

인산죽염이 131년 새서 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 25만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

정통 인산의학의 건강식품을 만나고 싶다면
반드시 인산가의 정통문장을 확인하십시오.
보고 계신 제품에 이 엠블럼이 있다면
믿고 안심하셔도 됩니다.

120년 건강본가  **인산家**
insanga



KOSDAQ
코스닥상장법인

월간(인산의학) 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 종로구-00122 가책 5,000원 통권 281호

인산의학

2020 06

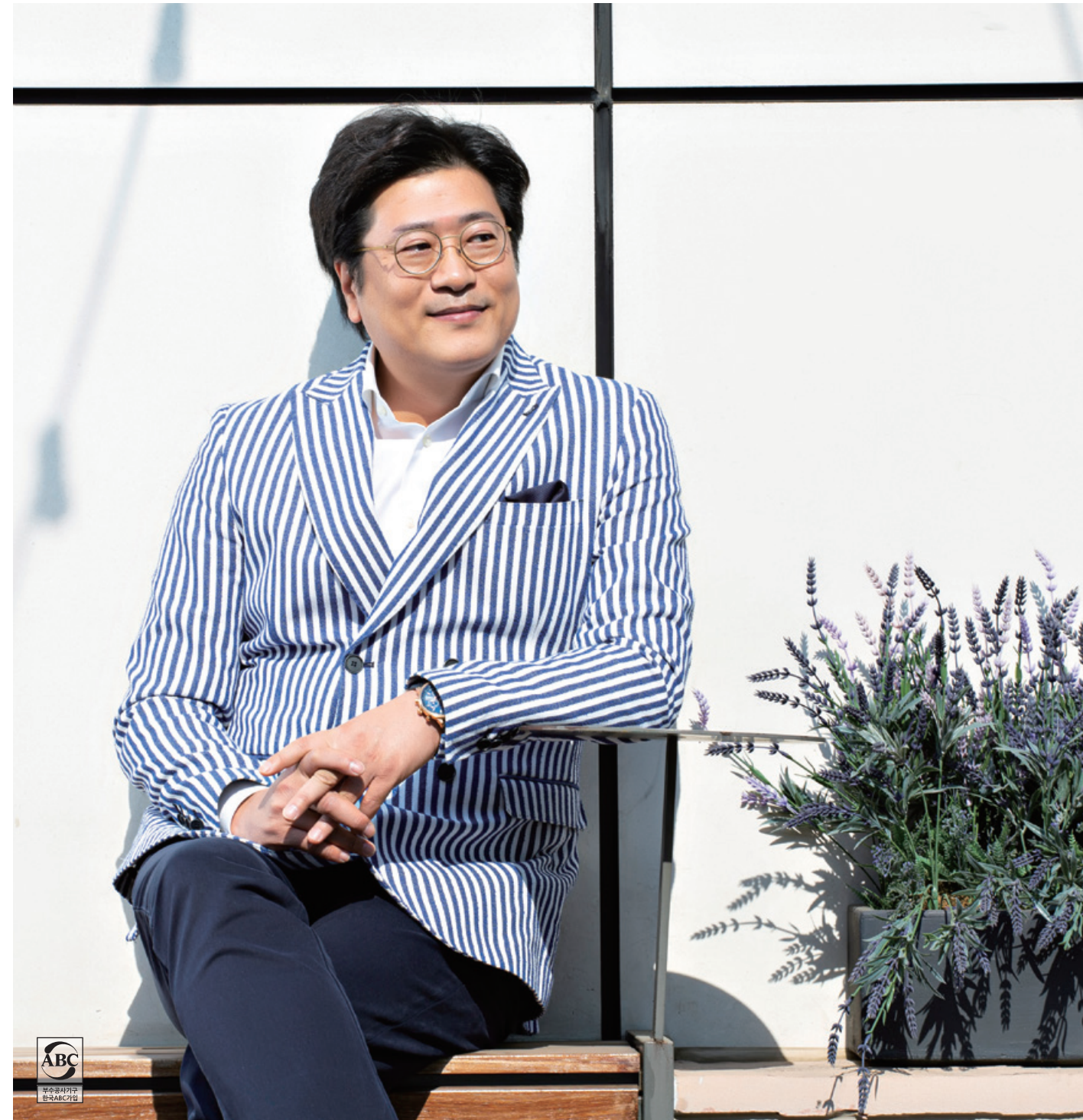
©insanga

仁山의학

2020.06 Vol.281

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

06



 **인산家**
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

SPECIAL
전염병 이어 폭염 예고
올여름은 유행발마늘

PEOPLE
〈베토벤 바이러스〉를 모델
‘매력 덩어리’ 지휘자 서희태

힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

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

2죽염 및 인산가 주요 제품 10%
할인 구매(일부 품목 제외)

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

4월간 《인산의학》 무상 우송

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

인산인 여러분! 힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.

신의神醫 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은

안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서

백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.

Healing
Club

老子와 함께, 仁山과 함께

생명의 정상에 오르다

무위자연의 거산 노자老子, 자연치유의 거산 인산仁山

2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 연결된 두 위인의 위대한 만남

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

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

그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다

노자 건강학-道德經

自然치유에
몸을
맡겨라

김윤세 著
조선뉴스프레스 刊
₩35,000
문의 1577-9585

靑鶴山人 金倫世 譯解

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



접시꽃은 서럽다

고운孤雲 최치원崔致遠 857~?의 촉규화蜀葵花, ‘접시꽃’이란 제목의 시는 애뜻하다. 고운 선생은 청구靑丘라 불린 해동海東의 선국仙國에서 태어나 지구 역사에 존재하는 모든 나라의 어떤 신화神話보다 더 불가사의한 주인공으로 살다가 홀연 세상을 등진 채 선화仙化한 인물이다.

그는 분명 우리 역사가 낳은 최대의 성자聖者다. 비록 자신의 정치적 이상을 조국 신라에 실현하는 데 실패했지만 그의 유가를 기반으로 하는 시대에 대한 해석과 미래에 대한 전망은 후대의 정치가와 사상가에게 많은 영향을 미쳤다.

그의 원대한 이상이 담긴 《고운 최치원 선생 문집》의 주요 내용을 읽어본 이라면 신라가 최치원 선생을 포용하기엔 고운의 기세와 신념이 너무도 크다는 것을 짐작하게 된다. 역사와 유학을 오래도록 연구한 사람일수록 고운 선생에 대한 평가가 불가능하다는 고충을 털어놓는다. 최치원 선생의 새로운 개혁안이 진골귀족의 세력에 의해 무참히 짓밟힌 게 아니라 고운이 지향하는 사회의 전환은 오늘날의 대한민국도 실현할 수 없는 원대하고 우주적인 이데아라는 것을 깨달았기 때문이다.

접시꽃이 피어나기 시작하는 이즈음 최치원 선생의 시문, ‘접시꽃’을 소개하는 이유는 ‘그가 접시꽃을 바라보며 왜 그토록 서글픈 감회를 풍성한 꽃에 투영했는가’ 하는 점을 곰곰이 생각해 보기 위해서다.

천년에 한 번 나올까 말까 한 최대의 성자가 줄지에 신라라는 소국에서 태어나 명색이 유학인 볼모 생활로 약관을 맞았다. 그러나 그의 학문에 대한 이해와 세계에 대한 통찰력은 중원 천지가 신라보다 더 좁게 느껴질 만큼 대단한 반향을 일으켰다.

마침내 사랑하는 조국 신라로 돌아와 정치적 역량을 발휘해 이 세상에 없는 신인神人 세계이자 이상 국가를 건설하려 했지만 고려의 개국으로 그의 꿈은 일단락되고 만다. 위정자들의 편협한 시각과 좁은 안목은 고운 선생의 반경을 정치의 중심이 아닌 변방으로 내몰았다.

그는 신라의 종말을 차마 눈 뜨고 볼 수 없어 ‘솔처자입가야산率妻子入伽倻山’이라는 글귀로 최후의 모습을 세상에 보이고 홀연 자취를 감추었다. 뛰어난 인재人才를 알아보지 못하는 미혹한 세상, 진정한 영웅英雄이 등장할 수 없는 열등한 사회의 폐해는 어제오늘만의 일은 아닌 듯싶다. ²⁰¹¹

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

寂寞荒田側 繁花壓柔枝 香輕梅雨歇 影帶麥風欹

적막 황전측 번화압유지 향경매우혈 영대맥풍의

車馬誰見賞 蜂蝶徒相窺 自慚生地賤 堪恨人棄遺

거마수견상 봉접도상규 자참생지천 감한인기유

인적이 드문 거친 밭 한쪽에 / 풍성한 꽃이 연약한 가지 위에

피었네 / 매화 철의 비가 그칠 무렵 향내는 짙어지고 / 보리

바람에 그림자 기울었네 / 수레 탄 사람, 그 누가 눈길을 주는가?

/ 벌·나비만 찾아와 이리저리 볼 뿐이네 / 태생이 좋지 못하다

스스로 여겨 / 사람들에게 버림받아도 말없이 견디네



Contents

JUNE 2020 Vol.281



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

02

건강한 삶을 위한 이정표
접시꽃은 서럽다

06

브리핑
인산가, 전반기 힐링캠프 등 행사 취소

08

핫뉴스
1- 홍화씨·흰민들레 추출물로 신제품 만든다
2- ‘홍화씨추출파우더’ 세트 홈쇼핑 판매

12

인산을 닮은 사람 - 마에스트로 서희태
사자 갈기 같은 파마 머리
제가 베토벤을 좀 닮긴 했나요

16

인산식객
부러진 다리 홍화씨로 고친 김동인씨

22

세상에 꼭 알려야 할 이야기
염분과 미네랄의 절묘한 조화
면역력 키우는 데는 단연 죽염

30

헬스 가이드 <9>
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 자전거 타기

32

눈여겨보니
김치박사 박건영 교수, ‘박건영 건강김치’ 출시

38

인산책방
빌 브라이슨의 《바디 : 우리 몸 안내서》

40

인산가 피부보감
뽀루지 등 피부질환에도 죽염
고기능 안티에이징 효과



88



45

42

리포트
코로나19에 맞서는 슬기로운 야외 생활

44

말씀의 재발견 <56>
좌골신경통입니다만...
그래? 오리 마늘 달여 먹어!

45

SPECIAL
전염병 이어 폭염 예고, 울어름은 유황발마늘
1- 왜 토종 유황발마늘인가?
2- 발마늘 무엇이든 물어보세요
3- 동상凍傷도 치유하는 마늘썩뜸
4- 마늘요리 레시피
5- 마늘 덕에 85세에도 건강한 주생암 회원

64

여디가 불편하세요
이 악물고 살면? 턱관절장애 생겨요!

66

건강 안테나
당신의 마음을 다스리세요

68

포커스
‘밥심’ 믿고 마구 먹다간
비만·당뇨·심근경색에 노출

70

조용헌의 세상만사
충청도 “衣” 전라도 “食” 경상도 “住”

72

김만배의 약초보감 <17> 열무
밭에서 자라는 약초 같은 채소

74

김재원 칼럼 <93>
코로나19와 싸우지 않고
이기는 비결이 있다면...

80

김윤세의 千日醫話 - 仁道
죽음의 위기를 썩뜸으로 극복한 이야기

85

우성숙 원장의 사랑세이
6월의 나물은 ‘약 이상의 약’이 된다

86

치유 레시피
영혼이 담긴 삶의 레시피를 찾아서

88

테이스티 로드 - 고창 풍천장어와 복분자
장어 한 점에 복분자 한 잔
남자의 자존심이 ‘벌떡’

仁山의학

발행일 2020년 6월 1일 통권 281호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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



사자 같기 같은 파마 머리 휘날리며

구불구불한 퍼머넌트웨이브를 휘날리는 그의 지휘 모션은 같기를 휘날리며 질주하는 사자의 모습을 연상시킨다! 그러나 포디엄에서 내려온 그의 모습은 온순하다 못해 소심하고 조심스럽기까지 하다. 달변인 듯 늘변이고 막강하면서도 온화한 그는 오케스트라 지휘자에 꼭 맞는 면모를 지니고 있다. 이해와 다가섬이라는 리더십으로 관객과 오케스트라를 대하는 그의 음악관은 언제나 더 많은 감동과 호응을 이끌어낸다!



올해 탄생 250년 베토벤 제가 좀 닮긴 했나요

〈베토벤 바이러스〉주인공 강마에의 롤 모델

시간을 정신적 상태로 받아들이는 사람은 나이와 상관없이 젊은 사람이고, 그 흐름을 물리적 상태로 받아들이는 사람은 나이와 상관없이 늙은 사람이다. 지휘자 서희태는 전형적인 전자의 유형이다. 더구나 그는 정신적으로도 물리적으로도 아주 젊은 캐릭터다. 젊은 그가 지휘하는 생상스Saint-Saens의 ‘동물의 사육제’는 언제나 신비로웠고 연주 전에 들려주는 그의 해설은 동물원 하늘의 애드벌룬만큼이나 유쾌하고 흥미로웠다. 그런 그가 공연을 중단한 지 수개월이 됐고 긴 휴지기 속에서 문득 자신의 나이가 쉰다섯이라는 것을 깨닫게 됐다.

코로나19 감염증 예방으로 뮤지컬과 오페라, 오케스트라 콘서트가 줄줄이 취소되면서 그는 처음으로 공연 스케줄이 없는 두문불출의 시간을 4개월 넘게 보내게 됐다. 그를 인기 마에스트로 반열에 올려놓은 드라마 〈베토벤 바이러스〉 이후 10여 년 만에 다시 드라마를 보게 됐고 한가한 나머지 도대체 나는 왜 음악을 하는가? 라는 어처구니없는 의문을 가져보기도 했다. 강연과 공연 일정에 쫓겨 폭포처럼 쏟아지는 정신없는 나날을 보내다 어느 때든 낯시를 가도 되는 흐르는 강물처럼 사는 여유가 처음엔 아주 좋았다. 하지만 이내 지루함이 몰려왔고 그 갑갑한 감정은 불안감으로 돌변하며 출근 스트레스 이상의 강박을 느끼게 했다.

코로나19로 공연 올스톱... 라이브 현장 그리워

그러나 공연이 없는 석 달, 넉 달 동안 그간은 생각지도 못했던 의미심장한 결론을 내릴 수 있었다. 코로나19는 지휘자라는 그의 재능을 무용지물로 만들어 버렸고 라이브 공연장이라는 생의 터전까지 폐쇄시켰다. 유튜브를 비롯한 첨단 온라인 플랫폼을 활용하지 않는 이상 관객과의 만남과 유대는 이뤄질 수 없는 상황이 돼버렸다. 그렇지만 클래식 음악 시장의 챔피언 베를린 필과 뉴욕 메트로폴리탄 오페라단은 코로나19의 심각한 불황 속에서도 자신들의 반열을 더 드높일 뿐이었다. 오랜 시간 라이브 무대를 영상으로 중계하는 시스템에 공력을 들였던 그들은 대유행병의 위기를 스마트폰을 통한 영상 공연으로 해결해 나갔다.

하지만 지휘자 서희태는 그것이 모면일 뿐 새로운 대안이나 전환은 아니라는 입장이다. 라이브 공연만이 진정한 음악이랄 순 없지만 적어도 공연장 상황에서 느끼는 감동과 유대는 그 어떤 첨단 장비로도 재생시킬 수 없다는 게 그의 지론이다. 지휘자와 오케스트라가 발산하는 기류와 그것에 반응하는 관객과의 교감과 하나됨을 온전히 담아낼 수 있는 건 무대와 객석이 있는 라이브 현장, 공연장뿐이라는 것이다.

관객의 눈높이를 중시하는 지휘자

지휘자 서희태는 국내 클래식 음악계에서 가장 입지전적 인물이다. 엘리트 코스를 밟지 않은 성악도 출신의 지휘자가 포디엄에서 살아남을 확률은 높지 않다. 그는 스스로 기회를 만들어 클래식 시장의 높은 장벽을 뛰어넘었고 마침내 인기 있는 마에스트로가 됐다. 비좁은 클래식 시장에서 벗어나 일반 대중을 겨냥한 ‘쉽고 재미있는 클래식 음악’을 전하며 자신의 영역을 쌓아왔다. 유수의 콘서트홀과 오페라하우스의 화려한 무대보다는 구민회관과 소도시의 특설무대를 더 즐겨 하며 클래식 음악이 누구나 즐길 수 있는 친숙한 문화라는 점을 청중에게 일깨워왔다. 자연 입장 관객에 대한

눈총도, 떠드는 아이에 대한 제재도 없는 그의 공연은 자유로운 축제와 다름없다.

하지만 그의 무대엔 매우 엄중한 공연 문법이 존재한다. 관객이 이 공연을 어떻게 받아들일 것인가 라는 관객 접근법이 곡에 대한 해석과 음악적 테크닉보다 우위에 있다.

“음악에서 가장 중요한 것은 악보에 없다!” 구스타프 말러가 남긴 이 말을 그는 유독 좋아해 자주 되뇌곤 한다. 지휘자는 오른손으로 박자를 왼손으로 다이내믹을 전한다. 그 다이내믹을 ‘얼마나’ 강하게 약하게 빠르게 느리게 가져가느냐가 연주의 관건이 된다. 악보에 나와 있지 않은 이 ‘얼마나’의 세기를 관객에게 전하는 일에 많은 의미를 부여하는 그의 지휘법은 언제나 특별하다. 구불구불한 사자머리의 출렁임, 퍼머넌트웨이브가 인상적인 그의 뒷모습과 힘차고 유연한 손짓을 바라보는 일은 웅장한 심포니를 듣는 것보다 더 감동적이다.

관객은 지휘자의 뒷모습을 주로 보게 되는데 그 점에 대해 어떤 준비를 하나요?

그 사람의 진면목은 얼굴이 아니라 뒷모습이라는 얘기가 있잖아요. 특히 지휘자들은 뒷모습이 어떻게 보이는가에 신경을 많이 쓰는 편이죠. 같은 연미복이지만 뒤에 더 신경을 써서 재단을 하고 마름질을 하죠. 남자의 상의는 대체로 일자형에 가깝지만 어깨를 최대한 넓히고 허리는 들어가게 해서 라인을 볼륨감 있게 다듬어요. 스팅글이나 보석을 부착해서 더 화려해 보이게도 하죠. 하나의 무대의상인 셈이에요. 퍼머넌트를 한 제 헤어스타일도 일종의 팬 서비스인데요, 풍성한 웨이브를 만들기 위해 일주일에 두 번씩 모근 관리를 받아요. 꽤나 번거롭고 아프기까지 하지만 지휘자가 강한 몸짓을 보여주면 음악이 좀 더 쉽게 와닿는다는 생각에 거르는 경우가 없어요. 최근에 공연이 무기한 연기되면서 머리를 짧게 잘랐는데 다시 관리를 해야 할 생각을 하니 좀 부담이 돼요.



쉰다섯 살이 되니 물구나무서기가 더는 안 돼요. 하지만 대부분의 지휘자는 장수하는 편이죠. 지휘는 열량 소모가 많은 유산소 운동인데다 악보와 오케스트라 사운드에 대한 점검은 시력과 청각 유지를 가능하게 하죠

관객들이 공연장에 오는 이유가 어디 있다고 생각하나요.

자신이 살아 있음을 발견하고 확인할 수 있기 때문이죠. 코로나19로 많은 공연이 중단됐지만 위험을 무릅쓰고 공연장으로 향하는 사람이 다수인 이유도 거기에 있다고 생각해요. 그건 라이브 현장의 특성이기도 한데요, 감동의 현장에 내가 있었다는 사실, 지휘자와 아티스트가 뽐어내는 음악의 향연을 함께 즐기고 느꼈다는 유대감은 큰 힘이 되죠. 빈 사람들은 아트모스페레Atmosphäre라고 얘기하는데요, 우리말로 번역하면 ‘감동의 순간’ ‘좋은 분위기’ 정도가 됩니다. 탁월한 오디오와 스피커 시스템을 이용해 듣는 CD는 음질은 뛰어나나 그런 유대감이나 충일함을 느낄 수 없어요. 영혼이 들어 있지 않은 기계음의 한계죠.

공연 준비와 연주에 대한 스트레스, 긴장감 등은 어떻게 해소하나요?

남들은 공연이 있는 날은 좀 예민해진다고 하는데 저는 조금도 그렇지 않아요. 지휘할 때가 너무 즐겁고 행복하기 때문이죠. 무대에서 관객을 바라볼 때면 내가 살아 있구나 하는 사실에 에너지가 솟아요. 연주엔 많은 변수가 있지만 뜻한 만큼의 결과가 나오지 않았다 해도 공연에 대한 기대와 설렘을 해치지 않기 위해 더 생각하지 않아요. 부족하다는 것은 나쁜 게 아니라 앞으로 더 잘할 수 있는 가능성으로 여기면 되니까요.

어떤 지휘자를 흠모하고 롤 모델로 삼나요?

젊은 날엔 리카르도 무티의 카리스마를 동경했어요. 단원들의 의견이나 질문을 받아들이지 않고 늘 확신에 차서 움직이는 모습이 멋지다고 생각했어요. 제겐 없는 단호함과 결단력이 출중한 음악감독이죠. 하지만 나이가 들면서 그런 절대적인 리더십은 갈등과 불신을 만들어 낸다는 것을 알게 됐어요. 연주를 하는 사람의 개성과 예민함을 인정하지 않으면서 어떻게 그들로부터 뛰어난 음악을 이끌어낼 수가 있겠어요. 사공이 많으면 배가 산으로 간다는 말이 있지만 좀 피곤하고 복잡해도 자유롭게 자신의 의견을 얘기하고 버텨치는 게 좋은 것 같아요. 상대방의 의견을 경청하고 배려하면서도 자신의 생각을 실현하는 포용력을 갖춘 지휘자가 진정한 리더죠. 

인산식객

부러진 다리 홍화씨로 고친 김동인씨

글 이병진
사진 이신영



“교통사고로 대수술에 재수술 홍화씨 한 달 먹고 대반전”

대전에 거주하는 김동인(68)씨는 2014년 교통사고로 다리 골절상을 당해 뼈에 쇠를 박아 이어 붙이는 큰 수술을 받았다. 하지만 수술 후유증으로 부종과 염증이 심해져 재수술을 받아야 했다. 이때 만난 것이 인산가의 홍화씨였다. 더도 말고 딱 한 달만 홍화씨 분말을 먹어보기로 했다. 지금 김동인씨는 산책은 물론 운동도 거뜬할 만큼 다리가 멀쩡하게 회복되었다.

1952년생으로 칠순을 바라보는 나이에든 현역으로 왕성하게 활동 중인 전기전자기술자 김동인씨. 그런 그에게 2014년 5월 9일은 잊을 수 없는 슬프고 아픈 날이다. 그날도 여느 날과 다름없이 전자장비 수리 의뢰를 받아 오토바이를 타고 현장으로 향하던 중이었다. 신호등에서 초록신호를 기다리며 오토바이에 앉아 오늘 풀어야 할 문제는 어떤 걸까 생각하고 있었다. 그런데 예고 없이 불행이 찾아왔다. 정차 중이던 그를 향해 1톤 트럭이 날아들었다.

뼈에 쇠를 박아 연결... 후유증 고통

트럭에 치인 후 한참을 날아가 떨어졌다. 워낙 갑작스런 일이어서 어디가 얼마나 다쳤는지 알 수 없었고 정신이 없으니 아픈 느낌도 없었다. 그저 벌떡 일어나 움직일 수 있을 것 같았다. 그런데 땅을 딛고 일어설 수가 없었다. 왼쪽 다리 무릎 아래 뼈가 완전히 부러진 것이었다. 병원에서는 좌측 원위 골절이라고 했다.

“나에게도 이런 일이 생기는구나 싶었어요. 바로 병원으로 실려가 응급수술을 받았습니다. 부러진 뼈와 뼈를 쇠로 이어 붙여 한동안 유지한 채 뼈가

붙기를 기다리며 경과를 보기로 했습니다.”

수술을 받은 후 물리치료와 재활을 열심히 하며 경과를 살피길 한 달쯤 지났다. 시간이 지나면서 통증이 줄고 움직임도 나아져야 할 텐데 그렇지 않았다. “회복 과정일 뿐 아무런 문제가 없다”는 담당 의사의 말에도 몸과 마음 한편이 무겁고 찝찝했다. “회복 과정이 더디고 힘들다고 생각하며 하루하루 버티고 있었어요. 그러던 어느 날 잠을 자다가 수술한 다리가 너무 아파 깰어요. 수술 부위에서 흘러나온 고름과 피가 침대에 흥건했어요. 바로 정밀 검사를 했더니 원인을 알 수 없는 부작용 탓에 수술 부위에 심한 염증이 생겼다는 겁니다.”

결국 골절된 뼈를 치료하기 위해 박았던 쇠를 제거한 후 염증을 가라앉히고 다시 쇠를 박기로 했다. 지나간 시간 동안 했던 고생을 또 반복해야 한다는 것도 힘들었지만, 병원과 의사를 더 이상 믿고 의지하기가 힘들어졌다.

재검사 결과 “골절 부위 완전 회복”... 의사도 놀라

몸과 마음이 지친 그에게 아내 김용숙씨가 조심스레 제안을 했다.

인산가 홍화씨가 골절은 물론 뼈 건강에 효과가 좋다는데, 더도 말고 딱 한 달만 열심히 먹어보고 그때도 수술이 필요하다면 하자는 것이었다. 담당 의사와 충분히 상의한 후 홍화씨 분말을 정성을 다해 약처럼 복용했다.

“한 달 동안 하루도 거르지 않고 아침, 저녁으로 홍화씨 분말을 한 스푼씩 먹었습니다. 간절한 마음으로 정성껏 참 열심히 챙겨 먹었습니다. 그렇게 한 달이 지났습니다. 담당 의사와 약속한 대로 재검사를 했어요. 검사 결과를 보더니 의사가 화들짝 놀라더군요. 어떻게 이런 결과가 한 달 만에 나올 수가 있느냐며 골절된 부위가 완벽하게 회복됐다는 겁니다.”

김씨와 비슷한 시기에 수술한 대부분의 환자가 비슷한 부작용으로 재수술을 했다. 아마도 골절 부위를 잇는 쇠에 어떤 문제가 있었던 모양이었다. 김씨는 비슷한 처지에 놓인 다른 환자들에게 홍화씨 분말을 먹어보라고 권했지만 아무도 따르거나 고민하는 환자가 없었던단다.

결국 김씨를 제외한 환자들은 재수술을 하고 몇 달을 더 고생한 후 어렵게 치료를 마쳤다고 한다.

홍화씨 이어 죽염 등 인산가 제품에 폭 빠져

사실 김씨는 인산가에 대해 잘 몰랐다. 그런데 아내는 집 근처에 있는 인산가 대전지점에서 이따금 죽염을 구매해 음식에 넣어 먹고 《인산의학》 월간지도 틈틈이 챙겨 보며 관심을 가지고 있었다고 한다. 반신반의하던 홍화씨의 효과를 몸소 경험한 김씨는 인산의학을 공부해 주변 사람에게 전파하기 위해 애쓰고 있다.

그의 집 주방 한편은 인산가 매장이라 해도 믿을

만큼 다양한 인산가 제품이 놓여 있었다.

홍화씨 분말과 홍화고는 물론 죽염과 무엿, 호두액, 죽염간장과 된장, 생강감초진액, 인산죽염 김자반 볶음 등 모두 열거하기 힘들 정도였다.

“인산가 제품은 믿고 먹을 수 있습니다. 좋은 재료를 쓰고 만드는 과정에서도 완벽하고 철저하게 관리해 소비자의 입에 들어가기까지 정성을 다하지요. 더 많은 사람이 인산가의 다양한 체험 프로그램을 경험했으면 좋겠습니다. 백 번 설명하는 것보다 한 번 직접 경험하고 확인하는 게 효과적이고 확실하니까요.”

홍화씨로 건강을 되찾은 그는 현재 죽염 애호가가 됐다.

“당뇨가 있습니다. 평소 혈당 수치가 230~240ml/dL, 높을 때는 270ml/dL까지 오를 때도 있었어요. 그런데 죽염을 꾸준히 먹으면서 조금씩 몸에 변화가 생기더라고요. 지금은 혈당 수치가 아무리 높아도 200ml/dL를 넘지 않습니다. 전반적인 몸 상태도 좋아졌어요. 아침 잠에서 깨어날 때 그 개운하고 가쁜 기분은 경험해 보지 않으면 몰라요.”

하지만 처음부터 죽염이 마냥 먹기 좋은 것은 아니었다. 죽염을 먹기 시작했을 때는 속이 쓰리고 매스꺼워 자신의 체질과 죽염이 맞지 않나 싶기도 했다. 하지만 이것은 위나 장에 염증이 있거나 상태가 좋지 않은 상태에서 죽염을 먹어 몸이 회복되면서 자연스레 나타나는 명현현상이었다. 이 시기를 지나니 속이 편안해지면서 몸 상태가 가뿐해졌다.

아내 김용숙씨도 인산가 죽염만 사용하고 9회 죽염도 조금씩이지만 꾸준히 먹고 있다. “마음 같아서 모든 음식에 9회 죽염을 쓰고 싶지만 아무래도 가격이 있다 보니 그렇게 하지는 못해요. 대신

인산가 제품 하나하나의
가격을 단편적으로 놓고 보면
저렴하지는 않습니다.
하지만 조금만 관심을 갖고
경험해 보면 그 값어치를
뛰어넘는 충분한 가치와
효과가 있다는 걸
금세 알 수 있습니다



알칼리 죽염을 사용하죠. 일반 소금을 넣어 음식을 하면 짜기만 하고 식재료 고유의 맛을 제대로 살리질 못합니다. 그런데 알칼리 죽염을 넣어 음식을 하면 재료 본연의 맛을 고스란히 느낄 수 있어요. 음식의 맛을 곱고 단정하게 정돈해 준다고나 할까요.”

불행은 예고 없이 찾아왔다. 하지만 전화위복이었을까. 힘든 회복의 과정을 겪었지만 인산가를 알게 되면서 이전보다 강하고 행복한 삶을 살게 되었다.

“이쯤 되면 인산가 명예 전도사 정도는 되지 않을까요”

“인산가의 제품 중 제가 추천하고 싶은 것은 홍화씨와 죽염이에요. 홍화씨는 뼈와 관절 건강에 정말

좋습니다. 9회 죽염은 피를 맑게 하고, 무엇이든 기관지를 건강하게 관리해 줍니다. 제가 직접 경험한 후 이야기하는 것이니 믿으셔도 됩니다. 이쯤 되면 인산가 명예 전도사 정도는 되지 않을까요?(하하)” 그는 이제 단 한 명이라도 더 인산의학을 알게 되어 건강하고 행복한 삶을 살게 되기를 소망한다.

“인산가 제품 하나하나의 가격을 단편적으로 놓고 보면 저렴하지는 않습니다. 하지만 조금만 관심을 갖고 경험해 보면 그 값어치를 뛰어넘는 충분한 가치와 효과가 있다는 걸 금세 알 수 있습니다. 인산가의 힐링캠프에도 꼭 참가해 보세요. 건강하고 행복한 삶을 어떻게 만들 수 있는지에 대한 답을 찾는 소중한 시간이 될 겁니다.” 



염분과 미네랄의 절묘한 조화 면역력 키우는 데는 단연 죽염

Perfect Balance between Salt and Mineral
Bamboo Salt, the Best Way to Strengthen Immune System

인산 김일훈 선생이 인류에게 제시한 으뜸신약 죽염을 세상에 알리려는 이유는 ‘미네랄 보충’을 위해서다. 인류 전체가 심각한 미네랄 결핍으로 인해 각종 질병에 시달리고 있다. 미네랄의 보고인 죽염을 섭취해 미네랄 결핍으로 인해 발생하는 질병을 해결하라는 것이 인산 선생의 뜻이다. 이번 호는 지난 5월 14일 인산가 광주지점에서 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)가 ‘순리자연의 인산의학’이라는 주제로 광주시민을 위해 특별강연한 내용을 정리했다.

최근 뉴스를 통해 전해지는 상황은 생각했던 것보다 더 심각하다. 얼마 전 ○○경찰서장과 만나 이야기를 나누었는데 “전쟁이나 마찬가지로”라고 말했다. 어찌 보면 전쟁보다 더한 상황이다. 세계 경찰국가를 자처하는 미국이 10년 동안 베트남전쟁을 치르면서 전사한 군인이 5만 2,800명이다. 그런데 코로나19로 인해 5월 말 현재 사망자가 9만 명에 가깝다. 앞으로 얼마나 더 많은 사망자가 나올지 모른다. 이런 와중에 여러분은 건강관리를 잘 하셔서 활발하게 활동하시니 다행이다. 이 자체가 행복이다.

이런 위험 시대에 세상이 꼭 알아야 할 이야기가 있다. 인산 김일훈 선생의 참의로 의론醫論과 묘방을 여러분에게 전하려는 것이다. 제약회사 셀트리온의 서정진 회장이 코로나 19 치료제 개발에 나서 내년쯤 시판할 수 있을 것이라고 했다. 문제는 이렇게 필사적인 노력을 기울임에도 불구하고 인류를 위협하는 새로운 바이러스는 또다시 생겨난다는 것이다. 바이러스의 특징은 계속 변종이 나온다는 것이다. 인류가 바이러스에 대처하기 어려운 것이 바로 이 점이다.

The stories we hear from news these days are more serious than I once thought. I once spoke with a police chief, and he said this is like being in war. Maybe it's even worse than that. The United States, which prides itself on being the global police, lost 52,800 troops during 10 years of fighting the Vietnam War. But as of late May, nearly 90,000 Americans have died of COVID-19. There's no telling how many more lives the virus will claim. Amid this pandemic, you've taken a good care of yourself, and you've been fortunate to stay active. That's the definition of happiness there.

There's something you should absolutely know about in challenging times like this. I am here to tell you about the great theories of the true medicine and miracle drugs as presented by Insan Kim Il-hun. Seo Jeong-jin, head of the pharmaceutical firm Celltrion, said the COVID-19 vaccine should be available for retail by early next year. The problem is, no matter how hard we try, there will always be a new virus that pops up and

해결 방법은 바이러스 백신이나 치료제만 오매불망 기다릴 것이 아니라 내 몸 안에서 치료제를 잘 만들어 병을 치료하는 것이다.

생전의 인산, 무명괴질 창궐 대비하라고 당부

수십 년 전부터 인산 선생은 2000년 이후 이름도 모르는 무명괴질이 창궐하기 시작할 것이니 이에 대비할 것을 의료당국에 당부했었다. 그러나 관련 인사나 의료인들은 이를 귀담아듣지 않았다. 인산 선생이 말씀하신 참의료의 진리를 제대로 알아듣지 못한다고 비난할 순 없다. 잘 몰라서 그런 것이니까. 배우지 않았으니 어찌 무식한 것을 탓할 수 있겠는가. 그렇다면 무슨 말씀인지 물어보고 알려는 노력을 해야 한다. 그리하여 자기 생명을 적어도 자연 수명인 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 고통 없이 살 방법을 찾아야 한다.

돈이 많으면 삶이 윤택할 수 있다. 그러나 그보다 훨씬 중요한 것은 무명괴질이 창궐하는 이 시기에는 돈이 아니라 생명 유지가 화두다. 참의료의 의미와 가치를 터득해야 한다. 죽음 좋다는 걸 안다는 분들에게 “왜 안 먹느냐”고 물으면 “비싸다”라고 한다. 죽음을 소금으로만 보면 비싸게 느껴질 것이다. 그런데 죽음만큼 면역력 확실히 높이는 물질은 세상에 없다. 병을 고치는 물질로 깨달으면 가격은 더 이상 문제가 되지 않는다.

인산 선생이 인류에게 제시한 으뜸신약 죽염을 세상에 알리려는 이유는 미네랄 보충을 위해서다. 인류 전체가 심각한 미네랄 결핍으로 인해 각종 질병에 시달리고 있다. 소금이라고 불리는 불량식품을 추방하고 그 자리에 죽염이라고 불리는 미네랄의 보고를 놓고 섭취해 미네랄 결핍으로 인해 발생하는 질병을 해결하라는 것이다.

죽염을 부정적으로 보면 비싼 소금으로만 보일 수 있다. 그런데 그 의미와 가치를 알면 미네랄 보충의 차원을 넘어 기사회생의 묘약이요, 우리 몸에 반드시 필요한 생명물질이다. 우리가 생명을 유지하는 데 없어서는 안 되는 것이 공기와

puts us in danger. The one notable characteristic about viruses is that you'll continue to see their variations. You can't afford to just wait for vaccine or medicine; you have to create cures within your body.

Insan Pleaded with People to Prepare for Outbreak of Nameless Diseases

Decades ago, Insan pleaded with the medical authorities to prepare for the outbreak of nameless diseases that he thought would emerge after 2000. But they never heeded his advice. If they didn't grasp the true meaning of Insan's ideas, then they could have criticized his theories. They just didn't know any better. And you can't really do much about such ignorance. But then they should have tried harder to find out more. It's up to individuals to figure out ways to live the natural span of 120 years, healthily and happily.

If you're rich, you may enjoy a high quality of life. But in this era of mysterious diseases, staying alive is far more important than having a ton of money. That's why you have to learn the meaning and value of Insan's true medicine. I ask people who know bamboo salt is good for them, "Why aren't you eating it?" And they respond, "It's too expensive." If you regard bamboo salt as just another type of salt, it may seem expensive. But there's nothing that can improve your immune system quite as clearly as bamboo salt. If you see it as something that can cure diseases, then price will no longer be an issue.

Insan wanted to spread the gospel of bamboo salt, the greatest miracle drug he presented to the world, because it can help you supplement minerals. We're suffering from all sorts of diseases caused by mineral deficiencies. His message was to eliminate salt from your diet and instead consume bamboo salt, a great source of minerals, to cure diseases.

Bamboo salt may only seem to be an expensive type of salt.



물이다. 숨 안 쉬고 5분 이상 버틸 수 없다. 음식을 안 먹어도 살지만 물을 안 마시면 죽는다. 우리 몸의 70%가 물이기 때문이다. 좋은 물은 선택해서 먹는 것이 중요한데, 세계에서 가장 좋은 물을 만드는 방법은 9회 죽염을 타 마시는 것이다. 인체 필수미네랄이 다 들어 있는 천연 미네랄워터가 된다. 그런데 미련한 사람은 같은 물에 설탕을 타 먹기도 한다.

〈나는 자연인이다〉주인공들이 건강해진 까닭

《초발심자경문初發心自警文》에 보면 ‘우음수성유牛飲水成乳, 사음수성독蛇飲水成毒’이라는 말이 있다. 소가 물을 먹으면 우유가 되고 뱀이 물을 먹으면 독이 된다는 뜻이다. 지혜가 없는 사람은 음식을 독으로 만들어 병에 걸리지만, 지혜로운 사람은 음식을 약으로 만들어 병을 고친다. 2,500년 전 그리스 의학자인 히포크라테스는 “음식으로 다스리지 못하는 병은 어떤 약으로도 치료가 불가능하다”고 했다. 지구상 존재하는 어떤 화학약도 근본적으로 부작용 없이 병을 치유할 수 없다. 그러나 음식은 독이 없고 몸에 영양소를 주기 때문에 인류 역사상 전통적으로 내려온 안전성이 검증된 의약품이다. 끓어 죽는 병을 고치는 약이다. 그런데 의학의 아버지인 히포크라테스가 말해도 못 알아듣는다. 좋은 음식 먹으면 좋다는 걸 알지만 딱 거기까지다. 돌아

But if you recognize its true value, it will be the miracle drug that can save lives and something that's absolutely essential for our body. We need air and water to live. No one can go more than five minutes without breathing. We can stay alive without eating food, but we'll die without water, for 70 percent of our body is made up of water. It's important to select good water. The world's finest water is one with bamboo salt in it. It becomes the ultimate mineral water. But some foolish people put sugar in their water.

Why People Featured in 'I Am a Natural Person' Are Healthy

《Personal Admonitions to Neophytes Who Have First Aroused the Mind》includes a passage that means, 'If a cow drinks water, it becomes milk, and if a snake drinks water, it becomes poison.' A foolish person turns food into poison, but a wise person turns it into medicine. Some 2,500 years ago, Greek doctor Hippocrates said, "If a disease couldn't be cured by food, then it couldn't be cured by any medicine." There's no chemical medicine that can fundamentally cure a disease without side effects. But since food doesn't contain any position and provides nutrients, it's been the safest type of medicine in history. It heals starvation. But there are people who don't

서면 약을 사 먹어 자기 몸을 스스로 해친다. 일본 게이오기주쿠대학교 의학부를 수석졸업하고 그 대학 교수를 지낸 곤도 마코토라는 의사가 있다. 그가 쓴 책 중에 《약에게 살해당하지 않는 47가지 방법》을 보면 약을 먹지 말아야 할 이유를 조목조목 밝혔다. 항암제, 스테로이드, 혈압약 등 우리가 먹는 약의 부작용과 후유증이 얼마나 큰지 알면 먹을 사람 없다. 《나는 현대의학을 믿지 않는다》라는 책을 쓴 미국의 의사 로버트 S. 멘델존 박사는 “인류가 앓고 있는 병의 50%는 병원성 질환”이라고 했다. 병원에 안 갔더라면 발생하지 않았을 질병이 50%라는 것이다. 종편 방송 중 〈나는 자연인이다〉라는 프로그램이 있다. 암이나 중병에 걸린 사람이 산골 오지에 들어가 풀 뜯어 먹고



understand what Hippocrates, the father of medicine, said. They may know good food is good for your body, but that's it. They go take some medicine that will ruin their body. Dr. Makoto Kondo, who graduated from Keio University School of Medicine at the top of his class and served as a professor at the same institution, published a book titled 《47 Tips to Avoid Being Killed by Your Doctor》, in which he lists reasons not to take medicine. If you knew just how serious side effects are for anticancer drugs, steroids and hypertension drugs, then no one would take them. American doctor Robert. S. Mendelsohn, who wrote 《Confessions of a Medical Heretic》, claimed that people wouldn't contract 50 percent of the diseases if they hadn't gone to hospital. Let me tell you about a television program called, “I Am a Natural Person.” It follows people who have recovered from cancer or other serious conditions after moving into mountains and subsisting on natural herbs. There's some medical secret to this. Dr. Kondo said it's better off leaving cancer alone if you're ever diagnosed with it. You may wonder how not doing anything with cancer would be effective. But letting your body heal itself could be the best procedure available. This is the natural healing promoted by Insan Medicine. If your immune system is functioning properly, then the doctor inside your body will do the work.

Scientifically-Proven Effects of Bamboo Salt · Safflower Seeds

People still regard bamboo salt as just another type of salt, and they don't think roasting it will make it any different. Sodium chloride is a hazardous substance, and since bamboo salt contains plenty of it, then it must not be so good after all. That's only partially true. If you consume sodium chloride alone, then your blood temperature will rise and your body

살다 자신도 모르는 사이에 건강을 회복한 사례를 소개하고 있다. 여기에 의학적 비밀이 있다. 곤도 마코토는 암에 걸리면 그냥 내버려두는 것이 낫다고 했다. 이것이 암방지 요법이다. ‘방치’가 무슨 치료법이냐고 할 수 있겠지만 내 몸이 알아서 치유하도록 내버려두는 것이 좋은 치료법이 될 수 있다. 인산의학이 말하는 자연치유요법이다. 면역력이 정상이면 내 몸의 의사가 알아서 치유한다.

과학적으로 입증된 죽염·홍화씨의 효능

여전히 사람들은 죽염을 소금으로만 인식해 ‘소금을 구워 봐야 소금이지’라는 사고의 틀을 벗어나지 못한다. 염화나트륨이 몸에 해로운데 죽염에 가장 많이 들어 있는 성분이 염화나트륨이니 죽염도 같은 것 아니냐는 논리다. 반은 맞고 반은 틀리다. 염화나트륨을 단독으로 섭취하면 몸에서 독성 반응이 나타나 혈압도 오르고 몸이 붓는다. 염화나트륨이 몸에 해롭다는 건 맞는 말이다. 하지만 염분이 다양한 미네랄과 조합되면 신묘한 작용을 한다. 천일염에는 미네랄 성분이 80여 가지가 들어 있다. 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 불을 때 아홉 번 구우면 독성은 제거되고 약성은 남을 뿐 아니라 오히려 늘어난다. 유황 성분은 3배가 된다. 물리화학적으로 전혀 다른 물질이 되는데 맛이 짜다고 해서 소금으로만 치부해서는 안 된다. 소금을 굽는다고 황금이 되냐고 말하는 건 무식하기 짝이 없는 혹세무민惑世誣民하는 이야기다. 오히려 과학적으로 따져보면 인산 선생의 말이 틀린 게 없다는 것을 확인할 수 있다. 얼마 전 농촌진흥청 박사들이 인산 선생의 이론을 연구해 만든 특허기술을 인산가에 전하는 계약을 체결했다. 홍화씨와 민들레에서 치매와 같이 인지능력 저하 등을 예방하는 물질을 추출하는 기술이다. 인류 역사 이래 어떤 의료인도 홍화씨의 약성을 언급한 사람은 없다. 홍화는 《본초강목》에도 나오는 약재지만 그 씨에 대해선 어떤 의서에서도 찾을 수 없다. 인산 선생은 홍화씨가 뼈를 튼튼하게 하는 효능이 있는 장수물질이라고 세상에 처음 제시했다. 이를

죽염 좋다는 걸 안다는 분들에게
“왜 안 먹느냐”고 물으면 “비싸다”라고 한다.
죽염을 소금으로만 보면 비싸게 느껴질 것이다.
그런데 죽염만큼 면역력 확실히 높이는 물질은
세상에 없다. 병을 고치는 물질로 깨달으면
가격은 더 이상 문제가 되지 않는다

will swell. So yes, sodium chloride is not good for your body. But if assorted minerals are mixed it, you can have amazing effects. Bay salt contains about 80 minerals. If you place it in a bamboo trunk and roast it over pine wood fire nine times, it will get rid of all hazardous substances; it won't just leave all medicinal properties, but will increase them. Sulfur content will triple. Physicochemically, bamboo salt is entirely different than normal salt. Just because it tastes salty, it doesn't make bamboo salt just another salt. If you have to ask, ‘Does roasting salt make it gold?’ then you're being ignorant and delusional. Scientifically, you can see how Insan was 100 percent correct. A short while ago, doctors from the Rural Development Administration signed a deal with Insanga to hand over a patented technology based on studies of Insan's medical theories. The technology allows them to extract substances from safflower seeds and dandelion that can prevent dementia and decline in cognitive abilities. No other medical expert has ever discussed the medicinal properties of safflower seeds. 《The Compendium of Materia Medica》contains passages on safflower, but not on its seeds. Insan was the first one to let the world know that these seeds can help you strengthen your bones. And orthopedics proved their effects in scientific experiments and detailed their findings in their academic papers. “The Flower,” a poem by Kim Chun-soo, has the lines, “Before I called her name, she was but a gesture. When I called her name, she came to me and became a flower.” Before Insan

정형외과 의사들이 과학적 실험을 통해 논문으로 약성을 증명했다.

김춘수 시인의 ‘꽃’이라는 시를 보면 ‘내가 그의 이름을 불러주기 전에는 그는 다만 하나의 몸짓에 지나지 않았다. 내가 그의 이름을 불러주었을 때 그는 나에게로 와서 꽃이 되었다’는 내용이 있다. 인산 선생이 홍화씨가 절골, 파골 등을 고치는 신비한 의약품이라고 말하기 전에는 홍화씨는 다만 꽃씨에 지나지 않았다. 그러나 지금은 과학적으로 그 효능이 입증된 신비한 묘약으로 인정받았다.

생명경영에는 실패한 스티브 잡스

암·난치병·괴질을 물리치는 간편하고 심플한 방법은 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 깨닫고 실천하는 것이다. 인산의학을 터득하면 의료인뿐 아니라 그 누구에게도 아쉬운 말을 할 필요 없다. 자연물의 약성을 활용해 면역력을 높이기 때문에 비용도 많이 들지 않고 복잡하지도 않다. 저비용 고효율의 효과 확실한 의학이다.

인산 선생은 ‘제 병은 제 집에서 제 힘으로 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 고쳐라’라고 했다. 이 인산의학의 참의로 진리를 깨달으면 자신은 물론 가족과 이웃까지 고칠 수 있다. 이 좋은 세상에 살다 열라국에서 찾아오면 트로트 가사처럼 “저세상에서 날 데리러 오거든 알아서 갈 테니 재촉 말라 전해라”라고 하시라. 저승사자는 음의 세력이니 냉기가 많으면 데려가지만 죽염 먹고 유향발미늘 구워 먹어 몸이 펄펄 끓으면 아마도 데려가지 못할 것이다. 스마트폰을 세상에 내놓은 스티브 잡스는 기업경영을 잘해 애플사를 세계적인 기업으로 만들었지만 생명경영에는 실패했다. 생명경영에 조금이라도 관심을 갖고 인산医학을 실천했다면 얼마든지 살 수 있었을 텐데 안타깝다. 그가 건강했다면 혁신적인 제품을 개발해 우리 일상을 어떻게 바꿔놓았을지 모를 일이다. 여러분은 모조록 인산의학의 참의료를 깨닫고 실천해 자연 수명인 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. ㉠

said safflower seeds could cure broken bones, they were only flower seeds. Now, they’re recognized as miracle medicine whose effects have been scientifically proven.

Steve Jobs Failed at Managing His Life

The simplest way to beat cancer and other terminal diseases is to read 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》 over and over again and practice Insan’s teachings of true medicine. If you master Insan Medicine, you’ll no longer have to beg with doctors. Because you’ll strengthen your immune system by relying on medicinal properties of natural products, it’s cost-effective and easy to follow. It’s the type of medicine that’s low on cost and high on efficiency, along with proven effects.

Insan’s key message was to cure your own diseases from the comfort of your own home using your own strength, by utilizing medicinal properties of natural products around you. If you see the truth in this, you can also help your family and neighbors. If the Grim Reaper pays a visit, you just tell him to wait a while because you’ll get there on your own. The dark force will take you if you’re cold. But if you have warmth to your body, ensured by eating bamboo salt and wild garlic with sulfur, no one will take you anywhere.

Steve Jobs, who gave the world its first smartphone, built Apple into an outstanding global corporation thanks to his management skills. But he failed to manage his own life. If he had taken some interest in his own health and practiced teachings of Insan Medicine, Jobs could have lived on. If he had stayed healthy, he would have developed even more innovative products, and who knows how much they would have altered our lives? I sincerely hope that you’ll practice Insan’s true medicine and enjoy the natural span of 120 years healthily and happily. ㉠

矿物质含量均衡的竹盐 增强免疫力的不二选择



仁山先生几十年前就曾预言2000年以后会有一些名不见经传的无名怪病猖獗, 当时他便建议医疗部门提前做好防疫准备, 但相关人士及医务人员却充耳不闻。

金钱可让生活变得滋润。但无名怪病猖獗时, 比起金钱, 人们更关注如何守护生命。我们应深谙“真医疗”的意义和价值。有些人明知竹盐有益, 被问及“为何不吃”时, 却说“竹盐太贵”。如果把竹盐仅看成普通的盐, 自然会觉得贵。但其实竹盐是提高人体免疫力的灵丹妙药。倘若知道这一点, 明白竹盐能治病救命, 就不会觉得贵了。

仁山先生之所以普及竹盐妙法, 是为了帮助人们补充体内匮乏的矿物质。当今时代全人类因严重缺乏矿物质而饱受各种疾病折磨。矿物质宝库竹盐, 可解决因矿物质缺乏而引发的疾病。对竹盐持否定态度的人, 可能以为竹盐只不过是种昂贵的食盐。但一旦体会到竹盐的意义和价值, 就会明白它不仅可补充矿物质, 还是起死回生的灵丹妙药, 是我们身体必不可少的生命物质。

《初发心自警文》中曾有云: “牛饮水成乳, 蛇饮水成毒。”意思是说, 牛喝了水会变成甘乳, 而蛇喝了水会成为毒液。愚者所吃食物对身体有害引发疾病; 而智者食疗进补治愈疾病。

很多人依然把竹盐仅看成一种食盐, 无法摆脱“烤盐终究还是盐”的思维桎梏。他们认为氯化钠对身体有害, 而竹盐中含量最多的成分便是氯化钠, 所以竹盐和食盐并无两样。其实, 这种想法只对了一半。如果只摄入氯化钠, 身体自然会出现毒性反应, 血压升高, 身体浮肿。由此看来, 氯化钠确实对人体有害。不过, 如果多种盐分和矿物质融合在一起, 就会产生奇妙的化学反应。因此认为竹盐就是氯化钠并不正确。天日盐富含80多种矿物质, 将天日盐放入竹筒, 用松树木材烤制九次, 不仅可彻底除毒, 药性还不减反增, 其中硫磺成分会增至三倍。其实从物理化学的角度来看, 竹盐完全不同于盐。不能因为它有咸味, 就给它扣上食盐的帽子。不管是癌症, 还是其他疑难杂症, 战胜病魔最简单易行的方法, 就是反复研读《神药》和《神药本草》, 参悟真医疗理论, 并付诸实践。一旦领悟了仁山医理, 就不会有无能回天的遗憾。而且用大自然的天然物药性提高免疫力, 无需大笔开销, 也不会很复杂。可谓费用低、效率高、疗效好。仁山先生曾建议, “自己的病, 在自己家里, 凭借自己的力量, 利用自己周围常见天然物的药性来治疗”。希望大家能参悟仁山医学真医疗理论的真谛, 并将其付诸于实践, 健康幸福地活到120岁, 颐养天年。 ㉠

유산소운동 + 허벅지 근육 강화 “잘 가세요” 당뇨·심혈관계 질환

자전거 타기는 스쿼트와 함께 건강한 허벅지를 만들 수 있는 최상의 운동법이다. 더구나 무한반복과 인내를 요하는 트레드밀과 비교해 편안하고 여유롭게 근육을 단련할 수 있어 좋다. 효율적인 열량 소모와 노폐물 배출로 대사증후군과 심혈관계 질환의 예방·관리에 뛰어난 자전거 타기의 묘미를 살펴본다.



자전거 타기의 가장 큰 장점은 지방을 연소시킬 수 있는 유산소운동과 함께 허벅지 근육을 강화한다는 데 있다. 유산소운동은 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 불어넣음으로써 심장과 폐를 튼튼하게 하며 혈액순환과 혈관 기능을 향상시킨다. 대사증후군에서 비롯되는 당뇨와 동맥경화, 혈관성 치매를 예방·관리하는 데 자전거 타기만큼 효과적인 운동은 없다. 페달의 효율을 이용해 체력적인 부담 없이 일정 수준 이상의 운동 강도를 유지할 수 있기 때문이다. 자전거 타기는 달리기와는 다르게 제법 높은 심박수로 주행을 해도 숨이 가쁘거나 괴롭지 않다. 오히려 상쾌하거나 즐거운 기분을 갖게 된다. 피트니스센터의 고정식 자전거의 경우 더위와 지루함이 피로를 동반하지만 실외에서의 자전거 주행은 바람의 청량감 덕분에 피로를 느끼는 경우가 거의 없다. 우리의 뇌가 속도와 풍경의 변화를 느끼고 즐기기 때문이다.

‘제2의 심장’ 허벅지… 몸 근육 45%나 차지
백세시대의 건강지표로 허벅지 근육을 꼽는 이유는 무엇일까? 허벅지 근육이 몸의 하중을 흡수하며 무릎에 전달될 부담을 최소화할 뿐만 아니라 무릎관절을 자유롭게 구부리고 펴게 해서 다리를 힘차게 움직이게 하기 때문이다. 자전거 타기의 최대 효과는 소나무 등치만큼이나 튼실한 허벅지를 갖게 한다는 점이다. 허벅지가 튼튼하면 몸의 중심이 잘 잡히는 데다 피로 또한 손쉽게 회복된다. 탄탄한 허벅지를 쭉 뻗거나 터는

동작만으로도 기의 흐름이 충만해져 전신에 새로운 기운이 감돌게 한다. 허벅지를 제2의 심장이라 치칭하는 이유는 우리 몸에 있는 근육의 45%가 허벅지에 분포돼 있기 때문이다. 신체 근육의 절반에 해당하는 허벅지 근육에는 우리 몸을 움직이게 하는 많은 에너지가 실려 있다. 음식 섭취를 통해 얻어진 포도당과 지방, 단백질이 허벅지 근육에 저장되며, 이것은 신체활동의 에너지원으로 사용된다. 더욱이 잘 발달된 허벅지 근육은 스스로 열량을 소모해 지방이 체내에 쌓이지 않게 하며 운동을 하지 않아도 스스로 잉여 열량을 태워 적정 체중을 유지하게 한다. 반대로 허벅지 근육이 줄어들 경우 열량 사용 능력이 떨어져 지방과다에 따른 비만과 심혈관계 질환이 유발된다.

남자 허벅지 둘레 52~60cm는 돼야

중장년층이 자전거 타기를 해야 하는 이유는 허벅지 근육 강화를 통해 당뇨를 효과적으로 예방·관리할 수 있기 때문이다. 허벅지 근육은 인체 내 포도당의 약 70% 이상을 사용하는 신체조직으로 허벅지 근육의 유무가 당뇨 발병과 직결되곤 한다. 혈당과 콜레스테롤의 수치를 낮추며 당뇨 발병을 제로화하기 위해서는 성인 남자의 경우 허벅지 둘레가 52~60cm는 돼야 하며, 성인 여성의 적정 허벅지 둘레는 42~50cm인 것으로 조사되고 있다. 건강수명과 비례하는 튼실한 허벅지 둘레를 만들기 위해 매일 1시간씩 힘차게 페달을 밟아보자. 🚴



편안하고 건강하게 페달 밟는 법

1. 자신의 몸에 맞는 안장 높이는 법

안장이 너무 높으면 페달까지 다리가 잘 닿지 않아 엉덩이를 왼쪽 오른쪽으로 옮겨가며 페달을 밟게 된다. 결과적으로 엉덩이에 압력이 가해져 통증을 느끼게 된다. 반대로 안장 위치가 너무 낮으면 쉽게 지치게 된다. 적절한 안장 위치는 의자에 앉았다 일어서는 상태와 유사하다.

2. 허리의 부담을 최소화하는 승차 자세를 취할 것

허리는 상반신의 힘을 페달을 통해 하반신으로 전달하는 역할을 한다. 오르막길에서 온힘을 다해 페달을 돌리다 보면 허벅지 근육에 비해 상대적으로 약한 허리 근육이 손상되는 경우가 많다. 허리로 가는 부담을 최소화하기 위해서는 등을 둥글게 하면서 허리를 세우는 승차 자세를 취하는 게 좋다.

3. 충분한 수분 섭취로 열사병 대비

기온이 높아도 자전거를 타고 달리는 동안에는 땀이 나지 않는 경우가 많다. 주행하는 동안 땀이 흐르기 전에 증발하기 때문이다. 목이 마르다는 느낌이 들면 이미 체내 수분량이 줄어든 상태다. 수시로 물을 마셔 갈증이 나지 않도록 해야 한다. 초콜릿과 같은 당질과 죽염의 미네랄 성분을 함께 섭취하면 컨디션 유지가 한결 손쉬워진다.



눈여겨보니

글 이일섭 사진 양수열
자문 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수)

김치박사 박건영 교수, ‘박건영 건강김치’ 출시

‘김치박사’ 박건영 교수가 30여 년에 걸친 연구에서 비롯된 레시피를 기반으로 ‘박건영 건강김치’를 출시한다. 강화섬 죽염김치의 업그레이드 버전인 ‘박건영 건강김치’는 맛과 암 예방 기능, 저장성에 포인트를 둔 프리미엄 김치로 항암과 항산화, 질병 회복에 많은 도움이 될 것으로 기대된다. 연내 출시와 글로벌 진출을 동시에 계획하고 있는 ‘박건영 건강김치’의 맛과 기능을 살펴본다.

죽염과 ‘30년 연구 노하우’를 버무렸다

‘박건영 건강김치’의 최대 효능은 항암

‘박건영 건강김치’(이하 ‘건강김치’)는 당질과 지방질 함량이 적고 식이섬유소 함량이 상대적으로 많은 저열량의 고효율 건강 식품이다.

최근 김치가 세계 5대 건강식품에 선정되면서 김치의 건강기능성에 대한 관심의 증폭은 국내를 넘어 세계적인 추세다. 건강기능성이란 인체의 면역계와 내분비계, 신경계, 순환계, 소화기계를 정상적으로 지속하게 하는 능력을 의미한다. 그렇다면 ‘건강김치’에는 어떤 기능성이 들어 있을까?

‘건강김치’의 최대 효능은 단연 항암에 있다. 김치의 주재료인 배추와 무는 대표적인 십자화과 채소로 많은 과학자가 인정한 항암채소다. 또한 마늘과 생강, 파 등의 건강 부재료 역시 항암·항산화 효능을 갖춘 식재료다. 이처럼 김치는 그 재료 자체가 암 예방과 회복에 좋은 산물로 이루어져 있다. 더욱이 ‘건강김치’ 연구진이 오랜 실험을 통해 발견한 효과적인 정량과 숙성 시기 및 온도 등은 건강김치의 유산균 발효율과 김치 유산균의 항암성을 최대치로 끌어올리고 있다.

이처럼 ‘건강김치’는 박건영 교수가 30년간의 연구를 통해 완성한 레시피로 암환자의 회복에 도움이 되도록 담근다는 점에서 기존 죽염김치와는 다르다. 박 교수는 대장암을 일으킨 마우스를 대상으로 ‘건강김치’를 시료한 후 혈액 속 암 관련 마커들을 테스트해 항암과 면역증진에 이르는 긍정적인 결과를 얻었다고 밝히고 있다.

죽염이 김치의 맛과 기능성을 높여

‘건강김치’의 발효를 돕는 유산균은 유익균으로 손꼽히는 프로바이오틱스Probiotics 균주다. 김치의 유산균이 발효될 때 생산되는 대사산물인 바이오제닉스Biogenics는 프로바이오틱스 유산균과 함께 최상의 건강기능 물질이 된다. 하지만 소금과 배추에서 생성되는 질산염NO₃과 아질산염NO₂가 젓갈과 반응해 니트로소아민Nitrosoamine이라는 발암물질을 만들며 위암을 유발하는 것으로 인식돼 왔다. 더욱이 김치에 의한 나트륨 과다 섭취가 위점막의 염증 유발과 헬리코박터 파이로리Helicobacter pylori를

정착시켜 위암을 일으킨다는 반론이 이어져 왔다. 그러나 박 교수는 이 가설을 뒤집을 수 있는 실험 내용을 거듭 발표하며 김치의 영양학적 가치를 재정립해 왔다.

‘건강김치’의 평균 소금농도는2.2%에 이르며, 이 소금농도는 김치 속 유산균의 성장 촉진과 함께 병원성균과 부패균을 감소시켜 유산균이 김치 스타터(종균)의 주된 역할을 하도록 한다. 또한 맛과 건강기능성, 저장성의 효율을 높이며 ‘건강김치’ 제조에 중요한 몫을 담당한다.

그간 일부 과학자는 다량의 소금 섭취가 위암과 고혈압을 비롯해 혈관질환과 신장질환을 일으킬 수 있다고 지적했지만 소금 섭취가 낮아지면 이보다 더 위험한 상황을 일으키게 된다는 점을 유념할 필요가 있다.

암환자를 고려한 ‘죽염김치’의 업그레이드 판

박건영 교수가 기획하고 있는 ‘건강김치’는 일반소금 대신 항염·항암 효과가 있는 4회 알칼리죽염을 사용해 발효와 숙성을 유도한다. 하지만 이런 제조방식은 기존의 죽염김치도 마찬가지다. ‘건강김치’의 차별성은 맛과 암 예방 기능, 저장성에 포인트를 두며 프리미엄 퀄리티를 유지하는 데 있다.

‘건강김치’는 유기농 배추만을 엄선해 담근다. 달고 구수한 맛을 내는 배추를 죽염으로 충분히 절여 프로바이오틱스 효과



가 높은 종균, 락토바실러스 플란타룸Lab. plantarum의 성장과 기능을 최대치로 끌어올린다. 부재료 중 항암 효능이 높은 초피와 겨우살이 추출물의 첨가도 ‘건강김치’의 기능성을 높이는 주요 과정 중 하나다.

건강기능성에 못지않게 ‘건강김치’는 그 맛도 특별하다. 암환자의 기호와 식이적 특성을 고려해 고춧가루와 죽염의 비율을 낮춘 담백하고 가벼운 맛은 그 풍미가 은근하다. 여기에 다시마와 표고버섯으로 충분히 우린 육수와 1년 이상 숙성시킨 젓갈을 넣어 얼마간 밋밋한 김치의 맛에 특별한 미감을 불어넣는다. 진한 표고버섯국물이 김칫국물이 되고 젓갈·굴·청각의 시원한 바다맛이 더해져 담백하고 깨끗한 김치맛을 내게 된다. ‘건강김치’의 발효방식은 전통적인 김장 담그기에서 이용하고 있다. 공기와와의 접촉을 최소화한 배추를 스테인리스가 아닌 항아리에서 발효시켜 맛과 항암성을 증대시킨다. 김치유산균이 발효를 잘하게 겉잎으로 포기를 잘 써서 항아리에 차곡차곡 넣은 후 꼭 눌러서 공기를 제거하는 과정은 ‘건강김치’만의 맛을 내는 비결인 셈이다.

가장 맛있게 익었을 때 항암 효과도 최고조에 달해

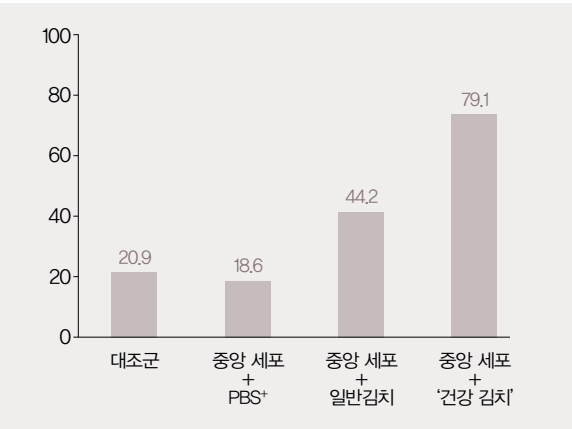
자연과의 조화 속에서 잘 발효된 김치는 암세포만을 분별해 사멸시키는 것으로 조사됐다. 또한 T세포의 생성을 강화하는 사이토카인Cytokine IL-2의 활성을 높여 보다 강한 면역체계를 유지하게 한다.

‘건강김치’의 최적 발효 온도는 5℃로 pH 4.3, 산도 0.6~0.8% 일 때 김치의 맛과 항암기능성이 가장 높은 것으로 확인됐다. 이때의 유산균 수는 1g 당 무려 1억~10억 마리나 된다.

김치를 비롯한 식탁 위의 여러 음식은 신체 활동에 필요한 에너지의 공급원으로 우리 몸을 채워주며 심지어 우리의 성격과 표정에까지 영향을 미친다. 특히 발효식품의 핵심인 유산균은 장과 뇌의 연결고리로 아파와 비만, 당뇨병 외에도 우울증과 치매 등 뇌 건강에도 깊이 관여하는 것으로 밝혀지고 있다. 잘 익은 좋은 김치를 충분히 먹는 것만으로도 장내 미생물과 대사 산물이 신경 전달 물질과 호르몬의 생성을 원활하게 해 우리의 심신을 맑고 강건하게 만들 수 있는 것이다.

김치가 마우스 비장 림프구의

NK세포(자연살해세포) 활성화에 미치는 효과



NK세포의 목표 세포를 파괴하는 활성화는 일반김치가 44.2%인 데 반해 ‘건강김치’는 79.1%에 이른다.

암세포를 투여한 마우스의 ‘건강김치’ 항암 효과		
폐로 전이된 암세포 수(억제율 %)		
김 치	평균±SD(표준편차)	범 위
대조군	162±7a	153~72
일반김치	139±5b(14)	131~144
‘건강김치’	83±6c(49)	73~91
평균±SD 옆에 표시된 알파벳은 P<0.05와 유의성이 있음을 의미함		

마우스를 이용한 암세포 전이 실험에서 일반김치가 14%를 억제한 것에 반해 ‘건강김치’는 49%의 저해 활성을 보였다.

세계적인 의학 학술잡지인 《란세트Lancet》는 2030년 세계의 최대 장수국으로 대한민국을 꼽는다. 여성의 평균수명은 91세, 남성은 84~85세로 ‘휴먼 헌드레드 시대’에 가장 가깝게 다가간 국가로 평가하고 있다. 전문가들은 한국인의 비결을 김치와 비빔밥의 영양학적 우수성과 높은 의료 수준에서 찾고 있다. 이제 세계인이 인정하는 K푸드의 에이스인 김치의 건강 기능을 면밀히 인지하고 활용할 때가 됐다.

김치 속에는 복잡하고 오묘한 과학이 존재한다. 그것을 이해하고 즐기는 것만으로도 우리는 지금보다 더 건강해질 수 있는 것이다. 



‘박건영 건강김치’ 레시피

박건영의 건강김치는 맛과 암 예방 기능, 그리고 자장성에 포인트를 두며 김치의 차원을 높이고 있다. 김치 재료 정량을 비롯해 질병 예방을 이끌어 내는 특별한 레시피를 소개한다.



①김치재료

절인배추 100g, 고춧가루 2.5g, 마늘 1.4g, 생강 0.6g, 설탕 1.0g, 무채 13.0g, 파 2.0g, 젓갈 2.2g, 소금농도 2.2%, 이외 항암기능 물질

②항암 활성을 높이는 발효·숙성 방식

이상의 재료로 잘 담근 김치에 김치 종균 락토바실러스 플란타룸 Lab. plantarum과 루코노스톡 메센테로이데스Leu.mesenteroides를 넣고 15℃(베란다 온도)에서 하룻밤 숙성시킨다. 이후 5℃의 저온에서 2~3주 가량 발효시키면 맛과 함께 김치의 항암 활성이 가장 좋아진다.

작은 우주 같은 우리 몸 30억 년 된 ‘생명의 기적’

우리는 늘 건강에 대해 생각하지만 정작 자신의 몸이 어떻게 구성되어 있는지, 어떤 역할을 하는지에는 깊이 알려 하지 않는다. 우리가 어떻게 숨을 쉬고, 음식을 먹고 소화시키는지 등 알고 있는 것보다 알아야 할 것이 더 많다. 이 책은 가장 미스터리한 수수께끼인 우리 몸에 관한 탐험기이다.

우리는 평생 자신의 육신에 의지해 살지만 정작 그 몸이 어떻게 움직이고 그 안에서 어떤 일이 벌어지고 있는지는 잘 알지 못한다. 하지만 우리의 몸은 우리가 알든 모르든 이루 헤아릴 수 없을 만큼 많은 일을 해내고 있다. 지금 이 순간에도 우리 몸의 심장은 두근두근 뛰며 피를 뿜어내고 적혈구들은 혈관을 따라 바쁘게 돌면서 우리의 생명을 유지하고 있지 않은가.

산소·질소 등 총 59가지의 원소로 만들어진 인체

저자 빌 브라이슨은 ‘우리’라는 소우주를 탐사한다. 이 책은 그 탐사보고서이다. 사람을 만드는 방법을 시작으로 해서 피부와 털, 우리 몸의 미생물, 뇌, 머리, 입과 목, 심장과 피, 몸의 화학, 해부학적 뼈대, 직립보행과 운동, 균형 잡기, 면역계, 허파와 호흡, 음식과 소화기관, 장, 염색체, 생명의 잉태와 출생, 신경과 통증, 질병, 암, 그리고 마지막으로 좋은 의학과 나쁜 의학에 대해 다룬다.

제1장에서는 ‘사람을 만드는 방법’에 대해 말한다. 사람을 만들려면 총 59가지 원소가 필요하며 그중 6가지인 탄소, 산소, 수소, 질소, 칼슘, 인이 99.1%를 차지한다. 59가지 원소 중에서 24가지는 ‘필수 원소’이고 나머지는 잡동사니라고 할 수 있다. 확실하게 이로운 것도 있고, 이롭지도 해롭지도 않은 것, 뻔히 해로운 것도 있다. 하지만 이 59가지 원소는 특별하다. 그것들이 바로 ‘우리’를 이루고 있기 때문이다. 그것이 바로 ‘생명의 기적’이다.

“인간 삶의 기적은 우리가 어떤 약점을 타고난다는 것이 아니라, 그것들에 매몰되지 않는다는 것이다. 당신의 유전자는 심지어 거의 대부분의 시간 동안에 인간도 아니었던 먼 조상들로부터 온 것임을 잊지 말기를 … 우리는 30억 년에 걸친 진화적 비틀고 다듬기의 산물이다.” -본문 21p 中-

제2장부터는 피부와 털, 뇌, 심장과 피 등 우리 몸의 각 기관에 대한 탐사보고서이다. 그중 요즘 흥미를 끌 만한 제12장 ‘면역계’를 살펴보자.

몸을 보호하려는 면역계의 고군분투… 그리고 역설 사이토카인

면역계는 크고 번잡하며 온몸 구석구석에 퍼져 있다. 만약 외부에서 바이러스가 침입했다면 곧 림프절, 골수, 지라(비장), 갑상샘 등 온몸 구석구석에서 쏟아져 나오는 면역세포와 맞닥뜨려 뜨거운 맛을 보게 될 것이다.

하지만 면역계는 사람마다 독특해서 일반화하기 어렵고 이해하기도 어려우며 문제가 생겼을 때 치료하기도 어렵다. 또한 면역계는 병균뿐만 아니라 독소, 약물, 암, 이물질, 심지어 마음 상태에도 반응한다.

침입자로부터 몸을 보호하는 일을 쉴 새 없이 하다 보니 면역계는 때로 무해한 세포를 공격하기도 한다. 다발경화증, 루푸스, 관절 류머티즘, 크론병 등 다양한 형태의 자가면역 질환은 면역계의 역설이기도 하다.

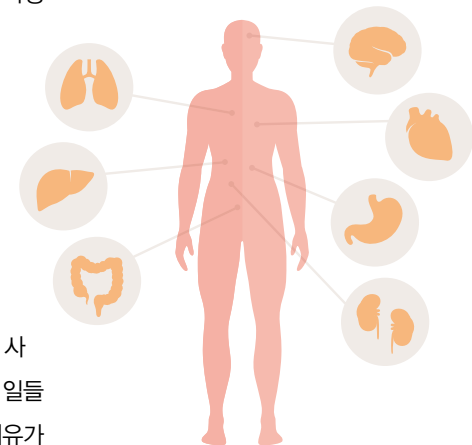
분자 수준에서 보면 복잡하기 그지없지만, 면역계의 모든 부위는 한 가지 일에 기여한다. 바로 몸에 있어서는 안 되는 것을 찾아내고, 필요하다면 죽이는 일이다. 그러나 그 과정은 단순하지 않다.

염증은 본질적으로 몸이 손상으로부터 스스로를 보호하기 위해 싸우면서 생기는 열이다. 상처가 나면 주변 혈관은 팽창하면서 피가 더 많이 흐를 수 있도록 해 백혈구를 운반한다. 이렇게 수색에 나선 백혈구가 침입자와 마주치면 사이토카인 cytokine이라는 공격용 화학물질을 분비한다. 우리 몸이 바이러스에 맞서 싸울 때 열이 나고 아픈 느낌이 드는 것이 바로 이 사이토카인이라는 물질 때문이다. 때론 면역계가 모든 방어 수단을 총동원해 미사일을 쏟아 붓는 식으로 마구 날릴 때가 있다. 이것을 ‘사이토카인 폭풍cytokine storm’이라고 한다. 유행병이 창궐할 때 사이토카인 폭풍은 반복적으로 나타난다. 하지만 세포 수준에서 면역계에 일어나는 일들 중 상당수는 아직 제대로 이해되지 못하고 있다. 분명 이유가 있어 생겼겠지만 그 이유가 뭔지 모른다는 것이다.

완벽한 면역요법을 찾아서

저자는 “면역계의 복잡성을 풀어내는 일은 단지 지적 호기심을 채우는 차원에 불과한 것이 아니다”라고 말한다. 몸 자체의 면역 방어체계를 활용해 질병과 싸우는 방법, 즉 면역요법immunotherapy을 찾아낸다면 모든 의학 분야에 혁신이 일어날 거라는 것이다.

이 책은 건강해지는 비결을 실은 책이 아니다. ‘세상에서 가장 재미있는 여행 작가’ 빌 브라이슨이 수십 명의 전문가와 200여 권의 책에서 모은 지식을 토대로 우리 몸을 여행하고 적은 보고서일 뿐이다. 그러나 책을 다 읽고 나면 ‘우리’가 얼마나 경이롭고 기적적인 존재인지를 저절로 깨닫게 된다. 



저자 빌 브라이슨

1951년 미국 아이오와주 디모인 출생. 영국에서 《타임스》와 《인디펜던트》의 기자로 일했다. 특유의 재치와 입담으로 현존하는 가장 유머러스한 작가로 불린다. 《거의 모든 것의 역사》 《거의 모든 사생활의 역사》 《나를 부르는 숲》 등의 베스트셀러를 출간했으며 《거의 모든 것의 역사》는 어벤티스상과 데카르트상을 수상했다.

뽀루지 등 피부질환에도 죽염 고기능 안티에이징 효과

좋은 인상이 경쟁력인 이 시대에 건강하고 깨끗한 피부는 모두가 갈망하는 대상이다. 이런 피부에 소금과 죽염이 중요한 역할을 하고 있음은 널리 알려져 온 사실이다. 윤기 있고 매끄러운, 건선과 염증이 존재하지 않는 피부를 만드는 소금과 죽염의 과학적 실험 결과를 살펴본다.

뽀루지엔 죽염을 ‘살
살’... 얼굴에 뽀루지
가 났을 때 죽염을 문
지르면 이내 가라앉



는다. 《조선일보》의 생활 속 꿀팁 칼럼 ‘리빙 포인트’에 소개된 이 내용은 죽염의 피부 개선(염증 완화) 기능을 가장 단순하면

서도 확실하게 설명한 대목이 아닌가 싶다. 우리 선조들은 오

래전부터 소금과 죽염의 약리 기능을 활용해 건선과 아토피

등의 피부질환을 치유해 왔다. 이런 원초적인 민간 처방은 최
근 들어 현대과학의 분석을 통해 그 효능이 입증됐으며 소금
과 죽염을 활용한 피부 개선 방안은 더욱 다양해지고 있다.

“죽염이 피부 염증 최소화”... 연구 결과 나와

국내 천일염 연구와 열처리 기능성 소금의 대가인 함경식 목포
대학교 교수는 여러 학술발표에서 “여러 연구진에 의해 새롭
게 밝혀진 소금의 중요한 역할은 피부의 방어적 기능과 밀접
한 연관이 있다”고 했다. 함 교수의 주장은 유력 논문집 《Cell
Metabolism》에 전문가들이 공동 발표한 리포트 ‘나트륨 이온
의 피부조직 강화 및 숙주에 대한 방어기전에 근거하고 있다.
이 논문에는 소금의 주성분인 나트륨 이온이 피부에 축적되면

인체에 손상을 일으키는 세균성 미생물들의 활동을 방지하는
피부의 항미생물 장벽 역할이 강화된다는 내용이 실려 있
다. 특히 면역세포인 매크로파아지가 활성화돼 인체에
침투한 여러 병원체를 제거하는 인체 방어 능력이 증
가됨을 입증했다. 이 외에도 저염식보다 염분이 많은
식이(High-salt diet)가 피부 내 나트륨의 농도 축적
률을 높여 면역세포를 활성화하며 이는 세균성 감염의 위
험률을 낮추는 데 기여한다고 기술돼 있다.

소금과 죽염이 피부 염증을 최소화한다는 연구 결과는 국내
에서도 발표됐다. 최근 개최된 한국식품영양과학회 학술발표

회에서 소개된 이 내용은 ‘접
촉 과민성 피부염증에 대한 죽염
과 소금의 효과Effects of various salts in
contact hypersensitivity’를 입증해 내고 있다.

농촌진흥청이 추진한 이 실험은 동물에 알레르기성 피부염을
유발시킨 후 죽염과 정제염이 염증의 정도를 얼마나 완화하고
치유하는지를 분석했다. 면역조직학적 관찰과 사이토카인 분
석법을 적용해 관찰한 결과, 대조군에 비해 죽염과 소금이 처
리된 군에서 접촉 피부염이 감소한 것을 발견하며 소금과 죽
염이 피부 건강에 유효한 산물임을 증명하고 있다.

피부각질세포의 생존율도 더 높아져

케라틴이라는 단백질로 이뤄진 각질은 본래 우리 신체의 피부
세포였으나 그 수명이 다해 떨어져 나간 피부의 표피세포다.
이런 피부각질세포의 기능은 외부의 자극으로부터 피부를 보
호하고 수분 증발을 막아 피부 보습을 유지하게 한다.
얼마 전 부산대학교 대학원에서 ‘죽염의 피부노화 억제 및
Sarcoma-180을 이용한 In vivo 항암효과’란 학위논문이 발
표됐다. 인체 피부각질세포HaCaT keratinocytes의 배양에 죽염이
이들 세포의 생존율에 미치는 영향을 분석했으며 동시에 과산
화수소에 의한 세포 손상을 죽염이 어떻게 막아내는지 연구
한 논문이다. 논문 발표자는 죽염과 미용소금, 천일염, 정제

염을 이용해 시험했는데, 각 소금이 처리된 각질세포의 생존
율을 비교했을 때, 1회와 9회 죽염에서 세포독성이 가장 적었
고, 생존율도 다른 소금에 비해 높았다.

과산화수소는 활성산소 반응으로 세포의 노화와 암을 일으
키는 물질이다. 더욱이 산화적 스트레스를 유발하게 해 세포
의 생존율을 감소시킨다. 이런 과산화수소가 피부각질세포를
파괴하는 순간에 죽염과 소금을 투입했을 때 세포의 생존율이
어떻게 변화하는지를 관찰하는 흥미로운 실험도 진행됐다.
물론 그 결과는 매우 의미심장했다. 죽염을 투여한 경우 과산
화수소의 폐해를 뛰어넘으며 9.9%에 이르는 성장 촉진 효과
를 냈다. 그렇다면 정제염과 천일염을 처리한 각질세포는 어
떤 반응을 보였을까. 죽염을 처리했을 때보다 15% 낮은, 마이
너스 생존율에 그치고 말았다. 과산화수소는 체내 대사과정
중 발생하는 분자로 분해되지 않고 과다하게 축적되면 표피조
직 구성물질을 산화하여 피부노화를 가속화시킨다. 이 논문
은 죽염의 강한 항산화 능력이 피부세포를 보호하고 성장시키
는 든든한 조력자임을 증명하고 있다. 죽염을 먹는 것은 곧 고
기능의 안티에이징 세럼을 바르는 것과 같다고 볼 수 있다.



코로나19에 맞서는 슬기로운 야외 생활 “등산할 때도 마스크 꼭 쓰세요”

2020년을 혼란에 빠뜨렸던 코로나19 사태가 진정되는 듯했으나 다시 확산될 조짐이다. ‘사회적 거리 두기’는 ‘생활 속 거리 두기’로 전환되었지만 아직 종식 선언이 되지 않은 만큼 방심하기에는 이르다. 안전하고 슬기롭게 등산과 캠핑하는 방법을 알아본다.

산과 들이 가장 아름다울 때다. 인기 좋은 명산의 경우, 주말 등산 인파는 그야말로 인산인해다. 산 입구부터 정상까지 줄을 서다시피 오르내리며, 쉽터나 정상 부근에서는 정체 현상이 빚어지기도 한다. 코로나19를 피하는 가장 좋은 방법은 유명 산 대신 한적한 산을 찾아 가는 것이지만 말처럼 쉬운 일은 아니다. ‘사회적 거리 두기’를 권고할 당시 질병관리본부는 “실내의 밀폐된 공간에서의 비말(침방울)이 감염원으로 공원 나들이 등의 야외활동은 큰 위험은 없다고 판단한다”며 “2m 이상의 자연적인 밀집을 피할 수 있는 충분한 거리 두기를 둔 야외활동은 안전하게 시행할 수 있다”고 설명했었다. 하지만 나 혼자만 거리 두기를 한다고 될 일이 아닌 만큼 야외라 할지라도 각자 스스로 방어벽을 세울 수밖에 없다.

모이면 쓰고 흠어들면 벗어라

가장 기본은 마스크 쓰기다. 사실 가파른 산길을 오르면서 마스크

쓰기란 쉽지 않다. 현재 가장 많이 쓰는 마스크는 KF94와 KF80 등급의 방역 마스크다. 이 두 등급의 마스크는 미세먼지 차단 효과에 따른 구분일 뿐, 침방울을 통한 감염 전파 상황에선 큰 차이가 없다. 하지만 KF94 마스크는 일상생활에서도 답답함을 느끼는 정도이니 적합하지 않고, KF80 마스크도 평소에는 크게 불편하지 않지만 호흡이 가빠지는 등산을 할 때는 답답하다. 종이 소재라 땀에 젖는 느낌도 영 좋지 않다.

이럴 때는 방역 마스크 대신 보다 호흡하기 편한 폴리우레탄 마스크나 먼 마스크, 텐털 마스크를 사용하는 것도 방법이다. 이런 마스크는 종이 필터의 정전기를 이용해 바이러스를 걸러내는 방역 마스크에 비해 차단 효과는 떨어지지만 비말 감염은 차단할 수 있다. 최근 아웃도어 브랜드들은 기존 방역 마스크를 대체할 수 있는 아웃도어용 기능성 마스크나 스카프를 출시하고 있다. 이들은 통풍성이 좋으면서 땀과 수분을 잘 흡수하고 빨리 마르는 기능성 소재를 사용하며 필요에 따라 필터를 삽입해 사용할 수 있어 편리하다. 어떤 종류의 마스크를 쓰건 가장 중요한 것은 사람이 많은 곳에서는 꼭 마스크를 쓰고 있어야 효과가 있다는 것이다. 되도록 앞선 사람과 2m 정도 간격을 두고 걷되 한적한 등산로에서는 마스크를 벗고, 사람이 마주 오거나 정체되는 구간, 쉽터 등 사람이 모이는 장소에서는 반드시 마스크를 써야 한다.

등산로에 침 뱉는 것은 금물

식사를 할 때도 다른 팀과 최소 2m 이상 간격을 두고 먹고, 같은 팀원끼리라도 컵을 함께 사용하거나 반찬을 같이 먹는 등의 행동은 삼가야 한다. 산에서 먹는 재미도 등산의 일부라지만 최소한 코로나19가 종식되기 전까진 푸짐한 야외 식사보다는 주먹밥이나 김밥 같은 간소한 차림으로 대신하면 좋겠다. 물이 귀한 산에서는 손 씻기가 쉽지 않으므로 휴대용 소독제나 소독 티

슈를 준비하는 것도 똑똑한 아이디어다. 등산로에 침을 뱉는 것은 금물! 지금 산에서 중요한 것은 ‘거리 두기’다. 코로나19 사태 이후 단체 산행은 자제하고 한두 명 조용히 산에 오르는 ‘혼산족’ ‘둘산족’이 늘었다고 한다. 이제까지 산행이 ‘친목’ 위주였다면 이제는 자연 그대로를 오롯이 느끼는 산행을 해보는 것도 좋겠다.

한적한 곳에서 ‘차박’ 캠핑도 인기



캠핑은 오히려 ‘거리 두기’에 적합한 아웃도어 활동이다. 캠핑장은 대체로 이용자 간 2~3m 이상 거리를 둔다. 또한 자동차로 짐을 실어와 자기 구역에 텐트를 치고 그 범위 내에서 생활한다. 남의 손을 거치지 않고 자신이 준비한 음식을 먹는 것도 좋은 점이다. 캠핑장에서 다른 사람과 만나는 장소는 공동 개수대와 화장실이다. 이런 공동 공간에서는 마스크를 써 ‘바이러스 방어막’을 쳐야 한다. 비교적 물을 자유롭게 쓸 수 있는 환경이므로 수시로 손 씻기는 필수다. 등산과 마찬가지로 캠핑 시에도 개인 컵과 접시를 사용하고 음식도 떨어져 먹어야 안전하다. 최근엔 차를 캠핑카 삼아 지내는 ‘차박’이 인기다. 럭셔리한 캠핑카가 아니더라도 공간의 협소함만 감수한다면 소형 SUV라도 멋진 나만의 캠핑장이 된다. 게다가 캠핑장을 따로 예약하지 않고 한적한 장소라면 어디든지 차박을 즐길 수 있어 자연스레 ‘거리 두기’를 실천하면서 낭만적인 하룻밤을 즐길 수 있다. 모름지기 아웃도어 활동은 가족·친구들과 즐겨야 제맛이다. 하지만 적어도 코로나19가 종식되기 전까진 ‘유유자적 거리 두기 생활’에 빠져봐도 좋을 듯하다. 다소 과격한 표현이지만 아직까지는 ‘뭉치면 죽고 흠어들면 산다’는 걸 기억하자. 📢

좌골신경통입니다만... 그래? 오리 마늘 달여 먹어!

“오리 2마리에다가 마늘을 2접을 넣어요. 마늘이라는 건, 거 상당히 신비한 약물인데...
마늘 2접을 넣고서 우슬·강활·원방풍은 다 3근 반씩 넣고 술뿌리는 7근 반을 넣어요.
그렇게 넣어 가지고 오래 달여 가지고 그 물을 두고 먹으면 아마 안 낫는 사람이 별로 없을 거요.”

— 인산 김일훈 어록, 《신약본초》 참조

1986년 《신약神藥》 출간 이후, 인산 선생이 기거하던 함양 통나무집은 그야말로 암·난치병 환자들의 종착역이었다. 치료법을 찾아 이름난 병원과 명의를 찾아 세상을 떠돌던 환자들이 줄지어 서서 인산 선생과의 대면을 고대했다. 종착역이란, 마지막 역이란 말이다. 인생의 종점에 내린 이들의 심정을 알고 있기에 인산 선생은 어느 한 사람 허투루 대하지 않았다. 소문을 듣고 당시 오지였던 함양 산골짜기까지 병든 몸을 이끌고 왔을 때 그 사람의 처지를 이미 알고 있던 선생은 그들의 병든 몸은 물론 피폐해진 마음을 보듬으며 인생 하소연까지 들어주곤 했다. 살육보다 더 씹어 들어간 한恨서린 마음을 들어주지 않으면 그것마저 병 될 게 뻔했으니까.

태평양 건너 미국에까지 ‘지리산 도사’에 관한 소문이 퍼져 나갔다. 암·난치병이 어디 한국 사람 미국 사람 가리면서 생기나? 미국 캘리포니아주 한의사회에서 인산 선생을 초청했고 선생은 먼 나라에서의 잠 못 드는 밤을 예견하시고는 공사인, 산조인 등을 가미한 약재를 지어 드시고 미국행 비행기에 올랐다.

1989년 12월 6~7일 로스앤젤레스

스 한국회관에서 열린 교민 상대 강연에서 선생은 당신이 알고 있는 알짜배기 묘방만 골라가며 이야기보따리를 풀었다. 타국에서 한국인의 자긍심을 지키며 살아가는 사람들에게 선생이 줄 수 있는 선물이 건강 비결 외에 무엇이 있겠는가?

강연이 끝나고 질문 시간에 단상으로 다가온 39세 중년의 남자가 선생에게 좌골신경통 처방에 대해 묻는다. 좌골坐骨은 의자나 바닥에 앉았을 때 바닥에 닿는 부위로, 허리뼈 아래 엉치뼈천골薦骨 옆으로 날개 모양으로 붙어 있는 장골腸骨, 음부를 둘러싸는 치골恥骨과 함께 골반뼈를 이룬다. 좌골 안쪽을 지나 다리로 내려가는 신경을 좌골신경이라 부르는데, 좌골신경통은 허리나 엉덩이에서 시작하여 다리로 뻗듯 아픈 것을 말한다.

선생은 오리와 마늘을 처방으로 내놓았다. 위의 인용문 말줄임표에 담긴 선생의 처방을 좀 더 자세히 기술하면 이렇다. “여기(미국)에도 오리는 있으니까... 마늘을 오리에다가 고아 먹게 되면 위장에도 좋고 폐에도 좋고 대장염에도 좋으니 다 좋은데...”

궁금한 것은 미국에서 기른 유황오리의 약성이 한국 땅에서 키운 그것의 약성과 같은가 하는 점이다. 물론, 당신은 이미 답을 알고 있을 테지만 말이다. ㉮



SPECIAL



전염병 이어 폭염 예고 올여름은 유황밭마늘

이어지는 코로나19 사태로 이제는 마스크가 몸의 일부분처럼 느껴지고 전염병에 대한 두려움도 무뎌집니다. 전염병에 더해 폭염이 예상되는 올여름은 마늘이 꼭 필요한 때입니다. 인산 선생이 ‘최고의 암약’으로 칭한 토종 유황밭마늘은 체온을 올리고 면역체계를 강화시켜 전염병과 더위를 이겨낼 힘을 만들어 줍니다. 토종 유황밭마늘로 ‘슬기로운 여름’을 보내는 방법을 소개합니다.

글 손수원 사진 셔터스톡

발마늘이 유황을 만나 거약생신 슈퍼푸드로

우리가 흔히 먹는 음식 재료인 마늘. 인산 선생은 유황 성분이 풍부한 발에서 기른 토종 마늘을 ‘최고의 암 치료제’라 지칭했다. 왜 토종 유황발마늘이어야 할까. 우리가 먹는 일반 마늘과는 무엇이 어떻게 다르기에 약이 되는 마늘로 변신하는 것일까. 토종 유황발마늘의 세 가지 비밀을 살펴본다.



마늘은 세계 어느 나라나 즐겨 먹는 식품이다. 특히 한국과 중국에서는 옛날부터 음식 재료로서 뿐만 아니라 창瘍이나 癰癤을 다스리는 민약으로 쓰기도 했다. 인산 선생은 우리나라 발에서 자란 유황발마늘을 껍질째 구워 죽임에 찍어 먹으면 각종 궤양과 암 등 현대 난치병과 괴질을 효과적으로 퇴치할 수 있다고 하셨다. 왜 토종 유황발마늘일까. 이제부터 그 이유를 차근차근 살펴보자.

마늘의 힘을 극대화시키는 유황

인산 선생은 “마늘에는 유황정疏黃精이 가득해 ‘최고의 암약癌藥’이다”라고 말씀하셨다. 마늘의 힘은 곧 유황의 힘이라 할 수 있다. 유황은 ‘불기운’이다. 우리 몸에 불을 지펴 체온을 올리고 신진대사가 활발하게 되도록 돕는다. 마늘 속 ‘알린Alliin’이라는 성분이 바로 유황이다. ‘알린’은 그 자체로는 색깔이나 냄새가 없지만 찢거나 씹는 등 마늘 고유의 형태가 파괴되면 알린이 마늘 속 ‘알리네이즈 효소’와 만나 다양한 약리작용을 하는 ‘알리신Allicin’으로 바뀐다. 인산 선생은 “발에 유황을 뿌려 마늘을 재배하면 마늘 속의 유황 성분 함량이 더욱 높아져 탁월한 보양제가 된다”고 하셨다. 유황발마늘을 많이 먹으면 계란 노른자 냄새가 나는 방귀를 끼게 된다. 이 냄새는 유황 냄새이다. 유황은 우리 몸에 들어와 장기 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 모아 배설을 통해 자연스럽게 몸 밖으로 배출시킨다. 유황 성분은 체온 상승과 신진대사를 활발히 하는 것 외에도 다음과 같은 효능이 있다.

마늘의 힘은 곧
유황의 힘이라 할 수 있다.
유황은 ‘불기운’이다.
우리 몸에 불을 지펴
체온을 올리고 신진대사가
활발하게 되도록 돕는다

콜레스테롤 개선: 마늘은 간의 효소 활동을 막아 콜레스테롤이 합성되는 것을 막을 뿐 아니라 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배출한다.

혈관 청소: 마늘의 아조엔 성분은 혈관 안에서 혈소판이 굳지 않게 도와 혈소판 응집이나 혈전 생성을 막아준다.

간 기능 개선: 알리신 성분이 간세포의 기능을 활성화시키고, 알리신이 비타민B₁과 결합해 만들어지는 ‘알리티아민’은 신진대사를 활발히 하게 함으로써 간 기능 활성화에 좋다.

혈당 조절: 마늘의 알리신 성분은 체내 비타민B₆와 결합해 췌장세포 기능을 활성화시켜 혈당을 떨어뜨리고, 인슐린 분비가 원활해져 혈액 속 포도당 사용이 늘어난다.

알츠하이머성 치매 예방: 2015년 미국 미주리대학교 연구팀에 의하면 마늘에서 파생한 탄수화물인 ‘FruArg’가 알츠하이머성 치매나 파킨슨병과 같은 노화와 관련된 뇌신경계 질환을 예방한다고 한다.

강력한 항균 작용: 마늘은 식중독을 유발하는 황색포도상구균·대장균·비브리오균 등을 사멸시키는 것은 물론, 위암과 위궤양의 원인인 헬리코박터균의 성장을 억제한다.

약으로 쓰려면 공해독 없는 발마늘 먹어라

인산 선생은 “양념으로 먹는 건 소량이니까 눈에 심은 마늘도 상관없는데, 암이나 당뇨 등에는 마늘을 많이 먹어야 하니 될 수 있으면 농약독이 적은 발마늘을 먹어라”고 했다.

수분이 적은 발흙은 공기 소통이 잘 되어 농약이나 비료에서 오는 화공약독이 토양에 스며들어 있다가도 이내 대기 중에 확산되고 없어진다. 그런데 수분이 많은 논흙은 공기 소통이 잘 되지 않아 농약독이 대부분 그대로 녹아 있다.

물론 음식 재료로 조금씩 쓰는 거라면 논마늘도 상관없다. 하지만 약으로 하루 30통씩 먹을 요량이라면 반드시 발마늘이어야 한다.

발마늘은 논마늘에 비해 알이 작고 단단하며, 색깔이 하얀 편이다. 아린 맛이 덜하고 불에 구우면

단맛이 강해 많은 양을 먹기에 편하다.

발마늘과 논마늘을 구별하는 방법은 뿌리와 겉모양을 보면 알 수 있다. 발마늘의 뿌리는 약간 황톳빛이 나고 논마늘의 뿌리는 회색빛이 난다. 논마늘에는 덩어리진 진흙이 붙어 있는 경우가 많으나 발마늘은 물 빠짐이 좋은 모래가 많은 마른 땅에서 재배하기 때문에 진흙이 붙을 수 없다. 발마늘은 알이 작고 단단하며 껍질을 벗겨보면 일반 마늘은 색깔이 노랑지만 유황발마늘은 하얗다.

감로정 머금은 우리 땅에서 자란 토종 마늘

농약 기운이 덜 미치고 비교적 잔류 가능성이 적은 우리나라의 야산 밭에는 감로정을 머금은 훌륭한 약성의 지기地氣와 천기天氣가 왕래한다.



토종 발마늘은 이러한 땅의 기운, 즉 기사회생의 약분자인 감로정을 듬뿍 받고 약이 되는 별의 정기를 함유한 천기를 호흡하며 자란 식품이자 약이다.

올여름 인산가에서 판매 예정인 마늘은 충남 태안의 밭에서 유황을 뿌리고 바닷바람을 맞혀

키운 토종 한지형 육쪽 발마늘이다. 태안 지역 일대는 해양성기후와 비옥한 토양을 갖추어 예부터 육쪽마늘이 유명했다. 《연산군일기》에는 “전라도에서 진상한 마늘보다 충청도 서산 마늘의 품질이 우수하다”란 기록이 있다. 그때의 서산이 지금의 서산군과 태안군이다. ㉠

인산가 토종 유황발마늘 재배 ‘태안 마늘연구회’
“인산의 ‘약이 되는 마늘’ 제대로 키우고 있습니다”



인산 선생께선 “서산과 태안의 황토밭에 유황을 뿌려 기른 유황발마늘의 효능이 최고”라 했다. 태안군의 ‘태안 마늘연구회’는 약 20년 전부터 유황마늘 재배를 시작했으며 2018년에는 인산가와 토종 유황발마늘 작가래 납품협약을 맺었다.

마늘연구회 손병배 회장은 “마늘의 힘은 유황에서 나온다”며 “올해부터는 유황가루를 뿌린 밭에 마늘을 심고, 이후 친환경 액체유황을 6번 더 뿌림으로써 더욱 유황 성분이 강해진 마늘로 키웠다”고 자신 있게 말했다.

“6월 중순부터 마늘 수확이 시작되면 생산자의 이름을 걸고 철저하게 마늘을 검수해 납품할 계획입니다. 단 한 알의 마늘이라도 최상의 상태로 소비자에게 전달될 수 있게 하겠습니다.” 1990년대 초반, 태안군 마늘 농업인 40여 명이 모인 동호회로

시작한 마늘연구회는 지금도 좋은 마늘을 키우기 위해 연구를 게을리하지 않는다. 올해는 시범적으로 마늘밭에 검은 비닐과 흰 비닐을 덮은 후 나중에 흰 비닐만 걷어내는 식으로 재배하는 방법을 시도해 보고 있다.

“이렇게 하면 잡초가 나지 않아 제초제를 쓰지 않고 친환경적으로 마늘을 키울 수 있습니다. 내년에는 모든 회원 농가가 이 방법을 활용해 약성은 극대화하고 독성은 극소화한 유황발마늘을 키울 수 있게 될 것입니다.”

손 회장을 비롯한 연구회 회원들은 “인산 선생이 말씀하신 ‘약이 되는 유황마늘’을 제대로 키워 소비자에게 내는 것이 인산가와 함께 동반성장하는 길이자, 궁극적으로 태안 마늘의 가치를 올려 농가 소득으로도 이어지는 길”이라고 입을 모았다.

겉질째 구우면 마늘 약성 극대화

인산 선생은 암·난치병·괴질이 창궐하는 공해시대에 질병을 치유하는 마지막 묘방으로 구운발마늘죽염요법을 세상에 남겼다. 방법은 간단하네 치유 효과는 분명하다. 발마늘을 겉질째 구워 뜨거울 때 죽염을 푹푹 찍어 하루 20통 이상 100일 동안 먹어야 한다. 인산 선생의 처방대로 먹어야 하는 이유가 있다.

죽염 찍어 먹으면 올린 체온 유지

Q1 생마늘로 먹으면 안 되나요?

한국인이 가장 좋아하는 음식 삼겹살. 노릇하게 구워 쌈을 싸 먹을 때 생마늘 한 조각 올리면 화룡점정龍點睛. 생마늘의 알싸한 맛이 느끼함을 잡아준다. 일부러 생마늘을 먹는 사람도 있다. 채소를 생으로 먹듯 마늘도 생식生食을 하면 좋을 것 같지만 그렇지 않다. 인산 선생은 발마늘을 구워 먹으라고 했다. 그 이유는 마늘을 법제하는 것이다.

한국과학기술정보연구원의 마늘 연구 논문에 따르면, 마늘엔 약 2%의 단백질이 들어 있는데 그 속에 알리나제alliinase라는 효소가 10% 정도 있다. 이 효소는 마늘 특유의 냄새와 알싸한 맛을 내는 알리신Alicin을 만든다. 마늘 표면에 상처를 내면 끈적거리는 방어물질이 나오는데 이것이 알리신이다. 알리신은 살균·살충력이 강해 피부에 닿으면 따가울 정도다. 마늘을 생으로 먹으면 속이 아픈 이유다. 그런데 마늘을 구우면 생마늘이 법제가 돼 질병 치유의 효과가 나타난다. 마늘 전문가로 알려진 일본의 나가이 가쓰지 박사는

TIP 발마늘 에어프라이어로 굽기



발마늘을 간편하게 구워 먹으려면 에어프라이어를 이용해도 좋다. 발마늘을 세라믹 용기에 넣고 전자레인지에 돌려 먹는 것도 간편하지만 요즘 대세 조리기구

에어프라이어를 활용하는 것도 방법이다.

발마늘을 넣고 타이머만 맞추면 끝. 통마늘을 에어프라이어에 넣은 후 온도는 180도에 맞추고 15~20분 정도 돌린다. 전자레인지에 돌린 것과 달리 '삼정수'를 그대로 머금고 있어 속이 촉촉하고 맛있다.

“마늘을 구우면 분비되는 이눌린inuline이 위점막을 감싸 위산으로부터 위를 보호해 위궤양 치료에 효과가 있다”고 그의 책에서 밝혔다.

Q2 겉질을 까서 구우면 안 되나요?

인산 선생은 발마늘을 꼭 겉질째 구우라고 했다. 마트에 가면 겉질을 벗겨 깔끔하게 포장된 간마늘이 수북이 쌓여 있다. 프라이팬에 기름 살짝 두르고 익혀 먹으면 간편하고 좋을 텐데 굳이 겉질을 벗기지 말라는 이유는 무엇일까?

가장 큰 이유는 마늘 속에 있는 삼정수三精水를 온전히 섭취하기 위해서다. 마늘을 구운 뒤 겉질을 까보면 끈끈하고 투명한 액체가 손에 묻는다. 이 물질은 깨진 유리도 붙일 수 있을 정도로 강한 점성을 가졌다. 이 액체가 바로 삼정수다. 삼정수는 피의 원료가 되는 혈정수血精水, 살이 되는 육정수肉精水, 뼈가 되는 골정수骨精水를 말한다. 인산 선생이 “삼정수는 몸을 새롭게 만드는 거약생신去惡生新의 신비한 비밀”이라고 할 정도로 숨은 신약이다.

생활에서도 겉질째 구워 먹는 이유를 찾아볼 수 있다. 군고구마를 생각하면 된다. 고구마를 구울 때 겉질을 벗기지 않는 이유와 같다고 보면 된다. 통으로 구우면 수분이 적당히 빠지고 당도가 높아져 더 맛있다. 마늘도 구우면 독성은 날아가고 마늘 속 삼정수가 농축되어 효과가 배가 된다. 2011년 《한국식품저장유통학회》지에 나온 논문을 보면 마늘의 항산화

기능을 담당하는 유허 성분(황화합물)이 생마늘보다 구운 마늘에서 최고 5배 높은 것으로 나타났다.

Q3 죽염 찍어 먹는 게 힘들어요.

겉질째 구운 발마늘은 식기 전에 까서 반드시 9회 죽염을 찍어 먹어야 한다. 처음에는 맛있게 먹을 수 있지만 두 통 이상 먹으면 짠맛이 올라온다. 그래도 죽염을 찍어 먹어야 하는 첫 번째 이유는 체온 유지다. 유허 성분이 다량 함유된 발마늘은 체온을 상승시키고 죽염은 올라간 체온을 그대로 유지시킨다. 또한 죽염에도 유허 성분이 있어 시너지 효과가 있다. 죽염을 찍어 먹는 두 번째 이유는 체내 환경을 바꾸기 위해서다. 《신약본초》 전편 871쪽에 보면 인산 선생은 사람의 침이 진액津液이라고 설명했다. 그런데 암瘍 등 병에 걸린 사람의 침은 독액毒液이라 이를 바꾸지 않으면 치료효과가 떨어질 수밖에 없다. 구운 발마늘을 죽염에 찍어 입에 넣고 씹으면 침이 진액으로 바뀌게 되고 장을 통해 체내로 흡수돼 몸속 환경이 바뀌게 된다. 담을 삭이고 염증을 제거하며 음식물 소화도 잘 시키고 화공약독으로 찌든 몸을 해독시키는 역할을 한다.

Q4 하루에 꼭 20통 이상 먹어야 하나요?

발마늘을 구워 먹으라고 하면 제일 먼저 묻는 것이 “몇 개를 먹어야 하나요”이다. 최소 단위가 하루 20통이라고 하면 “그걸 어떻게 먹어요”라며 손사래를 친다. 아직 살 만한 거다. 집에 불이 나면 물 몇 바가지를 뿌려야 하나? 답은 간단하다. 불이 꺼질 때까지 뿌려야 한다. 구운 발마늘도 마찬가지다. 질병의 문제가 해결될 때까지 먹어야 한다. 그 최소 단위가 20통이라는 것이다. 그것도 하루 이틀이 아니라 100일은 먹어야 한다. 병에 걸리기까지 적게는 몇 년, 길게는 수십 년 걸렸는데 고작 100일 노력이 힘들다고 포기한다면 병 치료의 의지가 없는 것이다. 인산 선생은 “우리나라에 마늘이 없어서 죽는가? 달러를 주고 시원찮은 약 사다 먹고 죽는 것보다 자기 집에 있는 걸 먹어라”고 했다. 가장 저렴하게 암·난치병·괴질을 극복하는 지혜를 지식으로만 남겨두지 말고 실천을 하시길. ㉮

인산 “마늘즙이 환부에 들어가면 암약과 종창약이 된다”

마늘의 약성에는 한계가 없다. 손가락, 발가락이 얼어 절단 위기에 놓인 동상 환자를
말끔하게 치유할 정도다. 인산 김일훈 선생이 창안해 낸 마늘썩뜸을 알아보자.

히말라야에서 동상에 걸린 전직 은행지점장

인산의학의 끝판왕은 썩뜸이다. 썩을 맨살 위에 올려 태우는 직접 뜸이라 통증이 상상을 초월한다. 썩뜸 내부 온도가 무려 700도가 넘으니 살이 타는 고통이 그대로 전해진다. 그럼에도 썩뜸을 뜨는 이유는 사람을 살리는 힘이 있기 때문이다. 보통 썩뜸은 강화싸주아리썩을 말려 곱게 간 인산썩향만을 쓴다. 그런데 여기에 마늘이 더해진다면? 그 효과는 엄청나며, 사실 마늘을 이용한 뜸은 알려진 바가 거의 없다.

“동상을 고치는 덴 뭐이냐? (...) 마늘뜸이야. 마늘을 거기다 찢어 놓고 살이 막 타들어 가게 떠야 돼요. (...) 이열치열以熱治熱, 불로 불을 다스리는 거야. (동상이) 얼음독이라고 하지만 화독火毒이야. 거 화독을 깨끗이 물리면 절대 안전해요. (《신약본초》 전편 757쪽)”

인산 선생은 《신약본초》 전편에서 동상을 마늘썩뜸으로 치유하는 방법을 전했다. 인산 선생에 따르면 동상은 몸이 얼어서 생기는 질환으로 알고 있지만 실제로는 몸 밖의 극냉極冷과 몸 안의 극열極熱이 대결하면서 화상을 입는 것이라고 한다. 우리 눈에 보이지는 않지만 불에 타는 것과 같다. 실제로 동상에 걸린 환자를 보면 살이 불에 탄 것처럼 새카맣게 변해 있다. 인산 선생은 동상을 완전하게 해결할 수 있는 방법으로 마늘썩뜸을 제시했다.

“어차피 자를 거라면”... 썩뜸 3주 만에 변화

동상을 치유한다는 게 믿기지 않는다는 분을 위해 마늘썩뜸법으로 동상을 치유한 사례를 소개한다. 2018년 월간 《인산의학》 3월호에 인터뷰한 이상원씨 사례다. 히말라야 트레킹 중 왼손가락에 동상이 걸려 절단해야 하는 절체절명의 순간 마늘썩뜸을 떠 완치됐다. 이상원씨는 자신의 손을 ‘행운의 손’이라고 불렀다. 새카맣게 썩어가고 있던 손가락이 새살이 돋고 지문까지 완벽하게 살아났기 때문이다.

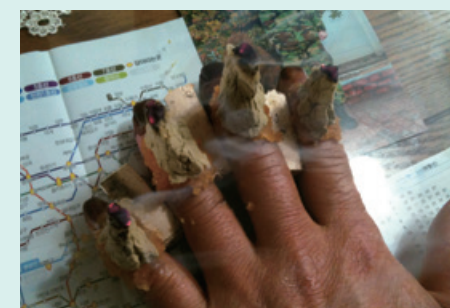
신한은행 지점장을 지낸 그는 지난 2011년 버킷리스트인 히말라야 트레킹을 떠났다. 트레킹 10일째인 3월 10일 새벽, 고도가 가장 높고 험한 5,416m 토롱라Thorong Ra 고개에 올랐는데 산소도 부족하고 기압도 낮아 컨디션은 최악이었다. 온도는 영하 30도였다. 일출이 시작되자 그 멋진 풍경을 사진에 담겠다고 장갑을 벗고 셔터를 눌렀다. 그러나 엄지를 제외한 나머지 네 손가락이 동상에 걸린 후였다. 응급처치 후 귀국해 대학병원에 갔지만 상태가 심해 절단까지도 생각해야 한다고 했다.

그는 평소 《신약》 책을 통해 죽음을 복용하고 있던 터라 인산의학에 대한 신뢰가 있었다. 그래서 인산의학에 방법이 있을 것 같아 수소문하던 중 마늘썩뜸을 추천받았다. 《신약본초》에 나오는 치료법이긴 하지만 단순히 믿기질 않았다. 그러다 문득 든 생각이 “병원에선 치료 방법이 없어 잘라야 한데, 어차피 자를 거라면 치료가 된다는 마늘썩뜸 한 번 떠보자”는 것이었다. 그해 4월 1일 시작해 3일까지 5분 이상 타는 썩뜸을 90장 떴다. 마늘을 타고 들어오는 썩뜸의 불기운은 말로 표현할 수 없을 정도로 뜨거웠다. 뼈를 뚫는 듯했다. 3주 후 새카맣던 손가락이 제 모양을 갖추고 빠졌던 손톱도 새로 났다. 11월까지 뜸을 떠 남은 냉기까지 모두 뽑아내니 손가락이 예전처럼 완벽히 돌아왔다. 《신약본초》에 보면 마늘썩뜸을 떠 암을 고친 사례가 나온다. 인산 선생은 “마늘즙이 환부에 들어가면 암약과 종창약이 된다(《신약본초》 전편 1,039쪽)”고 했다.

자궁암 합병증으로 하반신이 붓고 염증과 고름이 나는 악창惡瘡이 생겨 다리 절단 위기에 놓인 처녀를 마늘썩뜸으로 고친 일(《신약본초》 전편 627쪽)이 있다. 상피조직에 생기는 악성종양을 암중癌腫이라고 한다. 후두암, 식도암, 이자암, 곧창자암, 폐암, 유방암, 피부암 등을 일컫는다. 인산 선생은 “암종치료에는 마늘썩뜸을 뜨고 죽음을 복용해야 한다(《신약본초》 전편 1,009쪽)”고 했다. ㉠

마늘썩뜸 뜨는 법

기본적으로 인산썩뜸 뜨는 방법과 동일하다. 다른 점은 곱게 찢은 발마늘을 올린 다음 그 위에 뜸썩을 올려 불을 붙인다는 것이다. 보통은 원추 모양으로 만든 뜸장을 혈자리에 올려 뜨지만 마늘썩뜸은 찢은 발마늘을 혈자리가 아닌 환부患部에 직접 올린다는 점도 다르다. 동상에 걸린 손가락을 마늘썩뜸으로 고친 이상원씨도 손가락에 마늘을 직접 올린 후 뜸을 떴다.



한국 사람은 마늘파워

마늘은 우리나라를 대표하는 식품 중 하나라고 해도 과언이 아닐 정도로 한국인과는 떼려야 뗄 수 없는 존재다. 마늘은 다른 음식의 풍미를 돋우는 조연으로, 또 마늘 자체가 하나의 요리로 탄생하는 주연으로 맹활약한다. 건강에 좋은 마늘을 맛있게 많이 먹을 수 있는 요리 레시피를 소개한다.

주·조연 넘나드는 ‘양념’

우리나라 음식 중에 마늘이 들어가지 않는 것이 얼마나 있을까? 거의 모든 한국 음식의 맛을 내는 마늘은 ‘기적의 식재료’라 불려도 손색이 없을 정도로 다양한 효능을 지니고 있다.

‘마늘이 있는 식탁은 약국보다 낫다’라는 말처럼 마늘은 늘 곁에 두고 많이 먹을수록 좋다. 하지만 냄새 빼고는 모든 게 이롭다는 ‘일해백리(一害百利)’란 말처럼 냄새와 알싸한 맛을 싫어하는 이도 있다.

놀랍게도 마늘 냄새의 주범인 알리신은 살균·항균 작용을 하고 콜레스테롤 수치를 낮추며, 소화를 돕고 면역력을 높인다. 이 좋은 효능을 두고 어찌 마늘을 멀리할 수 있으리오. 마늘 특유의 냄새와 알싸한 맛을 맛있게 포장하면 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.

특히 면역력의 중요성이 강조되는 요즘, 맛있게 마늘 요리를 먹으면 건강이 절로 따라오는 기적을 맛보게 될 것이다. 우리가 마늘을 더욱 많이 먹어야 하는 이유가 하나 더 늘었다.



• 죽염간장 마늘장아찌 •

여름철 입맛 돋워주는 ‘밥도둑’

죽염과 죽염간장을 넣어 더욱 건강하게 먹을 수 있는 마늘장아찌다. 한 번 담가놓으면 다음 햇마늘이 나올 때까지 일 년 내내 두고두고 먹을 수 있다. 밥반찬은 물론, 고기 구워 먹을 때도 곁들임 반찬으로 안성맞춤이다. 여름 입맛 없을 땐 물에 밥 말아서 한 그릇 딱딱인 ‘밥도둑’이다.

재료 마늘 반접(50통), 현미식초 4컵, 설탕 3컵, 죽염간장 1컵, 물 2리터, 죽염 1/2컵

- 1 마늘은 껍질을 손질하고 물에 씻어 건진다.
- 2 물기를 건은 마늘을 병에 담고 식초를 붓는다.
- 3 식초를 넣은 마늘을 하루 한 번 아래위로 뒤적여가며 15일간 숙성시킨다.
- 4 1차 숙성 후 식초를 따라내 설탕과 죽염, 물을 부어 한소끔 끓인다.
- 5 끓인 절임장을 그대로 마늘에 부어 100일간 숙성시킨다.
- 6 2차로 절임장을 따라 내 끓이고 완전히 식혀서 다시 붓는다.





◆ 마늘은행고치구이 ◆

어른 맥주 안주·아이들 영양 간식

어른 맥주 안주, 아이들 영양 간식으로 제격인 꼬치구이다. 마늘과 은행에 표고버섯과 소고기를 함께 끼우면 영양소를 고르게 섭취할 수 있다. 다양한 재료를 마음대로 꽂을 수 있는 것이 꼬치구이의 장점. 입맛에 맞게 피망이나 닭똥집 등을 끼워도 좋겠다. 꼬치를 불에 굽기 전 나무꼬치를 물에 담가두었다가 사용하면 잘 타지 않아 좋다.

재료 마늘 10쪽, 은행 10개, 표고버섯 5개, 소고기 100g, 올리브오일, 소금, 후추 약간씩

- 1 마늘은 찬물에서 시작해 소금을 조금 넣고 5분 정도 삶아 둔다.
- 2 은행은 약간의 소금물에 데치듯 삶아 껍질을 벗긴다.
- 3 소고기와 표고버섯은 한입 크기로 자른다.
- 4 모든 재료를 올리브오일과 소금, 후추로 마리네이드한다.
- 5 나무꼬치에 고루 꽂아 달군 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 담는다.



◆ 알리오올리오 파스타 ◆

분위기 내고 싶을 때 한 접시 똑딱

올리브오일과 마늘이 기본이 되는 파스타다. 분위기 내고 싶은 날에 똑딱 만들어낼 수 있을 만큼 만들기가 쉽고 마늘이 들어가 우리 입맛에도 잘 맞는다. 약간 매운맛을 원하면 매운 페페론치노나 청양고추를 조금 넣으면 된다. 삶은 파스타를 팬에 넣고 면수를 반 컵 정도 충분히 넣어주어야 오일이 면수에 퍼지면서 소스가 걸쭉해지고 파스타면에 잘 어우러진다.

재료 파스타 180g, 마늘 10쪽, 마늘즙 5줄기, 올리브오일 2큰술, 베이컨 2장, 소금, 후추 약간씩, 레드페퍼 3개, 파르메산 치즈 가루 3큰술

- 1 끓는 소금물에 파스타면을 삶고 면수 반 컵을 남겨둔다.
- 2 마늘은 편으로 썰고 베이컨은 2cm 크기로 자른다.
- 3 마늘즙은 어슷하게 썰어놓는다.
- 4 팬에 올리브오일을 두르고 마늘을 볶다가 베이컨과 레드페퍼, 마늘즙을 넣고 볶는다.
- 5 삶아 놓은 면과 면수를 더해 볶다가 소금, 후추로 간한다.
- 6 파르메산 치즈를 올린다. 🍴

“하루 20통씩 구워 먹어 나를 60~70대쯤으로 보네요”

인생 100세 시대, 오래 사는 것보다 건강하게 사는 것이 더 중요해졌다. 전례 없는 코로나19 사태를 맞은 지금은 무병장수에 대한 희망과 바람이 어느 때보다 간절하다. 4년 동안 꾸준히 마늘요법을 실천해 온 주생암(85)씨는 ‘나이가 들어서도 아프지 않고 질병에 걸리지 않으려면 건강을 위한 투자를 아낌없이 해야 한다’고 말한다.

“마늘을 먹으면 먹을수록 몸이 좋아지더라고요. 그래서 믿고 먹었을 뿐입니다.”

광주광역시에 사는 주생암씨는 구운 마늘의 효과를 크게 봤다고 자신 있게 말한다. 친구들은 이전보다 건강해졌다고 입을 모으고, 처음 만나는 사람은 80대가 아니라 60대나 70대쯤으로 본다. 나이보다 훨씬 어려 보인다는 칭찬을 들으면 몸 관리에 신경 써온 노력을 인정받는 것 같아 기분이 좋다. 앞으로도 지금까지만 하면 되겠다는 자신감이 생기니 저절로 입가에 미소가 생긴다.

초등학교 교사로 교직 생활을 시작해 교감, 교육장을 거쳐 2000년에 교장으로 퇴임한 주씨는 은퇴 후부터 건강관리에 더욱 관심을 가졌다. 줄곧 교직에만 있었기 때문에 몸도 많이 상했던 터다. 퇴직 후부터 식품이나 사상체질 강의를 부지런히 들었고 먹거리에 정성을 쏟았다. 그러면서 모든 음식의 기본인 소금의 중요성을 깨달았고 잘 만든 죽염을 찾다 보니 자연스레 인산가 죽염을 만나게 됐다. 그렇게 인산가와 인연을 맺은 지 벌써 10여 년이 흘렀다.

교장 퇴임 후 구운 마늘 먹으면서 기력 회복

주씨가 마늘 복용을 시작한 계기는 기력을 되찾기 위해서였다.

“여든이 넘으니까 힘이 많이 달리더군요. 인산가에서 구운 마늘을 권하기에 먹어보니 몸에 부작용이 없어서 괜찮았어요. 인산가에서 알려준 대로 하루 20통씩 구워 먹었습니다.”

아무리 건강을 위한다고 해도 매일 마늘 20통을 먹으니 덜컥 겁부터 났다. 그렇지만 잘 모르기 때문에 생긴 두려움이니 믿음으로 극복할 수 있다고 마음을 다잡았다. 그때부터 한 번에 4통씩, 하루 5차례 마늘 먹기 도전이 시작됐다.

“마늘을 세라믹 용기에 담아 전자레인지에 넣고 4분씩 구워요. 살짝 식혀서 따뜻할 때 껍질을 까서 먹습니다. 그리고 3~4시간 있다가 또 먹고, 하루 다섯 번을 먹는 거죠. 그렇게 먹고 나면 기분이 매우 좋아요. 의지를 가지고 하면 할 수 있구나, 뿌듯하거든요.”

하루 종일 시간을 지켜서 먹는다는 게 말처럼 쉬운 일이 아닐 텐데 주씨는 외출할 때도 구운 마늘을 가지고



다니면서 마늘 20통 먹기를 철석같이 지켰다. 이렇게 실천할 수 있었던 이유는 마늘을 굽고 시간마다 챙기기를 직접 했기 때문이다.

“본인 스스로 해야 합니다. 서너 시간 단위로 먹어야 하니까 누가 시간 맞춰서 해주기가 어려워요. 누가 챙겨 주면 먹어야 쉽죠. 시간 맞춰 준비하고 마늘을 굽고 식혀서 껍질을 까서 먹고 정리하는 데 20~30분이 족히 걸리니까요. 하지만 들이는 시간도 건강을 위한 투자라고 생각하면서 기꺼이 하는 겁니다.”

마늘요법을 시작하고 1년이 지나자 몸의 변화가 확실하게 느껴졌다. 부쩍 기운이 나고 컨디션이 좋아지니까 무슨 일이든 잘할 수 있다는 자신감이 생겼다. 지금도 큰 질환을 앓거나 별다른 병원 치료를 받지 않고 건강을 유지하는 주씨는 마늘을 만병통치약이라 여기지는 않지만 몸소 체험하면서 마늘의 효능을 믿게 되었다.

“마늘을 먹으면 마음이 편안합니다. 눈도 좋아지고 소화기관도 편해져서 좋습니다. 마늘을 꾸준히 먹으려면 부지런하고 의지도 있어야 하지만, 먹으면 내 몸이 좋아질 것이라는 믿음이 없으면 할 수 없어요.”

2년 전부터는 휴대하기 좋은 죽마고우환 먹어

2년 전부터 주씨는 직접 마늘을 조리하는 대신에 아홉 번 구운 죽염과 소나무 장작불로 구운 유향발마늘을 합친 인산가의 죽마고우환을 복용한다. 재킷 주머니 한쪽에서 스틱형 죽마고우환을 꺼내 보여

주면서 휴대가 간편해서 외출할 때마다 챙겨 나온다고 했다.

아내와 사별하고 혼자 생활하는 주씨는 여든이 넘은 나이에 자기 주도적으로 생활하는 어르신으로 주변에 알려졌다. “혼자라도 즐기면서 삽니다. 다른 사람들은 심심하다고 하는데 나는 고독을 즐기는 편이에요. 다들 고독해서 못 살겠다고 하는데 혼자라 해도 즐기면서 사니까 하루가 바쁘니다.”

식사는 반드시 규칙적으로 하고 오전에는 주로 걷기 운동을 한다. 하루에 걷는 걸음 수를 정해놓고 휴대폰 걷기 애플리케이션으로 체크한다. 60~70대에는 1만 보를 걸었는데 80대에 접어들어 힘이 달라져서 요즘은 하루 6000보를 목표로 한다.

여든 무렵까지는 탁구, 색소폰 등 취미 활동을 하느라 바쁘게 생활했다. “즐기면서 해도 연습이나 공연하러 다녀야 하니까 체력이 달리더라고요. 그럴 때마다 발마늘을 먹으면 상당히 힘이 났습니다.”

취미 활동 폭을 줄인 요즘은 가벼운 운동을 하거나 색소폰을 잡고 시작한 하모니카를 집에서 연주한다. 주씨는 건강관리만큼이나 건강 관련 공부도 게을리하지 않는다. TV나 유튜브에서 건강 강의를 찾아 보고 궁금한 점이 생기면 자주 다니는 인산가에 들러 자문을 구한다. 이것저것 물어봐서 답을 듣고 권유하는 대로 해 본다. 대다수의 사람이 누가 알려준 방법이 맞을까 틀릴까에 대해 의심하고 고민하는 사이에 주씨는 ‘내가 한번 실험해 봐야겠다’라는 마음으로 곧바로 행동에 나서는 것이다. 이처럼 긍정적인 사고방식과 실천력이 주씨의 건강 비결이다.

인산의학은 김운세 회장의 강연을 직접 듣고 난 후부터 본격적으로 공부하기 시작했다. “김운세 회장이 쓴 《내 안의 의사를 깨워라》를 읽어보세요. 좋은 말이 많이

마늘과 소금이 코로나19를 이긴다는
뜻이 아닙니다. 마늘로 체질을 바꿔놓고,
인산가의 죽염으로 면역력을 강화해
놓으면 바이러스를 이겨내는 힘이
생기지 않겠습니까? 마늘과 죽염은
기본이고 그 외에 면역력을 기르는 다른
식품들도 찾아서 먹는 거죠

쓰여 있습니다. 책에 쓰인
내용 그대로 해야 하는데
그렇게 하는 사람이 얼마나 있
을까요? 그 책을 읽고 내가 지금까지
해온 것이 맞았구나, 잘 해왔구나! 감동했습니다.”

“소금은 공기와도 같은 존재”… 9회 죽염 애용

주씨가 마늘과 더불어 중요하게 생각하는 건강 비법은 소금이다. 소금을 제대로 먹어야 한다는 것은 인산가를 통해 알았다.

“소금은 모든 음식의 기본이자 우리에게 공기와도 같습니다. 사람이 잘 살 수 있는 것은 몸에 염분이 있기 때문이에요. 몸 안의 염도를 0.9%로 유지하지 않으면 질병이 생기고, 아프고, 오장육부 기능이 나빠지잖습니까. 소금을 계속해서 먹으면 의지가 생기고 건강에 다다릅니다.”

장수의 비결이 소금인지를 묻자 자연법칙을 따르기 때문이라고 설명했다. “소금을 먹어서 장수한다기보다 소금으로 인해 다른 질병이 안 생기는 겁니다. 질병이 안 생기니까 장수할 수 있는 거죠. 의사가 처방해 준 약이 아니라 우리 몸에 필수적인 소금을 먹으면 피가 맑아지고 피가 좋아지면 질병에 안 걸리잖아요. 저는 이러한 진리를 믿고 행하는 겁니다. 인간이 자연법칙에 따라 행위를 하면 장수할 수 있다고 생각해요.”

주씨가 애용하는 소금은 인산가 9회 가루죽염과 자죽염이다. 9회 가루죽염은 음식을 조리할 때 넣고 계란을 찍어 먹을 때 간이 맞아 맛있게 먹는다. 고체형 자죽염은 물에 타서 먹기도 하는데 주로 사탕 먹듯 녹여 먹습니다. 짜긴 해도 입에서 침이 잘 나와요. 침이 많이 나오니까 소화도 잘 됩니다.”

주씨는 교직 생활을 하던 40~50년 전부터 환경오염, 환경 파괴로 인한 지구 변화를 경고하는 전문

가들의 목소리를 들었다. 그때는 그저 듣기

만 했지만, 이제는 극복해야 할 현실이 됐다. “지구에 병이 오면 사람도 똑같이 병이 옵니다. 우주에 병이 생기면 소우주인 사람도 마찬가지로요. 앞으로 지금과 같은 환경 속에서 각종 질병과 바이러스를 이기려면 면역 기능을 강화해야 합니다.”

“자식이 주는 용돈, 몸 관리에 쓰세요”

특히 나이 든 사람들은 면역 기능을 강화하기 위해서라도 발마늘과 죽염을 먹어야 한다고 강조했다.

“마늘과 소금이 코로나19를 이긴다는 뜻이 아닙니다. 마늘로 체질을 바꿔놓고, 인산가의 죽염으로 면역력을 강화해 놓으면 바이러스를 이겨내는 힘이 생기지 않겠습니까? 마늘과 죽염은 기본이고 그 외에 면역력을 기르는 다른 식품들도 찾아서 먹는 거죠.” 주씨는 나이 든 사람이 질병을 이겨내려면 건강을 위해 투자해야 한다고 덧붙였다. “자기 몸에 투자를 하지 않으면 안 됩니다. 자식이 주는 용돈, 모아두지 말고 몸 관리에 쓰세요. 안 쓰고 안 먹으면서 어디가 아프다고 하면 안 되죠. 저도 연금을 아끼지 않고 몸 관리에 투자합니다.”

코로나19 사태를 슬기롭게 헤쳐 나가려면 어떠한 마음 자세를 가져야 하는지를 묻자 연륜과 경험에서 묻어나오는 해법을 제시했다. “무지에서 오는 두려움을 이겨내는 방법은 믿음입니다. 믿음을 가지지 않으면 현실을 부정하거나 사실을 믿지 않게 됩니다. 긍정적인 사고방식을 가지고 몸 관리에 최선을 다한다면 건강하게 살 수 있을 겁니다.”



이 악물고 살면? 턱관절장애 생겨요!

‘턱이 빠지게 하품한다’란 말이 있다. 입을 과하게 크게 벌리면 턱관절에 무리가 가게 되고 다음부터 입을 벌릴 때마다 ‘딱’ 소리가 나거나, 귀 주변이 찢릿하게 아프기도 한다. 별것 아니라며 오랫동안 방치하면 두통이나 이명 등이 생길 뿐 아니라 입을 아예 벌리지 못하게 될 수도 있다. 현대인의 건강을 위협하는 ‘턱관절장애’에 대해 알아본다.

점심 식사 후 몰려오는 졸음에 크게 입을 벌려 하품을 하던 A씨. 그런데 왼쪽 귓속에서 찢릿한 느낌이 오더니 이후 입을 벌릴 때나 음식을 씹을 때마다 귀 주변에서 바늘로 찌르는 듯한 통증을 느끼고 있다. 단순히 근육이 놀라 그런가 보다 하고 지낸 지 한 달. 도저히 신경이 쓰여 참지 못해 치과를 찾았더니 ‘턱관절장애’라는 진단이 나왔다.

의사는 “은근한 통증에 신경이 꽤 쓰였을 텐데 왜 진작 오지 않았느냐”고 물었다. 턱관절장애는 치료가 잘 되지 않고 만성적인 경과를 보이는 경우가 많아 초기 치료와 생활습관 관리가 매우 중요하다.

스트레스·긴장·우울 등 정신적 요인도 한몫

얼굴 부위의 유일한 관절인 턱관절은 턱뼈와 두개골이 만나는 관절로, 입을 열고 닫는 과정에서 귀와 얼굴이 연결되는 부위에 손을 댔을 때 움직이는 부위이다. 턱관절의 뼈 사이에는 무릎 관절 등과 마찬가지로 관절

을 부드럽게 움직이게 하고 충격을 완화하는 디스크가 있다. 그런데 입을 크게 벌리는 습관이나 이갈기, 딱딱한 음식 씹기 등에 의해 디스크가 과도하게 압력을 받아 앞쪽으로 빠져나오는 것이 바로 턱관절장애이다. 턱관절장애의 원인은 명확하게 밝혀져 있지 않지만 딱딱한 음식물 씹기, 하품·노래 부르기 등으로 입을 크게 벌려 오래 유지할 때, 수면 시 이갈이 등의 물리적 요인뿐만 아니라 스트레스, 긴장, 우울 등의 심리적 요인도 영향을 미친다고 알려져 있다.

정신적으로 스트레스를 받을 경우 온몸의 근육이 수축되면서 턱관절 주변 근육도 함께 수축해 입이 제대로 벌어지지 않는 증상이 생긴다. 또한 스트레스가 심하면 무의식적으로 이를 꼭 다물거나 이를 가는 증상이 생기면서 턱관절에 과도한 압력을 주면서 디스크에 문제가 생긴다.

턱관절장애는 턱에 가장 직접적인 증상을 나타내지만 가끔은 엉뚱한 곳에서 증상이 나타나기도 한다. 턱에

통증이 계속되면서 뇌 신경계가 흥분하고 신호 전달에 이상이 생겨 턱에 연결된 근육을 따라 치통과 두통을 유발한다. 때문에 음식을 충분히 씹지 못해 소화불량이 생기게 되고 깊은 잠을 자지 못하게 되면서 신경쇠약증에 걸리기도 한다. 심한 경우 우울증에 걸릴 수도 있다.

입 벌릴 때 ‘딱’ 소리… 코막힘·이명으로도 이어져

눈·코·귀에도 영향을 미쳐 눈이 뻑뻑해지고 콧물·코막힘을 유발한다. 턱관절에 생긴 부기와 염증이 귀 통증이나 이명으로 이어질 수도 있다. 목·어깨까지 범위가 넓어지기도 하는데 대개는 이 통증의 원인이 턱인지 모르고 근육통인 줄로만 알고 있다가 뒤늦게 병원에 가야 할기도 한다.

턱관절 때문에 두통이나 목·어깨 등에서 증상이 나타난다면 질환이 어느 정도 진행된 뒤라고 할 수 있다. 턱관절장애 초기에 턱이 보내는 신호를 빨리 알아차리고 빨리 치료해야 만성질환으로 진행되는 것을 막을 수 있다. 가장 알아차리기 쉬운 신호는 소리다. 입을 벌릴 때 ‘딱’ 소리가 난다. 이는 입을 벌리고 닫을 때 빠져 있던 디스크가 제 위치를 찾아가며 내는 소리다. 이런 증상을 방치하면 빠져 있던 디스크가 제 위치로 돌아가지 못하고 계속 밀려나와 입이 더 안 벌어지고 통증이 심해질 수 있다.

‘딱’ 소리가 더 커졌다면 연골이 제자리에서 많이 벗어난 상태다. 이때부터 입을 벌릴 때 심한 통증이 오며 턱



의 기능도 조금씩 떨어진다. 밥을 먹거나 말을 할 정도의 입을 작게 벌리는 건 가능하지만, 하품을 할 때처럼 크게 벌리는 건 힘들다. 턱에서 시작된 통증이 두통·치통으로 나타나는 것도 이 시기다.

생활습관 바꾸면 초기에 치료 가능

다행히 턱관절장애는 초기에 발견해 잘 치료하면 호전된다. 통증이 느껴지는 부위를 부드럽게 마사지하거나 따뜻한 물수건으로 찜질하는 것만으로도 많은 도움이 된다. 특히 중요한 것은 생활습관을 바꾸는 것이다. 평소 딱딱한 음식을 즐겨 먹거나 이갈이, 입을 크게 벌리고 하품이나 노래하는 습관, 똑바로 누워 자지 않고 옆으로 눕는대거나 옆드려 자는 습관 등은 턱관절장애를 유발할 수 있으므로 고쳐야 한다. 긴장된 근육을 이완하기 위해 스트레칭을 하는 것도 도움이 된다. 턱관절장애가 수년 이상 지속된 경우에는 치과에서 집중적인 치료가 필요하다. 치과에서는 약물치료와 물리치료를 병행하면서 정밀검사로 턱관절장애의 원인이 무엇인지 파악하고 그에 맞는 치료 계획을 세운다.

턱관절장애 자가진단 하기

- 1 입을 벌리거나 다물 때 귀 앞 턱관절 쪽에서 ‘딱’ 소리가 나거나 찢릿한 통증이 느껴진다.
- 2 입을 벌렸다 다물 때 양쪽의 움직임에 차이가 있는 것 같다.
- 3 입을 움직일 때 귓속이나 귀 주위, 관자놀이 또는 뺨 근처가 빠근하거나 아프다.
- 4 입을 최대한 벌렸을 때 윗니와 아랫니 사이에 손가락 3개가 들어가지 않는다.
- 5 침을 연속으로 삼키기 힘들다.

*위 항목 중 4가지 이상에 해당하면 가까운 구강내과 전문의를 찾아 진단받아보는 것이 좋다.





가스 불 끄고 나왔나? 식당 수저 깨끗한 것 맞아?

걱정과 염려에 지나치게 몰두하는 데서 비롯되는 강박증은 100명 중 2~3명이 겪는 흔한 질병이 됐다. 실수에 대한 책임감, 감염에 대한 염려, 순서와 대칭에 대한 집착, 윤리와 도덕에 대한 외경 등 과유불급過猶不及의 사고思考가 만들어낸 고통의 해결책을 찾아본다.

당신의 마음을 다스리세요

걱정과 불안이 풍선처럼 부풀어 오르는 ‘강박증’

강박증이란 자신의 의지와 상관없이 비합리적인거나 불가항력적인 생각을 반복하는 강박사고Obsession와 이로 인한 불안을 해소하기 위해 강박행동Compulsion을 거듭하는 질환을 의미한다. 세균 감염이 두려워 하루에도 수십 번씩 손을 씻는 결벽증을 비롯해 코드를 뽑지 않은 다리미가 화재로 이어지는 상상을 하다 결국엔 일을 중단하고 집으로 돌아가는 확인 강박증 등이 대표적인 증상이다. 이 외에도 물건을 버리지 못하고 집안에 쌓아두는 수집 강박사고를 비롯해 일정한 순서대로 물건이 정리돼야 다음 일을 할 수 있는 정돈 강박사고, 도덕과 윤리, 종교적 계율을 위반하는 것에 지나친 두려움을 보이는 양심적 강박사고 등을 꼽을 수 있다. 혹 당신도 문을 닫거나 불을 끈 후 세 번 이상

확인을 해야 안심이 되거나 보도블록이 만든 선을 밟지 않고 길을 걷는 일에 집중하는 증상을 갖고 있지는 않은가? 불결함에 대한 염려 때문에 식당에 갈 땐 자신의 수저를 반드시 휴대할 정도라면 강박증의 정도가 중증에 이르렀다고 볼 수 있다.

강박사고는 이처럼 비현실적이며 엄청난 불안을 동반하곤 한다. 더욱이 그 세기가 멈추거나 가라앉기보다는 지속되고 확대되는 특징을 갖고 있다. 많은 강박증 환자가 강박적 사고가 불합리하고 유해하다는 것을 알고 있다. 하지만 지우려 해도 본인의 의지대로 제어가 안 돼 절망하고 힘겨워하다 그 고통을 해결할 수 있는 강박행동을 하는 것이다. 특정 행동을 반복함으로써 자신을 괴롭히는 강박사고를 떨쳐내는 것이다. 그러나 이런 행동은 일시적인 무마가 될 뿐 불안과 초조의 크기를 더 증폭시키며 증상을 악화시킬 뿐이다.

결핍·욕구불만·울화 등이 증상 유발

강박증은 대개 직장에서의 갈등과 가정불화를 비롯해 임신과 출산 등 과도한 스트레스를 경험한 이후 발생하며, 우울증과 공황장애를 갖고 있는 사람에게 많이 나타난다. 과도한 책임감을 갖고 있거나 지나치게 꼼꼼한 사람은 강박증에 걸릴 소지가 높다. 경쟁에서 비롯된 불안정한 심리상태와 마음속 울화, 결핍, 욕구불만 등이 증상을 유발하는 원인이 되곤 한다.

일정 수준의 강박증은 대부분의 사람에게 있으며 주의와 경계는 사고를 미연에 예방할 수 있는 대비책이 될 수 있지만 강박증 환자들이 내 보이는 일련의 강박행동들은 정상적인 생활과 관계 유지를 불가능하게 만든다. 불결하다는 생각에 공중 화장실을 사용하지 못하고 단순

한 일에도 지나치게 예민한 반응을 보이며 이런저런 일에 신경을 쓰느라 정작 해야 할 일을 제시간에 끝내지 못하는 사람이 가정과 사회에서 자신의 위치를 마련하기란 불가능하기 때문이다.

잡생각 떨쳐내고 한계를 딛고 일어서야

강박증을 치유하기 위해서는 주로 약물치료와 행동치료가 이뤄지지만 스스로의 마인드 컨트롤이 증상을 개선할 수 있는 최상의 해안이 된다. 강박증은 자신의 삶에 과부하가 걸렸음을 보여주는 신호다. 해결해야 하는 것은 강박증의 증상이 아니라 자신이 힘겨워하고 있는 현실의 문제와 그 원인을 해결하려는 노력이 있다. 자신의 능력을 믿지 못하는 데서 비롯되는 새로운 걱정과 이를 해결하기 위한 모순된 행동을 하기보다는 부족하지만 자신의 힘으로 해결해 나갈 수 있는 방안을 강구하며 한계를 딛고 일어서는 게 중요하다.

정제되지 않은 자잘한 잡생각을 하며 오지 않은 미래의 일에 불안해하기보다는 몸을 움직여 마음을 가볍게 하는 게 훨씬 더 유익하다. ‘걱정하는 시간’을 20분으로 한정해 그 시간 안에서만 염려하는 습관을 들이는 것도 한 방법이다. 그 이후의 시간엔 자신에게 주어진 일에 집중하거나 생활에 도움이 될 만한 활동을 하며 강박행동으로 위협해진 자신의 생활변경을 안전지대로 바꾸는 노력이 이 불편한 ‘염려병’에서 벗어나게 할 수 있다. ㉮



강박증, 심장이 약해지면 나타나는 마음병

한의학에서 심장은 정서와 감정 등 정신활동을 주관하는 장기로서 기쁨과 슬픔, 분노와 불안 등의 여러 감정 상태를 조절한다고 보고 있다. 따라서 심장의 기능이 떨어지면 작은 일에도 쉽게 놀라거나 불안해지게 된다. 강박증은 곧 허해진 마음에서 비롯된 병으로 신체의 연진에 해당하는 심장의 기운을 강화하면 낫는다. 불안과 긴장으로 지친 심장에 양기를 북돋우고 기의 순환을 좋게 하는 산수유, 구기자, 산약, 치자, 당귀, 백단향, 석창포 등의 약재를 복용하면 심장의 감정 조절 기능이 회복돼 마음이 한결 평온해지게 된다.

‘밥심’ 믿고 마구 먹다간 비만·당뇨·심근경색에 노출

인체 에너지의 근간인 탄수화물은 ‘밥심’이라는 명언을 만들어냈지만 오늘날엔 과다섭취 시 당뇨와 심근경색, 혈관성 치매의 유발 인자로 지목되고 있다. 밥을 먹어야 식사다운 식사를 했다는 고정관념이 당질의 타격 강도를 높여온 셈이다. 당질의 부작용을 다스리며 혈당치를 안정화하는 건강 식단에 대해 살펴본다.

흰쌀밥 먹을 경우 당질 섭취량 급격히 올라

밥을 주된 식문화로 꼽는 우리가 쌀밥의 당질(탄수화물)에 위협받는 것은 모순에 가깝다. 그러나 밥심에 대한 믿음이 탄수화물 중독에서 비롯된 맹신임을 의심해 볼 때가 왔다. 등심과 삼겹살만 으론 성이 안 차 밥 한 공기, 냉면 한 그릇을 더 주문하는 당질 의존증을 버리지 않는다면 당신의 백세건강은 완성되기 어렵다.

이미 당질 과다의 후유증은 뚜렷이 나타나고 있다. 해마다 1kg씩 늘어난 체중은 혈압을 높여 쉽게 피곤을 느끼게 하고 과체중으로 불순해진 대사는 몸을 더 무겁고 무기력하게 만든다. 더구나 많은 양의 당질 섭취는 속을 더부룩하게 할 뿐 아니라 정신까지 혼미하게 만든다. 갑작스레 오르고 내리는 혈당치가 호르몬 밸런스를 깨뜨려 체내 대사가 혼란에

빠진 탓이다.

밥그릇에 가득 담긴 흰쌀밥을 먹을 경우 당질 섭취량은 60g에 이른다. 식사 전 혈당치가 정상 수준인 70mg/dL였지만 밥 한 그릇을 먹고 나면 수치는 130mg/dL로 훌쩍 올라가게 된다. 이렇게 혈당치가 급속하게 올라가게 되면 머릿속이 멍해지고 그 여파로 졸음이 오게 된다. 과도하게 혈당치를 상승시키는 탄수화물의 독이 신체를 교란하고 있는 것이다.

인슐린 과다 분비로 체내 대사 불안정

식후 급격하게 혈당이 치솟는 ‘포도당 스파이크Glucose Spike’ 증상은 심근경색과 뇌경색을 유발하게 하므로 밥과 면류 이외의 고기와 야채, 해조류로 이뤄진 식단 마련이 매우 중요하다. 많은 전문가들은 동맥경화의 위험을 증가시키는

원인이 지방보다 당질 과다 섭취에 있다고 지적한다. 식물성의 탄수화물이 어떻게 동물성의 지방을 제치고 인체의 지방 조직에 더 많은 영향을 미칠 수 있을까? 바로 인슐린 때문이다. 인슐린은 혈당치를 낮추는 유일한 호르몬이다. 탄수화물이 대부분인 밥과 면류 등을 섭취하게 되면 인체는 그만큼의 인슐린을 필요로 하게 된다. 하지만 인슐린이 많이 분비될수록 체내 대사는 불안정해지게 되고 급기야 혈당을 체지방으로 변화시키며 비만과 고혈압, 동맥경화 등 우리 몸을 질병의 수렁에 빠뜨린다.

제2형 당뇨병 환자(분비된 인슐린에 세포가 반응하지 않는 성인 당뇨 환자)가 흰쌀밥 한 공기를 먹으면 혈당치는 약 165mg/dL가량 상승한다. 동맥

경화의 위험수위인 180mg/dL를 뛰어넘어 식후 혈당치가 200mg/dL에 이르는 상황이 반복되면 포도당의 타격에 뇌와 심장이 회생 불능의 손상을 입게 된다. 정제된 백미에 비해 상대적으로 몸에 이롭다고 알려진 통곡물 현미도 완벽한 대안이 될 순 없다. 현미 또한 섭취와 동시에 백미와 마찬가지로 포도당으로 변하기 때문이다. 백미에 비해 혈당을 천천히 높일 뿐 현미 또한 혈당을 높이는 건 같다.

닭가슴살·삶은 달걀·등심·미역·생선

고루 섭취를

당질제한식의 대가인 한방의 아베 고지는 1회 식사량에서 탄수화물 섭취가 20g을 넘지 않도록 하는 게 중요하다고 조언한다. 특히 총열량에 대한 3대 영양소의 비율이 지방 56%, 단백질 32%, 당질 12%로 유지되면 식후 고혈당을 억제해

인슐린 작용이 온전치 않은 당뇨 환자의 치유에 많은 도움이 된다고 강조한다. 안정된 혈당치를 유지해 우리의 심신을 편안하게 하는 메뉴에는 무엇이 있을까? 당질이 거의 없는 닭가슴살 요리와 삶은 달걀을 비롯해 식후 혈당치가 3mg/dL에 불과한 쇠고기 등심과 돼지 살코기 스테이크는 밥의 포만감을 대신할 수 있는 적절한 메뉴다. 이 외에도 시금치와 토마토, 콩, 미역, 톳, 삼치, 고등어는 손쉽게 마련할 수 있는 건강 식재료들이다. 열거한 아이템에 9회 죽염과 알칼리 죽염, 서목태죽염간장과 죽염간장소스 등 미네랄이 풍부한 인산가의 주요 제품을 가미해 맛을 더한다면 영양과 식감에서 밥 이상의 만족감을 얻을 수 있다. ㉔

성인병을 낮게 하는 인산식 처방

《신약神藥》에는 당뇨·고혈압·동맥경화·심장질환 등의 대사증후군에서 비롯된 질병을 예방·치유하는 데 쥐눈이(서목태)콩의 약효가 뛰어나다고 기술돼 있다. 쥐눈처럼 잘고 새까만 이 약콩은 해독성이 뛰어나 체내 면역을 강화하고 장기의 상태를 좋게 해 각종 성인병을 치료하는 데 도움이 된다. 서목태 생콩을 소나무절구에 찧어서 소나무순갈로 아침저녁 식전에 한 그릇씩 복용하면 폐와 비장, 신장 기능을 강화해 당뇨 치유에 큰 효험을 얻게 된다.



의식주衣食住 3요소 중 가장 중요한 것은? 충청도 “衣” 전라도 “食” 경상도 “住”

평생을 일해도 집을 마련하는 일이 아득한 현실을 감안하면 의식주衣食住 3요소 중 주거가 가장 중요한 생각이 들다가도 먹어야 살 수 있다는 원초적인 생각에 미치면 판단이 달라지곤 한다. 더욱이 자신의 개성과 고유성을 드러내는 옷의 중요함도 외면할 수 없다. 이상의 생활 3요소에 대한 충청·전라·경상 지역의 오래된 견해에서 그 우위를 가늠해 보는 건 어떨까?

호서의 사대부가 만들어낸 정갈한 의복 문화

한반도의 남쪽 세 지역을 삼남三南이라 부른다. 충청도·전라도·경상도다. 삼남은 각기 산세가 다르고 물산이 다르기 때문에 사람들의 기질도 약간씩 차이가 있다. 취향도 다르다. 돈이 생겼을 때 무엇을 먼저 할 것이냐를 놓고 삼남이 서로 다르다는 이야기가 있다.

우선 충청도 사람들은 옷을 사 입는다고 한다. 충청도는 의복을 중요시한다는 말이다. 조선시대 기준으로 볼 때 옷이라는 것은 의관衣冠에 해당한다. 경상도는 벼슬을 못한 양반이 많았지만 충청도는 고위 벼슬을 한 양반이 많았다. 경북 안동에 가서 놀랐던 게 집의 태호宅號에 ‘교리택’ ‘정호택’ ‘승지택’ 등이 많았다는 것이다. 높은 벼슬이 아니다. 지금으로 치면 중앙정부 과장급 정도의 벼슬을 집의 태호로 사용하고 있었다. 안동 양반들이 높은 벼슬을 못했다는 징표다.

반대로 충청도에 가서 보면 ‘정승’ ‘판서’ 집이 발에 췌다. 이 집은 ‘정승택’, 저 집은 ‘판서택’, 옆집은 ‘참판택’일 정도로 고위 벼슬을 지냈던 집안이 시글시글하다. 양반은 옷매무새를 함부로 하면 안 된다. 의관을 정제整齊해야 하는 것이 양반의 기본 예의다. 예禮는 우선 옷매무새에서 나타나기 마련이다. 물론 궁극적으로는 그 사람의 내면세계가 정제되어야 하지만 눈으로 볼 수 있는 외면도 깔끔하고 가지런해야 하는 것이다. 내면세계는 일단 밖으로 드러낼 수 없다는 게 양반들



의 생각이었다. 그러자니 옷을 잘 입고 있어야 한다는 생각이 지배적이었다. 더군다나 충청도는 서울에서 가깝다. 왕이 벼슬 주려고 부르면 언제든 달려가야 한다. 의복을 잘 갖추고 준비 상태가 되어 있어야 하는 것이다.

뭘 먹을 것인가를 고민했던 호남의 만석꾼들

전라도는 돈 생기면 음식을 해먹는다. 이 지역은 유독 먹는 데 치중을 한다. 우선 삼남 가운데 물산이 가장 풍부하다. 조선시대 물산이라고 하면 우선 쌀이다. 먹고사는 일은 쌀의 생산성에 달렸다. 전라도는 평야가 많다. 거기에는 해산물도 풍부하다. 한반도의 ‘좌하귀’가 바로 전라도 해안선이다. 남해안의 여수에서부터 서해안의 전북 군산까지다. 여기에는 ‘뽕밭’도 많다. 경상도 동해안에는 뽕밭이 없다.

뽕밭에서는 1년 사시사철 먹을 게 나온다. 갈고리 하나만 들고 있으면 굶어 죽지 않는다는 말이 있다. 육지에는 흉년이 있지만 바다에는 흉년이 없다. 바다는 배를 타고 나가야 하지만 뽕밭은 썰물만 되면 육지가 되므로 여자와 아이들도 갈고리를 들고 조개·낙지·미역·해삼 등을 채취할 수 있다. 뽕밭이 있는지 없는지에 따라 조업환경이 엄청 달라지는 것이다. ‘개땅쇠’라는 말은 ‘갯땅에서 일하는 마당쇠’라는 뜻이다. ‘갯땅’은 갯벌을 가리킨다. 전라도에는 갯벌이 많았으므로 조선시대 ‘개땅쇠’가 많았던 것이다.

전라도가 음식이 푸짐했던 또 하나의 사회적 요인은 빈부격차가 컸다는 사실이다. 만석꾼 지주들이 전라도에는 시글시

칸 규모의 기와집들은 대부분 경상도에 남아 있다. 물론 다른 지역에도 저택 기와집이 있었지만 세월이 흐르면서 사라졌다.

그에 비해 경상도는 잘 보존되어 있다. 왜 동학혁명, 한국전쟁, 산업화를 삼남이 공통적으로 겪었는데 경상도에만 이런 고택들이 잘 보존되어 있는지 궁금하지 않을 수 없다.

경상도는 1623년 인조반정 이후로 1961년 5·16 군사정변 이전까지 정치적으로 야당 지역이었다. 300년 넘는 기간 동안 기호학파인 노론들의 탄압을 받았던 것이다. 안동 남인들은 300년 동안 노론의 칼바람을 견뎌야 했다. 그래서 ‘정3품 당상관 이상은 조령鳥嶺 고개를 넘지 못했다’는 말이 전해온다.



글했다. 경상도에서는 부자라고 해봐야 3,000석 정도가 최고다. 만석꾼 부자는 요즘으로 치면 재벌급에 속한다. 이 만석꾼들로부터 음식문화가 나왔다. ‘무엇을 먹으면 맛이 있을 것인가’를 놓고 만석꾼 부자들이 연구를 거듭했다.

소작인들이야 먹는 게 형편없었지만 ‘조캐 단위’ 부자들은 들판의 쌀과 산에서 나오는 산나물, 바다의 해산물을 어떤 조합으로 요리할 것인가를 두고 고민했다. 전라도의 음식문화는 이들 지주계급에서 발전한 산물이다. 오늘날 한정식 밥상의 원조는 전라도 지주계급들이 먹던 밥상에서 유래한 것으로 보인다.

야당의 설움을 큰 집으로 해소한 경상 지역의 남인들

경상도는 왜 돈이 생기면 집에만 투자하는가. 오늘날 수십

경상도는 벼슬하기 힘들었던 것이다. ‘헛제삿밥’과 ‘간고등어’를 왜 먹었겠는가. 벼슬에서 소외된 양반 식자층들이 혼자 있기는 뭐하고 서로 모여야만 했다. 집이 필요했다. 이때 집은 개인공간이 아니라 같이 공부하는 동료와 선후배가 함께 모이는 공간으로 해석해야 한다.

혼자 백수로 있으면 엄청 우울하다. 경상도는 정치적 탄압을 견디기 위해 동지끼리 함께 모여서 회합會合해야 할 일이 많았다고 여겨진다. 그래야 덜 외로우니까 말이다.

300년 정치적 탄압을 버티는 일은 종가宗家를 중심으로 결속을 다지는 것이었다. 오늘날 경상도가 문중門中 간 결속이 남다른 역사적 배경이라 생각한다.

결속을 하려면 공간이 반드시 필요하고 그러다 보니 집의 규모를 중시하게 된 것이다. ㉮

비타민·식이섬유에 사포닌 성분 밭에서 자라는 약초 같은 채소



‘강남종굴江南種橘 강북위지江北爲枳’ 남쪽의 귤나무를 북쪽에 심으면 탕자나무가 된다는 뜻이다. 열무도 그냥 밭에서 자라면 채소가 되지만 유향밭에서 자라면 약초가 된다. 식물이 탄수화물과 단백질, 그리고 지방을 만드는 것을 대사작용이라고 한다. 생육하다 급격한 환경변화가 일어나면 제2차대사작용을 해 대사산물을 만들어 이겨내는데 이것이 약藥이다. 채소가 약초가 되려면 이 특이한 과정이 필요하다. 무를 어릴 때 유향밭에서 재배하면 놀라운 약성의 열무가 되는 것이 이와 같다.

유향열무의 사포닌 성분, 일반 열무의 700배

유향열무가 약이 된다는 사실은 민속 의학자 인산 김일훈 선생의 저서 《신약神藥》을 통해 세상에 알려졌다. 필자는 그 책에 기록된 열무유향재배방법을 근거로 20여년 전 홍화유향재배에 이어 열무유향재배시험을 했다. 그 결과, 유향을 농도별로 처리했을 때 토양은 산성으로 변해 식물이 자라기에 어려운 환경이 되어 생육이 더디었다. 뿌리는 짙은 갈색으로 변했고, 뿌리껍질이 단단해지는 물성을 나타냈다. 잎은 특이한 쓴맛과 아삭한 질감의 열무로 변했다. 또 다른 연구팀은 동물실험에서 폐암 종양 세포 수가 일반 열무보다 유향토양에서 재배한 열무를 급여한 쥐에게서 80% 줄어들어 항 폐암 효과가 있음을 밝혀냈다. 유향 처리한 황토에서 자란 열무의 사포닌 성분은 일반 열무에 비해 무려 700배나 높았으며, 항암 기능 성분인 이소티오시아네이트isothiocyanate는 2.5배나 많이 함유된 것으로 나타났다.

열무는 어린 무를 뜻하므로 무의 학명인 *Raphanus sativus* L.과 같다. 속명인 라파누스raphanus는 빠르게 자란다는 의미이고 종명인 사티부스sativus는 재배한다는

뜻이다. 영어로는 Young radish이고 별칭으로 열을 없애주는 무라고 해 열무熱無라고도 한다.

열무는 재배 기간이 짧아서 5월부터 9월까지 수시로 파종할 수 있고 주로 김치를 담가 먹거나 냉면이나 비빔밥, 비빔국수 등 여름음식에 주로 쓰인다. 열무는 예부터 어린 무를 주로 숙아 먹었으나 요즘은 열무용 품종을 개량해 재배하고 있다.

열무를 재배할 때는 기온이 15~20℃ 정도의 서늘하고 배수가 양호한 곳에서 잘 자라며 생육 기간이 짧아서 웃거름은 필요 없고 완숙되 비와 대두박이나 깻묵을 밑거름으로 쓰는 게 좋다. 벼룩잎벌레나 좁은가슴잎벌레가 심하게 발생하면 2~3년 주기로 돌려짓기를 하거나 목초액과 왕겨숯을 밑거름과 함께 넣으면 피해를 줄일 수 있다. 줄뿌림은 골에 씨앗을 뿌려 깊지 않게 흙을 덮고 물을 준다. 파종 후 5~6일이 지나면 씨앗이 발아해 떡잎이 나오고 본잎이 4~5장이 되면 잡초를 제거할 때 밀식된 것을 솟음한다. 봄과 가을은 파종 3주부터 솟음수확이 가능하고, 6~7주가 지나면 모두 수확하며, 여름에는 더 빨리 수확할 수 있다.

《신약》에 “어린 열무는 오장육부에 모두 약이 된다”

뿌리를 쓰는 무와는 달리 잎을 이용하는 열무는 알칼리성 식품이라

서 열량이 적다. 비타민A와 비타민C, 칼슘과 철분이 많고, 식이섬유가 풍부하여 영양학적 가치가 높다. 특이한 것은 사포닌 성분이 있다는 것이다. 그러나 한방에서 쓰이는 것은 열무가 아닌 무를 쓴다. 무의 뿌리는 내복藥이라 해 체하거나 기침 가래가 있고 얼굴이나 상체의 열과 가슴이 답답한 증상을 완화시키며 대소변을 편하게 해주는 효능이 있다. 그래서 민간에서도 소화제, 이뇨제, 해열 진해 거담제로 사용했다. 무는 《본초강목》에 ‘관절을 부드럽게 하고 안색을 좋게 하며 오장의 나쁜 기운을 몰아낸다’고 기록되어 있고, 《동의보감》에도 ‘음식 소화에 도움이 되고 담을 풀어주는 효능이 있으며, 오장의 나쁜 기운을 씻어내고 기침하는 것을 치료한다’고 했으나 채소인 열무를 약용으로 기술한 옛 의서는 없다. 인산 김일훈 선생은 무에 대해 《신약본초》에서 ‘죽염 무 절임은 위궤양증과 위암 그리고 폐암과 녹막염에 신비하게 좋다. 무엇이든 공해독을 해독하고 소화불량이나 위장병과 잠이 안 오거나 간병肝病은 물론 해소·천식이나 결핵과 폐암에 신약神藥이다’라고 했다.

이어 누구도 예견하지 못한 열무에 대해 각종 현대병을 치료하는 생소한 의술을 기록한 《신약》에서 ‘어린 열무는 산삼분자가 함유되었고, 인체의 오장육부에 모두 약이 되며 오장의 신神을 돕는 약초이나 자랄수록 약성의 함유량이 줄어 일반 채소로 변한다. 열무잎은 7매까지는 유향 성분을 흡수해 공해 없는 순수한 보양제이나 8~9잎이 지나면 유향의 독성을 흡수해 약용으로는 쓸 수 없게 된다. 약용 열무를 기르는 방법은 적당량의 퇴비를 한 황토 3.3㎡당 화공 유향가루 900㎖를 넣으면 되고 3번 수확한 땅에는 유향가루를 다시 뿌린다.

고혈압·신경통·요통·이명 등에 탁월한 효과

열무는 원기를 돋우는 최고 보양제의 하나로써 신체와 비위脾胃, 그리고 간담肝膽이 허약한 사람이나 독맥營脈경화, 고혈압, 저혈압, 신경통, 요통, 이명 등에 탁월한 효과를 낸다. 오래 복용하면 시력은 물론 청각과 기억력도 크게 향상되는 것을 알게 된다’는 내용으로 열무가 약용이 되는 이유와 재배법 그리고 효능을 자세히 설명하고 있다. 이 정도면 채소밭에서 약초를 캐는 것이다.

열무는 밤비 내린 텃밭에 떡잎을 내밀었다. 울랑졸랑 서 있는 모습이 초등학교 입학식 같다. 무더운 여름철에 그의 별칭 열무熱無처럼 사람들을 시원하게 하려고 세계인의 건강을 꿈꾸며 자라고 있다. 



김만배 소장

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

코로나19와 싸우지 않고

이기는 비결이 있다면...

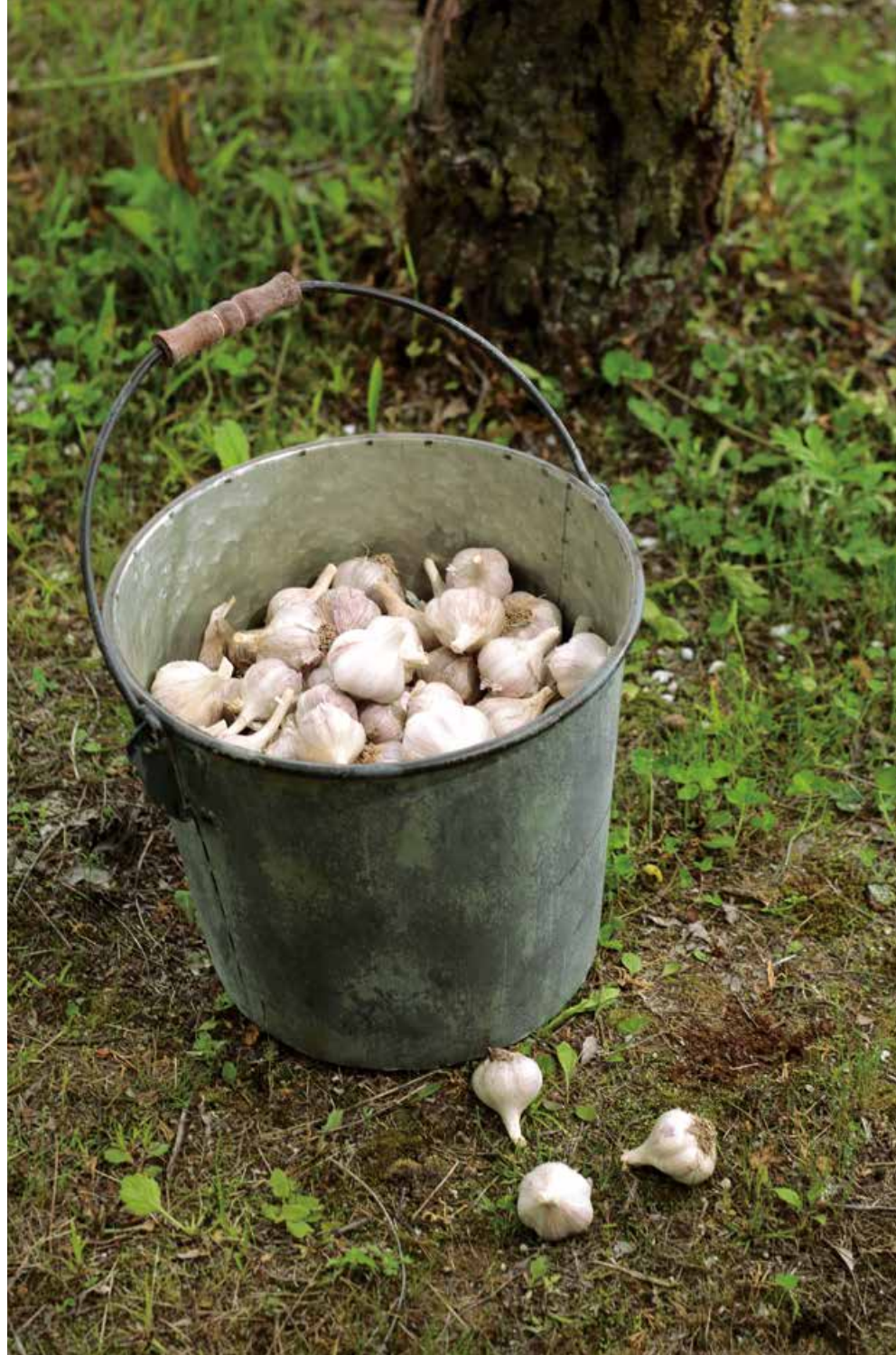
코로나19와 젊은 세대의 대결

내가 왜 거기서 나와?

정신없는 젊은이들이라고 했다. 그래서 2차 감염 소리도 나왔다. 실제로 코로나19의 1일 확진자 수가 0으로 떨어진 지 며칠 안 되었을 때다. 갑자기 코로나19 확진자가 늘어났다. 이태원 클럽에서 감염된 코로나19 확진자들. 그중엔 ‘거짓말 강사’도 있었다. 이태원 클럽에 가고도 안 갔다고 속인 그 거짓말 강사에 의해 2차 감염, 3차 감염이 확인되기도 했다. 그래서 이태원 클럽에 다녀온 그 거짓말 강사에게 물어야 했다. “내가 왜 거기서 나와?”

이태원 클럽 출입자 중에는 아직 신고 안 한 사람도 많다. 코로나19 유행 와중에 다중이용시설에 갈 때의 용기 내지는 만용까지는 그렇다 치자. 젊은 나이에 클럽 좀 출입한 게 무슨 죄냐고 탄정부리지 말아야 했다. 클럽에 간 건 죄가 아니지만, 신고 안 한 것은 큰 죄를 짓고 있는 것이다.

클럽에 들어갈 때 그 기분, 코로나19 까짓거! 하던 그 기분으로 선뜻 나서서 검사를 받아야 했다. 젊



음은 젊음답게, 일탈도 꽤기 있게 저질렀다면, 그에 따른 후속 조치도 호기롭게 했어야 옳았다.

물론 코로나19로 위축되고 억눌렸던 젊음이 돌파구를 찾으려 했음을 이해하려는 쪽으로 마스크도 비난의 강도를 높이지는 말아야 했다.

코로나19와 대통령들의 대결

바이러스까지 대통령을 괴롭혀

현재 우리나라에 거주(?)하는 코로나19 외에, 그동안 우리나라에 다녀간 고약한 바이러스는, 2002년 사스SARS, 2009년에 왔다가 1년 넘게 한국에 거주(?)한 신종플루(신종 인플루엔자), 2015년의 메르스MERS, 그리고 2019년에 와서 아직도 한국에 체류(?)중인 코로나19.

따지고 보면 거의 20여 년을 우리는 각종 바이러스에 공격당하고 있다. 고령자나 젊은 세대나 상관없이, 바이러스와의 괴로운 대결, 괴로운 동거는 언제 끝날지 불안하다.

대통령들도 이런 고약한 바이러스가 오면 보통 괴롭지 않다. 사스의 노무현 전 대통령, 신종플루의 이명박 전 대통령, 메르스의 박근혜 전 대통령, 코로나19의 문재인 대통령... 국방문제, 경제문제 등 많은 이슈와 맞장 떠야 할 국가지도자들이, 눈에 보이지도 않는 바이러스와의 대결에 얼마나 많은 에너지와 국력을 소모했는가?

대통령들의 입장에서나 국민들의 입장에서나 참으로 치명치는 바이러스들이다. 더구나 코로나19는 아직 현재진행형이다.

코로나19와 마늘의 대결

옹녀의 자가격리 100일

코로나19의 확산 와중에 새삼스레 그 가치가 재발견된 것 가운데 가장 먼저 언급할 만한 대상은 질병관리본부를 비롯한 의료인들과 마늘이다. 질병관리본부는 매일 뉴스 시간의 대부분을 독점(?)하는 인기 폭발을 누렸고, 마늘은 갑작스러운 인기는 아니지만 외국인들이 찾기 시작하며 그 가치가 크게 재인식되고 있다. 마늘의 재발견은 물론 어제오늘의 일이 아니다. 미국의 《타임》지가 선정한 세계 10대

항암식품 가운데 마늘이 자리한 지는 30여 년이 넘는다. 마늘에는 면역력을 강화해 주는 비타민B₆, 비타민B₁₂가 함유되어 있음이 이미 증명되었다. 또 가장 가깝게는, 지난 3월 ‘코로나19 정부합동 외신브리핑’에서 《타임》지 한국 특파원이 일어나 질문했다. “한국의 코로나19 치사율이 낮은 것은 혹시 마늘 덕분에 아닌가?” 그는 웃지도 않고 공식 회견장에서 마늘을 공식적으로 언급한 것이다.

마늘 얘기가 나오면 또 언급할 것이 있다. 우리의 조상 옹녀는 동굴 속에서 100일간 자가격리 끝에 인간으로 변했다. 자가격리가 건국 신화에 나오는 나라도 한국 외에는 없지만, 거기에 마늘까지 곁들였으니... 아마도 그 기자는 옹녀의 ‘자가격리 100일 기록’과 ‘마늘 100일 상식常食의 신화’를 알고 있지 않았나 생각된다.

그 기자가 정부의 브리핑 자리에서 마늘을 언급한 것을 보면, 외국인들 사이에 마늘의 효능이 상식常識이 된 게 아닌가 생각된다. 인산 김일훈 선생이 면역력을 대표하는 식품으로 마늘의 효능을 국민들에게 공개한 지 어느덧 100년에 다다르고 있다. “우리 주변에서 쉽게 구할 수 있고 비싸지도 않은 마늘과 같은 식품의 효능으로 이루어진 것이 인산 의학이다”라고 언급한 김윤세 인산가 회장(전주대학교 객원교수)이 “마늘은 고귀한 식품이지만 우리 주변에 흔한 식품”이라고, 한 강의에서 강조한 사실이 새삼 기억된다. 🍷



김재원 (010-5322-7029)

전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' (www.yeowonnews.com) 회장, 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / 최근 건강에세이집 《나 대신 아파 주실 분》이 출간됨.

仁道

죽음의 위기를 쑥뜸으로 극복한 이야기

인산쑥뜸의 부작용을 인산쑥뜸으로 해결한 사례를 소개한다. 쑥뜸 불의 뜨거움을 참아내는 일도 모진 고역인데 하물며 몸이 풍선처럼 부어올라 체중이 3배, 4배로 늘어나는 고통이 더해진 절체절명의 순간에도 김○○씨는 의연함을 잃지 않았다. 인산쑥뜸에 대한 충직한 믿음이 그를 살려낸 셈이다. 신약神藥과 의방醫方은 환자의 믿음에 의해 완성된다는 진리를 새삼 일깨운다.

쑥뜸 금기사항 안 지켜 심각한 부작용 고통

선친 인산의 불멸의 명저《신약神藥》이 출간된 지 1년이 다 되어갈 무렵인 1987년 봄, 인산 선생의 제자임을 자처하며 ‘인산의학 전도사’로 불릴 만큼 열정이 남달랐던 김남표 선생과 이경준 선생이 내게 급하게 연락을 해왔다. 사연은 이러했다. 가수 송○○씨와 친구 사이인 김○○씨는 1986년 11월 28일, 한국일보사 12층 대강당에서 열린 인산 선생 강연회에 참석해 선생의 강의를 경청하다, 영구법靈灸法에 큰 관심을 갖게 됐다고 한다. 이후 유명 가수, 한의사 등 십여 명의 지인과 함께 인산쑥뜸을 땀는데 금기사항을 지키지 않은데다 무리하게 뜸을 떠 심각한 부작용의 고통에 시달리고 있으니 어떻게 해서라도 해결해 줘야겠다는 이야기였다. 김○○씨는 20여 분 이상의 큰 뜸을 입동이 지난 동지에 뜨다 주변의 만류로 중단했으나 사흘 후 다시 뜸뜨기를 시작해 세모歲暮의 마지막 순간까지 줄곧 뜸 뜬 것이다. 당시 상황에 대한 그의 회고는 이렇다. “늦가을에 뜨기 시작했는데 실내온도나 체온 유지에 전혀 신경을 쓰지 않았습니다. 그냥 버틸 만하면 아무 방에서나 뜸을 땀어요. 또 동지가 지나면 뜨지 말라는 얘기가 있었지만, 동지가 지나서도 한 5일가량 계속 땀지요.” 쑥뜸을 뜨는 목적 중 하나가 우주의 천기天氣를 몸 안으로 이끄는 것인데 동지冬至 이후 대소한大小寒

시절의 한기寒氣가 체내에 유입될 경우 큰 해가 미칠 수 있는 위험한 일어서 반드시 금하도록 했음에도 김○○씨는 부주의하게도 이를 무시하고 쑥뜸 뜨기를 이어갔던 것이다. 그 뒤 죽은 사슴 고기를 중탕해 복용한 이후 심한 체기滯氣를 느꼈는데 아마도 쑥뜸으로 인해 민감해진 위와 장이 상한 식품으로 탈이 나는 식중독인 것으로 판단된다. 당시 상황에 대한 그의 설명이다.

온몸이 부어오르고 산소호흡기에 의존

“인산쑥뜸을 뜬 때는 반드시 이해해야 할 금기조항이 있는데 대체로 다른 것은 잘 지켰지만, 사슴 중탕을 먹는 일탈이 있었어요. 농장을 하는 친구가 사슴 중탕을 권해 보양이 되려니 싶어 먹게 됐습니다. 거기에 평소 좋아하던 햄을 먹기도 했고… 금기사항 중에서도 가장 중시해야 할 부분을 어긴 셈이었죠. 추운 날씨와 사슴 중탕, 햄 등이 부작용을 일으킨 결정적인 원인이라고 여겨집니다. 처음 며칠은 체기가 심했는데 증상이 꽤 오래가더니 이어 몸이 붓기 시작했습니다. 하루가 다르게 몸이 붓는데 어찌할 바를 몰랐습니다. 쑥뜸을 뜨다 일어난 부작용이라 어떤 해결책이나 대처 방안도 있을 수 없었어요. 주변의 중구난방식 의견도 상태를 악화시키는 데 한몫했습니다. 그런데 한 가지 특이한 사실은 장정 네 사람이 가세해도 들 수 없을 만큼 몸이 부었는데도 정신만은 또렷하고 맑다는

것이었습니다.”

그는 병원 여러 곳을 찾았지만 회복이 불가능할 만큼 위중하다는 식의 얘기만 거듭 들어야 했다.

현대의학과 연결이 끊어진 김○○씨는 마지막으로 인산 선생께 해결 방법을 여쭙어 그 방법대로 해보는 게 최선이겠다는 생각에 연락을 해온 것이었다. 더구나 인산 선생의 연락처를 수소문하던 중 필자가 종로구 세검정에 거주하고, 《불교신문》 기자로 일하고 있다는 것을 알게 돼 인맥이 넓은 지인 김산동씨로 하여금 필자와 절친한 김남표·이경준·이윤금 선생을 통해 연락을 해왔던 것이었다.

《신약神藥》 제25장 ‘영구법의 신비’ 편에는 “영구법은 5분 이상 타는 큰 쑥뜸을 뜨는 것이어서 짧은 시간에 지대한 영향을 미치므로 한겨울이나 한여름, 하지夏至와 동지 이후에는 뜨지 말 것과 식중독을 일으킬 수 있는 육류와 생선, 그리고 해독작용이 강한 마른 명태와 돼지고기, 오리고기 등의 섭취를 금해야 한다”라고 명시돼 있다.



필자는 그런 사례를 많이 접했던 터라 대수롭지 않게 여기며 아마도 화독火毒이 올라 고생하는 것 같은데 생강과 감초를 푹 달인 물에 분말 죽염을 반 숟갈씩 수시로 복용하면 곧 해결될 것이라고 알려주었다. 그러나 며칠 후 다시 찾아온 그들의 얘기로는 알려진 처방대로 행했음에도 불구하고 환자의 용태가 더 악화됐다는 것이었다. 상황이 심각한 만큼 우리는 그가 머물고 있는 신사동 송○○씨 집을 방문해 상태를 확인한 후 인산 선생께 해결책을 여쭙는 게 좋겠다는 판단을 내렸다.

그는 단순하게 화독으로 고생하는 게 아니라 심각한 부작용으로 인해 온몸이 부어올라 전혀 거동조차 할 수 없으며 몸무게 또한 보통 사람의 3~4배에 달하는 절체절명의 순간에 다다라 있었다. 현관으로 들어서니 열린 방문으로 반쯤 세운 침대에 덩치가 무척 커 보이는 40대의 남자가 비스듬히 누운 채로 산소호흡기에 의존해 가쁜 숨을 몰아쉬고 있었다. 하지만 그는 불편한 와중에도 반색을 하며 선 목소리로 내게 인사를 건넸다.

“김 선생님! 어서 오시오! 반갑습니다. 이렇게 와주시니 이젠 제가 살아나려나 봅니다…. 와주셔서 정말 감사합니다!”

인산 “쑥뜸 부작용이라면 다시 뜨는 게 상책”

나는 그의 심각한 상태에 놀라 선 채로 이야기를 나누다 밖으로 나와 아버지 인산께 전화를 걸어 정황을 설명했다. “쑥뜸 부작용으로 그 지경까지 갔다면 해결 방법은 다시 뜨는 게 상책이다. 5분 이상 타는 큰 뜸으로 부지런히 뜨도록 알려주거라!” 하며 선친께서 답을 들려주셨다. 인산께서 알려진 해결 방안은 중완·관원·족삼리 혈에 큰 쑥뜸을 다시 뜨는 것이라고 설명하자 김○○씨는 별다른 고민 없이 흔쾌히

“김 선생님, 그렇다면 어서 뜸을 떠주시기 바랍니다”라고 말하면서 뒷뚱을 걷어 올려 중완·관원의 혈자리를 드러내는 것이었다.

쑥뜸을 떠본 이들은 잘 알겠지만 크게 뜨는 쑥뜸은 뜨거움의 고통과 불편함이 여간한 게 아니어서 계속 망설임이 얼떨결에 불을 붙이는 것이지 섣뜻 시작하기는 어려운 법이다. 그런데도 그는 마치 불가佛家의 선사禪師처럼 의연한 자세와 단호한 어조로 바로 자신의 배 위에 놓인 뜸쑥에 불을 붙여달라고 청하는 게 아닌가. 도리어 머뭇거리는 내게 “제 경우 어차피 모든 의료인이 더는 치료법도 없고 회복할 수 없다고 결론을 내린 터여서 잘못될까 봐 염려할 필요가 없습니다”라며 의연함과 호기로운까지 보여주었다.

이 무렵 김○○씨의 몸은 터지기 직전의 고무풍선처럼 퐁퐁 부어올라 있었으며 산소호흡기에 의지해 겨우 숨을 쉬는 상황이라 가족은 물론 주위 사람들 모두가 살아날 거라는 희망을 거둔 참담한 상태였다. 당시 상황에 대한 그의 회고는 이렇다.

“여러 방법이 동원되느라 집안이 야단법석인데 평소 안면이 있는 후배가 와서는 인산 선생님의 연락처와 부작용에 대한 처방 등을 알려주고 갔습니다. 그 무렵에는 주위의 여러 가지 문제가 겹쳐서 한 가지 방법에만 매달릴 수가 없어 치료에 일관성을 유지하기 힘들었는데 다행히 김운세 선생님과 직접 연락이 닿았어요. 인산 선생님께서는 뜸으로 다시 치료하되 몸이 발끝에서부터 머리끝까지 완전히 부어서 뜸자리에서 고름이 나오고 진물이 흘러내리게 되면 그때 병원의 도움을 받으라고 알려주셨습니다.”



처절하리만치 쑥뜸… 드디어 상체에서 고름 터지기 시작

그날 나는 김○○씨의 중완·관원·족삼리 혈에 각각 10장씩 떠준 뒤 간병을 하는 친지에게 이같이 뜸 것을 알려주곤 집으로 돌아왔다. 이후 김남표·이경준·이윤금·김산동 등 민속신약연구회 소속 회원들과 함께 매일 저녁마다 그곳을 찾아가 서로 번갈아 가며 뜸을 떠주고 전설과도 같은 인산 선생의 의방을 들려주며 그의 쾌유를 위해 성심을 다했다. 하루는 나와 김남표 등 일행이 도착하자 김○○씨가 환하게 웃으면서 이렇게 말했다. “김 선생님! 오늘 제가 다니던 성당의 신부님과 신우들이 다녀갔는데 마지막 고별미사를 집전하며 ‘형제님, 부디 잘 가시고 하늘나라에서 다시 만나자’고 작별 인사까지 마친 터라 기분이 홀가분합니다. 병원에선 더 이상 치료 방법이 없다고 했고 성당마저 마지막 작별 인사를 했으니 이제부터는 어떤 걸림돌도 없습니다. 아무런 염려 마시고 마음 편히 쑥뜸 뜨기에 임해 주셔도 됩니다.”



2시간에 이르는 긴 인터뷰도 소화할 만큼 건강 회복

장정 네 명이 붙어도 들리지 않을 만큼 몸이 부어 힘들게 병원으로 옮겨졌던 김○○씨는 급박했던 죽음의 고비를 뛰어넘었다. 병상에서 완전히 회복된 그가 종로구 안국동의 ‘민속신약연구회’ 사무실을 찾아왔을 때 우리는 그의 회생을 그보다 더 기뻐하며 탄복해했다. 그는 김남표 선생과 2시간에 이르는 긴 인터뷰에도 피곤한 기색을 조금도 내보이지 않을 만큼 건강해져 있었다. 그의 기억 같은 ‘병고病苦 극복 이야기’는 1988년 2월 5일 발행된 《민속신약民俗神藥》 2집에 게재돼 많은 이에게 인산 영구법의 효험과 쑥뜸을 뜰 때의 수칙을 인식시켜 주었다. 죽음의 목전에서 인산의학의 신방神方을 신뢰하며 두려움과 절망을 떨쳐내던 그의 의로움이 새삼 그리워진다. ㉮

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

6월의 나물은 ‘약 이상의 약’이 된다

신록이 무르익는 이 계절의 산과 들에는 싱그러운 향기를 지닌 나물이 가득하다. 율나무 순과 엄나무 순, 취나물과 가죽나물, 두릅 등의 온갖 나물을 식탁에서 만나게 되면 계절의 생기生氣를 만끽하게 하는 자연의 조화에 또 한 번 감사를 드리게 된다. 푸른 산야에 지천으로 자라나는 나물은 더없이 좋은 식재료이며, 여기에 죽염간장과 죽염고추장을 더해 무치거나 부치면 미각을 일깨우는 천하일미요 양기를 돋우는 훌륭한 약이 되곤 한다. 온갖 나무의 새순과 잎새, 그리고 약초의 줄기와 뿌리는 어떻게 손질하고 조리하느냐에 따라 익숙한 먹거리일 수도, 훌륭한 명약名藥이 될 수도 있다. ‘불세출의 신의神醫’이자 ‘의방醫方의 대가’인 인산仁山 김일훈金一勳 선생의 지혜가 담긴 죽염간장과 죽염된장, 그리고 죽염고추장은 어떤 식재료와 만나더라도 그 맛을 좋게 하고 나아가 훌륭한 효험을 지닌 약으로 승화시키곤 한다. 찬밥이 놓인 웅색한 밥상도 새콤한 도라지와 야들야들한 고사리, 향이 깊은 두릅이 찬으로 더해지면 세상에서 가장 맛있고 건강한 밥상이 된다. 전통장을 가미한 나물 반찬은 맛과 약성이 모두 뛰어나 한국인이 가장 좋아하는 식품이라고 할 수 있다. 복잡한 조리법도,

이렇다 할 격식도 필요 없는 이 소박하고 향긋한 나물 요리로 오늘 저녁상도 근사하게 차려볼 요량이다. 엄나무 순을 비롯해 율나무 순과 민들레를 죽염간장과 죽염된장으로 조리해서 먹는 기쁨과 즐거움을 일일이 글로 형용하기란 너무도 어렵다. 아무리 공력을 들여 표현해 낸다 해도 내 글솜씨론 그 맛의 정점에 이를 순 없기 때문이다. 율나무 순의 담백하고 순정한 맛은 한국 약초를 대변할 수 있는 최고의 맛이며, 엄나무 순을 씹는 순간의 식감과 그윽한 향을 대신할 미식은 없다. 정도가 내가 할 수 있는 표현의 최대치다. 얼마 전엔 율나무 순을 먹다 옷이 오르면 어떻게 하나며 접시를 멀찌감치 밀어놓는 사람을 만났다. 하지만 죽염간장과 죽염된장에 목한 율나무 순을 먹게 되면 그 깊은 맛과 향에 매료돼 무엇 때문에 걱정을 했나 싶은 생각을 하게 될 것이다. 더구나 몸을 따뜻하고 가뿐하게 하는 대사효능까지 더해져 율나무 순에 대한 열망과 애정은 더욱 깊어지리라. 약초의 향긋함과 나물의 부드러운 맛을 알지 못하면 진정한 어른이 될 수 없다. 가장 한국적이며 가장 인산가적인 나물 요리로 이 계절을 더욱 흥겹고 건강하게 시작해 보자. 어른만이 느낄 수 있는 맛의 세계를 누리면서 말이다. ㉮



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

치유 레시피 <18>

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)



영혼이 담긴 삶의 레시피를 찾아서

레시피Recipe란 요리법을 뜻하지만 ‘비결’과 ‘처방’이란 의미도 담겨 있다. 처음에 이 칼럼을 기획했을 때 필자는 요리법보다 후자에 비중을 두고자 했다. 먹는 게 지천인 세상, 칼럼 하나쯤은 음식 말고 영혼에 관해 얘기해도 나쁘진 않겠다는 생각에서였다. 영혼이 담긴 삶의 레시피를 전한다.

기자記者가 묻는다

“노자老子는 어떻게 보십니까?”

인산仁山 김일훈이 대답한다. “그는 무슨 일을 직접 한 일이 적어. 공자님은 직접 나가서 여러 가지 일을 했지만 노자는 태사관이고 작은 벼슬 하나 했지. 뚜렷하게 한 일이 없어. 큰 사람이란 쓸모가 없어. 그것은 이 방안에 30톤짜리 대형트럭을 둘 수는 없는 것과 같은 이치야. 수용되지 않는 것이란 쓸모가 없는 것이야.”

아들(김윤세 現 인산가 회장)을 통해 《신약神藥》을 출간한 지 채 2년이 되지 않은, 1988년 봄 신문기자와 대면한 자리였다. 한창 《신약》이 장안의 지가紙價를 올리고 있던 시기이기도 했다. 인산의 당부를 실천에 옮겨 죽염산업을 일으킨 지 얼마 되지 않은 시점이라 아들의 입장에서는 아버지를 찾아

오는 언론인들이 고마울 수밖에 없었을 것이다. 죽염을 널리 보급하겠다는 사명감도 컸을뿐더러, 창업 초기 신생 기업의 활착도 중요했을 테니까.

노자의 사상과 인산의학의 접목은 어찌 보면 지극히 자연스러운 것이었다. 순리에 역행하지 않는 의학 이전에 인산의 삶이 순리와 자연의 이치 그 자체였으니까. 인생 말년에 비로소 세상에 알려지고 사람들이 구름처럼 모여들어도 인산은 예의 그러려니 하면서 마치 남 말 하듯 자신의 처지를 드러내곤 했다. 인산은 세상에 수용되지 않았고 수용되고자 노력하지도 않았다. 세상이 자신을 알아보지 못한다고 서운해하지도 않았다. 인산은 스스로 쓸모없는 사람이라고, 방안에 들어갈 수 없는 30톤짜리 대형트럭이라고 자신을 낮췄다. 형식적인 겸양이 아니었다. 인산의 삶 자체가 그러했고, 인산은 신산했던 생의 내부를 가리거나 숨기고 싶은 생각조차 없었다.

분위기가 무르익자 기자는 직설적으로 질문을 던진다

“산속에서는 어떻게 사셨나요?”

인산이 대답한다. “나무 한 짐 들고 가 팔면 하루는 먹고살아. 나는 평생 지게질이야. 책을 안 보니 평생 하는 일이 지게질이지. 내가 참선을 하나, 글을 읽나. 그러니 지게질만 하는데 그러면 굶지는 않아. 지리산에 가서는 5년 동안 지게질했어. 계룡산에서도 4년 동안 지게질했고. 나는 평생 그렇게 살았어. 지금은 힘이 없어 쌀을 지고 갈 수가 없어서 그렇지, 지금도 힘만 있으면 지게질하고 살지 이런 데 와서 앉아 있지도 않아.”

삶이 다시 한 번만 시동을 걸어준다면 나무 한 짐 싣고 달릴 수 있는데…。 인적 드문 산길에 버려진 채 쓸쓸하게 녹슬어 가는 낡은 트럭의 비애를 생각한다.

갇은 고난을 겪으며 체득한 치병 비결은 물론이려니와 생이 지지生而知로 알고 있는 모든 것을 대가 없이 세상에 베풀

각자覺者였음에도 인산은 지게 지던 시절을 그리워하고 있었다. 물론, 비로소 세상 사람들이 인산이라는 이름을 알아듣기 시작했다고 해서 지게 지던 시절의 생활에 비해 경제적으로 크게 나아진 것도 없었다.

인간적인 너무나 인간적인 인산

“찾아오는 사람이 너무 많아 귀찮지는 않으세요?”

기자는 은근히 인지상정을 들이민다. 모범 답안 말고, 인산의 인간적인 면모에 관한 이야기를 듣고 싶었을 것이다. 인산은 사마광의 《자치통감》을 간추려 엮은 역사서 《통감절요》에 실린 위나라 태자 위격魏擊과 전자방田子方에 관한 이야기에 빗대어 담담하게 대답한다.

“힘들면 더러 피해 있기도 하는데 그것은 내 자유이지. 피하지 않으면 조금 고달프고…。 사는 건 이해할 수 없는 것이야. 옛날에 전자방 같은 이는 어느 왕족이 수레 밑에서 절을 해도 쳐다보지도 않아. 그래서 빈천자교호貧賤者驕乎아 부귀자교호富貴者驕乎아 하고 물으니 빈천자교야貧賤者驕也라고 했어. 거지가 망해 봐야 잃어 버리는 게 무엇이 있겠나. 강통 하나밖에 없지. 돌도 없어. 그러니 아쉬울 것이 없어. 전자방도 그런 말씀 하는데 나도 그럴 수 있어. 어디 가서 지게질만 해도 굶지는 않지.”

더 이상 잃을 것이 없을 때 인간은 가장 깨끗하게 설 수 있다. 전자방이 위문후魏文侯의 아들 태자 위격에게 그랬듯이, 인산 또한 지게질을 할지언정 구차하게 살지 않았다. 부귀를 얻는 것도 힘든 일이지만 빈천한 신분을 스스로 원하는 것 또한 쉬운 일은 아니다.

인산의 의醫철학은 사람 살리는 것에 초점이 맞추어져 있으나 인산은 정작 자신의 삶을 돌보는 일에는 그다지 관심을 두지 않았다. 인간의 자격으로, 인산의 인생 레시피를 적는다면 아마도 슬픔 한 지게, 걱정 두 말, 그리고 약속 한 동이가 아닐까. 가난 앞에서 당당했지만 담담하기도 했던 인산의 영혼 레시피를 곰곰이 생각해 본다. ☺

장어 한 점에 복분자 한 잔

여름을 앞둔 이즈음이면 식도락가들은 물론, 주당들도 고창으로 가야 할 만한 핑곗거리가 생긴다. 식도락가에겐 풍천장어, 주당에겐 복분자가 바로 그 핑곗거리다. 남자에게 특히 좋다고 하니 기운 떨어진 분들은 면역력을 핑계로 꼭 한 번 가보길 바란다.

남자의 자존심이 ‘벌떡’



보양식 하면 장어가 절로 떠오를 만큼 무더운 여름을 나기 전 꼭 먹어야 할 보양식으로 장어만 한 것이 없고 그중에서도 풍천^{鳳川}장어를 으뜸으로 친다. 어떤 물고기든지 바다 것이 강 것보다 강인하다. 거센 파도가 이는 바다를 터전으로 삼으며 살고 먹는 것에도 차이가 크기 때문이다. 풍천장어는 바다와 강을 모두 경험하는 특별한 어종이다.

바다와 강이 만나는 풍천^{鳳川}의 고창 고창

장어의 종류에는 뱀장어, 먹장어(뽕장어), 붕장어(아나고), 갯장어(바닷장어) 등이 있는데 이중 풍천장어는 뱀장어다. 뱀장어는 민물에서 살다가 8~10월이 되면 태평양 바다로 나가 알을 낳고 죽는다. 이렇게 태어난 새끼 뱀장어들은 1년에서 3년 동안 어미가 지났던 태평양 바다를 거슬러 올라 다시 강으로 돌아온다. 고창에 살던 뱀장어가 돌아오는 강은 주진천이다. 고창의 장어식당에서는 이렇게 바다에서 나 강에 다다른 새끼 뱀장어를 잡아 양만장(장어 양식장)에서 사료를 먹여 1년여간 키운다. 그런데 고창에서 나는 장어를 풍천장어라 하는 이유는 무엇일까. 지도상에는 고창에 풍천이란 지명은 없는데 말이다. 결론부터 말하자면 ‘풍천’은 특정 지역의 이름이 아니다. ‘풍천’은 바닷물과 민물이 교차하는

지역을 일컫는다. 바다에서 밀물이 밀려올 때 바람이 함께 부는데, 이 바닷바람을 풍천이라 부르고, 이와 함께 지역에서 잡은 뱀장어를 ‘풍천장어’라 부르는 것이다. 바다와 맞닿은 주진천은 하루 두 번씩 바닷물이 밀고 들어온다.

2016년 고창군은 ‘풍천’이 일반명사가 아니라 고창군의 고유지명이라는 연구 결과를 발표했다. 고창군이 (사)고창문화연구회에 의뢰해 역사적 고증, 구전, 풍수학, 지리학적으로 어원을 추적한 결과 ‘풍천’은 고창 선운산 도솔암계곡에서 시작해 선운사 앞을 지나 주진천과 합류하는 선운천 수계를 지칭하는 고유지명이라는 것이다. 고창군은 조선 후기에 판소리를 집대성한 신재효의 창본 ‘수궁가’에 ‘풍천장어 대령하고’란 가사가 등장하는 것과 일제강점기 선운사 주지였던 배화수 스님이 “백제시대 이후부터 선운사의 냇가를 풍천이라 불렀다”는 말이 선운사 일대에서 구전되고 있다는 것을 근거로 들었다. ‘풍천’의 유래야 어찌 되었건 고창의 민물장어를 ‘풍천장어’로 부르는 것에는 이견이 없다.

토종 자포니카종… 수입 장어와는 식감·맛 달라

과거에는 강에서 바로 장어를 잡기도 했지만 요즘은

거의 주진천에서 치어를 잡아 양만장에서 키워 소비자에게 낸다. 인공적으로 산란과 부화를 할 수 없으니 양식이라도 풍천장어의 가치는 높다. 풍천장어를 양식하는 업자들은 “풍천장어라고 해서 다 같은 풍천장어가 아니다”라고 말한다. ‘무한리필 장어’라는 간판을 내걸고 있는 업소의 상당수는 값이 싼 붕장어를 사용하거나 필리핀이나 북미산 치어를 수입해 키운 민물장어를 쓴다는 것이다. 이 장어들은 비콜라종·말모라타종으로 풍천장어로 불리는 자포니카종과는 다른 열대어종이다. 그런데 이들도 모두 ‘국내산 장어’로 표기해 판다. 국내법상 어떤 품종의 치어든 수입해 국내에서 6개월 이상 양식하면 ‘국내산’으로 표기할 수 있기 때문이다. 수입 장어는 말 그대로 외국에서 양식되어 들어오는 다 큰 장어를 말한다. 즉 ‘국내산 장어’라고 해서 다 같은 풍천장어는 아니라는 것이다. 제대로 된 풍천장어는 토종 자포니카종 치어를 잡아 양식한 ‘국산’ 장어다. 붕장어와 수입 민물장어는 살아 있을 때는 생김새로 구분할 수 있지만 껍질을 벗기고 손질해 양념을 발라 구우면 전문가도 구별하기가 쉽지 않다고 한다. 하지만 생김새만 비슷할 뿐 막상 입에 넣어보면 씹히는 식감이나 맛에서 비교불가다. 고창 현지의 장어식당에 가보면 ‘양식풍천장어’가 있고 ‘갯벌풍천장어’가 따로 있다. 갯벌풍천장어는 장어를 양만장에서 얼마간 키운 후 바다 갯벌에 풀어 자연산 장어에 가깝게 키운 것이다. 갯벌에 사는 동안에는 일절 사료를 먹이지 않는데, 이렇게 하면 장어들은 그동안 먹었던 사료를 토해 내고 갯벌에서 나는 먹이를 먹으며 살집을 단단하게 만든다. 자연산 장어에 좀 더 근접한 맛으로 양식장어보다 1.5배 정도 비싼 몸값을 자랑한다. 풍천장어는 그야말로 보양식이다. 비타민A·E, 철, 칼슘, 단백질 등의 영양성분을 일일이 열거하지

않아도 먹고 나면 기운이 솟는 기분이 든다. 특히 ‘팔딱팔딱’ 흔들리는 장어꼬리를 ‘벌떡벌떡’과 연관시켜 남자에게 특히 좋다고 소개하고 많은 이가 그렇게 믿으며 오늘도 장어꼬리를 차지하려는 보이지 않는 눈치싸움이 벌어지고 있다.

복분자주와 찰떡궁합... 남자에겐 스테미나식

풍천장어는 대개 소금구이와 양념구이로 먹는다. 소금구이로 먹기 위해선 장어를 초벌구이해서 기름기를 짹 ㄸ 후 소금을 쳐 간을 한다. 양념구이는 식당마다 양념비법이 달라 맛의 차이도 크다. 갖가지 한약재로 달인 육수로 양념을 만들기도 하고 각종 과일을 갈아 넣기도 한다. 집에서 직접 담근 고추장을 쓴다는 식당도 있다. 장어탕으로도 먹는데 고창 지역의 식당에서는 잘 내지 않고 오히려 수도권의



풍천장어는 그야말로 보양식이다.
비타민A·E, 철, 칼슘, 단백질 등의 영양성분을
일일이 열거하지 않아도 먹고 나면
기운이 솟는 기분이 든다.
특히 ‘팔딱팔딱’ 흔들리는 장어꼬리를
남자에게 특히 좋다고 믿으며
오늘도 장어꼬리를 차지하려는
보이지 않는 눈치싸움이 벌어지고 있다

장어식당에서 더 많이 볼 수 있다. 풍천장어와 가장 궁합이 잘 맞는 것이 복분자주다. 복분자는 장미과 산딸기속 식물이다. 우리가 흔히 복분자라고 부르는 열매는 복분자딸기라고 부르는 게 맞다. 복분자딸기는 우리나라 특산으로, 영어명은 Korean Raspberry다. 세상의 어느 것이나 이름에 얽힌 이야기가 있기 마련이지만 복분자는 특히 강렬한 인상을 남긴다. 흔히 알듯이 복분자覆盆子란 이름은 ‘설익은 산딸기를 먹은 남자가 소변을 보다가 요강을 뒤엎었다’는 이야기에서 기인한다. 무슨 주문을 외는 것처럼 ‘복분자’란 이름을 부르는 것만으로도 남자의 기운이 불끈불끈 솟는 느낌이다. 복분자는 풍천장어 덕분에 이름을 알렸다. 1980년대



‘마이가 봄’이 일면서 선운사가 유명 관광지가 되었고, 풍천장어도 이름을 날리게 되었다.
 선운사 근처 식당에선 장어구이와 함께 복분자주를 내놓기 시작했는데, ‘힘의 상징 장어와 요강을 뒤엎는 복분자의 환상궁합’이라는 콘셉트가 기가 막히게 맞아떨어졌다. 이후 ‘파전엔 막걸리’처럼 ‘풍천장어엔 복분자주’라는 떼려야 뗄 수 없는 ‘세트메뉴’가 되어 식도락가들에게 널리 사랑받았다.
 고창 복분자가 인기를 끌자 인근의 순창과 정읍 등에서도 복분자를 재배했다. 이 세 고창에서 생산하는 복분자는 전국 복분자 생산량의 70%가 넘는다. 하지만 복분자의 자리가 예전 같지는 않다. 복분자를 대신해 블루베리, 아로니아 등이 나왔고

소비자의 입맛도 이들을 더 선호하게 된 것이다.
선운사 구경도 하고… 미식가·주당들 입맛 다셔
 그래도 여전히 고창 하면 풍천장어와 복분자다. 선운사에 동백이 지고 녹차가 푸릇푸릇 올라오면 전국의 식도락가와 주당들이 모여드는 건 예나 지금이나 다름없다.
 고창군은 풍천장어와 복분자, 그리고 고창수박을 널리 알리기 위해 6월 19일부터 ‘고창 복분자와 수박축제’를 개최하려고 했으나 코로나19 사태로 일찌감치 축제 취소를 결정했다. 하지만 고창으로 가면 ‘벌떡벌떡’ 뛰어다니는 풍천장어를 달콤한 복분자주와 함께 먹을 수 있으니 더 더워지기 전에 남자의 자존심 한번 세우러 가보자. 🍷

지리산 산양삼농주

천천히 빛은 프리미엄 농주에
 지리산에서 키운 산양삼을 더했습니다

쌀, 누룩, 물만으로 발효시켜 만든 프리미엄 탁주에
 지리산 자락에서 키운 귀한 산양삼을 더했습니다.
 산양삼농주 한 병에는
 산양삼 한 뿌리가 들어가 있습니다.
 술을 귀하게 즐기면서 흥을 돋우시려면
 산양삼농주를 꼭 준비하십시오.

산양삼농주
 (500ml)
₩32,000
 인산힐링클럽 회원에겐
 10%의 할인 혜택이
 적용됩니다.



가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).
 제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com