

KOSDAQ
코스닥상장법인

월간<인산의학> 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 종로구 00122 가 5,000원 통권 278호

인산의학

2020 03

©insanga

인산죽염이
사 있어도

이 엠블럼이 없다면
인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 25만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가  인산家
INSANGA



仁山의학

2020.03 Vol.278

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine



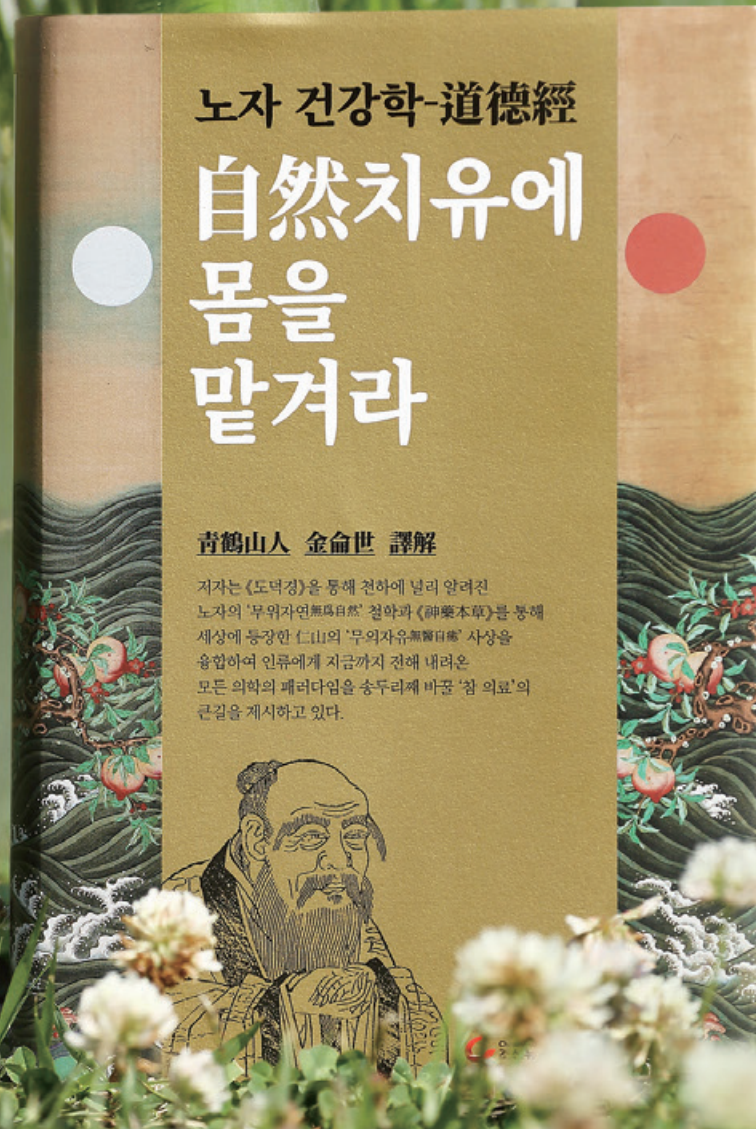
 인산家
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

SPECIAL
신종 바이러스의 습격
면역력 '갑옷'을 입자

PEOPLE
세상을 위로하는 '어머니'
손속의 늙지 않는 연기

노자 《도덕경》의 무위자연과 인산 《신약본초》의 참의료 사상을 결합한 깊고 넓은 도의道醫의 세계

노자의 《도덕경》은 그 자체로 참된 의료, 《진의경眞醫經》 《도덕의경道德醫經》이라고 할 수 있을 만큼 무병장수無病長壽를 위한 순리와 자연의 삶을 강조하고 있다. 그러나 독자 여러분의 이해를 위해 경문 완역보다는 좀 더 지혜로운 의학적 의미를 부여해 자연치유의 의미를 명확히 전한다. 《도덕경》 제1장후을 같은 글자 수의 새로운 문장으로 재구성해 《도덕경》의 의학적 의미를 되새겨 본다.



의료라고 하니 의료라 알고 있으나
그것은 참의료가 아니다.
약이라고 하니 약이라 알고 있으나
그것은 좋은 약이 못 된다.
생명이 시작될 때는 의료가 없었으며
온갖 질병이 일어날 때 의료가 생겨났다.
무위無爲의 의료는
자연치유로 건강을 회복시켜 주고
유위有爲의 의료는
무리한 치료로 후유증을 부른다.
이 두 의료는 다 같이 치료를 하지만
그 결과는 다르다.
다 같이 의료라고 말하지만
세상의 일반적 의술과 방약을 쓰지 않는
무위無爲의 의료야말로
인류의 온갖 병마를 효과적으로 물리치고
심신心身 건강의 새로운 세계로 들어가는
참의료 '도의道醫의 문門'이다.

醫可醫, 非眞醫, 藥可藥, 非良藥.
의가의, 비진의, 약가약, 비양약.
無醫, 生命之始, 有醫, 萬病之作.
무의, 생명지시, 유의, 만병지작.
故常無爲, 以自然治癒. 常有爲, 以招後遺症.
고상무위, 이자연치유, 상유위, 이초후유증.
此兩者, 同治而異果, 同謂之醫.
차양자, 동치이이과, 동위지의.
醫之無醫, 道醫之門.
의지무의, 도의지문.

산에는 진달래꽃 만발했겠지?

問爾窓前鳥 何山宿早來 應識山中事 杜鵑花發耶

문 이창 전조 하산숙조래 응식산중사 두견화발야

창문 앞에 와서 지저귀는 새야!

어느 산에서 자고 날아왔느냐?

산중의 소식을 너는 잘 알리라...

산에는 지금 진달래꽃이 만발했겠지?

‘김삿갓’이라는 별호로 더 잘 알려진 방랑 시인

김병연金炳淵의 ‘진달래꽃 소식을 묻다問杜鵑花消息’라는

제목의 시이다. 지은이의 본관은 안동安東이고 자는

성심性深이며 별호는 난고蘭皋이고 호는 김립金笠 또는

김삿갓이다.

6세 때에 선천부사淸川府使였던 할아버지 익순익순이

평안도 농민전쟁 때 홍경래에게 투항한 죄로 집안이

멸족을 당하였다. 노복 김성수金聖洙의 구원으로 형

병하炳河와 함께 황해도 곡산谷山으로 피신해 숨어 살다가

후일 멸족에서 폐족으로 사면되어 형제는 부친에게

돌아갔으나 아버지 안근安根은 화병으로 죽었다.

아버지 안근이 죽자 어머니는 자식들이 폐족의

자식으로 멸시받는 것이 싫어 강원도 영월로 옮겨 숨어

살았다. 이 사실을 모르는 그는 <논정가산충절사,

탄김익순죄통우천論鄭嘉山忠節死,嘆金益淳罪通于天>이라는,

할아버지 익순의 죄를 규탄하는 과시科詩로 향시鄕試에서

장원하게 되었다. 그때, 어머니로부터 집안의 내력을 듣고

조상을 욕보인 죄인이라는 자책과 폐족의 자식이라는

세상의 멸시를 견디지 못해 처자식을 버려두고 집을 떠나

방랑길에 오른다.

자신은 푸른 하늘을 볼 수 없는 죄인이라면서 삿갓을 쓰고

방랑했으며, 그의 아들이 안동·평강·익산에서 3번이나

그를 만나 집으로 돌아가자고 했지만, 그는 끝내 집으로

돌아가지 않았다. 전라도 지방을 유랑하다가 동북현에

이르러 쓰러져 있는 것을 어느 선비가 자기 집으로 데려가

거기에서 반년 가까이 살았고, 그 뒤 지리산을 두루 살펴본

뒤 3년 만에 쇠약한 몸으로 그 선비 집에 되돌아와 철종

14년(1863), 57세의 나이로 한 많은 생애를 마쳤다. 뒤에

아들 김익균이 아버지의 유해를 강원도 영월군 의풍면

태백산 기슭에 묻었다.

1978년 김병연의 후손들이 중심이 되어 광주

무등산 기슭에 시비詩碑를 세웠고 그 뒤 1987년

‘전국시가비건립동호회全國詩歌碑建立同好會’에서 영월에

시비를 세웠다. 그의 시를 묶은 《김립시집金笠詩集》이 있다. 

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

Contents

March 2020 Vol.278



© 황미영

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

02
건강한 삶을 위한 이정표
산에는 진달래꽃 만발했겠지?

06
인산을 닮은 사람-연극배우 손숙
세상을 위로하는 어머니 손길
76세 노배우의 늙지 않는 연기

10
인산식객
죽염으로 가족 건강 지키는 위해님 간호사

14
브리핑
김윤세 회장, 경남 웰니스관광 세미나
패널로 참석

15
말씀의 재발견 <53>
붓 끝을 생각하며 살아가자

16
세상에 꼭 알려야 할 이야기
자연치유 양생의료로
사람과 세상을 구한다

24
인산책방
토다 요시타카의
《100세까지 쓰는 무릎 만들기》

26
헬스 가이드 <6>
중·장년층 근력 강화 프로젝트-요가

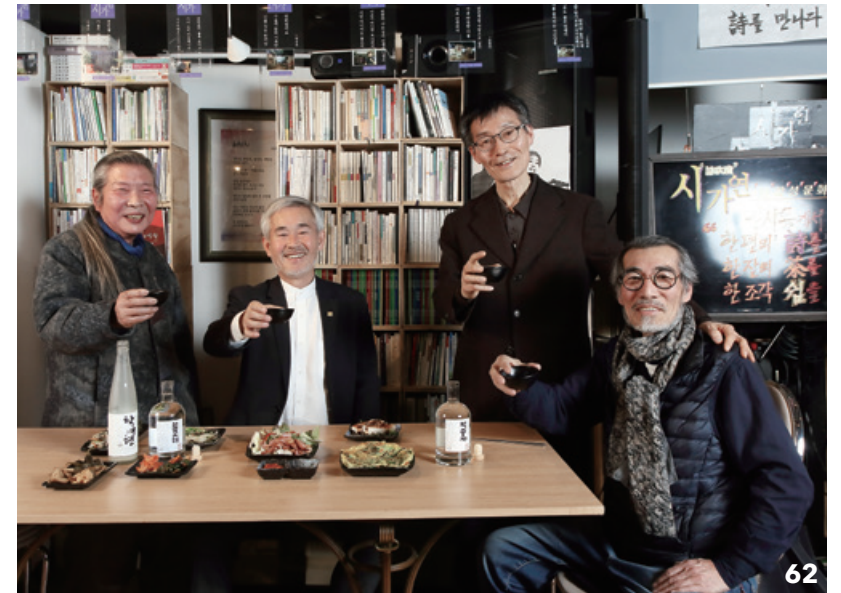
28
3040생활백서 <24>
간편하면서 영양 높은 인산가 아침 메뉴

30
이렇게 드세요 <60>
달래뚱배기불고기

32
리포트
체내 혈관 10만km는 '건강동일체'
돌연사 유발 다혈관질환 주의보



86



62

38
SPECIAL
신종 바이러스의 습격, 면역력 '갑옷'을 입자
1-면역력이 생명력
2-면역 키워드 3 체온·장·혈액
3-죽염이 답이다
4-죽염으로 면역력 지키는 이유경 화원

54
어디가 불편하세요
“뭐라고?” “안 들려”
난청 방지하면 치매위험 2배

56
건강 안테나
80세까지 치아 20개 유지하기

58
김만배의 약초보감 <14> 서목태
쥐 눈 닮은 '콩 중의 콩'

60
조용헌의 세상만사
심산유곡에서 '나는 자연인이다'

62
신풍류도
술이 좋아서, 친구가 좋아서 '원샷'

68
언론에 비친 김윤세 회장의 술 철학
“정직한 재료·시간·정성
인산가의 술은 건강합니다”

72
인산가 초대석
《신약》영문 번역판 출간 앞둔 박성진 선생

76
김재원 칼럼 <90>
괴질怪疾의 시대, 믿을 것은 면역력밖에?

78
김윤세의 千日醫話-仁道
독사毒蛇 독 이용한 폐선암 치료 회고담

83
우성숙 원장의 愛세이
밥상의 '간장 중지' 선택 아닌 필수!

84
치유 레시피 <15>
사랑과 소금이 필요한 '역병의 시대'

86
테이스티 로드
봄을 알리는 서천 마량포구 주꾸미

仁山의학

발행일 2020년 3월 1일 통권 278호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

세상을 위로하는 어머니 손길

76세 노배우의 늙지 않는 연기



노년을 연기하지만 늙지 않는 연기를 보여주는 손숙의 말과 몸짓에는 새로운 생명력이 꿈틀거린다. 삶에 대한 이해와 건강에 대한 희구가 그녀의 화법과 동선에 원숙한 힘과 새로운 영감을 불어넣기 때문이다. 3월, 연극 〈아버지와 나와 홍매와〉를 공연하며 우리에게 아름답고 건강한 삶의 의미를 전하는 배우 손숙을 만난다.

연극 〈아버지와 나와 홍매와〉서 열연

연극배우 손숙의 데뷔 57년째 무대인 〈아버지와 나와 홍매와〉가 공연 중인 세종문화회관 S시어터. 손숙과 친구라는 대한민국 대표 배우가 출연하는 무대임에도 ‘바이러스포비아’는 예외가 아니어서 매진을 이루던 예매 상황은 오지 않는 관객을 기다려야 하는 우울한 상태로 뒤바뀌며 극장의 공기를 무겁게 하고 있다. 손숙과 친구를 흠모하고 동경하는 관객 대부분이 신종 바이러스에 취약한 장년층임을 생각하면 스산한 극장 상황이 그런대로 이해가 되지만 여기 저기 빈자리를 보며 연기를 할 노배우를 생각하니 마음이 쓰인다.

세련되고 지적인 감성을 기반으로 연극 무대의 품격을 대변해 온 손숙이 어느새 76세의 노배우가 됐다. 푸른 담배 연기를 내뿜으며 닥터 리빙스턴 역을 연기하던 〈신의 아그네스〉에서의 날렵한 투피스 차림도, 환경부장관으로 선출될 무렵의 파랗게 빛나던 눈빛과 하이힐 걸러도 이젠 다 추억이 되고 말았다. 하지만 그것은 상 실이나 퇴보를 의미하진 않는다. 손숙은 화려한 사십 세에서 정점인 오십을 지나 성숙한 욕심을 넘어 칠십 대라는 새로운 시간을 향해 자신을 끌어올리는 중이다.

그녀의 거울 앞엔 늘 많은 것이 널려 있곤 했다. 몇 개의 일간지와 루즈 자국이 묻은 커피 잔, 셰익스피어 작품 집과 차이콥스키의 CD 등 무대에 오르기 전 그녀의 마음에 안정을 주는 것들이 분장실 한쪽을 차지하곤 했었다. 그러나 오늘 그녀의 방엔 아무것도 없다. 훌터볼 대본 한 권, 마실 물 한 잔도 없이 다가오는 시간을 그대로 응시하며 이 순간을 온전한 자신으로 살고 있는 것이다. 무대에 오르기 전 마음에 이는 긴장과 예감, 암시 등을 가다듬던 그 친구들을 다 정리하고도 불안해

하거나 허전해하지 않으면서 말이다.

자신보다 상대를 더 돋보이게 하는 배려

손숙의 미덕은 자신의 연기를 깔끔하게 하면서도 상대 연기를 받쳐주며 연극에 활기를 불어넣는다는 점이다. 그녀와 함께 빅3로 통칭되는 박정자와 윤석화도 이번 〈아버지와 나와 홍매와〉의 친구도 손숙의 유연한 대응에 탄력을 얻어 열연을 할 수 있음을 인정하곤 한다. 동급의 주역을 좀 더 돋보이게 하는 믿음이 가는 주역. 손숙은 그렇게 오랜 시간 동안 자신의 개성을 뿜어내야 하는 위치에서도 절제를 최상의 연기 철학으로 믿으며 상대에 맞춰주는 연기에 집중했다. 이어 그녀의 배역과 캐릭터에 많은 변화가 나타나기 시작했다. 〈가을 소나타〉의 성취욕이 강한 유명 피아니스트 샬롯과 〈설리 발렌타인〉의 자아를 잃지 않으려는 중년의 설리에서 자식과 가정을 위해 모든 것을 내려놓고 헌신하는 어머니의 모습으로 말이다. 새초롬하고 고상하고 그래서 냉철하고 오만해 보이기까지 했던 자신을 지우며 ‘연륜’과 ‘모성’을 지닌 ‘어머니’로 자신의 캐릭터를 새롭게 완성해 냈다.

손숙은 나이에 맞게 자신의 연기 세계를 진화시키며 장수하는 배우 중의 하나다. 젊음과 재능, 강인함과 도전 의식을 갖고서 앞으로 나아가던 캐릭터에서 이제 그런 아들과 딸을 위해 자신을 내려놓는 인자한 어머니로 그 위치를 달리하고 있다. 흘러가는 세월이 그녀의 변화를 종용하기도 했겠지만 무대라는 궤도에서의 이탈 없이 그 경로를 지키고자 했던 그녀만의 노력이 결실을 본 셈이다. 조용하고 여릿하지만 변화를 거듭하며 현역을 고수하는 그녀의 내공이 엄청나다라는 것을 깨닫게 된다.

57년의 무대 경력? 이뤄낸 건 단 하나도 없다.
다만 내가 변했을 뿐이다. '배우는 뒷모습을
보여서는 안 된다. 남기지 마라,
다 태워라'라는 이해랑 선생님의 그 말씀이
현장 예술인 연극의 운명을 잘 대변한다고
생각한다. 업적, 성취 그게 다 무슨 소용인가,
다 지나간 일인데. 중요한 건 지금부터
무엇을 어떻게 할 것인가에 있다



57년간 연극을 해왔다. 무엇을 이뤘다고 생각하나.

이뤄낸 건 단 하나도 없다. 다만 내가 변했을 뿐이다.
 예전에 이해랑 선생께서 이런 말씀을 해주셨다. ‘배우는 뒷모습을 보여서는 안 된다. 남기지 마라, 다 태워라.’
 나는 선생님의 그 얘기가 현장 예술인 연극의 운명을 잘 대변하는 말이라고 생각해 왔다. 업적, 성취 그게 다 무슨 소용인가, 다 지나간 일인데. 중요한 건 지금부터 무엇을 어떻게 할 것인가에 있다.

분장실에선 주로 무엇을 하나.

무대에서의 평정을 위해 여기선 주로 긴장을 한다. 가만히 있으면 감당이 되지 않아 대본을 비롯해 안정에 도움이 될 만한 문장을 찾아 읽고 커피를 몇 잔씩 마시곤 한다. 그렇게 고투를 하는 게 손속다운 모습이라 여겼는데 몇 해 전 그런 습성을 깨끗이 없앨 수 있게 됐다. 50여 년을 넘게 극장을 드나드는 배우가 무대가 무서워 떠나는 게 말이 되지 않으며 극의 상황이 아닌 이상 나 자신으로 사는 일이 더 중요하다는 생각을 하면서 분장실을 집의 거실처럼 일상의 공간으로 여기게 됐다. 전화도 하고 카톡도 하고 친구에게 보낼 선물의 전자 결제도 하면서 아주 현실적으로 지낸다.

그간의 상대 배역 중 가장 기억에 남는 남자 배우는 누구인가.

박정자 선생이 열연했던 〈페드라〉나 〈백양섬의 욕망〉 같은 사랑의 운명에 모든 것을 던지는 역할을 해보지 않아 기억할 만한 남자 배우와의 호흡은 없다. 신구 선생은 1970년대 국립극단 시절부터 공연을 해서 매우 친숙한 편이다. 아침방송에서 ‘남편’ 같다는 애길했는데…. 그건 웃자고 한 농담이었다. 하지만 84세의 나이에도 출연자 중 가장 먼저 대본을 내려놓고 연습할 수 있는 집중력과 매일 후배들과 악주를 드시고도 피곤해하지 않는 걸 보면서 참 대단한 배우라는 생각을 하곤 한다.

남편의 임종을 지키는 역할을 하면서, 혹 부군을 생각하진 않았나.

남남으로 갈라선 지 30년이 넘었고 마음에서 지운 지도 오래됐다. 특별히 그분을 생각할 이유가 내겐 없다.
 연극을 하는 배우로 살지 않았다면 삶을 감당하지 못하는 패배자가 되지 않았을까 싶다. 권총 자살하는 딸의 총성을 문밖에서 들어야 하고 간성훈수로 죽는 것보다 사는 게 더 힘들다. 그런 작품을 공연하는 동안은 잘 먹지도 못하고 내내 울기만 하면서 보내느라 공연이 끝나고 나면 완전히 구부정한 노인이 되고 만다. 연극이 날 살게 했다는 생각도 들게 하고 내 팔자를 드세게 만들었다는 생각도 들고….
 극의 내용에 지배당하지 않는 좀 더 건강한 정신을 갖는 게 내 바람이다.

가장 좋아하는 여가 방법은 무엇인가.

책을 읽는 일이다. 활자중독이 있어 신문이든 잡지든 손에 든 인쇄물은 모조리 읽어야 속이 편안해진다. 하지만 몇 해 전부터 눈에 황반변성이 오게 됐고 더는 책을 읽을 수 없게 됐다. 나이가 들어 무대에 서는 일도 못 하게 되면 그때 밤늦도록 책을 읽어야지 했는데 그 소박한 소원이 끝장나고 말았다. 처음엔 참 애통했는데 좋은 점도 있다. 소란하고 불온한 기사로 가득한 신문을 읽게 되면 늘 마음에 갈등이 일곤 했는데 그걸 읽지 않게 되면서 삶이 더할 나위 없이 고요해졌다.

어떤 음식을 좋아하나.

밀양 손씨 집성촌의 종갓집 출생답게 가장 한국적인 음식을 좋아한다. 간장과 된장에 삭힌 깻잎과 풋고추, 고추장에 묵힌 도라지와 더덕 등 짭짤한 할머니의 손맛을 여전히 기억하고 있다. 어머니가 담근 김치, 깍두기의 깊은 맛과 시원하고 맑은 못국도 내가 가장 좋아하는 음식이다. 가끔 동료들을 위해 영국식 차를 끓이고 자파 케이크를 만들기도 하지만 어린 시절 길든 입맛은 절대 바뀌지 않는 듯 싶다.

노래방에 가면 어떤 노래를 부르나.

눈이 나빠지면서 해 떨어지기 전에 귀가하는 습성이 생겼다. 아무리 근사한 야회齣라도 꼭 가야 할 형편이 아니라면 사양한다. 그러니까 노래방에서 마이크를 잡을 일은 없다. 하지만 좋아하는 음악은 많다. 차이콥스키와 하차투리안의 음악을 즐겨 듣고 최백호의 ‘내 마음 갈 곳을 잃어’를 참 좋아한다.
 이문세의 ‘옛사랑’과 아이유의 ‘무릎’도 내 애창곡 중 하나다. 🎧



손속이 전하는 모든 가족을 위한 위로

연극 〈아버지와 나와 흥매와〉는 작가 김광택의 자전적 이야기를 모티프로 하고 있다. 간암 말기의 간성훈수 상태에 빠진 아버지가 고통에 못 이겨 ‘곳을 해달라’고 부탁하던 안타까운 기억에서 비롯된 무대다. 아버지의 죽음 앞둔 가족들의 슬픈 일상이 담담하게 이어지지만 부모·자식 간의 속 깊은 사랑과 애뜻한 기억이 피어나는 무대는 시종일관 고향집처럼 아늑하고 따스하다. 간암 말기의 ‘아버지’ 역은 신구가 참여하며, 가족을 위해 한평생 희생하는 ‘어머니’ 역은 손속이 열연한다. 느린 호흡과 떨리는 눈꺼풀만으로도 객석에 깊은 감정을 오롯이 전하는 두 거장의 연기를 지켜보는 일은 숙연함과 감동을 함께 가져다준다. 오는 3월 22일까지 세종문화회관 S시어터에서 공연된다.

인산식객

죽염으로 가족 건강 지키는 위해님 간호사

글 이병진

사진 장은주

술 약한 남편도, 축구선수 막내아들도

20년을 훌쩍 넘게 간호사로 활동하고 있는 위해님(53)씨. 현대의학을 전공하고 직업으로 삼고 있지만 본인은 물론, 남편과 세 아들의 건강을 지키는 가장 큰 힘이자 열쇠는 다름 아닌 '인산의학'이다. 허리 디스크를 인산쑥뜸으로 고친 아버지를 통해 알게 된 인산의학이 이제는 가족을 지키는 든든한 힘이 되고 있다.

인산의학은 가족 건강 지키는 비밀창고



현대의료에 관련된 직종에 종사하는 사람은 자가치유력이나 자가면역력, 자연치유, 대체의학 등에 대해 다소 부정적이다. 객관적 자료와 데이터에 기반한 현대의학을 공부한 탓에 데이터나 입증자료가 다소 부족한 민간요법이나 건강관리법에는 자연스레 보수적으로 접근하는 것이다. 그러나 20여 년 동안 간호사로 일하고 있는 위해님씨는 인산의학이 '내 몸 안의 의사'를 깨워 근본적으로 병을 예방하고 치료하는 것을 보고 깨달아 누구보다 열심히 실천하고 있다.

인산쑥뜸으로 허리 고친 아버지

“시골에 사는 아버지께서 오랫동안 허리 디스크로 고생하셨어요. 어르신들에게 농사는 고된 일이잖아요. 조금씩 허리 통증을 느끼시다가 나중에는 많이 심해지셨어요. 10분 걸으시면 한참을 앉아 쉬셔야 다시 걸을 수 있을 정도로 상태가 나빠졌죠.” 결국 디스크 수술을 고려했지만 의사는 가급적 수술을 하지 않는 게 좋겠다고 했다. 여든을 넘은 고령인지라 수술 부담이 크고, 수술 후 징후도 좋지 않을 확률이 높다는 게 이유였다. 어쩔 수 없이 수술을 포기했다. 통증이 너무 심하면 주사를 맞으면서 참고 버티는 수밖에 없었다.

이렇게 디스크로 고생하던 위해님씨의 아버지는 지금은 농사일을 거뜬히 할 정도로 건강을 되찾았다. 그 비결은 인산쑥뜸이었다. 김운세 회장이 짚어준 부위에 일주일에 한 번씩 쑥뜸을 뜨기 시작했더니 6개월 만에 다시 정상적으로 거동할 수 있을 정도로 허리가 건강해졌다. “처음에는 인산쑥뜸에 대해 부정적으로 생각했었어요. 제가 간호사다 보니 병원에서 뜸 후유증으로 염증이 생기거나 화상으로 내원하는 환자들을 종종 봤거든요. 그런 거 함부로 하시는 것 아니라고 말려도 아버지께서는 꾸준히 인산쑥뜸을 뜨시더라고요. 그런데 6개월쯤 지나니 경과가 너무 좋아지는 거예요.

단순히 쑥뜸만으로 디스크가 좋아지는 것을 보고 너무 놀랐어요.” 아버지의 디스크 상태가 어떤지 궁금해서 병원에 가 MRI 촬영을 해봤다. 현대의학의 소견으로는 디스크 상태가 나아진 것은 아니었다. 하지만 분명한 것은 이제 정상적인 생활을 할 수 있을 정도로 허리가 아프지 않다는 것이었다. “몸 속 막힌 기氣의 통로를 뚫어 기가 원활히 순환하게 만드는 것이 인산쑥뜸의 효과잖아요. 그것 덕분이 아닐까 싶습니다. 현대의학으로는 기의 실체를 정확히 밝혀낼 수 없으니 디스크가 나았다고 증명하지는 못하겠죠. 아버지는 요즘도 인산쑥뜸을 열심히 뜨면서 건강하게 잘 지내고 계세요. 인산의학 열혈 전도사가 되셨죠. 당신이 직접 체험한 인산쑥뜸 체험기를 알리고자 강의도 나가신다니까요.” 그렇게 아버지를 통해 인산가와 인연을 맺은 지 벌써 6년이 넘었다. 매월 발행되는 《인산의학》 월간지를 정독하며 인산의학과 바른 먹거리에 대해 알아가고 있다. 인산가가 출시하는 죽염 등의 제품을 직접 먹으면서 신뢰도 쌓였다.

프로 도전 축구선수 아들, 죽염으로 체력 향상

인산의학에 관심을 가지고 공부하다 보니 이제 가족의 건강도 인산식으로 고쳐볼 수 있겠다는 생각이 들었다. 가장 급한 것은 운동을 하는 막내아들이었다. “아들만 셋인데, 막내아들이 초등학교 때부터 축구를 해서 이제 고등학교 2학년이에요. 그런데 어릴 때부터 입이 짧고 체력이 약해 늘 걱정이었어요. 재능은 있는데 체력 때문에 90분 경기를 다 뛰지 못하는 걸 보고 있자니 참 마음 아프고 안타깝더라고요. 건강에 도움이 되고 체질을 개선할 수 있는 이런저런 방법들을 많이 시도해 봤어요. 그러던 중 인산가를 알게 된 거죠.”



아들에게 9회 죽염을 먹였다. 경기 중에는 수시로 99죽염포도당을 먹으면서 빠르게 체력을 보충했다. 그러다 보니 서서히 체질이 바뀌면서 체력도 훨씬 좋아졌다. 예전보다 몸이 가벼워진 것을 가장 먼저 느낀 것은 아들 본인이었다. 이후로는 어머니가 챙겨주지 않아도 스스로 죽염을 챙겨 먹는다고. 막내아들은 내년 프로축구 선수로 진출할지 여부를 결정하는 중요한 시기에 서 있다. 훈련과 경기 중에는 9회죽염포도당으로 체력을 보충하고, 평소에는 죽염과 무엇을 즐겨 먹는다. 격렬하게 움직이다 보니 관절에 부담이 가는 것은 당연한 일. 이는 홍화씨 분말로 해결한다. 야외활동이 많은 탓에 호흡기가 약해질 때도 있는데, 이때는 죽염수로 비강을 청소함으로써 건강을 유지한다. 막내아들뿐만 아니라 위씨의 남편도 인산의학의 도움을 톡톡히 봤다. 치아가 약했던 남편은 4개의 치아를 빼야 한다고 진단받을 만큼 상태가 나빴다. 하지만 50대 젊은 나이에 임플란트를 하는 것은 쉽지 않은 일이었다. 그래서 아내의 조언에 따라 죽염으로 구강을 관리하기 시작했다. 양치질 후에는 죽염수로 입을 행구고 잇몸이 부으면 9회 죽염 분말로 마사지했다. 그 결과 지금은 별 불편함 없이 생활하고 있다고. 남편은 치아 외에도 또 한 가지 덕을 본 것이 있다. 술 마신 후 숙취에 시달리던 체질을 바꾼 것이다. “남편은 술이 약해요. 가끔 회사 회식 같은 걸로 술을 마시고 오면 밤새 토하고 잠을 설치며 고생했죠.

우리 인체는 스스로 부족한 부분을 채우고 병을 낮게 하는 힘과 체계가 있습니다. 그런데 자꾸 약물에 의지하다 보면 그 힘이 약해지게 돼요. 면역력이 떨어지는 거죠. 그게 반복되다 보면 잔병치레가 늘고 더 약에 의지하게 되어 건강은 더 나빠지죠. ‘내 몸 속에 세상에서 가장 훌륭한 의사가 있다’는 마음을 가지고 믿어야 합니다

그래서 인산 선생님의 처방대로 마른 명태를 푹 끓여 죽염으로 간한 국을 만들어 먹었어요. 그 이후로는 술을 마셔도 토하지 않고 편하게 자더라고요. 다음 날 숙취도 없었고요. 이제 체질이 바뀐 건지 술을 마셔도 예전만큼 힘들어하지 않아요. 마른 명태와 죽염의 효능에 푹 빠진 남편은 이후로 인산가의 팬이 되었습니다.” 위씨는 “죽염으로 나와 가족의 건강이 좋아지는 것을 직접 경험하면서 인산의학은 건강의 비밀창고 같다는 생각이 든다”고 말했다. 특히 ‘내 몸의 주치의는 나 자신’이라는 인산의학의 철학이 본인의 평소 생각과 같아 더욱 믿음이 간다고. 위씨는 아픈 환자와 직접 얼굴을 맞대고 소통하는 간호사로서 사람의 몸과 병, 건강 등에 대한 철학이 조금은 특별할 수밖에 없다.

자기치유력과 자정작용의 힘 믿어

“우리나라 사람은 다소 과하게 병원과 약에 의존하는 것 같아요. 약을 남용하는 경제학적 측면의 구조적 문제와 더불어 병원과 약을 무서워하지 않는 대중의 인식이 공존합니다. 굳이 사용하지 않아도 될 항생제를 남용하는 것이 대표적인 사례예요. 주사나 약 처방을 조금 해주는 병원은 ‘치료 의지가 약하고 진료를 잘하지 못하는 곳’이라고 생각해요. 그런 생각이 과잉진료와 약물 남용을 부추긴다고 생각해요.” 위씨는 “우리가 반드시 알아야 하고 간과해선

안 되는 사실이 있다”며 그것은 바로 “자기치유력과 자정작용의 힘”이라고 강조했다. “우리 인체는 스스로 부족한 부분을 채우고 병을 낮게 하는 힘과 체계가 있습니다. 그런데 자꾸 약물에 의지하다 보면 그 힘이 약해지게 돼요. 면역력이 떨어지는 거죠. 그게 반복되다 보면 잔병치레가 늘고 더 약에 의지하게 되어 건강은 더 나빠지죠. ‘내 몸 속에 세상에서 가장 훌륭한 의사가 있다’는 마음을 가지고 믿어야 합니다. 나름의 방법으로 스트레스를 관리하고 바른 먹거리를 찾아 먹는 노력이 필요합니다. 물론 적절한 운동도 해야 하고요.”

인산가 철학 널리 알려지길

위씨는 현대의학을 공부하고 20년 넘게 간호사로 일했지만 자연치유력과 자가면역력 등에 대한 이해를 바탕으로 본인은 물론 가족의 건강을 만들어가고 있다. 위씨는 이제 왕성한 호기심으로 인산가의 새로운 제품이 출시되기만을 기다린다. 그리고 《인산의학》을 통해 인산가의 철학과 바른 먹거리가 더 많은 사람에게 알려져 보다 건강하고 행복한 삶을 공유하고 싶은 소망이 있단다. “앞으로 인산가 힐링캠프 같은 체험 프로그램에 참가해 많이 경험하고 공부하면서 더 건강하고 행복한 삶을 살고 싶어요. 그리고 만약 막내아들이 내년에 프로축구 선수로 데뷔해 유명해지면 ‘아들의 건강과 체력은 인산의학 덕분이었노라’라고 또 인터뷰하고 싶어요. 부디 그렇게 되었으면 좋겠어요(호호).” 



자연치유 양생의료로 사람과 세상을 구한다

Natural Healing Saves Lives and World

인산 선생께서는 자연치유의 묘방인 신약神藥으로 사람을 구하고, 세상을 구하기를 염원하는 ‘활인구세活人救世’의 인생철학을 가지고 살았고, 그 정신은 오늘날까지도 ‘인산가다家’의 기업 정신으로 이어지고 있다. 이번 호에는 김윤세 인산가 회장이 ‘인산가가 하는 일의 의미와 가치’에 대해서 직접 이야기한다.

참의료의 경전 《신약》

1986년 6월 15일, 새로운 의학의 새벽을 여는 ‘불멸不滅의 저서 著書’가 세상에 등장했다. ‘불세출의 신의神醫’로 알려진 인산 김 일훈 선생仁山金一勳·1909~1992의 《신약神藥》이 바로 그 책이다. 《신약》은 육안肉眼으로 본 현상에 근거하여 이론 ‘투병鬪病 위 주의 의료 이론과 방법’이 세상의 중심 의료체계로 확립되어 절대적 영향력을 행사하는 오늘의 인류에게, 혜안慧眼으로 파악한 우주 자연의 법칙과 인체 생명 원리에 근거한 ‘양생養生 위 주의 의료 이론과 방법’을 역사상 처음으로 제시한 ‘참의료의 경전經典’이다. 이것은 마치 프톨레마이오스에 의해 정립된 ‘천동설’이 1543년 5월 24일, 폴란드 천문학자 코페르니쿠스가 낸 《천체의 회전에 관하여》라는 천문서적에 의해 ‘지동설’로 바뀐 것 못지않을 정도로 중요한 의미와 가치를 지니고 있다. 육안으로 보이는 현상을 종합 분석해 정립한 이론이 ‘천동설’이다. 반면 그동안 관측 장비의 성능 한계로 인해 볼 수 없었던, 눈에 보이는 현상 너머의 보이지 않는 우주 천체들의 움직임을 입체적으로 파악하여 완성한 이론이 ‘지동설’이다. 아침 일찍 동쪽 하늘을 붉게 물들이며 떠오른 태양은 계속 이동해 정오에는 하늘 한복판을 지나고 황혼 무렵에는 서녘 하늘을 붉게 물들이며 지평선 너머로 사라진다. 달도 별도 하늘을 무대로 삼아 이동한다. 이 같은 현상으로 미루어 태양을 비롯한 모든 천체는 지구를 중심으로 일정한 궤도를 그리며 움직인다고 판단한 것이 천동설이다. 그러나 코페르니쿠스는 더욱 성능이 향상된 천체 관측기기로

Scripture of True Medicine, 《Shinyak》

On June 15, 1986, a seminal book that would usher in a new type of medicine came to see the light. It was 《Shinyak (Miracle Drugs)》 by Insan Kim Il-hun (1909~1992), the extraordinary doctor himself. The book is the ultimate scripture of the true medicine, one that presented, for the first time in history, a medical theory and treatment based on the laws of the universe and nature and on principles of life – to people who had become accustomed to medical theories and methods centered on fighting and struggling against diseases. This publication had nearly as much as significance as that of 《On the Revolutions of the Celestial Spheres》 on May 24, 1543, by the Polish astronomer Copernicus, a book that turned Ptolemy’s geocentric theory on its head and got the world to buy the new heliocentric theory. The geocentric system was established based on analysis of events studied with naked eyes. But the heliocentric theory was put together with a comprehensive study of the movements of celestial bodies, something that wasn’t possible due to limitations to observation equipment. The sun rises in the east and it continues to move across the sky before setting in the west. The moon and the stars move up above us, too. Based on that, it seemed like all celestial bodies, including the sun, was moving around the Earth. But Coperni-

천동설로 설명할 수 없었던 천체들의 움직임을 주도면밀하게 관찰해 인류가 1,500여 년 동안 진리로 믿었던 천동설의 오류를 바로잡아 새롭게 지동설을 제시한 것이다.

순리와 자연을 따르는 양생의로

오늘날의 의료 이론은 지금까지 인류가 병고를 해결하고 극복하기 위해 온갖 병마와 싸우며 경험하고 터득한 바를 종합해 정립했거나, 수많은 의학자가 과학적 연구 실험을 통해 검증한 의료 지식과 기술을 축적하여 정립한 것이다. 이것들은 공통적인 병마의 해결책으로, 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 공격·파괴·제거해 문제를 해결한다는 ‘투병설’에 근거한다. 투병의료를 한마디로 말하자면, ‘질병의 근본 해결을 위해 뿌리를 뽑는 것이 아니라 가지치기에 그치는 지엽적 치료’이다. 또한 인위·인공·조작이 가미되고 수많은 화학물질이 투입되는 무리한 치료로 인해 인체의 방어체계가 무너지고 면역력이 크게 약화되는 것은 물론, 인체의 마지막 보루인 자연치유 능력마저 파괴해 복구불능의 상황을 만들어 비명횡사를 자초하는 비순리非順理, 부자연不自然의 대표적 의료이다.

인산 선생의 양생의로는 고금동서에 전무후무한 획기적인 상생相生의로 이론과 무위無爲의로, 자연치유의 묘방인 신약을 활용해 120세 자연 수명을 건강하게, 행복하게 누릴 수 있는 ‘참의로의 전형典型’이요, 우주 자연의 법칙과 생명의 원리에 근거한 순리와 자연의 대표적 의료이다.

“중국 한韓나라 시대의 명견名犬 한로는 제게 돌멩이가 날아오면 그 돌멩이를 쫓아 뛰어가지만(韓獺逐塊), 지혜로운 사자는 제게 돌멩이가 날아오면 그 돌멩이를 던진 사람을 쫓아가 물어 매친다(獅子咬人).”

한 선지자께서 세상 사람들에게 던진 ‘한로축괴韓獺逐塊 사자교인獅子咬人’이란 촌철살인의 금언金言은 참의로의 큰길을 단 여덟 글자의 언어로 압축해 보여주고 있다.

요즘의 투병의료는 신종 코로나바이러스든 독감바이러스든 상관없이 질병을 유발한 바이러스 등의 인자因子를 찾아내 공격하고 파괴·제거해 문제를 해결하려 한다. 언뜻 당연한 치료

cus carefully studied celestial movements with much-improved tools, and identified the fallacies of the geocentric theory, which the people had believed in for some 1,500 years.

Medicine That Follows Reason and Nature

The medical theory today is built on our forefathers’ battles with all types of diseases and their lessons from them, or on knowledge and skills that have been tested and proven in scientific experiments by medical doctors. And it’s based on the fight against diseases, an attempt to seek and destroy bacteria or viruses that make people sick. But this method doesn’t root out the fundamental cause of the disease; rather, it only gets to the periphery of the problem. With a great deal of artificial treatment and use of all sorts of chemicals, this approach destroys our body’s defense system and weakens our immune system. It also damages our natural healing capabilities – the last line of defense for human bodies – and drags us past the point of no return. Such an illogical and unnatural treatment causes untimely deaths.

The brand of medicine as developed by Insan is unprecedented and unparalleled, using as it does the natural healing capabilities of miracle drugs to allow us to live our natural life span to 120 years. It’s the prototype of the true medicine, and also the logical type of medicine based on the laws of the universe and nature and principles of life.

According to an old saying, a smart dog ‘Hanro’ from Han Dynasty would chase a stone if one is thrown in his direction. But a wise lion, when it sees a stone coming, would track down the person who threw that stone. And that aptly captures the essence of the true medicine developed by Insan.

Today, whether it’s the new COVID-19 or flu virus, people try to find and destroy the virus that caused the disease in the first place. At first glance, this seems like a logical step. But this



같지만 중요한 사실을 간과함으로써 더 중요한 질병 유발 원인을 도외시한 채 보이는 증상을 해결하는 데만 집착하는 것이다. 따라서 투병의료는 일단 병마를 물리치긴 하지만, 결과적으로 그 환자의 면역력을 저하시켜 다음에 내습할 제2, 제3의 바이러스 침공에 속수무책으로 당할 수밖에 없는 몸 상태로 만들어버리는 해결 난망의 잘못을 범하게 된다.

우리 몸의 자연치유 능력을 강화하라

곰곰이 생각해 보면 어떠한 바이러스에 의한 질병이든 같은 공간에 함께 있었던 수많은 사람 중 어떤 사람은 감염되고 어떤 사람은 감염되지 않는다. 이것은 질병 발생에 있어 바이러스보다 더 중요한 원인이 별도로 있다는 사실을 말해 준다. 그 ‘더 중요한 원인’이란 사람의 면역력이다. 면역력이 비정상인 사람은 감염되고 정상인 경우에는 감염되지 않는 것이다. 그런데 면역력이 약해 바이러스에 감염된 환자에게 바이러스를 써서 치료한다. 바이러스는 변이를 자주 일으켜 치료하기 어려울뿐 아니라 면역력을 더욱 약화시킨다. 환자 입장에서는 위급한 상황을 넘기게 됐지만 훗날 또 다른 바이러스가 유행하면 지금보다 더욱 감염 가능성이 커지는 건강상의 불이익을 받게 되는 것이다. 질병이 번지는 것을 막아야 할 정부로서는 부득이한 조치이고, 의료계 입장에서는 불가피한 치료라고 생각할 수 있겠지만 환자는 그런 치료 과정을 겪으면서 ‘면역력 약화’라는, 결코 가벼이 여길 수 없는 대가를 치르게 된다. 이것이 오늘의 인류에게 인산 선생의 양생의료가 절실하게 요구되는 이유이기도 하다.

인산 선생께서 《신약》《신약본초神藥本草》를 통해 세상에 강조한 의학적 메시지는 ‘제 병, 제힘으로, 제집에서, 자연물의 약성을 활용해 고쳐라’이다. 이러한 순리·자연의 방약을 통해 우리

overlooks a critical issue and it only focuses on a short-term solution without getting to the important cause of the issue. This approach may kill the disease for the time being, but ultimately, it weakens the patient’s immune system and leaves him or her vulnerable to attacks by the second or the third virus.

Strengthen Our Body’s Natural Healing Capabilities

Think about this for a moment. In a large group of people in the same space, a viral infection gets to some but not others. This tells you that there is a more important factor in play than virus when it comes to diseases. And that is the person’s immune system. If you have a weak immune system, you’ll get sick. But if you have the normal immune system, you won’t get sick. And yet, doctors will prescribe antibiotics to patients who came down with a virus because of their weakened immune system. Antibiotics will destroy the balance of enterobacteria and further weaken the immune system. For patients, antibiotics offer only a temporary cure. When there’s an outbreak of another virus, then those patients are left more vulnerable to be infected by them.

You may think that the government has no choice but to use antibiotics in order to stem the spread of diseases, and that the medical community has to go along as well. But patients are the ones that have to pay the steep price of having their immune system weakened. This is why Insan’s brand of medicine is so desperately needed for modern patients.

With his books 《Shinyak》《Shinyak Boncho》, the message that Insan tried to deliver was that you have to rely on medicinal properties of natural products that you can find around you to cure your own diseases. That is, you should follow natural and logical steps to strengthen your body’s self-healing capabilities, so that you can cure your condition fundamentally without compromising your immune system while avoiding sudden,

몸의 자연치유 능력을 강화해 면역력 저하 없이 병마의 고통과 그로 인한 비명횡사의 위기를 근본적으로 해결 극복하라는 말이다. 《신약》이 등장하면서 세상 사람은 그동안 진리처럼 믿고 따르던 현대의학적 치료 방법의 한계와 부작용에 대해 통찰하고 반성하기 시작했으며, 이에 따라 진리에 부합하지 않는 불합리한 의료 이론과 상식의 입지는 점점 좁아지고 있다. 반면 인산 선생의 양생의학에서 제시한 죽염, 유황오리, 홍화씨, 유황밭마늘, 다슬기, 마른 명태 등 자연물의 약성을 활용하는 방약은 부작용이 없다는 장점에 더해, 과학적으로 그 효능·효과가 하나 둘 확인되면서 더욱 주목받고 있다. 특히 인산의학에서 제시한 죽염은 미네랄 부족 현상을 해결할 최상의 물질이라는 인식이 확산되고 있다.

‘글로벌 헬스케어 선도기업’으로의 비상

현시대는 세계적인 토양 미네랄 고갈의 시대이다. 때문에 땅에서 나는 곡식, 채소, 과일에 함유된 미네랄의 양이 절대적으로 부족하다. 이에 따라 이것을 먹고 사는 사람 또한 체내 필수 영양소인 60여 종의 미네랄이 결핍되어 심각한 건강상의 문제를 야기하고 있다. 서해안 천일염을 대나무 통에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무장작불로 9번 구운 죽염은 자연이 만든 ‘미네랄 덩어리’다. “배 터지게 죽염 펄 먹어”란 인산 선생의 말마따나 죽염을 먹어 우리 몸에 미네랄을 계속 보충하면 질병을 근본적으로 예방하고 치료할 수 있다.

필자는 ‘신약활인神藥活人 신방구세神方救世’를 염원하는 인산 선생의 ‘활인구세’ 정신을 받들어 자연 지향 건강기업의 기업가로서 인류 건강에 나름대로 이바지하겠다는 설립 당시의 초심을, 1987년 창립 이래 33년을 맞은 2020년 오늘까지 변함없이 유지하고 있을 뿐만 아니라 ‘인산죽염 항노화 특화농공단지 조성 사업 착수’ 등 ‘글로벌 헬스케어 선도기업’으로의 비상을 본격적으로 추진하고 있다. 부디 간절히 바라건대 ‘인산가’가 추구하는 의미 있고 가치 높은 사업의 지속적 성장·발전을 위해 강호江湖 제현의 아낌없는 사랑과 성원을 당부하며 더욱 열심히 노력하겠다는 말씀을 드린다. 

unnatural death. Following the publication of 《Shinyak》, people started to see limitation of the modern medicine, after years of putting blind faith in it, and medical theories that don’t follow reason or logic are losing their footing. There are no side effects to natural products that Insan recommended, such as bamboo salt, sulfur-fed duck, safflower seed, sulfur-grown field garlic, marsh snail and dried pollack. Their effects have also been scientifically proven. In particular, bamboo salt has emerged as the perfect solution to mineral deficiencies worldwide.

Emergence as ‘Leader in Global Healthcare Industry’

We’re living in an era of soil mineral deficiencies. Crops, vegetables and fruits raised from the ground are short on minerals. People who consume them are lacking some 60 types of minerals, which are essential to our body, and that causes serious health problems.

Bamboo salt, made by filling bamboo stems with bay salt from the Yellow Sea, sealing them with red clay, and roasting them nine times over pine tree firewood, is packed with minerals. Insan often told patients to stuff themselves with bamboo salt. If we follow that instruction, we can supplement minerals and fundamentally prevent and cure diseases.

Insan wanted to save lives and the world with miracle drugs, and I tried to inherit that spirit as an entrepreneur when I founded this natural healthcare company in 1987. I wanted to contribute to the health of mankind and I haven’t lost sight of that objective for the past 33 years. By breaking ground on a special, anti-aging agricultural industrial complex with a focus on Insan bamboo salt. It’s part of the plans to elevate ourselves as the leader in the global healthcare industry.

To ensure Insanga’s continued growth and development, I’d like to ask for your love and support. I promise you that we’ll do the best we can. 

“仁山家族” 所行之价值和意义 自然治愈养生医疗拯



1986年6月15日, 不朽之作《神药》面世, 给新医学带来曙光。该书凝聚了医学智慧, 根据已知的宇宙自然规律和人体生命原理, 首次提出“以养生为主的医疗理论和方法”, 可谓真医疗经典之作。其意义和价值可与1543年的“天动说”转换成“地动说”媲美。

现代医疗在治疗疾病时, 不管是新型冠状病毒还是流感病毒, 仅限于找出诱发疾病的病毒, 对其进行攻击, 以期遏制病毒, 解决问题。这一做法看似合乎情理, 却忽视了更重要的病因, 一味追求显性病状的消除。如此一来, 虽可击退病魔, 却从根本上降低了患者的免疫力, 当患者面对第二次、第三次的病毒侵袭时, 变得束手无策。仁山先生向世人强调“患者面对疾病时, 凭借自身的免疫力, 在家靠天然药材治愈”。这种疗法依靠自然的力量, 合乎医理, 可加强我们身体的自然治愈力, 同时也不会降低免疫力。换言之, 患者通过这种疗法, 可从根本上驱除病魔, 摆脱生命危机。

《神药》问世后, 世人开始反思近年来如同真理般信奉的现代医学治疗方法的局限性和副作用, 支撑现代医学治疗方法的理论和知识渐渐站不住脚。

相反, 仁山先生的养生医学中提出的竹盐、硫磺鸭、红花籽、硫磺田蒜、川蜷、干明太鱼等天然药材被广泛关注, 这些天然药材不仅没有副作用, 而且其科学效果也被接连证实。尤其是仁山医学提出的竹盐, 越来越多的人认识到它是补充矿物质的佳方。

当今时代全世界土壤矿物质枯竭。土壤中生长出来的粮食、蔬菜和水果所含的矿物质严重不足, 若摄取这些食物, 会缺乏60多种矿物质, 而这些矿物质都是人体必不可少的营养素, 这些营养素的缺乏会引发严重的健康问题。将西海岸的天日盐放入竹筒, 用黄土塞住竹筒口, 用松火烤9次, 就能烤出纯天然竹盐“矿物质块”。

作为一名追求天然健康的企业创始人, 笔者将秉承仁山先生的“救人救世”精神, 争取“神药救人, 神方救世”, 为人类健康做出贡献。企业自1987年创立以来,到2020年迎来第33个春秋, 一直以来我们坚守初心, 为成为全球医疗保健领军企业, 全面推动“仁山竹盐抗老化特色农业园区”建设项目。

为了仁山家族追求的有意义有价值的事业持续发展, 我们恳请各位无私关爱和大力支持, 我们定会百尺竿头更进一步。 

운동과 식습관으로 당신의 무릎을 지켜라

사람이 살아감에 이동하는 것만큼 중요한 것도 없다. 무릎 건강에 따라 남은 인생을 마음대로 걸어 다니며 즐겁게 살 수도, 누군가의 부축을 받아 움직이거나 그저 누워만 있을 수도 있다. 토다 요시타카 박사는 스스로 운동하고 올바른 식습관을 가지면 100세까지 건강한 무릎을 만들 수 있다고 말한다.

100세까지 사는 것은 이제 꿈같은 일이 아니다. 그러나 누군가는 100세까지 혼자서도 운동하며 건강하게 살고, 누군가는 의료의 도움이나 돌봄을 받으면서 산다. 이 차이는 어디에서 오는 것일까.

토다 박사는 자립생활을 잇아가는 큰 요인으로 ‘무릎통’을 꼽는다. 무릎통의 원인이 되는 ‘변형성 무릎관절증’이 진행되면 통증뿐만 아니라 다리근육이 약해져 걷는 속도가 느려질 뿐 아니라 ‘자립한 생활’을 할 수 없게 된다. 또한 넘어졌을 때 골절을 입기 쉽고 그로 인해 몸져눕게 되면 최종적으로는 죽음에 이를 수도 있다.

그렇다면 어떻게 해야 근육이 약해지는 것을 막고 무릎통을 예방하거나 개선할 수 있을까. 토다 박사는 “이른 시기부터 적당히 운동하고 건강한 식사를 해야 한다”고 주장한다.

자신의 무릎 상태에 맞는 맞춤형 운동 제안

무릎을 구부리고 엉덩이를 지면 가까이 내리는 스쿼트는 언제 어디서나 할 수 있어 인기가 좋지만 무릎통이 있는 사람이나 고령자에게는 적당하지 않다. 걷기 또한 무릎을 보호하는 근육은 단련되지 않는다.

토다 박사는 자신이 과학적인 근거로 고안한 ‘무릎 트레이닝’ 방법을 설명한다. 가령 지금 당장 무릎이 아프지 않은 사람은 의자에 앉아서 다리를 들었다 내렸다 하는 운동을 하고, 의자에서 일어설 때 무릎이 아픈 사람은 벽에 기대 안짱다리 스쿼트를 하는 것 등이다.

중장년 무릎 통증의 원인은 대부분 ‘변형성 무릎관절증’ 때문이다. 무릎의 구조를 간단히 살펴보면 허벅지 뼈인 ‘대퇴골’과 정강이 뼈인 ‘경골’이 연결되는 부분에 각각

‘연골’이 붙어 있고, 연골과 연골 사이에 ‘반월판’이라는 쿠션이 끼어 있다.

나이가 들어 연골의 양이 줄거나 비만으로 무게가 많이 실리면 반월판이 깨진다. 깨진 반월판 파편은 옆으로 밀려나와 신경이 지나는 측부인대를 압박해 통증이 생긴다. 그리고 대퇴골과 경골이 맞물리는 부분에서는 더 이상 반월판이 튀어나오지 못하도록 뼈의 제방이 생긴다. 이 제방을 ‘골극’이라고 한다. 이 골극이 생기면 ‘변형성 무릎관절증’으로 진단된다.

토다 박사는 다리에 체중을 지탱할 만큼의 근육이 있다면 무릎통을 막을 수 있다고 말한다. 걸을 때 무릎에 가장 큰 충격이 가해지는 순간은 발뒤꿈치가 지면에 닿는 때인데, 다리근육이 단련되어 있으면 발뒤꿈치가 지면에 닿는 순간에 허벅지 근육이 수축되며 무릎을 당겨 올려서 충격을 완화시켜 준다. 즉 자신의 다리근육이 천연 무릎보호대가 되는 셈이다.

다리근육 중에서도 반드시 단련해야 하는 근육은 허벅지 앞 대퇴사두근, 뒤 햄스트링, 안쪽 내전근, 바깥쪽 외전근, 장요근이다.

이 중 가장 큰 근육인 대퇴사두근은 무릎을 곧게 펴는 역할을 하는데, 지면으로부터 오는 반발력을 그대로 무릎으로 전해 반월판 손상에 직접적으로 관여하는 만큼 가장 우선 단련해야 한다.

‘자가 치유력’을 이끌어내는 게 중요

계단을 오르내릴 때 무릎 통증이 있다면 대퇴사두근과 함께 허벅지 안팎의 내전근과 외전근을 단련해야 하고, 서 있을 때 무릎이 아픈 사람은 대퇴골과 골반, 대퇴골과 척추를 잇는 ‘고관절 근육’을 단련해야 한다.

밤에 잠자리에 누웠을 때 무릎에 통증이 생긴다면 무릎이 펴지지 않게 되는 전조 증상이다. 이때는 두루마리 화장지나 수건을 무릎 아래에 두고 누르는 근력 트레이닝을 꾸준히 하면 대퇴사두근이 단련될 뿐 아니라 무릎이 굽은 채 굳어버리는 것을 방지할 수 있다.

이 밖에 토다 박사는 증상별 운동 방법과 함께 무릎을 지키는 식습관과 다이어트 방법, 족저판과 보조용품의 효과적인 사용법도 구체적으로 설명한다. 정형외과에 대해서도 설명하는데, 요즘 성행하는 무릎 인공관절 수술보다는 지금 당장 통증이 있는 무릎이더라도 근력 트레이닝이나 스트레칭 등을 시행하며 자신의 무릎을 평생 사용할 수 있도록 관리하는 것이 더 중요하다고 말한다.

결국은 ‘자가 치유력’이 중요한 것인데, 토다 박사는 “현대의학에서 뜨고 있는 고가의 재생의료에 몸을 맡기기보다는 스스로 자신의 근육을 단련하고 스트레칭을 하며 식사에 주의를 기울이는 노력이 우선시되어야 한다”고 주장한다. ㉔



자가 진단으로 알아보는 무릎 통증

- 1 무릎을 펴고 누워 있을 때 아프다.
- 2 아침에 잠에서 깰 때 아프다.
- 3 30분 이상 서 있을 때 아프다.
- 4 걷기 시작할 때 아프다.
- 5 의자에서 일어설 때 아프다.
- 6 10분 이상 걸으면 아프다.
- 7 계단을 올라갈 때 아프다.
- 8 계단을 내려갈 때 아프다.
- 9 쪼그려 앉을 때 아프다.
- 10 울퉁불퉁한 곳을 걸을 때 아프다.

10가지 항목 중 2개 이하라면 경증, 3~6개 항목이면 중등증, 7개 이상이면 중증에 해당하니 즉시 무릎을 단련하기 위해 노력해야 한다.

저자 토다 요시타카

1960년 오사카 출생. 1986년 간사이 의과대학 졸업. 1992년 간사이 의과대학 정형외과 대학원 졸업. 동 대학원에서 의학박사 학위 취득. 1998년 토다 류메티즘과 클리닉을 개원하였으며, 수술 없이 변형성 무릎관절증을 고치는 방법(보존적 치료)에 대한 연구를 계속하고 있다. 2004년 족저판 연구로 개업의로서는 사상 최초로 일본정형외과학회 장려상을 수상. 저서로 《90%의 무릎 통증은 스스로 고친다》(무릎통의 97%는 수술 없이 고칠 수 있다) 등이 있다.

헬스 가이드 <6>

중·장년층 근력 강화 프로젝트 - 요가

글 강미숙 사진 양수열

도움말 윤정원 대표, 김수라 강사(여민블리스 요가&센스)



줄리아 로버츠도, 왕건도 즐긴 명상하고 호흡하고 건강해지고

요가를 ‘운동’이라고 정의하기엔 부족하다. 명상과 호흡이 결합된 몸과 마음의 수련이라 보는 게 옳다. 정적인 수련과 동적인 운동 동작이 동시에 진행되면서 몸은 균형을 바로잡아간다. 자세가 달라지니 자연스럽게 몸의 순환이 원활해진다. 물 흐르듯 이어지는 요가 동작은 관절이나 근육에 무리를 주지 않아 중장년에게 훌륭한 건강관리 솔루션이 되고 있다.

줄리아 로버츠 주연의 영화 <먹고 기도하고 사랑하라>는 주인공이 세계 각지를 여행하며 진정한 자아를 회복하는 내용을 그리고 있다. 줄리아 로버츠는 요가와 명상을 하기 위해 ‘요가 종주국’ 인도를 찾는다. 인도에서 요가가 시작된 때는 기원전이다. 5000년 전 유물로 추정되는 시바신상은 요가의 기본자세를 하고 있고, 요가의 종류와 실천방법을 기록한 책 《마가바드기타》는 기원전 1000년경 제작되었다. 우리나라 요가의 역사도 꽤 깊다. 372년 후한에서 고구려에 불교가 들어오면서 요가도 함께 전해졌는데, 《왕오천축국전》을 쓴 혜초도 요가에 도통하였고, 고려 태조 왕건 역시 요가에 심취했다는 기록이 남아 있다.

심신 수양·관절보호·근력 강화·성인병 예방

요가는 남녀노소 누구나 도움이 된다. 각종 방송과 미디어를 통해 ‘요가 전도사’로 활동하는 윤정원 여민블리스 요가&센스 대표는 “요가는 심신의 안정과 명상을 통해 스트레스를 해소해 청소년은 집중력을 기르고, 20~30대는 다이어트나 미용 효과를 기대할 수 있다”고 소개한다. 특히 중장년들은 요가를 통해 심신 수양은 물론, 뼈와 근육과 관절을 강하고 부드럽게 해주고, 근력을 키워주고, 성인병을 예방하는 등 탁월한 효과가 있다는 게 그의 지론이다. 윤 대표는 “나이가 들수록 다릿심이 없어지고, 무릎이 안 좋아지는데 요가 동작은 발로 지탱하는 자세가 많다. 자연스럽게 발바닥이나 다리를 지탱하는 힘을 기를 수 있다”고 말한다. 이 밖에도 요가는 몸을 유연하게 해 혈액순환을 돕고, 혈압을 낮춰준다. 또 호흡기관과 지구력을 향상시켜 허리와 어깨 통증, 만성피로를 완화해 준다.

초보는 주 2~3회, 중급 이상은 매일 하는 것을 추천

요가는 운동복과 요가 매트만 있으면 어디서나 할 수 있다. 요즘은 TV나 유튜브를 보면서 집에서 요가를 하지만 처음 시작한다면 전문 요가원에서 기본기를 쌓도록 하자. 초보자는 낮은 레벨부터 시작해 일주일에 주 2~3회 정도 하다가 몸 상태가 괜찮다면, 습관처럼 매일 하면 효과가 배가된다. 요가는 시작 전 호흡을 가다듬으며 3~5분 명상을 취하고, 이어 워밍업 동작, 본 동작을 한 뒤 마지막은 누워서 휴식을 취하는 ‘사바사나’ 호흡명상으로 마무리한다. 요가는 힘으로 한다기보다 흐름으로 하는 것으로, 그 흐름 안에는 호흡이 꼭 필요하다. 들숨과 날숨에 집중하면서 동작을 병행하다 보면 저절로 호흡훈련이 된다. 장년층은 호흡훈련을 한 뒤 근력을 강화하는 요가 동작으로 넘어가면 더욱 도움이 된다. 🧘

근력 강화에 도움이 되는 요가 동작

엉덩이와 다리근육 강화+자율신경 균형에 도움 (세투 반다사나 setu bandhasana)

1 천장을 보고 바르게 누워 양발을 골반 너비로 벌려, 무릎을 굽혀 세운다. **2** 엉덩이 가까이 발을 가져오고, 양손은 손바닥을 바닥으로 향하게 해 편안하게 몸통 옆에 둔다. **3** 숨을 들이마시며 엉덩이를 천천히 들어올리고, 정강이를 바깥쪽으로, 가슴은 대각선 방향으로 밀어낸다. **4** 가능하다면 양팔을 밖으로 회전시켜 양손을 등 뒤 안쪽으로 모아 깍지를 끼워 가슴을 한 번 더 밀어낸다. **5** 호흡과 함께 3~5회 반복한다.



팔과 다리 근력 강화+전신 혈액순환 (아도무카 스바사나 adho mukha svanasana)

1 양손을 어깨 너비만큼 벌리고 손바닥을 바닥에 밀착시킨다. **2** 엷드린 자세에서 양 손바닥을 밀어 엉덩이를 들어올린다. **3** 무릎을 쭉 펴고 손부터 엉덩이까지 일직선이 되도록 척추를 곧게 펴고 호흡한다. **4** 가능하다면 한쪽 다리를 천장 쪽으로 쭉 뻗고 호흡한다. **5** 한 동작을 10~20초간 유지하고, 반대쪽 발도 같은 방법으로 한다.



전신 근력 강화+균형 감각과 집중력 향상 (나바사나 navasana)

1 무릎 꿇어앉아 꼬리뼈부터 정수리까지 곧게 세우고 무릎 안쪽을 잡아 배꼽과 허벅지를 가까이 붙인다. **2** 숨을 천천히 내쉬며 상체를 뒤로 구부리면서 다리를 들어올린다. **3** 균형이 잡히면 다리를 쭉 편다. **4** 어깨를 아래로 당겨 목을 길게 늘린다. **5** 허벅지를 안쪽으로 회전해 복부와 허벅지를 서로 가까이 밀착시키도록 노력한다. **6** 한 동작을 10~20초간 유지한다.





홍화씨 분말·선식·죽염 천마차 배도 든든, 건강은 튼튼

바쁜 아침, 5분 더 자기 위해 아침 식사를 포기하는 사람이 많다. 실제로 2018년 질병관리본부가 발표한 자료에 의하면 우리나라 사람 29%가 아침 식사를 거른다고 한다. 그중 20대는 40% 이상이, 30~40대는 25%가량 아침을 안 먹는다고 답했다. 하지만 뇌 건강과 혈당 관리를 위해서는 아침 식사가 필수다.

아침마다 많은 직장인이 고민을 한다. 잠을 더 잘 것인가, 밥 한 숟가락이라도 먹고 나갈 것인가. 누군가는 아침 공복이 습관화돼 오히려 무언가를 먹으면 속이 더부룩함을 느끼기도 한다. 하지만 일의 집중도를 높이고, 건강을 생각한다면 일주일에 1~2번만이라도 아침을 챙겨 먹어야 한다.

아침 공복 땀 심혈관질환 위험 1.46배 높아

2019년 연세대 보건대학원·의대 공동 연구팀은 '일주일에 한 번 이상의 아침 식사를 하는 것만으로도 심혈관질환을 예방하는 데 도움이 될 수 있다'는 결과를 발표했다. 발표에 따르면 일주일에 한 번도 아침을 먹지 않은 사람들은, 주 5~7회 먹은 사람들에 비해 심혈관질환 발생 위험이 1.46배 높은 것으로 나타났다. 특히 심혈관질환 가족력이 있으면서 아침을 먹지 않은 사람의 위험도는 2.1배에 달했다.

또한 아침을 굶게 되면 에너지가 부족해져 신체 활동을 위한 준비가 늦어지고, 수면 중 떨어진 체온을 올리기가 어렵다. 체온이 낮아지면 면역력이 떨어지고, 일교차가 큰 환절기에는 감기에 걸리기도 쉽다.

뇌 활동 자극하고 빈속을 부드럽게

평소 아침을 챙겨 먹는 습관이 안 돼 있는 사람이 하루아침에 바꾸기란 어렵다. 게다가 갑자기 아침부터 한상 거하게 차려 먹게 되면 오히려 속이 더부룩해 불편할 수도 있다. 간편하게, 하지만 영양 가득한 인산식 아침 식사를 추천한다.

홍화씨 분말, 인산선식, 죽염 천마차는 아침을 든든하게 해줄 간편식의

로 안성맞춤. 따뜻한 우유는 물론 차가운 물에도 쉽게 풀어져 마시기에 좋고, 죽염 분말을 좀 더 첨가하며 짭짤한 맛이 더해져 더욱 맛있게 즐길 수 있다. 홍화씨 분말은 골다공증 예방과 뇌 활동을 자극해 어르신이나 아이들에게 좋고, 인산선식은 누룽지, 보리, 찹쌀, 울무, 검은콩 등을 비롯해 홍화씨, 구운 발마늘 등이 함유되어 든든한 한 끼로 영양소가 충분하다. 또한 죽염 천마차는 천마 분말과 발아현미, 찹쌀, 마 분말 등이 혼합되어 아침 빈속을 부드럽게 해준다. 특히 천마에 함유되어 있는 게스트로딘이라는 성분이 혈관 내 쌓여 있는 노폐물을 청소해 혈액순환에 좋고, 동맥경화, 고지혈증 예방에도 도움이 된다. <세>

술 마신 다음 날 아침 식사는?

전날 과음을 했다면 죽염 쌀국수 컵라면으로 해장을 하자. 맵고 짭 일반 컵라면과 달리 시원한 멸치 국물과 죽염이 첨가된 우리 쌀 국수로 구성되어 있어 쓰린 속을 달래준다.



이렇게 드세요 <60>
인산가 푸드 건강 레시피-달래뚝배기불고기

글 강미숙
사진 김종연
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

임금님도 드셨다는 알싸한 향과 맛



자연이 때에 맞춰 내는 제철 식재료는 명약 중의 명약이다. 겨우내 언 땅이 녹자마자 얼굴을 내미는 봄나물은 땅이 주는 선물. 봄이면 임금님도 수라상에 오른 ‘오신반五辛盤·다섯 가지 나물과 함께 먹는 밥’을 먹으며 겨우내 부족했던 비타민을 섭취했다고 한다. 이 계절 봄나물 중에서도 알싸한 향으로 입맛을 돋우는 달래를 밥상에 올려보자. 수라상 부럽지 않은 건강한 한 끼가 완성된다.

기술이 발달해 한겨울에도 달래를 먹을 수 있다지만, 이른 봄 달래 맛에 비할 바는 아니다. 달래는 맛도 좋지만, 얹힌 이야기도 재미나다. 단군신화에 보면 곰이 사람이 되기 위해 100일 동안 마늘을 먹었다고 나온다. 그 ‘마늘’이 사실 ‘산에서 나오는 마늘’, 달래였다는 설이 있다. 후한 말 100세 넘게 젊음을 유지했던 의원 화타가 만성 소화불량으로 시름시름 앓던 사람을 달래즙을 먹여 고쳤다는 이야기도 유명하다.

비타민·무기질·알리신 성분 풍부

달래는 식재료이면서 동시에 약재로도 애용되었다. 그렇다면 언제부터 우리 조상들은 달래를 먹게 되었을까. 고조선부터라는 게 정설이고, 《동의보감》은 달래를 들어 ‘성질이 따뜻하고 비장과 신장을 좋게 한다’고 기록하고 있다. 달래에는 비타민 A·B₁·B₂·C와 칼슘, 철분 등 무기질이 골고루 들었는데, 봄철 달래만 잘 챙겨 먹어도 춘곤증을 모르고 지나갈 수 있다. 또 콜레스테롤 수치를 낮추고, 혈관을 튼튼하게 해준다. 최근에는 달래 속 면역력을 높이는 ‘알리신’ 성분으로 주목받고 있다. 알리신은 강한 살균·항균 작용은 물론 혈액순환, 소화촉진, 당뇨병과 암 예방 효과까지 갖춘 성분이다. 달래를 먹었을 때 혀끝이 살짝 아려오는 느낌이 드는 게 바로 알리신 때문이다.

달래를 고를 때는 알뿌리가 굵은 것이 향이 좋지만, 지나치게 굵으면 맛이 떨어진다. 중간 크기의 알뿌리에 잎이 길고 쪽 뾰는 게 좋다. 잔뿌리는 적고, 줄기가 흰 부분보다 초록을 띠는 부분이 많은 것을 고른다.

콜레스테롤 수치도 낮춰주는 제철 달래

달래는 생으로 무쳐 나물로도 먹지만 고기 요리나 찌개에 넣으면 특유의 알싸한 맛이 더해지고, 더불어 음식의 콜레스테롤을 낮춰준다. 뚝배기불고기에 달래를 살짝 올려 함께 먹으면 고기의 느끼함도 잡아주고 향긋한 봄내음도 느낄 수 있다. 달래는 익으면서 질겨지기 때문에 짧게 썰어서 넣는 것을 권한다. 또한 고기는 한번 볶아서 사용한다. 불순물이 덜 생겨 보기 좋고, 맛도 좋다. 일반적으로 뚝배기불고기에는 당면을 많이 곁들이는데, 당면 대신 죽염 쌀국수를 넣어보자. 당면처럼 오래 불리지 않아도 되고, 죽염이 첨가돼 있어 소화가 더 잘 된다. 막 시작된 봄, 달래뚝배기불기로 건강과 맛을 모두 챙겨보자. ㉮



달래뚝배기불고기

재료(3~4인분)

소고기(불고기감) 400g, 달래 1묵음, 버섯모듬 2컵, 양파 1개, 대파 1대, 쌀국수 50g, 맛국물 3컵, 식용유, 죽염, 후추 약간씩
양념장 간장 4큰술, 맛술·다진마늘·배즙·설탕 2큰술씩, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간

만들기

- 1 쌀국수는 물에 불려두고 손질한 달래와 대파는 5cm 길이로 자른다.
- 2 버섯은 먹기 좋게 자르고 양파는 도톰하게 채 썬다.
- 3 소고기는 양념장에 재워둔다.
- 4 손질한 채소는 식용유를 조금 두르고 살짝만 볶고 재워둔 고기를 더해 볶아 반쯤 익으면 다시 물을 부어 끓인다.
- 5 끓어오르면 거품을 걷어내고 죽염, 후추로 간하고 불려둔 쌀국수와 달래를 올리고 한소끔 끓여 낸다.

체내 혈관 10만km는 ‘건강동일체’

돌연사 유발 다혈관질환 주의보

온몸에 혈액을 전하는 심장동맥이 손상되면 뇌졸중과 심근경색 등 치명적인 결과가 이어지게 된다. 더욱이 동맥 손상은 한 곳에 이상이 생기면 다른 혈관도 연이어 망가지게 된다. 심장동맥과 뇌동맥, 말초동맥 등 대표 동맥 중 2가지 이상에서 적신호가 켜지는 ‘다혈관질환’은 높은 사망률과 심각한 후유증을 유발해 각별한 경계가 필요하다.

심장동맥·뇌동맥·말초동맥 중 2곳 이상 있을 때 해당

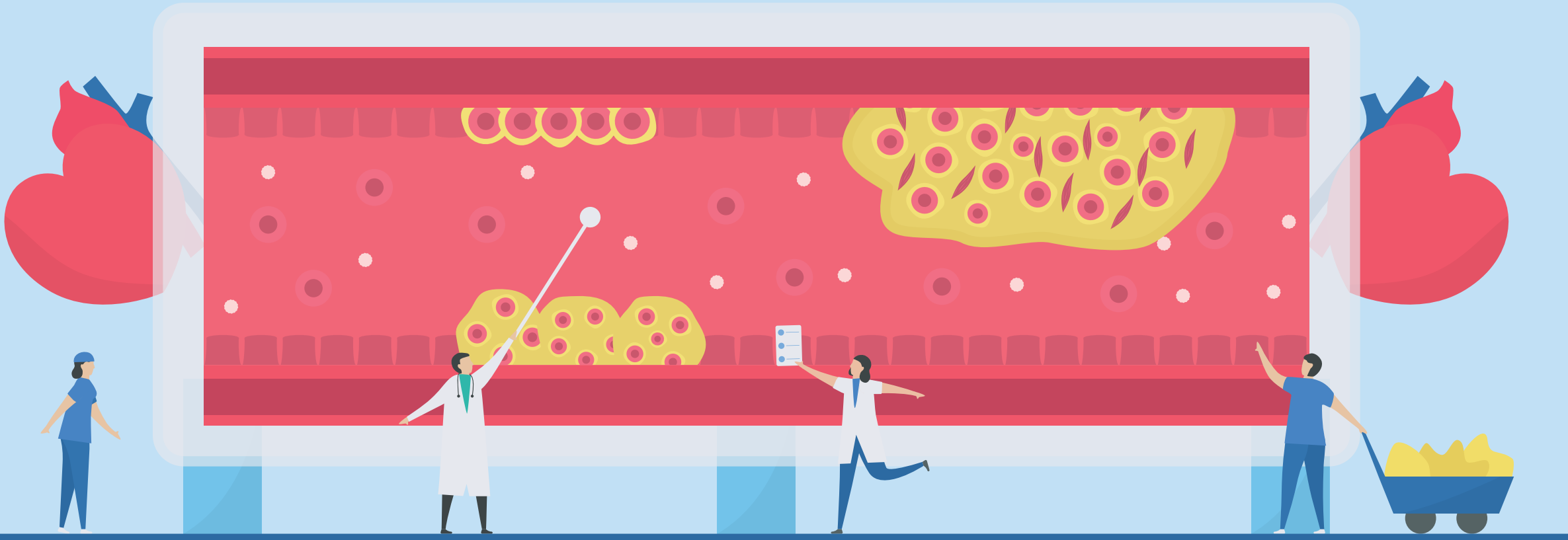
우리 몸은 심장(관상동맥)을 시작으로 뇌(뇌동맥)에서 다리(말초동맥)까지 주요 혈관을 통해 혈액을 순환하게 한다. 이 혈류 과정에서 2곳 이상에 혈관 손상이 나타나는 것을 ‘다혈관질환’이라고 한다. 다혈관질환은 혈관이 지방과 염증에 의해 좁아지는 ‘동맥경화’에서 시작된다. 나이가 들면 피부가 탄력을 잃는 것처럼, 혈관도 점차 유연성이 떨어지게 되는데, 이때 기름과 독소가 쌓이게 되면 동맥경화로 이어지게 된다.

인체 내 혈관의 길이는 10만km에 이르는데 이 긴 혈액의 통로는 서로 떨어져 있는 게 아니라 하나로 통하는 기관이다. 혈관은 우리 몸의 모든 곳에 영향을 미치기 때문에 의학적으로 동맥경화를 ‘전신鎭身’ 증상이라고도 지칭한다. 혈관 어느 한 곳에 문제가 생기면 연쇄적으로 다른 곳에서도 동일한 문제가 발생하기 때문이다. 심근경색, 협심증 환자는 뇌졸중으로 쓰러지는 경우가 많으며 반대로 뇌혈관질환자가 가

슴통증을 앓는 심혈관질환까지 동반하는 경우도 많은데 이들 모두가 다혈관질환이다. 혈관은 손상 정도가 심해질 때까지 별다른 증상이 나타나지 않으며 동맥경화가 있어도 혈관 기능은 크게 떨어지지 않는다. 하지만 일정 시점이 되면 심근경색에 따른 돌연사 등 치명적인 상황이 나타나게 된다. 더욱이 전신의 동맥은 서로 연결된 ‘공동체’ 형태로 한 곳이 아프면 다른 곳에서도 문제가 생긴다. 같은 혈액이 돌기 때문에 멀리 떨어진 동맥이라 해도 상태가 유사하게 나빠지게 된다. 증상이 없는 상태라 인지하지 못하는 사이 다른 동맥까지 손상시키며 한순간에 ‘다혈관질환’으로 이어지게 된다. 이렇게 관상동맥질환, 뇌동맥질환, 말초동맥질환은 서로를 부르는 질환이다. 삼성서울병원 연구에 따르면 말초동맥질환자 45%에게 관상동맥 협착이 있었고, 33%는 뇌로 가는 동맥이 좁아진 상태였다. 심장혈관에 이상이 있으면 뇌혈관과 다리혈관이 아플 확률이 3분의 1에 달한다. 더욱이 흡연과 비만, 대사증후군 등의 위험요인까지 갖고 있다면 위험성은 더 커지게 된다. 당뇨병환자, 장기 흡연자의 경우 다혈관질환일 확률은 50%까지 높아지게 된다.

중장년 되면 혈관 노폐물 쌓여 동맥경화 촉진

다혈관질환의 1차 유발 원인은 신체 노화를 꼽을 수 있다. 동맥경화를 촉진하는 주요 원인은 나이로 중장년이 되면 전반적인 동맥 탄력이 떨어지는 데다 노폐물이 혈관에 쌓이면서 다혈관질환 위험이 증가하게 된다. 또한 혈관을 약화시키는 고혈압과 당뇨병, 고지혈증 등의 대사증후군도 주된 사유가 된다. 이런 위험인자들은 혈관을 딱딱해지게 만들고 딱딱해진 혈관 안쪽 세포가 손상을

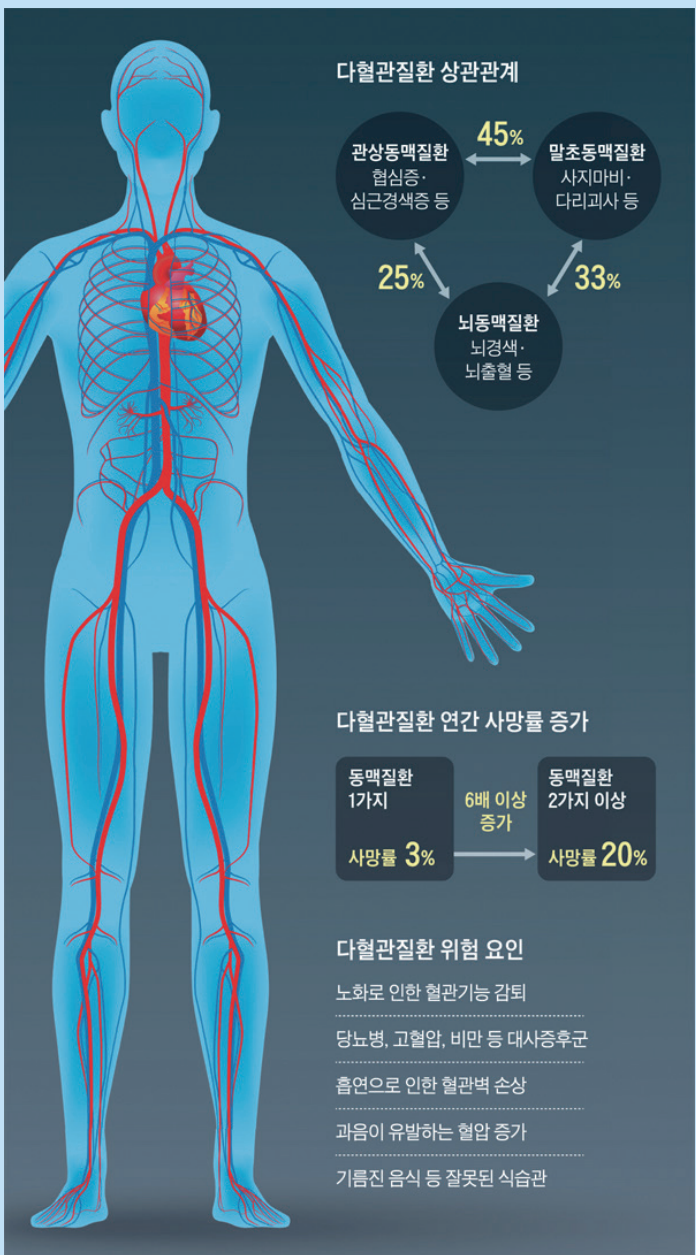


받게 되면 손상 부위의 자체 치유 과정에서 경화반이라는 흉터가 만들어진다. 이 흉터가 점점 악화되면 혈관을 좁혀 혈행을 가로막아 다른 장기까지 손상시킨다.

이 외에도 흡연과 운동 부족, 기름진 식단 등의 잘못된 생활습관이 혈관을 망가뜨리며 다혈관질환을 유발한다. 다혈관질환을 치료하기 위해서는 가장 먼저 금연이 선행돼야 한다. 니코틴, 타르 외에도 다양한 유해 성분이 들어 있는 담배는 혈관 내피 세포에 염증을 일으킨다. 특히 담배에는 혈액을 끈끈하게 만드는 성질이 있어 혈관 건강을 무너뜨리는 최악의 맹독猛毒이다.

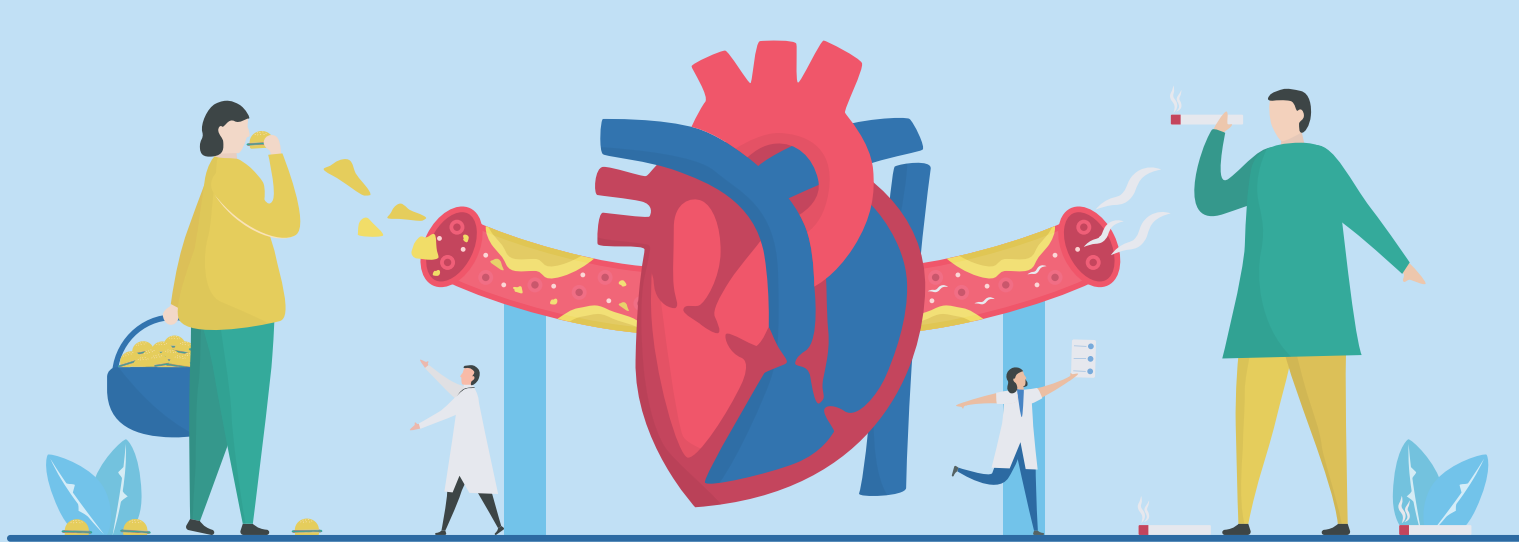
중장년층이 다혈관질환을 경계해야 하는 이유는 돌연사의 위험성 때문이다. 급작스러운 동맥경화반 파열로 혈전이 생성되면 중요한 혈관이 막히게 되고 별다른 증상이 없던 혈관도 협착을 보이며 혈액의 흐름을 막아버린다. 혈관 협착은 없지만 매우 얇은 기름막으로 덮여 있다가 갑자기 터지는 '불안정형 동맥경화반'도 매우 위험하다. 평소 증상도 없고, 혈당, 혈압이 위험하지 않은 환자에게서도 발생해 주의가 필요하다. 고위험군 환자는 오히려 경계를 하는 데 반해 불안정형 동맥경화반이 있는 환자들은 자신이 위험하다고 생각하지 못해 사고를 당하는 경우가 많다.

다혈관질환 치료의 핵심은 최대한 빨리 동맥경화를 발견하는 점에 있다. 심장동맥은 '운동부하 검사'와 칼슘 측정을 통한 '석회화 지수 검사'로 진단한다. 뇌동맥은 '자기공명혈관조영술MRA'로, 말초동맥은 팔과 발목의 혈압을 비교하는 '발목상완지수'와 '초음파검사'로 측정한다. 전문가들은 중장년층부터 동맥 검사에서 한 곳이라도 문제가



분노가 심장병을 유발한다

갑작스러운 분노는 심장 기능에 이상을 유발할 수 있다는 연구 결과가 발표됐다. 전문가들은 큰 분노를 느낄 때 우리 몸에서 가장 타격받는 장기가 '심장'이며 단 한 번의 분노만으로 급성 심근경색과 부정맥이 유발될 수 있으므로 화를 다스리는 게 심장을 지키는 비결이라고 얘기한다. 실제로 축구의 인기가 높은 유럽에서는 월드컵 시즌에 축구 응원을 하다가 패배에 따른 분노에 의해 심근경색으로 사망하는 사람이 종종 발생한다. 분노로 인해 발생하는 '스트레스성 심근증'이라는 질환도 의료계의 새 이슈가 되고 있다.



있다면 다른 동맥도 진단할 것을 권장하고 있다. 특히 비만 환자라면 나이에 상관없이 다혈관질환 발병 가능성이 있으므로 각별히 조심해야 한다.

지질강하제 등의 약물 치료와 운동 병행해야

협착이 생긴 혈관에 혈류 이상이 유발됐을 경우 국소 치료가 진행돼야 한다. 하지만 기본적으로 혈관 기능이 떨어진 상태라면 약물 치료를 실행할 필요가 있다. 약물 치료는 혈관에 생긴 염증과 혈액 응고 등을 해결하며 염증을 제거하고 영긴 피를 풀어주는 역할을 한다. 특히 지질 강하제(스타틴)는 뇌졸중 환자의 심장질환 위험을 줄이고, 반대로 심장질환자에게는 뇌졸중 등 뇌혈관질환을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 아스피린 또한 혈관질환 예방에 효과가 있으며 최근에는 아스피린과 저용량의 신규경구용항응고제NOAC 병용요법이 활용되기도 한다.

다혈관질환을 개선하려면 생활습관 관리를 더 철저하게 해야 한다. 특히 나이가 50대 이상이면 건강한 생활습관을 유지하는 점에 중점을 두어야 한다. 전신에 걸쳐 이뤄진 동맥 손상을 개선하기 위해서는 기름지고 열량이 높은 음식은 삼가야 하고, 술도 반드시 제한해야 한다. 강도 높은 운동도 심장과 혈관 강화를 위해선 필수다. 대부분의 사람은 공원과 강변을 산책하는 게 좋은 운동이라고 생각하지만 다혈관질환 관리에서는 예외다. 숨이 차오를 정도의 운동이 적합한데 심박

동수가 빨라져야 심장 기능이 좋아지기 때문이다. 하지만 무리는 단연 금물이며 적절한 운동 강도에 대해서는 전문의와 상의하는 게 좋다. 근골격계에 이상이 없다면 조금씩 근력운동을 늘리는 것도 좋다. 대사를 활발하게 하려면 많은 근육이 필요하며 특히 허벅지 근육은 대사증후군 예방에 중요하므로 충분히 단련하는 게 좋다. ㉠

돌연사의 도화선을 미리 끊어라

40~50대 이상의 중장년층이 급성 심정지로 돌연사하는 경우가 더 많아지고 있다. 심장 돌연사의 가장 큰 원인은 급성 심근경색에 있으며, 흡연은 혈관을 염증과 혈전(피떡)으로 채우는 주범이다. 스트레스를 받으면 심장 박동이 빨라지면서 더 많은 혈액을 필요로 하는 게 문제다. 혈관이 좁아져 심장이 원하는 만큼의 혈액이 공급되지 못하면서 심장은 이내 박동을 중지하게 되는 것이다. 심장을 정상적으로 잘 뛰게 하려면 혈류를 가로막는 담배를 끊는 게 상책이며, 스트레스 관리를 통해 마음을 편안하게 갖는 게 무엇보다 중요하다.

신종 바이러스의 습격

면역력

‘갑옷’을 입자

지구촌의 모든 사람이 마스크를 쓴 채 살고 있다. 신종 바이러스는 동굴 속 박쥐보다 이동 범위가 넓은 사람을 새로운 숙주로 삼게 됐고, 꽃가루만 날려도 기침을 하고 눈병을 앓게 된 우리는 새삼 바닥을 드러낸 면역력(免疫力)에 한숨을 짓게 된다. 하지만 기운(氣運)을 내야 한다. 이대로 고꾸라질 수는 없지 않은가! 기운이 곧 면역력이기 때문이다. 탄탄한 배를 통해 정상 체온을 회복하고, 맑은 혈액이 전신의 혈관을 따라 경쾌하게 순환할 수 있는 유기적인 몸을 만들어야 하는 것이다. 순리를 따르는 인산가의 자연섬생법을 통해 우리 본연의 면역력을 되찾아본다.

글 이일섭 사진 PXTA



신체 균형 안 맞는 환절기 3월

발병의 원인을 알 수 없다는 현대의학의 한계를 경험하면서 우리는 인체의 방어체계인 면역력에 눈을 돌리게 됐다. 암과 괴질과 대유행병으로 생명을 지킬 수 있는 보루가 자신의 면역력임을 알게 되면서 사람들은 ‘내 안의 의사’라는 진리를 향해 한 걸음 더 나아가게 됐다.

당신의 미네랄이 바로 ‘면역력’

사느냐 죽느냐를 결정하는 인체 방어 시스템

‘우한폐렴’ 발발 3개월, 그러나 신종 코로나바이러스 Novel coronavirus(2019-nCoV) 치료제는 아직 없다. 하지만 치료제가 없다고 해서 치료법이 없는 것은 아니다. 바이러스 폐렴은 환자의 면역력으로 회복이 가능하기 때문이다. 체내 면역 기능이 작동해 스스로 항체를 만들어낼 때까지 항바이러스제를 투여하며 신체 스스로 코로나바이러스를 이겨내게 하는 것이다.

면역력이 강해지면 병원균에 노출되더라도 인체는 큰 영향을 받지 않는다. 면역력이란 이렇게 외부 이물질과 세균, 바이러스에 대한 인체 방어 시스템에 해당된다. 병원균이 몸 안으로 들어오지 못하도록 막아내거나 몸 안에 들어온 병원균을 무력화시키는 것이다. 이 외에도 체내의 불순물과 노폐물을 해결하고 손상된 인체 기관을 복구하는 역할을 한다. 따라서 면역력이 약해지는 순간 방어 시스템의 균형은 깨지고 감염에 대한 대응력 또한 약해져 인체 회복 속도도 더뎈다. 피곤해지면 입술에

자라는 물집에서부터 생명을 위협하는 암세포의 공격에 이르기까지 인체의 건강 상태는 이 면역력 유무에 따라 좌우된다고 볼 수 있다.

전통의학에서는 면역의 본질이 균형에 있음을 강조한다. 흔히 인체를 소우주에 비유하는데 불완전한 구조 속에서 조화와 융합을 이루며 생명을 유지하는 인체의 속성이 우주의 운행원리와 동일하기 때문이다. 이 균형체가 깨지는 순간 면역력 저하로 인해 인체는 질병에 걸리고 바이러스에 감염되며 건강 상태를 잃게 된다. 피로와 스트레스의 누적은 림프구의 활동을 약화시켜 면역력 저하를 가속화시킨다. 이런 상태로 중장년을 맞게 되면 인체는 서서히 고혈압과 당뇨, 이상지질혈증 등의 대사성질환에 점령당하게 되며 여전히 기승을 부리고 있는 ‘코로나포비아’를 가장 두려워하는 존재로 만들게 된다.

자연을 닮은 생활이 면역력을 키운다

인간가에서는 환절기 3월에 면역력이 떨어지는 이유를 염성(鹽性) 부족으로 해석하곤 한다. 《신약》 제1장을 살펴보면 세상 모든 만물은 염성의 힘으로 새롭게 변화한다고 기술돼 있다. 긴 겨울 혹한을 견디며 겨울잠을 자던 생물들이 계절의 변화에 맞춰 일제히 기지개를 켜고 활동을 시작하게 된다. 이때 지구상의 염성이 대량으로 소모된다. 혹한을 견디기 위해 모두 소진한 염성을 일시에 충전하려니 부족한 곳이 나오게 마련이다. 이 염성 부족으로 생물들은 쉽게 피곤함을 느끼게 되고 인체는 유독 힘에 부쳐 각종 질병과 유행병에 취약해지게 된다.

암을 비롯한 괴질과 대유행병을 극복하게 하는 염성이란 곧 미네랄을 의미한다. 미국에선 미네랄 결핍 상태를 개선하며 암 환자를 대폭 줄이고 있지만 우리 의 학계에선 여전히 미네랄 섭취로 암을 치료하는 대안에 대해 고려하지 않고 있다. 더욱이 환경오염 문제로 토양의 영양이 메마르면서 거기서 자라는 채소의 미네랄

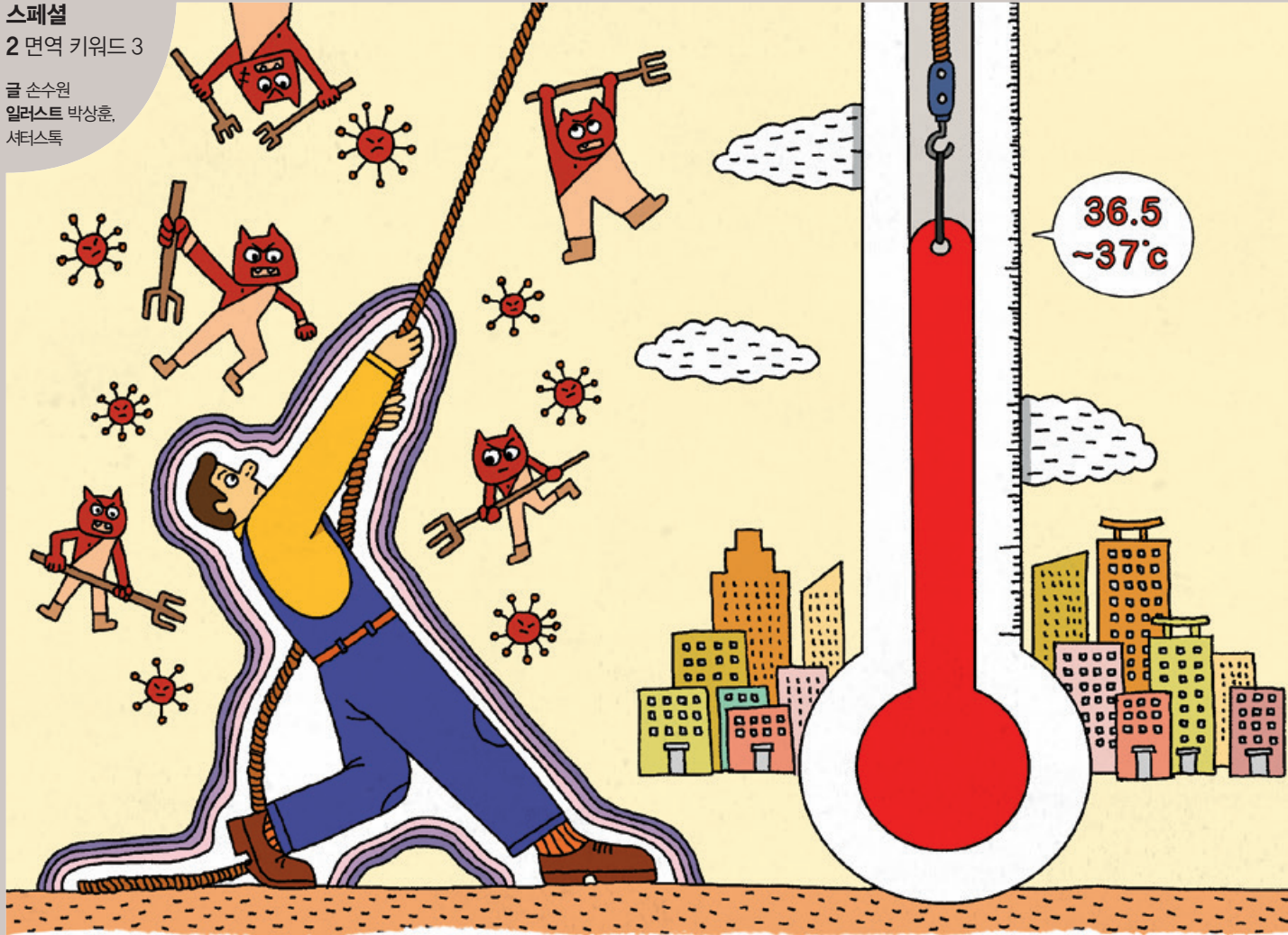
함량 또한 낮아지고 있다. 건강한 사람의 체내에서도 암세포는 매일 수만 개 이상이 생겨나지만 발병하진 않는다. 면역력에 따른 아포토시스(Apoptosis·세포자살) 덕분이다. 완벽한 미네랄 체계를 갖추고 있는 죽음 섭취가 면역력 증강의 현안임을 주목해야겠다.

인산 선생을 비롯한 많은 자연치유 학자는 자연을 거스르지 않는 순리의 생활 방식만이 인간 본연의 면역력을 유지하게 한다고 강조해 왔다. 스트레스를 동반하는 무한 경쟁, 장시간의 노동, 그리고 이를 해결하려는 폭음과 폭식은 새로운 질병을 유발할 뿐이다. 늘어졌다 싶을 만큼 어깨의 힘은 빠지고, 오래 잤다 싶을 만큼 충분히 자며, 부족하다 싶을 만큼 적게 먹는 생활은 자연스레 체온 상승과 면역력 강화로 이어지게 된다. 자연의 섭리를 따르며 키운 면역력만이 암과 괴질과 유행병으로부터 우리를 구할 수 있는 것이다. ㉠



호흡으로도 면역력을 키울 수 있다

호흡을 할 때 숨을 들이마시는 순간에는 자율신경 안의 교감신경이 우위에 있게 되고 반대로 숨을 내쉴 땐 부교감신경이 우위에 있게 된다. 질병은 대개 교감신경이 과도하게 우위에 있을 때 발생하게 된다. 이를 해결하기 위해서는 코호흡으로 숨을 깊게 들이마시고 이보다 더 천천히 입으로 숨을 내쉬며 자연스럽게 부교감신경을 우위에 있게 해야 한다. 이런 호흡을 반복하면 당신의 면역체계가 좀 더 완벽한 균형을 이루게 된다.



체온 1도 오르면 면역력 5배

우리 몸의 면역력은 한 가지 요인만으로는 높아지지 않는다. 면역력의 제1 핵심은 ‘체온’이다. 또한 장腸은 ‘면역력의 관문’이라 불린다. 혈액은 세균, 바이러스, 박테리아 등 외부 침입물질에 맞서 싸우는 역할을 한다. 우리 몸의 면역력을 유지하는 3요소이자, 신체방위대인 체온·장·혈액을 건강하게 만드는 방안을 살펴보자.

장내 유익균·혈액순환도 관건

체온

키워드
1

현대인들 체온 내려가… 인산, 온열요법 제시

인산 선생은 오래전부터 질병을 예방하고 암·난치병 등을 치료하기 위해선 면역력이 가장 중요하며, 이 면역력의 관건은 ‘체온’이라고 여겼다. 인산의학의 중요한 처방과 쑥뜸요법은 체온을 올리기 위한 비상한 대책이라고 할 수 있다.

일본의 이시하라 유미 박사는 “암, 고혈압, 당뇨, 우울증 등 현대인의 질병 대부분은 저체온증에 의해 발생한다”며 “체온을 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다”고 주장했다. ‘체온 업 건강법’으로 잘 알려진 일본 의사 사이토 마사시 또한 “체온이 1도 내려가면 면역력이 30% 떨어지고, 체온이 1도 오르면 면역력이 500~600% 향상돼 감기조차 걸리지 않는 건강한 몸이 된다”고 주장했다.

우리 몸은 36.5~37도의 체온을 유지할 때 신진대사에 관여하는 효소들이 가장 활발하게 움직인다. 효소는 장에서 음식을 분해하고 영양분을 흡수하며 노폐물을 체외로 배출하는 일에 관여한다. 즉 적정한 체온을 유지해야 장에서 소화를 잘 시켜 우리 몸이 쓰는 에너지를 효율적으로 만들고, 세포에 영양과 산소 공급이 충분히 이뤄져 면역력이 높아지는 것이다.

하지만 현대인은 잘못된 생활습관과 식습관 때문에 점점 체온이 낮아지고 있다. 적정 체온은 36.5지만 실제로는 35도 대에 머문다. 체온이 낮아지고 면역력이 떨어지니 생활수준은 나아졌지만 암이나 괴질 등의 난치병은 더욱 많이 창궐한다.

평소 찬 음식을 즐기고 덥다고 에어컨을 과하게 트는 등의 습관이 체온을 떨어뜨린다. 영양가 없는 정크푸드나 술을 먹고 마시는 것도 체온을 떨어뜨리는 요인이다. 체온을 높이기 위해서는 24~26도 정도의 미지근한 물을 조금씩 자주 마시거나 실내온도와 실외온도를 5~8도 이상 차이 나지 않게 해야 한다. 머리는 차고, 발은 따뜻하게 하는 두한족열(頭寒足熱)의 원리를 실천하기 위해 반신욕이나 족욕을 꾸준히 하는 것도 도움이 된다.

인산 선생은 체온을 올려 질병을 치유하는 온열요법의 정수를 제시했는데, 그것은 바로 죽염, 마늘, 생강, 유향오리, 쑥뜸이다. 찰밥의 기름기와 들기름 기운이 상합(相合)해 아주 더운 것으로 변한 들기름찰밥도 인산 선생이 체온을 올리는 데 좋은 음식이라고 했다.



장

키워드
2

된장·청국장·마늘로 장내 유익균 활성화

위에서부터 소장, 대장으로 이어지는 장은 음식을 소화하고 우리가 생존하는 데 쓰이는 에너지를 만드는 역할을 한다. 장에는 신경세포가 무수히 많기 때문에 ‘제2의 뇌’라고 부른다. 근육과 면역세포, 호르몬을 조절할 뿐 아니라 세로토닌의 80~90%를 만든다.

장에는 면역세포의 70%가 분포해 ‘면역력의 관문’이라 부르기도 한다.

장내에 머무는 100조 마리 이상의 균 중 어떤 유익균과 유해균이 있는가에 따라 면역력이 달라진다. 장내세균은 인체의 면역 기능을 비롯해 해독·염증·신경전달 등 광범위하고 다양한 생리작용에 관여한다. ‘현대의학의 아버지’라 불리는 히포크라테스도 일찍이 “건강은 바로 장속에 있는 미생물에 의해서 결정된다”라고 말했다.

우리 몸은 유익균과 유해균의 균형을 8:2 정도로 적절하게 맞추고 있다. 장내 유익균이 많으면 오래 묵힐수록 좋은 된장처럼 발효되지만 유해균이 많아져 장내세균의 균형이 깨지면 황화수소, 암모니아 등의 독소가 발생해 소화불량과 변비는 물론, 당뇨, 비만, 아토피, 알레르기 등의 질병을 발생시키며 심지어 암이나 치매, 자폐증까지 불러올 수 있다. 따라서 장을 건강하게 만든다는 것은 장내 유익균을 키운다는 말과 같다.

장 건강에 도움이 되는 대표적인 음식이 된장과 청국장, 마늘이다. 된장은 탄수화물이 분해되면서 올리고당이 생성된다. 올리고당은 장내 유익균인 비피더스균의 좋은 먹이가 된다. 또한 콩 단백질은 장내 유해세균 발생을 억제한다. 마늘은 장내 유익균이 성장하고 활동할 수 있도록 돕는 대표 음식이다.

고추장과 청국장도 장 건강에 좋다. 특히 청국장의 바실루스균은 장내 유익균의 성장은 촉진하고 유해균은 억제한다. 또한 장에 서식하는 부패균의 활동을 억제하고, 부패균이 만들어내는 발암물질과 발암촉진물질 등을 흡착해 체외로 배설시키는 역할도 한다. 따라서 바실루스균이 다량으로 함유된 청국장을 자주 먹으면 변비 해소는 물론 대장암 발생 위험을 낮출 수 있다. 마늘에 있는 프리바이오틱스Prebiotics 성분은 장내 염증을 줄여 장염과 대장암을 예방한다. 마늘을 통해 유익한 장내세균이 활성화되면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장림프조직GALT이 정상 가동을 해 외부의 공격을 완벽하게 방어하게 된다.

참고로, 현대의학에서 흔히 쓰는 항생제는 장내세균을 위협하는 대표적인 요인이다. 항생제를 사용하면 특정 미생물이 없어지고 다른 미생물이 번성해 미생물군의 다양한 구성이 무너지게 된다.



혈액

키워드
3

유산소운동·하루 2ℓ 수분 섭취로 피를 깨끗이

인산 선생이 제시한 모든 신약은 피를 맑게 하는 동시에 체온을 올리는 일을 한다. 혈액의 백혈구와 혈소판은 세균, 바이러스, 박테리아 등 외부 침입물질에 맞서 싸우는 방위군이다. 백혈구는 성인 기준으로 혈액 1μℓ(마이크로 리터, 100만 분의 1ℓ)당 4,000~1만 개가 있어야 정상이다.

백혈구 속의 림프구, 과립구(호중구, 호산구, 호염구), 대식세포는 일정한 비율을 유지하면서 각각 맡은 방위군의 역할을 한다. 림프구가 전체 백혈구에서 차지하는 비율이 20~44%가 돼야 면역력이 정상이다. 세균, 바이러스 등이 침입하면 우리 몸은 이들과 싸우기 위해 림프구의 비율을 50~60%까지 높인다.

몸에서 피가 나면 혈액 안에 세균이 침투할 가능성이 높아진다. 이때 혈소판은 혈관 안을 돌아다니다가 손상된 부분에 이르러 서로 뭉쳐 더 이상 출혈이 생기거나 세균이 들어오는 것을 막는다. 하지만 피가 탁해지고 순환이 잘 안 되면 백혈구와 혈소판이 제 기능을 하지 못하고 체온도 떨어져 병을 일으키기 쉬워진다.

반대로 피가 맑아지면 백혈구와 혈소판이 제 역할을 해 면역력이 높아지고 혈액순환도 잘 된다. 혈액순환이 잘 되면 말초신경까지 따뜻한 피가 원활히 흘러 체온이 높아진다. 체온이 오르면 또다시 면역력이 오르니 여러모로 피를 맑게 하는 것이 건강을 위한 길이다. 적당한 운동을 하면 혈액순환이 좋아지고 대사 기능이 향상되면서 백혈구가 늘어난다. 스트레칭, 요가 등 무리가 가지 않는 선에서 하는

유산소운동은 면역력을 키우는 가장 좋은 방법이다. 일주일에 3번, 최소 30분 이상 땀이 살짝 나고 숨이 가쁠 정도로 해야 효과가 있다.

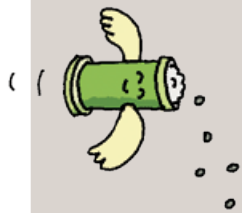
하루 2ℓ의 물을 수시로 나눠 마시고 끼니마다 2~3가지 채소 반찬을 곁들여 먹으면 좋다. 토마토, 당근, 시금치, 피망, 브로콜리 등의 녹황색 채소에는 베타카로틴과 비타민 C·E 등이 함유되어 있어 산화작용을 억제하고 피를 맑게 해준다. 채소의 풍부한 식이섬유는 장속에 오래 머물면서 지방 성분을 몸 밖으로 배출시키는데, 이 과정에서 혈액의 지방 성분도 함께 빠져나가 혈중 지질 농도가 낮아진다. ㉮



염성 채워야 면역력 올라가

‘미네랄 덩어리’ 죽염은 체내 유독물질을 해체시키고 피를 맑게 하며 장을 튼튼하게 해 결론적으로 체온을 올린다. 일찍이 인산 선생은 공해독의 시대를 예견하며 죽염의 면역력 증강 효능을 강조했다. 건강하게 면역력을 끌어올릴 수 있는 신약, 죽염에 대해 알아보자.

‘미네랄 덩어리’가 바로 죽염



인산 선생은 “만물은 염성(鹽性)의 힘으로 화생(化生)한다”고 말했다. 염성이 강한 바닷물이 얼지 않고, 소금으로 절인 생선이 잘 썩지 않는 것 등이 염성의 힘이다. 즉 소금이 부족하면 모든 것이 쇠하고 병든다.

봄 환절기는 지구상 모든 생물이 겨울 휴면을 깨기 위해 소진한 염성을 충전하는 때이기 때문에 전체적으로 염성이 부족한 상태다. 염성이 부족하면 생물들은 쉽게 피곤함을 느낀다. 사람도 마찬가지다. 겨우내 염성을 소진한 탓에 체내 염성이 부족해지면서 면역력이 함께 저하된다.

염성 부족하면 몸 곳곳에서 염증

수분이 70% 이상을 차지하고 있는 우리 몸에 염성이 부족해지면 쉽게 부패할 수 있다. 인산 선생은 “우리 몸에

염성이 부족하게 되면 수분이 염염(鹽炎)으로 변해 몸속 곳곳에서 염증을 일으키게 된다”고 말했다.

따라서 봄 환절기에 면역력을 높이기 위해서는 무엇보다 염성을 채워야 한다. 부족한 염성을 가장 잘 보충할 수 있는 물질이 바로 죽염이다. 미네랄 덩어리인 서해안 천일염을 대나무통에 넣어 9번 구운 죽염은 피를 맑게 하고 장을 건강하게 해 체온을 끌어올려 면역력을 높인다.

우리 몸의 혈액 중 약 0.9%가 염분이다. 혈중 염분 농도가 묽어지면 제 기능을 발휘하지 못해 체내의 신진대사가 떨어지고 면역력이 약화된다. 또한 소금은 우리 몸에 들어와 위액이나 체장액의 원료가 되어 장내에서 음식물을 녹이고 분해하는 일을 한다.

또한 삼투압 작용에 따라 영양분을 혈관 내로 끌고 들어가고, 혈액에 실려 혈관을 타고 온몸 구석구석 돌아다니면서 세포 곳곳에 영양분을 공급해 주는 기능을 한다. 영양을 공급받은 세포들은 쓰고 남은 불필요한 노폐물을 밖으로 밀어내는데, 이 노폐물을 끌어 모아 대소변과 땀으로 내보내는 것 역시 소금의 역할이다.

소금의 기능을 극강하게 만든 죽염은 피를 맑게 한다. 인산 선생은 《신약》에서 “피에 염성이 부족하게 되면 혈관염이 오며 혈관염이 심화되면 혈관암이 된다”고 적었다. 염성은 피를 맑게 하고 혈관벽의 노폐물을 제거해 몸 구석구석 따뜻한 피가 닿게 만든다. 말초신경까지 피가 잘 도니 자연스레 체온이 오르고 노

폐물로 인한 염증도 사라진다. 특히 천일염에 비해 2.5배(1만2,280ppm mg/kg)나 더 함유되어 있는 칼륨 성분은 혈관 확장을 유도해 혈압을 낮추는 기능을 한다.

다양한 음식에 죽염 활용을

죽염은 냉정한 위를 담혀 탄탄한 장을 만들어준다. 인산 선생은 “위에 찬 기운이 들어가면 염증이 생기고, 위장 기능이 불완전해져 소화불량과 위경련 증상이 나타나게 된다”면서 “위의 냉기를 덥힐 수 있는 가장 쉬운 방법은 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 먹는 것”이라고 말했다. 죽염 속 유황 성분이 냉기가 가득한 위장의 온도를 높여 병의 원인이 해결되는 원리다.

또한 우리가 음식을 먹으면 위에서는 소화를 시키기 위해 강한 산성을 띤 위액이 나온다. 이때 강알칼리성인 죽염이 침과 섞여 위로 들어가면 강한 산성인 위액을 중화시켜 속이 편해진다. 이처럼 위장이 건강해지면 장내 유익균이 많아져 면역력은 자연스레 강화된다.

죽염은 입에 넣어 침으로 녹여 먹는 것이 가장 좋다. 하지만 상황이 여의치 않거나 짠맛에 적응이 될 되었다면 다양한 음식에 죽염을 넣어 먹어도 된다. 간단하게는, 음식 간을 맞출 때 일반 소금 대신 죽염을 활용한다. 밥 지을 때 죽염을 한 스푼 정도 뿌리면 은근히 짭짤하면서도 건강한 밥을 먹을 수 있다. 죽염에 익숙해졌다면 죽염김치와 죽염장을 만들어 먹으면 금상첨화다. 



맛있게 염성 보충하는 서목태 죽염간장 만들기

- 1 쥐눈이콩(서목태)으로 메주를 썬어 바짝 말려 분쇄한다.
- 2 육계가루와 대원감초가루를 혼합한다.
- 3 맑은 물을 끓여 식힌 다음 죽염가루를 타서 먼저 만들어 둔 가루와 함께 장독에 넣고 7~20일 사이에 간장을 뜬다. 통메주로 담그는 경우에는 30일이 지나 간장을 뜬다.
- 4 약 1되(약 1.8l) 이상 줄어들도록 꼭 끓인다.
- 5 죽염된장은 죽염간장을 뜨고 난 건더기를 모아 만든다.



“수족냉증 고치고 입맛도 찾고

죽염으로 면역력 지키는 이유경 회원

이젠 죽염 전도사 되었어요”

세계적으로 전염병이 창궐해
흥흥한 요즘이다. 이런 때일수록
면역력을 키워 외부 바이러스로부터
내 몸을 지킬 수 있는 방위군을
양성하는 게 중요하다. 서울의 한
증권사에 근무하는 이유경(35)씨는
1년 전 인산죽염과 만났다. 함께한
시간이 길진 않지만 지금 누구보다
건강을 자부하고 있다. 죽염이
체온을 올려 내 몸 안의 의사를
깨운 덕분이다.

이유경씨는 1년 전부터 옥수역 근처에 있는 세계쿵푸연맹
인산도장에서 쿵후를 연마하고 있다. 이 도장의 박상희 관장은
30여 년 전 인산 김일훈 선생을 직접 뵈고 쑥뜸 처방을 받아 회생
불가하다던 무릎 인대를 치료해 평생 그 은혜를 갚고자 지금은
인산가 홍보대사로 활약하고 있다.

박상희 관장이 추천한 죽염과 죽마고우

‘쿵후’ 하면 ‘아보~’ 하고 포효하는 이소룡이 가장 먼저 떠오른다.
여성에게 좀 생소한 운동인 쿵후를 배우게 된 계기가 궁금했다.
“평소 운동을 좋아해서 헬스나 필라테스, 롱보드, 웨이크보드
등을 즐겼어요. 그러다가 좀 특이한 운동을 배우고 그것을 특기로
만들어보자는 생각이 들었죠. 무엇이 있을까 인터넷 검색을 하다가
쿵후라는 게 있다는 걸 알았어요. 그렇게 집에서 가까운 곳에 있는
세계쿵푸연맹 인산도장을 찾게 되었죠.”

박 관장의 도장을 찾은 이유경씨는 운동을 시작하게 되면서
인산죽염과의 운명적인 만남도 함께 시작되었다.

“사부님(박상희 관장)이 죽염에 대해 말씀해 주셨어요. 운동을
하는 것도 좋지만 먹는 것을 통해 더욱 건강한 몸을 가질
수 있다고 강조하셨죠. 그리고 먹어보라고 건네주신 게 9회
죽염이었어요. 예전부터 죽염은 알고 있었어요. 어머니가 건강에
대해 관심이 많아서 저도 자연스레 이런저런 것들을 알게 됐죠.
그런데 죽염을 입에 넣고 사탕처럼 녹여 먹는 것은 사부님을 통해
처음 알았어요.”

사실 그녀는 이제까지 늘 다이어트를 위해 무염식 식단을
고수했었다. 그런데 소금을 수시로 입에 넣고 먹으니 조금은
당황스러웠다.

죽염과 인산의학을 알게 되면서
모든 병은 제 몸 안에서 스스로 고칠 수 있고,
또 그렇게 고쳐야 한다는 걸 깨달았어요.
앞으로도 더욱 죽염 사랑,
콩후 사랑을 실천하며
건강하고 행복하게 살겠습니다

“그런데 생각해 보니 소금을 먹는 게 나쁘지 않다는 생각이 들었어요. 늘 무염식으로 먹다 보니 저혈압이 생겼거든요. 30년 ‘죽염 내공’이 있는 사부님의 설명을 들으니 좋은 소금, 특히 죽염을 먹는 건 내 몸 안에 부족한 미네랄 성분을 보충하는 가장 좋은 방법이란 걸 알게 되었어요.”

그렇게 9회 죽염과 함께 죽마고우환을 먹기 시작했다. 죽염은 5일 동안 휴대용기 한 통을 먹고 죽마고우환은 하루 3번 20~30알씩 먹는다. 시간이 지나면서 확실히 몸이 달라지는 걸 느낄 수 있었다.

“어릴 적부터 알레르기 천식을 앓았어요. 손발도 차가웠고요. 그냥 늘 곁에 두고 살았던 것 같아요. 그런데 죽염과 죽마고우환을 먹기 시작하면서 이런 증상이 거의 사라졌어요. 특히 수족냉증은 완전히 좋아졌어요. 죽염과 마늘이 체온 올리는 데 특효라고 하더니 정말 그렇더라고요.”

몸이 따뜻해지자 환절기마다 어김없이 찾아오던 감기도 싹 달아났다고 한다. 몸이 좀 안 좋을라치면 피부에 여드름처럼 올라오던 것들도 말끔히 사라졌다. 가벼운 위염도 많이 호전됐다.

그동안 나를 건강보조제를 챙겨 먹었지만 고치지 못하던 것들이 차도를 보인 것이다. 이로써 인산의학에 대한 믿음도 쌓였다.

모든 음식을 죽염으로 간하고 죽염커피도 즐겨

“30대에 접어드니 확실히 몸이 힘들어지더라고요. 비타민과 영양제를 챙겨 먹기 시작했죠. 습관처럼 챙겨 먹으면서도 늘 생각하는 것이 있었어요. 이런 약들을 오랫동안 먹었을 때 과연 몸에 괜찮을까 하는 의문이요. 그런데 죽염은 달랐어요. 소금은 특별한 약이 아니고 우리가 꼭 먹고 사는 음식이잖아요. 우리 몸에 소금이 없으면 죽게 되는 거고요. 우리 몸에 필요한 자연 미네랄이 죽염에 다 들어 있다니 이것은 인공적으로 만든 영양제와는 다르죠.”



죽염을 비롯한 인산의학에 궁금한 점이 생기면 박 관장에게 물었다. 도장에 비치된 《인산의학》 월간지도 관심 있게 읽었다.

“같은 죽염이라도 얼마나 제대로 만드느냐에 따라 효능이 달라지잖아요. 사부님 말을 듣고 《인산의학》을 읽으면서 인산죽염은 정말 제대로 만들어지고 있다는 믿음이 생겼어요.”

죽염을 생활 전반에 사용하면서 건강은 물론, 짹짹한 입맛도 되찾았다. 그녀는 더 이상 무염식이 아닌 분말 죽염을 넣은 짹짹한 음식을 먹게 된 것이 가장 행복하다고 말했다. 즐겨 먹던 인스턴트 커피믹스도 죽염커피로 대신했다. 모든 음식을 죽염으로 간하고 죽염수를 만들어 가글하고 눈이 피곤할 때엔 안약 대신 쓰기도 한다.

그녀는 사부인 박 관장을 따라 회사 동료에게 죽염을 권하는 등 본인도 인산의학 홍보대사가 된 것 같다고 말한다.

“제 또래 사람은 한창 건강에 관심이 많아지기 시작할 때예요. 하지만 그동안 쌓아놓은 관련 지식이 없다 보니 남들이 좋다는 걸 찾는 등 건강식품에도 유행을 따르죠. 저 또한 그랬고요. 그런데 그 효과는 그리 좋지 않았어요. 그러다가 죽염을 직접 먹으며 효과를 제대로 보고 있으니 추천하지 않을 수가 없죠.”

증권사에 근무하는 그녀답게 인산죽염을 홍보할 때는 ‘인산가는 코스닥에 상장한 믿을 수 있는 회사’라는 것을 빠뜨리지 않는다.

“요즘은 젊음이 건강을 보장하는 시대가 아니게 되었잖아요. 오히려 일찍부터 건강을 관리해야 한다고 생각해요. 그래서 젊은 층에게 죽염이 널리 알려졌으면 하는 바람이에요. 그리고 소금에 대해 잘못 알려진 것들도 바로잡혔으면 하고요. 사부님을 본받아 저도 그런 역할을 하고 싶어요.”

콩후로 몸도 단련하고 스트레스도 날려

죽염을 먹는 것만큼 운동도 소홀히 하지 않는다는 그녀는 일주일에 두 번 정도 도장을 찾아 콩후를 수련한다. 원래 운동을 좋아해서인지 어려운 동작도 곧잘 따라 했고, 이제는 제법 난이도 높은 동작도 척척 해낸다. 온몸을 쓰는 운동인지라 근육량이 2kg 정도 늘었고 유연성도 많이 좋아졌다고 한다. 무엇보다 재미있게 운동하다 보니 스트레스 해소에 가장 큰 도움이 된다고.

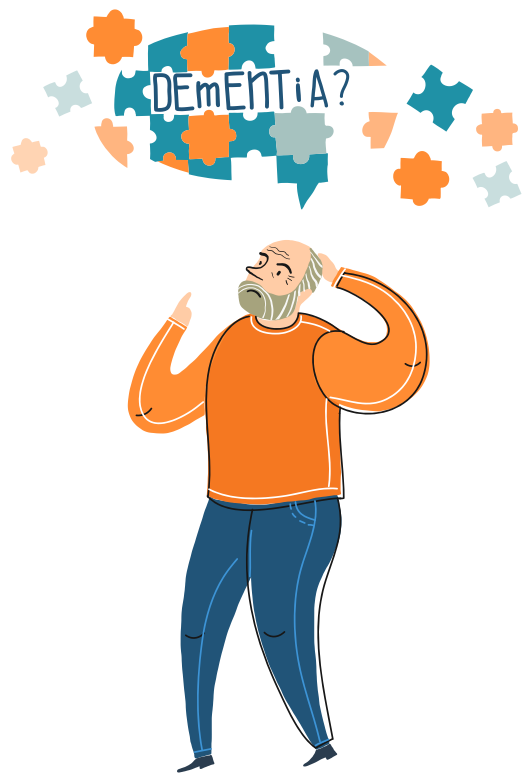
“원래 부산에서 근무하다가 서울로 발령이 나 올라왔어요. 갑자기 환경이 바뀌는 데서 오는 스트레스가 많았는데, 콩후를 수련하면서 스트레스 관리를 잘 하게 되었어요. 스트레스가 만병의 근원이라 하잖아요. 좋은 것을 먹고, 몸을 단련하는 것만큼 정신적인 스트레스를 없애는 것도 내 몸의 면역력을 끌어올리는 방법이라고 생각해요.”

이국적인 외모와 신체조건, 일취월장한 콩후 실력 덕분에 지난해 가을에는 문경시에서 제작한 로케이션 홍보 영상에 출연해 멋진 무술 실력을 뽐내기도 했다. 앞으로도 콩후를 열심히 수련해 무술 연기에도 도전해 보고 싶은 게 그녀의 꿈이다.

“죽염과 인산의학을 알게 되면서 모든 병은 제 몸 안에서 스스로 고칠 수 있고, 또 그렇게 고쳐야 한다는 걸 깨달았어요. 앞으로도 더욱 죽염 사랑, 콩후 사랑을 실천하며 건강하고 행복하게 살겠습니다.”

“뭐라고?” “안 들려” 난청 방치하면 치매위험 2배

여럿이 어울리는 자리를 좋아하지 않는 이유가 함께한 사람들의 대화를 알아듣기 어렵기 때문이라면 당신은 보청기 장착이 필요한 노인성 난청 상태일 확률이 높다. 더욱이 청력 감소에 따른 사회 활동 축소와 관계 상실은 인지 기능을 떨어뜨려 치매 발병률을 높여 더 큰 문제를 야기한다.



청력 감소는 그 자체도 문제지만 삶의 질 저하라는 2차 여파가 더 큰 후유증을 야기한다. 전화를 걸고 받는 보통의 일상을 주저하게 되고 사람과의 만남도 기피하게 되며 자연스레 TV와도 멀어지게 된다. 의사소통 장애는 주변과의 관계 형성은커녕 사고력까지 떨어뜨린다. 더욱이 사회생활을 자유롭게 할 수 없는 답답함은 소외감과 우울증으로 이어지게 된다. 청력 감소로 겪는 이런 연쇄적 사회 고립 현상은 고령일수록 심하고, 남성에게서 더 많이 발생한다.

‘노인성 난청’ 달팽이관 세포 손상이 주원인

청력 자극 상실과 주변 관계의 상실은 인지력을 떨어뜨려 치매 발생 위험까지 높인다. 노인 600여 명을 대상으로 청력과 인지 기능의 상관관계를 조사한 연구에서 노인성 난청이 있는 사람의 약 36%에서 치매가 관찰되기도 했다. 같은 연령대의 노인보다 치매 위험성이 2배 높은 수치다. 보통의 대화를 겨우 알아듣는 중등도 난청에서는 치매 위험성이 3배, 귀 가까이에서 큰 소리로 말해도 듣지 못하는 고도 난청에서는 5배 높게 나타났다. 중등도는 41~70dB

정도, 고도는 71dB 이상 청력이 손실된 상태로 그보다 작은 소리는 듣는 게 어렵다는 뜻이다. 난청 환자의 뇌를 MRI로 찍어보면 청력 자극의 감소로 정상인보다 뇌가 위축된 소견을 보인다. 채성원 고려대구로병원 이비인후과 교수는 “난청은 근 감소증·평형감각과도 맞물려 있다”며 “결국 청력 감소가 낙상 골절 위험을 높일 수 있다”고 말했다.

장년층에게서 주로 나타나는 ‘노인성 난청’은 대부분 달팽이관 세포의 손상에서 비롯된다. 달팽이관은 귀의 안쪽 부분인 내이(內耳)에 위치하며 소리를 받아들이는 데 가장 중요한 역할을 하는 세포들이 모여 있다. 달팽이관이 손상을 입는 가장 큰 이유는 귀가 ‘소음’에 노출됐기 때문이다. 이광선 소리귀클리닉 대표원장은 “귀가 과도한 소음에 지속적으로 노출되면 달팽이관에 손상이 생기면서 청력이 떨어진다”며 “이를 ‘소음성 난청’이라 하는데, 노인이 돼서 생기는 난청 역시 오랜 시간 다양한 소음을 들으면서 달팽이관이 서서히 망가져 발생한 것으로 볼 수 있다”고 말했다. 노인성 난청은 65세 이상 노인의 50%가 경험하는 것으로 조사되고 있다.

보청기 착용 또는 중이 이식·인공와우 이식

난청이 생길 때 가장 먼저 나타나는 증상으로 이명을 꼽을 수 있다. 새 소리, 매미 소리 등 실제로는 발생하지 않는 다양한 소리가 들리게 된다. 특히 노인성 난청의 경우 소리는 들리는데 웅얼거리는 것처럼 들려 말소리가 구분이 안 되거나 카페, 거리 등 주변 소음이 있을 때 대화를 알아듣기 어려워하는 특징을 갖고 있다. 높은 데시벨(고음)의 소리를 잘 듣지 못하기 때문이다.

난청 치료법은 크게 보청기와 중이 이식, 인공와우 이식을 꼽을 수 있다. 보청기는 50~60dB(사람들이 보통 대화할 때의 목소리 크기)의 소리가 잘 안 들리는 가벼운 난청일 때 적합하다. 보청기로도 증상이 해결되지 않는다면 중이 이식을 생각해 볼 수 있다. 건강보험이 적용돼 보청기로 해결이 불가능하고 인공와우 이식이 부담스러운 환자가 시도해 볼 만하다. 귀 양쪽이 다 안 들려 대화가 안 될 경우엔 인공와우 이식을 하는 게 좋다. 인공와우 이식이란 말 그대로 인공와우(인공 달팽이관)를 귀에다 이식해 전기 자극을 줘 소리를 듣게 하는 기술이다. 단, 귀가 안 들린 지 오래돼 말하는 발음조차 어눌해진 사람은 이 기술을 해도 큰 효과가 없다. 청력에 문제가 있지만, 말하는 발음은 정확한 사람에게 권한다. 🗣️

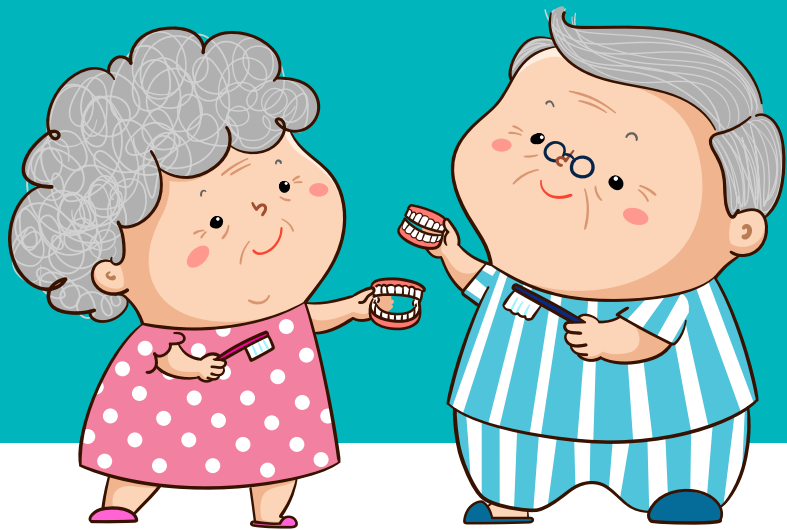
치료약이 없는 난청, 예방이 최선

암스테르담에 사는 사람은 나이가 들면서 청력이 급속도로 떨어지는 반면 아프리카 오지에 사는 사람은 청력이 크게 나빠지지 않는다는 연구 결과가 소개됐다. 주목할 점은 나미비아 초원에 산다 해도 폭포 옆에서 생활하는 사람은 암스테르담에 사는 사람보다 청력이 더 악화된다는 것이다.

대부분의 우리는 생활 소음에 노출돼 지내고 있다. 보통 지하철 소음은 70~80dB인데 이보다 큰 볼륨의 사운드를 이어폰으로 들으며 귀를 자극한다. 소음에 대한 노출 빈도가 높을수록 노인성 난청은 더 빨리 오게 된다. 귀를 좀 더 편안하게 하는 생활습관만이 난청을 막을 수 있다.

치아가 건강하면 몸도 건강 80세까지 치아 20개 유지하기

입속도 나이가 든다. 구강이 노쇠해 치아가 부실해지면 음식을 잘 씹지 못해 소화가 안 되고 영양 흡수가 제대로 이뤄지지 않는다. 인두와 성대의 움직임이 둔해져 사래에 잘 걸리게 되고 음식물이 폐로 들어가면 흡인성 폐렴으로 목숨까지 위협받는다. 침 분비가 줄어 구강 건조가 생기면 입냄새도 심해지고 치주염이 온다.



사람은 태어나면 가장 먼저 어머니의 젖을 빨다. 본능적인 영양 섭취 행위다. 이렇게 입을 통한 영양 섭취는 죽을 때까지 계속된다. 손이나 발이 없어도 생명을 유지할 수 있지만 치아를 잃고 입을 사용하지 못해 영양 섭취가 불가능해지면 살 수 없다. 구강 관리가 중요한 이유다.

잘 씹기만 해도 면역력 높아져

치아가 건강하면 뇌도 건강하다는 연구 결과도 있다. 일본 도호쿠대학대학원 연구팀의 조사에 따르면 70세 이상의 고령자 중 뇌가 건강한 사람의 치아는 평균 14.9개였지만 치매 의심 진단을 받은 사

람은 고작 9.4개로 나타났다. 남아 있는 치아 개수와 치매 발병률이 연관이 깊은 것을 알 수 있다. 일본 나고야대학대학원 우에다 미노루 교수가 실시한 조사에서도 알츠하이머 환자는 건강한 고령자에 비해 남아 있는 치아의 수가 평균 3분의 1밖에 되지 않았다. 치아를 빨리 잃거나 제때 치료하지 않고 방치하면 알츠하이머의 발병 위험이 건강한 사람의 3배나 된다고 한다. 이는 음식을 씹을 때마다 뇌에 상당량의 혈액이 공급되기 때문이다. 치아 밑에는 쿠션 역할을 하는 치근막이 있는데 씹을 때마다 약 30μ(미크론·1μ=1,000분의 1mm)이 내려앉는다. 이 작은 압력으로 치근막에 있는 혈관이

압축펌프 역할을 해 약 3.5mL의 혈액을 뇌로 보낸다. 씹으면 씹을수록 뇌가 활성화된다. 운전 중 졸릴 때 껌을 씹으면 효과가 있는 것이 이 때문이다. 치아가 건강해 잘 씹기만 해도 면역력이 강화된다. 씹는 행위는 부교감신경을 자극한다. 림프구를 컨트롤하는 부교감신경이 활성화되면 백혈구의 일종인 림프구가 증가해 면역력을 높인다. 잘 씹지 못해 소화가 되지 않은 음식이 장에 도달하면 이를 적으로 간주해 공격하게 되고 알레르기를 유발하기도 한다. 반대로 음식을 충분히 씹어 침과 섞어 소화하면 알레르기, 아토피성 피부염 등을 예방할 수 있다. 잘 씹으면 침의 분

비가 촉진돼 입냄새의 원인인 입속 세균을 억제하는 효과도 있다. 또한 행복호르몬인 세로토닌은 씹기만 해도 분비된다. 먹는 즐거움이 괜한 말이 아니다. 의료비도 감소된다. 치주염을 예방하면 전신질환에 걸릴 위험이 줄어든다. 골절상 예방 효과도 있다. 스웨덴에서 62세 이상을 조사했더니 중도 이상의 치주염이 있으면 대퇴골 경부나 손의 골절 위험이 2.1배나 높다는 결과가 나왔다.

양치는 한번에 5분 이상… 죽염 활용을

노년기 건강한 치아를 유지하려면 치밀한 관리가 필요하다. 일본은 고령화 사회로 접어들던 1989년부터 80세가 되더라도 치아를 20개 갖자는 ‘8020운동’을 시작했다. 치아를 잃는 최대 원인을 치주 질환이라고 보고 1년에 한두 번 치주 질환 검진을 제공했다. 그 결과 75~79세의 8020 달성률이 1993년 10%에서 2016년 56.1%로, 5.6배 증가했다.

80세까지 20개의 치아를 유지하려면 간단한 것부터 실천해 보자. 먼저 혀가 올바른 위치에 있는지 확인할 것. 평소 혀 전체가 입천장에 뽕뽕처럼 붙어 있지 않으면 치주균이나 충치균 증식이 쉽고 뇌 노화도 빨라진다. 나이가 들면 혀가 아래로 내려오기 때문에 하루에 몇 번씩 혀의 위치를 올바르게 하려 노력한다면 건강한 구강을 유지할 수 있다. 양치는 한번에 5분 이상 한다. 양치는 ‘3

분’이라는 고정관념이 있는데 3분으로 플라크가 제거되지 않을 수 있다. 잠 자리에 들기 전 꼭 양치할 것. 식사 후 제때 양치를 못 했다면 혀 돌리기를 하자. 침은 강력한 세정액이다. 침만 제대로 분비돼도 구강 건강에 큰 역할을 한다. 혀 돌리기는 간단하다. 입을 다문 상태에서 혀끝으로 표면을 쓸듯이 왼쪽 앞니부터 오른쪽으로 원을 그리며 아랫니까지 이어 돌린다. 오른쪽을 했다면 왼쪽으로 돌린다. 각 20회씩, 1일 3세트가 이상적이다. 칫솔은 45도로 기울여 이와 잇몸 경계의 치주포켓에 남은 세균을 긁어낸다. 치간칫솔과 치실을 사용하는 것도 바람직한 치아관리 방법이다. 인산인이라면 한 가지 더 추가. 가루 죽염으로 양치하고 사탕 대신 고체 죽염을 침과 함께 녹여 먹으며, 물죽염으로 가글해 구강을 관리하면 80세까지 20개 치아 유지는 어렵지 않을 것이다. 

죽염으로 구강 관리하기

1 죽염으로 양치하기

입냄새 원인의 80%는 치주염이라는 데이터가 있다. 죽염 양치는 치주염 예방 및 관리에 효과적이다. 가루 죽염을 칫솔에 묻혀 양치를 한다. 물로 입가심을 해도 되지만 안 해도 좋다.

2 사탕 대신 죽염 녹여 먹기

구강건조증이 있다면 사탕 대신 9회 고체 죽염을 입에 넣고 천천히 녹여 먹는다. 인산 설탕은 침과 죽염이 만나면 이보다 좋은 약이 없다고 했다. 침도 잘 나오고 입안 유해 세균을 없애는 살균 효과도 있으니 일석이조다.

3 물죽염으로 가글하기

치과의사가 추천한 가글법이다. 물죽염 실버(10%)를 작은 약통에 넣고 다니다 식사 후 입에 넣고 가글한다. 입속 음식을 찌꺼기 제거뿐 아니라 세균까지 없애는 효과가 있다. 대부분 가글액은 삼킬 수 없지만 물죽염은 먹어도 해가 없어 가글용으로 이상적이다.



구강 노쇠 의심 체크리스트	네	아니오	점수
반년 전에 비해 단단한 것을 먹기 어려워졌다	2점	0점	
차나 국물 마실 때 자주 사레가 들린다	2점	0점	
틀니를 쓴다	2점	0점	
구강 건조(입마름)가 신경 쓰인다	1점	0점	
반년 전보다 외출 횟수가 줄었다	1점	0점	
마른 오징어나 단무지를 씹어 먹을 수 있다	0점	1점	
하루에 두 번 양치질을 한다	0점	1점	
1년에 한 번 치과 검진을 한다	0점	1점	
총 11점 0~2점 낮음 3점 있음 4점 이상 높음	자료: 도쿄대 노인의학연구소		

쥐 눈 닮은 ‘콩 중의 콩’ 해독도 되고 보원도 되고

아내의 밥상, 어느 때부터가 아침 식사는 텃밭에서 자란 냉이, 민들레, 쑥바귀 장아찌와 밥에 작고 까만 콩을 넣어 먹는 것이 아닌가. 그 콩은 쥐의 눈을 닮은 쥐눈이콩이다. 농가에서는 쥐 서鼠자와 눈 목目자, 그리고 콩 태太자를 써서 서목태 鼠目太라고 부른다.



서목태의 한약명은 여두 黎豆이다. 학명은 *Rhynchosia nulubilis*인데 종명의 nulubilis는 작은 쓸개를 닮았다는 의미다. 시골 장에서는 약콩이라 부른다. 다른 식용 콩과 달리 약으로 쓰이기 때문이다. 네이버의 ‘음식백과’엔 ‘약효가 탁월한 쥐눈이콩’이라고 나와 있다.

서목태는 전국 어디서나 재배할 수 있다. 모내기 후 한 후 5월 중·하순에 파종하면 5~7월 후 싹이 나온다. 파종시기를 앞당기면 잎만 무성하다. 약성을 높이기 위해 유황을 뿌려 재배하기도 한다. 7월에 노란 꽃이 피고 9~10월경에 콩깍지 속에 지름 5~7mm 정도의 열매가 여무는데 잎과 꼬투리가 80% 이상 노랗게 변하는 시기에 수확한다.

서목태는 단백질과 식물성 지방질은 물론 비타민B군과 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 이소플라본이 풍부하며 검은 색소 성분인 안토시아닌 함량은 다른 콩에 비해 월등하다.

죽염간장의 주재료로 쓰이는 장수식품

쥐눈이콩인 서목태의 약성에 대한 옛 의서 醫書의 설명을 살펴보자. 먼저 《동의보감》은 ‘맛이 달고 성질이 따뜻하나 서늘한 기운을 지녀 갈증이나 빈번히 나는 열을 식혀주며 위로 올라가는 기운을 내려주고 광물류의 독을 해독해 주는 효능과 신장의 기능을 좋게 해준다’고 기술돼 있다. 《본초강목》에는 ‘복부가 팽창한 증후를 가라앉게 하고 위열을 없애며 마비증을 다스리고 어혈을 푼다. 심신의 피로와 쇠약을 예방하고 정력을 기르며 신장병을 다스리며 모든 풍열을 억제한다. 모든 독을 풀어준다’고 했다. 이 외에도 《향약집성방》은 ‘무독하며 까맣게 볶아 술에 담가놓고 조금씩 마시면 외부에서 들어오는 나쁜 기운을 몰아내고 저림증과 산후 냉혈증에 좋다’고 했다. 또한 《명의별곡》은 ‘속을 다스리고 진찰한 맥을 통하게 하여 모든 약독을 제거한다’ 하였고, 《의방유취》는 ‘허약체질이나 노인 그리고 병후 쇠약한 사람의 뼈와 근육을 튼튼하게 하고 장수하게 하는 처방으로 이용했다’고 기록돼 있다.

한편 인산 선생의 《신약본초》에는 ‘해독성이 강하고 콩팥과 방광의 질병에 효과가 있으며, 특히 서목태와 죽염으로 만든 죽염간장은 모든 병의 예방과 함께 악화되거나 파괴된 인체의 조직을 빠르게 회복시켜 준다’고 했다.

한방에서 서목태는 주로 소화기 질환을 다스리고 강장 보화에 효험이 있어 관련 질병인 각기, 갑상선기능항진증, 갱년기장애, 건위, 고혈압, 골다공증, 난청, 관절염, 노이로제, 당뇨병, 동맥경화, 동상, 변비, 복부팽만, 복통, 부종, 빈혈증, 산후냉혈증, 소화불량, 신장병, 위장병, 알코올중독, 약물중독, 중이염, 중풍, 치조농루, 편도선비대, 풍비, 화상, 혈압, 허약체질 등의 예방과 치료에 쓰인다.

항암 작용과 성인병 예방에도 도움

민간에서는 산나물로 오인하여 독초를 먹거나 육류나 조개류, 그리고 생선에 의해 식중독에 걸렸을 때 서목태 삶은 물을 마셨다. 건강한 생활을 위해 오골계 백숙에 서목태를 넣어 먹기도 했다. 또 볶아서 먹으면 몸이 더워지고, 풍증에는 술을 담가 먹었다. 소갈증은 삶은 것을 띄워서 죽을 만들어 먹었으며, 치통엔 삶은 물을 입에 머금었다. 예부터 약이 되는 콩이라 하여 기침이나 열병, 홍역, 중독 증상에 해열제나 해독제로 사용했고 불면증, 설사, 신장병에도 쓰였다. 일반적으로 서목태 달인 물은 성질이 서늘해 열을 내려주는



반면 두부나 청국장을 만들면 성질이 차가워져 변비나 고혈압과 같이 열이 쌓여 발생하는 질환에 쓰였다. 그러나 서목태는 이소플라본이 풍부해 여성호르몬을 억제시키는 약을 복용 중인 여성은 다량 섭취 시 주의해야 한다.

최근에는 블랙푸드에 대한 관심이 높아지면서 활용도가 높아지고 있다. 서목태에 관한 연구 결과를 살펴보면 다양한 효능이 있는 것을 알 수 있다. 서목태에 함유된 인중합체 폴리포스페이트가 자외선에 의한 피부노화를 억제하며, 여성의 안면 홍조와 폐경 초기 증상 완화, 콜레스테롤을 낮추고 심장병을 예방, 폴리포스페이트 성분과 이소플라본 성분에 의한 손상된 골세포 재생과 치료, 유방암 세포 전이와 관련된 암세포 이동을 감소, 콩 속의 제니스틴이 암을 비롯한 각종 성인병 예방 효능 등 여러 보고서에서 확인할 수 있다.

봄 햇살이 내리는 3월이다. 신데렐라는 다락에서 쥐눈이콩처럼 까맣고 반짝이는 작은 눈을 감박거리는 생쥐들과 놀고 있고, 요정 대모는 마법의 지팡이로 그 눈에 용기와 친절을 가르쳐준다. 작고 보잘것없던 서목태는 억눌린 사람들의 독을 없애주고 평온을 찾아주기 위해 기지개를 켜다. 



김만배 소장

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

심산유곡에서 ‘나는 자연인이다’ 현실 도피? 재도약 위한 충전!

인생이 뜻대로 안 될 때는 명산대천 속에 자신을 풀어놓고 잠시 경쟁 메커니즘에서 벗어날 필요가 있다. 자연과 교감하는 유유자적한 삶은 현실로부터의 도피로 보일 수 있지만 그런 방랑과 관망은 자신을 들어올리는 힘과 지혜의 원천이 된다.

인생 잘 안 풀릴 때 어떻게 넘기느냐가 관건

고전을 읽고 나면 자기가 좋아하는 문구가 한두 구절은 머릿속에 남아야 한다. 아무런 암시도 깨달음도 얻지 못했다면 그 독서는 헛된 일인 셈이다. 《맹자》를 읽고 나서 내 마음에 새긴 문구는 ‘궁즉독선기신窮則獨善其身, 통즉겸선천하通則兼善天下’였다. 궁할 때는 혼자 수양하는 데 집중하고, 통할 때는 세상에 나가 좋은 일을 한다는 의미다. 궁할 때라는 것은 세상이 풍파로 인해 강통을 찾을 때다. 폭망을 비판하지 말고 홀로 도를 닦듯 수양을 하며 성숙의 기회로 여기라는 말이다. 인생은 잘나갈 때보다는 잘 못 나갈 때가 더 많은데 이 시기를 어떻게 넘기느냐가 관건이다. 비판으로 일관하지 말라는 메시지로도 읽힌다. 맹자가 이런 말을 남긴 것을 보면 자신도 잘 안 풀리고 나름대로 고생을 많이 했다는 이야기다. 유복한 가정에서 태어나 무난하게 ‘스펙’ 쌓은 사람 가운데 큰 인물은 안 나온다. 고만고만한 사람만 나온다. ‘조실부모’하고 ‘인생파탄’을 경험해 봐야 큰 인물이 될 수 있다.

고려 말 합천 황매산으로 들어간 홍재 선생

그렇다면 독선기신을 할 때 어떻게 해야 하는가? 방법이 나와야 된다. 현자들은 대개 산으로 갔다. 입산入山이다. 입산은 산에서 사는 것이다. 산에 잠깐 올라갔다가 내려오는 것이 등산이다. 등산가登山家 위에 입산가入山家가 있는 것이다.

고려 말에 벼슬을 했던 만은晩隱 홍재洪載 선생은 개성에서 살다가 합천 황매산 자락의 운구대雲衢臺란 곳으로 입산했다. 이곳은 사람이 드문 오지다. 경남 합천군 가회면 둔내리다. 넓적한 모양의 바위 두 개가 겹쳐 있는 지점이 운구대다. ‘대衢’는 주변 전망을 내려다볼 수 있는 지점이다. ‘구衢’ 자가 네거리, 갈림길의 뜻이니까 만은 선생은 이 운구대에 앉아서 구름이 사방으로 갈라지는 장면을 보고 즐겼으리라. 깊은 산속이기는 하지만 물이 풍부해서 적당히 농사지를 땅도 있다. 최소한의 자급자족은 할 수 있는 장소였다. 밥 먹으면 이 운구대 바위에 앉아, 황매산에서 내려와 허굴산 쪽으로 흘러가는 구름을 관조했으리라. 나라가 망했다는 절망감과 두 임금을 섬기지 않겠다는 절개도 있었고, 세상 정치에 환멸을 느꼈을 것이고, 자기 시간도 없이 피곤한 벼슬보다는 내 시간을 가져야겠다는 반성도 했을 것이다.

물론 ‘만수산 드령첩이 얹히듯’ 정치현실과 적당히 타협해서 사는 인생 노선도 존재한다. 타협이 꼭 저급한 것은 아니다. 팔자가 조율인 사람은 타협하면서 살아가야 한다. 그러나 타고난 성품과 자존심이 강한 인물은 이 노선을 타기가 쉽지 않다.

당시 합천의 황매산 일대는 인적이 드문 심산유곡이었다. 독선기신하려고 숨어들 때 양백지간兩百之間도 있었지만 지가지간智伽之間도 있었다. 양백지간은 소백산과 태백산의 사이



이고, 지가지간은 지리산과 가야산의 사이라는 뜻이다. 황매산은 지리산과 가야산의 중간쯤에 자리 잡고 있다. 지리산에서 황매산까지는 산줄기를 타고 오면 70~80리(28~32km) 거리다. 황매산에서 가야산까지는 100리(40km)다. 여차하면 지리산도 가볼 수 있고, 가야산도 둘러볼 수 있는 위치다. 황매산 밑에서 태어난 향토사학자 임영주 선생 집에서 하룻밤 묵으며 황매산 일대를 둘러봤다. 산에 갈 때는 될 수 있으면 하룻밤 그 산자락에서 잠을 자 봐야 한다. 때론 산신령이 자료에 없는 정보(?)를 제공하는 수가 있기 때문이다.

멀리서 보면 악산巖山, 올라가 보니 육산肉山

황매산을 멀리서 볼 때는 바위산으로 보였다. 해발 1,113m 높이니까 낮은 산은 아니다. 정상에 솟아 있는 바위 봉우리들이 악산巖山이라는 인상을 줬다. 7부 능선까지는 도로가 닦여 있어서 자동차로 올라갈 수 있었다. 하지만 올라가 보니 산은 육산肉山이었다. 산의 외부는 바위산으로 보이는데 내부로 올라가 보면 평평한 공간이 나오는 육산이라는 점이 흥미로웠다.

전통적으로 산을 관상으로 볼 때는 수秀와 장壯으로 본다. 수는 금강산·설악산같이 뾰족뾰족한 바위산이다. 장은 지리

산처럼 장중한 맛이 나는 산이다. 황매산은 수와 장을 모두 갖추고 있었다. 7부 능선쯤에는 넓은 평지가 기다리고 있다. 소나무를 비롯한 나무숲이 없다는 점이 이상했다. 동행한 임영주 선생에게 원래부터 황매산은 나무가 별로 없는지 물었다.

“원래는 아름드리 소나무가 산에 가득했다고 합니다. 제가 어렸을 때인 1950년대 중반, 빨치산 소굴을 소탕한다는 명분으로 황매산에 불을 질렀어요. 그때 울창했던 아름드리 소나무숲이 다 타버렸죠. 석 달 가까이 산에서 연기가 났어요. 타다 남은 새까만 나무들을 진주 시내로 실어다가 땔감으로 파는 사람도 있었으니까요.”

황매산과 연결된 바로 앞에 작은 산이 하나 있는데 이 산이 ‘모산재’다. 760m 높이의 모산재는 그 아들에 해당하는 것으로 보였다. 토생금土生金の 이치다.

만은 선생이 은거했던 운구대는 황매산의 좌청룡 자락이 내려간 지점에 있다. 왕조가 바뀌고 운구대로 은거한 홍재는 황매산의 수秀와 장壯, 골骨과 육肉을 모두 즐겼을 것이다. 홀로 몸과 마음을 수양할 수 있는 독선기신의 산을 평소 정해놓는 것만으로도 요동치는 생애의 갈등을 충분히 다스릴 수 있다. ㉮

신평류도 4화
30년 지기 술벗들을 만나다

글 한상현
그림 유영수 사진 양수열

술이 좋아서, 친구가 좋아서 ‘원샷’



좋은 사람과 같이 마시는 술은 약이 되고
기분 나쁘게 마시면 독이 됩니다

왼쪽부터 정순근 한국초염력연구원 원장, 김윤세 인산가 회장, 만화가 유영수 화백, 정윤근 한국양명회 회장. 30년 지기 술벗이다.

풍류객들이 만났다. 30여 년 술잔을 나누며 시를 읊던 벗들이다. 폭탄주 돌리며 왁자지껄 놀다 헤어지는 관계유지성 모임이 아니라 여유롭게 만나 술맛을 음미하며 풍류를 즐기는 친구들이다. 폭음과 과음으로 얼룩진 현대사회의 잘못된 음주 문화를 한 단계 격상시키는 술 문화 업그레이드 프로젝트 신평류도. 이번엔 김윤세 회장의 오랜 술벗들이 한자리에 모였다.

시인·초염력 ‘도사’·인산 일대기 그린 화백 참여

‘지기지우知己之友’. 자기의 속마음을 참되게 알아주는 친구를 뜻한다. 김윤세 인산가 회장이 오랜만에 지우지기를 만났다. 동서고금 어디에도 없는 인산 김일훈 선생의 독특한 의학을 세상이 외면할 때 일찌감치 인산의학의 의미와 가치를 알아보고 김 회장과 함께 민중의술 살리기에 앞장섰던 이들도. 시인인 정윤근 한국양명회 회장과 정순근 한국초염력연구원 원장, 그리고 인산 선생의 일대기를 만화로 그린 유영수 화백이다. 술한 시간 함께 술잔을 기울이며 우리나라 전통의학의 맥을 잇고자 의기투합했던 동지들이다.

좋은 술은 좋은 벗과 나누어야 하는 법. 탁여현에서부터 월고해, 적송 자까지 인산가 명주名酒를 함께 나누기에 이만한 벗들이 없다. 김 회장이 오랜 술친구들을 불러 모은 이유는 신평류도를 공유하기 위해서다. 눈만 마주쳐도 속내를 안다는 정윤근 회장이 약속 장소인 서울 종로구 인사동 술집에 선착先着했다. 그리고 정순근 원장이 백마白馬의 갈기를 닮은 길고 흰 머리칼을 휘날리며 들어섰다. 초염력을 다루는 도인답게 외모가 범상치 않다. 곧이어 만화가 유영수 화백이 도착했다. 그는 인산 선생의 《신약》 책을 읽고 감명을 받아 이를 만화 소재로 삼으면서 화풍畫風까지 바뀌었다고 한다. 이들 외에도 두어 분 더 초대했지만 ‘코로나19(우한폐렴)’로 인해 사회적으로 모임을 자제하는 분위기라 강권은 하지 않았다. 그럼에도 바이러스의 위협을 뚫고 자리한 벗들에게 김윤세 회장은 135일 기다려야 맛볼 수 있는 인산가의 프리미엄 탁주 ‘탁여현’으로 감사의 술잔을 건넸다.

“오랜 벗들과 신평류도를 함께하니 좋습니다. 고운 최치원 선생은 함양 태수를 지내면서 유·불·선 삼교를 아우르는 풍류도를 제시했는데 1,100년이 지난 지금 이를 전통문화로 계승 발전시키고자 신평류도 모임을 갖고 있습니다. 제가 함양에서 불로장생함양포럼 위원장을 맡아 활동하고 있는데, 불로장생을 하려면 인산가의 죽음을 먹든지, 아니면 탁여현을 마시라고 회원들이 말하더군요. 자연환경 좋은 곳에

자리한 인산가가 죽염도 만들고 좋은 술도 만들고 있으니 하는 말씀이겠죠. 술 마시고 사고 치고 싸움하는 저급한 술 문화에서 품격 있고 아름다우면서도 멋스럽기까지 한 풍류도를 우리 사회에 정착시키는 것이 신평류도 모임의 취지입니다. 대한민국 술 문화가 품격 높은 술 문화로 업그레이드될 때까지 신평류도를 지속해야 합니다. 글로벌 정당인 주당 당 대표로서 당원들이 속 털 버리고 사건 사고를 줄이고 국가 차원에서 의료비까지 절감할 수 있는 신평류도가 널리 전파되기를 바라며 건배~!” “건배~!”

“술술 넘어가는 술로 술술 풀어봅시다”

첫 잔을 비우고 나서 두 번째 잔이 차기가 무섭게 정윤근 회장이 나섰다. 정 회장은 “인산의학이 정말 귀하고 가치 있는 의학임을 알아차리고 세상에 알리는 일에 동참한 것이 벌써 40년 됐다”며 “인산가의 태동부터 상장기업으로 발전하기까지 과정을 먼 발치에서 지켜보면서 자랑스럽게 생각하고 있다”고 말했다. 정 회장은 김일훈 선생이 병자를 치유하며 구세救世 활동을 하던 1980년대부터 함께했다. 효능 효과가 입증된 저비용·고효율의 인산의학을 세상에 알리려 잡지를 발간한 김윤세 회장을 먼저 찾은 건 정 회장이다. 그리고 울산지방법원 판

사로 있던 황종국씨와 함께 민중의술살리기국민운동본부 발기인으로 참여했다. 이때 인산의학 계승자인 김운세 회장이 초대회장으로 추대됐다. 정 회장은 “면허가 없다는 이유로 핍박받고 고통받던 전국 의 수많은 민중의술 하는 분들이 창립대회를 통해 세상에 나오게 됐다”며 “큰 버팀목이 되어준 인산가는 우리나라 자연의학을 이끌고 있는 과거 현재 미래다”라고 말했다.

옆에 앉아 술잔을 만지작거리며 타이밍을 기다리던 정순근 원장이 말을 이어받았다. 함양이 고향인 그는 초염력의 세계를 연구하는 도인이다. “술이 좋아 술 마시러 왔다”는 그는 “남이 침을 놓고 땀을 땀주면 의로법에 걸리지만 빠르게 고통을 없애주고 권해도 법에 안 걸리는 것이 꼭차다”라며 “술술 넘어가는 술로 꼬인 마음 술술 풀어봅시다”라고 외쳤다. 일제히 잔을 맞대며 웃었다.

중땡(중간 휴식) 외치며 건배... “스님 이야기 아닙니다”

말없이 조용히 앉아 있던 유영수 화백이 인산가와와의 인연에 대해 입을

열었다. 그는 우연히 《신약》 책을 접하고 나서 인산 선생을 만화로 그려보고 싶다는 마음이 들었다고 한다. ‘생이지지生而知之’라는 말이 인산 선생을 두고 한 말이라고 생각한 그는 김운세 회장에게 연락해 허락을 받은 후 만화를 그리기 시작했다. 그는 “인산 선생은 천안이 열리신 분이기에 병을 치유하는 것은 극히 일부에 지나지 않는다”며 “그 때부터 도의 세계에 관심을 가지면서 이순신, 이황 등 도인이라 해도 과언이 아닌 위인들을 만화로 그려 왔다”고 말했다.

이렇게 각자 인산 선생과의 인연을 이야기하다 보니 술자리 분위기가 살짝 무거워졌다. 정순근 원장이 잔을 들고 일어서더니 “중땡”을 외쳤다. 그러자 옆에 앉은 정 회장이



정순근 회장(오른쪽에서 첫 번째)이 '중땡'을 외치자 신풍류도 참석자들이 술잔을 가운데로 모으고 있다.



‘중땡’의 원작자는 자신이라며 “술자리가 지루하거나 너무 과열됐을 때 중간 휴식을 위해 외치는 말”이라고 설명했다.

“멋과 낭만을 모르는 조급하고 막 나가는 술 문화가 자리 잡은 것은 100년 안팎입니다. 질 나쁜 술을 마시면서 알코올이 독성 작용을 강하게 하니까 사람의 정신을 혼미하게 하고 마음을 모질게 하고 싸움을 하게 되는 것이죠. 이를 도덕이나 교양 차원에서 바꾸려 하면 물리·화학적 측면에서 따라가지 못합니다. 이런 걸 예방하기 위해서라도 좋은 술이 필요해요. 많이 마셔도 건강에 해가 없고 마시면 기분 좋고 우정을 다지는 계기가 될 뿐 아니라 따뜻한 마음을 가지게 되는 질이 좋은 술, 이런 좋은 술은 우리가 공급할 테니 여러분은 신풍류도의 멋스러움을 부활시켜 널리 공유해 주세요.”

김 회장이 화제를 술로 바꾸자 정순근 회장이 거들었다.

“백약지장百藥之長이라는 말이 있어요. 온갖 뛰어난 약 중의 으뜸이 술입니다. 좋은 사람과 같이 즐겁게 마시는 술은 약이 되고 기분 나쁘게

마시면 독이 되죠. 김 회장과는 30~40년 이어온 오랜 술벗인데 한 번도 취한 걸 본 적이 없어요. 늘 즐겁게 마시니까요. 내가 김 회장보다 나이가 조금 많긴 하지만 친구입니다. 이심전심以心傳心이죠. 술은 나이를 뛰어넘어 서로 소통하는 매개체로 유용한 도구입니다. 그런 의미에서 ‘중땡’.”

모두가 잔을 들며 “중땡!”을 외쳤다.

뒤늦게 합류한 손태원 인산가 사장이 잔을 들며 “조계사가 가까운데 스님들이 지나가다 들으면 오해할 수도 있으니 발음에 주의해야겠다”고 농을 던지자 정 회장이 “우리 문파에 스님이 몇 계신데 먼저 ‘중땡’을 외친다”고 말해 한바탕 웃었다.

밭그레 취기가 오른 정순근 원장이 “경자년 들어 한양 입성이 처음인데 정월대보름을 전후해 곡차를 묵으면 만사형통한다”며 “곡차를 묵으며 귀가 밝아지고 귀가 밝아야 동그랑땡(돈)도 들어오고 혈액순환도 잘 되는 법이니 한잔 묵자”고 걸쭉한 경상도 사투리로 권주勸酒했다.

15도 탁여현에서 42도 월고해, 72도 적송자까지

탁여현을 증류해 만든 42도 소주 월고해가 개봉되자 정 원장이 탁여현이 담긴 잔을 빠르게 비우며 말했다. “김 회장과는 항상 자시子時에 만나 무박으로 마셨는데 오늘은 좀 일찍 만난 것 같습니다. ‘자시에 만났으니 자지 마시고 자시지 요’라고 하면서요(하하하).”

그는 월고해를 한잔 받으면서 김 회장과 처음 술자리 했을 때 자신이 신고 있던 신발에 술을 따라 주었던 일화를 이야기했다. 그러자 김 회장이 “그 술이 바로 ‘꼬랑주’입니다”라고 말해 폭소를 자아냈다.

김 회장이 유명수 화백에게 월고해를 권하자 치과 치료 중이라 금주를 하고 있다고 했다. 그러면서 유 화백은 “김 회장이 젊은 시절 불교에 출가해 중생제도衆生濟度를 하려 할 때 인산 선생께 크게 꾸지람을 들었다고 한다”며 “그 이유를 생각해 보니 죽염으로 병이라는 고통의 바다를 건널 수 있도록 돕는 김 회장의 모습을 미리 예견한 것이 아닐까 싶다”고 말했다. 박수가 터져 나왔다. 이에 김 회장은 “죽염으로 하다가 지금은 술로도 하고 있다”고 말해 또 한 번 웃음을 주었다.

“풍류라는 것은 바람이 부는 대로 물이 흐르는 대로 막힘없이 가는 것입니다. 바위가 막고 있으면 바람은 옆으로 피해 가죠. 기분이 좋다는 말도 비슷합니다. 기가 막힘없이 손끝 발끝까지 골고루 분포해 있는 상태입니다. 머리로 몰려 상기上氣하면 기분이 나쁘다고 하죠. 기분이 좋아야 흥도 나고 분위기도 좋고 풍류가 되는 겁니다.”

말을 마친 정순근 원장이 월고해 잔을 들면서 “중땡”을 외쳤다. ‘중땡’이 술자리 유행어가 됐다. 술자리가 막바지로 치닫자 알코올 도수 72도인 끝판왕 적송자가 테이블에 올랐다. 적송자 한잔을 받아든 정순근 회장은 “즐겁게 술을 마시고 기분 좋은 기운을 나누는 이 자리가



1

1 135일 기다려야 맛볼 수 있는 인산가 프리미엄 탁주 '탁여현'과 고통의 바다를 넘는다는 뜻의 42도 증류소주 '월고해'.
2 '주당' 당 대표 김윤세 회장과 우성숙 인산연수원장(왼쪽)이 신풍류도 멤버의 이야기를 경청하고 있다.



2

정말 좋다. 음주의 자리에 가 무가 빠질 수 없으니 한 곡 불러보겠다”며 마이크를 잡았다. 비공식이지만 가수 활동도 했다는 정 회장이 노래방기계의 반주에 맞춰 ‘이름 모를 소녀’를 부르자 모두가 따라 불렀다. 그렇게 술자리는 무르익었다. ●

신풍류도新風流道란

이제 한류韓流를 넘어 풍류風流다. 우리 민족은 예부터 자기 정신의 수양과 심신 연마를 하며 멋스럽고 풍치가 있는 삶을 즐겼다. 문학이 있고 음악이 있고 술이 있었다. 이를 풍류라고 한다. 통일신라시대 때 함양군 태수를 지낸 고운 최치원 선생이 ‘풍류’라는 말을 처음 세상에 전했다. 그의 난방비 서문에 보면 ‘國有玄妙之道曰風流(국유현묘지도 알풍류)·우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다’라고 새겨져 있다. 고운의 풍류를 이 시대에 맞게 업그레이드해 새로운 풍류도를 써 내려가겠다.

현인賢人처럼 풍류를 즐기는
귀한 그대를 위해

탁여현

프리미엄 농주

쌀·누룩·물만으로 정성껏 발효시켜 만든 탁주입니다.
화학성분을 일절 넣지 않아
제대로 된 술맛을 느끼실 수 있습니다.

탁여현
프리미엄 농주
₩16,000

天地既愛酒 愛酒不愧天
하늘과 땅이 이미 술을 사랑하는데
술 좋아하는 게 하늘에 부끄럽겠는가.
已聞清比聖 復道濁如賢
청주는 성인에 비유한다고 들었고,
탁주는 현인과 같다고 했네.
賢聖既已飲 何必求神仙
성인과 현인 같은 술을 이미 마셨으니,
신선 되기를 추구할 필요가 있겠는가.

—이백李白의 월하독작月下獨酌 중에서

경고 : 지나친 음주는 간경화나 간암을 일으키며,
운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

가까운 매장을 방문하시면 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).
제품문의 055-964-8082 인터넷 쇼핑몰 www.insanfarm.com

“정직한 재료·시간·정성 인산가의 술은 건강합니다”

김윤세 인산가 대표이사 회장은 지난 2월 10일 국내 대표적인 경제 포털 매체인 ‘조선비즈’와 인터뷰를 가졌다. 박순옥 선임기자가 진행하는 ‘박순옥의 술기행’ 19번째 주인공으로 등장한 김 회장은 “좋은 술은 정직한 재료와 충분한 시간을 갖고 만들어야 한다”며 술 빛는 사업에 뛰어든 이유와 바람직한 음주 문화에 대해 설명했다. 김 회장과 인터뷰 내용을 요약, 소개한다.



죽염 전문업체인 인산가의 김윤세 회장은 “소금장수가 술을 빛는 까닭은 세상에 나쁜 술들이 너무 많기 때문”이라고 말했다.

인산가의 경남 함양 양조장 전경. 삼봉산 해발 500m 산속에 자리하고 있다.



죽염 전문업체인 인산가 김윤세 대표이사 회장은 자타가 인정하는 애주가다. 1년 365일 거의 하루도 빼놓지 않고 술을 마신다. 그런데 예수를 훌쩍 넘긴 지금도 암벽등반을 즐길 정도로 건강체질이다. 혈색 좋은 얼굴, 호리호리한 몸매에 군살 하나 없어 보인다. 건강식품 회사 대표이사에 잘 어울리는 외형이다.

그런데 “건강 비결이 뭐냐”는 질문에 대한 대답은 다소 엉뚱했다. “외부 건강 강연은 1년에 100여 차례 하고, 산행은 연간 평균 80여 차례 하지만, 알코올 소독(음주)은 365일 하루도 거르는 법이 없다”고 웃으며 대답했다. 술 마시는 걸로 건강을 유지하고 있다니? 적당한 음주는 건강에 좋다고들 하지만, 1년 내내 하루도 빠지지 않고 술 마시는 게 ‘건강 비결’이라는 것은 납득하기 어려웠다. 그런데다 건강식품을 만드는 이 회사가 최근 술을 직접 만들어 팔기 시작했다는 얘기는 더욱더 이해가 안 됐다. “병(술) 주고 약(죽염) 주나?” 이런 생각도 들었다.

소금을 아홉 번 구워 미네랄이 풍부한 죽염을, 우리나라에 처음 보급한 인산가는 연간 매출이 250억 원 안팎인 알짜 중 소기업이다. 1987년 창립, 올해로 창립 33주년을 맞는다. 그런데 이 회사는 2018년에 죽염공장 인근에 양조장을 지어 탁주, 약주, 증류식 소주까지 만들고 있다. 인산가의 창업자인 김윤세 회장은 최근 ‘신평류도’란 이름의 술모임을 만들어 ‘품격 있는 술 문화’를 전파하는 데도 앞장서고 있다고 해서, 김 회장을 서울 종로의 죽염박물관에서 만났다.

“우리는 세월로 술을 만든다.

다른 양조장에서선

5일이면 탁주를 만드는데,

우리는 숙성과 발효에

135일이 걸린다.

탁주, 약주 다 마찬가지로”

죽염 전문업체가 전통술 빛기에 나선 이유는?

“사람의 건강에 도움을 주는 죽염을 만드는 회사가 ‘왜 (몸에 나쁜) 술을 만드냐’는 비난 조의 질문을 자주 받는다. 결론부터 얘기하자면, 모든 술이 그런 것은 아니지만, 상당수의 술이 ‘술이란 이름의 불량식품’이기 때문이다. ‘정직한 재료와 세월’로 빛은 술이 아니고, 화학첨가물이 많이 들어가, 목 넘기기에만 좋은, 결과적으로는 우리 건강에 해를 끼치는 술들이 시중에 너무 많다. 애주가로서, 더 이상은 이런 술들을 마시기 싫어 직접 좋은 술을 만들기로 했다.”

평소에 ‘술이 나쁜 것이 아니라 나쁜 술이 나쁜 것이다’고 말한 의미는?

“소금이 건강에 해롭다는 얘기가 있지 않으나? 그런데 절대 아니다. 나쁜 소금이 건강에 해로울 뿐이다. 나쁜 소금은 도저히 소금이라는 이름을 붙일 수 없는 제품이다. 소금의 주된 성분이 염화나트륨인데, 염화나트륨 자체가 소금은 아니다. 그런데 지금 시중에 나와 있는 소금 중 상당수가 염화나트륨 덩어리다. 그걸 먹고 몸에 해로우니까 ‘소금이 몸에 해롭다’고 하는 것이다.

같은 논리로 품질이 안 좋고, 먹으면 이런저런 이유로 몸에 해로운 술이 상당히 많은데, 그렇다고 술 자체가 나쁘다고 할 수는 없고, 나쁜 술이 있는 것이다. 여러 술 중에 품질이 안 좋고 몸에 손상을 주는 술이 나쁜 술이다. 사람들은 모든 술이 건강에 해로운 물질로 알고 있다. 그런데 혈액순환, 소화를 돕는 등 술의 약리 작용(약 성분이 몸에 미치는 작용)은 굉장히 많다.”

김 회장이 보는 ‘좋은 술’은 어떤 술인가?

“사람이 늘 마셔도 몸에 부담이 되지 않아야 한다. 중국에는 수수를 이용한 고량주가 있고, 우리는 찹쌀과 멥쌀을 사용해 만든 곡주가 있다. 쌀과 누룩만으로, 충분한 시간을 갖고 빛은 술은 맛도 기가 막히게 좋고, 그렇게 마시라는 것은 아니지만, 밤새 마셔도 아침에 거뜬하게 일어날 수가 있다. 숙취가 전혀 없다. 왜냐면 좋은 재료로, 충분한 시간을 갖고, 다시

말해 오랜 정성과 기술로, 술을 만들었기 때문이다. 정직한 재료, 충분한 시간, 그리고 정성이 깃든 술을 만든다.”

‘빨리빨리 마시고 취하기’가 대세인 우리나라 술 문화는 어떻게 보나?

“우리나라 역사에서 찾아볼 수 있는 술 문화는 굉장히 멋이 있었다. ‘음풍농월’, 맑은 바람을 맞으며 시를 짓고, 밝은 달을 바라보면서 흥겹게 술 마시는 게 우리 조상들의 술 문화였다. 그런데 근래의 술 문화는 제정신이 아닌 사람들처럼, ‘너 죽고 나 죽고 다 죽자’ 식이다. 죽자고 술 마시는 식이다. 술을 이렇게 죽여라고 마신 것은 얼마 안 됐다. 일제가 들어오면서 우리 술을 통제하고 못 만들게 하지 않았나? 술에 대한 세금을 걷고, 술 자체를 아예 만들지 못하게 한 것이 일제다. 일제의 억압정책 때문에, 좋은 술은 사라지고, 나쁜 술이 새로 만들어지게 된 것이다. 다양한 술이 아니라, 획일화된 나쁜 술이 보편화되면서 술 문화도 저급화됐다.”

인산가의 죽염공장엔 경남 함양에 있다. 술 양조장 역시 함양의 삼봉산 해발 500여m 지점에서, 자연적으로 솟아나는 미네랄 풍부한 물을 이용해 품질 좋은 찹쌀과 멥쌀, 직접 만



김윤세 회장은 “죽염이 불량 소금을 몰아냈듯이, 좋은 술이 나쁜 술을 근절시켰으면 한다”고 말했다.

든 누룩으로 술을 빚는다.

인산가는 탁주 탁여현, 약주 청비성, 증류식 소주인 월고해(42도), 적송자(72도) 등의 전통술을 생산, 판매하고 있다. 탁여현과 청비성은 ‘주선(술의 신선)’으로 유명한 중국의 시인이 태백의 시 ‘월하독작’에서 이름을 따왔다.

약주 청비성은 삼양주(세 번 담근 술)와 오양주(다섯 번 담근 술—청비성 골드)가 있다.

45일간 발효를 거친 뒤 또 영상 5도 저온에서 90일간 숙성으로 완성된다. 증류주 월고해는 알코올 도수가 42도로, 오양주인 청비성 골드를 증류해 2년 숙성 기간을 거쳐 병입한다. 탁주 탁여현은 높은 도수(15도)에도 불구하고 걸쭉하지 않아 목넘김이 아주 부드러웠다.

‘명품주’라는 말이 절로 나올 정도였다. 약주 청비성은 누룩 향이 좀 도드라져서 마시기가 약간 불편했다. 42도 증류식 소주 월고해는 뒷끝이 없는 깔끔함이 특징이었다. 물론 다음날 숙취도 전혀 없었다.

인산가 술의 장점을 설명해 달라.

“우선, 재료를 좋은 걸 쓴다. 더 좋은 것은 해발 500m 산속에 양조장이 있고 그 주변의 지하 암반수를 쓰니까, 술맛이 좋을 수밖에 없다. 누룩도 최고급을 쓴다.

우리는 세월로 술을 만든다. 다른 양조장에선 5일이면 탁주를 만드는데, 우리는 발효와 숙성에 135일 걸린다. 탁주, 약주다 마찬가지다. 증류주는 또 2년 안팎의 숙성기간을 따로 둔다. 알코올 도수가 높은 증류주는 워낙 독하니까 숙성을 어느 정도 해야 부드러워진다.”

인산가 김윤세 회장의 ‘술 욕심’은 끝이 없다. 좋은 술을 만드는 데 그치지 않고, 폭음과 과음으로 얼룩진 잘못된 우리의 음주 문화도 바로잡으려 한다. 그래서 주변의 지인들과 시작한 술모임이 ‘신평류도’다. 한국의 술 문화를 업그레이드하는 모임이라고 설명한다. ‘풍류’는 통일신라시대 경남 함양군수를 지낸 고운 최치원이 처음 쓴 말이다. 함양은 인산가의 죽염공장과 본사가 있는 곳이기도 하다.

김 회장이 만든 술모임 ‘신평류도’를 설명해 달라.

“술 문화를 좀 업그레이드시켜 보자는 취지에서 주변의 지인들과 ‘신평류도’ 술모임을 가끔씩 갖고 있다. 2018년, 인산가에서 술을 내놓으면서 시작했다.

고운 최치원 선생이 쓴 난랑비(신라의 화랑 난랑을 추모하여 세운 비로, 최치원이 쓴 서문의 일부가 《삼국사기》에 전한다) 서문에 이런 말이 나온다. ‘나라에 현묘한 도가 있으니, 이를 풍류라 한다’, 좋은 자연에서 좋은 벗들과 술을 마시면서 대화를 나누며, 우의를 다지고, 시를 짓고, 노래를 부르는 정경이 바로 풍류다.

신평류도는 우리 민족 전통 정신 속에 흐르는 멋스러운 문화를, ‘저급한 술 문화가 만연한 오늘에 되살려보자’는 취지에서 만들었다. 지금까지 대여섯 번 정도 모임을 했다. 좋은 술을 먹으면서, 품격 있게, 멋스럽게 술모임을 하면서 우리 사회를 천천히 그렇게 바꿔 나가보자는 희망을 갖고 있다.”

죽염과 좋은 술의 공통점은?

“죽염은 잘못된 소금 인식을 바꾸었다. 이제 소금은 양이 아니라 질(품질)이 중요한 시대가 됐다. 질이 안 좋은 소금은 조금만 먹어도 몸에 해롭다. 그러나 품질이 좋은 소금, 천일염만 해도 식성대로 충분히 먹어도 전혀 해롭지 않다. 죽염은 식성대로가 아니라, 숟가락으로 너댓 숟갈 퍼 먹어도 아무런 문제가 없다. 갈증이 심하게 생기는 것도 아니고, 몸이 붓지도 않는다. 오히려 여러 면에서 우리 몸에 이로운 작용을 하는 게 죽염이다.

술도 마찬가지다. 나 같은 경우는 거의 하루도 빠지지 않고 반주로 술을 마신다. 그러다 늦게까지 마시는 경우도 적지 않은데, 다음 날 아무런 문제가 없다. 좋은 술에 들어 있는 누룩은 살아 있는 유산균이다. 우리 술 중 탁주인 ‘탁여현’을 마시고는 ‘대변이 시원하게 잘 나온다’는 분들이 많다. 그만큼 배 속이 편안해졌다는 것이다. 우리 배 속의 장이 좋아지면 몸 전체가 저절로 좋아진다. 그래서 ‘술을 마시면 건강이 좋아진다’고 하기는 좀 그렇지만, 음주가 일정 부분 우리 몸(건강)에 기여를 한다는 것은 사실이다.”

“내 나이 묻지 마세요 한 살씩 줄여 살고 있어요”

한평생 한국 홍보대사를 자처하고 국선도 연구가로서 동양의학과 자연치유를 서구에
쉽 없이 전하고 있는 박성진 선생. 그가 이번에는 인산의학의 기틀인 《신약》의 영문 번역
작업을 진행해 출간을 앞두고 있다. 적잖은 나이에든 늘 왕성하고 분주한 활동으로
다음을 계획하고 있는 그의 건강한 인생 이야기를 들어본다.

번역가로 명성… 동양의학·국선도에도 정통

건강한 노학자, 활기찬 수련가. 박성진 선생의 첫인상
이었다. 정중히 나이를 물었더니 미소와 함께 77세라고
답한다. “인간은 만물의 영장이예요. 나이는 사람이 만
들어 헤아리는 숫자에 불과합니다. 도인은 자신의 몸
을 스스로 다스립니다. 몇 년 전부터 나이를 하나씩 빼
나가며 헤아리기 시작했습니다.” 결국 노학자의 정확
한 나이는 알 수 없었다. 하지만 그가 말했듯 나이가 뭐
그리 중요하랴. 도인 같은 노학자라면 그의 말이 틀린
것도 아닐 것이란 생각이 들었다.

한국과 동양의학, 국선도와 단학, 자연치유법 등을 세
계에 알리고 원문 번역을 전문으로 연구하는 모임인 한
국외국어통번역학회를 운영하고 있는 박성진 선생은
요즘 한창 시절보다 더 바빠다. 인산가와 인산의학의
기틀인 《신약》의 영문 번역 작업이 한창인 때문이다.

“《신약》영문판 출간을 위한 작업은 90%쯤 진행됐습
니다. 국내에서 100만 부 이상 판매된 이 책의 영문판
제목은 《Holy Medicine》입니다. ‘Holy’라는 단어는 ‘신
성하다’는 뜻을 담고 있어요. 모든 만물에는 순수하고
신성한 약성이 있습니다. 자연이 완성한 만물을 이용해
건강을 다스리고 치유하는 방법과 내용을 담은 《신약》
이라는 책의 영어판 제목으로 Holy라는 형용사가 제법

잘 어울리지 않습니까?”

인터뷰 내내 80대(라고 예상하는)답지 않은 호기로운
과 삶에 대한 진한 애정이 전해진다. 분명 그만의 특별
한 건강관리 방법이 있을 것이다.

“우리나라는 땅 크기는 작지만 풍수지리로 보면 세계
에서 가장 명당이에요. 우리 땅에서 나는 모든 음식
은 맛은 물론 약효도 뛰어납니다. 미국에서 생활하면
서 과일이나 인삼을 맛있다고 느낀 적이 한 번도 없었
어요. 생선까지도 맛이 없더라고요. 참 이상하다 생각
했었죠. 그런데 인산 선생의 강론을 보면서 알게 됐어
요. 한반도는 별과 땅의 기가 모이는 명당이라 모든 자
연만물이 약성을 띠고 있다는 대목에서 그렇구나 하고
무릎을 탁 쳤습니다. 그만큼 건강에는 음식이 중요합
니다. 좋은 소금을 먹음으로써 산성화되는 체질의 균
형을 찾는 것도 필요하고요. 무엇보다 오랜 동안 수련
하고 연구해 온 명상과 호흡법도 건강한 삶을 유지하
는 방법 가운데 하나입니다.”

미국으로 건너가 자연치유법 널리 알려

사실 그는 경상대 교수를 꿈꾸던 경영학도였다. 한국
외국어대학교에서 무려 4개의 언어(영어, 일어, 중국어,
러시아어)를 공부하고 연세대 경영대학원을 마친 후 경

“《신약》영문판 출간을 위한 작업은 90%쯤 진행됐습니다.

이 책의 영문판 제목은 《Holy Medicine》입니다.

‘Holy’라는 단어는 ‘신성하다’는 뜻을 담고 있어요.

모든 만물에는 순수하고 신성한 약성이 있습니다.

자연이 완성한 만물을 이용해 건강을 다스리고

치유하는 방법과 내용을 담은

《신약》의 영어판 제목으로

Holy라는 형용사가

제법 잘 어울리지 않습니까?”





영학 공부를 위해 미국 유학을 계획했다. 그러던 어느 날 우연히 국선도 수련가의 시범을 보게 됐다. 맨손으로 나무에 대못을 박고 바위를 깨는 등 직접 보고도 믿기 어려운 장면들이었다. 호기심 왕성한 그가 시범을 마친 수련가를 찾아가 힘의 원천을 물었다.

“호흡이었습니다. 호흡법을 익히면 단전에 힘이 생기고 그 같은 기를 활용할 수 있다는 수련가의 말을 듣고 국선도에 빠져들게 됐습니다. 당시 시범을 보였던 분이 우리 민족 고유의 심신수련법인 국선도를 널리 알린 청산선사였습니다. 하루 6시간씩 40일간 수련 후 그분의 수제자를 뽑는 선발 프로그램에 참가할 수 있게 됐죠. 열심히 공부하고 연마한 덕분에 1등으로 과정을 통과하며 청산선사의 수제자가 될 수 있었고 이후 국선도 연구가의 길로 들어서게 됐습니다.”

대학원 시절 우연히 국선도를 만나고 단학을 수련하던 그는 현대의학이 해결하지 못한 당뇨 환자가 수련을 통해 병원에서 완치 판정을 받았다는 소식을 접한다. 하지만 국선도 연구가이자 수련가인 그에게도 이성적으로 받아들이기 쉽지 않은 이야기였다. 현대의학으로도 고치기 어려운 병을 어떻게 국선도가 치유할 수 있을까 하는 의심을 지울 수 없었다. 지적 호기심이 왕성한 그는 국선도 연구와 더불어 해부생리학, 한의학, 본초학에 《동의보감》, 단전수련까지 깊이 공부하기 시작했다. 그러면서 인체가 자기 스스로 정상 회복하는 자기치유력에 대해 깊이 알게 됐고, 국선도를 비롯한 호흡법과 명상, 동양의 자연치유법을 알리기 위해 미국행 비행기에 몸을 싣었다. 미국 활동 당시 그는 한국에서 동양의 건강 지혜를 품고 온 도인으로 언론에 종종 소개되기도 했다.

“지금은 100세 시대입니다. 하지만 존재하지 않던 바이러스가 창궐하고 치매, 뇌졸중의 유발이 심각하며 고혈압, 당뇨와 같은 성인병에 많은 사람이 노출돼 있죠. 만병의 원인은 면역력이 떨어져 신체기관이 고장 나기 때문입니다. 강의 때면 자주 설명하는 한 예가 있습니다. 몸은 자동차의 엔진과 같아요. 미국에서는 평균적으로 엔진 수명을 10만 마일(16만km)로 봅니다. 인체의 엔진인 심장은 43500일, 즉 120세쯤 됩니다. 엔진은 주인이 어떻게 관리하고 주행 환경이 어떤가에 따라 수명이 많이 달라지죠. 몸도 마찬가지예요. 엔진오일을 제때 교환하지 않으면 엔진 때가 늘어붙듯 혈액이 탁해지면 건강도 나빠지고 당뇨 등의 성인병에 걸리게 되죠.”

“전 세계 사람들도 건강하고 행복하게”

여전히 열정적인 삶을 사는 노년의 연구가이자 수련가, 번역가인 그는 낮 12시면 해 뜨는 동쪽을 향해 가부좌 자세로 앉아 30분 이상 명상하고 호흡한다. 들숨은 입으로 5초, 날숨은 코로 6초, 눈을 지그시 감은 채 코와 입으로 흐르는 공기를 눈으로 바라보듯 집중한다. 잡념을 버리고 기수가 달리는 말을 바라보듯 호흡에만 집중하는 게 호흡법의 핵심이다.

“크고 작은 스트레스가 일상인 현대인들에게 명상과 호흡법은 중요합니다. 스트레스가 쌓이면 교감과 부교감 신경의 균형이 깨지고 면역력이 떨어지게 되죠. 매일 꾸준한 명상과 호흡을 통해 건강을 지킬 수 있어요. 바쁘다는 건 핑계입니다. 실천해 보세요. 건강하게 살아야죠.”

한 해씩 나이의 숫자를 줄여나가는 삶을 사는 수련가이자 번역가이며 한국학 홍보대사이기도 한 박성진 선생. “조만간 출간될 《Holy Medicine》의 결과가 사뭇 기대됩니다. 이 책을 통해 전 세계의 더 많은 사람이 건강하고 행복한 삶을 영위하게 될 테니까요. 인간사와 함께 자연과 가까이하는 삶의 방식이 더 많이 알려지는 기회이기도 하고요.”

노학자가 제안하는 특별한 건강법 하루 30분 이상 명상과 복식 단전호흡 죽염 먹어 체내 산성과 알칼리성 균형

하는 일도, 하고 싶은 일도 많은 노학자가 건강을 유지하는 그만의 방법을 공개했다. 우선 마음을 다스리는 게 중요하다. 이는 명상과 호흡법을 통해 가능하다. 호흡에 집중하고 들숨은 입으로 5초, 날숨은 코로 6초를 30분 이상 유지한다. 가급적 오전에 하는 게 좋지만 상황이 여의치 않으면 일정한 시간 규칙적으로 하는 게 좋다.

호흡하는 신체 기관도 중요하다. 성인은 보통 가슴으로 호흡하는 데 반해 갓난아기들은 천성적으로 배로 호흡을 한다. 그만큼 산소공급이 원활하고 세포가 활성화될 수 있는 신체의 환경을 만들어준다. 호흡을 최대한 깊이 하는 복식 단전호흡이 중요하다.

음식 또한 빼놓지 않는다. 그 가운데 수분과 염분 섭취를 강조한다. 건강과 피부 미용 등을 이유로 많은 사람이 물은 충분히 섭취한다. 하지만 짜게 먹으면 좋지 않다는 편견과 그릇된 정보 탓에 염분은 덜 먹는다. 여기서 신체의 불균형이 오고 건강을 해치게 된다. 그렇지 않아도 싱겁게 먹는 식습관 탓에 염분이 적는데 물까지 과하게 마셔 저염성 체질이 되는 것이다. 300ml 컵 생수 한 잔에 인산 9회죽염을 티스푼으로 1스푼 타서 2시간마다 한 잔씩 마신다. 이를 통해 산성과 알칼리성 사이의 신체 균형을 찾고 면역력을 키워 건강을 지킬 수 있다.



괴질怪疾의 시대, 믿을 것은 면역력밖에?



지난 2월 19일 요코하마항에 정박 중인 크루즈선에
탑승했던 한국인 6명과 일본인 배우자 1명이 공군
3호기로 김포공항에 착륙해 격납고로 이동하는 장면

죽염으로 시작해서 죽염으로 끝나는 나날

올해 쑥뜸은 유난히 뜨거웠다. 오랜만에 떠서 그렇기도 하고, 나이가 많아져서 그렇기도 하고... 그렇지만 코로나19가 세상을 온통 공포의 도가니로 몰아넣는데도 큰 걱정은 하지 않고 있다. 이 자신감은 어디서 비롯된 걸까. 확실치는 않지만 쑥뜸과 죽염, 마늘 덕분에 생성된 면역력 때문이 아닐까 싶다. 하루를 죽염으로 시작해서 죽염으로 끝을 낸다. 아침 양치를 죽염수로 하고, 퇴근해서 집에 돌아오면 또 한 번 인산 물죽염으로 양치를 하고 코 소제까지 한다. 어쩌다가 하는 게 아니고, 매일매일 이러기를 벌써 십수 년째다. 주머니에 휴대용 죽염 통을 넣고 다니는 건 기본이고, 운동을 하는 헬스클럽에 아예 죽염 한 통을 갖다놓고 복용한다. 러닝머신 탈 때에도 죽염 물고 달린다. 덕분에 감기 한 번 걸리는 법이 없다. 벌써 30여 년을 이렇게 생활하고 있다. 마늘... 작년 여름엔 아내와 “아! 우리는 엽기부부!” 하면서, 죽염에 폭 찍어 그 맵고 짠 죽염마늘을

1,600여 통이나 먹었다. 껍질 벗기기가 귀찮다는 분도 있는데, 기가 막힐 만큼 예술적이며 간단하게 껍질 벗기는 방법을 창안했다(곧 이 엄청난 마늘까기법을 공개할 예정). 그리고 하루 1만 보 걷기가 내 건강관리 방안에 더해진다. 그러니까 쑥뜸, 마늘, 죽염, 그리고 1만 보 걷기가 필자의 저력이 되는 셈이다. 오랜만에 만나는 지인들로부터 “10년 이상 젊게 보인다”는 소릴 귀가 따갑게 듣는 이유가 바로 이들 덕분이다.

쑥뜸 떠주는 아내 면박 주는 것도 쑥뜸의 재미?

코로나19 탓에 크루즈에 간헐다가 귀국한 우리 동포 얘기에 애뜻해지는 건 필자 하나만은 아닐 것이다. 또한 러시아와 북한이 코로나19 발원지인 중국과의 국경을 폐쇄하고, 중국인 입국을 아예 봉쇄했다는 소식에 사회주의 국가들의 동맹도 많이 달라졌구나 생각이 들었다. 그날은 쑥뜸이 유독 뜨거웠다. 오랜만에 뜨는 쑥뜸이라 그랬는지 몰라도 금년엔 중완·단전·족삼리를 한꺼번에 뗐다. 그래서 더

뜨거웠을 수도 있다.

“내가 직접 뜰 땐 이렇게 안 뜨거웠는데 당신이 요령 없이 하니까 더 뜨겁다”며 쑥뜸 떠주는 죄 없는 아내를 면박 주는 재미(?)에 뜨거운 걸 잠깐씩 잊기도 했다. 지청구를 던져도 꼬떡없는 아내는 이제 내 불평쯤은 웃으며 견뎌낼 만큼 ‘면박 면역력’이라도 생긴 건 아닌가 모르겠다.

괴질怪疾의 시대를 어떻게 살 것인가?

일본의 크루즈선에서 하선하지 못하고 갇혀 있는 사람들과 코로나 감염 확진으로 폐쇄된 진료소에 감금(?)된 사람들의 불안과 불편을 염려하며 봄을 맞는다. 이 고약한 코로나19가, 생각할수록 더 고약한 것은 그 원인을 알 수 없다는 점이다. 중국인들의 최근대적인 생활방식과 숙주인 박쥐를 즐겨먹는 원색적인 식습관 그리고 오염에 노출된 생활환경 등이 거론되지만 아직 확실한 원인은 규명되지 않고 있다. 그리고 전문가들로부터 이런 원인 불명의 고약한

유행병이 더 많아지리라는 예측이 나오고 있다. 그동안도 사스SARS·신종 플루 H1N1·메르스MERS·지카바이러스Zika Virus 등 이름부터 무서운 많은 전염성 질병이 우리를 괴롭혀 왔다. 환경 파괴의 영향이라고도 하고 그동안 살처분된 돼지와 닭에서 유래된 게 아니냐는 의문도 제기되고 있다. 심지어 살처분된 가축들의 복수전 시리즈라는 농담 같은 괴담도 있다. 그러나 이 괴담의 유래와 전파를 살피기보다는 어떻게 하면 이 공포스러운 질병에 걸리지 않는 방법을 알아내는 게 급선무다.

아무리 어려운 환경, 어두운 시대에도 믿는 구석이 있으면 견디기가 좀 수월하다는 것은 종교인이 아니라도 다 아는 사실이다. 뜸을 뜨며 궁금중이 생길 때마다 김윤세 회장을 전화로 괴롭히곤 한다. 특히 뜸이 끝난 후 몸에 나타난 변화와 증상을 의논하며 더 많은 질문을 쏟아낸다. 그러다가 코로나19로 대화가 이어졌다. “언제 무슨 고약한 질병이 또 생길지 모릅니다. 꾸준히 면역력을 키우는 수밖에요. 면역력이 강해지면 어지간한 질병은 이겨낼 수 있으니까요.” 결국은 면역력이 정답이다. 괴질과 공해독의 시대, 기댈 것은 면역력밖에 없다는 게 이 불안한 시대를 지나갈 수 있는 해답인 듯 싶다. ●



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ (www.yeowonnews.com) 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 / 최근 저서 《나 대신 아파 주실분》 출간

仁道

독사毒蛇 독 이용한 폐선암 치료 회고담

광주광역시에 사는 문OO씨는 지난 2012년, 자신에게 폐선암 진단이 내려지자 평소 깊은 관심을 갖고 유심히 읽었던 '인산 김일훈 선생의 저서 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》에 등장하는 특이한 처방'으로 자신의 병마를 퇴치하리라 결심, 이내 실행에 옮겼다. 살모사의 독을 이용해 자신의 폐선암을 치료한 내용을 별다른 꾸밈없이 소상하게 기술한 그의 회고담을 지난 호에 이어 소개한다.

1차 시술 후 해독제 안 먹고 죽임과 무엇으로 버티

또 이야기가 탄 데로 흘렀는데 다시 본론으로 돌아가 보자. 독침 맞은 사흘 뒤에 등 쪽에 붉게 보이던 현상은 검은색으로 변하여 우측 전면에 퍼져 엉덩이까지 내려왔다. 징그러운 정도였다. 부항기로 대충 빼고 숯가마에 가서 찜질을 간간이 1시간 정도 했다. 고열로 입속이 마르니 죽임 물고 무엇을 물에 타서 마시곤 했다. 해독제를 마시지 않았는데도 독이 전혀 위로 향하지 않았다. 옆에서 지켜보던 지인들도 위험하니 해독제를 마시라고 권했고 아내도 과부가 될까 봐 성화를 했다.

하지만 나는 오히려 그들을 안심시켰다. “여러분 생각해 보십시오. 나는 독사 독으로 암 덩어리를 잡을 결심을 한 사람입니다. 그런데 해독제를 마시면 좋아할 놈은 누구요? 암 덩어리 아니겠소? 그러니 독사 독이 위로 향하지 않는 이상 죽을 염려가 없소, 걱정하지 마시고 지켜보십시오!”

이번 한 번으로 끝날 일이 아니었다. 그다음 날, 기분 좋은 일이 생겼다. 독침을 맞기 전에는 식욕이 없어 겨우 몇 술의 밥을 억지로 먹곤 했다. 암을 죽이려고 먹긴 먹는데 밥 먹는 일이 고역이었다. 그런데 갑자기 식욕이 당겼다. 밥 한 그릇을 다 먹어치웠다.

치료과정을 앞당겨 말하자면 독침 맞을 때마다 식욕이 더 당겼다. 우연한 일이 아니었다. 방사선의 경우 반대로 식욕이 떨어짐은 말할 것도 없고, 억지로 먹으면 구토하며 현기증이 나 아주 고통스럽다고 들었다. 폐암을 치료하는 데 어떤 방법이 최선인지 독자들은 생각해 보시라.

2차 시술은 5일 뒤 피부에 어느 정도 검은 피가 없어지고 신체적으로도 가벼운 느낌이 드는지라 다시 시도했다. 아내는 병원에 가서 암 덩어리가 죽었는지 확인하자고 했지만 내 생각에는 그 지긋지긋한 놈이 독침 한 방에 나가떨어질 게 아니라고 판

단됐다. 더구나 살모사를 구할 수 없어서 1차 때 이용했던 그 놈이라 아무래도 독성이 약할 것 같았다. 아니 이놈이라고 하면 안 되겠다. 앞으로는 어쨌든 내 병을 낫게 한 ‘의사님’으로 존칭을 쓰겠다.

치료에 쓴 뱀은 내게는 의사醫蛇님

한문으로 의원 ‘의醫’, 뱀 ‘사蛇’로 표기하니 명의名醫 중의 명의요, 훌륭한 치료사라 하겠다. 그래 이들 의사醫蛇들이 이른 봄철이라 월동 집거蟄居 중이어서 나오질 않았다. 한 번 시술했던 의사는 살려주고 다시 구해야 하는데, 없으니 어쩔 수 없었다. 시술에 이용한 살모사를 1차 시술 후 해독제인 황토물로 목욕시켜 죽지 않게 했다.

살모사는 양궁陽孔 독이빨을 통해 독사 독을 인체의 혈관으로 주입하고 인체의 암독癌毒을 음공陰孔 독이빨을 통해 흡입하였으므로 해독하지 않으면 죽게 된다. 2차 시술 역시 내 처가 했다. 첫 번째와 달리 떨거나 식은땀을 흘리지는 않았다. 한 번 해본 결과 신비하고 빠른 치유 현상을 직접 봤기 때문이다. 남편을 살릴 수 있다는 신념이 생겼기 때문이라.

이번에는 그 살모사가 7분 정도 물고 있었다. 물고 있는 동안 물린 부위에는 아무런 통증도 없었으나 살모사가 물기 좋게 빨래집게로 두 군데 집어놓은 부위가 상당히 아팠다. 과연 내 짐작대로 암 덩어리는 그 무서운 독침을 놓았는데도 죽지 않고 이번에도 검은 피가 1차 때와 비슷하게 나왔다.

정말 무서운 암세포다. 독사 한 마리가 황소 한 마리도 죽인다는데 두 차례나 물게 했지만, 살 속으로 빨려드는 건 1차 때와 똑같았다. 신체적으로 다른 점은 기침이 심하게 나오고 몇 차례 피를 토했다. 콧구멍으로도 약간씩 나오고 내 생각에 불길한 조짐 같지는 않았다.

암 덩어리가 파괴돼 무너지고 있다는 느낌이었다. 기침 또한 폐에 갑작스러운 변화가 오니까 그럴 것이라 좋은 쪽으로 생각했다. 나는 조바심을 가라앉히며 몸의 느낌으로 예감을 했지만 주변 사람들의 극성 탓에 병원에 확인하러 다섯 번이나 갔다. 내가 하는 말을 믿지 않고 암 덩어리가 과연 독사 독에 쉽게 무너지겠냐 궁금했던 것이다. 그중 한 사람은 광주에서 최초로 약국을 2대에 걸쳐서 하는 분인데 극성스럽게 독사의 독침에 관심이 많았다. 날마다 확인 전화요, 사흘 걸려 한 번씩 찾아왔다. 나를 연구대상으로 여기는지 늘 자기 차로 태우러 오고 또한 집에까지 데려다줬다.

의사는 “암 덩어리는 그대로고 염증까지 생겼다”

두 번의 독침의 결과에 대한 의사의 견해는 “암 덩어리는 그대로인데 염증이 생겼으며, 그 위로 갈비 4개에 걸쳐 척추까지 번져 있고 그곳에도 역시 염증이 있어 3개월밖에 못 살 것 같다”라는 것이었다.

그 말을 들은 이 약사는 눈이 휘둥그레지며 말문을 닫아버렸다. 나는 그의 차를 타고 오면서 믿든지 말든지 그에게 설명해줬다.

“자네는 명색이 박사고 2대에 걸친 약사다. ‘반식자우환半識者

憂患’이란 말이 있다. ‘현대의학’의 관견管見에 근거한 일반적 잣대로 인산의학을 평하지 말고 내 말을 경청하라! 의사 말대로 암 덩어리가 6cm요, 이렇게 퍼진 게 갈비 4개 정도면 어떻게 척추를 움직일 수 있겠는가? 예를 들어 관절에 2~3cm 암 덩어리만 생겨도 굴신이 안 된다. 그런데 나는 서서 허리를 굽히면 손바닥이 땅에 닿는다. 또한 통증이 없어 전혀 고통스럽지 않고 식사도 잘한다. 단 기침이 심한 것은 치료하는 동안 각오했을 부분이다.”

그랬더니 그 약사는 내 말이 역시 옳다고 했다. 약사는 내게 본인은 어떻게 생각하느냐고 물었다. 나는 아무런 망설임 없이 “커가는 암세포는 염증이 있을 리 없다. 독사 독에 암세포가 무너지고 있는 현상이며 며칠 시간이 가면 누구 말이 옳은지 알 것이니, 당분간 기다려보자. 그나저나 배가 고프니 밥이나 사 달라”고 해 맛있는 밥을 얻어먹고 집에 와서 잘 잤다.

독자들의 이해를 돕기 위해 독사 독이 직접 암 덩어리로 빨려 들어감을 내 느낌으로 설명할 테니 설명이 부족하다고 여겨진다면 인간가에 문의하시라.

미국 의학계에서 하는 말이 독사의 독은 보통 식품의 1,000배에 달하는 고단백이란다. 그러니 암 덩어리가 혈관에 줄을 대고 영양공급을 받던 중 갑자기 고단백이 들어오니 얼마나 맛있게 빨아들이겠는가.

반대로 인체의 자율신경은 최선을 다해 방어할 테니 그런 결과가 온 것이다. 그러니 암세포가 무너져 검은 피로 변해 피부 밖으로 나타나면 암세포와 상쇄된 독사 독은 약해져서 뇌를 향해 올라가지 못한다. 해독제가 필요 없는 상황이다. 독사가 5~7분 동안 암독을 빨고 죽는다는데 어떻게 그 짧은 시간에 흉부에 있는 암독을 빨아내는지 신기할 뿐이다.

세 번째 시술 때는 좀 갑빠진 느낌이었다. 시간을 쥔 필요도 없이 잠깐 물고 말았다. 독도 안으로 빨려 들어가지 않았으며 물린 부위는 손바닥 넓이로 부어올랐으나, 검은 피는 희미하게 나타났다. 나는 생각했다. 암세포가 거의 다 죽어서 나올 것이 없나 보다라고.



포기하지 않고 6차까지 시술

닷새 지나 실시한 네 번째 시술은 모기가 문 정도로 가렵기만 하고 아기 주먹 넓이의 부기가 남을 뿐이었다. 검은 피는 전혀 없었다. 암세포도 끝났겠지만, 독사 독도 바닥이 난 듯했다. 그래서 치료사 역할을 다한 살모사에게 감사의 절을 세 번 올리고 자연으로 돌아갈 수 있게 숲속에 놓아주었다.

그러다 농번기가 닥쳐와 오디를 따고 복분자술 담그고 바쁘다 보니 일에 열중하느라 아픈 줄도 모르고 농번기를 넘겼다. 다만 암 덩어리에 시달리고 독사 독에 시달려 현기증이 가끔 나고 기운이 달리는 것은 어쩔 수 없었다. 바쁜 일을 끝내놓고 또 심사숙고했다.

다행히 암세포가 전멸했을 경우 필요 이상으로 독침을 맞을 때는 혈소판이 망가져 치명적이라는데, 할까 말까 망설였다. 그러다 결심했다. 그 지독한 암세포가 열심히 일하던 보름 동안 다시 생길 수도 있고, 기왕 ‘의사醫蛇’ 덕분에 살아난 몸이니 한 번 더 해보자는 생각이 들어 살모사를 부지런히 찾아봤다. 다행히 지난 번 크기만 한 살모사를 구했다. 너무 크면 독성이 강해 위험하리라 여겨지는 차에 잡됐다는 생각이 들었다.

5차 시술은 상당한 고통이 따랐다. 독침 맞은 주위가 손바닥 두 개 넓이로 부어올랐다. 살 속으로 빨려 들어가는 것 같지는 않았다. 계산은 복잡할 게 없었다.

내 나름대로 판단할 때, 암세포가 약간은 생겼다는 뜻이고 위로 올라가지는 않으니 이번에도 해독제는 먹지 않았다. 성과는 너무도 내 생각대로 쉽게 나타나는 것 같았다. 이 정도의 성공이라면 폐암은 사망률 1위에서 잘 낫는 암 1위가 되지 않을까 싶었다. 하여튼 다섯 번째는 등 쪽이다 보니 잠자기가 너무 불편했다. 3일 뒤 근질거려 심심풀이 삼아 굵적거리면 시원하기 그지없었다. 일반 사람은 독사에게 물린 경우 피부가 몇 개월



동안 만질 수 없게 따끔거리고 아프다. 암 환자가 물린 경우와 많은 차이가 있다.

여섯 번째는 심장 위쪽으로 놓았다. 이번에는 번개같이 빠른 속도로 물고 놓는데, 첫 번째, 두 번째 때와는 다른 양상이었다. 이제는 빨아낼 암 독이 없다는 증거로 여겨졌다. 기쁜 마음이

들었다. 안심이 되었지만 그것도 잠시, 이번엔 등허리 전반에 걸쳐 엄청나게 부어올랐다. 다섯 시간이 지난 뒤 목 부분까지 부기가 올라왔다. 위험하다 싶어 해독제를 여러 차례 마셨다. 이걸 무슨 현상일까? 독사들도 다 같이 생각해 보자. 암세포가 전멸하고 나자 독이 할 일이 없으니 사람 잡으려고 뇌를 향해 올라가는 것 아니겠는가!

황태 달인 물을 자주 마셨더니, 목 부분에서 더는 올라가지 않는데 현기증이 심하고 식은땀이 옷을 적시며 흘렀다. 아내가 놀라서 병원에 가자고 성화였지만 나는 분명하게 거절하였다. “그만두어라. 병원에 가면 무슨 뽀족한 수가 있는 줄 아느냐? 독사 해독제 주사 한 방에 30만 원이다. 황태 5,000원짜리면 될 일을 뭐 하러 사서 고생하냐?”

몸이 상쾌해져… 암 극복했다는 느낌 들어

고통은 점점 심해져 구토가 나올 듯하나 나오지 않고, 대변이 마려우나 나오지 않고 소변기도 있지만 나오지 않았다. 아내가 부축하고 있었으나 잠깐 혼절했다. 정신이 든 뒤에는 땀이 개고 졸렸다. 온 등짝이 퉁퉁 부어 몸이 뻣뻣해 움직일 수가 없었다. 아내의 부축을 받아 드러누워 잘 잤다. 잠결에 들으니 아내가 놀란 목소리로 나를 불러댔다. 너무나 조용히 잠을 자고 있으니, 죽었나 싶어 호들갑이었다.

‘나 안 죽었으니 잠이나 자라’고 해도 아내는 자꾸 괜찮으냐고 걱정했다. 정말 힘들었으나 기간은 짧았다. 그다음 날부터는

해독제를 마셨기 때문에 부기가 서서히 빠지고 혼자 일어날 수 있었다. ‘이제야말로 정말 암을 극복하고 살았구나’ 하는 생각이 들었다.

그 이후, 내 몸에서는 많은 변화가 나타났다. 독침을 맞기 전에 있던 모든 증상이 사라졌다. 그 전엔 걸으면 숨이 차고 입이 벌어지고 입안에서 가을바람에 스치는 갈대 소리가 났는데, 정말 기분 나빴다. 어깨는 잡아당기는

통증이 있었고, 무릎에 힘이 없어 걷기도 싫었다. 식욕이 없어 밥상에 앉는 것이 고역이었다.

이상과 같은 증상이 없어지니 정말 살맛이 나고 기분이 상쾌하기 그지없었다. 다시는 화를 내고 마음을 괴롭혀 병들지 말아야겠다는 각오를 수없이 했다. 두통거리 아들도 1년 동안 기술펙교를 마치고 취직이 되어 나의 몸이 건강을 회복하는 데 일조했다.

그런데 마지막 기분 나쁜 일이 생겼다. 그 극성맞은 의학박사가 자꾸 또 확인하자는 것이었다. 내 몸 상태를 설명해도 소용 없었다. 정말 ‘반식자우환’이었다. 정말 하기 싫었지만 ‘죽은 사람 소원도 들어준다는데 산 사람 소원 들어주마’라는 생각으로 갔다. 방사선 자꾸 쏘는 것은 정말 싫었다. 엑스레이, CT 찍어 확인한 의사 말로는 암 덩어리가 그대로 있다는 것이었다. 그래서 내가 질문했다.

“암으로 인해 오는 모든 통증이 없어졌는데, 이진 무슨 현상이냐?”라고 하자 의사 왈 “좋은 방법을 써서 암 덩어리의 축수가 떨어진 경우, 한동안 무통일 수 있다”라고 대답했다.

나는 그래서 다시 질문했다. “모든 생명체는 영양공급을 받아야 생명을 유지하는데 축수가 떨어진 암 덩어리가 1개월이 넘게 어떻게 사느냐? 그놈도 굶어 죽을 게 아니냐?”



방사선 치료 권유받았지만...

죽염·구운 마늘 먹어

의사는 그 말에 대답은 하지 않고, 외형상 체력이 좋아 보이니 방사선 치료를 하자고 말했다.

대놓고 뭐라고 하지는 못하고 돌아서 나오며 “에라, 이 한심한 의사야, 당신 같은 사람을 믿고 치료를 받는 환자들이 불쌍하구나” 되뵈었다.

집에 돌아와서 잠을 청하는데 영 기분이 찝찝해 잠이 오지 않았다. 의사의 말을 전혀 무시할 수는 없지 않은

가. 몇억, 몇십억씩 한다는 성능 좋은 의료장비로 확인한 것인데 뭐가 잘못됐을까? 잠을 설치며 내린 결론은 인산가 방법대로 나온 내가 괜히 의학박사의 말에 휘둘려 고민을 사서 하고 있구나, 잘 자고 인산가에 문의하면 될 일이었다.

이튿날, 서울 인산가에 전화해서 자초지종을 말했더니, 여자 목소린데 인산 스승님 생전에도 유사한 질문이 많았다고며 흔적은 있으나, 통증이 없는 것은 ‘음영陰影’ 같은 것이라고 인산 스승님이 말씀했다는 것이었다. 그러면서 재발 위험에 대비해 죽염과 구운 마늘을 부지런히 복용하라고 말했다. 그 상담사의 목소리가 천사처럼 곱고 듣기 좋았다. 얼굴도 아마 엄청나게 예쁠 것이라 여겨졌다.

그렇다. 피부에 상처가 나면 치료 후에도 흉터가 있듯이 나의 폐부에도 그 큰 암 덩어리가 사라진 흔적이 있으리라. 그리고 그 천사의 말씀이 옳다. 병 나았다고 함부로 몸을 굴리다 재발해 죽는 사람 여럿 봤다. 지금 글을 쓰는 이 시각에도 인산 선생의 ‘활인구세活人數世 정신의 산물’인 죽염을 묻고 있다. 정말 조심해야 한다. ‘일체유심조一切唯心造’란 불교의 가르침에 비추어 볼 때 심히 부끄러운 생각이 든다. 인산가의 조언에 감사드리고 독자 여러분도 건강하시길 바라는 마음 간절하다. ❷

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

밥상의 ‘간장 중지’ 선택 아닌 필수!

나 어릴 적 고향집에선 어머니께서 밥상을 차릴 때마다 늘 할아버지 밥상을 따로 차렸는데 할아버지는 혼자서 드시기 뭐하셨는지 그때마다 가장 어린 나를 불러 겸상을 하게 해주셨다. 오랜 세월이 지난 지금도 생생하게 기억되는 것은 할아버지 밥상에는 김과 계란 등 맛있는 반찬 한두 가지가 더 놓여 있었고 더 특별한 것은 소담하게 생긴 간장 종지가 빠짐없이 밥상에 올려진다는 것이다. 그 간장 종지는 늘 밥상 위에 차려진 여러 반찬 가운데 놓이곤 했었는데 그때는 무심코 지나쳤을 뿐 별다른 생각을 하지 못했다. 그러나 이제 와서는 매끼 ‘밥상 차림’을 하셨던 어머니의 노고와 지혜에 새삼 감탄하게 된다.

한 식구라 해도 사람마다 식성과 입맛이 다르므로 같은 음식이라 해도 누구는 싱겁다 여기고 또 누구는 짜다고 불평할 수 있는데 밥상 위 간장 종지를 통해 그 모든 문제를 해결했으니 어찌 지혜롭다고 하지 않으랴!

그 소박하게 생긴 종지의 간장은 각자의 식성에 맞게 스스로 간을 해서 먹게 했는데 간을 맞춘다는 것은 단순히 자신의 입에 맞춘다는 차원의 문제가 아니라 몸이 필요하다고 판단을 해서 꼭 들여보내 달라고 요구하는 영양소를 제때 공급해 준다는 중요한 의미를 지니고 있다.

60여 가지의 인체 필수 미네랄이 한 가지라도 결핍되면 사람은 건강상의 문제를 맞게 되며 심각할 경우 질병으로 이어

질 수 있어 잘 챙겨 먹어야 하는데도 대부분은 대수롭지 않게 여기며 어떤 노력도 하지 않는다. 그런 무심한 일상에서 그 작은 간장 종지는 많은 것을 지켜내게 하는 보배였던 것이다.

구체적 영양성분표를 일일이 따지기에 앞서 상식선에서 살펴보면 간장은 우리나라 서해안 갯벌 염전에서 생산된 초자연의 산물이다. 더욱이 인체가 필요로 하는 60여 가지 미네랄을 포함해 80여 종의 원소들을 함유한 천연염 외에도 단백질과 비타민 등 ‘영양의 보고寶庫’라 할 만한 공을 과학적으로 발효시켜 만든 것이다.

콩 단백질도 그렇거니와 천연염 속의 미네랄을 비롯한 여러 원소들은 체내에서 소화 흡수하기 어려운 물질들인데 우리 선대 조상들은 발효라는 지혜를 통해 체내 흡수율을 높이며 ‘식품의약’이라는 식문화로 만들어냈고 전통식으로 빚은 양조간장은 우리 식문화의 대표 아이템이 된다.

할아버지는 맨 먼저 수저로 간장을 떠서 드신 후 식사를 하셨고 다 드신 후 식사를 마칠 때도 역시나 간장을 떠서 드시고는 수저를 놓으셨다. 98세를 일기로 세상을 떠나는 날까지 위장이 튼튼하셨고 시력이 좋아 작은 글씨도 잘 읽어내셨으며 어디가 아파서 병원을 다니신 적도 없으셨다. 재래식 조식간장 종지! 가족 건강을 위한, 선택이 아닌 필수임을 간곡히 전해드린다. ❸



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



쌀밥 같은 알이 딱딱

입춘이 지나자 봄이 슬그머니 다가온다.
온몸으로 느끼는 따뜻한 기운이 봄이 오고 있음을
넌지시 알려주지만 봄의 전령사 역할은 누가
뭐래도 꽃과 음식이 해야 어울린다.
서천 마랑포구로 가면 빨간 동백과 함께 알이 딱
찬 주꾸미가 우리의 눈과 입에 봄을 선사한다.

툭 터지자 봄이 왔다

‘주꾸미’란 이름이 귀엽다. 이제 막 말문이 트인 아이들이
입술을 앞으로 쭉 내밀고 “쭈~우꾸미”라고 말하는 모습이
그려진다. 주당들은 우스갯소리로 ‘술 마실 때 꼭 갖추어
야 할 최고의 안주’라 하여 ‘주꾸미酒具味’라고 찬양하기도
한다.

조선 후기 학자 정약전은 《자산어보(玆山魚譜)》에서 ‘웅크리
고 있는 생선’이란 뜻으로 ‘죽금어(竹今魚)’라 부르고 한자로
는 웅크릴 蹲 자를 써서 ‘준어(蹲鰐)’라고 적었다. 주꾸미는
산란기가 되면 소라, 고둥 등의 껍데기 속으로 들어가 알
을 낳고 부화할 때까지 보호하다 죽기 때문에 ‘웅크리고
있다’는 표현을 쓴 것이다.

고려시대 보물창고 열어준 주꾸미

흔히 ‘봄 주꾸미, 가을 낙지’라고 한다. 그런데 요즘엔 가
을에도 주꾸미가 더 인기다. 대략 5월부터 8월 말까지의

주꾸미 금어기가 끝나면 서해 바다에는 알에서 깨어나 통통하게 살이 오른 주꾸미를 낚으려는 강태공으로 북적거린다. ‘낚시꾼들이 집에서 환영받는 일은 드물다’고 하지만 이 가을 주꾸미 시즌만은 다르다.

이때는 ‘에기(새우를 닮은 인조 미끼)’ 루어를 달아 바다에 내리기만 하면 주꾸미가 사정없이 달려든다. 낚신타 한 번 들어보지 않은 초보자도 이때만큼은 강태공 저리 가

라다. 과거 한창 주꾸미가 많을 때에는 한 번 바다에 나가면 아이스박스 몇 박스 가득 주꾸미를 낚아 오기도 했다.

지금은 주꾸미 개체수가 줄어 그 정도는 아니지만 아직도 손맛 보기에는 부족함이 없다.

가을과 달리 봄에는 주꾸미 낚시를 하지 않는다. 알을 밴 봄 주꾸미는 소라껍데기 속으로 쏙 들어가버려 낚시로 잡히지도 않거니와 이 시기는 어부들이 ‘소라방’ 조업을 할 때라 그들의 생

계를 위해 봄 시즌을 내주는 것이다. ‘소라방’은 줄에 소라껍데기를 달아 바닷속에 넣어

두는 조업 방식이다. 이 소라껍데기를 보고 알 밴 주꾸미는 자기들 살 집인 줄 알고 쏙 들어갔다가 산 채로 잡힌다.

소라껍데기에 들어가는 주꾸미의 습성에 얽힌 재미있는 일화가 있다. 2007년 5월, 태안군 근흥면 대섬 인근 바다에서 어부 김용철씨가 통발로 주꾸미를 낚아 올렸다. 대개 소라껍데기 안에 들어간 주꾸미는 자갈로 입구를 막는데, 한 녀석만은 이상한 접시로 입구를 막고 있었다.

전날 바닷가에서 수영하는 꿈, 이른바 어민들 사이에서 길몽으로 전해지는 ‘물꿈’을 꾸 김씨는 이상한 예감이 들었다. 혹시나 하는 마음에 접시를 보관했다가 나흘 후 태안군청 문화관광과에 신고했다. 감정 결과 그 접시는 틀림없는 고려청자였다.

이를 계기로 발굴 작업을 시작해 이른바 ‘태안선’에 실려

있던 2만5,000여 점에 달하는 고려청자 등의 유물을 건져냈다. 800여 년 만에 햇빛을 본 고려청자들은 당시 강진에서 만들어 개정으로 운반하던 것이었다. 발굴된 청자들의 감정가만 대략 2조 원 이상이었으니 주꾸미 한 마리가 ‘바닷속 보물창고’를 열어준 셈이었다.

주꾸미를 건진 김용철씨는 보물을 발견한 데 대한 포상금을 받았다. 그렇다면 보물 발견의 일등공신인 그 주

꾸미는 어떻게 되었을까. 이 정도면 다리마다 금반지를 끼워주지 않았을까. 슬프게도 그 주꾸미는 집과 청자를 모두 잃고 공판장에 팔려갔다.

당시 유홍준 문화재청장은 이 주꾸미의 업적을 기리기 위해 태안에 접시를 붙든 주꾸미 동상을 건립하자고 제안하기도 했지만 흐지부지됐다. 현재 인터넷상에서 찾을 수 있는 ‘고려청자 들고 온 주꾸미’ 사진의 주인공은 나중에 상황을 연출한 ‘재연 배우’이다.

타우린, 낙지보다 2배... 문어보다 4배 많아

1980년대까지만 해도 주꾸미는 그다지 즐겨 먹는 해산물 이 아니었다. 몸집 큰 낙지가 흔하디흔한데 굳이 한입거리도 안 되는 주꾸미를 먹을 필요가 없었던 것. 그래서 평소에는 낙지를 먹었고, 주꾸미는 겨울에서 봄으로 넘어가는 춘궁기에나 먹었다. ‘낙지는 임금과 양반이 먹고 주꾸미는 백성이 먹는다는’ 말도 그래서 나온 것이다.

그렇다고 주꾸미가 낙지보다 아래인 것은 아니다. 몸집은 조금 작지만 맛으로 보나 영양가로 보나 낙지에 결코 밀리지 않는다. 흔히 ‘피로회복 물질’로 불리는 타우린 함량은 낙지보다 2배, 문어보다는 4배나 많다.

간혹 주꾸미와 어린 낙지를 헛갈려 하기도 한다. 그렇다면 다리를 살펴보면 된다. 둘 다 다리는 8개지만 주꾸미는

주꾸미는 3~4월 동안 알을 품고

있다가 5월에 산란한다. 머리(몸통)에

꼭 차 있는 알은 굵거나 찌 먹으면

그 씹히는 맛이 일품 쌀밥 저리 가라

할 정도로 고소하고 차지다.

과거 쌀이 귀했을 때 바닷가 사람들은

쌀밥 대신 주꾸미 알을 익혀

먹었다고 한다. 일본인도 봄 주꾸미를

좋아해 ‘밥알이 든 낙지’라는 뜻의

‘이이다코(イイダコ·飯蛸)’라고 부른다



모든 다리가 짧고 낙지는 다리 두 개가 유난히 길다. 낙지에 비해 머리가 유난히 큰 것도 주꾸미의 특징이다.

강태공들은 가을 주꾸미를 최고로 치지만 식도락가들은 3~5월 봄 주꾸미를 최고로 친다. 그 이유는 바로 ‘알’ 때문이다. 흔히 가을 주꾸미는 먹물과 내장 맛으로 먹고 봄 주꾸미는 알 맛으로 먹는다고 한다.

주꾸미는 3~4월 동안 알을 품고 있다가 5월에 산란한다. 머리(몸통)에 꼭 차 있는 알은 굵거나 찌 먹으면 그 씹히는 맛이 일품 쌀밥 저리 가라 할 정도로 고소하고 차지다. 과거 쌀이 귀했을 때 바닷가 사람들은 쌀밥 대신 주꾸미 알을 익혀 먹었다고 한다. 일본인도 봄 주꾸미를 좋아해 ‘밥알이 든 낙지’라는 뜻의 ‘이이다코(イイダコ·飯蛸)’라고 부른다. 주꾸미 손질은 어렵지 않다. 산 주꾸미는 따로 손질할 필요가 없으며 죽은 주꾸미라도 머리를 뒤집어 내장과 먹통을

빼어낸 다음 굵은 소금이나 밀가루를 뿌려 주물러 주면 빨판에 붙어 있던 끈적끈적한 이물질이 깨끗이 제거되어 비린내가 없어진다. 남은 주꾸미는 소분해서 냉동실에 넣어 두면 일 년 내내 두고두고 먹을 수 있다.

매콤한 양념을 발라 석쇠에 구운 주꾸미 구이는 주당들의 마음을 설레게 하고 갇은 채소를 넣어 맑게 끓여 소금간만 한 주꾸미탕(샤브샤브)은 쓰린 주당들의 속을 살살 달래준다. 주꾸미탕을 끓일 때 주꾸미를 통째로 넣기도 하지만 머리를 미리 잘라 끓는 물에 넣으면 머릿속 먹물이 우러나와 끓이면 끓일수록 국물이 시원해진다.

매년 봄 서천·보령에서 주꾸미 축제

다리는 나중에 넣되 익었다 싶으면 얼른 꺼내 먹어야 질기지 않게 먹을 수 있다. 이때 일반 간장 대신 인산가의 죽염



©서천군청

간장소스를 찍어 먹으면 훨씬 더 맛있는 감칠맛을 느낄 수 있다.

주꾸미와 삼겹살의 환상의 궁합을 자랑하는 일명 ‘쭈삼’은 속된 말로 ‘레알 밥도둑’이다. 주꾸미는 돼지고기와 궁합이 잘 맞는다. 돼지고기는 지방과 콜레스테롤 수치가 높은 반면 주꾸미에 함유된 타우린은 체내 콜레스테롤 수치를 내려주는 역할을 하는 덕분이다. 다만 주꾸미는 볶음이든 구이든 탕이든 간에 가능한 한 조리시간이 짧아야 수분이 덜 빠지고 질겨지지 않는다.

신선한 주꾸미를 고르는 방법은 일단 눈으로 상태를 살피면 된다. 신선한 주꾸미는 검은색에 가까운 회색을 띤다. 수족관에 있는 시간이 길어질수록 색이 하얗게 변한다.



손으로 만졌을 때 너무 미끈거리면 잡은 지 오래된 것이다. 또한 ‘눈빛’이 살아 있는 것이 싱싱한 놈이다. 갓 잡은 국내산 주꾸미는 다리와 눈 사이 좌우에 황금빛의 둥근 테 무늬가 있다. 수입산은 약품 처리하는 것도 있어 이 테가 없는 경우가 많다.

우리나라에서 주꾸미가 가장 많이 잡히는 곳은 서해안, 그중에서도 서천 마량항과 충남 보령 대천항, 오천항 일대에서 많이 잡힌다. 서천 마량항에서는 매년 봄 ‘서천동백꽃주꾸미축제’가 열린다. 올해는 3월 14~29일까지 열릴 계획이다. 겨울과 봄을 잇는 새빨간 동백을 구경하고 축제장에서 주꾸미 낚시체험, 주꾸미 경매 등 다채로운 행사와 함께 맛있는 주꾸미 요리도 먹을 수 있는 기회다. 🍴



몸과 마음이 힐링을 원할 때

함양 인산연수원과 지리산 롯지를 떠올리세요!

눈코 뜰 새 없이 바쁘고, 몸과 마음의 병이 가득한 세상.
한 번쯤 자연 속에서 유유자적 쉬고 싶은 마음이 가득하지요?
그렇다면 지리산의 품으로 달려오세요.
지리산 자락 삼봉산엔 ‘인산연수원’이 있고, 함양군 마천면 등구마을의 지리산둘레길 3코스에는 ‘지리산 롯지’가 있습니다.
인산 선생의 활인구세活人數世 인생철학을 배우고 죽염 요리 먹으며 숲속 산책로를 걸어보세요. 세상에서 가장 편안하고 건강한 쉼터가 바로 여기 있습니다.



인산연수원

주소 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90
예약문의 (055)963-9991

지리산 롯지

주소 경남 함양군 마천면 지리산가는길 225
(구양리) 구)동구초등학교
예약문의 (055)963-9788 www.jirilo.com