

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

1

2021
Vol.288

SPECIAL
내 몸은 죽염이 지킨다
세해에도 인산라이프

PEOPLE
국민에게 희망 주고 싶어요
배우 송승환의 마이웨이

인산家
KOSDAO



부수증서제구
한국ABC사업

9 772765 183007 01
ISSN 2765-1835



짭짤한 사람



나는 짭짤한 사람이다

소금 장수이니까

내 생각에도 짭짤하지만

나를 제대로 아는,

적지 않은 사람들도

짭짤하다고 여긴다

싱거운 소리는 안 하니까

산야山野의 온갓 광물이 강하江河를 따라

흐르고 흘러 황해黃海로 들어와

바다 마음 머금은 소금으로 환생한다

온갓 물질들이 모여 조화를 이룬

바닷물의 결정체요

여러 음식 맛을 조화시키는

백미百味의 수장首長이다

생명 활동에 없어서는 안 될

소중한 먹거리, 고마운 존재를,

건강에 해롭다고 여기며

미워하고 꺼리는 세상

소금의 진실을 알리기 위해

천일염天日鹽을 굽고 또 구워

죽염竹鹽으로 만든다

세상 사람들아, 죽염을 아는가?

황해의 천일염을 대통에 다져 넣고

아홉 번 구워 죽염으로 만들면

값을 매기기 어려운 보물이요

사람 생명 구하는 필수 미네랄 보고寶庫라

인류의 온갓 병마를 물리치는

신약神藥 중의 신약…

1543년, 지동설이 천동설을 밀어낸 것처럼

1986년, 의료의 지동설이 세상에 등장한다

병과 싸우는 투병설鬪病說 의료를 지양하고

자연치유력을 복돋아

몸 안의 의사가 병고病苦를 해결하는

양생설養生說 의료를 제시한 이는,

‘불세출의 신의神醫’로 불리는 인산仁山이다

인산은 말한다

병病과 싸우지 마라

암癌과 싸우지 마라

내 안의 의사들이 병을 고치게 하라

자연물의 약성을 활용하는 묘법妙法과

죽염의 빛나는 효능 효과를

말 없는 말로 말한다

나 또한 아버지요, 스승인 仁山이

인류에게 제시한

창조적 ‘양생 의료’의 의미와 가치를

말 없는 말로 세상에 알리고 또 알린다

그런데도 사는 맛은 그런대로 짭짤하다

그러니, 남들이 알아주든 말든

나는 짭짤한 사람이다

2021년 신축년

새해 벽두에 김윤세 읊다

김윤세

여러분 모두를 IHC 인산힐링클럽에 초대합니다

IHC 인산힐링클럽 Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.

신의醫 인산의 혜안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은

안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서 백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.

Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

1 황토방 이용권 1매 증정(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년)

2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)

3 월간 『인산의학』 무상 우송

*인산가 멤버십 'IHC 인산힐링클럽'의 가입비는 5만 원이며,

추가 회비 및 연회비는 없습니다.



소牛가 등장하는 인산 처방

소 혓바닥 1개를 얇게 저민 다음 프라이팬에 약 기름(호두기름)을 적당히 두르고 오래 볶아서 완전히 익힌 뒤에 매번 식사 30분 전에 조금씩 복용한다. 이와 같은 방법으로 나을 때까지 여러 번 더 만들어 먹는다. 어린아이의 폐렴, 기관지염은 약 기름만으로도 치료가 가능하다.

– 인산 김일훈, 《神藥》 中에서

인산 선생은 폐암, 폐렴, 기관지염의 간편한 처방으로 '호두 기름 요법'을 제시했다. 곧 은행, 살구씨, 호두의 기름을 내어 그 기름에 소 혓바닥을 볶아 복용하라는 것이다. 구체적인 방법은 은행(열매) 큰 되로 2되, 살구씨[杏仁] 1되, 호도 살[胡桃肉] 2되를 한데 두고 절구에 살짝 찧은 다음 밥 위에 얹어 짜서 말린다. 이것을 3번 반복한 다음 다시 볶아 기름을 내면 된다. 기름을 짤 때 갑자기 힘을 가하면 기름 보자기가 터지기 쉬우므로 서서히 압력을 가하여 짜도록 주의해야 한다. 그런 다음 위에서 제시한 것처럼 소 혓바닥 1개를 얇게 저민 다음 프라이팬에 약 기름(호두기름)을 적당히 두르고 오래 볶아서 완전히 익힌 뒤에 먹으면 된다(호두기름 내는 일이 번거로우면 구입해서 쓰는 게 속 편하다).

소 혓바닥은 한우의 것을 이용하되 여울 냄새가 많이 나오 혓바닥에 돌기가 많이 난 것을 쓰라고 하였으나 요즘 여울 먹이는 소 혓 구하기가 하늘의 별 따기일 테니, 정이나 소 혓을 쓸 요량이면 사료 먹인 소라도 한우라면 만족해야 할 것이다.

아마도 인산의학에서 거론된, 약으로 활용되는 동물 중 당

치가 가장 큰 것이 소牛일 것이나 인산 선생은 오리나 닭, 돼지와 염소 등에 비해 소의 몸을 재료로 한 처방을 많이 말씀 하진 않았다. 필자의 생각인데, 선생은 일부러 소의 약성을 거론하지 않았던 것 같다. 측은지심惻隱之心이랄까? 더불어 개, 돼지와는 다르게 그 비싼 소를 누구나 약으로 쓸 수는 없다는 현실 또한 생각하셨을 것이다. 한때 필자는 인산의 학 암 치료 최고 묘법인 오핵단五核丹에 왜 소의 간이 빠졌을까, 고민한 적이 있었으나 이제 와 생각하니 생각이 짧았음을 알겠다.

인산 선생은 이밖에도 소의 담낭에 생긴 결석인 우황牛黃을 약으로 썼으나, 급경풍急驚風이 왔을 때 우황청심환牛黃清心丸에 우황 5리厘를 더하여 복용시키라고 했다. ●

*오핵단五核丹 : 인산 김일훈 선생이 제시한 최고의 암 치료 약. 개, 돼지, 염소, 닭, 오리에게 인삼, 부자附子, 음양곽, 독사 구더기 등을 먹인 후 그 간을 취해 만든 약이다. 다섯 가지 동물의 생명현상, 즉 호흡 활동을 이용해서 공간 색소色素 중에 분포된 약 성분의 핵核을 합성해 제조한 일약을 일컫는다.

**급경풍急驚風 : 어린아이에게 나타나는 증상. 발병發病이 신속하고 고열이 나며 정신이 흐려지고 입에 거품을 물면서 각궁반정(몸이 뒤로 젖혀지는 것), 아관간급(턱 근육이 경련을 일으켜 입을 벌리지 못하는 것) 따위의 증상이 나타난다.

백신Vaccine의 어원인 소Vacca 우생마사牛生馬死처럼 뚜벅뚜벅

코로나19 바이러스를 휘어잡을 수 있는 백신이 더욱 절실히지는 새해 벽두. 그 백신Vaccine의 어원인 소Vacca가 십이지 동물로 등장하는 신축년을 맞는 일은 아이러니하면서도 희망적이다. 그러나 고대하던 백신이 보급된다 해도 팬데믹이 단숨에 종식되지는 않을 듯싶다. 지금은 나 자신과 이웃 그리고 다음 세대의 공존을 위해 더 인내하고 견뎌야 할 때다.

흑체黑體의 신후과 저장고貯藏庫의 축표이 만나

새해 2021년은 신축년辛丑年 소띠 해다. 육십간지六十干支의 38번째 해인 신축은 흑체黑體의 신후과 저장고貯藏庫의 축표이 만나 압축壓縮과 흡수吸收의 힘이 작용하는 시간이라고 볼 수 있다. 뱃새는 다리가 짧아서 강변을 서성이면 떡이 구하기가 쉽고 황새는 다리가 길어서 물속에서 떡이를 찾고 있으니 서로 싸울 일 없이 제각기 자신이 편안한 대로 사는 게 신축년의 자연 이치

다. 그러나 신축년의 원리는 진공청소기의 강력한 흡입력과 같은 블랙홀과 닮아 있다. 이는 과욕에 해당할 수 있다. 눈에 보이는 것이나 손에 잡히는 것 모두를 입속에 털어 넣고 마는 욕망이 분출하는 시간. 따라서 올 한 해를 무탈하게 보내기 위해서는 무리하지 않도록 중용中庸을 지키는 게 중요하다. 마음대로 되지 않는 현실을 바로 보지 못하고 욕심과 낙관으로 덤벼들다가 재풀에 지쳐 나가떨어지기 십상이다.

マイクロ소프트의 빌 게이츠 회장은 2021년 말에는 코로나19 종식이 가능하리라 전망하지만 연일 신규 확진자가 1,000명을 넘는 한국의 상황을 감안하면 백신이 확보된다 해도 마스크를 휴대폰보다 먼저 챙겨야 하는 답답한 생활이 더 오래 이어지리라는 예측에 힘이 실린다. 팬데믹은 마스크의 일상화와 함께 우리가 잊고 있던 많은 걸 알려준 셈이다. 절제와 중용 없이 욕구대로 행동한다면 코로나19 바이러스가 광우病牛처럼 날뛰는 힘겨운 상황이 반복된다는 걸 말이다.

그리고 이렇게 신축년 소띠 해가 도래했다. 상대에게 좋은 인상을 주고 대접이 용숭하다는 것을 보여주려면 반드시 쇠고기가 들어가야 한다. 특히 신에게 바치는 희생 제물은 당연히 소였다. 그러나 제물이 되는 소는 사람들에게 죽임을 당해도 태연하게 받아들인다. 그래서 후대에 '희생犧牲'이라는 말이 생겨났는데 두 글자 모두 소우 변을 쓰고 있다.

어질고 온순하고 많은 것을 남기는 희생의 아이콘

소는 농가의 자산으로 농경에 필요한 노역을 담당하며 고기와 우유를 제공하고 거름인 부산물과 가죽을 남기까지 한다. 힘이 세고 고집도 당할 수가 없지만 어질고 온순해 간지를 구성하는 열두 동물 중 가장 들힘하고 믿음이 가는 존재로 인식된다. 우리에게 소란 동물은 노동력이고 식량이며 재산이자 친구인 것이다. 소는 종식을 모르는 오늘의 코로나19 시대에도 특별한 의미를 지닌 동물이다. 많은 한국인이 2021년 새해의 선물로 백신Vaccine을 꼽곤 하는데 이 백신이란 말이 *소Vacca에서 유래했다. 백신 개발로 천연두를 지구상에서 없앤 영국인 의사 에드워드 제너Edward Jenner는 천연두 예방법을 백시네이션Vaccination이라 불렀다. 그는 소의 젖을 짜다 우두Cowpox에 걸려본 사람은 천연두에 걸리지 않는다는 점을 알아냈고 이어 사전 접종의 예방법을 창안해 낸 것이다. 소에서 뽑아낸 이 천연두 면역물질의 접종을 우두법牛痘法이라 하는데 역시 소우자가 사용된다. 백신의 원조가 되는 소가 깊어진 코로나19 시절의 떠 동물이라는 게 아이러니지만 동시에 팬데믹에서 인류를 구원할 희망의 동물이기도 하다. 흰소가 이끄는 2021년, 분명한 건 아직 우리에게 기회가 남아 있는 셈이다. ■



*소Vacca: 암소를 의미하는 라틴어. 프랑스의 류이 파스퇴르가 에드워드 제너를 기리기 위해 백신이라는 명칭을 쓰면서 유래가 시작됐다.

2021
Happy New Year



김윤세 회장의 죽염 인생 MBN <생생정보마당>에서 조명

죽염산업화 주인공 김윤세 회장의 열정과 정성이 담긴 죽염 제조 과정이 구립舊臘 18일 MBN <생생정보마당>(782회)을 통해 조명되었다. 12월 18일(금) 오전 9시 30분에 방송된 프로그램에서는 세계 최초로 죽염산업을 이루어낸 죽염 제조 식품명인 김윤세 인산가 회장의 열정적인 모습과 15세부터 아버지인 인산 김일훈 선생과 함께 죽염을 만들면서 50년간 짭짤한 인생을 살고 있는 라이프 스토리가 전파를 탔다. 더

불어 천혜의 자연에서 얻은 원재료를 통해 최고 품질의 소금 인 죽염을 만드는 과정을 생생하게 담아냈다. 김윤세 회장이 출연한 <생생정보마당>은 급변하는 핫 이슈와 트렌드를 매일 아침 생생하게 시청자들에게 전달하는 실시간 매거진 프로그램이다. 텔런트 천호진씨와 MBN 이담·박진아 아나운서가 진행을 맡고 있다. 방송 영상은 인산가 공식 유튜브 채널인 '인산의학TV'에서 확인할 수 있다. ☺

인산가 일부 제품 가격이 조정됐습니다

인산가는 코로나19 바이러스 시대에 건강 먹거리를 통한 국민건강 증진에 매진해 왔습니다. 어려운 상황 속에서 원재료비 상승에도 불구하고 기존 제품 가격을 유지하며 매출 증진을 위해 노력했습니다. 하지만 콩과 고추 등 원재료 가격 상승 폭이 너무 커 부득이 일부 품목의 가격을 2021년 1월부터 조정(인상)하게 되었습니다. 더욱 건강한 맛과 고품질 제품으로 소비자 여러분의 사랑에 부응하고자 노력하겠습니다.

품목	용량	소비자 가격(원)	
		기존 가격	조정 가격
서목태 메주	2kg	40,000	48,000
메주콩 메주	2kg	36,000	40,000
죽염고추장(순한맛)	1kg	35,000	42,000
죽염고추장(순한맛)	2.5kg	86,000	95,000
죽염고추장(매운맛)	1kg	35,000	42,000
죽염고추장(매운맛)	2.5kg	86,000	95,000
생강고	582g	90,000	110,000

Something More

내 몸이 원하는 미네랄의 힘
인산가의 다양한 소식을
인산러버's 건강 길라잡이에서 만나세요



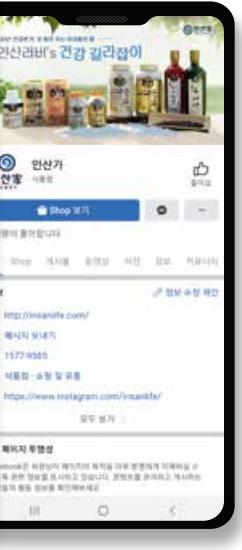
INSTAGRAM

인산가의 건강 솔루션을 감각적인 비주얼로 구성해 정보 활용도가 높으며 쇼핑 기능이 추가된 새롭고 실용적인 채널



YOUTUBE

유명 세프의 죽염 레시피 영상, 남녀 건강생활탐구 시리즈, 브랜드 이슈 영상 등 고객의 TPO에 맞는 다양한 제품과 브랜드 정보를 제공. 초간단 죽염미스트 만들기와 맛있는 콩나물홍합국 레시피 강추!



FACEBOOK

인스타그램의 헬스·웰빙 정보와 신제품 뉴스 그리고 인산가의 다양한 유튜브 영상을 보다 상세하게 경험할 수 있는 인산가의 아카이빙 채널

인산러버 여러분~

새롭게 구성된 인산가 SNS의 팔로우와 좋아요 를 통해 인산가의 유익한 건강 정보를 활용하시기 바라며, 흥미로운 이벤트에도 참여해 보세요!

인산가 죽염

지금 네이버와 유튜브에서 '인산가 죽염'을 검색하세요!
www.insanga.co.kr



개막 40분 전 〈리어왕〉의 대사를 몽땅 잊은 노배우. 베테랑 배우이자 프로듀서인 송승환이 맡은 배역이다. 아역으로 데뷔해 이제 노인을 연기하는 그의 인생은 드라마 그 자체다. 9년 만에 선보이는 연극 〈더 드레서〉의 무대 위에서 위태로운 삶을 극복해 내는 그의 감정과 이성은 너무도 특별하다. 동트는 새해의 하늘을 바라보는 그의 눈빛을 여러분께 전한다.

연극이 코로나19를 끝낼 수는 없지만 지친 마음을 달래고 희망을 주고 싶어요

“배우가 참 좋은 게, 나이 들면 나이 든 역할을 제대로 할 수 있다는 점이에요. 제가 마흔에 ‘선생님’ 역할을 만났으면 아직 설익어 제대로 못 해냈을 테고, 여든에 한다면 체력이 안 되겠죠. 공감대, 감성, 체력이 잘 맞아떨어져서 최고의 ‘선생님’을 보여드릴 수 있는 적기에 만난 것 같아요.”

연극 무대 복귀… “마치 내 얘기처럼 다가온 작품”

‘한국의 제임스 딘’이었던 왕년의 청춘스타, 넌버벌 퍼포먼스 〈난타〉로 아시아를 사로잡고 북미까지 진출했던 공연 제작자, 평창 동계올림픽 개·폐막식의 예술총감독… 그리고 다시 ‘배우’다. 서울 정동극장에서 공연하는 연극 〈더 드레서〉의 주연 송승환을 만났다. 지난 11월 18일 개막한 이 연극은 거리 두기 강화로 12월 28일까지 공연을 중단했다. 순조롭게 재개할 수 있다면, 남은 일정은 29일부터 새해 1월 3일까지만 6일뿐이다.

송승환의 연극 복귀는 체호프의 〈갈매기〉(2011) 이후 9년 만. 정동극장에 돌아온 건 제작자였던 〈난타 99〉 이후 21년 만이다. 연출가·제작자로 산 기간이 길었는데도 그는 “그냥 ‘지금부터 배우다’ 하면 그냥 배우가 된다”고 했다. “9세 때부터 연기를 했으니까요. 시작이 배우였으니, 지금도 배우가 가장 편한 것 같아요.”

〈더 드레서〉는 이번 겨울 시즌의 주요 기대작으로 꼽혔다. 영화 〈피아니스트〉(감독 로만 폴란스키)로 2003년 오스카 각색상을 받은 극작가 로널드 하우드 원작 희곡. 안재욱, 오만석, 정재은, 배해선 등 신뢰받

는 배우들이 송승환과 함께 무대에 섰다. 독일군 폭격이 이어지는 2차 세계대전 중의 영국, 송승환이 연기하는 ‘선생님(Sir)’은 이 도시 저 도시 옮겨다니며 세익스피어 드라마를 공연하는 극단 대표이자 주연 배우로 평생을 살아왔다. 227번째 리어왕 공연을 올려야 하는 저녁을 앞두고, 이미 노쇠한 그의 몸과 마음 모두 혼돈에 빠진다. “가슴 속이 돌로 가득 찼어. 돌 위에 또 돌이 쌓인 것 같아. 밤이면 보이지 않는 손들이 내 가슴에 수없이 많은 말뚝을 박는 꿈을 꾸.” 수습할 사람은 15년 개인 비서처럼 그의 곁을 지켜온 의상 담당(Dresser) ‘노먼’(안재욱·오만석)뿐이다.

송승환은 “연극과 배우에 관한 연극을 만나기 쉽지 않은데, 이 작품은 마치 내 얘기처럼 다가왔다”고 했다. “전쟁 중인 연극 속 영국에선 연기 좀 할 줄 아는 사람은 다 입대하고, 대관하는 족족 극장은 폭격을 맞죠. 코로나19 사태도 전쟁 아닌 전쟁이잖아요? 게다가 배우이자 제작자인 ‘선생님’ 이야기에 65세의 송승환이 겹쳐지는 부분이 많았어요.”

개막 직전 리어왕 대사 몽땅 까먹은 ‘선생님’ 역할

실제로 송승환은 한 연극에서 짧은 역과 노역을 소화한 경험이 꽤 있다. 체호프의 연극 〈갈매기〉에서는 짧은 대학생 뜨레플레프(1983)와 그의 엄마의 정부이자 작가인 뜨레고린(2011)을 연기했다. 널리 사랑받는 연극 〈에쿠우스〉에서는 말의 눈을 찌른 소년 ‘알란’(1980)과 그 소년을 상담하는 정신과 의사 ‘다이사트’(2009)를 모두 연기했다. 피터 셰퍼의 희곡 〈아마데우

스>에서는 1983년과 2003년, 20년의 세월을 건너뛰어 모두 ‘모차르트’ 역을 연기했었다.

그는 “알런을 연기할 땐 완벽한 주인공이라 생각했는데, 20년 지나서 다이사트를 해보니 <에쿠우스>의 주인공은 다이사트더라”며 웃었다. “배우는 어떤 역할을 맡으면 그 역할이 나와 합쳐지는 것 같아요. 제가 어떻게 햄릿이 되겠어요. 햄릿의 여러 요소 중에 송승환이 가진 몇 가지가 맞아떨어지고, 그걸 바탕으로 확장해 가는 거겠죠. 그런데 이번 연극의 ‘선생님’ 역할은 저와 맞아떨어지는 부분이 유독 많았죠.”

실제로 이 작품은 연극과 연극 만들기에 관한 ‘메타연극’처럼 느껴진다. 극중 ‘선생님’은 배우인 동시에, 실은 셰익스피어 아래 단 한순간도 위기 아니었던 적 없었고 늘 헬떡이는 숨을 힘겹게 이어왔던 연극 그 자체처럼 보인다. 그 무대 안과 밖에서 누군가는 가라앉고 부서지고, 누군가는 기존 연극의 관성에 맞서다 새 길을 찾아 떠나고, 누군가는 ‘연극 때문에 내가 이 모양이 꼴’이라며 자학과 냉소에 빠져 열정마저 잃는다. 누군가는 오래 기다려 마침내 소박한 꿈을 이루며, 누군가는 끝내 연극을 향한 짹사랑에 배신당한다. 하지만

‘선생님’은, ‘연극’은 누구도 사랑한 적 없는 이기적 존재일 뿐이다. 사람이 스스로 주체 못할 감정을 쏟아부었고, 제품에 지치거나 배신당했다 욕하며 침을 뱉고 돌아섰을 뿐. 격정적 클라이맥스는 없으나, 시종 잔잔한 웃음과 슬픔이 솟았다 부서지는 파도처럼 잔잔하지만 리듬감 있게 관객의 가슴에 들고 나간다.

“한 치 앞도 내다볼 수 없는 불안한 시대를 살고 있습니다. 배우들은 이런 비참한 상황에서 목숨을 건 싸움을 합니다. 우리에게 주어진 일은, 위대한 연극 작품 안에서 살아 숨 쉬는 것이기 때문입니다.”

첫 대본 리딩 때 본인 대사 모두 외운 열정

코로나19 시대, 관객이 있는 극장에서 공연하는 연극에 대한 우려 이야기를 꺼내자, 송승환은 극중 ‘선생

님’의 대사로 답했다. “제가 <난타> 공연을 처음 한 게 1997년 IMF 사태 때였어요. 이제 와서 보면 <난타>의 두들김이 지친 사람들에게 새 용기를 준 게 아니었나 싶어요. 연극이 무언가를 해결해 줄 수는 없지만, 사람들에게 해결해 나갈 힘을 줄 수는 있죠.” 그는 “6·25 전쟁 통에도 대구와 부산에서 이해랑, 김동원 선생님이, 서울에서 백성희 선생님이 연극을 이어갔다”고도 했다. “전쟁 중에도 연극은 멈추지 않았어요. 사람들이 피폐해져 있을 때, 연극이 전쟁을 끝낼 수는 없지만 위로하고 희망을 줄 수는 있죠. 코로나19를 끝낼 수는 있지만 지친 마음을 달래고 희망을 줄 수는 있어요.” <더 드레서>는 <김종욱 찾기> <그날들> 등 뮤지컬 흥행작에 이어 최근엔 영화감독으로 영역을 넓힌 장유정 연출이 각색과 연출을 맡았다. 장유정과 송승환은 오랜 기간 여러 작품을 함께해 왔다. 평창 동계올림픽 때는 송승환이 개·폐막식 총감독으로, 장유정은 부감독으로 호흡을 맞췄다. 송승환은 “연극은 ‘큐 타이밍’이 중요하다. 조명이 켜지고 음악이 나오는 단 1, 2초의 타이밍이 작품 전체를 좌우하는데, 장유정은 그 방면에서 내 성격과 비슷한 완벽주의자”라고 했다.

나빠진 시력... 태블릿이 고마운 동반자

나이와 열정은 본래 무관하다. 송승환 역시 9월 초 배우들과의 상견례 겸 첫 대본 리딩 때 자기 대사를 모두 외워와 후배 배우들을 놀라게 했다. 덕분에 다른 배우들도 모두 초고속으로 대본을 외웠고, 연습 시작 2주 만에 ‘련’(처음부터 끝까지 이어서 하는 연습)에 들어갔다.

“미안하더라고요. 실은 제가 대본을 들고 읽지 못해 그냥 외워버린 건데.” 그가 지갑에서 시각 4급 장애인증을 꺼냈다. “평창올림픽 뒤 날벼락처럼 6개월 안에 실명할 것이라는 선고를 받았죠. 정말 앞이 깜깜했어요. 그런데 2018년 말에 기적처럼 시력 악화가 멈췄어요.”

송승환은 지금도 서울대병원과 아산병원 두 곳에서



제가 <난타> 공연을 처음 한 게 1997년 IMF 사태 때였어요. 이제 와서 보면 <난타>의 두들김이 지친 사람들에게 새 용기를 준 게 아니었나 싶어요. 연극이 무언가를 해결해 줄 수는 있지만, 사람들에게 해결해 나갈 힘을 줄 수는 있죠

지속적으로 시력을 관리받고 있다. 약해진 시력은 최신 기술의 도움을 받아 극복한다. 특히 태블릿은 그의 고마운 동반자다. 송승환이 태블릿을 눈앞에 대고 손바닥만 하게 글자를 키워 읽는 모습을 보여줬다. “전자 파일로 대본을 받으면, 태블릿의 ‘읽기’ 기능으로 들어서 외워요. 좀 불편할 뿐, 어려운 일은 아니에요.” 시력이 나빠진 뒤 가장 힘들었던 것 중 하나는 좋아하는 영화를 못 보게 된 것. 하지만 그것도 해결책을 찾았다. “태블릿에 ‘보이스 오버’라고 부르는 영화 자막을 읽어주는 기능이 있더라고요. 그 덕분에 영화도 들을 수 있게 됐어요.”

시력 때문에 상대 배우와 연기 호흡에 어려움은 없을까. “처음엔 상대방의 자세한 표정을 못 보는 게 어려

웠어요. 그런데 사람이 참 놀랍더군요. 시각이 둔해지니 청각이 예민해져요. 대사를 듣는 감각이 훨씬 예민해지는 거예요. 연습 때도, 무대에서도, 또 일상에서도 예전보다 더 잘 들으려고 노력해요.”

연극의 도입부, ‘선생님’이 유서처럼 쓴 노트가 등장한다. 지문엔 “나의 삶’ 아래는 비어 있다”고 써 있다. 송승환에게 바로 그 ‘나의 삶’ 아래 첫 줄을 뭐라고 쓰고 싶은지 물었다. 그는 ““하나님 감사합니다”라고 쓸 것”이라고 했다. “평생 하고 싶은 일을 하며 행복하게 살게 해주셔서 감사하다고 쓸 것 같아요. 매일 아침 창문을 열고 파란 하늘을 보면 나도 모르게 ‘감사합니다’ 해요. 하늘을 볼 수 있는 것도 감사한데, 연기까지 다시 할 수 있게 됐으니 얼마나 감사한가요.”

“도산의 정취, 퇴계 향기에 빠져

OECD 자살률 16년간 1위, 노인 자살률 1위, 아동·청소년 삶의 질 10년간 최하위… 물질문명은 발전하고 있지만, 과연 정신문화까지 과거보다 풍요롭고 자유로워졌다고 할 수 있을까? 퇴계의 선비정신을 통해 반복과 갈등이 심해지는 사회를 바꾸고자 노력하고 있는 김병일 도산서원 선비문화수련원 이사장을 만나보았다.

만년의 삶이 즐겁기만 합니다”

86만 명의 수련생 배출한 선비문화수련원

경북 안동 시내에서 35번 국도를 따라 북동쪽을 향해 자동차로 40분가량 달리면 마주하는 도산서원. 이 도산서원을 스쳐 지나 3분 정도 더 달리면 솟을대문이 우뚝한 고택 한 채를 만난다. 바로 퇴계 종택이다. 이 고즈넉한 종택 뒤 산기슭에 한 옥 양식의 현대식 건물인 도산서원 선비문화수련원이 자리하고 있다. 조선 중기 대학자인 퇴계 이황^{1501~1570}의 경^敬 사상과 선비정신을 전파하고자 퇴계 문중이 앞장서 2001년 설립한 도산서원 부설 교육기관이다.

김병일(76) 도산서원 선비문화수련원 이사장은 2008년 2월 이곳과 인연을 맺은 이래 지금까지 수련원과 동고동락을 해오고 있다. 김 이사장은 도산서원 선비문화수련원을 명실상부 우리나라 대표 전통 선비문화 전승기관이자 공교육이 놓친 인성교육의 장으로 발전시켰다. 그가 이사장을 맡을 무렵 한 해 수련생이 2800명 정도였지만, 2018년 한 해에만 18만6,000명이 수련원을 거쳤다. 개원 이래 누적 수련생은 무려 86만 명이다. 김 이사장의

설명이다.

“오늘날은 물질적으로는 과거보다 풍요롭지만, 사회는 반복과 갈등이 심해졌습니다. 세계 1위의 자살률에서 보듯이 개인들도 불행한 삶을 살고 있습니다. 퇴계 선생은 남을 누르고 지배할 수 있는 위치에 있었지만, 평생 겸허한 마음으로 다른 사람을 존중하고 배려하는 삶을 살았습니다. 이러한 퇴계의 삶은 오늘날까지도 많은 사람에게 감동을 주고 있습니다. 도산서원은 현대 사회의 병폐를 극복하는 출발점이 바로 퇴계가 직접 보여준 배려와 존중 정신에 있다고 보고 이 정신을 전파하기 위해 수련원을 세웠습니다.”

기획예산처 장관 역임… 13년째 ‘퇴계와 동거’

김병일 이사장은 서울대 사학과를 졸업하고 1971년 제10회 행정고시에 합격한 후 정통 엘리트 경제관료의 길을 걸었다. 통계청장, 조달청장을 거쳐 노무현 대통령 시절인 2004~2005년에는 기획예산처 장관을 지냈다. 34년간의 공직생활을 마무리한 그가 왜 아무런 연고도 없는 안동에 내려와 퇴계의 정신을 전파하는 일에 혼신의 힘을 기울이고 있는 것일까.

“저는 2005년 공직에서 물러난 후 평소 관심이 많았던 우리 역사와 문화를 공부하고 싶었습니다. 그래서 3년의 자유시간을 가지는 동안 심신을 충전하는 데 전념했습니다. 한문서당에 다니면서 건강을 챙기기



위해 마라톤에도 도전했죠. 그러던 중 2008년 1월 새벽길을 걷다가 넘어지면서 무릎 골절이라는 큰 부상을 입었습니다. 모든 것을 중단한 상태로 쉬면서 치료에 집중하고 있는데, 도산서원 선비문화 수련원 이사장으로 퀄석 선임되었다는 연락을 받았습니다.”

이때부터 김 이사장의 운명이 바뀌게 되었다. 2008년 도산서원 선비문화원 제2대 이사장에 취임한 그는 퇴계를 깊이 있게 알기 위해 집중적인 공부를 시작했다. 원래 이사장직은 비상근이라 안동까지 자주 내려갈 필요가 없었지만, 김 이사장은 공부할수록 퇴계에 빠져들었고 안동에 더 자주 내려가는 계기가 되었다고 한다. 처음에는 한 달에 한두 번, 그 후는 매주 두 번 정도를 내려가다 지금은 아예 안동에 상주하다시피 하고 있다.

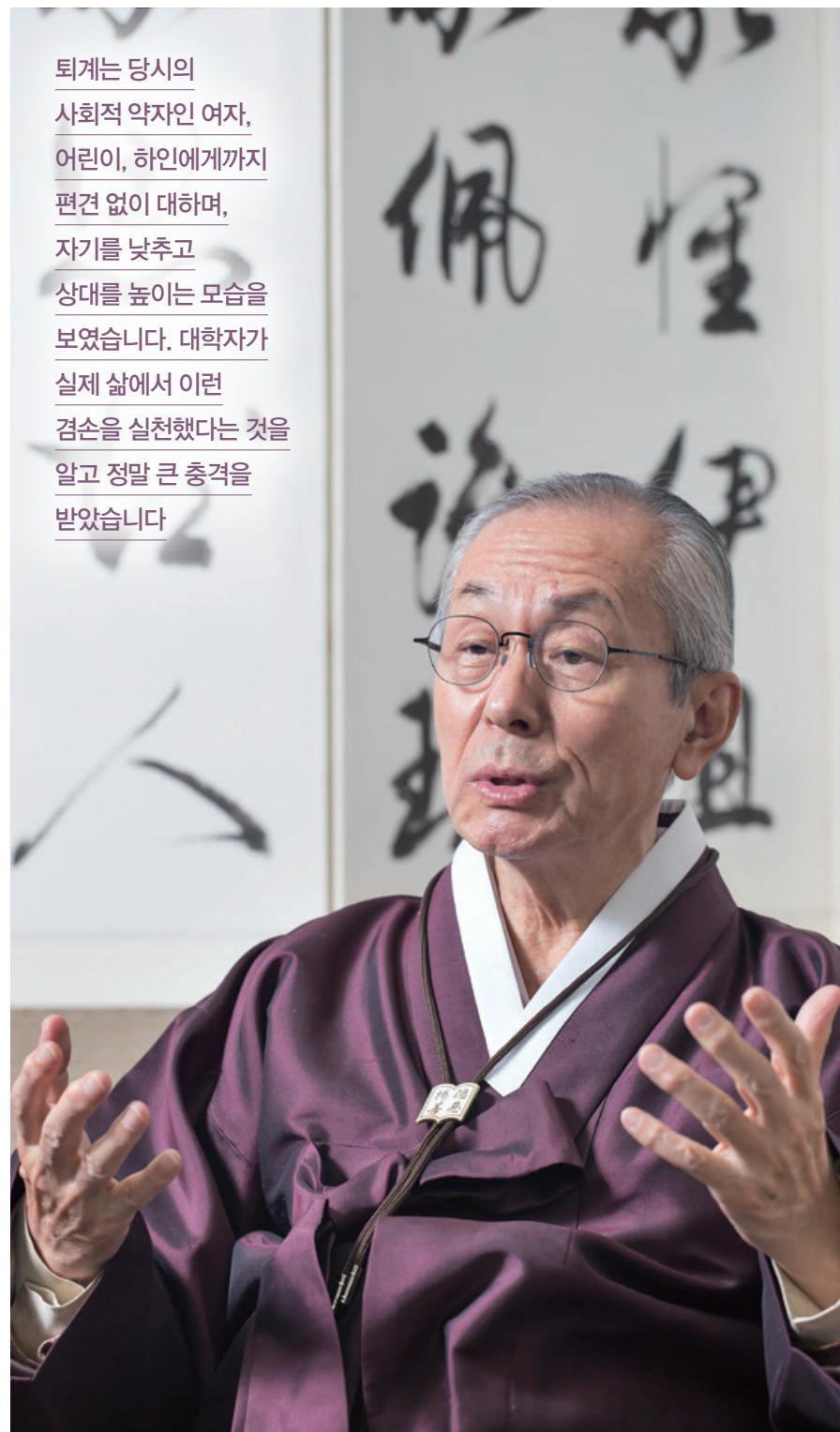
“퇴계는 알면 알수록 인간적 매력 넘치는 분”

“저도 퇴계 선생은 그저 범접할 수 없는 역사적인 인물로만 알고 있었습니다. 하지만 퇴계를 알면 알수록 그의 인간적인 면에 빠져들었습니다. 대학자로서 퇴계가 제자들과 주변 사람을 대하는 모습과 저의 모습을 비교하니 너무 많은 차이가 나서 부끄러움이 느껴졌습니다. 퇴계는 당시의 사회적 약자인 여자, 어린이, 하인에게까지 편견 없이 대하며, 자기를 낮추고 상대를 높이는 모습을 보였습니다. 대학자가 실제 삶에서 이런 겸손을 실천했다는 것을 알고 정말 큰 충격을 받았습니다.”

이후 김 이사장은 주변에 퇴계를 소개하는 전도사가 되었고, 직접 쓴 퇴계 관련 책만 해도 《퇴계처럼》(2012), 《선비처럼》(2015), 《퇴계의 길을 따라》(2019) 등 세 권에 이른다. 이 세 권의 책에서 김 이사장은 사람들에게 잘 알려지지 않았던 ‘인간 퇴계’의 면모를 되살렸다.

선비문화수련원과 도산서원은 유교가 교조주의화

퇴계는 당시의
사회적 약자인 여자,
어린이, 하인에게까지
편견 없이 대하며,
자기를 낮추고
상대를 높이는 모습을
보였습니다. 대학자가
실제 삶에서 이런
겸손을 실천했다는 것을
알고 정말 큰 충격을
받았습니다



되어 시대 흐름에 뒤떨어지고 사회 흐름에서 멀어지는 것을 막기 위한 다양한 노력을 기울여 왔다. 오랫동안 서원 사당에는 여성의 참배(알묘)가 금지되었는데, 선비문화수련원이 주도해 이 금기를 없앴다. 특히 지난해 10월 초에는 여성인 이배용(전 이화여대 총장) 한국의서원통합보존관리단 이사장이 도산서원 향사에서 첫 술잔을 올리는 초현관을 맡았다. 600여 년 서원 역사에서 처음 있는 일이었다.

“이배용 이사장은 우리나라 서원이 유네스코 세계문화유산에 등재되도록 10년 동안 각고의 노력을 하신 분입니다. 초현관은 덕행, 학행, 공적을 따져 선정하는데 남녀를 떠나 서원을 알리는 데 제일 공적이 크신 분이 초현관을 맡아 퇴계 선생께 이를 고하는 것은 당연한 것이죠. 유교의 본령에는 원래 남녀차별이 없습니다. 폐습과 악습은 과감하게 버리고 인간을 존중하는 유교의 원래 모습을 찾는 데 도산서원이 앞장서고 있습니다.”

퇴계는 평생 140차례나 벼슬을 제수받았지만, 79차례나 사직상소를 올린 것으로 유명하다. 김병일 이사장은 “나아가는 데만 혈안이 된 요즘 시대에 퇴계의 물리남의 미학은 큰 가르침을 준다”며 “이런 퇴계의 정신을 기리고 알리기 위해 2018년엔 퇴계의 마지막 귀향길 재연 행사를 개최했다”고 말했다. 450년 전 퇴계가 임금에게 사직인사를 한 후 고향에 내려온 일정과 코스에 맞춰서 12박 13일간 800리길 270km 구간을 직접 걸어보는 행사를 가진 것이다. 행사에 참가한 모든 이가 “구도의 길 같았다. 심신이 맑아지고 건강해졌다”고 입을 모았다고 한다.

도산이 걸던 길 매일 산책... 죽염으로 양치도

“저는 지난 10여 년 동안 비가 오나 눈이 오나 새벽 5시 반이면 일어나서 선비문화원에서 도산서원까지 왕복 5km의 산길을 걸었습니다. 퇴계 선생이 500년 전 거닐고 사색하던 길입니다. 이 길 위에서 퇴계 선생의 말씀과 시를 외웁니다. 매일 선생의 가르침을 곁에서 듣는 것 같습니다. 이런 생활을 하다 보니 자주 복용하던 소화제나 두통약과 떨어진 지 오래고, 성인병도 없습니다. 70대 중반인데 아직까지 임플란트가 한 개도 없어요. 이런 몸과 마음이 건강한 삶의 은택을 혼자만 누리는 것이 안타까울 뿐입니다.”

김 이사장은 하루 5번의 양치 중에 두 번 정도는 인산 죽염으로 양치를 한다고 한다. 그는 “코로나19 사태의 장기화로 경제적 어려움이나 우울감 등을 호소하는 사람이 많다”며 “퇴계가 어려운 환경을 극복하고 큰

김병일 이사장이 제안하는 코로나19 시대의 공수拱手 인사법



선비문화수련원에서는 남녀 모두에게 두 손을 가지런히 맞잡고 하는 공수拱手 인사를 권하고 있다. 수련원에서 교육 받은 청소년들에게 가장 눈에 띠는 변화가 있다면 바로 이 공수인사다. 공수인사는 상대를 존중하는 인사법이기 때문에 이 인사를 하게 되면 자연스럽게 상대에 대한 존경하는 마음이 일어나게 되고, 남을 배려하는 마음가짐을 가지게 된다. 악수문화의 대안으로 조상이 남겨준 공수인사가 있다는 것은 아주 다행이다. 웃어른과 지도층부터 앞장서서 실천했으면 한다. 한류 붐에 공수인사가 더해져 세계로 퍼져나간다면 지구촌 코로나19 극복에도 도움이 될 것이다.

성취를 이룬 과정은 많은 이의 귀감이 될 만하다”고 말했다.

“퇴계의 삶은 혈연, 지연, 학연과는 거리가 멀었습니다. 가정사는 불행의 연속이었습니다. 생후 7개월 만에 부친이 세상을 떠났습니다. 살아가는 과정에서도 의지했던 삼촌, 형님, 첫째 부인, 둘째 부인, 둘째 아들이 먼저 돌아가셨습니다. 하지만 퇴계는 이를 불행으로 여기며 결코 좌절하지 않았습니다. 위기 때마다 마음을 잘 관리해서 극복해 냈습니다. 요즘 같은 때 잘나가는 다른 사람과 자신을 비교하면 더욱 암울해집니다. 자신의 과거와 현재를 비교하면 어려움을 극복하는 데 큰 도움이 됩니다.”

매일 운동 10분이면 운^운이 바뀐다

운동은 운^운을 바꾸는 움직임이다. 노년기에 운을 바꾸려면 운동을 해야 한다. 거창할 필요 없다. 하루 10분이면 건강 나이를 10년 줄일 수 있다. 노화 연구 30년 노하우가 집약된 도쿄건강장수의료센터 김현경 박사의 노년 근력 강화 운동법을 연재한다.



나이 들어 활동량 줄면 근육량도 감소

힘이 빠지고 기력이 약해지면 나이가 들어서 그러려니 한다. 근력이 없어 보폭이 좁아지고 걷는 속도가 느려진다. 몸에 힘이 없고 조금만 움직여도 피곤해 천천히 걷게 된다. 걷다 힘들면 앓게 되고 앓아 있으면 눕고 싶다. 이렇게 활동량이 자연스럽게 줄어들다 보면 근육량이 감소하게 되고 누워만 지내다가 영영 일어나지 못하게 된다. 활동량이 줄면 입맛이 없어 끼니를 자주 거르게 된다. 때문에 영양 공급이 제대로 이뤄지지 않아 체중도 자연스럽게 줄어든다. 이런 경우 근육량이 기준보다 더 많이 감소하는 '근감소증'의 가능성이 높다. 노화로 인한 근감소증은 멈추게 할 수는 있지만 적어도 줄어드는 속도는 늦출 수 있다.

다리 운동 꾸준히 해야 근력 저하·낙상 예방

노화는 다리에서부터 시작된다는 이야기가 있다. 이는 과학적인 근거가 있다. 20대에서부터 80대 남녀를 대상으로 근육량을 비교한 연구 결과에 의하면 20대에 최대 근육량을 보이고 80대에 최소 근육량을 보인다. 20대에 비해 80대의 근육량은 남성이 29.5%, 여성이 23.6% 줄어든다. 근육량의 감소를 부위별로 보면 다리근육이 가장 많이 줄어든다고 한다. 보행기능 저하, 근력 저하, 낙상 증가, 골밀도 저하 등 근감소증으로 인해 나타나는 증상을 개선하기 위해서는 하체 강화 운동이 가장 효과적이다.

'근감소증' 예방 및 개선 운동



준비운동

- ① 바른 자세로 의자에 앉아 발을 어깨너비로 벌려준다.
 - ② 오른손을 왼쪽 무릎 위에 얹고 왼팔을 귀에 붙여준다.
 - ③ 호흡을 "후~" 하고 내뱉으면서 상체를 오른쪽으로 기울인 후 다섯까지 센다.
- ①~③까지 10회 반복한 후 반대쪽도 10회 반복한다.

※동작을 반복할 때마다 ✓ 체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
① 준비운동(오른쪽)										
② 준비운동(왼쪽)										



팔꿈치로 무릎 치기

효과 : 복근, 장요근, 대퇴사두근을 사용해 복부, 골반 앞쪽, 허벅지 앞쪽 근육을 단련한다.

- ① 의자에 허리를 펴고 앉아서 양발을 어깨너비로 벌린다. 오른손은 어깨높이로 올리고 왼손은 의지를 꽉 잡는다.
- ② 왼쪽 다리를 들어 무릎과 오른손 팔꿈치를 가볍게 맞닿은 후 다리를 내린다.
- ③ 다리를 내릴 때 발이 바닥에 닿으면 안 된다. 다시 들어 무릎으로 팔꿈치를 터치한 후 내리기를 4번 반복한다. 팔과 다리를 바꿔서 반대쪽도 동일한 방법으로 실시한다. 각 3세트씩 6회 반복.

※동작을 반복할 때마다 ✓ 체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회
① 오른쪽 팔꿈치로 왼쪽 무릎 치기						
② 왼쪽 팔꿈치로 오른쪽 무릎 치기						



참고도서 『근육이 연금보다 강하다』

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

쫄깃하고 부드러운 식감 피로회복·해독에 효과적



겨울철 흔히 떠올리는 메뉴 중 하나는 무굴밥이다. 굴이 영양가가 풍부해 많은 사람이 즐겨 먹지만, 반면 익혀도 식감이 물컹해 아이들과 함께 가족이 즐기기에는 쉽지 않다. 그렇다면 오징어를 활용해 보자. 오징어의 쫄깃함과 무의 부드러운 식감이 어우러져 맛있는 영양밥이 완성된다.

코로나19로 외식이 줄어들고 온 가족이 함께 집밥을 먹으면서 메뉴에 대한 고민이 더 늘었다는 가정이 많다. 특히 아이들이 있는 집은 더 어렵다. 그렇다고 끼니마다 어른밥, 아이밥을 따로 준비하기에는 너무 지친다. 남녀노소 누구나 즐길 수 있고, 조리법도 복잡하지 않으며, 한 번의 조리로 다양한 맛을 느낄 수 있는 메뉴가 없을까? 이윤혜 푸드 스타일리스트는 '오징어무밥'을 추천한다.

죽염간장이나 죽염간장소스로 비벼 먹어

오징어는 국내에서 소비되는 수산물 중 1, 2위를 다툴 만큼 우리나라 사람들이 매우 좋아하는 식품이다. 식감이 쫄깃하면서 부드러워 치아가 약한 아이나 어린이가 즐기기에도 부담이 없다. 무엇보다 해산물 특유의 비릿한 맛이나 향이 강하지 않다는 것이 장점. 그렇다 보니 누구나 쉽게 요리할 수 있고, 어떤 조리법으로 해도 그 맛을 충분히 느낄 수 있다.

오징어무밥은 굴밥에 비해 다소 낯설 수도 있지만, 한번 맛을 보면 그 매력에 빠지게 된다. 무와 오징어가 익으면서 단맛이 강해지고, 신선한 오징어를 올려 밥을 지으면 그 향이 밥물에 자연스럽게 스며들어 감칠맛이 더해진다. 익은 오징어는 잘게 잘라 그냥 먹거나 들기름만 살짝 뿌려 밥과 버무려 먹어도

맛있고, 양송이버섯이나 양파, 부추 등 건더기가 많은 양념장을 섞어 먹으면 씹는 식감과 향긋함이 배가 된다. 양념장을 만들 때는 건강한 간장을 사용해야 한다. 아무리 좋은 식재료로 만든 음식도 어떤 양념을 사용하느냐에 따라 영양이 더 높아질 수도, 낮아질 수도 있다. 국내산 콩과 미네랄이 풍부한 죽염으로 담근 간장을 사용하고, 아이가 먹을 밥에는 천연재료로 감칠맛을 높인 죽염간장소스가 좋다. 또한 오징어 몸통은 따로 썰어 삶은 쪽파나 부추와 함께 곁들여 내면 또 하나의 맛있는 음식으로 완성된다.

비타민 풍부한 무, 기력 높여주는 오징어의 만남

무와 오징어는 겨울을 건강하게 보낼 수 있게 해주는 식품이다. 무는 천연소화제로 불릴 만큼 소화효소가 풍부하게 함유돼 있어 활동량이 적은 겨울철에 속을 편안하게 해준다. 또한 배보다 비타민 C가 8~10배 정도 많아 가래와 기침 완화, 감기 예방에도 효과적이다. 오징어는 칼로리는 낮고 단백질은 풍부한 해산물로, 특히 기력회복에 좋은 식품이다. 피로회복에 도움이 되는 타우린 성분이 소고기의 약 16배나 들어 있어 면역력이 약해져 기운이 없을 때 섭취하면 좋다. 이 밖에 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, DHA 성분이 많아 뇌 건강에 도움이 된다. ☺

Recipe

오징어무밥



재료

쌀 2컵, 오징어 1마리, 무 ½개,
무청 약간
(양념장) 죽염간장 4큰술,
양송이버섯 2개, 양파다짐 1큰술,
다진대파 2큰술, 다진마늘 1작은술,
식초 ½작은술, 흉고추 1개, 들기름
1큰술, 통깨 1큰술, 고춧가루 1작은술

만들기

- 쌀은 씻어서 불리고, 무는 도톰하게 채 썬다.
- 무청은 죽염을 살짝 넣어 데치고 잘게 썰어놓는다.
- 불린 쌀에 동량의 물을 넣고 무와 손질한 오징어를 올려 밥을 짓는다.
- 양송이버섯, 양파, 대파, 마늘, 흉고추를 각각 다져 양념장을 만든다.
- 밥이 완성되면 오징어다리는 잘게 잘라 무청과 같이 밥에 섞고, 몸통은 먹기 좋게 썰어 밥 위에 올려낸다.
- 양념장과 함께 곁들인다.

눈여겨보니

명태회무침·창난젓·어리굴젓 밥도둑 3종사

글 김효정 사진 양수열

9회 죽염으로 염장 밥도둑들 밥상 입장

코로나19로 ‘집콕’하는 날이 늘면서 ‘밥 해먹기’가 주부들 사이 가장 큰 일거리가 되고 있다. 특히 배달 음식과 레토르트 식품으로 삼시세끼를 해결하는 가정이라면, 우리 집 식단을 프리미엄 한정식 식당급으로 올려줄 인산가 ‘참젓갈 3종(명태회무침·창난젓·어리굴젓)’에 주목하자. 끼니는 때우는 게 아닌 맛있게 잘 차려 먹는 것임을 새삼 느끼게 될 것이다.



지난해 여름 배우 유아인이 창난젓과 누룽지를 맛있게 먹는 장면이 TV 전파를 탔다. 그는 방송에서 해외 출장길에도 창난젓을 꼭 챙긴다고 말했다. 다음 날 온·오프라인 식품 매장에서 창난젓이 무섭게 팔렸다. 동료 연예인 몇몇도 끈한 쌀밥 위에 창난젓을 올려 먹는 사진을 SNS에 게재했고, 1020세대도 창난젓 열풍에 가세하며 가히 ‘창난젓 신드롬’이 일었다.

하지만 당시 젓갈에 대해 잘 모르는 사람들은 그 짜고 건강에 안 좋은 걸 왜 맛있게 먹는 척(?)했느냐며 유아인을 공격하기도 했다. 이때 유아인만큼 억울했던 건 젓갈이다.

공기·온도·시간이 빛은 발효 미학의 완전체

젓갈은 사실 좀 억울하다. 짜고 몸에 안 좋다는 잘못된 인식이 있다. 젓갈은 어패류의 살, 내장, 알을 다량의 소금에 절여 상온에서 일정 기간 발효시켜 만든 한국의 대표적인 수산발효식품이다. 김치와 마찬가지로 공기·온도·시간의 삼박자가 갖춰져야 비로소 완성되는 감칠맛을 내는, 발효의 미학이 담긴 전통 음식이다.

젓갈은 발효 과정에서 어육 자체의 자가소화효소가 미생물에 의해 분해되어 소화흡수가 잘 되고, 단백질이 아미노산과 핵산으로 분해되어 독특하고 고유한 감칠맛과 풍미를 낸다.



명태의 창자, 위, 알주머니를 깨끗하게 씻어 소금을 뿐만 아니라 숙성시킨 대중적인 젓갈 중 하나다. 잘게 다져 고추장, 다진 마늘, 설탕, 송송 썬 실파, 참기름 등을 넣고 섞어 양념장으로 곁들이면 별미다.



젓갈 중에서도 비린내가 없으며 호불호가 거의 없는 편에 속한다. 밥 위에 얹어 먹어도 맛있지만 냉면, 국수 등의 고명으로 슬쩍 올리면 음식의 맛을 배가시킨다.



생굴에 소금과 고춧가루를 버무려 담근 젓갈이다. 생굴 본연의 시원한 맛과 식감이 그대로 살아 있으면서도 깔끔한 감칠맛이 돈다. 기름진 고기나 보쌈에 곁들여 먹기 좋다.

비타민 B₁·B₂, 칼슘 등이 풍부한 영양 가득 식품이다. 다양한 재료와 어우러져 맛을 내는 조미료 역할도 하지만 그 자체를 양념해 반찬으로 먹어도 손색 없다.

양념은 30% 이상 줄이고 천연재료로 맛 극대화

인산가가 새롭게 출시한 ‘참젓갈 3종’은 식탁 위를 풍성하게 해줄 반찬으로 안성맞춤이다. 설악산과 동해바다, 호수를 두루 갖춘 청정 속초에 위치한 선호식품(대표 이금선·2020년 대한민국수산식품명인)에서 책임 제조하는데, 인산가 9회 죽염으로 염장해 젓갈의 맛을 한층 고급스럽게 완성시켰다. 최종 양념 배합 과정에서도 다른 양념은 30% 더 줄이고, 국내산 천연재료를 사용해 맛을 극대화했다. 덕분에 맛있는 짭짤함과 씹을수록 고소하고 산뜻한 맛이 첫맛부터 끝맛까지 이어진다.

김동혁 선호식품 이사는 “명태회무침·창난젓·어리굴젓이 4팩(각 100g)씩 총 12팩이 소분되어 있어 그날그날 입맛에 따라 한 팩씩 골라 식탁에 내놓으면 온 가족이 만족할 만한 프리미엄 반찬이 될 것”이라며 “전 공정 엄격한 품질관리를 통해 최상의 맛을 만들었으며, 넉넉히 두고 즐길 수 있도록 동결시킨 제품이라 자연해동 하면 갓 만든 신선함을 느낄 수 있다”고 설명했다. ■

바이러스 침공을 해결할 묘방 신약 내 몸에 자연치유 바이러스 심어라

Holy Medicine to Fend off Virus Plant Natural-Healing Virus Inside You

코로나19 감염 확산으로 어려움을 겪고 있는 지금, 인산 선생께서《신약》 등을 통해 인류에게 강조한 ‘참의료’의 메시지는 “제 병, 제힘으로, 제집에서, 자연물의 약성을 활용해 고쳐라”이다. 이는 순리 자연의 방약을 통해 내 안의 자연치유 능력을 강화해 비명횡사의 위기를 근본적으로 해결하라는 이야기다. 이번 호는 코로나19 감염 확산으로 인해 공개 강연을 하지 못하는 만큼 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)가 지면을 통해 건강 메시지를 전한다

신축년 새해가 밝았다. 인류의 ‘건강과 행복’이라는 염원을 머금고 떠오른 신축년의 태양이 온 누리를 비추기 시작했다. 인류가 올라탄 거대한 수레인 지구가 우주의 중심축인 태양의 주위를, 총알 속도의 2배인 초속 29.77km, 시속 10만7,000km로 한 바퀴 돌아 다시 출발선상에 서 있다. 엄밀하게 말하면 우주 만상이 시작도 끝도 없는 순환무단循環無端의 운행을 이어가는 것이지만 어쨌든 지구가 공전하는 동안 인류는 모두 나이 한 살을 추가했고 365일간의 새로운 여정을 시작한다. 새로 떠오르는 신축년 원단元年的 해를, 생명에너지의 근원인 태양을 우리려보면서 인산가 회원 가족은 물론 우리 국민과 세계 인류 모두의 무병장수와 행복한 삶을 기원한다.

‘코로나19’ 1년… 아직 끝나지 않은 전쟁

2019년 말에 시작된 ‘코로나19’가 바야흐로 대유행에

The new year is upon us. The sun is shining down on us on a new day, hoping for health and prosperity for mankind. The giant wagon for people that is the Earth has circled around the sun at 29.77km/s, and at 107,000 km/h, and is back to the starting point again. Technically speaking, everything in the universe keeps on moving, with no end in sight. At any rate, we all got a year older while the Earth revolved, and we’re ready for another 365-day journey. I am praying for healthy and happy lives for not only our Insanga members and their families, but the rest of our country and the world.

One Year on Since ‘COVID-19’ Outbreak… Unfinished War

The first case of ‘COVID-19’ was reported at the end of 2019, and it has since turned into a global pandemic. The world has been taking a beating in this war against the virus and it has been



접어들면서 세계 인류는 바이러스와의 전쟁에서 예기치 못했던 지대한 피해를 겪으면서 계속 밀리는 추세다. 인류의 불안과 공포는 점점 더 심해지고 육체적으로나 정신적으로나 말할 수 없는 고통의 심연深淵에서 헤어나지 못하고 있다. 1년 넘는 세월, 세계 각국의 보건당국이 총력을 기울여 바이러스를 퇴치할 수단과 방법을 강구하고 있으나 아직 이렇다 할 해결방안조차 마련하지 못하고 여전히 힘겨워한다.

이번에 인류를 침공해 온 코로나19 바이러스는 인류의 삶의 패턴을 송두리째 바꾸었을 뿐 아니라 지구촌 가족에게 적지 않은 교훈을 던져주었다. 우선 오랜 가난에서 벗어나기 위해 풍요로운 삶을 추구해 온 결과 지구는 플라스틱을 비롯한 수많은 종류의 쓰레기로 뒤덮였다. 환경오염과 지나친 난개발로 자연이 파괴되면서 기후변화에 따른 태풍, 폭우, 쓰나미 등 자연재해와 암·난치병·괴질이 급증했다. 인류는 유사有史 이래 가장 위험한 벼랑 끝으로 내몰리고 있다.

또한 삶의 편의성을 추구하는 과정에서 인류는 운동부족, 면역력 약화를 초래했다. 생명 유지와 건강 증진이라는 본래 취지를 망각하고 혀끝의 즐거움만 추구해 질 좋은 식품보다 맛 좋은 식품을 섭취함으로써 면역력 저하에 따른 수많은 식이성 질환의 침입을 유발하고 있다. 일정량의 운동과 노동을 반드시 하도록 고안된 인체의 설계 취지를 생각하지 않고 되도록 몸을 움직이지 않으려 애쓰는 과정에서 세균이나 바이러스 등 질병을 일으키는 병마 침공에 속수무책일 수밖에 없는, 허술한 방어체계를 지닌 ‘몸 나라’ 주인으로 살아간다.

백신·치료제 나와도 변종 바이러스 ‘첩첩산중’

정신적인 전력戰力이 약한 사람은 상대편보다 육체적으로 다소 체력이 강하다 하더라도 막상 전투에 임하면 허망하게 패퇴하는 예를 흔히 보게 된다. 몸과 마음

cornered. We're all gripped by fear and anxiety, with unspeakable damage to our physical and mental well-being. For over a year, health authorities in countries around the world have been trying to come up with ways to beat the virus. But they're all struggling, with no viable solutions available.

COVID-19 has turned our world upside down and inside out, and has also given us something to think long and hard about. As we sought to leave poverty behind in pursuit of prosperity, we've piled up so much waste, including plastic. Pollution and excessive development have conspired to destroy the environment, and the resulting climate change has led to natural disasters such as typhoons, downpours and tsunamis. We've also seen an increase in cancer and other forms of terminal diseases. We've never been in such a precarious situation in our history.

And as we tried to make life more convenient, we've grown weaker, due to lack of exercise and compromised immune system. When it comes to food, we've forgotten about the essential purpose of maintaining and promoting good health. We've begun to reach out for tasty food rather than quality food, and the consequential weakening of the immune system has caused numerous dietary diseases. Our bodies are built for a certain amount of exercise and labor, but all we do is try not to move as much as we can. We've become vulnerable to attacks of germs and viruses that cause diseases. Our defense of our own body has been rendered porous.

Long Road Ahead Even with Vaccine-Medicine Available

In battles, the mentally weak often suffer defeats, even when they have more physical strength than their opponents. It illustrates the equal importance of physical and mental health. It's also a reminder that our mindset can make the difference between winning and losing when it comes to a fight against viruses or germs. COVID-19 has given us so much to think about. We need to de-

의 건강이 다 같이 중요하다는 사실을 보여주는 사례 일 뿐 아니라 병마와의 전쟁에 임하는 마음가짐에 따라 승패가 갈리게 된다는 교훈을 일깨워주기도 한다. 이번 코로나19가 인류에게 준 교훈은 여러 가지다. 우리 인체를 병들게 하거나 죽게 만드는 세균이나 바이러스 등 질병 유발 인자들에 일일이 대응하는 신무기를 개발해 효과적으로 격퇴하는 전술 전략이 필요하다. 이와 동시에 급선무로 대비해야 할 중요 과제를 도외시하거나 망각하면 반드시 그에 상응하는 무서운 대가를 치르게 된다는 사실을 보여준 것이다.

‘코로나19’가 인류에게 미치는 악영향은 감염병의 대학산에 따라 수많은 사람이 병고病苦로 신음하거나 목숨을 잃게 된다는 것이다. 설령 백신이나 치료제를 개발해 코로나19를 물리치고 더 이상의 전염을 막는다고 하더라도 그것으로 끝나지 않고 변종 바이러스 또는 또 다른 신종 바이러스의 출현으로 인류를 위기로 몰아갈 가능성이 상존한다. 코로나19의 인류 침공 문제의 근본 해결은 아직도 요원하다는 이야기다.

인류가 알고 있는 것처럼 의료계의 노력으로 나타나는 양상은 병증이 다 치료된 것처럼 보이다가 어느 순간 다시 재발하여 질병과 숨바꼭질을 하는 것처럼 보인다. 이는 병증의 외적 요인에 치중하여 공격, 파괴, 제거 전략을 수행함으로써 외적 요인보다 더 중요한 내적 요인을 간과해 빚어진 현상이라 하겠다. 예를 들어 전쟁이 발발할 때 외부의 적이 침략해 온 것이라 그들과 맞서 싸울 수밖에 없다. 하지만 중요한 일은 국방력을 강화해 처음부터 쳐들어올 엄두를 내지 못하게 하는 것이다. 혹여 적이 잘못된 판단으로 쳐들어온다고 하더라도 성능을 향상시킨 효과적인 신무기와 잘 훈련된 군대를 동원해 전쟁 초반에 신속하게 적을 제압해 버린다면 이후에는 전쟁 억지력까지 발휘되어 진정한 ‘평화 세상’을 이룰 수 있을 것이다.

**인산 선생께서 세상 사람들에게 누누이 강조한
'참의료'의 메시지는 “제 병, 제힘으로, 제집에서,
자연물의 약성을 활용해 고쳐라”이다.
이는 체내 자연치유 능력을 강화하여 병마의 고통과
그로 인한 비명횡사非命橫死의 위기를 근본적으로
해결, 극복하라는 이야기다**

velop new, ways that can effectively defeat germs and viruses that make us sick or, worse, kill us. The pandemic has also taught us that if we ignore or overlook important tasks that need to be handled immediately, then we have to pay the price.

The spread of ‘COVID-19’ has caused losses of numerous lives around the world. Even if a vaccine or medicine is developed that can stop the spread of this virus, there will be mutations or new types of viruses that will endanger mankind. There isn't yet a fundamental solution to the COVID-19 pandemic.

As we all know by now, no matter how hard medical professionals try, diseases that appear to have been cured magically reappear again, as if playing hide-and-seek. That's because doctors tend to focus on external factors and only attempt to attack and destroy them, while ignoring the more important internal factors. For instance, if the enemy forces invade our territory, then we'll have no choice but to fight them. But the really important thing to do is to strengthen our defense capabilities so that opponents won't even dare invading in the first place. If they're somehow mistaken and decide to forge ahead anyway, then we'll be able to beat them down early with effective new weaponry of increased capabilities and well-trained troops. Such deterrence will lead to peace.

Keep Insan's True Medicine in Mind

Let's return to our medical discussion. It's obviously important to try to develop vaccines and treatments for COVID-19, so that we can stop further spread. At the same time, we as individuals have to strengthen our immune system and our natural-healing

인산이 제시한 참의료의 묘방 되새겨야

다시 의료 이야기로 돌아와 논하자면 코로나19 바이러스의 백신이나 치료제를 개발해 치료와 예방을 통해 더 이상의 감염 확산을 막는 노력과 함께 인류 개개인의 면역력을 높여 만에 하나 감염되더라도 몸 안의 자연치유 능력으로 물리칠 수 있는 강력한 방어력의 소유자가 될 수 있도록 일깨워주고 근본적인 치료 효과를 거둘 수 있는 ‘참의료’의 자연요법 실천을 생활화하도록 이끄는 노력이 수반되어야 하리라는 이야기다. 이러한 논리에 기반하여 ‘참의료’의 묘방妙方 신약神藥을 제시한 이는 ‘불세출의 신의神醫’로 일컬어지는 인산 김일훈 선생이고 그 내용은 1986년 6월 15일 출간된 선생의 저서 『신약』에 소상하게 밝혀놓았다. 『신약』은 육안肉眼으로 본 현상에 근거하여 이론 ‘투병鬪病 위주의 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 위주의 의료 이론과 방법’을 역사상 처음으로 제시한 혁명적 의서다.

이는 마치 프톨레마이오스에 의해 정립된 ‘천동설’이 1543년 5월 24일 폴란드 천문학자 코페르니쿠스에 의해 저작 출간된 『천체의 회전에 관하여』라는 천문 서적에 의해 ‘지동설’로 바뀐 사건을 연상케 한다. 지금까지 인류가 확인 검증한 의료 지식과 기술을 정립한 오늘날의 의료 이론은 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 공격·파괴·제거하여 문제를 해결한다는 ‘투병설’에 근거한 것이다. ‘투병 의료’는 질병의 근본 해결을 위해 뿌리를 뽑는 것이 아니라 가지치기에 그치는 지엽적 치료요, 인위·인공·조작이 가미되고 수많은 화학물질이 투입되는 무리한 치료다. 이로 인해 인체의 방어체계가 무너지고 면역력이 크게 약화하는 비순리, 부자연의 대표적 의료라 하겠다.

capabilities to fight off the virus even if we contract it. To do so, we have to practice natural treatments of ‘true medicine,’ for they offer fundamental solutions.

Insan Kim Il-hun, the once-in-a-generation type doctor with extraordinary brilliance, came up with effective prescriptions for holy medicine based on the aforementioned thinking. His ideas are detailed in the book 『Shinyak (Holy Medicine)』, published on June 15, 1986. The book was a revolutionary text that presented, for the very first time, preventive medical theories based on laws of the universe and nature and principles of human life. We'd all grown accustomed to ideas that centered on fighting and struggling against diseases, and the medical system built on that had been exerting so much influence.

This was reminiscent of the time when the Polish astronomer Copernicus presented his heliocentric theory in the book 『On the Revolutions of the Celestial Spheres』, published on May 24, 1543, in the face of the geocentric theory established by Ptolemy. The modern medical theory, built on knowledge and technology that have been proven over time, has its roots in the ideas of



“제힘으로, 자연물의 약성을 활용해 고쳐라”

인산 선생의 ‘양생 의료’는 고금동서에 전무후무한 획기적 상생相生 의료 이론과 무위無爲 의료, 자연치유의 묘방 신약을 활용해 효과적으로 병마를 퇴치하고 120세 자연 수명을 건강하고 행복하게 누릴 수 있도록 길을 제시한 ‘참의료의 전형典型’이요, 우주 자연의 법칙과 생명의 원리에 근거한 순리와 자연의 대표적 의료다.

‘투병 의료’는 코로나19 바이러스든, 독감 바이러스든, 감염자를 치료할 때 면역력이 약해 감염된 환자를 항생제나 항바이러스제 등으로 치료하는 과정에서 면역력을 좌우하는 장내세균의 조화를 깨 면역력을 더욱 약화시키는 치료다. 환자의 처지에서 생각해 볼 때 급한 불은 꺼지만 미래에 또 다른 바이러스가 유행하면 도리어 감염 위험성이 커지는 건강상의 불이익을 받게 되는 것이다. 감염병이 번지는 것을 막아야 할 정부로서는 부득이한 조치이고 의료계의 입장에서는 불가피한 치료라고 생각할 수 있겠지만 환자는 그런 치료 과정을 겪으면서 면역력 약화라는, 결코 가벼이 여길 수 없는 대가를 치르게 된다.

인산 선생께서 『신약』 등을 통해 세상 사람들에게 누누이 강조한 ‘참의료’의 메시지는 “제 병, 제 힘으로, 제 집에서, 자연물의 약성을 활용해 고쳐라”이다. 이는 순리順理 자연自然의 방약을 통해 체내 자연치유 능력을 강화하여 병마의 고통과 그로 인한 비명횡사非命橫死의 위기를 근본적으로 해결, 극복하라는 이야기다.

“소금 불순물을 잘 처리하면 신비의 약물”

인산 선생께서 『신약』 출간 이후 지속해서 개최한 대중 상대 공개 건강 강연회는 1986년 6월 이후 1992년 3월까지 모두 30여 차례에 이른다. 1987년의 한 강연회에서 술회한 내용은 오늘의 인류에게 시사하는 바

attacking and destroying germs or viruses that cause diseases. In simple terms, this idea only gets to the surface of the problem without getting to its root causes. It involves a great deal of artificial means and chemicals. It destroys our immune system. It's absolutely illogical and unnatural.

“Use Your Own Strength and Medicinal Properties of Natural Products”

Insan's version of ‘preventive medicine’ is truly one of a kind, allowing us to live to our natural span of 120 years while using natural healing capacities of holy medicine to fight off diseases effectively. It's the quintessential form of true medicine that paves us a path to healthy and happy life, and something that's based on the laws of universe and nature and principles of life.

When you try to fight the disease, be it COVID-19 or flu, using antibiotics or antiviral medicine on patients whose immune system has already weakened, it will only destroy the balance of enterobacteria and further compromise the immunity. The fire may be put off at first, but then the patient would be left more vulnerable to a new type of virus in the future. You may think the government and the medical community have no other choice in their effort to curb the spread of the virus. But the patient has to pay the price with weakened immune system.

The message that Insan sought to deliver with 『Shinyak』 is that you should rely on your own strength and medicinal properties of natural products to cure diseases in the comfort of your own home. The key is to follow the logical and natural treatments to strengthen your body's self-healing capabilities, and fundamentally address the risks of sudden, unnatural death.

“Impurities of Salt Can Be Miracle Drug”

Insan gave about 30 lectures, between June 1986 and March

적지 않다. 매우 중요하고 민감한 사안인자라 가감 침착 없이 육성 그대로 소개한다.

“(...) 앞으로 화공약의 독이 극에 달할 때, 모든 옷은 화학섬유라. 눈으로 보이지 않는 방사능 독은 어린 아기의 경우 잘 죽게 해요. 이러니, 전부 살인을 하는 이 세상에서 나 혼자 구할 수 있느냐 하면은 (제대로) 못 구해. 그래서 젊은 세대를 가르칠 수 있는 시간이 오지 않을까? 앞으로는 이불 속에서 죽고 길 가다 죽고 하는 시기가 멀지 않았어요. 10년 후엔 거지반居之半이 그렇게 죽어 가요. (...) 이러면 거기에 대한 후유증 고치는 비법이나 피를 토하고 죽는 사람들 살리는 비법이 내께서 안나가면 없다는 걸 오늘까지 살며 (보아도) 세계에 아무도 없어. 거, 인공심장 이식한다고 좋아하는 싱거운 사람들은 큰소릴 하곤 며칠 있으면 또 쑥 들어가. 요새도 돈이 조금 있고 권력이 좀 있으면 내게 와도 으스대. 내가 절 벌컥지(벌레)만치 안 보는데도 으스대. (...) 소경사는 데 가서 “나는 본다” 하면 맞아 죽어. 병어리 사는데 가서 말로만 자꾸 하면 거기도 맞아 죽어. 그래서 천치엔 천치 행세하고 미련엔 미련 부려야 해. 하류급에 가면 하류급으로 살면 편한데 왜 하류에 가서 상류급 행세를 하나? (아는 사람이 알려주지 않으면), 그러면 누가 손해를 보느냐? 그 무지한 사람의 손해라. 각자가 말없이 가면 그 손해는 뒤에 억천만 년을 손해라. 그리고 소금이라는 거, 소금의 모든 불순물을 잘만 처리해놓으면 그 신비의 약물이라. 그거 앞으로 없이는 이 세상을 구할 길이 없어요. 그보다 더 좋은 건 없어요. 그리고 태평양 물같이 양이 많은 건 없어요. 질도 좋으려니와 양이 많아요. 지구상의 인간이 수천억이 살아도 태평양 물 말릴 순 없어요. 그래서 나는 어려서부터 태평양 물이 있는 한 지구의 인류를 구하는 데 어렵지 않다고 생각하는 거라(...).” 

1992, since the release of 『Shinyak』. And the message he had in one lecture in 1987 was particularly important. Given the message's gravity and sensitivity, I will share it with you the relevant part in its entirety.

“(...) The toxicity of chemical drugs will eventually reach an extreme level. Every piece of clothing is made of chemical fiber. Invisible radiation poison can be especially fatal to babies. But can you save lives in a world when everyone is dying? No. Will there be a time when we'll be able to teach the younger generation? There will soon come a time when we die under our blanket and die while walking down the street. Ten years later, half of us will die like that. (...) No one else but me has figured out ways to treat side effects or save people who are vomiting blood. And people who get all excited about getting a heart transplant grow quiet in a few days. Even to this day, people with some money and power come to me bragging. And I put them on the same level as bugs, perhaps even lower. (...) If you walk up to a blind person and says, “I can see,” you'll be beaten to death. If you approach the mute and keeps talking, it'll be the same story. So if you're a dimwitted and foolish person, you have to act like one. Why would you want to punch your weight and play out of your league? If you do that, you'll suffer all the consequences. If you just keep going your way, then the damage will be inflicted billions of years later. Now, about this salt thing. If you process salt impurities properly, they can become miracle drugs. There's no way you'd be able to save the world without it. There's simply nothing better. And there's nothing that's available in such large quantities as the Pacific Ocean. Those waters are high quality, too. The Pacific Ocean will never dry up. Ever since I was a child, I've thought that as long as we have the Pacific Ocean, we won't have trouble saving mankind (...).” 

解决入侵病毒的灵丹妙药 体内自然抵抗病毒守护兵



新冠病毒疫情肆虐, 夺去若干生命。即便研发出疫苗或治疗剂, 阻止疫情蔓延, 也不能画上句号。新型病毒还会出现, 置人类于危机之中。

其实这一点人类早已了然于心。疾病仿佛与人类玩捉迷藏, 即使医院治疗让人看上去安然无恙, 但疾病依然会在不经意间再次降临。之所以如此, 是因为治表不治里, 一味重视病的表面症状, 却忽视了更为重要的内在病因。

治疗新冠, 方法有二。一是研发疫苗和治疗剂, 防控疫情扩散。二是提高人类自身免疫力, 凭借这股强大的自然治愈力量, 战胜病毒。后者提倡人们在日常生活中, 践行“真医疗”, 自然治愈, 这才是端本清源之道。

“真医疗”这一妙方曾被仁山金一勋先生在1986年6月15日出版的《神药》一书中详细介绍。《神药》是一本划时代的医疗典籍, 在当今“治病为中心的医疗理论和方法”占据医疗界主流地位的时代, 首次提出并详细介绍了基于宇宙自然法则和人体生命远离的“养生为中心的医疗理论和方法”。这让人不禁想起撼动“天动说”, 提出“地动说”的芬兰天文学者哥白尼的《天体运行论》。

当今的医疗理论基于“治病说”, 即对细菌或病毒发起攻击, 将其破坏或去除, 以缓解病情。但“治病说”只是扬扬止沸, 并非釜底抽薪, 并不能拔掉病根。而仁山先生的“养生治疗”属于“真医疗”, 遵循宇宙自然法则, 合乎生命原理, 是一种自然医疗。

“治病医疗”, 不管是面对新冠病毒, 还是流感病毒, 一律采用抗生素或抗病毒药, 破坏患者肠内细菌平衡, 而细菌平衡是决定免疫力的关键因素, 如此一来让原本因免疫力低下而患病的患者雪上加霜。于患者而言, 暂且救火扬沸, 但倘若将来另有其他病毒肆虐, 感染隐患反而更高, 危害健康。于政府而言, 迫于控制疫情的压力, 不得不尔。于医疗界而言, 似乎是别无他选的医疗手段, 但患者的免疫力却会因此而进一步下降, 这一代价不容小觑。

仁山先生通过《神药》向世人反复强调“真医疗”的道理:自己的病靠自身的力量治愈, 在家中依靠自然之物的药性治疗。换言之, 用自然界的药方, 提高体内免疫力, 抗击病魔, 消除病痛, 拔本塞源, 摆脱死神厄运。

내 몸은 죽염이 지킨다
새해에도
인산 라이프

유난히 힘들었던 한 해가 가고, 2021년 새해가 밝았다. 하지만 여전히 우리는 건강에 위협을 받고 있으며 불안한 한 해를 준비한다. 이젠 '내 몸은 내가 지킨다'는 생각으로 면역력 강화를 생활화해야 한다. 너무 막막하고 무엇부터 해야 할지 모르겠다면, 미네랄이 풍부한 죽염부터 챙겨보자. 올 한 해 '죽염 라이프'를 실천하면, 분명 '건강 라이프'를 얻게 될 것이다. 2021년 죽염시대, 인산 선생의 오랜 처방전인 '죽염 퍼 먹어'에 담긴 깊은 의미를 다시 생각해 볼 때다.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영



미네랄 덩어리 죽염이 면역력 키우는 '1급 병기'

글 이일섭 사진 셔터스톡

코로나19는 우리 삶의 많은 것을 변화시켰다. 진정한 밀레니엄의 시작은 2000년이 아니라 2021년이라는 것을 일깨우면서 말이다. 동절기 인플루엔자와 맞물려 코로나19 신규 확진자 수는 연일 1,000명을 웃돌며 모두를 잠재적인 감염자로 만들어 버렸다. 이제 5인 이상의 모임은 불법이 돼버렸고 카페는 커녕 식당도 병원도 교회도 가지 않는 게 상책이 됐다.

천일염과 대나무 속의 핵비소가 핵심

동선이 저마다 다른 가족 구성원의 휴식처인 집조차도 더는 안전지대가 아니다. 이제 어딘가로 가서 누구를 만나 즐거움을 찾고 치유의 힘을 얻는 일은 기대할 수 없게 됐다. 힐링캠프 개최조차 불투명한 이 마당에 믿을 수 있는 건 죽염이 든 단단한 유리병뿐이다. 일찍이 인산 선생은 신종 과질과 암, 난치병이 창궐하는 이 시대의 자연치유 해법으로 합성신약인 죽염을 제시하셨다.

“죽염은 조수^{潮水}와 땅 밑 광석물의 영향을 받아 특별한 암약 성분을 다량 지니고 있는 서해안 굵은 소금^{天日鹽} 속의 핵비소核砒素와 대나무 속에 있는 맑은 물속의 핵비소를 추출, 합성해 만든다. 눈에는 눈약, 귀에는 귀약, 위^胃에는 위장약, 암^癌에는 암약 등 가벼운 외상^{外傷}에서부터 심화된 암에 이르기까지 인체의 거의 모든 질병에 불가사의한 효능을 발휘하는 이상적인 식품의약이라고 할 수 있다.”

죽염의 신비한 효험은 바닷물 속의 신약인 핵비소와 대나무 속의 신약인 유황정이 고열의 불 속에서 서로 생^生하는 가운데 이루어진다. 죽염이 신종 과질과 암을 퇴치할 수 있는 비밀은 바로 ‘핵비소’다. 핵비소는 처음 바다가 이루어진 뒤 바닷물이 오랫동안 지구 속의 불기운을 받아 만들어진 신약으로 신종 과질로부터 우리를 지켜줄 유일한 생명 인자다.



코로나19 바이러스를 경계하며 산 지 꼭 1년이 됐다. 죽염이 없었다면 지난 1년을 어떻게 버텨낼 수 있었을까. 개인 면역의 근간인 죽염은 방역 기능을 발휘하며 바이러스의 침투로부터 우리를 지켜냈다. 그러나 코로나19의 종식은 여전히 요원하며 백신이 공급된다 해도 바이러스의 토착화를 막을 수 없다는 게 전문가들의 의견이다. 신종 과질의 유행을 무력화할 핵비소의 힘이 깃든 죽염의 효능이 더욱 절실한 때다.

죽염의 신비한 효험은
바닷물 속의 신약인 핵비소와
대나무 속의 신약인 유황정이
고열의 불 속에서 서로
생^生하는 가운데 이루어진다.
죽염이 신종 과질과
암을 퇴치할 수 있는 비밀은
바로 ‘핵비소’다

인산 선생의 신종 과질 예측이 들어맞는 세상

우리 모두는 미래의 암환자임과 동시에 오늘의 바이러스 감염자인 시대를 살고 있다. 도심 곳곳에 설치된 선별진료소의 긴 줄을 볼 때마다 자신도 감염 여부를 확인해야 하지 않는가 하며 의구심과 갈등을 증폭시킨다. 하지만 러시아워의 전통열차 안만큼이나 혼잡한 그곳에 들어서는 순간 없던 질병도 생길 것 같은 불안이 생기고 만다. 그럴 때마다 죽염을 한 움큼 삼키며 평정을 되찾는 수밖에….

만물은 언제나 염성鹽性의 힘으로 화생化生한다. 즉 소금이 부족하면 모든 생명은 시들고 병들게 된다. 인체는 늘 염성 부족에 이르며 죽염 섭취를 통해 이를 보완하고 자연치유력을 길러야 바이러스의 유행을 자정할 수 있다. 만일 인산 선생이 살아계셨다면 백신으로 바이러스를 죽이겠다는 한국과 세계의 보건의료 정책에 또 한 번 화를 내셨을 게다. 선생은 바이러스를 고멸시키는 백신 전쟁보다는 바이러스가 우리 몸에서 작용할 수 없게 하는 면역 체계인 ‘내 안의 의사’를 육성하는 일이 근본 치유책이라고 거듭 말씀했기 때문이다. 인산 선생은 “2000년 이후 분별할 수 없는 신종 과질이 창궐해 인류 전체가 위험에 봉착하니 이에 대한 대비책을 마련해야 한다”고 당부하셨다. 하지만 어느 누구도 그 염려에 대해 깊게 고민하지 못했다.

기약 없는 팬데믹 현실… 스스로 힘을 길러야

자명한 사실은 백신을 개발해 바이러스를 물리친다 해도 얼마 후 더 험악하고 막강한 변종 바이러스가 재생해 생활 반경 곳곳을 전염병의 본거지로 만든다는 것이다. ‘그럼 어떡하라는 것인가?’ 이런 질문만 하고 있는 것이 오늘 우리 의료 시스템의 현실이다. 그렇다면 우리는 어떻게 해야 할까? 해답을 갖고 있지 않은 의료진만을 계속 바라볼 것인가?

전문가들은 코로나19 바이러스와의 대립이 예상보다 길어질 수 있다고 얘기한다. 앞으로 1년이 될 수도 있고 2년이 될 수도 있으며 3년까지 이어질지 누구도 장담하지 못 한다. 이제 믿고 매달릴 수 있는 건 내 안의 의사뿐이다.

미네랄의 결정체인 죽염의 주요 성분인 인^P은 인체의 골격과 치아 형성에 기여하고 염기의 균형 조절과 열량대사를 원활하게 하는 면역 체계 유지의 기반이 되는 요소다. 특히 마그네슘Mg은 신경 자극 전달과 근육 이완을 담당하며 신체의 움직임을 기민하게 한다. 죽염은 면역력의 근간인 미네랄과 원활한 신체 활동 능력을 갖추는 데 최적의 산물인 셈이다. 내 몸속의 생명력 스스로가 팬데믹의 위기를 평정해 나갈 수 있도록 죽염 섭취와 활용에 더 많은 관심과 집중이 필요한 때다. ●

BAMBOO SALT

SPECIAL 2

김 과장의 죽염 24시

눈뜨면 죽염으로 양치
잠들 땐 죽염수 두피관리

인산 라이프! 24시간이 모자라

글 김효정 사진 양수열·셔터스톡 일러스트 셔터스톡 스타일링 김선영



7:00

기상 후 죽염으로 양치 죽염수 코 세척으로 기관지 청소

밤새 입속 세균이 활발히 번식하기 때문에
기상 후 바로 죽염 분말로 양치를 해야
한다. 겨울엔 건조한 탓에 자는 동안 코가
막히거나 가래가 생기는 경우가 많은데
죽염수로 코 세척을 하면 기관지를
깨끗하게 관리할 수 있다. 상쾌함은 덤이다.



7:30

간편하면서 영양 높은 인산식 아침식사

김 과장은 아내와 죽염천마차 2봉씩을 따뜻한 우유나 물에 타서 후루룩 마시고
죽마고우 환 한 주먹을 꿀꺽 삼킨다. 한창 성장 중인 초등학생 아들은 죽염김에
밥을 싸서 9회 죽염으로 절인 참명란젓을 올려 밥 그릇을 뚝딱 해치우고,
유치원생 딸은 토스트를 죽염쌀조청에 찍어 먹는다.



8:00

출근길엔 죽염 두세 알 입에 물고 마스크 착용

마스크를 쓰고 호흡을 하면 마스크 안에
수분이 생기는데, 이것이 바이러스와
박테리아의 온상이 될 수 있다. 또 날숨인
이산화탄소가 다시 몸 안으로 들어가는 등
부작용이 있을 수 있다. 마스크를 안 할 순
없으니 죽염을 입속에 머금어 조금이라도
깨끗한 숨을 쉬어보자.



12:00

죽염으로 직접 간을 한 짭짤한 점심식사

오늘의 점심 메뉴는 가마솥에서 푹 끓여낸 곰탕이다. 죽염 분말을 휴대용
용기에 담아 가지고 다니면서 음식 간을 직접 해 먹자. 뺨건 다진 양념을
습관처럼 넣는 동료의 그릇에도 눈치껏 죽염을 착착 뿌려주자.



12:40

식후엔 인산죽염커피로 릴렉스

점심식사 후 당이 많이 든 음료를 마시는 것은
건강을 망치는 지름길이다. 당이 들어 있는 음료
대신 콜롬비아 아라비카 100%의 고급 원두와
9회 죽염이 훈합된 인산죽염 아메리카노를 한 잔
마신다. 깊은 맛과 향이 일품인 커피 한 잔에 머리가
맑아지는 듯한 기분을 느끼며 오후를 맞이하자.

13:00

죽염 양치질로 구강 청결 지키고 소화력 높이기

식후 양치질은 건강한 치아를 지키기 위해 반드시 잊지 말아야 한다.
물에 적신 칫솔모를 죽염 분말에 푹 찍어 입에 넣고 잇몸부터 치아
끝까지 부드럽게 쓰다듬듯이 닦아준다. 궁금해하는 동료가 있다면,
소량의 치약 위에 죽염 분말을 뿌려 닦아도 된다고 알려준다. 식후 죽염
양치는 소화를 도와주는 효과도 있으니 지인에게 적극 권해보자.



14:30

손님 대접 땐 죽염 오미자청 내놓기

거래처 미팅이 있거나 사무실에 손님이 찾아왔을 때 또 커피를 마시기는 애매하다.

죽염이 함유돼 새콤달콤하면서도 깊은 맛이 특징인 죽염 오미자청 스틱형 한 포씩을 뜯어서 물에 타 마시자. 간편하고 건강하게 손님 대접을 할 수 있다.



15:00

목이 칼칼할 땐 죽염 녹여 먹으며 목 관리

회의 시간엔 언제나 열성적인 김 과장은 오늘도 말을 많이 해 목이 칼칼하다. 팀원들 역시 그런지 여기저기서 헛기침 소리가 들려온다. 고체 죽염을 나눠 먹으며 다 같이 목 관리를 하자.



17:00

가벼운 스트레칭과 간단한 간식 먹으며 잠깐의 휴식

집중도 있게 업무를 한 탓에 피로감이 몰려올 시간, 잠깐 사무실 밖에 나가서 가볍게 스트레칭을 한다. 하루 종일 모니터를 쳐다봐서 눈이 침침할 땐 의식적으로 비교적 강하게 힘을 주는 느낌으로 눈을 깜빡이면 눈물이 공급되어 각막을 촉촉하게 유지할 수 있다. 그래도 나아지지 않으면 물죽염으로 안구를 씻는 것이 큰 도움이 된다. 출출하다 느껴지면 죽염쌀국수·죽염건빵·죽염곶감절편 등 간단한 간식을 먹는 것도 좋다.

19:00

인산 바다참맛으로 간을 한 짭짤한 김치찌개로 저녁식사

퇴근 후 집에서 먹는 저녁식사 메뉴는 죽염김치로 끓인 김치찌개다. 남해안에서 갓 잡은 생멸치를 9회 죽염으로 숙성시킨 죽염멸치액젓으로 간을 하면, 김치찌개가 감칠맛 나는 일품요리로 변신한다. 죽염을 솔솔 뿌려 구운 두부부침과 죽염간장소스를 내놓으면 아이들 입맛을 사로잡을 수 있다.

20:00

홈 트레이닝 후 죽염포도당으로 에너지 채우기

식사 후 1시간 정도 지나면 가벼운 운동을 하는 것이 좋다. 날씨가 추울 땐 외부활동 대신 홈 트레이닝으로 땀을 빼자. 몸속 노폐물과 불순물은 땀과 함께 내보내고 인산 죽염포도당으로 짭짤한 소금기를 채워 넣자.



21:00

인산가 씨실 헤어·바디케어 라인 사용해 샤워하기

죽염의 미네랄 성분이 함유돼 피부 관리에 탁월한 씨실 밤부솔트 미네랄 리페어 샴푸로 머리를 감고, 밤부솔트 내추럴 바디 워시로 샤워한 후 밤부솔트 내추럴 바디 로션으로 피부를 촉촉이 한다. 또 9회 죽염을 생수에 5% 농도로 녹여 미스트 용기에 담아 사용하거나 화장솜에 뿌려 피부를 두드려주면 촉촉하고 맑은 피부를 유지할 수 있다.



22:00

아내와 티타임

아이들이 잠든 후 아내와 함께 뜨끈한 복해정 차 한 잔씩을 마시며 도란도란 이야기를 나눈다.

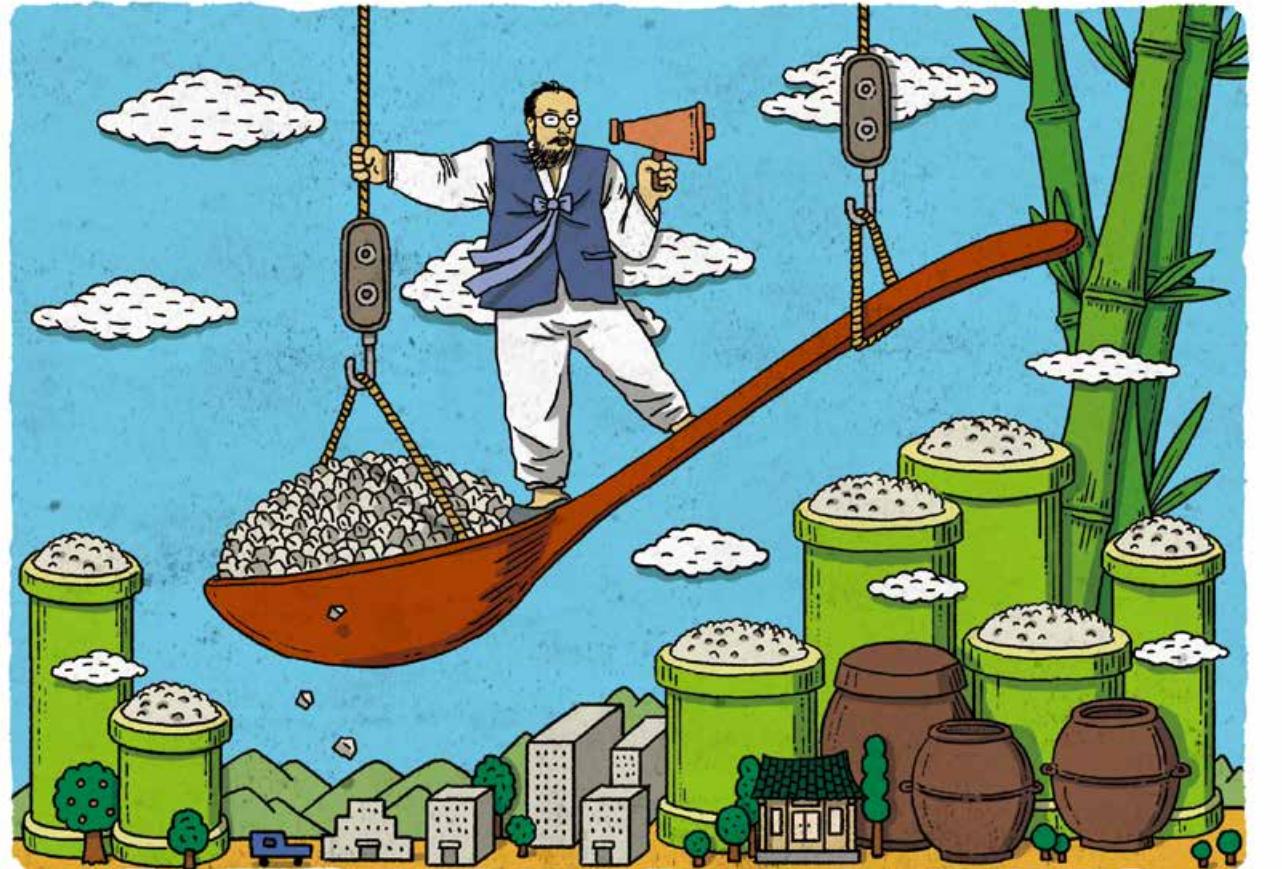
23:00

잠자리 들기 전 두피 관리

요즘 들어 앞머리가 비는 것 같은 김 과장은 잠들기 전 죽염미스트로 탈모 예방 관리를 한다. 앞머리에 죽염수를 뿌리고 톡톡 두드려 흡수시킨 후 고체 죽염 한두 알을 입에 물고 잠을 청한다. ☺

인산 선생의 다섯 글자 처방 미네랄 양껏 섭취하라는 의미

글 한상현 일러스트 박상훈 참고도서 『죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다』(조엘 윌렉)



명상서적의 고전 『아이 앤 데트』으로 유명한 니사르가닷파 마하라지는 “진리는 아주 단순하며 진리를 어렵게 만드는 것은 사람이다”라고 했다. 인산 김일훈 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방도 단순함 속에 질병을 이기는 진리가 담겨 있다.

1986년 6월 15일 『신약』 책 발간 후 인산 선생을 찾는 병자들

인산 선생은 말기 암환자가 찾아와 살 방법을 물으면 “죽염 퍼 먹어!”라는 다섯 글자 처방을 했다. 열핏 농담으로 들릴 수 있다. 그러나 이 말 속엔 엄청난 비밀이 숨어 있다. ‘죽염 퍼 먹어’ 처방에 담긴 의미와 가치를 살펴본다.

간절함이 있는 자에겐 진리의 말씀으로 들렸다. 그녀는 인산 선생의 처방대로 ‘죽염을 퍼 먹어’ 병을 고치고 지금까지 건강하게 살고 있다.

인산 선생은 공개 강연을 통해서도 죽염을 퍼 먹을 것을 강조하기도 했다. 생전 강연 내용을 정리한 『신약본초』 전편에 ‘죽염 퍼 먹어’라는 말이 3군데 있다. 중병을 앓고 있는 이들의 사례를 언급하며 내린 처방이었다.

인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방은 미네랄 부족에서 오는 질병의 문제를 해결하는 키워드다. 노벨의학상 후보에 올랐던 미국의 의사 조엘 윌렉 박사는 “인간의 건강에 있어 필요 불가결한 90여 가지 영양물들이 있는데 이 중 어느 한 가지라도 상당량 결핍된다면 평균 10여 가지 질병을 불러올 수 있다”고 전했다. 그가 말한 영양물은 아미노산, 지방산, 비타민, 미네랄 등 4가지 범주로 나눌 수 있다. 정상적인 식생활을 하면 아미노산, 지방산, 비타민은 충분히 섭취할 수 있지만 음식의 종류와 양에 관계없이 미네랄을 충분히 얻기는 불가능하다. 그 이유는 미네랄의 공급처인 채소, 과일, 곡물 등 음식물에 미네랄이 현저히 부족하기 때문이다. 미국회에서 발표된 상원문서 264호와 브라질에서 열린 세계환경정상회담 보고서에서 미네랄 부족 문제가 이미 증명됐다.

죽염엔 인체 필요한 미네랄 56종 함유

인체가 신진대사를 통해 건강을 유지할 때 필수적으로 필요한 미네랄의 종류는 과학적으로 밝혀진 것만 60가지다. 이를 완벽하게 공급할 수 있는 식품을 찾을 수 없었다. 그런데 인산가 죽염을 미국의 연구기관에 의뢰해 성분 분석을 했더니 호흡만으로도 공급받을 수 있는 탄소, 수소, 질소, 산소 등 4가지 원소를 제외한 56종의 미네랄이 모두 존재한다는 것이 확인됐다.

미네랄에는 다량원소와 미량원소가 있다. 많은 양이 존재하는 다량원소로는 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소 등 7가지가 있다. 미량원소로 분류된 철, 불소, 아연, 스트론튬, 납, 구리, 알루미늄, 카드뮴, 주석, 요오드, 붕소, 셀레늄, 니켈, 크롬, 망간, 비소, 리튬, 수은, 몰리브덴, 코발트, 규소, 바나듐 등 22종은 현재 기능적 역할이 과학적으로 규명된 미네랄이다. 이 외에 27종의 미네랄은 아직 그 기능을 밝히진 못했지만 인체의 구성 원소로 확인됐다.

우리 몸에 필요한 미네랄의 종류는 밝혀냈지만 문제는 사람마다 어떤 미네랄이 얼마나 부족한지 알 수 있는 방법이 없다는 것이다. 현대 과학의 한계를 뛰어 넘어 미네랄 부족 문제를 완벽하게 해결한 것이 인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방이다. 인산 선생은 ‘미네랄의 보고寶庫인 죽염을 충분히 섭취해 미네랄 부족에서 오는 질병을 넘어서라’는 의미로 ‘죽염 퍼 먹어’를 처방한 것이다.

현대 과학의 한계를 뛰어넘어

**미네랄 부족 문제를 완벽하게
해결한 것이 인산 선생의
'죽염 퍼 먹어' 처방이다.**

인산 선생은 '미네랄의 보고寶庫인

**죽염을 충분히 섭취해 미네랄
부족에서 오는 질병을 넘어서라'는
의미로 '죽염 퍼 먹어'를
처방한 것이다**

열처리 통해 친수성 미네랄로…

인체 흡수 손쉽게

56가지 미네랄이 다 들어 있다고 해도 미네랄이 인체에 흡수되는 건 별개 문제다. 미네랄은 광물질이기 때문에 땅에서 직접 추출할 수 있다. 그러나 금속성 미네랄을 직접 섭취하면 5~8% 정도만 흡수되고 나머지 92~95%는 몸 밖으로 버려진다. 그런데 물에 녹은 미네랄을 식물이 흡수해 소화시키면 식물 추출 친수성 미네랄이 된다. 이 미네랄은 인체의 화학작용에 의해 변형되지 않으며 효소적으로 활용하는 살아 있는 미네랄이다.

죽염은 바닷물에 녹아 있는 금속성 미네랄을 결정체로 만든 천일염이 기본 재료다. 이를 대나무에 넣고 소나무장작으로 불을 때 8번을 굽고 마지막 아홉 번째 1,700도의 고온에 녹여 열처리를 해 친수성 미네랄로 만든 것이다. 인산 선생은 인체에 흡수되는 미네랄 제조법과 이를 충분히 섭취해 질병 문제를 해결하는 처방까지 완벽하게 완성시킨 것이다. ☺

이 줄을 이었다. 하나같이 병원에서 포기한 불치병 환자들이었다. 하루는 4가지 암을 동시에 앓던 여성이 찾아와 “선생님 저 살 수 있습니까?”라고 물었다. “그럼 야기 엄마는 살 수 있어.” “어떻게 하면 됩니까?” “죽염 퍼 먹어!” 인산 선생의 단순 명료한 이 처방이 누구에게는 농담처럼 들리지만 질병 치유의

SPECIAL 4

앞으나 서나 죽염과 함께 정말 몸이 달라졌어요

글 한상현 사진 《인산의학》DB

죽염을 만난 사람들



앞으나 서나 '죽염 생각' 전상길씨

"내 나이가 올해로 72세인데 건강검진을 해보니 건강 나이가 58세래요. 비결은 죽염입니다. 새벽에 눈을 뜨면 9회 죽염을 입에 넣고 새벽예배 후 따끈한 물에 죽염을 타 한 컵 반을 마십니다. 식사 전후에도 죽염을 먹고 양치도 죽염으로 해요. 죽염이 주치의입니다."



죽염 먹고 위염 깨끗하게 고친 김나임씨

"어렸을 때부터 위가 약해 매년 건강검진을 하면 위염 판정을 받았죠. 우연히 죽염이 위염에 좋다는 얘기를 듣고, 꾸준히 섭취했는데 정말 위가 깨끗해졌어요. 안구건조증을 물죽염으로 완화시키고 목이 아플 땐 고체 죽염을 물고 있어요."

세계적인 건강 이슈가 코로나19 백신 확보다. 코로나19 백신 확보가 최선의 방역이라며 각 나라별로 백신 구하기에 혈안이 되어 있다. 그러나 감염병 예방의 핵심은 면역력 확보다. 역병이 창궐하는 이 시대에 인산 선생이 제시한 신약神藥, 죽염을 만나 건강을 회복한 사람들을 소개한다.



14년째 당뇨 관리하는 김승식씨

"50년 넘게 매일 술을 마셨죠. 담배도 수십 년을 피웠어요. 그러다 2006년 당뇨가 생기면서 건강에 이상 신호가 왔습니다. 지인의 권유로 죽염을 먹기 시작하면서 식사 후 평균 혈당이 120~130mg/dL로 정상을 유지하고 있습니다."



수족냉증·대상포진에서 해방 송안나씨

"20년 수영을 할 정도로 건강을 자신했는데 면역력이 떨어지면서 대상포진이 왔습니다. 친언니 권유로 죽염을 먹었더니 면역력이 회복됐고, 수족냉증도 사라졌어요. 요즘 죽염으로 하루를 시작해 죽염으로 하루를 끝내요. 이제라도 죽염을 알게 돼 감사합니다."



축농증을 죽염으로 해결한 박수태씨

"1990년대 초 죽염 봄이 일었을 때부터 죽염을 알고 있었어요. 축농증이 심했는데 죽염을 먹고 고쳤습니다. 인산의학을 알게 된 이후로 잔병치료도 사라졌죠. 죽염 덕분에 건강해졌으니 감사해요. 인산가 죽염을 통해 인류가 건강해졌으면 좋겠습니다."



20년 앓던 치주염 해결 고재춘씨

"2000년부터 치주염을 앓았는데 치아를 6개 발치하고 나머지도 뽑아야 하는 상황이었어요. 임플란트 시술을 며칠 앞둔 어느 날 우연히 죽염을 알게 됐고 1년을 꾫질기게 물고 잤더니 치주염이 해결됐습니다. 뿐만 아니라 목디스크, 위염, 비염까지 고쳤죠."



안구 통증 사라지고 탈모 개선 오복수씨

“건강검진 결과 대사증후군 위험이 나왔어요. 죽염이 혈액순환 개선에 좋다는 걸 알게 돼 바로 구입해 먹었죠. 4개월간 먹었더니 고질병이던 안구 통증이 사라졌어요. 코 옆 작은 사마귀에 죽염을 발랐더니 10일 만에 없어졌고 빠졌던 머리카락이 다시 나고 있어요.”



머리에 생긴 지루성피부염 고친 문경배씨

“스트레스를 받으면 머리에 지루성피부염이 올라와 사회생활이 어려울 정도였어요. 그러다 아내가 물죽염을 뿌려주면서 거짓말처럼 가려움증이 사라졌고 일주일 만에 신기할 정도로 말끔하게 해결됐어요. 홍화씨 먹고 척추측만증도 개선됐다니까요.”



자궁근종 극복 종인 황윤숙씨

“건강에는 자신 있었거든요. 근데 불행은 한순간 찾아오더라고요. 30대 후반 접어들면서 두통과 손발 저림, 탈모, 구토, 빈혈 등의 증상이 생겼는데 검사를 해보니 자궁근종과 난소낭증 때문이었죠. 동생의 권유로 죽염과 유황마늘을 먹고 있는데 몸이 달라졌어요.”

알레르기 천식·위염 치유한 이유경씨

“다이어트를 위해 무염식 식단을 고수했고, 늘 저혈압이었어요. 그런데 몸 안에 부족한 미네랄을 보충하는 가장 좋은 방법이 죽염이라는 걸 알게 됐죠. 죽염을 먹으면서 어릴 적부터 앓던 알레르기 천식, 수족냉증, 위염 등 증상이 사라졌어요.”



인산 강연 듣고 30년 죽염 먹는 송기식씨

“인산 선생 살아계실 때 공개강연을 듣고 매료돼 지금까지 죽염으로 건강관리하고 있습니다. 죽염을 먹는데 당연히 아픈 곳이 없죠. 명의는 병을 고치는 의사가 아니라 병이 오지 않게 하는 의사라고 하잖아요. 그런 의미에서 죽염은 명의 중의 명의입니다.”



1일 3회 죽염수 마시는 도시호씨

“혈압도 높고, 당뇨도 있어 저염식에 운동도 꾸준히 했지만 늘 피곤했어요. 두통과 어깨 결림, 명해지는 순간들이 많았죠. 그러다 죽염을 알게 됐고 하루 세 번씩 3개월 정도 죽염수를 마셨더니 두통, 어깨 통증, 피로감도 사라졌어요. 매일 아침 정말 상쾌합니다.”



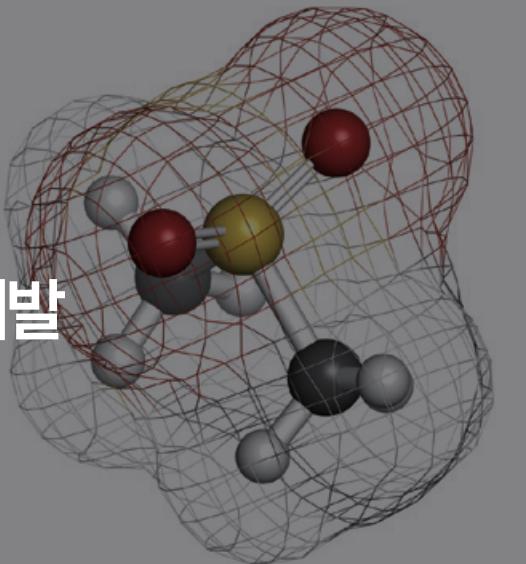
만성 위장병에서 벗어난 이오준씨

“위에서 선종을 떼어내고 좋아하던 술을 끊었어요. 암으로 발전한다니 끊을 수밖에요. 병원에서 주는 약을 계속 먹어도 낫질 않았는데 죽염을 먹고부터 달라졌어요. 지금은 죽염으로 위장병을 해결해 끊었던 술도 마신다니까요.”



인산가, 식물성 식이유황 MSM 개발 관절·연골·뼈 건강 '일석삼조'

인산가가 식물성 식이유황 MSM을 출시한다. 관절과 연골 건강에 기능 발휘가 뛰어난 MSM에 인체 골격 유지와 뼈 건강에 좋은 죽염과 홍화씨가 가미된 '인산가 식물성 MSM'은 일석삼조—石三鳥의 효과를 기대할 수 있는 관절과 연골, 뼈 건강의 트리플 효능 제품이다.



퇴행성 관절염 해결할 새로운 파워푸드로

유황오리진액과 토종유황밭마늘 등 광물 성분의 황黃을 활용해 면역 증진과 체질 강화를 경험하게 한 인산가가 식물성 식이유황 MSM Methyl Sulfonyl Methane을 선보이며 인산인의 관절과 연골을 한층 단단하게 할 예정이다. 활성산소를 제거하는 유황의 효능이 알려지면서 천연식이유황 MSM에 대한 관심이 급증하게 됐다. 더욱이 관절염을 비롯한 염증성 질환을 완화·회복시키는 기능이 확인 되면서 식이유황 MSM은 퇴행성 관절염을 해결할 새로운 파워푸드로 부상했다. 신경망을 통해 전달되는 극심한 통증을 차단하는 데 이어 염증으로 기능이 저하된 부위를 회복시켜 관절염의 고통을 해소하게 하는 실로 반가운 아이템이다.

'인산가 식물성 MSM'의 최대 강점은 단기간 내에 인체가 필요로 하는 황을 제공해 연골과 신경세포, 피부 조직의 성장을 가능하게 해 관절 통증 해소와 연골 건강을 동시에 이뤄낸다는 점이다. 식이유황 MSM은 인체의 필수 구성 성분인 황이 34.06%에 이른다. 절대적으로 부족한 체내 황 성분을 보충하는 데 MSM만 한 건강식품이 없다는 얘기다. 유황오리진 액, 유황밭마늘을 상시 섭취하면 모를까 많은 이가 황 부족

으로 인해 관절과 연골의 통증을 비롯해 다양한 질병과 염증에 시달리게 된다. 환경오염에 의해 체내로 유입된 화학물질과 공해독을 비롯해 항생제 남용에 의해 쌓인 독성을 제거하기 위해 우리 몸속의 황은 손쉽게 소모되는 반면 음식물에 의한 섭취는 조리 과정에서 소실되는 황 성분의 특성상 섭취 효율이 낮다. 세계보건기구 WHO의 1일 섭취 권고량이 1,500mg에 이르지만 실제로는 50mg에 불과하다.

세계 유일의 식물성 MSM 생산업체의 원료 사용

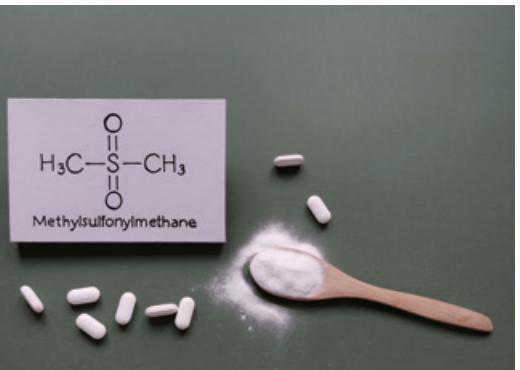
MSM의 핵심 성분인 황은 광물성과 동물성, 식물성 이상 세 가지로 분류할 수 있다. 비료와 온천수, 그리고 인산가의 대표적인 건강식품인 유황오리와 토종유황밭마늘에 사용되는 황은 광물성 황이다. 그리고 우황과 녹용, 웅담, 사향 등 대표적인 약재에 들어 있는 황은 동물성에 해당된다. 반면 인산가의 신제품인 MSM은 천연 식물성으로 옥수수와 사탕수수의 연속증류를 통해 추출해 낸다. 하지만 여전히 많은 MSM 제품이 별도의 법제 과정이 필요한 석유, 석탄 등의 광물성이라는 점을 유념할 필요가 있다. 에탄올의 경우 광물 추출물을 식용에서 제외하는 것처럼 MSM 또한 식물성과 광물

성 사이엔 엄연한 차이가 있다. 인산가는 세계 유일의 식물성 MSM의 생산업체인 캐나다의 디스틸퓨어 DistilPure사의 원료를 100% 사용해 MSM 본연의 효능과 안전성을 입증하고 있다.

죽염과 홍화씨 첨가… 효능 극대화

더욱이 인산가 식물성 MSM에는 죽염과 홍화씨라는 믿음이 가는 부원료가 가세하고 있다. 인산가 식물성 MSM에는 9회 죽염 분말과 홍화씨 분말이 각 8.35%씩 포함된다. MSM의 원료 특성상 다른 원부재료와의 타정打錠 과정이 어렵기도 하지만 죽염과 홍화씨라는 결코 MSM에 밀리지 않는 탁월한 원부재료를 높은 비율로 혼합해 그 효능을 배가시키는 경우는 매우 드문 일이다.

MSM의 효능은 관절과 연골 건강은 물론, 부작용 없는 천연 진통제로서의 효과, 그리고 신체의 해독기능, 혈액순환 개선, 노화방지, 운동능력 향상 등 매우 다양하다. 여기에 미네랄의 요체인 죽염의 대표적 효능인 인체의 골격과 신경세포 성장이 이뤄지며 장수 신약 홍화씨에 의해 단단한 뼈와 맑은 피가 만들어지게 된다. 인산가 식물성 MSM, 올겨울 그 효험을 꼭 확인해 봐야 할 신개념의 보약이다. ☺



인산가 식물성 MSM, 피부에도 좋아요!

유황의 체내 정화淨化·해독解毒 기능은 수천 년 전부터 활용된 인류의 자산으로 황은 피부병 치료뿐만 아니라 피부를 매끄럽고 투명하게 하는 데도 활용돼 왔다. 많은 이가 유황온천을 즐겨 찾는 이유도 바로 이 때문. '인산가 식물성 MSM'을 꾸준히 복용하면 세포조직의 활성화로 검버섯과 기미가 없어지며 뛰어난 미백 효과로 피부가 한층 말끔해진다. 코로나19 재확산으로 집 앞 사우나 조차 갈 수 없는 침거의 시절, 보다 안전한 인산가 식물성 MSM으로 온천욕의 효과를 대신해 보자.

어디가 불편하세요

극복하기 쉬워진 갑상선암

글 한상현 사진 셔터스톡

참고도서 『갑상선 면역력 높이는 음식치유가 답이다』(고현아)

만성염증 발 못 불이게

몸을 따뜻하게, 그리고 원기 회복

갑상선암은 다른 암에 비해 진행이 느리고 생존율도 높아 '착한 암'으로 불린다. 사망 위험성은 낮다고 해도 암은 암이다. 갑상선암 수술 후 인산의학으로 건강을 관리하는 방법을 알아본다.



발병률도 높지만 생존율도 1위

우리나라 여성 암의 발병률 1위는 갑상선암이다. 흔한 만큼 5년 상대생존율(2013~2017년 기준) 또한 100.1%에 달한다. 발병률도 높지만 생존율도 1위로, 관리만 잘 하면 건강하게 생활할 수 있다. 하지만 삶을 대하는 자세나 식생활 등 생활의 변화 없이 건강한 몸을 기대하는 것은 욕심이다. 갑상선암의 발병 원인은 아직까지 정확하게 밝혀지지 않았다. 유전적 요인과 방사선 노출을 위험인자로 볼 뿐이다. 자연치유의 관점에서 예상할 수 있는 또 다른 요인은 제대로 된 섭생을 하지 않아서 생기는 소장·小腸의 이상이다. 『갑상선 면역력 높이는 음식치유가 답이다』를 쓴 고현아 음식치유사는 "소장에 문제가 생겨 몸에 열과 염증이 지속적으로 발생하고 갑상선 세포에 정보교란을 일으킨다. 그러면 세포분열

하면 갑상선 세포의 정보력이 상실되어 만성염증으로 발전되고 더 나아가 악성종양이나 돌연변이 세포로 변하게 된다"고 전했다.

장은 우리 몸 내 면역물질 생산의 70%를 담당한다. 장의 기능에 문제가 생기면 면역물질을 제대로 만들지 못해 염증이 생긴다. 장누수증후군과 같이 장 자체에 문제가 생기면 음식물 찌꺼기가 벌어진 장벽 틈을 통해 바로 혈액으로 들어가 혈액 내 염증을 일으키는 물질이 많아져 만성염증이 된다. 이런 만성염증의 일부가 몸의 약한 곳에서 악성종양이 되기 때문에 장 문제로 인해 갑상선암이 생길 수 있는 것이다.

소장에 이상이 생긴 상태에서 열과 염증이 지속적으로 발생하고 갑상선 세포에 정보교란을 일으킨다. 그러면 세포분열

정보가 제대로 전달되지 않아 갑상선 세포가 아닌 돌연변이 세포로 자라 결국 암세포가 된다. 이처럼 만성염증은 암의 직간접적인 원인이 되기 때문에 그 위험성을 과소 평가해서는 안 된다.

유황오리진액이나 구운밭마늘요법 효과

현재 의료 시스템의 갑상선암 치료법은 수술이다. 생존율은 높지만 수술 후 삼킴 장애나 목소리 변화, 지속적인 호르몬제 복용 등으로 삶의 질이 떨어진다. 여러 가지 우려를 뒤로하고 갑상선을 제거했다면 관리가 중요하다. 먼저 갑상선암 수술 후 떨어진 체력을 보충해야 한다. 암세포를 제거했다고 해서 암세포가 발생할 수 있는 몸의 환경까지 바뀐 것은 아니다. 암세포의 증식을 막기 위해서는 무엇보다 질병조절인식 세포와 함께 우리 몸 30개 조 세포의 정보력을 정상으로 만들어야 한다. 암세포보다 정상 세포가 먼저 기운을 차려 정상적으로 제 역할을 수행하도록 하는 것이다. 이를 위해 유황오리진액을 추천한다.

암환자의 가장 큰 고통은 섭생의 어려움이다. 음식물 섭취가 어렵다. 그러나 유황오리진액은 속을 편안하게 하고 소화 기능을 돋는 것은 물론 수면장애를 개선해 준다. 잘 먹고, 잘 누고, 잘 자도록 해 신체 기능을 정상으로 회복시키는 데 도움을 준다.

암환자는 피를 맑게 해 혈류를 개선하는 것이 중요하다. 만성염증은 혈액 내 염증을 일으키는 요인이 해결되지 않아서 생기는 것이다. 혈액 개선을 위해 선 죽염을 섭취할 것을 권한다. 죽염은 56가지 인체 필수 미네랄이 모두 함유되어 있어 몸의 대사 기능이 정상 작동하도록 한다. 이로 인해 신장에 영양분이 충분히 공급돼 혈액 내 노폐물을 걸러내는 필터 기능을 제대로 수행

하게 되므로 혈액의 질이 개선된다.

장이 좋아하는 대표적인 프리바이오틱스 식품인 밭마늘을 먹는 것도 좋다. 밭마늘은 암세포의 증식을 억제하는 셀레늄, 디아릴 디설파이드, 유기성 계르마늄 등이 함유되어 있어 항암 효과가 뛰어나다. 또한 마늘은 항균 작용이 뛰어나기 때문에 바이러스의 공격을 막아주는 효과가 있어 면역력이 약한 암환자들에게 좋은 식품이다. 죽염과 밭마늘을 동시에 섭취할 수 있는 방법은 인산 선생이 제시한 구운밭마늘죽염요법이다. 마늘을 굽는 것이 번거롭다면 밭마늘(67%)과 죽염(33%) 외에 다른 첨가물이 전혀 없는 죽마고우환을 섭취하는 것도 방법이다.

섭생과 더불어 스트레스 관리를

암환자는 섭생 못지않게 마음 환경 개선도 중요하다. 암환자가 아무리 갑상선암에 좋은 음식을 먹어도 마음이 평화롭지 않으면 몸은 호전되지 않는다. 암환자의 경우 음식 흡수율이 5~10% 미만으로 떨어지기도 한다. 음식을 흡수하고 받아들이는 것은 마음과 연관이 깊기 때문이다. 원망, 질투, 억울함, 분노 등의 감정 세포가 암환자의 섭생을 방해한다. 눈앞에 진수성찬이 있어도 스트레스를 받거나 기분이 좋지 않으면 위가 멈춰버려 음식이 입에 당기지 않거나 먹더라도 체할 수 있다. 마음이 편안하고 활짝 열릴 때 비로소 음식도 몸으로 들어가는 것이다. 즉 어떤 경우도 마음이 열리지 않으면 세포의 문도 열리지 않아 올바른 섭생을 하더라도 무용지물이 된다.

고현아 음식치유사는 "갑상선암 수술 후 음식 치유는 마음의 문을 여는 용서와 기도, 감사로부터 시작하고 끝난다"며 "기도도 될 때까지 끝까지, 용서도 될 때까지 끝까지, 감사도 될 때까지 끝까지 해야 한다"고 말했다. ■



건조함과 맞서 싸워야 하는 겨울의 한가운데다. 갈라지고 하얗게 들뜨는 내 피부가 문득 걱정된다면, 인산가가 생산한 죽염을 비롯해 자연 유래 성분을 95% 이상 함유한 바디 제품들로 보습력을 강화해 피부 전투력을 높여보자.

머리부터 발끝까지 건조한 몸 씨실 바디케어로 촉촉하게



겨울철 난방기 사용으로 피부 더 말라

새로운 해의 시작을 알리는 1월, 추위가 한껏 고조돼 머리부터 발끝까지 건조함이 극에 달한다. 차가운 바람과 메마른 날씨로 인해 피부에는 각질이 하얗게 일어나고, 가려움 및 갈라짐 등이 뒤따라 피부 고민이 깊어지는 시기다. 피부는 일정 주기로 진피층에서 만들어진 새로운 세포가 각질층까지 올라와 죽은 세포가 되어 떨어져 나가는 '턴 오버' 과정을 거치는데, 추운 겨울에는 실내 난방기 사용으로 인해 그 주기가 무너져 각질층이 두꺼워지기 쉽다. 특히 난방기 바람은 피부 장벽 기능을 떨어뜨리고 각질층의 수분을 빼앗아 피부는 건조함을 더 쉽게 느끼게 되고 본래의 탄력과 생기를 잃기도 쉽다. 이 때문에 더욱 주기적으로 세심한 관리가 필수다.

특히 바다는 얼굴보다 피지선이 적기 때문에 쉽게 건조해지고 거칠어지기 쉽다. 하지만 두꺼운 외투에 가려져 미처 관리에 소홀해지기 마련. 찍찍 갈라지고 하얗게 들떠 거칠거칠한 피부를 만지고 싶지 않다면 평소에 꾸준한 관리가 필요하다. 겨울철 바디 피부는 더욱 많은 수분과 영양분을 필요로 한다. 지친 바디 피부에 따뜻한 목욕이야말로 작은 선물이 될 수 있다. 반신욕이나 목욕으로 피부의 직접적인 피로감을 1차적으로 풀어주고, 부드럽게 각질 제거를 한 뒤 촉촉한 바디로션을 듬뿍 발라주면 겨울철 건조해진 피부 관리에 효과적이다.

보습 효과 뛰어난 소금... 죽염 화장품 인기

촉촉한 바디 관리와 관련해 최근에는 피부 보습력에 도움이 되는 원료로 '소금'이 각광받고 있다. 이미 독일 루이젠헬 미네랄 소금을 비롯해 프랑스 계랑드 소금, 이스라엘 사해바다 소금, 히말라야 핑크 소금, 안데스 호수 소금 등을 활용한 제품들이 출시되어 소비자의 간택을 받는 제품들이 늘고 있다.

소금은 그 자체로서 이미 미네랄의 주요 공급원일 뿐만 아니

라 높은 항산화력, 피부 보호 및 밸런스 유지에 뛰어난 효과를 자랑한다. 이러한 이유로 국내 뷰티업계 역시 천연 원료인 소금을 다양 함유한 화장품을 만들기 위해 연구·개발을 진행했고 이 연구 결과가 결실을 맺어 소금이 화장품 시장의 한 트렌드로 자리 잡았다. 특히 국내 최고 죽염 종가 인산가가 죽염을 원료로 화장품 브랜드 '씨실'을 론칭해 솔트 코스메틱의 퀄리티를 한층 끌어올렸다. 인산가 회원들은 이미 죽염을 화장품과 섞어 쓰거나 미스트 형태로 사용하기도 할 만큼 죽염 화장품에 대한 러브콜을 보내고 있었던 터라 씨실 론칭이 더 의미가 크다.

유해 성분 철저히 배제해 피부 자극 최소화

죽염은 피부 노화를 유발하는 활성산소를 제거해 피부를 탄력 있게 해주고, 체내의 적당한 염분도를 유지시켜 피부가 건강한 상태를 유지할 수 있도록 케어해 준다. 가장 포인트는 죽염이 머금은 미네랄이다. 천연 보습인자인 미네랄 성분은 각질층을 만드는 데 도움을 줘 수분이 빠져나가는 것을 막고 피부 세포를 활성화해 피부 밸런스 유지에 큰 도움을 준다. 이러한 미네랄 성분이야말로 겨울철 건조할 대로 건조해진 피부에 촉촉한 보습막을 선사해 한층 정돈된 피부결을 유지할 수 있게 도움을 준다.

더욱이 씨실의 바디케어 제품은 체내 수분과 유사한 대나무 수를 사용해 피부 보습력을 높여주고, 9가지 유해 성분을 철저히 배제해 피부에 자극을 최소화했다. 바디케어 제품군은 밤부솔트 내추럴 바디워시·밤부솔트 내추럴 바디로션·밤부 솔트 내추럴바디 스크럽 3종, 죽염 입자가 함유된 밤부솔트 내추럴바디 스크럽으로 따뜻한 물에 녹아든 각질을 제거한 뒤 죽염이 함유된 부드러운 거품의 밤부솔트 내추럴 바디워시로 몸을 행궈내고, 끝으로 밤부솔트 내추럴 바디로션으로 촉촉하게 피부를 감싸는 3종 구성이다. ■

백발백중 적중하는 100세 인생 행복 만들기

노인이 노인을 부양해야 되는 시대

‘노후대책 가운데 돈과 건강 어느 쪽이 더 중요하고 필요하나?’는 질문을 많이 받는다. 코로나19가 대한민국 전역에서 열릴 송년회를 거의 다 없애버렸다. 그래도 우리가 대학 졸업 후 50여 년간 해오던 것을 그냥 넘길 수 없다는 극성파 동창생들 등쌀에 송년회에 참석했다. ‘늙은 동창생’ 모임이라 자연히 건강과 돈이 대화의 중심이었다. 이제 늙었으니, 돈과 건강 어느 것이 더 중요하냐는 얘기가 주를 이루었다. 지금 같은 저성장·결핍 시대에는 100세 수명이 꼭 축복일 수는 없다는 것이 대부분 친구들의 공감이었다.

노인이 늙은이를 부양하는 시대. 80대 아버지를 60대 아들·딸이 부양한다지만, 늙은 부모보다 더 늙은 아들·딸이 있는 기형적인 인구 분포가 이루어진 가정일수록, “늙으면 가야 돼!” 소리가 쉽게 나온다.

“노후 설계의 첫 번째 과목은 연금이다”라고 강조하는 A는 고급 공무원 출신. ‘죽는 날까지 생활비 정도의 연금만 꾸준히 받을 수 있다면 노후 준비는 사실상 끝난 것’이라는 의견이다. 그런가 하면 아내를 암으로 앓은 후, 자기 자신도 골골하다는 B는 “연금이 매달 1,000만 원씩

나온들, 나이 먹어 병든 몸으로 뭘 할 거냐? 역시 건강부터 챙겨야 돼! 내 건강만 챙기는 것 가지고는 안 돼”라며 부부의 건강이 노후대책 1호라고 강변한다. 지금도 하루 1만 보 걷기를 10년째 실천 중이다.

“만약 마스크보다 더 쎈 놈이 오면…”

이맘때면 서로 덕담을 주고받으며 새해 계획을 꿈꾸던 사람들도 이번 연말엔 모두 혀탈한 상태에 빠졌다. 마스크에 건강을 맡긴, 아니 마스크에 건강을 빼앗긴 사람들을 전 세계 어딜 가든지 만날 수 있다. 그러나 “아쉬워서, 어쩔 수 없어서 마스크에 의존하고 있지만, 마스크보다 더 쎈 놈이 오면 어찌려고?”라고 말하는 사람은 비관론자다. “하루 10시간 가까이 마스크를 쓰고 살지만, 약간 불편한 거 말고는 그래도 내 건강을 지켜주는 존재가 마스크니 잘 챙겨야 한다”는 낙관론자는 아니지만, 학교 선생님 출신인 한 친구는 나지막한 음성으로 결론을 맺듯 말을 끊고, 실내임에도 얼른 마스크를 써서, 친구들로부터 편장을 듣기도 했다. 살아 있음이, 주변에 ‘인산’ 있음이 축복이다. 그래도 새해가 왔다. 코로나19 치하下에서도 새해는 축복이다. 여기서 ‘치하’라고 해서 시비 걸 사람도 있겠지만, 코로나19는 확실히 ‘치하’다. 필자가 겪은 치하 중에 가장 지독하고 쎈 치하는 6·25, IMF, 그리고 코로나19다.

필자는 지난해 상반기 (주)인산가 지방 직영점에 강의를 나간 일이 있다. 그때마다 필자의 나이를 묻는 사람들이 있었다. 어떻게 건강관리를 하기에, 나이에 비해서 그렇게 젊어 보이느냐는 뜻이다. 듣기 좋으라고 하는 소리가 아니라, 실제로 주변에서도 젊어 보인다는 소릴 많이 듣는다. 그렇다면 이건 축복이다. 필자의 건강비결을 묻는 사람들은 어느 모임에 가도 있다. 그래서 다시 한 번 필자의 건강비결을 말해야겠다.

하루 1만 보 걷기, 쑥뜸, 인산죽염, 그리고 계절 따라 땔이 지어주는 보약(땀은 한의사다). 특히 인산가를 만난 것은 드문 축복이다.

축복에 대해서 김윤세 회장(주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)과 얘기를 나눈 적이 있다. 김 회장은 “누가 주는 것이 축복이 아니라, 자기가 찾아서 자기 것으로 하는 것이 축복 아니겠느냐?”며 “자기 자신이 자기 인생의 주역입니다. 축복은 주역 하기에 달렸습니다”라고 말했다. 건강도 알아서 자기가 챙기는 것이 백번 옳다는 김 회장의 충고는 진짜 축복이다.

독자들께 드리는 이 칼럼이 어느새 100회가 되었다. ‘인산’이 내게 준 축복이다. 이 축복, “이 칼럼을 읽는 모든 분과 그 축복을 공유하면 더 큰 축복이 됩니다”라는 것이 김 회장의 축복론이다. ■



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전《여원》발행인 / 건강에세이집 『나 대신 아파 주실 분』출간 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장



최장수 임금 영조가 즐겨 먹어 인체 기氣 돋우며 폐 깨끗하게

눈 내리는 들판, 초목은 맥脈을 못 추고 맥문동麥門冬은 맥이 살아 있다.
맥이란 곧 원기元氣다. 맥문동은 ‘죽은 맥도 살린다’는 말이 있을 만큼 맥과
기를 높이는 효능이 있고, 추운 겨울을 참아내어 약효가 높아지는 인동이나
천문동과 겨우살이와 함께 탁월한 양약에 속한다.



맥문동麥門冬의 기원식물은 맥문동 *Liriope platyphylla* Wang et. Tang 또는 소엽맥문동 *Ophiopogon japonicus* (L.f.) KerGawl으로 우리나라에 자생한다. 그 외에 근연식물인 개맥문동 *L. spicata*, 좀맥문동 *L. minor*, 맥문아재비 *O. jaburan* 등이 있다. 보리처럼 추운 겨울에도 문을 열고 지낸다는 맥문동은 생약명이다. 다른 이름은 겨우살이풀, 구엽맥동 蕙葉麥冬, 문동蔓冬, 맥동麥冬, 양시羊蓍, 양제羊薺, 양구羊蕙, 마구馬蕙, 애구愛蕙, 우구禹蕙, 우가禹蕙, 인능忍陵, 불사약不死藥, 부루仆壘, 수지隨脂, 연계초沿階草, 계전초階前草, 서대초書帶草, 수돈초秀墩草, 마분초馬糞草, 가변초家邊草 등으로 지역마다 부르는 이름을 보면 그 특징을 알 수 있다.

소득작목으로 전국 곳곳에 주산지

늦봄부터 여름 정원과 공원, 그리고 숲에 군락을 이루며 핀 아름다운 보랏빛 맥문동꽃은 매혹적이다. 소득작목으로 전국 곳곳에 주산지가 있다. 재배토양은 적당한 습기가 있는 사질양토나 양토가 좋으나 척박한 땅에서도 잘 견딘다. 그늘진 곳을 좋아해 큰 나무숲의 피복이나 경관식 물로 맥문동만 한 것이 없다. 그러나 수확량을 높이려면 양지에서 재배해야 한다. 포기를 나누어 번식할 때는 3월 하순부터 4월 중순에 발육이 좋고 건실한 뎅이뿌리가 많이 붙은 포기를 선택한다. 뿌리와 잎을 짧게 자르고 10일 이내에 정식한다. 뿌리가 짧으면 새 뎅이뿌리가 잘 형성되고, 잎을 짧게 자르면 뿌리가 활착될 때까지 증산작용을 억제시킨다.

맥문동은 다년초이지만 봄에 정식해 이듬해 봄에 수확한다. 약재로 쓰는 뎅이뿌리는 그해에 자란 수염뿌리 끝이나 중간에서 팽대膨大한 것으로 말리면 반투명의 연한 황색이 된다. 주요 성분은 65% 이상의 전당과 미량의 단백질, 조사포닌, 오피오포고닌 Ophiopogonin 계이고 약리작용은 해열, 소염, 진해, 거담, 이뇨, 강심, 강장, 항균 등이 있다. 약으로 쓸 때는 탕으로 하거나 환제 또는 산제, 그리고 술을 담가서 사용한다.

“수명을 연장하고 몸의 근본을 튼튼하게”

맥문동에 관한 의서를 살펴보면 《신농본초경神農本草經》에는 ‘오래 복용하면 몸이 가벼워지고 장수할 수 있으며 굶주림을 느끼지 않는다’고 했다. 《명의별록名醫別錄》에는 ‘몸을 강건하게 하고 안색을 좋게 하며 정력을 길러주고 폐 기능을 돋는다’고 되어 있다. 《본초강목本草綱目》에는 ‘폐의 열을 없애며 심기가 모자라는 것을 보한다. 기와에 놓고 약한 불에 구워 심을 빼고 굽고 바람에 식히기를 3~4번 반복하면 약효가 손실되지 않는다’고 했다. 조선시대 승정원의 기록인 《승정원일기承政院日記》에는 맥문동이 1,000번 이상 기록되었고 조선시대 최장수 임금인 영조가 즐겨 먹었다고 한다.



『동의보감東醫寶鑑』에는 ‘사람의 기氣를 도우며 심장의 열을 내리게 하고 폐를 깨끗하게 하는 효능이 있다. 수명을 연장하고 몸의 근본을 튼튼하게 하는 연령고본단延齡固本丹 그리고 정기를 보전해 주는 보정탕保精湯과 원기가 돌아오게 하는 귀원산歸元散, 기를 북돋아 주는 익기환益氣丸의 처방에 쓰였다’고 기록되어 있다.

구술향약의서口述鄉藥醫書인 《신약본초神藥本草》에서는 ‘거심한 맥문동을 포함한 여러 약재로 제조한 절채보폐탕截瘵保肺湯에 석룡자 가루나 생강법제한 복어알 가루를 한 숟갈씩 타서 마시면 폐암과 다양한 암의 치료에 효과가 있고 당뇨병에 쓰는 생진거소탕生津去消湯과 고혈압이나 동맥경화에 쓰는 가미청상순기탕加味淸上順氣湯 그리고 모든 심장병의 치료, 정중怔忡, 경계驚悸, 심장판막증, 협심증, 심허증, 심부전증의 치료에 쓰는 가미수첩산加味手拈散 등에도 거심한 맥문동을 쓴다’고 했다.

한방에서는 가슴답답증, 각혈, 감기, 강심제, 근육통, 기관지염, 기울증, 담, 당뇨병, 두통, 명목, 번열, 보양, 보폐, 청폐, 불면증, 비만증, 소갈증, 심장쇠약, 심장판막증, 안구건조증, 양기부족, 유즙분비부전, 음위, 이뇨, 자양강장, 탈모증, 토헐, 폐결핵, 피부노화방지, 해수, 해열, 허약체질, 호흡곤란 등에 맥문동을 사용하고 있다.

당분과 사포닌 함유해 식용·차茶로도 쓰여

최근 맥문동의 면역증강작용, 항산화작용, 관상동맥의 혈류량 촉진과 심장근육의 결혈증缺血症에 보호작용, 혈당강하작용을 연구한 보고가 있다. 민간에서는 폐가 건조해 가래가 나오거나 마른기침을 할 때, 몸이 허해 열이 나고 가슴이 답답할 때, 당뇨가 있어 목이 마를 때, 노인이 기운이 없고 기력이 쇠했을 때, 산모의 젖이 부족할 때 약용으로 쓰인다.

왼쪽부터 맥문동의
봄 여름 가을 겨울.

식용은 당분과 사포닌을 함유하고 있어서 뎅이뿌리를 갈아 쌀과 함께 죽이나 국, 조림, 탕요리에 넣기도 하고 주로 차茶로 마신다. 맥문동은 독은 없으나 차가운 성질을 가지고 있어 평소 몸이 차거나 위장이 좋지 않은 경우 복통이나 설사가 발생할 수 있다. 복용 중에는 버섯, 무, 마늘, 파, 오이풀을 금한다. 맥문동은 도라지, 잔대와 함께 미세먼지와 황사에 좋은 3대 약초로 알려져 있다. 기쁨의 연속이라 꽃말처럼 청초한 잎맥으로 늘 푸른 잎과 여름에는 탄산음료 속에 피어오르는 공기방울 같은 분홍 꽃대, 가을에는 하얀 뎅이뿌리, 겨울에는 검은콩강정처럼 반짝이는 열매들이 사계절 우리에게 기쁨을 준다. ●



김만배 소장

김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 『천황경 유기약초재배』 『우리집 건강지침이 동의방약』 등이 있다.

위 전절제全切除 수술로 체력 바닥 유황오리진액 먹고 몸이 불끈불끈

위胃를 모두 잘라냈다. 위암 진단받은 후 한 달 만이다. 갑작스런 위암 소식에 수술까지 적잖은 충격이었지만 그보다 더 힘든 건 수술 후였다. 음식을 먹을 수 없고 저혈당 쇼크로 쓰러졌다. 힘겹게 항암 치료를 이어갈 때 유황오리진액을 만났다. 그리고 거짓말같이 체력을 회복해 얼마 전 위암 완치 판정을 받았다. 유황오리진액으로 건강을 되찾은 박을락씨를 만났다.

올해 칠순을 맞은 박을락(71)씨는 위胃가 없다. 5년 전 위암 진단을 받고 전절제全切除 수술을 받았다. 음식물을 소화하는 장기가 없으니 피골皮骨이 상접相接하진 않을까 걱정했는데 기 우杞憂였다. 혈색 좋고, 표정 밝고, 목소리 또한 또렷했다. 위를 모두 잘라낸 암환자라고는 믿기지 않을 만큼 건강해 보였다. 실제로 1만 평이나 되는 조경수농장을 혼자 가꿀 정도로 체력이 좋다. 비결을 물으니 ‘유황오리진액’이라고 자신 있게 말했다.

위암 수술 후 1년은 음식물 삼키기도 힘들어

“수술 후 1년 가까이 항암 치료를 하는 동안 음식물을 삼키는 것도 어려웠어요. 억지로 밀어 넣는 거죠. 오죽하면 예전에 맛 있게 먹던 음식을 찾아서 식당을 전전했겠어요. 그런데 유황오리진액을 먹고 나서는 하루 종일 농장 일을 해도 피곤을 못 느낄 정도로 건강해졌습니다. 이 나이에 아랫도리가 불끈 한다니까요(하하하).”

갑작스런 19금 언사로 귀까지 뺄개진 기자에게 그는 “아침에 고개를 드나 못 드느냐는 부부관계를 하고 안하고를 떠나 남성으로서 상징적인 일”이라며 “내게 이런 일이 다시 없을 줄 알았는데 생각지도 못한 일이 일어났다”고 말했다.

건강한 남성에게 발기는 별일 아니지만 70세의 암환자에게는 건강한 육체를 의미하는 이보다 더 확실한 표징은 없다.

“항암 치료를 하면서 성욕 자체가 사라졌습니다. 정력이 약해지면 만사가 다 귀찮아요. 그런데 유황오리진액을 먹고 나서 신기하게도 거기에 힘이 들어가는 겁니다. 삶의 의욕이 생겨요. 친구들 만나면 ‘요새 그거 잘 되냐? 유황오리진액 한번 먹어봐’라고 귀띔을 해줍니다.”

박을락씨는 정년퇴임 후 KTX 울산역 인근 언양읍에서 조경수농장을 운영하면서 노년을 보내고 있었다. 누구보다 성실하게 살았기에 자신에 대한 보상의 의미로 자연을 벗 삼아 노후를 즐기고 싶었다. 아내와 함께 농장에 머무르며 재밌게 살고 있던 그에게 청천벽력靑天霹靂 같은 소식이 전해졌다. 건강검진 결과 위에서 암세포가 발견된 것이다.

“위에서 손톱보다 작은 궤양이 발견됐는데 조직검사를 해보자고 하대요. 예감이 안 좋았어요. 검사 결과가 나왔는데 위암이라고 하더라고요.”

그날부터 제정신이 아니었다. 건강만큼은 자신했는데 ‘왜 내가 이런 병에 걸렸지?’라며 자책했다. 수술 여부를 결정하는 재검 결과에 마지막 희망을 걸었다. 결과를 기다리는 7일이 마치 7년처럼 느껴졌다. 그러나 반전은 없었다. 오히려 위를





전부 절제해야 한단다.

“환장할 일 아닙니까. 위를 절반도 아니고 전부 잘라낸다니 얼마나 기가 막힌 일입니까. 의사한테 ‘위가 없는데 살 수 있느냐’고 물으니 ‘내 방에 들어오는 환자 둘 중 하나는 위가 없어요’라고 하는데 농담이지만 위로가 안 됐어요.”

부인의 권유로 먹기 시작… “느낌이 왔어요”

수술을 마치고 본격적인 항암 치료를 시작했다. 밥이 꼴 보기가 싫었다. 먹기 위해 사는 게 아니라 살기 위해 먹어야 했다. 아내와 매일 아침 ‘음식 밀어 넣기 작전’을 했다. 위암 수술을 하면 음식을 조금씩 자주 먹어야 한다. 하루 세끼를 아홉 번으로 나눠서 먹는다. 지극정성으로 밥상을 차리는 아내를 봐서라도 먹어야 하는데 넘어가질 않는 것이다. 입맛이 없으니 평소 맛있게 먹었던 음식리스트를 작성해 맛집투어를 다니기도 했다. 그렇게 1년을 보냈다. 수술 전 77kg이던 몸무게가 61kg까지 빠졌다. 보다 못한 아내 최수금(68)씨는 인산가의 유황오리진액을 추천했다. 7년 전 모임에 갔다가 인산

죽염을 알게 된 아내가 몇 번을 추천하는 통에 못 이기는 척 먹어보기로 했다.

“처음엔 완강히 거부했어요. 병원 약도 아니고 유황오리가 무슨 효과가 있겠나 싶었죠. 그런데 처음 먹을 때부터 느낌이 왔어요. 그때 기억이 아직도 생생해요. 팩을 뜯어 목으로 겨우 넘겼는데 속이 편안하더라고요. 하루 이를 계속 먹었더니 몸에 힘이 들어가기 시작했어요.”

유황오리진액을 먹고 나서부터 체력이 회복된 박을락씨는 1만 평의 조경수농장 제초 작업을 여름 무더위에도 거뜬하게 완수했다고 한다.

더 놀라운 사실은 위암 수술 환자에게서 나타나는 덤핑증후군Dumping syndrome이 더 이상 나타나지 않았다는 것이다. 덤핑증후군이란 위를 절제한 위암 환자들에게 오는 저혈당 쇼크로, 음식물이 식도에서 십이지장으로 바로 내려가면서 갑작스럽게 나타난다. 모래나 자갈 등 자재를 가득 실은 덤프트럭이 적재함을 들어올려 한꺼번에 쏟는 것을 상상하면 된다. “덤핑이 오면 꼼짝도 못 해요. 식은땀이 흘러 속옷이 다 젖을

정도입니다. 이마부터 발끝까지 땀이 똑똑 떨어지고 맥이 없이 바닥에 쓰러지다시피 됩니다. 이불 속에서 한 시간 이상 누워 있어야 간신히 회복돼요. 그런데 유황오리진액을 먹으면서 지금까지 한 번도 덤플이 나타나지 않았어요.”

몸이 회복되자 살이 붙기 시작했다. 61kg이던 몸무게가 65kg 까지 늘었다. 음식을 먹고 소화시키는 위의 기능이 정상이 됐다. 박씨가 관리하는 조경수만 3,000본 정도 되는데 일이 많아도 피곤함을 모르고 일한다. 또한 봄가을이면 연례행사처럼 앓던 감기도 지금까지 한 번 걸리지 않았다.

암 수술 후 까다로워진 입맛도 인산연수원에서 죽염음식을 먹고부터 되살아났다. 그를 위해 아내는 죽염으로 장을 담그고 죽염으로 음식을 조리해 먹이고 있다. 최수금씨는 “예전엔 식당을 자주 갔는데 이제는 집에서만 먹어요. 위암 환자 밥수발이 정말 힘들었는데 죽염 덕분에 먹는 문제가 말끔히 해결됐다니까요”라며 웃었다. 그녀는 된장을 직접 담가 먹었는데 된장 맛이 죽염으로 담그기 전과 후로 명확하게 나뉜다고 한다. 소금만 바꿨을 뿐인데 맛은 천지 차이라고. 가족은 물론 일가친척까지 그녀의 죽염된장 맛에 폭 빠졌다. 시어머니도 그녀의 된장만 찾는다.

일가친척들도 죽염 마니아로 변신

유황오리진액은 물론 죽염 마니아가 된 박을락씨는 9회 고체 죽염을 안방, 침실, 거실, 자동차 등 눈에 보이는 곳에 두고 수시로 먹고 있다. 목이 따끔거리면 따뜻한 복해정 차를 한잔 마시면 말끔하게 사라진다. 이제 그는 만나는 사람마다 인산의학을 전하는 홍보대사가 됐다.

최수금씨는 “소화가 안 될 때 죽염을 입에 물고 녹여 먹으면 소화가 잘 된다”며 제주도 여행 중에 있었던 에피소드를 전했다. 형제들과 제주도 여행을 갔을 때 습관처럼 가방에 9회 죽염을 챙겨가 껴내 먹었다고 한다. 동생이 “언니 머 묵노”라고 묻기에 “이그 함 묵으봐라”하면서 죽염을 건네줬다. 이 사람 저 사람 먹어보곤 더부룩한 속이 내려갔다며 죽염을 구해달라고 했다. 그렇게 시작해 지금은 형제들이 다 죽염을 먹고 있다.

지금까지 박을락씨 가족이 먹은 유황오리진액은 총 10제다.

가격으로 따지면 1,500만 원이나 되지만 이 돈이 아깝지 않다고 했다. 박을락씨는 “내 몸이 좋아지니까 먹는 거지 안 그러면 이렇게 먹겠나?”라며 “유황오리진액 만드는 것도 직접 봤기 때문에 안심이 되고, 비싸도 돈값을 톡톡히 하니까 안 먹을 이유가 없다”고 말했다.

아내 최수금씨는 “약재의 출처를 알 수 없는 한약을 먹는 것 보다 돈 조금 더 주고 효과 확실한 유황오리진액을 먹는 게 이득이다”며 “친구들에게도 ‘지금껏 오만 것 다 먹고 살았는데 이젠 해독을 해야 하니 다른 약 먹지 말고 이거 먹으라고 추천한다”고 말했다. 자신 있게 유황오리진액을 추천하는 이유는 그녀도 직접 먹어보고 효과를 체험했기 때문이다.

“남편 병수발하다가 보니 내가 환자 같다고 하더라고요. 그래서 나도 한 번 먹어봤더니 피곤함이 없어요. 농장 일이 아침에 시작돼 어두울 때까지 이어지는데 피곤한 줄 모르고 일을 해요. 제 나이 또래들은 내 체력을 못 따라올 겁니다.”

최근 병원으로부터 암 완치 판정 받아

그녀가 요즘 먹고 있는 것은 죽마고우환과 복해정이다. 체력이 좋아지는 것은 물론 장腸이 튼튼해진 것을 느낀다고. 위장은 물론 변비까지 완전히 해결됐다. 주변에 변비 있는 사람들에게 적극 추천하고 있다.

박을락씨가 유황오리진액을 만나지 못했다면 지금은 어떤 모습일까.

“유황오리진액을 몰랐다면 지금처럼 건강을 회복하기는 힘들었을 겁니다. 기본 체력이 없으니 합병증이나 암세포가 전이됐을지도 몰라요. 유황오리진액은 빛을 내서라도 먹으세요. 안 아프고 입에서 받아줄 때 챙겨 먹어야지 입맛 떨어지고 목으로 안 넘어갈 때는 늦어요. 돈 아끼다가 후대에 짐만 됩니다.”

월간지 마감을 며칠 앞둔 어느 날 한 통의 전화가 왔다. “언양에 사는 박을락입니다. 오늘 병원에서 결과가 나왔는데 완치됐다고 합니다. 감사합니다.” 수술 후 5년 동안 암이 보이지 않으면 완치 판정을 한다. 무겁게 짓누르던 암의 짐을 완전히 벗어버린 박을락씨. 앞으로도 인산의학으로 섭생하며 건강하고 행복한 제2의 인생이 되길 응원한다. ●

仁道

시한부 간암 환자의 병고 痘苦 극복담



일러스트 이철원

사람들은 첨단 의료를 위대한 시스템으로 여기며 그것을 활용해 치료를 받는다면 모두 다 건강해질 것이라 믿는다. 그러나 그것은 대단한 착각이다. 환자의 성정性情과 상황을 이해하지 않으려는 현대의학의 획일적이고 인위적인 치료방식은 언제나 부작용을 유발한다. 자연을 통한 치유와 지혜로운 섭생으로 간암을 다스린 양생養生 일화를 전한다.

간암 판정 받은 방송국 간부의 방문

필자가 김○○ 선생을 처음 만난 건 1995년 7월의 일이다. 180cm의 큰 키를 지닌 그가 중년의 그윽한 매력을 뽐어내며 성큼 내 사무실로 들어설 때만 해도 필자는 그가 중병을 앓고 있다고는 조금도 생각하지 못했다. 자신을 KBS 라디오국의 편집위원이라고 소개한 김○○ 선생은 나를 찾아오게 된 저간의 사연을 소상하게 들려주었다.

두 해 전부터 소화가 잘 안 돼 늘 답답하고 불편했는데 온종일 더부룩한 속과 미열이 염려가 돼 ○○대학교 병원을 찾아가 검사를 받았더니 이미 간암肝癌 3기라는 판정을 받게 됐고 곧 수술을 받아야 할 처지라는 것이다. 그렇다면 입원 수속이 급할 터인데 왜 여기를 찾아온 걸까.

사연인즉 평소 형제처럼 각별하게 지내온 순천의 '나 한의원' 원장 내외의 "서울 인사동의 인산가를 찾아가 김 대표의 조언을 들어본 후 수술을 해도 늦지 않을 터이니 꼭 그렇게 해야 한다"는 당부가 너무나 간곡해 발걸음을 이곳으로 옮기게 됐다는 것이다.

"믿도 끝도 없이 인산가 얘기만 줄창 해대는데, 명색이 한의사인 네가 과학적 검증이 생략된 민간요법을 맹신하는 건 좀 납사스럽지 않으냐, 더구나 생사生死에 지대한 영향을 미치는 중대한 결정을 그렇게 할 수는 없다고 거절했더니 내외가 펄쩍 뛰며 나의 무지와 위급함을 염려하는 노력이 가상하고 가득해 김 대표님을 꼭 한번 봐야겠다는 결심이 서게 됐습니다."

"아, 그런 일이 있으셨군요… 그런데 병원에선 어떤

수술을 권하던가요?"

"최근 개발된 '혈관 색전술'이라는 이름의 수술입니다. 신생 혈관을 만들어 기승스럽게 세력을 키우는 암세포의 생장을 막는 수술이죠. 혈관을 막아 영양 공급을 차단해서 암세포를 고사枯死시키는 신개념의 수술법이라고 합니다."

"김 위원님, ○○대 병원에서는 그 수술을 할 경우 완치가 가능하다고 합니까?"

"당장 수술요법을 시행하지 않으면 6개월 이상 생존하기 어렵다고 해서요. 하지만 수술요법으로 치료를 한다고 해도 완치를 장담할 순 없다고 하네요. 생명을 얼마간 연장할 수 있는 정도, 최장 2년이라는 답변이 돌아왔습니다."

"김 위원님! 제가 한 가지 여쭙겠습니다. 상식적으로 판단할 때 암세포가 자신의 생존을 위해 영양을 공급받을 수 있는 신생 혈관을 만든다면 그 혈관이 막힌다 해도 고사라는 운명을 순순히 받아들일까요? 암세포도 어쨌든 생명이라 어떡하든 김 위원님의 몸속에서 끝까지 살려고 발버둥치지 않을까요? 암세포라고 해서 일반 정상세포에 비해 질기거나 모진 건 아니지만 마냥 착한 것도 아니어서 의료 기술로 신생 혈관을 막는다 해도 순순히 죽음을 받아들이지는 않을 거란 걸 알고 계실 것 같은데요."

당시 첨단기술 '색전술'을 받아야 하느냐 문의

김 위원은 표정이 일순 어두워졌지만 다급하게 다음 얘기를 이어갔다.

“어렵사리 받은 수술 날짜가 공교롭게도 내일인데 어떻게 하면 좋겠습니까? 수술을 하는 게 좋을지 아니면 수술을 하지 않고 다른 방법으로 가勁을 하는 게 좋을지 말씀해 주시면 고맙겠습니다.”

“김 위원님, 위원님의 생사가 걸린 중대한 사안인데 그걸 누가 이렇게 하는 게 좋겠다, 저렇게 하는 게 낫겠다고 말할 것이며 더구나 아래라저래라 할 수가 있겠습니까?”

고개를 숙인 채 잠시 생각에 잠기던 김 위원이 깊게 숨을 내쉰 후 다시 이렇게 물었다.

“무슨 말씀인지 잘 알겠습니다. 사람은 자신의 관상과 운명에 책임을 져야 하는 법이죠. 아직 목숨이 붙어 있는 제가 지켜낼 게 무언지 짐작은 하고 있지만 위중한 중병에 흔들리는 저를 위해 조언을 하나 해주시지 않겠습니까? 만일 김 대표께서 저와 같은 상황을 맞닥뜨린다면 그땐 어떻게 하시겠습니까?”



“그렇게 물으시니 제 생각을 솔직하게 말씀드리겠습니다. 혈관 색전술은 개발 시초라 아직은 그 효과와 부작용에 대한 검증이 충분하게 이뤄지지 않았을 뿐더러 이치를 미루어 판단할 때 제 생존을 위해 만든 신생 혈관이 막혀 영양 공급을 받지 못하게 된 암세포가 수수방관, 속수무책으로 고꾸라지는 일은 없을 것입니다. 암세포가 만든 신생 혈관을 수술을 통해 막아버리면 암세포는 또 다른 혈관을 만들 것입니다. 한쪽에선 만들고 다른 한쪽에선 막고 하는 일이 반복적으로 일어날 때, 그때에는 무슨 해결책이 있을까요? 과연 그런 방법으로 암세포를 고사시켜 암 덩어리를 파괴·제거할 수 있을까요? 어느 정도의 효과가 있다고 해도 다시 암세포들이 대거 증식할 땐 어떤 방안이 있을까요? 이 세상의 의학 발전을 위해 이 한 몸 임상실험을 위해 바칠 희생을 각오하셨다면 모르겠으나 그렇지 않다면 자연요법에 눈을 돌려보시기 바랍니다. 회복이라는 효과를 기대할 수 있으며 무엇보다 부작용이 없는 식이요법을 통해 순리적으로 병마病魔를 물리치는 것이 가장 바람직한 치료법이 아니겠습니까?”

토종밭마늘과 죽염을 먹는 자연치유 방안 제안

김 위원이 한층 밝아진 얼굴이 돼 고개를 크게 끄덕이며 다시 물었다.

“그럼 지금 이야기하신 식이요법과 자연요법을 선택한다면 제게 가장 효과적인 방법은 무엇일까요? “제 선친이신 인산 김일훈 선생仁山金一勳·1909-1992의 묘방妙方과 신약神藥 중에서 최후의 묘법이라고 누누이 강조하신 각종 암·난치병·괴질을 퇴치하는 ‘만능 요법’이 있습니다. 그 치유책은 우리나라 토종밭마늘을 구해다가 껍질째 구워서 충분하게



익힌 다음 뜨거울 때, 껍질을 까서 아홉 번 법제한 죽염 가루에 푹푹 찍어서 먹되 하루 30통(체구가 작은 이는 20여 통) 이상을 복용하는 방식이죠. 얼마간의 인내와 절제가 필요한 방법입니다. 중간에 마늘 복용이 중단되지 않도록 온갖 정성과 노력을 기울여 100일 동안 지속해야 합니다. 반드시 지켜야 할 금기禁忌도 있습니다. 구운 밭마늘을 먹는 동안은 부부관계를 해서는 안 된다는 절칙이 있어요. 암의 원인을 물리화학적 측면에서 판단할 때 기능상의 문제로 발병하는 것은 섭씨 36.5도 이하로 내려가는 체온 저하 때문입니다. 또 물질 구조상의 문제로는 미네랄의 결핍 때문입니다. 체온 저하 현상은 인체의 염분 부족에서 비롯되는 증상인데 엄밀한 의미에선 우리 몸에 지속해서 열을 공급해 주는 대표적인 원소, 즉 유황, 칼륨 등 미네랄의 결핍이 그 원인이라 하겠습니다. 토양의 미네랄 고갈에 따른 곡식, 채소, 과일의 미네랄 부족이 인체 미네랄 결핍으로 이어지는데 미네랄 결핍으로 야기되는 각종 암·난치병·괴질을 해결하기 위해 부족한

미네랄을 보충하는 지혜로운 방법으로 ‘해양 미네랄을 활용하는 것’입니다. 해양 미네랄의 결정체인 천일염을 대나무 통에 담아 넣고 소나무 장작으로 불을 때서 아홉 번 구우면 소금 속의 불순물과 유독성 물질이 제거되고 인체에 반드시 필요한 유황, 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 철, 구리, 아연 등의 미네랄 함량이 증가하게 되고 미네랄의 흡수율이 대폭 높아지게 됩니다. 그래서 인산 선생께서는 이 두 가지 주요 원인을 해결하기 위해 유황 다량 함유 식품인 마늘을 으뜸으로 여기셨습니다. 토종밭마늘을 껍질째 구워 식기 전에 껍질을 까서 80여 종의 원소를 함유하고 있는 죽염에 푹푹 찍어 먹게 함으로써 암을 일으키는 두 가지 원인을 근본적으로 해결해 자연스럽게 병마를 다스리는 효과적인 묘방을 제시한 것입니다.”

함양연수원에서 생활… 간암과의 전쟁

김 위원은 이해가 간다는 듯 연신 고개를 끄덕였다. “인산 선생의 그 ‘자연요법’을 철저하게 실천해 예전의 건강을 회복하고 싶은데요. 혹시 김 대표가 지내는 함양의 지리산 인산가로 내려가서 밭마늘 죽염요법을 실행해 보고 싶은데 그렇게 해도 괜찮겠습니까?” “그럼요, 언제든지 좋습니다. 인산연수원의 황토방에 편안하게 머물면서 몸이 완전한 건강체로 회복될 때까지 스스로를 돌보는 시간을 가지셔야 된다고 생각합니다.”

며칠 뒤 김○○ 위원은 인산의학의 자연요법을 활용해 자신의 난치성 병마를 기필코 물리친 뒤 건강을 되찾아 제2의 인생을 살아야겠다는



놓은 뒤 필자의 집무실로 와선 차를 마시며 인산 선생의 독창적 의료 묘방과 신약의 원리, 전설 같은 구료 救療 이야기, 그리고 그 의료의 효능·효과를 체험한 사람들의 기적 같은 이야기를 묵묵히 듣고는 깊이 감탄해 마지않았다. 그리고 그 깨달음을 곧 실행에 옮겼다. 연수원의 주방으로 가더니 손수 밭마늘을 구워 그것을 그릇에 담아선 황토방으로 향하는 것이 아닌가.

인산의학의 양생 養生 의료에 몸을 맡기다

세상의 표현대로라면 '김 위원장이 간암과의 전쟁을 시작했다'라고 하겠지만 투병 離病이라는 말에서 드러나듯 질병과 싸우는 것은 몸을 전쟁터로 만드는 악수 惡手에 지나지 않는다. 그 참혹한 전쟁의 와중에 암세포와 정상 세포의 싸움은 피아간에 많은 희생을 초래하며 60조가 넘는 세포들의 집합체인 몸을 더욱 피폐하게 만들고 만다. 면역력 약화에 따른 회복 불능의 지경을 맞게 돼 마침내 비명횡사 非命橫死라는 파국으로 쓰러지고 마는 것이다.

암·난치병·괴질을 해결 극복하고 살아날 수 있는 길은 외부 요인인 질병과의 싸움에만 힘을 쏟을 게 아니라 기울어진 체력을 추스르고 방어력을 강화하는 게 더 유익한 방책이다. 즉 면역력을 정상화시켜 몸 안에 존재하는 내 안의 의사들이 병마를 물리치고 건강을 회복하도록 힘을 복돋는 것이 순리이고 자연적인 근본해결책이라 하겠다.

김 위원은 마침내 인산 선생의 의료 철학을 이해하고 받아들여 자신의 병고를 스스로 해결 극복하기 위한 최상의 묘방으로 인산의학의 양생 의료 실천에 돌입했고 특전사의 훈련을 방불케 하는 눈물겨운 자구自救 노력을 이어나갔다. (다음 호에 계속)

글 김윤세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

확고한 결심을 한 뒤 승용차에 옷과 이불, 그 밖에 산중 생활에 필요한 물품들을 싣고 함양읍 죽림리 삼봉산 기슭의 인산연수원에 당도했다.

"김 위원님, 잘 오셨습니다. 그런데 어떻게 그렇게 빨리 판단을 내리시고 인산의학 요법으로 문제를 해결하겠다는 결심을 하게 되셨습니까?"

"김 대표님 이야기를 듣고 병원에 가서 '이제 더는 치료를 받지 않겠으며 이대로 퇴원해 그냥 집에서 민간요법으로 치료할 생각'이라고 하니 병원의 담당 의사와 간호사가 깜짝 놀라며 '너무 위험한 생각이며 혹여 환자가 원한다 해도 지금은 퇴원 허가를 할 수 없다'고 매우 강경한 입장을 보였습니다. 궁리 끝에 이튿날 아침, 넥타이를 매고 정장을 한 뒤 중요한 학술 세미나에 참석해야 한다고 둘러대고는 병원을 빠져나와 곧장 함양으로 진행했고 집사람이 병원에 가서 퇴원 절차를 밟은 뒤 짐을 챙겨 내려온 겁니다."

김 위원은 한동안 기거할 방을 배정받아 짐을 갖다

무슨 두부기에 이렇게도 맛있나?

"두부를 건강에 이로운 식품이라 여겨 다량 또는 장복하는 것은 바람직하지 않다"라는 대목을 《신약神藥》에서 발견할 수 있다. 인산 선생께서는 단백질이 풍부한 최고의 식품에 왜 이런 평을 하셨을까?

그 이유에 대한 설명 또한 《신약》 곳곳에서 확인할 수 있다. 요지는 콩 단백질을 응고시키는 과정에 들어가는 간수가 인체에 악영향을 미치는 독성물질을 함유하고 있기 때문이다. 간수라는 말은 끼어 들어간 협잡물이라는 뜻으로 간수를 '맛이 쓰다'라는 뜻의 고즙 苦汁이라고 부른다. 콩 단백질을 응고시키는 과정에 사용되는 간수는 염화마그네슘을 비롯해 유독성 물질을 미량 함유하고 있는데 식품으로 소량 섭취하는 것은 우리 몸 스스로가 그 독성을 해결할 수 있지만, 다량 섭취하거나 장기간 복용하면 독성물질의 축적으로 인해 해악을 입을 수 있다. 콩 단백질을 응고시키기 위해 간수를 쓰지 않고 석회를 주성분으로 하는 화학 응고제를 쓰는 것은 더 큰 문제가 될 수 있다. 우리 콩을 갈아서 간수로 응고시키는 재래식 두부는 맛이 일품이어서 누구에게나 좋은 음식이지만 다량 섭취해서는 안 된다는 것이고 화학 응고제로 만든 두부는 소량이든, 다량이든 절대 섭취해서는 안 된다는 게 인산 선생 말씀의 핵심이다. 최근엔 경제성을 이유로 인체에 미칠 악영향을 알고서도 중국산 탈지 대두로 두부를 만드는 참담한 일이 벌어지고 있다.



우성숙 인산연수원장이 전하는
생명과 자연치유에 관한 에세이

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

암, 암으로 바꾸면 살 수 있다

누차 강조하듯이 암환자들에게 코로나19 바이러스가 암보다 더 큰 두려움으로 다가올 것이다. 그렇지 않아도 암 치료 때문에 면역력이 극도로 약해진 상황인데 여기에 코로나19 바이러스까지 가세했으니 설상가상이라는 말이 절로 새어나온다. “바람이 분다. 살아야 한다”는 폴 발레리의 시는 여전히 유효한 삶의 처방이다.



모르면 암이요, 알면 암이다

기저질환을 앓는 사람들은 바이러스에 약하다는 게 정설로 여겨지고 있다. 기저질환은 어떤 질환을 일으키는 원인이 되는 질환으로, 평소 본인이 가지고 있는 만성적인 질병을 가리킨다. 고혈압, 당뇨병, 천식, 신부전, 결핵 등이 이에 해당한다. 기저질환을 앓고 있으면 면역력이 취약해진다. 같은 조건에서 바이러스에 노출이 될 경우, 그렇지 않은 사람들보다 감염이 더 쉽게 이루어질뿐더러 치료 또한 더 어렵다. 기저질환자의 경우 일반적으로 전염병에서 고위험군으로 분류되며, 기저질환이 없는 사람보다 회복 속도가 늦고 완치가 어렵다. 그 형태와 양상이 다양하게

나타나는 암 또한 기저질환의 범주에 집어넣을 수 있을 것이다. 암을 발견하자마자 시한부 선고를 받는 이가 있는 반면에 적지 않은 암환자들은 오랜 기간 암을 품고 살아간다. 완치 기준인 5년 생존 기간을 넘어 10년 15년 이상 암을 품고 살아가는 이들이 있는 것이다. 이쯤 되면 그냥 만성적인 질병이라 해도 틀린 말은 아니다. 무엇이 이들을 암이라는 암흑세계에서 건져낼 수 있을 것인가?

몸 안으로 들어가는 모든 것을 의심하라

필자가 본, 암 치료에 있어 예후가 좋은 사람들은 병원 치료 여부를 떠나 현재 자신이 놓여 있는 상황에 대해 스스로

문제를 제기할 수 있는 사람들이었다. 의사나 주변 사람들이 좋은 것 드시고 맑은 공기 마음껏 들이켜고 스트레스는 내려놓고 사세요,라고 아무리 귀에 못이 박힐 정도로 얘기한다 한들 스스로 문제 의식을 느끼고 의심하지 않으면 그 모든 암 치료 비책은 공염불이나 마찬가지이다. 쉽게 생각해 보자. 내가 배탈이 났다면 무언가를 잘못 먹었을 확률이 높다. 노로바이러스든 살모넬라균이든 상한 음식을 통해 바이러스가 몸속으로 들어온 것이 분명하다. 그나마 장염이나 식중독은 금방 탈을 일으켜 우리가 바로 자각하게 만든다. 하지만 암은 증상을 잘 드러내지 않는다. 몸 안에 자리를 잡고 1년이든 10년이든 20년이든 서서히 증식한다. 내 몸으로 들어오는 그 모든 것, 이를테면 입으로 들어오는 음식과 폐와 피부의 모공을 통해 들어오는 공기, 그리고 귀를 통해 들어오는 협담까지도 언젠가는 우리 몸을 무너뜨릴 수 있다는 것을 기억해야 한다.

음식으로 치료하는 것이 빠른 길이다

허기를 해소할 수 있는 가장 빠른 방법은 음식을 먹는 것이요, 갈증을 해결할 수 있는 가장 빠른 방법은 물을 마시는 것이다. 가장 단순한 것에 진리가 들어 있게 마련이다. 나뭇가지에 문제가 생겼을 때는 잘라내는 것이 치료 방법일 수 있으나 만일 뿌리가 썩었다면, 잘라낼 수도 없을뿐더러 잘라낸다고 해서 해결될 일도 아니다. 분재에 관심이 좀 있는 사람이라면 나무에 문제가 생겼을 때 대개 뿌리가 잘못되었거나 물 조절에 문제가 있다는 것을 금방 알아챈다. 뿌리가 숨을 쉬지 못할 때, 물이 흙을 빠져나가지 못할 때 뿌리는 썩는다. 문제가 생겼다 해서 무조건 잘라내는 것이 아닌 바람을 잘 통하게 하고 적절하게 거름을 주는 것만으로 죽은 것처럼 바싹 말랐던 나무가 다시 살아난다. 생명은 의외로 힘이 세다. 나무는 밀동을 잘라내도 뿌리에서 새싹을 내민다. 식물보다 생명력은 약하지만, 강인함에 있어서만큼은 동물이 식물을 능가하기도 한다. 식물은 물과 공기 속에 동물, 즉 인간은 음식과 물, 그리고 공기 속에 치료의 답이 들어 있다.

무엇을 먹을 것인가?

원인을 알아야 치료 방법을 찾을 확률이 높아진다. 어차피 치료는 확률 싸움이다. 우리의 인생 역시 ‘죽거나 살거나’ 반반의 확률 속에서 살아가는 것이다. 물론, 이 글을 읽고 있는 사람은 산자의 확률 속에 서 있을 것이다. 암환자들이 명심해야 할 게 있다. 그 어떤 의사도 암 치료를 100퍼센트 보장하지 않는다는 사실이다. 다만 확률로 얘기할 뿐이다. 10명 중 7명은 살았고 3명은 잘못됐다는 말을 들을 때 대개는 자신이 의사가 말한 치료법으로 살아남은 7명에 속할 것이라고 생각한다. 희망을 갖는 것은 좋은데 자기 확신이 너무 세다 보면 겸손을 잊고 고집만 남게 되는 경우가 많다. 그 3명에 속한 사람들이 얼추 그렇다. 완치를 너무 믿지 말고, 수십 번의 부정 끝에 결국 암을 인정했던 순간을 떠올리며 살아가야 한다. 병이 낫기만 한다면 지금까지와는 다르게 살아가겠다는 각오를 죽을 때까지 지니고 살아야 한다. 우리가 예외 없이 코로나19 바이러스에 노출되어 살고 있듯이, 암도 다르지 않다. 지금 암이 없다고 방심하지도 말 것이며 갑자기 암이 왔다고 해서 포기할 일도 아니다. 지난해와 마찬가지로 2021년 역시 방어하는 한 해가 될 것이다. 바이러스로부터 우리 몸을 지키려면 마스크를 쓰는 일 외에도 면역력을 키워야 한다. 음식을 통해 건강을 지키거나 잃어버린 건강을 되찾아야 한다. 마늘, 죽염, 양파 등 면역력을 길러주는 음식을 먹는 게 암을 치유하고 나쁜 바이러스를 물리칠 수 있는 가장 빠른 방법이라고 말하고 싶다. ☺

박홍희

『인산의학』 편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재자 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 『암에 걸린 사람들』을 펴냈다. 자연과 순리에 기반을 둔 명쾌하고 박력 있는 그의 전망은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 품보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.

서목태·9회 죽염·유황오리… 최상의 재료로 빚은 '미스터 간장' 복해정

인산의학은 어렵거나 복잡하지 않다. 섭생攝生을 잘못해 생긴 질병은 바른 섭생으로 해결하면 된다. 희귀하고 값비싼 약재가 아니라 우리 주변에 흔한 음식물의 약성을 활용해 병을 치유하는 것이 인산의학이다. 대표적인 해법이 서목태 죽염간장 '복해정'이다.



인산 김일훈 선생은 공해 및 화공약독으로 인해 인류는 암·난치병·괴질로 고통받게 된다고 예전했다. 인산 선생이 단지 미래의 일에 대해 언급만 한 것이라면 선견자 정도로 기억되었을 것이다. 하지만 다가온 질병의 재앙에 어떻게 대비해야 하는지 그 완벽한 해법을 제시했기에 불세출不世出의 신의神醫로 추앙받는 것이다. 대표적인 것이 서목태 죽염간장, 즉 '복해정'이다. 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 식재료로 질병의 문제를 해결한다는 인산의학의 간단명료한 원리를 깨달으면 누구나 최고의 명의名醫가 될 수 있다.

인산 선생 “계속 먹으면 핵병核病 걸릴 일 없어”

“서목태 죽염간장(복해정)을 계속 먹으면 앞으로 핵병核病에 걸릴 일도 없고, 핵병 시초엔 무조건 나아요.” (《신약본초》전편 900쪽)

현대인들은 환경호르몬, 식품첨가물, 화학약품 등 각종 화공약독에 무방비로 노출되어 살아가지만 자신이 무엇을 먹고 있는지 크게 신경을 쓰지 않는다. 입이 즐겁고, 눈에 보기 좋지만 몸에는 해로운 식생활을 즐긴다. 이로 인해 생기는 병을 인산 선생은 '핵병'이라고 통칭했다. 그리고 이를 해결할 수 있는 방법은 '복해정을 계속 먹는 것'이라고 했다. 서목태 메주로 담근 간장이 핵병을 치유할 수 있을까 싶지만 복해정을 제대로 알면 그 어떤 신약神藥보다 강력한 신약이라는 것을 인정할 수밖에 없다.

“서목태 죽염간장 있지? 이걸 가지고 (먹으면) 만병통치는 물론 귀신이 사람으로 변할 수도 있을 거요. 귀신이 안 먹어 그러지. 저 먹었다면 사람 될 거요. (이게) 그런 신神의 세계인데….” (《신약본초》전편 896쪽)

신묘한 복해정의 효능에 대해 인산 김일훈 선생이 유머러스하게 설명한 대목이다. ‘만약 귀신이 복해정을 먹었다면 사람이 됐을 것’이라는 표현은 그만큼 약성이 뛰어나다는 것을 설명하기 위함이다. 이 밖에도 복해정이 체액의 형질을 바꿀 정도로 신비한 식품이라고

설명하기도 했다.

“사람 피속의 형성을 바꾸는 건 뜰밖에 없어요. (그런데) 난 약을 일러줘 가지고 형을 바꾸는 건 뭐이야? 간장이다 이거야. 만萬 사람이 동일한 형을 가질 수 있어요. 서목태 죽염간장(복해정)인데, (이)건 만 사람이 동일한 형을 이룰 수 있는 신비의 식품이라.” (《신약본초》전편 913쪽)

인산 선생이 표현한 피속의 형은 혈액형을 말하는 게 아니라 체액을 지칭하는 것으로 보인다. 또한 형을 바꾼다는 건 어떠한 원인으로 인해 깨끗하지 않은 체액을 복해정을 섭취해 개선한다는 설명으로 볼 수 있다. 《신약본초》에 보면 ‘서목태 죽염간장(복해정)은 가정에서 담가두고 국 등 여러 가지 음식에 섞어 먹으면 요즘의 각종 공해독으로 인한 성인병, 괴질, 암 등 만병을 예방 치료할 수 있다. 또 정제精製하여 그대로 내복



복해정온열차 마시는 법

감기 기운이 있다면 복해정을 넣고 진하게 차로 마시면 효과가 좋다. 물을 팔팔 끓여 찻잔에 부은 뒤 복해정을 넣기만 하면 완성. 핸드드립 커피 잔 한 개 분량(약 250㎖)에 밥숟가락 하나(약 15㎖) 정도 넣는다. 물론 입맛에 따라 복해정의 용량은 가감하면 된다. 생수 대신 유근피나 흥화씨 달인 물을 찻물로 이용해도 좋다.

하거나 바르고 주사하면 암독 등 모든 독과 균을 더욱 효율적으로 소멸시킬 수 있다'고 효능을 설명했다. 복해정은 무엇으로 만들었기에 신비의 식품으로 불리는 것일까.

"태백성정과 목성정이 합성된 서목태"

복해정의 주재료는 서목태鼠目太다. 죽염간장을 담글 때 쓰는 메주를 서목태로 만든다. 쥐눈이콩이라고 불리는 서목태는 예부터 약콩으로 애용해 왔다. 《신약본초》에 보면 '서목태는 예부터 해독解毒·청열清熱 등 약리작용을 하는 것으로 전해져 오는 약콩인데, 금성金星인 태백성정太白星精에다 천상天上 28수宿 중 수성분야水星分野의 두 성정斗星精을 함유하여 인체의 수장부水臟腑

인 콩팥신·賛과 방광膀胱의 약이 되며, 색이 검고 해독작용이 강하다'고 되어 있다. 또한 '서목태에 거악생신去惡生新의 영약靈藥이며 만물의 부패를 방지하는 죽염 등이 합성되면 인체 내 파괴된 조직을 영묘한 힘으로 신속히 아물게 하는 작용을 하며 오래 묵으면 묵을수록 더욱 천지天地의 정기精氣를 합성하여 영구永久 불변성을 지닌 신약神藥으로 화한다'고 소개하고 있다. 인산 선생은 《신약본초》에서 서목태의 약성을 천문天文으로 설명했다. 그는 "서목태는 하늘의 태백성정太白星精과 목성정木星精이 합성된 식물이며, 이 두 가지 별기운을 동시에 받은 풀은 오직 서목태뿐"이라고 했다. 간장 맛은 소금물이 좌우한다고 해도 과언이 아니다. 메주와 소금물 외에는 다른 재료를 넣지 않는 것이 우리

나라 전통장의 특징이다. 복해정이 특별한 이유는 서목태 메주를 넣는 것 외에도 소금물 대신 유황오리진액을 넣기 때문이다.

해독에 좋은 유황오리진액도 들어가

유황오리는 공해독을 해독하는 해독제로 알려져 있다. 오리에게 유황을 먹여 독성을 제거한 것이 유황오리다. 유황은 불기운으로 사람의 양기陽氣를 복돋는 물질이다. 그런데 유황은 독성이 있어 사람이 직접 섭취하면 생명을 잃을 수도 있다. 유황을 사람이 먹어도 안전하도록 법제한 것이 바로 유황오리다.

복해정의 주재료인 유황오리진액의 가공 과정은 이렇다. 유황오리를 가마솥에 넣고 살이 풀어질 때까지

10시간 정도 삶는다. 기름을 걷어낸 뒤 유근피, 계피, 생강, 마늘 등을 넣고 다시 가마솥에서 소나무장작으로 불을 때 10시간 이상 졸인다. 진액이 되면 식힌 후 9회 죽염을 넣어 염도를 25도로 맞춘다. 이렇게 준비된 서목태 메주와 죽염 넣은 유황오리진액을 장독에 넣고 90일 이상 발효를 시키면 복해정이 만들어진다. 건강을 위해 복해정을 수시로 먹으면 좋지만 짠 간장을 펴 먹는 건 쉽지 않은 일이나 차로 마시는 방법을 추천한다. 아침에 일어나 따뜻한 물에 복해정을 타서 차로 마시면 거부감 없이 먹을 수 있다. 북엇국을 끓일 때 복해정으로 간을 해 먹어도 별미다. 갓 지은 밥에 들기름과 복해정을 넣고 비벼 죽염김에 싸 먹으면 간편히 즐기는 건강식이 된다. ☺



'복해정' 이렇게 만든다

- 1 물에 불린 국내산 서목태를 가마솥에서 6시간 동안 삶은 뒤 메주를 만든다.
- 2 서목태 메주는 벗침을 간 건조실에서 40~45일간 띄운다.
- 3 유황오리 두 마리를 가마솥에 넣고 소나무장작불로 10시간 이상 졸인다.
- 4 기름을 걷어내고 물을 보충한 후 약재를 넣고 다시 10시간 이상 졸인다.



- 5 보충한 물이 80ℓ(가마솥 1개 기준) 정도까지 줄면 진액만 거른다.
- 6 유황오리진액에 9회 죽염을 섞는다. 염도는 일반 전통장보다 약간 높은 25도로 맞춘다.
- 7 벗침불로 소독한 장독에 서목태 메주를 차곡차곡 넣는다.
- 8 9회 죽염을 섞은 유황오리진액을 장독에 끓는다. 90일 이상 발효시킨 후 서목태 메주와 복해정(유황오리 죽염간장)을 분리한다.



※복해정을 분리하고 남은 서목태
메주는 건조 후 죽염과 혼합하여
'복해정 환자'으로 만든다.