



전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전

《신약본초》전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며,

후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.

읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



아버지와 아들이 새겨온 '건강한 삶을 위한 이정표'
“생명을 구할 수 있는 약성 모두 자연에 있다”

우리 민족의 전통의학으로

질병 없는 사회를 만들고자 했던

인산 김일훈 선생의 일념은 활인구세(活人救世)의 신화를

만들며 참의료의 실체를 경험하게 했습니다.

병든 이들의 완쾌를 위해 당신의 모든 것을 던지며

가난과 외로움을 숙명으로 받아들였던

아버지의 모습을 마음 깊이 새겨온 김윤세 회장은

그 숭고하고 신비로운 의방을 새로운 시대에 맞게

응용하며 인산가를 죽염명가로 성장시켜 왔습니다.

죽염에 이어 홍화·생강·마늘·무·오리·다슬기 등 우리

주변의 자연 산물을 이용한 인산가의 제품은 한국의

대표적인 파워푸드로 손꼽히며

백세시대의 미래를 더욱 밝게 하고 있습니다.





《자연치유에 몸을 맡겨라》

김윤세 저 | 조선뉴스프레스 간 | 가격 35,000원 | 문의 02-724-6797

김윤세 인산가 회장 《자연치유에 몸을 맡겨라》 무위자연 사상과 참의료 노자^{老子}와 인산^{仁山}이 통하다

도가사상의 원류 노자^{老子}와 민초 의황^{醫皇} 인산^{仁山}의 자연사상을 동시에 탐독할 수 있는 건강 인문서 《자연치유에 몸을 맡겨라》가 출간됐다. 김윤세 인산가 회장의 오랜 연구와 통찰에 의해 완성된 이 저서는 두 사상가의 철학이 담긴 《도덕경》과 《신약본초》의 재해석을 통해 자연과 순리를 따르는 삶이 곧 진리^{眞理}임을 깨닫게 한다.

글 이일섭 사진 양수열

2,500여 년의 시공 초월... 김윤세 회장의 역작

건강 매거진 《인산의학》의 베스트 칼럼 ‘김윤세의 수테크 - 노자 건강학’ 48편을 재구성한 역작 《자연치유에 몸을 맡겨라》가 마침내 출간됐다. 이 책은 저자 김윤세 회장이 노자^{老子} 《도덕경》에서 얻은 깨달음을 자연의학으로 재해석해 무위자연의 도가사상과 인산의 ‘참의료’ 철학이 같은 배경을 갖고 있으며 나아가 동일한 이상^{理想}을 추구하고 있음을 전하고 있다.

노자와 인산 선생은 2,500여 년의 시공^{時空}을 초월해 비록 다른 언어로 설명했지만 같은 취지의 이야기를 우리에게 전하고 있다. 한 분은 무위자연^{無爲自然}의 삶과 참된 정치를 역설했고 또 한 분은 무의자유^{無醫自癒}의 ‘참의료’를 세상에 제시해 자연의 참된 의미와 가치를 천명하고, 자연으로 돌아갈 것을 역설하는 공통점을 발견하게 된다.

김윤세 회장은 문명에서 비롯된 질병과 스트레스에 시달리면서도 ‘참의료’의 중요성을 자각하지 못하는 현대인에게 두 철인^{哲人}의 방법론을 전해 올바른 삶의 모습을 이 책을 통해 제시하고 있다. 노자의 《도덕경》은 그 자체만으로 참된 의료 경전이 될 수 있지만 생전 인산이 언급하고 강조한 의학적 지혜를 덧붙여 노자의 메시지를 좀 더 명확하게 하고 있다.

《도덕경》은 인류의 삶이 순리와 자연의 범주 안에서 이뤄져야 한다는 것을 강조해 왔다. 자연의 이치를 벗어나 인위적인 삶을 거둬할 경우 건강을 잃고 비명횡사로 생을 끝낼 소지가 높다는 점을 여러 경로를 통해 설명해 내고 있다.

바쁜 현대인들에 ‘건강한 삶’ 가이드

독자들이 좀 더 주목할 부분은 《도덕경》의 이 정치적 견해에 추가된 인산의 ‘참의료’ 실천을 통한 ‘건강한 삶’에 있다. 저자

김윤세 회장은 의학 인산의 참의료 묘법을 기술하며 암과 난치병, 공해독을 물리칠 수 있는 이 시대에 필요한 개인의 도리^{道理}를 《도덕경》의 지혜에 덧붙여 거듭 강조해 내고 있다. 모든 사람의 생명에 깃들여 있는 항상성^{恒常性}과 그것을 유지하게 하는 치유^{治癒}와 복원^{復元}을 강화하는 힘, 그것이 바로 우리 몸 안에, 우리 자연의 품에 얼마든지 있음을 역설한다.

또한 상업성에 기반한 현대 의학계의 무리한 의료에서 비롯된 병폐와 아무런 의문 없이 참혹한 결과를 받아들이야 하는 개인의 폐해를 지적하며, 스스로 건강한 삶을 향해 도전하고 정진하는 것이 최선임을 당부하고 있다. 인류 최고의 사상이 노자와 민초 의황 인산의 깊고 넓은 도의의 세계를 탐구하며 건강을 획득하는 체험은 몹시 흥미롭고 유익하다.仁山





©윤보 김기창의 '청산한일' Gallery Hyundai

산속 초가에서 즐기는 道

中歲頗好道 晚家南山陲 興來每獨往 勝事空自知

중세파호도 만가남산수 흥래매독왕 승사공자지

行到水窮處 坐看雲起時 偶然值林叟 談笑無還期

행도수궁처 좌간운기시 우연치임수 담소무환기

중년 이후에는 도를 더욱 좋아하여 / 만년에 종남산 기슭에 별장을 마련했네
흥이 나면 홀로 그곳으로 찾아가나니 / 얼마나 좋은지는 오로지 나만이 알 뿐이라
견고 또 걸어 물길 시작되는 곳에 이르러 / 가만히 앉아서 피어오르는 구름을 본다
우연히 산속에서 산골 노인을 만나 / 담소를 나누다가 돌아가는 길 잊었다네

이 시는 당나라 때 시인 왕유王維·701~761의 '종남별업終南別業'이란 제목의 시로 왕유를 '전원田園시인'으로 유명하게 만든 시 중 하나이다. 종남은 그의 별장이 있는 종남산終南山을 가리키고 별업이란 별장別莊을 지칭한 말이다.

왕유는 중국 시인 가운데 시의 신선詩仙으로 칭송받은 이백李白, 시의 성인詩聖으로 불린 두보杜甫와 함께 시의 부처詩佛로 일컬어졌던 걸출한 시인이다. 왕유는 당나라 때의 고급관료를 지낸 인물로 박학다식한 데다 시는 물론 음악, 글씨, 그림에도 조예가 깊었으며 전원생활을 즐기고 그러한 삶을 예찬한 시인으로 이름이 높다.

그의 시는 불교적 색채가 농후한데 아마도 독실한 불교 신자였던 모친의 영향이 아닌가 여겨진다. 이름의 유維자와 자의 마힐摩詰은 《유마경維摩經》의 주인공 유마힐維摩詰에서 유래한 것으로 생각된다.

왕유는 부모에 효도하고 형제와 우애가 깊었으며 게다가 아내와의 사랑도 각별하여 30세에 부인이 죽자 나머지 30년은 혼자 살았다. 왕유는 아내가 죽은 뒤 장안 동남쪽 종남산 기슭의 망천陂이란 곳에 망천장陂莊이란 별장을 짓고 들어가 전원생활을 하였다. ㉠

출 김문세

글 김문세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)

Contents

June 2019 Vol.269



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

발행일 2019년 6월 1일 발행처 insan가
발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집
조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 통권 269호
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 insan가의 경영·연구 방침이
아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허가없이
 옮겨 쓸 수 없습니다.

02 **복리뷰-김윤세 《자연치유에 몸을 맡겨라》**
노자의 무위자연과 insan의 참의료가 통하다

04 **건강한 삶을 위한 이정표**
산속 초가에서 즐기는 道

08 **브리핑**
지리산 룯지, 4차 지리산 둘레길 트레킹

09 **핫뉴스**
김윤세 회장, 플라스틱 프리 캠페인 동참

10 **포커스-인산 김일훈 선생 탄신 110주년 기념식**
활인구세(活人救世)의 insan 참의로
어제도, 오늘도, 내일도 계속되다

14 **말씀의 재발견 <44>**
바람이 분다, 살려고 애써야 한다!

16 **SPECIAL 파워푸드 넘버원 마늘... 그중 최강 유향발마늘**
Part1 만성염증엔 구운 발마늘 먹어라
Part2 유향발마늘의 힘
Part3 유향발마늘 구워 먹고 삶이 바뀐 사람들
Part4 유향발마늘 먹고 이렇게 건강해졌다

32 **인산을 닮은 사람-김종민 배구감독**
부드러운 카리스마로 불꽃 승부
“새 시즌 하이패스로 정상 탈환”



16



88



32



66

36 **인산식객**
대장암 극복한 홍종대 서문경농협 조합장

40 **이렇게 드세요 <52>**
들기름 비빔면

42 **미감사객**
죽염 든 빵 만드는 박지미 제로테이블 사장

44 **인산책방**
나가시마 히사에 《약에 의존하지 않고
콜레스테롤·중성지방을 낮추는 방법》

48 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
《도덕경》과 인산의학의 교훈
자연치유에 몸을 맡겨라

56 **어디가 불편하세요**
다리 건강의 적신호 하지정맥류

58 **건강안테나**
뒷목 뻐근하고 두통 생겼다면 '일자목·거북목'

60 **3040 생활백서 <15>**
여름 되면 더 심해지는 무좀 탈출법

62 **인산가 초대석**
인산가 '바이오 제이' 비누 만드는 김석호 (썬리습 회장)

66 **1박 2일 힐링캠프 현장**
'흥부마을'로 갈까요?
'변강쇠마을'로 갈까요?

74 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <81>**
죽육과 미스트롯과 히포크라테스가 만날 때

76 **김만배의 약초보감 <5> 마늘**
일해백리(一害百利)... 세계 10대 파워푸드

78 **조용헌의 세상만사**
한반도의 정한수 '백두산 천지'

80 **김윤세의 千日醫話-仁道**
죽음의 병마(病魔)로 절망의 벼랑 끝에...

85 **우성숙 원장의 愛Say**
술 밥과 텃밭 나물의 소박한 밥상

86 **치유레시피**
“병을 달래며 살아가라”

88 **지구촌 소금 기행-루마니아 살리나 투르다**
지하 120m에 시원한 '언더월드'

지리산 롯지, 4차 지리산 둘레길 트레킹

함양군 마천면 구양리의 인산가 지리산 롯지는 6월 14(금)~16(일), 2박 3일간 '제4차 지리산 둘레길 트레킹' 행사를 연다. 지난해 지리산 계곡 트레킹에 이어 올해 새롭게 시작한 지리산 둘레길 트레킹 행사는 지난 3월 22일 지리산 둘레길 제1구간 동강~금계마을 트레킹으로 첫 문을 열었다. 4월과 5월에는 각각 지리산 둘레길 3, 2구간을 걸었다.

이번 4차 트레킹 첫날은 지리산 서암정사를 둘러보고 수동 죽염제조장을 견학한다. 둘째 날에는 지리산 둘레길 제1구간(운봉~남원 주천) 약 15.7km를 걷는다. 마지막 날에는 정대홍 이사의 '건강해지는 별 이야기' 특강이 열린다. 행사 중에는 죽염으로 만든 건강식이 제공되며 별이 총총 떠 있는 지리산 롯지에서의 하룻밤도 특별한 추억으로 남을 것이다.

한편, 지리산 둘레길 트레킹은 7·9·10·11월에도 각 1회씩 실시되며 10월에는 지리산 천왕봉을, 11월에는 지리산 뱀사골과 노고단 트레킹을 실시할 예정이다. 신청 선착순 40명. 참가비 1인 15만 원, 문의: 지리산 롯지 055-963-9788. 



인산가 서울지사, 백상빌딩으로 이전

인산가 서울지사가 5월 27일, 서울시 종로구 인사동 홍익빌딩 4층에서 근처의 백상빌딩 13층으로 이전했다. 백상빌딩은 인산가가 1987년 '인산식품'이란 이름으로 종로구 경운동 수운회관 10층에서 시작한 이후 1990년 중반에 이곳으로 이사하면서 인산가와 역사를 같이하고 있다. 백상빌딩 1층에는 인산가의 플래그십 스토어인 강북지점이, 2층에는 죽염박물관이 들어서 있다.

6월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자	일정	행사장소	강연자
13일(목)	대전지점	이승철 지점장	20일(목)	광주지점	김경환 지점장
14일(금)	대구지점	김종호 상무	21(금)~22일(토)	제281차 1박 2일 힐링캠프	
14(금)~16(일)	지리산 롯지 4차 지리산 둘레길 트레킹		25일(화)	부산지사 건강투어	
19일(수)	강북지점	김종호 상무		부산지점	이점순 지점장
	전주지점	정대홍 이사	26일(수)	인천지점	정대홍 이사
20일(목)	울산지점	김영애 지점장	27일(목)	강남지점	정대홍 이사



깨끗한 지구... '플라스틱 프리 챌린지' 환경 캠페인

김윤세 인산가 회장도 동참

글 손수원 사진제공 인산가

김윤세 인산가 회장이 지구 플라스틱 줄이기 운동에 동참했다. 김 회장은 5월 24일, 릴레이 참여 환경 캠페인인 '플라스틱 프리 챌린지'에 참여했다. '플라스틱 프리 챌린지' 캠페인은 플라스틱 제품과 일회용품 사용을 줄이기 위해 세계자연기금(WWF)이 주관해 시작된 친환경 운동으로 머그컵, 텀블러 등 재활용 가능한 친환경 제품을 사용하고 있는 사진을 찍어 SNS(소셜네트워크서비스)에 게재하고 다음 참여자를 지목하는 릴레이 환경 캠페인이다.

김윤세 회장, 후속 인물로 엄홍길 대장 추천

최근 금융업계에서 확산되며 최종구 금융위원장, 이동걸 KDB산업은행 회장, 윤석현 금융감독원장, 이주열 한국은행 총재를 비롯해 손태승 우리금융그룹 회장, 김도진 IBK기업은행장, 장석훈 삼성증권 사장 등 기업 CEO가 참여하며 산업계 전반으로 확산되고 있다. 김윤세 회장은 앞서 캠페인에 참여한 김영규 IBK투자증권 사장의 지목을 받았다.

김 회장은 함양 수동면 인산연수원에서 직원들과 함께 개인용 머그컵을 들고 인증샷을 찍어 페이스북, 블로그 등 SNS에 게재했다. 김 회장은 "인산가는 자연 지향 건강기업으로 환경을 매우 중요하게 생각하고 있다"며 "이번 챌린지 참여로 보다 많은 사람이 건강한 삶과 환경보호에 관심을 가지는 계기가 되길 바란다"고 말했다.

인산가는 인산연수원을 비롯해 사내식당 등에서 플라스틱 일회용품 사용을 최소한으로 줄이고 있으며 매월 인산가 고객이 참여하는 건강투어 프로그램인 '1박 2일 힐링캠프' 현장에서도 일회용품 사용을 자제하고 친환경 제품 사용을 독려하는 등 자연 지향 건강기업으로서 환경보호에 앞장서고 있다.

한편 김윤세 회장은 다음 '플라스틱 프리 챌린지' 참여자로 중소기업 네트워크 포럼인 '백동 포럼'의 사무총장을 맡고 있는 최정규 우정약품 대표와 '엄홍길 휴먼재단'의 상임이사인 산악인 엄홍길 대장을 추천했다. 



1 김윤세 화장이 인산 탄신 110주년 기념식에서 기념사를 하고 있다.
2 서춘수 함양군수가 행사에 참석해 축사를 하고 있다. 3 전주에서 온 정옥선씨가 인산의학으로 병을 고친 경험을 전하고 있다.
4 인산가 관계자들이 인산 선생의 묘소에 참배하고 있다. 5 인산 탄신을 축하하기 위해 전국 각지에서 1,500여 명의 회원이 모였다.



인산 김일훈 선생 탄신 110주년 기념식

활인구세^{活人救世}의 인산 참의로 어제도, 오늘도, 내일도 계속되다

인산 김일훈 선생 탄신 110주년 기념식이 지난 4월 27일 경남 함양 삼봉산 자락 인산연수원에서 열렸다. 민초^{民草}의 의황^{醫皇}으로 불리며 활인구세^{活人救世} 정신으로 평생을 병자 구제에 힘써 온 인산 선생. 그가 세상에 전하고 간 인산의학으로 건강을 되찾은 수많은 사람이 행사장을 찾았다. 이날 행사장에 모인 사람만 약 1,500여 명이 넘었다.

글 한상현 사진 한준호

1909년 봄별 좋은 4월에 태어나 하늘이 내려준 지혜를 자신을 위해서만 쓰지 않고 30여만 명의 생명을 구하고 떠난 의황 김일훈 선생. 가난과 벗하고, 병자와 벗하며 의술의 의로움을 몸으로 실천하며 사셨던 인산 선생의 탄신 110주년을 맞아 경남 함양 인산연수원에서 특별한 기념식이 열렸다.

전국 각지에서 1,500여 명 몰려

이른 아침 서울에서 서둘러 출발한 버스가 인산연수원의 일주문에 하나 둘 도착했다. 전국 각지에서 버스와 승용차로 행사장을 찾은 인산가 회원들과 내빈들로 인산연수원은 인산인해를 이뤘다.

인산 선생의 탄신을 축하하기 위해 모인 이들이 무려 1,500여 명이 넘었다. 조용하던 시골마을이 금세 축제의 중심이 됐다. 인수관 앞마당에 마련된 노천식당에서 육개장 한 그릇을 똑딱 비운 회원들은 함양군수동 풍물패의 흥겨운 장단에 이끌려 행사장으로 발

걸음을 재촉했다.

이번 기념식은 총 3부에 걸쳐 진행됐다. 1부에서는 인산의학을 통해 건강을 되찾은 체험자들이 자발적으로 무대에 올라 자신의 치유 사례를 소개했다. 울산에서 온 노좌현씨는 죽염으로 비염을 고친 경험담을 들려줘 박수를 받았다. 전주에서 온 정옥선씨는 치주염으로 고생하다 죽염으로 양치를 하면서 말끔하게 고치고 죽염 마니아가 됐다는 생생한 체험담을 들려줬다.

박흥희 인산가 출판홍보이사의 사회로 시작된 인산 탄신 110주년 기념식에는 서춘수 함양군수를 비롯해 황태진 함양군의회 의장과 서영재 부의장 등 군의원과 임재구 경상남도 도의원, 공민배 전 창원시장, 김용준 조아투어 대표, 이병렬 남명건설 대표 등 정계 인사들이 다수 참석했다. 또한 김부겸 국회의원과 이호인 전주대학교 총장, 정운현 국무총리 비서실장 등이 축전을 보내 자리를 빛냈다.



1 만담가 장광팔 선생의 축하공연. 2 인산연수원에 마련된 노천식당에서 참가자들이 육개장을 맛있게 먹고 있다. 3 타악기의 달인 장고 선생의 노래에 맞춰 참가자들이 춤을 추고 있다. 4 소천 이장학 선생의 축하공연.



서춘수 함양군수는 “인산 선생 탄신일을 기념하기 위해 전국 각지에서 함양까지 발걸음해 주신 여러분 환영한다. 인산가는 인산 선생의 활인구세 정신을 바탕으로 사람들의 건강과 행복을 위해 죽음을 만드는 함양의 자랑스러운 향토기업이다. 힐링의 도시 함양의 가치를 높이는 기업 인산가의 무궁한 발전을 기원하며 인산 선생 탄신을 축하한다”고 내빈을 대표해 축사를 전했다.

이어 인산 탄신 110주년을 기념해 제작된 인산 선생의 일대기 동영상 상영됐다. 1909년 함경남도에서 태어난 인산 선생은 어려서부터 만물의 약성을 꿰뚫는 영통함으로 죽염의 제조법을 창안했으며 일찌감치 독립운동에 투신해 나라를 구하는 일과 사람을 살리는 의술 활동도 해왔다. 그는 “하늘이 나에게만 특별한 의술을 내린 이유는 내 하나의 부를 위해서 준 것이 아니라 모든 사람과 같이 쓰라고 준 계야. 내 어찌 남의 불행으로 밥벌이를 할 수 있겠나”라며 수많은

은 생명을 살림에도 대가는 받지 않았다. 그의 의술 앞에 난치의 병은 있어도 불치의 병은 없었다. 84세의 일기로 세상을 떠날 때까지 “죽어가는 사람을 앞에 놓고 내 어찌 설 수 있겠나”라며 찾아오는 병자들을 만났다.

“인산 선생 덕분에 건강 되찾아”… 체험자들 영상 증언

이어진 영상에서는 인산 선생의 차남인 김윤세 인사가 회장이 아버지께 올리는 편지가 잔잔한 음악과 함께 낭독됐다. 영상에서 김 회장은 “인류의 병마를 물리치고 건강하게 행복하게 살도록 길을 제시하기 위해 일평생 형극의 길을 마다 앓으시고 초연하게 사신 삶을 떠올리면 가슴이 미어집니다”라며 “아버님은 나의 아버지일 뿐 아니라 세상의 참인술의 아버지입니다. 그립습니다”라는 말로 편지글을 맺었다.

영상 말미에는 인산의학으로 암을 고치고 제2의 인생을 살고 있는 이태원(73)씨가 나왔다. 서울대병원

- 아버지 인산께 보내는 편지 -

아버님 전 상서 前上書

올해 2019년 기해己亥년은 아버지께서 세상에 오신지 110년이 되는 해입니다. 인류의 병마를 물리치고 건강하게 행복하게 살도록 길을 제시하기 위해 일평생 형극의 길을 마다 앓으시고 초연하게 사신 성스러운 삶을 떠올리면 가슴이 미어집니다. 세상의 그 누구도 알아듣지 못하고 이해하지 못해 그 답답함을 토로하시던 모습이 눈에 선합니다. 아버님의 의학 사상과 인술, 그리고 처방, 신약神藥을 세상에 알리기 위해 주식회사 인산이라는 사명을 가진 기업을 창립하여 지속 성장을 거듭해 지난 2018년 9월 11일 코스닥 시장에 상장하고 글로벌 헬스케어 선도 기업으로 비상할 토대를 마련했습니다. 아버님은 나의 아버지일 뿐 아니라 세상의 참인술仁術의 아버지입니다. 그립습니다. 세월이 흘러도 잊혀 지지 않고 더욱 그립습니다.

2019년 4월
차남 김윤세 上書

에서 위암 말기 진단을 받고 《신약본초》를 읽은 후 죽 염 퍼 먹어 위암을 말끔히 고쳤다는 그는 “내 인생의 새로운 활력소가 바로 죽염이다”라고 외쳤다. 경기도 안양에 사는 문경임(71) 여사는 두 번의 큰 수술을 할 정도로 늘 몸이 아팠다고 한다. 그러다 일간지에 소개된 《신약》 책을 구입해 읽고 인산의학을 실천해 건강을 되찾았다는 그녀는 “인산 선생님 말씀을 실천하면 몸이 숨털처럼 가벼워지고 피부가 다 분홍빛이 된다. 나는 죽염 마니아, 죽염 전도사다”라고 전했다. 가수 윤수일 밴드의 드러머로 활동하는 배수연(70) 씨는 “33년째 죽염을 매일 먹고 있다. 지금까지 건강하게 연주 활동을 할 수 있는 것은 인산 선생 덕분”이라고 했다.

이번 행사에선 회사 발전에 기여한 공이 큰 우수 사원에 대해 표창하는 시간도 가졌다. 최영숙 강북지점장을 비롯해 이계희, 조복순, 한진민, 천행숙, 구영분, 김지혜, 오말순, 오창수, 나피샤, 유정화, 김소연,

이진홍, 김의숙, 윤지현, 김은주, 정수현, 유혜숙, 조미애, 이상욱 등 20명의 사원에 대해 표창했다. 2부 마지막 순서로 김윤세 회장은 ‘인산 김일훈 선생의 활인구세 정신과 인산의학의 태동’이라는 주제로 기념사를 했다.

만담가 장광팔 선생 등 축하공연 이어져

본 행사가 끝나고 이어진 3부 행사에서는 만담계의 대부인 고 장소팔 선생의 아들인 만담가 장광팔 선생과 SBS 〈스타킹〉에 소개되어 유명해진 타악기의 달인 장고의 축하공연이 펼쳐졌다. 흥겨운 노래에 신명이 난 참가자들이 무대로 뛰어나와 한바탕 춤판이 벌어지기도 했다.

모든 행사가 끝나고 어수선했던 장내가 정리되자 김윤세 회장을 비롯해 인산가 관계자들은 인산 선생의 묘소에 올라 헌화를 하며 인산 선생 탄신 축하 행사를 마무리했다. ㉠

파워푸드 넘버원 마늘

그중 최강 유황발마늘

한국인의 힘은 '밥심'이라고 하죠. 여기에 한 가지 더 중요한 것이 있습니다. 바로 '마늘'입니다. 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 사람이 된 환웅의 자손답게 한국인의 식탁엔 마늘이 결코 빠지지 않습니다. 마늘이 몸을 건강하게 하는 '파워푸드 넘버원'인 것은 전 세계적으로 인정하는 사실입니다. 유황발마늘을 껍질째 구워 죽염에 푹 찌어 먹으면 이내 독한 방귀를 뽕뽕 뀌게 됩니다. 그런데 그거 부끄러워 마세요. 우리 몸이 훨씬 건강해지고 있다는 신호니까요. 이번 호 스페셜 테마에서는 유황 뿌려 키운 토종 발마늘의 효능과 인산 선생이 제시하신 '죽염발마늘요법'에 대해 자세하게 소개합니다.

글 손수원 사진 셔터스톡



마늘을 구우면 악성 극대화 죽염 함께 먹으면 금상첨화

이유 없이 몸이 붓고 쭈시고 피곤하다면 만성염증을 의심해 봐야 한다. 만병의 원인이라고 불리는 만성화된 염증을 저렴한 비용에 가장 효과적으로 해결하는 방법이 인산 선생이 세계 최초로 제시한 구운발마늘죽염요법이다.

글 한상현 일러스트 박상훈 참고도서 《아프다면 만성염증 때문입니다》(이케타니 도시로)



나이가 들면 질병으로부터 자유로울 수 없다. 건강하고 행복하게 오래 사는 장수의 축복은 모두의 바람이다. 하지만 세월에 장사 없다. 특히 나이를 먹으면 노화로 인해 몸속 염증(炎症) 수치가 높아진다. 물론 염증 자체는 나쁜 것이 아니다. 우리 몸을 지키고 치유하는 과정의 반응이자 면역 시스템이다. 이 시스템이 제대로 작동하면 우리 몸에 침투한 해로운 침입자를 제거하고 손상된 조직을 회복시키는데 이때 생기는 것이 염증성 반응이다. 모기에 물리면 빨갛게 붓고 열이 나면서 가렵다가 나중엔 진물이 나면서 통증까지 동반된다. 이를 의학적으로 급성염증이라고 한다

만성염증은 노화 촉진... 여러 병의 근원

감기에 걸렸을 때 목이 붓고 오한과 열이 동반되는 것, 발목을 접질렸을 때 벌겋게 부어오르는 것 등이 모두 염증 때문이다. 이처럼 뚜렷한 증상이 나타났다가 사라지는 급성염증은 우리 몸의 자가 면역 시스템이 잘 작동하고 있다는 증거이기에 긍정적이다. 문제는 만성염증이다. 만성염증은 노화를 촉진하거나 여러 병의 근본 원인이 된다. 평상시 이유 없이 몸이 붓거나 아프고, 피곤한 것은 만성염증 때문일 가능성이 높다.

만성염증은 급성염증이 완전하게 해결되지 않았거나 나이가 들어 면역계의 균형이 무너지면서 생긴 염증이 오랫동안 지속되는 것을 말한다. 이때 면역계는 이상 반응을 일으켜 우리 몸을 공격한다. 공격 대상이 아닌 건강한 세포까지 공격하다 보니 각종 생활습관병에 걸리거나 노화가 빠르게 진행되는 것이다.

만성염증이 무서운 이유는 자각증상이 거의 없기 때문이다. 자신도 모르는 사이에 병이 진행된다 보니 제때 발견하지도 못하고 몸에 이



상이 생겨 병원을 찾으면 이미 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 만성염증으로 인해 나타나는 대표적인 질환이 암, 심장병, 뇌졸중, 알츠하이머형 치매, 당뇨병, 아토피성 피부염, 천식 등이다.

인산 선생 “염증 해소에 구운 마늘 일품”

염증을 해결하는 방법은 간단하다. 염증을 촉진하는 원인을 줄이고, 염증을 억제하는 방법을 찾아 실천하면 된다. 염증은 노화의 원인이며 많은 병에 공통으로 작용한다. 그러므로 염증을 억제하는 것은 다른 병이나 증상을 예방하고 치료하는 데에도 도움이 된다.

흔히 급성염증과 만성염증의 차이를 불에 비유한다. 급성염증은 불꽃을 피우며 순식간에 타오르지만 빨리 타서 꺼진다. 그러나 만성염증은 꺼질 것 같지만 꺼지지 않고 계속 연기를

피워대는 작은 불씨와 같다. 우리 몸에서 염증이라는 불씨가 잘 꺼지지 않는 이유는 잘못된 식습관·운동습관, 스트레스, 흡연과 같이 건강에 유해한 연료를 아무렇지 않게 반복하며 주입하기 때문이다. 염증을 촉진하는 이와 같은 연료 주입을 차단하는 것이 첫 번째 해결책이다.

염증 해소 두 번째 방법은 염증을 억제하는 방법을 찾아 실천하는 것이다. 가장 확실한 방법이 구운 발마늘을 죽염에 찍어 먹는 구운발마늘죽염요법이다. 인산 김일훈 선생은 《신약본초》에서 “마늘은 모든 염증을 해소시키는 데 가장 좋은데 그걸 삶아 먹어도 좋지만 불에 구워 먹어야 해”라며 “불에다 구워 먹으면 염증을 해소시키는 데 일품”이라고 말했다. 또 그는 “집에다 마늘 수북이 쌓아두고 그걸 몰라 혈압에 죽고 당뇨에 죽는다”며 “값싸고 아무나 먹

기 쉬어야 약이지. 약이 없어 죽는 게 아니라 몰라서 죽는다”고 말하기도 했다. 그가 인류를 병마로부터 구제하는 마지막 비방으로 소개한 것이 구운발마늘죽염요법이다.

마늘은 잘 알려진 대로 1990년 미국 국립 암 연구소가 발표한 ‘디자이너 푸드 피라미드’에서 암 예방 효과가 있는 48가지 식품 중 가장 꼭대기에 있는 식품이다. 미국 일리노이대학 모리에티 박사의 연구에 따르면 마늘의 유황 성분은 발암물질의 독성을 해독하고 활성산소를 제거하며 암세포의 자살을 유도하는 효과가 있다. 이 활성산소는 염증과 깊은 관련이 있다.

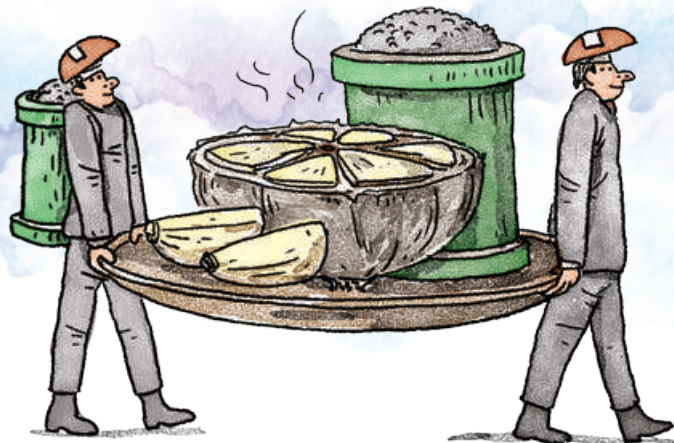
산화는 물질과 산소가 결합하는 화학반응이다. 우리 몸도 철에 녹이 스는 것처럼 산화에 의해 세포가 변화하고 그로 인해 노화가 진행된다. 우리가 숨을 쉴 때 체내에 들어간 산소 일부가 활성산소로 바뀌는데 이는 산화력이 증강된 산소를 뜻한다. 활성산소는 면역세포가 체내에 침입한 세균이나 바이러스 같은 적과 싸울 때 ‘무기’가 되므로 우리 몸에 일정량은 있어야 한다. 하지만 활성산소가 계속 늘어나면 몸속 세포까지 타격을 입게 된다. 아군이 아군을 공격하는 것이다. 이 활성산소를 억제하는 힘이 ‘항산화력’이다. 나이가 들면 이 항산화력

이 약해져 몸 여기저기에 활성산소에 의한 상처가 난다. 이것이 지속적으로 일어나면 만성염증이 된다. 마늘은 활성산소를 제거하는 탁월한 식품이다.

죽염 곁들이면 침이 해독돼 몸에 좋은 진액으로

그렇다면 왜 발마늘을 구워 먹어야 할까? 《신약본초》에서 인산 선생은 가장 효과적인 마늘 복용법으로 발마늘을 껍질째 구워서 먹어야 한다고 했다. 마늘의 독성은 제거하고 유황 성분은 극대화시키기 위해서다. 2011년 한국식품저장유통학회지에 발표된 <구운 마늘의 이화학적 성분>이라는 논문을 보면 마늘의 항산화 기능을 담당하는 유황 성분(황화합물)이 생마늘보다 구운 마늘에서 최고 5배 증가한 것으로 나타났다. 생마늘, 삶은 마늘, 구운 마늘, 전자레인지로 익힌 마늘 등을 분석했을 때 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 나트륨, 철 등 무기질 함량에는 큰 차이가 없었지만 유황 성분은 구운 마늘에서 크게 증가했다. 마늘이 구워지면서 알리신 성분이 농축이 된 것이다.

인산 선생은 구운 발마늘을 뜨거울 때 껍질을 벗겨 죽염을 푼 찌꺼기 먹으라고 했다. 죽염과 함께 먹는 이유는 산화를 막고 몸을 원래의



만성염증 자가 진단법

만성염증은 무심코 지나치기 쉬운 작은 불이라 할 수 있다. 그러나 방치하면 손 쓸 수 없을 정도로 큰 불로 번진다. 만성염증 자가진단을 통해 아직 작은 불일 때 완벽하게 진화해 심각한 병을 막아야 한다.



1. 신체 상태

- ☐ 폭 잤는데도 피로가 풀리지 않는다.
- ☐ 치주염이 있다.
- ☐ 피부 트러블이 있다.
- ☐ 쉽게 기분이 가라앉는다.



3. 생활습관

- ☐ 걷는 것을 좋아하지 않는다.
- ☐ 앉아 있는 시간이 길다.
- ☐ 담배를 피운다.
- ☐ 변비나 설사가 잦다.
- ☐ 쉽게 짜증이 나고 스트레스를 잘 받는다.
- ☐ 양치질은 칫솔로만 하고 치실이나 치간 칫솔을 사용하지 않는다.



2. 식생활

- ☐ 생선보다 고기를 좋아하고, 반찬이 육류인 때가 많다.
- ☐ 단것을 좋아하고 간식을 꼭 먹는다.
- ☐ 튀김이나 볶은 음식, 패스트푸드, 과자류를 자주 먹는다.
- ☐ 채소를 좋아하지 않는다.



4. 검사수치

- ☐ 20세 이후로 체중이 10kg 이상 늘었다.
- ☐ 혈당치가 기준 범위보다 높은 편이다.
- ☐ 콜레스테롤 수치가 기준 범위보다 높은 편이다.
- ☐ CRP 수치가 기준 범위보다 높은 편이다.

※ 0개 - 지금은 안심해도 된다.

※ 1~9개 - 이대로 두면 만성염증이 생길 가능성이 있다.

※ 10개 이상 - 이미 만성염증이 있을 가능성이 높다.

참고자료 《아프다면 만성염증 때문입니다》(이케타니 도시로)

상태로 되돌리는 산화환원력을 높이기 위해서다. 9번 구운 죽염을 녹인 물에 철근을 넣으면 10년이 지나도 녹이 슬지 않는다. 죽염의 강력한 산화환원력 때문이다. 산화환원력(ORP)은 수치가 높을수록 환원력이 낮고 수치가 낮을수록 환원력이 높다. 일반 소금은 ORP 수치가 +200 정도가 나오지만 3번 구운 죽염은 -100,

9번 구운 죽염은 -400까지 내려간다.

또 마늘과 죽염을 함께 먹으면 침이 해독돼 진액으로 바뀐다. 《신약본초》에 따르면 암 환자의 침은 독액인데 마늘과 죽염이 이를 진액으로 바꾼다고 한다. 진액이 체내에 들어가면 독액으로 생긴 독수는 사라지고 담도 삭아 물도 못 넘기던 환자가 음식을 먹게 된다고 한다. (이케타니 도시로)

'거악생신의 동력' 유황발마늘 불의 기운으로 병을 쫓아낸다

인산 김일훈 선생은 마늘을 이르러 '자연이 준 최고의 명약'이라면서 제대로 먹는 방법을 제시하셨다. 그 비법은 바로 '토종 유황발마늘을 껍질째 구워 죽염을 꼭 찍어 많이 먹는 것'이다. 마늘 좋은 것이야 누구나 아는 사실이지만 왜 하필이면 유황발마늘일까? 그리고 왜 생으로 먹기보다는 껍질째 구워 먹으라고 하셨을까. 그 비밀을 알아본다.

글 손수원 사진 인산의학 DB, 셔터스톡



인산 선생은 우리나라 밭에는 유황정(硫黃精)이 가득하고 여기서 자란 발마늘이야말로 '최고의 암약(癌藥)'이라고 했다. 인산 선생은 "마늘의 신비한 약성은 마늘 속의 '삼정수(三精水)', 즉 혈정수(血精水), 육정수(肉精水), 골정수(骨精水)를 말하는 것으로, 혈정수는 피, 육정수는 살, 골정수는 뼈를 만드는 수분"이라고 말씀하시며 "이러한 성질을 지닌 마늘은 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 하는 거악생신(去惡生新)의 동력이 된다"고 말씀하셨다.

발마늘은 공해독으로부터 안전하다

발마늘을 껍질째 구워 죽염을 찍어 먹으면 식도암, 위암, 장암 등 각종 암은 물론, 식도궤양, 위궤양, 장궤양 등 현대 난치병과 괴질을 효과적으로 퇴치할 수 있다는 것이다. 여기서 궁금증이 생긴다. 우리가 흔히 먹는 마늘은 무슨 마늘일까, 그리고 발마늘과 차이는 무엇일까.

우리가 먹는 마늘은 논마늘이거나 밭마늘이다. 논에서 재배한 마늘은 밭마늘에 비해 수분이 더 많아 더 빨리 자라고 씨알이 더 크다. 겉으로 보기엔 밭마늘보다 더 때깔이 좋다. 하지만 수분 함량이 많기 때문에 저장성이 떨어진다. 반면 밭마늘은 수분량이 적은 보다 척박한 환경에서 자라기에 논마늘에 비해 씨알은 작지만 더 단단하고 저장성도 훨씬 좋다.

어느 마늘이든지 건강을 돕는 효능이 있지만 인산 선생께서 "약으로 쓰려면 되도록 밭마늘을 먹으라"고 하셨다. 양념으로 먹는 건 소량이니 논마늘도 상관없지만, 암이나 당뇨 등에는 마늘을 많이 먹어야 하니 될 수 있으면 농약독이 적은 마늘을 먹으라는 것이다.

논흙에는 수분이 많이 함유되어 있어 공기 소통이 잘 되지 않아 농약독이나 비료 성분이 다수 녹아 있다는 것이다. 반면 밭흙에는 수분

이 적어 공기 소통이 잘 되어 농약이나 비료에서 오는 화공약독이 토양에 스며들어 있다가 대기 중에 확산되고 없어진다.

"왜 그런고 하니 이 밭에는 그 흙에 수분이 적거든. 수분이 적은 흙에는 공기가 소통되지? 그럼 저 농약이고 비료에서 오는 화공약독이 토양에 스며 있다가 대기 중에 확산되고 없어진다? 그런데 논흙엔 수분이 많으니까 공기 소통이 안 되거든. 그래서 내가 밭마늘 쓰라고 알려주는데."

- 《신약본초》 후편 340쪽

농약 기운이 덜 미치고 또 비교적 잔류 가능성이 적은 우리나라의 야산 밭에는 감로정을 머금은 훌륭한 약성의 지기(地氣)와 천기(天氣)가 왕래한다. 이러한 지기, 즉 기사회생의 약분자인 감로정을 듬뿍 받고 약이 되는 별의 정기를 함유한 천기를 호흡하며 자란 토종 밭마늘은 매우 유용한 약이자 식품이다. 인산 선생은 생전에 "우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 어디 가도 산다"며 "우리나라 밭마늘은 인삼보다 1,000배 좋다는 걸 알 날이 곧 온다"고 말씀하셨다.

마늘을 약으로 만드는 것은 유황 성분이다.



유황 성분은 불기운이며 절대적인 양기로 정력 향상과 체온 유지에 도움을 준다. 특히 대부분의 중금속을 꼼짝 못하게 하는 강한 해독 능력을 발휘하곤 한다.

마늘의 유황 성분은 ‘알리인’과 ‘메틸시스테인’ 등의 유황화합물이다. 이 중 알리인은 그 자체로는 특별한 맛과 냄새가 없지만 썰거나 씹는 등 마늘 고유의 형태가 파괴되면 ‘알리네이즈 효소’와 만나 다양한 약리 작용을 하는 ‘알리신’으로 바뀐다. 이 알리신이 암세포의 증식을 억제하는 대표적인 성분이다. 하지만 알리인이 알리신으로 바뀌는 과정에서 마늘은 순식간에 매운맛과 자극적인 냄새를 가지게 되어 생으로 먹기 어려워진다.

생마늘의 자극적인 냄새와 맛이 부담스럽다면 구워 먹으면 된다. 한국과학기술정보연구원



에서는 마늘의 효능에 대해 논문을 발표했는데, 이에 따르면 마늘을 구워 조리할 경우 특유의 매운맛은 사라지고 알리신을 비롯한 황화합물 등의 유황 성분은 다량 만들어진다.

2011년 한국식품저장유통학회지에 <구운 마늘의 이화학적 성분>이라는 주제로 발표된 논문에서는 구운 마늘이 생마늘보다 유황 성분

이 최고 5배까지 증가했다고 밝혔다. 그전에 인산 선생은 이미 “밭마늘을 구우면 마늘 속 수분인 삼정수가 농축되어 더욱 약성이 높아진다”고 말씀하신 바 있다.

“마늘을 구워서 먹는데, 그걸 쑥불에다 구우면 더 좋지만 가스불에 구워도 좋으니까, 프라이팬에다 통마늘 놓고 뚜껑 덮고 구우면 돼. 내가 이 밭마늘 일러줘도 그것도 안 해. 그저 저 생각대로 마늘이면 되지 구하기 어려운데 밭마늘 필요 없다? 그런 돌대가리가 있어.”

-《신약본초》후편 336쪽

유황과 바닷바람으로 키운 마늘

밭마늘은 논마늘에 비해 알이 작고 단단하며, 색깔이 하얀 편이다. 마늘통이 단단하며 저장성이 좋고 아린 맛도 덜하다. 불에 구워 먹으면 일반 마늘에 비해 단맛이 강한 편이라 약용으로 먹기가 훨씬 편하다.

밭마늘과 논마늘을 구별하는 방법은 뿌리와 겉모양을 보면 알 수 있다. 밭마늘의 뿌리는 약간 황토빛이 나고 논마늘의 뿌리는 회색빛이 난다. 논마늘에는 덩어리진 진흙이 붙어 있는 경우가 많으나 밭마늘은 물 빠짐이 좋은 모래가 많은 마른 땅에서 재배하기 때문에 진흙이 붙을 수가 없다. 하지만 일반 소비자들은 겉모양만 보고 논마늘과 밭마늘을 구분하기는 쉽지 않다. 따라서 믿을 수 있는 곳에서 검증된 밭마늘을 구입하는 것이 최선이다.

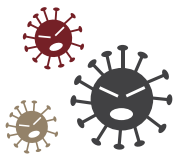
인산가에서 암약으로 쓰는 밭마늘은 한지형 토종 육쪽밭마늘이다. 충남 태안의 밭에서 유황을 뿌리고 바닷바람을 맞혀 키운 토종 한지형 육쪽 밭마늘을 6월 중순부터 거둬들인다. ㉠



불기운 지닌 유황밭마늘의 대표적 효능 5가지

1. 항암 효과

마늘의 유황 성분은 항산화효소의 활동을 원활히 함으로 세포 손상을 일으키는 활성산소를 제거하고 몸속 종양 억제 유전자, 즉 암세포 자살 유전자의 활동을 촉진시킨다. 또한 면역세포를 활성화시켜 종양세포의 증식을 막아 암 발생을 억제한다.



2. 간기능 활성화에 도움

마늘 속 알리신이 간세포의 기능을 활성화시켜 주고, 알리신이 비타민B과 결합해 만들어진 ‘알리티아민’은 신진대사를 활발히 하게 함으로 간기능 활성화에 좋다. 피로를 해소하는 데도 효과적이다.



3. 청혈 작용

마늘 속 아조엔 성분은 혈관 안에서 혈소판이 굳지 않게 도와 혈소판 응집이나 혈전 생성을 막는다.



4. 혈당 낮추기

마늘의 알리신이 체내 비타민B6와 결합해 췌장세포 기능을 활성화시켜 혈당을 떨어뜨리고, 인슐린 분비가 원활해져 혈액 속 포도당 사용이 늘어난다.



5. 콜레스테롤 개선

마늘은 간에서 효소 활동을 막아 콜레스테롤 합성을 저해하며 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배설시키는 데 도움을 준다.



폐암 4기 시한부 선고받고
회생한 강신택씨

"하루에 30통씩 석달 먹었더니 신기하게도 몸이 달라졌어요"

2012년 12월 폐암 4기 진단을 받은 강신택(70)씨는 병원에서 6개월밖에 살 수 없다는 말을 들었다. 그날부터 자신의 휴대폰에 영정사진을 넣고 다니며 매일 자살까지 생각할 정도로 힘든 날을 보냈다. 하지만 7년이 지난 지금, 예전보다 더 건강한 삶을 살고 있는 강신택씨. 비결은 바로 '유향발마늘'에 있다.

글 김정아 사진 양수열



"평소 술을 많이 마시긴 했지만, 그렇다고 특별히 아픈 곳은 없었기에 폐암은 상상도 못 했죠. 나름 건강하다고 생각했는데, 운동장 한 바퀴를 도는 것조차 힘이 들었어요. 아무것도 할 수가 없었죠. 정말 그땐 죽고 싶다는 생각이 들 정도였죠."

일곱 번의 항암치료로 74kg 체중이 52kg로

폐암 진단을 받은 후 바로 항암치료를 시작한 강신택씨는 74kg이었던 몸무게가 52kg까지 빠질 정도로 하루하루가 힘들었다. 일곱 번의 항암치료로 머리카락은 물론이고 온몸의 털이 다 빠졌다. 지푸라기라도 잡는 심정으로 암에 좋다는 건강식품은 다 챙겨 먹었다. 하지만 번비나 설사 등 오히려 부작용이 더 많았다.

"병원에 있다 보면 환자들의 불안한 마음을 약용해 나쁜 식품을 파는 사람들이 정말 많아요. 저도 많이 당했죠. 그래도 전 그 와중에 좋은 인연을 만나 인산의학을 알게 됐어요."

죽염과 함께 복용... 6년 지났는데도 큰 이상 없어

2013년 5월 우연히 모임에 나갔다가 지인에게 인산의학을 듣게 됐다. 당시 안 해본 것이 없었고 큰 효과가 없었기에 인산의학도 기대감 없이 시작했다. 다른 것 필요 없고 유향발마늘만 꾸준히 먹으라는 말에 그날부터 실천에 들어갔다. 이왕 시작하는 거 제대로 하자는 생각에 세라믹 용기와 죽염까지 구입했다.

"처음에는 5통도 겨우 먹었어요. 사실 죽염까지 구입하려니 너무 부담돼서 일반 소금에 먹었거든요. 근데 정말 못 먹겠더라고요. 그래서 다시 9회 죽염을 사서 먹기 시작했어요. 하루 25~30통을 먹어야 한다고 해서 그대로 먹었죠. 그런데 정말 몸의 변화가 있더라고요."

강신택씨는 발마늘을 복용한 지 3일째부터



"처음에는 5통도 겨우 먹었어요. 사실 죽염까지 구입하려니 너무 부담돼서 일반 소금에 먹었거든요. 근데 정말 못 먹겠더라고요. 그래서 다시 9회 죽염을 사서 먹기 시작했어요. 하루 25~30통을 먹어야 한다고 해서 그대로 먹었죠. 그런데 정말 몸의 변화가 있더라고요"

는 집안 창문을 아예 닫지 못했다고 했다. 몸속 가스가 배출되면서 독한 냄새가 집 전체를 가득 채웠기 때문이다. 그리고 4일째는 엉덩이에 닿을 정도로 많은 양의 숙변을 쏟아내면서 한동안 고생했던 설사나 변비가 말끔히 사라졌다. 이후 운동장 한 바퀴도 겨우 돌았던 그는 잊고 있던 성욕까지 되살아날 정도로 체력이 회복되는 것을 느낄 수 있었다.

인산가는 건강을 파는 믿을 수 있는 곳

해마다 유향발마늘을 구입해 지금까지도 꾸준히 섭취하고 있는 강신택씨는 결국 암과의 싸움에서 이겨 완치 판정을 받았다. 50kg까지 빠졌던 몸무게도 다시 원래대로 회복했다. 병을 이겨낼 수 있었던 비결이 유향발마늘이라는 것을 알기에 지금도 꾸준히 먹고 있다.

"처음에는 인산의학 방식을 완벽히 지켜서 먹었죠. 그런데 매일 똑같은 방식으로 먹으니

지치고 힘들더라고요. 이왕이면 맛있게, 즐겁게, 꾸준히 먹고 싶었죠. 그래서 전 밥에 넣어 먹습니다. 마늘을 넣고 밥을 지으면 마치 밥처럼 고소해지거든요. 여기에 복해정과 들기름을 살짝 넣어 비벼 먹으면 다른 반찬 필요 없어요."

마늘 복용과 함께 강신택씨는 환절기나 기운이 없을 때 유향오리진액을, 요즘처럼 미세먼지가 심한 날에는 외출 후 꼭 죽염수로 눈과 입 세척을 하고 있다. 뼈 건강을 생각해 홍화씨도 꾸준히 먹고 있고, 마늘을 먹지 못할 때는 죽마고우환으로 대신하고 있다.

"암 선고를 받고 건강과 관련된 많은 회사를 만났어요. 대부분이 환자들의 약한 마음을 이용했어요. 하지만 인산가의 제품은 달라요. 제가 직접 체험했잖아요. 전 주변 사람들에게 자신 있게 말합니다. 인산가는 건강을 파는 곳이라고, 믿을 수 있다고요." 

부드러운 카리스마로 불꽃 승부 “새 시즌 하이패스로 정상 탈환”

하이패스배구단 주장 데뷔 세 시즌 만에 한국 여자배구를 평정한 김종민 감독이 마침내 명장의 반열에 올라섰다. 느긋하고 어눌한 모습 뒤에 전략과 투혼을 숨기며 반드시 이기는 배구를 구사하는 그는 경쟁 구단 감독들이 가장 두려워하는 승부사다. 선량한 품성과 강인한 근성을 모두 지닌 김종민 감독의 건강한 오늘을 만나본다.

글 이일섭 사진 이신영

지난해 통합 우승 이어 올해는 준우승 일기

김종민(45) 감독이 이끄는 한국도로공사 하이패스 배구단의 이번 시즌 최종 성적은 준우승. 디펜딩 챔피언의 위엄을 이어가는 일엔 실패했지만 여자배구의 인기를 사상 최대로 끌어올리는 데 일조하며 2018~2019 리그를 마쳤다. 요즘의 그는 V리그를 또 한 번 ‘접수’하는 일에 절치부심 중이다. 감독 생활 7년의 시간 속에서 그가 얻은 깨달음은 과거의 결과는 서둘러 지워내야 한다는 것이다. 영원할 수 없는 승부의 세계에서 지난 승패에 연연해하는 것은 ‘퇴보’와 ‘슬럼프’를 야기하기 때문이다.

김종민 감독은 늘 짧고 느긋한 말투로 선수들을 대한다. 위치 선정이 잘못된 블로킹과 타점이 부족한 스파이크가 반복돼도 그는 선수를 질책하지는 않는다. 대신 매우 침착한 어조로 선수들의 투혼을 이끄는 조언을 전한다.

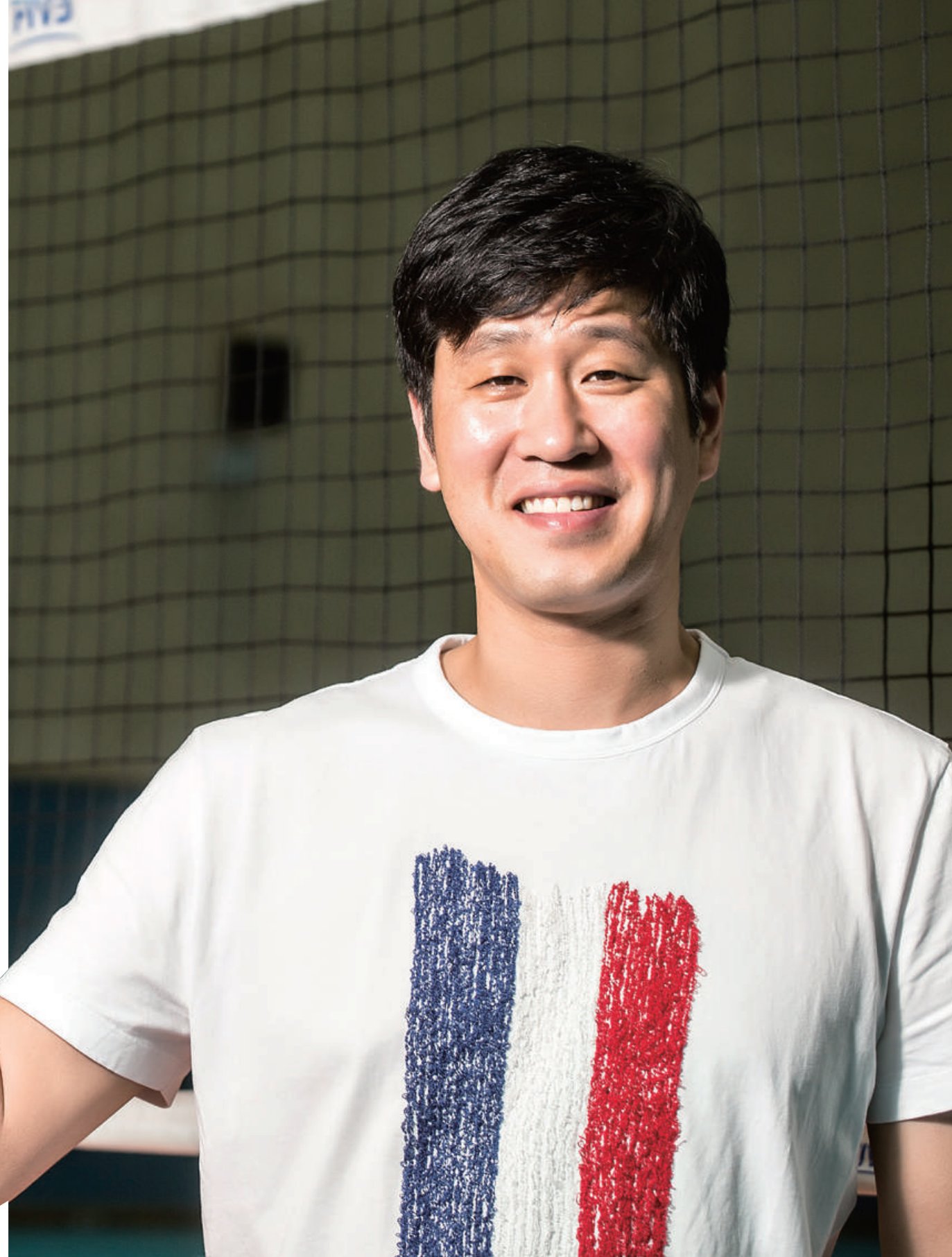
“상대 세터와 가위바위보 싸움을 해봐.” “일대일 싸움에서 밀리면 게임을 이길 수 없어.”

겨우 여섯 살, 일곱 살 터울이 지는, 코치보다 나이가 많은 노장 선수에게 ‘못했다’ ‘부족했다’를 지적하는 것은 적합한 훈련 방법이 아니다. 그보다는 선수

들의 손아귀에 잠재해 있는 배구에 대한 감각과 이해도를 더 끌어올리는 게 효율적이라고 볼 수 있다.

이제 마흔 살이 된 세터 이효희도, ‘마마’ 정대영도 그의 배구 철학을 신봉하는 베테랑 조력자가 됐다. 사실 그녀들은 난파선이 나 다름없는 팀을 정상화하는 데 이어 V리그 무관의 불명예를 씻어낸 김 감독의 내공이 선량한 인품에서 비롯됐음을 잘 알고 있다. 배구 또한 사람이 하는 일이어서 온갖 전술과 시스템이 가동돼도 종래엔 사람이 관건이 되곤 한다.

김 감독은 이 사람의 문제를 팀 성적보다 더 중시하며 비정한 프로의 세계에서 선수 개인이 감내할 상처와 소외를 최소화하며 완전체의 팀을 만들어냈다. 때로는 그 ‘의리’가 발목을 잡으며 팀 전체를 휘청거리게 했지만 그와



선수들은 '믿음'이라는 팀워크를 기반으로 일어서며 리그 최강의 팀으로 존재할 수 있게 됐다.

정상급 외국 선수 영입... 국내파들과 조화 과제

변화와 우연으로 채워지는 게 우리 생애지만 김 감독의 배구 인생도 예기치 않은 일에 수없이 갈등하게 했다. 수비력을 갖춘 레프트였지만 대한항공에서의 현역 생활은 길지 않았고 트레이너와 코치로 제2의 배구 인생에 도전해야 했다. 한동안은 김해공항에서 대한항공의 오피스 스태프로 수하물을 담당했으며 그때의 일탈은 배구가 운명이고 천직이라는 걸 되새기게 했다. 그리고 더 큰 파도는 그다음에 밀려왔다. 신영철 대한항공 감독의 퇴진으로 김종민 감독은 시즌 중에 감독직 바통을 이어받으며 대한항공 우승의 도약에 불을 지폈다. 그러나 3년 후엔 자신의 재능에 좌절하며 스스로 퇴진을 결정하고 만다.

그 많은 우여곡절을 겪은 끝에 하이패스 여자배구 배구단의 수장이 됐으니 선수단에 대한 애정은 이루 말할 수 없으며, 2017~2018 시즌에 이룬 통합우승의 쾌거는 그의 배구 인생에 지표가 될 빛나는 열주가



되고 있다.

그러나 지난 두 시즌의 영광은 이제 지나간 과거일 뿐이다. 그는 이제 새로운 고지 정상을 향해 또 다른 간난신고를 각오하며 비탈길을 올라야 한다. 출발은 그런대로 가뿐하다. 터키 빅4 갈라타사라이(Galatasaray) 출신의 스파이커 셰리단 앳킨슨(Sheridan Atkinson)을 드래프트로 지명했으며 휴지기를 마친 선수들도 속속 입소를 해서 훈련에 돌입하고 있다. '알고도 못 막는 김종민식 패턴 플레이'가 높이와 화력을 장착하며 그 위력을 더할 듯 싶다. 그러나 어디로 튈지 모르는 운명의 향방은 그를 또 어떤 위기의 상황으로 내몰지 지금은 알 수 없다. 그런데 이 사람, 알곳은 운명의 조룡은 다 겪어봤다는 듯 느긋한 표정을 지으며 카메라를 응시하는 게 아닌가.

Q. 3년 전 여기 연습구장에서 있었던 도로공사 선수들과 첫 대면은 어떠했나.

A. 울산이 내 고향인데 김천엘 와본 건 그때가 처음이다. 태생이 무뚝뚝한 데다 '남자는 편하고 여자는 어렵고'가 그 무렵의 내 신념이자 고정관념이었다. 아내도 여자팀에서 다시 시작하겠다는 내게 후회할 짓은 하지 않는 게 좋라며 주변의 우려를 전했다. 부끄러움을 타는 성격도 아닌데 선수들과의 첫 대면은 꽤나 긴장이 됐다. 무슨 말을 어떻게 해야 할지 주저하고 있는데 내 앞으로 모여든 선수들의 눈빛에서 내 얘기에 몹시 주목하고 있다는 걸 느꼈다. 갑작스레 찾아온 내게 아무런 경계 없이 다가오는 선수들의 환대가 몹시 고마웠고 그 초롱한 눈빛을 실망으로 흐리게 해서는 안 되겠다는 다짐을 했다.

Q. 집에 가도 여자들뿐이라고 들었는데...

A. 키가 190cm나 되지만 집에 형광등 한 번 갈아준 적이 없다. 아내 혼자 두 딸을 키우며 생활해 왔고 가족도 내 부재에 익숙해진 편이다. 주말이면 동탄 집엘 가는 일이 몹시 기대되지만 막상 가족을 대하면 밥을 먹는 일 외엔 함께할 게 더는 없다. 선수단 숙소의 내 방에 누우면 비로소 내 본래의 자리로 돌아왔다는 편안함과 함께 미안함이 들곤 한다. 한번은



아내에게 '감독 그만두고 집으로 들어올까?' 했더니 더 좋은 성적 내서 돈이나 많이 벌어들여 구구 사약을 하더라. 처음엔 좀 서운했는데 지금은 오히려 힘이 된다. 말로 표현할 수 없이 힘들고 외로운 감독직을 이어가는 분명한 이유가 되기 때문이다.

Q. 가을, 겨울 내내 TV를 켜면 등장하는 인물이 됐다. 당연히 카메라를 의식하지 않을 수 없는데 화면 속 자신의 모습을 보는 일은 어떤가.

A. 잘생긴 얼굴도 아닌데 승부의 상황 상황에서 굳어지는 표정을 보는 일이 뭐 유쾌하겠나. 새로웠던 점은 작전타임을 불러놓고는 선수들에게 말을 제대로 못하는 것이었다. 할 말은 너무 많은데 흥분을 가다듬느라 고투하는 모습이나 경기에 도움이 될 만한 얘기를 추리느라 애를 쓰는 모습을 보면서 나도 참 많이 변했다는 걸 알게 됐다. 속으로 불안해하면서도 선수들에게 확신을 주느라 아무것도 아닌 척, 느긋해 하는 척하는 게 다 드러나고 만다. 어떻게 하면 흔들리는 모습을 감출 수 있을까? 《배구 교본》에도 나오지 않고 《수호지》에서도 찾을 수 없었으며, 길상사에 올라 독경 소리를 들어도 마음의 동요는 가라앉지 않더라.

Q. 이제 마흔다섯 살, 자신의 나이에 어떤 정의를 내릴 수 있나.

A. 아재로 밀려나지 않으려고 고군분투하는 때가 아닐까.

갑자기 부피가 커진 숫자에 책임을 지느라 종종 경직이 되곤 한다. 그런데 문제는 내 나이가 마흔다섯이라는 사실을 깜빡 깜빡할 때가 많다. 선수 시절에 다친 어깨에 불쑥불쑥 통증이 찾아오기도 하고 아내가 마련해 준 비타민과 오메가3 지방산을 더 찾게 되는 날이 많아졌다. 선수들처럼 높은 점프를 하는 것도 아닌데 몸은 조금씩 긴 경기일정을 부담스러워하게 됐다. 하지만 경기를 보는 눈은 더 맑아져서 공격 루트를 어디로 정하면 승리할지, 상대가 비책으로 삼는 트릭이 무언지 단번에 알 수 있게 됐다. 질풍노도의 스무 살보다 더 불안정한 나이가 아닌가 싶다.

Q. 선수들에게 어떤 감독으로 인식되고 싶나.

A. 7년의 감독 생활에서 가장 후회하는 일은 선수들에게 내가 경험한 일들과 느낌을 다 들려주지 않았다는 점이다. 상처를 받지 않을까, 사기를 떨어뜨리지 않을까 싶어 말하지 않는 쪽이 더 좋겠다고 생각했던 것 같다. 그건 회피이자 태업인 셈이다. 나는 선수들을 어떤 상황에서도 이용해서는 안 된다고 생각한다. 한정된 시간 안에서 자신의 체력과 투혼을 무기 삼아 프로 생활을 하는 선수들의 자존감과 미래를 꼭 지켜주고 싶다. 물론 경기를 이기는 쪽으로 인도하는 유능한 감독이 되고 싶다. 그래야 나도 감독으로 살아남을 수 있으니까. 하지만 그보다 더 중요한 건 후배들의 마음을 얻는 일이다. 그래야만 선수들의 기억에 존재할 수 있다.



대장암 극복한 홍종대 서문경농협 조합장 열 번째 항암치료 때 유황오리 만나 조합장 재선에 완치 판정 겹경사

문경 지역은 연초부터 선거 열기로 뜨거웠다. 시의원 보궐선거와 함께 농·축·산림조합장 선거가 3월에 있었기 때문. 특히 서문경농협은 2015년과 똑같은 후보들이 다시 붙어 관심이 집중됐다. 모두의 관심 속에 재선에 성공한 홍종대 조합장. 당시 그는 암과 싸우고 있었다.

글 김정아 사진 한준호

2015년 3월, 홍종대(64) 조합장은 30년간 농협에서 근무하면서 터득한 현장 경험을 앞세워 서문경농협 조합장에 당선됐다. 이후 조합원이 행복한 정책을 펼치기 위해 밤낮으로 현장을 뛰어다니며 농민들의 목소리를 들었다. 일손이 부족한 곳이라면 직원들과 함께 어디든 찾아가 직접 작물들을 수거하는 등 바쁜 나날을 보냈다. 그러다 어느 날 빈혈과 함께 혈변을 보는 등 몸에 이상을 느꼈다.

“2017년 4월경부터 부쩍 화장실 가는 횟수가 늘어났죠. 인터넷으로 검색해 보니 과민성 대장증후군과 증상이 비슷했어요. 조합장이 된 이후 신경 써야 할 일도 많고 스트레스를 많

이 받아서 생긴 증상이라고 가볍게 생각했죠.”

그는 자신의 증상을 심각하게 생각하지 않았다. 시간이 흘러 8월이 되자 평소처럼 산에 올랐다. 홍종대 조합장은 15년 전부터 매년 8~10월까지 버섯을 채취하기 위해 주말마다 산을 다녔다. 움직임이 많아져서인지 화장실에 가는 횟수가 더 많아졌다. 직감적으로 큰 병이 생겼다는 것을 느낄 수 있었고, 그해 11월 건강 검진을 받았다.

“수면 대장내시경을 받았는데 마취에서 깨어나자마자 ‘아 걸렸구나’ 싶더라고요. 주변의 눈치들이 있잖아요. 정확한 결과는 10일 뒤 통보 받았는데, 대장암 2기라고 하더라고요. 그때의 심정은 인생이 끝난 것 같았어요.”

“20년 전까지 옷을 먹지 않았어요. 그냥 불안해서 아예 시도를 안 했었죠. 그러다 우연히 옷 전문가를 만나게 됐는데, 그분이 두꺼운 책 한 권을 주셨어요. 책 앞부분에 ‘옷’에 대해 설명한 것이 있었는데, 그동안 내가 옷에 대해 전혀 모르고 있었구나 싶더라고요. 그 책이 바로 《신약》입니다”

열두 번의 항암치료... 우연히 접한 인산의학

홍종대 조합장은 평소 건강에 관심이 없던 터라 챙겨 먹는 음식도 없었고, 바쁘다는 핑계로 운동도 전혀 하지 않았다. 하지만 부친이나 친척 어르신들이 50대 초반의 나이에 일찍 돌아가셨는데, 그 원인이 농약 때문은 아닐까 생각

해 ‘해독’에는 관심을 갖고 있었다. 그래서 접하게 된 것이 바로 ‘옷’이다.

“20년 전까지 옷을 먹지 않았어요. 그냥 불안해서 아예 시도를 안 했었죠. 그러다 우연히 옷 전문가를 만나게 됐는데, 그분이 두꺼운 책 한 권을 주셨어요. 책 앞부분에 ‘옷’에 대해 설명한 것이 있었는데, 그동안 내가 옷에 대해 전혀 모르고 있었구나 싶더라고요. 그 책이 바로 《신약》입니다.”

《신약》에는 ‘옷은 가장 훌륭한 방부제이며 살충제이므로 암의 근치를 위해서는 반드시 쓰인다. 각종 암과 난치병 치료에 있어서 옷은 산삼과 비견할 만큼 중요하고 또 효과가 높다’고 쓰여 있다. 그는 《신약》을 읽으면서 옷에 대한 믿음이 생겼고, 인산의학에 대한 관심이 생겼다.

2017년 11월 30일 대장암 수술을 받은 후, 열두 번의 항암치료를 받았다. 열 번째부터는 급격히 체력이 떨어져 하루하루가 힘들었다. 옷답 등 몸에 좋은 음식도 챙겨 먹었지만 큰 효과가 없었다. 그때 만난 것이 유황오리진액.

“치료를 받고 너무 힘들어하니깐 지인이 유황오리진액을 추천해 줬어요. 《신약》을 통해 인산의학에 대한 신뢰가 있었고, 병원의 시술

보다 부작용 같은 것은 없을 것이라 생각돼 복용하기 시작했죠. 처음에는 항암치료와 병행해서 그런지 설사도 하고 메스꺼움도 있었어요. 하지만 두 번째부터는 확실히 좋다는 것을 느낄 수 있었죠.”

그리고 지난 5월 14일 홍종대 조합장은 CT와 피검사 결과 모두 깨끗하다는 판정을 받았다.

암과 싸울 수 있는 기력 높여줘

암을 비롯해 모든 병과 싸울 때 가장 기본이 되는 것은 바로 기력이다. 아무리 좋은 약을 먹어도 그 약을 버텨내지 못하면 소용없다. 홍종대 조합장은 자신이 건강을 찾은 것이 100% 유황오리진액 때문이라고는 생각하지 않는다. 하지만 아픈 와중에서도 그 치열하다는 조합장 선거도 포기하지 않고 무사히 치르고, 대장암도 이겨낼 수 있었던 데는 옷과 유황오리진액이 큰 도움이 됐다고 말한다.

“20년 전 《신약》을 읽지 않았다면 난 여전히 옷을 안 먹었을 거예요. 유황도 그저 독성이 강한 것으로만 생각해 유황오리도 믿지 않았겠죠. 다행히 인산의학을 알고 있었기에 옷과 유황오리진액을 먹을 수 있었고, 항암치료로

“치료를 받고 너무 힘들어하니깐 지인이 유황오리진액을 추천해 줬어요. 《신약》을 통해 인산의학에 대한 신뢰가 있었고, 병원의 시술보다 부작용 같은 것은 없을 것이라 생각돼 복용하기 시작했죠. 처음에는 항암치료와 병행해서 그런지 설사도 하고 메스꺼움도 있었어요. 하지만 두 번째부터는 확실히 좋다는 것을 느낄 수 있었죠”



지친 몸과 마음을 해독하고 보양할 수 있었습니다.”

금연과 걷기 운동 시작... 활기찬 제2의 인생

검사 결과가 깨끗하다고는 하지만, 아직 완치됐다고 할 수 없기에 홍종대 조합장은 꾸준히 건강관리를 하고 있다. 건강을 위한 가장 큰 결심은 ‘금연’이다. 술은 몸에서 잘 받지 않아 평소에도 거의 마시지 않았지만, 담배는 44년간 거의 손에서 놓지 않았기에 너무 힘들다고.

“금연한 지 18개월 정도 됐는데, 꿈에도 나오더라고요. 꿈에서 담배를 딱 한 모금 피웠는데 너무나 맛있어서 생생하게 기억날 정도였어요. 금연으로 인한 스트레스를 이젠 운동으로 풀어야죠. 퇴근해서 매일 4km 정도 걸으려고 노력해요.”

또한 8월부터는 또다시 버섯을 채취하기 위

해 산에 갈 계획이다. 운동도 되지만 무엇보다 버섯을 발견했을 때 느낄 수 있는 짜릿함과 희열 때문이다. 일주일간 고된 업무와 사람으로부터 받았던 스트레스가 그 순간 완벽히 사라지는 것을 느낀다고.

“이번에 아프면서 느낀 것은 아무리 훌륭한 처방도 내 몸이 받을 준비가 돼야 한다는 겁니다. 당장 몸속에 있는 나쁜 것을 도려내는 것도 중요하지만, 구석구석 숨어 있는 독을 빼내고 기력을 회복시켜야 완벽한 건강을 찾을 수 있습니다.”

홍종대 조합장은 누구나 그렇듯 자신도 제2의 인생을 얻었다고 말한다. 평균 80세까지 산다고 생각하면 앞으로 그에게 남은 시간은 16년. 그는 앞으로 이 시간 동안 농민들을 위해, 가족을 위해, 그리고 자신을 위해 좋은 일을 많이 하며 살겠다고 다짐해 본다. ●



인산가 푸드 건강 레시피 - 들기름 비빔면

특별한 양념장 없이 고소한 맛과 향 '입맛 저격'

최근 방송된 <미운 우리 새끼>에서 방송인 이상민씨가 선보인 들기름 국수가 화제다. 특별한 양념장 없이 간단히 만들 수 있고, 무엇보다 성인병·치매 예방 등 건강에 좋다고 알려진 들기름을 가미한 국수. 본격적인 무더위가 시작되면서 사라진 입맛을 다시 찾아줄 음식이다.

글 김정아 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



여름이 시작되면 입맛을 잃는 사람이 많다. 제대로 끼니를 챙기지 않다 보니 기운은 점점 빠지고, 움직임도 줄어들어 건강이 나빠지기도 한다. 특히 어르신들의 경우 자칫 이 시기에 건강관리를 제대로 하지 못하면 쓰러지기도 한다. 이럴 땐 입맛을 돋을 별미가 필요하다. 조리법이 간단하고 시원하게 먹을 수 있는 음식, 바로 국수다.

부족한 영양소를 채워줄 들기름

국수는 양념이나 육수에 따라 맛이 달라진다. 정말 쉽고 간단해 보이지만, 결국 양념과 육수가 맛있어야 국수도 맛있다. 국수 요리가 어려운 것이 바로 이 때문이다. 반면 들기름 비빔면은 별다른 양념 없이도 맛을 낼 수 있고, 국수의 부족한 영양소를 채워줘 한 끼 식사로도 좋다.

들기름으로 비빔 국수라고 하니 언뜻 느끼하지 않을까 싶지만, 막상 한입 먹어보면 생각이 달라진다. 갯잎이나 양파, 무순 등을 곁들이면 아삭하면서도 깔끔한 맛이 더해져 느끼함은 전혀 없다. 평소 면을 먹으면 잘 소화가 되지 않거나 혈압이 높아졌던 사람이라면 더욱 더 들기

름 비빔면을 추천한다. 들기름은 몸에 유익한 불포화지방산인 오메가-3가 풍부해 혈액순환을 도와주고, 두뇌 발달과 눈 건강에 좋아 각종 혈관 관련 성인병에 노출된 중년들이 꼭 섭취해야 하는 식품이다. 또한 들기름은 따뜻한 성질을 갖고 있어 여름철 냉방으로 떨어진 체온을 보완해 준다. 평소 변비나 속쓰림으로 고생하는 사람에게는 들기름은 효과적이다. 매일 아침 공복에 생들기름을 한 숟갈씩 먹는 방법을 추천한다.

죽염간장소스로 감칠맛 높여

들기름 비빔면을 더욱 맛있게 먹는 방법은 죽염간장소스를 곁들이는 것이다. 들기름이 고소한 맛을 내주지만, 젊은 층이나 아이들이 먹기에는 싱겁고 느끼할 수 있다. 들기름 고유의 맛은 해치지 않으면서 여러 재료로 감칠맛을 높인 죽염간장소스를 더하면 느끼한 맛이 사라진다. 여기에 죽염 김자반볶음을 섞는다면 누구나 만족할 만한 한 그릇 식사가 된다. 김치와 함께 먹어도 되지만 들기름의 맛을 제대로 느낄 수 없게 되니 묵은지를 깨끗하게 씻어 넣는 것을 권한다. ●

들기름 비빔면

재료

메밀면 2인분, 들기름 4큰술, 간장 3~4큰술, 설탕 1작은술, 깨소금 1큰술, 고운고춧가루 약간, 묵은지 5장, 갯잎 5장, 양파 1/4개, 무순, 김가루 적당량

만들기

- 1 메밀면은 삶아서 찬물에 잘 헹구어서 준비한다.
- 2 묵은지는 잘 씻어서 잘게 썰고 갯잎은 돌돌 말아 양파와 같이 채 썬다.
- 3 무순은 짧게 자르고 김가루는 구운 김을 부셔서 준비한다.
- 4 삶아 놓은 메밀면에 양념과 김가루를 더해 버무려 그릇에 담고
- 5 묵은지와 갯잎, 양파와 무순을 올린다.





죽염 든 빵 만드는 박지미 제로테이블 사장

버터, 우유, 계란 안 들어가도 맛·영양 빵빵한 신개념 빵

몸에 좋지 않은 것은 식탁 위에 올리지 않겠다는 제로테이블의 박지미 사장. 버터, 우유, 계란 등 동물성 식재료는 쓰지 않는다. 쌀가루와 죽염만으로 빵을 만들어도 맛있다. 온라인에서 더 유명한 비건베이커리 제로테이블 박지미 사장을 만났다.

글 한상현 사진 한준호

인간의 배경 철학은 노자의 무위無爲다. 인위적으로 무리해서 병과 싸우는 것이 아니라 순리대로 섭생을 해 내 몸의 자연치유 능력으로 치유하는 것이 인산의학이다. 대구광역시에 있는 비건베이커리 '제로테이블Zero Table'도 이와 닮았다. 몸에 무리가 가는 화학첨가물이나 동물성 식재료는 넣지 않고 건강에 좋은 것들만으로 빵을 만드는 곳이 제로테이블이다.

박지미(33) 제로테이블 사장은 “무엇을 많이 넣지

않아도 맛있는 빵을 만들 수 있다”며 “제로테이블이라는 이름은 ‘몸에 좋지 않은 음식은 식탁 위에 올리지 않겠다’는 저의 의지를 담은 것”이라고 말했다.

설탕 대신에 유기농원당 · 수입 밀가루 대신

국내산 쌀가루

제로테이블에서 만드는 빵은 비건베이커리라는 타이틀에 걸맞게 동물성 식재료는 넣지 않는다고 한다.

빵을 만들 때 핵심재료인 버터, 우유, 계란이 들어가지 않는다. 백설탕을 대신해 유기농원당을 쓰고 수입 밀가루 대신 국내산 쌀가루를 넣는다. 방부제와 화학첨가제는 물론 유전자변형식품(GMO)도 사용하지 않는다. 소금은 인산가 죽염만 쓴다. 이렇게 여덟 가지 재료를 넣지 않는 ‘8제로(ZERO)’는 제로테이블이 반드시 지키려는 고객과의 약속이다. 베이커리의 고정관념을 깨고 제로에서 시작해 더 훌륭한 재료를 찾는 것이다.

박지미 사장이 비건베이커리를 시작하게 된 이유는 단순했다. 조카에게 빵을 만들어주기 위해서다.

“조카가 빵을 정말 좋아하는데, 빵집에서 파는 빵을 먹으면 목 부근이 빨개지고 몸을 심하게 굼더라고요. 아토피가 심해져 빵을 먹지 못하는 걸 보니 마음이 아팠죠. 그래서 쌀가루와 죽염, 천연발효종을 넣고 빵을 만들어 줬더니 아토피 증상이 나타나지 않았어요.”

제과제빵을 전공한 박 사장은 학원에서 후배들을 가르치며 제빵사의 길을 걷고 있었다. 그러던 어느 날 건강하지 않은 식재료로 빵을 만들고 있는 자신을 보면서 회의감이 들었다고 한다.

“빵집에서는 수익을 내야 하니 수입 밀가루를 주로 써요. 버터 대신 마가린을 쓰는 곳도 있고요. 설탕도 상당히 많이 넣죠. 아픈 조카를 보면서 빵을 먹고 싶어 도 먹지 못하는 사람들을 위해 몸에도 좋고 맛있는 건 강한 빵을 만들면 좋겠다고 생각했어요.”

박지미 사장은 빵을 만들 때 천일염 대신 몇 배나 비싼 죽염을 넣는다. 그녀는 쌀가루와 죽염이 찰떡궁합이라고 한다. 박 사장은 “죽염 특유의 유황 맛이 쌀가루와 어우러져 개성 있는 빵맛을 낸다”고 했다. 죽염을 쓰기 시작한 건 죽염마니아인 외삼촌의 강력한 추천 때문이다. 10년 전부터 죽염을 먹어 왔다는 외삼촌 김만도(53)씨는 “30년 가까이 건강에 관한 공부를 해왔는데 10년 전부터 인산의학으로 결론을 내렸다”며 “죽염이야말로 최고의 건강식품”이라고 말했다. 외삼촌 덕분에 박지미 사장도 죽염으로 음식을 만들고 죽마

고우로 건강을 챙긴다고 한다. 그의 가족은 모두 인산식으로 건강을 관리하는 인산식객인 셈이다.

박지미 사장, 자체 유튜브 프로그램에서 먼저 소개

박지미 사장의 죽염빵은 온라인에서 먼저 알려졌다. 그녀는 현재 유튜브에서 콩지미라는 이름의 크리에이터creator로 활동하며 건강한 다이어트 음식을 만드는 1인 방송을 하고 있다. 네이버TV에서 ‘콩지미의 다이어트레시피&도시락’이라는 포스팅도 한다. 그녀가 포스팅한 ‘다이어트주스 만들기’는 18만 4,000명이 시청을 할 정도로 인기다. 포스트를 보면 발효기 없이 빵 발효시키는 방법, 오븐 대신 에어프라이기로 빵 굽기 등 누구나 빵을 만들 수 있도록 친절하게 알려준다. 이곳에서도 죽염만 사용한다.

제로테이블은 오프라인 매장을 오픈하기 전인 지난 4월 27일 인산 탄신 110주년 기념행사에서 인산가 회원들에게 죽염빵을 먼저 선보이기도 했다. 행사에서 판매한 흑임자크림빵은 금세 동이 날 정도로 인기였다. 인산가 대구지점에서 강연이 있을 때마다 간식으로 죽염빵을 공급하던 것이 인연이 돼 행사에 초대됐다고 한다.

제로베이커리에서는 현재 식빵, 소보로빵, 흑임자크림빵 등 20여 종의 빵을 판매하고 있다. 음료도 유기농 과일에 유기농원당으로 청을 담은 건강음료를 선보이고 있다. 그리고 꾸준히 건강한 죽염빵 레시피를 개발할 계획이다.

“3회 죽염을 쓰고 있는데 9회 죽염을 넣은 빵도 준비하고 있어요. 죽마고우를 빵아서 가루로 만든 죽염마늘빵도 개발이 거의 끝났고요. 앞으로 인산의학을 접목한 다양한 죽염빵을 만들어볼 생각입니다.”

죽염빵 만드는 제로테이블

주소 : 대구광역시 수성구 수성동2가 49-3

문의 : 010-6581-4860 인스타그램 : @zero_table_

블로그 : blog.naver.com/zerotable0

나가시마 히사에 《약에 의존하지 않고 콜레스테롤·중성지방을 낮추는 방법》

약에 의존하다 보면 부작용 동반 생활습관 바꾸는 게 훨씬 효율적

나이가 들면 뇌졸중 등 심혈관계 질환의 위험 때문에 콜레스테롤 수치를 낮추는 약을 먹는다. 그러나 세차게 흐르는 강을 무리해서 막으면 강이 범람한다. 콜레스테롤 수치도 약을 써서 무리하게 낮추면 탈이 난다. 약이 아닌 일상에서 실천할 수 있는 콜레스테롤·중성지방 조절 지침서를 소개한다.

글 한상현 그림 서터스톡

고지혈증 위험이 있다는 건강검진 결과지를 받아두고 고민하는 이들이 있을 것이다. 고민 해결을 위해 두 가지 중 하나를 선택하게 된다. 식생활 개선과 함께 운동을 시작하거나 아니면 약을 먹어 콜레스테롤 수치를 낮출 것이다. 전자라면 몸에 무리를 주지 않고 건강을 유지할 수 있겠지만 약을 선택했다면 이번에 소개하는 책 《약에 의존하지 않고 콜레스테롤·중성지방을 낮추는 방법》을 추천한다. 저자 나가시마 히사에는 현직 약사지만 약에 의존하지 않고 건강하게 사는 방법을 찾을 수 있도록 돕는다.

간 기능 저하·우울증·면역력 저하 우려

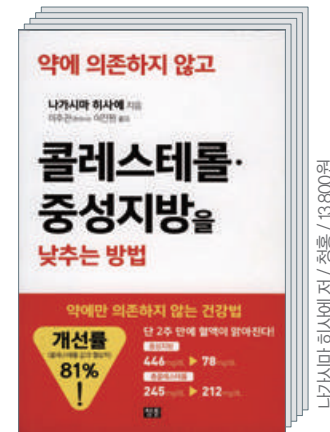
일반적으로 사람들은 콜레스테롤과 중성지방의 수치가 높으면 건강하지 않다고 인식해 이를 낮추려 한다. 하지만 혈액검사를 통해 나오는 성분은 모두 인체를 이루고 있는 중요한 구성 물질이다. 하나도 버릴 것이 없다. 이를 약으로 억제시키면 부작용이 따르게 된다.

우리가 콜레스테롤에 대해 오해하는 부분이 있다. 체내에 있는 콜레스테롤 중 음식으로 얻는 것은 20~30%밖에 되지 않는다. 나머지 70~80%는 간에서 만들어진다. 이는 우리 몸이 필요해서 만드는 것이다. 우리가 약을 먹어서 콜레스테롤 수치를 낮춘다고

해도 간은 부지런히 콜레스테롤을 만들어 일정한 양을 유지하려 한다. 한쪽에선 만들고 한쪽에선 낮추려 하니 간은 필요 이상의 부담을 갖게 돼 간 기능 저하라는 부작용이 생기게 된다.

또한 약으로 콜레스테롤 수치를 낮추면 우울과 같은 증상이 생기거나 면역력이 저하되기도 한다. 그 이유는 콜레스테롤의 주요 임무와 관련이 있다. 콜레스테롤은 세포막의 구성 물질로 세포 밖의 필요한 영양소를 받아들이고 노폐물을 배출하도록 돕는다. 이런 신진대사가 원활하게 이루어져 건강을 유지하는 것이다. 뇌와 신경세포도 세포막처럼 콜레스테롤을 25%나 함유하고 있다. 만약 콜레스테롤이 부족하면 신경전달 물질을 원활하게 주고받지 못해 행복호르몬이라고 불리는 세로토닌 부족 현상이 나타나고 우울감에 빠지게 된다. 여성호르몬과 남성호르몬에도 영향을 미친다. 콜레스테롤의 약 10%가 성호르몬 생산에 쓰이기 때문이다. 지방을 분해하는 담즙산의 주원료이면서 비타민D 생산의 원료가 바로 콜레스테롤이다.

중성지방도 누명을 썼다. 비만의 원인이라는 부정적인 이미지가 있지만 이것도 몸에 필요한 다양한 기능을 담당하고 있다. 중성지방은 신체 활동의 에너지원이고 체온을 유지하거나 내장 기관을 보호하는 중요



0081 / 용량 / 저 / 나가시마 히사

한 역할을 한다.

콜레스테롤 수치가 높으면 고지혈증이라고 한다. 당뇨병, 고혈압 등과 함께 생활습관병이라고 부르는데 이는 생활을 개선하면 질병의 발생과 진행을 예방할 수 있다는 의미도 포함된다.

편하다는 이유로 고지혈 약에 의존

그런데 약에 의존하는 이유는 편해서다. 그러나 정작 콜레스테롤 저하제가 어떤 부작용을 일으키는지 잘 모르고 있다. 저자는 현재 시판되고 있는 약들의 부작용을 조목조목 따지고 있다. 가장 많이 쓰이는 '스타틴 statin'은 포도당이나 지방산의 영양소로부터 콜레스테롤 합성이 원활히 이루어지지 않도록 해 콜레스테롤 수치를 낮추게 된다. 그런데 문제는 신경전달과 호르몬 작용 등 세포가 생존하는 데 꼭 필요한 메발론산도 생산되지 않는다. 프로부콜(Probuco)은 간에 작용해 콜레스테롤 합성을 억제하고 담즙 배출을 촉진시킨다. 그러나 LDL 수치도 줄이지만 동시에 좋은 콜레스테롤이라고 불리는 HDL도 감소시킨다. 중성지방을 낮추는 피브레이트(Fibrate)계 약제는 지질 개선과 혈관에 직접 작용해 동맥경화의 진행을 억제하지만 LDL 수치가 높아지는 부작용이 있다.

질 좋은 콜레스테롤 만드는 법

- 1 평소 생활에서 활력을 갖고 움직일 것.
- 2 과식이나 단 음식, 차가운 음식 피할 것.
- 3 스트레스를 줄일 것.
- 4 채소와 해조류를 먹을 것.
- 5 반신욕 등으로 독소를 배출할 것.



콜레스테롤 수치는 나이에 따라 달라지는 것이니 크게 걱정할 필요 없다. 저자는 “여성의 경우 갱년기 증상이 있는 50세를 전후해 에스트로겐이 감소하면서 콜레스테롤 수치가 상승한다. 자연스러운 현상이니 위축될 필요 없다”고 전했다.

스트레스 줄이고 과식이나 단 음식 멀리해야

최고의 명검(名劍)이라도 녹이 슬면 가치가 없다. 몸도 마찬가지다. 칼처럼 녹이 스는 산화 현상을 겪으면 건강을 유지하기 어렵다. 저자는 활성산소를 줄이고 질 좋은 콜레스테롤을 만들기 위해선 다섯 가지 생활습관을 가져야 한다고 했다. 첫째, 운동이 부족하더라도 과욕을 부리지 말고 일상생활 속에서 즐겁게 몸을 움직이는 습관을 갖도록 하자. 둘째, 과식이나 단 음식, 차가운 음식은 피하는 것이 좋다. 셋째, 콜레스테롤 수치를 증가시키는 스트레스를 줄이도록 한다. 넷째, 채소와 해조류를 먹어 항산화를 돕는다. 다섯째, 반신욕 등으로 독소를 배출하는 것이 좋다. ㉮

나가시마 히사에

일본 도쿄약과대학 약학부 약학과를 졸업하고 18년 동안 약국에서 근무했다. 건강은 건강검진 수치 개선을 넘어 몸과 마음이 모두 튼튼해져 행복하게 사는 것인데 이것은 약만으로 가능한 일이 아니라는 것을 깨닫고 약국을 떠났다. 그 후 '약에만 의존하지 않는 약사'로 전국 160여 곳에서 건강을 주제로 20년 이상 강연 활동을 하고 있다.



《도덕경》과 인산의학의 교훈 자연치유에 몸을 맡겨라

Moral from 《Tao Te Ching》 and Insan Medicine
Natural Healing is the Way to Go

인산 선생이 제시한 인산의학을 활용해 건강을 관리할 필요가 있다. 이 세상은 암이나 난치병, 괴질이 창궐하는 공해시대이기 때문이다. 특별히 무리하지 않으면 병에 걸리지 않고 건강하게 살던 시대는 지났다. 아차 하면 비명횡사로 이어진다. 이제 인산의학이라는 참의료의 진리를 깨달아 질병 치유라는 영역에 도달하길 바란다. 이번 호는 지난 5월 17일부터 18일까지 인산연수원에서 진행된 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 힐링 특강 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 양수열 일러스트 박상철

노자 건강학 도덕경 《자연치유에 몸을 맡겨라》의 참의로

요즘을 100세 시대라고 하는데 100세를 다른 말로 상수^{上壽}라고 한다. 《성경》에도 나오지만 인간이 자연 계로부터 부여받은 수명은 120세다. 이를 천수^{天壽}라고 한다. 하늘에서 정해놓은 수명이 120세인데 천수를 누리며 살지 못하고 뭐가 바쁘다고 50세도 안 돼 저세상으로 가는 이들이 있다. 여러분은 자신의 건강을 스스로 잘 경영하면 자연수명을 건강하고 행복하게 누릴 수 있다. 그러기 위해선 《신약》 《신약본초》를 읽고 인산 선생의 참의로, 핵심내용을 내 것으로 받아 들여 생활 속에서 실천할 필요가 있다.

《신약》 책은 1986년 6월 15일 인산 선생의 말씀을 구술^{口述}받아 제가 직접 200자 원고지 3,000장을 써 출간한 것으로 첫 자부터 끝 자까지 쪽 읽으면 누구나 이해할 수 있다. 초등학교 5학년만 돼도 《신약》 책을 읽고 자신의 병을 고칠 수 있다. 이렇게 서민 대중이 충분히 이해할 수 있는 간단한 묘방과 신약을 숨김없이 대명천지^{大明天地}에 공개했다. 그런데 안타깝게도 인연이 안 되어 책을 못 보았거나, 책을 만났더라도 받아들이지 않거나, 인산의학을 실천하더라도 끝까지 하지 못해 결국 자연수명을 온전하게 누리지 못하는 불행한 일이 있다. 단언하지만 《신약》 《신약본

Lao Tzu's Medical Theory in Tao Te Ching, True Medicine in 《Let Nature Heal You》

They say we're living in an era when people live to 100 years old. The number is considered a sacred one. But as the 《Bible》 states, the nature has allowed us to live to 120. It's a heavenly number. The age has been set at 120 by the forces above and yet there are people who don't even get to live half that. If you take good care of your body, you'll happily enjoy the natural span of life. To do that, you have to read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 and develop a thorough understanding of Insan's theory of true medicine, and then put it into practice in life.

For 《Shinyak》, I jotted down Insan's words on 3,000 pages of manuscript paper and published them on June 15, 1986. Read cover to cover, and you'll find it easy to understand. Even a fifth grader can read this book and cure his own disease. Insan made these straightforward cures and treatments available, for all the world to see. Unfortunately, there are those who have yet to read the book, those who have read it but have refused to embrace ideas in it, and those who have failed to put into

초》를 읽고 또 읽어 참의료를 깨닫는 것이 자연수명을 온전히 누리는 지름길이자 불변의 길이다.

지면의 한계로 여러분에게 인산 선생의 참의료를 상세하게 설명하지는 못한다. 하지만 인산의학의 배경 철학은 무엇이고, 인산의학의 의미와 가치가 어떤 것인가를 알면 나중에 《신약》《신약본초》를 통해 하나 하나 확인하고, 경험을 통해 검증하며, 인산의학을 여러분의 것으로 만들 수 있다. 생명에 관한 참의료를 제대로 인식하지 못하면 위험해지는 건 여러분 자신이다. 이번에 인산의학의 배경 철학을 이해하고 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 터득하시길 바란다.

제가 얼마 전에 책을 한 권 출간했다. 만 4년 동안 월간 《인산의학》에 노자의 《도덕경道德經》을 의학적으로 풀이한 글을 실었다. 그리고 1년 4개월간 작업해 노자 건강학 도덕경 《자연自然치유에 몸을 맡겨라》라는 제목으로 책을 냈다. 노자 《도덕경》 총 81장 5,100여 자에 담긴 사상과 철학이 인산 김일훈 선생의 《신약》《신약본초》에 흐르는 사상과 맥이 같기 때문이다. 인산의학을 더 정확하게 더 높은 수준으로 명확히 이해하려면 《도덕경》이 도움이 되기 때문에 번역한 것이다.

《도덕경》에 나오는 순리와 자연… 인산의학의 기준

노자는 정치를 하거나 사업을 하거나 무엇을 하더라도 무위자연無爲自然을 강조했다. 무위는 아무것도 하지 않는 것이 아니다. 인위적이고 인공, 조작, 기술 등을 가해 자연스럽지 못한 정치나 사업을 하면 무리가 따르고 결국 일을 그르치게 된다. 사람은 땅을 본받고 땅은 하늘을 본받고 하늘은 도道를 본받고 도는 자연을 본받는다. 사람이 추구하는 길은 다 자연을 의지해서 길이 풀리게 된다. 길이 풀리는 것이 도통道通이고 소통疏通이다. 이를 의학적으로 해석하면 참의료는 이치에 맞고 치료법이 자연스러워야 한다. 요즘 의학은 독한 화학적 의약품을 쓰는데 후유증이 심하

practice the important lessons from the book and have thus failed to enjoy the natural span of life. I can't emphasize it enough: reading 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 and fully understanding the value of the true medicine is the best and the only way to fully enjoy the natural course of life.

I may not have enough time or space to offer you detailed explanations on Insan's medical theory. But if you understand the philosophical background to Insan Medicine and its meaning and value, you'll be able to confirm them by reading those two books and by putting Insan's ideas to practice. You can make Insan Medicine wholly your own. If you don't properly recognize the true medicine, you'll only put yourself at grave risk. I hope you'll get to learn more about Insan's philosophy and read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again to fully grasp his true medicine.

I recently published a book. For three years, I wrote a column offering my medical interpretation of Lao Tzu's 《Tao Te Ching》 in the monthly 《Insan Medicine》. And after working on it for a year and four months, I put out the book titled Lao Tzu's Medical Theory in Tao Te Ching 《Let Nature Heal You》. The thoughts and philosophy found in 5,100 words over 81 chapters in 《Tao Te Ching》 are in line with Insan Kim Il-hun's thoughts in 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. I did the translation because reading 《Tao Te Ching》 will help you understand Insan Medicine more clearly and thoroughly.

Reason and Nature in 《Tao Te Ching》... Standard for Insan Medicine

Whether in politics or business, Lao Tzu stressed the value of 'wu wei ziran.' 'Wu wei' literally means not acting, though in this case, it wasn't about sitting idly by. Lao Tzu stressed that if you force anything and apply artificial tech-

다. 그런데 음식은 효과는 좋지만 부작용이나 후유증이 없다. 이처럼 《도덕경》에는 순리와 자연이라는 두 가지 기준의 진리가 나온다. 이것이 인산 선생이 제시한 인산의학의 대표적인 사상이다.

현대 서양의학은 병을 순리적으로 해결하지 않는다. 암에 걸리면 암 덩어리를 통째로 들어내는데 이때 근처에 있는 정상세포도 함께 없애게 된다. 그리고 암세포 잔당을 없애겠다고 항암제를 투여하는데 암세포보다 오히려 정상세포를 더 많이 파괴한다. 암세포를 죽이겠다고 하다가 사람 죽이는 일이 생기는 것이다. 이런 무리한 치료를 하는데도 대안이 없어 하는 수 없이 항암제를 맞는다. 이런 불합리하고, 무리하고, 그로 인해서 사람이 비명횡사할 수밖에 없는 의료패턴이 지속되면 병을 고칠 수 없을 뿐만 아니라 인류가 전멸의 위기로 갈 수밖에 없다. 앞으로 계속해서 현대의학으로 해결할 수 없는 병이 나타날 것이다.

앞서 말했듯 인산의학은 순리와 자연의 의학이다. 이를 알려줘도 이해를 못 한다. 지혜로운 분들의 이야기를 들으면 깨달아야 하는데 그렇지 못하다. 《성경》 실컷 읽고 나서 예수님의 가르침을 따르지 않고 나쁜 짓 하는 어리석은 사람들이 많다. 지혜로운 사람의 이야기를 들으면 그대로 실천하면 되는데 고정관념이 깨지지 않으면 쉽게 받아들이지 않는다. 고정관념의 틀을 깨지 않으면 진리를 만날 수 없다. 지금까지 공부하고 생각한 의학상식이나 건강지식이 진리로 가는 길을 막는 단단한 벽이 되었다. 이것을 깨지 않으면 어떤 말도 들리지 않는다. '깨닫다'는 말에는 심오한 뜻이 담겨 있다. 우리가 살면서 형성해 놓은 틀을 깨지 않으면 진리의 영역에 도달할 수 없다. 틀을 깨버려야 닿을 수 있기 때문에 '깨닫다'라고 한다.

上善若水처럼 의로도 순리적으로

인산의학의 철학과 사상이 《도덕경》과 맥을 같이한다는 것을 예를 들어보겠다. 노자는 이치에 가장 가



niques to politics or business, it will lead to bad results. A man is to learn from the earth; the earth from the heaven; the heaven from the tao ('way'); and the tao from the nature. Whatever way it is that we pursue, it will open up if we let the nature take its course. Communication is all about opening up these ways or roads. If you put this in medical terms, the true medicine must be reasonable and natural in its cures. The modern medicine relies on toxic chemical drugs, and they cause severe side effects. Food, on the other hand, works great without any side effects. The two central concepts in 《Tao Te Ching》 are reason and nature. They're the standards for Insan Medicine, as established by Insan.

The modern Western medicine doesn't cure diseases in any reasonable or logical ways. When you end up with cancer, doctors will take out the entire mass. But in the process, you'll lose healthy cells around the tumor as well. Doctors will use anticancer drugs to kill off cancerous cells, but they end up killing more normal cells than cancerous ones. They end up killing patients when they try

까운 것이 있다고 했다. 물이다. 《도덕경》 제8장은 역성易姓의 장이라고 하는 물 이야기다. 이를 살펴보자.

上善若水 상선약수, 水善利萬物而不爭 수선리만물이부쟁, 處衆人之所惡 처중인지소오, 故幾於道 고기어도, 居善地 거선지, 心善淵 심선연, 與善仁 여선인, 言善信 언선신, 政善治 정선치, 事善能 사선능, 動善時 동선시, 夫唯不爭 부유부쟁, 故無尤 고무우.

참으로 훌륭한 이의 삶이란 물 흐르듯 자연스럽다. 물은 만물을 두루 이롭게 하고 그 누구와도 다투지 않는다. 못 사람들이 싫어하는 곳, 낮은 곳으로 가서 자리 잡는다. 물은 도와 가장 가깝다. 물에서 현명한 삶의 방식을 배우라. 물처럼 땅을 잘 가려서 머무리라. 깊고도 고요한 연못의 마음을 지니시라. 물이 그러하듯이 누구에게나 어질게 대하시라. 언제나 변함없는 물소리처럼 그렇게 믿음직스럽게 말을 하시라. 자연스러운 물의 정치로 주변과 세상을 다스리시라. 물이 낮은 곳으로 흐르듯 무슨 일이든 순리적으로 처리하시라. 때에 맞게 움직이는 물처럼 할 일을 제때에 하시라. 물은 그 누구와도 다투지 않으므로 어떤 허물도 있지 않다.

- 《자연(自然)치유에 몸을 맡겨라》(김윤세) 84쪽 -

인산의학도 물과 같이 순리적이고 자연적인 치료를 하는 것이다. 병과 싸우는 투병(鬪病)설이 아니라 병을 이길 수 있는 몸을 만드는 양생(養生)설의 의학이다.

체온이 저하되어 면역력이 떨어지면 병에 걸리게 되고 죽음에 이른다. 의학의 아버지 히포크라테스도 떨어진 체온을 다시 올리는 것은 불가능하다고 했다. 그런데 인류 역사상 유일하게 인산 선생만 가능하다고 했다. 해결책으로 제시한 것이 구운발마늘죽염요법이다. 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염을 푹 푹 적어 먹으라는 처방이다. 인산 선생께서 마늘농사꾼 부자 되라고 그런 얘기 한 게 아니다. 마늘은 유향

to kill off cancerous cells. But without other viable alternatives, people take those drugs. If this vicious cycle continues, with illogical, forced treatments leading to premature deaths, we'll never have fundamental cures. And the mankind will be driven to complete ruins. We'll continue to see the outbreak of diseases that can't be cured by the modern medicine.

As I said, Insan Medicine is all about reason and nature. But there are people who just don't understand the meaning of that. If you listen to wise people talk, you have to understand them. But it's clearly not the case with some people. There are foolish people out there who do terrible things and don't follow the words of Jesus Christ even after reading the 《Bible》. Once you listen to wise words, you just have to follow them and put them to practice. But unless people rid themselves of their stereotypes, it's hard for them to accept these new ideas. If you don't break out of the box, you won't see the truth. Everything you've known about medicine and health has ended up putting up the wall on your way to the truth. If you don't break it down, you won't hear anything else. There's something profound to 'realizing' something. If we don't break the mold that we've built over the course of our lives, we can't reach the realm of the truth.

Just Like Good Water, Medicine Should Flow with Logic

I will give you an example of Insan Medicine's philosophy and ideas corresponding with those in 《Tao Te Ching》. Lao Tzu said water is the closest thing to reason. And Chapter 8 of 《Tao Te Ching》 is about water.

The life of the supremely good person is as natural as the flow of water. Water benefits all of creation and doesn't compete with anything. It settles into the lowest of places, ones that people dislike. Water is the closest

제가 얼마 전에 책을 한 권 출간했다. 만 4년 동안 월간 《인산의학》에 노자의 《도덕경(道德經)》을 의학적으로 풀이한 글을 실었다. 그리고 1년 4개월간 작업해 노자 건강학 도덕경 《자연(自然)치유에 몸을 맡겨라》라는 제목으로 책을 냈다. 노자 《도덕경》 총 81장 5,100여 자에 담긴 사상과 철학이 인산 김일훈 선생의 《신약》 《신약본초》에 흐르는 사상과 맥이 같기 때문이다. 인산의학을 더 정확하게 더 높은 수준으로 명확히 이해하려면 《도덕경》이 도움이 되기 때문에 번역한 것이다

을 다량 함유한 식품이다. 사람은 불이 꺼지면 죽는다. 구운 발마늘을 먹으라는 것은 불이 꺼져가는 사람 몸에 불을 때라는 것이다. 또 구운 발마늘을 죽염에 적어 먹으라는 것은 올라간 체온을 잡아주기 위해서다. 몸속에서 염분이 빠져나가면 체온이 뚝 떨어진다. 등산을 하다가 땀을 많이 흘려 탈진해 쓰러지면 저체온증으로 사망하는 것이 이 때문이다. 또한 사람 몸이 영하의 날씨에도 얼지 않는 것은 염분 때문이다. 한강물은 얼어도 인천 앞바다는 얼지 않는 비밀이 바로 소금이다. 이처럼 소금은 사람의 체온을 유지시키는 기능을 한다.

체온 올려주는 인산의 묘방 구운발마늘죽염요법

인산 선생의 묘방인 구운발마늘죽염요법은 우리 민족 전통의학에서 비롯된 것이다. 이 신묘한 의방은 《삼국유사》의 단군고기에 기록되어 있듯 4,300년 전 환웅천황께서 처방한 것이다. 병에 걸린 곰 부족 여인과 호랑이 부족 사내에게 '신령스러운 쑥 한 뭉치와 마늘 20개'를 처방한 것을 두고 서울대 의대 김두중 교수는 《한국의학사》 '신시의학' 편에 '우리 조상은 아득한 옛적부터 쑥과 마늘을 의료용으로 사용

to tao. You must learn the wise ways of life from water. Choose your dwelling wisely like water. Have a heart that as deep and tranquil as a pond. Just as water, benefit all the others. Always be reliable, as constant as the sound of flowing water. Rule the world with natural politics that resembles water. Just as water flows downward, let nature take its course. Do things when they're supposed to be done, just as water moves when it's supposed to move. Water doesn't compete with anything and thus has no flaws.

- 《Let Nature Heal You》(Kim Yoon-se), Page 84 -

Insan Medicine, just like water, is built on the concept of logical and natural healing. It's not about fighting the disease, but about making sure your body is equipped to handle diseases. When your body temperature drops and your immune system is weakened, then you'll get sick and eventually die. Even Hippocrates, the father of modern medicine, said it was impossible to raise the body temperature once it's fallen. But only Insan said it was, by eating roasted garlic with bamboo salt. Roast the whole garlic and dip it in bamboo salt to eat it while it's still hot. Insan didn't come up with that prescription just so that you can all become garlic farmers. Garlic contains a lot of sulfur. And the roasted field garlic helps rekindle the fire in you. If the fire is gone, you're dead. Bamboo salt will help with your body temperature. The temperature dips when you lose salt from your body. People can die of hypothermia if they sweat profusely on a hike. The human body doesn't freeze over in winter because of salt inside our body. The Han River can freeze over, but the Yellow Sea off the coast of Incheon won't, because of salt. Salt will help you maintain your temperature.



한 것으로 판단된다'라고 언급했다. 그런데 인산 선생은 《신약》《신약본초》에 단군고기에 기록된 마늘과 쪽 활용법을 이 시대 질병 치료에 활용할 수 있도록 다시금 화려하게 부활시켜 놓았다.

인산 선생은 《신약본초》에서 “밭마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염 푹푹 찍어 하루 20통 이상 먹으라”고 했다. 20통 이상 먹으라고 한 이유가 있다. 차갑게 식은 방이 나무젓가락 몇 개 댄다고 따뜻해지겠나. 어느 정도 양을 때줘야 데워지는 것이다. 떨어진 체온을 올리려면 최소한 20통은 먹어야 한다는 것을 의미한다.

히포크라테스는 “제게 사람의 체온을 올리는 능력을 주시면 이 세상의 모든 질병을 고치겠습니다”라고 신께 기도를 했었다. 그러나 신께서 바쁘셨는지 그의 기도를 들어주지 않으셨다. 그런데 인류 역사상 유일하게 인산 김일훈 선생만 《신약》《신약본초》에 사람의 체온을 구운 밭마늘 먹어서 올리는 방법과 쪽뜸을 때서 올리는 방법을 제시해 질병을 치유하도록 했다.

이제 여러분 스스로 여러분이 잘못 알고 있는 의로 상식을 바로잡아야 한다. 인산 선생의 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 터득해 이 좋은 세상 120세 자연수명을 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. 

Roasted Garlic with Bamboo Salt Helps Raise Body Temperature

Insan's prescription of roasted garlic dipped in bamboo salt takes its roots in our traditional medicine. This magical cure is recorded in 《Memorabilia of the Three Kingdoms》, and Heavenly Prince of Hwanung prescribed garlic 4,300 years ago. In his book 《History of Korean Medicine》, Kim Doo-jong, medical doctor at Seoul National University, argued that our forefathers long used mugwort and garlic for medical purposes. He cited a story from 《Memorabilia of the Three Kingdoms》, in which Hwanung ordered ailing bear and tiger to eat a bundle of mugwort and 20 heads of garlic. And in his two books, 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》, Insan put together his own prescriptions for garlic and mugwort to best fit into the modern times.

In 《Shinyak Boncho》, Insan wrote that you should consume more than 20 heads of roasted whole field garlic in bamboo salt each day. And there's a reason that he stated you should have at least 20. Starting a fire with a few wooden chopsticks won't make a cold room warm. You have to have far more wood. To raise your body temperature, you need at least 20 heads of garlic.

Hippocrates said if God gave him the ability to increase a human body temperature, he could cure every disease of the world. He prayed and prayed, but never had it answered. And for the first time in the history of mankind, Insan Kim Il-hun detailed ways to do just that in 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》, by eating roasted field garling and performing moxa cautery.

You should push aside whatever incorrect medical information you may have had. Read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again, so that you will come to understand the true medicine and live a healthy and prosperous life in this great world of ours until 120. 

《道德经》和仁山医学的精髓 让身体自然治愈

人类已步入百岁时代。100岁，又名“上寿”。虽然《圣经》中也曾提及，但其实自然界馈赠给人类的寿命是120岁，又称“天寿”。尽管上天馈赠的寿命为120岁，但有人无法颐养天年，忙忙碌碌过一生，不到50岁便驾鹤西去了。其实，人们只要好好调理自己的身体，便可健康幸福地颐养天年。为此，我建议大家认真研读一下《神药》和《神药本草》这两部著作，将仁山先生的“真医疗”理论及核心精神变为己用，并在生活中亲身实践。

要了解仁山医学理论，首先要了解该理论的背景哲学及思想。不久前，我出版了一本书。在整整三年时间里，我陆续在《仁山医学》月刊上刊载了用医学理论诠释老子《道德经》的文章。历时1年零4个月的呕心沥血，我出了一本名为《将身体托付给自然治愈》的书。老子《道德经》中所蕴含的思想及哲学与仁山金一勋先生的《神药》和《神药本草》著作中所表达的思想及脉络有异曲同工之妙。

老子崇尚“无为自然”。这里的“无为”并不是指什么都不做，而是指不添加任何人工、操作、技术等人为要素的道法及自然。如果从医学方面来诠释该理论，那真正的医疗应该符合道法原理，治疗方法也要顺其自然。不过，现代医学却没有遵照该道法原理来治疗疾病。如果有人患了癌症，现代医学会将整

个癌变部位去除，其实这样会导致周围的正常细胞也一并清除。此外，为消灭残余癌细胞，还要注射抗癌剂，如此带来的后果是，相比癌细胞，反倒会破坏体内更多的正常细胞。如果继续进行这种不合理的野蛮治疗，人类将面临灭绝的危机。

山医学理论讲究合理自然的治疗法则，该理论不像是现代医学所追求的与疾病抗争的“斗病说”，而是培养可战胜疾病的身体“养生说”。如果人的体温下降，免疫力低下，便会患病而死。“医学之父”希波克拉底也表示，“已经下降的体温是无法回升的。”不过，在人类历史中，唯一一个相信体温可以升高的人便是仁山先生，他所提出的解决之策便是“烤蒜竹盐疗法”，他所建议的处方是将大蒜带皮烤热后，多蘸取一些竹盐加以食用。人体之火一旦熄灭，便会迎来死亡。大蒜里富含大量的硫磺，之所以让人吃烤蒜，是为了让那些即将油枯灯灭的人再次点起生命的长灯。尽管“医学之父”希波克拉底曾说过人体内已经下降的体温是无法回升的，但在人类历史长河中，仁山金一勋老师却提出了独家的解决之道。

如今，大家需要尽快摆正态度，摒弃错误的医疗常识，也希望大家可以反复研读仁山先生的《神药》和《神药本草》著作，体会真医疗的奥秘，享受美好生活，健康幸福地活到120岁，颐养天年。 



다리 건강의 적신호 하지정맥류

긴급명령... 손상된 혈관을 태워라

하지정맥류는 혈관이 도드라져 보이는 피부 질환이 아니라 정맥 판막의 손상으로 혈액이 역류되는 혈관 질환이다. 다리 혈관이 과도하게 튀어나와 보이거나 통증과 부종, 수면 중 다리 경련이 반복된다면 반드시 진단과 치료를 시작해야 한다.

방치하면 혈전 정맥염·다리 피부 궤양 유발

하지정맥류란 다리의 정맥 혈관이 구불구불해지거나 울퉁불퉁하게 변형되는 질환이다. 이는 하지의 정맥 혈관이 비정상적으로 늘어나거나 혈관 내 판막 기능에 이상이 생겨 혈액이 심장으로 다시 올라가지 못하고 정체되거나 거꾸로 흘러내리는 정맥 혈액의 순환 장애 증상이다. 하지정맥류 발병의 원인은 유전과 체질적 요인에서 찾을 수 있다. 같은 환경이라도 선천적 요인이 있는 사람은 쉽게 판막이 손상되며 비만인 경우 발병률은 더 높아진다. 과체중은 혈액을 증가시키고 호르몬을 변화시켜 정맥을 늘어나게 하며 이는 하지정맥류 발병의 주된 요인이 된다. 또한 오래 서 있거나 앉아 있는 직업을 가진 경우 다리 정맥이 지속적인 압력을 받아 혈관 벽이 약화되고 늘어나면서 하지정맥류가 생길 수 있다.

하지정맥류의 초기 증상은 매우 다양하다. 작은 실핏줄이 과도하게 나타나는 경우도 있고, 다리의 불편함을 자주 경험하게 되며, 혈관이 과도하게 도드라져 보이기도 한다. 새벽녘 잠결에 움직이다 쥐가 나거나 오후가 되면 발목이 자주 부어 다리가 무거워진다면 하지정맥류 초기를 의심할 필요가 있다. 하지정맥류는 하체의 정맥 혈액 순환과 연관이 되어 발생하는 질환이어서 늘 똑같이 아픈 게 아니라 혈액이 정체해 있거나 다리 쪽으로 쏠리는 경우 통증이 심해진다. 혈액 순환이 원활한 상황에서는 증상이 완화되는 편이어서 활동하는 순간에는 아프지 않지만 시간이 지나면 증상이 심해지는 경우가 많다. 이 단계를 방지할 경우 다리에 색소가 침착되거나 습진과 피부염이 생길 수 있고 혈전 정맥염에 이어 다리 피부에 궤양까지 유발할 수 있으므로 치료에 집중해야 한다.

고주파·레이저 시술... 최근엔 베나실 요법 주목

하지정맥류는 증상 정도에 따라 크게 2단계로 구분하는데 1단계는 다리에 거미줄 모양의 실핏줄만 보이는 상태로, 이 단계에서는 주사를 이용한 약물경화

요법으로 치유할 수 있다. 2단계는 직경이 3mm 이상인 혈관이 꼬불꼬불하게 튀어나온 상태로 통증을 동반하는 경우가 많은데 이때는 시술을 통해 늘어난 혈관을 제거하거나 열을 이용해 손상된 혈관을 닫는 고주파 치료를 받아야 한다.

시판되고 있는 정맥순환개선제의 경우 하지정맥류 완화에 일시적인 효과를 낼 수는 있지만 혈관이 늘어나는 진행성 질환의 특성상 약물 복용만으로 완치를 기대할 순 없다. 다리 마사지도 하지정맥류 치유에 도움이 된다는 광고가 많지만 단순히 근육을 풀어주는 효과가 있을 뿐 그 이상의 효과는 기대할 수 없다.

현재 하지정맥류 증상을 완치할 수 있는 최적의 방안으로는 손상된 혈관을 태워 없애는 고주파·레이저 시술을 꼽을 수 있다. 고주파·레이저 시술은 혈관 내 기구를 넣어 고열을 사용해, 혈관을 태워 치료를 한다. 전신마취와 수면마취에 대한 부담이 있고 시술 후에는 7일 동안 압박스타킹을 착용해야 하지만 시술 후 바로 일상 복귀가 가능한 장점이 있다. 최근에는 열을 이용하지 않고, 생체 접착제를 손상된 혈관에 주입해 혈관을 붙여서 혈관이 서서히 소실되게 하는 '베나실' 치료법이 주목을 받고 있다. 통증이 적은 데다 국소마취로 시술이 가능하며 일상생활도 바로 할 수 있다. 

탄탄한 종아리 근육만 있다면 걱정 없어

50대가 되면 다리의 움직임이 둔화돼 하지정맥류의 발병과 정도는 더 심해진다. 평소 규칙적인 운동을 통해 예방·관리하는 게 중요하다고 볼 수 있다. 특히 말초신경계에 있는 혈액을 심장으로 되돌려 보내는 펌프 기능을 향상시켜야 하는데 장딴지 근육을 강화하는 것만으로도 큰 효과를 볼 수 있다. 수시로 까치발 동작을 취해서 장딴지 근육의 이완·수축을 반복할 경우 하지정맥류 예방과 증상 완화에 큰 도움이 된다. 걷기 운동도 나름의 효과가 있다. 1시간 이상의 산보는 다리 정맥의 혈액 역류를 감소시키며 무거운 다리를 한결 편안하게 한다.





뒷목 빠근하고 두통 생겼다면 ‘일자목·거북목’ 허리는 꼳꼳… 스마트폰은 높이

컴퓨터를 활용해 업무를 하고, 스마트폰 사용이 보편화되면서 목 통증을 호소하는 사람이 많아졌다. 목을 앞으로 쭉 뻗 자세로 컴퓨터 모니터를 보고, 고개를 푹 숙여 스마트폰을 보는 습관이 목의 정상적인 ‘C’자 곡선을 변형시키기 때문이다. 목의 곡선이 일자가 되거나 거북이 목처럼 꺾이면 ‘목 디스크 탈출증’은 물론 두통까지 생길 수 있다. 목 통증이 생기는 원인을 알아보고 일자목·거북목을 예방하는 올바른 생활습관을 제안한다.

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 《백년목》(정선근)

건강보험심사평가원에 따르면 2010년에는 목 디스크(경추 추간판 장애) 환자가 70만 명 수준이었는데 2015년도에는 87만 명으로 늘었다. 목 디스크 환자가 24.3%나 증가한 이 시기는 스마트폰 이용자 수 증가 시기와 정확히 맞아떨어진다. 앉으나 서나 고개를 아래로 떨구고 스마트폰 화면에 몰두하는 습관이 국민의 목 건강을 위협하고 있다.

스마트폰 보느라 목 숙인 고개… 목 변형의 원인

뒷목을 눌러보면 목뼈 하나하나가 만져진다. 목뼈 사이사이에 있는 물렁뼈가 ‘목 디스크’다. 목 디스크는 목의 움직임을 가능하게 해주고 목뼈 사이에서 발생하는 충격을 흡수하는 역할을 한다. 예를 들어 ‘경추(목뼈) 5-6번 디스크’라고 하면 다섯 번째 목뼈와 여섯 번째 목뼈 사이에 있는 물렁뼈라는 뜻이다. 흔히

이 물렁뼈가 찢어지거나 손상되는 ‘목 디스크 탈출증’이라는 병을 ‘목 디스크’라고 줄여 부른다.

목 디스크가 충격을 흡수하긴 하지만, 단 한 번의 강한 충격에 찢어질 수도 있으며 작은 충격을 여러 번 반복해서 받아도 손상될 수 있다. 가장 흔하게는, 지속적인 은근히 가해지는 힘에 의해 손상된다. 스마트폰을 쳐다보느라 목을 숙이고 있는 동안 마치 가랑비에 옷 젖듯, 목 디스크에 은근한 힘이 가해져 결국 목의 자연스러운 곡선이 변형되고 심한 경우 목 디스크 탈출증까지 이르게 된다.

스마트폰 못지않게 데스크톱 컴퓨터나 노트북 컴퓨터도 목 디스크를 망치는 주범이다. 책상 앞에 앉아 모니터를 보는 동안 거북이처럼 고개가 앞으로 구부정하게 나오게 되는데, 이 자세가 편해지는 순간 ‘거북목’이 된다.

일자목·거북목 심하면 ‘목 디스크 탈출증’으로

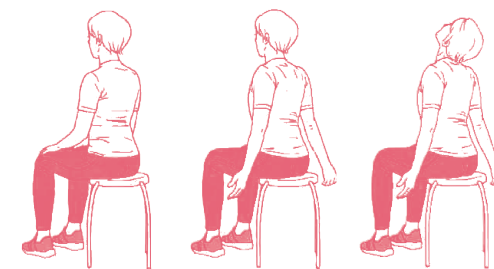
일자목 혹은 거북목이 되면 목 주변 근육과 어깨 근육이 뭉치면서 뒷목과 어깨가 빠근하게 아프고 두통이 생기기도 한다. 심한 경우 통증이 팔과 손, 손가락까지 이어져 저리는 증상이 생길 수도 있다. 목이나 어깨가 평소와 달리 뻣뻣하고 무거운 느낌이 들거나, 목을 뒤로 젖힐 때 아프거나, 어깨와 등이 굽었거나, 귀가 어깨보다 앞으로 나오는 등의 증세가 있다면 일자목 혹은 거북목이 이미 진행됐을 가능성이 매우 높다.

일자목 혹은 거북목으로 인해 만성 통증, 만성 피로가 생기면 학업이나 업무를 지속하는 시간 및 능력이 현저하게 줄어들어 생활에 지장이 생기므로 적당한 치료를 받는 게 좋다. 만약 목과 어깨의 통증이 2주 이상 지속되고, 팔을 들거나 손으로 물건을 쥐는 것이 힘든 정도라면 목 디스크를 의심해 봐야 한다. 일자목이나 거북목은 비수술적 방법으로도 충분히 증상을 완화할 수 있지만 방치할 경우 목 디스크로 발전할 수 있고, 언제든지 재발할 수 있으므로 평소 올바른 자세 등으로 예방하는 것이 중요하다. 

목 디스크 살리는 10계명

- 1 서 있을 때나 걸을 때 허리를 꼳꼳이 유지하라. 허리가 무너지면 목도 무너진다.
- 2 앉아 있을 때도 최대한 허리를 꼳꼳이 유지하라. 올바른 자세가 목을 살린다.
- 3 컴퓨터 화면은 높이 뒤라. 전자파가 아니라 모니터의 위치가 목 건강을 망친다.
- 4 스마트폰을 볼 경우, 무조건 높이 들어라. 스마트폰이 당신을 일자목으로 만드는 주범이다.
- 5 잠자는 동안에도 목의 ‘C’자 곡선이 유지되도록 베개 높이를 조절하라. 잠자는 동안에도 목은 망가진다.
- 6 어딘가에 몰두해 목이 점점 앞으로 숙여질 때면 잊지 말고 틈틈이 스트레칭을 하라.
- 7 운전 중에도 목의 곡선이 유지되도록 하라. 운전이 얼마나 당신의 목을 망치는지 모를 것이다.
- 8 장거리 여행 시 고개를 숙이고 잠들지 마라. 가능하다면 목을 젖히고 자라.
- 9 TV 시청 습관을 살펴보자. 비스듬하게 누워 TV를 보는 습관이 당신의 목 디스크를 서서히 찢고 있을지도 모른다.
- 10 검증되지 않은 목 운동을 하지 마라. 좋은 목 운동은 따로 있다.

100년 쓰는 목 만드는 스트레칭



- 1 앉아서 허리를 꼳꼳하게 편다.
- 2 가슴을 활짝 열고 양쪽 어깨뼈(견갑골)를 몸에 붙인다.
- 3 턱을 치켜들면서 목을 천천히 뒤로 젖힌다.

여름 되면 더 심해지는 무좀 탈출법

좀비 같은 불치 아닌 불치병 물죽염족욕으로 발을 편안하게

무좀 완치약을 개발하면 노벨의학상을 받을 거라는 우스갯소리가 있다. 약을 바르면 없어지는가 싶다가도 잠깐만 방심하면 나타나는 것이 무좀이다. 놀라운 생명력이 마치 좀비 같다. 불치병으로 불리기도 하는 무좀을 죽염으로 해결해 보자.

글 한상헌 사진 셔터스톡 참고도서 《죽염요법》(김윤세)

군대 다녀온 30~40대 남자들이라면 무좀 때문에 고생한 경험들이 있을 게다. 통계에 의하면 우리나라 전체 인구의 15%, 60대 이상에서는 40%가 무좀 때문에 어려움을 겪고 있다고 한다. TV에서 무좀약 광고가 빠지지 않고 나오는 이유도 이 때문이다.

항진균제 장기간 바르면 물집 등 부작용

무좀은 곰팡이, 즉 백선균에 감염돼 생긴다. 발가락 사이나 발바닥, 발톱 등에 주로 감염된다. 무좀균은 건조한 겨울에 잠복해 있다 기온이 오르고 발에 땀이 나기 시작하는 봄철에 슬쩍 고개를 든다. 여름은 무좀균의 세상이다.

무좀을 한 번 걸리면 낫지 않는 불치병이라고 생각하는 이들이 많다. 그런데 무좀은 못 고치는 병이 아니다. 무좀균을 제거하면 해결된다. 시중에서 쉽게 구할 수 있는 무좀약 중에는 한 번 발라서 해결된다는 연고류도 있다. 그러나 그렇게 쉽게 해결할 수 있는 문제가 아니다. 항진균제를 바르더라도 꾸준히 시행해야 한다.

문제는 항진균제를 장기간 바르면 부작용이 생긴다는 것이다. 발이 건조해지거나 원인을 알 수 없는 물집이 생기기도 한다. 또한 먹는 항진균제는 간이나 신장에 무리를 줄 수 있다.

유근피 달인 물을 죽염과 함께 사용해도 좋아

무좀을 해결하려면 청결이 핵심이다. 외출 후엔 발을 깨끗이 씻어주고 잘 말려준다. 그리고 물죽염족욕을 하면 무좀 치료에 효과적이다. 플라스틱 생수병을 가로로 잘라 신발 모양으로 만든 후 물죽염 골드(20%)를 넣고 발을 20분 정도 담그면 된다. 죽염의 뛰어난 살균력으로 백선균을 잡는 것이다. 그러나 매일 꾸준히 한 달 정도는 물죽염족욕을 해야 한다. 《죽염요법》에 따르면 무좀 치료에 죽염과 느릅나무 뿌리껍질인 유근피가 효과가 있다고 한다. 유근피를 달인 물에 죽염을 녹인 후 발을 씻는다. 소염효과가 뛰어난 유근피에 살균효과가 있는 죽염을 넣어 무좀 치료제로 사용하는 것이다. ㉮

죽염으로 무좀균 잡는 세 가지 방법

- 1 유근피 달인 물에 죽염을 듬뿍 넣어 기름장처럼 걸쭉하게 해 발에 바른다.
- 2 유근피 달인 물에 죽염을 녹인 후 발을 담가 15~20분간 족욕을 한다.
- 3 물죽염 골드(20%)를 길쭉한 용기에 붓고 발을 담가 15~20분간 족욕을 한다.



인산가 ‘바이오 제이’ 비누 만드는 김석호 (주)리습 회장

“채우지 않고 비우면 날씬해지고 젊어집니다”

우리 몸은 ‘채움’의 연속이다. 일생 동안 먹고 마시며 끊임없이 채움으로써 생명을 유지한다. 하지만 현대는 ‘넘침’의 시대다. 좋은 것과 더불어 나쁜 것도 차고 넘친다. “우리 몸에서 나쁜 것을 비우면 예뻐지고, 날씬해지고, 젊어진다”고 말하는 (주)리습의 김석호 회장을 만났다.

글 손수원 사진 정은주

인산가가 새로운 프리미엄 비누 제품을 출시했다. 인산죽염에 30여 가지 천연성분을 더해 자연 숙성시킨 후 정성껏 만든 천연 효소비누 ‘바이오 제이^{Bio-J}’가 바로 그것이다. 비누를 제조하는 김석호 (주)리습 회장은 “우리 주변에서 얻는 자연산물로 건강을 지켜라”라고 하신 인산 선생의 말씀처럼 ‘바이오 제이’ 비누도 자연에서 구한 귀한 재료들로 빚은 좋은 비누”라고 말했다.

자연물질로 건강 회복할 수 있다

“사람이 늙지 않고 아프지 않고 산다면 얼마나 좋겠습니까. 하지만 어디 자연의 이치가 그런가요. 저 또한 19년 전에는 몸이 썩 좋지 않았습니다. 내 건강을 무엇으로 회복시킬 수 있을까 고민하다가 떠오른 것이 비누였습니다.”

김 회장은 2000년 초 건강이 나빠졌다. 간이 좋지 않아 극심한 피로를 느꼈고 피부 상태도 좋지 않았다. 헌혈을 해도 그 피를 다른 사람에게 수혈할 수 없다는 말을 들을 정도로 전체적으로 몸이 상해 있었다.

평소 병원 가기를 싫어한 김 회장은 병원 대신 거의

매일 불가마와 사우나에 들어가 땀을 뻘뻘 흘렸다. 땀과 함께 몸속 노폐물을 빼고 나면 한결 몸이 나아진 것 같았기 때문이었다. 그래서 김 회장의 일과는 늘 땀 빼기로 시작하고 끝났다.

하지만 장점이 있으면 단점도 있는 법. 그렇게 매일 땀을 빼니 어느날부터 진이 쭉 빠질 때가 잦아졌다. 김 회장은 이런 식으로 노폐물을 빼는 것보다 더 좋은 방법이 있지 않을까 고민했다. 그리고 생각해 낸 것이 바로 ‘비누’였다.

“비누는 몸을 깨끗하게 씻어내는 거잖아요. 그런데 일반 비누는 피부 겉에 있는 더러움만 씻어냅니다. 만약 몸속의 나쁜 물질도 제거하는 비누를 만들어 쓴다면 자연히 몸도 건강해지지 않을까 하는 생각이 들더군요.”

김 회장은 영양차 강화도에 몇 개월 머물면서 사자발 약쑥을 알게 되었다. 강화도 특산물인 사자발 약쑥은 따뜻한 성질을 가지고 있어 몸을 덥게 하고 피를 맑게 한다고 했다. 간 기능을 회복시켜 주는 등 다양한 약효가 있었다. 김 회장은 이 사자발 약쑥에 몇 가지 약초를 더해 오랜 시간 달여 2003년 처음으로 천연 비누를 만들었다.



몸속 노폐물 제거에 콘셉트 맞춘 제품 연구

“우리 주변에서 구할 수 있는 자연물질로 병을 고칠 수 있다고 믿었습니다. 그래서 직접 산과 들을 다니면서 약초를 연구하고 모았습니다. 아픈 제 몸에 좋게 반응하는 약초가 있었어요. 인산 선생께서는 천문을 보고 우주의 기운과 별의 정기가 어떤 물질에 깃드는지를 알고 계셨죠. 저 또한 약초를 전문적으로 공부한 것은 아니었지만 물질의 기운을 느끼면서 재료들을 선별했습니다.”

그렇게 김 회장이 만든 비누에는 사자발 약쑥을 비롯해 살구씨오일 및 분말, 녹두, 뽕잎, 홍삼, 감초, 율무, 천궁, 당귀 등 30여 가지 천연재료가 들어갔다. “우리 몸에 이로운 기운을 가진 재료들이 한데 모이면 각자의 재료들이 가진 약성을 뛰어넘는 시너지 효과를 발휘한다”는 것이 김 회장의 설명이다.

정성을 다해 좋은 비누를 탄생시켰으나 세상은 녹록지 않았다. 2010년 ‘허브추출물들을 포함하는 비누 조성물’에 관한 특허를 받고, 그해 장영실 국제과학 문화상 친환경 부문 대상을 수상했으나 혹자는 ‘비누가 만병통치약인 것처럼 과장한다’ ‘똑같은 비누인데 가격만 비싸게 받는다’ ‘과학적으로 검증되지 않은 비누’라는 등의 말들을 했다.

김 회장은 이런 말들에 대해 “몸속 노폐물을 제거하면 몸이 제자리로 돌아온다”는 간단한 원리를 알지 못하고 믿으려고 하지도 않았기 때문에 생긴 오해들”이라고 말했다. 그래서 초기 제품 설명서에는 ‘이 비누의 효능을 제대로 알지 않고 쓰는 것은 안 쓰는 것보다 못한 것입니다’라는 문구까지 넣었다고 한다. 머리로 이해하고 쓰는 것이 중요하다는 뜻이었다.

“처음 비누를 만들면서 사람에게 이익이 되는 좋은 비누를 만들겠다는 꿈을 꿔고 실제로 그런 비누를 만들어 꿈을 실현했습니다. 모든 것이 아름다워 보였던 순간이었습니다. 하지만 저 혼자만 현실에 맞지 않는 꿈같은 진실을 알고 있으니 주변 사람들은 물론, 가족조차도 이해하지 못하더군요. 비누에



미쳤다고 했었으니까요.”

다행히 비누를 써본 고객들 사이에서 입소문이 났고, 마니아층도 생겼다. 고객들은 비누의 효능에 더해 비누를 만들게 된 스토리까지 알게 되면서 김 회장의 진정성에 박수를 보냈다.

김 회장은 오로지 순수한 천연재료만을 사용해 비누를 만든다. 그리고 또 한 가지 철저하게 고수하는 원칙이 있다. 방부제와 착색료, 착향료를 일절 쓰지 않는다는 것이다. 처음 비누를 만들 때부터 지금까지 지켜오고 있는 그의 철학이다.

“화학적 성분이 들어간 비누는 피부 겉의 먼지는 일시적으로 씻어줄지 모르지만 결국 체내에 노폐물과 독소를 쌓이게 만들어 사람을 늙게 만듭니다. 그래서 저는 오로지 자연의 좋은 성분만을 사용해 우리 몸에 이익이 되도록 하는 데 집중했습니다.”

김 회장이 만든 비누의 원리를 알기 쉽게 표현하자면 ‘디톡스 효과’라고 할 수 있다. 그래서 회사의 이름도 ‘다시 돌아간다(Re)+태초의 비누(Soap)’의 합성어로 ‘리숍’이라고 지었다.

천연비누와 9회 자죽염의 화려한 만남

“우리는 일생 동안 끊임없이 몸속을 채움으로써 생명을 유지합니다. 하지만 채우는 것 못지않게 비우는 것도 중요합니다. 좋은 것은 채우되 나쁜 것은 비워내는 것이 자연의 원리입니다. 우리 몸속 좋지 않은 노폐물을 제거하면 피부가 깨끗해져 예뻐집니다. 여기에서 더 노폐물을 비우면 날씬해지고, 이를 넘어서 우리의 몸이 순수한 상태로 바뀌면 거꾸로 젊어질 수도 있는 것이지요.”

김 회장은 비누의 효과를 ‘예뻐지고, 날씬해지고, 젊어진다’고 표현했다. 하지만 김 회장은 “비누가 병을 치료한다는 개념이 아니다”라고 강조했다. 비누의 숙성된 천연약재 성분인 효소가 몸의 독소를 제거해 깨끗한 몸으로 되돌리는 것일 뿐, 비누는 의약품이 아닐뿐더러 ‘만병통치약’은 더더욱 아니라는 것이다.

인산가에서 출시한 ‘바이오 제이’ 비누는 리숍의 ‘신비체 꽃보다 비누’ 제품에 9회 자죽염 분말을 1% 첨가한 제품이다. ‘바이오 제이’란 제품명은 김 회장이 직접 지은 것으로, ‘생명(Bio)의 죽염(J)’이란 뜻을 가지고 있다.

최적의 죽염 분말 함유량을 알아내기 위해 1~3%까지 함유량을 달리한 시제품을 만들어 테스트했다. 그 결과 죽염 함유량이 많으면 고체 비누의 형태

를 유지하기가 어려웠고, 1% 정도를 함유했을 때 고체 형태를 잘 유지하면서도 죽염이 가진 여러 가지 좋은 효능이 잘 나타났다.

김 회장은 ‘바이오 제이’ 비누를 제대로 쓰는 방법에 대해 이렇게 설명했다.

“‘바이오 제이’ 비누로 하루 1번 샤워하고 세안하면 예뻐집니다. 하루 2번 샤워하고 세안하면 날씬해집니다. 그리고 그 이상 샤워하고 세안하면 젊어집니다.”

처음 비누를 쓰면 아주 가끔씩 뽀루지가 올라오거나 몸에서 좋지 못한 냄새가 날 수도 있다. 이것은 몸속 노폐물이 배출되는 자연스러운 과정이므로 이 시기를 지나면 괜찮아진다. 방부제를 사용하지 않아 오래 놔두면 곰팡이가 생길 수 있지만 이 부분만 걷어내고 사용하면 아무런 문제없다. ●

족욕과 미스트롯과 히포크라테스가 만날 때

체온 1도 올리기가 인생의 중요한 계기

TV조선의 폭발적인 인기 프로 <미스트롯> 덕분에 이런 이야기까지 털어놓게 됐다. 필자는 아내에게 매일 밤 족욕을 해준다. 말이 족욕이지, 아주 따뜻한 물(거의 뜨거운 물)에 발을 담그도록 해주는 정도다. 물을 '대령'한 후, 40~60분 후, 그 앞에 무릎 꿇고 앉아, 수건으로 발에 물기를 닦아주며 그녀의 건강을 기원한다.

몸의 자세와 인간의 마음이란 것이 참 묘해서, 무릎을 꿇고 발에 물기를 닦아주다 보면, 내가 그녀를 만난 이후 그녀를 괴롭힌 것, 사과하고 싶은 것, 미안함... 이런 것들을 속죄하는 기분이 든다. 그런 날이면 그 발에 입을 맞추기도 한 것이 5년이 훌쩍 지나갔다.

오랜 당뇨 때문에 체온이 낮아지는 것 같다는 소리를 들은 몇 년 후 족욕을 시작했다. 히포크라테스는 “약으로 고칠 수 없는 병은 수술로, 수술로도 안 되는 병은 열로, 열로도 못 고치는 병은 영원히 고칠 수 없다”고 했었는데, 그걸 알기 이전에 아내의 족욕은 시작됐다.

그런데 <미스트롯> 열풍이 불던 지난 5월 초, 족욕을 하며 <미스트롯>을 보던 아내가 발을 담근 채 <미스트롯> 우승자 송가인의 ‘단장의 미아리고개’를 따라 부르다가 발을 담근 지 얼마 지나지 않아 족욕기에서 걸어 나왔다. 체온 올려야 하는데 왜 이러느냐는 필자의 제지에 아내는 노래를 부르듯 흥얼거렸다.

“<미스트롯>이 족욕보다 체온을 더 올려줘요. <미스트롯>이 히포크라테스 말씀보다 진리라고요!”
우리는 마주 보며, 덕분에 크게 웃었다.

“인생 뭐 있어, 체온 1도 올리기지!”

‘체온이 1도 떨어지면 면역력은 30퍼센트 낮아지고, 체온이 1도 올라가면 면역력은 5배나 높아져서, 병원균의 증식을 막을 수 있다’는 의학상식을 알기 전에 아내의 족욕은 시작되었다.

체온 1도, 그래, 아내의 체온을 1도만 올려줘 보자. 그러니까 최근 몇 년간 그녀의 체온 올리는 일에 매일 몰두했다.
족욕 외에 다른 것도 있다. 두 다리 발목에 찜질기, 베개 대신 목 부근에 찜질기, 배에 엷을 찜질기. 또 있다. 안과에서 보내온, 특수 형광으로 만든 보온 안경. 그것도 레인지에 30초 돌려 뜨겁게 해서 갖다주면, “이걸 꼭 해야 하나” 하는 듯한 표정... 그럴 땐, “인생 뭐 있어, 체온 1도 올리기지!” 하고 너스레를 떨면, 보온 안경을 쓰며 아내는 허리를 잡고 웃는다.

족욕·쑥뜸·마늘 1,000통의 건강비법

아내 덕분에 족욕 공부도 좀 했다. 주로 체온에 관해서인데, 제2의 심장이라고 불리는 발을 따뜻하게 하면 심장의 부담을 덜어 혈액순환을 촉진해 주고, 두한족열(머리는 차갑게 발은 따뜻하게)을 실천할 수 있게 된다. 족욕은 동양에서나 서양에서나 권장하는 건강법이다. 우리는 족욕이라고 서양은 세족식이라 해서 경진한 의미까지 섞어 놓는다.

때로 아내는 족욕이 지루해선지 <미스트롯>을 보며 노래를 따라 부르다가 족욕기에서 대책 없이 걸어나오기도 하고, 쑥뜸과 비교할 때도 있다.

“짜짜하게 족욕 그만하고, 뜨거운 불 쑥뜸으로 체온 한 번 확 올려버려?”

실제로 아내는 쑥뜸을 좋아하고 열심히 뜬다. 금년 1월에 온천에 갔다가 탕에서 넘어져 다쳤는데, 몸이 괴로운 상황에서도 지난 3월 중순부터 백화·전중·단전·족삼리에 쑥뜸을 뒀다.

족욕의 효과에 대해서 김윤세 인산가 회장에게 질문한 일이 있었다.

“아, 족욕 물론 좋죠. 체온 올리는 데 쑥뜸은 물론 좋고요, 족욕을 꾸준히 하면 반드시 효과가 있을 겁니다.”

그래서 더 열심히 족욕에 매달린다. 오랜 세월 동안 쑥뜸과 족욕 등으로 건강을 유지하고 있는 아내는, 식탁 건강에 유난히 신경을 쓴다. 족욕은 1년 365일 식탁을 떠나는 일이 없고, 여름 되면 족욕 꼭 짝은 마늘 1,000통 먹기, 육식 종류보다는 북어 삶은 국물에 담긴 각종 야채가 10가지 이상 식탁에 올라와서 사찰寺刹 밥상이 따로 없다. 우리는 그렇게 건강을 유지하고 있다. 



김재원 (010-5322-7029)
전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 /
DMZ 엑스포 준비위원

일해백리一害百利... 세계 10대 파워푸드 ‘마늘’

원기회복·항암·해독에 두루 좋아

“3월에 양파를 먹고 5월에 마늘을 먹어라. 그러면 그해는 의사들이 편해질 것이다”라는 서양 속담이 있다. 고대 이집트의 피라미드를 건축하는 노예와 중국의 만리장성을 쌓는 노동자들에게 마늘을 먹인 기록이 있다. 이는 집단생활에서 발생하는 질병을 막고 지속적인 중노동을 이겨내는 효과 때문이다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 서터스톡



한국인들 유난히 애용...이탈리아·중국 압도

마늘은 세계 여러 곳에서 재배되는 기호작물이다. 우리나라의 소비량은 원산지인 이집트는 물론 마늘소비국으로 알려진 이탈리아나 중국보다도 인구 대비 월등하다. 특히 생마늘을 먹는 것에 세계인이 놀란다. 우리나라에 마늘이 들어온 시기는 통일신라시대로 추론하고 있다.

전국 어디서나 재배 가능한 마늘 재배의 핵심 포인트는 우량 씨마늘 선택과 씨마늘 소독, 그리고 적기 파종이다. 유의할 사항은 질소와 칼리비료를 가을에 3분의 1만 주고 3분의 2는 봄 해동 전부터 알이 커지기 시작하는 4월까지 2, 3회에 걸쳐

나누어주어야 한다. 그리고 봄가뭄에는 물을 충분히 주어야 한다.

시골 장날, 시장에 나가보면 마늘을 부르는 이름이 여럿 있다. 조생종의 햇마늘인 올마늘, 쪽이 많은 난지형인 별마늘, 6~8개의 쪽이 있는 한지형인 육쪽마늘 또는 토종마늘, 수입종인 백마늘, 줄기를 제거한 통마늘, 쪽을 분리한 쪽마늘, 껍질을 벗긴 깎마늘, 꽃장대가 없으면 암마늘, 꽃장대가 있으면 숫마늘, 그리고 재배지에 따라 밭마늘, 논마늘로 부른다.

마늘의 학명은 *Allium Sativum* L.이다. 속명인 알리움>Allium은 냄새를 의미하고 종명인 사티붐

Sativum은 경작의 뜻이다. 그리고 영어의 갈릭garlic은 뽕죽한 창갈이 생긴 부추과의 식물 같다는 뜻이다. 마늘의 어원은 몽골어 만끼르 manggir와 19세기 고서《명물기략名物紀略》에서 ‘맛이 매우 날하다’라는 맹랄猛辣로 추론하고 있다. 최세진의《훈몽자회》는 ‘산蒜은 마늘, 소산小蒜은 달래’라 하였고 허준의《동의보감》은 ‘대산大蒜은 마늘, 소산小蒜은 족지, 야산野蒜은 달랑괴라 하였다. 족지는 산달래이고 달랑괴는 달래이다.



구운 마늘에 죽염 찍어 먹으면 약성 극대화

마늘의 대표 성분인 알리신Allicin은 매운맛을 내며 알린Allin과 알리나제Allinase와 결합하여 체내의 지방, 당, 단백질과 쉽게 만나 새로운 물질을 만들어 인체에 유익한 작용을 한다. 그리고 박테리아, 곰팡이, 해충으로부터 자신을 보호하는 방어물질로써 세균의 단백질을 분해시켜 항균과 살균 작용을 한다. 그 효과가 페니실린이나 테라마이신보다 낫다. 그래서 마늘을 ‘은빛탄환’이라 한다. 또한 알리신과 비타민 B₁인 티아민Thiamin과 결합하면 활성비타민 B₁인 알리티아민Allithiamin으로 변하여 피로 제거와 활력 증진에 도움을 준다. 그러나 수술 환자나 상처가 있어 출혈이 심한 사람은 마늘 성분이 혈전을 분해하여 혈액 응고 속도를 떨어뜨려 과다출혈이 될 수 있어 유의해야 한다.

허준의《동의보감》에 따르면 “마늘은 성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 있다. 종기를 제거하고 풍·습과 나쁜 기운을 없앤다. 냉과 풍증을 제거하고 비장을 튼튼하게 하며 위를 따뜻하게 한다. 토하고 설사하면서 근육이 뒤틀리는 것을 치료 한다”고 했고, 이시진의《본초강목》은 “마늘은 감기를

예방하고 냉증에 좋으며 변비나 피부 질환에 도움을 준다. 또 설사 같은 증상에 효능이 있으며 소화를 촉진하고 이뇨와 해열 작용이 있다”고 했다. 인산 김일훈 선생은《신약본초》에서 “구운 마늘을 죽염에 찍어 먹으면 피, 뼈, 살을 이롭게 하는 성분이 생겨 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 하며 체내에 축적된 화독이나 암, 염증, 고름, 독성물질을 없앤다”고 했다. 민간에서 체력증강, 장기활력, 피로제거, 원기회복, 소화촉진, 신경안정, 해독, 항암에 쓰이며, 그 외에도 정력, 동맥경화, 신체노화, 냉증, 동상, 고혈압, 당뇨, 아토피성 피부염의 알레르기 등의 증상을 개선하는 데 쓰인다.

미국 연구소 “지속해서 먹으면 질병을 반으로 줄여”

강한 냄새를 제외하고는 100가지 이로움이 있다고 하여 일해백리一害百利라고 부르는 마늘은 미국《타임지》에서 ‘세계 10대 건강식품’으로 선정했고 미국암연구소(NCI)는 ‘마늘식품을 지속적으로 섭취한 사람은 70세에 질병을 반으로 줄일 수 있다’고 발표했다. 마늘의 다양한 효능은 계절에 맞게 여러 질병을 개선하거나 치료해 우리의 몸을 건강하게 한다. 마늘은 무더운 여름날 더위를 씻는 등 물이 되고 추운 겨울의 따뜻한 코트가 된다. ㉔

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.

불 위에 흐르는 물... 천산산맥의 이식쿨호수처럼 한반도의 정한수 ‘백두산 천지’

여덟 시간의 숙면으로도 머릿속이 무거운 당신에게 지금 넓고 깊은 물가로 가보라는 조언을 전한다. 수평선을 향해 하얀 배가 떠다니는 키르기스스탄의 이식쿨호로 떠난다면 더 없이 좋겠지만 출근 전철에서 내려다보이는 한강의 물줄기라도 내려다보며 열기로 가득한 가슴을 차분히 식힐 것을 권한다.

글 조용헌(동양학자 · 건국대 석좌교수)

“한민족의 시원은 천산산맥 이식쿨호수”

꼭 20년 전에 키르기스스탄의 이식쿨호수Issykkul Lake에 다녀온 적이 있다. 해발 1,600미터에 자리 잡은 이 커다란 호수는 지금도 동경의 대상이 되곤 한다. 산 위에 연못이나 호수가 자리 잡고 있으면 매우 귀하고 유려한 풍경이 만들어진다. 《주역》의 64괘 가운데 수화기제(水火既濟) 괘에 해당되기 때문이다. 물이 위에 있고 불이 아래에 있는 형국인데 이런 배치라면 ‘잘 섞였다’고 본다. 잘 섞이면 건강하다. 머리는 시원하고 아랫배는 따뜻한 상태라고나 할까. 백두산 천지와 한라산 백록담이 그런 사례다.

삼도봉(三道峯)에 살면서 《천부경(天符經)》을 깊이 연구했던 한 도사가 “우리 한민족의 시원은 천산산맥에 있는 이식쿨호수에서 시작되었다”라고 한 이야기가 여행의 기록제가 됐다. 처음 이식쿨호 옆에 신시(神市)가 있었고, 이것이 계속 옮겨왔다는 주장이다. 중국 시안(西安) 근처에 해발 3,700미터가 넘는 태백산(太白山)이 있다. 이 태백산의 정상 부근에도 연못이 있다는 것이다. 신시가 태백산에서 산둥반도의 태산(泰山)으로 옮겨왔고, 태산에서 천지(天池)가 있는 백두산으로, 그리고 강원도 태백산으로 이동했다고 본다. 강원도 태백산에도 황지(潢池)라고 하는 신성한 연못이 있다.

이러한 이동은 민족의 이동이라기보다는 영적 지도자 그룹의 이동이라고 이해한다. 그 이유는 산 위에 호

수나 연못이 있는 장소가 기도발이 잘 받기 때문이다. 예를 들면 백두산 천지는 산꼭대기에 놓인 거대한 정한수와 같은 역할을 한다. 물이 있어야 기운이 모인다. 우리 민족에게는 정한수를 떠놓고 기도하는 습관이 수천 년간 이어져 왔다. 우리가 이만큼 사는 것도 우리네 어머니들이 긴 세월 새벽에 정한수 떠놓고 기도한 공덕 덕분이라고 생각한다.

비행기를 타고 3,000~4,000미터 높이의 설산들로 온통 둘러싸인 키르기스스탄에 도착하니 《삼국지(三國志)》의 여포가 타고 다닌 한혈마(汗血馬)가 이 나라에서 배출되었다는 말에 수궁이 갔다. 온 천지가 풀밭이었다. 한혈마의 한(汗)은 ‘땀’이다. 한혈마는 달릴 때 피땀을 흘린다고 해서 붙여졌다. 말의 피부가 붉어서 땀을 흘리면 피땀처럼 보인다. 말 중에서 최고의 명마로 여겨지는 한혈마는 사마천의 《사기(史記)》에 하루 천리를 달릴 수 있다고 쓰여 있다. 《삼국지》에서 여포가 타다가 나중에 관우가 타게 됐는데 관우는 적토마(赤兔馬)라고 했다.

이식쿨호에서 만난 어느 女도사의 영험한 예언

키르기스스탄의 수도인 비슈케크에 도착하니 여름인데도 날씨가 서늘했다. 비슈케크는 해발 800~900미터에 위치한 도시다. 멀리 눈 덮인 설산이 보이는 노상 카페에 자리를 잡고 맥주를 한 잔 마셨다. 그런



해발 1,600미터의 고원에 자리 잡고 있는 이식쿨호수는 바닥이 난 기를 회복하는 데 그만이다.

물이 있어야 기운이 모인다. 우리 민족에게는 정한수를 떠놓고 기도하는 습관이 수천 년간 이어져 왔다. 우리가 이만큼 사는 것도 우리네 어머니들이 긴 세월 새벽에 정한수 떠놓고 기도한 공덕 덕분이라고 생각한다

데 건너편에서 중년의 동양인 여자 한 명을 둘러싸고 젊은 백인 남자들 6~7명이 흥겹게 춤을 추고 있었다. 이국의 한적한 노상 카페에서 아시아 여성과 백인 남성들의 조합은 매우 이색적인 광경이었다. 그 여인이 평범한 사람이 아니라는 걸 직감적으로 알 수 있었다.

나도 조심스레 다가가 같이 춤을 추며 끼어들었다. 잠시 후 여자가 내게 말을 걸어왔다. 중국어였다. 여자는 대만 출신의 도인이었다. 인도의 명상센터에서 몇 년 살다가 거기서 백인 남녀 추종자들이 생겨, 그들을 이끌고 천산산맥에 기(氣)를 받으러 왔다는 것이다. 그 여자의 나에 대한 예언은 이러했다. “당신은 앞으로 많은 책을 쓰게 된다. 그리고 그 책은 좋은 평을 얻게 될 것이며 일정 수준의 소득도 얻게 될 것이다. 그러나 글을 써야 하는 부담 탓에 명치 부근인 ‘아나하타 차크라(Anahata Chakra)’가 막혀 고생을 하게 된다. 그걸 푸

는 게 너의 인생에 큰 과제가 될 것이다. 또한 글만 쓰다 보면 곧 한계에 다다를 것이다. 그 한계를 넘어서는 영적 세계의 진입이 반드시 필요하다.”

만리타국 객지에서 오가다 길에서 처음 만난 이방인에게 의미심장한 예언을 해준 여(女)도사가 지금도 생각한다. 그 예언대로 그 뒤 나는 책을 출간하게 됐고, 오목가슴 부위인 아나하타 차크라가 막혀 무척 고생을 했다. 심근경색 증상이었다.

여도사는 그때 내게 밀교의식을 행해주었다. 자신이 머무는 객실의 카펫 위에 향을 피워놓고 나를 기다려주었다. 그녀는 돈 한 푼 받지 않고 알 수 없는 주문을 외우며 내 삶을 축복해 주었다. 그녀의 집 주소, 아나하타 차크라(Anahata Chakra)가 막혀 고생을 하게 된다. 그걸 푸

仁道



일러스트 이철원

죽음의病魔로 절망의 벼랑 끝에...

공부 잘하던 어느 소녀의 기구한 병치레

부산 가야 시장 내의 한 허름한 집에서 칠순의 노모, 이모와 함께 초등학교 서너 명에게 과외공부를 가르치며 어렵게 살아가고 있는, 올해(1990년) 서른세 살의 여성 이정민(가명)에게 1979년 9월은 10년이 지난 지금 까지도 지울 수 없는 악몽으로 기억 속에 살아 있다.

정민은 1970년대 후반 무렵 그 당시 홀로 된 어머니 우씨와 함께 서울 성북구 동선동 1가 태극당 뒤편의 우준섭씨 댁에 세 들어 살고 있었다. 초등학교를 전교 수석으로 졸업하고 성신여중을 우수한 성적으로 졸업한 뒤 서울 명동에 있는 계성여고에 입학, 그곳에서 돌출 특수반에서 공부한 끝에 우수한 성적으로 학업을 마쳤다.

초등학교를 졸업할 무렵 오빠가 죽고 중학교 입학식 직후 중국 평탄 태생의 사업가였던 아버지가 간암 肝癌으로 63세 되던 해에 세상을 떠나면서 가세家勢가 급속히 기울기 시작해 단둘이 남은 모녀의 가난하고 외로운 삶의 여정旅程이 시작됐다.

정민은 계성여고를 우수한 성적으로 졸업한 뒤 경희대 치과대학 시험을 쳤으나 불합격의 고배苦杯를 마시고 비로소 세상이 뜻대로 되는 게 아니라는 엄연한 사실에 눈뜨게 된다. 1977년 봄부터 몸이 마르기 시작해 병원을 찾았더니 폐결핵이라는 진단을 받아 결핵약을 복용하였으나 별다른 차도 없이 건강은 계속 나빠져 갔다.

스물한 살 되던 1978년 7월 10일 심한 복통을 일으켜 평소 가깝게 지내던 곽 선생의 등에 업혀 세 곳의 병·의원을 돌아다닌 끝에 네 번째 찾아간 병원에서 복막염 수술을 받았다.

종로 2가와 청계천 2가 사이에 있는 신영병원에서 민모 박사의 집도로 수술을 받는 동안 어머니 우씨는 비록 불교 신자는 아니었지만 다급한 나머지 수술실 바깥에서 눈을 감은 채 계속 ‘관세음보살’을 염송하며 ‘제발 딸이 되살아날 수 있게 해달라’고 간절히 기도하였다.

몸이 극도로 쇠약해져 있는 만큼 수술의 성공 가능성이 희박하다는 병원 측의 설명이었지만 의외로 수술은 성공리에 끝나고 정민은 가까스로 소생할 수 있었다. 병원 측에서조차 이 수술의 성공을 기이하게 여길 정도였다. 그러나 한 사람의 생명을 죽음의 문턱까지 몰고 갔던 결핵성 복막염은 뒤이어 나타나는 무서운 질병의 서막에 불과하였다는 사실을 1년 뒤에 깨닫게 된다.

정민은 1979년 9월 어느 날 아침, 잠에서 깨어난 직후 여느 때와는 달리 양쪽 발바닥에 쥐가 난 듯한 마비감을 느꼈다. 보통 사람들이 어디가 아프거나 몸에 이상이 생기면 으레 찾는 곳은 가까운 약국 또는 병·의원이나 한의원이다.

정민 역시 인근 약국에 가서 이상 증세를 설명하였더니 그 약국의 약사는 ‘아마도 피가 잘 통하지 않아서 그런 것 같다’며 며칠 복용할 분량의 약을 지어주기에 집에 돌아와 이틀간 그 약을 복용하였으나 병세에 아무런 차도가 나타나지 않았다.

정민은 다시 수소문하여 인근의 한 내과로 가서 진찰을 받은 결과 ‘말초신경염’으로 판명돼 주사를 맞고 그곳에서 조제해 준 약을 5일간 복용하였으나 병세는 조금도 호전되지 않고 더욱 악화되지만 할 뿐이었다.



대형병원에서 척수염 판정... 병원 전전

병세가 계속 악화되자 정민 모녀는 인근의 모 대학 부속병원으로 가서 정밀검사를 받아본 결과 그렇게도 정민을 괴롭히던 그 병은 척수염(Myelitis)으로 판명되었다.

필자는 그 당시 월간지 《건강저널》의 발행인이자 기자(記者)로서 사실 확인을 위해 1990년 5월 17일 오전 10시쯤 정민과 함께 1979년 당시 진찰을 받았던 병원으로 찾아가 그때의 진료기록을 보여달라고 요청했다. 당사자의 요청을 받은 담당의사는 그때의 진료기록을 토대로 하여 영문으로 다음과 같이 여섯 줄을 적어주었다.

- 1)환자 이름: 이○○
- 2)입원: 1979년 11월 7일
- 3)퇴원: 1979년 11월 8일
- 4)주된 호소(Cc): 하지의 양측 마비(Paraplegia)
- 5)진단(Dx): 척수염(Myelitis)
- 6)치료(Tx): 내과적 치료(Medical Tx)

정민은 병원에 들어서면서부터 10여 년 전의 악몽(惡夢)이 되살아나기라도 한 듯이 극도의 긴장감을 감추지 못한 채 줄곧 참담한 표정이었으므로 몇 가지 사실 확인만 하고는 곧바로 병원 문을 나섰다. 끔찍한 기억들을 되살려 토로(吐露)한다는 것은 무척이나 힘겨운 일이지만 ‘같거나 비슷한 병마(病魔)에 시달리는 사람들의 절망과 고통을 극복 해결하는 데 결정적 도움이 될 수 있을 것’이라는 필자의 설명에 정민은 참담했던 날들의 기억을 하나하나 끄집어내어 필자에게 들려주기 시작했다.

정민은 그때 담당의사로부터 “수술로는 치료되기 어려우니 약을 복용하는 게 좋겠다”는 권고에 따라 집으로 돌아가 병원에서 조제해 준 약물을 복용하기 시작했다.

약을 복용한 지 두 달이 채 안 된 시점에 이르러 온몸이 붓고 트는 등의 부작용이 나타나 다시 병원으로 가서 문의한 결과 “부신피질 호르몬제제 약물의 부작용 같다”라며 약을 줄이다가 복용을 중지할 것을 권고받았다. 큰 병원에서 별다른 묘안을 제시하지 못함에

따라 정민 모녀는 죽음을 앞둔 여느 환자들의 일반적인 순례 코스를 밟게 된다.

용하다고 소문이 난 인천의 모 한의원을 찾아가 척수염에 대한 약을 처방받아 복용하면서 침을 맞았는데 8개월가량 되었을 무렵의 어느 날, 침을 맞는 도중 병증이 급격하게 악화되면서 통증이 심해졌고 열이 섭씨 40도에 달했다.

환자가 급해지면 다시 찾을 수밖에 없는 곳이 최신 의료장비와 인적 조지를 갖춘 대형종합병원이다. 정민은 이미 보행할 수 없는 상태였으므로 삼촌의 등에 업혀서 어머니와 함께 지난 1979년에 진찰을 받았던 모 대학병원 신경외과로 다시 찾아가 2차 검진을 받았다. 정민은 그 무렵을 1980년 9월로 기억하고 있었다.

수술해도 하반신 마비 관측...

그래도 인산의학에 의존

신경외과와 정형외과를 오가며 정밀검진을 받은 결과 정민의 병은 ‘결핵성 척수염’으로 판명되었고 두 과의 담당의사로부터 “이 병을 치료할 방법은 현재로서는 없다”는 최종 결론을 통보받았다.

결핵균이 퍼져서 이미 신경이 상하고 뼈도 약해져 있으므로 혹 결핵균을 소멸한다고 하더라도 다른 것, 즉 상한 신경과 약해진 뼈를 회복시킬 방법이 없다는 게 담당의사들의 소견이었다. 의사들은 이 단계에서는 수술을 권할 입장이 못 된다며 만약 환자와 가족들의 소원에 따라 수술을 한다면 최상의 좋은 결과가 나왔을 경우 양쪽 목발을 짚고 길을 정도가 되겠지만 그것마저도 어떤 기적이 일어나지 않는 한 불가능할 것이라는 견해였다.

혹여 수술하여 기적적으로 성공을 거두었을 경우

천행(天幸)으로 생명을 건질 수는 있겠으나 평생을 하반신 마비의 불구자로 살게 된다는 결론이었다.

이 무렵 정민은 마비가 시작된 지 1년이 되어갈 무렵이었으므로 이미 하반신을 쓸 수 없었고 결핵균이 척추에 깊이 침투하여 척추뼈가 등 밖으로 툭 튀어나온 상태였으므로 단적으로 말해 죽는 길밖에 다른 길이 없다고 할 때였다. 결핵균 제거 수술을 해서 천행으로 목숨을 건진다고 해도 평생을 불구자로 보내야 한다는 신경외과와 정형외과의사들의 견해에 모녀는 절망감에 휩싸일 수밖에 없었다.

세상에 다른 일가친척도 없이 단둘의 모녀가 외롭고 가난하게 살아가는 처지에 병마의 고통 속에 죽어가는 딸을 보고만 있을 수밖에 없는 어머니나 홀 어머니를 남겨두고 먼저 떠나야 하는 딸의 심정은 참담하기 그지없었고 오로지 하늘에 대한 원망과 허무감, 안타까움으로 가득 찼다. 더욱 기가 막힌 것은 그러한 상황임에도 불구하고

설혹 수술하고 싶다 하더라도 거액의 수술비 마련이 또한 풀 길 없는 난제(難題)였다.

더 나아갈 길 없는 천 길 벼랑 끝에 선 심정으로 망연자실하여 병실 창밖을 바라보던 정민의 어머니 우씨는 문득 이웃집 사람에게 들었던 수유리 ‘도사 할아버지’ 이야기가 불현듯 머릿속을 스쳤다. “그래, 그 지리산 도사 할아버지라면 아마도 우리 불쌍한 정민이를 살려주실 수 있을 거야...”

정민이네가 세 들어 사는 집주인 우준섭씨의 부인 변씨는 평안도 태생이었는데 한동네에 사는 이영희 여사 역시 고향이 평안도인 데다가 사별한 남편이 변씨였다는 사연 때문에 서로 가까이 지내는 터였다. 이 여사는 평소 우준섭씨 집에 자주 왕래하면서 역시

더 나아갈 길 없는 천 길
벼랑 끝에 선 심정으로
망연자실하여 병실 창밖을
바라보던 정민의 어머니 우
씨는 문득 이웃집 사람에게
들었던 수유리 ‘도사 할아버지’
이야기가 불현듯 머릿속을
스쳤다. “그래, 그 지리산 도사
할아버지라면 아마도 우리
불쌍한 정민이를 살려주실 수
있을 거야...”



고향이 이북인데다가 어려운 병 잘 고치는 것으로 이름난 인산(仁山) 김일훈(金一勳) 선생에 대한 신화(神話) 같은 이야기를 종종 들려주곤 하였다.

“인산 선생의 특별한 의방으로 내 딸 살릴 거야”

집주인 우준섭씨 내외는 여자 호걸로 불리는 이영희 여사로부터 인산 선생에 관한 이야기를 듣고 인산 선생께서 개발해 실험용으로 제조한 오핵단(五核丹)과 죽염(竹鹽)을 구입하여 쓰는 등 각별한 관심을 보이고 있었다.

집주인 우씨는 또 이 무렵 이 여사를 통해 구입한 인산의 저서 《우주(宇宙)와 신약(神藥)》(1980년 간행)을 탐독하여 인산 선생의 독특한 세계관에 의해 전개되는, 고금동서에 전무후무한 신의학(新醫學) 이론과 방약(方藥)에 대해 깊이 공감하고 있었다.

이 여사도 사위(MBC 주부가요열창에서 대상을 받은 변○○씨 남편)의 오랜 고질병을 인산 선생의 처방에 따라 속뜸으로 완치시킨 데다 외손자 김○○의

난치성 질병도 인산 선생께 부탁하여 고친 경험이 있어 인산의 특별한 의방(醫方)을 깊이 신뢰하고 있었다.

정민 어머니 우씨는 안방에서 집주인과 나누는 이 여사의 이야기를 듣고는 ‘물에 빠진 사람 지푸라기라도 잡는 심정’으로 마음이 끌리어 이 여사에게 인산 선생을 만나게 해달라고 간곡하게 부탁하였다. 1980년 2월부터 인산 선생을 만나게 해달라고 졸라댔으나 그동안 인연이 닿지 않아서였는지 어느덧 세월이 7개월 남짓 흘러갔고 정민에게 남은 것은 아무런 대책 없이 죽음의 시간을 기다리는 것뿐이었다.

정민 어머니 우씨는 최악의 절망적 상황에서 불현듯 머릿속을 스치는 인산 선생 이야기를 떠올리며 마지막 실낱같은 희망을 품게 되었다.

“이미 오래전부터 이 여사에게 들어왔던 인산 선생은 아마도 그 신비한 의료 능력과 훌륭한 인술(仁術)로 틀림없이 우리 불쌍한 정민이를 살려주실 수 있을 거야...”

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

솔 밥과 텃밭 나물의 소박한 밥상

쉬는 날이면 특별한 일정이 없는 한 주로 함양과 인근 지역 산들을 찾아다니며 산행을 하는 게 주된 일과이다. 산행을 하더라도 사람들이 많이 다니는 길은 될 수 있으면 피하고, 한적하거나 가보지 않은 곳을 주로 다닌다.

요즘은 날씨도 걷기에 딱 좋고, 산에는 온갖 크고 작은 형형색색의 꽃들이 만발해서 걷다 보면 꽃향기에 취하고 모양과 색깔에 반한다. 걷는 틈틈이 산초나무 어린 잎을 따서 고추장 장아찌를 담기도 하고 저녁 한 끼는 너끈히 먹을 만큼의 취나물도 뜯는다. 산행을 자주 하다 보면 간혹 벌에 쏘이거나 썩기벌레에 쏘이는 경우가 있다. 그럴 때는 늘 비상용으로 가지고 다니는 복해정(죽염 간장)을 배낭에서 꺼내 재빨리 여러 번 발라주면 따갑고 가렵고 붓는 증세가 감쪽같이 해결된다.

부처님 오신 날을 하루 앞둔 지난 5월 11일, 그날 산행의 하산 길에는, 얼마 전 산행에서 사람들이 잘 다니지 않는 길로 하산하다가 길을 잘못 들어 뜻하지 않게 당도하여 인연이 된 깊은 산속의 조용한 한 암자에 들르기로 했다. 산골 동네의 작은 가게에 들려 아이스크림을 사서 녹지 않게 얼음물병과 함께 싸고 또 싸서 서둘러 도착했다.

평상시에는 대체로 스님 혼자 머물렀는데 그날은 초파일 전야여서 그런지 서너 분이 더 있었다. 스님은 이가 안 좋아 안 먹겠다고 사양하였으나 그들은 함께 간 우리 일행에게는 권하지도 않고 남은 아이스크림을 냉큼 냉장고에 갖다 보관해 버렸다. 그러고는 마당에서 자기들끼리 맛있다고 남남 먹으면서 “이 깊은 산속 절에서 아이스크림이 웬 떡이야”며 맛있게 먹어치웠다. 사실 나도 먹고 싶어서 산 것인데 못 드시는 스님 혼자만 두고 우리끼리만 먹기도 그렇고 또한 나중에 먹으려고 냉장고에 갖다 넣은 사람이 무안해할까 봐 달라고 하기도 뭣해서 군침이 돌았지만 참았다.

여러 약초로 만들었다는 식혜로 목을 축이고 나오려는데 누군가가 저녁을 먹고 가라고 권한다. 마당 한쪽에 놓인 화덕에 걸려 있는 가마솥이, 가독이나 시장한 내 마음을 붙들기에 못 이기는 척 눌러앉았다. 스님을 비롯해 총 7명이었다. 스님은 쌀을 내오고 생전 처음 가마솥에 밥을 해 본다는 50대 초반의 한 남자가 가마솥에 불을 지피는가 하면 어떤 이는 능숙한 솜씨로 주변의 산초잎을 따고 파를 뽑아서 전을 부친다. 또 다른 이는 텃밭에서 시금치를 뽑아서 다듬고 방금 손질한 머위 줄기를 볶고 샘물가 곁의 향아리에는 어제 담갔다는 열무 물김치가 뚜껑을 여는 순간 군침을 돌게 했다.

누가 시키지 않아도 각자 할 일을 찾아서 척척 해내고 있었고 나는 나대로 주방장 보조 역할을 재빠르게 충실하게 하여 금세 한 상 가득 소박한 나물 밥상이 차려졌다. 어찌나 맛있고 행복한 밥상인지 과식을 안 할 수가 없었다. 후식으로 가마솥의 누룽지와 송넉까지...

들리느니 새소리 풍경소리요, 보이느니 연초록 나뭇잎들의 푸름이었다. 그곳에서 함께 있던 이들은 모두 ‘그냥’ 이대로 눌러앉아 살았으면 좋겠다’는 이야기를 나누며 깊은 행복감을 만끽할 수 있었다.



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

중세의 소금광산이 테마파크로 지하 120m에 시원한 '언더월드'

아이들과 함께 나들이하기 좋은 초여름, 가장 먼저 떠오르는 곳은 스릴 넘치는 놀이기구가 있는 테마파크이다. 대개의 테마파크는 평평하고 넓은 대지 위에 조성되어 있다. 기능한 한 많은 사람이 보다 편리하게 접근할 수 있어야 하기 때문이다. 하지만 이 상식을 뒤집은 테마파크가 있다. 루마니아의 소금광산 테마파크 '살리나 투르다(Salina Turda)'는 지하 120m에 만들어진 신비한 '언더월드'다.

글 손수원 사진 셔터스톡

과거 소금을 캐던 소금광산에 거대한 테마파크를 만든 '살리나 투르다'는 '세계에서 가장 매력적인 지하 테마파크'이다.



1 지하세상으로 내려가는 입구.
2 과거 소금광산답게 곳곳에서 과거의 흔적을 살펴볼 수 있다. 3 벽에 붙은 허연 덩어리는 소금이다. 모든 벽이 암염이니 이곳은 세계에서 가장 짭짤한 공간쯤 될 것이다. 4 살리나 투르다 소금호수로 가는 다리.

이곳은 세계에서 가장 아름다운 지하공간이다. 최소 90m, 최대 120m 깊이의 지하에 현대의 테마파크가 딱하니 들어서 있다. 지구 태초의 모습을 연상케 하는 수직 동굴에 화려하게 켜진 조명은 마치 SF영화 속의 우주기지를 연상케 한다.

이런 특별한 느낌 때문에 각종 영화를 촬영하는 장소로 이용되기도 했다. 배트맨 시리즈 중 한 편인 <다크나이트 라이즈>도 이곳에서 일부 장면을 촬영했다고. 그런데 굳이 테마파크를 이 깊은 땅속에 지은 이유가 무엇일까. 결론부터 말하자면 이곳은 테마파크를 위해 인위로 만든 공간이 아니다.

중세시대부터 소금 캐던 광산... 1992년 관광지로
루마니아 수도 부쿠레슈티에서 북서쪽 트란실바니아Transylvania 지역으로 약 6시간 정도를 가면 투르다Turda라는 작은 마을이 있다. 이곳은 이오시프Iosif 광산 지구라고 해서 중세시대부터

소금을 채굴하던 광산이 밀집해 있는 광부들의 마을이었다. '살리나 투르다'는 이 지구의 중심 소금광산으로, 약 2,000여 년 전부터 소금을 캐왔다고 전해진다.

1932년 소금 채굴을 중단한 이후 2차 세계대전 때는 대피소로, 그 이후에는 치즈 저장고 등으로 쓰였다. 그러던 중 1992년 약 600만 유로(약 80억 원)를 들여 관광지로 개발했고, 지금은 테마파크와 박물관으로 쓰이고 있다. 살리나 투르다는 미국 경제 전문지 <비즈니스 인사이더Business insider>에서 '세계에서 가장 아름다운 지하 공간' 중 한 곳으로 선정하기도 했다.

굳이 어두컴컴한 지하 공간을 관광지로 개발한 이유는 '건강'과 관련이 있다. 사람들은 소금광산이었던 이곳에 들어서면 건강이 좋아질 거라는 믿음을 가지고 있다. 실제로 연중 섭씨 12~15도로 유지되는 온도와 80% 정도의 습도에서는 박테리아가 서식할 수 없기 때

문에 유럽 전역에서 호흡기 질환을 가진 사람들이 즐겨 찾는다. 또한 이곳의 소금 순도는 80%에 달한다고 한다. 소금의 좋은 성분들이 공기 중에 함유되어 그저 숨을 쉬는 것만으로도 몸이 치유되는 느낌이다.

임상적으로 효과가 있다는 보고가 있지만 무엇보다 중요한 것은 환자 스스로 지하의 소금광산에 머물면 건강이 회복될 거라는 믿음이다. 바로 이것이 문 닫은 폐광에 호흡기를 달아 소생시켜 세계적인 소금광산 테마파크로 재탄생시킨 이유다.

살리나 투르다로 들어가는 지상 입구는 지하철역 입구를 연상케 한다. 둥근 돔 모양의 천장을 가진 입구는 아담해 별것 아닌 것처럼 느껴지지만 이 밑엔 누구도 상상하지 못하는 지하세계가 기다리고 있다.

입구에서 엘리베이터를 타면 미지의 세계로 향하는 모험이 시작된다. 수직 120m 아래 지하세상으로 내려가면 상상 속의 지하세계가 눈앞에 현실로 나타나 입이 딱 벌어진다. 시계태엽을 닮은 구조물이 있는 소금호수 광장에선 관광객이 직접 노를 저으며 작은 배를 타고 있

고, 지하세계를 도는 대관람차도 있다. 80석 규모의 공연장에선 화려한 쇼가 펼쳐진다. 지금까지 이런 테마파크는 없었다. 이곳은 지하인가 지상인가, 그리고 여기는 소금광산인가 테마파크인가. 여행객들은 즐거운 혼란에 빠진다.

지하 120m 소금호수에서 보트 체험

이곳에 들어온 이상 지상세계는 잠시 잊어도 좋다. 지하세계는 연중 같은 온도를 유지하기에 지상세계가 여름인지 겨울인지 따위는 상관 없다. 낮과 밤, 시간의 개념도 무의미하다(물론 야간개장은 하지 않지만).

수천만 년 동안 형성된 소금암벽의 흔적은 지금도 곳곳에서 볼 수 있다. 바위벽에 온통 허영게 붙은 덩어리는 소금이다. 모든 벽이 암염이니 그럴 수밖에 없다.

과거엔 짭짤한 피와 땀으로 소금을 캐던 장소가 지금은 장인이 조각한 듯 아름답게 빛나는 지하 궁전으로 바뀌었다. 이곳에서는 그냥 앉아 멍하니 쉬는 것도 좋지만 다양한 체험 또한 빼놓을 수 없다.



지하세계는 연중 12~15도의 온도와 80% 정도의 습도를 유지한다. 여행객 뒤로 이곳의 명물인 대관람차가 보인다.

굳이 어두컴컴한 지하 공간을 관광지로 개발한 이유는 '건강'과 관련이 있다. 사람들은 소금광산이었던 이곳에 들어서면 건강이 좋아질 거라는 믿음을 가지고 있다. 실제로 연중 섭씨 12~15도로 유지되는 온도와 80% 정도의 습도에서는 박테리아가 서식할 수 없기 때문에 유럽 전역에서 호흡기 질환을 가진 사람들이 즐겨 찾는다

미니 볼링장과 탁구장, 골프장을 이용할 수 있으며 원형극장에서 공연을 관람할 수도 있다. 가장 인기가 좋은 것은 지하 호수의 보트 체험. 지하 120m의 호수에서 직접 노를 저어 보트를 타는 체험은 이곳을 찾은 이들만 누릴 수 있는 호사다.

사실 오락적인 기능만 생각하고 이곳을 찾으면 실망할 수도 있다. 놀이동산의 꽃인 롤러코스터도 없고 자이로드롭이나 바이킹 같은 스릴 넘치는 기구도 없다.

그러나 이곳을 찾는 여행객들은 그런 흥분할 만한 쾌락을 찾지만은 않는다. 앞서 말했듯 중세시대의 소금광산이라는 환경, 그리고 그 장소에 직접 선다는 신비로운 재미는 일반의 테마파크에서 느끼는 느낌과는 다르다. 실제로 1992년 관광지로 개발한 이후 매년 60만 명 정도가 이 신비한 소금광산 테마파크를 방문하고 있다.

루마니아가 멀다면 광명과 정선으로

우리나라에도 살리나 투르다와 비슷한 관광지가 있다. 동굴이나 폐광을 활용해 관광지로 만

든 곳들이다. 경기도 광명의 광명동굴은 1912년 일제가 지하자원을 수탈하기 위해 개발한 곳으로, 1972년 폐광될 때까지 약 8km에 이르는 갱도를 뚫어 금과 은, 동, 아연 등을 캐고, 그 이후로는 새우젓 저장고로 사용했다. 그러던 것을 광명시에서 '대한민국에서 가장 주목받는 동굴테마파크'라는 슬로건으로 관광지로 꾸며 2015년에 개방했다.

광산의 히스토리를 볼 수 있는 공간을 비롯해 미디어파사드쇼, 아쿠아월드, VR체험관, 와인 레스토랑 등으로 꾸며진 광명동굴 덕분에 2015년에는 광명시를 방문하는 관광객 수가 500배나 늘어났다고 한다.

정선의 삼탄마인아트센터 역시 1964년부터 38년간 운영해 오다 2001년 10월에 폐광된 삼척탄광을 개발해 문화예술단지로 바꾼 사례다. 삼탄역사박물관, 현대미술관 캠프, 예술 놀이터, 작가 스튜디오 등으로 재탄생해 지역문화 소생 프로젝트의 좋은 본보기가 되고 있다.

루마니아의 소금광산이 너무 멀게 느껴진다면 우리나라의 광산 여행지를 찾아보는 것도 좋겠다. ㉮

1 살리나 투르다에서는 미니 당구, 볼링, 탁구 등을 즐길 수 있다. 2 지하세계에서 타는 보트의 느낌은 어떨까. '모험'이란 단어가 절로 생각난다.



여름철 땀 흘릴 땐 활력 충전! 99죽염포도당

가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 여름, 기운 떨어지고 당 떨어질 땐 아홉 번 구운 인산죽염과 포도당을 배합한 99죽염포도당을 한 알 드세요. 등산, 캠핑, 낚시 등 야외활동 시 드시면 빠르게 에너지가 충전됩니다. 맛이 짭짤하고 달콤해서 남녀노소 누구나 좋아합니다.



99죽염포도당(120정)
₩12,000

15%
할인

99죽염포도당 3박스(120정×3)
₩36,000 → ₩30,600

㉮ 인산인 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.

포도당은 탄수화물의 주성분으로 우리 몸에 없어서는 안 되는 매우 중요한 필수 에너지원입니다.

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com