

仁山의학

2020.02 Vol.277

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine



KOSDAQ
코스닥상장법인

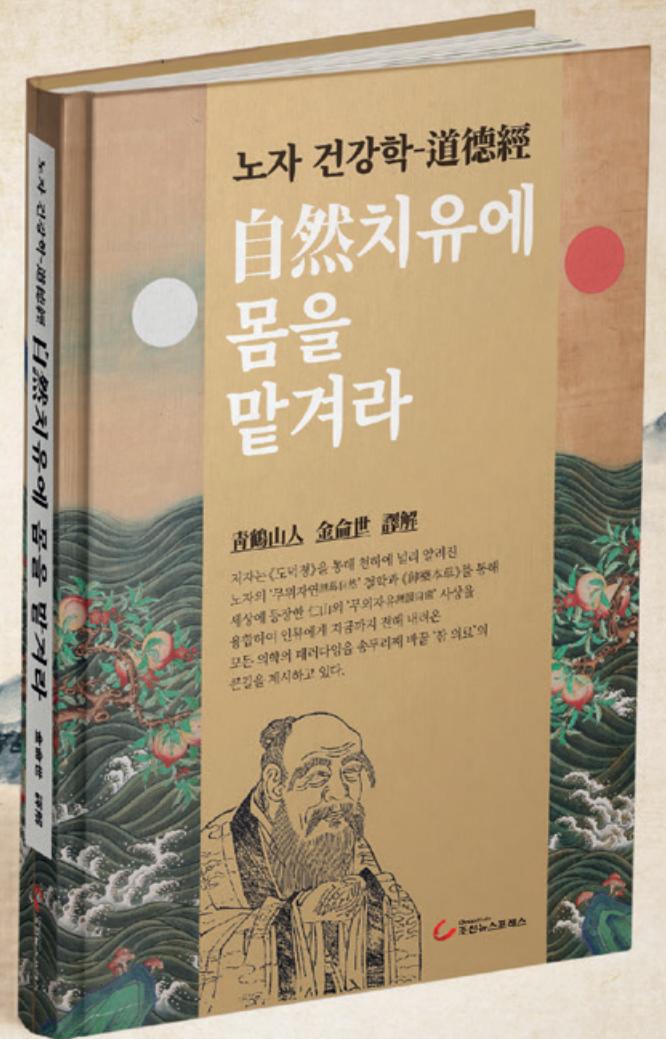
인산죽염이 사서 있어도

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



老子와 함께, 仁山과 함께 생기축의 정상에 오르다

무위자연의 거산 老子, 자연치유의 거산 仁山
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 통하는 두 위인의 위대한 만남
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도
참진리는 자연에서 시작된다
노자의 도덕경과 인산의 신약본초를 재해석한
인산가 김윤세 회장의 역작-
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



산중에 무엇이 있느냐고요?

山中何所有 嶺上多白雲 只可自怡悅 不堪持贈君

산중하소유 영상다백운 지가자이열 불감지증군

산중에 무엇이 있느냐고요?
산마루에 흰 구름이 많답니다
다만 나 홀로 즐길 뿐이요,
님에게 갖다 드릴 수는 없답니다

중국 남북조 시대의 본초학자 도홍경陶弘景·456~536이 지은

‘조문산중하소유부시이답詔問山中何所有賦詩以答’ 즉 “산중에 무엇이 있길래 조정에 들어오지 않는 것인가?”라는 양 무제武帝의 조서에 “시를 지어 대답한다”라는 제목의 오언절구五言絶句다.

《신농본초경神農本草經》 등의 저서로 유명한 도홍경은 건강이 좋지 않아 관직을 사양하고, 구곡산에 은거하면서 스스로 호를 ‘은거隱居’로 지었다. 그는 도교에 조예가 깊은 데다 유불선儒佛仙에 정통해 양 무제가 직접 처소를 찾아 자문을 구한 바 있어 ‘산중재상山中宰相’이라고도 불린 인물이다.

양나라 무제 소연蕭衍은 젊은 시절부터 도홍경의 재주가 출중하다는 것을 알고 있었는데 뒤에 황제가 된 후 여러 차례 화양동에서 은거하는 도홍경에게 조정으로 나와 벼슬할 것을 명하였으나 그는 끝내 응하지 않았다.

양 무제가 일찍이 조서를 내려 도홍경에게 묻기를 “산중에 도대체 무슨 물건이 있길래, 산에서 나와 벼슬하는 것을 마다하는 것인가?山中有何物,以至于不愿出山为官”라고 물었는데 그는 “이 산중에는 오직 흰 구름만이 있을 뿐이고 나는 그 흰 구름을 가지고 있습니다만 그것은 오직 산중에 있어야 가질 수 있고 또한 즐길 수 있는 것이므로 그것을 가져다 보내드릴 수는 없습니다”라는 내용의 시를 지어 양 무제의 질문에 대답하는 한편, 자신이 지향하는 바를 시적으로 밝혔다. ㉮

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

Contents

February 2020 Vol.277



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**
산중에 무엇이 있느냐고요?

06 **인산을 닮은 사람-가수 진성**
보릿고개 넘고 안동역을 지나 트로트 중흥의 든든한 '우리 형'

10 **인산식객**
홍화씨 분말로 퇴행성관절염에서 해방된 박영환씨

14 **브리핑**
(사)한국양명회 신임 회장에 정우일 시인

15 **말씀의 재발견 <52>**
빛과 소금, 그리고 손가락질의 역할

16 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
미네랄 보충하고 체온 올리면 건강하게 천수 누릴 수 있다

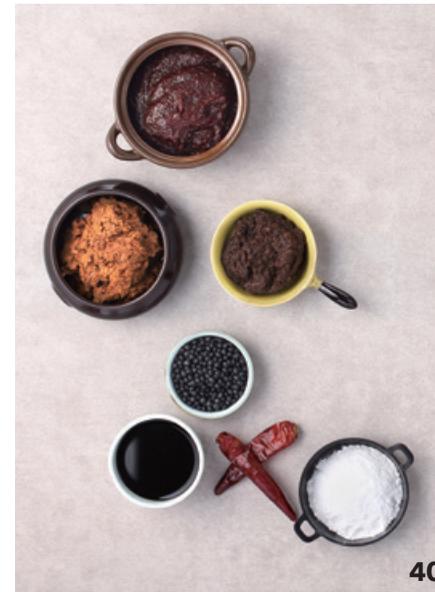
26 **인산책방**
스티븐 R 건드리의 《오래도록 젊음을 유지하고 건강하게 죽는 법》

28 **헬스 가이드 <5>**
중·장년층 근력 강화 프로젝트-발레

30 **3040생활백서 <23>**
미네랄이 풍부한 '죽염간장소스'

32 **이렇게 드세요 <59>**
바자락술찜

34 **리포트**
미세먼지·공해독 기승 숨 좀 쉬면서 삽시다



40

40 **SPECIAL**
인산가 전통 장燻에 2020 건강 비결 있다
1-전통 장의 함양·항노화 효능
2-인산가 전통 장, 이래서 더 좋다
3-죽염간장이 몸에 좋은 이유
4-인산가 전통 장 맛에 빠진 회원

56 **조용헌의 세상만사**
침행! 선운사에 가본 적이 있나요?

58 **김만배의 약초보감 <13> 하고초**
신이 구별해 준 성약

60 **어디가 불편하세요**
사물이 겹쳐 보이고 어눌해지는 중증근무력증



88

62 **건강 안테나**
손발이 저릿저릿? 혈액순환·신경장애 의심

64 **인산가 초대석**
66세에 어학연수 떠나는 '몸짱 의사' 김원곤 교수

70 **포커스**
뜨거워서 좋아워!
건강 골든타임 '인산쑥뜸'

78 **김재원 칼럼 <89>**
'훈밥' 하며 건강? 욕심도 많으시지

80 **김윤세의 千日醫話-仁道**
독사의 독후를 이용해 폐암을 해결하다

85 **우성숙 원장의 사랑세이**
하루 소금 100g 먹는 사람 이야기

86 **치유 레시피**
불혹不惑·물혹엔 약차藥茶를 마시자

88 **테이스티 로드**
겨울 남도 갯벌의 꼬막

仁山의학

발행일 2020년 2월 1일 통권 277호 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 집간행윤리위원회의 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.

인산을 담은 사람

가수 진성

글 이일섭

사진 이신영

보릿고개 넘고 안동역을 지나

이 사람이 안동역에서 우리를 기다려준다면 중앙선 안동행 열차표가 순식간에 동이 나고 말겠지만 많은 사람들은 그 치열한 티켓 전쟁을 흐뭇한 시선으로 바라볼 것이다. 우리 모두가 좋아하는 '안동역 스타' 진성이 트로트음악의 중흥기를 맞아 활동 무대를 TV채널로 확대하며 자신의 진가를 확실하게 보여주고 있다.

트로트 중흥의 든든한 '우리 형'

유산슬 멘토·〈미스터트롯〉 마스터로 예능감 발휘

스튜디오앨러 빅히트곡 '안동역에서'의 주인공 진성에게 2020년은 매우 의미 있는 시기다. 올해는 1960년 8월 생(네이버 등의 포털사이트엔 1966년생으로 나와있지만 실제 그의 출생년도는 1960년이다)인 그가 환갑을 맞는 해이며 자신의 음악 장르인 트로트의 4박자가 대중음악의 중심에서 옛 영광을 되찾고 있기 때문이다. 상종가를 친 〈미스터트롯〉 성공에 이어 〈내일은 미스터트롯〉의 열기가 광풍으로 번진 덕분이기도 하지만 '트로트 메들리 4대천왕'인 그의 존재감 또한 오늘 의 '트로트 봄'에 분명한 영향을 미치고 있다.

고속도로 휴게소를 기점으로 메들리 음반 1,000만 장 이상의 판매고를 기록하며 우리 가슴에 삶의 애환과 사랑의 기쁨을 새겨놓은 그의 음색에는 깊은 호소력과 커다란 울림이 존재한다. 여행객들로 붐비는 고속도로 휴게소의 앨범 부스 앞에서 스치듯 들었던 그의 카랑카랑하면서도 묵직한 목소리를 유원지의 행사 무대에서 재회하며 사람들은 '저 가수가 그 가수였구나' 하는 추억거림으로 인식하기 시작했다. 이어 '태클을 걸지 마 (2006)'의 안타에 이어 출판 4년 만에 홈런볼이 된 '안동역에서(2008)'와 '보릿고개(2008)'로 그는 대표적인 트로트가수 반열에 올라서게 됐다.

MBC 예능 〈놀면 뭐하니?—뽕포유〉에선 유재석의 트로트 멘토로 출연해 '유산슬'이라는 유재석의 또 다른 자아를 만들어 주며 그는 호남 사내 특유의 호탕한 입담과 예능 감각을 선보이기도 했다. 최근엔 〈내일은 미스터트롯〉의 마스터로 참여하며 출연진의 역량과 열정에 춘철살인과 넘치는 애정을 전하며 전국을 강타한 트로트 열풍에 화끈한 화력을 더하고 있다.

가수 진성은 최근의 '트로트 르네상스'를 두 번째 천운으로 여기며 작금의 강력한 기회 속에서 자신의



음악적 수준을 한 차원 높이는 일에 집중하고 있다. 8년 전 첫 승수勝數가 됐던 ‘안동역에서’의 붐을 뛰어넘는 트로트 음악의 신드롬을 기반으로 깊이와 세련됨이 더해진 음악을 완성하겠다는 야심을 갖게 됐다. 2월 중 발표될 신보는 자신의 희망에 대한 정확한 평가를 내릴 수 있는 프로젝트로 기대 반 두려움 반으로 그 결과를 기다리고 있다.

“제2, 제3의 송가인이 계속 나와야”

그러나 요즘 그가 가장 기대하는 것은 새로운 트로트 스타의 출현에 있다. 이미자와 나훈아 등 자신의 노래와 가수 생활에 지대한 영향을 미친 선배 가수들이 건재하고 주현미, 김용임 등 그가 인정하는 동시대의 가수들이 활발하게 활동하고 있지만 방탄소년단BTS과 EXO 같은 주류 음악의 스타들과 어깨를 나란히 할 트로트계의 신성이 서둘러 등장해야 한다는 것이다. 스타덤에 오른 송가인의 행보를 지켜보며 그는 제2, 제3의 송가인이 어서 나와야 한다는 결론을 얻게 됐다. 마스터로 참여 중인 <내일은 미스터트롯>이 그에겐 꿈의 무대인 셈이다.

올해는 그를 참담하게 했던 림프종 혈액암의 재발을 방어한 지 4년이 되는 해다. 심장병으로 인한 혈관 폐색을 우려해 마취 없이 수술을 하고 골수채취를 하는 등 치료 과정에서 많은 고통을 참아내야 했다. 다시 건강해져 가수 생활을 이어가겠다는 일념이 절체절명의 순간을 넘기게 한 것이다. 아직 완치라고 말할 순 없지만 좋은 예후를 만들 수 있는 시기인 만큼 심신 회복에 더 많은 힘을 쏟고 있다. 새로운 육십갑자六十甲子를 시작하는 가수 진성에게 올해는 더 많은 일이 벌어질 듯 싶다. 환갑을 맞는 소희도 남다르며, 그의 존재가 트로트 음악의 대세를 타고 국민가수로 거듭날 수 있는 계기를 맞고 있기 때문이다. 안동역을 출발한 그의 특급 열차가 크고 화려한 도시의 역을 지나 새로운 목적지를 향해 달려가고 있는 것이다.

오늘 아침엔 어떤 생각을 했나.

“잘 잤는데 몸이 개운하지 않고 머릿속이 무거운 이유에 대해 의문을 가져봤다. 고달픈 무명생활과 몇 해 전 혈액암 발병이 원인이지 싶은데 그것을 뛰어넘을 수 있는 힘을 스스로 만들어내는 게 중요하다. 기운을 내야 할 이유는 너무나 많다. 내 노래를 사랑해 주는 팬들을 위해서도 그렇지만 40년 만에 변방에서 중심으로 위치를 옮긴 트로트 음악의 재건을 위해서도 해야 할 일이 너무나 많다.”

왜 혈액암이 발병했다고 생각하나.

“외로움 때문일 거다. 아버지·어머니의 품을 경험하지 못하고 유년시절부터 유랑극단을 따라다니며 가설무대 위에서 노래를 부르고 그 아래에서 잠을 자야 했다. 나 스스로를 책임질 수 있는 스무 살 이후부터는 지방 무대와 카바레를 전전하는 무명 가수로 살았고 그것조차 어려워지면 시장에서 야채와 떡을 파는 장사꾼으로 지냈다. 얼마일 게 없는 자유로운 삶이었지만 외로움을 술로 달래는 일이 빈번해지면서도 무리가 뒤따르는 스케줄을 소화하면서 몸에는 조금씩 탈이 나기 시작했다.”

늘 표정이 밝고 유머러스한 구석도 많다.

“나를 버린 부모님과 출생 환경에 대해 많은 원망을 했지만 노래가 내 운명과 화해할 수 있게 만들었다. 이미자 선배님의 ‘섬마을 선생님’과 ‘기러기 아빠’가 없었다면 나는 지금과는 다른 사람이 됐을 수도 있다. 그 정겹고 따스한 가사와 멜로디가 내 성장의 지양분인 셈이다. 하지만 장돌뱅이처럼 이리 구르고 저리 구르는 생활에서 나를 지켜내기 위해 눈치를 볼 줄 알아야 했고 문제를 해결하기 위해 밤잠을 설치는 고생쯤은 참아낼 줄 아는 철이 일찍 든 아이이기도 했다. 지금도 어린 시절의 습성이 남아 있어서 예민하달 순 없지만 남에게 선뜻 다가서는 외향성이나 너스레가 없는 편이다.”

병원에 입원해서 혈액암 수술을 받는 동안의 심경은 어땠었나.

“혹자는 무리를 많이 해서 얻은 병인 만큼 가료하는 동안이라도 잘 쉬라고 했지만 링거나 맞아볼까 하는 한가한 태도만큼은 떨쳐낼 수 없다. 무대에 다시 서느냐, 장례식장으로 가느냐 하는 절박한 상황이 연이어 발생했으니까. 마취를 하면 심장 동맥이 막힐 수 있다고 해서 변변한 마취제도 없이 생살을 찢는 수술을 받아야 했고 골수채취를 할 땐 울부짖음을 참아야 했다. 항암치료로 머리는 다 빠지고 당뇨가 생겨 배에 인슐린 주사까지 맞아야 했다. 그 처참한 물골로 15층 병원 계단을 오르내리며 몸에 힘을 길렀다. 생각해 보면 어디서 그런 용기가 났을까 싶지만 사람은 바닥에 떨어지면 그것을 차고 오르는 방법을 스스로 고안해 내기 마련이다.”

<미스터트롯>으로 송가인이 스타덤에 올랐고 마스터로

참여하는 <내일은 미스터트롯>을 통해 새로운 송가인이 곧 나타날 예정이다. 새로운 경쟁자를 만날 수도 있는데...

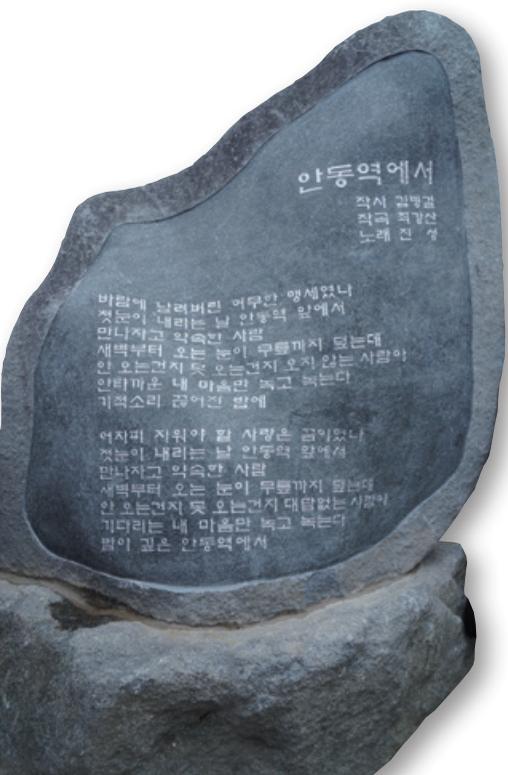
“송가인이 행사를 싹쓸이하면서 김용임과 장윤정의 스케줄이 절반으로 줄었다는 여담이 나오고 있다. 그만큼 트로트 음악 시장의 규모가 작다는 얘기다. 임영웅이든 유산슬이든 새로운 스타의 등장으로 우리가 뒷방 늙은이 취급을 받는다 해도 그걸 마다할 순 없다. 우린 이제 ‘아침 먹자 점심’ 걱정하던 무명 시절은 벗어났으니까. 트로트계에 새로운 인재들이 몰



려와 우리가 못다 부른 한恨과 혼魂이 실린 노래로 국민을 감동하게 하고 트로트 음악 시장이 거대해진다면 더 바랄 게 없다. 그들과의 경쟁이 내게 새로운 돌파구가 될 수도 있고...”

오늘 저녁에 술을 마실 계획은 없나.

“죽으려면 무슨 스텝을 못 밟겠나. 하지만 나는 살아야 하고 무엇보다 건강하게 노래를 불러야 하는 책무가 남아 있다. 이제 술은 단 한 모금도 마시지 않는다. 고기도 잘 먹지 않는 편이다. 대신 산에서 나는 도라지와 더덕, 그리고 솔잎과 버섯의 맑은 정기로 피로와 무리로 금이 간 내 몸의 균형을 되돌리고 있다. 산에서 자란 것들을 먹고 산을 오르는 운동을 생활화하는 것만큼 건강에 좋은 건 없다.”



인산식객

홍화씨 분말로 퇴행성관절염에서 해방된 박영환씨

글 이병진
사진 김종연

“백만 불짜리 된 내 무릎 18년째 먹는 홍화씨 덕이죠”

가랑비에 옷 젖듯 박영환(80)씨 무릎 통증은 50대 중반부터 시작됐다. 퇴행성관절염이 진행되면서 급기야 제대로 서 있기조차 힘들어졌고, 결국 2002년 수술대에 올랐다. 10년 주기로 재수술을 하는 퇴행성관절염의 특성상 다시 병원을 찾았을 때 의사에게 “마음 편히 등산을 즐겨도 좋을 만큼 건강하다”는 말을 들었다. 2003년부터 장복해 온 홍화씨 분말의 효과가 분명했다.

동장군이 기승을 부리던 1월 어느 날, 수원으로 차를 몰았다. 1940년 출생, 올해로 만 80세를 맞은 박영환씨를 인터뷰하기 위해서였다. 50대 때부터 퇴행성관절염에 걸려 갖은 고생을 하다가 그만의 관리비법으로 관절 건강을 되찾았다는 기적 같은 이야기가 궁금했다.

자택 주차장에 미리 마중 나온 박영환씨는 80세 나이로 보이지 않았다. 곧은 허리, 힘 있는 걸음걸이, 활력 넘치는 표정 등에서 풍기는 아우라가 10년 이상 젊어 보였다.

“50대 중반부터 슬슬 무릎에 통증이 오기 시작했어요. 당시 우리 세대들은 대부분 고단한 삶을 살았죠. 몸 쓰는 일을 제법 많이 했습니다. 젊어서부터 무릎을 많이 쓰다 보니 연골이 빨리 닳아 없어졌던 거죠. 시나브로 통증이 심해지더니 나중에는 제대로 서 있는 것조차 쉽지 않게 됐습니다. 그래서 병원에 갔어요. 그제 50대 중반이었습니다.”

50대에 찾아온 퇴행성관절염

의사가 나이를 확인하더니 수술 시기를 최대한 늦추는 게 최선이라고 했다. 수술하기엔 너무 젊은 나이였다. 인공관절은 소모품이라 수술 후 10년이면 대개 재수술을 하는 경우가 많다고 했다. 50대 중반에 수술을 하면 사는 동안 두세 번은 재수술을 해야 한다는 뜻이었다. 수술하는 것 자체가 건강을 많이 해치는 탓에 최대한 수술 횟수를 줄여보자는 것이었다.

수술 대신 체중을 줄이고 운동으로 무릎을 단련해 보자는 의사의 조언을 따라 수영을 시작했다. 관절염 치료에 도움이 된다는 말에 춤도 배웠다. 할 수 있는 방법은 모두 찾아 해보려 했다. 그렇게 수술하지 않고 8년을 버텼다.

많은 노력을 했음에도 불구하고 무릎 관절을 많이 사용해 생긴 퇴행성관절염인 탓에 병의 진행 속도를 조금 늦출 뿐 나아지지는 않았다. 시간이 지날수록 무릎 통증이 심해졌다. 결국 2002년 수술을 했다.

“퇴행성관절염은 선천성과 후천성 원인이 있는데, 전 후천적인 원인이었어요. 무릎을 과하게 사용해서 생긴 거죠. 서울대 학병원에서 한 시간 남짓 수술 후 일주일 입원하고 퇴원했습니다. 수술 후 보름쯤 지나니 차츰 고통이 줄어들어 일상생활이 가능했습니다. 하지만 뛰거나 조금이라도 격한 운동은 엄감생심이었죠. 재활치료가 중요했어요. 재활을 얼마나 열심히 그리고 꾸준히 하느냐에 따라 무릎을 접었다 펼 수 있는 운동 범위가 정해졌어요. 앞으로 얼마나 오랫동안 건강하고 편안히 생활할 수 있느냐가 판가름 나는 과정이었습니다.”

최선을 다해 1년 동안 재활치료를 받은 후 건강을 되찾은 기념으로 2003년 전국 여행을 떠났다. 여정 중 우연히 들리 하룻밤 묵은 곳이 함양의 인산연수원이었다. 인산가와와의 만남은 그렇게 우연 같은 운명으로 이루어졌다.

처음엔 인산가가 어떤 곳인지 전혀 몰랐다. 그저 시설 좋고 조





“대체 어떻게 무릎 관리를 했느냐고
의사가 물더군요.
홍화씨 분말을 꾸준히 먹었다고 이야기했죠.
실제로 그것 말고 딱히 꾸준히 노력하고
지켜온 게 없었으니까요.
다른 의사들도 그 이야기를 듣고
서로 의논하면서 슬렁이더군요”

용한 호텔쯤으로 생각했다. 이렇듯 시작은 사소했지만 인산가와 인연은 조금씩 깊어갔다. 한 번 두 번 인산가를 찾는 횟수가 늘었고 다양한 치유·강연 프로그램을 경험하면서 삶의 폭이 깊어졌다.

함양 연수원 자주 방문... 2003년부터 홍화씨 복용

그러던 어느 날 김윤세 회장을 비롯한 회원들과 함께 삼봉산 산행을 하게 됐다. 그곳에서 김 회장에게 퇴행성관절염의 고통과 치료 과정을 토로했고, 홍화씨와 죽염, 쑥뜸 등에 대한 조언을 들었다. 이를 계기로 2003년부터 홍화씨 분말을 먹기 시작해 지금까지 하루도 거르지 않고 있다.

“인산가와 김윤세 회장이 아니었다면 홍화씨나 죽염을 알지 못했을 겁니다. 그랬다면 지금 제 삶의 질도 좀 많이 달라졌을 겁니다.”

수술 후 딱 10년이 되던 2012년 병원에서 연락이 왔다. 관절 상태를 확인해 보자는 것이었다. 검사를 해보더니 담당의사가 깜짝 놀라면서 지금 막 수술한 무릎보다 더 상태가 좋다고 했다. “대체 어떻게 관리를 했느냐고 물더군요. 홍화씨 분말을 꾸준히 먹었다고 이야기했죠. 실제로 그것 말고 딱히 꾸준히 노력하고 지켜온 게 없었으니까요. 다른 의사들도 그 이야기를 듣고 서로 의논하면서 슬렁이더군요.”

인산 김일훈 선생이 ‘뼈 붙이는 데는 최고 약’이라고 했던 홍화씨. 박영환씨가 이런 홍화씨를 우연한 기회에 만난 것은 인생의 축복이었다. 홍화씨는 노년의 삶을 보다 더 젊고 경쾌하게 만드는 해답이었다.

“홍화씨 분말은 먹는 방법이 다양해요. 저는 흰 우유에 타서 먹거나 시리얼을 먹을 때 홍화씨 분말을 한 숟가락 크게 떠 넣어 함께 먹습니다. 출출할 때 식사 대용이나 간식으로 먹으면 맛도 좋고 꾸준히 복용하기에도 수월합니다. 이렇게 홍화씨 분말을 먹기 시작한 게 벌써 17년째네요.”

그동안 크고 작은 사고들이 몇 번 있었다. 한 번은 자전거를 타다 심하게 넘어져 인대를 다쳤다. 수술을 고려할 만큼 상황이 좋지 않았다. 하지만 특별한 병원 치료 없이 평소대로 홍화씨 분말을 먹으면서 충분히 쉬니 수월하게 회복할 수 있었다.

“홍화씨가 구체적으로 건강에 어떻게 얼마나 좋은지는 제가 말로 세세히 풀어 설명하기 쉽지 않습니다. 직접 복용하고 경험하면서 느끼는 것이 가장 바람직하고 효과적입니다. 관절이나 뼈 문제로 고생하신다면 홍화씨를 꼭 복용해 보세요. 참 많이 도움이 될 겁니다.”

지금도 새벽 6시에 일어나 천척 숙박업소에서 일

박영환씨는 팔손이 지난 요즘도 아침 6시면 일어나 하루 일과를 시작한다. 과거 숙박업소를 경영하던 이력을 살려 요즘엔 친인척이 운영하는 숙박업소에서 오전 6시부터 오후 3시까지 일을 돕고 있다. 365일 쉬는 날 없이 강도 높은 업무지만 지금도 일할 수 있음에 감사하며 즐겁게 지낸다고 한다.

숙박업소 특성상 건물을 오르내릴 일이 많은데, 굳이 엘리베이터 대신 계단을 이용한다. 퇴행성관절염으로 고생하던 시절에는 상상하기도 힘든 일이었다. 무릎을 쓰면 쓸수록 연골이 닳아 병증이 심해졌던 과거와 달리 지금은 관절을 많이 사용할수록 근육과 인대를 강화해 줘 더 건강한 무릎을 만들어 준다고 했다.

“건강할 때는 그 소중함과 절실함을 잘 모릅니다. 순식간에 건강을 잃고 나서야 간절해지고 신경을 쓰기 시작하죠. 그제 참 안타깝습니다. 건강은 건강할 때 지키고 관리해야 합니다. 홍화씨는 누구에게나 두루두루 효과적이고 좋습니다.”

박씨는 홍화씨와 더불어 9회 죽염도 함께 먹고 있다. 오랜 경험을 통해 몸소 효능을 체험한 터라 더더욱 신뢰가 간다.

“올바르게 만든 좋은 소금은 어떤 보약과도 바꿀 수 없을 만큼 건강에 도움이 됩니다. 처음이라 9회 죽염이 부담스러우시다면 3회 죽염으로 음식에 간을 맞춰 즐겨보세요. 작은 변화지만 건강에는 큰 변화를 경험할 수 있을 겁니다.”

인터뷰를 마친 박씨가 “이제 오후 산책을 할 시간”이라며 자리를 박차고 일어나 힘차게 걷기 시작했다. 퇴행성관절염으로 고생했던 무릎으로 걷는 걸음이라고는 믿기지 않을 만큼 힘차고 활기찬 모습을 보며 난생처음 홍화씨 복용을 생각하게 됐다. ‘청춘을 되찾은 노년’이 말한 “건강은 건강할 때 지켜야 한다”는 진심 어린 말이 되되었다. 



미네랄 보충하고 체온 올리면 건강하게 천수 누릴 수 있다

Replenish Minerals and Raise Body Temperature
And You'll Live Healthily Ever After

우리는 생명에 지대한 영향을 미치는 것들을 바로 알지 못하고 오히려 정반대로 알고 있는 경우가 많다. 천수를 누리려면 무엇보다 제대로 알고 이치에 맞게 행하는 것이 중요하다. 이번 호에는 2019년 11월 16일 광주 신안동에 위치한 도시온천 암반욕장 '온천의 꽃'을 즐겨 찾는 '유노하나' 회원들을 대상으로 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 특강한 내용을 정리했다.

‘온천의 꽃’... 참 멋진 이름이다. 죽염을 만드는 저는 세상에서 ‘소금꽃’이 가장 예쁘다. 소금은 사람의 생명을 구하고 살리는 지구상 최고의 물질이다. 그런데 소금에는 미세 플라스틱 같은 공해 물질 외에도 천연적으로도 위험한 독성물질, 즉 수은·비상·청산가리 같은 것들이 미량씩 들어 있다.

인산 김일훈 선생께서 과거 “앞으로 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 온다”고 말씀하시며 천일염을 대나무통에 넣어 구움으로써 독성을 제거하는 방법을 제시하셨다. 또한 인산 선생께서 “앞으로는 토양 미네랄이 고갈되기 때문에 곡식, 채소, 과일 등에 들어 있는 미네랄도 고갈되어 우리가 미네랄을 섭취할 길이 없어질 것이다”라고 예언하셨다. 천일염의 독성을 제거한 죽염은 안전하게 우리 몸에 필요한 미네랄을 보충할 수 있는 가장 훌륭한 식품이다.

네 가지 암에 걸린 환자가 회생한 사연

우리의 생명을 유지하기 위해서는 91가지의 영양소가 필요하다. 그중 필수 원소는 탄소, 수소, 산소, 질소 외에 칼슘,

The name of this place, ‘Flower of Hot Spring,’ is so beautiful. I make bamboo salt for a living, and I find ‘flower of salt’ the most beautiful of them all. Salt is the greatest substance on Earth, as it saves people’s lives. But even salt contains pollutants such as tiny bits of plastic, and naturally hazardous substances like mercury, arsenic acid and potassium cyanide.

Insan Kim Il-hun once said, “There will come a time when we won’t be able to eat salt in its raw form.” And he placed bay salt inside bamboo and roasted it to remove toxic substances. Insan also predicted that soil minerals would dry up and crops, vegetables and fruits would no longer have enough amounts of minerals, meaning we had find new ways to get our mineral intake. Bamboo salt is bay salt without toxins, and is the greatest source of essential minerals for our body.

How a Patient with Four Types of Cancer Survived

We need 91 nutrients to live. Of those, there are 60 essential elements, including carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen, cal-

철, 황, 인, 칼륨 등 60가지다. 이 외에 16가지 비타민, 12가지 필수아미노산, 3가지 필수지방산이 매일 공급되어야 한다.

1945년 광복 이후 우리나라의 핵심 과제는 보릿고개를 넘기는 것이었다. 농지 사용이 과다하게 이뤄졌고 힘이 없는 땅에 질소, 인산, 칼륨 등 화학비료를 뿌렸다. 그 결과 토양 속 미네랄은 심각하게 고갈되었다.

토양 미네랄 사이클이 붕괴되면서 인체의 미네랄 사이클도 붕괴되었다. 미국의 '미네랄 닥터' 조엘 월랙 박사는 "60가지 미네랄 중에서 한 가지라도 결핍되면 10가지의 병이 걸린다"고 말했다.

과거에는 사과 한 알이면 우리 몸이 하루 필요로 하는 철분의 50% 정도를 보충할 수 있었다. 하지만 현재는 사과 26개를 먹어야 그 정도의 철분을 보충할 수 있다. 과거 시금치 한 단이면 충분했을 마그네슘 양을 이제는 열아홉 단을 먹어야 비슷하게 채울 수 있다.

미네랄 결핍이 이렇게 중요한 문제임에도 의사들은 "우리 몸에 어떤 미네랄이 부족하니 어떤 음식을 먹어 보충하세요"라고 말하지 않고, 국가는 토양을 다시 비옥하게 살려내야 함에도 책임을 다하지 않는다. 이 결과 많은 국민이 암, 괴질, 난치병에 걸리게 되었다.

인산 선생은 미네랄 결핍을 해결하기 위해 고민했고, 그 해

cium, iron, sulfur, phosphorus and potassium. We also need daily intakes of 16 vitamins, 12 essential amino acids and three essential fatty acids.

After our liberation in 1945, the goal of the nation became to overcome spring farming hardships. Farmers kept putting chemical fertilizers, including nitrogen, phosphoric acid and potassium, on the ground. They killed minerals in soils.

When the mineral cycle in soils collapsed, the same cycle in our body went down with it, too. Joel Wallach, known as the 'mineral doctor' in the U.S., said if we lack just one of 60 essential minerals, we could suffer from 10 different diseases. For instance, calcium deficiency would leave us vulnerable to 147 diseases.

In the past, an apple could give us 50 percent of the iron we needed per day. Today, however, we need 26 apples to get the same amount of iron. We need 19 bunches of spinach to get the amount of magnesium that we once received from one bunch. Even though the mineral deficiency is a serious problem, our doctors never tell you which minerals you're lacking and how you can supplement that with what food. And the government isn't taking up the responsibility of reviving our soils so that they'd be rich with minerals again. As a result, the people have been suffering from cancer and other terminal diseases. Insan tried to find ways to address the lack of minerals, and offered his solutions in the book 《Shinyak》, published on June 15, 1986. The problem was that people didn't grasp what Insan was trying to tell them, even though it was one Korean person speaking to other Korean people. His family was no exception. In 1990, a 37-year-old woman named Lee Young-nam visited Insan from Jinju. She was suffering from four types of late-stage cancer, including ones to her womb and stomach. Her face was dark, her eyes were red and her lips were blood clots, from all the biting she'd done to try to endure pain. She'd been

결책을 1986년 6월 15일 출간한 《신약神藥》을 통해 설명했다. 그런데 문제는 인산 선생의 말씀을 사람들이 알아듣지 못하는 것이었다. 한국 사람이 한국어로 설명을 해도 알아듣지 못했다. 심지어 가족조차 알아듣지 못했다.

1990년 진주에 살던 이영남이란 37세 여성이 인산 선생을 찾아왔다. 그녀는 신부전, 자궁암, 위암 등 무려 4가지 말기암을 앓고 있어 얼굴은 시커멓고 눈은 새빨갳고 입술은 고통을 이겨내느라 깨물고 깨물어 피딱지가 덕지덕지 붙어 있었다. 큰 병원을 몇 군데나 갔지만 '고칠 수 없다'며 석달을 넘기지 못할 거라 했다. 그러던 중 우연히 《신약》을 보게 되어 인산 선생을 찾아왔다고 했다.

그녀가 "저 살 수 있습니까?"라고 묻자 인산 선생께선 답답하게 "병 고치면 살지"라고 말씀하셨다. 다시 "그럼 어떻게 해야 살 수 있습니까?"라고 묻자 선생께선 "배 터지게 죽염 퍼 먹어"라고 대답했다. 더불어 "발마늘을 구워 죽염을 푼 죽 20통 이상 먹어라"고도 하셨다.

이 여성분은 이제까지 아무도 자기에게 희망적인 이야기를 한 사람이 없었는데 인산 선생께선 "살 수 있다"고 말하니 그 처방을 믿고 따르기로 했다. 그때부터 발마늘을 구워 먹기 시작했다. 한 가지 암에 20통씩이라니 자신은 80통을 먹으리라 다짐하며 아침에 깨어 밤에 잠들기 전까지 눈물을 줄줄 흘리면서 발마늘을 구워 죽염을 푼 죽을 먹었다.

하루에 80통은 도저히 못 먹고 60통을 먹었다. 토하면 쉬었다가 다시 먹었다. 그렇게 하루종일 구운 발마늘 60통을 죽염과 같이 먹으니 3년 만에 병원에서 암 완치 판정을 받았다. 지금도 이영남씨는 아주 건강하게 잘 살고 있다.

토양 미네랄 급속하게 고갈... 죽염이 그 대안

이영남씨 사례가 여러 언론을 통해 소개되었는데, 기억나는 제목 중 하나가 '나를 살린 한마디-죽염 퍼 먹어'다. 제대로 알고 깨닫고 꾸준히 따르면 병은 저절로 고쳐진다. 하지만 대부분은 거꾸로 안다. 아이러니하게도 그녀의 남편은 암에 걸려 돌아가셨다. 자신의 아내가 죽염과 발마늘,

to some major hospitals, only to be told they couldn't do anything and she'd have no more than three months to live. Then she came across 《Shinyak》 and decided to meet Insan.

She asked, "Can I go on living?" Then Insan said calmly, "You will if your cancer is cured." She then asked, "How can I do that?" And he replied, "Stuff yourself with bamboo salt." He also added she has to eat more than 20 heads of roasted field garlic and dip them into bamboo salt.

No one had ever given this woman any hopeful message, and Insan offered her a prescription to survive. She decided to trust him and began eating her garlic. She figured, if it took 20 heads of garlic per cancer, then she was going to eat 80 of them. From the moment she woke up to the moment she went to bed, the woman kept eating her garlic dipped in bamboo salt, while fighting back her tears.

She couldn't get to 80, and so she settled for 60. When she couldn't keep it down, she would take a moment or two before resuming her eating. And after three years of eating 60 heads of field garlic with bamboo salt, she became cancer free. The woman is still alive and well.

Rapid Depletion of Soil Minerals... Bamboo Salt is the Perfect Alternative

This woman's story has been told many times in the media. One of the headlines that has stayed with me is, 'Eat Bamboo Salt, the Words That Save My Life.' If you develop a proper understanding of Insan's ideas and put them to practice, then you'll be healthy. But most people go in the opposite direction. Ironically, this woman's husband died of cancer. He had the front row seat to his wife's recovery from cancer with the help of bamboo salt, field garlic and sulfur-fed duck. But he himself ended up dying after receiving anti-cancer treatment at hospital. The three common treatments for cancer - surgery, anti-cancer



유황오리를 먹고 암을 이겨낸 것을 바로 곁에서 지켜봤으면서도 정작 자신은 병원에서 항암제 치료를 받다가 돌아가셨다.

암 치료의 3대 요법, 즉 수술, 항암제 투여, 방사선 조사는 암을 이겨내는 데 근본적인 치유책이 될 수 없다. 오히려 면역력을 크게 저하시킨다. 부작용이 엄청나지만 그것에 대해 제대로 설명하지 않고 치료를 하다 죽으면 “도저히 손쓸 수 없을 만큼 암이 깊이 퍼져서 죽었다”고 말한다. 우리는 의학적 진실이 무엇인지, 생명의 진리는 무엇인지를 알고 노력해야 한다.

성경 마태복음 5장 13절에 “너희는 세상의 소금이니 만일 소금이 그 맛을 잃으면 무엇으로 짜게 하리요. 후에는 아무 쓸데없어 다만 밖에 버려져 사람에게 밟힐 뿐이니라”라고 했다. 소금이 맛을 잃는다는 것이 무슨 말인가.

요즘 사람들은 염화나트륨NaCl을 보고 ‘소금’이라 부른다. 순수 염화나트륨은 오직 쓴맛에 짠맛만 난다. 제대로 된 소금맛이 아니다. 흔히 ‘소금’이라고 부르는 ‘소금 아닌 것’ 때문에 소금이 맛을 잃었다. 이 정제염은 소금의 본래 맛을 내지 못하면서 몸에도 해롭다. 좋은 소금은 음식의 맛을 돋운다. 때문에 음식이 맛있다는 표현을 ‘짹짹하다’라고 한다.

요즘 천일염 가격은 모래보다 싸다. 그래서 겨울에 눈이 오면 염화칼슘 대신 천일염을 뿌리기도 한다. “맛을 잃고 밖에 버려져 사람에게 밟힐 것”이라는 2,000년 전 예수의 예언이 딱 맞아떨어졌다. 이렇게 소금이 천대받는 시대지만 인식을 바꿔야 국민이 건강해진다.

금속성 미네랄이 우리 몸에 흡수되는 것은 5% 정도다. 흡수율을 더 높이는 방법은 화산이 폭발할 때의 온도로 소금을 굽는 것이다. 이렇게 만든 소금은 미네랄 흡수율이 90% 이상으로 올라간다.

인산 선생이 환자에게 죽염을 배 터질 때까지 퍼 먹으라고 한 것은 어떤 미네랄이 부족해서 병이 생긴지를 모르기 때문에 우선 급한 불을 끄기 위해 양껏 물을 들이붓는 것처럼 미네랄을 몸에 한껏 집어넣으라는 뜻이다.

medicine and radiation therapy – have zero effect. If anything, they’ll damage your body even further. They have dangerous side effects, but doctors will never explain them to you. And when patients die, doctors will only say, ‘Cancer has spread to a point where we couldn’t do anything about it.’ We have to try to find out what the medical truth is and what the truth of life is. In the Bible, Matthew 5:13 says, “You are the salt of the earth. But if the salt loses its saltiness, how can it be made salty again? It is no longer good for anything, except to be thrown out and trampled underfoot.” So what does it mean for salt to lose its saltiness?

Today, people refer to sodium chloride (NaCl) as salt. The raw NaCl only has bitter and salty taste. It’s not real salt. But because we call this ‘non-salt’ salt, the actual salt has lost its saltiness. The processed salt not only doesn’t offer proper taste, it’s bad for you, too. Good salt will enrich the taste of food. When we eat something delicious, we say it has salty flavor to it.

Today, bay salt is cheaper than sand. When it snows, we sprinkle roads and streets with it, instead of calcium chloride. Just as Jesus Christ predicted 2,000 years ago, salt has lost its saltiness and is being thrown out and trampled underfoot. Salt is being neglected, but we have to change our perception to become healthier.

About 5 percent of metallic minerals enter our body. One way to increase the rate is to roast salt at a temperature that you’d see with volcanic eruption. That way, we’ll get more than 90 percent of minerals into our body with salt.

When Insan told his patients to gobble up bamboo salt, it was because he wanted them to consume as many minerals as possible. There was no way to know which particular minerals were lacking. When we’re trying to put out fire, we don’t measure the amount of water we use. We just try to spray as much water as we can.



죽염은 발마늘·유황과 함께 체온도 올려줘

사람은 제때 미네랄을 보충하지 않으면 죽는다. 1998년 4월 1일, 5공수여단 1개 대대 200명이 민주지산을 지나다가 갑자기 내린 폭설에 길을 잃었다. 약 7시간을 헤매는 동안 6명의 대원이 목숨을 잃었다. 언론에서는 ‘저체온증에 의한 사망’이라고 했으나 이는 정확히 말하면 ‘염분 부족으로 인한 탈수·탈진에 의한 사망’이다. 만약 그때 약간의 소금을 먹어 셀레늄 같은 미네랄을 보충했다더라면 그렇게 죽지는 않았을 것이다.

우리가 등산을 할 때도 땀을 많이 흘린다고 맹물을 벌컥벌컥 마시면 오히려 지나트륨혈증을 불러 위험해진다. 이때는 소금을 물에 녹여 한 컵 마시면 금방 미네랄 보충이 되고 다시 힘을 낼 수 있다. 이처럼 소금은 체력을 유지하는데 중요한 역할을 한다.

죽염은 체온을 올리는 물질이기도 하다. 인산 선생은 유황을 먹어서 사람의 체온을 올리는 묘법을 제시했다. 대표적인 것이 죽염과 발마늘, 유황오리다. 죽염에는 대나무, 소나무, 황토의 유황 성분이 농축되어 있다. 죽염을 입에 넣으면 계란 노른자 맛이 나는 것도 유황 성분 때문이다. 그래서 죽염을 먹으면 우리 몸에 불을 붙여 체온이 올라간다. 역사적으로 먹는 것으로 체온을 올리는 방법을 제시한 이는 인산 선생밖에 없다. ‘의학의 아버지’라 불리는 히포크라테스조차도 “인류의 체온을 1~2도 높일 수 있는 능력이 있다면 세상 모든 질병을 고칠 수 있다”고 했으나 이루지 못했다. ‘의사를 치료하는 의사’로 유명한 일본의 이시하라 유미

Bamboo Salt, with Field Garlic · Sulfur, Increase Body Temperature

We will die if we don’t replenish our minerals in time. On April 1, 1998, about 200 troops of the 5th Air Cavalry Brigade were trapped in heavy snow on Mt. Minjuji. They were stranded for about seven hours and six soldiers lost their lives. The media reported hypothermia as the cause, but to be exact, they were dehydrated because of salt deficiency. If they had taken a bit of salt and filled their bodies with selenium, among other minerals, they wouldn’t have died like that.

When you are soaked in sweat while hiking, you shouldn’t drink just normal water, for it will cause hyponatremia. Put a bit of salt in the water, and it’ll help you replenish your minerals quickly and you’ll get your strength back in no time. Salt plays such a critical role for our body.

Bamboo salt also helps raise the body temperature. Insan also came up with this wonderful way of raising the body temperature: by eating sulfur. Bamboo salt, field garlic and sulfur-fed duck are prime examples of food with high sulfur contents. Bamboo salt takes its sulfur from bamboo, pine wood used as firewood, and red clay. You’ll get a hint of egg yolk from bamboo salt because of sulfur. And bamboo salt will light the fire inside your body and increase your temperature.

Over the history of mankind, no one outside Insan has ever suggested eating food to raise the body temperature. Hippocrates, the father of medicine, once said he’d be able to cure all the diseases in the world if he had the ability to increase the human temperature by one or two degrees. He never accomplished that. In her book 《Raising the Body Temperature by 1 Degree Will Strengthen Immunity 5 Times》, Dr. Yumi Ishihara, famous for being a doctor who treats other doctors, said the most frightening thing about side effects of treating cancer is the drop in the body temperature. As your temperature falls, the number

박사는 저서인 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》에서 암 치료의 부작용 중 가장 무서운 것은 체온 저하라고 주장했다. 체온이 떨어지면 암세포가 급격히 늘어난다. 게다가 항암제는 정상적인 세포도 초토화시킨다. 그럼에도 의사들은 “현재로서는 이 방법밖에 없다”라고 말한다. 물론 공짜로 치료해 주는 것도 아니다. 병원으로서는 이처럼 좋은 돈벌이 수단이 없다. 환자들도 “전문가인 의사 말이 맞겠지”라며 아무 말도 하지 못한다.

병을 근본적으로 예방하고 치료하는 방법은 체온을 올려 면역력을 높이는 것이다. 우리 몸속에 강력한 군대가 머물고 있으면 외부로부터 적이 잘 침범하지 못하고, 설령 들어온다 하더라도 무리 없이 적을 퇴치할 수 있다. 죽음을 먹거나 마늘, 유황오리를 먹어 체온을 올려야 한다. 그럼에도 대부분 사람은 이를 알지 못하고, 알려고 하지도 않아 병이 깊어진다.

이영남씨가 인산 선생의 처방을 믿고 죽염과 발마늘, 유황오리를 먹고 있을 때 주변 사람들은 “미쳤다”고 했다. 그 누구도 ‘지혜로운 처방’이라거나 ‘잘한다’고 하지 않았다. 하지만 그녀는 네 가지 말기암을 이겨내고 살아났다. 그것은 생명의 진리에 의해서, 의학적 진실을 깨닫고, 효과 불만큼 충분히 먹었기 때문에 가능한 일이었다.

이치에 맞게 치료하면 120세 장수 가능

올바르게 알지 않으면 비명횡사할 확률이 높아진다. 그리고 이치에 맞게 치료해야 한다. 이치란 ‘도리에 맞는 취지’를 뜻하며 우리말로는 ‘결’로 표현할 수 있다. 대나무에도 물·바람에도 결이 있다. 즉, 결에 따른다는 이야기다.

이치에 부합하는 합리적·순리적인 치료를 하면 인간의 자연수명인 120세까지 살 수 있다. 이런 참의료의 원리는 《신약》《신약본초》에 다 나와 있고 누구나 읽고 깨달아 혼자서도 행할 수 있다. 부디 인산의학을 깨달아 죽염으로 미네랄을 충분히 보충하고 발마늘과 유황오리로 체온을 끌어올리고 면역력을 높여 120세 천수를 누리시길 바란다. 

of cancerous cells will jump. And anti-cancer medicine will destroy even normal cells. But all doctors will tell you is there's nothing else they can do. Obviously, these treatments aren't for free. Hospitals make a ton of money off these. And patients put blind faith in these doctors because they're supposedly experts in medicine.

The fundamental way to prevent and treat diseases is to strengthen your immunity by raising the temperature. If we have a strong army inside our body, then outside forces won't be able to attack us so easily. Even if they do reach our body, that army inside us will take care of them. You have to eat bamboo salt, garlic and sulfur-fed duck to elevate your body temperature. But most people aren't aware of this prescription and don't even try to find out. It will only make them more sick.

When Lee Young-nam was following Insan's prescriptions of bamboo salt, field garlic and sulfur-fed duck, people thought she was crazy. No one told her she was doing the smart thing. But she beat four different types of cancer to stay alive. That was possible because she recognized the medical truth and followed reason, and ate enough of her food to enjoy its benefits.

Follow Logic And It's Possible to Live to 120

If you don't develop proper knowledge, you'll be at a risk of untimely, unnatural death. And you have to follow logic and reason when treating diseases. In Korean, it can be expressed as 'grain' or 'flow.' Everything from bamboo, water and wind has its flow. And you can live to 120, the natural span of life, if you undergo logical and reasonable treatments. You can find these methods in 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. Anybody can go read these books, understand their ideas and put them to practice. I sincerely hope that you will all replenish minerals from bamboo salt and raise your temperature with field garlic and sulfur-fed duck, so that you'll have stronger immunity and live to 120. 

补充矿物质, 提高体温 是抵达健康长寿之路



地球上, 最好的拯救生命的物质是盐。但盐里却含微细塑料等有害物质, 并含微量天然有毒物质汞、砒霜、氰化钾等。仁山金日勋先生曾说过: “总有一天我们不能随随便便吃盐”, 他提出将天日盐放入竹筒中烤制以消毒。

仁山先生还曾预言: “今后土壤中的矿物质会枯竭, 谷物、蔬菜、水果等所含的矿物质也会枯竭, 这将导致人类无法摄取矿物质。”而竹盐去除了天日盐的毒性, 可安全食用, 是补充身体所需矿物质的佳品。

人类要想维持生命, 需补充91种营养元素, 其中必备元素有碳、氢、氧、氮外, 钙、铁、硫、磷、钾等60种。目前世界已进入土壤矿物质枯竭时代。若土壤矿物循环崩溃, 人体的矿物质循环也将随之崩溃。美国的“矿物质医生”乔尔·沃莱克博士曾说: “60种元素中即使缺少一种矿物质, 都会导致10种疾病”。

仁山先生1986年出版了《神药神医》, 阐释了解决矿物质缺乏问题的妙方。但人们却无法通晓仁山先生传递的真理。

1990年晋州的37岁女士李英男拜访仁山先生。她患有肾功能衰竭、子宫癌、胃癌等4种晚期癌症。她向仁山先生请教“怎样才能活下去?” 仁山先生回答说: “尽可能多吃竹盐”, 此外先生还补充说: “烤熟

大蒜, 蘸足量的竹盐, 至少吃20个”。

仁山先生强调“肯定能活下去”。于是这位女士信服了这个处方, 决定服用该处方。她从早上醒来到晚上睡觉前, 硬是流着眼泪烤60个大蒜, 蘸着竹盐吃。就这样3年之后, 医院诊断她的癌症完全治愈。至今这位女士都活得很健康。这件事被多家媒体登载, 其中有一个题目印象深刻: “救命一言—多吃竹盐”。正确认识, 通晓真理, 坚持遵循, 病会自然痊愈。

仁山先生让病人充分摄取竹盐, 是因为不知道是那种矿物质的缺乏导致了身体生病, 所以为了解燃眉之急, 就像大水扑火一样, 先尽量多地摄取各种矿物质。

竹盐还可提高体温。仁山先生提出吃硫磺提高人体体温的妙法。最具代表性的是摄取竹盐、蒜和硫磺鸭。竹盐浓缩了竹子、松树和黄土的硫磺成分。嘴里放入竹盐, 会出现蛋黄的味道, 原因就在于硫磺成分。提高体温, 增强免疫力, 可以从根本上预防和治疗疾病。

如果认识得不正确, 很可能死于非命。此外要遵循真理。所谓真理, 就是符合规律的道理。在韩语中, 这称之为“理”。竹子有纹“理”, 风中有风“理”。治疗只要遵循真理, 就可延年益寿, 活到120岁不成问题。 

《오래도록 젊음을 유지하고 건강하게 죽는 법》

건강하고 오래 사는 비결 장에 좋은 미생물이 살게 하라

누구나 건강하게 오래 사는 것을 꿈꾼다. 하지만 이것은 역설이다. 나이가 들수록 몸은 약해지고 죽음에 가까워진다. 세계적인 심장 전문의 스티븐 R. 건드리 박사는 이 역설적인 상황에 해법을 제시한다. 그 방법은 다름 아닌 우리 몸 안에서 살아가는 미생물을 돌보는 것을 기초로 한다.

장속 친구들, '건강과 장수'로 은혜 갚아

스티븐 박사는 “우리가 젊음을 유지할 수 있는 비결은 바로 인간과 관련이 없는 고대 유전자로부터 나온다”면서 책을 시작한다. 그것은 바로 박테리아(미생물)다. 우리의 몸은 박테리아가 살아가는 ‘집’이기 때문에 우리의 운명은 그 박테리아들의 운명에 달려 있다.

스티븐 박사가 ‘장속 친구들’이라 명명한 장내 유익균은 우리가 얼마나 건강하고, 얼마나 잘 나이 들 수 있는지를 두루 담당할 뿐 아니라 우리의 행동에도 영향을 미친다. ‘장속 친구들’에게 원하는 것을 주면 그들은 은혜를 갚는다. 바로 ‘건강과 장수’이다. 하지만 잘못된 식단과 생활 방식을 따르면 이로 인해 장내 유해균인 ‘악당’들이 생기고, 이 ‘악당’들은 우리의 몸과 장속 미생물을 분리해 주는 장 경계벽을 허물고 인간의 세포에 있는 영양분이나 중요한 정보를 빼앗아 우리의 몸을 쇠약하게 만든다. 하지만 우리가 노력해 ‘악당’들을 굶어 죽게 하고 ‘장속 친구들’에게 구명줄을 던져주면 그들은 다시 살아나서 장속 경계벽을 튼튼히 만들고 다시 살기 좋은 곳으로 만든다.

히포크라테스 “모든 병은 장에서 시작”

장내 유익균은 24시간 내내 우리 몸의 면역계와 신경계, 호르몬계의 주요 부분을 조절하는 일에 관여한다. 그중에서도 가장 중요한 역할은 소화기관을 돕는 일이다. 장내 유익균은 우리가 먹는 음식을 소화하고, 비타민과 미네랄, 폴리페놀, 호르몬, 단백질 등을 생성해서 필요한 기관에 전달한다.

스티븐 박사는 “그동안 많은 환자에게서 각종 비타민과 미네랄, 단백질 부족을 겪는 사례를 보았다”며 “그것은 환자가 그 영양소를 먹지 않아서가 아니라 미생물군 유전체가 그 영양소를 생성하거나 흡수하지 않아서였다”고 말한다. 그러니 “나쁜 세균을 몰아내고 좋은 세균이 장을 튼튼하게 만들게 유도하면 영양소 결핍이 사라진다”는

것이다.

장내 유익균이 음식을 소화하는 동안 미토콘드리아는 에너지를 생성하기 위해 영양분을 분해한다. 이것이 바로 ‘세포의 소화 시스템’이다. 장내 유익균과 미토콘드리아는 아주 긴밀히 정보를 교환한다. 미토콘드리아는 노화 과정에 중요한 역할을 한다. 즉 장내 유익균이 건강해야 미토콘드리아가 건강한 활동을 해 우리 몸 전체가 건강해지는 것이다. 하지만 각종 화학물질로 범벅된 음식이 만연하는 지금의 상황은 장내 유익균이 살기엔 참으로 혹독한 환경이다.

히포크라테스는 ‘모든 병은 장에서 시작된다’고 했다. 반대로 생각하면 모든 병은 장에서 막을 수 있다는 말도 된다. 장속을 좋은 미생물로 채우는 것도 중요하지만 그 유익균이 장내에 머물게 하는 것도 매우 중요하다.

창자는 단층의 점막 세포인 장 세포로 연결되어 있고, 다른 물질이 드나들 수 없도록 서로 단단히 밀착해 있다. 우리 몸에 있는 모든 면역 세포의 약 60%가 창자 내벽에 모여 있고, 그 면역 세포가 위장관에 있어야 할 것과 없어야 할 것을 결정한다.

하지만 잘못된 식습관과 생활습관으로 장 내벽이 약해져 미세한 구멍이 많아지면 장 바깥에서 기타 화합물이 새어 들어오고 건강이 나빠진다. 이를 일명 ‘장 누수 증후군’ 혹은 ‘장 투과성’이라고 부른다. 노화와 관련된 일반적인 질병 대부분이 이 증상에서 비롯된다.

나쁜 분자나 박테리아가 창자벽을 넘어오면 우리 몸의 면역체계가 본격적으로 발동해 문제를 해결한다. 문제는 이 면역체계가 너무 자주 발동되는 것이다. 알츠하이머, 암, 당뇨병, 자가면역질환에 이르기까지 흔히 노화와 관련된 질병의 근본원인이 바로 이 ‘만성 염증’에서 생긴다.

참마, 고구마, 버섯, 아보카도에 유익균 많아

저자는 이 책에서 장내 유익균이 인체 기관에 어떤 영향을 미치는지 알려주고 장내 유익균을 위한 여러 가지 방법을 제시한다. 장내 유익균을 위한 음식으로는 프로바이오틱스를 풍부하게 함유한 참마, 고구마, 버섯, 토란, 돼지감자 등이 있으며, 아마씨 가루, 브로콜리, 방울다다기양배추, 치커리, 견과류, 아보카도 등도 좋다.

반대로 장을 망가뜨리는 세균을 위한 음식으로는 단당류인 포도와 망고, 익은 바나나, 파인애플 등과 설탕 대체제인 수크랄로스, 사카린, 아스파탐, 나쁜 지방인 땅콩기름, 포도씨유, 옥수수유 등을 꼽았다.

스티븐 박사는 장내 유익균을 위한 ‘통제비티 패러독스 프로그램’을 제시한다. 이는 한 달에 5일간 동물 단백질을 먹지 않고 하루 900kcal만 섭취하는 ‘단식 모방 기간’으로 시작해 이유식 기간, 뇌 청소 기간, 선택적 칼로리 제한 기간, 선택적 집중 정화 기간으로 구성된다. 이 책에 이에 대한 자세한 식단과 시행 방법을 일러두었다. 



히포크라테스는 ‘모든 병은 장에서 시작된다’고 했다. 반대로 생각하면 모든 병은 장에서 막을 수 있다는 말도 된다. 장속을 좋은 미생물로 채우는 것도 중요하지만 그 유익균이 장내에 머물게 하는 것도 매우 중요하다

저자 **스티븐 R. 건드리**
예일대학교 졸업, 메릴랜드 의과대학 교수를 거쳐 로마 린다 의과대학 흉부외과 교수로 임용되었다. 2002년 진화론과 장내 미생물, 환경의 상호작용을 바탕으로 한 플랜트 패러독스 프로그램을 고안했다. 의사평가 회사인 캐슬 코널리가 뽑은 미국 최고 전문의로 2년 연속, ‘팜프링스 라이프’가 선정한 최고의 의사에 15년 연속, ‘로스앤젤레스 매거진’이 뽑은 최고의 의사에 6년간 이름을 올렸다. 저서로 《건드리 박사의 식이 혁명》《플랜트 패러독스》가 있다.

헬스 가이드 <5>

중·장년층 근력 강화 프로젝트 - 발레

글 강미숙 사진 장은주

도움말 서정진 원장, 정수현 강사(인사이드 발레 아카데미)



유연성과 근력 유산소운동을 함께 유려한 몸매로

한때 젊은 여성의 전유물로 여겨졌던 발레가 달라지고 있다. 남녀 불문, 3040 직장인부터 머리 희끗희끗한 중장년에 이르기까지 발레의 매력에 흠뻑 빠져들고 있다. 유연성은 기본, 근력이 밀반침되어야 하는 동시에 한 번 춤을 추고 나면 땀방울이 송글송글 맺힐 정도의 유산소운동까지 된다. 이보다 완벽한 '중장년을 위한 운동'이 있을까.

“발레”는 르네상스 시대 이탈리아 궁정 연회에서 유래한 춤이다. 우리나라에는 1926년 ‘신무용’이란 이름으로 소개되었다. 1970년대 국립발레단이 창단되고 나서야 우리나라에 뿌리내리기 시작했다. 이후 독일 슈투트가르트 발레단에서 프리마 발레리나로 활동한 강수진, 국립발레단의 김주원과 같은 발레 스타가 탄생하면서 국민적 인기를 얻었다. 최근에는 몇몇 연예인이 취미로 발레를 즐기는 모습이 소개되며 ‘나도 배워볼까’라는 로망을 자극하고 있다.

“여성은 가장 여성답게, 남성은 가장 남성답게”

발레는 기본적으로 바른 자세를 잡아준다. 어깨를 펴고 꼳꼳이 서 있는 발레리나 혹은 발레리노에게서는 당당함이 느껴진다. 이 때문에 흐트러진 자세를 바로잡기 위해 발레를 시작하는 사람도 있다. 유니버설발레단 출신, 35년 춤꾼 서정진 인사이드 발레 아카데미 원장은 “발레는 여성은 가장 여성답게, 남성은 가장 남성답게 만들어주는 춤”이라고 소개한다. 나이가 들어서도 ‘흐트러지지 않는 기품’을 유지하는 데 발레만 한 운동이 없다는 의미다. 많은 사람이 발레 하면 유연성을 떠올린다. 반은 맞고, 반은 틀린 말이다. 유연성과 근력이 5대5로 필요하다. 유연하게 동작을 구현한 뒤에 유지하는 것은 전적으로 근력의 역할이다. 특히 평소에 쓰지 않는 속근육을 사용하기 때문에 섬세하게 근력을 강화할 수 있다. 가볍게 뛰는 동작이 섞여 있어 유산소운동까지 된다. 중장년이 되면 골밀도가 떨어지기 시작하는데, 가볍게 뛰는 동작은 골밀도가 떨어지는 현상을 막거나 늦추는 데 도움이 된다.

주 2~3회 꾸준히 자신 수준에 맞게 배울 것

2003년부터 성인발레 강습을 해온 서 원장의 아카데미에서는 50~70대, 여성은 물론 남성까지 다양한 수강생들이 배우고 있다. 그는 이들을 지도한 경험에 따라 “주 2~3회 시간을 정해 놓고, 자신에게 맞는 수준에서 꾸준히 배우라”고 조언한다. 또한 서 원장은 “발레 강습소마다 다르겠지만, 여기 수업은 총 80분을 진행하는데, 워밍업 15분, 바 35분, 스트레칭 10분을 하고 마지막으로 센터에서 바 없이 뛰는 동작을 한다”며 “누구든 땀을 흘릴 수밖에 없는데, 진짜 발레(춤)를 통해 자신을 한껏 발산하게 된다”고 말했다. 한 번 맛본 희열과 겨울 속에서 당당하게 변한 자신의 모습을 발견하게 되는 순간, 누구나 서서히 발레에 중독되고 만다. ☺

근력 강화에 도움이 되는 동작

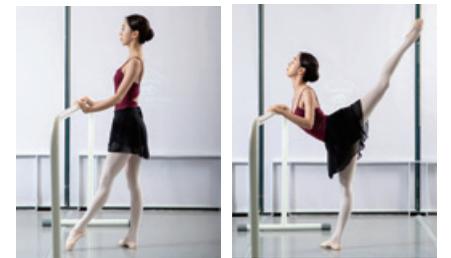
바른 자세를 만들어주는 발레의 기본 동작, 플리에Plie

1 허리를 꼳꼳하게 펴고 손은 봉이나 의자 등받이를 잡는다. 2 발 뒤꿈치를 붙인 뒤 양 발끝은 최대한 벌려 턱 아랫을 시킨다. 3 엉덩이가 뒤로 빠지지 않게 허리를 세우고 무릎을 발끝과 나란한 방향으로 굽힌다. 4 무릎을 펼 때는 허벅지 안쪽의 내전근을 사용하고 엉덩이를 조인다. 5 무리하게 턱 아랫을 하면 관절에 무리가 갈 수 있으니 몸이 허락하는 선에서 8회씩 3세트 진행한다.



힙업에 효과적인 그랑 바뜨망 주떼Grand Battement Jete

1 허리를 펴고 손은 편안히 봉을 잡고, 디딤발로 골반의 수평과 몸의 수직 상태를 유지한다. 2 반대쪽 다리의 무릎을 곧게 펴서 발바닥이 지면을 밀어내는 느낌으로 숨을 가볍게 내쉬며 90도 이상 차올린다. 3 다리를 높게 차는 것도 중요하나 몸의 중심이 흔들리지 않고, 디딤발이 구부러지지 않도록 주의한다. 반대쪽도 같은 방법으로 8회씩 2세트 실시한다.



옆구리 균살과 스트레칭에 도움이 되는 림바링Limbering

1 편안히 서서 한쪽 다리를 바에 늘리는 듯한 느낌으로 올린다. 2 이때 팔은 살짝 바를 잡아 도움을 받는다. 3 골반이 비뚤어지지 않게 유지한 다음, 반대편 손을 들어 올려 올린 발끝을 향해 상체를 앞으로 기울인다. 4 초보자는 의자나 책상을 이용한다. 오른쪽, 왼쪽 번갈아가며 1회씩 실시한다.



3040생활백서 <23>
미네랄이 풍부한 '죽염간장소스'

글 김정아
사진 양수열
푸드 스타일링 이윤혜(사이간)



달걀간장밥에 간장소스 한 스푼 맛·영양 겸비한 완벽한 한 끼

아이가 있는 집이라면 빠지지 않는 메뉴가 있다. 갓 지은 흰밥에 부친 달걀을 올리고 간장을 넣어 비빔 달걀간장밥이다. 조리법이 간단하고 아이들이 좋아하는 달걀이 주재료이기에 즐겨 내지만, 한편으로는 '건강에 좋을까' 걱정도 된다. 이런 불안을 없앨 수 있는 방법은 바로 좋은 재료를 사용하는 것이다.

달걀간장밥은 누구나 한 번쯤 먹어봤을 것이다. 아침에 시간이 없어서, 또는 마땅히 먹을 반찬이 없을 때 쉽고 간단히 만들어 맛있게 먹을 수 있으니까. 고소하고 부드러운 식감이라 아이뿐 아니라 어르신들도 부담 없이 먹을 수 있다. 이 메뉴의 장점은 재료가 많이 들어가지 않는다는 점이다. 그렇기 때문에 각각의 재료를 꼼꼼하게 선택할 필요가 있다.

쌀·달걀은 최고를 찾으면서 간장엔 등한시 경향

이 메뉴의 재료는 밥, 달걀, 간장이면 끝이다. 그렇다 보니 아이가 먹을 경우 메인 재료인 쌀이나 달걀을 선택할 때 최고를 찾는다. 유기농인지, 출하 시기가 언제인지, 무항생제 제품인지 체크한다. 그런데 정작 아무런 조리나 가열 없이 직접 섭취하게 되는 '간장'은 살펴보지 않는다. 달걀간장밥의 맛이나 영양을 좌우하는 핵심적인 재료가 바로 '간장'임에도 많은 사람이 그 사실을 놓치고 있다. 간장은 음식이 소화가 잘 될 수 있도록 도와주고, 주재료가 콩이기 때문에 단백질이 풍부하다. 또한 효모균이 풍부해 유산균 공급원으로서의 역할을 하며, 리놀렌산과 불포화지방산이 많이 함유되어 있어 혈관 질환 예방과 개선에 도움이 되는 식품이다. 이 밖에도 해독 작용과 비타민의 체내 합성을 촉진하는 역할까지 한다. 이러한 효능 때문에 예부터 간장은 약으로 쓰였다. 하지만 이러한 효능은 국내산 콩으로 제대로 만든 간장일 경우에만 나타나기에 어떤 간장을 선택하느냐가 매우 중요하다.

표고버섯·멸치 등 17가지 천연 재료로 만들어

아무리 건강에 좋은 간장이라고 해도 짠맛이 강한 진간장은 솔직히 맛이 없다. 달걀간장밥이 맛있기 위해서는 간장에 약간의 간을 해 감칠맛이 나게 해야 하는데, 요리에 익숙하지 않은 사람에게는 어렵다. 하지만 인산가 죽염간장

소스만 있으면 건강은 물론 맛까지 해결된다. 표고버섯, 멸치, 무, 생강, 마늘, 유자청, 양파즙 등 화학첨가물은 일절 들어가지 않고 17가지 천연 재료만으로 만든 맛있는 간장이기에 아이는 물론 어르신들도 맛있게 즐길 수 있다. 또한 죽염까지 첨가돼 있어 미네랄도 풍부하다.

아직 요리가 익숙지 않은 초보 주부들에게 죽염간장소스는 만능 간장이다. 특별한 양념을 하지 않아도 맛있는 요리가 완성되고, 튀김이나 부침개, 회 등의 소스로도 제격이다. 잣이나 호두, 건두부에 죽염간장소스를 넣고 자작하게 조리면 이 또한 밥한 그릇 푹딱 사라지는 밥도둑이다. 들기름찰밥을 지어 달걀부침에 죽염간장소스를 더한 인산식 레시피를 활용하는 점도 제안해 본다. 🍴

간장의 효능

- 1 혈액순환 개선
- 2 체내비타민 합성 촉진
- 3 니코틴·알코올 해독 작용
- 4 항산화 작용
- 5 유산균 및 단백질 풍부

이렇게 드세요 <59>
인산가 푸드 건강 레시피-바지락술찜

글 김정아
사진 양수열
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

귀밝이술 한 잔에 희망 가득

바지락 한 입에 건강 가득



2월 8일은 한 해 첫 보름달이 뜨는 정월 대보름이다. 예부터 한 해 풍년과 건강을 기원하는 날로 부럼을 깨고 오곡밥을 먹으며 귀밝이술을 마시는 등 다양한 전통 풍속이 오늘날까지 이어지고 있다. 이 중 귀밝이술은 정월 대보름 아침 식전에 마시는 찬 술로, 귀가 밝아지고 즐거운 소식만 전해지길 바라는 마음이 담겨 있다.

귀밝이술은 아침 식전에 어른부터 아이까지 모두 마시는 것으로, 도수가 적절한 '탁여현'이 알맞다. 온 가족이 함께 둘러앉아 가볍게 덕담을 나누며 술잔을 나눌 때 입안에 남은 술맛을 없애줄 건강한 음식이 있으면 더없이 즐거울 터. 귀밝이술을 한 입씩 나누고 남은 술로 만드는 맛있고 건강한 '바지락술찜'이 정월 대보름을 풍성하게 해준다.

간 기능·혈관 강화에 효과적

2~4월까지 제철인 바지락은 한국인이 제일 많이 먹는 조개류다. 《자산어보》에도 바지락은 '살도 풍부하고 맛이 좋다'라고 기록돼 있는데, 그만큼 효능도 뛰어나다.

우선 바지락은 칼로리와 지방 함량이 낮고 단백질이 풍부하다. 활동량이 줄어드는 겨울철, 설날까지 더해져 평소보다 체중이 늘어 고민이라면 바지락은 더없이 좋은 식품이다. 아연, 비타민, 칼슘 등이 풍부해 다이어트로 부족해진 영양소도 보충해 준다. 또한 타우린 성분이 많이 함유돼 있어 성인병 예방에 도움이 되고, 철분이 풍부해 평소 빈혈이 있는 여성에게 좋다. 이 밖에도 간에 쌓여 있는 독소를 배출시켜 줘 술안주로도 안성맞춤이다.

바지락은 찌개나 국수 등 국물의 맛을 내는 데 주로 활용된다. 하지만 조개류는 오래 끓이면 질겨지는 단점이 있기에 이렇게 조리된 바지락은 식감이 떨어진다. 반면 센 불에 빠르게 바지락을 볶아 낸 '바지락술찜'은 식감이 살아 있고 조개의 향긋함이 더해져 훌륭한 요리가 된다.

술로 비린 맛 잡고 까먹는 재미까지

바지락술찜에는 청주나 화이트와인을 사용하는데, 와인은 꼭 드라이한 것을 써야 한다. 간혹 증류주를 사용하는 경우도 있는데, 자칫 알코올 향이 남아 있어 바지락의 감칠맛을 방해할 수 있다. 바지락을 볶을 때 버터로 하면 고소한 맛이 더해져 아이들이 좋아하고, 하나씩 잡고 까먹는 재미도 있다. 어른들을 위한 술안주로 할 경우에는 청양고추를 첨가해 매운맛을 가미하면 또 다른 맛을 즐길 수 있다. 자작하게 남은 소스는 버리지 말고 파스타면을 넣으면 든든한 한 끼 식사로도 손색없다. ㉠

바지락술찜

재료
바지락 500g, 청주(청비성) 3큰술, 올리브오일 1큰술, 마늘 3~4쪽, 매운고추 2~3개, 실파 2줄기

만들기

- 1 바지락은 소금물에 담고 빛이 들지 않게 두어 2시간 정도 해감한 후, 손으로 빨래하듯 문질러 씻어 건진다.
- 2 뚜껑이 있는 냄비나 육에 올리브오일을 두르고 마늘을 볶는다.
- 3 바지락과 고추를 잘라 넣고 볶다가 청주(청비성)를 붓고 끓여오르면 뚜껑을 덮는다.
- 4 조개가 입을 열면 불을 끄고 그릇에 담은 후 실파를 송송 썰어 뿌린다.



미세먼지·공해독 기승

미세먼지와 공해독 등 오염인자로 인한 호흡기 질환의 강도가 점차 세지고 있다. 폐 질환의 대표적 증상인 만성폐쇄성폐질환은 흡연과 먼지, 유해 가스에 의해 기도와 폐 조직이 망가지며 숨이 차게 되는 질환이다. 적절한 치료 시기를 놓칠 경우 사망으로 이어질 수 있으므로 많은 주의가 필요하다.

숨 좀 쉬고 삽시다



50~60대, 만성폐쇄성폐질환에 취약

폐는 생명과 직결된 장기다. 신체 호흡을 관장하며 산소가 몸 안에서 유용한 에너지로 작용할 수 있게 하는 기관이다. 평생 호흡운동을 하는 폐는 손상되기 가장 쉬운 장기 중 하나다. 유독물질이 폐로 유입될 경우 미량이라 해도 신체 전체에 광범위한 피해와 치명적 손상이 이어지게 된다. 고령층이 각종 폐 질환에 시달리는 것도 이와 무관하지 않다. 만성 호흡곤란과 기침을 유발하는 만성폐쇄성폐질환 환자 5명 중 4명은 60세 이상이다. 세균이나 바이러스 등 미생물 감염으로 발생하는 폐렴은 50대 이상이 81.5%(2016년 기준)를 차지한다. 암 사망률 1위 또한 폐암이 차지하고 있다. 이처럼 현대사회에서 폐는 가장 아픈 장기인 동시에 장년층의 큰 고민거리가 되고 있다. 위험 요인과 관련 있는 50세 이상에서 만성적인 기침과 가래, 호흡곤란 등의 증상이 나타날 경우, 즉시 전문의의 진단을 받아야 하는 이유가 여기에 있다.

세계 사망 원인 4위... 흡연과 오염된 공기가 주요 원인

만성폐쇄성폐질환(COPD-Chronic Obstructive Pulmonary Disease)은 유해한 공기 입자와 가스 노출에 의해 기도와 폐 조직이 손상돼 호흡기 이상이 발생하는 질환이다. 주로 40대 이후에서 발병하며 초기에는 눈에 띄는 증상이 없어 방치하다 치료 적기를 놓치면 폐 기능 악화로 사망에 이를 수 있다. 세계보건기구(WHO)는 만성폐쇄성폐질환이 세계 인구 사망 원인 4위이며 2020년 이후에는 3위로 올라설 것으로 예측하고 있다. 국내에서도 많은 환자가 이 생소한 병명의 질병에 시달리고 있다. 질병관리본부는 국내 40세 이상 성인의 14.2%, 즉 열 명 중 한 명이상이 만성폐쇄성폐질환을 앓고 있으며 매년 6,000명 이상이 이 질환에 의해 사망한다고 밝히고 있다.

만성폐쇄성폐질환의 초기 대표 증상은 지속되는 기침이다. 그러나 기침만으로 병을 유추하기 어렵고 이런 난점이 증상의 위험도를 키우게 된다. 증상이 악화되면 기침 외에 가래와 호흡곤란 등의 특징적인 증상이 나타나고 쉼쉼거리는 천명음도 동반된다. 그러나 1년 이상에 걸쳐 느리게 진행되는 탓에 많은 이가 중증의 위험질환으로 인지하지 못한다. 숨이 차는 증상이 심해져 병원을 찾게 되면 병은 악화일로로 들어서 손을 쓸 수 없게 된다. 더욱이 환자가 장년층일 경우 폐 기능은 더 떨어지고, 만성폐쇄성폐질환에 감기와 같은 호흡기 감염이 동반되면 급성 호흡곤란과 호흡부전으로 사망에 이를 수 있다.

만성폐쇄성폐질환의 가장 큰 요인은 흡연이다. 흡연자는 비흡연자에 비해 만성폐쇄성폐질환 발생 위험이 4배 이상 높다. 또 흡연량이 증가할수록 발병률과 정도는 그에 비례한다. 흡연 외에 화학물질과 가스, 매연 등의 유해 인자도 주요 원인 중 하나다. 조리과 난방에 따른 에너지 연소로 실내 공기가 탁해지는 점도 만성폐쇄성폐질환의 또 다른 원인이 되고 있다.

청정한 실내 공기 유지가 최상의 예방책

만성폐쇄성폐질환의 치료는 기관지확장제, 부신피질호르몬제 등의 약물요법으로 이뤄진다. 약물치료 외에 호흡재활치료와 산소치료가 적용된다. 만성폐쇄성폐질환을 예방·치유하기 위해서는 반드시 금연해야 한다. 담배를 끊는다고 해서 정상적인 폐 기능으로 회복되기는 어렵지만, 폐 기능이 더 악화되는 것은 막을 수 있다. 일시적인 증상 억제보다는 폐에 도움이 되는 근본적인 예방과 치료가 이뤄지는 게 중요하다. 폐의 기능이 예전 같지 않다고 느껴지면 서둘러 전문의 진료를 받아야 한다. 폐 기능 감소가 본격적으로 시작되면 쉽게 숨이 차거나 감기와 폐렴에 자주 걸리게 되고 그 증상도 오래가게 된다. 특히 폐렴 증상의 합병증은 조심해야 한다. 호흡기 면역력이 약해진 상태여서 최근 도시 봉쇄령으로 번진 ‘우한 폐렴’ 사태와 같은 감염 상황을 직접 맞닥뜨릴 수 있다. 직접흡연과 간접흡연 외에 중·장년층이 유념할 점은 실내 공기가 오염되지 않도록 하는 데 있다. 페인트와 접착제 등 건축자재에서 발생하는 포름알데히드와 휘발성 유기화합물은 대표적인 실내 공기오염 물질로 폐 건강을 해치는 주된 요인이 된다. 가정에서 자주 사용하는 표백제와 유리세정제에 포함된 알코올과 과산화수소, 포름알데히드 등의 화학성분도 폐 질환을 유발할 수 있으므로 화학 약품에 노출되지 않도록 주의해야 한다. 오염된 카펫과 애완동물의 털에서 발생하는 부유 미생물도 천식을 유발하게 한다. 집 안에 화초를 키우면 실내 공기청정도를 높일 수 있다.



실내 화초가 이산화탄소를 산소로 전환시킬 뿐 아니라 실내에 축적되는 오존을 줄이는 데 도움을 준다. 공기를 정화하는 대표 화초로는 산세비에리아, 자주달개비 등이 좋다. 무엇보다 하루 3번 30분간 환기를 해서 실내 공기의 오염에 따른 폐 질환의 폐해를 예방·관리하는 데 힘써야 한다. 햇볕을 쬐면 만들어지는 비타민D도 폐 건강에 큰 도움을 준다. 체내 비타민D 수치가 높은 그룹이 낮은 그룹에 비해 폐활량이 더 높다는 연구 결과도 있다.

기침과 가쁜 숨엔 호두기름이 딱

인산 선생은 《신약본초》를 통해 “대백성 정기를 머금고 자란 호두기름의 따스한 성질이 인체의 금장부(金臟肺)인 폐를 보호하는 데 적합하다”는 처방을 남겼다. 말간 호두기름을 1일 3회 찻숟갈로 한 손가락씩 복용하면 태양의 양기와 알칼리 성분이 지속돼 기침과 천식, 만성기관지염을 편안하게 다스려낸다.

오전 11시부터 오후 3시 사이에 약 20분간 햇볕을 쬐는 게 효과적이다. 비타민D는 햇볕 외에 연어와 고등어 섭취를 통해 얻을 수 있으며 우유와 치즈도 비타민D를 다량 함유한 식품으로 알려져 있다.

호흡근 키우면 폐 질환 피할 수 있어

강건한 폐를 만들기 위해서는 반드시 건강한 식습관을 실천해야 한다. 우리가 호흡을 할 때는 폐 외에도 가슴과 복부 근육을 사용하는데 만성폐쇄성폐질환 환자의 경우 불편한 호흡으로 음식 섭취량까지 부실해져 저체중과 근육 손실이 심화된다. 단백질 중심의 충분한 열량을 섭취해야 근육 손실을 막고 호흡에도 이상이 생기지 않는다. 두부와 달걀, 생선류 등이 권장되며 여러 과일과 채소를 통해 비타민C를 충분히 섭취하면 많은 도움이 된다. 브로콜리의 베타카로틴 성분은 폐 손상을 억제하는 면역 기능이 탁월해 만성폐쇄성폐질환에 유용한 대비책이 된다.



또 토마토 속 항산화 성분인 리코펜은 흡연으로 인해 증가한 체내 유해산소를 감소시켜 폐 손상 억제 역할을 한다. 하루에 토마토 2개를 먹으면 폐의 노화를 지연시킬 뿐만 아니라 흡연으로 인한 손상을 정상상태로 끌어올릴 수 있다는 연구 결과가 있다. 호흡근을 키우고 단련하는 것은 만성폐쇄성폐질환으로부터 폐포를 지켜내는 훌륭한 면역 증강법이다. 대부분의 고령층은 폐 기능 약화에 따라 쉽게 숨이 차서 움직임을 최소화하며 이는 근육의 약화를 불러온다. 근육의 힘이 떨어지면 조금만 움직여도 젖산 등의 피로물질이 쌓이는데, 이를 분해하기 위해 몸은 산소를 더 많이 요구해 호흡이 가빠지게 된다. 이를 해결하는 방안으로는 호흡근 강화를 꼽을 수 있다. 갈비뼈를 따라 분포된 갈비사이근과 배가로근, 가로막(횡격막) 등의 호흡근을 단련하면 양질의 호흡이 유지될 수 있고 이는 만성폐쇄성폐질환을 예방·치유할 수 있는 최상의 건강법이다. 숨을 배속 깊이 들이마시고 길게 내쉬는 복식호흡과 숨을 들이마시며 가슴을 펴는 스트레칭은 호흡근을 손쉽게 단련하는 이상적인 생활습관이다. ㉔

튼튼한 폐 위해 무·생강 드세요!

폐 기능을 강화하는 데는 무가 으뜸이다. 무즙에 꿀을 넣어 먹으면 가래를 제거하는 데 효과가 있고 무씨를 볶아서 가루로 먹으면 기침을 가라앉게 한다. 무의 따뜻한 성질이 손상된 기관지와 폐를 보호해 유해인자로부터의 손상을 막기 때문이다. 생강 역시 무 이상의 효능을 갖고 있다. 생강의 진저롤 성분은 항염증·항박테리아 효과를 발휘해 세균의 공격을 철저히 방어하며 슈가올 성분의 살균 효과와 염증 억제 기능은 폐의 상태를 늘 청신하게 한다.



인산가 전통 장^씨에 2020 건강 비결 있다

간장, 된장, 고추장 등 우리 고유의 소스인 전통 장은 식생활의 변화 속에서도 우리 식문화를 대변하는 양념으로 존재해 왔다. 양념이란 단어는 한자어 '약념(藥念)'에서 비롯됐다. 약의 개념, 즉 약으로 규정한다는 얘기로 전통 장류는 특별한 미감과 함께 우리 몸을 강건하게 하는 힘을 지니고 있다. 인산 선생은 《신약》을 통해 "가정에서 죽염을 이용해 간장과 된장, 고추장을 담가 먹으면 음식에서 약효를 기대할 수 있는 큰 혁명을 경험하게 될 것"이라고 했다. 병원에 가지 않고 집에서 음식을 먹는 것만으로 병을 해결할 수 있기 때문이다. 구수하게 끓인 된장찌개와 간장 소스로 맛을 낸 브로콜리 샐러드는 노화와 암의 '도발'을 가로막는 최고의 식단이다.

글 이일섭 사진 양수열

스페셜

1 전통 장의 항암·항노화 효능

글 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수)
사진 양수열

발효와 숙성 통해 파워푸드로... 죽염 들어가면 훨씬 강해진다

항암, 항산화 등 전통 醬의 건강 기능이 과학적으로 밝혀지면서 우리의 장은 인류의 음식이 됐다. 자연의 조화와 사람의 손맛이 어우러진 전통 장을 먹는다면 굳이 좋은 약을 찾아다닐 필요가 없다. 국내 최초로 된장의 항암 효과를 밝혀낸 파워푸드 전문가 박건영 교수가 전통 장 건강법을 전한다.



콩으로 만든 메주를 발효시켜 종균으로 사용하는 전통 장은 발효와 숙성을 거듭하며 우리의 무병장수를 가능케 하는 1순위의 파워푸드가 됐다. 항아리에 메주를 넣고 소금물에 담가 재발효 시키는 전통 장 제조 과정에서 콩은 가장 중요한 발효원이며, 소금은 그 이상의 중차대한 원료가 된다. 이 식재료들이 숙성되어 약 이상의 효능을 발휘하는 된장이 만들어지기 때문이다.

청국장·미소 된장보다 항암 효과 높아

우리의 전통 장은 중국, 일본과 달리 순수하게 콩으로만 제조된다. 메주와 소금물을 항아리에 넣어 발효 시킨 후 된장으로부터 간장을 분리하고, 이때 나온 된장을 다시 숙성시키면 전통식 된장이 된다. 필자는 지난 1992년 세계 최초로 우리의 전통 된장에 항암 효과가 있음을 밝혀낸 바 있다. 이후 여러 연구와 실험을 통해 전통 된장이 식료품 진열대의 된장과 청국장, 미소味噌에 비해 암 예방 효과가 상대적으로 높다는 점을 증명했다. 메주의 아플라톡신(간암을 일으키는 발암물질) 생성균이 위암을 일으킬 수 있다는 의혹이 제기되기도 했지만 발효 과정에서의 햇빛과 미생물 간의 경쟁, 그리고 콩의 발효에 의해 생성된 암모니아와 갈색색소, 숯 등이 발암물질을 파괴하는 것으로 확인됐다.

된장의 항암 효과는 된장의 항돌연변이 효과로 설명할 수 있다. 돌연변이는 유전자나 염색체의 구조 변화에 의해 나타난다. 세포에서도 돌연변이 현상이 나타나게 되는데 이런 세포의 돌연변이 물질이 결국 암을 유발하게 한다. 따라서 돌연변이 현상을 미리 막는 것은 암 예방 효과와 연관이 있다고 볼 수 있다. 그런 면에서 된장이 지닌 항돌연변이 효과는 암을 예방하는 데 주된 역할을 하게 된다. 이는 실험을 통해서도 증명된 바 있는데 아플라톡신을 주입한 실험쥐에게서는 암이 발생한 반면 아플라톡신에 오염된 메주를 쥐에게 먹였을 때에는 암이 전혀 발생하지 않는다는 결과를 얻어냈다.

된장의 숙성기간도 암 예방 효과와 항암 효과에 큰 영향을 미친다. 결론은 1년 숙성보다는 2년 숙성된 된장의 항암 효과가 더 높다는 점이다. 2년 숙성된 된장에서 항돌연변이 활성이 크게 증가되기 때문이다. 이 외에도 2년 된 된장은 인체의 위암세포가 성장하는 것을 억제할 뿐만 아니라 암세포를 사멸하게 하는 아포토시스를 생성하게 해 된장의 항암 효과를 한층 강화시킨다. 전통 된장이 발효되면서 항암 효과가 증진되는 이유는 콩의 발효 과정 때문이라고 할 수 있다. 콩 속에 함유된 항암활성물질들이 발효 미생물들에 의해 발효되면서 항암물질이 더 많이 만들어지는 과정은 그야말로 발효의 신비라고 할 수 있다. 프랑스의 포도주가 오크통에서 오랜 기간 발효되면서 특유한 맛과 품질, 기능성이 증진되는 것처럼 말이다.

수입산보다 우리 콩, 노란콩보다는 검은콩

탁월한 항암 효과를 지닌 전통 된장을 만들기 위해선 먼저 주재료인 콩의 선택이 관건이다. 우리나라 전통 콩이 가장 좋고 햇콩이 묵은





콩보다 더 많은 효과를 낼 수 있으며 검은콩이 노란콩보다 영양과 항암 수치에서 우위에 있다는 것을 확인했다. 더욱이 전통 된장 제조 과정에서 소금이 차지하는 비중이 검은콩 이상이라는 점도 알게 됐다.

소금은 장맛에 관여할 뿐 아니라 장류 발효 시, 주 발효균은 잘 자라게 하고 나쁜 균의 성장은 억제시켜 더 깊은 맛과 건강기능성을 갖춘 장으로 숙성하게 한다. 우리는 그간의 연구와 실험을 통해 정제염과 천일염, 죽염(1회, 9회)을 사용해 제조된 된장들이 항암 효과에 있어 큰 차이를 보인다는 결론을 얻게 됐다. 표는 연구용 쥐를 이용하여 대장에서 폐로 전이되는 암세포(콜론 26-M3.1)의 전이 억제 효과를 연구한 결과다.

정제염을 사용한 전통 된장은 57%, 천일염 전통 된장은 63%, 1회 죽염 된장은 85%, 9회 죽염 된장은 98%를 억제한 것으로 나타난다. 된장 제조에 사용하는 소금에 따라 암세포 전이를 막는 정도가 다르며 죽염된장의 효율이 유독 높다는 점이 확인됐다.

본래 장은 액체 상태인 간장을 의미할 만큼 음식 맛을 좌우하는 주된 양념 역할을 해왔다. 음식의 간을 맞추려면 소금을 넣는데 소금이 들어 있으면서 맛도 살리고 건강 기능도 높여주는 것이 바로 우리 고유의 간장이다. 간장은 소금물에 콩(메주)을 발효시켜 만들어, 영양과 건강기능성을 갖춘 이상적인 양념이다. 그간 여러 소금을 사용해 제조한 간장의 항산화·항돌연변이·항암 효과 등의 기능을 차례로 실험한 결과 간장이 소금보다 건강 기능의 효율이 높게 나타났다. 비타민C에 견줄 만한 항산화 효과와 전통 된장에 못지않은 항암 효과가 그것이다.

죽염간장 역시 화학간장보다 맛·영양·효능 앞서

그런데 중요한 것은 간장이라고 해서, 다 같은 간장은 아니라는 점이다. 간장을 어떻게 제조하는지에 따라 건강기능성에서 많은 차이를 보였다. 우선 발효를 거친 양조간장이 화학적으로 제조된 간장보다 항

S라인 만들기엔 고추장? 된장!

날씬해지는 데는 고추장보다 된장이 더 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 전통 된장을 즐겨 먹으면 배 속이 편안해질 뿐만 아니라 몸선도 날렵해진다는 것이다. 된장의 주원료인 콩이 발효 과정에서 생성하는 펩티드와 아미노산의 항비만 효과가 고추장의 캡사이신이 펼쳐는 지방분해 효과보다 좀 더 파워풀하다는 얘기다.

소금별 전통 된장의 콜론 26-M3.1 암세포의 전이 억제 효과

처리군	폐로 전이된 숫자(저해율, %)			
	처리량(mg/마우스)			
	0.5		1.0	
	평균±표준편차	범위	평균±표준편차	범위
대조군	87±13	68~98	87±13	68~98
정제염 전통 된장	60±17(31)	45~78	37±7(57)	29~42
천일염 전통 된장	53±8(40)	45~61	32±4(63)	29~37
1회 죽염 된장	22±9(75)	12~29	13±2(85)	11~14
9회 죽염 된장	3±1(97)	2~5	2±2(98)	0~6

산화·항암 효과가 컸으며 이를 혼합한 간장은 그 중간 정도로 나타났다. 이로써 간장은 발효 과정을 거쳐야 맛, 영양, 건강기능성이 커진다는 결론을 얻었다. 또 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 건강기능성이 달라짐을 확인했다. 정제염 간장, 천일염 간장, 죽염간장의 항산화·항돌연변이·항암 효과를 비교해 보니 죽염(9회, 1회 순), 천일염, 정제염 순으로 효과가 높게 나타났다. 된장 발효에서와 마찬가지로 죽염을 간장 제조 시 사용하면 맛이 좋아질 뿐 아니라 건강기능성이 더욱 향상된다는 것이 증명됐다.

소금을 적게 먹어야 한다는 말들을 많이 하지만, 콩 발효식품 속 소금은 콩과 발효산물들의 효과에 의해 염분의 역작용을 억제하는 효과를 갖고 있다. 특히 죽염으로 제조된 장류는 그 건강기능성을 더 높여 오히려 더 많은 효과를 나타낸다. 우리의 된장과 간장은 참으로 신비롭다. 우리 민족의 건강을 지켜 준, 선조들이 남겨준 최고의 식문화 산물이다. 먹지 못해서가 아니라 먹는 것 때문에 질병을 얻는 시대를 살면서 밥상 위에 놓인 음식은 때때로 치명적인 위협이 되곤 한다. 우리 몸에 유익한 전통 장 테라피로 질병과 노화의 폐해를 다스려보자. 

숙성된 전통 된장은 돌연사도 막는다

된장은 혈전을 용해하고 혈액이 응고되는 현상을 막아 심혈관계 질환을 예방하는데 탁월하다. 특히 된장의 숙성 기간이 길수록 혈액 응고 저해 활성이 높게 나타난다. 된장 섭취를 통해 심혈관계 질환과 돌연사를 예방하려면 가급적 숙성기간이 긴 전통 된장을 먹는 게 좋다. 또한 음식을 먹을 때는 정해진 시간에 규칙적으로 천천히 먹도록 하며 된장 외에 두부와 청국장 등 콩을 원료로 한 식품을 충분히 섭취하는 게 좋다.

스페셜

2 인산가 전통 장, 이래서 더 좋다

글 이일섭
일러스트 이철원

최상의 재료와 천상의 청정바람 죽염과 어우러져 맛·영양 Up!Up!

무엇을 얼마나 제대로 먹는지가 매우 중요한 시절이 됐다. 환경오염과 토양 미네랄 고갈로 노쇠와 질병을 이겨내게 할 먹거리는 충분치 않고 잘못된 식습관에 따른 영양 불균형으로 힘겨워하는 사람이 늘고 있다. 인산가의 전통 장은 풍족하지만 이롭지 못한 우리 식단의 문제를 해결할 좋은 대안이 된다. 강력한 항암 기능과 체내 면역 향상을 기반으로 가뿐하고 단단한 몸을 만들기 때문이다.

발효 과정 거치면서 미네랄 성분 그대로 간직

된장, 간장, 고추장 등의 장류는 우리나라 발효식품의 대표주자이자 최강자이다. 콩으로 만든 메주를 발효시켜 소금물에 담가 시간과 자연의 허락 아래 숙성되는 게 장이다. 처음엔 미생물에 의한 발효가 진행되다가 어느 정도 단계가 지나면 미생물이 뽑어낸 효소에 의해 자체적으로 변하면서, 천천히 숙성되어 그 맛과 풍미가 더욱 깊어지는 이 식품의 장점은 빠른 흡수와 풍부한 영양에 있다. 음식의 원재료가 발효 과정을 거치면서 유산균이 늘고 이 유익균은 우리 몸에 이로움을 더해 면역체계와 생리작용을 강화한다.

장은 보통 정월경부터 음력 3월 사이에 담그는데, 인산가는 연중 장 담그기 가장 좋은 날인 음력 정월 말 날 장을 담근다. 물론 장맛을 좌우하는 결정적인 요인은 좋은 재료와 발효·숙성되는 과정에 있다. 인산가에서 제조·판매하는 장류의 가장 큰 특징은 일반 소금물이 아닌 9회 죽염수를 사용해 메주를 발효시킨다는 점이다. 콩이 가진 영양성분과 발효 과정을 통해 생성되는 유효 성분, 거기에 죽염의 미네랄이 가득한 결정체가 바로 인산가 된장, 간장, 고추장이다. 지금도 지리산 아래 자리

잡은 장독 안에서 사방으로 자연 바람을 맞으며 익어가고 있다.

인산가 전통 장의 가장 큰 효능은 장腸을 건강하게 하는 데 있다. 장에는 신경세포가 무수히 많아 '제2의 뇌'로 불리며 체내 면역세포와 호르몬을 조절한다. 죽염된장과 죽염고추장을 즐겨 먹을 경우 감정과 컨디션 상태를 관장하는 세로토닌의 분비가 좀 더 원활해질 수 있게 된다. 더욱이 유익한 장내세균을 증가시켜 인체 면역력 향상을 비롯해 해독·염증·신경전달 등 광범위하고 다양한 생리·대사 작용을 가능하게 한다.

된장·간장·고추장 모두 항암·항염증·항비만 효과

우리나라 전통 된장·간장의 항암 효과, 항염증 효과, 항비만 효과는 여러 연구를 통해 증명됐다. 전통 된장의 항암 효과는 좋은 콩, 좋은 균들, 좋은 소금, 좋은 발효환경(온도, 향არი 등)이 만나 오랜 기간을 통해 만들어지는 것이다. 그 중 9회 죽염을 넣어 발효시킨 인산가 장류의 품질 우수성에 대해선 더 강조해도 지나치지 않다.

특히 죽염 서목태(쥐눈이콩) 된장은 염증성장 질환 예방 및 개선, 대장암 세포의 성장을 억제하는 데 효과가 있다는 사실이



밝혀졌으며, 이를 바탕으로 죽염 서목태 된장과 그 제조법이 특허를 받기도 했다. 서목태의 안토시아닌 성분이 일반 노란 메주콩보다 풍부해 항산화 및 항암 효과를 측정하는 연구에서 의미 있는 결과를 낸 것이다. 쥐눈이콩으로 불리는 서목태는 예부터 약콩으로 사용되어 왔으며, 특히 검은콩 껍질에는 일반 노란콩보다 안토시아닌이 풍부해 항산화와 항암 효과가 높다.

이 외에도 인산가 죽염고추장 역시 항산화 및 항염 효과, 특히 대장암 억제 효능이 우수한 기능성 고추장으로 인정받으며 그 제조법이 특허청에 정식으로 등록됐다. 소화 촉진에 도움을 주는 프로테아제 성분과 혈액 내 중성지방을 제거하는 데 탁월한 캡사이신 성분이 잘 배합된 인산가 죽염고추장은 피로와 무기력으로 시들해진 입맛을 쉽게 되돌릴 만큼 씹쌀하면서도 담백한 맛이 그만이다.

소금만큼 음식 조리 시 많이 사용되는 양념인 간장도 영양 성분을 고루 갖춘 발효식품이다. 화학적으로 제조된 간장이 아닌 발효를 거친 양조간장에 한한 이야기다. 그중 9회 죽염을 넣어 발효시킨 인산가 간장은 항산화·항돌연변이·항암 효과 등 건강기능성 효과가 정제염 간장, 천일염 간장보다 탁월한 것으로 나타나 더 많은 믿음을 갖게 한다. ㉮



함양에 장 담그러 오세요

인산가는 음력 정월 말 날에 장을 담근다. 1년 중 장을 담그기에 가장 좋은 시기이기 때문이다. 올해는 1박 2일 힐링캠프와 함께 이 흥겨운 행사가 개최된다. 힐링캠프 주요 일정에서 건강한 생활 방식을 경험하고 죽염 장 담그기 체험 행사에서 최고의 장맛도 보며 인산식 건강법의 순리와 이치를 터득해 볼 것.

일정 2020년 2월 21(금)~22일(토)

장소 인산연수원 죽염장류 제조장

참가비 8만 원(1인 기준, 개별 출발)

문의 1577-9585(인산가 고객센터)

스페셜

3 죽염간장이 몸에 좋은 이유

글 이일섭
사진 김종연



서목태 메주와 죽염의 컬래버레이션

한국인에게 '음식과 약은 그 뿌리가 같다'는 식약동원(食藥同源) 사상이 있다. 음식을 어떻게 먹느냐가 건강에 영향을 미친다는 사실이 선조로부터 유전자를 통해 내려오고 있는 것이다. 죽염수로 숙성을 시키며 전통방식 그대로 만든 인산가의 죽염간장은 우리 식문화의 대표적 유산인 썸이다.

인체 조직 신속히 복원하는 물질로

불과 반세기 전만 해도 소화가 안 되면 묵은 간장을 먹었다. 소화불량이나 속 쓰린 위염, 위궤양 등에 효과가 좋기 때문이다. 무더운 여름엔 찬물에 조선간장을 타서 마시는 것으로 빠져나간 염분과 미네랄을 보충했다. 운동선수들이 즐겨 마시는 전해질 보충 음료의 옛날 버전이 바로 이 '간장 물'이었던 것이다. 외상과 화상에는 묵은 된장을 발라 덧나지 않게 했다. 전통 장의 뛰어난 약성(藥性)을 생활 속에서 다양하게 활용했다. 그러나 최근엔 간장과 된장 등의 전통 장류를 기계화된 공장에서 대량 생산하게 되면서 본래의 약성을 기대할 수 없게 됐다.

화학간장보다는 죽염간장을

슈퍼마켓의 간장은 가격도 저렴하고 먹기도 편리하지만 재래식으로 장독에서 메주와

소금물만 넣고 발효시킨 발효간장의 영양과 가치를 따라올 수는 없다. 전통 방식으로 숙성시킨 간장이 대장암과 대장염 치유에 효과가 있다는 것은 여러 실험을 통해 밝혀졌다. 그러나 시중에서 판매되는 화학간장은 항암 효과나 항산화 효과는 갖고 있지 않다. 오히려 MSG로 불리는 글루탐산나트륨으로 인해 알레르기와 두통, 소화불량 등의 부작용을 염려해야 한다. 양조간장의 본래 뜻은 발효간장이지만 시판되는 양조간장은 대부분 화학간장이다. 성분 표시를 반드시 확인할 필요가 있다.

인산 선생은 묵은 된장의 약성도 뛰어나지만 죽염간장은 그보다 훨씬 차원이 높은 약성을 지니고 있다고 했다. 가료중인 환자들이 미음을 먹을 때 죽염간장으로 간을 하면 회복 속도가 좀 더 빨라지며 묵은 간장 열 숟가락을 먹어야 나올 수 있는 위궤양도 죽염간장은 단 한 숟가락만으로 치유가 된다고 하셨다.

죽염간장은 죽염을 원료로 담근 간장으로 그 약효는 죽염보다 더 강한 것으로 알려져 있다. 환경오염과 공해독에 의해 유발된 질병 예방에도움이 된다. 특히 파괴된 인체 조직을 신속하게 복원하는 효능을 지니고 있어 위궤양과 십이지장궤양 등 각종 궤양 치유에 좋다. 국을 끓일 때나



음식에 간을 할 때 넣어 먹으면 비염과 기관지 질환 예방·관리에 도움이 된다.

콩 중에서 가장 많은 영양분 가진 서목태

죽염간장의 해독력은 그 원료에서 비롯된다. 죽염간장은 해독성이 강한 쥐눈이콩으로 메주를 쑤고 천일염 대신 죽염을 넣어 담근다. 쥐눈이콩으로 불리는 서목태(鼠目太)는 콩 중에서 가장 많은 영양분을 보유하고 있다. 인산 선생은 부패를 방지하는 죽염과 북두칠성의 정기를 지닌 서목태가 만난 죽염간장은 오래 묵으면 묵을수록 천지의 정기를 합성해 영구불변성을 가진 영약이 된다고 언급했다.

인산가는 천혜의 자연 조건 속에서 전통방식 그대로 장을 담근다. 지하 700m에서 뽑아 올린 천연 암반수에 국내산 콩(메주콩, 서목태)으로 만든 메주와 죽염을 넣어 만든 인산가 장류는 맛과 영양이 뛰어나다. 한번 먹어보면 다른 간장은 먹을 수 없게 된다. 인산연수원으로 올라가는 길목에 있는 장독대에는 햇간장부터 5년 이상 묵은 약성이 뛰어난 간장까지 지리산 자락의 맑은 공기를 마시며 숨 쉬고 있다. 그 엄청난 생명수의 짙함에 힘입어 한창 시절의 활기를 되찾자. ㉮

회춘장(回春醬) 복해정

죽염간장의 업스케일 버전인 복해정을 오리간장이라 부르는 이유는 무엇일까? 과연 죽염간장과 복해정에는 어떤 차이가 있을까? 복해정에는 죽염간장을 만들 때처럼 메주가 든 항아리에 9회 죽염수를 넣는 게 아니라 유향오리진액을 붓는다. 서목태(쥐눈이콩) 메주에 유향오리진액이라... 말만 들어도 그 엄청난 약효에 오장육부가 다 꿈틀거릴 지경이다. 우리 몸의 자연치유력을 최대한으로 끌어올리는 인산의학의 명품. 2월엔 유향오리 끓인 물로 담근 간장 중의 간장, 복해정으로 회복(回復)과 회춘(回春)의 기쁨을 만끽해 보시길.

스페셜

4 인산가 전통 장 맛에 빠진 회원

글 손수원
사진 한준호

직접 죽염된장·간장 담가 먹는 김유정씨

“죽염 넣었더니 장에서 감칠맛 맛있게 건강 지켜요”

한국인이 가장 좋아하고 즐겨 먹는 음식을 꼽는다면? 수많은 음식이 상위권 순위를 겨루겠지만 그중 된장은 세 손가락 안에 꼭 드는 음식일 것이다. 구수한 맛에 대표적인 발효음식으로 건강까지 챙기는 된장에 인산가 죽염이 더해진다면? 죽염된장·간장을 직접 담가 먹는 김유정(59)씨에게 죽염장 예찬을 들어봤다.



물 맑고 공기 좋은 양평 용문면 신점리 용문산 자락. 큰 길을 한참 벗어나 좁은 시멘트 길 끝에 ‘금화원錦華院’이라는 현판이 걸린 전원주택이 들어서 있다. 고즈넉한 겨울바람에 부딪히는 풍경風聲의 맑은 소리가 마음을 편안하게 한다. 마당 한쪽에는 장독대가 열댓 개 놓여 있다. 아련한 추억으로 남아 있는 옛 시골 정취 그대로다. “죽염된장, 간장이 든 장독대예요. 지난해 겨울에 담가 놓은 거예요.”

장독대의 주인 김유정씨가 일행을 맞았다. 원래 집은 서울 양재동에 있지만 용문산 자락에 별장을 지어 주말마다 와서 지낸다. 휴식의 목적도 있지만 대부분은 된장, 간장을 담그고 살피는 데 시간을 보낸다.

“된장과 간장이 익어가는 과정을 지켜보는 게 재미있어요. 이것들로 맛있는 음식을 만들고 건강도 지킬 수 있다는 생각을 하면 더욱 열심히 하게 되죠.”

“좋은 소금은 확실히 다르다는 걸 깨달았죠”

김씨가 만드는 된장, 간장, 고추장은 인산가 죽염이 들어간 ‘귀한 몸’이다.

“예전부터 절에 다녔어요. 스님들이 죽염 드시는 모습을 보고 처음 죽염을 알게 되었어요. 죽염은 우리가 흔히 아는 ‘소금’과는 다르다는 걸 알게 되었죠. 그때부터 저도 죽염을 쓰기 시작했어요. 10년 정도 된 것 같네요.”

입맛이 민감한 김씨는 원래 짜게 먹는 것을 싫어해 소금을 거의 쓰지 않았다. 그런데 죽염을 맛본 순간 이제까지 알고 있던 ‘짜고 쓴’ 소금이 아니란 걸 알았다. 죽염은 짜면서도 단맛이 감돌았다. 신기했다. 후에 그것이 천일염을 여러 번 구우면서 불순물과 독극물이 사라져 그런 것임을 알게 되었다.

“처음에는 음식에 간하는 용도로만 썼어요. 저는 음식에 강한 양념을 하지 않고 소금과 참기름 정도만 써 간간히 먹거든요. 죽염을 넣으니 음식 맛이 확 살더라고요. 좋은 소금은 확실히 다르다는 걸 깨달았죠.”

그렇게 죽염을 오래 쓰면서 이것으로 장을 담그면 어떻게



싶은 생각이 들었다. 그리고 바로 실천에 옮겨 된장과 간장을 담갔다. 그게 벌써 3년째다.

“처음에 3년 묵은 천일염하고 죽염을 넣어 장을 담갔어요. 그런데 똑같은 메주, 물을 쓰고 똑같은 방법으로 만들었는데도 맛이 확연히 차이 나더라고요. 죽염을 넣은 장에선 단맛이 났어요. 흔히 감칠맛이라고 하죠. 정말 신기했어요.”

평소 된장찌개를 매일 먹을 만큼 된장을 좋아했던 김씨인지라 맛 감별은 확실했다. 그때부터 죽염장을 제대로 만들어 보기로 마음먹었다. 질 좋은 우리 콩으로 메주를 띄워 일일이 손으로 만져 맛을 빚었다.

용문산 자락에서 솟는 깨끗한 물을 쓰고 3회 알칼리 죽염도 넣었다. 하루종일 따뜻하게 마당을 비추는 햇볕과 맑은 공기, 바람도 장을 제대로 발효시키는 데 큰 몫을 했다.

1급 재료와 정성이 장맛의 비결

된장, 간장, 고추장이 완성되었을 때 지인들에게 맛을 보여주니 ‘정말 맛있더라’ 반응이 좋았다. 조금씩 나눠주고 본인도

만족스럽게 먹으니 첫 장 담그기는 대성공이었다. “지극정성으로 장을 대했어요. 장독대앞에 갈 때마다 인사하고 절했어요. 사람 관계도 마찬가지로 짝아요. 정성으로 대하고 노력하면 좋은 관계가 되죠. 말 못하는 장이라고 안 그렇겠어요? 정성을 다해 만들어야 좋은 장이 만들어집니다.”

김씨는 “장을 만드는 과정은 끊임없이 대화하는 것과 같다”고 말했다. 그렇게 정성으로 혼을 다해 직접 만들어 먹는 장이 어찌 맛이 없을 수 있을까.

지난해에는 옷된장을 담갔다. 메주도 다른 것을 써보았다. 김씨의 ‘장 공부’는 여전히 진행형이다. 어떻게 하면 더 맛있고 건강한 장을 담글 수 있는지 늘 고민하고 공부한다.

“장은 정말 신기해요. 메주는 물론이고, 정말 사소한 차이에서도 맛이 확 달라지거든요. 손맛도 중요해요. 다행히 저는 손맛이 있다는 말을 많이 들었어요. 그 손맛이라는 것은 몸에서

뿜어 나오는 기운일 수도 있고, 좀 더 과학적으로는 손을 거치면서 나오는 균이 어떤 효모를 만들어 발효되는 것일 수도 있겠고요. 정말로 정성의 차이일 수도 있겠죠.”

지난해 담근 장은 생각했던 것만큼 만족스런 맛이 나지 않았다. 똑같은 방법으로 만들었지만 메주를 바꾼 것이 가장 큰 이유였다. 물론 시중에 파는 된장보다야 훨씬 맛이 좋지만 뭔가 부족한 느낌이 든단다.

“재료에 있어서만큼은 가장 좋은 것을 써야 한다는 걸 깨달았어요. 그중에서도 메주가 가장 중요하죠. ‘장맛은 메주’라 짝아요.”

직접 농사지은 콩으로는 한계가 있어 일일이 발품을 팔아 좋은 콩을 찾아다녔다. 앞으로 담글 장은 강원도 정선과 경기도 파주에서 제대로 기른 콩이란다.

김씨는 “사람이 건강을 지키는 데는 먹는 것이 가장 중요하다”고 말했다. 평소 즐겨 먹던 장에 굳이 죽염을 넣은 이유도 궁극적으로는 건강을 지키기 위함이었다.

“죽염을 먹은 후로 늘 몸이 따뜻해지는 걸 느껴요. 몸이 차면 염증이 생기고 염증이 깊어지면 병이 생깁니다. 죽염과 죽염장은 맛있게 먹으면서 건강도 지키는 가장 좋은 방법입니다.”

은퇴 후에 본격적으로 죽염장 만들기 생각 중

서울 양재동에서 기치로사로 일하는 김씨는 막내 딸이 대학교를 졸업하는

1~2년 후쯤 서울 생활을 정리할 계획을 가지고 있다.

지금의 용문산 자락이 될지, 어디가 될지는 모르지만 지금처럼 장을 담그는 일을 계속하고 싶다고 한다.

“힘들다 생각하면 못해요. 저는 장 담그는 일이 너무 재밌어요. 매년 장독대 뚜껑을 열 때마다 된장은 예쁜 갈색으로, 간장은 얼굴이 비칠 만큼 맑게 익어가는 모습을 보고 감탄해요. 지금 하는 일을 그만두면 본격적으로 죽염장을 만들어볼까 해요. 어쩌면 죽염장으로 ‘제2의 인생’이 시작될지도 모르죠.(호호)”

지극정성으로 장을 대했어요.

장독대앞에 갈 때마다

인사하고 절했어요.

사람 관계도 마찬가지로

정성으로 대하고 노력하면

좋은 관계가 되죠.

말 못하는 장이라고

안 그렇겠어요?

정성을 다해 만들어야

좋은 장이 만들어집니다

선운사에 가본 적이 있나요?

수백 년 응결된 기도의 향이 있습니다

알몸에 샤넬 N°5만을 뿌리고 잠을 청했던 전설의 배우 매릴린 먼로. 그녀의 잠옷이기도 했던 향수 샤넬 N°5의 주된 원료가 침향이라는 사실에서 이 참나무 진액이 가져다주는 심신의 평안이 얼마나 대단한지 짐작할 수 있다. 베트남과 미얀마가 원산지인 침향. 고창 선운사 인근 갯벌에 가면 이 그윽하고 기품 있는 향을 느낄 수 있다.

심신을 편안하게 하는 빼어난 영약 '침향'

인류 최고의 향을 꼽는다면 단연 침향沈香과 사향麝香, 용연龍涎香을 들 수 있다. 용연향은 서양에서 앰버그리스 Ambergris라고 부른다. 향유고래가 오징어를 먹고 창자 속에 만들어진 퇴적물을 배설한 것이다. 이게 왁스 같은 형태로 바다에 둥둥 떠다니다가 뱃사람에게 발견되거나 해안가로 밀려온다. 이 덩어리를 알코올에 녹여 향료를 추출하면 아주 귀한 향수가 된다. 용연의 연꽃은 '침' 연자다. '용의 침으로 만들어진 향'이라는 뜻으로 여기서 용은 고래를 뜻한다.

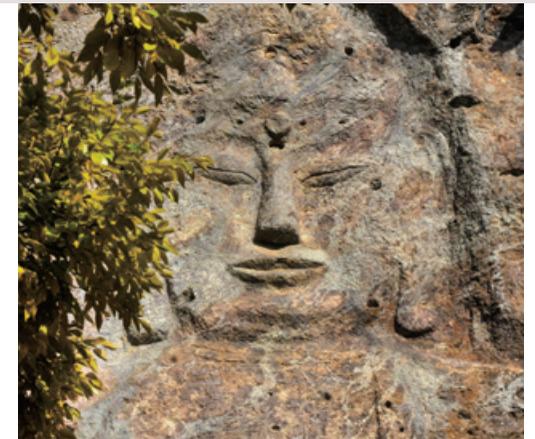
사향은 사향노루의 배꼽에서 채취하는 향이고 침향은 베트남·미얀마·인도네시아 등지의 밀림 속에서 채취하는 향이다. 침향나무가 따로 있는데 이 나무가 자기 상처를 치료하려고 배출하는 거무스름한 진액이 침향의 원료가 된다. 침향은 가라앉을 침沈자를 쓰는 데서도 알 수 있듯이 향을 맡으면 마음이 차분하게 가라앉는다. 정신을 안정시키는 기능이 있다. 10분 정도 맡고 있으면 스트레스가 확 풀리고 불안하거나 성난 마음이 가라앉는다.

다. 침향은 고대부터 왕실에서만 사용했다. 신라에서도 왕실에서만 사용했고 귀족 계층에서는 쓰지 못하도록 금지시켰다. 그만큼 귀하고 비쌌다. 조선 시대 부산 동래부사의 역할 중 하나가 침향을 일본에서 수입해 한양의 궁궐에 올려보내는 것이었다고 전해진다. 일본은 동남아시아와의 교역을 통해 침향을 수입했고 이를 조선 왕실에 팔았던 것이다. 침향은 나뭇가지, 나뭇조각의 형태로 유통된다. 큰 것도 있고 작은 것도 있다. 등급이 높은 것은 손바닥만 한 크기의 조각 하나에 수억 원을 호가한다.

베트남 등 동남아 밀림에 많아... 샤넬 N°5 원료로

베트남의 경우 요즘은 침향의 국외 유출을 통제한다고 한다. 프랑스가 베트남을 식민지로 지배할 때 침향을 대량으로 가져다가 향수를 만들었다. '샤넬 NO5'라고 하는 향수다. 천연 침향을 미량 집어넣으면 샤넬 향수가 되는 것이다. 베트남에서 수탈해 간 이 침향 원료를 100년 넘게 쓰다 보니 근래에 재고가 거의 바닥이 났다고 들었다.

전북 고창 선운사 뒤편 선운산 길을 오르면 만나게 되는 동불암터의 마애여래좌상. 침향만큼이나 마음을 편안하게 한다.



침향은 사람의 정신을 안정시켜 주는 영약이자 구하기 어려운 귀물貴物이 되고 있다. 불교가 성행한 고려 시대에는 우리나라 해안가 여러 곳에 매향지埋香地가 있었다. 참나무를 묻어놓는 장소다. 강원도의 해안가와 호남 지역의 바닷가, 섬에서 매향지가 발견됐다. 국산 참나무를 민물과 바닷물이 교차하는 뱀발에 오랫동안 묻어놓으면 침향이 된다는 이치를 발견한 것이다. 베트남·미얀마의 오리지널 침향을 구하기 어려웠던 우리 조상들이 국산 침향을 제조한 셈이다. 필자는 그 원조가 전북 고창 선운사 옆의 갯벌이라고 생각한다.

미륵불을 위해 마련한 선운사 갯벌의 침향

이 침향은 미륵불이 세상에 나타날 때 쓰기 위한 용도였다. 전국의 매향지는 미륵불이 세상에 오기를 염원하면서 참나무를 묻어놓은 곳이다. 미륵 신앙의 현장인 셈이다. 선운사터는 원래 도둑들의 아지트였다고 전해진다. 검단선사黔丹禪師라는 백제의 승려가 이 도둑들에게 생계수단으로 소금 굽는 법을 알려주고 교화시킨 후 이곳에 선운사를 창건했다. 선운사 참담암에서 고개를 넘으면 곧바로 고창의 서해바다와 갯벌이 나온다. 지금은 '사등마을'이라고 부른다. 아마도 우리나라 최초의 소금생산지가 아닌가 싶다. 이 갯벌에서 얻은 소금은 지금과 같

은 천일염이 아니었다. 과거의 소금밭은 갯벌을 쟁기로 갈고 중심지에 웅덩이를 파서 만들었다. 바닷물이 고이도록 말이다. 내부에는 우물 정자 형태로 참나무를 집어넣어 웅덩이를 지탱하도록 했으며 그 위에 솔잎을 덮어두었다. 이렇게 정화시킨 바닷물을 솔단지에 넣고 끓여 소금을 만들었던 것이다.

소금 굽던 갯벌 웅덩이 속에 있던 참나무를 교체하다가 어느 날 우연히 오래된 참나무에 불을 붙여보니 거기서 독특한 향기가 나는 게 아닌가. '아, 갯벌 속의 참나무가 세월이 흐르면 향나무가 되는구나.' 소금 굽던 웅덩이의 꿈목이 참나무였다는 이야기는 미당 서정주 시인의 동생인 서정태 선생께 들었다. 미당 서정주는 선운사 옆을 흐르는 인천강仁川江 바로 옆 동네인 질마재가 고향이다. 그는 자신의 시에서 홍수가 나면 인천강 갯벌 속에 묻혀 있던 침향나무가 둥둥 떠오른다고 기술한 바 있다. 어렸을 때 봤던 모양이다. 아마도 수백 년 전 묻어놓았던 참나무였을 것이다.

인천강은 밀물 때면 줄포만의 바닷물이 내륙으로 역류해 4~5km 정도 들어온다. 이 지점은 참나무를 매향하기에 적지였다. 선운사의 바위 절벽에 새겨놓은 미륵불이 사람으로 환생할 때 사용할 특별한 공양 품목이 필요했던 것이다. 갯벌에 묻어놓은 침향은 미륵불을 위한 것이다. ㉮

인디언들이 사냥하기 전에 마시던 차

신神이 구별해 준 성약聖藥

옛날 한 선비가 계속되는 과거 시험 낙방으로 목 부분에 큰 부스럼이 나고, 풍우리가 생기고 터지고, 진물이 흐르는 증상이 악화되어 치료가 어렵게 되었다. 여러 의사의 치료를 받았으나 증세는 점점 악화되어 그의 부친은 명의 신농神農을 찾아가서 한 약초를 받아왔다. 그 약초를 아들에게 계속 달여 먹였더니 오래지 않아 병이 낫게 되었다. 그 약초가 하고초다.

식물명이 꿀풀인 하고초는 예부터 연밀燕蜜(고려), 제비꽃(조선) 등 꿀과 연관된 이름으로 불려왔다. 명칭 그대로 꽃에 꿀이 있어서 벌나비가 모여들고, 꽃이삭을 먹거나 꽃밀동을 빨면 단맛이 나는 풀이다. 생약명인 하고초夏枯草는 '여름에 말라 죽는 풀'이라는 뜻이며, 영어명은 '스스로 치료한다'는 셀프힐self-heal이다. 학명은 *Prunella vulgaris var. lilacina* Nakai인데 프루넬라prunella는 라틴어로 편도선염이라는 독일어 브루넬라brunella에서 유래했다. 세계적으로 7종이 있고, 우리나라에서는 흰꿀풀, 붉은꿀풀, 두메꿀풀 3종이 보고되었다. 필자는 15년 전 하고초를 소재로 한 농가소득 프로젝트를 제안하여 국내 최초 최고의 하고초단지를 한 마을에 조성하였으며, 하고초꿀도 개발했다.

독소가 없고 간 건강에 효과적

하고초는 우리나라 산과 들 어디에서나 볼 수 있는 속근성 여러해살이풀로서 키는 20~30cm이고, 잎은 마주나기하며, 5~7월에 길이 1.5~2cm 정도의 보라색 꽃을 피운다. 이삭꽃차례는 길이 3~8cm로서 꽃이 조밀하게 밀착해 아래서부터 핀다. 생육환경은 햇볕이 잘 드는 곳에서 흔히 볼 수 있고, 척박지에서도 자라지만 배수가 잘 되는 비옥한 사질 양토나 점질 양토에서 잘 자란다. 종자 번식은 봄에 파종하고 영양체 번식은 육묘하거나 모주에서 포기 나누기를 하며, 재식 거리는 보통 20~30cm 간격으로 한다. 대량 생산을 위해서는 좋은 사질 양토와 급배수 관리가 중요하고, 하루 4시간 이상 햇볕을 쬐어주는 게 좋다.

1년 이상 자란 묘를 이식하면 그해 5~6월에 꽃이 피고, 종자 채취는 7~8월, 약재는 꽃이삭이 반쯤 질 때 수확하여 건조한다. 꽃이삭과 전초는 염료용과 약용, 어린순은 식용, 이외 밀원용과 관상용으로 가치가 높다. 하고초의 한의학적 효능은 간을 건강하게 하고 흠어진 기氣와 정精을 모아서 증기를 없애고 이노 작용과 혈압강하 작용이 있으며, 목 주변에 여러 개의 멍울이 생겨 굽아터지는 연주창連珠瘡과 밤에 안구가 아픈 목주야통目珠夜痛, 머리가 아찔하고 눈이 어지러운 두목현頭目眩暈, 그리고 경부임파선결핵, 갑상선종, 유방암, 폐결핵, 눈가려움증, 근골통통, 황달과 여성 질환인 생리불순, 냉증, 생리통, 무월경증후군 증상을 치료한다. 하고초는 독소가 없고 인체에 해롭지 않다. 민간에서는 여름 탄다는 주하병注夏病, 구내염, 편도염, 호흡기 질환과 갑상선기능항진 치료에 사용했으며, 부스럼, 피부염, 머리 비듬에는 달인 물로 씻었고 잎으로 만든 고약은 치질에 바르기도 했다. 《동의보감》에 하고초는 '오한이 있거나 결핵성 임파선염 같은 목의 커다란 증기, 머리의 증기, 소화기 계통의 궤양으로 생긴 상처를 다스리고 몸 안에 생긴 단단한 종양을 없애고 목이 커다랗게 부어오르는 병을 없애며 눈이 아픈 증상도 없애준다'고 기록되어 있다. 《한국본초도감》도 '청간화淸肝火, 산울결散鬱結, 강혈압의 효능이 있어 간담에 화가 울체된 것을 다스리므로 간화로 인하여 눈이 충혈되고 아프면서 눈물이 나고 햇빛을 볼 수 없는 증상과 두통, 어지럼증에 유효하다'고 했으며, 《동의학사전》은 '열을 내리고 해독하며 눈을 밝게 한다. 약리실험에서 강압降壓 작용, 이노 작용, 항균 작용이 밝혀졌다. 연주창, 유선염, 간화로 눈이 충혈되면서 붓고 아픈 데, 부종, 구안와사, 대하 등에 쓴다'고 했다.



혈관 건강 및 면역력 강화에도 도움

최근 하고초에 대한 연구에서도 혈관을 확장시켜 혈압을 떨어뜨리는 효능, 이질균, 콜레라균, 대장균, 녹농균, 포도상구균과 연쇄상구균을 억제하는 효능, 피부 곰팡이를 없애는 효능이 강하게 나타났다. 특히 면역 기능을 높이고 바이러스의 복제를 방해하는 효과가 나타났으며, 하고초 추출물의 동물실험에서는 복수암, 자궁암, 갑상선암, 위암, 유방암의 생장을 억제하는 효과가 확인돼 지속적 연구가치가 있는 약초로 주목받고 있다. 하고초의 신약 연구개발로는 6종의 국산 천연물 신약이 출시되었고, 하고초와 위령선, 과루근을 혼합한 관절염 치료제의 효과도 인정되었다. 광야를 달리던 인디언들은 사냥하기 전에 하고초차를 마시는 의식을 가졌다고 한다. 하고초를 달여 마시면 눈이 밝아져서 사냥감을 쉽게 찾을 수 있다고 믿었기 때문이다. 서양에서는 예부터 하고초를 사람의 질병은 물론 가축도 치료하는 신神이 내려준 약초라고 생각하였다. 입춘이 널 모레인데 눈이 내린다. 언덕에서 잠자는 하고초, 모두의 건강을 회복하길 바라며 보랏빛 꿈을 꾸다. 



김만배 소장

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

어디가 불편하세요

글 이일섭
사진 셔터스톡

사물이 겹쳐 보이고 어눌해지는 중증근무력증

며칠째 물체가 둘로 겹쳐 보이는 복시가 나아지지 않거나 발음이 정확하게 나오지 않는 증상이 반복된다면 중증근무력증을 의심해 볼 필요가 있다. 팔다리의 힘이 현저하게 떨어지고 음식을 먹고 삼키는 게 어렵다면 서둘러 치료를 받아야 한다.

면역체계 개선이 회복의 열쇠



병의 원인은 근육이 아니라 면역체계의 이상
팔을 뻗기가 어려워지는 것을 시작으로 안구 근육에 이르기까지 자신의 의지대로 몸을 움직일 수 없는 중증근무력증. 처음에는 단순 피로나 노화에 의한 증상으로 여기기 쉽지만 증상이 악화되면 팔다리가 마비되고 호흡근 마비에 이르면 사망할 수 있을 만큼 위험한 질환이다. 이 증상은 면역체계 손상에 의해 발생하는 자가면역질환의 하나로 신경 자극이 근육에 제대로 전달되지 않는 데 그 원인이 있다. 근육 수축이 정상적으로 이뤄지지 않게 되면서 신체의 힘이 떨어지고 자연스레 과도한 피로감을 동반하게 되는 것이다. 그러나 중증근무력증의 원인을 체력저하로 판단해 운동을 통해 개선하려는 방안은 오히려 더 많은 부작용을 낳을 수 있다. 정상적인 근육마저 손상시킬 수 있기 때문이다. 몇 달 새 부쩍 물건을 놓치는 일이 빈번해졌다면 근력저하에 무게를 두고 이 병을 의심해 볼 필요가 있다. 특히 언어구사가 예전처럼 자유롭지 않거나 눈 끝이 처지는 불편함이 느껴지면 서둘러 신경과 전문의의

진료를 받는 게 좋다. 중증근무력증은 크게 안구형 중증근무력증과 전신 중증근무력증으로 분류된다. 먼저 안구형 중증근무력증은 눈 주변 근육의 손상으로 눈꺼풀이 처지는 안검하수증과 사물이 겹쳐 보이는 복시가 발생한다. 복시는 안구를 움직이는 눈 근육에 이상이 생겨 안구 한쪽이 힘없이 처지면서, 양쪽 안구가 동일한 방향을 바라보지 못해 일어나는 시차에 의해 나타난다. 복시가 심해지면 컴퓨터 구동은 물론 운전, 도보 등 정상적인 생활이 불가능해지게 된다. 전신 중증근무력증은 신체의 모든 근육 상태가 이 질환의 영향에 놓이는 상황을 의미한다. 걷기가 힘들 만큼 피곤해져 주저앉게 되거나 계속해서 말을 하기가 힘들어져 대화를 지속하는 게 불가능해지게 된다. 신체 활동 후엔 '근육 피로' 현상이 두드러지는데 아침에는 증상이 가볍지만 오후로 갈수록 심해지는 경우가 많다. 중증근무력증은 여성의 경우 40대에서 남성은 60대에서 가장 많이 발병하고 있다.

전체 환자의 60%는 눈 근육에서 이상 증상이 나타나며, 30%는 구강마비에 따른 어눌한 말투를 보이게 된다.

개선은 가능 그러나 완치는 불가능

중증근무력증의 진단이 쉽지 않은 이유는 사람마다 증상이 다르고 부위도 천차만별이어서 환자 스스로 질환을 인식하기가 어렵다는 데 있다. 당뇨병, 고혈압 등과 같이 특정 수치만으론 판단이 어려우므로 폐활량 검사, 근력 테스트 등을 기반으로 작성된 전문의의 진찰 소견을 확인하는 게 매우 중요하다. 중증근무력증의 치료를 위해 대부분 항콜린에스테레이스 약물이 투여되는데 일시적인 증상 완화는 기대할 수 있지만 근본적인 치유책은 될 수 없다. 더욱이 과다 복용을 할 경우 근육이 더 약해질 수 있어 주의가 필요하다. 이 외 스테로이드를 포함한 여러 면역억제제가 사용되고 호흡마비 증상을 동반하는 환자의 경우 면역글로불린 주사나 전신의 혈액을 교환하는 혈장교환술이 활용된다. 중증근무력증은 정확한 진단에 따른 치료가 진행된다면 이전의 정상적인 상태로 충분히 회복될 수 있다. 그러나 치료 후 수년간 보이지 않던 증상이 갑자기 나타나는 등 재발 위험이 높은 편이어서 정기적인 검진과 관리를 받는 게 중요하다. ¹⁾

무엇을 어떻게 먹으면 좋을까

턱과 목 부위의 근육 약화로 딱딱하고 질긴 음식을 씹거나 삼키는 게 어렵다면 음식을 다지거나 갈아서 소량의 물과 함께 천천히 섭취하는 게 좋다. 또 밤 동안의 숙면에 의해 근육의 힘이 최대가 되는 아침에는 쇠고기와 달걀, 시금치 등 영양학적으로 밀도가 높은 음식을 섭취하는 게 중증근무력증 개선에 도움이 된다. 그러나 약물 치료로 인해 고혈당이 발생할 수 있고 운동은 도리어 근육 손상 등 증상을 악화시킬 수 있으므로 체중이 늘지 않도록 식사량을 반드시 조절해야 한다.



손발이 저릿저릿? 혈액순환·신경장애 의심

중년 이상이 되면 손발이 저리는 증상이 자주 나타난다. 주로 여성에게 더 많이 나타나는데, 그저 혈액순환이 잘 안 되려니 생각하고 넘어가기 일쑤지만 지속적으로 손발이 저리다면 신경장애 등 신경계 문제를 의심해 봐야 한다.

우리가 생활하면서 손발 저림을 경험하는 경우는 대개 같은 자세를 오랫동안 유지하거나 운동을 했을 때, 찬물에 손발을 담갔을 때 등이다. 이런 경우는 혈액순환의 문제를 의심할 수 있으며 특정한 상황에서 일시적으로 나타나는 것이 특징이다. 하지만 이런 상황이 아닌데도 지속적으로 손발이 저리다면 신경장애를 의심해 봐야 한다. 신경계는 크게 중추신경계와 말초신경계로 나뉜다. 이 두 신경계에 감각경로 이상 문제가 생기면 손발 저림 증상이 나타난다. 뇌졸중과 같은 중추신경계 이상으로 발생하는 손발 저림 증상은 갑자기 나타나고 언어장애나 마비 등이 동반된다. 하지만 말초신경계 이상이 원

인이라면 손발 저림이 서서히 악화되고 특정 부위에만 나타나는 특징이 있다. **뇌졸중으로 인한 손발 저림** 뇌졸중은 우리나라에서 암에 이어 두 번째로 사망률이 높고 60대 이상에서는 가장 높은 사망률을 차지하고 있다. 뇌졸중이 생기면 갑자기 손발이 저리고 두통, 어지럼증, 언어마비, 팔다리의 힘 빠짐 등의 증상이 나타난다. 이때는 양측 손발에 동시에 나타나지 않고 한쪽 손발만 저리는 것이 특징이다. 뇌졸중으로 인한 손발 저림은 뇌졸중을 치료해야 증상을 없앨 수 있다. 손상된 뇌신경이 회복하기까지 시간이 꽤 오

래 걸리므로 예방하는 것이 중요하다. 가족 중 뇌졸중 환자가 있는 사람, 술과 담배를 하는 50대 이상 중장년층, 심장병이 있는 사람, 평소 어지럼증과 손발 저림 증상이 있는 사람이라면 매년 진단을 받는 것이 좋다. **목·허리 디스크로 인한 손발 저림** 목이나 허리에 디스크가 있을 때에도 손발이 저리다. 이때는 손발의 끝만 저리지 않고 팔과 어깨, 다리와 엉덩이까지 넓은 부위로 저리는 특징이 있다. 손에서는 유독 네 번째 손가락과 새끼손가락이 저린 경우가 많다. 요즘 스마트폰을 많이 보면서 거북목증



후군을 호소하는 사람이 많아졌다. 목을 앞으로 내미는 것이 습관이 되면서 목뼈가 역C자 형으로 변형되는 것이다. 거북목증후군을 방치하면 목 디스크로 발전할 수 있다. 목 디스크의 경우 손발 저림과 함께 두통을 동반하기도 한다. 디스크는 자가 진단이 불가능하므로 손발 저림이 지속된다면 전문 병원을 찾아 정확히 진단받도록 한다.

손목터널증후군으로 인한 손발 저림

손목터널증후군은 손목뼈와 인대 사이의 좁은 신경 통로가 눌려서 생기는 병이다. 신경 통로가 압박받기에 손목은 물론 손바닥과 손가락 등 손 전체가 저리게 된다. 자다 깬 정도로 통증이 심할 때도 있지만 새끼손가락에는 증상이 나타나지 않는 것이 특징이다. 손목터널증후군은 중년 여성에게서 많이 나타난다. 집안일 등으로 손목을 과도하게 사용하는 경우가 많아서다. 빨래를 돌려 짜거나 배추를 무치는 등 손목을 심하게 꺾거나 힘을 많이 주어 사용하면 염증반응으로 손목터널증후군

이 생기게 된다. 요즘엔 컴퓨터나 스마트폰 사용을 많이 하면서 젊은 사람에게도 많이 발병한다. 발병 초기에는 소염제를 복용하고 손목의 움직임을 제한하면 회복된다. 간혹 손목밴드를 사용하는 경우가 있는데, 밴드가 손목을 과도하게 압박해 오히려 증상을 악화시킬 수 있으니 착용하지 않도록 한다.

당뇨병성 말초신경병증으로 인한 손발 저림

말초신경병증은 당뇨병의 주요 합병증으로, 온몸이 저리지만 특히 몸 중심에서 먼 손발이 가장 저리다. 이때는 어느 한쪽이 아니라 양쪽 대칭으로 저리는 것이 특징이다. 손의 감각이 떨어지고 힘이 줄어 무거운 것 들기는 물론 동전 등 작은 물건을 집기도 힘들어진다. 당뇨병성 말초신경병증으로 인한 손발 저림은 감각 둔화로 이어질 경우 당뇨병 궤양이나 심한 경우 팔다리 절단까지 초래할 수 있어 당뇨병이 있는 상태에서 손발 저림이 발생한다면 즉시 혈당을 조절하는 등 당뇨 관리를 해 증상을 개선해야 한다.



손발 저림 예방하는 생활습관

- 1 바른 자세를 유지한다**
아아서 컴퓨터 작업을 오래하거나 스마트폰을 오래 보는 습관 등을 고치면 목·허리 디스크를 예방할 수 있다. 다리를 꼬고 앉는 자세 등은 근육 뭉침과 척추 불균형을 가져오므로 피한다.
- 2 따뜻한 물로 목욕한다**
따뜻한 물로 목욕을 하거나 찜질을 하면 혈액순환이 잘 되어 손발 저림 증상을 완화시킬 수 있다. 쑥, 꿀꺽질, 유자 등을 넣고 손발만 담그는 것도 효과가 있다.
- 3 규칙적으로 스트레칭한다**
평소 맨손 스트레칭을 하면 긴장된 근육을 풀어주고 혈액순환을 원활히 해주는 효과가 있다. 손목 돌리기, 발끝으로 서서 베틀기 등 가벼운 스트레칭도 좋다.
- 4 스트레스를 줄인다**
스트레스를 받으면 혈관이 수축해 저림 증상이 발생할 수 있다. 운동과 산책 등으로 최대한 스트레스를 줄여주도록 하자.
- 5 생강차나 은행잎차를 마신다**
생강가루와 계핏가루를 5:1 비율로 섞어 차로 마시거나 은행잎차, 오가피차를 끓여 마시면 저림 증상에 좋다.



인산가 초대석

66세에 어학연수 떠나는 '몸짱 의사' 김원곤 교수

글 황은순(주간조선 기자)

사진 이신영, 김원곤



“지금 가장 행복한 시기 난, 리마로 먼저 갑니다”

“육체적으로도 외국어로도

20~30대에 지지 않으니

나이 들어도 즐겁다.

인생의 행복을 맛보려면

일찍부터 준비를 해야 한데

그 준비를 위한 필수 조건은

‘끈기’와 ‘습관 만들기’이다”

1. 취미는 ‘새해 목표 세우기’ 특기는 ‘작심삼일’인 사람 2. “이 나이에 무슨” 의지박약을 나이 탓으로 돌리는 사람 3. “일이 바빠서” 게으름을 시간 탓으로 돌리는 사람 4. 60대 넘으면 초콜릿 복근은 불가능하다고 생각하는 사람 5. 어학연수는 20~30대나 가는 것으로 생각하는 사람. 위 다섯 개의 문항 중 하나라도 해당하는 사람은 이 기사의 정독을 권한다. ‘몸짱 의사’ ‘근육 홍보대사’로 유명한 김원곤(66) 서울대 흉부외과 명예교수가 그 생각을 바꿔줄 것이다.

오는 3월 2일, 김원곤 교수는 홀로 남미 페루의 리마로 떠난다. 인생 2막을 향한 대장정의 시작이다. 대장정의 목표는 4개 외국어(스페인어·프랑스어·중국어·일본어) 어학연수로, 2년 프로젝트이다. 3개월 어학연수, 3개월 휴식기를 4번 반복하는 일명 ‘삼삼한 시니어 어학연수’이다. 16년간 꾸준히 공부해 온 4개 외국어 수준을 ‘레벨 업’시키는 것이 기본 목적이다.

시즌1은 ‘스페인어’ 편으로 장소는 페루의 수도 리마이다. 리마의 한 어학원에 등록을 하고 숙소도 구해 놓았다. 리마 유학을 시작으로 프랑스, 중국, 일본까지 시즌4가 차례로 이어진다. 2년 프로젝트의 성공 여부를 판단할 객관적 평가 기준도 만들었다. 한 시즌이 끝날 때마다 책을 낼 계획이다.

50세부터 4개 외국어 도전… 세미누드집도 내

외국어가 딱히 필요한 것도 아니면서 고행을 자처하고 나선 이유는 뭘까. 김 교수는 “나의 도전이 사람들에게 즐거운 자극이 되길 바란다”고 말했다. 최대의 적은 기억력이다. 김 교수도 나이의 한계는 어쩔 수 없다. “암기력과 싸움은 처절하다. 2년 프로젝트를 통해 그 한계를 어떻게 극복하는지 보여주겠다. 누구나 할 수 있는 일이면 매력 없지 않느냐”고 말했다.

김 교수의 자신감은 그냥 나온 것이 아니다. 그동안 꾸준한 노력이 있었기 때문에 이번 도전도 가능했다. 다음은 그의 노력의 증거들이다.

‘50세에 일본어, 중국어, 프랑스어, 스페인어 도전’ ‘60세 전 4개 외국어능력시험 최고 등급 합격(스페인어는

DELE B2)’ ‘초콜릿 복근 키워 58세에 세미누드집 발간’ ‘영화 관련 책을 3권이나 펴낸 영화광’ ‘1년 365일 술 마시는 말술 실력의 애주가. 미니어처 술병 수집가’ 《50대에 시작한 4개 외국어 도전기(2010)》 《닥터 미니어처의 아는 만큼 맛있는 술(2010)》 《영화 속의 흉부외과(2014)》 등 서적과 《의대생을 위한 흉부외과학(2007)》 등 전공서적 8권 출간.

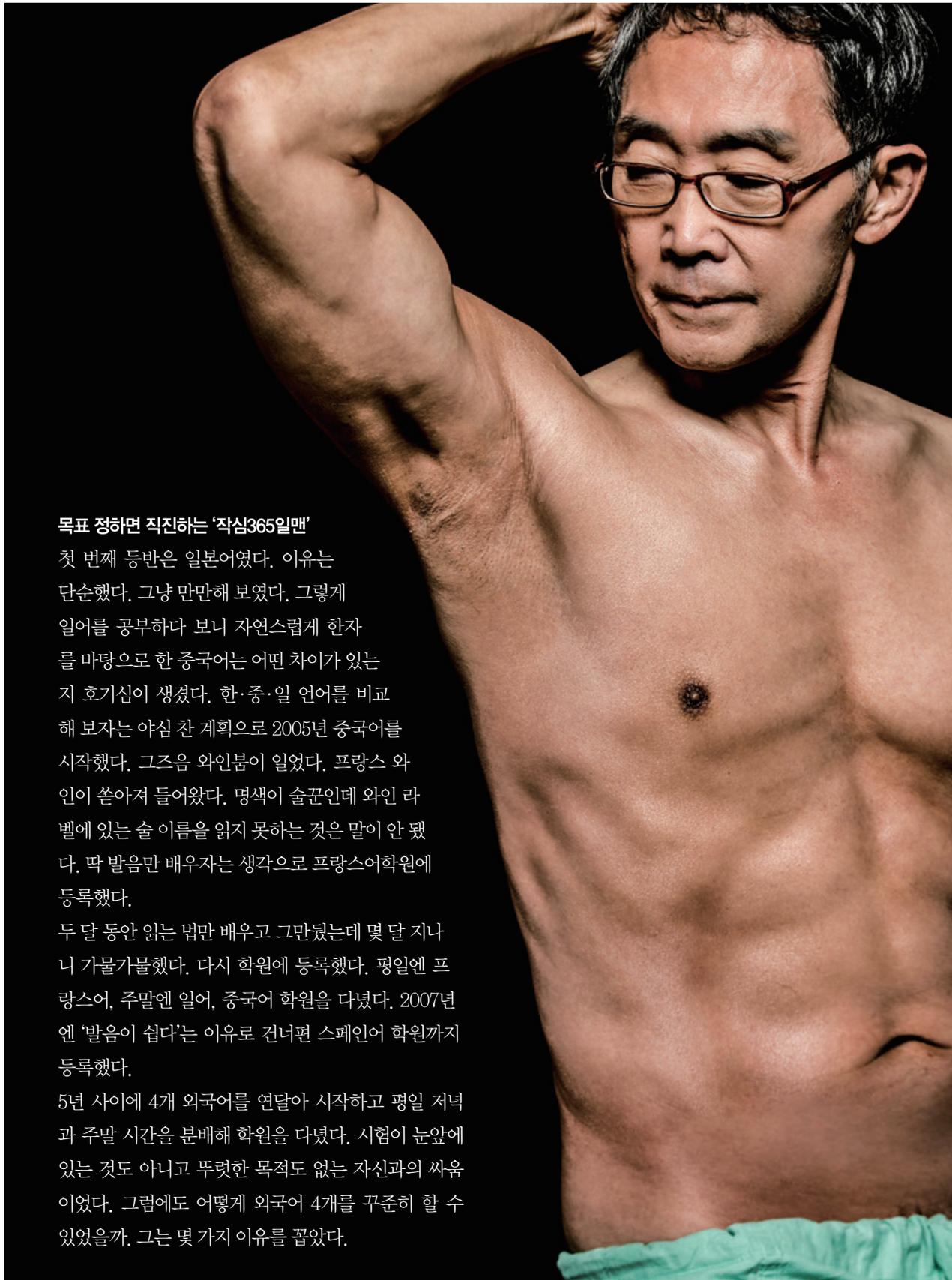
운동하고 영화 보고 술 마시면서 영어는 기본이고 4개 외국어 습득에 20권에 가까운 책을 펴냈다. 심지어 그는 대한민국에서 가장 바쁜 대학병원의 흉부외과 의사였다.

이렇게 ‘완벽남’인 그가 66세에 또다시 도전에 나서는 열정과 추진력은 어디서 나오는 걸까. ‘작심삼일’이 아닌 ‘작심 365일’을 위한 키워드는 그의 이야기 곳곳에 숨어 있다.

2019년 8월 31일, 그는 마지막 날까지 수술을 하고, 41년간의 의사생활과 33년간의 교수생활에 마침표를 찍었다.

대부분 대학병원 교수들의 정년퇴임은 다른 병원 이직으로 이어지지만 그는 대신 도서관을 알아보았다. ‘어학연수’는 부인의 아이디어였다. 퇴임을 앞둔 어느 날 “어학연수를 가보는 것이 어때요?” 하는 부인의 말을 듣고 그는 “유레카!”를 외쳤다.

4개 외국어 정복의 시작은 2003년이였다. 이유는 단순했다. 50대에 들어서면서 병원 스케줄에 여유가 생겼고 마침 주5일 근무제가 시행됐다. 시간을 좀 더 가지 있게 쓰고 싶어 외국어 공부를 시작한 것이다.



목표 정하면 직진하는 '작심365일맨'

첫 번째 등반은 일본어였다. 이유는 단순했다. 그냥 만만해 보였다. 그렇게 일어를 공부하다 보니 자연스럽게 한자를 바탕으로 한 중국어는 어떤 차이가 있는지 호기심이 생겼다. 한·중·일 언어를 비교해 보자는 야심 찬 계획으로 2005년 중국어를 시작했다. 그즈음 와인붐이 일었다. 프랑스 와인이 쏟아져 들어왔다. 명색이 술꾼인데 와인 라벨에 있는 술 이름을 읽지 못하는 것은 말이 안됐다. 딱 발음만 배우자는 생각으로 프랑스어학원에 등록했다.

두 달 동안 읽는 법만 배우고 그만뒀는데 몇 달 지나니 가물거물했다. 다시 학원에 등록했다. 평일엔 프랑스어, 주말엔 일어, 중국어 학원을 다녔다. 2007년엔 '발음이 쉽다'는 이유로 건너편 스페인어 학원까지 등록했다.

5년 사이에 4개 외국어를 연달아 시작하고 평일 저녁과 주말 시간을 분배해 학원을 다녔다. 시험이 눈앞에 있는 것도 아니고 뚜렷한 목적도 없는 자신과의 싸움이었다. 그럼에도 어떻게 외국어 4개를 꾸준히 할 수 있었을까. 그는 몇 가지 이유를 꼽았다.

첫 번째는 “먼저 공부한 것이 아까워 계속할 수밖에 없었다”이고, 두 번째는 인연을 맺거나 들어온 물건을 버리지 못하는 성격 덕이다. 한번 시작한 일도 마찬가지로. 그리고 약속에 대한 강박이다. 특히 공언한 것은 누가 보든 안 보든 꼭 지켜야 한다. 2011년 한 잡지에서 ‘명사의 버킷리스트’라는 주제로 원고 청탁을 받았다. 그 글에서 그는 버킷리스트로 덜컥 ‘1년 내 4개 외국어능력시험 동시 합격’ ‘세미누드 화보집 내기’를 적었다. 몸을 만들려면 다이어트와 운동이 필요하고, 외국어능력시험을 보려면 잘 먹고 앉아서 공부만 해야 하니 두 가지 목표는 서로 모순이었다. 안 하면 그만이었지만 ‘약속 강박’이 발동했다.

다이어트와 공부를 병행하면서 어지럼증까지 왔지만 결국 2012년 3개월 간격으로 4개 외국어능력시험에 도전해 최고 등급 합격에 성공했다. 스페인어만 최고 등급 아래인 ‘DELE B2’를 따다. 그 와중에 ‘왕퐁’ 자를 새긴 복근까지 만들어 화보집을 내고 언론에 소개가 되면서 ‘몸짱의사’로 유명해졌다. 그는 정년퇴임 기념으로 세미누드 화보를 찍었다. 수술복 바지를 입고 상체를 드러낸 몸은 탄탄한 근육질을 자랑한다.

인생의 행복을 위해 일찍부터 준비하라

그는 “육체적으로도 외국어로도 20~30대에 지지 않으니 나이 들어도 즐겁다. 인생의 행복을 맛보려면 일찍부터 준비를 해야 한다”고 말한다. 그 준비를 위한 필수 조건은 ‘끈기’와 ‘습관 만들기’이다. 일단 끈기 있게 습관을 만들면 그다음은 쉬워진다. 그는 시간활용법 중 하나로 ‘멀티태스킹’을 꼽는다. 예를 들면 운동 가기 전에 외국어 공부를 30분 동안 하고, 운동을 하면서 복습을 하는 식이다. 그는 매일 아침 눈뜨자마자 TV를 틀고 출근 준비를 하



면서 중국·일본·프랑스·스페인 채널을 5분 이상씩 시청한다. 영화를 볼 때도 운동을 하면서 보거나 영화를 틀어놓고 다른 일을 한다.

60여 일 남은 ‘시즌1-페루 리마 편’을 위한 계획은 머릿속에 그려져 있다. 가능한 한 현지인들 속으로 들어가 그들의 문화를 체험하고 싶다. 페루인들과 함께 현지 여행도 가고 싶고, 체육관에 등록해 그들과 함께 운동도 해볼 생각이다. 주중 불문, 매일 다양한 술의 컬래버레이션을 즐기는 그는 페루의 술을 마실 생각을 하면 벌써부터 기분이 좋다.

하지만 스페인어에만 몰입할 수는 없다. 스페인어를 공부하면서 다음 일정한 프랑스 편을 준비해야 한다. 프랑스에 가서도 마찬가지다. 프랑스어를 공부하면서 스페인어 복습을 하고, 또 다음 일정한 중국어 준비를 해야 한다. 일어도 게을리할 수 없다. 그리고 이번 프로젝트 성공의 조건인 4권의 어학연수기도 써야 한다.

누구도 가보지 않은 길이니 그도 완주를 장담할 수는 없다. 하지만 ‘약속하면 무조건 지킨다’는 자신을 믿는다. 결국 ‘작심삼일’을 ‘작심 365일’로 만드는 비법 같은 것은 없었다. 끈기와 노력이 있을 뿐이다.

“2년 프로젝트를 잘 마쳐서 좋은 선례를 남기겠습니다. 팔자 좋아서 하는 것이 아니라 목표를 세우고 치열하게 노력하는 모습을 보여주고 싶습니다. 그 노력이 사람들에게 전달돼서 긍정적인 자극이 된다면 성공입니다.”



뜨거워서 좋아요! 건강 골든타임 ‘인산쑥뜸’

사람의 몸 안에는 기氣라고 하는 생명의 힘이 있다. 이 기의 통로인 경락經絡이 막히면 사람의 활동력은 순식간에 떨어지게 된다. 인산쑥뜸의 최대 효험은 이 막혀 있는 기의 통로를 뚫어 몸 안에서의 순환을 자유롭게 한다는 점이다. 현대의학으로는 해결이 안 되는 각종 불치병을 치유해 내며 신약신방神藥神方의 으뜸이 되고 있는 인산쑥뜸의 치유력을 살펴본다.

히포크라테스는 ‘만약 신께서 사람의 체온을 2~3도만 올릴 수 있는 능력을 주신다면 이 세상 모든 사람의 병을 고칠 수 있을 텐데’라며 아쉬움을 토로했었다. 세계 최고의 명의였던 화타와 편작도 사람의 체온을 올리는 방법을 제시하지는 못했다. 하지만 인산 선생께서는 체온을 높여 우리 몸 안의 100명의 의사가 스스로 활동하게 해서 암과 난치병, 괴질을 몰리치게 하는 명약과 묘법을 차례차례 공개하셨다.

적혈구 혈색소 증가시키고 지혈·진통 완화

죽염·마늘·생강·유황오리 등을 먹어서 체온을 올리는 것도 좋은 방법이지만 좀 더 확실한 체온상승법은 직접 아궁이에 불을 때는 것이다. 단전丹田은 인체의 아궁이에 해당하는 곳으로 생명의 불꽃을 배양시키고 기르는 곳이다. 생명의 문인 단전에 피어오른 불, 명문화命門火는 몸의 양기를 북돋아 노쇠와 중증의 질병을 이겨내게 한다. 불로장생의 묘법이 진시황이 살았던 중국 함양에는 없지만 대한민국 함양에는 여전히 존재하고 있다.

현대의학의 보고에 따르면, 쑥뜸은 조직 세포의 기능을 촉진시키고 면역력을 강화시키며 적혈구의 혈색소를 증가시킨다. 이 외에도 지혈, 진통 완화, 병리조직 제거 등을 한다. 동양의 학에서는 피부를 ‘장臟을 들여다볼 수 있는 창’으로 여긴다. 단순한 겉 표면이 아니라 피부의 특정 부위는 장부나 신경계통과 직접 관련되어 있는 것이다. 최근 서양에서도 이러한 이론

을 인정해 뜬을 떠서 피부를 태우면 신경과 조직에 열 자극이 전달돼 뇌척수신경과 자율신경 계통에 긴장도와 혈구 변화를 일으킨다고 보고 있다.

소화액 분비 촉진시켜 내분기 계통 강화도

백혈구는 뜬을 뜬 2시간 후부터 늘어나기 시작해 48시간 이상 증가세를 보인다. 아울러 식균작용이 배가되고 적혈구와 혈소판도 증가하게 된다. 실험에 따르면, 적혈구는 뜬을 뜬 6주일 뒤부터 증가하기 시작해 이후 반년 동안 지속되는 것으로 조사됐다. 또 뜬은 혈당량과 칼슘, 칼륨 등을 증가시키고 위장관의 연동운동과 소화액 분비를 촉진시키며 내분비 계통을 강화시켜 준다. 뜬을 뜨면 에너지원인 포도당을 비롯해 병독을 해독하는 히스타민, 혈액을 맑게 하는 이종단백체, 장기 조직의 치유력을 왕성하게 하는 히스토신을 차례로 발생시켜 심신을 강건하게 한다.

인산 선생은 쑥뜸을 반드시 떠야 할 사람으로 물에 빠지거나 농약·음독으로 죽을 직전에 몰린 사람, 고엽제·원폭 등 극심한 화학약독 오염자, 꼽추나 전신불수의 마비증 환자, 백혈병, 정신질환을 앓고 있는 사람을 꼽는다. 생사를 결정짓는 골든타임을, 또 너무나 지난해서 불가능해 보이는 투병 과정을 인산쑥뜸이 해결한 경우는 매우 많다.

인산쑥뜸의 뜨거운 불기운이 병약한 체질을 강건하게 만들어 여러 질병의 요인까지 말끔히 태워 없애기 때문이다. ㉮

20일 전부터 몸 만들어 뜨거운 맛에 빠져봅시다

인산의학의 최고봉이라고 불리는 인산쑥뜸. 섭씨 700도에 이르는 쑥불의 화기(火氣)를 받아들이는 방법은 어려워 보이지만 차근차근 따라 하면 혼자서도 거뜰히 해낼 수 있다. 초보자도 쉽게 쑥뜸에 입문하는 방법과 쑥뜸 뜨기 전 몸 만드는 법을 알아봤다.



뜸장 만들기

인산쑥뜸을 뜨기 위해 가장 먼저 할 일은 뜬장을 준비하는 것이다. 인산쑥뜸은 강화도 마니산 주위에서 해풍(海風)을 맞고 자라는 싸주아리쑥을 사용하는데, 5월 단오 전후로 베어 3년 이상 묵힌 것을 쓰고, 오래 묵은 것일수록 약성이 강하다. 다른 쑥으로 뜬을 뜨면 효력도 없거니와 화상을 입을 수 있으니 주의한다.

채로 거른 뜬쑥이라면 바로 뜬장을 만들면 되고 그렇지 않은 경우에는 채로 걸러서 쑥똥을 완전히 제거하고 사용한다.

인산쑥뜸은 최소한 5분 정도 탈 수 있는 만큼의 쑥을 뜬장으로 쓰는데 초보자일 경우 처음부터 5분짜리를 태우기 어렵기 때문에 ▲첫날-쌀알 크기 뜬장 9장 ▲둘째 날-콩알 크기 9장 ▲셋째 날-퍼진 콩알 크기 뜬장 9장 ▲넷째 날부터-5분 이상 타는 뜬장을 홀수로 만들면 된다.

뜸장은 송편 빚듯이 손으로 만들거나 두꺼운 종이를 깔때기 모양으로 만들어 거기에 쑥을 담아 원추형으로 빚는다. 5분 이상 타는 뜬장은 밑 지름과 높이가 3cm 정도면 된다. 초보자는 쌀알만 한 크기로 시작해 점점 크기를 늘린다.

뜸 뜨는 장수는 40대 이전에는 150~300장, 41~50세 500장, 51세 이상 1,000장, 70세 이상은 2,000장을 떠야 한다.

봄가을을 포함한 1년 치 뜬장 수다. 그러나 쑥뜸 무통 상태가 되면 뜬을 뜰 수 있는 만큼 더 뜨는 것이 좋다. 단, 인삼을 먹으면 머리가 아프거나 부작용이 있는 진성 O형은 150장 이내로 뜬다.

뜸자리 찾기

뜸자리는 한의학에서 말하는 '경혈(經穴)'이다. 몸 안에 기가 다니는 길을 '경락(經絡)'이라 하는데 경혈이란 그 경락선상에 연결되어 기가 모이는 곳이다. 이곳에 뜬을 떠 몸속 독소를 제거하고 기가 잘 흐르도록 하는 것이다.

인산쑥뜸의 핵심 뜬자리는 단전(丹田), 중원(中腕), 족삼리(足三里) 혈이다. 단전은 배꼽 테두리로부터 아래쪽으로 손가락 3개를 펴 약지 끝 지점이다. 자궁혈(子宮), 간염, 담낭염을 해결할 수 있

질병 관련 뜬자리

병증	뜸자리
신장염, 신장암, 신부전증 등 신장 관련 병	중완, 건리, 수분, 기해, 관원
방광염, 방광암 등 방광 관련 병	중완, 기해, 관원, 중극
경도불순, 자궁암, 자궁육종양, 자궁혈종양, 자궁농염종양, 자궁부전증 등 부인병	단전, 중극
간염, 간경화, 간부전증, 장종양, 간위, 담도염, 담도암, 담낭염 등 건담 관련 병	식두, 중완, 기해, 단전
비장염, 비장암, 비선암, 위암, 위궤양 등 비장·위장 관련 병	식두, 중완, 기해, 단전
늑막염, 폐선염, 폐렴, 천식, 대장염, 대장암, 직장암 등 폐·대장 관련 병	중완, 기해, 단전
당뇨병	중완, 기해, 단전
시각장애, 백내장, 녹내장 등 눈 관련 질병	중완, 기해, 단전
청각장애, 말더듬	중완, 기해, 단전
뇌암	백회, 중완, 기해, 단전

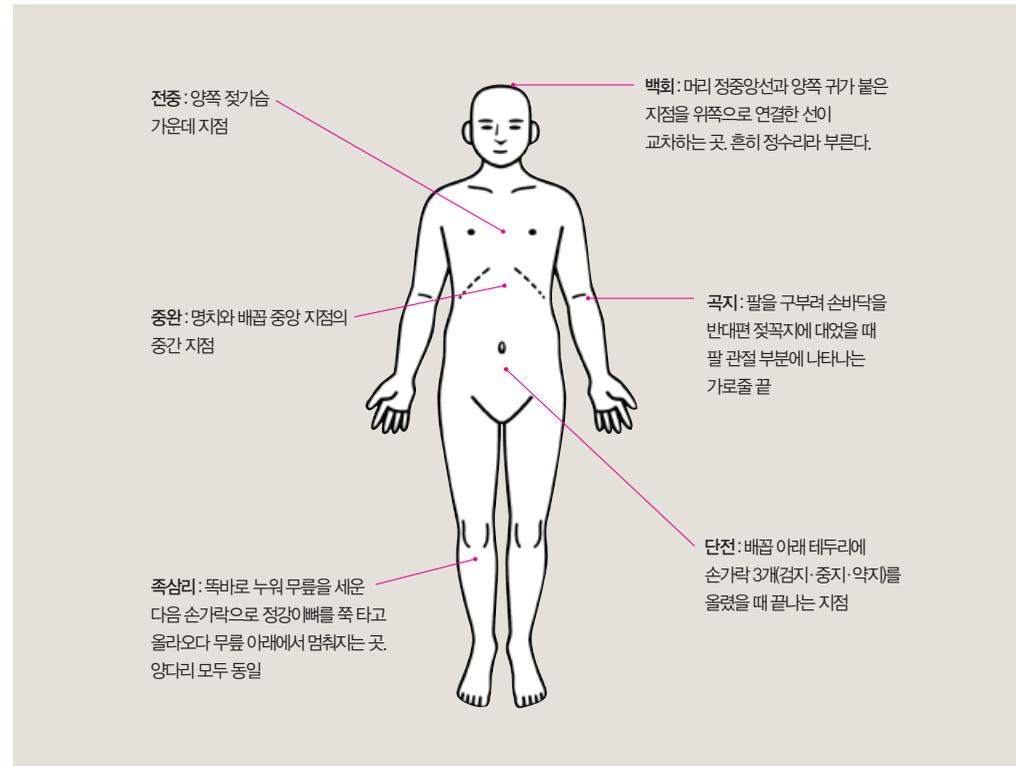
는 뜬자리다. 중완은 배꼽 테두리로부터 위쪽으로 손가락 4개를 펴 새끼손가락 끝 지점이다. 중완은 신장, 간, 폐, 방광, 담낭, 시신경 등의 병증을 치유할 수 있는 뜬자리다. 족삼리는 무릎뼈 아래 손가락 3개 지점이며 무릎 관절염, 하지마비, 허리통증 등을 치료하는 데 효과적이다.

병증에 따라 조금씩 다르지만 단전, 중완은 거의 모든 병과 연결돼 있어 반드시 떠야 하는 곳이다. 이 밖에 젖꼭지 사이 가운데에 있는 단중, 어깨 관절에 있는 견우, 머리 중앙선에 있는 백회 등에 뜬을 뜬다.

뜸 뜨기

뜸 뜨는 시간은 이른 아침이 좋지만 한낮이나 취침 전의 공복 상태도 괜찮다. 초보자는 쌀알 크기의 뜬장을 올리고 불을 붙인다. 10초 내외로 다 타버리기 때문에 꺼지기 전에야 잠깐 뜨거움을 느낄 정도다. 5분짜리 뜬도 위쪽이 타는 1~2분 동안

인산쑥뜸 주요 뜸자리



은 뜨거움을 느끼지 못하다가 중간까지 타고 나면 비로소 뜨거움을 느낀다. 이때 몸에 힘을 빼야 뜨거움을 덜 느낀다. 작은 뜸장부터 뜸 뜸자리가 제대로 잡히면 5분짜리 원추형 뜸장을 올린다. 이때 주의해야 할 것은 뜸은 머리부터 발 방향, 즉 위에서 아래로 내려가며 뜸야 한다는 것이다. 만약 중완과 단전 두 곳을 동시에 뜸 경우에는 배꼽 위 중완부터 뜸을 태운 후 배꼽 아래 단전에 뜸을 놓아야 한다. 아래부터 뜸을 뜨면 열기가 위로 올라가 뇌까지 미쳐 좋지 않다. 족삼리는 양쪽 다 뜸야 하는데, 남자는 왼쪽부터, 여자는 오른쪽부터 불을 붙인다. 뜸장이 다 타면 붓으로 재를 살살 밀어내고 새 뜸장을 올린다. 재를 입으로 불면 뜸자리에 바람이 들어갈 수 있으니 반드시 붓을 사용한다. 뜸을 뜨면 뜸자리에서 진물과 고름, 어혈이 흘러나오게 된다. 이는 몸 안의 독소가 몸 밖으로 빠져나오는 과정이니 휴지로

닦아내면 된다. 만약 물집이 잡히면 바로 터뜨린다. 그냥 놔두면 다음 뜸을 뜸 때 같이 뚫어 더 뜨거워진다. 시간이 지나면서 뜸자리에 까만 딱지가 앉게 되는데, 화상 치료용 거즈가 아닌 일반 거즈를 대고 복대를 두르는 것으로 마쳐야 한다. 상처 치료용 연고나 고약은 절대 사용해선 안 된다. 뜸을 뜨면 몸 곳곳에 통증이 오는데, 이는 쑥불 기운이 병균을 죽이는 증세이므로 걱정할 것 없다. 다만 뜸을 뜨는 중 머리가 심하게 아프거나 눈이 충혈되면 화독이 미친 것이니 즉시 뜸을 중단하고 고약을 붙인다. 꾸준히 뜸을 뜨다 보면 어느 날 갑자기 뜨거움이 느껴지지 않는 ‘쑥뜸 무통’의 순간이 오는데, 이때가 뜸의 효력을 극대화시킬 수 있는 절호의 기회다. 이때는 밤낮을 가리지 말고 뜸 수 있을 만큼 뜸을 뜨는 것이 좋다.

인산쑥뜸 뜨기 전 몸만들기는 어떻게 하나?

45일 동안 맨살에 쑥씨 700도가 넘는 쑥불을 올려놓고 견디는 일은 아무리 정신력이 강하다 해도 그야말로 시투와 다름없다. 따라서 쑥뜸을 뜨기 약 20일 전부터는 쑥불의 기운을 견딜 수 있는 최소한의 체력을 길러야 한다. 인산 선생께서는 “뜸을 뜨기 위해서는 기본 체력을 만들어 놓고 떠도 늦지 않는다”며 “병증이 깊고 몸이 쇠해 있을 때는 뜸을 뜨기보다는 먼저 몸을 만드라”고 했다. 제대로 준비하지 않고 무작정 쑥뜸을 뜨다가 도중에 그만두면 안 쓰니만 못하다.

1 유향오리 요법

인산쑥뜸을 경험한 사람은 입 모아 몸만들기에는 유향오리진액이 가장 좋았다고 말한다. 유향오리진액을 먹으면 체내 독소가 제거되고, 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들일 수 있는 강건한 체력이 생기게 된다. 뿐만 아니라 뜸을 뜬 후 회복도 빠르게 도와준다. 인산 선생은 유향오리탕을 먹으라고 했지만 유향오리진액을 먹으면 간편하게 같은 효과를 얻을 수 있다.

2 마늘죽염 요법

뜸 뜨기 보름 전부터 쇠고기 사골국으로 보양을 하면서 동시에 토종 유향밭마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 껍질을 벗겨낸 뒤 9회 죽염에 푹 찌어 먹으면 몸 안에 쌓인 독소가 상당량 빠져나가 쑥뜸 효과를 배가시킨다. 마늘은 하루에 5통 이상을 먹어야 한다. 마늘 죽염 요법을 하면 역한 냄새가 나는 방귀가 수시로 나오고 시커먼 대변을 대량 배설하게 된다. 이는 숙변이 빠져나오는 것으로 몸의 독성이 제거되고 있다는 의미다.

3 생강감초탕 요법

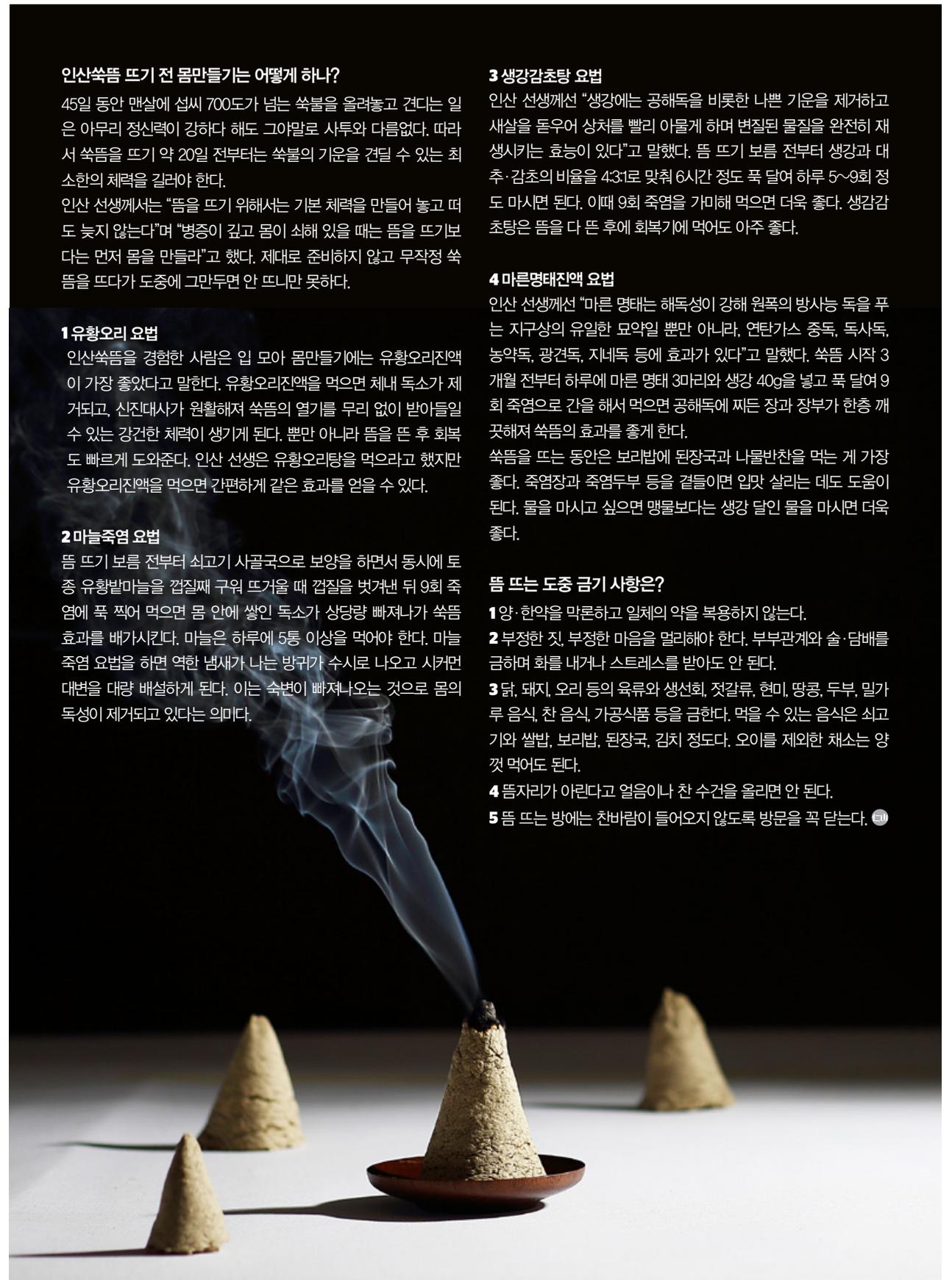
인산 선생께서 “생강에는 공해독을 비롯한 나쁜 기운을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질된 물질을 완전히 재생시키는 효능이 있다”고 말했다. 뜸 뜨기 보름 전부터 생강과 대추·감초의 비율을 4:3:1로 맞춰 6시간 정도 푹 달여 하루 5~9회 정도 마시면 된다. 이때 9회 죽염을 가미해 먹으면 더욱 좋다. 생강감초탕은 뜸을 다 뜬 후에 회복기에 먹어도 아주 좋다.

4 마른명태진액 요법

인산 선생께서 “마른 명태는 해독성이 강해 원폭의 방사능 독을 푸는 지구상의 유일한 묘약일 뿐만 아니라, 연탄가스 중독, 독사독, 농약독, 광견독, 지네독 등에 효과가 있다”고 말했다. 쑥뜸 시작 3개월 전부터 하루에 마른 명태 3마리와 생강 40g을 넣고 푹 달여 9회 죽염으로 간을 해서 먹으면 공해독에 찌든 장과 장부가 한층 깨끗해져 쑥뜸의 효과를 좋게 한다. 쑥뜸을 뜨는 동안은 보리밥에 된장국과 나물반찬을 먹는 게 가장 좋다. 죽염장과 죽염두부 등을 곁들이면 입맛 살리는 데도 도움이 된다. 물을 마시고 싶으면 맹물보다는 생강 달인 물을 마시면 더욱 좋다.

뜸 뜨는 도중 금기 사항은?

- 1 양·한약을 막론하고 일체의 약을 복용하지 않는다.
- 2 부정확한 짓, 부정확한 마음을 멀리해야 한다. 부부관계와 술·담배를 금하며 화를 내거나 스트레스를 받아도 안 된다.
- 3 닭, 돼지, 오리 등의 육류와 생선회, 젓갈류, 현미, 땅콩, 두부, 밀가루 음식, 찬 음식, 가공식품 등을 금한다. 먹을 수 있는 음식은 쇠고기와 쌀밥, 보리밥, 된장국, 김치 정도다. 오이를 제외한 채소는 양껏 먹어도 된다.
- 4 뜸자리가 아린다고 얼음이나 찬 수건을 올리면 안 된다.
- 5 뜸 뜨는 방에는 찬바람이 들어오지 않도록 방문을 꼭 닫는다. ❶



‘혼밥’ 하며 건강? 욕심도 많으시지



우리 국민 10명 중 1명이 혼밥

건강 측면에서 삶의 질은 떨어지고

혼밥 인구가 늘고 있다. 트위터·페이스북 등 SNS에는 새해 첫날부터 혼밥 했다는 넋두리 같은 혼밥족의 하소연 글들이 올라왔다. ‘2020년 새해 첫날도 어김없이 혼밥 했습니다’ ‘함께 식사할 가족이 없어 혼밥 합니다’ 등... 확실한 것은 혼밥을 별로 행복해하지는 않는 눈치였다.

“대한의사협회 산하 국민건강위원회가 2017년에 발표한 ‘우리 사회의 혼밥 현황’ 자료를 보면, 우리나라 국민의 ‘하루 세끼 혼밥률’은 9%였다. 당시 시

점으로서는 국민 10명 중 1명 정도가 혼밥을 했던 셈이다. 특히 1인 가구의 절반가량(52.3%)은 하루 세끼가 혼밥이었다.”

《조선일보》, 연합뉴스 등이 최근에 전한 건강기사 내용이다.

3년 전 발표니깐 지금쯤 우리나라 혼밥률은 10%, 즉 국민 10명 중 1명이 혼밥을 하고 있는 것이다. 문제는 1인 가구 증가, 고령화 등의 추세 속에 ‘불가피한 혼밥’이 늘어나는 것은 어쩔 수 없다지만, 이런 혼밥이 자칫 건강을 해칠 수 있어 주의가 필요하다는 점이다.

고대 안암병원 가정의학과 남가은 교수팀이 국제 학술지 《영양 교육과 행동 Journal of Nutrition Education and Behavior》 최신호에 발표한 논문을 보면, 하루 세끼를 혼밥 하는 성인은 다른 사람과 함께 식사하는 성인보다 정신적·신체적 건강 측면에서 모두 삶의 질이 떨어지는 것으로 조사됐다.

혼밥은 영양성분 면에서도 충분치 않음은 물론

노인뿐 아니라 젊은 세대들에게도 우울증을

연구팀은 논문에서 ‘혼자 밥을 먹는 사람에게 나타나는 건강상의 문제가 65세 이상 노인뿐만 아니라 19~64세의 비교적 젊은 성인층에서도 폭넓게 관찰된 게 이번 연구의 특징’이라고 설명했다. 우울증만 놓고 보면 혼밥이 노인에게 더 치명적이라는 연구 결과도 있다.

성균관대 의대 가정의학과 연구팀이 국민건강영양조사에 참여한 65세 이상 노인 4,959명(남자 2,148명, 여자 2,811명)을 대상으로 가족과의 식사 빈도와 우울증의 연관성을 조사한 결과, 혼밥 하는 노인의 우울증 위험이 가족과 함께 식사하는 노인보다 최대 30%가량 높은 것으로 분석됐다. 전문가들은 혼자서 식사할 때 주로 먹는 인스턴트 부류의 음식이 가족과 함께 직접 만들어 먹는 음식보다 영양성분이 부족한 데다, 편식과 과식을 유발함으로써 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있다고 지적한다.

“혼밥은 죽음이 없는 식탁처럼 싱겁고

예수님이나 부처님도 혼밥은 없었으니...”

물론 혼밥 하는 사람에게도 그럴만한 사정이 있을 것이다. 그러나 ‘혼자 있고 싶어서’ ‘가족의 간섭이 귀찮아서’ 등의 이유로 혼밥 하는 사람들이 인간관

계에서 고독감을 느끼는 것은 당연하다.

필자는 IMF 직후, 어느 신문에 ‘한국의 CEO 이래야 산다’는 제목으로 기업체 CEO들에게 용기를 주기 위한 칼럼을 연재한 일이 있다. 그 내용 가운데 “성공적인 인간관계를 위해서도 혼자 식사하지 말라. 자칫 고독감이 커지면 자살할 수도 있다”는 엄포성 경고를 보낸 일도 있다.

부처님이나 예수님은 거의 혼밥 하지 않았다. 주변에 항상 추종자들이 있어서 혼밥 할 겨를이 없었지만 항상 식사는 대중과 함께 했다. 우리 근처의 혼한 나무나 풀 같은 재료를 이용, 누구나 스스로 만들 수 있는 신약·죽염 제조법 등을 공개한 인산 김일훈 선생도 혼자 식사하는 일이 거의 없었다고 한다. 각종 암 등 불치병 환자나 그 가족들이 항상 인산 선생을 찾았으니 혼밥 할 겨를이 없었으리라는 사실을 쉽게 생각할 수 있다.

“아버님께서서는 ‘식탁은 그냥 밥 먹는 자리가 아니라 가족이나 친지들과 친목을 나누는 자리’라고 하셨다. 식탁은 건강상 아주 중요한 자리다.”

인산 선생의 아들이고 후계자인 김윤세 교수(주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)는 “식사는 건강하기 위한 첫 번째 조건이다. 건강에 안 좋은 방법인 혼밥은 중요한 것을 빠뜨린 식사다. 혼밥은 죽음이 빠진 식탁처럼 싱겁고 단조하다”라고 강조하고 있다. ☞



김재원 (010-5322-7029)

전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국메디니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 / 최근 저서 《나 대신 아마 주실분》 출간

仁道

독사의 독毒을 이용해 폐암을 해결하다



의학의 역사가 시작된 이래 지금까지 전해 내려온 고금동서(古今東西) 모든 의학 이론의 패턴과 의료 행위의 유형을 송두리째 바꿔 창조적 신의학의 미래를 열 수 있도록 큰길을 제시한 새로운 '의학경전(醫學經典)'이라 할 저술이 바로 아버지 인산의 《신약(神藥)》과 《신약본초(神藥本草)》라 하겠다.

태권도 교본과 권투 교본을 열심히 읽는다고 해서 탁월한 고수가 되는 게 아니란 걸 사람들은 누구나 공감하는 바요, 실감하는 이야기이다. 비교적 단순한 동작과 기술을 필요로 하는 스포츠가 이렇진대 고도의 지식과 기술, 경험과 혜안(慧眼)이 있어야 하는 의료에서는 더 기대할 수 없는 얘기다. 한마디로 의학서적을 속독, 정독한다고 해서 질병의 종류도 천태만상이려니와 시시각각으로 천변만화(千變萬化)하는 병마(病魔)를 효과적으로 물리치고 병자(病者)로 하여금 건강을 되찾게 한다는 것은 생각처럼 쉽지 않은 일이다.

세상일의 유형은 대략 그런 모습으로 나타나지만, 아버지 인산의 《신약》과 《신약본초》는 지금까지 이어져 온 세상 사람들의 의학적 고정관념을 깨고 새로운 의학 사상에 근거한 신약, 묘방을 통해 자신의 병고를 스스로 해결·극복할 수 있도록 하는 '기사회생(回生)의 방안'을 제시하였고 실제로 많은 암, 난치병, 괴질 환자들이 그 의방(醫方)을 활용해 기적처럼 병마를 물리치고 건강한 새 삶을 영위하고 있다. 자신이 알고 있는 치료법에만 집착하는 고정관념의 틀에서 벗어나지 못할 경우 질병을 근본적으로 해결하지 못할 확률이 커지는 만큼 그들에게 '병고를 해결할 수 있는 다양한 방법과 방약이 존재한다'는 사실을 보여주는 것은 큰 의미가 있다고 판단된다.

인산 선생 무덤 찾아가 감사의 큰절

나는 이 글을 쓰기 전에 함양에 있는 인산가에 다녀왔다. 인산 스승님의 가르침대로 실천해 병이 나아 감사 인사를 드리러 갔다. 스승의 무덤 앞에 큰절을 올리고 감사의 묵념을 올리고 마음속으로 굳은 다짐을 했다. "앞으로 남은 인생은 스승님의 가르침대로 살 것이며, 다른 환자들에게도 참의료의 진리와 신묘한 방약(方藥)을 전하겠노라"고 말이다.

나는 금년 64세인데 지난 3월 건강검진 결과에서 폐선암 진단을 받았다. 종양의 크기가 직경 3cm란다. 이어 광주에서 가장 큰 병원인 전남대병원에서 재검을 받았는데 새로운 진단을 받는 데 1개월이 더 걸렸다.

이런 사유를 기반으로 셀 수 없이 많은 병자의 병고 극복 사례 중에서 두드러진 특성을 보이는 대표적 일례를 선별해 연이어 소개하고 있다. 이번 사례 또한 《신약》을 보고 그 책에 언급된 내용에 착안해 실행에 옮기기 어려운 방법임에도 '사즉생(死即生)'의 비상한 각오로 그 기방(奇方)을 자신에게 적용해 병마를 해결한 일화를 전한다.

폐선암 판정 64세 남자의 '사즉생' 승부수

광주광역시에 사는 문OO씨는 64세가 되던 지난 2012년, 건강검진에서 폐선암 진단을 받고, 참으로 시도하기 어려운 기방인 독사(毒蛇)의 독毒으로 몸 안의 암독을 다스려 병마를 물리치고 건강을 되찾겠다는, 그야말로 목숨을 건 건곤일척의 승부수를 던졌다. 독사로 하여금 자신의 몸에 생긴 암 부위를 물게 하는, 그 끔찍하기 이를 데 없는 '사즉생'의 승부수는 효과를 거두었고 그는 그 후 7년이 지난 지금도 건강한 삶을 영위하고 있을 뿐 아니라 한동안 자신의 경험을 살려 원하는 이들에게 그 방법을 실행할 수 있도록 도움을 주기도 했다. 문씨가 스스로 회상하여 작성한 체험수기를 일부 자구(字句)만을 수정해 그대로 소개한다. 생사(生死)의 기로(岐路)에 선 절박한 사람들에게만 하더라도 영향을 미칠지 모르기 때문에 보태거나 빼거나 왜곡해서는 절대로 안 된다는 생각에서다. 문씨의 체험수기를 공개하는 참 뜻은 이 글을 읽거나 이야기를 접한 모든 분에게 '이러한 방법대로 하라'는 뜻이 아니다. '의료계의 암 치료에 독사 독의 작용기전을 구명(究明)해 더 효과적 암 치료 방법을 정립하는 데 도움이 됐으면 좋겠다'는 게 본래의 취지라는 점을 밝힌다.

일말의 희망을 갖고 기다렸지만 암 덩어리는 직경 6cm로 커져 있었다. 길이가 배나 커졌지만 원형으로 계산하면 4배가 커진 셈이었다. 분노가 치밀었다. 병을 치료하기 위해 의사에게 맡겼는데, 효과는커녕 몸을 이 지경으로 만들다니... 화가 나서 의사에게 한주먹 날리고 싶었지만 꺾 참았다. 병원 접수처에는 이렇게 써 붙여져 있었다. '병원에서 폭행·난동을 일으킬 경우 법에 의해 형사입건 됨을 알립니다.' 맞을 짓을 해놓고 법을 앞세워 협박을 한다. 의사 말에 따르면, 치료 방법은 방사선이며 가능성은 70%란다.

주먹으로 때려주고 싶은 의사의 말을 더는 듣고 싶지 않아 집으로 돌아왔다. 생각하니, 보험금을 받으려다 이렇게 된 것이라는 생각이 들었다.

내 처가 나 모르게 보험을 들어놨는데 보험사에 조직검사 결과를 제출하려다 보니 이런 상황을 맞게 된 것이다.

나는 보험금 때문에 암 덩어리를 키웠다고 집사람을 원망했다. 보험금 때문에 병 키우는 사람 여럿 봤다. 그런데 당신 때문에 내가 이 꼴이 됐다. 이런 문제만 아니었으면 나는 바로 인산가의 방법대로 했을 것이다.

방사선 치료 중단, '살모사 독침 요법' 받기로

큰 병원에 가보면 알겠지만, 환자가 많다 보니 치료 순서는 더디게 오고 그 사이 종양의 크기는 속성으로 자라기 마련이다. 내 몸에 암 덩어리가 있다는 부담감과 병원의 검사 기계들이 쏘아대는 방사선에 심신이 쇠약해지면 병세는 더 악화된다. 방사선 치료를 하지 않기로 결정하면서 인산가의 처방 중 무엇이 내 몸의 치유에 적절할까를 숙고했다. 깊은 생각에 잠기다 보니 죽음에 대한 공포는 없는데 후회막급이요, 부끄러운 생각이 들었다. 처방법을 생각하기보다 지난 세월이 주마등처럼 스쳐 가고 빠져린 참회가 눈물을 쏟게 했다.

내 몸이 이 지경이 된 것은 남의 탓이 아니고 모두가 내 탓이다. 처자식을 미워한 것도 내 속이 좁아 그리된 것이다. 어엿한 대학을 졸업하고도 3년 넘게 빈둥대는 아들이 못마땅했고 그런 아들을 감싸고 도는 아내가 자식보다 더 미웠다. 남들에게 자식 사랑을 듣게 되면 뒤틀린 속을 아내에게 쏟아내며 악을 썼다.



결국 아내도 울화병이 심해 결국 창자를 10cm 자르는 수술을 했다. '환장하겠다'는 말이 현실이 된 것이다. 그런 아내가 퇴원한 뒤 내가 이 지경이 된 것이다. '가화만사성家和萬事成, 소문만복래笑門萬福來'라고 하는데 나는 이런 복된 말씀에 역행했으니 병마病魔가 연속으로 찾아온 것이다. 참회의 눈물을 한없이 흘리다 보니 내가 이렇게 울고만 있을 게 아니라 무슨 짓이든 해서 살아야겠다는 일념이 생겼다. 긴 고민 끝에 내린 결론은 '살모사 독침 요법'이었다. 국내 암 사망률 1위가 폐암이었는데 나는 화병으로 심장 뒤에 생겼다. 옛날부터 이곳에 등창이 나면 죽는다고 했다. 그러니 나는 망설일 시간이 없다. 지금도 고통이 점점 심해지는데 저항력이 떨어지면 그마저 못하게 될 것이다.

지인들 보는 앞에서 시술... 봉침보다 쉽다는 느낌

다음 날 어렵게 살모사를 구해 10여 명, 지인들이 보는 앞에서 시술했다. 내가 초대한 사람들이다. 우리 의학에 관심 있는 분들이다. 그런데 누가 살모사 목을 잡고 나를 물게 하느냐가 문제였다. 고양이 목에 방울을 어느 쥐가 다느냐? 하는 것과 비슷한 문제다. 아무도 나서지 않아서 결국, 평생 반려자인 아내가 했다. 살모사 목을 손에 쥐어 주니 덜덜 떨면서 식은땀을 흘리며 시술했다. 시술 전에는 손에 땀을 쥐게 했지만, 결과는 너무 쉬웠다. 한의사가 침술을 하는 정도로 잠시 따끔할 뿐이었다. 봉침蜂針은 1분 정도 쓰리고 아픈데 오히려 봉침보다 쉽다는 생각이 들 정도였다. 살모사 독침의 독액은 블랙홀에 빨려 들어가듯 암 덩어리에 그대로 흡수되는 것이 느껴졌다. 여기서 잠깐, 나처럼 다급한 환자를 위해 이 분야의 정확한 정보를 말씀드리겠다. 이처럼 간단한 치료법은 인산 의학 말고는 없다. 더욱이 미국 사람들은 한국의 전통의학과 자연의학, 인산의학을 연구해 독침 요법을 유효적절하게 활용하고 있다. 그렇게 된 계기는 현대의학의 한계를 확인하면서 세계의 우수한 의학 정보를 활용하는 '대체의학'이 대두됐기 때문이다. 그중 인산의학의 독침술은 매우 중시되는 분야 중 하나다.



대부분의 우리는 제대로 인식하지 못하고 있는 점이다. 우리 쪽에서 보면 서양 의학이 '대체의학'인 셈이다. 그들에 비해 우리의 주체 의식은 매우 부족한 편이다. 또 다른 이야기를 하나 더 하자면 우리는 천손天孫 민족으로서 역사 이래 대웅전大雄殿 사당에 하느님을 모시고 역대 왕위를 모셔왔다. 그런데 불교가 들어와 그 사당을 차지했고, 내쳐버린 하나님 호칭은 기독교가 쓰고 있다. 이 점을 인지한 세계의 내로라하는 철학자들은 '코리안이 원시반本原始反本하여 제 조상 역사와 사상을 제대로 찾을 때 지구상의 운명을 좌우하는 대국이 될 것'이라 했다. 이렇게 주체 의식이 부족한 사람들이 어떻게 인산의학을 활용할 수 있겠는가? 인산의학은 얼마나 명확하고 경제적인가. 미국 사람들은 15년 전부터 인산의학을 연구해서 활용하고 있다는 이야기를 들었다. 모 그룹 회장은 자기 재단의 병원이 있건만 미국에서 치료를 받고선 휠체어에 앉은 모습으로 공항에 내리는 모습을 보여주변을 안타깝게 했다. 미국에서 사용하는 그 치료 방법의 근원은 인산가에서 제시한 신약神藥과 묘방妙方에서 유래된 방법이라는 사실을 대부분 알지 못한다. 그냥 한국에서 인산가 방법으로 치료하면 회복 기간을 크게 단축하고 비용도 적게 들기 때문에 하는 말이다. 일부 병원에서는 더욱 가관인 것이 인산가에서 쉽게 배우면 될 일을 우리나라에서 배워 간 미국 사람들에게 코브라 독을 수입해 임상 시험을 하고 있다는 점이다. 참으로 기가 막힐 노릇이다.

시술 3시간 뒤에 몸에서 40~42도 고열

본론으로 돌아와서 내가 사용한 뱀의 크기는 길이 20cm 정도였고, 몸통은 볼펜 두께보다 약간 컸다. 사전 준비는 황태 1마리 폭 고아서 식혀놓고 암 덩어리가 있는 곳에 물렸는데, 사람이 독사의 목을 놓아주어도 계속 물고 있었다.



독사가 독이빨을 뺏을 때 시간을 재보니 5분 정도의 시간이 지나 있었다. 그동안 무슨 일이 있었을까? 아마도 스스로 원하지는 않았겠지만, 음양(陰陽) 이공(二孔)의 이빨을 통해 제 입안의 방어용 독을 내 몸에 주입하고 그 대신 내 몸의 암 독을 제 몸 안으로 가져가는 일을 했을 것이다. 물론 자국을 보니 한쪽은 피가 나고 한쪽은 누린 독물이 한 방울 정도 나오고 있었다. 암세포가 없는 일반 사람이 독사에게 물리면 독이 뇌를 향해 올라가는데, 그 이유는 뇌를 마비시켜 숨을 멈추게 하려는 것이다. 그러나 나 같은 암 환자의 경우 살 속으로 빨려 들어가고 암세포가 파괴돼 독이 남을 경우 다시 피부 위로 부풀어 오른다. 하지만 암의 독성과 상쇄돼 독사 독의 독성이 약해서 위로 향하지 못하고 아래로 처진다. 해독제도 마실 필요가 없다. 시술 3시간 뒤에는 몸에서 고열이 났다. 온도계를 대보니 40~42도다. 독사 독으로도 암세포가 파괴되지만 열로 인해서도 더 많은 효과가 날 것이다. 암세포는 열에 약하기 때문이다. 그 이치에 맞게 두툼한 이불로 고열을 유지시켰다. 이 글을 읽는 독자들을 위해 육안으로 확인한 신기하고 재미있는 현상에 대해 설명해 보겠다.

피부에 빨간 실처럼 핏발이 섰는데 이는 독사의 독이, 암 덩어리 축수가 빨린 데를 찾아가 몰살시키는 모습이라는 판단이 든다. 그러나 암 덩어리가 영양공급을 받지 못해 무너지지 않고 어떻게 견디겠는가.

자연요법 같은 제3의 의료도 적극 활용되길

암 치료에 있어서 방사선을 쬐면 암세포가 다른 곳으로 도망가는데 의사들은 암이 전이·확산되면 더는 치료법이 없다며 손을 떼다. 그러나 독침은 도망갈 시간을 주지 않는다. 대부분 의료기관의 경우 방사선에 시달려 저항력이 약해진 환자에게 시한부 판정을 내려 퇴원시키면 그 이후에는 뾰족한 후속 대책이 없다. 그러고도 의사는 현행 치료법에 비해 부작용도 없고 문제를 근본적으로 해결할 수 있는, 더 효과적인 방법을 찾기 위한 노력을 하지 않는다.

이 세상의 모든 거래는 잘못되면 시정하고, 물건에 하자가 있으면 바꿔주며 불량품은 배상해 주고, 벌금마저 물린다. 그런데 의료의 경우에는 그렇지 못한 것이 현실이다. 국가적으로 엄청난 손해라는 생각이 든다. 뉴스에서 들은 소식인데 의료직자가 연간 몇백억 원을 넘어 몇조 원에 이른다고 한다.

내 생각엔 하루속히 정부에서 인류의 암, 난치병, 괴질 문제를 효과적으로 해결할 수 있는, 인산의학을 비롯해 자연요법과 제3의 의료까지 광범위하게 정보와 자료를 정리해 인류건강에 활용하기를 간절히 바란다. 나아가 국민건강을 위해 초등학교부터 대학원까지 의무교육 내지는 필수과목으로 정해 철저히 교육시킬 경우 국민건강증진에 기여하고, 의료직자를 해소함은 물론이요, 인산 의방(醫方)으로 세계 각국의 난치병 환자를 치료해 국가 경쟁력 향상에 기여할 수 있으리라 생각된다. ㉔

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

하루 소금 100g 먹는 사람 이야기

최근 유튜브 동영상상 통해 세상 사람들의 일반적 생각을 반전시키는 놀라운 소금 섭취 사례가 공개돼 사람들의 입에 회자(膾炙)되고 있다. 이 영상은 SBS <순간포착-세상에 이런 일이> ‘별난 식성 내가 최고’라는 제목으로 방영된 것으로, 그 주인공은 75세의 보통 촌로이다. 그는 순수 염화나트륨으로 구성된 정제염이 아닌, 자연 소금을 하루 평균 110g씩 한 달 평균 3.3kg 이상을 시도 때도 없이 섭취한다. 스스로 밝힌 바에 따르면, 그가 섭취하는 소금의 양은 1년에 평균 40kg에 달한다. 영상을 통해 공개된 그의 일상적 식사 장면을 보면 그는 주머니에서 흰 소금 통을 꺼내 밥에는 물론이고 모든 반찬에 소금을 듬뿍 뿌려서 매우 맛있게 먹고 나서 또 입가심으로 소금물을 마신 뒤 후식 과일에도 소금을 하얗게 뿌려서 맛있게 먹는다. 한 마스크의 보도를 통한 소금에 대한 세계인의 보편적 인식을 살펴보면 주된 요지는 대부분 같다는 사실을 알게 된다. “...한국인의 하루 소금 섭취량(13~15g)은 세계보건기구(WHO)의 권고 기준(5g 이하)을 2.6~3배, 미국의 1.6배, 일본의 1.2배 수준이다. 외국의 경우 가공식품을 통한 소금(나트륨) 섭취가 70% 정도를 차지하지만, 한국인은 김치나 젓갈, 장류 등 반찬을 통한 나트륨 섭취가 60% 선이다. 나트륨을 장기간 과잉 섭취하면 고혈압, 혈관 부종, 동맥경화증, 심장병, 위암, 골다공증, 신장 질환 등을 일으키는 것으로 연구 결과 밝혀져 있다...” 즉 20대부터 염전에서 염부(鹽夫)로 일했다는 70대 중반의 영상 속 주인공은 WHO의 소금 섭취 권장량 5g의 22배를 매일

섭취하고 있고, 의학적으로 건강에 대단히 해로운 식생활 패턴을 평생 이어오고 있다는 결론에 도달한다. 그러나 의학적 이론에 근거한 예상과 달리 그는 같은 연령대에 비해 조금도 건강에 손색이 없을 뿐 아니라 오히려 여러 가지 면에서 더 건강한 모습을 보여주고 있다. 그냥 단순하게 그 사람만의 특수한 사례일 뿐이라고 치부할 수도 있겠지만 우리가 통상 지니고 있는 고정관념의 틀을 깨고, 있는 그대로의 실상(實相)을 볼 경우 이 사례는 매우 중요한 의학적 진실을 오늘의 인류에게 보여주는 좋은 사례(實例)라 하겠다. 식량의 대량 생산 체제는 세계 대부분 나라의 토양 미네랄 고갈로 이어지고 그로 인해 곡식, 채소, 과일 속 미네랄 함량이 대폭 줄어들어 결국 인체의 미네랄 결핍으로 이어지고 있다. 이로써 인체는 각종 암이나 난치병, 괴질의 병마(病魔)로 고통받는 삶을 면하기 어려운 것이 오늘의 현실이다. 곡식, 채소, 과일의 미네랄 부족 문제를 해결할 수 있는 유일무이한 미네랄 공급원이 자연 소금, 즉 천일염이라는 사실을 감안한다면 소금 섭취를 줄이라는 권고를 할 것이 아니라 인체 필수 미네랄 60여 종을 모두 함유하고 있는, 질 좋은 자연 소금으로 몸이 요구하는 만큼 충분한 분량을 섭취하도록 권장하는 것이 최상의 합리적 방안이라 하겠다. 더 나아가 천일염 속에 존재하는 수은, 비상 등 유독성 물질을, 고온의 불로 처리하고 칼륨, 칼슘, 유황 등 인체에 유익한 미네랄 함유량을 증가시킨 죽염을 섭취할 경우 더욱 안전하고 유익한 소금 섭취의 지혜라 할 수 있으리라. ㉕



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 표용력과 생명력을 느낄 수 있는 함양군 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991



별교에선 주먹 자랑도 맛 자랑도 하지 말랑께

별교에서 하지 말아야 할 것이 두 가지 있다. 하나가 주먹 자랑인 건 알겠는데, 다른 하나는 무엇일까. 그 정답을 별교에 가서야 찾았다. 바로 '맛 자랑'이다. 11월부터 이듬해 4월까지 살이 통통하게 오르는 별교 꼬막은 진미 중의 진미, 별미 중의 별미다. 먹는 방법도 여러 가지, 삶아 먹든, 무쳐 먹든, 튀겨 먹든 상관없이 겨울 남도 갯벌의 향이 입안에 가득 찬다.

'맛 도둑' 꼬막이 사니께

차례상에도 오르는 '꼬막 중의 꼬막' 참꼬막

꼬막은 겨울을 대표하는 남도, 특히 보성 별교의 맛으로, 예부터 수라상에 오르는 8진미珍味 중 으뜸으로 꼽혔다. 꼬막은 11월부터 이듬해 4~5월까지, 설을 전후한 두 달 동안 가장 살이 통통하고 맛도 좋은 덕에 전라도에서는 으레 꼬막을 제사상에 올렸다.

꼬막은 고흥반도와 여수반도가 감싸는 여자만汝自灣에서 가장 많이 난다. 여자만은 모래나 황토가 섞인 다른 지역 갯벌과는 달리 차진 진흙으로 이뤄져 있다. 여자만은 행정구역상으로 전남 여수시와 고흥군, 별교군에 속한다. 하지만 '여수 꼬막' 대신 '별교 꼬막'으로 부르는 이유는 채취한 꼬막이 시장으로 나가기 전 별교로 죄다 모이기 때문이다.

별교군 장암리 갯벌은 우리나라 최초의 꼬막 양식지이기도 하다. 때문에 과거엔 '겨울에 별교 간다' 하면 으레 꼬막을 먹으러 가는 줄 알았다.

여자만 灣 아낙들은 빨배 타는 게 자동차보다 익숙

여자만 안에 있는 섬에 사는 아낙들은 빨배 타는 것이 자동차 타는 것보다 익숙하다. 물에서 섬으로 시집온 새댁들은 밭은 못 지어도 빨배 타는 법은 제대로 배웠다. 꼬막을 캐러 나갈 때는 물론, 그물을 털기 위해, 어장을 청소하기 위해 갯벌에 나갈 때도 마치 자가용 몰듯 한쪽 발을 빨배 위에 올리고 다른 한 발로 갯벌을 밀며 유유히 앞으로 나간다.

생업을 위해 타던 빨배는 요즘 재밌는 '레저' 수단으로 떠올랐다. 매년 11월 즈음에 열리는 별교꼬막축제에선 제법 큰 이벤트로 '레저빨배대회'가 열린다.

지난해 6회 대회를 열었으며 대진표도 있어 제법 스텝 넘치는 ‘레이싱’ 경기를 보는 듯하다.
우리나라에는 16종의 꼬막이 있지만 우리가 흔히 먹는 것은 참꼬막과 새꼬막, 피꼬막이다. 이 중 가장 귀한 대접을 받는 것은 ‘꼬막 중의 진짜’라는 의미에서 ‘참’자가 붙은 참꼬막이다. 제사상에 올리는 꼬막은 당연히 참꼬막이었다. 제사상에 오르지 못하는 새꼬막은 ‘개꼬막’ ‘퐁꼬막’ 등으로 불리며 ‘천한 것’ 취급을 받았다.
참꼬막은 아낙들이 갯벌에 빨배를 타고 나가 일일이 캐내 잡는다. 반면 새꼬막은 깊은 바다에 살아 형망배를 타고 나가 긴 줄 끝에 달린 갈퀴로 바닥을 긁어 끌어올린다. 자라는 속도도 다르다. 새꼬막은 종패를 뿌린 뒤 1~2년이면 잡아먹지만 참꼬막은 3~4년 정도는 자라야 먹을 만큼 자란다. 맛도 참꼬막이 더 차지고 맛있다. 흔한 것과 귀한 것의 차이, 맛의 차이가 가격을 결정한다.
참꼬막은 요즘 더욱 귀해졌다. 해가 갈수록 참꼬막 채취량이 줄어들어 별교에서도 1kg에 3만 원이나 하는 귀한 대접을 받고 있다. 반면 새꼬막은 1kg에 6,000원 정도면 살 수 있다.



**쫄깃한 속살에 바다향이 짝 찬 꼬막은
별다른 양념 없이 그저 물에
살짝 삶기만 해도
짹짹한 간이 배어 있어 맛있다.
초장이나 간장도 필요 없다.
그저 한 소쿠리 삶아 내어 놓기만 하면
훌륭한 술안주가 된다**



과거엔 참꼬막에 밀려 서러움을 많이 받았지만 요즘은 대중적인 인기를 끌고 있다. 요즘 식당가에서 인기를 끄는 꼬막비빔밥에 들어가는 꼬막 대부분이 새꼬막이다.

새꼬막 1kg에 6,000원, 참꼬막은 3만 원
참꼬막과 새꼬막은 껍데기 홈의 차이로 구별할 수 있다. 참꼬막의 홈은 깊고 선이 적은 반면 새꼬막은 홈이 얇고 선이 많다. 참꼬막은 17~20개 정도, 새꼬막은 30여 개의 홈이 나 있다. 껍데기 색깔도 참꼬막이 새꼬막보다 조금 더 검다.

위의 두 꼬막에 비해서 조금은 ‘천대’받는 피꼬막은 크기가 훨씬 크고 속살이 빨갳다. 흔히 ‘피조개’라고도 부르는데, 빨간 액체는 피가 아니고 소화액이다. 주로 새우 같은 빨간 생물을 잡아먹어 그렇다. 피꼬막은 참꼬막이나 새꼬막보다 맛은 덜하지만 압도적인 크기와 저렴한 가격이 매력적이다. 재미있는 사실은 피조개는 자연산보다 양식이 더 맛있고 가격도 비싸다는 것.
입으로 웅얼거리면 귀여운 느낌이 나는 ‘꼬막’이라는 이름이 궁금하다. 꼬막은 ‘고막조개’에서 시작되었다는 것이 학계의 설이다. ‘고막합(厓莫蛤)’에서 고막조개로, 꼬막으로 변했다. ‘합(蛤)’은 조개를 이르는 말이다. 기와지붕 같은 껍데기 때문에 ‘와룡자(瓦籠子)’라는 이름도 있다.
어쨌든 과거 꼬막의 표준어는 ‘고막’이었다. 그러던 것이 별교 출신 소설가 조정래 작가의 《태백산맥》이 공전의 히트를 치면서 고막의 별교 사투리인 ‘꼬막’이 전국에 알려졌고, 내친김에 꼬막이 표준어가 되었다.
재미있는 사실은 《태백산맥》을 내는 출판사에서 조정래 작가에게 소설 속 ‘꼬막’이라는 표현을 표준어인 ‘고막’으로 고치겠다고 했다.



하지만 작가는 “전라도에서 나는 것이면 그쪽 말이 표준말이지 무슨 말이나, 내가 책임질 테니까 꼬막으로 해라”고 고집했다는 것이다. 시간이 지나 《태백산맥》이 전 국민적인 인기를 끌게 되자 국립국어원에서도 ‘꼬막’을 표준어로 지정했고 기존의 ‘고막’은 비표준어가 되었다. 별교를 주무대로 펼쳐지는 대하소설 《태백산맥》에는 꼬막에 대한 묘사가 자주 등장한다. 조 작가는 꼬막을 ‘알맞게 잘 삶아진 꼬막은 껍질을 까면 몸체가 하나도 줄어들지 않고, 물기가 반드르르 돌게 마련이었다. 양념을 아무것도 하지 않은 그대로도 꼬막은 훌륭한 반찬 노릇을 했다. 간간하고, 쫄깃쫄깃하고, 알큰하기도 하고, 배릿하기도 한 그 맛은 술안주로도 제격이었다’라고 맛깔나게 표현했다.

간간하면서도 쫄깃... 소설에서도 묘사
별교청년단 감찰부장 염상구가 젊은 과부 외서택을 겁탈하면서 “간간하면서 쫄깃쫄깃한 것이 꼭 겨울 꼬막 맛이시”라고 한 오묘한 표현은 이제까지 ‘별교 하면 주먹’이었던 인상을 ‘별교 하면 꼬막’으로 바꿔놓을 만큼 강렬한 것이었다.



쫄깃한 속살에 바다향이 짙은 꼬막은 별다른 양념 없이 그저 물에 살짝 삶기만 해도 짭짤한 간이 배어 있어 맛있다. 초장이나 간장도 필요 없다. 그저 한 소쿠리 삶아 내어 놓기만 하면 훌륭한 술안주가 된다. 맛도 좋고 속 든든하고 술도 잘 취하지 않게 해주니 주당들로선 이보다 좋을 수 없다.

하지만 삶기만 한다고 다 되는 것이 아니다. 꼬막은 어떻게 잘 삶느냐가 맛을 좌우한다. 꼬막을 흐르는 물에 깨끗이 씻어내 해감한 후 끓는 물에 넣어서 한쪽 방향으로 살살 돌려주며 입이 살짝 벌어질 때까지 데치듯 삶아야 한다. 너무 오래 삶아 입이 벌어지면 질기고 맛이 없어진다.

또 다른 방법도 있다. 우선 물을 팔팔 끓이다가 찬물을 한 바가지 부어 약간 식힌다. 그런 다음 꼬막을 넣고 다시 끓어오를 무렵에 건져내는 것이다. 이렇게 삶으면 짭짤한 소금기는 그대로 남아 있으면서 속살이 쫄깃하고 부드러워진다.

냄비에 물을 붓지 않고 구워내듯 익혀도 맛있다. 요즘엔 에어프라이어를 많이 쓰는데 꼬막을 종이포일로 감싸 180도에서 20분 정도 구우면 육즙 가득한 꼬막 요리가 된다. 어떻게 삶든 꼬막은 껍데기 안 국물까지 훌쩍 들이마셔야 '꼬막 좀 먹는다' 소리를 들을 수 있다.

이렇게 잘 삶은 꼬막에 숙성막걸리를 넣고 새콤달콤한 양념과 갖은 채소를 넣어 무치면 밥도둑이자 술도둑인 꼬막무침이 완성된다. 《태백산맥》에 등장하는 무당의 딸 소화가 가장 잘 만들고 사모하는 정하섭에게 먹이고 싶어 했던 음식이 바로 꼬막무침이다.

별교에선 꼬막 한 상으로 입 호강

꼬막살을 넣은 꼬막전, 매콤한 양념 한 손가락을 끼얹은 양념꼬막, 맑은 국물이 시원한 꼬막탕, 꼬막 넣은 구수한 된장찌개 등은 식도락가들이 겨울 남도를 찾는 큰 이유이다.

별교에는 꼬막 요리를 내는 식당이 많다. 삶은 꼬막, 꼬막무침, 꼬막전, 양념꼬막, 꼬막탕수, 꼬막된장찌개, 낙지호롱 등을 한꺼번에 내는 꼬막정식이 인기다. 2만원, 삶은 꼬막과 꼬막전, 낙지호롱을 술안주 삼아 한 잔 걸치고 따끈한 흰 쌀밥에 꼬막무침을 넣어 쓱쓱 비벼 먹으면 한 끼 식사로 더없이 푸짐하다.

다음 날 해장으로는 짬뽕어탕을 추천한다. 제철은 아니지만 냉동 짬뽕어를 갈아 사용해 맛의 차이는 크지 않다. 구수한 된장을 풀어 걸쭉하게 끓여낸 짬뽕어탕은 추어탕과 비슷해 보이지만 남도의 맛으로 속풀이할 수 있는 별교의 또 다른 별미다. ㉮



죽염간장소스 요리의 완성

맛있고 건강한 간장을 찾으신다면
인산가 죽염간장소스를 선택하세요.

17가지 천연 재료만으로 만들어
깔끔하고 감칠맛이 납니다.
튀김, 회, 샐러드를 더 맛있게 즐기세요.

10% 할인

죽염간장소스
(500ml) × 2개 세트

~~₩56,000~~
₩50,400

인산인 회원에게
20%의 할인 혜택이
적용됩니다.

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com