

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



PEOPLE

사람의 향기를
내뿜는 가객, 박창근

SPECIAL

죽염 산업화 35주년
백세건강의 기반 다지다



August 2022

08

Vol.307



9 772765 183007 08 ISSN 2765-1835



WEBZINE VIEW

포털 녹색창에 | 인산의학 | 검색하고 《인산의학》 웹진으로 Go!



월간 《인산의학》의 자연치유 방안과 유용한 건강 칼럼을 스마트폰과 PC로도 편리하게 보실 수 있어요. 검색어 서비스, 보이스 서비스를 비롯해 나만의 즐겨찾기, 기사 공유 등 《인산의학》 웹진만의 디지털 기능을 맘껏 활용하세요!

KOSDAQ
코스닥상장법인

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

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

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

120년 건강본가  인산家
INSANGA



백발노인이 소년 되어 왔나니...

鬢鬢白髮下青山 八十年來換舊顏 人却少年松自老 始知從此還人間

삼삼백발하청산 팔십년내환구안 인각소년송자노 시지종차환인간

머리가 백발이 되어 청산에서 내려가 / 팔십년 옛 얼굴을 바꾸어 왔나니

노인은 소년 되고, 소나무는 늙었으니 / 비로소 인간 세상 다시 온 줄 알았네

산에 소나무를 많이 심어 재송도인(栽松道人)으로 알려진 한 구도자가 3조 승찬 대사의 신심명(信心銘)을 읽다가 발심하여 나이 80세에 도신(道信) 대사를 찾아가서 출가의 뜻을 밝히자, 도신은 “그대의 생각은 가상하나, 나보다 나이가 더 많은데, 언제 삼장(三藏)을 배우고 불법(佛法)을 닦아 불은(佛恩)에 보답하겠는가? 행여 몸을 바꾸오기나 하면 모를까?”라고 말했다.

이 말에 재송도인은 “스님께서 늙은 몸의 출가를 허락하지 않으니까 제가 내려가서 몸을 바꿔 다시 오겠습니다. 15년 후 한 소년이 소나무 가지를 잡고 오거든 이 몸인 줄 아십시오” 라고 말한 후 뒤돌아섰다. 재송도인이 산사에서 내려오다가 때마침 개울가에서 처녀를 만나 그 처녀에게 부탁을 했다.

“낭자! 해가 저무는데 하룻밤 머물 수 있게 해주소.”

“그러시다면 동네 가운데 큰 기와집이 저희 집이니 그리로 오십시오. 아버님께 말씀드려 놓겠습니다.”

노인은 “고맙소이다”라는 말을 마치고 그 자리에 선 채로 삶을 마감했다. 처녀는 집으로 돌아와 아버지에게 자초지종을 말하고 동네 사람들과 함께 그 노인을 장사 지내주었다. 그 일이 있고 나서, 처녀의 배가 점점 불러오기 시작하더니, 10개월 뒤 사내아이를 순산했다.

어린 나이에 애를 낳고 보니 처녀는 어찌할 바를 몰라 아기를 강보에 싸 시냇물에 띄워 보내는데 갑자기 온 곳을 알 수 없는 두루미 한 마리가 아기를 밀어 멈추게 하고는 깃을 펴서 아기를 보호하고 때가 되니 먹을 것을

날라 아기에게 먹이는 게 아닌가? 처녀 아기 엄마는 이 광경에 깜짝 놀라 마음을 고쳐먹고는 아이를 정성스레 키웠다.

아기가 자라서 15세 되던 해 어느 날, 소년은 드디어 그 어미 앞에 무릎을 꿇고 청한다. “어머니, 저는 이제 때가 되었으니 산에 들어가 스승을 찾아 공부하겠습니다.”

어미는 ‘올 것이 온 것이라’ 생각해 아무 말 못 하고 고개를 끄덕이니 소년은 어머니의 승낙을 얻자 곧장 집을 떠나 도신 대사가 머무는 절로 갔다. 절 마당에서 한 그루의 소나무를 보는 순간 시를 읊다가 도신 대사와 마주치자 도신 대사가 물었다.

“어디서 오는 소년인가?” “가고 음이 없이 오는 아이입니다.” “성은 뭐고 이름은 뭐가?”

“성은 불성(佛性)이고 이름은 불명(佛名)입니다.” “요놈 이상한 말만 하는구나. 그런 말은 어디서 배웠느냐?” “예, 바로 스님한테 배웠습니다. 약속한 대로 몸을 바꿔 다시 왔습니다.”

“그렇다면 네가 16년 전에 찾아왔던 재송이란 늙은이인가?”

“예, 소동(小童)이 전생의 재송이옵니다. 이제 스님께서 약속하셨던 대로 받아 주십시오.”

이 말을 들은 도신 대사는 두말 안 하고 법당으로 데려가 머리를 깎고 계를 주어 제자로 삼아 도를 깨닫게 하여 뒷날 법을 전하였다. 이야기의 주인공은 서천(西天) 32조요, 중국 5조인 대만홍인(大滿弘忍) 대사이다. ㉠

출 김은세

인산의학

02
건강한 삶을 위한 이정표
백발노인이 소년 되어 왔나니...

06
브리핑
김윤세 회장, 철인3종협회 초대 회장 취임

08
눈여겨보니
농공단지 토목 공사 마감하며

14
우성숙 원장의 사랑
약 될 수도 독 될 수도 있는 음식들

16
인산을 닮은 사람 - 국민 가수 박창근
노래 한 곡으로 남녀노소 모두를 하나로 만드는 선한 영향력

20
인산식객
죽염 효능 전하는 한의사 신태일 원장

28
인산식 밥상
폭염 속 체온 유지에 해주는 들기름찰밥

30
김성윤 기자의 건강탐식
폭염 해갈하는 바다 맛, 미역

32
웰빙라이프
한여름 냉면 열전

36
인산가 이벤트
음식·경치·배움도 '짹짹' 힐링캠프

44
SPECIAL
백세건강의 기반! 죽염 산업화 35주년
1 - 인산가, 강소強小기업에서 강대強大기업으로
2 - 미네랄 결핍 시대의 죽염
3 - 인산의학 집대성한 《신약》 다시 읽기
4 - 죽염 산업화 버금가는 인산죽염 농공단지

60
어디가 불편하세요
쫄고라드는 당신의 방광, 안녕한가요?

62
경계징후
건강의 적신호 잦은 복통

64
힐링약국 - 알츠하이머병 치료제
완화는 Yes, 치료는 No!

66
치유 레시피
냉기冷氣가 암을 부른다

70
인산가 피부보감
마스크팩으로 여름 피부 관리

76
리포트
성인과 현자의 품격으로 세월이 빛은 전통주

80
세상에 꼭 알려야 할 이야기
소금, 충분히 먹느냐 마느냐... 사느냐 죽느냐의 문제와 같은 것!

88
김만배의 약초보감 - 살구
씨가 약이 되는 착한 과실

90
김재원 칼럼
코로나19 시대, 내 몸 지키는 '현명한 기회주의' 필요해

92
포커스
가을 제철 맛은 인산씩뚝



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



발행일 2022년 8월 1일 통권 307호
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 잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다. 《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다. 《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



브리핑

김윤세 회장, 대한생활체육회 철인3종협회 초대 회장 취임

생활체육 저변 확대... 국내 철인3종 발전 이바지할 것

김윤세 인산가 회장이 대한생활체육회 철인3종협회 초대 회장으로 취임했다. 7월 20일 오후 2시 서울시 영등포구 (사)대한생활체육회 사무실에서 김윤세 회장은 김균식 총재로부터 철인3종협회장 임명장을 받고 초대 회장으로서 첫발을 떼었다. 평소 산행과 암벽등반, MTB 등을 즐기는 김윤세 회장은 경남트라이애슬론연맹 5대·7대 회장을 역임하는 등 철인3종에 대해 꾸준히 관심을 가지고 보급과 발전에 이바지해 왔다. '트라이애슬론 Triathlon'이 정식 명칭인 철인3종은 선수가 수영과 사이클, 달리기를 이어 한 후 합계기록을 다투는 경기로, 전국체전과 아시안게임, 올림픽 정식 종목이기도 하다. 국내에서는 엘리트체육뿐 아니라 생활체육으로 철인3종을 즐기는 마니아도 상당수이다. 김윤세 회장은 “그동안 죽음을 통한 국민건강 증진을 위해 앞만 보고 달려왔는데, 이번에 철인3종협회장 취임을 계기로 생활체육의 저변을 확대하고 대한생활체육회가 국민 생활 속에 뿌리내리는 데 이바지하겠다”고 소감을 밝혔다.

김윤세 회장, 인산가 인천지점 공개 강연

인산가 인천지점은 지난 7월 14일 오후 2시, 인천 미추홀구 디펠리스웨딩홀에서 김윤세 회장을 초대해 인천시민을 위한 건강 공개 강연회를 열었다. 200여 명의 인산 회원과 시민이 참석한 가운데 열린 강연회에서 김 회장은 ‘자연 치유에 몸을 맡겨라’라는 주제로, 죽음을 활용하는 방법과 《신약》에 적혀 있는 인산의학 묘방을 통해 내 몸의 면역력을 향상시켜 코로나19 시국을 이겨내는 지혜를 알렸다.

웰니스호텔 인산가, 돌잔치 연회장 운영

웰니스호텔 인산가는 함양지역에서 출생한 아기의 돌잔치를 열 수 있는 연회장을 운영한다. 소나무가 우거진 인산동천에 들어선 고급호텔에서 아기를 위한 특별한 추억을 쌓을 수 있다. 품격 있는 요리와 뷔페식 등이 준비되어 있으며 돌잔치뿐만 아니라 회갑, 칠순 등의 행사도 가능하다. **예약문의 055-963-9585**



김윤세 회장의 8월 특별 강연 일정 주제는 ‘자연치유에 몸을 맡겨라’

* 강연 후 인산가 도서 저자 사인회가 진행됩니다.
* 본 강연은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

일시	행사 장소	행사 내용	문의
5일	광주지점	건강 투어	(062)363-9585
18일 오후 2시		김경환 지점장 강연	
9일 오후 3시	전주지점	김윤세 회장 강연	(063)288-9585
23일 오후 2시	창원지점	김윤세 회장 강연	(055)275-9585

‘인산죽염 항노화지역특화농공단지’ 조감도



힐링 솔트 시티의 꿈 실현에 한 발 더 다가서다

죽염종가의 백년대계 과업인 ‘인산죽염 항노화지역특화농공단지’ 조성 사업이 토목 공사를 마무리하며 솔트 시티 Salt City의 기반을 다지고 있다. 그러나 농공단지 설립 반대를 주장하는 몇몇 주민들의 집회와 시위가 우려를 자아내고 있다. 이에 인산가 김윤세 회장이 죽염산업화 35주년을 즈음해 농공단지 조성의 의의와 가치, 효과 등을 소상하게 전하며 농공단지 추진의 중요성을 다시금 강조한다.

8월엔 기반 시설 건축 공사 가동

‘인산죽염 항노화지역특화농공단지(이하 인산죽염 농공단지)’ 개발 사업이 슬한 난관과 우여곡절 끝에 지난 7월 30일, 공사 시작 2년 7개월 만에 단지 조성을 위한 토목 공사를 마무리했습니다. 8월부터는 죽염 제조장을 비롯해 판매 전시관, 박물관, 문화공연 시설, 호텔·리조트 등의 건축 공사를 시작하게 됩니다.

숙원 사업인 인산죽염 농공단지 조성 토목 공사가 공정률 96%의 진척을 보이며 완공을 눈앞에 둔 시점인 지난 7월 11일, ‘인산죽염 농공단지 반대 대책위(이하 반대 대책위)’ 구성원들이 서울 용산 대통령 집무실 앞에서 시위를 벌여 또다시 세간의 이목을 받게 됐습니다. 반대 대책위의 거짓 주장과 허위 사실 유포가 도를 넘는 수준임에도 일부 언론 매체의 확인 절차 없이 진행된 보도로 인해 그들의 주장을 사실로 인식하는 경우도 생겼습니다. 필자는 이러한 오해를 불식시키기 위해 이 지면을 통해 사실과 진실을 명명백백하게 밝히고자 합니다. 또한 농공단지 조성 공사를 추진하는 참뜻과 100여 개의 일자리 창출 등 지역 경제 발전에 기여하는 제반 효과 등에 대해서도 사실에 근거해 전하고자 합니다.

인산죽염 농공단지 조성을 반대하는 시위는 그간 11차례에 달하는 것으로 확인되고 있습니다. 공정률 60%를 넘긴 시점인 2021년 4월 16일에 인산가 정문 앞에서 벌인 반대 집회가 첫 시위인 셈입니다. 반대 세력을 주도하는 인근 마을 이장의 행태가 못내 유감스러웠지만 잘못된 선동에 현혹돼 시위에 참여하는 주민들의 모습에서 필자는 또 다른 형태의 아픔을 느껴

야 했습니다.

대부분의 미디어는 이 이슈에 대해 언급하지 않았지만 일부 언론 매체는 그들의 주장을, 사실 관계 규명 없이 그대로 보도해 농공단지 개발 사업에 큰 문제가 있는 게 아니냐는 의혹을 증폭시켰습니다.

“함양 주민들, 대통령 집무실 앞 ‘죽염공장 반대’ 외쳐”라는 표제에 이어 “인산가 죽염농공단지 반대 주민대책위, 11일 상경 집회 열어”라는 부제로 게재된 한 언론 매체의 보도 기사는 사안의 진실을 이해하는 데 중요한 자료로 독자의 정확한 이해를 돕는 데 도움이 될 것 같아가감, 침묵 없이 그대로 전제한 뒤 사실관계를 짚어보겠습니다.

반대 대책위의 지적에 대해 살펴보면

경남 함양 주민들이 상경해 서울 용산 대통령 집무실 앞에서 ‘인산가 죽염 공장단지 설립 반대 집회’를 열었다. 주민 80여 명으로 구성된 ‘인산가 죽염농공단지 반대 주민대책위’는 11일 용산에서 ‘인산가 죽염농공단지 설립 반대 집회’를 열었다.

대책위는 “인산가는 수많은 주민이 살고 있는 마을 머리에 소나무와 송진을 태워 탄소가스, 유독가스를 배출시키는 죽염공장을 만들려고 한다”고 했다. 특히 “1년이 넘게 집회를 하면서 주민들의 의견을 말해 왔지만, 함양군 행정은 꿈쩍도 하지 않고 있다”라며 “지리산 함양에서 노구를 이끌고 어르신들이 여기 용산 집무실까지 왔다. 윤석열 대통령께서는 우리가 여기에 온 이유를 이해해 주시기 바란다”라고

했다. 주민들은 “대통령이라면 죽염공장 옆에서 노후를 보내실 수 있겠느냐”며 “지리산 함양 고향 산전을 지키고자 하는 우리 주민들은 윤석열 대통령께 호소한다”고 했다.

경남 지역의 또 다른 언론 매체는 함양군과 인산가 측의 주장을 함께 게재해 비교적 공정한 보도를 하며 독자의 객관적인 판단을 유도하고 있습니다. “청정 함양에 죽염농공단지라니, 반대 대책위 서울 집회”라는 표제에, “함양군 대상 감사원 감사 촉구, 환경부·산림청에도 책임몰어”라는 부제로 기사화했는데, 여러분의 올바른 이해를 돕기 위해 그대로 전재한 뒤 사실관계를 설명하겠습니다.

함양군 함양읍 죽림리에 들어설 죽염특화농공단지 조성에 반대하는 지역 주민 80여 명이 11일 서울 용산 대통령실 앞에서 집회를 열어 농공단지 허가 취소와 함양군에 대한 감사원 감사를 촉구했다. 인산가·죽염특화농공단지반대추진대책 위원회는 이날 집회에서 “(인)산가가 지리산 팔령골 해발 600m 고지에 6만 평이 넘는 죽염농공단지를 만들려고 한다”면서 “농공단지는 시작부터 잘못됐다. 제대로 된 주민공청회·설명회도 없었고 인산가 공장은 유독가스와 오염수 배출로 조업 중단이 된 적이 있음에도 함양군은 아무 문제가 없다며 농공단지를 허가했다”며 이같이 주장했다. 대책위는 이어 “함양군이 허가한 죽염공장

바로 옆에는 매년 1만 5,000명 이상의 유아가 방문하는 숲 체험단지가 있고 전국 5대 명품인 금강소나무 군락지가 있다. 지리산 청정 지역에 독가스를 내뿜는 농공단지라니 환경부와 산림청에도 책임을 물어야 한다”라고 했다. 죽염 및 죽염응용제품 제조 전문기업인 인산가가 추진 중인 죽염농공단지는 2020년 조성 공사가 시작됐으나, 환경 논란이 불거지면서 지금까지 총 11차례 주민 반대 집회가 이어졌다. 이에 함양군과 대책위, 인산가 3자는 10여 차례 만남을 통해 타협점을 모색해 왔고 ‘지역과 기업의 발전을 위한 협약서’라는 합의문까지 도출했지만, 지난달 서명식을 앞두고 대책위의 대표성 등이 새로운 쟁점으로 떠오르면서 결국 무산됐다. 3자가 마련한 합의문에는 인산가가 자연환경과 수질 보전을 위한 법·제도적 책임을 다하고 대책위는 주민 환경감시단을 구성해 수질 및 대기 오염을 상시 모니터링할 수 있는 내용이 담겼다. 인산가 측은 “생산·제조시설과 공연·전시·휴양시설을 갖춘 융복합농공단지를 조성해 관광객 유치와 지역 주민 일자리 창출, 지역 경제 활성화에 도움이 되고자 시작한 사업으로 많은 관광객이 방문할 이곳에서 오염물질을 배출한다는 건 결코 있을 수 없는 일”이라며 대책위가 사실과 다른 주장을 펼치고 있다는 입장이다. 함양군은 적법한 절차에 따라 주민설명회를 개최했고 농공단지 조성을 허가한 것이라면서 주민들과 인산가의 갈등을 중재하기 위해 최선을 다하고 있다고 했다.

농공단지 조성 반대론자들이 주장하는 연기와 폐수 문제는 일어나지도 않았고 혹여 발생할 경우 행정 조치에 의해 해결될 수 있는 일임을 누구나 알고 있습니다. 그럼에도 불구하고 토목 공사가 마무리된 이 시점까지 반대 집회를 벌이는 것은 ‘230여 명의 소중한 일자리인 향토기업을 괴롭혀 돈을 뜯으려는 것으로 밖에 볼 수 없다’는 것입니다.



투명한 사회에 부합하는 건강한 원칙 마련

첫 번째 기사의 경우, 반대 대책위의 주장을 그대로 신다 보니 사실이 아닌 내용이 마치 사실인 것처럼 둔갑한 내용이 두 가지 있습니다. 하나는 수많은 주민이 사는 마을 머리 위에도 죽염공장을 세우려고 한다는 점인데, 현 인산 죽염 농공단지는 이런 주장과 달리 주민들이 거주하는 마을에서 4km 이상 떨어진 곳에 있습니다. 죽염 제조 중 발생하는 연기를 그곳 까지 일부러 보내려 해도 도저히 닿을 수 없는 거리입니다. 농공단지와 좀 더 가까운 2km 거리의 다른 마을 주민들은 그곳까지 연기가 오지도 않으려니와 그들의 거짓 주장에 동조할 수 없다며 반대 집회에 동참하지 않고 있습니다.

다른 하나는 소나무와 송진을 태워 탄소가스, 유독가스를 배출하는 공장이라는 주장입니다. 송진에서 유독가스가 나온다는 주장은 사실이

아니기도 하지만 인산가는 송진을 연료로 사용하지 않는다는 점에서 또한 명백한 거짓이라고 할 수 있습니다. 또한 천연물인 소나무에서 유독가스가 나온다는 주장 역시 상식에서 벗어나는 엉터리 주장입니다. 소나무를 태운 연기의 경우, 인근의 모기와 해충을 죽일 정도는 되지만 인체에 해를 끼칠 가능성은 전혀 없습니다. 더구나 환경 관련 법규에 따라 소나무를 일정량 이상 태울 경우 반드시 집진 시설을 설치해 정화하도록 법으로 규정해 대기오염 물질을 배출하지 못하게 철저히 규제하고 있습니다. 유독가스 배출은 원천적으로 불가능하며 만에 하나 배출해 적발될 경우 공장은 배출량의 정도에 따라 개선 명령을 따르거나 즉시 폐쇄 조치되는 법규가 시행 중입니다.

폐수 역시 소나무장작불을 통해 죽염을 굽는 공정을 면밀히 살펴보면 금세 확인할 수 있는 사안입니다. 죽염 소성로를 정화한 물은 법령

규정에 따라 폐수처리장을 건립해 처리함으로써 폐수 문제를 미연에 방지하는 것을 원칙으로 하고 있습니다.

반대 집회에 참여하지도 않을뿐더러 그런 집회와 시위를 근본적으로 반대하는 대다수 주민은 농공단지 조성 토목 공사가 마무리되는 시점에 이르러서도 계속해서 반대의 목소리를 높이는 것에 대해 다른 목적이 있을 수 있다는 얘기를 하곤 합니다. 반대론자들이 주장하는 연기와 폐수 문제가 일어나지도 않았고 일어날 리도 없으며, 혹여 일어날 경우 법규에 의한 행정 조치에 의해 즉시 해결될 일임을 누구나 알고 있습니다. 그럼에도 불구하고 토목 공사가 마무리됐는데도 거듭해서 반대 집회 시위를 벌이는 것은 '230여 명의 소중한 일자리인 향토기업을 괴롭혀 돈을 뜯어내려는 수단과 목적으로 밖에 볼 수 없다'는 것이 주위 대부분의 중론입니다.

더 나은 죽염 제조 환경을 찾아서

소금을 프라이팬에 올려 400~500℃의 불로 가열할 경우 유해한 염소가스가 발생하게 되지만 천연물인 소나무장작을 연료로 한 1,300℃의 고온으로 태울 경우 염소가스뿐 아니라 인체에 해로운 여타 가스와 중금속의 독성도 완전하게 처리되어 안전성·유효성이 높은 물질로 바뀌게 됩니다.

선친인 인산 김일훈 선생의 의론을 필자가 정리한 저서 《신약神藥》이 1986년 6월에 출간되자 많은 암·난치병 환자들이 죽염의 효능을 기대하며 죽염을 보급해 줄 것을 요청했지만 당시 설비로는 그 많은 수요를 감당할 수 없

었습니다. 고심 끝에 1987년 8월 27일, 함양군 유림면 옥매리에 죽염 제조 시설을 건립해 운영하다 1990년 조성 중인 농공단지 인근의 함양읍 죽림리로 이전했습니다. 하지만 좀 더 현대적인 생산설비 마련이 요구됐고 1994년 현재의 수동농공단지로 이전해 죽염 생산 규모를 확대할 수 있었습니다. 그러나 죽염 수요는 더 많아지고 그사이 제조 품목도 30여 가지 이상으로 늘어나 대지 1,800여 평 규모의 죽염 제조장은 비좁고 내밀한 상태가 되고 말았습니다.

천일염 20kg들이, 15만여 포대를 적재하는 것만으로도 포화 상태가 돼 제조장을 둘러싼 도로와 공장 마당엔 소나무장작과 대나무가 빼곡하게 들어차 차량 출입조차 어려울 지경이 됐습니다. 오래전부터 확장 이전이 불가피했고 농공단지 개발은 필수불가결한 인산가의 숙제였습니다.

많은 노력과 시도 끝에 지난 2015년 11월 30일, 당시 홍준표 경상남도 지사와 함양군 임창호 군수, 그리고 인산가의 대표로 필자가 참석해 투자유치협약을 체결하고 국토부, 경상남도, 함양군의 승인과 허가를 받을 수 있었습니다. 추진 중인 인산죽염 농공단지 개발은 해발 1,187m의 삼봉산과 878.5m의 오봉산이 에워싸고 있는 해발 450~600m 고도의 임야와 논밭 21만여 m²의 부지를, 농공상 복합융합 6차 산업 지역특화농공단지로 조성하는 사업입니다.

총 6만3,700여 평의 명품 농공단지는 크게 10개 블록으로 분류돼 죽염을 비롯한 죽염응용 식품, 건강기능식품 등의 제조·판매 시설이 마



련돼 좀 더 여유 있는 공간에서 죽염을 생산하고 경험할 수 있는 장소로 조성됩니다. 이 외에도 문화공연 시설과 죽염 박물관, 호텔·리조트 등 다양한 시설을 한곳에 모아 힐링과 재충전을 도모하며 웰빙을 위한 다양한 경험을 하게 하는 솔트 시티, 대표적인 지역 명소로 만들어 나갈 계획입니다.

인산가의 운명 걸린 백년대계 사업

인산죽염 농공단지 개발 사업은 1987년 8월 27일 국내의 최초로 죽염의 산업적 생산을 시작한 경남 함양의 유일한 코스닥 상장법인 '주식회사 인산가'가 글로벌 헬스케어 선도기업으로 비상^{飛上}하겠다는 원대한 포부 아래 시작한, 회사의 운명을 건 사업이기도 합니다. 회사로서는 감당하기 어려운 만큼의 거대 규모인 265억원의 단지 조성 사업비와 500여억 원에 달하는 제조·판매·체험·힐링·관광 시설 건립비 등 총 800여억 원을 단계별로 투입해 추진하는 새롭고 혁신적인 향노화 농공단지 조성 및 농공상 융복합 6차 산업입니다.

국토부와 환경부, 경상남도과 함양군 공무원들의 열정 어린 지원과 함양읍 팔령 고을 7개 마을 주민과 인산가 임직원의 헌신적인 노력으로 인산죽염 농공단지 토목 공사가 완공된 것에 깊은 감사를 드립니다. 앞으로 농공단지는 단지 내 모든 시설을 차례로 완공해 국내뿐 아니라 세계인들에게도 힐링과 재충전, 관광 명소로서 눈부신 역할을 할 것이라 자부하고 있습니다. 제 개인적 열망과 인산가의 기업 이념이 더해진 이 숭고한 사업에 더 많은 관심과 격려를 보내주시기 바랍니다. 



약 될 수도 독 될 수도 있는 우리의 음식들

인산연수원의 식당을 비롯해서 웰니스호텔 인산가다 이닝의 조리 1원칙은 오직 죽염만으로 간을 한다는 점이다. 조미료를 일절 사용하지 않아 그 맛이 다채롭진 않지만 깊고 정갈한 맛을 지닌 배추김치와 무말랭이, 아욱국, 영양백숙 등을 나는 아주 좋아한다.

간혹 멀리서 찾아온 귀한 손님을 위해 함양 일대의 유명 맛집을 찾곤 하는데 그때마다 음식이 너무 달고 자극적이라는 걸 확인하게 된다. 격식 있는 요리를 내놓는다고 소문이 자자해 들렸는데 막상 젓가락을 들어 음식을 대하면 설탕과 조미료가 지나치게 많이 들어가 느끼하고 텅텅해 더는 먹을 수가 없다. 손님들 앞에서 수저를 내려놓을 수도 없고 참으로 난감한데 음식값은 또 어찌나 비싼지 속만 불편해져서 산중으로 돌아오곤 한다.

몸을 산성화하는 조미료와 당분 등의 식품첨가물이 우리의 입맛을 유혹하느라 그 정도를 넘어 사용된 지 오래다. ‘단것을 조금 많이 먹었다고 해서 무슨 문제가 있겠느냐’ 생각할지 모르겠지만 설탕과 조미료에 의한 폐해는 생각 외로 깊다. 암세포가 설탕을 먹이 삼아 커나간다고 하니 당분을 지나치게 섭취하는 것은 암을 키우는 데 일조하는 점임을 유념해야 한다. 신맛을 시작으로 쓴맛·단맛·짠맛·매운맛 등 오미

를 균형 있게 대하는 일은 맛을 즐기는 점에서도 건강을 유지하는 점에서도 매우 중요한 일이다. 이 다섯 가지 맛을 내는 음식의 식재료가 포함하고 있는 미네랄을 여러 가지 맛을 통해 좀 더 다양하게 흡수할 수 있기 때문이다. 맛과 음식 섭취의 불균형은 미세랄 결핍으로 이어져 심각한 건강상의 문제를 유발하게 된다.

형제들에 비해 유독 작고 비실대는 강아지가 있어 걱정이 돼 내가 즐겨먹는 들기름찰밥과 죽염 된장국을 먹었더니 털이 반지르르해지고 코에도 윤기가 돌았다. 그렇게 한시름 놓았는데 며칠 집을 비운 새 다시 꺼칠해진 게 아닌가. 개도 들기름찰밥과 죽염 된장국의 효험을 보는데 하물며 사람은 어떻겠는가.

몸에 좋은 죽염으로 만든 양념을 이용해 밥상을 차리는 지혜가 그 어느 때보다 필요한 시기다. 먹는 게 약이 되어 병을 낫게도 하고 독이 되어 병이 들게도 하기 때문이다. 미국의 영양학자 빅터 린들라(Victor Lindlahr)는 “사람에게 발생하는 질병의 90%는 값싼 음식 재료로부터 유발된다”며 “당신이 먹은 것이 당신을 만든다 You are what you eat”라는 의미심장한 말을 남긴 바 있다. 사람은 모름지기 먹는 것을 조심하고 각별히 대해야 하는 점을 거듭 당부드린다. 🍵



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 자리한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991

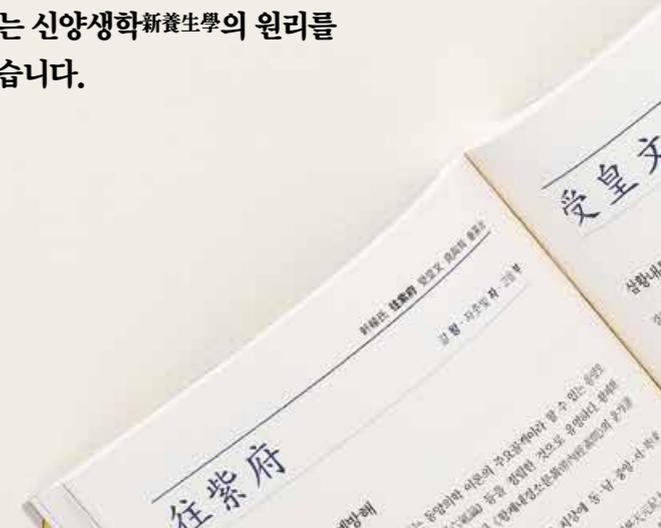


₩33,000

한자 익히며
인산의학을 깨닫다

양생 의학 천자문

투병 의료를 ‘양생 의료’로 전환하는 이정표.
1구 3자씩 360구, 총 1,080자로 이뤄진 새로운 천자문.
이 한 권의 책으로 우주자연 법칙에 따라
장수할 수 있는 신양생학(新養生學)의 원리를
깨달을 수 있습니다.





노래 한 곡으로 남녀노소 모두를 하나로 만드는 선한 영향력

‘소녀의 기도’를 이선희보다 더 짱하게 부르고 ‘너무 아픈 사랑은 사랑이 아니었음’을 김광석보다 더 짱하게 전하며 ‘국민가수’ 챔피언에 올라선 박창근. 광복과 절제, 부드러움과 솜구침을 한 곡 안에서 모두 보여주는 그의 감동적인 노래엔 가신(歌神)의 진가가 담겨 있다.



“200세 될 때까지 건강하게 만나요”

노래에 삶의 궤적을 담아 이야기하는 가수 박창근. 올해 방영된 TV조선 오디션 예능 <내일은 국민가수> 우승자로 대중 앞에 선 그는 2022년 최대의 스타 싱어로 떠올랐다. 1회 방송 당시 “23년째 노래란 길을 걸으며 이제 다른 용기를 내서 ‘이렇게 노래해 온 사람이 있다’는 걸 보여 드리고 싶었다”며 이전과 결이 다른 무대에 도전한 박창근. 포크라는 장르를 발전시킨 노래로 자신을 이야기해 왔다. 자신이 위로받았던 노래를 통해 자기가 하고픈 이야기를 펼치고, 이젠 그 이야기로 팬에게 위로를 건넨다. 청량한 미성이지만 힘차다. 순수한 그의 성정이 세파에 상처 입고 깎이고 다시 다져지는 동안, 그의 소리는 일부러 거칠게 뽑아내지 않아도 단전부터 솟는 단단함으로 무대를 지배한다. 여러 가지 삶의 벽 앞에서 포기하지 않았던 그의 용기는 이제 ‘박창근이란 장르’를 만들어내고 있다.

그의 애칭인 ‘그니’는 팬들이 용기 내 자신의 목소리를 내고 열정을 고백하게 하는 열쇠요, 그들을 푹푹 뭉치게 하는 무기다. 낮모르는 팬들끼리도 가족 못지않은 끈끈함과 친밀감을 형성하며 어느덧 서로를 격려한다. ‘그니’를 향한 ‘포근함’이 다분히 느껴지는 팬덤명 ‘포그니’는 ‘for 그니’ ‘forever그니’ ‘포크송가수그니’ 등 다양한 뜻을 담고 있다. 많은 스타들이 내세우는 ‘선한 영향력’은 기본, 한길을 걸어온 우직함과 편견 없는 사회를 추구하는 가수의 철학을 토포하려는 시선이 자리한다. 올해 50세로 반백의 고개 위에 선 박창근은 “포그니님들을 모두 소년소녀로 만들어드리겠다”며 “200세 되실 때까지 건강하게 만나자”고 말한다. 10대부터 중장년, 노년층까지 남녀노소를 가리지 않고 넓게 퍼져 있는 그의 팬층에게 “오래오래 함께 가자” 이야기하며 환호하게 만든다. 그의 노래를 듣고, 그를 이야기하며 희망을 옮겨 주는 순간이다.

하모니카와 기타만 있으면 그곳이 무대

〈내일은 국민가수〉 첫 회서 고수 김광석의 ‘그날들’로 대중을 놀라게 한 그는 ‘살아 있는 김광석의 현현(顯顯)이라 불린다. 김광석처럼 대구 출신인 그는 1999년 정식 데뷔한 뒤 듣는 이가 있든 없든 박창근의 포크를 놓지 않았다. 2012년부터 3년간 김광석 소극장 뮤지컬 〈바람이 불어오는 곳〉 주연을 맡았고, 대구에서 열린 ‘김광석 노래 다시 부르기 대회’ 심사위원을 맡기도 했다. 박창근은 “김광석, 김민기 선배님을 좋아하고, 닮고 싶은 이유도 음악에 대한 진정성과 치열한 고뇌가 삶과 일체를 이루며 ‘진짜 음악’을 지향하고 제시하기 때문”이라며 “선배님들이 노래를 통해 우리의 보편적 생각과 가치를 담아 삶의 희로애락을 표현하고 공감해 주는 힘을 조금이라도 전달해 내고 싶었다”고 밝혔다.

기타와 하모니카만 있으면 그곳이 바로 박창근을 위한 공연장이 됐다. 바람에 실려 전달되는 그의 목소리는 전자기기로는 흉내 낼 수 없는 인간미를 담으며 듣는 이의 폐부 깊숙이 향한다. 박창근의 노래를 듣자마자 눈물을 흘렸다는 수많은 팬이 말해주듯 그의 노래는 그 자체로 정화(淨化)다. 박창근의 노래를 듣고 나면 마치 독특한 자기장이 흐르듯 하염없이 마음을 끌고 가는 강한 인력을 느끼곤 한다.



발길 따라 사람 향기 실어 나르는 가객의 바람

박창근의 품격과 진솔함은 노래만으로 설명할 수 있는 게 아니다. 예능에서도 자신의 몫 이상을 충실히 해냈다. 국민가수 ‘말형’으로 ‘손 많이 가는 형’ ‘잔 내 나는 신(新) 캐릭터’ 등 가끔은 망가지면서 웃음의 대상으로 스스로를 풀어줬다. 그의 나이 절반인 후배들과도 스스로없이 어울렸으며, 그 모습에 어색함이란 찾아볼 수 없었다. 녹화 무대나 콘서트장에서 ‘말형’이자 ‘말내(말형+막내)’같이 든든함과 애교를 오가는 그를 자주 관찰할 수 있다. 남다른 동안도 한몫했지만 그에게 ‘꼰대’라는 단어는 아예 존재하지 않는 것 같다. 타인과 어울리려 애쓰고 노력하는 박창근의 모습은 ‘라떼’ 도돌이표 속에서 “90년대생들은?”이라며 보이지 않는 벽을 치는 어른들이 반성하고 배워야 할 점이다.

그뿐인가. 그를 정치색에 가두려는 일부 움직임에 그는 마음을 움직이는 목소리로 ‘좌우 대통합’을 보여주곤 했다. 천주교 세례를 받았지만 원불교 라디오 DJ를 했고, 불교의 가르침도 존중한다. 채식을 하면서도 ‘채식주의자’로 자신을 규정짓지 않는다. 미래 세대와 환경을 위해 윤리적인 소비를 하고, 지구에 가장 덜 피해를 주는 방식으로 삶을 영위하려는 게 그의 목표. 그는 ‘탁발’ 정신도 자신이 추구하

는 철학 중 하나라고 했다. 탁발(托鉢)이란 도를 닦는 승려가 경문(經文)을 외면서 집집마다 다니며 동냥하는 일. 가장 간단한 생활을 표방하는 동시에 아집(執)과 아만(我慢)을 없애고, 보시하는 이의 복덕을 길러주는 공덕이 있다고 하여 부처부터 이를 행했다. 그는 “내가 탁발이라 생각하면 그 집에서 고기를 주든, 쌀을 주든, 생기면 먹고 안 생기면 안 먹게 된다”며 “과한 욕심 부리지 않고 주어진 일에 최선을 다하며 차별과 차이 없이 사람을 대하고자 한다”고 말했다. 주머니가 가벼웠어도 거리를 다니며, 혹은 소극장에서 그를 반기는 이 하나 없어도 묵묵히 기타를 쳤고, 사람들에게 먼저 다가 인사를 건넸다.

지난 6월 발표한 새 EP 〈리본(Re:born)〉은 박창근의 삶의 태도를 음악으로 이야기해 준다. 콘서트장에서 불러 팬들에게 사랑받은 ‘그대 사랑 앞에 다시 선 나가 타이틀곡. 20년간 미발표곡이었던 숨은 명곡이다. “본질적 자아를 견고히 다져내기 위해 필히 수반되는 고통은 반성이다”라는 내용을 담아내고자 노력했어요.” 그는 기자와의 인터뷰에서 “경연곡 이외 그동안 발표해 왔던 제 노래들이 재조명되고 있는 것을 보고 감격하면서, 그동안 지치지 않고 창작해 온 스스로를 칭찬하고 싶다”고 말한 바 있다. 명곡의 재탄생 현장은 오는 8월 27일 서울 KBS 아레나홀에서 열리는 단독 콘서트를 시작으로 전국 투어 단독 콘서트에서 확인할 수 있다. 박창근 열풍은 그렇게 계속된다. (이)



청주 한성한의원 신태일(62) 원장은 아버지의 업을 이어 2대째 한의원을 경영하고 있다. 신 원장은 병의 고통을 임시로 처방하는 것이 아닌, 병의 근본 원인을 찾아 치료하는 것을 목표로 한다. 그의 근본 목표는 '피를 맑게 하는 것'이고, 그 처방에는 항상 '죽염'이 함께한다.

‘짹짹한 사람’이 되면 대사증후군이 멀어집니다

“한의사로서 여러 가지 의학에 대해 공부하다 보니 15년 전 죽염을 알게 되었습니다. 우리 몸에 미네랄 성분이 부족하면 호르몬은 물론이고, 생리활성 물질인 세로토닌, 도파민 등이 활성화되지 않아요. 한마디로 몸이 제 기능을 수행할 수 없다는 거예요. 그래서 당뇨나 고혈압, 비만 등을 함께 앓는 대사증후군이 오게 됩니다. 죽염은 ‘미네랄의 보고’였어요.”

피가 탁해지면 병 생긴다

신 원장은 당뇨, 고혈압, 비만, 치매 전문 한의사다. 당뇨, 고혈압, 비만 등 여러 질환을 앓고 있는 상태를 보통 대사증후군이라 부른다. 신 원장은 대사증후군의 근본 원인은 ‘피가 탁해졌기 때문’이라고 말한다.

“예전에는 ‘성인병’이라고 했어요. 하지만 요즘엔 어린 애들도 당뇨나 비만 등에 시달립니다. 그래서 요즘은 ‘대사증후군’이란 말을 씁니다. 이 대사증후군을 치료하려면 미네랄이 기본 중의 기본입니다. 과거에는 삼시 세끼 음식만 잘 먹어도 미네랄을 충분히 보충할 수 있었어요. 하지만 요즘은 토양부터 미네랄이 부족하니 과일이나 채소 등 땅에서 자라는 것들에도 미네랄이 부족해요. 죽염에는 우리 몸이 필요로 하는 60여 종의 미네랄 성분이 모두 들어있어요.”

흔히 ‘행복 호르몬’이라고 부르는 세로토닌은 트립토판이란 아미노산에서 만들어지는데, 칼슘이나 철분이 없으면 트립토판이 만들어지지 않는다. 도파민이 만들어지는 데에는 마그네슘과 철분이 필요하다. 호르몬과 생리활성 물질이 활성화되고 영양분이 잘 흡수되어야만 우리 몸에서 치료 효과가 난다. 이것들을 활성화시

키는 불쏘시개가 미네랄이다. 신 원장이 대사증후군 환자들에게 내리는 처방은 ‘피를 맑게 하라’는 것이다. 맑은 물에 해충이 꼬이지 않는 것처럼 피가 맑아야 세포가 정상적으로 살 수 있고 피의 순환이 좋아져 병에 걸리지 않는다는 것이다.

저탄고지, 간헐적 단식 효과적

신 원장은 피를 맑게 하기 위해 죽염을 꾸준히 먹어 미네랄을 보충하는 것 이외에도 ‘저탄고지’와 ‘간헐적 단식’을 강조한다.

“탄수화물을 너무 자주, 많이 먹으면 인슐린 저항이 옵니다. 탄수화물을 먹으면 소화되어 포도당으로 분해됩니다. 포도당은 우리 몸속 세포의 먹이가 되는 좋은 선물입니다. 이 선물



우리 몸에 미네랄 성분이 부족하면 호르몬은 물론이고, 생리활성 물질인 세로토닌, 도파민 등이 활성화되지 않아요. 한마디로 몸이 제 기능을 수행할 수 없다는 거예요. 그래서 당뇨나 고혈압, 비만 등을 함께 앓는 대사증후군이 오게 됩니다.



을 배달하는 택배기사가 인슐린입니다. 그런데 택배기사가 포도당이란 선물을 너무 자주 세포에게 배달하니 세포 입장에선 짜증이 나죠. 그래서 나중에 문을 잠그고 열어주지 않아요. 그러면 택배기사는 선물을 다시 가져가야겠죠? 그런데 그냥 되돌아가는 게 아니라 세포 주변의 비타민, 칼슘, 마그네슘 등 영양소를 다 훔쳐가요. 그러니 가공(정제)된 탄수화물, 즉 빵, 라면, 흰 설탕 등을 절대적으로 줄이고 대신 코코넛 오일이나 오메가 3, 아보카도 등을 먹어 좋은 지방을 많이 보충해야 해요.”

환자들에게 처방을 하려면 자기 자신부터 실천해야 하는 법. 신 원장의 아침은 당연히 죽염과 함께 시작된다. 일어나자마자 죽염을 먹고 물을 마신다. 그리고 10분 정도 반신욕을 하며 땀을 뻘뻘 흘린다. 그 후 죽염과 함께 MCT 오일(코코넛 오일에서 중쇄지방산만 추출한 오일)을 입에 머금고 있다가

뱉는 ‘오일 폴링’을 한다.

아침 식사는 하지 않은 지 15년 정도 된다. 16시간 정도 간헐적 단식을 하는 것이다. 식사 전엔 과일과 채소를 먼저 먹는다. 그러면 자연스럽게 밥은 3~4숟가락 내외로만 먹게 된다. 날달걀은 하루에 3개 정도는 꼭 먹는데, 들기름과 죽염을 넣어 잘 저어 먹는 게 그의 노하우다.

“담배는 끊은 지 오래됐는데, 술은 못 끊겠어요. 대신 화학식 소주나 맥주, 막걸리 대신 증류식 소주나 담금주, 고량주를 주로 마셔요. 그리고 술 마신 양의 두 배 정도 물을 마시고요. 그렇다고 아예 화학주를 안 마시진 않아요. 뭐든 너무 철저히 지키려고 하면 그것도 스트레스가 되어 병을 일으키니 사정이 있을 때는 즐겁게 마셔요.”

짹짹한 사람이 되어라

대사증후군의 강을 막 건너려는 기자에게 신 원장은 “이것만은 꼭 지키라”고 조언했다.

“저탄고지, 간헐적 단식은 매일은 아니더라도 할 수 있을 때마다 하세요. 오메가 3, 마그네슘, 비타민 B군 영양제도 챙기시고요. 그리고 꼭 먹어야 할 것, 죽염 꼭 드세요. 아무리 좋은 음식, 비싼 영양제를 먹어도 미네랄이 돕지 않으면 효과가 없으니까요. ‘짹짹한 사람’이 되면 대사증후군 걱정 없이 살 수 있어요.” ㉠

※ 위 인터뷰 내용은 회원 개인의 의견입니다.

폭염 속 체온 유지케 하는 들기름찰밥 달아난 입맛 돌려줄 호박·가지 요리는 덤!



RECIPE



호박새우젓볶음

재료 동근 호박 1개, 다진 마늘 1/2큰술, 물 3큰술, 새우젓·들기름·고춧가루 1큰술씩, 통깨 약간

만들기

1 동근 호박은 한입 크기로 도톰하게 자른 후 새우젓에 버무려 놓는다. **2** 냄비에 호박, 물, 마늘을 넣고 뚜껑을 덮은 후 2~3분 정도 뜸 뜨듯이 익힌다. **3** 뚜껑을 열고 간을 봐서 모자라는 간은 죽염으로 더하고 고춧가루를 넣는다. **4** 들기름과 통깨를 더한 뒤 불을 끄고 살짝 뒤적이다.

죽염가지구이

재료 가지 3개, 식용유 5큰술, 죽염 약간
양념장 죽염간장 2큰술, 고춧가루 2/3큰술, 식초 1작은술, 매실청·다진 양파 1큰술씩, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 홍고추·통깨·참기름·실파 약간씩

만들기

1 두툼하게 자른 가지를 달군 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 중불에서 양면이 노릇하고 부드럽게 굽는다. **2** 분량의 재료로 만든 양념장을 ①의 가지 위에 바른 후 실파를 뿌려 가볍게 다시 굽는다.

쌀이 비만의 주된 요인으로 인식되면서 밥을 멀리하는 이가 많아졌지만 밥을 잘 먹는 게 건강의 근간임은 자명한 사실이다. 밥심이 곧 살아가는 힘이기 때문이다. 쌀밥보다 건강 기능이 한 수 위인 들기름찰밥에 제철 채소인 호박과 가지로 맛과 영양을 더한 8월 건강 밥상을 정성스레 차려본다.

찬 음식 섭취로 차가워진 배를 따스하게, 들기름찰밥

불포화지방산인 오메가3가 풍부한 들기름찰밥은 소화분해가 뛰어난 탄수화물 에너지원이다. 찰밥은 차가운 성질을 갖고 있는 데 반해 들기름은 따뜻한 기운을 갖고 있다. 둘의 상반된 성질이 소화기를 자극해 소화·흡수가 잘되게 하며, 이에 배변도 원활하게 해 몸을 가뿐하게 만든다. 특히 여름철 찬 음식을 자주 찾아 차가워진 위장에 따스한 온기를 전해줄 수 있다.

짭짤한 호박새우젓볶음과 죽염가지구이

윤기가 자르르 흐르는 들기름찰밥에 특히 잘 어울리는 건강 찬을 꼽는다면 단연 호박새우젓볶음과 죽염가지구이를 꼽을 수 있다. 제철 맛은 호박과 가지 또한 들기름찰밥 못지않게 우리 몸을 강건하게 하는 약성과 미감을 갖고 있기 때문이다.

호박이 갖고 있는 당분은 소화·흡수가 잘돼 위장이 약한 회복기의 환자에게 매우 좋다. 특히 비타민 A 전구체인 베타카로틴에 의해 면역력 강화와 노화 지연, 폐 기능 증진과 당뇨병 합병증 예방을 기대할 수 있다.

호박과 새우젓의 조화는 딱딱하고 심심한 호박을 짭짤하고 칼칼하게 변화시키는 묘미를 발휘한다. 밍밍한 호박이 감칠맛 가득한 미식으로 거듭나는 것은 간간하지만 순하고, 자극적이지만 시원한 새우젓의 잘 발휘된 염성^{鹽性} 덕분이다. 들기름찰밥에 간이 잘 배 호박을 올려놓고 먹는 맛, 더 이상의 설명이 필요 없다. 가지의 근사한 보라색을 만들어내는 나스닌^{Nasnin}과 히아신^{Hyacin} 두 색소는 혈관 안의 노폐물과 콜레스테롤을 용해·배설시키며 혈액을 맑게 해준다. 식약처에서 발간한 《어르신을 위한 식생활 안전 가이드》 책자에 ‘가지 돼지고기 볶음’이 실려 있을 만큼 이 탐스러운 보라색의 채소는 혈관을 튼튼하게 해 심장병과 중풍을 예방하는 데 도움을 준다.

8월 폭염을 잊게 하며 집 나간 입맛을 돌아오게 하는 가지 요리법은 무얼까. 그간 볶거나 무쳐서 가지나물 반찬을 만들었다면 올려름에는 죽염을 뿌려 구이로 즐겨보자. 보통 소금의 짠맛이 배어 있는 초벌구이의 맛도 괜찮지만 가지에 죽염된장과 다진 마늘로 맛을 낸 양념장을 발라 한 번 더 구우면 싱싱한 짭짤함에 모두가 매료될 만하다. ⁽¹⁾

폭염 해갈하는 바다 맛 열 낮추고 영양 높이는 '미역'

쇠고기와 뽕합을 넣어 끓인 미역국은 한국인이 된장국 이상으로 좋아하는 메뉴다. 미역은 나물 이상으로 부드러운 데다 시원한 바다 내음까지 지니고 있어 한여름 폭염이 가져다주는 피로를 잊게 하는데 그만이다. 몸의 열을 내리게 하고 혈압까지 낮추는 담백하고 새콤한 미역의 진가를 전한다.

산모와 어미 고래가 좋아하는 영양식

본래 미역은 봄철에 먹는 시식^{時食} 음식이었다. 보통 3월에 채집하기 때문이다. 바닷가 사람들이 미역을 '바닷속 봄나물'이라 부른 이유다. 고려 문인 이색이 '거센 바람에 파도는 드높아서, 미역 따기란 쉬운 일이 아닐 테라, 조용히 씹노라니 맘이 아득해지네'라고 읊었을 만큼 편하게 먹을 수 있는 음식은 아니었다. 것처럼 귀했던 미역은 1960년대 들어 양식에 성공하면서 상시 먹을 수 있는 친숙한 음식이 됐다. 미역은 탁월한 다이어트 식품이다. 저열량·저지방인 데다 식이섬유가 풍부해 포만감을 주며, 장

운동을 도와 다이어트로 인한 변비를 예방한다. '바다의 채소'라는 별명을 가졌지만 각종 영양소 함유량은 일반 채소보다 우수하다. 특히 미세먼지로 인한 독성 해독에 효과적이다. 미역의 미끈미끈

한 점액질은 알긴산인데, 알긴산은 미세먼지 속 중금속을 흡착해 몸 밖으로 배출하는 기능이 있다. 또한 갈슘 함량이 높아 뼈를 튼튼하게 해준다. 미역에 들어 있는 염기성 아미노산인 라미닌은 혈압을

내리는 작용을 한다는 연구 결과도 있다. 미역이 여성, 특히 산모에게 좋다는 건 두말하면 잔소리. 요오드 성분이 많아 출산 시 산모가 잃는 혈액을 보충해 준다. 생리 중인 여성의 부족해진 철분을 보완하는 데도 그만이다. 산모가 미역국을 먹는 건 전 세계에서 우리나라가 유일하다. 한국·중국·일본 등 동아시아 3국 중에서도 오로지 우리만 산후 조리를 위해 미역국을 먹는다. 조선 후기 문신·학자 성대중은 《청성잡기^{靑城雜記}》에서 '어미 고래는 새끼를 낳을 때가 되면 반드시 미역이 많은 바다를 찾아 실컷 배를 채운다'며 산모가 미역을 먹는 것은 자연에서 배운 조상의 지혜라고 했다.

팔월 무더위엔 미역오이냉국이 최고!

미역은 요즘처럼 더위가 기승을 부리는 한여름에 더 유용하다. 몸의 열을 낮추는 '해열 음식'이기 때

문이다. 한의학에서는 미역이 뱃힌 것을 풀어주는 역할을 해 신진대사를 원활하게 한다고 알려져 있다. 열이 나고 가슴이 답답해지는 변열증에도 효과적이다. 그렇다고 이 삼복더위에 뜨거운 미역국을 고집할 이유는 없다. 시원하고 새콤한 미역오이냉국이 있으니까 말이다. 오이는 차가운 성질을 갖고 있어서 열을 내리고 부기를 완화하는 데 도움이 되는 데다, 전체 중량의 95%가 수분이라 갈증 해소에도 좋다. 이런 오이와 미역이 만난 미역오이냉국은 무더위에 지친 심신을 달래는 데 어벤저스급 효과를 발휘한다.

변비 예방 독성 해독 뼈를 튼튼 철분 보완

-
-
-

미역은 잎이 넓고 줄기가 가늘며 흑갈색에 약간 푸른빛을 띠어야 좋다. 두껍고 탄력 있으며 크기가 일정해야 상품이다. 누런색을 띠면 오래됐다는 증거로, 카로틴이나 엽록소가 파괴돼 나타나는 현상이다. 표면에 이물질이나 흰 반점이 있는 미역도 피하는 편이 낫다. 미역의 우수한 영양과 효능을 감안했을 때 미역국이나 미역오이냉국으로만 먹기엔 좀 아깝다. 미역을 잘게 썰어 간장과 기름을 두르고 주물러 무친 '미역무침', 마른 미역을 잘게 썰어 기름을 치고 간을 해서 볶은 '미역볶음', 생미역을 손바닥 크기로 잘라 밥과 고추장을 싸서 먹는 '미역쌈', 마른 미역을 잘게 썰어 기름에 튀긴 '미역자반', 고추장·된장·고기·파·기름·참깨로 양념해 물을 약간만 붓고 끓인 '미역지짐', 미역귀로 담근 '미역귀김치' 등 미역을 즐길 수 있는 별미는 이처럼 많다. 오늘 저녁 어떤 미역 요리를 먹어볼까! 🍲



미역오이냉국



미역무침



미역국

땀 뻘뻘 여름엔 얼음 동동 냉면!

무엇이든 제철이 있듯 무더운 여름에는 시원한 냉면이 제철이다. 차가운 살얼음 육수에 툄툄 말린 면을 젓가락으로 집어 치아로 툄툄 끊어 먹으면 지겨운 무더위와 함께 잘려나가는 느낌이다. '냉면 전국시대'에 역사와 전통을 자랑하며 더위를 물리치는 냉면집을 소개한다.

피란민 애환 깃든 소울푸드



고기 육수가 심심한 평양냉면은 특유의 담백한 맛이 돌아서면 자주 생각나게 한다.

냉면이라 하면 으레 평양냉면과 함흥냉면을 떠올린다. '심심한 맛'의 대명사 평양냉면은 주로 메밀가루로 만든 면을 사용하며 소고기와 사골 등을 우린 육수를 사용하는 것이 특징이다.

육수의 재료와 양에 따라, 엷는 고명에 따라 맛의 차이가 크지만 공통적인 특징은 '담백함'이다. 혹자는 '맹물에 면을 말아 먹는 심심함'이라고 평하기도 하지만 고명과 양념을 최소화해 고기 육수와 메밀면 본연의 맛을 즐기는 것이 평양냉면의 특징이다. 이 담백함은 은근히 중독성이 있어 "돌아서면 생각나고, 또다시 찾게 되는 맛"이라고 평하며 '평양냉면 마니아'를 자처하는 이들도 여럿이다.

동치미 국물 대신 고기 육수 '평양냉면'

평양냉면집은 서울과 경기도 지역에 많다. 6·25전쟁 당시 평양에서 내려온 피란민들이 서울을 비롯해 미군기지가 있는 의정부, 평택 등지에 정착한 덕분이다. 그런데 우리가 지금 흔히 먹고 있는 평양냉면은 사실 '오리지널'이 아니다.

본래 이북식 평양냉면은 동치미 국물에 메밀면을 말아 먹는 겨울 별미였다. 반면 서울 사람은 '냉면=여름 음식'이라고 생각했다. 하지만 여름엔 동치미 국물을 제대로 만들기도, 보관하기도 어려웠다.

결국 동치미 국물 대신 소와 돼지뼈, 고기를 넣어 육수를 우려냈고, 이로써 '서울식 평양냉면'이 탄생하게 되었다. 평양냉면이 인기를 끌면서 편육이나 만두 등을 안주삼아 술을 마신 후 냉면으로 입가심을 한다는 평안도식 '선주후면先酒後麵' 문화도 인기를 끌었다.

현재 우리나라에서 가장 오래된 평양냉면집은 우래옥이다. 평양에서 명월관이란 이름의 식당을 운영했던 장원일(1972년 작고)·나정일(1985년 작고)씨 부부가 1946년 서울시 중구에서 '서북관'이란 이름으로 시작한 것이 우

래옥의 전신이다. 우래옥은 오로지 소고기로만 육수를 낸다.

평양의 냉면집인 '보실면옥'가의 며느리였던 김경필 할머니가 1969년 경기도 연천에서 문을 열었다가 1987년 의정부로 자리를 옮긴 '평양면옥'은 '의정부파 평양냉면의 시조'로 불린다. 김 할머니의 첫째 딸이 서울 '필동면옥'을, 둘째 딸이 '을지면옥(가게 이전으로 인해 현재 휴업)'을 차리면서 평양냉면 명가를 이루었다.

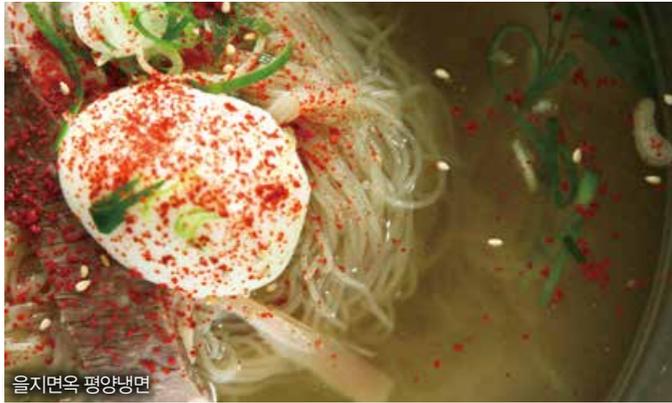
'남포면옥'은 고기 육수에 동치미 국물을 섞어 이북식 평양냉면에 가까운 맛을 낸다. 이 밖에도 장충동 평양면옥, 을밀대, 봉피양, 정인면옥, 진미평양냉면 등이 대표적인 평양냉면집으로 손꼽힌다.

빨간 양념에 비벼 먹는 '함흥냉면'

함흥냉면은 평양냉면과는 반대 선상에 서 있다. 함흥냉면은 소위 '비냉'이다. 감자가 많은 함경도 특성상 전분으로 면을 만들어 메밀면에 비해 상당히 쫄깃하며, 여기에 가지미나 홍어, 명태 식해를 고명으로 올리고 빨간 고추장 양념을 넣어 비벼 먹는다.

이북에서 내려온 함흥냉면은 처음엔 속초 지역에서 퍼지기 시작했다. 함경도 사람들은 전쟁이 일어나자 부산으로 피란 갔다가 전쟁이 끝날 무렵 속초로 올라갔다. 이때 함경남도 함흥 출신 이섭동씨가 1951년 '함흥냉면옥'이라는 가게를 열어 처음 회냉면을 선보였다.

그러나 분단이 되어 피란민들이 이북으로 돌아갈 길이 막히면서 속초에 눌러 살거나 일부는 속초의 해산물을 팔기 위해 서울로 올라와 가장 큰 건어물 시장이 있던 오장동 근처에 새롭



을지면옥 평양냉면



함흥냉면



부산밀면

게 터를 잡았다. 이때 함경남도 흥남 출신의 노용원 할머니와 한혜선 할머니가 1953년 각각 '오장동 흥남집'과 '오장동 함흥냉면'을 열면서 오장동 함흥냉면의 역사가 시작되었다. 함흥냉면은 본래 북한에서 '농마국수'라고 불리던 음식이었으나 한혜선 할머니가 '함흥냉면'이란 이름을 쓰면서 처음 생겼다.

요즘 함흥냉면은 감자 대신 고구마 전분으로 면을 뽑고, 귀한 가지미보다는 홍어, 가오리, 명태 등을 사용한다. 요즘은 특히 명태를 많이 넣는데, 어장이 변한 탓에 러시아산 명태를 사용하는 실정이다.

이북에 평양냉면이 있다면 이남에는 진주냉면이 있다. 예부터 '북 평양기생, 남 진주기생'이란 말이 있듯, 일제강점기 때 진주에는 기생을 관장하는 조합인 권변(券邊)이 있었다. 진주냉면은 1800년대 말, 진주목(州牧)에서 나온 숙수(熟手) 조리사 한 명이 옥봉동 개울가에서 냉면을 만들어 팔던 것이 시초라고 전해진다. 이 냉면을 권변가에서 야식으로 즐겨 먹으면서 진주냉면이 알려지기 시작했다.

육전을 고명으로 올린 '진주냉면'

진주냉면은 옥봉동을 중심으로 여러 가게가 있었으나 1966년 중앙공설시장에 큰 불이 나면서 냉면가게도 모두 불타 진주냉면의 맥이 끊기다시피 했다. 그러다 1999년 식생활문화연구가 김영복씨에 의해 진주냉면이 복원되었다.

이후 1945년부터 '부산식육식당'에서 냉면을 만들어오던 하거홍·황덕이 사장과 함께 진주냉면을 재현해 상품화했다. 부산식육식당은 '진주냉면'이라는 상호로 바뀌었으며, 이후 2011년 '하연옥'이란 이름으로 다시 바뀌었다. 하연옥은 하거홍 사장의 딸 이름이다.

진주냉면의 특징은 육수다. 평양냉면이 고기 육수와 동치미 국물을 쓴다면, 진주냉면은 거제, 남해, 사천 등지에서 잡히는 죽방멸치로 만든 멸치장국을 섞어 육수를 낸다. 특유의 비릿한 냄새 때문에 호불호가 갈리기도 한다.



진주냉면

고명으로는 배, 오이, 달걀지단, 편육 등과 함께 진주 지방의 제사음식으로 만들어 먹던 소고기 육전이 푸짐하게 올라간다. 평양냉면의 소박한 고명과 비교해 '진수성찬' 수준이다. 이 육전의 짭조름하고 기름진 맛이 시원한 해물 육수와 어우러져 오묘한 조화를 이룬다. 진주냉면으로 유명한 식당은 하연옥을 비롯해 하거홍·황덕이씨 부부의 첫째 아들 부부가 운영하는 '박군자진주냉면' 등이 있다.

이북과 가장 가까운 섬 백령도에는 황해도식 냉면이 잘 보존되어 있다. 돼지뼈로 우린 육수에 까나리액젓으로 간을 해 먹는 것이 특징이다. 백령도 최고의 냉면 맛집으로 통하는 사곶

냉면을 비롯해 현지인들이 추천하는 그린파크식당, 신화냉면, 장촌냉면 등에서 황해도식 냉면을 맛볼 수 있다.

서민 위한 밀가루 냉면 '부산밀면'

부산밀면은 냉면에서 파생된 음식이라 할 수 있다. 1950년대 부산엔 평양냉면과 함흥냉면이 공존했다. 1919년부터 함경남도 흥남 내호시장에서 냉면가게를 하던 이영순씨가 전쟁통에 부산으로 피란 와 1953년 '내호냉면'이란 가게를 차렸고, 귀한 메밀 대신 미국으로부터 원조를 받아 흔했던 밀가루로 냉면을 만들어 팔기 시작하면서 이것이 '밀가루 냉면', 즉 밀면으로 불리게 되었다.

현재 부산에서는 내호냉면을 비롯해 가야밀면, 개금밀면, 국제밀면을 '부산 4대 밀면집'으로 꼽는다. 각자 음식 내는 비법이 있지만 부산밀면의 가장 큰 특징은 밀가루로 만든 가는 면발과 소뽕, 돼지뼈, 닭뼈, 한약재 등을 넣어 푹 고아내는 육수다.

부산밀면도 다른 냉면들과 마찬가지로 식초와 겨자를 넣어 간을 맞춘다. 매콤달콤한 비빔밀면은 찐만두와 찰떡궁합이다. 밀면이 나오기 전 주전자에 담겨 나오는 따뜻한 면수는 입을 행구는 역할을 한다. 

농치면 아쉬울 함양 냉면 맛집 '까망꿀꿀이'

인산가가 자리한 경남 함양군에 가면 식당 '까망꿀꿀이'의 칩냉면을 맛볼 수 있다. 여느 고깃집에서 나오는 후식 칩냉면이라고 생각하면 오산이다. 함양에 냉면이 흔하지 않던 30여 년 전부터 냉면을 만들어 팔던 주인장의 내공이 범상치 않다. 노가리를 베이스로 대파 뿌리, 다시마, 양파 등을 넣어 우려낸 육수는 감칠맛이 나고, 손수 만든 양념은 경상도 지역답게 매우면서도 달짝지근한 맛이 밸런스를 이룬다. 칩냉면은 본래 찹이 많이 나는 남원시 산내면과 함양군 마천면 지역을 중심으로 시작되었다. 지역민들이 집에서 만들어 먹던 것이 지리산 여행객들에 의해 전국으로 퍼졌다. 까망꿀꿀이는 직접 면을 뽑지는 않지만 최상급의 면을 받아 쓰는 덕분에 제대로 된 칩냉면을 맛볼 수 있다. 산청에서 가져온 흑돼지구이와 함께 먹으면 환상의 궁합이다. 바로 근처에 상림공원이 있다. 주소 경남 함양군 함양읍 상림길 20 문의 055-963-5445



인산연수원에 피서 왔어요

긴 장마와 무더위로 지친 7월, 함양 인산연수원에는 70여 명의 사람들이 1박 2일의 짧은 여름휴가를 왔다. 푸름 가득한 상림공원 걷고, 죽염 넣어 만든 맛있고 건강한 음식 먹으니 더위도 생각나지 않는다. 함양에서 보낸 짹짹하고 시원~했던 1박 2일을 소개한다.

음식·경치·배움도 '짹짹한' 힐링 바캉스

지루한 장마 기간이지만 1박 2일 힐링캠프가 열리는 걸 알았는지 금요일부터 토요일까지 잠깐 해가 나타났다. 함양 인산연수원에 도착해 맛있는 죽염 간고등어와 두부조림으로 점심 식사를 마친 회원들의 얼굴에 여유가 넘친다. 지난 2년 동안 팬데믹으로 힐링캠프가 열리지 않아 너무 답답했다는 한 회원은 “아직 코로나 19가 끝난 것은 아니지만 힐링캠프가 다시 열린 것처럼 조금만 더 참고 견디면 좋은 날이 올 것”이라고 말했다.

상림에서 시원한 탁족은 필수

버스에 올라탄 회원들은 우선 ‘인산죽염 항노화지역특화농공단지’가 조성 중인 현장을 들렀다. 2년 전만 해도 야산이었던 곳이 이젠 도로가 깔리고 토목공사가 마무리되고 있었다. 농공단지는 농·공·상 융복합 혁신 단지로 조성될 예정인데, 경남 함양군과 전북 남원시 경계의 해발 450~600m 산 중턱에 죽염 제조장 및 전통식품 제조장, 물류창고, 유통센터, 공원 등이 들어설 예정이다. 농공단지가 개관하면 함양군의 산업 생태계가 업그레이드되며 인산가도 죽염 산업의 선두 기업과 힐링 명가로

서의 위상이 한층 더 올라갈 것이다.

다음 목적지는 상림공원이다. 힐링캠프에서 가장 인기가 좋은 상림공원 산책은 그야말로 ‘힐링의 시간’이다. 햇볕을 가려주는 울창한 나무들은 ‘천년의 숲’이란 별명이 생긴 이유를 말없이 설명하고 있다.

산책로를 걷던 회원들이 죽욕장 앞에서 멈춰섰다. 역시 무더운 여름엔 시원한 물이 최고다. 마음 같아선 어린 시절 그때처럼 숲을 가로지르는 개천에 풍덩 뛰어들고 싶지만, 아쉬우나

마 인공 죽욕장에서라도 탁족을 즐겨본다.

“아이고, 시원하다. 힐링이 별게 없어요. 내 마음이 편해지고, 내 몸이 좋아하면 그게 힐링인 거지. 여기는 나하고 좀 맞는 거 같네요. 숲에 들어서면 순간 기분이 엄청 좋아졌어요.”

바지를 무릎까지 걷어올리고 발길질을 하며 물을 첨방 거리는 백발의 한 할머니 얼굴에 소녀의 미소가 드리운다. 도심에서는 ‘별난 행동’이 될 만한 것이 이곳 상림공원에서선 꼭 해야 하는 ‘필수 코스’이다.

여름 연꽃이 화려하게 핀 연못에선 누구나 모델이 된다.



연꽃이 만개한 상림공원을 회원들이 유유자적 걷고 있다.

이곳에서 라이벌이 될 만한 것은 오직 연꽃뿐, 내 얼굴이 고운지 연꽃이 고운지 나름 치열한 경쟁이 벌어진다. “이제까지 내 얼굴은 삶에 찌들어 못한 줄만 알았지요. 하지만 오늘 이렇게 함양에 내려와서 사진을 찍어보니 연꽃이랑 별 다를 게 없네요. 내 얼굴도 못나지 않았지요? 하하.”

오랜만에 기분 좋은 아내들의 성화에 연신 스마트폰 카메라 버튼을 눌러대는 남편들도 즐겁기는 마찬가지다. 이렇게 늘 즐거운 일만 있으면 세상 살기가 한결 수월할 텐데, 힐링캠프에 참가한 회원 모두 그 마음이 오래가길 바라본다.

식욕 당기는 짹짹 밥상

이제 인산가 수동공장을 향한다. 가만히 서 있어도 땀이 줄줄 흐르는 날에 9회죽염이 완성되는 노爐 앞에 섰다. 음양오행을 조화시켜 용암처럼 녹인 죽염을 보니 이것이 바로 인산 선생이 말씀하신 ‘신약’이란 사실이 실감난다.

“모든 걸 기계가 하는 줄 알았어요. 이렇게 직접 일일이 소금을 대나무통에 넣고, 그걸 태우고 꺼내서 소금 덩어리를 깨고 하는 줄은 몰랐어요. 이걸 9번이나 반복한다

니 정말 놀라워요. 보통 정성으로 만들어지게 아니었네요.”

집에서 편하게 먹었던 죽염을 만들기 위해 이 많은 사람의 땀과 노력이 들어간 것을 직접 눈으로 보며 인산가 제품이 이런 정성으로 만들어진다는 것에 믿고 먹을 수 있겠다는 생각이 더욱 커졌다.

다시 인산연수원으로 돌아와 짹짹하게 간이 된 저녁 식사를 한다. 점심때 든든하게 배를 채웠다고 생각했는데 죽염으로 간을 해 소화가 잘된 덕분인지, 오늘 많이 걸어 다녀서인지 몰라도 다들 평소 먹는 양에 한 수저씩들 더 먹는 모양새다.

죽염이 들어간 밥과 반찬은 말 그대로 건강식이니 많이 먹는다고 탈 날 일 없고, 우리 몸에 영양과 밸런스를 듬뿍 보충할 수 있는 좋은 기회다. 이런 식사를 하러 일부러 힐링캠프를 찾는 회원도 많다고 하니 잔반 남기는 일 없이 깨끗이 먹는 모습이 당연하다.

든든하게 식사를 한 후 오후 7시부터는 김윤세 인산가 회장의 강연이 이어졌다. “코로나19 시

대를 해결하는 방법은 스스로 면역력을 키워서 병이 오지 못하게 하는 것”이라는 말에 고개를 끄덕인다. 지난 2년이 넘는 시간 동안 우리는 두려움에 떨며 남이 시키는 대로 병을 피하려 했다. 이제는 그것만이 능사가 아니라는 것을 알게 되었다. 1시간 남짓한 짧은 시간이었지만 인산의학을 공부하고 따르면 누구나 건강하게 제 수명을 누리고 살 수 있다는 사실을 깨닫게 되었다.

웰니스호텔서 누리는 호사

강연이 끝난 후 이제 각각의 숙소로 가서 편안한 시간을 보낸다. 올해 들어 힐링캠프가 업그레이드된 점이 있다면 바로 ‘웰니스호텔 인산가’에 머물 수 있다는 것이다. 연수원 입구 소나무로 둘러싸인 터에 자리한 호텔 별관에서 죽염 죽육을 하거나, 본관 라운지에서 탁여현, 청비성 등 인산가의 전통주를 마시며 여흥을 즐길 수 있다.

“아파트에 사는 탓에 풀벌레 소리를 들어본 게 언제인지 기억도 안 나요. 창문을 열면 모기가 들어온다는 이유로 여름엔 늘 문을 꽂꽂 닫고 에어컨을 켜고 살았죠. 그런데 이곳에서 창문을 열었더니 풀벌레 소리, 개구리 소리가 나는 거예요. 우리 어릴 땐 당연한 것들이 사라져서 늘 아쉬웠는데, 힐링캠프에 오면 이런 것들을 누릴 수 있어요.”

힐링캠프에 10번 정도 참가했다는 한 부부 회원은 “결혼 생활 15년 동안 함께 힐링캠프를 다니면서 건강도 챙기고 금실도 좋아졌다”며 “딱히 부부끼리 여행할 곳이 생각나지 않는다면 힐링캠프로 오면 다 해결된다”고 말했다. 도시에 살면 소위 ‘불금’이라며 떠들썩하게 보냈을 시간이지만, 삼봉산 자락에 든 회원들은 조용히 몸과 마음을 쉬며 하루를 마무리했다. ‘건강하고 즐겁게 살려면 제대로 쉬어야 한다’는 말을 제대로 실천하는 회원들이다. ㉮



3 수동공장에서 용암처럼 녹은 죽염을 관찰하고 있다. 4 첫날 저녁에는 김윤세 회장이 인산의학에 대한 강연을 했다. 5 인산연수원의 푸른 소나무 숲을 산책하는 회원들.

죽염 산업화 35주년

사람 살려 세상 구하는 생명경영의 역사

인산 김일훈 선생의 신념인 활인구세(活人救世)의 결정체 인산죽염. 선친 인산 선생의 정신을 이어받아
 김윤세 인산가 회장이 수많은 병자의 수요에 부응하기 위해 죽염 산업화에 나선 지 35주년을
 맞았습니다. 염화나트륨을 소금이라 부르고 저염식을 제원칙으로 삼는 우리 사회에서 소금의
 가치를 재정립하며 죽염종가의 전통을 세울 수 있었던 것은
 31만 회원의 성원과 격려 덕분이었음을 인산가는 잘 알고 있습니다.
 이제 인산가는 죽염 산업화 35주년이라는 봉우리에 올라서서 더 높고 험준한 산맥을 향해 나아가고
 있습니다. '인산죽염 항노화특화농공단지' 완성이라는 백년대계의 과업을 향해 출발했습니다.
 사람을 살리고 세상을 복되게 하는 그 소중하고 숭고한 길로 여러분을 초대합니다!

글 이일섭 · 사진 양수열



죽염 글로벌화와 항노화농공단지 완성으로 백년대계百年大計의 꿈 도전



1대 명의名醫 김면섭에 이어 2대 경삼, 3대 일훈(인산) 그리고 4대인 김윤세 인산가 회장에 이르기까지 건강본가 인산가의 120년 역사는 죽염 산업화 35주년이라는 또 다른 기점에 이르렀다. 죽염의 효용성을 입증하며 '죽염증가'라는 브랜드 가치를 완성한 데 이어 '인산죽염 항노화 지역특화농공단지' 조성을 통해 글로벌 바이오 기업으로 혁신을 거듭하고 있다.

세계 최초의 죽염 브랜드라는 정통성 수립

1987년 8월 인산식품이 출범하며 죽염 산업화를 선언한 지 올해로 만 35년이 됐다. 가내수공업 방식에 머물던 초기의 향토 기업은 이제 임직원 수가 200여 명에 이르는 중견기업으로 성장했으며, 연 매출 350억 원을 달성한 강소기업이자 시가총액 837억에 이르는 코스닥 상장기업의 경쟁력까지 갖추게 됐다. 대기업에 종속되지 않는 고유의 기술력과 자본력을 기반으로 '죽염증가'라는 기업 가치를 스스로 일궈낸 셈이다. 더욱이 인산가는 조성 중인 '인산죽염 항노화 지역특화농공단지'에 주력하며 대한민국을 대표하는 바이오 브랜드로 부상 중이다.

국내 죽염 시장에서 인산가가 차지하는 비중은 가히 압도적이다. 한국죽염공업협동조합에 가입한 17개 업체 중에서 인산가의 매출에 비견할 기업은 연 매출 78억 원에 이르는 영진그린식품 정도다. 해양수산부는 죽염공업협동조합에 가입한 17개 법인을 포함해 국내 죽염 제조 업체 수를 87개 내외로 파악하고 있으며 이들의 매출 규모를 2021년 기준 600억 원으로 추정하고 있다. 인산가의 매출 규모가 국내 죽염 시장의 절반 이상을 차지하고 있는 셈이다.

코로나19 사태를 극복할 면역력 강화제

코로나19의 위기가 3년째 이어오면서 죽염을 비롯한 인산의학의 자연치유 방안은 바이러스 감염을 예방하는 면역력 강화와 무명 괴질에 대항하는 대안으로 평가되고 있다. 공해독과 괴질의 폐해를 우려하며 죽염의 약성으로 인류의 사멸을 막고자 했던 의황 인산의 오래전 예견이 오늘에 이르러 바이러스의 침투를 막는 보루가 된 셈이다.

선친의 뜻을 받들어 서른세 살에 죽염 산업화에 도전한 인산가 김윤세 회장이 맞는 35주년의 감회는 자못 남다를 듯싶다. 죽염증가의 정통성과 사세의 확장을 입증하는 고무적인 상황을 그는 어떻게 받아들이고 있을까.

김윤세 회장은 "그간의 인산가가 일궈낸 경제적 성과는 부가적인 것일 뿐 제1의 소명命은 이 세상 수많은 사람이 제각각 호소하는 병고의 신음소리를 모두 꿰뚫어보는 의황의 인술仁術을 확대하고 제도화하는 데 있다"고 술회한다. 세계 최초로 이 땅에 죽염공장이 세워졌던 1987년에는 죽염이란 말이 사전에 등재돼 있지도 않았다. 지금은 매장에서 손쉽게 죽염을 구입할 수 있고, 《신약神藥》이라는 인산가의 묘방을 정독

죽염의 강알칼리성 환원력에 대한 과학적 증명

9번 구운 인산죽염의 pH는 11 이상으로 강알칼리성에 해당하며 ORP 수치 또한 막강하다. 어떤 물질이 산화되거나 환원되려는 경향의 세기를 나타내는 산화환원전위酸化還元電位 Oxidation-Reduction Potential 수치 측정에서 9번 구운 인산죽염은 -570mV 범위(인산생명과학연구소 연구자료 참조)를 기록하며 손꼽히는 환원력의 산물로 올라섰다. +mV는 산화 정도를, -mV는 환원력 수치를 나타내는 것으로 마이너스(-) 값이 클수록 강한 환원력을 갖게 된다.



하면 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.

선대의 뜻과 업을 계승해

김윤세 회장은 인류가 무명 괴질과 공해독으로 사멸하는 것을 죽염의 생명력으로 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 실험을 하는 아버지를 돕기 위해 남한산성 자락에서 수유리까지 버스를 서너 번씩 갈아 타며 비닐봉지 안에서 꿈틀대는 독사를 운반해야 했던 고생스러운 기억도 갖고 있다. 하지만 그러한 과정을 통해 인산 의학의 핵심 영양인 죽염과 오핵단(五核丹)을 비롯해 의황 인산의 다양한 묘방을 제대로 이해하고 받아들일 수 있었다. 김윤세 회장은 자신과 가족의 안위보다는 가난한 병자를 구제하는 일이 더 우선이었던 아버지의 드넓은 사랑을 깊이 헤아리게 됐다. 자신의 아버지이기보다 ‘참인술의 아버지’임을 받아들이고 확신했기 때문이다. 형제들 모두 제 갈 길을 찾아 떠나

갈 때도 유독 그만이 곁에 남아 아버지의 의학 이론을 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 언제서든 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 소나무장작으로 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 핵심 요건이었다. 아무나 할 수 없는 일임으로 그가 나설 수밖에 없는 운명이자 기회였던 셈이다.

지구촌 건강 증진에 기여하는 바이오 기업

죽염 산업화 35주년이라는 업적을 이루는 동안 인산가는 우리 사회에 죽염의 참된 가치를 알리고 인식시키는 고단한 작업을 감내해야 했다. 소금이 건강의 적이란 편견을 허무는 일은 너무도 지난하며 다가갈수록 더 많은 오해를 불렀기 때문이다. 죽염에 담긴 미네랄의 생기(生氣)가 공해독과 무명 괴질의 살기(殺氣)를 무력화한다고 제아무리 설명을 해도 적지 않은 이들이 귀기울이지 않았다. 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 김윤세 회장을 대한민

국 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 속 미네랄 고갈로 그 효과와 생산량이 이전만 못 한 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.

그럼에도 불구하고 김윤세 회장은 죽염 산업화 35주년 이뤘던 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 막아 내려 했던 선친 의황의 일념을 잇는 자식이자 제자의 도리를 다한 것에 무한한 기쁨을 느끼며 그것이 건강 기업 인산가의 영속 이유라 믿고 있다. 

Insanga NOW

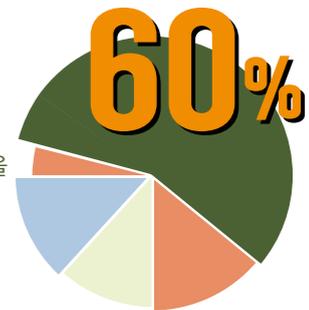
죽염업계 최초 코스닥 상장

2018년 9월 인산가는 죽염업계 최초이자 유일의 코스닥(KOSDAQ) 상장을 이뤄냈다. 가내수공업 방식에 머물던 창업 초기의 향토기업은 연 매출 350억 원에 달하는 강소기업으로 성장했으며 시가총액 규모도 837억 원에 이른다.



국내 죽염 시장 점유율 60%

인산가가 차지하는 죽염 시장에서의 비중은 가히 압도적이다. 죽염공업협동조합에 가입한 17개 법인을 포함해 국내 죽염 제조 87개 업체의 총 매출 규모는 600억 원으로 추정하며 인산가는 350억 원 매출을 달성, 국내 죽염 시장의 약 60%를 점유하고 있다. (2021년 기준)



Insanga VISION

인산가의 백년대계 프로젝트 추진

2년 7개월에 이르는 토목 공사를 통해 마침내 향노화농공단지의 지반이 조성됐다. 목표의 30%가 실현된 셈이며 그간 단지 조성 사업비만으로 265억 원이 투입됐다. 인산가는 약 500여 억 원의 예산을 추가로 집행해 죽염 제조 판매 시설과 호텔·리조트 죽염박물관이 들어서는 6만3,700여 평 규모의 힐링 슬트 시티를 완공할 예정이다.



식품산업 넘어 헬스케어 분야서도 각광

죽염의 핵심은 '미네랄'이다. 염화나트륨 덩어리인 정제염과 달리 죽염에는 50여 가지 미네랄 성분이 함유되어 있어 이를 섭취하면 우리 몸의 면역력을 향상시키고 정상적 생리 활동이 이루어지는 데 도움 된다. 죽염 속 미네랄의 효과를 과학적으로 설명해 본다.

미국 테네시 녹스빌에는 1950년에 설립해 지금까지 70여 년 동안 분석 시험을 진행해 온 역사 깊은 '겔브레이스 분석연구원 Galbraith Laboratories, Inc.'이 있다. 인산가는 이 세계적인 분석 전문기관에 인산죽염을 보내 죽염에 있는 미네랄 원소들에 대한 검사를 의뢰했다.

55가지 미네랄 포함한 죽염

겔브레이스 분석연구원의 분석 결과, 죽염에는 55종의 미네랄 원소가 포함되어 있음을 확인했다. 식품과 영양학 분야의 연구자와 관련 업계의 전문가들이 많이 이용하는 도서인 《고급영양학》에서는 미네랄, 즉 무기질에 대해서 다음과 같이 설명하고 있다. “우리 몸의 약 4%를 구성하며, 체내 여러 생리 기능을 조절하고 유지하는 데 중요한 작용을 한다. 이렇게 인체에는 양적으로는 소량이지만 수십 종류의 무기질이 있는데, 이들은 단일 원소이며 체내에서 합성되지 않기 때문에 반드시 식품을 통해 섭취해야만 한다. (중략) 또한 무기질은 체내에서 각각 서로 다른 역할을 담당하고 있기 때문에 어느 한 가지에 치우치지 말고 균형적으로 섭취해야 한다.”

이처럼, 죽염 속 미네랄에 대한 분석 내용과 영양학적으로 정의하는 미네랄의 관계를 살펴보면, 우리가 일상에서 만나는 여러 미네랄 함유 식품 중에서 최적의 식품은 죽염이 아닌가 생각하게 된다.

알칼리성 죽염, 충치균 예방에 도움 줘

죽염의 미네랄이 식품영양학적 가치만 있는 것이 아니라 인체 여러 기능을 조절하고 식품의 숙성과 개발에도 충분한 의미가 있음을 말해주는 여러 연구 결과들이 있다. 죽염을 이용한 구강 및 치의학 분야 연구에서 상당히 의미 있는 연구 결과들을 발표하는 전남대학교 치의학전문대학원 예방치과학교실에서는 오래전부터 충치, 즉 치아우식증에 대한 죽염의 효능을 꾸준히 연구해 오고 있다.

대한구강보건학회에서 발간하는 논문집에는 <죽염이 스트렙토코쿠스 뮤탄스 S. mutans의 우식활성에 미치는 영향>이란 제목의 논문이 수록되어 있다. 이 논문에 의하면 3%와 그 이상 농도의 죽염이 치아우식증에 관여하는 스트렙토코쿠스 뮤탄스의 성장을 억제하는 것이 확인되었고, 3% 이상 시험 농도에서 균을 24시간 배양했을 시 균에 의한 산 생성이 억제되는 것이 관찰되었다.

특히, 충치를 유발할 수 있는 임계 pH가 5.5 이하인데, 죽염은 거의 모든 시험 농도에서 pH 7~8 정도를 유지했다. 이런 시험 결과에 대해 연구자들은 죽염의 염화나트륨에 의한 삼투작용과 무기물질인 불수용성물질과의 상승작용, 그리고 다른 소금에 비해 우수한 죽염의 항산화성 및 알칼리성에 그 이유가 있음을 확인했다.



미네랄이 발효균주 생육 촉진

우리의 전통 발효식품은 사용하는 소금에 따라서 맛과 품질이 달라진다. 이는 소금 종류에 따라서 발효와 숙성에 관여하는 각종 발효균주의 생리적 현상, 균주에 의한 단백질과 여러 천연물질이 분해되고 발생하는 변화에 미치는 영향이 서로 다를 수 있다.

이 일련의 복잡한 대사 과정을 연구하면서 이 과정에서 생산되는 여러 대사 산물에 대한 분석을 통해 발효식품의 우수성을 입증하는 연구팀이 있다. 경상국립대학교 농업생명과학연구원 소속 연구팀은 <소금 종류를 달리하여 제조한 된장들의 발효 중 프로테아제Protease 역가 및 항산화 활성변화>라는 제목으로 《한국미생물·생명공학회지 Microbiol. Biotechnol. Lett.》에 연구 논문을 발표했다.

연구자들은 정제염, 3년 숙성 천일염, 1년 숙성 천일

염, 그리고 3회 열처리한 죽염을 사용해 제조한 된장을 대상으로 단백질 가수분해효소와 혈전용해효소의 활성을 비교 측정했고, 항산화 기능을 확인하는 몇 가지 시험법으로 항산화 활성을 측정했다. 그 결과 죽염과 천일염으로 제조한 된장에서 효소의 활성도가 비교적 높게 나타났다. 특히 혈전용해효소 활성에서 죽염된장의 활성도가 숙성 기간이 증가할수록 현저히 높은 것으로 확인되었다. 이는 천일염과 죽염에 함유된 다량의 미네랄과 생리 활성 물질들이 발효균주인 바실러스Bacillus의 생육을 촉진한 것으로 추정된다.

이런 연구 결과들은 죽염이 우수한 품질의 장류 제품을 만드는 데 도움 된다는 것을 시사한다. 또한 죽염이 식품 산업을 넘어서 헬스케어 분야 등에서도 그 가치를 보여주고 있음은 죽염 산업 발전을 위해서 고 무적이라 할 수 있다. ㉮

인산 선생 묘방의 집약체 《신약》

인산 김일문 선생은 활인구세活人救世의 정신으로 우리 주변에 있는 약물의 효능과 활용법을 전하며 이 시대의 난치병을 치유할 수 있는 묘방을 세상에 알렸다. 그리고 그의 아들 김윤세 인산가 회장은 붓다의 설법을 들은 아난다가 붓다 면전에서 직접 들은 가르침을 그대로 전하는 것처럼 인산 선생의 말씀을 받아 적어 1986년 6월, 《신약神藥》이란 책으로 펴내며 죽염 산업화의 문을 활짝 열었다.

죽염 산업화의 문 활짝 열다

《신약》 출간 전에도 인산 선생은 수많은 암·난치병 환자들에게 둘러싸여 있었다. 인산 선생은 1980년 《우주宇宙와 신약神藥》을 출간했고, 1981년 《우주와 신약》을 한글화한 《구세신방救世神方》을 통해 이미 죽염을 비롯한 암·난치병 묘방을 밝혀놓았던 터였다. 이를 읽은 사람들이 주변에 이 지식을 전하기 시작했고, 곧 ‘지리산에 죽을 사람도 고치는 도사가 있다’는 소문이 전국에 퍼졌다.

투병 의료에서 양생 의료로의 전환

1986년 6월 15일, 김윤세 회장이 아버지 인산 선생의 말씀을 받아 적은 《신약》을 출간했다. 그냥 받아 적은 것이 아니라 인산 선생의 의학 이론을 하나하나 물어보고 모든 이가 쉽게 이해할 수 있도록 쉽게 풀어 썼다. 이로써 공해시대 난치병의 해결 방안으로 제시된 다양한 인산 선생의 묘방들이 세상에 널리 알려졌고, 죽염 제조법도 만천하에 공개되었다.

540페이지에 달하는 《신약》은 초판 4,000부를 찍었다. 두껍고 내용이 딱딱해 잘 안 팔릴 것이라는 출판사의 예상을 뒤엎고 6개월 동안 순식간에 3판까지 매진되었다. 《신약》은 출간 이래 지금까지 70만 부가 넘게 판매되면서 의학 관련 서적으로는 유례를 찾아 보기 힘든 ‘베스트셀러’가 되었다.

인산 선생은 《신약》을 통해 기존의 ‘투병 의료’에서 ‘양생 의료’로의 전환을 제시했다. 주변에 무궁무진한 양藥의 영약靈藥을 쌓아두고도 약이 없어 죽어가는 이들을 살리고자, 80 평생 깨우친 모든 것을 《신약》에 담았다.

인산 선생은 《신약》에서 겨우 한두 가지 신약만으로 만병을 다스리는 촌철활인活人의 묘방을 제시했다. ‘단전이나 중완·전중 혈에 쑥뜸을 떠라’ ‘발마늘을 구워 죽염에 푹 찌어 먹어라’ ‘뼈에 문제가 생기면 홍화씨를 복용하라’ 등의 묘방은 단순하지

만 인산 선생이 한평생 깨우친 명료한 난치병 해결책이었다.

난치병 환자의 종착역

《신약》 출간 이후 언론 매체를 통해 인산 선생의 삶이 조명되면서 사람들이 구름처럼 모여들었다. 당시 인산 선생이 살던 11평짜리 작은 집은 하루 200~300명의 난치병 환자들로 인산인해를 이루었다. 마치 ‘난치병 환자들의 종착역’ 같았다.

돈에 관심이 없는 인산 선생은 수많은 난치병 환자들에게 죽염을 가져 주었다. “돈 있는 사람은 여기에 오지 않으니, 여기 오는 사람은 다 돈 없고 죽기 일보 직전 사람인데, 그런 사람들에게 무슨 돈을 받냐”는 것이었다.

하지만 인산 선생이 약재와 치료 이치를 설명해도 알아듣지 못하고 “얼마만큼 먹어야 낫느냐”고 묻기만 했다. 그때마다 인산 선생은 배웠거나 못 배웠거나 모든 이가 알아들을 수 있게끔 쉬운 말로 설명해 주었다.

“죽염 퍼 먹어!”

인산 선생은 하루 평균 10시간 동안 환자들을 봤다. 목숨이 하루 이틀 하는 환자들이 눈앞에 있는데, 자신이 어찌 설 수 있느냐는 것이었다. 김윤세 회장은 궁리 끝에 환자들을 한자리에 모아 강연을 듣게 하면 어떨까 하고 생각했다. 그렇게 1986년 6월 20일, 서울 《한국일보》 송현클럽에서 인산 선생의 첫 번째 건강 강연회가 열렸다. 300여 명이 들어가는 강당에 500명이 넘게 들어찼다. 강의를 끝난 후에도 질문 공세가 이어졌고, 할 수 없이 장소를 옮겨 밤늦게까지 일일이 상담에 응했다. 이후 인산 선생은 생전 32회에 걸쳐 대중강연을 진행했으며, 강연이 끝나면 직접



인산 선생을 만나기 위해 함양을 찾는 사람이 더욱 늘어났다.

1987년, 인산죽염의 산업화 시작

매일 사람이 수백 명이나 몰리니 죽염을 나눠주고 싶어도 없어서 다 못 줄 지경이었다. 그렇다고 그들에게 직접 죽염을 만들어 먹으라고 하는 것도 쉬운 일 아니었다. 곁에서 이를 지켜보던 김윤세 회장은 더 이상 죽염 산업화를 미룰 수 없었다.

김 회장은 현재 인산연수원 자리에 터를 잡고 정식으로 죽염 제조 허가를 받아 1987년 8월 27일, 세계 최초의 죽염 회사인 ‘인산식품’을 설립했다. 이로써 《신약》 출간 1년 후, 오늘의 인산가가 죽염 제조 공정을 가내수공업 방식에서 기업 형태의 ‘산업화’ 방식으로 선회한 도약의 순간을 맞이하게 되었다. ㉮

더 작아지면 곤란해 여러분의 방광은 안녕한가요?

방광 기능이 일정 수준 이상 떨어지면 소변을 볼 때 어려움을 겪게 된다. 삶의 질을 떨어뜨리는 배뇨 장애. 하지만 배뇨 장애는 일상 속 작은 노력을 통해서도 상당 부분 개선할 수 있는 만큼 증상에 대한 관심을 갖는 자세가 무엇보다 중요하다.



나이 들수록 작아지는 방광

몸속 소변을 저장하고 배설하는 방광은 골반 안쪽에 자리한 근육 주머니다. 신축성이 좋아 소변이 요관을 통해 방광에 저장되면 어느 정도 차오를 때까지 크기를 늘린다. 이후 때가 되면 방광은 요도를 통해 몸 밖으로 소변을 내보낸다. 일반 성인의 방광은 400~500ml 크기지만 노년층은 이보다 작은 200~300ml이다. 방광도 노화가 진행되면서 자연스럽게 기능이 축소되는 탓이다. 문제는 방광 크기가 100ml 이하로 줄어들 때다. 방광이 너무 작아지면 방광의 기능 저하로 이어져 배뇨 장애가 생길 수 있기 때문이다.

배뇨 장애의 대표적인 증상으로 소변 보는 간격이 2시간 이하로 짧거나 하루 8회 이상 소변을 보는 빈뇨, 소변이 갑자기 마려우면서 참기 어려운 절박뇨, 소변이 나오는 시간이 오래 걸리는 지연뇨 등이 있다.

방광 건강을 챙기는 가장 쉽고 효과적인 방법은 생활습관에 신경 쓰는 것이다. 우선 적절한 수분 섭취가 중요하다. 일반 성인은 하루에 물을 2ℓ 이상 마시도록 권장하지만, 활동량이 적은 고령 인구는 1ℓ 정도만 마셔도 충분하다. 물을 너무 적게 마시면 방광 기능이 서서히 떨어지므로, 꼭 목이 마르지 않더라도 하루에 1ℓ 정도를 섭취하도록 한다.

물은 한 번에 많은 양을 마시지 말고, 여러 번 나눠서 조금씩 마시는 것이 효과적이다. 화장실 가는 횟수에도 신경 쓴다. 소변이 조금만 마려워도 화장실로 가는 행동은 방광 기능을 떨어뜨린다. 그렇다고 너무 오래 참는 것도 좋지

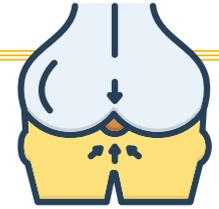
않으므로, 2~3시간 간격으로 소변을 보도록 한다. 빈뇨를 유발하는 술이나 커피도 마시는 횟수가 잦다면 줄이는 것이 좋다.

여자는 과민성방광 조심해야

배뇨 장애를 유발하는 다른 질환이 없는지도 체크한다. 남자는 전립선비대증이 대표적이다. 전립선은 방광 아래에서 소변이 배출되는 요도를 감싸는 호두만 한 크기의 기관으로 전립선 크기가 비대해지면 이를 관통하고 있는 요도가 좁아져 배뇨에 문제가 생긴다.

여성은 과민성방광을 주로 앓는다. 여성은 남성보다 요도가 짧고 곧게 펴져 있어서 세균에 노출되기 쉽기 때문이다. 과민성방광은 병명처럼 방광이 예민해 소변을 저장하는 동안 자신의 의사와는 상관없이 근육을 수축하며 자주 소변 신호를 보내는 것이다. 배뇨 장애를 유발하는 질환이 있다면 이에 대한 치료가 먼저다.

방광 건강은 배뇨 근육의 건강과 직결돼 있다. 배뇨 근육은 소변을 볼 때 사용하는 근육으로 골반저근육과 요도괄약근을 꼽는다. 골반저근육은 골반뼈 위에 붙은 근육으로 남성은 전립선과 방광을 받치고, 여성은 자궁과 방광을 받친다. 요도괄약근은 요도를 조이는 근육이다.



케겔운동 제대로 하는 법

- 1 항문에만 힘을 줄 것**
항문을 엉덩이 안쪽으로 빨아 당기듯 강하게 힘을 줘야 한다. 엉덩이나 배에 힘을 주지 않고, 오로지 항문 쪽에만 힘을 줘야 한다.
- 2 5초부터 시작하라**
운동 효과를 보려면 적어도 5초 정도는 힘을 주어 조여야 한다. 이후 5초간 힘을 풀었다가 다시 조이기를 반복한다.
- 3 점차 시간을 늘려라**
운동에 익숙해졌다면 항문 조이는 시간을 5초 이상으로 점차 늘려본다. 또 아침, 점심, 저녁 수시로 할수록 효과가 커진다.

배뇨 장애 막는 근육 따로 있다

나이가 들면 다른 근육들처럼 배뇨 근육도 힘이 떨어지므로 이를 강화하는 운동을 해야 한다. 전문가들이 추천하는 대표적인 배뇨 근육 강화 운동은 스쿼트와 케겔운동이다. 스쿼트는 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 앉았다가 섰다를 반복하는 운동으로, 배뇨 근육을 강화하려면 무릎을 펴면서 일어날 때 엉덩이와 항문을 함께 오므린다는 느낌으로 조이면 된다.

케겔운동은 반복적으로 힘을 강하게 줘 항문을 조이는 운동으로 때와 장소에 구애받지 않고 효과가 좋으면서 마음만 먹으면 언제든 할 수 있다는 장점이 있다.

건강 적신호 찾은 복통

“별것 아니겠지...” 방치가 큰 병 불러



배앓이는 흔하다. 살면서 한 번도 겪어보지 않은 사람은 없다. 그만큼 대수롭지 않게 생각하기 쉽지만
찾은 복통을 방치하면 자칫 큰 병으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 관련된 질환이 워낙 많고
진단이 쉽지 않다는 점도 복통을 쉬이 여길 수 없는 이유다.

다양한 원인 질환... 정확한 진단이 최우선

복통(腹痛)은 말 그대로 복부, 배 부분에 발생하는 통증을 말한다. 주로 소화기 질환에 동반되는 증상이지만 원인이 다양하고 증상 부위가 넓어 정확한 진단이 무엇보다 중요하다. 대수롭지 않게 여겨 참고 지냈다면 병을 키우기 십상이다. 실제로 흔히 맹장염이라고 부르는 충수염(맹장 끝에 달린 충수돌기에 발생한 염증) 또는 게실염(장 벽 일부가 바깥으로 볼거져 나와 생긴 주머니 모양의 빈 공간에 발생한 염증)을 방치했다가 복막염(배 안쪽을 덮고 있는 얇은 막인 복

막에 발생한 염증)으로 발전해 고생하는 경우가 적지 않다. 복통을 일으키는 질환은 다양하다. 위염을 비롯해 충수염, 담석, 담낭염, 췌장염, 복막염, 대장염, 장폐색, 위장에 뚫린 구멍(천공) 등 수십 가지에 달한다. 여성이라면 자궁근종, 자궁외임신, 난소질환, 월경 곤란증 등의 부인과 질환도 원인이 될 수 있다. 원인 질환이 다양한 만큼 진단이 쉽지 않다. 보통 ‘어디가 얼마나 아픈가’에 따라 다양한 진단이 가능해 가급적 아픈 부위를 정확히 알고 아픈 정도와 유형을 파

악하는 게 중요하다. 위염의 경우 명치 부위의 무지근한 통증이 대부분이지만 해열제나 진통소염제, 커피, 술 등의 복용이 원인인 급성 위염이라면 보다 심한 통증을 일으킬 수 있다. 급성 충수염은 초기에는 명치 부위에 통증을 느끼다가 점차 오른쪽 아랫배로 통증이 옮겨가는 게 일반적이다. 오른쪽 아랫배 통증은 드물게 대장암이나 장결핵에서도 나타난다.

아픈 부위, 정도·유형 정확히 파악해야

명치 또는 그보다 약간 오른쪽에 수분 간격으로 점차 심해지는 통증이 주기적으로 발생한다면 담석을 의심할 수 있다. 췌장염은 명치 약간 왼쪽에서 통증이 있고 심할 경우 어깨나 등까지 통증이 확산된다. 명치 왼쪽 부위에 통증이 심하다면 콩팥에 돌이 생기는 신장 결석 또는 급성 췌장염일 경우도 있다. 어딘가 아픈지를 꼭 짚어 말할 수 없게 복부 전체에 심한 통증이 있다면 위나 장에 구멍이 생기는 위장관 천공, 장을 매달아 유지시키는 복막의 일부분인 장간막의 동맥 또는 정맥에 혈전이 생겨 혈액 순환이 차단되는 장간막혈전증 등을 의심할 수 있다. 이 밖에 급성 복막염, 급성 대장염, 궤양성대장염, 장폐색 등의 질환도 복부 전체 통증을 일으킬 수 있다. 중증 질환을 비롯해 복통을 일으키는 질환이 다양하지만 지레 겁을 먹을 필요는 없다. 대부분의 급성 복통은 외과적 치료가 필요 없다. 단, 즉시 수술이 필요한 경우도 종종 발생해 잦은 복통이 있다면 병원을 찾아 조기에 원인을 짚어보는 게 좋다.

원인 없는 복통, ‘기능성 위장 장애’ 의심

특별한 원인 질환이 없어도 소화기관의 장애로 복통을 일으키는 기능성 위장 장애 또한 무척 흔하다. 기능성 위장 장애란 복통을 비롯해 속쓰림, 더부룩함,

별다른 원인 질환 없이 복통과 설사, 속쓰림, 소화불량 등이 3개월 이상 지속된다면 기능성 위장 장애를 의심할 수 있다.



구토, 설사, 변비, 소화불량, 부글거림 등이 3개월 이상 지속되는 만성 질환을 말한다. 우리나라 인구의 10% 이상에서 발생할 정도로 많은 이가 겪고 있다. 구역질과 소화불량이 주된 증상인 기능성 소화불량증, 잦은 배변과 설사, 복통이 주증상인 과민성 대장증후군 등이 대표적 기능성 위장 장애로 꼽힌다. 위내시경 또는 대장 내시경 검사를 해봐도 별 이상이 없는 경우가 대부분이고 합병증이나 후유증으로 이어지는 경우도 거의 없다. 치료 또한 위장의 운동 기능을 개선하는 약물을 비롯해 소화제, 가스 제거제, 변비약, 설사약 등의 일시적 약물 처방이 주를 이룬다. 정확한 원인은 알 수 없지만 전문가들은 위장의 운동 또는 감각 기능의 이상, 과거 위장의 감염을 비롯해 스트레스 등 정신적 요인이 복합적으로 작용해 발생하는 것으로 추정한다. 실제로 직장생활 중에는 증상이 심하다가 휴가 등 쉴 때에는 호전되는 경우도 흔하다. 스트레스를 조절할 수 있도록 무리하지 않는 일상생활과 규칙적인 생활 습관이 도움 된다. 위장 계통의 이상인 만큼 음식 조절도 중요하다. 음식 조절에 있어 가장 일반적인 원칙은 어떤 음식에 의해 증상이 악화됐다면 그 음식을 피하는 것이다. 술, 담배, 카페인, 탄산음료 등도 기능성 위장 장애의 적으로 꼽힌다. ④



증상 완화는 Yes...

고령자가 특히 두려워하는 병은 암이 아니라 치매일 수 있다. 암은 치료에 대한 희망이라도 있지만 치매는 병의 지연이 최선의 치료법이다. 무엇보다 사랑하는 가족이 기억에서 사라지고 자신의 존재를 스스로 부정하게 되는 무서운 병이다. 개발된 알츠하이머병 치료제, 과연 효과는 있는 걸까?

치매로 불리는 알츠하이머병은 뇌의 신경세포가 점차 죽어가는 무서운 병이다. 성인 기준 1,300~1,500g 되는 뇌의 중량이 800~900g까지 줄어 다시 회복되지 않는다. 알츠하이머병이 두려운 이유는 내가 나를 통제할 수 없다는 데 있다. 어느 날 아침 식탁에 마주 앉은 가족을 몰라보는 등 일상의 사소한 것에서 증상이 시작된다. 뇌의 신경세포가 파괴되면서 기억 장애가 일어나 남편이나 아내 또는 자녀의 얼굴조차 잊게 된다. 치매의 초기 증상은 건망증과 잘 구별되지 않는다. 유명 배우의 이름이 떠오르지 않는다가 안경을 놓은 위치를 잊는 경험은 30세 이상이면 누구나 경험하는 흔한 일이다. 그러나 치매는 이와 다르다. 화장실에서 바지 지퍼 올리는 걸 깜빡하면 건망증이고, 지퍼 내리는 걸 잊으면 치매라는 우스갯소리가 있다. 시간이 지날수록 인지 능력이 현저하게 떨어져 일상이 결국 불가능해진다. 통계에 따르면 알츠하이머병 환자는 발병 후 평균 6년 정도에 사망한다.

뇌신경세포 파괴되는 무서운 병

알츠하이머라는 이름은 1906년 이 병을 처음 발견한 독일인 의사 알로이스 알츠하이머에서 비롯됐다. 이 병은 그가 독일 정신병학회에 발표한 아우구스테라는 51세 여성의 사례에서 처음 소개됐다. 그녀는 우울증과 환각에 시달렸고 질문에 대해 엉뚱한 답을 하며 이상행동을 보였다. 그녀가 사망한 후 뇌를 해부해 보니 대뇌 전체가 위축돼 있었고 대뇌피질이 현저하게 줄어들어 있었다. 대뇌피질은 사고나 기억, 언어, 운동 등을 지배하는 중요한 부위이다.

알츠하이머병이 심해지면 대뇌피질 뿐 아니라 뇌의 깊은 곳에 있는 신경세포도 파괴된다. 특히 기억을 지배하는 해마와 학습 및 기억에 중요한 역할을 담당하는 대뇌핵이 심하게 손상된다. 알츠하이머병 환자의 뇌를 사후에 해부해 보면 해마와 대뇌핵의 신경세포가 눈에 띄게 축소돼 건강한 사람의 20~30% 정도만 남아 있다. 대뇌핵의 신경세포는 아세틸콜린이라는

치매 치료는 No!

신경전달물질을 이용하는데 환자의 뇌에서는 이 물질이 급속하게 줄어들었다는 사실도 밝혀졌다.

약효 있으나 뇌세포 사멸은 못 막아

알츠하이머병 최초 치료제는 1999년 일본에서 개발된 '아리셉트'다. '콜린 에스테라아제 저해제'라고 불리는 이

약은 알츠하이머병 환자의 뇌 속에서 신경전달물질인 아세틸콜린이 감소한다는 점에 착안해 개발된 약이다. 이 약을 복용하면 환자에 따라서 기억 장애가 개선되고 매사에 의욕을 보이는 경우가 있다. 그러나 길거리를 배회하는 사례가 늘어난다는 부작용도 있다. 또 다른 치료제인 갈란타민은 아세틸콜린의 합성을 촉진하는 약으로 신경세포를 보호하는 작용을 한다. 이 약들은 모두 알츠하이머병의 증상을 완화시킬 목적으로 사용된다. 그러나 증상 완화 효과는 있지만 이는 겉으로만 그렇게 보일 뿐, 병의 진행, 즉 뇌세포가 죽어가는 과정을 멈추게 하는 일은 불가능하다. 약을 사용하든, 그렇지 않든 환자의 뇌는 계속 죽어간다.

뇌세포 재생시키는 치료는 불가능해

알츠하이머병의 근본적인 치료를 위해 세계 여러 나라에서 신약 개발을 진행하고 있다. 알츠하이머병이 뇌세포를 손상시키는 메커니즘이 규명되면서 치료제의 개발 가능성이 높아졌기 때문이다. 현재 개발하고 있는 대부분의 약은 신경세포가 죽어가는 과정을 막으려는 치료제다. 초기 알츠하이머병의 진행을 막거나 늦추는 약은 머지않아 개발될 가능성이 높다. 그러나 신약도 중증의 치매 환자를 치료할 수는 없을 듯하다. 중증인 경우는 환자의 뇌 신경세포 대부분이 이미 죽었다는 사실을 의미한다. 현재의 신경세포생리학의 지식으로 볼 때 세포를 재생시키는 일은 불가능에 가깝기 때문이다. ①



폭염 속 당신 피부는 노화 중... 마스크팩으로 여름 피부 관리하기

산과 바다로 즐거움을 찾아 떠나는 8월. 그러나 뜨거운 열기와 강한 자외선으로 피부는 때 아닌 혹사를 당하게 된다. 땀 흘려 번들거리고 태양광선에 붉어진 민감 피부를 진정시키며 활력을 되돌려줄 아이템으로 특히 사랑받는 것이 마스크팩이다. 피부관리숍을 찾지 않고도 가정에서 쉽게 활용해 높은 미용 효과를 볼 수 있기 때문이다.

9회죽염 더한 끈착력 마스크

35°C의 고온과 높은 자외선 지수가 이어지는 8월은 얼굴 피부에 열감을 고조시키며 과도한 자극을 주게 된다. 때로는 뜨거운 태양빛에 익고 흘린 땀에 번들거리며, 때로는 냉방기에 수분을 빼앗기는 얼굴 피부의 상태는 말 그대로 엉망이 되고 만다. 문제는 피부 트러블을 부르는 이 요인들에 시달리는 빈도가 많을 경우 푸석함을 비롯해 칙칙함과 피부 처짐 등 본격적인 피부 노화를 유발하게 한다는 점이다.

여름철 많은 이가 특히 애용하는 피부 관리 아이템이 바로 마스크팩이다. 간단하게 얼굴에 붙이는 것만으로도 폭염과 자외선에 잔뜩 피로해진 피부에 활력을 돌려주고 영양분을 공급해 주기 때문이다. 시중에는 다양한 영양분을 함유한 마스크팩이 출시되어 소비자 선택의 폭을 넓히고 있다. 그중에서 눈여겨볼 만한 제품이 인산가 밤부솔트 리페어 마스크와 밤부솔트 아쿠아 마스크

다. 이 제품은 고농도의 유효 성분을 포함한 팩 속의 포물러가 크림과 세럼만으로는 만족스러운 피부 관리가 어려운 여름철 피부 고민을 케어해 준다.

밤부솔트 리페어 마스크는 인산가의 핵심 아이템인 9회죽염을 함유해 자외선과 열감에서 비롯된 여름철 피부 고민을 관리해 준다. 또한 제품 속의 대나무수와 콜라겐이 피부 컨디션과 보습에 도움을 주며, 미역 추출물이 피부 탄력을 한층 높여 준다. 특히 국제 미백 특허 성분인 알파비사보롤을 함유해 불균형한 피부톤을 개선해 준다.

밤부솔트 아쿠아 마스크는 지친 피부에 생기를 되돌려줄 9회죽염 외에 병풀 추출물과 티트리잎 추출물 등 자연 유래 성분을 더해 수분을 충전하고 거칠어진 피부를 진정시켜 준다. 은은하게 퍼지는 플로랄 향은 기분을 더욱 편안하게 만든다.

10~20분 적정 사용 시간 지켜야 효과 높아

밤부솔트 리페어 마스크와 밤부솔트 아쿠아 마스크는 사용이 간편하다. 파우치 안의 시트를 꺼내 얼굴에 붙이기만 하면 되고, 사용 후 씻어낼 필요도 없다. 피부 관리 효과를 높이기 위해서는 사용 시간에 주의한다. 시트가 마르기 시작하는 순간, 피부 수분이 급속도로 낮아지는 탓에 농축된 유효 성분이 아깝더라도 마스크가 아직 촉촉할 때 시트를 떼어내는 것이 좋다. 두 마스크팩의 권장 사용 시간은 10~20분이다. 파우치에 남은 앰플은 시트를 떼어낸 피부에 한 번 더 바른 후 손으로 충분히 두드려 흡수시켜 주면 피부에 좀 더 많은 수분과 영양을 전하게 된다. 마스크팩 사용 후에는 피부에 유수분이 풍부한 크림을 덧발라 보호막을 씌워주면 마스크팩의 효능을 좀 더 높일 수 있다.

청량감과 확실한 피부 진정을 위해 마스크팩을 냉장 보관하는 경우가 있는데 이는 바람직한 방법이 아니다. 마스크팩을 보관하는 적정 온도는 15°C 내외로 장시간 냉장고에 넣어둘 경우 에센스 유효 성분이 변질될 수 있다. 쿨링 마스크를 즐

기고 싶다면 마스크팩을 하기 20분 전 냉장고에 잠시 넣어두었다가 바로 사용하는 게 좋다.

밤부솔트 리페어 마스크는 영양과 탄력, 미백에 도움을 주며 밤부솔트 아쿠아 마스크는 수분 공급과 진정에 효과가 있는 만큼 주 2회씩 번갈아 사용하면 피부 관리 효과를 더 높일 수 있다. 

밤부솔트 리페어 마스크

미백·주름 개선을 단번에 해내는 2중 기능성 마스크팩

영양과 수분, 탄력이 더해진 건강한 피부 완성. 부드러운 감촉의 비건 시트가 크림이 한 앰플 제형의 농축된 영양 성분을 피부 깊숙이 전하는 데일리 팩. 죽염과 대나무수, 미백 특허 성분인 알파비사보롤을 함유해 안색을 밝게 하고 처진 피부에 탄력을 선사한다.

28ml×5매 2만 원



밤부솔트 아쿠아 마스크

보습·진정을 한 번에 케어, 피부 자극 테스트 완료

얇고 투명한 비건 시트가 수분 가득한 에센스를 피부에 효과적으로 전달하는 라이트 마스크팩. 끈적임 없이 가볍고 산뜻하게 피부를 관리해 준다. 죽염과 대나무수, 수분 진정 성분인 'MultiEx BSASM Plus'를 함유해 민감해진 피부에 진정감을 더한다.

25ml×5매 1만8,000원





소금, 충분히 먹느냐 마느냐... 사느냐 죽느냐의 문제와 같은 것!

Difference between Eating Enough Salt
and Not Doing so
A Matter of Life and Death

현대의학은 소금을 건강의 주적으로 만들며 저염식을 대표적인 건강 가이드로 규정했다. 하지만 염분 부족에서 비롯되는 질병과 바이러스 감염 등을 더는 외면해선 안 된다. 인산가 분당지점 오픈 1주년을 기념해 개최된 특별 강연에서 김윤세 회장이 설명한 '짠맛에 담긴 건강 기능과 참의료의 해안'을 지면에 옮겨본다.

국민의 면역력 약화시키는 잘못된 의료 시스템

지리산을 내려와 남원에서 KTX를 타고 이곳 분당에 막 도착했는데 참 굉장한 도시라는 걸 절감하게 됩니다. 인산가의 본향인 함양은 높은 산과 깊은 계곡으로 이루어져 있는 자연의 숨결이 가득한 고장인데 반해 이곳 분당은 견고하게 세워진 높은 건축물과 잘 정돈된 거리가 매우 현대적인 도시라는 생각을 갖게 합니다. 또한 곳곳에서 커다란 나무가 녹음을 뿜어내고 있고 스카이라인 또한 장관을 이루고 있어 함양 못지않게 건강한 곳이라는 느낌을 받았습니다. 서울을 능가할 만한 도시가 서울과 인접해 있다는 사실이 자못 흥미롭기까지 합니다.

이처럼 편리하고 쾌적하고 세련된 도시에서의 행복한 삶을 충분히 누리지 못하고 쉰 살에 쓰러지고 예순 살에 종말을 고하는 일이 우리에게 일어나서는 안 될 것입니다. 편안하게 잠드는 게 좋아 저승으로 서둘러 떠난다고들 하지만 저쪽 세상에서 반겨줄 리 없으며 천수를 누리지 못하는 삶은 중요한 무언가가 빠져 있는 허허로운 생애라고 할 수 있습니다. 건강하게 오래오래 살아야 하는데 암을 비롯한 난치병이 우리의 후반생을 더 힘들게 조이고 있습니다. 최근엔 엔데믹으로 가라앉는가 싶던 코로나19 바이러스가 재확산하고 있고 조만간 국내에도 새로운 변이종이 유입될 것이라고 관측되고 있습니다. 마스크도 백신도 소용이 없는 변이 바이러스의 속도전 앞에서 정부는 4차 백신 접종을 권유하고 있지만 도리어 그것은 백신이 별다른 효과가 없다는 것을 스스로 공표하는 것에 불과합니다.

최근 박세리, 김연경에 견줄 만한 선수 부상률이 높고 뛰기 종목에서 세계를 놀라게 할 만한 쾌거를 이뤄냈고 반도체와 IT 분야에선 추종불허의 신기술을 쏟아내고 있지만 안타깝게도 우리의 의료 체계는 선진 수준이라고 평할 수 없는 미진한 구석이 있습니다.

출혈과 구토, 쇼크로부터 회복시키기 위해 사용하는 링거 주사는 인체의 염분 농도인 0.9%에 맞춰진 소금물입니다. 혈관으로 소금물을 주입하면서 입으로 못 들어가게 하는 의사와 과학자들의 행태는 어떤 생각에서 비롯됐는지 짐작 이해할 수가 없습니다. 더 큰 문제는 이 잘못된 판단을 아무런 의심 없이 우리 사회가 받아들이고 이행하고 있다는 점입니다.

국가 보건 원로인 이상희 박사는 인류의 위협은 이제 국가 간의 군사적 대결이 아니라 바이러스의 침공에 의한 감염병, 신종 괴질임을 지적한 바 있습니다. 이는 곧 인류의 면역력 붕괴를 의미합니다. 유감스럽게도 우리 의료계는 항생제 남용에 의한 일시적 증상 완화에 주력하며 국민의 면역력을 약화시키는 데 한몫하고 있습니다.

아픈 사람 반드시 낮게 하는 게 참의료

선친이신 인산 김일훈 선생의 처방과 약, 의학 이론은 세계의 어떤 의료 시스템도 따라올 수 없는 탁월한 효능과 효과를 증명했습니다. 당신은 이미 여덟 살 때부터 병의 요인을 알

True Medicine Works All the Time

My late father, Insan Kim Il-hun, produced prescriptions, medicine, and medical theory that had the type of proven effects that no other medical system could match. He was so gifted that, starting at age eight, he was able to identify causes of diseases and save lives. But even when such a brilliant doctor showed us incredibly effective prescriptions, my mother couldn't understand his wisdom. His children also ignored his truth. I was the only one to even develop a small bit of understanding. After experiencing a full recovery by relying on his brand of medicine, I was able to see firsthand the effectiveness of the true medicine. What do you think the true medicine mean? I define it as something that offers the clear-cut, life-saving solutions from diseases, and something that works the best in the most critical times. Medicine that can't cure ailing people should not even exist.

The modern medicine has painted a damning picture of salt, and keeps reminding us that it's bad for our health, since it damages our kidney and causes hypertension. People have



아내 그것으로부터 생명을 구해내는 생이지지(生而知之)의 의술을 선보였습니다. 그런 명이가 훌륭한 처방과 의방을 알려주어도 평생을 함께한 어머니조차 남편의 지혜를 이해하지 못했고 자식들도 당신의 진리를 외면하는 경우가 허다했습니다. 겨우 저만 아버지의 말씀을 어렵듯이 이해했고 그 절반의 수고를 통해 완치와 회복을 경험하며 마침내 참의료의 진실을 경험할 수 있었습니다.

여러분은 참의료의 의미가 무엇이라고 생각하십니까? 저는 참의료란 질병으로부터 생명을 구하는 확실한 의술, 위기의 순간에 막강한 효력을 발휘하는 처방이라고 정의하고 있습니다. 아픈 사람을 낮게 하지 못하는 의료는 존재할 이유가 없는 것입니다.

현대의학은 소금은 해롭다, 건강을 저해한다, 신장 손상과 고혈압의 요인이다 라며 건강의 주적으로 만들어놓았습니다. 어느 순간부터 사람들은 짠맛을 기피하게 됐고 죽음을 적게 먹거나 안 먹거나 하다 중국엔 중병에 시달리다 죽고 말지만 현대의학의 잘못된 방향에 반기를 드는 이는 나타나지 않고 있습니다. 도리어 소금 기피증과 소금 혐오증까지 유발해 모두가 저염식을 추종하게 만들었지만 그 결과는 참담할 뿐입니다. 염분 부족이 사회적 문제로까지 확대되고 있지만 이 와중에도 여의도에 계신 분들까지 싱거운 소리만 거듭하고 있으니까요.

소금과 염화나트륨, 동일시할 수 없는 전혀 다른 물질

소금의 진실은 《성경》에도 등장합니다. ‘마태복음’에 ‘너희는 세상에 소금이요, 소금이 그

started avoiding salt. Those who refused to eat bamboo salt or only consumed tiny bits of it ended up suffering from serious diseases before dying. And yet, no one has raised a red flag on the modern medicine. If anything, people have even begun to openly hate salt. Low-sodium diet has only yielded disastrous results. Sodium deficiency is a major social issue, but people in power still have no idea.

Salt and Sodium Chloride Are 2 Different Substances

The truth about salt can be found in 《The Bible》. In ‘Matthew,’ Jesus says, “You are the salt of the earth. But if the salt loses its saltiness how can it be made salty again?” The very book that values truth and virtues above all else recognizes the importance of salt. But salt itself has had as tumultuous a history as Jesus himself. The war in Ukraine has driven up prices of a lot of things, but salt is still not nearly as expensive as sand. Salt symbolizes truth and it doesn't ever go rotten. But why has it been subject to such distortion and criticism? I've

맛을 잃으면 무엇으로 짜게 하리오'라는 구절이 있습니다. 진리와 선을 최고의 가치로 삼는 《성경》조차 소금의 맛과 효능, 가치를 인정하고 있지만 예수의 생애처럼 소금도 거둬지는 수난을 이어오고 있습니다. 우크라이나 전쟁의 여파로 원자재 가격이 상당 부분 상승했지만 지금도 소금 값은 모래 값보다 비싸다고 할 수 없는 실정입니다. 진리를 상징하는 산물이고 달라지거나 부패하지 않는 만고불변의 물질임에도 소금이 왜곡과 비난의 대상이 돼야 하는 이유가 무언지에 대해 곰곰이 생각을 해봤습니다.

학계와 의료계에선 소금이 아닌 염화나트륨의 폐단을 갖고서 소금의 유해론을 주장하며 소금 섭취를 제한해 왔습니다. 하지만 염화나트륨은 소금을 구성하는 80여 가지 요소 중 하나일 뿐 소금을 대변하는 물질이 아닙니다. 염화나트륨과 소금을 동일시하는 것은 일부분을 갖고서 전체라고 결론 내리는 오류이거나 과장이라고밖에 볼 수 없습니다. 염화나트륨이 유해하다는 것은 맞는 말이지만 소금이 해롭다는 건 과학적인 분석이라고 볼 수 없습니다.

과학자의 착각, 의료인의 실수! 이것은 편협한 실험에 의존한 분석이기 때문입니다. 이들은 소금을 분석한 것이 아니라 소금의 일부인 염화나트륨을 연구해서 얻어낸 부분적인 결과를 전부인 양 확대하는 허를 드러내고 있습니다. 닫혀 있는 상황에서 내린 결론은 언제나 한계를 드러낼 수밖에 없는 법입니다.

had to think long and hard about reasons.

The academia and the medical world are calling for less consumption of salt based on negative effects of sodium chloride. However, sodium chloride is but one of some 80 elements making up salt, and it is absolutely not salt. To equate sodium chloride with salt is to mistakenly reach a conclusion based on a tiny sample. Sodium chloride is indeed harmful, but saying salt is also hazardous is not scientific at all.

Misunderstanding by scientists and doctors is caused by analysis relying on narrow-minded experiments. They haven't broken down salt itself, but only studied sodium chloride, which is a bit part of salt. They are taking these partial results and running away with them as if they represent the whole. Conclusions reached in such close-minded settings are bound to be exposed for their limitations.

What does it mean in 《The Bible》 that salt loses its saltiness? On the west coast, the sea water is dried under the sun to obtain salt, but the process is a bit different on the east coast. They decompose sea water to generate industrial electricity, and then obtain sodium chloride as by-product. While trying to increase energy production, the government gave this

《성경》에 언급됐던 '소금의 맛을 잃었다'는 건 무슨 의미일까요? 서해에선 바닷물을 햇빛으로 증발시켜 소금 결정을 만들지만 동해에선 그 방식이 좀 다릅니다. 바닷물을 전기 분해시켜 공업용 증기를 뽑아낸 후 염화나트륨을 부산물로 얻게 됩니다. 에너지 증대에 힘을 기울이던 정부는 이 부수적인 산물에 정제염精製鹽이란 그럴듯한 이름을 붙여 전 국민이 먹게 하는 기이한 정책을 펴게 됩니다. 그때가 1970년대 초반, 그 후로 소금은 완벽하게 제맛을 잃어버리게 됩니다.

단맛, 쓴맛, 짠맛, 구수한맛, 감칠맛, 달콤쌉싸름한 맛 등 소금이 갖고 있던 오묘하고 무수한 맛은 다 사라지고 오로지 짜기만 한 사나운 맛만 남아 사람들이 인상을 쓰게 만듭니다. 정부는 불순물이 없는 깨끗한 소금이라는 설명을 덧붙였지만 소금의 주된 요소가 어떻게 불순물로 변질됐을까요? 인체의 생명력을 존속시키는 데 지대한 영향을 미치는 칼륨, 칼슘, 인, 마그네슘, 나트륨, 셀레늄 등의 주요 미네랄 원소를 불순물로 둔갑시키며 소금과 손절하게 만드는 이유는 무엇일까요. 이문이 큰 아스피린과 칼슘길항제, 스테로이드를 더 많이 팔기 위해선 소금의 생명력을 숨겨야 했을 테니까요.

건강의 기틀 되는 염분의 정화력과 순정성

그러나 희망은 여전히 남아 있습니다. 한반도는 전 세계 어디에도 없는 신약이 자라나는

by-product the fancy name of refined salt and, in a truly bizarre decision, made people eat it. This was 1970, and salt forever lost its true flavor.

Salt once had all different types of flavors, be it sweet, bitter, salty, savory and bittersweet.

It was left only with salty and sour tastes. The government claimed this was a clean type

of salt with no impurities. But how did major components of salt end up being regarded as impurities? Essential mineral elements for human life, such as potassium, calcium, phosphorous, magnesium, sodium and selenium, all of a sudden became impurities. This made people stay away from salt. Why was that? In order to sell more profitable drugs like aspirin, calcium antagonists and steroids, they had to cover up effectiveness of salt.

Salt's Purifying Power and Purity as Foundation for Health

But there is still hope. Korea is hope to miracle drugs that can't be found anywhere in the world. Our country also has such livable places as Hamyang and Bundang, with natural surroundings and urban settings in peaceful coexis-





盐是不应与氯化钠一视同仁的物质

《圣经》中也有记载盐的内容。《马太福音》写道：“你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？”。将真理与善视为最高价值的《圣经》，也认证盐的味道和功效以及其价值，而盐如同耶稣的生涯，苦难接踵而来、接连不断。受乌克兰战争的影响，原材料整体价格大幅上涨，而盐价格却低于沙子的价格。盐是象征真理的产物，是不变不腐败的万古不变的物质，可为何成为被歪曲、诽谤的对象呢？令人深思。

学界和医坛以氯化钠的弊端来主张盐的有害论，限制盐的摄取。然而，氯化钠是组成盐的80多种要素之一，不是可代言盐的物质。如果将氯化钠和盐一视同仁，就犯上以偏概全、一斑窥豹的错误。氯化钠的有害性是正确的，而盐的有害论无法视为通过科学分析得出的结论。

科学家的错觉、医务人员的失误！这些都出自于依靠偏狭的实验进行分析的结果。他们分析的不是盐，而是盐的一部分氯化钠，以一概全，闭门造车总会露出缺失与不足。

《圣经》中所提及的“盐若失了味”，这句话的含义是什么呢？韩国的西海一带，利用阳光蒸发海水，获得盐结晶；而东海的制盐方法不同，将分解海水，使用工业用电获取氯化钠这一副产物。上世纪七十年代，政府聚焦于增大能源，就给这一副产物取名为精制盐，实施让举国上下男女老少都食用精制盐的这一奇怪的政策。从此，盐就失去了它本然的味道。

甜、苦、咸、香、酸等盐的既奥妙又蕴含的各种味道都被消失，只留下了咸、苦的刺激的味道，让人不由自主的皱起眉头。政府补充说明精制盐是没有杂物的干净的盐，然而盐的主要的要素怎能会变成杂物呢？为何让为存续人类生命力而做出巨大贡献的钾、钙、磷、镁、钠、硒等主要矿物质元素摇身一变成为杂物，让人们断绝盐呢？为的是出售利润更多的阿司匹林、钙拮抗剂、类固醇，不得不隐藏盐的生命力。

然而，旭日东升，希望作伴。切记，念念不忘“大自然养育我、身上的力量让我尽享天年、活到120岁天寿”，哪怕是癌症、怪病、疑难杂症也不能侵蚀各位的健康。☺

곳이며 함양과 분당처럼 사람이 살기 좋은 환경을 갖춘 자연과 도시가 공존하는 나라입니다. 울릉도 토착민 중에는 공식적인 코로나19 확진자가 없으며 외부의 확진자가 섬에 유입되어도 감염이 나타나지 않는다는 이슈가 화제가 된 바 있습니다. 3년에 달하는 긴 코로나19 시대에 울릉도의 청정 기록도 아쉽게 무너지고 말았습니다. 하지만 바다로부터 날아와 섬 전체를 뒤덮는 염분 농도가 높은 공기는 울릉도민을 바이러스로부터 지켜내는 안개 미네랄로 불리며 염성의 정화력과 순정성을 입증하고 있습니다. 삼면의 바다와 풍부한 천연염 그리고 잘 법제된 죽염이 있는 한 우리의 생명은 노화와 오염 속에서도 회복되고 되살아날 수 있는 것입니다.

모든 게 다 갖춰진 분당의 쇼핑몰에 가도 좋은 약재를 얼마든지 구할 수 있지만, 제가 지내고 있는 함양의 삼봉산과 지리산 준봉에 오르면 약성이 가득한 당귀와 천궁, 마가목을 자주 접하게 됩니다. 산림 보호를 이유로 입산이 금지된 원시림 안에는 산양삼이 은근한 향기를 뿜어내며 자라고 있습니다. 실험실과 제조실에서 화학식에 의지해 만든 약을 대신해 자연의 힘이 깃든 그 약초가 질병으로 훼손된 우리의 몸과 마음을 깨끗이 닦아주는 것 같아 좋았습니다. 그러나 자연이 나를 살리고 내 몸 안에 흐르는 힘만으로 120세 천수를 누리겠다는 일념을 잊지 않는 한 우리는 암과 괴질, 난치병에 잠식당할 리 없다는 걸 여러분의 마음에 깊이 새겨놓기를 바랍니다. ☺

tence. For a while, there was no reported COVID-19 case among natives of Ulleungdo, and even when an infected outside traveled to the island, no one else there caught the virus. But that clean streak has ended, as we're in the third year of the pandemic. However, the highly salty air that covers the island protected Ulleungdo residents from the virus, proving the purifying power and purity of salt. As long as we remain surrounded by the ocean on three sides, have an abundance of bay salt and well-produced bamboo salt, we can be resilient in the face of aging and pollutions.

You should be able to purchase any medicine you need at shopping malls in Bundang. In Hamyang, you can easily find dong quai, cengong and rowan, all full of medicinal properties, at Mt. Sambong or Junbong at Mt. Jiri. In the off-limits virgin forest, with people kept out to preserve trees, you can smell wood-cultivated ginseng. We all know natural herbs can be effective alternatives to medicine chemically-produced in labs, and it's a shame we aren't using them properly. But keep in mind that, as long as you remember that nature can help you live and your natural healing power can let you live to 120, you won't let cancer or terminal diseases get the best of you. ☺

살구



노란 살구가 탐스럽게 열렸다. 예부터 큰 살구나무가 있는 집에는 미인이 있다고 했다. 집 안에 한두 그루를 심어 염병이 들어오지 못하게 했고 살구 열매가 많이 달리면 병충해가 없어 풍년이 든다고도 했다. 살구는 복숭아, 자두와 함께 대표적인 옛 과일이다.

살구 과육 제거한 씨의 핵이 행인

살구는 낙엽성 활엽수로 키는 5~12m 정도 자란다. 4월에 잎보다 먼저 꽃이 피고 다섯 개의 꽃잎은 하얀색 또는 연한 분홍색이다. 탁구공만 한 열매는 7월에 붉은빛이 있는 노란색으로 익고 융털이 있다. 과육은 손으로 쉽게 쪼개어 먹을 수 있다. 과육이 제거되면 거친 씨가 남고 그 씨를 깨뜨리면 아몬드와 비슷한 것이 있다. 이것이 약으로 쓰는 행인^{杏仁}이다. 행인은 생약명이다. 개살구는 구행^{狗杏}이라 하고 학명은 *Prunus mandshurica* var. *glabra* Nakai이다. 살구의 학명은 *Prunus armeniaca* var. *ansu* Maxim이다. 살구씨의 주요 성분은 아미그달린^{amygdalin}, 올레인^{olein}, 아만딘^{amandin}, 벤즈알데하이드^{benzaldehyde} 등이 있다. 과육에는 비타민 A가 풍부하고 신진대사를 도와주는 구연산과 사과산이 2~3%가 있다. 여름철 체력 관리와 미용에 도움이 되어 조선 시대 대전, 왕대비전, 혜경궁, 중궁전, 세자궁에 진상했다고 《춘관통고^{春官通考}》와 《공선정례^{貢膳定例}》에 기록되어 있다. 살구는 과육보다는 씨가 더 약이 된다. 한방에서도

씨가 약이 되다! 기관지·호흡기에 특효

살구는 과육보다는 씨가 더 약이 된다. 약방의 살구라 할 만큼 200여 처방전에 있다. 진해, 거담, 천식, 호흡곤란, 신체부종, 급성폐렴 등에 효과가 있다. 호흡이 안 될 때, 일단 살고 보려면 살구를 먹는 건 어떨까?

살구씨는 진해 거담제로 사용되며 폐의 성약^{聖藥}이라 할 수 있다. 해수, 천식, 노약자 감기, 몸살, 오랜 기침, 만성기관지염, 폐결핵 등 기관지 계통과 호흡기 계통에 특효다. 증풍으로 반신불수가 됐을 때, 머리가 멍하거나 시름시름 아플 때, 정신이 없고 답답할 때도 쓰인다. 그리고 대장을 깨끗이 하고 얼굴에 생긴 주근깨나 검버섯과 기미를 제거하는 미용에도 유익하다. 차로 마시면 향이 좋다. 그러나 살구씨는 식품 원료로 사용을 금지하고 있다. 아미그달린 성분은 청산 중독과 호흡 장애, 간 손상, 혼수상태 등의 부작용을 일으킬 수 있다. 덜 익은 살구에 아미그달린 함량이 많고 씨에는 3% 정도 있어 다량 복용하면 위험하다. 복용량은 껍질 벗긴 살구씨 6~15g을 볶은 후 사용하고 어린아이는 절반이면 된다. 민간에서는 가래가 있고 숨이 찰 때, 고기를 먹고 체했을 때, 토사, 설사, 선홍열, 기침 등에 효험이 있어 사용되었다.

《동의보감》, “폐 윤택하게 하고 천식 멈추게 해”

《본초강목^{本草綱目}》에는 “살구씨는 숨이 차다가 올려 치밀 때와 폐기, 한열, 증풍, 하혈, 불임, 기미 등에 약효가 좋다. 그중에 동쪽으로 뻗어 나간 가지에 달린 살구의 씨를 법제하여 먹으면 오장의 독소와 육부의 풍을 치료한다”고 기록되어 있다. 《의학입문^{醫學入門}》에는 “산에서 자란 살구^{山杏}는 약에 쓸 수 없고 반드시 집 근처에 심은 살구나무의 열매를 쓴다. 호흡 기능의 주체인 폐를 주관하는 수태음경에 들어간다. 씨 속의 알을 끓는 물에 담근 후 씨의 속껍질과 뾰족한 끝부분은 버리고 밀기울과 함께 노랗게 볶아서 쓴다. 쌍알은 사람을 죽일 수 있으며 개도 죽인다”고 되어 있다. 《동의보감^{東醫寶鑑}》에는 “살구씨는 성질은 뜨겁고 맛이 쓰며 독이 있다. 기침이 나면서 기^氣가 치미는 것, 폐기로 숨이 찬 것, 개에게 물린 독을 없앤다. 과육은 성질이 따뜻하고 맛은 시며 변비 예방과 폐를 윤택하게 하고 천식을 멈추게 하며 진액을 만들고 갈증을 멈추게 한다”고 나와 있다.

인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서 《신약^{神藥}》에는 “허기당^{虛氣糖}을 치료하려면 살구씨 1되를 속껍질과 뾰족한 끝을 제거하여 살짝 볶은 것과 들개 1말을 기름 짜서 아침저녁으로 나누어 식사하기 전에 복용한다. (...) 폐암, 폐렴, 기관지염의 또 다른 간편한 처방은 살구씨 1되와 은행 2되와 호두살 2되를 함께 살짝 찌어 밥 위에 얹어 찌서 말리곤 하는 것을 세 번 반복한 다음에 다시 볶아서 낸 기름으로 소의 헛바닥을 볶아 복용한다”고 구체적으로 기록하고 있다. 《신약본초^{神藥本草}》에서도 “폐암 등 여러 암을 치료하는 침약으로 절채보폐탕의 약재 중에 살구씨를 거피^{去皮}침초^{去皮炒}하여 쓰고 살구씨는 병약과 보약의 효과가 동시에 있다”라고 제조 방법까지 소개하고 있다. 죽은 송장도 살린다는 동봉^{董奉}이라는 명의는 환자의 치료비 대신 앞뜰에 살구나무를 심게 했다. 시간이 흐른 후 그곳은 살구나무 숲이 되어 행림^{杏林}이라 불렸다. 행림은 한의원이나 진정한 의사를 이르는 말이 되었고 이후 행림이 있는 곳의 마을 사람은 무병장수하였다고 하니 제2의 팬데믹이 오기 전에 살구나무를 심자. 마을마다 행림도 만들어보자. 🍑

※위 내용은 글쓴이의 개인 의견입니다.

코로나19 시대, 내 몸 지키는 ‘현명한 기회주의’가 필요해!

코로나19 때문에 건강에 대한 관심이 부쩍 높아졌다. 매일 만나는 사람은 빼고 오랜만에 만나는 사람들은 으레 “코로나19 앓았느냐?”가 만나자마자 주고받는 인사다. 또 며칠 만에 만난 사람도 으레 “별일 없으시죠?”가 첫인사다.

전쟁과 비교되는 코로나19

죽음이 인생의 마지막이고, 그 이후는 어느 누구도 설명하기 힘든 죽음이 이처럼 우리 근처에 가까이 와보기는 6·25전쟁 이후 처음이 아닌가 싶다. 그래서인지 일흔이 훌쩍 넘은 사람들은 6·25전쟁과 코로나19를 비교하기도 한다.

“전쟁 때보다 더 무서워. 그때는 나쁜 놈들 눈에 안 뜨이면 됐지만, 코로나19는 눈에 보이지를 않으니...”

체격 좋고 힘 좋고 어린 시절부터 안 해본 운동이 없는, 이제 80대 중반이 된 A회장은 입만 열면 “난 살 만큼 살았으니 언제 가도 한뼘은 없어! 난 그래서 코로나19에 특별히

신경 안 써!”라며 큰 소리를 친다. 그런데 그 부인의 말은 전혀 다르다.

“겁쟁이예요. 하루에 손을 열두 번도 더 씻어요”라며 남편의 비밀을 폭로(?)하는 바람에 A회장 생일 때 같은 자리에 있던 사람들 모두가 폭소를 참지 못했다.

“아네요. 잘하는 거예요. 이 판국에 겁 없는 것이 자랑은 아니거든요. 손 자주 씻는 것은 물론이고, 몸속까지 소독도 하고 그래야 돼요.”

목욕을 하면 몸을 소독할 수는 있겠지만, 몸속을 어떻게 소독하느냐는 편찬에 A회장은 “이



거 몰라 이거?” 하면서 엄지손가락만 한 것을 흔들어들었다. 모두의 시선이 물론 그리로 쏠렸다. 그가 들고 흔든 것은 인산가에서 죽염을 구매하는 고객들에게 주는 휴대용 죽염 용기였다. 그리고 보니 A회장은 30년 넘게 인산 죽염을 먹어온 마니아 중의 마니아였다.

효과 있는 예방 조치가 최우선

그의 주머니에 휴대용 죽염 용기가 없는 날이 없었다는 그의 부인 역시, 핸드백을 열었더니 휴대용 죽염 용기가 또르르 굴러 나왔다. 그러자 같이 있던, 평소에 죽염에 별로 관심이 없었던 친구들이 달려들어 A회장의 죽염 용기를 깨끗이 비워버렸다. 그들은 A회장 부인의 핸드백 속에 있던 죽염 용기까지 탈탈 털어냈다.

“어유, 짜!” 하면서도 알갱이 죽염을 오도독 씹어 먹는 친구도 있었다. 그날 이후 그 자리에 모였던 7명의 친구 모두 요즘은 하루 종일 죽염을 입에 물고 다닌다. 게다가 본인은 물론, 부인과 아들·손자·며느리 전부 죽염을 입에 물고 다닌다고 했다.

‘기회주의자’라는 단어는, 약삭빠른 사람을 빈정거리는 단어다. 그러나 기회가 없음을 한탄하기는 쉽지만, 한탄하는 그때가 바로 변화의 시기라는 걸 모르는 사람이 너무 많다. 우리가 겪고 있는 이 코로나19 시대에서는 차라리 기회주의자라는 소리를 듣더라도 근거 있고, 효과도 있는 예방 조치를 재빨리 취해야 한다. 이것이야말로 ‘생명보존의 법칙’이다.

죽염은 코로나19보다 강하다

필자는 코로나19를 한 번도 아니고 두 번이나 앓았다. 최근 바쁘다는 핑계를 대고 죽염을 자주 먹지 않았다. 작년 여름, 구운 마늘에 죽염을 푹 짙어 먹은 이후로 많이 게을러졌다. 인터넷 신문 <여원뉴스>에 일주일에 2~3회, 적어도 1회는 쓰던 칼럼도 많이 쉬었다. 그러다가 최근 김윤세 인산가 회장에게 물었다.

“죽염이 코로나19를 예방하려면, 죽염이 코로나19보다 강해야 되는데, 강한가요?”

김 회장의 망설임 없는 답변이 돌아왔다.

“죽염이 강합니다.”

다시 물었다.

“예방이 된다는 말씀인데, 치료도 될까요?”

그의 확신 있는 대답이 돌아왔다.

“될 수도 있습니다.”

어떻게 보면 이 기회에, 신비로운 죽염의 효능이 증명되리라는 생각을 깊이 하게 되었다. ㉞

김재원
(010-5322-7029)

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