

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 80년 구료敎療 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.



월간《인산의학》매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 종로구-00122 가격 5,000원 통권 282호

인산의학

2020 07

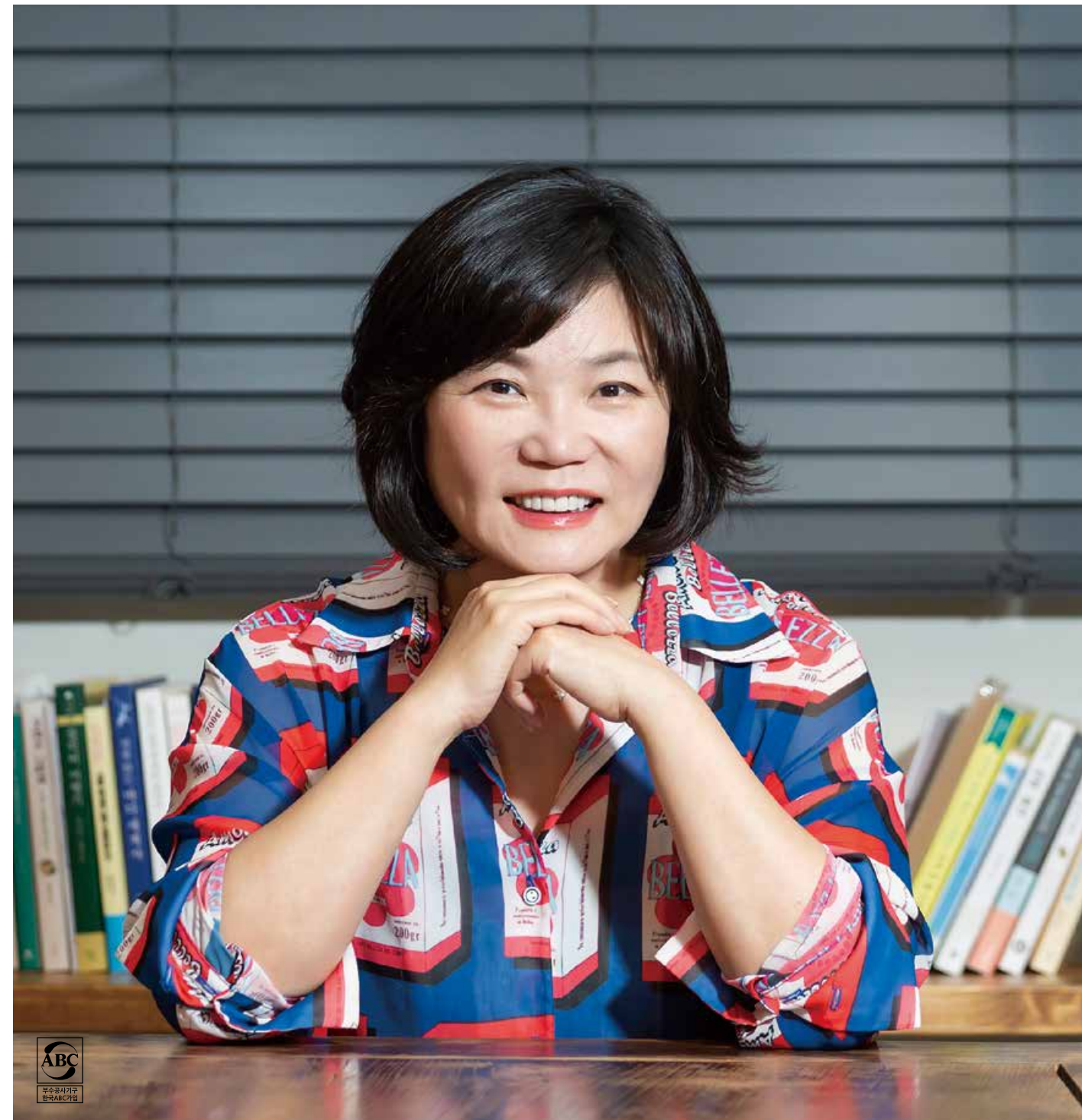
©insanga

仁山의학

2020.07 Vol.282

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

07



인산家
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

SPECIAL
역대급 무더위엔
역대급 인산생활

PEOPLE
청중의 '소통 여왕' 김미경
이젠 유튜브로 감동 전파

힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

1박 2일 힐링캠프 참가권 증정
(8만 원 상당으로 사용기한은
가입일로부터 1년)

2죽염 및 인산가 주요 제품 10%
할인 구매(일부 품목 제외)

3인산연수원·지리산롯데
이용료 20% 할인(가입 후 1년 내
4회 이용 가능)

4월간 《인산의학》 무상 우송

*인산가 멤버십 '인산힐링클럽'의
가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및
연회비는 없습니다.

인산인 여러분! 힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.

신의神醫 인산의 해안과 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

老子와 함께, 仁山과 함께 생거록의 정상에 오르다

무위자연의 거산 노자老子, 자연치유의 거산 인산仁山

2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 연결된 두 위인의 위대한 만남

세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도 그 모든 거사는 자연에서 시작된다

노자의 《도덕경》과 인산의 《신약본초》를 재해석한 인산가 김윤세 회장의 역작

그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다

김윤세 著
조선뉴스프레스 刊
₩35,000
문의 1577-9585

노자 건강학-道德經 自然치유에 몸을 맡겨라

靑鶴山人 金倫世 譯解

저자는 《도덕경》을 통해 천하에 널리 알려진
노자의 '무위자연無爲自然' 철학과 《神藥本草》를 통해
세상에 등장한 仁山의 '무의자유無爲自由' 사상을
융합하여 인류에게 지금까지 전해 내려온
모든 의학의 패러다임을 송두리째 바꿀 '참 의료'의
큰길을 제시하고 있다.





속세를 떠난 지 오래인데...

積雨空林煙火遲 蒸藜炊黍餉東菑 漠漠水田飛白鷺 陰陰夏木嘯黃鸝
적우공림연화지 증려취서향동치 막막수전비백로 음음하목전황리

山中習靜觀朝槿 松下清齋折露葵 野老與人爭席罷 海鷗何事更相疑
산중습정관조근 송하청재절로규 야로여인쟁석파 해구하사경상의

장마철, 빈 숲에서 밥 짓는 연기 피어오르는데 / 명아주 찌고 기장밥 지어 동쪽 밭으로 내간다
드넓은 물가 논에서는 백로가 날아오르고 / 녹음 우거진 여름 숲에선 꾀꼬리 지저귄다
고요한 산속의 아침, 무궁화를 관조하고 / 소나무 아래 조출한 식사를 위해 아욱을 뜯는다
은퇴한 시골 노인 자리싸움 안 한 지 오래데 / 갈매기는 어이하여 아직도 날 의심하나?

중국 당나라의 시인 왕유王維가 지은 ‘장마철 망천의 별장에서 짓다積雨輞川莊作’라는 제목의 시이다. 망천의 별장, 즉 망천장은 바로 왕유가 말년에 기거하던 시골집 이름이다.

한여름 며칠간 이어지는 장맛비 속에 밥 짓는 연기가 느릿느릿 피어오르는데
농가에서는 밥과 음식을 장만하여 동쪽에 있는 밭으로 보낸다. 물가 논에서는
백로가 날아오르고 녹음 우거진 숲속에선 꾀꼬리가 지저귄다.

고요한 산속에 앉아 아침에는 무궁화를 보면서 인생의 영고성쇠榮枯盛衰의
인과因果를 성찰하고, 소나무가 있는 집에서의 소식素食을 위해 아욱을 뜯는다.

이 시골 노인은 이미 벼슬을 그만두고 물러나 앉아 다시는 사람들과 자리를 다툼
일이 없는데도 세상 사람들 대다수가 여전히 의심의 눈길을 보낸다.

한적한 시골 마을로 내려와 세속의 명리를 떠나 좌선坐禪과 명상의 생활을 이어가며
조용하게 살고자 하는 저자의 심경을 잘 표현하고 있다. 왕유는 당나라의 전성기에
고위 관직을 지내고 문명文名을 날리는 등 이른바 부귀공명을 누렸으나, 말년에는
속세에 염증을 느끼고 종남산終南山 기슭에서 한거閑居하며 주옥같은 시와 그림을
다수 남겼다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

Contents

JULY 2020 Vol.282



32



88



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

02

건강한 삶을 위한 이정표
속세를 떠난 지 오래인데...

06

브리핑
김윤세 회장, 이데일리TV 출연

08

인산을 닮은 사람 - 스타 강사·유튜버 김미경
청중을 쥐락펴락하던 그녀
이젠 유튜브로 감동 전파

12

인산식객
전립선암을 인산의학으로 관리하는 홍준석씨

16

리포트
토종 유향발마늘 수확 개시
내 몸을 건강하게... 보관은 서늘하게

19

말씀의 재발견 <57>
인산의 사상체질론(四象體質論)과 혈액형

22

세상에 꼭 알려야 할 이야기
바이러스 '외적'을 물리치는 법
내 몸 안에 강한 군사를 키워라

30

헬스 가이드 <10>
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 아쿠아 운동

32

이렇게 드세요 <63>
생열무비빔국수

34

3040생활백서 <26>
자외선에 지친 피부 살리는 법

36

인산가 피부보감
죽염이 들어간 화장품
콜라겐과 엘라스틴 함량 UP!

40

SPECIAL
역대급 무더위엔 역대급 인산생활
1- 특급 무더위 속 건강관리법
2- 인산식으로 여름나기
3- 인산식 별미 건강푸드
4- 죽염으로 치주염 극복한 고재춘 회원

62

인산책방
후나세 슌스케의
《절반만 먹어야 두배 오래 산다》

64

포커스
산삼과 '호형호제' 홍화씨
장수만세 약속하는 필수 신약

68

어디가 불편하세요
발바닥 굳은살은 신체 건강의 적신호

70

건강 안테나
물리면 생명까지 위협 '아생진드기'

72

김만배의 약초보감 <18>
토종 오이(노각 또는 물외)
무치면 별미...
화상·이질 치료·화장수로도 유용

74

김재원 칼럼 <94>
트로트와 죽염과 인산의학의 삼각관계

76

인산가 초대석
고대해양탐험가 채바다씨의 죽염 사랑

80

김윤세의 千日醫話 - 仁道
절망을 딛고
무술 최고수로 거듭나다

85

우성숙 원장의 愛세이
좋은 약은 언제나 우리 주변에 있다

86

치유 레시피 <19>
우리에게 복원력이 필요하다

88

테이스티 로드 - 제주 물회
제철 자리돔 또는 한치에
된장과 감성 한 스푼

仁山의학

발행일 2020년 7월 1일 통권 282호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

청중을 주락퍼락하던 그녀 코로나19? 이젠 유튜브로 감동 바이러스 전파



구수하면서도 명징하고 유쾌하면서도 예리한 화법으로 대한민국 강연 무대의 1인자로 올라섰던 그녀의 지위가 코로나19의 여파로 무용지물이 되는 듯싶었다. 그러나 그녀의 저력은 코로나 바이러스가 진입할 수 없는 유튜브의 세계에서 마음껏 발휘되며 김미경TV의 '시청자 110만 시대'를 열고 있다.

김미경TV, 2년 만에 시청자 110만 명 돌파

꼬들꼬들한 중평식 잡채를 푸짐하게 만들어서 식구들과 주변 사람에게 대접하는 스타 강사 김미경은 인정만 많아서 안달복달하는 전형적인 충청도 아줌마다. 가깝긴 멀긴 잔소리와 쓴소리를 사정없이 날려대지만 따스함과 해아림이 담겨 있는 그녀의 얘기에는 엄마와 큰 누나의 염려처럼 우리 마음을 푸근하게 하는 정이 담겨 있다. '더 먹어라' '살찌지 마라' 하며 듣는 이를 헛갈리게 하지만 꿈이 있는 자는 과식을 해도 꿈을 위해 달리느라 살찐 겨를이 없다며 꿈을 가진 자의 가능성을 강조하곤 한다. 언제 어디에서든 자신을 잃지 말고 스스로가 원하는 방향을 찾아 나아가는 게 그녀 강연의 지론이다.

최근 김미경TV는 '시청자 110만 시대'를 맞게 됐다. '강사 김미경'에서 '유튜버 김미경'이 된 지 2년 만에 이룬 이 쾌거는 그녀의 해안과 입담이 이룬 성과이자 달라진 우리 시대의 소통방식을 입증했다는 점에서 그 의미가 크다.

2,000명, 3,000명의 거대 청중이 운집한 대강당에서 함께 웃고 울고 박수치며 하나가 되는 감격은 사라졌지만 좌석을 예약하지 않고도 방송 시각에 맞춰 귀가하지 않고도 언제 어디서든 그녀의 토크 하우스로 입장할 수 있게 됐다. 직접 대면하지는 않지만 그녀와 우리의 사이가 한결 더 가까워졌다는 얘기다.

20년 뒤에도 생산적인 일 할 거라고 확신

이 세상 모든 이의 성장과 꿈을 응원하는 국민 언니의

나이도 이제 57세가 됐다. 주목하지 않았던 '노후'라는 단어를 되뇌게 됐고 20년 후에도 인기 유튜버로 존재할 수 있을지를 예측해 보기도 한다.

대부분의 우리는 자신의 20년 후에 대해 장담하지 못하지만 그녀는 확신 그 이상의 전망을 내리곤 한다. 20년 후 77세가 되어도 여전히 젊다고 얘기할 수 있으며 지금보다 더 생산적인 일을 해낼 수 있다고 자신하는

것이다. 물론 그것이 저절로 이뤄지는 것은 아니다. 테드TED와 같은 글로벌 스타일의 강연을 동경하며 영어를 마스터하고 비대면의 시대를 대비해 기존 강연 형식에 디지털 트랜스포메이션을 더한 것처럼 새로운 변화와 경향에 동참해 선두에 나서야만 이를 수 있는 것이다. 다행히 그녀에게는 새로운 것과 접촉하는 일을 즐겨하는 도전정신과 개방성이 가득하다. 자신의 강연을 디지털 플랫폼에 구축하는 일에 선견지명을 보였으며 그래서 코딩도 업무 시스템의 IT화에도 능수능란하다.

과거의 향수에도 깊은 애정을 갖고 있다. 엄마의 어깨너머로 배운 패턴법으로 블라우스를 만드느라 동대문 원단시장을 즐겨 찾고, 이본 시나드의 혁신 경영서《파타고니아Patagonia》를 북바인딩으로 근사하게 제본해 탐독을 하곤 한다.

자신의 꿈을 찾아 삶을 재구성시켜 진일보하자는 그녀의 테마와 함께 신구新舊의 산물을 자유롭게 활용할 줄 아는 내실 있는 생활 방식은 우리 모두가 추구하고 응용해 볼 목표점이 아닐까 싶다.

이십대 청춘부터 돈을 벌어

아이를 낳고 집을 늘리며

여기까지 왔는데 이제 노후라며

줄이고 아끼며 죽는 날까지

버티라고 조언한다. 하지만

이 시대의 60세, 70세는 그렇게

조용히 숨죽이며 살 이유가 없는

젊은 나이다. 57세란 나이는

화려한 후반생을 위해

중간 기름을 넣는 시기다



코로나19 여파로 모든 강의 스케줄이 취소됐다. 어떻게 극복을 하고 있나.

“1월 20일 이후로 공개 강의를 안 하고 있다. 정확하게 말하면 확진자 발생을 막기 위해 강의를 안 하는 게 아니라 못 하고 있는 거다. 하지만 강당이 문을 닫았다고 해서 강의를 못 하는 건 나답지 않으며 지극히 수동적인 대응이란 생각이 들었다. 강사라는 이름조차 없이 강연을 시작해 여기까지 왔는데, 강의를 할 수 있을까? 더는 못 하는 걸까? 하며 노심초사하는 게 부끄럽기까지 했다. 그래서 더는 강연장에 안 갈 거라며 마음을 고쳐먹는 중이다. 청중과 대면하지 않아도 유튜브를 비롯한 디지털 플랫폼을 통해 얼마든지 만날 수 있고 IT 시스템을 통해 코로나 이전보다 더 많은 강연을 하고 있으니까 말이다.”

이런 와중에 김미경TV는 구독자 ‘110만 시대’를 열며 승승장구하고 있다.

“그 많은 구독자의 지지가 없었다면 코로나라는 가혹한 운명에 또 한 번 쓰러졌을 거다. 유튜브 세계에서 구독이라는 개념은 매우 특별하고 값진 것이다. 사람들은 그 많은 유튜브를 그냥 보기만 할 뿐 구독 버튼을 누르지 않는다. 100개의 영상을 봐야 한 번 누를까 말까다. 계정이 없어도 얼마든지 볼 수 있는 오픈된 상황에서 로그인을 해 구독 버튼을 누르고 댓글을 다는 건 자기 방 한편을 내게 나눠주는 것과 같은 온정어린 일이다. 이 공유의 방에서 그들이 즐겁고 기쁜 경험을 할 수 있도록 더 나은 콘텐츠를 마련하는 일이 내 본연의 일이라고 생각한다.”

이제 57세가 됐다. 57세란 어떤 시기라고 생각하나.

“아무 관심 없던 ‘노후’라는 말에 귀를 기울이고 집중해야 하는 무렵? 하지만 나는 우리 사회가 만들어놓은 노후라는 개념을 인정하지 않는다. 이십대 청춘부터 돈을 벌어 아이를 낳고 집을 늘리며 여기까지 왔는데 이제 노후라며 줄이고 아끼며 죽는 날까지 버티라고 조언한다. 하지만 이 시대의 60세, 70세는 그렇게 조용히 숨죽이며 살 이유가

없는 젊은 나이다. 물론 생산성이 예전만 못한 건 어쩔 수 없지만 지난 반평생 일궈온 자신만의 인프라와 콘텐츠를 업그레이드하면 오히려 더 다이내믹한 삶을 이어갈 수 있다. 57세란 나이는 화려한 후반생을 위해 중간 기름을 넣는 시기다. 새 시대의 경향에 대한 공부와 자신에 대한 재발견이 이뤄져야 그 힘으로 다가올 인생을 밀고 갈 수 있다.”

명쾌하고 긍정적이며 전투적이기까지 한 인생관은 어디에서 비롯됐나.

“엄마로부터가 아닐까 싶다. 허리 디스크로 8년째 누워 지내는 엄마는 얼마 전부터 ‘책 읽어주는 팟방-미세스홍 파이어’를 진행하며 증평 리리양장점 시절의 활기를 회복해 내고 있다. 종일 방안에만 그것도 누워 있는 일을 갑갑해 해 소일거리로 책 읽기를 권했는데 책 속의 날카로운 통찰력과 원숙한 해석력에 큰 감명을 얻곤 한다. 엄마 식 표현을 그대로 전하자면 ‘밥만 먹고 똥만 싸다 떠날 줄 알았는데 늦게나마 세상 볼 줄 아는 식견을 갖게 돼서 다행’이라고 하신다. 하지만 내가 아는 엄마는 밤낮으로 미상을 밟던 그 시절에 이미 세상을 어떻게 평정해야 하는지 아는 분이셨다. ‘애, 사람은 뭐 사다 똑똑해지는 법은 없다. 다 팔다가 똑똑해지는 거지’. 엄마의 이 정겹고 지혜로운 얘기는 콘텐츠를 팔아야 하는 내 운명과 평생 옷 장사를 했던 엄마의 인생이 한 줄로 연결돼 있다는 생각을 갖게 한다.”

갱년기 없이 50대를 지나는 것 같다.

“어림없는 소리. 갱년기가 나를 잡아먹는 줄 알았다. 5년 전쯤인데 증상이 제법 심각했다. 1년 내내 몸이 붓고 여기저기 아프고 가슴도 두근거려 차라리 죽고 말지 싶었다. 다행히 일이 잘 추진되고 나를 찾는 곳이 많아져서 그 보람으로 혹독한 터널을 빠져나올 수 있었다. 시련은 늘 새로운 기회를 가져다주는 법이다. 힘든 시기였지만 그것을 극복하느라 운동을 생활화하는 습관을 가질 수 있게 됐다. 굳은 어깨와 돌아가지 않는 목을 치료하기 위해 스트레칭을

시작했는데 사방이 유리인 피트니스센터에서 등이 굽은 내 뒷모습을 보며 처음으로 나 자신을 위해 눈물을 흘린 적이 있다.”

28년의 강사 인생과 스타 유튜버로의 전환을 스스로 평가한다면?

“제왕 마이클 조던조차 자신의 농구인생에 대해 9,000번 이상의 스윙을 놓쳤고 300번의 경기에서 패했다고 평가하지 않나. 삶은 실패의 연속이며 우려조차 하지 않은 문제가 머리채를 잡고 뒤흔든다. 그러니 평생 양장점을 했던 엄마와 고만고만하게 콘텐츠 사업을 하는 나의 고단함은 엄마와 나 본인만이 알 수 있는 일이다. 상승곡선 속엔 무수히 많은 꺾임곡선이 있으며 따라서 상승이란 존재하지 않는다. 그저 현재를 버텨낸다는 게 정확한 표현일 것 같다. 하지만 버틴다는 것은 대단히 중요한 임무다. 중장년의 함정은 가만히 있는 데 있다. 새로운 무언가를 하지 않고 멈춰 있다는 것은 곧 하강을 의미한다. 처지는 주름, 우울, 연민 뭐 그런 것과의 거리 두기를 위해서라도 시니어는 좀 더 달려야 한다.”



코로나19 이후 세상에서 살아남기 김미경의 어드바이스 책으로 나와

코로나의 재앙이 실업과 폐업, 파산 위기를 예고하고 있는 지금, 우리는 어떤 미래를 준비하고 있는가. 요동치는 주식시장에 기대어 살 수도 없으며 미래학자와 투자 전문가들의 거시적인 전망과 예측에만 매달릴 수도 없지 않은가. 지금, 우리에게 가장 절실한 것은 ‘나의 생존 방법이다! 앞당겨진 미래, 달라진 세상에서 ‘나는 어떻게 일하고, 어떻게 살 것인가’에 대한 답이 긴급한 이때, 110만 구독 유튜브 채널 ‘김미경TV’의 크리에이터이자 대한민국 최고의 자기계발 강사 김미경이 코로나 위기를 넘어서는 일자리와 비즈니스의 현실적인 해법을 제시한다. 직장을 잃을지 몰라 불안한 사람들, 가게 문을 닫을지 고민 중인 자영업자들, 매출 하락과 성장 부진으로 코너에 몰린 CEO들에 이르기까지, 위기 극복이 긴급한 독자들의 갈증을 풀어줄 솔기로운 책이다.

인산식객

전립선암을 인산의학으로 관리하는 홍준석씨

글 한상현 사진 이신영



자연치유의 대단한 힘

전립선암 투병. 감추고 싶었다. 아직 형제들에게도 말하지 못했다. 아내를 혈액암으로 떠나보낸 지 2년도 채 되지 않았다. 그럼에도 불구하고 그가 세상에 자신을 드러낸 이유는 수술이 아니어도, 약물치료가 아니어도 얼마든지 건강을 회복할 수 있다는 것을 보여주고 싶었다고 한다. 누군가에게 자신의 이야기가 희망이 될 수 있겠다는 생각에 용기를 냈다. 전립선암을 인산의학으로 관리하면서 건강하게 생활하고 있는 홍준석(67)씨의 이야기다.

인산의학에서 희망 찾았어요

전립선비대증은 60대 이상의 남성에게서 쉽게 찾을 수 있는 질환이다. 건강보험심사평가원에 따르면 2019년 국내 전립선비대증 진료 환자 수는 131만8,549명으로 집계됐다. 2019년 4월 기준 60세 이상 남성 인구가 512만1,382명이니 3~4명 중 1명은 전립선비대증을 앓고 있는 것이다. 광주광역시에 사는 홍준석씨도 전립선비대증으로 약을 먹고 있었다. 그러다 전립선암 진단을 받은 후 수술이나 약물치료가 아닌 인산의학을 치유법으로 선택했다. 1년 후 그는 암투병 중인 환자로 보기 어려울 정도로 건강한 삶을 살고 있다.

아내를 혈액암으로 먼저 떠나보내고 본인도 발병

“지금 생각해 보면 내가 고집을 부려서라도 아내의 건강을 인산의학으로 관리를 했으면 얼마나 좋았을까 하는 아쉬움이 남습니다. 내가 직접 해보니 자연치유의 힘이 얼마나 대단한지 알겠더라고요.”
홍준석씨는 아들딸 삼 남매를 둔 평범한 가정의 가장이었다. 2016년 어느 날 갑작스런 아내의 암 진단 소식을 듣기 전까지는 말이다. 그는 건설현장에서 콘크리트 거푸집을 조립하는 형틀목수다. 인부들을 데리고

바쁘게 건설현장을 다니다 보니 아내의 건강까지 챙길 여유가 없었다. 그래서 더 마음이 아프다.
무엇보다 아내의 항암치료 과정에서 그가 느낀 것은 희망이 아니라 의사에 대한 불신이었다. 병을 고치지도 못하면서 다른 방법은 틀렸다고 하는 편협한 시각에 실망한 것이다.
“환자를 돈벌이 수단으로밖에 보지 않는다는 것을 느꼈어요. 아내의 건강이 어느 정도 호전되어 퇴원을 하는데 약 처방을 안 하는 겁니다. ‘이제 됐구나’ 싶어 희망에 부풀어 있었어요. 그런데 그 후 6개월 만에 아내가 하늘나라로 갔습니다. 이미 그들은 환자의 결과를 알고 있던 것 같아요. 상황을 설명해 주고 함께 치료의 길을 찾아야 하는데 돈이 안 된다 싶으니까 내보낸 거라고밖에 생각할 수 없는 거죠.”

대학병원 의사는 보자마자 수술부터 권유

설상가상으로 그에게도 암이 찾아왔다. 2018년 3월 30일 아내를 떠나보내고 심적으로 힘든 날을 보내던 때였다. 어느 날 일터에서 동료들과 일을 하다가 자신도 모르게 바지에 소변을 보게 된 것이다. 수치심이 컸다.

비뇨기과를 찾아가서 물으니 요실금이라고 했다. 평소 전립선비대증 약을 먹고 있었는데 아내의 죽음이라는 큰일을 겪고 나서 상태가 더 나빠진 것이다. 서울에 있는 큰 병원을 찾아가 검사한 결과 전립선암 초기라는 진단을 받았다. 의사는 수술을 권했다. 마침 예약 환자가 수술을 취소해 당장 다음 날 수술이 가능하다고 했다. 로봇수술이라 간단하고 일상복귀도 빠르다는 말도 덧붙였다. 함께 간 큰딸도 수술을 권해 마지못해 예약은 했지만 내키지 않았다.

“마음이 복잡했습니다. 아내의 암투병 과정을 지켜보면서 들었던 생각이 아이들에게 짐이 되지 말아야겠다는 것이었어요. 1,000만 원이라는 수술비도 부담스러웠지만 수술과 항암치료 후유증으로 고통스러워하는 모습을 보이고 싶지 않았습니다.”

무엇보다 의사에 대한, 현대의학에 대한 불신이 컸다. 신문을 읽다가 모 대학 비뇨기과 교수의 칼럼을 보고 전화를 걸어 상담을 했는데 ‘수술할 필요 없고, 약으로 관리 잘 하라’고 했다. 집 근처 비뇨기과에서 상담했을 때도 약으로 관리하라고 했다. 그런데 대학병원 의사는 보자마자 수술부터 권하니

‘환자를 돈으로만 보고 있구나’라는 생각이 들었던 것이다. 다음 날 아침 예약했던 수술을 취소하고 다시 광주로 내려갔다.

집으로 돌아오는 길에 문득 들었던 생각이 ‘인산의학’이었다. 생전에 아내와 함께 스포츠센터를 갔다가 우연히 월간 《인산의학》을 본 적이 있었다. 잡지 내용이 마음 한편에 자리하고 있었던 것이다. 평소 자연치유에 대해 호감을 갖고 있었던 터라 잡지 내용에 믿음이 갔다. 독실한 크리스천인 홍준석씨는 “수술을 해도



하나님이 데려가시면 가는 것이고, 수술하지 않아도 하나님이 은혜 주시면 명대로 살다가 가는 것 아닌가”라며 “생명의 주권은 하나님께 있으니 하나님이 만든 자연물을 활용해 치유하는 방법을 찾아보자”고 생각했다.

유황오리진액·유황발마늘 복용… 몸이 변하는 걸 느껴
인산가 광주지점을 찾아가 상담을 받고 마른명태진액을 추천받았다. 양약을 오래 먹었으니 먼저 마른 명태로 몸을 해독해야 한다는 것이었다. 그리고 이어서 먹은 것이 유황오리진액이다.

“집사람 그렇게 가불고(가고) 좀 허망했어요. 평소에 건강관리를 잘 해야 하는데 너무 소홀했던 거죠. 유황오리진액은 어떻게 보면 내 몸에 투자를 한 겁니다. 아이들이 제 엄마 암 투병하는 모습을 보면서 많이 힘들어 했는데 저는 그런 걸 보이고 싶지 않았어요. 그리고 가격 부담이 있긴 했지만 병원비보다 이게 훨씬 저렴하잖아요.”

유황오리진액을 먹기 시작하면서부터 조금씩 변화되는 자신을 발견했다. 첫 번째 변화는 밤에 잠을 푹 잘

수 있다는 것이었다. 평소에는 새벽에 두세 번은 깨 화장실을 다녀왔는데 잠자리에 들면 아침까지 깨지 않고 잘 수 있었다. 전립선에 이상이 생기면 자주 소변이 마렵고, 시원하게 배뇨도 되지 않아 항상 잔뇨감이 있었다. 그런데 이러한 증상이 사라졌다. 잠을 잘 자니 피로감도 확실히 줄어들었다.

“매일 새벽 4시30분에 일어나 새벽기도를 다녀온 후 식사하고 출근합니다. 일찍 자고 일어나는 편인데 새벽에 자꾸 깨니 피로가 쌓여 운전 중에도 깜빡

깜빡 조는 경우가 많았어요. 그런데 유황오리진액을 먹으면서 숙면을 취하니 피곤한 것을 모르겠더라고요.”

두 번째 변화는 인산의학에 대한 신뢰가 심어졌다는 것이다. 처음에는 반신반의했다. 라면이나 밀가루 같이 몸에 부담이 되는 음식은 잘 먹지 않았지만, 그렇다고 대체의학을 신뢰하는 것도 아니었다. 그런데 내 몸의 변화를 감지하고부터는 인산의학이 궁금해졌다. 광주지점장이

추천한 유황발마늘도 주문해 구워 먹기 시작했다.

“처음엔 먹는 방법을 잘 몰라 마늘을 까서 전자레인지에 돌려 먹었어요. 그런데 이게 잘못됐다는 걸 알고 껍질째 구워 먹었죠(하하하).”

유황오리진액과 함께 유황발마늘 6박스를 먹었다. 죽염 짝어 먹는 발마늘이 맛있었다고 했다. 어릴 적 아버지가 숯불에 마늘을 구워 주던 추억의 맛이 생각나 즐겁게 먹었다고 한다. 요즘은 일도 바쁘고 해서 구운 유황발마늘과 죽염을 섞어 만든 죽마고우를 먹고 있다. 유황오리진액을 아침저녁으로 하루 2포 먹고 죽마고우는 스틱으로 된 것을 하루 3개씩 꼬박꼬박 챙겨 먹고 있다.

초음파 검사 해보니 암 크기 줄어들어

세 번째 가장 큰 변화는 암의 크기가 줄어들었다는 것이다. 유황오리진액을 6개월 정도 먹었을 때 초음파 검사를 해보니 크기가 줄어든 것을 확인할 수 있었다.

“암 크기가 줄었다고 하니 ‘양약도 먹으면서 병행치료를 한 게 아닌가’ 의심하는 분들이 있어요. 암 진단 초기에는 약을 먹었지만 유황오리진액을 먹으면서 약은 끊었어요. 병원에서 처방전을 써줘 약은 받아왔지만 약보따리 그대로 있습니다.”

몇 번 수술을 고민하기도 했다. 자녀들의 계속되는 권유에

암 크기가 줄었다고 하니

‘양약도 먹으면서

병행치료를 한 게 아닌가’

의심하는 분들이 있어요.

암 진단 초기에는 약을 먹었지만

유황오리진액을 먹으면서

약은 끊었어요.

병원에서 처방전을 써줘

약은 받아왔지만

약보따리 그대로 있습니다

마음이 흔들렸다. 하지만 수술 날짜 잡고 기다리다 취소한 게 세 번이나 된다. 결정적인 이유는 함께 일하는 동료의 항암치료 과정을 지켜보면서다.

“동료가 전립선암 수술을 했는데 6개월간 두유 외에는 아무것도 먹지 못하더라고요. 고통스러워하는 모습을 보고 있자니 안쓰럽기도 하고, 그걸 내가 직접 겪어야 한다고 생각하니 쉽게 수술을 결정하지 못하겠더라고요.”

결론적으로 그의 결정은 옳았다. 수술하지 않고도 얼마든지 병을 관리할 수 있는 방법을 인산의학에서 찾은 것이다. 수술 거부에 대해 처음엔 자녀들의 반대가 심했지만 아버지의 생각을 존중해 주었다. 지금은 건강을 회복한 아버지를 암 투병 중인 환자가 아니라 정상인 대하듯 한다고 웃으며 말했다.

“우리 교회 목사님이 ‘건강한 사람도 매일 암세포가 생기는데 면역력이 정상이면 자연적으로 치료가 된다’는 거예요. 내가 인산의학을 실천해 내 몸의 면역력이 정상 작동되면 암세포도 자연스럽게 사라지는 거겠죠.”

암은 감기처럼 어느 날 갑자기 찾아오는 불청객이 아니라 몸속에서 오랜 기간 조금씩 자란 것이니 병을 키운 시간만큼 병을 고치는 데도 시간과 노력을 기울여야 한다. 홍준석씨처럼 자신의 식생활을 바꾸고, 습관을 바꾸고, 생각을 바꾸고, 삶을 바꿔야 병을 이기고 건강을 회복할 기회가 생긴다.

“인산의학을 만난 건 하나님의 섭리입니다. 암에 걸렸을 때 ‘왜 하필 나에게 이런 일이 생긴 건가’ 하며 삶을 후회하고 하나님을 원망한다고 해서 달라지는 건 없어요. 지난 시간을 반성하고 앞으로 어떻게 하면 더 건강해질 수 있을까 고민하며 노력해야죠. 전 인산의학에서 희망을 찾았습니다.” 

토종 유황발마늘 수확 개시

올여름 화끈하게 내 몸은 건강하게 보관은 서늘하게

세계적으로 마늘은 몸을 이롭게 하는 건강식품으로 알려져 있다. 특히 우리는 세계에서 마늘을 가장 많이 먹는 민족이다. 인산 선생은 “마늘의 온갖 신비한 약성은 마늘 속의 ‘삼정수三精水’, 즉 세 가지 수분에서 비롯된다”고 했다. ‘세 가지 수분’이란 혈정수血精水, 육정수肉精水, 골정수骨精水를 말하는 것으로, 혈정수는 피, 육정수는 살, 골정수는 뼈를 만드는 수분이다.

이러한 성질을 지닌 마늘은 거약생신去惡生新, 즉 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 한다. 체내에 축적된 화공약독이나 암덩어리, 염증, 고름, 독성물질 등을 없애고 새로운 피부와 살과 뼈를 만드는 데 마늘이 중요한 역할을 하는 것이다.

‘100가지 이로움이 있는 슈퍼푸드’로 불리는 마늘. 싱싱한 토종 유황발마늘이 수확을 시작했다. 무더운 여름 체력을 길러주는 것은 물론, 면역력을 길러주고 신진대사를 활발하게 해주는 등 우리 몸을 건강하게 해주는 마늘의 효능과 보관법을 살펴본다.

혈관과 장을 튼튼하게 하는 마늘

마늘을 먹는 것은 불기운을 먹는 것과 같다. 이 불기운의 비밀은 다름 아닌 마늘에 함유된 ‘유황硫黃’이다. 인산 선생은 “마늘에는 유황 정硫黃精이 가득해 ‘최고의 암약癌藥’이다”라고 말씀하셨다. 유황 성분은 우리 몸에 불을 지펴 체온을 올리고 신진대사가 활발하게 되도록 돕는다.

마늘 속 ‘알리인Alliin’이라는 성분이 바로 유황이다. ‘알리인’은 그 자체로는 색깔이나 냄새가 없지만 쪄거나 씹는 등 마늘 고유의 형태가 파괴되면 마늘 속 ‘알리이나아제 효소’와 만나 다양한 약리 작용을 하는 ‘알리신Allicin’으로 바뀐다.

알리신은 세포의 돌연변이 억제와 종양의 크기를 감소시키는 것으로 조사되고 있다. 또한 위암·대장암 등 소화기 계통의 암과 전립선암 예방에 효과가 있다고 알려졌다. 이 외에도 유방암과 자궁암, 후두암 등을 예방하는 효과가 있다는 보고가 있다.

최근 마늘의 효과 중 주목을 받는 것은 심혈관 개선 효과다. 현대병이라 불리는 동맥경화는 혈액 속 콜레스테롤 과다가 주 원인이다. 마늘은 간의 효소 활동을 막아 콜레스테롤이 합성되는 것을 막을 뿐 아니라 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배출한다. 또한 마늘의 아조엔 성분은

혈관 안에서 혈소판이 굳지 않게 도와 혈소판 응집이나 혈전 생성을 막는 등 혈관을 깨끗하게 하는 데 일조한다.

마늘은 면역력을 올리는 열쇠인 장 건강에도 탁월한 효과를 보인다. 장이 건강하려면 유익균이 많아야 한다. 마늘은 유익한 장내세균이 성장하고 활동할 수 있는 에너지원이다. 마늘에는 장내세균의 성장과 활동에 연료가 되는 대표 성분인 프리바이오틱스Prebiotics가 유독 많다. 이 프리바이오틱스 성분은 장내 염증을 줄여 장염과 대장암을 예방하게 된다. 장내에서 유익균이 활성화되면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장림프조직(GALT)이 정상적으로 가동해 외부의 공격을 완벽하게 방어하게 된다.

이 밖에도 마늘은 간 기능 개선과 혈당 조절, 알츠하이머성 치매 예방뿐만 아니라 강력한 항균 작용으로 식중독을 유발하는 황색포도상구균·대장균·비브리오균 등을 사멸시킨다. 요





리에 사용할 마늘이라면 통마늘보다는 다진 마늘을 사용하자. 더 깊은 향과 맛을 느낄 수 있고 열로 인한 알리신의 손실도 줄일 수 있다.

유황 효능 극대화한 토종 유황발마늘

마늘의 효과를 더욱 극대화시킨 것이 토종 유황발마늘이다. 인산 선생은 “밭에 유황을 뿌려 마늘을 재배하면 마늘 속 유황 성분의 함량이 더욱 높아져 탁월한 보양제가 된다”고 했다. 유황발마늘의 유황 성분에 더해 죽염까지 합쳐지면 그야말로 극강의 효험을 내게 된다. 그래서 인산 선생은 “우리나라 밭에서 자란 유황발마늘을 껍질째 구워 죽염에 푹 찢어 먹으면 각종 궤양과 암 등 현대 난치병과 괴질을 효과적으로 퇴치할 수 있다”고 했다. 논마늘이 아닌 밭마늘이어야 하는 것은 농약독 때문이다. 논흙은 수분이 많아 공기 소통이 잘 되지 않기 때문에 농약독이 대부분 그대로 녹아 있다. 반면 밭흙은 수분이 적어 공기 소통이 잘 되어 농약이나 비료에서 오는 화공약독이 토양에 스며들어 있다가도 이내 대기 중에 확산되고 없어진다. 음식 재료로 조금씩 쓰는 거라면 논마늘도 상관없지만 약으로 하루 30통씩 먹을 요량이라면 반드시 밭마늘을 먹어야 한다.

이렇듯 흔하게 먹으며 건강을 챙길 수 있는 마늘은 보관하는 방법도 그리 어렵지 않다. 마늘은 수분(마늘의 63%)이 많아 그늘지고 건조하면서 16℃ 정도의 상온인 곳에 껍질을 까지 않은 통마늘 그대로 보관해야 한다. 습도와 온도만큼이나 중요한 것이 통풍이다. 바람이 잘 통하는 곳에서는 마늘이 숨을 쉬기 때문에 보다 오랫동안 보관할 수 있다. 비닐봉지나 밀폐용기 대신 그물망이나 철사 바구니, 종이봉투 등에 넣어서 보관하면 된다.

얼음 틀 이용하면 나눠 사용하기 편리

마늘을 까서 냉장고에 보관하기도 하는데 이렇게 하면 금방 습기가 생기고 곰팡이가 번식할 수 있다. 또한 마늘을 냉동시키면 질감과 맛이 변하므로 좋은 방법이 아니다. 꼭 냉동실에 보관해야 한다면 깎은 마늘을 식용 기름에 담가 냉동 보관하면 미생물 번식이나 변색 없이 3주 정도 보관할 수 있다. 마늘을 다지거나 갈았다면 밀폐용기에 넣어서 짧은 기간 동안 냉장 보관이 가능하지만, 가능한 한 빨리 사용해야 한다. 냉장실보다는 냉동실이 오래 보관할 수 있는데, 다진 마늘을 비닐 팩 등에 담아 얇게 편 후 냉동실에 바로 넣어두면 변색 없이 맛도 그대로 즐길 수 있다. 칸막이가 되어 있는 얼음 틀에 비닐을 깔고 한 칸씩 다진 마늘을 채우면 나중에 꺼내 사용하기 편리하다. ㉔

마늘이 녹색으로 변했는데… 먹어도 되나요?

결론부터 말하면 안심하고 먹어도 된다. 한때 이 초록색이 잔류농약이라는 이야기가 있었는데 이는 전혀 사실이 아니다. 마늘이 초록색으로 변하는 것은 ‘녹변현상’으로, 저온에서 오랫동안 저장했을 때 마늘이 싹을 형성하는 과정에서 효소가 싹을 틔우고자 엽록소를 모으면서 발생하는 현상이다. 또 리신 성분의 황화합물과 마늘에 고량 함유된 철^{Fe} 성분의 결합으로 황화철이 생성되어 녹변현상이 나타나기도 한다. 이 외 유기산과 환원당, 아미노산과 환원당의 반응에 의해 나타나기도 한다. 이런 녹변현상은 모두 마늘 조직 내의 효소 작용에 의한 것으로 인체에는 무해하다. 마늘장아찌를 담글 때 녹변 현상을 방지하려면 깎은 마늘(1kg 기준)에 설탕 200g, 소금 1큰술을 넣은 후 골고루 섞이도록 버무려 5일 정도 보관해 1차 숙성시킨 후 간장 달인 물과 식초를 넣어 장아찌를 만들면 된다.

인산의 사상체질론^{四象體質論}과 혈액형

“약은 사람의 체질에 맞게 써야 한다. 체질은 크게 4가지로 나누어 소양^{少陽}·소음^{少陰}·태양^{太陽}·태음^{太陰}으로 분류한다. 체질을 모르거나 무시하고 약을 쓰는 것은 매우 위험한 행위로서 지양하지 않으면 안 된다. 병의 상태와 환자의 정확한 체질을 숙지한 뒤에 그에 알맞은 치료를 해야 하는 것이다.”

— 인산 김일훈 어록, 《신약본초》 참조

1986년 6월 15일 《신약^{神藥}》출간 이후, 병을 앓고 있는 수많은 사람들이 인산 선생의 건강강연만을 학수고대했다. 선생의 강연을 통해 치병^{治病}의 실마리를 잡은 사람들은 곧바로 선생이 기거하고 있던 지리산 자락 함양으로 달려왔다. 말기 암·난치병 환자들의 행렬이 끝도 없이 선생의 누옥^{漏屋} 앞에 늘어서곤 했다. 병자의 ‘호소’를 듣고 난 인산은 처방전을 쓰기 전 먼저 혈액형을 물었다. 혈액형에 따라 처방이 갈렸으니, 사상체질론이 인산의학과 관련이 깊음을 알 수 있는 대목이다. 몸에 열^熱이 많은 O형 혈액형은 싹틔움을 뜨는데 주의를 기울여야 한다거나, O형의 경우 인삼이 몸에 맞지 않지만 B형은 인삼이 체질에 맞는다는 것, 혹은 O형에게 약을 지을 때 석고^{石膏}를 함께 처방하는 것도 사상체질론에 따른 것이다.

그러나 인산의 사상체질론은 사상의학의 근거를 이루고 있는 동양철학적 기초에 있어서는 동무^{東武}이재마의 그것과는 결이 조금 달랐다. 사상인변증론^{四象人辨證論}에 의하면, 동무는 사상체질을 체형^{體形}으로도 구분하고 있는데, 이에 대해 인산은 ‘사상체질을 체형으로 구분하는 것은 잘 맞지 않는다. 대체로 식성과 약성 등으로 구분하는 것이 바람직하다고 말했다. 물론, 위에 인용한 것처럼 인산의학 또한 크게는 사상의학^{四象醫學}의 범주 안에서 체질별 특징을 고려했다.

인산은 현대의학에서 분류하는 혈액형과 사상의학의 관계를 규정했다. 소양인^{少陽人}은 혈액형 중 O형과 유사하거나 O형이 모두 소양인은 아니라고 했다. O형 가운데 3% 정도가 진소양인이라고 할 수 있으며, 혈액 중 80% 정도가 O형 피라면 진짜 소양인이라고 할 수 있다고 했다. 소양인은 찬 음식을 좋아하며 인삼, 부자^{附子}, 초오^{草烏}, 꿀 등을 잘못 쓰면 대체로 위험하거나, 보약으로는 녹용과 익모초가 몸에 맞는다고도 했다.

소음인^{少陰人}은 대체로 혈액형 중에서 B형 체질을 지닌 사람이며, B형 중 약 60~70% 정도가 소음인이라고 했다. 모든 음식을 즐기는 편이나 특히 밀가루 음식을 좋아하고 인삼과 부자가 몸에 맞는다고 했다.

태양인^{太陽人}은 혈액형 중 AB형과 유사하며, AB형 이외의 다른 혈액형 속에는 태양인 체질이 전혀 없다고 했다. 찰밥, 인절미 등 차진 것을 좋아하며 밀가루 음식을 좋아하지 않는다고 했다. 눈썹 위에서 자도 병이 없고 의리에 살며 소인·간신배 따위가 없다고도 했다.

태음인^{太陰人}은 혈액형 중 A형과 유사하며, 대체로 A형 가운데 60~70% 정도가 태음인이라고 했다. 특히 복숭아를 좋아하며 식성과 약성은 소음인과 정반대라고 했다. ㉕





바이러스 ‘외적’을 물리치는 법 내 몸 안에 강한 군사를 키워라

To Beat the Enemy That Is Virus
You Have to Develop Powerful Military in You

곧 끝날 것 같던 코로나19가 여전히 기승을 부리고 있다. 이 위기를 넘기면 모든 것이 끝날 것 같지만 아니다. 근본적인 원인을 알고 대책을 마련하지 않는 한 질병의 역사는 계속 되풀이될 것이다. 인산 선생은 일찍이 이를 내다보고 내 몸 안의 자연치유력을 기르는 것이 질병을 예방하고 치료하는 근본 대책이라고 말씀하셨다. 이번 호는 6월 16일 인산가 전주지점에서 김운세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)가 ‘코로나 시대의 자연치유력 강화 전략’이라는 주제로 강연한 내용을 정리했다.

코로나19 사태가 새로운 국면을 맞으면서 이제는 ‘공포의 대상’이 되고 있는 듯하다. 의료선진국이라는 미국에서조차 고통과 혼란이 장기화되고 있다. 미국이 10년 동안 베트남전쟁을 치르면서 전사한 군인이 5만 8,000여 명이다. 그런데 코로나19로 인한 사망자가 6월 중순 현재 11만6,000명을 넘어섰다. 과거 이상희 전 과학기술처 장관은 “제3차 세계대전은 인간과 인간과의 전쟁이 아니라 인간과 바이러스와의 전쟁이 될 것”이라며 “우리 국민과 정부는 무엇보다 바이러스 전쟁의 본질을 정확히 이해하고 국가적 전투력을 강화해야 한다”고 말한 바 있다. 그러나 누구 하나 이를 알아듣고 실행한 자가 없었고, 그 결과 메르스에 이어 코로나까지 전염병의 폐해가 거듭되고 있다.

이이의 10만 양병설이 절실한 ‘코로나 시국’

앞으로 고령인구가 더욱 많아지면 늙어서도 누구나 다 건강하게 사는 게 실현과제가 될 것이다. 올해 100세가

As the COVID-19 pandemic drags on, it seems to be becoming something to fear. Even in the United States, which is supposed to be the world leader in medicine, there’s a great deal of suffering and confusion. During 10 years of the Vietnam War, the U.S. lost 52,800 troops. And as of mid-June, COVID-19 has claimed over 116,000 American lives.

Former Korean Science Minister Lee Sang-hee predicted that the Third World War wouldn’t pit humans against humans, but would be humans against viruses. He also said our people and government must develop a thorough understanding of the essence of such war against viruses and bolster our national combat capabilities. But no one ever listened to him or put any of the things Lee said to practice. That’s why we’ve struggled with MERS and now COVID-19.

Yi Il’s Doctrine of Raising 100,000 Troops Desperately Needed during COVID-19 Pandemic

In the increasingly aging society, everyone will want to lead a healthy

된 김형석 연세대 철학과 명예교수는 《100년을 살아보니》라는 책에서 “인생의 황금기는 60~75세까지”라고 적었다. 80세가 돼서야 노년기라고 부를 수 있다는 것이다.

우리가 평생 건강관리를 잘 하면 하늘에서 정해놓은 수명, 즉 120세 천수天壽를 누릴 수 있다. 하지만 대부분 사람은 건강에 관심을 두지 않고 살다가 어느 날 이유도 모른 채 비명횡사하고 만다.

코로나19 바이러스도 건강에 조금이라도 관심이 있다면 두려워하지 않아도 된다. 어떠한 바이러스라도 억지로 막고 죽이려 달려들면 물리치기 어렵다. 설사 백신을 개발해 물리친다 하더라도 이것은 임시방편일 뿐, 또 다른 변종 바이러스가 창궐할 것이다. 이것이 인간과 바이러스의 전쟁이 계속되는 이유이다.

인산 선생께선 일찍이 “앞으로 50년 후엔 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 올 것이며 공해물질이 많아서 길을 걷다가도 갑자기 죽고 운전하다가도 갑자기 죽는 일이 많아질 것”이라면서 “내 몸의 자연치유력을 기르면 어떠한 바이러스든 이겨낼 수 있다”며 참의료의 신약과 묘방을 제시하셨다.

자연치유력, 즉 면역력이 무엇인가. 예를 하나 들겠다. 1592년 임진왜란이 일어나기 전인 1583년, 율곡 이이 선생은 선조에게 “10만 군사를 길러 외적의 침략에 대비하자”고 청했다. 하지만 선조는 이를 무시했고, 곧이어 일본의 침략을 받아 무참히 짓밟히고야 말았다.

여기서 이이 선생이 “10만 군사를 양성하자”라고 한 것을 우리 몸에 적용하면 곧 ‘면역력 증강 대책’이다. 10만 군사를 제대로 양성해 두었다면 일본이 침략했을 때 거뜬히 이겨낼 수 있었을 것이다. 우리 몸도 마찬가지다. 평소 면역력을 길러두었다면 어떠한 바이러스가 접근해도 미리 차단하거나 몸 안에서 싸워 이겨낼 수 있다. 나라를 망치는 것은 어리석은 왕의 무지에 있다. 내 몸의 왕은 나 자신이다. 어리석은 왕이 되어 내 몸을 제대로 다

life. Kim Hyung-seok, an honorary professor of philosophy at Yonsei University who turned 100 this year, wrote in his book, 《Now That I’ve Lived 100 Years》that one’s golden age runs from ages 60 to 75. He claimed that the so-called advanced age only begins at 80.

If we take a meticulous care of ourselves, we can live to 120, the year that the heaven has meant us to spend on Earth. But most people don’t pay any mind to their own health, and die all of a sudden without even realizing what hit them.

If you have even some passing interest in health, then you shouldn’t fear COVID-19. If you try to do too much and just go hard after any virus, it’s hard to win that battle. Even if a vaccine is developed, it will only offer a temporary solution. Some sort of a mutated virus will break out again. This is why the war between humans and viruses will continue.

Insan predicted in the past that, some 50 years later, there will come a time when we won’t be able to consume salt in its current state, and when people may drop dead walking on the street or driving in their cars because there are so many pollutants. He also claimed that you can beat any virus as long as you strengthen your body’s natural healing capability. He then came up with wonder drugs and prescriptions of his true medicine.

So what did Insan mean by natural healing, or, immune strength? Let me give you an example. In 1583, nine years before the Japanese invasion, Yulgok Yi I suggested to King Seonjo that the Joseon Dynasty should develop 100,000 troops to guard against foreign enemies. The king ignored it, only to be run over by Japan later.



스리지 못하면 나라를 빼앗긴 것처럼 어느 순간에 바이러스에 정복당해 병에 걸리고 죽임을 당할 수밖에 없다. 우리는 현명하고 지혜로운 ‘내 몸의 왕’이 되어야 한다.

인산 선생, 무명괴질 창궐 예측… 당시엔 모두 시큰둥

인산 선생은 “2000년 이후 이름도 모르는 무명괴질이 창궐하기 시작해 인류 전체가 위험에 빠질 것이니 이에 대한 예방책과 대비책을 마련해야 한다”고 당부했었다. 하지만 누구 하나 이를 귀담아 듣는 이가 없었다. 오히려 “선생 혼자 온갖 걱정을 다 하신다. 의사가 있는데 무슨 걱정이나?”라고 비아냥거리는 투로 말하는 이도 있었다.

모든 사람이 알아야 할 것이 있다. 백신을 개발해 바이러스를 물리치면 그다음엔 반드시 변종 바이러스가 나타나 다시 파도처럼 밀려온다. ‘그럼 어떡하라는 것이냐?’ 이런 질문만 하고 있는 것이 의료계의 현실이다. 그렇다면 우리는 어떻게 해야 할 것인가? 그저 의료진만 믿고 있을 것인가? 자연과 하늘로부터 강력한 경고를 받고 있음에도 우리는 아무런 대비를 하지 않고 뉘 놓고 있을 것인가.

‘현대의학의 아버지’ 히포크라테스는 “사람은 누구나 몸 안에 100명의 명의가 있다”라고 했다. 우리 몸의 자연치유 능력이 최고의 의사이고 치료법이라는 것이다. 내 몸의 병은 자기 자신이 가장 잘 안다. 인류 역사상 병을 가장 잘 고쳤다는 화타, 편작도 내 몸의 명 의와 비교할 수 없다. 그럼에도 불구하고 이 내 몸 안의 명의가 활동하지 못하게 만드는 것이 요즘 의사들이다. 감기에 걸려 몸에 열이 나면 해열제를 처방하고, 암을 고친다면서 암세포를 도려내고 항암제를 투여하고 방사선을 쬔게 한다. 도무지 내 몸 안의 명의가 활동할 틈을 주지 않는다. 해열제나 항생제, 항암제를 맞으면 면역력은 더욱 떨어진다.

이처럼 현대의학은 눈에 보이는 증상만 없애는 대중요

나라를 망치는 것은 왕의 어리석음에 있다.

내 몸의 왕은 나 자신이다. 어리석은 왕이 되어

내 몸을 제대로 다스리지 못하면 나라를 빼앗긴

것처럼 어느 순간에 바이러스에 정복당해 병에

걸리고 죽임을 당할 수밖에 없다. 우리는 현명하고

지혜로운 ‘내 몸의 왕’이 되어야 한다

If we were to apply the idea of raising 100,000 troops to our body, it would entail bolstering our immune system. If Joseon had 100,000 soldiers on hand, then it would have been able to fend off Japan with ease. Our body works the same way. If we have a strong immune system, then we can prevent viruses from entering our body or we can win the battle if they get inside.

It’s a foolish king who drives his kingdom to ruins. You’re the king of your own body. If you’re being foolish and lose control of your body, then you’ll be taken over by the virus and you may end up dying. We have to become a wise king of our own bodies.

Insan Predicted Outbreak of Unidentified Diseases… Drew Lukewarm Reaction

Insan warned that, after the year 2000, some unidentified diseases would break out and put the entire mankind in danger, and he pleaded with people to be prepared. But no one listened. If anything, people told him not to worry so much because there are medical doctors protecting them.

Here’s what everyone should know. If you develop a vaccine to beat a virus, then there will definitely be mutated viruses in the next wave. ‘So what do we do now?’ That is the question that is dogging the medical community today. So, indeed, what do we do? Do we put our faith in our medical professionals? Or do we just sit around helplessly, without any response, even after the stern warning from the nature and from above?

Hippocrates, the father of modern medicine, said people all had 100 great doctors within. He said our self-healing ability is the greatest doctor and the most effective treatment. You know your own physical condition better than anyone else. Hua Tuo and Bi-

법을 따른다. 그저 병의 가지만 쳐내는 식이니 이렇게 해선 병을 근본적으로 치료할 수 없다. 경험에서 우리 나오는 지혜와 전략으로 이겨내야 한다. 이것이 바로 인산 선생이 제시하신 ‘인산의학’이다.

바이러스와 싸우는 무기 ‘미네랄’

1986년 6월 15일 《신약神藥》이란 책이 세상에 나왔다. 코페르니쿠스의 ‘지동설’을 담은 《천체의 회전에 관하여》가 서양 과학혁명의 시발점이 된 책이라면, 고금동서에 그 유례를 찾아보기 어려운 인산 선생의 창조적 신의학 이론을 담은 《신약》은 ‘의학혁명’을 일으킨 책이라 할 만하다.

인산의학은 병을 쫓아다니는 것이 아니라 병의 원인을 제거해 근본적인 치료를 하는 것이다. ‘한로축괴韓獺逐塊 사자교인獅子咬人’이라는 말은 인산의학을 잘 설명하는 고사성어다. 한나라의 용맹스러운 개라 해도 돌을 던지면 개는 돌을 쫓아 달려가지만 사자에게 돌을 던지면 사자는 돌 던진 사람을 쫓아가 목덜미를 물어버린다는 뜻이다. 돌을 쫓으면 다른 돌을 또 맞지만 돌을 던진 사람을 물면 다시 돌 맞을 일이 없다.

병을 치료하는 것도 마찬가지다. 백신으로 바이러스를 죽이는 것은 개가 돌을 쫓는 것과 마찬가지다. 면역력을 길러 다시는 바이러스가 침투하지 못하게 하는 것은 사자가 돌 던진 사람을 쫓아가 죽이는 것과 같다.

인산 선생이 제시한 인산의학은 간단명료하다. 지금까지 세상을 지배하는 의학 이론은 병을 ‘싸워서 없애야 하는 대상’으로 보는 ‘투병설鬪病說’이다. 그러나 병과 싸우면 우리 몸은 전쟁터가 되고 병든 세포보다 정상세포가 더 많이 파괴되며, 우리 몸의 자연치유 능력이 저하돼 궁극적으로 병을 고치지 못하고 죽게 된다. 이런 결과가 만연하는데도 아무도 의심하는 이가 없다. 마치 지구를 중심으로 태양이 돈다고 생각했던 천동설과 같다. 반면 인산 선생의 핵심 이론은 ‘양생설養生說’이다. 이는

an Que, two legendary doctors, would stand no chance against the doctor inside all of you. But medical doctors today are preventing those inner doctors from doing their work.

They will prescribe fever reducers when you catch a cold and develop fever. To cure cancer, they will cut out cancerous cells, administer anti-cancer drugs, and shoot radiation to the body. These doctors just don’t give doctors within us to do anything. Fever reducers, antibiotics and anti-cancer drugs will only weaken your immune system.

The modern medicine will only go after visible symptoms. They only get to the surface of the problem and it won’t cure anything at its roots. You have to rely on wisdom and knowledge from your experience. That’s the essence of ‘Insan Medicine.’

‘Minerals,’ Weapons Deployed Against Viruses

On June 15, 1986, the book called 《Shinyak (Holy Medicine)》was released. Where 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》by Copernicus set off the western Scientific Revolution with its push for the heliocentric theory, 《Shinyak》, containing Insan’s creative new medical theories that had no precedent anywhere, gave rise to the Medical Revolution.

Insan Medicine is founded upon the premise that, instead of chasing diseases, you have to get to the root cause of the problem and carry out a fundamental treatment. There’s an old saying that perfectly captures the spirit of Insan Medicine: even the most courageous dog of the Han Dynasty will run after a rock if you throw him a rock. But if you throw a rock toward a lion, the lion will come after the person who threw it. If you chase a rock, you’ll get struck by another. But if you bite the person who threw it in the first place, then you won’t get hit again.

The same idea can be applied to treating diseases. Killing viruses with a vaccine is like being that dog that goes after the rock. Strengthen your immune system, so that no virus will ever get to you, is like



생명력을 기르고 강화해 우리 몸의 자연치유 능력을 정상화시키면 우리 몸에 침입한 바이러스, 세균 등 병의 원인과 싸워 자연스럽게 병을 이겨낸다는 것이다. 이는 태양을 중심으로 지구가 돈다는 지동설과 같다. 천동설을 진리라고 믿던 사람들이 지동설이 진리임을 깨달은 후 과학혁명이 일어났던 것처럼 투병설이 아닌 양생설로 여러분의 생각을 바꾸면 참의료를 깨달을 수 있다.

우리 몸의 명이가 바이러스와 싸울 때 필요한 무기가 바로 미네랄이다. 우리 몸은 60가지 미네랄을 필요로 하고 이 중 단 한 가지라도 결핍되면 병이 생긴다. 그래서 미네랄을 채워야 하는데, 문제는 토양 미네랄이나 미네랄 보충제로 60가지 미네랄을 모두 섭취하는 데 한계가 있다는 것이다.

인산 선생은 몸이 필요로 하는 모든 미네랄을 보충하는 묘방으로 죽염요법을 제시했다. 우리나라 서해안 앞바다에서 바닷물을 증발시켜 만든 천일염은 80여 가지의 미네랄을 함유하고 있다. 이것을 대나무통에 넣고 소나무 장작으로 9번 구우면 독성물질은 모두 사라진다. 죽염만 먹으면 몸이 필요로 하는 60가지 미네랄을 모두 채울 수 있다는 말이다.

스스로 깨닫고 실천해야

선생이 함양에 계시실 때 환자가 찾아오면 “죽염 퍼 먹어”란 말로 천 마디, 만 마디의 처방을 대신했다. 그러면 환자는 다시 “그럼 얼마나 퍼 먹어야 하나요?”라고 물

being the lion that chases down the person who threw the rock.

Insan Medicine is fairly straightforward. So far, the dominant medical theory is centered on fighting the disease. But if we engage diseases in a fight, our body becomes the battlefield, and more normal cells than bad cells will be lost. Our self-healing ability will weaken, and we’ll end up dead in the end. Despite all that, no one ever bats an eye. This is like the geocentric theory, with people believing the sun revolved around the Earth.

Insan Medicine, on the other hand, is about cultivating life inside you and normalizing your body’s natural healing capability. That way, you can take down any cause of diseases, be it viruses or germs. This is the heliocentric theory, founded on the notion that the Earth revolves around the sun. The Scientific Revolution happened once those who believed in the geocentric theory realized the heliocentric theory was the truth. If you stop fighting the diseases and start turning the focus inward, then you’ll recognize the value of the true medicine.

Minerals are weapons that doctors within us need to battle viruses. Our body needs 60 minerals, and if we’re short on just one, we’ll get sick. We have to keep supplementing minerals, but the problem is you can’t consume all 60 essential minerals with soil minerals or supplements.

As a magical prescription that will replenish minerals for your body, Insan suggested consuming bamboo salt. Bay salt produced by the evaporation of seawater from the Yellow Sea on the Korean west coast, contains some 80 minerals. If you put it inside a bamboo trunk and roast it nine times over pine wood fire, all toxic substances will disappear. Bamboo salt will bring you all the essential minerals.

You Have to Come to Realization and Practice Yourself

When Insan was visited by patients in Hamyang, he would often tell them to gobble up bamboo salt, rather than write prescriptions. Patients would then ask again, “How much should I eat?”

었다. 그러면 인산 선생은 “배 터질 정도로 퍼 먹어”라고 말하셨다. 다시 환자가 덧붙여 물으면 선생은 “너는 한국말도 못 알아먹냐?”며 불같이 화를 냈다. 왜 그랬을까.

의심을 가지고 망설이면서 죽염을 조금씩 먹으면 병을 고치지 못한다. 몸속 어디에 어떤 미네랄이 부족한지 알 수 없으니 급한 대로 당장 미네랄 덩어리인 죽염을 배 터지게 퍼 먹어서 미네랄을 채워야 병을 고칠 수 있다. 소방관이 불을 끄기 위해 우선 물을 들이붓고 보는 것과 마찬가지로.

하지만 사람이 가진 편견을 깨는 것은 어려운 일이다. 선생의 처방을 알아차리고 열심히 해볼 생각은 하지 않고 이것저것 따지고 의심하니 화를 내서라도 우선 죽염을 많이 먹게 해 병을 고치고자 하는 선생의 깊은 뜻이었다. 죽염 속 미네랄은 중금속과 달리 잉여분은 땀이나 소변으로 배출되니 걱정할 필요도 없다.

자기의 건강대책은 스스로 세워야 한다. 인산의학은 마치 세상의 의학 이론과 정반대처럼 보인다. 짠 소금을 퍼 먹으라 하고 몸에 쑥을 올려 지지라곤 하니 도무지 이해가 안 될 것이다. 깨닫고 실천하면 살 수 있는 인산 선생의 묘방을 듣고도 그 말씀이 어렵고 이해하지 못하겠다 해서 믿지 않는다. 오죽하면 인산 선생의 가족조차 인산 선생의 말씀을 알아듣지 못했을까.

하지만 한 가지만 명심하라. 누구도 나를 대신해 ‘내 몸 안의 10만 군사’를 키워주지 않는다. 스스로 깨닫고 실천해 만반의 준비를 갖추어야 역병의 시대를 이겨낼 수 있다. 인산의학은 어디서나 쉽게 구할 수 있는 자연물의 약성을 활용하기 때문에 비용이 많이 들지 않고 복잡하지도 않다.

코로나 시대를 사는 요즘, 부디 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 미네랄 보충하는 방법을 터득하고 자연치유력을 강화하는 근본적인 해결책을 찾아 자연수명인 120세 천수를 누리시길 바란다. 

Insan would respond, “Stuff yourself with it.” If another question was asked, Insan would shoot back, “Do you not understand what I am saying?” So why did he get so angry?

If you have any doubts or reservation about bamboo salt and eat only small portions, you will never cure anything. When you don’t know exactly which minerals are lacking in your body, you just have to eat as much bamboo salt as you can, because it just packs so many minerals. When firefighters try to put out a fire, they pour copious amounts of water, without really thinking about how much water they’d need.

It’s difficult to break the stereotype. Insan saw people who had doubts about his prescription, and he wanted to make sure they would eat as much bamboo salt as possible. If it meant he had to yell at them, then he was willing to do that. Surplus minerals in bamboo salt, unlike those in metal, will be discharged in sweat or urine. You have to build your own plans to take care of your body. Insan Medicine may seem counterintuitive. Insan urged people to eat salt and cauterize your body with mugwort. But if you recognize the value of Insan’s sayings and put them to practice, you’ll live on. There are people who find Insan’s words difficult to understand and they don’t trust them. Some members of Insan’s own family had trouble grasping the concept.

But keep this in mind. No one will raise 100,000 troops inside your body for you. You must come to the realization and practice Insan’s ideas, so that you’ll be completely prepared for the era of epidemics. Because Insan Medicine makes use of medicinal properties of natural products around you, it doesn’t cost your much money and it’s not complicated.

During this COVID-19 pandemic, I would ask you to read 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》over and over again, so that you’ll learn how to supplement your minerals and find fundamental solutions that will strengthen your natural healing capability, and end up living to our natural lifespan of 120. 

抵御“外敌”病毒 培养“体内”强军



新冠肺炎疫情不断蔓延，宛然成了“恐怖对象”。前韩国科学技术处长官李相熹（音译）曾建议，“第三次世界大战将不再是人和人之间的战争，而是人类和病毒之间的战争。我们国家的国民和政府应该明确该类战争的本质，加强国家的战斗力。”但没有得到任何人的响应。结果继中东呼吸综合征（MERS）后，新冠病毒肺炎疫情席卷而来。

对于新冠病毒，其实如果大家对健康哪怕只有一丝关注，就大可不必如此紧张。不管什么病毒，一旦开始不循规律地去防范，都很难凯旋而归。仁山先生很早就提出真医疗理论，向世人介绍了抗病毒神药，他说“只要加强自身体内的自然治愈能力，不管什么病毒，都可无往不胜。”

自然治愈能力，即免疫力，到底所指何物呢？不妨举个例子。1583年，栗谷李珥先生向宣祖提出“养兵10万，抵御外敌侵略”的建议。但宣祖置之不理，结果不久便发生了壬辰倭乱。李珥先生“养兵10万”的建议，对于我们身体而言，指的便是“提高免疫力”。只要平时提高免疫力，无论什么病毒，都能拒之门外或彻底打败。

“现代医学之父”希波克拉底表示，“每个人的体内都有100名医生。”也就是说，我们体内的自然治愈能力是最顶级的医生，也是最高效的治疗方法。但现代医学采取的对症疗法只是消除表面症状，治

标不治本。因此我们需要用实践中汲取的智慧和经验来战胜病毒。而这正是仁山先生提出的“仁山医学”理论的精髓。

仁山医学的核心理论是“养生说”，即通过养生加强生命力，恢复自然治愈能力，便可抵抗那些入侵我们身体的病毒、细菌等疾病根源，顺其自然地战胜疾病。

我们的身体与病毒孤身作战时，需要矿物质这个武器。仁山先生曾提出竹盐疗法，以此补充我们身体所需60多种矿物质。在韩国西海岸前海，海水蒸发制成的天日盐中含有80多种矿物质。将天日盐放入竹筒中，用松树木材烤制9次，便可完全消除毒性物质。也就是说，仅仅食用竹盐就能完全补充人体内所需的60多种矿物质。

如何保持健康应由自己决定。仁山医学理论貌似与其他医学理论完全相反，让人们多吃咸盐，还要在身体上熏艾，这些确实令人费解。但需要记住，谁都不会替自己来培育“体内的10万雄兵”。只有自己不断领悟并付诸实践，充分做好万全的准备，才能顺利度过疫情时代。

当前新冠肺炎疫情依旧严峻，希望大家能够反复研读《神药》和《神药本草》这些著作，掌握补充矿物质的方法，探寻增强身体自然治愈能力的根本解决方案，活到120岁，颐养天年。 

시원한 물속에서 뛰고 걷고

가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 날씨가 되니 운동은 생각조차 못한다. 자칫 건강을 위한답시고 평소처럼 운동을 하다가 쓰러지는 사람도 많다. 올여름에는 물속에서 하는 운동에 도전해 보자. 땀도 많이 안 흘리면서 운동 효과는 더 높다.

관절 부담 없고 효과는 3~5배

수중 운동 하면 제일 먼저 수영을 떠올리게 된다. 하지만 수영은 운동 효과를 보기까지 꽤 오랜 시간이 필요하고, 물을 무서워하는 사람이라면 쉽지 않다. 평소 비염이나 중이염이 심한 사람에게는 수영은 증상을 더 나쁘게 할 수 있어 피하는 것이 좋다. 수영보다 안전하고 운동 효과도 높은 아쿠아 운동이 많다.

걷기·태권도·자전거 동작 결합, 재미 높여
 아쿠아 운동은 아쿠아로빅이라 불리는 ‘수중 에어로빅’에서 시작됐다. 지상에서 하는 에어로빅을 관절이 아파 더 이상 할 수 없는 중장년 여성들이 주로 해왔다. 이후 여기에 걷기, 태권도, 자전거, 킥복싱 등 다양한 유산소운동의 동작이 접목되면서 젊은층에게도 좋은 반응을 얻고 있다.

아쿠아 운동의 기본은 걷기다. 지상에서 걸을 때보다 수중 걷기는 운동량이 3~5배나 많다. 다리만 움직이는 것이 아닌 온몸이 물의 저항을 받기에 체력 소모가 많다. 여기에 아쿠아 덤벨을 들거나 춤 동작이 더해지면 칼로리는 더 많이 소비된다. 또한 기구를 활용하면 근력 강화에 효과적이다.

무릎관절염 환자나 허리 디스크 환자 등 관절에 무리를 주면 안 되는 사람은 지상에서는 근육에 힘을 주는 동작을 반복하기 어렵지만, 물속에서는 부력으로 몸이 어느 정도 떠 있기에 부담이 덜하다. 물이 허벅지까지 차면 관절이 받는 체중 부담은 35%, 가슴까지 차면 75%,

목까지 차면 90% 줄어든다.

고혈압·당뇨병 등 만성질환자에게 좋아
 물속에 들어가면 수압 때문에 혈압이 올라가 고혈압 환자에게는 절대 해서는 안 되는 운동으로 생각할 수도 있다. 하지만 우리 몸은 외부 환경 변화에 맞서서 항상성을 유지하려는 작용을 하기에, 혈압이 올라가면 혈관을 이완시켜 혈압을 낮추려고 한다. 따라서 고혈압 환자가 꾸준히 아쿠아 운동을 하면 혈압을 낮게 유지하는 효과를 볼 수 있다. 단, 의사와 먼저 상의한 후 저장도 운동 위주로 해야 안전하다.

당뇨병 환자는 근육량이 줄어들면 혈당 수치가 증가해 질환이 악화될 수 있다. 따라서 꾸준히 오래 할 수 있는 걷기 운동이 좋은데, 더운 여름에는 자칫 위험할 수 있다. 반면 물에서는 시원하고 체중 부담이 없어 꾸준히 더 오래 걸을 수 있기에 혈당 수치를 조절할 수 있다.

이 밖에도 나이가 들면 호흡기 질환이 많고, 폐 기능이 약해지는 경우가 많은데 아쿠아 운동은 수압 때문에 심호흡을 할 수밖에 없어 호흡근이 강화돼 호흡 능력이 좋아진다.

이처럼 아쿠아 운동은 누구나 쉽게 할 수 있지만, 가벼운 골다공증이 있는 사람은 관절이 체중을 받아야 골량이 늘어나기 때문에 피하는 것이 좋다.

또 지나치게 찬물에서 하면 떨어진 체온을 높이기 위해 혈액순환이 빨라져 심장에 부담이 될 수 있으니 주의해야 한다. ●

재미있고 다양한 아쿠아 운동

아쿠아 바이크

: 엉덩이와 허벅지, 종아리 단련

축구선수 크리스티아누 호날두와 클로에 카다시안 등 해외 스타들이 주로 한다고 알려지면서 유행이 됐다. 130cm 정도 깊이의 물속에서 자전거 페달을 밟으며 다양한 동작을 한다. 물의 저항을 이용하기에 30분만 운동해도 지상에서 2시간 탄 것과 같은 칼로리가 소모된다.



아쿠아 점프

: 하체 근력과 척추 안쪽 속근육 강화

트램펄린을 물속에 설치한 것으로, 음악에 맞춰 다양한 동작을 한다. 점프를 할 때 허리와 무릎을 비틀어주면 복부와 허벅지, 엉덩이, 골반 등이 고르게 자극돼 운동 효과가 높다. 성장기 아이들의 경우, 무리없이 성장판 자극에도 도움이 된다.

아쿠아 덤벨

: 팔 근육 강화와 가슴 운동

물에 뜨는 스티로폼 덤벨을 물속으로 누르면서 근력 강화 운동을 할 수 있다. 또한 양다리를 어깨 너비로 벌린 후, 아쿠아 덤벨을 든 양손을 양옆으로 크게 벌리고 다시 모아주는 동작을 반복한다. 이때 팔꿈치를 너무 펴면 무리가 갈 수 있으니 약간 구부려서 한다.



이렇게 드세요 <63>
인산가 푸드 건강 레시피 - 생열무비빔국수

글 김정아
사진 양수열
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

여름철 원기 회복· 면역력 향상 아삭함과 신선함으로 입맛 저격

‘여름’ 하면 떠오르는 대표 식재료 중 하나가 열무다. 아삭하고 시원한 열무김치에 국수를 말거나 밥을 비벼 먹으면 잃었던 입맛도 다시 돌아온다. 인산 선생은 《신약》을 통해 ‘열무는 원기를 돋우는 최고 보양제의 하나로서 신체허약, 비위허약, 간담허약자를 비롯해 고혈압, 저혈압, 신경통, 요통, 이명증, 시력부족 등에 탁월한 효과를 낸다’고 전하고 있다. 실제로 열무는 산삼·인삼에 많이 들어 있는 사포닌 함량이 높고, 비타민A·C가 풍부해 면역력 향상에 효과적이다.

풍부한 식이섬유에 사포닌 성분도 높아

여름철에는 땀을 많이 흘리는데, 이때 체내 필수 무기질이 많이 배출돼 기력이 약해진다. 반면 열무는 우리 몸에 꼭 필요한 무기질 함량이 많아 체내 부족한 무기질을 보충해주는 역할을 한다. 또한 요즘처럼 활동량이 없는 계절에는 소화가 잘 되지 않고, 장운동이 부족해 변비로 고생하는 사람이 많다. 이때 식이섬유가 풍부하고 소화 효소가 들어 있는 열무를 섭취하면 도움이 된다. 이 밖에 사포닌 함유로 저혈압과 고혈압 예방에도 좋아 어르신들에게 여름철 건강식품으로 알맞다.

일반적으로 열무는 비타민C의 파괴를 최소화하는 김치로 담가 먹거나 살짝 데쳐 나물로 먹는다. 이땀 들기름에 살짝 볶으면 열무에 함유돼 있는 비타민A의 흡수율을 높일 수 있다. 열무의 맛과 영양소를 더 온전히 섭취하고 싶다면 생으로 먹는 걸 추천한다. 쪄내기가 나지 않도록 흐르는 물에 살짝 씻어 듬성듬성 잘라 국수나 비빔밥에 넣어 먹으면 아삭한 식감은 더 살아나고 특유의 향긋한 맛이 입맛을 상쾌하게 해준다.

죽염·고추장으로 살짝 양념하면 쪄내 잡아

아무리 열무를 살살 씻는다고 해도 약간의 쪄내와 아린맛은 날 수 있다. 이럴 땐 죽염에 살짝 절이거나 죽염고추장으로 열무만 미리 버무리는 것도 방법이다. 양념이 열무에 잘 스며들어 음식과도 잘 어우러지고 쪄내도 잡아준다. 또한 비빔국수를 할 땐 소면보다 중면으로 하면 씹는 식감도 잘 느낄 수 있고, 쉽게 분지 않아 쫄득한 맛을 즐길 수 있다. 단백질이 필요할 경우, 삶은 달걀이나 약간의 고기를 곁들이고, 상쾌한 맛을 더 느끼고 싶다면 토마토나 오이 등 수분이 많은 채소를 곁들이면 만족할 만한 한 끼 식사가 완성된다. 

본격적인 무더위가 시작되면서 입맛이 없다는 사람이 늘어나고 있다. 게다가 코로나19로 평소보다 활동량이 줄어 체중이 급증해 다이어트 고민에 빠진 사람도 많다. 입맛은 확 살리고, 여름철 건강에도 도움이 되는 ‘열무’가 고민을 해결해 준다.



생열무비빔국수

재료(2인분)

중면 2인분, 생열무 5~6뿌리, 오이 반개, 달걀 1개, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술
양념장 고추장 3큰술, 고춧가루 1작은술, 설탕 1큰술, 현미식초 1큰술, 매실청 2큰술, 다진마늘 1/2작은술

만들기

- 1 양념장은 모두 섞어 준비한다.
- 2 깨끗이 손질한 열무는 3~4cm 길이로 잘라 양념장 3~4큰술에 버무려둔다.
- 3 오이는 채 썰어두고 달걀은 삶아서 반 가른다.
- 4 중면을 삶아 찬물에 헹궈 물기를 건고 양념장과 열무, 참기름, 오이채 반을 넣고 잘 버무려 담는다.
- 5 남은 오이채와 달걀, 통깨를 올려 낸다.

3040생활백서 <26>

자외선에 지친 피부 살리는 법

글 김정아
사진 양수열
스타일링 김선영



오이·유근피·홍화씨 팩 죽염 더하면 효과도 두 배

클레오파트라, 양귀비가 피부 미용을 위해 소금으로 세수하고 목욕을 했다는 사실은 잘 알려져 있다. 소금은 피부 노화를 막아주고, 염증 완화에 효과적이기에 여름철 자외선에 손상된 피부에 꼭 필요하다.

여름철 피부 건강을 해치는 것 중 하나가 ‘자외선’이다. 요즘은 자외선 크림이 일반화돼 있어 남녀노소 누구나 챙겨 발라 피부를 보호하고 있지만, 장시간 야외 활동 시에는 피부 손상을 막을 수 없다. 강한 햇빛에 오래 노출된 피부는 건조해지고 거칠어지면서 노화를 빠르게 진행시킨다. 더 심할 경우, 노출된 부위가 빨갛게 익거나 물집이 생기는데 이때 관리를 잘 못하면 자칫 2차 감염으로 이어져 위험할 수 있다.

오이로 수분 보충하고 죽염으로 노폐물 제거

피부가 빨갛게 익어 열이 날 때 많은 사람이 감자나 오이 등 천연 재료를 활용한 팩을 한다. 강한 자외선으로 인해 피부가 약해져 있는 상태라 화학 성분의 화장품은 자칫 피부 손상으로 이어질 수 있기 때문. 반면 천연 팩은 피부의 자극을 줄여줘 피부의 노화를 예방해 준다. 특히 수분 함량이 높고 차가운 성질의 오이는 피부의 열을 내리고 건조해진 피부를 촉촉하게 해줘 여름 천연 팩으로 인기가 높다.

흔히 오이를 얇게 저며 피부에 올리는데, 좀 더 효과를 보고 싶다면 곱게 갈아서 죽염을 섞어 사용해 보자. 피부에 잘 밀착돼 수분 흡수율이 높고, 자칫 천연 팩 사용으로 인해 생길 수 있는 2차 감염을 차단시켜 주는 효과가 있다. 또한 죽염이 피부의 노폐물을 제거해 주고, 각종 미네랄을 공급해 피부의 탄력을 유지하게 해준다.

자외선 화상으로 피부에 물집이 생겼을 경우, 죽염수로 냉찜질을 하면 도움이 된다. 물집이 아물고 난 후 피부가 하얗게 일어나기도 하는데, 잡아 뜯거나 일부러 벗기려 하지 말고 새살이 차오를 때까지 기다리는 게 좋다. 이 시기에 피부가 특히 건조해지고 가려운데, 수분 크림에 죽염을 섞어 충분히 발라주면 피부의 습도를 유지하고 염증을 예방하는 데 효과적이다.

땀·피지로 인한 여드름 피부엔 유근피

여드름 때문에 고민인 사람이라면 여름이 더 힘들다. 땀으로 인한 피부의 노폐물과 피지가 모공 속에 쌓여 피부 트러블이 더 심해지기 때문이다. 자주 세안을 해주는 것이 좋은데, 이때 그냥 물이 아닌 유근피를 달인 물을 사용해 보자. 유근피는 염증 완화 효과가 뛰어나 피부 건강에 좋고, 항산화 물질을 많이 함유하고 있어 피부에 바르면 노화 예방에 좋다고 알려져 있다. 햇빛 노출로 여드름 및 피부 염증이 붉게 변했을 땐 유근피 물에 마스크팩 종이를 적서 냉장고에 5분간 넣은 후 차갑게 해서 피부의 열을 가라앉히면 된다. ^①

항산화·콜라겐 생성 촉진 피부 노화 예방엔 홍화씨 팩

홍화씨는 천연 기능성 화장품 원료로 주목받고 있는 식품으로 항산화 효과, 콜라겐 생성 촉진 효과가 뛰어나 피부의 주름을 개선해 준다고 한다. 여름철 강한 자외선으로 인한 피부 노화가 걱정된다면, 홍화씨 팩으로 해결하자. 홍화씨 분말과 꿀, 죽염 분말을 1:1:½ 비율로 섞으면 된다. 각질 제거는 물론 건조한 피부에 보습 효과까지 기대할 수 있다.

죽염이 들어간 화장품

예부터 소금은 피부와 관련된 효능으로 피부병 및 가려움증 치료, 통증 진정, 살균 작용, 건조한 피부에 윤기를 주고 피부를 보호한다고 《동의보감》 등에 기록되어 있다. 현재도 손상된 피부 회복 및 지질막 유지와 피부 질환 개선 효과에 대한 다양한 연구가 진행되고 있다. 그렇다면 미네랄 덩어리인 죽염은 피부노화 억제에 어떤 작용을 할까?

콜라겐과 엘라스틴 함량 UP!

인체의 혈액 내에는 0.9%의 나트륨염이 존재하며 고대로부터 동서양을 막론하고 소금은 일상생활에 귀중하게 사용되어 왔다. 한의학에서는 소금을 약재로 사용하고 있으며 《본초강목》 《동의보감》에는 소금의 피부와 관련된 효능으로 피부병 및 가려움증 치료, 통증 진정, 살균 작용, 건조한 피부에 윤택성 부여와 피부보호 기능 등이 기록되어 있다.

최근에는 아토피 피부염 또는 건선 환자의 표피 이온 조성이 건강한 사람과는 다름이 보고되었으며, 피부 표면의 물성과 각질층 및 표피의 이온 조성의 관계에 대한 연구도 진행되고 있다. 또한 손상된 피부에서 각종 이온들이 피부 손상에 대한 신호 전달 역할을 하며 피부를 회복시킨다는 연구 보고도 있다. 특히 소금에 의한 손상 피부 회복 및 지질막 유지와 피부 질환 개선 등 다양한 연구가 진행됐다.

죽염 0.6% 함유로 약 50%의 자극 완화 효과

최근 한국유화학회지에 낸 연구논문에서는 ‘죽염을 에멀전에 첨가할 경우 에멀전 안정성에 미치는 영향과 죽염을 함유한 에멀전의 피부 적용 효능’에 대한 연구 결과를 발표했다. 우선 피부 자극 평가에서 죽염의 피부 자극 완화 정도를 평가했는데 피부 자극원으로 SLS(Sodium Lauryl Sulfate) 자극을 주었을 때, 죽염 0.6% 함유로 약 50%의 자극 완화 효과를 나타냈다. 두 번째로 피부 표면 평가에서는 죽염이 0.5% 함유된 시료에서 다른 시료에 비해 미세 피부 결을 회복시키는 정도가 유의차 있게 우수한 것으로 나타났다.

세 번째로 각질층 수분 보유 능력 평가에서는 죽염의 함량이

0.5%인 시료와 3.0%인 시료를 통해 죽염이 함유된 제품의 피부 단기 보습력이 6시간까지 거의 일정한 경향을 보였다.

결론적으로 에멀전 제형에서 죽염이 저농도로 함유되어 있을 때 피부 장벽의 피부 표면 물성의 향상과 피부 각질층의 수분보유 능력의 향상, 그리고 피부의 자극을 완화하는 것으로 기술돼 있다.

‘죽염을 피부에 바른 생쥐’ 실험서도 입증

햇빛은 지구의 모든 생명에게 없어서는 안 될 존재다. 자외선에 의한 장점은 피부에서 비타민D의 생성이다. 비타민D가 부족하면 골연화증이 생기고, 구루병이 생겨 골통 또는 체중 증가의 경우 골절까지 생긴다. 그러나 자외선에 과도하게 노출되면 피부의 진피층을 구성하고 있는 두 가지 단백질, 엘라스틴과 콜라겐이 파괴되어 주름이나 기미가 생긴다.

또 《국제 생화학과 세포 생물학 저널The International Journal of Biochemistry & Cell Biology》에서는 천일염으로 만든 죽염의 항산화·항노화·항염증 효과에 대한 연구 발표를 보고했다.

이 연구는 ‘털이 없는’ 누드마우스(생쥐)에 일부러 자외선을 쬔어 피부 노화를 유발한 후, 죽염을 피부에 바른 생쥐를 통해 효과를 확인하는 방식으로 진행됐다. 자외선을 쬔 뒤 죽염을 피부에 바른 생쥐의 표피 상태는 자외선을 쬔지 않은 생쥐의 상태와 큰 차이가 없었고, 이는 ‘죽염이 자외선으로 인한 피부 노화를 억제해 준다는 것’을 나타낸다. 또한 자외선만 쬔 생쥐에 비해 죽염을 피부에 바른 생쥐는 피부 탄력에 중요한 성분인 콜라겐과 엘라스틴 함량이 더 높았다.

죽염을 피부에 바른 생쥐에서는 피부에서 항산화 작용을 하는 효소인 SOD와 CAT의 활성도 더 높게 나타났다. ‘자외선을 쬔 피부에 죽염을 바른 생쥐의 단백질 함량이 자외선을 쬔지 않은 생쥐의 단백질 함량과 별 차이가 없었다는 사실도 의미가 있다’며 ‘이번 연구 결과는 천일염으로 만든 죽염이 태양의 자외선 B에 의한 피부 노화를 막는다는 것을 시사한다’고 설명했다. 천일염으로 만든 죽염에 항산화, 항노화, 항염증 효과가 있음이 실험을 통해 밝혀진 것이다.

이러한 실험 결과들을 바탕으로 죽염이 함유된 화장품을 사용하면 다양한 미네랄로 손상된 피부 회복 및 지질막 항상성 유지와 피부 질환 개선 등 피부 노화 억제 효과를 볼 수 있다고 할 수 있다. 📖



역대급 무더위엔 역대급 인산생활

올여름 더위를 '특급 무더위'라고 부릅니다. 한 번도 경험해 보지 못한 무더위라나요. 아프리카의 더위를 빗대어 '韓프리카'라는 말도 있습니다. 기상청에 따르면 올여름 한반도를 포함한 동아시아에서 평년보다 높은 기온이 나타날 확률이 50% 이상인 것으로 예측됐습니다. 여름 더위에 영향을 주는 해수면 온도가 평년 수준을 웃돌고 있기 때문입니다. 이번 호 스페셜에서는 역대급 무더위를 어떻게 대처할지 꼼꼼하게 살펴보는 '슬기로운 인산생활'을 소개합니다.

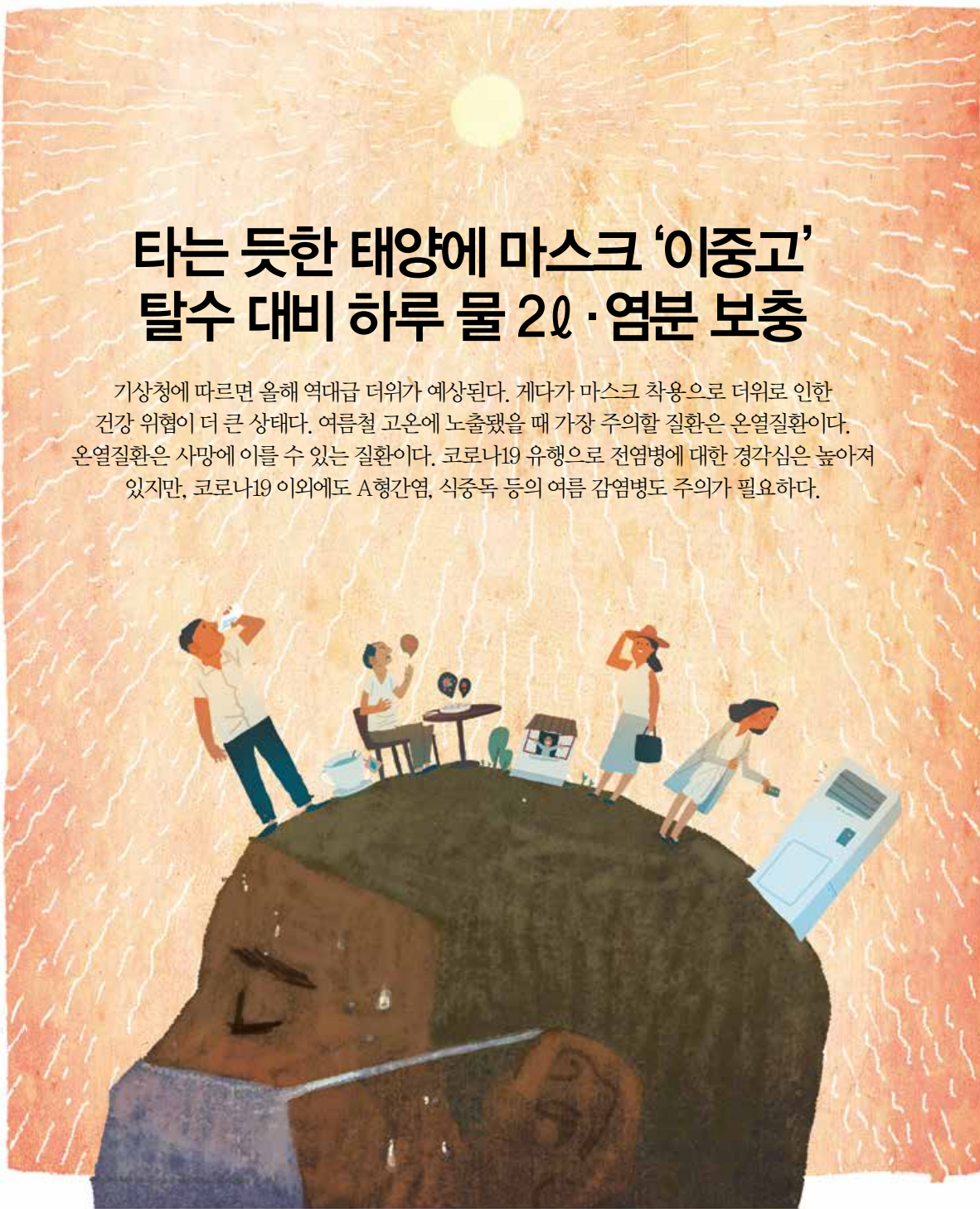
글 한상현 사진 셔터스톡



SPECIAL THEME

타는 듯한 태양에 마스크 '이중고' 탈수 대비 하루 물 2ℓ·염분 보충

기상청에 따르면 올해 역대급 더위가 예상된다. 게다가 마스크 착용으로 더위로 인한 건강 위협이 더 큰 상태다. 여름철 고온에 노출됐을 때 가장 주의할 질환은 온열질환이다. 온열질환은 사망에 이를 수 있는 질환이다. 코로나19 유행으로 전염병에 대한 경각심은 높아져 있지만, 코로나19 이외에도 A형간염, 식중독 등의 여름 감염병도 주의가 필요하다.



Chapter 1. 온열질환 주의보

2020년 역대급 무더위가 예고된 가운데, 지난 6월 9일 첫 폭염 주의보가 발효됐다. 폭염은 가장 많은 사망자를 발생시키는 기상 현상이다. '더위 죽겠다'가 실제 가능한 것. 1973년 이후 가장 더웠던 한 해로 기록된 2018년의 온열질환 사망자는 48명(총 온열질환자 수 4,526명)이나 됐다. 폭염 일수가 역대급으로 길었던 1994년에는 92명이 온열질환으로 사망했다. 올해도 큰 폭염이 예상되는 만큼, 충분한 대비가 필요하다.

기온 29도 넘으면 더위 피해야

의학적으로 건강에 나쁜 영향을 주기 시작하는 기온은 29도부터다(국립기상연구소 조사). 기온이 29도 이상일 때부터 더위를 적극적으로 피하고, 체온을 조절해야 한다. 폭염에 취약한 사람은 ▲실내 냉방시설이 없는 곳에서 생활하는 노인 ▲농밭 등 야외에서 일하는 노인 ▲임신부 ▲아동·청소년 ▲심혈관질환자다. 이들은 폭염에 노출되기 쉽고, 폭염에 노출됐을 때 체온 조절이 잘 안 될 가능성이 크다. 평소 앓던 질환으로 인해 증상이 악화될 수도 있다.

보건복지부 자료에 따르면 2014년부터 2019년 9월까지 온열질환자는 1만1,678명이 신고됐다. 온열질환 환자 중 54.9%(6,417명)가 열탈진, 23.2%(2,707명)가 열사병이었다. 열탈진은 폭염 상황에서 혈액순환이 원활하지 않아 발생한다. 혈압이 떨어지고 뇌의 산소 부족으로 실신하거나 현기증이 나며 갑자기 피로감을 느끼는 현상이다. 더위에 노출됐을 때 머리가 아프거나 어지럽다면 서늘한 곳에서 쉬고 수분을 보충해야 한다. 열사병은 열탈진보다 심한 상태이며, 체온조절 기능 이상으로 현기증, 오심, 구토, 피부 건조, 혼수상태 등이 나타날 수 있으며, 심하면 장기 손상 및 중추신경장애로 생명을 위협받을 수 있다. 열사병이 의심되면 무엇보다 체온을 빨리 낮춰야 하며 바로 응급실에 방문해야 한다.

온열질환이 의심되면 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 풀어 시원한 물수건으로 닦고, 부채나 선풍기 등으로 체온



을 내리고 의료기관을 방문한다. 환자에게 수분 보충은 도움이 되지만 의식이 없으면 질식 위험이 있어 음료수를 억지로 먹이지 말고 빨리 119에 신고해야 한다.

온열질환 예방법

평소 온열질환을 예방하려면 폭염이 발생했을 때 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 물을 마신다. 현기증, 두통, 메스꺼움이 나타나면 즉시 작업을 중단하고 시원한 곳으로 이동해 휴식한다. 폭염 주의보·경보가 발령되면 가능한 한 오후 시간대(12~17시) 활동을 줄인다. 활동이 불가피하면 챙 넓은 모자, 밝고 헐렁한 옷 등을 착용한다. 심뇌혈관질환·당뇨병·고혈압 환자 역시 더위로 인해 증상이 악화될 수 있다. 기존 치료를 잘 유지하면서 무더위에는 평소 70~90% 수준으로 활동 강도를 낮춘다. 술은 체온을 높이고, 커피나 탄산음료는 이뇨 작용으로 탈수를 유발할 수 있어 과음하지 않아야 한다.

온열질환 피하려면 냉방병 걸릴라

무더위를 식히고자 에어컨을 풀가동하다 보면 냉방병 위험이 높다. 냉방병은 에어컨을 과도하게 틀어 실내외 온도가 5도 이상 차이가 날 때 발생한다. 온도 차이로 우리 몸의 항상성에 중요한 역할을 하는 자율신경계에 이상이 생기고, 체온 유지·위장 운동 기능이 떨어지는 등 온몸에 이상반응이 나타날 수 있다. 대표적인 증상은 두통·피로감·소화불량·설사·근육통이다. 냉방병을 예방하려면 실내외 기온 차가 5도를 넘지 않도록 하고, 1시간마다 환기를 시켜주는 것이 좋다. 냉방병이 의심되면 몸을 따뜻하게 해야 한다. 에어컨을 끄고 따뜻한 차를 마시면 도움이 된다.

Chapter2. 목마르지 않아도 물 마셔야

여름철에는 탈수에 빠지기 쉽다. 땀을 흘린 만큼 수분 보충이 안 이뤄질 수 있기 때문. 탈수는 각종 질병을 부른다.

탈수와 질병

신장 결석 : 중국 광저우에서 실시한 연구에 따르면 남자의 경우 하루 500ml 미만의 수분(물, 음료수 등)을 섭취한 그룹이 2,000ml 이상의 수분을 섭취한 그룹에 비해 신장 결석이 많았다. 체내 수분이 적어 소변이 농축되면 소변 속에 있는 칼슘·요산 등이 뭉쳐서 결석이 잘 발병한다.

비만·당뇨병 : 미국 국민건강영양조사 자료를 바탕으로 조사된 연구에 따르면 물을 하루 평균 1.53ℓ 마시는 사람은 그렇지 않은 사람보다 하루 194kcal를 적게 섭취했다. 물을 섭취하면 포만감이 증가하고, 음식 섭취량이 줄어들어 비만 예방에 도움이 된다.

방광암·대장암 : 수분 섭취가 감소하면 소변 속 발암 물질 농도가 높아지고 장시간 방광 점막과 접촉돼 방광암 위험이 높아진다는 연구가 있다. 대장암도 마찬가지이다. 물을 충분히 마시면 대변의 대장 통과 시간을 감소시켜 대장암 발병에 대한 보호 효과를 기대할 수 있다.

탈수 상태 어떻게 알 수 있나

체내 수분이 부족하면 자연스럽게 갈증을 느낀다. 평소 갈증을 잘 못 느끼는 사람도 많은데, 소변색이 진해졌는지, 입이 자꾸 마르는지 확인해 보는 것이 좋다. 소변량이나 땀의 양도 줄어든다. 피부를 꼬집었을 때 피부가 빨리 제자리에 돌아오는 피부 긴장도가 떨어져 있으면 체내 수분이 부족한 상태다. 노인은 체내 수분량이 줄면 혈액량이 줄면서 일

어졌을 때 어지럼증을 느끼는 기립성 저혈압이 생길 수 있다. 물을 얼마나 마셔야 하는지는 체중, 활동량, 날씨 등에 따라 달라진다. 체중이 무거울수록 물 필요량도 많아진다. 체중에 30~33을 곱하면 최소한의 하루 물 필요량(ml)이 나온다. 체중이 70kg인 성인은 2,100~2,310ml(2.1~2.3ℓ)를 마시면 된다. 날씨가 덥거나 활동량이 많아 상의가 젖을 만큼 땀을 흘렸다면 더 많이 마셔야 한다. 노인은 신장의 수분 재흡수율이 떨어지며, 뇌의 시상하부에 있는 갈증 중추가 노화해서 몸 안에 수분이 부족해도 갈증을 심하게 느끼지 못한다. 목이 마르지 않아도 톱툰이 물을 마셔야 한다.

갈증 심해도 한번에 500ml 이상 마시지 말아야

물을 과도하게 마실 필요는 없다. 신장 기능이 정상인 사람은 물을 많이 마셔도 2시간쯤 뒤 소변을 통해서 대부분 배출된다. 많이 마신다고 더 이로우 건 없다. 중요한 것은 물 마시는 속도다. 한꺼번에 많은 물을 마시면 저나트륨혈증이 발생해 두통·구역질·현기증·근육경련 등이 일어날 수 있다. 갈증이 심해도 한번에 500ml 이상 마시지 말 것. 물은 한 시간 간격으로 한 번에 200ml 한 잔씩 마시는 게 좋다. 무엇보다 충분한 염분 섭취가 이루어져야 한다. 미네랄의 보고인 죽염 섭취를 권한다.



Chapter3. 코로나19만? 여름철엔 수인성 감염병

코로나19가 유행이지만, 기온이 높아지면서 또 다른 감염병에도 주의해야 한다. 바로 '수인성·식품 매개 감염병'이다. 수인성·식품 매개 감염병이란 병원성 세균, 바이러스, 원충에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인해 구토·설사·복통 등 위장관 증상이 발생하는 질환이다. 기온이 상승하면 병원성 미생물 증식이 활발해지고, 야외 활동이 증가해 수인성·식품 매개 감염병의 집단 발생 위험이 높아진다.

A형간염·세균성이질 대표 질병

질병관리본부에 따르면 지난 3년간(2017~2019년) 수인성·식품 매개 감염병 발생은 A형간염이 연평균 8,151건으로 가장 많고, 세균성이질 151건, 장티푸스 145건, 장출혈성대장균감염증 135건 순으로 많았다. 이 외에도 흔히 식중독으로 알려진 살모넬라균 감염증, 장염비브리오균 감염증, 노로바이러스 감염증이 있다.

이들 감염병은 주로 오염된 물과 음식물 섭취를 통해 감염된다. 코로나19가 감염자의 침방울 등을 통해 전파되는 것과 다르다. 수인성·식품 매개 감염병은 주로 환자 배설물에 오염된 음식이나 물, 감염된 환자가 직접 조리한 음식에 의해서 전파된다.

A형간염 환자는 조개 섭취 주의

A형간염은 지난해 총 1만7,598건이 발생하는 등 크게 증가했다. 올해는 지난해에 비해 감소했지만 최근 발생이 증가하고 있어 주의가 필요하다. 특히 조개류 섭취 주의가 필요하다. 질병관리본부는 A형간염 예방을 위해 안전성이 확인된 조개젓을 섭취해야 하고, 조개류는 꼭 익혀 먹으라고 당



부하고 있다. 요리 전, 식사 전, 화장실 다녀온 후 비누로 30초 이상 손 씻기, 안전한 물 마시기, 채소나 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨 먹기도 실천해야 한다. 이와 함께, A형간염 예방접종을 권고한다. 예방접종은 6개월 간격으로 2회 접종해야 하며 B형·C형간염 등 만성간질환자는 무료 접종을 받을 수 있다. 2주 이내에 A형간염 환자와 접촉한 사람도 예방접종을 권한다.

어패류 85도 이상·1분 이상 조리

수인성·식품 매개 감염병을 예방하려면 먼저 '식사 전 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기'를 실천해야 한다. 물은 끓여 마셔야 하며, 끓일 수 없을 때는 생수, 탄산수 등 병에 포장된 음료수를 마실 것을 권한다. 음식은 가급적 익혀 먹자. 중심온도 75도, 특히 어패류는 85도 이상에서 1분 이상 익혀 먹을 것을 권한다. 채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹는 것이 안전하다. 칼, 도마는 조리 후 소독하고 생선, 고기, 채소 등 도마는 분리 사용을 권한다. 음식물을 섭취한 사람 중 2명 이상이 구토, 설사, 복통 등의 증상을 보이면 '집단 발생'을 의심하고 가까운 보건소에 즉시 신고해야 한다. 의료인이 아니라도 신고할 수 있다. ㉔

죽염과 함께하는 1일4깡

여름은 '낮이 길고 밤에도 덥고, 습도가 높은' 계절적 특징을 갖고 있다. 이런 '불쾌한' 더위는 수면부족과 피로를 유발하고 각종 신경증상을 촉발한다.

이때 죽염을 먹으면 체내 염분을 보충할 수 있고, 유황오리진액을 마시면 체력을 한층 끌어올릴 수 있다.

아이스 선식·천마차 마시기, 죽염 모기약 만들기 등 인산식 생활로 여름을 건강하게 나는 방법을 소개한다.

여름 이기는 '슬기로운 인산생활'



01 죽염 요리로 짹짹해지기

여름엔 땀이 많이 난다. 땀을 많이 흘리면 체내 염분을 반드시 보충해 주어야 한다. 하지만 요즘 세상 사람은 “짜게 먹으면 건강에 좋지 않다”면서 땀으로 배출된 염분을 채우지 않고 그냥 지내면서 ‘싱거운 사람’을 자초한다.

지금 흔히 ‘소금’이라 부르는 것은 정제된 소금, 즉 미네랄이 없는 순수 염화나트륨이다. 이런 ‘소금 아닌 소금’ 대신 우리는 제대로 된 소금, 그중에서도 우리 몸에 필요한 60종의 미네랄을 모두 함유하고 있는 죽염을 먹어야 건강하게 몸속 염분을 채울 수 있다.

소금은 어느 음식에서나 간을 맞추는 재료인 만큼 죽염을 기본 요리 재료로 쓰면 맛있게 염분을 채울 수 있다. 여름에 보양식으로 즐겨 먹는 삼계탕, 추어탕 등을 죽염으로 간하고 고기 먹을 때에 정제소금 대신 가루 죽염을 찍어 먹자.

유황발마늘을 껍질째 구워 죽염에 푹 찍어 먹으면 몸 안의 독소를 배출할 뿐만 아니라 체력 증진에도 많은 도움이 된다.

수박, 바나나 등의 과일을 먹을 때도 설탕 대신 죽염을 곁들이면 과일 고유의 단맛은 극대화하면서 비타민, 무기질, 섬유소 등의 영양소는 고스란히 흡수할 수 있다. 특히 수박은 찬 성질이 강해 위가 약하고 몸이 차가운 소음인이 많이 먹게 되면 구토와 설사를 일으킬 수 있는데, 이때 죽염을 함께 먹으면 이를 예방할 수 있다.

아이스크림이나 초콜릿 등 디저트를 먹을 때도 죽염을 곁들이면 풍부한 단맛을 느낄 수 있다.

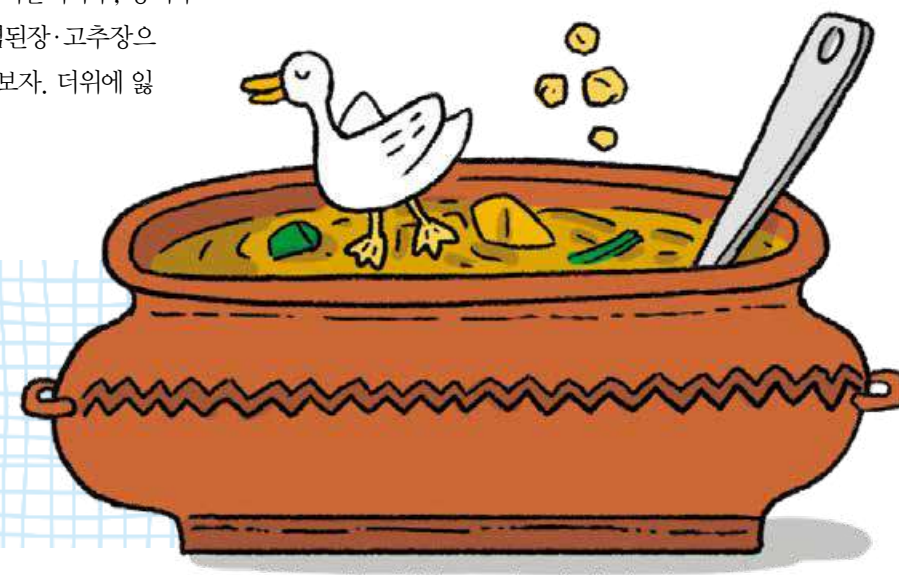
물죽염을 활용해 시원한 냉면, 김치말이국수, 콩국수 등을 만들어 먹어도 별미다. 죽염된장·고추장으로는 시원한 물회를 만들어 먹어보자. 더위에 잃었던 입맛을 되찾아준다.

02 유황오리로 체력 보충을

인산 선생은 유황 먹인 오리, 즉 유황오리를 ‘신약’으로 활용하는 법을 인류 최초로 제시했다. 물의 동물인 오리와 불기운 머금은 유황이 만나 강력한 힘을 가지게 된 유황오리는 몸속 독소를 해독하는 것뿐만 아니라 기운을 북돋워주는 데도 으뜸이다. 특히 봄 썩음을 뜯은 후 기력이 약해졌거나 병을 앓고 난 후 체력이 약해졌다면 더욱 유황오리를 먹어야 한다.

혹자는 체질에 따라 유황오리 부작용이 있지 않을까 걱정하는데, 전혀 걱정하지 않아도 된다. 유황오리는 약이 아니라 음식이다. 건강한 사람이 유황오리를 먹으면 각종 공해독이 쌓여 생기는 병을 예방할 수 있고, 병을 앓고 있는 사람이 먹으면 몸속 독소를 없애고 기력을 보충해 준다.

인산가에서는 유황오리를 다양한 제품으로 선보이고 있다. 유황오리진액을 비롯해 유황오리에 마늘·생강·다슬기를 넣어 고아 삭힌 유황오리고, 유황오리·서목태·죽염이 농축된 일명 ‘오리간장’으로 불리는 복해정, 복해정을 환 형태로 만든 복해정 환, 유황오리에 참향·녹용·당귀·산수유를 더해 만든 황후비법이 바로 그것들이다.



03 야외 활동에서도 활용도 높은 죽염

여름엔 모기가 극성이다. 모기에게 물렸을 때 죽염수를 환부에 발라주면 가려움이 사라지고 부기도 금방 빠진다. 죽염 알갱이를 피부에 직접 대고 살살 문질러주어도 효과가 있다.

죽염은 여름에 특히 심해지는 무좀에도 효과가 좋다. 죽염수를 스프레이병에 넣어 하루 2~3회 정도 뿌리면 된다. 무좀이 조금 더 심하면 죽육이 좋다. 물과 죽염의 비율을 8:2로 한 죽염수를 만들어 20분간 발을 담그면 죽염의 뛰어난 살균력으로 무좀 치료에 효과를 볼 수 있다. 한 달 정도 매일 꾸준히 하는 것이 중요하다. 죽육이 끝나면 발을 잘 말린 후 수분크림과 죽염 분말을 섞어 충분히 발라준다.

등산, 낚시 등 땀을 많이 흘리는 야외 활동 시엔 죽염을 사탕처럼 입에 물고 있으면 탈수와 탈진을 막을 수 있다. 죽염을 물에 녹인 죽염수는 스포츠음료를 대신해 마실 수 있는 건강 음료다. 물 1ℓ에 죽염 1~2티스푼 정도 첨가해 마시면 된다. 죽염포도당도 간편하게 휴대하면서 빨리 체력을 보충할 수 있는 아이템.



여름에는 음식이 금방 상하기 때문에 배탈이나 식중독에 걸려 설사를 하는 경우도 있는데, 이때 죽염수를 마시면 효과가 있다. 또한 죽염수를 도마나 칼 등 살균이 필요한 곳에 뿌리면 죽염의 뛰어난 살균효과로 식중독을 예방할 수 있다.

에어컨이나 선풍기 바람을 많이 쐬면 비염 증상이 나타날 수도 있다. 이럴 땐 죽염수로 코 세척을 해보자. 여의치 않다면 휴지에 죽염수를 적서 콧속에

넣어 두는 것도 방법이다. 여름에 흔히 걸리는 눈병에도 죽염수가 특효다. 죽염수를 흘려 눈을 씻거나 안약처럼 점안하면 된다.



04 탄산음료 대신 시원한 천마차 어때요?

갈증이 나면 달고 자극적인 탄산음료가 생각난다. 하지만 시중에 파는 탄산음료나 과즙음료는 설탕이나 액상과당이 많이 함유되어 있어 몸에 이로울 것이 없다. 이왕 시원하게 마시는 음료라면 보다 건강한 차를 즐겨보자.

인산선식은 서목태·검은쌀·누룽지·보리·율무 등 다양한 곡식을 9회 죽염과 홍화씨, 구운발마늘을 더해 만든 건강식이다. 미숫가루처럼 물에 타 얼음 동동 띄워 마시면 더위를 가시게 할 뿐만 아니라 한 끼 식사 대용으로도 손색없다. 국내산 천마에 찹쌀·발아현미·9회 죽염을 더한 죽염 천마차도 마찬가지다.

시원한 아이스크림이 생각난다면 9회 죽염을 넣은 인산죽염커피가 정답이다. 아메리카노와 커피믹스 두 종류가 있어 입맛에 맞게 골라 마실 수 있다. 스틱형이라 등산·캠핑 등 야외에 나갈 때도 간편하게 휴대할 수 있다.

홍화고나 생강고, 유황오리고, 구운마늘고 등을 따뜻한 물에 녹여 냉장고에 넣고 식혀서 얼음을 띄워 마셔도 좋다. 달달한 맛이 생각보다 괜찮다. ☺



1% 또는 2% 죽염수?

1%, 2%는 죽염수의 농도를 말한다. 쉽게 말해, 물과 포화죽염수의 비율을 9:1로 하면 1%고, 8:2로 맞추면 2% 죽염수다. 당연히 2% 죽염수가 더 짜다. 죽염수 만드는 방법은 물 1ℓ 기준으로 죽염 10g을 넣으면 1%, 20g을 넣으면 2% 죽염수다. 죽염은 염화나트륨 외에 미네랄 성분이 풍부해 실제로는 10g 정도씩 더 넣어야 정확한 농도가 맞춰진다. 물론 마시는 용도나 뿌리는 용도로 쓴다면 이 비율을 정확히 맞출 필요는 없다. 대략 20짜리 생수 한 병에 밥숟갈로 죽염 한 숟가락 정도면 1% 정도의 죽염수를 만들 수 있고, 다용도로 쓸 수 있다.

유황오리 냉채·죽염 수박주스 보양도 되고 면역력도 높이고

여름이 되면 입맛이 없다는 이유로 끼니를 거르거나 대충 허기만 채우는 사람이 많다. 하지만 여름에는 땀을 많이 흘리고, 냉방병 등으로 면역력이 떨어지기 쉬워 더욱 몸보신에 신경을 써야 한다.

여름을 건강하게 보내는 방법은 다양하지만, 그중 정말 중요한 것이 ‘잘 먹는 것’이다. 많이 먹는 것이 아닌, 몸에 좋은 음식을 ‘잘’ 먹어야 한다. 그렇다면 어떤 음식을 먹어야 할까?

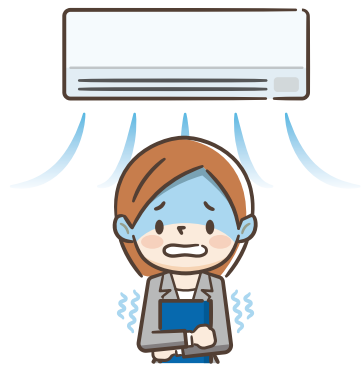
아무래도 여름에는 찬 음식을 주로 찾게 되는데, 그러다 보면 입맛을 잃고 몸도 차가워져 소화도 안 되고 건강까지 해친다. 따라서 여름철에는 더욱 더 몸속을 따뜻하게 해주고, 체력 보강에 좋은 음식으로 영양 섭취를 해야 한다.

죽염 오이지도 아삭함과 식욕 자극

여름 보양식 중 대표적인 것이 ‘오리’다. 오리는 불포화지방산이 풍부해 떨어진 체력을 보강해 주고, 비타민A·B, 레시틴 등 다양한 영양소가 함유되어 있어 노화 예방에도 효과가 있다. 또한 철분이 풍부해 빈혈이나 두통 등 어지럼증이 심한 여성에게 특히 좋은 식품이다.

또한 평소보다 간을 짭짤하게 하는 것도 좋다. 그렇다고 정제염을 많이 섭취하라는 뜻은 아니다. 미네랄이 풍부한 죽염으로 만든 음식이 입맛도 돋워주고 떨어진 면역력도 높여준다. 여름철 별미 중 하나인 오이지는 소금으로 절이는 음식이라서 혹시라도 건강을 해치지 않을까 걱정하는 사람이 많다. 하지만 죽염으로 오이지를 담그면 오이의 아삭함과 시원함은 배가 되고, 짭짤한 맛이 식욕을 자극해 맛있는 한 끼를 즐길 수 있다.

이 밖에도 과일주스나 아이스크림, 이온 음료 등 여름 간식을 먹을 때도 죽염을 곁들여 먹으면 단짠단짠을 느끼며 맛있고 건강하게 여름을 즐길 수 있다.



냉방병 등으로 체증이 생길 땐 백비탕과 복해정을 함께 드세요

《신약본초》에는 ‘한여름 육칠월에 토장부인 비위에 냉습이 범하여 생기는 서체(暑濕)를 다스리려면 백비탕 보리차를 써야 한다. 이는 오장육부에 좋은 약이 되고, 보리차에 송백목 관술을 넣고 달이면 진품 보리차가 되며 인간의 전신에 좋은 약이 된다’고 기록돼 있다. 백비탕은 아무것도 넣지 않고 끓인 맹물, 즉 팔팔 끓인 약수를 말하는데 조선 임금들도 마셨던 물이다. 이 물에 약물인 보리를 넣고 달이면 최고의 소화제가 된다고 했다. 여름철 냉방병 등으로 혈액순환이 안 돼 소화불량이나 손발 저림 증상이 나타날 때가 있다. 이럴 땐 백비탕에 복해정을 섞어 마시면 속이 편안해진다.

오리고기 오색냉채



가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 계절에는 뜨거운 음식을 보는 것만으로도 괴롭다. 이럴 땐 상큼한 맛으로 입맛을 자극하는 냉채가 제격. 체력을 보강해 주는 오리로 단백질을 보충하고, 아삭한 채소를 곁들이면 비타민이 풍부해 여름 보양식으로 안성맞춤. 차갑게 먹는 음식이라 기름에 볶으면 금방 굳어져 맛이 없다. 물이나 맛술을 넣고 찌내면 오랜 시간 부드럽게 즐길 수 있다.

재료 훈제유황오리 500g, 오이, 적양파, 파프리카 3색, 무순, 깻잎, 대파 흰대 적당량
소스 식초 4큰술, 설탕 2큰술, 간장 1/2큰술, 연겨자 1큰술, 다진마늘 1큰술, 깨소금 1작은술

- 1 오리고기는 찜기에 올려 5분 이상 부드럽게 찜다.
- 2 준비한 채소들은 모두 채 썰어 찬물에 담갔다가 건져 물기를 건넌다.
- 3 그릇에 찜 오리고기와 색색의 채소를 담고 소스를 곁들인다.
- 4 먹기 직전에 모두 버무려 담아낸다.



오이지냉국

여름철 별미로 냉국만큼 인기 있는 것이 없다. 오이의 아삭한 식감과 시원한 국물이 어우러져 잃어버린 입맛을 찾아준다. 밥을 말아 후루룩 먹어도 좋고, 땀을 많이 흘린 날 물 대신 마셔도 된다. 오이지를 만드는 것이 오래 걸리고 어렵다고? 소주로 빠르게 간단하게 만드는 방법이 있다. 물 대신 소주를 활용하면 3일 정도면 완성되고, 이물질도 생기지 않는다. 냉국만으로 부족하다 싶으면 오이지를 건져 비빔밥으로 먹어도 맛있다.

재료 오이 30개, 굵은 소금 900g, 설탕 900g, 식초 900ml, 소주 900ml

- 1 오이는 씻어서 건져 물기를 닦아 준비한다.
- 2 저장용기에 오이를 설탕과 소금을 뿌려가며 차곡차곡 담고 식초를 붓는다.
- 3 소주는 오이가 겨우 잠길 정도로 마지막에 붓는다.
- 4 오이가 뜨지 않게 눌러서 실온에 두었다가 하루 한 번 아래위를 뒤집어준다. 대략 3일 후 설탕과 소금이 다 녹고 오이가 적당히 쪼그라들면 냉장보관 한다.
- 5 송송 썬 오이지에 청홍고추, 식초, 설탕, 얼음을 취향껏 더한다.



죽염 수박주스

여름철에는 탄산음료를 많이 찾게 되는데, 설탕 함량이 높아 당뇨병이나 고혈압을 앓고 있는 사람에게는 해롭다. 갈증이 날 경우, 제철 과일이나 채소 등을 통해 수분과 비타민, 무기질 등을 섭취하는 것이 좋다. 그중 수박은 수분 함유량이 높고 체내 나트륨을 배출해 부기를 가라앉히는 데 효과적이다. 여름철 인기 과일이다. 흔히 수박의 단맛을 높이기 위해 설탕을 첨가하는데, 대신 죽염을 첨가하면 단맛이 극대화돼 인공적인 단맛이 필요 없다.



죽염 쌀국수

가만히 있어도 더운 여름철에는 간편식이 최고다. 국수를 삶아 시원한 물김치에 넣는 것조차도 귀찮다. 그렇다고 컵라면을 먹자니 밀가루가 소화가 잘 안 되고, 정제염으로 가득한 국물도 걱정이 될 수 있다. 간편하지만 건강하게 먹을 수 있는 간편식, 바로 인산 죽염 쌀국수다. 죽염을 넣어 반죽한 쌀국수라 소화가 잘 되고, 국물 역시 죽염으로 간을 해 깔끔하다. ㉮

잇몸치료제 한 알도 먹지 않고 이젠 씹고 뜯고 맛보고 즐기고

20여 년을 괴롭히던 치주염을 죽염으로 말끔하게 해결했다. 어느 날 갑자기 찾아온 목디스크도 죽염과 발마늘을 먹고 치유했다. 해마다 봄가을이 되면 무던히도 괴롭히던 비염도 덤으로 고쳤다. 이 믿기 힘든 일을 직접 경험한 고재춘(82) 회원을 만났다.

‘씹고 뜯고 맛보고 즐기고~!’ 잇몸염증치료제 광고처럼 음식을 마음껏 씹고, 뜯고, 맛보고, 즐기고 싶어도 그럴 수 없는 이들이 있다. 치주염 환자... 이들에겐 치주염 치료가 소원이다. 약을 먹어 치료가 된다면 얼마나 좋을까. 그러나 무너진 잇몸은 TV광고같이 한 번에 ‘휘리릭~’ 마법처럼 되살아나지 않는다. 알면서도 다른 방법이 없으니 약이라도 먹는 것이다. 전북 전주시에 사는 고재춘 회원도 수년간 약으로 버티는 삶을 살았다. 그런 그가 생니 뽑고 임플란트 시술 직전까지 갔다가 죽염으로 치료해 새 삶을 살고 있다. 잇몸치료제 한 알 먹지 않고 죽염만으로 치주염을 치료하고 이제는 마음껏 씹고, 뜯고, 맛보고, 즐기고 있다.

2000년부터 치주염... 의사는 임플란트 권유

고재춘 회원은 주민등록상 1940년생이지만 실제로는 1938년생이다. 여든 하고도 두 해를 넘긴 노옹老翁에게 치주염은 지긋지긋한 한여름 모기와 같다. 살충제를 치면 잡힌 것 같지만 어느새 귀에서 ‘앵~앵~’거린다. 애써 무시하면 살갓에 대롱을 꽂아 피를 빨고 있으니 여간 귀찮은 존재가 아니다. 2000년부터 치주염을 앓았던 그는 약도 먹고 병원도 다녀왔지만 그때뿐, 결국은 이를 뽑을 수밖에 없었다. 그래도 모기는 겨울이면 사라지더라도 치주염은 계절을 가리지 않았다. 꾸준히 그를 괴롭혔다. 이가 부실하니 음식을 제대로 씹지

못하면서 소화도 잘 안 돼 위염을 달고 살았다.

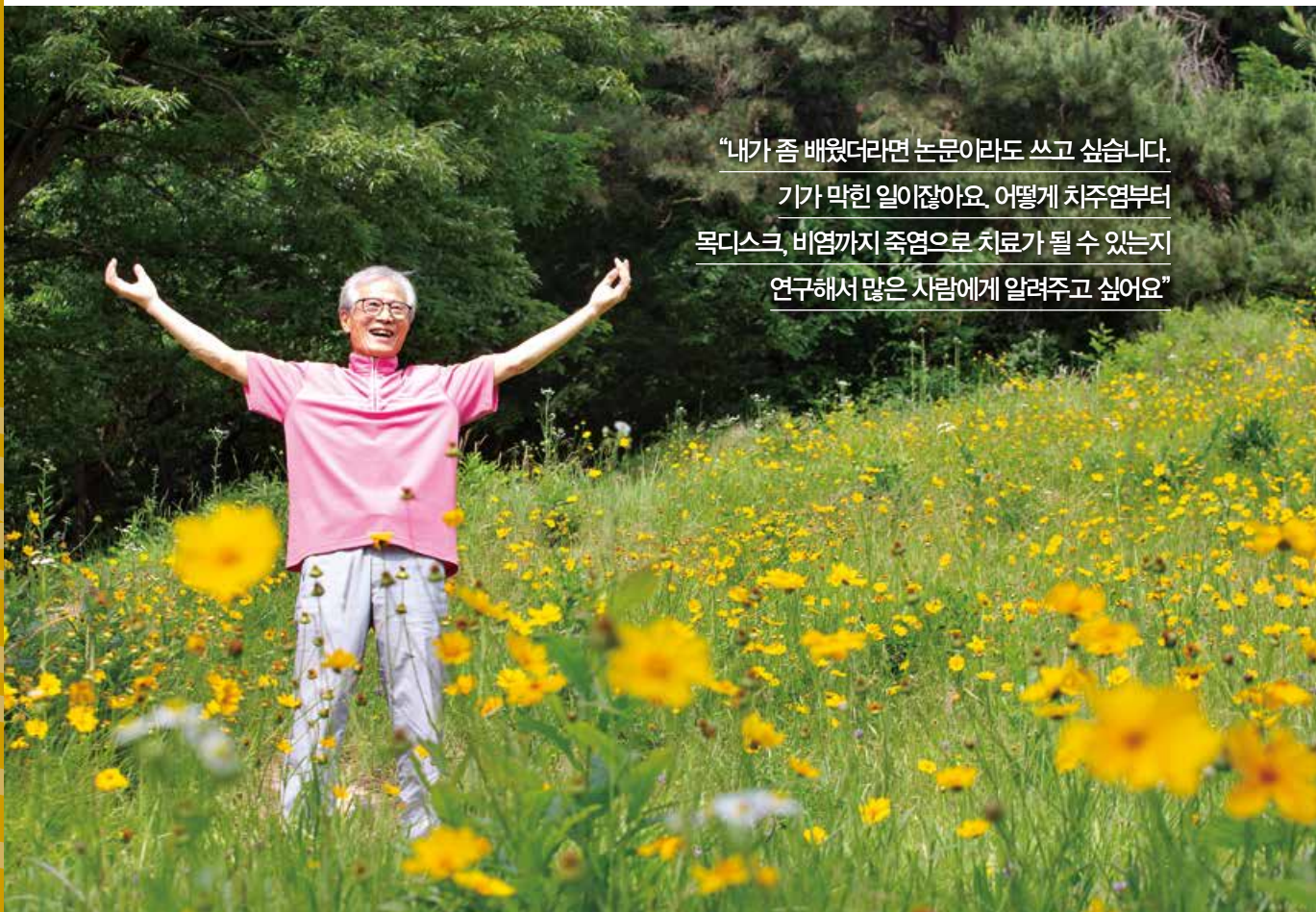
“잇몸이 붓고 피가 나면서 통증이 오더니 어느 날부터가 이가 흔들리는 거예요. 도통 음식을 씹을 수도 없고요. 그러다 2006년 아래쪽 앞니 2개를 뺐어요. 치과에서 인공치아를 해 넣었지만 보기에만 좋을 뿐 염증이 생겨 고생했습니다.”

부실한 잇몸으로 근근이 버티던 그는 2013년 오른쪽 아래 어금니 2개도 발치했다. 남은 치아를 교각 橋脚 삼아 다리처럼 인공치아를 거는 ‘브리지’ 치료를 했지만 이내 다른 치아에도 문제가 생겼다. 이번엔 왼쪽이었다. 통증이 너무 심해 2014년 왼쪽 위 어금니 신경치료를 했다. 이후 완전 고장이 나 2개를 새로 해 넣었더니 이번엔 2006년에 치료했던 아래 어금니까지 말썽을 부렸다. 인공치아를 받쳐주던 영구치가 빠질 위기였다. 극심한 통증으로 잠도 제대로 잘 수 없었다. 그의 말을 빌리자면 “밥풀 하나 씹지 못할 정도로 고통스러웠다”. 의사는 그에게 임플란트를 권했다.

입에 반창고 붙여가면서 죽염 물고 살아

“임플란트 심기로 예약을 해놓고 집 근처 노인복지관에 놀러 갔다가 귀가 번쩍 뜨이는 얘기를 듣게 됐





“내가 좀 배웠더라면 논문이라도 쓰고 싶습니다.
기가 막힌 일이잖아요. 어떻게 치주염부터
목디스크, 비염까지 죽염으로 치료가 될 수 있는지
연구해서 많은 사람에게 알려주고 싶어요”

어요. 노인 서넛이 모여 두런두런 이야기 나누는 곳을 지나다 ‘죽염이 염증에 좋다’는 말이 귀에 딱 꽂혔죠. 지금까지 염증 때문에 고생했는데 염증을 해결할 방법이 있다면 안 할 이유가 없었어요.”

죽염 파는 곳을 물으니 전주시청 앞에 있는 인산가 전주지점을 알려줬다. 찾아가 직원과 상담을 하고 월간 《인산의학》을 받아 찬찬히 읽어봤다. 죽염으로 염증을 치료한 체험사례를 읽어보면서 인산의학을 신뢰하게 됐다. 자죽염 고체 한 통을 주문해 먹기 시작했다. 자기 전 죽염을 한 숟가락 떠 염증이 있는 치아 주변에 물고는 잠을 청했다. 처음엔 육신거리며 잇몸과 이가 분리되는 듯했다. 잠을 자다가 무의식중이라도 입을 벌려 죽염을 뱉을까 싶어 입에 반창고를 붙였다. 코밑 인중부터 턱까지 세로로 붙이면 입이 벌어지지 않는다고 한다.

“입에 반창고를 붙이고 자면 물고 있던 죽염은 다 녹고 없어

요. 침하고 섞여 위로 넘어가는 거겠죠. 이렇게 며칠 하니 신기하게도 통증이 사라지는 겁니다. 염증이 잡히는 거예요. 기가 막힌 일이죠.”

치과에선 당장 임플란트를 해야 한다고 했지만, 무슨 일인지 잇몸이 점점 좋아졌다. 직접 눈으로 보기도 믿기지 않았다. 죽염 효과를 체험한 고재춘 회원은 1년을 끈기 있게 물고 잤다. 흔들리던 이도 잇몸에 짹짹하게 박혀 더 이상 흔들리지 않았다. 임플란트를 할 이유가 사라졌다. 어떤 음식도 이가 아파서 못 먹는 법이 없었다. 고재춘 회원은 자신의 치과 진료기록을 내밀면서 “2017년 6월 13일이 치과 방문 마지막 기록입니다. 이후론 치과 근처에도 가지 않았어요. 치과하고 나하고는 영원히 이별입니다”라며 웃었다.

치과 안 간 지 3년... 목디스크·비염도 치료

더 기가 막힌 사실은 갑자기 찾아온 목디스크까지 치료됐다는 것이다. 치과에서 치주염 치료를 이어오던 2016년 10월 갑작스럽게 폐렴을 앓게 됐다. 폐에 염증이 심하고 간수치가 올라가 사망 위험성이 높다고 했다. 전주서문교회 장로인 고재춘 회원은 “하나님이 데려가시면 기쁘게 가겠다고 마음먹었다”고 당시를 회상했다. 자신의 죽음을 예상했던 것이다. 그런데 한 달 입원치료와 통원치료로 기적같이 목숨을 건졌다. 병원 생활을 하면서 누워만 지내다 보니 근손실이 일어났다. 그러다 보니 숨어 있던 질병이 드러나기 시작했다. 대표적인 것이 목디스크였다. 그가 건넌 예수병원 진단서를 보면 병명은 ‘경추 추간판탈출증으로 인한 좌수부의 폐용 상태’였다. ‘목디스크 때문에 마비가 와 왼손을 사용할 수 없다’는 뜻이다. 치료의견을 게재하는 곳에는 ‘좌 상지(팔)와 노동력을 완전 상실하였습니다. 수술적 치료로 인한 호전 가능성도 20~30% 정도로 판단됩니다’라고 적혀 있었다.

“2007년부터 택시 운전을 했는데 하루 종일 전방주시만 하다 보니 경추에 무리가 왔나 봐요. 근육이 있을 땐 그 힘으로 버텼지만 큰 병을 앓은 후라 근육이 없으니 머리의 무게를 목뼈가 버텨내지 못했을 겁니다. 경추 4~6번이 내려앉았대요.”

이가 부실해 음식 섭취도 못 하고, 왼팔이 마비돼 택시 운전도 못 하게 되니 누가 봐도 절망적인 상황이었다. 그러나 고재춘 회원은 기독교인답게 삶을 긍정적으로 대하며 ‘하나님이 텀으로 주신 삶’을 감사하며 지냈다. 그러다 죽염을 만나게 된 것이다.

“처음엔 치주염 치료 목적으로 죽염을 먹었어요. 목디스크는 생각지도 않았죠. 먹고 싶은 음식이라도 마음껏 먹자는 마음이 더 컸으니까요. 그런데 1년을 꾸준하게 먹었더니 마비가 났던 왼팔이 풀리더라고요. 기가 막힌 일 아닙니까.”

그는 인터뷰 내내 “기가 막힌 일”이란 말을 수십 번 반복했다. 그가 생각해도 의학적으로 도저히 설명이 되지 않는 일이기 때문이다. 그는 왼팔의 마비가 풀리면서 좀 더 욕심이 났다. 고질적으로 앓던 위염도 고쳐보겠다는 것이었다.

“죽염이 염증 잡는 데 최고니까 위염에도 효과가 있지 않을까 싶었어요. 위염도 염증이잖아요.”

그의 생각은 적중했다. 유황발마늘을 구워 죽염과 함께 먹기 시작하면서 위염증상이 사라졌다. 소화가 안 돼 밥을 못 먹는 일도 없었다. 폐렴 환자가 가장 주의해야 할 병이 감기다. 그런데 유황발마늘을 먹고는 감기 한 번 앓지 않는다고 했다.

코로나19로 인해 개인위생이 강조되는 요즘 그는 물죽염을 적극 활용하고 있다. 외출했다 귀가하면 손을 깨끗이 씻고 물죽염으로 코와 눈을 세척한다. 이 때문에 “코로나19도 두렵지 않다”고 했다. 여행을 좋아하는 고재춘 회원은 코로나19가 극심하던 지난봄 여수, 목포 등을 혼자 다녀왔다고 한다. 물죽염으로 두려움을 극복했으니 망설임 이유도 없었다.

부인도 죽염양치에 죽염라이프 실천

코로나19 방역 이야기로 열변을 토하던 그가 갑자기 하던 말을 멈췄다. “맞다! 내가 비염이 있었지.” 목소리 톤이 한 옥타브 높아졌다. 자신도 인지하지 못하는 사이 고질병이던 비염이 치유된 것이다. 그는 해마다 봄가을이면 비염으로 고생했다고 한다. 왼쪽 코에서는 늘 콧물이 흘렀다. 그런데 비염 증상이 감쪽같이 사라진 것이다. 치주염이나 폐렴, 목디스크 같은 중증질환만 신경 썼지, 비염은 안중에도 없었다. 인터뷰하다가 자신의 비염 치유 사실에 어린아이처럼 기뻐했다.

“내가 좀 배웠더라면 논문이라도 쓰고 싶습니다. 기가 막힌 일이잖아요. 어떻게 치주염부터 목디스크, 비염까지 죽염으로 치료가 될 수 있는지 연구해서 많은 사람에게 알려주고 싶어요.” 고재춘 회원의 아내도 죽염양치에 빠져 있다. 남편의 병치료 과정을 옆에서 지켜봤으니 죽염의 효과에 대해 누구보다 잘 알고 있다. 그리고 생활 속 실천으로 죽염을 식탁 위에 놓고 음식에 뿌려 먹는다. 그는 “참외, 토마토 등에 9회 죽염 분말을 솔솔 뿌려 먹으면 더 달고 맛있다”며 비교 불가를 외쳤다.

“제 삶의 신조가 근면성실입니다. 요즘 노인일자리로 하루 3시간 일을 하는데 친구들은 대충 하자고 해요. 그럴 수 없죠. 젊은이들은 일자리가 없어서 놀고 있는데 일하는 게 얼마나 감사한 일입니까. 하나님께서 제 귀를 열어 ‘죽염이 염증에 좋다’는 말을 듣게 하시고 인산의학을 만나게 해 병도 낫게 하셨으니 남은 삶은 근면성실히 봉사하며 살겠습니다. 죽염과 함께요.”

삼시세끼로 에너지 과잉 덜 먹어야 생체시계 On

먹는 즐거움은 포기할 수 없다. 그러나 이 즐거움이 건강한 삶을 위협한다면 진정 행복한 삶인가? 《항암제로 살해당하다》의 저자 후나세 슌스케는 이 질문에 단식이라고 답했다. 먹지 않는 게 먹는 것보다 더 낫다는 것이다.

“주변에서 건강에 좋은 음식을 추천해 주는데, 좋은 걸 먹는 게 중요한 게 아니라 안 좋은 걸 안 먹는 게 더 중요합니다.”

가수 박진영이 TV 예능프로그램 <아는형님>에 출연해 자신의 건강 비결에 대해 한 말이다. 우리는 무엇을 먹어야 건강해진다고 생각한다. 그러나 상식처럼 여기던 음식에 대한 생각이 어찌면 당연한 게 아닐지도 모르겠다. 《절반만 먹어야 두배 오래 산다》를 보면 안 먹는 것이 먹는 것보다 건강하게 살 수 있다는 사실을 설득력 있게 설명하고 있다. 이 책의 저자인 후나세 슌스케는 병 치료의 근본을 묻는 질문에 ‘단식斷食’이라는 답을 들고나왔다.

저자 슌스케 “그만 먹어야 병이 낫는다”

미국 코넬대학 교수이자 영양학자인 클리브 맥케이는 열량 섭취를 40% 줄인 쥐가 다 른 쥐보다 두 배나 오래 산다는 논문을 발표했다. 먹고 싶은 만큼 먹는 쥐가 적게 먹는 쥐보다 수명이 절반 정도로 짧다는 것이다. 요가의 교훈 중 ‘80%만 먹으면 의사가 필요 없고, 60%만 먹으면 늙음을 잊으며, 40%만 먹으면 신과 다름 바가 없다’는 말이 있다. 현대인은 먹는 것이야말로 행복의 시작이라고 믿고 배부른 삶을 동경하지만 생명의 신비는 그렇지 않다. 오히려 저자는 그만 먹어야 병이 낫는다고 말하고 있다.

그는 동물을 예로 들었다. 야생동물은 병이 들거나 다치면 굴속에 들어가 먹지 않고 회복을 기다린다. 본능적으로 병과 상처를 낫게 하는 자연의 메커니즘을 알고 있다는 것이다. 신의 이치라는 자연의 메커니즘은 생각보다 간단하다. 단식을 통해 소화에 쓰는 에너지를 치유와 면역, 해독 에너지로 바꾸어 몸을 회복시키는 데 집중하는 것이다. 음식을 소화하고 흡수하는 데 필요한 에너지는 마라톤 풀코스 완주할 때 소모하는 에너지와 비슷하다고 한다. 하루 한 끼도 아닌 세 끼 꼬박 챙겨 먹으면 매일 42.195km를 달리는 것과 같으니 몸을 치유할 힘이 남아 있지 않는 것이다. 반대로 금식을 하면

공복감으로 생명의 스위치가 켜져 경고 알람이 울리고 신체의 생명유지 시스템이 작동돼 면역력, 자연치유력, 해독력이라는 전등에 불이 들어온다. 백혈구와 면역세포가 활발하게 활동한다는 의미다. 단식을 하면 감기부터 암까지 고친다고 하니 한번 도전 해볼 만하다.

‘칼로리 이론’의 오류… “단식하면 얻는 게 많아”

우리가 알고 있는 1일 삼시세끼는 시작부터가 잘못됐다고 저자는 지적하고 있다. 영양학의 아버지라고 불리는 독일 생리학자 카를 포이트 박사가 독일인의 하루 필요 단백질량(48g)을 2.5배나 부풀려 118g 섭취하라고 권하면서부터 악의 고리는 시작됐다. 동물성 단백질 섭취가 최고의 영양원이라며 육식예찬론을 주장했고 좋은 음식은 아무리 많이 먹어도 지나치지 않다고도 했다. 그 결과 서양식으로 발생하는 각종 질병을 불러왔다는 것이다. 포이트의 사전엔 과유불급過猶不及이라는 말은 없었던 듯싶다.

저자는 포이트 영양학의 또 다른 축인 ‘칼로리(열량) 이론’의 오류도 지적했다. 포이트는 인간의 에너지원이 칼로리라고 생각했다. 칼로리가 산화돼 발생하는 열에너지가 생명 에너지의 원천이라고 믿었다. 그런데 일본의 모리 미치요 씨는 20년간 하루 녹즙 한 잔만 마시면서도 건강하게 살고 있다. 칼로리 이론으로는 설명이 되지 않는다.

저자는 단식의 효과를 3단계로 설명했다. 1단계는 ‘자기치리 정화淨化’다. 들어오는 것(IN)을 막아서 나가는 것(OUT)을 가속화한다는 의미다. 2단계는 ‘병소病巢 융해融解’다. 해독을 통해 자기 정화가 이뤄지면 병이 있는 부분을 가장 먼저 깨끗하게 만든다. 3단계는 ‘조직組織 재생再生’이다. 정화와 융해된 병소 부위에는 새로운 조직과 기관이 생기는 자가포식 현상이 발생한다. 단식으로 인한 재생의료의 현장이다.

웃음과 감사는 부작용이 없는 치료제

후나세 슌스케는 단식의 치료 효과는 이제 상식이라고 했다. “의료의 90%가 지구상에서 사라지면 인류는 건강하게 장수할 수 있다”고 말한 미국의 양심의사 로버트 멘델슨의 지적처럼 현대의학에 희망을 갖지 말고 단식에서 해결책을 찾으라는 것이다. 그가 추천하는 단식법으로는 아침 식사를 건너뛰는 반일 단식, 하루 한 끼 먹는 1일 1식, 장에 쌓인 독을 제거하는 데 준비운동과 같은 3일 단식, 일주일 단식, 20일 단식, 물 단식, 채소주스 단식, 효소 단식 등이 있다. 단식을 마친 후 다시 음식을 먹는 복식이 무엇보다 중요하다. 소화기관이 쉬고 있는데 갑자기 음식이 들어가면 자칫 생명을 잃을 수도 있다고 한다. 저자는 어떤 단식이든 가장 중요한 것은 마음가짐이라고 했다. 불안함과 공포심을 느끼는 상태에선 절대 단식을 해선 안 된다고 강조했다. 그리고 많이 웃고, 범사에 감사하라고 했다. 웃음과 감사는 부작용이 없는 명약이라고 전했다. 



단식하면 좋은 10가지 이유

- 1 체질을 바꾼다
- 2 기억력이 상승한다
- 3 에너지를 올바르게 사용한다
- 4 숙변을 배출한다
- 5 환경 독소를 배출한다
- 6 혈관이 젊어진다
- 7 유전자를 활성화한다
- 8 스태미나를 강화한다
- 9 면역력을 높인다
- 10 활성산소를 줄인다

저자 후나세 슌스케

소비자문제 및 환경문제 평론가.
1950년 일본 후쿠오카현 출생.
와세다대학 사회학과를 졸업하고
일본소비자연맹의 출판, 편집활동에
참여했으며 1986년 독립 후
소비자문제와 환경문제를 중심으로
활발한 평론 및 집필, 강연활동을
해오고 있다. 국내에선 암치료 실태를
적나라하게 파헤친 <항암제로
살해당하다>의 저자로 잘 알려져 있다.

포커스

글 김정아
사진 한준호, 양수열

산삼과 ‘호형호제’ 홍화씨

나이를 먹어가면서 우리 몸에 필요한 것이 많아졌다. 하나도 빠짐없이 다 챙길 수 있다면 좋겠지만, 쉬운 일이 아니다. 그렇다면 인산 선생이 꼽은 3대 신약 중 하나인 ‘홍화씨’에 주목해 보자. 뼈 건강은 물론 장수를 위한 모든 것이 담겨 있다.

장수만세 약속하는 필수 신약

‘3대 신약이 뭇이냐? 첫째, 죽염이라고 있어요. 둘째, 옛날 학설로 설명이 없는 홍화씨예요. 셋째는 우리나라 전역에서 나는 산삼이 있어요. 만병 고치는 데 가장 신비한 약은 죽염이고 건강에 으뜸인 것은 산삼인데 장수에는 홍화씨가 첫째입니다.’ 인산 선생은 《신약본초》에서 장수에 있어 홍화씨가 으뜸이라고 말했다. 또한 《신약》을 통해 홍화씨가 골절 치료에 효과가 있다는 것을 세계 최초로 공개했다. 물론 홍화의 약성에 대해서는 《본초강목》에도 언급돼 있다. ‘혈액의 상태를 좋게 하고, 건조한 환부를 습윤하게 하며, 통증을 가시게 하고, 종기를 다스리고, 경락의 울체를 풀어주어 전신의 리듬을 조절해 준다’고 전하고 있다. 홍화에 대한 설명은 있지만, 홍화씨의 신비한 효능을 처음 세상에 알린 것은 인산 선생이었다.

뼈를 이어주는 홍화씨, 청혈 작용도

《신약》을 통해 홍화씨의 효능이 알려지면서, 홍화씨가 뼈 건강에 효과가 있다는 사실은 다양한 연구를 통해 증명됐다. 홍화씨에는 뼈를 만드는 데 꼭 필요한 성분인 ‘백금’이 다량 함유돼 있어, 파골이나 절골, 쇠골된 뼈를 원래 모양으로 복구시킨다고 한다. 또한 홍화씨를 꾸준히 섭취하면 골밀도가 30% 가까이 증가한다는 연구 결과도 있다. 홍화씨가 100세 시대에 필수품인 이유도 이것이다. 나이가 들면서 조심해야 하는 것 중 하나가 골절상이다. 뼈가 약해지면서 자주 넘어지고, 이때 뼈가 골절되면서 병상에 누워 있으면 다시 정상적인 생활로 돌아올 수 있는 확률은 50%도 안 된다. 거동이 불편해지면서 노년의 삶의 질도 떨어지는 것이다. 따라서 행복한 노년을 꿈꾼다면 지금부터 꾸준히 뼈 건강을 지켜야 한다.



홍화씨는 뼈를 튼튼하게 할 뿐 아니라 피를 맑게 하는 청혈 작용도 해 혈색도 좋아진다. 나이가 들면 어혈로 인해 혈색이 어둡게 변하는데, 홍화씨에 함유돼 있는 리놀산이 혈관 속에 쌓여 있는 콜레스테롤을 없애줘 혈액순환을 원활하게 해준다. 이러한 홍화씨의 기능은 수족냉증으로 힘들어하는 사람에게도 좋은 효과를 나타내준다.

칼슘·오메가3 풍부해 성장기 아이에게도 좋아

뼈 건강에 좋은 홍화씨는 어른들에게만 좋은 것이 아니다. 성장기 어린이들에게 칼슘은 매우 중요한 성분인데, 홍화씨에는 칼슘이 풍부해 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있도록 도와준다. 특히 이때가 영구치가 자라는 시기라서 칼슘을 풍부하게 섭취하면 건강한 치아와 잇몸 건강을 지킬 수 있다. 칼슘 못지않게 홍화씨에는 오메가3라 불리는 불포화지방산이 다량 들어 있는데, 이 성분은 뇌 건강에 도움을 줘 학습력과 집중력을 향상시켜 준다. 따라서 한창 공부에 집중해야 하는 청소년기나 수험생들에게 꼭 필요한 식품이다.

이 밖에도 불포화지방산은 정신 안정 작용까지 해줘 요즘처럼 코로나19 스트레스로 힘들어하는 우리에게 도움이 된다.

피부 개선 및 다이어트 효과까지

요즘은 10대 때부터 화장품을 사용하기에 피부 노화가 빠르게 나타난다. 대부분 저렴한 제품을 사용하다 보니 화학 성분 함량이 높고 피부 자극이 많아 20대부터 급격한 변화를 보이는 여성도 많다. 손상된 피부를 회복시키고 보다 맑고 밝게 해주기 위해서는 홍화씨가 좋다. 비타민E가 풍부하고 항산화 효과, 콜라겐 생성 촉진 효과가 있어 피부 주름을 개선해 준다. 또한 자외선으로 피부 손상이 많은 여름철에도 홍화씨는 중요한 역할을 한다. 홍화씨에 함유된 비타민E가 자외선을 차단해 줘 피부를 지켜준다.

여름이 되면 피부도 고민이지만, 옷이 얇아지면서 몸매가 드러나 다이어트로 고민하는 여성이 많다. 몸을 해치는 날씬함보다 건강한 다이어트를 해야 하는데, 홍화씨가 도움이 된다. 홍화씨에 들어 있는 리놀산이 체내에 있는 지방을 분해해 준다.

홍화씨 분말, 상온에 보관하지 마세요

홍화씨는 씨앗 자체로는 5년 이상 두고 먹을 수 있지만, 분말로 갈면 상온에서 두 달 이상 보관할 수 없다. 불포화지방산인 리놀산이 다량 함유돼 있는데, 씨앗에서 기름을 따로 추출하는 것이 아닌, 통째로 분말을 만들기 때문에 공기와 접촉하는 순간부터 산패가 시작된다. 상온에 보관하면 상하지는 않지만 고소한 맛과 향이 빨리 사라지고, 오래된 기름 냄새가 난다. 따라서 홍화씨 분말은 구입 즉시 먹어야 하고, 개봉하면 냉동실에 보관해야 맛있게 섭취할 수 있다.



따라서 운동을 할 때 홍화씨 분말을 죽염과 섞어 우유에 타서 먹으면 식사를 대신해 든든하고, 지방 분해까지 해줘 운동 효과가 두 배가 된다.

비빔국수에 넣거나 미숫가루에 섞어도 어울려

홍화씨가 우리 몸에 얼마나 좋은지 알았다면, 이제부터라도 꾸준히 섭취하는 것이 중요하다. 홍화씨는 식품이라 안전하게 복용할 수 있지만, 평소 위가 약해 소화력이 안 좋은 사람이 과다 복용하면 설사나 복통이 나타날 수 있다. 이에 인산 선생은 진하게 달인 생강차에 홍화씨를 섞어 먹는 것이 가장 좋다고 했다. 하지만 방법에 꼭 얽매일 필요는 없다. 다행히 홍화씨는 고소한 맛 때문에 먹는 법도 다양하고, 다른 음식과도 잘 어울려 질리지 않고 맛있게 먹을 수 있다. 치료의 목적이 아닌 건강을 위해 먹는다면 매일 아침, 점심, 저녁 하루 세 번 밥숟가락으로 한 번씩 먹으면 된다. 처음에는 고소한 맛과 향 때문에 거부감 없이 먹을 수 있지만, 매일 지속적으로 먹다

보면 지겨워진다. 이럴 땐 다른 음식에 곁들여보자. 다이어트를 하고 있다면 샐러드 위에 살짝 뿌려 먹거나 우유 및 요거트에 섞어 식사 대신 섭취하자. 다이어트로 인해 부족할 수 있는 칼슘, 비타민 등 영양소를 채워줘 건강하게 관리할 수 있다. 입맛이 없는 여름철, 비빔국수나 비빔밥을 할 때 넣어 먹어도 좋다. 매콤한 맛을 잡아주고, 고소한 맛이 더해져 감칠맛이 살아난다. 여름철 음료를 대신할 수도 있다. 땀을 많이 흘리는 계절인 만큼 다양한 음료를 찾게 되는데, 현미, 보리, 콩, 율무 등 여러 가지 몸에 좋은 곡물을 볶아 가루를 낸 미숫가루에 섞어 시원하게 얼려 먹으면 여름철 별미가 된다. 여기에 죽염을 더하면 부족한 염분을 보충해 주고, 짭맛이 더해져 맛이 좋다. 이 밖에도 콩가루 대신 활용하는 방법도 있다. 나물을 무칠 때나 삼겹살 등 고기를 먹을 때 찍어 먹어도 된다. 밥을 지을 때 홍화씨 분말을 섞으면 약수로 지은 듯 푸르스름하게 변하는데, 들기름을 섞어 먹으면 더 이상의 반찬이 필요 없다. ㉔

발바닥 굳은살은 신체 건강의 적신호

굳은살이 여기저기 박인 곱발바닥으로 건강해질 수 없다. 한쪽 발에만 굳은살이 잡히거나 발바닥 안쪽과 둘째 발가락 밑에 굳은살이 반복적으로 생긴다면 족부질환 외에도 고관절과 척추에 이상이 있다고 볼 수 있다. 샌들타를 위해 뒤꿈치 굳은살만 긁어낼 게 아니라 근본적인 점검을 해야 할 때다.

발바닥이 매끈해야 심장도 탄탄해져

발은 신체의 2%를 구성하지만 나머지 98%를 지탱하는 ‘몸의 뿌리’로 신체 활동의 근간이 되는 부위다. 앉든 서든 발은 늘 하중에 눌러 신체 부위 중 가장 먼저 피로가 오는 곳이지만 대부분 발 상태를 살피는 점에는 소홀한 편이다. 더욱이 운동 부족에 따른 족부 근력의 저하와 비만, 과체중에 의한 부하 증가로 중장년층의

발 건강 상태는 급격히 떨어지고 있다.

발에는 26개의 뼈, 32개의 근육과 힘줄, 107개의 인대가 연결돼 있다. 사람은 보통 하루에 5,000~8,000번의 걸음을 내디디며 걸을 때마다 체중의 1.2배에 해당하는 하중을 발에 전하게 된다. 발은 심장과 가장 멀리 떨어져 있지만 내려온 혈액을 다시 올려 보내는 ‘제2의 심장’ 역할을 하며 이 기능은 곧 건강의 척도가 된다.

발은 체중을 받치면서 많이 움직이는 신체 부위여서 근육과 관절, 인대 등과 관련된 질환이 생기기 쉽다. 대표적인 족부질환으로는 엄지발가락이 새끼발가락 쪽으로 기울어져 통증을 유발하는 무지외반증과 발바닥을 둘러싼 근육에 염증이 생기는 족저근막염을 꼽을 수 있다. 발에 생긴 문제는 단순히 발에만 국한되지 않는다. 불편한 발을 그대로 방치하면 걷거나 뛰는 등의 일상생활이 힘들어지게 된다. 더욱이 심폐기능이 저하되며 이는 면역력 손상을 불러오는 등 도미노처럼 몸 곳곳에 문제를 일으키게 된다. 무릎과 엉덩이, 허리의 관절과 뼈가 차례대로 망가지면 손상 범위는 심장과 폐로 확대돼 장기의 기능을 현저하게 떨어뜨린다.

발바닥 굳은살 외면하면 허리·고관절에도 부담

발바닥의 굳은살이 정도 이상으로 많은 과다 각화증은 기와 혈의 순환이 원활하지 않음을 의미하며 이는 발의 피로와 통증 강도를 높이곤 한다. 발바닥 굳은살의 여부로 현재의 건강 상태를 확인해 볼 수도 있다. 발바닥의 굳은살은 뒤꿈치, 그리고 발가락 밑의 살이 튀어나온 부분에만 생겨야 정상이다. 이 외의 부위에 굳은살이 생기는 것은 척추와 관절이 건강하지 못하다는 얘기가 된다. 정상 부위 이외에 생긴 굳은살은 척추와 관절 손상에 따른 변형된 걸음걸이의 부작용으로 볼 수 있다.

얼굴의 각질이나 팔다리의 살비듬처럼 피부세포의 소멸에 의한 자연스런 현상이지만 발바닥 굳은살의 발생에 대해 주의하고 관리하면 족부질환을 비롯해 척추측만증과 고관절의 손상을 예방할 수 있다.

둘째발가락 밑에 생긴 굳은살은 무지외반증과 연관이 깊다. 무지외반증은 엄지발가락이 새끼발가락 쪽으로 기울어 생기는 질환이다. 보행 시 지면에 닿는 발바닥 면적이 일반 경우에 비해 비정상적으로 넓어 평소 발 안쪽에 체중부하가 많이 발생하며 무의식적으로 둘째 발가락에 힘을 주어 걷기 때문에 이 부위에 굳은살이

기가 막히면 발바닥에 통증이 나타난다



발가락은 머리, 뒤꿈치는 골반관절, 발바닥 가운데 부분은 윗배와 연결돼 있다. 발바닥을 눌렀을 때 통증이 심하게 느껴지는 부위가 있다면 그 부분이 적절한 치료점이 된다. 통증은 기 흐름이 막혀서 생기는 반응이므로, 지압으로 해당 경혈을 뚫으면 아픈 부위의 문제를 해결하는 데 도움이 된다. 몸이 무겁고 기력이 없을 때는 발바닥의 한가운데에 있는 용천혈(湧泉穴)을 누르면 좋다. 용천혈은 전신의 기운과 신경, 혈액이 모이는 혈자리로 이 부위를 눌러주면 혈액 순환과 원기 회복이 좋아져 피로를 해소하는 데 많은 도움이 된다.

생기게 된다.

굳은살이 한쪽 발에만 박였다면 척추측만증을 의심해 봐야 한다. 걸을 때 체중을 두 발에 모두 분산시키지 못할 경우 한쪽에만 굳은살이 생기게 된다. 이를 치료하지 않고 두면 허리통증과 다리저림의 정도가 더 심해진다. 발바닥 안쪽 또는 바깥쪽에 굳은살이 생겼다면 넓적다리관절(고관절)이나 무릎관절이 틀어졌을 수 있다. 관절이 틀어지면 걸을 때 발이 팔자로 휘거나 안으로 굽어서 체중이 안팎으로 쏠린다. 걸음걸이를 바로잡지 않으면 걸을 때 무릎관절의 특정 부위만 심하게 닳아서 관절염이 유발된다.

발바닥의 굳은살은 잘 불러 긁어낸다 해도 원인이 되는 무지외반증과 척추, 고관절의 이상을 해결하지 않으면 수일 내로 더 두꺼운 압박종의 굳은살이 재발한다. 특히 보행 균형과 연관돼 있어 발목과 무릎 등 연쇄적인 합병증이 발생할 수 있으므로 족부 의사 등 관련 전문의 진료가 이뤄져야 한다. (이)

물리면 생명까지 위협 ‘야생진드기’ 조심하세요

본격적인 야외 활동이나 농사일이 활발해지면서 야생진드기에 대한 주의가 요구된다. SFTS 바이러스에 감염된 야생진드기에게 물리면 고열과 근육통 등 코로나19에 감염됐을 때와 증상도 비슷해 자칫 오인할 수 있다. 치사율이 20%에 이르는 SFTS 바이러스에 감염되지 않도록 조심해야 한다.

지난 5월 21일 충남 당진에 사는 87세 노인이 고열 등의 증세로 입원, 일주일 만에 숨졌다. 올해 들어 첫 사망자다. 입원 치료 중 혈구 감소가 확인돼 중환자실 치료를 받다 호흡부전 및 다발성 장기 부전으로 사망했다. 산나물을 채취하다 진드기에게 물린 이 남성은 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 바이러스에 감염됐던 것으로 알려졌다. 경북 포항에 사는 76세 여성도 발일을 한 뒤 혈뇨와 설사 등의 증세를 보여 병원에 입원을 했다가 20여 일 만인 5월 21일 사망했다. 이 여성 역시 진드기 매개에 의한 SFTS 바이러스 감염이었다.

등산·나물 채취 등 야외 활동할 때 노출

4~11월에 주로 발병하는 SFTS는 3급 감염병이다. 질병관리본부에서 직접 관리할 정도로 위험성이 높다. 코로나19처럼 사람 간 직접 전파가 이뤄지지는 않지만 한번 걸리면 사망에 이를 정도로 위험한 감염병이다. 등산, 산나물 채취, 농작업 등 야외 활동 시 진드기에게 물리는 경우가 있는데 이때 바이러스에 감염된 진드기에 의해 감염된다. 매개체로는 주로 작은소피참진드기와 개피참진드기 등이 있다.

SFTS에 걸리면 38도 이상의 고열이 발생하고 근육통과 심한 구토,



설사, 식욕부진 등 감기몸살 증세를 보인다. 때문에 처음엔 감기 정도로 가볍게 생각해 대수롭지 않게 여기다 병을 키우는 경우가 많다. 또한 고열이 동반돼 자칫 코로나19로 오인할 수 있으니 의료진에게 자신의 야외 활동 내역을 자세하게 전달할 필요가 있다.

SFTS 감염인지를 확인하는 가장 쉬운 방법은 진드기에게 물린 자국을 찾는 것이다. 동물의 피를 빨아 먹고 사는 진드기는 반드시 몸에 상처를 낸다. 모기에게 물릴 때처럼 처음엔 인지하지 못하다가 나중에 발견하는 경우가 대부분이다. 질병관리본부가 발행한 《2019년 진드기 매개감염병 관리지침》을 보면 2013~2018년 발병자 중 진드기에게 물린 것을 인지한 사람은 전체 환자의 14.5%밖에 되지 않았다. 나머지는

진드기 매개 질환 예방수칙 및 주의사항

출처_질병관리본부

야외 활동 전	야외 활동 시	야외 활동 후
• 작업복과 일상복은 구분해 입기 • 등산이나 작업을 할 때 소매 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 넣기 • 진드기피피제 미리 뿌려두기	• 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않기 • 돗자리를 펴서 앉고, 사용한 돗자리는 세척해 햇볕에 말리기 • 풀밭에서 용변 보지 않기 • 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기 • 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기	• 옷을 털고, 반드시 세탁하기 • 즉시 목욕하고, 옷 갈아입기 • 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인하기 • 진드기에게 물린 것이 확인되면 의료기관 방문 • 2주 이내에 고열, 오심, 구토, 설사 등의 증상 있으면 진료받기

물린 줄도 모르고 있었다. 이렇기 때문에 야외 활동 후 귀가하면 반드시 샤워를 하고 몸에 벌레 물린 자국이 없는지 확인해야 하며 외출복은 세탁해야 한다.

치사율 2013년엔 무려 47%… 평균 20%대

SFTS는 2009년 중국 중부 지역에서 원인 불명의 질환이 집단 발생하면서 처음 알려졌다. 2년간의 역학조사를 거친 후 2011년 SFTS 바이러스를 규명했다. 현재까지 전 세계적으로 중국과 일본, 그리고 한국 등 3개국에서만 환자가 보고되고 있다.

국내에서 SFTS 바이러스 감염자가 처음 발견된 것은 2013년이다. 첫째 34명으로 시작해 해마다 조금씩 증가하다 2016년부터 환자 수가 2배 이상 급격하게 늘었다. 이듬해인 2017년엔 전년보다 무려 60%(107명)나 급증했다. 이후 해마다 200명이 넘는 환자가 발생하고 있다. 올해는 6월 현재 25명의 환자가 보고됐다. 감염자를 지역적으로 살펴보면 경기도와 경상북도, 강원도, 전라남도, 제주도, 전라북도 등이 다른 지역보다 비교적 많은 편이다.

치사율도 상당히 높다. 2013년엔 무려 47%나 됐다. 해마다 약간씩 차이는 있지만 평균 20%

국내 중증열성혈소판감소증후군 감염자 수

(단위 : 명)

연도	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	합계
총감염자수	36	55	79	165	272	259	223	25	1,114
50세 이상 감염자	34	46	65	150	253	233	207	25	1,013
사망자	17	16	21	19	54	46	41	2	

출처_질병관리본부 감염병포털(2020년 6월 현재)

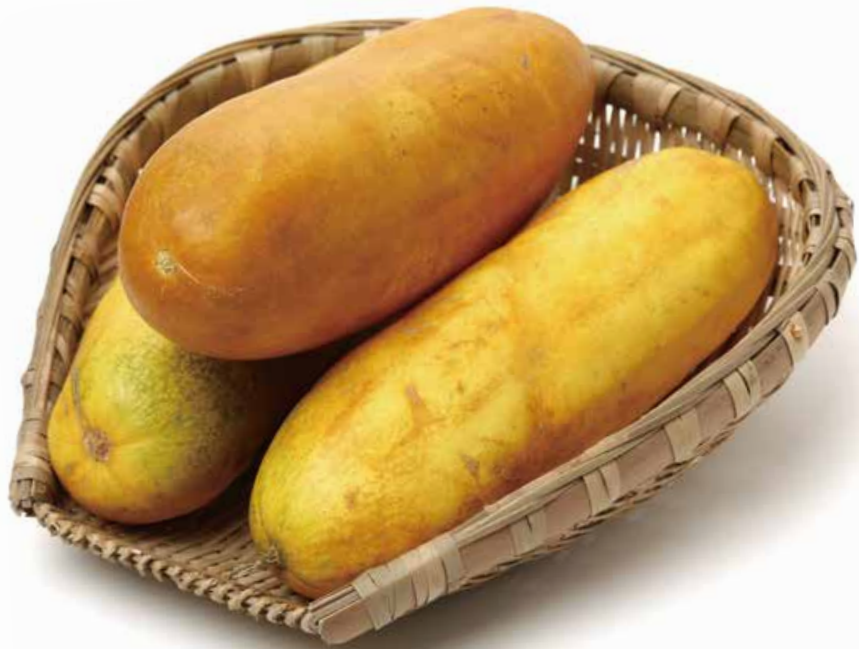
정도 된다. 환자 10명 중 2명은 사망한다는 것이다. 주목되는 점은 SFTS 바이러스 감염자의 연령대가 높다는 사실이다. 50대 이상 환자가 총환자 수 대비 무려 90%가 넘는다. 올해는 감염자 전원이 50대 이상이다. 고령층의 감염률이 높은 것은 면역력이 취약하기 때문일 것으로 추정된다.

야외 활동을 할 때 진드기로부터 자신을 보호하는 방법으로 진드기피피제를 쓰기도 한다. 진드기피피제를 구매할 때는 제품 용기나 포장에 ‘의약외품’ 표시가 있는 것을 골라야 한다. ‘디에틸톨루아미드’ ‘이카리딘’ ‘에틸부틸아세틸아미노프로피오네이트’ ‘파라멘탄-3,8-디올’ 등 유효성분별로 사용 연령에 제한이 있을 수 있다. 혹 영·유아나 어린이에게 사용할 때는 사용 전 제품에 기재된 사용 연령을 확인 후 사용해야 한다. 옷 등에 뿌려 사용하는 제품은 피부발진 등을 유발할 수 있으니 주의해야 한다. 발진이나 가려움이 생기면 물로 깨끗이 씻어내야 한다.

질병관리본부는 “SFTS는 치사율이 약 20%에 이르는 감염병으로 농작업 시나 야외 활동을 할 때 긴 옷을 착용하는 등 예방수칙을 준수하며, 야외 활동 후 2주 이내에 고열이나 소화기 증상이 있으면 즉시 의료기관을 방문해 진료를 받아야 한다”고 당부했다. 🗣

여름철 냉국이나 무침으로 별미 화상火傷·이질 치료·화장수로도 유용

무더운 여름이면 어릴 적 어머니께서 오이채를 듬뿍 넣어 초피와 된장을 풀어 만든 물외냉국이 생각난다. 여름밤을 즐기다 모깃불에 데면 물외를 얇게 잘라 붙였고, 피부가 햇볕에 까맣게 그을리면 물외의 속을 조금씩 손가락으로 파낸 것을 짜서 솜에 묻혀 었었다. 물외가 토종 오이다.



예전부터 물외 또는 외라고 부르던 토종 오이는 자라면서 통통하고 금세 노랗게 익는다. 초록빛을 띠는 일반 오이와 익는 과정이 다르다. 시장에선 조선오이나 순우리말인 노각이라 부른다. 잘 익은 노각을 보고 있으면 노인의 다리처럼 보이기도 하고 다리골절에 쓰여 노각老脚으로 알고 있기도 하다. 노과老瓜가 변언變言되었다고도 한다.

1,500년 전 한반도에 들어와… 지구촌 애호 식품

오이가 우리나라에 들어온 것은 《고려사》를 보면 약 1,500년 전이다. 박과에 속한 오이의 학명은 *Cucumis sativus* L.이고 생약명은 황과黃瓜이며 뿌리와 줄기, 그리고 잎을 약용한다. 오이는 식물 전체에 잔털이 있고 잎은 대부분 삼각 모양이다.

오이는 세계인이 애호하는 식품으로 널리 보급되었고 나라별 이름을 보면 영어권은 큐컴버cucumber, 이탈리아는 체트리올로cetriolo, 스페인은 페피노pepino, 중국은 황과黃瓜, 일본은 큐리キュウリ, 독일은 구르게gurke, 프랑스는 콩콩브르concombre, 필리핀은 피피노pipino, 태국은 땡파taeng kwa라 부른다.

오이는 자웅이화雌雄異花이면서 자웅동주雌雄同株 식물이다. 암꽃 착생률을 높이기 위해서는 육묘 중 본엽 1.5~2매가 나올 때부터 야간 온도를 12~13℃ 정도로 관리해야 한다. 발아와 생육하기에 좋은 온도는 25~30℃이고 10~12℃ 이하에서는 생육이 억제된다. 일반적으로 많은 수분을 요구하지만 토양이 과습하면 발육이 나빠지고 병해가 나타난다. 토양은 유기질이 많고 수분이 적당해야 하고 토양산도는 5.2~7.2 범위에서 잘 자란다.

인산 “화상에 먹이고 바르고, 주독에도 효험”

오이는 95% 이상이 수분으로 영양가가 낮은 편이나, 300g 오이 한 개에 하루 권장량 비타민C가 14%, 비타민K는 62%, 마그네슘은 10%, 칼륨은 13% 정도가 들어 있어서 우수한 비타민 공급체이면서 알칼리성 식품으로 분류한다. 그러나 비타민C의 산화효소인 아스코르비나아제ascorbinase가 다량 함유되어 있어서 오이무침, 오이차, 오이소박이, 오이지, 오이장아찌, 오이냉국, 피클 등 다양한 요리방법으로 순화시킨다. 그리고 오이가 쓴맛을 내는 것은 너무 건조하거나 재배조건이 나쁠 때 생기는 쿠르비타신cucurbitacin 성분 때문이다. 오이는 주로 채소로 사용되고 있지만 그 효능이 대단하다.

조선시대 허준許浚·1539~16150이 기록한 《동

의보감東醫寶鑑》에서 ‘오이, 즉 호과胡瓜는 성질이

차고 맛이 달며 독이 없다’고 하였고, 당나라 진장기陳藏器·681~757는 《본초습유本草拾遺》에서 ‘호과胡瓜, 왕과瓠瓜, 자과刺瓜는 오이의 과실이고 7~8월에 채취하여 신선한 그대로 사용하면 비장, 위, 대장경으로 들어가 가슴이 답답하고 입이 마르는 증후와 목안이 붓고 아픈 것, 그리고 눈이 충혈되고 아픈 병증과 화상을 치료한다. 또한 갑작스런 운동으로 어린 아이의 근육이나 인대가 상한 증상이 오래되었을 때는 오이 잎을 채취하여 햇볕에 말리거나 생으로 나이 수만큼의 잎을 달여 먹이거나 즙을 먹여 토하게 하면 치료된다’고 했다.

명나라 난무蘭茂·1397~1476는 《전남본초滇南本草》에서 ‘오이 줄기를 6월에 채취하여 그늘에서 말려 달여 먹고 그 물로 씻거나 분말을 뿌려주면 이질, 임병, 누런 진물이 나오는 습진, 몸속의 화농성 종양을 치료한다’고 하였다. 명나라 약물학자 이시진李時珍·1518~1593은 《본초강목本草綱目》에서 ‘채취한 오이의 뿌리를 햇볕에 말리거나 신선한 상태로 달여 먹으면 배가 아프고 변에 곱과 피가 섞여 나오는 잣은 설사를 치료하고 부스럼 통증은 짓찌어 붙인다’고 기록하고 있다.

민속의학자 인산 김일훈金一勳·1909~1992 선생은 《신약神藥》에서 ‘토종 오이 생즙을 화상火傷에 먹이고 바르고, 화독火毒과 주독酒毒에도



먹이면 회복된다’고 했고, 그의 어록인 《신약본초神藥本草》에서는 ‘오이 생즙의 비밀이 확실히 신비스러운 것인데 전신 화상火傷으로 숨넘어가기 직전이면 오이 생즙을 억지로라도 입 벌려 먹이면 죽지 않는 양약良藥이 되고, 극약毒劇藥毒보다 더 강력한 해독核毒으로 죽을 때에 오이 생즙과 마른 명태를 이용하지 않으면 가장 어려운 시기가 온다’고 했다.

골절이나 변비·여드름에는 볶은 오이씨

한방에서 오이는 제열除熱이나 이수利水와 해독解毒, 씨는 거풍祛風과 소염消炎, 잎은 청습열清濕熱, 그리고 뿌리와 줄기는 청열清熱이나 이습利濕 또는 해독을 위해 사용하고 있고, 오히려 민간에서 쓰임이 다양하고 생활화되어 있다.

등산할 때는 갈증을 해결하기 위해 물 대신 오이를 섭취하기도 하고, 오이즙을 땀띠나 화상, 그리고 끓는 물에 던 상처에 바르기도 한다. 골절이나 변비와 여드름에는 볶은 오이씨를 달여 먹었다. 어린아이 이질에는 오이 생즙에 꿀을 타서 먹였고, 일사병에는 오이 꼭지를 달여 먹었다. 오이 줄기를 자르면 나오는 물을 화장수로 쓰기도 한다. 클레오파트라 역시 오이를 이용해 피부 관리를 했다고 하니 동서고금에 이르러 오이는 다양하게 자리 잡은 생활채소다. 7월의 태양이 뜨겁다. 여름의 식탁에 물외냉국 한 그릇의 추억이 떠오르니 더위가 저만 치 간다. 



김만배 소장

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

트로트와 죽염과 인산의학의

삼각 관계

청송맞았던 뽕짝에서 신명 나는 국민 음악 트로트로

이 세상에 영원한 건 없다. 한순간에 뒤집히고 어긋나는 게 부지기수이며 가장 최근의 예로는 남북관계를 꼽을 수 있다. 지난 6월 16일 한순간에 날아간 개성의 남북공동연락사무소는 순식간에 추락하고 마는 불안정한 우리 역사의 민낯이 되고 말았다.

그런가 하면 밑으로부터, 바닥으로부터, 근원으로부터 솟아 오르며 새로운 가치를 만든 대상도 있다. 바로 트로트라는 우리 정서와 가장 가까운 음악이다. 뽕짝으로 비하되며 제대로 된 가치를 인정받지 못하던 트로트가, 세상을 완전히 뒤집어 놓았다. TV조선의 탁월하고 기동찬 기획력이 대한민국 방송의 역사를 다시 쓰게 하고 있다. 시청률 32%라는, 추종불허의 신기록도 수립했다. 대한민국의 모든 TV 프로그램과 라디오 편성까지 TV조선의 <미스터 트롯>과 유사한 내용의 기획을



©조선일보DB

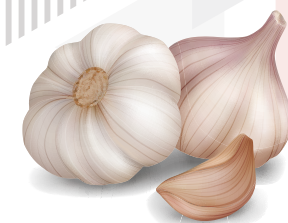
쏟아내는 통에 대한민국 방송 전부가 트로트 채널, 트로트 사이클이 돼버렸다.

방송이 트로트를 다루는 게 아니라, 트로트가 방송을 좌지우지하는 격이 됐다. 노래보다는 마스크와 댄스라는 비디오적 요소가 대세를 이루던 아이돌의 시대가, 흥겹게 춤추며 구성지게 트로트를 부르는 시대로 바뀌고 있다. 세상은 이렇게 변화하기 마련이다. 이런 현상을 매스컴은 ‘재발견’이라 지칭한다. 트로트의 재발견, 한恨의 재발견, 이난영과 이미자가 애달프고 처량하게 부르던 엘레지의 리듬을, 뽕짝이라 폄하하면서도 즐겨 듣고 자주 불렀던 지난 시절에는 트로트 가락에 즐거움은 없는 줄 알았다. 하지만 우리가 몰랐던 신명이 트로트의 4박자 리듬에 존재한다는 것을 알게 됐으며 그것을 우리는 트로트의 재발견이라 부르고 있다.

문화비평가들은 이 흥겨운 상황의 원인과 동력이 무엇인지를 찾는 일에 골몰하고 있다. ‘청송맞은 뽕짝에서 신명 나는 트로트로’ 변화한 이 현상은 거대한 물결이 되어 새로운 문화의 시대를 열고 있다. 코로나19라는 집에 머무는 시간이 많아진 상황에서 트로트의 부흥과 재발견에 일조했다고 볼 수 있다. 집에 있는 시간이 많다는 건 TV를 보는 시간이 길어졌다는 것이며 이 우울하고 불안한 시대에 트로트는 의표를 찌른 위안이자 오락이며 최상의 문화로 자리매김하게 됐다. 트로트는 이제 매일 밤, TV를 보다 즐거운 대상으로 만들어가고 있다. 이런 현상을 한마디로 정의하기는 어렵지만, ‘작은 시작이 큰 시대를 움직인다’라고 표현해 볼 수 있겠다.

아이들도 ‘면역력’을 얘기하는 이 시대의 건강지킴이

시대를 바꾸는 것은 남북연락사무소를 날려버리는 무력만이 아니다. 트로트가 우리의 밤 시간을 TV 앞에 묶어놓았듯이, 뜻하지 않은 변화가 한 시대를 이끌기도 한다. 세계 3대 의약품을 들라면 모르핀, 아스피린, 페니실린을 말한다. 장난기 있는 문명비평가라면 여기에다 비아그라를 하나 더 얹어놓기도 한다.



트로트처럼 떠들썩하지는 않지만, 그 탄생 동기나 효과에 있어선 트로트 못지않게 우리의 생활, 거시적으로는 우리의 삶을 바꿔놓을 수 있는 것 가운데 죽염과 쑥뜸, 마늘이 있다. 트로트는 ‘재발견’이라는 시골벽적인 단서를 달고 다녔지만, 죽염과 쑥뜸, 마늘은 요란하지 않게 재발견되고 있다. 코로나19가 큰 촉매제가 되긴 했지만, 이제는 아이들도 ‘면역력’이란 단어를 어렵지 않게 구사하고 이해한다. 죽염과 마늘, 쑥뜸이 만들어내는 면역력의 힘이 아직은 트로트에 비견할 만큼은 아니지만, 서서히 일반화되고 있고, 서서히 우리 생활의 중심이 돼가고 있다. 세상은 늘 변화하며 우리는 늘 그 달라지는 상황을 향해 움직인다. 트로트가 그렇다. 죽염이 그렇고, 쑥뜸이 그렇다. 마늘은 이미 코로나19를 계기로 스타덤(?)에 오르고 있다. 엄청난 변화가 전개되고 있다.

그런 변화 앞에, 우리 시대의 건강지킴이인 인산의학에 대해 김윤세 교수((주)인산가 회장·전주대 경영행정대학원 객원교수)는 “단순한 면역력 강화의 수단이 아니라, 인생의 깊은 곳까지 도달하는 생명력의 원천”이라고 언급한다. 트로트처럼 깊은 곳을 건드리는 에너지의 뿌리라는 뜻일까? 🍷



김재원 (010-5322-7029)

전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' (www.yeowonnews.com) 회장, 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / 최근 건강에세이집 <나 대신 아파 주실분>이 출간됨.



“우리 조상이 바다를 건넌 것처럼 죽염도 바다를 건너 세계로 뻗어야”

일찍이 우리 조상은 배를 타고 일본으로 건너가 한반도 문화의 씨앗을 전파했고 이를 바탕으로 일본은 고대 문명의 꽃을 피웠다. 직접 뗏목을 타고 물길 따라 일본을 오가며 이를 증명한 고대해양탐험가 채바다(77)씨는 “이제는 죽염이 바다를 건너 세계 인류를 건강하게 하는 씨앗이 되어야 할 때”라고 말한다.

그는 영락없는 ‘바다 사나이’이다. 올해 77세지만 바닷가에서 나고 자라 바다를 탐험하며 지내온 그의 몸에서 풍겨나는 아우라는 사그라지지 않았다. 특히 그의 눈빛은 여느 청년처럼 총명하게 빛나고 있었다. 푸른 제주 바다가 그의 눈동자에 들어 있는 듯했다.

40대 중반에 제주로 귀향… 바다탐험 시작

그는 제주 성산포에서 나고 자랐다. 역사 공부하기를 좋아하고 상상력이 뛰어났던 소년은 언젠가 바다를 누비는 탐험가가 되겠다고 생각했다. 수산고등학교를 나온 것도, 해병대에 입대한 것, 80년대 초 스쿠버다이빙을 배운 것도 해양탐험가가 되기 위한 준비였다.

“노르웨이의 인류학자이자 탐험가인 토르 하이엘달 Thor Heyerdahl 박사가 롤 모델이었습니다. 그는 이집트문명에 등장하는 파피루스선과 잉카문명의 통나무 원시배를 복원해 문화 해양이동의 원류를 찾아 나섰습니다. 여기에 영감을 받아 저는 한반도에서 건너간 우리 조상이 일본의 고대 문명을 만들었다는 걸 증명하겠다고 다짐했습니다.”

한양대 화학과를 졸업한 그는 서울에 화학 기자재 실험기구 판매 회사를 차려 꽤 성공했다. 하지만 나이가 들수록 이 길이 아니다 싶었다. 그의 마음속엔 늘 파도치는 바다가 들어

있었다. 결국 40대 중반, 안정된 사업을 그만두고 제주도로 내려왔다. 그러곤 ‘채길웅’이라는 이름을 ‘채바다蔡波多’로 바꾸고 스스로 ‘고대해양탐험가’라는 칭호를 붙이고 바다로 나섰다.

“96년 5월 첫 탐험을 했습니다. 5명의 해병대 대원과 함께 제주의 전통 떼배인 ‘테우’에 몸을 실었습니다. 통나무 몇 개를 엮어서 만든 너비 3.5m, 길이 6.5m의 원시형 떼배였죠. 우리 조상이 일본으로 갔던 그 방법 그대로 바람이 미는 대로, 해류가 이끄는 대로 그저 떠내려가는 것이었습니다.”

성산포에서 출발한 배는 6일 밤낮으로 떠내려가 일본 규슈 고토열도에 닿았다. 우리 조상이 뗏목을 타고 일본으로 건너간 것을 몸소 증명해 낸 것이다. 자신감을 얻은 그는 1997년 10월에는 성산포에서 출발, 11일 만에 고토열도를 거쳐 나가사키에 닿았다.

뗏목 타고 ‘바다에 얽힌 한일관계사’ 몸소 도전

2001년 2월에는 백제 왕인 박사가 《천자문》과 《논어》 10권을 가지고 일본으로 건너간 길을 따라 떠났다. 영암군 대불항에서 출발해 진도 울돌목, 완도, 거문도를 거쳐 일본 사가현 가라쓰시에 이르는 경로였다.

통나무 뗏목을 타고 망망대해를 건너는 일은 상상할 수 없



을 정도로 위협했다. 그야말로 ‘산만 한 파도’가 밤새 그를 덮쳤다.
 “바다는 한 치도 예측할 수 없어서 목숨을 걸어야 합니다. 바다에서 살아남아 역사를 증명하거나, 바다에서 죽거나 둘 중 하나죠. 그럼에도 그런 탐험을 했던 이유는, 글썄요, 마치 신 내림을 받은 것처럼 자연스럽게 나를 움직이게 했어요.”
 스스로 ‘미쳐 있었다’고 표현할 만큼 당시의 그는 바다에, 한일 간의 고대 문명의 수수께끼를 푸는 일에 매진했다.
 “우리 민족은 기원전 3세기부터 7세기 백제 멸망 시기까지 무려 1,000년 동안 바다를 건너 일본으로 갔습니다. 이를 토대로 일본의 고대 문명이 만들어졌습니다. 이것을 증명하기 위해 바다를 건널수록 점점 더 이 일에 집착하게 되었어요.”
 그는 “일본이 ‘가깝고도 먼 나라’가 되어서 안 된다”고 말한다. “일본 문명의 뿌리가 바로 우리이기 때문에 일본이 ‘가깝고도

가까운 나라’가 되는 것이 곧 우리 민족의 우수함을 인정하고 알리는 일”이라는 것이다.

인산의학에 감명… “죽염은 신이 내린 선물”

그의 바람은 일본을 10번 항해하는 것이었지만 기록지 않았다. 2001년 마지막 항해 이후 경제적인 문제도 있거니와 그 위험한 항해를 같이 할 지원자도 없었다.
 “이해해요. 바다탐험이라는 것이 히말라야 14좌 등정처럼 기업의 후원을 이끌어낼 만큼 대중에게 알려지지 않았으니까요. 그리고 목숨을 걸고 나서야 하는 항해에 가족을 뒤로 물리고 나설 사람이 몇이나 있겠어요.”
 일본 항해는 끝이었지만 그 이후로도 그의 탐험은 계속되었다. 2003년 10월에는 남북통일 기원 제주도 해안 일주를 했고, 2006년 6월에는 제주~강진 고대 뱃길 항해, 2011년 10월

에는 제주~진도 고려 삼별초 뱃길을 탐험했다.
 2005년에는 때배와 제주 해녀들이 사용하는 태왁을 비롯한 전통 어구, 닻, 프로펠러 등 현대 어구 160여 점을 모아 성산포에 ‘바다박물관’을 개관했다. 이런 업적을 인정받아 2007년에는 대통령 표창을 수상했고, 2008년에는 국토해양부 장관상인 ‘장보고상’을 수상했다. 하지만 바다박물관은 운영난에 허덕이다 2012년 160여 점의 유물을 부산국립해양박물관에 기증하고 문을 닫았다.
 “모든 유물을 기증했습니다. 주변에서는 왜 돈을 받지 않았냐고 해요. 하지만 그건 돈으로 파질 물건이 아니었어요. 우리나라를 사랑하는 마음이 있기에 기증했습니다.”
 이런 점에선 신약을 만들어 병자에게 나눠주던 인산 선생과 참 많이 닮아 있다. 오로지 타인을 위하고 나라를 위하는 마음 말이다.

“약 15년 전 한 포럼 모임에서 함양 인산가 공장을 견학했습니다. 깜짝 놀랐습니다. 화학을 전공한 사람으로서 소금을 9번이나 그것도 1,700도에 육박하는 온도로 굽는다는 사실이 정말 놀라웠습니다. 하지만 그보다 더 놀랐던 것은 인산 선생의 선견지명과 활인구세 철학이었죠.”
 그는 “죽염에는 과학은 물론, 과학으로 풀어낼 수 없는 신비도 깃들어 있다”며 ‘신이 내린 선물’이라고 말했다.
 “죽염은 한반도의 특별한 풍토에서 탄생한 보물입니다. 오로지 서해안 천일염에 우리나라에서 나는 대나무와 황토, 소나무를 사용해야 비로소 ‘신약’ 죽염이 탄생합니다. 사람을 살리는 죽염은 개인이나 대한민국의 유산으로만 머물러 있으면 안 됩니다. 우리 조상이 목숨을 걸고 바다를 건넌 것처럼 죽염도 바다를 건너 전 인류를 살리는 세계의 유산이 되

“죽염은 한반도의 특별한 풍토에서 탄생한 보물입니다.
오로지 서해안 천일염에 우리나라에서 나는
대나무와 황토, 소나무를 사용해야 비로소 ‘신약’
죽염이 탄생합니다. 사람을 살리는 죽염은 개인이나
대한민국의 유산으로만 머물러 있으면 안 됩니다”

어야 합니다.”
 그 또한 수시로 죽염을 먹고 있다. 77세의 나이에 여전히 건강을 유지하고 있는 것도 죽염 덕분이라고 생각한다. 바다 사나이가 바다에서 난 소금을 먹으며 짭짤한 인생을 살고 있는 것이다.

옛 해양강국 네덜란드인처럼 도전 정신 필요

그는 요즘 이제까지 탐험의 결과를 책으로 집대성하는 데 모든 힘을 쏟고 있다. 한일 간 해양 문화 역사에 관련된 기록이 많지 않은 상황에서 그가 목숨을 걸고 항해하며 기록한 일지는 역사의 한 페이지를 다시 쓰는 결과물이 될 것이다. 하지만 그는 늘 마음 한편이 허전하다. 이 집필을 마치면 ‘고대해양탐험가’의 맥이 끊기기 때문이다.
 “1653년 네덜란드의 하멜이 일본 나가사키로 가다가 제주도에 표착했을 때 그의 나이가 23세였습니다. 선원 중에는 10대 소년도 있었어요. 네덜란드는 국토의 6분의 1이 해수면보다 낮지만 일류 국가가 되었습니다. 자원도 없는 척박한 환경에서 세계 해양제국의 정상이 된 원동력은 하멜과 같은 네덜란드인의 도전정신이었습니다. 도전하는 젊은이가 많을수록 국가는 융성합니다.”
 그는 ‘고대해양탐험가’ ‘하멜리서치코리아’의 대표이자 시인이기도 하다. 그가 쓴 시 구절 하나하나 그의 인생이 담겨 있건만 유난히 이 시구가 마음에 날아와 꽃혔다.

“나의 뱃길은 표류해서 가지만
 역사는 결코 표류해서는 안 된다.”
 -채바다 시 ‘표류’ 中-

仁道

절망을 딛고
무술 최고수로
거듭나다



2020년 6월 12일, 휴대전화기로 한 통의 문자메시지가 도착했다. 최근 '인산가 명예 직원'으로 선정된 인산무술도장 박상희 관장의 문자였다. 이 세상 무도인의 사정이 다 그러하겠지만 박상희 관장 또한 오랜 수련과 강도 높은 훈련에 의해 무릎 관절에 치명적인 부상을 당한 적이 있다. 다리를 절단해야 한다는 사형선고와 다름없는 진단을 받았지만 다행히 인산 선생을 만나 쏙뚝과 죽염의 효험으로 지금껏 강하고 반듯한 무도인의 삶을 이어가고 있다.

‘인산가 명예 직원’ 박상희 쿵후 관장의 문자메시지

존경하는 김운세 회장님. 안녕하세요. 선친이신 의황齋 人山 선생님께서 직접 자필로 사인해 주신 《신약神藥》 본서를 목숨처럼 소중히 여기고 있는 박상희 관장입니다. 인산 선생은 제 목숨의 은인이자 스승입니다. 1986년 11월 1일 함양 초가에서 하룻밤을 지내고 다음 날 선생님과 조반을 먹었던 기억이 지금도 생생하게 남아 있습니다. 의황 곁에서 잠을 자면서 제 인생에 있어서 한 번도 들어보지 못한 아주 귀한 말씀을 듣게 된 후로 그 큰 감동을 되새기며 저와 제 주변을 더 건강하고 이롭게 하는 데 열중하며 살고 있습니다. 그동안 저는 3,000만 원 이상의 비용을 마련해 인산가 제품을 구매해 전 세계에서 활동하는 제자들에게 전하고 있으며, 여기 서울 인산무술도장 수련생에게도 복용을 제안하며 죽염이 심신 수련에 많은 도움이 되는 자연 산물임을 설명해 왔습니다. 회장님, 지난 6일 토요일 오전에 정병조 부사장께서 전화를 주셨습니다. “김운세 회장께서 박상희 관장께 ‘인산가 명예 직원’이 됐음을 알려주라”고 하셨다면서요. 생각지 못한 영광스런 명예와 기쁨을 주셔서 감사드립니다. 회장님♡ 행복한 시간 보내세요. 회장님 ^^ 한번 은혜~ 평생 보답으로~ 인산가를 세계로~ 세계로~ 인산가 공식 홍보대사·세계쿵푸연맹 인산무술도장 총관장 박상희 올림.

2017년 죽염 산업화 30주년 기념식에서 생긴 일

2017년 8월 27일은 죽염이라는 신물질을 공식적으로 산업화하여 가내공업 수준의 생산방식을 획기적으로 발전시켜

산업적 생산을 시작한 지 꼭 30주년을 맞는 뜻깊은 날이다. 더욱이 특별한 인물이자 장차 인산가의 명예 직원이 될 박상희 관장과의 재회는 새삼 그날의 의미를 되새기게 한다. ‘약 소금’은 유서 깊은 의가醫家와 저명한 유학자 집안, 깊은 산사의 오랜 의방으로 대나무통 속에 소금을 다져 넣어 한 두 번 구워 양치와 소화 등에 활용돼 왔다. 이러한 원시적인 제조방식은 1917년 가을, 아홉 살 소년 김운룡金雲龍에 의해 아홉 번을 굽고, 고온으로 용융하여 완성하는 방식으로 보완되며 새로운 ‘죽염 제조법’으로 재창조됨에 따라 인류의 건강과 무병장수에 크게 기여하는 신물질로 세상에 등장하게 되었다.

김운룡은 조선 세종조의 명의名醫 김사지金四知 이후 10대를 이어 내려오며 유학자이자 의가醫家로 활동한 언양彦陽 김씨 가문의 걸출한 자연 의학자이자 ‘불세출의 신의神醫’로 칭송받는 인산 김일훈金一勳·1909~1992 선생의 아명兒名이다. 인산 선생은 1917년 이후, 스스로 창제한 죽염 제조법으로 필요할 때마다 소량의 죽염을 제조하여 간간이 인연에 따라 찾아오는 환자들의 병마病魔 퇴치와 건강 증진의 묘방妙方 신약神藥으로 요긴하게 활용해 왔다. 그로부터 69년이 흐른 1986년 6월 15일, 인산 선생의 차남인 필자에 의해 기술통출된 불멸의 저서《신약》이 간행됐다.《신약》은 이 땅의 수많은 암, 괴질, 난치병 환자에게 회복의 실마리를 가져다주었고 책을 탐독한 수많은 독자의 요청에 따라 ‘죽염의 산업화’를 추진해 이듬해인 1987년 8월 27일, 마침내 함양군의 제조 허가를 받아 죽염의 산업적 생산을 시작하였다. 이후 ‘죽염 산업화’의 역사적 의미를 기리기 위해 이날을 ‘죽염의 날’로 정해 해마다 기념행사를 개최하고 있으며 올해로 33주년을 맞게 된다.



국제무술대회서 탄 금메달을 인산 영전에 헌정

1917년 인산 선생에 의해 처음으로 죽염 제조법이 창제된 이후 70년 만인 1987년, 죽염 산업화가 이루어졌고 산업화 이후 다시 30년이 흐른 2017년 8월 26일, 죽염 산업화 30주년을 기리기 위한 ‘죽염의 날’ 축제가 개최되었는데 이날, 경남 함양 삼봉산 인산가 연수원에 운집한 2,000여 명의 참가자 중 한 사람이 인산 선생으로부터 구료敎療의 은혜를 입은 데 대해 조금이라도 보답하고 싶다며 국제무술대회에서 1등을 하여 최고상으로 받은 금메달을 시광전의 인산 선생 영전에 헌정하였다.

사연인즉, 쿵후도장의 관장으로 한창 활약 중이던 20대 후반에 부상으로 다리를 못 쓰게 되는 불행이 닥쳤고 의료진은 현대의학으로 치료가 불가능한 데다 혹여 치료하더라도 다리를 절단하는 수술을 해야 한다고 진단했다. 어린 시절부터 꿈꿔왔던 훌륭한 무도인이 될 수 없다는 좌절감과 함께 평생을 불구자로 살아야 한다는 절망감에 휩싸여 울음으로 나날을 보내던 자신에게 인산 선생께서 이전보다 더 강한 다리와 커다란 용기를 가져다주신 것에 대한 감사의 의미라는 것이다.

인산 선생 영전에 금메달을 바친 박상희 관장은 청색 양복을

날렵하게 차려입고 ‘죽염의 날’ 기념식 단상에 올라왔다. 검은빛을 띤 얼굴에 날카로운 눈빛을 지닌 그는 온몸에 기운이 차서 넘칠 만큼 다부진 몸매와 범상치 않은 기운이 서려 있는 기품 있는 무도인이었다.

매달 15만 부 이상을 발행해 회원들께 우송되는 월간 《인산의학》에 게재된 그의 인터뷰는 많은 이에게 회복과 갱생의 지침이 돼주었다. 2017년 10월호에 실린 기사 내용 일부를 소개한다.

덴버 세계대회에서 환갑 나이에 3관왕에 올라

… 30대 초반의 젊은 무도인에게 ‘더는 무릎을 쓸 수 없다’라는 사형선고가 내려졌다. 절망의 나날을 보내던 그에게 희망의 빛이 비췄다. 인산 선생을 만나 쑥뜸을 뜨고 완치된 후 30년 세월을 건강하게 지내고 있다. 올해(2017년) 국제무술대회에서 받은 금메달을 인산 선생의 영전에 바친 박상희 관장을 만났다.

“한번 받은 은혜, 평생토록 갚겠습니다.” 박상희(60) 세계쿵푸연맹 인산도장 관장은 쿵후 9단의 무도인武道人이다. 더 이상 올라갈 데가 없는 고수 중의 고수다. 환갑의 나이임에도 스쿼트 200개를 거뜬히 해낸다. 국제무술대회에 출전해 금메달을 3개나 땀다. 무릎이 고장 나 걷기조차 힘들었던 그가 지금까지 건강하게 쿵후를 할 수 있는 건 인산 김일훈 선생 덕분이라고 했다. 그래서 체육관 이름도 ‘인산도장’으로 바꿨다.

박상희 관장은 인산 선생에게 받은 은혜를 조금이나마 갚겠다는 생각에 국제무술대회에서 받은 금메달을 인산 선생의 영전에 바쳤다. 박 관장은 지난 5월 13일 미국 콜로라도주 덴버시에서 열린 제7회 국제쿵후무술대회에 인산도장 대표로 출전해 검술·봉술·창술 등 3개 부문에서 금메달을 획득했다. 그에게 금메달의 의미는 남다르다. 쟁쟁한 세계 무술 고수 230명이 참가한 국제대회에서 젊은 실력자들과 경쟁해 따낸 금메달이기 때문이다.

“금메달의 영광을 인산 선생께 돌리고 싶었어요. 30년 전 제 무릎을 고쳐주지 않았으면 저는 아마 절망 속에서 살았을 겁니다. 이렇게 건강하게 쿵후를 연마하고 가르치며 금메달까지 딸 수 있었던 건 모두 인산 선생 덕분이니까요.” 박 관장은 중학교 1학년 때 쿵후를 시작했다. 하루 16시간씩 수련을 했다. 열여덟 살에 이미 쿵후 고수가 됐다. 국내 최연소 쿵후체육관 관장이 돼 아침부터 밤늦게까지 수련생들을 가르쳤다. 하루에도 수백 번씩 샌드백을 찼다. 이렇게 십수 년 발차기를 반복해 왔으니 무릎이 고장 나는 건 어쩌면 당연한 수순이었을 것이다.

1984년부터 무릎 통증이 시작됐다. 차츰 심해지더니 걷는 것도 힘들 정도였다. 병원에선 수술을 해야 한다고 했다. 무도인에게 ‘다리를 쓰지 못한다’라는 말은 사형선고나 마찬가지다. 누구도 그의 상태를 긍정적으로 이야기하지 않았다. 수술한다고 해도 쿵후를 다시 할 수 있을지 장담할 수 없었다.

“양·한방병원을 전전하면서 ‘내 시대가 이렇게 끝나는구나!’ 싶었죠. 이렇게 낙담해 있을 때 한 무도인 선배가 경남 함양에 있는 ‘김 도사’라는 분을 찾아가 보라고 했어요. 그 말이 떨어지기가 무섭게 물어 물어 7시간 걸려 인산 김일훈 선생님을 찾아가 뵈었습니다.” 1986년 11월 1일 밤 9시, 박 관장은 시간도 정확하게 기억하고 있었다. 박 관장이 아내의 부축을 받으며 자리에 앉았다. “이봐 젊은이, 걱정하지 말아요. 내가 일러주는 대로 치료하면 아무런 후유증 없이 다 나아!”라고 한 인산 선생의 이 말 한마디는 절망의 바다에 빠진 한 젊은이를 희망의 구조선으로 건져 올렸다.

“인산 선생님의 말씀은 제겐 이루 형언할 수 없는 기쁨이었습니다. 어떤 의사도 제게 나올 수 있는 희망을 이야기하지

않았거든요.”

1986년 심각한 무릎 부상… 쑥뜸 뜨고 재활 성공

박 관장은 이튿날 인산 선생 댁에서 차려준 아침밥을 먹은 뒤에 인산 선생으로부터 “내가 일러준 대로 무릎 밑 양쪽 족삼리혈에 쑥뜸을 정성껏 뜨면 병고病苦를 해결 극복하고 정상으로 회복해 원하는 대로 모두 이룰 수 있고 건강하고 행복하게 살 수 있다”라는 이야기를 들은 뒤 선생께서 손수 서명해 준 《신약》 책을 받아들고 귀경길에 올랐다.



상경한 그날로 족삼리혈에 쑥뜸을 뜨기 시작해 하루 10장 이상씩 30일간 지속해 모두 300여 장을 독하게 땀다. 뜬자리에 흠이 꽤 커다란 구멍이 생겼는데 인산 선생 말씀대로 그곳에 고약을 붙였더니 20일이 넘도록 피가 섞인 고름이 줄기차게 흘러나왔다. 서서히 피고름이 몇자 상처가 아물기 시작했고 뜬자리에 새살이 차오르기 시작했다.

“오랜 시간에 걸쳐 상당히 많은 양의 고름이 나왔어요. 그러더니 서서히 부기浮氣가 빠지고 상처가 아물면서 무릎 통증도 사라지고 마음이 가벼워졌어요.” 그때부터 박 관장은 조금씩 걸을 수 있게 됐고 3개월이 지나면 서는 달리거나 발차기 동작을 할 수 있게 됐고 다시 쿵후 수련을 할 수 있을 만큼 본래의 상태로 회복이 됐다. 유수의 병원이 치료를 포기할 정도로 악화되었던 박 관장의 무릎이 인산 쑥뜸 치료를 통해 마침내 정상상을 되찾게 된 것이다.

“저는 인산 선생께서 쑥뜸을 뜨라고 해서 가르쳐주신 대로 열심히 쑥뜸을 뜬 것밖에 없습니다. 명망 있는 병원조차 포기한 제 무릎이 깨끗이 낫게 된 것입니다. 정말 놀랍지 않습니까? 인산의학, 정말 대단합니다!”

박 관장은 주말마다 전국을 돌며 산행을 했다. 1년의 재할을 거치면서 예전보다 더 생생한 무릎을 갖게 됐다고 한다. 인산의학은 그에게 무릎만 되돌려준 것이 아니다. 그를 오래도록 괴롭혀온 입술 물집으로부터 해방시켜 준 것도 바로 인산의학이다.

“사람 만나는 것조차 불편했어요. 잇을 만하면 입술 주위에 수포가 생겨 아프고 불편한 적이 많았거든요. 심할 때는

한 번에 아래위로 몇 개씩 생기기도 했지요. 그런데 죽염을 먹기 시작하면서 그 많은 물집이 거짓말같이 사라졌어요.”

박 관장은 일상생활에서도 인산 선생의 은혜를 입고 있다고 했다. 20년째 죽염을 먹고 있다는 박 관장은 가정에서 ‘소금쟁이 아빠’로 불린다. 눈병, 비염, 잇몸병 등을 모두 죽염으로 고쳤다. 며칠 밥을 먹지 못할 정도로 심했던 손자의 구내

염도 죽염으로 한번에 고쳤다. 뿐만이 아니다. 입안이 험고 혀바닥에 구멍이 생기는 베체트병이 사라진 것도 죽염을 먹으면서부터이다. 베체트병은 아버지 때부터 대를 이어 내려오던 병이다. 조금만 피로해도 잇몸에서 피가 나던 박 관장은 이제는 아무런 걱정도 하지 않는다. 집, 체육관, 자가용 등 그의 손이 닿는 곳마다 죽염을 놓고 몸에 어떤 문제가 생기면 죽염을 활용해 근본적으로 해결하기 때문이다. 현재 그가 가르친 제자들과 그들을 통해 배출된 국내외 쿵후, 우슈, 양생기공 수련생들이 20만 명에 이른다. 인산 선생이 아니었으면 불가능한 일이다. 우슈는 ‘무술武術’의 중국어 발음이다.

박 관장은 지금도 여전히 수련생을 가르치며 왕성한 활동을 하고 있다. 1978년 육군 제63사단 쿵후 무술 시범 공연을

시작으로 불우이웃돕기 행사, 농촌 일손 돕기 대민봉사 등 그가 해온 위문공연 및 봉사활동은 헤아릴 수 없을 정도로 많다. 그리고 그가 활동하는 곳엔 어김없이 죽염이 따라간다. 수련생뿐만 아니라 만나는 사람마다 죽염을 공짜로 나눠주고 있다.

“인산 선생도 저를 무료로 고쳐주셨는데 죽염을 무료로 나눠주는 건 당연한 겁니다.”



그가 나누어주는 죽염은 모두 자비로 구매한다. 한 달에 죽염 값만 50만~60만 원 정도 든다. 비용이 만만치 않다. 죽염 홍보 차원에서 인산가의 지원을 받을 법도 한데 그는 단호히 거절했다. 인산 선생께 받은 은혜에 보답하고자 하는 자신의 정성 어린 노력이 자칫 퇴색될까 우려해서다.

“인산의학을 모르는 사람이 여전히 많아요. 병원에 병문안을 가보면 아무 희망 없이 죽음을 기다리는 환자들이 너무 많더라고요. 그들이 인산의학을 제대로 알면 희망을 가질 수 있을 텐데 하는 안타까운 마음이 들어요. 그래서 더 인산의학을 알리고 싶은 거예요.”

그는 앞으로 죽염을 세계에 알리는 홍보 활동을 하고 싶다고 했다. 세계 전역에 진출해 있는 그의 제자들을 통해 죽염을 홍보하고, 직접 국제무술대회에 참가해 건강 비결인 인산의학을 알리겠다고 했다.

“하나님의 복음과 인산 선생의 발명품인 죽염을 세계에 알리는 것이 제 마지막 소명이라고 생각합니다. 제가 경험한 죽염의 효능을 세계인에게 홍보해 인류가 건강해지는 날을 꿈꿔봅니다. 인산가 만세!”

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

좋은 약은 언제나 우리 주변에 있다

‘인체 건강에 가장 좋은 약은 우리 주변에 흔한 것 가운데 있다’는 것을 가르쳐준 이는 ‘불세출의 신의神醫’로 알려진 인산 김일훈 선생이다. 선생께서 집필한 《신약神藥》에는 ‘우리 주변에 흔한 만물 중 약이 아닌 것이 없다’는 사실을 밝혔을 뿐 아니라 그 만물의 약성을 낱알이 설명하고

그것을 활용해 온갖 병마를 물리치는 묘방妙方과 신약神藥을 제시하신 바 있다.

요즘 시골집 담장을 지날 때 코끝을 스치는 진한 향기로 고개를 돌려 향이 나는 곳을 살펴보면 축 늘어진 덩굴에서 노랑고 하얀 꽃이 만발해 있는 것을 보게 되는데, 그것이 곧

인동忍冬덩굴에서 피어난 금은화金銀花라고 부르는 꽃이다.

인동초, 즉 인동덩굴은 한 줄기에서 노란 꽃과 흰 꽃이 함께 피는데 그 꽃이 자아내는 빛깔이 금과 은을 연상시켜 금은화라 불린다. 금은화는 여성들의 자궁암 치료에 핵심적 역할을 할 뿐 아니라 인체의 모든 염증과 종창을 없애는 ‘신약 중의 신약’임을 인산 선생은 건강 의방 《신약》을 통해 누누이 강조해 왔다.

또 하나의 신약으로 민들레를 꼽을 수 있다. 민들레는 제 씨앗을 널리 퍼뜨리기 위해 솜털처럼 가벼운 씨앗 뭉치를 외가닥 줄기 끝에 올려놓고 가능한 한 높이 올려 더욱 넓게 멀리 퍼지도록 한다. 따라서 민들레는 바람만 불면 그 바람에 씨앗을 날아가게 하여 온 세상으로 퍼지게 함으로써 ‘민들레 영토’라는 말까지 나올 정도다.

민들레는 가는 곳마다 뿌리를 내리고 그 땅을 점령해 버리는, 매우 강한 생명력을 갖고 있다.

민들레는 잎, 줄기, 뿌리까지 전초를 말려서 약재로 쓰는데 이것이 바로 한약명으로 ‘포공영蒲公英’이다. 인체의 모든 염증과 종창을 없애며 특히 유방암 등의 여성 질환 치료에 역시 최고 묘약 중의 하나로 널리 쓰이는 약재이다. 금은화, 포공영 두 가지 식물 모두 염분 함유량이 높은 특징을 갖고 있는데 유향오리와 함께 달여서 쓰는 게 가장 효과적인 것으로 인산 선생께서는 밝힌 바 있다.

우리 주변에서 쉽게 발견할 수 있는 이런 풀과 나무와 꽃들이 인체 건강에 더없이 좋은 약임에도 그것이 무엇인지도 모르고 무시코 지나치기 심상이며 심지어는 그냥 밟고 가기도 한다. 그 뛰어난 약성에 대해 모르는 데다 관심도 없고 알려고도 하지 않는 것이 오늘의 세태라서 정작 저비용 고효율의 효능·효과를 내는 훌륭한 약재들이 잡초 취급을 받으며 본래의 약용 기능을 발휘하지 못하곤 한다.

인산 선생의 《신약》에 기술된 우리 산야의 약초 효능을 잘 이해하고 활용한다면 저비용 고효율의 효과적인 가족 건강 대책으로 그 기능 발휘가 뛰어나리라 여겨진다. ㉠



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



우리에겐 복원력이 필요하다

TV 채널만 돌리면 유명인들의 ‘먹방’ 프로그램이 화면을 가득 채우고, 유튜브 검색창에 들어가 음식 관련 용어만 입력하면 일반인들의 ‘먹방’ 리스트가 인기 순서대로 펼쳐진다. 역설적이게도 우리는 지금 너무 많이 먹어서 탈이 나는 시대, ‘먹방시대’의 생존을 고민하지 않으면 안 된다.

먹기 위해 사는 사람들

‘먹방’은 먹는다는 뜻의 ‘먹’과 방송의 ‘방’이 합쳐진 신조어이다. 실시간 인터넷 방송인 ‘아프리카TV’에서 2009년 처음 선보인 먹방은 이제 케이블 채널은 물론이고 지상파 방송을 넘어 개인 미디어 시대를 연 유튜브에서도 대세로 자리 잡았다. 누구는 이러한 먹방의 증가 이유를 ‘사회적 불안감’에서 찾기도 한다. 경제적인 이유를 비롯한 불확실성의 증가와 자발적이든 비자발적이든 사회적 격리를 실천해야 하는 입장에서 보면, 먹방보다 일차적인 만족을 주는 것도 없을 것이다. 그런데 대중적 관심이 조금 이상한 방향으로 흘러가고 있다. 비만이 당연시되는 것은 물론이려니와 건강을 전혀 고려하지 않는 문제적 먹거리들이 걸러지지 않고 방송을 타고 있는 것이다. 비만이 심혈관질환, 당뇨 등 중증 성인 질환의 주요 원인이 된다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다.

정도 이상으로 많이 먹는 것도 나쁘지만, 많이 먹고 움직이지 않는 것은 더 나쁘다. 토박이를 할 정도로 음식을 입속으로, 목구멍으로 집어넣는 방송을 보면서 박장대소를 넘어 어느

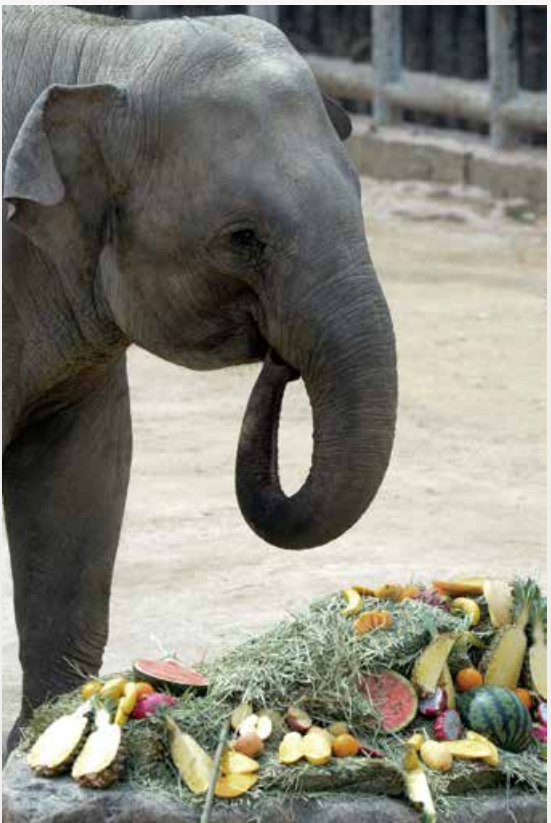
새 그것을 그대로 따라하고 있는 우리를 발견하게 된다. 제발, 이제 더 이상 먹다 죽은 귀신 애길랑 하지 말자. 먹다 죽은 귀신은 절대 때깔이 좋지 않다. 음식이 목에 걸려 죽었으니 사색死色이겠지!

당신의 건강은 궤도를 이탈했다

자연自然이 궤도를 벗어나면 바람이 불거나 비가 내리고, 사람이 궤도를 벗어나면 병들거나 죽게 된다. 《명심보감明心寶鑑》성심편省心篇에 적힌 글이다. 그렇다면 인간에게 있어 ‘궤도’란 무엇인가? 인간이 태어나 일생을 살아가며 걸어가는 길이 그것일 텐데, 분명한 것은 반복적인 어떤 행태와 연관되어 있다는 것이다. 인간은 지구라는 행성行星·planet에서 태어나 대를 이어 살아가고 있으며, 지구는 태양이라는 항성恒星·Star의 영향 아래 놓여 있다. 행성과 항성 모두 일정한 운행 주기를 갖고 있으며, 밤낮의 구분과 계절 등 그 운행주기 안에서 인간 역시 ‘우주의 한 부분’으로 살아가다 사라진다. 간혹, 어떤 인간은 자신이 지닌 힘과 부호와 젊음이 영원할 것 같은 착각에 빠져 살기도 하지만, 길어봐야 백 년이다. 일정한 궤도를 도는 인간은 아기 때의 부드러운 피부와 살 내음을 지나 탕탕하고 단단한 청춘에 달았다가 어느새 주름진 피부와 백발로 변해버린다. 좀 더 현학적으로 말하자면, 《주역》에서 말하는 오행五行의 원리가 인간의 궤도를 규정하고 있으며 우리는 각자 의지와 상관없이 정해진 궤도를 따라 살아가고 있는 것이다.

복원력을 회복하라

복원력復元力이란 말이 있다. 물리학에서 평형을 유지하던 비행기, 배 등이 바람이나 파도 등의 외부의 힘에 의해 한쪽



못 먹어서가 아니라 너무 많이 먹어서 탈이 나고 병이 생기는 시대. 먹이를 내려다보며 무엇을 어떻게 먹을지를 고민하는 코끼리처럼 ‘허기’와 ‘식욕’을 다스릴 수 있는 절제와 평정심을 길러보자. 이런 균형감은 인체의 회복력을 강화해 심신을 더욱 가볍고 단단하게 한다. ©Newsis

으로 기울어졌을 때, 다시 원래의 위치로 되돌리려는 힘을 말한다. 어떤 물체가 변형되었을 때, 그 물체를 원래의 상태로 되돌리려는 힘을 말하는데 인체의 면역력을 복원력에 빗대 수 있다. 자동차를 운전하는 사람은 스티어링 휠(핸들)이 일정한 복원력을 갖고 있다는 것을 알고 있을 것이다. 핸들 조향 후 원래 상태로 되돌리는 힘, 즉 핸들 복원력은 안전운전에 매우 중요한 기능이다.

우리 몸도 자동차의 핸들 복원력처럼 문제가 생기면 자연적인 보충 및 치유를 통해 원래 상태로 되돌리는 힘이 있다. 이러한 인체의 복원력을 책임지는 것이 면역력이다. 그런데 인체의 복원력과 관련해 묘한 점이 있다. 인체의 기능이 어느 정도 정상적으로 작동되고 있는 것을 전제로, 인체는 무언가

부족했을 때 오히려 면역력이 활성화되는 것을 알 수 있다. 헌혈을 위해 피를 뽑았을 때 부족해진 혈액은 자체 능력으로 금방 새로운 혈액으로 충당된다. 그런데 헌혈을 한 사람들 중 몸이 가벼워진 느낌을 받았거나 이유를 알 수 없던 두통이 감쪽같이 사라졌다는 경우가 있다. 간썸은 어떤가? 간 이식을 할 때 간을 떼어준 기증자의 간은 어느 정도 시간이 지나면 새로운 간으로 채워진다. 간이 복원된 것이다. 물론, 간 이식을 받았을 때 면역력이 과하게 작동하는 문제를 보완하기 위해 면역억제제를 쓰는 경우가 있지만 이것은 복원력과는 차원이 다른 문제이므로 거론하지 않기로 한다.

단식엔 아홉 번 구운 죽음을

병을 앓고 있는 경우가 아니라면, 인체 면역력 회복에 있어 효과적인 방법 중 하나가 단식斷食이라고 필자는 생각한다. 간헐적 단식일지라도 몸은 반응하기 마련이다. 단식을 할 때 아홉 번 구운 죽음을 활용하면 단식의 복원력과 죽음의 면역력이 만나 시너지 효과를 내게 된다.

단식은 굶는 것보다 보식補食할 때의 절제가 어려운 법인데, 죽음은 물과 함께 성공적인 단식(보식)을 위해서 꼭 챙겨야 할 주요 품목이란 걸 알아두면 분명 도움을 받을 것이다. ㉮



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 홍보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.

제철 자리돔 또는 한치에 된장과 감성 한 스푼

제주의 밤이 ‘베지근’해지다



무더운 여름, 지금 제주에 가면 시원한 물회가 기다리고 있다. 제주도 특산물인 자리돔과 여름이 제철인 한치를 넣은 물회가 바로 그것이다. 육지에서도 흔히 먹을 수 있건만 굳이 제주도에 와서도 물회를 찾는 이유가 분명 있다. 제주의 ‘베지근한’ 맛을 조금이라도 느껴보고 싶다면 자리물회에 도전해 보라.

여름 제주 물회의 대표는 자리물회이다. ‘자리’는 자리돔이란 생선을 말한다. 자리돔은 남해 바다에 가장 많이 산다. 흔히 ‘돔’ 자 붙은 생선은 큰 몸집과 묵직한 몸무게를 생각나게 하는데 자리돔은 몸길이 10cm 정도로 잉어는커녕 웬만한 붕어보다도 작다. 그래서 ‘작은 돔’이란 뜻으로 잔돔이라 불렀고 시간이 지나면서 ‘자리돔’이 되었다.

보목포구에선 물회·모슬포선 구이 유명

제주에서 귀한 생선을 꼽으라면 ‘옥돔’이 생각난다. 제주의 특산물로 제사상에도 오르는 귀한 생선이다. 반면 자리돔은 같은 ‘돔’ 집안이지만 훨씬 서민적이다. 많이 잡히기도 많이 잡히거니와 흔하게 어떤 음식으로든 만들어 먹을 수 있어 밥 대용으로 먹거나 반찬으로, 술안주로 사랑받는다. 여름이 시작되면 제주 인근 바다에는 자리돔이 떼 지어 다닌다. 아열대성으로 따뜻한 물을 좋아하는 자리돔은 멀리 이동하지 않고 한자리에서 일생을 보낸다. 이렇게 무리 지어 같은 자리를 맴도는 습성 때문에 ‘한자리를 떠돈다’ 해서 ‘자리’가 됐다는 설도 있다.

제주도에서도 서귀포 보목포구와 모슬포에서 잡히는 것을 제일로 친다. 같은 제주도라도 바다의 지형에 따라 자리돔의 기질이 달라진다. 물살이 거칠고 빠른 모슬포에서 잡히는 자리는 뼈가 익세 구이로 해 먹기 좋다. 반면 물살이 순한 보목에서 나는 자리는 뼈와 살집이 부드러워 뼈째 썰어 먹는 ‘세꼬시’나 물회, 강회(회무침)로 먹기 좋다. 두 마을의 자리돔에 대한 자부심은 대단해서 ‘보목리 사람이 모슬포 가서 자리물회 자랑하지 말라’는 속담이 있다고 한다.

제주 사람은 ‘자리돔을 잡는다’라고 하지 않고 ‘자리를 뜬다’고 한다. 제주 바다는 옛날 화산활동으로 인해 지형이 울퉁불퉁해 그물을 끌고 다니지 못한다. 대신 그물을



그저 가라앉혔다가 들어 올리는 국자 모양의 뜰채인 ‘사들’을 사용한다. 자리도 마찬가지로 사들을 사용해 ‘떠서’ 잡는다.

옛날에는 제주의 전통 뱃목인 ‘테우’를 타고 나가 자리를 잡았다. 한 번 배가 나갔다가 들어오면 늘 만선이었다. 남자들이 자리를 떠서 오면 아낙들은 내륙 지역인 중산간으로 나가 양동이째 팔거나 메밀과 바꿨다.

이렇게 지천이던 자리도 요즘은 지구온난화로 수온이 올라가 예전에 비하면 잡히는 수가 줄어들었다고 한다. 따뜻한 물을 따라 남해안으로, 심지어 강원도 속초 바다까지 서식지가 이동하고 있다. 제주에서조차 ‘물 반, 자리 반’이던 시절이 저물고 있는 셈이다.

자리물회를 맛보러 보목포구로 간다. 이곳에는 10여 곳의 물회식당이 몰려 있다. 그중 가장 사람이 많이 드는 곳은 ‘어진이네 횡집’이다. 2015년 <백종원의 3대 천왕>이란 프로그램에 물회맛집으로 소개되면서 엄청난 인파가 몰렸고 지금은 새 건물을 지었다.

‘어진이네’가 외지인이 많이 찾는 식당이라면 거기서 조금

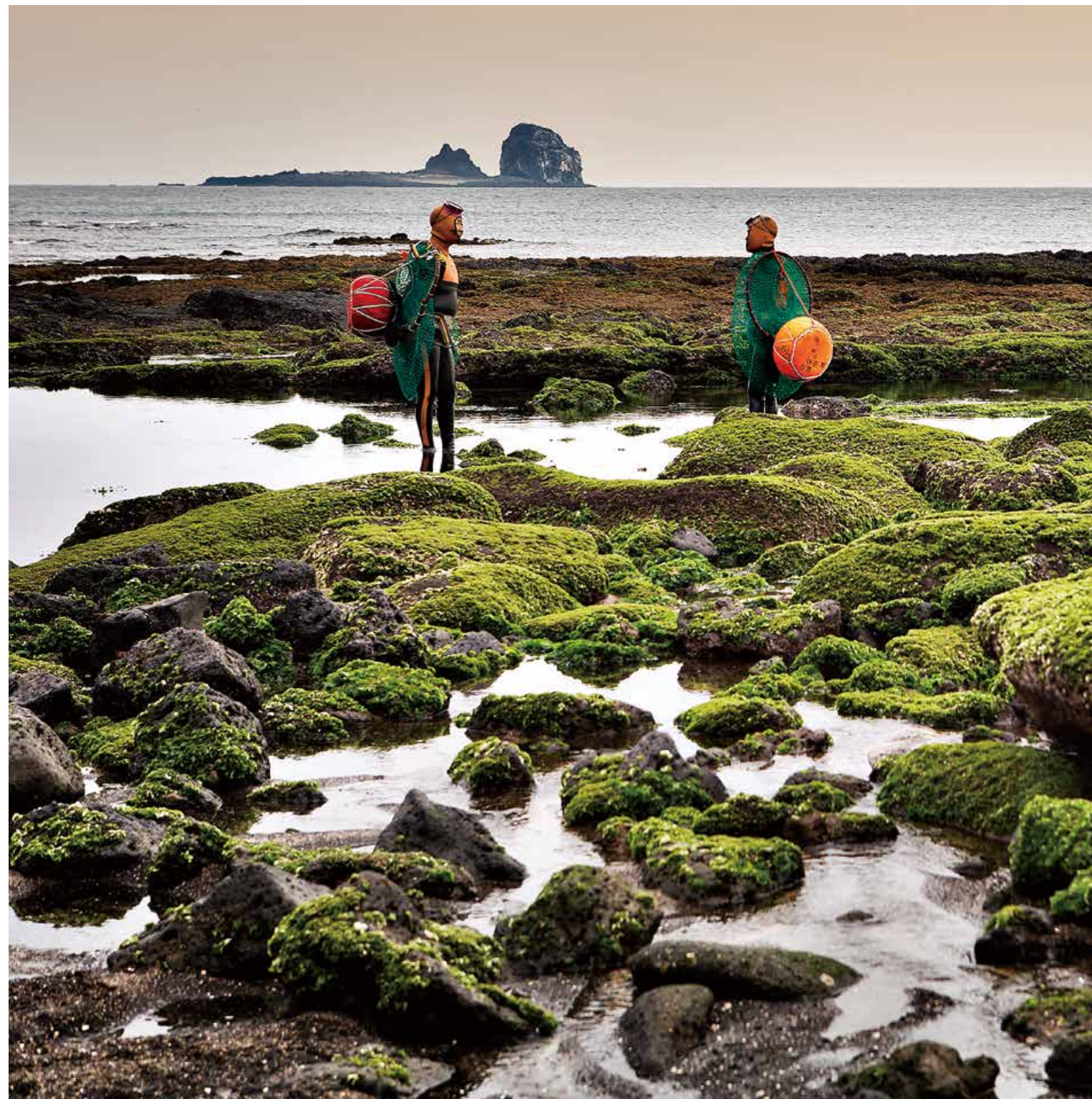
더 포구로 들어가면 나오는 '김부자식당'은 토박이가 더 많이 찾는다. 근처 '보목해녀의 집' '돌하르방식당' 등도 비슷한 구성에 평균 이상의 맛을 보장한다.

자리돔은 제주인에게 술푸드이자 구휼식량

자리물회는 호불호가 갈리는 편이다. '오리지널' 자리물회는 된장이 육수 베이스로 쓰인다. 속초나 포항 등 동해안의 물회가 고추장 베이스인 것과는 좀 다르다. 동해안 물회가 자극적인 새콤달콤한 맛이라면 제주도 물회는 '베지근한 맛'이다. 육지 사람은 이해하기 어려운 제주 사투리인 '베지근한 맛'을 굳이 번역하자면 '묵직하고 감칠맛이 난다' 정도일 것이

다. 그런데 이것만으로는 정확하게 표현이 안 된다. 제주민의 '술soul푸드'를 어찌 표준어만으로 표현할 수 있을까. 제주에서 나는 토종 콩은 '푸른 콩'이다. 제주말로 '푸른 독새기콩'이라 부르는 것이다. 옛날 제주에서는 소금이 귀해 된장으로 음식 간을 했다. 이때 사용한 것이 푸른콩으로 만든 '막된장'이다. 제주 물회의 맛은 이 막된장의 맛이 좌우한다. 된장의 묵직함에 초피(제피)나뭇잎을 더한다. 남도 지방에서 추어탕이나 짬뽕어탕 등을 먹을 때 넣는 그 초피가루와 같은 것이다. 여기에 하나 더 추가할 것이 있다. 바로 빙초산이다. 원래 제주에서는 날된장과 보리밥을 발효시켜 만든 '신다리 식초'를 물회에 넣어 먹었다. 하지만 요즘은 만

자리물회는 제주 어부와 해녀가 일을 나갈 때 채소와 된장만 들고 나가서 현장에서 자리를 잡아 뼈째 썰어 물을 부어 먹었던 것에서 시작되었다. 배를 든든하게 하기 위해 찬밥 한 덩이도 맡았다. 그런데 이게 '신의 한 수'이다. 자리물회에 찬밥을 맡면 생선 속살의 꼬들꼬들함이 배가 된다



드는 사람이 드물어 아쉬운 대로
빙초산을 넣는다. 빙초산을 한두
방울 떨어뜨리면 된장육수의 맛
이 더욱 깊어지면서 자리 뼈가 한
층 더 연해진다. 육지 사람을 위
해 사과식초도 같이 둔다.

자리물회는 제주 어부와 해녀가
일을 나갈 때 채소와 된장만 들고
나가서 현장에서 자리를 잡아 뼈
째 썰어 물을 부어 먹었던 것에서
시작되었다. 배를 든든하게 하기
위해 찬밥 한 덩이도 말았다. 그
런데 이게 ‘신의 한 수’이다. 자리



물회에 찬밥을 말면 생선 속살의 꼬들꼬들함이 배가 된다.
이렇듯 자리돔은 노곤한 일상을 보내는 제주민에게는 노
동 현장에서 먹는 ‘노동식’이자 보릿고개를 넘게 해주는 ‘구
흘식량’이었다. 그것이 이제는 육지민에게는 ‘제주별미’ ‘보
양식’이 되고 제주민에게는 돈벌이가 되니 어찌 보면 옥돔
보다 귀하지는 않지만 옥돔보다 더 사랑받는 ‘서민의 생선’
인 셈이다.

초고추장을 푼 한치물회도 별미

자리물회와 어깨를 나란히 하는 것이 ‘한치물회’다. 한치물
회도 제주민이 즐겨 먹던 물회였으나 자리물회와 달리 관
광객 입맛에 맞게 초고추장을 푼다 보니 자리물회보다는
익숙한 맛이다.

한치는 오징어와 사촌뻘 되는 꼴뚜기와 연체동물이다. 한
치꼴뚜기라고도 부르는데, 다리가 한 치밖에 되지 않을 정
도로 짧아 ‘한치’라는 이름이 붙었다. 오징어보다 훨씬 부
드러운 식감 덕분에 제주에는 ‘한치가 쌀밥이라면 오징어
는 보리밥이고, 한치가 인절미라면 오징어는 개떡이다’라
는 속담이 있기도 하다.

한치는 6월부터 8월이 제철이다. 요즘에야 냉동한치가 있
어 사계절 내내 먹을 수 있지만 금방 잡아온 활한치와는 급

이 다르다. 그래서 활한치물회는 제철에만 먹을 수 있고 가
격도 냉동한치를 쓴 물회보다는 조금 더 비싸다.
한치물회는 자리물회보다는 조금 더 익숙한 맛이다. 보목
포구의 식당들은 여전이 된장맛이 더 강하지만 제주 시내
쪽으로 가면 동해안 물회와 엇비슷하게 빨간 고추장으로
맛을 낸 곳이 많다. 관광객들도 뼈째 씹어 먹는 자리보다는
한치가 조금 덜 부담스럽다.

제주 물회의 특별함… 해장하려다 소주에 빠져

자리물회 하나와 한치물회 하나를 주문했다. 초피나뭇잎
을 넣고 빙초산도 한두 방울 떨어뜨린다. 공깃밥도 만다.
생선살과 오이, 밥을 숟가락 가득 떠서 입에 넣으니 시큼하
면서도 구수한 맛이 익숙한 듯 생소하다. 입안을 가득 채
우는 시원함이 좋다. 뼈가 씹히는 자리의 탱탱함도 좋고 꼴
뚜기하게 씹히는 한치의 식감도 좋다.

해장용으로 먹으려 했건만, 귀신에 홀린 것처럼 어느새 한
라산 소주를 손에 쥐고 있다. 요즘에야 흔한 물회지만 제
주에서만 느낄 수 있는 맛과 감성이 있다. 그렇다. 제주 물
회는 감성 한 스푼을 첨가해야 비로소 궁극의 맛이 완성된
다. ‘제주도 푸른 밤 그 별 아래’에서 느낄 수 있는 그 아련
한 감성 말이다. 

한 잔 술에
인생의 고통과
시름을 잊으리라

월고해 42

월고해는 인생을 음미하면서 마시는 술입니다.
한 잔, 또 한 잔 마시다 보면
온갖 고통과 시름의 바다를 건너
마음 편한 세상에 이를 것입니다.
삼봉산 미네랄 광천수에
질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 빚은
월고해는 인생을 즐겁게 만드는
좋은 술입니다.



월고해42
(500ml)
₩110,000



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

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

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