

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

仁山의학

2021 10

10

2021
Vol.297



SPECIAL
안경 벗어 활화 태우는
생명의 화력 '황'

PEOPLE
독수리 감독 최용수
'물사조'로 날아오르다



©INSANGA

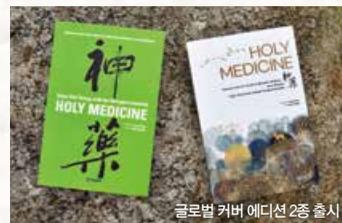
9 772765 183007 10
ISSN 2765-1835





암·난치병 시대의 생존 話頭 《신약神藥》

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 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 과질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.



인산의학의 바이블 《신약神藥》,
마침내 영어판 발행!

죽음을 밤부솔트Bamboo Salt로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강 라이프를 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 과질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저입니다.

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

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

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

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

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





遠上寒山石徑斜 白雲生處有人家
 원상한산석경사 백운생처유인가
 停車坐愛楓林晚 霜葉紅於二月花
 정거좌애풍림만 상엽홍어이월화

멀리 가을 산, 비탈진 바위길 오르나니
 흰 구름 이는 곳에 인가가 보이네
 수레 멈추고 늦가을 단풍을 즐기노라니
 붉게 물든 단풍 이월 꽃보다 더 붉네

단풍잎이 2월 꽃보다 더 붉네

중국 당나라 말기의 낭만시인 두목杜牧·803~852이 가을 산 정경을 읊은 ‘산행山行’이라는 제목의 시다. 두목의 자는 목지牧之, 호는 번천樊川으로, 803년 경조부京兆府 만년현萬年縣에서 태어났다. 두목은 스무 살에 수도 장안에 나와 학문을 익혔는데, 당시 태학박사 오무릉吳武陵에게 인정을 받아 그의 제자가 되었다. 이 무렵 두목이 지은 ‘아방궁부阿房宮賦’라는 시는 그의 대표작 중 하나로 꼽힌다. ‘아방궁부’는 그가 청년 시절에 썼다고는 믿기지 않을 만큼 뛰어난 작품으로 화려한 수사와 유장한 리듬이 빼어난 시문이다.

두목은 828년 진사進士에 급제했으며 후에 황저우黃州와 츠저우池州에서 자사刺史를 지냈고 이후 중서사인中書舍人이 되었다. 그의 고시古詩는 두보杜甫와 한유韓愈의 영향을 받아 사회·정치에 관한 내용이 많은 편이다.

이 외 장편시 ‘감회시感懷詩’와 ‘군재독작郡齋獨酌’ 등은 필력이 웅장하고 장법章法이 엄정해 그 감개가 깊다. 근체시近體詩는 서정적이며 풍경을 읊은 것이 많은데 격조가 청신清新하고 감정이 완곡하고도 간명하다. 문집으로는 《번천문집樊川文集》이 있다.

두목은 《통전通典》의 저자로 유명한 대학자 두우杜佑·735~812의 손자이며 당나라 후기의 시인으로 손꼽히는 두순학杜荀鶴·846~904은 그의 서자로 알려져 있다. 중당 시대의 시인 두보와 작풍이 비슷하며, 노두老杜 두보와 구별하기 위해 소두小杜라고도 부르며, 동시대의 시인 이상은과 함께 ‘만당晩唐의 이두李杜’로 통칭된다.

두목의 시는 가을 산의 청량한 분위기를 잘 드러내고 있는 한 폭의 동양화 그 자체라 하겠다. 시인의 심미안審美眼으로 보니 인가에서 피어오르는 연기는 유유히 흐르는 푸른 하늘의 흰 구름이요, 서리 맞은 단풍잎은 2월의 꽃보다 더 붉은빛의 아름다움으로 다가온다. ●

출 김 윤 세



만 오십 세 독수리 감독 ‘불사조’ 되어 날아오르다

SBS 축구해설가 최용수가 스트라이커 레전드의 명성에 예능감을 더하며 새로운 매력을 발산하고 있다. 호탕하고 구수한 입담이 담긴 ‘막걸리 해설’로 화제를 만들어내던 그가 <안 싸우면 다행이야> <와카남> <골 때리는 그녀들> 등의 TV 예능을 통해 또 다른 전성기를 맞고 있다. 그러나 그의 최종 목적지는 단연 축구 현장. 그라운드에서의 열정을 불사르기 위해 유쾌한 숨 고르기를 하고 있는 독수리 감독 최용수와 그의 건강한 만남을 전한다.

만 오십 세의 시간을 나는 독수리

매서운 눈매로 패널티 박스의 제공권을 장악하던 현역 시절의 최용수를 우리는 용맹스런 독수리로 부르곤 했다. 빠르고 강력한 질주와 내려찍는 헤더, 단호한 결정력이 대형 맹금류의 공격 본능과 닮았기 때문이다. 높이와 박력으로 골문을 습격하던 스트라이커 최용수에게서 우리는 야성의 축구가 어떤 마력을 발휘하는지 절감하곤 했다.

그는 지도자로서도 성공 가도를 달렸다. 2012년 FC서울 사령탑에 오른 그는 같은 해 리그 우승컵을 들었고 3년 후 2015년엔 대한축구협회 FA컵 우승을 일궈내기도 했다. 2016년 중국 장쑤 쑤닝팀의 감독으로 잠시 떠나 있었지만 침체에 빠진 FC서울을 구출하기 위해 2018년 다시 컴백을 했고 지난해까지 탁월한 승부사의 기질을 발휘하며 팀의 리더로 활약했다.

만 오십 세가 된 올해 그는 냉엄한 승부의 세계에서 벗어나 새로운 변곡점을 맞게 됐다. 프로 데뷔 이후 대부분의 시간을 보냈던 FC서울과는 지난해 작별을 고하며 감독직에서도 하야를 선언했다. 그리고 예상치 못한 전환점이 찾아왔다. 생애 처음으로 이기고 지는 일의 고단함에서 벗어나 무적無難의 자유인으로 지내는 그에게 예능 채널에 합류하는 기회가 온 것.

지난 2018년 자카르타 팔렘방 아시안게임에서부터 그의 시원

하고 걸쭉한 해설은 인기가 높았지만 울여름 도쿄올림픽 남자축구 경기 해설은 ‘최용수 어록’을 만들어내며 그의 예능 진출에 가속도를 내게 했다. 더욱이 온두라스와의 3차전 경기 해설은 최용수의 축구관과 예능 감각이 조화를 이루며 그를 가을 방송가 개편 캐스팅 1순위로 꼽는 결정판이 됐다. 전반 38분 온두라스의 카를로스 벨렌데스 선수가 경고 누적으로 퇴장을 당하자 최용수는 “오늘 주심이 상당히 능력 있는 것 같다”며 온두라스의 기를 누르는 짓궂은 농을 던지기도 하고 권창훈의 프리킥이 골로 연결되지 않자 “저 공이 어느 나라 거죠. 독일 분이 좋다는 것도 다 옛말인 것 같아요. 권창훈 선수가 굉장히 잘 차는 선수인데...”라며 상대와 우리의 심리를 쥐락펴락하는 명감독의 기질을 보여주었다. 예측불허의 반응과 원색적인 표현, 투박한 지적 등 그가 도쿄올림픽 축구 해설에서 보여준 거세지만 유쾌한 성향은 그를 좋아하고 추종하게 하는 거대한 매력이 되고 말았다.

만 오십 세 청운의 꿈은 감독으로 복귀하는 것

그러나 그의 삶이 마냥 경쾌하고 순조로운 것만은 아니었다. 2002년 한일월드컵에서는 황선홍·안정환과의 주전 경쟁에서 밀려 출전 기회를 잡는 데 어려움을 겪어야 했다. 더욱이 조별리그 2차전 미국전에서는 노마크 1m 거리에서 골대 위로 공을 날리는 통한痛恨의 순간을 자행하기도 했다. 월드컵 최

종예선까지는 한국을 대표하는 스트라이커였지만 본선에선 그의 플레이가 더는 조명을 받지 못하고 말았다.

감독이 되어서도 수세(守勢)의 상황은 달라지지 않았다. 오히려 더 많은 불안과 압박이 그를 쓰러지기 직전까지 몰고 갔다. 2021년 슈퍼매치에

서 수원에 2:0으로 무릎을 꿇게 되면서 분노한 팬들이 흔들고 부수어대는 버스 칸에 1시간40분 동안 갇혀 있어야 했다. 이어 2014년 FA컵에서는 비참하게 안방에서 성남에 우승컵을 내주기도 했다.

축구장이라는 콜로세움에선 반드시 이겨야만 목표한 것을 얻을 수 있다. 실패가 성공의 발판이지만 계속 지다가는 추락과 강등으로 더는 1군 무대에 설 기회를 완전히 잃게 되기 때문이다. 그런 압박이 난관을 돌파하도록 몰아붙이는 원동력이 돼주곤 했지만 그 인내가 자신을 완전히 쓰러뜨릴 수 있는 원흉이 될 수도 있다는 걸 최근야야 알게 됐다.

피를 말리는 승패의 갈림길에서 살아남으려는 안간힘이 순환기에 이상을 가져와 지난해 12월 심장판막수술을 받아야 했다. 몇 년 전부터 가슴 통증이 있었지만 부상을 일상으로 견뎌온 터라 별다른 두려움은 없었다. 그러다 호흡이 몹시 불안정해 응급실을 찾았고, 매우 위중하다는 진단을 받으며 수술실로 직행하게 됐다. 축구에 모든 에너지를 쏟았으니 몸에 병이 드는 게 당연하다고 여겼지만 그다음에 날아든 비보엔 그도 눈물을 쏟을 만큼 고통스럽고 참담했다. 유상철 전 인천 유나이티드 감독이 췌장암 투병 중 세상을 떠났다는 소식이었다. 자신보다 더 밝고 건강했던 동료의 죽음 앞에서 삶이 참 허망하다는 생각이 들었다. 그러나 저세상에서도 축구를 신고 지낼 친구를 위해 자신의 남은 축구 인생을 더 값지게 보내기로 다짐했다.

최근 다작의 예능 출연으로 그의 노선에 변화가 있는 듯하지만 그의 만 오십 세 청운의 꿈은 다시 그라운드의 리더로 복귀하는 것이다. 승부의 세계에선 경험할 수 없는 새로움과 다

예측불허의 반응과 원색적인 표현, 투박한 지적 등 그가 도쿄올림픽 축구 해설에서 보여준 거세지만 유쾌한 성향은 그를 좋아하고 추종하게 하는 거대한 매력이 되고 말았다

양성에 시야의 폭을 넓힐 수 있었지만 그것이 자신의 본분이 아님에 선을 긋는다. 그는 감독으로서의 자존심을 만회할 순간을 지금 이 순간에도 도모하는 중이다. 유능하고 인간적이며 무엇보다 승률에선 더욱 유능한 감독이 되기 위해 다시 날개를 펴고 날아오르는 중이다.

선수 시절에도 수술을 한 적이 없던 독수리 최용수가 어쩌다 심장판막수술을 하게 됐다.

“승패에 대한 부담감과 거기에서 비롯되는 스트레스가 가장 큰 원인이다. 한 경기의 승패에 따라 날아오는 후폭풍이 상당하다. 그것에 의연해지려고 꽤나 애를 썼지만 완전히 놓을 순 없었다. 잠을 이루지 못하며 불안해했고 술, 담배에 의지하며 그 험악한 순간을 넘기곤 했다. 이 정도의 무리론 쓰러지지 않는다는 건강에 대한 과신도 한몫했다. 하지만 예상치 못한 수술이 긍정적인 면을 만들기도 했다. 스트레스가 더는 내 몸에 존재하지 않도록 가볍고 즐거운 삶을 사는 일에 매진하게 됐기 때문이다.”

<골 때리는 그녀들>의 ‘구척장신팀’이 연일 화제를 몰고 있다. 그녀들을 처음 대면했을 때 어떤 생각을 했다.

“현장의 지도자로 돌아가야 하는데 최악체 팀을 맡아 내 이미지만 나빠지는 게 아닌가 염려한 것도 사실이다. 축구라는 게 무게 중심이 낮아야 공수의 성과를 올릴 수 있는데 팀 이름처럼 모두 장신이니 애를 좀 먹겠구나 싶었다. 더구나 그녀들은 홀로 걷고 혼자서 포즈를 취하는 모델이라 팀플레이에 익숙하지 않은 존재가 아닌가. 하지만 그건 내 짧은 생각이었고 그녀들의 흡수력은 실로 대단했다. 팀 플레이의 중요성에 대해 강조하는 내 말을 그냥 흘려듣는 법 없이 연습과 게임에 전념하며 단시간 내에 많은 발전을 이뤄냈다. 노력하고 발전하는 그녀들을 보면서 어머니의 힘을 느끼곤 했다. 수많은 경쟁 속에서 톱 모델로 성공할 수 있었던 비결을 자연스럽게 알게 됐다. 지지 않으려는 그녀들의 마음이 매번 나를 감동시켰다.”

슈트 발이 모델 수준인데다 가짓수도 상당히 많다.

“옷장에 옷이 한 가득인데도 욕심 나는 게 있으면 그냥 못 지나치고 반드시 구입하게 된다. 물론 집사람이 늘 시원하게 카드로 결제해 주니 나는 전형적인 ‘와카남(와이프 카드 쓰는 남자)’인 셈이다. 아내는 매우 검소한 편이며 결혼 전엔 금융권에서 일을 해 경제관념 또한 뚜렷한 사람이다. 그러나 지난 15년 동안 씹씹이가 비교적 헤븐 내게 아무런 불평도 잔소리도 하지 않는다. 감독직의 과도한 스트레스를 해결할 수 있는 방법이 ‘돈 쓰는 일’이라 여기는 듯싶다. 그러나 나 또한 가족들과 아웃렛에 가는 걸 유일한 낙으로 여기는 서민의 표본이다. 과일 장수 아들이 가면 어딜 가고 쓰면 얼마나 쓰겠나.”

사람 만나는 일을 좋아하는 만큼

혼자서 보내는 시간도 매우 좋아한다고 들었다.

“혼자서 커피를 마신다거나 술을 마시는 건 내 적성에 맞는 일이 아니지만 홀로 무작정 걷는 건 꽤 즐겨 한다. 감독을 하게 되면서 생긴 습관인 것 같다. 늘 선수단에 둘러싸여 지내는 터라 잠시라도 혼자 서성이지 않으면 두통과 체증이 나곤 했다. 한 시간, 한 시간 반쯤 걸으면 일정 생각이 정리가 돼 올바른 판단과 결정을 내릴

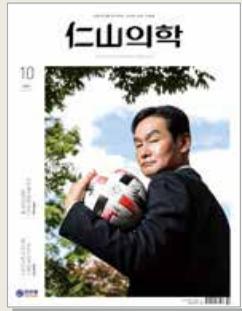
수 있어 즐겨 활용했다. 유능한 감독은 누구를 기용하느냐는 말판 싸움에 능해야 하는데 그 용병술을 걸으면서 익힌 셈이다.”

다시 그라운드의 감독으로 나서는 꿈이 실현된다면 어떻게 달라지고 싶나.

“감독은 참 외로운 존재다. 모든 시작을 선언해야 하고 모든 마지막에 대해 책임을 져야 하기 때문이다. 하지만 모든 것을 선수단과 함께하겠다는 열린 마음을 갖고 있었다면 그렇게 무겁고 어두운 존재로 지내지 않아도 되지 않았을까 싶다. 모든 일을 물 흘러가듯 자연스럽게 뇌둘 필요가 있다. 한낱넌 바다가 파랑지만 밤이 되면 바다는 칠흑처럼 검어진다. 그건 하늘만이 할 수 있는 일이다. 예전의 나는 그걸 네 힘으로 바꿔보려고 발악을 해했지만 그건 선수들에게 내 한계만을 인식시키는 히스테리에 불과했다. 이제 더는 독수리 발톱을 세워 선수들을 몰아세우는 짓은 하지 않으려고 한다. 이거 해라, 저거 해라 지시해서 기계처럼 만들기보다는 자신이 원하는 플레이를 하도록 지켜봐 주고 그들이 힘들 때 위로와 깨달음이 될 만한 말을 들려주는 게 내 몫이다. 지도자는 겁이 아니다. 그라운드에서 뛰는 선수가 진정한 겁이다.” ¹⁰



최용수 감독은 자신이 진두지휘하는 '구척장신팀'이 <골 때리는 그녀들>의 방영 의미를 보여줬다는 점에 크게 고무되곤 한다. 부족한 실력을 노력과 근성으로 극복해 내며 '4강 반전'을 이룩한 '톱모델의 성장기'는 그에게 많은 영감과 용기를 주곤 한다.



©Kim, Kyungrok

발행일 2021년 10월 1일 통권 297호
 발행처 인산가 발행인 김윤세
 편집인 전범준
 기획·편집 조선뉴스프레스
 등록일 1995년 7월 4일
 등록번호 서울시 종로 라-00122
 주소 서울시 종로구 인사동7길 12
 백상빌딩 13층
 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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



70



60



22



40

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

02

건강한 삶을 위한 이정표
 단풍잎이 2월 꽃보다 더 붉네

04

인산을 닮은 사람 - 축구해설가 최용수
 만 오십 세 독수리 감독
 '불사조' 되어 날아오르다

10

말씀의 재발견 <71>
 혈색은 건강의 잣대다!

12

브리핑
 34주년 죽염의 날 개최

14

찾이슈
 인산가, 함양 산양삼 500세트 한정 판매

16

인산식객
 죽염으로 생사 고비 넘긴 윤명희씨

22

인산식 밥상 <10>
 대지의 영양 담은 모듬 버섯밥

24

3040생활백서 <38>
 수송화강찜질기로 체운 업뎃!

26

하루 10분 <10>
 노화 잊게 하는 탄탄한 허벅지 근육

30

세상에 꼭 알려야 할 이야기
 난치병·괴질 창궐...
 건강하고 짹짹한 세상 만들 것

40

SPECIAL
유행! 사그라드는 생명에 불을 지피다
 1-병원 태우는 생명 화력 '황'
 2-유행정·핵비소의 합성 신약 '죽염'
 3-유행화합물로 뚝뚝 문친 '마늘'
 4-양기와 여성 강한 '유행오리'
 5-진일보한 황화합물 'MSM'

56

체크인
 웰니스호텔 지리산 만추 단풍 트레킹

60

인산가 초대석
 행복을 좇는 여자 강주은

64

인산가 피부보감
 죽염비누로 까칠한 피부 촉촉하게

68

인산책방
 이상곤의 《왕의 한의학》

70

치유 레시피 <32>
 목 안의 화사 달래주는 죽염

72

어디가 불편하세요
 생강으로 만성염증 다스리기

74

웰빙 시크릿
 유행발마늘로 변비 탈출

76

회원과의 만남
 죽염으로 희귀병 극복한 이봉녀 회원

82

김만배의 약초보감 <33> 백수오
 흰머리는 까맣게!
 허한 몸엔 원기 더해!

84

김재원 칼럼 <109>
 인산죽염과 경부고속도로의 공통점은?

88

김윤세의 千日醫話 - 仁道
 썩뜸·죽염으로 희귀 난치병을 이기다

93

우성숙 원장의 쏘세이
 울가을에 인산의 무의자유無醫自癒 깨닫길!

94

포커스
 서리 맞은 무료 가을 건강 수확

혈색은 건강의 잣대다!



“태양인은... 병들면 약이 없어요. 치료에 아주 곤란하고, 그래서 그 치료는 죽음이 된다... 감기 같은 독감이 들었을 때 생강, 감초 달인 물에 죽음을 타서 마셔보고 땀을 좀 내봐요.”

- 인산 김일훈, 《신약본초》 전편

태양인은 대개 혈액형 AB형에 해당한다. 진성 태양인은 백색소를 흡수해 체내에서 합성해야 하는데 이 백색분자가 색소 중에 1만분의 1이 안 되므로, 태양인이 병들면 약이 없다고 인산 선생은 말했다.

색소 이야기만 나오면 머리가 복잡해진다. 그래도 오행 원리를 기초로 생각하면 이해 못 할 것도 아니다. 백색소는 토생금土生金の 원리로 보면 된다. 서방西方에서 금성기운金性氣運의 백기白氣가 들어와 지구의 중앙 황기黃氣土氣와 합해져 백색소白色素로 화한다. 죽염은 폐를 강화시켜 백색소 흡수를 도와주는 대표적 물질이다.

태양 체질은 금기金氣가 지나치고 목기木氣는 모자라며 폐장肺은 크고 간장肝은 작다. 폐肺·대장大腸은 백색소가 주된 합성물이다. 혈액형은 대개 AB형으로 희귀한 편이며 좀처럼 병에 걸리지 않으나 한 번 병에 걸리면 맞는 약도 드물고 치료하기도 어려운 체질이다.

필자는 전자電子의 개념으로 색소를 이해하기 위해 고민을 거듭했지만 막연함을 해소할 순 없었다. 다만, 분광학을 통해 어떤 실마리를 얻을 수는 있었다. 19세기 유럽에서 발달

한 분광학은 물질이 내는 빛을 분석해 전자의 성질을 구별했고, 분광학적 실험 결과를 해석하는 과정에서 20세기에 양자역학을 발견할 수 있었다.

낮은 에너지 상태로 떨어질 때 전자는 빛을 낸다. 그 빛을 분석하면 그 물질이 어떤 물질인지, 물질 속 전자의 에너지 구조가 어떤지 알 수 있다. 빛은 에너지 상태에 따라 온도가 다르다. 이러한 사실을 인체에 적용해 보면 어떨까? 암에 걸린 사람은 그렇지 않은 사람보다 체온이 낮다. 내려간 체온을 올려야 몸 상태가 정상적으로 작동한다는 얘기가. 별들의 색으로 별 표면 온도를 가늠할 수 있듯이, 혈색은 가장 쉽게 그 사람의 건강 상태를 판단할 수 있는 잣대이다.

감기와 독감이 들었을 때 생강과 감초 달인 차에 죽염을 타서 먹으라는 것은 바이러스 침입 때문에 오른 열을 내리게 하라는 것. 한마디로 들뜬 전자의 상태를 안정적인 상태로 되돌아가게 하라는 것이다. 차 한 잔의 의미치고는 너무 심오한 것 같지만, 별것 아닌 발견 속에 진리가 숨어 있다는 것을 우리는 알고 있음에... ㉮

WEBZINE OPEN

녹색 창에 | 인산의학 🔍 검색하고 《인산의학》 웹진으로 고고!

월간 《인산의학》 속 양질의 기사를
스마트폰과 PC에서
더욱 쉽고 간편하게 만나세요.
검색어 서비스, 기사 공유,
나만의 즐겨찾기 등
온라인에서만 가능한 기능들을
맘껏 활용하세요!



《인산의학》 웹진 오픈 기념 회원가입 이벤트

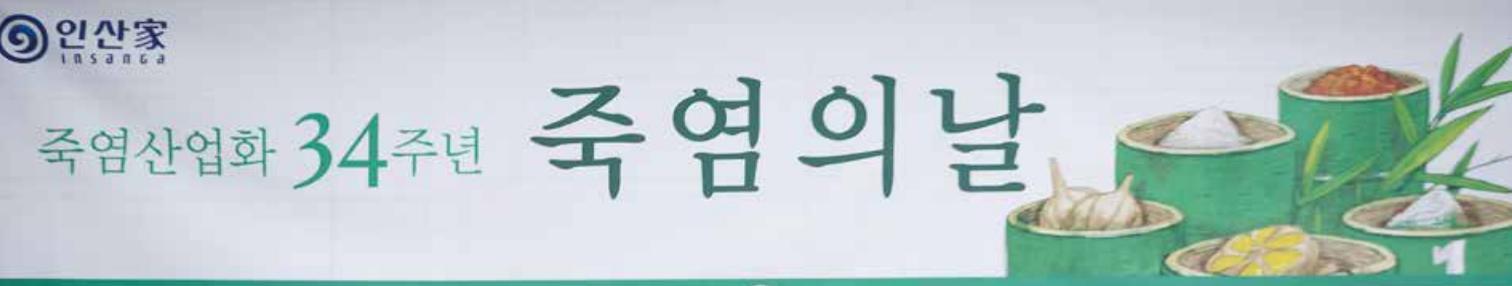
당첨자 발표

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 양** 210***@naver.com | 유** yhs**@daum.net |
| 임** ekz*****@naver.com | 박** pag****@gmail.com |
| 박** par*****@naver.com | 박** pak*****@naver.com |
| 정** jmj****@hanmail.net | 이** xue***@naver.com |
| 이** sml*****@hanmail.net | 이** sua***@hanmail.net |

“팬데믹의 시대, 죽염의 가치 깨닫게 될 것”

인산의학의 최대 명작인 죽염의 산업화가 실현된 지 올해로 34주년이 됐다. 오늘날의 인산가를 있게 한 출발점을 기억하기 위해 인산연수원에서 기념식이 개최됐다. 예년의 풍악소리와 풍성한 술잔은 코로나19로 찾아볼 수 없었지만 죽염산업화 34주년의 의미를 되새기려는 진중함으로 기념식은 그 어느 때보다 특별했다.

34주년 죽염의 날 기념식 개최



창업創業과 수성守成에 이어 경장張의 단계를 연 34주년

34돌 ‘죽염의 날’ 기념식이 지난 8월 27일 함양 인산연수원에서 개최됐다. 커다란 북소리와 소리패의 흥겨운 가락, 먹음직한 떡과 농주 등 예년의 풍성한 축하 행사를 기대했지만 사회적 거리두기 시행에 따라 임직원 40여 명만 참석한 사내 행사로 그 규모를 제한했다. 인산가의 창립 기념일이자 최대 축제가 기도 한 이 경축일은 매년 1,300여 회원이 인산동천(山洞天)을 가득 메우는 흥겨운 장이었지만 지난해에 이어 올해도 코로나19 감염증의 여파로 그 규모를 최소화했다. 기념식에 참석한 임직원 등은 김운세 회장의 강연과 인산가 34년 역사가 담긴 동영상 통해 죽염의 가치와 죽염산업화의 의의를 되새기는 시간을 보냈다.

1987년 8월 죽염산업화 선언과 함께 창업한 인산가는 창업 이후 소금 유탄론을 건강한 미네랄 공급원으로 재인식시키는 수성(守成)의 과정을 추진해 왔다. 이어 최근엔 변화와 혁신, 확대를 도모하는 경장(興張)의 단계에 진입하며 백년 기업이 될 준비에 나서고 있다.

죽염산업화 34년이라는 역사에 우리 사회가 주목하는 이유는 그간의 정진이 ‘인산죽염 항노화농공단지’ 조성이라는 미래로 이어지고 있기 때문이다. 2018년 9월 코스닥 상장 기업으로 발돋움한 인산가는 지역 경제에 기여하는 백년장수 기업으로 진일보하기 위해 함양읍



34주년 죽염의 날 기념식에 참석한 김운세 인산가 회장(왼쪽)과 우성숙 인산연수원장(오른쪽).

죽림리 6만3,700여 평의 부지에 초유의 솔트시티(Salt City) 건립이라는 미션을 추진 중이다. 그러나 개발과 시공에 따른 환경문제의 야기로 사업 추진이 부침을 겪고 있는 것도 사실이다. 농공단지 조성에 따른 대규모 토목사업에 의한 흙탕물 문제와 죽염 제조 과정에서 배출되는 연기 발생을 지적하는 지역 주민과의 갈등이 실마리를 찾지 못하고 있기 때문이다. 그러나 인산가는 충분한 침사지 운영과 첨단 집진 시설 가동을 통해 자연과 공존하는 농공단지 조성을 표명하고 있다.

미래 인류를 위한 죽염 산업으로 도약

백신 효과가 기대만큼 완전하지 않은 것은 일일 코로나19 확진자 2,000명대라는 수치로 드러났다. 코로나19의 위험성이 증폭되면서 죽염과 죽염산업화는 면역력 개선과 건강 증진을 넘어 우리

사회를 신중 괴질로부터 지켜내는 주요한 생명 공학으로 이어지고 있다. 종잡을 수 없는 변이 바이러스의 유행을 이겨내는 것은 셀프백신에 의한 자연치유가 으뜸임을 많은 이들이 알게 됐기 때문이다.

김운세 회장은 기념식 강연에서 “코로나19로 힘든 시기를 보내고 있지만 이제 끝이 아니다. 우리는 미래에 찾아올 더 무섭고 어려운 괴질까지 대비해야 한다. 인산 선생의 놀라운 지혜와 경험의 산물인 죽염을 얼마나 잘 활용하느냐에 따라서 우리 미래의 건강은 달라질 수 있다”며 죽염산업화의 행보를 더욱 힘차고 다각적으로 가져갈 것을 천명했다.

기념식에 이어 김운세 회장과 우성숙 원장, 손태원 사장 등은 인산의 묘소를 찾아 헌화와 참배를 하며 죽염산업화 34주년의 의미를 되새겼다. 이어 정제염의 폐해를 지적함과 동시에 죽염이 인류 건강의 보루이자 최상의 자연 보양(補養)임을 역설해 온 그간의 기업 활동이 코로나19라는 신종 바이러스에 의해 분명하게 입증된 점에 큰 감회를 표명했다. 그러나 안타까운 점도 있었다. 죽염이 간직한 생명 에너지와 그 유익함이 대단한 것이 자명한 사실임에도 미네랄의 요체인 죽염이 보편적인 파워푸드로 전 사회적 인정을 얻기까지는 더 많은 노력과 시간이 필요하기 때문이다. 더욱이 감염증의 여파로 인산가 최대의 경축일을 회원들과 함께하지 못한 점을 못내 아쉬워했다. (C)

대지의 기운과 향이 가득! 버섯으로 가을 건강 챙겨볼까



가을은 수확의 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 넉넉하지만 큰 일교차로 건강은 풍성하지 못하다. 이맘때 특히 신경 써야 할 것은 면역력. 맑은 가을 하늘과 신선한 바람을 마음껏 즐기고 싶다면 영양 가득한 제철 밥상으로 든든하게 챙겨 먹자.

평소 식욕이 없던 사람도 가을이 되면 입맛이 돌기 마련이다. 날씨가 좋아지면서 활동량이 많아지고, 찬바람이 불면서 체온 유지를 위해 체내 에너지 소비량이 많아지기 때문. 게다가 맛있는 식재료가 풍성하다 보니 가을철 급격히 체중이 늘는 이들도 많다. 영양 가득한 제철 식품을 먹는 것이 중요한데, 건강하게 챙겨 먹는 것도 특히 중요하다.

맛과 향 풍부한 버섯, 면역력 높여줘

가을 제철 식품의 대표는 '버섯'이다. 전어나 대하 등 해산물이 가을 바다의 영양분을 가득 담았다면, 가을 버섯은 땅의 기운과 향을 오롯이 품어 자연의 맛을 더욱 잘 느낄 수 있다. 버섯 중 능이와 송이는 귀한 대접을 받으며 최고로 치지만, 인공 재배가 어려워 가격이 비싸다. 반면 표고버섯은 부담 없이 쉽게 구할 수 있고 비타민, 철, 아연 등 무기질이 풍부해 면역력을 높여줘 가을 건강에 필수품이다.

가을 버섯은 특별한 조리법 없이 살짝 볶아 죽염에 찍어만 먹어도 맛있다. 그런데 버섯은 아이들이 선호하는 식품은 아니다. 아이들과 함께 이 가을 제철 식품을 즐기고 싶다면 '버섯밥'을 추천한다. 표고버섯과 함께 팽이, 새송이, 느타리 등 다양한 버섯을 넣어 밥을 짓고 양념장과 쓱쓱 비비면 누구나 맛있게 즐길 수 있다. 버섯의 향이 밥 속에 그대로 간직돼 맛은

더 풍성해지고, 식감은 쫄깃하면서 부드러워 소화도 잘 된다. 실제로 버섯에는 식이섬유가 풍부해 장운동을 활발하게 해줘 소화 기능이 약한 아이나 어르신들에게도 부담이 없다. 또한 콜레스테롤을 낮춰줘 혈액순환과 고혈압 예방에도 효과가 있어 중장년층에게도 좋다.

죽염간장·젓갈 곁들이면 별미

버섯밥을 지을 때 단호박을 함께 넣으면 단맛이 어우러져 감칠맛이 난다. 단호박 역시 식이섬유가 풍부하고 따뜻한 성질을 갖고 있어 체온 유지에 도움을 준다. 또한 비타민 A로 전환되는 베타카로틴이 풍부해 우리 몸의 염증과 피로를 생키게 하는 활성산소를 없애줘 면역력을 높여준다.

담백한 맛을 좋아한다면 버섯밥과 죽염간장으로 만든 양념장만으로도 충분히 맛있는 식사를 할 수 있다. 여기에 죽염젓갈이나 죽염파래김을 곁들이면 짹짹한 맛이 더해져 식욕을 돋울 수 있다.

양념장을 따로 만들기가 번거롭다면 인산가 죽염간장소스를 활용하자. 표고버섯, 멸치, 무, 생강 등 17가지 천연재료로 만들어 맛이 풍부하고, 버섯의 향을 더 잘 느끼게 해준다. 갖지 않은 버섯밥에 버터와 죽염간장소스를 넣고 비비면 고소함이 더해져 또 다른 맛을 즐길 수 있다. 

Recipe

모듬 버섯밥

재료

멥쌀·현미·단호박 1컵씩,
모듬 버섯·물 2컵씩,
죽염간장·청주 2큰술씩
양념장 죽염간장 5큰술,
홍고추·풋고추 1개씩,
깨소금·참기름 2큰술씩,
고춧가루 1작은술

만들기

- 1 멥쌀과 현미를 각각 씻고, 멥쌀은 30분, 현미는 1시간 이상 불린다.
- 2 모듬 버섯은 찢거나 잘라서 준비한다.
- 3 분량의 재료로 양념장을 만든다.
- 4 ①의 불린 쌀에 죽염간장과 청주를 넣고 물을 부은 뒤, ②의 손질한 버섯과 단호박을 올려 밥을 짓는다.
- 5 ④의 밥이 다 되면 단호박을 으깨듯 뒤적여 그릇에 담고 ③의 양념장을 곁들인다.



노화를 잊고 싶은 당신 허벅지 근육·복근 단련하세요

허약한 고령자에게 운동을 권하지만 막상 실천에 옮기는 이는 많지 않다. 고령자에게 운동은 굉장한 도전이기 때문이다. 그러나 겁낼 것 없다. 평소 잘 사용하지 않던 신체 부위를 움직이는 간단한 체조라고 생각하자. 시작이 반이다.

허벅지 강해야 일상이 편하다

‘노화는 다리부터’라는 말이 있다. 다리는 나이가 들면서 근육 감소가 많이 나타나는 부위다. 노년증후군의 직접적인 원인으로 꼽히는 근감소증을 예방하기 위해서는 다리의 근육량을 지키는 게 중요하다. 또한 복근이 약해지면 자세가 흐트러지고 구부정하게 걷게 돼 복근 강화 운동도 빼놓지 말아야 한다.

‘무릎 펴고 다리 교차하기’ 동작은 다리 근육 중 가장 많이 사용하는 대퇴사두근(허벅지 앞쪽 근육)과 몸의 중심을 잡아주는 복근을 강화하는 운동이다. 대퇴사두근은 허벅지 앞부분에 자리한 큰 근육으로 다리를 펴거나 구부리는 역할을 한다. 일상생활 중 특히 많이 사용하는 근육 중 하나다. 걷거나 달릴 때, 바닥이나 의자에서 일어설 때, 계단을 오를 때 이 근육을 사용한다. 대퇴사두근이 약해지면 몸을 지탱하는 모든 동작이 위태로워진다. 단순히 보행과 관련된 동작뿐 아니라 바닥에서 물건을 들어 올릴 때도 허벅지 힘이 필요하다.

복근 약해지면 힘 있는 움직임 사라져

복근 하면 ‘王(왕)자 모양을 떠올리겠지만 모두가 초콜릿 복근을 만들 필요는 없다. 자세를 유지할 정도의 복근만 있어도 충분하다. 그런데 나이가 들면서 복근 운동을 전혀 하지 않는 이들이 많다. 복근이 약해지면 기능과 자세 유지에 문제가 생긴다. 복근은 상체를 굽히거나 펴고, 비트는 동작을 돕기 때문에 복근이 약해지면 힘 있게 움직일 수 없다. 평소 몸에 힘이 없다면 복근이 약해서일 수 있다. 복근이 약화된 사람은 자세가 반듯하지 않고 구부정해진다. 나이가 들수록 복근을 단련해야 제대로 잘 서고 앉을 수 있으며 움직임이 힘차다. 근육은 서로 짝으로 움직이기 때문에 복근이 약해지면 허리 근육도 제대로 힘을 쓸 수 없어서 요통 발생의 요인이 된다. 



허약 예방 및 개선 근력 강화 운동



준비운동

- ① 의자에 손을 올린 후 정면을 바라보고 바르게 선다.
- ② 자세를 유지하며 오른손으로 오른쪽 발목을 잡고 허벅지 뒤쪽으로 당겨준다. 10초간 자세를 유지한 후 왼쪽 다리도 같은 방법으로 스트레칭을 한다. 양쪽을 번갈아가며 3회씩 진행.

※동작을 반복할 때마다 체크해 보세요.

	1회	2회	3회
① 준비운동 오른쪽			
② 준비운동 왼쪽			



무릎 펴고 다리 교차하기

효과 : 대퇴사두근과 복근을 사용해 허벅지 앞쪽과 복부를 단련한다.

- ① 의자 등받이에 등이 닿지 않도록 의자 앞부분에 앉은 후 양손으로 의자 옆을 잡는다.
- ② 다리를 들어 올리고 무릎을 편다.
- ③ 무릎을 편 상태로 양발을 위아래로 교차시킨다. 4회 반복한 후 양발을 바닥에 내린다. 총 5세트. TIP : 허리 통증이 있는 사람은 주의한다.

※동작을 반복할 때마다 체크해 보세요.

	1세트	2세트	3세트	4세트	5세트
무릎 펴고 다리 교차하기 4번					



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 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 10년이나 줄였다.



괴질·난치병 창궐하는 오늘날 죽염으로 ‘건강하고 짹짹한’ 세상 만들 것

Bamboo Salt to Make World a Healthier Place Amid Mysterious, Terminal Diseases Today

죽염의 효능·효과를 믿지 못하게 만드는 최대 장애는 현대 과학 지식이다. 소금유해론이 현대인의 눈과 귀를 가리고 있다. 소금을 아무리 구워도 소금이다. 이 사실은 변하지 않는다. 그러나 근본은 변하지 않지만 그 성질은 변한다. 쌀과 밥이 같으면서도 다른 것과 같다. 죽염은 소금이지만 차원이 다른 소금이다. 암·난치병·괴질 등 인류 질병 문제를 획기적으로 해결하는 신물질이다. 이번 호는 지난 8월 27일 죽염의 날 34주년 기념식에서 김운세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 진행한 건강 강연 내용을 요약 정리했다.

어느덧 죽염을 산업적으로 생산하기 시작한 지 34년이 됐다. 해마다 죽염의 날이 되면 1,500명 이상의 회원이 전국에서 인산연수원을 찾아오셨다. 그간 죽염 탄생의 의미와 가치를 되새기며 축하 행사를 가졌지만, 근래 코로나19 바이러스 감염병 확산 방지를 위한 정부의 방역 지침에 따라 소수의 인원만 모시고 행사를 진행하게 된 점 양해 부탁드립니다. 인산 김일훈 선생은 수십여 년 전부터 코로나19보다 1,000배, 10,000배 이상 다루기 어렵고 인류의 삶에 악영향을 끼치는 괴질이 앞으로 더 크고 광범위하게 만연할 것임을 예견하고 대비할 것을 말씀해 오셨다. 지구에 살고 있는 70억 인류가 암·난치병·괴질로 인해 전멸 위기로 치달을 때 그 어떤 이도 해결 방법을 제시하지 못했다. 상상도 하지 못하고 엄두조차 내지 못했다. 그러나 인산 선생은 의학 혁명이라고 불리는 ‘인산의학’이라는 독특한 의료를 세상에 제시했다. 그 해법 중 하나가 죽염이다. 인산 선생이 9회죽염 제조법을 창시해 세상에 전한 깊고 숭고한 뜻이 있다. 오늘은 그 뜻에 대해 이야기해보려 한다.

Decades ago, Insan Kim Il-hun predicted that mysterious diseases that are 1,000 or even 10,000 times more difficult to contain than COVID-19 would have a far-reaching impact and urged people to be prepared for that onslaught. But when 7 billion people on Earth are struggling with cancer and other forms of terminal diseases, no one has been able to provide an answer. No one even dared to do so. But Insan developed his namesake brand of medicine, something so unique that it came to be called a medical revolution. Bamboo salt is an essential part of it. Insan invented the manufacturing process involving roasting salt nine times. And I am here to talk about the great significance of Insan’s achievement.

“You’re a Doctor Sent from Heaven,” Said Grandfather

Kim Il-hun was born on March 25 in 1909 in Yonheung-ri,

할아버지, “넌 하늘이 낸 의사다”

김일훈 선생은 1909년 음력 3월 25일 함경남도 홍원군 용원면 연흥리에서 유학자이자 의원 가문 김정삼의 7남 2녀 중 3남으로 태어났다. 아명이 김운룡이다.

인산 선생이 일곱 살 때 일이다. 의원이었던 김면섭 할아버지가 동네 아낙에게 써준 처방전을 보고 빙그레 웃었다. 그러면서 “할아버지 그렇게 하면 효과 안 납니다” 하는 것이다. 할아버지는 “무슨 소리냐. 이게 궁중 어의가 쓴 최고의 처방인데 네가 뭘 안다고 효과 안 난다고 하는 거야”라고 타박했다. 그때 인산은 “할아버지, 제 이야기를 듣고 처방전을 다시 한 번 유심히 읽어보세요. 그거 맹물 처방이에요. 이 처방을 낸 사람이 궁중 어의 아닙니까? 어의가 제대로 된 처방을 하면 반드시 명현 반응이 일어나게 됩니다. 그러면 대신들이 반역세력의 음모라고 주장할 텐데 어의 목이 날아가지 않을까요. 그러니 바로 효과가 나지는 않지만 천천히 면역력을 키워 종래는 병이 치유되는 방법을 쓰는 겁니다”라고 설명했다.

“듣고 보니 네 말에 일리가 있다. 그럼 어떻게 하면 좋겠느냐?”

“할아버지 저 아주머니는 여름에 애를 낳고 산후조리를 못 해서 생긴 산후풍을 앓고 있습니다. 어깨가 좁고 엉덩이가 큰 소음인 체질이니, 지금 처방에다 인삼을 5배 가미하면 됩니다.”

몇 재를 먹어도 차도가 없던 동네 아낙은 인산 선생의 처방대로 약을 지어 먹고 바로 병을 고쳤다고 한다. 이를 본 할아버지는 “평생 공부한 나보다 낫다. 하늘이 낸 의사임에 틀림없다”라고 말했다. 이 밖에도 인산 선생이 맹독성 까치살모사에 게 물린 동네 아저씨를 처마에 매달린 마른명태를 끓여 먹여 살린 일은 두고두고 회자되고 있다.

이때부터 환자가 오면 손자가 처방을 썼고 할아버지가 한 번 훑어보고 고개를 끄덕이면 그대로 나갔다. 사람들은 손자가 똑똑해서 할아버지의 처방을 외워서 쓰는 것으로 알았지만 사실은 인산의 처방이었다.

Yongwon-myeon, Hongwon-gun in South Hamgyong Province, located what is now North Korea. He was the third among seven sons of the Confucian scholar and medical doctor Kim Gyeong-sam, who also had two daughters. Kim Il-hun was born Kim Un-ryong.

When Insan was seven, he peeked at a prescription written by his doctor grandfather, Kim Myeon-seob. The boy smiled and said, “Grandpa, this won’t work.” The senior Kim bristled and said, “What are you talking about? This is the best prescription written by a royal physician. What do you know about medicine?” Insan then said, “You should listen to me and read the prescription again. That one doesn’t contain anything useful. You said this was prepared by a royal physician. If he’d written a proper prescription, then the patient would have certainly shown some reaction to the medicine before getting better. But in that case, people would have claimed there must have been treason, and the physician would have been fired. That’s why the prescription is designed to slowly strengthen the immune system and ultimately cure the disease, rather than to produce effects right away.”

“You make a good point. What should I do now?” the grandfather asked.

“That lady didn’t receive proper care after giving birth in the summer. She has narrows shoulders and large hips, meaning she is a soeum type. You should add five times the amount of ginseng to the prescription.”

And the ailing woman finally healed after sticking to Insan’s prescription. The grandfather then said, “I’ve studied medicine my whole life but you’re even better than I am. You must be a doctor sent from heaven.”

From then on, the grandson handled prescriptions, and



아홉 살 때 9회죽염 제조법 제시해

인산이 아홉 살 때다. 할아버지가 마당에서 죽염을 굽고 있었는데 물끄러미 바라보던 인산은 “할아버지 소금을 어디에 쓰려고 대나무에 넣고 굽습니까?”라고 물었다. 할아버지는 “집안 대대로 이렇게 구워 약으로 썼으니 굽는 거지”라고 하자 그는 “대나무에 넣고 굽는 이유를 아시나요?”라고 재차 물었다. 할아버지가 “그건 잘 모르겠는데?”라고 답하자 인산은 “대나무에 소금을 넣고 굽는 것은 소금 속에 있는 유독성 물질을 제거하기 위해서입니다. 소금에는 몸에 이로운 물질이 많지만 비상, 수은, 납, 카드뮴, 청산가리 등 무서운 독도 함께 있습니다. 이를 구우면 소금 속 유독성 물질이 바로 분해되어 처리됩니다. 그리고 대나무 속 유향을 비롯해 약이 되는 물질이 소금 속으로 들어가요”라고 말했다.

“그래? 그럼 더 좋은 약이 된다는 거네? 그다음엔?”

“소금을 대나무에 넣어 9번을 구워야 합니다. 8번까지는 소나무장작으로 굽되 마지막 9번째는 송진을 뿌려 아주 고온으로 처리해서 소금이 녹아 물이 되게 해야 합니다. 그렇게 하면 새벽에 빛나는 금성이라는 태백성의 매운 섯가루 신철분(新鐵粉)이 죽염에 함유하게 됩니다. 그러면 이것은 할아버지가 상상하는 그 이상의 약이 됩니다.”

his grandfather reviewed them before giving them the final green light. People assumed that the smart boy simply memorized his grandpa’s prescription and kept re-writing them. But the young Insan was doing everything on his own.

Inventing Bamboo Salt Making Process at Age 9

When Insan was nine years old, his grandfather was baking bamboo salt in the front yard. The grandson asked, “Why are you baking salt inside bamboo? How are you going to use it?” The grandfather said, “In our family, this is the way we’ve been baking salt to use as medicine.” The boy then asked, “Do you know why salt must be placed inside bamboo to be baked?”

“I do not know,” the grandfather said.

“It’s to remove all poisonous substances inside salt. Salt has a lot of beneficial substances, but it also contains impurities like mercury, lead, cadmium and potassium cyanide. But if you roast salt, those substances will be gone. And sulfur and other helpful substances on bam-

“그래 한 번 해보자.”

인산이 아홉 살이던 1917년 김면섭 할아버지가 죽염을 만드는 것에 새로운 의방(醫方)을 더해 지금의 9회죽염 제조법을 처음 창시했다. 이 방법으로 죽염을 구워 산업화한 것은 70년 뒤인 1987년이다. 천일염을 대나무통에 넣고 그 입구를 황토로 막은 후 소나무장작으로 불을 때 굽고 또 구워 8번을 굽는다. 마지막 아홉 번째는 송진을 뿌려 온도를 극강으로 올리면 죽염이 용융되어 물처럼 되고 이를 식혀서 굳히면 재결정된다. 이 과정에서 분자구조가 달라지고 원소들의 함유량도 천일염과 달라진다. 그야말로 미네랄의 보고가 탄생하는 것이다. 1986년 6월 15일 발행된 《신약》 책 제1장에 나오는 이야기다.

인산 선생은 9회죽염의 효능·효과와 제조법을 《신약》 책을 통해 세상에 숨김없이 공개했다. 가문의 비법이라며 쫄쫄 감출 수 있지만 인산 선생은 그러지 않았다. 누구라도 만들어 먹고 건강을 지키라는 인산 선생의 숭고한 뜻이 담겨 있다.

책 발간 후 《신약》을 읽은 독자들이 죽염을 구해달라고 요청해 왔다. 인산 선생은 참 심심한 분이셨다. 저에게 “너 죽염 좀 구워야겠다. 사람들이 구워달라고 난리데 구워야지”라며 죽염 제조를 명했다. “허가를 받고 이것저것 준비하려면 시간이 좀 걸립니다”라고 하자 “마! 내가 대한민국 정부 수립 이전인 대한제국 순종황제 3년에 태어난 사람 아니냐? 법을 소급 적용하는 법은 없어. 토달지 말고 만들어봐”라고 했다. 그 후 회사를 설립하고 죽염을 제조했다. 제조허가는 신청한 지 1년 만에 나왔다. 이렇게 세계 최초로 죽염을 산업적으로 공급하기 시작한 게 1987년 8월 27일이다.

죽염의 가치 알고 건강에 활용해야

지금까지 죽염의 역사를 설명했지만 죽염의 역사보다 더 중요한 것은 죽염을 효용가치에 맞게 활용하는 것이다. 그런데 죽염을 활용함에 있어 최대 장애가 현대 과학 지식이다. ‘소금 먹지 마라’ ‘짜게 먹으면 해롭다’ 등 소금유해론이 현대인의

boo can enter salt.”

“Is that so? That means it becomes even better medicine. And then?”

“Once you place salt inside bamboo, you have to bake it nine times. For the first eight times, use pine firewood. And for the final turn, you should spray resin and bake it at a high temperature, so that salt will melt into liquid. That way, salt will end up with spicy iron powder from Venus. And this will be even better medicine than you can ever imagine.”

“Okay, let’s give it a try.”

In 1917, at nine, Insan taught his grandfather how to properly bake bamboo salt, and it later developed into the present-day process that requires baking salt nine times. The process became industrialized in 1987. A bamboo stem is filled with bay salt and gets sealed with red clay. It is then baked over pine firewood eight times. For the ninth turn, increase the temperature by adding resin to the fire. Salt will then melt into liquid. Cool it down and let it recrystallize. The molecular structure will change during this process, and the amounts of elements will be different from those in bay salt. Bamboo salt is packed with minerals. All of this is detailed in the opening chapter of the book, 《Shinyak (Holy Medicine)》, which was published on June 15, 1986.

With that book, Insan shared everything about bamboo salt, be it its effects and its manufacturing process. He could have kept everything to himself and said it was a family secret. But Insan didn’t do that because he wanted people to be able to make bamboo salt for themselves and protect their health.

After the book came out, readers came asking him for

죽염의 역사보다 더 중요한 것은

죽염을 효용가치에 맞게 활용하는 것이다.

그런데 죽염을 가치있게 활용하지 못하는

이유가 현대인의 과학 지식 때문이다. 소금 먹지

마라, 짜게 먹으면 해롭다 등 소금유해론이

현대인의 눈과 귀를 가린다. 혹자는 ‘소금은

열 번, 백 번 구워도 결국 소금 아닌가’라고

하지만 쌀과 열처리한 밥이 같을 수 없다

눈과 귀를 가린다. 혹자는 ‘소금을 열 번, 백 번 구워도 결국 염화나트륨 아닌가’라고 한다. 원소는 변하지 않는다는 것이다. 물론 근본은 변하지 않지만 그 성질은 변한다. 쌀과 밥으로 설명하면 이해가 쉬울 것이다. 쌀과 밥은 같으면서도 다르다. 생쌀을 먹으면 소화하는 데 오래 걸리고 흡수율도 낮다. 그러나 불을 지펴서 밥을 해 먹으면 소화도 잘 되고 즉시 기운이 돈다.

인산 선생은 찾아오는 환자들에게 ‘죽염 퍼 먹어’라고 처방했다. 이렇게 알려줘도, 믿고 먹는 이들은 병을 치유한다. 그런데 자신의 지식을 바탕으로 한 선입견으로 먹지 않는 이들이 있다. 해보지도 않고 자신이 마치 전지전능한 신이라도 된 듯 그 효과를 판단한다.

대한민국의 의료인, 과학자, 지식인들은 ‘소금이 해롭다’고 입을 모은다. 물론 월등한 고차원의 정신세계에 있는 분이 경험을 통해 제시한 처방을 그들이 다 이해할 수는 없을 것이다. 단, 지혜로운 분이 제시한 방법은 그 방법대로 하는 게 이치에 맞는 것임을 알아야 한다.

짹짹하게 먹고 짹짹하게 사시길

천일염 속 금속성 미네랄을 물에 녹여 메주와 함께 발효시키면 미네랄의 흡수율이 높아진다. 이렇게 만든 간장은 그 자체로 약이 된다. 효과적인 미네랄 섭취법이다. 그런데 간장이 짜니까 많이 먹지 말라고 한다. 대한민국 국민을 세계에서 가장 싱거운 사람으로 만든다.

고혈압 환자에게 짜게 먹지 말라고 저염식을 권하는데 오히려 죽염을 퍼 먹으면 고혈압은 혈압이 내려가고 저혈압은 혈

bamboo salt. And Insan was a simple man. He told me, “You should go bake bamboo salt. People want it so much, so we should do it for them.” I responded, “It’s going to take a while to get this approved.” And Insan yelled, “Hey! Just go do it.” After that, he founded the bamboo-making company, and authorization came one year after we applied for it. On Aug. 27, 1987, the world’s first commercial production of bamboo salt began.

Understand Importance of Bamboo Salt and Use it for Your Own Benefit

I’ve explained the history of bamboo salt. But making a proper use of bamboo salt is more important than understanding its history. But the biggest obstacle here is the knowledge of modern science. We’ve been told not to consume too much salt because it’s not healthy. Some even say salt, no matter how many times you bake it, is still sodium chloride because elements don’t change. Of course, basic elements will still be there, but their characteristics do change. Think of raw rice and cooked rice. If you eat raw rice, it will take forever to digest it. But cooked rice is much easier to digest and it will provide immediate boost.

Insan told visiting patients to gobble up bamboo salt. Some followed his direction and became healthier. But there were others who refused to eat bamboo salt, blinded by their preexisting beliefs. Without even giving this a try, they believe they know everything and draw their own conclusion.

Medical doctors, scientists and other scholars all claim that salt is bad for you. Of course, it is difficult for those people to develop a proper appreciation of the prescrip-

압이 올라간다. 궁극적으로 혈압이 정상화된다. 그 원리가 궁금하면 《신약》《신약본초》를 읽어보시라. 또 월간 《인산의학》을 보면 인산의학에 대해 알기 쉽게 풀어서 설명해 놓았고, 인산의학을 체험하신 분들의 경험까지 소개되어 있으니 참고하면 된다.

코로나19로 힘든 시기를 보내고 있지만 이제 끝이 아니다. 우리는 미래에 찾아올 더 무섭고 어려운 괴질까지 대비해야 한다. 인산 선생의 놀라운 지혜와 경험의 산물인 죽염을 얼마나 잘 활용하느냐에 따라서 우리 미래의 건강은 달라질 수 있다.

죽염의 날 34주년을 기념해 죽염에 대해 이야기했다. 거짓이 있거나 보탬이 하나 없다. 그랬다면 내가 싱거운 놈이다. 본업이 소금장수인데 싱거운 말을 했겠는가? 여러분 오늘부터 죽염으로 충분히 짭짤하게 드셔서, 더 이상 싱거운 소리하지 말고, 싱거운 생활하지 말고, 짭짤한 세상 만들어 가시면 좋겠다. 그리하여 여러분 모두 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. ㉓



tion developed through personal experience of someone on an entirely different pedestal. But they must realize that they should follow, to a t, methods proposed by such a wise man.

Wishing Everyone Good Health

If you dissolve metallic minerals from bay salt in water and ferment it with soybean lump, then minerals will be absorbed at a much higher rate. Soy sauce made this way attains medicinal properties. This is an effective way of taking minerals. But then people will tell you to avoid soy sauce because it's salty. Koreans are the most sodium-deprived people in the world.

People with hypertension are told to restrict sodium intake. But bamboo salt will help lower blood pressure for people with hypertension, and also increase blood pressure for people with hypotension. Ultimately, bamboo salt will help normalize your blood pressure. Pick up 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》 for more details. The monthly 《Insan Medicine》 offers you an easy-to-understand explanation on Insan Medicine, complete with testimonials from people who enjoyed benefits of Insan Medicine. We're all struggling through the COVID-19 pandemic, but there is more to come. We have to be prepared for even deadlier diseases that aren't here yet. Our collective health in the future will depend on how well we can take advantage of bamboo salt, the fruit of Insan's brilliance. I hope that you will start eating bamboo salt today and leading a healthy life. And I also hope that you'll all get to enjoy a happy and prosperous life to 120, which is the natural lifespan. ㉓

疑难杂症来势汹汹 竹盐让生活健康美满有滋有味

爷爷在院子里烤竹盐, 仁山在旁边看得出神, 他问:“爷爷您是要把盐用在哪里呢? 为什么放在竹子里烤?”爷爷答道,“祖祖辈辈都这样烤, 用来做药, 所以我也烤啊。”仁山又问:“那您知道为什么要放在竹子里烤吗?”“那个, 我就不太清楚了。”这时仁山告诉爷爷:“把盐放入竹子炙烤, 是为了除去盐里的有毒物质。另外在这个过程中, 竹子里可用来做药的硫磺等物质会一点点渗入盐中。”

“是吗? 那就是药效变得更好喽? 之后呢?”

“盐放入竹子之后, 需要烤九次。前八次都用松树木柴烤, 第九次要撒一点松脂, 让温度升至极高, 盐熔化之后, 变成液态。如此一来, 竹盐中就会含有辛铁粉, 这个物质被称为夜晚明亮的金星——太白星的辛辣铁粉。它的药效可就是您意想不到的啦。”

“那就烤一次试试看吧。”

那一年是1917年, 九岁的仁山指导爷爷烤竹盐, 首次提出了今日称之为“九次竹盐制造法”的方法。此后过了70年, 即1987年, 竹盐实现了工业化生产, 就是采用的这种方法。

1986年6月15日《神药》出版后, 读者们请我们烤制竹盐。仁山先生命令我:“你要烤制竹盐。人们一致要求我们烤制, 我们只能顺应民意。”我说:“先拿到生产许可, 然后再准备, 这个过程需要花一些时间。”他说:“小家伙, 做就是了。”之后我

成立了公司, 开始生产竹盐。1987年8月27日, 我们在全中国率先实现了工业生产竹盐。

和竹盐的历史相比, 更为重要的是将竹盐用得其所。但是“盐有害健康”这种观念混淆了现代人的视听。韩国的知识分子一致认为“盐有害”。当然, 对于在精神世界上远胜一筹的人开的药方, 肯定无法全盘理解。但是也要知道, 对于大智大慧的人传授的方法, 照着做才是真理。

高血压患者听周围人劝自己不要吃得太咸, 要吃低盐食物, 但吃了竹盐之后, 血压降低。低血压的人吃了之后, 血压升高。总之, 竹盐的摄取帮助他们的气压都恢复正常。如果对其原因感兴趣, 可读一读《神药》和《神药本草》, 另外月刊《仁山之药》中也对仁山医学进行了通俗易懂的说明, 上面还有尝试过仁山医学的人介绍的心得体会, 可以参考一下。

新冠让大家生活得很艰辛。不过新冠不是苦难的终结点, 新冠之后还可能出现更加恐怖的疑难杂症, 我要做好防范。未来, 我们是否能健康生活, 取决于是否能充分利用凝结仁山先生惊人智慧和经验的竹盐。

希望各位读者从今天开始充分摄取竹盐, 过上“咸滋滋”的生活。不要说一些不咸不淡的话, 日子不要像白开水般平淡无味, 让世界变得有滋有味。 ㉓

SPECIAL THEME

사그라드는 생명에 불을 지피다 초절정의 양기, 유황^{硫黃}

유황은 모든 영양소가 에너지로 활활 타오르게 하는 말 그대로 인체의 불쏘시개 역할을 합니다. 원기와 체온이 떨어지지 않게 하는 항상성^{恒常性}의 원류이자 활기를 쏘아대는 방아쇠라 할 수 있습니다. 인산 선생은 유황을 삼정수^{三精水}의 근원으로 정의하며 피와 근육, 뼈를 만드는 핵심 산물이라고 했습니다. 생명을 생명답게 만드는 이 양기^{陽氣} 가득한 무기질의 섭취를 위해 죽염을 굽고 발마늘과 유황오리를 키우셨습니다. 혁신적이고 합리적인 식이유황 '식물성 MSM'에 이르기까지 인산가가 보유한 유황의 체계를 활용해 완벽한 건강 상태를 이뤄보세요.

글 이일섭 사진 양수열 스타일링 김선영



와병·반 질병 상태의 우리를 구출하는 특급 영양소

황은 인체의 생명 유지와 신진대사에 없어서는 안 되는 필수 요소다. 산소가 없으면 불을 붙일 수 없듯 황이 없으면 인체의 세포와 호르몬, 장기는 제 기능을 발휘하지 못한다. 몸의 원기를 회복하게 해 면역과 항암, 혈관 개선과 근골격 강화를 완성하는 절대 강자 유황의 유익함을 살펴본다.

새롭게 부각되는 생체 필수 영양소

유황은 인류 역사상 페니실린 다음으로 위대한 발견이라 칭할 만큼 매우 중요한 약성을 가진 성분이다. 의학자들은 20세기가 영양소의 황제라 불리던 비타민 시대가였다면 21세기는 유황의 시대가 될 것이라고 전망한 바 있다. 이는 유황이 다른 어떤 성분보다 건강에 미치는 영향력이 절대적인 미네랄이기 때문이다.

유황은 인체 구성에 주된 영양소인 아미노산(Amino acid)의 주요 성분이다. 아미노산은 효소, 호르몬, 항체, 근육, 뼈, 머리카락, 치아, 혈액, 피부, 두뇌 등 인체 기관의 구조적 원자재를 제공한다. 따라서 아미노산의 기반인 유황이 충분하지 않으면 어릴 때는 성장과 발육이 불량해지고 성인이 되면 만성피로와 허약, 정신적 의기소침, 상처와 질병에 대한 회복 지연 등이 나타나게 된다. 수많은 오염물질 속에서 크고 작은 통증에 시달리는 현대인에게 유황은 특별한 의미를 가진다. 그것은 현대인의 건강을 위협하는 다양한 유해물질, 중금속, 독소를 제거하는 해독 능력에 기인한다.

유황 섭취에 주의를 기울여야 하는 이유는 유황이 세포 간의 결합력을 강화시켜 주고 해독의 중심 역할을 하기 때문이다. 최근 식약처는 인체 필수 미네랄의 하나로 유황을 꼽았는데 식약처가 권장하는 유황의 1일 섭취량은 1,500mg이다. 그러나 대부분의 사람이 하루에 식품으로 섭취하는 유황은 20~30mg에 불과해 매일 50~60배 정도 부족한 상태다. 이처럼 많은 이들이 유황 섭취가 부족한 상황인데, 이는 노화와 혈관 질환, 관절염과 각종 통증 유발 등의 증상으로 이어지게 된다. 사람의 질병은 체내에 유입되어 축적되는 온갖 독성물질과 중금속, 유해물질이 인체의 면역체계를 약화시키고 신체 조직을 무너뜨리며 생기게 된다. 따라서 병을 치유하는 근본적인 방법은 체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시켜 원기(元氣)를 돋우는 해독보원(解毒補元)에 있다.

원기(元氣)를 일으키는 빼어난 신방(神方)

인산 선생은 연탄가스에 중독돼 사경을 헤매는 사람에게 명태 삶은 물과 동치미 국물을 마시게 해 살려내곤 했다. 연탄가스를 마셨다 싶으면 명태국과 동치미를 최상의 약으로 찾던 동화 같은 시절이 사라진 지 오래지만, 유황의 기운이 서린 간유분(肝油粉)으로 공해독을 풀어내는 명태의 약성과 발효 과정에서 유황화합물을 지니게 된 동치미의 시원한 약성은 여전히 유효하다. 이처럼 유황 성분은 현대인이 건강하게 살기 위해 시급하게 풀어야 할 독소 제거를 돕는 훌륭한 지원병이며 각종 난치병을 유발하는 원인을 차단하는 데 큰 도움을 준다.

반면에 유황은 성질이 매우 뜨거운 대독(大毒) 물질로 사람의 생명을 위협하게 할 수도 있다. 유황에 불을 붙일 때 연기를 맡아보면 그 속에 얼마나 많은 화기와 독기

를 품고 있는지 알 수 있다. 그러나 뜨거운 유황의 성질을 잘 활용하면 인체의 부족한 양기를 메울 수 있는 명약이 된다.

우리 선조들은 유황 속의 독을 다스려 약으로 활용하는 지혜를 보여왔다. 황토물에 생강즙을 넣고 여기에 유황을 넣은 다음 열다섯 번을 반복해 끓여 장생불사의 약인 금단(金丹)을 만들었다. 또한 유황을 얼음과 찬물에 넣어 유황독을 빼내는 방법, 무와 함께 넣고 아홉 번 푹 삶는 방식 등도 이용했다. 이 같은 방법으로 범제한 유황은 양기부족, 위·십이지장 궤양과 염증, 방광염, 냉증, 두통, 중금속 중독 병증을 치료하는 약으로 쓰였다. 옴을 비롯한 피부 질환이 심해 여러 약을 써도 증세가 호전되지 않다가도 유황가루를 바르면 며칠 지나 깨끗하게 아물 만큼 유황은 피부를 건강하게 하는 우리 고유의 자연 약재다.

가장 막강한 면역(免疫)·항암(抗癌) 인자(因子)

유황은 단백질과 긴밀한 연관이 있는데 이는 단백질의 주요 성분인 아미노산의 메티오닌(Methionine)과 시스테인(Cysteine)이 유황에 의해 생성되기 때문이다. 이 두 아미노산은 동물 단백질인 육류, 생선, 달걀, 낙농 제품에 많이 포함되어 있으며 식물계로는 마늘, 양파, 아스파라거스, 아보카도, 콩, 완두, 양배추에 함유된 단백질에 많다.

유황 하면 일반적으로 광물질을 연상하게 된다. 가령 인산가에서 태안 마늘밭과 함양농장의 오리에게 먹이는 유황은 히말라야와 코타키나발루의 화산에서 입수한 유황이 대부분이다. 하지만 우리가 모를 뿐 실제 우리는 일상에서 유황을 쉽게 접하고 있다. 파, 마늘, 부추, 양파를 자르거나 요리할 때면 특유의 알싸한 냄새가 나는데, 이것이 바로 유황화합물에서 나는 냄새다.

연탄가스를 마셨다 싶으면 명태국과 동치미를 최상의 약으로 찾던 동화 같은 시절이 사라진 지 오래지만, 유황의 기운이 서린 간유분(肝油分)으로 공해독을 풀어내는 명태의 효험과 발효 과정에서 유황화합물을 지니게 된 동치미의 시원한 약성은 여전히 유효하다

이 외에도 우리의 질병 치유에 도움을 주는 온천에서도 싸하고 노릿한 유황 냄새를 맡을 수 있다. 이처럼 익숙하면서도 낯선 유황이 우리의 건강에 도움을 주며 인체 조직에 어떤 기여를 하는지 차례대로 살펴보자.

유황은 세포와 세포막 계통을 손상시켜 각종 암을 발생시키는 유해물질인 활성산소를 제거하는 데 탁월한 효능을 보인다. 평생 동안 몸을 움직여 온 운동선수가 암으로 사망하는 경우 그 이유는 이 활성산소에서 찾을 수 있다. 활성산소는 일상의 호흡이나 신진대사에서도 발생하며 특히 숨이 차도록 운동을 할 때 다량 발생한다. 이 활성산소는 뼈를 녹일 만큼 강력한 산화작용을 일으켜 세포를 공격하고 노화를 촉진한다. 유황 아미노산인 글루타티온(Glutathione)과 시스테인의 활약상은 이때 나타난다. 활성산소의 공격을 받아 손상된 DNA를 빠르게 복구하며 암을 죽이는 면역세포의 활성화와 생성을 촉진한다.

유황 아미노산의 일종인 메티오닌도 항암에 중요한 역할을 한다. 메티오닌은 우리가 즐겨 먹는 된장과 간장, 김치 등의 자연 발효식품에 유독 많다. 그중에서도 된장은 메티오닌을 많이 함유한 건강식품으로 뛰어난 항암 효과를 지닌다. 잘 발효된 된장찌개와 김치를 즐겨 먹는 것만으로도 암을 예방하고 이겨내는 유황 아미노산을 섭취할 수 있는 것이다.

건강한 피부, 유연한 혈관 만든다

유황의 숨겨진 또 하나의 기능은 콜라겐과의 깊은 연관에 있다. 콜라겐은 인체에 가장 많이 분포하는 단백질의 일종으로 피부와 연골, 뼈 조직 등의 형성과 유지

에 중요한 역할을 담당한다. 이 콜라겐이 충분하면 피부는 윤기와 탄력을 유지할 수 있지만 그렇지 않을 경우, 피부 탄력이 떨어져 순식간에 주름과 처짐 현상이 나타나게 된다. 그러나 유황의 체내 섭취가 충분하다면 콜라겐 생성을 통해 피부 노화를 막을 수 있다. 유황이 콜라게나아제라는 효소를 생성시켜 피부의 조직력과 밀도를 높여주기 때문이다.

유황은 대부분의 중장년이 갖고 있는 혈관 질환의 예방·관리에도 도움 된다. 현대인의 건강을 위협하는 혈관 질환은 콜레스테롤과 과산화지질의 과도한 축적으로 인해 혈관 벽이 좁아지면서 발생한다. 이때 유황은 콜레스테롤과 과산화지질을 분해시키는 기능을 한다. 펜실베이니아대 영양학 연구팀이 발표한 <유황 성분의 콜레스테롤 합성 억제> 리포트를 살펴보면 마늘에서 추출한 유황 성분을 실험 쥐의 간세포에 공급한 결과, 이를 공급하지 않았을 때보다 콜레스테롤 합성량이 무려 40~60%가량 줄어들었다는 내용이 있다. 이처럼 유황 성분은 혈관 벽을 좁히는 콜레스테롤을 분해할 뿐만 아니라 성인병의 주된 요인인 혈전을 용해하는 데도 커다란 효험을 보인다.

미네랄의 대표 성분인 유황의 최대 효과는 단단한 뼈와 튼실한 근육을 만드는 골근격 강화에서 찾을 수 있다. 후한 시대의 약물학 저서 《신농본초경(神農本草經)》에는 “유황은 근육과 뼈를 튼튼히 하고 탈모를 방지한다”라고 언급돼 있다. 뼈가 튼튼해야 하는 차력술 연마자는 쇠를 갈아 법제해서 먹었는데, 대표적인 것이 자연산 산골이다. 자연산 산골은 황동석으로 구리와 유황이 80%를 차지한다. 오랜 옛날부터 사람들은 이미 유황이 뼈를 튼튼하게 하는 약재라는



것을 알고 있었던 것이다.

한의학적인 견지에서도 유황은 뼈 건강에 매우 중요한 역할을 담당한다. 가장 오래된 중국의 의학서 《황제내경(黃帝內經)》에서는 “오장이 주관하는 바를 보면 심(心)은 맥(脈)을 주관하고 간(肝)은 근(筋)에 관여하는 반면 신(腎)은 뼈와 연결된다. 또한 신은 갈무리하여 간직하는 본(本)으로 신의 충만함은 뼈에 나타난다”라고 기술돼 있다. 이처럼 유황은 신장에 영향을 미쳐 신경(精)을 충만하

게 해 뼈를 튼튼하게 하고 골수를 충실하게 만든다. 이런 현상은 유황오리에서 그 증거를 발견할 수 있다. 유황을 6개월 이상 먹인 오리는 그렇지 않은 오리에 비해 뼈가 훨씬 단단하며 약용에도 큰 차이를 보인다. 꾸준한 유황 섭취는 우리 몸을 튼실하고 가볍게 한다. 다양한 통증과 염증을 호전시키며 외병·반 질병 상태에 놓인 우리를 피로와 고통, 무기력을 모르던 한창 시절로 되돌아가게 한다. (11)

피·살·뼈 만드는 생신의 식품 죽염과 함께하면 약성 강해져

마늘은 유황화합물로 이뤄졌다 해도 과언이 아닌 보물 같은 식품이다. 단 하나의 단점인 강한 매운맛은 인산의학의 묘방에 따라 구워 먹으면 사라진다.

마늘의 신비한 약성에 대해선 단군신화와 고대 이집트 벽화에도 등장한다. 마늘은 동서고금을 막론하고 식용은 물론 약용으로 널리 사용되는 식품이다. 마늘은 강한 냄새 한 가지를 빼고 100가지의 이로움을 준다고 하여 '일해백리-書百利'라고도 불린다. 고맙게도 한식에는 거의 모든 음식에 마늘이 향신료로 들어가는데, 한국인의 건강 비결이 삼시 세끼 마늘 섭취라고 보는 시각도 있다.

마늘 속 대표적 유황 성분 '알리신'

알싸한 매운 향과 맛이 코와 혀를 자극하는 마늘이 건강에 도움 주는 식품으로 인정받을 수 있는 이유는 마늘 속에 함유된 다양한 유황화합물에 있다.

마늘은 영양학적으로 수분 70%, 탄수화물 20%, 단백질 1.3%로 이뤄져 있다. 그 밖에 다양한 무기질이 들어 있는데, 대표적인 무기질 성분인 '알리인Alliin'이 유황화합물이다. 유황화합물이란, 이 성분 자체가 유황이라는 것은 아니고 유황을 머금고 있는 성분이라 이해하면 된다.

생마늘 속의 알리인은 무취의 성분으로 존재한다. 그러나 마

늘을 칼로 자르거나 으개서 마늘 조직이 상하는 순간, 알리인은 조직 안에 있던 '알리이나아제'라는 효소의 작용으로 화학변화를 해서 '알리신Allicin'이 된다. 이 알리신 성분이 마늘의 특징인 매우 강렬하고 자극적인 냄새를 내뿜는다.

생마늘 자체로는 그다지 냄새가 심하지 않은데 마늘을 으개거나 가는 순간 매운 냄새가 확 퍼지는 것이 바로 이 화학반응 때문이며, 알리신은 알리인보다 더 많은 유황 성분을 갖게 된다.

마늘에는 알리신 외에도 다양한 유황화합물이 있다. 아조엔, 디티인, 알리신, 알릴머캅탄, S-알릴시스테인, S-메틸시스테인, 감마글루타민시스테인, 셀피드 등이다.

밝혀진 유황 성분의 효과... 살균·해독·항산화 작용 등

마늘의 유황 성분은 해독, 항산화, 혈당저하, 항혈전, 간 보호 등 우리 몸에 이로운 작용들을 한다. 또 티푸스균(장티푸스의 원인균)이나 콜레라균에 대한 항균 기능을 갖는 것으로도 밝혀졌다. 상처가 난 부위나 무좀에 마늘즙을 바르면 낫는다는 민간요법도 이와 비슷한 맥락이다. 의학적으로 혈액 속의 좋은 콜레스테롤을 증가시키고 나쁜 콜레스테롤을 저하시키는 작용을 하는 것이 밝혀져, 동맥경화증이나 고혈압 예방에도 좋은 식품으로 선호되고 있다. 특히 S-메틸시스테인은 간암과 대장암을 억제하는 것으로 알려져 있다. 마늘 속에는 유황화합물 외에도 우리 몸에 꼭 필요한 셀레늄과 아연 등의 무기물질도 함유되어 있다.

현재까지 동서양을 통틀어, 마늘이 암을 억제하는 데 도움 되는 건강식품 중 가장 상위에 이름을 올릴 수 있는 이유다.

"유황 뿌린 밭에서 재배한 마늘 구워 먹어야"

마늘은 생으로 먹어도 되지만, 알리신 성분이 위를 자극하기 때문에 되도록 익혀 먹는 것이 좋다. 익혀도 영양성분이 조금 차이가 있을 뿐 영양가의 변화는 거의 없다. 유황의 약성을

끌어올리기 위해선 마늘을 재배할 때 분말로 된 유황을 뿌려 토양을 비옥하게 하면 된다.

인산 김일훈 선생은 '유황밭마늘을 구워서 죽염에 푼 찌꺼기 먹어라'며 죽염마늘요법을 여러 저서에서 강조한다. 논마늘이 아닌 밭마늘을 섭취할 것을 권하는 이유는, 수분이 많은 논에서 재배하는 마늘에는 농약독과 수은독이 스며들어 있을 소지가 다분하기 때문이다. 김일훈 선생은 <신약본초>에서 "양념으로 먹는 건 소량이니깐 눈에 심은 마늘도 상관없는데, 암에 걸렸다 당노다 이럴 적에는 마늘을 많이 먹어야 하니까, 농약독이 적은 마늘을 먹어라 이진데, 밭마늘은 농약독이나 비료에서 오는 해가 적으니깐, 약으로 마늘을 먹을 때는 꼭 밭마늘을 먹어야..."라고 언급했다. 

Q 유황밭마늘을 구우면 진득진득한 물이 나오는데, 이것은 무엇인가요?

A 마늘을 구우면 매운맛이 사라지고 단맛이 나요. 그리고 껍질과 마늘 사이에 진득한 물이 있는데, 특유의 단맛과 이 물이 마늘에서 '삼정수≒精水'가 나온다는 증거죠. 우리가 먹은 영양물은 몸속에서 기름이 되는데, 이게 피가 되고 살이 되고 뼈가 되어 우리가 살아갈 수 있는 거예요. 그런데 이 기름 속에 있는 수분이 피로 넘어갈 때 거기 있는 물이 혈정수고, 살이 되게 하는 물이 육정수고, 뼈가 되게 하는 게 골정수예요. 혈정수, 육정수, 골정수가 삼정수예요. 마늘이 생신의 왕자라 불리는 이유가 바로 이것이지요.
- (신약본초) 중 각색



오색찬란한 인생 풍경이 눈앞에... 무릉도원 속 완벽한 휴식

웰니스호텔 지리산 만추 단풍 트레킹

지리산은 이름만 들어도 가보고 싶은 산이다. 특히 가을 단풍이 절정일 때 지리산 계곡을 가보면 무릉도원이 따로 없다. 웰니스호텔 인산가는 가을이 절정인 10월을 맞아 호텔 이용 고객을 위한 지리산 단풍 트레킹 프로그램을 운영한다.



사진제공 지리산국립공원

어디론가 떠나고 싶은 가을이다. 오색 찬란한 가을산은 보고 있는 것만으로도 몸과 마음이 치유된다. 가을산 중에도 지리산 계곡의 단풍이라면 절대 놓칠 수 없는 인생 풍경일 것이다. 가을 지리산 하면 피아골이다. 단풍이 무르익은 만추의 피아골을 '삼홍소^{三紅}썸^峯'라고 부르는데 세 가지가 붉다는 뜻이다. 첫째, 온 산이 붉게 물들어 산홍^{山紅}이고, 둘째 단풍이 맑은 계곡물에 비쳐 수홍^{水紅}이며, 셋째 그 품에 안긴 사람이 붉게 물들어 보인다고 해 인홍^{人紅}이다. 단풍이 얼마나 예쁘게 물들면 산도, 물도, 사람도 붉게 만들겠는가.

지리 10경 중 2경 피아골 단풍

지리산 계곡 단풍 트레킹의 하이라이트는 피아골~뱀사골 구간이다. 지리 2경에 해당하는 이곳을 '직전단풍'이라고 하는데, 직전^{稷田}은 곡식의 일종인 피를 재배하는 밭을 말한다. 피는 척박한 땅에서도 잘 자라기 때문에 지리산 깊은 골짜기에 사는 사람들이 피를 재배해 주식으로 먹던 데서 유래했다고 한다. 직전을 우리말로 하면 '피밭골'이다. 처음엔 피밭골로 부르다 피아골로 변했다고 한다.

피아골 입구에서 출발한 지 얼마 지나지 않아 우거진 숲이 나오고 계곡 위로



1 하늘에서 본 웰니스호텔 본관과 별관 전경, 2 지리산 트레킹을 마친 후 신발 흠을 씻을 수 있도록 호텔 입구에 신발세척장을 마련해 놓았다. 3 웰니스호텔 레스토랑은 가을을 맞아 특선 일품요리를 새롭게 선보인다. 사진은 자연산 송이버섯으로 요리한 송이안심볶음. 4 웰니스호텔 별관 오픈과 함께 문을 연 무인편의점. 5·6 웰니스호텔 별관에는 산행 후 발의 피로를 풀 수 있는 죽염족욕카페를 운영하고 있다.

가로지르는 나무다리를 지나면 삼홍소가 나온다. 아름다운 가을 색의 향연이 펼쳐지는 곳이다. 계곡은 계속 이어져 남매폭포, 와폭, 구계폭 등 작은 폭포들이 잇따라 등장한다. 그 위로 붉게 수놓인 단풍들이 환상적이다. 울긋불긋 물든 잎들에 눈이 호사를 누린다.

뱀사골로 가려면 노루목, 삼도봉, 화개재를 지나야 한다. 지리산의 장관을 보면서 뱀사골로 하산하려면 화개재로 내려가는 520여 개 계단으로 내려와야 한다. 뱀사골은 절경의 소코로 유명한 계곡이다. 큰 소만 하더라도 간장소, 병풍소, 병소, 뱀소, 탁용소, 요룡소 등 지리산에서 소가 가장 많은 곳이다. 웰니스호텔 인산가에서는 10월부터 지리산 가을 여행을 떠나는 고객을 위해 '지리산 만추 단풍 트레킹' 프로그램을 운영한다. 이번 프로그램은 피아골~뱀사골은 물론 한신계곡, 칠성계곡 등 가을 단풍이 절정인 곳을 찾아



안전하고 즐거운 산행을 할 수 있도록 준비하고 있다. 지리산 만추 단풍 트레킹은 20명 이상의 고객이 참가 신청을 하면 담당 가이드가 동행해 안내하며 웰니스호텔 전용 버스로 이동한다. 호텔 정문에서 픽업해 트레킹 장소까지 이동하고 트레킹을 마치면 호텔까지 안전하게 복귀시킨다. 전용 버스로 오전 9시에 출발해 트레킹을 한 후 오후 4시에 호텔에 도착한다. 점심 식사는 트레킹 참가 신청할 때 미리 '웰니스호텔 도시락'을 주문하면 계곡의 풍경 속에서 식사를 즐길 수 있다. 지리산 만추 단풍 트레킹은 단체 참가 신청이 가능하

지만 코로나19 방역 지침에 따라 45인승인 웰니스호텔 버스의 70%만 수용할 수 있어 20명 이상 30명 이하로 참가 인원을 제한한다. 시간적 여유가 없다면 삼봉산 둘레길 트레킹을 추천한다. 인산연수원에서 오도재까지 왕복 13km의 임도를 걷는 코스로 4~5시간 정도 소요된다. 길이 비교적 평탄해 남녀노소 누구나 다녀올 수 있다. 20명 이상이 참여하면 트레킹 도착 지점인 오도재에서 호텔까지 전용 버스로 이동할 수 있다.

죽염카페서 발 담그고... 무인편의점도 오픈

일상의 스트레스를 날려버리고 하산을 했지만 하루 종일 걷느라 고생한 다리에도 힐링의 시간을 주어야 한다. 다리의 피로를 풀어주려면 꼭 들려야 할 곳이 죽염 죽염카페다. 새 단장을 마치고 10월부터 운영을 시작하는 웰니스호텔 별관 1층 죽염죽염카페는 발을 담그고 차를 마시며 답소를 나눌 수 있는 곳이다. 발만 담그는 개별 욕조에는 물죽염 골드(20%)와 쭉, 허브를 넣어 발의 피로를 풀어준다. 카페 이용료는 1인 8,000원. 호텔 별관에는 과자류 등 간단한 간식거리와 컵라면 등 야식류를 구입할 수 있는 무인편의점도 운영한다. 늦은 저녁 지인과 호텔 창문 너머 소나무 숲 풍경을 바라보며 맥주 한 잔 할 수 있도록 마른안주거리도 준비해 놓았다.

이 밖에도 미처 지리산 트레킹 준비를 하지 못한 고객을 위해 등산스틱, 장갑, 모자 등도 마련해 놓았다. 편의점은 무인으로 운영돼 원하는 물건을 골라 무인판매대에서 직접 계산하면 된다. 이용 방법은 셀프주유소에서 주유하는 것과 크게 다르지 않아 어렵지 않다.

웰니스호텔은 가을을 맞아 레스토랑 메뉴도 개편했다. 10월부터 운영되는 메뉴는 해산물을 넣고 볶은 중식 요리 전가복, 자연산 송이와 쇠고기 안심을 넣은 송이안심볶음, 해산물구이샐러드 등 특선 일품요리다. 중식·석식 메뉴에도 인산가 죽염 계절비빔밥과 참치회덮밥이 추가되며, 점심 특선으로 나가사키 찜뽕과 우리밀 죽염해물라면을 새롭게 선보인다.

인산가 피부보감

글 우윤택(동방B&H 연구소장)
사진 양수열, 셔터스톡



코로나19 시대에 까칠해진 피부

피부 관리에도 유행이 있다. 스킨부터 영양크림까지 줄 세워 놓고 순서대로 바르는 게 유행이던 때도 있었지만 지금은 제대로 만든 제품 한두 가지를 바르는 게 대세다. 그리고 피부 관리를 위해선 영양 공급보다 세안이 더욱 중요하다는 것은 불변의 진리다. 개인위생에 더욱 철저해야 하는 요즘, 이왕이면 아홉 번 구운 죽염이 들어간 '씨실 밤부솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솅'으로 '인생피부'에 도전해 보자.

죽염비누 하나로 촉촉·매끈하게!

고대부터 사용해 온 알칼리 세정제

인류는 고대 바빌로니아 시대부터 비누를 사용하기 시작했다. 초창기의 비누는 자연에서 얻을 수 있는 알칼리 성분의 식물제재 등을 활용해서 만들어졌다. 그러다 1800년대 초에 들어서 현재와 유사한 방식으로 비누가 제조되기 시작했다. 비누는 동·식물성 유지에 수산화나트륨을 넣고 가열해 만들어진 것으로, 계면활성제 역할을 하는 유지 성분이 오염 성분을 씻어내는 기능을 한다. 비누는 오랜 기간 동안 인류의 청결과 세정에 큰 역할을 해왔으나 비누의 특성, 즉 pH(수소 이온 농도)가 높은 알칼리 계열이기 때문에 피부가 건조해지는 문제점이 생길 수밖에 없다. 비누 하나로 온 가족이 머리부터 발끝까지 몸을 씻던 시대도 있긴 했으나 피부에 대한 인류의 관심도가 높아지면서 비누의 단점을 보완할 수 있는 다양한 제품들이 시장에 나오게 됐다. 얼굴, 몸, 손, 발 심지어 머리카락도 비누 하나로 씻던 시대가 가고 각 부위에 더 적합한 세정제들이 나오기 시작했다. 부드러운면서도 강력한 세정력은 물론 충분한 보습력과 영양 공급의 기능을 지닌 보디워시, 세안제, 핸드워시 등의 제품이 시장에 다양하게 출시되면서 비누에 대한 관심도는 서서히 식어가게 된 것이 사실이다.

공산품에서 화장품으로... 비누의 진화

하지만 2021년 현재, 비누가 다시 대중의 눈길을 끌고 있다. 코로

나19가 전 세계적으로 확산되면서 개인위생이 매우 중요해지고 비누의 수요가 다시 증가하는 추세로 돌아선 것이다. 그리고 플라스틱 수요를 줄이고자 하는 환경운동이 활발해지면서 다른 세정제에 비해 포장에 간단한 비누에 대한 대중의 호감도가 상승하고 있다. 여기에 더해, 산업 분류 측면에서 공산품에 속하던 비누가 2019년 12월 말을 기점으로 화장품으로 분류됐다. 이로써 단순히 세정력에만 초점을 맞춘 제품이 아닌 세정력과 보습력, 기능성 등 대중이 원하는 요소들을 두루 갖춘 다양한 제품들이 만들어지고 있다. 비누는 미용과 직접적으로 연관 있는 화장품 카테고리에 속하게 된 이후, 화장품이 지향하는 트렌디하고 다양한 기능을 가진 제품 개발의 필요성이 대두되었다. 각 업체들은 그에 맞춰 세안뿐 아니라 피부 보습, 미백, 샴푸 등 다양한 기능을 가진 비누를 선보이고 있다.

세안 후 보습까지 책임지는 미네랄 듬뿍 죽염비누

최근 출시된 '씨실 밤부솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솅'은 비누에 몸에 좋은 죽염을 더한 제품이다. 죽염에는 60가지 이상의 미네랄 성분이 함유되어 있다. 미네랄은 우리 몸의 신진대사를 원활하게 하는 데 도움을 주는 무기질 성분인데, 이들은 피부세포에 활력을 주어 콜라겐 생성과 피부 장벽을 구성하는 성분들을 만들어준다. 또한 수분을 함유하고 있어 피부 보습에 많은 영향을 주고 각질을 없애는 효과도 탁월해 피부 겉면에 쌓인 노폐물을 제거하며 피부를 더욱 깨끗하게 만들어준다. 특히 아홉 번 구운 죽염은 항산화 효과가 높다는 연구논문이 이미 많이 발표되어 있는데, 이 죽염을 넣어 만든 비누로 피부 노화 예방 효과도 기대해 볼 수 있다.

트러블 진정시키고 각질 제거에도 효과적

씨실 밤부솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솅은 한 가지 제품으로 다양한 효과를 보길 원하는 요즘 소비자들의 선호도를 고려해 제조됐다. 죽염뿐 아니라 다양한 성분이 첨가돼 복합적인 스킨케어 가능한 자연주의 비누이다. 씨실 밤부솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솅의 핵심은 0.9% 농도의 죽염이 함유되어 있다는 것이다. 인체의 체액 농도와 같아 피부 친화적인



씨실 밤부솔트
프리미엄 내추럴 에센스 솅
(100g) 5,000원

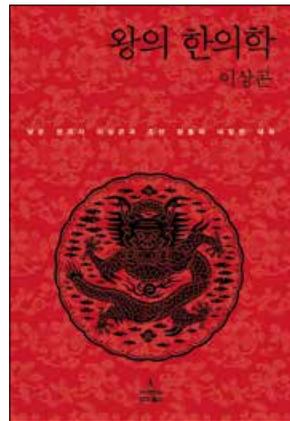
씨실 밤부솔트
프리미엄 내추럴 에센스 솅 세트
(100g×4개) 2만원

염도인 0.9% 농도의 죽염은 삼투압 효과로 모공의 노폐물을 효과적으로 제거해 주고 수분이나 무기질 성분이 빠져나가지 않도록 한다. 피부 수축으로 인한 자극을 줄이고 보습 유지에도 도움 준다. 이 외에도 씨실 밤부솔트 프리미엄 내추럴 에센스 솅은 피부 보습 및 진정, 각질 제거 등 스킨케어 효능을 갖고 있다. 비누에 함유된 7가지 식물성 오일이 세안 하면서 빼앗긴 수분을 채워주고 피부에 보습막을 형성해 오랫동안 보습이 유지된다. 또한 다시마·납작파래·참미역·스피룰리나·우뭇가사리 추출물 등의 5가지 해조류 복합물과 왕느릅나무껍질(유근피) 가루가 얼굴이나 몸에 생긴 트러블을 효과적으로 진정시켜 준다. 또한 살리실릭애씨드·락티애씨드·글루코노락톤 등 3가지 각질 제거 성분이 피부 표면에 하얗게 일어나는 각질을 정돈해 깨끗한 피부결을 만드는 데 도움을 준다. 

《왕의 한의학》

역사보다 정직한 조선 왕의 건강 제왕의 질병이 들려주는 비밀?

무장의 후손이라 기민하고 진취적이지만 몸에 열이 많고 감정의 굴곡이 컸던 조선의 왕들. 권력의 찬탈과 당쟁의 소용돌이 속에서 왕권의 지속과 만민백성의 평안을 고심해야 했던 그들은 중풍과 급제, 심장 질환과 간경화 등으로 종묘에 위패를 올리게 된다. 제왕의 몸에 새겨진 질병의 진위가 담긴 명저 《왕의 한의학》을 통해 건강의 근간을 되짚어 본다.



《왕의 한의학》
이상곤 | 사이언스북스 |
정가 1만7,000원

저자 이상곤
한의학 박사, 한방 안이비인후피부과 전문의, 대구한의대학교 교수, 한의사 국가고시 출제 위원 등을 역임했다. 현재 수서감산한의원 원장이며 한방 안이비인후피부과 학회 상임 이사로 재직 중이다. 동서양 철학과 사상, 역사에 이르는 폭넓은 지식을 바탕으로 이비인후과 분야의 한의학적 지혜를 깊이 있게 설명하고 있다.

권력과 당쟁의 헛바퀴 속에서 생존하기

조선 왕들의 삶이 얼마나 힘든 것이었는지는 부득이하게 왕위에서 물러난 태조와 정종, 광해군의 삶을 보면 잘 알 수 있다. 태조는 1차 왕자의 난 당시 위중한 병으로 병석에 누워 있었지만 태종에게 왕위를 물려준 후 74세까지 살았고, 정종은 어렸을 때부터 병약해 주변의 걱정을 달고 살았지만 동생 이방원에게 양위한 후 63세까지 살았다. 광해군은 재위 당시 화증과 울열증 등 온갖 질병에 시달렸지만 퇴위 후 67세까지 장수했다. 이들은 84세에 영면한 장수왕 영조와 더불어 명을 다해 살다 노환으로 죽은 비교적 건강한 왕들이다. 반면에 덕종과 예종은 스무 살 약관의 나이에 급사를 했고 연산군과 인종, 현종, 경종은 모두 꽃다운 20~30세의 나이에 고열과 복통으로 요절한 안타까운 생애의 주인공들이다.

당연히 조선의 왕은 태어나서부터 죽을 때까지 국가적인 관리를 받았다. 왕의 수라상은 음양오행(陰陽五行)의 조화를 맞춰 차려졌고 심기를 맑고 평안하게 하는 명리 차원의 편전과 침전이 마련됐다. 더욱이 당대 최고의 명의라 할 어의들과 시대를 이끄는 지식층인 대소 신료가 왕의 몸과 마음을 치밀하게 살피며 병을 예방하고 진단했다. 그럼에도 조선의 왕들은 대부분 건강할 때조차도 몸을 지니고 있었다. 나라에서 일어나는 모든 조짐과 상황이 왕의 머릿속에 입력됐고 왕은 그 변화에 대응하는 결정을 해야 했으며 소기의 책임도 져야 했다. 정치·경제·사회·문화의 모든 양상을 자신의 몸과 마음으로 견뎌내야만 했으니 쉽게 지치고 진이 빠질 수밖에...

한의학 박사 이상곤의 《왕의 한의학》은 조선 한의학의 지식과 기술의 정수가 응집돼 있는 왕실 의 의료와 의학, 그리고 그 발전 과정을 소개한다. 저자는 왕들의 질병과 치료 기록이 비로소 분명해지는 태종, 세종 때부터 조선의 마지막 왕이자 대한제국의 황제였던 고종 때까지의 실록을 비롯해 《승정원일기》와 《역방일기》 등의 왕실 의료 관련 기록을 하나하나 세심하게 해독해 가며 조선 왕조의 건강 역사서를 새로이 완성해 냈다.

“한 가지 병이 겨우 나으면 한 가지 병이 또 생기매.” - 세종

“왕 노릇 하다가 미칠 것 같다.” - 선조

“(너무 고통스러워) 간밤에 무슨 일이 있었는지 누누이 말하기 어렵다.” - 정조

“오장이 불에 타는 듯하여 차라리 죽고 싶다.” - 현종

조선 왕들의 평균 수명은 47세

왕의 일상을 적은 기록은 거의 비명에 가깝다. 모든 것을 마음대로 누릴 것 같은 왕의 삶. 하지만 우리가 생각하는 만큼 왕의 삶은 행복과는 거리가 멀었다. 왕들 대부분이 스트레스로 인한 고질병을 앓고 있었다. 더욱이 천재지변으로 나라가 시끄러울 때마다 왕의 안위는 더 위태로워지곤 했다. 골수 성리학자들은 왕의 평소 몸가짐과 마음가짐이 올바르지 못한 탓이라고 질책했고, 반대 당파는 공격의 날을 세웠다. 천수(天壽)를 누리지 못하는 비운의 권좌가 바로 왕위(王位)인 것이다.

조선 시대 최고 군주로 꼽히는 세종은 평생 병을 달고 살았다. 안질(눈병)과 임질(성병), 소갈(당뇨병), 풍습(관절염)으로 재위 내내 고생을 했다. 말년에는 강직성 척추염으로 추정되는 병으로 괴로웠으며 중국엔 중풍으로 추정되는 심혈관계 질환으로 사망했다.

종마(싸움)를 받기 위하여 기르는 말)와 같은 비참한 상황을 감수해야 했던 임금도 있다. 장희빈이 생모인 경종 얘기다. 허약 체질에 간질기가 있었던 그는 비만까지 겹쳐 맥이 늘 칼끝처럼 예민하게 뛰었다고 한다. 무엇보다 경종을 힘들게 했던 것은 사향과 녹용, 공진단과 같은 양기 가득한 보양제 처방에도 불구하고 후

사를 잊지 못하는 점이었다. 끊임없이 이어지는 당쟁의 악화와 빨리 후계자를 내놓으라는 독촉 앞에 경종의 심신은 견잡을 수 없는 불안에 휩싸였다.

격무와 스트레스는 왕들의 삶을 단축시킨 주된 요인이다. 매일 밤 침상이 땀으로 젖을 만큼 하루하루가 고통스러웠던 그들에게 ‘왕의 밥상’도 속수무책이었다. 조선 왕들의 생로병사를 살펴보면 건강의 비결이 구중궁궐의 조정이라 해서 다르지 않음을 알게 된다.

실록 곳곳에서 조선 왕들이 쏟아내는 통한의 괴로움을 발견하는 일은 안타깝기 그지없다. 어떤 왕들은 군주의 역할이 버거워 쓰러질 지경이니 제발 살려달라며 신하에게 애원을 하기도 한다. 만인지상(萬人之上)의 권세가 부럽다가도 자신의 생명 하나 지켜내지 못하는 왕들의 일생을 들여다보면 건강이라는 건 자신 스스로가 완성해 내는 것이란 걸 깨닫게 된다. 조선의 27명의 왕 중 영조를 제외한다면 자신의 건강을 지켜낸 인물은 전무하다고 해도 과언이 아닐 정도다. (E)

건강 지키는 첫 관문 죽염으로 '목' 건강 다스리기

목구멍은 우리 인체의 플랫폼과 같아서 뇌를 비롯한 오장육부, 인체의 모든 장기로 통하는 길목이다. 그러므로 목 건강을 지키지 못하면 건강한 삶에 이를 수 없다. 환절기만 되면 목이 부어 항생제를 달고 사는 사람이 적지 않다. 완벽하진 않지만 힘들지 않게 이러한 고통에서 벗어나는 치유 레시피를 전한다.

음식뿐만 아니라 바이러스 들고 나가는 관문

생명을 뜻하는 목숨이라는 말이 '목'과 '숨'의 합성어라는 사실을 아는 이가 얼마나 될까. '목+숨=목숨'이라는 공식을 떠올리는 순간 목의 중요성이 새삼 느껴진다. 목은 뇌(정신)와 몸(육체)을 구분 짓는 경계이자 생명의 통로다. 더욱이 인체에 난 여러 '구멍' 중에서 '목구멍'의 중요도는 단연 1순위에 이른다. 사람은 목구멍(인후)을 통해 먹고 숨 쉬며 생명 활동을 이어가기 때문이다.

찬찬히 생각해 보면 음식물과 공기만 목구멍을 통과하는 게 아니다. 호흡을 하고 음식물을 씹어 삼키는 동안 공기 중의 바이러스와 음식물에 숨어 있는 해로운 균도 따라서 몸 안으로 들어가게 되는데, 그들을 검문하는 1차 관문이 목구멍인 셈이다. 독감 바이러스가 몸 안으로 들어올 때 목구멍이 간질간질한 것은 외부에서 침입한 적군(敵軍)과 첫 교전을 벌이는 곳이 목구멍이기 때문이다.

목구멍을 인후(咽喉)라고 부른다. 인후는 구강의 맨 안쪽으로, 식도와 기도도 통하는 곳이다. 인후는 인뻐와 후뻐를 합친 말인데, 목 안의 두 구멍은 엄밀히 구별된다. 《동의보감》에서는 인과 후를 이렇게 구분했다. "인뻐는 '삼킨다(嚥)'는 말이고 후뻐는 '통한다(喉)'는 말이다. 인은 삼완(三腕·북부의 상중하)과 연결되어 있고 위뻐와 통해 있어 음식물을 넘길 수 있다. 후는 오장과 통하며 동시에 폐와 바로 연결되어 있어 숨을 쉴 수 있게 한다. 이처럼 숨 쉬는 곳이 '후'이고 음식이 들어가

는 곳이 '인'이다. 후는 숨을 쉬는 곳이므로 천기(天氣)와 통하고 인은 음식물이 들어가는 곳이기 때문에 지기(地氣)와 통한다."

목 안의 화(火)를 달래는 데는 죽염이 최고

목구멍에 생기는 인후병은 모두 화(火)로 인한 열 때문에 생기는 것이다. 물론 화를 부른 원인은 다양하다. 치아와 잇몸에 문제가 생기거나 환절기 감기로 인해 편도선이 부어도 목구멍에 열이 오른다. 그뿐 아니라, 바이러스에 의한 독감에도 목이 붓고 열이 나며 콧물이 흐른다. 목구멍에 문제가 생기면 바로 아래에 있는 폐와 갑상샘에도 영향을 끼치게 된다.

목은 평소에 어떻게 관리하느냐가 중요하다. 일단 부어오르기 시작하면 약을 먹든 안 먹든 일정 시간이 지나야 부기가 빠진다. 필자는 목이 부었을 때뿐만 아니라 평소에도 식염수와 죽염수로 코 세척을 한다. 또한 죽염을 먹으며 죽염수와 구강청결제로 자주 가글을 한다. 과거 환절기 때마다 부어오르는 목 때문에 침조차 삼키지 못했던 필자가 꾸준히 실천하고 있는 방법인데, 이것만으로도 인후 질환을 웬만큼 예방할 수 있다.

코 세척은 염도가 너무 강하지 않게 죽염수와 정제수를 적당히 섞은 후 코 세척용 주사기를 이용해 양쪽 콧구멍에 번갈아가며 분사해 주면 된다. 아침저녁으로 실행하면 좋은



데, 아침엔 밤새 건조해진 비강(鼻腔)에 수분을 공급하고 저녁엔 낮 동안 외부활동을 하며 들이마신 미세먼지를 씻어낼 수 있어 좋다. 죽염은 적은 양이라도 곁에 두고 꾸준히 침으로 녹여 먹고, 생강과 감초와 대추를 4:2:1 비율로 넣고 달인 생강감초차를 마시는 것 또한 목 건강을 지키는 한 방법이다.

꿀벌 목숨 지켜주는 프로폴리스

필자의 목구멍 건강법, 그 마지막 비결은 프로폴리스다. 프로폴리스는 꿀벌이 각종 식물로부터 채취한 수지(樹脂·나뭇진)에 타액과 효소를 섞어 만든 천연물질이다. 꿀벌들은 프로폴리스를 벌집의 작은 틈을 메우는 데 사용해 해로운 미생물과 바이러스로부터 자신들을 보호한다. 집단생활을 하는 벌들의 경우 유해 바이러스가 퍼지면 순식간에 집단 폐사할 수밖에 없는데, 이 프로폴리스로 집단의 안전을 지키는 것이다.

프로폴리스는 꿀벌로부터 채취할 수 있는 꿀이나 로열젤리와 달리 채취할 수 있는 양이 매우 적고, 인위적으로는 증량 또는 합성할 수 없다. 프로폴리스는 기원전 이집트에서 상

처 및 염증 치료를 위해 사용했으며, 미라를 만들 때도 방부 목적으로 사용했다는 기록이 있다.

프로폴리스의 가장 확실한 효과는 뭐니 뭐니 해도 구강 또는 목구멍 주위의 염증, 마른기침, 입 냄새 등을 제거해 주고, 편도선염 치유에 유효하다는 것이다. 캡슐 형태와 원액, 스프레이 형태로 된 제품이 시중에 유통되고 있으니 용도에 맞게 구매 쓰면 된다. 필자는 3가지 형태를 모두 죽염과 함께 활용하고 있다. 캡슐은 매일 복용하며, 가끔 입안에 구내염이 생기면 상처에 원액을 한두 방울, 환절기와 겨울철엔 매일 아침저녁으로 입안에 스프레이를 뿌려준다. 목을 지키는 게 건강을 지키는 첫걸음이라는 자각과 함께 말이다. (출처)

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

어디가 불편하세요

글 김효정 사진 셔터스톡
참고서적 《아프다면 만성염증 때문입니다》(이케타니 도시로),
《생강의 힘》(이시하라 유미)

환절기 본색 드러내는 만성염증

면역력이 떨어지기 쉬운 환절기엔 몸속에 은둔하고 있던 ‘만성염증’이 갑자기 존재를 드러낼 수 있어 주의해야 한다. ‘몸속 암살자’라 불릴 정도로 평소 뚜렷한 증상이 없다가 몸이 약해진 틈을 타 각종 질환을 부르는 만성염증에 대해 알아본다.

생강·들기름으로 씻어낼까

‘염증’은 ‘특정 조직의 손상 또는 감염에 대한 생체 내 반응’이다. 우리 몸에 침투한 침입자를 면역 시스템이 제거하고, 조직이 손상되기 전으로 회복하려고 하는 과정에서 이뤄지는 충혈, 부종, 발열, 통증 등의 증상을 일컫는다. 모기에게 물려 해당 부위가 빨갱게 붓고 화끈거리며 가려운 것도 염증 반응이다.

먼지처럼 쌓이다 어느 날 질병으로

그런데 한 번 생긴 염증이 만성화되면 우리 몸에 심각한 문제가 생긴다. 급성으로 생긴 염증의 원인이 완벽하게 해소되지 않거나 면역계의 균형이 무너지면 만성 염증이 된다. 아주 약한 염증이 반복해서 생기고 먼지처럼 쌓이다 보면 서서히 우리 몸을 갇아먹는 존재가 된다.

감기 같은 급성염증은 시간이 지나거나 적절한 처치 후에 사라지지만, 겉으로 증상이 나타나지 않는 미세한 염증들은 그 자리에서 딱딱하게 굳는 섬유화가 진행되

거나 본래의 기능을 수행하지 못해 어느 날 갑자기 심각한 증상으로 나타나게 된다. 이것이 바로 만성염증이다. 가장 쉬운 예가 치주염. 치아를 지탱하는 뼈나 잇몸이 치주 병균에 감염돼 염증이 생긴 것을 방지하면 치아가 흔들리는 것은 물론이고 잇몸이 내려앉을 수 있다. 심하면 염증이 서서히 온몸으로 번져 뇌경색·폐렴·협심증·당뇨병 등 심각한 질환의 요인이 될 수도 있다.

‘고감도 C-반응단백’ 수치로 염증 정도 알 수 있어

만성염증은 서서히 쌓이므로 증상을 통해 자각하기는 어렵다. 증상이 나타난 후엔 이미 특정 질환이 진행된 후일 확률이 높다. 의학기술로 염증이 있는 곳을 정확히 찾아 제거하거나 억제할 방법 역시 현재로서는 없다. 다만 염증의 정도를 알아보는 수치는 있다. 그중 하나가 ‘고감도 C-반응단백(hs-CRP)’ 검사다. 건강검진 시 혈액 검사 항목에 들어 있으니 결과를 잘 살펴봐야 한다. CRP 수치가 0.3mg/dl 이하라면 기준 범위이고,



0.31~0.99mg/dl이면 요주의, 1.00mg/dl 이상이면 비정상에 속한다. 급성염증이 있으면 이 수치가 단번에 올라갔다가 병증이 해결되면 정상으로 돌아온다. 만성염증이 있다면 CRP 수치가 눈에 띄게 오르지 않고 다소 높은 정도로 머무른다.

생강과 들기름 섭취... 몸속 염증 줄일 수 있어

만성염증의 원인은 다양하다. 미세먼지 등 대기오염물질을 장기간 흡입하거나 오랜 기간 흡연하면 만성염증에 노출될 수 있다. 인공 식품첨가물을 다량 섭취하거나 내장지방이 많은 것도 만성염증을 부를 수 있다. 스트레스도 교감신경을 지속적으로 자극해 염증을 일으킨다. 몸을 너무 안 움직이거나 지나치게 소식을 하는 것도 염증 반응을 유발한다. 만성염증은 예방이 필수다. 규칙적으로 운동해 체지방을 줄여 적정 체중을 유지하고, 스트레스가 쌓이지 않게 마음을 잘 살피는 것이 좋다. 식습관도 중요하다. 생강과 들기름이 대표적인 항염증 식품이다. 미국

만성염증 자가진단 Tip

- 폭 잤는데도 피로가 풀리지 않는다
- 치주염이 있다
- 가끔 이유 없이 배가 아프다
- 피부 트러블이 잘 생긴다
- 쉽게 기분이 가라앉는다
- 걷는 것을 좋아하지 않는다
- 앉아 있는 시간이 길다
- 담배를 피운다
- 변비나 설사가 잦다
- 쉽게 짜증이 나고 스트레스를 잘 받는다
- 치실이나 치간 칫솔을 사용하지 않는다
- 생선보다 고기를 좋아한다
- 단 것을 좋아하고 간식을 꼭 먹는다
- 튀김이나 패스트푸드, 과자류를 자주 먹는다
- 채소를 좋아하지 않는다
- 20세 이후로 체중이 10kg 이상 늘었다
- 혈당치가 기준 범위보다 높은 편이다
- 콜레스테롤 수치가 기준 범위보다 높은 편이다
- CRP 수치가 기준 범위보다 높은 편이다

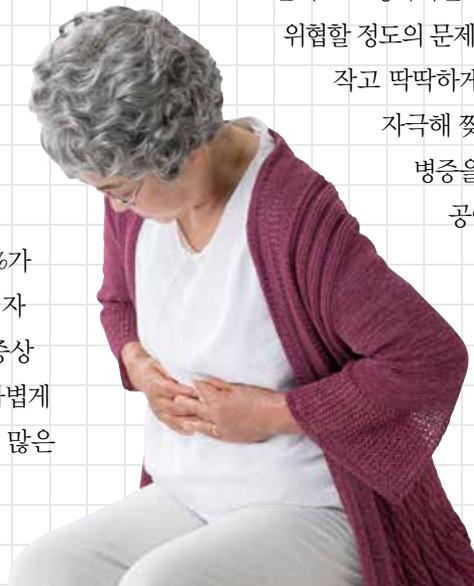
0개 지금은 안심해도 된다
1~9개 이대로 두면 만성염증이 생길 가능성이 있다
10개 이상 이미 만성염증이 있을 가능성이 높다

미시간대학교 의과대학에서 진행한 연구에 따르면, 건강한 성인을 대상으로 생강을 매일 2g씩 4주 동안 섭취시켰더니 장내 염증이 줄어들었다는 유의미한 결과가 나왔다. 혈관 건강에 유익한 성분으로 알려진 오메가3 지방산의 하나인 EPA도 염증을 억제하는 데 도움 된다. EPA가 풍부한 대표 식품은 들기름이다. 가열하면 이 성분이 파괴될 수 있으니 가급적 생으로 하루 1티스푼 정도 섭취하면 좋다. 일상에서 자연스럽게 들기름을 섭취하려면 나물 무침 등 음식에 참기름 대신 활용하는 것도 방법이다.

혹시 지금 막혀 있나요? 유황발마늘로 변비 탈출

가을이 되면 변비가 특히 심해진다. 여름에 비해 수분 섭취와 신체활동이 줄어들기 때문이다. 변비는 시급히 치료해야 할 질환은 아니지만 '말 못 할 답답함'이 심할 경우 온몸의 컨디션을 떨어뜨린다. 특히 노화에 의한 '노인 변비'는 신경 써서 관리하지 않으면 다른 질병까지 부를 수 있어 주의가 필요하다.

화장실에서 시원하게 볼일을 보는 것도 하나의 복이다. 음식을 먹는 만큼 배출이 되지 않으면 몸속에 변이 쌓일 뿐 아니라 일상생활에 지장이 생길 정도로 답답함을 겪게 된다. 하루에 한 번 이상 배변을 해야 배 속이 답답하지 않지만, 하루 이를 정도는 배변을 건너뛰어도 문제가 없다. 의학적으로는 3~4일 동안 한 번도 배변을 하지 못하는 상태가 잦을 경우 변비라 진단한다. 변비는 전체 인구의 5~20%가 겪는 매우 흔한 증상이다. 그 자체가 질환이 아니며 하나의 증상에 해당되다 보니 변비를 가볍게 생각하고 방치하는 경우가 많은데, 변비로 병원을 찾는 환자의 수는 갈수록 늘고 있는 추세다.



65세 이상 10명 중 3명이 변비 많아

변비는 연령이 많아질수록, 남성보다는 여성에게서 더 잘 생긴다. 즉 여성 노인이 변비를 가장 많이 앓고 있는 그룹으로 분류된다. 《노인간호학회지》에 따르면 만 65세 이상의 26%, 84세 이상의 34%가 변비에 시달리고 있을 정도로 '노인 변비'는 흔하다. 그런데 '노인 변비'는 일반적으로 생각하는 변비보다 꽤 위험한 증상이므로 방치하면 생명을 위협할 정도의 문제로 커질 수 있다.

작고 딱딱하게 굳어진 변이 장 속에 오래 머물면 약해진 장을 자극해 찢어지는 듯한 통증을 동반하는 장폐색증 등의 합병증을 유발할 수 있다. 장을 팽창시켜 구멍을 뚫는 천공이 나타날 수도 있다. 또 배변 시 힘을 세게 주거나 변기에 오래 앉아 있는 경우 치질의 한 종류인 '치핵'이 생길 수도 있다. 항문 안쪽 점막 조직에 혹이 생기는 치핵은 치질의 70~80%를 차지한다. 치핵을 방치하면 앓는 것조차 불가능할 정도의 심한 통증이 생기니 주의해야 한다. 또 만성적인 변비로 인해 장내 미생물의 균형이 무너지고 여기서 발생한 독소들이 장벽을 통해 혈액을 거쳐

너무 답답해! 나도 변비일까? 자가 진단 체크리스트

출처: 기능성 변비에 대한 로마기준 (Rome Criteria IV, 2016년 개정)

최근 3개월 동안 아래 항목 중 2가지 이상의 증상을 겪고 있다면 변비로 볼 수 있다.

- 1 배변할 때 과도한 힘이 4회 중 1회 이상이다
- 2 단단한 변이 4회 중 1회 이상이다
- 3 불완전한 배변감이 4회 중 1회 이상이다
- 4 항문 폐쇄감이 4회 중 1회 이상이다
- 5 배변을 위해 손가락을 이용하거나 골반저 압박 등 부가적 처치가 필요한 경우가 4회 중 1회 이상이다
- 6 일주일에 3회 미만의 배변을 한다

대장이나 간에 악영향을 줄 수도 있다.

변비도 노화현상... 부드러운 음식만 찾아선 안 돼

나이가 들수록 변비가 잘 생기는 이유는 노화현상으로 설명 가능하다. 위와 대장이 노화되면 소화가 잘 되지 않아 자연히 음식을 덜 먹게 되고 소화에도 좋은 부드러운 음식만 찾게 된다. 음식물이 덜 들어

오니 위와 대장의 기능은 약해지는 악순환이다. 또 체력이 떨어져 운동량이 부족하고 요실금 등 배뇨 문제 걱정으로 수분 섭취를 많이 하지 않는 것도 변비의 원인이 된다. 기력이 약해져 침대에 누워 있는 시간이 많은 사람, 습관적으로 변비약을 복용하거나 관장을 자주 하는 사람도 정상적인 배변에 어려움을 겪게 된다.

다른 질병으로 인해 약을 복용하는 경우 약물들이 변비를 유발하기도 한다. 항우울제, 알루미늄이나 칼슘이 포함된 제산제, 항히스타민제, 항파킨슨약 등이 대표적이다.

변비의 고통에서 벗어나려면 아침 기상 직후 공복에 따뜻한 물을 마시는 게 도움이 된다. 수분은 변의 양을 늘려주고 장운동을 활발하게 해 변이 장을 잘 지나가게 만든다. 소화 효소가 충분히 함유된 생채소, 생과일 등 가열하지 않은 식품도 배변에 도움을 준다. 다만 변비로 인해 체중감소·혈변·빈혈·발열 등의 증상이 있는 경우, 대장암이나 염증성 장 질환을 앓은 이력이 있거나 가족력이 있는 경우엔 병원을 방문해 진단을 받아보는 것이 좋다. ㉠

유황발마늘과 죽염으로 시원하게~ 국내산 콩으로 만든 '서목태 깨'도 효과

장 기능에 문제가 있다면 마늘을 주목하자. 마늘은 체온을 올리고 신진대사를 도와 대장의 운동력을 높인다. 마늘은 장 건강에 유익한 프리바이오틱스 성분을 많이 함유해 장내세균의 균형을 맞추고 염증을 줄여 장염 및 대장암 예방에도 도움 준다. 여기서 주목할 만한 점은 논에서 키운 마늘이 아닌 발마늘을 선택해야 한다는 것. 논은 습해서 영양 성분이 쉽게 가지지 않기 때문에 변비 해결을 위해 작정하고 마늘을 먹기 시작한다면 발마늘을 선택하는 것이 좋다. 인산가 유황발마늘을 구워서 죽염에 푹푹 찌어 먹으면 쉽게 배변을 볼 수 있다. 간혹 초반 며칠간은 변비 증세가 심해질 수도 있는데 금세 증상이 완화된다.



처음엔 고약한 냄새가 나는 방귀가 많이 나오지만 한동안 먹다 보면 냄새는 점차 사라진다. 유황발마늘과 죽염의 하모니에 몸이 적응하는 기간이 지나고 나면 시원하게 황금색 변을 보게 된다. 대장 기능뿐 아니라 몸 상태가 전반적으로 좋아졌다는 신호다.

인산가의 '서목태 깨 발효 환'도 변비 해결에 도움을 준다. 국내산 100% 서목태 청국장과 죽염을 배합해 수작업으로 정성껏 만든

환 제품이다. 청국장을 발효시키는 바실러스균과 다양한 효소 성분들이 장의 기능을 높이는 데 도움이 된다. 따뜻한 생강 차나 물과 함께 꾸준히 섭취하면 화장실에서 그 효과를 체험할 수 있다.

김만배의 약초보감 <33>

백수오 白首烏

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장

사진 김만배, 셔터스톡

흰머리는 까맣게 허한 몸에는 원기 더해

백수오는 한동안 모양이 엇비슷한 이엽우피소라는 도입종 때문에 나라가 시끄러웠을 때 특히 인구에 회자된 약초로 유명하다. 그러나 백수오는 백수오다. 모양이 비슷해도 이엽우피소와는 효능에 차이가 있다. 백수오는 자양강장, 익정, 보혈 효능에 조기백발 완화 효능도 있어 갱년기 장애와 성기능 개선, 탈모 치료에 활용된다. 이 외에도 차, 술, 건강보조식품, 기능성 화장품의 원료로 다양하게 쓰이고 있다.

자양강장· 회춘의 약초



우리 약초 중에 백수오와 하수오, 울금과 강황, 백출과 창출, 어성초와 삼백초, 초석잠과 택란, 당귀와 참당귀 등은 호칭과 모양, 그리고 쓰임새가 비슷하다. 때문에 일반인은 물론이고 국가기관부터 재배 농민, 심지어 학계 관계자까지 지금도 제대로 구별하지 못하고 있다.

백수오 *Cynanchum wilfordii* Hemsl.는 박주가리과의 큰조롱 또는 은조롱, 새박덩굴로 불리는 우리나라 자생종이다. 중부 이남의 산이나 들의 양지바른 풀밭, 바닷가 경사지에 자라는 덩굴성 여러해살이풀이다. 전에는 백하수오라 불렀다. 이 명칭은 1884년 간행된 《방약합편(方藥合編)》에 처음 나온다.

그런데 백수오와 비슷한 것이 몇 가지 있다. 대표적인 것이 이엽우피소 耳葉牛皮消·*C. auriculatum* Royle ex Wight인데 넓은잎큰조롱이라 부르는 중국 도입종이다. 이 외에도 대근우피소 大根牛皮消·*C. bungei* Dence와 격산우피소 隔山牛皮消·*C. roilfordii* (Maxim) Hemsl가 있으나, 《대한약전외한약(生藥) 규격집》에는 자생종 큰조롱의 뿌리만 백수오로 규정되어 있다.

이엽우피소, 가짜 백수오 사건의 진범

백수오는 수확하는 데 2~3년 걸리는 반면 이엽우피소는 당년에 수확이 가능하다. 뿌리가 길고 굵어 수확량이 많아 농가에서 이엽우피소를 도입해 재배하기 시작했는데 이것이 백수오로 둔갑해 시장에 거래되면서 가짜 백수오 사건이 일어났다. 그리고 박주가리 *Metaplexis japonica* (Thunb.) Makino는 백수오와 전초 모습이 비슷하나 비대한 뿌리가 없다. 하수오 *Polygonum multiflorum* Thunberg는 붉은 조롱, 교등交藤, 마간석馬肝石 등 여러 호칭이 있다. 오래전에 중국에서 도입되었고, 전에는 백하수오와 구분하기 위해 적하수오라고도 불렀으나 지금은 하수오로 정리되었다. 하수오는 맛이 약간 쓰거나 떫다. 제법에 따라야 하며 생으로 먹어서는 안 된다. 반면에 백수오는 단맛이 난다. 맛이 생밤이나 생고구마와 비슷하며 독성이 없어 생으로 먹을 수 있다.

백수오는 전국 유기질 함량이 많은 양토나 사질양토의 토양과 서늘한 기후에서 뿌리의 비대가 잘 된다. 종자로 번식할 때는 3월 하순부터 4월 상순에 본밭에 직접 파종하거나 1년간 묘상에서 육묘한 후 본밭에 이식한다. 최근에는 4월 상순에 128공 트레이에 파종해 30~40일간 플러그묘를 육묘하고



흑색비닐로 피복한 본밭에 정식하는 추세다. 영양번식은 수확 후 약재로 사용하고 남은 가는 뿌리를 증근으로 사용한다. 퇴비는 토양 비옥도에 따라서 조절하고 덩굴성 식물이므로 지주와 그물을 설치해야 한다.

흰머리 검게 하고 얼굴색 좋게 해

하수오는 수확 후 찢 다음 건조해야 하지만 백수오는 겹겹질만 벗기고 건조시키면 된다. 약효 성분은 프레그닌pregnane 계열의 배당체와 가가미닌gagaminine이다. 한방에서 주로 냉복통, 병후쇠약, 불임증, 빈혈, 신경쇠약, 양기 부족, 요술산통, 원기 부족, 유정증, 장출혈, 조기백발, 치질 등의 증상 완화와 치료에 쓰인다. 간 기능 회복, 강근골, 자양강장 효과가 있다.

백수오를 기록한 중국 의서를 보면, 《본초비요(本草備要)》에는 “간과 신장을 보호하고 피를 맑게 한다. 정력을 세게 하고 아이를 낳게 한다. 온갖 풍을 없애고 근육과 뼈를 튼튼하게 하며 머리카락을 검게 한다”고 했다. 《산동중약(山東中藥)》에는 “자양강장, 보혈약으로 쓴다. 정기精氣를 수렴하고 수염과 머리카락을 검게 한다. 오랜 질병으로 인한 허약, 팔과 다리의 관절이 힘이 없거나 통증, 빈혈, 성 신경 쇠약, 치질, 궤양으로 상처가 아물지 않는 증세를 치료한다”고 기록되어 있다. 《중국본초도록(中國本草圖錄)》에는 “두혼안화(頭昏眼花), 실면건망(失眠健忘), 수발조백(鬚髮早白), 요슬산연(腰膝酸軟)을 주로 치료한다”고 했다.

《신약본초》 “폐암 해독약으로 써”

우리나라 의서인 《방약합편》에서는 “맛이 달고 간과 신장을 보호하여 흰머리를 검게 하고 얼굴색을 좋게 하며 정력을 높이는 약이다”라고 했고, 《의방유취(醫方類聚)》에는 “허약체질이나 고령자 또는 병후 쇠약한 사람의 뼈와 근육을 튼튼하게

한다”고 기록되어 있다. 《동의수세보원(東醫壽世保元)》에는 “인삼과 비슷하나 양기를 순환시키는 힘은 인삼이 좋고 몸을 따뜻하게 보강해 주는 힘은 하수오가 뛰어나다”고 전하고 있다. 최근 도서 《한국본초도감(韓國本草圖鑑)》에서도 “익정, 중풍, 이뇨, 자양강장, 불임수태 등의 효능이 있어 자양강장약, 보혈강장제, 완화제, 강심제, 노약하거나 병후의 회복, 변비, 신경통, 조기백발 등을 치료하는 데 사용된다”고 했다.

인산 김일훈 선생의 저서 《신약(神藥)》과 《신약본초(神藥本草)》에는 “흰 머리카락을 검게 하려는 사람은 백수오와 하수오에 술을 뿌려 시루에 찌서 9중9포한 것과 돼지 기름에 졸인 숙지황을 주장약으로 하는 가미육미지황탕(加味六味地黃湯)을 두 제 이상 먹게 하고, 신허동풍(腎虛動風)과 불성인사(不省人事)로 오는 중풍에는 백수오를 주장약으로 하는 가미보해탕(加味保解湯)이 모방(妙方)이며, 폐암이나 자궁암 그리고 해독약에도 백수오를 첨가하여 쓴다”고 했다. ㉑



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.



인산가 죽염과 경부고속도로의 공통점은?

통곡하는 대통령... 76달러와 고속도로

그 변화는 사실 한여름부터 시작되었다. 그러니까 30도를 넘는 8월 폭염 속에서, 무더위에 짜증 내는 사람들은 “그래 봤자지, 아무리 더워도 곧 변한다”며 스스로를 위로하고 있었다. 그리고 그 위로에 화답하듯, 9월 둘째 주가 지나자 아침저녁 부는 바람 속에 이미 계절의 변화는 시작되고 있었다.

거역할 수 없는 계절의 변화. 계절의 변화뿐 아니라 인간이 창출한 변화도 사람을 바꾸고 세상을 바꿔왔다. 정치적 변화는 물론이고 의학과 과학의 변화는 우리 생활을 큰 폭으로 바꾸기도 했다. 우리나라에서 큰 변화를 이끈 사람들이 많지만, 그중에서도 대표를 꼽으라면 세종대왕, 이순신 장군, 박정희 전 대통령 정도를 꼽을 수 있다. 1964년 12월 10일 박 전 대통령과 그 일행은 서독에 도착한다. 서독에 파견된 우리나라 광부와 간호원을 만나러 간 박 전 대통령.

전용비행기도 없어 서독 정부가 보내준 국민용 항공기를 빌려 타고 서독에 도착한 것이다.

박 전 대통령은 얼굴과 작업복에 시꺼먼 석탄가루가 묻은 300여 명의 한국인 광부들과 한복 차림의 앳된 한국인 간호사들 앞에 섰다. 그들 앞에서 연설을 시작한 지 2~3분도 못 되어, 박 전 대통령은 영영 울기 시작한다. 한국인 광부와 간호사들도 모두 통곡했다. 이 이야기는 아직도 감동으로 남는다. 박 전 대통령이 짧은 연설을 끝내고 뤼프케 전 서독 대통령의 승용차에 함께 타고서도 계속 우는 바람에, 뤼프케 전 대통령이 손수건을 꺼내 박 전 대통령의 눈물과 콧물을 닦아주기에 바빴다고 한다. 두 정상이 탄 승용차가 고속도로를 한창 달리는데, 박정희 전 대통령이 울고 있다가 던진 한마디.

“우리도 이런 고속도로 하나 갖게 해주십시오.”

박정희 전 대통령의 눈물을 닦아주던 뤼프케 전 대통령도 한마디로 응답한다. “아 그건 걱정 마세요. 우리가 고속도로 뚫어 드릴게요.”

그래서 우리가 경부고속도로를 갖게 되었다는 것은 많은 국민이 아는 이야기다. 당시 우리나라 국민 1인당 GNP(국민총생산)가 76달러였다는 사실은, 그때는 창피한 현실이었지만 지금은 미소와 함께할 수 있는 추억이다. 바로 1960년대 대한민국 자화상이다.

세계 두 번째 빈국에서 10대 부자 나라로...

그 고속도로를 계기로 우리가 어떻게 변화했는지, 어떻게 발전했는지는 전 세계가 주목하고 감탄했던 대한민국의 최근 역사다. 그 역사적 변화, 우리나라 현대 역사에서 가장 주목할 만한 변화의 시작이 76달러부터였다.

당시 세계에서 우리보다 못 사는 나라는 인도 한 나라밖에 없었다. 즉 세계 120여 나라 가운데, 맨 밑바닥에 인도가 있었고 그 바로 위가 대한민국이었다.

그러다가 변화의 힘을 얻어 지금은 세계 10대 부자 나라가 되어 있다. 물론 자기 집을 장만하기 힘들다는 이유 때문에 결혼과 출산을 포기하는 세대들이 늘어나고 있어

안타깝긴 하지만...

시대 변화를 이끄는 주역이 진정한 전설

변화는 그렇게 온다. ‘변화의 주역이 있고 없고’에 한 사회, 한 국가의 변화 또는 흥망이 좌우되기도 한다. 경부고속도로로 상징되는 한국의 변화는 그렇게 시작되었고 지금까지 계속되고 있고 앞으로 더 큰 스케일로 변화와 발전을 이끌어낼 것으로 우리는 믿고 싶다. 생활 속의 변화도 이루 다 열거할 수 없을 정도로 컸다. 아마 짧은 기간 동안 이만큼 변화를 겪은 나라도 드물 거다.

죽염이 1987년에 처음 나왔을 때, 기존 건강 관련 인식에 대한 새로운 변화의 시작이라고 보는 시각은 별로 없었다. 지금은 많은 사람이 애용하고, 또 효과를 보고 있는 죽염이 처음 세상에 나왔을 때 그랬다. 많이들 낯설어 했다.

인산 선생과 그 아드님 김윤세 교수(전주대 경영행정대학원 객원교수, (주)인산가 회장)가 세상에 내놓은 《신약(神藥)》에서 가장 비중 있게 언급되는 죽염. 그 죽염에 대한 인식과 인정도 우리 사회의 큰 변화 가운데 하나이다.

“뭘든지 처음엔 다 그런 거 아니겠습니까? 지금은 죽염이나 쑥뜸에 대한 인식이 전혀 달라졌으니까요. 원래 변화라는 것이 그런 거 아닙니까?”라며, 김윤세 교수는 죽염 등에 대한 초창기 사회적 분위기가 지금보다 섭섭했음을 인정한다. 국민 생활의 변화, 건강의 변화를 앞장서서 선도하고 있는 인산의학 초창기 얘기 역시 경부고속도로처럼 지금 생각하면 전설이다. 



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 아파주실분》 출간

