



조선시대 화가 전기(田琦·1825~1854)의 매화초옥도(梅花草屋圖)·국립중앙박물관 소장

들녘 매화 향에 넋을 잃었네

細雨迷歸路 蹇驢十里風 野梅隨處發 魂斷暗香中
세우 미귀로 건려십리풍 야매수처발 혼단암향중

보슬비 내리고 물안개 자욱해 길을 잃고 헤매느라
지친 나귀, 십리 바람 속을 절뚝거리며 걸어가네
온 들녘 여기저기 매화꽃이 안개 속에서 드러나매
그윽하고 또 그윽한 그 향기에 그만 넋을 잃었네

나귀를 타고 외출했다가 돌아오는 길에 바람결을 타고 흩날리는, 넋을 잃을 정도로 짙은 향내가 진동하기에 사방을 둘러보니 보슬비 내리고 안개 자욱한 들녘 여기저기에서 고결한 자태의 연분홍빛 매화꽃이 모습을 드러내며 환하게 웃고 있는 게 아닌가?

조선 중기, 종종 조의 유학자 이후백李後白은 눈앞에 펼쳐진 한 폭의 수채화 같은 풍경과 후각을 자극하는 짙은 매화 향기에 이내 넋을 잃었고 할 말을 잊었다. 그저 멍하니 바라보다가 한참의 시간이 흐른 뒤에서야 정신을 차리고 아름답기 그지없는 그때 그곳의 광경을 시로써 그림을 그리기 시작한다.

평생 한 번이라도 만나기 어려울 것 같은 이러한 광경을 그냥 그대로 지나치기에는 발길이 떨어지지 않는 법인지라 이후백은 나귀 등에서 눈앞의 광경을 정리하여 '우음(偶吟)'이라는 제목의 시로 완성하였다. 이 시는 안개 속에서 드러나 보이는 아름다운 매화꽃뿐만 아니라 매화 특유의 향내까지 말할 수 있을 것 같은 특이한 분위기를 연출하고 있다.

보슬비 내리는 데다 안개가 온 세상을 휘감는 바람에 길을 잃고 헤매느라 사람도 지치고 나귀도 절뚝거리며 힘겨운 걸음을 옮기고 있는데 문득 바람결에 실려 오는 짙은 매화 향기에 놀라 사방을 두리번거리다가 안개 속에 드러나는 아름다운 광경을 보고 더욱더 놀라 감탄하면서 시를 읊는 지은이의 모습이 눈에 선하다.

아마도 문장의 품모가 당나라 때의 이태백 시풍을 닮은 것으로 보여서인지 '후대에 등장한 이태백李太白'이라는 뜻으로 후백李後白이라 이름 지은 것이 아닌가 여겨진다. 그것이 자의(自意)에 의한 것이든, 타의(他意)에 의해 붙여진 것이든 간에...

출 김문세

글 김문세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)



인산가 죽염 전통 장 담그기 체험행사

최고등급의 메주와 죽염수가 맑은 공기와 햇살을 만나다

말의 기운이 있는 날에 장을 담그는 것이 세시풍속이라 인산가는 말일馬日이라고 불리는 말날에 장을 담근다. 올해도 말날인 지난 2월 23일 인산연수원 내 장류제조장에서 장 담그기 체험 행사를 진행했다.

글 한상현 사진 한준호

전날까지만 해도 옷깃을 잔뜩 여밀 정도로 바람이 잦다. 그런데 인산가에서 장을 담근다고 하니 마치 봄이 온 듯 날이 포근하다. 오랜만에 별이 좋다. 힐링캠프 일정을 마친 참가자들은 인산연수원 내에 있는 장류제조장으로 이동해 죽염 전통 장 담그기 체험 행사에 참여했다.

장류제조장 옆에 있는 장독대에 수백 개의 장독이 줄지어 있었다. 마치 진시황릉의 병마용을 연상케 했다. 행사 진행에 앞서 좋은 장 만들기를 기원하는 고사가 치러졌다. 참가자들이 둘러선 가운데 김운세

회장은 “천지신명께 아뢰입니다. 오늘은 인산가에서 죽염장을 담그는 날입니다. 좋은 해와 바람으로 최고의 장을 빚어주시길 기원합니다”라며 장 담그기 행사의 성공을 기원했다. 이어 정대홍 인산가 이사가 죽염 전통 장 담그기에 대해 설명했다.

“인산가는 정월 말날이면 100% 국내산 콩으로 만든 메주와 9회 물죽염으로 죽염 전통 장을 담급니다. 장독을 다 채우면 나머지는 자연에 맡기죠. 장독 사이로 드나드는 지리산 맑은 바람과 햇볕을 잘 받으면서 발효의 과정을 거치면 맛있는 장이 만들어집니다.



1 김운세 회장과 힐링캠프 참가자들이 장독에 물죽염을 붓고 있다. 2 김운세 회장이 장 담그기가 완료된 장독을 봉인하고 있다.

별이 좋은 걸 보니 올해 장맛도 기대됩니다.”

장독에 메주를 넣고 대나무로 고정시킨 후 물죽염을 부으면 장 담그기는 끝난다. 생각보다 장 담그는 과정이 간단하다. 인산가에선 180ℓ짜리 장독 하나에 메주를 54kg 넣고, 9회 물죽염은 100ℓ 이상 붓는다. 메주 1kg에 18,000원이니 메주 가격만 90만 원이 넘는다. 여기에 물죽염 가격까지 더하면 장독 하나에 400만 원 이상을 호가한다.

장독 하나에 400만 원 상당의 메주·물죽염 들어가

참가자들은 앞치마와 위생모를 쓰고 장독대로 들어가 장독에 물죽염을 붓는 체험을 했다. 김운세 회장과 우성숙 인산연수원장이 물죽염을 붓고 미리 준비해 놓은 숯과 건고추를 띄웠다. 장독의 입구를 덮고 봉인 날짜까지 썼다. 일반 참가자들도 옆에서 물죽염을 부으며 장을 담갔다. 준비되어 있던 10여 개의 장독이 다 채워지자 장 담그기 체험 행사가 마무리됐다. 이제부터 기다림만 남았다. 약 100일이 지난 후 된장과 간장을 분리하는 장 가르기 과정을 거친 다음 장독에 다시 넣고 숙성에 들어가게 된다. 된장은 1년 후부터 먹을 수 있고 간장은 5년이 지나면 약성이 뛰어난 간장으로 탄생하게 된다. 仁山

장 담그기 행사 참가한 신성리씨

“인산가에서 하는 건 뭐든 다 믿을 만해요”



장 담그기 행사가 시작되자 경남 창원에서 온 신성리(56)씨가 손을 번쩍 들었다. 행사 진행자가 참가자 대표로 고사 지낼 지원자를 찾고 있었기 때문이다. 활발하고 적극적인 성격이라는 신성리씨는 고사 상 앞에 나와 넘죽 절했다. 그는 “인산 선생께 정말 감사해 인산가에서 하는 건 뭐든 다 좋다”고 말했다.

신성리씨는 2008년 C형간염 바이러스에 감염돼 7개월 동안 치료를 받았었다. 그리고 B형간염으로 근육통에 시달리기도 했다. 그야말로 안 아픈 데가 없었다고 한다. 죽염이 좋다는 얘기는 들었지만 그냥 흘려들었는데 지난해 11월 지인이 죽염을 소개해 그길로 주문해 먹기 시작했다고 한다.

“소화가 잘 안 돼 소화제를 달고 살았어요. 다들 알겠지만 소화제 효과 별로잖아요. 베이킹 소다에 식초를 섞어 마시기도 했죠. 그러다 죽염을 먹으면서 소화 문제를 말끔하게 해결했죠.”

신씨는 그때부터 인산가 제품에 대해 신뢰했다고 한다. 그는 힐링캠프가 시작되기를 손꼽아 기다렸단다. 캠프가 없던 두 달이 1년 같았다고.

“양약으로 해결 안 된 문제를 죽염으로 간단하게 해결했으니 내 건강 문제의 해답은 인산의학에 있다는 걸 알았습니다. 이제 숙뿔 뜯려고 뜯자리도 잡았어요. 죽염장 담그기도 배웠다가 집에서 해보려고요.”

서목태·유황오리진액·9회 죽염 집합체 ‘복해정’ 여러분 건강, 감당할 수 있습니다

복해정福海精은 인산의학식 식이요법의 절정으로 손꼽힌다. 만드는 과정을 보면 분명 간장이지만, 원재료와 그 정성을 따져보면 그저 간장이라고만 할 순 없다. 그래서인지 생활 속에서 인산의학을 실천하는 이들은 복해정을 ‘약간장’ ‘오리간장’ ‘명품간장’ ‘보물’이라고 부른다. 무엇이 복해정을 이토록 특별하게 만드는 것일까.

글 김효정 사진 인산의학DB, 셔터스톡

최상의 재료와 정성... 간장의 끝판왕

일반적으로는 장을 담글 때 항아리 안에 메주를 쌓은 다음 소금물을 부어 발효시킨다. 인산가 전통 장도 메주와 소금물의 조합이라는 점에서는 일반 장과 동일하지만, 그냥 소금물 대신 9회 죽염을 물에 녹여 만든 죽염수를 사용한다는 점에서 큰 차이가 있다. 또 100% 국내산 재료로 만든 장이 지리산 자락에서 청정 자연과 함께 익어간다는 점이 특징적이다. 이것이 인산가 된장·간장·고추장이 갖는 특별함이라 할 수 있다.

그중 복해정은 가장 귀하게 대접받는데, 최상급의 재료로 만들기 때문에 가격도 다른 장류에 비해 비쌀 수밖에 없다. 서목태(쥐눈이콩 혹은 약콩으로 불림)로 쏘 메주를 차곡 차곡 독에 담고, 9회 죽염을 넣은 유황오리진액을 팔팔 쏟아부어 오랜 기간 발효시켜 만든 게 복해정이다. 유황오리가 진액이 되게 달일 때에는 마늘, 왕느릅나무(유근피나무 껍질), 생강, 계피를 넣는다.

인산 선생이 여러 저서를 통해 누차 말씀하신 바대로 서목태, 유황오리진액, 9회 죽염이 집약된 결정체가 바로 복해정이다. 복해정은 유황오리와 서목태에 함유된 영양 요소들을 죽염으로 극대화시킨, 간장이지만 간장이 아닌 ‘정성의 산물’이다.

나는
복해정 마시고
이렇게
달라졌다!



“복해정을 소주잔에 반잔 정도 따라 마시고 따끈한 물로 입가심한다. 시간 간격을 두고 총 3잔(약 75ml)을 마신 후 따뜻한 방에서 땀을 내며 한숨 자고 일어나면 감기 기운이 싹 달아난다.”

—김윤세 인산가 회장 (인산의학) 2015년 10월호 중



“갑작스런 가슴통증으로 고개를 뒤로 젖히지 못할 정도였다. 좋다는 보약과 건강식품을 찾아 먹어도 좋아지지 않았는데, 복해정을 죽염과 함께 하루 세 번 복용했더니 4일 만에 컨디션이 좋아졌다.”

—인산인 고재남씨 (인산의학) 2016년 3월호 중



“질병으로 10년간 아스피린을 복용한 탓에 위출혈과 위궤양이 생겼다. 정확한 출혈 지점을 잡지 못해 위험하던 차에 복해정을 먹기 시작했는데, 이내 속이 편안해졌다.”

—인산인 김순암씨 (인산의학) 2017년 12월호 중



“오랜 사회생활에서 오는 우울감과 불면증으로 고생했으나 복해정을 알고 난 후 예전의 활기를 되찾았다. 매일 복해정 한 숟가락을 먹는 것으로 하루를 시작한다. 20일이면 복해정 300ml 한 병을 비운다.”

—인산인 이왕길씨 (인산의학) 2016년 2월호 중



복해정으로 염분 보충... 체온 올리는 데 효과적

복해정을 더운 물에 타서 조금씩 차처럼 마시거나, 찻숟갈로 한 숟갈 씩 하루 두세 차례 섭취하면 체온이 올라가 면역력 관리에 도움을 받을 수 있다. 복해정은 혈액과 유사한 구조를 가 지고 있으면서도 염분은 혈액의 10배나 된다. 인체에 염도가 떨어지면 체온이 내려가게되는데 복해정으로 염분을 보충해 체온을 올려주는 원리다.

맨입에 간장을 먹을 수 있으랴 싶지만, 우리 전통 장은 전 세계 발효식품 중에서도 그 영양성의 우수함을 인정받은 건강식품이다. 장류 중에서도 특히 묵은 간장을 영양 면에서 최고로 치는데, 하물며 감로정이 스민 서목태 메주에 약재를 넣어 달인 유황오리진액을 부어 발효시켰으니, 이 간장은 인산의학의 절정이라 할 만하다.

가격이 부담스럽지만 앓다면, 물론 요리할 때 사용해도 된다. 향과 맛이 진하고 풍미가 오래 남기 때문에 국, 찌개, 조림 등을 할 때 죽염간장과 죽염으로 간을 맞추고 복해정은 반 숟갈 정도 넣으면 음식 고유의 맛을 유지할 수 있다. ☺

셰프들이 주목한 인산죽염, 시즈닝 제품으로 탄생 4월초, CJ오쇼핑 통해 죽염·시즈닝 패키지 상품 판매



인산가 인산죽염이 오랜 만에 홈쇼핑을 통해 소비자와 만난다. 인산가는 그동안 다양한 죽염제품 개발을 준비해왔고, 드디어 황요한 셰프와 콜라보네이션을 통해 시즈닝 제품인 '셰프의 시즈닝'을 개발했다. '셰프의 시즈닝'은 음식을 더욱 감칠맛 나게 하는 신개념 천연조미료다. 인산가는 제품 출시를 기념해 4월초 CJ오쇼핑을 통해 9회 죽염·죽염 시즈닝 패키지 상품을 판매할 예정이다. 이번 행사는 건강 소금으로만 알려져 온 죽염을 요리에 적극 활용할 수 있는 계기를 만든다는 점에서 업계뿐만 아니라 시장에서도 긍정적인 평가를 받고 있다. 인산가와 함께 '셰프의 시즈닝'을 개발한 황요한 셰프는 스테이크 전문 레스토랑인 '뉴욕스테이크하우스' 오너 셰프이다.

인산가 지리산 롯지 새봄맞이 둘레길 트레킹

인산가 지리산 롯지는 3월 22일 새봄맞이 지리산 둘레길 첫 트레킹을 실시한다. 22일부터 24일까지 2박 3일 일정으로 진행되는 트레킹에서는 첫날 수동 죽염제조장을 견학하고 상림공원을 산책한다. 둘째 날에는 동강에서 금계마루까지 이어지는 지리산 둘레길 4구간(약 11km)을 걷는다. 셋째 날에는 정대홍 이사의 인산의학 '건강해지는 별 이야기' 특강이 진행된다. 올해 지리산 둘레길 트레킹은 총 8회 열리며 일정은 아래와 같다. 참가비 1인 15만 원(2박 5식 제공). 문의 인산가 고객센터 1577-9585, 지리산 롯지 055-963-9991

기간	내용
3. 22(금)~24(일)	지리산 둘레길 제4구간(동강~금계마루)
4. 12(금)~14(일)	지리산 둘레길 제3구간(금계~인월)
5. 10(금)~12(일)	지리산 둘레길 제2구간(인월~운봉)
6. 14(금)~16(일)	지리산 둘레길 제1구간(운봉~남원 주천)
7. 12(금)~14(일)	지리산 백무동 한신계곡 탐방
9. 27(금)~29(일)	지리산 칠선계곡 탐방
10. 11(금)~13(일)	지리산 천왕봉(1,915m) 등산·왕복 15km
11. 1(금)~3(일)	지리산 뱀사굴 / 노고단 트레킹

3월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자
12일(화)	전주지점	정대홍 이사
	인천지점	우성숙 원장
13일(수)	대구지점	정대홍 이사
14일(목)	창원지점	우성숙 원장
15(금)~16일(토)	제277차 1박 2일 힐링캠프	
20일(수)	강북지점	김종호 상무
21일(목)	강남지점	우성숙 원장

일정	행사장소	강연자
21일(목)	광주지점	김경환 지점장
	대전지점	이승철 지점장
	부산지점(시식회)	이점순 지점장
	울산지점	김영애 지점장
22(금)~24일(일)	지리산 롯지 지리산 둘레길 첫 트레킹	
26일(화)	부산지사	건강투어
29(금)~30일(토)	제278차 1박 2일 힐링캠프	

“약이 아니라 지혜가 병 고치는 거지”

약을 쓰는 법이 따로 있는 게 아니고 거머리야. 지혜가 병 고치는 거지, 약이 고치는 게 아니야. 돌대가리 가지고 병 고치겠다는 자체가, 건 의학이 아니고 먹을 도리 하는 거지. 건 의도(醫道)가 아니고 먹을 도리, 돈 버는 도리, 암을 칼 대 잘라 버리고, 거 살인 항암제 써서 어떻게 암 고쳐? 모르는 사람 속이고 돈 뺏는 기술이야.

— 인산 김일훈 선생 《신약본초》 후편 참조

같은 암인데도 누구 살고 누구 죽는다. 같은 병원 같은 의사에게 치료받은 이들의 예후가 판이하게 다른 경우도 많다. 심지어 같은 나이와 같은 성별, 수술과 항암치료마저 같은 방법과 동일한 절차를 거쳤음에도 상이한 결과를 보게 되는 경우도 있다. 정말 좋은 약이라면 모든 사람에게 똑같이 작용하고 똑같은 효과를 내야 한다. 그것을 전제로 약이 만들어지는 것일 터. 왜 같은 암인데도 누구 병엔 잘 듣고 누구 병엔 소용이 없는 것인가.

질병이라는 그릇에 환자를 담는다고 생각해 보자. 그 그릇에 담긴 환자 모두에게 약(발)이 잘 먹혀야 하나 현실은 그렇지 않다. 아마도 그런 탓에 통계와 확률이 의료계에서도 통용되는 것인지도 모른다. 10명 중(통계) 몇 명이 이 약 혹은 치료법을 통해 완치(확률)되었다는 이야기를 들으면, 대부분의 환자는 자기 자신만은 결과가 좋은 쪽에 해당될 것이라고 생각한다. 그게 인지상정(情)이긴 하다. 암이 재발하거나 수술이나 치료 결과가 좋지 않을 수도 있다는 말은 잘 듣지(들리지) 않는다.

자, 이번엔 질병이라는 그릇 대신 환자라는 그릇을 생각해 보자. 혈액형, 생활환경 등으로 만들어진 환자라는 그릇에 어떤 약을 넣어야 할지 환자 스스로 잘 생각해야 한다. 약이나 치료에 환자를 맞추어 가는 게 아니라, 환자에게 약이나 치료 방법을 맞추는 것이다. 대부분 후자일 것이라고 생각하겠지만 그렇지 않은 경우도 적지 않다. 치료를 명분으로, 그리스로마신화에 나오는 프로크루스테스의 침대를 병실에 들여놓아선 안 될 것이다. 침대의 길이보다 키가 크면 다리를 자르고 침대보다 키가 작으면 억지로 몸을 늘려 침대에 맞추는 일은 없어야 한다는 얘기가. 의사의 처방을 따르더라도 자기 생명에 관한 결정은 스스로 해야 한다. 버릴 수도 없고 누군가에게 맡길 수도 없는 것, 그것이 생명이기에. ㉮

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)



말씀의 재발견
<41>

나 그대에게[♪] 모두 드리리[♪] 포크의 전설이 부르는 사랑노래

황혼이 드리우면 갈
때가 됐다는 사실을
받아들여야 하지만 포크
대부 이장희는 자신의
황혼이 좀 더 가수다운
모습으로 매듭지어지기를
바란다. 그는 오랜 미국
생활을 정리하고 정착한
울릉도와 서울을 비롯한
대도시를 연결하는 투어
콘서트를 마련하며
1970년대의 그 원색적인
인기를 회복해 내고 있다.

글 이일섭 사진 박재형



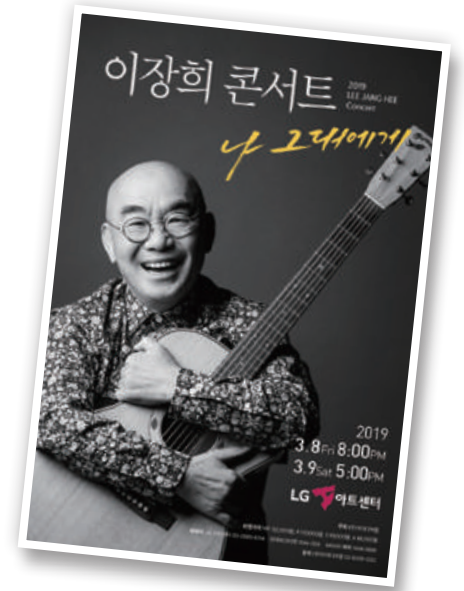
70대에도 터질 것 같은 감성... 전국 투어 나서

남만 관객 이장희(72)가 3월 8일과 9일 LG아트센터 공연을 시작으로 전국 투어에 나선다. 그는 '나 그대에게 모두 드리리' '한잔의 추억' '애인' 등 한창 시절의 히트곡을 부르며 올드팬들에게 1970년대식 감성과 여운을 전할 예정이다. 더욱이 이번 콘서트에는 50년 음악지기인 기타리스트 강근식(72)과 베이스리스트 조원익(73)이 세션으로 참여해 포크 레전드의 귀환을 더욱 흥미롭게 하고 있다.

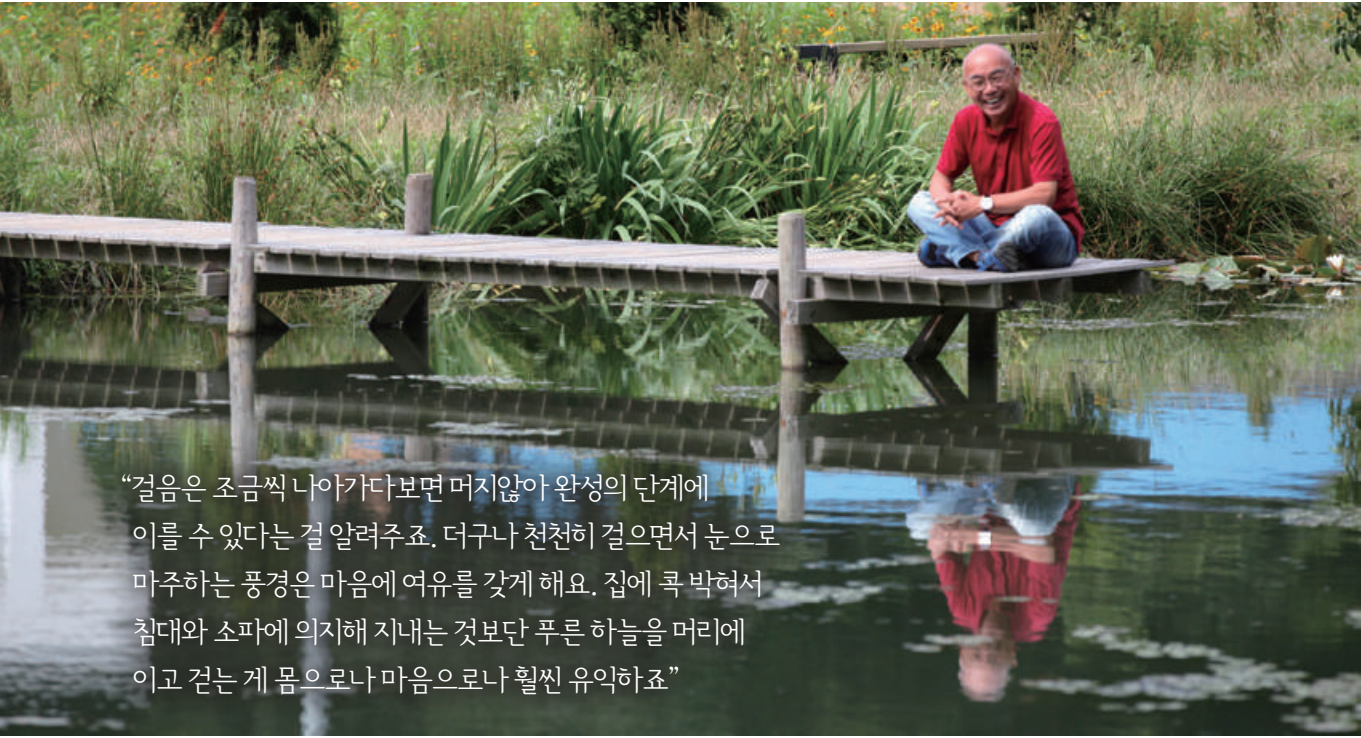
몇 해 전엔 MBC 예능 프로그램 <놀러와>를 통해 그의 데뷔 무대였던 '세사봉'이 새롭게 부각되며 레트로 붐을 일으켰고 지난해에는 대표 앨범 <그건 너>가 음악평론가들이 선정한 '한국 대중음악 100대 명반(2018년 멜론 발표)'에 74위로 랭크되며 대한민국 포크 대부로의 위상이 세워지기도 했다. 그러나 그가 노래를 부르지 않게 된 지는 40년도 더 됐으며 무교동 세시봉에서의 라이브와 동아방송 <0시의 다이얼>을 통해 전성기를 구가한 기간도 1970년대 초반의 5년여에 지나지 않는다. 그럼에도 사람들은 그가 만들어낸 몇 개의 사건과 출몰에 일희일비하며 그가 남긴 음악과 정서를 못 잊어 한다. 빨간 재킷 차림에 콧수염을 기른 반항과 우수의 기질을 함께 지닌 그가 당신을 향해 "그건 너!"라며 거침없이 부르짖던 순간에 느끼던 아찔함과 희열을 말이다.

그가 부른 일련의 '유신시대 금지곡'들은 "마시자! 한 잔의 술"이라는 구호(?)와 함께 어두운 시대를 관통하게 하는 용기가 됐으며 이제 그것은 그 무렵의 동질성이자 문화가 되어 이장희를 한국 대중음악 최고의 아티스트로 정의하게 하는 기반이 되게 했다.

이장희는 'I'm Your Man'의 주인공인 캐나다 음유 시인 레너드 코헨(Leonard Cohen)의 음악을



무척 좋아한다. 기억에 남는 저음, 단순하지만 개성이 가득한 음색은 둘의 공통점이기도 하다. '대마초 파동'으로 서대문구치소에서 한겨울을 나며 가수 생활에 중지부를 찍을 무렵 코헨의 존재는 그에게 큰 위안이 되곤 했다. 가수에서 음반 제작자로 위치를 바꾼 1980년에는 코헨을 직접 만날 수 있는 기회가 오기도 했다. 그가 기획한 '난 참 바보처럼 살았군요'가 '몬트리올-태평양가요제'에 출전하게 되면서 가수 김태화와 함께 캐나다를 방문할 수 있는 기회를 얻게 된 것이다. 그러나 그토록 동경하던 코헨의 음악 세계를 뛰어넘는 광막한 아메리카 대륙의 아름다움을 소설가 최인호가 던져놓게 된다. 둘은 LA를 시작으로 모뉴먼트 밸리에 이어 라스베이거스로 이어지는 웨스턴 사막의 풍광을 목도하며 새로운 시대를 시작할 수 있는 힘을 얻게 된다. 이 여정을 모티프로 최인호는 출세작 <깊고 푸른 밤>을 쓰게 됐고 이장희는 남은 인생을 온전히 미국에서 보내는 결정을 내리게 됐다.



“걸음은 조금씩 나아가다보면 머지않아 완성의 단계에 이를 수 있다는 걸 알려주죠. 더구나 천천히 걸으면서 눈으로 마주하는 풍경은 마음에 여유를 갖게 해요. 집에 콕 박혀서 침대와 소파에 의지해 지내는 것보단 푸른 하늘을 머리에 이고 걷는 게 몸으로나 마음으로나 훨씬 유익하죠”

미국 생활 거쳐 올름도 정착 15년... 공연장도 세워 예상치 못한 우연으로 만들어지는 게 인생이지만 그 변화는 절연을 불러오기도 한다. LA에서의 생활은 아내와 남남으로 갈라서는 계기가 됐고 그는 이 무렵을 자신의 인생에서 최대의 위기로 꼽곤 한다. 그런 외로움을 견디기 위해 LA 한인 AM 라디오방송국인 라디오코리아를 개국해 CEO로 활동했으며, 한편으론 작곡과 음반 제작자 역할도 병행해 나갔다. 임병수의 히트곡 '사랑이란 말은 너무너무 흔해'에 이어 김완선의 세 번째 앨범 <나 홀로 춤을 추긴 너무 외로워>를 성공시키며 자신의 음악적 자취를 1990년대로 이어갈 수 있었다.

그가 올름도 현포리를 생활의 거점으로 삼은 지 어느새 15년이 됐다. 처음엔 '섬마을 선생님'처럼 한두 해 지나면 떠나리라 여겼지만 파랗게 끓어 넘치는 바다 풍광과 바람 소리에

매료돼 올름도를 자신의 종착지로 여기게 됐다. 지난해에는 자신의 집 너른 마당 한편에 지상 4층 규모의 중국장인 '올름천국'을 개관해 올름도의 자연과 음악을 함께 즐길 수 있는 공간을 조성해 가고 있다.

이제 이장희의 나이는 일흔두 살. 그의 삶에 많은 영향을 준 소설가 최인호도 레너드 코헨도 연이어 타계했고 높은 파도 같던 젊은 날의 방황과 여정도 이제는 다 추억이 돼버렸다. 그래서 황혼은 더 아름답다고 그는 얘기한다. 애매해서 수수께끼 같지만 한 인생을 다 이해할 수 있고 관조할 수 있어 마음은 안온하기만 하다는 것이다.

그의 소망은 이 평정을 통기타 리듬에 실어 여든 살까지 노래 부르는 일이다. 여전히 은근하면서도 카랑한 그의 음역을 듣다 보면 이 바람을 분명 이뤄내지 않을까 싶다.

Q. 콧수염을 기르던 한창 시절의 모습이 담긴 앨범 재킷을 대하면 어떤 감회가 드나요.

A. “우선은 ‘호랑나비’ 김흥국씨 생각이 나요. 사실 난 수염을 기르거나 다듬을 만큼 스타일리시한 사람이 못 돼요. 거울을 보는 일도 없는



걸. 오토바이 사고로 생긴 입술 위의 상처를 가리느라 반창고처럼 길렀던 수염이죠. 그 무렵엔 김흥국씨도 없었고 수염을 기른 사람은 나뿐이니까 사람들 눈에 더 잘 띄는 게 여간 불만이 아니었죠. 그런데 훗날에 수염을 포기할 수가 없었어요. 나이 오십이 지나 육십이 다 돼서야 주름으로 상처가 희미해지자 수염을 미련 없이 버릴 수 있게 됐죠. 대신 그 무렵부터 삭발을 하는 습성이 생기게 됐죠. 베갯잇에 붙은 머리카락을 떼어내는 수고가 필요 없어졌고 사람들로 붐비는 이발관에 가서 내 차례를 지루하게 기다리지 않아서 너무 좋아요.”

Q. 어떤 유형의 사람을 좋아하세요.

A. “사람은 다 저마다의 매력이 있기 마련이죠. 특별히 고집하는 스타일은 없지만 나는 자신이 원하는 대로 솔직하게 살아가는 사람을 좋아해요. 다른 사람의 시선을 의식하지 않는 생활은 상황에 따라 더 큰 손실을 보기도 하지만 누가 대신 살아주는 것도 아닌 한 번뿐인 인생을 타인을 생각하느라 허비하는 건 손해라고 봐요. 그 삶의 방식이 옳다. 그러다는 그다음의 문제고, 나는 영화 <아라비아의 로렌스>의 실존 인물인 T. E. 로렌스 같은 사람이 되고 싶었어요. 영국 군인이지만 아랍의 해방을 위해 헌신한 명장이죠. 정치와 비즈니스에선 있을 수 없는 인물이지만 낭만적이고 원시적이며 괴짜스럽기까지 한 그의 성격이 마음에 들었어요. 어쩌면 그의 삶보다는 아라비아의 끝없는 사막과 수에즈 운하로 이어지는 그의 행동반경을 여행하고픈 바람이 더 큰 것 같기도 해요.”

Q. 선생님의 열정과 순수는 건강한 몸과 마음에서 비롯된다고 볼 수 있는데요, 어떤 건강관리 비결이 있나요.

A. “앞에서 유독 사막을 좋아한다고 얘기한 바 있는데 사막을 통과하는 방법은 걷는 것뿐이에요.

80cm의 보폭으로 걷다 보면 올름도 같은 작은 섬은 반나절이면 끝에서 끝을 완주할 수 있죠. 걸음은 조금씩 나아가다 보면 머지않아 완성의 단계에 이를 수 있다는 걸 알려주죠. 더구나 천천히 걸으면서 눈으로 마주하는 풍경은 마음에 여유를 갖게 해요. 집에 콕 박혀서 침대와 소파에 의지해 지내는 것보단 푸른 하늘을 머리에 이고 걷는 게 몸으로나 마음으로나 훨씬 유익하죠. 자연과 교감하며 생각을 정리하다 보면 좋은 계획을 세울 수도 있고 그 순간 자신의 생활에 좀 더 능동적인 태도를 갖게 될 수 있죠.”

Q. 72세가 되면서 어떤 점을 염려하게 되나요.

A. “궤양도 종양도 없어 여전히 건강을 자신하지만 신경을 좀 쓰면 온몸이 무거워지고 오래 서 있으면 허리가 끊어질 듯 아프죠. 더 큰 문제는 새로운 시대의 문물을 이해하지 못하는 데다 알고 싶은 의욕마저 없다는 거예요. 컴퓨터 게임도 넷플릭스도 모르면서 어떻게 대중가수로 살아갈 수 있느냐 하는 고민을 하게 되죠. 더구나 일주일 전에 문득 떠오른 아이디어며 어제 마음속으로 구상한 리듬들이 오늘은 좀체 생각나질 않는 거예요. 심지어 메모를 해둔 노트를 어디에 두었는지 찾지 못해 안타까워할 때가 있어요. 그때마다 치매를 일으키는 알츠하이머가 종종으로 발전하면 어쩌나 하는 데 미치면 좀 두려워져요. 자신이 어떻게 살고 있는지 모르고 사는 건 아주 잔인하고 위험한 일니까요. 차라리 존엄사를 선택하는 게 옳지 않을까 싶지만 생각과 기억들을 찬찬히 정리하며 주어진 인생을 살아나가야겠죠.”

죽염으로 건강한 삶 되찾은 이명화씨

“25년 전 우연히 만난 《신약본초》 내겐 인생의 애인이자 가장 큰 복”

사람은 언젠가는 반드시 죽는다. 그렇다면 살아 있는 동안 아프지 않고 사는 것이 최고의 복일지도 모른다. 이명화(76)씨는 한때 ‘자신은 복이 없는 사람’이라고 생각했다. 어릴 적 앓은 백일해 후유증과 간 질환으로 거의 반평생을 고통 속에 살았기 때문이다. 그러다 우연히 인산 선생의 말씀을 담은 《신약본초》와 만났고 이를 계기로 건강한 삶의 행복을 되찾았다. 그녀는 “복이 없다고 생각했던 자신의 인생에서 최고의 복을 받았다”고 말한다.

글 손수원 사진 이경호

이명화씨는 신대방역 근처에서 기자 일행을 기다리고 있었다. 집이 조금 높은 곳에 있어서 마중을 나왔다는 것이다. 오르막길과 계단을 연신 오르는 동안 기자 일행은 헉헉거리며 거친 숨을 내쉬었지만 이씨는 평지를 걷는 것처럼 평온하게 앞서 걸었다. 76세라는 나이가 믿기지 않을 정도였다. 하지만 이런 이씨도 25년 전까지는 건강과는 조금 거리가 있는 사람이었다.

7세 때 백일해 앓아 찬바람 불면 심한 기침·가래

“1994년이었을 거예요. 당시 제가 건강이 좋지 않았어요. 사실 어릴 때 백일해(百日咳)를 앓았거든요. 그게 아마 1945년 일곱 살 때였을 거예요. 6·25전쟁이 났던 때죠. 저는 부모님과 헤어져 큰집으로 피란을 갔는데, 마침 백일해에 걸려서 먹기만 하면 토하고 까무러치듯 기침을 했어요. 큰어머니가 저 보살피느라 얼마나 고생을 많이 하셨는지 몰라요.”

전쟁 중에 병원이 어디 있고 약이 어디 있었겠는가. 큰어머니는 백일홍 꽃잎을 따 달여 먹

였다. 백일을 앓아야 낫는다는 그 병은 전쟁이 끝날 때까지도 계속되었다.

겨우 기침이 멎기는 했지만 그 후유증은 정말 오래갔다. 성인이 된 이후에도 찬바람만 불면 심하게 기침이 나고 가래가 나왔다. 목이 따갑고 아픈 것은 이루 말할 수 없어 잠을 제대로 자지 못할 정도였다.

겨울 내내 고생하다 따뜻한 기운이 도는 봄이 되면 기침이 잦아들었지만 설상가상 이번에는 C형간염에 걸렸다.

“원래 친정 쪽 가족들이 간이 좋지 않았어요. 저도 어릴 때부터 피곤함을 많이 느꼈지만 ‘내가 게으른 마음이 많아서 그런가보다’ 하며 참고 살았죠. 그런데 그게 C형간염으로 이어질 줄은 몰랐죠.”

2남 1녀를 가진 이씨는 1983년, 나이 마흔에 막내딸을 낳았다. 그런데 출산 이후 시름시름 기력이 사라지는 것이 심상치 않았다. 그저 세 아이 키우며 힘들어서 그런가보다 하고 넘기기에는 너무나 몸 상태가 좋지 않았다. 밥도 뜨지 못할 정도로 피곤한 날이 대부분이었다. 결국



이씨는 버티지 못하고 쓰러졌다.

병원에 입원해 검사를 하니 C형간염이라고 했다. 하지만 별다른 치료법이 없어 그냥 퇴원해 평소대로 생활했다. 시간이 지나 난소에 물혹이 있는 걸 발견했지만 의사는 “간이 나빠서 수술을 할 수 없으니 그냥 가지고 살아라”고 할 정도로 간이 늘 문제였다. 하지만 딱히 할 수 있는 방법이 없어 10여 년을 늘 피곤한 상태로 그냥 살았다.

“저 하나 아픈 것은 상관없지만 한 가정의 주부로서 살아남는 방법을 찾아야 했어요. 약도

먹어보고 민간요법으로 약초나 생즙도 먹어봤지만 소용없었어요. 그러다 1994년, 평소와 마찬가지로 서점에 가서 건강 관련 책을 찾고 있었는데 유난히 책 한 권이 눈에 띄더라고요. 그게 바로 《신약본초》였어요. 표지에 ‘암·난치병 시대 최고의 건강 지혜’ ‘인류 건강과 행복의 큰 길’이라는 글귀가 적혀 있었는데 그 말이 너무나 가슴에 와닿았어요.”

C형간염까지 걸려... 서점에서 《신약본초》 만나

이씨는 당장 책을 구입해 집에 와 읽기 시작했

다. 이후 6개월 동안 두문불출하며 《신약본초》를 읽고 또 읽었다. 친구들이 제발 좀 밖에 나오라고 해도 책에 푹 빠져 들리지 않았다.

그렇게 6개월 동안 《신약본초》를 열 번 정도 읽고 나서야 집 밖으로 나갔다. 오랜만에 본 친구들은 이씨에게 “되게 행복했겠다”고 말했다. 6개월 동안 밖에도 나오지 않고 좋아하는 책을 마음껏 읽었으니 얼마나 좋았겠느냐는 뜻이었다.

“왜 안 그랬어요. 《신약본초》를 애인 대하듯 읽었는데, ‘배 터지게 죽염 퍼 먹어’라고 말하시는 대목에선 웃겨서 깔깔 웃고, 평생 돈 받지 않고 환자를 돌보면서 78번이나 이사를 했다는 대목에선 안쓰러워 울었어요. 당신 때문에 자식들까지 고생시키는 것이 불행이라고 하시는 대목에선 저도 같은 부모의 마음으로 피눈물을 흘렸어요.”

이씨에게 《신약본초》는 그저 신기한 의학서가 아니었다. 그것은 인생의 희로애락이 담긴 인산 선생의 일대기이자 사람의 아픈 마음까지 달래주는 ‘애인 같은’ 책이었다.

그렇게 열심히 책을 읽고 나서 다음 해 함양에 내려가 인산 선생의 묘에 큰절을 올렸다. 삶에 대한 희망을 주었으니 그 고마움은 이루 말할 수 없었다. 바로 3년 전인 1992년 인산 선생이 돌아가신 터라 직접 뵙지 못한 것이 못내 아쉬웠지만 지나간 일은 어쩔 수 없는 것, 이제부터 인산 선생의 ‘참의료’를 실천하기로 했다.

매일 죽염 복용하고 장류에도 죽염 넣어

“인산 선생님의 말씀 중 가장 가슴에 와닿았던 말이 ‘주변에서 흔히 구할 수 있는 자연물을 약으로 써라’는 것이었어요. 흔한 소금, 된장, 간장, 명태, 오리 등이 약이 된다니 그렇게 고마울 수 없었어요.”



“인산 선생님의 말씀 중 가장 가슴에 와닿았던 말이 ‘주변에서 흔히 구할 수 있는 자연물을 약으로 써라’는 것이었어요. 흔한 소금, 된장, 간장, 명태, 오리 등이 약이 된다니 그렇게 고마울 수 없었어요”

이씨는 죽염을 먹기 시작했다. 9회 죽염을 작은 휴대용기에 넣어 하루 한 통씩 먹었다. 나물 무칠 때도, 국을 간할 때도, 과일을 씻을 때도 죽염을 썼다. 죽염 넣어 메주를 띄워 된장을 직접 만들고, 죽염 넣어 젓갈도 담가 먹었다. 그때 산 죽염간장이 아직도 한 병 있다. 이제는 20년도 더 묵은 귀한 간장이 되었다.

그렇게 꾸준히 죽염을 먹으니 다시 찾아온 겨울에는 거짓말처럼 기침이 나오지 않았다. 40년 넘게 그녀를 끈질기게 괴롭혔던 백일해 후유증이 물러간 것이었다. 피곤함도 훨씬 덜해졌다. 병원에 가서 검사를 해보지는 않았지만 C형간염이 완치되었다고 믿어도 좋을 만큼 몸이 가벼워졌다.

“인산 선생님의 가르침이 정말 맞구나 싶었어요. 그때부터 인산의학에 대한 믿음이 확고해졌지요. 죽염을 먹고 난 이후에는 감기 한 번 걸리지 않았어요.”

이씨는 인산의학 전도사가 되었다. 죽염과 죽염간장을 잔뜩 사서 주변 사람들에게 나눠주고 인산의학을 알렸다. 여행할 때 옆 사람이 체하거나 기침을 하면 당장 죽염을 나눠주었다. 자식들에게도 죽염을 먹으라고 권했다.

“둘째 아들 작은 손녀는 할머니집에 오기만 하면 죽염을 과자처럼 꺼내 먹어 그 아이가 다 녀간 뒤에 보면 병에 든 죽염이 한참 줄어들어 있어요. 얼마나 기특한지요.”

요즘도 이씨는 죽염을 휴대용기에 담아 항상 가지고 다니며 먹는다.

“제가 요즘 문화센터의 문화창작 교실을 다니는데, 제 짝꿍이 있어요. 어디 대학교에서 교수 하다가 은퇴한 여성분인데 제가 죽염을 맛있게 먹는 걸 보더니 그걸 뭐냐고 묻더군요. 그래서 한 번 먹어보라고 줬더니 지금은 알아서 잘 먹고 있더라고요. 이렇게 주변에 죽염 먹는 이가 하나 둘 늘어나는 걸 보면 참 뿌듯해요.”

코암 앓던 시누이에게도 인산가 제품 권유

이씨 덕분에 시누이는 코암을 고치기도 했다. 시누이가 어느 날 코가 아파서 병원에 가니 “코암이니 수술을 해야 한다”고 했단다. 그 말을 들은 이씨가 “수술할 때 하더라도 내가 시

키는 대로 한 번 해 보겠냐”고 했다. 죽염 먹고 건강해진 이씨를 아는 시누이는 “그리겠다”고 했다.

“죽염과 복해정을 사서 수시로 먹고 코에 바르라고 일렸어요. 시누이도 급하니 시키는 대로 하더라고요. 그렇게 보름 정도 지나니 더 이상 코가 아프지 않다는 거예요. 병원에 가서 다시 검사를 했더니 의사가 상태가 많이 좋아졌으면서 수술하지 않아도 된다고 하더라고요. 시누이는 저에게 고맙다고 하는데, 저는 제 말을 믿고 잘 따라준 시누이가 오히려 더 고마웠어요.”

이씨는 “지금도 내가 무슨 복이 많아 《신약본초》를 발견했을까 싶다”고 말했다. 만약 그 책을 알아보지 못했다면 손주들의 재롱도 보지 못했을 것이고, 취미 삼아 수필을 쓰며 지내는 즐거움도 없었을 것이다. 그래서 이씨는 “인산 선생을 책으로나마 만난 것이 인생에서 가장 큰 복”이라고 말한다.

“가슴에 서리도록 고맙고 감사하지요. 인산 선생님에 대한 고마움은 말로는 다 표현 못 해요. 그래서 죄송스럽기만 해요. 그래서 앞으로 더 열심히 인산의학을 알릴 겁니다. 그게 인산 선생님께 받은 은혜를 조금이라도 갚는 일이라고 생각하니까요.”

요즘은 눈이 나빠져 예전처럼 《신약본초》를 자주, 오래 읽지는 못하지만 그래도 가끔 다시 책을 꺼내 읽으며 ‘애인 같은 책’과 즐거운 시간을 보낸다. 남편에게도 《신약본초》 읽기를 권했는데 “몇 번 슬슬 훑어보고는 밖에 나가선 되게 많이 아는 척을 한다”고 말하며 웃었다.

“인산 선생님 책은 읽고 또 읽어야 해요. 저승가서도 읽어야 되는 책이 《신약》 《신약본초》예요. 저도 죽기 전까지는 이 책을 읽고 인산 선생님의 가르침을 실천하며 살 겁니다.”

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적
혜안과 80년 구료救療 경험에서
비롯된 각종 신약神藥과
묘방妙方이 담긴 저서 《神藥》.
이 책은 흥미해진 과학의
시대가 만든 각종 질병과
난치병을 치유하는 올바른
길이 되고 있다.

인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000

1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 싹뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료救療 경험에 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고

난해하지만 명확한 인산 선생의 의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

주요 내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 종착약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액靈液, 감로 자정수 | 오장육부五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·혈압·중풍의 치유법

무병장수 하려면 체온을 올리세요

암과 괴질 등 난치병이 창궐하는 현대사회에서 가장 주목하는 것이 바로 '체온'이다. 일찍이 인산 김일훈 선생께서 "체온이 그 사람의 수명을 결정한다"고 말씀하시며 정상체온으로 회복하기 위한 싹뜸요법과 먹어서 체온을 올리는 여러 묘방을 제시하셨다. 인산의학에서 말하는 체온의 중요성과 체온을 올리기 위한 온열요법, 운동법 등을 알아본다.

글 손수원 사진 Topic



인산 선생 "면역력의 관건은 체온" 냉기를 몰아내야 암·난치병치유 가능

인산 선생께서 거론한 신약들은 하나같이 체온을 올리고 면역력을 강화하며 몸의 온기가 곧 건강의 척도임을 일깨워 왔다. 면역력의 관건이 체온에 있음을 강조하고 있는 인산의학의 이치를 다시금 들여다본다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)
사진 셔터스톡, 게티이미지

인산 선생은 오래전부터 암·난치병 치료 및 질병 예방을 위해 가장 중요한 게 면역력이며, 이 면역력의 관건을 체온이라고 여겼다. 체온을 올리는 것이 공해독에 찌들어 저체온으로 살아가는 현대인들의 질병 예방과 치유에 가장 중요한 핵심 요소라고 본 것이다. 선생은 “인체의 온도는 성장기에 있는 젊은이의 경우 기후 변화에 따라 날이 추워져도 체온은 상승하게 된다. 그러나 노쇠한 이들은 온도 부족으로 인해 기온이 섭씨 영하 15도 이하로 떨어지면 냉해

를 입게 된다”고 말했다(《신약》 참조).

위에 언급한 냉해란, 가을에 기온이 갑자기 영하로 떨어져 배추나 무 등 채 수확하지 못한 농작물들이 냉해를 입는 이치와 얼추 비슷하다고 보면 된다.

인산 선생은 ‘장부에 스며든 냉기가 공해독公害毒과 합류, 냉습冷濕으로 화하여 위장염·십이지장염·소장염·대장염·직장염·방광염을 일으킨다’고 했다. 따라서 ‘노쇠한 이들은 생활 전반에서 체온과 체력을 유지하는 데 늘 관심을 갖고 냉해를 받지 않도록 주의하는 한편, 특정 음식물 섭취를 통해 이의 예방에 힘써야 한다’고 했다.

동물성 지방은 인체 장기의 온도 떨어뜨려

인산 선생이 얘기한 대표적인 냉해 중 하나가 응지선분자凝脂腺分子에 의한 피해이다. ‘응지凝脂’란 응고된 기름을 지칭하는 말이다. “육식을 많이 해 가지고 땀줄에서 피가 자꾸 걸여 들어가면, 응지선분자라고 하는데, 소 같은 건 풀을 뜯어 먹는데 백 가지 풀을 뜯어 먹으면, 백 가지 분자세계가 소고기 속에 있어요. 그래서 소고기 속에 있는 분자세계는 그건 응지선분자 세계가 이뤄지기 때문에 양고기나 소고기 속엔, 많이 먹어선 안 된다 하는 이야기인 뭐야? 건식이면 굳어져. 그래서 병자들이 허약할 적에 그 신경의 온도가 미달未達이니까, 온도가 미달

되고 미흡한 사람한테 먹으면 고운 땀줄을 통과시키는, 응지선분자가 방해물이야. 영지선분자靈脂腺分子는 참기름 이런 건데, 참기름 들기름은 절대 방해물이 아닌데, 또 정신이 흐려지질 않고(《신약본초》 참조).”

쉽게 말해 동물성 지방을 많이 먹고 몸을 따뜻하게 하지 않으면 그 기름이 몸속에서 굳어져 땀줄을 막고 장기의 온도를 더 떨어뜨린다는 얘기다. 피가 걸어져 기름이 땀줄을 막으면 어찌 되는지 그걸 모르는 사람은 없을 것이므로, 어렵게 콜레스테롤이니 뭐니 중언부언하지는 않겠다.

피를 맑게 하면서 체온 올리면 면역력 극강

인산의학에서 거론되는 모든 신약은 피를 맑게 하는 동시에 체온을 올리는 일을 한다. 피가 맑아지면 혈액순환이 잘 되고, 혈액순환이 잘 되면 말초신경까지 따뜻한 피가 흘러 온기가 온 몸으로 퍼져 나간다. 잘 먹고 운동만 잘 해도

기본은 되겠지만, 세월 앞에 장사 없다고 나이가 들수록 몸은 자꾸 차가워지며 질병에 쉽게 노출된다. 비싼 돈 들이지 않고 쉽게 몸을 따뜻하게 만들 수 있는 방법이 들기름찰밥을 먹는 것이다. 땀을 흘 수 있다면 좋겠지만, 당장 땀 흘 처지가 안 된다면 들기름찰밥만이라도 만들어 먹기를 권한다.

그러나 무엇보다 중요한 것은 마음가짐이다. 따뜻한 몸은 따뜻한 마음 없이는 가질 수 없다. 약을 먹거나 온탕에 들어가 데워진 몸의 온기는 오래가지 않는다. 마음 가는 대로 몸은 따라 오느니, 사랑하는 마음으로 온기를 나누어 갖는 것이 중요하다. 제아무리 천하의 산삼과 들기름찰밥일지라도 차가운 마음으로 그것을 대하면 아무런 소용이 없다. 마음을 먹는다는 표현을 쓴다. 그 말뜻을 잘 생각해 볼 필요가 있다. ㉠

냉기冷氣의 역습, 들기름찰밥이 막아낸다

인산 선생은 들기름찰밥만 먹어도 체내의 냉기가 완전히 가서 37℃ 체온을 유지하게 해 웬만한 질병은 절로 낫고 또 예방된다고 했다. 응지선분자 대신 영지선분자를 먹어야 한다고도 했는데, 이 영지선분자가 든 대표 식품이 들기름이다.

찰밥은 성질이 조금 차고 반대로 들기름은 조금 더운데, 이 두 가지를 섞으면 찰밥의 기름기와 들기름 기운이 상합相合해 아주 더운 것으로 변한다. 찰밥은 강장제強壯劑이고 들기름은 윤장제潤腸劑여서 몸을 가볍게 하고 방광병, 비만증에도 탁효가 있다.

들기름찰밥을 오래 먹으면 신경 온도의 안정화로 원기가 충만해지고 정신력도 좋아진다. 또한 위장의 부담을 덜어주는 한편 위액胃液을 조화롭게 증진시켜 소화를 돕는다. 이 외에도 피부병과 기관지병, 폐결핵, 해수, 천식, 간장병 예방에 효험을 갖고 있다.





체온을 믿으셔야 합니다 36.5℃를 지켜야 합니다

참으로 병에 많이 걸리는 시대다. 먹고 자고 쉬는 것에 불균형이 오니 병에 걸리지 않고 사는 것이 더 어려울 정도다. 이런 질병들의 원인을 따져보면 그 근본에는 몸의 온도, 즉 '체온'이 있다. 모든 것이 현대화되면서 우리의 체온은 과거보다 1℃ 정도 낮아졌고, 이로 인해 면역력이 떨어져 질병이 쉽게 찾아오게 된 것이다. 체온과 건강에는 어떤 상관관계가 있는지 키워드로 정리해 봤다.

글 손수원 사진 셔터스톡



36.5℃

우리 몸은 적정 체온인 36.5~37℃일 때 신진 대사에 관여하는 효소들이 가장 활발하게 움직인다. 효소는 음식을 분해하고 영양분을 흡수하며 노폐물을 체외로 배출하는 일에 관여한다. 따라서 적절한 체온을 유지하면 소화가 잘 되어 에너지를 효율적으로 쓴다는 의미다. 이처럼 세포에 충분한 영양과 산소 공급이 이뤄져 체내가 안정된 상태를 유지하면 면역력도 높아진다.

2010년 미국 아인슈타인의대 아르투로 카사 데발 교수는 미국 미생물학회가 발간하는 《엠비오(mBio) 저널》에 사람의 체온이 36.5℃인 이유를 발표했는데, 그 내용은 “36.5℃의 체온이 세균의 감염을 막으면서 사람이 체온을 유지할 때 사용하는 에너지가 가장 효율적으로 쓰이는 구간”이라는 것이다.

‘체온 업 건강법’으로 잘 알려진 일본 의사 사 이토 마사시는 “체온이 1도 내려가면 면역력은 30% 떨어지고, 체온이 1도 오르면 면역력이 500~600% 향상돼 감기조차 걸리지 않는 건강한 몸이 된다”고 주장했다.

체온을 떨어뜨리는 주범은 여러 가지가 있지만 실생활에서 찬 음식을 먹는 것도 주요 요인 중 하나이다. 답다고 찬물이나 찬 음식을 먹으면 오히려 몸을 냉하게 만들어 배앓이를 할 수 있다. 24~26℃ 정도의 미지근한 물을 조금씩

자주 마시면 좋다.

실내 온도는 실외와 5~8℃ 이상 차이 나지 않는 게 좋다. 실내에서 활동량이 적다면 26℃ 정도가 적당하고, 활동량이 많다면 24℃ 내외가 좋다. 사무실이나 차 안에서 에어컨을 켜면 긴팔 옷을 입어 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 한다.



혈액순환

혈액은 우리가 잠을 자는 사이에도 쉬지 않고 몸 구석구석을 돌아다니며 각종 영양소와 산소를 온몸 구석구석으로 보내고 세포가 활동하면서 나오는 노폐물과 탄산가스를 체외로 배출시킨다. 또한 혈액은 피부에 정체된 열을 머리끝부터 발끝까지 골고루 분배하고 피부로 빠져나가는 열을 잡아두어 체온을 유지하게 한다. 즉 몸에 피가 잘 돌아야 체온이 높게 잘 유지되는 것이다.

몸에 피가 잘 돌게 하려면 피가 늘 맑고 깨끗한 상태를 유지해야 한다. 피가 탁해지면 노폐물과 독소가 혈관에 쌓여 혈액이 도는 데 문제가 생기고 체온이 떨어진다. 혈액순환이 잘 안 되면 노인성 치매와 신경쇠약, 심근경색증, 고혈압, 협심증 등에 노출되기 쉬워 ‘모든 병의 원인’이라고도 부른다. 양파, 다시마, 죽염, 견과류 등 혈액을 깨끗하게 만드는 음식을 적당량 꾸준히 먹어주면 도움이 된다.

근육

우리 몸에서 열을 가장 많이 만드는 곳이 골격근이다. 우리 몸의 22% 정도의 열은 근육에서 만들어진다. 따라서 근육량이 늘어나면 같은 운동을 하더라도 근육이 적은 사람보다 더 많은 지방을 연소하면서 더 많은 열을 생산해 높은 체온을 유지할 수 있게 된다.

나이가 들면 인체 기능이 떨어지면서 체온 조절이 잘 되지 않는다. 여기에 근육마저 감소하면 열을 생산하는 능력이 떨어져 저체온증에 걸리기 쉽다. 이것은 순전히 근육량의 문제이므로 나이가 들어서도 근력운동을 꾸준히 하면 극복할 수 있다.



근육을 늘리려면 운동을 할 때 등에 땀이 차고, 옆 사람과 말할 때 숨이 찰 정도의 강도로 해야 한다. 천천히 걷는 산책 등은 근육을 늘리는 데는 도움이 되지 않는다.

《체온 1도가 내 몸을 살린다》의 저자 사이토 마사시는 근육을 효과적으로 기르는 방법으로 ‘슬로 트레이닝’을 추천한다. 이는 몸을 천천히 움직여서 근육이 부담을 크게 느끼게 만들어 뇌에 ‘성장호르몬을 많이 분비하라’는 메시지를 보내도록 하는 운동법이다. 성장호르몬 분비량이 늘어나면 근육이 잘 만들어지고 단단해져 체온을 높인다. 운동법은 뒤에 이어지는 ‘스페셜4-체온을 높이는 스트레칭’에서 확인할 수 있다.



스트레스

스트레스를 받으면 코르티솔 호르몬이 많이 나와 혈액이 뇌 등 필요한 곳에만 집중하게 만든다. 이는 곧 혈액이 온몸에 원활하게 돌지 않아 체온을 떨어뜨린다는 의미이다. 우리가 중요한 시험을 앞두고 긴장하거나 급격한 스트레스를 받으면 손발이 차가워지는 것이 그 증거다.

따라서 운동이나 명상 등의 취미활동을 통해 스트레스를 해소해야 하며, 몸속에서 흥분을 억제하는 물질을 분비하게 돕는 ‘감마아미노낙산’이 함유된 토마토, 호박, 감자를 챙겨 먹는 것도 좋다.



소금

요즘 지나치게 염분에 대해 민감해지면서 소금을 멀리하는 것도 체온이 낮아지는 주요 원인 중 하나이다. 소금은 생명 유지에 없어서는 안 될 중요한 물질이자 우리 몸에서 열을 발생시키는 데 중요한 발열제 역할을 한다. 강추위에

짠 바닷물이 더 천천히 얼고, 얼음이 언 도로를 녹일 때 소금을 사용하는 것만 봐도 알 수 있다.

염분은 혈액과 체액에 섞여 세포 속의 노폐물을 실어 나르거나 영양분을 운반하고 삼투압 작용을 통해 신진대사를 촉진하는 등의 작용을 한다. 또한 신경이나 근육의 움직임을 조절함으로써 발한 작용을 통해 체온을 올린다. 즉 소금은 사람의 체온을 떨어지지 않게 붙잡는 역할을 하는 것이다. 죽염은 찬 성질의 천일염을 아홉 번 굽는 과정을 통해 뜨거운 불의 성질을 집어넣어 체온을 올리는 데 더욱 효과를 발휘한다.



절식

몸이 차가워지는 근본적인 원인은 몸속에 노폐물이 쌓이기 때문이다. 이런 노폐물을 빼내는 것이 바로 해독이다. 적게 먹는 절식을 하면 체내 노폐물을 배출해 체온을 올리는 데 도움이 된다.

절식은 음식을 완전히 끊는 단식과는 다르다. 밥이나 고기, 밀가루 음식 등 거대 영양들은 최대한 배제하고 건강 주스나 약차, 한약 등의 음료로 영양소를 보충하는 것이 절식의 방법이다.

절식을 2~3일 정도 하면 몸이 가벼워지는 느낌을 받는다. 일주일이면 서서히 몸에

서 격한 반응들이 오며 체온이 올라가며 정신이 맑아지고 차분해지면서 다른 에너지가 생기는 것을 느낄 수 있다. 짧은 절식은 스스로 할 수 있으나 일주일 이상의 절식은 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.



각탕

따뜻한 물에 다리를 담그는 각탕은 빠르게 몸을 데우는 가장 좋은 방법이다. 각탕을 하면 따뜻한 물에 들어가 있는 하체와 밖에 나와 있는 상체가 온도 차이가 나면서 혈액과 체액의 흐름이 원활해져 피부에 정체되어 있는 열을 몸구석구석으로 퍼뜨린다. 이는 ‘차가운 기운을 올라가게 하고 뜨거운 기운은 내려가게 한다’는 ‘수승화강(水升火降)’과 ‘머리는 차갑게 하고 발은 덥게 하라’는 ‘두한족열(頭寒足熱)’의 원리와 일맥상통한다.

각탕을 하면 몸을 피곤하게 하지도 않으면서 온몸의 순환에 중요한 작용을 하는 종아리를 데울 수 있다. 물 온도를 36~37℃로 유지해 개인에 따라 20분 정도 종아리를 담근 후 땀이 나면 물에서 나와 수면양말을 신고 발을 따뜻하게 해준다. 물에 죽염이나 천일염을 5g 정도 타면 삼투압 효과 때문에 순환에 도움이 된다. 일과를 마친 저녁 시간에 하면 피로가 풀리고 잠도 잘 잘 수 있다. 

체온이 오르고 컨디션도 오르고

체온을 올리는 법은 여러 가지다. 단시간 내에 급속도로 체온을 올리려면 술을 마시면 된다. 그러나 금방 식는다. 운동으로 체온을 올릴 수 있지만 땀이 마르면서 체온도 내려간다. 체온을 높이고 이를 지속시켜 질병까지 치유하는 온열요법의 정수(精髓)를 인산의학에서 찾았다.

글 한상현 사진 양수열

마늘 죽염 생강 유황오리 숙뜸



1

양기를 북돋아 체온 올리는 '마늘'

마늘은 《삼국유사》에 기록된 단군고기에도 나올 정도로 오랜 세월
에 거쳐 약효와 안전성 테스트까지 거친 검증된 약재다. 인산
선생은 《신약본초》에서 “마늘은 하늘이 암을 고치는 약으로
세상에 보낸 약”이라고 표현할 정도로 마늘에 대해 자주 언
급하며 약성을 강조했다. 마늘은 몸의 굳은살을 제거하고 새
살이 나오게 하는 거약생신(去惡生新劑)이면서 동시에 몸의 양기
陽氣를 북돋는 보양제(補陽劑)라고 인산 선생은 전했다.

동양의학에서 양기는 체온과 밀접한 관련이 있다. 양기가 충분하면 체
온도 높다. 마늘이 양기를 높이는 이유는 마늘 속 삼정수(三精水)와 유황성분 때문
이다. 유황은 불기운이라 체온을 상승시킨다. 인산 선생은 마늘 중에서도 유황을 뿌려 키운 발마늘이
효과가 좋다고 했다. 마늘로 체온을 올리는 인산의학의 온열요법은 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때
죽염을 찍어 먹는 것. 암 같은 깊은 병에는 하루 20통 이상 100일을 먹어야 한다.



2

체온 유지 필수요소 '죽염'

겨울철 한강물은 얼어도 인천 앞바다는 얼지 않는 이유는 바닷속 염분 때문이다. 사람이 남극이나 북
극에서도 얼지 않고, 섭씨 100도의 불가마에 들어가도 끓어 넘치지 않는 이유도 몸속에 염분이 있어
서다. 우리 몸에는 0.9%의 염분이 있다. 과도한 운동이나 등산으로 몸속 염분 함량에 변화가
생기면 바로 반응이 온다. 염분 농도가 낮아지면 어지럽고 구토가 나며 활동력
이 저하된다. 빨리 보충하지 않으면 저체온증으로 사망할 수 있다. 병원에
가면 혈관에 링거를 주사하는데 링거의 주재료가 바로 식염수다. 소금물
로 혈액 속 염분 농도를 높이는 것이다. 때문에 소금은 체온을 유지하
는 데 없어서는 안 될 필수 요소다. 그런데 죽염이 필요한 이유는 염분뿐만 아
니라 체내 부족한 미네랄까지 보충해야 하기 때문이다. 우리나라 서해
안 천일염에도 미네랄이 풍부하지만 체내 흡수율이 떨어지는 금속
성 미네랄이다. 그러나 죽염은 고온의 열처리를 해 미세플라스틱
등 유해성분은 제거하고 체내 흡수율을 높여 염분과 미네랄이 쉽
게 보충된다.



3

최고의 냉증 제거 식재료 '생강'

생강은 냉증을 제거해 몸을 따뜻하게 만드는 식재료로 알려져 있다. 온열요법의 대부라고 할 수 있는 일본의 이시하라 유미 박사는 '생강은 냉증을 해소해 주는 천연약재이며, 몸을 덥히는 최고의 음식'이라고 극찬했다. 뿐만 아니라 중의학의 원전이라 할 수 있는 《상한론》에는 '생강은 몸을 따뜻하게 해서 모든 장기의 활동을 활발하게 만든다'는 내용이 나온다. 《본초강목》에도 '생강은 다양한 질병을 방어한다'고 기술되어 있다.

뿐만 아니라 한약의 70~80%에 생강이 들어갈 정도로 한방은 생강 없인 설명할 수 없다. 그 이유는 생강이 체내 기氣, 혈血, 수水의 흐름을 좋게 해 건강을 증진시키기 때문이다.

인산 선생은 이런 생강을 활용해 병을 극복할 수 있는 다양한 방법들을 제시했다. 먼저 화공약독을 해독하는 해독제로 생강을 지목했다. 생강과 감초를 넣고 끓인 생강감초진액은 몸의 공해독을 해독할 뿐만 아니라 체온을 올려 면역력을 높이는 역할도 한다. 몸속에 냉기가 들어 기침이 심하고, 수족냉증으로 고생할 때 생강감초진액을 마시면 좋다. 생강 달인 물을 엿기름으로 삭혀 엿으로 만든 생강고糖도 몸을 강건하게 하는데 효과적이다.



4

오리 속에 불덩어리 넣은 '유황오리'

유황오리는 인산 김일훈 선생의 최고 발명품이다. 지금은 유황오리라는 말이 오리고기를 일컫는 일반명사가 됐지만 인산 선생이 제시하기 전에는 없었다. 인산 선생이 발명한 유황오리가 얼마나 획기적인 발명품인지 진시황의 사례에서 알 수 있다. 기원전 221년 중국을 통일한 진시황은 불로장생을 꿈꾸며 금단金丹을 만들어 먹었는데 이것이 유황이다. 그러나 진시황은 유황 법제에 실패해 불사不死의 꿈을 이루지 못했지만 인산 선생은 유황 법제의 비밀을 완벽하게 풀었다. 오리에게 유황을 먹여 유황의 독성은 제거하고 약성을 증가시키는 법제에 성공한 것이다. 물의 동물인 오리와 유황의 불기운이 만나 부부가 되면서 새로운 생명을 잉태한 것이 바로 유황오리다. 불을 머금은 물은 강력한 힘을 가진다. 유황오리가 바로 불을 머금은 물이다. 유황오리는 인산의 학의 대표적인 건강기능 향상 식품이다. 유황의 불기운으로 체온을 올리는 데 유황오리만 한 게 없다.



5

극강의 쑥불로 온몸을 수술하는 '쑥뜸'

인산의학에서 쑥뜸은 '칼을 대지 않고 병을 고치는 전신수술요법'으로 표현할 정도로 모든 병에 적용된다. 인산의학 온열요법 중 단연 으뜸이다. 인산쑥뜸은 강화도 싸주아리쑥을 중완이나 단전 등 혈자리에 올려놓고 불을 붙여 쑥뜸 불기운을 몸 안으로 침투시키는 온열요법이다. 몸속에 들어간 불기운은 몸속 냉기를 제거하고 병의 원인을 찾아내 몸 밖으로 내보낸다. 영구법이라고도 부르는 인산쑥뜸은 인산 김일훈 선생이 처음 창안했다. 기구를 이용하는 간접구도 있지만 인산쑥뜸은 5분 이상 타는 뜬뜸을 맨살에 직접 올려 불을 붙이는 직접구법이다.

인산쑥뜸은 몸속에 불기운을 넣는 것이라 쉽게 볼 일이 아니다. 삼겹살 구울 때 손에 기름 한 방울만 튀어도 고통을 참기 어려운데 중심부 온도가 700도나 되는 불덩어리를 맨살에 올려놓는 것은 불가능에 가깝다. 하지만 많은 이가 쑥뜸을 떠 병을 고쳤고 지금도 뜨고 있다. 마음먹기가 어려울 뿐이지 누구나 뜰 수 있다.



머리는 차게 발은 따뜻하게, 두한족열 냉기 제거법

체온을 올리는 방법으로 머리는 시원하게 발은 따뜻하게 하는 두한족열頭寒足熱의 원리를 이용해 보자. 신체 중 가장 차가운 부위는 발이다. 발을 데워주면 상반신과 하반신의 체온이 비슷해지면서 혈액순환이 좋아져 냉기가 자연스럽게 제거된다.

1. 반신욕

체온보다 높은 41도의 온수에 명치 아래부분까지 적어도 20분 이상 몸을 담근다. 팔은 상반신에 속하므로 담그지 않아도 되지만 1분 정도는 상관없다. 매일 하되 횟수와 시간은 몸의 상태에 맞게 할 것. 몸이 좋지 않을 땐 1시간 이상도 된다.

2. 복장과 양말

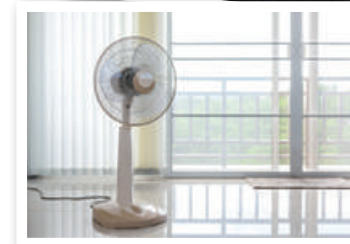
상반신은 얇게, 하반신은 따뜻하게 입고 특히 발을 따뜻하게 한다. 양말은 발이 차갑다는 느낌이 없어질 때까지 겹쳐서 신는다. 처음엔 실크양말, 그다음엔 면양말을 신는다. 나일론 양말은 지양할 것.

3. 집안 온도

여름엔 에어컨 사용하지 말 것. 자연바람이 좋지만 선풍기를 이용해 방안 공기 순환을 돕는다. 겨울에도 선풍기 머리를 위로 향하게 하고 약하게 틀어 따뜻한 공기가 아래로 내려오게 한다.

4. 마음가짐

자기중심적 생각을 버리고 남을 먼저 생각한다. 화를 내면 피가 머리로 몰려 하반신이 차가워지고 냉기가 생긴다. ❶



참고도서 《우리가 몰랐던 냉기 제거의 놀라운 비밀》

움직여라! 두드려라! 그러면 체온이 올라가리



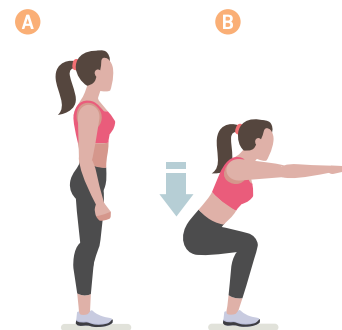
체온이 떨어지면 면역력도 떨어진다. 요즘 들어 부쩍 감기에 자주 걸리고 피로하다면 체온을 올려 면역력을 회복시켜야 한다. 체온을 올리는 방법은 여러 가지가 있지만 간단하게 몸을 움직여 근육을 자극하는 스트레칭이 가장 쉽게 할 수 있는 방법이다. 꾸준히 하루 10분만 투자하면 족하다.

글 손수원 사진 셔터스톡

스트레칭을 하는 시간은 크게 상관이 없으나 아침에 일어난 직후에 10분 정도 하는 게 가장 효과적이다. 밤새 큰 움직임이 없는 상태로 잠을 자기 때문에 아침에는 체온이 살짝 내려간 상태이기 때문이다. 이때 난방을 따뜻하게 하면 체온이 올라갈 거라고 생각하는데, 이는 근육과 피부 온도가 올라가는 것이지 세포 자체

온도가 올라가는 것은 아니기 때문에 체온을 올리기 위해서는 몸을 직접 움직이는 스트레칭 등을 하는 것이 바람직하다.

장소와 시간 관계상 스트레칭이 힘들다면 손바닥이나 얼굴, 골반, 허벅지 등을 문지르고 두드려 세포를 물리적으로 자극하는 것도 체온을 올리는 좋은 방법이다.



1. 하프 스쿼트

등 스트레칭과 코어 자극을 동시에

하프 스쿼트는 전신을 자극하는 효율적인 운동이다. 등을 세운 상태에서 앉았다가 일어서는 동작을 반복하는 동안 상하체를 동시에 단련할 수 있다. 특히 척추를 중심으로 코어와 등 근육을 자극해서 추운 날씨로 경직된 상체의 온도를 올리는 데 효과적이다.

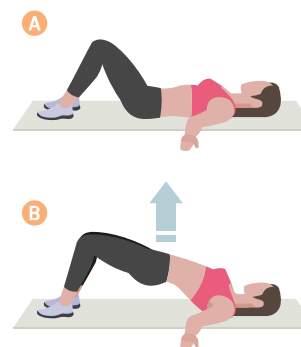
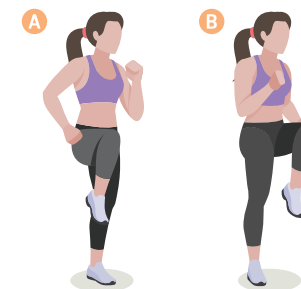
- 1 다리를 골반 너비로 벌리고 양팔은 앞으로 내민다.
- 2 척추를 곧게 펴고 엉덩이는 뒤로 빼면서 허벅지와 바닥이 수평을 이룰 때까지 앉는다. 앉을 때 무릎이 나오지 않도록 주의하자.
- 3 호흡을 내뱉으며 일어난다. 1~3의 과정을 1세트로 총 15번 반복한다.

2. 제자리 뛰기

허벅지와 코어를 자극해 체온 업

고관절을 들어주는 주변 근육(굴곡근)과 코어 근육, 허벅지 앞쪽 근육(대퇴사두근)을 골고루 단련하는 데 효과적이다. 전신의 체온을 올릴 수 있는 율임 운동인 동시에 체지방도 효과적으로 연소시키므로 운동 부족으로 살찌기 쉬운 겨울철 실내운동으로 제격이다.

- 1 제자리에서 무릎을 배꼽 높이까지 들어 올린다는 생각으로 가볍게 뛰다.
- 2 상체가 뒤로 밀리지 않도록 복부에 긴장을 유지하며 20초간 시행한다.



3. 브리지 자세

허리, 엉덩이 근육 자극해 하체를 뜨겁게

허리부터 엉덩이, 무릎의 근육을 자극하면서 하체 체온을 높인다. 척추 근육을 튼튼하게 해 몸 전체의 균형 잡힌 발달을 도와준다. 무릎 사이에 베개나 쿠션을 끼우면 허벅지 근육을 단련하는 데 효과가 좋다.

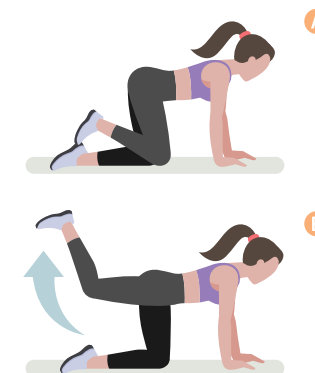
- 1 바닥에 누워서 무릎을 90도 정도 당긴다. 목과 머리는 바닥에 닿게 한다.
- 2 상체와 하체를 수평이 되게 해 엉덩이를 들어 올려 30초 정도 버티다가 서서히 내려온다.
- 3 엉덩이를 올릴 때 숨을 내쉬고, 내릴 때 숨을 들이마신다. 10회 반복.

4. 다리 뒤로 뺏기

허리와 허벅지 근육을 단단하게

허리와 허벅지 근육을 단련해 준다. 다리를 뒤로 뺏는 것은 단순히 보이지만 땀이 송글송글 맺힐 정도로 운동 효과가 크다.

- 1 양손과 무릎을 바닥에 대고 엎드린다.
- 2 배에 힘을 주면서 한쪽 다리를 뒤로 쭉 펴 위쪽으로 향하게 한다. 허벅지 쪽에 자극이 올 것이다. 이때 몸통이 돌아가지 않도록 주의한다.
- 3 다리를 뺀 상태로 10초 정도 버틴 후 제자리로 돌아온다. 반대쪽도 마찬가지로 뺏는다. 각 다리 5회씩 총 10회 2세트 정도 한다.
- 4 한쪽 다리 들기가 익숙해진 후 반대쪽 팔을 함께 들어 올리면 운동 효과가 커진다. <세>



쑥뜸으로 만성 B형간염 고친 박대성 나눔의집 원장

결핵도 앓았고 갑상선도 이상 한 달간 쑥뜸과 살았더니 변화가

강마르고 체질이 냉해 늘 병약했다. B형간염 보균자라는 꼬리표가 붙어 다녔다. 결핵도 앓았고, 심장과 갑상선에 이상도 있었다. 그런데 쑥뜸으로 단전에 불을 지피자 몸에 나타났던 문제들이 해결됐다. 인산의학으로 B형간염까지 극복한 박대성 나눔의집 원장을 만났다.

글 한상현 사진 양수열



평소 무엇·죽염 등 인산가 제품 애용

설 명절이 지나고 북풍한파가 몰아치던 2월 중순 서울 중랑구에 있는 무료급식소를 찾아갔다. 1996년부터 23년 동안 서울역 노숙인과 홀로노인들에게 무료급식을 해온 나눔천사 박대성(70) 나눔의집 원장을 만나기 위해서다.

약속시각인 10시에 나눔의집에 도착하니 대기실에 어르신 여럿이 앉아 있었다. 11시부터

배식인데도 불구하고 미리 와서 기다리고 있었다. 걸음이 불편한 어르신에게 출입문을 열어주며 웃는 얼굴로 맞는 노인 한 명이 있었다. 박 원장이다. 첫눈에 보기엔 딱 환자의 모습이 다. 그런데 누구보다 건강하다고 했다.

“내가 그 뜨거운 쑥뜸 불을 이기니까 병은 싸우지 않고도 이기더라고요. 올해 제 나이가 일흔인데 60대 때보다 더 건강하다니까요.”

박대성 원장과 인산의학의 만남은 우연이었다. 2013년 몸이 좋지 않아 요양할 겸 전라남도 순천에 있는 조카 집을 방문했다. 난초를 키우는 농장이라 몸과 마음을 치유하기에 좋았다. 어느 날 농장 응접실에 앉아 쉬고 있는데 테이블 위에 월간 《인산의학》이 놓여 있었다. 몸이 약하기도 했지만 오랫동안 B형간염 보균자였기 때문에 건강에 관심이 많았다. 의학이라고 하니 혹시 도움 될 만한 정보가 있을까 싶어 뒤적였다. 그리고 집으로 돌아올 땐 월간지를 챙겨왔다. 그렇게 인산의학과 인연이 시작됐다.

한 달간 꼬박 650여 장 뜨고 병은 잊고 지내

“월간지를 보니까 새로운 의학이론에 눈이 가더라고요. 병 고친 사례들을 읽으면서 믿음도 갖고요.”

그렇게 시간을 보내던 2015년 어느 날 가슴이 두근거려 건강검진이라도 받아볼 요량으로 동네 병원을 찾았다. 심장 초음파를 찍어보라고 해 그러라고 했더니 의사가 갑상선 검사까지 진행했다. 그런데 심장엔 이상이 없고 갑상선에서 손톱만 한 혹이 4~5개 발견됐다. 조직 검사 결과 암은 아니었지만 3개월에 한 번씩 추적검사를 하자고 했다. 덜컥 겁이 났다. 그때 머릿속에 떠오른 것이 쑥뜸이었다. 어차피 암에 걸려 죽느니 쑥뜸 한 번 떠보자는 심정이었다.

설악산자연학교와 함양 힐링캠프에 참가해 쑥뜸에 대해 배웠다. 경험자들의 조언도 들었다. 그렇게 용기를 내 단전에 쑥뜸을 올렸다. 하루 5~7분짜리를 2~3시간씩 떴다. 한 달 꼬박 650여 장을 떴다. 생각보다 견딜 만했다. 그리고 고약을 붙인 후 한 달 동안 고름을 뺐다. 몸이 가벼워지고 무엇보다 손발이 따뜻해졌다.

“《인산의학》을 보니 체온이 내려가면 병이 생긴다고 하는데 내가 몸이 약한 이유가 체온이

낮기 때문이 아닐까 싶어요. 손님이 악수를 청하면 손이 차서 민망할 정도였으니까요. 그런데 손이 따뜻해졌어요. 체온이 올라간 거죠.”

그렇게 쑥뜸을 끝내고 다시 일상으로 돌아갔다. 쑥뜸의 고통을 이겨냈다는 안도감 때문이었을까 병에 대해선 까맣게 잊고 있었다. 그 후 2년 동안 병원에 가질 않았다. 그러다 지난해 여름 무료급식소 일로 무리를 했더니 몸에 탈이 났다. 체력이 바닥난 것이다. 한동안 발길을 끊었던 병원에 가서 건강검진을 받았다. 그런데 예상 밖의 결과가 나와 깜짝 놀랐다. 결핵을 앓았던 흔적만 있을 뿐 간 기능도 좋고 갑상선도 깨끗하다는 것이다. B형간염 보균자에게 간 기능이 좋다니? 그는 자신의 귀를 의심했다.

병원에 갔더니 “B형간염 항체가 생겼다”

“B형간염 항체가 있다는 거예요. 깜짝 놀랐죠. 30년 따라다니던 B형간염 보균자 꼬리표가 떼어진 거잖아요. 약도 없고 치료방법도 없다는 B형간염이 사라졌다니 믿을 수가 없는 일이지요. 그런데 이 기적과 같은 일이 벌어졌어요.”

검사 결과 갑상선에 있던 작은 혹들도 사라졌다. 몇 년 전 받은 건강검진 결과보다 건강 상태는 더 좋다고 했다. 집에 와서 곰곰이 생각해 봤더니 쑥뜸을 뜬 것밖에 없다는 걸 알았다. 쑥뜸이 칼을 대지 않는 전신수술요법이라더니 사람의 체질을 확 바꿔놓은 것 같았다.

박 원장은 올해 다시 한 번 쑥뜸을 뜨기 위해 몸만들기에 나섰다. 이미 유행오리진액도 복용했다. 그가 쑥뜸을 뜨는 이유는 자신의 사명으로 생각하는 무료급식 봉사를 계속하기 위해서다. 건강해야 일을 할 수 있기 때문이다.

“암·노·이제 겁 안 나요. 쑥뜸이면 해결될 테니까요. 내가 쑥뜸 불을 이겨냈는데 어떤 병이 와도 알아서 이기게 될 겁니다.”



병마^{病魔}와 싸우지 않고도 병^病을 이기는 인산의학

Insan Medicine Helps You Beat Diseases Without Fighting Them

과학혁명은 패러다임의 전환에서 시작됐다. 적어도 과학이나 의학에서만큼은 영원한 진리는 없다. 어제까지 진리였던 이론이 오늘 궤변이 될 수 있다. 인산 김일훈 선생이 제시한 새로운 의학이론은 의학혁명을 일으키기에 충분하다. 인산의학은 병과 싸우는 투병의학이 아니라 내 몸이 스스로 병을 이기도록 하는 양생의학이다. 이제는 의학의 패러다임을 전환해야 할 때이다. 이번 호는 지난 2월 11일 강원도 화천에 있는 육군 7보병사단 상송칠성부대에서 사단장 및 예하 부대 지휘관들을 대상으로 진행한 김윤세 인산가 회장의 특강 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 한준호

대한민국 육군의 자랑스러운 제7보병사단 사단장과 예하 부대 지휘관들 앞에서 강연을 하게 되어 영광이다. 7사단의 또 다른 이름이 상송칠성^{常勝七星}부대 아닌가. 싸우면 항상 이기는 부대답게 기백이 넘친다. 대한민국 국민이 안심하고 잠을 잘 수 있는 것도 백전백승^{百戰百勝}하는 상송칠성부대가 전방을 지키고 있기 때문일 것이다. 최전방에서 훌륭하게 임무를 수행하고 있는 간부들이 좀 더 건강하고 행복하게 120세 천수를 누리며 살기를 바라는 마음에서 특별한 의학이론을 소개하려 한다. 세상에 잘 알려지지 않은, 병마와 싸우지 않고도 병을 이기는 새로운 의학이론에 대해 말씀드리겠다.

서양의학, 이론과 화력은 좋은데 매번 패해

인산의학으로 불리는 이 이론은 제 선친인 인산 김일훈 선생이 처음 제시하였다. 지금까지 수많은 말기암 환자가 병을 치유했고, 건강을 회복해 행복한 삶을

It's an honor for me to be speaking in front of the Commander of the 7th Infantry Division, which is the pride of our Army, and his commanding officers. I know this is the unit that never loses battles, and I can feel your spirit. And we can all rest easy at nights, knowing that you and your brave soldiers are protecting us. I am here to tell you about a special medical theory, with hopes of helping your great military commanders to live a healthy and prosperous life until 120. This theory may not be popular, but it will tell you how to beat diseases without fighting them.

Western Medicine Has Sound Theory and Fire Power But Loses Every Time

This theory, called Insan Medicine, was developed by my late father, Insan Kim Il-hun. It has helped numerous late-cancer patients, and to this day, there are many out there who have recovered from their conditions thanks to



살고 있는 사람이 무수히 많다. 여러분이 알고 있던 의학과 다르게 보일지 모르지만 진리와 가깝고 현실에 부합되는 참의료라고 할 수 있다.

고대 중국의 병법서인 《손자병법》에서 최고의 승리는 싸우지 않고 이기는 ‘부전승(不戰勝)’이라고 했다. 그런데 세상의 의료는 병과 싸우는 투병(鬪病)의학이다. 결과적으로 말씀드리면 이런 방법으로는 병을 이기지 못한다. 전략과 방법이 잘못됐다. 인산 선생께서 세상에 제시한 인산의학은 기존 의학이론과 본질적으로 다르다. 그런데 병 고치는 방법은 간단명료하다.

과학을 근간으로 발전해 온 서양 의학을 보면 이론과 화력은 좋은데 병과의 전쟁에서 매번 패한다. 이렇게 전쟁에서 패한 후 ‘모든 방법을 써봤지만 더 이상 방법이 없습니다’라며 환자에게 핑계를 댈다. 병과 싸워 졌으면 패배를 인정해야 하는데 그렇지 않다. 오늘날 의료현실이 이런데도 대부분 국민은 병원을 간다. 거기 가면 뭔가 해결해 줄 것이라 기대하기 때문이다. 결국 방법이 없다는 말을 듣고 돌아와 실망과 절망 속에서 쓸쓸히 죽음을 맞는다.

암 같은 병은 장난이 아니다. 암에 걸렸는데 못 고치면 생의 마감을 의미한다. 굉장히 민감하고 중요한 일이다. 그렇기에 새로운 의학이론이 제시되었다고 해서 쉽게 받아들일 수는 없을 것이다. 하지만 인

Insan Medicine. It will be different from the type of medicine that you’re accustomed to, but it’s the one that’s close to logic and ultimate truth.

《The Art of War》, an ancient Chinese military treatise, said the greatest victory is the one that doesn’t require battle. But today, medicine encourages fighting diseases. Let me tell you that this won’t accomplish anything. The strategy and the approach are all wrong. And Insan Medicine is fundamentally different from other types of medicine. But it offers a simple method on how to get better.

The Western medicine has evolved on the foundation of science. It has a sound theory and has plenty of fire power, but loses every battle against diseases. Then following those losses, doctors will tell patients, “We’ve done everything we could and there’s nothing more we can do about your condition.” They never concede their defeats. That’s the reality. And yet people all still go to hospital, believing doctors will find a way to help them. They only end up hearing that there’s no cure, and they face death in despair. Cancer is not to be messed with. If you don’t beat cancer, it means the end of your life. It’s an extremely sensitive issue. And that’s why people may have a hard time embracing a new medical theory on a limb. But it doesn’t change the fact that there are still people living a healthy life after having their conditions cured by this type of medicine. Insan offered a straightforward and effective answer to conditions that even the world’s most renowned doctors had failed to cure. And there are several ways to win your battle against your disease. You have to have multiple strategies in the bag. Again, the greatest win is the one that requires no battle.

I may have raised your expectations with my introduction here. But once you hear about Insan Medicine, it may sound all that impressive to you. But you’ll find life in it. Salt is the one material that Insan used more than

정하던 하지 않은 과거에도 그랬고, 지금도 병을 고친 이들이 건강하게 살고 있다는 사실은 변하지 않는다. 인산 선생은 세계 최고 의료진도 절대 고칠 수 없는 병이라며 포기한 환자들의 문제를 아주 단순 명료하게 해결해 치유했다. 전쟁에 이기는 방법은 여러 가지다. 다양한 전략으로 병과 마주해야 한다. 다시 한번 말씀드리지만 가장 훌륭한 싸움은 싸우지 않고 이기는 것이다.

서론이 길어 기대치가 높을지 모르지만 인산의학에 대해 막상 들어보면 대단해 보이지 않을 수 있다. 그러나 그 속에는 생명이 있다. 인산 선생께서 어려운 질병을 가장 많이 고친 약은 소금이다. 더 정확하게 말하면 대한민국 서해안에서 생산된 천일염을 9번 구워 만든 죽염이다. 말기 위암이나 폐암 환자가 인산 선생을 찾아와서 “어떻게 하면 병이 낫습니까” 물으면 “죽염 퍼 먹어”라고 처방했다. “하루에 몇 그램 먹어야 됩니까” 되물으면 “배 터지게 먹어”라고 했다. 이 처방을 ‘정신 나간 노인의 헛소리’로 듣고 돌아간 환자는 죽었지만 백척간두에 서 있는 심정으로 인산 선생의 처방대로 실천한 사람들은 지금까지 잘 살고 있다. 인산 선생의 처방과 신약의 의미와 가치를 이해하지 못하고 불신하다 죽는 것이다. 마치 내 몸에 적이 쳐들어 왔는데 지하병거에 모여 회의만 하다가 제대로 손 한 번 써보지 못하고 죽는 것과 같다. 다양한 전략과 전술을 활용해 싸움에 대처해야 하지 않겠나.

인산식 양생의학으로 패러다임 전환해야

그렇다면 인산 선생의 처방과 신약의 의미와 가치는 무엇일까? 인산의학은 한마디로 무위자연(無爲自然)의 학이다. 노자의 《도덕경》 속 정치 철학은 무위(無爲)다. 아무것도 하지 않은 것 같은데 되지 않은 것이 없다. 노자가 의학을 얘기했다면 바로 무위자연을 통한 의학이었을 것이다. 항생제 하나 잘못 먹어도 우리 몸의 면역시스템이 작동을 못 한다. 약을 먹으면 면역력

others to cure terminal diseases. To be exact, it’s bamboo salt, made after roasting bay salt from the west coast nine times. Advanced stomach or lung cancer patients would visit Insan and ask him what it was going to take to survive. He would tell them, “Go eat bamboo salt.” But how much, they would ask. And he would respond, “Stuff yourself with it.” People who thought Insan was crazy ended up dying. And people who followed the instruction are still alive today. Patients who didn’t grasp the meaning of Insan’s prescription cost themselves their own lives. This is like wasting your time in meetings in an underground bunker when your enemy is in your territory and then getting killed without even putting up a fight. You have to use all the tactics and strategies in your bag to fight back, don’t you?

In Need of a Paradigm Shift Toward Insan-Style Medicine

So just what is the value of Insan’s prescription and his new medicine? Insan Medicine can be summed up as a natural type of medicine. The political philosophy for Lao Tzu’s 《Tao Te Ching》is nothingness. It’s about doing nothing in order to accomplish more. If Lao had dealt with medicine, he would have based it upon nothingness as well. If you take a wrong type of antibiotics, it will ruin your immune system. When you take medication, it’s supposed to cure your condition and strengthen your immune system. Instead, the battle is incomplete. It may seem like you’re cured but inside, there’s something dormant. If you go by the conventional medicine, your body’s natural abilities to heal will be gone. That’s no way to try to cure your conditions.

It’s not as though doctors don’t know about this. They just don’t have the willingness to do it. And natural healing won’t put money in their pockets. A true form of medicine won’t cost you anything because you’ll heal natu-

이 회복되어 치료가 완성되는 것인데 불완전한 상태에서 전쟁이 끝나게 된다. 겉으로는 치료가 된 것 같지만 잠복 중인 것이다. 세상의 의료를 적용하면 우리 몸의 신비한 자연치유 능력이 작동을 멈춘다. 그래서 병을 해결하지 못한다.

의사들은 이를 모르는 게 아니다. 하지만 하려는 의지가 없다. 이유는 자연치유를 하면 돈이 되지 않기 때문이다. 참의료는 가만히 있어도 치유되기 때문에 돈이 들지 않는다. 미국 트럼프 대통령이 우리나라에 고압적으로 협박하는 내용이 방위비 분담 문제다. 방위비를 분담해야 하는 이유는 미군이 우리 군대가 아니기 때문이다. 내 몸 안의 자연치유 능력이 정상이면 어떤 병마가 들어와도 돈들이지 않고 고칠 수 있다. 큰 병원에서 첨단 의료기구로 수술을 하거나 방사선 치료를 한다고 해서 병이 낫는 게 아니라 내 몸이 병을 치유할 수 있는 자연치유 능력을 키워주는 것이 병을 낫게 하는 참의료다.

20세기 지성사에 한 획을 그었다고 평가받는 과학 철학자인 토머스 사무엘 쿤(Thomas Samuel Kuhn) 교수는 《과학혁명의 구조》라는 책을 통해 ‘과학혁명은 패러다임의 전환에서 시작됐다’고 했다. 제가 오늘 이야기하고 싶은 강의의 핵심도 세상을 지배하는 서양의 학의 패러다임이 전환되어야 한다는 것이다. 적어도 과학이나 의학에서만큼은 영원한 진리는 없다. 어제까지 진리였던 이론이 오늘 궤변이 될 수 있다. 예를 들어보겠다. 1543년 5월 24일 세상을 깜짝 놀라게 한 책이 나왔다. 폴란드 천문학자인 코페르니쿠스에 의해 출판된 《천체의 회전에 관하여》라는 책이다. 지구가 태양 주위를 돌고 있다는 지동설을 처음 세상에 소개했다. 천동설을 진리로 여겼던 당시 과학자들에게는 궤변이었다. 급기야 지동설을 주장하는 과학자들을 사형에 처하기도 했다. 그러나 지금은 누구나 지동설을 정설로 알고 있다. 이렇게 과학혁명은 패러다임의 전환에서 시작된다.

의학도 마찬가지다. 지금까지 세상에 제시되어 온

rally. U.S. President Donald Trump has been pressuring South Korea on the issues of defense cost-sharing. The allies have to share it because the U.S. military is not ours. And if you have the normal capabilities to heal, then you can beat any diseases without spending money. Undergoing surgery with high-end medical equipment and receiving radiation therapy won't solve your problems. You have to improve your body's natural abilities to heal.

In his seminal book, 《The Structure of Scientific Revolutions》, Thomas Samuel Kuhn said the scientific revolutions started with a paradigm shift. And the key point to my lecture today is that there must be a shift of paradigm in the Western medicine that's dominant around the world. At least in science and medicine, there's no such thing as the eternal truth. A truth yesterday may be a piece of nonsense today. Let me give you an example. On May 24, 1543, a book that sent shockwaves through the world was published. The Polish astronomer Nicolaus Copernicus produced 400 copies of 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》. It presented the heliocentric concept for the first time, arguing that the Earth circled around the sun. To scientists who put faith in the geocentric theory, this was absurd. Those who promoted the heliocentric theory were executed. But today, we all accept the heliocentric concept to be the correct one. The scientific revolution did begin from a paradigm shift.

The same can be said about medicine. So far, medicine has been about struggles. In dealing with cancer patients, doctors administer anti-cancer drugs and put them through radiation therapy and operations, turning the bodies into battlefields in the process. Our immune system gets so weak that the life inside us dies without even putting up a fight. The deadly weapon that is the anti-cancer drug won't just pick out cancer to kill. If a nuclear bomb drops, it will affect areas surrounding the target region as well. The drug

의학은 투병의학이다. 암에 걸리면 암세포를 잡기 위해 항암제 투여, 방사선 조사, 수술 등으로 우리 몸을 전쟁터로 만든다. 전쟁터가 된 몸은 면역력이 약화되어 제대로 힘도 써보지 못하고 생명이 소멸된다. 항암제라는 최첨단 무기가 개발되었다고 해서 암이라는 적만 골라 죽일 수 있나? 아니다. 핵폭탄이 떨어지면 주변국도 피해를 보듯 암세포 못지않게 정상 세포의 피해도 크다. 방사선 조사로 세포를 태워 죽이고, 수술로 세포를 도려내는 치료로는 병을 근본적으로 치유할 수 없다. 병과 직접 싸우지 말고 그들의 힘이 약해지도록 하는 게 제일 좋은 방법이다. 내 몸의 의사가 알아서 치유하도록 하는 것이다. 이것이 바로 인산 선생이 제시한 무위자연 의학인 인산의 학이다.

미네랄 덩어리로 체온도 올려주는 ‘죽염’

소금이 약이라는 사실을 믿지 않았지만 미국이나 일본 등 선진국 의사들은 인산 선생의 말에 동의한다. 질병의 원인은 크게 두 가지가 있다. 미네랄 부족과 체온이 내려가면서 생기는 것이다. 이 두 가지 원인을 동시에 해결할 수 있는 유일한 물질이 소금이다.

세계 최고의 소금이라고 하는 프랑스 게랑드염은 40가지의 미네랄이 들어 있지만 우리나라 서해안 천일염 속에는 80여 종의 미네랄이 있다.

인체 필수 미네랄은 60가지다. 인체의 96%를 차지하는 산소, 질소, 수소, 탄소 등 4가지 원소를 제외하고 나머지 4%에 해당하는 미네랄이 56가지다. 이를 곡식과 채소, 과일을 섭취해 공급하는데, 문제는 토양 속 미네랄이 고갈되어 예전과 같은 양이 들어 있지 않다는 것이다. 1950년대엔 시금치 한 단이면 인체에 필요한 마그네슘을 충분히 섭취할 수 있었지만 지금은 열아홉 단을 먹어야 한다. 토양 미네랄 사이클이 붕괴되고 지력이 고갈되어 땅의 소산물로는 부족한 미네랄을 보충할 수 없다. 이를 해결하기 위해 인산 선생은 죽염을 먹으라고 한 것이다.

will kill regular cells as well as cancerous cells. You can kill off those cancerous cells with radiation or remove them with surgery, but they don't offer fundamental cure. The best way is not to fight the diseases but to make sure they will weaken. Let the doctor inside your body do the work. That's the basis of Insan's theory of natural healing without doing anything else.

‘Bamboo Salt,’ Packed with Minerals, Raises Body Temperature

There are two major causes to diseases. One is mineral deficiency and the other is the drop in the body temperature. And salt is the only substance that can address both problems at once.

Guerande salt from France, considered the world's finest salt, contains 40 minerals. But bay salt from our own west coast has some 80 minerals.

There are 60 minerals essential for our body. Of the 60 minerals, 96 percent are oxygen, hydrogen, carbon and nitrogen. And 56 others account for the remaining 4 percent. You can get these by consuming crops, vegetables and fruits. The problem is that soils today lack minerals, and crops that grow there don't have as much mineral as in the past. In the 1950s, you could get sufficient magnesium from one bundle of spinach. Today, you'll need 19



물론 천일염에는 80여 가지의 미네랄이 함유되어 있다. 그러나 천일염 속 미네랄은 금속성 원소라 98%는 몸 밖으로 나간다. 하지만 천일염을 대나무에 넣고 8번 굽고 마지막 아홉 번째 1,700도의 고온으로 용융해 만든 죽염은 흡수율이 뛰어나다. 미네랄 닥터로 불리는 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 “한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 병이 생긴다”며 “미네랄을 보충하지 않으면 위험하다”고 경고했다.

저비용 고효율 효과 얻을 수 있는 인산의학

질병의 또 다른 원인인 체온저하 문제로 죽염으로 해결할 수 있다. 일본 수상의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사의 책 《체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진 다》에서도 알 수 있듯 체온은 질병과 직접적인 관계가 있다. 죽염은 체온을 올리고 유지시키는 물질이다. 산행 중 땀을 흘려 체내 염분 농도가 낮아지면 탈수증으로 쓰러진다. 염분을 보충하지 않으면 저체온증으로 사망할 수 있다. 그런데 죽염을 생수에 녹여 두세 컵 마시면 금세 체력을 회복한다.

이렇게 인산의학을 잘 활용하면 저비용, 고효율의 효과를 얻을 수 있다. 병마와 싸우지 않고 이기는 부전승으로 전쟁을 끝낼 수 있다. 오늘의 짧은 강의로는 인산의학을 온전하게 이해할 수 없기에 인산 선생의 의론이 기록되어 있는 《신약》《신약본초》를 시간을 내서 읽어보시고, 매달 발행되는 월간 《인산의학》도 열심히 읽어 여러분의 건강 이정표로 삼으시길 바란다.

올해는 기해년己亥年, 황금돼지해다. 황금돼지에도 두 종류가 있다고 한다. ‘안 돼지’와 ‘잘 돼지’가 있는데 상승칠성부대 지휘관들 모두 잘되시길 바란다. 암·난치병·괴질이 창궐하는 이 시대에 패러다임의 전환으로 의학의 혁명을 일으킬 인산의학을 알아 가시길 바란다. 참의료인 인산의학을 깨달아 여러분과 여러분 가족의 건강을 지키고 120세까지 건강하고 행복하게 천수를 누리시길 기원한다. 仁山

bundles to get the same amount of magnesium. The mineral cycle on soil has broken, and you can't get sufficient minerals from the ground alone. And to solve that problem, Insan told his patients to eat bamboo salt.

Bay salt contains about 80 minerals. But they are metallic elements, and 98 percent of them will leave your body. Bamboo salt, produced when you roast bay salt placed inside bamboo trunk eight times and melt it at 1,700 degrees on the ninth time, has a great absorption rate. Dr. Joel Wallach, known as the ‘mineral doctor’ in the U.S., wrote in his book 《Dead Doctors Don't Lie》that lacking one mineral will cause 10 diseases. He warned against the pitfalls of mineral deficiency.

Insan Medicine, Low Cost, High Efficiency

A decrease in the body temperature can also be solved by bamboo salt. As Dr. Yumi Ishihara, who once served as the personal physician for the Japanese prime minister, pointed out in the book 《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger》, the body temperature is closely related to diseases. Bamboo salt will raise the temperature and maintain it. If you sweat on a hike and the salt rate in your body drops, you'll suffer from dehydration. And if you don't supplement your salt, you'll risk dying of hypothermia. But if you put bamboo salt in water and drink a couple of cups, you'll get better right away.

By using Insan Medicine to your advantage, you'll see that it will produce great effects at a low cost. You can beat your disease without going to a war with them. Since you won't be able to understand Insan Medicine completely from this short lecture alone, I suggest you pick up Insan's books, 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》, and subscribe to the monthly 《Insan Medicine》as your guide to a healthy life. Insan

无需与病魔抗争 亦可战胜疾病的仁山医学

科学革命始于模式的转变。至少在科学和医学领域里，没有一成不变的真理。昨天还被奉为真理的理论，今天便有可能成为诡辩。仁山金一勋先生倡导的新医学理论足以引发一场医学革命。仁山医学理论并非提倡与疾病抗争的“斗病医学”，而是倡导由自身顺其自然战胜病魔的“养生医学”。如今，正是医学模式应该转变的时机。

古代中国的兵法著作《孙子兵法》中有云，最伟大的胜利是“不战而胜”。然而，纵观世上所有的医学理论，全都是与病魔抗争的“斗病医学”，这样的方法并不能治愈疾病，战略错，方法也错。仁山先生向世人提出的仁山医学，与传统医学理论有本质的不同。像癌症这样的重症开不得玩笑。人得了癌症，如果治疗失误，便意味着生命终结。如此一来，即便出现了新的医学理论，世人也很难轻易接受。不过，无论世人认不认可，自古至今，那些被仁山先生理论救治的人依旧健康地活着，这个事实无可辩驳。对那些世界顶级医疗团队认为无可救药而放弃的患者，仁山先生轻而易举地便解决了他们的问题。再次重申一遍，最伟大的战争便是“不战而屈人之兵”。仁山先生的医学理论，用一句话来概括便是“无为自然”，虽然看起来好像什么都没有做，但身体自身会自发将疾病治愈。对于抗生素来说，哪怕吃错一点，就会让我们身体内部的免疫系统无法正常工

作。服用药物后，需得加以治疗才能提高免疫力，但通常是尚未根除便“鸣金收兵”了。外表看起来虽然已经治愈，病情实则在潜伏中。如此，人的疾病无法得到彻底解决。美国总统特朗普对韩国施加压力，主要是围绕防卫费用的分担问题，之所以如此要求，因为美军不是韩国的军队。如果我们自身内部的天然治愈能力一切正常，那不管什么样的病魔入侵，都可以不用花费分毫而进行治愈。仁山先生的“真医疗”理论，并不是通过去大医院采用尖端医疗器具进行手术或进行放射性治疗来治愈疾病，而是通过培养身体内部可战胜疾病的天然治愈能力来打败病魔。如果大家可以善用仁山医学，不仅可节省费用，疗效也很显著，不费一兵一卒便可屈人之兵。讲解时间太短，大家或许无法充分理解仁山医学的精髓，所以希望大家能抽出时间研读记载着仁山先生理论的《神药》《神药本草》著作，并阅读每月发行的《仁山医学》杂志，以此作为自己的健康指南。在这个癌症·疑难杂症·怪病猖獗的时代，希望大家可以深入了解一下仁山医学理论，这个理论足以引发医学领域思想理念的变革，带来医学领域的革命。同时，希望大家能参悟仁山医学的“真医疗”理论，守护您和您家人的健康，安康长寿活到120岁，颐养天年。 仁山

아보 도오루의 《스트레스가 만병의 원인이다》

웃으면 복福이 와요 웃으면 건강도 와요

현대인은 '피곤하다'라는 말을 입에 달고 산다. '피로'란 병이 나기 직전 몸이 외치는 SOS 신호다. 그런데 우리는 몸의 호소를 외면한다. 세계적인 면역학자 아보 도오루 교수는 스트레스가 바로 피로라고 정의했다. 쉽고 효과적으로 피로 푸는 방법을 소개한다.

글 한상헌 그림 셔터스톡



아보 도오루 저 / 부록 / 4400원

아보 도오루 교수는 저서 《스트레스가 만병의 원인이다》에서 피로는 크게 두 가지 생활방식에서 따른다고 설명했다. '지나치게 활동'하거나 '지나치게 편안'해서.

우리 몸의 건강한 상태는 교감신경과 부교감신경의 균형을 통해 이루어진다. 교감신경은 활동, 부교감신경은 휴식을 관할하는데 이 둘은 항상 길항拮抗 관계에 있으며, 시소처럼 서로의 활동을 돕는다. 그런데 과도한 업무 등 지나치게 활동을 많이 하면 교감신경이 우위를 점하게 돼 피로의 원인이 된다. 이때 나타나는 증상은 화를 잘 내고 과민하며 불면증이 심하다. 혈압과 혈당이 높고 변비가 심하며 체온도 낮다.

지나치게 편안한 생활 또한 부교감신경이 우위를 점해 피로가 쌓이는 생활방식이다. 일과 인간관계에 긴장감이 없고, 운동을 거의 하지 않아 신경전달물질의 분비가 많아지고 예민한 상태가 된다. 이 상태를 바꾸기 위해 몸은 매운 것, 찬 것 등 자극이 강한 음식을 섭취하도록 유혹한다. 증상으로는 금세 자치고 의욕 상실에 사소한 일에도 신경을 많이 써 근심걱정을 달고 산다. 설사도 자주하고 체온도 낮다.

피로가 쌓이면 머리, 어깨, 허리 등이 뻣근해지다가 아파온다. 이러한 통증이 생기면 몸을 따뜻하게 하

나 가벼운 운동을 해서 혈류를 촉진시켜야 한다. 피로에 의한 통증이 발생하면 대부분 소염진통제를 먹는데 아보 도오루 교수는 이러한 처방이 오히려 악영향을 미치는 잘못된 대처법이라고 했다. 소염진통제는 프로스타글란딘의 생산을 막아 혈류를 멈추게 하고 환부를 차게 만들기 때문이다.

호흡으로도 뭉친 피로 풀 수 있어

아보 도오루 교수는 업무 시 피로를 푸는 타이밍으로 한 시간에 한 번, 집중하던 것에서 벗어나 잠시 휴식 시간을 갖고 부교감신경을 우위로 만들어야 한다고 했다. 휴식을 취할 때는 일하는 자세와 반대로 움직인다. 예를 들어 사무직이라면 일어서 있거나 팔을 올려 어깨 근육을 풀어주고, 서서 일하는 사람은 앉거나 눕는 게 좋다.

호흡법도 피로를 푸는 효과가 있다고 했다. 자율신경을 의식적으로 자극하는 스위치가 호흡이기 때문이다. '겨우 호흡이야?'라고 가볍게 생각할 수도 있지만 놀라운 효과가 있다. 일에 너무 집중하다 보면 교감신경이 우위가 되어 산소가 부족해지고 피로가 발생한다. 이때 횡격막 상하운동을 하는 복식호흡을 한다.

아보 교수의 고령자 피로 쌓이지 않는 법

- 1 가정식으로 소식한다.
- 2 무리하지 않는다.
- 3 신체 능력을 유지한다.
- 4 몸을 따뜻하게 한다.
- 5 가능한 한 약을 먹지 않는다.
- 6 지금에 감사하며 산다.
- 7 호기심 가져 치매 예방한다.
- 8 고집 버리고 여유를 가진다.



'들이마시기'와 '내뱉기'를 한 호흡으로 40초에서 1분 정도 5번가량 한다. 반대로 일에 집중하고 싶을 땐 늑골을 이용한 흡식호흡을 해 머리에 혈액과 산소를 순환시킨다.

미네랄 풍부한 음식 먹고 몸을 따뜻하게

일할 때뿐 아니라 휴일에도 잘 보내야 스트레스가 풀린다. 첫째, 컴퓨터로 일하는 사람은 텔레비전 시청이나 게임을 하면 피로가 풀리지 않는다. 눈을 쉬게 해야 한다. 둘째, 잠을 자며 휴일을 보내는 것도 좋다. 잠을 많이 자면 부교감신경이 우위가 되어 월요일에 몸이 무겁게 느껴질 수도 있지만 병에 걸리는 것보다 낫다. 셋째, 휴일에는 크게 웃으며 생활해 보자. 웃으면 뇌의 마약이라고 불리는 β엔도르핀이 분비되고 기분이 좋아지고 면역세포가 활성화된다. 웃으면 체온도 올라가 몸의 에너지 대사가 활발해진다. 넷째, 쉬면서 미네랄이 풍부한 음식을 먹자. 면역력 높이는 미네랄 함유 식품, 장내세균이 좋아하는 발효식품 등이 좋다. 미네랄이 다량 함유된 천일염은 교감신경과 부교감신경 모두를 자극해 피로해지기 쉬운 이들이 섭취하면 좋다. 그리고 통째로 먹을 수 있는 현미, 건새우, 멸치

등도 미네랄이 풍부하다. 몸에 좋다고 맛있는 걸 억지로 먹지 말고, 천천히 시간을 들여 충분히 씹어 먹을 것을 당부했다. 다섯째, 한 달에 한두 번 대중목욕탕에 가서 몸을 데워라. 몸을 따뜻하게 하면 면역력이 높아지고 피로 푸는 데 좋다. 두 시간 동안 데울 것을 추천. 마지막으로 자율신경을 조절하는 운동을 할 것. 운동은 승부를 거는 스포츠보다 혼자 즐길 수 있는 것이 좋다.

아보 교수는 현대의학이 너무 분석적이라 병을 잘 고치지 못한다고 했다. 증상만을 억제시키려는 대중요법에 치우쳐 피로와 병을 만성화시킨다고 꼬집었다. 몸을 전체적인 시야로 보는 통합의학적 관점에서 자율신경, 에너지 대사, 면역 등 세 가지를 통합적으로 이해해야 한다고 저자는 말하고 있다. 아보 교수는 책의 결론으로 "피로가 쌓이지 않는 삶이란 인간 몸의 자연스런 존재 방식을 따르는 삶"이라고 전했다. ㉠

아보 도오루

1947년생으로 도호쿠대학 의학부를 졸업했다. 현재 니가타대학 대학원 의학 종합연구과 교수로 재직 중이며 면역학 분야의 세계적인 권위자다. 미국 앨라배마 주립대학 의학 중 '인간 NK세포 항원 CD57에 대한 모노클로날 항체'를 개발했고 홍선외분화 T세포의 존재를 발견했다. 또한 1996년 백혈구의 자율신경 지배 구조를 세계 최초로 밝혀냈다.

인산가 푸드 건강 레시피 <50> 생강라테, 생강대추차, 배숙

체온 Up 면역력 Up 환절기 커피 대신 이것!

추운 겨울이 지나고 따뜻한 봄바람이 반갑지만, 환절기 감기와 미세먼지로 힘들어하는 이들도 많다. 이 시기에 중요한 것은 바로 면역력을 높이는 것. 커피 대신 체온을 높여주는 생강·배를 차로 마시면 환절기 감기도 걱정 없다.

글 김정아 사진 백이현 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



체온을 1도 높이면 면역력이 5배 높아진다고 한다. 반대로 체온이 1도 떨어지면 몸 기능의 효율은 12%, 몸속 효소 기능은 50% 이상 저하된다는 연구가 있다. 그만큼 체온은 건강을 지키는 데 매우 중요하다. 다양한 온열요법 중 가장 손쉬운 것은 체온을 올려주는 재료를 차로 우려 마시는 것이다.

생강의 매운맛이 체온 올려줘

생강은 몸을 따뜻하게 해주는 대표적 식품 중 하나다. 이에 중국의 공자는 끼니때마다 생강을 챙겨 먹으며 몸을 보했다고 알려져 있다. 실제로 생강의 매운맛을 내는 진저론 성분은 체온을 끌어올릴 뿐 아니라 체내 찬 기운을 배출하는 효능이 있다. 또한 신진대사 활동을 원활히 도와주고 소화 능력을 높여 몸의 피로감을 줄여준다.

생강이 체온을 높이는 데 효과적이지만, 매운맛이 강해 먹기 힘들어하는 사람도 많다. 그렇다면 단맛을 내고 생강과 함께 몸에 열이 나게 해주는 대추를 함께 끓이면 된다. 매운 것을 못 먹는 아이에게는 따뜻한 우유와 생강

청을 섞은 생강라테가 좋다. 죽염을 살짝 첨가하면 단맛을 높여줘 더욱 맛있는 차가 완성된다.

환절기 감기로 기관지가 약해졌다면 배숙을 먹자. 천연 감기약으로 불리는 배숙은 루테올린, 사포닌 등 성분이 풍부해 기침, 가래, 기관지염에 좋다. 배를 끓이게 되면 항산화 성분인 폴리페놀이 농축돼 감기는 물론 암 예방에도 효과적이다.

인산가 생강고로 편리하게

아무리 간단한 레시피라도 바쁜 직장인이나 요리가 익숙하지 않은 사람에게는 어려울 수 있다. 그렇다고 환절기 건강을 포기할 순 없는 법. 인산가 생강고와 생강감초진액을 이용하면 간편하게 면역력을 높일 수 있다.

생강고는 국산 생강과 말린 도라지, 대추 등 체온을 높이는 으뜸 재료를 가마솥에 넣고 푹 고아 삭힌 것으로, 따뜻한 물에 타서 먹거나 우유에 타서 마시면 된다. 생강, 감초, 대추를 진하게 달인 생강감초진액도 따뜻하게 데워 수시로 마시면 환절기 건강을 지킬 수 있다. ㉠

생강라테

재료
우유 1컵, 생강청 2큰술, 죽염 한꼬집, 계핏가루 약간

만들기
1 우유에 생강청과 죽염을 넣고 따끈하게 데운다.
2 컵에 담고 계핏가루를 뿌린다.

생강대추차

재료
저민 생강 2컵, 대추 10개, 꿀 1컵, 설탕 1컵, 잣 적당량

만들기
1 손질한 생강은 얇게 저며 썰고, 말린 대추는 물에 5분 정도 담가두었다가 살살 흔들어서 씻어 건지고 물기를 꼼꼼히 닦은 후 채 썰어 준비한다. 2 열탕소독한 병에 꿀 반을 담고 생강과 대추, 설탕을 켜켜이 고루 담는다. 3 마지막에 남은 꿀을 넣고 뚜껑을 덮어 실온에서 설탕이 녹을 때까지 두었다가 먹는다. 4 뜨거운 물을 타서 잣을 띄워 낸다.

배숙

재료
배 1개, 생강 1톨, 흑설탕 4큰술, 물 4컵, 통후추 1/2작은술

만들기
1 배는 껍질을 벗기고 8등분으로 자른 다음 통후추를 박아놓는다. 2 생강은 껍질을 벗기고 저며 썬다. 3 냄비에 물을 담고 저민 생강을 넣고 불에 올려 끓으면 손질한 배를 넣고 중불에서 20~30분 끓인다. 4 흑설탕을 넣고 녹으면 불을 끈다. 5 건더기는 다 걸러내고 그릇에 담아 모양을 낸 배를 띄워낸다.





알프스 호수 마을에 ‘사운드 오브 소금’

알프스에 둘러싸인 고즈넉한 호수마을. 오스트리아 할슈타트는 ‘세상에서 가장 아름다운 호수마을’로 불리며 세계의 여행객이 꼭 한 번 가고 싶은 곳으로 손꼽는 곳이다.

사방이 산으로 둘러싸인 호수마을. 백조가 물 위를 유유자적 떠다니는 풍경은 동화 속의 한 장면을 떠오르게 한다. 도무지 현실 세계엔 없을 것 같은 목가적인 풍경. 모차르트의 고향 오스트리아 잘츠부르크의 할슈타인으로 가면 그 동화의 세계를 만날 수 있다. 세상에서 가장 아름다운 호수마을, 세계 최초의 소금광산이 있는 할슈타트를 소개한다.

글 손수원 사진 셔터스톡

오스트리아 잘츠부르크Salzburg의 동쪽 일대에 펼쳐진 알프스 산악 지대를 잘츠카머구트Salzkammergut라고 한다. ‘소금의 영지’라는 뜻을 가진 잘츠카머구트는 알프스 산자락과 70여 개의 호수를 품은 오스트리아의 대표적인 휴양

지다. 알프스의 산자락을 품은 덕분에 ‘몬트제 Mondsee’라는 이름의 마을에서는 영화 <사운드 오브 뮤직>의 결혼식 장면을 촬영하기도 했다. 잘츠카머구트의 여러 마을 중에서도 ‘잘츠카머구트의 진주’로 꼽히는 할슈타트Hallstatt는 인

구 1,000여 명도 채 되지 않는 작은 마을이지만 여행자들에게엔 살아생전 꼭 한 번 가봐야 할 여행지로 손꼽힌다.

시간이 멈춘 듯한 고즈넉한 호수마을

할슈타트는 마을 이름과 같은 할슈타트 호수가에 형성된 마을이다. 해발 3,000m에 달하는 알프스 다흐슈타인(Dachstein) 산이 사방으로 둘러져 있어 세상과 단절된 듯한 느낌을 준다.

마을 중앙광장에 들어서면 마치 동화 속에 들어온 듯한 착각에 빠진다. 중세시대를 연상케 하는 건물들은 그 보존 상태가 좋아 1997년에는 마을 자체가 유네스코 세계문화유산으로 등재되었다. 1750년 마을에 불이 나 기존 목재 건물들이 다 타버리자 아예 후기 바로크 양식의 건물들로 새로 지었다.

할슈타트가 이처럼 동화 같은 마을 풍경을 유지할 수 있었던 것은 주민들의 노력이 컸다. 현재 할슈타트는 관광객이 넘쳐난다. 하지만 마을의 도로는 예나 지금이나 여전히 왕복 2차선 길이다. 현대식으로 새로 짓는 건물도 거의 없다. 고급 호텔이라는 곳도 100년이 넘는 것들이다.

이만하면 어찌 욕심이 나지 않겠는가. 현대식 고층 건물을 지어 호텔로 운영하면 수십, 수백 배의 돈을 벌 수 있다. 도로를 확장하고 다른 길을 추가로 내면 몇 배의 관광객을 더 수용할 수 있다. 하지만 할슈타트 주민들은 눈앞의 이익보다는 자연과 조화를 이루며 역사를 이어가는 쪽을 택했다.

할슈타트는 번잡함 속에서도 시간은 천천히, 여유롭게 흘러간다. 고즈넉한 마을을 천천히 걸으면서 둘러봐도 좋고 자전거를 타고 할슈타트 호수 주변을 하이킹해도 좋다. 길을 걷다가 아담한 레스토랑이나 카페에 들러 차 한



1750년 화재 후 후기 바로크 양식으로 지은 할슈타트의 건물들.

잔 마시며 호수마을의 평화로움을 만끽하는 것도 탁월한 선택이다.

이 작은 마을에서 길을 잃을 염려는 적지만 혹시나 방향을 모르겠다면 근방에서 가장 높은 건물인 교구성당(Pfarre Hallstatt)을 이정표 삼으면 된다. 마을 어디에서나 보이는 교구성당은 1181년 로마네스크 양식의 건물로 지어진 후, 1505년 개보수를 거치면서 현재와 같은 고딕 양식의 형태가 되었다.

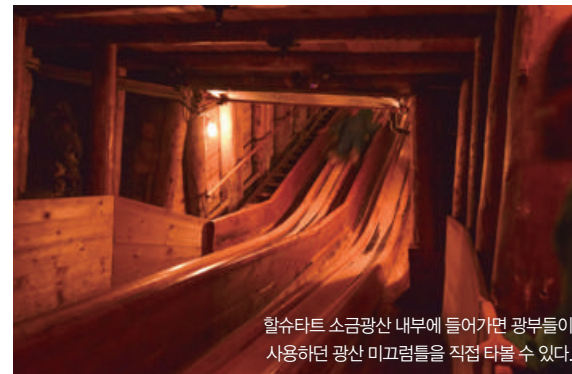
청동기 시대에 시작된 세계 최초의 소금광산

할슈타트는 세계 최초의 소금광산(Salz Welten)이 있는 것으로도 유명하다. 이 지역은 빙하시대 이전에는 해수면 아래에 잠겨 있다가 약 3억 년 전에 바닷물이 빠지면서 2km 두께로 소금층이 형성됐다.

할슈타트에서 소금을 생산한 것은 기원전 5,000년 즈음까지 거슬러 올라간다. 이 시기에는 소금물을 용기에 담아 나무로 불을 때 증발시키는 형태로 소금을 생산했다. 할슈타트라는 지명은 '소금(Salz)'의 고대 켈트어 'hal'에서 유래한 것이다.

소금광산은 기원전 2,000년 정도에 만들어

마을 중앙광장에 들어서면 마치 동화 속에 들어온 듯한 착각에 빠진다. 중세시대를 연상케 하는 건물들은 그 보존 상태가 좋아 1997년에는 마을 자체가 유네스코 세계문화유산으로 등재되었다



할슈타트 소금광산 내부에 들어가면 광부들이 사용하던 광산 미끄럼틀을 직접 타볼 수 있다.



세계 최초의 소금광산으로 들어가는 입구.

졌으며, 구리를 캐기 위해 개발된 수직갱 기술을 이용해 지하로 들어가 소금을 채굴하기 시작한 것은 청동기 후기(기원전 12세기 정도)부터라고 전해진다.

할슈타트의 일부 시민에게는 '잘츠페르티거(Salzfertiger)'라는 지위가 부여됐다. 이들은 각자에게 할당된 소금을 건조하고 포장해 판매할 수 있는 권한을 가져 마을 내에서 부자에 속했다. 소금을 가진 자가 부와 명예를 가졌던 셈이다.

본격적으로 소금광산에서 소금을 채취하면서 할슈타인은 유럽 역사상 가장 비약적인 발전의 중심에 섰다. 소금을 유럽 전역은 물론, 아시아·아프리카와도 무역하면서 엄청난 부를 축적했고, 이 풍요로움을 바탕으로 기원전 800년~기원전 400년 사이에는 철기를 사용하기 시작했다. 바야흐로 청동기 시대를 끝내고 철기 시대를 연 것이었다. 이를 유럽 초기의 '할슈타트 문화'라고 한다.

마을 꼭대기에 조성된 공동묘지에서는 할슈타트 철기 문화의 흔적을 찾을 수 있다. 1846년 할슈타트 왕립 광산에서 감독으로 근무했던 게오르크 람자와는 마을 뒷산 중턱에서 켈트인들의 무덤을 찾아냈다. 약 2,500기에 달하는 무덤에서는 수많은 철기 시대 유물이 출토되었다.

이 철기 유물들은 기원전 800년경의 것들로 판명되었는데, 당시 학계는 이 시기를 청동기로 보고 있었기 때문에 유물을 발견함으로써 기존 학설이 뒤집혀 버렸다.

무덤이 발굴될 당시, 청동기 시대 말기의 갱도도 함께 발견됐다. 전체 길이 약 3.7km, 총면적 3만km²에 이를 정도로 광대한 갱도 속에서는 당시 켈트인들이 소금을 채취하면서 입었던 의복 및 가죽띠, 도구 등이 나왔다. 염분이 유물이 썩는 속도를 늦춘 덕분에 비교적 온전한 상태를 유지할 수 있었다. 특히 광산에서 쓰인 나



마을에서 소금광산으로 올라가는 푸니쿨라. 높이 올라갈수록 마을 전경이 더욱 아름다워진다.



소금광산 근처의 스카이 워크 전망대.

무계단은 기원전 1300년대의 것으로 밝혀져 '유럽에서 가장 오래된 나무계단'이 되었다.

예술가 이어 관광객들 할슈타트로 몰려

마을 뒤로 돌아서 '푸니쿨라(Funicular)'라는 케이블 카를 타고 다흐슈타인 전망대에 오르면 소금광산으로 갈 수 있다. 이곳에서 투어를 신청하면 가이드와 함께 소금광산 내로 들어가 이곳저곳을 둘러보고 자세한 설명도 들을 수 있다. 투어 마지막에는 재미있는 광산 미끄럼틀을 타볼 수도 있다. 스카이 워크 전망대에 올라서면 할슈타트의 풍광을 한눈에 볼 수 있다.

사방으로 펼쳐진 알프스산맥과 어우러진 호수마을의 아름다운 경관은 수많은 예술가를 끌어 모았다. 본래 잘츠부르크는 유럽의 한가운데 있어 오랜 기간 예술과 낭만의 교차로 역할을 하던 바였다. 모차르트의 고향이 바로 잘츠부르크다. 그런 가운데 알프스의 계곡에 숨어 있던 할슈타트가 잘츠부르크의 새로운 예술 중심지로 떠올랐다.

19세기 초 오스트리아의 소설가 아달베르트 슈티프터(Adalbert Stifter), 극작가 프란츠 그릴파르처(Franz Grillparzer) 그리고 비터마이어 학파(Biedermeier school)의 화가들이 알프스에 둘러싸인 호수마을의 아름다움을 찾아 모여들었다. 이처럼 할슈타트가 외부에 알려지면서 관광객

들이 모여들기 시작했고, 이에 발맞춰 소금물 온천과 숙박시설이 들어서면서 휴양지로 변모하기 시작했다.

마을이 관광산업에 눈을 뜨게 되면서 소금산업은 차츰 침체에 빠졌다. 결국 1965년 소금광산은 폐쇄됐다. 하지만 현재도 소금은 계속 생산하고 있다. 다만 소금광산에서는 아니다. 할슈타트에서 인근 지역의 소금 공장으로 관을 통해 소금물을 보내는 방식이다.

중국, 할슈타트 통째로 모방한 호수마을 조성

2012년, 중국의 국영 부동산 업체는 광둥성 후이저우에 1조 1,080억 원을 들여 할슈타트를 그대로 모방한 호수마을을 조성했다. 하지만 모양은 그대로 베낄 수 있을지 몰라도 '진짜'의 역사와 분위기는 베낄 수 없다. 할슈타트 시장도 처음에는 자신들의 허락 없이 마을을 베낀 것에 대해 못마땅해했었다. 그런데 갑자기 할슈타트와 광둥성 후이저우시가 교류 협약을 맺었다. 어떻게 된 일일까.

'작통'을 본 중국인들이 '진짜'를 보기 위해 오스트리아로 날아온다는 것이었다. 오스트리아 할슈타트 쪽에서는 절로 중국 관광객이 찾아오니 손해 볼 것이 없었던 것이었다. '진짜'와 '작통'이 상생하는 관계라니 참으로 아이러니가 아닐 수 없다. (仁山)



죽염종가 인산家 9회 죽염

서해안 천일염을 대나무통에 넣고
황토로 입구를 막아
소나무 장작불을 때 녹이고 굳히기를
아홉 번 반복하며 구웠습니다.
죽염은 인산가에서 제대로 만드는
명품名品 9회 죽염으로 선택하세요.



9회 죽염

고체 (70g) ₩19,000
(240g) ₩66,000
(500g) ₩128,000
(1kg) ₩246,000

분말 (70g) ₩19,000
(230g) ₩60,000
(500g) ₩122,000
(1kg) ₩227,000

9회 자죽염

고체 (240g) ₩84,000
(1kg) ₩297,000
분말 (230g) ₩75,000
(1kg) ₩272,000



3~4월 해빙기 산행, 포근하다고 방심하면 ‘저체온증’에 당한다

아직은 동장군이 물러서지 않았지만 이내 겨울은 가고 따뜻한 봄이 올 것이다. 겨우내 산을 멀리했던 등산객들도 이제 슬슬 발동을 걸 시기이다. 하지만 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기의 산은 곳곳에 위험요소를 감추어 두고 있다. 3~4월 해빙기 산행에서 주의할 점들을 살펴봤다.

글 손수원 사진 조선DB

해빙기는 대개 3월 초순부터 4월 초순 정도를 말한다. 이 시기의 산은 겉으로 보기엔 눈과 얼음이 녹아 안전하다고 생각하기 쉽지만 낙엽이 깔린 땅바닥과 바위 사이처럼 눈에 보이지 않는 곳엔 여전히 겨울에 생긴 위험 요소가 도사리고 있다.

실제로 산에서 일어나는 사고는 1~2월보다 3~4월에 25%가량 더 많다. 그 이유는 여러 가지가 있겠지만 그중 큰 비중을 차지하는 것이 바로 ‘방심’이다. 한겨울 산에는 ‘완전무장’을 하고 가지만 해빙기 산에는 가벼운 마음을 가져 자칫 방심하기 쉽다. 그렇다면 해빙기 산행을 나서려면 무엇이 필요하고 어떤 준비를 해야 할까.

수시로 벗고 입으며 땀을 흘리지 마라

가장 기본은 복장이다. 3~4월은 밤과 낮의 기온차가 크고 날씨가 변덕스러워진다. 산에서 해발고도가 100m 높아질 때마다 기온은 0.6℃ 정도씩 낮아진다. 예를 들어 해발 150m 지점에서 해발 560m의 산 정상에 오른다면 고도는 약 400m 정도 올라가고 기온은 2.4℃가 떨어지는 셈이다.

여기에 바람의 영향을 받으면 체감온도는 더욱 떨어진다. 풍속이 1m 세질 때마다 체감온도는 약 2℃씩 떨어진다. 영하 1℃에서 풍속이 시속 10m라면 체감온도는 영하 20℃에 이른다. 설악산이나 지리산처럼 높은 산을 오를 때 출발지점의 포근한 날씨만 믿고 달랑 등산티셔츠 하나만 입고 간다면 산 중턱에 이르러 저체온증에 걸릴 수도 있다. 따라서 4월까지의 고어텍스처럼 방수·방풍이 되는 재킷은 필수다. 작은 주머니에 압축해 넣을 수 있는 얇은 다운재킷도 반드시 챙겨야 한다.

혹자는 산을 오를 때 재킷을 입고, 앉아서 쉴 때 땀다며 재킷을 벗어 땀을 식히곤 한다. 결론적으로 말하면 이것은 완전히 잘못된 방법이다. 오히려 반대로 걸을 땀 재킷을 벗고 쉴 때는 두툼한 재킷을 입어서 체온을 유지해야 한다. 산행 시에는 되도록 땀을 내지 않는 것이 고수의 산행법임을 명심하라.

의류와 더불어 추위를 많이 타는 부위인 머리와 목, 손을 위해 장갑과 버프를 착용하고, 그늘진 곳에 남아 있는 눈과 얼음에 대비해 아이젠도 챙겨야 한다. 스페츠는 축축하게 녹은 눈이 바지에 스며들지 않게 하거나 진흙이 바짓가랑이에 묻는 것을 방지해 유용하다. 등산화는 겨울보다 오히려 방수성이 강화되어야 한다. 눈이나 얼음이 신발에 닿으면 겨울보다 더 빨리 녹아 스며들기 때문이다. 물기가 많은 진흙길을

걸을 때도 마찬가지다.

낙석·낙빙… 머리 위·발밑을 조심하라

낙석과 낙빙은 해빙기 대형사고의 주범이다. 특히 해빙기에 낙석이 많은 이유는 결빙되어 있던 흙 속의 수분이 녹기 때문이다. 흙 위에 얹혀 있던 돌의 균형이 무너지며 구르거나 떨어지는 일이 잦아진다. 산행 중 등산객이 실수로 불안정한 상태의 돌이나 바위를 건드릴 때는 상당히 위험하다. 아래쪽에 등산로가 있다면 대형사고로 번질 가능성이 높다. 특히 산길에 익숙하지 않은 초보자들은 아래에 있는 사람에게 바위가

굴러 떨어지지 않도록 주의해야 한다. 해빙기에는 약간 불안해 보이는 바위나 돌은 밟거나 건드리지 않는 것이 상책이다.

낙빙도 위험하다. 협곡이나 바위 아래를 지날 때 주의해야 한다. 아래쪽 산길에서는 보이지 않던 위에 붙어 있던 얼음이 어느 순간 떨어지기도 한다. 예고 없이 발생하는 낙빙은 피하기도 어렵고 사람이 맞으면 치명적인 부상을 입는다. 해빙기에 좁은

계곡길을 통과할 경우 위쪽을 주시하고 모자를 착용해 머리와 얼굴을 보호해야 한다.

가파른 오르막이나 내리막에선 지형지물을 붙잡곤 한다. 이때 나무둥치가 아닌 나뭇가지를 잡으면 안 된다. 수분이 부족한 시기이므로 그대로 부러지는 경우가 많아 이로 인해 오히려 미끄러질 수 있다. 또 내리막에선 나무뿌리를 딛지 않도록 주의한다. 뿌리는 미끄럽기에 사고 발생의 원인이 될 수 있다.

낙엽은 겉으로 봐선 문제가 없는 듯하지만 그 아래에 빙판이 도사리고 있는 경우가 많다. 자칫 잘못 디뎠다간 그대로 미끄러진다. 특히 햇볕이 잘 들지 않는 북사면이나 계곡에선 스틱을 이용해 미리 확인해야 한다.



이처럼 해빙기 산은 여러 위험 요소가 도사리고 있으므로 산행시간도 겨울철에 준해 짜야 한다. 특히 해가 진 후에는 기온이 크게 떨어지므로 일몰 전에 산행을 마칠 수 있도록 일정을 여유 있게 잡고 비상시를 대비해 헤드랜턴과 비상식량, 뜨거운 물 등을 반드시 챙겨야 한다.

죽염포도당이나 단당류 적당한 타이밍에 섭취를

등산의 기본은 적당한 타이밍에 적당한 영양소를 먹는 것이다. 사실 최상의 컨디션을 내는 데 가장 중요한 것은 얼마짜리 옷을 입느냐가 아니라 그 속의 몸이 어떤 음식으로 에너지를 얼마나 가지고 있느냐다.

산악구조대의 말에 따르면, 탈진으로 구조된 사람의 배낭엔 대부분 먹을 것이 많다고 한다. 먹는 타이밍을 놓쳤기 때문에 기온과 입맛을 잃는 악순환이 반복되고 탈진에 이른다. 그렇다고 많이 먹는 것이 등산에 좋은 건 아니다. 지나치게 배가 부르면 걷기 불편하고 등산처럼 체력 소모가 큰 육체활동에선 심장에 무리를 주기도 한다. 산에서는 배고프면 이미 늦은 것이다. 배고프기 전에 꾸준히 먹어야 한다.

산행 중에는 단맛이 나는 설탕, 꿀, 엿 등 단당류 음식을 먹으면 좋다. 단당류는 바로 에너지를 생성하게끔 도움을 준다. 그래서 행동식으로 초코바, 양갱, 사탕, 말린 과일, 꽃감 등을 많이 싸온다. 이런 행동



식은 비상식으로 늘 배낭에 휴대하는 것이 좋다. 단당류는 액체 상태일 때 흡수가 더 빠르므로 꿀물을 준비하는 것도 좋다.

인산가의 '99 죽염포도당'은 단당류인 포도당과 함께 9회 죽염을 배합해 만들어 에너지와 함께 미네랄 성분을 즉각 보충해 주어 영양공급, 체온조절, 운동(작업)능력의 향상 및 발한량 감소에 도움이 된다. 포도당은 글루코스(Glucose, 즉 인체 내에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물의 주성분이다.

땀을 많이 흘리고 체력 소모가 클 때 '99 죽염포도당'을 한 알 먹으면 포도당이 즉시 몸에 흡수되어 땀의 증발 및 탈수현상으로 순간 저하된 생체기능을 정상으로 회복시키는 데 큰 도움이 된다. 더불어 9회 죽염 첨가로 땀으로 배출된 염분도 즉시 채울 수 있어 일석이조다. (인산가)

저체온증, 죽염으로 예방할 수 있다

저체온증(hypothermia)이란 사람의 체온이 35°C 이하로 떨어진 상태(정상인은 36.5°C)를 말한다. 체온이 35°C로 내려가면 피로감과 사고력이 저하되고 졸리며 걸음걸이가 불규칙해지고 말의 표현이 부정확하게 된다. 체온이 30°C 내외로 떨어지면 경련이 일어나고 혈액이 창백해지며 근육이 굳고 의식이 흐려진다. 체온이 26°C 정도로 떨어지면 동사하게 된다.

저체온증은 '준비 없는 자를 노리는 죽음의 복병'이라고 불리는데, 이는 준비만 한다면 예방할 수 있기 때문이다. 저체온증을 예방하기 위해서는 체력에 벗어나는 무리한 산행을 피하고 수시로 옷을 벗고 입을 등의 행위를 자제해야 한다. 땀을 많이 흘렸다면 수분을 보충해야 한다. 걸을 때 수시로 죽염 몇 알을 입에 넣고 침으로 녹여 먹으면 땀으로 배출되는 염분과 각종 미네랄을 보충할 수 있어 체온 유지에 도움이 된다. 보온병에 뜨거운 물을 붓고 죽염 한 숟가락 정도를 타서 죽염수로 만들어 마셔도 좋다.



99죽염포도당
84g(700ml×120정)
₩12,000

인산家 99죽염포도당

태산이 높다 한들 하늘 아래 뵈이로다!
99죽염포도당으로 산행을 가뵈하게!

염분도 보충하고 미네랄도 채워주고

미네랄이 가득한 염분과 포도당이 배합된 99죽염포도당은 산행과 야외활동 중에 생기는 피로감을 단숨에 해결합니다. 아홉 번 구운 인산죽염과 포도당이 결합된 99죽염포도당! 기온이 떨어질 때, 땀이 부족할 때 한 알씩 녹여 드시면 몸 안에서 에너지가 차오르는 것을 확인하게 됩니다.

3+1

99죽염포도당
3병 구매시
1병을 더 드립니다.

₩36,000



25%의 할인효과를
보실 수 있습니다.

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



미세먼지 많은 날엔 복식호흡 숨만 잘 쉬어도 건강해질 수 있다

따뜻한 봄과 함께 시작된 미세먼지로 운동은커녕 외출조차 두렵다. 특히 큰 일교차와 미세먼지로 다양한 호흡기 질환에 시달리고 있는 사람도 많다. 이런 때일수록 올바른 건강법을 알아야 하는 법, 비결은 호흡에 있다.

글 김정아 사진 셔터스톡 참고도서 《호흡 혁명》(음슈엔 지음, 일요일)

간혹 아무런 운동을 하지 않는 사람들이 '난 숨 쉬기 운동만 한다'고 말한다. 우스갯소리로 하는 말이지만, 사실 숨 쉬기만 제대로 해도 무병장수할 수 있다. 인산 선생 역시 《신약》을 통해 '호흡은 인간의 생명을 유지시키는 가장 중요한 활동'이라며 올바른 호흡법의 중요성을 말한 바 있다.

우리가 하루 중 쉬지 않고 하는 행동은 무엇일까? 하루종일 밥을 먹거나 잠을 자는 사람은 거의 없다. 반면 숨 쉬기는 횟수나 방법은

다르지만 모든 사람이 24시간 하고 있다. 그만큼 호흡은 우리 생명을 유지하는 데 매우 중요한 행동이지만, 정작 자신의 호흡법에 관심이 있는 사람은 드물다.

숨 내뿜는 시간을 들이마시는 것보다 두 배 길게

호흡법은 크게 흉식호흡과 복식호흡이 있다. 대부분의 성인은 숨을 들이마실 때 가슴이 팽창하고 어깨가 올라가는 흉식호흡을 한다. 복식호흡은 숨을 들이마실 때 횡격막이 아래로

내려가며 상복부가 부풀어 오른다. 일반적으로 건강에 좋다고 알려진 호흡법은 복식호흡이다.

아이가 세상에 태어나면 자연적으로 복부와 횡격막을 이용해 호흡을 한다. 흥부는 매우 작게 움직이지만, 호흡은 부드럽고 편안하며 안정적이다. 이처럼 사람은 자연적으로 복식호흡을 했지만, 성장하면서 생활리듬이 빨라지고 불규칙적인 식습관, 건강에 대한 낮은 이해도 등으로 인해 복식호흡은 줄어들고 흉식호흡을 하는 경우가 훨씬 많아졌다.

복식호흡은 깊고 느린 호흡으로, 숨을 내뿜는 시간은 들이마시는 시간보다 길어야 한다. 2배 정도가 적당하다. 이 호흡법은 몸 곳곳에 산소가 잘 가게 해 신체 내 장기들이 원활히 움직일 수 있게 하고, 신체를 이완시켜 혈압을 낮추고, 천식 및 폐 질환 등 호흡기 질환자들에게 도움이 된다.

미세먼지 체내 침투 최소화하게 코로 천천히 호흡
미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있는 방법은, 최대한 몸속으로의 침투를 막는 것이다. 그렇다고 코와 입을 다 막고 숨을 안 쉴 수는 없는

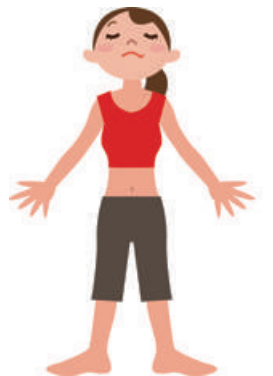
법. 미세먼지가 심한 날은 복식호흡을 해야 한다. 복식호흡은 코로 천천히 숨을 쉬는 호흡법으로 코를 통해 들어오는 미세먼지를 코 점막을 통해 걸러낸다. 또한 흉식호흡에 비해 호흡횟수가 적어 미세먼지의 흡수량을 최소화시킬 수 있다.

미세먼지로 야외활동을 하지 못해 체중이 늘어나는 것이 걱정된다면, 복식호흡을 하자. 복부에 지속적으로 자극을 줘 다이어트나 복근 강화에도 도움이 되고, 근육의 유연성도 높아진다. 복부가 팽창될 때 척추가 안정되고 단단해져 허리와 목의 통증도 줄일 수 있다.

평소 스트레스를 많이 받고 흥분하면 호흡이 빨라지는 사람이라면 복식호흡은 더욱 필요하다. 이런 증상을 보이는 사람들은 보통 흉식호흡을 하는데, 얇고 거친 호흡으로 과호흡증후군이 나타나는 것이다. 과호흡을 하게 되면 몸에 이산화탄소가 부족해지고 어지럼증, 손발 저림, 두통, 근육 수축 등 문제가 발생한다. 따라서 호흡이 빨라질 때 복식호흡을 하면 호흡이 안정되고 체내 이산화탄소 수치가 정상으로 돌아와 몸의 피로는 물론 스트레스도 완화된다. ㉠

올바른 복식호흡 자세

복부만 부풀게 한다고 복식호흡이 아니다. 자세와 방법, 그리고 호흡의 깊이와 횟수 등을 생각하며 올바르게 해야 제대로 된 복식호흡을 한다고 할 수 있다. 정확한 호흡을 위한 첫걸음은 허리를 바로 세우는 것이다. 허리를 구부리면 숨을 들이마시더라도 횡격막과 골반 근육이 평행을 이루지 못해 효과가 낮다. 허리를 바로 세운 후, 코를 통해 숨을 깊고 크게 들이마신다. 이때 가슴은 움직임 없이 상복부만 볼록하게 올라와야 한다. 숨을 마실 때도 3~4초간 천천히 힘을 주지 않고 마시고, 1~2초 멈춘 후 약 4초간 천천히 내쉬면 된다. 일반 사람들은 분당 12~15회 정도 호흡을 하는데, 가장 적당한 호흡은 1분에 8회를 넘지 않는 것이 제일 좋고 그중에서도 1분에 6회가 가장 적합하다.



⑬ 체온 올리는 간편한 아이템 '수승화강찜질기' 전자레인지에 2분 돌리면 1시간 이상 찜질 가능

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 '소확행(소소하지만 확실한 행복)' 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 몸이 찬 사람들을 위한 간편한 온열 아이템에 대해 다룬다.

글 김정아 사진 양수열

30대 남자 A씨는 10대 학창시절 때는 아침부터 밤늦게까지 책상 앞에 앉아 있다 보니 변비가 심했다. 하지만 학교를 졸업하고 취업을 하면서는 스트레스로 조금만 신경을 써도 화장실에 갔다. 게다가 식사는 잘 챙겨 먹지 못하고 술자리가 잦아 보니 아침이면 화장실을 들락날락하고 복부 비만이 됐다. 40대 여자 B씨는 13세 처음 생리를 시작했을 때부터 매월 생리통으로 허리가 끊어질 듯해 그날이 되면 아무 일도 못한다. 요즘은 조금만 기온이 떨어지면 손발이 저리고 차가워지는 증상까지 더해졌다. 이 같은 증상은 30, 40대에게서 흔히 볼 수 있는데, 대부분 아랫배가 차갑다는 공통점이 있다.

아랫배 따뜻해야 신진대사 원활

‘복무열통(腹無熱痛) 두무냉통(頭無冷痛)’이라는 말이 있다. 배를 따뜻하게 하면 아플 일이 없고, 머리를 시원하게 하면 아플 일이 없다는 의미다. 배는 오장육부가 들어 있기 때문에 배를 따뜻하게 해줘야 신진대사가 원활해지고 혈액순환이 잘 된다. 반대로 배가 차면 소화가 잘 되지 않고 복부 비만을 비롯해 수족냉증, 관절 통증이 생길 수 있다.

배를 따뜻하게 하려면 생강·대추·마늘 등 따뜻한 성질을 갖고 있는 음식을 섭취하고, 따뜻한 수건을 올려 온찜질을 하면 효과적이다. 하지만 바쁜 일상 속에서 찜질의 과정은 꽤 번거롭고 귀찮은 일이다. 게다가 수건이나 물은

금세 식어버려 제대로 된 찜질을 할 수 없다. 이러한 단점을 완벽하게 보완한 것이 바로 인산가 '수승화강찜질기'다.

수승화강찜질기의 최대 장점은 간편함이다. 전자레인지에 2분 정도만 돌리면 끝이다. 손으로 잡았을 땐 그다지 온기가 느껴지지 않지만, 아랫배에 올려놓으면 서서히 뜨거운 기운이 느껴진다. 모든 일과를 끝낸 뒤 잠자리에 들기 전, 편안하게 누워 찜질을 하고 있으면 아랫배 깊숙이 따뜻함이 느껴지면서 곧 온몸 전체로 퍼지는 것을 느낄 수 있다. 또한 변비나 복부 비만일 경우, 꾸준히 찜질을 한다면 장운동이 활발해져 효과를 볼 수 있다.

열전도율·전자파 차단 효과 높은 헬스스톤 사용

수승화강찜질기는 보통 2~2분 30초가량 데우면 1~1시간 30분 정도 온기가 지속된다. 짧은 시간 안에 긴 열을 흡수할 수 있는 비밀은 바로 제품 속에 들어 있는 헬스스톤 때문이다. 헬스스톤은 일반 온돌재의 2배에 달하는 열전도율을 갖고 있고, 전자파 차단 효과가 뛰어나다. '뜨거운 열을 전달 수 있을까' 하는 걱정도 할 필요가 없다. 첨단 탄소섬유로 만들어진 파우치를 사용해 안심하고 사용할 수 있다.

오랜 시간 서서 일한다면, 발바닥이나 무릎 관절에 찜질을 하면 효과적이다. 적당히 지압 효과와 함께 열을 전달하기 때문에 혈액순환을 도와주고, 다리의 부기도 제거해 준다. ㉮

수승화강찜질기 사용방법

- 1 찜질기(파우치)를 전자레인지에 반듯하게 편 상태로 넣는다.
- 2 전자레인지를 2~3분간 작동시킨다(작동시간 꼭 지키기).
- 3 달궈진 찜질기를 아랫배, 허리, 목덜미, 어깨, 관절, 발바닥 등에 대고 찜질한다(1시간 이상 찜질 가능).

* 심혈관계 질환자·당뇨 환자, 임산부, 어린이는 사용에 유의. 용도 외의 사용 금지.



가느다란 줄기로 겨울을 견딘에서 인동초 약으로도 차茶로도 훌륭

Spring begin in the March! 금은화차茶를 마시며 봄을 맞는다.
환절기 감기예방으로 제격이다. 금은화金銀花·Lonicera japonica Thunberg는 추운 겨울을 이겨내고 초여름에 피는 인동덩굴의 꽃이다. 옛날 어느 마을에 돌립병이 돌았을 때 금화와 은화 자매처럼 핀 꽃을 달여 먹고 모두 낫게 되어 지어진 이름의 유래가 있다. 금은화의 꽃말은 '헌신적인 사랑'이고 인동덩굴은 '아버지의 사랑'이다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 김만배·서터스톡



금
은
화

금은화는 북부지방을 제외한 전국의 산과 들의 햇볕이 잘 드는 곳에 흔하게 자란다. 배수가 잘 되고 습기가 있는 곳에 덤불을 이루고 자라며 생장이 빠르고 공해에 강하다. 번식 방법은 분근이 가장 용이하나 대량의 묘목을 얻기 위해서는 삽목을 하는 것이 좋다. 유희지 이용이나 고령화시대의 일 자리 만들기 농가소득 작목으로 권하고 싶다. 잎은 타원형으로 마주나고 초여름에 각 마디에서 두 송이씩 꽃봉오리가 터지면 하얀 꽃이 피어나고 차차 노랗게 변하며 꽃들이 춤추듯 어우러져 핀다.

꽃은 다섯 개의 꽃잎이 갈라져 나팔 모양의 긴 통꽃으로 피고 꽃잎 네 개가 모여 위로 서고 한 개는 늘어진다. 다섯 개의 수술과 한 개의 암술이 혀를 내밀듯이 길게 뻗어 있고 달콤한 향기를 내뿜어 벌, 나비와 나방을 부른다. 산행을 하다가 꽃을 따서 끝에 있는 씨방을 떼고 빨면 꿀맛이 난다. 영문 이름의 '허니서클Honey-suckle'은 꿀을 빨다는 뜻이다. 작은 콩만 한 열매가



종독腫毒, 치루痔瘻, 감기와 기침, 장염, 세균성적리, 홍역, 이하선염, 패혈증, 맹장염을 치료한다. 인동덩굴은 가을과 겨울에 잎과 함께 채취해 작게 갈아서 묽거나 잘게 썰어서 햇볕에 말리며 청열淸熱, 해열解熱, 통경락通經絡의 효능이 있어 온병발열溫病發熱, 전염성

까맣게 익으면 물이 많은 과육 속에 씨가 있다. 줄기는 오른쪽으로 감는 것이 보통이나 드물게 왼쪽으로 감는 것이 있는데, 더 좋은 약재로 쓰인다. 이를 '좌전등左纏藤'이라 한다. 가느다란 줄기로 매서운 겨울을 견디어 '겨우살이덩굴' 또는 '인동초忍冬草'라 부른다. 종류는 털인동, 잔털인동이 있다. 인동은 역경을 이겨내는 인내와 끈기를 일컫는 말로도 쓰인다.

염증·감기·사스 예방과 치료에 쓰여

예부터 인동덩굴로 망태기나 바구니를 만들었고 삼국시대의 건축과 공예에 장식 무늬로 사용했으며, 최근 원예나 조경용으로 쓰이고 있다. 한방에서는 꽃, 줄기와 잎을 약재나 차茶로 쓴다. 중국은 오래전부터 염증, 감기, 신종 인플루엔자나 사스SARS의 예방과 치료에 사용했다. 미국에서는 식품보조제로 개발, 판매하고 있다. 최근 꽃에서 추출한 화합물이 관절염을 치료하는 데 기존 항염증제보다 우수한 효과를 보이는 것으로 나타나 신약 개발에도 관심을 갖고 있다.

한방에서 금은화는 꽃이 핀 것은 쓰지 않고 꽃봉우리를 사용한다. 5~6월에 아침 이슬이 마르면 채취해 햇볕이나 그늘에 말리며 청열, 해독의 효능이 있어서 발열發熱, 열독혈리熱毒血痢, 부스럼, 종기,

간염, 옹종창독癰腫瘡毒, 근골통痛筋骨疼痛을 치료한다. 열매인 은화子銀花子는 10~11월에 채취해 햇볕에 말린 후 뜨겁고 점성이 약간 있을 정도로 볶으며 청열, 거습열, 청량淸涼, 해독 효능이 있어 장풍腸風과 적리赤痢을 치료한다. 아침에 꽃에서 받은 이슬인 금은화로露도 좋은 효능이 있다.

《동의보감》“종기치료에 최고의 약재”

금은화는 예부터 명의들에 의해 검증되었고 최근 임상 연구에서도 독감 같은 바이러스 감염성 질환의 치료에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다. 금은화 40g에 유행성 감기 환자는 인삼을 더하고 아토피 환자는 민들레를 더해 달여서 마시고 땀을 내면 효과가 있다고 한다. 심하면 금은화 300g을 넣고 마시기도 한다. 잇몸염증에는 금은화 가루를 치약과 섞어 아침저녁으로 닦는다. 종기, 부스럼, 각기病脚氣病, 관절염에는 소주나 청주 1.8ℓ에 건조한 금은화 100g을 넣고 따뜻한 곳에 한 달가량 두어 옅은 노란빛으로 우려내면 간주로 한잔씩 마신다.

감기와 종기는 조선시대 임금들을 괴롭힌 질환으로 《승정원일기》는 금은화차와 인동덩굴을 사용한 것을 자세히 기록하고 있다. 《동의보감》은 종기 치료에 “인동의 줄기를 모아 쥘어서 떡처럼 만든 인동병餅이 최고의 약재다”라고 했고 청나라 명의 진사탁陳士鐸은 “종기 치료는 인동이 제1위다”라고 했다. ㉮



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.



사랑 부는 봄바람에 내 마음도 오락가락? 우울할 땐 숨기지 말고 SOS 요청하세요!

3월이 되면 ‘봄 타는 것 같다’고 말하는 사람이 적지 않다. 추운 날씨에 적응돼 있던 신체가 점차 따뜻해지는 날씨에 또다시 적응하는 과정에서 호르몬 분비의 균형이 깨져 감정 기복이 심해지기도 하므로 ‘봄 탄다’는 말이 아예 틀린 건 아니다. 하지만 특히 60대 이상의 경우, 이런 감정의 소용돌이를 그냥 방관했다간 우울증으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 싱숭생숭한 봄철, 건강한 정신과 마음을 유지하는 방법을 알아본다.

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 《우울증을 부탁해》(송후림)

우리 몸은 날씨 변화에 민감하게 반응한다. 추우면 추운 대로 더우면 더운 대로 날씨에 적응해 항상성을 유지하느라 바빠 움직인다. 요즘 같은 환절기에 우리 몸은 특히 분주해지는데, 그러느라 호르몬 분비 체계가 일순간 흐트러져 감정적 변화를 겪기도 한다. 괜히 우울한 생각이 들거나 평소답지 않게 감정적으로 행동하거나 화를 참지 못하는 자신을 발견했다면, 스스로의 마음을 찬찬히 들여다보는 시간을 반드시 가져야 한다.

40~50대에 가장 많이 발병... 여성이 압도적

우리가 생각하는 것 이상으로 많은 이가 우울증으로 고통받고 있다. WHO(세계보건기구)는 2020년에 인류를 괴롭힐 3대 질환 가운데 하나로 우울증을 선정하기도 했으며, 우울증은 누구에게나 찾아올 수 있다.

우울증은 단순히 마음가짐의 문제가 아니라 질병이라는 사실을 받아들이고 증상을 개선하기 위해 본인, 그리고 주변인 모두가 적극성을 띠어야 한다. 주변의 누군가 우울증으로 힘들

다고 호소할 때, ‘모든 것은 마음먹기에 달렸다’고 말해선 안 되는 이유다.

통계적으로 우울증이 가장 많이 발병하는 연령은 40~50대다. 대개 40대에 접어들면서 신체 기능이 현저히 떨어지고, 뇌의 노화가 빠르게 진행되기 때문에 감정을 일정하게 유지하기 어려워진다. 40~50대 남성은 직장 내 스트레스 및 조기 퇴직이나 실직에 따른 상실감, 40~50대 여성은 폐경에 따른 신체 변화 및 자식이 장성해 품을 떠난 뒤 허전함을 느끼는 ‘빈둥지증후군’이 우울증의 가장 큰 요인으로 지목된다.

성별에 따른 차이도 있다. 성인 여성이 우울증에 걸릴 확률은 성인 남성의 2배에 이른다. 갑상선 질환이 많고 임신과 출산, 월경과 폐경에 따른 호르몬의 영향을 많이 받기 때문이다.

성격별로는, 자기 기준이 높고 남을 많이 의식하는 사람, 스트레스를 분출하지 못하고 억제하는 사람이 우울증에 걸리기 쉽다. 유전적 소인, 생물학적 특성과 같은 체질적 요소도 우울증 발병과 연관이 있다.

노년기의 감정 기복은 우울증으로 가는 급행열차

이런 감정적 변화는 남녀노소 누구에게나 나타날 수 있지만 나이가 많을수록 더 심각하게 받아들일 필요가 있다. 60대 이상의 경우 자신의 감정 상태에 깊이 관심을 갖지 않아 ‘나이가 들면 으레 좀 우울해지는 법’이라며 상태를 악화시키기 쉽고, 우울감으로 인해 의욕과 기력이 떨어져 신체적인 기능이 급격히 악화될 수도 있기 때문이다.

또 갑상선 질환·부신 질환·당뇨병·심근경색·협심증·심부전증·신장 질환·간 질환·소화기 질환·류머티즘·폐혈증·폐렴·간염·암 등의 신체 질환이 있는 노년의 환자에게 우울감이 특히 잘 나타난다. 이럴 때 ‘몸이 아프니까 당연히 우울하다’는 생각은 신체 질환을 더 악화시키는 요인이 되므로, 몸이 아파서 치료를 받는 중 우울감이 심하게 느껴진다면 정신과적 치료를 병행하는 게 도움이 된다.

우울증은 흔히 ‘마음의 감기’라고 한다. 그만큼 많은 사람이 우울감으로 인해 고통받는다는 뜻이고, 우울증이 감기만큼 흔한 질환이 되었다는 의미다. 그러니 갑작스러운 감정변화에

노년기 우울증의 특징

- 건강에 대한 걱정이 많고 불면증, 신체적 불편 등을 호소하는 경향이 있다.
- 죄책감(내가 죄인이다), 건강염려증(불치병에 걸린 것 같다), 피해망상(내가 힘든 것은 ○○ 탓이다), 질투망상(배우자가 바람을 피운다) 등 자신만의 생각에 빠지는 경우가 많다.
- 뇌졸중을 앓았거나, 미세한 뇌경색 등을 앓고 있는 경우 우울감이 생기기도 한다.
- 각종 질환으로 인한 약물복용이 우울감을 가져오는 경우도 있다.



당황하거나 애써 외면하지 말고, 행복하고 건강한 노후 생활을 위해 적절하게 대응하는 태도를 갖는 것이 중요하다.

‘신경성’ ‘스트레스성’ ‘화병’은 우울증 전 단계

우울증의 증상은 갑자기 확 터지듯 심해지지 않는다. 그 전 단계로 생각할 만한 증상 중 흔한 게 ‘신경증’과 ‘화병’이다.

몸이 아파 병원을 찾았다가 ‘신경성인 것 같다’ 혹은 ‘스트레스성인 것 같다’는 말을 들어본 경험이 한번쯤은 있을 것이다. 이는 신경증, 즉 우리가 흔히 ‘노이로제(Neurose)’라고 표현하는 질환이다. 이는 정신적·신체적으로 강한 자각증상이 있지만 검사를 해보면 신체적 원인이 발견되지 않고, 심리적 기전에 따라 설명되는 기능적 질환이다. 신경증 중에 가장 흔한 것이 신경쇠약인데, 심신이 과민해지고 피로감이 심하며 입맛이 없고 불면증이 생기고 머리가 무거운 자각증상이 있을 때 신경쇠약이라고 진단한다. 요즘은 신경쇠약을 질병으로 보진 않지만 증상이 오래되면 우울증으로 갈 가능성이 있으므로 전문적인 상담을 받아보길 권장한다.

화병도 방치하면 우울증이 된다. 화는 억지로 참는 것도, 부적절하게 터뜨리는 것도 문제가



된다. 그러므로 화가 생길 때는 바로 푸는 것이 가장 좋다. 화가 날 때 심호흡을 천천히 여러 번 하면 흥분한 신체가 진정되는 효과를 볼 수 있다. 눈을 감고 천천히 심호흡을 15번만 해도 혈압이 떨어지고 근육의 긴장이 풀리면서 화가 많이 줄어든다. 그래도 화가 풀리지 않는다면 아무도 없는 곳에 가서 소리를 지르거나 허공을 향해 있는 힘껏 주먹질을 하는 것도 좋다. 누워서 온몸에 힘을 주었다가 순간적으로 힘을 빼면서 편안한 상태로 있다 보면 심장박동이 안정적으로 돌아온다. 체력이 된다면 땀을 흘리며 운동하는 것도 좋은 방법이다. 우울증은 평소 생활습관 관리를 통해 예방할 수 있다. 규칙적인 생활과 양질의 식사, 충분한 수면 등 건강을 위한 생활습관이 곧 우울증 예방에 도움이 된다.

우울증에 도움 되는 음식



생선(고등어, 삼치, 참치, 정어리 등)



견과류(호두, 아몬드, 아몬드, 콩 등)



버섯, 시금치 등 채소와 과일



우유와 치즈 등 유제품

일정한 기상 시각 및 저탄수·고단백 식단으로 예방

규칙적인 생활 중에 중요한 것이 첫째, 잠을 잘자는 것이다. 사람은 자면서 신체적·정신적 손상을 회복하고 소모된 에너지를 보충한다. 뇌 기능도 예외가 아니다. 잘 자고 일어난 날은 하루종일 상쾌하고 머리가 맑은 것처럼 느껴지는 것은 기분 탓이 아니라 잠이 제 기능을 한 덕이다. 일단 잠자리에 드는 시각과 일어나는 시각을 규칙적으로 한다.

불면증 때문에 이를 지키기 어렵다는 경우가 많은데, 잠에 빠지는 시각은 조절할 수 없으나 일어나는 시각은 조절할 수 있다. 억지로라도 일정한 시각에 일어나다 보면 잠드는 시각도 서서히 일정해진다.

둘째, 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 우울할 때 일반적으로 입맛이 없어진다. 불충분한 식사로 영양분이 부족해지면 정신적으로 기력을 회복하기 어려워 악순환이 된다. 가정식으로 먹되, 다만 신경 쓸 것은 탄수화물 섭취를 줄이고 그만큼 단백질 섭취를 늘리는 것이 좋다. 단백질 외에도 오메가3·비타민·미네랄이 많이 함유된 음식을 섭취하면 도움 된다.

셋째, 자주 걷는다. 걸으면 스트레스가 해소되고, 뇌에 좋은 자극이 전달된다. 하루 30~60분, 주 6회 걸으면 좋다. 빨리 걸으면 가장 효과가 좋지만 각자의 컨디션에 맞는 속도로 걸으면 된다. 특히 하루에 30분 이상 햇볕을 쬐면 행복감을 느끼게 하는 신경전달물질인 세로토닌 분비량이 늘어 우울감 해소에 도움이 된다.

넷째, 술과 담배를 멀리한다. 기분이 가라앉거나 안 좋은 일이 있을 때 술과 담배를 찾는 사람이 많은데, 알코올과 니코틴 성분은 뇌를 스트레스에 취약하게 만들고, 즐거움과 행복과 같은 긍정적 감정을 느끼기 어렵게 한다.

울고 싶을 땐 실컷 우는 것도 좋아요!



영국 다이애나 왕세자빈이 1997년 의문의 교통사고로 사망했을 때 영국은 눈물바다였다. 흥미로운 것은 장례식이 끝나고 한 달간 영국 내 정신과 병원이나 심리상담소를 찾는 환자의 수가 평소의 절반으로 줄었다. 언론에서는 이를 '다이애나 효과(Diana Effect)'라고 칭했다. 눈물을 흘리며 원 없이 운 것이 혼란스러운 마음에 안정을 주고, 우울감 해소에 긍정적으로 작용한 것이다. 울음은 감정을 정화하는 카타르시스 효과가 있을 뿐 아니라 스트레스로 만들어진 아드레날린과 같은 물질을 배출하는 기능을 해 이와 같은 효과를 낸다.

다섯째, 일부러라도 자주 웃는다. 크게 웃으면 얼굴근육의 신경과 뇌하수체를 자극해 엔도르핀과 옥시토신, 도파민 등 기분을 좋게 하는 호르몬과 신경전달물질이 많이 분비된다. 실컷 웃은 뒤에는 호흡량이 늘고 혈액순환이 좋아지며 적대감과 분노 등 부정적인 감정이 줄어든다. 병원에서도 '웃음치료'를 시행하는데, 요절복통이나 박장대소같이 얼굴근육을 많이 움직이고 동작이 큰 웃음일수록 치료 효과가 좋다. 크게 한 번 웃는 것을 운동으로 치면 5분 동안 에어로빅을 하는 것과 같은 효과가 있다고 한다. 억지로 웃어도 실제로 비슷한 효과가 있다고 하니, 평소 혼자서라도 웃는 연습을 하면 도움이 된다. (이)

좌도와 우도라는 우리네 인생 통로 현세에는 무엇이 더 중요한가

전쟁터이자 안식처인 우리 생애의 모습을 이해하는 데 피·땀·눈물·여행·독서만큼 유익한 것은 없다. 치열한 경험을 의미하는 좌도와 명상과 식견을 중시하는 우도를 꾸준히 걷다 보면 불가해한 운명의 굴레에 속박되지 않는다.

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)

세상 한복판으로 향하는 길, 좌도

인생 공부의 길에도 좌도左道와 우도右道가 있다. 좌도는 빠른 길이고 우도는 느린 길이다. 빠른 속도로 달려 가는 좌도의 길은 피·땀·눈물을 흘리며 가는 길을 말한다. 피도 흘리고 땀도 흘리고 눈물도 흘려봐야 공부 가 된다. 그러나 너무 많이 흘리면 죽거나 몸이 불구가 되는 리스크가 있다. 예수와 공자와 동학 창시자인 최수운을 비롯해 걸출한 예술가들이 걸은 길이다. 조실부모失父母하고 일찌감치 인생이 파탄 나면 엄청난 게 공부 가 된다. 예수가 마구간에서 태어났다는 것이 정상적인 출생이겠는가. 교육인들 제대로 받았겠는가. 공자도 10대 후반의 어머니와 70세가 다 된 늙은 영감 사이에서 태어난 야합夜合의 아들이다. 이렇다 할 집도 없이 '상갓집 개' 소리를 듣고 살았다.

한국의 기업 창업자들도 이런 유형이 많다. 일가를 이룬 창업자들은 '맨주먹 붉은 피'가 유일한 자본이었

다. 그러나 2, 3세대들은 다르다. 창업자가 피·땀·눈물을 먹고 자란 용龍이었다면 2, 3세는 꿀·박수·유복 속에서 자랐다. 꿀을 많이 먹고 어려서부터 박수를 많이 받고 유복하게 성장하면 대개 꽃뱀火蛇과에서 얼얼 거린다. 살펴보니 조실부모해 인생의 파도가 높으면 '죽·통·병'이다. 죽거나 도통하거나 아니면 병에 걸린다는 말이다. 그 고통과 고비를 넘기기 힘든 것은 사실이다. 조실부모했지만 윗대 조상들이 공덕을 많이 쌓아놓은 사람은 인생의 결정적 고비에서 아슬아슬하게 위기를 넘기는 경우를 많이 봤다. 눈에 보이지 않는 부분이지만 선대의 공덕은 반드시 작용하곤 한다.

거친 현실을 포용하게 하는 길, 우도

천천히 가는 우도의 길은 무엇인가? '독만권서讀萬卷書'와 '행만리로行萬里路'의 길이다. 만 권의 독서를 하고 그 다음에 만 리의 여행을 해보는 것이다. 독서와 여행, 이

두 가지가 인간교육의 핵심이라고 생각한다. 독서만 하고 여행을 안 하면 머리만 있고 가슴이 없다. 여행만 많이 하고 독서가 적으면 깊은 생각을 해낼 수 없다. 머리에 뭐가 좀 들어 있으면서 여행을 하면 새로운 상황과 장면에 맞닥뜨릴 때마다 통찰이 오고 스파크가 튀는다.

명나라 말기의 화가 동기창董其昌·1555~1636은 그의 명저인 《화안畫眼》에 '만 권의 독서를 하고 만 리를 여행해 봐야 가슴에 쌓여 있는 탁기와 먼지를 털어버릴 수 있다'고 써놓았다. 필자도 측령산 글방에 이 문구를 붓글씨로 써서 대련對聯으로 만들어 놓았다. 우도의 좌우명이다. '독서만권시통신讀書萬卷始通神' 여행만리종분별旅行萬里終分別'이다. '독서를 만 권 하나니 신령들의 세계와 통하기 시작하고 여행을 많이 하니 분별이 줄어든다'는 뜻이다.

기도와 명상 따로 없다. 독서 행위 자체가 기도고 명상이다. 여행을 하다 보면 예측할 수 없는 상황에 많이 부딪힌다. 온갖 이상한 인간들도 만난다. 여행을 많이 하면 자잘한 것에 신경을 쓰는 분별이 줄어든다. 대범해지는 것이다. '독서만권시통신'은 소동파의 글이지만 '여행만리종분별'은 필자가 지어낸 문구다. 독서와 여행이 조화를 이루면 여행은 걸어다니면서 하는 독서요, 독서는 앉아서 하는 여행이 된다. 여행이 곧 독서인 것이다. 독서도 독서 나름인데 어떤 책을 읽을 것인가? 역시 문사철文史哲이다. 조선시대의 문화에서는 '당시唐詩 300수, 사마천의 《사기史記》 그리고 《주역周易》이 문사철의 핵심이었다.



통찰과 전망을 만들어내는 독서 그리고 여행

그러나 이제는 시대가 변했다. 작금의 문제 해결과 미래를 전망할 수 있는 통찰력을 기를 수 있는 독서가 필요해졌다. 펠로폰네소스 전쟁사를 탐독하는 것은 역사를 통해 내일을 계획하는 내공을 갖게 한다. 고대 그리스의 합중연형 방식을 살펴보면 상대와 어떻게 제휴를 맺고 어떻게 설득하며 어떤 술책을 통해 나라가 흥망하는지 나와 있다. 로마사도 빼놓을 수 없다. 동양을 지배하는 서양제국의 모든 노하우가 이 로마사에 들어 있다. 시오노 나나미가 쓴 《로마인 이야기》도 좋다. 카이사르 편이 하이라이트다. 베네치아 공화국이 어떻게 바다 위에 도시를 세워 유럽의 해상 상권을 정복했는지를 읽는 과정은 즐겁기까지 하다. 베네치아의 화려한 외양 이면에는 뱃사람이 겪어야만 했던 피와 땀, 눈물이 질펀하게 깔려 있다.

영국사·프랑스사·미국사도 읽어야 한다. 우리의 반만년 역사를 읽는 것도 빼놓을 수 없다. 역사책의 묘미는 바둑처럼 복기復碁해 보는 데에 있다. 복기에서 교훈과 통찰, 그리고 식견이 축적된다. 역사책을 많이 읽고 나면 현상이 보고 싶어진다. 그때 여행을 가면 즐겁다. 뜻과 지혜가 자연스럽게 머릿속으로 들어오게 된다. ㄷ



건강 3인방의 확실하게 남다른 특징 3가지

**김형석·송해·이순재는 대한민국 대표 건강인생
건강·명예·수입... 없는 것 없이 모두 갖춘 3인방**

건강 3인방 얘기를 하고 싶다. 여기서 얘기하고 싶은 건강 3인방은 100세 김형석, 실제 나이 95세 송해, 86세 이순재다. 이 3인방의 가장 큰 특징은 잘 아시다시피 장수인생이다. 여기서 '장수인생'을 강조하는 것은, 장수하되 건강하지 않았다면 3인방이니 5인방이니 내세울 이유도 없기 때문이다. 건강하게 장수하고 있다는 것이 이들의 두 번째 특징이다. 건강 3인방의 세 번째 특징은 그 나이에도 자신의 직업적 성취를 위해 부단히 공부하고 있다는 점이다.

건강 3인방의 네 번째 특징을 구태여 든다면 건강관리를 매일 하고 있다는 사실이다. 건강 수명과 일반수명의 차이는, 나이 90이라도 병

원에 장기간 입원해 있는 경우라면 그냥 일반 인생일 뿐이지 건강인생 90에는 끼지 못한다.

위에 예를 든 건강 3인방은 건강뿐 아니라 고령자답지(?) 않게 명예나 수입 면에 있어서도, 동년배 사람들이 부러워할 만큼이라는 사실이다. 김형석은 강의와 저서 집필로, 송해는 노래와 MC 및 광고 출연 등으로, 이순재 역시 출연료와 광고 수입 등으로 부러움과 존경을 한 몸에 받고 산다.

건강 3인방은 인기도 자기 방식대로 관리

남다른 것 없으면 부러울 것 없이 살기 어려워

필자는 1960년대 초, 서울 을지로 입구에 있던 월간 《새벽》이 주최하는 김형석 교수 강의의 단골 수강생이었다. 흥사단이 발행하던 월간



(왼쪽부터)김형석(100세), 송해(95세), 이순재(86세).

이들 건강 3인방은 나이에 구애받지 않고 각자의 분야에서 직업적 성취를 내며 동료 및 후배들의 존경을 한 몸에 받고 산다. 조선DB

《새벽》은 자유당 말기, 이 나라에 새벽을 불러 오려는 뜨거운 가슴들의 월간지였는데, 김형석·안병욱·지명관 교수 등이 단골 강사진이었다.

김형석 교수의 다정하고 속삭이듯 조용한 강의는 가슴 깊은 곳까지 와닿았다. 괴테와 베아트릭체의 사랑 얘기. 괴테가 2층 서재에서 커피 잔을 밖으로 던지며 귀 기울여 커피 잔 깨지는 소리를 들었다는, 박식하고 감성적인 김 교수의 강의는 60여 년이 지났는데도 기억에 새롭다.

필자는 70년대 초 송해의 방송 대본 작가로 잠시 일한 적이 있다. 그때 송해를 '죄송해, 황송해'로 불렀더니, 파안대소하며 좋아하던 송해의 웃음이 지금도 기억난다. 그때부터 송해의 대본 외우기는 알아주는 그의 경력관리 비결이다. 아직까지 최고 인기 프로그램으로 손꼽히는 <전국노래자랑>에서 사회를 보는 송해가 더듬거린 것을 본 사람은 없다. 대본을 읽고 또 읽어서 거의 외운 다음 녹화에 임하기 때문이다.

이순재도 마찬가지다. 연습벌레인 건 물론이고, 2시간 넘는 연극에 출연하면 연극의 대본을 후배들보다 잘 외운다. 그는 “외우지 못해 무대에서 깜박거리면 같이 출연한 동료들이나 관객들에게 큰 폐를 끼치는 것”이라는 신념의 소유자다. 남다르게 노력하니까, 부러울 것 없이 사는 거다.

건강 3인방의 건강관리는 어떤가? 김형석 교

수는 많이 걸으려 애쓰고, 집에서도 2층 계단을 자주 오르내린다. 술은 전혀 안 한다. 그리고 항상 강의 준비를 하고, 저술을 하니 두뇌 건강은 저절로 유지된다. 즉 치매 걱정은 없다. 송해는 술을 하지만, 매일 걷는 것으로 건강을 유지한다. 하루도 빼놓지 않고 매일 오후 4시에 사우나로 들어가는 것도 송해식 건강비결이다. 이순재의 건강에 대해선 지난 호 이 칼럼('억울하게 태어났더라도 억울하게 죽지는 말자')에서 이미 언급했다.

건강관리라는 이름으로 요란 떨지 않고도

매일 나쁜 것 안 먹고 몸이 굳지 않도록

건강 3인방은 다른 사람들이 은퇴할 나이의 노년임에도 활발하게 사회활동을 계속하고 있다. 사회생활 속에서 사람들을 자주 만나 대화를 나누고, 꾸준히 읽고 쓰는 것을 멈추지 않으며, 자주 걷고 계단을 오르내리고, 골프를 하면서 노년에 부족해지는 하체 근력 유지에 공을 들이고 있다.

건강 3인방 얘기를 쓰다 보니, “좋은 것을 찾아 먹는 것보다 나쁜 것 안 먹고, 몸이 굳지 않도록 계속 움직이고 운동하는 것이 중요하다”던 김윤세 인사가 회장의 강연 한 대목이 생각난다. ㉮



김재원 (010-5322-7029)

전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원

죽염의 매력에 빠진 박진영 현대무용가

“무용이 싫어지도록 아팠을 때 죽염이 저를 일으켜 세웠어요”

삶의 전부였던 무용이 싫어졌다. 몸과 마음이 모두 망가졌다. 아침에 눈을 뜨면 눈물이 났다. 무대에 서는 게 두려웠다. 그러다 죽염을 만났다. 죽염 먹으며 쿵후 수련하다 보니 어느새 몸이 회복됐다. 이젠 삶이 즐겁다. 죽염을 먹고 몸을 회복한 현대무용가 박진영씨를 만났다.

글 한상현 사진 한준호



20여 년 춤과 동고동락... 몸과 마음이 지쳐

“죽염을 먹으면서 조금씩 기력이 회복됐어요. 죽염으로 부족했던 미네랄이 보충되면서 내 몸이 원상복구 된 것 같아요. 오랫동안 무용을 했지만 미네랄에 대해 생각해 본 적이 없었어요. 생각해 보면 땀으로 빠져나간 미네랄을 제때 보충하지 않아 몸에 탈이 났었던 것 같아요. 미네랄이 아니면 설명이 되지 않거든요.”

10대부터 무용을 시작해 대학과 대학원에 서 현대무용을 전공했고, 30대 중반에 이를 때까지 무용만 했다. 현대무용가 박진영(34)씨는 무용 그 자체다. 국내에서는 물론 영국, 프랑스, 호주 등 해외 공연 단체들이 앞다투어 섭외를 할 정도로 잘나가는 프리랜서 무용수다. 2018년 4월까지 무대에 올랐으니 20여 년을 쉬지 않고 무용만 한 것이다. 춤을 얼마나 사랑하는지 알 것 같다. 그런 그가 처음으로 무용이 하기 싫어졌다. 몸과 마음이 모두 망가졌기 때문이다.

“아침에 일어나는 게 힘들었어요. 눈을 뜨면 눈물이 났죠. 손가락 하나 까딱할 수가 없었어요. 온몸이 굳어 있었고 통증도 심했어요. 밤새 집단 구타를 당한 것처럼요. 관절 마디마디를 30~40분간 조금씩 풀어야 겨우 움직일 수

있었죠. 욕실로 기어가 뜨거운 물로 10분간 샤워를 하면 몸이 조금 풀렸어요.”

‘죽염맨’ 박상희 관장에게서 쿵후 배우며 죽염과 인연

공연을 해야 하니 음식을 입에 밀어 넣고 연습실로 향했다. 춤을 출 땀 흘린 줄 모르지만 집에 오면 파김치가 됐다. 손가락 들 힘도 남아 있지 않았다. 춤에 대한 회의감이 들었다. 아무리 춤을 추어도 부족해 보였다. 이렇게는 도저히 살 수 없어 공연이 끝나자마자 도망치듯 프랑스로 떠났다. 그런데 거기서도 춤을 추고 있었다. 길거리에서 만난 댄스팀과 합동 공연을 했다. 그는 천생 춤꾼이었다.

“좀 쉬면 나아지겠지 생각했는데 몸이 회복되지 않더라고요. 그런데 춤을 추지 못하니 미칠 것만 같았죠. 무언가 열정을 쏟을 대상을 찾다가 쿵후를 선택했어요.”

그녀는 어렸을 때 무협영화를 좋아해 쿵후를 동경해 왔다. 강해지고 싶었다. 몸은 아팠지만 쿵후라면 재미있게 할 수 있을 것 같아 인터넷으로 이곳저곳 찾았다. 그러다 우연히 세계쿵푸연맹 인산도장을 찾게 됐다. 인산 김일훈 선생을 직접 만나 쑥뜸으로 무릎을 고친 박상희 관장을 만난 건 천운이었다. 죽염 홍보맨인 그를 만났으니 박진영씨가 죽염을 먹는 건 순리다.

“수련 첫날부터 관장님이 죽염을 손에 쥐여주었어요. 땀을 흘리고 나면 죽염을 먹게 했죠. 짠 소금을 왜 먹으라고 할까 의아했지만 스승님을 신뢰했기 때문에 먹었어요.”

죽염에 대한 지식이나 정보가 전혀 없어 씩 내키지는 않았지만 수십 년 먹은 스승이 권하는 것이니 믿고 먹었다. 처음엔 짠맛이 강해 억지로 먹었는데 하루 이를 지나니 몸이 반응하기 시작했다.

“죽염은 다른 소금과 본질적으로 다른 것 같아요. 소금 하면 해롭다고 생각해 왔는데 모든 소금이 다 해로운 건 아니라는 생각이 들어요. 죽염이 몸에 들어가 어떤 일을 하는지 알았고, 죽염을 먹는 게 내 몸을 살리는 일이라는 걸 깨달았으니 앞으로도 죽염을 계속 먹어야죠”

“수련을 하면 땀을 많이 흘리고 지치잖아요. 그럴 때마다 관장님이 주는 죽염을 입에 물고 있으면 회복이 빨라요. 하루 4~5시간씩 일주일에 3일을 수련하는데도 거뜬해요. 6개월 전만 해도 상상할 수 없는 일입니다.”

신기할 정도로 몸이 가뿐해져

그녀가 죽염을 먹으면서 생긴 가장 큰 변화는 아침에 일어나는 게 쉬워졌다는 것이다. 몸을 풀지 않아도 되고 눈을 뜨면 가뿐하게 일어날 수 있다.

“신기할 정도예요. 아침마다 항상 몸이 아팠으니 모든 사람이 나 같은 줄 알았죠. 그런데 쿵후 수련을 하고 죽염을 먹으면서 아침에 가뿐하게 일어나요.”

지난 1월 목감기에 심하게 걸려 목소리가 잘 나오지 않았다. 박 관장은 영락없이 휴대용기에 든 죽염을 손에 쥐여줬다. 하룻저녁에 한 통을 다 먹었다. 그리고 아침에 일어나니 목이 나아 있었다.

“죽염은 다른 소금과 본질적으로 다른 것 같아요. 소금 하면 해롭다고 생각해 왔는데 모든 소금이 다 해로운 건 아니라는 생각이 들어요. 죽염이 몸에 들어가 어떤 일을 하는지 알았고, 죽염을 먹는 게 내 몸을 살리는 일이라는 걸 깨달았으니 앞으로도 죽염을 계속 먹어야죠.”



대나무 잎 흔들리는 소리에 속세의 번뇌는 잠잠해지다

죽엽은 천일엽을
대나무에 딱딱 채워
소나무로 불을 때 만든다.
이렇게 하면 천일엽에
대나무의 유황 성분이
더해져 더욱 약성이
강해진다. 사시사철
변하지 않는 푸른 빛깔
뉘 모습은 예부터 절개와
청렴의 상징이기도 했다.
이번 달에는 사시사철
푸른 '대나무의 고향'
담양을 찾았다.

글 손수원 사진 한준호

竹似賢何哉. 竹本固, 固以樹德(대나무는 현인과 비슷하니,
왜인가? 대나무의 뿌리는 견고하니 견고함으로 덕을 심는다.)
君子見其本, 則思善建不拔者(군자는 그 뿌리를 보면서 곧
뽑히지 않는 훌륭한 덕을 세울 것을 생각한다.)
竹性直, 直以立身(대나무의 성품은 곧으니, 곧음으로 몸을
세운다.)
君子見其性, 則思中立不倚者(군자는 그 성품을 보면서 어느
편에도 의지하지 않는 마음이 서게 할 것을 생각한다.)
竹心空, 空以體道(대나무의 속은 비어있으니, 비어있음으로
도를 체현한다.)
君子見其心, 則思應用虛受者(군자는 그 속을 보면서 자기의
마음을 비우고 남을 받아들이는 방법을 응용할 것을 생각한다.)
竹節貞, 貞以立志(대나무의 마디는 곧으니 곧음으로 뜻을
세운다.)
君子見其節, 則思砥礪名行, 夷險一致者(군자는 그 마디를
보면서 곧 자기 이름과 행실을 갈고 닦아서 순경에서나
험경에서나 한결같은 것을 생각한다.)

—백거이 《양죽기》中—

예부터 대나무는 예지의 모습을 상징하고 겸손에 비유되며 덕
을 겸비한 강직한 선비로 상징되었다. 당나라 시대의 유학자
이자 시인인 백거이白居易는 대나무를 좋아하여 뜰 안에 대나무
를 심고 그 덕성을 기리는 글을 썼으니 그것이 곧 《양죽기養竹
記》이다.

음력 5월 13일은 대나무가 취하는 날

담양은 두말할 것 없는 대나무의 고향이다. 담양의 대나무 군
락은 삼국시대 이전부터 자연 발생된 것으로, 담양은 전국에서
도 대나무가 자라기 가장 좋은 기후와 토질을 갖고 있다. 담양
사람들은 고려 초부터 매년 음력 5월 13일과 8월 8일을 죽취일
竹醉日, 즉 '대나무가 술에 취한 날'로 정하고, 대나무를 옮겨 심
고 죽엽주를 마시며 죽통놀이와 화전놀이를 했다.

그런데 이날 대나무를 옮겨 심는 이유가 재미있다. 대나무는
곧은 성질 때문에 다른 곳으로 옮기면 잘 자라지 못하는데, 죽
취일에는 대나무가 술에 취해 있기 때문에 자신을 옮기는지도



담양대나무축제가 열리는 관방제림 모습.

모르고 낚선 곳으로 옮겨간 줄도 몰라 낚선 곳에서도 뿌리를 잘 내린다는 것이다. 어쩌면 지조 높은 대나무가 삶의 터를 타 의에 의해 옮겨진 것에 대한 자존심을 지켜주기 위해 '취했다'고 표현한 것은 아니었을까.

하지만 1,000여 년 동안 이어져 오던 죽취일은 일제강점기인 1923년 일제에 의해 폐지되었다. 그러던 것이 80여 년이 지난 2005년 대나무문화연구회에 의해 부활되었으니 그것이 지금의 담양대나무축제이다.

축제가 열리는 중심지는 죽녹원이다. 죽녹원은 담양군이 2003년 담양읍 향교리 성인산 일대의 개인 대밭 16만여㎡를 사들여 만든 대나무생태공원이다. 현재 34만여㎡의 면적을 자랑하는 죽녹원은 영화와 CF 등의 배경으로 등장하면서 유명세를 타기 시작해 현재는 연간 100만 명 이상의 관광객이 방문하는



소쇄원

담양을 대표하는 장소가 되었다.

온통 대나무뿐인 죽녹원에서는 딱히 할 일이 없다. 아니, 할 일이 있어도 잠깐 멈추고 머리와 가슴을 비우고 걸어야 하는 곳이다. 그저 바람에 몸을 실은 댓잎이 사각거리며 흔들리는 소리를 들으며 나의 몸도 대나무 속처럼 비워내면 그만이다.

그래서였을까. 대나무를 동경하던 군자들은 담양을 찾아 누정을 짓고 주옥같은 글을 남겼다. 조선 중기의 문신이자 호남 시가문학의 선구자인 송순(宋純·1493~1582)은 면앙정을 짓고 가사문학의 최고 백미인 '면앙정가(倣仰亭歌)'를 지었다.

조선 중기 가사문학의 대가인 송강 정철(鄭澈·1536~1593)은 대사헌을 지내다 당쟁으로 물러난 후 창평으로 내려와 4년간 머물면서 송강정에서 〈사미인곡(思美人曲)〉 〈속미인곡(續美人曲)〉을 지었고 식영정에서는 4대가사 중 하나인 〈성산별곡(星山別曲)〉을 지었다. 조선 중기의 문인 양산보(梁山甫·1503~1557)는 기묘사화로 스승인 조광조가 죽자 벼슬을 버리고 고향인 담양으로 내려와 소쇄원을 짓고 은둔하며 여생을 보냈다.

전통 깊은 죽물시장과 추억의 국수와 삶은 계란 죽녹원을 한두 시간쯤 돌다 나와 출출해지면 정문 맞은편 다리를 건너 관방제림으로 간다. 영산강의 지류인 관방천에 있는 제방인 관방제림은 조선 인조 26년(1648)에 담양부사 성이성이 읍내 마을의 수해를 막기 위해 쌓은 제방으로 푸조나무, 팽나무, 서어나무, 느티나무 등 350년을 훌쩍 넘은 고목들이 심어져 있다.

지금은 '한국의 아름다운 길'로 더 유명하지만 관방제는 과거 죽물시장이 섰던 곳이었다. 담양군 마을들은 오래 마을마다 뒤에 대숲이 있다. 죽세공예로 생계를 잇는 그들에게 대나무 숲은 논밭이나 다름 없었다. 대나무 공예 제품은 만드는 대로 오일장에 나가 팔 수 있었기 때문에 '대밭 한 마지기는 논 다섯 마지기하고도 바꾸지 않는다'란 말이 있을 정도로 귀중했다.

죽물시장이 열리는 날이면 장터에는 멸치국수를 팔아 파는 천막가게들도 같이 열렸다. 하지만 80년대 후반 플라스틱이 등장하며 죽물시장은 문을 닫았고 국수장수들도 자취를 감추었다. 몇몇 국숫집만이 남아 명맥을 유지하다가 2000년 초 '진우네'라는 가게가 간판을 달고 장사를 시작해 입소문이 나면서 지금은 10여 개의 국수가게가 들어서 있다.

이곳의 메뉴는 4,000원짜리 멸치국수와 비빔국수, 두 개 1,000원인 삶은 계란이 전부이다. 먹거리가 차고 넘치는 시대에 지극히 소박한 상차림이지만 그 옛날 대바구니를 이고 어머니를 따라 오일장에 나섰던 꼬맹이들은 어느새 중·노년이 되어 국수 한 그릇 후루룩 먹으며 추억을 되새기곤 한다. (타)

담양의 볼거리

한국대나무박물관 1981년 9월에 개관한 대나무공예품 전문 박물관으로 1998년 지금의 장소로 이전했다. 지하 1층, 지상 2층으로 이루어져 있으며, 6개의 전시실과 대나무테마공원, 106종의 죽종장, 대나무 공예체험실, 죽제품 전문 판매장 등을 갖추고 있다. 관람료 어른 2,000원. 문의 061-380-3479



메타세쿼이아길 담양에서 순창으로 가는 학동교차로~금월교에 이르는 옛 24번 국도에는 1,000여 그루의 메타세쿼이아 나무가 가로수로 심어져 있다. 1970년대 초반에 군청공무원들과 담양농고 학생들이 조성한 이 길은 이국적인 풍경으로 전국적인 관광명소가 되었다. 옆으로 새로운 24번 국도가 나면서 이제는 사람만을 위한 산책로로 이용되고 있다. 관람료 2,000원



창평 슬로시티 삼지내마을 창평 고씨 집성촌으로 백제시대에 형성되었으며 2007년 12월 슬로시티 인증을 받았다. 예부터 곡창지대여서 곳간에는 쌀이 가득했고 겨울이면 쌀을 이용해 한과를 만들고 엿을 만들어 먹었다. 지금도 한과와 엿, 장 만드는 체험을 해볼 수 있다. 옛 돌담길을 한적하게 걷는 맛도 일품이다. 한옥 숙소가 여럿 있다. www.slowcp.com



담양의 맛



대나무의 고장답게 대나무 통에서 지은 대통밥이 별미다. 3년 이상 자란 왕대를 잘라 속에 쌀, 대추, 은행, 밤 등을 넣고 3번에 걸쳐 30분간 찐 밥을 짓는다. 죽순나물, 죽순회, 죽순된장국 등도 곁들여 나온다. 담양 하면 떡갈비를 빼놓을 수 없다. 떡갈비는 궁중에서 먹던 음식으로, 문인들이 유배 오면서 전해졌다고 한다. 담양식 떡갈비는 돼지고기를 사용하지 않고 소 갈빗살만 가지고 만드는 게 정석이지만 요즘은 대부분 돼지고기 떡갈비도 함께 낸다. 이 밖에 관방제림의 국수와 창평 국밥거리의 양봉순대국밥도 특미다.

仁道

1987년! 죽염 산업의 역사가 시작되다



며칠 뒤 아버지께 ‘이곳 산주^{山主}인 임갑상 선생이 제게 산지^{山地}, 즉 ‘임간 목장’ 인수 제의를 했다’는 저간의 일을 설명했더니 나를 물끄러미 바라보시던 아버지께서 “그래서 너는 뭐라고 대답했느냐?”라고 묻기에 “딱 잘라서 거절 의사를 표현한 것은 아니지만 완곡하게나마 그런 일은 생각해 본 적이 없다는 정도로 이야기를 하고 헤어졌습니다”라고 설명했다.

아버지 인산은 무슨 생각이 떠오르셨는지 “이놈아, 너는 왜 네게 굴러들어오는 복을 네 입으로 차버리는 것이냐?”라고 하기에 “아버지, 잡초만 무성한 이 산속에 들어와서 저더러 풀 뜯어 먹고 살란 말씀입니까?”라고 다소 볼멘소리를 했다.

아버지 인산은 또다시 “그게 아니라, 내가 판단할 때, 이곳 산지가 너와 인연이 맺어질 때가 되어 임 사장 마음에 네게 넘기고 싶은 생각이 들어서 그런 제의를 한 것인데 네가 감을 못 잡고 별다른 생각 없이 의례적으로 대답한 것 같아서 하는 이야기지... 아무튼 뒤에 임 사장이 다시 한 번 네게 이야기를 할 텐데 그때는 경솔하게 ‘싫다 소리’ 하지 말고 거절 의사를 분명하게 밝히지 않으면 그가 네게 산지를 넘기려는 구체적인 제안을 할 테니 그의 이야기를 잘 들어보고 나서 판단하려무나!”라고 일러주셨다.

과연 며칠 뒤, 임 선생이 나를 보더니 또다시 “김 기자님, 그때 제가 이야기한 이 목장을 인수하는 것에 대해 생각 좀 해보셨습니까?”라고 물었고 나는 “임 선생님, 말씀은 고맙지만 저는 하는 일이 배고픈 신문기자 직업이고 월급을 타면 전달치 외상술값 제하면 절반도 채 남지 않는데 무슨 돈으로 이 농장을 인수합니까?”라고 대답했다.

임 선생은 잠시 생각에 잠기더니 “김 기자님, 좋은 생각이 있습니다. 이 농장을 담보로 축협으로부터 차입한 부채가 600만 원가량 되는데 우선 그 채무를 인수하고 나머지 돈에 대해서는 금액이 얼마가 됐든 관계하지 않겠으니 마련할 수 있는 만큼만 마련해서 먼저 주시고 그 나머지는 나중에 수입이 생기는 대로 제게

주시면 되지 않겠습니까?”라고 말하는 것이었다.

아버지 인산의 각별한 당부도 있었던데다 임 사장의 간곡한 권유를 거절하기 어려운 면도 있어서 “그러시다면 저도 더는 망설이지 않고 임 선생님이 제안한 말씀대로 하겠습니다”라고 했더니 임 사장은 만면에 희색^{喜色}이 가득해지며 실로 기뻐하면서 “그럼 이왕 이야기가 나왔을 때 쇠뿔도 단김에 빼라는 옛말대로 내 일이라도 당장 매매계약서를 쓰고 농장을 양도 양수하는 게 어떻겠습니까?”라고 제의하였다.

정말이지 ‘○○○ 찢어지게 가난하다’라는 말이 가장 적합한 표현이라고 할 정도로 가난하기 이를 데 없던 우리 집안 모든 식구와 나의 살림이 산지 인수를 논의할 무렵에는 꾸준히 계속해서 팔리고 있던 《신약^{神藥}》의 판매수입으로 인해 상당 부분 운택해졌고 생애 처음으로 돈 걱정 않고 살 정도에 이르렀다.

“임 선생님! 제의하신 말씀의 취지를 충분히 알아 들었습니다. 그럼 이렇게 하시지요. 제가 소정의 계약금을 지불할 수 있도록 자금을 마련하려면 며칠간의 시간이 필요한 만큼 오는 12월 31일 계약서를 작성하는 것으로 하면 어떻겠습니까?” 임 사장은 “저야 그렇게만 해주신다면 정말 고맙겠습니다”라고 말하며 이야기를 마무리하고 헤어졌다.

1986년 12월 31일, 함양에서 가장 절친하게 지낸 노용신씨가 입회한 가운데 나는 생애 처음으로 매도인 임갑상, 매수인 김윤세, 입회인 노용신 세 사람의 서명 날인으로 서너 채의 건물에 포함된 4만 3,000여 평의 임야^{林野}를 취득하는 부동산 매매계약서를 체결하고 한 달 뒤 1차 중도금을 지불한 뒤에 곧바로 등기이전을 추진해 이듬해 2월 26일 이전 등기를 완료하였다.

토지의 소유권 등기를 할 때 아버지 인산의 이름으로 등기를 하기 위해 서류를 준비하는 과정에서 그러한 사실을 알게 된 아버지는 “네가 직접 벌어서 장만한 돈으로 토지를 구입하면서 세상에 머물 날이 그리 많지 않은 내 명의로 등기를 할 필요가 있겠느냐?”고

하며 너의 취지는 고맙게 생각하지만, 뒷날 내가 세상을 떠난 뒤에 그 토지 소유권 지분을 놓고 형제간의 갈등 소지를 만들 어서는 안 된다며 '네 앞으로 등기를 하는 것이 사리에 부합하고 뒷날의 말썽 여지도 없애는 것'이라고 확고한 지침을 내려주어 그 지침에 따라 나의 명의로 소유권 이전 등기를 했다.

그 뒤 4월 12일 최종 잔금을 지불하면서 나는 나를 믿고 잔금을 치르기 전에 등기 이전부터 먼저 해준 데 대한 보답으로 약정 금액을 전액 지불한 것은 물론, 100만 원을 추가로 지불했는데 그날 그 자리에 입회했던 노용신씨는 '부동산 매매에 있어서 잔금 받기 전에 등기 이전부터 해준 것도 드문 일이지만 또한 상대가 아무런 요구도 하지 않았는데 약정 금액보다 추가로 더 지불한 사례는 들어본 일도 없다'라며 참으로 보기 좋은 독특한 선례를 남겼다는 덕담을 했다.

함양군 함양읍 죽림리 삼봉산 기슭의 죽림동천竹林洞天은 이런 우여곡절을 거쳐 1987년 정묘년 봄 이후 아버지 인산의 호를 붙여 인산동천仁山洞天으로 불리게 되었고 줄기가 가는 대나무들이 군데군데 작은 숲을 이룬 곳이었으나 거제도의 굽은 대나무를 뿌리째 떼서 옮겨 심어 그 뒤 죽림리라는 이름에 걸맞은 명실상부한 대숲을 이루게 되었다.

겨우내 이어졌던 죽엽 제조 작업을 마무리하고 나서 생산된 총 3,000여 kg의 죽엽을 함양의 아버지 거처와 서울 종로구 신영동 내가 사는 집으로 나누어 옮긴 뒤 제조 기구들을 손질 정리하여 축사 내의 창고에 보관하였다. 지리산 실상사에서 불불기 시작한 인산동천에서 본격적으로 활활 타오르기 시작한 죽엽 산업화 전야前夜의 죽엽 제조 불길은 더욱 거세어져 마치 올림픽의 성화聖火처럼 전국 방방곡곡으로 번지며 더욱 활발하게 타오르게 되었다.



아버지 인산의 주도하에 시작된 죽엽의 시범 제조는 부득이한 사정으로 급하게 서둘러 한 것이라고는 하지만 한 번으로 그치는 것이지 그 뒤부터는 함양군 당국으로부터 공식적으로 죽엽 제조 허가를 받아서 산업적으로 생산해야 하는 과제를 안고 있음에 따라 허가 신청서를 작성하는 등의 절차를 본격적으로 하나하나 밟아나갔다.

그런 방면에 조예가 깊은 민속신약연구회 이용남 부회장께서 죽엽 제조 허가에 필요한 제반 요건을 갖추기 위해 우선 제조공장을 건립할 토지 내역과 건물 평수, 평면도, 설비와 시설 배치도, 죽엽 제조 공정도 등을 일일이 작성해 100페이지가 넘는 문서철을 만들어 드디어 1987년 봄, 함양군 상공계에 '죽엽 제조허가신청서'를 제출하였다.

죽엽이라는 개념은 세상에 처음 등장한 것이어서 당시 그런 용어를 아는 사람도 없고 들어본 사람조차 없는 데다 제조 허가를 신청하려면 식품공전에 그런 용어가 등재된 것이어야 하므로 세상에서 유통되고 있는 소금 중에 가장 개념상 비슷한 가공염이라는

삼봉산 죽림리 4만여 평의 임야가 매물로 인산 선생 “이놈아, 왜 굴러온 복을 차버리냐” 목장 주인, 재차 저렴한 조건으로 “팔겠다” 제의에 아버지의 조언도 고려해서 매입하기로 최종 결정 인산, 훗날 형제 분쟁 없게끔 내 명의로 등기 지시

용어를 쓰기로 하고 일반 가공염과 다른 점을 표시하기 위해 팔호 안에 ‘죽엽竹鹽’이라 부기附記하여 신청서를 제출하였다.

요즘은 세상에서 죽엽 치약, 죽엽 화장품, 죽엽 간장, 죽엽 된장, 죽엽 건빵, 죽엽 비누 등 광범위한 분야에서 죽엽을 원료로 사용함으로써 죽엽이라는 용어를 모르는 이들이 별로 없을 정도로 일반화되었지만 그 뒤 30여 년이 흐른 지금까지도 여전히 죽엽의 공식 명칭은 ‘태음·용융에 의한 가공염’으로 되어 있다. 어느 분야의 어떤 것이든 새로운 것을 받아들이는 것에 대한 저항이 그리 간단하지 않음을 보여주는 대표적인 예라 하겠다.

죽엽 제조 허가 신청서를 제출받은 함양군청의 담당 공무원들은 우선 죽엽이라는 용어와 개념에 대해 이해하기 어려운 데다 함양군의 역사가 시작된 이래 그때까지 함양군 관내에서 소금을 만들었거나 가공했다는 사실이 전무全無하여 참고하거나 알아볼 만한 곳이 없었으므로 매우 난감해하는 기색이 역력했다.

그러나 군의 담당 공무원들이 잘 알지 못하는 것이라 하더라도 민원인에 의해 제출된 허가 신청서의 기재 사항들이 법적 요건에 부합할 때에는 마냥 시간을 끌 수도 없는 처지여서 함양군 당국의 담당자는 수차례 민원인과의 만남을 통해 자상하게 설명을 듣고 미비 서류 보완을 요구하여 당시 관선 함양군수의 승인을 받아 마침내 1987년 8월 27일, 전 세계에서 처음으로 죽엽이라는 이름의 가공염 제조 허가증을 발급하였다.

‘인산 식품’이라는 사명社名으로 국내외 최초의 죽엽 제조회사가 창립되었고 회사는 매년 성장을 거듭하여

1992년 3월 10일, ‘주식회사 인산가’라는 이름의 법인으로 전환하여 32년 세월을 걸쳐 국산 천일염을 구워 죽엽으로 만들어 온 세상 사람들이 마음 놓고 짹짹하게 먹을 수 있는 ‘질 좋은 소금의 시대’ ‘기능성 소금의 시대’를 열어가고 있다.

주식회사 인산가는 국내외 죽엽업계 최초로 2015년 12월 21일, 중소기업 전용 주식시장인 코넥스에 상장한 데 이어 2018년 9월 11일, 마침내 코스닥 증권시장에 상장하였으며 같은 해 12월, 한국식품안전관리인증원으로부터 ‘식품안전관리인증기준HACCP 적용업소’ 인증을 받기도 하였다.

임간 목장을 인수한 1987년 봄 이후 24번 국도로 부터 2.1km에 달하는 진입로가 비좁고 불편한 데다 통행상의 위험성도 높아서 확장하려고 하니 산림 훼손과 산지 전용허가, 길에 편입되어 있는 동네 40여 필지 토지 소유자들의 동의 등 업무처리에 따른 행정 절차가 복잡해 그 뒤 9년이 지나서야 진입도로의 확장 포장 공사를 마무리할 수 있었다. 농장 내의 건물들도 심지어 80여 평의 축사조차 공식 허가를 받지 않고 지은 건물이었고 나머지 거주하는 집들도 모두 무허가 건축물이어서 증·개축은 물론 수리조차 합법적으로는 할 수 없는 상황이었다.

아버지 인산은 1909년에 태어나 이듬해 나라 잃은 백성이 되었고 16세 되던 해인 1924년, 의주 보통학교에 다닐 때, 뜻이 맞는 친구 네 명과 함께 한국인 여학생들을 괴롭히는 일본인 불량학생 열댓 명을 때려눕힌 뒤 곧바로 압록강을 헤엄쳐 건너 만주로 가서 광복 운동에 투신하였으며 1945년 나라의 광복을 맞은 이후부터 사글셋방을 전전하면서 1992년 84세를 일기로 선화仙化할 때까지 모두 여든한 차례 이사를 한 바 있다.

각종 암, 난치병, 괴질로 죽어가는 사람들을 마치 기적처럼 기사회생起死回生시키는 능력을 발휘하여 세인世人들로부터 화타華佗, 편작扁鵲을 능가하는 절세絶世의

인산식품



1987년 대나무도 심으며 인산동천으로 명명
죽염사업 전례가 없어 하나하나 짚어가며
함양군청에 '죽염 제조 허가 신청서' 제출
마침내 8월 27일 세계 첫 죽염사업 허가받아
인산, 연수원 내 통나무집으로 여든한 번째 이사

의술을 지닌 전무후무한 '신의神醫'로 알려졌으나 아버지 인산은 어떤 이유로도 그 의술을 활용한 돈벌이를 하지 않음으로써 그야말로 일평생 집도 절도 없이 떠도는 유랑 생활을 하였다.

1990년 봄, 아버지 인산은 함양 읍내의 살던 집을 떠나 일흔아홉 번째로 거처를 옮겼는데 기거할 집의 보수공사를 하는 과정에서 건물 벽면과 기둥 모두 부실하기 짝이 없어서 도중에 공사 방향을 수정해 건축물을 모두 철거하고 부랴부랴 서둘러 조립식 패넬로 스무 평 남짓의 건물을 지어 입주할 수 있도록 했는데 입주 직후 그 건물의 건축 등의 행위로 인해 처벌을 받는 일이 벌어졌다.

1990년 8월 초반의 어느 날 나는, 경상남도 경찰청의

한 형사에 의해 연행되어 반나절 동안 조사를 받고 실제로는 집이 있었던 대지이나 지목상 임야라는 이유로 불법 산림훼손죄를 범했다 하여 산림법 위반과 거기에서 허가를 받지 않고 건물을 지은 건축법 위반 등의 혐의로 구속영장이 발부돼 마산 교도소에 수감되어 그 뒤 약식기소로 풀려날 때까지 10여 일간 영어園의 생활을 한 바 있다.

그 일을 계기로 그 조립식 패넬로 지은 건물을 해체하여 죽염제조장 부지 내로 옮겨 지은 뒤 아버지 인산은 그곳으로 여든 번째 이사하였으며 건물이 있던 자리에, 공식적으로 지목상 임야의 전용허가와 건축허가를 받아 통나무집을 지어 완공한 뒤 1991년 봄, 아들이 지어준 아버지 본인 명의의 통나무집으로 여든한 번째 이사하여 정착하였다. 아버지 인산은 그 통나무집에서 1년 남짓 머물면서 자신이 개발한 신약神藥 묘방妙方들을 활용해 병마病魔를 물리치고 새 삶을 살 수 있도록 환자들에게 활로活路를 제시하는 활인구세活人救世의 삶을 살다가 1992년 5월 19일, 84세를 일기로 세상과의 인연을 마무리하고 선계仙界로 떠났다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)



쥐눈이콩 메주 작업 가슴 벅찬 기쁨

함양에 있는 인산농장은 요즘 그 어느 때보다도 바쁜 나날을 보내고 있다. 날이면 날마다 어마어마한 양의 콩을 씻어서 가마솥에 넣어 장작불로 삶고 띄우고 말리고 택배 보내고, 또 다른 커다란 가마솥에서는 가을무로 엿을 달이고 또 다른 방에서는 마늘 엿을 달이기 위해 구운 마늘 껍질을 까느라 웅기중기 모여앉아 손놀림이 분주하다.

이 외에도 유향오리진액과 마른명태진액 등을 달이느라 그 수많은 가마솥이 모두 안 개처럼 자욱한 수증기를 내뿜으면서 펄펄 끓고 있다. 아르바이트생도 몇 명 쓰고 부사장은 물론 연수원장인 나와 연수원 사무직원들까지도 시도 때도 없이 동원되어 작업에 열중하고 있는 실정이다.

인산가 제품은 어느 것 하나 명품 아닌 것이 없지만 그중에서도 나는 최고의 명품으로 복해정 간장을 꼽는 데 주저하지 않는다. 소금 속의 금속성 미네랄이 죽염 제조 과정을 거쳐 흡수율이 크게 높아지고 콩 단백질과 결합하여 발효되는 과정에서 소화 흡수가 더욱 용이하도록 만들어짐에 따라 우리 민족의 오랜 경험과 지혜가 깃든 발효식품의 온갖 장점을 두루 지닌 명품으로 완성되기 때문이다.

인산가의 모든 제품 중 왕중왕王中王이라 할 수 있는 약간장(복해정)의 주재료인 쥐눈이콩으로 개량 메주를 만드는 팀에 자원하여 땀 흘리며 일하노라면 잘 살아진 콩에 질 좋은 누룩을 버무려서 제대로 띄워진 콩이라 어찌나 구수한 향내가 진동하는지 군침이 돌 정도이다.

이 콩에다 유향오리 삶은 진액과 구운 발마늘을 넣고 달인 물에 죽염으로 간을 해서 만든 간장이 바로 내가 왕중왕으로 꼽는 약간장인 것이다. 인산 선생께서는 이 간장을 두고 '앞으로 원자병보다도 더 무서운 핵병을 고치는데 이거 없이 산다? 그건 잠꼬대야'라고 하셨다. 이런 말씀을 다 외우다시피 가슴속에 새기고 있기에 뜨끈뜨끈한 메주방에서 땀에 폭 젖어 콩을 퍼 담는 일은 나에게서는 그저 힘겨운 노동이 아니라 명품을 만드는 장인의 보람과 긍지를 느끼는 시간이고, 가슴 벅찬 기쁨으로 다가오는 감동의 시간이기도 하다.

명품 복해정은 우선 첫째는 인산 선생의 지혜와 경험에 의해 제시된 방법에 따른 것이고, 두 번째는 인근 지역에서 제대로 된 농법에 따라 수확한 원료이며, 세 번째는 인산가 약수터에서 하루 30만 리터 자연 용출하는 미네랄 워터인 광천수, 그리고 인산가 임직원들의 정성과 노력에 의해 만들어진다는 점을 알아주었으면 한다. ㉕



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