



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전

《신약본초》전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.

읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.

김운세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

인산 가족 여러분,
스마트폰 어떻게 사용하세요?
가족과 영상통화 하고 게임도
즐기고 드라마도 보시나요?
참의학의 건강 이정표,
'김운세의 100세
건강이야기'도
폰으로 보셔야죠!

앱을 다운받아 설치하기만 하면,
언제 어디서나 간편하게 건강에 관한
좋은 이야기를 보실 수 있습니다.
김운세 회장이 들려주는 생생하고
깊이 있는 건강이야기 외에도
질병치유방안과 힐링캠프 정보를
확인할 수 있습니다.
이름과 이메일 주소를 남기면
메일로도 무료로 받아보실 수
있습니다.



앱 설치가 어려우세요?



안드로이드 폰

〈Play 스토어〉에서 '김운세의 100세 이야기'를
검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치
페이지로 이동합니다.



아이폰

〈앱스토어〉에서 '인산가 100세 이야기'를
검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당
설치 페이지로 이동합니다.

유유자적한 寒山의 살림

久住寒山凡幾秋 獨吟歌曲絕無憂 蓬扉不掩常幽寂 泉通甘漿長自流
 구주한산범기추 독음가곡절무우 봉비불엄상유적 천통감장장자류
 石室地爐砂鼎沸 松黃柏茗乳香甌 飢飡一粒伽陀藥 心地調和依石頭
 석실지로사정비 송황백명유향구 기손일립가타약 심지조화의석두

한산에 깃든 지뫼 해런가 / 홀로 노래하며 시름을 달래네
 쑥대 사립 열린 채로 적막한 세상 / 단 이슬 샘솟아 심 없이 흐르는구나!
 돌집, 땅 화로 모래 솥에 끓여 만든 약 / 소나무꽃, 잣나무 싹, 유향 담긴 사발
 배고픔에 한알 아가다약 먹고는 조화로운 마음으로 돌에 기대어
 시간과 공간을 아득히 넘어 삼매에 든다



세속을 아득히 초월한 특별한 지혜를 터득한 뒤 오탁
 악세五濁惡世와는 거리가 먼 천태산天台山 한암寒岩 굴에
 은거하여 유유자적 탈속의 삶을 살았던 한산寒山의 시
 이다. 한산의 시는 그가 살았던 당나라 때로부터 1천
 여 년이 훌쩍 지난 오늘까지도 마치 깊은 산속에서나
 말할 수 있을 법한 짙은 풀꽃 향기를 풍기며 여전히
 많은 사람에게 회자稱頌되고 있다.
 아귀다툼이 끊이지 않는 속세 사람들과 뒤섞이지

않고 장강長江처럼 거대한 시류時流에 휩쓸리기 싫어서
 길 찾기 어렵고 길을 알더라도 도저히 쉽사리 오르지
 못할, 높고 깊은 산속 자연 바위굴 속에 기거하며 세
 인들을 깨우쳐주기 위한 법문法門을 시어詩語로 빚어
 산중 도처到處의 바위나 나무판에 적기도 하고 스스로
 그 시들을 노래로 읊기도 하면서 한 생애를 그는 바
 람처럼 살다가 떠났다.
 중국 천태산을 배경으로 세상의 명리名利나 재물,

권력욕 등을 초월하여 바랄 것도 구할 것도 없이 소
 박하고 담백한 삶을 영위하면서 이따금 떠오르는 시
 상詩想과 하고픈 이야기들을 문장의 형식에 별반 구애
 됨 없이 자유롭게 읊조리며 흰 구름처럼, 흐르는 물
 처럼 살았던 한산의 모습이 이 시를 통해 다시금 눈에
 선하게 비친다.
 사정砂鼎은 신선들이 선약仙藥을 끓일 때 사용한다
 는 술이고 유향乳香은 신선들이 벽곡辟穀을 할 때 먹는

다는 약을 뜻한다. 가다약은 아가다약阿伽陀藥의 줄
 임말로 산스크리트 어 'Agada'의 음역어이다. 온
 갖 병을 고친다는 불로불사不老不死의 영약靈藥으로
 서 강력한 해독解毒작용으로 모든 번뇌를 없애는
 영묘한 힘이 있다고 전해온다. '아가다'는 술의 이
 칭異稱으로 쓰이기도 한다.
 글 김운세(본지 발행인,
 전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

2019

INSANGA
ANNUAL
SCHEDULE

기해년己亥年 한 해도 인산가와 함께 활기차게 보내세요

1

6(일) 소한小寒
20(일) 대한大寒



2

4(월) 입춘立春
5(화) 설날
22(금)~23(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프
(276차·썩뜸 1차 수련회 / 장 담그기 행사)

2019년을 건강하게 보낼 수 있는 첫걸음, 1박 2일 힐링캠프가 시작됩니다. 인산의학학을 바탕으로 자연의 생명이 생소한 것보다 앞서 건강한 삶을 시작해 보세요. 전통 장 담그기 행사가 같이 진행되니 더욱이 풍족한 힐링캠프를 즐길 수 있습니다.

3

15(금)~16(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(277차·썩뜸 2차 수련회)

22(금)~24(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련:
지리산 둘레길 트레킹(1구간)

봄꽃 만발한 지리산 둘레길을 걸어보세요. 인산 건강 강연과 함께 지리산 정기를 받으며 한 걸음 한 걸음 내디딜 때마다 몸도 마음도 건강해지는 것을 느낄 수 있습니다.

29(금)~30(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(278차·썩뜸 3차 수련회)

4

12(금)~14(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련:
지리산 둘레길 트레킹(2구간)

19(금)~20(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(279차)

27(일(토))

인산탄신 110주년 기념행사

해마다 전국 각지에서 모인 천여 명의 인산가 회원 가족들이 인산 선생의 탄신(음력 3·25)과 업적을 추모하는 행사입니다. 기적의 의술을 펼친 인산 선생의 뜻을 되새기고, 참의료의 진리를 내 가족, 이웃에게 전해주세요.

5

6(월) 입하立夏

10(금)~12(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련:
지리산 둘레길 트레킹(3구간)

17(금)~18(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(280차)



6

7(금) 단오端午

14(금)~16(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련: 지리산 둘레길
트레킹(4구간)

질게 녹음이 내려앉은 '어머니의 품' 지리산 둘레길을 걷다 보면 저절로 힐링이 됩니다. 곳곳에 피어 있는 야생화를 보며 웃음 짓고, 수백 년간 자리를 지키고 있는 고목들 보며 자연의 힘찬 기운을 받아보세요.

21(금)~22(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프(281차)

12(금)~13(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프(282차)

12(금)~14(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련: 지리산 계곡탐방(백무동)

27(토)~8. 4(일)

'생활 속의 인산의학 실천' 지리산 자연학교 8박 9일(제6회)

늘 결심은 하지만 쉽지 않았던 생활 속 인산의학, 혼자서는 어렵지만 함께하면 실천할 수 있습니다. 삼시 세끼 죽염 음식과 인산의학에 대한 강연, 인산가의 제품 체험까지 진정한 인산의학 라이프를 경험하게 됩니다.



8(목) 입추立秋

24(토)

죽염 산업화 제32주년 기념행사

1987년 세계 최초로 죽염을 산업화한 것을 기념하고, 그 가치를 알리는 취지에서 매년 8월 인산 회원 가족들과 함께 축제를 즐깁니다. 더 많은 사람이 죽염과 인산의학 접하고 건강하게 살 수 있도록 세상 널리 알려주세요.

30(금)~31(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프
(283차·썩뜸 4차 수련회)

8



9

7(토)~15(일)

'생활 속의 인산의학 실천' 지리산
자연학교 8박 9일(제7회)

13(금) 추석秋夕

20(금)~21(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(284차·썩뜸 5차 수련회)

27(금)~29(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련:
지리산 계곡탐방(칠선)

11(금)~13(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련: 지리산
천왕봉 등산

18(금)~19(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프
(285차·썩뜸 6차 수련회)

10



1(금)~3(일)

2박 3일 인산가 롯데 지리산 심신 수련:
지리산 계곡·노고단 탐방(백사굴)

8(금)~9(토)

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프

(286차/죽염김치 김장 담그기 행사)

알록달록 단풍이 아름답게 물들어 늦가을 정취가 물씬 풍기는 인산연수원에서 진행되는 2019년 마지막 힐링캠프, 죽염으로 절이고, 죽염으로 양념한 죽염김치를 직접 만들어 먹는 재미도 느낄 수 있습니다.

11



12

7(토) 대설大雪

22(일) 동지冬至

잘못된 생활습관 탓에 연말이 되면 '건강'부터 걱정하는 사람들이 많습니다. 하지만 죽염과 인산의학에 관심을 갖고, 인산가의 일정과 함께 움직인 여러분은 건강한 연말을 맞이하며 웃을 것입니다.

己亥元旦孫鎔炫撰首

心神自安 一室和氣

인산가회 회원 여러분은 모두 건강하고 행복한 삶을 영위하시길 기원합니다.

心神自安 一室和氣 / 심신자안 일실화기
몸과 마음의 평안 그리고 가내 화목과 즐거움이 가득하시길 기원하겠습니다. 휘호 손용현

건강도, 하는 일도 더욱 짹짹하시길

인류의 보급자리인 지구가 총알 속도의 2배에 달하는 초속 29.77km, 시속 10만 7,000km로 운행하여 태양의 주위를 한 바퀴 돌아 쉼 없이 다시 운행을 시작하는 시점에 우리는 서 있습니다. 물론 우주적 관점에서 보자면 시작도 끝도 없는 순환무단(循環無端)의 운행이 이어지는 것입니다만 이로써 지구가 태양 주위를 한 바퀴 도는 동안 우리 인류는 다 같이 나이 한 살을 더 추가하게 됐습니다. 새로 한 살 더 먹기 위해 우리는 지구와 함께 다시 새로운 여정(旅程)을 시작합니다.



곳은일도 있었지만 좋은 일이 더 많았던 무술년(戊戌年)을 마무리하고 기해년(己亥年) 새해를 맞았습니다. 인산가는 2015년 12월 21일 중소벤처기업 전용 주식시장인 코넥스(KONEX) 시장에 상장한 이후 3년 동안 여러 요건을 갖추기 위한 노력을 기울인 끝에 지난 9월 11일, 코스닥(KOSDAQ) 시장으로 이전 상장하는 쾌거를 올렸습니다. 이 외에도 죽염 업체 중에서 최초로 매출액을 기준으로 삼는 법의 적용에 따라 경남 함양군 수동면 화산리의 죽염제조장을 기준에 맞도록 개축하여 '식품안전관리인증기준(HACCP)' 적용업소 인증을 획득하여 앞으로 더 청결하고 위생적인 환경에서 죽염 제조 작업을 하게 되었습니다.

인산가에서 추진 중인 '인산죽염 항노화 특화농공단지', 다시 말해 농공상복합융합 6차 산업단지 개발사업 또한 여러 가지 난관을 극복하며 토지 보상 절차를 순조롭게 진행하고 있습니다. 기해년 새해에는 그동안 추진해 온 여러 가지 사업이 분명한 윤곽을 드러내리라 전망합니다.

인산가 회원과 애독자 여러분! 돈을 아무리 많이 벌어도, 최고의 명예를 얻고 권세를 누리더라도 건강이 무너지면 모든 것이 한꺼번에 무너지게 됩니다. 올해에는 부디 인산가의 회원을 비롯해 모든 국민이 미네랄 결핍으로 인한 건강상의 이상(異常)이 없도록 인체 필수 미네랄의 보고(寶庫)인 죽염(竹鹽)을 충분히 섭취하여 늘 건강하고 행복한 삶을 영위하시기를 바랍니다. 이와 더불어 영위하는 모든 일이 소원하는 대로 이루어지는, 더욱 짹짹한 한 해가 되기를 기원합니다.

김윤세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원 교수)

인산가 셀러브리티가 전하는

신년 인사



매사에 튼튼하고 보람찬 자력갱생의 2019 되세요

기해년 새해를 맞는 소감을 솔개의 자력갱생(自力更生) 이야기로 시작해 봅니다. 솔개는 나이 40이 되면 숲에서의 영예를 뒤로하고 높은 산꼭대기에 올라 홀로 고통스런 수행을 시작한다고 합니다. 바위에 부리를 쪼아서 낱고 딱딱한 자신의 부리를 깨뜨려 새로운 부리가 돋게 하고, 그 부리로 무더진 자신의 발톱과 깃털을 하나하나 뽑아내는 거죠. 적자생존의 먹이사슬 속에서 죽는 것보다 더 큰 고통이 따르지만 솔개는 이 수행을 통해 날카로운 부리와 발톱, 가볍고 연한 깃털을 달고 힘차게 날아올라 70세까지 숲의 하늘을 지배하게 됩니다.

맹금류 솔개의 평균 수명이 15년 남짓이라고 하니 이 우화는 생물학적으로는 맞는 이야기가 아니지만 노후(老後)를 극복하게 하는 지혜와 힘이 깃들어 있어 늘 신선한 깨달음을 주곤 합니다. 한창 시절에 비하면 몸은 점점 둔해지고 생각도 닫혀 있으며, 활기와 창의력 또한 줄어들어 가니까요. 하지만 앞으로 오래도록 연극 현장에 남아 관객을 만나고 싶습니다. 얼마 안 가서 영영 잊히는 힘없는 배우는 되고 싶지 않거든요. 새해엔 좀 더 치열한 단련을 시작해 볼까 합니다. 젊음과 건강을 염원하는 인산가 회원 여러분에게도 고통이 뒤따르지만 그래서 더 값진 수련의 시간에 동참해 주실 것을 제안합니다. 새해 더욱 건강하시길 바랍니다.

김명곤(배우, 전 문화체육관광부 장관)

세월을 거스를 수 있는 에너지 자연치유의 힘을 경험해 보세요

연수원 마당의 인산 동상을 바라보며 새해의 아침을 맞고 싶습니다. 넉넉하게 끓인 떡국에 시원한 죽염김치를 곁들인 점심상도 눈에 선하고요. 하지만 오늘도 무대에 서야 하고 새롭게 시작할 공연의 리허설도 시작이 돼서 고향만큼이나 그리운 삼봉산에 가는 일은 다음으로 기약할 수밖에요.

관객 앞에 서야 하는 배우엔 아플 권리도 없지만 복잡한 스케줄을 예전처럼 소화해 내지 못할 때면 나이 들어 쇠약해지는 일에 낙담할 때가 많습니다. 그러나 인산가의 죽염과 김운세 회장의 자연치유 철학은 제게 세월을 거스를 수 있는 에너지를 주곤 합니다. 목이 잠기거나 어깨가 굳어지거나 풍선처럼 부풀어 오르는 긴장과 우울의 고통을 인산가의 자연치유법들이 잘 다스려주곤 하니까요. 예전에 열정 하나면 얼마든지 훌륭한 연극을 할 수 있다고 믿었는데 이제는 육체가 정신을 지배할 수 있다는 말에 공감을 하게 됩니다. 신체가 무겁고 아프다면 올바른 판단도 더 나은 결정도 내릴 수 없으니까요.

새해 아침, 자신이 무엇 때문에 힘들어하는지 그 힘들음을 극복할 체력과 정신력을 갖고 있는지 살펴보기 바랍니다. 해답을 찾아 인산가 연수원을 둘러보는 것도 좋은 방법일 것 같은데요. 새해 많은 복(福)을 전합니다.

박정자(배우)



새롭고 달라진 그 무엇을 찾아서 도전을

바둑에서 이길 수 없다는 판단이 설 때 던지는 돌을 불계패(不計敗)라고 합니다. 평단의 리뷰와 서점가의 베스트셀러 기록과는 다르게 평생 저는 이 돌을 오늘 던질까, 내일 던질까를 고심하며 살아왔죠. 겨울엔 가지를 치는 게 아니라는 한 친구의 조언을 유념하며 폭풍전야와 같은 자기 폭로를 내일로 모레로 미루며 지금껏 살아왔습니다. 시절은 달라져서 만화에 대한 열기도 만화가로서의 인기도 예전에 못 미치지만 도리어 불계패 돌을 던질 이유가 더는 없다는 걸 발견하게 됩니다. 나이 들에 대한 체념일 수도 만화 외엔 할 수 있는 게 더 없다는 단념일 수도 있지만 그보다 그간의 내 기록을 경신할 대작을 그리겠다는 오기가 더 크다는 걸 알게 됐습니다.

사람은 누구나 자신이 누구인지 그리고 얼마만큼의 가치를 지닌 사람인지를 보여줄 수 있는 선택을 하며 살고 있죠. 오늘날 내 모습이 완성이 아닌 새롭고 달라진 그 무엇을 선택하며 사는 것이 삶을 흥미진진하게 만든다고 생각합니다. 사람에게 과연 완성의 순간이 올 수 있을까요. 우리는 여전히 도전하고 방황하는 새파란 미완의 시기를 살고 있는 것 아닐까요?

허영만(만화가)

나이가 들어도 마음은 청춘 여러분 모두 아모르파티!

2019년은 제게 좀 특별한 시간입니다. 출지에 환갑(還甲)이 됐거든요. 꽃다운 스무 살, 은은한 젊음이 피어나는 서른 살, 여자의 떨림이 느껴지는 마흔 살, 그에 비하면 61세 환갑은 정말 끔찍하다 못해 끝장난 나이가 아닌가 싶습니다. 하지만 지금 이 순간 되려 예순한 살, 환갑을 맞는 내가 아름답고 자랑스럽다는 생각이 들어요. 인생을 바라볼 줄 아는 안목을 갖게 됐기 때문이죠.

예전엔 팬 여러분께 초롱한 눈망울을 보여드려야 한다고 여겼지만 지금은 한 분 한 분을 따뜻한 눈길로 봐드려야 한다는 생각을 갖게 됐어요. 모두가 다 소중한 분이고 제가 평생 모셔야 할 분들이니까요. ‘진정인가요’를 부르던 리즈 시절의 옛날보다 ‘아모르파티(Amor Fati)’를 부르는 오늘의 제가 더 예쁘지 않나요? 그렇다고 생각하지 않는다면 당신은 좀 더 성숙을 배워야 할 것 같은데요.

사람의 생은 순백의 튜립일 순 없죠. 젊은 날엔 누구나 꽃송이처럼 탐스럽지만 나이가 들면 살은 찌고 턱선은 무너지고 모든 게 두둑해지기 마련이죠. 하지만 자신을 낮출 줄 알고 어린 사람을 배려하며 자연을 경외하는 선량함과 성숙을 지니게 되죠. 그게 눈에 보이는 아름다움보다 더 중요한 것 아닐까요. 젊은 날의 사진을 보며 그 무렵을 회상하기보다 차라리 화장을 하고 퍼머를 하며 멋을 부려보세요. 옛날의 나보다 오늘의 내가 훨씬 훨씬 예쁘다고 외치면서 말이예요.

김연자(가수)





기해년 돼지는 황금돼지 모두 모두 부자 되세요

2019년은 기해년이다. 오행설五行說에 따르면 10간 중 기리는 무戊와 함께 '흙土'의 성질을 갖는다. 흙의 색은 '노란색'이므로, '기해년'은 '황금돼지의 해'인 셈이다. 돼지는 '재복財福'을 상징하므로, '황금돼지해'에 태어난 이들은 재복을 타고난다고 한다.

글 박희석(월간조선 기자) 사진 이경호 일러스트 박상훈

진짜 '황금돼지해'는 2007년이 아닌 2019년

2019년 직전의 '황금돼지해'는 60년 전인 1959년이다. 이상한 건 60년 만에 돌아오는 '황금돼지해'가 우리 귀에 낯설지 않다는 점이다. '황금돼지해'를 이용한 마케팅이 2007년에 이미 한 차례 돌풍을 일으킨 바 있기 때문이다.

정해丁亥년인 2007년 당시, 예식업계, 여행업계, 유통업계, 보험업계 등이 "황금돼지해에 아이를 낳아야 한다"면서 결혼을 앞둔 이들을 조

바심 나게 했다. 그 결과 관련 업계는 '호황'을 누렸다. 유아용품 제조업체 주가 또한 들쭉였다. 하지만 그해는 '황금돼지해'가 아니었다.

오행설상 '불火'에 속하는 '정丁'의 색은 '빨간색'이다. 즉 정해년은 '붉은 돼지의 해'였던 셈이다. '붉은 돼지'가 '황금돼지'로 둔갑한 건 순전히 관련 업계의 상술 때문이다. 그렇다고 해서 '기해년'을 '황금돼지해'라고 단정하기도 쉽지 않다.

'간지干支'의 색과 동물을 결부해서 해당 연도

의 길흉을 가리는 식의 역학은 없다. 과학적 사실과 거리가 먼 역학에서조차 그 근거를 찾을 수 없는 이른바 '색깔·띠론'은 믿을 게 못 된다는 얘기다. '띠·색깔' 관련 주장은 국내 일부 업자가 판촉 활동을 위해 의도적으로 퍼뜨린 중국 남부 지방 일각의 '속설'이라는 게 관계자들의 중론이다.

단백질 공급원인 돼지... 다산은 풍요의 상징

중국인들이 '황금돼지' '붉은 돼지'란 식으로 돼지해를 길하다고 여기는 건 농경민족 특유의 식습관 때문이다. 예부터 돼지는 중국인과 같은 농경민족에 필수적인 '단백질 공급원'이었다. '소'는 경작에 핵심적인 '도구' 역할을 했기 때문에 먹을 수 없었다. 양을 기르기에 초지가 부족했다. 이와 달리 '잡식성'인 돼지는 음식 찌꺼기나 배설물을 먹여 키울 수 있었다. 지방이 많아 다른 고기에 비해 맛도 강렬했다.

번식력이 좋은 점도 농경민족이 돼지를 길한 동물로 여기는 이유 중 하나다. 암돼지는 연중 2회 출산할 수 있다. 어미돼지每 1마리가 한번 출산할 때 낳는 새끼 수는 10~12마리다. 1년에 새끼를 20~24마리 낳을 수 있는 셈이다. 노동력을 중시했던 농경민족에 다산多産하는 돼지는 '풍요의 상징'이었다. 이와 달리 식량과 마실 물이 부족한 환경에서 생존해 온 유목민족은 돼지를 부정적으로 봤다. 몽골을 비롯한 중앙아시아, 중동 지역에서 돼지를 '흉물'로 여기며 먹지 않는 것도 이 때문이다.

우리 민족의 경우엔 오래전부터 돼지를 기르고, 그 고기를 즐겨 먹었던 것으로 추정된다. 돼지를 신성하게 여기기도 했다. 중국《삼국지》의 '위지 동이전'에 따르면 연맹왕국 부여를 구성하는 4개 부족 중 한 곳이 돼지를 토tem으로 여겼다. 이 부족의 수장은 '저가猪加'라고 불렸다. 《삼국사기》 '고구려 본기 유리왕편'엔 돼지를 풀어



나라의 도움을 정했다는 기록이 나온다.

앞서 밝혔듯, 인간에게 돼지는 훌륭한 영양 공급원이다. 돼지고기는 소고기보다 가격이 저렴하지만, 영양 면에선 뒤지지 않는다. 돼지고기엔 단백질과 지방이 골고루 있어 에너지원으로서 적격이다. 돼지고기는 지방보다 단백질이 3배 이상 많은 '저지방·고단백 식품(삼겹살 제외)'이다.

맛·영양 좋고 건강에도 좋아... 지리산 흑돼지 명성

다량 함유된 불포화 지방산은 혈액순환을 촉진하고, 체내 중금속 같은 몸속 노폐물 배출을 돕는다. 철분 함량 또한 높아 빈혈 예방에 효과적이다. 만성피로와 식욕 부진을 없애고, '노화 방지'에 탁월한 효능이 있는 '비타민 B1(티아민)'의 경우엔 소고기보다 10배가량 많다. 티아민은 뒷다리살에 풍부하다. 등심엔 혈관 이완을 돕는 비타민 B6이 많다. 목살은 항염 작용이 있는 리놀렌산 함량이 높다.

이처럼 맛과 효능이 좋은 돼지고기 중에서도 특히 손꼽히는 고기가 '지리산 흑돼지'다. 흔히들 '흑돼지' 하면 제주도를 떠올리지만, 실제 국내에서 유통되는 흑돼지 고기의 60%는 경남 함양군 등 지리산 권역에서 생산된다. 지리산 자락에서 맑은 공기와 물을 마시며 자란 '흑돼지'는 불포화 지방산 함량이 더 높다. 고기 맛은 담백하고, 식감은 쫄깃해 인기가 높다. ㉮

인산가, 우수 중소기업 인증 'IBK베스트챔피언'에 선정

한국경제 이끌 강소기업 리더 반열에

인산가가 IBK투자증권이 주관하는 'IBK베스트챔피언' 기업에 선정되며 객관적인 성장 지표를 보여주었다. 지속가능한 경영 상태를 갖춘 우수 중소기업임을 인증하는 이 제도를 통해 인산가는 IBK투자증권의 첨단 금융 서비스를 활용할 수 있게 됐다. 백년 장수 기업으로 나아가는 동력을 얻게 된 셈이다.

글 이일섭, 김효정 사진 김종연



인산가가 IBK투자증권이 주관하는 'IBK베스트챔피언' 기업에 선정되며 코스닥 상장 이후 또 한 번의 성장 잠재력을 입증했다. 기술력과 시장경쟁력을 갖춘 중소·벤처기업을 선정하는 이 제도에 합류함으로써 인산가의 죽염산업 32년 역사는 새로운 도약을 할 수 있는 힘을 얻게 됐다.

지난 11월 17일 지리산 인산가 연수원에서 개최된 'IBK베스트챔피언' 인증식에는 IBK투자증권 관계자들과 인산가 임직원, 지역 내빈이 참석해 양사의 협업을 기념하는 자리를 가졌다. 수여식에 참석한 김영규 IBK투자증권 대표

는 소금에 대한 사회적 편견을 없애며 인산가를 'IBK베스트챔피언' 반열에 올려놓은 김윤세 인산가 회장의 경영 철학을 예찬했다. 김윤세 회장도 수여식을 위해 멀리 지리산 연수원까지 발걸음을 한 김영규 대표와 IBK투자증권 관계자를 환영하며 인산가의 베스트챔피언 선정에 큰 기쁨을 표출했다.

'중소기업 단명'이라는 세계 경제의 공통된 흐름 속에서도 인산가는 대기업에 의지하지 않는 기술력과 자본력을 바탕으로 '죽염종가'라는 기업 가치를 이뤄냈으며 코스닥 상장을 통해 중견 기업으로 나아가는 방향을 모색해 왔다.

김영규 IBK증권 대표 "많은 중소기업의 귀감"

'IBK베스트챔피언' 인증서 수여식에 이은 기념사에서 김영규 대표는 인산가의 성장과 발전에 대해 이런 평가와 기대를 전했다. "치열한 자본주의 시장에 안정이라는 상황은 없지만 인산가는 이미 백년 장수 기업으로 나아갈 준비를 90%는 이뤄냈다고 볼 수 있다. 죽염시장이 전무했던 30여 년 전에 회사를 건립해 숭한 위기와 고비를 넘기며 마침내 인산가를 코스닥 시장에 상장시킨 김윤세 회장의 입지전적 성과는 많은 중소기업의 귀감이 될 도전이라고 볼 수 있다. 또한 항노화농공단지 조성을 통해 지역 경제 활성화와 글로벌 시장 도전이라는 백년대계를 마련한 만큼 지속적인 R&D와 고객을 위한 기업 혁신을 거듭한다면 백년 장수 기업이

라는 꿈은 분명 이뤄질 것이다."

IBK투자증권과의 스펙(SPAC) 합병상장을 통해 코스닥 시장 진입에 성공한 인산가는 이번 'IBK베스트챔피언' 기업 인증을 계기로 양사의 동반자적 관계와 깊은 유대를 재확인했다. 중기특화증권사로서 중소기업의 성장과 내실에 필요한 다양한 금융 정책을 갖고 있는 IBK투자증권과의 파트너십을 통해 인산가는 규모를 갖춘 경영 체계를 마련할 수 있게 됐다. 인산가의 고유성을 살린 맞춤형 금융 서비스와 인재 양성 및 임직원 교육에 활용할 프로그램 지원 등은 중소기업의 한계를 극복할 대안으로 평가되고 있다. 백년 장수 기업에 도전한다는 인산가의 비전이 현실화되고 있는 것이다. (E)

중소기업-대기업-대학교-기관·단체 잇는 네트워크

백년을 함께하는 '백동포럼' 발족
김윤세 회장을 초대회장으로 선임

IBK투자증권이 중소기업 지원 확대를 위해 '백동포럼(백년을 함께하는 동행포럼)'을 발족, 김윤세 인산가 대표가 초대회장에 선임됐다. 백동포럼은 중소기업-대기업-대학·기관·단체 간 네트워크를 통해 중소기업의 성장을 적극 지원하고, 한국 경제를 이끌어 나갈 리더를 발굴한다는 취지로 기획됐다. 2018년 12월 13일 서울 여의도 IBK투자증권 본사 6층 백동아카데미홀에서 열린 백동포럼 창립총회에는 정운수 한국거래소 코스닥시장본부장, 김군호 코넥스협회 회장, 김원대 한국R협의회 회장을 비롯해 30개의 IBK베스트챔피언 기업 및 IBK투자증권과의 협약 기업 대표들과 자문단 역할을 맡은 대학·기관·단체 대표 총 120여 명이 함께했다. 김영규 IBK투자증권 대표이사는 백동포럼을 소개하며 "자본시장 내 든든한 파트너로서 중소기업이 필요로 하는 모든 서비스를 제공하겠다"고 말했다.

김윤세 회장 "100만 대군에 합류한 것과 같이"

김윤세 회장은 이날 취임사에서 "IBK투자증권과 함께 인산가가 코넥스에 이어 코스닥 시장까지 성공적으로 진출할 수 있었다"며 "한국 사회의 어려운 경제여건 속에서 기업을 이끌고



있는 입장에서는 백동포럼에 함께한다는 것이 100만 대군에 합류한 것과 같은 심정이며, 화합과 소통의 장을 만들어주시는 IBK투자증권 측에 감사드립니다"고 말했다. 또 "100년 동행을 시작하는 자리에 막중한 임무 맡겨주셔서 영광이며, 앞으로의 기대에 부응하기 위해 최선을 다하겠습니다. 백동포럼은 향후 연 2회 정기총회와 분기 1회 지역포럼을 열고 공동발전을 위한 협력사업 추진, 기업경영에 관한 정보교류 및 업계현안에 대한 연수 및 세미나 개최, 전국 네트워크를 기반으로 기업가치 제고를 위한 정보교류, 투자활성화를 위한 IR행사 등을 진행할 예정이다.

죽염과 유행발마늘 등으로 폐암4기 이겨낸 이동영씨

“유행발마늘 하루 30통 먹어 석 달 지나니 긍정적인 변화가”

불행은 늘 예고 없이 찾아와 비극으로 끝나곤 한다. 하지만 이 비극은 ‘이것이 나의 운명’이라며 순순히 받아들이는 이를 위한 결말이다. ‘나의 운명은 스스로 만들어 간다’며 이를 악물고 살길을 찾으면 불행에 대한 대반전은 반드시 온다. 통영에 사는 이동영(65)씨는 갑자기 찾아온 폐암4기라는 불행에 맞서 인산가를 만났고, 극적인 반전을 이뤄내며 ‘제2의 인생’을 살고 있다.

글 손수원 사진 한준호



“순식간에 찾아온 불행이었습니다. 그런데 병원에서 아무것도 해줄 수 있는 것이 없다고 하니 너무 화가 나서 뛰쳐나와 버렸습니다. 그리고 기적처럼 인산의학과 만나게 되었습니다.”

이동영씨는 지난해 1월 중순, 왼쪽 쇄골에서 멍울이 잡히는 것을 발견했다. 뭔가 잘못된 것 같다는 생각이 들어 3월 중순에 진주의 큰 병원으로 갔다. 두려운 마음에 병원 예약을 해두고도 몇 번이나 취소하며 미루고 미뤄 간 것이었다. 더는 늦추어선 안 되겠다는 생각에 수술로 쇄골의 멍울 8개를 떼어냈다.

갑자기 찾아온 중병... 산 중턱도 못 올라가

수술 후 산소호흡기를 달고 마취도 깨지 않은 상태에서 의사는 조직 검사 결과 소세포폐암이라고 말했다. 청천벽력 같은 말이었고 너무나 두려운 순간이었다.

수술 후 몸은 더욱 약해져서 숨은 더욱 가빠졌고, 살이 쪼개져 뱃가죽과 등가죽이 붙을 지경이었다. 그래도 ‘꼭 살아보겠다’는 의지로 낮에는 차로 한 10분 거리에 있는 벽방산이라는 650m 남짓 되는 산을 다녔다.

중턱까지 올라가는 것도 힘겨웠지만 악착같이 올랐다. 그렇게 낮에는 산에 오르고 밤에는 산소호흡기 치료를 위해 병원으로 갔다. 그러던 중 한 의사가 서울의 종합병원으로 가보게 어떻겠냐고 권했고, 그렇게 다시 검사 날짜가 잡혔다.

“순식간에 찾아온 불행이었습니다. 그런데 병원에서 아무것도 해줄 수 있는 것이 없다고 하니 너무 화가 나서 뛰쳐나와 버렸습니다. 그리고 기적처럼 인산의학과 만나게 되었습니다”

서울의 종합병원에서 정밀 검사를 한 결과, 5월 10일에 “비소세포폐암 4기이고 앞으로 살날이 6개월~1년 정도 남았다”는 최종 판정을 받았다. 청년 시절부터 기침을 좀 많이 하긴 했으나 특별히 가족력이 있던 것도 아니었고, 담배도 피우긴 했지만 폐암에 걸릴 정도는 아니라고 생각했다.

한때 용접 일을 하면서 먼지를 많이 흡입해 서인가, 나쁜 것을 많이 먹었나, 온갖 생각으로 머릿속이 복잡했다. 하지만 이미 암 판정을 받았고 앞으로 살날이 6개월에서 1년 정도밖에 남지 않았다고 하니 과거지사 후회가 무슨 소용이 있겠는가. 의사에게 “그럼 내가 어떻게 하면 되나, 무엇을 먹으면 되나?”라고 물었다. 하지만 의사는 ‘항암치료를 하는 것 외에는 저희로서도 방법이 없다’는 말만 되풀이했다.

“그때까지만 해도 현대의학이 최고인 줄 알고 수술을 받았고, 몸에 칼을 대고 나니 더욱 숨이 차고 서 있을 기력도 없을 정도로 아팠습니다. 그럼에도 차를 타고 병원에 다녔건만 돌아온 것은 ‘폐암4기’라는 병과 ‘해줄 수 있는 것이 별로 없다’는 냉정한 말뿐이었습니다. 병을 고치라고 있는 의사인데 자꾸만 ‘고칠 수 없다’라는 말만 되풀이했어요. 너무 화가 났어요.”

이씨는 그 길로 당장 의사 방에서 뛰쳐나왔다. 환갑에 들고 있던 스마트폰을 낚다 바닥에 던져버리니 주변에 있던 환자들이나 간호사나 심지어 그 주치의까지 깜짝 놀랐다. 깨져버린 스마트폰과 함께 현대의학에 대한 믿음도 산산조각 났다. 이씨는 더 이상 병원에는 얼씬도 하지 않고 자신만의 방법으로 병을 고쳐보겠다고 나섰다.

“산에 더 열심히 다녔어요. 숨이 차고 체력이 떨어져 중턱까지도 오르지 못했죠. 그래도 ‘누가 이기나 한번 해보자’는 심정으로 악착같이 올랐어요. 정상에 서면 광활한 한려해상의 풍

“지금 생각하면 무슨 용기로 병원을 뛰쳐나와 스스로 살 궁리를 했나 싶어요. 그런 중에 제가 인산의학을 만나고 죽염과 유향발마늘 등을 먹어 이렇게 병을 고치고 다시 살고 있으니 스스로 참 질긴 인생이라고 생각해요”



광이 파노라마로 보여요. 매년 그 절경을 보며 ‘꼭 살겠다’고 다짐했죠.”

처음에 멩을 발견하면서 한동안 다니지 않았던 성당도 다시 나갔다. 몸을 치유하는 데에는 마음의 치유도 병행해야 한다는 생각이었다. 어떤 곳이라도 의지하고 싶었던 마음도 컸다. 이씨는 “힘든 와중에도 서울을 오가며 검사를 받을 수 있었던 것은 어쩌면 종교의 힘 때문이었을지도 모른다”고 했다. 그만큼 암과의 싸움은 고독하고 두려운 일이었던 것이다.

유향발마늘 하루에 30통씩 먹어

그러던 중 알고 지내던 농민회 회원이 “인산가라는 곳에서 죽염을 만드는데, 그걸 먹고 암 고친 사람들이 있다”고 알려주었다. 이씨는 그 길로 시간을 내 함양 인산연수원으로 갔다.

“거기서 우성숙 원장님을 만났어요. 제 상태가 이러니 어쩌면 좋겠냐고 물으니 ‘우선 죽염을 퍼 드시고, 유향발마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으라’고 하더군요.”

그렇게 9회 죽염과 유향발마늘, 유향오리다슬기진액, 호두기름, 무엇을 먹기 시작했다. 낭떠러지 앞에 선 입장에서 가릴 것이 없었다. 내 병을 제대로 알고 고치기 위해 《신약》과 《신약본초》《내 안의 자연이 나를 살린다》 등의 인산의학에 관련된 책도 구해 열심히 읽었다.

“유향발마늘은 하루에 30통씩, 어쩔 때는 50

통도 먹어봤어요. 집에선 난리가 났죠. 마늘을 많이 먹어서가 아니라 냄새 때문이에요. 그렇게 마늘과 죽염을 먹으니 방귀를 엄청나게 끼고 변도 양도 양이거니와 냄새가 고약하기 이루 말할 수 없었죠. 그러니 가족들이 현관 문 앞에서부터 코를 막고 들어올 수밖에요.”

냄새는 고약했지만 그런 몸의 반응이 독소가 빠지는 과정이라는 걸 알고 있어 기분은 좋았다. 아내도 남편이 그렇다고 하니 매일 수고스럽게 마늘을 구워 갖다 바쳤다. 유향발마늘을 다 먹으면 텃밭에서 직접 기른 발마늘을 먹었다. 그렇게 죽염과 유향발마늘, 유향오리진액 등을 먹은 지 3개월째가 되자 몸이 달라지는 것을 느낄 수 있었다.

“8월 중순쯤 되자 숨차던 것이 훨씬 덜해지고 체력도 많이 좋아지더군요. 왼쪽 겨드랑이

에 큰 혹이 있었는데 크기가 절반 이상 줄어들었어요. 젖꼭지 부근도 딱딱하게 굳어 있었는데 훨씬 부드러워졌고요. 아내가 ‘혈색이 훨씬 좋아졌다’고 하더라고요. 아, 이제 살 수 있겠다는 생각이 들더라고요.”

이씨의 목이 메었다. 눈가에 눈물도 살짝 고였다. 이제껏 그의 몸과 마음이 얼마나 힘들었는지 짐작되었다. 폐암4기라는 낭떠러지 앞에서 선 절망감, 그리고 실낱같은 희망이었던 인산의학과의 만남, 3개월이 지난 후 그 실낱이 든든한 동아줄이 되어 그것을 잡고 다시 삶의 터전으로 돌아온 감격. 짧은 시간이나마 생과 사의 경계를 오간 터라 이씨의 마음이 이렇게 벽찬 것은 당연했다.

죽염 챙겨 먹고 인산연수원 가서 힐링도

“지금 생각하면 무슨 용기로 병원을 뛰쳐나와 스스로 살 궁리를 했나 싶어요. 그런 중에 제가 인산의학을 만나고 죽염과 유향발마늘 등을 먹어 이렇게 병을 고치고 다시 살고 있으니 스스로 참 질긴 인생이라고 생각해요.”

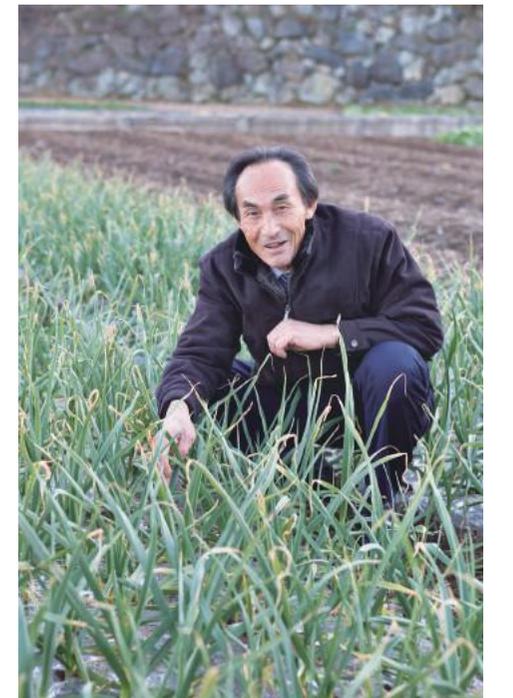
현재 이씨는 예전처럼 고깃배를 타고 나가 도다리, 장어, 전어 등의 생선을 잡고 있다. 보통 2명이 나가는데, 가끔은 혼자 나갈 때도 있을 정도로 건강해졌다. 물론 산에도 수시로 간다. 무엇보다 먹는 것에 신경을 쓰기 시작해 9회 죽염을 수시로 물고 있는 것은 물론, 모든 음식을 죽염으로 간하고 죽염김치 등 인산가의 죽염제품도 챙겨 먹는다. 시간이 날 때마다 함양 인산연수원에도 가 힘들 때 가장 큰 힘이 되었던 김윤세 회장과 우성숙 원장을 만나 좋은 말을 듣고, 검사검사 하룻밤 묵고 오기도 한다.

“《신약》 책을 계속해서 보고 있는데, 어찌 그 시절에 이런 생각을 하셨을까, 어찌 이런 자연 만물의 이치를 알고 병을 고치실까, 왜 이렇게

좋은 것을 미리 알지 못했을까 하는 생각을 해요. 그런데 인산 선생께서 책을 잘못 쓰셨어요. 이 책만 펼치면 읽느라 잠을 못 자니 말이에요.(하하)”

이씨의 모바일 메신저 인사말은 ‘제2의 인생 출발합니다’이다. 갑자기 찾아온 난치병 앞에서 우연찮게 인산가를 만나 비명횡사할 고비를 넘기고 극적으로 생의 현장으로 돌아왔으니 ‘제2의 인생’이라고 할 만하다.

“아등바등 살아온 인생이 참 허무하더라고요. 많이 반성했어요. 앞으로 살아갈 인생에선 그런 잘못을 반복하지 않으리라 다짐했어요. 용서하고 베풀면서 봉사하는 삶을 살고 싶습니다. 더불어 인산 선생의 참의료를 다른 사람들도 알고 행할 수 있도록 주변에 많이 알릴 겁니다. 제가 ‘이 좋은 것을 왜 진작 몰랐을까’ 했던 아쉬움을 다른 사람들은 조금이라도 덜 했으면 좋겠습니다.”

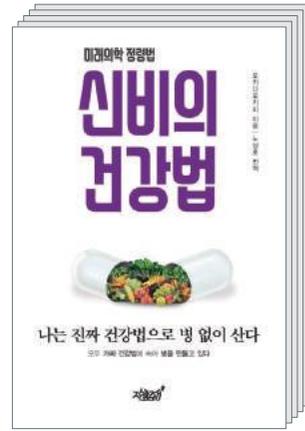


오카다 모키치의 《신비의 건강법》

“병은 병이 아니고, 약은 약이 아니다”

우리는 병에 걸리면 병원에 가서 진찰을 받고 약을 타 먹는 것을 아주 당연하게 여긴다. 중한 병부터 감기 같은 가벼운 병까지 으레 그리 여긴다. 그런데 과연 약을 먹는 것이 진짜 병을 고치는 일일까? 그리고 병은 꼭 고쳐야 하는 것일까? 이 책은 ‘병은 병이 아니고, 약은 약이 아니다’라는 것에 대해 이야기한다.

글 손수원 사진 셔터스톡



원곡000342 / 김 / 정량법건강 / 저 / 오카다 모키치

오늘날 현대의학에서는 첨단기술로 온갖 신약을 개발하고, 새로운 치료기술을 발명해 모든 병을 치료할 수 있듯이 주장한다. 하지만 아이러니하게도 약을 사용하면 할수록 해마다 새로운 병원균과 바이러스가 출현하고 날마다 암, 과질 등의 병에 걸리는 환자들은 늘어나고 있다. 그럼에도 사람들은 이미 자신도 모르는 사이에 현대의학에 대한 신뢰가 종교를 믿는 것 이상으로 강해지고 있다. 오카다 모키치는 이런 현대인들을 일컬어 “의학 미신에 빠진 현대인”이라고 말한다.

열이 난다는 것은 인체에 쌓인 독소를 녹이는 작용
병원이 늘어나고, 약이 불타나게 팔리는 것을 반대로 생각하면 그만큼 아픈 사람이 늘어난다는 것이다. 의학의 진보란, 사실은 그 겉모습의 찬란함에 현혹되어 있는 지경으로, 그 근본부터 너무나 멀어져 버렸다.

현대의학에는 ‘대중요법’이라는 말이 있다. 열이 나면 해열제를 먹어 식히고, 통증이 있으면 진통제를 먹어 완화시키며, 질환이 있는 장기는 수술을 통해 제거하는 방법이다. 이는 임시방편에 지나지 않는다.

질병이 발병하는 원인을 발견하는 것이야말로 의학의 본래 영역이다. 하지만 원인을 발견하지 못하기에 어쩔 수 없이 질환이 있는 장기를 제거하는 ‘아만적 수단’을 선택하는 것이다. 이것은 의술이 아니고 단순히 일

시적으로 고통을 완화할 뿐이다. 원래 ‘질병’이란 자연의 생리작용이다. 물질과 마음은 시간이 흐름에 따라 반드시 더러움이 쌓이는데, 그에 정비례해 말하는 자연활동이 발생한다. 인체 역시 어떠한 영향으로 인해 더러움이 쌓이게 되면 그에 대한 자연정화 작용이 발생한다. 이것이 바로 질병이다.

정화 작용이 일어난다는 증거는 ‘열이 난다’는 것이다. 열이 난다는 것은 인체에 쌓인 독소를 녹이는 작용이다. 독소가 녹으면 액체, 즉 가래, 콧물, 땀, 소변, 설사 등으로 몸 밖으로 배출된다. 이런 정화 과정에 고통이 동반되므로 그 고통을 ‘질병’이라고 이름 붙인 것이다.

인체의 정화가 이루어진다는 것은 건강하다는 증거이며, 허약한 몸이라면 정화가 일어나지 않는다. 현대의학은 이 정화 작용을 잘못 해석하고 있다. 정화 작용에 따르는 고통을 병의 시작처럼 무서워하고 어떻게든 빨리 중지시키려고 한다. 그러기 위해서는 정화력을 약하게 만들어야 하고, 그래서 육체를 약화시키기 위해 약을 먹는다.

무서운 것은 병이 아니라 약이다
원래 약이란 것은 하나도 없다. 전부 독이다. 약이란 독으로 몸을 쇠약하게 만들어 정화 작용을 멈추게 만들어 고통을 없애는 것이다. 일시적으로 고통이 사라지면

인체의 정화가 이루어진다는 것은 건강하다는 증거이며, 허약한 몸이라면 정화가 일어나지 않는다. 현대의학은 이 정화 작용을 잘못 해석하고 있다. 정화 작용에 따르는 고통을 병의 시작처럼 무서워하고 어떻게든 빨리 중지시키려고 한다. 그러기 위해서는 정화력을 약하게 만들어야 하고, 그래서 육체를 약화시키기 위해 약을 먹는다



‘병이 나왔다’고 생각한다. 하지만 이것은 진정한 치유가 아니다. 시간이 지나 병이 재발하는 것만 봐도 알 수 있다. 즉 무서운 것은 병이 아니라 약이다. 저자는 “약이 질병을 만들기 때문에 만약 인간이 약을 쓰지 않으면 질병은 소멸할 것”이라고 주장한다.

약으로 몸을 쇠약하게 만들어 정화력을 약하게 만들면 질병이 줄어들게 되므로 이 방법을 건강법이라고 잘못 인식한 것이 오늘날의 예방의학이다. 이처럼 소극적 건강자들을 저자는 ‘가짜 건강자’라고 칭한다.

그렇다면 ‘진짜 건강’은 무엇일까. 저자는 “질병이 발생하면 그 정화를 더욱 활성화하여 불순물을 가능한 한 빠르게 몸 밖으로 배출시켜야 한다”고 말한다. 이렇게 자연적으로 치유가 되면 진정으로 완치되는 것이기 때문에 이후에는 질병에 걸리기 이전보다 건강해진다.

위장이 일할 틈을 주지 않는 소화제나 위장약
저자는 ‘영양’에 대해서도 말한다. 오늘날 비타민 A, B, C를 비롯한 아미노산, 글리코겐, 단백질 등의 영양제라는 것들을 먹거나 주사를 통해 체내로 공급하는 것은 일시적 효과는 있어도 지속적 효과는 없다. 게다가 그 효과라는 것이 결국은 역효과가 되기 때문에 영양제를 복용하면 할수록 인체는 더 쇠약해진다.

우리의 몸은 영양소를 자체적으로 생산할 수 있고,

그것이 인간의 ‘활력’이다. 따라서 완성된 형태의 영양제를 섭취하게 되면 체내의 영양 생산 기능은 활동할 필요가 없기 때문에 자연히 퇴화하게 된다.

예를 들어 음식을 많이 씹어 죽같이 되게 해 삼키면 위가 활동할 여지를 주지 않게 되어 소화 기능을 퇴화시킨다. 만성 위장병 환자가 소화가 잘 되는 음식을 먹고도 낫지 않을 때 소금에 절인 김치와 찻물에 밥을 말아 먹고 나았다고 하는 예가 많다.

저자가 현대학을 모조리 부정하는 것은 아니다. 외상에 대한 응급조치나 기계를 사용하는 진단기술 등은 충분히 유용하다고 말한다. 단지 그 외에 일반적인 질병 및 전염병, 영양학 등 전반적인 의학의 오류를 바로 알고 올바른 방법으로 해결할 수 있어야 그것이 ‘진짜 건강’이라고 말한다.

다만 이런 방법은 현대의학과는 정반대인 점이 많다. 하지만 이는 본인이 잘못하고 있는 것이 아니다. 현대의학의 잘못을 바로 알고 깨달아 자연의 이치대로 산다면 누구라도 ‘진짜 건강’을 얻을 수 있다. **▶▶**

오카다 모키치
1882년 12월 23일 동경 출생. 1936년 일본건강협회 설립. 1937년부터 자연농법 연구. 1950년 세계메시야고 발회. 신경의학에 의한 구제활동을 전개하는 한편, 약의 재앙과 해를 주장하며 의학 혁명을 추진. 1953년 자연농법 보급회 발족, 농약과 화학비료를 사용하지 않는 자연농법의 보급 활동을 추진하여 현대의 자연재배, 유기재배, 유기농법의 이념·기술의 기초를 세웠다. 1955년 2월 10일 사망.

장수는 축복이다

글 김형석(철학자, 연세대 명예교수)



버스를 기다리다가 동네 사람을 만났다. 인사를 나누고 “참, 어제 교회에 다녀왔지요?” 묻기에 “나는 다른 일이 있어 나가지 못했는데”라고 했다. 내가 교회로 안내한 후배이다. 그는 “안 나가시기를 잘했습니다. 목사님 설교를 듣다가 좀 민망했습니다”라는 것이다. 목사님 설교는 이런 내용이었다. “노령 인구는 계속 늘어나는데 출생률은 떨어지고, 청장년들은 마땅한 일자리가 없어 고민하고 있습니다. 이대로 가면 젊은이 한 사람이 두 늙은이를 봉양하게 될 테니까 아들딸들의 장래를 위해서라도 오래 살지 말아야겠어요. 80을 넘겨 더 사는 것이 좋은지 모르겠습니다...” 후배는 “저도 3년 지나면 80이 되는데, 교수님이 그 설교를 들었으면 어떻게 하나 걱정했다”고 덧붙였다. 함께 웃었다.

버스를 타고 나 혼자 또 미소를 지었다. 지난해 들은 얘기가 생각났다. 서울에 사는 50대 남자가 어려서부터 아버지 친구 이면서 자기를 사랑해 주던 노인에게 세배를 드리러 수원까지 갔다. 복장을 가다듬고 예를 갖춰 공손히 엎드려 큰절을 드리면서 말했다. “백수 하시기 바랍니다!” 이전 같으면 반기면서 덕담도 하고 먼저 세상 떠난 아버지 얘기도 하했는데, 아무 말씀도 안 하셨다. 밖으로 나와 친구인 아들에게 그 얘기를 했다. 아들이 “뭐? 백수 하시라고 그랬어? 명년이면 백수가 되셔, 1년만 더 사시라고 했구먼...”이라면서 걱정했다.

그 말을 들은 친구가 큰일 났다 싶어 다시 들어갔다. “세배를 다시 드리겠습니다. 만수무강하시기 바랍니다”고 했다. 그제야

밝은 표정을 지으면서 “멀리서 왔는데 놀다가 가게. 명년에 또 오게나”면서 반기더라는 얘기가.

객관적으로 따져보면 목사의 설교도 일리가 있다. 그러나 그 목사도 80이 되면 생각이 달라질지 모른다. 삶에 대한 애착만큼 강한 욕망이 없기 때문이다. 그렇다고 모두가 백세 이상 살게 되면 그것은 더 큰 사회문제가 된다. 인생이란 쉽게 포기할 수도 없고 욕심으로 채워지는 것도 아니다.

나 같은 사람은 더욱 처신이 곤란해진다. 나이를 자랑할 수도 없고, 후배나 젊은이들에게 미안한 생각이 들기도 한다. 그래서 지금은 얼마나 사는 것이 좋냐고 누가 물으면 “일할 수 있고 다른 사람들에게 작은 도움이라도 줄 수 있을 때까지”라고 말한다.

오래전에 나는 어린이들을 위한 동화를 쓰고 변종화 화백이 삽화를 그려 책을 낸 일이 있다. 그 화백은 암으로 투병 중에도 세상을 떠나기 3개월 전까지 가족의 부축을 받으면서 그림을 그리다가 별세했다. 우리에게 무엇인가 주기를 바라며 줄 수 있는 사람에게는 장수가 자랑스러운 축복일 수 있다. ㉑



새 연재 '김형석의 백세일기'의 필자 김형석은 '실버사회' '백세시대'로 특징되는 현 시점의 대표적인 오피니언 리더다. 1920년 평안남도 대동에서 태어나 일본 조지대학교 철학과를 졸업했으며 이후 연세대학교 철학과에서 30여 년간 후학을 양성했다. 2016년 출간한 《백년을 살아보니》를 통해 장수사회, 고령사회의 문제점과 희망을 설득력 있게 전하고 있다.

체내 가스는 암의 원인이다

“인체 장부에 가장 해로운 것은 가스이다. 가스가 체내의 염증과 상통하여 호흡으로 통하는 전류 중의 전기電氣와 만나 감전感電되면 독성병균毒性病菌과 악성염증惡性炎症으로 암병癌病이 시발始發한다. 그 까닭에 나는 암병을 감전증이라 부르기도 한다.”

- 인산 김일훈 선생 《神藥》 참조

체내 독소 배출이 건강의 필요조건이다

암의 원인은 밝혀진 것도 없거나 추측만하거나 다양할 것이나 인산 선생은 감전感電, 즉 체내 전기 합선에 의한 세포 변이를 주요한 암의 원인으로 봤다. 위의 인용문에도 나와 있듯이 '가스가 체내 염증과 상통하다 전기와 만나는 시점'을 암의 발생 시기로 봤다. 감전에 의한 자극으로 가스가 독성병균과 악성염증을 일으킨다는 것이다.

가스가 무엇인지 어렵게 생각할 필요 없다. 음식물 등이 소화되면서 생기는 게 방귀, 즉 가스다. 소화라는 말 속에는 분해와 부패의 의미도 내포돼 있다. 가스는 한마디로 몸 안의 독소다. 소변과 방귀 등 몸 안의 독소는 제때 밖으로 배출해야 한다. 그렇지 못하면 소변 속의 독소는 요도나 혈관을 타고 전신으로 퍼져 나가게 되며, 가스는 앞서 말한 대로 전기와 반응해 장기에 염증을 일으켜 암이 된다. 치유에 앞서 필히 몸 안의 독소를 배출하는 해독解毒을 해야 하는 이유다. 그런 연후에 보원補元, 즉 원기를 보충해 주어야 완전한 치유가 가능해지게 되는 것이다.

인산 선생이 입이 닳도록 해독보원을 말한 연유가 여기에 있다.

디톡스가 별건가. 마늘을 구워 먹기만 해도 웬만한 독소는 모두 가스와 숙변이 되어 몸 밖으로 배출되거든. ㉒

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)



말씀의 재발견
<39>



성경 말씀에도 나오는 소금 소금을 먹어야 건강하게 산다

**Salt is mentioned even in the Bible
You have to consume salt for healthy life**

성경 마태복음 5장 13절에 보면 '너희는 세상의 소금이니'라는 구절이 나온다. 이는 세상에서 소금의 역할을 해서 세상이 부패하는 것을 막으라는 뜻이다. 인산 선생께서 이 소금으로 세상의 모든 병을 없애고 인류를 구하고자 하셨다. 이번 호에는 2018년 10월 25일 인천 열린문 교회에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 초청특강 내용을 정리했다.

글 손수원 사진 주민욱

과거 말기 암, 괴질 등 난치병 환자들은 어떠한 병원에서도 가망이 없다는 진단을 받고 마지막 실낱같은 희망을 가지고 지리산 골짜기의 초가집을 물어물어 찾아왔다. 비로소 인산 선생을 마주하고 “제가 어떻게 하면 살겠습니까?”라고 물으면 선생께서 단순명쾌하게 “죽염 퍼 먹어”라고 말씀하셨다.

짜게 먹으면 병에 걸리고 암에 걸린다는데 오히려 짠 소금을 퍼 먹으니, 사람들은 그 말을 이해하지 못했다. 그러면 사람들은 “하루에 얼마나 먹어야 합니까?”라고 묻고 선생께서 곧바로 “배 터지게 먹어”라고 하셨다. 이 말은 성경에 나오지는 않지만 진리의 말씀이다. 성경에서도 무엇을 주라고 할 때 다른 것들은 그 양을 제한하는데, 유독 소금만은 양을 제한하지 말고 주라고 했다.

Back in the days, patients suffering from late-stage cancer or other terminal diseases would claw their way to this thatched house in the valleys of Mt. Jiri, clinging on to their last bit of hope after hearing from their hospitals that they had no chance. They would ask Insan what it would take to stay alive. And he would give them a succinct answer, “Eat your bamboo salt.”

Now, people were being told they were getting sick because of too much salt in their food. And now here was Insan, telling people to actually eat salt. They didn't understand it. So they'd ask, “How much should we eat each day?” And he'd respond, “Stuff yourself with it.” Now, that isn't in the Bible, but it's the ultimate truth. In the Bible, there are limits to everything else when it's handed out, but the only exception is salt.

염화나트륨이 문제지 천일염엔 몸에 좋은 미네랄 가득

예수님이 ‘너희는 세상의 소금이다’라고 한 의미는 세상이 부패하는 것을 막으라는 뜻이다. 안동 간고등어나 영광굴비 등이 왜 썩지 않는가. 소금으로 염을 해서 그렇다. 어떤 식품도 소금을 치면 썩지 않는다. 그런데 요즘은 적은 소금으로 간만 살짝 하고 냉장고에 넣어 보관한다. 이것은 지혜가 부족한 것이다.

저는 1987년 8월 27일, 인산가의 전신인 ‘인산식품’을 설립해 죽염을 산업화했다. 인류가 소금에 대해 잘못 알고 있고 오히려 거꾸로 알고 있으니 이것을 세상에 올바르게 알려야겠다는 취지였다.

과연 소금이 나쁜 것인가. 우리가 말하는 소금은 소금이 아니다. 그것은 염화나트륨일 뿐이고 염화나트륨은 소금의 많은 성분 중 하나일 뿐이다. 우리나라 서해안 천일염 같은 좋은 소금에는 우리 몸이 필요로 하는 60가지 미네랄이 모조리 들어 있다.

미국의 ‘미네랄 닥터’ 조엘 월락 박사는 저서인 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에서 “사람이나 동물이나 자연사하는 경우 사인은 모두 미네랄 부족 때문”이라며 “우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이라도 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 말했다. 예를 들어 칼슘이 부족하면 147가지 질병에 걸릴 확률이 높아진다.

인산 선생께서 죽염을 배 터지게 퍼 먹으라고 한 것은 우리 몸속에서 어떤 미네랄이 부족해 병이 생긴 건지 모르기에 급한 대로 죽염을 충분히 섭취해 결핍된 미네랄을 채워 병을 낫게 하라는 뜻이다. 불난 집에는 물을 마구 들이부어 우선 불을 끄는 게 최우선이다.

현시대는 미네랄 결핍의 시대다. 옛날 화전민들은 땅에 불을 질러 화전을 일구었다. 식물의 재는 각종 미네랄의 보고다. 이 미네랄이 땅에 흡수되고 그곳에 농작물을 길러 먹으니 그 미네랄이 고스란히 인체에 흡수된다.

하지만 요즘은 땅속 미네랄이 보충될 틈을 주지 않고 농사를 짓는다. 인공적으로 주는 비료의 성분이라고 해봤자 질소, 인산, 칼륨이 전부이다. 나머지 57가



Sodium Chloride is Bad; Bay Salt Is Full of Healthy Minerals

When Jesus said, “You are the salt of the Earth,” he meant you should keep the world from going bad and corrupt. Why do salted mackerel or dried yellow corvina not go bad? Because they’re seasoned with salt. No food will go bad if it’s salted. But today, people only use small amounts on foods and keeps them refrigerated. That’s not very wise. I founded ‘Insan Food,’ the previous incarnation of Insanga, on Aug. 27, 1987, and commercialized bamboo salt. The goal was to make sure the world had a proper idea about salt because our understanding was all wrong. Is salt really a bad thing? The salt we usually talk about isn’t really salt. It’s sodium chloride, which is just one of many components of salt. Quality salt, such as bay salt from our west coast, contains every one of the 60 minerals essential for our body

In his book 《Dead Doctors Don’t Lie》, Dr. Joel Wallach, known as ‘mineral doctor’ in the United States, said humans and animals that die of natural causes do so because of mineral deficiencies. He said, of 60 minerals in our body, lacking just one mineral would cause more than 10 disease. For instance, calcium deficiency will increase the risk of contracting 147 diseases.

And Insan often said we should gobble up bamboo salt and stuff ourselves with it because you just don’t know which

소금은 체온이 떨어지는 것을 막는다. 아무리 추워도 바닷물이 얼지 않는 것을 보면 안다. 인체는 항상 0.9%의 염분농도를 유지해야 한다. 소금은 생명을 유지하는 물질이다. 밥은 일주일 먹지 않아도 버틸 수 있고 라면이나 빵을 먹어 배를 채워도 되지만 부족한 것은 그 어떤 것으로도 대체할 수 없다.

지 미네랄을 보충할 길이 없다. 농작물을 아무리 많이 먹어도 예전만큼의 미네랄을 공급받을 수 없고 이에 따라 인체의 미네랄 사이클이 붕괴되는 것이다.

60가지 미네랄을 보충할 수 있는 유일한 물질이 소금이지만, 공교롭게도 수은, 비상, 납 등 맹독성 독극물도 함께 함유되어 있다. 인산 선생께서 “앞으로 인류는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 날이 온다”라고 하시며 서해안 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 9번 구워 독극물을 완전히 제거한 소금을 발명했다. 이처럼 죽염에는 인산 선생의 건강 철학과 생명에 관한 이치, 자연의 법칙, 생명원리의 진리와 진실이 깃들어 있다.

질 좋은 소금은 콩팥 망가뜨리지 않아

하지만 요즘 사람들은 ‘짜게 먹으면 안 된다’라는 말에 세뇌되어 소금을 많이 먹는 것을 꺼린다. 질 좋은 소금을 먹으면 몸에 취할 것은 취하고 남는 것은 몸 밖으로 다 배출한다. 땀이나 오줌, 눈물 등이 그것이다.

인체에 소금이 남으면 몸 밖으로 배출하면 그만인데 문제는 소금이 모자란 것이다. 우리 몸에서 염분이 부족해지면 첫째로는 뼈에서 염분을 끌어다 쓰고 두 번째로는 소변으로 나갈 것을 다시 흡수해 활용한다. 이렇게 되면 가장 먼저 콩팥에 과부하가 걸려 신부전 증 등 병이 온다. 질이 좋지 않은 소금을 먹어도 콩팥부터 망가진다. 반대로 천일염이나 죽염 같은 질 좋은 소금을 먹으면 콩팥부터 좋아진다.

particular minerals you’re lacking and you may as well eat as much as you can. If a house is on fire, you just have to pour as much water as you can.

We’re living in an era of mineral deficiency. In the past, slash-and-burn farmers did their work by setting fire on the ground. And ashes from burned plants are sources of minerals. If those minerals are soaked into soil and you eat vegetables grown from that soil, then you’ll naturally get those very minerals.

But in today’s farming, we don’t allow the soil to be replenished with minerals. Artificial fertilizers only contain nitrogen, phosphoric acid and potassium. There’s no way to get those 57 other minerals. So no matter how much vegetables you consume, you won’t get as many minerals as in the past. It ends up breaking down our mineral cycle. Salt is the only substance that offers you all 60 minerals, but it also contains toxic substances such as mercury, arsenic acid and lead. Insan once said, “There will come a day when humans will no longer be able to consume salt in its raw form.” He put bay salt from the west coast into bamboo trunks and roasted it nine times over fire set on pine wood, completely removing all toxins in the process. Bamboo salt reflects Insan’s philosophy on health, his theory on life, law of nature, and truth about principles of life.

Quality Salt Won’t Ruin Your Kidney

People have been brainwashed to believe that you can’t eat too much salty food. But if you consume quality salt, your body will absorb what needs to be taken, and everything else will come out in the forms of sweat, urine and tears. The problem is we don’t have enough salt. When our body lacks salt, it takes some from bones first, and then from urine. That will strain your kidney, causing renal insufficiency. And if you eat inadequate salt, then it will ruin your kidney right away. Go find good salt like bay salt or bamboo salt, and your kidney will get better.

우리 몸에는 수조 개의 세포가 있고, 그 하나하나에 각각의 역할과 기능이 있다. 이 세포들이 생명을 유지하지만 사람의 능력으로는 이 세포에 관한 모든 것을 알 수 없다. 사람의 생명을 다루는 데 '전문가는 없지만 의사들은 자신들을 전문가라고 칭한다.

인체의 작은 고장은 의사가 고칠 수 있지만 큰 고장은 고칠 수 없다. 병의 근본 원인을 모르고 알고 하지도 않기 때문이다. 그러면서 "현대의학으로 할 수 있는 최선을 다했으나 방법이 없다"고 말한다. 자신이 현대의학의 대표자도 아닌데 무슨 자격으로 환자에게 사형선고를 하는가. 더 우스운 일은, 의사가 이런 코미디 같은 이야기를 하는데도 환자는 '이것이 나의 운명인가보다' 하면서 죽음을 받아들이고, 주변인은 그걸 또 옆에서 그저 지켜보기만 하는 것이다.

의사의 말을 믿지 않고 '내 이리 죽을 순 없다'며 병원을 나와 살 방도를 찾는 이들은 오히려 산다. 오죽 절박하면 인산 선생을 보려고 몇날 며칠을 걸려 지리산 한구석의 초가집까지 찾아왔겠는가. 이렇게 인산 선생을 찾아와 "죽엽 퍼 먹어"라는 말을 이해하고 그대로 행한 이들은 비명횡사의 순간에서 벗어났다.

소금은 우리 몸에 없어서는 안 되는 물질이다. 염분이 부족하면 몸 어디에서 어떤 문제가 생길지 모른다. 그래서 소금은 사람이 죽을 때까지 먹어야 한다. 등산을 할 때 물만 너무 많이 마시면 혈중 염분 농도가 떨어진다. 인체는 염분 농도를 맞추기 위해 수분을 계속 배출한다. 이때 수분만 빠져나가는 것이 아니라 그나마 있는 염분도 같이 빠져나간다. 그래서 나중에는 염분이 부족해지고 탈수증에 걸려 사망한다.

만약 이 사람이 물에 소금을 조금 녹여서 마셨더라면 탈수증에 걸리지 않았을 것이다. 소금은 체온이 떨어지는 것을 막는다. 아무리 추워도 바닷물이 얼지 않는 것을 보면 안다. 인체는 항상 0.9%의 염분 농도를 유지해야 한다. 소금은 생명을 유지하는 물질이다. 밥은 일주일 먹지 않아도 버틸 수 있고 라면이나 빵을 먹어 배를 채워도 되지만 염분이 부족한 것은 그 어떤 것으로도 대체할 수 없다.

Our body has more cells than there are stars in the sky, and each has its own roles and functions. These cells keep us alive, but it's not humanly possible to know everything about these cells. There is no such thing as an "expert" when it comes to human life, but medical doctors call themselves as such.

Doctors can fix small problems with our body, but not the big ones. That's because they don't know the root of the diseases and they don't try to know. And they'd tell patients, "We did everything possible in modern medicine, and there's nothing we can do about your condition." What rights do they have to hand down a death sentence on patients like that? This is ridiculous, but what's worse, patients are resigned to their fate and accept their imminent death, and their families are left helpless.

If you don't trust what your doctor tells you, and if you go out of the hospital and try to find ways to live, then it will extend your life. Can you imagine how desperate these people must have been when they traveled for days on end and tracked down Insan up in the Mt. Jiri? And those who grasped Insan's words on eating bamboo salt and did as they were told went on to beat the odds and survive.

Salt is essential to our body. If you're lacking it, you just never know which part of your body will break down. So you have to keep eating it until you die. If you keep drinking only water when you're hiking, it will lower the level of salt in your body. And the body will continue to extract fluid to get it to a proper level. But when that happens, salt goes out of the way as well. That will lead to dehydration and, in severe cases, death.

If you put a bit of salt in the water, you won't suffer from dehydration. Salt also helps you maintain your body temperature. You can see how the ocean never freezes no matter how cold it is. We must maintain 0.9% of salt in our body. We can go a week without eating rice. We can also grab noodles or bread. But nothing can

내 몸 안의 의사를 활동하게 하라

우리는 의료를 행하는 이를 의사라고 부른다. 그런데 우리는 태어날 때부터 몸속에 의사를 두고 있다. 감기가 걸려 병원에 가면 일주일, 그냥 버티고 놔두면 7일이면 낫는다. 약을 먹지 않고 그냥 버티면 우리 몸속의 의사가 활동을 시작한다. 이것을 면역력, 자연치유 능력이라고 한다. 그런데 현대 의사들은 면역력의 힘을 부정한다. 자연치유 능력에 기대 손을 쓰지 않으면 큰일 난다고 말한다. 이것은 자신들의 돈벌이와 관련이 있기 때문에 진실을 알려주지 않는 것이다.

의사들은 '히포크라테스 선서'라는 것을 한다. 역사상 최고의 의학자로 불리는 히포크라테스는 4가지 명언을 남겼다. 첫째는 '사람에게 가장 중요한 것은 건강이다'이고 두 번째는 '사람은 태어날 때부터 100명의 명의를 몸 안에 두고 있다'이다. 세 번째는 '건강을 위한 최고의 운동은 걷기이다'이고 마지막 네 번째는 '음식으로 고칠 수 없는 병은 어떠한 약으로도 고칠 수 없다'이다.

소금은 우리 몸 안의 의사가 병과 싸우기 위한 가장 막강한 무기다. 군인이 적과 싸우는데 실탄을 찢끔찢끔 준다면 이길 수 있겠는가. 마찬가지로 우리가 병에 걸리면 몸속 의사가 병원체들과 싸우는데 필요한 무기인 소금을 충분히 공급해야 한다.

체온은 면역력과 관련이 있다. 1945~50년 무렵 인류 평균 체온은 36.8도였다. 그때는 몸으로 일하고 먼 거리를 걷는 등 기본적인 운동을 했기 때문에 체온이 높았고, 덕분에 암 같은 난치병은 적었다. 현대인이 암이나 괴질 등의 난치병에 시달리는 이유는 체온



substitute for salt deficiency.

Let the Doctor Inside You Do the Work

We're born with our own doctor inside our body. When you catch cold, it takes a week to heal if you visit a hospital, but seven days if you just let it be. If you don't take medicine and fight it through, then the body in you will start working. That's called immunity, or your body's self-healing capacity. But modern doctors are in denial of this power. They will tell you that you'll be in big trouble if you just rely on the natural capacity to heal and not do anything else. It's directly tied to their livelihood, so they won't tell you the truth.

Doctors take the Hippocratic Oath. Considered the greatest doctor in history, Hippocrates left us with four great quotes. One is "A wise man should consider that health is the greatest of human blessings." Two, "People are born with 100 great doctors inside." Three, "Walking is the man's best medicine." And finally, "Let food be thy medicine and medicine be thy food." The last saying means that food that we eat is superior to any medication that we take. Salt is the greatest weapon for the doctor inside us. If our soldiers are battling enemies, we can't skimp on ammunition. When we come down with an illness, we have to provide sufficient amount of salt.

The body temperature is tied with immunity. Around 1945 to 1950, the average body temperature was 36.8 degrees Celsius. People were active and did basic exercises such as long-distance walking. That's why they were able to maintain a high temperature and fend off cancer and other terminal diseases. The reason that the modern people deal with these conditions is because our body temperature has dropped.

Today, the average body temperature is 36.5 degrees. Japanese doctor Yumi Ishihara wrote in the book 《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can

이 떨어졌기 때문이다.

현대인의 평균 체온은 36.5도이다. 일본의 의사인 이시하라 유미는 저서인 《체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진다》라는 책에서 “체온이 1도 떨어지면 면역력은 30% 떨어지고, 반대로 체온을 1도 올리면 면역력은 5배 높아진다”고 주장했다. 히포크라테스도 “하나님께서 나에게 사람의 체온을 1~2도 올릴 수 있는 능력을 주신다면 나는 이 세상의 모든 병을 다 고칠 수 있다”고 했다.

불안한 투병의학... 이치에 부합하는 참의료를

현대의학은 이런 근본적 원인은 알지도 못하고 알려고도 하지 않는다. 오로지 눈에 보이는 암세포만을 수술로 제거하고 항암제를 먹어 억제하고 방사선을 쏘아 태워 죽인다. 이런 방법으로는 근본적으로 암을 고칠 수 없다. 암세포가 죽는 만큼 정상 세포도 죽어 체온이 떨어지고 결국 병으로 죽는다.

이처럼 암세포나 바이러스를 죽여야 한다는 게 현대의학의 ‘투병설’이고, 그러기 위해 항암제와 항생제, 해열제를 남용한다. 당장 고통이 사라지기에 병이 낫는 것처럼 보이지만 실상은 우리 몸의 자연치유 능력이 점점 퇴화되어 면역력이 약해지는 것이다. 내 몸의 자연치유 능력을 없애 점점 병들게 하는 것이 병과 싸우는 ‘투병의학’의 실체다.

현대의 ‘투병의학’은 내 몸 안의 의사가 활동하는 것을 막아 점점 몸을 병들게 한다. 어떤 문제를 약에 의지하지 않고 내 몸 안의 의사가 해결하게 하면 다음엔 병에 걸리지 않을뿐더러 걸리더라도 훨씬 수월하게 이겨낼 수 있다. 이것이 이치에 부합하는 ‘참의료’다.

인산 선생의 《신약》과 《신약본초》에는 죽염에 대한 핵심 원리와 내용뿐만 아니라 인산의학에 대한 모든 내용이 담겨 있다. 이를 읽고 또 읽어 내 것으로 받아들이고 이해하면 이치에 맞게 병을 고치고 건강을 되찾아 자연수명인 120세 천수를 누릴 수 있을 것이다. 

Be Five Times Stronger》 that a drop of one degree in body temperature will weaken the immunity by 30 percent. But an increase of the temperature by one degree will strengthen the immunity fivefold. Even Hippocrates once said, “If god gives me an ability to raise the human body temperature by one or two degrees, I shall cure all the diseases in the world.”

Uncertainty with Modern Medicine... Choose True Medicine That Makes Perfect Sense

The modern medicine doesn't get to the bottom of your conditions, nor are there even attempts to find out. doctors will only try to kill cancerous cells by way of operation, administering of anti-cancer drug or laser therapy. These procedures can't fundamentally cure cancer. Just as many regular cells as cancerous cells will be killed, which will lower your temperature and will eventually kill you.

The modern medicine believes you have to “fight” and kill these cancerous cells or viruses. You'll end up abusing anti-cancer drugs, antibiotics and fever reducers. Your pain will subside at first and you may be led to believe you're healing. In reality, it will worsen your body's self-healing ability and your immunity. This type of medicine will weaken your ability to cure yourself.

This type of medicine will prevent the doctor in you from doing the important work. If you stop relying so much on drugs and start allowing the doctor inside you to solve problems, you'll stop getting sick so much. And even when you do, you can get better easily. That's the ‘true medicine’ that makes absolutely perfect sense.

Insan's 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 detail key principles of bamboo salt and tell you everything you need to know about his brand of medicine. If you read them over and over again and embrace these ideas, then you'll be able to cure diseases in logical ways and live a natural span to 120 years. 

《圣经》中也曾言及的盐 常吃盐分, 永葆健康长寿

过去那些身患癌症或怪病等疑难杂症的患者们向仁山先生询问“我要怎么办才能活下去?”时, 仁山先生简单明了地答复要“常吃竹盐”。人就是因为吃得太咸才会生病, 才会身患癌症, 药嘱竟然是多吃咸盐?人们对仁山先生的回答不甚其解。于是人们追问“每天得需要吃多少?”, 仁山先生直言要“直至饱腹为止”。这些话虽不是出自于《圣经》, 但确是真理之言。《圣经》说:“欲与之物, 必限其量, 唯独食盐不可限。”耶稣说,“你们是世上的盐。”其蕴含的深意是盐可防止世间腐败。安东烤青花鱼、灵光黄花鱼等为什么不会腐烂, 就是因为用盐进行了腌制。不管任何食物, 只要撒上盐都不会腐坏。

像韩国西海岸的千日盐这样优质的盐分里, 富含着我们的身体所需的60种矿物质。美国的“矿物质医生”乔尔·瓦拉赫博士表示,“我们身体内的60种矿物质中, 如缺乏其中一种, 就会导致10种以上的疾病。”

这是一个矿物质匮乏的时代。土壤中的矿物质不断枯竭, 不管人们吃多少农作物, 都无法像从前那样获得充足的矿物质, 所以人体的整个矿物质循环周期完全破坏紊乱。

尽管世上唯一可补充60种矿物质的物质只有食盐, 但无独有偶, 食盐里也含有水银、砒霜、铅等毒性元素。因此, 仁山先生提出, 将西海岸的千日盐放入竹子中, 用松树木材烤制9次, 这样可以完全去除毒性。由此可

见, 竹盐里凝聚着仁山先生的健康理念、生命价值、自然法则以及生命原理的真理。

人体中出现的小问题可以通过现代医学来治愈, 但大问题却无法治愈。这是因为现代医学完全不了解疾病的根本原因, 又不求甚解。有些人不相信医生的言论, 他们觉得自己“不能就这么死掉。”。出院寻求其他治疗方法, 反倒活了下来。他们找到仁山先生, 参悟其“常吃竹盐”的理论, 并身体力行加以实践, 结果从死于非命的鬼门关逃了出来。

盐是我们的身体不可或缺的物质。盐分不足, 身体某个部位会诱发一些问题。盐分会防止体温的下降, 因此人体需要时刻维持0.9%的盐分浓度。盐是维持生命的物质。人们可以一周不吃米饭, 用方便面或面包来填饱肚子, 但如果缺少了盐分, 任何物质都无法替代。

自出生时起, 我们的体内便住着医生。感冒时, 如去医院需要治疗一周, 而放任不管7天后也会自愈。如果不吃药物而放任不管, 我们体内的医生便开始活动。这便是我们常说的免疫力、天然自愈能力。这其中, 盐便是我们体内的医生和病魔抗争的最强大武器。身患疾病时, 我们需要补充足够的盐分, 帮助体内的医生能够战胜疾病。

如果大家反复研读仁山先生的《神药》和《神药本草》, 参悟仁山先生的理论, 就可以对症下药治愈疾病, 使身体重回健康, 活到120岁, 颐养天年。 

기해년 건강의 시작은 최고의 명품 죽염과 함께

기해년(己亥年) '황금돼지의 해'가 밝았다. 인산가 가족 모두 복스러운 돼지를 품에 안은 것처럼 새해 복 많이 받으시길 바란다. 복 중에는 재물도 있겠고 가족의 화목, 승진, 취업 등등 많은 것이 있겠지만 뭐니 뭐니 해도 가장 중요한 것은 '건강'일 것이다. 아무리 돈이 많아도, 단란한 가족이 있어도, 좋은 직장에 취업을 해도 건강을 잃으면 모든 것이 허무한 물거품처럼 사라져 버린다. 새해가 시작되는 이 시점에서 인산죽염을 만난다면 어떠한 복보다도 더 귀하고 가치 있는 복을 받는 일일 것이다. 인산가 최고의 명품 죽염과 함께 일 년을 보낸다면 병든 이에게는 건강회복의 기적이, 건강한 이에게는 120세 천수의 길이 열릴 것이다.

글 손수원 사진 셔터스톡

세계 최초 죽염 해썬 인증으로 죽염 제조 새 이정표

“죽염, 이제 더욱 믿고 퍼 드실 수 있습니다”

인산가가 또 해냈다. 지난 9월 11일 죽염업계 최초로 코스닥(KOSDAQ) 시장에 신규 상장한 데 이어 11월 29일에는 함양 수동 죽염제조장이 한국식품안전관리인증원으로부터 해썬(HACCP) 인증을 받음으로써 ‘세계 최초 죽염 해썬 인증 획득’이라는 새로운 역사를 썼다.

말끔하게 새 단장한 수동 제조장을 둘러봤다.

글 손수원 사진 한준호, 인산의학DB

1995년 해썬 인증 제도 도입

인산 선생의 활인구세(活人救世) 철학을 이어받은 인산가는 죽염을 통한 고객의 삶의 질 개선, 더 나아가 국민건강 증진을 최우선 과제로 삼고 있다. 11월 29일, 인산가 수동 죽염제조장은 ‘세계 최초 죽염 해썬(HACCP·Hazard Analysis and Critical Control Point) 인증 획득’이라는 큰 목표를 달성했다.

해썬은 완성된 식품에서 어떠한 위해요소도 발생하지 않도록 하는 것이다. 식품 제조의 원재료가 투입되는 순간부터 식품의 원료관리, 제조, 가공, 유통, 판매의 모든 과정에서 위해물질이 식품에 섞이거나 오염되는 것을 원천적으로 방지하기 위해 각 과정의 위해요소를 확인, 평가해 중점적으로 관리하는 기준을 설정하고 제품을 제조, 생산한다.

우리나라는 1995년에 해썬 인증 제도에 대한 법적 근거를 신설한 이후, 의무 적용 품목을 지정하는 등 모든 식품제조업체는 점진적으로 이 해썬 기준을 적용하는 방향으로 정책이 진행되고 있다.

죽염 분야엔 인증 전례 없어... 식약처도 고심

인산가는 2000년부터 해썬 제도를 도입하는 방안을 두고 많은 고민을 해왔다. 하지만 태음

용염인 죽염을 만드는 기업에 대한 해썬 인증 전례가 전혀 없는 상황이었어서 모든 해썬 관리기준안을 새로 작성하고 특수한 죽염 제조 현장에서의 적용·개선 방법을 만들어야 했다.

법과 현실의 괴리는 컸다. 수동 제조장 이상근 상무는 “처음에는 도저히 방법이 없어 보였다고 말했다. 황무지에 밭을 일구는 일과 같았다.

“해썬 인증을 받기 위해서는 모든 원료 보관과 제조를 밀폐된 공간에서 해야 합니다. 그렇게 따지면 간수를 빼는 천일염, 대나무, 소나무 등도 실내에 두어야 하고 9회 죽염을 만드는 노爐도 실내에 설치해야 합니다. 대나무는 일일

해썬(HACCP)이란?

위해요소분석(Hazard Analysis)과 중요관리점(Critical Control Point)의 영문 약자로서 ‘해썬’ 또는 ‘식품안전관리인증기준’이라 한다. 소비자가 식품을 안전하게 먹기 위해 위생적으로 관리하는 과학적인 위생관리체계를 말한다. 원재료 생산, 제조, 유통까지 식품의 모든 과정이 관리된다. 우리나라에서는 지난 1995년 해썬 첫 도입 후 2002년부터는 의무 적용으로 바뀌었다. 어묵·어육소시지, 어류·연체류 조미 가공품, 피자류·만두류·면류, 과자·캔디류·빙과류 등은 해썬 의무 대상 식품이며, 전년도 총 매출액이 100억 원 이상인 식품제조업체도 의무적으로 해썬 인증을 받아야 한다.



이 세척 공정을 거쳐야 하고요. 식품에 황토를 사용하는 것도 심사원들은 이해하지 못했습니다.”

죽염은 대나무에 천일염수를 담아 황토로 입구를 막고 쇠가마솥에 담아 소나무 장작으로 불을 때는 오행합성 원리와 9회 고열처리의 원칙에 의해 만들어야만 제대로 된 죽염이 된다. 제조 과정에서 어느 것 하나 대체할 수 있는 것이 없고 방식을 달리할 수 있는 것이 없다.

전례가 없으니 인산가 입장에서, 식약처 입장에서 어떤 기준을 어디까지 적용해야 할지 난감했다. 인산가는 전통적인 죽염 제조의 원리를 그대로 적용하면서도 해썬 인증을 위한 새로운 기준을 만들 수밖에 없었다.

이상근 상무 등 ‘해썬팀’ 인산가 나름의 기준 마련

이상근 상무를 비롯해 김성곤 생산팀 차장 등 일명 ‘해썬팀’은 식약처가 주관하는 해썬 제도 설명회와 해썬지원단에서 시행하는 교육 등에 꾸준히 참석하면서 인산가 나름의 해썬 적용 방안을 연구하고 모색했다. 또한 해썬 도입 지

원 사업을 신청해 한국식품안전관리인증원 소속 심사원이 직접 수동 제조장을 방문해 진행과 개선 방향 등을 자세히 교육하고 방법들을 제안해 주었다.

이처럼 수차례 해썬 관련 교육을 듣고 수없이 회의를 하고 조정 절차를 거쳐 ‘인산가 죽염 및 기타가공품에 대한 해썬 적용 최종안’을 수립했고 이를 사업장에 실제적으로 적용하기 위해 대대적인 제조장 구조개선 공사에 착수했다.

작업장 개선공사를 담당할 업체를 선정할 후 서둘러 공사를 시작했다. 조속한 공사 완료를 위해 한쪽에선 제품을 생산하면서 한쪽에선 공사를 했다. 휴일은 당연히 없었고, 낮과 밤도 따로 없었다. 일이 있으면 하고 없으면 잠시 눈을 붙이고 나오는 정도로 제조장 개선 작업에 몰두했다. 뿐만 아니라 관리 기준서와 각종 위해요소에 대한 점검과 중점관리방안 설정을 위한 실무 작업도 병행해야 했기에 강행군이 이어졌다.

이런 노력으로 두 달 만에 모든 공사를 마쳤고, 드디어 11월 16일 1차 심사가 진행됐다. 인증

원의 심사원들은 제조장 곳곳을 살폈다. 첫 술에 배부를 수 없는 법이라고 했던가, 여러 부분에서 지적 사항과 개선 사항이 나왔다. 심사원들은 지적 사항을 개선한 후 11월 26일 2차 심사를 하기로 했다.

김성곤 차장은 신혼여행도 미루면서 공사 매진

2차 심사까지는 불과 10일의 시간밖에 없었다. 해썬팀은 지적된 사항들을 세밀히 분석하고 해당 부서별로 분담해 최단시간에 지적 사항을 개선하기로 했다. 수동 제조장의 해썬 인증의 무 적용 시점은 12월 1일이었다. 이 기간 동안 해썬 인증을 받지 못하면 수동 제조장에서는 더 이상 제품을 생산할 수 없었다. 즉 인산가의 주 상품인 죽염을 비롯해 죽마고우환 등 여러 제품을 더 이상 생산할 수 없는 긴박한 상황이었다.

생산 책임자인 김성곤 차장은 11월 18일 결혼하는 새 신랑이었다. 원래대로라면 결혼식 후 바로 신혼여행을 가서 꿀 같은 시간을 보내야

했지만 해썬 심사가 유예되면서 신혼여행을 잠시 미루었다.

“예약했던 비행기 표와 숙소를 취소했으니 개인적으로도 손해를 봤지요. 아내도 섭섭해 했고요. 여자라면 누구나 행복한 신혼여행을 꿈꾸잖아요. 하지만 회사가 있어야 개인도 있는 거 아니겠습니까. 인산가의 직원으로서, 또 수동 제조장의 생산 책임자로서 책임감이 막중했습니다. 160여 명 직원이 일하는 제조장의 운명이 걸려 있는 일이었으니까요. 다행히 아내도 이런 뜻을 이해해 주어 잠시 신혼여행을 미루었습니다.”

김 차장은 공사가 시작된 이후 밤낮도 없이 현장을 지켰다. 일요일에 결혼식을 마치고 바로 다음 날 출근해 현장을 지켰다. 김 차장은 “이때 몸무게가 5kg이나 빠질 정도로 힘들었다”면서도 “우리 직원 누구라도 같은 선택을 하지 않았을까 싶다”고 말했다.

눈코 뜰 새 없이 바쁜 날들이 지나고 마침내 2차 심사일이 되었다. 다시 제조장을 찾은

심사원은 지난 심사 때 지적했던 보완 사항을 집중적으로 점검했다. 수동 제조장의 운명이 걸리는 절체절명의 순간, 모든 직원은 숨을 죽였다.

의무 적용 시점 며칠 앞두고 '20여 년 숙원' 풀어

꼼꼼히 시설을 점검하던 심사원은 “짧은 시간이지만 많은 개선 조치가 이루어졌기에 인증서를 발급하기에 충분하다”는 평가를 내렸다. 합격이었다. 식품제조업체로 인산가의 20여 년 숙원이 드디어 이루어진 것이었다.

오르지 못할 큰 산 같아 보였던 해썬 인증을 받은 직원들은 진심으로 기뻐했다. 이상근 상무는 “그 순간 절로 눈물이 날 만큼 감격스러웠다”고 말했다. 도저히 해낼 수 없을 것만 같았던 일을 해냈다는 감격과 함께 세계 최초의 죽염 제조업체로서 새로운 기준과 이정표를 만들었다는 자부심이 가슴을 뜨겁게 만들었다.

이번 해썬 인증은 죽염의 법제 공정과 엑스레이X-ray 검출 공정을 비롯해 기타가공품에 대한



건조, 여과 등 단계별 공정과 관련한 것으로, 죽염 제조에 대한 해썬 인증은 세계 최초이다.

이렇게 수동 제조장이 해썬 인증을 무사히 받을 수 있었던 데에는 직원들의 밤낮 없는 노고가 있었음은 말할 필요도 없다. 무엇보다 인산 김일훈 선생의 활인구세 철학을 계승한 김윤세 인산가 회장의 강력한 의지가 있었기에 직원 모두가 큰 산을 넘을 수 있는 힘을 모을 수 있었다. ㉔

인산 선생의 신약, 죽염의 오행(五行) 원리

우주 만물의 생성과 변천의 원리를 설명할 때 음양오행(陰陽五行)을 언급한다. 즉 생물은 음양이 조화를 이루어 번성하고 만물은 오행에 의해 생겨난다는 것이다. 사람이 살아가는 데 반드시 필요한 다섯 가지 요소가 '목(木)·화(火)·토(土)·금(金)·수(水)' 오행이다. 죽염은 이 오행, 즉 우주의 원리가 담겨 있는 대표적인 합성(合成) 신약(神藥)이다.



목(木)_유황정 더하는 대나무
왕대나무통에 간수를 뺀 천일염을 넣고 소나무 장작으로 구우면 대나무 속에 있는 신약 '유황정'이 나와 소금과 합해진다.



화(火)_소나무 불의 기운
소나무는 장수의 상징인 십장생(十長生) 중 하나로 대나무 못지않게 유황 성분이 다량 함유되어 있어 죽염의 유황 성분을 강하게 한다. 1,600도 고온으로 소금을 녹이면 흑시라도 남아 있는 오염물질이 모두 사라진다.



토(土)_황토에 땅의 기운을 담다
인간은 흙에서 나고 자라 흙으로 돌아간다고 한다. 대나무에 천일염을 넣고 입구를 황토로 봉해 굽는 이유는 이런 땅의 기운을 죽염에 담기 위함이다.



금(金)_철의 기운 담은 무쇠 가마
대나무통에 넣은 천일염을 굽는 곳은 다름 아닌 무쇠 가마다. 이는 '철의 기운'을 담기 위해서다. 특히 마지막 9번째 고열로 소금을 녹이는 과정은 반드시 실외에 있는 무쇠로(爐)에서 진행해야 하는데, 이는 우주 공간에 흩어져 있는 약분자들(分子)을 모아 합성시키기 위해서다.



수(水)_서해안 바닷물 속 핵비스
서해안 천일염에는 세계 어디에도 없는 '핵비스' 성분이 함유되어 있다. 핵비스는 바닷물 속에 포함된 무공한 자원 중 가장 요긴한 약성 물질이다. 핵비스는 '독소(毒素) 중의 독'이지만 이것을 법제하면 제의 신약으로 바뀐다.

수동 죽염제조장, 이렇게 바뀌었습니다



1. 더욱 철저해진 작업자 위생 관리

작업자는 외부에서 제조장 입구로 들어서면 깨끗한 작업복으로 갈아입어야 한다. 이후 손 씻기는 기본, 손 소독을 하고 작업복에 붙어 있는 먼지 또한 말끔하게 털어낸다.



2. 에어 워셔로 한 번 더 먼지 제거

선별실로 들어서기 전 에어 워셔로 몸에 붙은 먼지를 마저 털어낸다.



3. 이동 동선을 따라 이동

머리부터 발끝까지 위생 복장과 점검을 마친 작업자들은 이동 동선을 따라 이동한다. 제조장 내에서는 법제·다짐 작업자들과 선별·포장·환·분말 제조 작업자들은 복장 상태와 작업 방식이 다르므로 철저하게 공간이 구별되어 이물질이 유입되는 것을 원천적으로 봉쇄한다.



4. 더욱 청결해진 다짐실

철저하게 작업실 공간을 구분해 외부로부터 이물질 유입을 원천봉쇄한 다짐실.



7. 집진 시설로 환경까지 생각한다

대나무에 담긴 죽염을 태우는 법제로, 9번째 죽염을 녹이는 용융로에서 발생하는 연기와 분진을 집진한 후 배출함으로써 환경까지 생각하게 되었다.



6. 엑스레이로 꼼꼼한 선별작업

용기에 담긴 죽염은 최첨단 엑스레이 선별기를 거쳐야만 최종 완제품으로 비로소 포장 상자에 담긴다.



5. 이물질 걸러내기

분말로 만들어진 죽염에 흠서라도 있을지 모르는 이물질을 자력으로 걸러낸다.



죽염으로 60년 목은 축농증 고친 임형두씨 “세 차례의 수술보다 물죽염이 훨씬 좋은 의사”

임형두씨는 선천적으로 호흡기 기능이 약해 60년 넘게 축농증으로 고생했다. 올해 80세인 그는 몇 년 전 죽염을 통해 뜻하지 않은 큰 선물을 받았다. 평생 그를 불편하게 만들었던 코 막힘이 나았고, 누런 콧물이 사라졌기 때문이다. 죽염이 준 뒤늦은 선물을 '기적'이라고 말하는 그의 체험담을 들어본다.

글 박미진 사진 최항석

“고등학교 때 난방이 되지 않는 냉골에서 1년간 공부하다가 축농증이 생겼습니다. 그때만 해도 평생 이런 불편을 겪게 될 줄은 꿈에도 몰랐었죠.”

임형두씨는 이때부터 늘 코가 막히고 콧물을 흘리며 기침을 심하게 했다. 옷 주머니에 항상 휴지를 넣고 다닐 정도로 꺾어보지 않은 사람은 절대로 모를 큰 고통이었다.

“회사 다닐 때 축농증 때문에 많이 괴로웠습니다. 하루에 15번 이상 코를 풀어야 했으니까요. 불시에 코에서 뭐가 나오는데, 양이 많아서 늘 휴지를 챙겨 가지고 다녀야 했습니다. 항상 코가 막혀 답답해 쿵쿵거리다 보니 회사에서 코가 안 좋은 사람이라는 꼬리표가 붙을 정도였죠.”

60년 동안 몸과 마음을 괴롭힌 축농증

자의로 조절되는 것이 아니다 보니 민망한 상황도 종종 벌어졌다. 한 번은 친구와의 식사 자리에서 코를 풀었다. 아주 친한 친구였지만 식사 중에 코를 푸는 것이 불결해 보인다고 질책을 했다. 당황스러웠던 그날의 기억은 마음 속에 큰 생채기를 냈다.

하지만 심적으로 분주했던 방송사 생활을



하며 건강을 관리하기란 쉽지 않았다. 시간이 흐를수록 축농증으로 인한 불편은 점점 심해졌다. 나이가 들면서 점막이 위축되고 섬모운동이 저하되어 점점 콧물의 양은 많아졌고 점도도 끈적끈적해졌다.

“도저히 고통스러워서 살 수가 있어야죠. 50대가 다 되어서야 수술을 받아야겠다는 결심을 했습니다. 유명 종합병원에서 수술을 받으면서 기대가 컸어요. 하지만 수술 효과는 50~60% 정도로 증상이 나아지기는 했지만, 완치되지는 않았습니다.”

증상이 나아진 것으로 위안을 삼았지만 시간이 흐르면서 축농증 증상은 다시 심해졌다. 그래서 약 10년이 지나 다시 수술을 했고, 70대에도 다시 한 번, 총 3번의 수술을 받았다.

“마지막 수술 때는 주위에서 말했습니다. 마취를 해야 하고, 후유증도 생길 수 있는 수술을 나이 들어 하면 부담이 되니까요. 완치가 된다는 보장도 없었고요. 그래도 이렇게 불편할 바에야 수술을 받는 게 낫다고 생각했어요. 다행히 전의 수술들보다 결과는 좋았지만 만족할 수준은 아니었습니다.”

세 번의 수술로도 축농증이 여전하자 현대 의학의 한계를 느끼게 되었다. 그런데 생각지도 못한 곳에서 완치의 실마리가 풀렸다. 마지막 수술 후 의사는 후유증을 줄이기 위한 방법으로 소금물로 코를 세척하라고 했다.

약국에서 식염수를 사다가 열심히 코를 세척한 덕분에 후유증은 생기지 않았지만, 콧물이 생기는 것은 여전했다. 그즈음 인산가 힐링캠프에 다녀왔던 아내가 죽염을 써보면 어떻겠냐고 권했다.

축농증에 더해 몇 년 전 감기가 폐렴으로 발전해 20일 동안 입원할 정도로 고생한 직후라 죽염에 관심을 갖게 됐다. 반신반의하는 심정으로 죽염을 녹인 물로 코 세척을 시도해 봤다.

“3번 구운 생활죽염을 물에 타서 식염수를

“제게 있어 호흡기에 좋은 방법은 오로지 죽염이에요. 죽염을 식탁 위에 놓고 주전부리 하듯 수시로 먹고 있습니다. 죽염을 뒤늦게 알게 된 사실이 안타깝기는 하지만, 고생하던 게 사라졌으니까 앞으로 편안하게 살 수 있다는 것만으로도 다행이라는 생각이 듭니다. 건강을 찾게 도와준 인산가에 큰 고마움을 느낍니다”

사용할 때와 똑같은 방법으로 코를 세척하고, 가글로 입 안과 목을 헹궈줍니다. 코와 목에 있던 이물질들이 나오더군요. 축농증 증상이 점점 줄어드는 게 느껴졌어요.”

그렇게 2년 동안 매일 밤 꾸준히 세척한 결과 콧물과 가래로 고생하던 게 완전히 사라졌다. 정말 기적 같은 일이었다. 세 번의 수술로도 낫지 않고 60년 넘게 그를 힘들게 했던 고질병을 죽염이 물리친 것이었다.

이제는 감기 걸렸을 때만 콧물과 가래가 조금 생길 뿐, 코를 풀기 위해 주변의 눈치를 볼 일도, 밤잠을 설칠 일도 없어졌다. 목에서 피가 날 정도로 심했던 기침도 사라졌다.

축농증 완치 후 삶의 질도 높아져

몸의 고통이 사라지면서 마음도 평온해졌고 삶의 질도 크게 좋아졌다. 이렇게 죽염으로 큰 효과를 본 이후 그의 집 식탁에는 죽염 놓는 자리가 따로 생겼다.

“제게 있어 호흡기에 좋은 방법은 오로지 죽염이에요. 죽염을 식탁 위에 놓고 주전부리 하듯 수시로 먹고 있습니다. 죽염을 뒤늦게 알게 된 사실이 안타깝기는 하지만, 고생하던 게 사라졌으니까 앞으로 편안하게 살 수 있다는 것만으로도 다행이라는 생각이 듭니다. 건강을 찾게 도와준 인산가에 큰 고마움을 느낍니다. 다음에 기회가 되면 아내와 함께 함양 캠프에도 참가해 보고 싶습니다.”

물죽염으로 안구건조증 고친 제해문씨 “세상을 밝게 해준 죽염 이제는 인생의 동반자”

“건강은 아무리 강조해도 지나치지 않다”고 말하는 제해문씨는 규칙적인 생활 습관으로 철저하게 건강을 관리한다. 이른 아침에는 유산소 운동을 하고, 수시로 등산을 다니며 맑은 기운으로 몸을 채운다. 과식과 과음도 가능한 한 피하고, 주말에는 집에서 나태해지지 않으려고 주의한다. 이러한 철저한 건강관리 습관에 죽염이 늘 함께하고 있다.

글 박미진 사진 최항석

여의도 증권가에서 일하고 있는 제해문씨. 사무실 안에서 종일 컴퓨터를 보며 일하는 그는 어느 날부터 30분 이상 컴퓨터를 볼 수 없을 정도로 눈이 쉽게 피로해졌고, 안경을 써도 침침해지는 느낌이었다.

안과를 찾은 그는 안구건조증이라는 진단을 받았다. 한동안은 처방받은 인공눈물을 수시로 넣은 덕에 증상이 좀 완화되는 듯했다. 그러다 우연히 인공눈물을 장기간 사용하면 오히려 눈 건강에 좋지 않다는 기사를 보게 됐다.

인공눈물 중단하고 물죽염으로 바꿔

당장에 눈이 편해진다고 부작용을 유발하는 제품을 넣을 수는 없는 노릇이었다. 인공눈물 사용을 중단하고 대체할 만한 좋은 방법이 없을까 고민하고 있을 때 인산가 죽염을 구입해서 사용하고 있는 아내에게 우송된 《인산의학》 월간지를 보게 됐다.

“정보가 꽤 유익해서 챙겨보고 있었어요. 마침 그 안에 연세 드신 한 교수님이 물죽염으로 안구건조증을 치료했다는 체험 기사를 읽게 됐죠. ‘이거다!’ 싶어서 물죽염 실버를 사서 눈에 넣어봤어요. 한 방울이 눈에 푹 떨어지는 순간, 정말 강렬한 느낌이 들더군요. 하하. 엄청난 통증과 참을 수 없을 정도로 따끔거리고, 시렸거

든요. 다행히 눈을 감고 3~4초가 지나니 괜찮아지면서 눈이 시원해졌어요. 그리고 눈을 떴을 때 마치 시력에 꼭 맞는 안경을 쓴 것처럼 세상이 너무 깨끗하고 또렷해 보였죠.”

물죽염을 넣을 때 느껴지는 불편함은 주삿바늘이 들어갈 때의 따끔함처럼 생각했다. 물죽염을 며칠 동안 꾸준히 넣었더니 안구건조증 증상이 언제 있었냐는 듯 말끔하게 사라졌다.

그 이후로도 눈이 침침하거나 미세먼지가 많은 날, 컴퓨터나 스마트폰을 많이 사용한 날에는 물죽염을 한 방울씩 양쪽 눈에 넣는다. 야간운전하기 전에도 넣으면 시야가 깨끗하게 잘 보여서 도움이 되고 있다.

“이제는 제법 요령도 생겼어요. 눈에 물죽염을 넣자마자 바로 손이나 부채로 바람을 쐬어 주면 따끔함과 통증이 완화되면서 한결 편안해지거든요.”

평소 건강한 생활 습관과 균형 잡힌 식사만으로도 건강을 유지할 수 있다는 지론을 갖고 있는 그는 종합비타민이나 영양제 등의 건강보조식품을 별로 달갑지 않아 한다. 하지만 안구건조증을 고친 이후 인산가 물죽염과 죽염에 대해서만큼은 인정하게 됐다. 이제는 어느 곳에 가든지 분신처럼 챙기고 있다.

“고체죽염을 작은 용기에 담아 항상 휴대하

“저희 가족은 죽염 덕을 굉장히 많이 봤어요. 물죽염과 죽염을 활용해 눈, 코, 입을 세척하고 있어요. 특히 면역력이 떨어지기 쉬운 시기에 죽염을 사용하면 감기에 걸리지 않고 좋아요. 이제는 휴대폰 배터리 충전기처럼 어디를 가든 꼭 가지고 다니는 생활필수품이 되었어요”



고 다녀요. 회사에서 일하면서, 주말 등산을 가서도, 식사한 후에도 입 안에 죽염 서너 알을 넣고 천천히 녹여 먹죠. 입 안이 개운해지는 느낌이 참 좋아요.”

요즘처럼 미세먼지가 심한 날이나 몸이 으슬으슬하면서 감기 기운이 느껴질 때도 죽염을 사용한다. 코를 세척하고, 입 안을 헹구면 뒤 물죽염을 마신다.

“답답했던 코와 칼칼했던 목이 이물질이 씻겨나가 개운해져요. 감기 기운이나 몸살 기운도 싹 사라지죠. 인공화학약품이 첨가되지 않은 순수 자연산 물죽염이기 때문에 가능한 일이라고 생각해요.”

면역력 약한 아내에게도 필수품

물죽염은 식염수를 끼고 살던 아내에게도 필수품이 됐다. 자가면역질환으로 면역력이 약해 자주 감기가 걸리던 아내는 컨디션이 안 좋을 때마다 식염수로 코와 입 안을 세척하며 건강을 관리했다. 가족이 함께 했던 남편의 영국

유학길에도 가방 안에 큰 플라스틱통 식염수를 가득 챙겨갔고, 유학 도중 식염수를 사기 위해 한국에 들어왔을 정도였다.

이제는 어딜 가든 물죽염과 죽염을 꼭 챙겨 다닌다. 간편하고 효과도 좋으며 많이 좋아한다. 해외여행을 갈 때도 큰 식염수통을 챙겨 다녀야 하는 번거로움을 덜어서 이제는 해외여행도 무섭지 않다는 아내다.

“저희 가족은 죽염 덕을 굉장히 많이 봤어요. 물죽염과 죽염을 활용해 눈, 코, 입을 세척하고 있어요. 특히 면역력이 떨어지기 쉬운 시기에 죽염을 사용하면 감기에 걸리지 않고 좋아요. 이제는 휴대폰 배터리 충전기처럼 어디를 가든 꼭 가지고 다니는 생활필수품이 됐어요.”

제해문씨는 최근 인산가의 코스닥 상장에 박수를 보냈다. 그만큼 투명하게 경영할 수 있다는 자신감을 엿볼 수 있기 때문이었다. 그는 마지막으로 “죽염을 바탕으로 한 바이오기업으로 성장해 더 많은 사람이 건강한 삶을 함께 나눌 수 있으면 좋겠다”는 바람을 전했다. 

끝없이 펼쳐지는 소금 은하수

세상의 한 점이 되어...

새하얀 사막 위에 파란하늘.
그마저 밤이 되면 경계가
사라진다. 하얀 소금사막과
파란하늘. 실제로 이것이
전부다. 세상에서 가장
설명하기 쉬운 풍경. 그러나
세상에서 가장 표현하기
어려운 풍경. 하늘 아래
덩그러니 펼쳐진 광활한
소금사막, 이를 설명하기엔
마음을 준비할 얼마간의
시간이 필요할 것이다.

글·사진 변종모(여행칼럼니스트)

남아메리카 볼리비아Bolivia의 우유니 소금사막 Salar de Uyuni으로 가기 위해선 주변 도시 어디에서 출발하더라도 대여섯 시간에서 족히 한나절 이상은 걸린다. 비포장도로를 구불구불 달려도 착한 시골마을 우유니는 마치 서부영화 세트장 처럼 간소하고 황량하다.

사람들이 우유니로 모여드는 이유는 오로지 단 하나밖에 없다. 소금사막. 새하얗게 펼쳐진

소금사막으로 달려 나가는 상상 하나로 대륙을 건너거나, 세월을 기다렸거나, 드물게는 삶을 바꾸기도 한 사람들. 모두가 같은 목적으로 모여든 지구상의 유일한 동네가 아닐까 한다. 왜냐하면 그곳엔 사막 말고는 아무것도 없기 때문이다.

사막투어는 적게는 두어 명부터 많게는 대여섯 명, 또는 그 이상까지 지프 한 대에 올라타고



우기가 끝난 겨울 같은 소금사막 호수. 세상의 절반이 하늘이었다가 이곳에 이르면 세상 모두가 하늘이 된다.

합숙을 해야 하지만, 이 또한 아무런 불만의 요소가 못 된다. 비좁은 지프를 타고 가면서 오로지 해야 할 일은 창밖을 바라보며 놀라거나, 차가 멈추면 내려서 또 놀라거나이다.

사막의 점, 내 안의 섬

그저 놀라고 놀란다. 세상이 이렇게 하얗다는 이유로, 하얗게 펼쳐진 소금사막 위로 파랗게 펼쳐지는 하늘만 존재해도 세상은 이렇게 아름답다는 사실은 마치 또 다른 세상의 비밀을 알게 된 것이나 다름없다.

사막이 시작되면 드문드문 살고 있던 사람들이 사라지는 대신 세상의 모든 빛이 몰려온다. 어느 한 방향에서 몰려오는 게 아니라 어디서나 밀려든다. 제대로 눈을 뜰 수가 없는 선글라스를 쓰지 않으면 안 될 지경이다.

차가 소금사막을 달리기 시작한 지 반나절 만에 섬이 하나 나타난다. 물고기를 닮아 일명 '물

고기 섬' *isla del pescado* 이라고 불리는 바위섬이다. 끝없이 펼쳐진 하얀 소금사막이 바다라면, 처음 닿는 육지가 이 물고기 섬이다.

섬은 온통 바위와 바위틈의 선인장으로 이루어져 있다. 거의 천 년을 살아왔다는 선인장은 밖으로 드러난 물고기의 뼈처럼 날카롭고 견고하다. 그 뼈처럼 돌아난 선인장 사이로 사막을 내려다보면 잠시 원근감이 사라진 착각이 일어나기도 한다.

비현실적인 느낌이라 말할 테지만 전라남도 크기만큼이나 넓은 공간에 얹히는 몇 미터에서 백 미터가 넘는 두께의 100억 톤 넘게 매장되어 있는 소금을 덮고 서있는 것이다.

여기서는 누구라도 그야말로 하나의 점이다. 이 거대한 풍경 속에 너와 나는 얼마나 사소한 존재인가? 그러니까 또한 이 풍경 앞에서 우리는 얼마나 겸손해야 하는가. 몇만 년을 변함없이 이리도 아름답다.



2 물고기 섬에서 바라본 광활한 사막. 2 지프를 타고 달리는 사막투어. 척박한 환경은 피곤함을 동반하지만 만나는 모든 풍경을 생각하면 아무것도 아니다. 3 홍학들의 서식지 붉은 호수.

그저 놀라고 놀란다. 세상이 이렇게 하얗다는 이유로, 하얗게 펼쳐진 소금사막 위로 파랗게 펼쳐지는 하늘만 존재해도 세상은 이렇게 아름답다는 사실은 마치 또 다른 세상의 비밀을 알게 된 것이나 다름없다.



고작 마음의 작은 점 하나가 흔들려도 시시각각 아우성인 나를 보자면 반성하고 반성해야 할 일이다. 내가 세상의 전부이고 유일하다 여기는 많고 많은 사람을 불러다 모으면 이 사막 일까? 그렇다면 이 섬에 데려와 잠시 말없이 앉아 멀리 사라져가는 하얀 지평선을 보게 하고 싶다.

사막의 절반, 하늘의 절반

대부분의 사람이 이 작은 섬에 도착해서 바라보는 풍경이 그저 놀랍다고, 잊히지 않는다고 말하는 이유를 알겠다. 아무것도 없는 풍경 속에 온전히 드러나는 나를 자세히 볼 수 있는 세상의 유일한 곳이 여기 아니겠나.

우유니 소금사막을 제대로 보기 위한 가장 좋

은 시기는 이곳의 우기가 막 끝난 1월에서 3월 사이이다. 소금사막의 절반을 벗어나면 빗물이 고여 거대한 하늘을 그대로 투영하는 또 다른 풍경이 펼쳐진다.

우기가 막 끝난 소금사막은 갑자기 하늘이다. 수면에 비친 하늘의 투명도가 너무나 선명해서 그냥 하나의 하늘이라고밖에 말할 수 없다. 그 수면을 달린다. 말하자면 하늘을 나는 기분으로 달리거나 걷는다.

그렇게 온종일 새하얀 세상에 갇히거나 지상의 하늘에서 배회하다가 밤이 되면 그 역시 밤 하늘이다. 수많은 별 중 사소한 밝기의 별 하나 까지도 고스란히 수면으로 내려앉은 곳. 세상의 절반이 하늘이었다가 세상 모두가 하늘이 되는 곳.



우기가 끝난 소금사막. 수면을 달리다 보면 하늘을 나는 기분이 든다.

사막에서 하루를 지내고 칠레 국경 방향으로 차가 달리기 시작하면 전날 봤던 새하얀 풍경 위에 말로 표현할 수 없는 아름다운 색이 칠해지는 풍경을 만난다. 두 가지 색의 풍경에서 충천 연색으로 옮겨가는 것이다.

붉은 호수와 지구의 속살이 드러난 듯 여러 가지 물감을 쏟아놓은 듯한 황무지 산들과 신비한 연기를 피어 올리는 온천, 그리고 가끔 만나게 되는 순한 짐승들과 우아한 자태를 뽐내며 무리지어 춤추는 홍학들. 이 모든 것과 생생하게 마주한다.

잠시 아름다운 점이 되는 상상

사람을 만나러 가는 것이 아닌 오로지 나를 만나러 가는 여행이 되는 곳. 내가 그 아름다운 풍경 속에 존재한다는 사실을 가장 극명하게 알려주는 곳. 사람이 살지 않는 곳, 여러 명의 나와 만나게 되는 곳. 내가 나 사이를 걸으며 새로운 내 안의 수많은 골목을 만나게 되는 곳. 내 마음에 평온한 지평선을 긋는다면 복잡할 일 없는

그런 세상...

아름다운 것을 경험한 사람은 끝내 아름다운 꿈을 꾸게 될 것이다. 너도 나도 모두가 그런 꿈을 꾸게 될 것이다. 아무것도 없는 풍경 속에서 그런 당신을 만날 수 있는 곳. 지상의 가장 순수한 풍경 속에 잠시 아름다운 점이 되는 당신을 상상한다. ㉮

우유니 여행 정보

우유니 투어는 다양한 상품으로 구성되어 있다. 우선 우유니에 도착하면 여러 군데의 여행사를 돌면서 자신이 원하는 프로그램의 가격과 혜택들을 잘 알아본 뒤 결정해야 한다. 밤하늘의 별과 일출만 보는 프로그램부터 일일투어와 1박 2일, 그리고 가장 인기가 높은 2박 3일 투어로 칠레 국경을 넘는 프로그램까지 다양하다.

가능하다면 2박 3일 프로그램을 추천한다. 실제로 지루할 틈이 없다. 우유니에서 출발해서 칠레로 넘어가는 일정 안에 다양한 볼리비아의 자연환경을 체험할 수 있다. 사막을 벗어나 각종 화산지역과 아름다운 호수들과 동식물 특히 홍학의 무리를 관찰하거나 온천에서 수영을 즐기는 일은 꼭 한번 경험할 만하다.



몸속 탁한 기운을 썩 빼는 강화약썩

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)

옛날부터 전해지는 말 중 ‘일구(一灸) 이침(二針) 삼약(三藥)’이란 말이 있다. 제일 먼저가 뜸이고, 그다음에 침, 마지막에 약이라는 말이다. 강화도(江華島) 여행 중 썩뜸의 고수가 살고 있다는 정보를 입수했다. 고수를 만나면 인사처례는 생략이다. 곧바로 질문을 던졌다. “왜 강화의 썩이 약효가 뛰어난 것인가?” “강화도의 풍토(風土)가 독특하다. 우선 바람(風)이 다르다. 강화도는 3개의 강물이 흘러드는 지점이다. 한국에서 이런 곳도 드물다. 예성강, 임진강, 한강의 물이 모인다. 이 3개의 강물과 바닷물이 서로 섞이면서 어떤 바람을 만들어 내는데, 그 바람 안에 독특한 성분이 있다. 강화약썩은 바람의 영향이 크다. 여기에서 형성된 해무(海霧)도 썩에 영향을 미친다. 강화의 토질도 썩에 좋다. 사질황토(沙質黃土)이다. 모래가 섞인 황토이므로, 물이 잘 빠진다. 이 사질황토가 썩에 좋은 것 같다.”

강화의 바닷바람은 강물이 섞이므로, 다른 바다의 바닷바람보다 덜 짜다. 바다 안개인 해무에 이 염분이 함유되어 있고, 이 염분이 함유된 습기를 썩이 받아들인다는 것이다. 강화약썩은 이 염분이 함유된 습기에 3년 동안 젖었다가 말렸다가 하면서 약효가 형성된다는 이야기이다. 썩은 최소한 3년은 그늘진 응달에서 말려야만 효능이 있다. 습기가 있으면 당연히 곰팡이가 생기고, 이 곰팡이에서 여러 가지 미생물이 발생한다.

그래서 썩은 오래 말릴수록 효능이 뛰어나다고 한다. 이 썩뜸 고수는 18년 동안 말린 약썩도 가지고 있었다. “오래된 썩으로 썩뜸을 뜨면 어떤 장점이 있는가?” “오래 묵을수록 덜 뜨겁다. 그리고 기운이 깊이 들어간다.” “기운이 깊이 들어간다는 말은 무슨 뜻인가?” “썩은 기운이 들어가고 나가는 매개체이다. ‘뜸장’(말린 썩 덩어리)에 불을 붙여서 환부에 놓으면 기운이 들어갔다 나갔다 한다. 진기(眞氣)는 인체에 들어가고, 탁기(濁氣)는 빠져나간다. 그래야 골수에 박힌 병이 낫는다. 썩은 진기가 깊이 들어가고 깊게 박힌 탁기가 나가도록 도와주는 역할을 하는 것이다.” 썩의 명품은 강화도의 약썩이다. 한국이 좁은 것 같아도 곳곳에 명산이 있고, 명산마다 한 분야에 정통한 명인들이 살고 있다. ㉮



인산가 푸드 건강 레시피 <48> 시래기굴비조림

새해 가족 밥상·손님 맞이에 맛·영양 둘 다 잡는 '밥도둑'

굴비는 쫄득하고 꾸덕꾸덕한 식감과 고소한 맛에 '밥도둑'이라 불리며, 지금만큼 먹거리가 풍부하지 않았을 때 집안에 특별한 일이 있을 때나 반가운 손님에게 식사를 대접할 때 단골로 상에 오르던 식재료다. 맛 좋고 영양적으로도 우수한 굴비 요리법을 소개한다.

글 김효정 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



조기는 민어과에 속하는 바닷물고기로, 예부터 제사와 고사, 전통혼례 등 관혼상제에 빠져서는 안 되는 귀하고 맛있는 생선으로 손꼽혀 왔다. 조기를 오래 두고 먹기 위해서 '굴비'로 만드는 데, 조기 아가미 속에 소금을 넣은 후 전체적으로도 소금을 뿌려 염장한 다음 건조시킨 것이 굴비다. 조기나 굴비 모두 가을~겨울이 제철이며, 찌개·조림·찜·구이 등 다양한 조리법으로 요리할 수 있다.

굴비의 경우 소금간이 되어 있기 때문에 짭짤 찢어 그냥 먹거나 고추장만 발라 반찬으로

먹기도 한다. 맛도 맛있지만 영양가 또한 우수해 고급 음식이라 할 만하다. 굴비에는 양질의 단백질이 풍부하고 비타민 A와 D가 많이 들어 있어 피로 해소에 도움이 된다. 지방질이 적어 소화가 잘 돼 소화기관이 약한 노인이나 성장기 어린이가 먹기에 특히 좋다. 칼슘, 철분, 요오드 등의 영양성분도 고루 들어 있다. 영양학적인 궁합을 맞추기 위해서 굴비 요리에 시래기나 고사리를 넣으면 굴비에 부족한 섬유소를 보충할 수 있다.

머리가 둥글고 두툼하며, 비늘이 몸통에 잘 붙어 있고 배나 아가미에 상처가 없는 것이 좋으며, 특유의 윤기가 있고 노란빛을 띠는 것을 고르면 좋다.

시래기굴비조림

재료

불린 시래기 200g, 굴비 3마리, 된장 2큰술, 간장 1작은술, 양파 1/2개, 고춧가루 1/2큰술, 매실액 1큰술, 다진마늘 1/2작은술, 생강채 1큰술, 들깨가루 1큰술, 들기름 1작은술, 다식물 1컵반, 실고추 약간



만들기

1 굴비는 칼로 비늘을 긁고, 가위로 지느러미를 잘라서 손질한 후 다식물을 조금 뿌려 재운다. 2 잘 삶아진 시래기는 두 번 정도 잘라 된장, 간장, 고춧가루, 매실액, 다진마늘, 들깨가루, 들기름을 넣고 조물조물 밀간한다. 3 양파는 도톰하게 채 썰고 생강도 채로 썰어 놓는다. 4 시래기가 늘어붙지 않도록 냄비에 양파를 먼저 깔고 밀간한 시래기를 고루 퍼 담는다. 5 시래기 위에 굴비를 올리고 채썬 생강을 고루 얹는다. 6 다식물을 냄비에 돌려가며 붓고 중불에서 20~25분 정도 찌듯이 조리한다.

“비위(脾胃)를 보하여 입맛 돋우는 참조기”

인산 선생은 각종 암약(藥)이 다량 함유되어 있는 서해에서 생장하는 참조기는 영약을 품게 되며, 동해에서 생장하는 조기에는 동해 심층수 속 감로정이 스며들어 사흘 안에 참조기가 된다고 했다. 기본적으로 참조기 그 자체로 영약을 함유한 생선이라 이해할 수 있다.

인산 선생은 《신약》에서 참조기, 즉 석수어를 여러 차례 언급하며 약성을 강조했다. “사람의 비위(脾胃)를 보하여 입맛을 돋우는 등 약성이 풍부하여 여러 가지 약으로 응용할 수 있다”며 “참조기의 머리에는 딱딱한 흰 뼈가 있는데 그것은 신장결석·담낭결석의 치료제가 된다. 이 뼈를 살짝 구워 뺏아서 그 가루와 석위초를 달여 만든 엿으로 알약을 만들어 쓴다”고 했다. ㉑

⑩ 다이어트에 도움 되는 죽염 섭취법

여름보다 기초대사량 높은 겨울 죽염과 함께 S라인 만들기

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 '소확행(소소하지만 확실한 행복)' 인산의학 실천법을 소개한다.

이번 호에서는 겨울철 다이어트에 도움이 되는 죽염 섭취법에 대해 다룬다.

글 김효정 사진 인산의학DB 일러스트 서터스톡

겨울은 다이어트하기 딱 좋은 계절이다. 대부분 여름이 시작될 때 부랴부랴 다이어트에 돌입하는 경우가 많은데, 겨울이야말로 다이어트의 최적기다. 그 이유는 기초대사량에 있다. 겨울이 되면 우리 몸은 기초대사량, 즉 생명 유지에 필요한 최소한의 에너지를 여름에 비해 10% 정도 더 소비한다. 겨울엔 숨만 쉬어도 여름보다 10% 더 에너지를 쓴다는 뜻이다.

추운 환경에 노출되면 우리 몸은 몸속 체지방을 연소시키면서 열을 만들어 낸다. 이때 쓰는 에너지가 밥 반 공기 열량 정도 된다. 호주 시드니대의 연구 결과에 따르면 15도 이하의 기온에 10~15분 노출되는 것만으로 1시간 정도 운동한 것과 같은 다이어트 효과가 있다고 한다.

하지만 살 좀 빼보겠다고 추운 날 일부러 밖에서 몸을 떨며 버틸 수는 없다. 기온이 낮을 때

무리하게 운동했다간 부상을 당할 위험도 있고, 다이어트는 커녕 감기에 걸려서 앓아누울 수도 있다. 다만 본인의 몸 상태에 따라 야외운동이 가능하다 판단될 정도의 날씨라면 밖으로 나가서 운동하는 것이 효과적이다. 이때 실내에서 충분한 준비운동을 하고, 두꺼운 옷보다 얇은 옷을 여러 벌 껴입는 게 좋다. 장갑과 목도리로 체온 유지에 신경을 쓰고, 특히 귀마개를 착용하면 체온 유지에 크게 도움을 받을 수 있다.

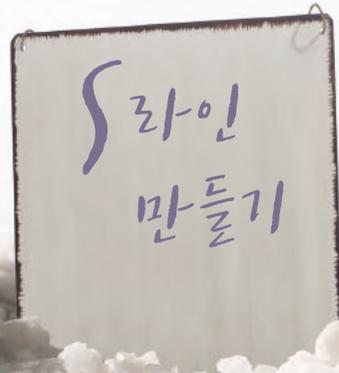
사탕처럼 죽염 녹여 먹으면 소화 기능 활발해져

그러나 운동만으로는 다이어트에 성공하기 어렵다. 식이조절은 하지 않고 운동만 하면 '건강한 돼지'가 된다는 우스갯소리도 있다. 특히 겨울에 다이어트를 한다면, 식이조절이 반드시 병행돼야 한다. 겨울철 자주 찾게 되는 국물 음

식이나 호떡·붕어빵 등 간식거리의 열량이 매우 높고, 추운 날씨 탓에 움츠리다 보면 소화가 잘 되지 않아 평소랑 같은 양을 먹어도 살이 쉽게 찌기 때문이다.

이때 죽염을 섭취하면 다이어트에 도움을 받을 수 있다. 유황 성분을 머금은 죽염이 위장에 가득한 찬 기운을 몰아내고 온도를 높임으로써 소화 기능이 활발해지고, 몸의 신진대사 역시 활발해져 체온이 올라가 에너지를 더 소비하게 된다. 또 위에서는 음식물을 소화시키기 위해 강한 산성을 띤 위액이 나오는데, 강알칼리성인 죽염이 침과 섞여 위로 들어가면 위액이 중화돼 속이 편안해진다.

처음 죽염을 먹을 때 물과 함께 꿀꺽 삼키는 경우가 있는데, 그러면 앞서 말한 효과를 볼 수 없다. 먼저 죽염 한 알을 입에 물고 사탕 먹듯 침이 많이 나오게 녹여 먹기를 제안한다. ⑩



새해 첫 달, 저녁약속이 많다면?

참고하면 좋을 다이어트 요령

- 1 식사 전 물 2잔 정도를 마시면 공복감도 줄고 음식을 조금만 먹어도 포만감이 들어 폭식이 예방된다.
- 2 개인 접시를 필수적으로 사용하고, 어떤 음식이든 잘라서 여러 번에 나눠 천천히 먹어보자. 자연스럽게 적은 양을 먹게 되고, 먹고 싶은 욕구를 참는 데 도움이 된다.
- 3 음식을 먹을 때 젓가락을 사용해 보자. 젓가락으로 여러 번에 걸쳐 나누어 먹으면 음식량이 자동으로 조절되어 적은 양을 먹어도 포만감이 느껴진다.
- 4 식사 자리에서 '막내'를 자처해 보자. 친절하고 부지런하게 음식점을 왔다 갔다 하며 잔심부름을 하다 보면 조금이라도 칼로리가 더 소비된다.



중장년층의 잠 못 드는 고통을 너희가 알아?

증상 파악·습관 교정으로 해결한다

노화 과정에서 어쩔 수 없이 겪게 되는 불면증부터 야뇨증을 동반한 수면장애까지, 나이가 들수록 심해지는 수면장애의 종류와 특징을 알아보고, 증상을 완화할 수 있는 방법은 무엇인지 살펴본다.

글 김효정 **도움말** 대한노인정신의학회 **일러스트** 서터스톡



사람은 누구나 잠을 자야 한다. 하루 6~8시간씩, 평생의 1/4에서 1/3을 잠자는 데 쓴다. 잠을 잘 자야 하루하루 에너지 있게 살 수 있다는 것은, 하루 이틀만 잠을 설치보면 느낄 수 있다. 잠은 몸에 쌓인 피로를 해소해 새로운 에너지를 만들어주고 생체리듬을 유지시켜 주므로 건강을 유지하기 위해서는 반드시 적당한 양질의 수면이 필요하다. '잠이 보약'이란 말은 진리다.

우울증·통증·야뇨증 등이 불면증 키워

흔히 말하는 불면증과 수면장애는 엄밀하게 다르다. 수면상태에 문제가 있어서 일상생활에 지장이 있는 경우 수면장애라고 하며, 이것은 엄연한 병이다. 불면증은 잠을 잘 못 자는 증상 자체를 말한다.

보통 50~60대 이상부터 불면증 증세가 발생하고 나이가 들수록 점점 심해져 수면장애가

지 가는 경우가 많다. 어느 정도 불면증이 생기는 것은 노화에 따른 정상적인 변화인데, 체력이 약해지면서 활동량이 줄면 수면 시간이 줄게 되고, 또 야외활동 시간이 줄어들어 태양빛을 쬐는 시간이 줄어들어 수면-각성 리듬이 흔들리게 되기 때문이다. 그 결과 잠자리에서 잠에 들지 못하고 뒤척이는 시간이 길어지고, 수면 도중 자주 깨거나 너무 일찍 눈이 떠지는 증상이 나타나게 된다.

이때 일시적인 걱정거리가 생겨 생각을 너무 많이 하거나 신체에 다른 병증이 생기는 등의 문제들로 인해 일상생활에 방해가 될 정도로 불면증이 심해진다면 수면장애에 이른 것으로 판단할 수 있다.

위와 같이 노화로 인한 자연스러운 불면증 외에 60대 이상에서 발생 가능한 불면증의 종류는 다음과 같다. 다음의 불면증 역시 증상이 심해지면 수면장애로 진단할 수 있다.

1 우울증으로 인한 불면증

“매사 의욕이 없어요” “몸 여기저기 안 아픈 데가 없어요” “가슴에서 화가 치밀어 올라요” 등의 말은 곧 “우울하다”와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 우울증은 자신이 모르고 지나치기 쉽기 때문에 주변에서 세심히 관심을 기울일 필요가 있다. 이런 경우 기분 나쁜 꿈을 자주 꾸는 특징이 있다.

2 신체 통증으로 인한 불면증

두통·신경통·관절염·호흡기질환 등의 만성통증이 불면증을 불러오기도 한다. 이런 경우는 해당 신체질환을 치료해 통증이나 불편함을 해소하면 불면증도 완화된다.

3 야뇨증으로 인한 불면증

70대 이상에서 주로 나타나는 불면증의 형태이며, 양성전립선비대증과 같은 전립선 질환 때문에 불면증이 생길 수 있다. 방광·심장·콩팥·폐가 건강하지 않을 때에도 야뇨증으로 인한 불면증에 시달리게 된다.

4 약물로 인한 불면증

커피, 초콜릿, 홍차, 녹차, 드링크제 등 카페인 함유된 음료는 불면증을 쉽게 유발한다. 이노제, 베타차단제, 기관지확장제, 일부 파킨슨병 치료제, 교감신경계 항진약물 등도 불면증을 유발할 수 있다. 만약 불면증에 시달리고 있다면 커피나 차를 즐기지는 않는지 돌아보고, 현재 복용하고 있는 약의 종류를 확인해 원인을 파악해야 한다.

5 코골이 및 수면무호흡증으로 인한 불면증

코골이가 심하다면 양질의 수면을 하지 못한다고 볼 수 있다. 특히 수면 중 최소 40회 이상, 10초 이상 무호흡이 나타난다면 수면무호흡증으로 인한 불면증을 겪고 있을 가능성이 매우 높다. 오래 자더라도 깊은 잠을 이루기 힘들다는 특징이 있으며 수면제나 진정제를 복용하면 증상이 더 나빠질 가능성이 있으므로 주의해야 한다.

불면증 있다면 꼭! 확인하세요!

- 첫째,** 언제 잠을 자더라도 일어나는 시각은 일정하게 유지해야 한다. 밤 10시에 잠을 자든, 새벽 3시에 잠을 자든 같은 시각에 일어나는 것이 좋다. 전날 잠을 적게 잤다고 보상심리로 다음 날 많이 자버리면 수면패턴이 무너져 불면증이 심해질 수 있다.
- 둘째,** 최적화된 수면환경을 갖춘다. 소음, 밝은 빛, 너무 덥거나 추운 온도, 너무 습하거나 건조한 습도, 코를 자극하는 냄새, 불편한 침구 등의 환경이 있지는 않은지 확인한다. 또 잠자기 전 따뜻한 물에 10분 정도 목욕을 하는 게 수면의 질을 좋게 한다.
- 셋째,** 수면의 질을 떨어뜨리는 습관을 버려야 한다. 과도한 음주와 흡연이 여기에 속한다. 간혹 잠들기 위해 술을 마시는 경우가 있는데 술은 수면의 질을 나쁘게 하는 요인으로, 깊은 잠에 들지 못하게 한다. 또 저녁에 과식을 하는 습관 역시 수면을 방해한다.
- 넷째,** 낮잠이나 그냥 누워 있는 시간을 없애야 한다. 낮잠을 자면 밤 수면에 지장을 주게 되며, 눈을 뜨고 있더라도 누워 있는 시간이 많으면 신체 활동량이 부족해져 잠에 깊게 빠지지 못하게 된다.

드넓은 갯벌의 끝엔

순백의 소금꽃이 핀다

2019년을 맞아 새로운 여행 기사를 선보인다. 이름하야 '짹짹한 여행'이다. 앞으로 소금과 관련이 있는 여행지로 그곳에 담긴 역사적, 인문학적 이야기와 숨은 이야기들을 발굴해 아름다운 풍경과 짹짹하게 버무려 소개할 예정이다. 첫 회로 전북 부안 진서면의 곰소염전과 곰소 소금밭길을 소개한다.

글 손수원 사진 한준호



염부들은 '하늘이 소금을 내린다'고 말한다. 곰소염전은 1942년 일제가 제방을 쌓으면서 생긴 간척지를 염전으로 활용하면서 생겼다.

겨울 변산반도는 변산(邊山·508m)과 내소사를 찾는 관광객과 김장을 위해 질 좋은 곰소 천일염을 사려는 사람들로 붐빈다. 여기에 한 무리의 여행자들을 더한다면 '변산마실길'을 걸으려는 산악회와 걷기 동호회 사람들이다.

2009년 10월에 열린 변산마실길은 새만금전 시관부터 시작해 적벽강~격포항~모항~개암사~내소사 등을 거쳐 부안자연생태공원까지 이어지는 8개 코스 66km의 걷기 길이다. 이 8개 코

으로 이루어져 있었다. 이 중 곰섬에는 물곰이 올라와 새끼를 낳고 나서 다시 바다로 데리고 가는 유일한 섬이었다는 전설이 있다. 이 곰섬의 '곰'과 곰섬 앞바다의 깊은 '소'를 따 곰소라고 부르게 되었다.

곰소는 심마니들 사이 소금을 뜻하는 은어였다. 그만큼 소금이 많이 나는 곳이었다는 말일 게다. '곰소 소금밭길'은 이 곰소염전으로 가는 길이다. 그 시작은 왕포 마을이다. 이 마을은 요즘 인기를 끄는 TV 예능 프로그램인 <도시어부>의 무대로 조기낚시를 하는 모습이 방영되어 부쩍 찾는 이들이 많아졌다. 마을 앞 바다는 이른 봄부터 수백 척의 어선이 모이는데, 물고기가 제일 많이 잡히는 포구라 하여 '왕포'라는 이름을 가지게 되었다고 한다.

아기자기한 벽화가 그려진 마을길을 따라 작은 언덕을 넘으면 오른쪽에 드넓은 갯벌을 두고 걷는 제방길이 나타난다. 왼쪽으로 멀리 변산이 고개를 숙 내밀고 있다. 소금밭길은 줄곧 이런 제방길을 따라 걷다가 젓갈단지를 지나

스 중 7번째 코스가 바로 '곰소 소금밭길'이다.

'곰소'는 소금을 뜻하는 은어

행정구역상으로는 부안군 진서면 진서리, 위치상으로는 부안 줄포만에 위치한 곰소는 예부터 젓갈과 소금으로 유명했다. '곰소'라는 지명은 '곰이 살았던 깊은 연못'이라는 뜻으로, 한 자로는 웅연도(熊淵島)라 불렸다.

과거 곰소는 원래 곰섬, 범섬, 까치섬의 3개 섬

염전에 닿는다. 제방길은 갈대와 갯벌이 친구이다. 특별한 볼거리는 없지만 물이 들고나는 갯벌 풍광을 원 없이 볼 수 있다.

제방길에서 나와 도로를 잠시 걷다가 곰소 젓갈단지로 들어선다. 곰소젓갈이 전국적으로 유명해진 것은 곰소염전에서 나온 소금의 역할이 8할이다. 부안에서 소금이 생산된 것은 조선시대로 거슬러 올라간다. 1454년에 완성된 《세종실록지리지(世宗實錄地理志)》에는 '부안현에는

어량소 2곳, 염소가 1곳, 현의 서쪽에 염창이 있으며 공사염간이 모두 113명인데, 봄가을에 바치는 소금이 1,127석 남짓하다'라고 기록되어 있다.

이때의 소금은 줄포만에서 곰소만까지에 이르는 곳에서 바닷물을 끓여 만든 화염(火鹽)이었으며, 이 소금은 남포리에 있는 사창에 보관하였다가 건모포(구진)에서 쌀과 함께 배를 타고 서울 노량진으로 보내졌다.

곰소염전은 1942년 일제가 부안에서 생산되는 농수산물 수탈하기 위해 연동~곰소, 곰소~작도를 잇는 제방을 쌓으면서 섬이었던 곰소가 육지로 바뀌었고, 연동~곰소 사이의 넓은 간척지를 염전으로 활용하기 위해 1946년 남선염업주식회사가 발족되면서 만들어졌다.

곰소염전에서 소금이 생산되면서 곰소항에서 잡힌 싱싱한 해산물로 젓갈과 액젓 등을 만들기 시작했다. 1990년대 후반, 변산반도가 관광지로 개발되어 도로가 넓어지고 사람들의 왕래가 잦아지면서 전라도를 대표하는 젓갈시장으로 발달했다.

젓갈단지 내의 '곰소만 향단이 젓갈' 가게로 들어갔다. 냉장고 안에는 눈으로 봐도 족히 20가지가 넘는 젓갈이 맛깔스럽게 담겨져 있다. 이향단 사장이 종류별로 맛보라며 종지에 젓갈을 담아냈다.

소금은 하늘이 내려주는 것

가리비젓, 오징어젓, 낙지젓, 창란젓, 아가미젓 등 어느 것 하나 맛나지 않은 것이 없다. 식도락가들은 갓 지은 흰 쌀밥을, 주당들은 막걸리한 잔을 그리워할 순간이다. 그래서인지 곰소의 식당들은 '젓갈백반'이란 메뉴를 낸다. 8~9가지 젓갈이 반찬으로 나와 여러 젓갈을 한 번에 맛볼 수 있다.

종착지인 곰소염전에 도착했다. 소금 생산



을 하지 않는 12월의 염전은 황량하고 쓸쓸하다. 눈에 농부가 있어야 하듯 염전엔 나무 대파로 소금을 모으는 염부가 있어야 뭔가 그림이 된다. 마침 현재 곰소염전을 운영하는 남선염업주식회사의 유기성 생산부장을 우연히 만나 곰소염전에 관한 이야기를 듣는다.

“곰소염전의 소금은 생산 과정에서 간수를 빼내 쓴맛이 없고 끝맛이 달짝지근한 맛이 납니다. 일반 천일염은 일 년 이상 두고 묵혀야 쓴맛이 사라지지요.”

유 부장은 “이렇게 맛 좋은 곰소 천일염으로 젓갈을 만드니 맛이 좋을 수밖에 없다”고 말했다. 소금은 보통 3월 말에서 10월까지 생산하는데, 특히 5~6월쯤 동쪽 변산에서 송황가루가 염전으로 날아드는데 이때 생산하는 소금은 은은하게 소나무 향이 나고 효능도 좋아 최고로 친단다.

설명을 듣다 보니 타일 염판이 깔린 곳만 염전이 아니라 그 옆의 흙바닥도 염전이다. 이곳은 저장지에 가두었던 바닷물이 흘러들어 태양열에 의해 증발되는 '증발지'다. 1, 2 증발지를 거치며 수분이 증발해 염도가 높아진 바닷물은 마지막으로 타일이 깔린 '결정지'에 이르러 하루 동안 졸여진다.

새벽에 결정지에 모인 바닷물은 저녁 즈음이

1 '곰소 소금밭길'의 시작점인 왕포마을. 각종 조각품과 벽화 등을 아가자기하게 꾸며놓았다. 2 곰소염전의 소금창고. 곰소 천일염은 생산 과정에서 간수를 빼 쓴맛이 없는 것이 특징이다. 3 곰소 천일염으로 만든 젓갈은 곰소를 전국적으로 이롭게 한 주인공이다. '곰소만 향단이 젓갈'의 이향단 사장이 젓갈을 보여주었다.



면 하얗게 엉기는데 염부들은 이것을 '소금꽃이 핀다' '소금이 온다'라고 표현한다. 염부들은 소금은 하늘이 내려준다고 믿는다. 바닷물에서 소금이 되기까지 날씨가 좋을 때는 15일 정도 걸리는데 도중에 비가 오기라도 하면 도로아미타불이 되니 하늘이 내려준다는 말이 딱 맞다.

곰소염전은 과거에 비해 그 규모가 대폭 줄었다고 한다. 1946년 당시만 해도 약 89만 2,000㎡(약 27만 평)에 달하던 염전은 1996년 정부의 천일염 수입 자유화 조치에 따라 거의 절반인 50만㎡(약 15만 평)로 줄었다. 현재 염전에서 도로 건너 새우양식장으로 쓰이고 있는

곳도 예전에는 곰소염전이었다고 한다. 그 많은 염부도 일거리가 사라지자 고깃배를 타거나 식당, 펜션을 열었고 여의치 않은 경우 아예 곰소를 떠나 도시로 나갔다.

유 부장이 기꺼이 소금창고 문을 열어주었다. 눈이 내려 쌓인 것처럼 새하얀 소금이 한가득이다. 소금꽃이 만개했다. '소금밭길'의 대미를 장식하기에 이보다 더 어울리는 장면이 있을까 싶다.

'좋은 소금'을 만난다는 건 행운

값싼 중국산 소금이 많이 들어오고, 여기저기서 '소금을 많이 먹으면 해롭다'고 해서 소금의 가치가 예전 같지 않은 것이 현실이다. 소금은 하늘이, 햇볕과 바람이 만드는 것이다. 소금 같지 않은 소금을 소금이라 믿고 먹는 시대에서 '좋은 소금'을 알고 먹는다는 건 분명 행운이다.

염전 타일 염판에 낙조가 살짝 드리운다. 서해의 바닷바람이 갯벌을 쓸고 다가와 짹짹한 내음을 뿌리고 변산으로 도망간다. 평생 바다와 갯벌, 염전을 삶의 터로 두고 사는 사람들이 있는 곳 곰소. 문득 세상 사는 것이 싱겁게 느껴진다면 바다와 소금, 젓갈, 땀내 나는 사람들까지, 온통 짹짹한 곰소를 찾아보라. 

곰소 여행정보

가는 길-자가용으로는 서해안고속국도를 타고 부안나들목으로 나와 30번 국도로 갈아타고 변산해수욕장, 모항을 지나 왕포마을로 간다. 줄포나들목으로 나오면 곰소항을 먼저 들른다. 숙식-걷기 길 시작점인 왕포마을엔 '왕포리호텔(063-582-3812)'이 있고, 곰소항으로 가는 30번국도변에도 펜션이 여럿 있다. 젓갈단지 부근과 곰소염전 부근에도 모텔이 여러 곳 있다. 곰소젓갈단지와 곰소항 부근에 식당이 즐비하다. 젓갈백반(1만 5,000원 선)과 계장정식(2만 5,000원 선), 각종 회가 주 메뉴다.

인생 2막이 더 다채로운 연기자 이광기

미술을 좋아하다 나눔의 길로 사진도 찍으며 세상을 즐긴다

“인생은 초콜릿 상자 같아. 어떤 맛 초콜릿이 나올지 알 수 없거든.” 영화 <포레스트 검프>에서 포레스트의 어머니가 아들에게 한 말이다. 배우 이광기(50)씨의 삶이 그랬다. 슬픔뿐인 줄 알았는데 그 끝에 기쁨이 기다리고 있었다.

글 하주희(주간조선 기자) 사진 월드비전, 이광기 인스타그램



“자, 30만 원 나왔습니다. 35만 원 있으신가요? 응찰 자분이 나타나면 모두 환호의 함성 부탁드립니다.” 지난 12월 11일 서울 신사동의 케이옥션. 익숙한 얼굴이 능숙히 경매를 진행했다. 프로 미술품 경매사처럼 보였다. 이광기씨였다. 중간중간 유쾌한 농담과 미술품에 대한 정보를 건네며 분위기를 주도했다. 한두 번 해본 솜씨가 아니었다. 월드비전과 케이옥션이 함께 연 자선경매 행사였다. 월드비전은 전 세계 100여 개국에서 활동 중인 국제구호단체다. 이씨는 월드비전 홍보대사를 맡고 있다.

월드비전 위한 미술품 경매행사에서 능숙한 진행

미술품 경매 진행을 따로 배운 걸까. 행사가 끝난 후 마주 앉자마자 이씨에게 물었다. “평소 미술품 경매를 자주 다녔으니까요. 그래도 막상 하러니 보는 것과는 다르더군요. 현장에선 전하나 서면 응찰도 포괄해서 진행해야 하니까요. 따로 교습을 받았어요. 이젠 기업 자선경매 행사에도 종종 초대돼요.”

그가 그림과 첫 인연을 맺은 건 2000년이였다. “집을 사서 전체 리모델링을 했어요. 직접 인테리어를 했는데도 돈이 많이 들어가더라고요. 1억 원 가까이 들었어요. 그런데 아내가 마음에 안 들어 하는 겁니다. 결국 집을 내놨는데 다행히 팔렸어요. 그런데 그렇게 고생했는데 인테리어한 건 못 뜯어 가잖아요. 그래서 그때 결심했어요. 인테리어를 최소화하고 대신 그림을 걸기로요.”

미술 애호가였던 그를 미술을 통한 자선의 길로 이끈 건 아들 석규였다. 신종플루에 걸려 갑자기 세상을

을 떠난 아들. 2009년, 아이의 나이 7세였다. “아이의 사망보험금이 나왔어요. 그 돈을 어떻게 쓰겠어요. 기부를 해야겠다, 생각했어요. 정애리 선배에게 물어봤더니 월드비전을 연결해 줬어요. 그래서 인연이 시작됐어요. 그때 저는 말 그대로 나라에 빠져 있었어요. ‘과연 우리 집에 봄이 올까요? 우리가 회복이 될 수 있을까요?’ 그런 생각뿐이었어요. 그런데 월드비전 측과 얘기하는데 ‘새싹’ ‘열매’라는 말이 나오더라고요. ‘살아날 수 있겠구나.’”

당시 아이티는 나라 전체가 극심한 혼란을 겪고 있었다. 2010년 1월 일어난 대지진 탓이었다. 그는 아이티로 달려갔다. 그때 아이티행이 그의 인생을 바꿨다. “돕겠다고 갔다가 오히려 제가 치유받았어요. 한국에 돌아와서 계속 고민했어요. 그곳의 아이들에게 내가 뭘 해줄 수 있을까. 그림을 좋아하고 작가들과도 친분이 있으니 자선경매를 해보자 결심했지요. 작가들에게 취지를 설명했더니 흔쾌히 동참을 해주셨어요. 2010년 첫해에만 1억 1,000만 원을 모았어요.”

1월 말에 르완다로... 사진 작가로도 명성

그가 직접 기획하는 자선경매 ‘아이드림’은 8회째 이어지고 있다. 문형태, 하태임 등 출판 작가들의 수준도 높다. 현재까지 약 4억 5,000만 원의 기금을 모았다. 아이티에 학교를 짓고 지속적으로 관리하는 데 쓰이고 있다. 올해 1월 말엔 르완다에 간다. 모금 프로그램 때문이다.

아이티와의 인연은 이후 생각지도 못했던 곳으로



포토그래퍼로도 이름을 올린 이광기는 '핀 프로젝트' 설치 작업을 국내외적으로 펼치고 있다. 또한 얼마 전엔 TV프로 <복면가왕>에도 출연, 예능감을 발휘했다.

반인들의 사진이 지속적으로 올라온다. 얼마 전엔 DMZ 탄약고 앞에서도 작업을 했다. 지난해엔 경기도 파주에 스튜디오도 열었다. '스튜디오 끼다' 갤러리를 갖춘 다목적 공간이다. 자신의 작품을 설명하는 그의 눈빛을 보니 작가 이광기라는 말이 어색하지 않다. "동년배 연 기자들이 저를 참 부러워해요."

생방송으로

미술 경매 진행하는 게 꿈

자신도 모르게 어느새 그는 방송과 미술계를 연결해 주는 일종의 다리 역할을 하고 있는 셈이다. "하고 싶은 게 여러 가지 있어요. 우선 미술품 경매 프로그램을 기획해 보려 합니다. 생방송으로 경매를 진행하는 거

예요. 작가들을 대중에게 소개하는 프로그램도 직접 기획해 방송하려 해요. '이광기의 예술 한 끼'라는 제목입니다. 하태임, 문형태 작가편을 이미 제작했어요. 유튜브로 방송하려 합니다. 미술을 주제로 좋은 콘텐츠를 기획하는 게 목표예요."

이날 자선경매 행사가 끝난 후 그는 낙찰자들에게 일일이 감사 인사를 건네며 늦게까지 자리를 지켰다. 시종일관 활기찬 모습이였다. 건강 비결이 궁금했다. "예전엔 축구를 많이 했는데 요즘엔 많이 걸으려 합니다. 하루에 30분은 꼭 걸으려 노력해요. 사우나에 가서 땀도 흘리고요. 체중 관리에 늘 신경 씁니다. 50대가 되니 순환기 계통이 마음 같지 않더라고요. 그런데 무엇보다 긍정적인 마음이 비결 같아요. 기도를 늘 합니다. 자기 전에 기도하고 일하기 전에도 기도해요. 신에게 감사를 드립니다. '인생 제2막을 살게 해주셔서 감사합니다'라고요."

“스마트폰 지도를 볼 때 장소를 표시하기 위해 빨간 핀(pin)을 꽂잖아요. 그 핀으로 다양한 시도를 해 보고 싶어요. 핀은 지도 위에서 목적지가 되기도 하고 때론 길잡이도 되잖아요. 아이티에 빨간 핀을 꽂았고 임진각에도 설치했어요. 2017년엔 아이티에 빨간 핀 풍선을 가져가 사진 작업을 했어요. 임진각 평화누리 공원에 5미터 크기의 거대한 빨간 핀 조형을 설치했어요.”

'임진각 빨간 핀'은 사진 촬영 명소가 됐다. 사진 SNS 인스타그램엔 그의 작품 앞에서 포즈를 취한 일

목도리 잘만 둘러도 '꽃중년'

글 김효정 사진 셔터스톡

요즘처럼 기온이 낮고 찬바람이 불 때는 외출 시 반드시 장갑, 목도리, 모자, 마스크, 핫팩 등의 방한용품을 챙겨야 한다. 목과 머리, 손을 따뜻하게 감싸면 체감온도가 2~3도 올라간다고 하니, '귀찮다' '움직임이 둔해진다' 등의 이유로 방한용품을 멀리하지 않도록 하자.

특히 목도리는 겨울철 패션 아이템으로도 유용하다. 추위를 막는다는 기능적 측면만 본다면 목을 가리기만 하면 그만이지만, 대체로 무채색인 두꺼운 외투로는 나만의 센스를 보여주기 어렵기에 목도리가 패션 아이템으로 등극하게 된 것이다. 50대 이상에서도 어떤 컬러와 재질의 목도리를 어떻게 매느냐에 따라 '평범'과 '센스' 사이를 오갈 수 있다. 따라하기 어렵지 않으면서, 의상에 맞게 목도리 매는 법을 알아보자. ①



1 단정하게 무릎까지 떨어지는 코트를 입을 땐 목도리 역시 길게 매보자. 긴 목도리를 반으로 접어 고리가 있는 쪽을 짧게 하고 반대쪽을 고리에 낀다. 키가 크고 통통한 체형이라면 날씬해 보이는 효과를 낸다.



3 키가 작은 편이라면 목도리를 짧게 매는 게 좋다. 검은색이나 회색이 아닌 노랑과 빨간 원색의 목도리를 목에 밀착시키듯 매면 시선이 위로 올라가 키가 커 보이는 착시를 일으키게 된다.

4 화려하게 여겨지는 패턴이라 해도 겨울 외투와 함께 착용하면 깔끔한 포인트로 연출할 수 있다. 고상해 보이지 않는 패턴이라서 부담스럽다면, 단순한 컬러의 목도리와 함께 두르면 좋다.



2 무채색의 두꺼운 면 티나 단조로운 니트를 입었을 땐 볼륨감 있는 목도리를 선택하자. 파베기 패턴으로 짜인 니트 목도리를 두세 번 꼬아서 목에 감으면 단순한 옷차림이 세련되게 보일 수 있다.



5 최근 유행하는 퍼 목도리는 무난한 옷차림을 패셔너블하게 완성시키는 아이템이다. 넓은 퍼는 솔처럼 어깨에 둘러 고급스럽게 연출하고, 짧은 퍼는 목에 딱 맞게 두른다. 퍼는 결이 풍성해 보이는 게 중요한데, 수증기가 가득 찬 화장실에 10분 이상 걸어두면 퍼가 살아난다.



동장군에 끄떡없으려면

체온을 잃지 마세요

올겨울에도 어김없이 강추위가 이어지면서 한랭질환으로 병원을 찾는 사람이 많다. 심한 경우 목숨까지 앓아가는 한랭질환. 특별히 주의해야 할 한랭질환 및 예방법에 대해 알아봤다.

글 이해나(헬스조선 기자) 사진 셔터스톡



연구에서는 기온이 1도 내려가면 하루에 사망하는 사람 수가 1.35% 증가한다는 결과가 나오기도 했다.

I. 체온이 35°C 이하면 저체온증

저체온증은 가장 흔히 발생하는 한랭질환이다. 몸의 중심 체온(심부체온)이 35도 이하로 떨어진 상태를 저체온증이라 한다. 중심 체온은 외부 환경에 바로 영향을 받지 않는 몸속 고유 온도를 말한다. 보통 식도에 비위관을 넣어서 재며, 때때로 직장이나 결장까지 체온계를 넣어 잰다.

한랭질환과 기온은 떼려야 뗄 수 없는 관계다. 송경준 서울대병원 응급의학과 교수가 17개 응급의료기관을 대상으로 ‘응급실 기반 한랭손상 및 저체온증 조사 감시 체계 시범 사업’을 진행한 결과, 체감 온도가 1도 떨어지면 저체온증이 8% 증가하는 것으로 나타났다. 아테네대학 연구팀이 유럽 15개 도시 거주민을 대상으로 한

추운 날씨에 인체의 자연스런 열 생산이 줄어들거나 물에 빠지는 등의 사고로 열 손실이 급격히 일어날 때, 또는 두 가지가 복합적으로 발생할 때 저체온증이 생긴다.

추운 환경에 노출되면 인체는 떨림과 근육 긴장, 대사량 증가 등을 통해 체온을 유지한다. 이러한 체온 유지는 시상하부의 조절로 이루어진다. 내분비계 질환이나 저혈당, 알코올 중독 등 특정한 원인에 의해 열 손실에 대한 적절한 방어기전이 작동하지 않으면, 저체온증이 발생한다. 하지만 겨울철 추운 환경에 장시간 노출되면, 건강한 사람도 저체온증에 걸릴 수 있다.

추위에 노출돼 발생하는 몸 떨림은 기초대사량(생물체가 생명을 유지하는 데 필요한 최소한의 에너지 양)을 최대 5배까지 증가시켜 체온을 유지하는 데 도움을 준다. 하지만 이런 몸 떨림에는 한계가 있다. 일반적으로 수시간 후에는 떨림이 줄어들고, 중심 체온이 30도 이하로 내려가면 몸 떨림 반응이 아예 나타나지 않는다. 이렇게 방어기전이 작동하지 않으면, 인체는 지속적으로 열 손실을 겪게 되면서 체온이 35도 이하로 떨어지는 저체온증이 발생한다.

저체온증의 기준인 심부체온은 본인이 직접 잴 수 없다. 저체온증을 방지하면, 체온 저하가 심각한 수준까지 진행돼 의식을 잃을 수도 있다. 따라서 초기에 저체온증을 의심해 최대한 빨리 병원을 찾아야 안전하다. 다행히 전문가들은 단순 추위와 저체온증의 증상이 명확히 구별돼 증상만으로도 저체온증을 의심할 수 있다.

외부가온으로 신속하게 체온 올려야

외부가온은 저체온증이 의심될 때 조기에 실시해야 할 치료법이다. 적당히 뜨거운 물에 몸을 담그면 효과적으로 체온을 올릴 수 있다. 뜨거운 페트병이나 물주머니를 이용하면 더 신속

하게 뜨거운 물체와 접촉할 수 있다. 담요를 덮어주는 것도 효과가 있다.

28도 이하에서도 치료는 계속

저체온증 환자의 체온이 28도 이하로 떨어져 활력 징후가 전혀 없을 때도 치료를 포기해선 안 된다. 체온이 떨어지면 몸의 신진대사도 떨어지는데, 이 때문에 체온이 떨어지는 만큼 몸속 장기에 필요한 혈액 공급량도 줄어든다. 실제로 체온이 6~7도 정도 떨어지면, 필요한 혈액 공급량도 30~40%에 불과해진다. 따라서 저체온증 환자는 적은 양의 혈액으로도 신체 각 장기가 완전히 손상되지 않을 수 있다. 그렇기에 저체온증 환자는 심폐소생술을 일반 환자보다 더 오래해야 한다. 1시간 동안 심폐소생술을 실시하면 멈췄던 심장이 돌아오기도 한다.

II. 피부가 10도 이하면 동상

동상은 저체온증보다 환자 수는 적지만 심한 경우 생명까지 위협할 수 있어 저체온증만큼 위험한 한랭질환이다. 보통 동상은 ‘동창’과 ‘동상’ 두 가지를 모두 일컫는데, 추운 날씨에 피부 조직이 직접 동결되는 것을 말한다.

피부가 영하 2~10도 정도의 심한 추위에 직접적으로 노출되는 것이 동상의 원인이다. 이로 인해 피부의 온도가 10도 이하의 심한 저온까지 내려가면서 동상이 발생한다. 보통 피부의 온도가 10도가 되면 해당 부위에 흐르던 혈액 등 체액의 흐름이 거의 없어지게 된다.

이후 피부의 온도가 0도가 되면 혈관 속에 얼음 결정까지 형성돼 세포막을 손상시키기도 한다. 동상은 신체 부위가 직접 어는 것도 문제지만, 이 때문에 생성된 뾰족뾰족한 얼음 결정에 의한 2차 손상이 특히 문제가 된다. 보통 추위에 쉽게 노출되는 귀나 코, 뺨, 손, 발 등에 많이 생긴다.



반면 동창은 추위로 인해 혈관 속에 염증이 생겼지만 얼음 결정은 아직 형성되지 않은 단계다. 얼굴이나 손, 발 등에 주로 생긴다.

동상으로 인한 손상 정도는 노출된 추위의 온도와 얼어 있던 시간과 직접적인 관계가 있다. 따라서 동창 정도에서 바로 응급조치를 취해야 심각한 상황까지 발전하는 것을 막을 수 있다. 동창은 통증을 거의 느끼지 못하다가 따뜻한 곳에 가면 피부가 가렵고 차가운 느낌이 들며, 콧물 찌르는 통증도 느껴진다. 피부가 빨갛게 부풀어 오르기도 한다. 이런 증상에서 시간이 더 흐르면, 빨갛게 변한 피부가 푸른색 또는 검은색으로 변한다. 이는 손상된 부위의 체액이 얼면서 생긴 얼음 조각이 피부 조직까지 손상시켰기 때문이다.

피부가 푸른색이나 검은색으로 변했는데도 추위에 계속 노출되면, 5~6시간 내 피부 조직이 완전히 썩으면서 최악의 경우 썩은 부위를 절단해야 할 수도 있다. 동상으로 특정 부위의 혈액순환이 완전히 막히면, 전신의 혈액순환에도 문제가 생길 수 있다. 이 때문에 동상이 심근경색 등 혈관질환으로 이어지는 경우도 있다. 당뇨병이나 고혈압, 동맥경화, 고지혈증 등을 앓고 있는 환자는 이미 혈관이 좁아진 상태기 때문에 동상에 특별히 더 주의해야 한다.

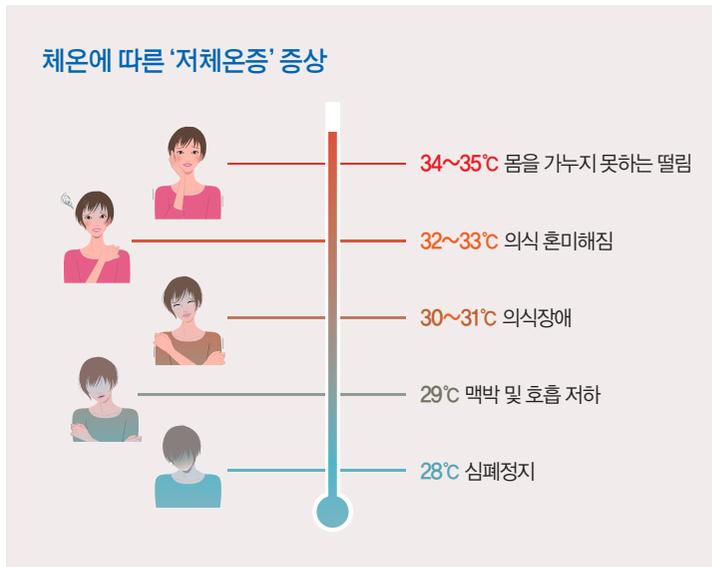
40~42도 물에 동상 부위 담가야

다행히 동상은 증상 자체가 눈에 확 띄기 때문에 초기에 본인이 직접 발견해 응급조치를 시행할 수 있다. 이때는 최대한 빨리 동상이 의심되는 부위를 뜨거운 물에 담그는 게 좋다. 동상이 피부 감각까지 무디게 하기 때문에 지나치

게 뜨거운 물에 해당 부위를 담그다 오히려 화상을 입을 수도 있으므로 40~42도 정도로 적당히 뜨거운 물을 준비하는 게 좋다. 당장 따뜻한 물에 담글 수 없을 때는 체온으로 녹이며 병원을 찾는 것도 도움이 된다.

몇 도 동상인지 확인해야

동상도 화상처럼 증상에 따라 1도, 2도, 3도, 4도로 분류하기도 한다. 1도 동상은, 물집은 생기지 않지만 동상을 입은 부위가 창백해지고 주변부가 붉어지거나 부어오른다. 이때는 치료하면 대부분 후유증이 없다. 2도 동상은 환부에 물집이 생기고, 살갗이 벗겨져 나가며 흉터가 생길 수도 있다. 3도 동상은 물집에서 피가 나고, 이후 살갗이 두껍고 검게 변하기 시작한다. 4도 동상은 근육이나 인대는 물론, 뼈까지 손상되는 단계다.



PART 2
효율적 한파 대처법



1 실내에 들어와서는 따뜻한 '차 한 잔'

매서운 한파로 차가워진 몸을 쉽게 데우는 방법은 차를 마시는 것이다. 차 중에서도 체온을 올리는 데 도움이 되는 차를 마시는 것이 좋다. 생강차의 경우 생강의 진저론 성분이 체온을 상승시킬 뿐만 아니라 몸속에 숨어 있던 차가운 기운을 빼내는 역할을 한다. 생강 맛이 강한 게 싫다면 말린 꿀꺽질을 함께 넣어도 좋다. 구기자는 혈액순환을 촉진하며 강장 효과가 뛰어나 수족냉증이나 장이 약한 사람에게 좋다. 간과 신장의 기운을 길러주고 자양강장의 작용을 하기 때문에 추위로 몸에 기운이 없는 사람에게 구기자차를 권한다.

△ 생강차

-물 2L에 생강 20g을 넣고 30분간 끓이다가 말린 꿀꺽질을 넣어 한소끔 더 끓인 후 불을 끈다.



△ 계피차

계피는 혈류량을 늘려주고 혈액순환을 촉진해 몸을 따뜻하게 해준다. 계피의 주성분인 '신남알데하이드'는 살균·항암 효과도 있다. 맛이 쓰다면 꿀을 조금 넣으면 된다. 공기가 조금만 차가워도 피가 잘 안 통해서 손발과 아랫배가 차가워지는 이에게 권할 만하다. -물 1L에 계피 10g을 넣고 끓이다 끓기 시작하면 20분쯤 더 끓인다.

△ 구기자차

-말린 구기자 열매를 프라이팬에 넣고 약한 불에 적갈색이 날 때까지 볶는다. 물 1L에 볶은 구기자 10g을 넣고 끓이다 끓기 시작하면 20분쯤 더 끓인다.

2 빙판길 걸어갈 땐 평소보다 작은 보폭으로

이번 추위는 산발적으로 눈도 동반한다. 강추위와 눈이 겹치며 생긴 빙판길로 낙상사고의 위험이 커졌다. 빙판길을 걸을 때는 무게중심을 앞으로 해야 한다. 상체를 숙이고 무릎을 살짝 구부려 체중이 아래쪽에 실릴 수 있도록 해야 한다. 이렇게 걸으면 넘어지면서도 머리의 손상을 최소화할 수 있다. 무릎이 먼저 닿으면서 충격을 흡수하기 때문이다. 장갑을 끼고 주머니에서 손을 빼고 걷는 것도 중요하다.

더불어 걷는 속도를 줄이고 보폭을 평소보다 10~20% 줄여 잔걸음으로 걸어가는 것이 좋다. 신발도 미끄럼이 덜한 신발을 찾아 신어야 한다. 흙이 파여 있어 지면과의 마찰력이 커야 한다. 끝에 고무 패킹이 부착된 지팡이를 사용하는 것도 낙상사고를 예방할 수 있는 좋은 방법이다.

3 핫팩을 사용할 땐 손보다 '여기'

추위에 핫팩만 한 발열 제품이 없다. 보통 체온을 유지하기 위해 '손'에 핫팩을 들고 다닌다.



하지만 전문가들은 손보다는 ‘복부’에 핫팩을 붙이는 것이 몸을 따뜻하게 유지하는 데 더욱 도움이 된다고 말한다.

복부가 따뜻해지면 심부의 체온도 영향을 받아 따뜻하게 상승하기 때문에 보다 효과적이

라는 것이다. 핫팩을 사용할 때는 반드시 안전 인증을 받은 제품인지 확인하고 맨살이 아닌 옷 위에 붙여야 한다. 100도가 안 되는 열에도 장기간 노출되면 저온 화상을 입을 수 있기 때문에 신경 써 사용하도록 한다. 

유독 추위 타는 사람 특징 3가지
“나는 어디 해당되나?”

유독 남들보다 추위를 많이 타는 사람이 있다. 이는 몸에서 열을 제대로 못 지킨다는 신호다. 실제 열을 잘 빼앗겨 추위를 쉽게 타는 몸이 있고, 열을 잘 보호해 추위를 덜 타는 몸이 있다. 추위를 잘 타 겨울이 두려운 사람은 왜 자신이 남보다 추위를 잘 느끼는지 궁금할 수 있다. 원인이 되는 3가지를 소개한다.



◇ **야식·과식 즐기면 위장에 혈액 몰려**

많이 먹는 사람은 추위를 안 탈 것 같지만, 그렇지 않다. 잘 먹지 않다가 밤에 주로 먹는 사람이나 한번에 많은 양을 먹는 사람은 오히려 추위를 많이 탄다. 즉 야식을 먹거나 과식하면 음식을 소화하려고 혈액이 위장으로 몰리면서 다른 부위에는 제대로 혈액이 전달되지 못한다. 혈액이 몸 곳곳에 전달돼야 대사가 이뤄지고 열이 잘 발생하는데, 위에만 몰려 있으니 위와 장에 과도한 열이 발생하면서 몸 전체는 추워진다.

◇ **하체 근육 부족하면 열 생성 안 돼**

우리 몸속 열의 50% 이상은 근육이 만든다. 근육에는 모세혈관이 많이 분포해 있는데, 모세혈관이 영양분과 산소를 운반하고 대사시키면서 에너지를 생성해 열을 높인다. 팔이나 다리 근력 운동 후 해당 부위가 따뜻한 것은 이 때문이다. 그런데 허벅지·엉덩이 근육이 우리 몸 근육의 3분의 2를 차지한다. 따라서 하체가 부실하다는 것은 근육이 부족하다는 뜻이고, 이는 추위에 약한 몸이라는 뜻이다.

◇ **체온 손실 막는 지방량 많더라도 배에만 살찼다면 추위에 취약**

흔히 뚱뚱한 사람은 추위를 덜 타고, 마른 사람은 추위를 더 탄다고 알려졌다. 실제 지방은 우리 몸이 가진 체온을 외부로 뺏기지 않게 막는 역할을 해, 체지방이 많은 사람은 적은 사람보다 추위를 덜 탄다. 그런데 단순히 체지방량만 많다고 추위를 덜 타는 것은 아니다. 미국 펜실베이니아대 연구 결과에 따르면, 전체 지방량이 같아도 배에만 지방이 많은 사람은 추위에 훨씬 취약하다. 추위를 막는 역할을 하는 지방이 배에만 몰렸기 때문이다. 지방이 부족한 어깨나 팔다리 등 다른 부위는 열을 쉽게 빼앗겨 추위를 많이 타게 된다.

젊음을 회복하게 하는 푸른 약재 ‘천궁’

글 이일섭 사진 김중연

갱년기 여성에게 유익한 약재

한의원에 가면 맡게 되는 특유의 향기, 수많은 약재가 일제히 뿜어내는 냄새는 매우 자극적이지만 이내 마음을 가라앉히는 묘한 기능을 갖고 있다. 약재들은 저마다의 향을 지니고 있지만, 모든 약재의 향을 제압하는 특유의 한약방 냄새의 주인공은 바로 당귀와 천궁이다. 당귀와 천궁은 쓰고 그윽한 향을 갖고 있는데, 천궁이 조금 더 강하다. 이 두 약재는 효능이 비슷한데다 여성 질환 처방 약재로 좋은 궁합을 갖고 있어 함께 사용하는 경우가 많다.



천궁은 중국 쓰촨성에서 나는 ‘궁궁이’라는 풀의 또 다른 이름이다. 가난한 백성을 이롭게 한다는 의미이며 중국산 식물이지만 우리나라에서도 흔히 재배되고 있다. 어린순은 나물로 먹고, 뿌리와 줄기는 건조시켜 약재로 이용한다. 천궁은 방향 성분이 있어 예전에는 장롱이나 창고 등에 넣어 방향제로 사용하기도 했었다. 또한 천궁에 있는 정유 성분은 복용이 아닌 향 흡입으로도 불면증에 도움을 주어 우울증 치료에 효과적이다.

그러나 천궁의 가장 큰 효능은 역시 부인병 질환 치유이다. 생리통이나 생리불순, 산후 통증 등에 섭취하면 좋다. 천궁이 따뜻한 성질을 갖고 있어 몸에 온기를 주고, 자궁의 혈액순환을 원활하게 해주기 때문이다. 특히 부족한 여성호르몬을 보완하는 효력이 탁월해 갱년기 여성에게 매우 좋다.

고혈압과 동맥경화의 위험에 노출된 중년 남성에도 좋아

중장년층 남성에게도 천궁은 꼭 필요하다. 중년의 남성에게 가장 큰 위험은 심혈관 질환이다. 술, 담배, 비만 등으로 혈관이 막혀 고혈압과 동맥경화 등의 성인병을 앓고 있는 이들이 많다. 천궁은 어혈을 풀어주고 혈액순환을 원활하게 하는 효능이 있어 혈류 개선과 함께 고혈압·동맥경화 치료에 효과적이다. 탈모와 구취 제거에도 천궁의 활용도는 높다. 천궁을 삶은 물로 머리를 감으면 분산과 유향 작용이 일어나 모발에 윤기가 흐르고, 두피가 깨끗해진다. 또한 아무리 양치질을 꼼꼼하게 해도 구취가 나는 사람이 있는데, 천궁을 씹어 먹거나 달인 물로 입을 헹구면 입 냄새가 말끔하게 제거된다. 이 밖에도 피부 조직의 재생과 진정, 모세혈관의 탄력 강화 등 건강한 피부 유지를 위한 효능이 있어 중장년층에게 여러모로 좋은 약초다.

천궁을 꿀여 마실 때는 당귀를 함께 넣어 약용 기능의 균형을 유지하는 게 좋고 쓴맛이 강할 경우 감초를 추가하면 차의 맛이 순하게 조절된다. 

2019, 건강관리가 결국은 인생관리다



“아무래도 2019년엔 더 행복해야겠습니다.”

M여사가 보내온 신년 인사장의 글이다. M여사는 몸이 너무 약해서 출산을 감당하기 어렵다는 이유로 남편을 멀리하다가 아주 멀어진 여성이다. 30여 년 전에 이혼당한 그녀는 그 당시, 본인이 발행인이었던 월간 여성지 《여원》의 애독자로서, 지금까지 소식을 전해 오고 있다. 그래서 그녀가 보낸 “아무래도 2019년엔 더 행복해야겠습니다”는 인사가 더 절실하게 느껴졌다. 그녀만 아닌 새해가 오면 누구나 ‘행복’과 ‘건강’

을 1순위로 소망한다. 더 적극적으로는 ‘행복=건강’의 등식이 성립된다.

한국인이 가장 무서워하고, 사망의 원인 1순위로 꼽는 병은 과거엔 ‘숙환(宿患)’이었다. 요즘은 누가 세상을 떠나도 부고장을 보내는 일이 드물지만, 부고가 매일 신문에 나고 하던 시절 가장 무서운 병은 ‘숙환’이었다. 모든 부고장이 다 “...숙환으로 별세하시어...”라고 했으니까.

그러니까 ‘숙환’만 피하면 장수한다는 유머까지

있었다. 그런데 최근 ‘숙환’이 좀 바뀌었다. 12월 21일자 <조선일보>는 ‘숙환’이 ‘만성질환’으로 바뀐 것을 보도하고 있었다. 물론 ‘숙환’이 ‘만성질환’으로 바뀌었다고 대놓고 얘기한 건 아니지만, 같은 내용이었다.

즉 “우리나라 사람의 10명 중 8명은 암·순환기계 질환 등 만성질환으로 인해 사망하는 것으로 나타났다”는 이 보도는 질병관리본부 2016년 조사 결과를 토대로 한 것이었다. 그러니까 과거의 ‘숙환’이 현재는 ‘만성질환’으로 바뀌었다는 얘기다.

질병관리본부가 안타까워하는 ‘생활습관 안 바꾸기’

<조선일보> 보도를 조금 더 보자. “손상(사고 등) 10%, 급성 감염성 질환 9.2% 순으로 만성질환 위험이 크게 높았다. 만성질환 중에서는 암이 34.5%, 순환기계 질환(심뇌혈관 질환)이 26.6%, 만성 호흡기 질환이 5.6%, 당뇨병이 4.2%를 차지했다” 또한 “만성질환으로 인한 사망자 수가 많음에도 불구하고 만성질환을 일으키는 신체활동, 식습관, 음주 같은 생활습관은 개선되지 않고 있었다”는 것이다.

한마디로 가장 무서운 병은 ‘만성질환’인데 만성질환을 유발하는 생활습관은 바뀌지 않고 있다는 것이 질병관리본부의 결론이기도 하다. 우리나라 국민의 80%가 만성질환으로 사망하는데도, 이를 유발하는 생활습관이 바뀌지 않고 있음을 질병관리본부는 안타까워하고 있었다. 여기서 필자는 이 문제에 대한 간단한 해답을 드리고자 한다. 즉 만성질환이 문제라면 만성질환이 안 생기도록 예방하면 된다. 이와 그런 만성질환이 생겼으면 관리하기에 따라 치료도 가능하다. 그 점이 바로 질병관리본부가 “생활습관이 바뀌지 않고 있음을 안타까워한다”는 것 아닌가?

질병관리본부의 정답이 인산의학의 정답이다

만성질환 문제에 대한 정답은 두 가지다. 질병관리본부 의견대로 만성질환이 문제라면, 첫째 그 만성질환이 안 생기도록 예방하면 된다. 둘째, 만성질환에 걸렸다 해도 생활습관을 바꾸면 해결된다.

그 두 가지를 다 합친 정답은 ‘건강관리’다. 그러니까 건강관리는 결국 인생관리가 된다. 건강관리 여하에 따라 인생기간이 길어지기도 하고 짧아지기도 하니까.

다시 말하면 인생은, 개인적으로 80년이 되든 70년이 되든 결국은 ‘자기관리기간’ 아닌가?

‘건강관리=인생관리’에 대해 김윤세 인산가 회장은 “구체적으로 말하면, 병들기 전 평소 관리가 중요하다. 죽음을 항상 가까이 두고 충분히 먹고, 계절에 따라 쭉뚝 떠서 면역력을 강화하고, 평소에 운동을 게을리하지 않는다면, 그것이 건강관리다”라고 분명하게 자기관리 지침을 제시하고 있다.

질병관리본부도 “만성질환으로 인한 사망자 수가 많음에도 만성질환을 일으키는 신체활동, 식습관, 음주 같은 생활습관은 개선되지 않고...” 있음을 지적한다.

결국 질병관리본부의 지침이나 인산의학을 토대로 한 지침이나 다를 것이 없다. 다시 한 번 강조하지만, 인생은 한마디로 ‘내 몸 관리기간’이다. 그렇다면 2019년 신년지계 1번은 아무래도 ‘건강관리=인생관리’를 기본으로 해야겠다. ☺



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

仁道

죽염제조 현장의 鐵佛, 放光을 하다

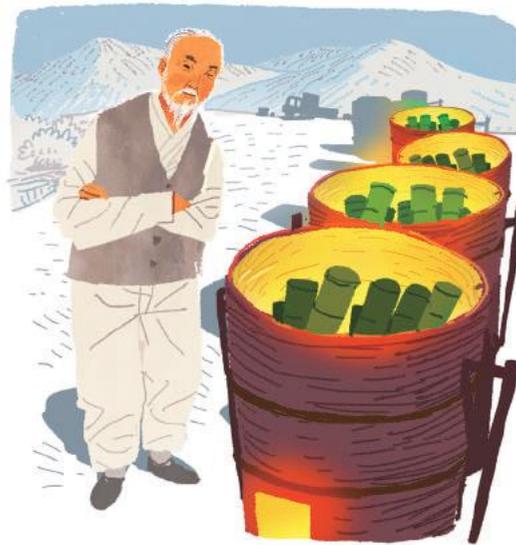


전라북도 남원시 산내면 입석리 지리산 북쪽의 너른 평야에 자리한 실상사(實相寺) 약사전 앞마당은 평탄하고 너른 데다 비교적 경내의 다른 장소에 비해 한적한 곳으로서 죽염을 제조하기에는 더없이 좋은 환경과 조건을 갖춘 곳이었다.

1986년 병인년(丙寅年) 가을이 깊어가는 11월의 어느 날, 아버지 인산은 드럼통 20여 개를 구해다가 위 두

껍을 제거하고 아래 부위를 부엌의 아궁이 모양으로 도려낸 다음 그 위에 철봉을 교차시켜 그물망처럼 만든 둥근 판 형태의 격자를 올려 '죽염 소성로', 즉 죽염 굽는 제조기구를 만들었다.

약사전 앞마당에 그 죽염 소성로들을 두 줄로 죽 세워 놓고 대나무를 마디마디 잘라서 천일염을 다져 넣은 뒤 황토 반죽으로 그 입구를 봉한, 소금 담긴 대



드럼통 20여 개를 죽염 굽는 제조기구로 소나무 장작에 소금 넣을 대나무통 만들고 20개의 소성로에서 일제히 불기둥이 솟구쳐 “약사전 철불에서 빛이 솟구치다 사라진다” 3회 굽는 작업을 진행할 무렵 기이한 소문이

한동안 유지하다가 시간이 지남에 따라 불빛이 줄어들면서 불기둥이 서서히 식는다.

소금을 다져 넣는 작업은 대부분 낮에 이루어지고 불을 때는 작업은 주로 밤에 하게 되는데 소성로 안에 별진 소금 기둥의 불기둥이 완전히 사그라진 것을 확인한 뒤에 작업자들은 모두 집으로 돌아가고 아버지 인산은 최종적으로 불이 완전히 소멸한 것을 재차 면밀하게 확인한 후 현장을 떠났다.

이튿날 이른 아침, 다시 작업자들이 그곳으로 나와서 소금 기둥을 꺼내 쇠 절구에 넣고 뺨는 작업을 통해 잘게 분쇄한 다음 그것을 대나무 통에 다져 넣고 황토 반죽으로 입구를 봉한 뒤 소성로 안에 쟁여 넣고 소나무 장작에 불을 붙여 2차 굽는 공정에 돌입, 똑같은 공정을 반복하면서 2회 굽는 작업을 마친 뒤 다시 3회 굽는 작업을 진행할 무렵 실상사 약사전의 약사여래철불에 관한 기이한 소문이 나돌기 시작했다.

이 무렵의 어느 날, 심야 시간대에 ‘약사여래철불’로부터 신령스러운 빛이 발현되기 시작하여 하늘로 높이 솟구치며 한동안 밤하늘을 흰빛 밝히다가 사라졌다는 게 소문의 요지였고 그 이야기는 입소문을 타고 삼시간에 퍼졌으며 급기야 한 지역신문에 보도되면서 전국적으로 확산되기에 이르렀다.

실상사 약사전 약사여래철불좌상은 실상사 2대 조사인 수철국사(秀徹國師)가 4,000여 근의 쇠를 녹여 조성한 것으로 전해오는데 높이가 2.7m이며 보물 제41호로 지정되어 있다.

이 불상은 그 좌향이 일본의 후지산과 일직선상에 놓여 있는 지리산 천왕봉을 정면으로 바라보면서 땅

통을 세로로 가득 채운 다음 미리 준비한 소나무 장작에 불을 붙여 죽염 굽는 작업을 시작했다.

함양과 남원 산내면 사람들 20여 명이 동참, 사오십 대로 구성된 남성 일꾼들은 대나무를 한쪽은 뚫리고 한쪽은 막히도록 마디마디 자르는 한편 소나무를 전기톱으로 토막 낸 뒤 도끼질을 해 장작을 만들어 절 담장에 차곡차곡 쌓아놓았다.

오륙십 대로 구성된 여성 일꾼들은 절단된 대나무통 속에 천일염을 다져 넣고 그 입구를 황토 반죽으로 봉한 다음 죽염 소성로 안에 세로로 쟁여 넣어 소성로에 가득 차면 그 아궁이 안의 소나무 장작에 불을 붙여 1차 굽는 공정에 들어갔다.

소나무 장작의 불이 대나무로 옮겨붙은 뒤 스무 개의 소성로에서 일제히 불기둥이 공중으로 솟구치며 어두운 밤하늘을 환하게 밝히고 연기가 안개처럼 자욱하게 주변을 에워쌌다. 현장에서 어두운 밤하늘을 배경으로 별같이 타오르는 불기둥은 보기 드문 볼거리이지만 그 광경을 보려면 자욱한 연기로 인해 도저히 눈물 없이는 볼 수 없다.

한 시간 남짓 장관을 연출하던 시뻘건 불기둥이 사그라지면서 소성로 안의 대나무는 모조리 불에 타서 약간의 재를 남긴 뒤 사라지고 소금은 서로 엉겨 붙어 기둥 모양으로 남는데, 불을 받아들여 별진 상태를

바다에 그대로 모셔져 있는 것이 특징인데, 이유는 백두대간을 타고 내려와 지리산에 뭉친 우리나라의 정기精氣와 지기地氣가 바다 건너 일본 땅 후지산까지 뻗어 나가는 것을 막기 위해 땅바닥에 거대한 철불을 모셔 그 지맥을 누르고 있도록 했다 한다.

근세에 들어와 이 철불은 여러 이적을 보여 화제가 되기도 했는데 국가에 중차대한 일이 있을 때마다 땀을 흘리고 빛을 발하는 영험을 보인다는 게 이야기의 요지이다. 당시 주지 혜광慧光 스님은 “얼굴과 가슴에서 땀을 흘리는 모습을 수차례 보았다”라고 증언한 바 있으며, 그 밖에도 지난 90년 정월과 88년 올림픽 개최 전에도, 광복되기 며칠 전에도 땀을 흘리거나 발광하는 이적을 보였다는 이야기가 전한다.

이해 12월 6일, 김제 금산사金山寺에서 이교도의 방화로 추정되는 화재가 발생해 대적광전大寂光殿이 전소하는 사건이 발생했다. 국가의 보물 제476호인 금산사 대적광전은 조선 선조 31년(1597) 정유재란으로 소실되기 전까지는 대웅대광명전이라 불리다가 인조 13년(1635)에 재건된 후부터 대적광전이라 칭하였으며 영조 52년(1776)에 중수하고, 1926년에 보수를 하였다. 1963년 1월 21일 보물 제476호로 지정되었다가, 1986년 12월 6일 화재로 전소되어 보물 지정에서 해제되었으며 1990년에 다시 복원하여 오늘에 이른다.

실상사 약사전 앞마당에서 죽염을 굽는 일과 김제 금산사 대적광전 화재 사건은 서로 아무런 상관도 없고 어떠한 영향도 미치지 않을 것으로 생각되었지만 실상은 그렇지 못했다. 그 사건으로 인해 한창 불이 붙기 시작해 작업능률도 향상되고 속도 또한 일정 궤도에 오르기 시작한 죽염 제조 작업이 전면 중단되는 사태를 맞게 된 것이었다.

왜냐하면, 실상사는 공교롭게도 화재 사건이 난 전라북도 내 2개의 교구 본사本寺, 즉 고창 선운사禪雲寺와 김제 금산사 중 금산사의 관할 구역에 포함된 말사末寺이기 때문에 본사의 대적광전이 전소되는 화재 사건을 계기로 모든 산 내 암자와 관할 구역 말사에 대한 일제 소방 점검이 시행되어 그 결과 '실상사 절

마침 전북 교구 본사 금산사에서 화재사건 발생 '절에서 불 때지 말라'는 소방지침으로 작업 중단 트럭에 소금과 장비 싣고 새로운 제조장 찾아 헤매 함양 죽림리임간 목장에서장소 내취 작업 재개 희뿌연 연기 속에서 작업 지휘하신 인산 모습 눈에 선해



마당에서 매일 밤 화광火光이 충천하는 죽염 제조 작업을 즉시 중지, 지금 이후 국보급 문화재를 다수 보유한 데다 화재에 취약한 절에서 또다시 불을 때서는 안 된다'라는 합동 소방점검반의 확고한 지침이 내려졌기 때문이다.

아버지 인산은 죽염 제조 작업을 중지하고 제조과정 중에 있는 죽염과 대나무, 소나무, 천일염 등의 반제품, 원재료 등을 모두 수거하여 대형 트럭에 분산 적재한 뒤 이곳저곳을 돌아다니며 다음 죽염 제조 장소를 물색했다. 가는 곳마다 '우리 동네에서 불을 때 공해를 배출하면서 뭔가의 작업을 하면 절대 안 된다'며 다 같이 극력 반대 의사를 표명했다.

죽염 작업 시에 불을 땠 때 그 주된 연료가 천연물인 소나무 장작과 대나무인 만큼 다소 연소 과정에서 연기가 발생하더라도 대기를 오염시키고 인체에 해를 끼칠 공해 물질이 배출되는 것은 전혀 아니라고 사실

에 근거해 이야기했으나 “인체에 해로운 것이 아니라 하더라도 우리 주민들은 어쨌든 연기가 싫으므로 불을 때는 작업을 받아들일 수 없다”라며 거부했다.

아버지 인산과 나는 갑자기 닥친 난감한 상황을 어떻게 해서라도 해결 극복하기 위해 대형 트럭에 죽염 소성로, 반제품 죽염, 소금, 대나무, 소나무 장작 등을 싣고서 죽염 제조 작업을 해도 좋을지에 대해 주민들의 의사를 타진하면서 이곳 저곳, 이 동네 저 동네를 전전하며 계속 죽염 제조 적지를 찾아서 돌아다녔다.

그러던 어느 날, 함양읍 죽림리 산 194-2 임야를 필두로 약 13정보에 달하는 마을 공동 축산의 본거지인 임간林間 목장의 임갑상林甲相 대표와 우연히 만나게 되었는데 그는 지금까지의 자초지종 사정 이야기를 듣더니 4만 3,000여 평에 달하는 임간 목장을 흔쾌히 죽염제조장으로 활용할 수 있게 제공하겠다고 제의했고 내일부터라도 당장 작업을 해도 좋다는 이야기를 덧붙였다.

함양 죽림리 임간 목장은 그 마을 스무 가구 주민이 축산계畜産契를 결성해 경상남도로부터 국고보조금을 지원받아 2만 5,000여 평의 초지를 조성하고 송아지 100여 마리를 들여와 공동으로 기르던 곳이었는데 일명 '전경환 소 파동'이라 불리던 호주산 소 수입 사건으로 소 값이 폭락해 축산계는 와해되고 상당수 계원은 손해를 넘어 빚더미에 앉게 되는 사태를 맞게 되어 그 이후 그저 황량한 풀밭으로 변해버린 쓸쓸한 땅이었다.

뒷날 소문으로 알게 된 일이지만 그 무렵 설상가상으로 산주 임씨의 초가에 어느 날 깊은 밤, 대호大虎 두 마리가 내려와 으르렁거리는 바람에 온 가족이 불안에 떨었고 그 집에서 기르던 개 두 마리가 아궁이 속으로 들어가 죽는 사태가 발생해 임씨 가족은 함양읍 내로 이사하였고 50대의 산주 임씨와 80대의 노부老婦만이 농장을 지키고 있던 차였다.

그곳에서 죽염을 구우라고 한 산주 임씨의 제의에 따라 아버지 인산은 소금 등을 싣은 트럭을 이끌고 24번 국도에서 겨우 소형차 하나 가까스로 갈 수 있

을 정도의 좁은 산길을 따라 2km 남짓 되는 거리, 함양읍 죽림리 삼봉산의 해발 500여 미터 지점에 자리한 임간 목장으로 올라가 그곳에서 다시금 실상사에서 굽다 만, 죽염 소성로들을 두 줄로 죽 세워 놓고 죽염 굽는 작업을 재개하였다.

매주 토요일 오전까지 신문사 일을 마무리하고 오후에 서울에서 출발해 저녁 무렵 함양 죽염 제조 현장을 찾으면 아버지 인산은 온 산을 휘감는 희뿌연 연기 속에 여러 공정의 작업을 일일이 지켜보고 지시하면서 돌아다녔다. 아무것도 분간하기 어려운 자욱한 연기 속에 아버지를 발견하고 아버지께 다가가 “저 왔습니다!”라고 인사를 하면 아버지는 힐끗 돌아보면서 “응, 왔냐?”라고 짧막하게 응대하고 축사 한쪽에 자리한 두 평 남짓 되는 쪽방으로 가서 앉았다.

한동안 매운 연기로 인해 눈물을 줄줄 흘리다가 시간이 좀 흐른 뒤에 다소 적응이 돼 그제야 그동안 진행해 온 일들, 서울에서의 강연회 일정, 죽염 제조 허가신청 절차 등에 관해 설명한 뒤 죽염 제조 작업의 진행 상황 등에 대해 여쭙었다. “응, 오늘 여섯 번째 굽는 작업을 시작했느니라”라는 간결한 대답만이 돌아왔다. 《신약神藥》 출간 이후 제주도 서귀포 한라산 기슭의 한 암자에 머무는 조백간曹伯幹 선생을 비롯해 답수룩한 턱수염을 훗날리며 다니는 이성웅李聖雄 선생, 인사동 다기茶器 매장을 운영하는 안정태安貞泰 여사, 서예의 대가 여초如初 김응현金應鉉 선생 등 그 책을 보고 감동한 이들 가운데 30여 명이 자발적으로 모여 ‘민속신약연구회’를 결성한 바 있다.

이 연구회는 인산仁山 김일훈金一勳 선생을 종신 회장으로 추대하여 인산 선생의 혜안慧眼과 경험으로 정립한 독창적 신의학 이론과 그 방약方藥을 세상에 널리 알리는 한편 다 같이 앞장서서 실천할 것을 천명하고 그 첫 번째 활동의 하나로 죽염 제조 작업에 몰심양면으로 협력하고 동참하기로 뜻을 모아 틈나는 대로 현장을 방문해 견학도 하고 일부 사람은 작업을 거들기도 하였다. ㉓

글 김운세(본지 발행인, 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

‘종합병원보다 낫다’는 김치 담그기

매년 이맘때 맞이하는 김장철이 되면 인산(仁山) 선생께서 ‘잘 담근 김치독 하나가 종합병원보다 낫다’라고 하신, 그 김장 김치를 죽염과 젓갈 등을 활용해 제대로 담그기 위해 여러 가지로 무척 신경을 쓴다. 올해는 배추와 무를 좀 늦게 심은 탓에 속이 덜 차서 마땅치 않았는데 마침 진주 범우정밀의 이점범 회장 댁에서 텃밭에다 정성껏 키운 유기농 배추 스무 포기과 약간의 무를 주신다기에 어찌나 반갑던지, 갑자기 영하로 내려가 꽤 추웠던 날씨에도 아랑곳하지 않고 곧바로 달려가서 승용차 트렁크에 가득 싣고서 돌아왔다.

배추밭으로 가서 보니 배추 포기가 지나치게 크지도 작지도 않고 딱 알맞았다. 그런데 이 회장 내외분께서는 배추, 무만 주신 게 아니라 맛있는 점심까지 직접 차려 주셔서 감사함과 행복 충만한 마음까지 한아름 가득 안고 돌아왔다. 그 덕분에 우리 인산연수원 뒤편의 텃밭에 있는 배추는 이번 겨울 내내 배추 된장국이나 쌈으로 먹을 요량으로 보온 덮개로 잘 덮여 두었다.

이 회장 댁에서 가져온 배추를 우선 반으로 갈라 물죽염에다 절여 놓고 양념을 버무릴 육수를 끓이기 시작했다. 생강·대추·감초는 기본이고 잘 익은 늙은 호박도 두 덩어리 쪼개 넣고 마른 표고버섯·다시마·양파·대파도 뿌리째 넣고 온종일 가마솥에다 참나무 장작불로 푹 고았다.

그 물에다가 양념을 버무릴 때 지난봄 아홉 번 구운 죽염으로 직접 담가둔 멸치액젓과 죽염 새우젓을 넣었다. 특히 멸치액젓에서는 비린내가 전혀 없고 고소한 향내가 진동했다. 재료 하나하나 소홀함이 없이 정성껏 준비하여 ‘죽염김치’를 담갔다. 김치를 유난히 좋아하는 아이가 김치 맛을 보더니 ‘엄지 척’을 하면서 “이 김치는 완전 격이 다른 맛”이라고 극찬을 한다.

가족 건강에 직접적으로 영향을 미치게 되는 중요 먹거리 중 으뜸이라 할 김치를 담글 때는 무엇보다도 최상의 재료를 엄선하여 쓰는 것이 필요하다. 그중에서도 특히 유기농 배추, 태양초, 잘 담근 죽염 젓갈, 죽염, 미네랄을 함유한 광천수 등 어느 한 가지라도 질이 좋지 않은 것은 넣지 않는다는 나름의 확고한 원칙을 세워 정성껏 김치를 담그는 것이 좋을 것 같다.

김장 김치를 맛나게 만족스럽게 잘 담가놓았고 죽염으로 잘 발효 숙성시킨 된장·간장·고추장 또한 맛있으니 일 년 내내 먹을 밥상이 든든하게만 느껴진다. 인체에 필수적으로 필요한 영양소, 그중에서도 특히 더욱 중요한 미네랄이 골고루 함유된 종합 영양소의 보고(寶庫)인 ‘죽염김치’를 담그는 행복은 직접 해본 사람만 느낄 수 있으리라. (仁山)



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



죽염수를 이용해 자연건조 시킨 영양 간식 설 명절엔 죽염곶감

충북 영동에서 전통방식 그대로 직접 재배한 감을 9회 죽염수에 담가 60~70일 동안 자연건조 시켜 만들었습니다. 유행훈증 처리 방식으로 만들어지는 대부분의 곶감과 달리 9회 죽염수를 활용해 곰팡이와 색 변화를 방지하는 방식으로 특허까지 받은 인산가 죽염곶감. 처음엔 죽염수의 짭짤한 맛이 느껴지고 이내 감 본연의 깊은 단맛이 입 안을 가득 채웁니다.

죽염수로 만들어 몸에 좋고 달콤한 죽염곶감으로 온 가족이 모이는 설 명절을 더 풍성하게 보내세요.



죽염곶감

알뜰형(30개/개당 약 30~40g) **₩49,000**

실속형(30개/개당 약 40~50g)

₩70,000 > ₩63,000

명품형(28개/개당 약 50~60g)

₩120,000 > ₩102,000

이 한 잔에 시름 날리는

인산家 명주名酒 시리즈!

삼봉산 해발 500여 미터 지점의 지하 암반층에서
자연적으로 솟아나는 미네랄 풍부한 광천수를 이용해
질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 빚은 명작입니다.



500ml/16%
₩24,000



500ml/42%
₩90,000



500ml/72%
₩270,000



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

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

인산가 연수원의 겨울 숲에서 사색을 즐겨보세요!

우리는 늘 복잡한 도시에서 소음에 둘러싸여 지냅니다.
분초마다 울려대는 휴대폰 벨소리와 자동차의 경적 소리
그리고 홈쇼핑 호스트의 인위적인 소리까지.

그 난데없는 데시벨의 공격 속에서 우리의 마음은
더 예민해지고 격해집니다.

의미 없는 소음에서 벗어나 혼자 조용히 있고 싶지만
정작 고요한 순간을 대하면 맥없이 불안해지고 마는
이유는 무엇까요.

집에 아무도 없으면 서둘러 텔레비전을 켜고
자동차에 잠시 있을 때도 라디오를 켜기 바쁘며
산책을 나갈 때도 이어폰으로 음악을 듣는
여처구니없는 짓을 하곤 합니다.

새해엔 아무 소리도 들리지 않는 인산가 연수원의
고요한 숲을 찾아가 보세요.

겨울 숲에서의 사색은 당신에게
치유와 평정을 가져다 줄 것입니다.