

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

SPECIAL

수확의 계절 가을엔 면역력을 채우세요

FOCUS

중년 아재들이여
고개 들고 당당히

PEOPLE

카푸치노보다 진한 원숙미
50대가 눈부신 정경순



10
October



손가락이 아니라 달을 보라

寒山指頭月團團 多少傍觀眼如盲
한 산 지 두 월 단 단 다 소 방 관 안 여 맹

但向指頭開活眼 滿目寒光無處藏
단 향 지 두 개 활 안 만 목 한 광 무 처 장

한산의 손가락 끝에 둥근 달은 빛나는데
곁에 있는 많은 이들, 소경인 양 못 보네
달 가리키는 손가락 따라 밝은 달을 보면
눈에 가득한 차디찬 달빛 완전히 드러나리

중국 송나라 때 고승 야보 도천^{冶道川}은 금강경 경문 곳곳에 석가모니 부처께서 법문^{法門}을 통해 가리키는 궁극적 의미를 더욱 명료하게 깨닫고 이해하도록 계송을 지어 덧붙였다. ‘여시아문^{如是我聞}’이라는 경의 첫 머리글 여如에 대한 풀이를 계송으로 이렇게 읊는다.

여여如如여! 정야장천일월고靜夜長天一月孤로다. 이를 풀이하면 “여如여, 여如여! 고요한 밤, 먼 하늘에 하나의 달이 외롭도다”라고 해석할 수 있다. 같음을 나타내는 여如의 의미를 이렇듯 여실하게, 품격 있게, 신비감을 풍기면서 정확하게 해설한다는 것이 그리 만만치 않다는 것을, 번역을 해본 사람이라면 절실하게 느낄 것이다.

기해^{己亥}년의 중추가절을 보내면서 세상 사람 모두

달을 보았겠지만, 그 달이 세상의 어둠을 몰아내며 실상^{實相}을 만천하에 드러내는 밝은 빛으로 작용한다는 사실을 깨닫는 사람들이 얼마나 되겠는가? 그리고 윤회^{輪廻}의 쳄바퀴를 돌면서 밝음이 없는 무명^{無明}의 삶으로부터 벗어나 대해탈을 통한 대자유의 결립 없는 삶으로 자신의 삶을 승화시키는 사람들은 또한 얼마나 되겠는가?

세상의 모든 생명 가진 존재들을 무여열반으로 제도하기 위해 무상정등정각^{無上正等正覺}을 성취하겠다는 서원을 실천에 옮기겠다고 결심한 많은 구도자 역시 석가모니 부처께서 팔만대장경을 통해 제시한 깨달음의 모범을 깨우치기 위해 무진 노력을 기울이지만 당초 생각했던 것처럼 그리 쉽게 이뤄지지 않는다는 게 당면한 현실이다.

세상의 이런 현실을 보다 못한 당나라 때의 전설적인 대도인^{大道人} 한산^{寒山}이 3백여 수의 계송을 통해 세상 사람들을 깨우치려 노력한 결과물이 바로 오늘날까지 전해오는 한산 시 3백여 편이다. 송나라 때의 구도자로서 가장 많은 깨달음의 계송을 남긴 것으로 유명한 야보 도천 선사는 금강경의 참뜻을 깨우쳐주기 위한 ‘촌철살인^{寸鐵殺人}’의 면모를 유감없이 보여주고 있다. 그는 자신의 깨달음 체험이 오롯이 담긴, 빛나는 계송을 통해 고정관념의 틀을 깨버리고 실상을 여실하게 볼 수 있도록 인도하기 위해 무진 노력을 기울인 것으로 판단된다.

이 시는, 밝은 달의 완전한 빛을 통해 세상의 어둠을 해결하여 대명천지의 밝은 세계를 이룰 수 있도록 방법을 제시한, 한산의 손가락이 가리키는 달을 보지

않고 손가락에만 시선을 집중하는 세상 사람들의 눈길을 돌려 손가락을 볼 게 아니라 손가락이 가리키는 달을 보라고 강조하고 있다. 석가모니 부처께서는 스스로 제시한 팔만대장경이, 세상을 밝히는 광명의 존재인 달을 가리키는 손가락이라는 점을 감안하여 그 손가락을 통해 빛의 근원인 달을 보라고 강조하고 있다. 세상 사람들에게 고한다! 한산의 시와 도천의 계송이 강조하는 것처럼 달을 가리키면 달을 볼 것이지 어이하여 손가락 끝만을 보고 있는가? ㉠

글 김윤세(본지 발행인·
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세



인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 80년 구료敎療 경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 저서 《神藥》. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 각종 질병과 난치병을 치유하는 올바른 길이 되고 있다.

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

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

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



앱 설치가 어려우세요?



안드로이드 폰

〈Play 스토어〉에서 ‘김윤세의 100세 이야기’를
검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치
페이지로 이동합니다.



아이폰

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

Contents

October 2019 Vol.273



월간 **인산의학**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.

발행일 2019년 10월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일 등록번호 서울시 종로 라-00122 통권 273호 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

- 01 **건강한 삶을 위한 이정표**
손가락이 아니라 달을 보라
- 06 **인산을 닮은 사람-배우 정경순**
카푸치노보다 진한 원숙미
50대를 눈부시게 즐긴다
- 10 **브리핑**
'김윤세 회장-이시형 박사 대담' 유튜브로 본다
- 12 **이렇게 드세요 <56>**
장아찌 주먹밥&달걀말이 김밥
- 14 **헬스 가이드 <1>**
중장년층 근력 강화 프로젝트-태권도
- 16 **3040생활백서 <19>**
유황오리간장으로 만든 '북해정온열차'
- 18 **눈여겨보니-죽염 산업화 32주년 기념식**
인산 참의료의 결정체 죽염
죽염 산업의 결정체 인산가
- 21 **말씀의 재발견 <48>**
동쪽으로 뻗은 솔뿌리의 신비
- 22 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
쑥뜸으로 체온 올리면
면역력도 쑥쑥 오른다



- 30 **인산책방**
웨인 조나스의 《한자주도 치유 전략》
- 32 **조용헌의 세상만사**
21세기 '독락당'에서 즐겁게 지내려면
- 34 **SPECIAL 수확의 계절 가을엔 면역력을 채우세요**
Part1 면역력이 내 몸을 지킨다
Part2 몸속 냉기 제거하는 6가지 방법
Part3 인산식 면역력 증강 방안
Part4 면역력 키워 내 몸 이렇게 지켰다
- 52 **인산식객**
14년째 죽염으로 당뇨 관리하는 김승식씨
- 56 **건강순례-거대한 온실 정원 '서울식물원'**
축구장 70개 크기의 녹색 지구촌
- 60 **현장-283차 1박 2일 힐링캠프**
쑥뜸 올려놓고 수면 삼매경
뜨거워서, 힐링돼서 좋아요
- 64 **미감사색**
물죽염 뿌려 한우 굽는 대구 방천시장 '대한뉴스'
- 68 **김만배의 약초보감 <9> 유근피**
실험으로 입증된 '3대 향암 약초'
- 70 **건강안테나**
40대부터는 기억법을 바꿔라
- 72 **어디가 불편하세요**
'심근경색' 통증 동반 않고도 온다
- 76 **포커스**
갱년기 아재들! 고개를 들어요
- 80 **인산가 초대석**
함양 인산가 기氣 측정한 이현도 천신기 총재
- 83 **북리뷰-김재원 <나 대신 아파주실 분>**
내 몸이 배신하기 전에 해야 할 것들
- 84 **김윤세의 千日醫話-仁道**
"살 수 있어!" 이 한 마디가 回生 묘약
- 89 **우성숙 원장의 愛세이**
나의 핸드백에 들어 있는 보물들
- 90 **치유레시피 <10>**
소 잡는 칼, 사람 잡는 칼
- 92 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <85>**
우리는 왜 크고 강한 것만 좋아하는가?

카푸치노보다 진한 원숙미

50대를 눈부시게



대학로 연극무대에 컴백한 정경순의 활약상이 주목을 끌고 있다. TV 드라마의 명품 조연이 아닌 연극무대의 주역이라는 본래의 자리로 돌아온 그녀가 들려주는 건강한 삶의 실체는 무엇일까? 어떻게 하면 늙지 않을까를 고민하기보다는 나이 들수록 어떻게 하면 더 '나 자신'이 될 수 있을까를 추구하는 쿨하고 지혜로운 그녀를 만났다.

글 이일섭 사진 이경호

TV선 명품 조연... 연극무대선 당당 주인공

칠면조가 우는 듯한 정경순의 목소리엔 격정激情과 다정多情이 담겨 있다. 낮으면서도 크고 거침없는 음성으로 좌중을 압도하는 그녀를 보고 있노라면 그녀의 삶에 주저나 후회는 없을 듯싶다. 그러나 그녀를 오래도록 지켜본 사람들은 그녀가 매우 어린 심성의 소유자라고 얘기한다. 크고 찌렁찌렁한 음성으로 쏟아내는 걸쭉한 입담과 화끈한 개성의 이면엔 조심스럽고 예민한 인간 정경순의 자아가 숨어 있는 것이다.

그녀는 요즘 대학로에서 많은 시간을 보내고 있다. 매일 밤 마로니에공원 뒤편의 아담한 무대에 연극 〈오편스Orphans〉를 올리며 자신의 청춘을 불살랐던 연극의 참맛을 되새기면서 말이다. SBS 아침 연속극 〈나도 엄마야〉의 '기숙', MBC 주말 드라마 〈도둑놈 도둑님〉의 '하경', 그리고 KBS 주말 드라마 〈월계수 양복점 신사들〉의 '경자' 등 최근 그녀의 이력이 TV 드라마의 명품 조연으로 굳혀지고 있지만 그녀의 데뷔와 출신성분은 엄연한 연극무대로 규정된다.

〈수전노〉 〈세 자매〉 등의 클래식을 비롯해 〈Night Mother〉 〈돌아서서 떠나라〉 등의 현대극에 이르기까지 배우 정경순의 연극 세계는 세차고 다양하다. 젊은 연기를 기반으로 기운 가득한 무대를 만들어내는 그녀의 재능은 순식간에 활동 범위를 충무로로 확대하며 〈태백산맥〉 〈창뎌〉 〈축제〉 등 임권택 감독의 영화로 명

성을 얻게 된다. 하지만 그것이 자신의 근간인 연극무대와 멀어지는 계기가 될 줄은 미처 몰랐을 것이다.

에스프레소 향기가 피어나는 카페보다 파란 하늘을 이고 있는 극장의 옥상을 더 좋아했던 정경순도 이제 57세의 중년이 됐다. 하루에 다섯 잔쯤 마시던 카푸치노는 수면장애 탓에 미네랄워터로 대체됐으며 '뜻이 있는 곳에 길이 있다'는 그녀의 오랜 철학도 '몸은 정신을 지배한다'로 변경될 만큼 '나이 들'은 그녀의 생활과 생각에 많은 변화를 가져다주었다.

박정자·나문희·김용림의 길 따르고 싶어

〈세 자매〉의 스무 살 '이리나'를 시작으로 〈Night Mother〉의 서른여섯 살 '제시', 그리고 제시와 비슷한 연령대인 〈태백산맥〉의 '죽산댁'과 〈창〉의 '미숙' 이후로 그녀의 이름을 대신할 만한 배역을 만나지 못한 것은 중년을 통과하는 인간 정경순의 배우적 딜레마에 해당된다. 물론 좁아지는 운신의 폭에 위축될 그녀가 아니지만 오십대 여배우의 수요가 많지 않다는 점은 피로감을 더하는 외부 요인임에 분명하다.

연극 〈오편스〉는 〈러브레터〉 이후 10여 년 만에 이뤄진 대학로 컴백무대임과 동시에 그녀의 이력에 맞는 이름이 돼줄 작품이다. '젠더프리Gender Free' 캐스팅이 화제가 되고 있는 이 작품에서 그녀는 미스터리한 50대 중년의 갱 '해

롤드'로 분해 새로운 매력을 발산하고 있다. 자신의 성을 초월한 배역이지만 성숙하고 사려 깊은 자신의 나이를 연기하는 일은 즐거움을 넘어 흥미롭기까지 하다. 더욱이 늘 자신 없어 하던 자신의 나이가 이토록 중후하고 눈부실 수 있다는 사실에 새로운 도전을 꿈꾸게 됐다. 20여 년 전 자신이 딸로 등장했던 <Night Mother>에 엄마로 출연해 드넓은 배역의 폭을 증명해 보이는 것이다. 박정자, 나문희, 김용림 등 이 무대의 엄마 역할을 통해 명배우의 이름을 갖게 된 선배들의 길을 이어가면서 말이다.

Q. 왜 배우가 되기를 결심했나.

A. 내가 누구인지 알고 싶었으니까. 스물두 살 그 무

렵엔 급하고 격한 내 성격을 감당할 수 있는 게 무대 뿐이었다. 런던 연극학교의 학비를 선뜻 내준 엄마의 결심도 한몫했지만 그 후로 나는 무대의 균형을 부수는 배역 만들기를 천직으로 받아들였다. 물론 시간이 흐를수록 연기를 하는 게 두렵고 무대에 서는 일이 긴장이 돼 병을 앓기도 했지만 어느 순간부터 그 중압감과 위기의식이 내 삶의 이유가 되고 말았다.

Q. 배우가 된 것에 후회한 적은 없나.

A. 후회 같은 건 하지 않는다. 그건 패배한 자의 변명일 뿐이니까. 다만 오지 않는 배역을 기다리는 일을 외로워한 적은 있다. 제 시간에 오지 않는 관객을 미워한 적도 있었다. 하지만 그런 외로움을 이겨내느라 지금의 남편을 만날 수 있었으니 그 답답함은 오히려 약이 된 셈이다. 다행스러운 건 나의 재능을 알아봐 준 많은 스승의 인도로 좋은 작품을 할 수 있었고 그분들에게 예술가의 품성과 시각을 배울 수 있어서 행복했다.

Q. 임권택 감독의 <태백산맥> 출연 제의를 처음엔 거절했다고 들었다.

A. 연극에 대한 순수한 열정이 철철 넘쳐나던 시절이었으니까. 연극 외엔 눈에 들어오는 게 없었다. 그런데 임권택 감독에게 거절할 수 없는 묘한 힘이 있었다. 그 후로 여러 편의 영화를 촬영하면서 깨달은 것은 좋은 연출자는 배우에게 주장하거나 설명하지 않으면서 더 나은 예술세계를 깨닫게 한다는 것이다. 이제 나도 촬영장이나 분장실에 가면 가장 연배가 많은 축에 든다. 늘 내 자신에게 주문하는 것은 후배들을 일일이 가르치려 하지 말라는 것이다. 그들이 내 뜻을 짐작할 수 있도록 그냥 내 몫을 하면 되는 거다.

Q. 올해로 57세, 무대에 서는 일이 예전만큼 순조롭진 않을 것 같다.

A. 배역에 대한 이해, 대사 외우기, 상대 배우와의 호흡 유지 같은 배우로서의 자질엔 변함이 없다. 다만



“작품이 끝나고 나면 배역에 대한 모든 기억을 지워내야 다음 작품에 임할 수 있다. 그러나 내겐 명작의 대사보다 더 소중한 엄마의 조언이 하나 있다. ‘뜻이 있는 곳에 길이 있다’라는 명언인데 엄마는 내게 그 말을 자주 하며 더 많은 꿈을 갖기를 바라셨다”

좋은 연기를 하기 위한 컨디션 유지에 어려움이 많아졌다. 솔직히 공연이 있는 날은 아침부터 머리가 무겁고 어깨가 빠진다. 이런 피로 증상을 해결하기 위해 요가와 명상에 많은 시간을 할애하는 편이다. 몸이 쉽게 붓는 편이어서 식단과 식사량에도 신경을 많이 쓰는 편이다. 죽염이 몸을 가볍게 하는 데 도움이 된다는 얘길 주변에서 들곤 했는데 앞으론 이 양질의 영양분을 먹어볼 예정이다. 제철 과일을 유독 좋아하는데 곁들여 먹으면 아주 좋을 것 같다.

Q. 자주 언급하거나 읊조리는 대사에는 어떤 게 있나.

A. 그런 건 없다. 작품이 끝나고 나면 배역에 대한 모든 기억을 지워내야 다음 작품에 임할 수 있다. 그러나 내겐 명작의 대사보다 더 소중한 엄마의 조언이

하나 있다. ‘뜻이 있는 곳에 길이 있다’라는 명언인데 엄마는 내게 그 말을 자주 하며 더 많은 꿈을 갖기를 바라셨다.

Q. 요즘도 어머니가 극장에 오나.

A. 85세의 연로한 엄마가 어떻게 극장에 올 수 있나. 아직 정신이 온전하신 걸 다행으로 여긴다. 나를 위해 언제나 놀라운 힘을 발휘해 주던 활달한 엄마의 노쇠한 모습을 보면 복잡한 심정이 된다. 엄마를 끝까지 잘 보살펴야 한다는 생각과 함께 엄마에게 나 같은 딸이 있지만 자식이 없는 나는 나이 들면 어떻게 될까 하는 생각이 들기 때문이다. 남편이 곁에 있고 혼자 힘으로 얼마든지 건강하게 살아갈 수 있겠지만 장수시대의 함정은 내게 새로운 퍼즐이 되고 있다. 



김윤세 회장과 이시형 박사의 만남 유튜브로 ‘자연치유 김윤세’를 검색하세요

《인산의학》 8월호에는 ‘김윤세 인산가 회장·국민의사 이시형 박사의 특별대담’이 소개됐다. 죽염 산업화 32주년을 맞아 이 시대 자연치유를 대표하는 두 지성의 만남을 다룬 이 기사는 독자들의 폭발적인 관심을 받았다. 수많은 독자가 ‘대담을 직접 보고 싶다’ ‘중요한 내용만 정리해 주면 사람들에게 알려주고 싶다’는 요청을 해오기도 했다. 이에 인산가는 이들의 특별 대담을 8분가량의 영상으로 편집해 누구나 쉽고 간편하게 볼 수 있도록 준비했다. 유튜브에서 ‘자연치유 김윤세’를 검색하거나 휴대전화로 큐알 코드를 스캔하면 언제 어디서든 영상을 볼 수 있다.

이 영상은 김윤세 회장과 이시형 박사의 대담을 압축해 핵심 내용만으로 구성했다. 질병 예방의 중요성, 자연치유력이란 무엇인가, 미네랄 보충의 필요성 등을 주제로 자신의 생각을 진솔하게 나누는 이들의 모습을 감상할 수 있다. 



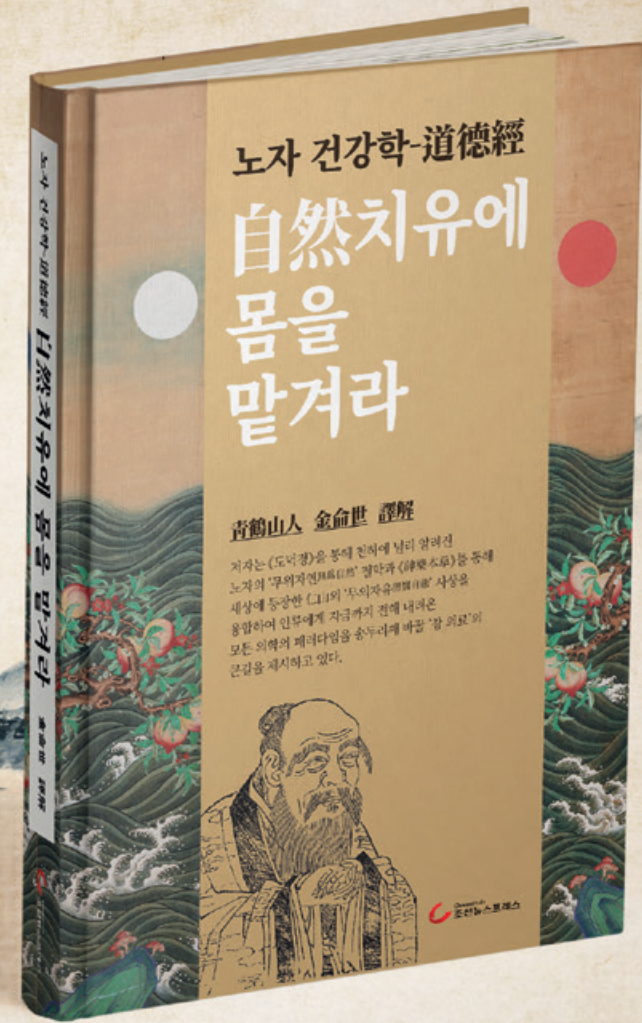
추계 지리산 칠선계곡 트레킹

지난 9월 27(금)~29(일) 2박 3일간 인산가 지리산 둘레길 트레킹이 진행됐다. 회원 30명이 참석한 이번 트레킹은 총 6.5km의 지리산 칠선계곡을 주요 코스로 잡았다. 왕복 5시간이 소요되는 칠선계곡 코스는 단풍이 들기 시작하는 지리산의 가을 풍경을 제대로 감상할 수 있어 참가자들은 지친 기색 없이 모두 즐거운 시간을 보냈다.



인산가와 함께하는 천왕봉 등산

경남 함양군 마천면에 소재한 인산가 지리산 롯지에서 10월 11(금)~13(일) 지리산 천왕봉 트레킹 행사가 진행된다. 이번 행사는 백무동에서 출발, 천왕봉까지 왕복 15km로 약 11시간이 소요될 것으로 보인다. 등산 이외에도 서암정사 관광, 죽염제조장 견학, 인산의학 힐링 특강 등 다양한 프로그램이 마련돼 있다. 참가 문의는 인산가 고객센터(1577-9585)로 하면 된다.



老子와 함께, 仁山과 함께 생기록의 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

10월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자
8일(화)	대구지점	정대홍 이사
10일(목)	광주지점	김경환 지점장
11(금)~13(일)	지리산 천왕봉 등산	
16일(수)	강북지점	김중호 상무
	대구/광주/대전지점 건강투어	
18일(금)	인천지점	이점순 지점장

일정	행사장소	강연자
18(금)~19(토)	제285차 1박 2일 힐링캠프	
22일(화)	울산지점	김경환 지점장
	전주지점	정대홍 이사
23일(수)	강남지점	정대홍 이사
24일(목)	대전지점	이승철 지점장
	창원/부산/전주지점 건강투어	

인산가 푸드 건강 레시피 - 장아찌 주먹밥&달걀말이 김밥

가을 산 단풍 구경도 식후경 장아찌와 달걀로 알록달록

가을 산이 알록달록 단풍으로 꽃 피우는 계절이다. 평소 등산을 즐겨하지 않는 사람들도 가을이면 아름다운 단풍을 보기 위해 산을 찾는다. 단풍 구경에 빠질 수 없는 것이 바로 도시락이다. 간편하게 만들 수 있고, 건강에도 좋은 영양만점 도시락을 소개한다.

글 김정아 사진 양수열

요리&스타일링 이윤혜(사이간)



여행을 가서 새로운 음식을 맛보는 것도 좋은 경험이 되지만, 입에 맞지 않는 음식을 먹으면 오히려 여행의 기분을 망치게 된다. 게다가 장거리 여행을 할 경우, 소화가 잘 되지 않는 음식을 먹으면 체하거나 멀미를 할 수도 있다. 몸이 편하고 건강해야 아름다운 풍경도 눈에 들어오는 법. 발효식품으로 소화가 잘 되는 장아찌와 위장을 부드럽게 해주는 달걀을 활용해도 도시락을 준비해 보자.

장아찌 주먹밥

재료

매실장아찌, 무장아찌, 오이장아찌, 검은깨 1작은술, 죽염, 참기름 약간씩, 깻잎 2장, 밥 2공기

만들기

- 1 장아찌는 모두 잘게 자르고 깻잎은 짧게 채 썬다.
- 2 밥에 검은깨, 참기름, 죽염으로 밀간하고 준비한 장아찌와 깻잎을 넣어 섞는다.
- 3 한 입 크기로 뭉쳐 담아낸다.

달걀말이 김밥

재료

달걀 2개, 다진 소고기 3큰술, 표고버섯 1개, 당근, 애호박, 대파 다짐 1큰술씩, 죽염, 후추, 간장, 설탕, 통깨, 참기름 약간씩, 식용유 2큰술, 김 2장, 밥 2공기

만들기

- 1 소고기, 표고버섯, 당근, 애호박, 대파는 각각 곱게 다진다. 다진 소고기를 약간의 간장, 설탕, 후추, 참기름으로 간하고 표고버섯을 더해 양념한다.
- 2 달걀을 체에 한번 거르고 다진 당근, 애호박, 대파를 섞는다.
- 3 양념한 소고기를 볶아 식힌다.
- 4 중간불로 달군 팬에 달걀물을 얇게 붓고, 볶아놓은 소고기를 올려 한쪽 면부터 말아 밀어놓고 반복해서 달걀물을 부어 완성한다.
- 5 김 위에 죽염, 참기름으로 양념한 밥을 깔고 달걀말이를 올려 만든다.



아삭한 식감과 전통장으로 감칠맛 배가

우리나라 가정식에서 김치 못지않게 빠지지 않는 반찬이 바로 '장아찌'다. 장아찌는 채소를 소금이나 간장, 된장 등에 절여서 오랜 기간 숙성시켜 먹는 발효식품으로, 제철에 많이 나는 채소를 자연 그대로 저장하는 방법이기도 하다. 오랜 시간 저장해야 하기에 일부러 짭짤하게 간을 하는데, 이때 어떤 장을 사용하는가에 따라 맛과 보관 기간이 달라진다. 미네랄은 전혀 없고 짭짤한 강한 일반 소금으로 장아찌를 담글 경우, 자칫 채소의 아삭함도 사라지고 쓴 맛만 강하게 남기도 한다. 원재료의 맛은 살리고 건강한 짭짤의 장아찌를 담그기 위해서는 죽염이나 죽염수를 추천한다. 간장을 사용할 경우, 인산가 죽염간장소스를 활용하면 좀 더 풍성하고 감칠맛 나는 장아찌를 담글 수 있다.

이렇게 만든 장아찌는 입맛이 없을 때 최고의 반찬이 된다. 냉장고에 있는 각종 장아찌를 잘게 썰어 밥과 함께 뭉치면 근사한 도시락이 완성된다. 등산을 할 때 가볍게 싸갈 수도 있고 탄수화물과 섬유질, 염분이 적절하게 구성돼 필요한 에너지를 보충해 준다. 또한 매실, 무, 오이 등 재료의 아삭한 식감과 함께 소화에도움을 줘 부담이 없다.

남녀노소 누구나 좋아하는 달걀말이

장아찌가 아직 낯선 아이와 함께라면 달걀말이 김밥을 권한다. 평소 야채를 먹지 않는 아이라도 야채를 잘게 다져 달걀에 넣어 부치면 거부감 없이 먹게 된다. 달걀을 말 때, 그 안에 볶은 고기나 김치, 참치, 장아찌 등 식구들의 입맛에 맞게 넣으면 다양한 맛을 즐길 수 있다. 달걀말이가 다소 싱겁다면 밥에 죽염을 넣어 섞거나 죽염으로 조미된 김을 사용하면 더 맛있는 김밥이 완성된다. 



중장년층 근력 강화 프로젝트 - 태권도

주춤서기·앞굽이·뒷굽이 품새 저강도 근력 운동 '안성맞춤'

40대 이후부터는 겉으로 보이는 아름다움을 위한 다이어트보다, 건강한 노후를 위한 근육 강화가 더 중요하다. 하지만 자칫 잘못된 운동은 관절에 부담이 되고 골절로까지 이어진다. 그렇다고 수영이나 걷기 등 늘 똑같은 운동만 하기엔 지루하다. 저강도 근력 운동으로 부담 없이 재미있게 즐길 수 있는 운동을 소개한다. 그 첫 번째는 태권도다.

글 김정아 사진 장은주 도움말 황대성(송파 용인대월드태권도 관장)

‘태권도는 아이들이나 배우는 것 아니야?’

태권도가 인성 교육과 함께 줄넘기 등 생활체육으로 확대되면서 아이들의 필수 교육 중 하나로 인식되고 있다. 동네마다 태권도를 배울 수 있는 곳을 쉽게 볼 수 있고, 그만큼 접근성도 높아졌다. 하지만 태권도를 배우는 연령이나 기간이 매우 제한적이지, 할 수 있는 사람은 많으나 제대로 알고 하는 사람은 상대적으로 적다.

태권도가 건강한 노후를 위해 효과적인 이유는 실내에서 가능한 ‘저강도 전신운동’이기 때문이다. 신체활동 능력이 떨어진 노년기에는 운동의 강도가 낮더라도 꾸준히 하는 게 중요하다. 태권도 종목 중 겨루기는 고강도에 속하지만, 품새는 호흡과 자세 조절을 통해 저강도로도 충분한 운동이 된다. 주로 손과 발 사용이 많아 운동 부위가 제한적으로 보이지만, 여러 동작으로 구성된 품새는 각각 사용되는 근육 부위가 달라 전신운동으로 효과적이다.

등산·수영·배드민턴보다 칼로리 소모 높아

또한 태권도는 칼로리 소모가 매우 높은 운동 중 하나로, 체중 감량과 함께 근육운동을 원하는 사람에게 효과적이다. 30분 운동을 했을 때, 성인 남자를 기준으로 걷기 126kcal, 등산 305kcal, 배드민턴 190kcal, 수영(자유형) 280kcal가 소모되는데, 태권도는 396kcal가 소모된다. 단순히 날씬한 몸매가 아닌, 건강한 다이어트를 원한다면 태권도가 답이다.

최근 시간과 장소에 구애받지 않고 집에서 운동하는 홈트레이닝이 인기가 많은데, 태권도의 품새가 안성맞춤이다. 총 8장으로 구성된 태극 품새는 각 장마다 18~24개의 동작이 있고, 이 동작을 모두 따라하면 20~25분 정도가 소요된다. 이때 동작에 맞춰 호흡을 함께 해주면 폐 건강에, 동작을 암기하는 것을 반복하면 뇌 건강에 도움이 된다. ●

근력 강화에 도움이 되는 동작

하체, 허리 강화 - '주춤서기'



1 양손은 주먹을 가볍게 쥐고 허리 위치에 두고, 양발은 어깨보다 넓게 벌린다. 2 상체는 반드시 펴고, 무릎만 살짝 구부려 앉는다. 이때 무릎은 발끝을 넘지 않아야 한다. 3 주춤서기 동작에서 30초를 버티고, 왼손과 오른손을 번갈아가며 몸통지르기와 얼굴막기를 한다. 각각 10~15회 정도 반복한다.

허벅지 근육 수축·이완&균형잡기 - '앞굽이' '뒷굽이'



(앞굽이) 1 양발을 어깨 넓이로 벌리고, 한 발을 30도 간격 뒤로 내딛는다. 2 앞 발바닥에 무게중심을 두고, 허리는 세운 채 그대로 밀어준다.

(뒷굽이) 1 앞발은 정면으로, 뒷발은 90도로 틀어 바깥을 향하게 한다. 2 뒷발에 체중을 싣고 앞발과 함께 구부려 균형을 유지한다. 각각 앉았다 일어서기를 15회 반복.

허벅지, 관절, 복근 강화&균형잡기 - '발차기'



1 차는 발의 무릎을 몸의 정면으로 들어올려 10초간 버틴다. 2 올린 상태에서 그대로 발끝을 차올린다. 발목은 곧게 펴고, 발가락 끝을 올려 앞축을 만든다. 3 양발을 동일한 횟수로 반복해 몸의 균형을 잡아준다.



우성숙 원장이 제안하는 ‘복해정온열차’

모닝커피 마시듯 한 잔 환절기 감기 꼼짝 마!

목이 간질간질하고 몸이 으스스 떨린다면 감기를 의심해 봐야 한다. 아침저녁 기온차가 큰 환절기 때는 계절의 변화에 몸이 적응하지 못해 면역력이 떨어져 질병에 쉽게 노출된다. 환절기 체온을 올리고 면역력을 회복하는 데 ‘복해정온열차’만 한 게 없다.

글 한상현 사진 이신영

감기 환자들이 급격히 늘어나는 요즘이다. 환절기만 되면 어른 아이 할 것 없이 감기로 고생한다. 감기는 초기에 잡아야 한다며 센 양약을 먹는 경우가 있는데 현명한 방법은 아니다. 환절기 감기의 원인은 급격한 체온 변화로 면역력이 떨어졌기 때문이다. 인산의학으로 체온을 올리고 기력을 회복시켜 감기를 잡는 방법을 우성숙 인산연수원장이 직접 공개했다.

체온 올려주고 원기도 회복시켜 줘

환절기 감기 간단하게 잡는 우성숙 원장만의 방법은 바로 ‘복해정온열차’를 마시는 것이다. 우원장은 외출하고 돌아왔을 때 몸이 으슬으슬 오한이 나면 복해정부터 찾는다고 한다. 우원장은 “인산 선생은 유황오리간장인 복해정을 해독보양의 신약 중 왕중왕이라고 했다”며 “복해정온열차를 마신 후 조금만 있으면 몸 전체가 따뜻해진다”고 했다. 복해정온열차는 체온을 올릴 뿐만 아니라 유황오리진액의 효능을 그대로 담고 있어 떨어진 원기도 회복시킨다.

복해정온열차는 체온을 올리는 효과가 있다. 복해정을 만들 때 사용되는 재료가 특별하기 때문이다. 원기회복과 공해독을 해독하는데 으뜸인 유황오리가 주재료다. 인산 선생은 유황을 불덩어리라고 설명했다. 《신약본초》전편에서 인산 선생은 “유황은 불덩어리인데, 그 높은 천연적인 불로 이뤄진 광석물이라, 유황을 법제해 장생수술을 얻을 수 있다”고 했다.

독극물인 유황을 사람이 먹어서 안전한 약재로 법제하는 유일한 방법은 오리에게 먹이는 것이다. 유황오리에 약재와 죽염을 넣고 달여 진액을 만든 다음 서목태메주와 함께 장독에 넣어 발효시킨 것이 복해정이다.

점심·저녁엔 복해정 넣은 음식을

복해정을 차로 마시는 습관은 감기를 예방하는 효과가 있다. 아침에 모닝커피 마시듯 복해정온열차 한잔으로 시작하면 하루가 활기차다. 마시는 방법도 간단하다. 뜨거운 물에 복해정만 넣으면 된다. 좀 더 맛있게 즐기려면 물을 끓일 때 입맛에 맞는 차를 함께 넣는다. 구수한 맛을 좋아하면 붉은 홍화씨나 붉은 쥐눈이콩을 넣고 끓일 것을 추천한다. 몸에 염증이 있다면 유근피를 달인 물에 복해정을 타 마시는 것도 좋다. 감기가 독하게 걸려 좀처럼 떨어지지 않는다면 생강과 감초를 넣고 끓인 물에 복해정을 타 마시는 것도 방법이다.

우성숙 원장은 감기를 한시라도 빨리 떨어뜨리려면 수시로 복해정을 먹을 것을 권했다. 아침에 복해정온열차를 마신 후 복엿국을 끓여 복해정으로 간을 해 먹고, 저녁에는 갓 지은 밥에 들기름과 복해정을 넣고 비벼 죽염김에 싸 먹으면 맛도 있고 몸에도 좋다. 마지막으로 자기 전에 복해정온열차 한잔 진하게 마시면 복해정으로 하루 살기가 완성된다. 이 정도면 감기쯤은 쉽게 물리칠 수 있다. ☺

복해정온열차 마시는 법

뜨거운 물이 준비되면 찻잔에 물을 붓고 복해정을 넣으면 끝. 이때 용량은 핸드드립 커피 잔 한 개 분량(약 250ml)에 밥숟가락 1개(약 15ml) 정도 넣는다. 물론 입맛에 따라 복해정의 용량은 가감하면 된다. 뜨거운 물을 준비할 때 유근피, 홍화씨 등을 넣고 끓이면 복해정온열차를 더 맛있게 즐길 수 있다.





**죽염은
늡지
않는다.**

죽염 산업화 32주년 기념식에 1,300여 회원 참석 인산 참의료의 결정체 죽염 죽염 산업의 결정체 인산가

인산의학의 최대 명작인 죽염의 산업화가 실현된 지 올해로 32주년이 됐다. 죽염 산업의 발상지인 함양 삼봉산 인산연수원에서는 32주년을 기념하는 축제가 열렸고 1,300여 명의 인산인들은 죽염의 고향을 찾아와 서른두 돌을 축하하고 기억하는 뜻깊은 시간을 가졌다.

글 이일섭 사진 이경호

국민 건강 증진에 기여하고 세계화 박차

올해로 32돌을 맞는 '죽염의 날' 기념식이 지난 8월 24일 함양 인산연수원에서 개최됐다. 민족의 신의(神醫)인산 김일훈 선생의 의론이 담긴 《신약(神藥)》의 국민적 열독(熱讀)에 힘입어 그 수요가 증폭된 죽염의 대량 생산을 위해 추진된 죽염 산업화가 어느덧 32주년에 이르게 된 것이다. 서해안 천일염의 법제를 통해 풍부한 미네랄과 안전성을 갖춘 죽염은 건강 소금의 상징으로 자리 잡으며 질 좋은 소금을 섭취하는 것이 백세 건강의 근간임을 일깨워왔다.

1987년 8월 27일 세계 최초의 죽염 산업화 선포 이후 김윤세 인산가 회장은 정제염의 폐해를 지적함과 동시에 죽염이 인류 건강의 보루이자 최상의 자연 모방(模倣)법을 역설해 왔다. '짜게 먹으면 해롭다'느니 '소금은 건강의 원흉'이라는 식의 왜곡된 의식과 선입견 속에서 죽염 산업화의 실현은 시련 그 자체가 되고 말았다. 그러나 '죽염 퍼 먹어'라는 인산의 처방과 진실을 경험한 수많은 사례자의 성원에 힘입어 죽염이 우리 몸에 좋다는 자명한 사실을 세상 모두가 인정하는 순간이 오고야 말았다.

불원천리(不遠千里), 먼 길을 마다하지 않고 '죽염의 날' 축제에 참석한 인산가족 회원은 무려 1,300여 명에 달했다. 지리산 자락 함양 삼봉산 중턱에 자리한 인산연수원에 점심 무렵까지 도착하기 위해 이른 아침 집을 나서야 하는 수고가 뒤따랐지만 '인산

마니아들'의 얼굴엔 건강한 미소와 기대가 넘쳐났다. 죽염으로 건강을 회복하며 더 나은 삶을 살 수 있었기 때문이다.

국민의사 이시형 박사도 죽염 예찬에 동참

개운한 육개장 국물과 청량한 김치가 놓인 점심상은 소박하지만 깊은 맛을 지닌 연수원식 밥상이라 회원들에게 인기가 높았다. 여름과 가을이 공존하는 하늘 아래에서 더욱이 전방의 오봉산에서 불어오는 바람을 맞으며 떠들썩한 분위기 속에서 먹는 점심은 천하일미였다. 더구나 이날은 죽염이 시장경제에 진출한 뜻깊은 날이지 않은가! 언제 어디서든 손쉽게 죽염을 구하고 섭취할 수 있는 계기가 된 이 복된 날을 축하하며 인산인들은 흥겨운 축배를 이어갔다.

이어 문화관 광장에서 열린 본식 순서. 각계각층에서 보내온 화환과 축전으로 기념식 현장은 흥겹기 그지없었으며, 가수 장고의 '사주팔자 타령'에 이어 '알파리파리'로 이어진 축하 공연은 축제의 분위기를 더욱 뜨겁게 했다. 더욱이 '국민의사' 이시형 박사가 기념식

현장을 방문해 죽염 산업화 32주년의

의의를 더욱 분명하게 했다. 이시형 박사는 축사를 통해 인류 건강의 보고로 떠오른 죽염의 가치에 대해 이렇게 언급했다.

“얼마 전 김윤세 회장님과 자연치유를 주제로 한 대담을 하면서 소금에 대한 인식을 새롭게

하게 됐습니다. 현대의학의 주장대로 저염식을 신봉했지만 새롭게 규명되는 염분의 중요성과 함께 죽염의 미네랄 효능을 접하게 되면서 제 생각이 달라지게 됐습니다. 자연치유를 통해 '자연체'로 살기 위해서는 죽염과 같은 질 좋은 소금 섭취가 매우 중요하다는 사실을 절감하게 된 거죠. 인산죽염이 자연의 학의 미래를 여는 구심점이 되리라 믿고 있습니다.”



1 국민의사 이시형 박사가 기념식에 참석해 축사를 하고 있다.

2 흥기천 계룡산힐링센터 원장(맨 오른쪽)이 죽염 산업화 32주년을 기념하는 미술작품을 김윤세 회장에게 전하고 있다.



1 김윤세 회장과
우성숙 원장이 기념식
참가 회원들과 인사를
하고 있다.
2 국악인 이장학
선생이 '뱃노래'를
열창하며 축제의
흥겨움을 더했다.



죽염 산업화 32년이라는 역사에 많은 이가 주목하는 이유는 그간의 발자취가 '인산죽염 항노화특화농공단지' 조성이라는 미래를 만들고 있기 때문이다. 지난해 9월 코스닥 상장 기업으로 발돋움한 인산가는 지역 경제에 기여하는 백년장수 기업으로 진일보하기 위해 함양읍 죽림리 20만m² 부지에 초유의 솔트시티 Salt City 건립이라는 미션을 추진 중이다. 죽염을 비롯한 항노화 관련 농산물 재배와 식품제조를 기반으로 하는 이 건강·휴양 사업은 자연치유에 특화된 인산가의 고유성을 발전시키고 동시에 지역개발과 일자리 창출이라는 공익성에 역점을 두고 있어 더 많은 기대를 모으고 있다. 죽염 산업화 32주년 기념 동영상 시청을 통해 참가자들은 인산가의 어제와 오늘을 살펴보고 죽염종가에 대한 신뢰를 키워나갔다.

김윤세 회장 "여러분과 동행하는 기업으로"

이어 지난 32년 동안 죽염 산업화를 진두지휘하며 인산의학의 참의료를 우리 사회에 확산해 온 김윤세 회장의 기념사가 이어졌다.

"1986년 6월 15일은 아버님의 의학이론을 구술 정리한 《신약》이란 저서가 출간된 날입니다. 많은 우여곡절 끝에 세상의 빛을 볼 수 있었던 그 책은 죽염 산업화의 신호탄으로 이듬해 여름엔 선친의 뜻을 받들어 죽염 산업화를 선포하게 됐습니다. 소규모의 가내수공업에서 대규모의 공장제 방식으로 전환하는 일은 더 많은 도전과 헌신을 요구하며 저를 시험에 빠뜨리게 했습니다. 하지만 매년 8월의 이날에 되새기

는 각오와 감회는 그 모든 난관을 뚫고 앞으로 나아가게 하는 힘을 주곤 했습니다. 그것은 인산 선생의 활인구세濟世 정신과 그 진실을 인정하지 않은 세상과의 대결로 요약될 수 있는데 선친의 숭고한 뜻과 그것에 대한 존경심이 오늘의 인산가를 있게 한 근원이 아닌가 싶습니다. 더욱이 저 이상으로 인산의학과 죽염에 애정을 보여주신 회원 여러분의 존재는 죽염 산업화 성공에 분수령이 돼주었습니다. 뜻깊은 오늘을 기념하기 위해 먼 길을 달려와 주신 여러분께 깊이 감사드리며 회원 여러분과 동행하는 건강 기업으로 정진해 나갈 것을 약속드립니다."

만담가 장광팔·국악 이장학 선생 공연 이어져

커다란 박수갈채 속에 마무리된 김윤세 회장의 기념사에 이어 축제의 여흥을 더하는 공연 무대가 이어졌다. 만담계 대부 장광팔 선생이 신곡 '로또 같은 당신'을 비롯해 다양한 레퍼토리를 들려주었으며 두꺼운 팬층을 두고 있는 퓨전 국악인 소천 이장학 선생이 '정선 아리랑'과 '한오백년' '뱃노래' 등을 열창하며 앙코르 무대를 이어갔다.

의황帝의 참의료로 건강 사회를 실현하겠다는 청운의 뜻에서 비롯된 죽염 산업화 32주년, 그 벅찬 축제의 장은 한층 진일보한 33주년을 기약하며 흥겹게 마무리됐다. ㉮

동쪽으로 뺨은 솔뿌리의 신비

동쪽으로 뺨은 솔뿌리... 그걸 고아서 차처럼 얼마간 먹으면 완전 건강해 가지구 신경통이나 관절염 척수염이 오질 않아요. 그러구 중풍은 일절 재발이 없구. 그런데 왜 같은 솔뿌리면서 황토에서 동쪽으로 뺨은 솔뿌리냐?

— 인산 김일훈 선생 《신약본초》 전편 참조

끌어당기는 힘을 말하는 중력은 방향성을 내포하고 있다. 지구의 중력에 의지해 인간은 지구에 들러붙어 살아가고 있다. 우리가 평평하지 않은 곳에서 중심을 잡기 위해 두 팔을 벌리는 것처럼, 식물도 비바람에 견디기 위해 두 팔을 벌리듯 사방으로 뿌리를 뺨어가며 중심을 잡고 있는 것이다. 사실 태양을 중심으로 초속 30km의 공전 속도로 움직이고 있는 지구에서 인간이나 식물이나 모두 쓰러지지 않기 위해 노력할 뿐이다. 그게 생물의 삶이다. 햇빛은 지구상의 생물을 끌어당기는 밧줄 같은 것이라고 보면 된다. 아파트 베란다에서 자라는 식물들이 햇빛을 향해서 몸을 틀고 고개를 돌리는 걸 보면 알 수 있지 않은가.

동송근東松根은 말 그대로 동쪽으로 뺨은 소나무의 뿌리다. 이것의 약성을 밝히면서 인산 선생은 '감로정甘露精 기운'에 주목했다. 동쪽에서 해가 뜨면 태양광이 들어오면서 당연히 사물의 동쪽을 먼저 비추게 된다. 이때 공기 중에 퍼져 있던 감로정이 동쪽에 뺨친 솔잎에 스며들게 되고, 이것이 이슬로 맺혀 황토에 떨어지거나 동쪽으로 뺨은 뿌리로 쫓아 내려간다고 인산 선생은 이야기했다. 감로정과 햇빛을 받은 수정기운水精氣運이 소나무 뿌리에 합성되어 거약생신去惡生新, 장근골壯筋骨·근육과 골격을 강화함의 영약이 된다는 것이다.

동송근은 약재상이나 인터넷 검색을 통해 어렵지 않게 구할 수 있다. 산속에서 동쪽을 가늠하는 것도 쉬운 일은 아니지만 호기심만으로 나무의 뿌리를 해치는 건 바람직하지 않다. ㉮

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)



말씀의 재발견
(48)



쑥뜸으로 체온 올리면 면역력도 쑥쑥 오른다

Increase Body Temperature with Moxa Cautery And Your Immune Strength Will Increase, Too

쑥뜸은 참 놀라운 것이다. 체온저하로 인해 생긴 질병을 체온을 높여 치유하는 것이 쑥뜸이다. 인류는 체온 1도에 의해 수천만 명이 암·난치병·괴질에 걸려 죽는다. 체온이 떨어지면 암세포의 증식을 막을 수 없다. 인산 선생은 중완·단전에 쑥뜸을 떠 체온을 올리도록 했다. 쑥뜸을 뜨면 오장육부가 튼튼해지고 원기를 돋우어 면역력이 정상으로 돌아가게 된다. 이처럼 병을 치유할 수 있는 내 몸의 환경을 조성해 주는 것이 우리가 할 일이다. 이번 호는 지난 8월 30~31일 인산연수원에서 진행된 283차 1박 2일 힐링캠프에서 김윤세 전주대 경영행정대학원 객원교수가 강연한 '자연치유自然治癒에 몸을 맡겨라' 힐링특강 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 이신영, 한준호

노자도, 히포크라테스도 말한 자연의 힘

자기 생명에 대한 공부처럼 중요한 것은 없다. 그런데 이를 중요하게 생각하지 않는다. 숨 쉬고, 먹고, 자고 그냥 사니까 사는가 보다 한다. 특히 건강에 대해 '아프면 병원 가면 되지' 이렇게 단순하게 생각한다. 물론 병원에 가서 치유하면 아무런 문제가 없다. 그런데 병원에 가도 해결이 안 되고 비명횡사로 이어지니 문제다.

우리는 생명에 대해 알아야 한다. 간단명료하고 아주 심플하게 말씀드리겠다. 인산 김일훈 선생의 새로운 의학이론이 어떤 의미와 가치가 있는지 얘기를 해볼까 한다. 인산의학의 의미와 가치를 터득하고 실천하면 120세 천수를 누릴 확률을 스스로 높이는 것이다.

죽음을 먹으면 건강한 몸으로 바뀌어 면역력이 회복되고 자연치유 능력이 정상 작동돼 우리 몸에 들어오는 어떤 병마도 치유하게 된다. 이것이 노자 《도덕경》에 나오는 자연의 힘이다. 노자와 비슷한 시기에 살았던 그리스 의사 히포크라테스는 “우리 안에

Power of Nature, as Exalted by Lao Tzu, Hippocrates

There's no subject more important to study than your own health. But people don't seem to take it seriously. They take it for granted that they're breathing, eating and sleeping. And they think that, if they get sick, they can just go to a hospital nearby. Of course, if you can get cured at the hospital, all the powers to you. But the problem happens when hospitals can't do anything and people end up dying a premature death.

We have to know more about our life. And I'll make it straightforward. Let me talk about the meaning and value of the new medical theory laid out by Insan Kim Il-hun. If you grasp the meaning of Insan Medicine and practice it in life, you'll give yourself an increased chance of living to 120.

When you eat bamboo salt, your immune system will recover and your natural healing capabilities will be in normal operations, allowing our body to fight off dis-

있는 자연적인 힘이야말로 질병을 낮게 하는 진정한 치료제다(Natural forces within us are the true healers of disease)”라고 말했다. 의학의 아버지인 그의 이 말은 ‘의사가 병을 고치는 게 아니라 내 안의 자연치유 능력이 병을 고치는 것’이라는 의미다. 병에 있어 화공약을 자꾸 쓰면 우리 몸의 면역력은 약화되고 기능이 정상 작동되지 않는다. 중국終局엔 후천성 면역결핍 상태가 된다. 우리가 이런 몸을 만들 것인가? 아니면 튼튼한 몸을 만들 것인가? 여러분이 오늘 되새기고 되새겨 인산 선생의 의학이론과 사상을 터득해 깨달아야 한다.

병을 고치지 못하면 의학이라고 할 수 없다. 의학인 것 같지만 의학이 아니다. 같지만 같지 않은 것을 두고 사이비라고 한다. 그런데 인류는 이 종교에 빠져 있다. 과학을 기반으로 한 최첨단 의학이라 천명하며 병 치료에 최선을 다하지만 궁극적으로 병을 못 고친다. 그 이유는 이치에 거스르는 치료를 하기 때문에 질병 문제를 근본적으로 뿌리 뽑지 못하는 것이다.

한 가지 예를 들어보겠다. 우리 몸을 구성하는 60가지 미네랄 중 한 가지만 부족해도 10가지 질병에 걸릴 수 있고 특히 중요 미네랄인 칼슘이 부족할 경우 147가지 병에 걸리게 된다. 그런데 건강검진을 할 때 혈액 속 미네랄이 얼마나 들어 있는지 확인하지 않는다. 의료인이 미네랄 결핍을 확인하지 않으니 환자도 모르는 것이다. 미네랄 결핍에 의해 죽어가는데도 이를 해결하려 하지 않는다.

병과 싸우려 들면 백전백패

인산 김일훈 선생께서는 이 문제를 해결하기 위해 죽음을 처방했다. 전 인류가 죽음의 길로 달려가고 있으니 안타까움에 죽음을 구워서 세상에 제시했다. 그런데 이를 소금이라고 먹지 않는다. 죽음을 먹으라고 하면 ‘혈압이 높는데 소금을 먹어도 돼?’ ‘한 번에 얼마나 먹어야 돼?’라고 묻는데 이들에게 되묻고 싶다. 집에 불이 났는데 불 끄러 온 소방관에게 ‘물을 얼마

eases. And that’s the power of nature as detailed in Lao Tzu’s 《Tao Te Ching》. Hippocrates, a contemporary of Lao Tzu’s, once claimed, “Natural forces within us are the true healers of disease.” The father of medicine meant it’s your capacity to heal naturally, not any doctor, that can cure diseases. If you keep relying on chemicals for diseases, your immunity will weaken and will stop functioning properly. In the end, you’ll be in the acquired state of immune deficiency. Do you want to end up like that? Or do you want to be healthy? You have to develop a thorough understand of Insan’s medical theories and ideas here today.

You can’t call something medicine unless it can heal diseases. It’s pseudo-medicine. And people all over the world are putting their blind faith in it. Medical doctors may boast having cutting-edge technology available, but they can’t ultimately cure diseases. The reason is that their type of medicine goes up against any sort of reason or logic, and they’re unable to get to the root of the problem.

Let me give you an example. If we’re lacking just one of 60 minerals essential for our body, we can be vulnerable to 147 different diseases. But during our health check-ups, doctors won’t tell you anything about mineral content in your blood. When doctors don’t check for mineral deficiency, there’s no way for patients to figure it out. People are dying of mineral deficiency and doctors won’t do anything about it.

If You Try to Fight Disease, You’ll Lose Every Time

To address that issue, Insan Kim Il-hun prescribed bamboo salt. He lamented that the mankind was heading down the road to ruins, and he came up with roasted bamboo salt. But people wouldn’t eat it because it

나 부어야 불이 꺼질까요’라고 묻는 사람이 있는가. 불이 꺼질 때까지 물을 부어야 하는 것이 이치다. 인산 선생은 말기 암 환자가 찾아와서 “제가 어떻게 하면 살 수 있나요”라고 물으니 “죽염 퍼 먹어”라고 처방했다. “얼마나 먹을까요”라고 묻자 “배터지게 먹어”라고 답했다. 이 말씀이 만고불변의 진리다. ‘죽염 퍼 먹어’라는 말이 왜 진리의 말씀인가. 간단하다. 여러분 배가 고프면 어떻게 해야 하나. 먹어야 배고픈 문제가 해결된다. 결핍으로 인해 온 것이니 보충을 해야 하는 것이다. 이것이 진리 아닌가.

인산 선생의 저서인 《신약》《신약본초》가 세상에 공개되면서 현대의학의 근본적 흐름이 바뀌고 있다. 절대 변하지 않을 것 같던 과학이론인 천동설이 지동설로 바뀐 것처럼 말이다. 우리는 흔히 병에 걸리면 투병생활을 한다고 한다. 묻고 싶다. 여러분이 병과 싸워 이길 수 있나? 과연 암과 싸워서 이길 수 있을까? 누가 도대체 병과 싸워서 이길 수 있다는 건가. 불가능하다. 《손자병법》에서 최고의 전쟁 고수는 ‘부전이승不戰而勝’, 즉 싸우지 않고 이기는 자라고 했다. 전쟁을 하면 피아간에 많은 희생이 따르고 중국에는 나라가 망하게 된다. 전쟁을 치르면 이겨봐야 득이 될 게 아무것도 없다. 득보다 실이 많다. 전쟁을 하지 않고 이기는 것이 얼마나 훌륭한 것인가.

우리가 병과 싸워서 이기겠다는 것은 완벽한 환상이다. 불가능한 일이다. 병과 싸우면 안 된다. 서울대의대 교수를 지낸 한만청 박사가 본인이 암을 극복하



was salt. They would ask, ‘I have high blood pressure. Could I eat salt?’ or ‘How much should I eat?’ And I would like to ask those people back: if your house is on fire, would you ask the firefighters, ‘Do you know how much water it would take to put out the fire?’ They’ll use as much water as needed to douse it. When late-stage cancer patients asked Kim, ‘How can I keep on living?’ he would tell them, ‘Go gobble up bamboo salt.’ And they asked him how much they should consume, he told them, ‘Stuff yourself with it.’ And that is the absolute truth of truth. Why? It’s simple. What do you do when you’re hungry? You eat. When something is lacking, you have to replenish. That’s the logical course of action.

Insan’s books, 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》, altered the modern medicine landscape. Think of how the geocentric theory, once seemingly irrefutable, eventually gave way to the heliocentric theory. When we come down with a disease, we typically say we’re ‘fighting’ our condition. But let me ask you this: can you win that fight? Can you beat cancer? Who’s to say we can take down diseases? That’s impossible. 《The Art of War》said the greatest master of war is the one who wins without fighting. In war, both sides suffer heavy casualties, and an entire country can collapse in the end. There’s nothing to gain and plenty to lose when you fight in wars. How great would it be if you can win without battling? Winning a war against diseases is a complete fantasy. It’s impossible. You must not fight your condition. Former Seoul National University medical school professor Han Man-cheong wrote a book titled 《Don’t Fight Cancer, Become Friends With It》after overcoming cancer. People who have realized the medical truth all argue against fighting diseases. Every type of medicine in the world today is about struggles. But Insan said you

면서 쓴 책이 《암과 싸우지 말고 친구가 돼라》다. 의학적 진리를 깨달은 이들의 공통된 주장은 투병(투병)이 아니라 양생(養生)이다. 세상의 모든 의학은 투병의학이다. 병과 싸우는 의학이다. 그런데 인산 선생은 병과 싸우지 말라고 했다. 싸우면 백전백패(百戰百敗)다. 인산 선생이 주장한 양생의학은 내 몸의 자연치유 능력, 태어날 때부터 내 안에 존재하는 명의(名醫)가 병의 문제를 해결하도록 하는 것이다. 내 안의 의사에게 월급이나 잘 주면 되지 않겠나. 이들의 월급은 소금이다.

죽염 속의 미네랄... 내 몸을 살리는 ‘무기’

내 안의 의사가 우리 몸의 병을 물리치기 위해 사용하는 무기는 소금 속에 있는 미네랄이다. 56가지 미네랄이 충분히 있어야 병과 싸우는 무기로 사용할 수 있다. 그런데 약간만 힘든 운동을 해도 땀을 통해 몸 속 미네랄이 빠져나간다. 땀이 맹물인 사람은 없다. 눈물도, 콧물도, 땀도 짭짤하다. 소변에도 염분이 있다. 소금 없이는 우리 몸에서 한 방울의 물도 몸 밖으로 나가지 못한다. 이렇게 중요한 소금에 우리는 가치를 두지 않는다.

짜장면 하나를 먹어도 맛집이 어딘지 스마트폰 검색을 해 찾아간다. 그런데 소금은 아무거나 먹는다. 해로운 소금을 먹으면서 소금이 해롭다고 한다. 나쁜 소금 먹으면 당연히 건강에 해로운 거다. 인류가 먹는 소금의 대부분은 염화나트륨이다. 소금의 주성분이 염화나트륨이지만 염화나트륨이 소금은 아니다. 물을 마셔놓고 취하지 않는다고 말하는 것과 같다.

문제는 몸에서 미네랄이 빠져나갔는데 이를 보충하지 않는다는 것이다. 우리 몸에 크롬이 없으면 당뇨병이 생긴다. 셀레늄이 없으면 심장 이상이 온다. 미국의 미네랄닥터로 불리는 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 “모든 사람과 동물의 자연사 원인은 영양 결핍이다”라고 했다. 그는 12년 동안 동물원에 있는 454종의 동물을 1만 7,500회 부검했으며 동물원 인근 주민 3,000

shouldn't go down that road. If you fight, you'll lose every time. Insan argued that you should allow your natural healing capabilities, the doctors that are inside you from the birth, to do the work. You should pay those doctors well, and you can do that with salt.

Minerals in Bamboo Salt... ‘Weapons’ That Can Protect Your Body

The weapon used by our inner doctors against diseases is minerals in salt. We have to have sufficient amount of 56 minerals to accomplish that goal. With even mild exercise, we'll lose minerals through sweat. And our tears, snot and sweat are all salty. Urine has salt in it, too. Without salt, our body won't discharge any water. But we don't tend to value such an important substance. We go on our smartphone to search for the best restaurant. But we go eat whatever random salt we can get our hands on. People eat hazardous salt and believe it's bad for your body. Of course, if you choose bad salt, then it's bad for your health. Most of what people believe to be salt is actually sodium chloride. While sodium chloride is the main component of salt, it's not salt in itself. We don't get intoxicated by drinking water. The problem is people don't replenish their minerals after losing them. Without chrome, we'll become diabetic. Without selenium, we'll get heart problems. Joel Wallach, the American mineral doctor, wrote in his book, 《Dead Doctors Don't Lie》, that “Every animal and every human being who dies of natural causes dies of a nutritional deficiency.” He reached that conclusion after performing 17,500 autopsies on 454 species of animals and 3,000 human beings near zoos over a 12-year period. The deficiency Wallach speaks of is the mineral deficiency. At first, no one believed him. But because Wallach knew the causes of diseases, he was great

명을 부검해 ‘사람과 동물의 자연사 원인은 영양 결핍이다’라고 결론 내렸다. 조엘 월렉 박사가 말하는 영양 결핍은 미네랄 결핍을 말한다. 처음엔 아무도 그의 말을 믿지 않았다. 하지만 그는 병의 원인을 알았기에 병을 잘 고쳤다. 그는 이 연구로 1991년 노벨의학상 후보에 오르기도 했다.

우리 몸에 필요한 60가지 미네랄이 모두 들어 있는 물질이 죽염이다. 우리나라 서해안 천일염은 80가지 미네랄이 들어 있지만 금속성 원소와 맹독성 물질도 있다. 이를 1,700도가 넘는 고온으로 구우면 독은 제거되고 유용한 미네랄만 남는다. 몸에 필요한 미네랄은 늘리고 해로운 독은 제거한 것이 죽염이다.

이번 힐링캠프가 쑥뜸수련회니 쑥뜸에 대해서도 말씀드리겠다. 쑥뜸은 참 놀라운 것이다. 체온저하로 인해 생긴 질병을 체온을 높여 치유하는 것이 쑥뜸이다. 인산 선생이 창안한 인산의학의 핵심은 양생이론이다. 이를 통해 먹어서 체온을 올리는 방법과 쑥뜸을 떠서 체온을 올리는 두 가지 방법을 제시했다. 사람의 이상적인 체온은 36.7도다. 일본의 의사인 이시하라 유미 박사는 “인류의 평균체온은 36.8도였지만 지금은 1도 내려간 35.8도다”라고 했다. 그래서 그는 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》라는 책을 출간했다. 인류는 체온 1도에 의해 수천만 명이 암·난치병·괴질에 걸려 죽는다. 체온이 떨어지면 암세포의 증식을 막을 수 없다. 그러나 체온이 올라가면 암세포는 더 이상 증식하지 못한다. 암의 근본적인 해결책은 떨어진 체온을 올리는 것이다.

암세포 잡는 쑥뜸... 강화약쑥이 최고

인산 선생은 먹어서 체온을 올리는 방법으로 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염을 푹푹 적어 하루에 20통 이상 100일 동안 먹으라고 했다. 그런데 100일을 기다릴 수 없을 만큼 급하게 체온을 올려야 한다면 중완·단전에 쑥뜸을 떠 체온을 올리도록 했다. 이런 신비한 방법을 《신약》 제25장 영구법의 신비에 자세하

쑥뜸을 뜨면 물론 뜨겁다. 그러나 열심히 뜨면 무통이 와서 뜨겁지 않게 된다. 몸 전체를 바꾸기 위해 스스로 몸을 마취시킨다. 무통 단계까지 가면 몸의 문제는 거의 다 해결된다. 배꼽 위 중완과 배꼽 아래 단전에 쑥뜸을 같이 떠주면 오장육부를 튼튼하게 하고 원기를 돋우어 우리 몸의 면역력이 정상으로 돌아오게 해 병은 알아서 고치게 된다

at curing them. He was nominated for the Nobel Prize for Medicine in 1991 with this research.

Bamboo salt contains all 60 of essential minerals. Bay salt produced in the west coast of Korea contains 80 minerals, but they include some metallic elements and toxic substances. If you roast it at a temperature of over 1,700 degrees, only the beneficial minerals will remain. Bamboo salt is the type of salt with only the essential minerals, without any hazardous substances.

I'll also talk about moxa cautery. And that's a wonderful thing. Performing moxa cautery is a wonderful thing. It helps heal diseases by raising your body temperature. Insan suggested two different ways to increase your temperature: by eating and by doing moxa cautery. The ideal temperature is 36.7 degrees Celsius. Dr. Yumi Ishihara of Japan said the average body temperature used to be 36.8 degrees but it has since fallen to 35.8 degrees. And she decided to write the book, 《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger》. That one degree can mean death by cancer or other terminal diseases for thousands of people. When the body temperature falls, you can't stop cancerous cells from growing. But once the temperature bounces back, those cells can no longer increase.



게 기록해 놓았다. 책에 보면 뻗속 깊숙한 곳까지 들어가 있는 병마를 뽑아내려면 5분 이상 타는 큼지막한 쑥뜸을 떠야 한다고 했다. 쑥뜸을 뜨면 물론 뜨겁다. 그러나 열심히 뜨면 무통이 와서 뜨겁지 않게 된다. 몸 전체를 바꾸기 위해 스스로 몸을 마취시킨다. 쑥뜸을 뜨면서 코를 골며 잠을 잘 정도다. 무통 단계까지 가면 몸의 문제는 거의 다 해결된다. 쑥불이 암세포를 잡는다. 주의할 점은 쑥뜸을 뜰 때는 반드시 강화도약 쑥만 써야 한다. 자칫 아무 물질이나 단전에 올려놓고 불을 붙이면 화독으로 죽을 수 있다.

강화도약쑥이 병을 치유한다는 사실을 4,300년 전부터 우리나라 선각자들은 이미 깨달았던 것 같다. 《삼국유사》기이편의 ‘단군고기’를 보면 병에 걸린 곰 부족의 여인을 쑥과 마늘로 치유한 사례가 나온다. 《한국의학사》를 쓴 서울대의대 김두중 박사는 책 서문에 “우리 조상은 아득한 옛날부터 쑥과 마늘을 의학용으로 사용한 것으로 판단된다”라고 했다. 고조선 시대의 처방을 현대 질병 환경과 의방으로 부활시켜놓은 것이 《신약》《신약본초》다.

중완과 단전에 쑥뜸을 같이 떠주면 오장육부를 튼튼하게 하고 원기를 돋우어 우리 몸의 면역력이 정상으로 돌아오게 해 병은 자연적으로 치유된다. 이처럼 병을 치유할 수 있는 내 몸의 환경을 조성해 주는 것이 여러분과 내가 할 일이다. 앞으로 여러분은 병과 싸우는 무리한 치료를 받다가 영문도 모른 채 죽지 마시라. insan 선생의 참의료를 깨달아 120세 자연수명인 천수를 누리며 행복하고 건강하게 사시길 바란다. ㉮

Mugwort Fire Kills Cancerous Cells...

Ganghwa Medicinal Mugwort is Best

By way of eating to raise temperature, Insan said you should roast whole field garlic, dip it into bamboo salt and eat it when it's still hot. He recommended eating more than 20 cloves a day for 100 days. But if you don't have 100 days on your side, then he prescribed moxa cautery on jungwan and danjeon. These amazing prescriptions are detailed in Chapter 25 of 《Shinyak》. The book says that if you really want to dig deep and eradicate the root of your problems, you have to do moxibustion for more than five minutes. Obviously, it's very hot. But if you keep at it, you will no longer feel the heat. To change your body, you will anesthetize your own body. You may even end up falling asleep and snoring during moxa cautery. And once you reach that point, most of your problems will have been solved.

Our forefathers realized 4,300 years ago that Ganghwa's mugwort can heal diseases. 《Samguk Yusa (Legends of the Three Kingdoms)》 includes a tale of an ailing lady being healed with mugwort and garlic. In his book 《History of Korean Medicine》, Kim Doo-jong, medical doctor at Seoul National University, wrote, “Our forefathers began using mugwort and garlic for medical purposes for a long time.” 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 brought these ancient prescriptions back to help cure diseases in modern times. If you do moxibustion on jungwan (above the navel) and danjeon (below the navel), it will strengthen your organs and bring you much-needed energy, while returning your immunity to normal and allowing your body to heal diseases on its own. It's up to you and me to ensure that we put our bodies in that state. I hope you won't suffer an accidental death while being treated at a hospital. I hope you'll see the value of Insan's true medicine and live a happy and healthy life to 120. ㉮

用艾草护暖 提高免疫力

医学若不能治病, 则徒有其名。貌似医学, 而非医学。看似相同, 实则不同, 乃是伪科学。然而人类却陷入这样的宗教之中。虽基于科学, 号称最尖端医学, 竭尽全力治病, 最终却失望而终。归根结底是因为疗法违背原理, 无法将病从根拔起。

仁山先生的《神药》《神药本草》问世后, 现代医学的发展根基开始改变, 就如天动说向地动说的转变一样。生病后, 人们常说要和病魔做斗争。不禁想问, 在这“斗争”中, 赢得了吗? 和癌症作战, 能赢吗? 《孙子兵法》中的最高战术是不战而胜。换言之, 不作战, 即获胜。战争, 失大于得。不战而胜, 多么睿智!

用“斗争”取胜病魔, 实则幻想, 荒诞之谈。对于病魔, 不可以用“斗争”的方法。所有明晓医学真理的人们都认为不应“斗”, 而应“养”, 即采用养身之道。市面上所有的医学都是与疾病做斗争的医学。但仁山先生却主张不要和疾病斗争, 斗必败。仁山先生提倡的养生医学是培养身体的自由治愈能力, 它好比出生那一刻便存在于身体里的“名医”, 可以解决身体的问题。当然, 只要给“工资”就好。这里的工

资就是盐。身体内的名医击败疾病用的武器是盐里的矿物质。只有56种矿物质充分, 才能成为与疾病斗争的武器。然而, 问题是在矿物质流失后不及时补充。如果身体内没有铬, 就会得糖尿病。没有硒, 心脏就会出现异常。而竹盐含有身体所需的60种矿物质。竹盐由天一盐烤制而成, 可以丰富体内矿物质, 排除有害毒素。

艾草效果令人称奇。对于因体温低而引起的疾病, 艾草可以保暖治愈。人的理想体温是36.7度, 但现在人类的平均体温是35.8度。因为1度之差, 上千万人被癌症等疑难杂症夺去生命。若体温下降, 就无法阻止癌细胞的繁殖。但若体温上升, 癌细胞就不会繁殖。换言之, 将降下来的体温升上去就是致癌之道。

将艾草放在中脘穴和丹田, 保护五脏六腑, 提升元气, 待免疫力恢复正常, 病就自然治愈了。让身体有一个可以自己治愈疾病的环境, 就是你我需要做的事情了。以后可千万不要不明不白地死在医院的治疗之下了。希望大家都能领悟仁山先生的真医疗道理, 延年益寿, 颐享天年, 活到120岁。 ㉮

웨인 조나스의 《환자 주도 치유 전략》

의사 중심의 치료가 아닌 환자 스스로가 치유 가능

미국 국립보건원장을 지낸 가정의학 전문의 웨인 조나스 박사가 40년 주류의학에 몸담으며 경험했던 치유의 비밀을 풀어낸 책. 의사들이 처방하는 치료제로는 20% 치유만 가능하며 나머지 80%는 환자 내면의 자기 주도 치유법으로 병을 낮게 한다고 그는 확신하고 있다.

글 한상헌 그림 서터스톡



웨인 조나스 저 / 동녘라이프 / 19,800원

우리가 생각하는 치료법들은 과학적으로 따져보면 대부분 효과가 없는데 왜 병이 낫는 걸까? 40년 주류의학에 종사해 온 가정의학 전문의 웨인 조나스 박사는 현대의학에 완전히 편입한 의사이지만, 지극히 환자의 입장에서 이 질문들의 답을 담담히 찾아갔다. 그리고 풍부한 연구 결과와 이론을 바탕으로 치유의 비밀이 치료법이 아닌 환자에게 있음을 깨닫는다.

조나스 박사는 어렸을 적 베트남에서 본 침술치료부터 로봇 수술까지 전통의학과 현대의학, 주류의학과의 대체의학을 넘나들며 단순히 '치료'가 아닌 진정한 '치유'의 과정을 탐구했다. 그리고 철저한 임상 사례를 바탕으로 탄탄한 이론에 근거해 저술, 미국 의학계에 큰 반향을 불러일으켰다. 그는 독자에게 "주류의학이든 대체의학이든, 현대의학이든 전통의학이든, 심지어 그것이 과학적으로 검증된 치료법인지 아닌지는 중요하지 않다"며 "다만 그 치료법이 환자에게서 '의미'를 이끌어낼 수 있느냐가 중요하다"고 했다.

“현대의학은 우리를 고장 난 자동차처럼 생각”

조나스 박사가 말하는 '치료법에서 의미를 이끌어낸다'는 것은 무슨 뜻일까? 그는 이를 설명하기 위해 자신이 만난 수많은 환자를 책에 등장시켰다. 예를 들어 과학적으로 전혀 효과가 없다고 증명된 '고압산소치료

법'을 통해 외상성 뇌손상을 극복한 마틴이라는 환자를 소개했다. 전쟁에서 부상을 입고 전우까지 잃은 후 수면장애, 언어장애, 만성통증 등에 시달린 마틴은 다양한 치료법을 시도했지만 효과가 없었다. 마지막으로 40회에 걸쳐 고압산소치료를 받았는데 놀랍게도 치유됐다. 저자는 이를 지켜보면서 '가짜 치료법'으로 병이 어떻게 치유되는지 답을 찾게 됐고 그것이 바로 '의미 부여 반응'이었다. 치료법을 시행하기까지의 과정, 치료법이 시행되는 환경, 사람과 사람 간의 관계 등이 환자에게 의미를 부여했기 때문에 치료됐다는 것이다.

이를 통해 저자는 "어떤 치유법도 치유하지 못한다. 그러나 거의 모든 치유법이 치유한다"는 '치유의 역설'을 주장했다. 환자에게 의미 있는 치유법을 찾으면 그 치유법이 설령 과학적으로 증명되지 않았다고 해도 치유는 일어난다는 것. 따라서 치유의 길은 여러 갈래일 수밖에 없다고 책을 통해 전하고 있다.

그는 현대의학이 제시하는 치료법의 한계에 대해서도 말했다. 의사들이 처방하는 '치료제'로는 20% 치유만 가능하며, 나머지 80%는 환자가 주도하는 내면의 치유 과정을 통해 활성화된다고 했다. 이 과정으로 노화와 함께 오는 만성질환도 예방할 수 있다고 했다.

또한 웨인 조나스 박사는 최첨단 기기로 중무장한 현대의학이 어떤 오류를 범하는지 직접적으로 꼬집고

나를 변화시키는 10가지 방법

- 1 계획을 세운다.
- 2 할 수 있는 것을 고른다.
- 3 누군가에게 말한다.
- 4 모임을 찾는다.
- 5 깜빡할 수 있음을 감안한다.
- 6 변화려는 진짜 이유를 잊지 않는다.
- 7 어려운 것임을 잘 안다.
- 8 마음의 준비를 한다.
- 9 시작한다.
- 10 전문가에게 묻는다.



있다. 그는 “현대의학이 질병에만 관심을 가질 뿐 환자의 더 나은 삶에는 관심을 두지 않는다”고 일갈한다. 그 이유에 대해 저자는 “현대의학은 우리를 고장 난 자동차처럼 생각한다”며 “잘못된 부분이 있으면 그 부분을 수리하면 된다고 생각하는 ‘작고 특화된 과학’에 매몰되어 있다”고 전했다. 감기 같은 급성질환에는 ‘작고 특화된 과학’이 효과적일 수 있지만 고혈압, 당뇨, 비만, 우울증 등 만성질환에는 전혀 도움이 되지 않는다고 했다. 저자는 우리 몸을 자동차가 아닌, ‘가꾸어야 할 정원’으로 여겨야 한다고 하며 ‘환원론적 과학’을 ‘전체론적 과학’으로 확장시키는 것이 앞으로 의료계가 해야 할 일이라고 주장했다. 전체론적 관점에서 본 인간은 육체와 행동, 관계, 영적 차원으로 볼 수 있으며, 완전한 치유와 건강을 위해선 이 네 가지 차원이 서로 연결되어 균형과 활력을 유지해야 한다고 했다.

올바른 라이프스타일도 80%의 치유력 끌어내

올바른 라이프스타일도 체내 80%의 치유력을 끌어낼 수 있다고 저자는 밝히고 있다. 금연, 절제된 음주, 식단 개선, 운동, 스트레스 관리 등 다섯 가지 건강 습관은 모두가 알고 있지만 이를 실천하는 사람은 전체 인구 중 5%도 되지 않는다고 꼬집었다. 치유를 위해 이 습관을 무시하지 말 것을 당부했다.

내면 치유 과정 중 사랑을 주고받는 것도 의미가 있다고 했다. 이에 사랑하는 사람과 고통을 나누고 두려움을 공유하면서 치유받고 온전해지는 사례를 소개했다. 또한 가족이 아프면 그저 환자 옆에 앉아 있어 주는 것만으로도 몸과 마음의 치유에 영향을 준다고 했다. 예를 들어 살아 있는 사람의 심장으로부터 나오는 전자기파는 그 옆에 있는 다른 사람의 뇌에 의해 탐지된다고 했다. 마음이 고요한 사람 옆에 있으면 마음이 고요해지는 것이 과학적으로 설명이 된다는 것이다.

마지막으로 저자는 “사람마다 치유가 시작되는 지점이 다르고 치유의 요소들을 이끌고 가는 방식도 다르지만 깊은 치유는 항상 치유를 삶의 목적과 연결시킬 수 있을 때 일어난다”며 “치료에 있어 자신이 가장 큰 의미 반응을 보이는 요소를 발견할 때 병은 극적으로 치유된다”고 전했다. 이때 우리는 치료 기반의 의학이 가져다주는 20%의 개선을 뛰어넘어 마침내 모든 사람 속에 잠자고 있는 80%의 치유 잠재력을 깨울 수 있다는 것이다. ⁽¹⁾

웨인 조나스

40년 넘게 만성질환 치유를 연구해 온 가정의학 전문의. 미국 웨이크포레스트대학교 의과대학에서 의학박사 학위 취득. 조지타운대 의과대학, 국립군의원 의과대학 교수로 활동. 새뮤얼리연구소장으로 일하며 스트레스와 고통, 회복력과 치유력의 상관관계에 관한 연구를 이끌었다. 미국립보건원 대체의학국 국장, 세계보건기구 전통의학협력센터 센터장을 지냈다.

21세기 '독락당'에서 즐겁게 지내려면

요가를 하고 茶를 마시고 기타를 쳐라

독락당(獨樂堂)을 풀이하면 '혼자 있어도 외롭지 않은 집' '고독을 두려워하지 않는 집'으로 해석할 수 있다. 어떻게 하면 혼자 있어도 외롭지 않은 경지에 들어갈 수 있을까. 그 사람이 공부냐 됐나, 안 됐나를 가늠하는 기준은 바로 독락(獨樂)에 있다. 독락이 되는 사람만이 흔들리지 않기 때문이다.

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)

요가, 노추를 이겨내기에 가장 좋은 운동

100세 시대라고 떠들 때마다 밀려오는 걱정은 말년공핍(末年窮乏)과 말년고독(末年孤獨)이다. 나이 들어 힘 떨어지고 돈 떨어졌을 때 밀려올 고독을 과연 나는 감당할 수 있을까!

경북 경주시 안강읍에 가면 회재 이언적 선생(1491~1553)이 벼슬을 그만두고 고향에 돌아와 지은 집이 있다. 그 집의 사랑채 이름이 바로 '독락당'이다. 옛날이나 지금이나 사람 심정은 똑같다. 다가올 고독을 받아들이기로 결심한 당호(堂號)가 아니겠는가. 오히려 '고독'을 '독락'으로 한 차원 더 승화시키겠다는 내면의 심경도 읽을 수 있다. 각자의 독락당에서 지내려면 어떤 준비가 있어야 할지도 생각해 봤다.

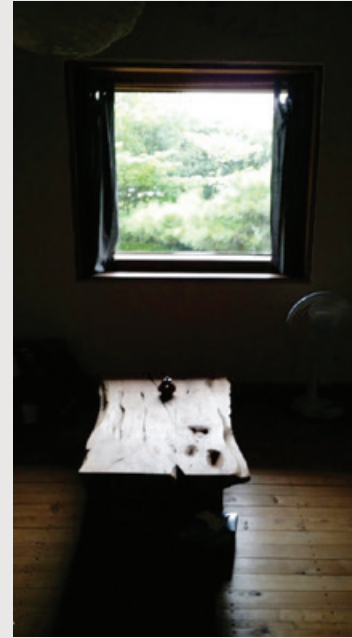
우선 요가를 익히는 것이 필요하다. 나이 들어서 뛰고 달리는 운동은 무리가 된다. 혼자 방 안에서 할 수 있는 운동이 요가이다. 골프는 골프장에 가야 하고, 다른 게임을 하려고 해도 같이 운동할 사람이 있어야 하지만 요가는 자기 혼자 할 수 있다는 장점이 있다. 방에 담요 한 장 깔아놓고 하는 운동이니 비용이 드는 운동이 아니다. 요가를 통해 근육과 경락을 풀어주면 병이 잘 오지 않는다. 홀로 외로움을 견디려면 먼저 몸이 건강해야 할 것 아닌가.

말년 운동의 최고봉은 단연 요가라고 생각한다. 코

브라 자세, 쟁기 자세, 옆구리를 양쪽 옆으로 기울이는 자세 등 우선 7~8개 동작만 익히면 효과를 볼 수 있다. 코브라 자세는 엎드려서 두 손을 바닥에 짚고 상체를 서서히 일으켜 세우는 동작이다. 코브라가 고개를 쳐드는 동작과 비슷하다. 이 동작은 허리 디스크를 예방해 준다. 의자 생활을 많이 하면 요추 3번 명문혈(命門穴) 쪽이 압박을 받는다. 디스크가 온다. 하지만 이 코브라 자세를 취하면 압박의 상당부분을 해결하게 된다. 등이 굽는 것도 예방한다. 가슴이 펴져야 낙관적이 된다. 사람이 오그라들면 자꾸 우울한 생각만 든다. 쟁기 자세는 고혈압·중풍·뇌경색을 예방해 준다. 누워서 두 다리를 들어 머리 뒤로 넘기는 동작이다. 신경을 쓰거나 나이가 들면 목뒤통이 뻐뻐해진다. 이걸 풀어주는 자세다. 앉아서 두 다리를 양옆으로 벌리는 박쥐자세도 있다. 전립선 질환을 예방하는 동작이다.

차, 내 마음의 작은 평화

독락당에서 지내려면 또 필요한 것이 바로 차(茶)다. 아침을 먹고 뜰 앞에 핀 작약을 보면서 차 한 잔 하는 것은 동양의 풍류다. 차의 향이 코로 들어오고, 혀를 적시면서 목구멍으로 넘어가고, 아랫배로 따뜻한 찻물이 내려가면서 울림이 온다. '인생, 이만하면 됐다' 하는 자족(自足)의 울림 말이다.



즐거하는 일, 좋아하는 공간을 갖고 있는 사람은 노추에 쉽게 무너지지 않는다. 무엇을 할지, 어디로 갈지를 계획하고 실천하는 동안 생활은 활기를 되찾기 때문이다. 사진은 필자 조용헌의 휴식공간이자 집필장소인 죽령산의 휴휴산방.

차를 마시면 피가 맑아진다. 피가 맑아지면 여러가지 병을 예방할 수 있다. 신외무물(身外無物), 이 세상 무엇보다 몸이 소중하지 않겠는가!

차도 종류마다 다르다. 향기가 다르고 맛이 다르다. 지리산에서 나오는 녹차를 갈비 한 대 뜯고 한잔 마시면 그렇게 고소하고 입안이 개운해질 수 없다. 더부룩한 배 속이 깔끔하게 정리된다. 중국 무이산(武夷山)에서 나오는 대홍포(大紅袍)의 향도 깊다. 향이 깊다는 것은 질리지 않으면서 정신의 안정감을 주는 차향이라는 뜻이다. 중국이 다른 것은 몰라도 차는 일품이다.

술은 몇 시간 마시면 취해서 황설수설하지만 차는 오랜 시간 마셔도 오히려 정신이 맑아진다. 방 안에 먹감나무로 만든 차장(茶粧)을 마련해 조그만 선반에 찻잔을 올려두고 차호도 여러 개 진열하고, 그 외 여러 차 도구를 챙겨놓은 모습을 보면 아취(雅趣)가 느껴진다. 거기에 평화가 있다.

손님이 방문하면 차장의 조그만 먹장석 고리를 집게손가락으로 잡아 열고 조심스럽게 찻잔을 꺼낸다. 전기화로 위에 얹어진 솟쇠주전자에 물을 끓인다. 물이 끓는 소리로 마음을 평안하게 해준다. 이어 친분

이 있는 도공이 제작한 차호(茶壺)에 찻잎을 털어 넣고 뜨거운 물을 붓는다. 이 또한 하나의 과정이고 철학이다. 긴장되지 않는 반복이라고 할까. 긴장하지 않으면서 반복된 동작을 하면 정신이 집중되면서 근심걱정이 사라진다. 거기에 맛과 향이 가미되는 것이 차의 이로움이다.

기타, 스스로를 달래는 데 그만인 악기

독락당에서 살려면 악기 하나는 다룰 줄 아는 게 좋다. 자기가 스스로 달래야 한다. 다른 사람이 자기를 달래주길 기대하면 아직 철이 덜 든 것이다. 자신이 자신을 달래는 데 있어서 좋은 수단이 바로 악기다. 나는 20~30대에 기타를 안 배워놓은 걸 후회하고 있다. 50대 후반에는 쉽게 익혀지지 않는다. 보름달이 창밖에 휘영청 밝은 날도 좋고 반달이 있는 날도 좋다. 밝은 고요하고 가끔 소쩍새와 휘파람새의 지저귀음을 듣고 있다가 기타 소리로 내가 좋아하는 노래를 연주하면 독락이 되지 않겠는가!

회재 선생의 경주 독락당을 둘러보면서 선생의 속 깊은 내면을 헤아려보다가 든 생각들이다. ☺



수확의 계절 가을엔 면역력을 채우세요

면역력이 약해지는 요인으로는 고령에 따른 노화의 비중이 크지만 환경적 요인과 과로, 스트레스, 불규칙한 식습관도 주된 원인이 된다. 특히 중장년이 되면서 유발되는 고혈압과 당뇨 등의 대사증후군과 호르몬의 문제로 인한 골다공증과 비만은 면역력의 추락을 가속화시킨다. 해답은 면역력을 생성하는 장기와 조직의 기능이 떨어지지 않도록 잘 관리하는 데 있다. 피부와 폐·비장의 점막, 목 안의 편도체와 겨드랑이·사타구니의 림프샘, 흉선, 골수, 맹장 등 주요 면역기관이 지금 이 순간에도 면역반응을 하며 우리 몸을 지켜내고 있다. 이들이 각종 바이러스와 세균, 염증세포들과의 대결에서 승리할 수 있도록 끊임없이 몸을 움직여 양질의 정기精氣를 만들어내는 게 중요하다. 우리의 면역력을 안정화하고 강화시키는 방안을 상세하게 살펴본다.

글 이일섭 사진 양수열 일러스트 셔터스톡



세균·바이러스·진균·기생충 등 병원균 침투에 맞선 야전사령관

‘건강’ 관련 기사나 방송에서 가장 많이 듣는 단어 중 하나가 ‘면역력’이다. 그만큼 우리 몸 건강에 있어 면역력이 중요하다는 의미일 것이다. 하지만 정작 면역력이 무엇인지, 어떻게 관리해야 하는지 정확히 아는 사람은 드물다. 100세까지 아프지 않고 건강하게 살기 위해 꼭 알아야 하는 면역력에 대한 모든 것을 알아본다.

글 김정아 사진 셔터스톡 참고도서 《면역이 내 몸을 살린다》 《면역력이 답이다》 《면역이 암을 이긴다》

병원균을 무력화시키는 치유 능력

‘면역력(免疫力)’. 사전적 의미로 외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘을 말한다. 우리 몸은 바깥에서 들어오는 ‘내 몸 아닌 것’에 대해 들어오지 못하도록 하거나 몸 안에 들어온 병원균을 무력화시키는 치유 능력을 갖고 있다. 이러한 치유 능력이 곧 면역력이다.

우리 몸에 침투해 병을 일으키는 병원체는 결핵, 장티푸스, 콜레라, 식중독, 폐렴 등을 유발하는 ‘세균’, 독감, 감기, 소아마비, 황달, 수두, 홍역 등을 유발하는 ‘바이러스’, 질염, 무좀 등을 유발하는 ‘진균’, 뱀장염, 충수염 등을 일으키는 ‘기생충’ 4종류로 구분된다. 우리 몸은 이러한 병원균을 막기 위해 전략적으로 면역 체계를 운용한다.

제일 앞에서 병원균을 막는 것은 피부, 점막, 눈물, 침 등이다. 이 방어막은 병원균이 아예 우리 몸속에 들어오지 못하게 한다. 우리가 흔히 말하는 면역 활동은 병원균이 이 첫 번째 방어막을 뚫고 체내에 들어온 후부터 본격적으로 가동된다. 몸 안에 들어온 병원균을 방어하는 면역세포는 백혈구다. 혈관을 타고 돌아다니다가 병원균을 발견하면 바로 방어가 시작된다. 몸에 상처가 나거나 염증이 생기면 그 부위에 ‘호중성 백혈구’가 몰려 싸운다. 이때 다 막지 못하게 되면 ‘대식세포’가 동원되는데, 이 세포는 병원균을 없애는 것뿐 아니라 몸의 이물질을 청소하는 역할도 한다.

마지막으로 면역력에 있어 자주 등장해 잘 알려져 있는 NK(Natural Killer)세포가 있다. ‘자연살해세포’라 불리는 NK세포는 선천

면역을 담당하는 중요한 세포로, 우리 몸에 매일 생겨나는 암세포를 없애는 기능을 한다. 따라서 NK세포가 얼마나 활성화돼 있느냐에 따라 암 예방 효과가 달라지는 것이다. 이 세포는 20대 때 활성화도가 최고로 높고, 60세가 되면 20대의 1/2 수준으로 떨어진다. 나이가 들수록 여러 감염 질환에 취약해지는 이유다.

면역력 저하 신호를 감지하라

그렇다면 면역력이 떨어질 때 우리 몸은 어떤 신호를 보낼까? 가장 쉽게 알 수 있는 것은 소화기관의 이상이다. 우리 몸속에 있는 면역세포 중 70~80%가 소화기관에 모여 있다. 그 이유는 병원균이 몸속으로 침투할 때 가장 쉬운 경로가 바로 소화기관이기 때문이다. 인간은 매일 음식을 섭취해야 연명할 수 있는데, 만약 면역력이 약하다면 이러한 병원균의 침투에 그대로 노출돼 질환으로 이어질 가능성이 크다는 얘기다. 평소 속이 더부룩하거나 배탈이 자



주 난다면 면역력 저하를 의심해 봐야 한다.

감기에 자주 걸리고, 한 번 걸리면 쉽게 낫지 않는 사람도 면역력이 약해진 것이다. 건강한 면역력을 가진 사람이란 일생 아프지 않는 사람이 아니다. 감기가 들더라도 며칠 지나면 깨끗이 회복하는 사람이 면역력이 강한 사람이다. 고열로 심하게 앓더라도 이들은 언제 그랬냐 싶게 툭툭 털어버린다. 반면 면역력이 약한 사람은 아픈 것 같기도 하고 아닌 것 같기도 하고, 미열이 있는 듯 계속 지속된다. 면역세포가 병원균과 확실히 싸우지 못하고, 계속 시도만 하다가 완벽히 제거하지 못했기 때문이다.

또한 몸에 다양한 염증이 생기기도 한다. 대표적인 것이 입술 주위에 작은 수포가 여러 개 나는 ‘헤르페스성 구내염’이다. 여성의 경우, ‘질염’이 생길 수도 있다. 질에는 원래 균이 많이 살고 있지만, 대부분 유익균으로 면역력이 강할 때는 특별히 문제가 생기지 않는다. 하지만 몸의 면역력이 떨어지면 유익균이 감소해 곰팡이 같은 유해균이 많아지면서 질염이 발생한다.

스트레스·차가운 음식도 면역력 떨어뜨려

건강한 사람이라면 기본적으로 면역 시스템이 적절하게 작동한다. 따라서 면역력을 강화하는 것보다 떨어뜨리지 않는 습관을 갖는 것이 먼저다.

면역력 저하에 가장 큰 영향을 주는 것은 ‘스트레스’다. 우리 몸은 긴장을 담당하는 교감신경과 이완을 담당하는 부교감신경이 균형을 이루며 면역 시스템을 작동한다. 하지만 스트레스를 받게 되면 이 균형이 깨지면서 면역 체계도 흐트러지는 것이

다. 스트레스를 받으면 속이 쓰리거나 얼굴에 뾰루지 같은 것이 나는 이유도 이 때문이다.

차가운 음식을 섭취하는 것도 좋지 않다. 면역세포의 70% 이상이 장에 모여 있어, 장 건강은 면역력과 직결돼 있다. 찬 음식은 냉한 기운 때문에 위장의 기능을 저하시키고, 영양분을 제대로 흡수하지 못하게 한다. 따라서 찬 음식이나 지나친 냉방으로 몸을 차갑게 하는 습관은 버려야 한다.

항생제 등 과다 약물 복용도 면역력에 영향을 준다. 몸 안에 들어온 세균이나 바이러스를 퇴치하는 역할을 맡은 존재는 우리 몸의 면역세포다. 스스로 싸우고 치료하고 제거하는 일을 해야 하는데, 이 과정에서 약물이 그 역할을 대신하면 면역세포는 정상적인 활동을 멈추게 된다. 특히 어렸을 때 항생제를 자주 사용하게 되면 내성이 생겨 더 많은 약물에 의지하게 되고 부작용도 나타날 수 있다. 감기에 걸렸다고 무조건 약부터 먹는 것



보단, 어느 정도 면역세포가 몸속에서 전투할 수 있는 시간을 줄 필요가 있다.

장과 뇌가 건강해야 면역력 높아져

아무리 정상적인 면역 시스템을 갖추고 있더라도, 나이가 들면 면역 체계는 제 기능을 다하지 못한다. 노안으로 글씨가 잘 안 보이는 것처럼, 면역세포가 병원체를 잘 알아보지 못하거나 염증이 발견됐을 때 다른 면역세포에게 알리는 기능이 약해지는 것이다. 결국 나이를 먹을수록 면역력 강화를 위해 노력할 수밖에 없다.

가장 중요한 것은 면역세포가 분포돼 있는 장(70%)과 뇌(30%)를 건강히 하는 것이다. 유산균 섭취로 장의 유익균을 늘리고, 규칙적인 식사와 충분한 수분 섭취로 변비를 예방하는 것이 좋다. 뇌 건강을 위해서는 스트레스에서 벗어나 수 있는 자신만의 방법을 찾는 것이 좋다. 명상을 하거나 운동, 취미 활동이 도움이 된다.

충분한 양의 질 높은 수면도 중요하다. 현대인은 다양한 이유로 수면이 부족하다. 학업이나 업무가 많기도 하고, 스마트폰 사용이 늘면서 잠을 자야 하는 늦은 시각에도 할 일이 많다. 이처럼 수면이 부족하게 되면 백혈구가 병원균의 침입에 제대로 대처하지 못해 질병에 걸리기 쉽다. 잠자리에 들어서 30분 안에 잠이 들고, 자는 중에 한 번도 깨지 않으면서 7시간을 자야 건강한 면역세포를 지킬 수 있다.

이 밖에도 정상 체온 유지하기, 단백질·무기질·비타민이 많이 든 음식 챙겨 먹기, NK세포를 활성화시키기 위해 많이 웃기, 규칙적인 운동하기 등 면역력을 높일 수 있는 습관을 생활화해야 건강한 삶을 살 수 있다. (계)



면역력 자가진단 체크리스트

(예 2점 / 아니오 0점 / 잘 모름 1점)

- 1 자주 쉽게 피로해진다.
- 2 아침에 일어날 때 몸이 천근만근이다.
- 3 많이 자도 피로가 풀리지 않고 더 피곤한 것 같다.
- 4 대체로 몸이 나른하고 권태롭다.
- 5 감기에 잘 걸리고 쉽게 낫지 않는 편이다.
- 6 입안이 쉽게 헐고 입술이 자주 튄다.
- 7 눈에 염증이 자주 생기는 편이다.
- 8 상처나 흉터가 생기면 쉽게 아물지 않는다.
- 9 무좀이 있거나 치료해도 잘 재발한다.
- 10 배탈, 설사가 잘 나는 편이다.
- 11 인내력과 끈기가 떨어지는 편이다.
- 12 운동, 일 등을 할 때 체력이 부족함을 자주 느낀다.
- 13 담배를 많이 피운다.
- 14 술을 자주 마신다.
- 15 규칙적으로 하는 운동이 없다.
- 16 스트레스를 많이 받는 편이다.
- 17 쉽게 우울해지고 기분 전환도 잘 되지 않는다.
- 18 식사, 취미 시간 등 생활 패턴이 불규칙하다.
- 19 인스턴트 음식을 즐기고 영양 균형에 무관심하다.
- 20 가족이나 친척 중 생활 습관병을 앓고 있는 사람이 많다.

※ 0~9점: 면역력 좋음
 ※ 10~19점: 면역력 양호
 ※ 20~29점: 면역력 약함
 ※ 30점 이상: 면역력 위험

상체는 시원하게, 하체는 따뜻하게 몸을 덥혀서 냉기를 빼세요

가을이 되면 환절기 면역력 저하로 크고 작은 질병을 앓는다. 특히 여름 내내 물놀이, 에어컨 바람에 장시간 노출, 찬 음식 다량 섭취 등으로 체온을 떨어뜨렸으니 병이 나는 것은 당연하다. 이제 냉기를 제거하고 체온을 올릴 때다. 일상에서 간단하게 몸속 냉기 제거하는 법을 알아본다.

글 한상현 사진 셔터스톡 일러스트 박성호 참고도서 (우리가 몰랐던 냉기제거의 놀라운 비밀)(신도 요시하루)



체온이 내려가면 면역력이 떨어져 쉽게 병에 걸린다. 아침저녁으로 일교차가 큰 초가을 환절기에 독감이 유행하는 이유다. 인체가 계절의 변화를 미처 따라가지 못해 체온 조절에 실패한 것일 수도 있지만, 이보다는 여름철 냉방과 찬 음식 섭취 등으로 몸속에 쌓인 냉기가 원인일 수 있다. 이를 제거해야 면역력이 정상으로 회복돼 우리 몸의 자연치유력으로 질병을 치유할 수 있는 것이다.

사람들은 '병은 치유하는 것'이라고 생각하고 약을 먹거나 병원에 간다. 그러나 병은 치유하는 것이 아니다. 병을 치유할 수 있는 몸을 만들면 병은 자연히 치유되는 것

이다. 우리 몸에는 자연치유력이 있어 건강했던 그때 그 상태로 되돌아가려는 힘이 작용한다. 병이 낫지 않는 것은 우리 몸이 자연치유력에 의해 원래대로 돌아가려고 하는데 이를 방해하는 요소가 있기 때문이다. 일본 오사카대학병원 부원장을 지낸 신도 요시하루 박사는 "우리 몸의 자연치유력을 방해하는 가장 큰 요소는 냉기"라며 "몸속 냉기를 제거하고 그다음에 자연치유력에 맡기면 병은 치유된다"고 말했다. 신도 요시하루 박사의 냉기 제거 원칙은 바로 두한족열(頭寒足熱)이다. 상체는 시원하게, 하체는 따뜻하게 해 대류(對流)의 원리에 따라 혈액순환이 원활해지면 체온이 상승하게 되고 냉기가 빠져나간다. 이것이 습관이 되면 몸속 냉기가 생활 속에서 자연스럽게 배출된다.

#1 최소 20분 반신욕 하기

몸속 냉기를 제거하는 첫 번째 방법은 반신욕이다. 방법은 간단하다. 37~38도 정도의 미지근한 물에 최소한 20분 이상 하반신을 담고 있으면 된다. 욕조에 앉아만 있어도 몸속까지 열이 충분하게 전달되고 혈액순환이 좋아져 금세 땀이 난다. 욕조의 물 높이는 배꼽 위부터 명치 부근까지 잠길 정도면 적당하다. 팔은 욕조 밖으로 나오게 한다.

외부 공기가 차 추위가 느껴질 때 뜨거운 물을 어깨에 끼얹어도 좋다. 아니면 20~30초 정도 어깨까지 물속에 들어가도 상관없다.

요통이 있어 다리를 펴고 앉아 있는 것이 어렵다면 목욕탕용 작은 의자를 욕조 속에 넣고 앉아 있는 것도 방법이다. 허리에 무리가 가지 않는다. 마른 수건을 목에 두르고 있으면 몸이 더 빨리 데워진다. 반신욕 후에는 양말을 신는 게 좋다. 체온이 내려가는 걸 막아준다.

#2 욕조가 없다면 족욕으로

하체에 상처가 있거나 집에 욕조가 없어 반신욕을 할 수 없는 경우가 있다. 여성은 불가피하게 입욕을 할 수 없는 날이 있다. 그러나 크게 고민할 것 없다. 족욕을 하면 된다. 뜨거운 물에 발을 담그면 몸이 따뜻해져 반신욕과 같은 효과가 있다.

족욕법은 양동이나 세숫대야에 기분 좋은 정도의 따뜻한 물을 받아 발을 담그면 끝. 이때 큰 비닐봉투로 양동으로부터 허벅지 위까지 감싸주면 물이 잘 식지 않는다. 물이 식으면 뜨거운 물을 추가하면서 30분 정도 할 것을 권한다. 이때 웃웃은 가능한 한 가벼운 것을 입는 것이 좋다.



#3 양말 신어 간단하게 체온 올리기

간단하게 체온을 올리는 방법은 양말을 신는 것이다. 발에는 몸속 장기의 혈자리가 집중되어 있어 양말을 신어 발을 따뜻하게 하면 혈액순환이 좋아지고 장기 활동이 활발해져 장기에 쌓인 냉기를 밖으로 내보낼 수 있다.

발의 독소가 잘 흡수되도록 실크 발가락양말을 신는 것이 좋다. 발가락양말은 발가락 하나하나에서 나오는 냉기를 잘 흡수하기 위해서다. 방법은 실크양말을 신고 그 위에 면양말을 겹쳐 신으면 된다. 몸에 냉기가 많아 발이 얼음장처럼 차다면 실크양말 위에 면양말, 그 위에 실크양말 순으로 반복해서 4~5켄레 정도 겹쳐 신으면 된다. 마지막에 신는 양말은 화학 섬유로 만든 것도 상관없다.

평소 낮에는 양말을 신고 다니지만 잠을 잘 때는 대부분 벗는다. 양말 신는 효과를 제대로 보려면 잠잘 때 신어야 한다. 가장 안쪽에 신는 실크양말은 아침에 일어날 때, 밤에 잠들 때, 땀에 젖었을 때 등 자주 갈아 신어야 한다. 그러나 실크양말은 꼭 발가락양말일 필요는 없다.

#4 땅을 차듯 5분만 걸어도 땀이 나

냉기를 잘 배출하는 걸음걸이가 따로 있다. 발의 관절을 힘 있게 움직이면서, 발목을 전후좌우로 뺏고 크게 원을 그리며 걸으면 냉기가 잘 제거된다. 또한 다리를 쭉 뺏고 발바닥으로 땅을 차듯 걸으면 5분만 걸어도 땀이 난다. 마치 북한 인민군이 사열할 때 걷는 모습과 흡사하다.

하이힐처럼 끝이 뾰족하고 굽이 높은 구두는 세련되어 보이기는 하지만 일할 때 신는 신으로는 적합하지 않다. 구두는 바닥이 부드러운 것이 좋다. 특히 엄지발가락이 위치한 부분이 부드러운 것을 골라야 한다. 구두를 고를 때 구두를 세워 아래로 힘을 가해 굽혀보자. 힘을 줘도 잘 굽지 않는 것은 피할 것.

**#5 하의는 두겹게, 상의는 얇게**

동양의학에 '한약은 소약(小藥), 침과 뜸은 중약(中藥), 음식의복은 대약(大藥)'이라는 말이 있다. 이처럼 건강을 위해 옷감의 재질이나 옷 입는 방법은 중요하다. 두한족열이 기본이니 먼저 양말을 겹겹이 신고 하의는 실크나 면으로 된 내의를 입는다. 그 위에 바지나 발목까지 오는 긴 치마를 입으면 된다.

상의는 가볍게 입는다. 냉기가 팔 아래쪽으로 잘 빠져나가므로 긴소매 옷보다는 반소매나 7부 정도가 적당하며 소매가 넓어 팔에 달라붙지 않는 것을 고른다. 목에서도 냉기가 잘 빠져나가므로 목 부위가 파인 옷이 좋다.

옷감은 실크를 추천한다. 면은 흡수성이 좋지만 땀을 뺏아들이면 눅눅해진다. 실크는 흡수한 땀을 밖으로 그대로 발산하는 힘이 있어 피부의 호흡을 활발하게 하고

독소를 잘 배출한다. 또한 공기를 많이 함유하고 있어 보온 효과도 있다. 다른 섬유에 비해 겨울에는 열을 빼앗기지 않아 따뜻하고 여름에는 외부 열을 안으로 들이지 않아 시원하다.

#6 복식호흡, 내뱉는 날숨 잘 해야

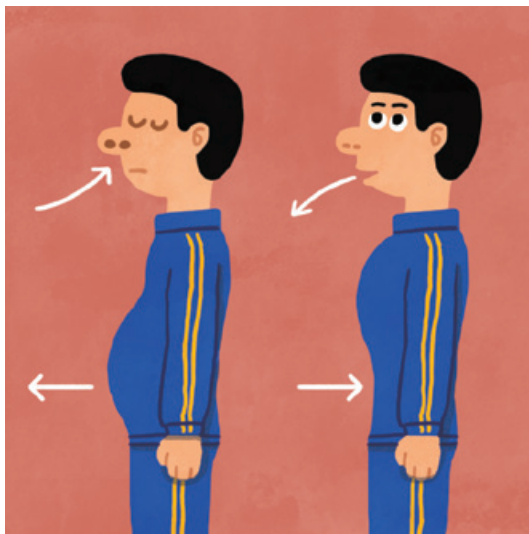
호흡은 공기를 들이마시는 것이 우선이 아니다. 호흡의 앞 글자인 '호(呼)'자는 내뱉는다는 뜻으로 날숨이 먼저임을 강조하고 있다. 몸 안에 더러운 것이 가득 차 있으면 깨끗한 공기가 들어올 수 없으므로 충분히 배출하는 것이 중요하다.

숨을 내뱉을 때는 가슴이 아니라 배로 한다. 배꼽을 등에 붙인다는 느낌으로 계속해서 내뱉으면 횡경

막이 올라가 숨이 배출된다. 이 호흡법에 익숙해지면 많은 숨을 뱉을 수 있다. 힘을 빼고 숨을 최대한 내뱉으면 무리하게 숨을 들이마시지 않아도 저절로 공기가 들어온다.

들이마신 공기를 바로 내뱉으면 몸속에서 가스를 교환할 시간이 없으므로 4~5초 정도 숨을 멈추었다가 가능한 한 천천히 내뱉는다. 이때 '냉기를 내뱉는다'고 생각하면서 내뱉는다. 이렇게 복식호흡을 할 때 휘파람 불 듯 입을 오므리고 조금씩 저항을 느끼면서 내뱉는다.

들숨은 코로 자연스럽게 들이마시면 된다. 코로 들이마시는 이유는 공기가 콧속을 지나 폐로 들어가는 과정에서 적당한 온도로 데워지고 습도도 맞춰지기 때문이다. 그리고 콧속 점막과 코털에 의해 먼지까지 걸러지니 코로 들숨을 해야 하는 것이다. (仁山)





열 올려주고 원기 회복시키는 무·생강·유황오리·죽염 4총사

40세 이후 급속하게 떨어지는 면역력. 전문가들은 중장년층의 면역력 증강을 위해 정상 범위의 체온 유지와 탄탄한 장기 관리, 깨끗한 혈액과 원활한 혈류가 필요하다 말한다. 무·생강·유황오리·죽염으로 이어지는 인산식 면역력 증강 방안으로 당신의 면역력을 끌어올리자.

글 이일섭 사진 양수열, 셔터스톡

면역력은 한마디로 생명을 지키는 힘이라고 할 수 있다. 달리 표현하면 면역력은 새로운 환경 또는 새로운 바이러스에도 염증이 유발되지 않는 '적응력'이면서, 질병이 생기지 않도록 하는 '저항력'이고, 질병을 잘 이겨내게 하는 '회복력'이다. 또한 항상 건강한 상태를 유지하게 하는 '항상성'을 의미하기도 한다. 한의학에 '정기존내 사불가간(正氣存內 邪不可干)'이라는 말이 있다. 정기가 강하면 병을 일으키는 원인이 아무리 강해도 질병이 생기지 않는다는 말이다. 정기란 바로 면역력을 지칭한다고 볼 수 있다.

무 체내 독소 뱉아내고 원기 북돋워요

'서리 맞은 무'는 대표적인 인산식 면역력 아이템이다. 서리 맞은 무에는 특별한 비밀이 있기 때문이다. 서리 맞은 무는 폐 기능 강화와 함께 소화를 돕고 신장 기능을 강화시켜 소변이 쉽게 배출되도록 한다. 무에는 단맛도 있지만 매운맛도 있다. 이것이 바로 인삼정(人蔘精)이다. 인산 선생은 "무는 인삼이 화(火)한 것으로 매운 맛이 강한 것은 굉장히 무서운 힘이 들어 있다"고 했다. 여기에다 늦가을 서리까지 맞으면 그 약성은 더욱 높아진다. 서리가 내리면 땅속의 토성분자 기운이 올라오게 된다. 그것도 해발 500m 이상의 고지대에서 자란 무의 약성은 더 뛰어나다.

《본초강목(本草綱目)》에는 '무는 소화를 촉진시키고 독을 푸는 효과가 있으며 오장을 이롭게 하고 몸을 가볍게 한다. 또 무는 담을 제거하고 기침을 그치게 하고, 각혈을 다스리고 속을 따뜻하게 하며 빈혈을 보한다'고 적혀 있다. 이



처럼 무는 아주 오래전부터 서민들의 약으로 이용됐다. 이 밖에도 무에는 비타민C가 풍부해 면역력을 높이는 데 도움을 주기 때문에 겨울철 감기 예방에 탁월한 효과가 있다.

인산 선생은 공해독으로 인한 면역력 약화로 기관지가 손상됐을 경우 무엿을 달여 먹는 것이 가장 확실한 해독법이라고 했다. 《신약(神藥)》에서는 '무는 몸을 따뜻하게 하고 원기를 크게 보해주는 성질이 있는데, 이는 마늘과 생강이라는 둘도 없는 기력제가 함께 어우러질 때 몸의 기운을 최고로 상승시킨다'고 적고 있다. 무와 생강이 원기회복을 하는 데 있어 그 조화로운 효과가 탁월하다는 얘기가.

생강 체온 높이고 심신을 맑게 해요

생강은 면역력을 안정시키는 데 더할 나위 없는 최고의 식품이다. 생강의 따뜻한 기운은 혈액순환장애에 의한 제반증상을 치료하는 데 효험이 있으며, 어혈을 치료하고 기운을 통하게 해 통증을 억제한다.

날씨가 차가워지면 따뜻한 생강차 한 잔이 생각난다. 알싸한 생강차가 입에 당기는 이유는 생강이 우리 몸속 모든 장기를 활성화시켜



체온을 올려주는 기능을 하기 때문이다. 이렇게 몸이 따뜻해지면 신체 작용이 활발해져 혈액류와 노폐물의 흐름이 원활해져 몸속 각종 노폐물이 제거되고 위장이 튼튼해진다. 인산 선생은 ‘생강을 오래 복용하면 몸 안의 나쁜 냄새와 나쁜 기운을 제거하며 정신을 맑게 한다. 심장·폐장·간장·비장·신장 등 5장에 고루 미치어 풍사·한열·상한·코막힘·심한 기침·혈압 상승 등을 해결한다’고 했다.

현대인들은 영양의 불균형과 불규칙한 생활습관, 과도한 스트레스 등으로 인해 체온을 유지하는 기능이 사뭇 떨어져 있다. 따라서 예전에 비해 더 많은 병에 걸리고, 다양한 질병이 새롭게 나타나는 것이다. 이처럼 불균형적인 우리 몸이 따뜻한 성질의 생강을 만나면 정상 체온으로 끌어올리는 작용을 해 자연스레 면역력도 상승한다.

스트레스를 많이 받는 현대인들에게 가장 흔히 나타나는 것이 ‘허열’, 즉 ‘가짜 열’이다. 속은 냉기로 가득 차 있는데, 화가 위로 치솟아 머리 쪽은 뜨거워지는 경우가 많다. 건강을 지키는 방법 중 하나가 바로 ‘수습화강’이다. 시원한 기운은 위로, 따뜻한 기운은 아래로 흐르게 해야 하는데 현대인은 반대인 것이다. 이를 바꿔줄 수 있는 것이 바로 생강이다.

유황오리 생혈^{生血}로 대사를 활성화해요

건강하든 질병 탓에 그렇지 못하든 가을이 깊어지기 전에 유황오리로 기운을 보충해 두면 여러모로 좋다. 특히 기본 체력이 약하거나 차가운 날씨의 영향을 많이 받는 편이라면 더 그렇다. 공기마저 마음 놓고 들이마실 수 없는 공해독의 시대에 괴질과 환경 변화로부터 내 몸을 지키기 위해서는 양기 가득한 유황오리의 불기운이 많은 도움이 되기 때문이다.

불의 기운을 가득 머금고 있는 유황오리는 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다. 특히 혈액을 생성하게 하고 순환을 원활하게 해 체온을 올리는 점은 유황오리의 주요 기능 중 하나다. 체온 상승을 통한 대사활성화와 면역계 유지는 피로와 무기력을 이겨내는 건강 생활의 기반이 된다.

오리고기를 구우면 유독 기름이 많이 나온다. 그러나 이것은 염려할 필요가 없다. 오리기름엔 인체의 필수 지방산인 리놀산과 리놀렌산을 함유하는 불포화지방이 가득하기 때문이다. 건국대 송혁 교수팀의 연구 보고서인 ‘오리고기의 우수 성분 분석 및 성인병 위험요인에 미치는 영향’을 살펴보면 오리고기는 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 제거하는 데 효과



가 클 뿐 아니라 심장 기능 회복에 좋은 불포화지방산이 풍부한 것으로 조사됐다. 고등어보다 더 많은 불포화지방산을 갖고 있는 셈이다. 특히 면역력과 관련된 비타민A가 다른 육류와 비교해 월등히 많아 노화를 비롯한 폐경기 질환의 예방·완화에 좋은 것으로 조사됐다. 한나라 본초학서인 《명의별록^{名醫別錄}》에는 오리기름과 고기의 효험에 대해 이렇게 기록하고 있다. “흰 오리 기름은 기가 약하고 한열^{寒熱}하며 몸이 붓는 수종^{水腫} 등을 다스린다. 또 오리고기는 허를 보하고 객열^{客熱}·합병^{合病}으로 나는 열을 달여주며 장부^{臟腑}에 이롭고 배뇨^{排尿}를 순조롭게 한다.”

이 외에도 오리는 중기와 어혈을 없앨 뿐만 아니라 피를 만드는 생혈^{生血} 효과와 새살이 돋게 하는 효험을 갖고 있어 대사가 침체되는 장년층의 기력증진에 많은 도움이 된다.

죽염 냉^冷한 위^胃를 덥혀 탄탄한 위장 만들어요

죽염은 인체가 필요로 하는 거의 모든 미네랄을 함유하고 있어 소화기 기능의 향상을 비롯

해 항산화 효과와 면역력 증강을 가져온다. 《신약》에선 위에 찬 기운이 들어가면 염증이 생기고, 위장 기능이 불완전해져 소화불량과 위경련 증상이 나타나게 된다고 언급돼 있다. 위

의 냉기를 덥힐 수 있는 가장 쉬운 방법은 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 먹는 것이다. 죽염 속 유황 성분이 냉기가 가득한 위의 온도를 높여 병의 원인이 해결되는 원리다. 죽염은 짜기만 한 소금이 아니라 그 속에 유황의 뜨거운 성분을 가득 안고 있다. 또 음식물이 위로 들어가면 소화를 시키기 위해 강한 산성을 띤 위액이 나온다. 강알칼리성인 죽염이 침과 섞여 위로 들어가면 위액을 중화시켜 속이 편해지는 원리다. 죽염에 의해 위장이 탄탄해지면 배속의 유산균이 더 많아져 면역력은 자연스레 증강되기 마련이다. 

인산가 면역 증강 4총사 파워

이런 효능을 갖고 있다		이런 증상(병증)에 좋다
폐와 신장 기능 향상·피부 강화·장내 노폐물 제거	무	기침·감기·가래·빈혈
체온 상승·항바이러스 작용·면역력 강화·항균 작용·체중 감량·에너지 향상	생강	기침·가래·천식·위궤양·우울증·각종 염증
생혈 효과·체온 상승·정력 강화·신진대사 활성화·공해독과 화공약독 해소	유황오리	중풍·산후풍·류머티스관절염·좌골신경통·요통·늑막염·결핵·유방암·골수염
체온 상승·체력 증진·염증 완화·항산화 효과	죽염	위궤양·우울증·비만증



신우신염 극복하고 건강 되찾은 이순임씨

"인산가 제품 계속 먹었더니 변화 주위에서 비결이 뭐냐고 묻네요"

나이가 많은 적든 면역력은 건강을 지키는 지름길이다. 몸이 유해한 미생물 침입에 무방비로 당하게 되면 우리는 평생 질병으로 고통받아야 할지 모른다. 특히 갱년기를 지난 여성은 호르몬 생성이 이전 같지 않아 세균 침입에 노출되기 쉽다. 신장 세균 감염으로 인해 신우신염을 앓은 이순임씨는 인산의학으로 완치의 길을 걷고 있다.

글 홍정기 사진 최항석



신장 세균 감염으로 발생하는 신우신염은 오한과 발열, 구토를 동반해 처음에는 감기로 오인하기 쉽다. 감기와 마찬가지로 신우신염은 인체 면역력이 떨어지면서 생기는 것으로 자칫 방치하면 패혈성 쇼크를 일으킬 수 있는 무서운 병이다. 경기도 화성시에 거주하는 이순임(55)씨는 10여 년 전 신우신염 진단을 받았다.

《인산의학》 잡지 보고 운명적으로 제품 구입

“언제부턴가 몸에 기운이 없어지더라고요. 처음에는 그냥 요새 좀 무리했나 싶었지. 그래서 대수롭지 않게 여겼던 것 같아요. 그러다 진짜 감기 몸살처럼 고열이 심하게 와서 병원에 갔더니 신우신염이라고 하더라고요. 혈액에 균이 생겨 생기는 병이니만큼 면역력을 길러야 한다고 하대요. 몸 관리 정말 잘해야 한다고 그러더군요.”

엑스레이 검사 결과 오른쪽 콩팥이 찌그러져 있었다. 망가진 콩팥이 제 기능을 하지 못하니 몸에 탈이 나고 만 것이다. 그동안 이순임씨는 단순히 컨디션이 좋지 않아 그런 것으로 대수롭지 않게 여겼다고 한다.

병원만 다니면 금방 나올 것 같았던 증세는 시간이 지나도 호전될 기미가 보이지 않았다. 몸은 계속 나른했고 특히 오후만 되면 기운이 다 빠져서 앉아 있기도 힘들 지경이었으니 회사 생활이 제대로 될 리가 없었다.

그런 그가 건강을 되찾은 건 순전히 우연한 만남에서다. 어느 날 찾은 절에서 월간 《인산의학》을 발견한 게 시작이다.

“누가 얘기해 준 것도 아닌데 웬지 한 번 먹어 보면 좋겠다는 생각이 들었어요. 인터넷을 검색해 인산가 강남지점을 찾아갔죠.”

병원에서 신우신염 진단을 받은 지 3년이 지

난, 7년 전 일이다.

“회사가 부도난 직후라 여유가 없었어요. 그래서 죽마고우와 죽염부터 먹기 시작했죠. 정확한 시간은 기억이 안 나지만 얼마 지나지 않아 몸이 좋아지는 게 느껴지더라고요.”

늘 오후만 되면 천근만근이던 몸에 긍정적인 변화가 생겼다고 한다. 종일 회사에 있어도 예전처럼 피곤하거나 힘들지가 않았다. 인산가를 만난 이후 그는 더 이상 병원을 찾지 않아도 될 만큼 건강했던 예전의 모습으로 돌아갔다.

그런 그를 사람들이 먼저 알아봤다. 건강이 악화돼 만나지 않았던 친구들이 그를 다시 보자 건네는 첫마디는 늘 “얼굴이 너무 좋아졌다”는 것이었다.

“다들 비결이 뭐냐고 물어봐요. 덕분에 친구들 사이에서 인산가 홍보대사가 됐죠.”

“유황오리진액은 7년간 거르지 않고 먹어”

죽염, 유황오리고, 유황오리진액, 죽마고우, 복해정 등 그가 즐기는 인산가 제품이 어느새 7가지로 늘었다. 이와 비례해 몸도 날로 좋아지고 있다고, 7년 동안 꾸준히 인산가 제품을 복용해 온 그가 면역력 강화와 기력 회복에 추천한 것은 유황오리진액이다. 그 역시 거르지 않고 이 제품만은 챙기고 있다.

그간 엄마 건강으로 속앓이를 한 아이들 얼굴이 밝아진 게 무엇보다 이순임씨는 기쁘다.

“엄마가 몸이 안 좋아도 아이들이 내색 한 번 하지 않았어요. 제가 스트레스 받는 게 싫었던 거예요. 아이들이 보기에요. 엄마가 예전처럼 활력이 생기니 얼굴이 밝아지더라고요. 그간 얼마나 속상했을까 하는 생각이 들면서 티 내지 않고 묵묵히 도와준 아이들이 참 고마워요.”

14년째 죽염으로 당뇨 관리하는 김승식 대표

삼시세끼 죽염과 함께해도 식후 혈당 수치 정상 유지

좋은 것이 있으면, 한 사람이라도 더 붙잡고 알려주고 싶은 것이 사람의 마음이다. 특히 건강에 관해서는 더욱 그렇다. 우연히 인산가 죽염을 알게 된 후, 만나는 사람마다 인산의학을 전하고 있다는 김승식(75) 성광상사 대표. 모두가 다 건강해지길 바라는 마음으로, 오늘도 인산의학 홍보대사로 나선다.

글 김정아 사진 이신영

“3년 전 술을 끊기 전까지, 거의 50년 넘게 매일 술을 마셨죠. 40년 전 소형농기구 도매업을 시작한 후로는 더 많이 마셨어요. 담배도 수십 년을 피웠죠. 특별히 운동을 하는 것도 아니었고, 건강을 위해 관리하는 것은 아무것도 없었어요. 그러다가 2006년, 결국 당뇨가 생기면서 건강에 이상 신호가 왔죠.”

짠 소금 먹는다고 이상한 사람 취급받기도

그동안 건강관리에 관심이 전혀 없었던 터라 어떤 것부터 해야 할지 막막했다. 게다가 당뇨는 식단부터 관리를 해야 하고, 평생 신경 써야 한다고 들었기에 걱정이 앞섰다. 막연히 걱정만 하고 있던 김승식 대표에게 한 후배가 인산가 죽염을 소개해 줬다. 후배의 말을 들으니 더 궁금해졌다. 그래서 그해 겨울, 함양 인산가를 찾아갔고 그곳에서 김윤세 회장을 만나 죽염에 대해 직접 듣게 됐다.

“당뇨가 있어 고민된다고 했더니, 죽염을 먹으라고 하더군요. 지금은 더 심하지만, 그 당시에도 이미 짜게 먹는 것에 대해 경고하는 목소

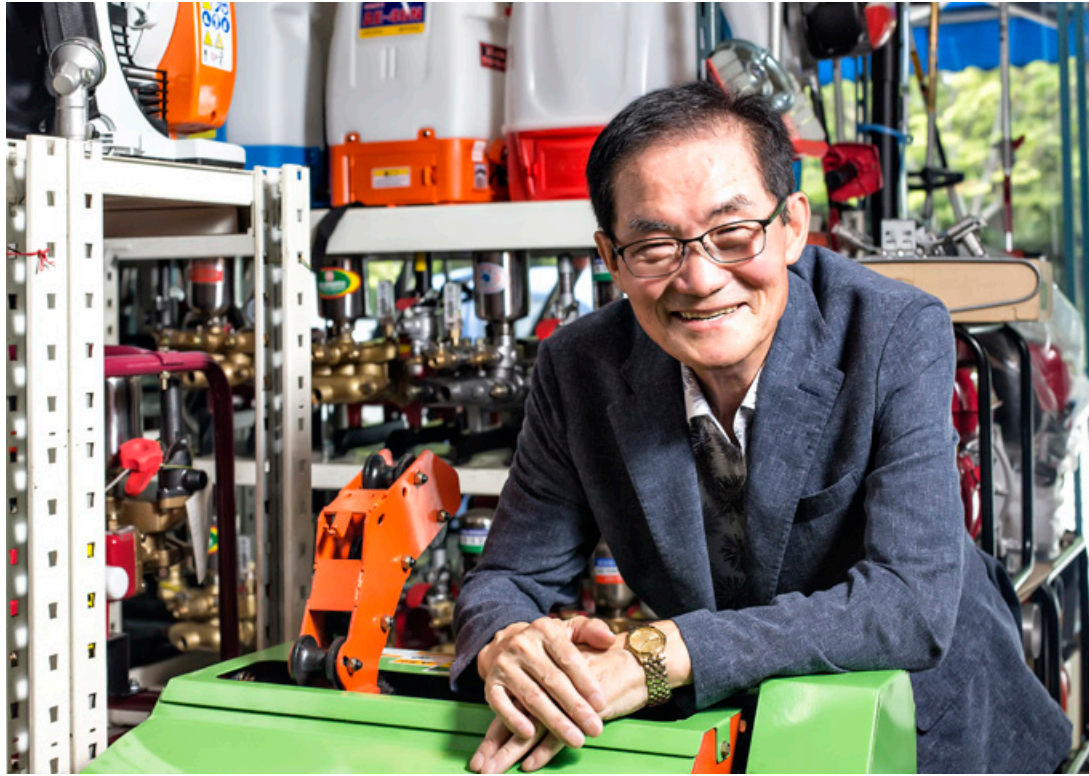
리가 높았어요. 처음에는 이해가 잘 되지 않았지만, 죽염에 대해 공부하며 알아갈수록 미네랄 없는 일반 소금과 다르다는 것을 알게 됐죠.”

하지만 가족까지 이해시킬 수는 없었다. 주변 사람들도 건강관리에 소금을 먹는다고 하니 이상한 사람 취급하기도 했다. 반면 김승식 대표는 《신약》《신약본초》를 읽으며 점점 더 인산의학에 대한 확신이 들기 시작했다. 입이 심심할 때면 고체 죽염을 입에 물었고, 식사를 할 때는 음식에 죽염 분말을 뿌려서 섭취했다. 그렇게 죽염을 생활화하면서 김승식 대표는 식후 평균 혈당 수치가 120~130mg/dL로 정상을 유지하고 있다.

“특히 운동하는 것도 없고, 술도 많이 마셨는데 정상 수치를 유지하는 것은 죽염 덕분이라 생각합니다. 몇 년 전부터는 아침, 점심, 저녁으로 죽마고우 환도 같이 먹고 있어요. 면역력 강화를 위해 꼭 필요한 것 같아요.”

얼마 전 아내의 칠순 잔치가 있던 날, 김승식 대표는 축하해 주러 온 친척이나 지인들에게 아무것도 받지 않았다. 그리고 집으로 돌아가





는 그들의 손에 인산가 죽염과 홍화씨 환을 주어 주었다. 평소에도 거래처나 지인들에게 인산가 제품과 《인산의학》 매거진을 종종 선물로 보내기도 한다.

가족·친척·거래처에 인산가 제품 선물

“주변 사람들에게 인산가 제품을 선물할 때는 단순히 물건 을 선물한다는 의미가 아닙니다. 건강을 선물하는 거죠. 우리에게 건강만큼 중요한 것은 없다고 생각해요. 그리고 건강은 건강할 때 지켜야 하는 것이고요. 더 많은 사람이 인산의학을 알았으면 좋겠고, 그만큼 건강했으면 좋겠다는 바람입니다.”

김승식 대표가 이처럼 주변 사람들에게 인산의학을 권하기 시작한 것은 2010년, 친구가 백혈병에 걸리면서다. 비슷한 시기에 안타깝게

도 4명의 지인이 백혈병에 걸렸는데, 그중 한 명의 친구에게 《신약본초》를 선물했다.

“《신약본초》를 읽은 친구는 그날부터 구운 마늘을 죽염에 찍어 먹기 시작했어요. 우연의 일치일 수도 있지만, 인산의학을 하지 않은 3명은 3년도 안돼서 세상을 떠났고 죽염마늘 요법을 실천했던 친구는 8년을 더 건강하게 살았죠. 아마 다른 사람들도 인산의학을 좀 더 제대로 알았다면 오래 살 수 있지 않았을까 싶어요.”

이후 김승식 대표는 주변 사람들에게 더 적극적으로 인산의학을 알려주려고 한다. 비염이 심한 직원에게는 유근피와 죽마고우 환을 추천해 상당히 효과를 봤고, 면역력이 약해 감기에 자주 걸리는 손자·손녀를 위해 정기적으로 죽염을 보내기도 한다. 그리고 제품을 보낼

때는 《인산의학》 매거진도 빼놓지 않는다. 워낙 많은 사람에게 홍보물을 적극적으로 나눠주고, 거래처에 물건을 보낼 때도 한 권씩 넣어 보내다 보니 수년간 모아뒀던 《인산의학》도 동이 났다.

“제가 아무리 죽염이 좋다고, 마늘이 좋다고 말을 해도 다른 사람한테 이해시키기는 어렵더라고요. 《신약》이나 《신약본초》는 관심이 없는 이들에게는 더 어렵고요. 많은 사람에게 인산의학을 쉽게 이해시킬 수 있는 가장 좋은 방법이 바로 《인산의학》 같은 홍보물이죠. 그보다 더 좋은 것은 직접 함양 인산가를 방문해보는 것이고요.”

아내·동생과 캠프 참가… 종친회도 함양서 하기로
지난 8월 김승식 대표는 처음 인산가를 알게 된 이후 정말 오랜만에 함양에 방문했다. 그동안 일을 하느라 전혀 시간을 내지 못했는데, 최근 몸도 피곤하고 이번 기회를 통해 아내와 동생에게도 건강을 선물하고 싶었다.

“8박 9일 동안 너무나 좋았죠. 집에 있으면 에어컨만 종일 틀고 있었을 텐데, 함양은 정말 시원하더라고요. 죽염으로 조리한 음식도 너무 맛있었고, 인산가에서 준비한 강연 모두 큰 도움이 됐어요.”

특히 김 대표는 이번 캠프를 통해 아내와 동생이 죽염을 생활화하게 되어 큰 만족감을 보였다.

“매일 아침 아내와 등산을 하는데, 캠프에 다녀온 이후에는 먼저 죽염을 챙겨요. 밥을 지을 때도 죽염 분말을 넣고요. 밥에 적당히 간을 하니 짭짤한 맛이 나서 다른 반찬 없이도 밥맛이 나요. 또 아내는 평소 속이 쓰리다는 말을 많이 했는데, 캠프 기간에는 전혀 그런

“좋은 건 많은 사람이 같이 알면 더 좋잖아요. 전 전문가가 아니니 그저 ‘건강에 좋으니 먹어봐라’고 권하는 것이 전부죠. 홍보 책자를 보내거나 직접 먹어볼 수 있도록 제품을 보내면, 더 쉽게 인산의학을 전할 수 있어요. 제가 이렇게 주변 사람들에게 인산의학을 알리는 이유는 단순해요. 다 같이 건강하자고요.”

말을 안 했어요. 예전부터 제가 죽염이 위장에 좋다고 그렇게 말했는데, 그때 잘 듣지 않더니... 역시 직접 경험해 보는 게 최고죠.”

동생 역시 달라졌다. 평소 속이 더부룩해 꽤 오랜 기간 식사를 한 뒤 소화제를 먹었다고 한다. 캠프 때 소화제만 한 움큼 챙겨온 것을 보고 알았다. 하지만 캠프 기간 김승식 대표의 동생은 소화제를 찾지 않았다. 집에 돌아가서도 죽염과 죽마고우 환을 꾸준히 먹으면서 소화제를 끊었다고 한다. 10월에 있는 종친회 모임도 함양 인산가 연수원에서 하기로 했다. 한 명이라도 더 인산가를 알고, 죽염을 알고, 그래서 건강할 수 있었으면 하는 바람에서다.

“좋은 건 많은 사람이 같이 알면 더 좋잖아요. 전 전문가가 아니니 그저 ‘건강에 좋으니 먹어봐라’고 권하는 것이 전부죠. 홍보 책자를 보내거나 직접 먹어볼 수 있도록 제품을 보내면, 더 쉽게 인산의학을 전할 수 있어요. 제가 이렇게 주변 사람들에게 인산의학을 알리는 이유는 단순해요. 다 같이 건강하자고요.”



도심 속 거대한 온실 정원 '서울식물원'

축구장 70개 크기의 녹색 지구촌 아마존도 있고, 퀴즐랜드도 있고

선선한 가을바람과 함께 어디라도 훌쩍 떠나고 싶은 계절이다. 하지만 시간적, 경제적, 체력적인 압박으로 맘처럼 떠나기도 쉽지 않다. 그렇다고 집 안에만 있기에는 아까운 요즘, 도심 속 거대한 정원으로 떠나보자. 축구장 70개 크기에 달하는 국내 첫 공원 속 식물원인 '서울식물원'을 유유자적 거닐다 보면 가을의 정취를 고스란히 느낄 것이다.

글 김정아 사진 김중연



서울식물원의 랜드마크인 식물문화센터.
세계 12개국의 희귀식물을 볼 수 있는
대형 온실과 야외 주제정원이 연결돼 있다.



고층 빌딩 숲을 지나 첨단 시설의 마곡나루역을 통과해 올라오면 전혀 새로운 세상이 펼쳐진다. 방금까지도 잘 정돈된 도심 한가운데에 있었는데, 마치 순간이동을 한 것처럼 푸른 대자연이 펼쳐진다. 끝이 보이지 않는 거대한 공원을 지나면 숨어 있던 또 다른 공간인 '주제원'이 나타나는데, 총 50만 4,000㎡에 달하는 이 모든 공간이 '서울식물원'이다.

세계 12개 도시 식물 전시된 친환경 온실

서울 강서구 마곡동로에 위치한 서울식물원은 '공원'과 '식물원'이 유기적으로 결합된 새로운 개념의 '보타닉공원(Botanic Garden+Park)'이다. 이곳에서 가장 눈에 띄는 곳은 단연 식물문화센터다. 직경 100m, 최고 높이 28m의 대형 온실이 있는데, 크기도 압도적이지만 외관도 매우 색다르다. 볼록 튀어나온 일반 온실의 천장과는 달리 가운데가 오목하게 들어간 형태를 취하고 있다. 이는 자연친화 그대로 빔을 모아 온실 속 식물들에게 공급하기 위함으로 오목한 천장에는 집수시설이 설치돼 있다. 또한 유리로 된 벽면과 달리 빛의 투과율을 더 높이는 특수한 비닐을 설치, 이러한 차별화된 방식을 통해 서울식물원은 가장 자연과 가까운 환경을 유지하고 있다.

온실 안에서는 열대관으로 시작해 지중해 등 12개 도시(하노이, 자카르타, 상파울루, 보고타, 바르셀로나, 샌프란시스코, 로마, 아테네, 이스탄불, 타슈켄트, 퍼스, 케이프타운 등) 식물을 차례로 만날 수 있다. 약 3,000여 종 이상의 식물이 전시돼 있는데, 아마존에서 최초 발견된 빅토리아수련, 호주 퀴즐랜드에 자생하는 호주 물병나무, 스페인에서 온 올리브나무 등 국내에서 보기 힘든 식물을 만날 수 있다.

온실 전체를 한눈에 볼 수 있는 스카이워크도 빼놓을 수 없는 관람 포인트다. 일반 다른 식물원에서는 키가 큰 열대식물들은 아래에서 올려다보는 것이 전부였다. 하지만 이곳에 올라가면 그동안 보지 못했던 식물의 새로운 모습을 볼 수 있다. 12개국 나라별 테마존과 정원사의 공간도 놓치지 말자.

한국 정원 문화의 과거와 현재를 경험

정해진 동선 때문에 온실에서 빠르게 관람을 했다면, 야외 주제정원에서는 자신만의 스타일로 천천히 둘러볼 수 있다. 이곳은 각각의 식물이 품고 있는 이야기를 바탕으로 8가지 주제로 조성했다. 계절을 대표하는 식물이 전시돼 있는 ‘오늘의 정원’, 한때는 흔했지만 이제는 잊힌 식물을 볼 수 있는 ‘추억의 정원’, 새로운 정원 모델을 제시하는 작가들의 실험공간인 ‘정원사의 정원’, 동서양에서 널리 사용된 약용식물이 전시된 ‘치유의 정원’ 등 각각의 특색에 맞게 구성돼 있다. 곳곳에 잠시 쉬면서 여유를 즐길 수 있는 공간이 마련돼 있어 정원의 아름다움이 더욱 잘 느껴진다.

8개의 정원 중 단연 많은 사람이 찾는 곳은 ‘사색의 정원’이다. 정원의 경관을 차경으로 그대로 옮겨온 정자가 세워져 있어 최고의 휴식처



가 된다. 정자 마루에 잠시 앉아 풍경을 바라보고 있으면 솔솔 불어오는 가을바람에 저절로 눈이 감긴다.

씨앗도서관·식물도서관·키즈카페 등 이색 공간도

식물문화센터에는 온실 이외에도 가족이 함께 즐길 수 있는 공간이 많다. 온실과 연결된 지하 1층에는 상설전시관이 마련돼 있다. 이곳은 기후대별 환경과 식물의 특징을 터치스크린과 모니터를 통해 전시해 놓은 곳이다. 온실을 관람하기 전 둘러보면, 온실 속 식물을 이해하는 데 도움이 된다.

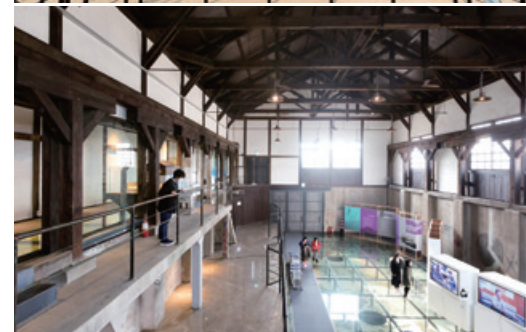
1층에 위치한 씨앗도서관도 눈에 띈다. 토종작물, 야생식물, 정원식물 등 약 400여 점의 다양한 씨앗과 자료를 볼 수 있다. 도서관에서 책을 빌리듯, 이곳에서는 씨앗을 빌릴 수 있다. 1인당 1개의 씨앗봉투(약 1g, 씨앗 3~10립)가 제공되며, 씨앗을 잘 키운 후 수확한 새로운 씨앗으로 반납하면 된다. 반납은 의무는 아니지만, 추가 씨앗을 대출받기 위해서는 꼭 필요하다. 또한 반납한 실적에 따라 대출 씨앗의 종류와 수량이 증가하기 때문에 대출자들은 더 관심과 흥미를 갖고 씨앗을 키운다. 초보자라도 걱정할 필요가 없다. 기르기 쉬운 해바라기, 완두, 메밀 같은 씨앗을 추천해 주고, 재배 방법도 자세히 설명해 준다. 평소 식물을 재배하는 데 관심이 있다면, 이곳에서 평소 접해보지 못한 색다른 씨앗을 받아 도전해 보면 좋을 듯싶다.



1 상설전시관이 곳곳에 마련돼 있어 볼거리가 풍성하다.
2 씨앗을 대출받아 키운 후 다시 씨앗을 반납하는 씨앗도서관.
3 호수 주변으로 산책로가 마련돼 있어 가을 나들이 코스로 인기다.

서울식물원의 숨은 보물 ‘마곡문화관’

알지 못하면 놓칠 수 있는 공간이 있다. 바로 어린이정원학교 옆에 있는 ‘마곡문화관’이다. 이곳은 서울 구 양천수리조합 배수펌프장(등록문화재 제363호) 건물로, 1928년에 지어진 일본식 목조건물이다. 옛 형태를 보존해 마곡 지역의 농업 역사와 자료를 전시하는 문화관으로 운영되고 있다.



이 밖에도 7,000권에 달하는 국내외 식물 전문 서적과 도감이 가득 차 있는 식물전문도서관, 실생활에 필요한 가드닝 정보를 얻을 수 있는 정원상담실, 관람에 지친 아이들이 뛰어놀 수 있는 키즈카페 등 즐길 공간이 다양하게 구성돼 있어 지루할 틈이 없다. 직접 참여할 수 있는 프로그램도 마련돼 있다. 아이들을 대상으로 하는 자연 관찰·미술 활동·텃밭 체험 등이 진행되는 어린이정원학교, 요가·산책 같은 프로그램을 진행하는 숲문화학교, 행복한 실버 숲 체험 등 다양하다. 자세한 일정은 서울식물원 홈페이지에서 확인 가능하며, 신청은 서울시 공공서비스 예약으로 하면 된다.

가을 향기 물씬 나는 호수에서 사색을

주제정원과 온실이 있는 주제원은 여러 관리상의 이유로 유료 관람으로 운영된다. 이색적인 식물을 보고 싶은 것이 아니라면, 굳이 주제원에 들어가지 않아도 된다. 거대한 공원과 함께 어우러져 있는 서울식물원은 주변만 둘러봐도 충분한 최적의 힐링 장소다. 방문자센터 뒤쪽으로 조성돼 있는 초지원은 넓은 잔디밭에 참나무, 벚나무 등이 나무 그늘을 만들어줘 휴식 장소로 제격이다. 돛자리 하나 펼쳐놓고 누워 높고 푸른 가을하늘만 바라봐도 기분이 맑아진다.

호수 주변 산책길과 관람데크가 조성된 호수원을 걸어도 좋다. 시야가 탁 트여 있어 온실을 비롯한 식물원 경관을 한눈에 볼 수 있고, 나무데크를 걷다 보면 수변에 서식하는 꽃창포, 루이지애나붓꽃 등 다양한 아이리스를 감상할 수도 있다. 또한 서울식물원과 한강이 만나는 습지원에서는 물이 만드는 생태경관을 관찰할 수도 있고, 한강정망데크가 연결돼 있어 바로 한강까지도 갈 수 있다. ☺



1 권순주 사장이 마블링이 환상적인 1등급 투플러스(++) 명품 한우 등심을 보여주고 있다. 2 명품 한우는 명품 죽염으로 먹어야 가장 맛있다. 한우 등심과 안심 사이에 알칼리죽염이 놓여 있다. 3 손님 상에 오르기 전 한우 등심에 9회 물죽염 골드를 뿌리고 있다. 4 대한뉴스의 불거리 불소, 센 불로 겉을 익혀 육즙을 잡는 토치 그릴링 모습.



물죽염 뿌려 한우 굽는 대구 방천시장 '대한뉴스'

1등급 투플러스와 죽염의 조화 일어나! 다시 한 번 먹어보는 거야



대구광역시 방천시장에서 한우 맛집으로 입소문 난 대한뉴스. 토치로 고기를 익히는 불소로 유명한 이곳이 죽염을 만나 맛이 한 단계 업그레이드됐다. 가장 맛있게 한우를 즐기는 방법을 찾은 것이다.

글 한상현 사진 김중연

김광석 거리로 유명한 곳... '한우끝판왕' 별명

방천시장은 대구의 대표 관광장이다. 천재 싱어송라이터 김광석을 기리기 위한 '김광석거리'가 생기면서 전국에서 사람들이 모여들기 시작했다. 그런데 방천시장의 명소는 따로 있다. 한우를 가장 맛있게 먹을 수 있는 '대한뉴스'가 그곳이다.

대구 대표 한우구이전문점이라는 의미의 '대한뉴스'는 고기 하나만으로도 이미 끝판왕이다. 한우 100마리당 8마리밖에 나오지 않는다는 1등급 투플러스(++)만을 선보인다. 고기에 촘촘히 박힌 마블링은 마치 안개꽃이 핀 것처럼 아름답기까지 하다. 이를 바로

먹는 것이 아니라 한우가 가장 맛있을 때인 30일 숙성 후 불판에 올린다. 그런데 이 좋은 한우가 가격도 착하다. 한우 유통만 40여 년을 해온 대한뉴스 권순주 사장은 누구보다 고기를 잘 안다. 종편 예능 프로그램에 출연해 한우 맛있게 먹는 법을 소개해 '한우끝판왕'이라는 별명까지 얻었다.

대한뉴스가 여타 한우구이전문점과 다른 점은 죽염을 쓴다는 것이다. 주문을 하면 숙성된 한우를 두툼하게 썰어 나무젓시에 올린 후 9회 죽염이 20% 들어간 '물죽염 골드'를 뿌린다. 고기 맛이 딱 좋을 만큼 간이 배다. 우리나라에서는 유일하게 대한뉴스에서만 맛볼 수 있는 물죽염 한우구이다. 권 사장은 "한우를 가장 맛있게 먹는 방법을 연구하다 찾아낸 비법"이라고 했다.

고기를 구운 후 짭작 먹는 소금은 인산가에서 두 번 짬으로 비싼 3회 알칼리죽염이다. 그것도 접시에 조금씩 담아 나오는 것이 아니라 죽염통을 테이블마다 비치해 손님이 알아서 덜어 먹도록 했다. 죽염 가격을 안다면 권 사장의 이런 파격적인 모습에 놀라지 않을 수 없다. 반찬들은 1회 생활죽염으로 만든다.

권순주 사장 "풍미의 차이가 확실합니다"

9회 물죽염에 알칼리죽염까지 만만치 않은 가격의 제품을 한우구이에 쓰는 이유는 하나다. '명품 한우는 명품 죽염으로 먹어야 가장 맛있다'는 권순주 사장의 고집스런 음식철학 때문이다.

"여러 가지 소금을 써봤어요. 5개월 전까지만 해도 1,500년 전통을 자랑하는 '자염'을 썼는데 과감히 죽염으로 바꿨죠. 먹어보니 한우를 가장 맛있게 먹려면 죽염을 쓸 수밖에 없더라고요. 풍미(風味)의 차이가 확실히 납니다."

권 사장이 한우구이에 죽염을 쓰는 이유는 그가 죽염의 매력에 푹 빠진 죽염 마니아이기 때문이다. 5년 전 친구의 소개로 죽염을 알게 됐다는 그는 지금도 9회 죽염을 하루에 휴대용으로 하나 이상 먹고 있다고

했다. 매장은 물론 집, 차, 가방 등에 죽염이 항상 비치돼 있다. 권 사장은 암 투병 중인 친구 어머니가 인산의 학으로 건강을 회복하는 것을 보면서 죽염을 먹기 시작했다고.

“원래 건강했지만 죽염 먹고 더 건강해졌죠. 부작용이라면 술을 많이 마실 수 있게 됐다는 겁니다. 하하하. 보는 사람마다 젊어졌다고 하는데 제 생각엔 죽염 때문인 것 같아요.”

권 사장은 고기를 찔다 자투리 고기가 나오면 분무기로 물죽염을 뿌려 바로 먹는다. 9회 자죽염을 생고기로 싸 먹으면 오독오독 씹히는 짭맛이 그렇게 맛있을 수가 없단다. 그가 죽염을 얼마나 좋아하는지 알 수 있는 대목이다.

육즙 살아 있는 토치 그릴링... 왕돌판된장도 별미

대한뉴스가 전국적으로 유명세를 탄 또 다른 이유는 ‘토치 그릴링Torch Grilling’ 때문이다. 두툽한 등심을 센 불로 빠르게 익혀 육즙이 그대로 살아 있도록 하는 ‘토치 그릴링’은 눈과 입과 코를 모두 만족시킨다. 한우구이 전용 세라믹팬을 미리 달군 후 쇠기름으로 닦는다. 그리고 마블링이 환상적인 등심을 올리면 고소한 기름향이 올라와 침샘을 자극한다. 쇠기름이 자글 자글 나올 때쯤 가스 토치로 겉면을 빠르게 익힌 후 큼지막하게 썰어 놓고 고랑주를 뿌리면 붉은색 불길 이 하늘로 치솟는다. 육류의 잡내를 없애고 육즙을 오래도록 머금게 하는 대한뉴스만의 비법이다. 불쇼라고 부르는 토치 그릴링이 끝나면 죽염을 찍어 입속으로 직행. 물죽염으로 1차 간을 했지만 알칼리죽염을 찍어 먹는 것은 명품 한우에 대한 예의다. 잘 익은 겉면은 씹는 맛이 일품이고, 육즙이 살아 있는 속은 부드럽다. 맛의 별천지에 온 듯하다. 양파부추샐러드를 곁들이면 느끼한 맛도 꼭 잡힌다.

이곳의 또 다른 별미는 한우 왕돌판된장이다. 고기



를 구운 세라믹팬에 바로 된장찌개를 끓이는 것이다. 두부, 팥이버섯, 호박, 감자 등 채소와 고기를 넣고 끓이는 된장찌개는 고기를 구울 때 나온 쇠기름과 육즙을 베이스로 하기 때문에 한우의 풍미를 고스란히 느낄 수 있다. 돌판된장은 단순히 쇠고기의 느끼함을 잡기 위해 먹는 된장찌개가 아니다. 이것만으로도 훌륭한 단품 요리가 된다. 한참을 끓여 국물이

자작자작해질 때쯤 공깃밥을 넣어 끓이면 새로운 안주가 된다. 돌판된장밥 하나만 놓고도 소주 3병은 비울 수 있을 정도다.

생고기도 대한뉴스의 자랑거리다. 한우생고기는 숙성을 시켜 질긴 맛이 전혀 없다. 죽염을 찍어 먹으면 씹은 줄도 모르게 목구멍을 타고 넘어간다. 아이스크림처럼 사르르 녹는다는 표현이 가장 정확할 것 같다. 생고기의 신세제를 경험할 수 있다.

권 사장은 대한뉴스를 찾아오는 손님들이 죽염으로 고기 맛을 제대로 느끼고 가길 바랐다.

“만약 죽염보다 더 좋은 소금을 찾는다면 과감히 바꿀 겁니다. 고객이 가장 맛있게 먹을 수 있다면 최고를 선택해야죠. 그런데 지금까지 써본 소금 중 죽염을 뛰어넘는 건 없더라고요. 아마도 죽염을 계속 쓰게 되지 않을까 싶습니다.”

대구 대표 한우전문점 대한뉴스



한우 1등급 중에서도 플러스가 두 개인 투플러스만 제공하는 대구의 대표 한우구이전문점이다. 물죽염을 뿌린 한우구이를 맛볼 수 있는 전국 유일한 곳이다. 영업시간은 오후 4시부터 밤 12시까지.

주소 : 대구광역시 중구 달구벌대로 446길 8-6

문의 : 053-423-3990

중양·위장병·자궁근종·비염 치료에 좋은 ‘유근피’ 실험으로 입증된 ‘3대 항암 약초’

‘춘취유류지화春取榆柳之火’, 《논어》에 “느릅나무와 버드나무를 비벼서 봄에 불을 얻는다” 하여 느릅나무는 옛사람이 불씨를 얻는 으뜸나무라고 했다. 느릅나무의 껍질을 물에 짓이기면 끈적거리며 맥이 풀린 풀처럼 느릅느릅하여 이름이 ‘느릅’이 되었다. 소의 침 같아서 소춤나무, 코처럼 끈적거리서 코나무라고도 한다.

글 · 사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

《삼국사기》에 느릅나무는 먹을 게 없는 어려운 시기에 먹거리로 찾는 구황식물救荒植物로 기록되어 있고, 집을 지을 때 ‘벼슬이 5품 이상의 고관이 아니면 느릅나무를 사용하지 못한다’고 할 만큼 귀한 나무다. 강원도 삼척시에 있는 400년 넘은 느릅나무는 천연기념물로 지정되어 보호받고 있다.

차로도 마시고 약으로도 쓰이고

느릅나무의 번식은 종자와 삼목으로 한다. 종자 번식은 4~5월에 성숙한 종자를 채취해 곧바로 파종한다. 그러나 종자가 9~10월에 성숙하는 유사나무는 가을에 채취해 밀봉한 후 냉암소에 보관하여 이듬해 봄에 파종한다. 삼목 번식은 봄에 가지를 꺾꽂이하여 온실에서 발근시킨 후 이식한다. 약재로 쓰는 줄기 껍질은 초여름, 뿌리껍질은 낙엽 후부터 이른 봄에 캐어 박피하여 햇볕에 건조한다. 느릅나무의 학명은 *Ulmus davidiana* Planch, var. *japonica* (Rehder) Nakai이고 줄기껍질은 유피榆皮라 하고 뿌리



껍질은 유근피榆根皮라 한다. 당느릅나무 *U. davidiana*, 참느릅나무 *U. parvifolia*, 왕느릅나무 *U. macrocarpa*, 비술나무 *U. pumila*, 난티나무 *U. laciniata*와 같은 유사종이 있으며, 모두 잎 모양이 비슷하고 약재 사용은 가능하나 껍질을 씹으면 끈적끈적한 점액질이 나오는 것이 좋은 약재다.

우리 주변에는 느릅나무와 참느릅나무가 많다. 느릅나무는 껍질이 검은색이고 세로로 길게 갈라지며 잎 가장자리가 겹톱니 모양이다. 참느릅나무는 껍질이 회갈색이고 겹껍질이 비늘처럼 떨어지며 잎 가장자리가 외톱니 모양이다. 비술나무와 난티나무는 중부와 북부의 추운 지방에서 자란다. 비술나무는 연수가 오래되면 줄기에 세로로 기다란 하얀 반점이 있고 난티나무는 잎 모양이 오리발 같아서 쉽게 구별된다.

《본초강목本草綱目》《의학입문醫學入門》《향약집성방鄕藥集成方》《동의보감東醫寶鑑》에서 느릅나무의 껍질은 ‘맛이 달고 독이 없으며

종창腫瘡이나 염증을 잘 다스려 종양과 신장병, 불면증, 축농증을 치



료하고 비장, 위장, 위하수, 대소변 불통, 소화불량, 위궤양, 속쓰림의 질환에 중요하게 쓰이고 열매는 기생충에 의한 회충증, 요충증, 촌충증과 피부병에 고약을 만들어 쓰인다’고 했다. 인산 선생은 《신약神藥》에서 뿌리껍질이 ‘염증이나 종기로 인하여 피부가 부어오르는 종창의 약으로 최고이고 종창에 효과 있는 약은 암을 예방하거나 치료용으로 적합하다. 그리고 진통 효과가 있어서 악성 종창을 통증 없이 낮게 하고 살충 효과도 높다. 그래서 비장과 위장 관련 질병, 각종 종창과 궤양, 그 외의 질병에 단방이나 혼합한 처방을 하고 난치병 치료에도 없어서는 안 될 필수 약이다’라고 했다.

일정기간 복용하면 그 기간만큼 쉬어줘야

일반적으로 약성의 종창과 종양은 물론 위장병과 장기의 궤양, 그리고 자궁근종, 치질, 축농증, 만성비염에 효능이 특별하다. 뿌리껍질에 있는 피토스테롤Phytosterol이라는 항산화 성분은 비염이나 천식 같은 각종 알레르기 반응을 항균 작용과 천연 보습 역할로 진정시키는 데 효과가 있다. 그러나 느릅나무의 뿌리껍질인 유근피는 일정기간 복용하면 복용한 기간만큼 쉬었다가 다시 복용하는 중약으로 분류하고 있다. 줄기와 뿌리의 껍질을

밀가루와 반죽해 상처나 피부병과 종기에 붙이면 굼거나 덧나는 일이 없고, 뿌리껍질을 달인 물을 상복하면 위장 질환과 방광염에 효험이 있다. 그리고 열매와 어린 가지도 종양 치료에 쓰인다.

필자가 출연한 MBC TV 프로그램 <약초와의 전쟁>에서 여러 약초를 시험한 결과 유근피는 암세포 억제력이 80% 이상 높게 확인되어 3대 항암 약초라 했다. 최근 연구에서는 줄기와 수피에 항염증과 항암, 그 외에 항바이러스와 항세균 효과도 있음이 입증되었다. 천식 치료제의 기초 연구도 진행하고 있으며 천연약품의 재료로 잠재성을 인정받고 있다.

느릅나무는 농사짓는 소의 코뚜레로 쓰였다. 배고픈 사람에게 먹거리가 되기도 했으며 병든 사람을 치료도 했다. 그리고 정원에 심어 여름 그늘과 가을 정취를 더하다가 큰 나무가 되면 집 짓는 목재가 되었다. 느릅나무는 아낌없이 주는 나무이다. ¹⁾

김만배 소장



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

“내가 점심때 무얼 먹었더라” 깜빡깜빡

40대부터는 기억법을 바꿔라

‘휴대폰을 어디다 뒀더라...’ ‘그 배우 이름이 뭐였지?...’ 중년에 접어들면서 자꾸 깜박깜박 잊고, 원하는 단어가 바로 입 밖으로 나오지 않고 머릿속에서만 빙빙 돌 때가 찾아진다. 나이가 들면서 이젠 기억력까지 떨어진 것 같아 서글프지만, 이제라도 늦지 않았다. 방법을 바꾸면 젊은 시절의 기억력으로 다시 되돌릴 수 있다.

글 김정아 사진 셔터스톡 참고도서 《나는 심플하게 살기로 했다》 《뇌가 건강해지는 하루 습관》

20대까지만 해도 한 번 들은 것은 절대 잊어버리지 않았는데, 30대 후반부터 기억력이 저하된다고 느끼는 사람이 많다. 하지만 대부분 일상생활에 큰 지장을 주지 않는다면, 나이 탓으로 돌리며 대수롭지 않게 여긴다. 문제는 이러한 일들이 반복될 경우, 스스로 자책하다가 우울증까지 이어질 수도 있다는 것이다. 뇌 재활 전문 치료사로 일한 스가와라 요헤이는 《나는 심플하게 살기로 했다》를 통해 ‘중년이 되면서 깜박깜박하는 까닭은 기억력 저하 때문이 아니라, 젊은 시절 때와 똑같은 방법으로 기억했기 때문에 문제가 생기는 것뿐이다’라고 말하고 있다. 즉 기억법이 잘못됐다는 의미다. 뇌의 저장 공간은 한정돼 있는데, 나이를 먹으면서 기억의 양이 많아지고 뒤죽박죽되면서 필요한 정보를 제때 꺼내지 못하는 것이다. 따라서 지금 당장 필요한 정보를 우선적으로 꺼낼 수 있게 저장하는 기억법이 필요하다.



1

메모



잠시 잊고 중요한 일에 집중하기

흔히 기억력 개선에 효과적인 방법으로 ‘메모하는 습관’을 제시한다. 물론 매우 중요한 방법이다. 하지만 메모를 통해 중요한 정보를 머릿속에 저장하는 것이 아니다. 메모라는 행위를 통해 잠시 뇌의 저장 용량을 비우고, 더 중요한 일을 그 자리에 채워 기억력을 극대화시키는 것이다. 메모는 ‘일단 잊었다가 나중에 다시 떠올리기 위해서’ 하는 작업으로 활용해야 한다.

2

정보 단식



TV·스마트폰 내려놓기

스마트폰이 일상화되면서 아침 눈을 뜰 때부터 잠자기 직전까지 사람의 뇌는 수많은 정보를 저장한다. 쓸데없이 많은 정보가 용량을 다 차지해 정작 중요한 기억이 들어갈 자리가 없게 되는 것이다. 정보의 취사선택이 어려울 땐 양을 줄이는 게 방법이다. 무분별하게 정보가 들어가지 않도록 장로나 시간을 정해 TV나 스마트폰을 잠시 내려놓는 것이 좋다.

3

시간 관리



18시간 깨어 있지 않기

사람의 뇌는 오래 깨어 있을수록 움직임이 둔해진다. 기상해서 18시간이 지났을 때의 반응 속도는 열큰하게 취했을 때와 비슷하다고 한다. 충분히 숙면을 취하지 못했을 때 기억력이 감소했다고 느껴지는 것도 이 때문이다. 따라서 자정 이후에는 깨어 있지 않도록 한다. 또한 하루 중 기억력이 가장 좋은 시간은 일어난 지 3시간 뒤로, 이 시간에 자신이 꼭 기억했으면 하는 일에 집중하면 효과적이다.

4

식사



젓가락질 횟수 늘리고 음식 많이 씹기

호두, 연어, 시금치 등은 기억력 개선에 좋은 음식으로 잘 알려져 있다. 하지만 어떤 음식을 먹느냐 보다 더 중요한 것은 ‘어떻게’ 먹느냐다. 음식을 먹을 때 씹는 행위를 많이 하면 기억을 관리하는 해마나 측두엽의 활동까지 활발하게 해준다고 알려져 있다. 또한 음식을 씹는 행위처럼 리듬감 있는 운동을 하면 세로토닌이 발생해 기분도 안정되고 숙면을 취하는 데도 도움이 된다. (이)



한국인 돌연사의 최대 주범 '심근경색'

환절기 특히 조심하고 통증 동반 알고도 온다

국내 중년층 돌연사의 70%가 '심근경색'인 것으로 조사되고 있다. 초기 사망률이 30%에 달하며, 사망 환자의 절반 이상이 대응 미비로 병원 도착 전에 사망하는 것으로 밝혀졌다. 예후가 없어 더 치명적인 심근경색의 원인과 예방법을 살펴본다.

글 이일섭 사진 서터스톡

일교차 큰 요즘에 빈번... 골든타임 지켜야

환절기에 접어들면서 일교차가 10도 이상 차이가 나고 있다. 이때는 동절기 이상으로 심근경색에 대한 대비를 철저히 해야 하는 시기다. 일교차가 커지면 심장에 산소와 영양분을 공급하는 관상동맥이 급격히 수축되거나 막히면서 심근경색을 일으키게 된다. 상승하는 혈압도 심근경색의 주된 요인이 된다. 기온이 1도만 떨어져도 혈관이 수축하면서 수축기 혈압(심장이 수축했을 때 혈압)이 1.3mmHg, 이완기 혈압

(심장이 이완했을 때 혈압)이 0.6mmHg 올라간다. 혈압이 갑자기 오르면 혈관 내피가 손상돼 그 안에 뭉쳐 있던 혈전(피떡)이 혈액으로 흘러나올 수도 있는데, 이것이 심장혈관을 막으면 심근경색으로 이어지게 된다.

심근경색은 심장혈관이 혈전, 연축(혈관의 빠른 수축) 등의 원인에 의해 갑자기 막혀 심장 근육에 이상이 발생하는 증상이다. 대부분 가슴 통증이 동반되는데, 주로 '가슴을 쥐어짜는 듯한' 느낌을 호소한다. 가슴이나 명치 부분



심근경색은 주로 남자들에게 일어난다고 생각하는 경우가 많다. 사실 여성 호르몬(에스트로겐)이 동맥경화성 질환을 예방하는 효과가 있어 어느 정도는 맞는 말이다. 하지만 폐경 이후 여성 호르몬의

이 체한 것처럼 답답하게 느껴지면서 호흡곤란이 함께 발생하는 경우가 많다. 심근경색은 예고 없이 갑자기 생기는 경우가 많아 돌연사의 가장 흔한 원인 중 하나로 꼽힌다. 병원에 도착하기 전 사망하는 환자 수가 상당하며, 골든타임 내에 의료진의 치료를 받는다 해도 사망률이 5~10%에 이른다. 따라서 심근경색을 의심할 만한 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 병원을 찾아야 한다. 이때는 직접 운전하지 말고 주변의 도움을 받거나 119를 불러 신속히 이동하는 것이 바람직하다.

꾸준한 운동과 식이요법으로 예방을

심근경색의 대표적인 초기 증상은 가슴 통증이다. 심근경색 환자들은 흔히 '가슴을 쥐어짤다' '가슴이 싸한 느낌이 든다'고 호소한다. 가슴의 한가운데나 좌측에서 통증이 느껴지거나 왼쪽 팔과 등, 턱에서까지 통증이 감지된다면 심근경색을 의심해 봐야 한다. 통증은 최소 30분에서 길어질 경우 1~3일 이상 지속된다.

최근엔 '가슴 통증=심근경색'의 상식으로는 이해할 수 없는 경우도 많아지고 있다. 실제로 급성 심근경색의 25% 정도가 심한 통증을 동반하지 않으며, 노인의 경우 주로 '체한 것 같다' '가슴에 고춧가루를 뿌린 것처럼 시큰하다' 등의 특이한 증상을 호소하는 사람이 많아 주의 깊게 관찰해야 한다.

분비가 줄어들면 남녀 간의 발병 가능성은 차이가 없어진다.

심근경색을 예방하기 위해서는 심장에 부담을 주지 않는 범위에서 매일 30~40분씩 운동하고 금연하는 건강한 생활습관이 유지되어야 한다. 또 식이섬유·과일·저지방 유제품 섭취를 늘리고 탄수화물·포화지방·설탕 섭취를 제한하며, 단백질은 소고기나 돼지고기 대신 닭고기나 생선으로 섭취하는 것이 좋다. 특히 동맥경화반(혈관 내부에 기름 찌꺼기가 뭉쳐 있는 것) 파열 가능성이 높은 고혈압과 고지혈증, 당뇨병 환자와 흡연자는 세심한 주의가 필요하다. 

심혈관 질환은 마음을 다스리는 게 우선

성취욕이 강하고 타인과의 경쟁에서 지기 싫어하는 성격을 가진 사람은 그렇지 않은 사람보다 심혈관 질환에 걸릴 가능성이 높다는 연구결과가 발표됐다. 미국 하버드대 연구진은 관상동맥 심장병에 걸리지 않은 1,300명을 대상으로 정신적 상태를 연구한 결과 자신의 의지가 관철되지 않는 데서 오는 스트레스가 발병의 주된 원인임을 확인했다. 이대목동병원 편육범 교수는 "스트레스는 혈압을 높이고, 부정맥을 유발하기 때문에 동맥경화를 촉진해 심뇌혈관 질환의 위험 요인이 된다"며 "평소 스트레스에 지배당하지 않는 평정심 유지가 중요하다"고 얘기한다. 생활 속에서의 스트레스를 이완·해소시킬 수 있는 심호흡법과 산책 등 마인드 컨트롤에 도움이 되는 방안을 마련하도록 하자.





산만 타던 내 남편, 이젠 가을도 타네

갱년기 아재들! 고개를 들어요

흔히 가을은 남자의 계절이라고 한다. 충천연색으로 불타는 화려한 가을이지만, 우울하고 무기력감을 느끼는 남성들이 많다. 단순히 '기분 탓'만이 아니다. 중년 남성이 우울·무기력감과 함께 성기능이 떨어진다면 남성 갱년기를 의심해야 한다.

글 이금숙(헬스조선 기자) 사진 셔터스톡

남성 갱년기 왜 생길까

여성이 폐경 이후 여성호르몬(에스트로겐) 분비가 중단되면서 갱년기 증상(폐경증후군)을 겪듯, 남성도 40대 후반~50대에 접어들면서 체내 테스토스테론(남성호르몬) 분비량이 줄어 갱년기 장애가 나타날 수 있다.

테스토스테론은 30대 전후부터 해마다 남성 몸 안에서 0.4~1.3%씩 줄어든다. 70대 이상 노인은 30대 이전의 절반 이하로 떨어진다. 테스토스테론 분비가 가장 왕성한 오전 9~11시 사이에 피를 뽑아 호르몬 수치를 검사해 3.5ng/ml 미만이면 남성갱년기증후군으로 진단한다. 여성은 누구나 예외 없이 폐경을 겪고 갱년기 증상을 느끼는 것과 달리, 남성은 50~70대의 30~50% 정도가 남성갱년기증후군을 앓는 것으로 의료계는 추산한다.

남성 갱년기 자가 진단

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 성적 흥미가 줄었습니까? | ☐ |
| 2 피로하고 무기력합니까? | ☐ |
| 3 근력 및 지구력이 감소했습니까? | ☐ |
| 4 키가 다소 줄었습니까? | ☐ |
| 5 삶에 대한 즐거움이 줄었습니까? | ☐ |
| 6 슬프거나 불안, 짜증이 많이 납니까? | ☐ |
| 7 발기력이 감소했습니까? | ☐ |
| 8 조금만 운동을 해도 쉽게 지칩니까? | ☐ |
| 9 저녁식사 후 바로 졸립습니까? | ☐ |
| 10 일의 능률이 감소했습니까? | ☐ |

위의 10문항 중 1번이나 7번의 질문에 '그렇다' 해당하는 경우, 혹은 1번과 7번을 제외한 나머지 3개 이상의 질문에서 '그렇다'에 해당한다면 남성갱년기를 의심할 수 있다.

남성 갱년기 증상은

남성 갱년기의 대표적인 증상은 성욕감퇴와 발기부전이 동시에 나타나는 성기능 장애이다. 이와 함께 근력이 떨어지고, 우울감, 피로, 안면홍조, 골다공증 등도 대표적인 증상이다. 성격이나 행동이 여성스러워지는 경향도 흔히 보인다. 'TV 드라마를 보면서 눈물을 흘린다' 등이 대표적인 행동이다.

남성 갱년기는 일반적인 성기능 장애, 우울증, 만성피로 등 다른 질병과 대부분의 증상이 겹치기 때문에 구별하기 어렵다. 또 테스토스테론 수치가 기준치 이하로 내려가도 사람에 따라 성기능 등에 영향이 나타나지 않을 수도 있다.

남성 갱년기는 다른 질병의 증상과 약간 차이가 있으므로 잘 살펴봐야 한다. 우선 일반적인

발기부전은 비아그라 등 치료제를 복용하면 개선된다. 그러나 남성갱년기증후군은 발기부전 치료제의 효과가 크지 않다. 발기부전치료제는 음경 안에서 발기를 방해하는 효소의 작용을 억제하는 약이다. 그러나 남성갱년기증후군에 의한 성기능 장애는 남성호르몬인 테스토스테론 부족으로 성적인 관심과 흥분 자체가 사라져서 나타나기 때문에 비아그라 등의 효과를 보기 어려운 것이다. 따라서 발기부전치료제를 먹어도 잘 듣지 않는다면 남성갱년기증후군을 의심해 봐야 한다.

남성갱년기증후군에서 나타나는 무기력함과 우울감 역시 일반적인 만성피로(피로감)나 우울증(우울감)과 헷갈리기 쉽다. 그러나 정신과적인 우울증은 증상이 장기간 지속되며 하루 종일 우울함을 느낀다. 반면, 남성 갱년기로 인한

우울감은 감정의 기복이 심하며, 과거에는 웃고 넘어가던 일에 '갑자기 예민하게' 반응한다. 또 남성갱년기증후군의 피로감은 체내 호르몬 변화가 원인이므로 과도한 업무나 스트레스 등 외부 요인이 없어도 나타난다.

남성 갱년기 치료는 어떻게?

주사약, 바르는 약, 먹는 약 등으로 테스토스테론을 보충한다. 주사약(환자의 80% 이상이 개선됨)이 가장 효과가 좋고, 바르는 약(70~80%), 먹는 약(70% 정도) 순으로 효과가 좋다.

주사약은 네비도·예나스테론 등이 있다. '예나스테론'은 2~3주에 한 번 투여하고, 주사를 맞으면 혈중 테스토스테론이 바로 치솟았다가 다음번 주사를 맞기 전에 최하로 떨어지기 때문에 증상의 기복이 심한 편이다. '네비도'는 3개

월에 한 번씩 맞으면 되고, 3개월 내내 혈중 테스토스테론 수치가 비교적 일정하게 유지된다. 그러나 치료비는 예나스테론의 2배 정도이다. 바르는 약은 '테스토겔' 등이 있다. 테스토스테론 수치는 아침에 높았다가 밤에 떨어지는데, 이 약은 수치가 낮아진 매일 밤 한 번씩 가슴·배·어깨 등에 바른다. 부작용으로 피부염이 생길 수 있다. 먹는 약은 매일 식후 2~3회 복용한다. 먹는 약은 체내 흡수율을 높이기 위해 기름진 음식과 함께 복용해야 한다.

남성 갱년기 치료제를 쓸 수 없는 경우도 있다. 전립선암 환자, 전립선특이항원(PSA) 수치가 4ng/ml를 초과하는 사람, 소변을 원활히 보기 어려울 정도의 전립선비대증 환자 등은 테스토스테론 보충요법을 받으면 안 된다. 테스토스테론이 전립선비대증을 악화시키고 전립선암의 크기를 증가시키기 때문이다. 전립선암을



앓은 사람도 완치 후 치료받을 수 있지만, 암이 재발할 경우에 대비해 매우 조심스럽게 접근한다.

부부관계, 남성 갱년기 해소에 도움

치료제 없이도 생활습관 개선으로 남성 갱년기를 극복할 수 있다. 우선 적극적인 부부관계를 갖자. 남성호르몬인 테스토스테론은 일반적으로 부부관계를 할 때 원활하게 분비되기 때문이다. 부부관계를 꾸준히 한다고 해서 노화에 따라 줄어드는 체내 호르몬 수치가 다시 눈에 띄게 증가하는 것은 아니지만, 테스토스테론이 줄어드는 속도가 더디고 감소량도 상대적으로 적다. 아직 사람을 대상으로 한 임상연구 결과는 없으나, 지속적인 성행위를 한 쥐는 남성호르몬 분비량 자체가 증가한다는 외국의 동물 실험 결과도 있다.

남성 갱년기 상태에서 제대로 되지 않는 부부관계를 억지로 시도하면 심리적 우울감 등의 부작용이 더 크게 나타날 수 있다. 이럴 때는 아내의 협조를 받으면서 가벼운 스킨십부터 차근차근 시도하는 것이 좋다. 테스토스테론은 하루 중 오전에 왕성하게 분비되기 때문에 밤보다 이른 아침에 부부관계를 시도하는 것도 요령이다.

남성호르몬 분비 돕는 식품 마늘

남성호르몬 분비에 도움이 되는 영양소도 챙기자.

셀레늄·마그네슘 셀레늄은 남성호르몬 생성에 관여하고 노화를 막아준다. 고등어와 같은 등푸른 생선, 마늘, 양파, 깨, 버섯 등에 많이 들어 있다. 마그네슘은 등푸른 생선, 견과류, 콩 등에 많이 들어 있는데, 혈당을 조절하고 전신의 혈류를 원활하게 해서 테스토스테론 생성에

중요한 역할을 한다.

아연 남성호르몬 분비와 정자 생성을 촉진하는 대표적인 영양소이다. 남성호르몬을 여성호르몬으로 바꾸는 아로마타아제의 작용을 억제한다. 굴, 게, 새우 등의 해산물과 콩, 깨, 호박씨 등에 아연이 많이 들어 있다. 특히 굴에는 단백질과 비타민 등 갱년기 남성의 활력 증진에 도움되는 영양소가 골고루 들어 있다.

항산화물질 마늘의 매운맛을 내는 알리신은 노화를 방지하며 혈액순환을 원활하게 하고 남성호르몬의 분비를 촉진시킨다. 토마토에 들어 있는 베타카로틴 성분은 남성호르몬을 만들어 내고, 항산화물질인 라이코펜은 전립선 질환 예방에 효과적이다. 양배추와 브로콜리는 항산화물질인 파이토케미칼을 많이 함유해 남성의 체내 테스토스테론 비율을 높이고 여성호르몬인 에스트로겐을 약화시킨다.

비타민D·불포화지방산 땅콩, 잣, 호두 등 견과류에는 비타민D와 리놀렌산 등 불포화지방산이 다량 함유돼 있어 남성호르몬 생성과 근력 유지를 돕는다. ㉔

발마늘과 죽염으로 갱년기 극복하기

은퇴 후 산만 타다가 이제 가을까지 타는 중년 남성들, 우울해 할 필요 없다. 인산의학으로 이 문제를 한 번에 해결할 수 있다. 인산 김일훈 선생은 발마늘을 껍질째 구워서 뜨거울 때 죽염을 찍어 먹으면 암도 이길 수 있다고 했다. 발마늘에는 뼈와 살과 피를 만드는 세 가지 물질이 들어 있다. 인산 선생은 이를 삼정수(精水)라고 했다. 이 중 혈액을 만드는 혈정수(血精水)와 미네랄의 보고인 죽염이 시너지 효과를 일으켜 부족한 남성호르몬 분비를 돕게 되는 것이다. 구운발마늘죽염요법만 꾸준히 실천해도 갱년기는 쉽게 극복할 수 있다. 마늘 굽는 것이 번거롭다면 구운발마늘가루와 죽염을 7:3 비율로 섞어 환으로 만든 '죽마고우'를 이용해도 좋다.

仁道



“살 수 있어!” 이 한 마디가 回生 묘약

29년 전 중병 극복... 현재도 생존한 여인의 스토리

지난 2013년 4월 30일 초판 발행됐던 《나는 죽음이 달다》라는 제목의 책에 수록된 암, 난치병 극복 체험담은 같은 질병 또는 비슷한 병마로 고통받는 이들에게 더없이 소중한 이정표가 돼주고 있다.

‘사느냐, 죽느냐’라는 절박한 문제의 해결 여부가 걸린 민감한 사안인지라 말 한마디 잘못 표현하거나 토씨 하나라도 잘못 붙이면 안 된다는 점을 고려하여

○○신문사의 기자가 2012년 모월 모일, 인산(仁山)의 신약(神藥) 묘방(妙方)을 만나 기사회생(起死回生)한 기적의 주인공을 직접 인터뷰하여 기록한 내용을 가감 없이 그대로 소개한다.

주인공은 1990년 5월 인산 선생을 찾았을 당시에는 37세였고 이번에 소개하는 인터뷰에 응할 때는 59세였으며 2019년 현재까지 건강하게 살고 있다. 올해로 66세가 됐다.

벌써 20여 년이 흘렀다. 깊은 병에 걸려 고통 속에서 죽는 날만 기다리던 세 아이의 엄마였던 이영남(59) 여사가 인산 선생을 만나 기적적으로 새 삶을 얻었다. 이 여사의 치유 이야기는 ‘인산의학’을 이야기하면서 자주 인용되는 사례다. 인산 선생이 말했던 ‘죽음 퍼 먹어’는 실제로 이 여사에게 했던 말이었다.

네 가지 위중한 병에 죽음만 기다리던 삶

경남 진주시에서 여전히 건강한 중년을 보내고 있는 이 여사를 만났다. 이영남 여사는 20년 전과 마찬가지로 현재도 경남 진주시에 살고 있다. 인산 선생을 만나 병을 극복하고 건강한 삶을 되찾은 다음 유황 오리 농장과 오리식당을 경영했다. 또 인산죽염 대리점을 경영했다. 부군이 2년 전 갑자기 별세하면서 혼자 사업을 꾸려 가기 힘들어 모두 정리한 상태다. 지금은 진주시 금호지 체육공원을 관리하는 일과 공원 내 휴게소를 운영하고 있다. 이곳까지 자전거로 출퇴근하고 체육공원에서 운동하며 남들보다 더 건강한 중년을 보내고 있다.

이 여사는 당시 37세의 나이에 5년 동안 병마에 시달

리고 있었다. 병이 시작된 것은 1986년. 밥은 물론 물 한 모금이라도 먹으면 그대로 토하고 배가 임신 5개월 된 사람처럼 탄탄하게 부어올랐으며 아랫배에 주먹만 한 덩어리가 잡혀 손도 못 댈 정도로 아팠다.

병원에서는 치료가 불가능한 악성 위암이라는 진단을 받았지만, 당시 항암제와 방사선 치료를 받은 적이 있어 분명히 ‘위암’이었다고 말했다. 병원과 한의원을 오가며 치료를 받고 약을 먹었지만, 차도는 없고 병세는 오히려 더 깊어갔다.

이 여사의 병은 위암뿐만이 아니었다. 혈액 투석을 하지 않으면 살 수 없을 정도로 신부전이 심각했고, 마취를 하면 생명이 위험해 수술조차 할 수 없을 정도로 협심증도 심했다. 자궁과 대장에 종양이 있었고, 저혈압으로 세 번이나 쓰러져 죽을 고비를 넘길 만큼 몸 상태는 말이 아니었다.

“그때 저는 최악의 몸 상태였죠. 몸무게가 고작 37kg밖에 나가지 않았어요. 또 입안 전체가 다 헐고 먹기만 하면 다 토해버려 물 한 모금 마실 수 없는 반송장 해골 같은 모습이었어요. 진주 ○○병원도, 유명했던 ○○한의원도 ‘가망이 없다’며 치료를

거부했고 약도 주지 않았
죠. 동네 사람 모두가 저
먹은 곧 죽는다며 죽는
날만 기다리고 있었어요.
곧 옷이 내걸리는 날이
올 거라며...”

그 당시 이 여사의 집
은 큰길가에 있었다고 한
다. 어느 날 스님이 탁발
을 하러 집을 찾아왔다.
열 사람이 오면 열 사람
모두 가망이 없다고 했을
때라 지푸라기라도 잡고
싶은 심정이었다. 그 스
님이 아파 누워 있는 이
여사를 보고는 여차피 죽
을 목숨이라면 인산 선생
을 한번 찾아가 보거나
하라며 《신약神藥》책을 주

었다. 스님은 책에 나와 있는 할아버지 사진을 보여
주며 함양의 인산 선생이 계신 데를 알려주었다.

1990년 늦봄 어느 날, 인산 선생과의 첫 만남

책 한 권 달랑 들고 인산 선생을 찾아가는 건 쉽지 않
았다. 그 당시 죽음을 기다리던 이 여사는 이웃이 빌
려준 작은 트럭을 타고 함양을 찾았다. 지나가던 택
시기사에게 인산 선생 사진을 보여주며 물어 물어 비
포장 길을 따라 인산 선생이 기거하시던 현재의 인산
연수원 자리를 찾아가게 됐다.

“1990년 늦봄이었어요. 인산 할아버지를 찾아온
사람이 엄청나게 많았어요. 방 안에도 마당에도 사
람들이 차례를 기다리고 있었어요. 나는 앉아 있을
힘도 없어 집 앞 바위 위에 방석을 깔고 맥없이 누워
있었어요. 지나가는 사람들이 해골 같은 내 모습을
보고는 모두 가망이 없겠다고 한마디씩 하고 갔던

기억이 나요.”

오전에 도착했는데, 차례를 기다리느라 오후가 되
어서야 겨우 인산 선생을 마주하게 됐다. 바로 앞 차
레 사람은 걸모습은 아주 멀쩡해 보였는데, 무슨 이
유에서인지 “병원에 가봐”라는 짧은 한마디만 하고
돌러보냈다고 한다.

“병원에서는 수없이 방법이 없다고 했는데 불안했
죠. 인산 선생께서 나도 병원 가라면 어떻게 하나, 이
대로 죽어야 하나... 별생각이 다 들었어요. 인산 선생
앞에 앉았는데 내 얼굴을 찬찬히 보고는 손을 한번
보라고 했어요. 얼굴과 손을 살펴보고는 ‘살 수 있어’
라고 하셨어요. 너무 기쁜 마음에 다시 한 번 ‘정말 살
수 있어요?’라고 물으니 ‘암! 살지!’라고 말씀하셨는
데, 그 말 한마디가 제게는 어둠 속 빛과 같은 희망의
목소리였어요.”

옆에 있던 남편에게도 “마누라 살려, 살 수 있는



사람이야”라고 말했다고 한다. 병원에서도 한의원에
서도 모두가 죽는다고 했는데, 인산 선생만 살 수 있
다는 희망의 말씀을 해주신 유일한 분이었다고....

지푸라기라도 잡는 심정으로 인산 선생을 만나고
난 뒤, 이 여사에게는 병마를 물리치고 새 삶을 살 수
있다는 큰 희망이 생겼다. 인산 선생 말대로 돌아오는
길에서부터 죽음을 조금씩 녹여 먹기 시작했다. 처음
부터 죽음을 많이 먹지는 못했다. 콩알만큼씩 입에 넣
고 녹여 먹었다. 물 한 모금 먹지 못하고 과일즙 몇 모
금으로 연명하던 사람이 죽음을 조금씩 먹고 사흘 뒤
에는 스스로 죽을 먹을 수 있었다고 한다.

이 여사는 남편과 함께 일주일 후 다시 인산 선생을
찾았다. 인산 선생은 이 여사를 보
고는 첫마디가 “살아났구먼”이라고
했다. ‘죽엄 퍼 먹어!’라는 말은 이때
나왔다고 한다. 조금씩 먹던 죽음을
이제는 먹을 수 있는 만큼 먹으라는
말씀이셨다.

이 여사는 첫 달에는 250g 한 통
을 먹었고, 둘째 달부터는 열 통 가
까운 2kg씩 2년간을 꾸준히 먹었
다고 한다. 죽음을 먹기 시작한 몇
달간은 극심한 고통에 시달렸다. 약
성종양이 있던 위 속에 죽엄이 들어가면 극심한 복통
이 생겨 배를 움켜쥐고 옆드려 눈물을 쏟으며 온 방안
을 헤집고 다녀야 했다.

죽엄과 함께 인산 선생이 처방한 약재도 달여 먹었
다. 여러 곳을 다녀서 구해온 약재를 모으니 두 가마
니에 달했다. 가마솥에 넣고 약이 될 만큼 고고 나니
나중에는 2되에 불과했다.

“죽음을 퍼 먹고 인산 선생이 처방한 약을 먹고 난
뒤 효과는 뚜렷하게 나타났어요. 몸이 완전하게 달라
지는 걸 느꼈어요. 한 달 뒤쯤에는 밥을 먹게 됐어요.
세 번째 인산 선생을 찾았을 때는 내 발로 걸어서 찾
아갈 수 있게 됐지요.”

죽엄·마늘·유황오리가 내 생명을 구해준다

이 여사가 먹은 것은 죽엄과 처방 약 말고도 마늘이
있다. 인산 선생이 일러준 대로 집 안 이곳저곳에 구
운 마늘을 두고 눈에 띄는 대로 마늘을 먹었다. 말마
늘을 구워 죽엄에 찍어 하루 3~4차례 8~10통씩 먹
었다고 했다.

많이 먹을 때는 하루에 한 접(100통)을 다 먹은 적
도 있고, 반 접을 먹는 것은 일도 아니었다고. 먹는 것
을 잊어버릴까 봐 유황말마늘을 곱잘래 구워 문 앞에
도 놓고, 부엌에도, 거실에도 놓고 집 안에서 오가며
생각날 때마다 먹었다고 한다.

이 여사는 1993년 《월간 신시神時》 기고에서 《신약》
을 읽고, 심장병은 ‘가미수첩산’을
달여 먹어 치료했고, 신장병은 인
산 선생의 처방인 유황오리탕을
먹어서 치료했다고 밝혔다. 이 글
의 말미는 이렇게 끝맺고 있다.

“내가 병이 완전히 나았다고 확
신한 것은 1992년 3월이다. 그때는
밥을 먹어도 체하는 게 없고 탄탄
했던 배도 꺼져 정상으로 됐다. 나
는 현재 죽음을 완전히 꿀을 수 없
어 한 달에 250g씩 복용하고 있는
데, 죽엄이 죽을 내 생명을 구해주었다고 자신 있게 말
할 수 있다.”

인산 선생은 이 여사에게 오리를 키우라고 권했다.
당시 유황을 먹여 키운 오리 한 마리가 30만 원 정도
로 값이 비쌌고 구하기도 힘들었다. 이 여사의 사정을
안 인산 선생은 “유황오리를 직접 키워 약으로 먹어
라”라고 말씀하셨다고.

그 말씀을 듣고 이 여사는 새끼 오리 10마리를 구
해 직접 유황을 먹이며 키우기 시작했다. 처음에는 방
법을 몰라 새끼들을 다 죽이기 일쑤였다고.

“유황을 먹여 기르다 죽인 오리만 한 100마리는 되
는 것 같아요. 키우다 보니 요령이 많이 생겼어요. 예를

“죽음을 퍼 먹고
인산 선생이 처방한 약을
먹고 난 뒤 효과는 뚜렷하게
나타났어요. 몸이 완전하게
달라지는 걸 느꼈어요. 한 달
뒤쯤에는 밥을 먹게 됐어요.
세 번째 인산 선생을 찾았을
때는 내 발로 걸어서
찾아갈 수 있었어요”



들면 비가 오거나 날씨가 흐리면 오리도 기운이 없어요. 이런 날에는 유황을 조금씩 줘야 해요. 반대로 화창한 날에는 유황을 좀 많이 먹여도 괜찮아요.”

한창 오리를 많이 키울 때는 500마리까지 키웠다고 한다. 오리농장과 함께 오리요리 식당도 함께하면서 주변 사람들에게 ‘인산의학’을 알리며 살아왔다.

병에서 어느 정도 벗어나고 체력을 찾자 쑥뜸에도 전하기까지 했다. 전중·중완·단전·족삼리 등에 쑥뜸도 열심히 뒀다. 그동안 죽염에 몸이 절여질 정도로 먹었기 때문에 쑥뜸의 뜨거운 것을 참기 어렵지 않았고 도리어 뜨거운 맛이 편안했을 정도였다고. 퇴행성 척추 협착증이 왔을 때도 약이나 수술 대신 쑥뜸과 운동으로만 이겨냈다. 남편이 별세하기 전까지 인산 죽염 진주대리점을 하면서 ‘인산의학’을 사람들에게 권하는 일에 열중했다.

“지금 생각해 보면 분명히 운명도 있고 기적도 있는 것 같아요. 그때 우리 집을 찾아온 스님이 인산 선생을 찾아가 보라고 알려주지 않았더라면 또 내가 인산 선생 말을 따르지 않았다면 나는 벌써 20년 전에

저승 사람이 되었을 거예요. 아무리 중병에 걸려도 살아야겠다는 의지만 있으면 무서울 것 없어요. 인산 선생이 죽음을 기다리던 내 삶에 한 줄기 빛과 같은 희망을 주셨던 거죠.”

이 여사는 사람들이 병에 걸리면 의지가 약해지고 귀가 얇아져 이 사람 저 사람 말을 무조건 믿고 소신 없이 따르다 건강을 망치고 때늦은 후회를 하는데, 그때는 이미 아무 소용없다고 지적했다.

병을 고치는 것은 온전히 자신의 의지에 달려 있다는 것이다. 인산 선생이 살 수 있다고

했던 것도 명분이 남아 있다는 것을, 또 의지가 있다는 것을 보았기 때문이라고 생각하고 있다. 활발한 성격에 힘 있는 목소리로 보아서는 결코 그렇게 죽음 직전까지 갔던 모진 병을 앓았던 사람이라고 상상할 수 없다.

이 여사는 최근 2년마다 하는 건강검진 결과 모든 것이 정상이라는 판정을 받았다. 중년이면 고민하는 혈압도 정상이다. 하루에 세 시간이나 되는 출퇴근길을 자전거를 이용하고 있고 틈만 나면 운동으로 건강을 다진다. 자전거를 이용해 아낀 차비로 노인정 할머니들에게 간식을 사다 드린다고 한다.

“지금은 그때만큼 죽염을 많이 먹지는 않지만, 반드시 죽염 고추장과 죽염 된장을 먹고 음식은 죽염으로만 간을 해요. 아무리 좋은 것이라도 스스로 먹어야지 누가 옆에서 뭐라 한다고 되는 것은 아닌 것 같아요. 아무리 무서운 죽을병에 걸려도 살겠다는 의지만 있으면 겁날 것은 없어요. ‘많이 웃는 것’ ‘긍정적인 마음’이 내 건강의 비결입니다.”

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)



나의 핸드백에 들어있는 보물들

일반적으로 대부분 여성의 핸드백에는 화장품을 비롯해 거울, 빗 등 미용에 관련된 용품이나 비타민제를 위시하여 영양제와 그밖에 필요한 약품이 들어 있다. 그에 반해 나의 핸드백에는 가루 죽염, 알갱이 죽염, 죽염 간장, 직접 기름집에서 짠 들기름, 손수 농사지어 수확한 고춧가루, 찹쌀과 쌀, 누룩 등으로 빗은 발효주와 그것을 증류하여 빗어 숙성한 증류주 등이 들어 있다.

한마디로 대부분의 식당에서 제공하는 반찬과 양념류를 그대로 먹지 않고 스스로 챙겨서 갖고 간, 질 좋은 양념류와 반찬, 술 등을 가급적 섭취한다는 이야기이다.

아직도 주변의 시선은 그리 곱지 않은 것이 사실이다. ‘웬만하면 식당에서 제공하는 대로 그냥 먹을 것이지 얼마나 오래 살겠다고 그리고 까다롭게 반찬과 양념류는 물론 술까지도 갖고 다니면서 티를 내야만 하나?’ 그런 마음일 터.

그렇지만 나는 그 누구의 어떤 시선도 아랑곳하지 않고 소신껏 필요한 양념류와 술 등을 챙겨 가서 마치 독립운동가처럼 내 몸에 받아들이는 음식만큼은 가능한 한 가장 질 좋은 것을 선별하여 섭취하는 불편한 과제를 실행하고 있다.

우선 맛도 맛있지만 소금 아닌 염화나트륨 섭취를 용납하기 어렵고, 수확 직전까지 농약을 과도하게 살포한 고춧가루가 무분별 쓰이는 것이 싫은 것이며, 단맛을 내기 위해 첨가한 아스파탐을 위시하여 온갖 화학 첨가물을 가미한 ‘술이라는 이름의 불량식품’을 도저히 알고는 먹을 수 없기 때문이다. 그러한 이유로 여러 가지 불편을 무릅쓰고라도 직접 핸드백에 넣어서 갖고 다니며 함께 식사하는 사람들의 음식에까지 첨가해 주는 서비스를 하는 것이다.

누군들 그것이 즐겁고 편할 리야 있으랴. 다소 불편한 점이 있더라도 나와 그리고 함께하는 이들의 소중한 건강을 위해 최우선으로 질 좋은 음식 섭취를 추구하고 또한 그것을 알려주며 말이 보여주고 있는 것이다.

나의 이런 노력을 처음 접하는 사람들은 이해의 부족으로 곱지 않은 시선을 보내기도 하지만, 여러 번 접한 이들은 나의 참 뜻을 어느 정도 이해하면서 오히려 대단히 고맙게 여기기도 한다. 아예 미리 ‘오늘도 죽염과 술을 가져왔느냐’면서 먼저 요구하기도 할 정도로 자연스럽게 적응하는 모습을 보여준다. 그럴 때면 대단히 가슴 뿌듯함을 느끼는 한편 우리 몸이 원하고 감지하는 질 좋은 식품을 먹을 수 있도록 더욱 노력해야겠다는 다짐을 스스로에게 하게 된다.

서양 속담에도 있듯이 ‘당신은 당신이 먹은 것으로 이루어진다>You are what you eat’는 말의 참 뜻을 되새기면서 질 좋은 식품 섭취의 중요성을 올바로 인식했으면 하는 바람이다. ㉮



우성숙
인산연수원장이
전하는 생명과
자연치유에 관한
에세이

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

소 잡는 칼, 사람 잡는 칼

‘포정해우庖丁解牛’란 말이 있다. 《장자莊子》 양생주편에 나오는 이 말은 소 잡는 백정 포정庖丁이란 자가 소의 뼈와 살을 발라낸다는 뜻으로, 기술의 묘妙에 이를 때 주로 쓰는 말이다. 무리하지 않으며 결을 따라 틈새를 찾는 일, 그것이 소 잡는 칼질의 요체요, 양생養生의 지혜라 할 수 있다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》) 사진 셔터스톡

‘결’대로 사는 게 양생

중국 전국시대 위나라 군주 문혜군文惠君(문혜왕, 양혜왕 또는 위혜왕이라고도 불림)이 어느 날 자신을 위해 소를 잡아준 포정의 칼놀림을 보고 감탄하며 물었다. “어찌하면 기술이 이런 경지에 이를 수가 있는가?” 포정은 대답한다. “처음 소를 잡을 때는 소만 눈에 가득 들어와 손을 댈 수 없었으나, 3년이 지나면 서부터 제 눈은 소를 잘 보지 않습니다. 요즘 저는 마음으로 소를 봅니다. 소의 생김새 그대로를 쫓아가며 칼을 씁니다. 천리千裡를 따라 쇠가죽과 고기, 살과 뼈 사이의 틈새와 빈 곳에 칼을 넣어 움직이며 소의 생김새를 그대로 따라잡니다.”

위의 문답을 기초로 소 잡는 법을 정리해 보면 첫째, 눈으로 소를 보지 말고 마음으로 보아야 한다. 둘째, 소의 모양에 따라 생긴 대로 칼질을 하며 빈틈으로 칼을 찔러 넣어야 한다. 셋째, 근육과 뼈가 엉킨 곳에서는 극도로 칼질을 조심해야 한다. 한마디로 간추리자면, 힘으로만 고기를 자르지 말고 결을 따라 칼을 쓰라는 말이다.

우리가 살아가는 일도 이와 같아서 어떤 일이든 무리하지 않고 ‘결대로’ 처리하면 해를 입는 일도 없거니와 기술을 쓰는 일에 있어서도 장인匠人의 경지에 이를 수 있는 것이다. 장자의 가르침이 여기에 있다.

진정한 양생법은 결대로 살아가며 스스로 깨치고 터득하는 데 있는 것일는지 모른다.

제러드 다이아몬드Jared Mason Diamond는 현재 인류가 안고 있는 불평등의 원인을 환경(종, 군, 쇠)에서 찾았다. 그러나 종의 등장 이전까지 칼은 인류가 가장 쉽게 손에 질 수 있는 침략의 도구이자 권력의 상징이었다. 전쟁터에서 칼은 인간을 죽이는 무기로 무수히 사용되었으며, 시대를 막론하고 전장이 아닌 일상에서도 칼은 무서운 흉기로 쓰였다. 또한 칼은 고대로부터 불과 함께 음식을 조리하는 데 있어 가장 중요한 도구로 쓰였다. 포정의 시대로부터 수천 년이 지난 오늘날에도 우리는 여전히 칼을 이용해 소를 해체하거나 기타 식재료들을 먹기 좋은 크기로 잘라내곤 한다.

칼 대지 않는 치료가 상책

어디 그뿐인가. 칼은 부엌에만 있는 게 아니다. 병원 수술실에서도 칼은 매우 중요하게 쓰인다. 아픈 몸을 가르고 자르며 생명을 살리는 일에 있어 가장 중요한 도구는 칼이다. 하지만 그 칼을 잘 못 쓸 때 멸망한 사람이 목숨을 잃기도 한다. 전쟁터에서는 남을 죽이기 위해 칼을 들지만 수술실에서는 남을 살리기 위해서 칼을 든다. 하지만 전쟁과 수술의 대의명분은 크게



소를 잡는 칼과 사람을 살리는 칼은 같은 칼일지라도 그 쓰임새는 분명하게 다르다. 그러나 그 쓰임새 못지않게 중요한 것은 싸우지 않고 전쟁에서 이기는 것이요, 몸에 칼을 대지 않고 병을 치료하는 것이다. 휘두른다고 해서 다 같은 칼질이 아니다. 칼을 쓰는 자의 기술, 나아가 칼을 대하는 자의 자세가 칼의 쓰임새를 결정한다고 볼 수 있다

다르지 않다.

소를 잡는 칼과 사람을 살리는 칼은 같은 칼일지라도 그 쓰임새는 분명하게 다르다. 그러나 그 쓰임새 못지않게 중요한 것은 싸우지 않고 전쟁에서 이기는 것이요, 몸에 칼을 대지 않고 병을 치료하는 것이다. 휘두른다고 해서 다 같은 칼질이 아니다. 칼을 쓰는 자의 기술, 나아가 칼을 대하는 자의 자세가 칼의 쓰임새를 결정한다고 볼 수 있다. 병원의 의사 등 칼

을 쓰는 직업을 가진 이들, 눈에 보이지는 않지만 법과 제도 안에서 칼자루를 쥐고 있는 이들은 여전히 자신들만의 영역에서 사람들의 생사여탈권을 쥐락펴락하고 있다. 의료의 영역에서는 단 한 번의 부주의라도 생명과 직결된다는 것을 잊지 말아야 하며, 법의 영역에서 칼을 진 자들은 한 치의 기울어짐 없이 공정하게 칼을 써야 한다. 그래야만 진정 사람을 살리는 칼이라 할 수 있을 것이다. 

우리는 왜 크고 강한 것만 좋아하는가?



크다고 다 좋은 것은 아니다

우리나라 병원의 병상 숫자가 경제협력개발기구 OECD 최고 수준이라는 보도를 보고 또 한번 ‘큰 거 좋아하는 배달민족’을 실감했다.

《조선일보》를 비롯한 모든 매스컴이 추석 직후 “우리나라 병원의 병상 수가 OECD 회원국 중 최고 수준을 기록할 정도로 넘쳐나자 정부가 보다 적극적으로…”라는 사실을 보도했다. 기사를 살펴보면 “9월 20일 보건복지부에 따르면 국가적 차원에서 체계적으로 병상 수급

관리를 할 수 있는 내용을 담은 의료법 개정안이 지난달 말 공포됐다. 우리나라 병원의 2017년 기준 전체 병상 수(총 병원 병상 수)는 인구 1,000명당 12.3개로 일본(13.1개)에 이어 두 번째로 많았다. OECD 평균(4.7개)의 2.6배다”라고 전했다.

‘병상 수 세계 2위’ 보도를 접하고 사실인가 궁금하기도 해서 보건복지부에 전화를 걸었다. 담당은 아니지만 자기가 대답하겠다는 공무원 K씨는 “어지간한 병은 동네에 있는 ‘가정

의학과’ 같은 작은 병원을 찾아도 되는데, 우리나라 사람들은 작은 걸 믿지를 않으니…”라고 답했다.

“그러면 왜 우리나라와 일본이 국민 1인당 병상 수가 OECD 최고 수준이냐”고 묻자 그는 웃으면서 “일본은 몰라도, 우리나라의 경우 불신 때문인 거 같아요. 대학병원 같은 큰 병원이라야 믿죠”라고 했다.

왜 작은 병원들은 신임 받지 못하는가?

보건복지부의 ‘OECD 보건의료통계 2019’ 자료를 보면 2017년 기준 한국 병원의 전체 병상 수는 2012년과 비교해서, OECD 평균은 0.2개 감소했는데 우리나라는 2.0개가 증가했다. 그러나 병의 치료는 병원의 크기가 문제가 아니라 작은 병원이라도 자기 병에 적합하고 치료 실적도 있는 병원을 찾는 것이 우선이다. 그렇다고 큰 병원과 작은 동네 병원의 치료 효과와 실적을 비교해 보는 것도 아니다. 의사를 믿으면 되는데, 그 의사가 소속된 병원의 크기만을 따져서 큰 병원을 찾아가다 보니 병상 숫자가 OECD 2위가 된 건 아닐까? 물론 국민에게 신임 받지 못하는 의료기관에도 책임이 없는 것은 아니다.

삶의 하루하루가 건강관리 특별기간

큰 병원, 작은 병원 따지기 전에 병에 걸리지 않는 것이 최고다. 필자는 인문학 강의에 나가서도 ‘몸 관리’를 이야기한다. 특히 “내 몸이 나를 배신하기 전에 몸을 관리해야 한다”라는 당부를 빼놓지 않는다. 병이 내 몸에 들어오지 못하게 하는 것이 중요하다. 몸 관리를 잘 해놓으면, 몸이 나를 배신할 겨를이 없다는 것이

건강에 관한 필자의 신념이다.

지난 추석 때, 친구들과의 만남에서도 몇 명이 또 필자의 건강관리 얘기를 꺼냈다. 필자의 강의를 들었던 친구들이 다시 한 번 듣자고, 몸이 아프기 시작한 후의 몸 관리가 아니라, 건강할 때의 몸 관리를 얘기했다. 자연히 필자의 건강관리법, 단전에 쑥뜸과 계절에 따라 죽염, 마늘, 유향오리진액 등 이전에는 안 그러던 친구 몇은 열심히 수첩에 적기까지 했다.

100세가 다 되어, 몸이 노쇠해서 오는 증상 말고는, 자신의 일상을 어떻게 관리하느냐에 따라서, 큰 병원 작은 병원을 따질 필요가 있을까? 더 심하게 말하라면 ‘내 몸이 병원’이다.

인산 선생 생존 시, 큰 병원에서 불치병 진단을 받은 말기 환자들이 함양 깊은 산속으로 선생을 찾아와 치료한 사례들을 필자는 알고 있다. 큰 병원, 작은 병원 따지기 훨씬 이전에, 자신의 건강을 자신이 관리해야 한다.

아프기 시작한 이후가 아니라, 평소에 매일 구운 마늘에 죽염을 찍어 먹고, 모든 찌개나 국은 황태 삶은 물을 사용하면 효과가 있음을 필자도 증명할 수 있다. 그러니까 건강은 큰 병원, 작은 병원이 문제가 아니라, 매일매일 어떻게 보내는지 자신의 생활 습관에 달렸다.

필자 몸에선 요즘 마늘 냄새가 좀 난다. 9월 말까지 먹으면 금년 마늘 상식량이 500통은 넘는다. 🍷



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ (www.yeowonnews.com) 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 / 최근 저서 《나 대신 아파 주실 분》 출간