, 마그네슘과 칼륨 인자가 가득한 생강 등 인산가의 자연치유 산물은 부족한 체내 미네랄을 채울 수 있는 유익한 영양 공급원이다.

미네랄을 알면 각종 질병 이길 수 있어

많은 영양학자는 미네랄 부족이 인체의 영양 불균형과 함께 심혈관질환과 동맥경화증, 당뇨, 우울증과 암을 유발하게 한다고 지적한다. 이러한 질병은 모두 비만에 따른 과다한 체지방이 그 원인이 된다. 그러나 체내 미네랄이 충분하다면 지방을 태우는 활성 작용이 원활해 비만은 물론 배설과 해독 등의 대사 기능과 심혈관계가 나빠질 리 없다. 대표적인 미네랄 원소 7가지의 기능과 특성을 활용해 피로와 질병을 무너뜨리는 체력을 키우자.

뼈 튼튼, 근육 튼튼 칼슘 • 칼슘이 뼈에 좋다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그래서 칼슘은 뼈에 존재한다고 생각하지만 뼈의 칼슘 농도를 좌우하는 것은 혈액에 녹아 있는 칼슘이다. 혈액 속 칼슘의 양에 따라 뼈의 강도가 달라지므로 평소의 칼슘 섭취는 뼈 건강의 동력이 된다. 더욱이 칼슘은 근육의 이완과 수축에 관여한다. 단단한 뼈와 근육을 유지하기 위해 상시 섭취해야 할 영양분이다.

심장박동을 안정시키는 인 • 인은 칼슘과 함께 뼈, 치아를 건강하게 유지하는 원소다. 또한 세포 내에서 지방과 탄수화물 대사를 도와 에너지를 공급하고 각종 효소를 활성화시키며 체액의 ph 농도를 조절한다. 그러나 인의 가장 큰 역할은 심장이 멈추지 않고 규칙적으로 뛰게 하는 데 있다.

마음을 어루만지는 마그네슘 • 칼슘과 함께 뼈와 근육을 강건하게 하는 마그네슘은 불안증에도 효과적인 천연 안정제 역할도 한다. 마그네슘 부족이 심하면 심리적으로 흔들리는 이유가 여기에 있다. 불안 증세가 심해져 눈꺼풀과 눈밑 근육이 파르르 떨리게 되면 통곡류와 무화과, 두부 등을 먹어 심신의 안정을 찾도록 한다. 만성적인 마그네슘 부족은 혈관근육에 경련을 일으켜 돌연사의 원인이 될 수 있다.

혈압을 낮춰주는 칼륨 • 칼륨은 마그네슘과 함께 고혈압 환자에게 좋은 약이 되는 미네랄이다. 노폐물 배출을 도와 혈류 개선과 알레르기 치료에 도움이 된다. 정상 혈압이라 해도 현대인은 가공식품을 많이 먹어 건강에 지대한 영향을 미친다. 해조류, 멜론, 토마토, 바나나에 많이 함유돼 있다.

피부에 좋은 미네랄, 황 • 피부병에 특효라는 온천수에는 반드시 유황이 함유돼 있다. 황은 신체 조직을 만드는 아미노산의 일부로 피부를 매끈하게 하며, 윤기 있는 머릿결과 탄탄한 손발톱을 만들어낸다. 황과 비타민 C를 함께 섭취하면 운동과 업무 과다에서 비롯된 피로를 빠르게 해결할 수 있다.

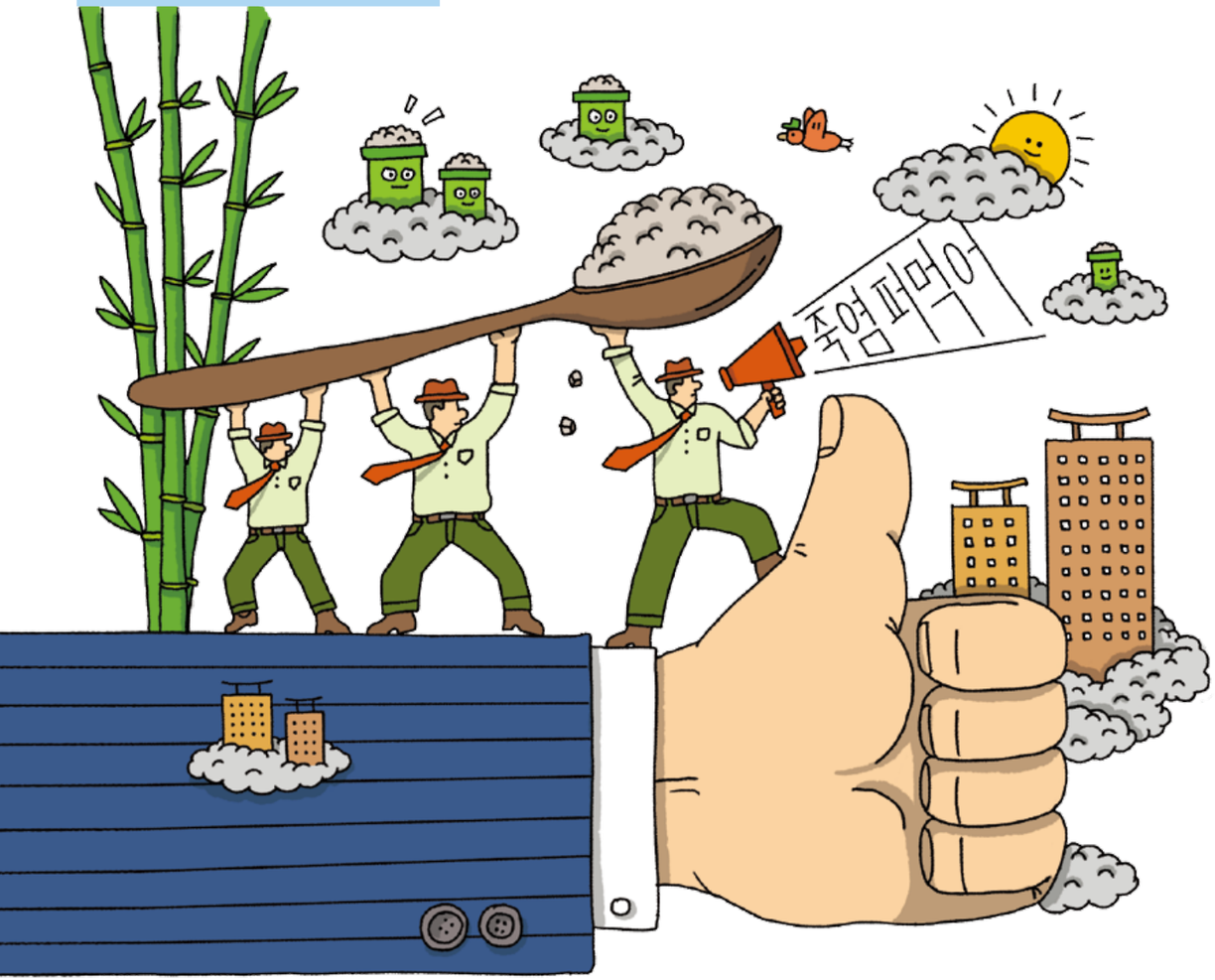
혈액의 균형을 맞추는 나트륨 • 짜게 먹는 게 나쁘다는 인식 탓에 나트륨을 해로운 존재로 인식할 수 있지만 혈액과 눈물, 콧물, 땀 등 우리 몸의 모든 체액의 기본 성분은 나트륨이다. 혈액의 양과 농도를 유지하게 하고 땀을 흘리게 해 적정 체온을 유지하게 하는 나트륨은 피같이 중요한 미네랄 주요 원소다.

기억력을 향상시키는 망간 • 평소 어지럼증을 느끼거나 멍해질 때가 많다면 망간을 섭취해 보자. 푸른잎 채소와 아몬드, 김과 콩류에 다량 함유돼 있다. 망간은 기억력을 향상시키고 심리적인 초조함을 줄여 스트레스에 강해지게 하는 현대인의 절대적인 에너지다.

확실하고 경제적인 미네랄 덩어리 '죽염'

미네랄의 결정체인 죽염의 주요 성분인 인P은 인체의 골격과 치아 형성에 기여하고 염기의 균형 조절과 열량대사를 원활하게 하는 면역 체계 유지의 기반이 되는 요소다. 특히 마그네슘Mg은 신경 자극 전달과 근육 이완을 담당하며 신체의 움직임을 기민하게 한다. 죽염을 꾸준히 섭취해야 하는 이유는 이를 포함한 55가지의 인체 필수 미네랄을 모두 함유하고 있기 때문이다. 죽염 하나를 먹는 것만으로 인체는 대부분의 미네랄을 확보하게 된다. 더욱이 토양 미네랄 고갈로 미네랄 함량이 현저하게 낮아진 곡물과 야채의 미네랄이 식이섬유와 결합돼 체외로 그대로 배출되는 점을 고려한다면 죽염만큼 확실하고 경제적인 미네랄 섭취 경로는 없다고 볼 수 있다.

글 한상헌 **일러스트** 박상훈
참고도서 《신약》(김일훈), 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》(조엘 월렉)



체내 염성·원소 부족으로 '시들'
'죽염 퍼 먹어'로 미네랄 보충

인산 김일훈 선생은 사람이 질병에 걸리는 이유를 정확하고 명확하게 알고 있었다. 체내 ①염성 부족과 ②원소 쇠퇴로 인해 질병에 걸리게 되며 이를 극복하기 위해선 미네랄의 보고寶庫인 ③죽염을 퍼 먹어야 한다고 강조했다. 인산 선생의 3대 미네랄 키워드를 통해 질병의 원인과 해법을 살펴본다.

1 KEYWORD

염성 부족 = 미네랄 결핍

인산 선생은《신약》책에서 생성과 소멸을 반복하는 자연의 질서에 대해 설명하며 사람이 질병에 걸리는 원인을 밝히고 있다. 인산 선생은 "만물은 염성鹽性의 힘으로 화생化生한다. 봄에 초목의 새싹이 돋고 잎이 피고 백화百花가 만발할 때 지구상의 염성은 대량 소모되므로 지상 생물은 염성 부족으로 인해 쉬 피곤함을 느낀다. 사람도 봄에 소모된 염성을 원기 부족 등으로 완전 회복하지 못하게 되면 각종 질병이 발생하게 된다"고 했다. 여기서 언급한 '염성'은 요즘의 현대어로 '미네랄'을 의미한다. 부족하면 채워지는 것이 자연의 순리인데 염성이 부족한 상태가 지속되면 탈이 나게 된다. 또 인산 선생은 "염성 부족으로 인해 공해독 등의 제반 피해를 견디어 내지 못하므로 암 등 각종 난치병이 발생하는 것"이라고 했는데, 이는 인체 내 미네랄이 결핍된 상태가 오래되면 면역력이 떨어져 병에 걸릴 수밖에 없다는 것이다. '염성 부족'이 '미네랄 결핍'을 의미하는 것이다.

인산은 현대의 가장 무서운 질병이라는 암의 발병 원인도 미네랄 부족으로 보고 있다. 그는 "모든 생물이 부패되지 않는 것은 염성의 힘 때문인데 체내 수분에 염성이 부족하게 되면 수분이 염炎으로 변해 각종 염증을 일으키며 염증이 오래되면 각종 암으로 변화되는 것"이라고 했다. 미네랄이 부족하면 몸에 염증이 생겨 암으로 발전한다는 것이다. 죽염의 역할은 염성 부족, 즉 미네랄 결핍으로 발생하는 여러 질병을 예방하고 치유하는 역할을 한다. 인산 선생에 의하면 부족한 염성을 보충하게 되면 인체 조직의 변질이나 부패를 방지할 수 있다. 또한 죽염의 핵심 물질인 '핵비소'는 각종 암의 독을 소멸시키며 죽염의 유황 성분이 새살이 돋게 하는 생신력을 강화시켜 난치 중의 난치인 암까지 치유해 주는 것이다. 핵비소는 바닷물이 응고하면서 생긴 소금의 핵심 물질로 이를 많이 섭취하면 죽음에 이르는 독이지만 적당량을 먹으면 사람을 살리는 물질이다. 인산 선생은 핵비소를 '만병의 신약'이라고 강조했다.

2 KEYWORD

원소 쇠퇴 = 미네랄 고갈

인산 선생은 인류가 안고 있는 질병의 문제를 해결하는 것이 평생 소망이었다. 이를 위한 해법으로《신약》을 세상에 내놓으면서 책 서문序文에 질병의 원인을 정확하게 지목했다. 바로 '종균種菌의 부족'이었다. 종균은 사람은 물론 지구에 사는 모든 동식물이 생명을 유지하는 데 꼭 있어야 하는 이로운 유익균을 말한다. 인체에 종균이 부족한 이유가 '원소元素의 쇠퇴'에서 기인한다고 했다.

지구상 생물 형성의 바탕이 되는 다섯 가지 색소의 근원은 원소다. 풀과 나무가 처음 싹이 터 뿌리를 내리면 가는 잔뿌리에서 먼저 흡수하는 것은 원소다. 잎이 생기면서부터 녹색소綠色素를 이루고 이어서 무성한 가지와 잎을 갖게 되는데 이 녹색소는 세월이 지나면 원소의 쇠퇴로 인해 황백색黃白色으로 변한 뒤 사라진다. 낙엽이 되어 땅에 떨어지는 것이다.

인간도 마찬가지다. 체내 원소가 쇠퇴하면 세균 전쟁이 일어나게 되는데, 종균을 해치는 암균이 쿠데타

를 일으키면 난치병으로 죽음에 이르게 된다. '원소의 쇠퇴'는 '미네랄의 고갈'이라고 보면 된다. 인체에 필수적으로 있어야 할 미네랄이 고갈되면 질병에 걸릴 수밖에 없다. 인산 선생은 "원소가 쇠퇴해 화독이 범하면 그 화독은 수기를 농화膿化시켜 가스가 되게 하고 가스는 독기毒氣가 되며 독기는 병균이 되어 체내의 종균을 해친다"고 했다. 쉽게 말해 미네랄이 고갈되면 외부 유해 세력을 막아내는 힘이 약해져 몸에 염증이 생기고 이로 인해 이로운 종균이 현격하게 줄어들게 된다.

체내 미네랄 고갈의 이유는 한 가지다. 인풋input은 없고 아웃풋output만 있기 때문이다. 몸 밖으로 배출은 되지만 공급은 제대로 이루어지지 않는다는 것이다. 이에 대해 미네랄 닥터인 미국의 조엘 윌렉 박사는 "오늘날 자연의 질서와 멀어져가는 우리의 식생활에서 오는 영양의 불균형이 문제"라고 했다. 그중에서도 특히 화학농법으로 말미암아 토양의 미네랄 사이클이 붕괴되는 게 심각한 원인으로 꼽았다. 그는 "식물은 자라나면서 흙으로부터 미네랄을 흡수하는데 수백만 년을 거치는 동안 여러 차례의 지각변동이 있었고 인간이 땅을 경작하기 시작한 때부터는 바람과 비, 땅고르기 등으로 인한 대지의 침식과 화학비료 등의 무차별적 사용으로 미네랄이 점차 부족하게 되었다"고 전했다. 토양의 미네랄 사이클은 퇴비와 가축의 분뇨 등 유기질 비료에 의해 유지되는 것인데 미네랄 사이클이 차단된 토양에서 생산된 농산물에는 미네랄이 결핍될 수밖에 없다. 미네랄이 결핍된 농산물을 먹는 현대인은 아무리 많이 섭취하더라도 필요한 양의 미네랄을 얻지 못해 인체의 미네랄 사이클이 붕괴되는 것이다.

3 KEYWORD

죽염 퍼 먹어 = 미네랄 보충

인간은 건강을 유지하기 위해 90여 가지의 기초 영양물이 필요하다. 이 영양물 중 어느 한 가지라도 결핍된다면 평균 10여 가지의 질병을 불러올 수 있다. 90여 가지의 기초 영양물은 크게 아미노산, 지방산, 비타민, 미네랄 등 4개의 범주로 나눌 수 있다. 정상적인 식생활을 한다면 아미노산, 지방산, 비타민은 충분히 보충된다. 그러나 섭취하는 음식의 종류나 양에 관계없이 필요한 양의 미네랄을 얻기란 불가능하다. 조엘 윌렉 박사는 "인간은 야채, 과일, 곡물을 섭취해 미네랄을 공급받는데 미네랄이 현저하게 부족한 땅에서 자란 식재료를 먹고 있으니 미네랄이 부족할 수밖에 없다"고 꼬집었다.

현대인의 인체에 고갈된 미네랄을 충분하게 보충하기 위해선 인산 선생의 해법인 '죽염 퍼 먹어'를 실천해야 한다. 이 다섯 글자의 처방은 만화책 보듯 가볍게 넘길 말이 아니다. 이 처방에 담긴 의미는 크고 깊다. 체내 필요한 필수 미네랄이 점차 고갈되어 질병에 걸리게 되면 신속하고 정확하게 보충을 해야 하는데 어떤 종류의 미네랄이 얼마만큼 부족한지 현대의 최첨단 의술로도 절대 알 수 없다. 신의 영역이다. 부족한 미네랄이 뭔지 알 수 없으니 55가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 완전식품 죽염을 충분히 섭취해 문제를 해결하라는 처방이 '죽염 퍼 먹어'인 것이다.

물론 우리가 섭취하는 과일, 채소, 곡식에도 미네랄이 있다. 미네랄이 풍부한 식품을 섭취해 부족한 부분을 보충하면 되지만 미네랄 수치를 눈으로 식별할 수 없을 뿐만 아니라 맛으로도 부족한 종류를 분별할 수 없다.

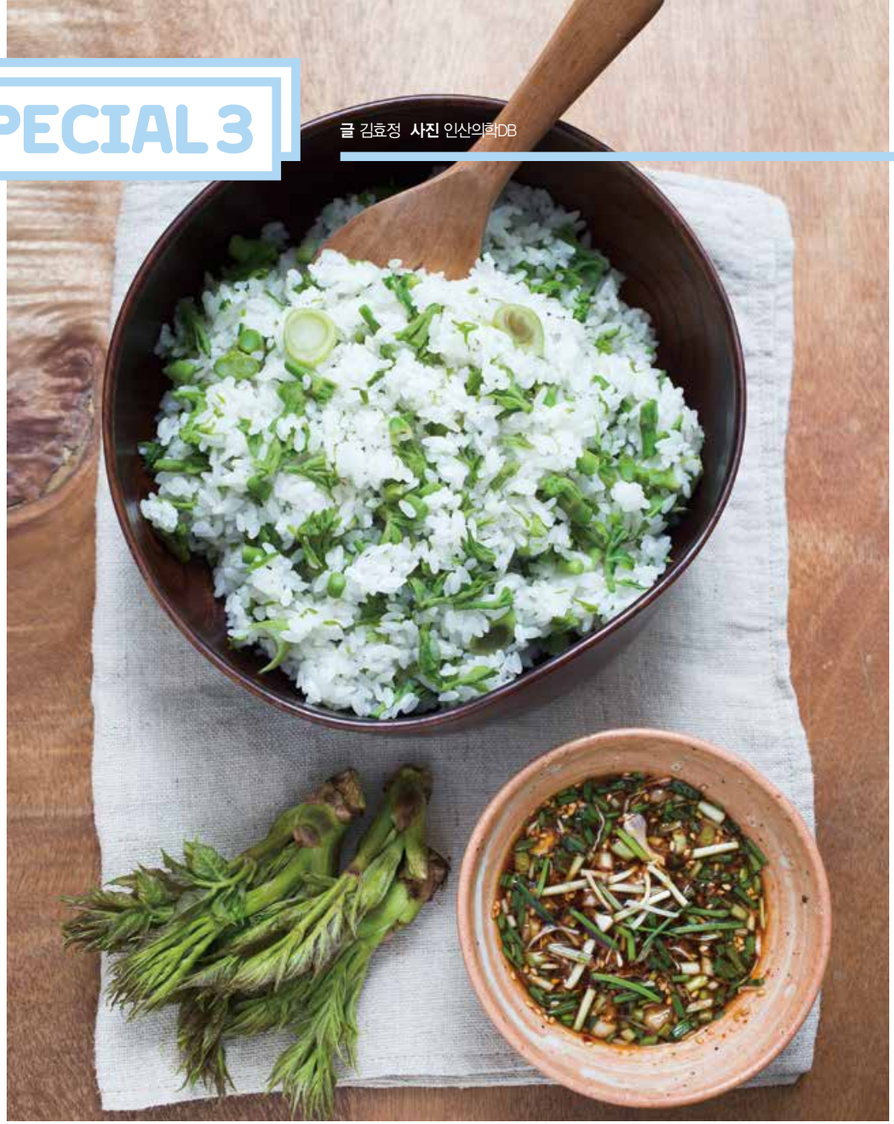
우리가 섭취할 수 있는 미네랄의 형태는 3가지다. 첫째, 금속성 미네랄은 진흙, 금속 산화물, 굴·계란 껍데기 등에서 추출하는데 인체에 흡수되는 비율이 약 10% 정도다. 둘째, 킬레이티드 미네랄은 금속성 미네랄을 아미노산, 효소, 단백질로 가공한 것으로 40%의 흡수율을 보인다. 셋째, 콜로이드 미네랄은 식물에서 추출한 안전한 유기 미네랄로 흡수율이 무려 98%나 된다. 조엘 윌렉 박사는 "콜로이드 미네랄은 아주 작은 미립자로 적혈구의 7,000분의 1의 크기이며, 각 미립자마다 마이너스 전기를 띠고 있어 플러스 전기를 띠고 있는 장기臟器 내부와 전기적 힘으로 이끌리게 되면서 인체에 98%가량이 흡수될 수 있다"고 그의 저서에서 설명했다. 인산 선생은 《신약》 책에서 "천일염을 섭씨 1,000도 이상의 높은 열로 처리하게 되면 만종 광석물 가운데 가장 인체에 유익하게 사용할 수 있는 핵비소를 얻어낼 수 있다"며 "그야말로 각종 질환에 폭넓게 쓰이는 신약의 생산이 가능해지는 것"이라고 했다. 고온 열처리를 통해 만들어진 죽염은 금속성 미네랄이 콜로이드 미네랄 형태로 바뀌어 인체 흡수가 잘 되는 미네랄의 보고寶庫인 셈이다. 현재 현대의 최신분석기술로 밝혀낸 죽염 속 미네랄 종류는 무려 55가지다. 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 지구상 유일한 식품이다.

죽염 속 미네랄 함량 분석표(몸무게 70kg의 성인 기준)

자료 : 이윤철 교수 논문(2016)

번호	미네랄(원소)	무게(kg)	죽염
1	산소(O)	43	–
2	탄소(C)	16	–
3	수소(H)	7	–
4	질소(N)	1.8	–
5	칼슘(Ca)	1.0	1610ppm
6	인(P)	0.78	126ppm
7	칼륨(K)	0.14	7610ppm
8	황(S)	0.14	3980ppm
9	나트륨(Na)	0.10	38.4%
10	염소(Cl)	0.095	56.96%
11	마그네슘(Mg)	0.019	163ppm
12	철(Fe)	0.0042	25.9ppm
13	불소(F)	0.0026	17ppm
14	아연(Zn)	0.0023	3.37ppm
15	규소(Si)	0.0010	45.8ppm
16	루비듐(Rb)	0.00068	6.15ppm
17	스트론튬(Sr)	0.00032	68.3ppm
18	브롬(Br)	0.00026	8ppm
19	납(Pb)	0.00012	0.385ppm
20	구리(Cu)	0.000072	2.21ppm
21	알루미늄(Al)	0.000060	14.3ppm
22	카드뮴(Cd)	0.000050	0.385ppm
23	세륨(Ce)	0.000040	0.385ppm
24	바륨(Ba)	0.000022	6.21ppm
25	주석(Sn)	0.000020	1.22ppm
26	요오드(I)	0.000020	66ppm
27	티타늄(Ti)	0.000020	2.50ppm
28	붕소(B)	0.000018	17.7ppm
29	셀레늄(Se)	0.000015	2.84ppm
30	니켈(Ni)	0.000015	0.980ppm
31	크롬(Cr)	0.000014	0.473ppm
32	망간(Mn)	0.000012	13.3ppm
33	비소(As)	0.000007	1.93ppm
34	리튬(Li)	0.000007	14.3ppm
35	수은(Hg)	0.000006	0.712ppm
36	세슘(Cs)	0.000006	0.961ppm
37	몰리브덴(Mo)	0.000005	1.82ppm
38	저마늄(Ge)	5×10^{-16}	0.972ppm
39	코발트(Co)	0.000003	0.385ppm
40	안티모니(Sb)	0.000002	0.389ppm
41	은(Ag)	0.000002	0.389ppm
42	니오븀(Nb)	0.0000015	0.972ppm
43	지르코늄(Zr)	0.000001	0.389ppm
44	란타넘(La)	8e-7	0.385ppm
45	텔루륨(Te)	7e-7	0.389ppm
46	갈륨(Ga)	7e-7	9.87ppm
47	이트륨(Y)	6e-7	0.385ppm
48	비스무트(Bi)	5e-7	0.961ppm
49	탈륨(Tl)	5e-7	0.961ppm
50	인듐(In)	4e-7	0.385ppm
51	금(Au)	2e-7	0.243ppm
52	스칸듐(Sc)	2e-7	0.385ppm
53	탄탈럼(Ta)	2e-7	0.243ppm
54	바나듐(V)	1.1e-7	9.45ppm
55	토륨(Th)	1e-7	0.385ppm
56	우라늄(U)	1e-7	0.385ppm
57	사마륨(Sm)	5.0e-8	0.385ppm
58	텅스텐(W)	2.0e-8	0.389ppm
59	베릴륨(Be)	3.6e-8	14.3ppm
60	라듐(Ra)	3e-14	–

SPECIAL 3



글 김효정 **사진** 인산의학DB

제철 식재료와 인산가 콜라보 미네랄 한 바가지 드세요

토양과 물에 함유된 미네랄이 부족해진 탓에 현대인의 대부분은 미네랄 결핍을 겪고 있다. 과거에 비해 음식의 종류는 많아졌지만 일반식단으로 미네랄을 충분히 공급받기란 어려워졌다. 매끼 노력해서 미네랄이 풍부한 음식을 골라가며 섭취한다 해도 한계가 있다. 건강을 위해 꼭 챙겨야 할 미네랄. 봄 제철 식재료와 인산가 제품을 활용해 미네랄을 듬뿍 채울 수 있는 인산식 밥상을 제안한다.

밥물에 죽염 넣고 죽염 장류로 양념

밥물에 9회죽염 한 티스푼 넣어 밥을 지으면 미네랄이 가득한 밥이 된다. 짠맛은 나지 않고 죽염 속 55가지 미량 미네랄을 모두 섭취할 수 있다. 죽염밥에 갖은 봄나물을 얹어 죽염간장이나 죽염고추장을 양념장으로 활용하면 미네랄이 넘쳐나는 담백하고 향긋한 식단이 완성된다. 복해정과 바다참맛을 1:1 비율로 섞으면 특색 있는 양념장이 된다.

두릅장아찌 만들기

재료

두릅 10~12줄기

절임물 죽염간장·식초·설탕·물 1컵씩

만들기

1 냄비에 분량의 절임물을 넣고 설탕이 모두 녹을 때까지 끓여서 식힌다. **2** 두릅은 단단한 줄기를 잘라내어 다듬은 뒤 물에 씻고 물기를 빼 둔다. **3** 절임물이 완전히 식으면 저장용기에 두릅을 넣고 절임물을 부어 밀폐시킨 후 3일이 지나면 절임물을 냄비에 따라내고 다시 한 번 끓인다. **4** ③의 절임물이 완전히 식으면 두릅이 담긴 병에 다시 붓고 냉장보관해서 먹는다.

냉이된장국 만들기

재료

냉이 200g, 소고기 100g, 모시조개 20개, 인산가 메주콩된장 20g, 인산가 죽염고추장 10g, 쌀뜨물 500㎖

만들기

1 냉이는 다듬어 씻어 끓는 물에 살짝 데치고 소고기는 얇게 썬다. **2** 냄비에 쌀뜨물을 붓고 죽염 된장과 고추장을 풀어 끓기 시작하면 약한 불로 줄인다. **3** ②에 소고기를 넣고 한소끔 끓으면 모시조개와 냉이를 넣어 조개가 익을 때까지 끓인다.

미역두부쌈 만들기

재료

미역 1줌(20g), 죽염두부 1모

양념장 풋고추 ¼개, 홍고추 ¼개, 쪽파 2줄기, 고춧가루 ½술, 바다참맛 1큰술, 죽염간장 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 물 1찻술

만들기

1 미역은 불려서 끓는 물에 데쳐 4~5cm 길이로 썬다. **2** 죽염두부는 1cm 두께, 3×5cm 크기로 썰어 끓는 물에 데친다. **3** 양념장 재료 중 고추는 다지고, 쪽파는 송송 썬 다음 나머지 양념 재료와 한데 넣어 골고루 섞는다. **4** 미역, 죽염두부를 보기 좋게 둘러 담고 양념장을 곁들여 낸다.

* 고추장 양념 대신 바다참맛을 양념장으로 곁들이면 색다른 맛을 즐길 수 있다.

고단백 죽염두유로 식탁을 더 건강하게

두부는 식물성 고단백 식품으로 칼슘·철분·인·칼륨 등 미네랄이 풍부해 각종 성인병 예방에 도움이 되고 성장기 아이들에게 좋은 식재료다. 이소플라본이 풍부해 유방암 및 골다공증을 예방하는 데도 좋다. 특히 간수 대신 9회죽염을 사용한 인산가 죽염두부는 일반 두부보다 뒷맛이 훨씬 고소하고 깔끔해 별도의 양념 없이 그냥 먹어도 맛있다. 살균제, 소포제, 강화제, 유화제 등을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있다.

미역은 이런 죽염두부에 매우 잘 어울리는 식재료다. 미역에는 혈액을 만들고 맑게 하는 성분이 함유되어 있어 건강식으로 손꼽힌다. 칼로리가 거의 없어 다이어트 식품으로 섭취하면 좋다. 깨끗하게 씻어 죽염고추장에 찍어 먹어도 맛있고, 볶아서 반찬을 만들어도 꼬들꼬들 씹히는 맛이 일품이다.

미네랄 가득한 죽염 음료로 수분 충전!

1 생수 500ml에 죽염(고체/분말) 1 티스푼을 넣어 녹인다.
2 오렌지나 레몬을 얇게 썰어 넣으면 향긋한 풍미가 살아나고 상큼한 맛이 더해진다.
3 시중에서 판매되는 이온음료와 비슷한 맛이 난다.

인산가 제품에 가득한 주요 미네랄

인산가 제품	주원료	주요 미네랄
바다참맛	멸치	칼슘, 철분, 아연, 마그네슘 등
죽마고우	마늘	칼슘, 철분, 인, 아연, 셀레늄, 알리신 등

인산가 제품	주원료	주요 미네랄
죽염두부	콩	칼슘, 철분, 인, 칼륨 등
호두액	호두	칼슘, 철분, 마그네슘, 칼륨 등

인산가 제품	주원료	주요 미네랄
생강고	생강	칼륨, 엽산, 인, 아연 등
무엿	무	칼륨, 칼슘, 인, 엽산 등

글 한상헌 **일러스트** 셔터스톡
참고도서 《혈류가 젊음과 수명을 결정한다》(호리에 아키요시)
《생각이 필요한 건강과 식생활》(노봉수)

다리 혈관이 울퉁불퉁 하지정맥류 **직립보행 인류의 '숙명' 종아리근육을 키우세요**

다리 혈관이 울퉁불퉁 튀어나오는 하지정맥류는 직립보행을 하는 인류에게는 피할 수 없는 질환이다. 심장에서 다리로 내려온 혈액이 판막 이상으로 되돌아가지 못해 고여 있는 것이 하지정맥류다. 간단한 동작으로 하지정맥류를 개선하는 방법을 알아본다.

50대 직장인 남성 A씨는 요즘 자주 다리가 붓고 저리다. 저녁이 될수록 증상은 심해지고, 밤엔 잠을 설치기 일쑤다. 병원을 찾은 A씨에게 의사는 하지정맥류 진단을 내렸다. A씨처럼 다리가 자주 붓고 저리며 쥐가 나면서 혈관이 튀어나온다면 하지정맥류일 가능성이 높다.

5년 새 발병 58% 이상 늘어… 여성도 많아

하지정맥류 발병은 꾸준히 늘어나는 추세다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면 2015년 19만7,986명이었던 하지정맥류 환자 수는 2019년 31만3,681명으로 5년 사이에 58.4%나 늘어났다.

하지정맥류는 여성 환자가 비교적 많다. 근육량이 적은 여성은 하체의 혈액을 심장으로 돌려보내는 힘이 약하기 때문이다. 또한 임신을 하면 자궁이 커지면서 하지정맥이 압박되어 순환에 장애가 생기기 쉽고 하체를 압박하는 옷차림이나 하이힐 역시 여성 환자가 많은 이유로 꼽힌다. 그러나 남성이라도 안심할 수는 없다. 국내 40~60대 중년 남성 3명 중 1명이 정맥순환장애라는 통계도 있다.

하지정맥류는 다리에 있는 피가 심장으로 돌아가지 못하고 고여 있는 상태를 말한다. 심장에서 혈액이 나가는 혈관은 동맥이다. 반대로 산소와 영양분을 공급한 혈액이 이산화탄소와 노폐물을 싣고 다시 심장으로 돌아오는 길을 정맥이라고 한다. 동맥과 달리 정맥에는 혈액이 거꾸로 흐르는 것을 막기 위해 안전장치가 있다. 판막이다. 그런데 정맥의 판막이 제 기능을 하지 못하면 혈액이 심장으로 되돌아가지 못하고 다리에 고여 혈관이 부풀어 오르고 다리 부종과 통증을 유발한다. 안타깝게도 정맥의 판막은 한번 손상되면 다시 원래대로 돌아오지 않는다.

홍화씨 분말·죽마고우 환 제품 섭취하면 도움

하지정맥류의 발생 원인은 여러 가지다. 당뇨병·고혈압 같은 만성질환, 비만, 임신, 호르몬제 복용, 폐경, 노화 등을 원인으로 보고 있다. 또한 오래 서 있거나 앉아 있는 등 고정된 자세를 장시간 유지하는 직업군에서도 발생률이 높다.

하지정맥류를 예방하기 위해서는 다리를 꼬고 앉거나 너무 오랫동안 서 있지 말고 자주 다리에 휴식을 주어야 한다. 앉아 있을 때는 스트레칭이나 뒤꿈치 들기, 발목을 위아래로 하는 발목근육 이완운동을 해 혈액순환을 원활하게 한다. 여성의 경우 가급적 하이힐은 피하고 운동화 같은 편안한 신발을 신는 것이 좋다. 평소 옷은 활동하기 편한 차림을 선택하고 취침 시에는 다리를 심장보다 높게 해야 한다. 편안한 걷기 운동을 통해 혈액순환이 원활하게 이루어지도록 한다.

하지정맥류 개선을 위해 섬유소가 많은 곡물이나 신선한 채소와 과일을 먹어 혈액순환을 좋게 하는 것도 도움이 된다. 또한 인산의학의 장수 신약인 홍화씨나 구운밭마늘과 죽염이 들어간 죽마고우 환 제품도 혈류 개선에 좋아 꾸준히 섭취할 것을 추천한다. 하지정맥류 고위험군 종사자의 경우 평소 고탄력 압박스타킹을 신고 근무를 하면 혈관이 늘어나 정맥류가 생기는 것을 어느 정도 예방할 수 있다.

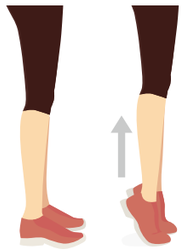
하지정맥류를 간단한 운동으로 개선하는 방법도 있다. 제2의 심장이라고 불리는 종아리근육을 강화하는 것이다. 종아리는 정맥의 판막과 마찬가지로 근육의 수축을 통해 심장으로 혈액을 되돌려 보내는 기능을 한다. 장시간 앉아 있으면 제2의 심장이 움직이지 않아 혈류가 나빠지기 때문에 걷기만 해도 혈류를 개선하는 최고의 방법이다.

'허벅지 올리며 걷기'와 '뒤꿈치 올렸다 내리기'

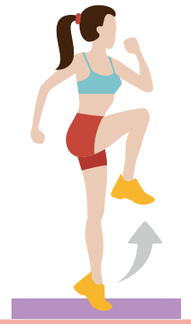
《혈류가 젊음과 수명을 결정한다》의 저자인 호리에 아키요시 약사는 하지정맥류를 예방하는 운동으로 '허벅지 올리며 걷기'와 '뒤꿈치 올렸다 내리기'를 추천했다. 허벅지 올리며 걷기는 허벅지를 높이 올리고 발뒤꿈치를 앞으로 차듯 쭉 뻗는 것이 중요하다.

까치발 동작인 '발뒤꿈치 올렸다 내리기'는 종아리근육을 단련해 혈액을 심장으로 되돌리는 힘을 키우는 데 도움을 준다. 이 동작을 자주 하면 다리가 붓는 증상이 개선되고 발목이 가늘어지면서 어깨 결림 증상도 좋아진다. 한방에서는 몸을 움직이면 혈이 움직인다고 한다. 다리를 움직이면 정맥의 혈액이 심장으로 되돌아가 혈류 개선에 가장 효과적인 방법이다.

하지정맥류 예방하는 간단한 동작



발뒤꿈치 올렸다 내리기
1 까치발을 하고 선다.
2 등을 곧게 편 채로 천천히 발뒤꿈치를 올렸다가 내리기를 5초 정도 반복한다.
3 1세트당 30회, 아침저녁으로 2세트 실시한다.



허벅지 올리며 걷기
1 일어서서 한쪽 무릎이 허리보다 높아지도록 허벅지를 들어올린다.
2 발뒤꿈치를 앞으로 차듯이 쭉 뻗으며 걷는다. 이때 발가락이 앞으로 나오지 않도록 한다.
3 반대쪽 다리도 같은 방법으로 실시한다.

글 이일섭 **사진** 셔터스톡

나이 드는 것도 서러운데

50대가 되면 세수를 하느라 허리를 굽히는 동안에도 말 못 할 통증을 견뎌야 하며, 60대가 되면 구두를 신느라 몸을 굽히고 뒤축을 잡는 일에도 큰 용기를 내야 한다. 하지만 이것은 행복한 고통에 불과하다. 허리디스크와 척추관협착증으로 운신을 못하고 누워 지내는 후반생이 너무도 많기 때문이다.

“아이고 다리·허리·어깨야”

꽃과 신록 아래에서의 활기를 찾아 산과 들을 찾는 횟수가 많아지는 5월. 그만큼 허리 통증 발생 또한 빈번해지는 달이다. 대부분의 허리 통증은 시일이 지나면 초기의 통증 강도가 줄어들어 한두 번의 도수 치료와 전문의 치료로 해소되곤 하는데 꼼꼼한 치료와 관리를 이행하지 않을 경우 허리디스크와 척추관협착증으로 악화될 수 있으므로 주의해야 한다.

어르신 울리는 디스크와 척추관협착증

허리 통증 또한 직립보행의 후유증으로 누구나 겪는 퇴행성 질환이다. 두 발로 서서 걷는 탓에 몸의 하중이 척추에 집중되고 약해진 허리는 여러 신체활동을 통해 그 손상 범위와 정도가 커지게 된다.

척추뼈 사이에 위치한 디스크가 밀려 나와 신경을 압박하는 퇴행성 질환인 허리디스크는 서 있을 때보다 앉아 있을 때 통증이 더 심하며 고관절 통증이 더해지기도 한다. 허벅지는 물론 다리까지 저리고 당기는 경우가 많다.

반면 척추관협착증은 신경이 지나가는 척추관이 좁아져서 발생하는 질환으로 허리디스크와는 달리 허리를 굽혔을 때 통증이 완화되고 뒤로 젖힐 때 통증이 심해지는 특징을 갖고 있다. 척추관을 본래의 크기로 돌려놓는 치료를 하지 않을 경우 보행이 어려워지고 극심한 통증과 저림 증상에 시달리게 된다. 허리디스크와 척추관협착증 모두 초기에 전문의 진료를 받을 경우 보존적 요법으로 대부분의 증상을 완화할 수 있다. 하지만 증상이 이미 악화돼 있거나 보존적 요법으로 효과를 기대할 수 없는 중증이라면 수술을 고려해야 한다.

허리 통증을 막는 최선의 방법은 척추에 집중되는 신체 하중을 줄이는 데 있다. 허리 근력 강화는 척추가 느끼는 하중의 부담을 최소화할 수 있으며 기민성과 운동능력을 강화할 수 있는 기반이 된다. 평소 '배꼽'을 펴는 동작을 취하면 척추 건강에 많은 도움이 된다. 배꼽과 허리디스크는 비슷한 위치에 있어 앉은 자리에서 10분씩 배꼽을 펴주는 동작을 반복하면 좀 더 건강한 척추를 만들 수 있게 된다.

바른 자세 유지하고 복부비만 등 체중조절을

바른 자세를 유지하는 것도 중요하다. 양반다리를 하거나 다리를 포개고 앉는 자세는 골반 상태를 뒤틀고 척추 하중을 한쪽으로 쏠리게 해 허리 통증을 유발한다. 또한 허리를 지나치게 굽히는 동작은 피하고, 자세를 수시로 바꿔 척추의 피로도를 줄여주는 게 좋다. 운동과 산행 전에 허리근육과 척추신경을 편안하게 하는 스트레칭도 많은 도움이 된다.

몸을 따뜻하게 해 혈액순환을 원활하게 하는 것도 중요하다. 중장년의 경우 기온이 높아져도 차가운 배와 손마디·무릎관절의 뻣뻣함은 여전해서 평소 척추·관절 주변의 혈관이 수축되지 않도록 온찜질과 온수 목욕 등을 자주 하는 게 좋다.

비만은 척추관절에도 독으로 작용하는 만큼 체중과 뱃살은 허리 건강을 위해 반드시 조절해야 한다. 과체중은 척추에 실리는 무게를 증가시킴과 동시에 허리를 지지하는 근육을 사라지게 한다. 특히 복부비만일 경우 몸의 무게중심을 유지하기 위해 허리를 뒤로 젖히게 되는데 이런 자세는 요추와 디스크(추간판)를 압박해 허리디스크, 척추측만증 등 척추질환 유발률을 더욱 높이게 된다.

죽염 들어간 식물성 MSM
허리 통증 줄이는 데 도움

허리 통증을 치유하는 영양성분인 '식물성 MSM'을 복용하면 아픈 허리가 한결 가뿐해지는 것을 느낄 수 있다. 인산가 '식물성 MSM'의 최대 강점은 단기간 내에 인체가 필요로 하는 황을 제공해(34.06% 함유) 연골과 신경세포의 성장을 가능하게 한다. 척추통증 해소와 연골 건강을 동시에 이뤄낼 수 있는 것이다. 더욱이 식물성 MSM에는 미네랄의 요체인 9회죽염이 가미돼 인체 골격을 더욱 단단하게 만든다. 단단한 뼈와 근육, 맑은 피를 만들어내는 홍화씨 제품과 함께 복용하면 그 효과는 배가 된다.

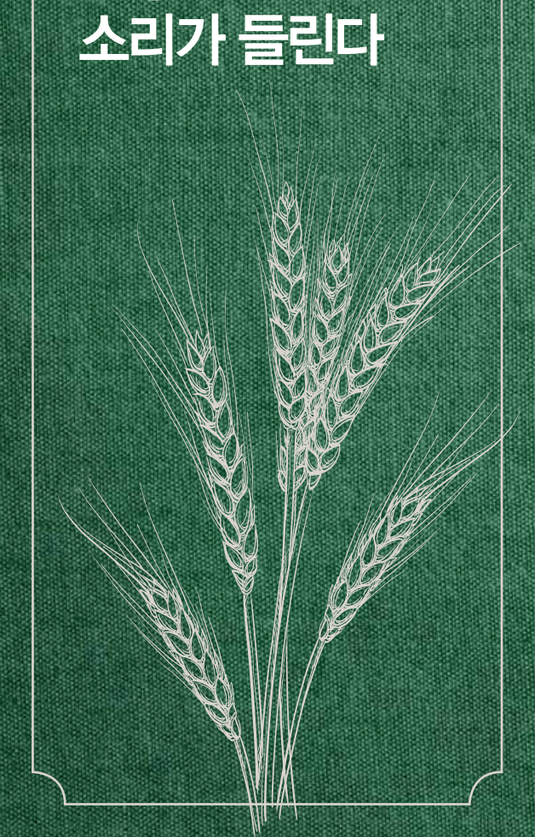
보리(맥아)

글·사진 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

보리밭 사잇길로 걸어가면♬

보리는 1만 년 전부터 재배한 것으로 추정되는 가장 오래된 세계 4대 식량작물 중 하나다. 우리나라는 삼한시대 이전부터 재배해 농경문화의 주요 먹거리로 알려져 있다. 인류는 보리를 생계수단은 물론 최고의 자연 강장제이고 몸을 보하며 오장을 튼튼하게 하는 식품이면서 심장 보호제로도 사용해 왔다.

건강을 부르는 소리가 들린다



보리의 학명은 *Hordeum vulgare* L.이고, 생약명은 대맥大麥이다. 영어로는 발리barley라 하며 우리네 보리와 발음이 비슷하다. 겉보리는 씨에서 껍질이 잘 떨어지지 않고, 쌀보리는 잘 떨어진다. 씨를 뿌리는 시기에 따라 가을보리와 봄보리가 있다.

세계 4대 식량작물… 약용으로도 좋아

보리는 소화가 잘 되고 맛이 구수해 밥이나 죽, 국수, 빵, 건빵, 쿠키, 수제비, 라면, 수단, 감주, 막걸리, 맥주, 차, 누룩, 고추장의 재료로 쓰인다. 요즘에는 커피, 음료, 싹을 이용한 식품 등 다양하게 이용되고 있다.

보리는 맥아당, 전분, 단백질, 비타민과 식이섬유인 베타글루칸β-glucan이 풍부해 당뇨병이나 과체중인 사람들의 건강식과 아토피를 완화하는 식재료로 적합하다. 한의학적으로도 위의 기를 조화롭게 하고, 소화기관을 온화하게 하며, 몸속의 물이 한곳에 치우치지 않게 조절하는 효능이 있어서 식체食滯, 소갈消渴, 하리下痢, 소변임통小便淋痛, 소종消腫, 화상을 치료한다.

맥아麥芽는 겉보리를 물에서 발아시킨 것을 건조 후 볶음 처리한 것으로 엿기름이라고 한다. 방언으로 질검이나 질금으로 부르기도 한다. 다른 이름은 얼미蘗米, 대맥아大麥芽, 대맥벽大麥蘗, 대맥모大麥毛, 광맥얼穬麥蘗, 곡맥谷麥 등이 있다. 맥아는 산사山査, 신곡神麴과 함께 한방 3대 소화제 중 하나다. 보리가 발아하면서 새로운 당화효소가 생겨나고, 기존의 영양소는 기능이 증가돼 주로 엿이나 식혜를 만드는 데 쓰인다. 또한 비타민 B와 C, 레시틴lecithin과 말타아제maltase를 비롯한 녹말과 단백질 분해 효소를 많이 함유하고 있어 소화불량, 복부팽창감, 식욕부진, 구토, 설사 치료제로 쓴다.

최근에는 보리순 또는 보리새싹이 새로운 건강식재료로 주목받고 있다. 새싹을 녹즙처럼 갈아 마시거나 샐러드와 비빔밥에 사용하기도 하고, 말린 후 볶아서 차로도 쓰인다. 보리의 원줄기는 둥글고 곧으며 길고 가지가 없어서 모자나 공예품 만들기에 용이하고 속이 비어 있어서 동절기의 가축관리, 건축물의 보온과 완충재료로 사용한다.

《동의보감東醫寶鑑》 등 주요 의서에 효능 언급

보리에 관련해 《본초강목本草綱目》에는 "음의 성질로 열을 내리고 기를 도우며 오장을 보하여 식체를 없애고 당뇨와 유사한 소갈을 없앤다. 보리를 검게 될 때까지 볶은 후에 가루 내어 기름에 섞어서 화상에 바른다"고 했다.

《명의별록名醫別錄》은 "비장을 튼튼하게 하고 위를 편안하게 하여 위의 기운이 허약하거나 소화가 잘 안 되어 배가 더부룩한 사람에게 적합하고 궤양의 봉합작용을 촉진시키며 식욕부진이나 변비와 유방창통에 효과가 있다"고 기록하고 있다. 《본경소증本經疏證》에는 "술은 누룩으로 엿은 맥아로 만들고 누룩과 맥아는 보리로 만든다. 보리를 가루 내어 오랫동안 항아리에 가두어 발효시킨 이유로 술은 화를 자극하고, 맥아는 싹이 터져서 기가 풀린 것을 가루로 만들기 때문에 기가 순조로워 화를 진정시킨다"라고 돼 있다. 《동의보감東醫寶鑑》에는 "보리는 맛은 짜고 성질은 온화하며 독은 없다. 기운을 돋우고 허함을 보해주고 설사를 멎게 한다. 오장을 튼튼하게 하므로 오래 먹으면 건강하고 피부가 윤택해진다"고 했다.

인산 김일훈 선생의 구술서 《신약본초神藥本草》에는 "오리를 굶긴 후 보리밥에 다량의 유황을 섞여 먹인 오리는 무병장수 식품이다. 맥아, 신곡, 계분백鷄糞白 각각 600g 볶은 것을 곱게 가루 내어 광목보자기에 싸서 진하게 달인 보리차를 넣은 뚝배기에 24시간 담가서 우려낸 물을 수시로 복용하면 신부전과 신장암, 신장염, 방광암, 요도암, 전립선염, 전립선암 치료에 선약仙藥이다. 맥아는 초겨울에 만드는 게 좋고 신부전으로 몸이 부은 노약자는 계분백을 쓰면 안 된다"고 기록되어 있다. 《신약神藥》에는 "무, 마늘, 고추 등을 오래 달인 후 맥아로 당화시킨 약엿은 소화불량, 어혈, 궤양증, 신경통, 관절염을 다스리는 약이면서 건강식품이다. 백비탕에 볶은 맥아를 넣고 달인 보리차에 소나무나 잣나무의 관솔을 추가로 넣어 오래 달인 보리약차는 비위를 도와 소화, 입맛, 피부와 안색을 좋게 하고 우리 몸에 거악생신去惡生新한다. 비장, 위장, 식도의 암은 황구黃狗 또는 흑염소를 오래 달여 맥아로 조청을 만들어 참조기나 큰 붕어를 죽염과 백반으로 조제한 가루와 먹는다"고 소개했다.

순리 따르는 농부의 근육 섬유질을 닮은 보리

민간에서 오래전부터 내려온 방편 중에는 타박상으로 인한 염증에 보리죽을 날마다 먹였다. 골절에는 밀가루와 보리밥을 반죽하여 붙여서 부기를 빼기도 했고 인대가 늘어나거나 근육무력증에 보리밥을 먹이기도 했다. 잔칫날 기름진 음식을 먹고 소화가 안 되거나 갓난아기가 모유나 분유를 토하고 설사하고 소화가 안 되어 배가 부풀어 오를 때는 보리차 대신에 맥아를 끓여 먹였다.

보리는 자연의 순리를 따르는 농부의 근육 섬유질을 닮았다. 추운 겨울을 끈기와 생명력으로 이겨내어 봄볕을 받으며 영글어 간다. 5월의 보리밭에 바람이 분다. 넘실대는 물결이 지속되는 코로나19 팬데믹으로 인한 체증滯症을 쓸어내린다.

김만배 소장

김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

인생은 매순간이 데뷔 그렇게 100년을 간다

트로트 가수들의 데뷔와
페미니스트의 데뷔 스토리

데뷔전은 스포츠건 가수건 배우건 힘든 관문이다. 최근 시끌벅적한 데뷔가 있었고, 지금도 계속되고, 몇 년 더 갈 것 같다. 트로트이다. TV조선이 야심만만하게 막을 연 트로트는 전국을 흔들고 있다. 그것도 적당히 잠깐 흔드는 것이 아니라 아예 큰 맘 먹고 두고두고 흔들려는지, 대한민국 모든 방송이 트로트를 주제로 매일이 분주하다. 트로트로 데뷔한 젊은 가수들의 실력이 놀랍게도 10여 년 넘는 경력의 기성 가수 못지않고, 흥을 돋우는 무대 매너는 거의 본능적이어서 트로트 열기는 계속 폭발 중이다. 거기에 코로나19라는 시대적 배경이 도움을 주고 있다.

필자도 데뷔의 체험이 있다. 고등학교 재학 중 《조선일보》 신춘문예를 통한 문단 데뷔. 천재시인, 소년시인 소리 들으면서 컸다. 대학 졸업 후 기자로서의 사회 데뷔는 데뷔라는 실감도 별로 없이, 첫무대라는 긴장감도 별로 없이 지나갔다. 그 후 잡지발행인, 사업가로 데뷔하며 동시에 페미니스트로 데뷔했다. 우리나라 최초의 페미니스트가 됐다. 페미니스트라는 단어가 사용되기 이전부터 페미니스트였다. 당시 모든 여성지가 '현모양처' 네 글자로 먹고살 때 현모양처 네 글자를 지면에서 영구 폐기했다.

그리고 힘 있는 남자의 반이, 아내 외의 여자가 있다는 세상을 향하여 '아내를 사랑하라' 외치며 세상과 대결했다. 뒤이어 '매 맞는 아내를 위한 변론'이라는 남성사회의 폭력성을 폭로하며 파이터(투사)로 데뷔. 여성문제, 남녀평등 문제 해결에 생애를 바치자는 데뷔 시의 맹세를 지키며 살고 있다.

너무 늦은 데뷔에 놀림도 받지만…

그러나 과욕이 지나쳐 8개나 되는 잡지를 힘겹게 이끌어가다가 실패자로 데뷔했다. 루저가 된 이후 자기관리는 더 힘들어졌다. 그때 뜨거운 쑥뜸으로 지지고 짠 소금으로 절이지 않았다면 나 자신을 놓쳐버렸을 수도 있었다. 이제 더 이상 데뷔할 일 없겠지 하면서 지내는데, 웬걸 세상이 나를 그냥 놓아두질 않는다.

이번엔 뒤늦게 시니어 모델로 데뷔했다. 80이 돼도, 그러니까 직업에서의 은퇴는 물론 인생 자체에서 은퇴해야 할 나이에 데뷔를? 거기서 끝나지도 않았다. 한술 더 떠서 유튜버로 데뷔했다. 사실 유튜브는 10년 넘게 만지작거리다가 데뷔가 늦어졌다.

아내는 "데뷔하자마자 은퇴하시겠네. 아까우셔!" 라며 날 놀린다.

데뷔는 데뷔지만 늦었다는 얘기고, 그 나이에 데뷔는 무슨 데뷔냐는 핀잔이다. 그러나 나이가 많아서 시도할 수 없는 일이란 세상에 없다. 다만 나이 들어 하는 데뷔는, 그것을 영위할 시간이 별로 많지 않다는 아쉬움이 있긴 하다.

거리에 나앉을 각오로 전세 빼 《신약神藥》 출판

세상을 놀라게 하며 데뷔하는 것은 트로트의 임영웅이나 송가인만이 아니다. 김윤세 회장((주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)의 데뷔는 요란하기는 했지만 이 세상에 보기 드문 의미 있는 데뷔였다.

선친이신 인산 김일훈 선생의 말씀을 항상 새겨듣다가, 어느 날 '아버님의 말씀을 세상에 기록으로 남겨야겠다'는 사명감에 직장을 그만둔다. 잘나가는 6년 차 기자를 그만둘 만큼 사명감에 불탔다. 인산 선생 말씀을 구술하여 《신약神藥》으로 발간할 원고를 완성하고, 그 원고를 책으로 자비 출판해야 되는 입장이 되자, 전세를 빼서 자비출판을 한다. 아무나 흉내 못 낼 대단하고 대담하고 과감한 데뷔였다.

《신약》이 안 팔리면 거리에 나앉을 것을 각오한 데뷔였다. 참으로 불세출의 효자가 아니면 감히 흉내도 못 낼 일이었다. 그 책의 출판 스토리에 감동한 월간 《여원》은 신간안내에 무려 6페이지를 할애했고, 김윤세 교수의 《신약》은 의미있는 데뷔를 한다. 그는 지금도 데뷔 당시의 초심으로 선친이신 인산 선생의 뜻을 세상에 알리는 일에 모든 것을 걸고 있다. 데뷔 당시의 초심을 수십 년간 실천으로 이어가고 있다. 데뷔를 잘하면 이렇게 된다.

김재원 (010-5322-7029)
시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장

인산가 초대석
연극 연출가로 나선 배우 윤석화

글 이일섭 **사진** 박재형

연출자로, 배우로, 엄마로 **강인함과 향기 품은 '돌꽃'**

언제나 마흔넷일 것 같던 배우 윤석화가 올해로 육십 대의 절반을 꺾게 됐다. 섬세한 감정선을 지켜내는 배우이자 문화예술계의 리더로 고군분투했던 그녀가 자신이 설립했던 극장의 개관작인 〈해롤드와 모드〉의 연출가로 나서며 녹슬지 않는 역량을 내보이고 있다. 돌꽃이란 이름처럼 강건하고 향기로운 그녀의 오늘을 들여다본다.

배우 윤석화는 이상의 세계를 마음속에 거느리고 있는 거대한 사람이다. 비록 그 꿈의 세계가 멀어지는 신의 등불처럼 도달하기 어려워 낙담에 빠져들곤 하지만 오늘도 그녀는 그곳에 이르려는 갈망으로 쉬지 않고 마음의 갈기를 펄럭인다. 언제나 다소곳이 웃고 명랑하게 이야기하는 그녀지만 윤석화는 많은 과업에 도전하며 위엄을 쌓아온 단호하고 낭만적인 기질의 승부사다. 화려하고 번듯해 보이지만 실속 없는 전리품과 상처뿐인 영광이 그녀를 새로운 궁지에 몰아넣을 때도 그녀는 늘 의연하고 우아하게 그 위기에 맞서곤 했다.

원로 박정자의 시그니처 연극 〈해롤드와 모드〉서 호흡

오늘도 그녀는 정겨운 목소리와 부드러운 표정으로 우리를 맞이하며 손수 끓여낸 향긋한 커피를 내놓는다. 그리고 개막을 앞두고 있는 연극 〈해롤드와 모드〉에 관한 이야기를 들려주기 시작한다. 연극배우 박정자의 시그니처 무대인 〈19 그리고 80〉의 일곱 번째 무대인 〈해롤드와 모드〉는 자살을 꿈꾸는 19세 소년 해롤드가 80세 노인 모드를 만나 사랑을 느끼는 얼마간 파격적인 작품이자 진정한 삶의 가치를 깨닫게 하는 아름다운 연극이다. '80세가 될 때까지 이 작품을 공연하겠다'고 공언했던 배우 박정자를 위해 윤석화는 요즘 연출가로 동분서주 중이다. 극 속의 모드처럼 올해 80세가 된 박정자는 10년 전부터 〈해롤드와 모드〉의 피날레를 윤석화가 맡아주길 요청했고 그녀는 이 의미 있는 수락을 통해 배우 박정자에 대한 존경과 우정을 표하고 있다.

〈해롤드와 모드〉(〈19 그리고 80〉)는 설치극장 '정미소'의 개관 작품으로(1997년) 그녀에게 새로운 연출 방향과 공연 문법을 모색하게 함과 동시에 지난날을 되돌아보게 하는 작품이다. 이제는 그 자리를 내려놓은 지 수 해가 지났지만 그녀는 월간 《객석》과 설치극장 '정미소'를 16년간 운영했던 발행인이자 극장장 출신이다. 상품성 제로의 공연 전문지와 연극표를 팔러 다니며 예술에 대한 포부와 경영 노하우를 함께 키워갔지만 자신의 열정이 시장의 논리에 못 미친다는 것을 받아들이며 애인과 같았던 두 존재와 차례차례 작별을 하게 됐다. 하지만 그녀는 그것이 상실이라고 여기지는 않는다. 문화의 부흥과 예술의 실험에 대한 자신의 최선이 부족했다는 점에 대해서는 반성하지만 영원할 수 없는 지위와 관계를 스스로 정리하는 일은 삶을 가볍게 하는 출구가 됐기 때문이다.

극중 해롤드 또래의 아들과 알콜달콩한 삶의 재미

그녀에게도 해롤드 또래의 아들이 있다. 불임의 고통 끝에 얻은 아들 수민은 그녀를 닮아 예민하고 예술가적 기질 또한 다분하다. 혼자 있는 것을 좋아하고 남들과는 다른 자신의 고

1 〈명성황후〉의 초연 공연 실황(1996). 이후 뉴욕 공연에 제외되는 아픔을 겪기도 했지만 지난 달 〈명성황후〉 25주년 공연을 보며 젊은 날의 도전과 좌절이 다 아름다운 것임을 걸 절감했다.
2 아그네스에 이어 리빙스턴 박사 역을 완벽하게 창출해 내며 그녀에게 대모代母라는 수식어가 붙게 된다(2008).
3 오랜 친구 김민기와 함께(2007).
4 '빅 3', 박정자·손숙·윤석화가 한 무대에 출연해 화제를 모았던 안톤 체호프의 〈세 자매〉(2000).

유성을 지키는 일에 열심인 점도 유사하다. 밤늦게까지 컴퓨터 게임을 하고 그래서 학업에는 소홀한 점이 마뜩치 않지만 자신의 10대 시절처럼 당돌하고 다정한 아들을 대할 때마다 삶의 외로움을 까맣게 잊고 만다.

요즘은 박정자 선생 옆에 서 있는 오승훈과 임준혁, 두 해롤드가 수민이와 겹쳐지는 순간을 자주 경험하게 된다. 처음엔 배우와 스태프에게 세련되고 미니멀한 연출론을 표방하며 여섯 시즌이나 되는 그간의 〈해롤드와 모드〉와 차별화를 만드는 게 목표였다. 그리고 개막을 앞둔 지금은 하나의 원칙이 더 추가됐다. 무수한 마음을 지니고 있는 자신조차 종잡을 수 없는 아들 수민이의 별남을 진정으로 이해하고 받아들이는 것이 〈해롤드와 모드〉를 성공적으로 이끌 수 있는 연출자의 덕목이라는 점 말이다. 서로 다름을 인정하는 데서 비롯되는 다양성이 이 세계를 얼마나 더 풍성하고 건강하게 만드는지 그녀는 누구보다 잘 알고 있는 것이다.

자신만의 심신단련법은 무언가.

"기도가 내 건강의 동력이라고 생각된다. 나는 무엇을 이루게 해달라는 염원은 두지 않는다. 다만 지금을 견디게 하는 힘을 갖게 해달라고 기원한다. 삶은 기대를 늘 저버리며 우리를 낯 모를 곳에 패대기 쳐놓곤 한다. 여기가 어디지, 이제 어떻게 해야지 하는 생각을 하기에 앞서, 남들이 보기 전에 흐트러진 머리와 옷매무새를 고치는 일을 서둘러 하는 게 우리 삶이다. 아무 일 없었다는 듯 시치미를 떼며 외진 길목을 빠져나올 때 느끼는 외로움과 고통, 민망함을 우리는 모두 잘 알고 있다. 그 괴로운 장면과 순간을 담담하게 받아들일 수 있는 힘을 갖게 해달라고 매일 기도드린다."

그간의 삶이 시련의 연속이라고 생각하나.

"나는 비련의 주인공을 좋아하진 않지만 내게 주어진 시련을 받아들이고 헤쳐 가는 일은 아주 의미 있는 일이라 여긴다. 나는 순수하고 의리 있고 용감했지만 돌이켜보면 어리고 무모하고 경솔하기까지 했다. 두 번 생각하고 세 번 생각하는 신중한 사람이 되자고 되뇌며 고심 끝에 결정을 내리지만 그 확신들은 결과적으로 이치에 맞지 않은 짧은 생각일 뿐이었다. 사람은 늘 그 경계에 서 있는 것 같다. 숙고熟考가 이내 악수惡手가 되고 마는 시련의 지점들 말이다."

〈해롤드와 모드〉가 24년 전 설치극장 '정미소' 개관작이라 연출의 감회가 특별할 것 같다.

"잃어버린 '정미소' 생각으로 새삼 심정이 복잡하겠다 싶겠지만 꼭 그런 것만은 아니다. 아직도 정미소 극장 간판이 그대로인 건물을 지나칠 때면 이뤄질 수 없는 첫사랑을 바라보는 심정이 드는 것도 사실이다. 하지만 이제 바라본들 무슨 소용이 있겠나. 사랑에도 다 유효기간이 있는걸. 유통기한이 지난 관계는 정리하는 게 옳다. 발행인이다 극장장이다 하는 지위와 기득권을 내려놓고 단출하게 가는 것도 나쁘지 않다. 대신 오랜 시간을 살아오며 쌓아온 경험과 지혜가 있지 않나. 배우와 스태프에게는 '라떼는 말이야'로 들릴 수 있겠지만 이번 연출 작업을 통해 내가 갖고 있는 연극에 대한 지식과 내공을 그들에게 전해주고 싶다."

공연 준비를 하면서 어떤 어려움과 즐거움을 대면하고 있나.

"박정자 선생님은 강하고 절대적인 배우다. 선생님의 의지와 내 뜻이 달라 충돌하면 어쩌나 무엇보다 그런 부대낌이 다른 배우와 스태프에게 전해졌을 때의 경직된 현장에 대해 염려를 많이 했다. 하지만 선생님은 어른답게 내 뜻을 수용해 주시고 또 상황 상황을 잘 정리해 주신다. 물론 주도권은 늘 선생님에게 가 있지만 일정 부분을 내게 맡기는 좀 느슨해진 선생님을 바라보는 일은 선생님과 나와의 돈독한 관계를 증명하는 일이어서 더 기쁘다. 무엇보다 성장하는 후배들을 지켜보는 일은 큰 기쁨이 되곤 한다. 각별하게 애정을 쏟은 신예 묘목이 어느새 신록을 만들 만큼 성장한 것을 볼 때면 내가 만든 숲을 보는 것 같아 황홀해지곤 한다."

배우 박정자는 배우 윤석화에게 어떤 존재인가.

가족 이상으로 내게 위로와 사랑, 연극에 대한 깨달음을 가져다주는 분이다. 그 분의 깊고 넓은 견해 그리고 너무도 특별한 개성과 열정을 이해하는 일이 어려울 때도 있지만 나를 이만큼 성장하고 성숙하게 만든 스승이자 친구다. 박 선생님이 여든 살이 되고 내가 예순여섯이 됐다는 게 너무 낯설기만 하다. 아직도 마흔 넷 '위기의 여자', 오십에 바다를 발견한 '열정의 어머니'로만 여겨지는데 모드를 마지막으로 연기하는 여든 살의 선생님을 대할 때면 젊고 팽팽했던 옛날로 함께 도망가고 싶은 생각뿐이다. 하지만 2주 후엔 막을 올려야 하고 그 다음의 생활이 남아 있으니 또 나이를 먹는 수밖에…. 하지만 그것도 기쁘게 생각하려고 한다. 만성 허리 통증에 나이 먹는 게 조금도 반갑지 않지만 애써 기뻐하며 삶에 대한 사랑을 회복하겠다.

아들 수민에겐 어떤 음식을 만들어주나.

"많은 시간을 런던에서 보낸 탓에 아들의 입맛은 영락없는 영국인이다. 런더너들이 아침에 마시는 차를 즐겨 끓여주고 스펀지케이크에 딸기잼이 둠뿍 든 자파 케이크를 만들어주기도 한다. 하지만 날 닮아서 깍두기 국물에 비빈 밥도 잘 먹고 삼겹살을 구우면 자다가도 일어나서 먹는다. 물론 내 잔소리도 함께 삼켜야 한다. 교만해지지 마라, 너 딴엔 최선을 다했다 해도 그건 아무것도 아니다. 절반 이상을 했어도 엄마나 주변에서 아니라고 하면 처음부터 다시 시작하는 겸손한 사람이 돼야 한다며 우리 엄마보다 더 심한 봉건식 대사를 줄줄이 읊어 댄다. 그게 잔소리라는 걸 잘 알면서도 험한 세상의 다리가 되는 사랑이라고 강조하면서 말이다." TEM

주인공 박정자의 '위엄이 더해진 카리스마'에 연출가 윤석화의 '단호한 스마트함'이 더해진 〈해롤드와 모드〉는 시즌 최고의 무대로 꼽힌다. 5월 2일부터 23일까지 KT&G 상상마당대치아트홀에서 공연한다.

체크인

글 김효정 **사진** 임화승, 인산가 컨텐츠제작실

봄향기에 취하고 싶다고? 고민하지 마시고 웰니스호텔로 GO!

5월은 활기와 설렘으로 가득한 달이다. 비록 비대면 생활을 유지해야 하지만, 새 생명의 기운이 넘쳐나는 녹음과 노랗고 빨간 어여쁨을 자랑하는 꽃나무들을 모른 채 지나치기엔 너무 아까운 계절이다. 이럴 땐 코로나19로 지친 몸과 마음도 달랠 겸, 복잡한 일상을 뒤로하고 고요와 여유를 찾아 떠나는 것도 괜찮지 않을까. 하루 이틀이라도 오롯이 나만을 위한 시간을 가져보자. 그야말로 한 폭의 그림 같은 곳에 자리한 인산 웰니스호텔이 당신을 기다리고 있다.

1

2

3

4

1 웰니스호텔 전경. **2** 4층 VIP 라운지에서 바라본 인산연수원. **3** 1층 레스토랑 메뉴 중 하나인 돈가스 정식. 가성비가 좋고 구성이 알차다. **4** 모든 룸에서 마운틴뷰를 감상할 수 있다.

맑은 공기와 짭짤한 음식과 편안한 휴식

웰니스호텔의 웰니스wellness는 '건강'을 뜻한다. 신체적 건강은 물론이고 바른 마음과 옳은 생각, 긍정적인 감정 등을 모두 아우르는 의미다. 인산가는 호텔 투숙객 모두의 몸과 마음의 건강을 최우선 과제로 두고 다양한 서비스를 제공하겠다는 각오로 호텔 이름을 '웰니스'라 지었다.

최상의 침구로 편안한 잠자리를 마련하고 죽염을 비롯한 인산가 장류로 맛을 낸 음식들은 달아난 입맛의 멱살을 곧장 잡아오고도 남는다. 맑은 공기를 마시고 청정 자연 속에서 지내다 보면 불면증에 고통받던 이도 꿀잠을 자게 마련이다(이 부분에 대해선 인산연수원을 다녀간 여러 고객의 경험담을 기자가 직접 들었다). 잘 자고 잘 먹게만 해줘도 좋은 호텔의 도리는 다한 것인데, 웰니스호텔은 고객에게 또 한 가지의 특별함을 선물한다.

오랜만에 푹 자고 여유롭게 일어나 창문을 열면 남쪽으로는 삼봉산이 북쪽으로는 오봉산이 대단한 위용을 과시한다. 특히 5월에는 마치 거대한 존재가 산을 종이 삼아 붉은 물감을 무심히 슥슥 칠해놓은 듯 산 여기저기에 영산홍과 철쭉이 피어 절경의 화룡점정을 이룬다. 그 풍경을 바라만 보고 있어도 한나절은 쉽게 휙 지나간다.

가족모임 · 기업행사 등엔 메뉴 추가 구성도

인산가 측은 코로나19 상황에 맞는 철저한 방역지침을 따르면서 1박 2일 힐링캠프와 2박 3일 지리산둘레길트레킹, 5박 6일 웰니스캠프 등을 진행할 계획을 세웠으나, 경상남도의 사회적 거리 두기 방침으로 5~6월의 행사를 모두 취소하게 됐다. 비대면과 '집콕' 등 어쩔 수 없는 상황 때문에 부쩍 우울함을 느끼는 분들이나 인산식 생활을 통해 건강을 되찾길 원하는 분들에게 꼭 필요한 캠프들이지만 다음 기회를 기대할 수밖에 없는 상황이다.

인산가는 고객의 아쉬움을 만회하기 위해 5월 가정의달과 6월 호국보훈의달 중 웰니스호텔을 이용하는 고객 모두에게 주중/주말 동일하게 전 객실 50% 할인행사를 진행하기로 했다(6월 30일까지). 50%의 할인 혜택과 함께 지리산 트레킹으로 체력을 단련하고 인산연수원 금강송 솔밭길에서 한가로이 보내는 여행은 그야말로 '꿀' 같은 시간이 될 것이다. 특히

주중/주말 50% 할인

웰니스 5~6월 춘춘春春 프로모션

룸타입	정상가	주중/주말(50%)
스탠다드더블	20만 원	10만 원
디럭스트윈	24만 원	12만 원
럭셔리트윈	30만 원	15만 원
럭셔리패밀리	30만 원	15만 원
럭셔리온돌	30만 원	15만 원
스위트	40만 원	20만 원

5월 가정의달 4인 가족 고객 & 6월 호국 보훈의달 국가유공자 고객에게는 인산가 바이오제이(Bio-J) 비누 1개(₩43,000)를 선물로 드립니다!

1

2

3

4

5

1 호텔 살림을 맡고있는 정대홍 인산연수원 이사. **2** 웰니스호텔을 지키는 1000년 된 향나무. **3** 단체고객을 위한 인산가 투어 버스. **4** VIP 라운지 전망. **5** 별빛이 쏟아진다는 말을 실감케 하는 야경.

5월 투숙객 중 가족단위 고객, 6월 투숙객 중 국가유공자 고객을 위해선 특별한 깜짝 선물도 마련했으니 해당 고객이라면 이번 기회에 웰니스호텔을 경험해 보는 것도 좋을 듯하다. 우성숙 인산연수원장은 "방이 훌륭한 것은 말할 것도 없고 특히 인산식으로 차린 식단은 꼭 경험해 보길 바란다"며 "레스토랑에 다양한 메뉴가 준비돼 있고, 가족 모임이나 기업 이벤트 등 특별한 행사가 있을 때는 일식·양식·한식 등 메뉴 추가 구성이 가능하다"고 설명했다.

천년 된 향나무와 108년 된 살구나무 들여와

새봄을 맞아 웰니스호텔에 아주 귀한 새 식구가 들어왔다. 1000년 넘은 향나무와 108년 된 살구나무가 호텔 정문 앞 양쪽에 멋들어지게 자리를 잡았다. 마치 웰니스호텔과 고객의 안녕을 지켜주는 목신木神처럼 든든한 모습이다. 정대홍 인산연수원 이사는 이 또한 고객을 위해 마련한 정성스러운 선물이라고 설명했다.

"한 그루의 나무가 100년, 1000년의 세월 동안 생명을 유지하는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 땅 좋고 물 맑은 좋은 곳에서 건강하게 자란 나무라는 뜻이죠. 웰니스호텔에 오시는 고객들도 이 나무들처럼 건강하게 장수하시라는 의미로 이번에 새 식구로 들이게 됐습니다. 인산연수원처럼 물 맑고 공기 좋은 곳이라면 앞으로 천 년, 이천 년도 더 살 수 있을 거예요. 웰니스호텔에 오셔서 건강한 나무의 정기를 가득 받아 가시길 바랍니다. 5월이면 살구열매가 탐스럽게 열릴 텐데, 타이밍 딱 맞게 오시는 분께는 새콤달콤한 살구 열매도 제가 하나 따 드리지요!"

흔히 힐링을 위해 여행을 떠난다고 한다. 시간을 꽉 채워 쓰기 위해 새벽에 일어나 헐레벌떡 밥을 먹고 오전부터 부지런히 일정을 소화하며 사진 찍느라 바쁜 여행이 어떤 감흥을 남길 수 있을까. 자연의 품속에 안겨 있는 웰니스호텔에선 진정한 여유와 힐링을 경험할 수 있다. 특히 4층 VIP 라운지 테라스에 서서 삼봉산을 바라보며 한동안 '멍 때리기'를 추천한다. 머리가 맑아지는 것은 물론, 케케묵은 고민이 있다면 명쾌한 해답을 얻을지도 모른다.

WELLNESS HOTEL
insanga

인산가 웰니스호텔

위치 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90

문의 055)963-9585 / www.wellnesshotel.co.kr

仁道

제초제로 부른 사신死神 쑥불로 쫓았다

일러스트 이철원

1990년 제초제 그라목손을 마시고 자살을 기도한 30대 초반의 한 여성을, 아버지 인산의 독특한 '쑥뜸요법'으로 소생케 한 일이 있은 지 얼마 지나지 않았을 무렵의 일이다. 20대 후반의 한 가정주부가 그라목손을 마신 뒤에 닥친 죽음의 위기에서 '인산의학'을 알고 있는 지인의 쑥뜸 치료로 인해 되살아난 놀라운 일이 다시 연출되었다. 그 기적 같은 이야기는 당시 필자가 발행인으로 있던 시사 종합지 《시사춘추》 최진규 기자의 취재로, 1992년 3월호 《시사춘추》지에 게재되어 세상에 알려진 바 있다. 그 기사 전문을 가감첨삭 없이 그대로 전한다.

청산가리보다 1만 배나 독성이 강한 제초제

농약 중에서도 그 독성이 가장 강한 것은 제초제다. 모든 제초제에 들어가는 물질인 '다이옥신'은 이 세상에서 독성이 가장 강한 물질로 알려져 있다. 청산가리보다 1만 배나 독성이 강해 1g이면 2만 명의 사람을 죽일 수가 있다고 한다.

지금까지 이것을 해독할 수 있는 물질로 알려진 것은 없다. 미국이 베트남 전쟁에서 살포한 다이옥신의 양은 모두 170kg으로 베트남 전쟁이 끝난 지 15년이 지난 지금까지 뇌가 없는 아기, 눈이 없는 아기 등 끔찍한 모습의 기형아 출산이 계속되고 있는 것은 잘 알려진 사실이다.

이 다이옥신은 토양 속에 반영구적으로 존재하며 식물체로 옮겨지고 인체에도 축적돼 치명적인 폐해를 주는 대표적인 극약이다. 이러한 독성이 든 제초제 '그라목손'을 다량 음독하여 사경에 이르렀으나 '쑥뜸 치료법'으로 완전히 회복하여 아무런 후유증 없이 건강하게 사는 사람이 있어 '불가사의'한 일로 세간에 화제가 되고 있다. '쑥뜸'의 이 불가사의한 효력으로 죽음 직전에서 살아난 이는 강화군 강화읍에 사는 29세의 가정주부 박○○씨.

제초제를 마신 여성… 병원에선 속수무책

그녀는 이것이 집안에 부끄러움이 되는 일이라 세상에 알려지는 것을 망설여 오다가 자신과 같은 일을 당한 사람에게 조금이라도 도움이 되었으면 좋겠다는 마음에 마침내 필자에게 기사로 쓰기를 허락했다.

그녀는 지난해(1991년) 8월 7일, 제초제 그라목손을 마시고 자살을 기도했다. 그라목손을 병뚜껑에 따라 뚜껑 가득히 한 번도 아닌 세 번을 마신 것. 음독 후 바로 남편 유○○씨에게 발견되어 즉시 근처에 있는 '영일의원'으로 옮겨졌으나 어떤 조처도 할 수 없어 강화읍에 있는 '강화병원'으로 옮겨 입원, 응급처치를 받았다.

응급처치래야 손가락을 목구멍에 넣어 토하게 하고 위장을 씻어 내는 일이 고작이었고 의사로부터 살아날 가망이 없다는 말을 들었다. 그때의 상황을 그녀는 이렇게 얘기한다.

"의사 선생님이 그렇게 야속할 수가 없더라고요. 환자가 옆에서 듣고 있는데도 보호자인 제 남편에게 '살아날 가망성이 없다'라고 잘라 말하는 거예요. 어쩌면 그럴 수가 있는지…. 그렇지만 그때까지 제 몸은 아무 이상이 느껴지지 않았어요. 고통은 전혀 없었고 주위 사람들은 다들 제정신이 아니어서 뭐가 뭔지 정신만 혼란스러울 뿐이었어요."

강화병원에 입원해 하루가 지난 다음 날 더 큰 병원에 가보라고 권고를 받고 신촌 세브란스병원으로 갔으나 응급실에서 환자를 받으려 하지를 않았다.

죽을 것이 뻔한 환자를 받아들일 필요가 없다는 것.
응급실에서 1시간을 넘게 애태우며 어떤 조처를 해주기를 기다렸으나 의사도 간호사들도 못 본 체하자 이에 화가 난 남편 친구 채○○씨가 "위급환자가 멀리서 왔는데 이럴 수가 있느냐?"며 간호사 한 사람을 붙들고 따졌다고 한다. 그러자 한참 만에 의사 한 사람이 와서는 강화병원에서 떼어준 의사의 소견서를 한번 힐끗 보더니, 환자 쪽은 보지도 않고 손을 내저으며 "가라"는 말만 반복했다. 이에 남편과 그의 친구 채씨가 성을 내어 의사·간호사들과 한참을 실랑이해서야 겨우 세브란스병원 응급실에 입원, 치료를 받을 수 있었다. 해독약으로 영국에서 수입한, 박씨 말에 따르면 '시멘트 반죽과 비슷한' 약을 큰 대접으로 하나 가득 만큼씩 하루에 네 번을 마시게 했다.
그것을 마시고 설사를 해야 한다고 했는데 설사는커녕 마시자마자 도로 모두 올라왔다. 그 약을 먹기가 얼마나 고통스러운지 속이 뒤집히는 것 같고 나중에 쑥뜸을 뜰 때보다 훨씬 고통스러웠다고 한다.
그때 일을 남편 유○○씨는 다음과 같이 회상한다.

"의사 선생님이 '병원에서 치료하면 15~20일까지는 살 수 있을 거다. 그러나 그 약 먹고 살지는 못한다. 20일 이상은 보장 못 한다'라고 그래요. 그 약이 풀 죽이는 때와 똑같이 세포에 산소 공급을 막아서 죽게 한다더군요. 4~5일 지나면 다 나은 것처럼 멀쩡하게 돌아다니고 하다가는 혀가 마르고 침을 질질 흘리다가 갑자기 쓰러져 죽는다고 해요. 그 소릴 듣고는 '역시 별 수가 없구나, 이제 죽는구나' 하고 생각을 했지요"

남편 친구의 권유로 21일간 하루 8시간 쑥뜸

상황이 이 지경에 이르자 남편의 친구 채씨가 마지막 수단으로 쑥뜸을 뜨면 살릴 수 있을지도 모른다며 쑥뜸 치료를 해볼 것을 권했다. 채씨는 몇몇 친구와 함께 이미 제 몸에 쑥뜸을 몇 번 떠보아서 쑥뜸의 불가사의한 효과를 알고 있던 것.
그녀는 어차피 다른 치료법이 없는 바에야 한번 해보자는 마음으로 바로 세브란스병원에서 퇴원하여 강화읍집으로 돌아왔다. 그때가 8월 10일 저녁으로 제초제를 음독한 날로부터 만 3일 이상이 지난 무렵이었다.
이미 피부색이 파랗게 죽은 사람처럼 변하고 혀와 입이 부어올라 입안에 뭐가 가득 들어 있는 것 같은, 사망 직전의 증상이 나타나 있는 상태였다.
그날 저녁 10시쯤부터 쑥뜸을 시작했다. 배꼽 위쪽으로 손가락 네 개 반쯤에 있는 중완혈에 1분쯤 타는 것으로 시작, 점차 뜸장의 크기를 크게 하여 5분이 넘게 타는 것으로 첫날 3시간을 떴다. 주위에 몰려드는 사람들을 내보내고 남편과 남편 친구 몇 사람만을 있게 하고는 그날로부터 21일 동안 하루 8시간씩 쑥뜸을 뜬 것이다.
"첫날엔 전혀 아프지 않고 시원한 느낌이 들었어요. 그런데 다음 날부터는 얼마나 뜨겁고 아픈지…. 출산할 때 고통이 심하지만 그보다 더 아픈 것 같았어요. 너무 아프니까 자포자기가 돼서 죽고 싶더라고요. 나중에는 사람들이 팔다리를 다 붙들고 떴어요. 채○○씨가 20분, 30분씩 타는 뜸장을 계속 올려놓더라고요. 그때는 그 사람이 얼마나 원망스러운지…. 그렇게 아무것도, 물 한 모금 마시지 못하고 기운이 없어 한 발자국도 걷지도 못하고 누워서 하루 8시간씩 떴어요."
쑥뜸을 시작한 지 3일째가 되자 환자의 목젖이 빨갛게 변했다가 다시 까맣게 되었다가 제 살빛으로 돌아오는 것을 보고 그때부터 살아날 거라는 확신을 하게 되었다. 그동안 입안과 입술이 온통 갈라지고 부어터져 피가 나는 터라 죽염으로 양치를 계속했다. 침이 계속 나왔고 구토가 났지만 목에 걸려 있던 것이 나오면 한결 속과 입안이 편안해졌다고 한다.
"죽염을 계속 먹으니 혓바닥에 하얗게 새살이 돋는 것 같았어요. 그걸 보고 희망을 품었지요. 죽을 거라면 새살이 돋을 리가 없다고 생각했어요. 날마다 혀 내밀고 거울만 들여다봤어요. 남편은 어디서 손톱이 까맣게 되면 죽는다는 말을 들었는지 날마다 제 손톱을 들여다보고 있고… 중완혈에만 계속 그렇게 뜨다가 일주일 지나서는 단전에도 뜸을 같이 떴어요. 남편이 계속 떠주다가 나중에는 혼자서 뜨게 됐죠."
그렇게 2주일쯤 지나자 일어나 걸어 다닐 수 있게 됐고 음식을 먹게 되었다. 밥을 먹을 수 있게 되자 배가 자꾸 고프고 식욕이 당겨 음식을 무척 많이 먹었다고 한다.

"남편의 정성으로 살아난 것 같아요"

뜸을 뜨는 동안 환자 자신의 의지와 인내력도 대단했지만, 남편의 정성이 이에 못지않게 지극했으며 남편 친구의 도움도 매우 컸다. 그녀는 남편에 대한 고마움을 이렇게 얘기한다.
"저는 쑥뜸보다 남편의 정성으로 살아난 것 같아요. 정말 남편과 남편 친구분들께 뭐라고 감사해야 할지 모르겠어요. 남편은 낮에는 뜸을 떠주고 밤에는 계속 제가 죽을까 봐 지키느라고 잠을 하나도 안 자는 거예요. 두 번이나 졸도를 할 만큼 제 회복에 열심이었어요. 평상시엔 하루도 집에 붙어 있는 날이 없던 사람이 한 달 동안을 문밖에 한 번 안 나가고 위로해 주고 격려해 주고 쑥 빻는 일 해주고… 저는 정말 행복한 여자였어요. 정말 남자들에게 그런 면이 있다는 것을 그전엔 몰랐어요."
이에 대해 뜸자리를 잡아주고 남편 유씨를 도와 뜸을 같이 떠준 채○○씨는 이렇게 말한다.
"동네 사람들이 다 사람 하나 태워 죽이는 줄 알았지요. 친구의 아내를 꼭 살려야겠다는 욕심에 쑥을 크고 단단하게 뭉쳐 단전과 중완에 올려놓았지요. 친구는 자기 아내니까 마음이 약해 쑥 뭉치를 크게 올리지를 못하더라고요."

그로부터 6개월 이상이 지난 지금 박○○씨는 누구 못지 않게 건강하고 그 가정 또한 단란하고 행복하다. 원래부터 매우 건강한 체질이라 지금까지 병 한 번 앓는 일 없었으나 쑥뜸을 뜨는 동안 살이 빠져 뼈만 남을 지경이 되었지만, 지금은 오히려 전보다 몸이 더 좋아진 상태. 그 후로 아무런 후유증도 나타나지 않고 있으며, 쑥뜸을 뜬 자리에서는 한 달 반 동안 고약을 붙여 고름을 빨아내고 나자 새살이 돋아 상처도 말끔히 아물었다.

그녀는 그때의 악몽과 같은 일을 떠올리기가 힘겨웠지만, 그 사건으로 인하여 목숨을 건진 것 외에 귀중한 깨달음을 얻었다고 한다. 정신적인 깨우침과 겸손함, 인내의 미덕을 배우게 되었다는 것이다. 이것도 쑥뜸이 주는 신비스러운 효과라면 효과일 것이다.

"저는 정말 그 일로 인하여 복을 많이 받았습니다. 이번 기회에 시어머니와 남편의 고마움, 그리고 저를 위해 헌신한 사람들의 인정에 큰 감동을 받았어요. 이 세상이, 이런 사람들이 있는 한 거칠기만 한 것은 아니라는 것을 알았어요. 의사들이 죽는다며 데리고 가라고 할 때는 기분이 정말 묘하더군요. 그러나 저는 지금 완전히 나아서 행복하게 지내고 있어요."

쑥뜸은 죽을병을 고쳐주는 것 외에 훌륭한 인간으로 만들어주는 것에서 그 효과를 더 크게 평가해야 할 것이다. 평범한 가정주부에게 일어난 '제초제 음독과 쑥뜸 사건'은 극에 달한 인간의 의지와 인내, 지극한 정성과 사랑, 기적의 활인活人 의술이 합쳐져 이루어낸 감동적인 한 편의 드라마였다.

치명적이고 후유증 무서운 제초제 그라목손

이 이야기는 비슷한 일로 고통받거나 죽음의 위기에 처한 이들에게 이정표 역할을 할 수 있도록 《시사춘추》 1992년 3월호의 기사 내용을 그대로 전재한 것이다. 우리나라 농어촌에서는 제초제 그라목손을 비롯해 농약

을 마시고 자살을 기도하는 사례가 적지 않았는데 관련 보도기사 중 제초제의 특성 이해에 도움 될 것으로 판단되는 기사 일부를 추려서 소개한다.

매년 2천여 명에 달하는 사람들이 농약을 먹고 사망하는데, 그 절반인 1천여 명이 그라목손을 음독한 것으로 나타났다. '그라목손'이란 농약은 지난 1970년대부터 우리나라에 수입되면서 '불약'이란 별명을 얻을 만큼 강력한 제초제다. 이 약을 10mL(한 모금 정도)가량 마시면 50~70%가 사망하게 되며, 그 이상 마신 사람은 식도가 헐고 폐가 망가지는 이중삼중의 고통을 느끼며 죽어간다.

그라목손이 다른 독극물보다 더 위험한 것은 위세척을 해도 인체에 남아 서서히 목숨을 앗아가기 때문이다. 음독을 한 지 일주일이 지나서도 살아 있던 환자가 갑자기 사망하는 것도 이 농약의 특징이다. 특히, 소변검사에서 검출이 안 되더라도 폐 등 장기에 고스란히 남아 음독자의 숨통을 죄며 고통스러운 최후를 맞게 한다. (쿠키뉴스 2006-02-03)

글 김윤세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

인산仁山 탄신일… 神藥의 의미를 되새기며

오는 5월 6일은 인산仁山 김일훈金一勳·1909~1992 선생께서 이 세상에 오신 지 꼭 112주년이 되는 날이다. 인산 선생은 대한제국 순종황제 3년인 1909년 음력 3월 25일에 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 태어나셨다. 생이지지生而知之의 성인聖人에 이르는 지혜는 어린 시절부터 남달라 모두들 당신을 범상치 않은 인물로 여겼다. 다섯 살 때는 손위 누이가 '가갸거겨…' 소리 내어 한글을 익히는 것을 어깨너머로 보고 한 순간에 글을 깨치셨고 7세 때는 하늘의 무지개를 보고 공간색소 중의 약 분자와 그 약성을 깨달아 훗날 자연의 힘을 통해 질병을 치유하는 인산의학의 기틀을 마련하셨다. 이어 8세 소년 시절부터는 고금동서에 전무후무한 독특한 의방醫方을 적용해 주변의 난치병, 불치병 환자들의 병을, 기적처럼 고치곤 해서 세상을 놀라게 하셨다.

더욱이 당신은 인류에게 새로운 의학의 패러다임을 제시한 선각자先覺者셨다. 병과 싸우는 의료에서, 생명력을 북돋아 몸 안의 의사들이 순리적으로 병고病苦를 해결·극복하도록 돕는 의료로, 의학의 활용 방식을 바꾸는 일에 매진하셨다.

세상 사람들의 난치성 병고를 해결해 주기 시작한 이래 어언 70년이 흐른 78세 되던 해에는 인산의학의 집대성을 이루기도 하셨다. 1986년 6월 15일, 인산 선생은 마침내 세상의 의학을 혁명적으로 바꿀 의서인 《신약神藥》을 펴내셨다.

《신약》은 오늘의 인산가의 설립 기반이 됐고 죽염의 산업화를 이끌었으며 이후 홍화씨, 유황밭마늘, 유황오리 등 농촌경제에 크게 기여한 식품산업을 탄생하게 한 희대의 역작이자 불멸의 의서다.

《신약》 출간 이후 1년 뒤인 1987년 8월 27일에는 '인산식품'이란 이름의 죽염 제조 회사가 설립되어 오늘에 이르고 있는데 바로 코스닥 상장기업인 주식회사 인산가의 출발점인 셈이다. 인산가의 설립 배경에는 이처럼 '불세출의 신의神醫'로 알려진 인산 김일훈 선생의 의학 철학과 신화神話 같은 이야기가 자리 잡고 있다.

인산 선생께서 《신약》을 통해 세상에 제시한 '인산의학'엔 오늘의 전 인류를 불안과 공포에 떨게 하고 실제로 수많은 사람의 목숨을 앗아간 코로나19 바이러스와 같은 신종 괴질에 대한 효과적인 대응 방안과 근본적인 해결책이 명명백백하게 제시되어 있다. 더욱이 바이러스 감염을 막는 최상의 백신이 면역력에 있다는 사실이 부각되면서 무명無名 괴질을 이겨낼 방안이 인산의학에 있다는 점이 재조명되고 있다. 이번 코로나19 바이러스의 유행을 계기로 인산 선생께서 제시한 '참의료'의 묘방妙方과 신약神藥이 세상에 널리 알려져 코로나19 바이러스 해결에 획기적인 기여를 했으면 하는 바람이다.

인산 선생 탄신 112주년을 계기로 코로나19 바이러스뿐만 아니라 새로운 변종 바이러스의 출현에도 아무런 피해와 손상이 없는, 최상의 면역력을 지닌 건강한 심신을 유지하는 것이 지금으로선 가장 현명한 방법이라고 볼 수 있다. 모든 인류가 인산 선생의 '참의학' 이론을 받아들여 그 방약을 활용해서 온갖 병마病魔를 효과적으로 물리치고 행복하게 천수天壽를 다 누리기를 기원한다. 날마다 인산 선생의 《신약》을 읽으며 건강을 획득해 내는 재미가 보통 쏠쏠한 게 아니다. 늘 《신약》을 읽으면서 마음속으로 인류 건강을 위해 새로운 이정표를 제시해 주신 인산 선생께 감사드리고 또 감사드린다.

우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 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

인산가 피부보감

글 김진건 **사진** 셔터스톡

탐스러운 모발! 모발! 죽염 샴푸로 부~탁해요

기氣와 혈血 등, 신장의 좋은 에너지가 머리 위로 잘 전해지면 두피 염증과 탈모는 일어나지 않는다. 영양분이 가득한 건강식과 충분한 휴식, 그리고 밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸로 위태로운 모발을 구출하자.

신장腎臟이 건강해야 머리카락도 까매

자신의 외모에 대한 불신으로 마음 상태를 불건강하게 만드는 탈모. 최근의 탈모 추세는 유전적인 탈모보다 후천적인 탈모가 더 많아졌다는 점, 또 나이가 들어서 생기는 자연노화에 의한 탈모보다 20~30대 젊은 층의 탈모 비율이 늘고 있다는 점을 꼽을 수 있다. 자신감 결여와 삶의 질을 떨어뜨리는 탈모 후유증의 폐해가 더 커지고 있는 것이다.

《동의보감》의 모발문에 따르면 두피는 열의 영향을 상당히 많이 받는 부위이며 신장 기능이 약해질 경우 열이 머리 위로 올라가 두피를 허하게 만들며 탈모 증상을 유발한다고 한다. 예나 지금이나 우리가 머리 쪽으로 몰리는 열 때문에 고생하는 연유는 무얼까? 전문가들은 잘못된 식습관과 휴식 부족, 과잉 스트레스에 그 원인이 있다고 지적한다. 하지만 후천적인 탈모와 젊을 때의 비정상적인 탈모는 두피의 열을 식히고 적정한 영양공급이 이뤄지면 상당한 효과를 얻을 수 있다고 조언한다.

그렇게 되기 위해서는 먼저 신장 기능을 강화하는 데 중점을 둬야 한다. 머리카락이 새까만 것도 신장 기운 덕분이고 촘촘하고 튼실한 모발을 자라게 하는 것도 신장의 역할이다. 따라서 평소 검은콩과 검은깨, 블랙베리, 포도, 가지, 다시마, 미역 등 신장 기능을 강화하는 검은색의 음식을 즐겨 섭취하고 충분한 수면과 휴식, 운동, 여가 등을 통해 심신을 편안하게 하는 게 탈모 관리에 많은 도움이 된다.

열을 낮추고 영양을 채우는 미네랄 샴푸

인산가가 죽염의 뷰티시대를 열며 출시한 씨실Seaseal 헤어케어 제품 활용도 실질적인 방안이 된다. 죽염의 높은 항산화력과 피부보호 기능을 보유한 밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸Bamboo Salt Mineral Anti Hair Loss Shampoo와 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러Bamboo Salt Mineral Scalp Scaler는 탈모의 원인이 되는 두피의 오염과 손상을 완벽하게 해결해 탈모 이전의 건강한 두피와 모발 상태를 회복하게 하는 제품이다. 미네랄 스칼프 스케일러엔 죽염과 멘톨 성분이, 탈모 증상 완화 기능성 제품인 안티 헤어로스 샴푸에는 9회죽염 성분이 가미돼 두피와 모발을 한층 청결하고 건강하게 만든다. 특히 식약처 고시 기능성 성분인 판테놀과 징크가 더해져 탈모 완화에 큰 도움을 준다. 안티 헤어로스 샴푸로 머리를 감을 땐 500원 동전 크기만큼 덜어내 손바닥으로 비벼 충분히 거품을 낸 후 손가락 끝으로 둥글게 원을 그리듯 두피 전체를 3분가량 부드럽게 문지르며 감아주면 좀 더 완벽한 탈모 관리가 가능해진다.

일주일에 한두 번은 스칼프 스케일러로

여기에 일주일에 1~2번가량 안티 헤어로스 샴푸 대신 미네랄 스칼프 스케일러로 머리를 감아 헤어 관리의 효과를 높이는 게 좋다. 식약처 고시 기능 성분인 나이아신아마이드와 살리실산이 가미돼 탈모 완화에 도움이 되며 43%에 이르는 죽염과 멘톨 성분의 쿨링감이 더해져 특별한 개운함을 경험하게 한다. 샴푸 거품이 있는 상태에서 정수리의 백회百會 경혈經穴 부위를 시작으로 머리 전체를 천천히 눌러주며 마시지를 하면 두피가 모발을 잡아주는 힘을 배가시킬 수 있다.

죽염 샴푸 쓰는 이병관 회원

“벌겋던 두피도 안정 찾았고 알머리 탈모 증상도 개선”

세무사라는 업무 특성상 스트레스 동반이 불가피했던 이병관 회원은 40대 중반부터 탈모에 대한 고민을 갖게 됐다. 정수리 부위의 두피가 허옇게 드러나는 알머리 탈모를 주변의 지적으로 알게 됐을 때는 그 충격이 자못 컸다. 자신에겐 잘 보이지 않는 알머리의 초라함에 대해 타인들이 어떻게 생각할까를 염려하며 노추의 괴로움을 곱씹곤 했다고. 더욱이 고질적인 두피 염증으로 여기저기에 빨갛게 뾰루지가 나고 각질의 양도 대단해 앉은자리와 침구를 매일 닦고 털어내는 수고를 반복해야 했다.

하지만 이병관 회원은 최근 출시된 밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸에 많은 기대를 가졌고 그 바람은 현실로 이뤄졌다. 더는 떨어지는 두피 각질로 청결 상태를 고심하는 일이 없게 된 것이다. 무엇보다 항시 뜨겁고 벌겋던 두피도 안정을 찾아 더는 뾰루지가 나지 않게 됐고 모발을 지탱하게 하는 두피의 힘도 커져 문제의 알머리 탈모 증상도 한결 좋아졌다고 한다.

“머릿속이 늘 열에 들떠서 답답했었는데 인산가의 밤부솔트 안티 헤어로스 샴푸를 사용하면서 기막힌 시원함을 느낄 수 있게 돼서 좋았어요. 덕분에 각질과 염증으로 망가져 있던 두피도 본래의 건강한 상태를 찾을 수 있게 됐고요. 두피가 안정을 찾게 되니 당연히 탈모 비율도 줄 수밖에요. 밤부솔트 안티 헤어로스 샴푸, 고단한 업무로 한껏 자극을 받은 제 머릿속을 편안하게 진정시켜 주는 좋은 샴푸입니다.”