

인산죽염이 아니라  
사서 왔어도

이 엠블럼이 없다면  
인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-  
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을  
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.  
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,  
달이면서 혼을 불어넣은  
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는  
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가  인산家  
INSANGA



KOSDAQ  
코스닥상장법인

황간(인산의학) 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 중로 라-00122 가력 5,000원 통권 283호

인산의학 2020 08

# 仁山의학

2020.08 Vol.283

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표  
Journal of Naturopathic Medicine

08



©Insanga

 인산家  
KOSDAQ  
www.insanga.co.kr

**SPECIAL**  
죽염 산업화 33년  
인산가가 미래다

**PEOPLE**  
'트로트 여왕' 또 만났네  
다시 전성기 맞은 주현미

### 힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정  
(8만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년)
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품  
10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 인산연수원·지리산롯데지  
이용료 20% 할인(가입 후 1년  
내 4회 이용 가능)
- 4 월간 《인산의학》 무상 우송

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

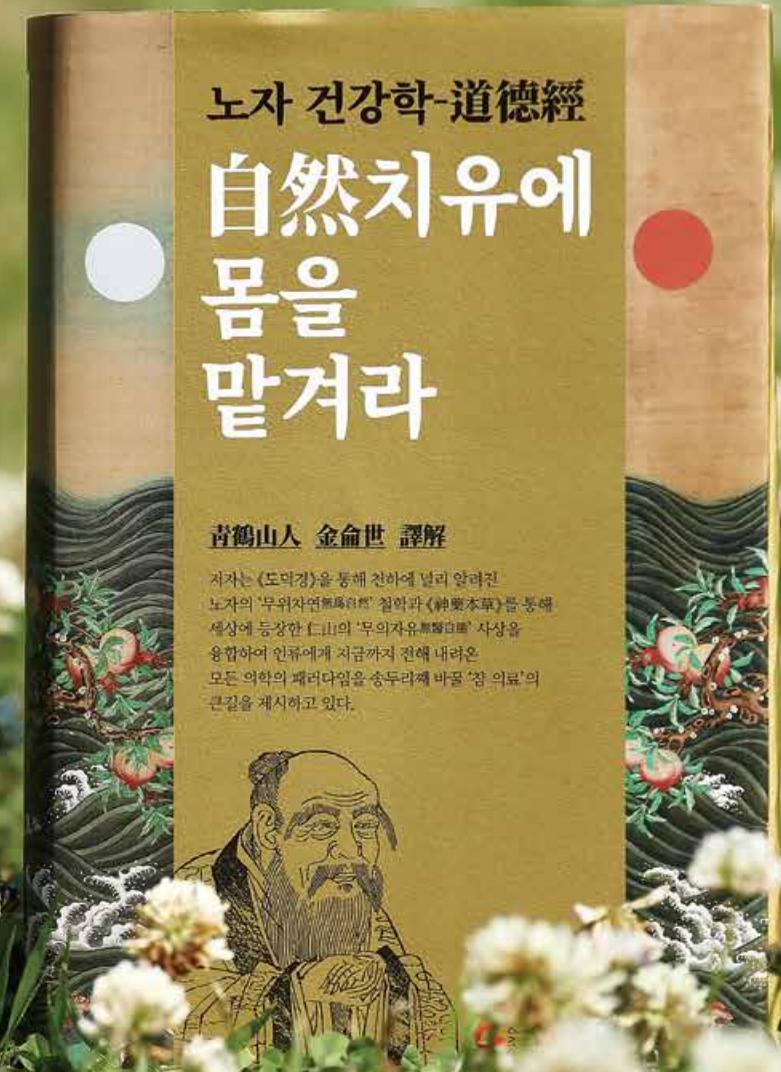
## 인산인 여러분! 힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.  
신의神醫 인산의 혜안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은  
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.

Healing  
Club

## 老子와 함께, 仁山과 함께 생기록의 정상에 오르다

무위자연의 거산 노자老子, 자연치유의 거산 인산仁山  
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 연결된 두 위인의 위대한 만남  
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도 그 모든 거사는 자연에서 시작된다  
노자의 《도덕경》과 인산의 《신약본초》를 재해석한 인산가 김윤세 회장의 역작  
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



김윤세 著  
조선뉴스프레스 刊  
₩35,000  
문의 1577-9585

靑鶴山人 金侖世 譯解

저자는 《도덕경》을 통해 천하에 널리 알려진  
노자의 '무위자연無爲自然' 철학과 《神藥本草》를 통해  
세상에 등장한 仁山의 '무의자연無爲自然' 사상을  
융합하여 인류에게 지금까지 전해 내려온  
모든 의학의 패러다임을 송두리째 바꿀 '참 의료'의  
근간을 제시하고 있다.





## 소금 길

인생의 고해苦海에서 출발해  
 험난한 산 넘고 물을 건너  
 땀과 눈물을 흘리며 걷는 고갯길  
 그 길은 소금 길

석가세존께서 오랜 세월  
 수도修道 고행苦行 끝에 마침내 깨달아  
 인류에 제시한 월고해越苦海의 대도大道  
 그 길은 소금 길

예수 그리스도께서 그 옛날  
 고난苦難의 십자가를 지고 떠나기 전에  
 세상에 남긴 빛과 소금의 가르침  
 그 길은 소금 길

‘불세출의 신의神醫’ 인산仁山 선생께서  
 하늘의 별과 지상 만물의 약성을 살펴 해  
 안慧眼으로 밝힌 광제창생廣濟蒼生의 큰길  
 그 길은 소금 길

머나먼 산야山野를 흐르고 흘러  
 온갖 미네랄을 머금고 마침내 당도한  
 그 누런 바다 심인心印에 새긴 불멸의 도도  
 그 길은 소금 길

2020년 8월 27일은 제33주년 ‘죽염竹鹽의 날’이다. 1986년 6월 15일, 불세출의 신의神醫로 일컬어지는 인산仁山 김일훈金一勳 선생의 저서 《신약神藥》이 출간돼 세상에 등장하였다. 의학계에선 약속이나 한 듯 과학적 근거가 없는 허황한 이론에 불과하다는 혹평을 내보냈다. 그러나 사회 일각에선 오랜 세월 신봉해 온 천동설을 지동설로 바꾼 코페르니쿠스의 과학혁명처럼 한계를 지닌 그릇된 의학이론을 해결할 참의료의 방약이라며 많은 관심과 기대를 보내왔다. 이후 《신약》에 언급된 ‘인산의학’의 자연치유론을 경험한 이들의 간절한 요청으로 약성의 효과가 탁월한 죽염의 산업적 생산의 길을 열게 됐다. 그 길을 연 ‘소금 장수’의 보람과 회한, 기쁨과 안타까움은 죽염만큼이나 심신을 단단하게 하는 그 무엇이다. 33주년을 맞는 ‘죽염의 날’을 즈음해 죽염의 역사와 문화적 가치에 관한 관심을 높이고자 시문 몇 소절을 전한다. ㉑

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

# Contents

AUGUST 2020 Vol.283



월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세(活人救世) 정신과 그의 의료철학을 추구하고, 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**  
소금 길

06

**브리핑**  
인산가, 죽염 넣은 신제품 7종 출시

07

**핫뉴스**  
김윤세 회장 '신지식인 인증' 유공자로 선정

08

**인산을 닮은 사람 - 가수 주현미**  
듣기만 해도 가슴이 두근두근  
다시 전성기 맞은 트로트 여왕

12

**인산식객**  
죽염으로 만성 위장병에서 벗어난 이오준씨

16

**리포트**  
토종 유향발마늘로 내 몸을 '이열치열'

18

**말씀의 재발견 <58>**  
간장 한 종지에 담긴 시간과 정성

26

**3040생활백서 <27>**  
명란젓으로 여름야식 즐기

28

**이렇게 드세요 <64>**  
초계탕 메밀국수

30

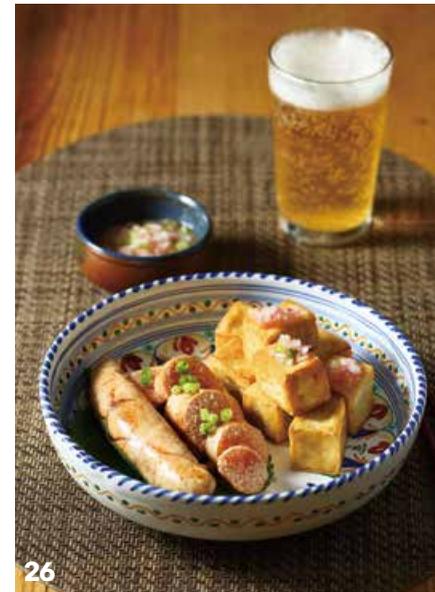
**눈여겨보니**  
멸치 24kg당 9회 죽염 7kg  
인산가 죽염멸치액젓 나왔다

32

**헬스 가이드 <11>**  
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 서핑

34

**인산가 피부보감**  
뛰어난 환원력과 항산화 효과  
죽염 코스메틱이 뜬다



26



36

36

**지리산 이슈**  
'금단의 절경' 지리산 동부(洞府) 15km  
국민의 공원으로 개방해 줬으면

42

**SPECIAL**  
**죽염 산업화 33년! 질병 없는 미래를 그리다**  
1-인산가의 33년 성적표  
2-백년 기업으로 성장할 수 있는 인산가의 힘  
3-인산가의 다가올 33년  
4-특별 대담 '죽염과 함께 걸어온 33년'

64

**포커스**  
다시 돌아온 가을 썩뜸 시즌  
도전! 100일간의 기적

68

**인산책방**  
마누엘라 마케도니아의  
《유쾌한 운동의 뇌 과학》

70

**어디가 불편하세요**  
건강한 식생활이 당신의 심장을 살린다

72

**김만배의 약초보감 <19> 개똥참외**  
"먼저 맑는 이가 입자"... 약용으로 각광

74

**김재원 칼럼 <95>**  
돈 안 좋아하는 사람도 있다

76

**인산가 초대석**  
설립 15주년 맞은  
인산가 부산지사 김기룡 대표

80

**김윤세의 千日醫話 - 仁道**  
67년 역류성식도염을  
죽염으로 해결

85

**우성숙 원장의 愛세이**  
죽염멸치액젓 맛 좀 보세요

86

**테이스티 로드 - 냉면 & 밀면**  
여름 하면 냉면~ 냉면~  
부산밀면도 드셔 보이소

90

**헬시맨**  
개그맨·스크린 이어 뮤지컬 무대로  
임하룡의 인생시계는 거꾸로 간다

94

**치유 레시피 <20>**  
무병단명 유병장수요,  
일병장수 꿀꿀팔십이라

## 仁山의학

발행일 2020년 8월 1일 통권 283호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일  
등록번호 서울시 종로구 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 허가 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

## 서목태 쾌·흰민들레 홍화씨 등 죽염 넣은 신제품 7종 출시

인산가는 죽염 산업화 33주년을 맞아 회원들의 면역력 증강을 위한 신제품 7종을 출시했다. 코로나19 감염 확산으로 인해 면역력이 중요한 화두로 떠오르고 있다. 이에 인산가는 죽염 산업화



33주년을 기념해 죽염을 기초로 한 다양한 제품을 출시해 회원들의 면역력을 높일 수 있도록 노력하겠다고 밝혔다.

이번에 인산가에서 출시되는 제품은 서목태 쾌, 바다참맛, 흰민들레 홍화씨, 홍화씨추출파우더, 참명란젓, 죽염갓김치, 죽염오미자청 등 총 7종이다.

먼저 9회 자죽염과 서목태 청국장을 배합해 만든 '서목태 쾌'는 기존 청국장환의 업그레이드 버전이다. 스틱형으로 나와 휴대가 간편하다. 프리미엄 한정판 죽염 멸치액젓도 새롭게 선보인다. 남해안 생멸치와 9회 죽염만을 넣고 발효시켜 만든 바다참맛은 2018년 5월 담근 멸치액젓으로 충분한 발효·숙성 과정을 거쳐 맛과 향이 남다르다. '흰민들레 홍화씨 분말'은 농촌진흥청·부산대학교·인산가에서 공동으로 개발한 차세대바이오그린21 사업의 결과물이다. 장수신약으로 불리는 홍화씨를 좀 더 편하게 먹을 수 있는 '홍화씨 추출파우더'도 출시됐다. 인삼과 감초를 넣어 만든 이 제품은 요구르트나 우유에 타 먹기 좋다. 9회 죽염을 넣어 절인 인산가 참명란젓과 죽염으로 담근 죽염갓김치, 여름 음료로 제격인 죽염오미자청도 이번에 첫선을 보인다. (E11)



### 33주년 죽염의 날 기념식 사내 행사로

인산가는 오는 8월 27일 열리는 죽염 산업화 제33주년 기념 '죽염의 날' 행사를 임직원만 참석하는 사내 행사로 진행한다. 코로나19 감염 확산이 지속적으로 발생하고 있으며, 지역사회 감염 확산을 방지하려는 보건당국의 집단행사 관련 방역관리 지침에 적극 협조하는 차원에서 이 같이 결정했다. 세계 최초로 죽염을 산업화한 이후 기념식을 사내 행사로 치르는 것은 33년 만에 처음이다. 이번 기념식은 인산연수원 문화관 대강당에서 8월 27일 오전 11시에 진행될 예정이다.

### 함양산삼항노화엑스포 내년으로 연기

9월 25일부터 한 달간 열릴 예정이던 '2020 함양산삼항노화엑스포'가 1년 연기된다. 엑스포 조직위는 최근 열린 관계기관 합동회의와 이사회에서 코로나19 확산으로 관람객을 유치하기가 어렵고, 엑스포 강행 시 실내전시관 행사도 힘든 데다 외국인 참가도 불가능하다는 점 등을 고려해 연기 결정을 했다. 연기된 엑스포는 내년 9월 10일부터 10월 10일까지 31일간 열린다. 행사 대행업체 계약도 연장하고, 기존에 구매한 예매할인권은 교환이나 환불 등의 절차 없이 연기된 엑스포 기간에 사용할 수 있도록 할 방침이다.



## 김윤세 회장 '신지식인 인증' 유공자로 선정 세상 바꾸는 '죽염장인' 국가가 공인

김윤세 인산가 회장이 7월 1일 서울 여의도 국회 의원회관 대회의실에서 열린 '제35회 신지식인 인증식'에서 유공자로 선정, 국회기획재정위원회 위원장상을 수상했다. 김 회장은 2011년, 신지식인 인증서를 받았으며 아울러 신지식 경영인 대상을 수상한 바 있다.

김 회장은 이번 시상식에서 국내 최초로 죽염을 산업화한 주인공으로 지난 33년간 죽염산업 발전에 이바지한 공로와 함양 지역 경제 활성화에 부단한 노력을 기울이는 등 국가·사회 발전에 기여한 점을 인정받아 표창을 받았다.

### 김 회장 "인산항노화농공단지 조성에 전력"

김 회장은 "포스트 코로나 시대의 경제활동에 있어 신지식인협회의 선도적 역할이 어느 때보다 강조되고 있는 시기에

신지식인의 한 사람으로서 국회 기획재정위원장 표창을 받게 되어 무척 영광으로 생각한다"며 "이러한 자긍심과 책임감을 바탕으로 포스트 코로나 시대의 대표 힐링타운이 될 함양 인산죽염항노화농공단지의 성공적인 건설을 위해 온 힘을 쏟아부으겠다"고 소감을 밝혔다.

대한민국 신지식인은 (재)한국신지식인협회 주관으로 중소기업, 특히, 농업, 산림자원(임업), 교육, 문화예술스포츠, 자영업, 청년, 사회봉사 등 총 21개 분야에서 활동한 인물을 선정한다. 창의적인 발상으로 새로운 가치를 창출, 이를 정보화해 사회 기여 및 성과를 나타낸 이들에게 포상한다. 신지식인 인증은 올해로 23년째를 맞이했으며 명예 신지식인으로는 정세균 국무총리와 이어령 전 문화부 장관, 천정배 전 법무부 장관 등이 포함돼 있다. (E12)

## 8월 인산가 주요행사 및 강연일정

\* 사정상 일정이 취소될 수 있습니다.

일정	행사장소	강연자	일정	행사장소	강연자
11일(화)	전주지점	우성숙 원장	20일(목)	대전지점	이승철 지점장
13일(목)	강남지점	김창익 지점장, 박상희 관장	26일(수)	인천지점(시식회)	박영분 지점장
18일(화)	광주지점	김경환 지점장			



## 듣기만 해도 가슴이 두근두근 다시 전성기 맞은 트로트 여왕

주현미가 데뷔 35주년을 맞았다. 1985년 '비내리는 영동교'로 정식 데뷔한 후 눈물의 부르스(1986), 울면서 후회하네(1986), 신사동 그 사람(1988), 짝사랑(1989), 잠깐만(1990), 추억으로 가는 당신(1991), 또 만났네요(1992) 등 수십 곡의 히트곡을 발표하며 트로트 부흥을 이끌었다. '트로트의 여왕'이라는 별칭으로 불리는 이유다. 지난해부터 이어진 트로트 열풍 속에서 가수 주현미는 다시 한번 전성기를 구가하고 있다.



### 데뷔 35주년... 트로트 열풍 타고 활발한 활동

궁금했다. 한 사람이 같은 일을 35년간 해오고도, 여전히 새로워질 수 있는 비결은 뭘까. 데뷔 35주년을 맞은 가수 주현미는 최근 또 한 번의 전성기를 보내고 있다. TV조선 <미스터트롯>에 출연해서 새로운 트로트 스타 탄생에 힘을 보탤고, SBS <트롯신이 떴다>에선 매주 새로운 무대를 선보이고 있다.

최근엔 가수 정용화의 노래 '어느 멋진 날'을 불러 화제가 됐다. 유튜브 조회수는 70만 회에 달하고 감동했다는 댓글이 줄지어 달려 있다. 서울 도곡동의 한 스튜디오 오에서 만난 그녀에게 처음 던진 질문은 '어느 멋진 날'을 부른 소감에 대해서였다.

"무대 리허설을 하고 내려오는데 프로그램 담당 CP가 그러더군요. '관객들 앞에서 눈을 맞추며 공연하는 그런 것들이 이젠 어느 멋진 날이 된 것 같아요'... 코로나 19 때문에 '랜선 공연'을 하거든요. 무대는 정말 멋져요. 화면 몇백 개가 공중에 콜로세움처럼 둘러쳐져 있어요. 각 화면 속에 컴퓨터로 접속한 관객들이 있고요. 그런데 아직은 그게 익숙하지 않은 거예요. 이게 공연이라고? 아니 이게 아닌데, 관객들과 호흡하며 노래했던 그

순간은 이런 차갑고 멋진 게 아닌데, 그러면 그동안 익숙했던 순간들, 관객들, 팬들과 함께했던 그 순간들은 돌아갈 수 없는 어느 멋진 날이 돼버린 걸까. 그 생각이 가슴에 와 박혔어요."

### 가수에게 팬은 가족과는 또 다른 '천문'

주현미가 데뷔한 1985년은 트로트가 심한 침체기에 빠져 있을 때였다. 노년층, 잘 봐줘야 장년층들만 좋아하는 그야말로 흘러간 노래 취급을 받던 참이었다. 이때 주현미가 등장했다. 지금까지의 트로트 가수와는 좀 달랐다. 장조長調의 멜로디로 사랑과 이별, 애환을 노래했다. 가사도 달랐다. '마주치는 눈빛이 무엇을 말하는지 / 난 아직 몰라 난 정말 몰라 / 가슴만 두근두근 아~ 사랑인가 봐' 소녀의 시선으로 부르는 트로트는 마냥 늘어지거나 청송맞지 않았다. 어린 아이들도 흥얼거린 국민 노래가 된 비결이다.

1988년엔 전격적으로 결혼을 실행했다. 상대는 역시 같은 음악인이자 매니저였던 임동신씨. 결혼 후 인기는 더 상승했다. 1988년 '신사동 그 사람'으로 KBS '가요대상'과 《일간 스포츠》 골든 디스크상을 수상하며

최고의 자리에 올라섰다. 당시 수상 소감으로 ‘여보’라고 해 화제가 됐다. 두 사람 사이에 아들과 딸이 태어났다. 둘째를 낳고 6~7년간은 가족과 시간을 보냈다. 이후 ‘러브레터’(2000)를 발표하며 트로트 여왕의 자리로 돌아왔다.

남편 임동신씨는 그녀가 가수 생활을 계속하는 데 회의적이었다. 그러던 그가 부인의 공연을 보고 마음이 바뀌었다.

“애들도 다 크고, 나이도 들었고 둘이 여행 다니면서 재밌게 살면 어떠냐 했는데, 30주년 기념공연에 온 거예요. 공연 보더니 그러더라고요, ‘자기는 계속 노래해야겠네.’ 가수에게 팬은 가족과는 또 다른 천륜天倫이라면서 그들의 기대를 저버리지 말라고요.”

#### 수십 년 무대에 서왔지만 노래는 지금도 스트레스

35년간 무대에 서왔지만 그녀에게 노래는 아직도 어려운 도전의 대상이다.

“지금도 제게 노래는 스트레스예요. 혼자 있을 때 불려도 스트레스예요. 다른 사람들은 음악 들으면서 신다고 하잖아요. 제겐 휴식이 될 수 없어요. 전 실 때나, 혼자 있을 때 음악 안 들어요. 다 소리로 들리니까요. 지금까지 많은 무대에 섰지만 모든 게 완벽하다고 느낀 무대는 없었어요. 관객과의 소통이 정말 만족스러웠던 공연은 몇 번 있었죠. 데뷔하고 20년 된 해였나, 아주 만족스럽게 공연을 끝내고 무대에서 내려오고 있었어요. 너무 벅차오르니까 이대로 끝내고 싶지 않단 생각이 들었어요. ‘여기서 정말 내려가고 싶지 않아’... 뒤에서 환호성은 들리고, 계단을 내려오는데 눈물이 푹푹 떨어지는 거예요.”

그 순간 가슴 속에서 어떤 이야기가 들려왔다.



눈앞에 앉아 있는 주현미는 어릴 때 브라운관에서 봤던 ‘엘레지 퀸 주현미’보다 더 젊고, 더 새로워 보였다. 단순히 피부가 좋다거나 눈매가 아름답다는 얘기가 아니다. 가만히 살펴보니 표정 때문인 듯했다. 눈빛엔 생기가 있고, 입매에선 풍부한 감정이 흘러넘친다

“아 이걸 잊어야 되는 거구나. 내가 무대에서 최선을 다했다면 그걸로 만족해야 하는 거구나. 이 순간을 잊어야 한다.’ 무대 위 환희를 한번 경험해 본 사람은 그 기쁨의 절정에서 헤어날 수 없어요. 옆에 가족이, 친구들이 아무리 있어도 채워지지 않아요. 철저히 혼자서 있는 법을 익힐 수밖에 없어요.”

#### 약사 출신 가수... “약을 너무 쉽게 먹으면 안 돼요”

데뷔 당시 주현미는 ‘약사 가수’로 주목받았다. 중앙대 약대를 졸업하고 서울 필동에 약국을 차려 경영하다가 가수 활동을 시작했다. 그는 간간한 약사였다.

“약국이 망해서 가수가 된 거예요. 돈을 벌려면 약 파는 기술을 먼저 배워야 되는데, 엄마가 급하니까, 약국 하면 돈 번다니까 바로 약국을 차렸어요. 지금은 처방전이 있어야 약을 살 수 있잖아요. 그때는 사람들이 대뜸 ‘마이신 주세요’ 이러면서 들어왔어요. 그런데 항생제는 함부로 먹는 게 아니에요. 인간이 발견한 항생제 종류가 몇 개 안 돼요. 내성이 생기면 다음엔 더 강한 항생제를 투여해야 돼요. 균도 더 센 균으로 진화한다 말이에요. 마이신 달라는 손님한테 ‘지금은 마이신 먹을 때가 아니에요’ 이러면서 강의를 했으니 그 약국이 되겠어요?”

그는 약학을 배운 게 살면서 큰 도움이 된다고 했다. “약엔 부작용이 있어요. 꼭 필요할 땐 먹어야 하지만 약을 너무 쉽게 먹으면 안 되거든요.”

눈앞에 앉아 있는 그는 어릴 때 브라운관에서 봤던 ‘트로트 여왕 주현미’보다 더 젊고, 더 새로워 보였다. 단순히 피부가 좋다거나 눈매가 아름답다는 얘기가 아니다. 가만히 살펴보니 표정 때문인 듯했다. 눈빛엔 생기

가 있고, 입매에선 풍부한 감정이 흘러넘친다. 어떻게 자기 관리를 하는지 물었다.

“제가 생각하기엔 별로 대단할 게 없어요. 다만 건강식품을 생각날 때마다 먹어요. 그리고 잠은 충분히 자죠. 어렸을 때부터 8시간 이상은 자야 했어요. 요즘엔 6시간 정도만 자도 괜찮긴 해요. 걷기도 즐겨요. 양재천 따라 걷는 걸 좋아해요. 한동안 퍼스널 트레이닝(PT)을 받다가 요즘엔 마스크 쓰고 운동을 하는 게 고되서 쉬고 있어요. 새로운 건 올해부터 골프를 시작한 거죠.”

#### 유튜브 ‘주현미TV’로 우리 옛노래도 들려줘

그녀는 2018년 11월 유튜브 채널 ‘주현미TV’를 오픈했다. 매주 한 번씩 옛노래들을 들려주고 있다. 벌써 구독자가 10만 명을 넘어섰다. 이번에 발표한 정규 20집 앨범 <여인의 눈물>도 주현미TV를 통해 공개했다. 직접 유튜브 채널을 만든 이유는 뭘까.

“번지 없는 주막 ‘나그네 설움’ 같은 명곡을 후배 가수들이 모르는 거예요. 지금 현역에서 활동하는 후배들이 모르면 그럼 다음 세대는 ‘그런 노래가 있었어?’ 그럴 거잖아요. 그건 안 돼요. 그 시절에 분명히 공전의 히트를 얻고 많은 사랑을 받았지만 지금은 안 불리고 누구도 거론을 안 하니 잊히는 노래가 되고 말죠. 하지만 저는 그 노래가 없으면 삶의 의미가 없는걸요. 기록이라도 해놔야겠다 싶어서 시작을 하게 됐죠.”

이제 알 것 같았다. 35년 후에도 그가 새로워지는 비결은 과거를 사랑하면서도 그것을 딛고 새로운 시간을 계획하는 마음 습관 때문이었다. 그녀와의 만남으로 코로나 시기를 헤쳐나갈 수 있는 기운을 선물받은 것 같았다. ●



위 선종 제거, 만성 위축성위염, 화생성위염, 미란성위염, 역류성식도염... 이름도 생소한 만성 위장병에 시달리던 이오준씨는 죽염 섭취 후 속 편하게 살고 있다. 평생 안고 가야 한다면 위장병이 해결되면서 끊었던 술도 마신다. 이와 함께 홍화씨로 다친 무릎까지 고쳤다. 인산의학의 제대로 실천하고 있는 인산식객 이오준씨를 만났다.

“위궤에서 선종腺腫을 떼고 그렇게 좋아하던 술을 끊었어요. 암으로 간다는데 끊을 수밖에요. 병원에서 주는 약을 계속 먹어도 좀체 낫질 않았어요. 그런데 죽염을 먹고부터 달라졌어요. 지금은 죽염으로 위장병을 해결해 술도 마음껏 마신다니까요(하하하).”

대전광역시에 사는 이오준(73)씨는 애주가였다. 매일 저녁이면 집에서 반주로 술을 즐겨 마셨다. 주당酒黨들의 다섯 가지 불문不問 중 대표 강령이 ‘청탁불문淸濁不問’이다. 청주든, 탁주든, 독하거나, 약하거나 술이라면 묻지도 따지지도 않고 마신다. 이오준씨도 그랬다. 기분 좋으면 앉은 자리에서 소주 5병도 마셨다. 술 좋아하고, 친구 좋아하는 전형적인 주당이였다. 이런 그가 2015년 7월 술을 딱 끊었다. 위에서 1cm 크기의 선종이 발견된 것이다. 가슴이 타는 듯한 증상도 역류성식도염 때문이라는 걸 알게 됐다.

**소문난 술고래... 위에서 선종 발견·역류성식도염**

“깜짝 놀랐어요. 건강 하나는 자신 있었거든요. 술을 아무리 먹어도 안 취하니까 주량이 건강의 척도인 줄만 알았습니다. 그렇게 과신하다 선종이 발견된 겁니다. 선종은 암의 전조증상이라던데 술을 마시다간 진짜 암에 걸리겠다 싶었습니다.”

그해 8월 충남대병원에서 선종 제거 수술을 받았다. 설상가상으로 위에서 헬리코박터균까지 발견됐다. 약을 꾸준히 먹었는데 속이 묵직하고 뭔가 불편했다. 처음엔 수술 부위가 아물지 않아 그렇겠거니 했는데 한 달, 두 달, 석 달... 시간이 지나도 좀체 나아지질 않았

다. 걱정이 되어 이듬해인 2016년 10월 위내시경 검사를 받아보니 위 점막이 염증으로 인해 얇아져 위축성위염이 된 것이었다. 역류성식도염은 더 심해졌다. 약을 바꾸었는데도 차도는 없었다.

“영 시원찮아서 명절날 친정을 찾은 딸들에게 얘기했더니 서울에 있는 대학병원에 종합건강검진을 예약했더라고요. 2017년 3월 검사를 받아보니 이름도 생소한 화생성위염과 미란성위염이 발견됐습니다.”

1년 전 진단받은 위축성위염이 심해져 화생성위염과 미란성위염으로까지 발전한 것이다. 화생성위염은 강력한 위산에도 견디는 위 점막이 일반적인 장의 상피세포처럼 변한 상태다. 암으로 발전할 가능성이 높다. 또 미란성위염은 궤양으로 인해 위 점막이 벗겨진 상태로 이 또한 암이 될 확률이 높다고 한다. 곧 위암에 걸려도 전혀 이상하지 않은 상황이다.

**친구 집에서 《인산의학》 잡지 보고 나서 죽염 구입**

술도 안 마시고 병원 처방 약을 먹었는데 좋아지기는커녕 오히려 더 악화되었으니 허탈할 수밖에 없었다. 이런 고민을 지인에게 털어놓자 ‘죽염’을 추천했다.

“우리나라 역사를 공부하는 모임에 나갔는데 거기서 도인을 한 분 만났어요. 쇠도 씹어 먹는다든 국학3법기수련세계총본부 김승도 총재입니다. 그분이 죽염을 추천하면서 하는 말이 ‘사람의 병은 피병, 뼈병, 화병 이렇게 3가지가 있는데 피병은 9회 죽염을 먹고, 뼈병은 홍화씨를 먹고, 화병은 생각을 버리면 해결된다’고 하더라고요. 이거구나 싶었습니다.”



**죽염으로 위장병을 해결해 좋아하는 술 마음껏 마시고, 홍화씨로 무릎까지 고쳐 좋아하는 여행도 마음껏 다니니 더 바랄 게 없습니다. 그래서 이 좋은 인산의학을 만나는 사람마다 자랑하고 있습니다. 죽염과 홍화씨는 평생 함께할 친구입니다**

죽염을 꾸준히 먹으면 위염을 해결할 수 있다는 말에 가만히 앉아 있을 수 없었다. 직접 수소문해 찾아보기로 했다. 마트에서 파는 죽염치약을 구입해 제조회사에 물어보니 죽염업체를 소개해 줬다. 그런데 3회 죽염밖에 굶지 않는다고 했다. 인터넷이나 스마트폰 검색이 익숙하지 않아 직접 발로 뛰려니 금방 한계에 부딪혔다. “다음 날 친구 집에 놀러 갔다가 죽염이 소개된 월간 《인산의학》을 발견했죠. 친구에게 물어보니 집 앞에 인산가 대전지점이 있다는 거예요. 등산 밑이 어둡다고 헛심만 쓴 거죠. 바로 9회 죽염을 구입해 먹었습니다.” 그는 2018년 3월부터 죽염을 본격적으로 먹기 시작했다. 죽염을 휴대용기에 넣어 가지고 다니면서 수시로 먹었다. 사탕 먹듯 침으로 녹여 먹으면서 죽염의 맛을 알아갔다. 그렇게 일주일을 먹었더니 가장 먼저 비염이 개선됐다. 환절기만 되면 고질적으로 그를 괴롭히던 알레르기성비염이 없어졌다. 또 다른 변화는 피로감이 사라진 것이다.

**6개월 먹어보니 묵직하던 속 편안해져**

“죽염에서 기운이 나온다고 하더라고요. 죽염의 기운이 전해져서 그런지 아침이면 활력이 넘치고 피곤함 없이

생활하니 신기했습니다.” 죽염을 먹으면서 하나둘 몸의 변화를 체험하다 보니 신이 났다. 9회 물죽염을 구입해 아침마다 눈에 넣고, 저녁에는 코 세척을 하고, 스프레이에 넣어 입에 뿌리기도 했다. 9회 죽염 분말은 식탁 위에 비치해 음식에 넣어 먹고, 고체 죽염은 가지고 다니면서 먹었다. 이렇게 6개월 정도 먹으니 묵직하던 속이 아주 편안해졌다. “대전지점에서 하루 휴대용기 한 통씩 먹으라고 했는데 솔직히 그렇게 많이 먹지는 못했어요. 입에 넣고 녹여 먹어야 하니 시간이 오래 걸리더라고요. 대신 매일 꾸준히 먹었습니다. 죽염 먹기 시작하면서 양약은 싹 끊었고요. 약을 먹으면 죽염이 진짜 효과가 있는지 알 수 없잖아요.” 속이 편해지고 살 만해지니까 슬슬 술 생각이 났다. 평생 마시던 술을 3년이나 마시지 못했으니 한 잔 생각이 간절해진 것이다. 연말도 다가오고 친구도 그리워서 술자리에 몇 번 나갔다고 한다. 속이 불편하진 않지만 혹시나 하는 마음에 위내시경 검사를 해보니 아직 위 점막 색깔이 어두웠다. 밝은 선홍빛을 띠어야 하는데 기준에 미치지 못한 것이다. 다시 금주와 죽염 섭취에 들어갔고 6개월 후 재촬영을 해보니 위 점막 색깔이

상당히 밝아진 것을 확인할 수 있었다. “술은 줄곧 안 마시다 지난해 연말 모임을 다니면서 꽤 마셨습니다. 코로나19가 터지기 전까지 마셨죠. 그런데 소주 2병을 마셔도 꼬떡없었어요. ‘아~ 이젠 됐구나’ 확신이 들었습니다. 불안한 마음도 없고요. 선종을 떼고 절대 술 마시면 안 된다고 했는데, 죽염 덕분에 이렇게 술을 마실 수 있으니 인산 선생께 얼마나 감사한지 모르겠습니다.”

이오준씨는 인터뷰 이후인 지난 7월 16일 위내시경 검사를 다시 받았다. 결과가 궁금해 전화를 걸어보니 “저녁에 술 약속이 잡혔다”며 밝게 웃었다. 그는 “컴퓨터로 내시경 사진을 들여다보던 담당의사가 ‘이제 술 드셔도 되겠네요’라고 하더라”며 “위축성위염 소견이 있긴 하지만 건강한 사람에게서도 발견되는 정도라며 안심해도 된다 했다”고 말했다.

이오준씨에게 변화된 모습은 또 있다. 물죽염을 매일 아침 눈에 넣었더니 시력이 좋아진 것이다. 급기야 안경까지 바꿨다.

“지난해 여름 눈이 자꾸 침침해서 ‘왜 그럴까’ 걱정이 되더라고요. 나이 들어 시력이 나빠졌나 싶어 안경점에 갔더니 오히려 좋아졌다는 거예요. 원시가 있는데 3단계나 좋아졌다고 렌즈를 바꿔주더라고요. 이런 게 죽염의 힘 아니겠습니까?”

**홍화씨 먹고 골다공증도 해결... 부인과 알프스 다녀와**

이오준씨는 인산의학의 ‘신약神藥’들과 인연이 꽤 깊다. 죽염을 만나기 13년 전부터 그는 홍화씨를 먹고 있었다. 홍화씨가 인산 김일훈 선생이 제시한 장수신약이라는 사실을 모른 채 말이다. 그는 2003년 등산을 하다 빗물에 펜 등산로에 발을 헛디뎠더니 넘어지면서 무릎을 다쳤다. 무릎뼈가 깨져 수술을 해야 하는 상황인데 당시 형편이 어려워 차선책으로 한 달간 깁스를 했다. 깁스를 풀고 물리치료까지 끝났지만 무릎의 시큰거림이

가시질 않았다. 절뚝거리며 걷다 보니 무릎 연골까지 파열됐다. 그렇게 5년을 고생하다 2008년 음식으로 병을 고친다는 도인을 만나면서 홍화씨를 알게 됐다. “그 사람이 무릎 아픈 건 병도 아니라면서 홍화씨를 차로 끓여 먹으면 1개월이면 낫는다고 하대요. 토종 홍화씨를 구입해 차로 끓여 매일 물 마시듯 먹었습니다. 그렇게 3개월을 먹고 나서 5년 고생하던 무릎이 깨끗하게 됐죠.”

이오준씨는 지금까지 홍화씨차를 즐겨 먹는다. 그가 홍화씨로 무릎을 치료하자 곁에서 지켜보던 아내도 홍화씨를 먹기 시작했다. 골다공증으로 척추가 휘면서 매일 물리치료를 받던 중이었다. 그런데 홍화씨를 먹고 골다공증이 해결되면서 부부 동반 알프스 트레킹까지 다녀왔다. 2018년엔 알프스 최고봉 몽블랑(4,807m)을 10일 일정으로 다녀왔고 지난해 6월에는 마테호른(9일간), 8월에는 돌로미티(8일간) 트레킹을 다녀왔다. 하루 20~25km를 걷는 일정이지만 거뜬하게 완주했다.

“죽염으로 위장병을 해결해 좋아하는 술 마음껏 마시고, 홍화씨로 무릎까지 고쳐 좋아하는 여행도 마음껏 다니니 더 바랄 게 없습니다. 그래서 이 좋은 인산의학을 만나는 사람마다 자랑하고 있습니다. 앞으로도 죽염과 홍화씨는 평생 함께할 친구입니다.”



이오준씨는 홍화씨로 다친 무릎을 해결하면서 지금까지 등산을 즐기고 있다. 사진은 지난해 8월 다녀온 알프스 돌로미티 트레킹 모습.

# ‘이열치열’ 토종 유향밭마늘로 내 몸을 더 뜨겁게



마늘은 세계적으로 슈퍼푸드로 일컬어지는 건강식품이다. 마늘의 힘은 곧 ‘유향의 힘’이다. 인산 선생은 “우리나라 밭에는 유향정(硫黃精)이 가득하고 여기서 자란 토종 밭마늘이야말로 최고의 암약(癌藥)”이라고 했다.



마늘에 함유된 유향은 곧 ‘불기운’이다. 마늘을 먹으면 유향 성분을 땀감으로 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고 신진대사가 활발하게 되도록 돕는다. 신진대사가 활발해진다는 것은 곧 면역력이 올라간다는 뜻이기도 하다. 마늘 속 ‘알리인(Alliin)’이라는 성분이 바로 유향이다. ‘알리인’은 그 자체로는 색깔이나 냄새가 없지만 쪄거나 씹는 등 마늘 고유의 형태가 파괴되면 알리인이 마늘 속 ‘알리네이즈 효소’와 만나 ‘알리신(Allicin)’으로 바뀐다. 이 성분은 우리 몸의 독성물질을 몸 밖으로 배출시키는 역할을 한다. 또한 콜레스테롤 개선, 혈관 청소, 간 기능 개선, 혈당 조절, 알츠하이머성 치매 예방, 강력한 항균 작용 등을 한다.

## 마늘 구우면 유향 성분 5배까지 올라가

인산 선생은 “양념으로 적은 양을 먹는 것은 논마늘도 상관 없는데, 암이나 당뇨 등 병을 고치기 위해 하루 30통 이상씩 먹는 마늘은 될 수 있으면 밭마늘을 먹어라”고 했다. 논흙은 공기 소통이 잘 되지 않아 농약독이 대부분 그대로 녹아 있다. 반면 밭흙은 수분이 적어 공기 소통이 잘 되어 농약이나 비료에서 오는 화공약독이 토양에 스며들어 있다가도 이내 대기 중에 확산되고 없어진다. 따라서 마늘을 많이 먹으려면 독성이 적은 밭에서 자란 마늘을 먹어야 한다는 것이다.

인산 선생은 “유향을 뿌려 키운 토종 밭마늘을 구워서 죽염에 찍어 먹으면 어떤 병이든 효과가 나고 행복하게 오래 살 수 있다”면서 공해시대 난치병 극복의 대안으로 구운마늘죽염요법을 강조했다.

이 비법의 핵심은 밭마늘을 껍질째 구워 복용하는 것에 있다. 마늘을 굽는 이유는 마늘을 생으로 먹으면 위가 쓰리고 아프기 때문이다. 또한 중금속 성분을 제거하는 효과도 있다.

한국과학기술정보연구원의 연구에 따르면 마늘을 구워 조리할 경우 특유의 매운맛은 사라지고 알리신을 비롯한 황화합물 등의 유향 성분은 다량 만들어진다. 2011년 한국식품저장유통학회는 ‘구운마늘이 생마늘보다 유향 성분이 최고 5배까지 증가했다’는 논문을 발표하기도 했다.

구운마늘죽염요법의 효능에 대해 직접 실험을 진행한 연구 논문도 있다. 영남대학교 약학대학 약리학 연구실에서 진행한 동물 실험으로, ‘구운마늘죽염제제’가 위장 장애의 치료 및 방어·예방에 효과가 있다는 사실을 확인했으며, 2001년 약학회지에 연구 결과에 대한 논문이 실렸다.

그렇다면 마늘을 껍질째 굽는 이유는 무엇일까. 그 비밀은 마늘 속 수분인 삼정수(三精水)에 있다. 마늘을 껍질째 구워 껍질을 까면 끈적끈적한 액체를 볼 수 있다. 이것이 살을 만드는 원료인 육정수(肉精水), 피를 만드는 혈정수(血精水), 뼈를 만드는 골정수(骨精水), 즉 삼정수다. 마늘을 구우면 삼정수가 농축되어 약성이 더욱 높아지며 껍질째 구워야 삼정수가 온전히 유지된다.

## 하루 5통만 먹어도 즉시 효과

구운밭마늘죽염요법은 하루 20통 이상씩 먹어야 한다. 처음 먹는다면 하루 5통부터 시작해 10통, 15통, 20통씩 차츰 양을 늘리면 된다. 하루 5통만 먹어도 그 효과를 확인할 수 있다.

가정에서 마늘을 굽는 방법은 가스레인지나 전자레인지로 이용하는 것이다. 가스레인지로는 프라이팬에 밭마늘 7~9통을 올리고 뚜껑을 덮은 후 최대한 약한 불에 자주 굴러가며 속까지 익힌다. 약 15~20분 정도 구우면 된다.

전자레인지를 사용해도 된다. 전자레인지용 용기에 밭마늘 7~9통을 넣고 뚜껑을 덮어 5~6분 돌린다. 마늘을 은박지에 싸서 오븐에 넣고 구워도 된다. 마늘은 구운 즉시 먹는 것이 가장 좋다. 한나절 지나면 수분이 날아가서 딱딱해지기 쉽다. 



## 태안에서 자란 인산가 유향밭마늘

인산가에서는 충남 태안의 밭에서 유향을 뿌리고 바닷바람을 맞혀 키운 토종 한지형 육쪽 밭마늘을 판매하고 있다. 일찍이 인산 선생께서 “서산과 태안의 황토밭에 유향을 뿌려 기른 유향밭마늘의 효능이 최고”라 했다. ‘태안 마늘연구회’는 약 20년 전부터 유향마늘 재배를 시작했으며 2018년부터 인산가와 토종 유향밭마늘 직거래 납품협약을 맺고 있다. 올해는 유향가루를 뿌린 밭에 마늘을 심고, 수확 때까지 친환경 액체유향을 6번 더 뿌림으로써 더욱 유향 성분이 강화되었다. 올해 수확한 밭마늘을 농업회사법인 토탈아그로(주)에 의뢰해 유향 성분을 분석한 결과, 100g당 1,131.1mg의 황 성분이 함유되어 있음을 확인했다.



## 명란버터구이와 맥주 치맥치킨+맥주는 가래

열대야로 잠 못 이루는 한여름 밤, 단연 인기 메뉴는 '치맥'이다. 하지만 매일 밤 치킨을 먹기에는 질리기도 하고 부담스럽다. 올여름은 좀 더 가볍고 맛있는 '명란구이와 함께 맥주를 즐겨보자. 시원한 맥주 한 잔과 짹짹하면서 고소한 명란구이를 먹다 보면 무더위도 잊게 된다.

똑같은 음식을 먹어도 밤에 먹으면 더 맛있다. 야식을 먹으면 몸에 좋지 않다는 것을 알면서도 하루의 피로를 잊게 해주는 야식의 유혹은 뿌리칠 수 없다. 게다가 무더운 여름밤, 퇴근 후 즐기는 맥주 한 잔은 하루 종일 쌓인 스트레스를 단번에 날려주는 역할도 한다. 이처럼 야식의 즐거움을 포기할 수 없다면, 조금이라도 건강에 도움이 되는 음식을 찾는 것도 방법이다.

### 구우면 비린맛 사라지고 고소함 배가

야식은 보통 저녁을 먹은 후, 입이 심심해서 찾는 경우가 많다. 그렇다 보니 간단하고 배가 많이 부르지 않는 메뉴를 찾게 된다. 맥주와 함께 곁들일 때는 더욱 가벼운 메뉴를 찾게 되는데, 명란젓만큼 잘 어울리는 것이 없다. 명란젓은 참기름을 살짝 뿌려 갓 지은 밥에 올려 먹으면 아무리 입맛이 없어도 밥 한 그릇 푹딱 먹게 되는 '밥도둑'이다. 짹짹한 맛에 그냥 먹어도 맛있지만, 맥주와 먹게 되면 살짝 비린맛이 느껴져 거부감이 들 수 있다. 이땐 버터나 들기름에 굽거나 뜨거운 물에 데치면 짹맛과 비린맛은 사라지고 고소한 맛이 강해져 또 다른 맛을 즐길 수 있다. 퍽퍽한 식감이 싫다면 생오이를 곁들이거나 부드러운 소스와 함께 먹으면 된다. 오이의 아삭한 식감과 수분 덕분에 입안을 상쾌하게 해준다.

### 비타민 풍부해 피부 건강에도 도움

명란은 맛도 있지만, 영양가도 풍부하다. 비타민이 풍부해 면역력이 떨어져 구내염으로 고생하는 사람에게 도움이 되고, 비타민B<sub>12</sub>가 들어 있어 에너지 대사를 원활하게 해 피로회복에 좋다. 또한 아연을 비롯해 다양한

미네랄 성분이 들어 있어 혈액순환을 촉진시키고, 불포화지방산과 비타민이 풍부해 콜레스테롤 수치를 감소시켜 준다고 알려져 있다. 이 밖에 항산화 효과가 뛰어난 비타민E 성분이 함유돼 있어 피부의 잡티 제거 및 노폐물 배출을 도와줘 피부 건강에도 좋다.

하지만 모든 제품이 영양가가 있는 것은 아니다. 신선한 명란과 건강한 소금으로 절여야 맛도 좋고 영양도 풍부하다. 미네랄은 없고 짹맛만 나는 소금으로 절인 것은 명란에서 쓴맛이 나고, 알이 흐물흐물해져 비릿하고 느끼한 맛이 날 수 있다. 반면 죽염 등 좋은 소금으로 절인 명란젓은 명란의 영양분을 더욱 풍부하게 해주고, 싱싱하고 탱탱한 식감이 살아 있어 먹는 재미를 느낄 수 있다. 

### 어른들은 두부를, 아이들은 치즈와 함께

명란구이를 할 때 오이 등 야채를 곁들여도 좋지만, 두부나 치즈도 추천한다. 두부는 명란의 짹맛을 감소시키고 단백질을 보충해 주기 때문에 건강하게 섭취할 수 있고, 치즈는 명란의 고소함을 더 풍부하게 해준다. 치즈는 명란에 말아 구워도 되고, 요즘 많이 나오는 구워 먹는 치즈를 따로 곁들여도 된다. 담백하고 짹짹한 맛이 더해져 맥주와 더 없이 잘 어울린다.

이렇게 드세요 <64>  
인산가 푸드 건강 레시피 - 초계탕 메밀국수

글 김정아 사진 양수열  
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

# 칼로리는 낮고 단백질·비타민 풍부 새콤달콤한 여름 별미



여름철 보양식 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 삼계탕이다. 물론 먹고 나면 기운은 나지만, 가만히 있어도 땀이 흐르는 날씨에 뜨거운 음식을 먹는 건 달갑지 않다. 올여름에는 시원한 음식으로 보양을 해보자. 보기만 해도 몸속까지 시원해지는 초계탕 메밀국수 한 그릇이면 건강하게 여름을 보낼 수 있다.



무더운 여름에는 찬 음식을 많이 먹게 된다. 그렇다 보니 몸 안에 찬 기운이 쌓여 위장 기능이 약해져 탈이 나는 경우가 많다. 하지만 찬 성질의 음식도 위장을 보호해 주는 재료들과 함께 먹으면 문제가 되지 않는다. 차가운 초계탕이 보양식으로 알맞은 것도 이 때문이다.

### 닭이 비장과 위장 보호... 보양 효과도

초계탕은 닭, 마늘, 삼 등을 넣고 푹 고아낸 닭 육수를 얼려 차가운 국물로 만들고, 거기에 삶은 닭고기와 야채, 식초, 겨자를 넣어 새콤한 맛을 낸 음식이다. 얼음이 귀한 탓에 예전에는 궁중연회 때 임금의 수라상이나 올랐고, 1930년대 들어서야 일반인도 먹을 수 있었는데 추운 함경도와 평안도 지역에서 즐겨 먹었다고 한다. 이후 얼음이 흔해지면서 언제든 초계탕을 먹을 수 있게 되었고, 더운 여름철 별미로 인기를 얻고 있다.

초계탕은 진하고 담백한 국물에 새콤달콤한 맛이 더해진 매력적인 음식이다. 국물을 낸 닭고기는 살코기만 분리해 고평으로 올리는데, 필수아미노산과 비타민이 풍부해 면역력 강화에 도움이 된다. 또한 다른 고기와 비교해 단백질이 풍부하고 소화와 흡수가 잘 되기 때문에 활동량이 적은 여름철 보양식으로 안성맞춤이다. 닭을 삶을 때 넣는 마늘은 고기의 냄새를 잡아주는 역할을 하기도 하지만, 체온을 높여 위장을 보호해 주기 때문에 찬 음식으로 인해 탈이 나는 것을 예방해 준다. 이 밖에 오이, 무, 양배추, 파프리카 등 섬유질이 풍부한 채소를 같이 곁들여 먹기에 체중 조절을 하는 사람도 부담 없이 먹을 수 있다.

### 고기·야채 먹은 후 메밀국수 말아 호로록

초계탕은 한 가지 메뉴로 다양하게 즐길 수 있다는 장점이 있다. 삶은 닭고기와 채소를 다 건져 먹은 후 남은 국물에 어떤 재료를 넣느냐에 따라 또 다른 맛을 즐길 수 있다. 시원한 국수로 마무리하고 싶다면 소면보다는 메밀국수를 추천한다. 메밀은 찬 성질을 지닌 음식으로 체내에서의 열을 내려주고 염증을 가라앉히며 장운동을 활발하게 해줘 번비로 고생하는 사람들에게 좋다. 또한 소화가 잘 돼 평소 소화기관이 약한 중장년층도 편하게 먹을 수 있다. 메밀국수를 먹을 땐 무를 곁들여 먹자. 메밀의 차가운 기운을 줄여주고, 소화 기능을 높여줘 궁합이 잘 맞는다. 

### 초계탕 메밀국수(4인분)

#### 재료

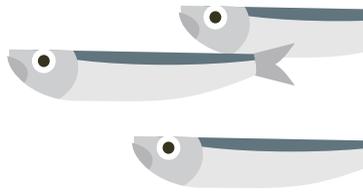
닭 1마리(1kg), 수삼 2~3조각, 양파 1개, 대파 1대, 통후추 1작은술, 건고추 1개, 마늘 8톨, 물 15컵, 죽염, 후추, 깨소금 1큰술, 오이 1개, 무 1토막, 적양배추 2~3잎, 청고추 4개, 메밀국수 250g (국물양념) 닭육수 6컵, 설탕 1큰술, 국간장 2큰술, 식초 5큰술, 죽염 2작은술, 연겨자 1큰술 (오이/무 절임양념) 식초 4큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 2큰술, 죽염 1작은술

#### 만들기

- 1 닭은 씻어서 냄비에 담고 물과 부재료를 넣고 1시간 반 정도 끓여서 국물을 낸다.
- 2 국물은 면보에 발쳐서 기름을 제거하고 국물양념을 더해 냉장실에 차게 보관한다.
- 3 닭은 껍질을 벗기고 살만 발라서 죽염과 후춧가루, 깨소금에 무친다.
- 4 오이와 무는 얇게 썰어서 절임양념에 재운다.
- 5 적양배추와 청고추는 곱게 채 썰어 찬물에 담갔다 건진다.
- 6 면은 삶아서 얼음물에 비벼 씻는다.
- 7 그릇에 면을 담고 위에 닭고기와 오이, 무, 양배추, 청고추채를 올리고 국물을 부어낸다.

# 멸치 24kg당 9회 죽염 7kg 인산가 죽염멸치액젓 나왔다

인산가에서 멸치와 9회 죽염만 넣어 발효시킨 프리미엄 한정판 죽염멸치액젓을 출시했다. 이번에 새롭게 선보이는 죽염멸치액젓 바다참맛은 2018년 5월에 담긴 것으로 오랜 발효와 숙성 기간을 거쳐 올해 첫선을 보이는 신제품이다.



멸치액젓은 한식 조리에서 없어서는 안 되는 천연조미료다. 특히 김치를 담글 때 감칠맛과 깊은 맛을 내는 데 멸치액젓이 빠질 수 없다. 잘 발효된 멸치액젓은 그 자체만으로도 훌륭한 조미료이기 때문이다.

### 남해에서 잡은 멸치와 9회 죽염만 넣어 발효 숙성

인산가에서 가정식의 품격을 격상시킬 프리미엄 멸치액젓을 새롭게 출시했다. 바다참맛은 9회 죽염과 우리나라 남해안에서 잡은 싱싱한 멸치만 넣어 발효시킨 것으로 차원이 다른 명품 액젓이다. 천일염이나 정제염으로 발효시킨 액젓과는 비교 자체를 거부한다.

이번에 출시된 죽염멸치액젓 바다참맛은 인산가에서 재료 구입부터 발효, 출시까지 간간하게 챙겨 직접 제조한 상품이다. 젓갈용 멸치는 음력 4월 1일 전후에 잡힌 것을 사용하는데 이 시기의 멸치가 질이 가장 좋고 영양가가 높다고 알려져 있다. 인산가는 2018년 5월 남해 미조항에서 그날 잡힌 싱싱한 멸치를 경매로 구입해 당일 9회 죽염으로 염장까지 마무리했다. 바다참맛은 멸치 24kg당 9회 죽염 7kg을 넣어 멸치와 죽염의 비율을 3.8대 1로 맞췄다. 죽염멸치액젓 바다참맛 제조를 총괄 지휘한 최종진 인산가 이사는 “간장은 발효 과정에서 10%가량이 자연증발해 염도가 33~34도 정도 나오는데 오래 두고 먹어도 쉽게 변질되지 않는 염도”라며 “멸치와 죽염을 3.8대 1의 비율로 맞춘 건 간장의 염도와 동일하게 해 젓갈 맛이 변하지 않고 가장 맛있게 발효되는 최적의 조건을 갖추기 위한 것”이라고 밝혔다.

### 일반 액젓보다 맑은 색... 비린내 대신 향이

죽염멸치액젓 바다참맛을 먹어야 하는 이유는 9회 죽염을 생활 속에서 음식과 함께 맛있게 즐기는 최고의 방법이기 때문이다. 인산 선생은 이를 식생활의 혁명이라고 했다. 인산 선생이 구술해 펴낸 《신약》 제1장 ‘신비의 식품의약 죽염’에 보면 죽염을 이용해 가정에서 간장·된장·김치 등을 담가 먹는 것은 식

생활의 혁명이라고 언급했다. 죽염으로 만든 식품을 섭취하면 환자가 건강 회복을 앞당기는 등 의료 분야에까지 일대 변혁을 몰고 올 것이라고 전했다.

인산 선생은 “이 꿈같은 일들이 죽염의 대량 생산을 통해 하루속히 현실화함으로써 온 국민의 질병 치료와 건강증진에 보탬이 되었으면 하는 바람이다. 또한 머지않아 그것은 분명 이루어질 것임을 굳게 믿는다”라고 밝혔다.

이후 인산가에서 1987년 8월 25일 죽염생산을 산업화하면서 인산 선생의 바람은 현실이 됐고, 죽염을 이용한 멸치액젓까지 출시한 것이다. 관계자에 따르면 죽염멸치액젓 1ℓ를 먹으면 9회 죽염 450g을 먹는 것과 같은 양이라고 한다. 먹는 것만으로도 건강해지는 식품의학의 정수다.

### 5000ℓ 한정 생산... 모두 소진되면 1년 기다려야

인산가 죽염멸치액젓 바다참맛은 세 가지 특징이 있다. 첫째, 멸치액젓의 색이 맑다. 오랜 숙성기간을 거치면서 제대로 발효가 돼 다른 멸치액젓에 비해 맑으면서도 연한 갈색을 띠는 것이 특징이다.

둘째, 향이 다르다. 액젓을 좋아하지 않는 사람들은 특유의 비린내에 거부감을 느낀다. 발효 과정을 거치기 때문에 비린내에서 자유로울 수 없다. 그런데 발효와 숙성 기간이 길면 냄새가 아니라 향이 난다. 오랜 시간과 정성을 들인 죽염멸치액젓 바다참맛은 비린내가 아니라 구수한 향이 나 식욕을 자극한다. 멸치액젓이 맞나 싶을 정도다.

셋째, 맛이 남다르다. 염도가 34도인데도 짠맛보다는 감칠맛이 앞선다. 시중에 출시된 멸치액젓과 비교해 보면 죽염멸치액젓보다 염도가 낮은 데도 불구하고 더 짜고 맛이 텁텁하다.

올해 판매되는 바다참맛은 딱 5000ℓ만 생산하는 프리미엄 한정판이다. 생산된 제품이 모두 소진되면 재구매하기 위해 1년을 기다려야 한다. 가격은 300ml 5만2,000원, 700ml 11만 원이다. 김장철을 맞아 멸치액젓을 대량 사용하는 고객을 위해 9ℓ 용량의 제품도 곧 출시할 계획이다. 

## 근력도 키우고 풍광도 즐기고 나이 잊은 ‘갱춘기’들도 도전!

몇 년 전부터 가장 인기 있는 여름 스포츠로 떠오른 것 중 하나가 ‘서핑’이다. 관심은 있지만 ‘이 나이에 무슨’ ‘운동신경이 없어서’ ‘너무 위험해 보여서’ 등 여러 이유로 외면해 왔다면, 올여름 더 늦기 전에 도전해 보자. 당신도 충분히 할 수 있다.

영화 <폭풍속으로>를 본 사람이라면 한번쯤 서핑에 대한 로망이 있을 것이다. 30년 전 개봉 당시 서핑은 국내에서 접하기 힘든 스포츠였던 터라 그저 꿈으로만 간직됐다. 하지만 이제 제주, 부산, 동해 등 바다가 있는 곳으로 조금만 나가면 파도를 즐기는 서퍼들을 쉽게 만날 수 있다. 40, 50대 중년이 됐다고, 수영을 못한다고, 젊은 사람들의 눈치가 보인다고 포기하지 말자. 영화 속 주인공처럼 거친 파도를 타진 못해도 잔잔한 물살 위에 올라 여유를 즐기다 보면 서핑의 매력을 느낄 수 있다.

### 체력 소모 많지만 중년도 못할 것 없어

서핑은 유산소운동만큼이나 칼로리 소모가 큰 운동이다. 서프보드 위에 올라서 균형을 잡는 운동이라 얼핏 하체 근육 발달에만 도움이 될 것 같지만, 기본자세를 살펴보면 전신운동임을 알 수 있다.



### 서핑의 매력 포인트

#### 1 나이와 상관없다

‘젊음’ ‘여유’의 대명사처럼 여겨져 도전하고 싶은 마음은 있지만 포기하는 중년층이 많다. 하지만 서핑은 의지만 있다면 누구나 배울 수 있다. 특히 초보자들은 수심이 얇고, 파도가 잔잔한 곳에서 하기 때문에 부상 염려도 덜하다.

#### 2 탈 때마다 다른 매력이 있다

처음 운동을 배우면 새롭기 때문에 재미있다. 하지만 어느 정도 실력이 쌓이면 반복되는 동작으로 지루함을 느껴 서서히 멀어지게 된다. 반면 서핑은 평생을 타도 같은 파도를 못 탄다는 말이 있을 정도로, 아무리 오래 타도 항상 새롭다.

#### 3 사계절 즐길 수 있다

서핑은 물에서 즐기는 운동이라 여름만 할 수 있다고 생각하지만, 파도만 있으면 일 년 내내 즐길 수 있는 운동이 서핑이다. 특히 우리나라는 여름보다 가을·겨울에 파도가 강해 중급자 이상이 즐기기에 알맞다.

#### 4 수영을 못해도 된다

서핑은 물속에서 하는 것이 아닌 서프보드 위에 올라서 즐기는 것이기에 수영을 못해도 상관없다. 특히 초보자의 경우, 수심이 허리 정도로 얇은 물에서 시작하기 때문에 물에 빠져도 걱정하지 않아도 된다.

패들링Paddling(보드 위에 엎드려서 팔로 저어 앞으로 나가는 동작)-푸시업Pushup(상체 일으키기)-테이크오프Takeoff(일어서기)-라이딩Riding(파도타기)이 기본 동작인데, 이 과정에서 등·어깨, 허리 등 상체 근력과 하체 근력을 동시에 쓰게 된다. 또한 흔들리는 파도 위에서 균형을 잡다 보면 자연스럽게 민첩성과 균형 감각도 키울 수 있다. 전신운동이다 보니 근력을 유지하고 싶은 중년에게도 알맞다.

체력 소모가 많은 운동이라 ‘중년의 나이로 할 수 있을까’ 겁부터 내지만, 처음 배울 때는 수심이 얇은 곳에서 하기 때문에 누구나 할 수 있다. 보드에서 떨어져도 물 위라 타박상이나 골절에 대한 위험이 적다.

### 충분한 준비운동·자세 연습 반드시 필요

서핑은 반나절만 배우면 누구나 탈 수 있지만, 칼로리

소모가 많고 평소 사용하지 않던 근육을 사용하는 운동이라 충분한 준비운동이 필요하다. 특히 보드 위에서 떨어지지 않으려고 애를 쓰다 보면 과도하게 몸이 경직돼 부상 위험이 높아진다. 또한 엎드려 있다가 순간적으로 몸을 일으키는 동작에서 충분한 자세 연습이 돼 있지 않으면 허리 디스크가 올 수도 있다. 따라서 바다에 들어가기 전 스트레칭을 한다는 생각으로 지상에서 늘 연습하는 습관을 들이는 것이 좋다. 이 밖에도 한 여름에는 물에서도 잘 지워지지 않는 선크림을 수시로 발라주고, 연습을 하면서도 자주 물을 마셔야 한다. 강원도 양양군 죽도해변을 비롯해 동산해변, 인구해변, 기사문해변 일대엔 서핑숍이 밀집돼 있어 어디서든 강습을 받을 수 있고, 중광정해변은 서핑 전용 해변인 ‘서피비치’가 들어서 있어 마치 해외 휴양지에 온 듯 색다른 서핑 문화를 느껴볼 수 있다.

## 인산가 피부보감

글 민병환(인산가 신사업본부장 상무)  
사진 셔터스톡

# 뛰어난 피부 환원력과 항산화 효과

2017년 세계 화장품 시장 규모는 468조2,000억 원으로 전년 대비 1.1% 증가했으며 향후 2022년에는 536조2,000억 원 규모로 확대될 것으로 예상하고 있다. 우리나라는 13조8,000억 원으로 프랑스에 이어 세계 9위의 화장품 시장 규모를 보이고 있다. 화장품 시장은 그야말로 블루오션이다.

# 죽염 코스메틱이 뜬다



### 연간 세계 화장품 시장 500조 원대

‘아름다워지고 싶다’는 인간의 욕망은 인류의 역사가 시작된 이래 한순간도 변한 적이 없다. 이러한 사실은 고대 문헌을 통해서도 쉽게 찾아볼 수 있는데 인류의 피부관리에 대한 역사는 B.C 7500년 전부터 고대 이집트 문명의 발상과 함께 시작되었다고 할 수 있다. 당시에는 피부관리나 화장을 한다는 자체가 종교적인 의식의 일부이기도 했겠지만, 인간이 신처럼 아름다워지고 싶다는 욕망으로부터 화장품의 역사가 시작되었다.

이렇게 시작된 아름다움과 관련된 미용 산업은 몇천 년이 지난 지금의 시대에도 별반 다르지 않다.

한국보건산업진흥원(KHIDI)에서 발표한 ‘2019년 화장품 산업보고서’ 내 유로모니터 자료에 의하면, 2017년 세계 화장품 시장 규모는 468조2,000억 원으로 전년 대비 1.1% 증가했으며 향후 2022년에는 536조2,000억 원 규모로 확대될 것으로 예상하고 있다.

국가별로 살펴보면 미국이 88조5,000억 원으로 개별국가 기준으로 가장 큰 시장이며, 이어 중국, 브라질, 일본, 독일 순이다. 우리나라는 13조8,000억 원으로 프랑스에 이어 세계 9위의 화장품 시장 규모를 보이고 있다.

이렇듯 국내를 비롯한 세계 화장품 시장

은 인류의 아름다움에 대한 욕구만큼이나 폭발적인 성장을 거듭하고 있다.

### 원료·소재는 안전하면서도 자연적인 것 선호

폭발적인 화장품 시장의 성장에 힘입어 화장품을 구성하는 원료와 소재도 다양화되는 추세를 보이고 있다.

우리나라 역시 2000년대 들어 웰빙 트렌드가 불어오면서 소비자의 알권리를 보장하고, 제품의 부작용 발생 시 원인 규명을 쉽게 하기 위해 2008년부터 화장품법 시행규칙을 개정해 화장품 전 성분 표시 제도를 시행하고 있다.

그러다 보니 기업들도 자연스럽게 화학 성분이나 위험요소가 있는 원료를 배제하고 유기농 원료를 쓴다거나 인공적으로 합성한 화장품과 달리 생물이 자연적으로 만들어 내는 물질을 응용한 바이오테크놀로지를 적용한 소재의 활용과 연구가 활발한 추세다.

최근에는 화장품 제조 원료에 대해 EWG(Environmental Working Group·비영리환경단체)에서 제시하는 안전기준 1~2등급의 그린 등급의 원료를 쓴다거나, 에코서트(유기농제품 인증), 비건 인증(동물실험을 하지 않은 원료 사용) 등으로 소비자에게 어필하고 있다. 이는 그만큼 윤리적이고 천연적인 원료

를 가지고 화장품을 만들었다는 것이다.

### 독일·프랑스·영국, 솔트 코스메틱 시장 급성장

이러한 트렌드에 따라 그동안 식자재로만 여겨졌던 소금Salt에 대한 다양한 활용법이 연구되어 왔는데, 미네랄의 공급원인 소금이 화장품의 천연 원료로도 손색이 없다는 연구와 더불어 제품 개발이 활발하게 이루어지고 있다. 특히 화장품의 본고장인 독일, 프랑스, 영국을 중심으로 한 솔트 코스메틱 시장은 매년 큰 폭의 성장세를 보이고 있으며, 국내 시장 역시 해외의 다양한 솔트 코스메틱 브랜드가 수입되어 판매되고 있다. 세부적으로 전 세계 솔트 코스메틱 시장 규모를 단정하기는 어렵지만, 대략 전체 시장의 0.1% 수준인 5,000억 원 내외의 시장 규모로 추정할 수 있다.

국내에 수입·판매되고 있는 제품들을 살펴보면 독일의 루이제할 원시 미네랄 솔트를 활용한 제품, 바텐메어 청정 바다의 시솔트 추출물로 만든 제품 등이 있으며, 이스라엘 사해바다의 소금을 활용한 제품, 프랑스 게랑드 소금을 활용한 제품, 히말라야 핑크솔트 화장품, 안데스 호수 소금을 활용한 솔트 코스메틱 등이 있다. 최근에는 국내 메이커 역시 헤어류나 클렌징 제품 중심으로



### 솔트 코스메틱 주요 브랜드

암버팜(AMBERPHARM), 라마린(LAMARIN), 시크릿(SECRET), 아하바(AHAVA), 리리코스(LIRKOS), 배스앤바디웍스(Bath & Body Works), 사봉(SABON)

다양한 제품을 출시하고 있다.

### 죽염으로 만든 혁신적인 브랜드 기대

소금이 피부에 좋은데, 하물며 소금 그 이상의 소금으로 인식되고 있는 죽염이 야말로 두말할 필요 없이 화장품의 좋은 원료로 재발견되고 있다.

솔트 코스메틱의 원리는 간단하고 명료하다. 심검고, 심심한 것이 빨리 부패하고 산화되듯이 우리의 피부에도 적당한 염분이 있어야 건강한 피부를 유지할 수 있다는 것이다. 미네랄의 보고인 죽염의 환원력과 놀라운 항산화 효과는 헤어류, 클렌징, 크림 등 다양한 화장품군으로 개발이 가능하며, 해외의 솔트 소재와 비교해 월등히 높은 품질을 자랑하고 있다.

죽염의 역사이자 본가인 인산가는 이미 오래전부터 죽염을 활용한 코스메틱 연구를 지속해 왔다. ‘인산죽염의 놀라운 피부 솔루션’이라는 콘셉트로 개발 중인 인산가의 죽염뷰티 상품들은 죽염의 가치와 죽염을 사랑하는 고객의 품격을 높이는 데 크게 기여할 것이다. ☺

## 지리산 이슈

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)  
사진 정장현

조선시대 김종직 '지리산 등로<sup>登路</sup>' 코스 밟아보니

# '금단의 절경' 지리산 동부<sup>洞府</sup> 15km 국민의 공원으로 개방해 줬으면



김윤세 인산가 회장이 조선시대 영남학파의 대부인 김종직의 지리산 등정기 《유두류록<sup>遊頭流錄</sup>》의 기록을 실행에 옮겼다. 《유두류록》에 등장하는 행로를 확인하고 발굴하는 조사 차원의 산행을 통해 그간 공개되지 않은 지리산의 명승과 역사를 전하며 산에 대한 동경을 더욱 크게 만든다.

왼쪽 페이지 지리산 동편 하봉인 영랑대 부근에서 바라본 구름 낀 산악의 정경. 오른쪽 진시황 명으로 삼신산 블로초를 찾으러 지리산에 왔다는 서복에 대해 연구하는 함양 서복회 위원들과 방장문 근처에서.



### 지리산국립공원 제1의 명승지 동부<sup>洞府</sup>

지금으로부터 548년 전, 서기 1472년 음력 8월 14일부터 18일까지 추석을 전후하여 당시 함양군수인 점필재<sup>申晳</sup> 김종직<sup>金宗直</sup> 선생은 지리산 동편 산기슭에서 출발해 지장사-고열암을 거쳐 속밭재-영랑대를 지나 마침내 천왕봉을 등정한 뒤 백무동으로 하산하는 4박 5일간의 두류산 유람을 마치고 그 유명한 《유두류록<sup>遊頭流錄</sup>》이란 기행문을 세상에 전한다.

《유두류록》의 기록에 따르면 지리산 동편의 하봉인 영랑대 아래 속밭재 일대 동부<sup>洞府</sup>는 도연명 선생의 《도화원기<sup>桃花源記</sup>》와 이태백이 읊은 '별유천지비인간<sup>別有天地非人間</sup>'에 해당하는 초자연의 아름다움을 간직한 곳이다. 더욱이 고운 최치원 선생과 서산대사 등 많은 성현<sup>聖賢</sup>과 선사<sup>禪師</sup>가 동경했던 한국의 이상향인 청학동<sup>靑鶴洞</sup>의 조건을 모두 겸비한 지리산국립공원 제1의 명승으로 칭할 만한 곳이다.

### 10명의 역사문화조사단, 함양 적조암 출발

김종직 선생의 《유두류록》에 등장하는 지형과 절터, 바위, 계곡 등의 특징을 더듬어 김종직 선생 일행의 등산 행로를 찾아내 좌표를 확인하고 길을 손질하며 거리와 소요시간을 측정하는 등의 현장 조사를 위해 10명으로 꾸러진 지리산 역사문화조사단 일원으로 지난 7월 4일 오전 8시, 간간이 내리는 안개비를 맞으며 함양군 휴천면 운서리 적조암을 출발했다.

이번 조사단은, 《유두류록》을 수백 번 반복해 탐독하며 김종직 선생의 등산 행로를 150여 차례 등반한

대전 제일고 한문 교사 이영규 단장을 리더로 지리산권 마실협동조합의 조용섭 이사장, 지리산국립공원 산청분소의 산악구조대장으로 활동하는 민병태 선생, 동쪽 함양분소 이상운 직원, 함양 서복회 문호성 회장과 강재두 부회장, 그리고 고문인 필자와 우성숙 인산가 연수원장, 정세운 《주간함양》 논설위원 부부 등 10인으로 구성됐다.

### 53년째 산문 담은 비법정 탐방로 속으로

적조암을 출발해 계곡을 따라 오르는 길은, 지리산을 국립공원 제1호로 지정한 1967년 이후 산문<sup>山門</sup>을 담은 이래 지금까지 개방하지 않고 있는 비법정 탐방로로 울창한 숲과 우거진 산죽<sup>山竹</sup> 사이로 난 완만한 경사의 옛길이 희미하게 보일 뿐이었다.

맑은 물이 흐르는 계곡을 따라 1.5km가량 오르자 길 복판에 우뚝 서서 산행객을 맞는, 20여 미터 높이에 세 아름이 넘는 거대한 배나무를 마주치게 됐다. 우리는 연신 감탄사를 내뱉으며 수백 년의 풍상 속에서 묵묵히 자리를 지켜온 배나무 주위를 맴돌며 그 신령스러운 자태에 심취했다.

계곡을 건너 너른 터에 이르자 이영규 단장은 이곳이 당시 말을 묶어둔 곳으로, 김종직 일행이 이곳에 당도해 말에서 내려 지팡이를 짚고 올라갔다는 기록이 《유두류록》에 있다고 설명했다. 가파른 능선을 걸어올라 환희대를 지나 절벽 바위 위에 자리 잡은 선열암 터에서 우리는 홀로도를 깨쳐 승천한 여성의 상상이 된 '독바위'를 발견할 수 있었다. 이어 기이한 바위굴을 지친 걸음으로 통과하니 전망이 탁 트인 반석이 나오는데 이곳이 바로 '의론대<sup>議論臺</sup>'라는 설명이다. 하늘을 응시하며 깊은 숨을 내쉬다 가까이 있는 고열암 터로 이동해 마침내 고대하던 점심 식사 시간을 가졌다. 각자 지니고 온 김밥과 과일, 탄산수 등의 조출한 점심상이었지만 모두가 둘러앉은 호숫함에 시장기까지 더해져 매우 행복한 점심을 즐길 수 있었다. 더욱이 민병태 대장이 준비해온 커피는 지리산 깊은 계곡에서의 점심을 더욱 특별하게 했다.

**‘소림 선방’ 굴·방장문 지나 청이당 터에**

깊은 산속에서의 점심 식사를 마친 뒤 일행은 산 능선길이 아닌 안부의 트레버스 길을 따라 와불산 바위군(미타봉) 아래 위치한 ‘소림 선방’이라 불리는 굴에 당도했다. 이어 희미한 옛길을 따라 동부洞府 샘터에 다다르고 다시 걸음을 옮겨 1시간가량 걸어 산길 양쪽에 큰 바위 두 개가 마치 문처럼 좌우로 서 있는 석문石門에 도달하니 선명한 새김 글씨의 ‘방장문方丈門’을 발견할 수 있었다.

방장문을 지나 약 1km 남짓 걸으니 심산 속임에도 불구하고 물줄기가 큰 계곡이 나타나는데 바로 이곳이 그 유명한 청이당 터라는 사실을 이 영규 단장이 설명해 준다. 아침에 출발해 9시간 넘게 산길을 걸었지만 아직 가야 할 길이 적지 않게 남았다는 이야기에 다시 배낭을 메고 갈 길을 재촉해 길을 떠났다.

쑥밭재를 거쳐 능선길을 따라 건다 사고를 맞기도 했다. 끝없이 이어진 산길의 바위를 무심코 딛는 순간 9kg에 이르는 무거운 배낭을 진 필자의 몸이 균형을 잃고 순식간에 앞으로 기울며 바위에 이마를 부딪히고 두세 바퀴 굴러 한 길이 넘는 길 밑으로 떨어졌다. 이마의 상처는 별반 크지 않았지만 흘러내리는 피가 쉬이 멈추지 않아 애를 먹어야 했다. 산에서의 경험은 많은 조용섭 이사장의 도움으로 배낭 속 가루 죽염을 상처에 듬뿍 뿌려 지혈한 후 수건으로 질끈 동여매니 새로운 기운이 돌는 듯했다.

다시 길을 재촉해 물이 불어난 계곡을 건너고 또 건너는 것을 몇 차례



김중직의 지리산 등정기(유두류록)에 등장하는 행로를 확인하는 산행에 앞서 모두 10명의 조사단원이 기념 촬영에 임했다. (뒷줄 왼쪽부터) 이영규 단장, 조용섭 이사장, 함양 서북회 고문인 필자와 우성숙 원장, 정세운 《주간함양》 논설위원의 부인, 이상은 지리산 국립공원 직원, 그리고 (앞줄 오른쪽부터) 정세운 위원, 허상욱 대표, 강재두 부회장, 문호성 회장, 민병태 지리산 국립공원 직원.

반복한 끝에 두 시간 뒤인 오후 8시, 추성리 어름터에 도착했다. 이날, 선원禪院의 최고지도자를 뜻하는 이름 ‘방장’이라 부르는 산의 너른 품에서 행복한 시간을 보낸 소회所懷를 ‘방장산’이라는 제목의 시로 읊어본다.

품 안이 너르고 깊은 데다 / 늘 아무런 말도 하지  
 압는 / 그래서 더욱 아름다운 그대 / 시작도 끝도  
 없는 영겁의 시간을 / 천고의 침묵으로 앉아 /  
 선정禪定에 든 지 언제였던가 / 푸른 소나무도,  
 높다란 바위도 / 부사의不思議 선방에서 삼매三昧에  
 든다 / 세상 시비是非 소리는 / 청풍淸風에 날려  
 보내고 / 흐르는 물로 귀를 씻는다 / 그래서 방장은  
 언제나 여여如如하다.

이날 수많은 유적과 전설을 간직한 국립공원 제1호 지리산 동편의 동부洞府 명승지 14.7km 거리를 안개 비 속에 12시간 넘게 산행하면서 줄곧 떠오르는 생각은 ‘모든 국민이 이곳을 찾아 산행하며 역사의 의미를 되새기고 심신의 휴양을 도모하게 하는 동시에 나아가 한국의 자연을 사랑하는 세계인들에게 까지 산지수명山紫水明한 지리산의 자연을 즐길 수 있도록 했으면 좋겠다’는 것이었다.

곳곳에 산재한 우리 역사문화의 많은 유적과 그에 따른 이야기, 꿈속의 별천지에 들어선 것 같은 아름답고 기이한 절경을 자랑하는 명승지가 즐비한 역사문화의 보물창고인 지리산 동편 동부洞府의 등산로를 활짝 개방해 ‘국민의 공원’이라는 국립공원 이름에 걸맞게 국민 누구나 보고 즐기고 행복을 누리게 하는 것이 진정 국민을 위한 정치의 기본이 아니겠는가! 역사적으로 가장 훌륭한 위정자의 백성을 위한 정치신념의 으뜸은 맹자孟子가 줄곧 주장한 ‘백성과 함께 즐긴다與民同樂’라는 진리를 가버이여기지 말았으면 하는 바람이다. ㉮



# 죽염 산업화 33주년

## 질병 없는 미래를 그리다

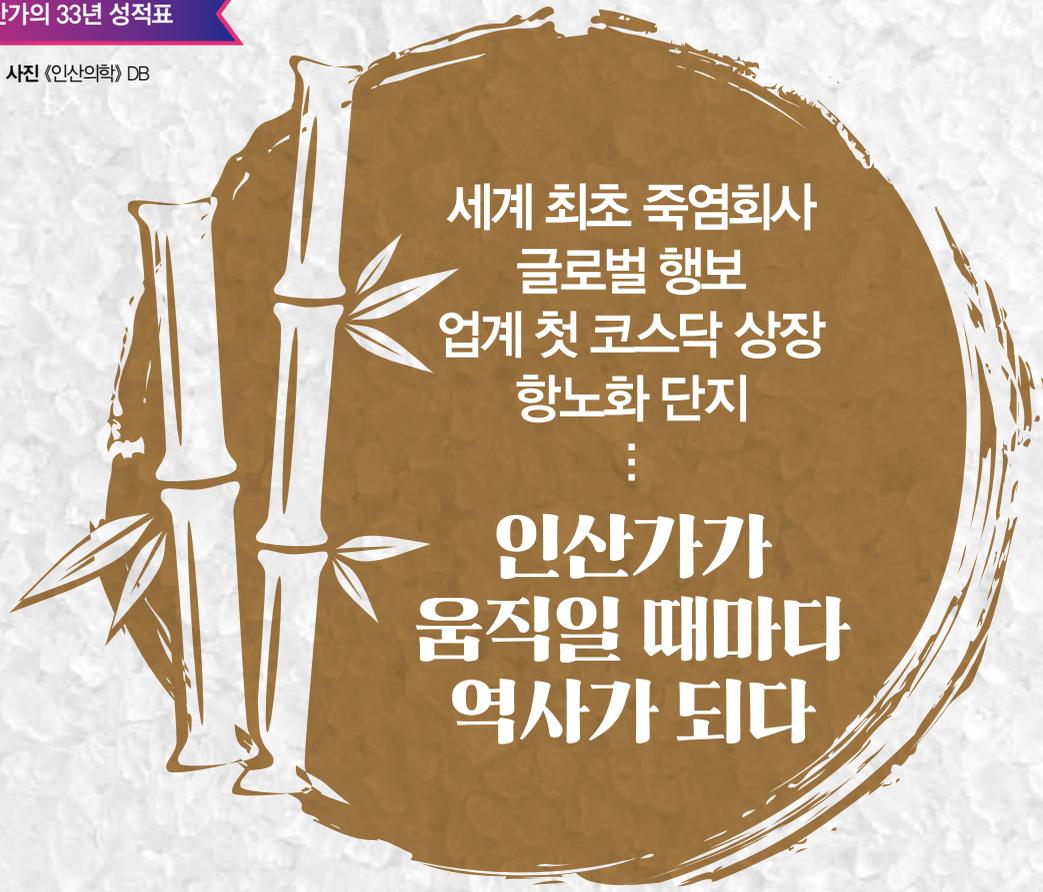
죽염<sup>竹鹽</sup> 속에는 세상이 해결할 수 없는 너무도 큰 꿈이 담겨 있습니다. 인산 김일훈 선생이 꿈꾸었던 '질병 없는 세상'입니다. 인산 선생은 바다가 사라지지 않는 한 무한으로 공급될 소금을 가지고 인류를 질병으로부터 해방시킬 '신약<sup>神藥</sup>'을 만들었습니다. 그것이 죽염입니다. 서해안 천일염을 대나무통에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무장작불에 굽는 제조방법도 비법으로 감추지 않았습니다. 만천하에 공개해 누구나 구워 질병 치유에 활용하도록 했습니다.

사람을 살리고 세상을 구하고자 한 인산 선생의 활인구세<sup>活人救世</sup> 정신이 담긴 보물입니다. 누구나 구울 수 있지만 쉽게 구울 수 없었기에 인류가 죽염을 쉽게 구해 먹을 수 있도록 1987년 8월 27일 세계 최초로 죽염 제조 허가를 받고 산업화의 길을 걸었습니다. 33년이 지난 지금 죽염은 질병으로 고통받는 수많은 사람에게 희망이 되고 있습니다. 이번 호는 33주년 죽염의 날을 맞아 33년간 지나온 발자취와 인산가의 이슈들을 담았습니다.

그리고 인산죽염항노화지역특화농공단지 조성 현장과 사업 진행 상황을 살펴보았습니다.

글 한상헌 일러스트 이철원





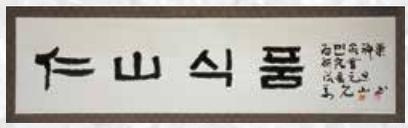
인산가가 1987년 8월 27일 죽염 제조 허가를 받고 세계 최초로 죽염 산업화를 시작한 지 올해로 33년째다. 오직 국민 건강만을 생각하며 죽염 대중화를 위해 앞장서 온 인산가의 지난 33년 역사를 정리했다.

1987~1997

죽염 산업화의 시작

01 1987년 8월 인산가의 전신인 '인산식품' 설립

1987년 8월 27일, 당시 함양군청 상공 계로부터 죽염 제조 허가를 받고, 세계 최초로 죽염 회사를 설립했다.



02 1989년 7월 월간지 <민속신약> 발간

비정기 간행물로 제작된 <민속신약>을 공식 월간지로 등록, 인산의 묘방 및 전통의학에 대한 정보를 제공했다. 이후 <민의약> <건강저널> <신도불이건강> <수테크> 등의 제호 변경을 거쳐 2008년 4월부터 <인산의학>이란 제호로 발행되고 있다.



03 1992년 3월 주식회사 인산가 설립

1990년 1월, 지금의 인산연수원 자리에 '인산식품' 현판이 걸리면서 공식적인 죽염 회사의 시작을 알렸다. 그해 4월, 죽염제조장 점화식과 함께 죽염 대량 생산의 시작을 알렸다. 이후 1992년 3월 (주)인산가로 사명을 바꿨다.

04 1995년 7월 인산죽염의 안전성 검증

미국 하버드 의대 부설 다나파 버암센터에 인산죽염의 안전성에 대한 연구를 의뢰, '죽염은 인체에 전혀 해가 없다'는 결과를 도출했다.

05 1997년 4월 죽염조합 설립

인산가가 죽염 생산업체들의 구심적 역할을 하며 한국죽염공업협동조합이 설립됐다. 이를 통해 죽염의 품질 기준을 마련하고 원자재 공동구매, 회원사 고충처리 등 죽염 산업이 발전할 수 있는 기초를 다졌다.



1998~2016

죽염의 대중화·세계화

06 2000년 12월 업계 최초로 품질경영시스템 인증서 취득

국제표준화기구 ISO에서 제정·시행하는 ISO9001(품질경영시스템) 인증서를 취득했다. 이후 인산가는 2003년 12월 ISO14001(환경경영시스템) 재인증, 2011년 10월 로하스 인증을 받았다.

07 2002년 12월 기업부설 연구소 설립

죽염을 비롯해 그 밖의 생산 제품들에 대한 전문적인 연구를 하는 '인산생명과학연구소'를 설립했다. 죽염 업계 최초로 한국산업기술진흥협회로부터 기업부설 연구시설 인정서를 취득한 정식 연구소다.



08 2004년 4월 세계에 죽염을 알리다

죽염 업계 최초로 대만에 죽염을 수출했다. 이후 미국, 중국, 말레이시아 등 꾸준히 죽염을 수출하며 죽염의 세계화를 이끌고 있다.

09 2012년 11월 대한민국 벤처기업 대상 수상

10 2013년 4월 업계 최초 할랄 인증

죽염 업계 최초 말레이시아 이슬람 개발부로부터 죽염과 자죽염에 대한 정식 할랄HALAL 인증을 받아 이슬람 국가로의 수출길을 열었다.



11 2015년 12월 코넥스KONEX 상장

중소기업 전문 주식시장 코넥스에 상장, 재무적 안정성과 글로벌 기업으로서의 가치를 인정받았다.



12 2016년 11월  
국가품질경연대회 대통령 표창 수상

산업통상자원부 소속 국가기술표준원으로부터 '제42회 국가품질경연대회 국가품질혁신상 명품창출 부문 대통령 표창'을 받았다.

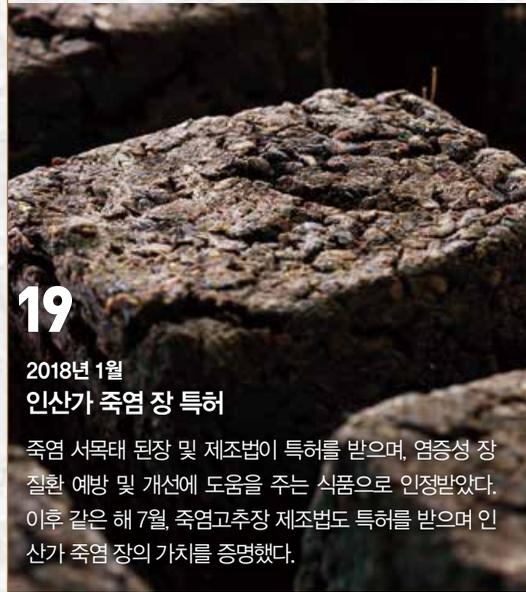
13 2016년 12월  
김윤세 회장, 대한민국 식품명인 제4호로 지정

명품 제조 기업으로 인정받은 인산가의 명예는 김윤세 회장에게도 이어졌다. 해양수산부로부터 대한민국 식품명인 제4호로 지정, 죽염 증가로서의 입지를 확고히 다졌다.



18 2017년 9월  
미국 CNN 인산죽염 취재

미국의 뉴스 전문 방송국 CNN에서 인산가를 방문해 취재, <그레이트 빅 스토리(Great Big Story)>라는 프로그램으로 방영됐다. 김윤세 회장은 인터뷰를 통해 인산 선생의 생애와 인산의학, 죽염증가로서 정통성 등을 전했다.



19 2018년 1월  
인산가 죽염 장 특허

죽염 서목태 원장 및 제조법이 특허를 받으며, 염증성 장 질환 예방 및 개선에 도움을 주는 식품으로 인정받았다. 이후 같은 해 7월, 죽염고추장 제조법도 특허를 받으며 인산가 죽염 장의 가치를 증명했다.

20 2018년 2월  
MBN <성공다큐 최고다>  
김윤세 회장  
성공 스토리 방영



21 2018년 7월  
'2018 한국서비스대상' 식품제조유통 부문 종합대상 수상

22 2018년 9월  
업계 최초 코스닥 KOSDAQ 상장

9월 11일 죽염 업계 최초로 코스닥 시장에 신규 상장, 세계적 헬스케어 선두기업으로 거듭나는 계기가 됐다.

23 2018년 11월  
'IBK베스트챔피언' 인증서 수상

인산가가 IBK투자증권으로부터 기술력과 성장잠재력이 뛰어난 중소·벤처기업을 대상으로 하는 'IBK베스트챔피언' 인증서를 받았다.



24 2018년 12월  
업계 최초로 해썹HACCP 인증

한국식품안전관리인증원으로부터 해썹 인증을 취득, 인산가 제품의 안전성과 신뢰도를 높인 계기가 됐다.

25 2019년 3월  
4년 연속 '대한민국소비자대상' 수상

26 2019년 4월  
혈관 석회화 예방 특허권 획득

인산가는 목포대학교 산학협력단과 공동으로 천일염 열처리 기술을 통해 혈관 석회화를 예방하는 기술을 개발, 특허권을 취득했다. 향후 이 기술을 활용해 음료, 스낵류, 조미료, 건강보조제 등 다양한 제품을 개발할 계획이다.

27 2019년 4월  
인산가 TV 홈쇼핑 진출

주로 회원제 판매를 해왔던 인산가가 유통채널을 확대해 TV 홈쇼핑에 진출, '안판'을 기록하는 등 죽염 대중화에 박차를 가했다.

28 2019년 6월  
김윤세 회장  
《自然치유에 몸을 맡겨라》 출간



29 2019년 12월  
브랜딩 컨설팅 기업  
울박스와 MOU

인산가는 홈쇼핑 커머스 기업인 ㈜울박스와 업무협력을 위한 협약식을 가졌다. 이로써 인산가는 홈쇼핑 진출의 초석을 다지고, 대중에게 좀 더 친밀한 기업으로 다가설 것으로 기대된다.

30 2019년 12월  
김윤세 회장, 경남메세나인상 수상

31 2019년 12월  
인산 관광호텔 기공식

지리산과 삼봉산을 바라보는 인산연수원에 지하 1층, 지상 4층, 객실 30실 규모의 인산 관광호텔이 들어선다. 호텔이 완공되면 죽염공장 견학을 비롯해 트레킹, 인산의학 건강 강좌 등과 연계해 힐링여행의 중심지가 될 것이다.



32 2020년 3월  
죽염 항노화단지 착공

경남미래 50년 핵심전략사업인 '함양 인산죽염 항노화 지역특화농공단지' 착공이 시작됐다. 2만㎡ 부지에 총사업비는 265억 원 규모다. 죽염 및 항노화 관련 농산물 재배와 식품 제조 등은 물론 영화관·체험관·레스토랑·카페·힐링센터 등 대규모 복합 단지로 구성된다.

33 2020년 4월  
국립원예특작과학원과  
기술이전 체결

인산가는 농촌진흥청이 개발한 '홍화씨 및 흰민들레 인지기능 치료용 조성물'에 대한 전용실시권 기술 이전 체결식을 가졌다. 이를 통해 인산가는 향후 3년간 독점적인 기술사용권을 확보, 기억력 증진 및 인지기능 개선 등에 효과가 있는 신제품을 출시할 계획이다.



2017~2020  
인산가의 끊임없는 도전과 성과, 그리고 미래

14 2017년 4월  
세계 최초 죽염박물관 개관

죽염 산업화 30주년을 기념해 '죽염박물관'을 개관했다. 서울 인산가 강북지점 2층에 개관한 이곳에서는 인산 선생의 일대기부터 죽염 제조 과정, 죽염 효능 등 다양한 정보를 볼 수 있다.



15 2017년 5월  
죽염 항노화특화농공단지 심의 통과

인산가가 '함양 인산죽염 항노화특화농공단지'의 사업을 이룰 기업으로 심의를 통과했다.

16 2017년 6월  
한국표준협회 대한민국 제품혁신대상 2년 연속 수상

17 2017년 7월  
대한민국 명가명품대상 '서울시장상' 수상



## 인산 활인구세와 김윤세 도전 정신 국내 시장 넘어 세계 향한 죽염종가

성공하는 기업은 대체로 창업創業과 수성守城 그리고 경장更張의 사이클을 잘 이어간다. 33년 전 어렵게 소금장수의 길로 들어선 김윤세 인산가 회장은 죽염의 대중화를 통해 선대의 활인구세活人救世 정신을 이어감과 동시에 산업적 측면에서도 성공을 하며 창업과 수성의 과정을 성공적으로 이뤄왔다. 이제 인산가는 혁신을 거듭하는 경장의 단계에 들어서고 있다. 최상의 면역 백신으로 부상하는 죽염의 효용성과 '죽염종가'라는 브랜드 가치로 '소금유해론'을 타파하며 사회적 편견을 바로잡고 있다.

### 500여억 죽염시장에서 점유율 절반

1987년 8월 인산식품이 출범하며 죽염 산업화를 선언한 지 만 33년의 시간이 흘렀다. 그사이 인산식품은 인산가로 사명을 달리하며 세계 최초의 죽염 브랜드라는 정통성과 가치를 다져왔다. 가내수공업 방식에 머물던 초기의 향토기업은 이제 임직원 수가 200여 명에 이르는 중견기업으로 성장했으며, 연 매출 250억 원을 달성한 강소기업이자 시가총액 477억에 이르는 코스닥 상장기업의 경쟁력까지 갖추게 됐다. 대기업에 종속되지 않는 고유의 기술력과 자본력을 기반으로 '죽염종가'라는 기업 가치를 스스로 일궈낸 셈이다. 더욱이 인산가는 조성 중인 '인산죽염 항노화지역 특화농공단지'에 주력하며 대한민국을 대표하는 농생명바이오 브랜드로 약진하고 있다.

국내 죽염시장에서 인산가가 차지하는 비중은 가히 압도적이다. 한국죽염공업협동조합에 가입한 17개 업체 중에서 인산가의 매출에 비견할 기업은 연매출 73억 원에 이르는 영진그린식품 정도다. 해양수산부는 죽염공업협동조합에 가입한 17개 법인을 포함해 국내 죽염제조 업체 수를 87개 내외로 파악하고 있으며 이들의 매출 규모를 2019년 기준 500억 원으로 추정하고 있다. 인산가의 매출 규모가 국내 죽염시장의 절반을 차지하고 있는 셈이다. 고도의 기술로 분류되는 썩서 1,700도의 고온 처리로 미네랄 약성은 높이고 독성은 제거한 일석백조-石百鳥의 9회 죽염을 법제하는 죽염종가의 정통성과 내공을 확인할 수 있는 대목이다.

### 지구촌 코로나19 사태 면역 강화제로 주목

최근 코로나19의 위기가 팬데믹으로 확대되면서 죽염을 비롯한 인산의학의 신방은 바이러스 감염을 예방하는 면역 백신이자 무명 괴질의 대안으로 주목받고 있다. 공해독과 괴질의 폐해를 우려하며 죽염의 약성으로 인류의 사멸을 막고자 했던 의왕 인산의 오래전 예견이 오늘에 이르러 바이러스의 침투를 막는 보루가 된 셈이다.

선친의 뜻을 받들어 서른세 살에 죽염 산업화에 도전한 인산가 김윤세 회장이 맞는 33주년의 감회는 자못 남다를 듯싶다. 죽염종가의 정통성과 사세의 확장을 입증하는 고무적인 작금의 상황을 그는 어떻게 자평할까. 그러나 김윤세 회장은 그간의 인산가가 일궈낸 경제적 성과는 부가적인 것일 뿐 제1의 소명召命은 이 세상 수많은 사람이 제각각 호소하는 병고의 신음소리를 모두 꿰뚫어보는 의왕의 인술仁術을 확대하고 제도화하는데

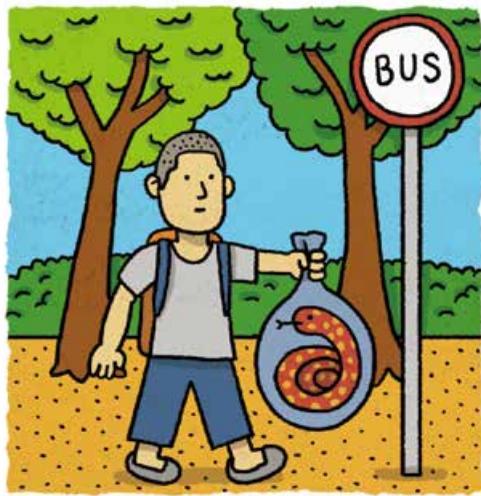
있다고 슬회한다.

세계 최초로 이 땅에 죽염공장이 세워졌던 1987년에는 죽염이란 말이 사전에 등재돼 있지도 않았다. 지금이야 매장에서 손쉽게 죽염을 구입할 수 있고, 《신약神藥》이라는 인산가의 묘방을 정독하면 누구나 인산 선생의 말씀대로 소금을 직접 구울 수 있으며, 실제로 많은 이가 그러한 인연을 통해 죽염을 굽고 있지만 당시만 해도 죽염 제조 산업화는 어느 누구도 생각하지 못했던 일이었다.

### 어려서부터 인산 선생 곁에는 늘 김윤세 회장이

김윤세 회장은 인류가 무명 괴질과 공해독으로 사멸하는 것을 죽염의 약성으로 막고자 했던 선친 인산의 노력을 어린 시절부터 지켜보며 자랐다. 자신의 의술로 수많은 암·난치병 환자를 구하고자 했던 당신의 뜻을 헤아려 그는 열다섯 살 소년의 힘으로 어려운 약 심부름을 도맡아 하곤 했다. 뱀과 닭으로 신약 실험을 하는 아버지를 돕기 위해 남한산성 자락에서 수유리까지 버스를 서너 번씩 갈아타며 비닐봉지 안에서 꿈틀대는 독사를 운반해야





했던 고생스러운 기억도 갖고 있다. 하지만 그러한 과정을 통해 인산의학의 핵심 영양인 죽염과 오핵단五核丹을 비롯해 의항 인산의 다양한 묘방을 제대로 이해하고 받아들일 수 있었다.

자신과 가족의 안위보다는 가난한 병자를 구제하는 일이 더 우선이었던 아버지의 드넓은 사랑을 김운세 회장은 깊이 헤아릴 수 있었다. 자신의 아버지이기보단 '인류의 참 인술의 아버지'임을 받아들이고 확신했기 때문이다. 형제들 모두 제 갈 길을 찾아 떠나갈 때도 유독 그만이 곁에 남아 아버지의 의학이론을 받아 적고 책으로 엮어 내며 인류의 사멸을 막아야 한다는 당신의 큰 뜻을 지켜냈다.

인산 선생이 제시한 암·난치병의 묘방은 먼 데 있지 않다. 발마늘, 유향오리, 마른 명태, 다슬기, 유근피, 민들레, 금은화, 홍화씨, 토종 오이 등은 언제든지 손쉽게 구할 수 있는 매우 익숙한 것들이다. 그러나 죽염만큼은 사정이 달랐다. 서해안 천일염을 구해 3년 동안 간수를 제거한 다음 지리산 왕대나무통에 다져 넣은 후 거름기 없는 황토로 입구를 봉해 소나

무장작으로 아홉 번 굽는 일만큼은 아무나 할 수 있는 일이 아니었다. 마지막 아홉 번째에는 소금을 고온으로 녹여 불순물을 제거해야 하는데 이 마지막 고온처리 방법이야말로 고도의 기술이 필요한, 아무나 할 수 없는 죽염 제조 과정의 절대적인 핵심 요건이었다. 아무나 할 수 없는 일이므로 그가 나설 수밖에 없는 운명이자 기회였던 셈이다.

#### 지구촌 건강 증진에 일조하는 글로벌 기업으로

죽염 산업화 33주년을 맞는 일은 우리 사회에 죽염의 참된 가치를 알리고 인식시키는 일의 고단함에 비하면 한결 쉬운 일일 수도 있다. 소금이 건강의 적이란 인식을 허무는 일은 너무도 지난하며 다가갈수록 더 많은 오해와 갈등이 유발됐기 때문이다. 죽염에 담긴 미네랄의 생기生氣가 공해독과 무명 괴질의 살기殺氣를 무력화한다고 제아무리 설명을 해도 귀 기울이지 않는다. 심지어 죽염 제조를 허가한 정부의 주무부서조차도 죽염의 효능에 의구심을 내보이기까지 했다.

그러나 30만 인산가 회원에게서 비롯된 죽염에 대한 믿음과 애정은 우리 사회의 통념을 변화시키기에 이르렀다. 해양수산부는 2016년 김운세 회장을 대한민국 식품명인으로 지정하며 죽염 글로벌 시장 진출에 많은 관심과 지원을 쏟고 있다. 정부가 주도했던 고려인삼과 홍삼 등의 명성과 국부 가치를 죽염이 이어가기를 기대하고 있기 때문이다. 더욱이 토양 미네랄 고갈로 그 효과와 생산량이 이전만 못한 인삼 사업에 비해 바다의 소금을 원료로 하는 죽염은 전 인류가 먹고도 남을 만큼의 대량 생산이 가능하며 인삼 못지않은 효험을 지닌 특급 산물로 그 가능성이 무한하다는 강점까지 지니고 있다.

죽염 산업이 단순한 굴뚝산업이 아닌 국민 건강에 기여하는 건강산업이라는 분명한 목적의식이 부족했거나 인산 선생의 유지를 받들고자 부단하게 노력해 온 김운세 회장의 노력이 없었다면 오늘날 이 땅의 죽염 산업은 그 명맥을 유지하기조차 어려웠을 것이다.

그럼에도 불구하고 김운세 회장은 죽염 산업화 33주년이 일궈온 인산가의 기업적 성장에 대해서는 큰 의미를 두지 않는다. 죽염이 많이 팔렸다는 것은 그만큼 많은 사람이 미네랄의 효험으로 암과 난치병에서 회복됐다는 것으로 이해하며 안도할 뿐이다. 나아가 무명 괴질의 도래로 인류 전체가 사멸하는 것을 막아내려 했던 선친 의항의 일념을 잇는 자식이자 제자의 도리를 다한 것에 무한한 기쁨을 느끼며 그것이 건강기업 인산가의 영속 이유라 믿고 있다. ㉔

### 한국죽염협동조합 가입업체 현황

조합원사	브랜드	대표자	죽염생산 시작연도
인산가	인산죽염	김운세	1987
개암죽염식품	개암죽염	정박현	1988
민속죽염	민속죽염	최태규	1989
삼보죽염	삼보죽염	김인석	1993
영진그린식품	.	호병용	1993
경방원죽염	경방원죽염	최동순	1995
흥국농산	.	송기철	1998
인산죽염	인산죽염	최은아	1998
영평식품	산사의 참맛 죽염	이성구	2001
코리아숯트	삼정죽염	박시우	2001
가야죽염	가야죽염	김건명	2002
예대로식품	.	천세현	2002
도해죽염	도해죽염	주경섭	2004
한국로하스식품	선운산 죽염	신태중	2006
고려전통식품	기순도 죽염	기순도	2007
지리산장수촌	.	임승호	.
운장죽염	운장죽염	김정희	.

출처: 한국죽염공업협동조합

1986년 6월 15일 마침내 《신약》이 출간됐다. 출판사의 예상과는 달리 책은 재판판을 거듭하며 베스트셀러 반열에 오른다. 책을 읽은 암·난치병 환자들이 죽염을 찾기 시작했다. 인산 선생의 초기 저서를 정리하는 한편 5년 동안 구술을 받아 적어 《신약》을 만든 이는 인산 선생의 차남인 김운세 현(주인산가 회장)이었다. 그는 사람들의 요구에 부응하기 위함은 물론이고 죽염 발명가인 부친의 당부를 실천에 옮겨 1987년 8월 27일 세계 최초로 죽염 제조를 산업화하기에 이른다. 제1호 죽염 제조 기업인 (주)인산가가 탄생한 것이다.

이어 1년 뒤인 1988년 제2호 죽염업체인 개암죽염이 생겨난다. 이 부분에 대해 부연하자면, 당시 불교서적을 출간하던 밀알출판사의 이OO 사장(현 개암죽염 회장)은 (주)인산가의 김운세 회장과 친분이 있던 사람이다. 그와 같은 인연으로 김운세 회장은 《신약》을 밀알출판사 계열인 나무출판사에서 출간하게 된다. 당시 《불교신문》 기자였던 (주)인산가 김운세 회장은 그 무렵 밀알출판사 사장과 그의 형님인 이OO 소님과도 친분이 있던 사이였다. 죽염 산업의 태동과 이후의 업체 현황, 죽염 산업의 발전 과정을 한국죽염공업협동조합이 공개한 죽염 생산 시작연도를 통해 알 수 있다. 이 도표 하나가 (주)인산가가 죽염 산업의 선발 기업이라는 점을 말해주고 있는 것이다.

참고로, (주)인산가 제조상품명인 인산죽염과 동일한 상호를 쓰고 있는 인산죽염(대표 최은아)은 (주)인산가 김운세 대표의 제수씨로 몇몇 소비자들은 인산가의 죽염 브랜드와 디자인이 유사해 혼란스럽다는 지적을 한다. 죽염 생산 시작 연도는 1998년으로 인산가에 비해 10여 년 늦은 것으로 나와 있다.

### 4대에 이르는 죽염종가의 정통성

인산가는 대대로 맥을 짚고 신약을 처방하는 유의학醫 家門으로 인산 선생의 조부인 1대 김면섭 의원도 대표적 명의名醫로 손꼽힌다.

#### 1대

김면섭 金冕燮 · 1852~1926

조선 성종조의 명의로 알려진 김사지金四知 가문의 명망을 잇는 유의학醫로 인산의 생이치性而知之적 재능과 천부적 해안에 깊은 애정을 보였다. 손자가 제시한 방법대로 대나무통에 아홉 번 구운 약소금을 만들어 죽염의 기원을 이뤘다.

#### 2대

김경삼 金慶參 · 1872~1952

유불선佛仙 삼교에 정통한 도학자로 대한제국 순종 4년에 과거에 급제해 강원도 통천군수에 임명됐다. 그러나 한일합방에 따른 식민시대의 시작을 부정하며 초야에 은거했다. 많은 시문을 남겼으나 한국동란의 와중에 모두 유실되어 전해지지 못했다.

#### 3대

김일훈 金一勳 · 1909~1992

출중한 어의御醫·유의학醫를 배출한 가문의 계보에 커다란 획을 그은 의학자이자 민중의 의항. 《신약》을 통해 죽염의 효험과 제조법 등 자연물의 약성으로 괴질과 난치병을 치유하는 산개념의 의학이론과 자연의학적 방약을 제시했다.

#### 4대

김운세 金雲世 · 1955~

가문의 의업醫業을 죽염 산업으로 잇고 있다. 인산가를 명실상부한 '죽염종가'의 반열에 올려놓으며 선친 인산의 신방과 의술로 현대의학의 한계에 대응하고 있다.



## 지리산 자락에 죽염항노화농공단지

인산가는 죽염 산업화 33주년을 맞아 글로벌 헬스케어 선도기업으로서의 도약을 꿈꾸고 있다. 이에 인산가는 오랜 숙원사업인 인산죽염항노화지역특화농공단지를 조성해 명실공히 인류 건강에 이바지하는 기업으로 자리매김한다는 계획이다. 현재 진행 중인 토목공사 상황과 다양한 시설이 들어설 인산죽염농공단지 조성 계획을 살펴본다.

## 세계인이 찾는 세계적인 힐링메카로

### 내년 6월까지 토목공사 완료 목표

인산가의 숙원사업이자 글로벌 헬스케어 선도기업으로 가는 성장판이 될 인산죽염항노화지역특화농공단지(인산죽염농공단지)가 가시권에 접어들었다. 현재 진행 중인 토목공사는 33%의 공정률을 보이고 있으며 내년 6월까지 토목공사 완료를 목표로 순조롭게 진행되고 있다.

지난 7월 중순 인산죽염농공단지 토목공사 현장을 찾아가 보니 굴삭기와 덤프터 등 각종 건설장비들이 넓은 부지를 정비하느라 분주하게 움직였다. 수령 50년 이상 된 토종 적송을 옮겨 심어 놓은 인산죽염농공단지 정상 부근에 올라서니 부지가 한눈에 들어왔다. 입구에 있는 저류지와 문화체육시설용지부터 죽염제조장이 들어설 산업시설용지, 단지 정상에 세워질 숙박시설부지까지 점차 윤곽이 드러나고 있었다.

김윤세 인산가 회장은 “인산죽염농공단은 농산물·임산물을 생산하는 1차 산업과 이를 가공해 제품을 생산하는 2차 산업, 제품을 이용해 건강을 되찾고 힐링까지 할 수 있는 3차 산업 등 6차 산업이 이뤄지는 농공상복합융합의 혁신 농공단지가 될 것”이라고 설명했다.

최기창 인산죽염농공단지 개발사업단 본부장은 “단지 조성이

완료되면 120여 명의 인력을 추가로 고용할 수 있는 일자리 창출 효과를 기대할 수 있다”며 또한 “1,025억 원의 생산유발 효과로 지역 경제 발전과 항노화 산업을 선도하는 기업으로도 약할 수 있다”고 말했다.

### 죽염 제조에서 숙박까지 원스톱 힐링

인산죽염농공단의 총면적은 6만3,743평(21만722㎡)이다. 부지 가운데 부분에 있는 녹지까지 합하면 7만 평이 훌쩍 넘는다. 경상남도 함양군과 전라북도 남원시의 경계에 위치한 이곳에는 산업시설, 지원시설, 공공시설, 공원 등이 들어서게 된다.

2만7,028평(8만9,348㎡) 규모로 조성되는 산업시설용지에는 죽염을 굽는 죽염제조장, 죽염장류 등을 만드는 전통식품제조장, 죽염 관련 건강보조식품 생산시설, 물류창고, 유통센터 등이 들어선다. 현재 함양군 수동농공단에 있는 죽염제조장과 인산연수원 내에 있는 전통식품제조장 등 여러 곳에 분산되어 있는 생산시설이 인산죽염농공단지 내로 옮겨질 예정이다. 이는 단순히 공장 위치만 바뀌는 것이 아니라 시설규모까지 대폭 확장해 현재 생산량보다 10배 이상 높일 계획이다.

인산죽염농공단지 내 지원시설용지는 크게 두 부분으로 구분된다. 먼저 단지 입구 인근에 있는 지원시설은 죽염체험장·박물관 등 교육시설, 레스토랑·카페 등 문화시설, 헬스장 등 운동시설이 들어설 예정이다. 다른 한 곳은 죽염의 성지인 함양의 각종 볼거리와 죽염음식 등 먹거리를 즐기고 머물다 갈 고급 숙박시설이 자리하게 된다.

인산죽염농공단지 위치는 경상남도 함양군과 전라북도 남원시의 경계지점인 흥부마을 인근이다. 해발 450~600m의 산 중턱에 단지를 조성하는 이유에 대해 김 회장은 “주변에 오염원이 전혀 없고 맑은 공기와 깨끗한 물이 있는 청정지역에서 질이 좋은 농림축산물을 엄선해 건강에 이로운 훌륭한 식품을 만들겠다는 것이 첫 번째 목적”이라고 말했다.

#### 호텔 창문 열면 오봉산 전경이 한눈에

이를 위해 인산죽염농공단지 내에는 호텔·리조트급 숙박시설을 만들 예정이다. 해발 600m에 위치하게 될 숙박시설은 한국의 유명 산사에서나 체험할 수 있는 고즈넉한 분위기를 느낄 수 있도록 만들 계획이다. 창을 열면 함양의 전경이 내려다 보이는 탁 트인 전망과 함께 오봉산의 수려한 자연경관까지 눈에 담을 수 있다.

숙박시설과 연결된 등산로를 따라 올라가면 삼봉산 금강송 명품숲으로 이어진다. 지난해 산림청에서 숲의 경관과 생태적 가치가 우수하고 숲 여행하기에 좋은 국유림 5곳을 명품숲으로 선정했는데 함양군 삼봉산 금강송 군락지가 이 중 하나다.

이 금강송은 1963년 해송과 울진의 금강송을 접붙여 시험조성한 특별한 금강송이다. 등산로를 따라 걷는 것만으로도 힐링이 된다. 또한 금강송 명품숲과 연결된 지리산유아숲체험원이 있어 가족 단위 관광객들의 힐링공간으로 추천할 만하다. 숙박시설 왼쪽으로는 해발 1,187m의 삼봉산이 있어 등산도 가능하고, 오도재까지 연결되는 10km의 임도를 따라 산악자전거를 타도 좋다. 인산죽염농공단지 내에도 힐링할 수 있는 공간이 여럿 만들어진다. 단지 가운데 보존녹지

가 있어 이와 연결해 금강송과 대나무가 어우러진 공원을 조성할 계획이다. 단지 내 공원과 공원을 잇는 산책로가 만들어지고 야외공연장도 조성된다.

#### 글로벌 헬스케어 선도기업으로 자리매김

인산죽염농공단지 토목공사가 마무리되는 내년 6월 이후부터 본격적인 제품 생산 및 유통시설 조성공사에 들어가게 된다. 연내 생산시설을 완공해 2022년부터는 새로운 시설에서 생산된 제품을 만날 수 있다. 1단계 생산시설이 확충된 후 2단계 공원시설과 지원시설을 조성해 글로벌 헬스케어 선도기업으로 입지를 다지겠다는 계획이다.

김운세 회장은 현재 진행되고 있는 인산죽염농공단지의 조기 완공과 활성화를 위해 뜻 있는 투자자들의 참여를 기대하고 있었다. 김 회장은 “인산가는 우보천리步千里, 멀리 보고 느리지만 곳곳이 옳은 길을 가겠다. 인산가와 함께하는 사람들은 훌륭한 철학을 가진 분들이다. 인산가와 운명공동체로 독립운동하는 동지처럼 함께 간다는 생각으로 나를 믿고 갔으면 좋겠다. 투자한 만큼의 과실이 있을 것이다”라고 말했다. 또한 그는 “다이아몬드는 영원불변을 상징하지만 먹을 수 없다. 다이아몬드와 비슷하게 생겼지만 먹고 병도 고치면서 영원히 변치 않는 것이 죽염이다. 식품의 다이아몬드가 바로 죽염이다. 죽염의 가치가 변하지 않는 한 인산가의 가치도 변하지 않을 것이다. 여러분은 단기간 성과에 연연하는 투기를 하지 말고 죽염의 가치에 투자하시기 바란다”고 밝혔다.



함양인산죽염농화지역특화농공단지 조감도

#### 손태원 인산가 사장의 미래 비전

### “스토리와 철학이 있는 인산가 세계 무대서도 충분히 경쟁 가능”



**Q. 인산가에 전문경영인으로 합류한 지 8개월 됐다. 어떤 목표를 갖고 있나?**

**A.** 미래를 관통할 핵심 트렌드는 건강이다. 평균수명이 올라가면서 단순히 오래 사는 것이 중요한 게 아니라 아프지 않고 건강하게 사는 것이 더 중요한 시대가 됐다. 이런 점에서 인산가의 미래는 밝다. 경영자가 할 일은 기업을 성장시키는 것이다. 지금은 저성장시대라 기업이 버터내는 것 자체가 어렵다. 인산가도 몇 년째 매출이 정체되어 있다. 올해 한 단계 뛰어넘는 것이 1차 목표다. 중장기적으로는 인산가가 고객들에게 가치 있는 기업이 되도록 하는 것이다. 세계적인 기업이나 브랜드는 헤리티지와 스토리가 있다. 인산가에는 변하지 않는 전통과 창업자의 이야기가 있다. 특히 인산 선생의 활인구세活人救世 철학은 사람을 감동시키기에 충분하다. 저 또한 여기에 꽂혔다. 사람을 살리고 세상을 구한다는 이 기업 철학은 단순한 구호가 아니라 창업자가 평생을 바쳐 실천해 온 삶 그 자체다. 내가 할 일은 이런 기업 철학과 전통을 고객에게 잘 알리는 것이다. 오랜 현장 경험을 통해 축적된 현대적 마케팅 기법을 활용해 인산가의 성장에 기여하겠다.

**Q. 국내 수요만으로는 기업 성장은 한계가 있다.**

**A.** 저성장 시대 기업은 크게 두 가지를 해야 한다. 첫째는 히트하는 신제품을 만드는 것이고 둘째는 해외 시장 개척이다. 현재 다양한 신제품을 개발하고 있고, 이달에도 몇 가지 제품이 출시됐다. 곧 죽염화장품도 출시될 예정이다. 해외 시장

개척은 멀리 봐야 한다. 해외 진출을 위해 인력배치 등 조직을 정비했고 해외 10여 개국에 상표등록을 해놓은 상태다. 이제 첫걸음을 내디뎠으니 본격적으로 해외 수출을 위한 시장 개척 활동이 이어가겠다.

**Q. 인산가가 글로벌 헬스케어 선도기업으로 자리매김하기 위해 필요한 것은?**

**A.** 해외 시장에 진출한다고 해도 생산시설이 받쳐주지 않으면 소용없다. 현재 추진 중인 인산죽염농공단지가 완공되면 생산시설이 10배가 커지게 돼 하드웨어 부분은 해결된다. 인산가 제품의 가장 큰 장점은 천연자연물을 기본 원료로 정성을 다해 만들어 효과가 좋으면서 부작용은 없다는 것이다. 건강수명을 중시하는 세계적 트렌드에 부합하는 인산가 제품을 고객에게 잘 알릴 수 있도록 다양한 마케팅을 펼치겠다.

**Q. 100년이 지나도 인산가가 변함없이 추구해야 하는 가치는 무엇인가?**

**A.** 활인구세 철학을 지켜나가는 것이다. 회사가 이를 실천하면 경영자뿐만 아니라 직원들도 부정을 저지르지 못한다. 사람을 살리고 세상을 구하는 일을 하는데 어떻게 속일 수 있겠나. 도덕경영, 윤리경영이 자연스럽게 이뤄진다. 이것은 기업이 지속성장하는 힘이 된다. ‘우문현답’이라는 말이 있다. ‘우리의 문제는 현장에 답이 있다’는 뜻이다. 현장의 목소리에 귀 기울이겠다. 

김윤세 인산가 회장·김영희 인산생명과학연구소 초대 소장

# “죽염으로 활인구세 인산 말씀 받들었다” 김윤세 “죽염 산업화로 더 다양한 미래 열릴 것” 김영희

죽염 산업화 33주년을 맞아 김윤세 인산가 회장과 김영희 인산생명과학연구소 초대 소장이 7월 14일 함양 인산연수원 시광전에서 만났다. 지난 30여 년의 세월 동안 소금에 대한 세상의 편견에 맞서 인산의학을 알린 두 산증인이 말하는 인산죽염의 어제와 오늘, 그리고 글로벌 헬스케어 선도기업으로 뻗어나갈 미래를 전한다.



## #1 죽염 산업화의 첫 삼을 뜨다

**김영희 박사(이하 김 박사)** “33년 전 죽염을 산업화한다는 게 쉬운 일은 아니었을 듯하다. 그런 결정을 내린 당시의 상황이 궁금하다.”

**김윤세 회장(이하 김 회장)** “1986년 6월 15일, 《신약神藥》이 세상에 나왔다. 그리고 6월 21일 《한국일보》 송현클럽에서 인산 선생의 첫 번째 건강 강연회가 열렸다. 350여 명이 들어가는 강당에 500명이 넘게 들어찼다. 《신약》 출간 이전에도 ‘지리산에 죽을 사람도 고치는 도사가 있다’는 소문을 듣고 암·난치병 환자들이 물어 물어 찾아오긴 했으나 책이 출간되고 언론에 인산 선생의 삶이 조명되면서 사람들이 구름처럼 함양으로 모여 들었다. 하루 200~300명의 환자가 찾아오다 보니 나눠줄 죽염이 모자랐다.”

**김 박사** “그때는 한꺼번에 많이 구울 수 있는 상황이 아니었을 텐데?”

**김 회장** “어느 날 ‘죽염을 구할 수 있냐?’는 전화를 받았다. ‘다 떨어졌다’고 하니 ‘책에다 죽염 좋다는 얘기를 쓰지나 말지. 죽염으로 병 고쳐보려고 하는데, 없다고 하고, 지금 사람이 죽어 가고 있는데...’라며 흐느껴 울었다. 그분은 말기 암에 걸린 남편을 둔 아내인데 남편을 살릴 마지막 수단으로 죽염을 써보려고 저에게 전화를 한 것이었다.

이 이야기를 인산 선생께 하니 아무렇지도 않게 ‘그럼 구워’라고 하셨다. ‘허가를 받아야 한다’라고 하니 ‘이놈아! 사람이 죽어 가는데 나중에 허가를 받더라도 우선 죽염을 구워서 사람을 살려야지’라고 하셨다. 그래서 1986년 가을, 지리산 실상사 마당에서 죽염 구울 준비를 마쳤다. 그런데 실상사 교구본사인 김제 금산사 대적광전에 불이나 도루묵이 되었다. 이후 몇 곳을 전전하다가 지금의 인산연수원 자리로 들어와 죽염을 제조하기 시작했고 공식적으로 제조허가를 받아 1987년 8월 27일, ‘인산식품’이란 죽염제조 회사가 세워졌다. 죽염 산업화가 시작된 역사적인 순간이었다.”



## #2 편견에 맞서 과학으로 답하다

**김 박사** “그때는 지금보다 더 소금에 대한 오해가 많았던 시절이 아닌가? 죽염 산업화에 대한 걱정이 많았을 듯하다.”

**김 회장** “‘인산죽염’ 회사의 기틀을 잡고 나서 다니던 불교신문사를 그만두려 하니 동료들이 ‘요즘 최고 사양 산업이 신발하고 소금인데 왜 굳이 소금장수를 하려고 합니까?’라고 묻더라. 인산 선생께서도 ‘도움 주는 이가 1명이라면 방해하는 이가 99명일 게다. 그래도 자신 있냐?’라고 물으셨다. ‘걱정 마십시오. 죽으나 사나, 하다가 죽더라도 이거 하겠다’라고 했다.”

**김 박사** “성공할 자신이 있었던 것인가?”

**김 회장** “성공을 꿈꾸긴 했으나 예측하진 못했다. ‘아버님이 원하시는 일이니까, 인류가 필요로 하는 거니까 해야겠다’라고만 생각했다. 초기에는 하루에 죽염 한 통 팔기도 하고 일주일 동안 아예 못 팔기도 했다. 배달도 하지 않으니 손님들이 툭툭 대면서도 함양에 내려와 죽염을 사갔다. 그런데 써보고 효과가 좋으니 나중에는 그 손님들이 알아서 입소문을 내주었다.”

**김 박사** “인산 선생께서 ‘방해하는 사람이 99명’이라고 하셨는데, 정말 그랬나?”

**김 회장** “얼추 비슷한 것 같다. 세상에 각인되어 있는 소금에 대한 편견과 몰이해로 죽염 산업이 넘어야 할 장벽이 어마어마하게 높았다. 언론에서는 ‘몸에 나쁜 소금을 건강식품이라며 먹으라고 한다’ ‘소금을 몇 배나 비싸게 판다’는 등 악의적인 내용을 내보냈다. 2002년에는 ‘다이옥신 검출 파동’이 발생해 큰 위기를 겪기도 했다. 백방으로 뛰어나다며 진실을 알리고 자체 연구데이터도 만들어 뿌렸지만 오해가 풀리기까지 몇 년이 걸렸다. 아직도 소금에 대한 무지와 편견의 벽은 높다. 죽염이 좋다 하지만 뭐가 좋은지 모르고, 아직도 염화나트륨을 소금이라고 부르며 건강에 나쁘다고 한다. 언젠가는 소금에 대한 진실을 바로 알게 될 것이다.”

**김 박사** “꼭 그렇게 될 것이다. 그리고 보니 제가 인산 선생을 처음 뵈 지도 30여 년이 지났다. 제 아이가 야노증에 걸려 고생을 많이 했다. 제가 약학박사인데도 뚜렷한 해결책을 찾지 못했다. 그런데 어느 날 신문에서 인산 선생님의 글을 보게 되었다. 생전 처음 본 처방이었다. 그 길로 함양으로 내려갔다.

처음 뵈 인산 선생님은 한눈에 봐도 도도가 높으신 분이였다. 증세를 듣고 처방을 내려주시는데 산수유, 구기자, 오미자, 산약(참마)이 다였다. 너무 평범했다. 그런데 처방전대로 약을 지어 먹이니 신기하게도 야노증이 나았다. 이후 집안 어른들께서 구운마늘죽염요법으로 위암을 고쳤고, 저 또한 ‘석수어 염반산’이라는 인산 선생의 묘방으로 만성위염을 고쳤다. 그때 깨달았다. 인산의학이야말로 자연의 이치에 따르는 참의학이라는 것을. 《신약》을 보며 인산 선생님의 처방을 하나하나 다 해보려고 했다. 세상에서 《신약》이 제일 재미있는 책이다.”

**김 회장** “인산생명과학연구소 초대 소장으로서 죽염에 대해 많은 연구를 하셨다. 가장 기억에 남는 연구는 무엇인가?”

**김 박사** “죽염이 위염을 억제하거나 치료한다는 사실을 밝힌 게 가장 기억에 남는다. 위염을 유발시킨 쥐에게 마늘과 죽염을 2:1로 섞은 시료를 5~7일간 투여했더니 항산화효소가 정상



《신약》이 출간된 이후 어느 날 말기암 환자의 아내로부터 ‘죽염을 구할 수 있나?’는 전화를 받은 이후 죽염의 산업적 생산이 필요하다는 것을 깨달았다. ‘사람이 죽어 가는데 우선 죽염을 구워서 사람을 살려야지’라는 말씀에 따라 1987년 8월 27일, ‘인산식품’이란 죽염제조 회사가 세워졌다. 죽염 산업화가 시작된 역사적인 순간이었다

수준으로 생성되어 위장이 정상으로 회복되었다. 죽염의 효과를 과학적 데이터로 검증했다는 것에 큰 의의가 있다. 예전부터 과학적 연구 방법이 좀 더 발전하면 죽염의 효과를 눈으로 볼 수 있지 않을까 생각했었다. 그게 이루어진 것이었다.”

### #3 코로나 시대의 죽염

**김 박사** “코로나 사태가 오래갈 것 같다. 치료제 만드는 게 무슨 의미가 있을까 싶다.”

**김 회장** “맞다. 코로나 바이러스를 물리칠 수는 없다. 적응해야 한다. 어떠한 바이러스라도 억지로 막고 죽이려 달려들면 물리치기 어렵다. 실사 백신을 개발한다고 하더라도 또 다른 변종 바이러스가 창궐할 것이다. 그럼 어떻게 해야 할까. 면역력이 답이다. 생명력을 기르고 강화해 우리 몸의 자연치유 능력



인산 선생께선 세상에 없던 새로운 의학이론을 제시하시고 죽염을 산업화하셨지만 당신 좋으라고 한 일이 아니다. ‘사람을 살리고 세상을 구한다’는 인산 선생님의 ‘활인구세’ 정신을 세계에도 알려야 한다. 코스닥에 상장되고 해썬HACCP 인증도 받았으니 그 길이 더 빨리 열리게 되지 않을까 싶다

을 정상화시키면 우리 몸에 침입한 바이러스, 세균 등 병의 원인과 싸워 자연스럽게 병을 이겨낼 수 있다.

‘한로죽괴韓獮逐塊 사자고인獅子咬人’이라는 고사성어가 있다. 개에게 돌을 던지면 개는 돌을 쫓아가다가 또다시 돌을 맞지만 사자에게 돌을 던지면 돌 던진 사람을 쫓아가 목덜미를 물어 다시 돌 맞는 일을 아예 없애버린다는 뜻이다. 백신으로 바이러스만 죽이는 것은 개가 돌을 쫓는 것과 마찬가지로 사자가 돌 던진 사람을 쫓아가 죽이는 것처럼 면역력을 길러야 바이러스로부터 근본적으로 벗어날 수 있다.”

**김 박사** “동감이다. 죽염을 먹으면 체온이 올라가고, 체온이 오르면 면역력이 올라간다. 그런데도 이를 행하지 않으니 안타깝다. 아직도 넘어야 할 벽이 높다는 생각이 든다.”

**김 회장** “이해 못하니까 안 쓰는 것이고, 안 쓰니까 효과를 못 보고 믿지 못하는 것이다. 현대의학은 해보지도 않고 ‘면역력

은 높이기 어렵다’는 주장을 한다. 그러면 ‘더 실력 있는 사람은 해낼 수 있을지 모른다’며 방법을 찾아야 하는데, 그러지 않으니 폐단이 생기는 것이다. 암·괴질·난치병의 시대를 이겨내기 위해 이제는 무엇이 참의료인지 깊이 생각하고 생각의 전환을 해야 할 시기가 아닌가 한다. 천동설이 지동설로 바뀌고 과학혁명이 일어난 것처럼 의료에도 혁명이 일어나야 한다.”

### #4 죽염 산업화, 이제는 미래다

**김 박사** “인산 선생께선 세상에 없던 새로운 의학이론을 제시하시고 죽염을 산업화하셨지만 당신 좋으라고 한 일이 아니다. ‘사람을 살리고 세상을 구한다’는 인산 선생님의 ‘활인구세 活人救世’ 정신을 세계에도 알려야 한다. 코스닥에 상장되고 해썬HACCP·식품안전관리인증기준 인증을 받음으로써 그 길이 더 빨리 열리게 되지 않을까 싶다.

개인적인 생각으로 일본과 미국에 죽염을 더 많이 알리면 좋을 것 같다. 아시아의 강대국인 일본과 세계의 강대국인 미국 두 나라에서 죽염이 대중화되면 자연히 세계로 뻗어나갈 거라 생각한다. 또한 죽염 구울 때 나온 황토를 활용해 화장품을 만들거나 죽염 음료 등을 개발해 다양한 방법으로 죽염을 먹고 바르고 쓸 수 있게 하면 죽염 대중화가 더 일찍 되지 않을까 한다.”

**김 회장** “좋은 생각이다. 요즘 신제품 개발에 주력하고 있다. 죽염 두유와 죽염 오미자청, 죽염 갖김치, 죽염 참명란젓 등이 새롭게 출시된다. 화장품도 개발 중이다.”

**김 박사** “죽염 산업화에 이어 더 다양한 미래가 열리는 것 같다.”  
**김 회장** “가장 가까운 미래는 ‘함양인산죽염항노화지역특화농공단지’가 조성되는 것이다. 6만3,743평(21만722㎡)의 부지에 죽염과 장류 등 제조공장과 건강보조식품 생산시설, 생명과학연구소, 박물관, 레스토랑·카페, 숙박시설 등이 들어설 예정이다. 단지가 완공되면 명실상부 글로벌 헬스케어 선도기업으로 자리매김하게 될 것이다.”

## 다시 돌아온 가을 쑥뜸 시즌

인산의학의 핵심은 쑥뜸이다. 인산 선생이 고안해 낸 영구법(靈灸法)은 섭씨 700도에 이르는 쑥불의 화기(火氣)로 각종 불치병을 다스린다. 인산쑥뜸은 봄가을에 뜨는데, 입추(8월 7일)를 기준으로 가을 쑥뜸 시즌이 시작된다. 몸에 쑥불을 놓는 만큼 몸과 마음을 철저히 준비해야 최상의 효과를 낼 수 있다. 쑥뜸 시작하는 법과 주의할 점들을 알아본다.

### 700도 쑥불로 일궈내는 도전! 100일간의 기적

인산쑥뜸은 빠른 시간에 큰 효과를 낸다. 병을 앓고 있는 환자에게는 병을 치료하기 위한 목적으로, 건강한 사람에게는 무병장수하는 길을 열어준다. 뜸 속의 약쑥 불이 살에 붙으면 몸속에 있는 심장의 화기가 합성되고 또 공간에 있는 전류가 들어와 화가 합성된다. 여기에 약쑥 불의 화까지 더해져 삼화(三火)가 하나가 돼 모든 신경을 태워 전신의 마비를 고쳐주고, 피를 맑게 하고 잘 돌게 해주며 모든 기운을 강하게 해준다.

#### 뜸 뜨기 전 유황오리진액으로 체력 충전

인산쑥뜸은 45일 동안 뜨거운 쑥불의 열기를 온몸으로 받아내야 하는 만큼 사전에 체력을 기르는 것부터 시작한다. 극도로 쇠약한 사람, 간암 환자, 음식을 먹을 수 없는 위암 환자, 양약을 장기 복용한 환자 등은 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 이겨낼 수 없기에 쑥뜸을 떠서는 안 된다. 인산 선생 또한 《신약본초》에서 “뜸을 뜨기 위해서는 기본 체력을 만들어 놓고 떠도 늦지 않는다”며 “병증이 깊고 몸이 쇠해 있을 때는 뜸을 뜨기보다는 먼저 몸을 만드라”고 했다.

보통 뜸 뜨기 20일 전부터 몸의 기력을 강화하는 식품을 먹는다. 인산의학에서는 구운 유황발마늘 죽염에 찍어 먹기, 유황오리탕, 마른명태탕, 생강감초탕 등이 좋다고 했다. 쇠고기 사골국을 끓여 먹어도 좋다.

다수의 인산쑥뜸 경험자들은 유황오리진액을 가장 많이 추천한다. 유황오리진액을 먹으면 체내 독소가 제거되고, 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들일 수 있는 강건한 체력이 생기게 된다.

9회 죽염을 쑥뜸 뜨기 열흘 전부터 완전히 끝날 때까지 먹으면 체내 불순물 제거에 탁월한 효과가 있다. 생강감초탕, 마른명태탕은 몸의 독을 해독해

쑥뜸의 효과를 극대화시키는 데 도움을 준다. 체력을 기르는 동안 《인산쑥뜸요법》 《신약》 등의 책을 정독하고 특히 쑥뜸 부분은 반드시 숙지해야 올바른 방법으로 뜸을 뜰 수 있고 부작용도 피할 수 있다.

쑥뜸을 뜰 만한 체력을 길렀다면 뜸 뜰 장소를 정해야 한다. 쑥뜸을 뜰 때 찬바람이 들어오면 매우 해로우므로 따뜻하고 밀폐된 공간을 확보해야 한다. 뜨거운 쑥불을 놓으면 쑥 냄새가 진동하고 신음소리도 나니 뜸을 뜰 기간 동안 혼자서 뜰 수 있는 장소가 좋다.

이제 본격적으로 뜸 뜰 준비를 한다. 첫 번째 할 일은 뜸장을 만들 쑥을 준비하는 것이다. 인산쑥뜸은 5월 단오 전후로 베어 3년 정도 묵힌 강화도산 싸주아리쑥을 쓴다. 별도의 가공이 필요 없이 바로 뜸을 뜰 수 있도록 만든 뜸쑥을 구하는 것이 좋으며 대개 하루 뜸 분량을 미리 준비하는데, 반드시 홀수로 만들어 둔다.

#### 단전·중완·족삼리가 핵심 뜸자리

고깔 모양의 원추형으로 만들되, 초보자는 쌀알만 한 크기로 시작해 점점 크기를 늘려 5분 이상 타는 뜸장으로 이어가면 된다. 뜸장 수는 뜸을 뜨는 사람의 나이, 병증, 체력 등에 따라 다르므로 《인산쑥뜸요법》을 참고할 것. 평소 인삼을 먹으면 머리가 아프거나 부작용이 있는 O형이라면 150장 이내로 쑥뜸을 떠야 한다.

뜸장을 준비했다면 뜸 뜰 자리를 찾아야 한다. 인산쑥뜸의 핵심 뜸자리는 단전(丹田), 중완(中腕), 족삼리(足三里)다. 단전은 배꼽 테두리로부터 아래쪽으로 손가락 3개를 펴 약지 끝 지점이다. 자궁혈종양, 간염, 담낭암을 해결할 수 있는 뜸자리다.

#### 인산쑥뜸, 이것은 주의하세요!

첫째는 양·한약을 막론하고 일질 약을 복용하지 말아야 하며, 둘째로 화를 내거나 과도하게 신경을 쓰면 안 된다. 부부관계와 술, 담배를 금하며 닭, 돼지, 오리 등의 육류와 생선회, 젓갈류, 현미, 땅콩, 두부, 밀가루 음식, 찬 음식, 가공식품 등 대부분의 음식 섭취를 금해야 한다. 쑥뜸을 뜨는 동안은 보리밥에 된장국과 나물반찬을 먹는 게 가장 좋다. 죽염장과 죽염두부 등을 곁들이면 입맛 살리는 데도 도움이 된다. 물 대신 생강 달인 물을 마시면 더욱 좋다.

뜸을 뜬 후 현기증이나 두통이 생기는 것은 흔한 명현현상 중 일부다. 현기증, 구토, 불면, 식욕부진, 전신 통증 등이 올 수 있으나 24시간 내 없어진다. 단, 뜸을 뜨는 중 머리가 심하게 아프거나 눈이 충혈되면 화독이 미친 것이니 즉시 뜸을 중단하고 고약을 붙인다.

중완은 배꼽 테두리로부터 위쪽으로 손가락 4개를 펴 새끼손가락 끝 지점의 뜬자리로서 신장, 간, 폐, 방광, 담낭, 시신경 등의 병증을 치유할 수 있는 자리다. 병증에 따라 조금씩 다르지만 단전, 중완은 거의 모든 병과 연결돼 있어 반드시 떼야 하는 곳이다.

족삼리는 무릎뼈 아래 손가락 3개 지점이며 무릎 관절염, 하지마비, 허리 통증 등을 치료하는 데 효과적이다. 이 밖에 젖꼭지 사이 가운데에 있는 전중, 어깨 관절에 있는 견우, 머리 중앙선에 있는 백회 등에 뜬을 뜬다. 뜬자리까지 확인했다면 쌀알 크기의 뜬장을 올리고 불을 붙인다. 뜬 뜨는 시각은 이른 아침이 좋지만 한낮이나 취침 전의 공복 상태도 괜찮다. 5~15초 정도 타면서 후반에 잠깐 뜨거움을 느끼게 된다. 뜬자리가 제대로 잡히면 5분짜리 원추형 뜬장을 올려 불을 붙인다. 이때 몸의 위에서 아래로 내려가며 뜬을 떼야 한다.

만약 단전과 중완 두 곳을 동시에 뜬 경우 반드시 중완의 뜬장부터 불을 붙인 후 잠시 후에 단전의 뜬장에 불을 붙여야 한다. 이 순서를 어기면 열기가 뇌로 올라간다. 족삼리는 양쪽 다 떼야 한다. 남자는 왼쪽부터, 여자는 오른쪽부터 불을 붙여야 한다.

뜬장이 다 타면 재를 옆으로 살짝 밀어내고 새 뜬장을 올린다. 뜬장을 3~5장 태워 재가 수북하게 쌓이면 붓으로 살살 쓸어낸다. 입으로 불면 뜬 자리에 바람이 들어갈 수 있으니 금할 것.



**뜸 다 뜨고 나서도 식습관 절제... 죽엽과 마늘 꾸준히**

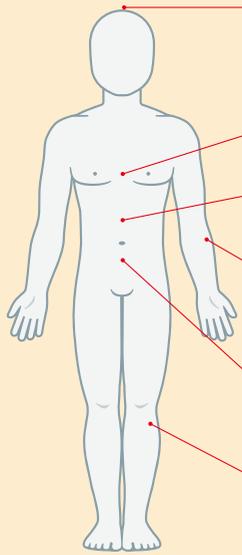
뜸을 뜨면 뜬자리에서 진물과 고름, 어혈이 흘러나 오게 된다. 몸 안의 독소가 몸 밖으로 빠져나오는 자연스런 현상이니 휴지로 닦아내면 된다. 물질이 잡히면 바로 터뜨려야 뜬을 뜬 때 같이 끓어 더 뜨거워지는 것을 방지할 수 있다.

뜸자리에 까만 딱지가 앉으면 그냥 거즈를 대고 붕대를 두르는 것으로 마쳐야 한다. 연고를 바르거나 화상 치료용 거즈, 고약을 붙이면 절대 안 된다. 꾸준히 뜬을 뜨다 보면 어느 날 갑자기 뜨거움이 느껴지지 않는 '쑥뜸 무통'의 순간이 온다. 이때는 밤낮을 가리지 말고 뜬 수 있을 만큼 뜬을 뜨는 것이 좋다.

계획한 뜬장을 다 떼거나, 무통이 지속되다가 갑자기 뜨거움이 느껴질 때엔 뜬 뜨기를 멈춘다. 이제 고약을 붙여 죽은 균을 뽑아낸다. 하루 한 번 같고, 뜬자리가 완전히 아물 때까지 계속 붙여야 한다.

뜸자리가 다 아물려면 한 달 정도가 걸린다. 일상 생활을 하는 데 지장은 없지만 뜬 뜬 때와 마찬가지로 생활습관과 식습관을 절제하는 게 좋다. 뜬 뜬 후 기력을 회복하기 위해 죽엽과 마늘을 꾸준히 먹어주면 도움이 된다. 생강감초진액을 함께 먹으면 효과가 더욱 좋다. (11)

**쑥뜸 주요 뜬자리**



**백회**: 머리 중앙선과 양 귀가 붙은 지점을 위쪽으로 연결한 선이 교차하는 곳. 정수리라고도 함.

**전중**: 양쪽 젖가슴 가운데 지점.

**중완**: 배꼽 테두리로부터 위쪽으로 손가락 4개를 펴 새끼손가락 끝 지점.

**곡지**: 팔을 구부려 손바닥을 반대편 젖꼭지에 대었을 때 팔에 나타나는 가로줄 끝.

**단전**: 배꼽 아래 테두리에 손가락 3개를 올렸을 때 끝나는 지점.

**족삼리**: 무릎뼈 바깥쪽 아래 손가락 3개 지점. 양다리 동일.

《유쾌한 운동의 뇌 과학》

# 운동을 하면 뇌가 고마워한다

뇌는 우리 몸에서 가장 중요한 기관이다. 뇌는 우리의 사고와 감정을 조절하고, 기억과 학습을 제어한다. 그런데 우리는 심장이나 폐 같은 기관보다 뇌에 대해 주의를 기울이지 않는다. 과학적 연구는 뇌의 기능을 어떻게 개선하고 유지하느냐에 우리의 건강과 행복이 달려 있다고 말한다. 우리의 뇌는 곧 우리의 잠재력이다.

신경과학자 마누엘라 마케도니아는 어느 날 새로운 논문을 준비하기 위해 자료를 찾다가 흥미로운 논문 한 편을 발견했다. 저자는 메모까지 하면서 자료를 읽다가 갑자기 이상한 느낌을 받게 된다. 언젠가 이 논문을 읽은 적이 있는 것 같았다. 책상 위에 쌓인 종이 뭉치를 뒤적거리니 방금 읽은 논문과 똑같은 자료가 있었다. 이미 반 년 전에 밑줄까지 쳐가며 읽었던 것이었으나 시간이 지나며 이 논문은 기억 속에서 사라져 있었다. 매일 하루에 열 시간 이상 연구에만 매달렸던 저자의 뇌는 매우 심한 스트레스를 받았고, 이것이健忘증을 불러온 것이었다.

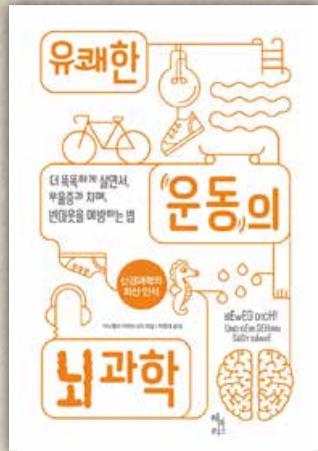
### 기억장치 해마, 나이 들수록 쪼그라들어

이 순간 저자는 삶에서 가장 중요한 결정을 내렸다. 뇌를 되살리기 위해 매일 자전거를 타고 30km를 달렸다. 어느 정도 시간이 지나자 기억력이 말끔하게 되돌아왔고 몸 상태도 한결 나아졌다. 이 책은 저자가 직접 경험한 ‘운동과 뇌’에 관한 내용을 다룬다.

자전거를 타고 달리거나 걷기, 달리기를 하는 동안 뇌에서는 무슨 일이 일어났기에 기억력이 되돌아온 것일까. 저자는 ‘해마Hippocampus’가 우리 기억에 어떤 역할을 하는지 설명한다.

‘바다의 말’이라는 해마와 비슷하게 생긴 뇌 속 해마는 단기 기억과 공간 기억, 신경 생성 등의 역할을 한다. 하지만 불행하게도 해마는 20세부터 매년 1~2%씩 쪼그라든다. 뇌도 시간의 흐름에 따라 늙는 것이다.

우리가 40세가 되면 뇌 기능에서 최소 20%의 능력을 잃고, 40대 중반이 넘어서면서 더욱 뇌 기능이 떨어지게 된다. 그렇다면 해마만 쪼그라들까? 유감스럽게도 해마와 동시에 대뇌피질, 백색질도 상당 부분 같이 쪼그라들면서 일반적인 인지 능력이 감퇴하고 뇌 부피도 축소된다.



### 《유쾌한 운동의 뇌 과학》

마누엘라 마케도니아 지음  
박종대 번역  
해리북스 출간  
정가 14,000원

그렇다면 해마에 활력을 주려면 어떻게 해야 할까? 저자는 ‘지구력을 키우는 유산소 운동’이 좋은 약이 된다고 강조한다. 여기서 핵심은 ‘적당한 운동’이다. 즉 각자의 상태에 맞게 운동 강도나 목표를 다르게 설정해야 한다는 것이다.

### 적당한 유산소운동으로 해마를 건강하게

적당한 유산소운동은 우리의 해마를 건강하게 만들어 정신 능력의 퇴화를 가능한 한 더디게 한다. 뿐만 아니다. 운동은 아이들의 해마를 키우고, 그로 인해 해마의 능력 또한 좋아진다. 운동을 하면 더 많은 혈액이 더 많은 산소를 운반함으로써 해마에 양분을 공급하고, 필요한 경우 해마를 고출력으로 움직이게 한다는 것이다.

우리는 ‘먹는 즐거움’이 얼마나 큰지 잘 안다. 우리가 맛있는 음식을 먹으면 즐거움과 재미를 느끼게 하는 신경 전달 물질인 ‘도파민’을 분비한다. 도파민은 행위를 조절하는 뇌의 네트워크로서 우리의 ‘보상 체계’를 활성화한다.

우리는 음식도 일종의 보상으로 여긴다. 맛있는 빵을 먹으면 도파민이 분비되고, 그리하여 깊은 만족감과 보상을 준다. 때문에 다이어트에 실패하기도 쉽다. 간하지 않은 딱딱한 닭가슴살을 먹으면 맛있다는 생각을 하지 못해 도파민이 분비되지 않고 즐거움을 느끼지 못한다. 반면 양념치킨을 먹으면 맛있다고 생각하고 도파민이 즉시 분비되고 즐거움을 느낀다. 그렇게 다이어트는 실패한다.

비만은 뇌 건강과 직결된다. 라이프치히의 막스 플랑크 연구소는 체질량 지수가 30을 넘는 비만한 젊은이들에게서 해마뿐 아니라 운동을 담당하는 소뇌에서도 뉴런이 사라진 것을 확인했다. 그렇다면 그 영향은 이르든 늦든 언젠가는 분명 기억력 감퇴와 운동 조절 능력의 저하로 이어질 수밖에 없다.

### 운동은 부작용이 전혀 없는 유일한 치료 방법

운동을 하면 ‘신경 성장 인자(BDNF·Brain Derived Neurotrophic Factor)’라는 단백질의 분비가 촉진된다. 뇌에서 유쾌한 신경세포에 영양을 공급하는 물질이라는 뜻의 BDNF가 뇌 시스템에 충분하면 세포는 강해지고 세포 사이의 소통은 최상으로 이루어진다.

BDNF가 부족하면 우울증, 알츠하이머병, 식이장애 등이 발병할 수 있다. 저자가 운동을 하는 이유는 BDNF와 신경전달물질인 세로토닌의 협력 작업을 촉진해 만족감과 행복감을 극대화시키기 위함이다. 우리가 적당한 유산소운동을 해야만 하는 이유다.

어떤 치료의 길도 운동을 비껴갈 수는 없다. 운동은 부작용이 전혀 없는 유일한 치료 방법으로서 우리 뇌 속의 나사 몇 개만 조이는 데 그치지 않고 매우 유기적으로 작용한다. 저자는 ‘삶의 어떤 시기에서건 우리의 뇌를 아무 부작용 없이 ‘정비’해 줄 수 있는 것은 오직 운동뿐’이라고 자신 있게 말한다.



**‘바다의 말’이라는 해마와 비슷하게 생긴 뇌 속 해마는 단기 기억과 공간 기억, 신경 생성 등의 역할을 한다. 하지만 불행하게도 해마는 20세부터 매년 1~2%씩 쪼그라든다. 뇌도 시간의 흐름에 따라 늙는 것이다**

저자 **마누엘라 마케도니아**  
신경과학자. 잘츠부르크 대학에서 운동이 기억에 미치는 영향을 주제로 박사 학위를 받았다. 라이프치히의 막스 플랑크 신경과학 연구소에서 박사 과정 수료 후 연구원으로 ‘각각 운동 학습의 잠정 연구. 현재는 동 연구소의 ‘신경 가소성’ 연구 그룹과 린츠 대학의 린츠 메카트로닉스 센터에서 연구와 강의 활동을 이어가고 있다.

## 어디가 불편하세요

글 한상헌 사진 셔터스톡  
참고도서 《심장병 제대로 알면 건강이 보인다》(이종구)

# 숨이 차고 갑자기 가슴이 아프고

걷기만 하는데도 숨이 차고 갑자기 가슴이 아프거나 심장이 제멋대로 쿵쾅거린다면 심장판막증을 의심해 봐야 한다. 또 예전에 비해 자주 피로하고 어지러워 가던 길을 멈춰 서는 일이 잦다면 심장내과 전문의와 상담해 보는 것이 좋다.

# 건강한 식생활이 당신의 심장을 살린다

제2의 전성기를 누리고 있는 트로트 가수 진성이 얼마 전 TV 예능 프로그램에 출연해 ‘심장판막증’을 앓았던 자신의 과거를 고백했다. 그는 “혈액압과 심장판막증이라는 병이 동시에 찾아와 사형선고를 받은 기분이었다”며 “잠이 들면 일어나지 못할까 봐 밤잠을 설쳤다”고 했다. 가슴을 조이는 통증과 숨이 차는 증상이 반복되는 심장판막증은 급기야 심부전증으로 확대돼 죽음의 공포를 느낄 수밖에 없다.

### 심장판막증, 고령층에서 발생빈도 높아

진성이 앓았다는 심장판막증은 심장 속에 있는 판막이 정상 작동되지 않아 심장이 비대해지거나 혈액이 역류하는 것을 말한다. 심장판막은 혈액이 심장 내에서 역류하지 않고 한쪽 방향으로 원활하게 흐르도록 해주는 심장 밸브 역할을 한다. 심장 속에 있는 판막은 삼첨판판막, 폐동맥판막, 승모판판막, 대동맥판막 등 4개가 있다. 혈액이 온몸을 돌고 심장으로 돌아오면 우심방으로 모이는데 여기서 피가 삼첨판판막을 통해

우심실로 들어간 후 폐동맥판막을 통해 폐로 들어간다. 폐에서 산소를 공급받은 혈액은 좌심방으로 모이고 여기서부터 승모판 판막을 통해 좌심실로 들어가 다시 대동맥판막을 통해 온몸으로 흘러간다.

심장판막은 하루 10만 번 열렸다 닫히며 피의 역류를 막는데 나이가 들면 칼슘 침착으로 딱딱해지거나 좁아지기도 하고 얇아져 찢어질 수 있다. 심장판막에 이상이 생기면 혈액이 제대로 나가지 못해 심장의 압력이 높아지고 심장근육에 부하가 커지면서 심부전증·부정맥과 같은 심장병으로 발전하게 된다. 이로 인해 심장 기능이 점차 떨어지면서 혈전이 발생하고 급기야 뇌졸중으로 이어지기도 한다.

심장판막증 중에서도 고령자의 발생빈도가 높은 대동맥판막협착증 환자는 해마다 꾸준히 증가하고 있다. 건강보험심사평가원에 따르면 대동맥판막협착증 진료환자는 2014년 8,129명에서 2018년 1만3,787명으로 69.6% 증가했다. 특히 75세 이상 고령자에게 많이 발생하는 중증 대동맥판막협착증

은 증상을 무시하고 방치하면 2~5년 내 사망할 확률이 80%로 매우 높다.

다른 판막에 비해 대동맥판막 환자가 비교적 많은 이유는 가장 높은 압력의 혈액이 지나가기 때문이다. 혈액은 심장에서 온몸으로 보내질 때 마지막 관문인 대동맥판막을 빠르게 통과한다. 다른 판막에 비해 부담이 클 수밖에 없다. 또한 대동맥판막은 나이가 들면 퇴행성 변화가 일어나 판막이 굳어지면서 협착증이 온다. 대동맥판막협착증이 심해지면 운동을 할 때 호흡 곤란이 오고 더 심해지면 가슴 통증과 함께 실신에 이른다.

대동맥판막의 정상 크기는 4cm<sup>2</sup> 정도인데 0.8~0.9cm<sup>2</sup> 이하로 감소하면 대동맥판막협착증이라고 한다. 가슴 통증과 호흡 곤란이 심해 실신에 이를 정도라면 판막 교체수술을 받는 것이 좋다. 이에 반해 대동맥판막폐쇄부전증은 말기에 이를 때까지 증상이 없다. 최고혈압과 최저혈압의 차이가 크면 의심해 봐야 한다.

### “김치·된장 등 전통음식이 건강에 좋아”

심장을 튼튼하게 관리하기 위해 가장 중요한 것은 건강한 식생활이다. 대한순환기학회장을 역임한 심장내과 전문의 이종구 박사는 자신의 저서《심장병 제대로 알면 건강이 보인다》에서 “김치와 나물, 두부, 된장 등 한국의 전통음식이 건강에 좋은 음식”이라고 했다. 이종구 박사에 따르면 과일과 채소를 많이 섭취하면 심혈관질환이나 뇌혈관질환의 위험이 줄어든다는 연구 결과가 많다고 한다. 채소를 많이 섭취하면 허혈성 심장질환의 위험이 평균 15% 감소되며 뇌졸중 위험성도 10% 정도 감소한다고 보고되고 있다. 항산화물질과 칼륨, 염산, 식이섬유가 많이 들어 있기 때문이다.

설탕은 가능한 한 피하는 것이 좋다. 설탕은 칼로리는 높고 영양가는 없는 식품이다. 육류는 적당히 먹고, 생선류는 자주 먹도록 한다. 포화지방과 콜레스테롤을 너무 많이 먹으면 혈중 콜레스테롤이 증가할 수 있다. 지방산 중에서도 가장 나쁜 것이 트랜스 지방산인데 자연적으로 존재하는 것이 아니라 식물성 지방을 튀기거나 가공하면서 발생하기 때문에 오래된 기름은 재사용하지 않는 것이 좋다.

달걀과 커피는 자주 먹을 것. 미국의 식이요법추천위원회가 발표한 좋은 식사에 대한 지침에서는 달걀은 하루 1~3개 정도를 매일 먹고, 커피도 하루 2~3잔 마시는 것이 건강에 좋다고 했다. 달걀의 노른자에는 쇠고기와 버터보다 많은 양의 콜레스테롤이 들어 있지만 실험 결과 3개월간 매일 달걀을 먹어도 콜레스테롤 수치가 거의 증가하지 않았다고 한다.

### 최근 논문 “저염식이 오히려 심혈관질환 높여”

심장판막증이나 심부전증 같은 심장질환이 있는 환자들에게는 대부분 저염식을 권한다. 고혈압, 심혈관질환 등의 사망률과 소금 섭취량의 상관관계 때문이다. 그러나 최근 발표되는 연구 논문을 보면 저염식이 오히려 심혈관질환 증가와 사망률을 높인다고 한다. 2011년 5월 미국의 의학학술지《JAMA》에 발표된 논문을 보면 19년간 정상체중 6,797명을 추적 검사해 보니 소금 섭취량과 심장병은 상관이 없는 것으로 나타났다. 같은 해 캐나다의 대학 연구팀에서 발표한 논문에는 고혈압이 있는 60~70대 노인 2만8,000명을 대상으로 5년간 소금 섭취와 심혈관질환 발생률을 추적 조사해 보니 저염식(소금 5g 이하)을 하는 실험군 사망률이 오히려 증가했다.

심장근육이 약해져서 생기는 심부전증이 오면 콩팥 기능이 나빠지고 나트륨 배설이 감소하여 부종이 생긴다. 이 때문에 의사들은 심부전증 환자에게 소금 섭취를 1일 3g 이하로 줄이도록 권하고 이노제도 처방한다. 영국의 의사협회지《Heart》2011년 7월호에 발표된 6편의 논문을 보면 소금을 1일 평균 6.09g 섭취한 군에 비해 4.2g 섭취한 군에서 총 사망률은 1.95배, 돌연사는 1.72배, 심부전증으로 인한 사망률은 2.2배 증가했고 재입원율도 2.1배 올라간 것으로 조사됐다. 환자들은 저염식 외에도 이노제를 사용했기 때문에 몸속 염분이 훨씬 부족했을 것이다. 때문에 심부전증 환자에 적용되는 저염식은 오히려 신장병과 사망률을 증가시키는 결과를 초래한다는 것이다. 이종구 박사는 “건강에 관심이 많은 노인들 중에는 음식을 너무 싱겁게 먹으면서 건강을 해치는 사람이 많다”며 “소변검사를 통해 자신이 소금을 얼마나 섭취하고 있는지 알아보고 적절한 양을 조절하는 게 좋을 것”이라고 밝혔다. 

# “먼저 맏는 이가 임자” 약용으로 각광받는 개똥참외

“개똥참외도 가꾸기 나름이다”라는 속담이 말하듯 잘 가꾸진 개똥참외는 영약靈藥, 성약聖藥, 신약神藥이 된다. 국어사전에 실린 개똥참외의 설명은 길가나 들 같은 곳에 저절로 나서 열린 참외다. 즉 집에서 기르는 개가 참외를 먹고 배설, 그 속에 있던 씨가 자라 맺은 열매가 개똥참외다. 작고 맛이 없어 식용보다는 약용으로 쓰이는데 국가표준식물목록에는 등록되어 있지 않다.



옛날, 배고픈 시절에는 개똥참외도 꿀맛이라 했다. 하지만 필자가 어린 시절 먹던 개똥참외는 맛이 써서 말랑말랑하게 손으로 비벼 속에 있는 것을 빨아 먹곤 했다. 제주방언으로는 간질환에 좋다고 해 간절귀, 갈쟁기라고 한다. 크기는 계란보다 작고 남해와 하동에서는 줄에 방울이 달린 모습 같아서 줄방구라고도 한다.

### 인산 선생이 강연에서 언급하면서 입에 오르내려

개똥참외가 민간에서 조금 쓰이기는 했으나 세인들의 입에 오르내리기는 인산 김일훈 선생이 공개강연에서 언급하면서부터다. 여기서 개똥참외는 토종 참외로 필자는 이와 같은 사실을 알아내 토종 참외 종자 몇 립을 성주에 있는 연구소에서 분양받아 재배시험해 다량의 종자를 확보했다.

개똥참외를 명약으로 만드는 것은 첫 번째가 종자요, 그다음은 재배법이다. 참외는 진과眞瓜라고 한다. 즉 모든 과파, 동아인 동과冬瓜, 수박인 서과西瓜, 오이인 황과黃瓜, 호박인 남과南瓜, 박인 표과瓢瓜, 수세미오이인 사과絲瓜, 여주인 고과苦瓜들 중 진짜 과란 말이다. 참외의 학명은 *Cucumis melo var. makuwa* MAKINO이고 생약명은 첨과眞瓜인데 다른 이름은 진과眞瓜, 왕과포파, 쥐참외野蜆瓜 등이 있다. 수박과 함께 여름을 대표하는 열매채소다.

삼국시대 또는 그 이전에 우리나라로 들어왔으며, 통일신라시대에는 이미 재배가 일반화된 것으로 추정되고 있다. 《별건곤》에 알록달록한 개구리참외, 길이 노란 피꼬리참외, 색깔이 검은 먹통참외, 속이 빨간 감참외, 모양이 길쭉한 술통참외, 배꼽이 썩 나온 배꼽참외, 유난히 둥그런 수박참외가 실려 있어



옛날에는 다양한 종류의 참외가 있었음을 알 수 있다. 그 밖에 쥐똥참외라는 것도 있었는데 맛이 없어 아이들이 장난감으로 갖고 놀았다고 한다.

1950년대까지 토종인 성환참외, 강서참외, 감참외, 황진주단참외가 있었으나 1960년대 이후 길이 노랗고 흰 줄이 있는 은천참외로 점차 바뀌었고 현재는 개량되어 있다. 특히 토종인 성환참외는 개구리참외라고 하는데 대부분 자취를 감추었다.

### 《동의보감》“진해거담 작용에 풍담·황달·이뇨에 효과”

《본초강목本草綱目》은 ‘참외는 갈증을 멎게 하고 변열을 없애며 오줌을 잘 나가게 한다. 참외꼭지는 황달을 치료하며 여러 가지 음식을 지나치게 먹고 체했을 때 토나 설사하게 한다’고 했다. 《동의수세보원東醫壽世保元》은 ‘태음인은 갑자기 중풍에 걸리는 일이 있으니 가슴이 막힌 듯한 소리가 나면 서 눈을 부릅뜨는 자는 참외꼭지 가루를 써야 한다’고 했다. 《동의보감東醫寶鑑》에는 ‘참외가 진해거담 작용을 하고 풍담, 황달, 이뇨에도 효과가 있다’고 되어 있다.

한방에서는 주로 소화기질환을 다스리며, 골수염, 구토, 담, 담석증, 동상, 발모제, 부종, 비색증, 비치, 서증, 속취, 식체, 중독, 축농증, 황달에 쓰인다. 민간에서도 익지 않은 참외를 구토제, 잘 익은 참외의 꼭지와 씨를 제거한 다음 꿀을 넣은 것을 신장병, 늑막염 초기에 사용했다.

처음으로 재배법과 복용법, 그리고 효능을 자세히 설명한 인산 선생의 저서 《신약神藥》에는 ‘더운 여름, 토종개에게 참외씨를 식은 울무죽에 섞어 먹인 배설물에 각각 같은 양의 어린아이의 대변과 계분을 작은 항아리에 담아 잘 보관했다가 이듬해 봄에 심는다.

본 밭은 양지 바른 곳에 가로 세로 30cm 넓이에 깊이 30cm로 구덩이를 만들어 오염되지 않은 산의 황토를 구덩이의 약 5분의 4를 채우고 씨앗을 골라내고 남은 항아리 속의 것을 그 위에 붓고 다시 황토 1.8ℓ 에 유탕가루 37.5g과 적당량의 비료를 섞은 것을 1cm 정도 두께로 덮은 다음 골라낸 충실한 씨앗 10립 정도를 놓고 그 위에 또 황토를 살짝 덮는다. 썩이 돌아나고 얼마쯤 자라면 좋은 것 3개만 남겨 놓고 숙음을 한 후에는 일반 재배법으로 키운다’고 나와 있다.

### 축농증·황달·간질환 등 증세마다 처방 달라

활용법도 ‘축농증에는 말린 개똥참외 꼭지와 신이辛夷 각 5.63g, 고백반栝白瓣 7.5g을 함께 곱게 가루 내어 돼지 기름을 끓여 함께 반죽하여 쾌차할 때까지 콧속에 조금씩 넣고 구기천마탕栝天麻湯을 같이 복용하면 더욱 효과적이고, 황달은 택사 5g과 저령·복령·백출 각 3g, 계지 2g, 인진쑥 7.5g과 생강으로 법제한 개똥참외 꼭지 37.5g을 넣고 달여서 식전에 복용하며, 간암과 간경화는 시호 6g, 반하 4g, 황금·작약·대추·지실 각 3g, 대황 1g, 생강 1조각에 생강법제한 개똥참외 꼭지 37.5g과 살아 있는 다슬기 0.9ℓ 를 더 넣어 충분히 달여서 식전에 복용하고 진품 웅담 0.375g을 소주잔 반잔의 소주에 타서 마신다’고 했다.

“개똥참외는 먼저 맏는 이가 임자”라는 또 하나의 속담처럼 개똥참외를 먼저 찾은 사람이 그 효능을 체험하는 것은 당연하다. 



**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.



# 돈 안 좋아하는 사람도 있다 직접 만날 수 있다

## 소녀상도 돈에 얽매는 시대

우리나라에서 소녀상을 모르는 사람은 없다. 소녀상은 이제 세계화된 대상이다. 한국에 온 외교사절과 관광객은 한국의 역사적 상징으로 소녀상을 꼽는다. 민족의 한이 서린, 힘없는 나라의 여자로 태어난 운명적 비극이 담겨 있는 소녀상. 그 소녀상이 우리를 놀라게 했다. 무슨 단체가 소녀상을 빌미로 돈을 착복했는지 어쨌는지 하는 건 법률적으로 밝혀지겠지만, 이번에 우리가 놀란 것은 소녀상이 다름 아닌 상품으로 결론 났다는 점이다.

소녀상은 특허청에 등록된 저작권이 있는 제품이다. 아무나 만들 수 없고, 특허권자의 승낙 없이 제작하면 법에 걸린다는 것이다. 실제로 소녀상을 둘러싼 특허 분쟁도 있다. 즉 최초로 소녀상을 만든 사람이 특허신청을 해서 법적 보장을 받았다는 것이다.



“민족 수난의 역사를 상징하는 소녀상이 특허? 돈벌이하겠다는 거야?” 이렇게 울분을 터뜨려봐야 소용없다. 소녀상은 이미 특허열차를 타고 시장에 나섰다. 누구든 소녀상을 만들려면 특허권자에게 돈 내고 허가를 받아야 한다. 이런 현실을 두고 야박하네, 상업주의네, 또는 유식하게 영어로 ‘커머셜리즘’이라고 입을 비죽거리다가는 전근대적 사고라며 비웃음을 당할 것이다. 상업주의가 발달한 미국 등 선진국에선 모든 것이 돈으로 연결된다.

## 세계를 움직이는 건 상업주의다

상업주의! 모든 것을 돈과 연결시키는 것은 자본주의의 특징이고, 돈벌이가 되느냐 아니냐가 관점인 영리 본위의 사고방식이다. 심지어 언론까지도 이 대열에 합류하며 나라 안의 좌파, 우파, 무정부주의자 안 가리고 상업주의의 원칙 아래 움직이고 있다.

정의가 제1의 원칙인 저널리즘도 상업주의와 갈등이 없다. 돈을 벌 수 있는 뉴스라면 정의롭지 않아도 얼마든지 만들고 유통하는 시대가 됐다. 상업주의가 언론으로 옮겨 가면 센세이셔널리즘으로 포장이 되곤 한다. 폭로하고 주장하고, 정치기사나 심지어 신문의 사설까지도 가십 위주의 필치에 의존한다.

물론 우리나라는 6·25 이후 친미주의를 당연시했고, 자연스럽게 자본주의를 받아들였으며 국민의 삶에서 상업주의의 삶의 근본이 됐다. 그 상업주의 덕분에 지금 우리는 잘살고 있는 것도 부인할 수 없는 사실이다.

## 아무나 만들 수 있게 죽음제조법 100% 공개한 이유

인산 선생은 시대를 앞선 선구자다. 인산의학의 근본 정신은, 가난한 사람이 불치의 병에 시달리지 않도록 예방하고 치유한다는 전제에서 출발한다. 우리가 접하는 썩뜸과 죽염마늘요법은 어려운 시대를 살아야 했던 한국인의 필요에

의해서 생겨난 산물이다. 어떤 면에서 인산 선생은 시대는 저 앞으로 달려가고 있는데, 뒤로 처지는 관점, 낙후된 철학의 소유자이기도 하다. 필자가 평생의 스승으로 모시는 인산 선생을 평가절하하려는 뜻에서 이런 소리를 하는 게 아니다.

그의 선형적인 발명품인 죽염을 일례로 들어보자. 인산 선생과 당신의 후계자인 김윤세 회장의 명저 《신약神藥》에는 죽염 제조법이 상세하게 공개돼 있다. 누구든 군불만 잘 때면 죽염을 만들 수 있게 한 것이다. 만약 돈에 대한 생각, 즉 상업주의에 철저히 했고 후계자가 때돈을 벌며 금수저로 사는 걸 희망했다면 시대의 특허라 할 수 있는 죽염 제조법을 그렇게 100% 공개하지는 않았을 것 아닌가?

이 문제에 대해 김윤세 회장과 의견을 나눈 일이 있다. 인산 선생이 왜 그러셨을까요? 라는 필자의 질문에 김윤세 회장은 이렇게 대답했다.



“《신약》에 실린 여러 가지 처방과 죽염을 비롯한 그 많은 묘방을 그분은 돈으로 따져본 적이 없다. 돈 들이고 공들여 만든 죽염을 가난한 환자가 찾아오면 아무 말 없이 그냥 내주셨다. 돈보다는 한 사람이라도 더 아픈 상태에서 벗어나게 하는 치료가 우선이라 여기는 분이셨다.”

그래서 지금도 죽염 만드는 인산가에 가면 상업주의를 구경하기가 힘들다. ㉮



**김재원 (010-5322-7029)**  
 시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장 / 한국페미니스트협회 상임대표 / 최근 건강에세이집 《나 대신 아파 주실분》 출간.

## 인산가 초대석

설립 15주년 맞은 인산가 부산지사 김기룡 대표

글 손수원  
사진 한준호

# 부산 갈매기도 감동한 인산의학 알리기 15년

부산·경남 지역에 인산죽염을 널리 알리는 데 큰 역할을 하고 있는 인산가 부산지사가 올해 설립 15주년을 맞았다. 50대 중반에 인산 김일훈 선생의 《신약》을 접한 이후 15년 동안 오로지 인산의학 전파에 온 열정을 쏟은 김기룡 대표를 만났다.

“인산의학을 접하고 벌써 15년이 지났더니 감개무량할 따름입니다.”

인산가 부산지사 김기룡(69) 대표는 50대 중반 인산의학을 처음 접했다. 김 대표는 부친이 30년 동안 경영하던 철강기업을 이어받아 20년 동안 운영했던 기업인이다. 부족함 없는 부와 명예를 누리고 살았으나 늘 심한 업무 스트레스에 시달렸다.

“2001년 즈음 회사 경영에서 물러나 4년 정도 세계여행을 했습니다. 이때가 아니면 죽을 때까지 할 수 없을 것 같았거든요. 100여 개 국가를 여행하고 히말라야에서 트레킹을 하면서 건강한 삶에 대한 고민을 많이 했습니다. 그즈음 인산 선생님의 《신약》을 처음 읽게 되었습니다. 자연치유에 관심이 많았던 저에게 인산 선생의 참의학 이론은 깊은 감명을 주었습니다.”

### 각종 식품 박람회 참가… 전단 돌리며 죽염 홍보

김 대표는 당시 특별히 병을 앓고 있던 것은 아니었지만 병은 언제 어디서 찾아올 줄 모르니 예방하는 것을 중요하게 여겼다. 그러면서도 병원은 잘 다니지 않았다. 현대의학을 불신하는 것은 아니지만 병을 근본적으로 치유하는 방법이 아님을 잘 알고 있었다. 그런 점에서 병의 뿌리를 찾아 이치에 맞게 치료하는 인산의학은 자연치유력을 활용한 참의학이었다.

김 대표는 “인산의학을 알면 저 자신의 건강뿐만 아니라 가족과 이웃, 더 나아가서 국민의 건강도 지킬 수 있을 거라 생각

했다”고 말했다. 이렇게 인산의학과의 인연이 시작되었다.

2006년 김 대표는 함양 인산연수원을 찾았다. 인산의학에 대해 좀 더 깊이 알고 싶었기 때문이다. 그곳에서 김윤세 인산가 회장을 만나 인산의학에 대한 깊은 이야기를 나눴고, 그것을 계기로 그해 9월, 인산가 부산지점을 인수해 부산지사를 설립했다.

“김 회장이 부산·경남 지역에 인산죽염 바람을 일으켜달라고 부탁하셨어요. 저 또한 의욕이 넘쳤죠. 한 달에 10명씩 회원을 유치하면 1년에는 120명, 10년이면 1,200명이잖아요. 그런 식으로 구체적인 목표를 세우고 죽염을 알리기 위해 백방으로 뛰어다녔습니다.”

김 대표는 부산에서 열리는 식품박람회를 비롯해 여러 박람회에 참가해 홍보책자와 샘플을 증정하며 인산죽염의 가치와 효능에 대해 알렸다. 신문 광고를 내고, 직접 만든 전단을 들고 거리에 나가 돌리기도 했다. 그렇게 돌린 전단만 해도 수십만 장에 이른다.

2007년에는 기존 부산 서면역 부근에서 동래역 대동병원 맞은편 큰길가로 매장을 이전했다. 이곳은 지하철 1·4호선 동래역에서 불과 50m 정도 떨어진 교통의 요충지로, 대형 아파트 단지와 종합병원, 대형마트가 인접해 있어 유동인구가 아주 많다.

매장 정문을 통해 인산 선생이 생전 강연하던 영상을 내보내



고, 길가에 대형 입간판을 세워 오가는 사람이 인산죽염이란 이름을 쉽게 볼 수 있게 했다. 이런 노력으로 지사를 설립한 지 4~5년이 지나자 그간의 노력이 결실을 맺기 시작했다. 회원 수가 대폭 늘어났고 연매출도 쑥쑥 올라갔다.

### 본인이 직접 씹뚱 체험… 함양 연수 정례화

“제가 직접 죽염을 먹고 씹뚱을 뜨며 효과를 경험했기에 자신 있게 인산의학을 권할 수 있었습니다. 뭐든지 직접 경험하고 느껴봐야 다른 이에게도 말할 수 있는 것 아니겠습니까.”

김 대표는 기존 고객에 대한 지속적인 무료상담과 정기적인 인산의학 강좌를 통해 신뢰관계를 돈독히 한다. 지금은 코로나 사태로 잠시 쉬고 있지만 그전까지는 매장 지하에 마련된 강

당에서 매월 1회 강연회를 열고, 윤순옥 고객담당 실장은 매주 월·목요일에 고객을 상대로 상담을 실시했다.

김 대표의 아내이기도 한 윤순옥 실장은 단순히 제품을 팔기 위해 상담을 하지 않는다. 스스로 인산의학에 대해 깊은 공부를 했기에 죽염에 대한 과학적 연구 결과 데이터와 실제 죽염 복용 체험 사례를 예로 들어 고객이 알기 쉽게 설명해 준다.

함께 일하는 직원들의 내공도 대단하다. 지사 설립 초기부터 함께 해 온 김대근 전무를 비롯해 직원 세 명도 6년에서 길게는 11년간 부산지사를 이끌어왔다. 모두가 사내교육을 통해 인산의학을 습득하고 인산가 제품을 애용하며 지식을 쌓은 전문가이기에 언제라도 고객의 질문에 응대할 수 있는 능력을 가지고 있다. 그래서 김 대표는 부산지사의 장점 중 하나는



빛과 소금 같은 삶처럼  
이웃을 건강하게 만드는 일에  
기여하고 싶은 마음을  
기부를 통해 조금이나마  
실천하고 싶습니다.  
인산 선생님께서  
평생 나눔의 삶을 사신 것처럼  
저도 그렇게 살고 싶습니다

“언제라도 매장에 방문하면 궁금했던 점에 대해 속 시원하고 제대로 된 대답을 들을 수 있다는 것”이라고 자신한다. 또한 ‘백문이 불여일견’이라고 신규 회원을 확장하기 위해 매달 함양 인산연수원 견학을 진행한다. 이렇게 견학에 참가한 고객 수가 15년 동안 1,500여 명이나 된다. 죽음을 만드는 과정을 직접 눈으로 보고 난 이후 참가자의 80% 정도가 새로운 고객이 되었다고 하니 노력만큼 결실이 앞찬 셈이다.

**사랑의열매 아너회원으로 나눔에도 열정**

“일본인 관광객을 위한 여행정보 사이트인 부산나비(www.pusannavi.com)를 통해 홍보를 해 일본인 관광객 사이에서 필수 방문코스로도 인기가 좋습니다. 부산 동래에 오면 온천을 들렀다가 파전을 먹고 인산죽염을 사는 것이 필수가 되었죠. 일본어가 가능한 직원을 두고 일본어로 번역한 홍보자료도 준비해 응대에 부족함이 없습니다. 사후면세점으로도 지정되었습니다.”

신실한 천주교인이기도 한 김 대표의 삶의 신조는 ‘널리 인간세계를 이롭게 한다’는 뜻의 ‘홍익인간’이다. 이웃을 서로 이롭게 하고 이웃을 사랑하는 것이 곧 나를 사랑하는 것이라는 것이다.

김 대표는 경남 사천에 있는 성심원이란 곳에 기부를 하기 시작해 지금까지 이어오고 있으며 2018년에는 고액 기부자 클럽인 부산사회복지공동모금회 ‘아너 소사이어티(Honor Society)’에 146번째 회원으로 가입했다. 또한 같은 해 동래구로부터 지방세 우수납세자로 선정되기도 했다.

“인산 선생님께서 평생 나눔의 삶을 사신 것처럼 저도 이웃을 건강하게 만드는 일에 기여하고 싶은 마음을 기부를 통해 실천하면서 빛과 소금 같은 삶을 살고자 했습니다.”

**앞으로도 죽염 바람 일으킬 것**

김 대표는 인산의학이 언제나처럼 국민 건강에 이바지할 수 있기를 바란다. 그리고 김윤세 회장이 15년 전 부탁한 “부산·경남 지역에 죽염 바람을 일으켜달라”는 약속을 꼭 지킬 것이라고 했다.

“감사한 마음으로 현재를 살면 충실한 삶을 살 수 있습니다. 몸과 마음을 건강하게 하고, 기쁘고 즐거운 마음을 가지고 살면 120세 천수를 누릴 수 있을 겁니다. 저희 인산가 부산지사가 도움을 드리겠습니다. 언제나 부담 없이 저희 부산지사 매장에 방문하셔서 인산 선생님의 참의학인 인산의학을 접해보시길 바랍니다.” ☎



# 仁道

## 67년 역류성식도염을 죽염으로 해결



2020년 8월 27일은 죽염 산업화 33주년을 맞는 날이다. “짜게 먹는 식습관은 건강에 해롭다” “소금의 과다 섭취가 건강을 해친다”라는 요지의 ‘소금 유해론’이, 마치 불변의 진리처럼 전 인류의 뇌리에 인식돼 있다. 그러나 이것은 소금에 대한 몰이해이며 명백한 오류일 뿐이다. 결코 소금이라 지정할 수 없는 물질, 즉 염화나트륨NaCl의 해로움을 칼륨과 칼슘, 마그네슘 등 수 십 종의 원소로 구성된 염화물 소금의 폐해로 착각해 ‘소금 유해론’으로 확대한 것이다.

### 85세 어르신인 친필로 쓴 장문의 편지

2018년 신년호부터 연재가 된 ‘천일의화-인도’를 통해 소개된 다양한 회복 사례는 소금에 대한 우리의 인식이 실상真相과는 거리가 먼 허상虛像임을 일깨워 주는 동시에 소금이 인체 건강에 매우 유익한 물질로 온갖 병마病魔를 다스리고 무찌를 수 있는 대단한 힘이 실려 있다는 것을 잘 설명해 주고 있다. 소금의 탁월한 효험이 담긴 여러 사례를 소개하는 이유는 자신의 건강을 해칠 수 있는 잘못된 소금에 관

한 인식을 바로잡고 나아가 소금의 다양한 약리작용을 활용해 병마를 물리치고 건강을 되찾아 행복한 삶을 누리기를 바라는 뜻에서이다. 이번에 소개하는 조○○ 옹의 이야기는 그가 85세 때인 2005년 봄 친필로 소상하게 써서 보낸 장문의 편지를, 본지의 전신인 월간《壽테크》2005년 7월호에 게재한 체험 사례다. 정확한 내용을 전달하기 위해 조옹의 편지를 가감 없이 그대로 전재한 점을 밝힌다.

이번 호(2005년 7월호)에서는 부산시 동래구 명륜동에 사는 조○○ 옹의 죽염 체험 사례를 소개한다. 올해 85세인 조옹은 70년 전부터 앓아온 ‘역류성식도염(위액이 식도로 역류하여 식도 점막에 궤양과 출혈을 일으키는 질환)’으로 고생을 하다 뒤늦게 죽염을 만나(2003년부터 복용) 역류성식도염을 말끔하게 치료할 수 있게 됐다. 수십 년 동안 좋다는 병원은 다 찾아다녔지만 소용이 없었고, 결국 죽염을 복용하고 난 후에야 70년간 이어진 고질병에서 벗어날 수 있었다. 그의 체험 사례는 각종 스트레스 등으로 소화성 질환을 앓고 있는 수많은 이 시대 젊은이들에게 좋은 지침이 될 것이다. 독자들에게 조옹의 체험과 느낌을 소상하게 전하기 위해 친필 내용을 그대로 편집했다. - 편집부

### 50년 지나서야 역류성식도염 진단받아

한평생을 역류성식도염에 시달리다 기진맥진한 상태로 죽기만을 기다리다 신음소리와 함께 삼킨 ‘○○죽염’이 신비한 명약일 줄은 미처 정말 몰랐습니다. 저는 열세 살 무렵부터 음식을 먹으면 위장 안의 음식물이 목을 타고 도로 넘어오는 증상에 시달려야 했습니다. 더구나 그제 병인 줄도 몰랐습니다. 열다섯 살이 되면서는 음식을 먹고 나면 여지없이 목 위로 신물이 올라오고 오목가슴엔 참을 수 없는 통증이 나타났습니다. 처음엔 소화불량에 따른 통증이라 여겨 위산이나 중조(중탄산소다, 소다)를 복용했습니다. 이것들을 먹고 나면 오목가슴에 통증이 사라지고 소화도 잘 돼 식사를 한 후엔 늘 위산과 중조를 습관처럼 복용하게 됐습니다.

8·15 광복으로 부산에 미군이 주둔하면서부터는 군용 약품인 암포젤을 구할 수 있게 됐습니다. 3개월 넘게 먹고 나니 오목가슴을 조이던 통증이 씻은 듯 사라지고 늘 불편했던 속도 한결 가벼워졌지만 계속 복용할 상황이 못 됐습니다.

약을 먹을 수 없게 되니 신물이 다시 넘어오고 사라졌던 가슴 통증도 다시 나타나게 됐습니다. 임시방편인 소화제로 속을 달래다 막 보급된 위내시경 검사를 어렵사리 받았지만 위장에 별 이상이 없다는 소견이 나왔습니다.

저는 병원의 검사결과만 믿고 의사의 처방약과 함께 시중의 소화제와 위염 치료제, 위궤양 치료제 등을 복용했지만 소화불량은 좀체 가시지 않았고 가슴 통증의 정도는 시간이 흐를수록 더해만 갔습니다.

결국 1989년 경상대학교병원 소화기내과에서 위내시경 검사와 위 조직검사를 새롭게 받았으며 역류성 식도염이란 진단을 받게 됐습니다. 비로소 제 병명을 알게 된 것이죠.

### 의사 “완치 어렵다”… 병명 몰랐을 때보다 더 고통

열다섯 살부터 예순다섯 살이 될 때까지 꼬박 50년간 치료와 복약을 하면서도 제 병이 무언지도 몰랐다면 어느 누가 그 말을 믿을까요? 하지만 이 한심하고 고단한 이야기는 분명한 사실이며 제 인생이기도 합니다. 이후 6개월에 걸쳐 본격적인 치료를 받으며 제 지병인 역류성식도염을 완치하겠다는 바람을 키워왔습니다. 하지만 담당 의사로부터 현대의학으로 완치가 어렵다는 불투명한 얘기를 듣게 됐습니다.

오랜 고통과 투병 끝에 내 고질적인 병이 역류성식도염이라는 것을 알게 된 이상 병원의 진단만 믿고 체념할 순 없었습니다. 그때부터 권위와 정평을 얻은 소화기내과의 진료를 받기 위해 이름난 종합병원과 대학병원을 찾아다니며 위내시경 검사를 반복했지만 만나는 의사마다 무슨 병인지조차 밝혀내지 못하는 어처구니없는 상황을 거듭하게 됐습니다. 좌절과 실망으로 병증은 더 심해지고 오히려 병명을 몰랐을 때보다 더 힘들고 답답한 나날을 보내야 했습니다.

오랜 고심 끝에 제 역류성식도염은 내시경 검사를 해도 밝혀내기 난해한 병증이라는 걸 스스로 인정하게 됐습니다. 제 나이는 어느덧 인생 중심(從心)에 이르게 됐고 그 많은 나날 동안 먹어 온 위염 관련 양약의 후유증으로 식도는 낡은 고무 호수처럼 탄성을 잃게 됐습니다.

나이 일흔을 넘기면서부터는 헛바닥이 갈라지고 하얗게 백태가 끼는 증상이 9년 넘게 이어지게 됐습니다. 목이 끊어질 듯 아프고 식도 또한 쓰리고 아려 음식을 삼키는 일은 아예 불가능해지게 됐습니다. 신음으로 하루하루를

보내다 하루는 아들이 가져다준 ○○죽염을 설마 하는 심정으로 먹게 됐습니다.

### 죽염 먹은 지 40일부터 몸에 신기한 변화

죽염을 먹은 지 40일이 되자 목에 통증도 한결 줄어들고 무엇보다 헛바닥에 끼어 있던 백태가 사라진 것을 보고 너무도 신기하고 기뻐서 지금껏 복용 중입니다(2003년 12월부터 2004년 5월까지 6개월 동안 240g 6통, 1kg 1통을 복용).

저는 죽염의 신비한 효험에 감동하며 그간 내 몸에 나타난 정황에 대해 생각하게 됐습니다. 어려서는 먹은 음식물이 입안으로 넘어오고 열다섯 살부터는 오목가슴에 오는 통증에 시달려야 했습니다. 더욱이 예순다섯이 되면서는 식도로 전이된 통증에 괴로워해야 했으며 일흔 살부터는 혀를 뒤덮는 백태의 갑갑함에 눌러 살아야 했습니다. 그 후로 9년이 지나서는 목과 식도의 통증이 참을 수 없을 만큼 심해졌고 더는 음식을 넘길 수도 없게 되고 말았습니다.

역류성식도염이란 암 이상으로 치명적인 병이 될 수 있습니다. 삼킨 음식물이 위에서 입으로 역류하기를 10년, 20년, 30년, 40년 동안 반복되면서 식도에 상처와 염증을 만들고 통증을 유발하며 그 증상을 헛바닥으로까지 전이시키는 고약하고 무서운 병이라는 것이죠.

저처럼 식도염으로 고통받는 분들께 말씀드리고 싶습니다. 식도 안에 상처가 생겨 염증이 일어나고 불순물이 끼어 올라와서 소화도 안 되고 통증에 찢찢매매 되면 무슨 방법으로 치료를 할 수 있겠습니까? 식도에 난 상처는 연고를 발라서 치료할 수도 없고 염증이 생겨 불순물이 붙어 있는 식도 안은 솔로 씻어낼



### 조○○ 옹의 죽염 복용법

- 1 죽염을 아레미로 쳐서 굵은 것과 작은 것으로 분류한다(먹는 양을 조절하기 위함).
- 2 죽염 일정량을 입에 넣고 침으로 녹여 삼킨다(침으로 녹여 먹는 게 약성이 가장 좋다).
- 3 반드시 공복에 먹는다(식후, 식간에 먹는 것보다 더 뚜렷한 효과를 확인했다).
- 4 하루 두 번 시간을 엄수해서 먹는다(새벽 4시에서 5시 사이의 공복 / 오후 4시에서 5시 사이의 공복).
- 5 침으로 녹인 죽염액이 식도로 내려가면서 불순물을 제거하고 염증이 있는 곳을 씻어내려야 하므로 복용 시간을 60분으로 충분히 한다.





불순물은 제거되고 종기도 아물어 빨갛게 새살이 돋아나는 것을 본 적이 있습니다.

### 67년을 허비한 끝에 얻은 소중한 행복

역류성식도염에도 선조들이 종기를 소금물로 치료하듯 죽염을 입에 넣고 침으로 녹여 삼키기를 계속하면 씻은 듯 나올 수 있다는 걸 왜 생각하지 못했을까 하는 후회가 들기도 합니다. 입에서 침으로 녹인 죽염액이 식도로 내려가면서 식도에 붙어 있는 불순물과 염증을 제거하게 되면 상처투성이었던 식도에 새살이 돋아나 삼킨 음식물을 위장으로 잘 전달하는 건강하고 유순한 식도로 변화한다는 사실을 죽염을 먹게 되면서 체득하게 되었습니다.

저는 나이 여든이 되도록 67년간을 투병으로 허비하고 이렇게 인생 끝자락에 죽염을 먹게 되어 병을 모르는 삶이 얼마나 즐겁고 평안한 것인지 비로소 알게 되었습니다. 좀 더 일찍 그 기쁨을 알게 됐더라면 오죽 좋았을까 하는 아쉬움이 있지만 남은 시간을 고통 없이 지낼 수 있다는 것을 행복이라 여기고 있습니다.

‘불치의 병인 역류성식도염도 죽염만 복용하면 완치된다’는 사실을 여러분과 함께하고자 합니다. 역류성식도염으로 고통받는 분들께 죽염을 권해드리고 싶습니다. 제 경험을 정리하자면 ‘죽염을 40일간 먹어 보면 그 신비한 효험에 감동하고 새로운 인생을 살 수 있다’는 것입니다. ㉮

2005년 6월 1일  
부산에서 조○○

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

수도 없습니다. 아무리 염증 치료제를 먹어도 위 안에서 소화되고 배설되는 탓에 별반 약효를 기대할 수도 없습니다. 이렇다 할 치료 방법이 없다 보니 가벼이 여겨지는 이 증상이 불치의 병으로 굳어진 것이 아닌가 생각됩니다.

늦게나마 불치의 병인 역류성식도염을 완치할 수 있는 새로운 해결법을 발견하게 되면서 저와 같은 고통을 느끼고 계실 분들에게 도움이 되고자 이 글을 쓰게 되었습니다.

우리 선조들은 몸에 종기가 나면 고약을 붙여 치료했는데 어떤 종기는 고약을 붙여도 낫지 않고 하얗게 불순물까지 끼곤 합니다. 옛 어른들은 그렇게 고착된 종기엔 소금물이 약이라며 하루 두세 번씩 씻어주었습니다. 소금물로 씻어주기를 반복하면 수일 내로

## 죽염멸치액젓 맛 좀 보세요

3년 전부터 4월의 꽃그늘 아래에서 멸치액젓을 담그고 있다. 봄이 오기가 무섭게 남해의 끝 미조항으로 달려가 잡아 올린 멸치를 트럭에 한가득 싣고 돌아온다. 그러곤 집을 풀기가 무섭게 밤늦도록 아홉 번 구운 죽염에 버무려 짭짤한 멸치젓갈을 담그는 기분이란 흐뭇하다 못해 짜릿할 지경이다.

올봄에도 사흘에 걸쳐 죽염멸치액젓을 담갔는데 들어간 죽염이 자그마치 7억 원어치에 이른다. 지난 7월 초닷새 날엔 담근 지 3년째 접어드는 향아리를 열어 고대하던 함양연수원의 멸치액젓 맛을 보는 시식회가 열리기도 했다.

봉인된 향아리를 여는 순간 달콤한 향기가 진동을 해 흥분이 최고조에 달했는데 맛 또한 상상을 초월할 만큼 깊고 산뜻해서 몸이 하늘로 날아오를 지경이었다. 조미료와 향신료 등 어떤 첨가제도 넣지 않고 오직 죽염으로만 숙성시킨 멸치액젓은 우선 향이 아주 달콤한 강점을 갖고 있다. 더욱이 멸치의 비린맛이 조금도 없어 그 감칠맛이 입에 착착 붙을 정도다. 맛을 본 사람들은 한결같이 천하일미라며 ‘젓갈에서 어떻게 이런 향긋한 내음이 나고 맛이 있을 수 있느냐’며 감탄해 마지않는다. 성격이 급한 한 분은 당장 몇 병 사가겠다며 지갑부터 연다. 담을 병이 아직 없는데 말이다.

그 다음 날엔 멸치액젓의 그윽한 향기를 맡으며 배추김치를 비롯해 총각김치와 양파김치, 오이소박이를 차례차례 담가 나갔다. 물론 요 근래에 내가 담근 그 어떤 김치도 격식을 갖춰 담갔다는 명인의 김치도 따라올 수 없는 이 세상에서 가장

맛있는 김치 맛을 볼 수 있었다. 여기에 양념장까지만 들어서 요즘 한창인 양배추와 호박잎에 싸서 먹었더니 그 맛이 기가 막힌다는 표현 외엔 더 이어갈 수가 없다. 콩나물 비빔밥과의 하모니도 그만인데 다른 반찬이 전혀 필요 없을 만큼 그 미감이 대단하다.

다만 한 가지 아쉬움이 있다면 시중에 나와 있는 일반 소금으로 담근 멸치액젓과 비교했을 때 가격이 열 배쯤 더 나간다는 점이다. 굳이 설명을 하자면 최상의 훌륭한 식품을 완성하기 위해 좌고우면하지 않고 최상의 재료와 최고의 정성을 기울인 데다 2년이 넘어 3년 차로 이어지는 오랜 시간의 숙성과정을 거쳐 빛어냈다는 것이 여타 멸치액젓과 다른 점이라 할 수 있다. 믿기지 않는다면 직접 담가보시라.

이렇듯 훌륭한 멸치액젓을 완성하니 다른 식품에 비해 맛과 향이 좋다는 장점 이외에도 보너스나 다름없는 강점을 하나 더 발견했다. 충분한 양을 먹기가 어려운 죽염을, 멸치액젓을 통해 힘들이지 않고 자연스레 많이 먹을 수 있다는 점이다. 회복을 위해 많은 양의 죽염을 먹어본 사람들은 일정량의 죽염을 정해진 시간에 먹는다는 게 얼마나 힘든 일인지 잘 알고 있다. 그런 분들께 멸치액젓을 통한 편안한 죽염 섭취 방법을 알려드리면 매우 반가워하지 않을까 싶다.

냉수와 얼음이 가장 인기인 8월, 그러나 이런 차가운 것들은 배 속을 냉하게 해 병을 불러오고 만다. 멸치액젓을 넣은 따뜻한 국물과 간단한 조림, 새콤한 나물 반찬을 만들어 매끼 건강을 챙기며 무더운 여름을 가뿐하게 나시길 바란다. ㉮



### 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 함양군 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991

## 테이스티 로드

냉면 & 밀면

글 손수원

사진 한준호, 조선일보DB

# 여름 하면 냉면♪ 냉면♪

“이빨이 너무 시려 냉면~ 냉면~”  
몇 해 전 선풍적인 인기를 끌었던  
‘냉면’이란 노래다. 여름에 가장  
어울리는 음식 중 대표를 꼽으라면  
단연 냉면이다. 냉면도 지역에  
따라 종류가 다양하다. 여기에  
부산 사람은 ‘밀면’을 추가한다.  
비야흐로 ‘여름 면의 계절’이 왔다.

# 부산밀면도 드셔 보이소



진주냉면

몹이 으슬으슬 떨릴 정도로 차가운 살얼음 육수에 담긴 쫄깃한 면을 젓가락으로 길게 집어 이로 잘근잘근 끊어 먹어야 제맛인 냉면. 하지만 냉면은 원래 겨울 별미였다. 냉면 면발을 만드는 메밀은 늦가을에 수확한다. 글루텐 성분이 없는 메밀은 면을 뽑아 뜨거운 물에 담그면 쉽게 풀어졌다. 그래서 찬물에 말아 먹은 것이 냉면의 시초다.

‘냉면’이란 이름은 조선 중엽부터 문헌에 등장하기 시작한다. 조선 인조 때의 문인인 장유張維는 ‘자장냉면紫漿冷麵’이란 시에서 “자춧빛 육수는 노을빛처럼 비치고, 옥색의 가루가 눈꽃처럼 흩어진다. 젓가락을 입에 넣으니 그 맛이 입속에서 살아나고, 옷을 더 입어야 할 정도로 그 차가운 기운이 온몸을 뚫는다”라고 읊었다.

### 피란민이 만든 평양냉면·함흥냉면

흔히 냉면이라고 하면 평양냉면, 함흥냉면이 가장 먼저 떠오른다. 평양냉면은 2018년, 남북한의 정상이 만났을 당시 평양 육류관에서 나란히 자리하고 먹어 ‘평화의 상징’으로 불리기도 했었다.

평양냉면의 특징은 ‘담백함’이다. 혹자는 ‘아무런 맛도 없는 그저 심심한 맛’이라고 평하기도 하지만 양념을 최소화하고 고명도 최소한으로 줄여 육수와 면 본연의 맛을 즐기는 것이 평양냉면의 특징이다.

‘원조’ 평양냉면은 메밀가루로 면을 뽑고 메밀 수확시기 즈음에 담그는 동치미 국물에 말아 먹었다. 양반이나 상인 같은 부자는 동치미 대신 핑을 넣어 삶은 국물을 육수로 사용했다고 전해진다. 요즘은 쇠고기와 사골을 넣어 육수를 내는 곳이 많다.

함흥냉면은 ‘함흥에는 없는’ 냉면이다. 함흥에서는 ‘회국수’ ‘찬 국수’ 혹은 그냥 ‘국수’로 불렸고 ‘냉면’이라는 말은 쓰지 않았다. 우리가 현재 먹는 쫄깃한 면발의 함흥냉면은 ‘농마 국수’라고 불렀는데 농마는 녹말의 함흥 사투리다.

6·25전쟁이 발발하면서 평안도 사람이 연천과 의정부로 내려와 평양냉면을 정착시킨 것처럼 함흥 사람은 속초로 내려와 함흥냉면을 정착시켰다. 함경남도 함흥 출신인 이섭동씨는 1951년 속초에서 ‘함흥냉면옥’이라는 가게를 열어



함흥냉면

명태 식해를 얻은 냉면을 만들어 팔았다.

서울로 진출한 이도 있었다. 1953년 함경도 흥남 출신의 고 노용원 할머니는 ‘흥남옥’이라는 냉면집을 차렸다. 후에 손님들이 부르기 편하게 ‘오장동 흥남집’이라 부르면서 지금도 4대를 이어 영업 중이다. 1954년에는 고 한혜선 할머니가 흥남집 옆에 ‘오장동 함흥냉면’을 열면서 오장동은 함흥냉면의 ‘메카’가 되었다.

함흥냉면은 비빔냉면이다. 다른 냉면이 메밀을 사용하는 것과 달리 함흥냉면은 전분을 쓴다. 함흥 사람은 개마고원에서 나는 감자에서 전분을 뽑아 썼으나 6·25 전쟁 때 속초로 내려온 이후에는 좀 더 흔한 고구마에서 전분을 얻었다.



평양냉면

‘냉면’이란 이름은 조선 중엽부터 문헌에 등장하기 시작한다. 조선 인조 때의 문인인 장유張維는 ‘자장냉면漿冷麵’이란 시에서 “자춧빛 육수는 노을빛처럼 비치고, 옥색의 가루가 눈꽃처럼 흩어진다. 젓가락을 입에 넣으니 그 맛이 입속에서 살아나고, 옷을 더 입어야 할 정도로 그 차가운 기운이 온몸을 뚫는다”라고 읊었다

면 위에 간재미(가오리)나 홍어, 명태 식해를 곱명으로 올리고 고추장 양념을 넣어 비벼 먹는다. 기호에 따라 참기름, 식초, 겨자, 설탕을 넣어 먹으면 그 풍미가 배가된다.

#### 육전과 곁들여 먹는 진주냉면

북쪽에 평양·함흥냉면이 있다면 남쪽에는 ‘진주냉면’이 있다. 진주냉면은 1800년 말, 권번가에서 야식으로 즐겨 먹던 고급 요리였다. 냉면으로 유명한 평양, 함흥, 해주, 진주 등의 공통점은 기생을 관장하는 조합인 ‘권번券番’이 있었다는 것이다. 지방에서는 냉면을 해장음식으로 먹어 ‘먼저 술을 마시고 나중에 면을 먹는다’고 해서 ‘선주후면先酒後麵’이라는 말이 생기기도 했다. 1960년대 중반까지 옥봉동을 중심으로 7~8개 업소가 있었으나 1966년, 중앙공설시장에서 대형 화재가 발생하며 냉면 가게도 모두 불타 진주냉면의 맥이 끊어졌다. 구전으로 전해지는 본래의 진주냉면은 ‘쇠고기

장조림을 할 때 생기는 국물을 탄 물에 메밀로 만든 국수를 말아 넣고 밤과 배를 채로 썰어 넣은 뒤에 갓 구워낸 두부전을 얹어 먹는다’고 전한다. 지금 우리가 먹는 진주냉면은 2000년 식생활문화연구가 김영복씨에 의해 복원된 것이다.

사실 지금의 진주냉면이 제대로 복원된 ‘진짜’ 진주냉면인가에 대해서는 이견이 분분하다. 당시 지역 특산물 만들기에 공을 들였던 공무원들에 의해 ‘만들어진 향토 음식’이라는 것이다. 역사야 어찌 되었건 지금의 진주냉면은 남부지방의 대표 냉면으로 각광받고 있다.

진주냉면의 가장 큰 특징은 육수다. 평양냉면이 육수에 동치미 국물을 섞는다면, 진주냉면은 거제, 남해, 사천 등지에서 잡히는 죽방멸치로 만든 멸치장국을 섞어 맛을 낸다. 곱명으로는 배, 오이, 달걀지단, 편육 등과 함께 진주 지방의 제사음식으로 만들어 먹던 쇠고기 육전이 푸짐하게 올라간다. 소박함의 극치인 평양냉면에 비해 진주냉면은 ‘진수성찬’ 수준이다. 달걀옷을 입혀 부친 육전의 짭조름하고

고소한 맛이 시원한 해물육수와 어우러져 오묘한 조화를 이룬다. 비빔냉면에서는 매운맛을 중화시켜 고소한 맛을 불러내는 역할을 한다.

하지만 이 육전 때문에 진주냉면은 호불호가 갈린다. 어떤 이는 ‘냉면의 깔끔함이 전혀 없는 기름기 뽕뽕 뜬 최악의 냉면’이라고 말하고, 어떤 이는 ‘해물육수의 감칠맛에 육전의 조화가 자꾸만 먹고 싶게 만드는 냉면의 신세계’라고도 평한다.

#### 밀가루로 면을 뽑은 부산밀면

냉면이 권번가의 고급 요리였다면, 부산밀면은 서민을 위한 음식이다. 밀면은 쉽게 말해 ‘밀가루로 면을 만든 냉면’이라고 생각하면 된다. 부산밀면은 함흥냉면에서 기인한다. 1919년부터 함경남도 홍남시 내호시장에서 ‘동춘면옥’이란 냉면가게를 하던 고 이영순씨가 1952년 부산으로 피란 와 ‘내호냉면’이란 가게를 차려 함흥식 국수인 농마국수를 팔았는데, 메밀과 전분이 부족해 밀가루로 만든 국수가 최초의 밀면이라는 것이다.

부산밀면의 가장 큰 특징은 밀가루로 만든 가는 면발이다. 여기에 소뽕과 돼지뽕, 한약재 등을 넣어 푹 고아낸 육수를 부어 살코기와 절인 무, 달걀지단을 올려 빨간 양념장을 넣어 말아 먹는다. 육수를 뺀 비빔밀면도 별미다.

밀면은 전분을 많이 써 쫄깃한 냉면과 달리 면이 잘 끊어진다. 요즘은 밀가루에 고구마 전분을 3분의 1 정도 혼합해 면을 뽑아 쫄깃한 식감을 살린 곳도 있다. 밀면이 나오기 전 주전자에 담겨 나오는 따끈한 육수는 입을 행구는 역할을 해 젓가락질마다 밀면 고유의 맛을 느끼게 해준다.

진주냉면이 육전과 찰떡궁합이라면 부산밀면은 고기 찢만두와 환상궁합이다. 특히 비빔밀면과 찢만두의 조화는 환상적이다. 대개의 밀면식당에서는 손으로 직접 빚은 찢만두를 함께 낸다. 만두를 따로 간장에 찍어 먹어도 좋지만 면에 싸 먹거나 비빔장을 듬뿍 찍어 한입에 먹으면 더욱 맛있다.

#### 한그릇에 6,000~7,000원대로 서민들 사랑

부산밀면의 매력이라면 서민들에 의한, 서민들을 위한 음식



부산밀면

이라는 것이다. 요즘 냉면 한 그릇 가격이 1만 원을 훌쩍 넘는 것에 비하면 부산밀면은 6,000~7,000원의 가격대로 저렴하다. 단지 값비싼 메밀 대신 밀가루를 사용해서 그렇다고 치부할 수도 있지만 부담 없이 정성스레 육수를 내고 양념장을 개발해 든든한 한 끼 식사를 제공한다면 서민을 위한 ‘밀면 한 그릇의 행복’이라고 할 만하다.

제주도에도 밀면이 있다. 밀가루로 면을 뽑는다는 것은 동일하지만 제주밀면은 보다 면발이 굵으며 멸치나 돼지고기의 살코기만을 넣어 육수를 내는 것이 특징이다. 부산밀면보다는 제주도 고기국수와 더 비슷하다. ㉮

## 헬시맨

배우 임하룡

글 이일섭 사진 장호

취재협조 CJ E&M, Wells Entertainment

# 개그맨·스크린 이어 뮤지컬 무대로

나이를 먹을수록 더 젊어지는 오빠로 각인돼 온 임하룡이 어느덧 예순아홉 번째 여름을 지나고 있다. 개그맨으로서의 마지막 터전이었던 <개그콘서트>가 최근 종영을 선언하며 그의 마음을 복잡하게 만들지만 쇼 비즈니스의 꿈과 사랑을 테마로 하는 뮤지컬 <브로드웨이 42번가>에 출연하며 엔터테이너가 지녀야 할 열정과 본분을 새롭게 다지고 있다.

## 임하룡의 인생시계는 거꾸로 간다



### 70 앞둔 나이에 뮤지컬 <브로드웨이 42번가> 출연

올여름은 임하룡이 연예계에 데뷔한 지 꼭 40년이 되는 즈음이다. 고등학교 때부터 오락부장을 맡는 등 사람들을 웃기는 데 타고난 소질을 보였던 그의 꿈은 단연 코미디언이 되는 것이었다. '추억의 책가방'의 해룡이처럼 교복 아래 붉은색 폴라티를 받쳐 입고 빵집을 누비면서도 한양대 연극영화학과에 진학할 만큼 재능과 운이 뒤따르던 그였지만 입대 무렵 기울기 시작한 가세는 그를 학교 대신 생업으로 내몰고 말았다. 기대했던 개그맨 공채에서 낙마를 반복했고 절치부심하며 야간 업소 DJ와 정신병원의 사이코드라마 배우로 뛰어들며 20대를 보냈다.

이후 그는 1981년 KBS 특채를 통해 <토요일은 즐거워>로 정식 데뷔를 하며 <유머 1번지>로 시작해 <쇼 비디오 자키> <개그콘서트>로 이어지는 KBS 코미디 하이웨이의 리더이자 주역으로 떠오른다. 타고난 개그 감각과 무대에서의 순발력이 그를 스타의 반열에 올려놓는 기반이 돼주었지만 평단과 동료 개그맨들은 전체를 볼

줄 아는 그의 깊이 있는 연기력을 1순위로 꼽는다. 그는 코미디 4대천왕(김형곤·심형래·최양락·임하룡)의 큰형답게 각각의 멤버와 호흡을 맞춘 코너를 모두 히트시키며 어떤 스타일의 개그에서도 웃음을 양산하는 진정한 1인자의 모습을 보여주었다.

그러나 KBS 코미디 4대천왕의 신화도 10년을 이어가지는 못했다. 그도 결국 2000년 후반엔 <개그콘서트>를 떠나야 했고 얼마 후 김형곤은 하늘나라로, 심형래는 <용가리-디워>의 흑역사에 휘말리며 그의 존립을 더 외롭게 했다. 하지만 리얼 버라이어티로 변화하는 개그 현장에서 그는 연기자의 위치를 고수하며 코미디언 최초로 프리랜스 선언을 했고 <일요일 일요일 밤에>를 통해 MBC에 자신의 영역을 세우기도 했다. 더욱이 영화 <웰컴투 동막골>을 통해 제3의 도전에 성공했고 이후 영화 <이웃 사람> <브라보 마이 라이프>와 TV드라마 <최강칠우> <육씨남정기> <구해줘 2> 등에 출연하며 배우라는 이름을 얻는데도 성공한다.

그렇다면 <브로드웨이 42번가>를 통해 뮤지컬 배우라는



아티스트로 거듭나는 과정은 어떻게 되고 있을까? 그는 매일 석촌호수와 면한 샤롯데극장에서 ‘에브리 딜런’이라는 순진무구한 백만장자를 열연하는 일에 열심이다. 아침에 일어났을 때 비가 오고 있으면 극장에 손님이 더 많이 온다는 사실에 고무되며 지하철을 타고 극장으로 향한다. 2개월이 넘는 장기공연이 레이스를 건장한 후배 오세준과 더불어 캐스팅으로 공연하고 있는데 상대적으로 왜소한 자신의 체격을 커버하느라 좀 더 음성을 높이고 제스처도 크게 하며 마제스틱극장의 대표 여배우 ‘도로시 브룩’에게 순정한 사랑과 막강한 재력을 전하곤 한다.

**전성기 시절 유행어와 다이아몬드 스텝도 재현**

최정원·정영주·배해선 등 도로시 브룩으로 열연하는 세 여배우와의 호흡을 맞추는 일도 흥미롭지만 송일국·이종혁·양준모로 이어지는 주인공 ‘줄리안 마쉬’와의 캐릭터 대결에서도 지지 않으려 애를 쓰고 있다. 임하룡 최고의 유행어 ‘쑥스럽구만’도 끼워 넣고 신승훈에게까지 레슨을 해준 전설의 ‘다이아몬드 스텝’도 밟아가며 톱스타 시절의 재기才氣를 유감없이 발휘하고 있다. 그러나 그의 진면모는 자신을 드러내는 스타성보단 42번가의 신인들이 돋보일 수 있도록 힘을 실어주는 만능다용 스키킬과 안배에 있다.

그래서 그는 더 많은 힘과 에너지를 발휘해야 한다. 코로나 감염 여파로 극장의 공기는 더 무겁고 예민해졌으며 배우들의 마스크 착용과 발열 체크가 공연 내용만큼이나 중요해져 그를 더 지치게 만들곤 한다. 그러나 스무 살의 폐기 소녀나 예순아홉의 그나 꿈과 매혹이 전부인 쇼비즈니스 공간에선 늘 생기가 넘쳐나야 한다며 자신을 일으켜 세운다. 답답한 가슴을 손바닥으로 지그시 눌러 심장이 약동하게 하고 쉽게 굳고 마는 팔과 다리의 근육을 누르고 주무르며 힘을 모은다. 처음엔 최연장자의 모습으로 무대에 나서지만 돌아올 땐 관객의 열광과 환호를 이끌어내는 명배우가 되기를 염원하면서 말이다.

오늘도 임하룡은 무더운 극장의 공기 탓에  
답답해진 가슴을 지그시 눌러 심장을  
약동하게 하고 굳어진 팔과 다리의 근육을  
누르고 주무르며 힘을 모은다. 처음엔 최연장자의  
모습으로 무대에 나서지만 돌아올 땐 관객의  
열광이 가득 담긴 박수를 받는  
명배우가 되기를 염원하면서 말이다



**2003년 <폴몬티> 이후 17년 만의 뮤지컬 도전이다.  
공연 레이스의 절반을 소화한 감회는 어떤가.**

“40년도 더 된 얘기지만 신인 시절에 극단 가교에서 <포기와 베스>로 뮤지컬 데뷔를 했었다. 노래도 없는 무명의 양상블이었지만 무대를 뛰어다니던 그 시절의 흥겨움과 설렘이 뮤지컬에 도전하게 하는 동력이 되곤 한다. 약간의 박치 기질이 있는데 <폴몬티> 때도 라이브 밴드들이 내 순서가 오면 긴장을 하곤 했었다. 그런 상황을 반복하지 않기 위해서 이번엔 연습에 연습을 거듭하며 트라우마를 줄여가고 있다.”

**막이 오르기 전 분장실에선 어떤 준비를 하나.**

“대사를 잊으면 어쩌나 싶어 처음엔 대본을 재차 확인하곤 했는데 대사 처리엔 별반 어려움이 없다. 하지만 댄스 장면이 많다 보니 근육에 경련이 오거나 쥐가 나는 경우가 있다. 종아리와 허벅지를 주물러서 가급적 몸의 무리를 줄이는 데 주력한다.”

**출연 배우 중 가장 연장자다. 어떤 점에 가장 신경을 쓰나.**

“한때 잘나가서 더는 톱이라는 자리에 연연해하지 않는, 힘을 뺀 자연스러운 관록을 보여주고 싶다. 연습시간이나 규칙, 일정 등 주어진 룰에 대해서는 술선수범해 지키지만 내 방식을 주장하거나 나를 인정하라고 요구하는 꼴대는 되고 싶지 않다. 하지만 가끔씩 무대에서 나를 좀 더 보여줘야 한다는 욕망이 생길 때가 많다. 정해진 동선에서 벗어난 움직임, 대본에는 없는 애드리브... 그건 표현이 삶의 이유인 배우의 권한일 수 있지만 전체의 균형을 흐트러뜨려선 안 된다. 더욱이 나 같은 고참을 훌쩍 뛰어넘은 연장자라면 더더욱 말이다.”

**절제나 양보가 연장자의 몫이라면 삶이 너무 수련에 가까워지지 않나.**

“예전의 나라면 이종혁·송일국이 말하는 ‘줄리안 마쉬’가 최고의 배역이라고 여겼을 거다. 그러나 지금은 그렇지 않다. 신인배우로 한창 커가는 에너지틱하고 싱그러운

‘빌리 로러’ 역에 더 큰 매력을 느낀다. 이 공연에 참여하면서 깨달은 사실은 탭댄스 군무 신에 등장하는 이름 없는 양상블들이 <브로드웨이 42번가>의 진정한 주인공이라는 것이다. 이 세상은 정점에 오른 사람의 것이 아니라 그 정점을 꿈꾸고 동경하는 사람들의 것이다. 그리고 그런 그들을 좋아하고 응원하는 나 같은 사람이 많아져야 세상이 근사하게 돌아갈 수 있는 게 아닐까 싶다.”



**‘젊은 오빠’ 임하룡의 열정 확인  
뮤지컬 <브로드웨이 42번가>**

한 번도 뮤지컬을 본 적 없는 사람이 머릿속으로 막연히 뮤지컬을 상상한다면 <브로드웨이 42번가>의 한 장면이 아닐까 싶다. 클래식한 음악과 현란한 탭댄스, 드라마틱한 스토리 등 울여름 뮤지컬 레퍼토리 중 가장 흥겹고 아름다운 무대로 평가되고 있다. 1930년대 대공황의 궁핍했던 시절에도 ‘쇼는 계속되어야 한다’는 희망의 메시지를 던지는 프로듀서 줄리안 마쉬의 치열하고 낙관적인 모습과 험난한 쇼 비즈니스 세계에 막 입문한 여배우 폐기 소녀의 빛나는 도전기는 한여름 띄약 별을 뚫고 날아온 산정상의 바람처럼 신선한 청량감을 가져다준다. 더욱이 뮤지컬 스토리의 흥미와 박진감을 더하는 배우 임하룡의 연기는 <브로드웨이 42번가>의 재미와 감동을 더한다. 8월 23일까지 서울 샤롯데씨어터에서 공연한다.

## 인산 사상으로 터득하는 자연치유법 인산가 서적



**《자연치유에 몸을 맡겨라》**  
건강 매거진 《인산의학》의 베스트 칼럼 '김운세의 수테크-노자건강학' 48편을 재구성한 책이다. 도가사상의 원류 노자老子와 민초 의황齋 盧인산仁山의 자연사상을 동시에 탐독할 수 있는 건강 인문서.

김운세 著  
₩35,000

**《神藥》**  
우주 만물의 이치에 따른 자연물의 약성과 그 약성을 활용하여 치유할 수 있는 질환별 처방을 담은 책입니다.



인산 김일훈 口述 김운세 著  
₩20,000

**《神藥本草 전·후편》**  
《신약본초 전편》은 각종 난치 질병에 관한 선생의 마지막 처방전. 총 30여 회에 걸쳐 전한 인산의학의 비밀을 육성 그대로 실었습니다. 《신약본초 후편》은 전편에 빠져 있던 인산 선생의 미발표 원고 등을 수록했습니다.



인산 김일훈 口述  
전편 ₩30,000 / 후편 ₩25,000

**《내 안의 자연이 나를 살린다》**  
공해시대 암·난치병 극복을 위한 묘방을 담은 또 한 권의 비법서. 김운세 회장이 쓴 글과 강연 내용을 정리해 인산 선생의 자연치유 사상을 되짚어 봅니다. 나를 살리는 것은 결국 내 몸 안의 자연치유력이라는 인산의 철학이 담겨 있습니다.



김운세 著  
₩25,000

**《내 안의 의사를 깨워라》**  
30여 년 넘게 인산 선생의 의학 세계를 알리기 위해 김운세 회장이 여러 매체에 연재해 온 건강 칼럼을 정리한 완결판. 현대의학의 한계에 대한 대안과 내 몸 안의 자연치유력을 통해 나와 내 가족의 병을 고치는 '참의학'의 비결이 담겨 있습니다.



김운세 著  
₩25,000

**《한 생각이癌을 물리친다》**  
공해독으로 생기는 암·난치병을 다스리고 치유하는 법이 적혀 있습니다. 총 14장으로 된 이 책은 한 장 한 장마다 체내에 쌓인 공해독을 풀어주고 거기에 원기를 돋워 병마를 이길 수 있도록 하는 해독보원解毒補元의 방약을 제시하고 있습니다.



김운세 著  
₩12,000

**《동사열전》**  
한국에 불교가 전래된 고구려 소수림왕 2년 이후부터 조선 고종 31년까지, 1,500여 년 세월 동안 이 땅에서 활동했던 불교인 200명의 생애를 기록한 전기물입니다.



범해선사 편저 김운세 한역  
₩30,000

**《인산속뜸요법》**  
인산속뜸법은 현대의학이 손쓰지 못하는 중증 환자를 구해낸 신방神方 중의 신방입니다. 누구나 쉽게 배우고 실행할 수 있는 인산속뜸법을 소개한 책.



김운세 著  
₩15,000

**《죽염요법》**  
죽염을 통해 암·난치병을 치유한 사람들의 사례와 각종 죽염활용법이 적혀 있는 책. 암·난치병으로 고통받는 인류에게 매우 손쉬우면서도 효과가 뛰어난 실용민간요법의 핵심을 수록했습니다. 죽염을 복용하실 분들의 일독을 권합니다.



김운세 著  
₩15,000

**《나 대신 아파주실 분》**  
월간 《인산의학》에 매달 연재되었던 김재원 칼럼 '세상에 보내는 짝짤한 이야기'를 묶었다. 짝짤하고 건강하게 장수하는 방법을 제시하는 에세이집.



김재원 著  
₩17,000