仁山의학

2020.12 Vol.287

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

12

ABC
부수공사기구
한국ABC가입

인산家
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

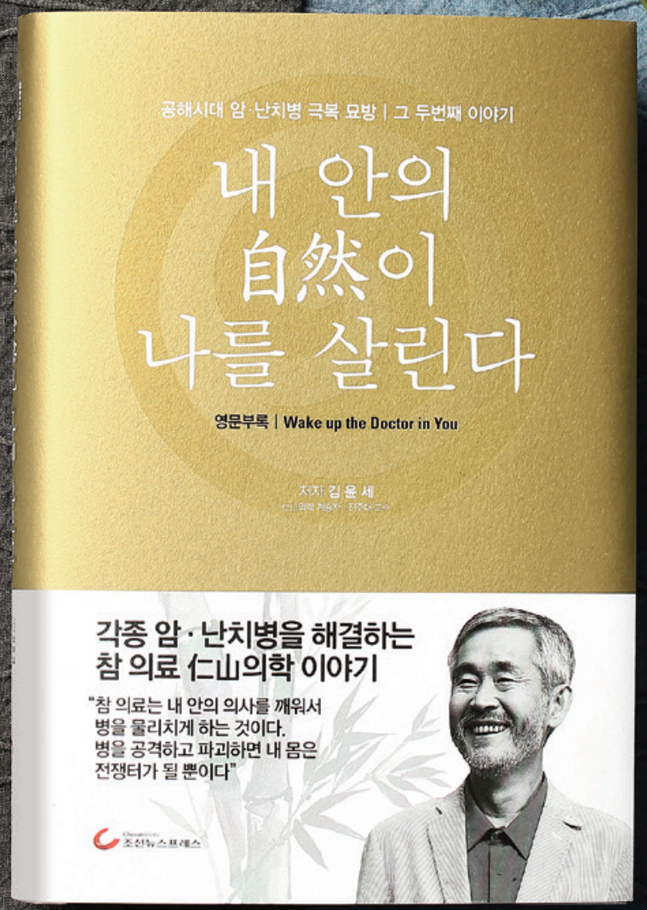
PEOPLE
트로트로 행복 세상 전파
찬또배기 이찬원의 '얼쑤'

SPECIAL
동冬장군의 강공 막는
인산 염鹽장군의 내공

참의료, 인산의학의 진리를 몸속에 담아두세요!

인산의학 계승자 김윤세 회장이 전국에서 진행한
인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

인산인 여러분!
힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.
신의神醫 인산의 혜안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은
안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.
지금, 힐링클럽에 가입하셔서 백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.

Healing Club

힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

1 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정(8만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년)
2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)
3 인산연수원·지리산롯지 이용료 20% 할인(가입 후 1년 내 4회 이용 가능)
4 월간 《인산의학》 무상 우송

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

가을밤, 산속에 머물다

幽居正想餐霞客　夜久月寒珠露滴
유거정상찬하객　야구월한주로적

千年獨鶴兩三聲　飛下巖前一枝栢
천년독학양삼성　비하암전일지백

고요한 곳에 머무니 안개 마시는 찬하객이라
밤은 깊고 달빛은 찬데 이슬방울 떨어진다
천년 외로운 학, 울음소리 두세 번 들리더니
바위 앞 잣나무 가지에 날아와 내려앉는다

중당中唐 시대 시인이자 도가道家에 조예가 깊은 인물인 시견오施肩吾·780~861의 '추야산거秋夜山居', 즉 '가을밤 산속에 머물다'라는 제목의 시이다. 안개 자욱한 깊은 산 속에서 이슬을 마시며 생명력을 기르는 선인仙人의 유유자적한 삶의 모습이, 고고한 학의 모습으로 은은하게 드러나는 한 폭의 산수화다.

작자의 자는 희성希聖이고 호는 동재東齋, 서진자棲眞子로 불렸는데, 목주睦州 분수현分水縣, 지금의 저장성浙江省 항저우杭州가 고향이다. 집안이 가난해 어린 시절 오운산五雲山 화상사和尙寺에서 불학佛學에 입문했고 동향의 서응徐凝과 함께 안은사安隱寺에서 사서四書 등의 유가 경전을 공부했다.

원화元和 15년820년 마흔이 넘어서야 참가한 전시殿試에서 장원을 차지하며 진사가 되었으나 관직을 사양하고 고향으로 돌아갔다. 그때 장적張籍이 '시견오동귀施肩吾東歸', 즉 '고향으로 돌아가는 시견오를 전송하며'라는 제목의 시를 지어 그를 전송한 것으로 유명하다. 시견오는 시로 이름을 얻었는데 장적은 산수를 좋아하는 그를 연하객烟霞客이라고 불렀다.

장경長慶·821~824·당 목종의 연호 시대엔 홍주洪州 서산西山, 현재의 장시江西 난창南昌으로 들어가 은거하면서 도학道學에 심취했다. 만년에는 집안 식구들을 데리고 팽호澎湖로 옮겨가 살다가 그곳에서 세상을 떠났다.

저서로 《양생변의결養生辨疑訣》《진선전도집眞仙傳道集》(2권), 《서산군선회진기西山群仙會眞記》(5권), 《화양진인비결華陽眞人秘訣》《황제음부경해黃帝陰符經解》《종려전도집鐘呂傳道集》 등이 있고, 시집으로 《서산집西山集》(10권)이 전한다.

글 김윤세(본지 발행인·
전주대 경영행정대학원 객원교수)

김윤세

Contents

DECEMBER 2020 Vol.287

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

02
건강한 삶을 위한 이정표
가을밤, 산속에 머물다

06
2020 인산가 10대 뉴스
김윤세 회장 대통령상 · 신제품 출시 행진
코로나19 시대에도 인산가는 전진했다

10
브리핑
홍화씨 · 흰민들레 추출물
우수 기능성 농식품 소재로 선정

12
북 리뷰
《신약神藥》 영어판 《HOLY MEDICINE》
지구촌 사람들에게 자연치유 전파하다

14
인산을 닮은 사람 – 미스터트롯 이찬원
트로트에 흥을 더해
행복 바이러스 뿌리다

20
이렇게 드세요 〈68〉
다시마무조림

22
3040생활백서 〈30〉
연말 모임 전통주 즐기기

24
헬스 가이드 〈15〉
중장년층 근력 강화 프로젝트 – 계단 오르기

28
세상에 꼭 알려야 할 이야기
4,300년 전의 쑥 · 마늘 신시의학
현대의학으로 부활시킨 인산 선생

36
조용헌의 세상만사
로또 1등은 과연 조상의 음덕일까?

38
인산식객
'온 가족이 유황오리진액' 김기진 · 오덕자 부부

42
포커스
맛도 좋지만 면역력은 '더블'
국민생선 명태가 돌아왔다

48
말씀의 재발견 〈62〉
독감엔 그저 영신해독탕!

49
SPECIAL
동冬장군의 강공 막는 인산 염鹽장군의 내공
1 – 겨울철 5대 질환
2 – 강추위 이기는 염분의 힘
3 – 기침 · 감기 잡는 무엿
4 – 무엿과 죽마고우로 건강 찾은 이호현씨

65
건강메모
수승화강찜질기로 지져볼까?

66
건강 안테나
무릎 관절 통증?
식이유황(MSM) 섭취에 주목하라

68
인산책방
바니 하리의 《내 몸을 죽이는 기적의 첨가물》

70
어디가 불편하세요
당신의 갑상선을 '감찰'해 보세요

72
인산가 피부보감
하수구를 막히게 하는 그대에게
탈모를 완화하는 씨실 헤어케어

76
김만배의 약초보감 〈23〉 백개자白芥子
맛은 맵고 성질은 따뜻

78
김재원 칼럼 〈99〉
죽염도 쑥뜸도 마늘도 남녀평등이다

82
김윤세의 千日醫話 – 仁道
쑥뜸 2만 장… '병고病苦의 늪'을 건너다

87
우성숙 원장의 愛세이
첨단 의술을 뛰어넘는 동네 의사의 지혜

88
치유 레시피 〈24〉
환자는 의사 얼굴만 바라보고
의사는 모니터만 바라보느니

90
리포트
맛있고 영양가 높고 질병도 예방
죽염김치! 넌 어느 별에서 왔니?

仁山의학

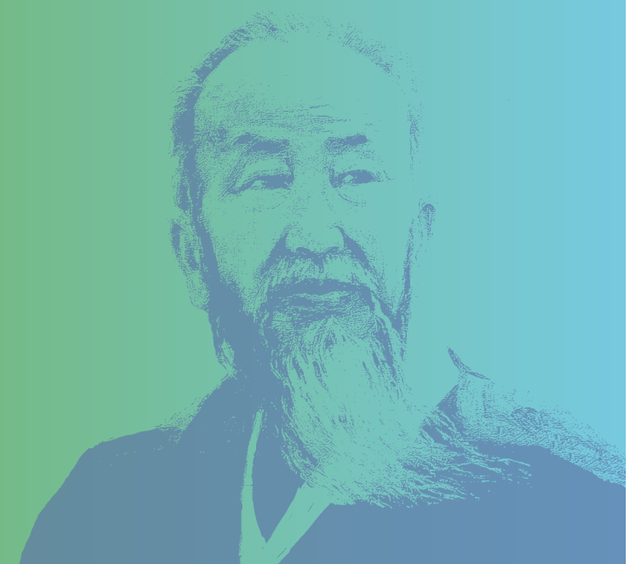
발행일 2020년 12월 1일 **통권** 287호 **발행처** 인산가 **발행인** 김윤세 **편집인** 정재환 **기획·편집** 조선뉴스프레스 **등록일** 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라 – 00122 **주소** 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 **TEL** 1577 – 9585 **FAX** 02 – 732 – 3919
인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해임을 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

글 한상헌 사진 인산의학DB

김윤세 회장 대통령상·신제품 출시 행진

경자년庚子年 한 해도 어느덧 기울었다. 코로나19 바이러스로 전 세계가 한 번도 경험하지 못한 혼란과 두려움의 시간을 보냈다. 그럼에도 인산가는 죽염 등 면역력 향상 제품들이 인기를 끌면서 어느 해보다 선전했다. 다사다난했던 2020년 인산가에서 있었던 10대 뉴스를 정리했다.

코로나19 시대에도 인산가는 전진했다



1 인산가 첫 TV 광고 시작

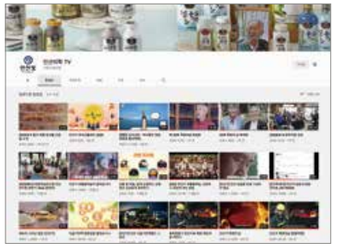
인산가가 창사 이래 처음으로 TV 광고를 시작했다. 급변하는 미디어 시대에 맞춰 인산가라는 프리미엄 죽염 브랜드를 대중에게 널리 알리기 위해 TV 광고라는 새로운 마케팅 플랫폼에 도전했다. 11월 2일 첫 전파를 탄 인산가 광고는 문화방송(MBC)의 자회사인 MBC플러스의 MBC온ON과 MBC드라마넷에서 방송된다. 광고는 해당 채널에서 2021년 1월까지 계속해서 볼 수 있다.

2 코로나19로 간소하게 치러진 행사들

인산가는 창립 이래 처음으로 인산 선생 탄신 기념행사(111주년)를 임직원만 참석한 가운데 간소하게 진행했다. 뿐만 아니라 8월에 진행된 죽염의날 행사도 최소한의 인원만 참석한 가운데 개최했다. 해마다 2,000여 명 이상의 회원들이 방문해 성대하게 행사를 가졌지만 올해는 코로나19 바이러스 감염 확산을 막기 위한 정부의 방역 정책에 적극 협조하는 차원에서 모든 행사를 축소한 것이다. 이와 함께 회원들이 손꼽아 기다리는 1박 2일 힐링캠프와 8박 9일 지리산자연학교까지도 올 한 해 전면 취소했다.

3 언택트 시대 맞춰 SNS 적극 활용

인산가는 코로나19로 사람 간 만나기 어려운 언택트Untact 시대에 맞춰 온라인으로 인산의학 관련 정보를 쉽게 만날 수 있도록 SNS 마케팅을 진행하고 있다. 온라인 동영상 플랫폼인 유튜브YouTube에 '인산의학TV' 채널을 개설해 김윤세 회장의 강연과 인산가 행사, 제품 할인 정보, 신제품 소개, 짭짤한 요리사전 등 영상을 업로드하고 있다. 젊은층이 많이 이용하고 있는 인스타그램Instagram에도 유명 셰프가 만드는 짤막 요리 동영상을 올리며 인산가 제품을 홍보하고 있다. 뿐만 아니라 스마트폰으로 월간 《인산의학》을 쉽게 볼 수 있도록 '인산의학 e-Book' 서비스도 운영하고 있다.



인산의학TV

QR코드를 스캔하시면 유튜브 채널 '인산의학TV'에서 다양한 동영상을 볼 수 있습니다.

4 죽염 화장품 브랜드 '씨실' 론칭

SEASEAL

인산가에서 만든 죽염 화장품 브랜드 '씨실' 론칭 기자간담회가 지난 10월 20일 열렸다. 이번 기자간담회를 통해 언론에 공식적으로 공개된 '씨실'은 'SEA(바다)'와 'SEAL(인장·바르다)'의 합성어다. 씨실의 첫 출시 제품은 헤어케어 라인 4종과 바디케어 라인 3종 등 총 7종으로, 미네랄이 풍부하고 항노화 효과가 탁월한 죽염을 비롯해 자연 유래 성분을 95% 이상 함유하고 있다. 또한 체내 수분과 유사한 대나무수를 사용해 피부 보습력을 높였다. 특히 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러와 밤부솔트 내추럴 바디 스크럽은 죽염이 40~43%나 함유돼 있다.

5

김윤세 회장, 벤처창업진흥 대통령상 수상

김윤세 인산가 회장은 '2019 벤처창업진흥 유공' 시상식에서 대통령 표창을 받았다. 이번 시상은 김 회장이 벤처 1세대로 세계 최초 죽염을 산업화하고 죽염 제조 해썹HACCP 인증까지 받았으며 코스닥 시장 진입을 통해 인산가를 중견 기업으로 성장시킨 공을 인정받아 수여됐다. 이와 함께 김 회장은 지난 제35회 신지식인 인증식에서 유공자로 선정, 국회기획재정위원회 위원장상을 수상했다.

6

인산가 제품, 홈쇼핑에서도 완판 행렬

인산가 죽염 제품의 대중화를 위해 홈쇼핑 판매를 진행하고 있는 가운데 완판 행렬이 이어졌다. 인산가와 올박스가 공동 개발한 '죽염 숙성 참명란젓'이 지난해 12월 롯데홈쇼핑 론칭과 동시에 매진됐고 이어 올해 1월 방송에서도 완판됐다. 또한 5월 10일과 19일 두 차례에 걸쳐 NS홈쇼핑을 통해 판매된 '홍화씨추출파우더'도 인기리에 소비자의 선택을 받았다.

7

홍화씨·흰민들레 추출 기술 독점 사용

인산가는 농촌진흥청과 홍화씨 및 흰민들레 추출물에 대한 전용실시권 기술 이전 체결식을 가졌다. 인지 기능 장애 예방·개선 및 치료용으로 활용되는 홍화씨·흰민들레 추출 기술을 앞으로 3년간 인산가가 독점으로 사용하게 된 것. 이번에 이전받은 기술은 인산가와 농촌진흥청, 부산대가 2018년부터 공동 진행해 온 정부과제 '차세대바이오그린21' 사업의 연구 성과물이다. 농촌진흥청 연구진이 동물 실험을 통해 홍화씨·흰민들레 추출물의 기억력 증진 및 인지 기능 개선에 대한 유의적인 효과를 확인하고 지난해 특허로 등록했다.

8

죽염 넣은 인산가 신제품 다양하게 출시

인산가는 죽염 산업화 33주년을 맞아 회원들의 면역력 증강을 위한 다양한 죽염 제품을 개발해 선보였다. 올해 초 인산가는 천일염을 대나무통에 넣고 4번 반복해 구운 후 5번째 1,700도 고온으로 용융해 만든 미네보를 출시했다. 미네보는 미네랄의 보고라는 뜻이다. 이어 서목태 쾌, 바다참맛, 흰민들레 홍화씨(스틱형), 홍화씨추출파우더, 참명란젓, 죽염갓김치, 죽염오미자청, 죽염두유 등 대중적인 제품들을 속속 선보여 소비자의 선택의 폭을 넓혔다.

9

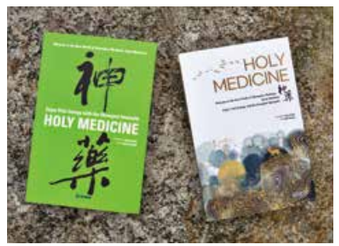
인산관광호텔 시공

인산가는 지난해 12월 18일 인산연수원에서 김윤세 회장을 비롯해 서춘수 함양군수 등 50여 명이 참석한 가운데 인산관광호텔 기공식을 가졌다. 인산관광호텔은 부지면적 2만3,199㎡, 건축연면적 3,414㎡에 지하 1층, 지상 4층, 객실 36실 규모의 힐링을 위한 숙박시설이다. 현재 건축이 진행 중이며 2021년부터는 회원들이 호텔을 이용할 수 있을 것으로 예상된다. 인산관광호텔은 지리산과 삼봉산을 바라보는 인산연수원 입구에 자리하고 있다. 객실 창문을 열면 금강송이 멋스럽게 서 있는 솔밭이 보이고 바로 옆에 감로수가 흘러나오는 약수터가 있다. 죽염음식 섭생, 인산동천 산책과 삼봉산 허리둘레길 트레킹 등을 할 수 있는 힐링여행의 중심지가 될 것으로 기대된다.

10

《신약》 영문판 《HOLY MEDICINE》 출간

인산가는 김일훈 선생의 명저인 《신약》을 영어로 번역한 영문판 《HOLY MEDICINE》을 출간했다. 죽염 산업화 33주년을 맞아 글로벌 헬스케어 선도 기업으로 도약하기 위해 준비한 《HOLY MEDICINE》 출간은 인산가의 해외시장 진출에 새로운 교두보가 될 것으로 기대된다. 이번 영문판은 표지를 두 가지 콘셉트로 만들어 독자의 선택의 폭을 넓혔다. 표지 컬러는 '라이트 골드Light Gold'와 '팬톤 그린Panton Green' 2종으로 제작됐다.

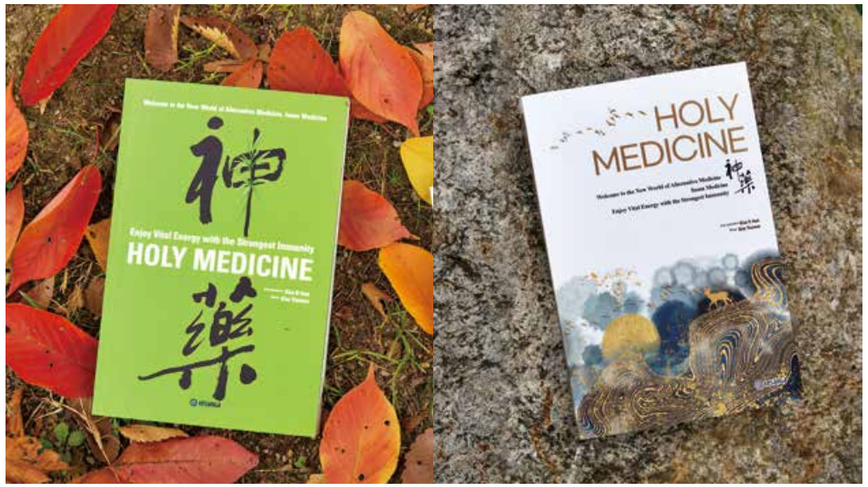


글 이일섭 사진 한준호

《신약神藥》 영어판 《HOLY MEDICINE》

지구촌 사람들에게 자연치유 전파하다

《HOLY MEDICINE》 Spreading Gospel of Natural Healing to the World



《HOLY MEDICINE》, the English version of《Shinyak神藥》, has finally seen the light. The English book was published to help Insanga take the next step as the global healthcare firm on the occasion of the 33th anniversary of bamboo salt's industrialization.《HOLY MEDICINE》details ways of natural healing for the world faced with the new pandemic, so that health and safety of mankind can be ensured.

New Book to be of Great Assistance during COVID-19 Pandemic

The English-language edition is focused on helping international readers better understand Insanga's natural healing processes. By explaining the tradition of Oriental medicine in modern English, the book is both engrossing and readable. It comes in two different covers, in light gold and panton green, in light with the latest global trends in book design.

《HOLY MEDICINE》will take international readers into the world of 'Jukyeom,' commonly known to them as bamboo salt, and of healthy lifestyles as promoted by Insan. This monumental book should also be of great assistance to the world during the COVID-19 pandemic.

The Korean version of the book sold over 800,000 copies in Korea since first hitting the bookstores in 1986. It has since become the very symbol of Insanga, and has established itself as the ultimate health guidelines and family medicine book for Korea and beyond. Overcoming terminal diseases in the polluted world of ours and gaining composure and peace of mind with mental training provide us with new insight in our battle against illnesses, fatigues and stress. Medical and pharmaceutical theories that Insan Kim Il-hun has produced, based on firsthand experience and research, are invariably based on nature. In particular, Kim provides detailed prescriptions and treatments for cancer and other diseases determined by the modern medicine as incurable. On top of that, Kim also writes about how to best prevent illnesses and to improve health, and does so in specific and practical ways. He also directs you toward the world of 'the Great Tao' by bolstering your mental strength.

Opportunity to Extol Virtues of Jukyeom

'Thus have I heard' is an expression in Buddhist discourses, confirming that they are coming from the Buddha himself, as heard in person by the disciple Ananda. And author and Insanga Chairman Kim Yoonse assume the role of Ananda when he took notes on medical theories and philosophies by his father, Insan, and published《Shinyak》. The complication of Insan's highly effective prescriptions caused an immediate sensation. Readers took particular interest in effects of jukyeom. Responding to popular demand, Chariman Kim began industrializing jukyeom.《Shinyak》laid the groundwork for Insanga to become the leader in juky eom production.

The book is divided into four sections, covering Natural Healing Therapy, Holy Medicine, Holy Prescription and Jukyeom Therapy. The first part discusses Insan's foresight in predicting the surge of new terminal diseases, including COVID-19, and his treatments to those illnesses, including strengthening the immune system in unique Insan ways. The second part details usage of the infinite amount of medicinal molecules and of holy medicine that surrounds us.

《신약神藥》 영어판 《HOLY MEDICINE》이 마침내 출간됐다. 죽염 산업화 33주년에 부응하는 글로벌 헬스케어 기업으로의 도약을 위해 발간된 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질의 위협에 직면한 세계인에게 자연치유의 참의료 방안을 전하며 이 세상 모든 이의 건강과 쾌유를 이끌고 있다.

세계인이 손쉽게 인산가의 자연치유 방안을 이해하고 접근하는 데 중점을 둔 《신약》 영어판은 동양의학의 전통과 글로벌 현대 영어의 균형점을 유지하며 주목도와 열독률을 더하고 있다. 더욱이 '라이트 골드Light Gold'와 '팬톤 그린Panton Green' 2종의 표지 콘셉트와 디자인 컬러 체계로 제작해 글로벌 서점가의 트렌드에 부응하고 있다.

코로나19 시대 탈출에 큰 도움 될 것

죽염을 밤부솔트Bamboo Salt로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강 라이프를 분명히 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저다.

1986년 국어판 초판 이래 국내에서 80만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《신약》은 이제 인산가의 상징이자 핵심으로 인식되며 한국을 넘어 전 세계인의 건강 지침서이자 가정의학서로 자리 잡게 됐다. 공해독 시대의 여러 난치병과 신종 괴질을 극복하는 법과 고도의 정신수양으로 평정과 안식을 얻은 일은 질병과 피로, 강박에 시달리는 우리에게 새로운 혜안이 돼주고 있다. 인산 김일훈 선생의 직접적인 경험과 연구를 통해 서술된 의론과 약론은 언제나 자연을 소재로 하고 있다. 특히 현대의학이 불치병으로 규정한 각종 암과 괴질의 치료약과 처방을 상세하게 소개하고 있다. 뿐만 아니라 각종 질병의 발생을 사전에 막는 방법과 건강 증진법에 대해서도 보다 구체적이고 실증적으로 설명하고 있으며, 무엇보다 정신력 강화를 통해 대도大道의 세계에 도달하는 법을 안내하고 있다.

죽염의 효능 널리 알릴 기회

붓다의 설법을 들은 아난다가 붓다 면전에서 직접 들은 가르침을 그대로 전한다는 의미의 '여시아문如是我聞(이와 같이 나는 들었다)'이란 표현이 있다. 저자 김윤세 회장은 이 아난다의 심정으로 아버지 인산의 의학이론과 사상을 그대로 암기하듯 받아 적어 《신약》을 엮어냈다. 인산 선생의 구술을 받아 적은 묘방과 신방은 출간과 함께 커다란 반향을 일으키며 독자들로 하여금 죽염의 효능을 주목하게 했다. 쇄도하는 독자들의 요청에 김윤세 회장은 죽염 산업화에 착수하게 됐으니 죽염종가의 오늘을 있게 한 근간이 대저서 《신약》인 셈이다.

이 책은 크게 자연치유Natural Healing Therapy · 신약Holy Medicine · 신방Holy Prescription · 죽염요법Jukyeom Therapy의 네 편으로 나뉜다. 첫 번째 파트인 자연치유 방안에서는 코로나19 등 신종 괴질의 출현을 예측했던 인산의 혜안과 해결 방안 등 인산식 면역체계 강화법을 담고 있으며, 두 번째 파트인 신약 편에서는 공간 색소 중에 떠 있는 무한한 양의 약분자 그리고 지상만물의 신약을 활용하는 방안이 기술돼 그 신묘함을 더하고 있다.

인산을 닮은 사람
미스터트롯 이찬원

글 김민희 《Top Class》 편집장 **사진** 정혜란, 서경리

꾸밈 없는 얼굴에 구성진 목소리

이찬원의 노래는 힘이 세다. 그가 생래적으로 지닌 밝은 에너지는 희로애락을 담은 트로트와 시너지를 내면서 트로트가 가진 흥을 최대치로 끌어올린다. 애절하지 않아도, 슬픔을 쥐어짜지 않아도, 가슴 저미는 한이 없어도 얼마든지 감동을 줄 수 있다는 걸 이찬원은 노래로 증명한다.

트로트에 흥을 더해 행복 바이러스 뿌리다

슬픈 노래로 감정선을 건드리는 건 오히려 쉽다. 하지만 흥이 넘치는 밝은 노래로 감동과 위로를 주는 건 아무나 할 수 있는 일이 아니다. 이찬원의 진가는 이 지점에서 발휘된다. 한글을 배우기도 전에 흥얼거렸다는 트로트는 그의 성대에 '트로트 나이테'를 층층이 아로새겼다. 10대 변성기를 지나 20대 중반이 되기까지 그는 늘 트로트와 함께하면서 트로트에 최적화된 안정적인 목소리를 장착하게 됐다.

나훈아 뺨치는 꺾기… 아이 때부터 트로트 외길

그가 나훈아의 '울긴 왜 울어'를 부르면 세상의 모든 무거운 고민이 별것 아닌 듯 느껴지고, '진또배기' 첫 소절 '흐어어~' 한마디를 뽑아내면 어깨춤이 절로 난다. TV조선 〈미스터트롯〉 경연 때에는 '18세 순이'로 마스터 전원을 일으켜 축제의 장으로 만들지 않았나.

이찬원의 긍정 에너지의 힘은 댓글에서도 발견된다. 다른 트로트 가수 팬들의 댓글에서는 '위로' '힐링'의 단어가 자주 언급된다면, 이찬원의 팬들은 '행복' '긍정' 키워드를 많이 언급한다. 무엇보다 이찬원의 트로트를 들으면서 우울했던 일상 자체가 통째로 밝아졌다는 믿기 힘든 고백들이 차고 넘친다. 이찬원 역시 자신의 이 힘을 알고 있다. 팬들과의 소통지수가 높은 그는 댓글도 다 확인하는 편이고, 〈사랑의 콜센터〉 제작진이 다양한 시청자 사연을 전해주기도 했기 때문이다. 자신의 노래로 누군가의 삶이 바뀐다니, 그 느낌은 어떨까.

"저로 인해 성격이 밝아지고, 우울증이 나아졌다는 분들이 정말 많더라고요. 남편과 사별하고 7년 넘게 앓던 우울증을 이겨내신 분, 20년 동안 앓던 두통이 나으셨다는 분, 힘든 병마와 싸우다가 상당 부분 이겨내신 분도 있었어요. 믿기지 않아요. 저는 노래만 부른 것뿐인데, 신체적으로도 심리적으로도 좋아지셨다는 게 너무 신기하죠. 그동안은 제가 좋아서, 제가 하고 싶어서 노래를 했다면, 앞으로는 그분들을 위해 노래를 해야겠다는 마음이 더 많이 들어요."

평범한 대학생, 하루아침에 스타 되다

〈미스터트롯〉 경연 기간 3개월, 이후 7개월여간은 이찬원 스스로 성장하는 시간이었다. 출전자 상당수가 무대 경험이 노련한 현역 가수였지만, 그는 아니다. 경연에 출전 전, 그는 영남대학교 경제학과 3학년 학생이었다. 평범한 대학생에서 하루아침에 스타가 된 그는, 축지법 쓰듯 농밀한 시간 속에서 가수로 한 걸음 한 걸음 성장 중이다. '감동' 포인트 역시 그렇다. 경연 이전에는 그저 자신이 좋아하는 노래를 불렀다면, 경연 이후에는 청중과 팬들을 위해 노래하기 시작했다.

"〈미스터트롯〉 무대 이후 하루하루 지나고, 다양한 무대에 서면서 바뀐 것 같아요. 가사를 음미하게 되고, 제 노래를 듣는 분들의 마음을 생각하게 되더라고요. 그러다 보니 노래 부르면서 감동을 받기 시작했어요. 최근에는 집에서 나훈아 선배님의 '명자'라는 신곡을 연습하다가 펑펑 울었습니다. 집에서 노래방 앱으로 혼자 부르는데, 2절부터 노래가 끝날 때까지 눈물이 멈추지 않았어요. 울지 않고 부르려고 세 번을 다시 불렀는데 안 되더라고요. 세 번 다 펑펑 울었어요."

이찬원은 눈물이 많다. 공감 능력이 뛰어나고 감수성이 예민해 눈물샘이 한 번 터지면 보는 이도 서럽도록 펑펑 운다. '명자'의 경우엔 부모님에 대한 그리움이 감정선을 건드린 탓이 크다. 신청한 이의 사연도 그랬고, 자신 역시 〈미스터트롯〉 출전 이후 부모님을 자주 못 뵈었다. 아직 부모 품이 그리운 대학생. 꿈은 꿨지만 생각지도 못했던 스타로서의 시간을 보내면서 가족과 떨어져 지내는 시간이 쉽지만은 않았다. 부모님이 멀리 대구에 계신 데다가 바쁜 스케줄 때문에 딱 세 번, 그것도 잠깐 얼굴만 뵌 게 전부라고 한다.

"저에게 트로트란 평생 순애보를 바친 애인"

과장을 좀 보태자면, '이찬원은 트로트'다. 이찬원 자체가 트로트라고 할 만큼 트로트와 인연이 길고 깊다. 그의 나이가 곧 트로트와 함께한 세월이라고 해도 과언

저로 인해 성격이 밝아지고,
우울증이 나아졌다는 분들이
정말 많더라고요.
저는 노래만 부른 것뿐인데,
신체적으로도 심리적으로도
좋아지셨다는 게 너무 신기하죠.
그동안은 제가 좋아서
노래를 했다면, 앞으로는
그분들을 위해 노래를 해야겠다는
마음이 더 많이 들어요

이 아니다. 지금이야 트로트가 소위 '대세' 장르로 떠올랐지만, 얼마 전까지만 해도 아니었다. '흘러간 옛 노래' 내지 '어르신들의 한 맺힌 장르'로 취급됐다. 이런 분위기에서도 그는 꼬마 시절부터 한결같이 트로트만 바라봤다. 그만큼 트로트에 대한 애정과 고민이 깊다.

"트로트란 한과 흥이 공존하면서도 한을 흥으로 승화시킨 장르라고 생각해요. 들여다보면 어떤 트로트 곡이든 양면성이 있거든요. 슬픈 노래인데 멜로디가 밝다든지, 희망적인 노래인데 멜로디가 슬프다든지, 아니면 한스럽고 슬픈 가사여도 결론은 극복해 내겠다는 희망을 담는 식으로요. 또 저에게 트로트란 '평생 순애보를 바친 애인'이라고 말하고 싶어요. 이제까지 한 번도 헤어진 적 없고, 앞으로도 헤어질 리 없는, 평생의 동반자이자 반려자 같은 존재예요."

'유교보이'. 팬들이 그에게 붙인 별명이다. 예의 바르고 깍듯하며, 바른 생활을 한다는 이찬원에 대한 찬사다. 무엇보다 그는 부모님에 대한 효심이 극진한 것으로 알려져 있다. 그는 "아버지 말씀을 다 따르고, 대든 적도 없다"고 했다. 〈미스터트롯〉 경연 무대에서도 아버지가 골라준 곡을 불렀고, 인정받는 가수가 된 이후에도 아버지가 "찬원아, 이런 무대는 저렇게 하면 더 좋을 것 같더라"며 충고를 해주면, 그는 "네 아버지, 아버지 말씀이 맞아요" 한다.

밝음의 원천은 부모님의 아낌없는 사랑

이런 그가 딱 한 번 아버지의 말씀을 거역한 적이 있다. 바로 〈미스터트롯〉 출전 당시다. 그의 아버지는 그가 가수가 되는 걸 반대했다. 노래 부르는 걸 반대했다기보다 아들이 자신의 길을 밟는 것을 원치 않은 이유가 컸다. 생김새도, 성장 환경도, 좋아하는 노래도, 심지어 '인사과 행정병'이라는 군대 보직까지 닮은 부자. 아버지는 가수를 꿈꾸면서 공부를 소홀히 한 자신의 전철을 아들이 똑같이 밟길 원하지 않았다. 대학수학능력시험에서 사회탐구영역 만점을 받고, 학생회장을 할 정

도로 학업과 교우관계에서 출중한 아들이 계속 공부하길 바랐다. 하지만 〈미스터트롯〉 경연은 이찬원의 인생 궤도를 바꿔놓았다.

"다른 건 다 아버지 말씀을 따랐는데, 트로트는 포기가 안 됐어요. 이상하게 트로트가 너무 좋았어요. 그냥 너무 좋아서 도저히 그만둘 수 없었어요. 대학 재학 중 아버지 몰래 〈전국노래자랑〉에 나가서 최우수상을 받았고, 그즈음 〈미스트롯〉이 성황리에 끝났어요. 그걸 보면서 분명 〈미스터트롯〉이 시즌2로 나올 거라고 예상하고 틈틈이 준비를 했어요. 예선전 치를 때 무턱대고 서울로 올라와서 아버지에게 전화 드렸어요. 마지막으로 한 번만 기회를 달라고요. 여기에 안 나가면 죽을 것 같았어요. 난 출전도 못 했는데, 다른 누군가가 인기를 얻어서 트로트 무대에 서는 모습을 보면 너무 속상할 것 같았죠."

〈미스터트롯〉 결과는 3위인 미. 쟁쟁한 현역 가수들을 제치고 심사위원 최종점수 1위를 받기도 했다. 기적 같은 사건이었지만 기적은 아니었다. 20여 년 동안 준비

해 온 무대의 결정체이자, 시류에 휩쓸리지 않고 묵묵히 자기만의 분야를 지켜온 시간에 대한 보답이었다.

그에게 가장 궁금했던 건, '저 밝은 에너지의 원천은 무엇일까'였다. 2시간여 인터뷰를 하면서 내린 결론은 바로 '부모님의 절대적인 사랑'이었다. 그의 부모는 20년 넘게 막창집을 운영하면서 생계를 꾸려왔다. 추석과 설 명절에도 쉬지 않을 정도로 연중무휴로 운영하는 바쁜 일상 속에서도 그의 부모는 자식들에게 아낌없는 사랑을 건넸다. 이찬원은 어머니에 대해 "만 원짜리 티셔츠 하나도 못 사 입으실 정도로 검소하고 가족밖에 모르는 분"이라고 표현했다. 아버지 역시 자식 사랑에 있어서 둘째가라면 서러울 정도다. 이찬원은 이날 아버지에 대해 길게 얘기했다.

"두 분이 가게를 하시면서도 사랑을 듬뿍 주셨어요. 아버지가 일 마치고 돌아오면 새벽 네다섯 시쯤이었는데 그때 오셔서 제 교복을 다려주신 기억이 나요. 또 7첩, 8첩 반상으로 된 따뜻한 아침밥을 손수 차려주셨고요. 밥과 국은 기본이고, 불고기나 잡채 같은 메인 디시도 꼭 하나씩은 만들어주셨어요. 어머니도 요리를 잘하시지만, 아버지가 더 잘하시거든요."

팬클럽 '찬스', 이찬원 생일 맞아 수억 기부

'자고 나니 스타'라는 말은 이찬원에게 딱 어울리는 표현이다. 1년 전의 이찬원은 대구의 평범한 대학생이었지만, 지금은 일거수일투족이 기사화되는 핫 스타다. 갑작스러운 환경의 변화에 그만큼 고민도 많다.

"너무 갑작스럽게 환경이 바뀌면서 다양한 고민을 하게 됐어요. 반짝 스타가 됐다가 어느 순간 이 인기가 거품처럼 사라지는 게 아닐까, 이런 나의 모습을 팬분들이 안 좋아하시면 어떡하지? 하는. 하지만 '지금 이렇게 많은 사랑을 받고 있는데, 왜 내가 이런 생각을 하면서 스트레스를 받아야 할까' 쪽으로 마음을 돌렸어요. 김연자 선생님이 그러셨어요. '나는 내일의 무대는 없어도 된다. 오늘 무대가 있으면 오늘의 무대에 최선을 다할 뿐이다'라고요. 이 얘기에 귀가 번쩍 뜨였어요. 아직 오지 않은 미래를 걱정하면서 스트레스를 받을 게 아니라, 현재에 집중해서 열심히 하면 미래에도 찾아주시는 분들이 있겠죠."

KOSDAQ
코스닥상장법인

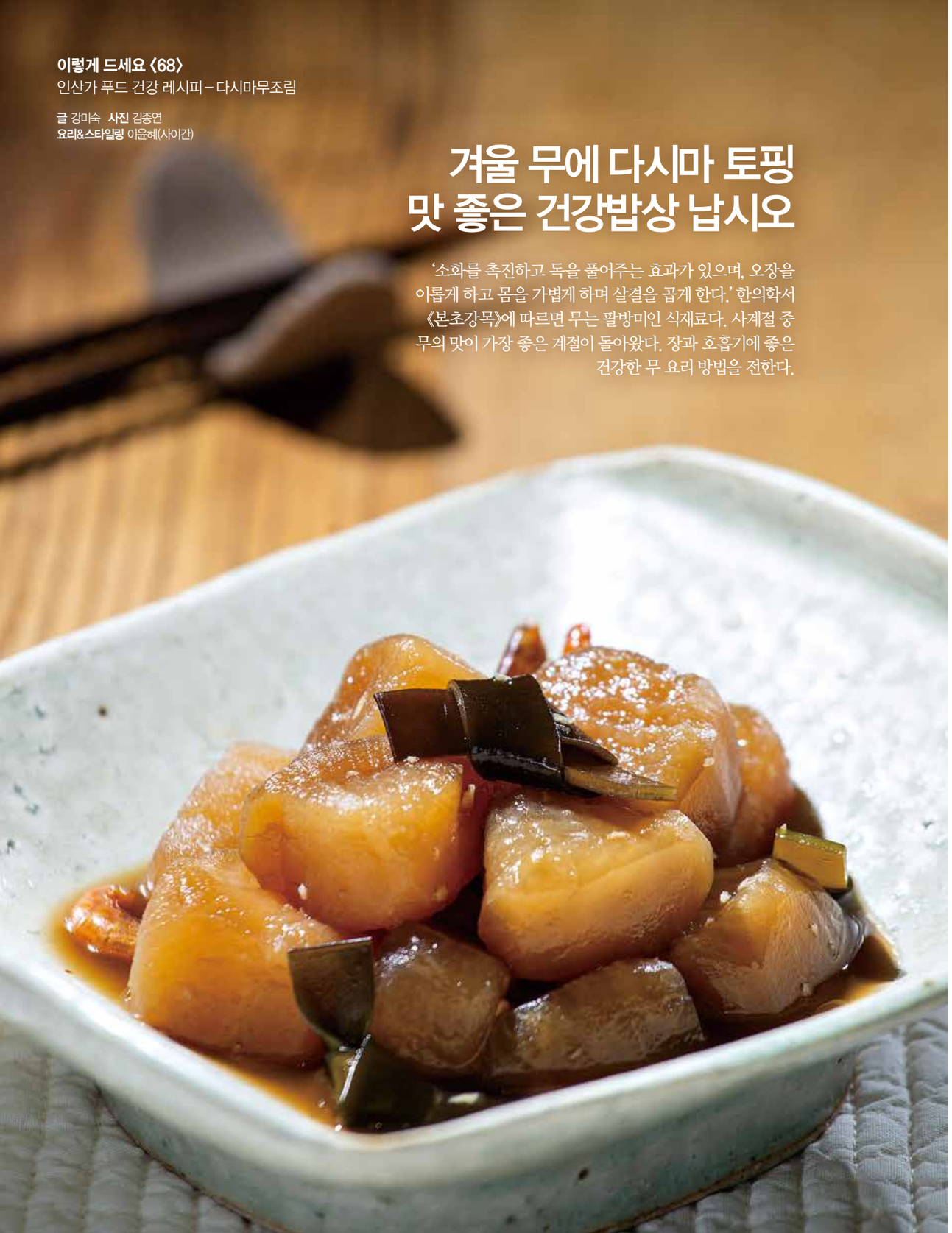
인산죽염이라서 써 있어도

이 엠블럼이 없다면
인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가 인산家 INSANGA



이렇게 드세요 〈68〉
인산가 푸드 건강 레시피 – 다시마무조림

글 강미숙 **사진** 김종연
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

겨울 무에 다시마 토핑 맛 좋은 건강밥상 납시오

'소화를 촉진하고 독을 풀어주는 효과가 있으며, 오장을 이롭게 하고 몸을 가볍게 하며 살결을 곱게 한다.' 한의학서 《본초강목》에 따르면 무는 팔방미인 식재료다. 사계절 중 무의 맛이 가장 좋은 계절이 돌아왔다. 장과 호흡기에 좋은 건강한 무 요리 방법을 전한다.

아삭아삭, 한 입 베어 물면 시원하고 아릿한 수액이 입안을 가득 채운다. 알싸하면서도 청량한 끝맛, 바로 무 이야기다. '동지 전에 먹는 무는 인삼보다 낫다'는 옛말처럼 요즘 무는 약이나 다름없다. 다량의 비타민과 섬유질, 무기질을 함유한 무는 가을에서 겨울로 넘어가며 그 맛이 더욱 좋아진다. 특히 늦가을 서리 맞은 무는 당도가 높아 그 달달함이 특별하다.

정조 임금이 삼시세끼 무를 먹은 이유

무는 우리에게 매우 익숙한 식재료 중 하나다. 하지만 흔하다고 효능까지 흔한 건 아니다. 《동의보감》의 한 대목을 살펴보자. 어떤 사람이 동굴에 숨어 있는데 도적이 동굴에 불을 피워 연기에 질식해 죽기 직전이었다. 다 죽어가는 사람에게 나복蘿蔔의 즙을 먹이니 소생했다고 전한다. 나복은 무를 말한다. 무는 폐의 기능을 최대한 끌어올려 주는 성질이 있다. 연탄가스에 중독됐을 때 서둘러 동치미 국물을 마시던 이유가 여기에 있었다. 무에 함유된 페네틸이소티오시아네이트Phenethyl isothiocyanate·PEITC란 성분은 가래를 없애고 기침을 그치게 한다. 특히 무는 폐암을 막아주는 천연 항암제로 유명하다. 호흡기가 약해 찬바람만 나면 감기를 달고 살거나 폐암이 염려되는 중장년이라면 식탁에 가까이 두고 먹으면 더없이 좋다.

조선 22대 임금인 정조의 무 사랑은 유별났다. 《국조보감》에 따르면 정조는 '어릴 때 밥을 매우 적게 먹고, 조석으로 무만 먹었다'고 한다. 편두통을 치료하는 '궁중의 비방'이 바로 무였기 때문이다. 성질이 따뜻하고 맛이 매우면서도 달달한 무는 소화 작용이 뛰어나 변비와 소화불량에 큰 도움이 된다. 또한 비타민 C를 포함한 항산화 물질이 많아 면역력까지 높여준다. 중장년이 무를 챙겨 먹어야 하는 이유는 또 있다. 활성산소를 억제하고 노화를 예방하기 때문이다. 수분과 피부에 좋은 영양소가 가득해 피부를 보호하는 것은 물론 주름까지 예방한다니 신통방통하다. 이 외에도 혈당지수가 낮은 반면 신진대사를 원활히 해줘 활동량이 적은 겨울철에 딱 맞는 식재료다.

죽염간장으로 조려주면 풍미 더해져

무는 '바다 채소' 다시마와 궁합이 잘 맞는다. 다시마의 꾸덕꾸덕한 식감과 무의 아삭한 식감이 조화를 이루며 무와 다시마 본연의 맛을 서로 끌어올려 그 맛이 깊어진다. tvN 인기 예능프로그램 〈삼시세끼〉에서 차승원이 요리한 '다시마무조림'은 무와 다시마의 조합을 잘 살린 메뉴다. 무는 연한 녹색을 띠는 끝부분을 사용하면 좋다. 매운맛이 강하지만 비타민이 훨씬 많기 때문이다. 다시마 겉면의 흰 가루는 만니톨이란 당 성분이니 씻어내지 말고, 가볍게 먼지만 털고 조리한다.

다시마무조림의 주 양념은 간장이다. 일반 간장 대신 9번 구운 죽염과 지하 700m에서 뽑아 올린 천연 암반수로 만든 '죽염간장'을 쓰면 그 맛과 영양은 배가 된다. 지리산 자락의 건강한 기운을 맛보는 건 특별한 보너스다.

다시마무조림

재료
무 150g, 다시마 10×10cm 1장, 물 1컵, 멸치액젓 1/2큰술, 간장 2큰술, 설탕 1/2큰술, 올리고당 1큰술, 맛술 1큰술, 마른고추 1개, 국물용건새우 2큰술, 다진마늘 1작은술, 들기름 1작은술, 생강즙 약간

만들기
1 한입 크기로 손질한 무에 마른 고추를 가위로 썰어서 넣고
2 모든 재료를 더해 불에 올리고 끓는 순간 다시마는 건져 잘라둔다.
3 무가 부드럽게 익을 때까지 국물을 끼얹어주며 20분 정도 조린다.
4 거의 조려지면 다시마를 더하고 윤기나게 조린다.

굿바이 2020! 안녕 2021! 막걸리·청주로 "위하여"

글 강미숙
사진 양수열
스타일링 김선영

코로나19로 불안하고 소란했던 2020년이 저물고 있다. 웬만해선 지인을 만나지 않고 지내온 터라 세모의 모임이 더 기다려진다. 그래도 감염에 대한 부담은 여전해서 꼭 봐야 할 사람 몇과 조촐한 자리를 갖겠다는 경우가 대부분이다. 소박하면서도 융숭하고 그래서 더 깊은 정을 나누는 자리에 어울리는 술은 따로 있다. 소맥과는 차원이 다른 전통주로 야회夜會의 격을 높여보자.

'저녁달은 술잔 속에 지고.'
송강 정철 선생의 '대월독작對月獨酌'이란 시문에 들어 있는 문구다. 그는 술에 대한 시를 20여 수나 남겼을 정도로 애주가였다.
우리 민족은 예부터 술을 사랑해 왔다. 삼국시대 이전인 마한시대부터 맑은 곡주를 빚어 조상께 올리고 춤과 노래를 즐겼다는 기록이 있다. 삼국시대에는 특히 신라에서 빚은 술 '신라주'의 인기가 멀리 당나라에까지 미쳤다고 한다. 조선시대에는 집집마다 술을 담가 손님에게 대접하는 가양주 문화가 꽃을 피웠다.

일곱 가지 맛과 향이 나는 전통주

최근 코로나19 여파로 '홈술(집에서 마시는 술)'이 늘면서 전통주의 판매량이 급증했다. 여기서 말하는 전통주란 무엇일까. 전통주는 일제강점기 이전의 주조 방식으로, 쌀을 주원료로 하고 전통 누룩을 발효제로 사용해 빚는 술이다. 제대로 만든 전통주에서는 단맛, 신맛, 쓴맛, 매운맛, 떫은맛은 물론이고 '감칠맛'과 '상쾌한 맛'이 더해진 칠미七味가 입안에서 춤을 춘다. 여기에 달콤한 과일에서 나는 '부드러운 향취'까지 가미된다. 와인, 사케, 위스키에 뒤지지 않는 맛과 향이다. 이런 맛의 비밀은 전통 누룩에 있다. 자연 상태에서 미생물에 접종돼 배양된 전통 누룩으로 빚은 술은 맛과 향이 더 깊고 풍부하다.
전통주는 크게 발효주와 증류주로 나뉜다. 발효주에는 우리가 잘 아는 탁주와 탁주의 맑은 부분을 모은 청주, 청주에 약재를 넣은 약주, 과일을 발효한 과일주가 있다. 주세법에서는 누룩을 1% 이상 쓰면 약주, 이보다 적으면 청주로 구분한다. 약재를 넣지 않아도 곧 약주인 것이다. 발효주는 알코올 도수가 낮고, 발효 과정에서 유익한 성분이 나와 원료 본연의 맛과 향이 살아 있는 게 특징이다. 향과 맛을 오래 음미하며 마시기엔 발효주가 나은 이유다.
반면 증류주는 청주와 탁주를 증류한 술로, 소주가 대표적이다. 알코올 함량이 높아 추운 지방에서 주로 체온을 높이기 위해 마셨다. 또한 전통주는 빚는 횟수에 따라 단양주, 이양주, 삼양주 등으로 구분한다.

명란구이나 죽염두부 곁들이면 보다 담백

전통주를 보다 맛있게 즐길 순 없을까? 대부분의 술이 그렇듯 향이 약하고 도수가 낮은 것부터 시작해 높은 순으로 마시는 게 좋다. 그러지 않으면 나중에 마신 술이 맹맹하게 느껴질 뿐이다. 전통주라고 꼭 도자기로 된 잔에 마실 필요는 없다. 연말 모임인 만큼 분위기를 내려면 와인잔에 따라 마셔보자. 오히려 끝부분이 오므라든 와인잔이 향을 가득 머금어 오래도록 향을 음미할 수 있다.
약주는 8℃ 정도로 차게 마시는 게 좋다. 마시는 동안 온도가 변하지 않도록 얼음 그릇에 두고 마시길 권한다. 더 차게 하면 담백한 맛이, 덜 차게 하면 무거운 맛이 강해지니 취향에 따라 조절해 보자. 안주에 제한이 있는 것은 아니지만 건강하게 먹는 법은 있다. 기름기 많은 안주 대신 명란구이나 죽염두부 등을 곁들이면 보다 담백하고 그윽한 뒷맛을 느낄 수 있다. EM

탁여현·청비성… 건강 더한 명품주

전국 800여 개 양조장에서 전통주를 빚는다. 믿고 마실 수 있는 전통주로 인산가 약주 청비성과 탁주 탁여현을 강력 추천한다. 인산가 양조장에서는 경남 함양의 삼봉산에서 솟아나는 미네랄이 풍부한 광천수를 이용하고, 질 좋은 찹쌀과 멥쌀, 직접 만든 누룩만으로 '진짜 전통주'를 빚는다. 일반 양조장에서 탁주를 만드는 데 걸리는 시간은 단 5일이다. 반면 탁여현은 발효와 숙성에 135일이나 걸린다. 그만큼 정성과 주조 과정이 세밀하다. 청비성은 세 번 담근 삼양주로 향이 맑고 깊은 맛을 낸다. 청비성 골드는 밑술에 네 번의 덧술을 넣어 담근 술로 45일간 발효한 뒤 저온(5℃)에서 90일간 숙성해 은은한 단맛이 일품이다.

헬스가이드 〈15〉
중장년층 근력 강화 프로젝트–계단 오르기

모델 한혜진이 즐겨 하는 운동 한 발 오를 때마다 S라인 성큼

글 강미숙 **사진** 셔터스톡

'하늘을 향해 달리는 마라톤 대회'를 아는가. 63빌딩의 1,251개 계단을 오르는 경기다. 코로나19 시대를 맞아 계단 오르기에 대한 관심이 부쩍 높아졌다. 사람이 붐비는 실내 운동시설에 가지 않아도 되고, 별다른 준비가 없어도 된다는 점에서 매우 유용하다.

계단 오르기가 운동 트렌드로 부상 중이다. 모델 한혜진은 몸매와 건강관리 비결로 계단 오르기를 꼽았다. 그는 "유산소와 무산소를 더한 바람직한 운동"이라며 적극 추천한다. 비단 젊은 사람들만의 이야기가 아니다. 93세임에도 불구하고 현역에서 활동하는 방송인 송해 선생의 '계단 사랑'은 유명하다. 그는 거의 매일 서울 강남 자택에서 종로 낙원동 사무실까지 지하철로 출퇴근하며 수많은 계단을 오르내린다. 운동 전문가들은 나이 들수록 줄어드는 근육을 지키는 운동으로 계단 오르기만큼 간편한 게 없다고 입을 모은다. 송해 선생은 평생 이것을 몸소 실천해 증명한 산증인이다.

속보다 운동 효과 높아…
허벅지 근육 단련

계단 오르기의 원리는 이렇다. 중력을 거스르고 자신의 체중을 수직으로 들어 올려 다른 운동에 비해 많은 열량이 소모된다. 30분 동안 빠르게 걸었을 때와 계단을 올랐을 때를 비교해 보자. 빠르게 걷기는 120kcal가, 계단 오르기는 무려 220kcal가 소모된다. 이는 밥 한 공기와 맞먹는 열량이다. 다이어트에 효과적인 이유가 여기 있다. 다음으로 계단 오르기는 심장과 폐를 튼튼히 해준다. 심박수가 증가해 혈액순환에 도움을 줄 뿐만 아니라 심혈관계 질환을 예방한다. 하버드의대는 매일 8층 이상의 계단을 오르면 사망률이 33% 낮아진다는 연구 결과를 발표했다.

중장년이라면 "무릎이 안 좋은데 계단을 올라도 될까?"란 의문을 가질 수 있다. 그러나 계단을 오를 때 주로 사용되는 근육은 허벅지 근육이다. 계단 오르기로 허벅지 근육을 단련하면 오히려 무릎 관절에 가해지는 부담을 줄여 관절염을 예방한다. 또 근육량이 늘면 기초대사량이 높아져 뱃살이 쏙 들어간다. 이 외에도 허리를 바로 세우다 보니 척추를 펴는 근육이 단련돼 자세가 발라진다. 노년의 당당함은 바른 자세에서 나온다는 점을 유념할 필요가 있다.

올바른 계단 오르기의 방법은 이렇다. 자세는 가슴과 배가 일직선이 되도록 하고, 고개는 숙이지 않도록 한다. 고개를 숙일 경우 요통이 생길 수 있기 때문이다. 또 발을 내디딜 때는 무게중심이 앞으로 가도록 상체를 기울인다. 이어 다리를 들 때는 적당한 높이를 유지해 무릎을 굽히는 각도를 최소화한다. 균형감각이 떨어지는 중장년이라면 발 전체로 계단을 내딛는 게 안전하다. 이때 뒤꿈치가 먼저 닿게 하면 심장을 자극해 하체의 혈류를 개선할 수 있다.

내려갈 때는 '계단 말고 엘리베이터'

운동 효과를 좀 더 높이려면 발의 2분의 1 혹은 3분의 1에 해당하는 앞꿈치만을 이용해 내디딘다.

준비운동으로는 충분한 스트레칭과 함께 5분가량 평지를 가볍게 걸어준다. 끝나고 나서도 5분간 걸으며 몸을 식히면 운동 후의 뻐근함을 줄일 수 있다. 계단 오르기 중 현기증이 난다면 바로 멈추고 쉰다. 원래 무릎 통증이 있거나 관절염 환자라면 계단 내려가기는 절대 금지. 내려올 때는 체중의 5배에 달하는 하중이 무릎에 실려 무리가 된다. 반드시 엘리베이터를 이용하자.

계단 오르기가 처음이라면 2~3층을 오르고 나서 평지를 걷다가 다시 오르기를 시도하며 천천히 몸에 익힌다. 계단 개수보다는 시간을 기준 삼아 규칙적으로 운동하는 게 좋다. 익숙해지면 약간 숨이 찬 정도를 유지하면서 같은 속도로 목표지점까지 한 번에 오른다. 오르다 쉬다를 반복하는 것보다 한 번에 끝까지 오르는 게 더 효과적이다.

나에게 맞는 스마트한 신발 고르기

계단 오르기의 유일한 준비물인 운동화. 아무리 비싼 기능성 운동화라도 발과 밀착되지 않으면 제 기능을 발휘하지 못한다. 대체로 서양 브랜드는 운동화 볼이 좁고, 일본 브랜드는 넓으며 국산은 브랜드마다 제각각이어서 반드시 신어보고 구매해야 실수하지 않는다. 오후에 발이 붓는 경우가 대부분이므로 매장 방문은 오후에 하는 게 좋다. 운동화 크기는 두꺼운 운동용 양말을 신고 손가락 하나가 들어갔다 나올 정도의 여유가 있는 게 좋다. 운동화의 뒷굽 높이는 3.5cm가 넘으면 안 된다. 발과 발목에 부담을 줄 수 있다. 또 본래의 신발 형태를 유지하며 잘 비틀리지 않는 운동화를 골라야 한다. 특히 뒤꿈치를 편안하고 단단하게 잡아주는 제품을 골라야 발목 접질림을 예방할 수 있다.

세상에 꼭 알려야 할 이야기

글 김윤세(인산가 회장)
정리 한상헌 사진 한준호

4,300년 전의 쑥·마늘 신시의학 현대의학으로 부활시킨 인산 선생

Shinsi Medicine, Built on Mugwort and Garlic 4,300 Years Ago Turned into Modern Medicine by Insan

우주의 생성 및 운행의 원리를 인체의 건강 증진과 질병 치료에 응용한 흔적은《삼국유사》에 언급된 '신시의학'의 일화에서 엿볼 수 있다. 환웅이 병든 곰과 호랑이의 치료제로 쓴 쑥과 마늘의 신효한 약성을 현대 난치병 퇴치의 신약묘방神藥妙方으로 부활시킨 이가 인산 김일훈 선생이다.
이번 호는 지난 10월 30일 경남 함양군 안의향교 유림회관에서 '고운 최치원 선생과 인산 김일훈 선생의 함양정신'이라는 주제로 진행한 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)의 인문학강좌 내용을 정리했다.

1996년 초《세계일보》문화부 이○○ 부장으로부터 우리 민족의 의학사상과 방약方藥, 그 배경의 철학을 1,000자의 한자로 문장을 구성해 '신新천자문'을 연재해 달라는 요청을 받았다. 몇 달 고민하다가 그해 3월 1일부터 1997년 4월 30일까지 세 글자의 한자로 이룬 문장을 글자의 중복됨 없이 360회를 연재해 천자문 본문 1,080자, 그 전문全文을 요약, 다시 세 글자로 27회 연재해 요약문 81자로 '양생養生 천자문'을 완성한 바 있다.
그 뒤 1997년 11월 20일 당시 연재한 내용 전부를 모아 엮어서《김윤세의 壽테크: 心身건강천자문》이라는 제목의 421페이지 규모의 단행본으로 출간했다. 신천자문의 핵심 내용을 잘 파악할 수 있는 요약문을 통해 지금까지 전해 내려오는 '우리 민족의 정신문화의 꽃'이라 할 수 있는 '선도仙道'에 대해 설명한다.

우리나라의 현묘한 도 '풍류도'와 최치원

국조 단군檀君 이래 면면히 이어져 내려온 '민족의 도사

Early in 1996, the head of the culture news desk at Segye Ilbo asked me to start a new column series, diving into Korean medical theories, prescriptions and philosophies behind them using 1,000 Chinese characters. I contemplated for months, and ended up doing the series from March 1, 1996, to April 30, 1997, for a total of 360 columns. Each column was summarized again for another 27-part series.
Then on Nov. 20, 1997, I compiled those columns for a 421-page book called〈Kim Yoon-se's Thousand-Character Text for Healthy Mind and Body〉. Using some of the highlights from the book that could help you understand the modern thousand-character texts, let me talk about 'seondo (way of immortality),' at the heart of our people's spiritual culture.

Korea's Profound 'Pungyudo' and Choe Chi-won

'Nanrangbiseomun' by Goun Choe Chi-won, the great philosopher of the late Unified Silla period, is considered the text that

상道思想'을 잘 나타내 보여주는 글로 신라 말의 대大사상가 고운孤雲 최치원 선생의 난랑비서문鸞郎碑序文을 꼽는다. 이 글 가운데 이런 대목이 나온다.

〈우리나라에 '현묘한 도'가 있으니 곧 풍류도風流道를 이름이다. 그 가르침의 근원은 선사仙史에 자세하게 보이는데, 대략 설명하자면 실로 선불유仙佛儒 삼교三敎를 포함하여 뭇 사람들을 가르쳐 변화시킨다. '집에 들어가서는 부모에 효도하고入則孝 나가서는 나라에 충성하라出則忠'는 것은 노나라 대사구大司寇, 즉 공자孔子의 가르침이요, '자연스러움을 따라 처신하고(處無爲之事) 말 없음의 가르침을 실천할 것(行不言之敎)'을 제창한 이는 노자老子이며, '모든 악惡을 그치고(諸惡莫作) 뭇 착한 일을 하도록(衆善奉行) 인도한 이'는 천축국天竺國인도 태자 석가모니이다….〉

'삼교三敎를 포함하는 가르침으로 뭇 사람들을 교화하였다(實乃包含三敎 接化群生)'는 대목은 우리나라 고유의 풍류도가 인류문명의 시원始源을 이루어 여타 성현聖賢들의 가르침 내용보다 시대적으로 훨씬 앞서 있음을 잘 설명해 준다. 이를 바꿔 말하면 공자를 중심으로 하여 발달한 유가儒家와 노자를 중심으로 발달한 도가道家, 인도의 석가모니를 중심으로 한 불가佛家의 가르침의 근원처에 이 나라의 '현묘지도玄妙之道'가 자리하고 있다는 얘기다.

best demonstrates our national ideologies and philosophies that have been inherited from Dangun. Here's an excerpt.

「Our nation has a profound way called pungyudo. Its origins can be traced to prehistory. In sum, it's about teaching the common people and change them through Taoism, Buddhism and Confucianism. Confucius told us to respect our parents and be loyal to the country. Tao extolled virtues of following the natural flow of things and of being silent. Buddha guided us to stay away from evil and do kind things(…).」

People were reformed thanks to these religious teachings. And this explains how our pungyudo form the origins of the human civilization and was well ahead of teachings by other saints. In other words, Confucianism, Taoism and Buddhism teachings all have their foundation in our great country's profound ways.

고조선 때부터 치료제로 쓴 쑥과 마늘

각기 다른 1,080자의 한자를 조합하여 자연계의 법칙에 근거한 의학의 원리와 역사, 질병의 예방 및 치료 방법 등에 대해 서술·설명한다는 게 여간 어렵고 복잡한 작업이 아니다. 그러나 이 작업을 했던 이유는 인류 건강이 환경오염과 공해독의 증가 등으로 인해 역사상 그 어느 때보다도 크게 위협받고 있기 때문이다.

물론 수많은 의학자가 병마 퇴치를 위한 연구·실험을 거듭하고 있고 일부 성과가 나타나고 있음을 비하하거나 부정하려는 뜻은 추호도 없다. 다만 우리 의학이 세계 어느 나라, 어느 민족에게 내놓아도 타의 추종을 불허할 정도의 우수성·독창성·독자성을 확보하고 있는데도, 우리 스스로 그 참가치를 올바로 인식하지 못하거나 도리어 부정하고 있음에 안타까워 이러한 형식으로나마 정리해 보고자 시도한 것이다.

이 땅의 하늘이 열린 이래 사람들에게는 우주 자연의 오묘한 법칙을 설명해 놓은 부호문자符號文字가 전해져 왔다. 현묘지도라는 이름으로 면면히 전해져 온 우리 슬기로운 조상들의 우주관은 천부경天符經 여든한 글자에 그 원형이 온전하게 남아 있다. 그 81자로 파악해 놓은 자연계의 오묘한 도리에다 수천 년간에 걸쳐 뛰어난 안목을 지닌 조상들의 빛나는 지혜가 가미되어 형성된 우리나라 특유의 의학이 바로 '신시의학神市醫學'이다.

고려 고승 일연 스님의 걸작 《삼국유사》의 사료적 가치가 근년에 오면서 높이 평가되고 있음은 다행스러운 일이라 하겠다. 그 첫머리에는 옛 기록을 근거로 서술된 고조선 건국 일화가 소개돼 있어 어렴풋이나마 민족사의 여명을 짐작할 수 있게 한다.

〈(…) 하늘 세계를 다스리는 임금 환인桓因에게는 환웅桓雄이라는 서자가 있었다. 그는 늘 지상을 굽어보며 인간세계를 다스려 보려는 생각을 품어왔다. 아버지 환인은 아들의 마음을 알아채고는 고개를 숙여 지상 세계를 굽어 살펴보았다. 아름답게 펼쳐진 산과 들, 그 가운데 삼위태백三危太伯의 산이 널리 인간을 다스려 이롭게 할 만한 근거지로 적합하다고 여겼다. 환인은 아들 환웅에게 인간 세상을 다스릴 수 있는 권한을 부여하는 징표로 천부인天符印 세 개를 주어 내려가 다스리게 하였다. 환웅은 천상의 무리 3,000명을 이끌고 지상으로 내려와 태백산 꼭대기에 있는 신단수神檀樹 아래에 당도하였다. 그곳은 천상의 신들이 모여 이룬 저자라 하여 신시라고 불렸다.

Mugwort and Garlic, Used as Medicine Since Gojoseon

It's an extremely complicated task to find combinations from 1,080 different characters to explain the theory and history of the medicine based on the natural laws, as well as preventive steps and treatments of diseases. But I took on this project because, more than at any time in history, our health is in grave danger, due to the increase in pollutions and toxic substances. Of course, I don't mean to demean findings by numerous other medical doctors who continue to carry out researches and experiments to battle diseases. I just think it's unfortunate that, even though our own brand of medicine has so much originality and creativity, we don't really see the true value and, in some cases, we're in denial of it. I wanted to help change that perception.

현묘지도라는 이름으로 면면히 전해져 온 우리 슬기로운 조상들의 우주관은 천부경天符經 여든한 글자에 그 원형이 온전하게 남아 있다. 그 자연계의 오묘한 도리에다 수천 년간에 걸쳐 뛰어난 안목을 지닌 조상들의 빛나는 지혜가 가미되어 형성된 우리나라 특유의 의학이 바로 '신시의학神市醫學'이다

Sign characters that help explain the profound laws of nature have existed as long as we've been around on Earth. Our forefathers' wise view of the universe has been passed down under the name hyeonmyojido (profound ways). And It's detailed in 81 letters of Cheonbugyeong in its original form. And 'Shinsi (city of god) Medicine,' is our unique, indigenous medicine that combines the profound ways of nature and our ancestors' wisdom, built over thousands of years

It's great to see 〈Memorabilia of the Three Kingdoms〉, a brilliant piece of work by Goryeo Buddhist Monk Ilyeon, earning its due recognition in recent years. The opening section details the founding of Gojoseon, based on old historical records, and it gives us a glimpse into the dawn of our nation.

이 무렵 곰 한 마리와 범 한 마리가 같은 동굴 속에 살면서 환웅에게 찾아와 사람이 되게 해달라고 기원하였다. 환웅은 이들에게 신령스러운 쑥 한 뭉치(靈艾一炷)와 마늘 스무 개(蒜二十枚)를 주면서 이것을 먹고 백 일 동안 햇빛을 보지 말라고 하였다. 곰은 그대로 실천하여 여성의 몸이 되었으나 호랑이는 금기를 끝까지 지키지 못해 사람이 되지 못하였다. 환웅과 웅녀熊女 사이에 태어난 아들이 바로 환검桓儉, 즉 단군왕검檀君王儉이다(…).〉

여기서 몇 가지 중요한 사실이 발견된다. 그것은 바로 세상의 온갖 영약·신약 중 으뜸이라 할 쑥과 마늘의 등장이다. 이는 우리 민족이 지구의 간동艮東 분야에 속한 천하의 생기방生氣方에 터전을 잡고 일찍이 의약학적 혜안慧眼으로 신약·영약을 찾아내 이용해 온, 빛나는 역사를 갖고 있음을 보여주는 대목이다.

인산, 난치병 퇴치의 신약묘방으로 부활

《삼국유사》에서 전한 단군 관련 옛 기록이 고조선 건국 초기의 정황을 우회적으로 보여주는 것이라면 81자로 표현된 천부경은 문학 이전의 도학道學이요, 우주의 신수神數에 대한 설명문이라 할 것이다. 《삼성기三聖紀》《최문창후전집崔文昌侯全集》 등 옛 기록들을 종합하여 살펴볼 때 천부경은 애초 전서로 기록되어 해독하기 어려운 면이 있었으나 신라 때 고운 선생에 의해 한문 해서楷書체로 번역되었다. 그 뒤 여러 가지 종류의 번역서가 후세에 전해지게 되었다. 즉 단군 이후 3,000여 년이 지난 통일신라 말엽에 이르러서야 고대 올챙이 문자로 적혔던 천부경이 그 시대의 문자로 번역되어 전해지게 되었다는 얘기다. 인산 선생 역시 '신서神書 천부경 주해註解'를 통해 자신의 견해를 피력한 바 있다.

〈(…) 그리하여 단군은 신서 천부경을 창작하여 98세손에 전하니 최고운 선생이라. 유성儒聖, 유선儒仙이신 최고운 선생이 (묘향산) 바위의 글씨 흔적을 발견하고 과

「(…) King Hwanin, who rules the Heavens, had a natural child named Hwanung. He always kept his eyes on the world below and thought about governing the human world. Hwanin read his son's mind and studied the human world himself. He saw beautiful mountains and fields, and he decided the mountains of Samwi and Taebaek would be the perfect base for Hwanung to take over the human world. To give Hanwung his blessings and authority to rule the human world, Hwanin gave him three seals. Hwanung was accompanied by 3,000 others to the ground, and they reached the holy tree at the top of Mt. Taebaek. It came to be known as the place of god.

Around this time, a bear and a tiger, living inside the same cave, visited Hwanung and asked him to turn them into humans. Hwanung presented them with a bundle of holy mugwort and 20 heads of holy garlic. He also told them not to come out to see the sun for 100 days. The bear listened and became a woman. The tiger never did become a human. The son born between Hwanung and the bear-turned-woman was Hwangeom, who grew to become Dangun Wanggeom(…).」

A few important facts are worthy revisiting. Mugwort and garlic, among the world's greatest wonder drugs, are mentioned here. This proves that our forefathers found the excellent source of energy in the eastern part of the Earth and had the medical and medicinal foresight to find wonder drugs in nature.

Insan Produces Great Prescriptions to Fight Terminal Diseases

Records of Dangun in 〈Memorabilia of the Three Kingdoms〉 show, perhaps indirectly, the circumstances surrounding the early days of Gojoseon. Cheonbugyeong, expressed in 81 characters, is a study of Taoism and a treatise on spiritual numerology of the universe. Based on some ancient records, Cheonbugyeong was difficult to decipher at first, and during the Silla

두문頭文을 당시 문자로 번역하여 금일까지 전해지게 되었다(…).〉

우주의 생성 및 운행의 원리를 인체의 건강 증진과 질병 치료에 응용한 흔적은 앞서 언급했던 '신시의학' 시대의 일화에서 엿볼 수 있다. 먼 우리 조상들의 우주관이 담긴 천부경을 다시금 당시 문자로 옮겨 후세에 전한 이가 신라 말 고운 선생이라면, 옛 기록 속에 그 희미한 흔적이나마 남아 있던 쑥과 마늘의 신효神效한 약성을 현대 난치병 퇴치의 신약묘방神藥妙方으로 부활시킨 이는 인산 김일훈 선생이다.

영구법과 구운마늘죽염요법의 신비

《삼국유사》 속 단군고기檀君古記에 쑥과 마늘이 치료제로 등장하는 것에 민족의학의 그 깊은 뿌리와 뛰어난 지혜에 감탄하게 된다. 동양의학과 우리 민족의학에서 쑥처럼 광범위하게 쓰이는 물질도 드물 뿐 아니라, 쑥뜸 등의 놀라운 효과는 불가사의不可思議 그 자체라 할 수 있다. 마늘 역시 오늘날 대표적 항암 식품으로 그 가치를 인정받고 있다. 혜안으로 밝힌 의학적 진실이 오

period, Goun translated it into the regular script. Many other translated versions have followed. It took some 3,000 years after Dangun that Cheonbugyeong became available in the script of the time. Insan made his thoughts known through Cheonbugyeong annotation.

「(…) Dangun created the holy Cheonbugyeong and it was handed down to the 98th generation, Choe Goun. The Confucian philosopher discovered traces of letters on the rock and translated them into the script of the time, paving the path for the modern version(…).」

The examples of applying the theories of the creation and operation of the universe to promoting people's health and treating diseases can be found in the story about 'Shinsi Medicine' days. And Goun translated Cheonbugyeong so next generations would be able to read about what our forefathers did. And Insan Kim Il-hun picked up on the important medicinal properties of mugwort and garlic, barely recorded in ancient documents, and used them to come up with great prescriptions of his own.

랜 시간과 공간을 초월하여 여전히 그 가치를 인정받고 있다는 사실은 우리 조상들의 지혜로움을 단적으로 보여주는 예라 하겠다.

인산 선생은 선조들의 지혜인 쑥과 마늘을 부활시켜 코로나19를 위시한 암·난치병·괴질 퇴치의 신약으로 제시했다. 인산 선생의 구술을 정리해 출간한 《신약》 《신약본초》를 통해 제시한 묘방은 5분 이상 타는 뜸쑥을 단전 위에 올려놓고 불을 붙여 뜸을 뜨는 영구법과 유황밭마늘을 껍질째 구운 후 껍질을 까서 뜨거울 때 죽염을 푹푹 찍어 하루 20통 이상 먹는 구운마늘죽염 요법이다. 인산 선생은 흔한 물질 속의 빛나는 약성을 찾아내 현대 난치병 퇴치에 활용할 수 있도록 법제 방법을 창안·공개했다. 그 흔한 물질 중 하나인 천일염을 대나무통 속에 넣고 소나무장작으로 불을 때 9번 구운 죽염이다. 오랜 세월의 이끼 속에 파묻혀 실전失傳할 뻔했던 '신시의학'의 핵심 처방은 이렇게 세상에 등장하게 됐다.

이제 여러분은 《신약》 《신약본초》를 통해 인산 선생이 인류의 건강을 위해 제시한 참의료인 인산의학의 의미와 가치를 깨닫고 자연수명인 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 기원한다. 인

Yeonggu Method and Effects of Roasted Garlic with Bamboo Salt

The mention of mugwort and garlic as medicine in the records of Dangun in 〈Memorabilia of the Three Kingdoms〉 indicates that our medicine has a long and rich history, not to mention brilliance of our ancestors. Few substances in Oriental and Korean folk medicine are used as widely as mugwort. The effectiveness of moxa cautery is the stuff of legend. Garlic is highly valued today as one of the greatest cancer-fighting foods. The medical truth discovered with such brilliant foresight has transcended time and space, and it's a great example of the wisdom of our forefathers.

Insan brought mugwort and garlic back to relevance, so that they could help fight off terminal diseases such as cancer and even COVID-19. 〈Shinyak (Holy Medicine)〉 and 〈Shinyak Boncho (Holy Medicine Herbs)〉 both offer summaries of Insan's ideas and thoughts. In these books, he proposed placing moxa that burns for over five minutes on Danjeon and then lighting it up - otherwise known as yeonggu method. Insan also suggested roasting sulfur wild garlic in whole, peeling it off and then eating garlic with bamboo salt - more than 20 heads of them per day. Insan found medicinal properties in materials easily found in our lives, and built prescriptions on them that could help people fight terminal diseases. You get bamboo salt by placing bay salt inside bamboo trunk, setting fire with pinewood and roasting it over the fire nine times. Insan gave a new life to the core prescription of 'Shinshi Medicine' that could have been lost with the passage of time.

I hope you will recognize the meaning and value of Insan Medicine by reading 〈Shinyak〉 and 〈Shinyak Boncho〉 and live your natural span to 120, with great health and prosperity. Insan

4300年前神市医学中的艾草和大蒜
仁山先生慧眼识珠现代医学重新发光

自开天辟地以来，一直流传着符号和文字，为人们传递宇宙自然奥妙和规律。祖先们将其称为玄妙之道。如此大智大慧的宇宙观，原型留存于天经符81字中。这81字传递的自然界奥妙，历经数千年的迭代，凝聚祖祖辈辈的智慧结晶，形成了韩国传统的医学——神市医学。高丽高僧一然巨作《三国遗事》，近来其史料价值被高度认可，值得庆幸。该部书籍卷首根据流传记录，记载了古朝鲜的建国故事。

掌管天庭的天国之王桓因之子桓雄率天兵三千下凡，来到太白山顶的神坛树下。该处由天神同心协力所造，故取名神市。彼时熊和老虎来祈求桓雄将他们变成人。桓雄赐他们神艾一束和大蒜二十瓣，叮嘱他们吃完后百日之内不见阳光。熊遵嘱脱胎换骨成为女人，老虎因未能遵嘱没有如愿。桓雄和熊女诞下一子，便是檀君王俭。

从这则故事中可发现两样重要的东西，即世界上所有神丹妙药之首——艾草和大蒜。艾草和大蒜在历史记录中只是捎带一笔，却是打败疑难杂症的灵丹妙药，发现这一功效的正是仁山金一勋先生。

在东方医学和韩国的传统医学中，很难见到像艾草这样用途广泛的药材，其药效也让人称奇道绝。大蒜也是如今代表性的抗癌食品，药效价值受到肯定。对于凝结祖先智慧的神药艾草和大蒜，仁山先生提出古为今用，将其用于治疗包括新冠肺炎、癌症在内的疑难杂症。两种药材的使用方法记载于由仁山先生口述整理出版的《神药》和《神药本草》：将艾草烤5分钟以上，然后置于丹田之上，点燃后针灸；将硫田大蒜连皮烤，然后剥皮，趁热蘸满盐食用，每天吃20瓣以上。

仁山先生独具慧眼，在平凡的物质中发现不平凡的药效，为现代疑难杂症的治疗提供了有效的食疗药方。天日盐就是这诸多平凡物质之一。将天日盐放入竹筒，用松树柴火烤制九次，便生成竹盐。这一"神市医学"的药方在岁月的尘埃中几乎被掩埋，被仁山先生慧眼识珠重新公布于众。

希望大家通过《神药》和《神药本草》，领悟仁山先生为人类健康提出的真正医疗之道——仁山医学，体会它的意义和价值，延年益寿，颐养天年，活到120岁。 인

글 조용헌(동양학 박사·건국대 석좌교수)

우리를 지켜주고 복을 주는 '보호령'

부처와 예수는 지혜와 인내를 갖게는 하지만 발등에 떨어진 불을 꺼주지는 못한다. 죽음과 불운의 고비에서 자신을 구해내는 건 언제나 조상의 영혼들이다. 거센 물살에 떠내려가는 자신의 뒷덜미를 잡아 올려 악몽에서 깨어나게 하는 건 신이 아니라 돌아가신 부모님인 것처럼 말이다. 자신을 지켜주고 복을 주는 존재인 보호령과의 관계 맺기가 아주 중요해졌다.

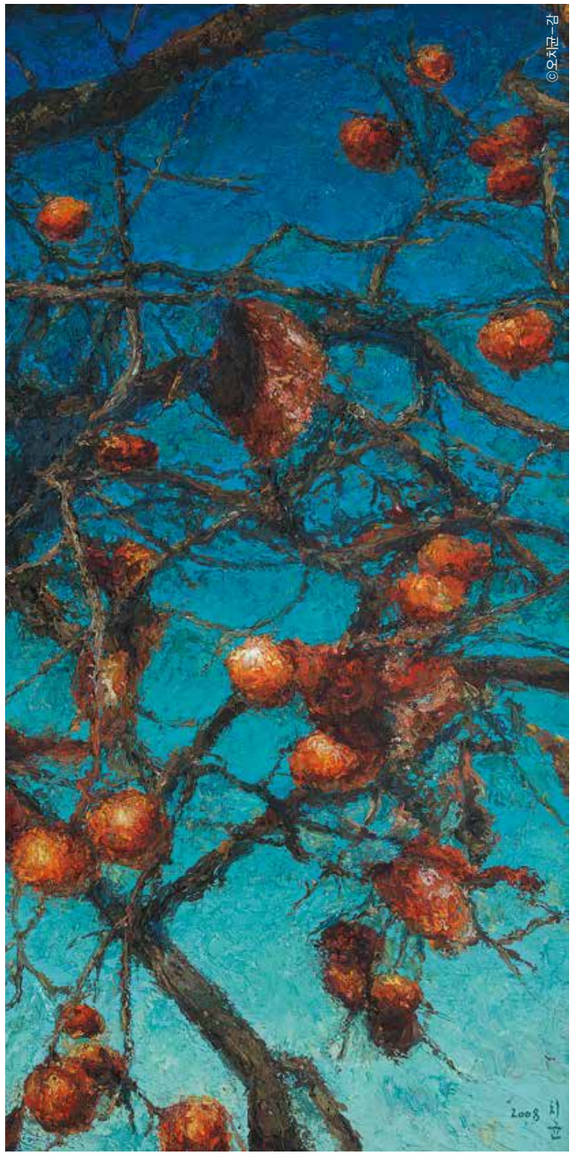
로또 1등은 과연 조상의 음덕일까?

모든 것이 조상 묏자리 덕

한세상 살다 보면 참으로 아슬아슬한 순간이 많다. 지나고 보니 '내가 어떻게 그 고비를 넘겼을까' '참으로 다행이었다'라고 느끼는 순간이 여러 번이다. 그 당시엔 내가 잘나서 그 어려움을 넘긴 줄 알았다. 하지만 지난 세월을 돌아보니 '눈에 보이지 않는 조상들의 혼령이 도와주었구나' 하는 생각이 든다. 교통사고를 당했을 때 죽을 수도 있었는데 경미하게 그친 일, 병이 급속도로 악화돼 목숨을 잃을 수도 있었는데 묘하게 기운을 되찾아 무사히 넘긴 일, 관재수官災數에 걸려 엄청 고생할 뻔했는데 귀인의 도움으로 헤쳐나온 일 등이다.

사업가 대부분은 자금난에 몰려 자살 충동을 경험하지 않은 이가 없다. 모든 걸 포기하기 직전까지 갔다가 예기치 못한 도움이나 상황 반전, 그리고 귀인의 도움 덕분에 위기를 극복한 이야기를 들을 때마다 보호령保護零이 존재한다는 것을 느낀다.

자신의 뒤에서 위기 때마다 도와주는 영적인 힘이 보호령이다. 누구에게나 보호령이 있는 건 아니다. 따로이 보호령이 존재하는 사람이 있다. 이때의 보호령은 대개 그 집 조상들의 영혼이다. 보호령이 존재하는 사람들에게는 공통점이 있다. 우선 말이 많지 않다. 상대방과의 대화에서도 주로 듣는 쪽이다. 상대방이 어떤 이야기를 하는지 경청하는 스타일이다. 또 쉽게 성질을 내지 않는 차분하고 진중한 면모를 갖고 있다. 어지간한 일은 대범하게 넘어가는 아량도 있으며 반듯한 인격도 지니고 있다. 대체로 안색이 맑고 단아한 외형상의 특징도 있다.



'보호령'과 몸주의 차이

그러나 본인은 등 뒤의 보호령이 도와준다는 생각을 못 할 수도 있다. 도와준다는 생각을 하게 될 때는 돌아가신 아버지와 어머니가 꿈에 나타나서 어떤 암시나 신호를 보내는 경우다. 그런 꿈을 꾸고 나면 생각이 조금 바뀐다. '어떤 초자연적인 정신세계가 있기는 있는 모양이구나' 하고 겸손한 마음을 갖게 된다. 서양에서는 이런 보호령을 수호천사로 통일했다. 서양 그림을 보면 어린아이의 얼굴을 하고 등 뒤에는 날개가 달린 모습으로 수호천사가 그려졌다.

보호령 외에 '몸주身主'라는 개념도 있다. 몸주는 그 사람의 몸속에 들어와 주인 노릇을 한다고 해서 붙여진 이름이다. 보호령과 몸주의 차이는 무엇일까. 보호령은 병풍처럼 몸 뒤에 있으면서 운명의 고비마다 도움을 준다. 반면 몸주는 등 뒤에 있는 것이 아니라 몸속에 자리를 잡는다. 몸주가 자리를 잡으면 샤먼Shaman, 즉 무당이 된다. 샤먼이 되면 초월적인 힘이 생긴다. 상대방의 앞일이나 어떤 사건의 전개 과정이 눈에 보인다. 미래를 미리 본다는 것은 권력이다. 권력에는 돈도 따른다. 주변 사람들이 샤먼의 말을 잘 듣고 복종하게 된다. 미래를 훤히 내다보는데 어찌 고분고분하지 않겠는가.

선견지명은 이성에서 비롯된다

하지만 단점이 있다. 매사에 빛과 그림자가 공존하듯이 말이다. 몸주가 자리를 잡아 샤먼이 되면 자유가 없어진다. 이성의 영역이 축소되기 때문이다. 몸주가 하라는 대로 해야 하는 문제가 발생하는 것이다. 자기 생각이 없어지고 몸주의 포로가 된다고나 할까.

도사와 샤먼의 차이는 이 자유라는 부분에서 발생한다. 상식과 이성에 바탕을 두면서도 미래를 내다보는 초능력이 있으면 도사고, 몸주가 하라는 대로만 하면 샤먼에 머물고 만다. 더욱이 시간이 흐르면 샤먼의 능력은 차츰 약화되고 만다. 특히 본인의 사적인 욕망을 충족하는 도구로 미래 예측력을 사용하다 보면 배터리가 방전되어 더는 영험한 예측을 해낼 수 없게 된다. 이게 샤먼의 문제점이다. 접신이 되더라도 그 능력을 공적인 의도로 사용하면 오래가지만 자기 돈을 버는 데 할애하면 오래가지 못한다. 보호령과 몸주는 분명 다른 차원의 대상인 셈이다.

인산식객
'온 가족이 유황오리진액' 김기진·오덕자 부부

글 한상헌 **사진** 최병준

부부에 아들 부부·여동생 부부까지 "기운이 나고 몸이 훈훈해집니다"

유황오리진액 좋다는 건 인산가 회원이라면 다 알고 있는 사실이다. 그러나 가격대가 만만찮아 선뜻 주문하지 못한다. 그런데 유황오리진액을 자신들은 물론 아들 부부와 여동생 부부까지 한 번에 주문해 먹고 있는 가족이 있다. 그 속을 들여다보면 경제력 과시가 아니라 서로의 건강을 챙기는 가족 사랑을 엿볼 수 있다.

갑작스런 기온 저하로 옷깃을 잔뜩 여미며 찾아간 경기도 남양주시의 한 아파트. 그곳에서 온 가족이 유황오리진액을 먹고 있다는 김기진(80)·오덕자(66)씨 부부를 만났다. 중후한 신사의 향기가 물씬 풍기는 김기진씨가 "손이 차서 악수를 잘 안 하는데 유황오리진액 먹고 따뜻해졌다"며 악수를 건넸다. 아파트단지 내에 있는 카페에 자리를 잡고 앉자 김기진씨 부부는 아들 부부, 그리고 여동생 부부까지 온 가족이 동시에 유황오리진액을 먹게 된 이야기보따리를 풀어놓았다.

단풍 구경할 겸 연수원 방문… 한꺼번에 주문

6년 전 오덕자씨는 인산가를 처음 알게 돼 죽염을 소개해 준 지인과 함께 함양 인산가 1박 2일 힐링캠프에 다녀왔다. 죽염 제조 과정을 직접 눈으로 보고 죽염음식도 먹으면서 9회 죽염의 효능과 가치에 대해 알게 됐다. 건강에 관심이 많았던 그녀는 9회 죽염을 다량 구입해 가족에게 나눠줬다고 한다. 그렇게 인산가와 첫 인연이 시작됐다.

"매달 월간 《인산의학》을 받아 보면서 언젠가 기회가 되면 유황오리진액을 가족에게 먹여야겠다는 생각을 항상 갖고 있었어요. 그런데 크게 아프지 않으면 구매하기가 어렵잖아요. 미루고 미루다 코로나19 바이러스 문제도 있고 해서 사업으로 바쁘게 다니는 아들을 해줘야겠다고 마음먹고 있었죠."

마침 여동생 부부와 시간이 맞아 함께 여행할 기회가 생겼다. 이왕이면 유황오리진액 만드는 것도 보고 아들에게 선물할 것도 구입할 겸해서 여행지를 함양 인산연수원으로 정했다. 인산가에 도착해 황토방에 머물면서 단풍 구경도 하고, 죽염음식도 먹으며 힐링의 시간을 보냈다.

"저녁 먹고 아들 줄 유황오리진액을 주문하러 매장에 들렀더니 우성숙 인산연수원장이 있더라고요. 이런저런 인산의학 관련 얘기를 들으면서 유익한 시간을 보냈어요. 한데 아들 것만 주문하는 게 마음에 걸리더라고요. 시집와서 지금까지 남편 챙기고 아이 둘을 키우느라 고생 많이 한 며느리에게도 유황오리진액을 선물하고 싶어 그 자리에서 주문했습니다."

황토방에서 꿀잠을 자다가 새벽에 잠이 깼는데 문뜩 옆에서 자고 있는 남편이 보였다. 올해 팔순인 남편을 제일 먼저 챙겼어야 했는데 아들만 생각한 건 아닌가 싶어 미안했다. 그래서 일어나자마자 매장에 가서 남편 것도 주문했다.

"동생이 '언니 참 잘했어. 말은 안 해도 아들·며느리만 챙긴다고 형부가 섭섭했을 거야'라며 웃더라고요. 그래서 '여기서 하룻밤 안 잤으면 아마 주문 안 했

황토방에서 꿀잠을 자다가 새벽에 잠이 깼는데 문뜩 옆에서 자고 있는 남편이 보였다. 올해 팔순인 남편을 제일 먼저 챙겼어야 했는데 아들과 며느리만 생각한 건 아닌가 싶어 미안했다. 그래서 일어나자마자 매장에 가서 남편 것도 주문했다

을지 몰라'라고 했더니 옆에 있던 남편이 한번 쓱 쳐다보더라고요.(호호호)"

며느리 "어머니도 제가 돈 드릴 테니 주문하세요"

그 자리에서 동생 부부도 함께 유황오리진액을 주문했다. 인산가에서 힐링여행을 마치고 집에 돌아가 며느리에게 전화를 걸었다. "유황오리진액을 주문해 놨으니 남편과 잘 챙겨 먹어라"라고 당부의 말도 잊지 않았다. 몇 번이고 감사 인사를 건네는 며느리의 말에 해주길 잘했다는 생각이 들었다.

며칠 후 그녀의 언니로부터 연락이 왔다. 건강이 안 좋은 지인과 함께 함양에 갈 건데 같이 가자는 것이었다. 출발하는 날 어떻게 알았는지 며느리가 전화를 했다. "어머니 인산가에 가신다고요? 제가 돈 넣어 드릴게요. 어머니가 드실 유황오리진액도 꼭 주문하세요"라는 것이었다. "아니야. 난 안 먹어도 돼. 내가 먹을 거면 지난번에 주문을 했지. 난 건강한데 뭐. 일부러 주문 안 한거야"라고 사양했다. 그러자 "어머니가 안 드시는데 제가 어떻게 먹겠어요. 어머니부터 드셔야 저도 먹을 수 있어요. 어머니 꼭 드세요"라며 재차 권했다. 계속 사양하면 성의를 무시하는 것처럼 보일까 봐 "알겠다"고 했더니 바로 돈을 입금했다.

"시어머니를 챙기는 마음이 기특하고 예쁘더라고요. 요즘 애들은 받는 걸 당연하게 생각하는데 어른 공경할 줄 아는 착한 며느리잖아요. 그래서 우성숙 원장에게 얘기했더니 '완전 감동'이라며 이런 훈훈한 얘기는 많은 사람에게 알려야 한다고 하더라고요."

며느리들은 '시'자 들어간 시금치도 먹지 않는다는 우스갯소리가 있다. 시댁 식구들과 가깝게 지내기 쉽지 않다는 우회적 표현이다. 그런데 서로의 건강을 살뜰하게 챙기며 고부姑婦 관계의 이상적인 모습을 보여준 오덕자씨와 며느리는 많은 이의 귀감이다.

남편 김기진씨 "진액 먹고부터 행동이 빨라져"

주문한 지 일주일 만에 받은 유황오리진액을 하루 4번 꼬박꼬박 챙겨 먹는다는 김기진·오덕자씨 부부는 가장 달라진 점으로 '체온 상승'을 꼽았다. 김기진씨는 "기운이 나고 몸이 훈훈해지는 것 같다"며 "손발이 차서 악수도 잘 안 하는데 따뜻해진 것을 느낄 수 있다"고 했다. 오덕자씨도 "처음 며칠은 속이 더부룩하고 소화가 잘 안 되는 것 같더니 그 이후엔 손발이 따뜻해지고 잠이 잘 온다"고 했다.

건강을 위해 산행을 자주 다닌다는 김기진씨는 유황오리진액을 먹기 전과 후의 차이가 분명하다고 했다. 그는 "피로감이 줄어들고 자고 일어나면 개운하다. 행동이 자꾸 굼떠지는 것 같아 나이 때문인가 싶었는데 유황오리진액을 먹으면서 행동도 빨라졌다. 전립선이 약해 소변을 자주 봤는데 많이 좋아졌다. 유황오리진액이 비싸긴 한데 값어치를 하는 것 같다"고 말했다. 옆에서 듣고 있던 오덕자씨는 "처음엔 속이 더부룩하다고 했는데 보름 정도 드시더니 속이 편해지고 변비까지 해결했다"며 한마디 보탰다. 아들 부부도 잘 챙겨 먹고 있다고 한다. 특히 비위가 약해 한약을 못 먹는 며느리도 빼놓지 않고 먹고 있다고.

오덕자씨는 건강보다 돈을 먼저 생각하는 지인이 있다며 안타까워했다.

"지인 중에 건강이 좋지 않으면서도 돈 쓰는 걸 아깝게 생각해요. 마늘하고 죽염만 먹어도 치유될 것 같아 상담 받아보고 인산의학으로 건강을 챙기라고 해도 귀담아 듣지 않습니다."

옆에서 듣고 있던 김기진씨는 "돈이 많으면 뭐 하겠어요. 아프면 그 많은 재산 아무 소용이 없잖아요. 유황오리진액을 먹어보라고 했더니 비싸서 안 먹는대요. 죽으면 아무것도 가지고 갈 수 없는데 무엇이 중요한지 모르고 있잖아요. 자신의 건강을 위해 쓰는 돈을 아까워하면 답이 없는 겁니다. 우리나라에서 가장 부자라고 하는 대기업 회장도 병원에 누워만 있다가 얼마 전에 죽었잖아요. 공수래공수거空手來空手去입니다"라고 말했다.

우성숙 원장의 가식 없고 소탈한 모습에 신뢰감

김기진씨 부부는 인산가를 방문한 이후 집안 모든 양념을 인산가 제품으로 바꿨다. 죽염고추장, 죽염된장과 최근 출시된 멸치액젓 '바다참맛'까지 구입했다. 그리고 구운밭마늘과 죽염으로만 만든 죽마고우환과 유황오리진액으로 담근 죽염간장 복해정을 사서 함께 먹고 있다.

"인산가에서 하룻밤 묵으면서 죽염음식을 먹었는데 짭짤한데도 물이 하나도 안 켜더라고요. 화려한 반찬이 아닌데도 정말 맛있고 소화도 금방 되고 좋았어요. 그래서 집에서 쓰는 양념을 인산가 제품으로 다 바꿨죠."

남편 김기진씨가 "인산가 홍보사원이 다 됐다"며 한마디 건네자 오씨는 "돈 들어가는 것도 아니고 내가 먹어보고 좋아서 좋다고 말하는 건데요. 안 먹어보고 좋다고 거짓말하면 나쁜 거지만 있는 그대로 말하는 거예요"라며 웃었다.

김기진씨는 인산가를 방문했을 때 만났던 우성숙 원장의 모습이 인상 깊었다고 말했다. 인산연수원을 관리하는 원장이고, 인산가 회장 사모인데도 소탈하고 가식 없이 손님을 대하는 모습에 마음이 끌렸다.

"회장 사모라고 어깨에 힘 잔뜩 주고 거들먹거리거나 집 밖으로 나오지 않을 수 있잖아요. 그런데 식사도 식당에서 손님들과 함께 하고, 인산가에서 만든 탁여현을 가지고 와 손님에게 맛보라고 직접 따라주는 모습에 감동을 받았어요. 직원을 시킬 수도 있는데 직접 손님과 이야기 나누고 고민도 들어주며 상담하는 모습이 보기 좋았어요."

아내 오덕자씨가 말을 이어받았다.

"아들이 유학할 때 일인데요. 건강을 생각해 지삼地蔘을 달여서 보냈더니 안 먹고 버렸다고 하더라고요. 먹으면 설사를 해서 먹을 수가 없었대요. 비싼 걸 버렸다고 잔소리를 했죠. 이 얘기를 우성숙 원장에게 했더니 '아들이 O형이에요?'라고 묻더라고요. O형은 삼이 안 받는다고 하더라고요. 그걸 몰라서 돈만 버린 거죠. 궁금한 걸 물어보면 친절하게 말해주니 고마웠어요."

유황오리진액을 먹은 지 한 달 정도 됐다. 드라마틱한 변화를 기대하기엔 아직 섭생기간이 길지 않다. 하지만 혈血과 기氣의 흐름이 원활해지고 체온이 올라가며 피로감이 해소되는 등 긍정적인 건강신호가 감지되고 있다. 김기진씨 부부는 "끝까지 먹어보고 효과가 좋으면 주변 지인들에게 적극 추천하겠다"고 했다. 건강에 최우선 가치를 두고 있는 이들은 하늘이 부여한 천수天壽를 건강하고 행복하게 누릴 수 있을 것 같다.

글 이일섭 사진 양수열

맛도 좋지만 면역력은 '더블'

국민생선 명태를 햇볕과 바닷바람에 말리면 진귀한 해독선약解毒仙藥이 된다는 사실은 쉽게 받아들여지지 않는다. 그러나 수십 년에 걸쳐 마른 명태를 먹고 질병 문제를 해결한 이들은 수없이 많다. 체내에 축적된 독을 풀어주고 체온을 높여 면역력을 강화시키는 마른 명태의 약성을 전한다.

국민생선 명태가 돌아왔다

겨울은 누구에게나 견디기 힘든 계절이다. 살을 에는 추위와 뼛속까지 스미는 한기는 독감과 폐렴을 유발할 뿐 아니라 건강한 사람에게도 우울과 무기력을 가져다준다. 우리의 신체를 비호하는 면역력은 나이가 들면서서히 그 기능이 약해지게 된다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 심혈관 질환에서 비롯되는 대사증후군과 호르몬의 문제로 인한 골다공증과 비만 증상은 면역력을 현저히 떨어뜨린다. 기저 질환이 없다 해도 나이를 먹는 이유만으로 면역력 저하가 진행되므로 45세 이상이 되면 면역력을 키우는 데 각별한 신경을 써야 한다.

체내에 들어오는 냉기와 공해독 밖으로 배출

낮은 기온 탓에 면역력이 저하되기 쉬운 겨울, 마른 명태 섭취를 강조하는 이유는 미세 먼지가 뒤섞인 냉기의 침공을 저지하며 동절기의 불순한 기운을 이겨내는 힘을 갖게 하기 때문이다. 무엇보다 마른 명태는 몸 안에 들어온 냉기와 공해독을 밖으로 배출시키며 우리 몸을 가볍고 순정純情하게 가다듬는다.

조선 말기 의학서 《방약합편》에 명태는 '성질이 따뜻하면서 맛은 짜다'라고 기술돼 있다. 한의학에서는 약을 먹거나 침을 맞을 때 몸을 보호하는 음식으로 명태가 언급돼 왔다. 양기가 충분해 몸이 찬 소음인 체질에 도움이 되는 음식으로 활용됐다.

이처럼 명태가 많이 쓰이는 이유는 풍부한 영양분을 포함하고 있기 때문이다. 명태 한 마리에는 눈이 침침할 때 먹으면 도움이 되는 비타민 A가 30.00㎍가량 들어 있으며 이는 대구보다 3배 많은 양이다. 더욱이 칼륨도 308.00mg이나 들어 있어서 숙취 해소에 좋고 명태를 넣고 끓인 해장국을 먹으면 술독이 소변을 통해 잘 빠져나가 애주가들이 자주 찾는 음식이 되곤 한다.

인산 선생은 30년 전에, 2000년대가 되면 공기 중의 공해독이 호흡기를 통해 체내로 스며들어 질환을 일으킬 것을 예견했다. 즉각적으로 나타나는 증세가 아니어서 오랜 세월이 지난 뒤 자신도 모르게 여러 장부의 암과 난치병을 앓을 수 있다고 했다. 유해환경 속에서 살아가는 우리가 공해독과 화공약독을 완벽하게 피할 수 있는 방법은 없다. 다만 그 독성으로 인해 병이 생기지 않도록, 몸속 공해독을 풀어주는 마른 명태와 같은 해독선약解毒仙藥을 정기적으로 복용하며 활기를 잃지 않도록 해야 한다.

명태를 말리면 단백질·아미노산 두 배 이상 증가

명태는 다른 생선과 달리 말린 것의 가치가 더 높다. 실제로 명태를 말리면 단백질과 아미노산이 2배 이상 증가하고, 식감도 더 좋아진다. 인산 선생은 밤에는 얼고 낮에는 풀어지는 건조 과정을 통해 마른 명태의 약성이 강화된다고 얘기했다. 그렇다면 인산 선생은 어떻게 해서 명태가 아닌 마른 명태에 더 많은 약성이 있는 걸 알게 됐을까?

우리나라는 계절별로 절기가 있다. 절기는 별의 움직임과 관련이 있는데 대설大雪부터 동지冬至까지는 여성女星 범위에 속한다. 명태는 대설과 동지 사이에 알을 낳고 새끼를 치는 물고기로 여성정女星情의 태생을 갖게 된다. 인산 선생은 '여성정으로 화생한 생물로 짐승에는 오리, 땅에서 자라는 식물로는 오이, 바다에서는 명태'라고 했다. 공해독과 화공약독은 모두 불의 기운에 속하는 화독火毒으로, 물의 기운을 가진 명태만이 이 불을 끄는 힘을 갖고 있다고 했다. 수기水氣가 화기火氣를 조절해 수정水精이 화신火神으로 변화하며 영묘한 약성이 발휘되는 것이다.

인산 선생은 명태가 갖고 있는 감로정이 곧 신약임을 언급하기도 했다. 적도에서 동해로 올라온 명태는 사흘 만에 감로정을 품게 되는데 불교에선 감로정을 신령한 물로 해석한다. 한 방울만 먹어도 장수하고 죽은 사람도 감로정을 마시면 부활한다고 알려져 있다. 백두산 천지에도 감로정이 있고, 죽염에도 감로정이 깃들어 있다. 그러나 지구온난화로 수온이 상승하면서 한류성 어종인 명태가 더는 동해에 오지 않게 됐다. 아예 잡히지 않게 됐다. 다행히도 동해의 심층수에는 감로수 기운이 존재한다. 동해의 맑은 바닷물을 뿌려가며 명태를 말리면 명태에 서서히 감로정이 스며들어 본래의 약성을 얻게 되는 것이다.

태양빛에 건조시키기 때문에 신물질로

이번엔 마른 명태가 갖고 있는 태양정太陽精의 효험을 살펴볼 차례다. 땅 위에 사는 모든 생물은 태양정을 받기 때문에 산삼·녹용·사향·웅담 등 신비의 약들이 많다. 하지만 바닷속은 햇빛이 들어가지 못해 태양정을 흡수하지 못한다. 수중생물 중 난치병을 치료할 수 있는 신약이 적은 이유가 이 때문이다. 이에 반해 땅 위에 사는 생물은 태양열을 받게 되면 모공에서 수분이 증발하게 되는데 공기 중에 형성돼 있는 오행원소五行原素 중 색소色素를 흡수하고 합성할 수 있다. 수중생물인 명태가 신약이 될 수 있는 이유는 바로 태양빛에 건조를 시켰기 때문이다. 인산 선생은 마른 명태의 색소 흡수와 합성의 효능을 간파하며 생태와 동태에는 없는 마른 명태의 치유력을 강조했다.

마른 명태는 포만감을 갖게 해 샐러드에 곁들여 먹으면 영양학적으로도 완벽한 다이어트 식단이 된다. 이 외에도 머리를 맑게 하는 효능이 있으며 세포 발육을 강화하는 기능까지 갖추고 있어 성장기 어린이와 수험생, 두뇌를 많이 사용하는 사람에게 좋은 에너지를 가져다준다.

파워푸드 마른 명태가 최근 더 많은 주목을 얻고 있는 이유는 마른 명태 껍질에 분포돼 있는 엄청난 양의 '콜라겐' 때문이다. 북어찜을 먹는 것만으로도 영양크림을 바른 것 이상의 미용 효과를 기대할 수 있는 것이다. 전문가들은 돼지껍질과 도가니에 있는 콜라겐보다 마른 명태의 것이 더 우위에 있다고 평가한다. 실제로 일본의 한 연구에 따르면 돼지껍질과 같은 육류 콜라겐의 흡수율은 2%인 데 반해 북어와 같은 어류 콜라겐의 흡수율은 무려 84%에 이른다. 더욱이 비타민 성분인 나이아신Niacin과 레티놀Retinol 성분이 풍부해 피부를 맑고 매끄럽게 하며 주름 방지 효과도 큰 것으로 밝혀졌다.

황태가 아닌 북어… 바닷바람으로 말린 고성태

마지막으로 반드시 기억해야 할 사실 하나. 인산 선생이 이야기한 신약은 황태가 아니라 북어라는 점이다. 강원도에서 말려 생산한 명태라고 해서 모두 인산 선생이 얘기한 마른 명태가 되는 것은 아니라는 것이다. 우리에게 친숙한 평창의 황태도 좋지만 고성태의 해독과 보양 기능을 따라올 수는 없다.

북어란 영동지방에서 차고 건조한 바닷바람에 말린 마른 명태를 의미하며 황태는 영서의 고산지대에서 기온차를 이용해 냉동과 해동을 반복해 말린 것이다. 황태는 노란색을 띠지만 북어는 연한 갈색에 가깝다. 육질에서도 차이가 있다. 황태는 손으로 찢으면 가루가 날릴 정도로 푸석하지만 북어는 수분을 저온 건조시켜 생산하기 때문에 육질이 단단하다.

명태는 더 이상 동해에서 나지 않지만 동해안 해양심층수를 뿌려 말린 러시아산 냉동 명태의 효험은 충분히 유효하다. 이 과정을 통해 마른 명태의 효험을 복원한 고성태가 새로운 명성을 얻게 됐으며 인산 선생도 고성태의 약효가 국내산에 비해 더디지만 태양정을 듬뿍 받으면 약이 된다고 했다. 햇볕과 바닷바람에 철저하게 건조되는 동안 간유 성분이 합성된 고성태는 인산 선생이 언급한 마른 명태의 약성을 충분히 지니게 된다.

水氣·熱氣 가득한 마른 명태, 진액으로 온전히 섭취하세요!

마른명태진액의 제조 전 과정은 사람이 직접 손으로 해낸다. 좋은 재료 못지않게 정성이 더해져 그 효험과 약성이 남다르다. 1인 90포를 기준으로 들어가는 명태는 총 15마리. 일일이 마른 명태의 머리부터 꼬리까지 두드려 영양분이 잘 우러나도록 한다. 여기에 무 4kg, 마늘 800g, 생강 600g이 첨가되고, 먹기 좋게 9회 죽염으로 간을 한다. 이 모든 재료를 넣고 7시간 동안 푹 삶아 졸여 다음 날 아침 배송 상태로 완성된다.

① 강원도 고성에서 해양심층수를 뿌려 건조한 마른 명태를 공수해 수작업으로 두드린다.
② 손질된 마른 명태, 무, 마늘, 생강, 죽염을 가마솥에 넣고 땅 깊숙이에서 뽑아 올린 암반수 40ℓ를 붓는다.
③ 화력이 강한 소나무장작불로 마른 명태가 풀어질 때까지 푹 끓인다.
④ 재료가 흐물흐물해질 때까지 달인 후 깨끗한 삼베보자기에 거른다.
⑤ 마른명태진액이 7.2ℓ가량 될 때까지 계속 졸인다.
⑥ 다음 날 오전, 100℃로 다시 한 번 끓여 멸균처리를 한 후 진공 포장한다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

독감엔 그저 영신해독탕!

"평소 건강관리에 힘써 건강을 유지하고 있는 사람은 운독運毒이 심하게 발생해도 거의 피해 입는 일이 없고 부주의 등으로 허약해진 사람들은 예외 없이 운독을 이기지 못해 여러 가지 질병을 앓게 된다. 운독으로 인해 발생한 독감·상한·뇌염·열병 및 괴질 등엔 모두 영신해독탕靈神解毒湯을 써야 한다."

– 인산 김일훈, 《신약본초》 참조

독감 주사 안 맞자니 두렵고 맞자니 찝찝하고…. 올겨울엔 독감 예방주사 접종을 놓고 고민하는 사람이 적지 않다. 갈팡질팡하는 사이 독감이 기승을 부리게 되면 '무슨 수'를 써야 할까?

코로나19 바이러스로 전 인류가 열병을 앓고 있다. 지구상에는 우리에게 알려진 바이러스보다 그렇지 않은 바이러스가 훨씬 많으며, 그들은 언제든지 인체를 숙주 삼아 자신들의 생존을 꾀할 수 있다. 인체 깊숙이 파고들어 면역력이 약한 사람에게 치명적인 타격을 가한다. 사실, 독감이 무서운 게 아니다. 면역력이 약해진 틈을 타 각종 합병증을 몰고 오기 때문에 두려운 것이다. 기저질환을 갖고 있는 사람에겐 말 그대로 '결정타'가 된다.

감기는 원래 운독運毒이라 하여 운기運氣의 피해를 입은 것을 말한다. 운기란 어떤 지역에 널리 퍼져 여러 사람이 잇따라 돌아가며 옮아 앓는 병, 또는 같은 원인으로 보통 병보다 많이 발생하는 병을 일컫는다. 땅속의 독소(바이러스)가 지상으로 올라와 몰려다닐 때 그것을 쐬거나 호흡을 통해 흡입하면 극심한 독감에 걸리게 된다. 지구 온난화 영향으로 시베리아 동토가 녹으면서 수만 년 전에 활동했던 다수의 바이러스가 깨어났다는 이야기도 들린다.

인산 선생은 독감의 해결책으로 영신해독탕靈神解毒湯을 제시했다. 선생은, 사람의 모공毛孔은 음양이공陰陽二孔인데 온병溫病·열병熱病에 걸리면 영신해독탕을 마시고 땀을 내면 좋다고 했다. 여건이 된다면 온돌방에 솔잎을 육촌六寸쯤 깔고 덥게 자면 장부의 약성과 송지松脂 기운이 합하여 근골을 건장하게 하고 장부의 염증은 모공으로 발산하여 몸이 상쾌해지고 건강이 회복된다고 했다.

***독감 신방 영신해독탕 제조법** : 강활羌活·독활獨活·원방풍元防風·백지白芷·천궁川芎·창출蒼朮·황기黃芪·마황麻黃 각 2돈 5푼(1돈=3.75g), 생지황生地黃 2돈, 세신細辛 7푼, 삼호원감초三號元甘草 7돈, 생강 5쪽, 파 5뿌리(1첩분). 이들을 모두 한데 넣고 푹 끓여서 마시고 땀을 낸다. 약을 복용하는 동안은 육류, 술, 설탕 등을 먹지 말아야 하며 부부관계도 금해야 한다.

동冬장군의 강공 막는 인산 염鹽장군의 내공

동冬장군의 기세가 무섭습니다. 유럽 열강을 굴복시키며 위세를 떨치던 나폴레옹 1세도 무릎 꿇린 동장군General Frost 앞에서 인간은 벌벌 떨 수밖에 없죠. 이런 겨울철 동장군의 강공强攻을 막는 방법이 있습니다. 바로 우리 안에서 완벽한 방어시스템을 구축한 염鹽장군이 싸우게 하는 겁니다. 유황오리, 민들레, 복해정, 죽염 등 인산의학의 신약으로 염분을 충분히 섭취해 어떠한 추위에도 견딜 수 있는 내공內功을 쌓으면 겨울철 질환도 어렵지 않게 이겨낼 수 있습니다.

글 한상헌 **일러스트** 박상훈

1
겨울철 5대 질환

글 이금숙(헬스조선 기자)
사진 셔터스톡
일러스트 박상훈

혈관 막히고, 부러지고, 항문·피부 트러블

차고 건조한 겨울이면 특별히 건강에 유의해야 하는 사람들이 있다. 평소 고혈압, 당뇨병 같은 만성질환을 앓는 사람이다. 만성질환을 앓지 않더라도 건조한 날씨 때문에 호흡기 감염 질환이 잘 생기고, 눈이 오면 미끄러워 낙상 위험이 높아진다. 특히 노인은 겨울철 건강 대비를 잘 해야 한다. 겨울철 건강을 위협하는 5가지 질환과 예방법에 대해 알아본다.

체온·습도 유지 이 '멤버' 리멤버

1. 심뇌혈관 질환

외출할 때 체온 유지… 새벽 운동 피해야

겨울철에는 심근경색이나 뇌졸중 같은 심뇌혈관 질환 위험이 높아진다. 이들 질환은 한국인 사망 원인 2, 3위를 차지할 정도로 치명적이다. 심근경색, 뇌졸중은 모두 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 담배, 비만 등이 원인이므로 위험요인을 갖고 있는 사람은 주의를 해야 한다.

겨울에는 왜 심뇌혈관 질환 위험이 높아질까? 낮은 기온은 우리 몸 교감신경을 자극하여 혈관을 수축하게 하는데 이로 인해 혈액 공급이 줄어든 심장이 체온 유지를 위해 심장박동을 강화하게 되어 혈압을 상승시킨다. 따라서 심장에 과부하가 걸리게 된다. 심장 과부하로 혈관이 자극되면 동맥경화가 진행된 경우 혈전이 발생하고, 혈전이 심장 혈관인 관상동맥을 막으면 협심증이나 심근경색을 불러오게 된다. 특히 관상동맥이 완전히 막히는 심근경색이 발생하면 심장근육이 괴사하면서 사망에 이를 수 있다.

뇌졸중은 두 가지 형태가 있다. 뇌혈관이 터지는 '뇌출혈'과 혈전 등으로 뇌혈관이 막히는 '뇌경색'이다. 추운 겨울에는 혈전으로 뇌혈관을 막는 뇌경색 위험도 증가하지만, 고혈압으로 인해 혈관이 터지는 뇌출혈 위험도 높아진다. 이를 '고혈압성 뇌출혈'이라고 한다.

예방법 추운 날씨에 외출을 할 때는 내복을 입는 등 꼭 체온을 유지해야 한다. 체온 발산이 주로 목이나 머리에서 발생하기 때문에 모자, 목도리, 장갑 등을 착용하는 것이 좋다. 혈전 예방을 위해 평소에 미지근한 물을 충분히 마시는 것이 좋다. 잠들기 전에는 물론, 기상 후 스트레칭과 함께 따뜻한 물 한잔을 섭취하자. 금주와 금연은 기본. 새벽 운동은 피해야 한다. 고혈압, 당뇨병 등 만성질환은 혈압과 혈당을 정상 수치로 관리해야 한다. 흉통이나 극심한 두통, 마비 등의 증상이 있으면 응급실에 가야 한다.

2. 골절

빙판길·화장실 조심조심… 칼슘 많이 섭취

겨울에는 눈과 빙판길에서 미끄러지는 낙상 위험이 있다. 노인은 기본적으로 골다공증을 갖고 있어 가벼운 엉덩방아를 찧은 것만으로도 척추 골절이 일어날 수 있다. 이를 척추압박골절이라고 한다. 척추압박골절은 외부의 강한 힘에 의해 척추 모양이 납작해진 것처럼 변형되는 골절이다. 척추뼈가 주저앉는 양상을 보이며 허리와 엉덩이, 등, 옆구리 등에 통증을 일으키는 것이 특징이다. 집 안에서도 낙상 위험은 있다. 문지방, 이불에 걸려 넘어지거나 화장실에서 미끄러지는 사고도 자주 발생한다.

한편, 팔다리 골절과 달리 척추압박골절은 단순한 요통으로 여기고 모르는 상태로 시간이 흘러 치료시기를 놓치는 경우가 적지 않다. 이를 방치하면 통증이 가속화되며 척추가 뒤로 휘는 '척추 후만증' 등 척추 변형 위험 때문에 허리가 아플 때는 골절 여부를 정확하게 진단받는 것이 좋다.

예방법 추울 때는 온몸이 긴장해 몸의 움직임이 둔해지기 때문에 낙상 사고가 일어나기 쉽다. 기온이 낮아질수록 뼈와 근육이 더욱 긴장하는 만큼 등산을 가거나 길을 걸을 때 발을 잘못 디뎌 넘어지는 일이 없도록 주의해야 한다. 외출 시 편하고 낮은 신발, 미끄럽지 않은 신발을 신고 지팡이나 벽, 계단 난간을 짚고 다니는 습관이 낙상 사고 예방에 도움이 된다. 골다공증은 증상이 없으므로 50세 이상이라면 골다공증 검사를 정기적으로 받아야 한다. 평소 칼슘이 많이 들어 있는 우유, 치즈 등 유제품 섭취와 멸치와 같은 잔뼈 생선을 즐겨 먹는 것이 좋다. 하루 15분 이상 햇볕을 쬐어서 비타민 D 생성을 높이는 것도 중요하다.

3. 호흡기 감염 질환

폐렴·결핵 조심… 마스크 쓰고 청결하게

겨울에는 감기, 독감, 기관지염, 폐렴 등 호흡기 질환이 증가한다. 코로나19가 유행 중인 올해는 호흡기 감염 질환을 특히 조심해야 한다. 겨울에는 폐나 기관지에 염증을 일으키는 세균, 바이러스 등이 활발히 증식하는데, 건조하고 찬 공기 때문에 코와 기관지 점막의 방어 능력은 떨어진다. 특히 노인은 각종 병원균에 대항하는 면역력이 약하고, 호흡기 섬모 기능이 저하돼 나쁜 물질을 배출해 내지 못한다. 호흡기 질환에 잘 걸리고, 회복하기 힘들어 악화되기 쉽다. 또 노인은 감염 질환에 걸리더라도 증상이 잘 나타나지 않는다. 일어나기 힘들어하고, 움직이지 않으려 하고, 세수나 옷 입기 귀찮아하고, 식사도 잘 못하고 말수가 줄어드는 등 기능 저하가 나타나면 폐렴이나 결핵 등의 호흡기 감염 질환을 의심해야 한다.

예방법 독감 백신 접종과 65세 이상은 폐렴구균 백신도 맞아두는 것이 좋다. 호흡기 감염 질환을 막기 위해서는 개인위생 관리를 철저히 해야 한다. 손 씻기와 함께, 마스크 착용도 잊지 말아야 한다. 코로나19가 유행 중이므로 기본적으로 '3밀(밀집, 밀접, 밀폐)시설'은 가지 않는 것이 안전하다. 실내에서는 습도를 40~60%로 유지해 건조해지지 않도록 해야 한다.

4. 항문 질환

섬유질 많이 먹어 변비 예방… 좌욕 꾸준히

날씨가 추워지면 치핵 등 항문 질환 위험이 높아진다. 치핵은 배변 시 가하는 힘으로 항문 주위나 하부 직장의 혈관을 덮고 있는 피부와 점막이 늘어나서 생긴 덩어리라고 생각하면 된다. 주된 증상은 항문에 불편감이 느껴진다든지, 변을 볼 때 통증 없이 빨간 피가 변기에 퍼진다든지, 아니면 항문에서 무엇인가 튀어나온다든지 하는 것들이다. 치핵의 진행 정도는 탈항(치핵이 항문 밖으로 탈출함) 상태에 따라서 1도부터 4도 치핵까지 분류한다. 1도는 출혈은 있지만 탈항은 없는 상태를, 2도는 변 볼 때 탈항이 되지만 곧 저절로 다시 들어가는 상태를, 3도는 변 볼 때 탈항이 되고 배변 후 시간이 지나서 들어가거나 밀어넣거나 누워야만 들어가는 상태를, 4도는 변 볼 때 탈항된 것이 잘 들어가지 않거나 다시 나오는 상태를 말한다. 1, 2도 치핵은 약물이나 좌욕 등으로 개선시킬 수 있다. 3, 4도 치핵에 해당되면 수술을 받는 것이 좋다.

예방법 변비를 개선해야 한다. 딱딱한 대변을 억지로 볼 때 항문압이 높아지기 때문. 변비 예방을 위해 규칙적으로 식사하고, 채소와 통곡물 위주의 잡곡밥 등 다량의 섬유질을 함유한 식사를 한다. 항문괄약근 강화를 위한 항문 조이기 운동, 누워서 다리를 직각으로 들고 무릎을 굽혔다 펴기를 반복하는 하지유연운동도 예방에 효과적이다. 화장실에 오래 앉아 있는 습관도 피해야 한다. 변의를 느끼면 참지 말고 가급적 빨리 화장실에 가서 대변을 보되, 5분 안에 완전히 보도록 한다. 따뜻한 물에서 전신욕을 즐기는 것도 좋고, 항문좌욕이나 항문샤워도 좋다.

5. 건성 습진

건조한 공기 보습 관리 철저… 목욕 시간 조절

겨울철 건조한 날씨는 피부 건강에는 독이다. 피부가 건조한 사람이 보습 관리에 소홀하면 건성 습진이 생길 수 있다. 건성 습진은 피부 건조로 인해 생기는 습진으로 심한 각질과 가려움증이 나타난다. 건조한 환경에서는 피부 지질의 기능이 약해지고, 각질층의 수분 함량이 적어지면서 표피가 쪼그라들어 각질과 가려움증이 생기기 쉽다.

건성 습진은 주로 팔다리, 특히 정강이 부위에 나타나며, 피부에 미세한 균열이 일어나면서 가려운 것이 특징이다. 심하면 피부가 건조하다 못해 염증이 생기고, 가렵다는 이유로 자꾸 긁다 보면 쪼그라든 표피가 벗겨지고 염증이 심해지면서 2차 감염으로 발전하거나 색소침착이 남을 수 있다. 그러나 대부분의 사람이 건성 습진을 겨울철에 으레 생기는 피부 건조 정도로 여겨 방치한다. 만약 밤잠을 설칠 정도로 가려움증이 심하고, 옷을 벗었을 때 새하얀 각질이 휘날릴 정도라면 건성 습진을 의심해 봐야 한다. 또한 건성 습진을 건선과 헷갈리는 경우도 많은데 건선은 피부 세포의 과다 증식으로 상처 부위가 두꺼워지지만 건성 습진은 피부가 논바닥처럼 갈라진다는 차이점이 있다.

예방법 본격적인 겨울철을 앞두고 건성 습진의 예방과 관리를 위해서는 일단 피부 보습에 신경 써야 한다. 보습제는 피부가 당기고 건조할 때마다 바르는 것이 원칙이다. 꼭 샤워를 하지 않더라도 피부가 건조해서 당기고 가려우면 보습제를 발라야 한다. 보습제 선택도 중요하다. 피부 장벽층과 유사한 성분으로 구성된 기능성 보습제를 바르는 것이 효과 면에서 더 좋다. 피부 장벽 기능은 표피 각질층에 달려 있는데, 표피 각질층은 콜레스테롤, 지방산, 세라마이드 성분으로 구성돼 있다. 난방으로 건조한 경우 가습을 하는 것이 좋으며 실내 온도는 변화가 크지 않게 유지한다. 목욕의 시간과 횟수를 줄이며 순한 비누와 약산성 세정제를 사용하고, 뜨거운 물의 사용을 피해야 한다.

2
강추위 이기는 염분의 힘

글 한상헌
사진 셔터스톡

몸이 차가우면 장기에 이상

짭짤한 염분이 패딩보다 '따뜻'

겨울을 유난히 싫어하는 사람들의 공통점은 체온이 낮다는 것. 남들보다 추위를 잘 타고 손발이 차 악수를 건네는 것도 꺼린다. 그러나 강추위를 이길 수 있는 힘은 두꺼운 패딩점퍼가 아니라 짭짤한 염분에서 나온다. 인산의학으로 건강하게 염분을 섭취하는 방법을 알아본다.

참고자료 《신약본초》 전편, 《짠맛의 힘》

한강 얼어도 '소금물' 인천 앞바다는 얼지 않아

코로나19가 여전히 삶을 위협하고, 설상가상 강추위까지 몰아치니 건강관리에 비상이 걸렸다. 동ㆍ절장군의 강력한 공격에도 흔들림 없는 내공을 갖추려면 몸의 염분을 충분히 보충해 줘야 한다.

소금물은 물보다 어는점이 낮다. 그래서 한강은 얼어도 인천 앞바다는 얼지 않는다. 우리 몸도 마찬가지다. 몸속 염분이 부족하면 몸이 냉冷해지고 뼈가 약해져 추위를 많이 타게 된다. 몸의 염분과 수분이 충분해야 에너지원인 음식물의 소화, 분해, 흡수가 잘 이루어지고 체온도 일정하게 유지할 수 있다.

그러나 염분이 부족하면 가장 먼저 혈액순환이 원활해지지 않는다. 염분이 부족해 피가 탁해지면 혈관에 노폐물이 쌓이게 되고 가느다란 모세혈관이 막혀 혈액 공급이 제대로 이뤄지지 않는다. 혈액 속 0.9%의 염분이 일정하게 유지된 뜨거운 피가 흘러야 몸도 따뜻해진다.

체온 올려주는 유황오리진액·유황오리고

우리 몸에 염분과 수분이 부족하면 혈액을 가장 중요한 곳에 우선 공급할 수밖에 없다. 뇌와 중요한 장기에 먼저 보내고 손발처럼 몸의 끝부분에는 혈액 공급량을 줄이게 된다. 이때 수족냉증처럼 냉기가 쌓이면 장기나 조직에 이상이 생기게 된다. 대표적인 냉증이 암癌이다.

냉증과 저체온으로 여러 질환에 시달리던 사람이 염분을 섭취해 체온을 올리려면 인산 선생이 제시한 신약을 섭취하는 것이 가장 쉽고 빠른 해결책이다. 인산 선생은 《신약본초》 전편 141쪽에서 "오리 뼈를 고아놓고 먹어봐요. 상당히 짭니다. 공간에 있는 염분, 그런 자연 염분의 합성물"이라고 밝혔다. 그리고 165쪽에서는 "오리는 전염병이 없어. 그러면 이 짠놈한테 있는 거와 짠놈의 성분을 따라가지고 피해가 적은 걸 봐서 인간에 이용가치가 있다"고 전했다.

유황오리를 먹는 것만으로도 염분 섭취가 되는 것이다. 또한 유황오리에는 사람의 양기陽氣를 북돋는 불기운도 들어 있다. 바로 유황이다. 유황은 사람이 먹으면 목숨을 잃을 수 있는 독극물이지만 오리에게 먹여 법제를 하면 유황의 독성은 사라지고 체온을 올리는 불기운은 그대로 남는다. 염분과 불기운으로 체온을 올리는 것이 유황오리 약성의 비밀이다. 유황오리 두 마리에 식물 중 염성이 가장 높은 민들레(포공영)를 넣고 달인 '유황오리진액'은 체온을 올려 겨울을 이길 수 있는 확실한 내공의 염鹽장군이다.

유황오리진액과 버금가는 두 번째 염장군은 '유황오리고膏'다. 유황오리진액에 찹쌀을 넣고 끓여 엿기름으로 삭힌 후 고膏로 만든 것이 유황오리고다. 유황오리진액의 약성은 그대로 담고 있으면서도 달짝지근한 조청의 맛에 먹기 편하다.

유황오리진액에 죽염 더한 복해정의 위력

인산 선생이 제시한 세 번째 염장군은 복해정이다. 서해안 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 불을 때 굽기를 8번 반복한 후 9번째 1,700도의 고온으로 녹인 것이 죽염이다. 죽염은 대나무와 소나무의 유황 성분과 천일염 속 미네랄이 합성된 신약이다. 유황오리진액에 죽염을 추가해 염도를 20%로 맞춘 후 서목태메주와 함께 장독에 넣어 담근 간장이 복해정이다. 인산 선생은 《신약본초》 전편 896쪽에서 "서목태 죽염간장(복해정) 있지? 이걸 가지고 만병통치는 물론 귀신이 사람으로 변할 수도 있을 거요. 귀신이 안 먹어 그러지. 거 먹었다면 사람 될 거요"라며 복해정의 우수한 약성을 비유적으로 설명하기도 했다. 실제로 김윤세 인산가 회장은 감기에 걸렸을 때 복해정으로 간단하게 해결한다.

김 회장이 복해정 먹는 방법은 간단하다. 복해정을 소주잔에 반잔 정도 따라 마시고 따끈한 물로 입가심한다. 시간 간격을 두고 총 3잔(약 75㎖)을 마신다. 복해정이 없을 땐 죽염에 생강감초진액을 함께 먹는 것도 방법이다. 복해정을 먹은 후 따끈한 방에서 땀을 내면 끝. 단 땀을 낸 후 몸속에 냉기가 들어오지 않도록 찬바람을 쐬지 말아야 한다.

고체 죽염 침으로 녹여 먹어도 효과

네 번째 염장군은 죽염이다. 인산의학 제1 신약인 죽염은 60가지 인체 필수미네랄이 모두 들어 있는 미네랄의 보고다. 고체 죽염을 침으로 녹여 먹는 것이 가장 좋다. 그러나 시간이 오래 걸리고 감기 증상이 심하면 밥숟가락으로 떠서 입에 넣은 후 따뜻한 물과 함께 삼켜도 좋다. 단 단번에 많은 양을 먹으면 속이 울렁거릴 수 있으므로 소량의 죽염을 먼저 먹어 이상 유무 확인 후 먹는게 좋다.

3
기침·감기 잡는 무엿

글 한상헌
사진 양수열

“서리 맞은 무는 인삼과 동급”

생강·감초·대추와 건강 콜라보

기온이 영하로 떨어지면서 감기 환자가 급증하고 있다. 특히 코로나19 감염으로 민감한 시기 자칫 기침이라도 하면 눈으로 쏘는 경멸의 레이저를 온몸으로 맞아야 한다. 기침 감기에 걸렸다면, 무엿으로 신속하게 해결하는 게 상책이다.

입동이 지나 이제 완연한 겨울이다. 찬바람 부는 요즘 기침·감기는 단골손님이다. 가뜩이나 코로나19로 인해 헛기침하는 것도 조심스러운데 콧물, 코막힘, 오한까지 겹친 독감이라도 걸리면 사회생활이 어려워진다. 인산 선생은 기침 잡는 확실한 방법으로 ‘무엿’을 제시했다.

폐를 튼튼히 하고 간·위장 질환에도 효험

《신약본초》 전편에서 인산 선생은 “무엿을 생강차에 타 먹으면 완전히 감기도 안 온다”며 “기관지가 나빠가지고 기침하던 사람도 기침이 물러간다”고 했다. 인산 선생이 제시한 무엿의 재료를 자세히 살펴보면 왜 기침·감기에 좋은지 답을 찾을 수 있다.

무엿의 주재료는 초겨울에 뽑는 ‘서리 맞은 무’다. 무는 폐를 튼튼하게 하고 소화는 물론 신장 기능을 강화시켜 소변 배출을 돕는다. 생무를 깎아 먹으면 단맛과 매운맛이 나는데 이것이 인삼정人蔘精이다. 인산 선생은 무를 “인삼이 화化한 것”이라며 서리 맞은 무는 매운맛이 강해져 무엿의 재료로 최적이라고 강조했다. 특히 “고산지대에서 유황과 거름으로 키운 서리 맞은 무는 공해독을 이기는 힘이 모여 있고, 특히 폐 질환이나 위장 질환, 간 질환에 좋다(《신약본초》 전편 782쪽)”고 했다.

무와 함께 중요한 재료가 생강이다. 인산 선생은 생강차를 상시 복용할 정도로 즐겨 드셨다. 체온을 올리고 공해독을 해독하기 때문이라고 했다. 감기는 갑자기 몸 안에 들어온 찬 기운 때문에 몸이 상한 것이니 생강으로 체온을 올리고 몸에 쌓인 공해독을 풀어야 한다. 인산 선생은 생강을 해독제로 즐겨 사용했다. 독이 있는 복어알을 생강으로 법제해 폐암의 약으로 사용할 정도였다.

무엿에 들어가는 마늘은 세계가 인정한 건강식품이다. 특히 유황을 뿌려 키운 밭마늘은 으뜸 신약이다. 마늘 속에는 삼정수三精水가 들어 있다. 뼈를 만드는 골정수骨精水, 피를 만드는 혈정수血精水, 살을 만드는 육정수肉精水가 그것. 뼈와 피와 살을 만드는 핵심 요소들이 다 들어 있으니 기침 잡는 무엿에 빠질 수 없는 재료다.

인산 선생은 감초를 ‘중화제이면서 해독제’라고 했다. ‘약방의 감초’라고 할 정도로 감초가 한약에서 빠지지 않는 재료로 사용되는 이유는 중화中和의 역할 때문이다. 감초는 72가지의 광물성 약재와 1,200가지의 약초 등 대부분의 약재를 서로 조화롭게 해 약성을 높인다고 한다. 오케스트라의 지휘자 역할을 감초가 하는 것이다. 감초는 입에 넣고 씹으면 기분 좋은 단맛이 나 음식점에서 사탕 대신 입가심용으로 제공하기도 한다. 감초의 단맛은 위와 장의 염증을 풀어주고 해독 효과가 있어 체내 유해 물질이 축적되는 것을 최소화시킨다.

대추·감초, 독성을 중화시키는 역할

무엿에 들어가는 대추는 감초와 마찬가지로 독성을 중화시킨다. 삼계탕이나 닭백숙에 대추를 넣는 이유는 음식물에 있는 미세한 독성을 흡수하고 식재료가 서로 조화를 이루도록 중화시키기 위해서다. 《본초강목》에도 ‘소화 기능에 도움을 주는 일종의 보혈제’라고 적고 있다. 인산 선생은 《신약본초》 전편에서 대추를 ‘완전한 중화제’라고 했다. 때문에 인산 의학에서도 대추를 자주 사용한다. 특히 감기와 같이 찬 기운으로 몸이 상했을 때 생강·감초와 함께 필수적으로 넣는 것이 대추다.

멧대추씨인 산조인도 무엿의 주요한 재료다. 산조인은 불면증, 건망증에 쓰이는 약재다. 산조인을 무와 함께 달이면 부작용이 없는 천연 신경안정제가 된다는 사실을 인산 선생이 최초로 밝혔다. 산조인 자체는 원래 잠이 오지 않는 각성 효과가 있는데 이를 잘 볶으면 잠이 잘 오는 수면제가 된다는 것이다.

인산 선생은 《신약본초》 전편에서 “무에 있는 인삼 기운이 산조인의 약성과 합해져 수면에 아주 좋은 약이 돼 깊은 잠을 자게 된다”고 했다. 또한 병원에서 처방하는 수면제나 신경안정제는 위장 장애를 일으킬 수 있지만 산조인은 오히려 위를 보補하면서 안정시킨다고 했다.

4

무엿·죽마고우로 겨울 질환 이긴 이호현씨

글 이병진
사진 김종연

겨울이면 비염과 기침은
물론 피부염으로 인한 손
피부 벗겨짐 등으로 청소년
시절부터 고생이 컸던
고등학교 교사 이호현씨.
인산가 먹거리를
만나면서부터 시나브로
체질이 바뀌기 시작했고,
환절기 호흡기 질환은 물론
습진성 피부염까지 사라졌다.
그리 길지 않은 시간과
어렵지 않은 과정이었다.

“동절기 코막힘·손끝 갈라지는 고통 어머니 ‘인산 사랑’으로 해결했어요”

“환절기만 되면 어김없이 비염이 심해졌습니다. 눈물, 콧물에 재채기까지 더해져 겨울 내내 정신을 차릴 수가 없을 지경이었어요. 증상이 심해지기 시작한 건 중학생 때였습니다. 실력 좋다는 병원과 비염에 좋다는 약 등 거의 모든 방법을 다 써봤지만 증상은 쉽게 나아지질 않았어요. 수술까지 했어요. 처음에는 나은 줄 알았지만, 그것도 잠시뿐이었어요. 환절기만 되면 보란 듯이 증세들이 나타나기 시작했습니다. 증상이 심해지면 약을 먹고 마음을 달래는 것 말고 특별한 방법이 없더라고요. 의사도 매번 같은 진단이었어요. 환절기에 나타나는 알레르기 비염과 감기 증상이라 특별한 치료법이 없다고만 했어요. 약을 먹으면 그때만 잠시 나아질 뿐, 환절기에 더 심해지는 증상들은 지리하고 지독하게도 늘 저를 따라다녔습니다.”

환절기 찾아오는 불청객… 처음엔 민간요법 안 믿어

고등학교 교사 이호현(33)씨는 몇 년 전까지만 해도 요즘 같은 환절기면 마음부터 지치기 시작했다. 이번 겨울은 호흡기 질환과 손 피부 벗겨짐 증상이 얼마나 심할까 하는 걱정 때문이었다. 체질적으로 면역력이 약한 탓인지 눈물, 콧물, 재채기를 동반한 심한 알레르기 비염에 일상생활이 힘들 정도였다.

뿐만 아니라 피부염으로 인한 손 피부 갈라짐 증상까지 동반됐다. 환절기와 건조한 겨울철에는 증상이 더 심해져 손에서 피가 날 정도였다. 유분 많은 크림을 듬뿍 바른 후 장갑을 끼고 잠을 청할 정도로 관리하고 노력해도 손 피부는 쉽게 나아지지 않았다. 피부과에 들러도 환절기에 나타나는 평범한 피부 질환이라 생활에서의 관리 외에 특별한 방법이 없다는 진단뿐이었다.

동절기만 되면 매번 같은 증상으로 힘들어하던 이호현씨의 건강에 변화가 생기기 시작한 것은 인산가 제품을 만나고서부터였다. 인산가 무엿과 죽마고우환이 주인공이었다. 두 제품을 먹기 시작한 것은 약 5년 전부터였다. 물론 처음부터 본인이 신경 쓰고 꾸준히 챙겨 먹은 것은 아니다. 바른 먹거리와 올바른 생활습관이 체질을 변화시키고 건강을 챙기는 열쇠라는 사실을 절실히 느끼고 행동으로 옮기기에 이호현씨는 너무 젊었다.

“민간요법은 그저 구설처럼 전해지는 생활 속 노하우로만 생각했어요. 그래서인지 크게 믿음이 가지 않았습니다. 체증이 있을 때 손끝을 바늘로 찔러 막힌 흐름을 풀어주는 정도의 효과, 딱 그만큼만 신뢰했죠. 몸에 좋은 음식을 잘 챙겨 먹으면 건강에 좋다는 당연한 말이 제게는 그냥 남 이야기 같았어요. 환절기와 겨울이면 이런저런 질환들 때문에 힘겨워하면서도요. 절실함이 없었던 것 같아요. 혀가 즐겁고 맛이 자극적인 음식을 즐기는 평범한 20대였습니다. 약간의 차이라면 인산가의 가치를 아는 어머니가 옆에 있었다는 정도였을까요? 하지만 그것이 체질을 바꾸고 건강을 챙기는 해답이었습니다. 어머니가 챙겨주는 인산가 먹거리를 별 생각 없이 먹기 시작했어요. 하지만 꾸준할 수가 없었

습니다. 인산가 제품의 가치도, 건강에 대한 절실함도 느끼지는 못했었으니까요."

인산가 진가를 잘 아는 어머니 성화로 먹기 시작

바른 생활과 식습관이 건강관리의 시작이라는 생활 철학을 품은 어머니 박명환(66)씨는 이전부터 인산가 애호가이자 경험자였다. 혈압과 고지혈증 등 나이가 들며 자연스레 찾아오는 성인 질환으로 건강이 좋지 않았다. 그러던 중 인산가 9회 죽염을 먹기 시작하면서 차츰 건강을 되찾고 삶에 활력을 찾기 시작했다. 지금은 모든 음식에 아끼지 않고 9회 죽염을 쓰고 다양한 인산가 먹거리로 삶의 활기를 유지하고 있다. 이러한 변화에 그는 특별하고 귀한 경험을 나누고 싶은 마음이 점점 커졌고, 가족과 지인들의 건강에도 신경 쓰기 시작했다. 그중 학창시절부터 겨울만 되면 비염과 피부 질환으로 고생하는 아들이 첫 번째였다. 거의 매일 아들의 체질과 건강에 실질적인 효과를 가져다줄 수 있는 무엿과 죽마고우환을 챙겨 먹이기 시작한 것이다.

"본격적으로 무엿을 먹기 시작한 건 약 4년 전부터였습니다. 처음부터 스스로 챙기지는 못했고, 어머니께서 주시면 먹기만 했습니다. 2년 전 이맘때였어요. 요즘처럼 찬바람이 돌기 시작하면 손 피부병이 심해졌죠. 피부가 갈라지고 따갑고 피가 나기도 했어요. 그런데 그 증상이 마법처럼 사라졌어요. 뿐만 아니라 지독했던 비염 증상도 함께 사라졌습니다. 내가 겨울철 질환으로 고생했던 적이 있었나 싶을 만큼 자연스럽고 단호하게 체질과 건강이 변했습니다."

인터뷰 도중 건강한 손을 내밀며 피부병이 심했던 손처럼 보이느냐고 반문하는 이호현씨의 손은 그야말로 깨끗하고 건강했다. 어머니가 챙겨주던 무엿으로 건강의 변화를 느끼기 시작하면서부터 인산가를 대하는 마음가짐이 달라졌다. 그때부터 본격적으로 열심히 스스로 무엿과 죽마고우환을 챙겨 먹기 시작했다. 하루도 거르지 않았다.

무엿은 출근 전 아침부터… 오후엔 죽마고우환

"인산가의 바른 먹거리도 일종의 민간요법이라고 생각했었습니다. 먹으면 몸에 좋기는 하겠지만 병까지 치료할 수 있을까 싶은 일말의 불신이 있었어요. 그런데 그게 아니었습니다. 무엿을 통해 비염과 피부병이 사라졌습니다. 제가 경험했고 지금도 그 특별한 경험은 이어지고 있으니까요. 바르게 만든 음식을 꾸준히 섭취하는 것, 그것부터가 건강관리의 시작입니다. 인산가는 생활 속에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 특별한 방법과 정성을 담아 병을 고치는 약으로 탈바꿈합니다. 물론 인산가를 경험하면서 민간요법에 대한 생각과 기준도 달라졌습니다. 꾸준히 실천하는 생활 속 식습관이 그 어떤 약이나 주사보다 건강에 중요하고 효과적이라는 것을 절실히 깨닫게 됐습니다."

생활 속에서 쉽게 접할 수 있는 무. 그 가운데 겨울 무는 으뜸으로 꼽힌다. 인산 김일훈 선생은 '서리 맞은 무'를 강조했다. 상강霜降이 지나 서리가 내리면 땅속에 특별한 기운이 스며드는데, 이것을 토성분자土性分子라고 한다. 토성분자가 무 속에 들어가면 매운맛이 사라지고 단맛이 스며드는데, 이것이 바로 감로정, 즉 사람을 살리는 약 성분이 된다. 이 같은 이유로 서리 맞은 무가 일반 무보다 효능이 뛰어난 것이다. 실제로 겨울 무는 과일보다 수분이 많고 당도가 높다.

《본초강목》에서는 무를 소화 촉진을 돕고 독을 푸는 효과가 있으며 오장을 이롭게 하고 몸을 가볍게 한다고 밝히고 있다. 뿐만 아니다. 담을 제거해 기침을 멎게 하고, 각혈을 다스리고 속을 따뜻하게 하며 빈혈을 보하며, 피부를 맑게 한다고도 적혀 있다. 이처럼 무는 오래전부터 서민들의 생활 속 약으로 두루 활용되어 왔던 것이다. 흔한 식재료로 여겨지는 무지만 그 속에 숨은 약성은 신비로울 정도다.

이처럼 다양한 효과를 지닌 무에 죽염과 생강, 마늘을 넣고 먹으면 만병을 고치는 약이 된다. 서리 맞은 무에 몸에 좋은 한약재를 함께 넣고 솥에서 7시간 동안 정성껏 달여 만든 인산무엿은 명약이다. 중학생 때부터 줄곧 겨울이면 고생하던 이호현씨의 병을 고치고 그의 체질을 건강하게 바꾼 주인공이기도 하다.

처음부터 스스로 챙기지는 못했고,
어머니께서 주시면 먹기만 했습니다.
2년 전 이맘때였어요. 찬바람이
돌기 시작하면 손 피부병이
심해지기 시작했죠. 피부가 갈라지고
따갑고 피가 나기도 했어요.
그런데 그 증상이 마법처럼 사라졌어요.
뿐만 아니라 지독했던 비염 증상도
함께 사라졌습니다

"무엿은 출근 전 아침마다 꾸준히 챙겨 먹고 있습니다. 무엿과 더불어 반드시 챙기는 먹거리가 있습니다. 9회 죽염과 유황마늘을 합쳐 만든 죽마고우환이에요. 기력을 보하고 피로를 푸는 데 효과가 좋습니다. 그래서 점심 식사 후 몸이 좀 나른해지는 시간에 맞춰 먹고 있습니다. 살짝 피로가 오나 싶다가도 활력이 되살아나죠"

죽마고우환 먹으면서 면역력에도 자신감

무엿으로 체질을 개선해 동절기 질환으로부터 자유로워진 이호현씨가 건강을 위해 가장 신경 쓰는 부분은 면역력이다. 면역력을 키워 바이러스로부터 몸을 보하고 건강을 지키는 데 마늘만큼 좋은 먹거리는 없다. 하지만 제아무리 몸에 좋아도 먹기 힘들고 불편하다면 꾸준하고 충분히 복용하기는 쉽지 않다. 죽마고우환은 복용이 쉽고 들고 다니기도 간편하다. 마늘 예찬론자인 그가 죽마고우를 아끼고 꾸준히 복용하는 큰 이유이기도 하다.

"인산가 덕분에 체질이 바뀌었습니다. 이맘때면 달고 살던 콧물, 코막힘, 기침을 동반하던 호흡기 질환이 사라졌어요. 제 손 보셨죠? 지겹던 피부병이 언제 그랬나 싶을 만큼 기억에서 멀어졌습니다. 그러면서 민간요법을 비롯한 바른 먹거리에 대한 생각도 달라졌습니다. 몸에 좋은 음식은 건강을 지키는 기본입니다. 이에 못지않게 중요한 것이 꾸준하고 바르게 섭취하는 과정입니다. 정성을 다해 바르게 만든 음식이 몸에 어떤 긍정적인 변화와 영향을 주는지 직접 경험했습니다. 보다 많은 사람이 인산가를 통해 건강한 일상이 주는 행복과 만족감을 공유했으면 좋겠습니다. 잊지 마세요. 바른 먹거리와 식습관이 곧 당신의 건강입니다."

글 김진건 일러스트 셔터스톡

무릎 관절 통증에 ‘무릎’ 꿇지 않으려면 식이유황(MSM) 섭취에 주목하라

동절기 우리가 가장 조심해야 할 부위는 무릎이다. 기온이 급격히 떨어지면 혈관이 수축돼 무릎 관절에 혈액 공급이 부실해져 통증 정도가 심해진다. 더욱이 무릎 근육까지 경직돼 작은 충격에도 무릎 관절은 쉽게 손상된다. 혈류와 근육을 강화하는 운동과 관절을 강화하는 식이유황 MSM 섭취로 흔들리는 무릎에 힘을 주입하자.

50세 넘으면 작은 충격과 자극에도 쉽게 손상

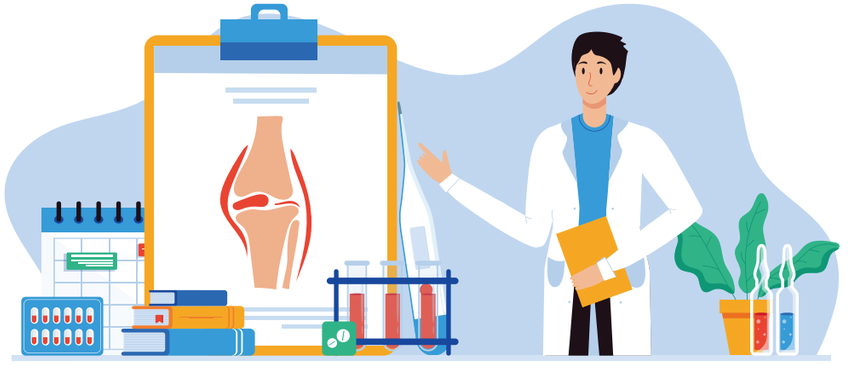
일상적인 생활이 불가능해지는 관절염의 폐해가 더욱 커지고 있다. 중장년층의 관절염 환자 절반 이상이 중등도 이상의 통증에 시달리며 침실과 병실에 갇혀 지낸다. 이처럼 심각한 관절 통증은 연골의 손상을 주된 원인으로 꼽을 수 있다.

부위별 마디의 연골은 사용할수록 얇고 약해져 50세 이상이 되면 작은 충격과 자극에도 쉽게 손상이 된다. 연골이 마모되면 위아래로 맞닿아 있는 뼈가 서로 부딪히며 통증이 나타나게 된다. 대개 무릎 연골의 손상 크기가 1㎠에 이르면 통증의 정도가 커져 참기 어려워지게 된다.

관절 통증에 의해 신체 움직임이 적어지면 관절은 붓거나 변형이 진행되는데 유독 무릎 관절의 변형 정도는 심한 편이다. 관절염 말기가 되면 주로 안쪽 관절이 심하게 손상돼 종래엔 ‘O자 다리’가 된다.

다행히 가벼운 운동과 식이조절, 치료와 관리 등 본인의 노력 여하에 따라 관절의 변화와 급속적인 퇴행은 충분히 막을 수 있다.

건강한 관절을 만들기 위해서는 관절을 보호하고 지탱하는 연골을 강화하는 게 중요하다. 운동을 통한 근육 단련법이 활용되곤 하는데 가장 유용한 탄력 강화법이다. 하지만 관절에 무리를 주는 움직임은 삼가야 한다. 무릎을 빈번하게 굽히거나 하중이 실리는



동작은 피하는 게 좋으며 적정 체중을 유지해 무릎 관절에 가해지는 부담이 없도록 해야 한다.

관절염으로 움직임이 자유롭지 않을수록 운동은 가장 중요한 회복 방안이 된다. 일주일에 3회 이상 하루 50분씩 걷고 스트레칭을 해서 관절 주변의 근육을 단련해야 한다. 평지 도보, 수영, 아쿠아로빅 등 관절에 부담을 주지 않는 운동이 가장 좋다.

MSM, 양질의 콜라겐 밀도 높여줘 염증 완화

관절 통증을 완화하는 영양성분을 충분히 섭취하는 것도 중요하다. 관절의 연골과 인대 조직을 구성하는 콜라겐을 강화하기 위해 최근 식이유황 MSM(Methyl Sulfonyl Methane)이 주목을 얻고 있다. MSM은 양질의 콜라겐 밀도를 높여 통증의 원인이 되는 관절의 염증을 감소·완화시킨다.

MSM은 소나무와 버드나무 등 자연 상태에서 만들어지는 천연 유기황화합물로 신체에 물보다 더 안전한 성분으로 조사됐다. 식품의약품안전처는 ‘MSM은 황을 함유하는 식이유황으로 관절과 연골 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품의 기능성 원료로 인정한다’고 밝힌 바 있다.

MSM 연구진은 지난 2006년 〈무릎 관절염에 대한 MSM의 효과〉라는 논문을 통해 관절 통증의 개선 효과를 입증하기도 했다. 연구팀은 ‘무릎 관절염’을 앓고 있는 40~76세의 미국인 남녀 50명을 대상으로 하루에 2회, 총 6,000mg을 12주간 섭취하게 한 뒤 관절염 증상 정도를 분석했다. 그 결과 MSM 섭취 후 관절염 증상지수는 58에서 43.4로 낮아져 통증이 완화됐고, 신체 기능 지수도 51.5에서 35.8로 낮아져 관절 불편 정도도 개선된 것으로 나타났다.

MSM 건강기능식품 30대부터 섭취하면 도움

관절염은 관절과 연골을 오래 사용해서 나타나는 퇴행성 관절염이 대부분이지만 최근에는 자전거, 산악 등반을 비롯해 강도 높은 레저스포츠를 즐기는 인구가 많아지면서 30~40대에서도 연골 손상과 관절염을 호소하는 환자가 늘고 있다. 따라서 MSM 등 관절과 연골 강화에 도움이 되는 건강기능식품은 30대부터 섭취하는 것이 바람직하며 적어도 콜라겐 생성이 급격히 감소하는 50대부터는 반드시 복용하는 게 좋다.

연골과 콜라겐을 만드는 천연유기황화합물 MSM

류머티즘성관절염과 퇴행성 마모 관절염, 만성 허리 통증 등 뼈와 신경의 손상에서 비롯된 염증과 통증을 완화하는 MSM이 주목을 얻고 있다. MSM은 소나무에서 추출한 천연유기황화합물로 인체의 ‘연골’과 ‘콜라겐’을 만드는 주요 성분이다. 관절을 지탱하는 연골의 주요 구성 성분인 콜라겐을 체내에 더 많이 생성되게 하는 MSM은 관절의 염증과 통증을 완화시킴과 동시에 관절 기능을 회복시키는 건강기능식품으로 그 효용성이 더 높아지고 있다.

인산책방

글 한상헌
그림 셔터스톡

《내 몸을 죽이는 기적의 첨가물》

《내 몸을 죽이는 기적의 첨가물》
바니 하리 지음
동녘라이프
정가 19,800원

소비자 건강은 뒷전 식품 기업들의 민낯

마트에서 장을 볼 때 가장 먼저 가격을 본다. 무엇으로 만들었는지 성분표는 챙겨 보지 않는다. 내가 먹고 있는 첨가물이 내 몸에서 어떤 일을 하는지 안다면 가볍게 넘길 일이 아니다. 내 건강을 위협하는 식품첨가물, 우리는 얼마나 알고 있나.

내가 병에 걸렸다면, 지금 무엇을 먹고 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 우리의 입으로 들어가는 음식이 어떻게 재배되고 어떤 첨가물이 들어가는지 반드시 체크해야 한다. '알면서도 먹는 것'과 '알기 때문에 먹지 않는 것'은 분명히 다른 몸을 만든다. 우리의 건강을 위협하는 식품첨가물에 대해 기록한 《내 몸을 죽이는 기적의 첨가물》은 다른 책들과 달리 기업들이 소비자를 현혹시키는 현란한 마케팅 실태와 거짓말을 적나라하게 보여준다.

'식품업계 공공의 적 1위'로 불리는 저자

이 책을 읽으면서 식품을 팔기 위해 수단과 방법을 가리지 않는 기업의 비밀을 알게 되면 소름이 끼칠지도 모른다. 또한 건강하게 먹고 싶은 이들이라면 필요한 어려운 성분표를 쉽게 읽는 법도 배울 수 있다. 낯선 첨가물을 우리에게 익숙한 식품과 연결지어 설명하기 때문에 마트에서 당장 써먹을 수도 있다. 특히 '자가 실천법'을 수록해 현명하게 식품을 고르는 법, 첨가물을 대체하는 음식 리스트 등 일상에서 가이드로 활용 가능한 것도 장점이다.

책을 쓴 바니 하리는 언론사가 달아준 독특한 훈장이 있다. 《뉴욕 타임스》는 '식품업계 공공의 적 1위', 《타임》지는 '인터넷에서 가장 영향력 있는 인물', 《더 데일리 밀》은 '식품업계에서 가장 힘센 여성'으로 그녀를 불렀다. 그가 뜨면 식품업계를 발칵 뒤집어놓기 때문이다. 가장 유명한 사건은 2014년 '스타벅스'로부터 항복을 받아낸 일이다. 각종 해로운 식품첨가물로 범벅된 스타벅스 음료의 성분표를 블로그에 공개하면서 고객들의 항의가 빗발치자 곧바로 시정조치를 한 것이다.

바니 하리는 책을 통해 식품기업의 민낯을 알려주기 위해 노력한다. 예를 들어 "아침 식사를 하면 살이 빠진다"며 저지방 우유에 다이어트용 시리얼을 먹으라고 한다. 이는 1990년대 시리얼 회사 캘로그가 스페셜 케이를 팔기 위해 뒷돈을 댄 연구의 결과라고 저자는 꼬집었다. 실제론 아침을 먹지 않은 이들이 더 많은 체중 감량을 이뤄냈지만 캘로그는 제품을 팔기 위해 편향된 연구를 마케팅에 사용했고 수십 년이 지난 지금까지 영향을 받고 있다.

기업의 후원을 받은 악질 '전문가' 경계하라

샌드위치 체인점 서브웨이는 미국에서 아조다이카본아마이드라는 일명 '요가 매트 화학물질'을 넣은 빵을 사용하면서도 건강한 음식인 척 홍보했다. 그러나 이 첨가물은 암과 천식, 알레르기 등을 유발하는 끔찍한 물질이다. 저자는 우리를 속이는 대기업의 행태에 분노해 적극적으로 항의했고 결국 서브웨이로 하여금 이 물질을 사용 중단시키는 데 성공했다.

바니 하리가 이토록 먹거리에 집착하는 이유는 무엇일까. 그녀는 자극적인 맛과 군것질거리를 찾는 딸의 식습관을 바로잡기 위해 고민했다. 어린 시절 자신이 겪었던 위경련이 첨가물 덩어리인 패스트푸드 탓이었다는 것을 깨달았기 때문이다.

우리를 기만하는 기업의 거짓말에 더는 당하지 않으려면 어떻게 해야 할까? 저자는 '위장 단체'를 조심하라고 말한다. 기업은 자사의 제품이 믿을 만하다는 정보를 퍼뜨리기 위해 학계, 언론, 민간을 가리지 않고 '전문가'를 길러낸다. 기업의 후원을 받은 이들은 은밀하게 기업에 유리한 글을 쓰고 행동을 펼치는 것이다.

음식으로 건강까지 챙기려는 사람이 늘면서 기업은 '강화식품'을 만들었다. 그런데 성장기 아이를 위해 일부러 구입한 '비타민 워터' 600㎖ 한 병에 설탕 32g이 들어간다. 콜라 한 병과 같은 양이다. 또한 미 환경운동연합 EWG는 미국 어린이 중 절반가량이 비타민 A, 아연, 니아신을 과다 섭취한다고 밝혔다. 간 손상, 골다공증 등의 원인이다. 오메가-3 역시 함께 첨가하는 엄청난 당분으로 인해 그 효과가 제대로 발휘되지 않을 가능성이 매우 높다고 한다.

자가 실천법으로 자연식품을 표로 정리

그렇다면 이런 해로운 첨가물로부터 건강한 식품을 고를 수 있는 지혜를 어떻게 가질 수 있을까? 저자는 '자가 실천법'으로 우리 몸에 꼭 필요한 영양소가 풍부한 자연식품을 표로 정리해 놨다. 예를 들어 코로나19로 어느 때보다 면역력이 중요한 요즘, 전염병을 예방하는 데 탁월한 '티아민'은 송어나 해바라기씨, 완두콩 등을 먹으면 된다. 철분이 부족한 여성에게 꼭 필요한 엽산은 시금치, 오렌지 등으로 얻을 수 있다.

바니 하리는 말한다. "건강은 행복하고 생산적인 삶을 사는 데 필요한 최고의 선물이자 자산이다. 동시에 신경 쓰지 않으면 언제든 잃을 수 있는 것도 건강이다. 정말 중요한 점은 노력할 가치가 있다는 믿음이다. 모두 한 발 앞으로 나와 자기 힘으로 그 선물을 손에 넣은 뒤 영원히 간직하길 바란다. 삶을 바꿀 수 있는 기회는 지금이다." 책

식품 고를 때 명심할 세 가지 질문

1 어떤 것이 들어갔는가?
포장지 뒷면의 성분표를 읽어본다. 모르는 원재료나 식품첨가물이 있다면 제품을 놓고 자연식품 코너로 간다.

2 영양가는 높은가?
영양가 없는 가공식품인지 자연식품인지 살핀다. 우리가 먹거리를 선택할 때 명확한 기준이 있어야 한다.

3 어디서, 어떻게 키운 것인가?
재료의 원산지 정보를 확인한다. 동물복지 인증, 인도적 생산 인증, 유기농 인증 같은 제품을 선택할 것을 권한다.

저자 **바니 하리**
미국 시사 주간지 《뉴욕 타임스》가 선정한 '식품업계 공공의 적 1위'로 불릴 정도로 식품업계에 강력한 영향력을 행사하는 식품 활동가다. 식품첨가물의 진실과 기업의 속임수를 자신의 블로그에 거침없이 폭로하면서 다수의 글로벌 기업을 상대로 해로운 첨가물 사용을 중단하게 만들기도 했다. 저서로 《푸드 베이브 웨이》 등이 있다.

글 한상헌 **사진** 셔터스톡
참고도서 《갑상선 면역력을 높이는 음식치유가 답이다》

왜 이리 피곤하고 살은 안 빠지지?

아무리 다이어트를 해도 살이 빠지지 않고, 항상 피곤하고 쉽게 지쳐 누워 있고만 싶다면 자신을 탓하지 말고 먼저 갑상선 질환을 의심해 보자. 갑상선 호르몬 분비가 적으면 피로감과 함께 지방이 쌓이게 된다. 흔하지만 무심코 지나치기 쉬운 갑상선 질환에 대해 알아본다.

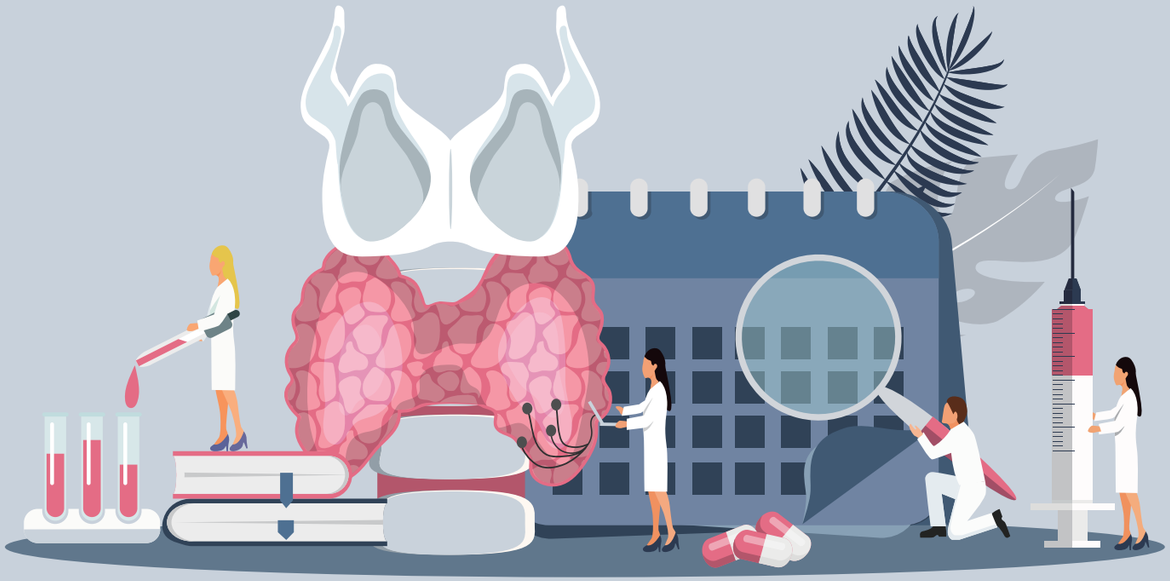
당신의 갑상선을 '감찰'해 보세요

갑상선은 체온유지와 신체대사의 균형을 유지하는 갑상선 호르몬 생산 공장이다. 갑상선에서는 갑상선 호르몬과 칼시토닌이라는 물질이 만들어진다. 이 두 호르몬이 몸의 심장박동을 조절하고 기초대사율을 증가시키면서 신체 대사량 등을 조절해 인체 모든 기관의 기능이 정상적으로 움직일 수 있도록 윤활유 역할을 한다.

호르몬 분비 많으면 '스포츠카', 적으면 '경차'

갑상선 기능에 이상이 생기면 몸 전체 호르몬 균형이 흐트러진다. 갑상선 호르몬이 너무 많이 분비되면 출력은 좋지만 기름 많이 먹는 스포츠카가 되고, 적게 분비되면 속도가 느린 경차가 된다. 갑상선 질환은 갑상선기능저하증, 갑상선기능항진증, 갑상선염, 갑상선낭종, 양성결절, 악성결절 등 다양하다. 그중 악성결절이 우리가 알고 있는 '갑상선암'이다.

갑상선 질환은 남성보다 여성의 발병 확률이 2.5~5배 높다. 생리나 임신 등으로 인한 여성 호르몬의 변화가 갑상선 호르몬의 변화에 영향을 줄 수 있기 때문이다. 또한 갑상선 질환은 몸의 면역체계의 이상으로 발생할 수 있는 자가면역질환 중 하나로 여성이 남성보다 면역계가 활성화되어 있어 발병 확률이 더 높다.



일상에서 흔하게 마주할 수 있는 증상의 대부분은 갑상선 호르몬이 적게 분비되는 갑상선기능저하증과 유사하다. 항상 피곤하고 무기력하며 춥다는 말을 입에 달고 살고 손발이 차서 악수를 건네지도 못한다. 밥맛이 없어 많이 먹지 않는데 몸무게는 늘고 변비가 생긴다. 건망증이 심해지고 자주 체한다. 별일 아닌데도 버럭 화를 내거나 갑자기 우울해진다. 목소리가 자주 쉬고 생리주기도 불규칙하다.

반대로 갑상선기능항진증은 갑상선 기능의 변화로 갑상선 호르몬이 과도하게 분비되어 신진대사가 활발해진 상태다. 이유 없이 가슴이 두근거리고 호흡이 곤란해지거나 자신도 모르게 무언가 계속 먹고 있다. 더위를 심하게 타고 식은땀을 자주 흘리거나 많이 먹어도 오히려 체중이 준다. 화장실을 자주 가고 목이 부어오르거나 이유 없이 눈이 점점 튀어나온다.

'체내 불씨' 미네랄이 필요한 까닭

갑상선결절은 갑상선에 혹이 생긴 것을 말한다. 양성과 악성으로 나뉘는데 보통 5~10%가 악성인 암으로 진단된다. 갑상선암은 증상이 없다. 목에 뭐가 걸린 느낌이나 음식을 삼킬 때 불편함 등이 있지만 암이라고 생각하지 않는다.

갑상선 질환이 발생하는 원인으로 여러 가지 견해가 있다. 그러나 섭생攝生의 중요성을 강조하는 자연치유의학의 관점에서 보면 미네랄 부족으로 인한 신장 기능의 이상이 원인일 수 있다. 인간의 몸에는 생체전기라는 미량의 전기가 흐른다. 태어날 때는 5~6V 정도지만 노화가 진행되면 2.5V 이하로 떨어지고 질병이 생기면 2V 이하가 된다. 심전도검사를 하는 이유가 생체전기를 체크하기 위해서다.

생체전기가 제대로 흐르면 세포는 체액으로부터 산소와 영양분을 공급받고 찌꺼기를 세포 밖으로 내보내 대사 활동을 한다. 그런데 생체전기가 제대로 흐르지 않으면 체액이 정체되어 세포에 염증이 생기고 세포와 장기는 제 기능을 하지 못한다. 이때 혈액의 노폐물을 걸러주는 신장에 염증이 생기고 손상되는 것이다. 대사 활동에 중요한 생체전기의 흐름을 방해하는 가장 큰 요인이 바로 미네랄 부족이다.

미네랄은 우리 몸에 전기가 흐를 수 있도록 하는 전해질의 중요한 요소다. 미네랄이 없으면 전해질을 구성할 수 없어 전기가 흐르지 못해 생명을 유지할 수 없다. 단백질, 탄수화물, 지방 등은 우리 몸속에 있는 물질을 이용하거나 전환해 만들 수 있지만 미네랄은 몸속에서 만들지 못해 반드시 음식으로 섭취해야 한다.

미네랄이 부족한 식사는 아궁이에 장작은 많지만 불씨가 없어 불을 못 피우는 상태와 같다. 미네랄 부족으로 몸의 스위치가 켜지지 않아 공장 가동에 차질이 생기면서 몸의 이곳저곳에 과부하가 걸리고 신장은 그 열을 끄기 위해 더 많은 에너지를 소모하면서 급속히 망가진다.

종합 비타민도 좋지만 죽염엔 56가지 미네랄 있어

부족한 미네랄을 체내 흡수가 잘 되는 양질의 콜로이드 미네랄로 보충하면 결과적으로 갑상선 질환을 개선할 수 있다. 일반적으로 간편하게 미네랄을 보충하기 위해 종합영양제를 이용하지만 이런 복합미네랄 제제는 많아야 20종 이하의 미네랄이 들어 있다. 안 먹는 것보다야 낫겠지만 탄소, 수소, 산소, 질소를 제외한 우리 몸을 구성하는 56가지 미네랄을 모두 섭취하는 방법으로 죽염을 추천한다.

죽염은 대나무에 넣고 구운 천일염을 1,700도로 고온처리해 인체가 흡수할 수 있는 콜로이드 상태의 초미세 미네랄로 만든 건강식품이다. 9회 죽염 속에는 다량원소로 분류하는 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소 등 7가지 미네랄뿐만 아니라 철, 불소, 아연, 스트론튬, 알루미늄, 카드뮴, 주석, 요오드, 셀레늄, 니켈, 크롬 등 22종의 극미량원소도 모두 들어 있다. 또한 그 외 기능적 역할은 규명되지 않았지만 인체의 구성 원소로 확인된 27종의 미네랄도 죽염에 함유되어 있다.

글 심재영(Cosmetic Mania News 기자)
사진 양수열, 셔터스톡

하수구를 막히게 하는 그대에게

베갯잇에 어지럽게 떨어져 있는 머리카락을 내려다보며 낭패감에 빠지는 사람이 늘고 있다. 질병이랄 순 없지만 우울과 자존감 저하라는 깊은 병을 유발하는 탈모. 인산죽염의 놀라운 피부 솔루션이 담긴 씨실 헤어케어 제품이 탈모의 폐해를 해결한다.

탈모를 완화하는 씨실 헤어케어

탈모 고민 인구 1,000만 명 추정

탈모 인구가 급증하고 있다. 국민건강보험공단은 2015년부터 5년간 탈모증으로 병원 진료를 받은 국민이 109만 명에 이른다고 밝혔다. 전문가들은 진료를 받지 않는 '샤이' 탈모인을 합할 경우 국내 탈모 고민 인구가 1,000만 명에 이를 것으로 유추하고 있다. 탈모를 외모적 결함이나 노추로 인식해 숨기려는 경향은 우울감과 대인기피증을 유발하며 증세를 더 악화시키곤 한다.

더욱이 남성 질환으로 인식돼 왔던 탈모가 여성으로 확대되면서 그 심각성은 더욱 커지고 있다. 여성 탈모 또한 남성과 같이 유전적 요인이 가장 크지만 임신과 출산, 폐경에 따른 체내 호르몬 분비의 변화가 크게 작용한다. 여성 호르몬인 에스트로겐과 남성 호르몬인 안드로겐의 균형점이 무너지면서 탈모 증상이 유발되는 것으로 분석되고 있다. 탈모 인구의 연령대가 넓어지고 유전적인 원인 외에도 환경오염과 잘못된 생활 습관, 스트레스 등 탈모를 유발하는 다양한 요인이 밝혀지면서 탈모 증상을 완화·관리하는 헤어케어 제품이 더욱 다양해지고 있다.

특히 소금을 주성분으로 하는 제품 출시가 주목을 얻고 있다. 독일 루이젠할의 원시 미네랄 솔트에서부터 바텐메어의 청정바다 씨솔트, 이스라엘 사해소금, 프랑스 게랑드 소금, 히말라야 핑크솔트 등 명품 소금을 주원료로 하는 제품들이 연이어 출시되고 있다.

모공에 쌓인 노폐물 제거해 주는 소금 성분

예부터 소금은 고유의 해독 작용을 통해 모공에 쌓인 지방과 노폐물을 제거하고 두피 부위의 혈액순환을 좋게 해 탈모를 예방·관리하는 재료로 활용돼 왔다. 소금으로 머리를 감으면 비듬, 가려움증, 두통에 효과를 볼 수 있으며, 몸 안에 남아 있는 불필요한 수분을 밖으로 내보내 혈액순환을 원활하게 해주며 소염과 살균 효과도 있는 것으로 알려져 있다.

더욱이 미네랄이 다량 함유된 소금이 화장품의 천연원료로도 그 기능 발휘가 뛰어나다는 연구 결과가 이어지면서 뷰티 브랜드의 소금 활용은 화장품 시장의 트렌드가 되고 있다. 이런 점에서 죽염 종가 인산가의 화장품 브랜드 '씨실SEASEAL' 론칭은 '솔트 뷰티'의 기능을 한 차원 높이는 계기로 평가되고 있다.

씨실 브랜드의 출시를 가장 반기는 계층은 29만여 명에 달하는 인산가 회원이다. 인산죽염의 뛰어난 효능을 일찍이 경험한 회원들은 사용 중인 스킨과 크림 등의 기초화장품은 물론, 샴푸와 바디워시 등의 그루밍 제품에 인산죽염을 가미해 더 많은 뷰티 효과를 몸소 체험했기 때문이다. 특히 죽염이 탈모에 효과가 있다는 사실을 알고 매번 샴푸를 할 때마다 죽염을 섞어서 사용해 왔는데 씨실 헤어케어가 출시돼 좀 더 편리하게 죽염 효과를 볼 수 있게 된 것에 대해 만족해 하고 있다.

탈모케어 시장에서 죽염이 더 많은 주목을 얻는 이유는 죽염이 두피와 모발 건강의 핵심이 되는 미네랄 성분을 충분히 함유하고 있기 때문이다. 인산죽염의 원료인 서해안 천일염은 유럽의 대표적인 소금인 프랑스 게랑드 소금보다 칼륨과 마그네슘 등의 미네랄 성분이 3~4배가량 많은 것으로 분석되고 있다. 두피 강화와 모발 건강에 좀 더 유용한 기능을 갖고 있는 것이다.

죽염엔 미네랄 성분 훨씬 많아 더 유용

인산죽염의 놀라운 피부 케어를 경험하게 하는 씨실 헤어케어 라인은 전 제품에 인산죽염을 함유하고 있어 스트레스와 오염된 공기에 시달려온 두피와 모발에 자연의 생기를 불어넣는다. 또한 95% 이상의 자연 유래 성분과 인체흡수력이 탁월한 대나무수가 더해져 두피와 모발을 더욱 건강하게 한다. 씨실 헤어케어 라인은 밤부솔트 미네랄 리페어 샴푸·밤부솔트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸·밤부솔트 미네랄 헤어 트리트먼트·밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러 4종으로 구성돼 있다. 밤부솔트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸와 밤부솔트 미네랄 헤어 트리트먼트, 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러는 식약처로부터 탈모 증상 완화 기능성을 인증받은 우수한 탈모 관리 제품이다.

탈모를 해결하는 인산가의 '솔트 헤어 뷰티' 솔루션

씨실 헤어케어 제품에는 자연 유래 성분이 95% 이상 함유돼 있다. 인산죽염을 비롯해 대나무수와 해조류 성분이 함유돼 손상된 모발을 신속하게 회복시키며 탈모를 예방·관리하는 식약처 고시 기능성 성분을 가미해 더욱 건강하고 풍성한 머릿결을 유지할 수 있다.

밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸

모발을 잡아주는 두피의 힘을 강화시켜 탈모 증상을 완화하는 기능성 샴푸. 식약처 고시 기능성 성분인 판테놀, 살리실산, 징크 피리치온이 함유돼 탈모 완화에 큰 도움을 준다. 490㎖ / 25,000원

밤부솔트 미네랄 헤어 트리트먼트

모발에는 영양을 두피에는 청량감을 전하는 탁월한 트리트먼트 제품이다. 식약처 고시 기능성 성분인 멘톨, 판테놀, 살리실산을 함유해 탈모 완화 기능성을 더하고 있다. 490㎖ / 25,000원

밤부솔트 미네랄 리페어 샴푸

공해독과 환경오염 등 외부의 자극으로 알칼리화된 손상 모발과 두피의 pH 밸런스를 건강한 상태로 되돌리는 고기능의 약산성 샴푸. 490㎖ / 23,000원

밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러

탈모 완화 기능이 가미된 두피 스크럽 제품. 두피에 남아 있는 노폐물과 피지, 묵은 각질을 완벽하게 제거해 탈모 유발을 예방·관리한다. 200g / 23,000원

백개자白芥子

글·사진 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

맛은 맵고 성질은 따뜻 위와 장 운동 활발하게

백개자白芥子는 맛은 맵고 성질은 따뜻하다. 폐에 연결되는 경맥에 작용해 가래를 삭이고 기침을 멈추며 부종을 내리고 통증을 억제한다. 또한 자극 작용이 강해 소량으로도 소화액이 잘 분비되고 위와 장 운동을 활발하게 한다. 그러나 많은 양을 먹게 되면 토하거나 위염이 생길 수 있다.

갓 쓰고 갓 먹는 양반의 콧등은 시큰거리고, 따라온 머슴은 울며 겨자 먹는다. 조선 시대의 학자 류희柳僖는 사전 《물명유고物名類考》에서 갓이라는 우리말 이름의 식물에 겨자 개芥자를 썼다. 겨자는 대개大芥, 백겨자는 백개白芥, 동갓은 청개靑芥, 산갓은 석개石芥, 밋갓은 화개花芥로 쓰면서 겨자와 갓을 함께 설명했다. 개채芥菜는 갓의 어린 줄기와 잎의 채소이고 개자, 즉 겨자는 갓의 종자인데 천연향신소스의 재료로 널리 쓰이고 있다.

갓의 종자인 겨자… 김치 담글 때 또는 약으로

겨자와 유사한 와사비는 고추냉이를 말하며 뿌리줄기를 사용한다. 고추냉이는 맛과 성분이 겨자와 비슷해 겨자냉이로 부르는 게 바람직하나 사실 속명屬名이 겨자와는 다른 식물이다. 겨자에 대해 《동의보감東醫寶鑑》에는 '황개黃芥, 자개紫芥, 백개白芥가 있는데 황개와 자개의 김치 맛은 일품이고 백개는 종자를 약으로 쓴다'고 했다. 《신수본초新修本草》에는 '세 종류의 갓 중에서 잎이 크고 씨가 큰 것은 잎을 식용하고 씨는 약으로 쓰고, 잎이 작고 씨가 가는 것은 잎을 먹지 못하지만 씨는 향신료로 쓰며, 흰 갓은 씨가 희고 크며 매우 맵고 맛이 좋다'라고 기록되어 있다.

백개자의 학명은 *Brassica alba* (L.) Boiss.(=*Sinapis alba* L.)이고, 늦은 여름부터 가을에 꼬투리가 노랗게 되면 줄기와 함께 채취하여 햇볕에 말린 것을 타작하여 얻은 씨앗이다. 겨자씨에는 시니그린Sinigrin과 효소인 미로신Myrosin, 그리고 37%의 지방유가 함유되어 있다. 씨가 그대로 있을 때는 아무 향기나 매운맛이 없다가도 씨를 가루로 만들어 따뜻한 물을 부어두면 미로신에 의해 가수분해가 일어나고 약 1%의 휘발성 겨자기름이 분리되면서 특유한 향기와 매운맛인 시니그린이 생긴다. 이것은 고추의 캡사이신과 다른 성분이다. 겨자를 먹을 때 코끝이 찡한 것은 이 시니그린이 반응한 것이다.

백개자에 대하여 《본초강목本草綱目》에는 '성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 몸이 찬 것을 치료하고 오장을 편안하게 한다. 개자와 비슷하고 잎이 하얗다. 나물을 하여 먹으면 아주 맵고 맛이 좋다. 가슴에 냉담이 있는 데 주로 쓴다'고 했다.

《신약본초》 "폐질환과 위장병 치료에 좋아"

《손천인집효방孫天仁集效方》에서는 '눈썹이 나지 않을 때는 개자, 반하 각 같은 양을 가루 내어 생강즙과 혼합하여 바른다'고 전하고 있다. 《의학입문醫學入門》에서는 '기운이 치미는 것을 낮게 하고 땀을 나게 하며 가슴에 담이 있고 냉하여 얼굴이 누렇게 된 것을 치료한다. 씨는 알이 굵고 희어서 백량미 같은 데 약으로 쓰면 아주 좋다. 약간 볶아서 가루 내어 쓴다'고 기록되어 있다. 그리고 《단계심법부여丹溪心法附餘》에는 옆구리 아래에 있는 담은 흰겨자가 아니면 치료하지 못한다. 가루 내어 먹거나 달여서 먹는다'고 돼 있다. 《동의보감》에는 '개자芥子인 갓씨는 풍독증과 마비된 것, 얻어맞거나 다쳐서 어혈 진 것, 요통, 콩팥이 차갑고 가슴이 아픈 것을 치료한다. 볶아서 가루 내어 장을 담가 먹으면 오장이 잘 통한다. 개채인 갓은 성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 콩팥에 있는 사기를 없애고 구규九竅를 잘 통하게 하며 눈과 귀를 밝게 한다. 기침과 기운이 치미는 것도 멎게 한다. 그리고 속을 따뜻하게 하며 두면풍頭面風을 없앤다'고 했다.

인산 선생의 구술향약의서口述鄕藥醫書인 《신약본초神藥本草》에서는 '백개자는 폐의 기본약으로 소열消熱, 소담消痰, 소화, 종창, 불면과 설사, 변비를 반복하는 증세에 쓴다. 볶은 백개자를 첨가한 서리 맞은 무로 만든 엿은 위와 폐의 양약으로 폐를 따뜻하게 하고 가래를 삭이며 기침을 멈추게 하여 폐질환과 위장병을 치료하고 장과 간을 좋게 한다. 여러 약재와 함께 쓰면 골수암으로 인한 신경통과 유방암, 불임증, 위암, 폐암을 다스리고 죽염으로 절인 무에 여러 약재와 함께 볶은 가루를 넣으면 위궤양과 폐암, 늑막염에 신비하다. 그리고 정신병 치료를 위해 병원약을 오랫동안 복용하여 생긴 약중독 증상에는 백개자를 첨가한 해독약으로 해독시키고 원기를 회복하면서 난반 죽염을 먹어야 한다'고 했다.

'유방암·난소암 종양 억제 성분 함유' 학계에 보고

최근, 토종 갓에 유방암, 위암, 난소암의 종양을 억제하는 성분인 시니그린과 글루코나스투르티인Gluconasturtiin이 다량 함유되어 있다는 보고가 있었다. 모 방송사가 백개자를 사용한 씨앗침을 소개해 관심이 높아졌으며, 겨자씨차와 꿀겨자수를 마시는 애호가도 증가 추세에 있다.

추운 겨울, 갓 쓴 양반 넘어진 타박상에 아침저녁으로 볶은 갓씨 5g에 물 350㎖를 넣어 달인 것을 차茶 마시듯 하고, 외용에 짓찧어 붙이니 추위도 멍든 통증도 잊은 채 저만치 잘 걸어간다.

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.

죽염도 쑥뜸도 마늘도 남녀평등이다

노년에 찾아오는 세 가지 두려움은…

연말이면 셰익스피어가 생각난다. 아니 어떤 면에선 셰익스피어를 생각하려고 애쓴다. 셰익스피어의 'The Ends Well, Everything Well'(끝이 좋으면 다 좋아) 때문이다.

그러니까 연말이 되면, 1년 내내 안 좋았지만 연말에 '끝이 좋은 것'으로 회복하려는 욕구가 누구에게나 있다. 특히 노년세대일수록 '끝'에 대한 생각이 각별하다.

노년의 두려움은 코로나19뿐 아니다. 늙으면 3가지 두려움이 있다. 돈 없는 가난에 대한 두려움, 건강을 잃고 병드는 두려움, 그리고 배우자가 먼저 떠나면 어쩌나 하는 혼자 남는 것에 대한 두려움.

이런 연말 분위기에 지난 11월 19일 자 《조선일보》의 건강기사가 눈을 끈다.

"고대안암병원 정신건강의학과 한규만 교수팀의 연구 결과 노인들의 친목모임, 동호회, 동창회, 스포츠클럽 등의 모임활동이나 봉사활동, 정기적 기부, 경제활동과 같은 한 가지 이상의 사회활동에 참여한 사람은 그렇지 않은 사람보다 우울증의 위험이 0.6배로 낮았다. 모임활동에 참여하는 경우 0.6배, 봉사활동에 참여하는 경우에는 0.42배, 정기적 기부를 하는 사람의 경우 0.56배로 우울증의 위험을 낮출 수 있었다"고 한다.

코로나로 손해 본 대신 남편혁명으로 충당하자

시니어세대가 아니더라도, 코로나19 때문에 '상실의 1년'을 보내야 했다. 1년을 놓친, 아니 망친 기분이다. 그렇다면 그 상실의 1년, 망친 1년을 회복하는 방법은 전혀 없는 것인가?

필자는 여기서 색다른 제안 하나를 독자들께 드린다. 코로나19로 인한 언택트, 일종의 강제 격리기간의 손실을 메꾸는 방법으로 남편혁명을 제안한다. 남편혁명이라며 어마어마한 일을 벌이자는 것은 아니다. 그래도 이름은 거창하게 '남편혁명'이다. 남편들은 그동안 집안일, 가사노동을 너무 아내에게 일임해 왔다. 아니 의존도 아니고 일임도 아니고, 가사노동에 대해 남편들은 모르쇠로 일관해 왔다. 마침 올해는 코로나19 덕분에 남자가 집에 있는 시간이 길다. 그 시간 동안 해야 할 일을 '혁명'이라고 불러야 하는 것은 남편에겐 정말 의식혁명이 필요하기 때문이다. 이 혁명은 아내에게 일임했던 '가사노동=집안일'에 남편이 참여하는, 분담하는 혁명이다.

죽염도 쑥뜸도 마늘도 남녀평등인데

노인이 되면 5가지 상실이 따른다고 괴테는 말하고 있다. 노년을 상실의 삶이라고 했다. 건강, 돈, 일, 친구, 꿈을 상실하는 것이 노년이라고 불렀다. 필자가 제안하는 남편혁명은 그동안 나 몰라라 했던 집안일 등 아내 혼자 힘겹게 이어왔던 '가사노동=집안일'을 분담하는 거다. 남자 입장에선 진짜 혁명일 수도 있다. 그동안은 남녀불평등이었다. 그동안 수천 년을 이어온 이 불평등을 깨야 한다.

남녀평등 없이는 완전한 민주주의는 불가능하다. 그런 큰 문제를 생각지 않더라도, 가정의 민주화는 우리가 완성할 수 있다. 물론 우리 생활 속에 남녀평등이 이루어진 것도 없지는 않다. 예를 들어 인산의학에는 남녀불평등이 없다. 죽염은 남녀차별을 안 한다. 똑같이 짜다. 쑥뜸도 남녀차별이 없다. 똑같이 뜨겁다. 마늘도 남녀 가리지 않는다. 똑같이 매큼하고 몸에 좋다.

인산 김일훈 선생과 그 아드님 김윤세 교수(인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)의 공저共著 《신약》 어느 페이지에도 '남편 우선'은 없다. 인산 선생은 건강에 관한 한 남녀평등을 이룩하지 않았나 생각이 들 정도다.

언택트 기간을 아내사랑 강조기간으로 삼는 남편이 일등남편이다. 코로나19가 애처가를 늘렸다는 신화를 금년 연말부터 한번 만들어보자는 것이 필자의 제안이다. 집에 오래 있을 동안, 아내사랑 강조기간으로, 남편혁명기간으로 하자는 얘기다.

김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 /
현재 우리나라 최고령 현역기자 /
우리나라 최고령 시니어모델 / 전 《여원》 발행인 /
현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장

仁道

쑥뜸 2만 장… '병고病苦의 늪'을 건너다

일러스트 이철원

아버지 인산의 약심부름엔 이미 익숙했지만 복잡한 도심과 근교의 외딴 농가를 오가며 무거운 뜨물과 흉측한 뱀을 옮기는 일은 열다섯 살 소년에겐 분명 힘에 부치는 일이었다. 더욱이 그 무렵 아버지의 의원엔 이해할 수 없는 인물이 참 많았는데 그중 이정문 선생과의 인연은 훗날 쑥뜸요법의 효험과 당신의 애민을 깊이 이해하게 하는 계기가 됐다.

아버지 한의원에 찾아드는 전설의 식객들

1960년대 후반, 아버지 인산은 서울 충무로 5가 충현교회 맞은편 2층 건물을 월세로 임차하여 '성혜聖惠한의원'이란 간판을 걸고 진료와 처방을 하며 바쁜 나날을 보내셨다. 당시 나는 서울 서대문구 북아현동에 있는 한성중고등학교에 입학해 학업에 매진하며 아버님의 진료와 제조를 거들곤 했다.

의원엔 이틀 간격으로 찾아와 아버지 인산의 '전설 같은 이야기'를 듣다가 식사 시간이 되면 점심 식사는 물론이고 저녁까지 먹은 뒤 돌아가는 단골 식객들이 많았다. 그렇지 않아도 쪼들리는 생활 형편에 군식구들의 밥을 차리는 일로 어머니는 늘 골머리를 앓아야 했다. 그들은 온종일 의원에 머물며 환자들을 치료하는 모습을 참관하거나 환우에게 제시하는 처방전을 베끼기도 하고 또 그 처방전의 내용을 상세하게 묻기도 하면서 하루를 보냈다.

열댓 평 규모의 협소한 한의원 실내에서 수시로 피워대는 담배 연기로 방안은 오소리 굴을 방불케 했는데 그 속에서 학교 숙제를 하노라면 저절로 목이 메고 기침이 쏟아졌다. 그 무렵 내겐 학교 숙제 외에도 아버지가 하달하는 과업이 큰 부담이 되곤 했다. 공사인貢砂仁과 같은 한약재를 검게 될 때까지 볶으라고 말씀을 하시면 1시간가량 그 일에 매달려야 했는데 아버지는 볶은 약재의 빛깔을 유심히 보고 냄새를 맡은 뒤 더 볶으라고 하시거나 다 됐으니 이제는 죽염 굽는 용기에 불을 때라는 등의 다른 과제를 내주셨다.

충무로는 퇴계로에 비해 그 규모가 작긴 하지만 그래도 차량과 사람이 함께 다니는 길이어서 통행량이 많은 편이었다. 포도鋪道 한쪽에서 죽염을 굽는 일은 여간 눈치가 보이는 일이 아니지만 그 눈총을 그대로 받아내며 죽염을 구워야 했다. 아랫부분을 도려낸 물 초롱을 아궁이 삼아 쇠 격자를 올려놓고 그 위에 대통에 소금을 담아 얹은 다음 소나무장작으로 불을 때는 작업을 수시로 해나갔다. 불쏘시개를 넣고 부채질까지 열심히 해보지만 불이 제대로 붙어 활활 타오를 때까지는 자욱한 연기로 인해 오가는 사람들에게 불평과 욕설을 듣기가 예사였다. 그래도 묵묵하게 불을 때서 완전히 연소가 된 뒤에는 소금 덩어리를 골라내어 쇠 절구에 빻는 작업을 하고 틈틈이 채에 쳐서 가루 이외에 알갱이가 굵은 것을 다시 절구에 넣어 빻는 작업을 반복해야 했다.

돼지 먹일 구정물·오핵단에 쓸 독사 심부름

학교가 일찍 끝나는 토요일엔 경기도 일산의 한 농가에서 기르는 '부자附子 돼지'에게 먹일 구정물 두 양동이를 운반하기도 했다. 그 무겁고 냄새 나는 걸 버스에 실어 서울역에서 내려 다시 기차를 타고 능곡역에서 하차해 십 리 넘는 허허벌판 길을 걸어 들어가 돼지 밥그릇에 부어주고는 밤늦게 귀가하곤 했다.

당시 활인핵活人核 오핵단五核丹의 원료가 되는 다섯 가지 동물을 길렀는데 화전과 일산에서는 '부자돼지'와 '음양곽淫羊藿 염소'를 길렀고 은평구에서는 '유황오리'를 길렀으며 종로구 수송동 혈액은행 건물 뒷마당에서는 '인삼人蔘 개'를, 도봉산 숙명여대 생활관 인근에서는 '뱀 닭'을 길렀다. 이 중에서 이동 과정이 가장 길고 힘든 것은 뱀 닭에게 뱀의 구더기를 먹이기 위해 뱀을 운반하는

일이었다.
독사와 구렁이에 구더기를 내어 닭에게 먹이기 위해서는 참으로 복잡한 여정을 감수해야 했다. 남한산성의 뱀 집산지에서 잡아준 40~50여 마리의 뱀을 비닐봉지에 담아 버스를 갈아타며 거여동과 천호동을 지나 마장동과 미아리, 수유리를 거쳐 서낭당(성황당) 정류장에서 하차하면 어느새 날이 저물곤 했다. 어두운 산길을, 십 리 넘게 걸어서 목적지에 도착해 닭들이 먹을 수 있도록 해놓고 돌아오면 자정이 넘어 있곤 했다.
글의 서두에도 언급했지만 당시 한의원에 출근하듯 찾아와 아무런 하는 일 없이 아버지 인산의 말씀을 듣는 것으로 소일하던 사람들의 모습이 지금도 눈에 선하다. 그중 가장 기억에 남는 이는 '치안국 이씨'라 불리던 이정문 선생과 늘 그와 함께 오가던 그의 친우 이모씨였다.

그들은 아버지 인산을 찾아와서는 깍듯하게 인사를 드리고는 거실 한쪽에 자리 잡고 앉아서 하릴없이 세 시간이고 네 시간이고 시간을 보내면서 앉아 있다 가곤 했다.

하릴없이 시간만 죽이던 '치안국 이 선생'

열다섯 살 무렵의 내 눈에 비친 그들의 모습은 아무리 이해하려 해도 정상으로 보이지 않았다. 정말이지 먹고 할 일이 없어서 노는 처지라고는 하지만 정 할 일이 없다면 자기 집에서 책이라도 보거나 텃밭에 채소라도 심어 가꾸거나 그도 하기 어렵다면 인근 야산을 산책하기라도 할 것이지 아픈 사람들을 치료하고 약을 처방하는 의원에서 종일 우두커니 앉아서 담배만 뻐끔뻐끔 태우는 모습은 참으로 한심하기 그지없었다.
더 이해하기 어려운 것은 그들의 면전에서 '우두커니 하 선생' '네-네-네-네- 이 선생'이라 부르며 우스갯소리만 하는 아버지였다. "인제 그만 가보시게" 식의 이야기를 한 번도 하지 않고 그들이 제풀에 일어날 때까지 이런저런 이야기를 한참씩 들려주는 아버지 인산의 태도는 늘 한결같았다. 어머니가 밥상을 차리며 구시렁거리면 아버지는 "어허! 일부러 찾아온 손님에게 무슨 말을 그렇게 하는가"라며 어머니의 한숨을 누그러뜨렸다.
나 또한 속으로 '나 같으면 열 번도 넘게 그만 가보라'고 말했을 텐데 아버지께서는 '도대체 왜 아무런 내색조차 안 하는 건가'라는 생각을 갖게 됐다. 이런 의문이 어느 정도 풀리게 된 것은 그로부터 27년의 세월이 지난 1995년 여름의 어느 날이었다.
어린 시절에 늘 보았던 그 '치안국 이 선생'으로 불리던 이정문 선생이 하루는 소문을 듣고 관훈동

백상빌딩 사무실로 나를 찾아왔다. 그는 내게, '인산 선생을 찾아뵙고 처방을 받아 자신의 고질병을 고친 이야기'를 상세하게 들려주었는데 그가 들려준 이야기의 요지를 당시 발행하던《신토불이건강》1995년 9월호에 소개한 바 있다.

6·25 때 인민재판 피하려 중환자 몰골로 위장

서울 종로구 신영동에는 일붕一鵬 서경보徐京保 스님이 주석住錫하는 법왕청이 있다. 서경보 스님을 주축으로 결성된 종교법인 '일붕선종회'의 이사로 활동하는 이정문 씨는 6·25 발발 직후, 정부 기획처에 근무하다가 미처 피란을 가지 못하고 서울에 꼼짝없이 갇히는 신세가 되었다.
정부 고위 관료는 물론이고 행정직이든, 경찰공무원이든 북한군이 진주한 서울에서 온전하게 목숨을 부지하기가 쉽지 않으리라는 판단에 따라 피란 행렬을 따라가기 위해 환자로 위장한 그는 인근 약국에서 설사약 500g을 구해 한주먹씩 삼사일에 걸쳐 먹었다.
약을 먹은 이후부터 설사를 하기 시작했는데 며칠 만에 살이 쭉 빠져 영락없이 중병에 걸린 사람의 몰골이 됐다. 북한군이 점령한 서울에서 국가공무원 신분으로 인민재판에 불려가 절체절명의 위기에 처했으나 누가 보더라도, '가만두어도 곧 죽을 사람'이라고 여겨 즉결처분에 포함되지는 않았다.
환자 시늉을 해 가까스로 죽음의 위기에서 벗어날 수 있었지만 이 선생은 이후 실제 병마病魔에 대면하며 죽을 위기에 놓이게 됐다. 설사약의 과다한 복용으로 위胃와 장腸의 기름기가 전부 씻겨나간 데다 전쟁 통에 밥은커녕 죽도 제대로 못 먹었으니 몸이 온전할 리가 없었다.
전쟁이 끝나고 밥을 제법 먹을 처지가 되었지만, 여전히 배는 채워지지 않았다. 아무리 배불리 먹어도 늘 허기가 가시지 않았다. 그렇다고 소화가 잘 되는 것도 아니었다. 음식을 먹으면 언제나 목에 뭔가 걸려 있는 것처럼 답답했고 속이 불편한데다 설사가 그치지 않았다.
소화제가 될 만한 한약이나 민간약을 구해다 열심히 먹었지만 조금도 호전되지 않았다. 오히려 병은 점점 악화돼 하루는 기침 도중 새빨간 피를 토하기도 했다. 그 뒤로는 비린내가 진동하는 피를 매일 토했는데 점점 색깔이 변하더니 나중엔 검붉은 피가 나왔다. 그러던 중 친구로부터 인산仁山 김일훈金一勳 선생을 소개받았다.

당시 인산 선생은 서울 중구 명보극장 근처의 한 허름한 집에 기거하며 찾아오는 환자를 치료하고 있었는데 선생에게 자신의 병증에 관해 이야기하니 양다리 무릎 밑의 족삼리혈 자리에 뜸을 뜨라는 답을 했다. 생살에다 5분 이상 타는 밤톨만 한 크기의 쑥 뭉치에 불을 붙여 태우는 쑥뜸 뜨는 일은 참으로 힘들었지만, '병을 물리치겠다는 일념과 사나이 오기'로 인내하면서 쑥뜸 고행苦行에 들어갔다.

쑥뜸 뜨기를 시작한 지 6개월쯤 되었을 무렵, 그의 몸에는 뚜렷한 변화가 나타났는데 밥을 한 그릇 다 먹을 수 있었고 신물이 올라오거나 목에 걸리는 느낌이 없이 부드럽게 소화가 잘 되었다. 뜸장의 수는 대략 5분 이상 타는 것으로 7천~8천 장쯤 됐다. 그 뒤로 병 치료에 더욱 확신을 갖고 쑥뜸에 매진했는데 뜸 뜬 것이 총 1만 장쯤 되었을 무렵 또 다른 변화가 찾아왔다.

하루는 책상에 앉아 사무를 보는데 명치에서부터 후끈한 기운이 시작돼 몸 전체로 퍼지더니 온몸이 화끈거리기 시작했다. 그는 자신에게 감기가 들어 나타나는 증상인 줄 알고 해열제를 복용하는 실수를 저지르고 말았다.

설사약 과다 복용 후유증… 인산쑥뜸으로 회생

퇴근 후, 인산 선생을 찾아가 그간 일어난 증상에 관해 이야기하니 인산 선생께서는 '쑥뜸 효력이 본격적으로 나타나는 걸 왜 해열제로 막았냐'라고 힐난하며 크게 아쉬워했다. 그러고 쑥뜸의 효력이 다시 그 정도로 나타나려면 1만 장을 더 떠서 모두 2만 장을 떠야 한다는 이야기를 들려주었다.

그는 병을 완전히 뿌리 뽑겠다는 일념으로 다시 쑥뜸 고행을 시작했다. 쑥불 기운이 행여 몸 안으로 덜 들어갈세라 쑥뜸 자리에 불룩하게 솟아오른 뜸 딱지의 윗부분을 면도칼로 긁어내 두께를 낮추어 가면서 쑥뜸을 뜬 지 10개월, 뜸장 수만 2만여 장 넘게 떴을 무렵, 명치 부위가 후끈 달아오르더니 몸 전체로 뜨거운 기운이 퍼져나가는 특이한 현상이 다시 찾아왔다.

항상 명치 부위에서 후끈후끈 뜨거운 기운이 뿜어져 나오며 겨울에도 추운 줄 모를 정도로 훈훈했다. 몸은 언제나 목욕탕에서 사우나 찜질을 한 것처럼 가볍고 개운했다. 그런 현상이 약 3~4년 동안 지속되었다. 쑥뜸 2만 장을 뜨고 다시 찾은 그에게 인산 선생은 "그 정도 뜸을 떴으면 나이 팔십을 넘기더라도 기력이 쇠하지 않아 다리가 휘청거리지 않을 것이고 쑥뜸의 효력이 적어도 30년 이상 지속될 것"이라고 이야기했다.

그게 어느덧 30년 전의 일이다. 그는 올해로 79세인데 이 정도의 나이라면 여느 사람처럼 각종 암·난치병이나 괴질, 성인병에 시달릴 법도 한데 30년 전 쑥뜸을 뜬 뒤로 일절 잡병을 모른 채 건강하게 살아가고 있다.

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

첨단 의술을 뛰어넘는 동네 의사의 지혜

며칠 전 부산의 한 대학에서 최고경영자 과정을 수료한 이들 8명과 함께 인산연수원에서 만찬회를 가졌다. 오랜만에 열린 술자리여서 모두가 즐거운 표정이 되어 늦도록 야회를 이어갔다. 그날의 여러 이야기 중 가장 많은 공감을 얻어낸 이야기는 노부老父를 모시고 사는 한 회원의 경험담이었는데 모두들 그를 '최고 효자'라 일컬으며 감탄과 칭찬을 거듭했다.

50대 중반인 그는 열 형제 중 막내지만 60 넘어 자신을 낳은 노부의 남다른 자애에 보답하느라 친히 아버지를 모시며 당신 봉양에 정성을 다했다.

하루는 아버지께서 몹시 어지럽다고 해서 서울의 큰 병원에 모시고 가 11가지 검사를 받았지만 원인 불명이라며 뾰족한 수가 없다는 진단을 내렸고 이어 찾아간 대학병원에서도 비슷한 얘기만 듣게 됐다고 한다. 서울로 종합병원으로 동가식서가숙 하는 동안 아버지의 어지럼증은 더 악화됐고 결국엔 집 근처 의원에 입원해 가료加療 하는 것으로 혼선을 정리하게 됐다.

큰 병원도 손을 못 쓰는 아버지의 어지럼증을 조그만 동네 의원이 어떻게 해결할 수 있겠나 싶어 낙담이 컸지만 아버지는 수일 내로 회복되며 그의 우려를 손쉽게 종식시켰다.

과연 동네 병원의 의사는 무슨 약으로 고령의 아버지를 낫게 했을까!

의원의 원장은 아버지를 진찰하고 나서 몇 가지 물어보더니 대수롭지 않다는 듯 고개를 끄덕이더니 스포츠 이온 음료에 정제약을 두 알씩 복용하게 했는데 이 간결한 처방으로 아버지는 단 3일 만에 어지럼증을 털고 평소의 기운을 되찾게 됐다.

하도 신기해서 '그 약이 뭐냐'고 물어봤더니 스포츠 이온 음료는 '소금물'이고 그 정제약은 '소금 덩어리'라는 대답이 돌아왔다. 그런 처방을 한 연유가 무엇인지 물으니 "연세가 많으면 체내 염분 부족으로 수분이 점점 빠져나가 혈액 부족 현상이 심해지는데 특히 뇌로 올라가는 혈액의 부족으로 어지럼증을 느끼는 경우가 종종 있다"는 답변을 듣게 됐다.

동네 의원의 원장은 '어지럼증의 원인'을 간파하고 이온 음료와 소금을 섭취하게 하는 단순하지만 심오한 진료법으로 아버지의 어지럼증을 어렵지 않게 해결했던 것이다. 더욱이 '소금 처방' 이후 어지럼증 해결과 함께 아버지의 소변에서 나는 심한 냄새도 자연스레 없어져 가족 모두가 마음을 놓게 됐다는 것이다.

소금의 효험을 몸소 경험한 그는 그간의 잘못된 인식을 버리게 됐고 이제는 가족들 모두 죽염을 활용한 여러 가지 요법을 정성스레 실천하고 있다며 소금 예찬론을 이어갔다. 좌중의 사람들은 그의 이야기에 연신 고개를 끄덕이며 그의 효심과 소금의 효험에 깊이 수긍했다. 그 모습을 보노라니 왜 그리 마음이 벅차오르는지 죽염을 한 움큼 집어먹으며 들뜬 마음을 가라앉혀야 했다.

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 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. **문의** 055) 963-9991

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

환자는 의사 얼굴만 바라보고 의사는 모니터만 바라보느니

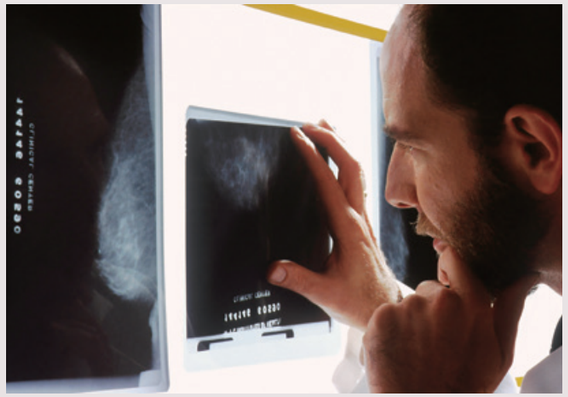
세상에는 수많은 암 환자가 연이어 생겨나고 있으며 의사가 이들을 치료하고 있다. 때론 의사가 암 환자가 되기도 하지만 반대로 대부분의 환자는 의사가 되지 못한다. 의대를 나와 남을 치료할 수 있는 의사 자격증을 갖기까지 적지 않은 시간과 비용이 소요된다. 하지만 내 몸에 생긴 암에 대해 공부하고 스스로 치료하는 일에는 자격증이 필요치 않다.

바이러스 시대에 소외된 암 환자들

코로나19 바이러스가 블랙홀처럼 인간 사회의 모든 이슈를 삼켜버리고 있다. 공동체의 생존이 우선일 수밖에 없는 상황 속에서 암 환자들의 고충은 더욱 커질 수밖에 없다. 일단 코로나19 바이러스 때문에 병원 문턱이 높아져 암 환자의 계획적인 치료 또한 지장을 받을 수밖에 없다. 무엇보다 암 환자들은 항암 치료 등으로 면역력이 극도로 약해져 있다. 이렇게 기저질환을 가진 이들은 코로나19 바이러스나 독감 등에 의한 합병증을 조심해야 한다. 암 치료에만 집중해도 모자랄 판에 바이러스 감염까지 신경 써야 하는 상황이 벌어진 것이다. 우리 사회의 의료 시스템은 상대적으로 잘 갖춰져 있어 암 환자들이 크게 불안해할 필요는 없다. 하지만 병원 내 바이러스 집단 감염 시 해당 병원 폐쇄 등의 조치가 뒤따를 수밖에 없어 암 환자들을 불안하게 만든다. 사회적인 소외감뿐만 아니라, 코로나19 바이러스에 집중된 관심 속에서 암 환자들은 질병적 소외까지도 감내해야 하는 수난을 겪고 있는 것이다.

의사도 사람이거늘

인구는 많고 의료 자원은 한정돼 있다. 그 말을 우리의 의료 현실에 적용해 보자. 암 환자는 많고 의사는 한정돼 있다고 말할 수 있다. 의사들은 나름대로 경험과 지식을 바탕으로 암 환자를 치료한다. 반면 대부분의 암 환자는 의사들의 손길만 기다리고 있다. 길게는 몇 달 전부터, 짧게는 아침 일찍부터 의사를 만나기 위해 대기표를 받고 자신의 이름이 불려지기를 기다린다. 암 환자들은 3분 컨베이어 진료를 받기 위해 3시간, 3달 전부터 기다림을 먼저 배우게 된다. 오죽했으면 정부가 3분 진료 문제점을 보완하기 위해 15분 진료 도입을 시범적으로 시행하고 있을까.
환자는 의사가 오직 자신의 암 치료만을 위해 모든 노력을 집중해 줄 것이라 믿고 있으며, 또한 그렇게 해주길 바라며 의사의 얼굴만 바라본다. 그러나 의사의 스케줄 또한 만만치 않다. 환자 한 명당 3분 이내에 진료를 끝내야 하는데, 엇비슷한 증상의 환자 수십 명이 매일 자신을 만나기 위해 대기하고 있는 것이다. 진료 차트가 떠 있는 모니터만 바라볼 수밖에 없을 것이다. 의사도 신이 아닌 사람이기에 확률로 얘기할 수밖에 없다. 자식이 의사라고 해도 손쓸 수 없는 경우가 다반사이거늘, 하물며 생면부지의 의사가 자신을 부모처럼 여기며 치료해 주기를 바라는 것 자체가 난센스다.



©미국 국립암연구소

긍정과 몸 공부보다 더 좋은 병원은 없다

내 몸에 대해, 내 몸에 생긴 암에 대해 공부해야 한다. 우리는 연예인이나 정치인 등 소위 '셀럽Celebrity'이라 불리는 유명인의 사생활에 대해서는 속속들이 알면서도 제 몸에 대해서는 아는 게 거의 없다. 의사에게 제 몸을 맡기면 된다고 생각하는 이들이 적지 않다. 그러나 타인이 내 몸을 아는 것엔 한계가 있을 수밖에 없거니와 나를 대신해 죽어줄 수도 없다는 것을 깨달아야 한다. 더군다나 암 환자라면 우리 몸의 뼈와 살과 피는 무엇으로 이루어져 있으며, 그것들에게 이로운 것과 해로운 것이 무엇인지 정도는 알아야 한다. 더욱이 숨 쉬고 살아가는 일이 얼마나 기적 같은 일인지를 알아야 한다. 내가 내 몸에 관심이 없는데 의사라고 한들 관심을 가져줄 리 만무하다. 모니터를 바라보는 의사에게 몇 마디 묻다 보면 3분은 순식간에 지나갈 것이다. 그렇게 우리네 인생도 지나갈 것이다.
공해와 환경오염, 여기에 코로나19 바이러스까지 합세해 난리다. 한때, 칼 세이건이 '창백한 푸른 점'이라고 지칭했던 지구는 사실 자세히 들여다보면 난장판 그 자체이다. 그런 열악한 환경 속에서 만들어진 것이 생명이다. 이러한 난장판 속에서 평균수명 이상 살아남으려면 제 몸에 대해, 제 몸을 움직이는 자연의 작동 원리에 대해, 자연을 움직이는 우주에 대해 공부해야 한다.
'긍정'과 '몸 공부'보다 더 큰 병원은 없다. 왜 내 몸에 대해, 내 몸에 생긴 암에 대해 공부하지 않는가?

박홍희

《인산의학》 편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재차 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 《암에 걸린 사람들》을 펴냈다. 자연과 순리에 기반을 둔 명쾌하고 박력 있는 그의 전망은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 홍보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.

글 이일섭 **사진** 최항석
자문 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수)

맛있고
영양가 높고
질병도 예방

죽염김치!
넌 어느 별에서 왔니?

강화도의 청정한 환경 속에서 제조되는 죽염 포기김치와 총각김치·순무김치. 이 김치들은 일반 소금 대신 다량의 미네랄을 함유한 죽염으로 절이고 양념해 탄산미와 감칠맛이 빼어나며 건강기능성까지 갖춰 중장년층의 식단에 꼭 포함해야 할 메뉴들이다.

인산 선생은 죽염김치를 '식생활의 혁명'이라고 얘기했다. 가정에서 죽염으로 절여 만든 김치를 먹는 것만으로도 질병을 효과적으로 예방·관리할 수 있기 때문이다. 이제 식탁 위 식생활 혁명을 누구나 손쉽게 이룰 수 있게 됐다. 인산가를 통해 죽염김치를 손쉽게 구할 수 있기 때문이다.

오미五味에 감칠맛과 개운함을 더하다

김치가 지닌 그 은근하면서도 강렬한 매력은 청량한 미감과 아삭한 조직감에서 비롯된다. 배추김치 한 가닥으로도 우리는 충분히 감동하며 그 깊은 맛에 매료된 지 오래다. 매운맛·짠맛·신맛·단맛·쓴맛 이 다섯 가지 맛이 우리의 미각 세포를 일깨우는 김치의 오미五味다. 그러나 김치에는 일반적인 이 다섯 가지 맛 외에도 여섯째의 떫은맛과 일곱째의 감칠맛旨味, 여덟째의 탄산미炭酸味가 더 존재한다. 대체로 떫은맛은 있는 듯 없는 듯 미세하지만 감칠맛과 탄산미가 차지하는 비중은 매우 크다. 청신한 맛을 느끼게 하는 탄산미는 김치 국물을 맛보면서 새삼 느끼게 된다. 감칠맛은 좀 더 특별한 미감으로 젓갈에서 얻어지는 시원한 바다 맛이나 멸치와 조개, 쇠고기, 때로는 버섯과 다시마를 물에 넣고 끓여서 얻은 국물의 담백함이 이 감칠맛의 깊이를 더한다고 볼 수 있다. 우리의 어머니들은 이 감칠맛을 제대로 내기 위해 온갖 정성을 쏟는다. 좋은 젓갈과 액젓을 가려 쓰는 것도 이 때문이며 수육 국물과 어패류를 넣어 담그는 김치 비법도 다 감칠맛을 내기 위한 데서 비롯됐다.

'죽염김치'는 일반소금 대신 다량의 미네랄 함유를 통해 건강기능성을 갖춘 1회 죽염과 프리미엄 알칼리죽염(4회 용융)을 사용해 효과적인 발효와 숙성을 유도한다. 청신한 탄산미와 그윽한 감칠맛이 빼어나며 건강기능성까지 강화돼 중장년층의 식단에 반드시 포함돼야 할 메뉴다.

농림축산부가 보급하는 김치스타터(종균)도 가미

최근 인산가 '죽염김치'에 농림축산식품부가 보급하는 김치스타터(종균)가 가미되면서 그 맛과 기능이 더욱 향상되고 있다. 종균은 김치의 발효를 주도하는 유산균으로 김치의 맛과 저장성 외에 항산화·항염증 물질을 생성해 면역력 증진과 장 기능 개선, 코로나19 등 바이러스 감염 예방 효과를 기대할 수 있다.

'죽염김치'의 발효를 돕는 유산균은 유익균으로 손꼽히는 프로바이오틱스Probiotics 균주다. 김치의 유산균이 발효될 때 생산되는 대사산물인 바이오제닉스Biogenics는 프로바이오틱스 유산균과 함께 최상의 건강기능성을 발휘하게 된다. 더욱이 배추의 죽염 절임(1회 죽염) 과정과 양념 첨가(3회 죽염)를 통해 효과적인 발효 조절이 이뤄지며 김치의 시원하면서도 짭짤한 맛과 아삭한 조직감을 더한다.

'죽염김치'의 평균 소금농도는 2.2%로, 이 소금농도는 김치 속 유산균의 성장 촉진과 함께 병원성균과 부패균을 감소시켜 유산균의 종균 역할을 원활하게 한다. 또한 맛과 건강기능성, 저장성의 효율을 높이며 '죽염김치'의 맛과 영양에 중요한 몫을 담당하게 된다.

'죽염김치'의 최대 효능은 맛과 영양, 건강기능성에 있다. 김치의 주재료인 배추와 무는 대표적인 십자화과 채소로 소화 기능을 높이는 다량의 식이섬유소를 함유하고 있다. 또한 마늘과 생강, 파 등의 건강 부재료는 면역 증진과 항산화 효능을 갖춘 식재료다. 이처럼 김치는 그 재료 자체가 건강기능성을 갖춘 질병 예방과 회복에 좋은 산물로 이루어져 있다. 더욱이 '죽염김치' 연구진이 오랜 실험을 통해 발견한 효과적인 정량과 숙성 시기 및 온도 등은 '죽염김치'의 유산균 발효율과 김치 유산균의 건강기능성을 최대치로 끌어올리고 있다.

풍부한 미네랄 성분으로 체력 증진에 도움

'죽염김치'가 지닌 영양학적 균형은 김치에 함유된 식이섬유와 미네랄, 비타민에 의해 이뤄진다고 볼 수 있다. 특히 '죽염김치'에 함유된 칼슘과 철분 등의 주요 미네랄 성분은 중장년층의 체력 증진에 많은 도움이 된다. '죽염김치'의 칼슘은 뼈의 발달과 유지, 혈액 응고, 신경자극 전달, 근육 수축, 세포 대사에 관여한다. 한 끼에 50g의 김치를 먹는 것만으로도(달걀 한 개의 크기) 탄탄한 신체와 활기찬 움직임을 유지할 수 있다는 얘기다. 더욱이 김치에 함유된 철분은 체온 조절과 열량 대사 등의 면역 기능을 강화해 성인병을 비롯한 최근의 신종 바이러스 감염 예방에도 효과가 있는 것으로 조사되고 있다.

죽염에 절인 배추는 대표적인 항산화 식품이다. 여기에 마늘과 고추, 생강, 파 등의 향신료에 의해 김치의 건강기능성은 더 높아진다. 이들은 김치의 맛에 향미를 더함과 동시에 다량의 건강기능성 물질을 제공한다. 카로티노이드Carotinoid · 클로로필Chlorophyll · 플라보노이드Flavonoid · 캡사이신Capsaicin · 알리신Allicin 등의 유용한 성분들은 항노화와 항암, 동맥경화 예방에 그 효율이 높다.

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

인산가 죽염 포기김치는 1회 죽염으로 절이고 3회 죽염으로 양념을 한 100% 국내산 건강 김치다. 김치를 담글 때 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 그 맛과 영양은 크게 달라진다. 미네랄의 보고인 죽염으로 만든 김치, 약식동원藥食同源의 지혜를 일깨우는 우리 고유의 파워푸드다.

임금님께 진상했다는 강화순무가 죽염 순무김치로 국민들께 '진상'

임금께 진상했다는 강화순무를 원료로 하는 인산가 죽염 순무김치는 프리미엄 알칼리죽염으로 양념하여 그 시원함과 아삭함이 일품인 건강 메뉴다. 《동의보감》에 의하면 순무는 오장을 이롭게 하고 간 기능을 강화해 몸을 가볍고 활기차게 한다. 잎에는 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하며, 뿌리에는 식이섬유와 칼륨, 소화분해효소인 아밀라아제가 다량 함유돼 변비와 소화불량 해소, 동맥경화와 골다공증 예방에 효과가 있다. 해풍을 맞고 자란 강화도 순무의 겨자향과 인삼의 아린맛이 배어 있는 순무김치는 청량한 매콤함이 일품이며 조직감과 씹는 맛이 탁월해 식욕을 일깨우는 별미다. 그러나 이 제품의 진수는 순무가 아닌 엄청난 유산균이 용해돼 있는 천연원물의 약채 육수에 있다. 죽염 순무김치는 전통적인 김장 담그기 방식을 고수하고 있지만 식약처 해썹HACCP 기준에 따른 체계적인 위생관리를 통해 만들어지며 콜드 체인 시스템으로 유통돼 최상의 신선도를 유지한다.