January 2018 www.insanga.co.kr Vol.252

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

INSAN PEOPLE
죽염과 친구 맺은
'국민엄마' 박정수

STORY
김윤세의 千日醫話
운명 바꾼 1985 쑥뜸

SPECIAL

장수와 자연치유의 열쇠 죽염의 역사는 계속된다

인산家 insanga 120년 건강본가

바른 마음 속의 참된 道

貪愛有人求快活　不知禍在百年身　但看陽焰浮溫水　便覺無常敗壞人
탐애유인구쾌활　부지화재백년신　단간양염부구수　편각무상패괴인

丈夫志氣直如鐵　無曲心中道自眞　行密節高霜下竹　方知不枉用心神
장부지기직여철　무곡심중도자진　행밀절고상하죽　방지불왕용심신

쾌락을 좇아 애욕에 탐닉하는 사람아 / 백년 몸 안에 화가 있는 줄 어이 알랴
부디 저 아지랑이나 물거품을 보시라 / 사람 몸 덧없이 무너짐을 깨달으리니
장부의 의지는 쇠꼬챙이처럼 꼿꼿하고 / 굽지 않은 마음의 도 참사람 갈 길이라
서리 눈에도 늘 푸른 대나무 같은 절개여 / 굽히지 않는 마음가짐 비로소 알겠네

사람 발길 닿기 어려운 중국 천태산 한암굴에 유유자적 기거하면서 청빈한 가운데 높은 차원의 정신세계에서 자연과 인간을 노래한 당나라 때의 무애도인無碍道人 한산寒山의 시 300여 수 중 하나이다. 일부러 듣기 좋고 보기 좋으라고 꾸민 흔적이 전혀 없이 자신의 소회所懷를 단순 소박하게 읊은 것이어서 언제 어느 때 읽어도 늘 편안한 분위기를 자아내는 선시禪詩이다.

그의 단순 소박한 삶의 행적은 당대에 이미 전설이 되어 수많은 이에게 적지 않은 감동을 준 바 있으며 시공時空을 초월하여 1,000여 년의 세월이 흐른 오늘의 독자들에게도 여전히 잔잔한 감동의 명언名言으로 다가온다.

사람들은 한산이 머무는 청량한 선계仙界를 외면한 채 왜 서로 물어뜯고 피 흘리며 싸우는 아귀다툼의 생지옥으로 제 발로 걸어 들어가는가? 비록 욕심에 제 맑은 영성이 가려져 고정관념의 틀을 과감하게 타파하지 못해 스스로 지니고 있는 본래의 진면목을 잘 모르고 그렇게 산다는 것을 알면서도 한산은 그들을 불쌍하게 여기는 비심悲心으로 고구정녕 참된 도리에 대해 설명을 아니 할 수 없다. 그는 세상 사람들에게 부디 백년도 지니기 어려운 '덧없는 몸'에 탐착하지 말고 '영원한 자아의 밝은 빛'을 회복하여 광명의 세상을 살아갈 것을 권고하고 있는 것이다.

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

김윤세

仁山의학

January 2018 Vol.252

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.

* **일러스트** 박지운

01
건강한 삶을 위한 이정표
바른 마음 속의 참된 道

08
핫뉴스 1
김윤세 회장, 과천정부청사에서 건강 특강

09
핫뉴스 2
김 회장, 자랑스런 청렴한국인 대상 수상

10
브리핑
김 회장, 세종대왕 나눔봉사 대상 수상

11
말씀의 재발견 〈28〉
精力에 좋으면 癌에도 좋은 거 아닌가?

14
SPECIAL 죽염의 역사는 계속된다
Part1 탤런트 박정수의 죽염사랑
Part2 죽염에 대한 궁금증 20문 20답
Part3 죽염이 들어가면 음식도 약이 된다
Part4 전국 죽염 맛지도
Part5 죽염 체험 에세이

32
인산책방
조한경 《환자혁명》

34
이렇게 드세요 〈39〉
시래기죽염된장전골

36
조용헌의 세상만사
나의 오락五樂

仁山의학

January 2018 Vol.252

37
세상에 꼭 알려야 할 이야기
천동설이 투병설이라면
'진리' 지동설은 양생설

44
仁山式客
하루에 죽염 최소 30g 먹는 이광복 원로목사

48
무술년 신년기획
인산式 월별 건강가이드

56
고재훈의 헬스보감
우리 몸의 초정밀 정수기 콩팥

58
웰빙라이프
늘 무겁고 자주 붓는 다리, 심장마비 조심

60
알쓸인잡 〈1〉
죽염을 먹기 전에
살아있음에 감사하는 마음 먼저 먹자

62
김윤세의 千日醫話 〈1〉
운명 바꾼 1985 가을 쑥뜸

66
동사열전에서 본 열반순례 〈1〉
위대한 철학자이자 행동하는 승려, 원효

68
김재원 칼럼 - 싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 〈64〉
"나 대신 아파 주실 분 손들어 보세요!"

70
미감사색
죽염된장으로 부족한 1% 맛 찾은 거제 '항만식당'

72
우성숙 원장의 愛Say
몸도, 마음도 따뜻한 건강한 새해를…

74
죽염라이프 시즌2
죽염 맛있게 먹기 ① 죽염 밥이 보약이다

76
3040 인산 생활백서
① 죽염장류 활용법

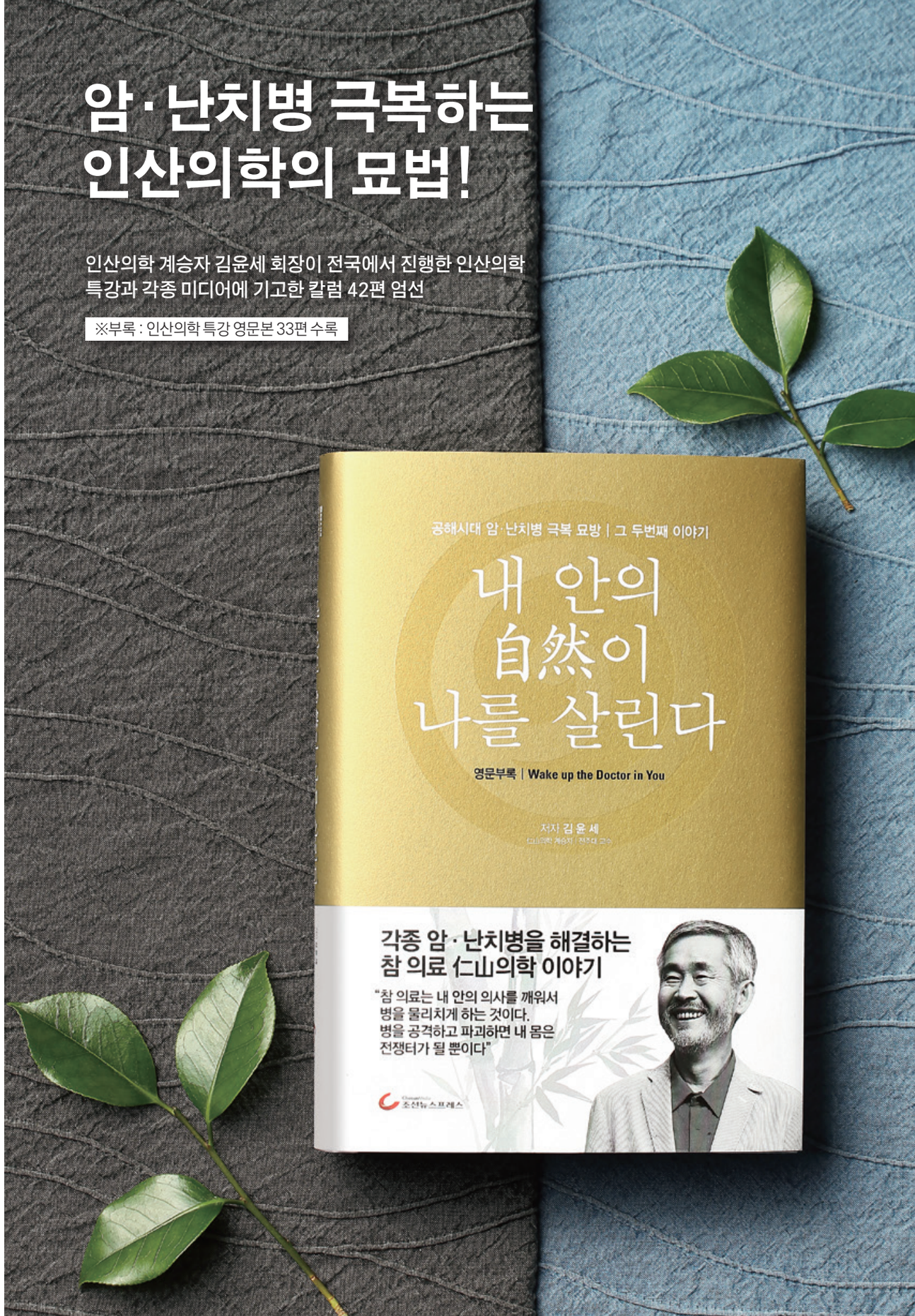
발행일 2018년 1월 1일 **발행처** 인산가 **발행인** 김윤세 **편집인** 정재환 **기획·편집** 조선뉴스프레스 **등록** 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 **통권** 252호 **주소** 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 **TEL** 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

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

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김윤세 회장이 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



김윤세 회장, 과천정부청사에서 건강 특강

“소금은 질 좋은 것을 입맛대로 드세요”

김윤세 전주대학교 경영대학원 객원교수(인산가 회장)는 지난해 11월 28일 과천정부청사 5동 6층 대회의실에서 사행산업통합감독위원회 임직원을 대상으로 인산의학 힐링특강을 가졌다. ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 이번 특강은 사행산업통합감독위원회 박경국 위원장의 초청으로 마련됐다.

총리실 산하 사행산업통합감독위 30여 임직원 대상

강연에는 30여 명의 사행산업통합감독위원회 임직원이 참석해 소금 유해론의 오해와 진실, 인산의학의 의미와 가치에 대한 김윤세 교수의 특강을 경청했다. 김윤세 교수는 “세상 모든 의학이 소금을 해롭다고 하지만 이것은 사실이 아니다. 소금은 질 좋은 것을 제 입맛대로 먹어야 한다. 인산 김일훈 선생은 미네랄 부족으로 병들어 있는 사람들을 위해 죽염을 발명하고 세상에 공개했다. 우리 몸의 필수 영양소인 60가지 미네랄이 모두 들어 있는 죽염을 선택하는 것은 건강한 삶의 시작점이다. 현대의학이라는 종교를 믿고 있는 현대인들은 참의료를 깨달아야 한다. 인산의학을 통해 사행산업통합감독위원회 직원들도 인산의학의 의미와 가치를 깨달아 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다”고 말했다.

사행산업통합감독위원회는 2007년 9월 국무총리 소속 사행산업을 통합 감독하는 기구로 만들어졌다. 그동안 사행산업 건전화와 도박중독 예방·치유의 제도적 기반 마련에 많은 노력을 기울여 온 사행산업통합감독위원회는 불법사행산업 감시 신고센터를 설치해 감시활동도 강화해 나가고 있다.

글 한상헌 **사진** 이신영

김윤세 회장, 자랑스런 청렴한국인 대상 수상

“기업인으로서 청렴함 인정받아 기뻐”

김윤세 (주)인산가 회장이 지난 12월 13일 창원KBS홀에서 열린 ‘제3회 자랑스런 청렴한국인 대상 시상식’에서 사회공헌 부문 청렴한국인 대상을 수상했다.

청렴한국인 대상 시상식은 사단법인 청렴코리아(상임대표 정완규)가 주최하고 국민권익위원회(위원장 박은정)가 후원하는 행사로, 평소 청렴 문화 확산과 부패방지에 이바지한 기관과 인물을 선정해 그 공로를 치하하는 자리다.

국민권익위 소관 법인 청렴코리아 주최

지난 2011년 설립된 청렴코리아는 국민권익위원회 소관 비영리법인이며, 청렴정신이 공공뿐 아니라 민간에서도 행해져야 한다는 목적 아래 범국민적 청렴정신 확산 운동을 전개해 나가고 있다.

이날 시상식에는 이종걸 국회의원, 진관 스님(한국불교 종단협의회 인권위원장)을 비롯한 17개 시·도 위원장 및 정책본부장, 전국 각지에서 온 회원 등 1,000여 명이 참석해 자리를 더욱 빛냈다.

초청 가수들의 축하 공연, 부정부패 근절을 위한 선언문 낭독, 허성무 경남대 초빙 교수의 청렴강의 등의 식전 행사 후에 시상식이 본격 진행됐으며 모두 30명의 청렴한 국민에게 상패가 수여됐다.

시상식에 참석한 김윤세 회장은 “기업인으로서의 청렴함을 평가받는 상을 수상하게 돼 의미 있다”며 “2018년 새해에는 인산가뿐 아니라 모든 기업에 청렴하고 정직한 분위기가 더 확산되길 소망한다”고 수상소감을 전했다.

글 김효정 **사진** 양수열

김윤세 회장 세종대왕 나눔봉사 대상 수상

김윤세 인산가 회장이 지난 12월 6일 여의도 KBS아트홀에서 열린 '2017 대한민국 세종대왕 나눔봉사 대상' 시상식에서 본상 및 정부기관장상을 수상했다. (사)한국유엔봉사단과 (사)한국국제연합봉사단이 주최하고 대한민국 세종대왕 나눔봉사 대상 조직위원회가 주관하는 이 시상식은 더불어 사는 세상을 위해 사회 곳곳에서 나눔과 봉사를 실천한 이들의 수고에 감사하고 아름다운 뜻을 기리고자 매년 치러지고 있다. 죽염제조를 통해 대한민국식품명인으로 지정된 김윤세 회장은 국민의 건강과 바른 식생활을 위해 매달 인산연수원에서 '힐링건강캠프'를 진행하고, 월간《인산의학》발행으로 국민건강증진에 기여하는 점 등을 인정받았다.

이날 축사를 맡은 정종섭 국회의원은 "나눔과 배려는 우리 사회의 신뢰를 높이는 가장 숭고한 가치"라며 "오늘 수상한 훌륭한 분들 덕에 인간적인 향기가 가득한 대한민국이 될 것이다"고 감사함을 전했다.

글 김효정 **사진** 임영근

인산가 단신

문경시농업기술센터 건강여행

경상북도 문경시농업기술센터는 지난해 12월 7일 인산연수원에서 건강여행을 진행했다. 문경시농업기술센터 직원 37명이 참가한 이번 여행에서는 우성숙 인산연수원장의 '생활 속 인산의학 실천 특별강연'을 듣고 죽염요리 섭생과 인산가 견학 등의 프로그램이 진행됐다.

경남도청 인산연수원서 워크숍

경상남도청 농수산유통과 공무원 40여 명은 지난해 12월 14일부터 15일까지 1박 2일간 인산연수원에서 직무 관련 워크숍을 가졌다.

인천 목회자 부부 건강여행

인천광역시에 위치한 열린문교회의 협력 교회 목회자 부부들이 1월 8일부터 10일까지 2박 3일간 인산연수원에서 건강여행을 진행한다. 이번 여행에서 목회자 부부들은 죽염제조장 견학, 인산의학 좌담회, 인산동천 걷기, 상림공원 산책 등을 체험하게 된다.

성균관 한림원 유생 학습캠프

서울특별시에 위치한 성균관 한림원 유생 45명은 1월 20일부터 22일까지 2박 3일간 인산연수원에서 학습캠프를 갖는다. 이번 캠프에서는 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 김윤세 전주대 객원대학원 교수의 힐링특강이 진행된다.

1月 인산가 주요행사 및 강연일정

	1 신정新正	2	3	4	5 소한小寒	6
7	8	9	10	11 창원지점 시식 및 세미나	12 대구지점 강연(정대홍 이사)	13
14	15	16 인천지점 강연(김종호 상무) 전주지점 강연(정대홍 이사)	17 강북지점 강연(김종호 상무)	18 강남지점 강연(박영분 부장) 부산지점 강연(김종호 상무) 대전지점 시식 및 세미나	19 광주지점 강연(김경환 지점장) 남원지점 강연(정대홍 이사) 울산지점 강연(이점순 지점장)	20 대한大寒
21	22	23	24 세종지점 강연(박영분 부장)	25 대전지점 시식 및 세미나	26	27
28	29	30	31			

말씀의 재발견 〈28〉

精力에 좋으면 癌에도 좋은 거 아닌가?

"지금 우리가 먹는 마늘이, 그거 없이는 암을 못 고치는데, 의서에 보게 되면 마늘의 신비를 써놓은 데가 없어. 그런 걸, 의서 쓴 양반들은, 신비의 세계를 경험 못한 양반들이 쓴 게 의서야. 엉? 신의 세계를 모르는 사람이 쓴 의서를 가지고 암을 어떻게 고치겠니?"

- 인산 김일훈,《신약본초》후편

힘이 있어야 암도 고치는 거

좀 막연해서 그렇지, 마늘이 몸에 좋다는 건 누구나 알고 있다. 삼겹살을 먹을 때, 김치를 담글 때, 생선회를 먹을 때도 빠지지 않고 등장하는 것이 마늘이다. 이상하게도 사람들은 마늘이 왜 좋은지 구체적으로 알고 싶어 하지 않는다. 그러다가 암이 생겼을 때 마늘이 좋다는 얘기를 듣고 나서야 비로소 마늘에 관심을 갖게 된다.

남자들은 주로 정력에 좋다는 이유로 마늘을 찾는다. 양기陽氣 하면 마늘을 먼저 떠올린다. 그러나 그 이상은 생각하지 못한다. 노부모님께 사다드리는 영양제가 말초신경 혈액순환 개선제이며, 이 말초신경 혈액순환 개선제가 대개 은행잎 추출물 혹은 마늘 성분을 이용해 만든다는 것을 잘 알지 못한다. 사실, 고유의 냄새만 제외하면 어디 하나 나무랄 게 없는 게 마늘이다.

그런데 마늘이 암에 좋다는 얘기를 하면 고개를 갸우뚱한다. 지천에 널린 게 마늘인데 그게 무슨 암을 치료하느냐고 반문한다. 주변에 흔한 것은 아예 약 취급도 안 한다. 약식동원藥食同源이라고, 음식이 곧 약이라는 말을 굳이 들이대지 않더라도 한 번만 생각하면 알 수 있는데도 손에 쥘 수 없는 산삼이나 고가의 항암제만 약으로 여기는 것이다. 양기가 승해 정력이 좋아지고, 혈액순환도 개선시키며 더불어 오만 음식 양념에 빠지는 일이 없는 게 마늘이다. 양념이라는 말은 '약념藥念'이란 말이 어원이다. 약념을 소리 나는 대로 읽어서 양념이 된 것이다. 양념을 제대로 쓰면 약이 된다는, 앞에서 언급한 약식동원과 매 한 가지 뜻을 갖고 있다. 마늘이 암을 물리치는데 그 어떤 식품보다 탁월한 기능을 한다고 말하면 사람들은 고개를 먼저 젓는다.

비싼 돈 들이지 않고 암을 치유할 수 있게끔 밭에서 재배한 마늘을 죽염에 푹푹 찍어 먹으라고 강조한 인산 선생의 말을 그 어떤 의료인도 귀담아듣지 않았다. 그 어떤 의서에도 마늘의 효능이 구체적으로 기술돼 있지 않다. 외국의 경우《뉴스위크》지가 지난 천 년 동안의 최고 식품으로 마늘을 선정했고,《타임》지가 선정한 10대 슈퍼 푸드에도 마늘이 들어가 있다. 우리나라에서는 지난 2013년 12월 식약처가 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 준다는 이유로 마늘을 건강기능식품 원료로 인정한 게 유일하다. 그나마 인산 선생이 마늘의 뛰어난 약성을《神藥》책에 세세히 밝혔기 망정이지 그렇지 않았다면 우리는 마늘을 곁에 쌓아두고도 암약을 찾아 헤매고 다닐지도 모를 일이다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서《암에 걸린 사람들》)

INSANGA ANNUAL SCHEDULE 2018

무술년戊戌年 한해도 인산가와 함께 활기차게 보내세요

1. 5 小寒
1. 20 大寒

1

2. 4 立春
2. 16 설날
2. 23(금)~24(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (266차·쑥 뜸 수련회)
2018년에도 인산연수원의 건강 행진은 계속 됩니다. 《신약神藥》에 바탕을 둔 자연치유 방식과 인산가의 파워푸드를 경험하면서 귀하의 삶은 더욱 활기차고 향기로워질 것입니다. 인산의학에는 사람을 더욱 건강하게 하는 자연의 힘이 깃들어 있습니다.
2. 19 雨水

2

3. 2(금)~3(토)
2018년 죽염 전통장 담그기 행사
한 해 동안 먹을 장을 마련하는 일은 우리의 풍습에서 매우 중요한 일로 기록되고 있습니다. 우리 음식의 근간이 되는 장을 전통 방식으로 담가 지리산의 맑은 공기 속에서 숙성시키는 과정을 경험하면서 여러분은 전통 장의 깊은 맛에 매료될 것입니다.
3. 6 驚蟄
3. 16(금)~17(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (267차·쑥뜸 수련회)
3. 21 春分
3. 23(금)~25(일)
지리산 롯지 : 지리산 둘레길 2박 3일 트레킹(1~2구간)
3. 30(금)~31(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프(268차·쑥뜸 수련회)

3

4. 5 淸明
4. 13(금)~15(일)
지리산 롯지 : 지리산 둘레길 2박 3일 트레킹 (3구간)
4. 19(목)~22(일)
'건강한 나를 만드는' 3박 4일 지리산 힐링캠프(37기)
4. 20 穀雨
4. 28(토)
인산탄신 109주년 기념행사
인산 선생의 탄신(음력 3. 25)과 업적을 기리는 기념제가 올해도 성황리에 개최됩니다. 전통적 치료 방식과 자연치유를 추구하며 가장 실질적이고 효과적인 의료 방식을 제창했던 신의 김일훈 선생을 추모하는 뜻 깊은 자리에서 인산의학의 참의료 정신을 확인하세요.

4

5. 5 立夏
5. 17(목)~20(일)
'건강한 나를 만드는' 3박 4일 지리산 힐링캠프(38기)
지리산의 정기를 받으며 인산의 참의학을 경험하게 되는 3박 4일간의 건강여정. 흥겨운 산행과 건강 강연을 통해 인산의학이 추구하는 자연치유의 유익함을 경험하게 됩니다.
5. 25(금)~27(일)
지리산 롯지 : 지리산 둘레길 2박 3일 트레킹(4구간)
5. 21 小滿

5

6. 6 芒種
6. 15(금)~16(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (269차·일반)
6. 21 夏至
6. 22(금)~24(일)
지리산 롯지 : 지리산 계곡 2박 3일 트레킹

6

7. 7 小暑
7. 13(금)~15(일)
지리산 롯지 : 지리산 계곡 2박 3일 트레킹
7. 20(금)~21(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (270차·일반)
7. 23 大暑

7

8. 7 立秋
8. 17(금)~18(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (271차·쑥뜸 수련회)
8. 23 處暑
8. 25(토)
죽염산업화 31주년 기념행사
죽염산업화 공표일(1987. 8.27)을 기념하며 인산가의 내일을 전망해 보는 의미 있는 자리를 회원 여러분께서 더욱 빛내주시기 바랍니다. 전통적인 생산 방식에 현대 공법을 더해 좀 더 손쉽게 더 많은 사람이 죽염을 사용할 수 있게 한 이날은 인산가의 가장 큰 축제일입니다.
8. 31(금)~9. 1(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프 (272차·쑥뜸 수련회)

8

9. 8 白露
9. 7(금)~9(일)
지리산 롯지 : 지리산 계곡 2박 3일 트레킹
9. 13(목)~16(일)
'건강한 나를 만드는' 3박 4일 지리산 힐링캠프 (39기)
9. 23 秋分
9. 24 한가위

9

10. 8 寒露
10. 12(금)~13(토)
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일 힐링캠프(273차·쑥뜸 수련회)
10. 19(금)~21(일)
지리산 롯지 : 지리산 천황봉 2박 3일 트레킹
10. 25(목)~28(일)
'건강한 나를 만드는' 3박 4일 지리산 힐링캠프(40기)
'건강한 나를 만드는 3박 4일 지리산 힐링캠프'에서 좀 더 여유롭게 가을의 정취를 느껴보세요. 지리산이 깊어지고 삼봉산의 물이 더 맑아지는 계절 10월! 힐링캠프의 자연치유 프로그램이 귀하의 몸과 마음을 깃털처럼 가볍게 만들어 드립니다.
10. 23 霜降

10

11. 7 立冬
11. 2(금)~4(일)
지리산 롯지 : 만추 지리산 2박 3일 트레킹
11. 8(목)~11(일)
'건강한 나를 만드는' 3박 4일 지리산 힐링캠프(41기)
11. 22 小雪

11

12. 7 大雪
12. 22 冬至
우리는 종종 '시간이 어디로 흘러갔지? 어제, 지난주에는 무슨 일을 했지?' 라며 자문하곤 합니다. 그러면서 하루, 한 달을 의미 없이 흘려보냈다며 자괴감에 빠지곤 합니다. 하지만 인산가의 건강 일정을 생활화한다면 하루하루가 충실해질 것입니다. 인산의학을 통해 얻은 건강과 활기가 여러분의 매 순간을 생생하게 만들기 때문입니다.

12

장수와 자연치유의 열쇠

죽염의 역사는 계속된다

죽염은 누군가에게 희망이 빛이다. 질병으로 고통받던 암흑의 밤을 죽염이 치유라는 희망의 빛을 발하며 어둠을 몰아낸다. 인산가는 죽염산업화 30년을 넘어 새로운 30년을 향해 희망을 담은 죽염 망치질을 시작한다. 무술년戊戌年 새해 희망의 망치질은 계속된다.

글 한상헌 **사진** 조현호

* 9회 고열 처리 후 식힌 죽염 원석을 망치로 부숴 불순물을 제거하는 과정. 죽염 제조의 마지막 단계다.

1

한 목(木) 하는 소나무

함양 죽염제조장에 가면 가장 먼저 눈에 들어오는 것이 소나무 장작이다. 짙은 관솔 향이 머릿속까지 맑게 한다. 죽염을 구울 때 화력을 담당하는 소나무 장작이 산더미처럼 쌓여 있다.

2

물(水)의 여왕 천일염

인산가 소금창고에는 3년 묵은 천일염이 가득 쌓여 있다. 이런 창고가 모두 두 군데다. 간수를 3년 빼야 비로소 죽염의 재료가 된다.

3

유황 저장소 왕대나무

국내산 왕대나무는 죽염의 핵심 재료다. 유황 성분을 함유하고 있는 왕대나무에 천일염을 넣어 소나무 장작불에 구우면 유황 담은 죽염이 된다.

4

대나무에 9번 담기

죽염이 탄생하려면 천일염을 대나무에 넣고 굽고 빻아 다시 담기를 9번 반복해야 한다.

8

죽염을 만드는 사람들

천일염을 3년 동안 묵혀 간수를 빼고, 곱게 빻아 대나무통에 넣은 후 황토로 입구를 막고 무쇠 화로에 넣어 굽기를 9번. 모든 과정이 끝나면 3년하고도 25일이 걸린다. 30년 이상 명품 죽염을 만들기 위해 수고하는 인산가 임직원에게 박수를 보낸다.

5

땅의 기운 가득한 황토

천일염을 담은 대나무의 입구는 거름기 없는 황토로 막는다. 토성분자가 천일염에 담겨 좋은 죽염이 된다.

7

불을 담은 미네랄 보고 죽염

1,600도 이상의 고온에 녹아내린 죽염. 천일염 속 독소가 모두 제거된 미네랄 완전체로 새롭게 태어났다.

6

금(金)쪽 같은 내 죽염

죽염을 무쇠로 된 화로에 넣고 굽는 것은 철鐵의 기운을 담기 위해서다.

PART 1

탤런트 박정수의 죽염사랑

틈나면 죽염 먹고 안구건조증엔 물죽염

짭짤하게 지내니 지금도 '국민엄마'

TV만 틀면 나온다고 할 정도로 우리에게 너무나 친숙한 국민엄마 배우 박정수. 그녀가 인산죽염을 먹고 있다. 8년이나 됐다. 갑상선암을 극복하고 건강하게 돌아와 안방극장을 지키는 박정수에게 그녀만의 건강관리법을 들어보았다.

글 한상헌 **사진** 이신영 **장소협찬** 브렌다 플라워(02-582-1402)

인산가 회원 중에 유명 연예인이 여럿 있다. 쑥뜸을 떠 병을 고친 가수부터 죽염으로 건강을 관리하는 배우까지 다양하다. 국민엄마 배우 박정수(65)도 그중 한 명이다. 죽염을 먹고 있다는 박정수를 강남의 한 플라워카페에서 만났다.

한때 갑상선암·우울증·대상포진·E형 간염 앓아

환갑을 넘긴 나이라고는 도저히 믿기지 않는 동안 미모에 가슴이 뛰었다. 지난해 중년 남성을 대상으로 한 설문조사에서 '데이트하고 싶은 상대 1위'에 뽑힐 정도로 그녀의 아름다움은 여전했다. 에너지 넘치는 목소리와 밝은 웃음소리만으로는 그녀가 암환자였다는 사실을 전혀 눈치챌 수가 없었다. 그러나 TV에서 보이는 화려한 모습 이면엔 오랜 투병 생활과 홀로 가정을 책임져야 했던 고단한 삶의 무게가 엿보였다.

갑상선암과 우울증, 대상포진, E형 간염까지 화면 밖의 박정수는 종합병원이었다. 그도 그럴 것이 박정수는 "45년 연기생활 동안 나는 생계형 배우였다"고 말했다. 박정수는 1972년 MBC 문화방송 5기 공채 탤런트로 연예계에 발을 들여놨다. 당시 그녀는 MBC 연기대상 신인연기상을 수상하는 등 촉망받는 배우였다. 고두심, 이계인 등 쟁쟁한 동기들을 제치고 가장 먼저 스타 반열에 올랐다. 그리고 1975년 결혼과 함께 연예계를 떠났다.

박정수가 다작의 여왕이 된 것은 이혼 무렵부터다. 가족의 생계를 책임져야 했던 그녀는 1989년 다시 연예계에 복귀하면서 작품을 가리지 않고 연기했다. 드라마, 영화, 예능 프로그램을 넘나들며 많은 스케줄을 소화했다. 1990년대 초부터 2016년까지 매년 적게는 두 편, 많게는 여섯 편의 드라마에 출연을 했다. TV를 틀면 나온다는 말이 허투루 들리지 않았다. 영화 출연도 13편이나 됐다.

"한 해도 쉬지 않았어요. 그때는 일을 하는 것만으로도 감사했으니까요. 참 열심히 일했어요. 내가 아플 거라고는 생각해 보질 않았어요."

갑상선암 진단받고 죽염 먹기 시작

건강에 관심을 갖게 된 것도 갑상선암 진단을 받고 난 후다. 임파선까지 전이된 암세포를 제거한 후 본격적으로 건강을 챙기기 시작했다. 죽염도 이때부터 먹

배우 박정수의 건강비법

1. 충분한 수면
2. 근육 단련 운동
3. 일상에서 죽염 사용하기
4. 스트레스 없는 슬로라이프

기 시작했다.

"돌아가신 배우 여운계 선배가 죽염을 처음 소개해 줬어요. 약이 되는 소금이라고 하길래 구입했었죠. 그러다 암 수술을 하고 나서 집에 두고 먹었죠. 처음엔 다른 회사 죽염을 이용했었는데 8년 전 죽염 종가宗家가 인산가라는 얘기를 듣고 인산죽염으로 바꿨어요."

인산죽염을 처음 받아봤을 때 느낌을 묻자 그녀는 "죽염을 받아서 열어보니 깨끗하고 맛도 좋아 그때부터 지금까지 인산죽염만 먹고 있다"고 했다.

갑상선암 수술 이후 그녀는 면역력이 급격히 떨어졌다고 한다. 수술 이후에도 쉬지 않고 일을 했으니 몸이 버텨내지 못한 것이다. 출산보다 더 고통스럽다는 대상포진을 몇 번이나 앓았다. 갑상선암이 성대 가까이 발생해 암세포 제거 후 목소리도 나오지 않아 '이제 나는 배우로는 끝났구나'라는 생각에 우울증까지 왔다.

2016년에는 E형 간염에 걸려 6개월 치료를 해야 했다. E형 간염에 걸리면 항바이러스 약물인 '인터페론Interferon'으로 치료를 한다. 박정수를 힘들게 했던 것은 부작용이었다.

"항암제 먹는 것처럼 머리가 빠지고 얼굴이 붓는 부작용이 있더라고요. 어깨와 목뒤가 뻣뻣해지고 얼굴이 부어 상황이 좋지 않았는데, 그래도 방송은 해야 하니 나갔어요. 그걸 보고 보톡스 100방을 맞았다는 둥 오해를 많이 샀죠."

인터페론 치료를 하면서 다시 한 번 건강의 중요성을 깨달았다. 그러면서 그녀는 강제로 휴식기를 가졌다. 간염 치료를 위해 3개월 동안 자신에게 휴가를 줬다. 1년을 쉰 건 작품 제작 스케줄이 맞지 않아서라고. 그래도 덕분에 건강해졌단다.

"데뷔 이후 이렇게 오랫동안 쉬었던 적은 처음이에요. 그동안 부족했던 잠도 실컷 자고, 여행 많이 다니고, 먹고 싶은 것 다 먹고, 스트레스 안 받으니 몸이 정말 가뿐해졌어요. 다시 젊어진 것 같아요."

1년 동안 그녀의 생활에서 가장 크게 달라진 건 개인 트레이닝을 받기 시작했다는 것이다.

"1:1로 운동 지도를 받으니 몸의 밸런스가 잡히고 근육량이 늘어 혈액순환도 잘 되는 것 같아요. 제가 평소 생활이 느릿느릿한데 PT를 시작하고 나서 빨라졌어요. 매니저가 놀랄 정도로요. 근육이 3.5kg이 늘었다니까요."

아토피 심한 둘째 손녀도 물죽염 애용

박정수의 엄지 척! 강추 제품이 있다. 물죽염이다. 그녀는 눈 관리를 물죽염으로 한다고 했다. 박정수는 어렸을 때부터 심한 근시였다. 렌즈만 40년을 꼈다. -9.5디옵터로 사물을 뚜렷하게 본 적이 없었던 그녀는 환갑을 맞아 라식 수술을 결정했다.

"의사가 나이에 비해 각막이 두꺼우니 라식을 하려면 지금이 마지막 기회라데요. 그래서 큰마음 먹고 했어요. 수술은 잘 됐는데 안구건조증이 심했죠. 렌즈를 오래 꼈으니 인공눈물을 얼마나 많이 썼겠어요. 상태가 좋지 않았어요."

그래서 그녀가 선택한 것이 물죽염이다. 처음엔 가루죽염을 증류수에 타서 눈에 넣었다고 했다. 귀찮기는 하지만 효과는 기대 이상이었다. 이후 인산가에서 나오는 물죽염을 이용했다.

"처음엔 따갑고 눈이 빨갛게 충혈되지만 바로 정상으로 돌아와요. 눈이 그렇게 시원할 수 없죠. 안구건조증에 물죽염 강추합니다."

그녀가 사용하는 물죽염은 염도 10%인 '물죽염 실버'다. 물죽염을 처음 눈에 넣는 사람은 통증이 있어 거부감을 가질 수도 있다. 그런데 박정수는 그대로 넣는 것이 좋다고 했다. 10%가 부담스럽다면 증류수를 섞어서 희석하면 된다.

그녀의 손녀도 물죽염 애용자다. 둘째 손녀는 어렸을 때부터 아토피가 있었다고 한다. 여름철이면 더 심해져 진물이 날 정도였다.

"지금 초등학교 2학년인데 4세부터 물죽염을 썼어요. 물죽염을 솜에다 묻혀 피부에 톡톡 두드려 주면 처음엔 따갑다고 하는데 조금 있으면 시원하다고 해요. 가렵지 않고 좋으니 나중에는 스스로 와서 발라 달라고 하던데요."

음식에도 죽염을 빼놓지 않고 넣는다. 매번 요리를 할 때마다 챙겨 넣지는 않지만 국물 있는 음식엔 반드시 죽염을 쓴다. 곰탕에 죽염을 넣어 먹으면 깊은 맛을 느낄 수 있다고.

"생활인 박정수에겐 92점 주고 싶어"

박정수는 지난해 말 자선패션쇼 무대에 재능기부로 참여해 언론에 소개되기도 했다. 그녀는 배우 중에서도 키가 작은 편인데도 해마다 패션모델로 무대에 선다.

"친한 디자이너들이 그러는데, 제가 디자이너가 뽑은 '정장이 가장 잘 어울리는 배우 1위'라고 하더군요. 그래선지 패션쇼에 자주 불러줘요. 키는 작아도 신체 비율이 좋다고들 하데요. 하하."

그녀는 "나이가 드니 의미 있는 일을 찾아서 하기 어려운데 이렇게 불러주는 것만으로도 감사하다"며 "내가 가진 재능으로 이웃을 도울 수 있어 흔쾌히 승낙했다"고 전했다.

예순 중반에 접어든 박정수의 45년 연기 인생을 본인은 몇 점이나 줄 수 있을까? 그녀는 '70점'도 안 될 것 같다고 했다. 의외였다. 너무 박한 것 아니냐고 묻자 "생계형 배우다 보니 내가 하고 싶은 연기하면서 살지 못했던 것 같아 아쉬움이 남는다"며 "그러나 생활인 박정수는 열심히 살았다고 자부한다"고 했다. 그녀는 생활인 박정수에게 '92점'을 줬다.

"쉬지 않고 일만 했고 참 열심히 했습니다. 이번에 쉬면서 여유라는 것이 생겼어요. 과하지 않게 좀 천천히 단순하게 사는 것도 좋겠어요. 스트레스 안 받고, 잠 잘 자고, 운동하면서 몸 관리하는 지금이 가장 건강한 것 같아요."

방송 복귀를 준비하고 있다는 박정수는 오늘도 죽염을 입에 털어 넣고, 물죽염으로 눈을 씻어냈다. 밝고 건강한 모습으로 시청자들을 만나기 위해서다. 암을 극복하고 국민엄마로 좋은 연기 보여줄 박정수의 건강한 삶을 응원한다.

PART 2

죽염에 대한 궁금증 20문 20답

왜 9회? '9'는 동양서 완성·완벽을 의미 혈압은? 피 맑게 하는 유황정 성분 많아

죽염 좋은 건 알지만 죽염에 대해 설명하려고 하면 말문이 턱 막힌다. 머릿속에서만 맴돌고 있는 죽염에 대한 정보를 총정리했다. 고구마처럼 꽉 막혀 있던 죽염에 대한 궁금증을 사이다 마시듯 속 시원하게 해소해 보자.

글 한상헌 **일러스트** 박상훈 **참고도서** 《죽염요법》(김윤세 저)

Q1. 죽염은 왜 꼭 아홉 번 구워야 하나요?

A. '9'라는 숫자는 동양철학의 관점에서 보면 완벽을 뜻한다. 우주나 자연은 9번의 생성 과정을 거쳐야 생명력이 완벽한 상태가 된다고 보고 있다. 따라서 예부터 동양에선 약재를 쪄서 햇볕에 말리기를 9번 반복하는 구증구포를 했다. '9'라는 숫자에 이르러 생기가 충만해지는 건 우주의 비밀이요 진리다. 소금을 대나무통 속에 다져 넣고 황토로 봉한 후 굽기를 9번 반복하는 이유가 여기에 있다. 물론 1번이나 3번 구운 죽염도 일반 소금에 비해 좋다. 다만 좀 더 완벽한 상태의 죽염을 만들기 위해 9번 굽는 것이다.

Q2. 오리지널 죽염과 자죽염의 효과 차이가 있나요?

A. 큰 차이는 없다. 다만 환원력에서 자죽염이 좀 더 높게 나온다. 그리고 유황 맛이 오리지널 죽염에 비해 더 강하다. 생산 방식에 큰 차이가 없지만 자죽염은 9회 고열 처리 과정에서 온도를 더 높이기 때문에 재료비가 더 들어 가격 차이가 나는 것이다.

Q3. 죽염은 어떤 질환에 특히 효과적인가요?

A. 죽염은 민간에서 위장병 치유에 써왔다. 따라서 죽염의 효과가 좋은 질환은 위장병이다. 그리고 죽염이 직접 닿는 상피세포 질환에 큰 효력을 발휘한다. 죽염을 입에 물고 있거나 양치질을 하면 구강 내 질환이나 충치·풍치를 퇴치할 수 있고 천천히 삼키면 죽염이 통과되는 후두·식도·위·소장·대장 등의 염증 및 궤양 치료에 효과가 빠르다. 솜이나 빨대로 찍어 코나 귀에 집어넣으면 축농증과 중이염을 쉽게 고칠 수 있다. 죽염수를 눈에 넣으면 눈의 피로나 질병을 막을 수 있다. 무좀, 습진, 비듬 등의 피부 질환이나 화상에도 죽염이 효과적이다.

Q4. 죽염 먹고도 위장병이 잘 낫지 않는다는 사람도 있던데요.

A. 효과가 빠르다 더디다 차이일 뿐이다. 위장병은 위산이 분비되지 않는 위산저하증과 위산이 많이 나오는 위산과다증으로 나뉜다. 소금은 본래 위산의 원료라서 위산저하증 환자가 죽염을 복용하면 위장병을 쉽게 고칠 수 있다. 문제는 위산과다증이다. 위산이 과다하게 분비된다는 건 위벽의 신경선에 염증이 있다는 것. 죽염의 탁월한 소염력으로 이 염증을 제거하면 위산은 정상적으로 분비되고 위장병도 고쳐질 것이다. 시간이 다소 걸릴 뿐이다.

Q5. 죽염을 먹으면 속이 울렁거리던데요.

A. 죽염을 먹고 구토증세가 나는 이유는 세 가지다. 첫째, 죽염을 뜨거운 물과 함께 먹으면 구토증세가 생길 수 있다. 죽염에 함유되어 있는 천연 유황이 뜨거운 기운을 만나면 끓어오르는 성질이 있어 죽염을 공복에 뜨거운 물과 함께 먹으면 속이 미식거린다. 죽염은 침으로 녹여 먹는 것이 가장 좋다. 물을 먹고 싶다면 5분 정도 지난 후 물을 마시면 구토증세가 없다.
둘째, 위에 염증이나 담이 많을 때 토할 수 있다. 죽염은 소염력이 강해 위벽에 담이나 염증이 가득할 경우 일대 격전이 일어날 수 있다. 속이 울렁거리는 증상은 위장병을 몰아낼 때 나타나는 일종의 명현瞑眩 현상으로 볼 수 있다. 이때는 1회 복용량을 메주콩알만큼의 소량으로 하루 50회 이상 먹으면 위의 염증이 점점 제거돼 나중엔 한 번에 아무리 많이 먹어도 구토증세가 일어나지 않는다.
셋째, 음식을 먹고 체했을 때다. 소금은 원래 구토제 역할도 한다. 위가 받아들일 수 없는 음식을 먹었을 때 죽염이 좋은 구토제가 될 수 있다.

Q6. 고혈압 환자가 죽염을 먹어도 되나요?

A. 고혈압은 지극히 정상적인 신체 현상이다. 혈관 내에 노폐물이 배설되지 못해 피가 끈적끈적하게 되면서 혈액순환이 잘 안 되기 때문에 더 높은 압력으로 피를 몸 구석구석 보내기 위한 조치다. 따라서 고혈압을 근본적으로 치료하려면 혈관 내 쌓인 노폐물을 제거하고 피를 맑게 해야 한다. 죽염은 피를 맑

게 하는 유황정과 송진 성분을 함유하고 있어 체내의 노폐물을 삭히고 외부로 배설을 촉진시키는 데 탁월한 일꾼이다. 고혈압 환자일수록 죽염을 섭취하는 것은 올바른 방법이다. 그리고 죽염을 조금씩 자주 먹으며 점차 양을 늘린다면 혈압이 급작스럽게 오르는 일은 없다.

Q7. 죽염은 당이 올라가지 않나요?

A. 당뇨병은 췌장에 이상이 생겨 당분을 세포 속에 옮겨주는 인슐린이 분비되지 않거나 당분이 흡수되지 않아 대소변으로 나오는 병이다. 따라서 영양을 공급받지 못한 인체는 합병증에 쉽게 노출된다. 죽염은 삼투압의 힘을 발휘해 세포에 영양분을 배달할 뿐 아니라 췌장의 신경선이나 세포에 생겨난 염증을 제거해 본래의 기능을 되찾아준다. 꾸준히 죽염을 복용하면 좋은 효과를 얻을 수 있다.

Q8. 소금치고는 비싼 편 아닌가요?

A. 죽염 가격이 높은 건 독특한 제조 과정 때문이다. 공장에서 짧은 시간에 다량 생산이 가능한 일반 공산품과 달리 죽염은 제조공정을 기계화할 수 없다. 일일이 천일염을 손으로 대나무통에 다져 넣고 황토로 입구를 막은 다음 소나무 장작으로 불을 때 구워낸다. 이것을 9번 반복하며 일일이 손으로 정성을 다해 만든다. 죽염 제조 필수 재료인 국내산 왕대나무와 소나무의 가격이 높은 것도 죽염 가격에 큰 비중을 차지한다.

Q9. 똑같은 9회 죽염인데 왜 고체와 분말의 가격이 다른가요?

A. 제조공정이 추가가 되면 가격이 더 높은 게 일반적이지만 죽염은 반대다. 죽염 분말은 분쇄와 자석 검사 등 제조 과정이 길다. 하지만 고체는 죽염 원석에서 최상품만 손으로 깨어 내 분류하기 때문에 품질의 차이가 있다. 고체가 더 비싼 이유다.

Q10. 생활죽염과 알칼리죽염에 차이가 있나요?

A. 두 가지 제품 모두 3번 구운 죽염이지만 알칼리죽염의 경우 3번째 구울 때 9회 죽염처럼 1,600도의 고온으로 녹여 만든 제품이다. 때문에 강알칼리성을 띠는 제품이라 이름이 알칼리죽염이다.

Q11. 신장병 환자가 죽염을 먹어도 되나요?

A. 죽염을 많이 먹으면 몸이 붓기도 한다. 이때 죽염 복용량을 줄이면 부기가 가라앉는다. 신장이 좋지 않은 분들은 처음부터 무리하게 많은 양을 먹는 것보다 적은 양으로 시작해 차츰 양을 늘려가는 것이 좋다.

Q12. 죽염도 불에 굽는 제품이라 다이옥신이 있지 않나요?

A. 100% 무관하다고 할 수는 없다. 그러나 다이옥신 성분은 우리 주변에서 쉽게 검출된다. 포항공대의 조사에 따르면 9회 죽염에서 0.002피코그램의 다이옥신이 검출됐지만 문제될 것이 없다. 쇠고기 속 다이옥신은 0.123피코그램이고 닭고기에는 0.2피코그램이나 들어 있다.

Q13. 죽염을 구입할 때마다 색이나 맛이 차이가 있어요.

A. 죽염은 수제품이기 때문에 똑같은 매뉴얼로 제조를 해도 온도와 습도, 계절의 변화에 따라 맛이 조금씩 다를 수 있다. 그러나 제조공정을 철저하게 준수하고 인산가 부설연구기관인 인산생명과학연구소에서 품질관리를 하기 때문에 질이나 효능의 차이가 없다.

Q14. 죽염을 물에 녹이면 이상한 게 생기던데 괜찮나요?

A. 죽염을 물에 녹이면 나오는 물질을 전문용어로 불용성분不溶性分이라고 한다. 이것도 죽염의 주요한 구성요소 중 하나라서 섭취에 문제가 없다. 또한 죽염 속 불용성분은 법적 허용 기준치 이하이니 안심해도 된다.

Q15. 9회 죽염을 만들려면 얼마나 걸리나요?

A. 천일염을 빻아 대나무통에 넣고 다진 후 황토로 입구를 봉인해 소나무 장작 불로 굽는다. 1회부터 시작해 여덟 번 반복하고 아홉 번째 1,600도 이상의 고온 용융 과정을 거쳐 죽염을 만든다. 용암처럼 녹은 죽염을 식혀 포장까지 약 25일 정도 걸린다.

Q16. 죽염에 환원력이 있다는데 뭔가요?

A. 환원력은 처음으로 되돌리려는 힘, 또는 성질을 말한다. 이를 전문용어로 산화환원전위(ORP)라고 한다. 어떤 물질이 산화되거나 환원되는 세기를 나타내는 것이다. 9회 죽염의 경우 환원력 지수가 -430이다. 마이너스로 갈수록 환원력이 좋은 것이다. 죽염은 지구상 어떤 물질보다 환원력이 높다.

Q17. 임신부가 죽염을 복용해도 되나요?

A. 동양철학적 원리를 보면 소금의 주성분은 백금 기운이다. 백금 기운은 인체의 근골을 강화시켜 주는 작용을 한다. 임신부가 복용하면 태아의 근골과 저항력을 강화시켜 주기 때문에 해로울 건 없지만 죽염을 많이 섭취할 경우 태아의 발육이 왕성해져 분만 시 산모가 고생할 수 있다. 이것이 죽염의 부작용 아닌 부작용이다. 임신부의 경우 분만 전까지는 죽염을 좀 적게 복용하는 것이 좋겠다.

Q18. 죽염이라는 용어를 처음 사용한 사람은 누군가요?

A. 인산 김일훈 선생이 그의 저서인 《우주와 신약》에서 죽염이란 용어를 처음 사용했다.

Q19. 죽염의 주재료인 천일염은 어디서 구하나?

A. 우리나라 천일염 최대 생산지인 전라남도 신안군 천일염을 쓴다. 구입 후 3년 동안 인산가의 소금 창고에서 3년간 간수를 뺀 후 사용한다. 간수에는 비소라는 독극물이 들어 있기 때문에 천일염을 3년간 묵히는 것이다.

Q20. 죽염을 먹으면 갈증이 나지 않던데요.

A. 소금은 원래 물의 결정체라 순수한 소금만 먹으면 갈증이 풀린다. 그런데 요즘 소금엔 산업폐수와 생활하수에서 흘러 들어오는 각종 유독성 물질이 함유되어 있다. 이 독성물질은 맛이 쓰고 독하며 불기운을 담고 있어 체내에 들어오면 속이 탄다. 일반 소금을 먹으면 갈증이 나는 이유다. 죽염은 소금에 함유된 독성물질을 고열 처리로 제거해 소금 본래의 순수한 수정 기운만이 남기 때문에 맛이 달고 갈증이 해소되는 것이다.

PART 3

죽염이 들어가면 음식도 약이 된다

간장·된장·고추장·김치에 죽염 들어가면

맛·약성 업그레이드 '밥상혁명'

음식도 죽염이 들어가면 약이 된다. 간단하게는, 음식 간을 맞출 때 일반 소금 대신 죽염을 활용하면 도움이 된다. 단계가 좀 올라가면 죽염으로 장醬을 만들어 먹으면 좋다. 죽염이 들어가 약이 되는 음식들을 《신약》에 언급된 대로 소개한다.

글 김효정 **사진** 셔터스톡 **참고도서** 《신약》

[서목태 죽염간장]

쥐눈이콩(서목태)으로 메주를 쑤어 바짝 말려 분쇄한 뒤 육계가루와 대원감초 가루를 혼합한다. 맑은 물을 푹 끓여 식힌 다음 죽염가루를 타서 먼저 만들어 둔 가루와 함께 좋은 독에 넣고 7~20일 사이에 간장을 뜬다. 약 1되(약 1.8 ℓ) 이상 줄어들도록 푹 끓여 두고 쓴다. 통메주로 담그는 경우 30일이 지난 후 간장을 떠야 한다.

불과 한 세대 전만 하더라도 지금처럼 병원이나 약국을 자주 들락거리지 못했다. 소화불량이나 위궤양 등으로 소화가 안 될 땐 묵은 간장을 먹었고, 불에 덴 상처엔 된장을 발랐다. 가스를 마셔 머리가 아플 땐 시원한 동치미 국물을 들이켰고, 감기에 걸려 열이 나면 묵은 고추장을 독한 술에 풀어 마셨다. 음식이 곧 약이었던 때다. 하지만 요즘은 사소한 몸의 이상에도 상비약을 꺼내 먹는다. 대량 생산되는 장醬을 사서 아무리 바르고 먹어봐야, 옛날 그 효과를 기대할 수 없기 때문이다.

인산 선생은 《신약》에서 "우리의 모든 가정에서 죽염을 이용하여 간장·된장·고추장·김치를 담가 먹으면 '식품=약'이 되는 식탁 위 혁명이 일어나게 될 것"이라며 "죽염으로 장을 만들어 먹으면 예전 묵은 간장·된장의 약성을 훨씬 높은 차원으로 끌어올릴 수 있다"고 했다.

[죽염된장]

죽염간장을 뜨고 난 건더기를 모아 만드는 것이 죽염된장이다. 죽염간장의 부수적 존재로 볼 수 있지만 수시로 먹으면 질병 예방 및 치료에 도움이 된다. 화상火傷이나 그 밖의 상처에 붙이면 효과를 볼 수 있다.

[죽염고추장]

죽염된장과 마찬가지로 죽염간장의 부수적 존재로 보며, 음식을 해먹으면 건강증진에 기여한다. 죽염메줏가루와 죽염을 활용하여, 일반적인 고추장 담그는 법에 준해 만들면 된다.

[죽염무짠지]

무를 가늘게 썬 뒤 죽염가루를 적당히 뿌려 짜게 절인 다음 12시간가량 지나면 먹는다. 위암·위궤양·위하수·위경련·식도암·식도염 등에 효과가 크다. 위장의 상처를 신속히 회복시키고 수시로 먹기에 간편하니 위장약으로 활용하면 된다.

[죽염김치]

① 위암·위궤양에 좋은 죽염무김치

무 6kg을 썰어서 죽염가루에 절여 놓는다. 하루가 지난 다음, 생강·대추·대원감초를 푹 삶은 물에 죽염가루를 타서 조금 짜게 간을 맞춰 절여둔 무에 붓는다.

② 신장·방광·간·담낭 병에 좋은 죽염김치

무·배추 각 3kg, 오이 0.6kg을 씻어 물기를 없애고 가늘게 썬 다음 죽염가루를 뿌려 절인다. 하루가 지난 다음, 민물고둥·생강·대추·대원감초를 푹 삶은 물에 죽염가루를 타서 조금 짜게 간을 맞춰 절여둔 재료에 붓는다.

③ 각종 폐·기관지 병에 좋은 죽염김치

무 6kg, 오이 0.6kg을 씻어 물기를 없애고 죽염가루를 뿌려 절인다. 하루가 지난 다음, 생강·대추 각 0.6kg과 대원감초 187g을 푹 삶은 물에 죽염가루를 타서 조금 짜게 간을 맞춰 절여둔 재료에 붓는다.

PART

4

전국 죽염 맛지도

한식은 기본… 중식·빵·디저트에도 제격

여러분의 미각이 기억합니다

죽염 마니아들은 집에서 죽염으로 조리한 건강한 '집밥'을 먹는다. 그러나 집 밖으로 나가면 상황은 달라진다. 죽염으로 음식을 조리하는 음식점이 있다면 죽염 요리도 먹고 건강도 챙길 수 있어 일석이조. 전국 죽염음식점을 모았다. **글** 한상헌 **사진** 인산의학DB

죽염요리 중식당 '푸챠오'

10년 전부터 무無 조미료·무 정제염을 선언한 중식당 푸챠오. 모든 요리는 기본, 밑반찬 볶은 땅콩, 중국식 김치 파오차이는 물론 면을 뽑을 때도 죽염을 넣는다. 건강한 중식이다.

주소 경기도 하남시 덕풍북로 111 대성빌딩 1층
문의 031) 796-9488

옻오리전문점 '들꽃정원'

옻오리전문점 들꽃정원은 옻나무도 먹고, 오리도 먹고, 죽염도 먹을 수 있다. 메인 요리인 옻오리백숙은 오리와 옻진액, 생수만 넣는다. 죽염반찬도 맛깔스럽다. 1시간 전 예약 필수.

주소 경기도 평택시 팽성읍 추팔2길 79-5
문의 031) 692-1333

활인구세 철학 깃든 '활인가'

인산의학을 음식으로 실천하는 약선음식점 '활인가'. 오리지널 유황오리를 3일간 고아 엑기스를 낸 후 백숙을 만든다. 서목태죽염간장에 다슬기 엑기스를 넣은 소스가 일품. 사전예약 필수.

주소 충남 천안시 서북구 성성3길 9 (성성동 232-2)
문의 041) 564-7787, 7797

천안의 새로운 명물 '죽염추어탕'

추어탕도 죽염시대다. 20여 년간 사용하던 된장을 죽염된장으로 바꿔 새롭게 문을 연 '죽염추어탕'은 맛과 영양을 동시에 잡았다. 겉절이와 김치에도 죽염을 쓴다.

주소 충청남도 천안시 동남구 다가4길 4-7
문의 041) 575-7797

죽염된장으로 끓인 '죽염추어탕'(공주정안점)

천안 죽염추어탕 공주정안점은 죽염추어탕 한 가지만 있다. 죽염된장으로 끓인 추어탕은 소화 잘 되고 건강에도 좋아 인기가 높다. 숍인숍 개념으로 매장 내에 죽염 제품도 판매한다.

주소 충청남도 공주시 정안면 차령로 3337-33(옛 해남기사식당)
문의 041) 858-0163

죽염 디저트 카페 '부래옥 함양점'

한식디저트 카페인 부래옥 함양점에선 체인본사와 별도로 음식에 죽염을 넣는다. 팥빙수에 죽염을 넣는 곳은 전국에서 여기가 유일하다. 식재료는 함양 지역 농산물만 쓴다.

주소 경상남도 함양군 함양읍 함양로 1115-1
문의 055) 964-2369

유황오리전문점 '엄나무집'

'엄나무집'은 《신약》 책에 언급된 신약神藥 유황오리, 다슬기, 마늘 등과 죽염을 넣고 가마솥에서 한 시간 반을 쪄 손님상에 올린다. 약재 들어간 죽염찰밥도 별미다.

주소 경상남도 창원시 의창구 팔용로426번길 2
문의 055) 251-3531

죽염된장 해물뚝배기 '항만식당'

거제도 장승포항에서 25년간 해물뚝배기를 만든 '항만식당'이 죽염된장을 만나 부족했던 1%의 맛을 찾았다. 각종 해산물과 채소, 된장만 들어가는 해물뚝배기는 거제의 명물이다.

주소 경상남도 거제시 장승포로7길 8
문의 055) 682-4369

죽염 쓰는 한우암소전문점 '소우'

해운대에 위치한 '소우'는 숯불에 고기를 구운 후 스테이크 전문점처럼 포크와 나이프로 먹는 독특한 한우암소구이 전문점. 죽염이 양념으로 나온다. 한우생갈비죽염된장찌개도 인기 메뉴.

주소 부산 해운대구 해운대해변로237번길 15
문의 051) 744-6681

100% 유기농 죽염빵집 '도현당'

100% 유기농 곡물과 인산죽염, 천연효모만 넣고 빵을 만드는 '도현당'. 설탕·버터·우유·달걀·이스트·식품첨가제를 넣지 않는 정직하고 건강한 빵을 먹으려면 도현당을 찾으시길.

주소 부산광역시 해운대구 중동 해운대해변로 365
문의 051) 701-1292

PART 5

죽염 체험 에세이

고질 빈혈·위장병 잡은 한경화 주부

“삼시세끼 죽염 먹었더니 속 편안해져”

나는 새해 54세가 된, 평범한 주부다. 원래 몸이 약한 편이라 늘 남들보다 체력적으로 힘들었는데 죽염을 알게 된 후 생활의 불편함이 사라졌다. 아토피로 고생한 작은아들도 죽염수 덕분에 피부미남이 됐다.

글 김효정 **일러스트** 이철원

어릴 때부터 나는 조금만 걸어도 숨이 찼고, 계단을 오르기도 힘들었다. 그저 ‘몸이 약한가 보다’라고 생각하다가 25세 때 병원 검사 결과 빈혈인 걸 알았다. 빈혈 수치가 0.5까지 떨어진 적도 있는데, 얼굴이 까매지고 일상생활이 안 될 정도로 숨 쉬기가 힘들었다.

처방 약을 6개월 정도 먹으면 한 1년 괜찮았다. 증세가 나타나면 또 6개월 치를 먹고 1년을 보내는 식이었다. 빈혈약 부작용으로 변비가 심했지만 빈혈보다는 변비로 고생하는 편을 택할 수밖에 없었다.

죽염 먹은 지 한 달 만에 10년 복용 빈혈약 끊어

34세 때, 생식을 전파하는 황성주 박사의 강연을 들을 기회가 있었다. 그분이 물에 죽염을 타 마시면 몸에 좋다고 했다. 빈혈에도 효과가 있을까 하는 마음에 반신반의하며 죽염수를 마시기 시작했다. 그전엔 짠 것이 몸에 안 좋다고 알고 있었지만 어떻게든 빈혈약과 변비의 이중고를 끝내고 싶었다.

죽염 탄 물을 한 달간 수시로 마셨다. 그 후 20년이 지난 지금까지 빈혈약 없이 잘 지내고 있다. 신기한 경험을 하고 나니 아픈 곳이 있을 땐, 자연스레 죽염에 의지하게 됐다. 위장병도 심했던 나는 위장장애를 고치기 위해 죽염을 아침 · 점심 · 저녁으로 먹고 외출 시에도 고체 죽염을 들고 다녔다. 물론 병원 처방 약도 열심히 먹어 봤었는데, 한 달을 꼬박 챙겨 먹어도 상태가 호전되지 않더니 죽염을 먹고서야 속이 편안해졌다.

또 알레르기성 결막염으로 25년간 안과를 다녔었는데, 죽염수를 안약처럼 넣으니 눈이 맑아졌다. 50이 넘으며 노안으로 고생하는 친구들도 많지만, 눈만큼은 어떤 친구보다 젊고 건강하다고 자부할 수 있게 됐다.

아토피 앓던 아들 죽염수로 피부미남

우리 집에서 죽염 덕을 본 사람은 또 있다. 둘째 아들 영우의 아토피를 죽염수로 잡은 것. 아이가 다섯 살 때, 손등 피부가 버글버글할 정도로 아토피가 심했다. 약을 발라도 차도가 없기에 죽염수에 손을 담그게 했다. 3~4일 지났는데 상태가 더 심해졌다.

아이를 잡으려 한다며, 남편이 호되게 싫은 소리를 해서 별수 없이 다시 병원에 데리고 갔다. 처방받은 약을 열심히 발랐지만 역시 효과는 없었다. 공기 좋은 산에 들어가 살아야 되나 고민도 했다. 이래도 저래도 나아지지 않는다면, 내가 효과 본 죽염을 믿어보자 싶었다. 아이의 손을 죽염수에 하루 몇 번씩 담갔다. 7일이 지나자 거짓말처럼 손등이 깨끗해졌다.

중학생 때 사춘기가 시작되면서 얼굴에 또 아토피가 생겼는데, 이때는 병원은 아예 가지 않고 처음부터 죽염으로 관리했다. 수건에 죽염수를 흠뻑 적셔서 아이 얼굴에 올리고, 15분 정도 지나 수건이 마르면 또 죽염수를 적셔서 올렸다. 아이를 눕혀놓고 등교 전에 1시간 30분씩, 자기 전에 1시간 30분씩 죽염마사지를 해줬다. 얼마 지나지 않아 얼굴 역시 깨끗해졌다. 어릴 때 죽염으로 아토피가 나았단 걸 기억하기에 아이도 잠자코 얼굴을 내주었다. 아이는 그 후 대학생이 된 지금까지도 얼굴에 뭐가 나기만 하면 스스로 죽염수를 바르고 아침저녁 죽염수로 콧속 세척도 한다.

집안에서 엄마와 작은아들이 ‘죽염죽염’ 노래를 하니, 남편과 큰아들도 죽염을 찾게 됐다. 별 탈 없이 자란 큰아들은 입대할 때, “죽염 있어?”라고 물어 나를 웃겼다. 동생을 보며 죽염이 좋은 걸 안 모양이다.

나는 오늘도 약봉지 대신 죽염을 챙기며 지금보다 더 건강할 내일을 기대한다.

*한경화 회원이 보내주신 편지글 내용을 바탕으로 재구성한 에세이입니다.

조한경《환자혁명》

잘 먹으면 약이 필요 없고 막 먹으면 약도 소용 없다

'자신의 건강은 자신이 지키는 것.'《환자혁명》의 저자인 조한경 원장이 책 서문에 쓴 글이다. 어디서 많이 본 것 같다. 인산 김일훈 선생의 의료철학 중 하나인 자력치유自力治癒와 맥을 같이한다. 이 책의 내용이 궁금해졌다.

글 한상헌 **일러스트** 이철원

조한경 지음
에디터
값 15,000원

조한경 원장의 홈페이지 대문엔 '잘 먹으면 약이 필요 없고, 막 먹으면 약도 소용 없다'는 문패가 있다. 이것이《환자혁명》의 주제다. 저자는 책 첫 장부터 현대의학의 참담한 성적표를 꺼내들었다. 우리가 믿고 있고 신뢰하던 현대의학의 민낯을 그대로 보여주고 있어 충격적이다. 이 책을 읽고는 도저히 약을 먹을 수도, 병원을 신뢰할 수도 없다. 미국 현지 의사인 저자는 건강하려면 '약과 병원에 의존하지 말고 건강 주권을 회복하라'고 주장한다.

병을 공격 대상으로 보는 현대의학

2013년 기준 미국의 의료 과실로 사망한 사람은 연간 약 25만 명으로 전체 사망자의 9.5%에 이른다고 한다. 여기에 약을 올바로 처방받고도 부작용에 의한 사망자가 10만 6,000명이라는 통계가 있다.

화학약품을 신뢰할 수 없는 이유는 많다. 미국식품의약국(FDA) 내 신약 허가부서 재정의 60%가 제약회사로부터 나온다. 1992년 미국 의회에서 '전문의약품 허가 신청자 비용 부담법'이 통과됐기 때문에 합법적으로 돈을 받는다. 이러한 현실을 모르는 사람들은 FDA가 공공의 이익을 대변한다고 믿는다. 실제로 'FDA 승인'이라고 하면 소비자는 신뢰한다. 하지만 FDA의 승인이 부작용이 없다는 뜻은 아니다. 약물로 인한 사망 사고가 빈번한데도 FDA 승인을 받았다는 이유로 지금도 팔린다.

2006년 제약회사 머크의 바이옥스 진통제가 심장마비 부작용을 일으켜 6만 명이 사망하는 일이 발생했다. 머크는 사실을 감췄고, FDA도 묵인하다 내부자의 고발로 세상에 드러났다. 이 사건으로 머크는 6조7,000억 원의 벌금을 냈지만, 이 돈은 머크의 몇 주치 매상에 불과하다. 또 머크의 사장은 엄청난 퇴직금을 받고 물러났지만 얼마 안 돼 FDA 고문으로 취임했다. 삼성전자의 갤럭시 노트7 폭발사고는 전 세계가 주목한 이슈였지만 6만 명이 사망한 이 스캔들은 아무도 모른다. 그런데도 의사들은 '무슨 병에는 무슨 약'이라는 제약회사 공식을 환자에게 적용한다.

예를 들어 당뇨나 고혈압 같은 만성질환은 대부분 음식이나 생활습관이 원인인데 이를 개선시킬 생각은 하지 않고 약만 처방한다. 이것은 대증요법이 현대의학을 좌지우지하는 최고의 가치관이기 때문이다. 병의 증상을 억제하고 죽여야 할 대상으로 보고 제약회사의 화학약품을 가지고 공격적으로 우리 몸의 대사활동에 개입한다.

경험주의도 훌륭한 의학이다

인산의학은 많은 사람의 경험을 통해 효과가 입증된 의학이다. 저자는 이 같은 '경험주의'도 과학이고 훌륭한 의학이라고 했다. 환자 입장에서는 하루도 거르지 않고 음식을 먹으면서 치료 행위를 하고 있다. 중요한 것은 호르몬의 원재료인 비타민과 미네랄을 공급해 줘야 건강을 유지할 수 있다. 그런데 오해하지 말아야 할 것이 영양제가 진짜 음식을 통한 영양소를 대체할 순 없다. 그래서 가공식품을 먹지 말고 진짜 음식을 먹어야 한다. 영양제도 가공식품이기 때문에 진짜 음식을 먹는 것과 비교할 바가 못 된다. 영양보조제는 게으른 사람들이나 바쁜 현대인들의 차선책일 뿐이다.

당뇨병은 인슐린 저항이 원인인데 치료 방법은 증상인 혈당에만 집중하고 있다. 약물로 혈당을 조절하는 것은 당뇨병을 치료하는 데 아무런 도움이 안 된다. 그래서 당뇨병이 멈추지 않고 계속 진행되는 것이다. 혈압도 마찬가지다. 우리 몸이 혈압을 올리는 것은 온몸 구석구석에 피를 보내 산소와 영양소를 공급하겠다는 노력이다. 나이 들어서 혈압이 올라가는 이유는 갈수록 심장이 더욱 강해져 피를 세게 내뿜기 때문이 아니다. 그만큼 피 상태가 안 좋고 혈관이 건강하지 않기 때문이다. 고혈압은 살겠다는 일종의 몸부림이다. 하지만 우리는 오히려 혈압 낮추는 약을 먹는다.

암은 사형선고가 아닌 생존 본능

감기에 걸리면 열이 나는 것처럼 염증도 우리를 위해 몸이 일으키는 반응이다. 상처 났을 때나 감염되었을 때 몸을 보호하고 치유하는 장치가 염증이다. 붓는 이유는 문제 있는 부분에 혈관을 확장시켜 영양분과 산소를 공급하고 노폐물을 제거하려는 노력의 일환이다. 그런데 조금만 아프면 아무런 고민 없이 약국 가서 소염제나 진통제를 사 먹는다.

저자는 암에 대한 시각도 개선해야 한다고 했다. 암은 사형 선고가 아니라 몸이 건강하지 않다는 신호이며 몸의 생존 본능이고 경고 신호다. 때문에 생활습관과 사고방식을 바꿔야 한다. 달라지지 않으면 병은 그대로다. 확 달라져야 그나마 병의 호전을 기대해 볼 수 있는 것이다.《환자혁명》, 화학약품에 의존하지 않고 병을 '완치'하고 싶다면 필독해야 할 책이다.

병을 결정짓는 5요소

1. **영양** 가공식품이 아닌 진짜 음식을 먹어라
2. **면역** 병이 아니라 몸의 내부 환경이 문제다
3. **수면** 버리는 시간이 아니라 건강에 투자하는 시간
4. **스트레스** 죽기 아니면 까무러치듯 웃기
5. **환경오염** 질병이 증가하는 분명한 이유

조한경Joshua Cho, DC
환자들에게 '병원에 오라'고 하지 않고 '자기 병에 더 큰 관심을 가지라'고 잔소리하는 의사. 미국 캘리포니아 오렌지카운티에 있는 윌셔척추병원 원장. 서울 출생으로 중학교 때 미국으로 이민을 가 서던캘리포니아대학교(USC)를 졸업하고 2000년 척추신경전문의 자격증을 취득했다. 네이버 카페 '닥터조의 건강 이야기'를 통해 국내 환자들과 소통하고 있다.

인산가 푸드 건강 레시피 〈39〉 시래기죽염된장전골

구수하고 깊은 죽염된장 맛 **혈압관리·면역력 강화에 제격**

요즘엔 음식에 조미료를 넣지 않는 가정이 많다. 간단한 반찬 한 가지를 만들더라도 재료 고유의 맛을 살리는 데 중점을 두는 것이 트렌드다. 물론 맛 또한 놓칠 수 없다. 두 가지 모두 완벽하게 커버할 수 있는, 뜨끈한 죽염된장 전골 조리법을 소개한다.

글 김효정 **사진** 김종연 **요리&스타일링** 이윤혜(사이간)

장醬은 우리나라의 대표적인 발효식품이다. 된장, 간장, 고추장, 청국장 등이 포함되며 콩으로 메주를 만든 다음 소금물에 담가 다시 발효시켜 만든다. 콩과 소금이 장맛을 결정하는 가장 중요한 재료인 셈이다. 장을 담글 때 특히 좋은 소금과 콩을 사용해야 하는 이유다. 그 밖에 햇볕, 온도, 바람, 장독 등이 맛에 영향을 주는 요인이다.

노화방지 및 체중조절에도 좋아

한식 조리에는 주로 간장, 된장, 고추장이 기본양념으로 사용된다. 구수하고 감칠맛 나는 맛을 낼 때는 된장을 넣는다. 국물에 풀어서도 쓰고 나물무침 등의 조리에도 두루 활용하면 좋다. 된장은 그 풍미가 깊고 향수를 불러오는 맛 때문에 식탁에 자주 오르는데, 원재료의 맛을 최대한 살리면서 맛을 내는 데 그만이다. 간장은 거의 모든 음식에 두루 어울리고 특히 깔끔한 국물을 원할 때 쓰면 좋다.

다른 장류에 비해 단백질이 특히 풍부한 된장은 건강식품으로서도 각광받는다. 오래 발효된 된장일수록 암세포의 성장과 전이를 방해하는 데 효과가 있다는 사실이 여러 연구를 통해 밝혀졌다. 그 밖에 항산화 작용을 해 노화방지에도 도움이 되며 심혈관계 질환 예방, 혈압강하 효과, 면역조절 효과 등에도 긍정적 영향을 주고 체중감량에도 효과적이다.

시래기죽염된장전골

재료 시래기 20g, 소고기 30g, 죽염된장, 인산가 들기름 1큰술씩, 다진 마늘 1/2작은술, 대파 흰대 10cm, 표고버섯, 양송이버섯 3컵, 배춧잎 2장, 당근 장식용 조금, 청고추, 홍고추 2개씩
소고기양념 죽염간장, 후추, 다진 마늘, 참기름, 설탕 약간씩
국물 멸치육수 4컵, 들깻가루 2큰술, 죽염된장 1작은술

만들기
1 불린 시래기는 여러 번 물에 잘 씻고 먹기 좋게 잘라 죽염된장과 들기름, 다진 마늘로 버무려 재운다. **2** 버섯은 모두 먹기 좋게 자르고 대파는 어슷 썬다. 배추도 한입 크기로 어슷 썬다. **3** 청홍고추는 갈라서 씨를 제거하고 큼직하게 자른다. 당근은 얇게 썬다. **4** 멸치육수를 조금 덜어 들깻가루를 풀어둔다. **5** 냄비에 소고기와 버섯, 배추, 당근, 청홍고추와 대파를 돌려 담고 시래기를 중앙에 올린다. **6** 멸치육수에 죽염된장을 풀어 붓고 끓어오르면 불을 줄이고 들깻가루 푼 육수를 더한다.

나의 오락五樂

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

'희로애락喜怒哀樂'이라고 하지만 어느 순간에 삶이 노怒와 애哀만 가득 차 있는 것 같다. 희喜와 낙樂이 증발해 버렸다. '노애怒哀'를 상쇄시키는 것은 '희락喜樂'인데, 희락이 없어졌다. 이럴 때일수록 스스로 희락을 가꾸어야 한다. 다른 사람이 나를 즐겁게 해주기를 바랄 것이 아니라 자기가 자기를 달래주고, 기쁘게 해주고, 위로해야 한다. 방황 끝에 필자는 5가지 낙을 개발하였다.

첫째는 축령산의 편백 숲을 산책하는 일이다. 나의 글방이 있는 장성 축령산에는 편백 숲이 조성되어 있고, 이 숲속을 2~3시간 걸어 다니다 보면 마음에 평화가 온다. 특히 흐린 날에는 저기압이 깔려 있어서 편백향이 더 짙게 코로 들어온다. 새벽과 저녁 석양이 질 무렵에도 나무의 향이 진하게 몸으로 들어오는 것을 느낀다. 어디 편백 숲만 그러겠는가. 송진 향이 풍기는 소나무 숲은 더 좋을 것이다. 이상하게도 숲속에서 걷다 보면 근심 걱정이 줄어들고 삶에 의욕이 생긴다.

둘째는 장작을 지펴놓은 뜨근뜨근한 온돌방에서 등짝을 대고 지지는 일이다. 혼자 지지는 것보다 근심 많은 중년 서너 명이 온돌방에 같이 누워 있으면 서로 위로가 된다. 척추에는 인체의 경락經絡이 집중되어 있어서, 뜨거운 데 있으면 막힌 경락이 풀리면서 긴장도 풀어진다. 이때 중년끼리 위로하는 말이 "등 따숩고 배부르면 최고이다. 그 이상은 바라지 말자"이다.

셋째는 차를 마시는 일이다. 맛과 향이 각기 다른 차를 서너 종류 준비해서, 다탁茶卓을 마주하고 서너 명이 같이 마시면 희락이 생긴다. 무쇠 주전자에서 물이 끓는 소리, 다호茶壺에다가 차를 집어넣는 행위, 그리고 예쁜 찻잔에다 향기가 치솟는 찻물을 따르는 동작들이 모두 안심을 준다.

넷째는 지인들과 같이 맛집을 찾아다니는 일이다. 어렸을 때 맛있게 먹었던 음식을 우연히 들른 음식점에서 먹어보면 아련한 추억이 생각나면서 깊은 만족감이 든다. 엊그제는 호박에다 돼지고기를 넣은 호박찌개를 먹으면서 유년시절이 생각났다.

다섯째는 고전을 읽는 일이다. 나는 '고문진보古文眞寶'를 즐겨 읽는다. 환란과 비극 속에서도 삶을 달관하려고 노력한 선인들의 보석 같은 문장들을 만난다. 이 오락五樂으로 근심과 걱정에 맞서고 있다.

난로 불빛으로 훌륭한 소설을 읽을 수는 없지만 그 온기는 우리를 따뜻하게 해주고 방바닥의 먼지를 감춰주곤 한다. 꼭 많은 것이 있어야만 행복한 것은 아니다. 마음을 고요하게 하는 눈 덮인 숲, 따듯한 차 한 잔, 검소한 식사와 몇 권의 책만으로도 우리는 얼마든지 행복해질 수 있다.

천동설이 투병설鬪病說이라면 '진리' 지동설은 양생설養生說

If Geocentric Theory Is Akin to Struggling against Diseases Then Heliocentric Theory Is Like Curing Diseases

인산 선생의 의학은 심플하고 명료하다. 지금까지 세상을 지배했던 모든 의학 이론은 병과 싸우는 투병설鬪病說이다. 병을 싸워서 없애야 하는 대상으로 보는 것이다. 그러나 인산 김일훈 선생은 생명력을 강화해 우리 몸의 자연치유 능력을 정상화시켜 병을 이겨야 한다는 양생설養生說을 주장했다. 이번 호는 지난 11월 22일 부산 벡스코에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 '부산 시민을 위한 인산의학 힐링특강' 내용을 정리했다.

정리 한상헌 **사진** 한준호

여러분은 지구가 우주의 중심이라는 천동설天動說에 대해 알고 있을 것이다. 2세기 그리스의 천문학자 프톨레마이오스에 의해 제시된 천동설은 1543년 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스의《천체의 회전에 관하여》라는 책이 출간되기 전까지 진리였다. 그러나 지금은 누구나 지동설地動說이 진리라는 것을 알고 있다. 당시엔 천동설이냐 지동설이냐가 목숨보다 중요했다. 지동설을 주장하면 화형을 시키기도 했다. 그런데 여러분 생각해 보시라. 지구가 우주의 중심이 됐든 태양이 우주의 중심이 됐든 이걸 잘못 알고 있다고 해서 여러분에게 불이익이 있나? 사는 데 아무런 불편이 없다. 그러나 여러분과 여러분의 가족의 건강에 지대한 영향을 미치는 건강의 문제라면 이야기가 달라진다. 우리 생명을 다루는 분야인 의학에 대해 잘못 알고 있으면 어떻게 되겠는가?

You must have all heard about the geocentric theory, which claimed the Earth to be the center of the universe. The Greek astronomer Ptolemaeus first came up with this in the second century, and it was accepted as the truth until 1543, when Polish astronomer Nicolaus Copernicus published《On the Revolutions》. Today, we all understand the heliocentric theory to be the absolute truth. Back then, though, life was far more important than which theory you actually believed in. Those who pushed the heliocentric argument were burned at the stake. But think about this. Whether the Earth or the sun is the center of the universe, does it affect you one way or the other if you don't know the truth? It has absolutely no bearing on your well being. But when it comes to health, for yourself and your family, then it's a different story. What would happen if you have all the wrong ideas about medicine?

면역력을 떨어뜨리는 항생제·항암제

어쩌면 여러분은 여러분의 건강에 대한 책임을 현대 의료계에 전가하고 있지는 않은가. '의학에 문외한門外漢이라 병은 전문가인 의사가 알아서 하겠지'라고 생각할 수 있다. 의사들은 열심히 공부해 의대 다니면서 배운 것으로 생명을 살리는 일을 한다. 그러나 그게 모두 맞을 수는 없다. 감기에 걸리면 약 먹고 일주일, 약 안 먹고 7일이면 낫는다고 했다. 어린이가 감기에 걸리면 아무리 길어도 일주일이면 낫는다. 집에서 관리 잘 하면 말이다. 그런데 항생제를 써 감기를 치료하면 다음번에 10일 걸려도 안 낫는다. 몸에 항생제 내성이 생기면 20일 넘어가도 감기가 안 나을 수 있다. 이처럼 보건 당국과 의료계와 부모가 아이의 면역력을 떨어뜨리는 데 심혈을 기울이고 있는 형국이다. 이런 일을 하고 있으면서도 한 번도 자신을 되돌아보지 않는다. 그러고는 '과학적으로 검증된 의학을 믿는다'고 한다. 사람은 감기 정도에 금방 죽지 않는다. 그런데 응급 상황이라도 되는 양 항생제를 써서 면역력을 약화시키고 있다. 항생제뿐만 아니라 항암제, 스테

Antibiotics · Anti-Cancer Drugs Weaken Immunity

Are you not perhaps passing the buck on your health to the modern medicine? Maybe you think doctors will handle everything, since you know next to nothing about medicine. Doctors are the ones who studied hard to attend medical schools and they make a living trying to save people's lives. But they can't always be right. They say if you catch a cold, you can get better within a week if you take cold medicine, and within seven days without it. When a child comes down with a cold, it will take no more than a week before he or she gets better. That is, if you take good care at home. But if you use antibiotics, the next time your kid catches a cold, it will be at least 10 days before he or she feels better. And if your body develops tolerance for antibiotics, it may even take longer than 20 days. As you

로이드제도 마찬가지다.

또한 여러분이 알고 있는 의학 상식이 모두 맞지 않을 수도 있다. 의학 이론 중 심장박동설이 있다. 심장이 펌프질을 해서 피를 온몸으로 보낸다는 것이다. 심장이 펌프질로 피를 내보낼 수 있는 거리는 불과 몇 미터 안 된다. 우리 몸의 혈관의 길이는 13만 킬로미터로 지구를 두 바퀴 반이나 도는 길이다. 이걸 한 번의 펌프질로 모세혈관까지 보낸다는 것은 불가능하다. 우리 몸에 흐르는 기氣, 즉 경락經絡을 통해 기가 순환하고 혈관을 통해 피가 돌아 생명이 유지되는 기와 혈의 순환 메카니즘은 아직 인류가 온전히 밝혀내지 못한 영역이다. 이처럼 우리가 잘못 알고 있는 건강 이론이 여러분의 건강에 대단히 위험한 영향을 미쳐 비명횡사 가능성을 높일 수 있다. 이제 기존의 상식들은 머릿속에서 싹 쓸어 버리고 마음을 비운 뒤 인산 김일훈 선생의 참의료를 터득해 여러분의 것으로 삼으시길 바란다.

인산의학의 핵심 이론은 바로 양생설

인산 선생의 의학은 심플하고 명료하다. 지금까지 세상을 지배했던 모든 의학 이론은 병과 싸우는 투병설鬪病說이다. 병에 걸리면 병을 공격하고 싸워 제거하는 것이 투병설인데 이처럼 세상의 모든 의료는 '병은 싸워서 없애야 하는 대상'으로 보고 있다. 그러나 역사상 딱 한 분, 정반대의 주장을 편 분이 있다. 병과 싸우면 우리 몸은 전쟁터가 되고 병든 세포보다 정상세포가 더 많이 파괴되며, 우리 몸의 자연치유 능력이 저하돼 궁극적으로 병을 고치지 못하고 죽게 된다고 했다. 이런 의학 이론을 제시한 분이 바로 인산 김일훈 선생

can see, the whole medical industry and even parents are doing their best to weaken the immune systems of our children. Amidst all that, no one even raises an eyebrow. Instead, they say they have put faith in scientifically proven medicine. A cold won't kill anyone, and yet people still rely on antibiotics as if this were an emergency. The same can be said about anti-cancer drugs and steroids.

And the kind of medical knowledge that you have may not all be accurate. There's a theory on heart rate, which claims your heart pumps blood throughout your body. But that way, blood can only travel so much. Our vessels are 130,000 kilometers long, enough to circle the Earth twice. And it's impossible to send blood all the way to your capillary vessel with one pump. Instead, the belief that the blood flows through 'qi,' your meridian system, is more convincing. And your misconceptions about health can have extremely adverse impact on your body, increasing risks of an unnatural death. Now is the time to rid yourself of these ideas, and embrace the truth medicine as asserted by Insan Kim Il-hun.

Curing at Core of Insan Medicine

Insan's medical theory is simple and straightforward. So far, all the dominant medical theories have centered on fighting diseases. This line of thinking has it that we have to attack and destroy whatever is ailing you. It views all diseases as something that you have to fight and remove. And Insan Kim Il-hun is really the first man in history to challenge that idea. If we fight diseases, our body then turns into a battlefield. More normal cells than damaged cells will be destroyed. It will reduce our body's natural ability to heal, and we'll end up dying without ever curing our illness. And the core value of

이다. 인산 선생의 말씀에 의해 정립된 의학이 바로 인산의학이다. 인산의학의 핵심 이론은 양생설養生說이다. 생명력을 기르고 생명력을 강화해 우리 몸의 자연치유 능력을 정상화시켜 우리 몸에 침입한 바이러스, 세균 등 병의 원인을 우리 몸이 싸워 자연스럽게 병을 이겨야 한다는 것이다. 천동설과 지동설에 비유한다면 천동설은 투병설이고 지동설은 양생설이다.

인산 김일훈 선생의 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽으면 참의료의 진실을 깨달을 수 있다. 이에 근거해 여러분의 삶에 순리와 자연의 의료를 대입하면 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 살 가능성이 높다. 인산 선생께서 제시한 천수를 누리는 방법 두 가지를 설명해 드리겠다.

첫째, 미네랄을 섭취하라. 미국의 미네랄닥터로 불리는 조엘 월렉 박사는 노벨의학상 후보에도 오른 세계적인 석학이다. 그는 사람이나 동물이 질병에 걸려 죽는 가장 큰 원인은 영양소 결핍이라고 했다. 그가 말하는 영양소는 인체 필수 영양소인 60가지 미네랄을 말한다. 또한 그는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 '한 가지 미네랄이 결핍되면 열 가지 이상의 질병을 초래한다'고 했다. 조엘 월렉 박사가 한결같이 강조한 것은 우리 몸에 필요한 60가지 미네랄 중 단 한 가지라도 결핍되어서는 안 된다는 것이다. 토양 미네랄로 보충할 수 없으니 미네랄 보충제로 섭취해야 하는데 문제는 60가지가 다 들어 있는 제품을 찾을 수 없다는 것이다. 토양 미네랄의 고갈로 인해 곡물과 채소, 과일로는 미네랄을 충분히 섭취할 수가 없다. 때문에 대안을 찾아야 한다.

"온열로 다스려도 낫지 않는 병은 불치병"

우리나라 서해안 앞바다에서 바닷물을 증발시켜 만든 천일염은 80여 가지의 미네랄을 함유하고 있다. 이것을 대나무통에 넣고 소나무 장작으로 9번 구우면 독성물질은 모두 사라진다. 눈치 빠른 사람은 단번에 알아들었을 것이다. 죽염에는 인체 필수 영양소인 60가지 미네랄이 완벽하게 다 들어 있다. 밥할 때 죽염을 넣으면 곡물에 부족한 미네랄을 보충할 수 있다. 밥맛도 더 좋다. 물에다 죽염을 타면 그것이 미네랄워터가 된다. 이렇게 우리 식생활을 지혜롭게 할 필요가 있다.

사람의 질병은 미네랄 부족이 원인인 경우가 많다. 부족한 미네랄을 채우려면 어떻게 해야 할까. 답은 나와 있다. 채워질 때까지 먹어야 한다. 예를 들어 집에 불이 나 출동한 소방관에게 "물을 몇 리터 부어야 불이 꺼지나요"라고 물을 필요 있겠나. 꺼질 때까지 물을 부어야 하는 건 정상적인 사고를 가진 이들이면 다 알 수 있다.

인산 선생께서 말기 암 환자에게 '자네는 죽염 퍼먹어'라고 처방한 것은 바로 부족한 미네랄을 보충하라는 의미다. "얼마나 먹으면 될까요" "짠 소금 많이 먹으면 안 된다던데"라고 되물으면 "한국말도 못 알아듣는다"며 꾸중을 하셨다. 인산 선생께서 성격이 괴팍해 육두문자를 쓰면서 나무랐던 것이 아니다. 환자의 몸 상태가 너무 위험해 이를 해결할 수 있도록 지혜로운 이야기, 바른 처방을 전해 살길을 찾도록 하려는 것인데, 열심히 해볼 생각은 하지 않고 이것저것 따지고 계산하고 말장난에 농담 따먹기 하려는 모습을 보니 안타까웠던 것이다.

둘째, 체온을 올리라는 것이다. 현대의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스의 유명한 어록이 있다. 일곱 가지 건강 명언 중 여섯 번째 명언은 체온에 관한 것이다. "약으로도 고치지 못하는 병은 수술로 제거하고 수술로 제거해도 해결하지 못하는 병은 온열로

죽염에는 인체 필수 영양소인 60가지 미네랄이 완벽하게 다 들어 있다. 밥할 때 죽염을 넣으면 곡물에 부족한 미네랄을 보충할 수 있다. 밥맛도 더 좋다. 물에다 죽염을 타면 그것이 미네랄워터가 된다. 이렇게 우리 식생활을 지혜롭게 할 필요가 있다

Insan Medicine is cure. That is, we have to nurture and strengthen our natural ability to heal, and allow the body to handle viruses and germs to beat diseases naturally. For an analogy, the theory of struggles against diseases is like the geocentric theory. Insan Medicine is akin to the heliocentric theory.

You will recognize the important values of the true medicine once you pore over《Shinyak》and《Shinyak Boncho》by Kim Il-hun. And if you let the nature take its course and use the natural healing powers, then you're likely to live a healthy and prosperous life until 120. Let me explain two specific ways that will make it possible.

First, eat your minerals. Dr. Joel Wallach, the renowned American mineral doctor and a former nominee for the Nobel Prize for Medicine, argued that the nutritional deficiency is the biggest cause of death by diseases for both humans and animals. And in his book, these nutrients are 60 essential minerals. In his book《Dead Doctors Don't Lie》, Wallach said if you lack one type of mineral, you can contract 10 different diseases. Wallach always insisted that we can't afford to be short on even one of those 60 minerals. Since we can't make up for our deficiency with soil minerals, we have to take mineral supplements. The problem is it's impossible to find a product that contains all 60 minerals. The dearth of soil minerals means we just can't get sufficient minerals from crops, vegetables and fruits. You have to find an alternative.

"Disease That Can't Be Healed with Heat Is Incurable"

Bay salt gathered from Korea's west coast contains about 80 minerals. Once you put it in bamboo and roast it nine times over fire set by pine trees, all the toxins will be removed. Some of you must have figured this out by now. Bamboo salt has all 60 essential minerals in int. When you cook rice with bamboo salt, it will supplement whatever minerals your rice is lacking. And the cooked rice will taste even better. Put bamboo salt into your drinking water, and it becomes mineral water. We just need to be smarter about what we eat and drink.

Often, the lack of minerals makes us ill. So how do you make up for that? You have to eat it until it's all filled up. Let's say your house is on fire. You won't ask the firefighters how much water it will take to put out the fire. We all know you'll need as much water as it is necessary to extinguish the fire.

When Insan told late-stage cancer patients, 'You have to stuff yourself with bamboo salt,' he meant that they had to replenish minerals. Whenever they asked him, "So how much am I supposed to eat?" or "I heard you shouldn't eat too much salt," Insan would tell them, "You don't even understand Korean, do you?" And it's not as though he was ill-tempered. He was only trying to offer the wisest prescription possible to help the patients live, but he was just frustrated that the patients were just too calculating and weren't even trying hard enough.

Insan's second major point is that you have to raise your body temperature. Hippocrates, the father of modern medicine, left us with seven great quotes on health, and the sixth one had to do with the body temperature. He said a condition that couldn't be treated with medicine required surgery, and a disease that couldn't be cured with surgery had to be treated with fever. And if that didn't work, then the patient was terminally ill. So why did Hippocrates feel the temperature was so critical? The answer can be found in the book《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger》

써 다스리고 온열로 다스려도 낫지 않는 병은 불치병이다"라고 했다. 히포크라테스는 왜 체온을 중요하게 생각한 것일까. 일본의 전 수상들의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사가 쓴《체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진다》라는 책의 제목에 답이 있다. 인산 선생은《신약》《신약본초》를 통해 체온을 올리는 온열요법을 몇 가지 공개했다.

칼을 대지 않고 하는 수술요법이 인산쑥뜸

먼저 밭마늘죽염요법이다. 밭마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염을 푹 찍어 하루 20통 이상 먹는 것이다. 밭마늘은 유황 다량 함유식품이며 유황은 불기운이다. 또 마늘은 최고의 항암제다. 암을 고치려면 항암제를 투여하는 것이 아니라 마늘을 먹는 것이 사는 길이다. 그런데 마늘은 생으로 먹으면 독성에 의해 위벽이 벗겨지고 간이 손상되며 눈이 멀게 된다. 인산 선생 말씀처럼 껍질째 구우면 마늘의 독성은 완화되고 유황 성분은 남는다. 죽염을 찍어 먹으면 유황 성분과 각종 미네랄을 섭취하게 돼 유기농요법보다 더 확실한 미네랄요법이 되는 것이다. 이런 미네랄요법은 인산 선생에 의해 처음 시작됐다.

또 한 가지는 인산쑥뜸이다. 병이 위중해 급하게 체온을 올려야 할 때는 중완과 단전에 쑥뜸을 뜨라고 했다. 중완과 단전 위에 불을 때면 이 세상 어떤 물질로 때더라도 죽는다. 그러나 하나 유일하게 강화도약쑥만은 죽지 않는다. 죽지 않을 뿐 아니라 체온을 올려 사람의 병을 낫게 한다. 칼을 대지 않고 하는 전신 수술요법이 바로 인산쑥뜸이다. 이 밖에 유황오리, 생강 등을 섭취하는 것도 체온을 올리는 방법이다.

돈 많이 버는 것도 중요하지만 그것보다 더 중요한 것이 어떻게 해야 120세까지 건강하고 행복하게 생명경영을 잘 하나이다. 그러려면 인산 선생의《신약》책을 화두로 삼아서 참의료를 깨달아 여러분의 것으로 삼아야 한다. 그리하면 여러분 모두 120세 천수를 건강하고 행복하게 다 누릴 수 있을 것이다.

by Dr. Yumi Ishihara, who served as a physician for the Japanese prime minister. And Insan introduced a few ways to raise your temperature in his《Shinyak》and《Shinyak Boncho》.

Insan Moxa Cautery: Surgery Without Knife

First is eating field garlic with bamboo salt. Roast the whole garlic and dip it into bamboo salt while it's still hot. And you're instructed to eat more than 20 heads a day. Field garlic contains plenty of sulfur, and sulfur brings you heat. Garlic is a great anti-cancer food. If you want to fight cancer, you don't just take any medicine; you have to eat garlic. If you eat raw garlic, though, its toxins will destroy your stomach walls while also damaging your liver and eyesight. Follow Insan's instructions and roast them whole, then the toxins will be removed while sulfur will remain. To get your minerals, dip that garlic into bamboo salt. It's more effective than any other organic methods. Insan is the first to develop this mineral treatment.

The other is moxa cautery. According to Insan, if you're in an emergency where you have to raise your temperature quickly, you have to perform moxa cautery on jungwan and danjeon. All other materials will die on those two spots even if you set them on fire. But Ganghwa wormwood will survive. In fact, it will also help raise your temperature and cure your conditions. Insan moxa cautery is surgery for your whole body without using any knife. Insan also suggested eating sulfur-fed ducks and ginger to increase your temperature.

Making a lot of money may be important, but it's even more important to figure out ways to live a healthy and happy life until 120. To do that, I recommend you pick up Insan's《Shinyak》and master his brand of true medicine. That way, you will all live to be 120. Insan

如果天动说是斗病说，“真理”地动说是养生说！

仁山先生的医学非常简单明了。直到现在，支配世界的所有医学理论核心，就是与疾病战斗的斗病说。一旦患病就攻击疾病，为去除疾病而战斗，这就是斗病说。如此，世界所有的治疗就把“病当做一个作战并去除的对象”。然而，仁山先生提出与此完全不同的主张。仁山先生说，与疾病战斗，我们的身体就成为战场，比起受感染的细胞更多的正常细胞被破坏，我们身体的自然治愈能力就低下，最终不能治愈疾病导致死亡。仁山先生定立的的医学就是仁山医学。仁山医学的核心理论是养生学，就是培养生命力、增强生命力，使我们身体的自然治愈能力恢复正常，使身体与侵入自身的病毒、细菌等病根作战，自然而然地去除疾病。如果与天动说和地动说相比较的话，天动说是斗病说，地动说是养生说。一读再读仁山金一勋先生的《新药》、《新药本草》，就可以懂得真医疗的真实。同时，基于此利用道理（顺利）和自然疗法治疗疾病的话，健康、幸福地享受120岁天寿的可能性就很高。

第一，摄取矿物质。被称之为美国矿物质医生的Joel Wallach博士说，“我们身体如果缺乏一种矿物质，就患上十种以上疾病”。我们均匀吸收矿物质的方法，就是饮食。不过，因为土壤矿物质的枯竭，只靠谷物、素材、水果是不能充分吸收矿物质的。因此，一定要找出应对方案。韩国的天日盐（海盐）拥有80多种矿物质，就把此盐放进竹筒，使用松树木材烤9次，所有的毒性物质就会消失。如果您是明眼人，一下子就会听懂此意。竹盐富含人体必备营养素，即60多种矿物质。我们通过饮食生活，聪明地吸取竹盐即可。

第二，提高体温。现代医学之父希波克拉底抢到温热疗法，而且日本前首相主治医生石原结实博士提出，“提高体温1度，免疫力就增加5倍”。遗憾的是，他没有找到实际能够提高体温的方法。仁山先生通过《神药》、《神药草本》，公开了几种能够提高体温的温热疗法。

一种是田蒜竹盐疗法。就把田蒜带皮烤，趁热蘸满竹盐吃一天吃20颗。田蒜是含大量硫磺的食品，有火气。如果把最佳抗癌药田蒜烤着吃，能够解除毒素、提高体温。

另一种是仁山艾灸。如果病情严重，需要快速提高体温时，就在中脘穴和丹田艾灸。这是提高体温来治疗疾病的最佳温热疗法，不使用手术刀进行全身手术的疗法，就是仁山艾灸。除此之外，摄取硫磺鸭、生姜等，也是仁山先生提出的提高体温的方法。

挣钱固然重要，但更为重要的是直到120岁如何健康、幸福地经营生命。真诚希望，通过仁山先生的《神药》，懂得真医疗，健康幸福地享受天寿。

죽염예찬가 이광복 원로목사

하루에 죽염 최소 30g 먹어 **24시간이 부족한 '열혈 청춘'**

《성경》 요한계시록 종말론의 권위자인 흰돌선교센터 이광복 원로목사는 죽염 예찬가다. 소금을 연구하다 《신약》 책을 읽고 죽염과 사랑에 빠졌다는 그는 성경적 건강법의 핵심 물질이 죽염이라고 했다. 죽염 광팬을 자처하는 이광복 목사의 '죽염으로 건강하게 사는 법'을 소개한다.

글 한상헌 **사진** 조현호

기독교계에서 성경적 종말론의 권위자로 잘 알려진 이광복(72) 원로목사는 인산가 회원들에게도 낯설지 않다. 인산의학을 성경적인 시각으로 해석해 《일반은총으로 본 인산의학과 죽염》이라는 책을 펴낼 정도로 죽염 사랑이 각별하다. 아차산 기슭에 자리한 흰돌국제선교센터에서 만난 이광복 목사는 일흔 살이 넘은 나이에도 불구하고 젊은 사람 못지않은 에너지가 넘쳐흘렀다.

면역력 키우는 죽염은 완벽한 소금 확신

"저는 죽염예찬가입니다. 하루에 죽염을 최소 30g을 먹어요. 휴대용기 3통 이상을 먹는 거죠. 새벽에 일어나 생수 500*ml*에 죽염 10g을 넣고 흔들어 마시고 음식에도 죽염을 넣어 짭짤하게 먹는 편입니다. 내 건강관리 특별한 비법은 죽염이죠."

그가 죽염에 관심을 갖기 시작한 것은 2008년이다. 성경적 건강법을 연구하던 중 소금의 중요성을 알게 됐고, 완벽에 가까운 소금을 찾다가 《신약》 《신약본초》를 통해 죽염을 알게 됐다.

"성경적 건강법은 아담이 사는 방법인데요. 에덴동산 건강법의 핵심이 공기, 물, 그리고 소금이에요. 공기나 물은 해결할 수 있는데 소금은 좀 어렵더라고요. 그런데 죽염은 인산 선생의 뛰어난 의학적 업적과 경험을 통해 검증된 결과가 있기 때문에 이것이 진짜라는 확신을 갖게 됐어요."

이광복 목사는 현대인들의 모든 병은 오염된 공기와 물, 소금에 있다고 했다. 이를 해결하는 방법으로 이 목사는 "도시인은 좋은 공기를 마시기 어려운데, 이는 공기청정기로 대신하면 된다. 물도 생수를 마시면 해결된다. 그리고 소금은 죽염이 정답이다"라고 했다.

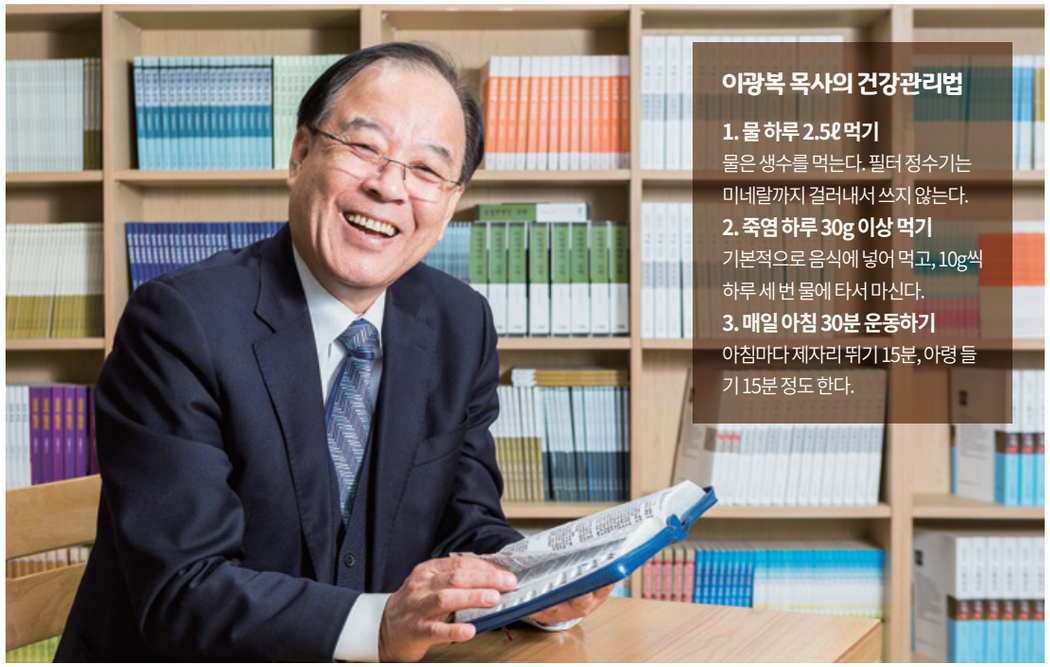
그가 죽염에 주목하는 이유는 바로 성경적 예언 때문이다. 이 목사는 "성경에선 종말 때에 무서운 괴질과 전염병이 온다고 했다. 우리가 상상조차 못할 어마어마한 질병일 것"이라며 "이에 대비해 면역력을 길러 어떤 병이 오더라도 이겨낼 수 있어야 한다"고 했다. 면역력 높이는 방법은 좋은 물과 공기, 소금인데, 죽염이 완벽에 가까운 소금이라는 것이다.

"말씀 전파와 질병 치유는 불가분의 관계"

이광복 목사가 생각하는 인산 김일훈 선생은 완벽에 가까운 건강식품을 만든 신의神醫다.

"조선의 3대 신의로 불린 허준, 이제마, 사암도인을 합한 것보다 김일훈 선생이 더 위대하다고 생각합니다. 죽염 한 가지로 만병을 다스리는 한국적 통합의료의 창시자이기 때문이죠."

이광복 목사의 하루는 새벽 1~3시에 시작된다. 기상을 하면 죽염 탄 물을 마신 후 성경 연구와 강의 준비를 한다. 일주일에 두세 번은 지방에 있는 흰돌선교센터 35개 지부와 9개 지역에 세미나를 다닌다. 한 달



이광복 목사의 건강관리법

1. 물 하루 2.5ℓ 먹기
물은 생수를 먹는다. 필터 정수기는 미네랄까지 걸러내서 쓰지 않는다.

2. 죽염 하루 30g 이상 먹기
기본적으로 음식에 넣어 먹고, 10g씩 하루 세 번 물에 타서 마신다.

3. 매일 아침 30분 운동하기
아침마다 제자리 뛰기 15분, 아령 들기 15분 정도 한다.

에 1,500여 명의 목회자에게 강의를 한다. 이런 생활을 31년 동안 했다. 녹록지 않은 삶이다. 그럼에도 이광복 목사는 전국의 목회자에게 성경적 건강법을 오랫동안 가르치고 있다. 이 목사는 "예수님께서 사역을 하실 때 말씀을 전파하시고 꼭 병자들을 치유했다"며 "말씀 전파와 질병 치유는 불가분의 관계다"라고 이유를 설명했다. 그러면서도 "의학적인 치료는 전문의의 도움을 받게 하고, 목회자는 성도에게 예방적 개념의 건강 관리법을 가르쳐야 한다"고 했다.

목회자가 죽염 건강 관리법에 관심을 가져야 하는 이유도 분명했다. '성경건강사'로서 성경 말씀으로 성도들의 영적 건강을 관리하고, 육체적인 건강에도 도움을 줘야 한다는 것이다.

"인산가, 창업 초기 순수성 지켜가길"

"《성경》 신약의 데살로니가전서 5장 23절에 보면 '너희의 온 영과 혼과 몸이 우리 주 예수 그리스도께서 강림하실 때에 흠 없이 보전되기를 원하노라'라고 했어요. 또 고린도전서 6장 19~20절에는 '너희 몸은 너희가 하나님으로부터 받은바 너희 가운데 계신 성령의 전殿인 줄을 알지 못하느냐… 그런즉 너희 몸으로 하나님께 영광을 돌리라'고 했죠. 기독교인이 몸을 잘 관리해야 하는 이유가 여기에 있습니다."

이광복 목사는 인산가에도 애정 담은 조언을 전했다. 그는 "건강식품 회사는 신뢰를 잃으면 거기서 끝이다. 재료의 질이 떨어지면 제품의 질도 떨어진다. 창업 초기 순수성을 끝까지 지켜야 한다"고 전했다. 또한 그는 "인산 선생의 사람을 사랑하는 활인구세 정신이 후대에도 이어지길 바란다"며 "개인적으로는 김윤세 회장이 꼭 교회에 다녔으면 좋겠다"고 했다.

이광복 목사를 통해 죽염을 알게 된 목회자들은 셀 수 없이 많다. 그는 "내가 좋아서 하는 일"이라고 했다. 그러며 "좋은 제품을 만들어 건강을 지키게 하니 오히려 감사해야 할 일"이라며 공功을 돌렸다. 이광복 목사가 전하는 성경적 건강법을 많은 사람이 알고 실천하면 더 이상 건강 걱정은 없을 것 같다.

이광복 원로목사
성경적 종말론의 권위자로 전前 광신대학교 교수로 재직했으며 현재 흰돌국제선교센터 이사장이다. 죽염 애호가로 2013년 《일반은총으로 본 인산의학과 죽염》을 출간했다. 또한 지금까지 950여 권의 책을 썼다.

죽염으로 정월 스타트
2월엔 쑥뜸
7월 유황밭마늘
11월엔 유황오리

사람의 건강을 좌우하는 것은 결국 입으로 들어가는 식품이다. 별 생각 없이 먹는 가공식품, 인스턴트식품이 결국 우리 몸을 갉아먹게 된다. 그렇다고 매끼 집밥을 정성스레 차려 먹는다 해서 건강이 보장되는 것도 아니다.

인산 선생은 계절의 변화에 따라 인간의 몸에 도움을 주는 자연물은 따로 있기 때문에 음식도 때에 맞는 것을 선택해 먹어야 몸에 이롭다고 했다. 또 절기에 맞는 건강관리 방법도 따로 있다. 《신약》《신약본초》의 내용을 토대로, 인산의학이 제안하는 절기별 건강 음식 및 건강관리법을 소개한다.

글 김효정 **사진** 인산의학DB **참고도서** 《신약》《신약본초》《인산쑥뜸요법》

인산의학과 함께하는 월별 건강관리 계획표

1월
미네랄 가득한 죽염으로 출발

몸속에 미네랄을 가득 채워 2018년의 시작을 기운차게 하자. 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 완전식품 죽염으로 기운 센! 활력 찬! 2018년을 시작하자.

대한大寒(1월 20일)

2월
몸속 막혔던 기氣를 뚫어주는 쑥뜸

올해 쑥뜸을 뜨는 가장 좋은 시기는 우수(2월 19일)~춘분(3월 21일) 사이다. 준비와 마무리 단계까지 합치면 총 3개월가량 걸린다. 뜸 뜨기 전에 반드시 체내 독소를 빼내고 기력을 돋워 뜨거운 불기운을 견딜 수 있는 몸을 만드는 기간을 가져야 한다. 우수雨水(2월 19일)

3월
죽염으로 담그는 전통 장醬

예부터 음력 정월 말날이 장 담그기 가장 좋은 날이라 했다. 올해는 3월 3일이 최적의 날. 독에 100% 국산콩으로 만든 메주를 넣고 죽염수를 부어 맛이 들길 기다리면 끝. 바람 및 습도 조절이 힘들다면 지리산자락에서 익어가는 인산가 죽염 장을 선택하면 된다. 춘분春分(3월 21일)

4월
자연이 약동하는 계절, 환丸으로 몸을 가볍게

모든 곡물이 잠에서 깬다는 곡우가 있는 4월엔 본격적인 봄 분위기를 만끽해 보자. 가벼운 옷차림으로 나들이를 갈 때는 1회 섭취 분량씩 개별 포장된 죽마고우 · 홍화씨 환으로 건강관리를 하면 좋다.

곡우穀雨(4월 20일)

5월
미세먼지로 목이 칼칼할 때 진액 한 잔 드링킹

여름의 시작을 알리는 입하가 첫째 주를 채우고 있지만, 여전히 황사와 미세먼지가 기승을 부린다. 목이 칼칼할 때는 생강감초진액과 무 · 생강진액을 데워서 한 잔 마시면 좋다. 또 가정의 달을 기념해 가까이에 있는 소중한 이들에게 건강 아이템을 선물해 보자. 입하立夏(5월 5일)

6월
유황오리고-생강고-홍화고 '쓰리고!'

본격적인 여름을 앞두고 면역력 강화 및 기초체력 단련 등 건강관리에 각별히 신경 써야 한다. 죽염된장국과 나물무침 등을 자주 먹으면 좋다. 원재료의 약성을 간직하면서도 간편하게 복용할 수 있는 고膏(엿) 제품으로 건강관리를 하면 좋다. 하지夏至(6월 21일)

7월

토종유황밭마늘로 면역력 보강

유황의 불기운을 머금은 토종유황밭마늘을 껍질째 구워 죽염에 푹 찍어 먹는 죽염마늘요법을 시작하기 적당한 때다. 한 달 정도 지나면 온몸이 달라지는 변화를 느낄 수 있다. 야외활동을 즐긴다면 죽염포도당을 챙기고, 여름철 마른기침을 한다면 호두액이 좋다. 대서大暑(7월 23일)

8월

약간장 '복해정'으로 염분과 미네랄 보충

한여름의 무더위가 절정을 이루는 8월은 가만히 있어도 흐르는 땀 때문에 여간 고생스러운 때가 아니다. 땀으로 빠져나간 염분과 미네랄의 보충, 갈증 해결에 복해정을 미지근한 물에 타서 마시면 시원한 이온음료를 마신 것보다 더 큰 효과를 볼 수 있다. 입추立秋(8월 7일)

9월

장수의 비결, 홍화씨

논밭의 곡식을 거두어들이기 시작하는 시기로, 완연한 가을 정취를 느낄 수 있다. 추워지기 전에 칼슘 · 칼륨 · 마그네슘이 다량 함유된 홍화씨로 건강관리를 하면 좋다. 처서處暑(8월 23일)부터 추분秋分(9월 23일)까지는 가을 쑥뜸을 뜨기에 가장 좋은 때다. 추분秋分(9월 23일)

10월

무·생강만 있으면 거뜬하게!

맑고 쾌청한 날씨가 이어지는 10월, 서리 맞은 무를 뽑아서 생강, 밭마늘과 함께 고아 엿으로 만들어 먹으면 위장과 폐 건강에 특히 좋은 효과를 볼 수 있다. 더운 성질의 생강은 몸속 나쁜 것을 제거하는 데 더할 나위 없이 좋은 식품이다. 상강霜降(10월 23일)

11월

겨우내 함께하면 좋은 불덩어리 유황오리

절기상 겨울이 시작되는 때다. 맹추위가 아니라고 방심하다간 잔병치레하기 십상이다. 몸속에 염분이 많아 염증 제거에 도움을 주고, 나쁜 것은 제거하고 새 것을 만드는 효과가 있는 유황오리로 건강관리를 하면 좋다. 잔기침을 한다면 호두액을 상시 복용하면 좋다. 입동立冬(11월 7일)

12월

명태진액과 죽염김치로 월동준비

일 년 내 쌓인 몸속 독소를 명태진액으로 해소하고, 수승화강찜질기로 맹추위에 혹사당한 손 · 발 · 어깨 · 무릎 등의 관절을 녹이자. 동지冬至는 수기水氣가 강한 때이므로 수정으로 이뤄진 무를 많이 섭취해야 한다. 죽염으로 절인 무짠지나 무김치로 건강관리를 하면 좋다. 동지冬至(12월 22일)

'건강이 최고'라는 말은 틀림이 없다. 물질적으로 풍요롭고 명예가 있다 해도 건강하지 않으면 모든 게 허사다. 특히 새해가 되면 건강을 위해 이런저런 계획을 세우는 이들이 많은데, 짚고 넘어가야 할 것은 운동보다 음식을 더 중요하게 여겨야 한다는 것이다. 우리가 먹는 것이 곧 우리의 몸이 된다. 몸에 해로운 것을 먹고서는 아무리 땀 흘리고 근력을 키워도 나아질 게 없다.

인산의학의 정수精髓인 《신약》 제27장 '우주宇宙의 힘의 활용'에서는 '절후와 해당 음식물'에 대해 소개되어 있다. 시기에 따라 해당되는, 그러니까 사람에게 이로운 음식물이 따로 있다는 뜻이다.

입춘立春은 목기木氣(오행 중 나무의 기운)가 생기기 시작하는 때이므로 시래기와 된장을 주로 섭취해야 한다. 시래기는 초목의 정精을 함유하고 있으므로 이때 필요하다. 또 이즈음부터 춘분春分에 이르기까지 목기가 아주 왕성해지는데, 물에서 나무가 생긴다는 의미의 수생목水生木의 원리에 따라 체내에 염분이 극히 부족해지니 염분과 미네랄의 보충을 위해 된장 섭취를 권하는 것이다. 연초부터 2~3월까지 체중감량 등을 위해 염분 제한 식사를 하면 자칫 건강을 잃기 쉬우니 원기를 북돋아주는 영양섭취에 특히 신경 써야 한다.

입하立夏~하지夏至 시기에는 산나물과 각종 채소가 나는데, 살짝 데쳐서 나물무침이나 국으로 상시 섭취하면 좋다. 입추立秋에는 자정수의 감로 성분이 가장 많은 열무가 최고의 건강식품이니 어린잎을 죽염 간해서 먹거나 죽염간장에 살짝 찍어 생으로 먹으면 건강증진에 도움이 된다. 가능하다면 매일 먹어도 좋다. 입동立冬에는 배추로 만든 식품이 특히 좋으며, 동지冬至에는 무를 많이 섭취해야 한다.

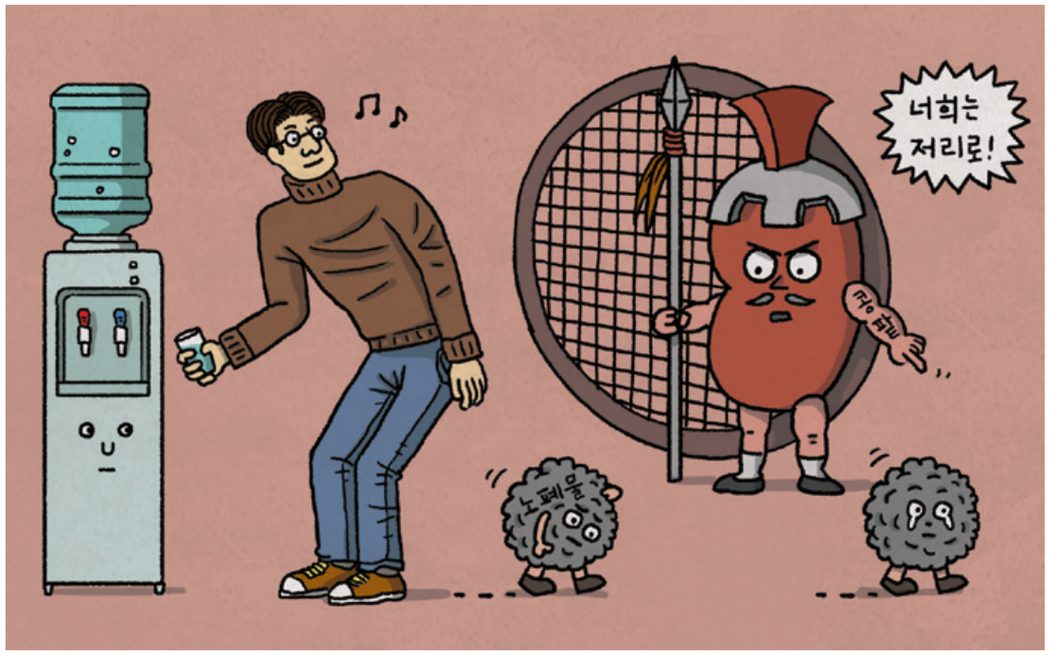
계절의 변화 과정에서 생기는 환절기에는 절기에 맞는 음식 선택의 부주의, 공해독 등으로 몸이 허약해져 위장염 · 대장염 등 각종 질병이 생기기 쉬운데 이때는 천연 해독제 생강과 미네랄이 풍부한 죽염을 특히 신경 써서 섭취하길 권한다.

우리 몸의 초정밀 정수기 콩팥

한 번 손상되면 회복 어려운 '보물'

신장은 다른 기관에 비해 단순하고 보잘것없이 취급될 수 있다. 그러나 우리 신체에서 최고의 화학자라고 할 수 있다. 몸속 수분을 걸러 노폐물은 밖으로 내보내는 기관으로 마치 정수기와 같다.

글 고재훈(약학박사) **일러스트** 박상훈



체내 수분 걸러서 노폐물은 밖으로 내보내

콩팥은 핏속의 불필요한 찌꺼기를 걸러내고 남아도는 수분도 받아 내어 오줌으로 만드는 배설 기관의 하나이다. 신장腎臟이라고도 한다. 콩팥은 가로막 아래의 등뼈 양쪽에 하나씩 있는데, 모양은 강낭콩과 비슷하다. 적갈색의 주먹만 한 크기인데, 길이는 10cm, 너비 5cm, 두께 3cm, 무게 140g 정도이다. 콩팥에서 걸러내는 액체는 하루에 약 160리터이지만 대부분 재흡수되고 1~1.5리터만 몸 밖으로 나온다. 신장은 적혈구의 생산을 촉진하며 혈액 속에 들어 있는 칼륨, 염화나트륨, 그리고 다른 물질들을 감시하는 작용을 한다. 이러한 물질들이 너무 많거나 부족할 경우 밸런스를 맞추어 신진대사를 원활하게 하는 중요한 역할을 하고 있다. 특히 수분이 너무 많으면 세포들이 물속에 빠져 죽게 될 것이고 너무 적으면 말라 버리게 되어 생명에 치명적일 수 있다.

신장 1개에 들어 있는 네프론(여과 작용을 하는 작은 구성단위) 수는 100만~125만 개이며 45분마다 4.7리터쯤 되는 물 성분을 혈액에서 걸러낸다. 이 가운데 1.5리터만 배설되며 나머지는 네프론에 의해 재흡수된다. 손상된 신장에서는 레닌Renin이라는 효소를 분비하는데, 이 효소는 혈관이 수축되도록 자극한다. 손상의 최초 원인이 고혈압일 경우에는 혈관의 수축으로 인해 혈압이 더 높아지므로 신장이 더욱 손상된다.

네프론은 혈액으로부터 수분을 여과하고 물과 영양소를 다시 흡수하며 노폐물을 분비해 밖으로 내보낼 최종 뇨尿를 만든다.

간에 피해 안 주고 요독증도 안 걸리게

신장이 처리해야 할 가장 큰 노폐물은 단백질이 소화되고 남은 최종산물인 요소尿素이다. 다른 것도 마찬가지지만 이것도 정확한 균형 상태를 유지해야 한다. 너무 적으면 간肝에 피해를 주게 되며 너무 많을 경우에는 흔히 보게 되는 요독증尿毒症을 일으킨다. 요독증은 혈액 속에 요소가 쌓임으로써 생기는 병이다. 그냥 내버려두면 쇼크, 혼수상태를 거쳐 목숨까지도 잃게 된다. 요소가 혈액 속에 쌓이기 시작하면 인체는 이 살인자를 제거하기 위해 영웅적인 노력을 시작한다. 땀샘들이 이 제거 작업에 조력함에 따라 비슷한 모양의 백색 요소 결정들이 피부에 나타나는 경우가 있다.

신장은 우리 몸의 노폐물을 배출해 주는 역할을 하는 신체기관으로서 신장이 약하다면 이러한 기능을 제대로 하지 못해 노폐물이 몸에 축적되어 건강에 악영향을 미치게 된다.

신장에 좋은 과일

1. 참외
참외는 신장이 약한 소양인들에게 잘 맞는 과일로 수분 배출이 잘 되지 않아 몸이 잘 붓는 사람들에게 좋은 과일이다.

2. 수박
여름 제철과일인 수박은 시트롤린이라는 성분이 이뇨 작용을 활발하게 하여 신장을 좋게 하고 비만과 고혈압에도 효과가 있는 과일이다.

3. 포도
포도는 이뇨 작용을 원활하게 해주며 미네랄, 비타민 등 좋은 성분이 많이 들어 있어 면역력 증강 및 비위와 폐, 신장을 보호하는 데 효능이 있다.

4. 복숭아
복숭아는 《동의보감》 내경편에 나와 있을 정도로 신장에 탁월한 효능이 있다. 복숭아는 폐병에 효과가 있고 신장 기능을 원활하게 하는 데 도움을 주는 과일이다.

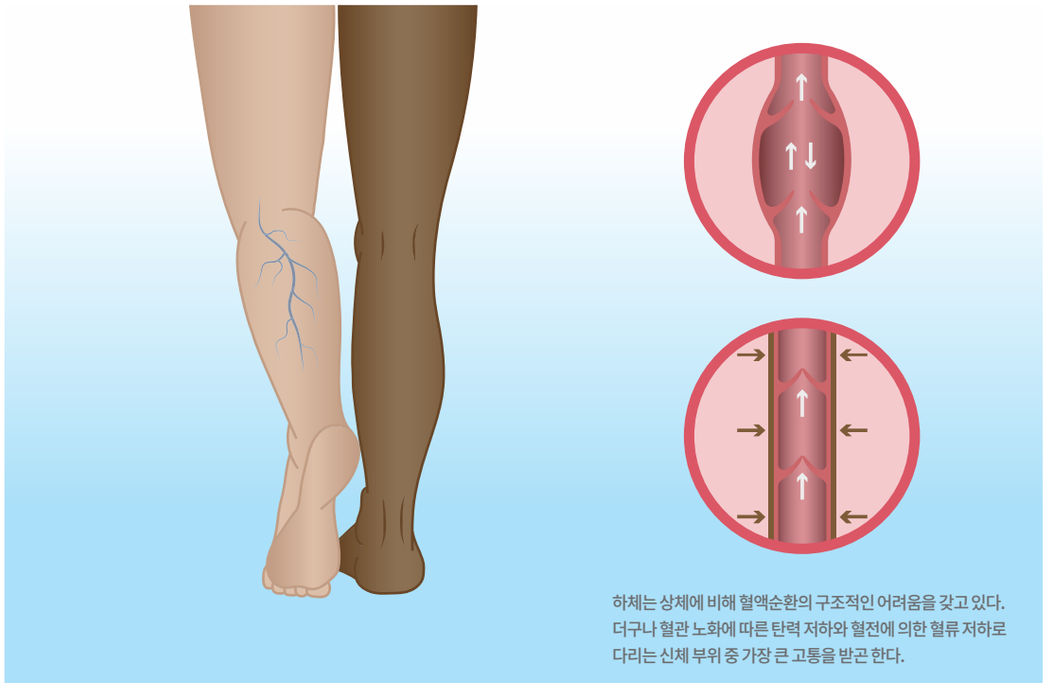
5. 복분자
복분자에 들어 있는 폴리페놀 성분과 항산화물질이 신장의 기능을 강화시켜 준다. 또 혈관을 튼튼하게 해주며 이뇨 작용을 촉진시켜 소변을 잘 보게 도와준다.

고재훈 박사
고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장을 역임했다. 전국 직장 및 단체 초청으로 500여 회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

늘 무겁고 자주 붓는 다리 방치하면 '심장마비' 온다

혈액순환의 저하는 혈액이 다리로 몰리는 쏠림현상을 유발하며, 혈전이 다리 정맥을 막는 '정맥혈전증'으로 악화될 수 있어 위험하다. 호흡곤란과 심장마비 등의 위급한 상황으로 이어지는 하체 혈류 저하증상과 정맥혈전증의 예방 · 관리법을 살펴본다.

글 이일섭 **사진** 셔터스톡



하체는 상체에 비해 혈액순환의 구조적인 어려움을 갖고 있다. 더구나 혈관 노화에 따른 탄력 저하와 혈전에 의한 혈류 저하로 다리는 신체 부위 중 가장 큰 고통을 받곤 한다.

울혈 양 많아지면 몸이 붓고 흉통·호흡곤란

온종일 몸의 하중을 견뎌야 하는 다리. 신체 여러 부위 중 물리적인 부담이 가장 큰 편이다. 더구나 혈액이 아래로 쏠려 노폐물 발생이 잦아지면 다리의 고충은 상상 외로 커진다. 피곤을 평소보다 무거워진 다리와 하체 통증으로 느낀다면 혈액순환이 원활하지 않다는 것을 의미한다. 더구나 다리 아래로 쏠리는 혈액과 노폐물이 뭉쳐 혈전(피떡)이 발생할 경우 다리 정맥이 막히는 '정맥혈전증'으로 악화될 수 있으므로 다리 건강에 유념해야 한다.

정맥혈전증은 혈전이 정맥을 막아 혈액순환이 안 되는 질환이다. 대체로 한쪽 다리에서만 혈전에 따른 증상이 발생한다. 다리 정맥이 혈전에 의해 막힐 경우 다리 전체가 심하게 붓고 피부는 붉거나 푸른색으로 변하며 수면 중에 쥐가 나는 경우도 많다.

몸을 순환한 혈액이 다시 심장으로 돌아가는 정맥혈관이 막힐 경우 혈액이 심장으로 되돌아가지 못해 울혈이 발생하게 된다. 울혈의 양이 많아지면 다리를 비롯해 전신이 붓고 흉통과 호흡곤란에 시달리게 된다. 더구나 다리에 있던 혈전이 혈액을 타고 이동하며 심장과 폐를 가로막게 되면 심장마비를 유발해 사망에 이르는 위급한 상황을 만들 수 있으므로 주의해야 한다.

한 자세로 오래 있지 말고 몸을 움직여야

오랜 시간 앉아 있는 사람은 정맥혈전증에 걸리기 쉽다는 연구 결과가 있다. 90분 동안 한 자세로 앉아 있을 경우 다리 혈류가 반으로 줄어 혈전이 생길 위험이 2배로 높아진다는 것이다.

고지혈증 · 당뇨병 등 만성 질환을 앓는 사람도 취약하다. 혈액 속에 지방 성분이나 노폐물이 많으면 쉽게 뭉쳐 혈전을 형성하고, 혈류가 느려져 다리에 잘 고이기 때문이다.

정맥혈전증 유발을 낮추는 최선의 예방책은 한 자세로 오래 있는 것을 피하는 것이다. 스트레칭과 체조, 제자리걸음 등을 통해 다리 혈액순환이 잘 되도록 해야 한다. 또한 발을 편안하게 하는 양말과 신발, 넉넉한 팬츠 등의 하의를 착용해 하체를 조이거나 불편하게 하지 않는 것이 좋다. 또한 족욕 · 반신욕 등을 통해 하체 혈액순환을 활발하게 만드는 것도 혈전을 퇴치하는 좋은 방법이 될 수 있다. 이 외에도 튀김과 육류 대신 오메가3 지방산이 풍부한 등 푸른 생선과 견과류를 충분히 섭취하는 식단 마련도 많은 도움이 된다. 오메가3 지방산은 혈액의 노폐물을 몸 밖으로 내보내는 효과가 있어 혈전을 없애는 최상의 방법이 된다. 정맥혈전증이 진행되고 있다면 전문의를 통해 혈전용해제 등의 약물 치료로 하체 혈액순환을 강화하거나, 정맥에 직접 관을 삽입해 혈전을 제거하는 치료를 받는 게 좋다.

혈관 탄력도 '맥압'으로 알 수 있다

맥압이란 수축기 혈압과 이완기 혈압의 차이를 의미한다. 수축기 혈압이 130mmhg이고 이완기 혈압이 85mmhg이면 맥압은 45mmhg가 된다. 이상적인 맥압은 35~45mmhg로 맥압이 클수록 혈관 탄력도가 떨어지는 것을 의미하며, 혈압이 정상이라 해도 맥압 차이가 크다면 대동맥이 경화됐을 가능성이 있다.

맥압 차이가 클수록 심장은 더 높은 압력으로 혈액을 내뿜어야 하는 부담을 갖게 되며 이것은 심장병과 뇌졸중 발병을 높이거나 심장이 두꺼워지는 심비대 증상을 가져온다.

혈관 탄력을 높이는 방안으로 최고 혈압과 최소 혈압의 차이인 맥압을 정상화하는 점이 중시되고 있다. 체내 콜라겐 생성과 유지를 돕는 어류의 단백질과 비타민 C를 꾸준히 섭취하는 게 혈관 탄력 유지에 좋으며 30분 이상의 지속적인 유산소 운동과 걷기, 미네랄 워터 섭취 등은 정상 맥압 유지에 밑거름이 된다.

죽염을 먹기 전에 살아 있음에 감사하는 마음 먼저 먹자

인산의학은 알면 알수록 신비하고 놀라운 발견의 연속이다. 그러나 모두가 그런 것은 아니다. 인산의학을 어려워하는 이들을 위해 준비했다. 새해부터 인산 김일훈 선생의 독특한 의학을 재미있고 알기 쉽게 재해석하는 '알면 쓸데 있는 인산의학 잡학사전(알쓸인잡)'을 연재한다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》) **일러스트** 이철원

죽염에 관심을 갖게 된 사람들이 가장 자주 던지는 질문 중 하나가 '죽염을 얼마나 먹으면 되느냐?'는 말이다. 이 말 속에는 여전히 '소금은 해롭다'라는 인식이 가득 담겨 있다. 얘길 들어보니, 죽염을 먹으면 좋을 것 같긴 한데 확신이 서지 않는 것이다. 자기 결정력 부족보다는 그동안 주입받아 온 '소금 유해론'이 머릿속에 뿌리 깊게 자리 잡고 있기 때문일 것이다.

어떤 이는 인산 선생의 어록을 빌려 종종 '죽염 배 터지게 드세요'라고 말한다. 그 말 속에는 이미 자신의 몸을 통해 먼저 실천을 해본 선 경험자의 여유 내지는 자부심이 내포돼 있다. 사실 틀린 말도 아니다. 그 말은 일종의 비유다. 정말로 배가 터질 때까지 죽염을 먹으라는 말이 아니라는 것쯤은 삼척동자도 안다. 그만큼 죽염을 많이 먹어도 문제가 없으며, 또한 꾸준하게 많이 먹어야 얻고자 하는 소기의 목적을 달성할 수 있다는 의미가 담겨 있는 것이다.

이런 건 꼭 알아두자

배 터지게 먹으라는 말은 꾸준히, 먹을 수 있을 만큼 많이 먹으라는 얘기다. 사람이라고 해서 어디 다 같은 사람인가? 소금 역시 종류에 따라 그 특성이 제각각이다. 짜다고 다 같은 소금이 아니다. 세상에는 두 종류의 소금이 있을 뿐이다. 질 나쁜 소금과 미네랄을 함유한 질 좋은 소금. 죽염도 소금이다. 하지만 질이 전혀 다른 소금이다. 어쨌거나 모두 바닷물에서 생겨난, 근본이 같은 소금에서 나온 것인데 고열의 불에 굽고 녹였다고 뭐가 다르겠는가 라고 되묻는 사람도 있을 것이다(같은 어미 배 속에서 나온 자식들도 성질, 수명이 다 다르거늘).

예전에 인산 선생 생존 시, 누군가 선생에게 묻는다. '산조인과 생조인의 약성은 어떻게 다른지요?'라고. 선생이 답하기를, '산조인이 신장(콩팥)과 간장을 돕는 이유는 신경안정제이기 때문이지. 잠이 오거든. 잠 부르는 데는 산조인 초흑이 첫 가락이라. 또 반대로 잠을 못 오게 하는 건 생조인이고.'

여기에서 산조인酸棗仁이라 함은 멧대추의 씨를 말한다. 산조인 초흑炒黑이라 함은 약재를 겉면이 거멓게 되게 불에 볶은 상태를 이르는 말이다. 이 산조인 초흑이 잠 안 오는 불면증에 최고요, 반대로 불을 가하지 않은 날것의 멧대추씨 생조인生棗仁은 자기도 모르게 잠드는 기면증에 사용하면 잠들지 않는 약이 되는 것이다. 불을 가했느냐 생으로 쓰느냐에 따라 정반대의 성질을 지니게 되는 것이다.

암 치료에 '한 방'은 없다

다시 죽염 이야기로 돌아와서, 아무리 죽염이 좋다 한들 죽염 두세 알 먹고 치유될 암이었으면 애초에 암으로 진단받지도 않았을 것이다. 그랬다면 인산 선생이 굳이 유황을 먹여 키운 오리며 밭에서 재배한 마늘을 이용한 암 치료법을 공개하지도 않았을 것이다. 인산 선생 말씀대로 부자든 가난뱅이든 누구나 산삼과 웅담을 구해 약으로 쓸 수 있다면 굳이 죽염을 먹지 않아도 된다. 하지만 돈이 아무리 많다 한들 요즘 세상에 자연산 산삼과 야생 웅담을 구할 수 있는 사람은 없다고 봐야 한다. 설령 누군가 기적적으로 산삼이나 웅담을 구한다 해도 과연 그 영약靈藥이 내 차례까지 올 수 있을까?

이슬비에 옷깃이 젖듯 행하라

우리 사회는 언제부터인가 '한 방'이라는 말에 너무 집착하는 경향이 있다. 복권이든 주식이든 '한 방'으로 팔자 고친 이야기가 만연해 있다. 어쨌거나 이 '한탕주의'가 통하지 않는 곳이 있으니, 바로 암, 난치병 치료를 비롯해 잃어버린 건강을 되찾는 일이다.

오랜 시간 동안 자기 몸을 혹사시키거나 함부로 굴려 찾아온 게 암, 난치병인데, 약초 한 뿌리, 죽염 한 알, 한약 한 첩 달여 먹고 단 며칠 만에 낫기를 바란다. 암, 난치병 치료에 '한 방'은 없다. 왕년의 권투 해설가 오승룡씨 말처럼, '이슬비에 옷깃이 젖도록 잽을 날리는' 수밖에 없다. 꾸준함이야말로 암, 난치병 치료에 있어 '한 방'에 버금가는 말이다. 물론, 좀 더 약발이 센 약을 쓸 수도 있을 것이다. 그러나 몸이 너무 약해진 상태라면 오히려 센 약이 치명적일 수도 있다.

내 몸과 약의 조화, 이것은 복싱 선수가 스텝을 밟으며 툭툭 던지는 잽과 같은 것이다. 지속적이고 일관성 있게 파고들어 면역력을 키우는 일에 집중해야 한다. 그러다가 비로소 암, 난치병의 걸음걸이가 무뎌졌을 때 굳세어진 면역력을 바탕으로 어퍼컷을 날리면 되는 것이다. 죽염 퍼 먹는 일이 그 어퍼컷에 비견되는 행위라고 생각하면 된다. 1회전 종이 울리자마자 수술대 위로 뛰어올라가 암을 한 방에 때려눕히고 KO승을 거두겠다는 생각은 하지 말자. 어차피 인생은 지구력이 중요하고 질긴 자가 마지막에 웃게 돼 있다.

죽염 먹기 전에 마음 먼저 먹자

퍼 먹으라는 말은 늘 곁에 두라는 말과 같다. 침에 녹여 먹든 물에 녹여 먹든 음식에 넣어 먹든 늘 죽염과 함께하라는 말이다.

고통苦痛, 고난苦難, 고해苦海 모두 쓸 고苦자를 쓴다. 인생이 고난의 연속인 것을, 더군다나 몸마저 아프면 모든 게 쓰게 느껴지기 마련이다. 아플 땐 제아무리 사랑하는 이의 손길이라고 해도, 솜사탕이라고 한들 달게 느껴지지 않는 것이다. 그러니까 죽염을 먹을 때는 일단 마음을 먼저 먹어야 한다. 살아 있음에 감사하는 마음 말이다. 마음먹기에 따라서 죽염이 짠 소금 덩어리가 될 수도 있고 달콤한 생명의 감로정이 될 수도 있기 때문이다.

仁道

한국 최고의 소금장수, 김윤세 회장. 강단과 기개, 체력과 통찰력 등 현재 그는 도인 이상의 힘과 내공을 지닌 CEO이자 자연치유가가 됐지만 젊은 날의 그는 지금과는 다른 모습을 갖고 있었다. 원인불명의 병마와 죽음의 위기 속에서 김 회장은 절망의 눈물을 수차례 쏟아야 했다. 그러나 자연이 존재하는 한 불치병은 있을 수 없다는 인산의 말씀과 치유 덕분에 숱한 고비를 넘기며 더 튼튼한 팔과 다리를 지닌 전사가 되어 죽염의 고향인 지리산 높은 봉에 우뚝 서게 됐다. 그가 인산의 활인구세活人救世 정신과 신약神藥의 의미와 가치를 명확하게 이해하고 자연치유의 혜안을 지니게 된 과정을 여러분께 전한다.

일러스트 이철원

세상에 나온 지 꼭 30년이 지나고 또 석 달 남짓 흐른 여름의 기운이 남아 있던 1985년 9월 어느 날의 장면을 지금도 선명하게 기억하고 있다.

우여곡절을 거쳐 1983년 11월 5일, 조계종 총무원 건물 2층 불교신문사 편집부 기자로 다시금 복직하여 출근한 지도 이제 1년 10개월쯤 되어간다. 이때의 9월처럼 월요일이 다섯 번 든 달에는 신문 발행을 한 번 휴간하고 기자들이 각각 지역을 분담하여 다음주에 다룰 기삿거리를 취재도 하고 그들 절에서 미납한 신문대금을 수금도 할 겸 각자 몇 곳의 큰 절을 배정

지방 출장 가서 맥주 반주로 저녁 식사
갑자기 찾아온 복통으로 급히 서울로

아버지가 평소 떠주셨던 쑥뜸 기억하고선
가을날 하루 몇 시간씩 뜨거운 불과의 동행

날카로웠던 이미지는 부드럽게 바뀌고
머리도 맑아지고 시력, 청력도 좋아져
아버지 인산의 '참의료 전파' 스스로 다짐

받아 출장을 다녀오곤 하였다.

마침 후배 박원배 기자와 함께 전라남도 장성의 백양사로 출장을 가서 잠자리에 들기 전에 절에서 약 2킬로미터쯤 떨어진 사하촌의 한 식당에서 저녁 식사에 곁들여 반주로 맥주 두어 병을 마셨다.

저녁 식사 자리를 파하고 나서 절로 돌아가려 하는데 갑자기 배가 아파오기 시작했다. 여러 차례 비슷한 증상으로 생사生死를 넘나들며 몹시도 고생한 경험에 의해 직감적으로 상황이 심상치 않음을 느껴 즉시 택시를 불러 타고 서울 등촌동의 집으로 돌아왔다. 집으로 돌아온다고 뾰족한 수가 있는 것도 아니지만 어쨌든 고통에 일그러진 얼굴로 집 안에 들어서자 벌써 수차례의 비슷한 경험을 한 탓으로 아내도, 아이들도 그저 불안해할 뿐 집 안에는 적막만이 감돌 뿐이었다.

째깍째깍 시간이 흐를수록 통증이 점차 더해가고 불안감도 한층 커져만 갔다. 병증의 진행과 그에 따른 통증을 막을 어떠한 방법도 없다는 절망적 생각의 굳은 틀 안에서 이런 불가항력의 상황이 닥치면 쓰려고 직접 시퍼렇게 숫돌에 갈아놓은 등산용 스위스 칼을 칼집에서 꺼내 낡은 책상 위에 올려놓고 벽을 마주보고 앉아서 '이 생명줄을 언제 놓아버리고 훌쩍 저승으로 떠날 것인가'라는 마지막 선택만을 고민하고 또 고민했다.

스물다섯 살 되던 해부터 알 수 없는 병마病魔의 고통으로 죽음의 위기에 처하였다가 아버지 인산仁山 김일훈 선생의 영묘한 방약, 즉 영구법靈灸法으로 이름 붙여진 쑥뜸 치료에 의해 천신만고 끝에 고해苦海를 건너 저승으로 가던 발길을 돌려 다시 이승으로 돌아온 것만 해도 벌써 다섯 차례에 이른다.

그런저런 연유로 인하여 '불세출不世出의 신의神醫'로 알려진 인산 선생의 '참의료 묘방妙方 신약神藥'과 훌륭한 인술仁術을 활용한 구료救療행적을 세상에 널리 알리려는 계획을 실행에 옮기지 못한 것도 한스럽고 죄스러운 판에 인산 선생께서 펼치려는 활인구세活人救世의 성업聖業에 조금이라도 누를 끼칠 일만은 절대로 하지 말아야 한다는 굳은 결심을 한 것이 어디 한두 번이었던가? 세상에 나와 마땅히 해야 할 일을 눈앞에 두고도 30년 만에 인생을 정리한다고 생각하니 아쉬움은 비록 크지만 불가항력不可抗力의 상황을 그저 담담하게 운명으로 받아들여 조용히 떠나야 할 때가 온 것이라는 결론에 도달했다.

이렇듯 마음의 정리를 하고 막 칼을 집어 들었을 때 때마침 문득 깊이 잠든 여섯 살, 네 살배기 두 아이들의 코에서 들려오는 쌔근쌔근 숨소리가 더없이 슬픈 소리로 가슴을 아리게 하고 가족들과의 이별, 이 세상 모든 사람과의 작별을 생각하니 목이 메고 부지불각 중에 하염없이 눈물이 흘렀다. 이 무슨 못난 인생이란 말인가?

복잡한 상념 속에 잠시 정적이 흐르다가 불현듯 죽음의 위기 때마다 서울에 오셔서 중완中脘 관원關元의 혈穴 자리에 5분 이상 타는 커다란 쑥뜸을 직접 맨살에다 올려놓고 서너 시간씩 연기 속에서 자식의 배 위에 뜸을 뜨고는 치료를 마무리하면서 그때마다 "너는 꼭 쑥뜸을 떠야 한다"라고 툭 한마디 던지셨던 아버지 인산의 모습이 떠오르고 그 목소리가 다시금 생생하게 되살아나 귓전을 때렸다.

아!!! 그렇지… 이런 바보가 또 있겠나? 다섯 번이나 죽음의 위기에서 똑같은 의방醫方으로 되살아났으면서도 왜 그 방법으로 제 생명을 스스로 되살리려는 노력을 하지 않고 망望 80의 노부老父에게만 의존하고

있었는지 정말로 이해가 안 가는 것이었다.

그동안 굳고도 굳게 형성되어 우주만상의 참모습實相을 볼 수 없도록 중중첩첩으로 가로막고 있었던 오랜 고정관념의 틀이 여지없이 무너졌다. 고정관념의 틀 속에 갇혀 있던 '본래의 밝음'이 우주만상의 참모습에 도달하는 순간이었다. '고정관념의 틀을 깨어버린 뒤에야 도달할 수 있는 인식의 영역'이라는 뜻으로 세상에서는 우리말로 '깨달음'이라 표기하고 한문으로는 '지혜智慧로 저 언덕에 도달한다到彼岸'는 뜻의 '반야바라밀般若波羅蜜'이라 쓴다.

손에 쥐고 있던 칼을 내려 책상 서랍에 넣음과 동시에 또 다른 서랍을 뒤져서 뜸쑥과 성냥을 꺼내 손으로 뭉쳐서 뜸장을 만들기 시작했다. 자리에 누워서 중완과 관원 혈에 30초가량 타는 조그만 뜸쑥을 올려놓고 동시에 불을 붙여 태우기 시작했다. 네 평 남짓 되는 조그만 단칸방에서 점점 크기를 늘려가며 뜨다 보니 온 방 안이 오소리 굴처럼 연기가 자욱했고 연신 아내와 아이들의 기침 소리가 들렸다.

처음에는 약간 고통스러웠지만 점차 몸이 불에 적응하여 크게 고통스러운 줄 모르고 두 시간가량 흘렀을 때 언제 잠들었는지 모르게 깊은 잠에 빠져들어 갔다. 얼마나 시간이 흘렀을까? 세상에 태어난 뒤 처음으로 말로 이루 형언할 수 없을 정도로 깊고도 깊은 잠에 빠져들었다가 문득 잠에서 깨어났는데 사위四圍가 너무도 고요하여 이상하다는 생각을 하게 되었다.

비록 잠에서 깨어나기는 했지만 아직 눈을 뜨지는 않은 상태에서 특이한 고요함을 느껴 '분명코 지금까지 살았던 세상과는 완전히 다른 세상에 와 있구나'라는 느낌이 들었고 '그렇다면 어젯밤 엄청난 고통 속에 뜸을 뜨다가 아마도 그대로 죽은 것이고 불교에서 스님들의 죽음을 고요한 세계로 들어갔다라는 뜻의 입적入寂이라는 표현을 하는데 나 역시 고요하기 그지없는 적멸寂滅의 세계로 들어선 것이구나'라는 결론에 다다랐다. 그런 결론에 도달하였음에도 마음은 그저 담담할 뿐이고 '이제는 이승에서의 인연을 다 접고 새로운 세상에서의 삶을 시작하는 것이구나'라고 생각하면서 마침내 눈을 떴다. 그런데 이게 웬일인가?

어제 쑥뜸을 뜨기 위해 누웠을 때 보았던 천장이 그대로 보이는 게 아닌가? '이거 내가 꿈을 꾸고 있는 것인가'라고 생각하면서 확인을 위해 허벅지를 꼬집어보니 확실하게 통증이 느껴지는지라 좌우를 돌아보니 아직도 아내와 아이들은 잠을 자고 있었고 내 배위를 보니 타고 남은 뜸쑥의 재가 수북하게 놓여 있었으므로 꿈은 아닌 게 분명했다.

조용히 누운 자리에서 일어나 배 위의 쑥 재를 치우고 간단히 세수를 한 뒤 방 한쪽에 정좌하여 하룻밤 사이에 일어난 기이한 현상과 변화에 대해 깊은 생각에 잠겼다.

"어젯밤 송담松潭에 비바람 몹시 불더니昨夜松潭風雨惡/잔잔한 물위로 물고기 머리 내밀고 학 울음소리 더욱 고요하네魚生一角鶴三聲…"라고 읊은 조선 중기의 고승 청허 휴정淸虛休靜대사의 오도송이 실감 나게 느껴진다. 그리고 이어서 당나라 때의 고승 황벽 희운黃檗希運선사가 읊은 시 중 "한 번 뼈에 사무치는 추위를 겪지 않고서야不是一番寒徹骨 어찌 콧잔등을 스치는 매화의 짙은 향내를 맡을 수 있겠는가爭得梅花撲鼻香"라고 읊은 대목이 마치 나의 쑥뜸 이야기인 것처럼 더욱 실감 나게 와 닿는다. 그리고 늘 입으로 읽으면서도 그 뜻이 애매모호하게 인식되고 막연하게 생각되던 반야심경般若心經의 공空의 참뜻이 어디에 있는지 좀 더 명료하게 감지되는 것이었다.

얼마나 시간이 흘렀을까…. "아니 오늘따라 왜 그렇게 일찍 일어났어요?"라는 아내의 물음에 "응 오늘 잠에서 조금 일찍 깼어. 그런데 왜 이리 배가 고픈 거야? 빨리 밥 좀 갖다 줘"라는 말로 응대했다.

잠시 뒤 밥이 끓는데 그 고소한 냄새가 진동하여 침을 꼴딱꼴딱 삼키며 기다리다가 본래 공깃밥 하나도 제대로 안 먹는 것을 감안하여 한 공기를 퍼서 가져왔는데 그걸 밥숟갈로 꾹꾹 눌러 세 숟갈로 만들어 입에 넣어 꿀꺽 삼키고 나서 밥을 더 달라고 하자 아내가 눈이 휘둥그레지면서 "아니 오늘따라 웬 밥을 그리 자시는 거야"라며 밥을 가져다주는데 밥이 하도 달게 느껴져서 또다시 더 달래서 연거푸 세 공기를 먹고 나서야 간신히 허기를 면한 것 같다는 생각이 들었다.

평소 때보다 훨씬 일찍 일어나 그렇게 맛있게 밥을 먹은 후에 다른 날과 마찬가지로 담배를 꺼내 입에 물고 라이터로 불을 붙여 연기를 한 모금 쭉 빨아들였는데 평상시와는 달리 '퀙'하는 소리와 함께 연기가 폐로 들어가지 못하고 되돌아 나오는 현상을 체험하게 되었다. 몇 번을 시도했지만 담배 특유의 구수한 맛을 상실한 채 밋밋한 풀냄새만 풀풀 나는, 같은 현상이 반복되어 그날 이후 지난 10여 년간 하루 두 갑 정도를 피우던 담배가 저절로 끊어져서 지금까지 30여 년이 흐르도록 담배를 피우고 싶다는 생각이 한 번도 든 적이 없었다.

아무튼 이 무렵, 참으로 열심히 쑥뜸을 떴다. 추석이 뜸뜨는 기간의 중간에 놓여 함양에 갔을 때도 계속 뜸을 떴다. 추석 날, 그리도 심한 고통을 주던 쑥불이 고통 대신 훈훈하면서도 묘한 느낌을 주기에 막내 동생 윤국이에게 떠달라고 하여 자다가 깨다가 하면서 새벽 네 시까지 뜸을 뜨고는 동생이 피곤해하기에 뜸을 그쳤다. 이튿날 저녁, 고통 없이 훈훈하기만 하던 쑥불이 갑자기 몸서리쳐질 정도로 뜨겁게 느껴져 아버지께 그런 사실을 말씀드리자 그만 뜨라고 하여 그날 그 시간, 나의 운명을 송두리째 바꾼 그해 가을 쑥뜸을 마무리하였다.

그해 가을의 쑥뜸 이후 스스로 확연하게 느낄 정도로 날카로운 이미지에서 부드러운 얼굴로 바뀌었고 머리가 맑아지면서 눈도 밝아졌다. 후각도 크게 발달하여 냄새를 훨씬 더 잘 맡게 되었으며 청각도 완전히 달라져서 멀리서 들려오는 작은 소리조차 선명하게 잘 듣게 되었고 특히 술을 마시면 종전과 비교가 되지 않을 정도로 덜 취하게 되어 도리어 허구한 날 과음過飮으로 이어지는 계기가 되기도 하였다. 아무튼 1985년 가을 쑥뜸은 그렇게 마무리되었고 "세상 모든 인류의 무병 건강을 위하여 아버지 인산의 위대한 '참의료 이론과 방약'을 세상에 반드시 전하겠다"고 결심한 1977년의 서원誓願을 비로소 실행에 옮길 수 있게 되었다.

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

일심一心·무애無导·화쟁和諍의 생애, 원효국사

위대한 철학자이자 행동하는 승려

1,600년 한국 불교사를 빛낸 200인의 전기를 담은 《동사열전》. 우리 영혼의 근간인 심오한 불교사상을 연구해 온 김윤세 인산가 회장이 한역한 이 책은 한국 불교의 역사와 전통을 이해하게 하는 역작으로 인산가의 기업 문화를 대변하는 교양서기도 하다. 2018년을 맞아 《인산의학》에서는 《동사열전》에 등장하는 고승들의 이야기를 발췌, 재구성해 본다. 첫 순서로 한국 불교사에 길이 남을 위대한 철학자이자 행동하는 승려, 원효국사의 생애를 살펴본다.

1

2

1 원효국사가 창건한 북한산 삼천사지 탑비구역에서 출토된 명문비편.
2 원효국사 진영(조선시대 19세기 제작 추정, 국립중앙박물관 소장).

해골바가지로 깨달음 얻고 당나라 유학 포기

원효의 속성俗姓은 설薛씨이고, 이름은 서당誓幢이며 신라 압량군 불지촌(지금의 경산)* 사람이다. 어머니가 별이 품 안으로 들어오는 꿈을 꾸고 그로 인해 잉태하였으며, 해산할 무렵 오색구름이 땅을 덮는 가운데 아이를 낳았다. 중국 수양제 대업大業 10년, 신라 진평왕 39년 정축년(617)의 일이다.

장성한 원효가 당나라로 구법求法의 길을 떠날 때의 일이다. 여행 도중 어느 날 무덤들 사이에서 하룻밤 지내게 되었다. 밤중 몹시 갈증이 나서 그릇에 고여 있던 물을 마셨는데 물맛이 매우 달고 시원하였다. 이튿날 우연히 전날 밤 자신이 물을 마신 그릇을 보게 되었는데 그것은 다름 아닌 해골바가지였다. 그는 문득 맹렬히 자신을 성찰한 끝에 확연한 깨달음을 얻고 탄식하며 말했다.

"마음이 생기면 우주 만물이 생기고 마음이 사라지면 해골 물과 깨끗한 물이 서로 다르지 않은 법[龕墳不二]이로구나. 부처님께서도 말씀하셨지….

'이 세상 모든 것은 오로지 마음에 의해 좌우되는 것이라고 [三界唯心].' 그분이 어찌 우리를 속였겠는가!"

그는 마침내 다시 별도로 스승을 찾지 않고 당나라 유학을 포기한 채 신라로 되돌아와 《화엄경》을 주석註釋했다. 한동안은 미치광이 행세를 하며 거리에서 노래 불렀다.

"누가 자루 없는 도끼를 빌려줄 건가. 하늘 받칠 기둥을 깎으려 하네 [誰許沒柯斧 爲斫支天柱]."

요석공주와 낳은 아들 설총은 당대 최고의 현자

당시 대부분의 사람은 그의 참뜻을 이해하지 못했으나 태종 무열왕이 노래를 듣고 '이는 귀부인을 얻어 훌륭한 인재를 낳고 싶어 하는 것'이라고 알아차렸다.

때마침 요석궁에 홀로 된 공주가 있었다. 무열왕은 관리로 하여금 원효를 이끌고 요석궁 안으로 인도해 그곳에서 하룻밤을 유숙하게 하였다. 과연 설총을 낳았다. 설총은 나면서부터 자질이 총명하고 슬기로웠다.

경전經典과 사서史書에 통달하였으며 신라 10현賢 중 한 사람으로 꼽히는 훌륭한 인물이다. 우리 고유의 말(方言; 이두를 뜻함)을 지어 그로써 온갖 사물의 명칭을 알도록 하는 한편 유학儒學의 기본 서책인 육경六經; 詩, 書, 易經, 春秋, 禮記, 樂記을 쉽게 풀이하여 가르쳤다. 벼슬이 한림翰林에 이르렀다. 고려 현종 임금이 홍유후弘儒候로 추증하고 문묘文廟에 모셔 제사 지내도록 하였다.

원효는 한때 분황사에 머물며 《화엄경소華嚴經疏》를 지었는데 제40권 회향품回向品에 이르러 끝맺고 절필絶筆했다. 이 외에 《금강삼매경소金剛三昧經疏》를 저술했는데 그것을 각승角乘이라고 불렀다. 소를 타고 두 뿔 사이에 벼루를 걸어 놓고 지었다 해서이다.

그가 입적入寂하자 아들 설총은 아버지의 모습을 소상塑像으로 만들어 분황사에 봉안하였다. 그때 설총이 아버지의 소상 곁에서 절을 하자 원효의 소상은 홀연 고개를 돌려 아들을 돌아보았다. 소상은 지금도 여전히 돌아보는 채로 있다고 한다.

경북 상주 사불산四佛山에 원효, 의상義湘 두 암자의 옛터가 있고 평북 영변 묘향산에 척판대擲板臺라는 절이 있으며 경남 동래 금정산에는 원효암과 화엄대가 있다.

해남海南 두륜산에 원효대, 의상대가 있고 전남 광주 무등산에 원효암이 있으며 경기도 양주군 소요산에 탁석천卓錫泉과 관음송觀音松, 화정공주의 대궐 터가 각각 있다. 고려 숙종은 원효에게 화정국사和靜國師라는 이름을 내렸다.

범해선사梵海禪師 편저編著 김윤세金侖世 한역韓譯

* 압량군 불지촌은 지금의 경북 경산군慶山郡 압량면 신월동新月洞 부근으로 추측되고 있다. 출생연도를 수양제 대업 10년이라고 적었는데 원효가 태어난 서기 617년은 대업 12년 이듬해인 수 공제恭帝 의녕義寧 원년이며 당나라 건국 바로 전 해前年이다. 여기서는 '원효가 입적하니旣入寂也'라고만 적어 입적연대를 밝히지 않았는데 경주 고선사 서당화상탑비誓幢和尙塔碑에 '당나라 수공垂拱 2년 3월 30일 혈사穴寺에서 생애를 마치니 나이 70세였다'라고 적혀 있다. 수공 2년은 서기 686년 신라 신문왕神文王 6년이다.

“나 대신 아파주실 분 손들어 보세요!”

세종대왕이나 스티브 잡스… 대체불가代替不可

살아가면서, 건강 걱정만 안 하고 살아도 행복이다. 아니 행복 가운데 가장 큰 행복이랄 수도 있다. 새해가 오면 누구나 신년지계를 짠다. 형식이 어떻든, 그 신년지계가 실천되고 안 되고는 나중 문제고, 모든 사람의 신년지계에 빠지지 않는 것이 건강이다.

연말이라 그런지 강의를 나가면 신년지계 짜는 법을 알려달라는 주문을 가끔 받는다. 필자라고 무슨 특별한 신년지계를 짜는 것은 아니다. 대강 아래와 같이 6개 항목으로 구성되는데 실천 여부는 연말에야 나타난다. 금년에도 다음과 같이 6개 항목을 설정한다.

1. **건강** 쑥뜸, 죽염 푹 마늘, 매일 1만 5,000보 걷기, 주2회 헬스 클럽
2. **돈** 사업가는 매출 목표, 수익 목표. 직장인, 주부는 저축, 또는 증권 등 투자 목표
3. **교육** 독서 계획, 외국어, 세미나 참석 계획 등
4. **사교** 친구, 동창회, 사교 모임, 여행, 또는 취미 생활 관련
5. **영적**靈的 **문제** 주1회 사찰 또는 교회 가기, 매일 1시간 참선 등
6. **가정** 월1회 전 가족 회식, 1년 2회 정도 가족 여행 등

그런데 매년, 역시 건강 문제가 맨 앞에 나온다. 우리는 몸과 마음이 다 건강하기를 희망하며 산다. 몸과 마음이 내 마음대로 되지 않을 때, 우리는 행복과 멀어진다고 생각하게 된다. 좀 더 살았으면, 좀 더 세상에 남아 있었으면 하는 사람 가운데 필자는 세종대왕과 스티브 잡스를 가끔 생각한다.

세종이 54세라는 한창 나이에 요절하지만 않았다면, 한글을 창제한 임금으로서 더 큰 업적을 남기지 않았을까. 스티브 잡스 역시 마찬가지다. 그 역시 한창 나이인 56세에 갔다. 필자가 잡스를 좋아하는 이유는 종종 그가 보여준 참선하는 모습 때문이다. 필자 역시 하루 40~60분 정도 참선을 하기 때문에, 스티브 잡스와의 공통점을 가졌다 해서 좋아하는지도 모른다. 그가 건강에 관해 남긴 절실한 한마디가 있다. “나 대신 차를 운전할 사람을 구할 수도 있고, 회사에 나 대신 돈을 벌어줄 사람을 구할 수도 있다. 그런데 나 대신 아파줄 사람을 구할 수는 없다.”

역시 천재 스티브 잡스다운 표현이고, 건강의 중요성과 누가 대신해 줄 수 없는 대체불가代替不可를 실감나고 극명하게 표현하고 있다.

몸이 못 견디면, 인생 자체가 견디지 못한다

지난 연말 우리 가요계에는 아주 우울한 소식이 있었다. 사랑받는 가수 샤이니 종현과의 느닷없는 ‘이별’이었다. 《조선일보》가 전한 바에 의하면 아이돌은 아주 엄격한 통제하에 연습벌레가 되어야만 했다.

“오전 6시에 숙소에서 기상해 8시부터 9시 30분까지 안무 연습을 한다. 오전 10시부터 두 시간 동안은 연기 수업을 받는다. 오후에는 보컬 수업, 개인 안무 연습, 언어 교육 등이 이어진다. ‘하루 20시간 뺑뺑이 연습’은 수년간 반복된다… 종현도 이렇게 3년을 보내고 데뷔한 것으로 안다. 국내 기획사는 대부분이 비슷한 스케줄로 연습생을 훈련시킨다.” 종현과의 이별을 슬퍼하는 팬들은 건강에 대해 다시 한 번 실감했을 것이다. 즉 몸이 견디지 못할 만큼의 연습이 종현의 인생을 그렇게 몰고 간 것은 아닌가 하는 것이다.

그대의 암보다 나의 소화불량이

한편 지난 12월 12일, 우리나라 암 발생률이 4년 연속 하락했다는 ‘연합뉴스’의 보도는 암 환자나 그 가족이 아니더라도 굿뉴스가 아닐 수 없다. 한데 암 발생률은 4년째 감소하고 있는데, 유방암·전립선암·췌장암은 증가하고 있다고 한다. 유방암 발생률이 증가하고 있다는 것은 여성들에겐 우울한 소식이 아닐 수 없다.

국가가 검진비를 지원하는 5대 주요 암(위암·대장암·간암·자궁경부암·유방암) 가운데 발생률이 계속 증가하고 있는 암종은 유방암이 유일하다. 2007년 이후 연평균 증가율이 4.0%다.

우리나라 국민이 기대수명(82세)까지 생존할 경우 암에 걸릴 확률은 35.3%, 남자(79세) 5명 중 2명(37.9%), 여자(85세) 3명 중 1명(32.0%)에서 암이 발생한다는 얘기다. 세계표준인구로 보정한 우리나라 암 발생률은 인구 10만 명당 253.8명으로, 경제협력개발기구(OECD) 평균(270.3명)보다는 낮은 수준이다. 다행이다.

며칠 전 TV 건강프로에 출연한 어느 의사가 “다른 사람이 걸린 3~4가지의 암보다 내가 앓고 있는 가벼운 소화불량 증세가 훨씬 심각하고 중요하게 여겨진다”고 한 말은 진리다. 그리고 그 의사의 “항상 면역력이 떨어지지 않게 유지해야 한다. 만병이 면역력 저하에서 온다”는 설명은 진짜 진리다.

다행히 우리는 면역에 관한 한, 옛날부터 우리 주변에 많은 약재藥材들이 있다. 인산 김일훈 선생의 “우리나라 산하의 흔한 풀들은 70% 이상이 약초다”라는 한마디 속에, 건강에 관한 모든 힌트가 다 들어 있다.

앞에서 필자가 세운 신년계획 중 1번 건강에서, 쑥뜸이 맨 앞에 그리고 죽염 푹 마늘(죽염을 푹 찍어 마늘 먹기)은 설명할 것도 없이 면역력 강화를 염두에 둔 것이다. 건강을 우습게 생각한다면, 집 앞에 나가 큰소리로 고함 한 번 질러 보시기 바란다.

“나 대신 아파주실 분 손들어 보세요!” 그러나 손들어 줄 사람은 이 세상 어디에도 없고, 자칫 미친놈 소리 안 들으면 다행이다. 정초부터 그런 소리 들으면 안 되지 않나!

김재원 yeowonagain@naver.com
전 《여원》 발행인 / 인터넷신문 ‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 상임대표 / DMZ 엑스포 발기인 / Miss Intercontinental한국대회장

죽염된장으로 부족한 1% 맛 찾은 거제 '항만식당'

"내가 그토록 찾아 헤맨 바로 그 된장" 미각경세!味覺更世 세상을 바꾼 해물뚝배기

해물뚝배기 맛집으로 소문난 거제도 '항만식당'이 20여 년 동안 채우지 못한 1% 부족한 맛을 드디어 찾았다. 해물뚝배기 맛의 핵심인 된장을 인산가의 죽염된장으로 바꾸고 나서 항만식당 이천용 사장은 환호성을 질렀다. "바로 이 맛이야!"

글 한상헌 **사진** 조현호

거제도 장승포항에 있는 '항만식당'은 해물뚝배기로 꽤나 입소문 난 맛집이다. 그런데 이 집 주인장이 23년 공을 들여 완성시킨 해물뚝배기 맛을 단번에 바꿨다. 채워지지 않던 맛의 1%를 드디어 찾았기 때문이다. 항만식당 이천용 사장은 "인산가 죽염된장을 맛본 순간 직감적으로 알았다. 내가 그토록 찾아 헤맨 바로 그 된장이었다"고 했다. 인산가를 방문했던 지난해 11월에 있었던 일이다. 해물뚝배기의 된장을 바꾼 지 불과 3개월도 안 됐지만 이천용 사장은 확신에 차 있었다.

"미각경세味覺更世, 미각으로 세상을 바꾸는 것이 제 삶의 철학이죠. 그런데 된장만큼은 자신이 없었어요. 좋다고 소문난 전통된장을 여럿 써봤지만 맛이 나지 않았죠. 부족한 1%의 맛 때문에 손님들에게 항상 미안했어요. 그런데 이제는 자신 있게 해물뚝배기를 올립니다."

30년 전 《신약》 책 읽어… 30년 뒤에 김윤세 회장 만나

이천용 사장은 인산의학과 인연이 있다. 1987년 지인으로부터 《신약》 책을 선물 받아 2번을 정독했다고 한다. 책에는 인산 김일훈 선생의 친필 사인도 있다. 그는 "촌사람이라 약초에 대해 관심이 많아서 재미있게 읽었다"고 했다. 그러다 지난해 10월 대전 사는 지인이 죽염을 꺼내 건네며 먹어보라고 권했다. 순간 30년 전 받은 《신약》 책이 생각났다. 그러면서 자연스럽게 인산 선생의 이야기를 하게 됐고, 선생의 뜻을 이어받아 현재 김윤세 회장이 죽염을 만들고 있다는 소식을 들었다. 다음날 함양으로 달려가 김 회장을 만났다.

"김 회장은 '죽염경세竹鹽更世', 죽염으로 세상을 바꾸는 의인입니다. 저와 주제만 다를 뿐 좋은 세상 만들려는 목표는 같잖아요. 죽염된장은 일반 된장에 비해 비교할 수 없을 정도로 가격이 높지만 제대로 된 해물뚝배기를 만들 수 있어 행복합니다."

부족한 1%를 채운 해물뚝배기의 맛을 안 볼 수가 없다. 해물뚝배기 큰 것을 시키면 4명이 먹어도 넉넉할 정도로 뚝배기 가득 해물이 올라온다고 했다. 이천용 사장에게 부탁해 주방을 슬쩍 엿봤다. 커다란 세라믹 뚝배기에 여러 가지 제철 채소와 버섯이 올라가고 그 위에 해물을 차곡차곡 정성스럽게 쌓았다. 전복, 꽃게, 쏙, 딱새우, 대합, 홍합, 참소라, 미더덕, 낙지, 굴 등 철에 따라 11~16가지 해물이 들어간다고 했다. 그리고 마지막으로 싱싱한 문어 한 마리를 통째로 올렸다. 센 불에 10분 정도 끓여서 상에 내는데 해물은 오래 끓이면 질기고 맛이 떨어지기 때문에 불을 내리는 타이밍이 중요하다.

해물뚝배기엔 죽염된장으로만 간을 해

항만식당은 별도로 육수를 사용하지 않는다. 해물과 채소에서 나오는 육수만으로도 훌륭한 맛이 난다. 죽염된장으로 간을 하지만 마늘은 넣지 않는다. 강한 마늘 향이 해물 특유의 향미를 방해하기 때문이다. 국물을 떠 먹어보니 구수하면서도 시원하고 칼칼한 맛이 목에 착 감긴다.

여기서 잠깐! 해물매운탕과 해물뚝배기의 차이점은 무엇일까. 이천용 사장이 정리했다. 해물매운탕은 고추장과 소금, 새우젓으로 간을 하지만 해물뚝배기는 된장으로만 맛을 낸다는 것. 양념은 오직 된장 하나다.

열일곱부터 외식업계에 뛰어든 이천용 사장은 서울에 상경해 갈빗집, 냉면집을 다니며 조리법을 배웠다. 잠시 건축 일을 하다 몸을 다친 후 요양을 하던 중 '나만의 메뉴'를 개발하겠다며 연구에 몰두하다 해물탕을 떠올렸다. 그는 "세계에서 유일한 해물탕을 개발하겠다는 일념으로 연구했다"고 했다. 맛으로 소문난 해물탕집을 찾아다니고, 탕을 끓이는 그릇의 장단점도 철저하게 파악했다. 그렇게 탄생한 것이 '항만식당'의 자랑거리인 세라믹 뚝배기다. 1994년부터 장승포항에서 문을 열어 지금까지 해물뚝배기를 끓이고 있다.

無조미료 원칙 끝까지 고수

'음식 맛은 장맛'이라는 옛말이 있다. 죽염된장으로 이를 실천하고 있는 이천용 사장은 음식을 낼 때 또 하나의 원칙이 있다. 항만식당 문을 열 때부터 지금까지 지켜온 원칙은 조미료를 사용하지 않는 것이다.

"손님 상 위에 보면 죽염통과 조미료통이 있어요. 원하시는 분은 조미료를 넣어 드시라고 선택권을 드리는 거죠. 찾는 사람이 많으니까요. 안타깝지만 요즘 사람들의 입맛이니 인정해야죠."

이천용 사장의 부친은 '귀신은 속여도 손님은 속이지 말라'고 당부했다. 음식 아닌 음식을 음식이라고 내놓는 비양심이 아니라, 양심껏 제대로 만들겠다는 이천용 사장의 해물뚝배기 맛은 정직이었다. 쌀쌀한 요즘 해물뚝배기 국물이 생각난다.

해물뚝배기 전문점 '항만식당'
주소 경상남도 거제시 장승포로7길 8
문의 055) 682-4369

몸도, 마음도 따뜻한 건강한 새해를…

2018년 무술戊戌년 새해가 밝았다. 연말연시를 보내다 보면 송년회, 신년회 등 잇달아 개최되는 온갖 행사로 인하여 과음過飮 등으로 몸과 마음이 많이 지치게 된다. 이때 연이어 베풀어지는 행사에서의 과로와 과음에 의해 소중한 건강을 잃지 않기 위해서는 주독酒毒을 효과적으로 풀어주는 마른 명탯국 등의 해독제를 십분 활용하여 그때그때 야기될 수 있는 건강상의 문제를 예방하거나 해결해야 하리라 판단된다.

이럴 때는 충분히 술독을 풀어주는 해독과 원기를 회복시키는 보양이 필요하다. 우선 명태진액을 따끈하게 덥혀 복해정 간장을 한 숟가락 타서 수시로 마시면 술과 각종 공해 독을 푸는 훌륭한 방법이 된다. 여기에 곁들여서 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹거나 여의치 않으면 죽마고우 환을 한 줌씩 먹으면 원기 회복에 도움이 됨으로써 면역력 약화에 따른 여러 가지 병마를 예방하거나 물리칠 수 있다는 것이 '인산의학'의 묘방이다. 하늘의 뭇별 중에서 북방의 일곱 별 가운데 여성정女星精의 강력한 수정水精 수기水氣를 받아 화생化生한 명태가, 비단 과음에 따른 주독뿐만 아니라 연탄가스 중독, 독사毒蛇 독 등에도 탁월한 해독 작용을 한다는 사실을 저서 《신약》을 통해 처음으로 명명백백하게 밝힌 이는 불세출의 신의神醫로 알려진 인산 김일훈 선생(1909~1992)이다.

인산 선생의 처방에 따라 마른 명태를 한꺼번에 다섯 마리를 푹 고아서 그 국물을 마실 경우 주독은 물론이고 해독하기 가장 어려운 것으로 정평이 난 연탄가스 중독, 일산화탄소 중독, 맹독성 독사 독, 원자 핵 독 등을 효과적으로 풀어주어 그야말로 죽어가는 사람을 기사회생起死回生케 하는 위력을 발휘하는 것으로 알려졌다.

인산 선생의 저서 《신약》에 따르면 공기·물·음식 등 여러 경로를 통해 체내에 유입되는 독이 많아지고 한여름 동안 에어컨·선풍기·찬물·찬바람·냉장고의 찬 음식 등으로 인해 체온마저 저하되면 인체 면역력의 약화를 초래하여 건강상 여러 가지 문제가 발생하게 되는데, 그에 따른 어떤 문제의식도 없고 예방책도 없이 무방비 상태로 겨울을 맞이하게 되면 결국 돌이키기 어려운 병마病魔로 이어지게 되는 것이다.

'인산의학'에서는 심지어 감기 처방이라 하더라도 '영신해독탕靈神解毒湯'이라는 이름에서 짐작할 수 있듯이 반드시 먼저 체내의 독을 풀어주고 뒤이어 체온을 올려주는 약성의 약재나 음식을 통해 병마를 물리치고 건강을 되찾도록 하는 처방이 주를 이룬다.

'황금빛 개'로 정의되는 무술년 새해에는 그동안 체내에 쌓인 독을 지속적으로 풀어주는 동시에 밭마늘, 죽염, 유황오리진액, 백비탕에 복해정을 넣어 만든 간장차 등 몸을 따뜻하게 하는 약재나 음식을 십분 활용하여 몸도, 마음도 더욱 따뜻하게 만들어 궁극적으로는 따뜻한 세상을 이루는 데 다 같이 이바지했으면 하는 바람이다. 끝

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 인산가 함양연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.
문의 055) 963-9991