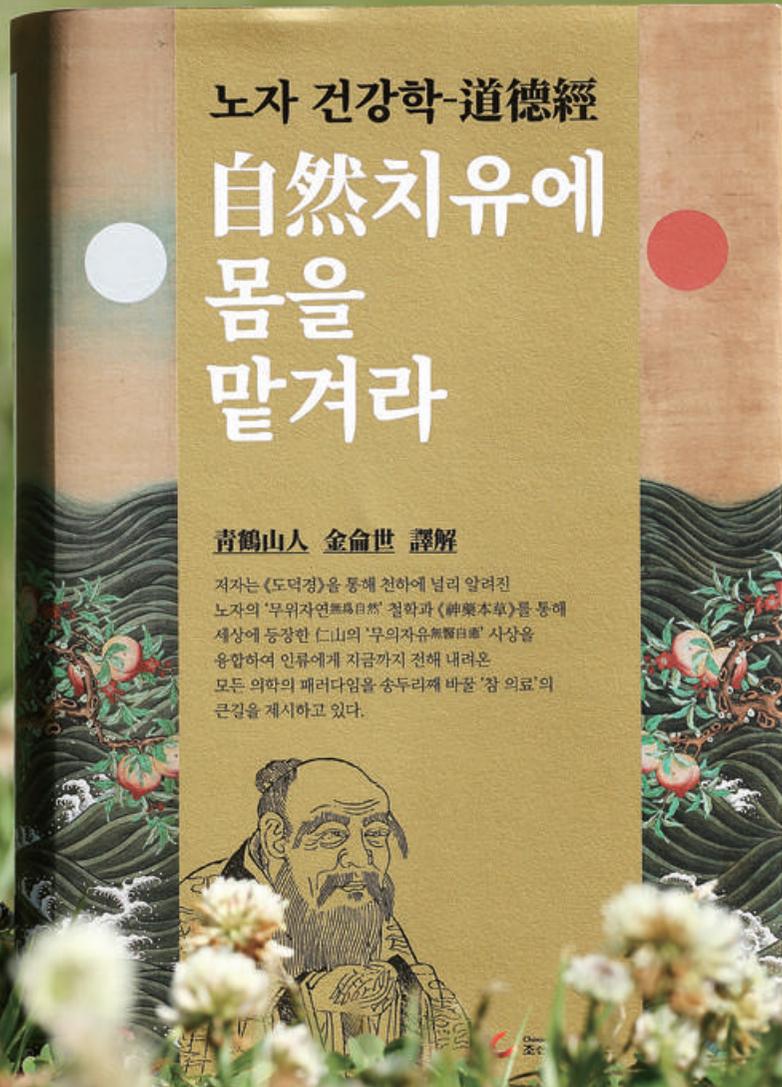


김윤세 저
조선뉴스프레스 간
₩35,000
문의 1577-9585



노자와 인산을 함께 만나는 기쁨

노자 《도덕경》의 무위자연과 인산 《신약본초》의 참 의료 사상의 결합

인산가 김윤세 회장의 오랜 연구와 통찰에 의해 완성된 이 저서는 두 사상가의 철학이 담긴 《도덕경》과 《신약본초》의 재해석을 통해 자연과 순리를 따르는 삶이 곧 진리(眞理)임을 깨닫게 한다.



아버지와 아들이 새겨온 '건강한 삶을 위한 이정표' “생명을 구할 수 있는 약성 모두 자연에 있다”

우리 민족의 전통의학으로
질병 없는 사회를 만들고자 했던
인산 김일훈 선생의 일념은 활인구세(活人救世)의 신화를
만들며 참의료의 실체를 경험하게 했습니다.
병든 이들의 완쾌를 위해 당신의 모든 것을 던지며
가난과 외로움을 숙명으로 받아들였던
아버지의 모습을 마음 깊이 새겨온 김윤세 회장은
그 숭고하고 신비로운 의방을 새로운 시대에 맞게
응용하며 인산가를 죽염명가로 성장시켜 왔습니다.
죽염에 이어 홍화·생강·마늘·무·오리·다슬기 등 우리
주변의 자연 산물을 이용한 인산가의 제품은 한국의
대표적인 파워푸드로 손꼽히며
백세시대의 미래를 더욱 밝게 하고 있습니다.





©박종인-영동 월류봉의 밤 풍경

달빛 아래 홀로 술을 마신다

花間一壺酒 獨酌無相親 舉杯邀明月 對影成三人
月既不解飲 影徒隨我身 暫伴月將影 行樂須及春
我歌月徘徊 我舞影凌亂 醒時同交歡 醉後各分散
永結無情遊 相期邈雲漢

화간일호주 독작무상친 거배요명월 대영성삼인
월기부해음 영도수아신 잠반월장영 행락수급춘
아가월배회 아무영능난 성시동교환 취후각분산
영결무정유 상기막운한

꽃나무들 사이에서 술을 마신다 / 달빛 아래 홀로 술잔을 기울인다
잔 들어 밝은 달을 맞이하니 / 그림자와 달과 내가 셋이 되었네
달은 술 마실 줄을 모르고 / 그림자는 다만 나를 따라 움직인다
잠시나마 달과 그림자와 짝을 이루어 / 다 같이 어울려 봄날을 즐기나니
내가 노래하매 달은 배회하고 / 내가 춤을 추니 그림자도 춤춘다
함께 어울려 술자리를 즐기다가 / 흠뻑 취하니 각자 흩어져 사라지네
영원히 변치 않을 교분을 맺어 / 저 하늘 은하에서 다시 만나기를...

당나라 때, 시선詩仙으로 불리며 스스로 취선옹醉仙翁이라 자처한 이백李白의 ‘달빛 아래 홀로 술을 마신다(월하독작)’라는 제목의 연작 시 중 한 편이다. 다른 설명이 필요하지 않을 정도로 격식에 구애받음 없이 호탕한 어조로 존재의 고독을 읊고 있다. 꽃이 만개한 숲속에서 홀로 술잔을 기울이며 달과 그림자와 짝을 이루어 고요와 고독을 즐기는 모습은 그야말로 한 폭의 동양화이다. 이백에게 술은 고독한 영혼의 아픔을 치유해 주는, 더 없이 훌륭한 감로甘露의 영약靈藥이었으리라.

글 김운세(본지 발행인,
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

Contents

July 2019 Vol.270

- 02 **건강한 삶을 위한 이정표**
달빛 아래 홀로 술을 마신다
- 06 **브리핑**
연수원 새 숙박시설 학인당 개관
- 07 **말씀의 재발견 <45>**
늙고 병들어 인정하는 게
오십 이후 치유의 시작이다
- 08 **포커스-《自然치유에 몸을 맡겨라》출판 강연회**
노자와 인산 시공간 초월한 대화
현대인에 무병장수 길을 가르치다

- 10 **핫뉴스**
인산가 죽음, TV 흡소핑 생방송 중 '안판'
- 12 **인산을 닮은 사람-뮤지컬 배우 윤공주**
귀부인 안나 카레니나로 변신
심신이 건강한 '뮤지컬 공주'
- 16 **인산식객**
공황장애·스트레스와 '편안한 동행' 임채일 작곡가
- 20 **인산책방**
임동규 《내 몸이 최고의 의사다》
- 22 **3040 생활백서 <16>**
커피 한 잔을 마셔도 격려가 다르게 죽염커피로



26



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

발행일 2019년 7월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일 등록번호 서울시 중로 라-00122 통권 270호 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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



12



24



88

- 24 **이렇게 드세요 <53>**
전복물회
- 26 **SPECIAL** 폭염을 극복하는 미네랄 덩어리 죽염
Part1 체내 염분과 여름 건강
Part2 소금에 대한 5가지 오해
Part3 소금 제대로 먹는 법
Part4 죽염으로 이렇게 건강해졌다
- 42 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
노자의 무위자연 사상과
인산 참의료는 '일맥상통'
- 52 **짹짹한 여행-전남 신안**
슬로~슬로~ 休休
1,004개 '섬들의 고향'
- 56 **1박 2일 힐링캠프 현장**
최치원의 숨결이 깃든
상림공원을 하염없이 걷다
- 62 **건강안테나**
근육·뼈 속 콜라겐을 지켜라
- 64 **어디가 불편하세요**
온몸이 저리고 시린 '섬유근육통'
- 66 **김만배의 약초보감 <6> 홍화**
꽃은 혈액 질환에 좋고... 씨는 뼈를 튼튼
- 68 **조용헌의 세상만사**
홍련紅蓮 가득 핀 문경 주암정과 노인
- 70 **신풍류도(新風流道) 2화**
"마시면 빈잔이요, 따르면 술잔이라"
인생은 고해... '월고해越苦海'를 동반자로
- 76 **눈여겨보니**
인산가 임직원을 죽염공장 현장체험
- 78 **김재원 킬러-싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <82>**
건강은 병원에 가기 전에 챙겨야 한다
- 80 **김윤세의 千日醫話-仁道**
의사들 "이런 병이 낫는다면 내 손에 장을 지지겠다"
- 85 **우성숙 원장의 愛Say**
건강한 여름철 휴가를 보내려면...
- 86 **치유레시피**
유배자 다산茶山의 건강 장수 비결
- 88 **지구촌 소금 기행-폴란드 비엘리츠크 소금광산**
세계에서 가장 큰 소금광산에
코페르니쿠스가 살고 있다

인산연수원 내 새 숙박시설 학인당 개관

인산가 본사가 있는 함양 삼봉산 인산연수원 내 새로운 숙소 학인당^{學仁堂}이 탄생, 개관식이 지난 6월 21일 진행됐다. 이번 개관식은 281차 힐링캠프 참가자 100여 명이 함께한 가운데 진행됐다. 먼저 김운세 회장은 인산가 관계자와 현판 제막식을 거행한 후 테이프 커팅을 진행했다.



이번에 개관한 학인당은 신축이 아닌 리모델링한 건물이다. 학인당은 2009년 함양군의 향토산업육성지원사업의 일환으로 건축된 인산생명과학연구소 건물을 숙박시설로 리모델링한 것이다. 죽염 및 장류 등 인산가 제품의 품질 검사와 제품 개발 등을 연구하던 인산생명과학연구소 건물이 올해 3월부터 향토산업육성사업 건물유지 기한이 만료됨에 따라 2개월의 공사 기간을 거쳐 숙소로 변경했다.

김운세 회장은 인사말에서 “힐링캠프를 열 때마다 숙소가 부족해 회원들께 불편을 끼쳐드렸는데 학인당 개관으로 이런 문제를 조금이나마 해소할 수 있게 됐다”고 말했다.

학인당은 화장실과 냉장고, 불박이장이 있는 4인실 3개 방으로 되어 있다. 학인당은 ‘인산의학을 배우는 곳’이란 의미로 김운세 회장이 작명했고 현판 글씨는 서예가 손용현 선생이 썼다. 글 한상현 사진 이신영



6회 지리산자연학교 8박 9일 캠프

인산가는 7월 27일(토)부터 8월 4일(일)까지 함양 삼봉산 인산연수원에 제6회 지리산자연학교 8박 9일 캠프를 개최한다. 이번 캠프에서는 지리산 주변의 계곡 트레킹과 함께 김운세 회장의 강연, 죽염제조공장 견학 등이 열린다. 캠프 기간 동안에는 매끼 9회 죽염으로 만든 음식이 나오며, 유황오리진액과 죽마고우도 제공한다. 참가비 1인 150만 원. **신청 접수 인산가 고객센터 1577-9585, 인산가 죽림지점 055-963-9991.**

7월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자	일정	행사장소	강연자
10일(수)	대구지점	정대홍 이사	23일(화)	부산지점(시사회)	이점순 지점장
12(금)~13일(토)	제282차 1박 2일 힐링캠프			인천지점	김경환 지점장
12(금)~14일(일)	지리산 롯지 2박 3일 하계 첫 계곡 트레킹		24일(수)	강북지점	김종호 상무
16일(화)	창원지점(시사회)	성순애 지점장		강남지점	김은주 지점장
17일(수)	전주지점	정대홍 이사	25일(목)	울산지점	김영애 지점장
18일(목)	광주지점	김경환 지점장	27(토)~8월 4일(일)	제6회 지리산 자연학교 8박 9일 캠프	
	대전지점	이승철 지점장			

늙고 병듦을 인정하는 게 오십 이후 치유의 시작이다

한 오십 나니가 이빨이 빠지기 시작해요. 그게 아무리 무서운 영물^{靈物}이라도 육신에는 도리 없다! 육신은 인간이라, 그대로. ... 젊어서 내가 죽을 리가 없다는 자신감이 있었는데 지금은, 이제는 ‘노병^{老病}은 유고주^{有孤舟}’라는 두자미^{杜子美·杜甫}의 글을 늘 잊어버리지 않아요.

- 인산 김일훈 선생 <신약본초> 전문 참조

‘노병^{老病}은 유고주^{有孤舟}’라는 뜻을 알아낸 후에 말문이 막혔다.

“늙고 병든 몸만 외로이 쪽배에 실려 있네.”

기가 막힌 이 표현은 두보^{杜甫}의 시 ‘등악양루^{登岳陽樓}’ 중 한 구절인데, 인산 선생은 두보의 신산스런 삶에 자신의 처지를 이입했던 것이다.

두보(712~770)는 배 안에서 죽었다. 57세 되던 해 1월부터 두보는 가족을 이끌고 장강을 따라 흘러 다니며 선상^{船上} 생활을 했다. 그해 겨울 호남성 악양현의 동정호 동쪽 기슭에 있는 누각 악양루^{岳陽樓} 아래 정박하며 ‘등악양루’를 지었다. 이후 악양과 장사를 왕래하다가 59세 가을, 배 안에서 죽었다.

인산 선생은 독립운동과 병자구제를 위해 전국을 떠돌다 마지막 함양 땅에서 84세를 일기로 숨을 거둘 때까지 83차례나 이사를 다녔다. 어느 한 곳 정주^{定住}할 수 없었던 것은 밤하늘의 별처럼, 고독하게 빛나되 기쁘기 어려운 속도로 생멸^{生滅}을 넘나들었기 때문일 것이다.

나이 오십에 달자마자 필자의 이도 위아래 좌우 정신없이 흔들리기 시작했다. 치유 묘방도 아닌, 오십이 되니 이가 빠지기 시작했다는 인산 선생의 말씀을 여기에 적는 이유는, 필자 또한 ‘도리 없이’ 흔들리는 생의 한 시절을 지나고 있다는 것을 비로소 깨달았기 때문이다.

꽤나 식상한 표현이 되겠지만, 인생은 강물 위를 떠가는 작은 배 한 척이다. 젊은 시절에 만 매여 있으면 좋으려만, 내 의지와 상관없이 아픈 몸을 시간의 강물에 비비며 삶은 어딘가로 흘러갈 뿐이다. 사실 오십 이후 건강 유지 혹은 치유의 비결은 늙고 병들어간다는 것을 인정하는 것으로부터 시작하는 것일는지 모른다. 글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 <암에 걸린 사람들>)



말씀의 재발견
(45)



김윤세 회장 《自然치유에 몸을 맡겨라》출판 강연회

노자와 인산 시공간 초월한 대화 현대인에 무병장수 길을 가르치다

노자의 《도덕경》을 의학적 관점에서 재해석한 김윤세 인산가 회장의 《自然치유에 몸을 맡겨라》. 암·난치병으로 인해 죽음의 길에 놓여 있는 인류에 자연치유라는 새로운 희망을 주는 건강지침서로 평가되고 있다. 《동사열전》 재출간 이후 1년 만에 신간을 낸 김윤세 회장의 출판기념 특별 강연회에 다녀왔다.

글 한상현 사진 김종연

전주대 경영행정대학원 객원교수이기도 한 김윤세 인산가 회장의 신간 노자 건강학-도덕경 《自然치유에 몸을 맡겨라》 출판기념 특별 강연이 지난 6월 13일 오후 4시 대한민국의 중심 광화문 코리야나호텔 7층 글로리아홀에서 개최됐다. 박홍희 인산가 홍보출판이사의 사회로 시작된 출판기념 강연장에는 많은 청중이 몰려 강연장에 준비된 300석이 모자랄 정도로 대성황을 이뤘다.

기념 강연에 앞서 청중의 마음을 여는 오프닝 공연을 가졌다. 경기소리꾼 소천 이장학 선생이 특유의 청아한 목소리로 ‘정선아리랑’을 부르자 환호성이 쏟아졌다. 소천 선생은 “우리의 소리는 발효 음악이다. 인생을 잘 삭히고 발효시키며 행복한 삶을 사는 분들이 오셨으니 ‘뱃노래’를 불러보겠다”고 했다. 노래가 시작되자 여기저기서 “얼씨구, 좋다” “암만, 거 잘한다”라며 추임새를 넣기도 했다. 이어 작곡가 임채일 선생이 가곡을 불러 행사를 더욱 풍성하게 했다. 임채일

선생은 “인산 선생은 자연치유의 선구자이니 가곡 ‘선구자’를 선곡했다”며 노래를 불렀다. 그리고 양코르크 곡으로 ‘오 솔레미오 O Sole Mio’를 불러 박수를 받았다.

의학적 관점에서 접근한 《도덕경》 해설은 처음

식전 행사가 끝나고 김윤세 회장의 특별 강연이 시작됐다. 좌석이 모자라 미처 앉지 못한 일부 참가자는 복도에 서서 듣거나 창가에 걸터앉아 김윤세 회장의 강연을 경청했다. 먼 길 마다하지 않고 행사장을 찾아와 불편을 감수하면서도 강연을 듣는 참가자들에게 김윤세 회장은 감사의 인사를 전했다. 김 회장은 “인생의 대선배님들이 이렇게 어려운 발걸음을 해주셔서 감사하다”며 “출판기념회를 통해 만나게 되니 기쁘고 행복하다”고 말했다. 이어 이번 출판기념 강연을 코리야나호텔에서 진행하게 된 이유와 신간을 출판한 의미 등을 설명했다.

“저와 조선일보사는 인연이 깊다. 1977년 당시 《조선



1 강연장은 김윤세 회장의 강연을 듣기 위해 모인 청중으로 인산인해를 이뤘다. 준비된 300석의 좌석이 모자라 복도와 창문가에 앉아서 강연을 듣는 이들도 있었다. 2 김윤세 회장과 관계자들이 신간 출판 기념 케이크 커팅을 하고 있다. 3 저자 사인회 도중 김윤세 회장이 1986년 출간된 《신약》 초판본을 가지고 온 장수현씨와 악수를 하고 있다.



일보》 논설위원실이 코리야나호텔 5층에 있었다. 23세의 젊은 나이에 선친 인산 김일훈 선생의 의학이론을 알리겠다는 일념으로 조선일보사를 찾아가 선우휘 주필께 방법을 물었다. 그때 옆에서 이야기를 듣고 있던 송지영 논설위원께서 ‘직접 기자가 되어 선친의 훌륭한 의학을 독자들에게 알리고 이를 모아 책으로 내는 것이 좋겠다’고 조언을 해줬다. 그의 도움으로 기자가 되고 아버님을 직접 인터뷰해 1986년 《신약》 책을 출판했고, 세상에 인산의학을 알리는 시발점이 됐다. 40여 년이 지난 지금 이곳에서 출판기념 강연을 하니 감회가 새롭다. 2014년 신년호부터 2017년 12월호까지 4년간 월간 《인산의학》에 연재한 노자의 《도덕경》 해설서 《自然치유에 몸을 맡겨라》를 이렇게 출판한 것은 인산의학의 의학철학과 노자의 철학이 일치하기 때문이다. 많은 사람이 《도덕경》을 해석했지만 의학적인 관점에서 접근한 것은 이 책이 유일할 것이다. 이 책을 통해 참의료인 인산의학을 이해하고

그 의미를 깨달아 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 바란다.”

현장에서 책 구입한 사람들에 직접 사인도

강연이 끝난 후 김윤세 회장은 출판기념해 제작된 케이크를 참가자들과 함께 나눠 먹으며 감사의 인사를 전했다. 또한 이어 저자 사인회를 열어 현장에서 책을 구입한 100여 명의 참가자 모두에게 일일이 사인을 해주기도 했다. 참가자 중 서울 성동구에서 온 장수현씨는 1986년 4,000부 인쇄됐던 《신약》 책 초판본을 들고 와 김윤세 회장에게 직접 사인을 받기도 했다. 장수현씨는 “《신약》 책은 출판 당시에 굉장히 유명했다”며 “소장 가치가 있어 구입을 해놓고 보관하다가 신문 광고에서 김윤세 교수의 강연 소식을 듣고 반가운 마음에 한걸음에 달려왔다”고 전했다. 그는 “30년 전 죽음이 알려지기 시작했을 때 이미 죽음을 구입해서 먹었다”고 말했다. ☎



역시 인산가 죽염은 달라도 뭐가 다르다

TV 홈쇼핑 생방송 중 ‘완판’

글 김정아 사진 CJ쇼핑 방송 화면

죽염 업계 최초로 TV 홈쇼핑에 9회 죽염을 론칭한 인산가가 지난 6월 14일 2차 방송을 진행, 생방송 중 ‘완판’을 기록했다. 또한 18일에 진행된 3차 방송에서는 새벽 1시임에도 불구하고 목표 수량 대비 93%를 달성하는 등 좋은 반응을 얻었다.

CJ쇼핑을 통해 이번에 선보인 제품은 ‘9회 죽염 고체 2병&쉐프의시즈닝 4병’ 세트로 지난 4월 론칭 방송 때와 동일한 구성이었다. 인산가는 당시에도 목표 수량을 달성, 업계의 주목을 받으며 상승세를 이어가고 있다.

죽염의 환원력 직접 보여주며 신뢰도 상승

이날 방송에서는 상품 소개와 함께 9회 죽염의 제조 과정과 죽염에 함유된 70여 종류 미네랄의 효능, 섭취 방법 등을 설명했다. 단순히 짠맛만을 내는 염화나트륨 덩어리인 정제염과 9회 죽염이 어떻게 다른지 이번 방송을 통해 소비자들에게 확실히 전달시켰다. 특히 스튜디오 현장에서 요오드를 섞은 물에 죽염을 넣어 다시 투명하게 변화되는 ‘죽염의 환원력’ 실험은

판매량을 늘리는 데 한몫했다.

홈쇼핑을 통해 인산가는 9회 죽염과 함께 맛있는 죽염 ‘쉐프의시즈닝’을 선보였다. 1차 방송을 통해 첫 선을 보인 이 제품은 죽염과 천연 향신료를 배합해 건강하고 맛있는 짠맛을 담고 있다. 몸에 좋은 죽염을 더 많은 사람이 섭취할 수 있도록 인산가와 스타 셰프 황요한 셰프가 합작해 만든 것이다. 이 제품은 아직 9회 죽염이 낯선 소비자들에게 쉽고 편리하게 다가갈 수 있도록 인산가와 스타 셰프 황요한 셰프가 합작해 만든 것이다. 이 제품은 아직 9회 죽염이 낯선 소비자들에게 쉽고 편리하게 다가갈 수 있도록 인산가와 스타 셰프 황요한 셰프가 합작해 만든 것이다.

김원근 마케팅본부장 “죽염 제품력이 소비자들에 어필”

김원근 인산가 마케팅본부장은 “소비자들의 호응 속에 방송 중 전량 매진을 기록해 기쁘다. 인산가 죽염의 제품력이 건강한 프리미엄 식품을 원하는 소비자들에게 어필한 것으로 보인다”고 말하며 빠른 시일 내에 또다시 방송 판매를 할 예정이라고 말했다.

한편 인산가는 IT 기반 플랫폼 회사와 함께 수출 전용 브랜딩을 통해 신제품 개발 및 해외 판매도 협의 중이다. 

친구야~ 인산가 파워푸드로 함께 건강해지자~!

친구 추천 보너스 적립금으로 여름을 더 시원하게
인산가 가입 회원이거나 인산인(인건모) 회원인 분들은 인산가 소식을 함께 나누고픈 지인을 추천해 주세요! 최대 10명까지 추천하실 수 있으며, 추천인 1명당 3,000원의 적립금을 증정해 드립니다. 10명 추천하면 3만 원 적립 혜택!
회원님의 추천을 받으신 친구분께는 월간지 <인산의학>을 무료로 보내드립니다.



- 누가?** 인산가에 가입하신 회원님께서~
- 누구를?** 가입 이력이 없는 지인분을 인산가에 추천해 주세요!
- 어떻게?** 고객센터(1577-9585) 접수: 전화 또는 추천 문자를 보내주세요(추천인의 성함/연락처 표기), 직영점 접수: 전국 지점 전화 또는 동반하여 내방해주세요(인산가 지점 안내 참조), 쇼핑몰(www.insanlife.com) 접수: 신규 가입 시 추천인 ID를 기입하시면 자동등록 됩니다.
- 언제?** 7월! 한 달간의 기회를 잡으세요!

* 한 주소당 한 명만 추천 가능하며, 추천받으신 친구분께서 인산가 회원가입에 동의하셔야 적립금이 지급됩니다.
* 적립금 증정은 8월 7일(수)에 일괄 지급 될 예정입니다.

* 회원 추천인에게 3,000원 적립금 제공 (8월 말일까지 미사용 시 적립금 소멸)
* 추천인을 통한 신규가입 회원이 제품 구매 시 인산죽염 커피믹스 12g×10개입 1ea 증정





귀부인 안나 카레니나로 변신 심신이 건강한 '뮤지컬 공주'

배우 윤공주가 뮤지컬 <안나 카레니나>의 캐스팅 보드에 뒤늦게 이름을 올리며 대문호 톨스토이의 메시지를 되새기게 하고 있다. 브론스키를 사랑하는 것이 최상의 행복이라 믿었던 안나처럼 무대에서는 것만이 자신을 지키는 일이라 여기는 건강한 여배우, 윤공주의 오늘을 들여다본다.

글 이일섭 사진 양수열

차지연 대타로 출장... 베테랑 관록 보여

반짝이는 눈빛과 살짝 팬 보조개가 인상적인 윤공주는 작품마다 '걸크러시' 열풍을 일으키는 매력적인 배우다. 청아함에 이은 파워풀한 음색과 우아함 속에 깃든 다이내믹한 동선을 만들어내며 무대의 균형을 부수곤 한다. 그러나 그녀의 가장 큰 매력은 진솔함과 편안함에 있다. 이브닝드레스 차림으로 레드카펫을 걷는 것보다 운동화를 신고 도시의 성곽 길을 오르는 걸 더 좋아하는 그녀는 자신의 이름과는 다분히 다른 성향을 갖고 있다.

<그리스>의 싱그러운 소녀 '샌디'와 <사랑은 비를 타고>의 어여쁜 이벤트걸 '유미리' 등을 연기하며 신인 시절을 보낸 이후 그녀는 <아이다>와 <마리 앙투아네트> 등의 타이틀 롤을 차례로 거머쥐며 한국 뮤지컬 시장의 대표 배우로 성장했다. 더욱이 올여름 최고의 대작인 뮤지컬 <안나 카레니나>의 주역으로 캐스팅되며 배우 인생 20주년을 더욱 돋보이게 하고 있다. 하지만 이 모든 게 아무런 갈등 없이 저절로 이뤄진 건 아니다.

그녀의 이번 여름 계획은 종로에 있는 영어 학원에 등록해 자막 없이 오리지널 공연을 감상할 수 있는 실력을 갖추는 것이었다. 늘 집과 극장을 오가는 단조로운 궤도에서 벗어나 도심의 수많은 길목을 걷고 동료 배우들이 열연하는 모습을 객석에서 지켜보고 싶었지만 그 계획은 없던 일이 되고 말았다.

막 연습에 돌입한 차지연이 갑상선암으로 하차를 하게 되면서 뒤늦게 '안나'가 되는 일에 합류하게 된 것이다. 여유로운 휴지기 대신 처음 맞는 배역에 도전하는 일이 피곤하기도 하지만 누굴 대신한다는 생각보다는 주어진 기회를 감사해하며 베테랑다운 노련함으로 '안나'의 사랑과 선택을 열연해 내고 있다.

윤공주는 좋은 배우가 되는 덕목으로 '아픈 경험'을 꼽는다. 지난겨울부터 최근까지 이어진 <지킬 앤 하이드>의 '루시' 역에서도 삶의 고뇌를 경험했지만 현실 속에서 맞닥뜨리는 좌절은 그녀를 더욱 겸허하고 강인하게 만들곤 했다. 자신의 이름처럼 그늘이 없고 환하기만 한 날들이 이어졌을 듯싶지만 잠에서 깨면 모든 것이 꿈이기를 바랄 만큼 현실은 늘 고달픈 무대였다고.

엄청난 연습량으로 안정감 넘치는 연기

유독 오디션에 취약해 경쟁 체제의 캐스팅에선 번번이 고배를 마셨고 그것이 강력한 성격을 창조하지 못하는 밋밋한 내면 탓이라는 점을 받아들이는 것은 더 참혹했다. 하지만 그 절망 속에서 좋은 배우가 되기 위한 갈망을 더 키웠고 동료들의 혀를 내두르게 하는 연습량을 기본으로 삼으며 가장 안정감 있는 배우로 거듭나게 됐다. 부족한 유연성에서 비롯되는 미숙함을 많은 연습을 통한 자신감으로 극복해 낸 것이다.

그녀는 배우라는 일에 몰두할 수 있었던 가장 큰 요인으로 자신의 건강함을 꼽곤 한다. 보컬·허슬·댄스·런 스루Run-through 등 흥겹지만 많은 노력과 오랜 무명 시절을 동반해야 하는 배우생활에서 지쳐 떨어지지 않기 위해서는 무한한 열정이 필요하며 그 뜨거운 동경은 건강한 몸과 마음에서 비롯된다는 것이다.

오늘도 그녀는 압구정동에서 한남동까지, 약수역에서 종로까지 무작정 걷는다. 좀 더 강한 심신을 만들기 위해서 말이다. 1m도 안 되는 보폭으로 10km, 15km를 이동하는 것은 큰 인내를 필요로 하지만 걸음만으로 목적지에 닿는 순간 느끼는 희열과 만족감은 너무도 크다. 걷는 동안에 얻어지는 구체적인 생각과

평정심, 높아진 체온은 갈등과 외로움, 스트레스와 좌절을 아무것도 아닌 것으로 만들곤 한다. 그녀에게 신약이나 다름없는 걷기, 분명 우리에게도 좋은 묘약이자 건강한 삶을 위한 최상의 방식이 돼줄 것이다.

Q. 요즘도 다이어트 중이라고 들었다. 무얼 즐겨 먹나.

A. 미식가라기보단 잡식가에 가깝다. 갈비, 그라탕, 냉면, 초밥 모든 음식을 다 잘 먹지만 쉽게 살이 찌는 체질이라 먹는 일에 절제를 하지 않으면 곤란한 일이 생기기곤 한다. 그렇다고 매일 닭 가슴살만 먹으면서 욕구 불만으로 지내는 건 아니다. 칼로리가 많거나 몸을 무겁게 하는 메뉴는 피하고 가급적 소식을 하는 편이며 이전 조금 부족하게 먹는 게 익숙하고 편하다. 김치를 주재료로 하는 음식이 내게 잘 맞는 것 같다. 두부김치와 백김치, 오이소박이를 즐겨 먹는다.

Q. 늘 건강의 중요성을 강조하곤 한다. 특별히 아팠던 경험이 있었나.

A. 배우란 몸을 기반으로 하는 직업이지 않나. 모든 직업이 다 그렇지만 무대에서 춤추고 노래해야 하는 배우에게 건강한 심신은 공연의 원료에 해당한다. 크고 작은 부상, 감기 기운, 불안정한 정신상태 등 약간은 망가져 있는 상황에서 공연에 임하다 보니 건강을 유지

하는 일에 더 집착하게 되는 것 같다. 또 연로하신 아버지의 건강 상태가 좋지 않으셔서 더 그런 생각을 갖게 된 것 같다. 돈이 없으면 안 사면 그만이지만 건강하지 못하면 정말 그 무엇도 할 수 없게 된다.

Q. 건강상의 이유로 하차한 차지연을 대신해 <안나 카레니나>에 합류했다. 처음 제안이 왔을 때 망설이지는 않았나.

A. 조금도 주저하지 않았다. 갑작스런 시작이었지만 작품에 대한 소중함과 기회에 대한 감사함으로 한 발 늦었다는 부담을 지울 수 있었다. 톨스토이의 원작 소설을 제대로 읽어보지도 못한 상태에서 무대에 서야 했다. 인물에 대해 작품에 대해 충분한 분석 없이 연기를 하는 게 두렵기도 했지만 완전한 단계란 이론상엔 없는 이야기이므로 내 느낌과 경험치에 기대서 밀고 나갔다. 그런 결단과 과정이 멋지다고 생각했다. 남이 지운 짐도 아니고 내가 원해서 메고 가는 일인 만큼 어렵고 힘들다 해도 완수해야 하는 게 프로 배우의 자세라고 생각한다.

Q. 한때는 이도저도 아닌 맛있는 이미지를 극복해 내나라 나를 힘든 시기가 있었다고 들었다.

A. 아무것도 그려져 있지 않은 빈 도화지 같은 내 느낌이 캐스팅 과정에서 늘 약점이 되곤 했다. 색시하



뮤지컬 <안나 카레니나>의 한 장면.



다, 강렬하다는 말은 고사하고 특별한 느낌을 갖고 있다는 얘기조차 들어보지 못했으니까. 오디션의 결과는 엉망이었고 급기야 '울기만 하는 연습벌레'라는 별명까지 생겨났다. 우는 게 약이 됐는지 그 후로 내 여릿한 느낌을 다양한 도전으로 메워가겠다는 비전을 두게 됐다. 빈 도화지이기 때문에 더 많은 걸 그려낼 수 있다는 가능성을 표출하며 적역 대신 예측불허의 배역이 더 폭발력 있다는 것을 보여주는데 주력했다.

Q. 하루 중 가장 좋아하는 시간은 언제인가?

A. 집을 나서서 극장을 향해 걸어갈 때. 시간에 구애받지 않고 온종일 걷고 싶지만 마냥 길 위에 있을 수는 없고 시간을 쪼개서 걷는 시간을 마련한다. 황사가 걸림돌이 되고 힘에 부칠 때도 있지만 걷고 나면 늘 기분이 좋아진다. 공연 기간 중엔 조금만 몸이 아파도 크게 느껴지는 편인데 그런 부담감을 지우는데 걷기가 그만이다. 몸을 적당하게 데울 수가 있어서 공연을 위한 워밍업으로도 최상이다. 길을 걷다

보면 걱정도 근심도 미움도 감미롭고 상쾌한 감정 상태로 바뀌어버린다.

Q. 슬럼프 증상은 어떻게 극복하나.

A. 사실은 매일매일이 슬럼프다. 그러나 슬럼프가 꼭 나쁜 것만도 아니다. 자신감으로 몸을 채우기보단 긴장감이나 주변의 조언으로 자만을 비워내야 공연이 좀 더 꼭 차진다는 걸 경험했기 때문이다. 또 잘 안 되는 걸 잘 되게 하려는 고투가 있어야만 작품의 완성도가 높아지는 게 무대의 료이다. 내 뜻대로 안 되는 연기와 노래, 연출가와 의견 차이에 대해 자연스럽게 받아 들일 수 있는 여유가 생겼다. 난 좀 더 아름답고 우아한 안나가 되기 위해 집중했는데 러시아 연출가는 좀 더 강하게 밀고 가야 한다고 지적한다. 망치로 벽을 부술 듯한 강도가 노래에 담겨야 한다고 거듭 조언하는데 러시아 여자들이 좀 드센가 하며 그 상황을 톡 쳐서 정리한다. 스스로 자유로워져야만 난코스와 슬럼프를 지나갈 수 있다는 얘기가. 



“집을 나서서 극장을 향해 걸어갈 때, 시간에 구애받지 않고 온종일 걷고 싶지만 마냥 길 위에 있을 수는 없고 시간을 쪼개서 걷는 시간을 마련한다. 황사가 걸림돌이 되고 힘에 부칠 때도 있지만 걷고 나면 늘 기분이 좋아진다. 공연 기간 중엔 조금만 몸이 아파도 크게 느껴지는 편인데 그런 부담감을 지우는데 걷기가 그만이다”

공황장애·스트레스와 '편안한 동행' 임채일 작곡가

“죽음을 접하고 썩뜸도 뜨며 힐링 쉬고 싶을 땐 함양으로 달려갑니다”

1998년 처음 공황장애를 겪은 후 조금만 피곤하거나 스트레스를 받으면 어김없이 가슴이 답답해지고 심한 두통에 힘들다는 작곡가 임채일(62)씨. 예전에는 증상이 나타나도 어쩔 수 없기에 그저 체념하며 그 고통을 견뎌냈지만, 죽음과 인산가를 만난 후 몸과 마음이 편해지는 방법을 깨닫게 됐다.

글 김정아 사진 양수열

“은행에서 일하던 시절, 사무실에서 동료와 얘기를 하고 있는데 갑자기 현기증이 나고 숨이 막혔어요. 주변에서 내 이름을 다급하게 부르는 소리는 들리는데 몸이 그대로 주저앉아버리더군요. 바로 응급차로 병원에 가서 겨우 안정을 찾았죠. 원인을 찾기 위해 여러 검사를 했는데, 신체적 이상은 없다고 하더군요. 의사는 스트레스로 인한 질병일 수 있으니 정신과 검사를 권했고, 거기서 공황장애 진단을 받았습니다.”

임채일 작곡가는 자신이 처음 공황장애를 겪었던 그 순간을 20년이 지난 지금도 또렷이 기억하고 있었다. 당시만 해도 ‘공황장애’는 매우 낮은 질병이었다. 아내에게도 병에 대해 제대로 설명할 수 없었다. 병원에서는 ‘심리적 불안이 커지면 순간적으로 호흡이 멈출 것 같고, 심한 현기증이 나타날 수 있고, 비현실감에 자제력을 잃게 될 수도 있다’는 설명과 함께 항우울제와 신경안정제 등 한 보따리의 약을 처방해 줬다.

약을 먹으면 한없이 잠이 쏟아졌다. 근무시

간에 졸다가 상사에게 혼나기도 하고, 몸이 계속 나른해 일에 집중을 하지 못했다. 그런 일이 반복되다 보니 주변에서 곱지 않은 시선을 보냈다. 하지만 약을 끊을 수 없었다. 다니던 은행이 통합되고, 이직을 하고, 사업을 시작하고, 정리하는 등 많은 일을 겪으면서 또다시 ‘그날’의 경험을 하게 될까 봐 두려워하며 하루하루를 보냈다.

보상 심리로 시작한 음악, 행복과 스트레스 동시에

임채일 작곡가는 어렸을 때부터 음악을 좋아했지만 어려운 집안 형편으로 상고에 진학해 바로 은행에 취업했다. 하지만 설 새 없이 바쁜 일상에서도 음악에 대한 꿈을 포기할 수 없었다. 혼자서 음악을 공부하다가 82년도 가을에 송진혁 성악가를 만나면서 본격적인 음악 레슨을 받았다. 결혼을 하면서 가장의 의무까지 더해져 레슨을 그만뒀지만, 정식 수업을 통해 음악의 매력에 더욱 빠지게 됐다.

“직장 생활과 음악 공부를 병행한다는 것이 정말 힘들었죠. 하지만 음악은 알면 알수록,



“내 일을 그만두지 않는 한 나의 고통은 계속 될 겁니다. 스트레스로 머리가 깨질 듯 아플 수도 있고, 가슴이 답답해 호흡조차 힘들 때도 있겠죠. 하지만 이젠 그 고통에 계속 묶여 있는 것이 아닌, 벗어날 수 있다는 희망이 있습니다. 그 희망이 바로 인산가와 죽음입니다”



정식으로 배우고 싶다는 욕심이 생겼어요. 내가 사랑하는 음악을 제대로, 잘하고 싶었거든요. 그래서 작곡을 배우고, 음대에 들어가 쉬지 않고 음악을 공부했어요. 점심시간도 반납하고 녹음해 뒀던 수업 내용을 반복해서 들었어요.”

그에게 음악은 배움에 대한 갈망이었고, 꿈을 이루지 못한 아쉬움에 대한 보상이었다. 음악에 빠져들수록 마음속 허전함과 결핍된 마음은 조금씩 채워졌지만, 몸과 마음에 또 다른 질병이 생기기 시작했다.

“악상이 잘 떠오르지 않거나 작곡에 집중을 하게 되면 극도로 예민한 상태가 되죠. 그럼 두통이 너무 심해지는데, 그럴 때마다 공황장애로 발작이 일어날까 봐 두려워요. 그 두려움은 또다시 스트레스가 되는 거죠. 이 굴레에서 벗어나기 위해 단전호흡도 배워보고, 한약도

먹어보고, 정신을 맑게 해준다는 음식도 많이 먹었지만 소용이 없었죠.”

임채일 작곡가가 할 수 있는 것은 그저 자신의 고통을 받아들이는 것이었다.

음악을 배우러 온 회원 통해 인산가와 인연

은행일을 그만두고 2011년 금융 관련 사업을 맡게 됐다. 서울 약수역 근방에 사무실이 있었는데, 주말이면 텅 비어 있는 공간이 아까웠다. 당시 ‘아름다운 음악인’이라는 이름으로 인터넷 카페를 운영하고 있었던 그는 음악을 배우고 싶어 하는 사람이 많다는 것을 알게 됐다. 하지만 어디서, 어떻게 배워야 하는지 몰라서 포기한다는 것을 알고 자신의 재능을 다른 사람에게 나눠주기로 했다. 빈 사무실을 활용해 주말 음악교실을 시작한 것이다.

“매주 10~20명의 사람이 모여 노래를 부르

고, 작은 음악회도 열었어요. 노래를 부르며 행복해하는 사람들의 모습을 보며 저 역시 행복했죠. 하지만 스트레스와 공황장애로 인한 고통은 사라지지 않았죠. 어느 날 회원 중 한 분이 너무 힘들어하는 제 모습을 보더니, ‘설악산자연학교’를 소개해 주셨어요.”

그때까지만 해도 임채일 작곡가는 죽염이나 쑥뜸, 인산의학에 대해 전혀 알지 못했다. 20년 넘게 공황장애에서 벗어나기 위해 안 해 본 것이 없기에 ‘밀저야 본진’이라는 생각으로 설악산으로 갔다.

“대부분 증병을 앓고 있는 사람이 많았어요. 하지만 그들 누구도 인상을 쓰거나 우울해하지 않았죠. 저 역시 신기할 정도로 그곳에 있는 4일 동안 너무나 행복했어요. 인산식대로 식사를 하며 늘 불편했던 속도 편안했고, 참가자들에게 음악을 가르쳐주며 함께 노래 부르는 시간이 너무 행복했죠. 그곳에서 죽염과 인산가를 알게 됐어요.”

이후 임채일 작곡가는 스트레스를 받거나 휴식이 필요할 때면 함양으로 향한다. 서울에서 꽤 먼 거리지만 단 한 번도 가는 길이 힘들지 않았다. 인산의학에 대한 그의 긍정적 경험이 몸과 마음을 움직인 것이다.

죽염의 긍정적 경험이 몸과 마음 치유

임채일 작곡가는 인산의학을 통해 큰 병을 고치거나 눈에 띄는 변화를 경험하진 않았다. 여전히 오랜 시간 앞서서 작업하기에 심한 변비로 고생하고, 혈압약과 전립선약도 먹고 있다. 스트레스를 받아 컨디션이 나빠지면 급격하게 우울증세가 나타나기도 하고, 공황장애에서도 벗어나지 못했다. 하지만 이제 자신에게 찾아온 고통에서 벗어나 수 있는 방법을 알고 있다.

“내 일을 그만두지 않는 한 나의 고통은 계

“얼마 전 유향오리진액을 먹었더니 당수치가 눈에 띄게 떨어졌어요. 가슴이 답답할 땐 죽염을 입에 물고 있으면 편안해지는 것을 느끼죠. 단 한 번의 경험으로 얻은 결과는 아닐 겁니다. 성악, 지휘, 화성 등 모든 것이 축적돼 멋진 음악이 나오듯, 죽염과 인산의학도 제 몸에 차근차근 축적돼 건강한 변화를 보여줄 것이라 기대합니다”

속될 겁니다. 스트레스로 머리가 깨질 듯 아플 수도 있고, 가슴이 답답해 호흡조차 힘들 때도 있겠죠. 하지만 이제 그 고통에 계속 묶여 있는 것이 아닌, 벗어나 수 있다는 희망이 있습니다. 그 희망이 바로 인산가와 죽염입니다.”

이러한 죽염에 대한 긍정적인 경험을 바탕으로 그는 조금씩 인산의학을 생활 속에 실천하고 있다. 목이 답답하고 소리가 잘 나오지 않을 때면 죽염을 입에 물고 있고, 죽염으로 양치질을 한다. 또한 미세먼지가 심한 날에는 죽염수로 눈과 목을 세척하고, 꾸준히 죽마고우환도 먹고 있다. 최근에는 두통이 너무 심해 머리에 쑥뜸까지 뜨고 있다.

“얼마 전 유향오리진액을 먹었더니 당수치가 눈에 띄게 떨어졌어요. 가슴이 답답할 땐 죽염을 입에 물고 있으면 편안해지는 것을 느끼죠. 단 한 번의 경험으로 얻은 결과는 아닐 겁니다. 어떤 것이든 한순간의 변화는 없다고 생각해요. 성악, 지휘, 화성 등 모든 것이 축적돼 멋진 음악이 나오듯, 죽염과 인산의학도 제 몸에 차근차근 축적돼 건강한 변화를 보여줄 것이라 기대합니다.”

임동규 《내 몸이 최고의 의사다》

진정으로 치유를 원한다면 당신 몸 안의 의사를 믿어라

농사짓고 채식을 하는 가정의학과 전문의 임동규 원장은 감기부터 암까지 병원 안 가고 낫는 치유법을 '내 몸의 자연치유 능력을 깨우는 것'이라고 했다. 인산의학의 핵심 이론인 양생론과 맥을 같이한다.

글 한상헌 그림 서터스톡



서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스는 “인간은 원래 병을 치료하는 힘을 갖추고 있다”며 “진정한 의사는 내 몸 안에 있으며 내 몸 안의 의사가 고치지 못하는 병은 하늘이 내린 명의로도 고칠 수 없다”고 했다. 히포크라테스는 자연치유 능력을 ‘내 몸 안의 의사’로 표현한 것이다. 병을 치유하는 것은 우리 몸 안에 살아 숨 쉬는 생명력이 결정한다. 이를 깨달은 가정의학과 전문의 임동규 원장은 자신의 병원 문을 닫고 지리산으로 내려갔다. 그리고 자신의 체험과 임상 경험을 바탕으로 병원 가지 않고 암까지 낫는 방법을 이 책을 통해 제시하고 있다.

“병원에 의지할수록 병은 깊어가”

그는 책에서 ‘병원과 의사에게 의지할수록 병은 깊어간다고 했다. 자신이 가정의학과 전문의임에도 불구하고 사회적 통념을 정면으로 반박하는 이유는 간단하다.

“하루가 다르게 의학이 발달하고, 새로운 암 치료법이 발견되었다는 소식에도 불구하고 여전히 사망원인 1위는 암이다. 거의 모두가 믿고 따랐던 수술, 항암제, 방사선 치료는 애석하게도 치유를 결정하지 못한다.”

임 원장은 “병에 걸리면 대부분 엉뚱한 곳에서 헤매다 몸과 마음, 그리고 시간과 돈을 허비한다. 치유는 돈이나 특별한 노력이 필요한 것이 아니다”라고 단언한

다. 그가 강조하는 것은 ‘우리 몸의 자연치유력’이다. 인산 김일훈 선생이 《신약》 《신약본초》를 통해 세상에 알리고자 하는 순리와 자연의 치유인 양생론을 임 원장도 동일하게 주장하고 있다.

저자는 “모든 증상과 증후는 일시적으로 우리 몸을 불편하게 만들지만 악조건 속에서 살아남기 위해 우리 몸이 선택한 필요한 조치”라고 했다. 예를 들어 동맥경화증을 극복하기 위해 혈압이 올라가는 것이고, 몸 안에서 바이러스가 증식하기 때문에 열을 올려 막고자 하는 것이다. 그는 “질병은 괴로운 것, 불편한 것, 피하고 싶은 것이 아니라 죽음으로 향하는 나를 돌려세우기 위한 내 몸 안의 처방이다. 따라서 질병을 기회이자 축복으로 여기고, 고마워하고 두려워하지 말아야 치유에 이른다”고 했다.

“치유를 원한다면 삶을 바꿔라”

질병은 잘못된 생활 습관에서 온다고 주장하는 저자는 “자기 몸 안의 의사를 깨울 때 거의 모든 질병은 치유된다”고 강조한다. 치유는 ‘병이 낫다’는 뜻이다. 병을 이겨낼 수 있는 상태에 도달(치유)하고 병을 다스릴 수 있는 힘을 유지할 때 더 이상 병이 생기지 않는 것(완치)이다. 그렇다면 자연치유력을 회복하기 위해 어떻게 해야 할까? 내 몸 안의 의사에게 기운과 활력을

완전 치유를 위한 세 가지 조건

- 1 소망, 희망, 믿음, 확신 등 긍정적인 마음 갖기
- 2 치유로 안내하는 올바른 길로 떠나기
- 3 스스로 의사가 되기



불어넣어 주는 핵심은 자연치유적 삶이다. “치유를 원한다면 삶을 바꿔라”는 저자의 말이 깊은 울림을 준다.

책에 보면 건강과 치유의 지혜인 네 가지 보물에 대해 말하고 있다. 첫째, 건강한 먹을거리와 섭생 습관, 둘째 알맞은 움직임과 적당한 심, 셋째 자연적인 주거와 의복 환경, 넷째 자연스러운 마음이다. 저자는 “이 보물이 만능을 다스리고 건강백세를 보증한다”고 했다.

임 원장은 “당뇨병이나 고혈압은 병도 아니다”라고 주장했다. 자신 또한 자연치유의 지혜를 깨달은 후 각종 질환에 시달리던 ‘움직이는 종합병원’에서 잔병치레 없는 건강한 몸으로 거듭났다고 고백했다. 치유로 이끄는 대원칙은 치유의 길에서 벗어나지 말아야 한다는 점이다. 저자가 말하는 치유의 길은 “자연치유력을 방해하지 않고 돕는 일”이다.

암이 무서운 건 재발의 위험성 때문이다. 그는 “암이 재발하는 이유는 단순하다”고 했다. 병의 뿌리가 그대로 남아 있고, 그 뿌리가 자라는 토양(몸)을 바꾸지 않았기 때문이라고 했다. 암세포를 키우고 번식시키는 암의 뿌리는 ‘생활 습관’과 ‘태도’이므로 이를 바꿔야 한다고 주장했다.

“현미밥, 채식으로 바꾸고, 자연 속에서 괴로하지 않고 적당히 움직이고, 소박한 하루하루를 만족하며 보낼 때 치유된다. 이런 자연치유적 삶이 치유를 결정한다.”

인산의학의 핵심 치유법인 죽염요법도 권유

저자는 “낫지 못하는 병은 없고, 다만 포기하는 삶만 있다”고 했다. “난치병은 있지만 불치병은 없다”는 인산 선생의 말씀과 유사하다. 그는 “치유를 포기하지 않거나 치유의 길이 아닌 엉뚱한 곳에서 헤매지만 않는다면 누구나 치유된다”며 “우리 몸속의 자연치유 능력이 그만큼 크다”고 했다.

그가 제시하는 올바른 자연요법 중에는 인산의학의 핵심 치유법인 죽염요법도 포함되어 있다. 단식과 복식 호흡, 요가, 웃음치료, 그리고 죽염요법을 가장 우선적으로 권했다. 이는 자연의 법칙에 가장 합당하고, 자기 스스로 할 수 있으며, 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 가장 효율적인 방법이기 때문이라고 전했다.

대체의학을 선택할 때 유의할 점은 돈이 많이 들거나 복잡한 방법은 일단 의심할 것. 치유는 원래 보편적이고 단순한 것이다.

“진정으로 치유를 원하는가? 그렇다면 자기 몸 안의 의사를 믿고 스스로 의사가 되자!”

임동규

농사짓고 건강 채식하는 가정의학과 전문의. 개인 병원을 운영하던 중 질병은 잘못된 생활 습관에서 오며, 질병 치유는 환자 스스로 습관을 교정할 때 치유된다는 자연치유를 깨닫게 된다. 현대의학의 한계를 절감, 병원을 닫고 2004년 지리산에서 농사지으며 자연치유력을 공부한다. 그러다 2011년 지리산 자연요양병원장으로 복귀, 자연치유연구소장으로 활동.



커피 한 잔을 마셔도 격^격이 다르게

쌉쌀한 커피와 짹짹한 죽염 풍미에 건강 더해주는 죽염커피

이제 커피는 기호식품을 넘어 하나의 '식문화'로 정착됐다. 일상 속에 깊이 뿌리내린 커피문화, 인산인산답게 죽염으로 격^격이 다르게 즐겨보자.

글 한상현 사진 장은주 촬영협조 참좋은드림커피학교

대만에서 솔트커피 등장... 국내서도 소개

요즘 솔트커피가 주목받고 있다. 대만에서 먼저 알려진 솔트커피는 젊은 세대가 즐기는 단짠단짠(단맛과 짠맛) 입맛 트렌드와 잘 맞아 국내 음료회사에서 캔 커피까지 만들었다. 그런데 인산의학을 실천하는 인산인들은 이미 오래전부터 커피에 죽염을 넣어 마셔왔다.

커피에 소금을 넣는 것은 음양오행(陰陽五行)의 상생상극(相生相剋)의 원리와 관계가 있다. 오행의 기운은 서로 견제하면서 균형을 이루기 때문에 아무리 지나친 맛이래 해도 그것을 보완해 줄 다른 맛이 있다. 쓴맛, 단맛, 신맛, 짠맛, 매운맛 등 다섯 가지 맛을 어떻게 균형 있게 맞추느냐에 따라 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다. 단맛을 중화시키려면 짠맛이나 신맛으로 견제하면 된다. 달짝지근한 짜장면을 먹을 때 김치 보단 새콤달콤한 단무지가 잘 어울리는 것도 이 때문이다. 짠맛이 지나치면 단맛이나 쓴맛으로 상쇄시켜 주면 된다. 쓴맛은 짠맛으로, 매운 맛은 쓴맛이나 신맛으로 다스린다.

단짠의 조화 죽염커피믹스

쓴맛은 힘을 쓰는 맛이다. 화기(火氣)의 장부인 심장과 소장^{小腸}에 영향을 주어 심장박동을 조절하기도 하고 소장이 활발하게 움직이도록 에너지를

공급하기도 한다. 커피를 마시면 가슴이 두근거리고 정신이 맑아지는 각성효과가 바로 쓴맛의 힘이다. 쓴맛이 강한 커피는 짠맛으로 견제를 하면 되는데 이때 소금을 살짝 넣으면 쓴맛이 부드러워진다. 쓴맛의 커피는 불로 콩을 볶기 때문에 화기에 해당한다. 쓴맛의 화기를 짠맛으로 눌러주어 수극화가 된다. 너무 짜면 단맛으로 눌러주면 된다. 이 맛의 조화를 균형 있게 맞춘 것이 인산가의 '죽염커피믹스'다. 커피의 쓴맛을 죽염의 짠맛으로 눌러주고 죽염의 짠맛을 단맛으로 눌러주니 오행의 상생상극 원리를 충족시키는 완벽한 모델이라고 할 수 있다.

커피에 죽염을 넣어 먹고 싶지만 믹스커피를 좋아하지 않는 분에겐 진한 에스프레소에 우유를 넣은 라테를 추천한다. 머그컵 한 잔에 죽염을 찻숟가락 1/3 정도 넣으면 커피 맛도 살면서 우유의 고소한 맛을 제대로 느낄 수 있다. 죽염이 우유에 남아 있는 소량의 단맛을 극대화시켜 주기 때문이다. 여름철 한국인들이 가장 많이 마시는 아이스 아메리카노에는 짠맛이 그리 잘 어울리지 않는다. 에스프레소를 두 잔 넣은 뜨거운 아메리카노는 쓴맛이 강한 소량의 죽염을 넣으면 쓴맛이 중화되지만 아이스 아메리카노는 짠맛이 더 강하게 느껴진다. 이때 시럽을 넣어 단맛을 높이면 좋다. ¹



'죽염커피' 더 맛있게 즐기는 법

- 1 머그컵에 우유를 담고 캡슐로 된 에스프레소 또는 가루커피를 찻숟가락으로 두세 스푼 넣은 후 9회 죽염을 찻숟가락 1/3 정도 넣고 잘 저어주면 맛있는 죽염라테가 된다.
- 2 단짠단짠 솔트커피를 집에서 간단하게 즐기려면 쓴맛, 단맛, 짠맛이 조화를 이루는 인산가 '죽염커피믹스'를 활용하면 좋다.

인산가 푸드 건강 레시피 - 전복물회

죽염고추장 만나 여름 최고 별미로

가만히 있어도 진이 빠지는 한여름에는 산해진미도 소용없다. 이럴 땐 시원하고 매콤새콤한 음식이 최고다. 입맛은 물론 영양도 풍부해 여름철 최고의 별미인 전복물회를 소개한다.

글 김정아 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



《동의보감》에 따르면 전복은 ‘성질이 찬 편이며 맛이 짜고 독이 없으며 장복하면 눈이 맑아지고, 풍열에 의한 눈병을 치료한다’고 한다. 또 불로장생을 꿈꾼 중국의 진시황제도 전복을 즐겨 먹었다고 알려져 있다. 이처럼 전복은 다양한 방법으로 조리해 먹지만, 요즘처럼 무더운 날씨에는 새콤달콤한 물회가 딱이다.

저지방·고단백질로 콜레스테롤 낮춰줘

가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 무더위가 시작되면서 보양식을 찾는 사람이 많다. 삼계탕, 장어, 오리 등 대표 보양식이 있지만 평소 콜레

스테롤 수치가 높거나 다이어트를 하고 있다면 전복이 좋다.

전복은 지방이 적고 단백질이 풍부해 체중 조절이나 성인병 예방으로 식단 관리를 하고 있는 이들에게도 적합하다. 또한 자연 피로회복제라 불리는 타우린이 풍부해 더위로 인해 잠 못 이루는 여름철 피로를 풀어주고, 체내 에너지가 생성되는 것을 도와 원기회복에 효과적인 식품이다. 휴대폰이나 컴퓨터 사용으로 눈이 자주 피로한 사람에게도 전복은 도움이 된다.

전복은 회나 구이, 죽 등 조리법에 따라 맛도 천차만별이다. 회로 먹을 때는 오독오독 씹히는 식감이 주는 재미가 있고, 버터를 넣고 구우면 쫄깃하고 담백한 맛이 배가 된다. 죽으로 할 경우 내장까지 넣어 부드럽고 고소한 맛이 일품이다. 물회로 먹을 경우, 비타민이 풍부한 야채를 곁들여 먹어 전복에 든 영양소의 흡수를 높여준다. 단, 여름철에는 식중독의 위험이 있기 때문에 물회를 할 때도 살짝 익히는 것이 좋다.

전복물회

재료

전복 4개, 양파 30g, 오이 60g, 무 60g, 깻잎 2장, 다시마채 약간, 통깨, 대파잎 1대분, 소금 약간
(국물) 생수 1컵, 고추장 2큰술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 국간장 1작은술, 매실청 2큰술, 연겨자 1작은술, 마늘즙, 생강즙 1작은술씩, 참기름 약간



만들기

- 1 소스는 모두 섞어서 체에 내리고 냉장고에 차게 보관한다.
- 2 전복은 껍질째 씻어서 냄비에 대파잎을 깔고 올린 다음 전복이 반쯤 잠길 만큼 물을 붓는다. 불을 켜서 끓어오르면 불을 끄고 그대로 식힌 후 내장을 제거하고 얇게 저며 썬다.
- 3 양파, 오이, 무, 깻잎은 각각 채 썰고 오이와 무는 소금에 살짝 절인다.
- 4 양파와 깻잎은 각각 물에 헹구어 건지고, 다시마채는 물에 불려 준비한다.
- 5 그릇에 모든 재료를 보기 좋게 담고 준비한 국물을 붓고 통깨를 뿌린다.

인산가 고추장으로 매콤함과 감칠맛 높여

전복물회는 전복만큼이나 새콤달콤한 국물이 음식의 맛을 좌우한다. 일반적으로 고추장을 베이스로 하기 때문에, 고추장에 따라 맛이 달라질 수 있다. 하지만 고추장을 잘못 사용할 경우, 자칫 텁텁한 맛이 강하게 나 전복의 맛까지 해칠 수 있다. 매콤하지만 깔끔한 맛을 원한다면 인산가 매운맛 고추장을 활용해 보자. 적은 양으로도 매콤함을 살려주고, 단맛이 강하지 않아 전복 본연의 맛을 해치지 않는다. 또한 미네랄이 풍부한 전복과 죽염이 만나 영양을 더욱 높여준다. 

폭염을 극복하는 미네랄 덩어리 죽염

지난해 여름은 연일 최고 온도를 경신하며 111년 만에 최악의 폭염을 기록했다. 올해도 5월부터 30도를 넘나드는 무더위가 찾아와 한여름 최악의 폭염이 예상된다. 이 시기에 노약자들은 발열, 어지럼증, 구토, 근육 경련 등 열로 인해 발생하는 온열 질환에 주의해야 한다. 지난해 온열 질환자는 4,500여 명에 달했고, 그중 50여 명이 사망했다.

온열 질환을 예방하기 위해서는 수분과 함께 꼭 필요한 것이 염분이다. 땀을 많이 흘리면 간혹 물만 많이 마시는데, 오히려 몸속 염분을 희석시켜 더 위험할 수 있다. 무더위 각종 질병으로부터 내 몸을 지키고 건강한 여름을 보내고자 한다면, 염분 섭취부터 시작하자.

글 김정아 사진 양수열



체내 염분 부족하면 몸도 뇌도 '비실비실' 짹짹한 사람이 여름 이긴다

흔히 땀을 많이 흘리면 소금을 집어먹으라고 한다. 우리 몸은 70%의 물과 0.9%의 염분으로 구성되어 있다. 여름에 땀을 많이 흘리면 몸속 염분도 함께 빠져나가 몸의 균형이 깨지게 된다. 이때 염분을 제외하고 물만 많이 마시면 나트륨 농도가 더 떨어져 두통, 의식장애, 심하면 사망에 이를 수도 있다. 여름철에 더 똑똑하게 염분을 보충해야 하는 이유다.

글 손수원 일러스트 이철원 사진 셔터스톡 참고도서 《몸이 원하는 장수요법》(이시하라 유미), 《소금 오해를 풀면 건강이 보인다》(윤태호)

세상은 나트륨을 성인병의 원인으로 지목하면서 '무조건 줄여라'고 말하지만 염화나트륨(NaCl)과 소금은 엄연히 다르다. 나트륨은 소금을 이루는 물질의 일부이며, 천연염과 죽염 같이 질 좋은 소금은 그 속에 함유된 미네랄 성분으로 오히려 득이 된다. 염화나트륨을 많이 먹는 것은 독이지만 질 좋은 소금을 어떤 방법으로 먹는가는 생존을 위한 약이다.

덥다고 맹물만 벌컥벌컥 마시면 저나트륨혈증 불러
땀을 많이 흘리는 여름에는 더욱 체내 염분에 신경을 써야 한다. 우리 몸에 염분이 부족하면 단 5분 이내에 사망에 이른다. 우리 몸의 모든 신경 전달은 나트륨, 즉 염분에 의존하기 때문

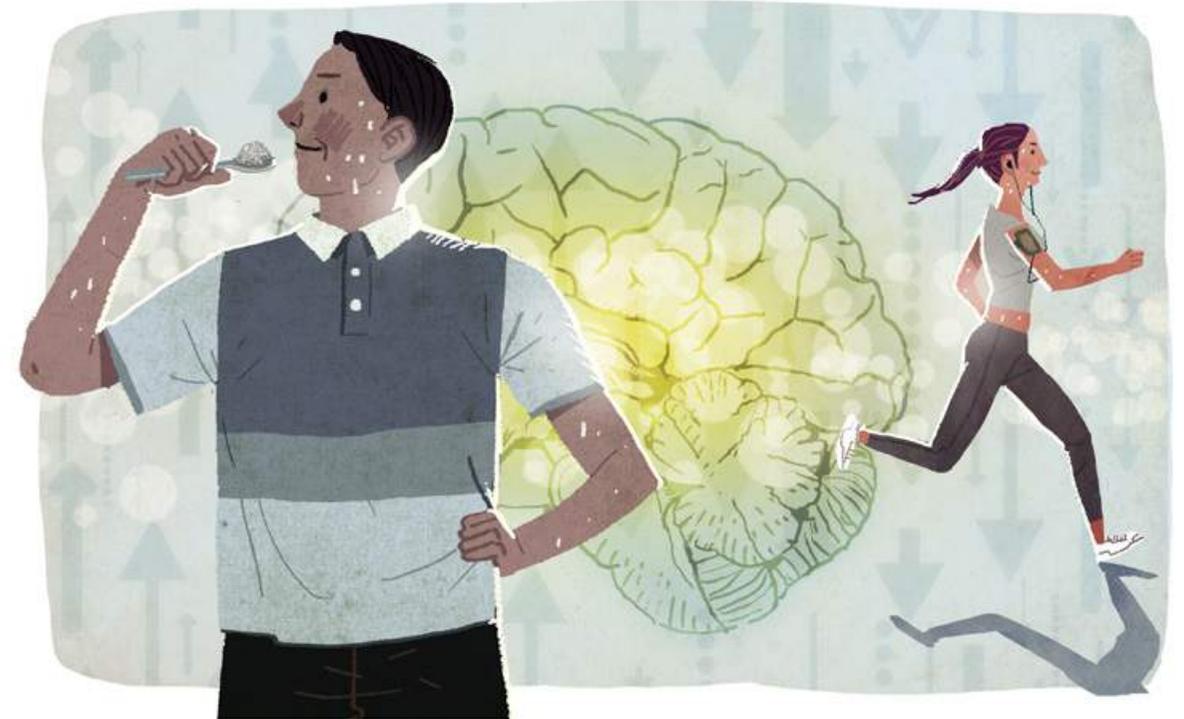


이다. 염분이 부족하면 전위차가 발생하지 않아 인체의 어떤 기관도 작동할 수 없게 된다. 운동 후 목이 마르다고 맹물만 벌컥벌컥 마시는 것이 위험한 것은 체액의 나트륨 농도가 낮아져 심한 경우 저나트륨혈증을 야기할 수도 있기 때문이다.

저나트륨혈증은 피로감, 무기력증, 식욕 저하, 소화 불량 등의 증상을 나타내거나 아예 증상이 없는 경우도 있다. 저나트륨혈증이 위험한 이유는 신경 전도 속도가 늦어지기 때문이다. 나트륨은 신경 전도의 중요한 물질이다. 나트륨 농도가 낮아지면 신경 전도 속도가 느려지고 근육이 수축해 걷는 도중 중심을 잃고 넘어지는 경우가 발생한다. 한마디로 몸이 느려지고 제대로 제어되지 않는다는 말이다.

체내 염분 농도가 낮아지면 삼투압 작용으로 세포가 수분을 빨아들여 팽창하게 된다. 이는 뇌도 마찬가지다. 뇌세포로 수분이 과도하게 이동하면 뇌가 붓고 두통, 구역질 등이 나타나며 더 심해지면 의식장애, 발작, 심지어 사망에 이를 수도 있다.

그런데 우리의 몸은 아주 똑똑해서 체내 염분이 부족해지면 외부에서 수분이 들어오더라



도 즉각 몸 밖으로 배출해 더 이상 체내 염분 농도가 낮아지는 것을 막는다. 따라서 소금 없이 맹물만 먹는 것은 오히려 탈수로 가는 지름길이다. 탈수 상태가 되면 세포는 산소와 영양분을 공급받지 못한다. 따라서 땀을 많이 흘리면 소금을 물에 타서 마시거나 전해질 음료를 마시는 것이 도움이 된다.

체내 염분이 부족하면 뇌 활동이 활발하지



못하게 된다. 뇌는 산소와 포도당으로 에너지를 얻는다. 즉 포도당이 뇌 활동에 제일 중요한 영양소라 할 수 있다. 하지만 체내 염분이 부족해지면 뇌에 필요한 포도당

의 이동이 원활하게 이루어지지 않게 되어 뇌세포가 제대로 활동을 하지 못한다. 뇌세포가 제대로 활동하지 않으면 집중력이 떨어지고 무기력해진다. 짜증도 늘어난다. 근육의 아미노산을 포도당으로 바꿔 뇌에 전달하기 위해 근육을 녹이면서 근육도 퇴화한다.

체내 염분은 면역력에도 직결

체내 염분은 면역력을 지켜주는 역할도 한다. 1882년 나폴레옹이 이끄는 약 50만 명의 프랑스 군대는 러시아를 침략하다 패배했다. 역사책에는 엄청난 추위와 작전 실패 때문이라고 기록되어 있지만, 의학적 관점으로는 발진티푸스 등의 전염병이 퍼져 전투력이 형편없이 떨어졌기 때문이라고 보기도 한다. 전염병이 돌았다는 것은 면역력이 떨어졌다

는 말이기도 하다. 그리고 역사학자들은 이처럼 프랑수군의 면역력이 떨어진 이유로 음식을 제대로 먹지 못한 것, 즉 장기간 소금을 섭취하지 못했기 때문이라고 말하기도 한다.

염분이 면역력과 관련이 있는 것은 바로 '체온' 때문이다. 일본의 이시하라 유미 박사는 "의학의 비약적인 발달에도 불구하고 암으로 인한 사망자가 2배 이상 급증한 배경에는 '극단적인 염분 억제와 운동 부족, 수분 섭취 과잉으로 인한 저체온화'가 있다"라면서 "암세포는 35도의 저체온일 때 가장 잘 번식하고 39.3도 이상이 되면 사멸한다"고 주장했다.



“약 50년 전에는 성인의 체온은 36.6~36.8도 정도였다. 하지만 요즘은 높아야 36.2~36.3도이고 대부분은 35도 정도이다. 체온이 1도 낮아지면 면역력은 30% 이상 저하되므로 암을 비롯한 자가면역질환 같은 원인 불명의 난치병이나 희귀병이 증가하는 이유도 염분과 체온에 있는 것이 분명하다.”

- 이시하라 유미 《몸이 원하는 장수요법》 중

염분이 체온을 올려 면역력을 높이기도 하지만 몸속 중금속과 환경호르몬을 배출하고 분해함으로써 면역력을 높이기도 한다. 체내 중금속과 환경호르몬은 면역력을 떨어뜨리는 주범인데 염분은 이들을 흡착해 소변이나 땀으로 배출한다. 과일이나 채소를 씻을 때 소금물에 10분 정도 담가두었다가 흐르는 물에 씻으면 중금속이나 농약 등 불순물이 깨끗하게 씻겨나간다.

염분의 강력한 살균력으로 체내 면역력을 끌어올리는 요인이다. 생선에 소금을 뿌려 염을 해

두면 한여름에도 쉽게 상하지 않는 것을 보면 알 수 있다. 소금은 박테리아균, 각종 바이러스, 세균, 식중독균 등 나쁜 균을 죽이거나 약화시키고 이로운 균은 보호한다.

옛날에 연탄가스를 들여 마시면 동치미 국물을 먹이라고 했다. 동치미 국물에는 소금에 절인 무와 소금이 들어간다. 소금은 대기 중의 아황산가스, 이산화탄소, 일산화탄소 등의 유해가스를 흡착하는 성질이 있다. 즉 소금이 들어간 동치미 국물을 마시으로써 일산화탄소를 제거하는 것이다. 체내 유해가스가 제거되면 활성산소의 발생이 억제되어 면역력이 향상된다.

염분은 소독약보다 세포재생력이 10배 이상 강한 것으로 알려져 있다. 그리스에서는 기원전 1세기경부터 몸에 상처가 나면 소금을 문질러 치료했다. 소금에 기름이나 벌꿀, 식초를 섞어 만든 액체는 피부병은 물론, 뱀·전갈 같은 것들에 물려 독이 퍼졌을 때 해독제로 사용하기도 했다. 목감기가 걸려 목이 아플 때 소금물로 입을 헹구는 치료법은 동양권 문화에서 아주 일상적인 일이었다. 몸 안에 염분이 충

분해야 세균 또는 바이러스에 대항할 수 있는 것이다.

소금 대신 설탕 많이 먹는 것이 더 안 좋아

로마시대에는 군인들의 월급을 소금으로 지급했을 정도로 소금은 귀중한 존재였다. 현재 '짜게 먹지 마라'고 하는 것은 화학 정제염인 염화나트륨과 소금을 혼동해 나온 오류다. 어찌되었건 소금을 적게 먹으면서 생긴 가장 심각한 문제는 설탕을 더 많이 먹게 된 것이다.

2014년, 프랑스 파리 5대학과 13대학 의학, 영양역학센터 공동연구팀은 프랑스 성인 남녀 8,670명을 대상으로 혈압 데이터를 분석한 결과 '고혈압을 일으키는 주된 요인은 소금 속 나트륨이 아닌 설탕의 당 성분 때문'이라는 결

론을 내렸다.

체내 염분이 부족해지면 힘이 없어지고 무기력해진다. 그래서 사람들은 소위 '당이 부족하다'는 말로 더욱 더 단 음식을 찾게 되고 질 낮은 탄수화물 음식을 먹는다. 그 결과 고혈압·당뇨병 환자가 늘어나고 그 합병증으로 뇌졸중, 심근경색 등 심혈관 질환자도 늘어나고 있다. 소금을 먹어서 이런 병에 걸리는 것이 아니고 소금을 덜 먹고 다른 질 낮은 음식들을 먹어서 병에 걸리는 것이다.

시원한 음식이 당기는 여름, 설탕 가득 넣은 달달한 아이스크림 대신 소금을 넣은 '단짠' 커피를 마시고 단 과일을 설탕에 찍어 먹는 대신 소금에 찍어 먹어보면 어떨까. 오히려 맛은 더 좋아지고 건강도 좋아질 수 있다. ㉮

Let's Check

염분 부족, 혹시 나도?

1. 소화가 잘 안 된다

염분은 위액의 염산을 만드는 중요한 요소다. 염분이 부족하면 단기적으로는 위액이 충분히 나오지 않아 소화가 잘 안 되어 식욕이 떨어지고 이로 인해 전신무력, 권태, 피로 등을 느낄 수 있다.

2. 집중력이 떨어지고 짜증이 늘었다

뇌는 산소와 포도당으로 에너지를 얻는다. 하지만 체내 염분이 부족해지면 뇌에 포도당 공급이 원활하게 이루어지지 않게 되어 뇌세포가 활동을 하지 못해 집중력이 떨어지고 짜증도 늘어나게 된다. 나른함과 무기력감을 느낄 수도 있다.

3. 근육이 줄어들다

아미노산은 근육에 저장되어 있고 그것을 녹이면 포도당이 된다. 뇌에 포도당이 모자라면 근육을 녹여서 포도당으로 바꾸어 영양분으로 쓴다. 그러므로 근육이 차츰 줄어들게 된다. 스트레스를 받으면 지방은 늘어나고 근육은 줄어들다.

4. 별 다른 이유 없이 스트레스가 쌓인다

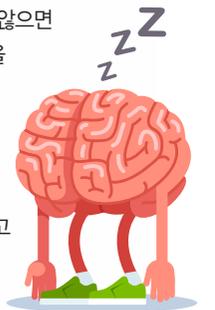
염분이 부족하면 알도스테론이 분비되어 나트륨이 빠져나가지 못하게 막아 신장에서 소변을 내보내지 않아 혈압이 올라간다. 또한 바소프레신은 수분을 못 빠져나가게 해 동맥벽을 수축시켜 역시 혈압을 올린다. 이런 증상이 바로 스트레스다. 다른 영양소를 잘 섭취하는데도 스트레스가 많으면 체내 염분 부족을 의심해 봐야 한다.

5. 이유 없이 피곤하다

체내 염분이 부족하면 신진대사가 원활하지 않아 몸속에 노폐물이 쌓인다. 이 노폐물을 제때 배출하지 않으면 이내 독소로 변해 근육을 경직시키고 소화력을 떨어뜨려 권태감과 피로를 쉽게 느끼게 된다.

6. 빈혈이 온다

빈혈은 철분이 결핍되어 나타난다. 염분 섭취가 부족하면 위액의 염산이 잘 나오지 않고 철분을 소화시키지 못해 적혈구가 생성되지 않아 빈혈을 일으킬 가능성이 높아진다.



소금 공공의 적인가? 알고 보니 공공의 선물이!

질병의 원인은 다양하다. 스트레스와 같은 무형의 원인도 있고, 잘못된 식생활 등 생활습관도 질병의 원인이 된다. 그중 고혈압, 당뇨, 심장병, 비만 등의 주범으로 꼽히는 대표선수가 '소금'이다. '공공의 적'이 된 소금은 억울할 수 있다. 온갖 누명을 쓰고 천대받는 소금을 우리는 얼마나 알고 있을까? 지금까지 잘못 알고 있는 소금에 대한 오해를 풀어보자.

글 한상현 일러스트 박상훈 사진 셔터스톡 참고도서 《짚맛의힘》(김은숙·장진기)

Not True 1

소금은 고혈압의 주범? NO!

소금을 건강에 관한 공공의 적으로 여기는 첫 번째 이유는 고혈압 때문이다. '소금=고혈압' 공식이 오랫동안 학습된 탓일 수도 있다. 또한 뇌졸중, 심장질환, 신부전증 등 고혈압으로 인한 합병증도 소금에 대한 두려움을 가중시킨다. 사람에 따라 소금 섭취량이 혈압에 영향을 미치는 부류가 있고 그렇지 않은 부류가 있다. 이 비율은 50:50이다. 인류의 절반은 짜게 먹어도 혈압에 아무런 영향을 끼치지 않는다는 것이다. 동국대학교 심혈관센터 이무용 교수는 소금과 고혈압 관련 논문들을 분석했다. 그 결과 나트륨 1g(소금 기준 2.5g)을 섭취하자 수축기 혈압이 0.9mmHg가 올라갔다. 소금의 경우 3g을 먹어도 혈압은 11mmHg 오른다. 하루 평균 혈압 수치는 대개 30~400mmHg를 오르내리는데, 그에 비하면 1mmHg는 미미한 수준이다. 최근에는 고혈압 환자들이 소금 섭취를 줄였을 때 오히려 심장질환, 심장마비 확률이 높아진다는 연구도 있다.



가?라는 근본적인 질문을 해볼 필요가 있다. 사람마다 생김새가 다르듯 혈압 수치 또한 다를 수밖에 없다. 이 같은 상황에 혈압 수치의 평균은 가늠할 수 있지만 정상과 비정상의 기준을 규정하는 건 무리다. 나이가 들면 혈관이 가늘어지고 딱딱해진다. 이 상태에서 혈액을 몸 구석구석에 보내 영양소와 산소를 공급하려면 몸은 자연스럽게 혈압을 높일 수밖에 없다. 어르신의 혈압이 높다는 건 어떻게 보면 생명을 유지하기 위한 자연스러운 반응일 수 있다. 만약 인위적으로 혈압을 낮추면 뇌세포나 말초혈관에 혈액을 원활하게 공급하지 못해 어지럼증이나 저림 증상이 나타날 수 있다.

질병에 대한 두려움에 앞서 '고혈압이 질병인

또 고혈압 진단은 정상 수치를 얼마로 정하느냐에 따라 달라진다. 우리나라는 120/80mmHg를 정상으로 보는데 사실 이것은 20대 남성의 기준이다. 20대 기준을 60~70대에 동일하게 적용하는 것은 맞지 않는다. 일본인 의사인 마쓰모토 미쓰마사는 "고혈압은 병이 아니며 약을 버리고 생활습관을 고쳐야 한다"고 주장했다. 40년 경력의 일본 의사 곤도 마코토도 "혈압을 낮추어 사망률이 하락했거나 심장병, 뇌졸중 같은 질환이 감소했음을 검증해 주는 데이터는 아직 없다"고 했다. 한국 의철학회는 <고혈압에 대한 의철학적 반성>이라는 논문을 통해 "혈압은 하루에도 수시로 달라지고 30~50mmHg 이상 오르내리기 때문에 특정 시점에서 잦은 혈압을 가지고 병적 징후로 볼 수 있는지 의문"이라고 했다.

단순히 혈압 수치에 매달려 일희일비할 것이 아니라 고혈압이 무엇인지, 왜 몸이 고혈압을 만드는지 생각해 봐야 한다. 이제 소금 제한론의 근거로 상식이라고 여겨왔던 고혈압에 대한 근본적인 관점의 전환이 필요하다.

Not True 2

WHO 소금 1일 섭취량을 따르라? NO!

세계보건기구(WHO)에서 정한 나트륨 1일 섭취 권장량인 2g(소금 5g)은 정말 권장할 만한 것일까? 나트륨 저감화 가이드라인을 정하고 이를 적용하는 데 큰 영향을 미쳤던 미국 의학학술원은 2014년 5월 발표한 보고서에서 "나트륨의 하루 섭취량을 2,300mg 이하로 권하고 있는데, 과연 건강에 좋은지 과학적 근거가 부족하다"고 발표했다. 《영국의학회지》도 "소금이 고혈압에 미치는 영향은 매우 적다"고 했다.

하루 섭취 소금의 양에 대해선 의견이 분분



하다. 그러나 분명한 문제점은 소금 섭취량을 전 세계 모든 인류에게 동일하게 적용하고 있다는 것이다. 더운 아프리카 사람이든, 강추위의 극지방 사람이든, 채식주의자든, 육식주의자든 모두 동일하다. 사람이 현재 살고 있는 곳의 기후와 토양 등 자연환경과 먹는 음식에 따라 소금 섭취량은 다르게 적용되어야 한다. 땀을 많이 흘리는 더운 나라 사람들은 염분 섭취가 많을 수밖에 없다. 반면 추워서 열량이 많이 필요한 곳에선 지방을 많이 섭취한다. 우리나라만 해도 눈이 많이 오지 않는 영호남 지방으로 가면 대체적으로 음식이 짭짤한 편이지만 북쪽 지역으로 갈수록 음식이 심심하다.

예를 들어보자. 공장에서 같은 날 같은 엔진과 부품으로 제작된 자동차라도 하루 사용하는 연료량은 다르다. 하물며 사람에게 소금 섭취량을 똑같이 적용시킨다는 것은 이치에 맞지 않는다.

소금 섭취량의 기준을 만들려 한다면 최소한 국가, 인종, 연령, 사는 지역 등에 따라 구분이 되도록 세밀한 연구가 필요할 것이다. 사람 몸은 하루 먹을 소금 섭취량을 정해줘야 하는 기계가 아니다. 미국 고혈압학회 회장을 지낸 데이비드 매캐런 박사는 "소금 섭취는 뇌가 결정할 문제지 국가가 관여해 정책적으로 결정할

일이 아니다"라고 주장했다. 짜게 먹어라, 싱겁게 먹어라 논하기 전에 진리는 '제 식성에 맞게 입맛대로 먹는 것'이다.

Not True 3

한국인은 짜게 먹는다? NO!

우리나라 국민의 하루 소금 섭취량은 12.5g이라고 한다. WHO 권장량을 한참 웃도는 수치다. 소금 섭취량을 줄여야 한다는 주장이 나올 법하다. 단순 수치만 놓고 보면 한국인은 소금만 먹는 것처럼 보이지만 독일인은 하루 소금을 25g이나 먹는다.



한국인이 좋아하는 김치나 찌개의 염분 수치가 높다는 건 절반만 맞는 말이다. 국은 국물로 먹기 때문에 물에 염분이 녹아 있는 형태다. 소금이 물에 희석되어 오히려 염도는 낮아지는데 단순 나트륨 양만 계산하는 것은 맞지 않는다. 김치나 나물무침은 나트륨뿐 아니라 칼륨 함량도 많다. 칼륨은 나트륨과 함께 전해질의 주성분이고 나트륨을 체내로 배출시키는 역할을 한다. 이처럼 다양한 음식의 조합이 주는 상호작용은 무시하고 오로지 나트륨 양만을 추정해 절대량인 것처럼 통계를 내고 이를 일괄 적용시키는 것은 억지에 가깝다.

WHO에서는 하루 2ℓ 이상 물을 마실 것을

권장하고 있다. 이를 근거로 계산해 보면 체내 염분 농도 0.9%를 맞추려면 18g의 소금을 먹어야 한다. 소금 10g이 2ℓ의 물에 녹아 있다면 염분 농도는 0.5%일 것이고, 1ℓ라면 1%가 된다. 5g을 기준으로 하면 단순 계산으로 염분 농도는 0.25%가 되는 것이다. 체내 전해질의 염분 농도가 0.9%이니 저나트륨혈증으로 쇼크 사할 수 있는 수치다. 이처럼 물 섭취량을 고려하지 않고 단순 소금 섭취량만 놓고 보는 것은 이치에 맞지 않다.

Not True 4

다이어트의 적은 소금? NO!

'다이어트하려면 짜게 먹으면 안 된다'는 말이 상식처럼 알려져 있다. 염분이 들어가면 체내 수분량이 늘고 결과적으로 체중이 늘어난다는 논리다. 염분 섭취를 끊으면 물을 먹지 않게 되니 몸무게가 줄어드는 건 맞다. 순식간에 몇 kg 감량할 수 있다. 시합을 앞둔 운동선수나 연예인이 단기간에 체중 감량을 할 때 쓰는 방법이 바로 수분 조절이다.

수분을 빼는 가장 쉬운 방법은 염분을 제한하는 것이다. 연예인이 짧은 기간 다이어트에 성공했다며 갑자기 늙어서 나타날 때가 있다. 이는 살이 빠진 게 아니라 수분이 빠져나간 것이기 때문이다. 문제는 수분 조절로 인한 건강 이상이다. 2~3kg 몸무게 줄었다고 좋아할 일이 아니라는 것이다. 우리 몸에 염분이 들어오지 않으면 체액의 염도를 맞춰 항상성을 유지하기 위해 소변 등으로 물기를 빼낸다. 수분이 빠져나가 체중은 줄어들지 모르지만 수분 부족으로 피부 탄력이 사라지고 노화가 찾아온다. 피부 보습을 위해 수분크림이나 젤을 바르는 등 아무리 수분 관리를 잘 해줘도 몸속에서



수분 공급이 안 되면 몸은 건조해질 수밖에 없다. 피부뿐 아니라 어지럼증, 탈수, 무기력, 두통 등 건강에도 적신호가 켜진다. 체중을 줄이려다가 더 중요한 건강을 잃게 된다. 저염식으로 건강하게 살을 빼자는 연예인들의 성공담을 보면 완전한 저염식이 아니다. 문어, 다시마, 김, 미역, 툇 등 바다에서 나는 짭짤한 식품을 먹었다는 얘기를 들을 수 있다. 염분 보충을 충분히 하고 있는 것이다.

Not True 5

채식에 무염식은 완벽한 건강식? NO!

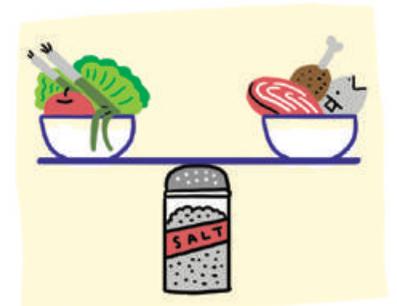
저염식이나 무염식을 주장하는 사람은 밥과 채소에 나트륨이 함유돼 있기 때문에 따로 섭취하지 않아도 된다고 한다. 하지만 나트륨만 있는 것이 아니다. 채소는 칼륨 비율이 높다. 나트륨과 칼륨의 평균 비율은 0.02:1 정도의 차이가 난다. 채식 위주의 식사를 하면서 소금을 먹지 않으면 칼륨의 비율이 높아지는 심각한 불균형을 초래한다.

나트륨 배출을 위해 칼륨이 많이 든 채소, 과일 등을 섭취하라고 하지만 소금 섭취 없이 채식만 고집하면 칼륨 과다가 된다. 칼륨 과다는 나트륨 과다 못지않게 위험한 증상을 동반한다. 또한 다이어트나 건강을 목적으로 샐러드만 먹으면서 드레싱조차 하지 않는 경우가 있

는데 장기적으로 먹을 경우 염분 부족으로 인한 여러 가지 증상에 시달리게 된다. 무엇보다 소화가 안 된다. 소금이 부족하면 소화액이 만들어지지 않고 삼투압 작용이 원활하지 않아 세포에 영양이 제대로 전달되지 않는다. 그런데 소금과 함께 섭취하면 채소의 독소를 중화시키고 장내에서 발효시켜 효소 활동을 활발하게 해준다.

이유는 또 있다. 채소나 나물이 싱거우면 먹기 힘들다. 아이들이 나물을 싫어하는 이유는 맛이 없기 때문이다. 나물이 맛이 없는 게 아니라 간이 맞지 않아서다. 고사리, 시금치를 조선간장이나 소금으로 짭조름하게 무쳐주면 아이들도 잘 먹는다. 간이 안 된 나물은 소화가 잘 안 된다. 우리 음식 가운데 채소를 그냥 먹는 것은 거의 없다. 상추를 먹더라도 된장이나 쌈장을 넣고 쌈을 싸 먹거나 겉절이로 간을 해 먹는다.

육류는 그 자체로 짭조름한 맛이 있으며, 요리해 먹을 때도 간장이나 소금이 꼭 들어간다. 아이들이 육류를 좋아하는 것은 염분을 보충하기 위한 이유도 있다. 몸에 염분이 부족하면 고기가 더 당긴다. 평소 짭짤하게 소금을 충분히 먹으면 고기가 당기지 않는다. 고기를 좋아하던 사람도 소금 섭취를 늘리고 나면 옆에서 고기를 굽고 있어도 별로 먹고 싶다는 생각이 들지 않는다. ㉮



여름 이기는 데 꼭 필요한 짠맛 미네랄 덩어리 죽염으로 채워라



무조건 짜게 먹는다고 여름철 건강을 지킬 수는 없다. 올바른 염분 섭취는 염화나트륨뿐인 정제된 소금이 아닌, 미네랄이 풍부한 짠맛을 먹어야 한다. 칼슘, 마그네슘, 철, 인, 유황 등 인체 건강에 꼭 필요한 60여 종의 미네랄이 들어 있는 짠맛, 그것이 바로 죽염이다. 건강한 여름나기를 위한 올바른 죽염 섭취법에 대해 알아보자.

글 김정아 사진 양수열, 셔터스톡

한여름 땀을 많이 흘릴 땐 염분을 섭취해야 하지만, 한편에서는 당뇨병, 고혈압 등 성인병을 지닌 사람이라면 절대 금해야 할 식품으로 소금을 꼽는다. 아무리 땀을 많이 흘려도 염분 섭취가 더 위험하다는 말이다. 하지만 이들이 금지하고 있는 소금은, 미네랄이 없는 순수 염화나트륨인 정제된 소금이다. 짠맛이라고 다 같은 짠맛이 아니듯, 소금이라고 다 같은 소금이 아니다. 건강한 짠맛, 즉 미네랄이 풍부한 죽염은 다르다.

칼슘·철 등 인체 필요한 미네랄 60여 종 함유

죽염은 미네랄 덩어리다. 미네랄은 우리 몸에 꼭 필요한 5대 영양소 중 하나인데, 과거와 달리 현재는 식재료로 섭취가 불가능해 종합영양제를 통해 채우고 있다. 하지만 복합미네랄제제에도 많아야 20종 정도의 미네랄이 들어 있을 뿐, 우리 몸에 필요한 60종의 미네랄을 모두 충족시키지는 못한다. 반면 죽염은 여러 번 굽는 과정을 거쳐 천일염이 갖고 있는 독성의 물질은 없애고 칼륨, 칼슘, 인, 염소, 망간, 요오

드, 셀레늄, 게르마늄 등 55가지의 유익하고 풍부한 미네랄만 함유하고 있다. 기력이 떨어지고 면역력이 약해지는 여름철 죽염 섭취가 꼭 필요한 이유다.

그렇다면 여름철 일상 속에서 죽염을 어떻게 섭취해야 할까? 건강한 여름을 지내기 위한 죽염 활용법을 소개한다.

#1 온열 질환 응급처치엔 물보단 죽염수로

일사병, 열사병, 열경련 등 열로 인해 발생하는 온열 질환은 어지럼증, 발열, 구토, 근육경련 등을 동반하며 심할 경우 사망에까지 이를 수 있다.

지난해의 경우, 폭염이 이어진 7월에만 6명이 온열 질환으로 사망했다. 만약 온열 질환 증상이 나타나면 가장 먼저 서늘한 곳에서 옷을 벗어 시원한 바람을 쐬며 체온을 내려야 한다. 피부에 물을 뿌리거나 아이스팩으로 마사지를 해주면 효과가 더 좋다. 또한 물보다는 염분이 포함된 음료나 죽염수를 마셔 체내 염분을 보충해 줘야 한다. 물 1ℓ에 죽염 1~2티스푼 정도 첨가해 마시면 된다.

#2 수박 먹을 때 죽염 곁들이면 건강한 단맛

땀을 많이 흘리는 여름철에는 탄산수 등 설탕이 가득한 음료를 찾게 된다. 하지만 이러한 음료는 오히려 사람의 건강을 해칠 수 있다. 여름철 더위를 건강하게 이겨내기 위해서는 제

철 과일이나 채소가 좋다. 수분과 비타민, 무기질, 섬유소 등 영양소가 풍부하고 당분도 높아 떨어진 기력을 회복시켜 준다.

특히 수박은 수분 함량이 높고 체

내 잉여 나트륨을 배출해 부기를 가라앉히는 데 효과적이라 여름철 꼭 필요한 과일이다. 화채나 주스로 즐겨 먹는데, 여기에 죽염을 살짝 첨가하면 수박의 단맛이 극대화돼 설탕 등 인공적인 단맛을 넣지 않아도 된다. 이 밖에도 아이스크림이나 초콜릿 등 디저트를 먹을 때 죽염을 곁들이면 풍부한 단맛을 느낄 수 있다.



#3 여름 산행할 때는 고체 죽염을 사랑 먹듯이

뜨거운 태양을 피해 여름에도 산행을 즐기는 이들이 많다. 가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 계절인 만큼 여름 산행은 평소보다 더 많은 수분과 염분 섭취를 해줘야 한다. 하지만 물을 많이 가져가면 무게 때문에 더 빨리 지치고, 오히려 많은 물을 마시게 되면 체내 염분 농도가 낮아져 어지럽고 근육 경련까지 일으킬 수 있다. 따라서 산행을 할 땐, 고체 죽염을 5~6알 입에 넣고 사탕을 먹듯 서서히 녹여 섭취하자. 염분 섭취와 함께 침샘을 자극해 입안이 마르는 것을 막아줘 갈증을 덜 느끼게 해준다. ㉮

죽염 먹으며 활기찬 노년 즐기는 강신호씨

“죽염은 언제나 든든한 등산 친구 나이 들면서 오히려 젊어진 느낌”

여름철 건강을 지키는 열쇠는 염분, 즉 소금이다. 포스코POSCO에서 38년간 근무하고 정년퇴직한 강신호씨는 죽염을 곁에 두고 수시로 먹으며 건강을 다지고 있다. 특히 등산을 좋아하는 그에게 죽염은 ‘가장 든든한 등산 친구’이자 몸과 마음을 정화시켜 주는 귀한 존재이다.

글 손수원 사진 이한솔

강신호(63)씨는 경북 봉화군의 한 산골마을에서 태어났다. 아버지가 세무공무원이라 자주 타지로 전근을 다녀서 강씨는 초등학교 3학년 때까지 할머니 밑에서 자랐다.

“어린 시절을 떠올리면 할머니가 두르고 계셨던 행주치마의 냄새가 먼저 떠오릅니다. 이제는 아련한 그 행주치마의 시름한 냄새의 기억이 없었다면 이제까지 복잡한 세상을 이렇게 잘 살 수 없었을지도 모르겠습니다. 나이를 먹어 그 행주치마 냄새가 무엇인지 생각해 봤습니다. 그 중심에는 소금이 있었습니다.”

40여 년 전 군대에서 먹던 짠 소금의 맛

할머니의 행주치마 냄새의 근원은 다름 아닌 흑한, 엄동에 반쯤 얼어 있는 짠지 냄새였다. 짠지는 소금에 절인 배추에 고춧가루와 마늘, 그리고 어찌다가 간혹 명태나 새우젓을 비벼 넣은 것이 전부였지만 그 짠 냄새는 그 어떤 것에 비할 수 없는 강인한 추억으로 남아 있다.

“짜디짠 소금의 기억은 군대에서도 있습니다. 저는 70년대 후반 강원도 최전방 사단에서 야간 산악행군 조교를 했었습니다. 땀과 거친 숨소리가 난무한 그 극한의 현장에서 휴식 때

마다 소금을 집어먹던 기억이 납니다. 입안으로 들어오는 짹짹한 땀의 맛과 그보다 수십 배는 더 짠 소금의 맛, 아마도 제 ‘청춘의 맛’이 아닐까 생각합니다.”

그 이후 강씨도 ‘소금이 몸에 좋지 않다’는 말을 줄곧 들으며 짜게 먹지 않으려고 신경을 쓰며 살았다. 원래 짜게 먹는 입맛인지를 탐탁지 않았지만 건강과 연관되니 따를 수밖에 없었다. 하지만 3년 전 우연한 기회에 지인으로부터 인산죽염을 소개받고 난 이후 강씨의 삶은 다시 ‘짹짹하게’ 바뀌었다.

“인산죽염에 대한 여러 가지 자료를 살펴보고 ‘이거다’ 싶어서 9회 죽염을 먹기 시작했어요. 직접 먹고 몸이 변하는 걸 체험하니 죽염의 좋은 점을 스스로 알겠더라고요.”

산 정상에서 죽염 한 줌은 최고의 간식

군 제대 후부터 본격적으로 시작해 벌써 40여 년째 등산을 하는 강씨는 죽염을 ‘가장 든든한 등산 친구’라고 말한다. 등산을 할 때는 간단한 간식만 준비하는데, 절대 빠뜨리지 않고 챙기는 것이 있으니 바로 휴대용 용기에 담은 9회 자죽염이다.



“산 입구에서 평상시보다 물을 좀 더 마시고 산행을 시작해 정상에 도착하면 죽염을 입에 넣어 천천히 녹여 먹습니다. 그러면 갈증이 싹 가실 뿐만 아니라 기력도 새로 돋는 느낌이 듭니다. 그 기운으로 하산을 한 후 남은 죽염을 또 먹습니다. 저만의 완벽한 산행법이지요.”

이런 방법으로 등산을 하니 조금 힘든 산행을 한 후라도 피로감은 훨씬 덜하다고 한다. 무엇보다 죽염을 먹고 난 후 땀을 흠뻑 흘리는 것이 그렇게 상쾌할 수 없단다.

“인산죽염과 인연이 된 지는 3년 정도지만 사실 그전부터 죽염을 먹고 있었습니다. 그때의 죽염은 마치 화산석같이 겹겹이 깔아서 일일이 약 절구에 찧어 먹었습니다. 그런데 지금은 죽염은 마치 보랏빛 자수정 같은 좁쌀 결정체로 먹기가 한결 수월해졌죠.”

강씨는 집에서도 수시로 죽염을 먹는다. 특히 겨울밤이나 저녁 늦게까지 TV를 볼 때 예전 같으면 다양한 야식을 먹었는데, 지금은 죽염을 한입 털어 넣어 녹여 먹는 것으로 굳것질을 대신한다. 잠자는 데 속이 거북하지 않으니

아침에 일어나는 것도 훨씬 가벼워졌다.

물죽염으로 양치를 하면서 더 이상 잇몸에서 피도 나지 않고 비염으로 인한 맑은 콧물도 거의 완치되었다. 나이가 들면서 몸이 점점 더 아파온다고 하는데 죽염을 먹고 난 이후로는 오히려 젊어지는 느낌마저 든다.

아내도 죽염에 관심... 요즘은 발마늘과 함께 먹어

예전에는 아내가 ‘죽염도 소금인데 뭐 그리 별나게 먹냐고 핀잔을 주곤 했는데, 요즘에는 강씨가 죽염을 꺼내면 “나도 좀 달라”며 슬며시 손을 내민단다. 요즘에는 발마늘을 구워 죽염에 찍어 먹기 시작했다고.

“나이가 들어 친구들이 뇌졸중이나 뇌경색, 암 등으로 치료를 받는 것을 보니 더욱 더 건강관리를 잘 해야겠다는 생각이 듭니다. 흔히 밥상을 보면 그 사람의 건강을 알 수 있다고 하는데, 저도 되도록 가공하지 않은 원초적인 음식들을 먹고자 합니다. 그리고 언제나 그 음식들엔 건강도, 인생도 짹짹하게 해주는 죽염이 함께할 것입니다.”



노자의 무위자연 사상과 인산 참의료는 ‘일맥상통’

Lao Tzu's Theory on Nature Shares Connection with Insan's True Medicine

과학혁명은 패러다임의 전환에서 시작됐다. 적어도 과학이나 의학에서만큼은 영원한 진리는 없다. 인산의학의 핵심 사상은 순리와 자연이다. 노자의 사상 또한 다르지 않다. 노자 《도덕경》을 관통하는 핵심 사상은 무위자연無爲自然이다. 아무것도 하지 않는 것이 아니라 인위, 인공, 조작 등을 하지 않는 순리와 자연을 의미한다. 이번 호는 지난 6월 13일 서울 광화문 코리아나호텔에서 진행된 김윤세 전주대 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)의 신간 ‘노자 건강학-도덕경’ 《自然치유에 몸을 맡겨라》 출판 기념 특별 강연 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 이신영, 김종연

40여 년 전 《조선일보》와의 인연과 기자의 길

《自然치유에 몸을 맡겨라》를 출판하면서 여러분과 함께 기념식을 하게 되어 감사하다. 무엇보다 출판 기념 강연을 코리아나호텔에서 갖게 되니 감회가 새롭다. 저와 이곳은 인연이 깊다. 여러분도 아시겠지만 이곳은 조선일보사 건물이다. 제가 40여 년 전 이곳에서 귀인을 만나 큰 도움을 받았다. 제가 기자가 되고 《신약》 책을 출판할 수 있었던 결정적인 계기가 이곳에서 이뤄졌다.

1977년 여름, 당시 군대를 갓 제대한 23세 청년이었던 저는 선친인 인산 김일훈 선생의 훌륭한 독창적인 의학과 방약을 세상에 알리기 위해 무작정 상경해 여의도 국회의사당을 찾아갔다. 그러나 정문 통과조차 못하고 발길을 돌려야 했다. 이대로 포기할 수 없어 조선일보사를 찾아가 하소연이라도 해보자는 생각이 들었다.

그리고 광화문으로 와 당시 이 건물 5층에 있던 《조선일보》 논설위원실로 올라갔다. 그때 계셨던 분

History with Chosun Ilbo from 40 Years Ago and Journalism Career

I'm grateful for this opportunity to be with you all to commemorate the publication of my book, 《Let Nature Heal You》. And to have this lecture at Korea-na Hotel takes me back in time. I have a long history with this place. As you may know, Chosun Ilbo owns this building. And it was about 40 years ago here that I met a nobleman who helped me a great deal. I became a journalist and published 《Shinyak》 because of what happened in this very place.

In the summer of 1977, I was 23 year old, freshly discharged from the military. Trying to help spread the words on my father Insan Kim Il-hun's excellent and creative medical theories and prescriptions, I traveled to Seoul and visited the National Assembly. But I couldn't even get past the gate. I didn't want to give up and so I decided to visit Chosun Ilbo's headquarters and plead my case.

이 선우휘 주필이다. 그분을 만나 김일훈 선생의 의학을 세상에 알려 많은 사람이 저비용·고효율의 치유 효과를 볼 수 있도록 해야 한다고 전했다. 선우 주필께서 당시 보건사회부 출입기자를 불러 기자회견이 가능한지를 가능했지만 현실적인 어려움이 있었다. 실망감을 안고 돌아서려는데 그 옆에서 이야기를 들던 송지영 논설위원이 자료를 보자고 했다. 그분이 “선친의 의론은 훌륭하나 이를 언론매체에 한두 번 기사화해서 될 일이 아니네. 그리고 의료계는 진입장벽이 높고 견고해 대통령도 어찌할 수 없네. 한 가지 방법이 있다면 자네가 기자가 되어 아버님의 훌륭한 의론을 기사로 쓰고 그것을 책으로 펴내 많은 사람에게 알리도록 하게”라고 조언했다. 그리고 제가 직접 나서서 기자가 될 수 있도록 도와주셨다. 이후 기자생활을 하면서 인산 선생의 의론을 5년 동안 구술받아 신문에 연재를 하고 이를 책으로 펴냈다. 이것이 1986년 발행된 《신약》 책이다. 지금까지 70만 부 이상이 팔려나간 스테디셀러로 의학 관련 서적 중 전무후무한 판매부수를 기록하고 있다.

인산의학의 핵심 사상은 바로 순리와 자연

이 사연을 소개한 것은 이렇게 특별한 장소에서 《自然치유에 몸을 맡겨라》 출판 강연을 하는 것이 매우 뜻 깊어서다. 《신약》 책 출간이 인산의학을 세상에 소개하고 세계의 의학이론을 뒤집는 의학혁명의 시작이었다면 새로 출간하는 《自然치유에 몸을 맡겨라》는 인산의학을 관통하며 흐르는 철학과 사상을 명확하게 규정하는 책이다. 노자의 《도덕경》을 의학적 관점에서 재해석한 책이 바로 《自然치유에 몸을 맡겨라》이다.

저는 어렸을 적부터 사서삼경(四書三經)과 제자백가(諸子百家)를 읽었다. 아버지의 교육방침에 따라 한학을 했기 때문이다. 제가 가장 좋아하는 책은 노자 《도덕경》이다. 어렸을 때 읽으면서 내용을 다 이해했다고 생각했다. 그런데 10년 뒤에 보니 또 다르고, 20년이 지나 읽으니 새롭게 느껴졌다. 30년, 40년 세월이 지나 또

I went up to the editorial writers' office of the newspaper, which was on the fifth floor of this building at the time. Sunwoo Hwi, the chief editorial writer, was there at the time. I told him about how we should let everyone in on Kim Il-hun's low-cost, high-efficient brand of medicine and allow people to benefit from it. Sunwoo summoned a reporter who was covering the health ministry beat at the time to see if my idea was worth a story. But it wasn't going anywhere. I was about to walk home disappointed when Song Ji-young, another editorial writer who'd been listening in on our conversation, asked to see what I had. Song told me: "Your father has great ideas. They're not something to be covered in just a couple of stories in a newspaper. It's hard to break into the medical industry, and even the president can do little about that. One thing you can do, though, is to become a journalist yourself and start writing about your father's exceptional theories and then write a book about them." And Song helped me down the path of becoming a journalist. During my journalism career, I wrote a series of articles on Insan's medical theory for five years, and I went to publish a book as well. That's 《Shinyak》 from 1986. It has sold more than 700,000 copies, a historically high number for a medical book.

Keys to Insan Medicine: Reason and Nature

I shared this story of mine with you because it means so much to me to mark the publication of 《Let Nature Heal You》 in such a special place. The publication of 《Shinyak》 introduced Insan Medicine to the world and set in motion the medical revolution that turned all existing medical theories upside down. And my new book here defines the philosophy and ideas that are at the core of Insan Medicine. 《Let Nature Heal You》 offers a reinterpretation of Lao Tzu's 《Tao Te Ching》

다시 읽어보니 노자가 인류에게 말하고자 하는 것이 이런 내용이었구나 새로운 깨달음이 있었다. 그래서 5년 전부터 제가 깨달은 내용을 바탕으로 번역을 시작했다.

인산의학의 핵심 사상은 바로 순리와 자연이다. 제병은 제 집에서 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 고쳐야 한다는 것이 바로 인산의학의 양생론이다. 노자의 사상 또한 다르지 않다. 노자 《도덕경》을 관통하는 핵심 사상은 무위자연(無爲自然)이다. 아무것도 하지 않는 것이 아니라 인위, 인공, 조작 등을 하지 않는 순리와 자연을 의미한다.

인산 선생은 자식이 아프다고 해도 약을 잘 안 쓰신다. '병은 네가 고치는 것'이라며 '제일 좋은 치유법은 몸으로 때우는 것'이라고 했다. 몸으로 때운다는 것이 자연치유에 몸을 맡긴다는 뜻이다. 노자가 말하는 무위자연이 바로 이것이다.

지금까지 노자의 《도덕경》을 해석한 책은 900여 종 약 3,000권 정도가 있다. 많은 학자가 《도덕경》을 해석했는데 어떤 것은 노자의 의도와는 다르게 해석한 것이 있다. 다른 사람이 해석한 것이 맞다 틀리다 갑론을박(甲論乙駁)하는 것은 옳지 않은 것이니 제 나름대로 새로운 시각에서 《도덕경》을 해석해 보았다. 이 책을 쓴 이유는 인산 선생의 의학철학과 의학이론이 《도덕경》의 사상과 일맥상통하기 때문에 이를 제대로 풀어서 인류에게 명료하게 전달해야겠다는 생각에서다.

여러분이 노자 《도덕경》을 읽고 싶어 서점에서 책을 고른다면 유념해야 할 것이 있다. 상당수의 책이 2,000년 전 중국 위나라의 왕필(王弼)이라는 대학자의 주석을 바탕으로 쓴 것이다. 왕필은 《주역》을 해석한 천재다. 그런데 그가 《도덕경》 1장을 노자의 의도와는 다르게 해석해 놓아 후대에서 이를 계속 답습해 왔다. 그리 어렵지 않은 대목인데도 1장부터 해석이 이해가 안 되는 이유가 이 때문이다. 제1장을 인산의학적인 관점에서 해석해 보았다.



from a medical perspective.

I grew up reading the Seven Chinese Classics and the Hundred Schools of Thoughts. My father insisted that I study Chinese classics. My favorite is Lao Tzu's 《Tao Te Ching》. I thought I'd understood it all when I first read it as a young student. But when I went back to it 10 years later, it felt different. It felt new after 20 years. And when re-read it after 30 and 40 years, I had a new realization of what Lao was trying to tell his readers. And I started translating it five years ago, based on my new understanding.

The key concepts to Insan Medicine are reason and nature. You're supposed to treat your diseases at your own home using medicinal properties of natural ingredients. And Lao Tzu's thinking isn't that much different. The core theme of 《Tao Te Ching》 is "wu wei ziran." It literally means not acting, but this idea really means moving away the artificial and doing things the reasonable and natural ways.

Insan didn't use medication even when his children got sick. His message was that we had to treat our own conditions and the best way to go about it was to let your body do the work. In other words, he wanted us to let the nature do the healing. And this is exactly what Lao Tzu talked about.

There are about 3,000 volumes and 900 types of books

《도덕경》 제1장

道可道^{도가도}, 非常道^{비상도}.

도를 도라고 하겠지만 늘 도라는 개념으로 한정하지는 않는다.

名可名^{명가명}, 非常名^{비상명}.

어떤 대상에 대해 이름을 붙일 수는 있지만 늘 그 이름으로 불리지는 않는다.

無名天地之始^{무명천지시시}, 有名萬物之母^{유명만물지모}.

천지가 개벽하여 시작될 때에는 이름이 없었지만, 만물이 하나 둘 탄생하면서부터 이름이 붙게 되었다.

故常無欲以觀其妙^{고상무욕이관기묘},

常有欲以觀其徼^{상유욕이관기요}.

뭔가를 해보려 하지 않고 있는 그대로 둬으로써 자연의 신묘한 속성이 그대로 유지되는 것을 보게 되고 뭔가를 하거나 만들려고 함으로써 인위, 인공이 가해지는 것에 따른 결과물들을 보게 된다.

此兩者^{차양자}, 同出而異名^{동출이이명}, 同謂之玄^{동위지현}.

가공하기 이전의 통나무가 지닌 신묘한 속성과 가공한 이후에 만들어진 여러 가지 결과물은 나올 때는 원래 같은 것이었지만 뒤에는 달라져 다른 이름으로 불리게 되는데 다 같이 현묘하다고 이를 수 있겠다.

玄之又玄^{현지우현}, 衆妙之門^{중묘지문}.

자연 그대로의 현묘하고 또 현묘한 속성은 온갖 신묘한 것들이 생성되어 나오는 문이라 하겠다.

사람에게 부여된 속성 훼손하지 말아야

1장을 해석할 때 대부분 첫 구절 ‘道可道^{도가도}, 非常道^{비상도}’를 ‘도도를 말로 할 수 있는 것은 상도^{상도}가 못 된 다’라고 하니 자가당착적 해석을 할 수밖에 없다. 도는 도라는 글자를 쓰긴 하지만 도라는 개념을 한 글자로 한정해서 말할 수 없다. 너무나 폭넓고 깊이 있는 개념이기 때문이다. 제1장의 키워드는 통나무이다. 1장 중간에 ‘欲^욕’이라는 글자가 나오는데 이를 욕심으로 해석하니 제대로 된 풀이가 안 되는 것이다.

제 병은 제 집에서 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 고쳐야 한다는 것이 바로 인산의학의 양생론이다. 노자의 사상 또한 다르지 않다. 노자《도덕경》을 관통하는 핵심 사상은 무위자연^{무위자연}이다. 아무것도 하지 않는 것이 아니라 인위, 인공, 조작 등을 하지 않는 순리와 자연을 의미한다

that have given interpretations on 《Tao Te Ching》. Some completely missed Lao Tzu’s point. But it’s not appropriate for me to talk further about what others had to say. So I offered my own perspective on 《Tao Te Ching》. I wrote this new book because Insan’s medical philosophy and theory are closely connected with the ideas of 《Tao Te Ching》. I wanted to paint a clear picture of that for the people.

If you want to go pick up 《Tao Te Ching》, keep this in mind. Most of the volumes are based on annotation by Wang Bi, a great scholar of the Wei Dynasty 2,000 years ago. Wang was a brilliant mind who translated 《I Ching》, but he was off the mark in his interpretation of the first chapter of 《Tao Te Ching》. And later generations have continued to rely on it. It’s not a particularly abstruse part but it can still be difficult to understand because of that initial mistake. I gave it my own interpretation from the perspective of Insan Medicine.

《Tao Te Ching》 Chapter 1

The Tao that can be told is not the eternal Tao.

The name that can be named is not the eternal name.

The nameless is the beginning of heaven and earth.

The named is the mother of ten thousand things.

Without trying to do anything, one can see its essence

When trying to do something, one can see its manifestations.

이것은 물질, 즉 통나무를 말한 것이다. 자연의 무한한 속성을 그대로 지닌 통나무를 이용해 수많은 물질을 만들어보겠다는 의욕을 뜻한다. 그러나 이 의욕은 단순히 더 많은 물질을 만드는 것 외에 통나무 원목에 담긴 자연 그대로의 속성을 닦고 살려내고자 하는 도^도의 원리가 깃들어 있다.

예를 들어 사람이 통나무로 야구방망이를 깎으면 그것은 더 이상 통나무가 아니라 야구방망이로 불리게 된다. 탁자를 만들면 탁자가 되고, 의자를 만들면 의자가 된다. 이것이 통나무가 지닌 신묘한 속성이다. 통나무를 가공하면 통나무가 아닌 전혀 다른 이름으로 불리게 되지만 그 본질적인 속성은 통나무다. 이렇게 통나무는 새로운 것이 생성되어 나오는 신묘한 문으로 들어갈 수 있는 열쇠가 되는 것이다.

사람도 마찬가지다. 사람에게 부여된 자연의 속성을 훼손하지 말아야 한다. 자연 그대로의 현묘한 속성, 자연치유 능력을 훼손하지 않고 순리와 자연의 힘으로 병을 치유하는 것이 인산 선생의 의학이론인 것이다.

노자가 강조한 것도 무위자연이다. 인위·인공·조작을 가하지 않는 이치에 맞는 무위의료를 하면 자연치유의 기능이 작동해 우리 몸 안에 있는 면역력이 우리의 병을 해결한다. 서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스는 ‘사람 몸에는 태어날 때부터 100명이 명의가 있다’고 했다. 그런데 100명의 명의가 아무 일도 하지 못하게 만드는 것이 바로 자신이다. 의료인들의 말을 듣고 그대로 하느라 내 안의 명의가 제 역할을 못 하게 되고, 순리·자연과 거리가 먼 인위·인공·조작의 무리와 비자연적 의료를 받아들이고 적용함으로써 정작 자신은 뭐가 문제이고 무엇이 결핍되었는지 영문도 모르고 죽는다.

체온저하로 암이 발생하면 체온을 올리면 되는데 이를 실천하지 않는다. 유행발마늘을 껌질째 구워 뜨거울 때 죽염 찍어 하루에 20통 이상 먹으면 체온이 올라가 병을 해결할 수 있다. 먹어서 체온을 올리

The mysterious properties of the tree before it’s processed and products made of tree spring from the same source, but they differ in name.

The unity is said to be the mystery

Mystery of mysteries, the door to all wonders.

You Must Not Damage Natural Properties of Human

Most people resort to the self-contradictory interpretation on the opening lines of the first chapter. It’s difficult to define ‘tao’ in one word, for it’s such a wide and deep concept. Midway through, people mistake the word that really means “log” for “desire.” And “log” is really the keyword of the first chapter. It has great properties and you can make anything with it.

For instance, if you make a baseball bat with a log, it’s no longer a log. It’s called a baseball bat. You can make a table or a chair with it, too. Those are the mysterious attributes of the log. If you process the log, it acquires a completely different name. But in essence, those products are still logs. And these logs become the door to all wonders. You can say the same about humans. You must not damage our natural properties given to us. And the basic premise of Insan’s medical theory is to leave the nature’s wondrous properties and natural healing capabilities unscathed, and treat diseases in reasonable and natural ways.

Lao Tzu insisted on the natural course of life. If you stick to reason without relying on artificial means, then the natural healing capabilities are triggered and our immune strength will do the trick. Hippocrates, the father of modern medicine, claimed that people are born with 100 great doctors inside. And you yourself can prevent those 100 doctors from doing anything. If you get cancer after your body temperature drops,



는 방법이다. 구운 발마늘을 먹으라는 것은 불이 꺼져가는 사람 몸에 불을 때라는 것이다. 중완과 단전에 강화약쑥을 올려놓고 뜬 체온이 올라간다. 히포크라테스도 떨어진 사람의 체온을 올리는 것은 불가능하다고 했지만 인류 역사상 유일하게 인산 김일훈 선생만 체온을 올리는 확실한 해결법을 제시한 것이다.

누구나 건강하게 120세 천수 누릴 수 있어

현실의료는 우리가 생각하는 것만큼 녹록한 게 아니다. 제대로 알고 발품도 팔아서 참의료를 알아야 한다. 참의료의 의미와 가치를 설명해 놓은 책이 1986년 6월 15일에 나온 《신약》과 인산 선생 사후에 출간된 《신약본초》 등이다. 이런 책을 읽고 또 읽으면 참의료 진리를 깨닫게 된다. 결코 어려운 책이 아니다. 책에 있는 대로 자연물의 약성을 활용해 실천하면 병을 고치고 자연 수명인 천수를 다 누리게 된다.

99세를 백수百壽라고 하고 100세를 상수上壽라고 한다. 그리고 자연수명이라고 하는 120세를 천수天壽라고 한다. 천수는 《성경》에도 나왔다. 자연수명을 다 누리지 못하고 죽는 것은 '비명횡사'다. 그런데 이 문제를 해결하려고 노력하지 않는다. 우리 건강과 직결된 먹거리와 의학을 순리와 자연이라는 두 단어의 잣대로 들여다봐야 한다. 이제 여러분 스스로 여러분이 잘못 알고 있는 의료 상식을 바로잡아야 한다. 인산 선생의 《신약》 《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 터득해 이 좋은 세상 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. 

then you should try to raise it back up. But people don't do that. Roast whole field garlic and dip it in bamboo salt while it's still hot. Eat more than 20 heads of those every day, and your body temperature will rise again. To eat roasted field garlic is to rekindle the flickering flame inside your body. Another way to raise your temperature is to perform moxa cautery on jungwan and danjeon using mugwort from Ganghwa Island. Hippocrates said it was impossible to raise a person's temperature once it's fallen. But Insan Kim Il-hun was the first ever to come up with a solution.

We Can All Live Healthy Life to 120

To get it right in medicine isn't as easy as you may think. You have to develop a proper understanding and do plenty of legwork. 《Shinyak》, published on June 15, 1986, and 《Shinyak Boncho》, which came out posthumously, explain meaning and values of the true medicine. Read them over and over again, and you will see the truth. These aren't difficult reads. Do what the books tell you and use the medicinal properties of natural ingredients. Then you can cure diseases and live a natural course of life.

If you live till 100, it's considered a sacred number. But 120 is a heavenly number, as stated in the 《Bible》. Even when people suffer an untimely death without reaching the age that the nature has allowed us, they don't try to solve the problem. You have to view our food and our medicine -- the two things that are directly connected to our health -- through the prisms of reason and nature. You must try to address all the incorrect medical information you've had. I hope you all will read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again, grasp the meaning of the true medicine, and live a healthy and prosperous life until 120. 

老子的“无为自然”思想与仁山“真医疗”理论“一脉相承”

仁山医学的核心思想在于顺应真理及自然，其养生论的精髓便是“自己的病，要在自家里用大自然产物的药性来治愈”。这与老子的思想异曲同工。贯通老子《道德经》的核心思想便是“无为自然”，这并不表示什么都不用做，而是指不经过人为、人工、操作等处理，充分利用纯粹的道理和大自然。对于仁山老师来说，即便自己的孩子身体不舒服了，也基本不用药物治疗。他曾经说过，“疾病需要自身来治疗，而最好的治疗方法便是依靠自身去消除病根。”所谓“依靠自身消除病根”，便是将身体托付给“自然治愈”，这与老子崇尚的“无为自然”一脉相承。迄今为止，各种诠释注解老子《道德经》的书籍约有900余种，3000余卷。许多学者在注解《道德经》时，有些内容会偏离悖于老子的本义。其实对别人的见解评头论足并非明智之举，所以我尝试从一个全新的角度来参悟《道德经》。

在解释《道德经》第一章的首句“道可道，非常道”时，如将其诠释为“道若可以言说，便不是永恒之道”，那便是自相矛盾的。“道”虽只有一个字，却蕴含无限深义，无法设限道明。“道”字承载着极致广泛、极致深度的思想。此外，在《道德经》第一章中还出现了“欲”这个字，如将其解释为“欲望”是行不通的。这里的“欲”指的是“物质”，也就是“原木”。第

一章的关键词便是“原木”，原木蕴含着广袤深邃的属性，由此可衍生万物。

比如，将原木削成棒球棍，它便不再为“原木”，而被称作“棒球棍”；如果将原木做成桌子，便称其为“桌子”；做成椅子，便称其为“椅子”，这便是原木所蕴藏的神奇属性。如果将原木加工，便不再是原木，而是冠以一个截然不同的名称，然而其本质属性还是原木。由此，原木就成为衍生全新万物的神奇之门。人类也是一样，万不可损毁人类被赋予的根本属性。保留自然原本的神奇属性及自然治愈能力，依据自然道理及大自然来治愈自身的疾病，这便是仁山先生的医学理论。

现实的医疗方法并不像我们想象中的那么简单。大家应想方设法深入其中，参悟“真医疗”的精髓。《神药》和《神药本草》这两本书详细阐述了“真医疗”的涵义及价值，大家通过反复研读这些著作，便可在解释《道德经》第一章的首句“道可道，非常道”时，如将其诠释为“道若可以言说，便不是永恒之道”，那便是自相矛盾的。“道”虽只有一个字，却蕴含无限深义，无法设限道明。“道”字承载着极致广泛、极致深度的思想。此外，在《道德经》第一章中还出现了“欲”这个字，如将其解释为“欲望”是行不通的。这里的“欲”指的是“物质”，也就是“原木”。第

健康幸福地颐养天年。 



슬로~ 슬로~ 休休 1,004개 '섬들의 고향'

1,004개의 섬으로 이루어져 '천사의 섬'으로 불리는 신안군은 소금의 고장이기도 하다. 섬 곳곳에 크고 작은 염전이 조성되어 있고, 특히 증도에는 세계 최대 규모의 천연 갯벌 염전인 태평염전이 있다. 지난 4월에는 압해도와 암태도를 잇는 천사대교가 개통되어 더욱 많은 여행객이 '천사의 섬'을 찾고 있다.

글 손수원 사진 한준호, 조선DB

신안 하면 증도, 증도 하면 '슬로시티slow city'가 떠오른다. 증도는 2007년 전남 담양의 창평 삼지내마을, 완도 청산도와 함께 아시아 최초의 슬로시티로 지정되었다.

슬로시티는 1999년 이탈리아 오르비에토라는 작은 마을에서 시작된 운동으로, 빠름만 강조하는 각박한 사회의 흐름에서 벗어나 자연과 인간, 환경이 조화를 이루며 여유롭게 살아가자는 취지를 가지고 있다. 1999년 국제슬로시티연맹이 설립된 이래 현재까지 세계 200여 개 도시가 가입되어 있다.

간판 스타 증도에는 세계 최대의 천연 갯벌 염전

원래 섬이었던 증도는 2010년 7월 사옥도~증도를 잇는 증도대교가 놓이면서 '섬 아닌 섬'이 되었다. 슬로시티로 지정되고 다리가 놓이면서 증도는 순식간에 인기 여행지가 되었고 몰려드는 인파로 몸살을 앓기도 했다.

증도로 들어서면 모든 것이 느리게 바뀐다. 여름 바캉스철이 아니기에 외지에서 들어오는 차가 많지 않은 이유도 있지만 기본적으로 증도의 풍광은 느리고 여유로움을 선사한다. 그도 그럴 것이 증도는 슬로시티



뿐만 아니라 유네스코 생물권 보전지 역이자 랍사르습지 지역이기도 하기 때문에 어느 섬처럼 난개발의 시류에서 조금은 벗어나 있다.

중도대교를 건너 왼쪽으로 섬을 돌

기 시작하면 이내 드넓은 태평염전과 만나게 된다. 전 중도와 후중도를 둑으로 연결, 그 사이에 있는 갯벌에 조성한 이 염전은 그 면적이 여의도 절반(462만 m²)에 달해 세계에서 가장 넓은 천연 갯벌 염전이다. 반듯하게 구획된 염전에 깔린 관만 1,000여 개, 드론을 날려 내려다본 염전은 마치 거울을 깔아놓은 듯 영롱하게 빛난다.

태평염전은 6·25전쟁 이후 피란민을 구제하고 국내 소금 생산을 늘리기 위해 만들어졌다. 무엇보다 중요한 것은 태평염전의 천일염은 갯벌에서 채취한 소금으로, 세계 소금 생산량의 0.1%에 불과한 희귀한 천일염이라는 것이다.

자연이 살아 숨 쉬는 갯벌... 명물 짱뚱어 다리

이곳에서 일하는 염부들은 요즘 외지인의 방문이 반갑지만은 않다. 과거 사회를 떠들썩하게 했던 일련의 사건으로 '신안 염전 노예'라는 말이 생겼기 때문이다. 그들과는 상관없는 일임에도 사람들의 편견을 그냥 지나치기에는 마음이 무겁다.

1 팔금도 채일봉전망대에서 바라본 안좌도.
2 국내에서 4번째로 긴 천사대교, 압해도와 암태도를 잇는다.
3 중도의 명물 짱뚱어 다리. 다리를 걷는 것만으로 짱뚱어 등 갯벌의 생태계를 자세히 살필 수 있다.

“예전에는 ‘소금장인’이라고 불리던 시절도 있었어요. 우리도 세계에 내보내 자랑스러운 천일염을 만든다는 자부심이 있었죠. 하지만 언젠가부터 시선이 달라져 있더라고요. 우리는 그저 한평

생 소금을 만들어 가족 먹여 살린 가장일 뿐인데...”

한 염부의 푸념에 마음이 무겁다. 염부들의 마음을 무겁게 하는 건 사람들만이 아니다. 소금을 만드는 환경도 예전만 하지 않다. 기후변화로 소금을 만들 수 있는 날이 부쩍 줄었다. 10년 전만 해도 1년에 100일은 작업했는데, 요즘은 80~90일 일하면 선방한 것이란다. 염부들은 염전 물에 발을 담그는 순간 느낌이 온단다. 미세먼지가 심해지고 일조량 자체도 예전 같지 않아 과거에는 발이 뜨거울 정도로 물이 뜨거웠지만 지금은 미지근하기만 하단다.

그래도 염부들의 몸놀림은 활기차다. 20여 일 동안 18단계의 증발지를 거쳐 결정지에 모여든 바닷물을 소홀히 할 수 없기 때문이다. 갖은 고생하며 집으로 돌아온 자식을 어르고 달래는 아버지의 손길 같다.

염전을 나와 중도 서쪽으로 가면 우전해변에 닿는다. 이곳에는 중도의 명물 ‘짱뚱어다리’가 있다. 470m 길이의 나무다리인 이 다리에 올라서면 발아래가 온통 갯벌이다. 그것도 그냥 갯벌이 아니고 세계적으로 인증받은 자연의 보고이다. 갯벌에 대해 잘

모르는 사람이라도 갯벌을 뽀뽀거리며 기어 다니는 짱뚱어와 농게들을 보면 이 갯벌의 가치를 알 수 있다.

중도에는 유유자적 걸어볼 만한 걷기 길도 있다. 바로 ‘모실길’이다. 모실길은 총 42.7km의 걷기 길로 사색의 길(10km), 순교 발자취길(7km), 솔향기 그윽한 천년의 숲길(4.6km), 갯벌공원길(10.3km), 천일염길(10.8km) 5개 코스로 구분되어 있다. 어느 길을 택하건 수수한 서해안 섬의 정취를 마음껏 즐길 수 있다.

국내 4번째로 긴 천사대교 지난 4월 개통

중도에서 나와 가볼 곳은 암태도다. 지난 4월 압해도와 암태도를 잇는 ‘천사대교’가 놓이면서 새로운 관광지로 각광받고 있다. 총 길이 10.8km에 이르는 천사대교 자체가 볼거리다. 천사대교는 교량 구간만 7.2km로 인천대교와 광안대교, 서해대교에 이어 우리나라에서 네 번째로 길다. 천사대교를 제대로 보려면 암태도 오도선착장으로 가면 된다.

암태도로 가면 두 가지 갈림길이 있다. 북쪽으로 올라가면 자은도로 가고, 남쪽으로 내려가면 팔금도, 안좌도, 증산도로 갈 수 있다. 고즈넉한 섬답게 복잡한 여타 관광지와는 달리 한적한 해변을 자랑한다.

등산을 좋아한다면 암태도의 승봉산(355.5m)이나 자은도의 두봉산(363.8m)을 올라보자. 승봉산 정상에서 서면 사방으로 신안 바다의 경치가 파노라마로 펼쳐진다. 천사대교도 장난감처럼 내려다보인다. 특히 금강산 만물상을 연상케 하는 승봉산 만물상도 볼거리다. (출처: [출처])

신안의 볼거리



중도 우전해변 길이 4km, 폭 100m의 우전해수욕장은 백사장과 바닷물이 깨끗해 중도에서도 가장 인기가 좋은 해변이다. 성수기에는 파라솔을 설치해 해외의 해변에 온 것 같은 이국적인 느낌을 준다. 해변 바로 뒤 한반도 지형을 닮은 해송 숲을 따라 산책을 즐겨도 좋겠다.



중도 소금박물관 태평염전 입구에 있는 소금박물관은 1953년도에 건축된 석조 소금창고(등록문화재 제361호)를 리모델링한 박물관이다. 박물관 내부에서는 소금의 역사와 문화, 미네랄과 천일염 등 소금에 대한 유익한 정보와 소금 장인들의 일상, 천일염이 만들어지는 과정을 한눈에 살펴볼 수 있다. 맞은편의 소금동굴 힐링센터에서는 소금방 체험을 할 수 있으며 해양힐링스파에서는 온열찜질을 즐길 수 있다. 소금박물관 입장료 성인 3,000원, 소인 1,500원.



암태도 에로스서각박물관 천사대교가 개통되면서 부쩍 찾는 이들이 많아진 박물관이다. 서각이란 글씨나 그림을 나무, 기타 재료에 새겨 넣은 것으로 이곳의 서각은 성적인 주제와 결합하면서 흥미를 끌어올렸다. 폐교된 초등학교 건물을 리모델링해 박물관으로 꾸며지며 서각존, 사랑존, 작가존, 이색 성 체험방 등의 테마로 서각공예가 정배균 관장의 목공예 작품 500여 점 등이 전시됐다. 성인만 입장할 수 있다. 입장료 3,000원.

건강한 노년기 보내려면?

근육·뼈 속 콜라겐을 지켜라

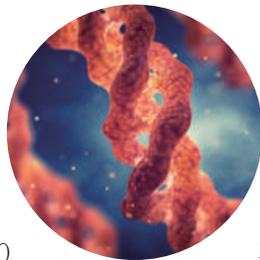
나이가 들면서 근육은 줄어들다. 영양 섭취가 잘 안 되거나, 염증이 생기거나, 근육을 단련하는 활동량이 적어지는 등 다양한 원인이 있지만, 그중 체내 단백질을 구성하는 콜라겐의 감소도 큰 영향을 준다. 노년에 아무것도 못 하고 누워서 생활하고 싶지 않다면, 지금부터라도 사라져가는 콜라겐을 잡아야 한다.

글 김정아 사진 셔터스톡



‘근육 테크’ ‘근육 연금’ ‘근육 저축’이라는 용어가 있다. 건강하고 활기찬 노년의 삶을 살려면 연금, 재테크만큼이나 근육을 지키는 것이 중요하다는 뜻이다.

하지만 우리 몸의 근육량은 30~50대까지 서서히 감소하다가 60대가 되면서 급격히 줄어든다. 60대에는 젊었을 때 근육량의 30%, 80대가 되면 50%가 사라진다. 근육이 사라지면 체중이 감소해야 하는데,



빠진 근육만큼 지방이 많아져 특별한 이상이 없는 한 스스로 근육 감소를 인지하지 못한다. 근육이 급속히 줄어드는 근감소증이 있으면 넘어졌을 때 쉽게 골절되고, 사망률도 높아지게 된다.

25세 이후로 매년 1%씩 콜라겐 감소

근육이 줄어드는 것을 막기 위해서는 체내 단백질을 잘 지켜야 한다. 보통 사람 체중의 16%가



단백질인데, 이 중 약 3분의 1이 콜라겐으로 구성돼 있다. 콜라겐은 세포와 세포가 서로 지탱할 수 있도록 돕는 기능을 하는데, 부족할 경우 단백질 흡수율이 떨어져 근육의 탄력과 강도가 줄어들게 된다. 나이가 들면서 피부에 주름이 생기는 것이 콜라겐 부족으로 나타나는 대표적 증상이라 할 수 있다.

노년기에 중요한 것 중 하나는 뼈 건강이다. 뼈는 콜라겐, 칼슘, 인, 수분으로 이뤄져 있는데 이 중 콜라겐이 35%를 차지한다. 콜라겐은 25세 이후로 매년 1%씩 감소하는데, 여성은 폐경 후 5년 안에 30%가 손실된다고 한다. 그렇다 보니 폐경 후 많은 여성이 뼈 속 콜라겐이 감소해 골다공증을 유발, 골절을 막기 위한 노력이 필요해진다.

족발·닭발 대신 분자 작은 어류 콜라겐이 효과적

이 밖에도 체내 콜라겐이 감소하면 치아를 비롯해 모발에도 영향을 준다. 모발의 주성분은 케라틴 단백질이지만, 모발 뿌리가 두피 진피 안까지 깊이 박혀 있기 때문에 진피에 콜라겐이 풍부해야 모발도 풍성하게 자랄 수 있다.

이처럼 뼈와 근육을 지켜주는 데 콜라겐은 매우 중요하다. 2015년 영국 영양학저널에서 발표한 ‘콜라겐 섭취와 근감소증’이라는 연구 결과에 따르면, 초기 근감소증을 앓고 있는 70대

남성에게 콜라겐을 섭취하게 했더니 그렇지 않은 남성에게 비해 8.74nm(근력의 강도) 향상됐다고 한다.

콜라겐이 손실되는 것을 막기 위해서는 어떤 것을 먹어야 할까? 흔히 콜라겐이라고 하면 족발이나 돼지껍질, 닭발 등을 떠올린다. 하지만 이는 모두 동물성 콜라겐으로 평균 분자 덩어리가 큰 고분자 콜라겐이라 피부 진피 조직에 흡수되기가 어렵다. 따라서 체내 깊숙이 콜라겐이 흡수되게 하려면 분자 크기가 작은 저분자 콜라겐을 섭취해야 하는데, 어류 콜라겐이라 부른다. 체내 흡수율을 비교했을 때 육류는 2%, 어류는 84%로 큰 차이를 보인다.

꽂치·아귀에 콜라겐 풍부... 블루베리도 좋아

어류 콜라겐의 대표 식품은 ‘꽂치’다. 꽂치는 어류 중 콜라겐이 풍부하다고 알려져 있는 명태보다 1.5배가량 더 함유하고 있고, 특히 뼈에 좋은 비타민D가 성인 일일권장량의 3배나 들어 있다. 이 밖에도 칼슘과 비타민A가 풍부해 노년의 부족한 영양소를 골고루 채워준다.



아귀 역시 훌륭한 어류 콜라겐이다. 못생긴 외모 때문에 천대받던 때도 있었지만, 맛과 영양이 풍부해 귀한 음식이 됐다. 실제로 아귀 껍질에는 콜라겐이 풍부해 다이어트와 피부 건강에 좋고, DHA 성분도 풍부해 치매 예방에도 효과적이다.

여름 자외선으로 인한 피부 노화가 걱정된다면 블루베리가 좋다. 비타민C가 풍부하고 활성산소를 제거하는 안토시아닌이 풍부해 염증 예방과 콜라겐 손실을 막아준다. 강한 햇빛으로 인해 피로해진 눈 보호에도 좋다.



온몸이 저리고 시린 '섬유근육통'

숙면과 운동을 통한 체력 회복부터

무리를 한다 싶으면 여지없이 온몸이 매를 맞은 듯 아프고 걸리는 증상은 신체 노쇠화에 따른 자연스런 증상일 수 있다. 그러나 1시간의 사우나와 4km 내외의 산보조차 견디지 못해 굳어진 어깨와 저린 허벅지를 붙들고 찢찢매야 한다면 섬유근육통을 이겨낼 수 있는 방안을 마련해야 한다.

글 이일섭 **자문** 고도일(고도일병원 원장) **사진** 셔터스톡

신체 여기저기에서 통증... 30~60세 여성에 많아

섬유근육통은 신체 여기저기에 통증이 발생하는 만성질환으로 30~60대 여성에게서 주로 발생하고 있다. 어깨, 목 등 한 부위에서 시작해 전신으로 통증이 퍼져나가는 특징이 있으며, 몸이 뻣뻣하거나 누르면 참을 수 없는 묵직한 통증이 발생한다. 특히 과도한 통증에 의해 수면 장애와 피로감, 두통, 우울증 등 제2의 질병이

유발되곤 한다.

문제는 섬유근육통 증상을 단순 근육통이나 갱년기 증상, 갑상선저하증, 류머티스다발근통, 산후풍(産後風) 등으로 오해하기 쉽다는 데 있다. 고도일 원장(고도일병원)은 “증상이 악화되면 팔이나 다리를 움직이는 것마저 힘들 정도로 심각한 질환인데, 환자는 물론 일부 병원에서도 정확하게 질환을 알지 못해 방치하는

경우가 많다”고 우려한다. 섬유근육통의 원인은 아직 명확하게 밝혀지지 않고 있지만 통증에 대한 지각 이상으로 신체에 가해지는 여러 자극에 대해 적절한 처리 기능을 하지 못해 발생하는 것으로 분석된다. 또한 이 증상을 갖고 있는 사람의 경우 세로



토닌의 분비량이 현저히 적고, 스트레스에 대한 민감도가 커 심리적인 요인에 영향을 받는 것으로 추정하고 있다. 의료계에서는 목의 앞뒤와 무릎 부위에 있는 18개의 압통점을 눌렀을 때 11곳 이상이 아픈 증상이 3개월 이상 지속되면 섬유근육통으로 보고 있다. 고 원장은 “몸의 여러 부위가 살짝 부딪히기만 해도 아프고, 피곤하고 무기력한 증상이 계속되면 반드시 섬유근육통 여부에 대한 검사를 받아야 한다”고 조언한다.

통증을 이겨내는 일이 한결 수월해지기 때문이다. 이 외에도 인지행동치료를 통해 우울감과 불안감을 해소하는 것도 큰 도움이 된다.

고 원장은 “스트레스는 근육 통증을 악화하고 때로는 통증을 유발하기도 한다”며 “규칙적인 수면 습관, 식생활 습관을 유지함으로써 스트레스를 최소화하는 데 힘써야 한다”고 조언한다. 평소 종아리와 엉덩이, 복부 등의 부위별 강화 운동을 통해 근력을 강화하는 게 섬유근육통을 예방하고 완화하는 좋은 실천법이라고 볼 수 있다. 

통증과 피로 동시에 느껴... 면역주사·전기치료도

섬유근육통은 완치가 어려운 일종의 불치병이다. 하지만 통증면역 영양주사로 몸의 부족한 영양소를 채우고 ‘세로토닌’과 ‘노르에피네프린’을 증가시키는 약물치료를 통해 통증을 감소시킬 수 있다. 최근에는 전기자극치료법이 새롭게 활용되고 있다. 고전압의 정전기를 이용해 섬유근육통의 통증을 완화·치유하는 방식이다. 이 외에도 머릿속 전두엽을 자극하는 경두개자극술(TMS요법)을 받으면 통증을 줄일 수 있다.

섬유근육통을 앓게 되면 통증과 피로를 동시에 느끼기 때문에 운동을 기피하게 된다. 하지만 통증 완화에 규칙적인 운동만큼 좋은 치료제는 없다. 운동을 통해 심신을 가볍게 하면

운동능력과 면역력 회복에 좋은 죽염 드세요

섬유근육통을 비롯한 신체노화와 면역력 약화에서 비롯된 증상을 예방하기 위해서는 평소 죽염을 꾸준히 복용하는 게 좋다.

죽염을 먹으면 흰쥐가 그렇지 않은 흰쥐보다 더 오래 헤엄을 쳤다는 경희대 한의과대학 김형민 교수의 연구 결과(《죽염의 생물학적 활성, 식품산업과 영양》)를 비롯해 항우울, 항부동 등 최근 발표되고 있는 죽염의 안티에이징 효능을 심분 활용해 보자. 운동능력 향상을 비롯해 피로와 통증에 무너지지 않는 한창 시절의 체력을 회복할 수 있기 때문이다.



홍화 꽃은 혈액 질환에 좋고 뼈를 튼튼하게 하는 홍화씨

야생동물이 상처가 나면 누가 치료할까? 산초나무이다. 본능적으로 나무에 비벼 치료하고 다리가 부러지면 홍화씨를 먹는다. 홍화는 꽃 색깔이 빨갱기에 피와 관련이 있다. 그리고 씨앗의 모양은 송곳니를 닮았다. 분쇄하면 뿔가루같이 거칠다. 이를 보아 뼈와 관련 있는 질환에 사용한 것으로 추정할 수 있다.

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

홍화는 꽃잎이 천연염료로 쓰이고 씨앗은 기름으로 사용한 역사가 오랜 식물 중의 하나다. 그러나 씨앗이 질병에 신비한 효험이 있다는 게 알려진 것은 그리 오래지 않다. 필자가 1992년 홍화를 약초 연구과제로 신청했으나 홍화는 유지작물이라는 이유로 과제가 거부되었다. 그러나 향토 특산품으로 전망 있음을 거듭 설득해 약초로 연구가 처음 시작되었다. 연구 결과 재배 적지는 따뜻한 기후를 좋아하므로 중남부 지방이 적당하며 개화할 때 비가 적을수록 좋았다. 토질은 배수가 잘 되는 모래çam흙이 가장 좋고 파종시기는 3월 하순부터 4월 중순 사이에 줄뿌림이나 유공비닐을 사용해

점뿌림을 하고 이식보다 직파가 적합했다. 다량의 퇴비나 요소비료를 시비하면 질소질이 높아 탄저병이 발생했고 병든 것은 회색이 안 되는 특징이 있었다. 토양에 유황을 처리해 재배하면 잔뿌리 발생이 적고 뿌리껍질이 검은색으로 변했으며 생육과 수확량이 낮았다. 유효 성분은 함양 지역이 다른 지역보다 다소 높았고 효능실험을 시행하기 전에 연구가 멈추었다.

인산 선생이 홍화씨 효능에 대해 처음 소개

홍화紅花는 생약명이고 학명은 'Carthamus tinctorius L.'이며 식물명은 잇꽃이다. 세계 곳곳



에서 유지작물과 천연염료, 그리고 관상화로 재배하고 있다. 다른 이름은 이꽃, 이시꽃, 잇나물, 홍화채, 연지, 이포利布, 홍람紅藍, 홍람화紅藍花, 자홍화刺藍花, 약화藥花이다.

홍화는 엉겅퀴 같은 모습이고 초여름에 노란꽃이 피 점차 빨갱게 변하다 7월 하순에 씨앗이 성숙한다. 꽃 한 송이에서 수십 개의 종자를 얻을 수 있다. 꽃잎은 수용성의 황색소인 카르타몬carthamon과 불용성의 적색소인 카르타민carthamin이 함유되어 있어서 물에 담가 황색소를 제거한 뒤에 압착해 약재로 쓴다. 이를 판홍화板紅花라 하고 약성이 온溫하고 신辛하며 활혈活血, 구어혈驅瘀血, 진통, 자궁수축의 효능이 있어 주로 폐경, 월경곤란, 빈혈증, 산후오로불하産後惡露不下, 어혈동통瘀血疼痛, 혈행장애血行障礙의 증상에 쓴다. 그런데 홍화의 꽃에 관한 의서醫書는 많지만 홍화씨의 약용에 관한 기록은 찾아볼 수가 없었다. 그러나 민간의학자 인산 김일훈 선생의 저서 《신약본초》에서 “홍화씨는 골절骨折과 장수長壽에 신약神藥이라”라는 어록과 함께 ‘개나 닭의 다리가 부러졌을 때 홍화의 씨를 먹이면 빠르게 회복된다’는 일화와 그 효능을 특이한 해법으로 소개하면서 학계와 기업에서 홍화씨의 신비로운 골절치유 효과를 밝혀내기 시작했다. 지금은 홍화씨를 모르는 사람이 없을 정도이고 수요가 급증하면서 중국이나 미국, 홍콩에서 수입한 홍화씨가 유통되고 있는데 약효가 거의 없는 것으로 알려져 있다.

우리 땅에 정착한 토종과 수입한 것의 구별은 알이 크고 황토색을 띠며 속이 비어 있는 듯한 것이 토종이고 수입산은 알이 조금 작고 흰색이며 속이 차 있다. 이는 토양과 강우량의 영향이다.

아침 공복에 생강차나 우유와 함께 먹으면 좋아

이제는 홍화씨 사용이 일반화되었고 다양한 상품으로 유통되고 있어서 쉽게 구입할 수가 있다. 민간에서 홍화씨는 뼈에 관한 질환에 효험이 있어 골다공증과 뼈가 물러지는 연화증, 그리고 선천적으로 뼈가 약한 어린이에게 사용하고 있다. 홍화씨 복용은 가루를 내어 아침 공복에 생강차나 우유와 함께 먹으면 좋다. 하지만 위가 약한 사람은 위벽을 자극하므로 식후에 먹고 임신부는 태아의 뼈가 단단해져서 출산이 어려울 수 있다. 홍화씨는 단단해 유효 성분 추출이 쉽고 약효를 높이기 위해 무조건 볶아야 하며 은은한 불로 노랗고 구수하게 볶아 곱게 갈아야 하며 겹게 태우면 약효가 없어진다. 유분이 많아 산패가 쉽기 때문에 진공포장이나 냉동보관하고 빨리 섭취하는 게 좋다. 앞으로 홍화의 다양한 이용을 위해 속을 작업할 때 많이 나오는 어린 묘를 나물로 이용하는 식품화와 꽃잎을 약 재료로 쓰거나 염료와 마시는 차로 이용하고 꽃대는 절화 가치가 높다. 그리고 마을 경관용으로도 적합하다. 종자는 약재료藥材料, 차茶, 술酒로 쓰이지만 기름은 동맥경화증의 예방약이 되며 이 기름의 그늘음으로 만든 홍화묵紅花墨은 묵 중의 으뜸이다. 홍화씨는 뼈를 튼튼하게 하는 최고의 보약補藥이다. ㉞



김만배 소장



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

홍련紅蓮 가득 핀 문경 주암정의 정취 신선 같은 노인의 인생 스토리

천지간天地間에 널린 인연因緣을 찾아 떠나는 일은 언제나 흥미롭고 상쾌하다. 소나기가 씻어간 드넓은 들판과 푸른 허리를 치며 바다로 흘러가는 강물을 바라보면 그간의 일상과 생각의 폭이 얼마나 비좁았는지 깨닫게 된다. 길은 늘 사망으로 열려 있다. 거기서 새로운 삶의 해답을 찾아봄이 어떨지!

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)



삼복더위 여름에는 연향의 그윽함 운치

세상에 4대 꽃향기가 있다. 사람의 심금을 울리는 향이다. 이른 봄 달빛에서 맡는 매화의 암향暗香, 4~5월에 피는 라일락 향, 한여름에는 연향蓮香, 그리고 11월 초에 피는 만리향萬里香이 그것이다. 삼복더위가 찾아오면 연향의 그윽함이 더 짙어진다. 더위와 잘 어울리는 게 연향이다. 연향을 맡으면 기운이 아래로 가라앉으면서 머리가 상쾌해지는 느낌을 받는다. 그래서 이맘때가 되면 연꽃이 피어 있는 정자를 찾곤 한다. 옛 선인들은 새벽에도 연꽃을 즐겼다. 연꽃은 새벽에 핀다. 이때 미세한 소리가 난다. 새벽에 연지에 배를 띄우고 들어가 연꽃이 피는 소리를 듣는 풍류를 가리켜 '청개화성聽開花聲'이라고 하는데 그 즐거움이 이루 말할 수 없다.

경북 문경시 산북면 서종리에 주암정舟巖亭이라는 정자가 있다. 지인의 안내를 받아 한적한 시골길을 돌아 들어가니 거기에 있었다. 배 모양의 바위가 볼썽 슷아 있었고, 그 바위를 타고 정자가 올라앉아 있는 형국이었다. 한눈에 보기에 신선이 놀 만한 형세였다. 운달산 줄기가 수십 리 내려와 월방산이라는 야산에서 기운이 뭉쳐졌고, 월방산 바위자락 끝에 정자가 붙어 있는 모양새다.

정자 앞으로는 대략 660m²(약 200평) 크기의 연못이 조성되어 있었는데, 수면 위로 홍련紅蓮이 가득 피어 있었다. 홍련 밭에 배가 한 척 떠 있는 셈이었다.

정자 앞으로 보이는 산은 금품산錦品山이다.

쌀 창고와 필봉筆鋒이 결합된 모양의 안산案山이다. 조선 팔도의 이름난 정자를 순례해 봤지만 이만한 풍류와 정취를 지닌 정자를 보지 못했다. 이런 정자가 어찌 이런 시골에 숨어 있었던 말인가. 어떤 복 많은 사람이 이런 풍류를 누리고 있던 말인가. 감탄이 절로 나왔다.

정장에 올라 수인사를 했다. 70대 중반의 노인이 정자 마룻바닥에 선풍기를 틀어놓고 연꽃을 감상하다가 나를 맞이했다. 채훈식씨다. 가식이나 허세가 전혀 보이지 않는 시골 농부의 순박한 얼굴이다. 그런데 허리가 꾸부정하면서도 거동이 자연스럽지 않은 모습이다. 알고 보니 20대부터 허리통증이 있었다고 한다. 허리 병을 고치려고 좋다는 데는 다 가봤지만 고치지 못했다. 그래서 바깥 출입을 잘 못 하고 동네 안에서만 대부분 살았단다.

주암정은 그의 10대조인 채익하蔡翊夏·1633~1675가 세운 정자였다. 당시만 하더라도 정자 앞으로 냇물이 흘렀단다. 그러나 어느 해 태풍으로 물길이가 바뀌면서 정자 앞은 흙으로 메워져 밭이 되었다. 그 뒤 정자 앞을 지나가는 사람들마다 '배 바위가 있는데 물이 있으면 좋겠다'는 의견을 냈다. 그래서 20년 전인 1990년 중반 후손인 채씨가 밭의 흙을 파내고 돌레에 돌을 쌓아 연못으로 조성한 것이다. 여기에 연을 심어놓으니 이제는 연꽃이 가득한 연못이 되었다.

정자와 100미터쯤 떨어진 거리에 채 노인의 집이 있다. 집에서 밥만 먹고 나면 정자에 앉아 온종일을 보낸다. 말년 팔자가 이만하면 신선급이다. 그러나 그의 사연을 들어보니 깊은 곡절이 있었다.

주암정 연꽃밭에서 노인에게 듣는 천지간의 사연

"젊었을 때부터 불치의 허리 병이 있어서 신세를 비판했어요. 이렇게 살면 뭐하나 하는 생각을 했지요. 남자로 태어나 돈 한 번 못 벌고 활동도 제대로 못 하니 한이 맺힐 수밖에요. 그래서 서른네 살 무렵인 1976년에는 속리산 문장대엘 올라갔죠. 까마귀밥이 되려고요. 문장대 바위에서 떨어져 죽으려고 했거든요. 그날이 양력 8월 20일이었던 것 같아요. 한창 산을 오르는데 어떤 젊은 여자 혼자 문장대를 올라가고 있었어요. 나와 여자 두 사람뿐이라 자연스럽게 이야기를 하면서 산길을 올라갔죠. 문장대 바위 정상에 도착했는데 여자가 내 옆을 떠나질 않았어요. 여자가 내려가고 나 혼자 남으면 절벽에서 뛰어내리려고 했는데, 계속 여자가 옆에 있는 거예요. 못 뛰어내렸죠. 하는 수 없이 또 같이 내려왔어요. 문장대 밑에 있는 구멍가게에서 음료수를 마시면서 '당신 시간 있나?'고 물으니 '시간 많다'는 거예요. 그래서 처음 본 그 여자랑 3박 4일 동안 설악산·경포대·경주를 여행했어요. 물론 허리가 아파 이야기만 했지만요. 여행을 하니까 신기하게도 죽고 싶은 마음이 싹 가셨어요. 여자와 나는 서로 이름도 주

소도 안 물어본 채 마지막 여행지인 경주에서 헤어졌어요. 그리고 집에 돌아와 10년을 살았어요. 그리고 10년 만에 또 문장대에 올라갔어요. 다시 죽으려고 올라간 것이죠."

"10년 만에 다시 문장대에 죽으러 올라가니까 어떤 감회가 들던가요?"

"갑자기 시詩가 가슴 속에서 터져 나오더라고요. 시라는 것을 한 번도 써본 적 없는 채 노인이 죽음을 앞두고 이때 읊조린 시는 감동적이었다. 대강 옮겨 적으면 이런 내용이었다.

세월은 흘러서 백발이 되었는데
문장대 너는 무슨 약을 먹고 늙지도 않았느냐, 물으니
문장대 바위가 말하기를
늙지는 않았지만 발이 없어서
보고 싶은 사람을 찾아가지 못하는데
너는 발이 있어서 보고 싶은 나를 찾으러 왔으니
나보다는 낫지 않으나,
남은 인생 즐겁게 살다 가거라!

채 노인은 문장대의 대답을 듣고 바위에 엮드려 통곡했다. 실컷 울고 난 다음 용기를 얻어서 '지금 헤어지면 언제 다시 만나볼지 모르겠구나. 잘 있거라 나는 간다' 하고 속리산을 내려왔다는 것이다. 주암정 연꽃 밭에서 들은 담담한 사연이다. ☺



풍류객이 다시 만났다. 이번엔 새로운 멤버도 합류했다. 왼쪽부터 기타리스트 전영원 선생, 서예가 권상호 선생, 소리꾼 이장학 선생, 김윤세 회장, 우성숙 인산연수원장, 만담가 장광팔 선생.

“마시면 빈 잔이요, 따르면 술잔이라~
옆 사람의 빈 잔을 어떻게 보고만 있을 수 있나”

인생은 고해苦海... ‘월고해越苦海’를 동반자로

풍류風流를 즐기는 풍류객들이 다시 만났다. 술과 음악과 문학이 어우러진 풍류도를 제대로 한판 벌여볼 참이다. 폭음과 과음으로 얼룩진 잘못된 음주 문화를 바로잡고, 멋스러운 우리나라 고유의 술 문화로 한 단계 격상시키는 신평류도新風流道. 이번엔 경기도 남양주에 있는 소천재에서 신평류도 2화 ‘풍류객의 재회’ 그 막을 열었다.

글 한상현 사진 장은주

이장학 권주가협회장 남양주 자택에서 회동 “아이야 잔 가득 부어라. 저 가는 시름 배웅하게”

대한민국 권주가협회장인 소천 이장학 선생이 풍류객들을 불러모았다. 경기도 남양주에 있는 그의 사랑방에선 매년 음악제가 열린다. 마실 문화가 사라진 요즘 사랑방으로 마실 나가는 마음으로 모여보자고 시작한 음악제가 올해로 16번째다. 시와 노래와 춤과 술이 있는 그야말로 풍류객들의 날이다.

소천 선생의 초청으로 갖게 된 ‘신평류도 2화’엔 세계적 정당인 주당酒黨 당대표 김윤세 인사가 회장과 만담가 장광팔 선생, 우성숙 인산연수원 원장이 자리했다. 여기에 라이브 서예 퍼포먼스의 대가인 서예가 도정 권상호 선생과 기타리스트 백하 전영원 선생이 함께했다.

“♪ 술 한 잔 취하게 먹고 홀로 앉아 밖을 보니 이 세상 만단 시름이 가겠노라 하직하네. 아이야 잔 가득 부어라. 저 가는 시름 배웅하게♪”

이번에도 소천 선생의 권주가로 신평류도의 문을 열었다. 첫 잔은 인산가에서 만든 프리미엄 농주 ‘탁여현’으로 시작했다. 쌀과 물과 누룩으로만 빚은 막걸리라 목 넘김이 부드럽고 깊은 맛이 있다. 탁여현 한 병 만드는 데 130일이 걸린다. 모두 잔을 들자 장광팔 선생이 “정신일도精神一到 하시불성何事不成이라는 말이 있는데 풍류객들에게 정신일도 인사불성이 더 어울립니다. 정신이 1도만 비뚤어져도 인사불성 되니 적당히, 하지만 끝까지 재미있게 즐기길 바랍니다”라며 건배 제의를 했다. 기분 좋게 첫 잔을 비웠다.

“우리나라에 현묘한도가 있는데 이것이 풍류” 권상호 서예가, 최치원 난랑비의 서문 해석

건너편에 앉은 도정 권상호 선생이 “마시면 빈 잔이요, 따르면 술잔이라. 옆 사람의 빈 잔을 어떻게 보고만 있을 수 있습니까. 잔을 채워주세요”라며 입담을 과시했다. 술잔이 채워지자 이어 권 선생은 풍류도에 대한 해설을 덧붙였다.

“지난호 신평류도를 보니 고운 최치원 선생의 난랑비 서문이 나오던데요, ‘國有玄妙之道 日風流(국유현묘지도 월풍류)’, 우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다는 뜻입니다. 여기서 ‘현묘’하다는 현자는 ‘검다’가 아니라 ‘가물가물하다’는 뜻이며 블랙 Black이 아니라 다크니스Darkness를 의미합니다. 가물가물한 마음은 하늘의 마음이고 부모님의 마음이죠. 끝을 알 수 없이 깊고 넓어요. 우리가 신평류도를 제대로 즐기고 전하다 보면 ‘현묘지도’에 다다르지 않을까 싶습니다. 하늘의 강은 바람이 움직이는 구름이요, 땅의 구름은 흐르는 강이니 바람처럼 ‘풍’, 흐르는 물처럼 ‘류’, 자! 풍류 한잔 마셔봅시다.”

신평류도를 이끄는 주당 당대표 김윤세 회장이 모임 취지에 대해 설명했다.

“우리 민족의 술 문화는 차원과 수준이 높습니다. 다른 나라에서처럼 독한 술 먹고 혼드는 것과는 다릅니다. 풍류도의 진수가 사라진 이유는 서양 문화의 상욕商慾을 무분별하게 받아들인 영향도 있지만, 그것보다 사상과 철학으로 무장되어 있지 않고 너무 즉흥即興적이고 단견短見적인 것들에 휩쓸리다 보니 어느덧 자취를 감추다시피 했습니다. 이제 우리가 되살릴 필요가 있습니다. 신평류도가 자리를 잡으면 술 문화의 종주국으로서 대한민국 국민의 삶이 좀 더 차원 높게 승화되리라 생각합니다.”

이어 김 회장은 좋은 술을 마셔야 하는 이유에 대해서도 설명했다.

“풍류에서 빠질 수 없는 것이 술입니다. 지금까지 우리가 먹던 술은 한마디로 정의를 하면 술이라는 이름의 불량식품입니다. 화학첨가물이 들어가고, 술병에 ‘먹어서 병에 걸린다’는 경고문이 쓰여 있어요. 만약 천연 누룩에 좋은 재료를 써서 제대로 빚은 술이면 밥새 먹어도, 몇 년을 먹어도 사람의 몸이 손상되지 않아요. 의학적으로 보더라도 맞는 말입니다. 의학의 의醫자를 보면 발효식품 그릇을 의미하는데 여기에 물수水자만 넣으면 술酒酒자입니다. 예전엔 병에 걸리면



하늘에 빌었기 때문에 의궤자에 무당 무씨가 들어갔어요. 그런데 술 주자로 바뀐 이유는 술이 의학의 원류이기 때문입니다. 물은 급히 마시면 체하기도 하고 몸을 차갑게 하지만 술은 먹으면 몸이 따뜻해지고 혈액순환도 잘 되고 정교도 생깁니다. 이렇게 좋은 식품을 왜 불량식품으로 만들어 건강을 해치고 있는 것인가요. 때문에 품격 있는 술 문화를 뒷받침할 양질의 술, 향과 맛과 기가 좋은 술의 필요성이 대두되고 있습니다. 이제 쌀 술만 찾지 말고 돈은 좀 더 주더라도 질이 좋은 술을 마십시오. 질이 좋은 술은 영양도 되고 기분도 좋아집니다. 혈액순환이 좋아져 다양한 약리 작용을 합니다. 과음은 자칫 화를 부를 수 있으니 술은 적당히 마시되 멋스럽게 사는 삶을 창조하시길 바랍니다. 좋은 술로 더 좋은 신풍류도를 정립해 후손들이 멋스러운 술 문화를 향유하기를 바라며 건배를 제의합니다. 나쁜 술 추방! 좋은 술 보급!”

풍류객들은 술잔을 높이 들고 '나쁜 술 추방! 좋은 술 보급!'을 외쳤다.

김윤세 회장 “소금을 죽염으로 바꾸듯 제대로 된 술 만들어 건강한 음주 문화 만들겠다”

기타리스트 백하 전영원 선생이 노래를 한 곡 부르고 나서 신풍류도에 합류한 소감을 전했다. 그는 “탁여현한 잔 받아 놓고 보니 ‘이 술에 인산 선생의 활인구세

철학이 들어 있구나’ 하는 생각이 든다”며 “예전처럼 소주를 들이붓던 것과는 차원이 다르게 술 마시는 자세부터가 달라진다”고 했다. 또한 그는 “신풍류도의 철학이 많은 사람에게 알려져 올바른 술 문화 정착에 귀감이 되었으면 좋겠다”고 말했다.

신풍류도 2화의 주인공 술은 42도의 ‘월고해越苦海’다. 프리미엄 청주 청비성을 증류해 만들었다. 고통의 바다를 넘어간다는 뜻이다. 김 회장은 “부처님 말씀에 ‘인생은 고택苦海라고 했다. 고택을 어떻게 넘어갈 것인가. 배 타고 넘어갈 수 없다. 하지만 월고해를 마시면 무엇이든 넘어간다. 고택을 잊게 한다. 고택의 자항慈航, 자비로운 배가 바로 월고해다”라고 말했다.

탁여현과 월고해를 섞어 마신 탓인지 금세 취기가 오르는 듯했다. 과음은 신풍류도의 정신이 아니니 딱 기분 좋을 때 노래와 춤이 있는 소천음악제를 단체 관람하기로 했다. 마지막으로 김 회장은 “건강을 위한 물질인 죽염 만드는 회사가 술까지 만드느냐고 한다. 인산가는 소금이라는 이름의 불량식품을 죽염으로 바꾸듯, 술이라는 이름의 불량식품을 빨리 제대로 된 술로 바꾸지 않으면 한국인의 건강은 다 무너진다. 이런 사명감을 갖고 만든다. 더 이상 입의 즐거움을 위해 내장을 손상시키지 말아야 한다. 좋은 술과 좋은 술 문화로 신풍류도를 발전시켜 나가자”며 월고해 마지막 잔을 들었다. ㉑

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 품치가 있는 삶을 즐겼다. 문학이 있고 음악이 있고 술이 있었다. 이를 풍류라고 한다. 통일신라시대 때 함양군 태수를 지낸 고운 최치원 선생이 ‘國有玄妙之道 曰風流(국유현묘지도 왈풍류)’ ‘우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다’라고 돼 있다. 고운의 풍류를 이 시대에 맞게 업그레이드해 새로운 풍류도를 써 내려가겠다.

귀한분은 귀한 술을 마실 자격이 있습니다

적송자 赤松子

적송자는 명인의 혼과 오랜 기다림으로 빚은 명주입니다. 인산 선생께서 “체대로 빚은 건강한 술은 만 가지 약 중 으뜸”이라고 말씀하셨습니다. 삼봉산 미네랄 광천수에 질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 빚은 적송자는 그런 ‘보약 같은 술’입니다. 귀한 분, 귀한 자리라면 적송자와 함께 하십시오.

적송자 500ml (ALC 72%)

₩270,000



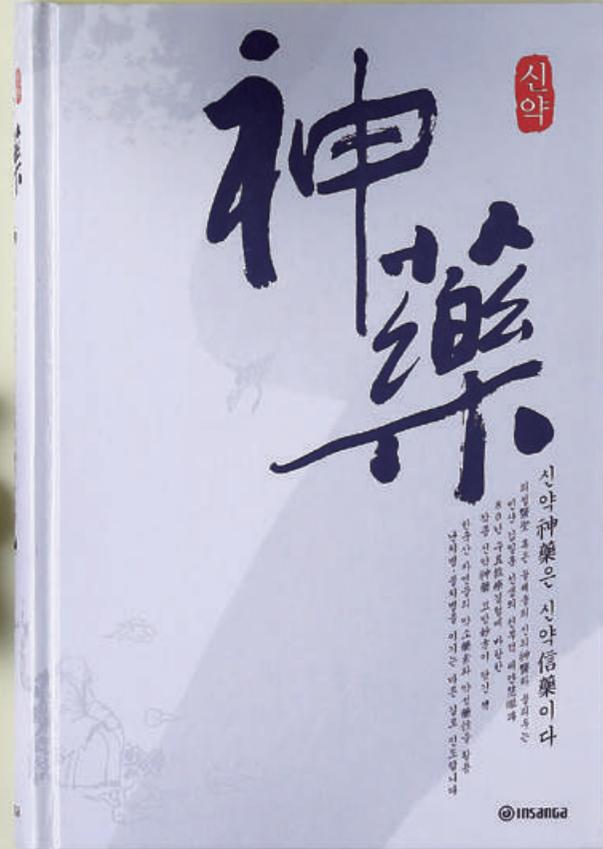
경고: 지나친 음주는 건강회나 간암을 일으키며, 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

제조농업회사법인 주식회사인산농장

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

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》



인산 김일훈 口述
김운세 著·인산가 刊
608쪽 · ₩20,000

인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 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.



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 속뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약 神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 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, 생동쌀 | 정신을 맑게 하는 영액 靈液, 감로 자정수 | 오장육부 五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통 · 관절염 · 두통 · 혈압 · 중풍의 치유법



양념부터 양치까지, 다기능 건강수

인산家 물죽염

물죽염은 지리산 삼봉산 내 해발 500m 지점에서 분출하는 광천수에 9회 죽염을 녹여 만든, 100% 순수 죽염수입니다. 골드는 9회 죽염 20%, 실버는 10%의 농도로 맞췄습니다. 국, 찌개, 무침 등 음식 조리는 물론이며 세안, 양치, 눈·코 세척에도 좋습니다!

물죽염 골드 (300ml) ₩14,000	물죽염 실버 (300ml) ₩7,000
(1ℓ) ₩31,000	(1ℓ) ₩15,000
(9ℓ) ₩276,000	



제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



건강은 병원에 가기 전에 챙겨야 한다

미스트롯 송가인의 아찔했던 순간

미스트롯도 건강 잃으면 노래도 인생도 어두워진다. 느닷없이 미스트롯 송가인 얘기를 꺼내는 것은, 오늘(6월 20일) 오전 《조선일보》 인터넷판(www.chosun.com)이 전한 미스트롯 송가인의 교통사고 때문. 우리나라 가요계에 불을 확 질렀다는 극찬 속에 맹활약 중인 송가인의 팬들은 그의 교통사고가 큰 사고는 아니라는 소식에 가슴을 쓸어내리기도.

미스트롯 얘기를 여기서 꺼내는 것은, 송가인의 경우가 아니더라도 평소에 건강 돌보지 않으면 병원 가서 후회한다는 얘기를 하고 싶어서다. 건강하지 않으면 트롯도 여왕도 인기도 말짱 도루묵이란 얘기를 하고 싶어서다. 또한 건강은 병원에 들어가기 전에 챙겨야 한다는 소릴 하고 싶어서다.

특히 여성의 경우는 여러 가지 면에서, 남성



보다 건강에 더욱 신경 쓰지 않으면 중대한 결과에 직면할 수도 있다.

송가인의 경우, 갑자기 유명해지면서 여기저기 초청하는 데도 많고, 방송도 많이 하고, 지방 행사 초청도 설 시간이 없을 만큼 많이 들어오고 있다고, 본인이 'TV조선'을 비롯한 매스컴에 출연하여 여러 차례나 언급한 일도 있다.

사실 송가인의 방송을 보며 그의 건강을 걱정하지 않은 사람은 거의 없으리라고 할 만큼, 뜨거운 국민적 관심 속에 송가인은 우리 곁에 자랑스럽게 와 있다.

억울하다 갑상선암... 여성이 5배 더 걸린다니

여기서 《조선일보》 6월 17일 자 기사를 하나 더 인용해 보자.

'갑상선암 환자 5년간 21% 증가... 40대·여성에서 뚜렷'하다는 제목의 기사를 읽으며, 왜 갑상선암은 짓궂게 여성만 따라다니는 건가, 하는 의구심을 지울 수 없었다.

그 기사를 좀 더 보자.

"지난 5년간 국내 갑상선암으로 병원을 찾은 환자가 20% 넘게 증가한 것으로 집계됐다. 또 성별로는 여성 환자가 남성 환자보다 5배 많은 것으로 나타났다... 연령층으로는 40대 이상이..."

그리고 갑상선암의 원인에 대한 의학적 진단을 네이버에서 찾아보았다.

"대부분의 갑상선암은 아직 그 원인이 밝혀져 있지 않다. 어린 나이에 방사선에 과량 노출된 경우 방사선과 다발성내분비종양에서 병발하는 가족성 갑상선수질암의 경우 유전적 요인 등이 가능한 위험인자가 될 수 있다."

그중에서도 여성이 남성보다 갑상선암 걸릴 확률이 5배나 된다는 것은, 정말 기분 나쁜 통계 결과가 아닌가?

건강관리는 본능적으로...

매일매일 챙기는 일상이 돼야

우리나라의 경우, 여성으로 태어난다는 것은 엄청 불리한 것으로 되어 있다. 꼭 갑상선암에 관한 기록이 아니더라도 임신과 출산에 따른 신체적 변화 그 자체가, 각종 여성 건강이나 여성 질병과 직결된다고 지적하는 사람도 많다.

여기서 우리 인류가 수백, 수천 년 동안 되풀이해 온 얘기 하나를 소개한다.

"건강은 병원에 가기 전에 챙겨야지, 병원에 들어서면 건강 챙길 기회는 이미 사라졌다"는 사실은 동양의학, 서양의학 모두가 지적하는 사항이다.

그러니까 매일매일 건강을 챙겨야 한다. 아니 챙긴다는 말을 하지 않고서도, 건강을 본능적으로, 습관적으로, 매일 일과처럼, 숨을 쉬듯이 항상 건강 속에 살아야 한다.

지난 6월 13일 김운세 인산가 회장(전주대학교 교수)은 코리아나호텔 7층에서의 건강 강연에서, "건강은 일상이다. 병원에 가기 전에 챙겨야 한다. 자기 스스로가 자기 몸을 관리하는 의사가 되어야 한다"고 강조함으로써 강의장이 터질 듯이 참석한 청중의 갈채를 받았다.

그의 저서 《도덕경·자연치유에 몸을 맡겨라》는, '건강은 치료해서 유지되는 것이 아니라, 평소에 관리해서 유지된다'는 그의 지론이 이론화된 것이기도 하다.

건강을 잃고 치료하려 나서기 전에, 건강은 매일매일 돌보아야 하는 일상임을 잊지 말아야겠다. ☺



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원

仁道

의사들 “이런 병이 낫는다면
내 손에 장을 지지겠다”



일러스트 이철원

신경외과 과장 “고칠 수 있다고 말한 사람은 사기꾼”

한동안 무거운 침묵만이 병실 안을 감돌 뿐이었다. 한동안의 침묵을 깨고 정민 어머니 우씨가 마침내 입을 열고 마치 기어들어 가기라도 하는 듯한 작은 목소리로 말했다.

“죽을병 걸린 사람들을 술하게 살려내셨다는, 지리산 도사가 수유리에 와 있다던데 그 도사를 찾아가면 우리 딸 살려주실지도 몰라...” 참담하기 그지없는 심정을 어찌할 길 없는 터여서 스스로 위안 삼으려는 마음에서 혼잣말처럼 말했던 것이었다.

그 이야기가 나오자마자 신경외과의 담당 과장은 화를 별걱 내면서 “현대의학으로 더는 치료할 방법이 없다고 결론 난 이런 환자를 누가 어떻게 고칠 수 있다는 말입니까?”라며 말 같지도 않은 소리를 하지도 말라는 핀잔 조의 어투로 면박을 주었다. 그 과장의 곁에 있던 정형외과 과장도 “이런 환자의 병을 고칠 수 있다면 전 세계의 소아마비나 꼬추 등의 불구자가 아예 생겨나지 않게 될 것”이라고 거들었다.

신경외과의 그 과장은 다시 한번 “만약에 누가 이런 병을 고칠 수 있다고 장담한다면 그것은 틀림없이 돌팔이나 사기꾼일 것이며 만에 하나 그런 사람들이 이런 병을 정말로 고친다면 내 손에 장을 지지겠다”고 극언을 하였다.

정민 어머니 우씨는 이때 들었던 의사들의 이야기가 10년 세월이 흐른 지금까지도 가슴에 못으로 박혀 잊히지 않고 있다고 회상하였다. (편집자 주: 1990년 3월 31일, 부산의 이정민씨 집에서 면담 때 토로)

최악의 상황을 상정해 특 내뱉은 절망적 이야기를 들었음에도 어머니 우씨는 도저히 그 말을 받아들일

수 없었고 그럴수록 더욱 지리산의 그 도인(道人)에게 실낱같은 마지막 기대와 희망을 품게 될 뿐이었다.

정민씨 모녀는 집으로 돌아가 눈물로 세월

스물세 살의 처녀 정민은 수술할 돈도 마련할 길이 없었으려니와 설혹 수술에 성공하여 천행으로 목숨을 건진다 해도 하반신 마비의 불구자로 휠체어에 의지하여 홀어머니와 단둘이 살아갈 것을 생각하면 그 비참한 심정을 이루 말로 표현할 수 없을 지경이었다.

지난 1990년 5월 17일, 서울에 와서 진단기록을 보

고자 기자와 함께 그 병원을 찾은 정민은 신경외과와 정형외과를 오가며 저 방에서 10년 전 그 끔찍한 이야기를 듣고 얼마나 참담한 마음이었는지 모른다고 회상했다. 그리고 신경외과 문패에 적힌 과장 이름을 보며 10년 전 자신에게 그 끔찍한 이야기를 한 장본인이라고 귀뜸해 주었다. 그러나 2차 진찰을 받았던 1980년 9월의 진단기록은 찾아볼 방도가 없었다. 외래 환자의 진료 자료는 보관하지 않고 있었다.

이야기는 다시 1980년 9월 어느 날로 돌아간다. 아무튼, 이때

정민 모녀는 담당 의사들로부터 절망적인 결론과 평생 가슴에 못으로 박힌 참담한 이야기를 듣고 성북구 동선동 1가 집으로 돌아가 눈물로 세월을 보냈다.

정민의 몸은 이제 살이라고는 찾아볼 수 없을 정도로 뼈에 가죽만 붙어 있는 형상이었고 식사도 거의 할 수 없는 지경에 이르렀으며 물만 가까스로 마실 정도이고 생리가 끊어진 것이 언제인지 기억조차 나지 않았다. 정신은 말짱한데 육체는 꿈쩍도 할 수 없어 오로지 천장만 바라보며 육신이 썩는 냄새가 어찌나 지독한지 두 손으로 코와 입을 막고 있을 정도였다.

정민의 몸은 이제 살이라고는 찾아볼 수 없을 정도로 뼈에 가죽만 붙어 있는 형상이었고 식사도 거의 할 수 없는 지경에 이르렀으며 물만 가까스로 마실 정도이고 생리가 끊어진 것이 언제인지 기억조차 나지 않았다. 오로지 천장만 바라보며 육신이 썩는 냄새가 어찌나 지독한지 두 손으로 코와 입을 막고 있을 정도였다



이제 결핵균이 눈에까지 퍼졌음인지 왼쪽 눈에 비치는 사물의 모습이 요술 거울에 비치는 모양처럼 찌그러져 보였다. 한 인간의 인생을 끝장내려고 덮친 병마(病魔)는 참으로 잔인하게도 서서히 사람을 말려갔다. 스물세 살 꽃다운 나이의 처녀가 인생의 꽃을 제대로 피워보지도 못한 채 절망적 죽음을 기다리는 동안 계절의 운행은 겨울로 접어들었다.

정민, 수염이 긴 할아버지 만나는 기이한 꿈

1980년 12월 4일은 정민에게 있어서 평생 잊지 못할 특별한 날이다. 정민은 그날도 누운 채로 창밖을 응시하

고 있었다. 소담스러운 흰 눈이 펄펄 내리는 것을 보며 정민은 괴로운 이 세상을 떠나 안락한 저세상으로 가고 싶다는 생각을 하였다.

그러다가 불현듯 사흘 전에 꿈속에서 만났던 한 노인의 모습이 떠오르며 어쩌면 그분이 올지도 모르겠다는 기대감과 설렘을 느꼈다. 정민은 사흘 전날 밤 기이한 꿈을 꾸었다.

정민은 교통사고를 당한 뒤 어둡고 긴 터널을 지나 어디엔가 도착해 보니 머리를 박박 깎고 흰 가운을 입은 사람들이 정민을 데리고 다니며 여러 개의 방을 지나가며 하나씩 방문을 열어 보여주는데 몹시 무섭게 느껴졌다. 정민은 각 방에서 고통을 받는 존재들의 비참한 모습을 보면서 '이곳이 바로 말로만 들어온 지옥이구나'라고 생각하였다. 특히 10년이 지난 지금껏 기억에 생생하게 남는 장면은 거대한 전갈 모양의 괴물이 어떤 대형 그릇 안의 소금 속에서 빠드러거리며 괴로워하는 모습이였다. 이어 정민은 신라시대의 복장이라 생각되는 옷을 입고 수염이 길게 난 한 할아버지 앞으로 인도되었는데 무척 자비로운 모습이였다.

병원에 다녀온 것 말고는 계속 누워서만 지냈으므로 엉덩이 쪽 살이 짓물러 고약한 냄새가 방안에 진동하였기 때문이다.

병원의 절망적 선언을 듣고 난 뒤부터 방안에 누워서만 지내는 정민의 단 한 가지 소원은 “하루속히 죽는 것” 다시 말해 “죽을 수 있는 자유의 획득” 그것뿐이었다.

정민이 죽음만을 학수고대하며 누워 있는 사이에도 대자연의 법칙에 따라 계절의 운행은 어느덧 쓸쓸한 조락(凋落)의 철인 늦가을로 접어들었다. 이제 서울 성북구 돈암동 태극당 과자점 뒤편 정민이 사는 동네에서는 가까스로 목숨만 붙어 있을 뿐 이미 송장이나 다름없는 정민이 다시 살아나리라고 생각하는 사람은 아무도 없었다.

두 손과 얼굴만을 움직일 수 있고 나머지 다른 온몸이 마비된 데다가 가끔 물만 조금씩 삼킬 뿐 아무것도 먹지 못한 상태가 벌써 몇 달째 지속되었다. 얼굴은 백지장처럼 창백하고 손등과 손바닥도 뼈에 가죽만 덮여 있는 듯 앙상한 나뭇가지를 연상시켰다.

할아버지는 정민을 힐끗 바라보더니 “이 아이는 아직 여기 올 때가 안 됐는데 왔구나” 하면서 나무 탈바가지를 들어 보이며 “너는 내가 시키는 대로 이것을 열심히 깎아야 한다”라고 말하였다. 정민은 “예 시키는 대로 열심히 깎겠습니다”라고 대답하고 그 방에서 물러 나와 다음 어느 방에 인도되어 들어갔다.

그 방에는 사방 벽에 달마대사 상이라고 생각되는 그림이 여럿 걸려 있었는데 그곳에서 정민은 합장 배례하다가 꿈에서 깨었다. 정민은 이러한 꿈을 꾸 뒤부터 꿈속에서 만났던 할아버지가 나를 살려줄 것 같다는 생각을 막연하게나마 하고 있었다.

“아이고 선생님, 어서 오십시오. 이렇게 눈이 내리는데 저희 집에 와주셔서 정말 감사합니다. 정민아! 여기 선생님 오셨다.”

어머니의 들뜬 목소리에 이어 어머니와 할아버지 한 분이 방안으로 함께 들어서는 것이 보였다. 정민은 할아버지를 보는 순간 내심 깜짝 놀랐다. 바로 옛그제 꿈에서 본 그 할아버지와 모습이 거의 똑같은 게 아닌가. 뒷날 알게 되었지만, 그 할아버지는 바로 ‘지리산의 도인’이라고 늘상 들어왔던 인산(仁山 김일훈金一勳) 선생이었다. 인산 선생은 이불을 덮고 누워 있는 정민의 얼굴과 손을 살펴보고 나서 발쪽 이불을 들추고 발을 유심히 살피더니 이렇게 말하는 거였다.

“애야! 너 살고 싶으냐?”

정민은 전혀 살고 싶은 마음이 없었으나 뭐라도 시도하여 실행하는 도중에 상황을 봐서 스스로 죽음을 선택해 저세상으로 가리라는 생각을 하면서 고개를 끄덕였다. 그러자 그이는 ‘그럼 너는 너의 병을 해결하기 위해 내가 시키는 대로 노력하겠느냐고 재차 물었다.

인산의 방문... 쑥뜸으로 치료 시작

“나이가 아까우니 살려야지. 너는 내가 시키는 대로 쑥뜸을 뜨면 내년 가을쯤 너의 두 발로 다시 땅을 밟을 수 있게 될 거다.”

‘도사’ 할아버지가 ‘산송장’의 병을 고쳐주러 왔다는 소문이 삽시에 퍼져서 동네 사람들이 정민네 집 부근으로 모여들었다. 그들은 도사 할아버지가 정민에게 내년 이맘때쯤 다시 땅을 밟을 수 있도록 해주겠다고 말했다는 이야기를 전해 듣고는 고개를 절레절레 흔들었다.

도사고 뭐고 간에 제정신을 가진 사람이 아니라 정신이 좀 어떻게 된 할아버지라는 이야기가 지배적이었다. 그렇지 않은 바에야 다 죽은 송장을 어떻게 1년도 안되어 걸어 다닐 수 있게 할 수 있는냐는 것이었다. “신(神)도 할 수 없을 일을 어떻게 인간의 힘으로 해낼 수 있느냐?”는 이야기였다.

아버지 인산은 “쑥뜸이 하루이틀에 끝날 일이 아닌 만큼 일진(日進)이 별로 좋지 않은 오늘(1980. 12. 04.)보다 내일 뜨는

것이 좋겠다”라고 말하고 돌아갔다.

이튿날 인산은 뜸자리를 잡기 위해 지민의 옷을 위로 걸어 올렸다. 지민의 배는 차마 눈 뜨고 볼 수 없을 정도로 참담한 모습을 하고 있었다. 앙상하게 드러난 갈비뼈 위에 얇은 살가죽만이 간신히 붙어 있을 뿐인 그 모습은 살아 있는 사람의 배라고 보기 어려울 정도였다. 1990년 5월의 어느 날, 아버지 인산은 그때의 상황을 이렇게 회상한다.

“1970년대 후반의 일로 기억돼. 돈암동 태극당 뒤편 동네에 사는 처녀 이정민이는 그때 하얀 뼈 위에 가죽만 붙어 있을 뿐 살이라곤 찾아볼 수가 없었어. 얼굴도 배도 손도 발도 팔다리도 앙상한 뼈가 드러나

이때 정민은 아침에 세시간 반, 저녁에 세시간 반 모두 하루 7시간씩 쑥뜸을 뒀다. 중완·단전에 쑥뜸을 뜬 지 7일쯤 되었을 무렵, 육신이 찌는 고약한 냄새 때문에 늘 코와 입을 가리고 있던 두 손을 내려 가슴에 얹었다. 그 지독한 냄새가 찢은 듯 사라졌기 때문이다. 또한 기억조차 나지 않을 정도로 잊고 살았던 생리가 비치기 시작했다



보였지. 다들 죽은 송장이나 다름없다고 했지만, 썩 썩의 신비는 얼마든지 죽을 사람 살릴 수 있어. 한 일주일 뜨니까 배에 살이 붙기 시작하더군.”

동네 사람들은 인산을 미친 영감 취급

아버지 인산은 당시 동네 사람들이 거의 모두가 자신을 정신이 좀 돈 사람이라고 수군대며 손가락질하던 광경이 잊히지 않는다고 토로했다.

“정민이더러 내년 가을쯤, 자력(自力)으로 땅을 밟고 일어서도록 해주겠다는 이야기를 했다고 해서 나를 아주 완전히 미친 영감이라고 하더군. 그때 거 무슨 병원의 신경외과 과장인가 하는 자도 나를 돌팔이 사기꾼이라며 정민의 병을 고치면 제 손에 장을 지지겠다고 말했나? 대한민국은 그런 미개한 중자들이 행세하는 곳이라 누구와도 대면하고 싶질 않아.”

뜸자리를 잡고 난 뒤부터 정민의 구도자적(求道者的) 투병 생활이 시작된다. 썩썩을 뜨는 기간에는 성생활 금지, 음식 가림 등 지켜야 할 금계(禁忌)가 적지 않기에 구도자의 수행 생활과 흡사한 점이 있다.

지난 1990년 3월 31일과 5월 17일 기자와 만난 이 정민씨는 그때를 이렇게 회상했다.

“저는 죽을 자유를 얻기 위한 저의 소망과 죽어가는

딸을 눈앞에 둔 어머니의 마지막 소원을 들어드리기 위해 인산 김일훈 선생님의 말씀대로 썩썩을 뜨기 시작하였습니다. 저의 온몸이 마비 상태에 있었기 때문에 처음에는 뜨거움의 고통을 못 느꼈지만, 며칠 뒤부터 점차 조금씩 마비가 풀리면서 고통을 느끼기 시작했지요. 그때 선생님께서는 저의 중완(中腕) 단전(丹田) 슬안(膝眼) 족삼리(足三里)에 각각 9장씩 떠 주셨습니다.”

정민은 그때부터 병마를 퇴치하기 위한 눈물겨운 노력을 기울여나가기 시작했다. 죽음의 강 언덕 마지막 벼랑 끝에 서서 벌이는 사투(死闘)에서 살아남기 위한 줄기찬 노력의 대가는 분명하였다. 감각이 마비된 몸 부위에 통증을 느끼기 시작한 것이다.

이때 정민은 아침에 세시간 반, 저녁에 세시간 반 모두 하루 7시간씩 썩썩을 떴다. 처음에는 중완과 단전에만 5분 이상 타는 썩썩을 떴는데 정확히 썩을 해보지는 않았지만, 하루에 중완과 단전에 각각 40~50장 정도씩 떴을 것으로 추정하고 있다.

중완·단전에 썩썩을 뜬 지 7일쯤 되었을 무렵, 육신이 썩는 고약한 냄새 때문에 늘 코와 입을 가리고 있던 두 손을 내려 가슴에 얹었다. 그 지독한 냄새가 씻은 듯 사라졌기 때문이다. 또한 언제 사라졌는지 기억조차 나지 않을 정도로 잊고 살았던 생리가 비치기 시작했다.

또 먹는다는 사실을 거의 잊어가던 즈음, 뜸을 뜬 지 7일 만에 허기(虛飢)를 느끼며 먹고 싶다는 생각이 들기에 먹을 것을 좀 달라고 어머니에게 이야기했을 때 어머니는 미음을 끓이면서 줄곧 눈물을 흘렸다. 정민은 어머니의 눈물이 툭툭 떨어진 미음을 숟갈로 조금씩 떠먹으면서 참으로 오랜만에 다시 뜨거운 눈물을 흘리며 흐느끼기 시작했고 어머니 역시 참았던 울음이 터져 나와 외락 딸을 부둥켜안고 소리 내어 울었다. (1)

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)



건강한 여름철 휴가를 보내려면...

여름 휴가철을 맞아 인산가에서는 아침 찬 힐링 프로그램을 마련했다. 7월 27일부터 8월 4일까지 8박 9일 동안 맛있는 건강밥상으로 식사를 하고, 산수(山水) 좋은 아름다운 길을 날마다 걸으며 인산의학을 배우고 실천하는 프로그램이다.

프로그램이 진행되는 9일 동안 정성스레 조리하여 제공하는 죽염요리를 즐기며 인산 선생께서 누누이 강조한 바 있는 발마늘 죽염요법을 실제로 체험하게 된다. 이번 행사에서는 올해 생산된 태안의 유향발마늘을 껍질째 구워서 하루 스무 통씩 먹는다. 인산 선생의 가르침에 따라 9일 동안 입산(入山), 수도(修道)하여 내 몸과 마음을 가일층 업그레이드한다는 전략적 휴가이자 최상의 힐링 프로그램이라고 볼 수 있다.

그동안 마음으로는 하고 싶었지만 여러 가지 사정과 이유로 실행에 옮기기 어려웠던 인산식 건강법에 따라 죽염을 푹푹 퍼 먹어보고 인산농장 텃밭에서 자란 상추와 각종 야채를, 죽염된장을 곁들여 쌈을 싸서 먹기도 하며 산나물과 죽염고추장을 넣어 비빔 초자연의 밥상을 대하게 된다.

지난해 추석 무렵에 열렸던 힐링 프로그램에 참가했던 이들은 당시 이구동성으로 9일 동안의 인산식 삶을 살아보니 '정말로 이보다 더 좋을 순 없다'라는 소감을 전했다. 그동안 이 프로그램을 수차례 실시한 결과 대부분의 참가자가 '기대 이상의 성과를 거두었다'는 이야기를, 취재진에게 밝혀 월간 《인산의학》 지면에 게재되기도 했다.

가장 많이 언급된 내용으로는 먼저 시력(視力)이 좋아지고 오십견이 사라졌으며 불면증으로 잠을 잘 잘 수 없었던 증상이 사라져 숙면을 할 수 있어서 좋았다는 점을 들 수 있다. 이외에도 위장 장애로 식사를 잘 못 했었는데 죽염요리를 먹으면서부터 속도 편하고 소화 잘 되는 체험을 했다는 점을 꼽는다. 매우 특이한 사례도 있었는데 밥맛이 좋아졌다는 것을 느끼면서 어느 날 체크해 본 결과 당뇨약을 쓰지 않고도 혈당 수치가 정상으로 돌아왔으며 신기해하는 참가자도 있었다.

이렇듯 인산 선생의 가르침을 제대로 실천만 한다면 누구나 크고 작은 효과를 거둘 수 있는데 인산식 건강법을 실천한다고 말하면서도 충분히 행하지 않고서는 별 효과를 거두지 못했다고 말하는 이도 적지 않다. 그런 이들에게 인산가의 8박 9일 힐링 프로그램은 건강 인생의 전환점이 될 수 있으리라 판단된다.

이번 여름휴가는 지리산의 정기와 해발 1,500여 미터 노고단의 시원한 자연 바람, 그리고 삼봉산의 청정한 공기를 마시는 한편 무엇보다 인산의학의 지혜를 배우고 실천하여 앞으로의 삶을 건강과 활력이 넘치는 삶으로 바꾸는 계기로 삼으시기를 기원해 본다. (2)



**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

세계에서 가장 큰 소금광산에 코페르니쿠스가 살고 있다

폴란드 비엘리치카 소금광산(Wieliczka Salt Mines)은 세계에서 가장 큰 소금광산이자 유네스코 세계문화유산 1호이다. 과거에는 바다였으나, 지각변동으로 바닷물이 증발하고 남은 소금이 암염(岩鹽)으로 변한 이 소금광산은 1200년부터 1996년까지 700년 넘게 소금을 채취한, 유럽에서 가장 오랜 역사를 자랑한다.

글 손수원 사진 셔터스톡

비엘리치카 소금광산 16번 방의 '에라즘 바라체즈 호수'는 깊이가 9m 정도로 거대한 소금 기둥이 호수 바닥에서부터 버티고 있다.

200만 년 전엔 바다... 유네스코 문화유산 1호

폴란드 남부 크라쿠프 시에서 15km 떨어진 곳에 있는 비엘리치카 소금광산은 세계 최대의 소금광산으로, 1978년 유네스코 최초로 자연 및 문화유산으로 선정되었다. 또한 유네스코 세계문화재유산위원회가 선정한 '세계 12대 문화재 유산'이기도 하다.

소금광산이라고 해서 높은 산으로 착각할 수 있으나 실상 이 광산은 지하 340여 m까지 형성된 거대한 지하광산이다. 이 소금광산은 약 200만 년 전까지는 바다였으나 지각변동이 일어나 육지가 되었고 이후 1만 5,000년이란 세월이 흘러 염수가 증발한 후 암염으로 변하게 된 것이다.

세계 최대라고 할 때는 다 이유가 있으니, 이 소금광산의 규모는 상상초월이다. 소금광산의 지하 공간은 동서로 약 10km 정도나 뻗어 있다. 700여 년의 세월 동안 소금을 캐기 위해 만든 갱은 180개 이상이고, 이 갱을 하나로 이으면 전체 길이가 약 300km를 넘는다. 소금을 채굴한 방은 2,040개이다. 이곳에서 소금을 채굴하기 시작한 것은 1290년부터이다. 이후 1996년까지 700년 동안 캐낸 소금의 양은 7,500만 톤에 달한다.

'지동설' 주장한 코페르니쿠스 대형 조각방 있어

이곳이 유명해진 것은 4개의 예배당과 조각품들 때문이다. 광부들은 소금을 다 캔 방을 예배당이나 운동장, 조각방으로 만들었다. 모두 광부들이 직접 소금을 깎아 만든 것들이다. 1950년 정부는 이런 광산의 일부를 박물관과 전시용 공간으로 개조했고, 이로 인해 비엘리치카 소금광산은 관광지로 이름을 얻기 시작했다.

1996년, 매장된 소금이 고갈되면서 천일염과의 채산성 경쟁에서 밀리면서 비엘리치카 소금



광산에서 소금 캐는 일은 중단되었고, 이후 광산은 오롯이 관광지의 역할을 하고 있다.

소금광산에 입장하면 가이드와 함께 378개의 나무계단을 내려가는데, 지하 64m 지점이 1단계 갱도이다. 전체 소금광산은 9단계, 총 지하 327m까지 형성되어 있다. 관광객들은 지하 135m에 있는 3단계 갱도까지 약 3km를 걸어 28개의 동굴을 관람한다.

관광객들이 처음 들어가는 3번 방은 유명인을 기념하는 조각방이다. 4.5m 크기의 거대한 이 사람은 동근 지구를 손에 들고 있는데, 다름 아닌 '지동설'을 주장한 코페르니쿠스 Nicolaus Copernicus · 1473~1543이다. 1973년 코페르니쿠스 탄생 500주년을 기념해 노동자들이 조각한 것이다. 1473년 폴란드 중부 토론 Torun에서 태어난 코페르니쿠스는 1491년 신부가 되기 위해 크라쿠프대학에 입학했고, 1493년 근처에 있



세계 최대라고 할 때는 다 이유가 있으니, 이 소금광산의 규모는 상상초월이다. 소금광산의 지하 공간은 동서로 약 10km 정도나 뻗어 있다. 700여 년의 세월 동안 소금을 캐기 위해 만든 갱은 180개 이상이고, 이 갱을 하나로 이으면 전체 길이가 약 300km를 넘는다. 소금을 채굴한 방은 2,040개이다

는 비엘리치카 소금광산을 방문한 적이 있다고 한다.

이 시절 코페르니쿠스는 수학과 천문학을 배우면서 당시의 '정설'이었던 프톨레마이오스의 천동설이 실제의 천문현상과 일치하지 않는 점이 있다는 것을 알게 되었다.

1512년 신부가 된 코페르니쿠스는 옥상에 망성대望遠鏡을 세워 별을 관측하기 시작했고, 1530년에 지동설에 관한 《천체의 회전에 관하여》란 책을 집필했다. 하지만 당시 로마 가톨릭은 천동설을 신봉하고 있었기에 발표를 미루었고, 그의 제자에 의해 1543년 책으로 세상에 나왔다. 코페르니쿠스는 자신의 책을 처음 본 다음 날 세상을 떠났다.

이어서 들르는 방에서는 비엘리치카 소금광산을 발견한 킹가 공주에 대한 전설을 살펴볼 수 있다. 킹가 공주는 헝가리 왕 베라4세

의 딸이다. 헝가리 왕은 체코왕국을 견제할 목적으로 킹가 공주를 폴란드 크라쿠프의 볼레스와프 5세 왕자와 결혼시키기로 했다.

폴란드에 부를 가져다준 킹가 공주

킹가 공주는 결혼 지참금으로 소금을 가져가는 것이 좋겠다고 생각했다. 헝가리에는 소금이 많이 났으나 폴란드는 부유하나 소금만이 나지 않았기 때문이었다. 공주는 아버지에게 부탁해 마라마로스 Maramaros의 소금광산을 지참금에 포함시켰다.

그런데 무슨 일인지 공주는 폴란드로 떠나기 전 마라마로스 광산의 소금구덩이에 약혼반지를 던졌다. 그리고 폴란드로 넘어와 비엘리치카를 지나게 된 공주는 어느 곳에 이르러 신하들에게 땅을 파라고 명했다. 명에 따라 땅을 파니 소금덩어리가 발견되었고 그 안에 공주가 던졌던 약혼반지가 들어 있었다.

그곳을 더 깊이 파들어 가자 소금광맥이 발견되었고 그곳이 바로 비엘리치카 소금광산이었다. 이 소금광산 덕분에 폴란드는 더욱 부를 쌓게 되었고 킹가 공주는 소금광산의 수호성인으로 추앙받았다.

방에는 신하가 킹가 공주에게 반지를 건네는 장면이 조각되어 있는데, 이 또한 1967년 광산 노동자들이 소금으로 만든 것이다. 또한 지하

1 광부들이 코페르니쿠스 탄생 500주년을 기념해 4.5m의 소금 기둥을 깎아 동근 지구를 손에 든 코페르니쿠스 조각을 만들었다.
2 아기 예수를 안고 있는 마리아와 요셉. 소금을 깎아 조각한 것이다.
3 '요정들의 방'. 광부들은 오래전부터 이곳 광산에 소금 보석을 지키는 요정이 산다고 여겼다.
4 5번 방 '전설의 방'에선 이 소금광산의 수호성인인 킹가 공주에 대한 전설을 표현한 소금조각을 볼 수 있다.



1 19세기 말에서 20세기 중반까지 지은 '축복받은 킹가 성당'. 길이가 55m, 폭은 평균 18m, 높이는 10~12m이다. 2 메탄가스를 제거하기 위해 작은 불씨를 들고 광산 곳곳을 누비던 '고행자들'. 3 지하 세계의 레스토랑과 카페. 이 역시 소금방을 활용한 것이다.

100m에 있는 그녀의 이름을 딴 '축복받은 킹가 성당'Chapel of saint Kinga'은 길이 55m, 폭 18m, 높이 12m의 아름다운 소금성당으로, 비엘리치카 소금광산의 하이라이트로 불린다.

광산 중 일부에서는 1964년부터 온천장을 개장하고 있다. 지하 211m에 있는 이 온천장은 천식 환자가 매일 6시간씩 수증기를 마시면 효험이 있다고 알려졌다.

폴란드에 엄청난 부를 안겨준 비엘리치카 소금광산이지만 빛이 있으면 그림자도 있는 법. 광산에서 소금을 캐던 노동자들의 고단한 삶도 엿볼 수 있다. 소금광산엔 메탄가스가 발생한다. 이 가스는 숨 쉬는 데에는 아무런 문제가 없지만 작은 불꽃이라도 닿으면 금방 불이 붙는다.

말은 평생 지하에서 일하다 죽어

전기 조명이 없던 시절에는 오로지 횃불에만 의지했기에 메탄가스가 가득 차기 전에 태워 없애는 것이 중요했다.

광산에는 메탄가스를 미리 태우는 일을 전담

으로 하는 노동자가 있었는데, 이 사람들을 '고행자들' '기어 다니는 자들'이라고 부르며 존경했다. 이들은 작은 불쏘시개를 매단 긴 막대기를 들고 다니며 광산 구석구석을 기고 오르며 가스를 태웠다. 자칫 잘못하면 자신의 목숨이 가장 먼저 달아날 일이었기에 그들은 존경받아 마땅했다.

사람만이 아니었다. 말의 삶은 고단함을 넘어 비참했다. 채굴 기술이 발전하면서 사람이 하던 일을 말이 대신하게 되었는데, 말이 기구를 돌리면서 펌프질을 해 물을 빼내기도 하고 채굴한 소금을 지상으로 올려 보내기도 했다.

덕분에 소금 채굴량은 상당히 늘었지만 어릴 때 광부의 품에 안겨 광산으로 들어온 말은 평생 빛을 보지 못하고 살다 죽어야 했다. 혹 지상에 나간다고 하더라도 이미 너무 오랜 시간 어두운 곳에서 살아왔던 터라 빛에 적응하지 못하고 이내 눈이 멀어버렸다고 한다.

비엘리치카 소금광산에는 화장실과 레스토랑도 만들어져 있어 불편함이 없다. 기온도 연중 영상 14~16도 정도를 유지해 쾌적하다. ☺

바쁜 일상속 건강한 한끼
죽염 천마차

바쁜 일상 속, 시간 없고 입맛 없어 끼니 거르기 일쑤라면 인산가 죽염 천마차로 간편하고 건강하게 허한 속을 채우세요. 국내산 천마에 발아현미·참쌀 등으로 만들었으며 여기에 9회 죽염을 더해 더욱 짭짤하고 맛있습니다. 콘플레이크를 넣어 씹는 맛까지 좋아 아이들도 좋아합니다. 따뜻한 물뿐만 아니라 냉수나 찬 우유에도 잘 녹아 여름에도 시원하게 즐기실 수 있습니다.

10% 할인

죽염 천마차
20g×80포
2개 구매시
~~₩56,000~~
₩50,400

인산인 회원에게
20%의 할인 혜택이
적용됩니다.



제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com