

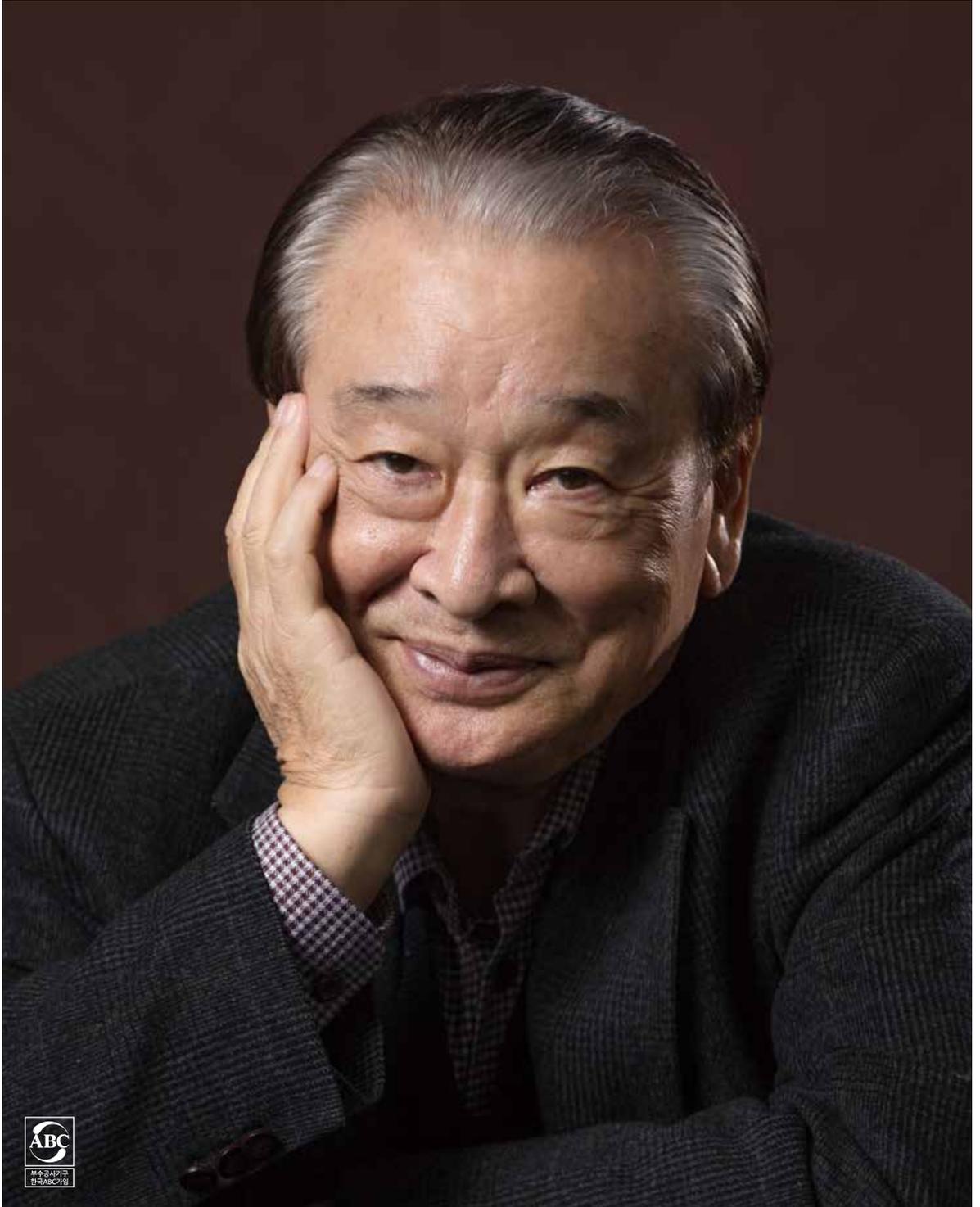
자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

12

2021
Vol.299



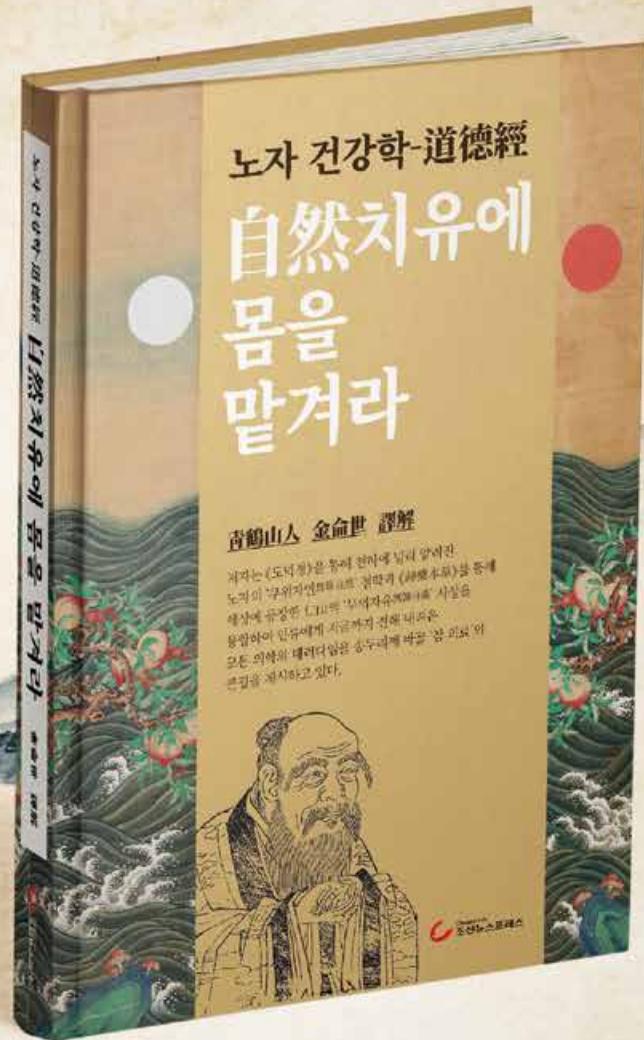
SPECIAL
바짜마를 몸에 영양 가득
국민생선 명태

PEOPLE
노배우의 끝없는 도전
리아왕으로 돌아온 이순재



9 772765 183007 12
ISSN 2765-1835





바이러스와의 전쟁에서 이길 수 있는 전략과 지혜

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

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인(仁山人)을 위한 프로그램입니다.

신의(神醫) 인산의 혜안과 자연치유 방안을 실현하는 IHC 인산힐링클럽은 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.

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

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



妻子眷屬森加竹	金銀玉帛積似邱	臨終獨自孤魂逝	思量也是虛浮漚
처자 권속 삼가죽	금은옥백적사구	임종독자고혼서	사랑야시허부구
朝朝役役紅塵路	爵位纔高已白頭	閻王不怕佩金魚	思量也是虛浮漚
조조역역홍진로	작위재고이백두	염왕불파패금어	사랑야시허부구

처자와 권속들이 대숲처럼 뻗뻗하게 많고 금은보화와 비단이 산더미같이 쌓였어도 죽음에 다다르니 외로운 영혼, 홀로 가는구나 생각하면 생각할수록 허망한 물거품일세

매일매일을 풍진 세상에서 힘겹게 살다가 벼슬이 조금 높아지니 머리는 이미 백발이네 염라대왕은 벼슬 높은 것을 두려워하지 않나니 생각하면 생각할수록 허망한 물거품일세

부귀영화는 허망한 물거품이라

부설거사浮屠居士가 쓴 ‘허망한 네 가지의 물거품에 관한 노래四虛浮瀾偈’라는 제목의 시에서 일부를 소개한다. 부설거사의 성은 진씨陳氏이고 이름은 광세光世이며 자는 의상宜祥으로 경북 경주 출신이다. 신라 선덕여왕 때 태어났으며, 어려서 출가하여 경주 불국사에서 원정圓淨의 제자가 되었다.

도반인 영희靈熙·영조靈照 등과 함께 지리산과 천관산天冠山, 능가산楞伽山을 돌며 수년 동안 수도하다가 문수도량文殊道場을 순례하기 위해 오대산으로 가던 중 진북 김계 구무원仇無冤의 여식 묘화妙花와 혼인하여 망해사에서 수행을 이어갔다.

후일 영희·영조가 찾아왔을 때 거사는 이미 부인과 함께 도를 이루었고, 아들 등운登雲은 공주 계룡산 등운암, 딸 월명月明은 부안 변산 월명암에 각각 출가하여 불자의 삶을 살았다.

부설은 ‘참된 법신法身에 생사生死가 없다’는 것을 밝히는 설법을 한 뒤 임종계臨終偈를 남긴 후 단정히 앉아서 입적入寂하였다. 영희와 영조가 다비荼毘하여 사리를 변산 묘적봉妙寂峰 남쪽에 안치하였다. 부인 묘화는 110세까지 살다가 죽기 전에 집을 보시하여 절을 만들었다.

부설거사의 전기는 조선 후기에 편찬한 《영허대사집淸虛大師集》 속에 수록되기도 했다. 흔히 인도의 유마거사維摩居士, 중국의 방거사龐居士와 함께 대표적인 선사禪師로 불린다.

17세기에 필사된 한문 소설 《부설전浮屠傳》이 전북 유형문화재 140호로 지정돼 있는데, 이 책에는 세 도반이 주고받은 계송과 부록으로 팔죽시八竹詩 등이 수록돼 있다. ㉠

출 김운세

인산을 닮은 사람

배우 이순재

글 박돈규(조선일보 기자) 사진 이태경
취재협조 파크컴퍼니, 예술의전당

햄릿과 맥베스를 놓친 노배우

지난 11월 17일은 배우 이순재가 88세를 맞는 날이었다. 미수米壽를 기념하는 축전祝典 속에서 은퇴에 대해 생각을 했지만 그날 저녁에도 3시간 20분에 달하는 연극 <리어왕>의 러닝을 소화해 내며 대배우의 진가를 보여주었다. 아버지가 돌아가신 날 사극 녹화를 했고, 어머니 돌아가신 날에도 무대에 섰으니 여든여덟 생일날의 분장 또한 자연스런 다반사茶飯事에 분명하다.

마침내 리어왕 되다

진실을 볼 줄 아는 나이 88세

이순재는 무대에 설 때마다 기록을 갈아치우는 배우다. 1934년생이지만 여전히 짱짱한 현역. 그가 연극 <리어왕>으로 2021년을 마무리하고 있다. 영국 배우 이언 매켈런(81)이 “형님!”이라 불러야 할 국내 최고령 리어의 등장이다. 이순재는 “말년에 하려고 미뤄둔 작품을 마침내 올린다”며 “문학적인 원전을 압축하거나 비틀지 않고 3시간 20분 길이의 정통극으로 완성해 내고 있다”고 얘기한다.

셰익스피어 4대 비극 중 하나인 <리어왕 King Lear>은 늙은 왕 리어가 세 딸의 애정을 시험하는 장면으로 시작된다. 리어왕은 영토를 떼어주고 은퇴할 참이다. 그런데 두 언니의 애정 공세와 달리 막내 코델리아는 “드릴 말씀이 없다”고 한다. 리어왕은 그 참 뜻을 읽지 못한다. 비극의 시작이다.

거죽만 보면 상속을 잘못해 벌어지는 이야기 같지만, 관객은 ‘진실을 보는 눈이 있는가?’라는 철학적 질문 앞에 선다. 진실에 눈이 먼 리어는 결국 두 딸에게 배신당해 황야로 내몰리고 점점 미쳐간다. 허허벌판에서 비바람을 맞으며 비로소 직관을 얻는 것이다. 이순재는 “크고 작은 폭풍을 견뎌야 하는 가난한 사람들에 대한 이해와 배려가 부족했다고 리어왕이 후회하는 대목이 있다”며 “셰익스피어가 상류층을 향해 던진 메시지였는데 이 시대에도 어떤 편지를 날릴 것”이라고 했다.

<리어왕>은 개막 전에 객석 3층 뒷자리까지 다 팔렸다. 전 회차 매진이라는 사건의 중심에는 이 노배우가 있다. CJ토월극장 분장실에서 만난 이순재는 “연극 포스터에 ‘이순재의 리어왕’이라고 적혀 있다”며 “관객이 성원해 주시는 만큼 더 잘해야 한다는 부담이 크다”고 했다.

“남자 배우라면 젊을 때는 햄릿, 중년에는 맥베스, 말년에는 리어왕을 꿈꾼다. 나는 햄릿도 맥베스도 놓쳤고 마침내 죽기 전에 리어왕을 연기한다. 이 연극 망하면 내 책임이다. 체력적으로 힘들지만 손님이 많으니 신바람이 난다. 그동안 이순재 연극의 대표작은 <세일즈맨의 죽음>이었지만 앞으로는 <리어왕>이 될 것이다. 쓰러져도 좋다는 각오로 무대에 오른다.”



배우 이순재가 연극 <리어왕>에서 모든 것을 잃고 추락하는 늙은 왕을 연기하고 있다. 그는 “분노와 광기를 표현해야 해 체력적으로 힘들다”며 “셰익스피어를 재해석하지 않고 3시간 20분 길이의 정통극으로 올렸는데 전혀 매진됐다. 우리 관객의 수준이 높아졌다는 것을 실감한다”고 말했다.



리더란 무엇인가

리어왕은 큰딸과 둘째 딸의 아침에 숙고 막내딸의 진심은 몰라본다. 진짜와 가짜, 충신과 간신을 구별하지 못한 그는 결국 배신당해 황야로 내몰리고 미쳐간다. “모든 것을 잃고 밑바닥에 추락한 다음에야 진실에 눈을 뜨고 세상을 새롭게 발견하는 것”이라며 노배우가 말을 이었다.

“높은 궁궐에서 내려다보지 마라는 뜻이다. 통치자는 여민동락(與民同樂), 즉 국민과 눈높이를 맞추어 줄 알아야 한다. 리어왕은 쫓겨난 다음에야 ‘그동안 내가 백성들을, 가난한 자들을 제대로 이해하지 못했구나’ 참회한다.”

이순재는 “리더란 무엇인가 묻는다는 점에서 이 연극은 시대를 초월한다”고 했다. 그는 “지금도 정치를 권력이라고 착각하는 사람들이 있다”며 “대통령도 국민이 위임해 준 자리다. ‘국민의 머슴’이 되겠다는 약속을 지켜야 한다”고 덧붙였다.

이순재는 1992년 총선에서 당선돼 국회의원(서울 중랑갑)을 한 번 했다. 안에서 본 정치는 어땠을까. “낙선부터 당선까지 총 8년 동안 꽃의 아름다움과 하늘의 푸름을 못 느꼈다. 국회의원을 제대로 하려면 나와 가족의 행복을 포기해야 한다. 주민들과 동고동락해야 신뢰가 쌓인다. 나는 당시 환갑이 돼 ‘이제 내 자리(배우)로 돌아가야겠다’고 생각했다.”

대통령 후보들에게 바란다

기네스북에 등재 신청을 한다면 ‘세계 최고령 리어왕’으로 기록될 것이다. 영국 배우 글렌다 잭슨이 83세이던 2019년 미국 브로드웨이에서 리어왕을 연기한 적이 있다. 이순재는 “가만, 간달프는 안 했나?” 반문했다. 영화 <반지의 제왕>의 등장인물 간달프로 기억되는 배우 이언 매켈런(81)은 그보다 ‘새파랗게 젊은’ 79세에 리어왕을 맡았다. 이순재는 “겪어보니 연륜 못지않게 힘이 필요한 배역이라 60대 후반에 할 걸 그랬다”며 웃었다.

바야흐로 대선(大選)의 계절. 리어왕이 대통령 후보들에게 바라는 점은 뭘까. “다들 애국심을 가지고 나왔다고 말하지만 뽑아놓고 보면 그 애국심이 발휘가 안 되더라. 내 당부는 세 가지다. 우선 국민 통합이 중요

하다. 나를 반대한 사람도 국민이다. 둘째, 과거로 후퇴하지 말고 앞으로 가라. 미래를 향한 비전을 제시해라. 마지막으로 청렴해야 한다. 대통령은 돈 먹는 자리가 아니다. 국민의 엄중한 명령을 받들어 국가를 잘 보호하고 형편이 나아지게 해야 한다.”

이순재는 “늙을수록 칭찬을 좋아하는데 리어왕도 그러다 속아 넘어갔다”며 “정치도 매한가지다. 칭찬이나 아침에 휩쓸리지 말고 아프지만 정직한 충고를 새겨들어야 한다”고 말했다.

노배우의 길

1934년 함경북도 회령 출생. 이순재는 서울대 철학과에 재학 중이던 1956년 연극 <지평선 너머>로 데뷔했다. 지난 65년간 드라마, 영화, 연극 등 300여 편을 중흥무진했다. 그는 “존경하는 영국 배우 로렌스 올리비에 말마따나 영화는 감독의 예술, 드라마는 작가의 예술, 연극은 배우의 예술”이라며 “연극은 내가 표현하기 나름이라 마음가짐부터 다르다”고 말했다.

이순재는 홀로 리어왕 역을 맡아 31회 공연을 모두 책임지며 한편으론 기억력 쇠퇴를 방어하는 중이다. 그는 “암기력은 배우의 필수 조건이고 그걸 못 하면 내려와야 한다”며 비방을 들려줬다. “암기 훈련을 자주 한다. 기억력 감퇴를 막을 수는 없지만 늦출 수는 있다. 미국 대통령 이름을 1대 조지 워싱턴부터 46대 조 바이든까지 암송하곤 한다.”

<리어왕>에는 “우린 울면서 세상에 태어났지. 바보들만 득실거리는 이 거대한 무대에 떠밀려 나온 게 슬퍼서 울지”라는 명대사가

1



2

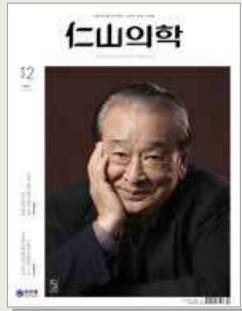


1 이순재는 “하고 싶은 배역을 맡는 경우는 10편 중 1~2편”이라며 “<리어왕>은 말년에 하려고 아껴뒀는데 역시 맛이 좋다”고 했다.
2 <리어왕>은 연극 예매 순위(인터파크)에서 압도적 1위를 달리고 있다. 이순재와 최중률, 박용수, 김인수 등 관악극회의 빛나는 배우들이 출연한다. 12월 5일까지 예술의전당 CJ토월극장에서 공연된다.

있다. 리어왕은 모든 것을 소유한 절대 권력자에서 한순간에 전부를 잃고 나락으로 떨어진다.

넷플릭스 흥행작 <오징어 게임>으로 유명해진 배우 오영수(77)에 대해선 “화려하진 않아도 늘 자기 몫을 해온 후배인데 그런 노력과 행운의 합작품이다. 기분이 좋다”고 했다. 리어왕처럼 은퇴를 궁리하고 있진 않을까. 그는 “배우로서 퇴장? 생각해 본 적이 없다. 1남 1녀를 뒀는데 사위가 세상을 떠나는 바람에 손자·손녀를 내가 교육시켜야 한다”며 웃었다. 후배들에게 하고 싶은 말을 청했다.

“배우에게는 두 가지 길이 있다. 인기 스타의 길과 액팅 스타의 길. 껍질을 벗어야 나비가 되는데 인기 스타는 애벌레 때부터 인기와 돈을 얻는다. 후배들이 거기 안주하지 않기를 바란다. 젊은 배우들을 보면 양아치나 깡패 연기는 천재적으로 잘하는데 지적 표현은 안 된다. 연기력을 다듬고 힘이 축적되기까지 기다릴 줄 알아야 한다. 그래야 껍질을 벗고 날아올 수 있다.” 거울을 들여다보며 노배우가 말했다. 그 안에 리어왕이 있었다. 🎬



발행일 2021년 12월 1일 통권 299호
발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 전범준
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
집지간행윤리위원회의 실천요강을
준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의
경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의
견해임을 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은
허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



58



04



22



42

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의
의료철학을 추구하고 있습니다. 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
부귀영화는 허망한 물거품이라

04
인산을 닮은 사람 - 배우 이순재
노배우의 끝없는 도전
마침내 왕이 되어 돌아오다

10
브리핑
인산가, 스마트비즈엑스포 참가해 눈길

12
말씀의 재발견 <끝>
이 땅에 자주 올 수 없는 인물, 인산

14
눈여겨보니
아듀 2021! 워드 코로나!
인산가 이슈 10

20
3040생활백서 <40>
인산식 아침 대용 건강 차&선식

22
인산식 밥상 <12>
김장의 감초, 한방수육

24
하루 10분 <끝>
나도 모르게 새는 요실금
딱 막아주는 골반저근

28
인산식객
백혈병 이겨낸 류재득씨

32
세상에 꼭 알려야 할 이야기
신중 괴질 이기는 가장 큰 힘?
우리 몸속 면역력!

42
SPECIAL
바짝 마른 몸에 영양 가득! 명태
1 - 한반도에서 신약이 나오는 이유
2 - 국민도 모르는 국민생선 명태의 비밀
3 - 향암치료 이겨낸 최희자씨

56
인산가 피부보감
'메마른' 겨울 피부 위한
'촉촉한' 관리

58
인산책방
전문의 이병욱의 《면역습관》

60
체크인
인산식 섭생과 함께하는
웰니스호텔의 겨울 휴식

66
리포트
웬만한 영양제보다 나은 죽염김치

70
김만배의 약초보감 <35> 무
가성비 으뜸 쓰임새 무궁무진

74
포커스
갱년기, 운동과 영양관리로 극복!

78
건강 안테나
치명적인 어르신 낙상사고
집 밖보다 집 안이 더 위험해

80
회원과의 만남
자궁내막암 고통 이겨낸 이정진 회원

86
김윤세의 千日醫話 - 仁道
히말라야 등반 중 동상 걸린 손가락
마늘 썬뚫음으로 단단하게 회복해

91
우성숙 원장의 愛SAY
가는 세월...
잡을 수 없지만 늦출 수 있어요!

92
김재원 칼럼 <111>
어두운 세상 밝히는 이가 진짜 주인공

94
치유 레시피 <34>
깨끗한 혈액 속에 암 극복의 답 있다

“나는… 자주 올 수 있는 인간은 아니다”



“산 사람부터 건강하게 하려면 약을 모르고 되겠느냐? 약사여래만이 꼭 약을 알게 되느냐? 그러나 나는 전생의 대각한 불佛이라. 약은 천상 별을 봐도 땅속에 무슨 약이 있는 걸 어려서 환히 알고 있었으니, 나는 인간에 자주 올 수 있는 인간은 아니다. 죽은 뒤에 내 기록을 보면 알 거 아니냐. 죽기 전에 써 놓은 기록이 죽은 뒤에 다 열람해 보면 참으로 다시 오면 좋겠다 하는 생각할 거다. 그렇지만 그런 인간도 다시 오느냐? 이 미개한 인간세계에서 얼마나 피가 마르는 비참한 세상을 살았는데 그 세상을 또 오겠느냐?”

- 인산 김일훈, 《신약본초》 전편

73회 연재를 끝으로, 인산 선생 말씀에 현대적 해석을 덧붙이고 의미를 부여해 인산식(仁壽) 치유의 지평을 넓히고자 천착했던 '말씀의 재발견' 칼럼 연재를 마친다. 그동안 그 깊이를 알 수 없는, 주옥과 같은 말씀의 바다에서 이것이다 싶은 한 줄기 빛을 건지기 위해 두꺼운 책장을 수도 없이 넘기곤 했다.

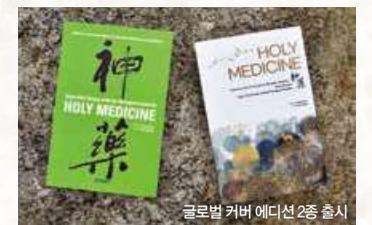
우리가 바다의 깊이를 알 수 없듯이, 인산 선생의 말씀 또한 그 깊이를 가늠기 어려웠기에, 필자의 소견을 갖다 붙이면서도 늘 부족하고 아쉬운 마음뿐이었다. 그나마 다행스러운 것은 선생의 말씀 덕분에 '지식'이 아닌 '지혜'의 차원에서 사물을 바라보고 판단할 수 있는 능력이 조금이나마 필자에게도 생겼다는 것이다 (독자 여러분 또한 그러하셨으리라). 선생의 해안과 구료(救療) 경험이 담긴 그 모든 말씀이 《신약(神藥)》 《신약본초(神藥本草)》 등의 책으로 만들어지지 않았다면, 아마도 우리는 지금도 암흑 속 눈뜬장님이 되어 생명의 구원이 되는 한 말씀에 목말라하고 있을 것이다.

필자는 여전히 암흑 속에 있고 지혜의 한 말씀에 목이 마르지만, 6년 동안이나 연재를 끌고 가다 보니 해를 더해 갈수록 가슴이 아니라 머리로, 관성으로 글을 쓰고 있는 건 아닌가 하는 생각이 들곤 했다. 분량은 한 페이지에 불과했지만, 감히 인산의 우주를 그 속에 녹여 냈다고 말할 수 있다. 인산의학의 바다를 헤엄치는 물고기가 되어 목탁의 소명을 다할 수 있었던 6년여의 세월만으로도 필자는 만족한다. 그동안 '말씀의 재발견'에 성원을 보내주신 독자 제위께 깊이 감사드린다. ㉔



암·난치병 시대의 생존 話頭 《신약(神藥)》

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 80년 구료(救療) 경험에서 비롯된 각종 신약(神藥)과 묘방(妙方)이 담긴 인산의학의 기반. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암, 신종 괴질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.



글로벌 커버 에디션 2종 출시

인산의학의 바이블 《신약(神藥)》, 마침내 영어판 발행!

죽음을 밤부솔트(Bamboo Salt)로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강 라이프를 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저입니다.



쌀쌀한 아침 속이 텅 빈 당신 따스하게~ 든든하게~

한겨울 출근길 추위에 속까지 비어 있으면 활력이 떨어진다. 바쁜 아침에도 간편하게 준비해 빈속을 따뜻하게 채워줄 아침 식사가 절실한 요즘, 건강한 차와 대용식으로 든든하게 하루를 시작해 보는 건 어떨까.

최적의 컨디션 원한다면 아침 거르지 말 것

올겨울은 예년보다 기온이 낮을 거란 전망이다. 한파의 기세에 당당히 맞서며 아침 출근길에 나서야 한다면 일단 속부터 든든히 채워야 한다. 그런데 바쁜 아침 시간, 제대로 된 밥상을 마주하는 게 쉬울 리 없다. 간편하게 빨리 먹을 수 있으면서 영양까지 챙길 수 있는 아침 대용식이 필요한 이유다. 아침 공복은 우리 몸이 필요로 하는 에너지가 부족한 상태를 만든다. 뇌 활동에 필요한 에너지 공급에 차질이 생긴다는 뜻이다. 뇌와 신경이 제 기능을 하려면 포도당과 단백질이 필요한데 제대로 영양 공급을 못 하면 집중력이 떨어져 오전 시간을 효율적으로 활용하기 어렵다. 또 아침 식사를 거르면 공복 상태가 길어진 탓에 점심에 과식해 자칫 비만을 부를 수 있다. 필요한 영양성분을 골고루 간편하게 섭취할 수 있는 차와 대용식을 활용하면 하루를 더욱 활기차게 시작할 수 있다.

영양·맛을 동시에, 천마차와 약콩두유

천마는 두통이나 현기증을 완화하고 과로로 경직된 근육을 이완시켜 주는 데 도움 준다. 국내산 천마와 발아현미, 찹쌀 등 각종 곡물로 만든 죽염천마차는 부드럽고 고소해 남녀노소 모두 즐길 수 있다. 9회죽염을 넣어 풍부한 미네랄을 섭취할 수 있으며, 콘플레이크를 더해 씹는 재미까지 챙겼다. 온수에 타서 마셔도 좋지만 포만감을 조금 더 느끼고 싶다면 죽염약콩두유에 넣어 마실 것을 권한다. 약콩에 함유된 식물성 단백질은 아침을 더욱 활기차게 열어줄 것이다.

따뜻하게 데운 죽염약콩두유는 한 팩만 마셔도 든든하다. 국내산 서목태를 껍질째 맷돌 방식으로 갈아 만든 이 제품은 합성향료, 유화제, 거품제거제, 안정제, 착색료 등의 첨가물을 넣지 않아 더욱 안심하고 즐길 수 있다. 죽염으로 맛을 더한 죽염건빵 한 봉지와 함께 즐겨도 좋다.

좀 더 든든한 아침 대용식을 원한다면 인산선식을 활용할 만하다. 서목태, 검은쌀, 누룽지, 보리, 찹쌀, 울무 등 다양한 곡식에 9회죽염과 홍화씨, 구운 발마늘까지 더해 건강을 제대로 챙겼다. 쌀쌀한 아침에 따뜻한 물에 타서 먹으면 오전 내내 활력을 느낄 수 있다.

기왕에 마실 커피, 죽염 더해 건강하게

아침은 무조건 커피로 시작해야 하는 커피 홀릭이라면, 죽염을 넣은 커피로 미네랄까지 챙겨보자. 취향에 따라 부드러운 우유와 단맛이 더해진 죽염커피믹스와 깔끔하고 담백한 죽염커피(아메리카노) 중 선택만 하면 된다.

커피믹스파들을 위한 죽염커피믹스는 몸에 좋은 원료를 선택해 건강까지 챙겼다. 엄선된 고급 원두 추출물과 죽염, 유기농 설탕, 식물성 크림을 더해 부드럽고 깊은 커피 맛과 향을 전한다. 우유에서 추출한 단백질인 천연 카제인을 사용해 부드럽고 진한 풍미를 한층 높였다. 깔끔한 아메리카노를 즐겨 마신다면 죽염커피가 제격이다. 100% 콜롬비아산 최고급 원두에서 추출한 아메리카노는 부드럽고 산뜻한 향미로 경쾌한 아침을 깨워준다.

부산한 김장 후 누리는 죽염새우젓 곁들인 수육 한 점~



해마다 김장철이면 빠질 수 없는 음식이 있다. 갓 버무린 김장김치 위에 얹은 돼지고기 수육 한 점이 바로 그것. 세상 다른 산해진미가 부러울 것 없는 그 맛을 더욱 풍성하고 간편하게 즐길 수 있는 방법이 여기 있다.

김장하는 날, 한국 사람이라면 즐겁기 마련이다. 빨갛게 갓 버무린 김장김치에 고소하고 담백한 돼지고기 수육 하나 올려 새우젓 찍어 먹는 상상만으로도 입 안 가득 침이 고인다. 집집마다 각기 다른 재료와 양념 비법이 김장김치의 맛을 결정한다. 이날의 또 다른 주인공인 수육은 잡내 없이 쫄득하게 삶아내는 게 포인트. 이 역시 가가호호 나름의 비법이 전해진다. 최근 주목받고 있는 특별한 잡내 제거 비법이 있어 화제다.

쌍화탕 더해 냄새 없이 깔끔하게

많은 이가 수육을 만들 때 장도 풀어보고, 커피 가루도 넣어 보는 등 돼지고기 특유의 잡내를 없애기 위해 다양한 방법을 활용한다. 여러 재료가 나름대로 고균분투하며 잡내 제거의 소임을 다하지만 양 조절 실패로 자칫 짜거나 잔여 재료에 대한 염려 등이 문젯거리로 남기도 한다. 그런데 최근 돼지고기의 잡내를 제대로 잡을 뿐만 아니라 맛과 건강까지 챙겨주는 재료가 등장했다. 바로 쌍화탕이다. 쌍화탕의 재료를 수육 삶을 때 넣으면 깔끔하게 잡내를 제거할 수 있다. 여기에 한방 고유의 향이 자연스럽게 수육에 배어 풍미를 더하고 건

강한 기운을 전한다. 하지만 쌍화탕에 들어가는 각각의 재료를 따로 구하는 일은 번거로울 수 있다. 재료들을 구매하는 비용도 만만치 않을뿐더러 양을 얼마나 넣어야 할지도 애매하다.

이럴 때는 시중에 출시된 쌍화탕 제품을 활용하는 것도 방법이다. 최근 인산가는 백작약, 숙지황, 황기, 참당귀, 천궁, 계피, 감초, 생강, 대추 등 간편하게 고른 재료들을 정성껏 달여 낸 쌍화진액을 출시해 주목받고 있다.

죽염새우젓과 환상 궁합 자랑하는 한방수육

맛은 물론 건강까지 더해진 초간단 한방수육을 더 맛있게 즐기고 싶다면 귀한 죽염으로 절인 새우젓을 활용할 만하다. 새우젓에는 단백질 분해 효소인 프로테아제와 지방 분해 효소인 리파아제가 풍부해 기름진 고단백 식품인 돼지고기의 소화를 도와준다. 인산 김일훈 선생은 돼지고기를 오리고기와 함께 해독에 특히 좋은 식품으로 꼽았다. 이를 미네랄이 풍부한 죽염으로 절인 새우젓을 찍어 먹으면 우리 몸이 반가워할 건 당연지사. 몸에 좋은 한방수육과 죽염새우젓으로 김장의 피로를 한 방에 날려버릴 수 있다. 

Recipe

한방수육

재료(2~3인분)

돼지 오겹살 600g,
죽염 1큰술, 쌍화진액
1포 혹은 한방
재료(당귀, 대추, 감초,
말린 생강 등) 1컵,
마른고추 1개,
양파껍질 적당량

만들기

- 1 덩어리로 준비한 돼지 오겹살에 죽염을 뿌려 20분간 숙성시킨다. 숙성 과정에서 배어 나온 물기는 닦아낸다.
- 2 달군 팬에 1의 돼지 오겹살을 돌려가며 겉면만 익힌다.
- 3 냄비에 돼지 오겹살이 잠길 정도로 물을 붓고 양파껍질, 준비한 한방 재료나 쌍화진액을 넣어 끓인다. 한소끔 끓어오르면 2의 고기를 넣어 중불에서 30~40분간 익힌다.
- 4 3의 고기가 익으면 꺼내서 찬물에 겉면을 씻고 도마에 올린 후 무거운 팬 등으로 눌러서 식힌다.
- 5 4가 식으면 얇게 썰어 접시에 담아낸다. 이때 죽염새우젓과 김장김치를 곁들이면 좋다.



나도 모르게 새는 요실금 꼭 막아주는 골반저근

불쑥 찾아오는 요실금이 걱정인 이에게 '위드 코로나'로 많아진 모임 약속은 또 다른 걱정이 아닐 수 없다. 민망해서 말도 못 꺼내던 고민거리를 간단한 무릎 조이기 동작으로 해결해 보자.

근력 약화, 요실금의 시작

노년기에 요실금이 생기는 가장 큰 이유는 근력이 약해져서다. 방광에 소변이 모이면 그 무게에 의해 요도괄약근이 수축한다. 이때 방광의 무게만큼 방광 아래 요도를 지지해 주는 골반 근육이 수축해 자동으로 소변이 새지 않는다. 그런데 이 상태에서 기침을 하면 순간적으로 복부의 압력이 높아져 방광에 무게가 실린다. 예를 들어 방광 무게가 10kg이고 골반 근육이 10kg으로 수축해 버티고 있는데 기침이 나와 방광 무게가 순간적으로 15kg으로 올라갔다고 하자. 근력 약화로 골반 근육이 13kg밖에 감당하지 못한다면 초과한 2kg으로 인해 소변이 새어 나온다. 소변이 나오지 않게 하려면 방광의 무게를 견딜 수 있도록 요도괄약근 등 골반저근을 강화해야 한다.

케겔 운동·복부 지방 빼기·빨리 걷기

골반저근을 강화하려면 첫째, 케겔 운동을 해야 한다. 미국 산부인과 의사 아널드 케겔이 개발한 운동법으로 2~3초간 항문에 힘을 주었다 빼는 간단한 동작이다. 시간 날 때마다 수시로 한다. 둘째, 복부의 지방을 빼야 한다. 대장, 방광, 자궁의 무게도 만만찮은데 복부에 지방까지 쌓이면 골반저근이 비명을 지를 수밖에 없다. 무게를 줄이는 게 가장 합리적이고 효과적인 예방법이다. 셋째, 보행 기능을 잘 유지해야 한다. 쉽게 말해 잘 걸어야 한다는 것이다. 그냥 걷기만 해서는 안 된다. 장요근과 내전근, 복근이 고루 강화되도록 보폭을 넓혀 빠르게 걸어야 한다. 평상시 걷는 것보다 10cm만 보폭을 넓혀도 큰 도움이 된다. 이렇게 걸으면 복부 지방도 자연스럽게 감소한다.

집에서 의자에 앉아 쉽게 따라 할 수 있는 '한쪽 다리 올려 양 무릎 조이기' 동작은 장요근과 내전근, 복근을 동시에 강화하는 근력 운동이라 요실금 예방에 도움이 된다. 📖



요실금 예방 및 회복 근력 강화 운동



준비운동

- ① 양발을 어깨너비로 벌리고 서서 무릎을 조금 굽히고 팔꿈치를 직각으로 굽힌다.
- ② 팔을 앞뒤로 가볍게 흔들면서 팔에 맞추어 무릎을 굽혔다 펴다. 가볍게 4회, 크고 힘차게 4회 실시한다. 총 2세트.

※동작을 반복할 때마다 ✓ 체크해 보세요.

1세트	1회	2회	3회	4회
① 가볍게				
② 힘차게				

2세트	1회	2회	3회	4회
① 가볍게				
② 힘차게				



한쪽 다리 올려 양 무릎 조이기

효과 : 장요근, 내전근, 복근을 사용해 골반 앞쪽, 허벅지 안쪽, 복부를 단련한다.

- ① 등받이에 기대지 말고 의자 앞쪽으로 앉는다. 양손으로 의자 옆을 잡은 후 두 다리를 붙이고 앉으면 준비는 끝난다.
- ② 한쪽 다리를 무릎보다 높게 들어 올린 후 양 무릎을 천천히 안쪽으로 힘껏 조인다. 2~3초간 정지한 후 원래 위치로 돌아온다. 4회 반복한 후 발을 바꿔 반대쪽도 실시한다. 총 3세트.
TIP : 어깨나 팔에는 힘이 들어가지 않고 복부와 허벅지 안쪽, 골반 앞쪽에 힘이 들어가는 것을 의식한다. 요실금 예방이나 개선을 위해 특히 편할 만한 근력 강화 운동 중 하나다.

※동작을 반복할 때마다 ✓ 체크해 보세요.

	1세트				2세트			
	1회	2회	3회	4회	1회	2회	3회	4회
① 오른발 들고 무릎 조이기								
② 왼발 들고 무릎 조이기								



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년층후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 10년이나 줄였다.

신종 괴질 이기는 가장 큰 힘? 우리 몸속 면역력!

The Greatest Weapon Against Terminal Diseases? Your Own Immune System!

최근 2년 동안 코로나19 바이러스로 인류는 두려움에 떨고 있다. 하지만 우리 몸의 면역력이 정상이면 걱정할 것 없다. 문제는 자신의 면역력을 돌아보지 않는 데 있다. 코로나19 탓할 필요 없다. 코로나19 이전에도 사스, 메르스 등 바이러스 감염 문제는 항상 우리 가까이 있었다. 백신이나 치료제가 근본 해결책이 아니다. 면역력이 정상이면 아무 문제없다. 이번 호는 한경대학교 최고경영자과정 농식품가공학과 학생들을 대상으로 지난 11월 12일 웰니스호텔 인산가 별관 세미나실에서 진행된 인산의학 특강에서 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 강연한 내용을 정리했다.

대한민국 먹거리 중 생명 유지에 결정적으로 기여하는 식재료는 어떤 것이 있을까. 생각보다 그리 많지 않다. 술도 건강을 해치는 먹거리로 인식되어 있다. 인산가는 농협회사법인 (주)인산농장을 통해 술을 빚고 있는데 흑자는 죽염 만드는 회사에서 술을 만든다니 병 주고 약 주는 거 아니냐고 한다. 이상하게 생각하고 부정적으로 생각하는 이들이 있을 수 있다. 저는 항상 그들에게 “술이라는 이름의 불량식품을 아주 훌륭한 발효음식으로 대체시키려고 술을 담그고 있다”고 말한다. 술이 해롭다는 건 술의 나쁜 면만 경험했기 때문이다. 소금도 마찬가지다. 소금이라는 이름의 불량식품을 국민 대다수가 아무런 문제의식 없이 섭취하고 있다. 이를 죽염이라는 양질의 소금으로 대체하려는 노력을 30여 년 이어오고 있다. 그러나 여전히 소금이라고 불리기는 하지만 미네랄이 없는 염화나트륨 NaCl을 소금으로 알고 먹는 이들이 있다. 요즘은 환경오염으로 인한 소금 속 미세플라스틱 문제

What would be some of the Korean foods that can keep you healthy? There aren't as many as you may think. Alcoholic beverages are considered hazardous to your body. Insanga, through its farming affiliate Insan Farm, brews liquors. You may wonder why a company that makes bamboo salt also produces alcohol. That may seem counterintuitive. But I always tell those people, “We’re making liquors because we want to replace bad alcohol with great fermented drinks.” If you only see alcohol as harmful, that’s because you’ve only experienced the bad side of such drinks. The same can be said about salt. Most of you have been consuming salt in its bad form. We’ve been trying to replace that with quality, healthy bamboo salt for some 30 years. And yet, people still consume mineral-less sodium



도 불거지고 있다. 인산 김일훈 선생은 이미 수십 년 전부터 ‘소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 올 것’을 예견하고 죽염을 굽도록 했다.

죽염 제조법 《신약》 책에 공개해

인산 선생은 어렸을 때부터 의원인 할아버지 곁에서 처방전을 쓰며 병 고치는 일을 했다. 실제로 마른 명태를 달여 먹여 독사에게 물린 동네 아저씨를 살린 일화는 인산힐링클럽 회원이면 모르는 이가 없을 것이다. 인산 선생은 할아버지가 소금을 대나무통에 넣고 굽는 것을 보고 어떻게 구우면 훌륭한 식품으로 만들 수 있는지 그 해결 방법을 제시했다. 간수를 뺀 천일염을 왕대나무에 넣고 황토로 입구를 막은 후 소나무장작으로 굽고 다시 잘게 부수어 대나무통에 넣고 굽기를 8번 반복한 다음 9번째 1,700도 고온 처리를 해 녹이고 굳혀 만드는 것이다. 이 9회죽염 제조법을 《신약》 책을 통해 세상에 공개했다.

죽염을 1,700도 고온 용융을 하면 미세플라스틱 등 해로운 것들이 제거된다. 천일염 속에 있는 맹독성 물질인 비소의 독성도 99% 가까이 사라진다. 하지만 1% 정도는 남는다. 비소



chloride, mistaking it for salt. Environmental pollution has given rise to problems of microplastics in salt. About half a century ago, Insan predicted that there would come a time when we couldn't eat salt in its original form, and started making bamboo salt.

Introducing Bamboo Salt Manufacturing Process in 《Shinyak》

As a child, Insan helped his doctor grandfather write prescriptions. All members of Insan Healing Club must have heard about the tale of boiling dried pollock for extract to heal a man bitten by a poisonous snake. After seeing his grandfather baking salt inside bamboo, Insan came up with ways to turn it into something that could be beneficial to our health. And details of baking salt nine times to get bamboo salt were described in the book, 《Shinyak (Holy Medicine)》.

If you melt bamboo salt at the high heat of 1,700 degrees Celsius, microplastics and other unnecessary substances are removed. The deadly arsenic in bay salt will be almost completely gone. But there will be about 1 percent of that remaining. And if you remove arsenic entirely, then bamboo salt won't be as beneficial. Let me give you an example. After the Korean War, our military trained gangsters or murderers to become spies against North Korea. The film <Silmdo> was based on that story. But during training, if you just beat up on those former gang members because you want to get rid of their old habits, then they won't be able to execute your special missions. They have to maintain some of their edge to endure rigorous training and learn how to do their job. That remaining 1 percent of arsenic in bamboo salt

를 완전히 제거하면 약성을 제대로 발휘하지 못한다. 간단한 예를 들어보겠다. 한국전쟁 이후 군에서는 북한에 대적하기 위해 깡패나 살인범 등 죄수를 북파공작원으로 훈련시켰다. 이를 영화로 만든 것이 <실미도>다. 북파공작원 훈련을 할 때 깡패 시절 가지고 있던 못된 근성을 뿌리 뽑겠다고 두들겨 패다가 폐인이 되면 특수임무를 수행할 수 없게 된다. 어느 정도 깡이 남아 있어야 그 혹독한 훈련도 이겨내고 맡은 임무를 수행할 수 있는 것이다. 마찬가지로 죽염에 남아 있는 비소의 독성 1%가 병을 이기는 데 중요한 역할을 한다.

죽염이 좋다고는 하는데 혹시나 위 건강에 해롭지는 않은지 궁금해한다. 결론부터 말씀드리면 문제가 없다. 오히려 좋은 작용을 한다. 1993년 7월 31일 중국 베이징에 있는 인민대회당에서 죽염과 관련한 한중합작 연구 발표대회를 개최한 적이 있다. 인산가 9회죽염을 이용한 임상 및 기초실험 연구 결과를 발표하는 행사였다.

실험 내용은 간단하다. 위장병 환자에게 인산가의 9회죽염과 중국에서 잘 알려진 위장약을 비교 실험하는 것이었다. 연구 결과 중국 위장약은 대상자의 60%에서 효과가 나타났지만 죽염은 90.95%에서 개선 효과 났다고 발표했다. 실험에 참여한 중국 학자는 “죽염을 섭취하면 위장 내 강력한 산성 환경을 죽염이 중화시켜 염증을 없애고 궤양을 치료하는 것으로 보인다”고 했다. 천일염의 경우 산도가 ph5~6 정도 나온다. 정말 좋은 소금도 ph7 정도 한다. 그런데 죽염은 ph11~13이 나온다.

천동설이 지동설로 바뀐 과학 혁명

여러분은 천동설이 지동설로 바뀌었다는 사실을 알고 있을 것이다. 해는 아침에 동쪽에서 떠서 저녁에 서쪽으로 진다. 우리가 눈으로 볼 때는 분명 태양이 움직이고 있다. 그래서 오랜 옛날부터 지구를 중심으로 태양이 움직인다는 천동설을 믿었다. 그런데 폴란드 철학자이자 천문학자 코페르니쿠스가 오랜 관측과 과학적 계산을 통해 지구가 움직인다는 사실을 발

plays a crucial role. You may wonder if eating salt isn't going to hurt your stomach. The short answer is, absolutely not. On July 31, 1993, the Great Hall of the People in Beijing hosted a presentation of Korea-China joint research on bamboo salt. Findings from clinical and basic experiments using Insanga's bamboo salt making process were to be unveiled. Researchers compared effects of Insanga's bamboo salt and a popular brand of stomach medicine in China on people with stomach problems. Results show that the medicine worked on 60 percent of the subjects, while bamboo salt had 90.95 percent success rate in improving their conditions. One Chinese researcher from the study noted that bamboo salt helped neutralize the highly acidic environment of the stomach, which then relieves inflammation and cures ulcer. Bay salt has an acidity level of ph 5~6. Quality salt has about ph 7. Bamboo salt comes at ph 11~13.

Geocentric Theory Gives Ways to Heliocentric Theory in Scientific Revolution

You may be aware that the geocentric theory has been replaced by the heliocentric theory. To our naked eyes, the sun seems to be the one moving. And people in the past believed that the sun revolved around Earth. But the Polish astronomer and philosopher Copernicus discovered, after extensive observation and scientific calculation, that it's Earth that moves. His students helped publish the book 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》 on May 23, 1543. It was condemned at the time, but helped launch the scientific revolution that saw the shift from the geocentric to heliocentric theory.

견하게 됐다. 1543년 5월 24일 그의 제자에 의해 《천체의 회전에 관하여》라는 제목의 책이 출간되었다. 세상에 책이 나왔을 당시에는 비난을 받았지만 천동설이 지동설로 바뀌는 과학 혁명의 시작점이 되었다.

현대의학도 천동설 의학에서 지동설 의학으로 패러다임이 전환되어야 한다. 지금 의학계는 코로나19 바이러스를 잡기 위해 무진 애를 쓴다. 정부는 코로나19 문제를 해결하기 위해 전 국민 백신 접종을 우선 정책으로 시행 중이다. 제약회사는 코로나19 치료제 개발에 열을 올리고 있다. 이렇듯 바이러스를 공격·파괴·제거하면서 문제를 해결하려 한다. 그러나 이들은 한 가지 중요한 사실을 간과하고 있다. 만약 세미나실에 100여 명의 학생이 수업을 듣고 있다고 하자. 코로나19 바이러스가 어떠한 경로로 들어온다고 해도 100명이 모두 코로나19에 감염되는 것은 아니다. 병의 주된 원인이 바이러스라면 이를 제거하는 게 맞지만 근본 해결법은 아니다. 면역력이 정상이면 바이러스가 침투해도 힘을 쓰지 못한다. 코로나19 바이러스 백신 접종률이 높아 워드 코로나 정책을 시행하고 있는데 변이 바이러스가 여러 종이 발견됐다. 현재 개발된 백신이나 치료제는 새로운 변종 바이러스에는 효과가 입증되지 않았다. 또다시 새로운 백신과 치료제를 개발해야 한다. 백신이나 치료제로 바이러스 감염 문제를 해결할 수 있을 것 같지만 의료계의 착각이다. 그럴 수 없다.

인류의 사망 원인 1위인 암조차도 아직 명확한 발병 원인을 밝히지 못했다. 당뇨는 평생 고치지 못하는 병이고, 고혈압도 죽을 때까지 관리해야 한다. 병이라는 문제는 있는데 답이 없다? 자기가 답을 모르는 것이지 왜 답이 없겠나. 문제 해결 능력이 없는 것일 뿐 못 고치는 병이 따로 있는 게 아니다. 옛날에도 당뇨는 있었다. 화타, 편작, 허준 같은 천하의 명의들은 이런 문제를 해결해 왔다.

미국의 수의사이자 의사인 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책을 통해 미네랄의 중요성에 대해 강조했다. 미네랄 닥터라고 불리는 그가 수만 마리의 동물과

The same paradigm change must take place in modern medicine. Today, the medical world is trying to contain COVID-19. Governments are trying to get their people vaccinated. Pharmaceuticals are developing treatments for the virus. As you can see, they're trying to attack, destroy and remove the virus. But they're forgetting one important thing. Let's say about 100 students are attending a lecture. Just because COVID-19 has entered their classroom, it doesn't mean every one of those students will catch it. If the cause of the disease is the virus, then it should be eliminated, but that's not the fundamental solution. If you have the normal immune system, then viruses can't do anything on you. Thanks to growing vaccination rate, we have entered the 'living with COVID-19' phase. But all types of variants of the virus have been identified. Vaccines or treatments currently in supply aren't enough to protect against variants. New vaccines and medicine must be developed. Doctors would think vaccines and medicines can help conquer viruses but they would then be wrong.

No one has been able to identify the exact cause of cancer, which kills people more than any other disease. Diabetes can never be cured. Hypertension is something that has to be managed until you die. So we have all of these diseases but where are the cures? Just because you don't know the answer, it doesn't mean there isn't one. There's no such thing as incurable disease; maybe you just don't have problem-solving skills.

Dr. Joel Wallach, the American veterinarian and medical doctor, highlighted the importance of minerals in his book, 《Dead Doctors Don't Lie》. The so-called mineral doctor performed autopsies on tens of thousands of

만약 세미나실에 100여 명의 학생이 수업을 듣고 있다고 하자. 코로나19 바이러스가 어떠한 경로로 들어온다고 해도 100명이 모두 코로나19에 감염되는 것은 아니다. 병의 원인이 바이러스라면 이를 제거하는 게 맞지만 근본 해결법은 아니다. 면역력이 정상이면 바이러스가 침투해도 힘을 쓰지 못한다

다수의 사람을 부검해 얻은 결론은 영양분 부족, 즉 미네랄 결핍이었다. 그는 현대인이 먹고 있는 곡식, 채소, 과일에는 미네랄이 현저히 적다고 했다. 그 이유는 농지에 더 이상 미네랄이 남아 있지 않기 때문이라고 했다. 과거에는 하루 사과 1개를 먹으면 우리 몸에 필요한 철분을 해결할 수 있었다. 그러나 지금은 37개를 먹어야 한다. 시금치는 19단을 섭취해야 한다. 제대로 유기농법으로 지은 쌀이 아니면 미네랄을 기대할 수 없다. 상황이 이런데 병원에 가면 혈액 속 미네랄 함량을 검사하는 의사는 없다. 눈가가 떨리면 마그네슘이 부족하다는 건 상식적이다. 그런데 상식적인 미네랄 부족 문제를 의료계는 대수롭지 않게 생각한다.

미네랄 부족 해결법 “죽엄 퍼 먹어”

미네랄 부족 문제에 대해 누구도 주목하지 않을 때 인산 김일훈 선생은 50여 년 전부터 “앞으로 인류는 전멸 위기로 간다”고 말했다. 미네랄 부족 문제를 예견한 것이다. 저는 인류의 질병 문제를 해결하기 위해 인산 선생의 호를 딴 인산의학이라는 이름으로 지동설 의학을 세상에 알리고 있다. 최근 2년 동안 코로나19로 인류의 건강이 위협받고 있지만 우리 몸의 면역력이 정상이면 걱정할 것 없다. 그런데 문제

animals and human bodies, and reached the conclusion that deficiencies of minerals can be deadly. Dr. Wallach said crops, vegetables and fruits that we eat today severely lack in minerals. That's because soils on which they grow no longer have minerals. In the past, eating an apple a day could help fill our body with the necessary iron. But now, you would need 25 apples for that. But no doctor would ever check mineral levels in your blood. When our eyes twitch, we know it's due to magnesium deficiency. That seems to be common sense, but the medical world doesn't take it seriously.

Addressing Mineral Deficiency, “Gobble Up Bamboo Salt”

When no one was paying attention to mineral deficiencies, Insan Kim Il-hun predicted, some half a century ago, that the mankind would be driven to the brink of extinction. He foresaw the problems caused by mineral deficiencies. And I am here spreading the words of the medicine's equivalent of the heliocentric theory, under the

는 면역력을 돌아보지 않는다. 지금 내가 어느 단계에 있는지 살펴보지 않는다. 코로나19 탓할 필요 없다. 코로나19 이전에도 사스, 메르스 등 바이러스 감염 문제는 항상 우리 가까이 있었다. 이는 인류의 면역력이 정상이면 아무 문제없다.

미네랄 부족 문제를 해결하려면 인산 선생의 처방인 “죽염 퍼 먹어”를 실천하면 된다. 죽염을 어떻게 퍼 먹을 수 있느냐고 하겠지만 이 말에는 깊은 의미가 있다. 집에 불이 나 활활 타고 있는데 불 끄는 소방관에게 “이 정도 불에는 물 몇 리터를 부어야 하나요”라고 묻는 이가 있겠나. 왕창 쏟아부어 단시간에 제압해야 한다. 미네랄 결핍으로 인해 병이 오면 “죽염 얼마만큼 먹어야 하나요”라고 물을 필요 없다. 인산 선생의 처방대로 퍼 먹으면 된다. 소금을 다량 섭취하면 건강에 해롭지 않느냐는 우려가 있을 수 있다. 그러나 걱정하지 않아도 된다. 미국 하버드의대 부설 다나파버 암센터에 죽염 안전성 테스트를 의뢰해 죽염을 다량 섭취해도 인체에 해가 없다는 결과를 받은 바 있다.

이 밖에도 인산 선생은 《신약》《신약본초》에 우리가 일상에서 먹는 김치, 간장, 고추장을 죽염으로 만들어 약이 되는 식품 이야기를 세상에 공개해 놓았다. 여러분이 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어서 참의료를 깨달아 제 병을 제 집에서 제 스스로 치유하여 건강하고 행복하게 자연 수명인 120세 천수를 누리며 사시길 기원한다. 

name Insan Medicine after the great doctor.

If you want to address mineral deficiencies, all you have to do is to follow Insan’s words and “gobble up bamboo salt.” You may begin to wonder how exactly you could do that, but those words have a great deal of significance.

If your house is on fire, you wouldn’t ask firefighters exactly how many liters of water would be necessary. You just have to pour copious amounts of water to put out the fire as quickly as possible. And if you get sick because you lack minerals, then you won’t have to ask exactly how much bamboo salt you have to eat. You just have to eat as much as you can. And you don’t have to worry about having an excessive amount of salt hurting your body. Dana-Farber Cancer Institute at Harvard Medical School has already concluded that bamboo salt is safe. In his books 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》, Insan also detailed how kimchi, soy sauce and hot pepper paste can all function as medicine when they’re made with bamboo salt. I hope that you will read those two books over and over again to learn the value of the true medicine, so that you can cure your diseases from the comfort of your own home and enjoy a healthy and prosperous life to our natural span of 120. 

新型怪病以及与其对抗的最强大力量 人体免疫力!

人们常说竹盐好, 不过又怀疑吃咸咸的盐是否不利益健康? 先说结论, 没有任何问题。1993年7月31日, 在中国北京的人民大会堂举行了与竹盐相关的韩中合作研究成果大会。研究内容是持有胃肠疾病的患者提供仁山家9次烤制竹盐, 与中国声名远扬的胃肠药进行比较试验。研究结果表明, 中国胃肠药试药人中60%有效果, 而竹盐受试者的90.95%胃肠病得到了改善。参加比较试验的中国学者称, “看来吸取竹盐, 减弱胃中强酸性环境, 消除炎症, 治疗溃疡。” 天日盐的酸度为PH5~6, 优质盐为PH7, 而竹盐为PH11~13。

地心说转为日心说, 人人皆知。波兰哲学家哥白尼首次提出日心说, 可谓是科学革命的出发点。现代医学也应从地心说医学朝着日心说医模式转换。目前, 医学界不仅为消灭新冠肺炎病毒全力以赴, 还致力于开发疫苗和治疗剂的研发。不过, 都忽视了一个非常重要的事实。如果病毒是引起疾病的原因, 当然非消灭不可。然而, 不是所有的人都被病毒感染。免疫力正常, 即便是病毒入侵也无能为力。新冠病毒变异增多, 变异株多国家流行, 需要开发针对变异新冠病毒的疫苗和治疗剂。疫苗或治疗剂能够治疗病毒感染问题, 但这是医学界的一种错觉。

要解决疾病产生的原因即矿物质不足问题, 应将仁山先生的处方“大吃竹盐”付诸于实践即可。很多人怀疑如何大吃竹盐? 此句话蕴含着深层的意义。家里发生火灾, 火焰来势汹汹。此时, 哪有人向消防员问“灭火需要几升水?” 应用大量水扑洒, 短时间内扑灭。因缺乏矿物质导致疾病, 就无需问“该吃多少竹盐?”。就按照仁山先生的处方大吃竹盐即可。当然有人会怀疑, 过多吸取竹盐是否对健康不利? 不过不要担心, 曾经委托美国哈佛医学院附属丹娜法伯癌症研究院检测竹盐稳定性, 得到了对人体无害的结论。

此外, 仁山先生通过《神药》、《神药本草》, 向世人讲述了以竹盐腌制的泡菜、酱油、辣椒酱成为养生食品的故事。

真诚祝福, 领略真医疗, 自家自病自医, 健康、幸福地享受120岁自然天寿! 

명태

바짝 마른 몸에 가득 품은 영양

인산 김일훈 선생은 겨우내 바닷바람에 바짝 말린 고성 마른 명태가 감로수甘露水 기운과 간유성肝油의 합성에 힘입어 몸에 좋은 영양분이 가득하다고 했습니다. 현대의 식품영양학계에서도 명태가 고단백 저지방 식품으로 근골격 강화와 심혈관계 기능을 강화하는 데 도움을 준다고 분석하고 있습니다. 그 가치를 설명하는 표현 방식은 다르지만 마른 명태는 우리 몸을 가볍고 단단하게 만드는 착한 식품이라는 점은 분명합니다. 유난히 추울 것이라는 울겨울, 마른 명태로 힘차고 맛깔나게 보내는 것은 어떨까요?

글 이일섭 사진 양수열

명태

한반도는 지구의 보고寶庫 별정기와 산천정기 만나는 곳

인산 김일훈 선생은 우주의 보고寶庫는 지구요, 지구의 보고는 한국이라고 했다. 평범한 씨앗도 한국산이면 특히 몸에 좋은 성분이 많기 때문이다. 한반도를 보물창고라고 부르는 이유는 무엇일까?

인산 선생은 홍화씨가 뼈를 튼튼하게 하는 데 도움 된다는 사실을 세상에 알렸다. 그러나 같은 홍화씨라도 중국에서 재배한 홍화씨보다 국내산이 훨씬 효과가 빠르고 좋다고 했다.

이 땅의 농수산물은 단순한 식품이 아니다

예부터 건강한 성분을 다양하게 함유해 최고의 수출품으로 손꼽히던 고려인삼은 비슷한 크기의 중국산과 비교해 상대가 되지 않을 정도로 비싼 값에 팔렸다. 한때 우리나라 최고의 수출품이 인삼일 정도였다. 어디서 재배된 것인가가 인삼의 약성을 좌우하기 때문이다.

죽엽도 마찬가지다. 바닷물을 증발시켜 만든 천일염은 갯벌을 끼고 있는 우리나라 염전에서 생산된 것이 미네랄 함유량이 특히 많다. 이를 대나무통에 넣고 소나무장작으로 구워 고온 용융 처리한 것이 죽엽이다. 주재료인 천일염을 반드시 국내산만 고집하는 이유는 몸에 이로운 성분이 특히 많기 때문이다.

인산 선생이 동해안 해양심층수를 뿌려 동해 바닷바람에 말린 마른 명태를 독을 풀어주는 최고의 식품으로 소개한 것도 같은 이유다. 이처럼 국내에서 생산된 평범한 농수산물이 우수한 건강식품이 되는 이유를 인산 선생은 한반도의 지리적 특성 때문이라고 했다.

만물 생육하는 생기 모이는 한반도

인산 선생은 《신약본초》에서 ‘한반도는 지구의 머리이며 머릿속의 뇌髓’라고 불렀다. 머리에 뇌가 없다면 물건을 담아 놓은 바가지 정도의 용도밖에 쓰일 일이 없다. 사람의 머리에 뇌가 있기 때문에 생각하고 움직이며 창의적인 생산 활동을 하는 만물의 영장이 되는 것이다. 한반도를 지구의 머릿속 뇌로 비유한 이유는 그만큼 지리학적으로 중요한 위치에 있기 때문이다.

인산 선생은 이를 천문학의 관점에서 설명했다. 지구의 정기가 모이는 곳은 중국 시짱 자치구 서부에 있는 티베트 고원이나 네팔 고원 등 하늘과 가까운 높은 지대다. 이곳에 모

인 지구의 정기가 산맥을 따라서 서쪽으로 흐르는 것이 열매를 익게 하는 숙기熟氣이며, 동쪽으로 흐르는 것이 만물을 발육, 성장시키는 생기生氣다. 생기가 산맥을 따라 흐르다 동쪽 끝 높은 산인 백두산白頭山에 모인다. 화산이 폭발했던 분화구가 그곳이 되어 그곳에 생기가 담기는 것이다. 백두산에 모인 생기는 천문학으로 보면 운명을 판단하는 아홉 개의 별 중 하나인 문곡성文曲星의 정기다. 이 별정기가 땅에서 이뤄지는 산천정기와 만나게 되면 새로운 물이 만들어진다. 이것이 신수神水, 즉 감로정甘露精이다. 감로정은 불교에서 신령한 물로 간주하고 있다. 영액靈液으로 불리는 감로는 한 방울만 먹어도 고통이 사라지고 장수할 수 있다는 신비의 물로 평가된다. 감로정이 모여 시냇물을 이루어 흐르는 것이 감로천甘露泉이다.

인산 선생은 《신약본초》에서 “어디까지나 감로수가 지구상에 한반도밖에 없어요. 또 감로수의 수정분자水精分子로 생물세계를 이룬 곳이 한반도밖에 없어요. 이 땅에 감로수가 얼마나 보물이나, 지구의 정기精氣를 모아가고 나오는 물, 신수神水가 감로수다”라고 했다.

우주의 비밀 간직한 곳

백두산에서 별정기와 산천정기가 만나 만들어진 감로천은 한반도의 뼈대를 이루는 태백산맥을 따라 전역으로 퍼지게 된다. 때문에 한반도 어디에서나 약성을 품은 다양한 생물이 자랄 수 있는 것이다.

세계 어디에서도 감로수가 화한 풀을 뜯어 먹고 자란 동물을 찾아볼 수 없다. 유일하게 한반도에만 있다. 그러니 우리나라의 산천에서 초목을 먹고 자란 사슴의 뿔이 뛰어난 녹용이 되는 것이다. 감로정이 화한 대표적인 풀이 산삼이다. 웅담이나 사향도 한반도에서 난 것을 최고로 친다.

이에 대해 인산 선생은 “이렇게 좋은, 우주의 최고의 비밀을 간직한 한국에서 신약神藥이 나오는 것은 대단한 것도 아니다”라고 말할 정도였다. 신약이 안 나오는 게 이상한 일이라는 것이다. ㉑

명태도 모르는 명태의 비밀 물로 불을 끄는 수극화 원리

남녀노소 누구나 좋아하는 명태가 '독을 풀어주는 식품'이라고 하면 대부분 의아해한다. 그러나 우리는 이미 일상에서 명태를 독을 푸는 음식으로 먹고 있다. 마른 명태를 국으로 끓여 먹으면 술독을 풀어주는 해장국이 된다. 인산 김일훈 선생이 밝힌 마른 명태의 4가지 비밀을 살펴본다.



마른 명태가 독사의 독을 풀어준다고? 눈에 보이는 것만 믿는 현대인의 시각으로는 마른 명태가 해장국의 재료로만 보이겠지만 인산 선생의 눈에는 세상에 둘도 없는 건강식품이었다. 독사에게 물린 동네 아저씨에게 처마에 매달린 마른 명태를 꼭 고아 먹여 목숨을 살린 일화는 한 세기가 지난 지금도 회자되고 있다.

첫 번째 비밀

햇볕과 바닷바람으로 합성된 태양정

명태를 말린다고 해서 다 마른 명태가 되는 건 아니다. 인산 선생이 약이 된다고 한 마른 명태는 북어를 말한다. 북어는 자연 건조한 명태를 말한다. 강원도 영서지방 산간에서 겨우내 얼었다 녹기를 반복하면서 말라 살이 노랗게 된 황태와 다르다. 북어는 영동지방 바닷가에서 말린 것으로 고성태라고 불린다.

땅 위에 사는 모든 생물은 태양의 기운을 받게 된다. 그런데 햇볕은 바닷속 깊은 곳까지 들어가지 못해 적지 않은 어류가 태양의 기운을 제대로 받지 못한다. 인산 선생의 신약에 어류가 많지 않은 이유가 이 때문이다. 반대로 육지 생물은 햇볕을 제대로 받으면서 공간색소를 체내에 흡수하고 합성할 수 있다. 명태는 생육 과정에서 태양정을 받지 못한다. 그럼에도 불구하고 독을 풀어주는 힘을 가진 이유는 햇볕으로 건조하는 과정에서 태양정을 합성하기 때문이다.

太陽精

肝油性

두 번째 비밀 적도의 태양열에 녹은 간유성

마른 명태에는 간유성(肝油性)이라는 물질이 있다. 흔히 알고 있는 간유는 명태나 대구의 간에서 추출한 노란색 기름이다. 하지만 인산 선생이 말한 간유 성분은 이와 결이 좀 다르다. 명태는 동해로 들어올 때 적도선상을 돌아서 온다. 적도 부근은 북극이나 남극의 누적된 영양물이 모이는 곳이기도 하다. 적도의 태양열에 의해 바닷물에 녹아 있던 영양물이 명태에 합성되는데 이때에 간유성이 만들어진다. 간유 성분은 화학약품, 공해독, 농약의 독, 연탄가스 독, 술독 등 몸에 해로운 독성을 풀어주는 역할을 한다.

세 번째 비밀 화독의 불 끄는 소방수 여성정

인산 선생은 별의 정기에 대해 자주 언급했다. 인산 선생은 《신약본초》에서 “여성정(女星精)으로 화생한 생물로 짐승 중에는 오리, 땅에서 자라는 식물 중에는 오이, 바다에서는 명태”라고 했다. 여기서 말하는 여성정은 물의 기운이다.

우리 조상은 하늘의 별자리를 28개의 구역으로 구분해 28수(二十八宿)로 불렀다. 28개의 구역 중에서도 북쪽에 자리한 7개의 별자리 중 두성(斗) 분야에는 물의 기운을 담당하는 별, 여성(女)이 있다. 여성은 화성(火星)의 불기운을 막는다. 이 여성의 물 기운을 받은 생물이 명태라는 것이다. 때문에 여성정을 함유하고 있는 명태는 화독을 푸는 물질이 되는 것이다. 화학약품, 공해독 등은 불의 기운에 속하는 화독(火毒)인데 이 불을 여성정을 합성한 마른 명태의 수기(水氣)로 끄는 원리다.

인산 선생은 독사의 독을 마른 명태로 풀어 사람의 생명을 살린 일이 있다. 이 일이 가능한 이유가 바로 마른 명태에 합성된 여성정이 있기 때문이다. 독사의 독은 별정기 중 불에 해당하는 화성의 독이다. 명태는 물의 별인 여성의 정기가 화한 것으로 독사의 화독을 명태의 수기로 다스린 것이다. 이는 음양오행의 원리 중 물이 불을 이긴다는 ‘수극화(水剋火)의 원리’에 해당한다.

네 번째 비밀 한반도에만 있는 신수(神水) 감로정

마른 명태가 독을 푸는 식품인 이유는 신령한 물로 불리는 감로정이 합성되었기 때문이다. 불교에선 감로를 신령한 물이라고 부른다. 한 방울만 먹어도 장수하고 이를 마시면 죽은 사람이 부활한다는 영액(靈液)으로 알려져 있다. 인산 선생은 우리나라 동해안에서 잡히는 명태에 이 감로정이 들어 있다고 했다. 적도에서 돌아온 명태가 동해안에서 단 사흘만 머물러도 감로정을 품게 된다는 것이다. 하지만 현재 우리나라 연안에서는 명태가 잡히지 않는다. 불행 중 다행인 건 동해바다에는 여전히 감로정이 있다는 사실이다. 강원도 고성에서 바닷바람으로 자연 건조시키는 고성태는 명태를 해동시킬 때 감로정이 있는 동해 연안의 해양심층수에 담가 놓는다. 그리고 건조 과정에서도 해양심층수를 뿌린다.

甘露精

女星精

이름만 1,000개... 팔색조 명태

한국인이 즐겨 먹는 명태(明太)를 중국에서는 ‘밍타이(míngtāiyú)’, 일본에서는 ‘멘타이(めんたい)’라고 부른다. 한국에서 쓰는 명태의 한자음을 그대로 발음한 것이다. 명태는 국민생선에 걸맞게 불리는 이름도 다양하다. 명사, 형용사, 부사 등 어떤 품사 뒤에 태만 붙이면 그것이 이름이 된다. 이렇게 붙인 이름만 1,000가지가 넘는다고 한다.

명태를 얼리면 동태, 말린 것은 북어 정도는 누구나 알고 있다. 그런데 이보다 훨씬 다양하게 불린다. 명태는 조업, 덕장, 가공 등의 과정에서 다양한 이름으로 불렸다. 먼저 어획 시기에 따라 은어바지, 동지바지, 설달바지, 막물태, 춘태, 하태, 추태, 동태, 꺾태, 난태 등으로 불린다. 어획 장소에 따라서는 강태, 간태, 북태, 지방태, 원양태, 수입태라고 부른다. 어획 방법에 따라 망태, 조태, 낚시태라 부르고 명태 크기에 따라 대태, 중태, 소태, 노가리 등으로 불린다.

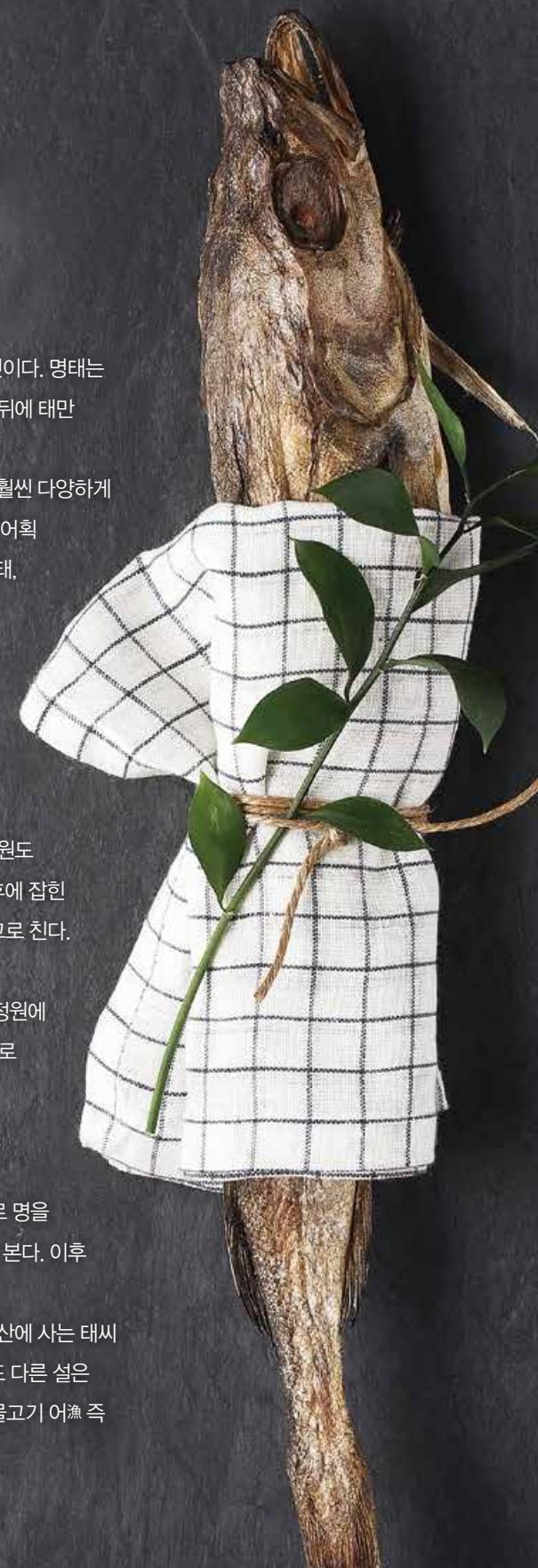
건조 과정, 가공 및 포장 방법에 따라 서로 다르다. 생태는 싱싱한 생물 상태를 말하고 동태는 얼린 것을 뜻한다. 그냥 건조시키면 북어, 꾸들꾸들하게 반쯤 말린 것은 코다리, 얼렸다 녹였다를 반복해 노랗게 말린 것은 황태라고 한다.

그물로 잡은 명태는 망태, 낚시로 잡은 것은 조태라 하며, 잡힌 지방에 따라 강원도 연안에서 잡힌 것은 강태, 함경남도에서 설달에 잡은 것은 설달바지, 동지 전후에 잡힌 것은 동지바지라고 한다. 가장 좋은 명태는 동지를 전후해 알을 뺀 명태를 최고로 친다. 최근에는 연안에서 잡히지 않아 금처럼 귀하다고 해 금태라고 부르기도 한다.

현재까지 불리는 명태란 이름이 확인된 최초의 기록은 1652년 사응원에서 승정원에 올린 장계다. “강원도에서 궁궐에 올릴 진상품 가운데 연어알젓을 대구알젓으로 대납하라고 선장에 써놓았는데 명태알을 보내어 일이 혼란스럽습니다”라는 내용이다.

오래도록 사랑받는 국민생선 명태가 조선 중기 이후에서야 문헌에 등장하는 이유는 한자 표기 때문이라는 연구가 있다. 명명(明)은 명 태조 주원장의 묘호(廟號)로 명을 함부로 쓸 수 없었고 1644년 명나라 멸망 이후에야 자유롭게 사용하게 됐다고 본다. 이후 《승정원일기》 《비변사등록》 등 국가 문헌에서도 명태란 표기를 볼 수 있다.

명태라고 불리게 된 스토리는 1855년 저술된 《송남잡지》에 처음 등장한다. 원산에 사는 태씨 성을 가진 어부가 처음 잡아 고을 도백께 올리면서 명태라고 불렀다고 한다. 또 다른 설은 명태의 간에서 얻은 기름으로 등잔불을 밝힌 데서 유래해 밝을 명명, 클 태씨, 물고기 어(魚) 즉 명태어라고 부르게 되었다는 주장도 있다. ㉮



《면역습관》

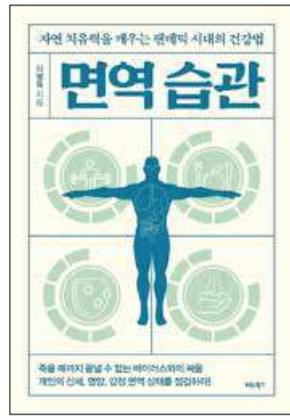
“면역력 키우기? 어렵지 않아요” 자연치유력 깨우는 습관 만들기

면역력을 키우는 것이 건강한 몸을 유지하고, 질병에서 하루빨리 탈출할 수 있게 하는 힘이라는 것을 강조하는 의학 서적이 또 나왔다. 코로나19 팬데믹 이후, 내 몸을 지키는 방패인 면역력에 대한 관심이 더 커지고 있는 상황이다. 《면역습관》의 저자 이병욱 의사는 책의 서문에서 “인체 면역력을 더 높여서 어떤 전염병에도 위협받지 않는 몸을 만들어야 한다”고 설파한다.



최적의 면역력을 위한 십계명

- 1 개인위생을 철저히 관리하라
- 2 체온을 유지하라
- 3 충분한 수면 및 휴식을 취하라
- 4 운동 면역력을 높여라
- 5 균형 잡힌 식사로 영양 면역력을 챙겨라
- 6 잘 웃고 잘 울어라
- 7 스트레스를 다스려 감정 면역력을 높여라
- 8 사회 면역력을 챙겨라
- 9 예술 면역력을 높여라
- 10 긍정 면역력을 높여라



《면역습관》
이병욱 | 비타북스 |
정가 1만5,000원

저자 **이병욱**
외과 전문의이자 소화기 내시경 전문의다. 오랜 세월 암 환자의 수술을 집도하기도 했지만 항암 화학 요법, 방사선 치료, 수술로도 회복되지 않는 환자들을 지켜보며 인체의 면역 기능과 구조를 들여다보게 됐다. 현재 ‘보완 통합 의학’ 권위자로써 면역 치료, 가족 치료, 웃음 치료, 눈물 치료 등 다양한 요법으로 암 환자의 몸과 마음을 치유하고 있다.

면역 기능과 구조 극대화하는 ‘보완 통합 요법’

40년 가까이 암 환자들을 만나며 그중 15년 정도는 직접 메스를 들고 수술을 집도해 온 저자는 현재 ‘보완 통합 요법’ 분야의 권위자다. 우리는 생명을 유지하기 위해 자기 세포를 보호하는 기능을 타고났고, 상처로 세포나 기관이 망가졌을 때 어떻게든 원래 상태로 되돌아가려고 한다. 이렇게 질병을 이겨내려는 면역의 기능과 구조를 극대화하는 게 보완 통합 요법이다. 면역 치료, 가족 치료, 웃음 치료, 눈물 치료, 식이 요법, 예술 치료, 운동 처방 등이 보완 통합 요법에 속한다.

저자는 《면역습관》에서 면역력을 높이는 방법은 복잡하고 어려운 게 아니라 우리 일상 속 습관 하나하나를 바로잡는 과정일 뿐이라고 설명한다. 나쁜 습관을 버리고 좋은 습관을 몸에 익혀 꾸준히 실천하는 과정 자체가 면역 관리라는 것. 이어 좋은 습관들을 행하면서 면역 시스템을 선순환 구조로 이끄는 다양한 방식을 책에 담았다. 또한 면역력을 신체 면역력, 영양 면역력, 감정 면역력, 사회 면역력 등으로 세분화해 독자들이 쉽게 이해할 수 있도록 했다.

규칙적인 생활 패턴과 영양 균형 잡힌 식단 중요

《면역습관》에서 특히 주목할 부분은 제2장 ‘삶의 영역에서 면역의 힘을 끌어내다’와 제3장 ‘해부학적 면역력, 이렇게 챙긴다!’이다. 2장의 경우 면역력을 높이는 생활 습관에 대해 설명하고 있다. 식습관을 바로잡고, 7시간 이상 충분한 수면을 취하고, 스트레칭과 가벼운 운동을 하고, 금연을 하고, 가족과 친밀한 관계를 유지해야 한다는 내용이 자세한 이유와 함께 담겨 있다. 또 현재 전 세계적으로 코로나19 백신을 접종하는 상황을 고려해, 백신이 우리 몸에서 작용하는 원리와 함께 백신 투여

《면역습관》의 책 속 부록은 ‘팬데믹 시대의 면역 관리(노인편)’에 대한 정보를 담고 있다. 영양 불균형 상태를 해결하고, 치아 관리에 신경 써야 한다는 내용이 있다. 또한 일을 하며 경제력을 갖추는 것이 좋으며, 스트레스 조절에 도움 되는 취미를 찾고, 불면증을 해결하기 위해 노력해야 한다는 내용도 포함되어 있다



이후의 관리법도 설명하고 있다. 3장의 경우 면역력을 신체 면역력과 영양 면역력으로 나눠 더 세부적으로 다룬다. 저자는 신체 면역력을 키우기 위해서는 적당한 범위 안에서 반드시 규칙적으로 생활해야 할 필요가 있다고 강조한다. 여기서 규칙은, 잠자고 일어나는 시간이나 식사 시간 지키기 등 아주 기본적인 생활 속 규칙을 말한다. 불규칙은 결국 면역력이 떨어지는 악순환을 부르고 두드러기, 소화 불량, 불면증, 구내염, 무기력, 상처 치유 지연, 각종 염증 반응 등의 증상으로 나타나기 때문이다. 또한 《면역습관》은 면역력을 키우기 위해 어떻게 먹어야 할 것인가에 대해서도 자세히 다룬다. 저자는 “우리 몸이 필요로 하는 모든 영양소가 다 들어 있는 한 가지 식품은 세상 어디에도 없다”며 “균형 잡힌 면역력을 원한다면 균형 잡힌 식사를 꾸준히 실천해 몸에 차곡차곡 영양을 쌓아야 한다”고 말한다. 아침 식사 때는 탄수화물을 섭취해 밤사이 공복 상태에 있던 심신에 연료를 넣어 주고, 끼니마다 적어도 채소 반찬 두 가지 이상, 유산균의 보고인 김치, 과일 한 접시, 생과일주스 한 잔 정도를 곁들이길 권한다. 또 한식 식단에서 결핍되기 쉬운 칼슘을 우유와 유제품을 통해 신경 써서 섭취하길 권하며, 몸의 성장과 유지에 관여하는 동물성·식물성 단백질을 꾸준히 먹어야 한다고 강조한다. 체온 조절과 생체 기능 조절 물질을 생성하도록 돕는 지방은 견과류를 통해 보충하면 좋다고 설명한다. 저자는 “영양소를 골고루 챙겨 먹는 과정이 어렵게 느껴진다면 다양한 색깔의 재료를 골라 식사를 준비하자”며 “색이 다양하다는 얘기는 그만큼 다양한 영양소를 함유하고 있음을 뜻한다”고도 덧붙였다. 📖



몸과 마음의 독은 빼고
맛과 건강 가득한 성찬 즐기고
인산식 섭생과 함께하는
웰니스호텔의 겨울 휴식

노자는 《도덕경》 제50장에서 섭생의 중요성에 대해 힘주어 말한다. 섭생만 잘 하면 병들지 않는다는 게 골자다. ‘건강관리를 잘 해 오래 살기를 꾀함’이라는 섭생의 사전적 의미를 좀 더 쉽게 풀이하면, 잘 먹고 잘 자고 잘 배설하는 것이다. 섭생을 통해 건강을 다지기에 좋은 곳이 경남 함양군 삼봉산 죽림에 있다. 바로 웰니스호텔 인산가. 투숙객의 섭생을 특히 중요시 여기는 이곳에서 보내는 며칠간의 건강하고 안락한 휴식을 소개한다.

무릉도원 부럽지 않은 숲 속 호텔

지리산 소나무와 대나무 숲, 그리고 삼봉산 등으로 둘러싸여 천혜의 자연환경을 오롯이 품고 있는 웰니스호텔 인산가의 별칭은 ‘숲을 품은 호텔’이다. 공기 한 숨, 물 한 모금도 안심하고 마시기 어려운 현대인에게 청정한 숲이 제공하는 피톤치드는 그 자체만으로도 심신을 편안하게 하는 보약이 된다.

여기에 죽염종가 인산가의 식문화가 강조된 호텔 메뉴는 정갈하고 담백해 많은 투숙객으로부터 호평을 얻어냄과 동시에 인산식 섭생의 효용성을 입증해내고 있다. 무릉도원이 부럽지 않은 자연

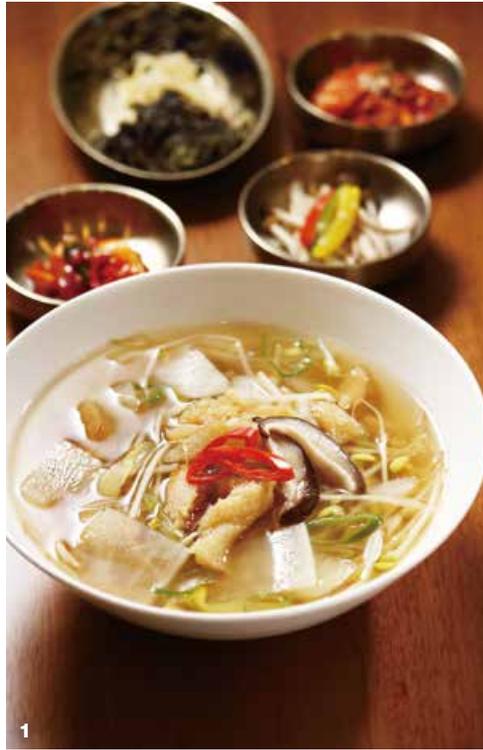
속 호텔에 머물며 죽염과 죽염 장류로 조리된 풍성한 식사를 즐길 때마다 몸은 독소를 정화시키며 맑고 단단하게 다져진다.

입맛 따라 골라 먹는 아침 건강 메뉴

호텔 로비층에 자리한 올데이 레스토랑에서는 제철 재료와 죽염으로 맛을 낸 건강식 메뉴들을 선보인다. 계절에 따른 재료 선택에 특히 신경 써 시즌별로 메뉴 구성이 달라지는데, 2022년 2월까지의 추위를 이겨내는 데 도움 되는 따끈한 보양식이 주류를 이룬다.

조식으로 인기가 많은 메뉴는 황태 해장국이다. 해양심층수를 뿌려 자연광에서 건조시킨 고성태를 정성스레 끓인 해장국과 짭짤한 찬들은 모두 죽염과 죽염간장으로 맛을 내 맛의 깊이가 남다르다. 조미료를 안 넣고도 감칠맛을 이토록 잘 이끌어낸다는 것이 새삼 놀랍다. 함양에서 키운 한우 양지와 사태, 우거지로 조리한 한우 우거지 해장국도 많은 투숙객들이 찾는 아침 메뉴. 평소 아침 식사를 하지 않아 좀 더 가벼운 메뉴를 원한다면 전복죽을 추천한다. 싱싱한 완도산 전복으로 고소함을 더한 전복죽에는 바다 내음이 고스란히 배어 있다.

웰니스호텔 인산가 곳곳에서는 외국인 관광객을 수시로 마주하게 된다. 한식이 입에 맞지 않는 고객, 별식을 원하는 고객을 위해 콘티넨탈 브레퍼스트도 마련해 두었다. 수프와 토스트, 달걀 프라이, 소시지와 베이컨, 감자튀김과 오렌



1



2

1, 2 조식 메뉴 중 가장 인기가 많은 황태 해장국과 우리 입맛에 맞게 조리해 낸 함박스테이크.

웰니스호텔 인산가 메인 셰프 김천호

“투숙객의 연이은 호평에 죽염식에 대한 자부심 느껴”

호텔 오픈 소식을 듣고 급하게 합류했어요. 재료 연구와 메뉴 개발을 서두르느라 호텔 인근의 소나무 숲과 산책로를 제대로 즐길 여유도 없었죠. 도시에서보다 더 바쁘고 경황없는 나날이었어요.

웰니스호텔 인산가의 레스토랑에서는 특히 재료 선정에 많은 신경을 썼습니다. 지리산 인근에서 키운 채소와 나물류를 그때그때 가져와 사용하고, 국물 요리는 함양 한우를 주원료로 끓이죠. 해산물도 남해와 통영 등에서 갓 잡아 올린 싱싱한 것들만 필요할 때 받아 바로 사용합니다. 그런데 음식 조리에 특별한 원칙이 있어요. 다른 조미료는 사용하지 않고 죽염과 죽염장류, 바다참맛으로만 맛을 내는 것입니다. 처음에는 난감했죠. 제철에 구할 수 있는 최상의 재료를 활용해 조리하지만 죽염만으로 간을 한 심심한 맛을 조미료에 길든 투숙객들이 어떻게 받아들일지 걱정이 이만저만이 아니었어요. 그런데 투숙객들은 음식 하나하나에 칭찬을 아끼지 않으며 좋아해 주셨어요. 해독 작용에 좋은 고성 마른 명태와 지리산 흑돼지 등 특별한 재료의 가치를 알아봐 주시는 분도 많았죠. 외국인 투숙객들까지 한국 음식이 정말 맛있다고 엄지손가락을 세울 때 큰 보람을 느꼈어요. 이제는 죽염식에 대한 강한 자부심을 갖게 되었어요. 죽염과 더 좋은 제철 재료로 언제나 건강한 메뉴를 만들어 드리겠습니다.



지 주스로 구성된 이 메뉴는 올데이 레스토랑의 너른 창 너머로 보이는 소나무 숲을 감상하며 즐기기에 적합한 호캉스 메뉴다.

대나무 숲의 일곱 현자들이 사랑한 7가지 명주

웰니스호텔 인산가 4층으로 올라가면 삼봉산을 바라보며 편안하고 아늑한 모임을 즐길 수 있는 VIP 라운지, 죽림칠현이 있다. 죽림칠현에는 어느 호텔 라운지와 비교할 수 없는 장점이 있다. 바로 몸에 좋은 7가지 전통주를 만나는 것. 술이 몸에 좋다는 이야기에 고개를 갸웃할지도 모르겠다. 인산 김일훈 선생은 《신약》에서 “농약과 중금속 등의 독성이 몸에 쌓였을 때 그 해독제로 토종 돼지의 작은창자를 국으로 끓여 먹고, 막걸리 한 사발을 들이켜라”라고 했다. 술이 해롭다는 것은 해로운 화학첨가물을 넣어 단시간에 기계적으로 제조하기 때문이다. 이로운 재료로 오랜 시간 동안 발효시켜 만든 술은 신체의 기운을 돋우는 약주가 된다. 죽림칠현은 중국 위나라 말 죽림에 모여 노자의 무위 사상을 논하며 술을 즐겼던 일곱 명의 현자를 뜻한다. 웰니스호텔 인산가 관계자는 “호텔이 자리한 지역이 죽림리이며, 인산가의 7가지 명주를 즐기며 치유의 시간을 보내게 될 좋은 사람들이 바로 현자라는 의미에서 VIP 라운지 이름을 죽림칠현으로 정했다”고 전한다. 인

산가의 7가지 전통주는 해발 500m 산속에 있는 양조장에서 미네랄이 가득한 암반수로 빚어진다. 전통 방식을 고수해 오랜 기다림 끝에 얻은 귀한 전통주들은 저마다 특별한 이름을 갖고 있는데, 고전典 이상의 예술성과 기품을 담고 있다.

현자와 같다는 뜻의 ‘탁여현’은 찹쌀과 누룩, 암반수만으로 빚은 프리미엄 막걸리다. 좀 더 고급스러운 막걸리 ‘산양삼농주’는 여기에 산양삼을 더해 건강까지 챙겼다. 막걸리 같은 탁주보다 맑은 청주가 마시고 싶다면 ‘청비성’이나 ‘청비성골드’를 선택하면 된다. ‘청주는 성인에 비유된다’는 뜻을 품은 청비성 역시 찹쌀과 누룩, 암반수만으로 빚었다. 세 번 빚은 삼양주가 청비성, 다섯 번 빚은 오양주가 청비성골드다. 오양주인 청비성골드를 증류해 2년간 숙성한 42도의 증류주 ‘월고해42’는 그 뜻풀이가 흥미롭다. 고통의 바다를 건넌다는 뜻인데, 그 의미를 들은 대부분의 사람은 나름의 해석을 늘어놓으며 술자리의 분위기를 더욱 즐겁게 만든다. 알코올 도수가 높은 술로 전통주의 맛을 제대로 즐기고 싶다면 ‘적송자53’과 ‘적송자72’가 제격이다. 제품명은 ‘금강산의 신선’을 뜻하며 오양주인 청비성골드를 증류해 2년간 숙성시켜 맛과 향의 깊이를 더했다. 제품명의 숫자 그대로 각각 알코올 도수 53도, 72도다. 죽림칠현에서는 인산가의 전통주 외에도 함양 특산품인 산머루로 만든 ‘하미양 와인’도 만날 수 있다. 국제와인콘테

스트에서 동상을 수상한 와인이다. 좋은 술에 좋은 음식이 따라오지 않을 수 없다. 자연산 송이버섯과 소고기 안심으로 조리한 송이 안심 볶음, 죽엽과 한방 재료를 넣어 만든 한방 죽엽 오리 한 마리 백숙은 죽림칠현에서 특히 인기 높은 안주다. 싱싱한 해산물과 채소를 곁들인 해산물 구이 샐러드와 전가복, 마른 안주와 계절 과일, 해물 부추전, 죽엽 두부 김치, 찹스테이크 등 다양한 메뉴들도 죽림에 모일 현자들을 기다린다.

호캉스의 안락함과 즐거움 만끽하는 객실

웰니스호텔 인산가의 객실에 들어서면 다른 호텔에 비해 넉넉하고 여유 있는 객실 크기에 놀란다. 천연 원목으로 만든 객실 가구는 고급스러운 느낌을 전한다. 거위털 충전재를 아낌없이 채운 침구 위에 누우면 여행으로 지친 심신의 피로가 온전히 풀린다. 객실 창문으로는 삼봉산과 오봉산의 그림 같은 절경을 마주할 수 있다. 함양 전원의 고요와 적막이 복잡하고 각박한 도시의 소음을 잊게 해줘 절로 힐링이 되는 느낌이다.

모던한 젤 스타일로 꾸며진 욕실 역시 여유로운 크기로 휴식의 즐거움을 더한다. 고급 욕조와 세면대 사이에서 반짝 반짝 빛을 발하는 어메니티는 웰니스호텔 인산가에서 만나는 또 다른 즐거움. 인산가가 자체 개발한 헤어&바디 케어 브랜드인 씨실의 제품들로 구성됐다.

씨실 밤부솔트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸와 트리트먼트는 죽엽 입자들이 두피를 시원하게 마사지하고 두피 속 노폐물을 세정해 준다. 씨실 밤부솔트 내추럴 바디 워시와 스크럽 역시 꼭 써줘야 할 제품이다. 부드럽고 개운한 샤워를 도와주는 바디케어 라인은 물기를 닦아낸 후에도 피부에 윤기와 촉촉함을 남긴다. 샤워 후에는 따뜻한 차 한 잔이나 영양만점의 음료가 필요하다. 천마차와 죽엽약콩두유, 죽엽을 넣은 인산커피 2종 등 몸에 좋은 음료들이 객실에 비치되어 매 순간 건강을 챙길 수 있다.

죽엽으로 족욕하고 죽엽 음료로 건강 다지고

혹시 여독이 느껴진다면 잊지 말고 웰니스호텔 인산가 별관에 들러보자. 별관 1층에 자리한 죽엽족욕카페는 투숙객 외 현지인들에게도 사랑받는 공간이다. 오장육부와 연결되어 있는 발이 편안하면 저절로 건강도 따라온다. 편안하고 고급스럽게 꾸며진 족욕 부스는 카페처럼 담소를 나누며 함께 즐길 수 있도록 4인, 6인 테이블로 설치돼 있다. 죽엽을 입욕제로 넣은 따뜻한 물에 발을 담그고 있으면 전신의 피로가 풀린다. 족욕하는 동안 죽엽수와 따뜻한 죽엽오미자차 등이 제공되는데, 함께 마시면 나른했던 몸에 활력이 샘솟음을 느낄 수 있다. 피로는 풀고 건강은 채우는 이색 체험을 해볼 수 있다. 이처럼 바쁜 도시 생활에서 쌓인 온갖 피로와 스트레스를 인산식 섭생으로 치유하는 선물 같은 시간이 지금 웰니스호텔 인산가에 마련돼 있다. 다이어리의 12월 항목에 '함양 호캉스 여행'이라고 꼭 기록해야 할 이유다. ☺



1 편리하고 정갈하게 꾸며진 죽엽족욕카페에서의 각탕은 반드시 체험해야 할 웰니스호텔만의 자랑이다.
2 인심 좋은 호텔 웰니스호텔의 객실엔 인산가의 음료와 간식 제품이 서비스된다. 인기 아이템인 죽엽건빵과 천마차, 죽엽약콩두유, 죽엽커피 등을 비치해 객실에서 보내는 시간을 더욱 즐겁게 한다.

WEBZINE OPEN

녹색 창에 | 인산의학 🔍 검색하고 《인산의학》 웹진으로 고고!



www.insanmedicine.com

월간 《인산의학》 속 양질의 기사를 스마트폰과 PC에서 더욱 쉽고 간편하게 만나세요. 검색어 서비스, 기사 공유, 나만의 즐겨찾기 등 온라인에서만 가능한 기능들을 맘껏 활용하세요!

뛰어난 영양체계의 죽염김치 웬만한 영양제보다 낫다

사시사철 먹는 김치지만 김장의 계절 12월에는 김치에 대한 수요와 관심이 유독 많아진다. 좀 더 건강한 김치를 식탁에 올리고 싶다면 죽염에서 그 답을 찾아볼 수 있다. 죽염으로 담근 김치는 배추 맛의 향미를 높이면서 성인병 예방과 항노화에 도움 되는 건강한 성분이 가득하다. 인산 김일훈 선생은 죽염김치를 ‘식생활의 혁명’이라고 얘기했다. 일상에서 죽염에 절여 만든 김치를 먹는 것으로 좀 더 효과적으로 건강을 관리할 수 있기 때문이다. 웬만한 영양제보다 나은 죽염김치의 맛과 영양에 관한 리포트.

죽염에 버무려 감칠맛 좋고 영양 가득해

한국인은 왜 이토록 김치를 좋아할까? 우리가 김치를 매일 먹는 이유는 김치가 그 어떤 음식도 대신할 수 없는 깊은 맛과 영양체계를 갖췄기 때문이다. 무엇보다 발효 과정을 통해 소금을 인체의 생리작용에 맞게 섭취하게 한다는 점에서 그 가치가 높다.

김치가 지닌 은근하면서도 강렬한 매력은 청량한 미감과 아삭한 식감에서 비롯된다. 매운맛·짠맛·신맛·단맛·쓴맛 이 다섯 가지 맛이 우리의 미각 세포를 일깨우는 김치의 오미五味다. 그런데 김치는 이 다섯 가지 맛 외에도 세 가지 맛을 더 품고 있다. 여섯째의 짠맛과 일곱째의 감칠맛味, 그리고 여덟째의 탄산미炭酸味가 그것이다. 대체로 짠맛은 있는 듯 없는 듯 미세하지만 감칠맛과 탄산미가 차지하는 비중은 매우 크다. 청신한 맛의 탄산미는 특히 김치 국물에서 강하게 느낄 수 있다. 감칠맛은 좀 더 특별한 미감이다. 젓갈에서 얻을 수 있는 시원한 바다 맛이나 멸치와 조개, 쇠고기, 때로는 버섯과 다시마를 물에 넣고 끓인 국물

이 감칠맛의 깊이를 더한다. 우리의 어머니들은 이 감칠맛을 제대로 내기 위해 온갖 정성을 쏟는다. 좋은 젓갈을 가려 쓰는 것도 이 때문이며 육수와 어패류를 넣어 담그는 비법도 다 감칠맛을 내기 위한 노력의 산물이었다.

죽염김치는 일반 소금 대신에 다량의 미네랄을 함유한 1회죽염과 3회죽염을 사용해 효과적인 발효와 숙성을 유도한다. 청신한 탄산미와 그윽한 감칠맛이 빼어나며 몸에 좋은 다양한 성분을 더해 맛과 건강을 동시에 챙길 수 있는 식품이다. 김치는 얼마 전 미국의 건강 전문 월간지 《헬스》를 통해 세계 5대 건강식품에 선정되면서 더 많은 관심을 모으고 있다. 그렇다면 김치에는 어떤 건강한 성분이 들어 있을까? 죽염김치에서 그 궁금증을 풀어본다.

김치스타터 가득... 면역 강화에 도움 돼

죽염김치에는 최근 농림축산식품부가 보급하는 김치스타터(종균)를 함유해 그 맛과 영양 성분이 더욱 향

세계 5대 건강식품

- 한국의 김치|Kimchi : Fermented Vegetables
- 에스파냐의 올리브 오일Olive Oil
- 그리스의 발효유Fermented Milk
- 인도의 렌틸콩Lentils
- 일본의 미소와 낫토 등 콩 제품Soy : Miso, Natto

미국의 건강 전문 월간지 《Health》 선정



**우리가 김치를 매일 먹는 이유는
김치가 그 어떤 음식도 대신할 수 없는
깊은 맛과 영양체계를 갖췄기 때문이다.
무엇보다 발효 과정을 통해 소금을
인체의 생리작용에 맞게
섭취하게 한다는 점에서 그 가치가 높다**

상되고 있다. 종균은 김치의 발효를 주도하는 유산균으로 김치의 맛과 저장성 외에 항산화·항염증 물질을 생성해 장을 개선하고 면역력을 높이는 데 도움 줄 수 있다.

죽염김치의 발효를 돕는 유산균은 유익균으로 손꼽히는 프로바이오틱스Probiotics 균주다. 김치의 유산균이 발효될 때 생산되는 대사산물인 바이오제닉스Biogenics는 프로바이오틱스와 함께 몸을 이롭게 한다. 더욱이 배추의 죽염 절임(1회죽염) 과정과 양념 첨가(3회죽염)를 통해 효과적인 발효 조절이 이뤄지며 김치의 시원하면서도 짭짤한 맛과 아삭한 식감을 더한다.

죽염김치의 평균 소금 농도는 2.2%다. 이 농도는 김치 속 유산균의 성장 촉진과 함께 병원성균과 부패균을 감소시켜 유산균의 종균 역할을 원활하게 한다. 또한 김치의 맛과 영양, 저장성의 효율을 높인다.

죽염김치의 효능은 몸에 좋은 각종 채소에서 찾을 수 있다. 주재료인 배추와 무는 대표적인 십자화과 채소로 소화 기능을 높이는 다량의 식이섬유소를 함유하고 있다. 또한 마늘과 생강, 파 등 부재료는 면역 증진과 항산화에 도움 주는 식재료다.

잘 익은 김치에는 미네랄 풍부해

고혈압의 주된 원인은 나트륨이고 한국인은 김치를 통해 나트륨을 특히 많이 섭취하므로 김치가 고혈압



의 주된 원인으로 알려져 왔었다. 그러나 잘 익은 김치를 통해 섭취된 나트륨은 혈압 상승에 큰 영향을 미치지 않으며 오히려 혈압을 낮추는 것으로 나타났다.

세계김치연구소 김현주 박사 연구팀은 저염 배추김치(염도 1.5~2.0%)보다 상대적으로 높은 소금 함량의 배추김치(염도 2.57%)를 ‘염 민감성 쥐’에게 먹인 후 혈압과 신장 기능에 미치는 영향을 분석했다. 시료에 2.57%의 소금을 섞어 섭취하게 한 그룹에 비해, 같은 양의 소금을 적숙기로 발효시킨 김치를 섭취시킨 그룹에서 혈압 상승이 12% 완화된 것을 발견했다. 또한 신장 기능 장애의 주요 지표인 단백뇨 역시 52% 낮게 나타났다. 잘 발효된 김치를 통해 나트륨을 섭취하면 고혈압과 신장염의 발생을 완화시킬 수 있다는 것이다. 연구팀은 “소금에 잘 절여 숙성시킨 김치를 먹으면 김치의 여러 가지 성분(항산화 물질, 식이섬유소, 유산균 등)과 칼륨을 섭취해 항고혈압 효과를 거두는 것으로 보인다”고 설명했다.

여기서 주목할 점은 죽염 등 질 좋은 소금으로 담근 김치를 통해 흡수되는 나트륨은 과학의 통계치에 의해 결정되는 유해론에 적용되지 않는다는 점이다. 질 좋은 소금으로 발효된 김치를 통해 섭취하는 나트륨은 세포막 물질의 이동을 원활하게 하고 산과 염기의 평형을 유지하며 인체의 생리작용을 이끄는 데 필요한 미네랄이기 때문이다.

약식동원藥食同源의 대표 음식 김치

죽염김치가 지닌 영양학적 균형은 김치에 함유된 식이섬유와 미네랄, 비타민에 의해 이뤄진다고 볼 수 있다. 특히 죽염김치에 함유된 칼슘과 철분 등의 주요 미네랄 성분은 중장년층의 체력 증진에 도움이 된다. 칼슘은 뼈의 발달과 유지, 혈액 응고, 신경자극 전달, 근육 수축, 세포 대사에 관여한다. 한 끼에 약 50g의 김치를 먹으면 탄탄한 신체와 활기찬 움직임을 유지하는 데 도움 줄 수 있다는 얘기다. 더욱이 김치에 함유된 철분은 체온 조절과 열량 대사 등 면역 기능을 강화하는 것으로 알려졌다.

죽염김치에 넣는 마늘과 고추, 생강, 파 등의 향신료에 의



더 청량한 맛의 죽염 순무김치 드세요

임금께 진상했다는 강화순무를 원료로 하는 죽염 순무김치는 프리미엄 알칼리죽염으로 양념해 그 시원함과 아삭함이 일품이다.

《동의보감》에 의하면 순무는 오장을 이롭게 하고 간 기능을 강화해 몸을 가볍고 활기차게 한다. 앞에는 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하며, 뿌리에는 식이섬유와 칼륨, 소화분해 효소인 아밀라아제가 다량 함유돼 있다. 해풍을 맞고 자란 강화도 순무의 겨자 향과 인삼의 아린맛이 배어 있는 순무김치는 청량한 매콤함이 일품이며 조직감과 씹는 맛이 탁월해 식욕을 일깨우는 별미다.

해 김치의 영양 성분은 더 높아진다. 이들은 김치의 맛에 향미를 더함과 동시에 다량의 영양분을 제공한다. 카로티노이드Carotinoid·클로로필Chlorophyll·플라보노이드Flavonoid·캡사이신Capsaicin·알리신Allicin 등은 항노화와 항암, 동맥경화 예방에 효과가 있다.

김치는 그 자체로도 좋은 건강식품이다. 그런데 담글 때 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 그 맛과 영양은 크게 달라질 수 있다. 미네랄의 보고인 죽염으로 만든 김치, 약식동원藥食同源의 지혜를 일깨우는 우리 전통의 파워푸드다. 

가성비 으뜸 쓰임새 무궁무진

무는 배추, 고추와 함께 한국인이 즐겨 먹는 3대 채소 중 하나로 작은 인삼이라 불리는 사계절 건강채소다. 무의 종자는 소화촉진, 해수, 천식, 변비 증상 완화에 사용하고 뿌리는 소화불량, 이질 등의 완화에 쓴다. 무를 활용한 '무엿'은 약이 될 수 있는 식품이다.

서리 맞은 무 폐 건강에 좋아



무는 고대 중국의 《서경書經》에 '소금 절임해 식료'로 쓴 기록이 있다. 우리나라에서 재배한 것은 삼국시대로 추정된다. 고려 시대의 《향약구급방藥救急方》에는 흔히 먹는 식재료라고 되어 있다. 전쟁터에서는 빠르게 키워 먹고 진지를 이동할 때는 쉽게 버릴 수도 있어 보잘 것 없는 듯하나 맛과 기능이 우수한 채소로 소중히 여겼다.

생으로 먹으면 갈증 멎고 소화 잘 돼

무는 1년 또는 2년생의 뿌리채소다. 학명은 *Raphanus sativus* L.이고 생약명은 내복萊蔞이라 했다. 종자가 익었을 때의 뿌리는 지고루地骷, 잎은 내복엽, 종자는 내복자다. 무는 지역에 따라 무수, 무시라고도 하고 한글 맞춤법 개정 전에는 무우라고 했다.

대부분의 근채류는 뿌리가 흙 속에 있는데 무는 뿌리의 머리 부분이 흙 위로 솟구쳐 나오는 특징이 있다. 우리나라 무는 뿌리 모양이 밑으로 조금씩 굽어지다 얇아져 끝이 뾰족한 형태다. 서양 무는 대부분 작고 둥근 모양이며 색깔이 있다. 일본 무는 가늘고 길게 생겨 단무지용으로 많이 쓰이고 중국 무는 순무처럼 짧고 뭉툭하게 생겼다. 순무는 배추와 같은 종족으로 무와는 먼 친척 관계이며 요즘 많이 먹는 빨간 비트나 콜라비는 무와 관계가 없는 다른 종이다.

무와 배추는 네 개의 꽃잎이 십자 모양인 십자화과科 작물로 사촌 지간이라서 접붙이기를 하면 지상부는 배추가 되고 지하부는 무가 되는 무추라는 신종 채소가 탄생한다. 무는 95%가 수분이고 비타



민 C가 풍부하다. 또한 디아스타제와 페루오키스타제라는 효소가 있어 소화를 돕는다.

생으로 먹으면 갈증이 멎고 소화가 잘 되며 소갈증이나 위 통증과 위궤양을 예방한다.

즙으로 먹으면 해독과 해열 기능이 있어 편두통과 기침, 출혈을 멎게 한다. 삶아서 먹으면 담증痰症과 과식으로

인한 소화불량을 없앤다. 또한 염소고기, 은어, 붕어와 함께 요리한 음식은 폐결핵, 해수, 토혈, 천식을 치료한다. 어패류와 함께 요리하면 비린내와 독을 풀어주며 돼지고기, 쇠고기와 함께 먹으면 원기회복에 도움을 준다. 기침을 할 때는 무즙에 꿀을 넣어 복용하고 코피가 나면 숨에 무즙을 묻혀 코 안에 바르는 민간요법으로도 친숙하다.

“가래 삭이고 기침 멎게 하는 효능”

《본초강목本草綱目》에서는 “무의 뿌리는 신물을 토하는 증세, 음식물이 소화되지 않고 위에 머물러 있는 병증, 주독, 어혈을 없애는 효능이 있다. 가루로 만들어 다섯 가지 임질, 오줌 빛깔이 뿌옇고 걸쭉한 병증, 다리의 힘이 약해지고 저리거나 제대로 걷지 못하는 병증을 치료한다. 즙을 먹으면 이질에 걸리거나 연기, 가스를 마시고 죽게 되었을 때 치료하고 타박상, 화상에 바른다”고 했다. 《일화자제가본초日華子諸家本草》는 “가래를 삭이고 기침을 멎게 하는 효능이 있다. 폐의 기능 손상으로 위축하는 토혈을 치료한다. 중초를 따뜻하게 하고 허약해진 것을 보양하며 과로로 인한 해수咳嗽을 치료한다. 양고기나 붕어와 함께 끓여서 먹는다”고 전하고 있다. 허준의 《동의보감東醫寶鑑》에서는 “무는 음식을 소화시키고 국수와 보리나 밀에 있는 독을 풀어주고 생무를 씹어 먹어도 좋으며 주치酒痔로 하혈하는 것을 치료한다. 무즙을 콧구멍에 넣으면 편두통에 좋고 천천히 마시면 음식을 넘기지 못하는 후비증喉痺症을 치료하며 무즙에 소금을 조금 넣어 먹거나 좋은 술에 타서 마시면 코피, 피를 토하는 것, 기침하며 피가 나오는 것, 타혈唾血, 가래에 피가 섞여 나오는 것을 치료한다. 무씨는 식적담食積痰을 잘 토하게 하고 배가 창만한 것을 치료한다”고 했다.



《신약본초》“서리 맞은 무 공해독 풀어줘”

김일훈 선생의 《신약본초神藥本草》에는 “서리 맞은 토종 무와 여러 약재로 만든 무엿은 공해독公害毒을 풀어주고 해수, 천식, 결핵, 폐암, 기관지염을 다스리며 간 질환과 위장병, 불면증에 약이 된다. 산마늘 넣고 만든 무엿은 좋은 소화제이고 신경통에는 오래된 무씨를 볶은 것과 우슬, 모과, 토종닭을 달여서 복용하면 쾌차한다”는 내용과 함께 무엿 만드는 방법과 재료들에 대한 특성과 효능을 자세히 설명하고 있다.

무는 우리 민족의 식탁에서 빼놓을 수 없는 음식 재료로 다양하게 쓰이고 있다. 한국전쟁 중에도 주먹밥에 무 한두 조각 따 있는 소금국을 먹었으며 “무가 시장에 나오면 약방은 문을 닫는다”는 옛말이 있기도 하다. 무는 21세기를 사는 현대인의 건강을 지키는 기호식품으로 가성비는 으뜸이고 쓰임새는 무궁무진하다. ㉮



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.

올 한 해 수고한 나와 가족을 위해 씨실을 선물해 보세요



스칼프 스캐일러(200g) ₩23,000

클렌징폼(150g) ₩15,000

오일폼(120ml) ₩16,000

바디 워시(490ml) ₩23,000

헤어 트리트리먼트(490ml) ₩25,000

리페어 샴푸(490ml) ₩23,000

바디 로션(490ml) ₩25,000

바디 스크럽(200g) ₩23,000

에센스숍(100g) ₩5,000

안티 헤어 로스 샴푸(490ml) ₩25,000

죽염 치약(150g) ₩8,000

12월 씨실 감사 이벤트
 1 씨실 전 제품 10% 할인(인산힐링클럽회원 15% 할인)
 2 씨실 제품 모든 구매고객에게 클렌저 샘플 2종 증정
 3 헤어/바디 제품 2개 이상 구매 고객에게 트래블키트(15,000원 상당) 무료 증정

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

압도적인 상쾌함

건강하고 올바른 진짜 죽염 치약

어떤 치약이 좋은 치약일까요?
 합성 계면활성제를 함유한 치약은 거품은 풍성하지만 구강건조증이나 구취를 유발할 수 있어
 순한 천연 계면활성제를 사용한 치약이 좋은 치약입니다!
 인산가 죽염치약은 천연 계면활성제를 포함 자연유래 성분 98% 이상 사용, 국내 최대 죽염 3% 함유,
 불소 및 합성 감미료 무첨가로 온가족이 안심하고 사용할 수 있는 프리미엄 치약입니다.
 매일 3번 양치 후에 인산가 죽염치약만의 압도적인 상쾌함을 경험해 보세요!



10% 할인
 인산가 죽염 치약 (150g) ₩8,000 ~~₩7,200~~
 (150g)x4개 세트 ₩30,000 ~~₩27,000~~
 인산힐링클럽 회원에게 15%의 할인 혜택이 적용됩니다.

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



몸과 마음 흐드는 갱년기 꾸준한 운동과 영양관리로 극복!

100세 시대다. 갱년기를 맞았다면 이제 중간 지점에 다다랐을 뿐. 남은 길을 위해 면밀히 중간 점검을 해야 한다. '나이 먹어서 그래'라며 몸의 신호를 무시해서는 안 된다. 갱년기 증상의 원인이 여성호르몬 부족인 것은 맞지만 그 해결책이 여성호르몬 보충만은 아니라는 사실을 기억해야 한다.

나이 50, 은퇴가 허락되는 나이

“제가 왜 이런지 모르겠어요. 남편은 회사 일 잘하고 부모님 건강하시고 아이들도 잘 지내서 걱정할 게 없어요. 그런데 요즘 이유 없이 울컥울컥... 죽고 싶다는 생각까지 들어요.”

“20~30대에는 며칠 잠을 못 자도 거뜬했는데 50대가 되니 너무 힘들어요. 체력이 엉망이라 운동을 하려 해도 무릎이 시큰거리고 허리가 아프네요. 이제 정말 늙었나 봐요.”

100명의 여자가 있다면 갱년기 또한 100가지 모습으로 나타난다. 체력, 성격, 기저질환, 생활방식 등 40~50년 동안 살아온 개인의 역사가 고스란히 갱년기에 담기기 때문이다. 여성은 난소에 100만

~200만 개의 원시 난포를 가지고 태어나는데, 사춘기 무렵에 그 수가 30만 개 정도로 감소한다. 그 후 매달 많은 세포가 난자로 발달하지만 그중 가장 우수한 한 개의 난자만이 배란된다. 나이가 들면 난자의 질도 떨어진다. 매달 생리를 하고 있어도 30대 후반이 되면 임신 확률이 떨어지는 이유다. 더는 임신을 하지 않아도 되니 자궁과 난소는 우리 몸의 우선 순위에서 밀리게 되고 자연스럽게 해당 부위로의 혈류도 줄어든다. 그러다 결국 자궁과 난소는 위축되며 기능을 다하는 것이다.

50세, 여성에게는 '임신과 출산의 은퇴'가 허락되는 나이다. 갱년기는 그렇게 시작된다. 폐경 후 3년이 지나면 모든 여성은 심혈관계 질환, 퇴행성 골관절 질환의 위험군이 된다. 갱년기 불안증의 경우 치료하지 않고 넘어가면 노인성 불면으로 이어져 삶의 질이 떨어진다. 지금 바꾸지 않으면 폐경을 기점으로 건강이 급격히 악화되고 노화도 가속화된다. 그러나 대부분의 여성은 무방비 상태로 갱년기를 맞이한다. 변하는 몸에 당황하고, 약해진 마음은 무너져내린다. 호르몬이 줄어들고 있으니 열이 나고 땀이 나기 마련이다. 변화는 환경에 몸이 적응하고 있다는 신호다. 심한 증상들은 적극적으로 치료하면 해결할 수 있다. 그러니 필요 이상으로 겁먹을 필요는 없다. 내 자궁이 기능을 다해 폐업한 것(폐경)이 아니라 30년 동안 달려온 월경이라는 레이스를 드디어 완주한 것이다. 환경完經이란 효율적인 인체 시스템인 셈이다.

호르몬 없이도 살 수 있는 몸 만들어야

단순하게 생각하면 갱년기의 여러 증상은 여성호르몬이 급감해서다. 그렇다고 전적으로 호르몬 문제라고는 할 수 없다. 이런저런 갱년기 증상이 나타나면 대부분 산부인과를 먼저 찾으며 검사 후 별다른 문제가 없다면 호르몬 치료를 받는다. 그러나 수많은 갱년기 증상 중 여성호르몬이 직접 관여하는 것은 열



갱년기의 모든 증상은 여성호르몬의 급감에서 비롯된다. 그렇다고 전적으로 호르몬 문제라고만은 할 수 없다.

대표적인 갱년기 증상으로 신기능이 약해지면서 인액 부족에 의해 유발되는 허혈(실제 체온이 라가는 것은 아는데 후끈하게 느껴지는 열)을 꺾을 수 있다. 신장 경락의 순환을 원활하게 해 기초 체력과 면역력, 척추 관절을 강화하면 갱년기에서 비롯되는 노쇠화를 최소화할 수 있다

감과 발한, 질 건조 정도다.

폐경을 약물로 막을 수는 없지만 폐경기에 부족해진 여성호르몬을 약물로 보충하면 폐경기 증상에 따른 고통을 줄일 수 있다는 것이 호르몬 보충 요법이다. 그러나 호르몬이 있는 것처럼 몸을 속여 그때만 반짝 효과를 보이는 치료가 과연 갱년기 치료의 정답인지는 생각해 볼 필요가 있다. 급한 불만 끄겠다는 심정으로 호르몬 치료를 시작했다가 끊고 싶어도 끊지 못하는 상황에 처할 수 있기 때문이다. 식생활 관

리와 적극적인 운동으로 건강을 지키는 것이 더 근본적이고 바람직한 방법이 될 수 있다. 갱년기 여성에게 호르몬제는 필수가 아니라 선택이다.

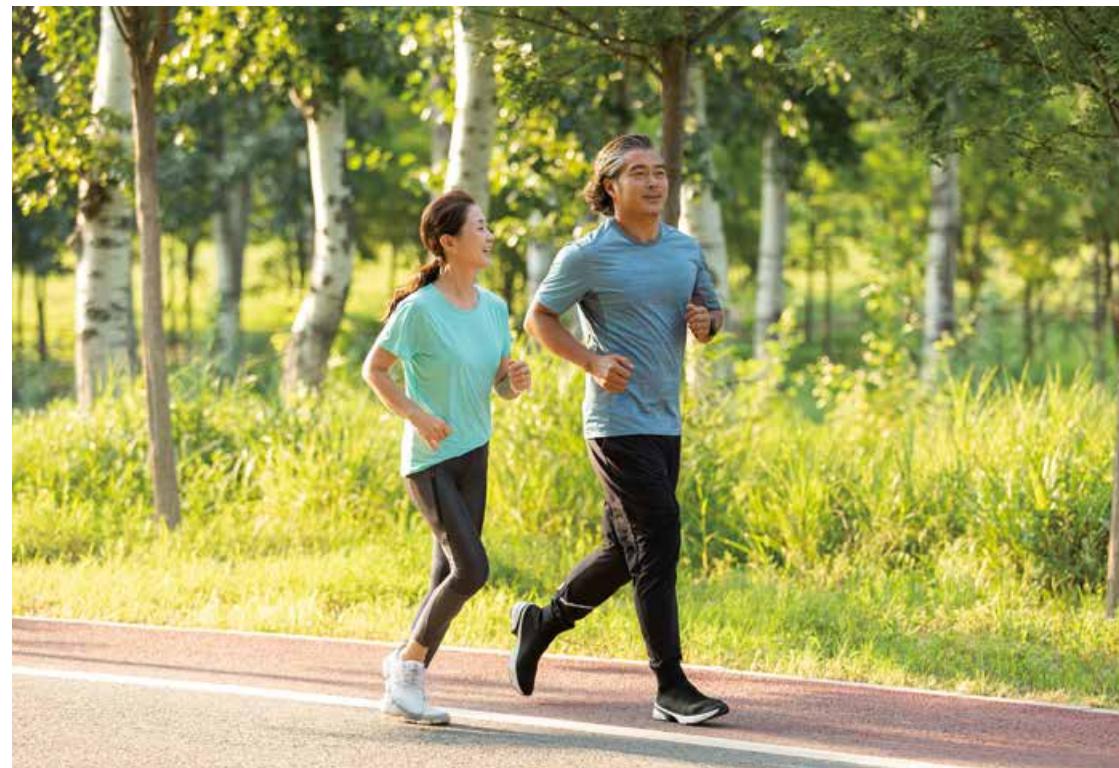
갱년기 증상은 '신경 기능이 약해지면서 진액이 부족해지고 허열(실제 체온이 올라가는 것은 아닌데 후끈하게 느껴지는 열)이 발생하는 것'이다. 신 기능을 강화하면 자연히 진액의 생성이 활발해지면서 몸 전체 기능이 개선된다. 우리 몸이 여성호르몬 부족에 적응하기까지는 최소 2~3년의 시간이 필요하다. 이 기간 동안 몸이 잘 적응할 수 있도록 도와주는 것이 한방 치료와 생활요법이다. 폐경 전후 3년 동안은 몸을 보강하는 생활을 해야 한다. 갱년기 건강은 노후와 직결돼 있기 때문이다.

좋은 음식 섭취하고 낮 동안 꾸준히 운동하기

신 기능이란 단순히 신장의 기능만을 뜻하는 것이 아

니라 신장 경락 순환상의 기능까지 포함한다. 생식 능력, 척추 관절을 보하는 기능, 면역, 저항력, 기초 체력, 진액 등을 포괄하는 개념이다. 진액이란 몸속에서 생성되는 모든 액체, 즉 눈물, 콧물, 침 등의 분비물과 위액, 장액, 호르몬 등 모든 체액이 진액에 속한다. 신 기능은 신음(인체의 진액을 포괄하는 개념으로 생명 활동의 물질적 기초가 된다)과 신양(신음을 데워 에너지로 만드는 화력, 심장의 동력에 영향을 준다)으로 기능이 나뉘는데 '신 기능이 좋다'라는 것은 진액 생성과 그것을 에너지로 만드는 기능이 좋다는 것이다.

그렇다면 일상생활에서 진액을 보충하는 방법은 무엇일까? 바로 몸에 좋은 음식을 섭취하는 것이다. 그런데 갱년기엔 보통 건강한 식습관이라 알려진 방법도 자칫 해가 될 수 있다. 단백질 섭취를 위한 달걀이 무조건 좋은 것은 아니다. 현미밥이 무조건 쌀밥보



다 좋은 것도 아니다. 기운이 없다고 잘 먹어 위를 탁하게 하기보다는 먹는 것을 자제하는 방법도 고려해야 한다. 소식이 몸속 진액을 맑게 할 수도 있다.

운동을 해서 골관절을 튼튼하게 하고 근육량을 늘리는 것도 중요하다. 굳이 강도 높은 운동을 할 필요는 없다. 오전 중 햇볕을 받으며 1시간씩 걷는 것으로 충분하다. 걷기 운동이 익숙해지면 일주일에 2~3회 정도 근육 운동을 하거나 취미로 즐겁게 할 수 있는 운동 종목을 추가한다. 수면도 중요하다. 갱년기에 수면 시간이 부족하면 진액 고갈 속도가 빨라지고 갱년기 증상이 악화될 수 있다. 자정 무렵엔 잠을 자고 있어야 세포의 노화를 막는 성장호르몬이 원활히 분비된다. 매일 정해놓은 시각에 일어나고 자는 규칙적인 수면 습관이 필요하다. 낮 동안에는 활발히 행동하며, 너무 많은 생각에 휩싸이지 말고 생각을 단순하게 하는 훈련도 고려해야 한다.

두근두근 인생 2막

갱년기가 고통스럽다는 것은 그만큼 열심히 살아왔다는 증거이기도 하다. 내 몸을 돌보고 살필 겨를 없이 맹렬히 달려온 세월에 대한 경고음과 같다. 갱년기가 되었으니 이제 의욕이나 열정을 줄이라는 말은

아니다. 지금 처한 갱년기라는 시기에 대해 인식하면서, 지친 몸을 보듬고 아끼고 사랑해 주자는 것이다. 갱년기가 오는 50대는 많은 걸 누릴 수 있는 나이다. 굳이 20~30대를 부러워할 필요가 없다. 치열하게 살았던 시절을 보내고 이제야 오롯이 나만의 인생을 제대로 살 수 있는 시간이 왔는데 굳이 그때로 돌아갈 이유는 없다. 겨우 절반의 생을 살았을 뿐이다. 갱년기라는 터널이 있어서 우리는 좀 더 드라마틱하게 새로운 세상으로 나갈 수 있을지 모른다. 가슴이 뛰다. 무엇을 할 것인가? 어떤 흥미로운 일로 남은 반의 삶을 채울 것인가? ☺



갱년기 증상별 관리법

열과 땀이 급작스럽게 날 때 온몸에 힘을 빼고 복식호흡을 해보자. 복식호흡으로 산소가 풍부한 혈액이 뇌에 공급되면 심장에 부하가 덜 걸리게 된다. 이로써 자율신경을 통제하기 쉬워져 열감을 조절하기도 수월해진다.

피부건조로 가려울 때 갱년기의 피부 염증을 가라앉히는 데 샴푸물은 좋은 아이템이다. 보습에도 효과적일 뿐 아니라 미백과 노화 방지에도 좋아 갱년기 여성에게 피부 보약이라고 할 수 있다.

질염과 방광염이 재발할 때 애엽(약썩)과 상백피, 사상자를 이용한 한약물로 좌욕이나 좌훈을 권한다. 항균 효과가 높아 세균 감염 위험을 낮추고 염증을 치료하는 데 도움 준다. 특히 사상자는 트리코모나스에 대한 살균력이 뛰어나 질염이나 냉대하 증상 완화에 효과가 있다.

치명적인 어르신 낙상사고 “집 안 위험 요인 치우세요!”

겨울엔 두툼한 옷 때문에 움직임이 둔해지기 마련이다. 이럴 때 춥다고 주머니에 손을 넣고 걷다간 넘어지기 쉽다. 길에 살얼음이라도 낀 날엔 더 조심해야 한다. 60대 이상이라면 뼈곳해 넘어졌다가 자칫 자리보전하게 될 수도 있다. 시니어 세대에게 낙상사고가 특히 위험한 이유와 낙상사고 예방법에 대해 알아본다.

낙상(墜傷)은 넘어지거나 높은 곳에서 아래로 떨어지는 사고다. 주로 평지나 계단에서 미끄러지고, 무엇인가에 걸리고, 발을 헛디뎠다 사고가 난다. 물론 젊은 사람들도 넘어지고 떨어질 수 있지만, 회복력 측면에서 낙상은 고령자에게 더 무서운 사고다. 똑같이 넘어져도 고령자가 훨씬 크게 다치고 장기간 거동을 못 할 가능성이 높다. 게다가 낙상으로 인한 골절 때문에 2~3주 제대로 움직이지 못하는 상황이 생기면 보행 능력이 급격히 떨어져 심하면 근감소증과 노쇠에 접어들 수도 있다. 고령자가 작은 방해물에도 쉽게 넘어지는 큰 이유는 노화로 인한 근력 및 균형 감각 저하 때문이다. 그 밖에 시력 저하, 인지기능 저하, 관절염, 우울증, 신경계 질환, 부적절한 약물 복용 등 다양한 이유가 있다. 고령자가 낙상사고를 겪으면, 골밀도가 약해진 노년의 뼈는 쉽게 골절되고, 골절로 거동을 못 하는 동안 기력이 급격히 쇠하게 되는 악순환이 이어질 수 있다.



미끄러운 화장실 타일이나 장판... 집 안이 더 위험

낙상은 야외뿐 아니라 안전하다고 여겨지는 집 안에서도 발생할 수 있다. 2018년 질병관리본부 조사에 따르면 낙상사고의 61.5%가 야외가 아닌 가정에서 발생하는 것으로 확인된다. 특히 낙상으로 병원 신세를 지는 고령자의 30% 이상은 집 안에서 사고를 당하는데, 이는 길이나 도로에서의 낙상사고보다 약 4배 높은 비율이다. 집 안에서는 화장실 타일이나 거실 마루, 장판 등 미끄러운 바닥이 가장 큰 위험 요인이며 침대에서 내려올 때도 사고가 자주 발생한다. 특히 코로나19로 실내에서 생활하는 시간이 늘면서 가정에서의 낙상 위험은 더욱 커졌다. 미국질병통제예방센터가 제공하는 ‘가정 내 낙상 체크리스트’를 참고해서 집 안 상황을 확인해 사고를 미연에 방지하자.

엉덩이·허벅지 등 하체 근육 키우고 평소 발톱 관리해야

평소 신체 활동을 활발히 하면서 근력 운동을 하고 균형 감각을 키우다 보면 낙상 예방에 도움이 된다. 특히 엉덩이, 허벅지, 종아리, 허리 주변 근육을 강화하는 것이 중요하다. 균형 감각을 위해서는 적정 체중을 유지하는 것도 필요하다. 특히 복부비만일 경우 앉았다 서기, 회전하기 등 몸을 움직이는 능력이나 균형감이 매우 떨어져 쉽게 넘어질 수 있으니 주의한다. 발가락 힘과 발톱도 매우 중요한데, 발가락으로 수건을 잡아 올리거나 구슬 옮기기 등의 훈련을 하면 도움이 된다. 무좀을 오래 방치해 두꺼워지고 갈라진 발톱도 낙상의 원인이 될 수 있다. 발톱이 변형되면 발바닥이 땅에 닿을 때 힘을 100% 사용하지 못해 보행이 불안정해지니 평소 발톱 관리에도 신경을 써야 한다. 신발은 쿠션이 좋으면서 견고하고 굽이 낮은 것을 선택한다. 미끄러운 길을 걸을 때는 양손을 하의 주머니에서 빼고 그늘진 길은 피한다. 폭이 넓은 신발을 신고 종종걸음으로 걷는 게 좋다. 어쩔 수 없이 넘어지는 상황에서는 두 손을 모으고 움츠려서 옆으로 구르듯 넘어져야 골절 위험이 줄어든다.



가정 내 낙상 체크리스트

- 거실**
 - 가구를 피해서 방을 통과해야 하나
 - 바닥에 종이, 책, 수건, 작은 깔개가 있나
 - 전선, 전기코드를 넘거나 피해서 걸어야 하나
- 침실**
 - 전등이 침대에서 멀리 있나
 - 침실에서 화장실까지 가는 길이 어둡나
- 화장실**
 - 바닥이 미끄러운가
 - 욕조나 변기를 사용할 때 도움이 필요한가
- 주방**
 - 자주 사용하는 물건이 높은 선반에 있나
 - 발판용 의자가 불안정한가
- 계단**
 - 망가지거나 울퉁불퉁한 계단이 있나
 - 불 켜는 전원 스위치가 양쪽 끝 한 곳에만 있나
 - 계단에 종이, 신발, 책이 있나

출처: 미국질병통제예방센터

칼슘 가득 홍화씨로 뼈 밀도 높여 골절 위험에서 벗어나자!



양질의 칼슘과 단백질을 섭취하면 낙상으로 인한 골절 위험이 줄어든다는 연구 결과가 나왔다. 호주 멜버른대 의대 내분비내과 산드라 울리아노(Sandra Iuliano) 교수팀은 네덜란드·미국의 공동연구팀과 함께 최근 ‘우유·요구르트·치즈 등 칼슘과 단백질이 풍부한 음식을 평소 식단에 추가해 먹는 것이 노인 골절의 위험을 33% 줄인다’는 새로운 연구 결과를 발표했다. 이 연구 결과는 영국 의학 저널 국제학술지 《BMJ·British Medical Journal》에 게재됐다. 하지만 고령자의 경우 우유나 치즈를 제대로 소화하는 데 어려움을 겪는 경우가 많다. 또 우리 식생활상 매끼 유제품을 챙겨 먹기도 쉽지 않다. 대신 칼슘과 단백질뿐 아니라 마그네슘, 유기백금, 리놀산 등의 영양 성분이 풍부한 홍화씨를 수시로 섭취하면 된다. 홍화씨 분말은 거의 모든 음식에 곁들여 먹을 수 있고, 더 간편하게 홍화씨 환을 따뜻한 물과 함께 섭취해도 된다. 홍화씨앗을 차로 끓여 물처럼 마셔도 칼슘을 보충할 수 있다. ①

仁道

히말라야 등반 중 절단할 뻔한 손가락 마늘 썩뜸으로 단단하게 회복해



일러스트 이철원

아버지 인산께서 이 세상을 떠난 1992년 이후, 당신이 제시한 활인구세活人救世의 묘방妙方과 신약神藥을 통해 암과 난치병, 괴질로부터 사람들을 구한 사례는 참으로 많다.

그중 고산 등반 중에 걸린 손가락 동상凍傷을 인산식으로 치유한 이상원(54)씨의 사례는 좀 더 주목할 필요가 있다. 병원에선 동상 부위를 제거하는 손가락 절단 치료를 권했지만 그는 마늘 썩뜸법으로 온전히 회복해 손가락을 잃지 않게 되었다.

영화 <히말라야>를 능가하는 감동 이야기

은행 직원이자 사진작가인 이상원씨는 마늘 썩뜸으로 동상에 걸린 손가락을 치유한 기이한 사례의 주인공이다. 그는 지난 2011년 3월 15일 출국해 히말라야 트레킹 코스 중에서도 가장 힘든 것으로 알려진 트롱라 코스 트레킹에 나섰다. 트롱라에서 일출 광경을 찍기 위해서였다.

고된 행군 끝에 마침내 목표 지점에 도착한 이상원씨는 여명이 밝아오자 필름을 몇 통째 바꿔가며 사진을 찍기 시작했다. 그런데 영하 30도에 이르는 혹독한 추위 속에서 급한 마음에 방한 장비 없이 맨손으로 렌즈를 바꾸고 필름을 교체한 것이 화근이 돼 심한 동상에 걸리고 말았다.

손가락이 순식간에 시커멓게 썩어들어가게 되어 국내 유수의 동상 전문병원을 찾아갔지만 동상에 걸린 손가락을 절단하는 것이 손상 부위를 최소화할 수 있는 방안이라는 진단을 받게 된다. 이상원씨는 자신에게 닥친 최악의 상황에서 벗어나기 위해 평소 잘 알고 지내던 인산가의 김종호 상무에게 조언을 구했고 그로부터 절망할 이유가 조금도 없다는 이야기를 듣게 된다.

김종호 상무는 인산 김일훈 선생이 극심한 동상에 걸렸다 해도 마늘 썩뜸으로 본래의 피부 상태를 회복할 수 있다고 전한 《신약본초神藥本草》의 내용을 인용하며, 저서에 기술된 대로 뜸을 뜨자고 제안했다.

이상원씨는 김종호 상무를 통해 듣게 된 인산 선생의 자연치유 이론과 방법을 믿고 그 방법대로 뜸을 뜨기로 했다. 기대했던 성과가 나타나지 않는다면 동상 부위를 잘라내야 한다는 걱정과 두려움은 여전했다. 하지만 마늘 썩뜸은 꺼멓게 죽어가던 그의 손가락 표피를 말갱게 되살리내며 새로운 기적을 만들어냈다.

이후 이상원씨는 건강 매거진 《인산의학》과 치유 과정에 관한 인터뷰를 했고 2011년 6월호에 그 인터뷰 기사가 게재돼 많은 이의 공감과 탄복을 이끌어냈다. 이듬해인 2012년 9월호와 10월호에선 ‘손가락을 자를 것이냐, 뜸을 놓을 것이냐’라는 제목의 만화로 동상 사고와 썩뜸 과정을 재구성해 급박한 상황의 위중함을 절감하게 했다.

인터뷰 지면에는 동상으로 썩어들어



가는 손가락 사진과 손가락이 얼어들어가는 것을 아랑곳하지 않고 찍은 히말라야의 설산 사진이 함께 편집돼 진한 감동을 주기도 했다.
‘히말라야 동상 손가락 절단 위기 썩픔으로 넘긴 이상원씨 - 뻗속 뚫는 고통 참은 대가로 손가락을 다시 주셨어요’라는 제목의 기사로 게재된 이상원씨의 이야기를 그대로 전한다.

**대학병원서 2주 치료,
그러나 상태는 더 악화되고**

나는 손가락에 동상이 걸렸다는 것을 알게 되었을 당시, 그리 심각하게 생각하지 않았다. 배낭을 내리고 장갑을 벗었을 때 물집이 잡힌 게 이상하긴 했지만... 네 팔인 세르파가 손을 소금물에 30분 동안 담고 있다고 했다. 시간이 지나면 괜찮아질 거라 생각했지만 상태는 악화되어 갔다.

한국에 돌아온 후 상태는 더 심각해졌다. 에베레스트 트레킹을 다녀온 후유증치고는 너무나, 너무나 혹독한 결과였다. B대학병원에서 2주간 동상 치료를 받았다. 그러나 좋아질 기미가 도통 보이지 않았다. 살이 시커멓게 썩어들어가 감각조차 없었다. B대학병원 피부과는 차도가 없자 진료를 성형외과로 이관했다. 그러나 성형외과 전문의도 나의 손을 살펴보고는 “여기서는 힘드니 다른 전문병원으로 가는 게 낫겠다”라며 회피했다. 이후 수소문 끝에 알게 된 S전문병원에서 다시 진찰을 받게 되었다. 절단된 손가락 접합수술을 잘한다는 병원이었다. 손가락을 살펴본 S전문병원의 의사는 당장 입원해 3주간은 경과를 봐야 한다고 했다. ‘일단 피부 이식수술을 해보고, 안 되면 손가락을 잘라야 한다’고 했다. 앞이 캄캄해졌다.

새카맣던 손가락이 제 색깔을 찾고
빠졌던 손톱도 새로 났다.
그리고 그해 11월 썩픔 50장을 더 떴다.
남은 냉기까지 모두 뽑아내니 제 손으로
완벽히 돌아왔다. “700도 썩픔 불을
이겨내니 세상에 무서울 게 없더라고요.
이듬해 다시 히말라야 풍경 사진을
찍으러 갔다니깐요”

**히말라야 설경 찍기 위해
맨손으로 카메라 조작한 것이 화근**

얼마나 많은 준비를 하며 동경해 왔던 히말라야 트레킹이었다. 그해 3월 15일 8명의 일행과 함께 출국해 꼬박 열흘을 걸었다. 히말라야 안나푸르나 트레킹 코스 중에서 가장 길고 힘든 트롱라로 가는 코스에서 골짜기를 헤매며 걷고 또 걸었다.
물골이 말이 아니었다. 목욕은커녕 세수 한 번 제대로 못했다. 씻을 거라곤 물티슈 한두 장이 고작이었다. 이런 생고생의 목표는 이번 트레킹의 최고 고점인 네팔의 안나푸르나 5,414m 트롱라에서 히말라야의 새하얀 풍경을 찍기 위함이었다.



전날 새벽 2시에 캠프를 출발해 산소 부족으로 얼굴이 퉁퉁 부은 채로 천근만근의 발걸음을 이끌며 마침내 트롱라에 이르렀다. 어떻게 온 길인데... 언제 여기에 다시 올 수 있을까. 일출은 단 몇 분뿐이라는 생각에 흥분을 감출 수 없었다.

새벽 햇살을 받아 붉게 번지는 히말라야 고봉을 담기 위해 정신없이 셔터를 눌렀다. 필름을 쓰는 수동식 카메라인 핫셀 브리드 렌즈를 망원과 광각으로 바꿔가며 찍었다. 필름을 몇 통 찍고 바꿔 넣기를 계속했다. 장갑 낀 손으로는 렌즈를 바꾸거나 필름을 바꿔 넣기가 어려워 맨손으로 작업을 했다. 대수롭지 않게 장갑을 벗었던 것이 화근이 됐다. 당시 기온이 영하 30도라는 걸 왜 유념하지 못한 걸까.

그냥 자르나, 뜸 한 번 떠보고 자르나

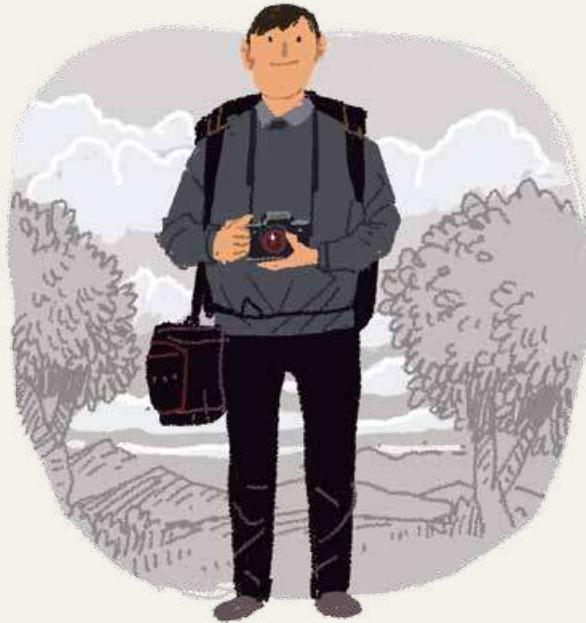
나는 사진작가다. 대학에 다닐 때부터 취미로 사진을 찍기 시작한 30년을 사진과 함께 행복하게 지냈다. 2009년엔 《빛으로 여는 아름다운 세상》이라는 사진집을 발간해 수익금 전부를 불우이웃을 돕는 기관에 기탁하기도 했다. 은행원이라는 직업도 갖고 있었다. 신한은행 본점 준법지원부장으로 은행 내 소송과 법률 자문, 자금세탁 방지 등의 업무를 맡았고, 소속 변호사 8명을 관리하는 중책도 맡고 있었다. 《신약神藥》을 통해 인산의학의 효험을 20년 전부터 알고 있었고 히말라야 트레킹에서도 고산병을 이기기 위해 나는 물론 팀원과 함께 죽염을 먹었다.

지인이던 김종호 인산가 상무의 권유를 받아들여 뜸을 뜨기로 결심했다. 병원에서는 손가락을 자르라고 했다. 의사 말을 받아들여 그냥 자르나, 썩픔 한 번 떠보고 자르나 마찬

“쑥뜸 뜨기로 마음먹은 지금이 기회일 수 있어요. 쑥뜸은 누구든 할 수 있지만 쉽게 생각해서는 안 됩니다. 마음 단단히 먹고 조언해 줄 사람이 가까이 있어야 효과를 볼 수 있어요”

가지 아니냐는 생각이었다. 주변에서는 ‘미친 짓’이라 했지만 나는 나름대로 인산의학에 대한 확신이 있었다. 그리고 확신을 실천으로 옮겼다. 방에 뜰장과 인산 선생의 초상, 김운세 회장이 쓴 책을 갖다놓는 기도하는 마음으로 쑥뜸을 뜨기로 했다. 마침내 동상이 걸린 손가락 위에 다진 마늘을 올려놓고 쑥뜸을 뜨기 시작했다. 주중엔 출근해야 해서 금요일부터 일요일까지 사흘 동안 뜰을 뒀다. 직접 상처 부위에 뜰을 뜨는 고통은 만만치 않았다. 뺨속을 뚫는 듯한 극심한 고통이었다. 아내도, 지인들도 곁에서 지켜보는 것 이외 할 수 있는 게 없었다. 불의 고통을 잊기 위해 설 새 없이 《반야심경般若心經》을 외우고 읊조렸다.

사흘 동안 90장을 뜨고 고약을 붙였다. 며칠 뒤 뜰 10장을 더 뒀다. 그러자 기적이 일어났다. 새살이 돋고 손가락 감각이 돌아왔다. 손가락에 힘이 생기는 것을 느꼈다. 뜰을 뜨는 동안 체력 소모가 얼마나 심했는지 체중이 6kg이나 줄었다. 꺼렇게 굳어버린 손가락은 점차 이전 상태로 되돌아왔지만 살이 빠져 광대뼈가 도드라진 얼굴과 쉰 눈빛은 내가 보기에도 정상이 아니지 않았다. 그래서 세 번째 뜰은 두 계절 뒤로 미루는 게 좋겠다는 생각을 하기에 이르렀다. 쑥뜸을 뜨기로 마음먹은 지금이 기회일 수 있지만 웬만큼 각오가 아니고서는 그 뜨거운 불기운을 견뎌내지 못한다. 또 쑥뜸의 여러 과정과 상황에 대해 조언을 해줄 사람이 곁에 있어야 성공할 수 있다.



아픈 부위에 쑥뜸 떠 동상의 고통 극복해

필자와 면담하는 도중, 이상원씨는 자신의 손을 이리저리 돌려가며 보고 또 보곤 했다. 손톱 부위에는 아직 검은색이 남아 있지만, 전체에 온기가 흐르고 감각이 돌아온 손가락을 자신 있게 필자에게 보여주었다. “앞으로 더 아름다운 풍광을 후대에 많이 남기라고 인산 선생께서 손가락을 다시 주신 것이라 생각하고 있습니다.”

이상원씨는 얼마 후 필자와 다시 만났을 때, 손가락 절단 치료를 권했던 담당 의사에게 시키듯 씌어 들어가는 손가락 위에 마늘을 다져 놓고 쑥뜸을 뜨는 사진과 손가락에서 피고름이 빠진 뒤 원상으로 회복된 손가락 사진을 보냈다고 말했다. 그리고 앞으로 굳이 손가락을 절단하지 않고도 동상 부위를 치료하면 좋겠다는 견해도 전했다고 했다. 담당 의사 또한 감사의 인사와 함께 동상 치료에 이 사례를 참고하겠다는 회신을 보내왔다고 한다. 이상원씨는 깊은 감회가 어린 눈으로 자신의 말쑥해진 손가락을 내려다봤다. ㉠

글 · 구성 김운세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

**가는 세월...
잡을 수 없지만 늦출 수 있어요!**

적게는 20년, 많게는 30년 이상을 알고 지내며 친분을 쌓아 오던 지인들의 나이가 어느덧 80세, 90세에 이르게 됐다. 세월이 무너지는 일이 좀체 없을 것 같던 이들도 코로나19로 대면을 못 한 1년 사이에 귀가 잘 안 들리게 됐다며 고개를 숙이곤 한다. 잘 들리지 않으니 대화 자체가 매끄럽지 못하고 대화가 안 되니 할 말까지 없어지는 안타까운 상황 속에서 나이 드는 일의 씩씩함을 곱씹게 된다.

하지만 낙담이 늙는 일의 허망함을 해결해 줄 리 없으며 체념 또한 정답이 아님을 우리는 잘 알고 있다. 부족을 드러내는 체내 에너지의 안배를 통해 잘 듣고 잘 보는 삶의 근원적 행동을 이어가야겠다.

인산 선생은 세상의 의학 이론과는 다른 차원을 지닌 새롭고 독창적인 의론을 제시하며 우리를 자연치유의 세계로 이끄셨다.

당신은 신장腎臟과 방광膀胱이 사람의 기억력과 청력을 관장하는 장부로 두 기관이 힘을 잃거나 막힘이 없도록 체내 진액의 생성과 기혈의 순환이 잘 되도록 하는 일에 매진해야 한다고 말씀하셨다. 특히 신장과 방광은 오행五行에서 물을 관할하는 주체로, 신장은 인체라는 국가의 물을 주관하는 장관이고 방광은 차관에 해당한다고 밝히셨다. 신장과 방광이라는 수수 장부臟腑에 물 기운이 쇠약해지면 기억력이 현저히 떨어지고 연이어 청력까지 약해지게 된다. 총기總氣가 다하면 그다음엔 말이 막혀 더듬거나 입을 다물게 된다는 것이다.

이비인후과를 순회하며 치료를 받고 보청기까지 착용하는 조치에 대해 월가월부할 수는 없겠지만 이런 문제를 좀 더 근본적으로 해결할 방법을 찾는 게 우선이라는 생각이 든다. 그렇다면 우리 몸에서 차츰 빠져나가는 물을 붙잡는 방법은 무엇인가? 인산 선생께서는 한 강연에서 “나이가 들면 불기운

의 약화로 체온이 떨어지고 이것은 대사 불순을 유발해 몸의 기능이 전반적으로 약해지는데 대부분의 사람은 이 문제를 더 악화시키는 일에 체력을 소모해 노화를 촉진하고 비명횡사를 앞당기는 우뚝을 범하고 있다”고 지적하였다.

몸에서 수분이 이탈하는 것을 최대한 막고 몸 안의 자연치유 능력을 뒷받침해 주는 중요 물질은 바로 ‘인체 필수 미네랄의 화합물’로서 통상 ‘소금’이라 부르는 염화물질이라는 게 선생의 지론이다. 인체 필수 미네랄 60여 종을 함유하고 있고 유해 성분과 유독성 물질을 법제 과정을 통해 제거한 우수한 소금을 충분히 섭취한다면 바이러스와 세균에 의한 감염병을 예방할 뿐 아니라 동시에 체온을 끌어올려 양기陽氣를 획득하게 한다. 이러한 대사 활성화 현상은 체내 수분의 이탈과 증발을 막아낼 뿐 아니라 원활한 이뇨利尿를 유도해 혈압을 낮추는 등 인체의 기혈 순환을 더욱 균형감 있게 만든다.

나이가 들수록 원기를 잃지 않는 게 무엇보다 중요하다. 그렇다면 이 소중한 원기를 지키고 복돋는 방법은 무엇일까. 단연 죽염과 유향오리, 껌질째 구운 발마늘 등 인산가의 치유 아이템을 꼽을 수 있다. 인산 선생의 참의료 핵심 요법인 이 자연 산물을 곁에 두고 꾸준히 장복한다면 기운이 없어 구부정해지거나 친구의 목소리가 들리지 않아 난감해 하는 일은 일어나지 않을 것이다. ㉠



**우성숙 인산연수원장이 전하는
생명과 자연치유에 관한 에세이**

지리산 자락에 자리한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991

세상을 밝히는 사람들이 진짜 주인공이다

지구에 사는 모든 사람의 공통된 꿈

대명천지大明天地를 기다린다. 모두가 새해에 희망을 건다. 무엇보다 새해에는 코로나19가 지구에서 완전히 사라지기를 기대한다. 코로나19로 인해 2년째 망가진 우리의 일상이, 새해에는 제대로 원상복구되기를 기다리는 마음은 모든 사람이 한결같다.

대명천지를 기다린다. 새해에는 대통령 선거가 있다. 아무쪼록 국민민복을 위해 전력을 다하는 지도자의 길로 매진할 사람이 대통령이 되기를 기다리는 마음 역시 한결 같다.

국가 경제가 좋아져야 국민들의 살림살이가 좋아지리라는 것은, 아직 투표권이 없는 미성년자라도 알고 있다. 물가가 제대로 잡히고 하루가 마감되는 저녁시간의 쇼핑이 나날이 좋아지기를 기다리는 엄마들의 마음은 늙으나 젊으나 한결 같다. 가족의 건강에 대해서도, 엄마야빠 아들딸 모두가 곰살궂게, 요기조기 아픈 데 없이 편안하기를 기다리는 엄마의 마음은 항상 기도드리는 자세다.

새해가 밝아온다. 세상도 더 밝아지리라고 믿고 싶다. 새해가 오면 모두 희망을 품는다. 새해에는 밝아지리라는 희망 역시, 지구에 사는 모든 사람의 한결같은 꿈이다. 물론 우리가 속한 세상은 어둡기만 하다. 그래서 더욱 새해에는 대명천지가 되어달라는 축원을 우리가 가슴에 품는지도 모른다.



새해 가장 인기 있던 덕담… “부자 되세요!”

누구나 새해 소망으로 빼놓지 않는 것이 두 가지가 있다. 물론 이 두 가지 외에 더 중요한 것을 얘기하는 사람도 있겠지만, 크게는 두 가지로 집약된다. 돈과 건강이다. 세배를 드리는 아들딸이나 손자손녀에게, 부모나 조부모나 한결같이 바라는 것도 돈과 건강이다. 어느 해인가 새해 덕담으로 가장 좋은 것을 어느 방송국에서 조사했는데 “부자 되세요!”가 가장 높은 점수를 받았다. 그래서 그 방송이 나간 해 새해 인사로 “부자 되세요!”는 모든 국민이 한두 번씩은 다 건넸던 인사말이 되기도 했다. 아마 그만큼 널리 유행한 신년 덕담도 흔치 않았으리라고 본다. 그러나 돈만 많다고 다 좋은 것은 아니다. 돈이 모든 것을 해결할 수는 없다. 그런데도 우리는 묵은해 새해에 관계없이 “부자 되세요!”의 콘셉트를 잊지 못한다.

‘어둠의 인생 아닌 빛의 인생’으로

돈은 물론 중요하다. 아주 중요하다. 그러나 세상에서 제일 중요하지는 않다. 세상에서 가장 중요한 것이 있다면 물론 건강이다.

인류는 세상을 밝게 하려는 사람들의 노력으로 여지껏 유지되고 있다. 물론 지구는 아직 유토피아는 아니다. 무릉도원도 아니다. 그렇기에 세상을 밝히려는 사람들의 노력은 그치지 않고 있다.

어둠을 밝히려는 사람들. 대명천지를 위해 앞장 서는 사람들의 고마움을 우리는 잊지 않고 있다. 병들어 괴로워하는 사람들을 위해, 또는 그 예방이나 치료를 위해 애쓰는 분들 가운데 우리는 인산 김일훈 선생을 알고 있다. 인산 선생의 선견지명으로, 우리는 죽염이나 마늘의 효능도 알게 됐다. 생전 듣도 보도 못한, 그 뜨거움을 감히 짐작도 못한 썩뜸의 효능으로 새삼 세상이 밝아진 것 같다는 체험자들의 사례 속에 깃든 진심을 우리는 안다.

많은 사람의 병과 고민을 해결해 줌으로써 스스로 빛이 된 인산 선생의 경우는, 세상에 들도 없는 희귀한 존재로 빛나고 있다. 인산 선생의 후계자로서 김윤세 교수(전주대 경영행정대학원 객원교수·인산가 회장)는 “어차피 세상은 빛과 어둠입니다. 건강하다는 것은 어둠의 인생이 아닌 빛의 인생을 살고자 하는 것입니다”라고, 그의 강의에서 여러 차례 강조하고 있다. 대명천지 밝은 365일을 기대하는 사람들의 머리 위로 새로운 해가 뜨고 있다. ☺



김재원 (010-5322-7029)

시인/칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어 모델 / 전 (여원) 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 <나 대신 아파주실 분> 출간

