

12

December
2017
Vol.251

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

42

SPECIAL

지상 최고의 해독제
마른 명태의 매직쇼

16

INSAN PEOPLE

늙지 않는 식객
만화가 허영만의 열정

54

FOCUS

겨울에 유행오리를
먹어야 하는 4가지 이유

120년 건강본가

인산家
insanica



붉은 빛깔 토하며 지는 해

落照吐紅掛碧山 寒鴉尺盡白雲間 問津行客鞭應急 尋寺歸僧杖不閑
放牧園中牛帶影 望夫臺上妾低鬟 蒼煙古木溪南路 短髮樵童弄笛還

낙조토홍괘벽산 한아적진백운간 문진행객편응급 십사귀승장불한
방목원중우대영 망부대상절저환 장연고목계남로 단발초동농적환

붉은 빛깔 토하며 지는 해는 푸른 산에 걸리고 / 겨울 까마귀 날갯짓하며 흰 구름 새로 날아가네
나루를 묻는 나그네의 말 채찍질 급해지고 / 절로 돌아가는 스님 지팡이 한가할 새가 없네
초원에서 풀 뜯는 소 그림자 길게 드리우고 / 지아비 기다리는 아낙네 긴 머리 늘어졌네
푸른 안개 자욱한 고목 시내 남녘 길 따라 / 짧은 머리 어린 나무꾼 피리 불며 돌아오네

조선 영조임금 시절에 암행어사로서 눈부신 활약상을 보여 이름을 크게 드날린 박문수朴文秀의 시이다. 이 시는 ‘낙조落照’라는 시제로 치러진 과거시험에서 장원으로 급제한 박문수의 과거급제 시이다. 지는 해가 푸른 산에 걸렸을 즈음의 세상 풍광을 마치 한 폭의 그림처럼 그려 보여주고 있다. 본관은 고령高靈으로서 경종 3년(1723) 증광문과增廣文科에 병과로 급제해 예문관 검열로 뽑혔고 이듬해 세자시강원설서世子侍講院說書·병조정랑에 올랐다가 영조 즉위년(1724) 노론이 집권할 때 삭직되었다. 영조 4년(1727) 정미환국으로 다시 사서司書에 등용되었으며, 영남안집어사嶺南安集御史로 나가 부정한 관리들을 적발하였다.

영조 5년(1728) 이인좌李麟佐의 난이 일어나자 사로도순문사四路都巡問使 오명항吳命恒의 종사관으로 출전, 전공을 세워 경상도관찰사에 발탁되었다. 이어 분무공신奮武功臣 2등에 책록되고 영성군靈城君에 봉해졌다. 영조 7년(1730) 대사성·대사간·도승지를 역임했으며, 이듬해에는 영남감진어사嶺南監賑御史로 나가 기민飢民의 구제에 힘썼다.

영조가 탕평책蕩平策을 실시할 때 명문 벌열名門閥閥 중심의 인사 정책에서 벗어날 것을 주장했으며, 4색四色의 인재를 고루 등용하는 탕평의 실질을 강조하였다. 특히, 군정軍政과 세정稅政에 밝아 당시 국정의 개혁 논의에 중요한 몫을 다하였다. 영의정에 추증되었으며, 시호는 충헌忠憲이다. 박문수는 4차레에 걸쳐 어사로 파견되었던 행적이 허구로 각색되며 ‘암행어사 박문수 설화’가 많이 전해지고 있다. ¹⁾

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출품 김윤세



42

02

건강한 삶을 위한 이정표

붉은 빛깔 토하며 지는 해

10

브리핑

죽염으로 김장 담그기 행사 열려

11

핫뉴스

인산가, 대한민국 굿컴퍼니대상 수상

12

2017 인산가 10대 뉴스

서른 살 인산가의 여정은 위대했다

16

인산을 닮은 사람

평범과 일상에서 頂點을 그리는
'늙지 않는 식객' 만화가 허영만

20

조용현의 세상만사

'동물의 왕국'에서 배우는 지혜

21

말씀의 재발견 <27>

"貧者인 아버지와 聖人의 아들"

22

눈여겨보니-지리산자연학교 8박 9일 캠프

속은 편해지고 얼굴 맑아지고
면역력이 한 뼘 더 커졌어요

25

우성숙 원장의 愛Say

藥이 되는 김치를 담그려면

26

인산책방

로랑 슈발리에 《우리는 어떻게 화학물질에 중독되는가》

28

이렇게 드세요 <38>

들기름 볶어묵국

30

고재훈의 헬스보감

'생명 발전소' 심장 튼튼해야 장수

한국콜마가 만든 마스크팩

한국콜마 최고의 기술력을 담아
마스크팩이 탄생합니다.

마스크팩 전문회사 콜마스크로 시작합니다.





16



22



67

32

리포트

클래스가 다른 인산가 메주와 된장

27

세상에 꼭 알려야 할 이야기

죽염의 비밀은 미네랄

소금을 소금답게 하다

42

SPECIAL '지상 최고의 해독제' 마른 명태의 매직쇼

Part 1 마른 명태가 보물인 4가지 비밀

Part 2 명태의 영양학적 가치

Part 3 마른명태진액 효험 이렇게 봤다

50

1박 2일 캠프 현장

손에 손잡고 추억을 쌓으며

가을을 보내고 겨울을 맞다

54

포커스

겨울에 유행오리를 먹어야 하는 4가지 이유

58

웹진라이프

당신의 혈전은 안녕하신가요?

60

김윤세의 壽테크-老子 건강학

'無爲'으로 고치지 못할 병은 없다

66

북리뷰 《주저앉지 마세요》

현대인들에 보내는 따뜻한 위로

67

헬시피플

- 유행오리진액으로 파킨슨병 이겨낸 김금순씨

- 토종 유행 발마늘로 교통사고 후유증 극복한 이숙재씨

- 복해정 먹고 위출혈·위궤양 완치한 85세 김순암씨

74

김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 (63)

인산죽염을 북한에 보내

가생충을 박멸하게 된다면

76

인산가 지점 탐방-세종지점

누구든 와서 즐기는 건강 쉼터

78

죽염 라이프

우리집 상비약 ⑩ 겨울만 되면 가려운 피부건조증

79

죽염산업화 30주년 특별기획

죽염의 신체 면역증강 효과



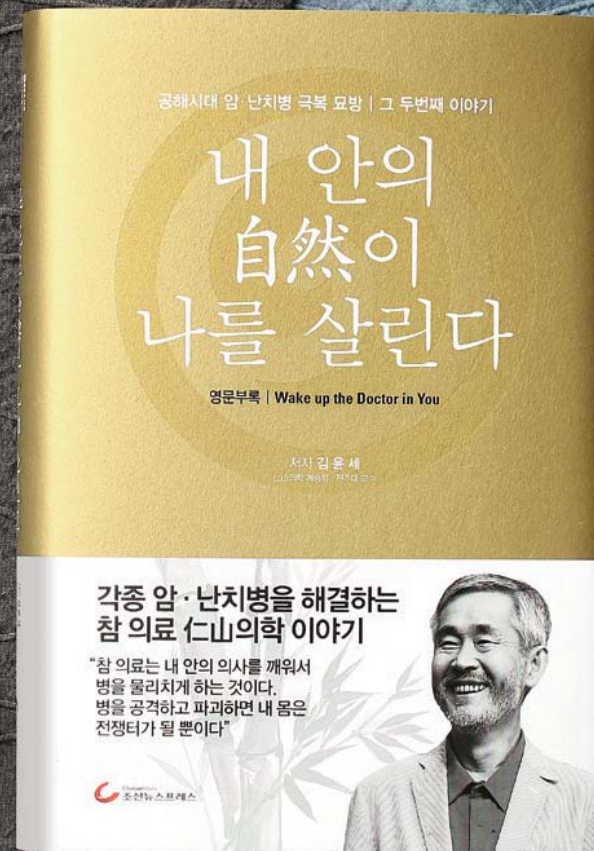
월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 황인구세濟人救世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 인산 선생이 완성한 동서고금東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2017년 12월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록 서울시 등록번호 라-07328 통권 250호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919
*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은 집지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

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

※부록·인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

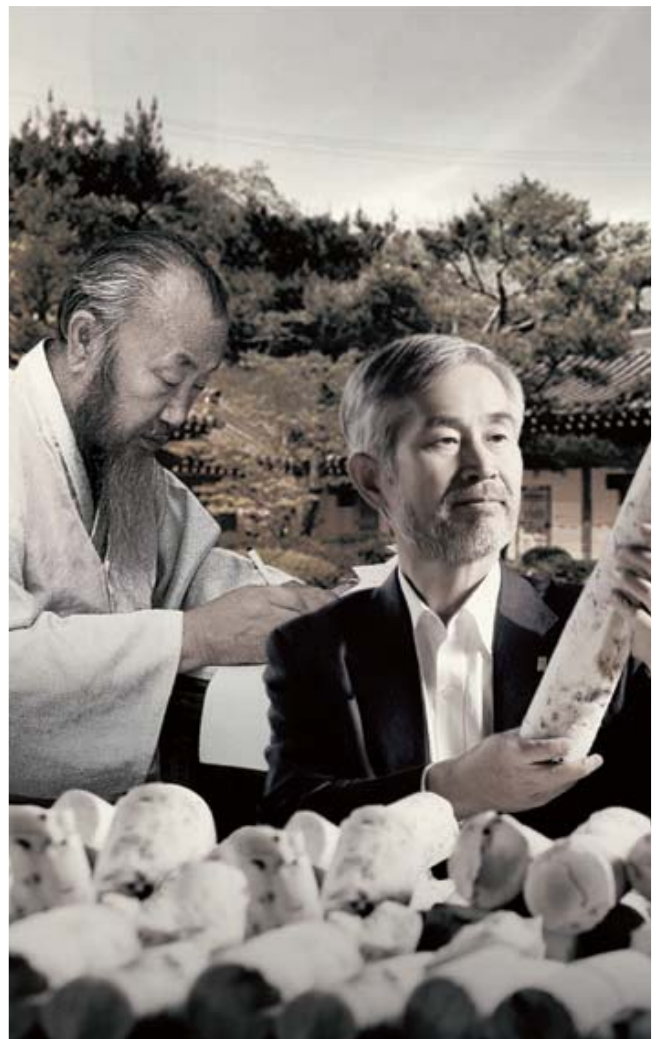
“100년 前 발아해 30년 前 활착, 오늘날 비로소 만개한 죽염산업”

죽염산업은 어디에서부터 비롯된 것일까?

아버지 인산의 당부대로, 누구나 쉽게 죽염을 구해 활용할 수 있도록 인산가 김운세 회장이 1987년 8월 27일 세계 최초로 죽염산업화를 이룩한 지 올해로 30년이 되었다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그런데 ‘죽염竹鹽’이라는 이름이 100년 전 처음 세상의 빛을 보았다는 사실을 아는 이는 의외로 많지 않다.

인산 김일훈 선생은 아홉 살 되던 해 ‘서해안 천일염을 대나무 통에 넣고 9번 구워야 한다’는 죽염 법제 방식을 세상에 처음 설론했다. 그전까지는 단순히 소금을 대나무에 넣고 한두 번 구워 소화제 등으로 활용하던 ‘약소금’이란 게 있었다. 이러한 상황에 100년 전 인산 선생이 아홉 번 구워내는 죽염 제조 방식을 최초로 제시했던 것이다. 이후 인산 선생은 죽염 제조법을 체계화했고, 알려진 바와 같이 인산 의맥(仁山醫脈) 계승자인 김운세 회장이 그 제조법을 이어받아 죽염산업화를 이룩했다. 이것이 100년 전 발아(發芽)해 30년 전 뿌리를 내리고 오늘날 사방 천지에서 꽃을 피우고 있는 죽염산업의 진정한 역사다. ㉠

글 박홍희(건강 칼럼니스트)



*〈죽염산업화의 역사를 찾아서〉 연재를 마칩니다. 그동안 성원해 주신 독자 여러분께 깊이 감사드립니다.

죽염김치 3,000포기 김장 함양 연수원에서 열려

120년 건강본가 인산가는 《신약》 책에 소개된 죽염김치를 담그는 행사를 지난 11월 24일부터 25일까지 1박 2일간 인산연수원 내 장류제조장에서 가졌다.

인산 김일훈 선생은 죽염김치를 ‘식생활의 혁명’이라고 했다. 《신약》책에는 ‘죽염김치는 특별한 인위적 작위(作為)를 가하지 않고 식생활 속에서 환자를 자신도 모르는 가운데 병이 호전, 치유됨은 물론 일반인들도 질병 예방 및 치료를 이룰 수 있는 신비의 음식물’이라 기술돼 있다. 매끼 죽염김치를 먹는 것만으로도 질병이 예방되고 치유된다는 것이다. 매년 이맘 때 인산가에서 담그는 죽염김치는 1년 내내 힐링캠프 참가자나 인산연수원 방문객들에게 식사로 제공된다. 이날 인산가는 죽염수로 절인 김장용 배추 3,000포기를 죽염으로 양념한 김칫소로 버무려 죽염김치 담그기 작전을 완벽하게 수행했다. ㉔



인산가 단산

김윤세 회장, 부산 공개 강연 성황

김윤세 인산가 회장은 지난 11월 22일 부산광역시 해운대에 위치한 벡스코(BEXCO) 컨벤션홀 109호에서 ‘부산 시민을 위한 인산의학 공개 힐링특강’을 가졌다. 이번 강연회는 올 들어 가진 일반 시민 대상 강연 중 109번째 무료 공개 강의로 인소문을 듣고 온 150여 명의 청강생들로 강연장은 북적였다. 강연 후 김윤세 회장의 저자 사인회도 진행됐다.

경상대 농업최고경영자과정 여행

경상남도 진주시 소재 경상대학교 농업최고경영자 과정 교육생 20여 명은 지난 11월 3일 인산연수원에서 건강여행을 진행했다. 이번 행사에서 참가자들은 김윤세 인산가 회장의 인산의학 힐링 특강을 청해 들었다.

익산시 기독연합회, 인산가 투어

전라북도 익산시 기독교연합회 목회자 가족 34명은 지난 11월 9일 경상남도 함양 소재 인산연수원에서 건강여행을 진행했다. 이번 행사에서 참가자들은 인산가 소개 및 안내 동영상 시청과 인산가 죽염제조장을 방문해 죽염 제조 과정을 견학했다.

부산 생협 발기인대회 가져

부산광역시 지역생활협동조합 발기인대회가 지난 11월 11일 인산연수원에서 진행됐다. 이번 발기인대회는 25명의 발기인이 참석해 대표를 선출하고 앞으로 부산 생협이 나아가야 할 방향을 논의했다. 또한 행사 후 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 듣기도 했다.

12월 인산가 주요행사 및 강연일정

			1	2			
3	4	5	6	7	8	9	
			창원지점 세미나 및 사식회 대구지점 강연(김종호 상무)	대설(大雪)			
10	11	12	13	14	15	16	
		인천지점 강연(김종호 상무)	강북지점 강연(김종호 상무)	대전지점 세미나 및 사식회 남원지점 세미나 및 사식회 울산지점 강연(김종호 상무)	광주지점 강연(김영환 지점장) 전주지점 강연(김종호 상무)		
17	18	19	20	21	22	23	
		부산지점 세미나 및 사식회	세종지점 강연(박영호 부장)	대전지점 세미나 및 사식회	동지(冬至)		
24/31	25	26	27	28	29	30	
	성탄절						

인산가, 대한민국 굿컴퍼니대상 품질 부문에서 ‘2년 연속상’



2017 대한민국 굿컴퍼니대상 수상자들이 다 함께 기념촬영을 하고 있다.

120년 건강본가 (주)인산가가 지난 10월 31일 서울 한국프레스센터에서 열린 ‘제3회 2017 대한민국 굿컴퍼니대상’ 품질 부문에서 ‘2년 연속상’을 수상했다. 인산가는 지난해 이 시상식에서 CSR(기업의 사회적 책임) 부문 굿컴퍼니대상을 받은 바 있다.

경제 일간지 《머니투데이》가 주최하는 ‘대한민국 굿컴퍼니대상’은 어려운 여건 속에서도 끊임없는 기술 개발과 경영 혁신을 이뤄내는 대한민국 중소기업들을 응원하고, 내실을 다지며 성장세를 이어가고 있는 기업들을 발굴해 그 노고를 치하하기 위해 매년 개최되고 있다.

김윤세 회장 “품질 관리와 자기 혁신 계속될 것”

이번 시상식에서 심사를 맡은 주해중 동국대학교 교수는 “굿컴퍼니대상은 사전 조사와 신중한 심사를 통해, 지속적인 성장과 투명한 경영을 하면서 고

객 감동과 사회적 책임을 다한 기업에 주어졌다”며 “세계 최초 죽염 제조 산업화를 이룬 인산가의 경우 모범적 경영 및 제품의 우수한 품질을 통해 업계 내 경쟁력을 갖추고 있어 올해엔 품질 부문 대상을 수여하게 됐다”고 심사평을 밝혔다.

2년 연속 수상 소식을 접한 김윤세 인산가 회장은 “죽염 제조 한길만을 걸어온 보람을 느낀다”며 “인체 필수 미네랄이 함유된 죽염을 널리 알리는 소명을 다하기 위해 앞으로도 철저한 품질 관리와 자기 혁신을 멈추지 않겠다”고 말했다.

한편, 올해 대한민국 굿컴퍼니대상에서는 ▲IT솔루션 ▲품질 ▲고객만족 ▲서비스혁신 ▲식품 ▲기술혁신 ▲친환경 ▲브랜드 ▲ICT(정보통신기술) ▲교육 ▲제품혁신 ▲상생경영 ▲헬스케어 ▲사회공헌 등 14개 분야의 45개 기업이 대상을 수상했다. ㉔

글 김효정 사진 김종연

미 CNN이 인산죽염 방송하고 각종 상 휩쓸고
서울 죽염박물관 오픈·항노화단지 조성 스타트

서른 살 인산가의 여정은 위대했다

정유년丁酉年의 해가 지고 있다. 올해로 서른 살이 된 인산가는 죽염산업화 30년 역사와 함께하며 인류 건강을 위해 노력해 왔다. 희망의 닷을 올리며 힘차게 출발했던 2017년, 인산가의 10대 뉴스를 정리했다.

글 한상현 사진 인산의학DB



1 8박 9일 전심전력 힐링캠프 시작

인산가는 인산식으로 제대로 살아보는 8박 9일 전심전력 힐링캠프 프로그램을 올해 처음 시작했다. 8박 9일 동안 맑은 공기를 마시며 죽염으로 만든 음식을 먹고, 유향오리진액으로 해독을 하고, 유향발마늘을 죽염에 찍어 먹으며 인산식 건강법을 실천하는 캠프다. 쑥뜸철에는 참가자가 쑥뜸을 직접 뜰 수 있도록 안내해 준다. 인산식 라이프 스타일로 살아보는 이 프로그램은 뜨끈뜨끈한 황토방에서 하루를 시작한다. 지리산 노고단 트레킹, 삼봉산 둘레길 걷기, 금강송 산책길 걷기 등 운동 프로그램과 죽염과 유향오리진액, 유향발마늘 등 인산의학 건강법을 직접 실천해 보는 프로그램으로 지리산과 설악산에서 매달 진행됐다.

2 인산탄신 108주년 기념식 성황리 개최

활인구세 정신으로 병자 구제에 일평생을 바친 인산 김일훈 선생의 108번째 탄신일을 기념하는 행사가 지난 4월 15일 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 열렸다. 108년 전 일제 강점기에 태어나 어렸을 때부터 남다른 의술을 펼치며 민초들의 의향으로 불린 인산 선생의 뜻을 기리기 위해 전국 각지에서 1,200여 명의 회원들이 행사에 참석해 성황리에 진행됐다. 특히 올해는 천일염을 구워 약소금으로 쓰던 것을 대나무에 넣고 9번 구워야 신약이 된다는 죽염 제조법을 처음 창안한 지 100년이 되는 해라 의미가 남다르다.



3 죽염산업화 30주년 기념식 열려

인산가가 죽염을 산업화한 지 올해로 꼭 30년째다. 1987년 8월 27일 당국의 허가를 받아 세계 최초로 죽염산업을 시작했다. 인산 김일훈 선생의 차남인 김윤세 인산가 회장은 선친의 활인구세 정신을 세상에 널리 알리기 위해 죽염을 산업으로 발전시켰다. 죽염이라는 한 가지 브랜드로 30년 사랑받아 온 인산가로서 2017년은 뜻깊은 해다. 인산가는 지난 8월 26일 죽염산업화 30년을 기념하는 행사를 개최해 2,000여 명이 넘는 손님이 함양을 찾았다.



4 《동사열전》 개정판 출간

인물로 보는 한국불교사 《동사열전》이 한글로 번역된 지 26년 만에 새로운 옷을 입고 재출간됐다. 한국불교사를 빛낸 고승



197명과 2명의 불교인의 생애를 정리한 《동사열전》은 전남 대흥사의 13대 강사 범해 각안(范海覺岸)이 편찬한 책으로 김윤세 인산가 회장이 한글로 번역해 1991년 처음 출간했다. 김윤세 회장은 어린 시절부터 부친 인산 김일훈 선생에게 한학을 배웠고, 민족문화추진회(현 고전번역원) 부설 고전번역교육원 5년 과정을 수료해 탁월한 한문 실력을 갖췄다. 《동사열전》은 1984년 11월부터 6년간 《불교신문》에 연재됐고 1991년 책으로 엮어 출간해 불교출판문화상, 문화부 권장도서로 선정되기도 했다.



5 죽염 항노화특화농공단지 본격 시동

인산가는 함양군에 '인산 죽염 항노화 특화농공단지'를 조성, 국민 건강 증진에 앞장설 계획이다. 경상남도에서 추진하는 함양 항노화 특화농공단지 사업이 지난 6월 지방산업단지계획심의위원회의 심의를 통과하면서 본격화됐다. 경남 함양군 함양읍 죽림리 일원에 20만 7,000㎡ 규모로 조성될 죽염 항노화 특화농공단지에는 오는 2019년까지 총 257억 원을 투입할 계획이다. 이 사업은 앞으로 일자리 창출 및 지역경제 활성화에 크게 기여할 것으로 보인다.

6 미국 CNN, 인산죽염 취재

미국의 뉴스 전문 방송국 CNN에서 인산가를 방문해 죽염 제조 과정을 취재했다. 지난 9월 15일부터 16일까지 이틀간 경남 함양군 수동농공단지에서 위치한 죽염제조장에서 죽염을 만드는 전 과정을 촬영했다. 또한 김윤세 인산가 회장의 인터뷰를 통해 죽염을 발명한 인산 김일훈 선생의 생애와 독특한 의학철학, 인산가의 죽염산업화 과정, 죽염종가로서 정통성, 죽염의 과학적 효능 등을 취재했다. CNN에서 취재한 촬영 영상은 〈그레이트 빅스토리(Great Big Story)〉라는 프로그램으로 방영됐다.



7 서울 종로에 죽염박물관 오픈

죽염의 우수성을 알리기 위해 노력해 온 인산가가 세계 최초로 '죽염박물관'을 개관했다. 서울 종로구에 위치한 죽염 박물관은 지난 4월 11일 개관식을 갖고 일반에 공개됐다. 죽염박물관에서는 인산 김일훈 선생이 남긴 인산의학 7대 신약부터 죽염의 역사와 제조 과정을 한눈에 볼 수 있다. 특히 '보다' '들다' '만나다' '채우다' 등 4가지 테마로 구성되어 있으며 인산 선생의 일대기부터 죽염 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 등의 요소들이 센스 있게 채워져 있다.



8 문체부서 죽염 우수문화상품 지정

인산죽염이 정부에서 인증하는 우수문화상품이 됐다. 지난 9월 22일 한국관광공사 서울센터에서 열린 '2017년 우수문화상품 지정서 수여식'에서 9회 죽염(고체)이 식품분야 우수문화상품으로 지정됐다. 우수문화상품이란 한국 문화의 품격과 한국적 가치를 담은 문화상품을 선정하는 제도다. 인산가 9회 죽염은 정통성과 품질의 우수성을 높게 평가받아 이번에 식품 분야 우수문화상품으로 새롭게 지정됐다. 문체부 우수문화상품으로 지정되면 문화체육관광부 장관 명의의 지정서를 교부받고, 상품 및 포장에 한복의 옷고름 모양을 본뜬 '케이-리본(K-RIBBON)' 마크의 활용 권한을 얻게 된다.



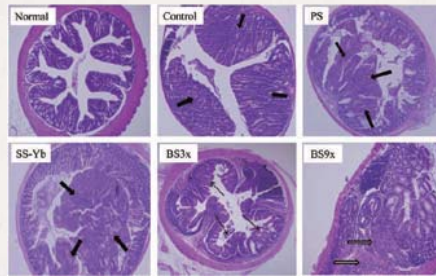
9 인산가 각종 상賞 휩쓸어

올해 인산가는 그야말로 상복이 터졌다. 대한민국 명가명품대상부터 대한민국강소기업대상, 자랑스런 대한민국대상, 대한민국 코넥스 대상, 대한민국 혁신대상, 대한민국 소비자대상, 대한민국 굿컴퍼니대상 등 정부와 민간, 언론계에서 시상하는 각종 상을 휩쓸었다. 특히 대한민국 소비자대상은 2년 연속 수상을하기도 했다. 또한 김윤세 인산가 회장은 해양수산부에서 지정하는 식품 명인 수산 분야 제4호(죽염제조 분야)로 지정됐다. 수산 분야 식품 명인은 1999년부터 지금까지 6명이 지정됐다.



10 죽염 항암 효과 국제학술지에 실려

죽염의 항암 효과가 과학적으로 입증돼 국내 유일의 국제학술지 《약용식품저널》에 실렸다. 민간 기업 부설 연구소에서 죽염의 항암 효과를 과학적으로 규명해 국제학술지에 게재된 것은 이번이 처음이다. 인산가 부설연구소 인산생명과학연구소에서 부산대학교 식품영양학과와 공동으로 연구해 학술지에 게재된 이번 논문은 9회 죽염과 3회 죽염, 천일염, 정제염을 대상으로 암 종양 세포에 대한 억제력을 비교 분석한 것으로 죽염이 여타 소금과 비교해 적게는 2배(3회 죽염), 많게는 8~9배(9회 죽염)에 달하는 항암 효과를 보인 것으로 나타났다.



숫자로 보는 2017 인산가



총 **110**회
(대내 88회 대외 22회)

김윤세 회장
강연 횟수



27만 4,338명

인산가 누적 회원 수



20,228명

(11월 말 현재 기준)

2017년 신규 회원 수



168만 8,190부

《인산의학》 월간지 연간 발행 부수



2만 7,431명

(숙박 인원 9,991명)

인산연수원 총 방문자수



천일염 약 **281**톤

소나무 약 **669**톤

왕대나무 **6만 7,828**개

1년 간 죽염 제조에 들어간 재료량



총 **137**개소
(신규 대리점 37개소)

총 대리점 수



평범과 일상에서 정점頂點을 그리는 늡지 않는 식객, 식지 않는 열정

만화가 허영만의 칠십 평생을 들여다보면 그 또한 울고 웃는 한 막 무대를 내려온 배우 같다는 생각이 든다. 그 많던 경쟁자가 사라진 외로운 레이스에서 새로운 대작을 남기고픈 인생 후반기의 이 대가는 그리는 일이 즐겁지만 참으로 어려운 일이라는 걸 절감하곤 한다. 만화를 통해 얻은 것과 잃은 것에 대한 허영만의 독백을 들어본다.

글 이일섭 사진 이경호

“음식의 시작인 소금의 효능과 가치가 올바르게 정리됐으면 해요. 저염식을 강조하는 신문 기사를 눈여겨보지만 새해가 되면 지인들에게 여전히 소금을 선물하고 있어요. 소금이 우리 입맛의 근간이라는 걸 본능으로 알고 있는 거죠”

술과 산과 고독은 평생의 친구

만화가 허영만은 만화 이상으로 술을 사랑한다. 아침에 눈을 뜨면 가장 많이 하는 말이 ‘술 그만 마시자지만 간밤의 취기가 수그러드는 오후가 되면 그 은근하고 탐스런 맛이 그리워져 ‘내가 아침에 무슨 각오를 했지?’ 하는 식이다. 톳나물 무침을 안주 삼아 마시는 순한 소주 반 병에도 쉽게 취기가 오르고 마른 멸치를 넣고 마시는 생맥주 잔이 늘어나면 여지없이 팔라가 되곤 하지만 술은 분명 70세에도 현역을 고수하는 노병의 안간힘과 긴장에 커다란 위안이 되곤 한다.

연재 중인 주시 웹툰 〈3천만원〉의 스토리와 칸 구성도 다시 손을 봐야 하고 밑그림도 서둘러야 마감을 맞출 수 있는데 그의 치밀한 집중력이 오늘은 좀 둔감해진 듯싶다. 허 화백을 만난 날이 11월 9일. 하지만 그는 11월 24일에 나올 그림을 그리고 있다. 현재의 시간을 사는 일도 바쁘게 보름의 시간을 앞서 살아야 하는 일이 그에게도 여간 부담이 아닌 듯싶다. 더구나 그는 이런 생활을 40년 넘게 해온 것이다. 베토벤의 바이올린 협주곡과 마일스 데이비스의 트럼펫 연주곡을 차례로 들으며 태생 원고에 열중해 보지만 뜻대로 진척이 되질 않자 화실 뒤쪽에 있는 대모산을 오르는 것으로 마감을 대신한다. 〈각시탈〉 〈비트〉 〈타짜〉 〈식객〉 〈꼴〉 등 한국인이 가장 사랑하는 만화를 선보이며 대가의 반열에 올라선 그지만 작업 과정의 지난함과 고충은 예나 지금이나 마찬가지다.

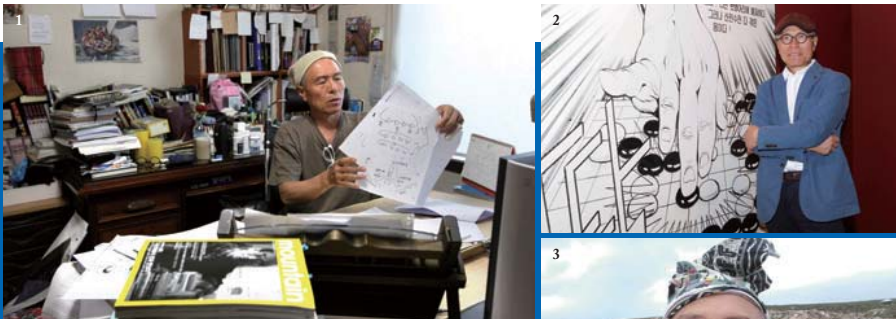
“술도 좋지만 산은 더 좋은 친구죠. 이렇게 야트막한 둔덕에만 올라도 일에서 헤어나지 못해 찢절때는 도시 한복판에서의 일을 되짚어볼 여유가 생기니까요. 구수하게 구운 전어에 뒷맛이 깨끗한 사도네이 한 병 생각이 간절하지만 한 병은 늘 두 병, 세 병을 부르는 법이니 맥주 한 잔만 마시고 직접 운전해서 귀가해야지요. 그렇게만 한다면 저는 오늘 아주 큰일을 하는 셈이죠.”

시련은 등 뒤에서 왔다 저 앞으로 사라진다

70세. 분명 많은 나이임에 틀림없다. 그 많은 나날의 대부분을 만화를 그리며 살아왔지만 그와 만화와의 관계는 여전히 일방적이다. 만화라는 문 앞에서 그는 두드러기만 할 뿐 옹고 담

는 결정은 그의 몫이 아니다. 만화를 재미나게 그리는 것만 걱정해도 머리가 아플 지경인데 연재할 곳이 줄었고 지면의 고료도 맞질 않아 대가라는 명성에 어울리지 않게 신문사와 포털에 사정을 해야 하는 일까지 생기게 됐다. 작업 현장에 '안정'이라는 건 없었으며 그는 늘 약전고 투를 하며 그 '불안한 생리'에 대응해 왔다. 그러나 요즈음의 난코스는 그를 좀 더 허탈하게 만들곤 한다.

“이런저런 회의와 마감으로 지난주도 바쁘게 보냈는데 무얼 그리느라 그토록 분주했는지 통 생각이 나질 않아요. 그런데 51년 전 막 열아홉 살이 됐던 새해 벽두에 보통이 하나 들고 서울 역에 도착했을 때의 그 생경함과 불안함은 오늘 아침 일처럼 선명해요. 여수에서 시커먼 비둘기호를 타고 9시간을 달려서 도착한 이 도시에서 과연 나는 만화가로 살아남느냐 쓰러질 것이냐로 막막해하던 내 모습이 요즘 자주 생각이 나요. 다른 한 장면은 <타짜>를 연재하던 무렵인데 그때가 내 인생의 황금기였지만 일 때문에 가장 힘들고 괴로운 시기였어요. 줄면서 만화를 그리고 꿈속에서도 스토리를 찾느라 애를 태우던 때였으니까요. 디스크협착증, 심부정맥, 광란의 원샷 다 그 시절에 생긴 과로의 후유증들이죠. 피곤한 얼굴빛과 칼끝 같은 신경을 추스리며 <스포츠조선>을 나서는데 반듯한 정장 차림의 한 남자가 가던 길을 되돌아오더니 내게 공손하게 인사를 하며 가던 길을 가잖아요. ‘허영만 선생님이지요? 선생님 작품에 힘입어 어려운 인생을 견디고 있습니다’ 하면서 말이에요. 그 순간 시간에 쫓겨 가며 그림을 그리느라 소진됐던 만화에 대한 내 열정이 바닥을 치고 차오르는 걸 느꼈어요. 바둑에서 이길 수 없다는 판단이 설 때 돌을 던지는것을 불계패(不計敗)라고 하죠. 더는 마감과 싸울 재간이 없어서 내일은 그 불계패를 작심했었는데 한 독자와의 짧은 만남이 그 위기를 넘기게 했어요. 젊은 날의 방



1 서울 자곡동 대모산 자락에 있는 화실 풍경. 마감에 쫓겨 가며 칸 연출과 대생, 인크 횡등을 검토하느라 온종일 경향이 없지만 이 정신 없는 날이 그에게 가장 행복한 시간이다.
2 <허영만展-창작의 비밀> 전시작인 <타짜>의 펜터치 작화 앞에서. 한국 만화가로서는 유일하게 예술의전당에 입성하는 쾌거에 3개월 전시 기간 내내 뿌듯했지만 옆 전시실을 차지한 마크 로스코의 엄청난 작품 가격에 새로운 한계를 발견하게 된다.
3 지난여름 호주의 가장 북쪽 지역인 다윈(Darwin)의 해안 절벽에 도착한 것을 기념하며 한 컷.

황, 중년의 중압감을 잘 다스렸으니 황혼의 고비도 잘 지나치겠죠. 고비가 날 알아보고 비켜 가면 다행이구요.”

소금 취해 위해 김윤세 회장 직접 만나기도

만화가 허영만은 <식객>의 스토리를 준비하면서 소금의 미감과 가치에 대해 더 많은 관심을 갖게 됐다. 좀체 자신의 모습을 드러내지 않으면서 음식의 맛을 좌우하는 소금의 실체를 취재하기 위해 김윤세 회장을 인터뷰하기도 했다.

“음식의 시작인 소금의 효능과 가치가 올바르게 정리됐으면 해요. 저염식을 강조하는 신문 기사를 눈여겨보지만 새해가 되면 지인들에게 여전히 소금을 선물하고 있어요. 소금이 우리 입맛의 근간이라는 걸 본능으로 알고 있는 거죠. 15년 전 김윤세 회장이 들려준 자연과 함께 하는 삶을 자주 생각하곤 했어요. 우리 땅, 우리 바다에서 나온 산물을 먹고 마시면 나이가 들어도 병약해지거나 쉽게 늙지 않는다는 김 회장의 말은 <식객>의 스토리를 이루는 근간인 셈이죠.”

만화가 허영만이 대가인 이유는 수많은 히트작을 내놓은 스테디셀러 작가이기도 하지만 그의 만화가 우리의 생활을 기반으로 하고 있다는 점이다. 그의 만화에 영웅이나 슈퍼맨은 존재하지 않으며 그의 그림 스타일 또한 격정적이거나 정열적이지는 않다. 그러나 그의 만화는 관찰의 힘이 얼마나 중요한 것이며 평범한 일상의 삶을 건강하게 살아내기 위해서는 탐험가 이상의 도전과 흥미가 필요하다는 것을 깨닫게 하곤 한다.

<타짜>의 꽃으로 하는 싸움(花鬪), <식객>에서 보여주는 개소금과 후추의 결정타, 그리고 사람의 얼굴을 해석할 줄 알아야 잘 살 수 있으며 그래서 만남이 중요하다는 <꼴>의 테마를 대하면서 삶의 디테일을 살려내는 게 매우 중요하다는 걸 깨닫게 한다.

살기 위해 만화를 선택했으며 그래서 그는 만화를 위해 맺고 끊는 일도 잘 하는 편이다. 다만 술과 맛있는 음식 앞에선 그 결단력이 무너지곤 하지만 그의 소박한 식성을 살펴보면 크게 문제 될 일은 아닌 듯하다. 빈대떡 2장에 소주 2병, 눌은밥에 멸치무침 그리고 식은 된장국. 그가 가장 좋아하는 메뉴들이다. <식객>의 화려한 미식이 무색해지는 순간이다. 그러나 평범과 일상에서 정점(頂點)을 발견하는 그의 맑은 안목을 또 한번 느낄 수 있는 대목이다. (인)

허영만이 들려주는 건강한 삶

자신의 성격에 대해 어떻게 얘기할 수 있다.

“아주 급한 편이다. 기다릴 줄 모르고 화도 잘 내는 편이다. 용천혈에 감과 살구 씨앗을 붙이면 급한 성격이 유해진다고 해서 한동안 발바닥에 단추만 한 씨앗을 붙이고 다녔는데 그 효험인지 한결 여유로운 마음을 갖게 된 것 같다. 하지만 만화에 대해서는 빠른 결정을 내리지 못한다. 심지어 어제의 결론을 변경하기까지 한다. 함께 일하는 사람들은 내게 변덕이 심하다고 하지만 스토리를 만들고 인물과 사건을 그리는 일을 하는 사람의 천성이 아닐까 싶다.”

오늘 아침, 거울을 보면서 든 생각은 무언가.

“한때는 장발 단속을 하는 경찰을 피해 내뺄게 큰일 중의 하나였다. 그 무성하던 머리칼은 다 빠지고 맨머리와 주름살에 둘러싸인다. 하지만 사람은 모든 상황에 곧 익숙해지는 법이다.”

아직은 젊다고 느끼는 때는 언제인가.

“오렌지색 바지를 입고 강남 거리를 아무렇지 않게 활보할 때. 목이 있는 부츠를 서서 벗을 때.”

만화 인생 50년에서 가장 후회되는 일은.

“잘못된 만화를 그렸을 때. 다 그렸는데 처음부터 다시 그려야 하는 일은 늘 힘들다.”

‘동물의 왕국’에서 배우는 지혜

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

보통 사람이 자살하면 주변 사람 수십 명 정도가 충격을 받는다. 많으면 수백 명이다. 그러나 연예인이 자살하면 수십만에서 수백만 명이다. 이은주, 최진실, 박용하 등의 잇따른 자살은 적어도 국민 수천만 명이 충격을 받은 사건이었다. 내가 받은 충격을 압축하여 표현한다면 '존재와 무'였다. 자살은 갑자기 존재에서 무로 사라지는 사건이다. 우리가 그토록 붙잡고 싶어하는 돈과 인기를 이미 손에 넣은 존재가 한순간에 무로 사라져 버렸다. 돈과 인기도 '절대무(絕對無)' 앞에서는 아무것도 아닌 것인가? 인간은 죽음에 대한 공포보다 생존에 대한 고통이 조금이라도 더 커지는 바로 그 순간에 자살한다. 평소에는 죽음의 공포가 생존의 고통보다 훨씬 크다. 하지만 어느 순간, 어느 지점에 이르면 고통이 공포를 추월하기 시작한다. 죽음에 대한 공포는 근원적인 공포이다. 누가 알려주지 않아도 저절로 가지게 되는 공포이다. 이 공포를 최대한 피하고 싶은 것이 인간의 본능이다. 그

런데 자살은 이 본능적 공포에 스스로 자초해서 뛰어드는 행위이다. 얼마나 생존이 고통스러웠으면, 이 사대육신(四大肉身) 하나 건사하는 것이 얼마나 힘들었으면 스스로 목숨을 끊겠는가!

생존은 고통이다. 생존에 따르는 고통은 인간만 가지고 있는 것이 아니다. 동물의 왕국을 보면 화면에 등장하는 모든 생물과 동물은 예외 없이 생존의 고통을 짊어지고 있다. 한시도 긴장을 풀 수 없다. 먹이사슬의 정점에 있는 사자도 여차하면 사냥에 실패해서 배를 굶는다. 하이에나는 끊임없이 암사자가 잡아 놓은 먹이를 뺏아 먹기 위해 사력을 다한다. 표범은 자기가 잡은 먹이를 하이에나에게 빼앗기지 않기 위해 필사적으로 나무 위로 올라간다. 아프리카 영양은 끊임없이 초원을 뛰어다녀야 한다. 조금만 방심해도 치타나 사자의 이빨에 목덜미를 물린다. 누 때는 강을 건너다가 운이 없으면 악어에게 잡아 먹힌다. 끊임없이 먹고 먹히는 과정이 계속된다. 잠시도 쉬는 법이 없다. 말은 못하지만 동물들도 엄청난 스트레스와 고통을 받고 있는 것이다. 하지만 동물의 왕국에서 자살은 거의 없다. 나는 오늘도 '동물의 왕국'을 본다. 잡혀 먹힐 때 잡혀 먹히더라도 미리 죽지는 않는 그 강인한 생존의지를 배우고 있다. (21)

마라 강 급류를 건너며 악어의 이빨에 물리고 삼켜지는 누의 처참한 최후를 보노라면 목초지를 찾느라 죽음의 물구덩이에 몸을 던져야만 하는 그들의 운명이 아득하게만 느껴진다. 그러나 누 때는 자신들의 삶을 회의하지 않는다. 생사(生死)가 부딪히는 그 시간을 맹렬하게 견딜 뿐이다.



“貧者인 아버지와 聖人의 아들”

“자식들이나 때문에 고생한 건 그 기록을 내가 쓰지를 않아요. 하도 어렵게 사니까... 죽은 마누라 며칠을 눈물 흘리는 걸 내가 눈으로 봤어요. 그랬다고 해서 그 세상을 위해서 살 수는 없어. 난 그런, 가정적으로는 좋지 못한 가장 노릇 했어요. 그러나 내가 죽은 뒤에 지구에는 나쁜 놈이란 소리를 몇백 년 후엔 아무도 안 해요. 그땐 좋은 기록이 많이 후세에 넘어가요.”

- 인산 김일훈, <신약본초> 후편

아버지의 생존 이유, 인류에

“살아갈 이유가 있는 사람은 그 어떤 환경에서든 견뎌낼 수 있다.”

니체가 한 말이다.

‘죽염’의 역사를 이야기할 때 빠뜨려서는 안 될 두 사람이 있다. 죽염 발명이 인산 김일훈 선생과 인산의 뜻을 이어받아 죽염을 산업화한 ‘참의료’ 정신 계승자 인산가 김윤세 회장이 그 두 사람이다.

아버지 인산은 병들고 가난한 암·난치병 환자들을 구호하기 위해 생을 바쳐 헌신했고, 아들인 김윤세 회장은 아버지의 ‘인산의학’을 계승해 오늘날 죽염산업의 기틀을 마련했다.

그런데 아버지 인산은 ‘일생지망구세(一生之望救世 : 평생의 소망은 인류를 구제하는 일)’라는 큰 뜻을 펼치기 위해 가족의 안위를 거의 돌보지 못했다. 니체의 말처럼, 그 어떤 환경에서도 견딜 수 있었던 인산 선생의 삶의 이유는 오직 인류애였기에.

아버지의 뜻을 지켜낸 아들

아버지는 한평생 타인을 위해 살다 간 성인이었다. 하지만 가족의 삶은 곤궁하기 그지없었다. 궁핍으로 점철된 생활 속에서 어린 자식들은 굶기 일쑤였고, 젊은 어머니는 만사 서른 살에 세상을 떠났다. 함지박을 깎아 생계를 이어가는 아버지가 인류를 위해 헌신하는 삶을 살아가고 있다는 것을 누구도 알아보지 못했다. 그러나 단 한 사람, 계룡산 서편 용화사(龍華寺) 골짜기에서 태어난 둘째 아들은 아버지의 자발적 고난을 이해했다.

그 아들은 자라나 아버지를 원망하는 대신 아버지가 전수한 의학 이론을 정리해 1986년 6월, 불멸의 의학서적인 《神藥》을 펴낸다. 그리고 아버지의 당부를 받들어 누구나 죽염을 손쉽게 구할 수 있도록 죽염산업화를 이룩했다.

아들인 김윤세 회장의 삶의 이유는 단 하나. 오직 아버지 인산의 뜻을 세상에 널리 알리는 일이다. 그것은 지난 30년 동안 숱한 어려운 환경 속에서도 인산가가 지금까지 견뎌내며 살아남은 단 하나의 이유이기도 하다. (22)

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 <암에 걸린 사람들>)

지리산자연학교 8박 9일 캠프

속은 편해지고 얼굴 맑아지고 면역력이 한 뼘 더 커졌어요

11월 초부터 찾아온 이른 추위가 반갑지는 않지만, 인산의학과 함께라면 추위쯤은 거뜰히 이겨낼 수 있다. 특히 지난 11월 18일부터 26일까지 8박 9일 동안 인산연수원에서 진행된 지리산자연학교 참가자들은 면역력을 키워주는 죽염과 체온을 올려주는 유허오리진액을 매 끼니 섭취하며 몸속 방어체계를 더욱 굳건히 했다.

글 김효정 사진 한준호

경남 함양군 인산연수원에서 매달 진행되는 지리산자연학교 8박 9일 캠프는 인산 선생께서 말씀하신 대로, 인산의학 방식으로 먹고 움직이고 배우며 하루하루를 채워나가는 행사다.

처음엔 지리산 자락의 깨끗한 공기와 인산연수원

에서 바라보는 탁 트인 전경에 '오길 잘했다' 생각되고, 사흘이 지나면 다른 걱정 없이 휴식하는 동안에 마음속 고요함이 찾아온다. 오롯이 내 몸의 변화를 살피고 인산의학을 실천하며 열흘 가까이 지내다 보면 일단 속이 편안해지고 얼굴이 맑아진다. 매끼 죽

염으로 만든 요리를, 더군다나 다른 사람이 정성껏 차려주는 건강한 요리를 먹을 수 있고 죽염과 유허오리진액을 매일 섭취하니 위장이 편안해지고 단잠을 자게 된다.

변화무쌍한 그날그날의 날씨에 맞게 적당한 코스

를 산책하고, 휴식시간엔 연수원 인근을 홀로 돌아본다. 공통의 관심사가 있는 다른 참가자들과 쉽사리 마음의 문을 열게 되는 것 또한 8박 9일 캠프의 매력이다. 그렇기에 성급하게 찾아온 추위로 지리산으로 향하는 참가자들의 발걸음을 막을 수는 없었다.

지난달 지리산자연학교 8박 9일 캠프 참가자는 7명. 각자의 이야기를 품고 캠프를 찾은 이들과 한나절을 함께했다. 아무래도 추위 낄 날씨의 영향이 있었는지, 전달보다 인원이 조금 줄었지만 그만큼 더 오붓하고 정다웠다.

폐암 진단 후 여러 차례 항암치료를 받았지만 여전히 풍채 좋고 카리스마 넘치는 한 참가자는 몸속에 쌓여 있는 독한 항암제를 해독하려는 듯 마른명태진액을 마셨다. 잠깐의 휴식시간도 허투루 쓰지 않고 뜨거운 차를 담은 보온병 하나를 챙겨 연수원 뒤로 난



1 상림공원 산책로를 따라 걷다 만난 낙엽 쌓인 길. 얼굴 좀 안 보이면 어따라~ 이렇게 신나는데!
2 소나무 사이로 얼굴을 내밀고 포즈!
3 숲속 길을 걸으며 상쾌한 공기를 들이마시는 캠프 참가자들. 도란도란 이야기 나누다 보면 산책로가 짧게만 느껴진다.



산책로를 걸으며 체력을 키웠다. 인산의학을 통해 상태가 좋아질 수 있다는 희망이 생겼고, 속됨에 도 전할 용기도 품게 됐다.

“수동공장 견학하니 9회 죽염의 위력 실감”

올 초 받은 건강검진에서 위에 혹이 발견돼 조직검사를 앞두고 있는 김병률(73)씨는 인산연수원에서 9일 동안, 위에 있는 것이 무엇이었건 간에, 크기가 조금 작아질 수 있길 기대했다. “약사 친구가 여기를 소개해 줬어요. 조직검사 받기 전에 좋은 음식을 먹고 깨끗한 공기 마셔서 건강해지라고요. 죽염 만드는 수동공장을 견학해 보니 9회 죽염이 정말 대단하다는 게 실감 나요. 죽염 퍼 먹으면 위에 있는 혹을 아주 조그맣게 만들 수도 있을 것 같은데요?(하하)”

사람들은 흔히 말한다. 내 몸은 내가 안다고. 그리고 내게는 별일 없을 거라 착각도 한다. 하지만 캠프 참가자들은 말한다. 건강은 건강할 때 지켜야 한다고, 죽염을 진작 만났더라면 얼마나 좋았을까 라고 말이다. 겨울이 깊어간다고 해서 웅크리고만 있진 않은지, 몸에 독이 쌓이는 줄도 모르고 입에 단 음식만 찾고 있진 않은지, 내 몸이 내는 삐거덕 소리를 애써 외면하고 있진 않은지 돌아볼 때다. <이>

<뒷면에 인터뷰>





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 인산가 함양 연수원에
서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

藥이 되는 김치를 담그려면

지난해 이맘때 담근 김장김치가 아직 좀 남아 있어서 올해는 김치를 담그지 말까 하다가 지금까지 단 한 해도 김장김치를 거른 적이 없었는데 안 담그려니 웬지 허전하고 아쉬움이 커서 다시 담기로 했다. 김장철이 되면 언제나, 어떻게 하면 좀 더 맛있게 담글 수 있을까를 늘 고민하게 된다.

나는 가능하면 많은 사람에게 나름의 김치 잘 담그는 노하우를 물어보곤 한다. 그때마다 늘 듣게 되는 이야기를 요약하자면 ‘김치는 지역마다, 집집마다, 사람마다 담그는 방법과 양념의 종류가 다 다르고 어느 집안의 어떤 방법이건 그 나름대로 다 깊은 뜻이 있으며 또한 특징점이 있겠지만 한결같이 강조하는 것은 질이 우수한 재료를 구하고 오랜 전통의 기술을 동원하여 제때에 온 정성을 들여 김치를 담그는 것’으로 요약된다.

필자는 여기에 재료 중에서 가장 중요한 것으로 판단되는 소금 문제를 지혜롭게 해결하기 위해 절임에는 세 번 구운 죽염, 버무릴 때에는 아홉 번 구운 죽염으로 하여 김치를 담근다. 필자는 해마다 김장철만 때면 웬 김치 욕심이 그리 생기는지 온갖 김치를 다 담그고 싶어진다. 올해는 유난히 백김치와 무김치가 당겨서 심혈을 기울여서 담가보았다. 특히 무김치는 한 친구의 어머니가 담그는, 양념과 고춧가루가 그리 많지 않은, 국물이 적당히 있는 그런 김치를 담가보았다.

과연 그 맛이 날지는 모르겠지만 죽염이라고 하는 매우 질 좋은 재료를 사용한 만큼 은근히 그 맛보다 훨씬 더 맛있지 않을까 하는 기대를 해본다. 왜냐하면 나는 아홉 번 구운 죽염으로 간을 맞췄기 때문이다. 맛도 맛있어니와 약성만큼은 그 어떤 누구의 김치보다도 월등 좋을 것이라는 믿음을 갖고 있기 때문이다. ☺

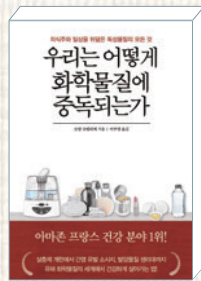
로랑 슈발리에 《우리는 어떻게 화학물질에 중독되는가》

먹는 것, 입는 것, 바르는 것 등등 눈뜨면서 화학물질과 시작하는 일상

인산 김일훈 선생은 현대인이 매일 접하는 화공약품이 질병을 일으킨다고 했다. 때문에 해독력이 뛰어난 유황오리, 마른 명태, 생강 등 자연물의 약성을 활용한 해독제를 섭취할 것을 강조했다. 인산 선생이 30년 전 예견했던 화공약품 피해의 주범 화학물질에 대해 세밀하게 밝힌 책이 출간됐다.

글 한상현 일러스트 이철원

휴대폰 알람 소리에 잠을 깨 욕실로 향한다. 잠이 덜 깬 눈을 비비며 칫솔에 치약을 켜다. 양치를 하고 폼클렌징으로 세수를 한 다음 코팅 기능이 들어간 샴푸로 머리를 감는다. 스킨과 로션, 아이크림, 비비크림, 아이라인, 눈썹 그리기 정도의 기본 화장만 하고 냉장고 문을 연다. 즉석밥과 된장국을 담아 놓은 플라스틱 용기를 전자레인지에 넣고 돌려 아침식



로랑 슈발리에 지음 | 이주영 옮김 | 호림출판 | 값 13,000원

사를 마치니 출근시간이다. 현관 거울 앞에서 살짝 뿌린 향수의 상쾌한 향에 기분이 좋아진다. 어느 평범한 직장인의 아침 풍경이다. 특별할 것 없는 일상이지만 그 속에 건강을 해칠 만한 '독소'가 가득하다면 어떨까?

가공식품은 인공첨가물 범벅

프랑스의 영양학 전문의사인 로랑 슈발리에에는 현대인이 너무나 많은 합성 화학물질에 노출돼 있고, 그로 인해 건강에 심각한 영향을 미치고 있다는 사실을 책에서 자세하게 설명하고 있다. 우리가 매일 쓰는 생활용품이나 가공식품에는 수많은 화학물

질이 들어 있다. 그런데 합성 화학물질은 1리터당 몇십억분의 1그램의 극소량이 함유되어 있어도 심각한 부작용을 일으킬 수 있다. 마치 올림픽 수영경기장 물속에 소금 알갱이 하나를 넣은 정도의 양이지만 역력 교란으로 인한 중양이 발생할 수 있는 것이다. 특히 우리가 먹고 있는 가공식품에 얼마나 많은 첨가물이 범벅되어 있는지 알면 놀랄

것이다. 그러나 첨가물이 많이 들어간 가공식품은 가능한 한 피하는 수밖에 없다. 한 가지 예를 들어보자. BHA, 일명 산화방지제(E320)는 암을 유발하는 물질로 에스트로겐 호르몬의 작용을 방해하고 내분비계를 교란한다. 껌, 껌 등 특히 아이들이 즐겨 먹는 가공식품에 들어 있어 위험하다.

화학첨가물뿐 아니라 환경호르몬도 문제다. 농약이나 플라스틱 등에서 나오는 환경호르몬은 다양한 생식 장애를 일으키고 있다. 여성에게 자궁내막증과 다낭성난소증후군을 일으켜 불임의 원인이 된다. 태아 때부터 환경호르몬에 노출되면 성인이 된 훗날 불임이 될 수 있다.

플라스틱병 생수보다 수돗물이 안전할 수도

우리가 먹는 물, 과연 안전한가? 인체는 70%가 수분이어서 물이 없으면 생명을 유지할 수 없다. 우리는 수분 섭취를 위해 수돗물을 정수해 마시거나 생수를 마신다. 수돗물에는 미생물 소독을 위해 염소를 넣는데 이것은 장염을 일으키는 원인이 되기도 한다. 수돗물 속의 질산염은 체내에서 아질산염으로 변해 헤모글로빈의 부산물을 증가시켜 산소 순환을 막기도 한다. 플라스틱병에 담긴 생수도 안전하지 않다. 독일의 연구원들은 “플라스틱병에 담긴 미네랄워터를 마시면 환경호르몬에 노출될 수 있다”고 경고했다. 페트병을 만들 때 촉매제로 사용되는 안티모나가 내분비를 교란할 수 있기 때문이다. 프랑스의 지하수 중 55%에서 농약이 검출되었다는 연구 결과도 있다. 그렇다면 수돗물과 생수 중 어떤 물이 더 안전할까? 저자는 플라스틱에 담긴 생수보다 수돗물이 더 안전하다고 했다.

디톡스 시스템 '간'을 보호해야

가정에서 사용하는 살충제가 별것 아니라고 생각할 수 있지만 이 또한 실내 공기를 오염시킨다. 개미, 진드기, 모기, 벼룩을 퇴치하는 살충제가 어린이에게 유해하다는 것을 알아야 한다. 유해 성분 가운데 프로파쿠르는 사용이 금지되었다. 극도로 위생을 강조하고 모든 세균을 박멸하겠다는 유난 떨면서 집을 병원처럼 만들어야 하는 소용없다. 가정용 청소 세제에 함유된 트리클로산은 인체에 매우 유해하다.

화학성분은 음식보다 피부를 통해 흡수될 때 더 해롭다. 음식을 통해 흡수되면 소화액에 의해 유해 물질이 일부 소멸되지만 피부는 다르다. 나노 입자 성분은 화장품이 피부에 골고루 잘 발리게 하지만 관련 연구가 부족해 안전성이 증명되지 않았다. 때문에 화학성분과 나노성분이 조금이라도 덜 들어 있는 유기농 제품을 사용하는 것이 좋다.

우리 몸은 대단히 정교하다. 스스로 정화시키는



힘이 있다. 화학물질에 오염되어도 해독시킬 수 있는 디톡스 시스템을 갖추고 있다. 대표적인 기관이 간과 지방 조직이다. 그리고 오메가3, 로열제리, 오염되지 않은 물, 해독식품들이 건강에 도움이 될 수 있다. ㉞

화학물질을 피하는 10가지 방법

1. 시중 제품이 충분한 검사를 받았다고 믿지 않는다.
2. 첨가물이 세 종류 이상 함유된 것은 먹지 않는다.
3. 가급적 유기농 제품을 섭취한다.
4. 주방용품은 유리, 스테인리스, 도자기로 된 것을 쓴다.
5. 세제, 물 이외의 용매가 함유된 제품은 자제한다.
6. 에코라벨이 붙은 인증된 화장품만 사용한다.
7. 옷을 구매할 때도 천연 라벨을 확인한다.
8. 물은 성분을 확인하고 마신다.
9. 몸을 해독하는 간을 잘 챙긴다.
10. 담배는 영원히 멀리한다.

로랑 슈발리에 Laurent Chevallier

프랑스 몽펠리에 대학병원센터 영양학 전문의사이자 몽펠리에 의과대학에서 약용식물요법 전문 과정을 강의하는 교수다. 여러 진로소의 메디컬 영양 부문을 총괄하고 있다. 《음식에 관한 거짓과 진실》 《건강과 환경에 좋은 100대 음식》 《나의 음식 처방전》 등 다수의 저서가 있다.

뜨끈한 국물에 영양도 듬뿍 소화 돕고 노폐물 제거에 탁월

찬바람에 코끝까지 시린 계절, 뜨끈한 국물 생각이 간절해진다. 국물을 먹으면 살핀다는 걱정에도 국이나 찌개의 건더기만 먹는 사람도 있지만, 몸에 좋은 식재료만을 사용해 끓인 들기름 북어묵국은 마지막 한 방울까지 후루루 마셔도 좋은 건강식이다. 북해정 간장 한 스푼으로 품격 있는 국물 맛을 살린 묵국 조리법을 소개한다.

글 김효정 사진 장은주 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

무는 조리법이 다양하고, 식감도 조리법에 따라 달라 예부터 훌륭한 식재료로 활용되고 있다. 전국에 걸쳐 재배가 이뤄지고 있으며 가을 수확시기가 지나면 저장을 해두고 잎과 뿌리를 사계절 내내 먹을 수 있다.

무는 소화 기능을 촉진하고, 수분과 비타민을 다량 함유하고 있어 몸속에 쌓인 피로물질 해소에 도움이 되며, 장속 노폐물을 체내로 빼내는 등 건강에 이롭다. 겨울에 즐기는 무는 특히나 시원하고 단맛이 강해 삼시세끼 밥상 위에 올려도 훌륭한 식재료가 된다. 무 1개를 사면 묵국, 무밥, 무생채까지 무를 테마로 한 상차림을 완성할 수도 있다. 무생채는 죽염으로만 간을 해도 입맛 돋우는 밑반찬이 된다.

북어 곁들여 양질의 단백질도 보충

국을 끓일 때는 주재료를 기름에 달달 볶다가 미리 만들어 둔 육수를 부어야 주재료 고유의 맛과 향이 유지된다. 이때 불포화지방산이 많이 들어 있는 생들기름을 사용하면 더 고소한 향과 깊은 풍미를 낼 수 있다. 일반 간장 대신 북해정 한 스푼을 넣으면 더욱 깊고 진한 국물 맛을 낼 수 있다. 또 묵국을 끓일 때 꼬들꼬들하게 볶은 북어채를 넣으면 자칫 심심할 수 있는 요리에 풍성함을 더하고 식감을 살려낼 수 있어 좋다. 또한 비타민과 무기질이 많이 함유된 무 요리에 북어를 곁들이면 양질의 단백질을 보충할 수 있다. 



들기름 북어묵국(4인분)

재료 북어채 1컵, 무 3cm 1토막, 대파 1대, 양파 1/2개, 두부 반모, 다진 마늘 1큰술, 북해정 1큰술, 새우젓 1/2작은술, 참기름, 죽염, 후추 약간씩

양념장 재료 북어머리 1개, 국멸치 10마리, 다시마 10×10cm 1장, 물 4컵

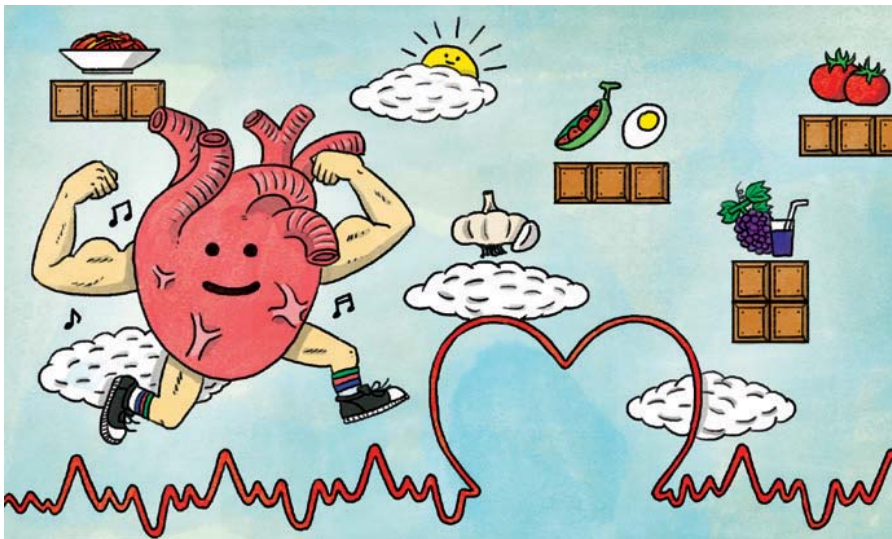
- 1 북어머리와 국멸치, 다시마와 무를 냄비에 넣고 찬물 5컵을 붓고 끓여 육수를 낸다.
- 2 북어채는 육수를 조금 덜어 불린다.
- 3 육수의 무는 꺼내어 나박하게 썰고 두부는 한입 크기로 자르고 대파는 어슷썰고 양파는 도톰하게 채썬다. 청홍고추는 어슷썬다.
- 4 불린 북어를 냄비에 넣고 들기름을 둘러 꼬들꼬들해질 때까지 볶는다.
- 5 북어에 육수와 무, 양파를 넣어 끓인다.
- 6 두경을 덮어 한소끔 끓어오르면 두부와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
- 7 북해정으로 간하고 모자라는 간은 죽염으로 더한다. 청홍고추를 넣고 불을 끈다. 콩나물이나 달걀물을 추가해도 좋다.



우리 몸속에서 잠시도 쉬지 않고 일만 하는 그곳 '생명 발전소' 심장이 튼튼해야 장수

인체에서 평생 동안 쉬지 않고 일만 하는 곳이 심장이다. 심장은 혈관을 통해 혈액을 몸의 각 부분으로 보내는 펌프다. 옛날에는 엄통이라고 불렀다. 즉 소금주머니라는 뜻이다. 심장은 생명의 불꽃을 일으키는 생명의 진원지에 《동의보감》에 심심은 신神이 거하는 곳이라고 하였다. 인간의 생명과 직결된 심장을 살펴본다.

글 고재훈(약학박사) 일러스트 박성훈



체내 12만km 혈관을 관장하는 기관

간장과 폐장 사이에 위치한 심장은 자기의 주먹만한 크기이며 적갈색을 띠고 있다. 무게는 성인의 경우 250~270g이다. 무게는 나이를 먹어 감에 따라 증가하며, 성별로 보면 남성이 여성보다 약간 무겁다. 심장의 내부는 위쪽에 좌심방과 우심방, 아래쪽에 좌심실과 우심실이 있다. 좌심방·우심방과 좌심실·우심실 각각의 사이에는 막이 있는데 이것을 판막이라고 하며 혈액이 거꾸로 흐르는 것을 막는 역할을 한다.

심장의 왼쪽과 오른쪽은 벽으로 막혀 있으나 심

장과 심실은 판막으로 이어져 있다. 좌심방과 좌심실 사이에는 2개의 판막으로 된 2첨판이 있고, 우심방과 우심실 사이에는 3개의 판막으로 된 3첨판이 있다. 좌심실에선 대동맥이, 우심실에서는 허파동맥이 나와 있으며 제각기 그 출구에는 3개의 판막이 있어 동맥혈이 거꾸로 흐르는 것을 막아준다.

예를 들어 심장은 이층 주택 두 채가 나란히 붙어 있는 꼴로 네 개의 방으로 되어 있는데 오른쪽 집에는 정맥피 왼쪽 집에는 동맥피가 드나들며 위층은 피를 받아들이는 곳이고 아래층은 피를 내보내는 곳이다. 또 피가 흐르는 통로인 심방과 심실, 심실과

동맥 사이에는 피가 역류하지 못하도록 하는 밸브(판막)가 있는데 심장에서 들리는 소리는 이 판막이 닫히는 소리다.

동맥은 직경이 3cm 정도지만 점차 가늘어져 모세혈관은 적혈구가 겨우 빠져나갈 정도인 7~9미크론에 불과하다. 이와 같이 우리 몸에 뻗어 있는 혈관의 총길이는 12만km나 된다.

노폐물은 걸러내고 신선한 혈액 공급

심장은 우리 몸의 피가 온몸을 돌 수 있도록 펌프 역할을 하는 순환계의 중심 기관으로 왼쪽 가슴 아래에 있다. 심장은 주기적인 수축과 이완 작용을 반복해 심장 안으로 들어온 혈액을 다시 내보냄으로써 혈액이 온몸을 순환할 수 있도록 해준다.

심장은 고대로부터 생명과 동일한 의미로 인식되어 왔다. 심장이 뛰지 않으면 곧 사망을 의미했고 이는 현대에도 변하지 않는 상식이다.

주된 역할은 산소와 영양분을 싣고 있는 혈액을 온몸에 흐르게 하는 것이다. 심장의 우심방 위쪽에 위치한 동방결절이라는 부분에서 심장 근육의 주기적인 수축과 이완을 일으키는 전기자극이 생성된다. 이러한 전기적 자극을 통해 1분에 60~80회 정도 심장 근육이 수축한다.

심장의 왼쪽 부분은 산소와 영양분을 싣은 신선한 혈액을 내보내는 역할을 하고 오른쪽 부분은 각 장기를 순환하고 심장으로 들어오는 노폐물과 이산화탄소를 싣은 혈액을 폐로 순환시켜 다시 산소를 받아들이는 역할을 한다.

심방과 심실이 규칙적인 수축과 이완을 되풀이하는 것을 박동이라고 한다. 맥박은 심장의 박동이 동맥에 전해짐으로써 생긴다. 맥박 수는 심장의 박동수와 같다. 1분간 심장의 박동 수는 남녀·나이·운동량·정신상태 등에 따라서 어느 정도 다르다. 남자 어른이 70번 안팎, 여자는 75번 안팎이고, 어린이는 80~90번이며, 갓 낳은 아이는 120~140이다. ㉔

심장에 좋은 7가지 음식

1. 김치

발효식품인 김치는 세계 최고의 식품으로 세계의 관심을 끌고 있다. 최근 한 연구결과에 따르면 김치를 많이 먹은 사람은 단 7일 만에 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 크게 감소한 것으로 나타났다.

2. 콩

검은콩, 강낭콩 등의 콩 종류에는 수용성 섬유질이 풍부하게 들어 있다. 이런 섬유질은 혈압을 낮추고 나쁜 콜레스테롤을 감소시키는 효능과 심장에 좋은 엽산도 많이 들어 있어 포화지방이 많은 동물 단백질을 대신할 완벽한 식품이다.

3. 토마토

강력한 항산화제 리코펜이 많이 들어 있다. 이 성분은 세포 손상을 막아 고혈압, 심장 질환을 예방하고 콜레스테롤을 낮춘다. 리코펜은 토마토를 조리할 때 많이 나온다.

4. 달걀

달걀은 각종 영양소가 풍부하게 들어 있는 식품이다. 특히 큰 달걀 한 개에는 단백질이 6g이나 들어 있으며 비타민 13종류와 미네랄이 함유돼 있다.

오랫동안 달걀은 콜레스테롤을 포함하고 있다는 이유로 심장에는 좋지 않은 것으로 알려져 왔다. 하지만 최근 연구들은 이런 상식을 뒤집고 있다. 한 연구결과에 따르면 하루에 달걀 한 개를 먹으면 뇌졸중 위험이 12% 낮아지는 것으로 나타났다.

5. 아몬드, 호두, 잣

단백질과 불포화지방산이 풍부하다. 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 감소시키고 좋은 콜레스테롤(HDL)은 증가시킨다. 하지만 몸에 좋은 불포화지방이지만 지방 함량이 많은 만큼 적당히 먹는 게 좋다.

6. 100% 포도주스

혈류나 혈액순환을 개선하는 효능이 있고 심장 건강에 좋은 플라보노이드 성분이 들어 있다. 하루에 100% 포도주스 2분의 1컵 정도를 마시면 효과를 볼 수 있다.

7. 마늘

심장 건강에 좋은 각종 항산화제와 비타민이 풍부하게 들어 있다. 마늘에 들어 있는 알리신이라는 성분은 심장 질환을 예방하고 혈압을 낮춘다.

세포 손상을 막아 각종 암 발생 위험을 낮추고 알츠하이머성 치매 예방에도 도움이 된다.

마늘을 통째로 구워 죽임에 찍어 먹으면 면역력이 증가하고 피로도 회복된다.

고재훈 박사

고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장 등을 역임했다. 전국 직장 및 단체 초청으로 500여 회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

100% 국내산 콩·지리산 자연풍으로 건조 인산가 메주와 된장은 달라도 많이 다릅니다

죽염종가 인산가는 된장, 간장, 고추장뿐 아니라 메주도 만든다. 가정에서 죽염수를 활용해 직접 장을 담그길 원하는 고객에게 품질 좋은 메주를 제공하기 위해서다. 메주가 다 같다고 생각한다면 오산. 지리산 자락 인산연수원에서 익어가고 있는 메주와 된장을 소개한다.

글 김효정 사진 인산의학 DB



메주콩 메주와 쥐논이콩 메주 판매 말린 메주는 건조실에서 제대로 발효

인산가는 메주콩 메주와 약콩으로 불리는 쥐논이콩(서목태) 메주를 만들어 고객에게 판매한다. 메주에 들어가는 재료는 오로지 100% 국산 콩이다. 콩을 삶아서 틀에 넣고 모양을 만들어 자른 후, 인산연수원 한쪽에 위치한 하우스 건조장에 달아두면 지리산에서 부는 바람이 메주를 말린다. 요즘에는 메주를 쉽게 말리기 위해 건조기를 사용하는 경우가 많은데, 인산연수원에서는 자연바람이면 충분하다.

바람에 말린 메주는 온도와 습도를 최적으로 맞춘 건조실에서 제대로 발효시킨다. 사이사이 벗겼을 넣고 메주를 차곡차곡 쌓는다. 보일러를 틀고 비닐을 덮어서 메주를 띄우면 몸에 이로운 곰팡이가 피

어나며 발효된다. 곰팡이가 잘 생기도록 메주를 띄우는 과정이 가장 중요한데, 발효되면서 인체 내 유익균을 증가시키고 면역력을 높이는 프로바이오틱스가 풍부해지기 때문이다. 이 상태에서 먼지를 털어내고, 겉에 보이는 곰팡이를 조금 걷어낸 후 고객에게 보낸다.

최상급의 메주와 9회 죽염

자연이 숙성시키는 된장·간장

인산가는 매년 정월말날 장을 담근다. 이날 장을 담그면 잘 숙성되기 때문이다. 좋은 재료만 있으면 사실 장 담그는 일은 간단하다. 제대로 띄운 메주를 벗겼으로 소독한 독에 차곡차곡 쌓고, 정성스레 9회 죽염수를 붓는다. 장독 1개에 메주 6개씩 넣으면 그

다음은 지리산 바람과 햇살의 몫이다. 일절 첨가물은 넣지 않고 100% 국산 재료를 사용해 전통방식 그대로 숙성시키니 아무래도 아파트에서 만드는 장과는 맛이 다르다. 자연이 준 최고의 재료 그대로 정성과 자부심으로 만든다. (전)



인산가 된장·간장 이렇게 만드어요!

1. 깨끗이 씻어서 하루 동안 물에 불린 국내산 콩(메주콩·서목태)을 가마솥에 넣어 소나무 장작불로 6시간 동안 삶는다.
2. 1시간 뜸 들인 후 콩을 살짝 식혀 잘게 뺐고, 메주 틀에 넣어 단단하게 다진다.
3. 방구들에 벗질을 깔고 틀에서 뺀 메주를 쌓는다. 건조실에서 온도와 습도를 맞춰가며 발효시킨다.
4. 잘 건조된 메주를 솔로 문질러 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고 살짝 말린다.
5. 벗질불로 소독을 마친 장독 속에 메주를 차곡차곡 넣고 9회 죽염을 녹인 죽염수를 장독에 붓는다.
6. 쪼갬 대나무를 넣어 메주가 떠오르는 것을 막고, 천연 방부제 역할을 할 참숯과 고추를 띄운다.
7. 장 담근 후 60~90일 정도 지나면 장독에서 꺼내 메주와 간장을 분리한다.
8. 메주와 분리한 간장을 한소끔 끓인 다음 식혀 발효시키면 죽염간장이 된다. 독에서 꺼낸 메주는 된장이 된다.

인산연수원 식당표 구수한 된장찌개



멸치와 다시마로 육수를 먼저 내면 감칠맛을 더 낼 수 있지만 죽염된장 고유의 풍미를 느끼고 싶을 때는 끓는 물에 메주콩 죽염된장만 풀면 된다. 양파, 표고버섯을 썰어

넣고 재료가 익을 때까지 한소끔 끓인 후 마지막에 두부를 올려 익힌다. 4인분 기준 된장 한 숟갈이 적당하고 간을 봐가면서 된장을 더 풀면 된다. 죽염간장에 졸여낸 우영(4인분 기준 종이컵 1/4)과 죽염간장 한 숟갈 넣어 볶은 청경채를 곁들이면 건강한 한 상이 완성된다.



죽염의 비밀은 미네랄 소금을 소금답게 하다

**Minerals Are Secret to Bamboo Salt
It Makes Salt Truly Salt**

소금에 미네랄이 없으면 소금이 아니다. 그런데 미네랄이 없는 순수 염화나트륨(NaCl)을 소금으로 알고 먹고 있다. 소금 문제의 본질은 소금의 양이 아니라 질이다. 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 완전식품이 바로 죽염이다. 이번 호는 지난 11월 10일부터 11일까지 인산연수원에서 진행된 265차 1박 2일 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 정리했다. 정리 한상현 사진 임영근

인류의 건강을 위해 마땅히 해야 할 이야기를 세계 어떤 의료진도 하지 않는다. 그런데 우리나라에는 인류 역사상 세상에 등장했던 천하의 어떤 명의보다 병을 잘 고치신 분이 있었다. 바로 인산 김일훈 선생이다. 그가 전한 이야기는 동서고금 어디에도 없는 유일하고 독창적인 의방이다. 인산 선생의 의학 이론과 약물들은 굉장히 중요한 것인데 세상이 이를 알아보지 못했다.

인산 김일훈 선생이 창시한 인산의학의 큰 줄기는 '제 병은 제집에서 제법으로 자연물의 약성을 활용해서 고쳐야 한다'는 것이다. 이 의학 이론이 참의로다. 우리 주변에 흔한 자연물이란 우리나라에서 나오는 국내산 농림축수산물을 말한다.

인산 선생 "소금이야말로 생명의 근간" 설파

1977년 1월 4일 미국상원영양문제특별위원회 보고서, 일명 '맥거번 보고서(McGovern Report)'가 발표되면서 미국을 포함한 전 세계의 의료 패러다임과 식생활에 변화가 시작됐다. 이 보고서는 현대인의 건강을 위협하고 있는 주범은 흰설탕, 흰소금, 흰조미료, 흰밀가루, 흰쌀 등 오백五白식품이라고 했다. 이 중에 흰소금은 순수 염화나트륨을 말한다. 화학기호는 NaCl이다. 이것은 소금을 구성하는 원소일 뿐 이것을 소금이라고 말하는 것은 잘못된 표현이다. 이런 잘못된 인식이 우리의 건강을 해치는 것이다. 이 문제점에 정면으로 반박한 것이 인산 선생의 의학 이론이다.

전 세계 의학자나 과학자 등 지식인을 자처하는 이들은 한결같이 소금은 해로운 것이고 짜게 먹는 것이 건강에 해롭다고 한다. 소금이 혈압을 높이고, 심혈관계 질환을 일으키는 원인이라고 한다. 하지만 소금이야말로 생명의 근간이고 소금이야말로 못 고치는 병이 없는 약이다. 이를 일관되게 주장한 분이 인산 선생이다. 인산 선생의 의학 이론이 세상에 처음 공개된 계기는 1986년 《신약》 책 출간이다. 《신약》 책은 지금부터 앞으로 100년, 200년, 1,000년

There's something that everyone needs to know for the sake of our health, and no medical personnel would tell you that. And right here in Korea, there once was a man who cured diseases better than any other top-notch doctor anywhere in the world.

It's none other than Insan Kim Il-hun. And he came up with treatments that were so creative and unique that they didn't exist anywhere else. His medical theory and his choice of medication were extremely important, but the rest of the world didn't recognize their value.

The basic premise of Insan Medicine is that you should rely on the medicinal properties of natural ingredients to treat your conditions with your own power. And that's really the truest form of medicine. He was referring to local agricultural, dairy or marine produce.

Insan Extols Virtues of Salt as Foundation of Life

The 'McGovern Report,' published on Jan. 4, 1977 by the U.S. Senate Select Committee on Human and Nutrition Needs, set off changes to the medical paradigms and diets around the world.

The report listed white sugar, white salt, white chemical seasoning, white flour and white rice as foods that threaten our health. The white salt here refers to sodium chloride, and its chemical symbol is NaCl. This is but a element of salt, and it's simply wrong to call sodium chloride salt. And such incorrect perception adverse affects our health. Insan's theory challenged this problem.

Doctors and scientists, or other alleged academics around the world, claim that salt is bad for your health and eating salty food can do no good. They say salt causes hypertension and cardiovascular diseases. In-

죽염은 아무리 먹어도 인체에 해가 없다. 소금의 치사량은 210g이다. 그런데 죽염은 몸무게 70kg의 성인 남성 기준 150g을 한번에 먹어도 인체에 전혀 해가 없다는 사실이 미국 하버드대학교 의과대학 부설 다나 파버 암센터의 실험에서 증명됐다

동안 진행되는 의학혁명의 본보기가 될 귀중한 문헌이다. 세상의 의학을 송두리째 바꿔놓을 책이다. 이 미 우리 농촌의 산업을 바꾸고 있다. 인산 선생이 제시한 의학 이론을 통해 죽염이 산업화되고 유향오리와 유향마늘, 홍화씨 생산이 산업화되었으며, 날이 갈수록 성장하고 있다. 죽염을 처음 산업화한 1987년 이후 산업 규모는 수천 배 성장했다. 나라에서 지원을 한 것도 아니고 투자를 받아서 성장한 것도 아니다. 먹어보고 효과를 본 분들이 입에서 입으로 전하면서 죽염 스스로 제 가치를 증명한 것이다.

소금에 미네랄이 없으면 소금이 아니다

역사적으로 볼 때 세상 모든 사람이 진리라고 믿었던 사실이 반드시 진실인 것만은 아니었다. 그리스 천문학자인 프톨레마이오스가 제시한 천동설은 당시 모든 사람이 진리로 믿고 있었다. 하지만 폴란드 천문학자 코페르니쿠스가 천동설에 반대되는 지동설을 주장했다.

1543년 《천체의 회전에 관하여》라는 책이 출간되고 뉴턴에 이르기까지 200여 년 동안 서구사회에서는 과학 혁명이 진행됐다. 종교적 우주관이 과학적 우주관으로 바뀌는 변혁이 일어난 것이다.

우리가 알고 있는 의학을 한마디로 요약한다면 투병설(鬪病說)이다. 병과 싸우는 이론이다. 병을 일으키는 세균, 바이러스를 공격해 제거해야 한다는 이론이다. 암세포를 칼로 도려내고 방사선으로 태워 죽이며, 독극물로 살해하면서 병과 전쟁을 벌인다. 때

san was the only person to point out that salt is actually the foundation of life and there's no disease it can't cure.

Insan's theories were first unveiled in his 1986 publication 《Shinyak》. It's a precious volume that will continue to serve as a guiding light for medical revolutions over the next 100, 200 or even 1,000 years. It will turn the world of medicine on its ears. And it has already changed our agricultural sector. Through Insan's theories, bamboo salt has been commercialized, along with sulfur-fed ducks, sulfur garlic and safflower seed. Their productions continue to grow. When bamboo salt production became industrialized in 1987, the market grew by tens of thousands of times. There were no state subsidies or investment. It was all thanks to the word of mouth among those who have benefited from bamboo salt.

Salt Without Minerals Isn't Salt

Historically speaking, things that people believed to be truth haven't always turned out to be so. When the Greek astronomer Ptolemaeus came up with his geocentric theory, everyone believed it to be true. But then the Polish astronomer Nicolaus Copernicus countered this theory with his heliocentric theory. In 1584, 《On the Revolutions》 was published. And for some 200 years, a scientific revolution went on in the Western world. The religious cosmology gave way to a scientific one.

The medical theory that we're familiar with can be summed up as struggles. This theory has it that we have to fight the disease. That is, we have to seek and destroy germs and viruses that cause diseases. We wage wars against illnesses -- when it comes to cancerous cells, we cut them out and kill them with radiation or medicine. And our body becomes

문에 우리 몸은 전쟁터가 돼 피폐해진다. 그러나 인산 선생은 이와 다른 의학을 제시했다. 양생설養生說이다. 자연치유 능력을 키워 면역력을 높이고 우리 몸의 세포를 살려 건강을 회복하는 참의료의 근간이다. 힐링캠프에 오신 여러분은 투병설이 아닌 양생설을 받아들이시길 바란다.

여러분이 지금 천동설이 맞고 지동설이 틀리다고 이야기를 한다고 해서 여러분이 국가로부터 처벌을 받거나 불이익을 받지 않는다. 이런 거 잘못 알고 있어도 사는 데 전혀 지장이 없다. 그러나 건강과 관련된 것은 가볍게 생각할 문제가 아니다. 여러분이 잘못된 의학 이론을 확신하고 세뇌되어 있다면 큰 문제다. 소금이 해롭다는 주장도 그중 하나다.

소금에 미네랄이 없으면 소금이 아니다. 그런데 미네랄이 없는 순수 염화나트륨을 소금이라고 알고 있고 먹고 있다. 이것을 정부에서 이름 붙였는데 정제된 소금이라는 의미에서 정제염이라고 불렀다. 불과 몇 년 전까지만 해도 모든 식품에는 이 흰소금만 넣었다. 이 염화나트륨을 먹으면서 '소금이 몸에 해롭다'라고 하는 것은 마치 물을 마시면서 '어~ 안 취하네'라고 말하는 것과 같다. 소금이 아니니까 몸에 해로운 것이고 술이 아니니까 안 취하는 것이다. 소금 문제의 본질은 소금의 양이 아니라 질이다. 그리고 소금을 그냥 먹는 사람은 없다. 음식에 넣어 먹고 된장, 간장, 새우젓 등 양념으로 만들어 먹는다.

천일염 독성은 없애고 미네랄 함량 높인 죽염

2,000년 전 예수 그리스도께서 소금에 대해 아주 중요한 말씀을 하셨다. 《신약 성경》 마태복음 5장 13절에 "너희는 세상의 소금이니 만일 소금이 그 맛을 잃으면 무엇으로 짜게 하리요. 후에는 아무 쓸데없어 다만 밖에 버려져 사람에게 밟힐 뿐이니라"라고 했다. 소금이 맛을 잃는다는 것은 있을 수 없는 일이다. 그런데 예수께서 이런 말씀을 하신 건 미래 소금의 운명에 대해 비유로 설명한 것이라고 생각한다. 이 말씀을 현시대에 접목해 보면 너무나 잘 맞아떨

a battleground. But Insan proposed a much different treatment.

He was all about improving natural healing abilities, strengthening the immune system and reviving cells to recover health. I hope those of you at the Healing Camp will follow this course.

Even if you support the geocentric theory and dismiss heliocentric theory, you won't be punished. It doesn't affect your livelihood one way or the other. But when it comes to your health, nothing should be taken lightly. And if you're so brainwashed as to place faith in a wrong medical perception, that's a major problem. And the claim that salt is hazardous is one of them.

Salt without minerals isn't really salt. Sodium chloride, which contains no minerals, isn't salt. But the government here calls it refined salt.

Until a few years ago, only white salt was allowed to be added to food. And people who consume this sodium chloride believe salt is bad for your health. It's no different than drinking water and wondering why you're not getting intoxicated. Well, sodium chloride is bad because it isn't salt, just like you won't get inebriated on water because it's not alcohol. And the problem with salt isn't so much the quantity as it is quality. And no one eats salt by itself.

We all put salt into our food, and add it to seasonings like soybean paste, soy sauce and pickled shrimp.

Bamboo Salt: Containing Minerals Without Toxins of Bay Salt

Some 2,000 years ago, Jesus Christ offered important words on salt. In the New Testament, Matthew 5:13 reads, "You are the salt of the earth. But if the salt loses its saltiness, how can it be made salty again? It is no longer good for anything, except to be thrown out and trampled underfoot." Salt will never lose its

어진다. 소금이 맛을 잃는다고 했는데 순수 염화나트륨은 쓴맛에 오직 짠맛만 난다. 때문에 조미료를 섞지 않으면 먹을 수가 없다. 이 흰소금은 소금의 본래 맛을 내지 못하면서 몸에도 해롭다. 소금이 귀하던 시절 부유한 집에선 소금을 넉넉히 넣어 음식을 했다. 간이 맞는 음식은 부의 상징이었다. 때문에 음식이 맛있다는 표현을 '그 집 음식 짭짤하다'라고 했다. 하지만 요즘 천일염 가격은 모래보다 싸다. 심지어 겨울에 눈이 오면 골목길에 염화칼슘 대신 천일염을 뿌리기도 한다. 소금이 제값을 못하고 본래의 맛을 잃게 되면서 사람에게 밟히게 됐다. 2,000년 전 예수의 예언이 딱 맞아떨어지지 않았다.

소금 문제의 핵심은 미네랄이다. 인산 선생은 인류 전체가 전멸의 위기로 가고 있는 것을 안타깝게 생각해 이를 해결하려고 무던히 노력했다. 그럼에도 불구하고 다가올 위험을 인식조차 하지 못하는 인류를 보면서 세상에 꼭 필요한 묘방을 전하려 하셨다. '급하면 쓰겠지' 하면서 전한 것이 죽염이다. 이 죽염의 비밀은 미네랄이다.

인간은 곡물과 식물 등을 통해 토양미네랄을 섭취하는데 토양에는 더 이상 미네랄이 존재하지 않는다. 때문에 인류는 미네랄 부족으로 인한 영양소 결핍으로 각종 질병에 걸려 죽음을 맞이한다. 미네랄을 섭취하는 가장 좋은 방법은 소금이다. 우리나라 서해안 갯벌 천일염에는 죽염보다 더 많은 미네랄이 들어 있다. 그러나 천일염 속에는 불필요한 독성도 포함되어 있다.

은행나무 열매에는 독성이 있다. 그러나 은행을 구우면 독성이 날아간다. 죽염도 같은 원리다. 인산



taste. But Jesus Christ must have been speaking about the future of salt, and these words apply to the current state of salt. Sodium chloride is only bitter and salty. You can't eat it without some seasoning. And this white salt doesn't even give you proper taste and is hazardous to boot. When salt was all rare and precious, only the rich got to eat plenty of that. Well-seasoned food was the symbol of wealth. Back in the days, delicious food was said to be salty. Today, bay salt will cost even less than sand. When it snows in winter, people spread bay salt, not calcium chloride, to get it melt. And when salt lost its saltiness, it has begun to be trampled underfoot. Jesus Christ's words from 2,000 years ago have come true.

The key here is the presence of minerals. Insan tried as he might to solve this problem, hoping to save the mankind from the brink of extinction. Knowing people simply weren't aware of the danger or crisis, Insan tried to spread the word on this wondrous method. Bamboo salt was at the core. He felt people would reach for it if they absolutely had to. And minerals are all there is to it.

We consume soil minerals through crops and vegetables, but soils no longer contain minerals. And the dearth of minerals will cause a lack of essential nutrients in our body, which in turn will make us sick. Consuming salt is the best way to get your minerals. Bay salt from mudflats in Korea's west coast has more minerals than bamboo salt. But bay salt also contains some toxic substances that we don't need. Ginkgo fruits are toxic, but you can still eat them once they're roasted. Bamboo salt is the same. Insan said while bay salt contains some 80 types of minerals, it can't be consumed directly because it also has toxins.

If you place it inside bamboo trunk and roast it over fire set by pine trees, toxins will be gone and the amount

선생은 천일염 속에 80여 종의 미네랄이 있지만 그 안에는 독극물도 있으니 직접 먹으면 안 된다고 했다. 대나무통에 넣고 소나무 장작불로 굽게 되면 천일염에 있는 독극물은 날아가고 인체에 유익한 미네랄의 함량은 증가된다는 지혜로운 방법을 알려줬다. 이를 8번을 굽고 9번째 고온으로 녹이면 독성물질이 모두 제거된 안전한 식품이 된다. 죽염은 아무리 먹어도 인체에 해가 없다. 소금의 치사량은 210g이다. 그런데 죽염은 몸무게 75kg의 성인 남성 기준 150g을 한번에 먹어도 인체에 전혀 해가 없다는 사실이 미국 하버드대학교 의과대학 부설 다나 파버 암센터의 실험에서 증명됐다.

'배 터지게 먹어'는 순리에 맞는 처방

인산 선생은 암 환자가 살길을 물으면 '죽염 퍼 먹어'라고 처방했다. '얼마나 먹으면 될까요'라고 섭취량을 물으면 '배 터지게 먹어'라고 했다. 이는 이치와 순리에 맞는 처방이다. 집에 불이 났는데 불 끄러 온 소방관에게 '물 몇 가지지 부으면 불이 꺼져요?'라고 물으면 어떤 대답이 돌아오겠나? 아마도 욕이나 먹지 않으면 다행일 것이다. 정답은 불이 꺼질 때까지 물을 부어야 한다. 인산 선생도 효능, 효과가 있을 정도로 죽염을 먹으라는 의미다.

여러분도 《신약》《신약본초》《내 안의 의사를 깨워라》등을 읽고 또 읽으면 참의료의 진리를 깨달을 수 있다. 나의 건강을 남의 손에 맡기거나 남의 말을 들을 필요 없다. '제 병은 제집에서 제힘으로 자연물의 약성을 활용해 고쳐야 한다'는 인산 선생의 가르침을 잊지 마시라.

120세 천수를 다 누리기도 전에 저승에서 데리러 온다면 쑥뚝 뜨고 죽염 먹느라 바빠서 못 간다고 전해라. 참의료를 깨달아 여러분은 물론 가족과 지인들까지 함께 건강하게 살게 해야 하지 않겠나.

여러분 모두 건강하고 행복하게 사는 세상이 되기를 간절히 희망하며 120세 천수를 누리시길 기원한다. (C)

of beneficial minerals will increase. And Insan discovered this himself. If you roast this salt eight times and melt it at a high temperature, you'll get healthy bamboo salt free of all toxins. No matter how much you eat, it won't hurt you a bit. The lethal dose of salt is 210g. But Dana-Farber/Harvard Cancer Center has proven that an adult man weighing 70kg can eat up to 150g of bamboo salt without any ill effects.

'Stuff Yourself with Bamboo Salt' is Logical Prescription

When cancer patients reached out to Insan, he would tell them to eat bamboo salt. And when they wanted to know just how much, he would say, 'Stuff yourself with it.' And that's really the logical prescription. When your house is on fire, you wouldn't ask firefighters how many liters of water it'd take to put it out. It's such a silly question. Obviously, you'd need as much water as it takes to extinguish the fire. And Insan meant that you'd have to eat as much bamboo salt as you need to be cured. To appreciate his brand of true medicine, you'll have to read 《Shinyak》, 《Shinyak Boncho》 and 《Wake Up the Doctor In You》 over and over again.

And you don't have to stake your own health to someone else, nor do you always have to listen to others. Don't forget Insan's words that you have to use the medicinal properties of natural ingredients to treat your conditions with your own power from the comfort of your own home.

If you encounter Angel of Death before 120, you should just say you're too busy getting moxa cautery done and eating bamboo salt to go. You all have to see the value of the true medicine so that you yourself, your family and your friends will all enjoy a healthy life.

I hope everyone here will enjoy a healthy and prosperous life until 120. (Insan)

竹盐的秘密是矿物质！ 让盐成为真正的盐！

仁山金一勋先生所创造的仁山医学主干，就是“自己的病、在自家、靠自己的努力、利用自然物药性来治疗”。这一医学理论就是真医疗。1977年，美国发表McGovern Report之后，全球的医疗体系（paradigm）及饮食生活发生了变化。报告书显示，危险现代人健康的罪魁祸首就是白糖、白盐、白色调料、白面、白米等五白食品。其中，白盐指的是纯氯化钠，化学符号是NaCl，而这只是组成盐的元素而已，因此称它为盐是错误的表现。这些错误的认识，就害我们的健康。对此予以正面反驳的理论，就是仁山先生的医学理论。所有学界都说盐对健康有害时，地球上唯一而且一贯主张“盐就是生命的根基，是没有治不了疾病的药”的人，就是仁山先生。盐如果不含矿物质，就不是盐。然而，人们把不含矿物质的纯氯化钠（NaCl）当成盐来吃。有关盐的本质，并不是其量，而是质量。如今的盐失去其味道，白盐，即氯化钠就有苦味和咸味，所以就添加调料来混合。如今的盐，不仅失去盐天赋的味道，而且伤害身体。令人遗憾的是，如今海盐价格比沙子还便宜，甚至冬天下雪，胡同小街就替氯化钠撒海盐。如果盐起不来自己应有的作用，就会失去其天然的味道，被人踩踏。这不就与2000多年前耶稣的预言相符吗？！

盐问题的核心就是矿物质。人类通过谷物和食物等吸取土壤矿物质，但现在的土壤里并不存在矿物质。因此，人类因矿物质不足而导致的营养素缺乏，患上各种疾病并导致死亡。吸取矿物质的最好方法，就是盐。竹盐中含有人体必要的所有矿物质。韩国西海岸海滩出的海盐，含有比竹盐多80多种的矿物质。但是，海盐中也含不必要的毒性。仁山先生说，将海盐放进竹筒后，用松树柴火烧成，那毒性就消失，反而对人体有益的矿物质含量就增加。

患癌症的患者，向仁山先生问活路时，下的处方就是“猛吃竹盐”。如果问“吃多少？”，仁山先生就回答“撑死为止”。这是一个符合道理和规律的处方。家里起火了，跟消防队员问“需要多少水瓢的水，才能熄火”，那消防队员的反应会如何？不被大骂一场，还算是侥幸的。正确的答案，就是知道熄灭火为止使用水。仁山先生的话意，就是直到有效果为止猛吃竹盐。

如果享受120岁天寿之前，阎罗使者来找你，你就传达给他，因为我要艾灸、吃竹盐忙得不得了，不能去。真正懂得真医疗，才能让自己和亲戚朋友都能健康长寿。祝愿全球人都过得健康、幸福的生活，享受120岁自然天寿。(C)



지상 최고의 해독제 마른 명태의 매직쇼

한국인 술 참 좋아합니다. 2015년 기준 15세 이상 한국 1인당 순수 알코올 소비량이 9.14ℓ나 된다고 합니다. 21도짜리 소주로 환산하면 1년에 121병, 5도짜리 500ml 캔맥주는 366캔입니다. 그래도 한국인에겐 술독을 해독해 주는 해장국이 있어 다행입니다. 해장국 중 으뜸인 것이 북엇국일 테지요. 그런데 마른 명태를 해장국 재료 정도로 과소평가해서는 안 됩니다. 독사의 독까지 해독하는 강력한 해독제거든요. 인류 최초로 마른 명태의 약성을 발견하고 질병 치유에 사용한 인산 김일훈 선생은 마른 명태로 원자핵까지 해독할 수 있다고 했습니다. 이번 호에선 마른 명태가 약이 되는 숨은 비밀을 파헤쳐 봅니다. 그리고 명태의 약성을 과학적으로 풀어보고 마른 명태를 통해 질병을 치유한 사례자를 찾아갑니다. 마른 명태의 마법 같은 해독력을 확인해 보세요.

글 한상현 사진 고성군

여성정 女星精 태양정 太陽精 감로정 甘露精 간유성 肝油性 술독에서 화공약독까지 ‘무장해제’

“마른 명태가 무슨 약이 돼? 국이나 끓여 먹는 식재료 아니야?” 마른 명태를 식재료로만 썼던 사람들 눈엔 그 가치가 보이지 않을 것이다. 하지만 마른 명태로 건강 문제를 해결했다면 금보다 더 귀한 보물일 것이다. 마른 명태가 보물인 이유가 있다.

글 한상헌 일러스트 이철원 참고도서 《신약》 《신약본초》 《한 생각이 癪을 물리친다》



1st Secret

물로 불을 끄는 수극화의 원리

여성정 女星精

국민생선이라고 불리는 명태를 햇볕에 말렸을 뿐인데 건강 문제를 해결하는 약이 된다는 사실을 인정하는 것이 쉬운 일은 아닐 것이다. 하지만 수십 년에 걸쳐 마른 명태를 먹고 질병 문제를 해결한 이들이 부지기수라는 사실을 간과해서는 안 된다.

그렇다면 마른 명태가 어떻게 약이 될 수 있을까. 첫 번째 비밀은 여성정이다. 《신약본초》에서 인산 선생은 ‘여성정으로 화성한 생물로 짐승 중에는 오리,

땅에서 자라는 식물 중에는 오이, 바다에서는 명태’라고 했다. 여성정은 물의 기운을 의미한다. 화학물질이나 합성약, 공해독 등은 모두 불의 기운에 속하는 화독火毒이라고 할 수 있다. 물로 불을 끄는 것과 같은 원리다. 이를 좀 더 동양적으로 풀어보자. 우리 조상들은 하늘의 별자리를 28개의 구역으로 구분해 28수二十八宿로 불렀다. 28개의 구역 중에서도 북쪽에 위치한 7개의 별자리 중 두성斗星 분야에는 물의 기운을 담당하는 별 여성女星이 있다. 여성은 화성의 불기운을 막는다. 이 여성의 기운을 받은 생물이 명태다. 때문에 여성정을 함유하고 있는 명태는 화독을 푸는 해독제가 되는 것이다.

독사의 독은 화독으로 별 중에서 불이라고 하는 화성火星의 독기다. 명태는 물의 별인 여성의 정기를 받았다. 이렇게 독사의 독은 물로 불을 다스리는 ‘수극화水克火’의 원리에 의해 마른 명태로 해독을 할 수 있는 것이다. 마른 명태를 다섯 마리 단위로 고아서 먹으면 한 시간 안에 부기가 빠지고 세 시간이면 독의 뿌리가 뽑히게 된다.

2nd Secret

햇볕을 통해 공간 색소 흡수한

태양정 太陽精

마른 명태의 약성을 더욱 극명하게 만드는 두 번째 비밀은 태양정이다. 땅 위에 사는 모든 생물은 태양정을 받기 때문에 산삼·녹용·사향·웅담 등 신비의 약들이 많다. 하지만 바닷속은 햇빛이 들어가지 못해 태양정을 흡수하지 못한다. 병을 치유하는 신약 중에 수중생물이 그리 많지 않은 이유가 이 때문이다. 이에 반해 땅 위에 사는 생물은 태양열을 받게 되면 모공에서 수분이 증발하게 되는데 공기 중에 형성되어 있는 오행원소五行原素 중의 색소色素를 흡수하고 합성할 수 있다고 했다. 바다에 사는 명태가 화독을 해독할 수 있는 신약이 될 수 있는 이유는 바로 햇볕으로 건조시켰기 때문이다. 때문에 인산 선생은 햇빛에 말린 마른 명태는 생태나 동태에 없는 신비한 약효가 있다고 했다.

3rd Secret

동해 바닷물에 있는 신령한 물

감로정 甘露精

세 번째 비밀은 감로정이다. 마른 명태는 신령한 물로 알려진 감로정을 품고 있다. 불교에선 감로를 신령한 물인 영액靈液이라고 한다. 한 방울만 먹어도 괴로움이 없어지고 장수할 뿐 아니라 죽은 사람이 감로정을 마시면 부활한다는 신비의 물로 알려져 있다.

인산 선생은 우리나라 동해안에서 잡히는 명태에

이 감로정이 들어 있다고 했다. 적도에서 돌아온 명태가 동해안에서 단 사흘만 머물러도 감로정을 품게 된다는 것이다. 안타깝게도 우리나라 연안에서는 더 이상 명태가 잡히지 않지만 다행인 건 동해바다에는 여전히 감로정이 있다는 사실이다.

강원도 고성에서 바닷바람으로 자연 건조시키는 인산가의 고성태는 명태를 해동시킬 때 감로정이 있는 동해 연안의 해양심층수에 담가 놓는다. 그리고 건조 과정에서도 해양심층수를 뿌린다. 이것이 특허받은 고성태와 일반 북어의 차이점이다. 감로정을 머금은 동해안 맑은 바닷물을 명태에 흡수시켜 약성을 높인 것이 고성태다.

4th Secret

눈에 얼었다 태양에 녹으며 합성되는

간유성 肝油性

마른 명태가 약이 되는 마지막 비밀은 간유성이다. 인산 선생은 겨울철 바닷바람으로 말린 동해안 마른 명태에는 간유성이 있다고 했다. 우리가 알고 있는 간유肝油는 명태나 대구의 간에서 추출해 낸 노란빛을 띠는 기름이지만 인산 선생이 말한 간유성분은 이것이 아니다. 겨울철 바닷가에서 자연 건조시키는 과정에서 합성되는 성분을 말한다.

인산 선생이 말하는 마른 명태는 겨울철에 말리는 명태다. 처마에 걸어두면 겨울밤 차고 건조한 날씨에 명태가 얼었다가 한낮에 태양이 비출 때 명태가 녹으면서 태양광선과 함께 따라오는 공간의 간유성분이 합성되는 것이다. 간유성이 합성되는 원리는 또 있다. 명태는 동해안으로 들어오기 전 적도선상을 돌아온다. 적도 부근은 북극이나 남극의 누적된 영양물이 모이는 곳이기도 하다. 적도의 태양열에 의해 바닷물에 녹아 있던 영양물이 명태에 합성되게 되는 데 이때에 간유성도 합성된다. 이 간유성분이 합성약독, 농약독, 연탄독, 술독까지 해독하는 강력한 해독제 역할을 한다. 별다른 후유증 없이 해결된다. ㉮



해독작용과 간·눈 건강에 좋고 단백질 가득한 영양 덩어리 ‘명태’

명태는 가공 방식의 차이에 따라 다양하게 구분되며, 국·찌개·볶음 등의 요리법에 두루 어울려 식탁 위 단골 식재료로 활용되는 겨울 제철 생선이다. 씹을수록 고소하고 시원한 국물 맛이 일품인 명태는 그 맛만으로도 훌륭한 먹거리라 할 수 있지만, 명태가 품고 있는 영양성분을 알고 먹으면 그 맛이 배가된다. 알고 즐기면 더 맛있는 명태 속 영양성분들을 짚어보자.

글 김효정 사진 양수열

명태는 잡는 시기와 가공 방법, 크기에 따라 생태, 북어, 황태, 백태, 노가리 등 다양한 이름으로 불리며 예부터 지금까지 인기 있는 식재료로 명성을 이어오고 있다. 지역별로 다르게 부르는 별칭까지 합하면 이름만 60개가 넘는 생선이다. 탁월한 맛과 풍부한 영양으로 요즘에도 명태를 즐기는 사람이 많지만 특히 난방시설이 제대로 갖춰지지 않았던 시절엔 날이 추워지면 오래 뜨끈한 명태국으로 속을 보했고, 간 기능과 소화기에 좋다고 널리 알려져 먹을 게 부족했던 시절 국민 보양식으로도 손꼽혔다.

명태에는 생명을 유지하고 세포의 성장에 필요한 리신(Lysine), 히스티딘(Histidine), 시스틴(Cystine), 티로신(Tyrosine), 트립토판(Tryptophan) 등 필수 아미노산이 많이 함유되어 있으며, 비타민A가 풍부해 영양 면에서도 매우 우수하다. 에너지 대사에 필요한 니아신(Niacin) 및 필수 지방산도 많이 함유되어 있다. 명태의 다양한 종류에 따라 작은 차이들은 있지만 대부분 단백질과 갈슘, 비타민A가 풍부하고 지방이 적어 영양성분은 비슷하다고 볼 수 있다. 다만, 명태를 바삭 말린 북어는 건조 과정을 거치며 단백질이 응축되어 생태보다 단백질 함유량이 5배 이상 많아져 영양가가 더 풍부하고, 내장을 빼고 반건조시킨 코다리의 껍질에는 콜라겐 성분이 풍부해 피부미용에 도움이 된다.

◎ 단백질 20% 넘는 영양 덩어리

깊은 바다에 사는 명태는 운동량이 없어서 지방이 적고, 단백질이 많이 함유되어 있다. 특히 필수 아미노산이 아주 풍부한 완전 단백질에 가까워 영양면에서 더 뛰어나다. 단백질은 우리 몸에서 근육과 뼈를 만들고, 소화 기능을 원활하게 해주고, 소장·위장의 점막세포를 건강하게 해준다. 100g당 단백질이 20g 이상 들어 있으며, 열량은 110kcal라 다이어트에도 좋다.

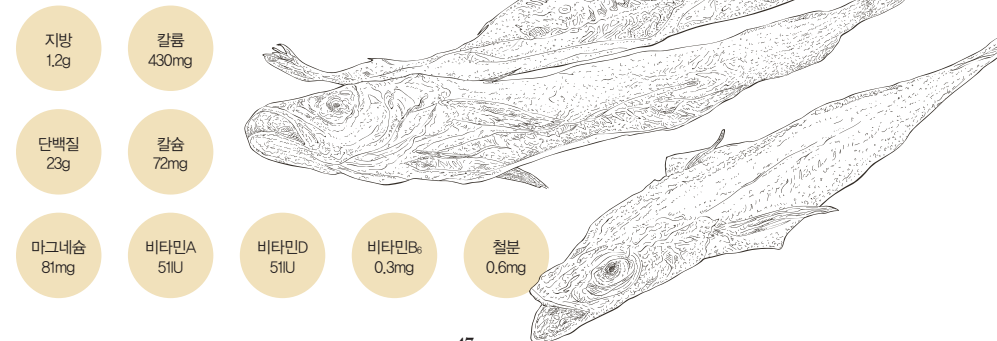
◎ 해독 작용과 간 기능 개선

명태에는 생체의 산화·환원반응에 중요한 역할을 하며, 간의 해독 작용을 강화하고, 간 기능을 보호하는 글루타티온(Glutathione) 성분이 많이 함유되어 있다. 이 성분은 강력한 항산화 작용을 하며, 중금속 등 독성물질 해독, 숙취를 유발하는 물질인 아세트알데히드를 분해하는 데도 도움을 준다. 또 명태에는 간 기능을 좋게 하는 타우린도 풍부해 간 건강 유지 및 피로 해소에 좋다.

◎ 눈 기능 개선

명태에 들어 있는 질 좋은 글루타티온 성분은 눈의 시각 세포를 활성산소로부터 지켜주는 역할도 한다. 또 백내장, 황반변성 등의 질환 예방에 효과적이며 눈의 노화 현상을 지연시켜 주는 효과가 있다. ㉮

명태 100g당 영양성분





265차 1박 2일 힐링캠프

손에 손잡고, 추억을 쌓으며 가을을 보내고 겨울을 맞다

“낙엽 하나 슬며시 곁에 내린다. 고맙다. 실은 이런 것이 고마운 일이다.” 김사인 시인의 시 ‘조용한 일’의 구절입니다. 삶을 돌아보면 곁에 있는 것만으로도 고마운 것이 참 많아요. 가을을 보낸 12월 인산의학이 여러분에게 그런 의미로 남기를 바랍니다.

글 한상현 사진 임영근

가을엔 셀카를 찍겠어요~♪

미소가 아름다운 소녀들이 삼봉산 둘레길 트레킹을 시작하기 전 스마트폰으로 인증샷을 찍고 있네요.



추위를 녹이는 죽염불꽃

영하의 날씨엔 뜨끈한 아랫목이 그림죠. 인산가 죽염제조장에 가면 죽염불꽃으로 굳어 있는 몸과 마음을 녹일 수 있어요.

잡은 손 놓지 않을게~

부부는 같은 방향을 바라보며 함께 걸어가는 것이라고 합니다. 서로 손잡고 걸으면 더 힘이 되겠지요. 손 꼭 잡고 걷는 어르신들의 모습 아름다워요.



떠나는 가을 끝자락을 잡고서~

울긋불긋 인산연수원에도 단풍꽃이 피었습니다. 곧 나무는 말이 없어지고, 하나 둘 이파리를 떨구겠지만 사진 속에 잠시 잡아두었습니다.



죽염의 환원력 놀라워요

정대홍 인산가 이사가 요오드를 섞은 물에 9회 죽염을 넣고 있어요. 잠시 후 검은색 물이 맑고 투명하게 바뀝니다. 죽염의 환원력 대단해요.

사랑을 선물로 받은 사람들

사랑하는 힘은 신이 우리에게 준 선물이라고 합니다. 함박웃음 짓는 힐링캠프 참가자들은 그 선물을 모두 받으셨군요.



겨울에 유향오리를 먹어야 하는 4가지 이유

유향의 불기운으로 체온 올리고 최상의 디톡스 효과로 새해 맞이

유향은 사람이 먹으면 생명을 잃을 수 있는 독극물이다. 그런데 유향이 오리와 만나면 오염된 몸을 해독하는 최고의 디톡스 푸드가 된다. 뿐만 아니라 몸에 원기를 복돋는 보양식이기도 하다. 겨울철 저하된 면역력을 높여 '내 안의 의사를 깨우는' 가장 좋은 방법은 유향오리다. 각종 암·난치병으로 고통받는 공해시대에 해독解毒과 보원補元의 신약神藥 유향오리는 이제 선택이 아닌 필수 아이템이다.

글 한상현 일러스트 이철원 참고도서 《신약》 《신약본초》



1 유향이 상극 오리를 만나 신약으로

체온이 떨어지면 면역력도 저하된다. 외부의 유해 환경으로부터 몸을 보호하는 방어시스템에 문제가 생긴다는 것이다. 때문에 겨울철 체온을 올리는 일은 건강과 직결된 문제다. 인산 김일훈 선생이 세계 최초로 유향오리를 해독보원 식품으로 쓴 이유도 유향의 불기운을 이용해 체온을 올려 허약한 기운을 북돋기 위함이다.

오리에게 먹이는 유향은 불기운을 품고 있는 대표적인 약재다. 인산 선생은 유향을 '불덩어리'라고 표현했다. 이 불기운은 그냥 먹으면 독이지만 오리를 통해 법제를 하면 세상에 없는 신약이 되는 것이다. 오리는 물을 상징하는 동물이다. 수기水氣 가득한 오리에게 유향을 먹이면 독성은 사라지고 약성만 남게 된다. 불을 끄는 것이 물이므로, 불과 물이 상극일 것이라고 생각하지만 그렇지 않다. 《주역周易》에 보면 물과 불에 대해 상생상극相生相剋의 법칙으로 설명하고 있다. 상생 속에 상극이 있고 상극 속에 상생의 이치가 있다는 것이다. 서로 충돌하고 화합하면서 돌아가는 것이다. 마치 서로 남이었던 사람이 만나 부부가 되어 새 생명을 잉태하는 것과 같이 서로 상극인 불기운의 유향과 물기운의 오리가 만나 상생하여 생명을 살리는 신약이 되는 것이다. 실제로 몸이 차고 냉한 사람이 유향오리를 먹으면 체온이 오르는 것을 느낄 수 있다. 체온이 정상이 되면 몸의 면역시스템이 정상 가동되면서 질병을 치유하는 힘이 생기는 것이다.

2 화독火毒 물리치는 최고의 디톡스 푸드

봄, 여름, 가을을 보내고 한 해를 마무리하는 겨울이 되면 체내에 쌓인 독소를 해독해야 한다. 특히

일상에서 각종 화학물질과 공해에 무방비로 노출돼 있는 도시인들에겐 해독이야말로 꼭 해야 할 건강 관리법이다. 혈기왕성한 젊은 사람들은 이미 체내에 강력한 디톡스Detox 시스템이 가동되고 있다. 간에서 유해한 화학물질을 해독하고 신장에서 오염된 피를 걸러주는 등 해독의 과정을 거친다. 그러나 나이 든 사람의 경우 지나온 세월에 따라 디톡스 시스템의 기능이 현저히 떨어져 있다. 고령의 사람들이 질병에 쉽게 노출되는 이유다.

인산의학에서는 암에서부터 화학물질, 합성약품, 연탄가스, 독사독, 심지어 핵까지 모두 화독火毒으로 보고 있다. 이 화독을 해독하는 디톡스 식품이 바로 유향오리다. 이는 물의 힘을 이용해 만병을 물리친다는 인산의학의 수덕치병론水德治病論에 근거한 묘방이다. 병을 일으키는 다양한 종류의 화독을 수정수기水精水氣의 화생물로 다스려 독을 푼다는 것이다.

3 오리의 염성, 몸속 염증을 제거하라

추운 겨울, 중장년층과 노년층의 사망률은 급격히 높아진다. 기온이 내려가면 몸이 열 방출을 막기 위해 자체적으로 혈관을 수축시키기 때문에 뇌졸중의 위험이 높아진다. 또한 찬바람이 불면 관절 내 압력이 높아져 염증이 생기고 쉽게 붓는 관절염 환자가 급증한다. 미끄러운 눈길 낙상 사고도 많다. 이와 함께 기온이 떨어지면 면역력 저하로 인한 체내 염증 지수가 높아진다. 염증을 다스려야 건강하게 겨울을 보낼 수 있다.

유향오리는 염증을 다스리는 식품이다. 예부터 오리는 소염치창疏鬆治瘡, 즉 염증을 제거하고 상처를 다스린다 알려져 있다. 실제로 오리는 외상을 입어도 쉽게 덧나지 않는다. 전염병에도 강하다. 그 이



하는 천연 방부제로 염분이 높으면 좀처럼 염증이 생기지 않는다.

4 보양·보원 식품 유황오리로 겨울을 이겨라

추운 날씨로 인해 야외활동이 줄면 운동하는 시간도 줄어들게 된다. 실내에 머무르는 시간이 많아지면 체력도 떨어지고 원기도 부족해져 뜨끈한 보양식을 찾게 된다. 《신약본초》에 보면 “공해독을 제거하는 데는 오리가 첫 가락이구, 마른 명태는 모든 독성을 푸는 데 응급치료는 되나, 그렇게 모르게 모르게 보양(補陽)하면서, 보음보양(補陰補陽)하면서 해독시키는 건 오리가 제일이다”라고 했다.

오리는 자체로도 해독력이 뛰어난 디톡스 식품이다. 그런데 오리는 마른 명태와 달리 허약해진 원기를 회복·충전시키는 보원 효과까지 탑재한 보양식이다. 이는 오리의 털구멍을 통해 합성되는 색소(色素)가 다르기 때문이라고 인산 선생은 강조했다.

유황오리를 제대로 된 보양식으로 먹으려면 마늘을 넣어 달인다. 마늘 자체의 보원 능력과 거약생신력이 유황오리의 약성과 잘 조화돼 시너지 효과를 낸다. 유황오리는 주로 소염제 역할을 하고 마늘은 창약(瘡藥) 역할을 하는데 창을 치료하는 데에는 마늘이 중요한 역할을 한다. 인산 선생은 “굵은 마늘은 살을 찌게 하는 보음제(補陰劑)이고 작은 마늘은 원기를 돌우는 보양제(補陽劑)”라고 했다. 여기에 대파와 다슬기를 추가해서 달이면 효과는 배가 된다. 대파는 흥분제로 마늘의 보양 작용을 돕고 다슬기는 간을 튼튼하게 해 해독력을 높인다. 디톡스 시스템의 핵심 기관인 간에서 유해물질이 정화되지 않으면 심장으로 올라가는 피에 문제가 생겨 여러 가지 병이 생기게 된다. ㉓

유는 염성(鹽性)이 높기 때문이다. 인산 선생은 오리를 다른 육류에 비해 염도가 높아 침습 중에서 가장 짜다고 했다. 풀 중에서 염성이 높은 금은화(인동꽃)나 포공영(민들레)도 고름을 없애고 염증을 소멸시키는 효과가 있다. 유근피는 달고 짭맛이 있어 피부 염증 약으로 쓰인다.

인산 선생은 오리가 하늘의 28수(宿) 중에서도 수성(水星) 분야의 칠성 중 하나인 허성(虛星)의 정(精)을 받은 동물이기 때문에 짜다고 했다. 소금은 부패를 방지



주문 후 달이는 수제명품 유황오리진액 가마솥 하나 당 1인분씩... 대접받는 느낌

유황오리의 효능을 극대화해 먹는 가장 좋은 방법은 진액으로 마시는 것이다. 인산가는 인산 김일훈 선생이 《신약본초》에서 밝힌 제조법대로 정성을 다해 유황오리진액을 만들고 있다.

경남 함양 인산수원읍 인근에 위치한 유황오리진액 제조장에 들어서면 무쇠가마솥의 크기에 압도당한다. 일렬로 줄지어 있는 대형 무쇠가마솥에 유황오리와 12가지 재료를 넣고 소나무 장작으로 불을 때 달이는 모습이 장관을 이룬다.

유황오리 포함 13가지 특급 재료 투입

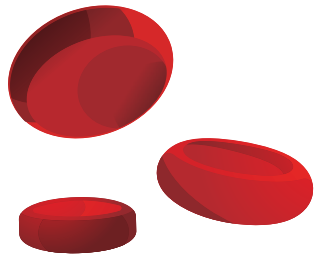
인산가는 유황오리진액을 달일 때 반드시 고수하는 원칙이 있다. 가마솥 하나당 한 명분만 만든다는 것이다. 유황오리진액 주문이 들어오면 그때부터 재료를 손질하고 오랜 시간 달여 진액을 낸 후 배송한다. 모든 과정을 사람의 손으로, 오직 한 사람을 위해 만든다. 그도 그럴 것이 가마솥 하나에 들어가는 재료의 양이 어마어마하다. 유황오리를 포함해 13가지 재료가 들어가기 때문이다. 재료의 총 무게만 20kg이 넘는다. 먼저 유황오리 2마리(2~2.5kg)를 넣고 삶아 기름을 건어낸다. 그 후 포공영(2.1kg), 금은화(2.1kg), 유근피(2.1kg), 마늘(4kg), 하고초(0.9kg), 감초(0.9kg), 천궁(0.9kg), 생강(0.9kg), 당귀(0.9kg), 맥아

(0.9kg), 대추(0.9kg), 대파 25뿌리(약 1kg)를 넣고 호물호물해질 때까지 푹 달인다.

주재료인 유황오리는 털과 똥만 제거하고 머리부터 발톱까지 버리는 것이 하나 없이 다 넣는다. 오리백숙을 해 먹을 때 보통 혐오감이 있는 머리는 뺀다. 하지만 유황오리진액을 만들 땀 머리를 반드시 넣는다. 오리의 뇌수 속에는 강력한 해독제가 들어 있기 때문이다.

지하 암반수 약 160ℓ 정도를 달여 9.6ℓ까지 농축

유황오리진액이 명품으로 불리는 이유는 100% 수제품이기 때문이다. 빨리, 그리고 많이 만들기 위해 기계의 힘을 빌리는 공산품과 비교할 수 없다. 격이 다르다. 유황오리를 무쇠가마솥에 넣는 순간 천천히, 그리고 오랜 시간 정성을 들여 만든다. 재료의 약성이 잘 우러나도록 주기적으로 뒤집어줘야 하고 소나무 장작의 화력을 일정하게 유지시키기 위해 진액이 완성될 때까지 사람이 가마솥을 지켜야 한다. 이렇게 하루종일 달이면 말 그대로 진액만 남는다. 가마솥에 지하 암반수 약 160ℓ 정도를 넣고 달이면 9.6ℓ까지 줄어든다. 유황오리진액 한 팩에 80ml, 1인분에 총 120포가 나오니 약 16배 이상 농축시키는 것이다. 이렇게 달인 유황오리진액은 진공포장 작업을 거쳐 고객에 배송된다. 글 한성현 사진 인산의학DB

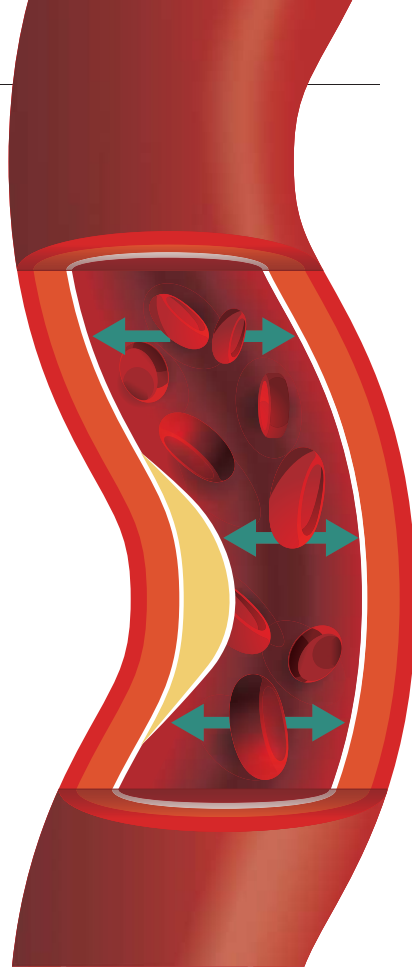


동절기 발병률 더 높아지는 뇌졸중·협심증

당신의 혈전은 안녕하십니까?

기온이 떨어지면 몸은 체온을 유지하기 위해 혈관을 수축시키며, 좁아진 혈관은 뇌졸중과 심근경색을 유발하게 된다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 혈류에 적신호가 켜져 있다면 혈액의 노폐물인 '혈전'을 관리하는 데 신경을 써야 한다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



혈관 막는 혈전, 뇌졸중과 심장마비의 원인

뇌졸중과 협심증 등 심뇌혈관 질환의 직접적인 원인은 혈전에 있다. 혈전은 혈액의 노폐물과 지방 성분이 뭉쳐 생긴 일종의 피떡으로 비만·고지혈증·동맥경화·노화 등 다양한 요인에 의해 발생한다. 혈전이 위험한 이유는 뇌경색·심근경색·폐색전증 등 사망 위험이 높은 응급 질환을 유발하기 때문이다. 혈전이 혈관을 타고 흐르다 뇌와 심장으로 이어지는 혈관을 가로막을 경우 혈액 공급이 차단돼 뇌세포는 파괴되고 심장은 움직임을 멈추며 장기는 괴사에

이르게 된다.

가장 유념해야 할 증상은 뇌졸중으로 혈관이 막혀 피가 통하지 않는 뇌경색과 막힌 혈관이 터지는 뇌출혈로 나뉜다. 주로 폐와 심장을 거쳐 깨끗해진 혈액을 온몸에 전달하는 동맥이 막혀 발생한다. 혈액을 통한 산소 공급이 뇌에 이뤄지지 않으면 회복이 불가능해진다. 신체 곳곳에 마비가 생겨 걷거나 움직이는 일이 힘들어지면 음식을 삼키는 능력 또한 떨어져 혼자서는 일상생활 영위가 힘들어진다. 심한 경우 호흡이 곤란해지고 의식을 잃기도 한다. 뇌출

혈 발생 시 갑자기 의식을 잃고 쓰러지면서 외상을 입을 위험도 크다. 전조 증상이 눈에 띄지는 않지만, 팔다리가 자주 저리고 안면 마비나 두통이 생긴다면 뇌혈관 질환을 의심해 봐야 한다.

혈전에 의해 심장 혈관이 막히면 상황은 더 치명적인 단계에 이르게 된다. 심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥이 발생하거나 심장 근육 기능이 떨어지는 심근경색이 생긴다. 심할 경우 심장이 아예 멈추는 심장마비로 이어지기도 한다. 혈전으로 인한 심장 질환은 대개 온몸을 순환한 혈액이 다시 심장으로 돌아가는 정맥 혈관이 막혀 발생한다. 정맥은 동맥보다 혈액이 흐르는 속도가 늦어, 혈전이 생기기 더 쉽다. 특별한 전조 증상이 없는데다 급작스럽게 발생하는 경우가 많아 더 위험하다.

등 푸른 생선과 견과류, 혈류 개선 효과

혈전으로 인한 심뇌혈관 질환은 한번 발생하면, 이전처럼 회복될 수 없다. 예방만이 치료 방안인 셈이다. 평소 건강한 생활습관을 유지하는 것이 혈전을 줄이는 최상의 방법이다. 먼저 오메가 3 지방산을 다량 함유하고 있는 등 푸른 생선과 견과류 섭취를 자주 하는 것을 제안한다. 혈관 건강에 좋은 HDL 콜레스테롤이 많은 고등어·삼치와 견과류 등은 몸에 좋지 않은 LDL 혈중 지질 성분을 체외로 내보내 혈관을 깨끗하게 만들어 혈전 예방에 도움이 된다. 반대로 체내에 LDL 중성지방을 양산하는 튀긴 음식이나 과자·빵 등은 먹지 않는 게 좋으며 소식을 생활화하는 것이 가장 중요하다. 겨울이 되면 두 배로 살이 붙는 공치는 과다 콜레스테롤에 의한 혈전 생성을 예방하는 이상적인 식품이다. 더구나 공치의 핵산 효능은 혈관의 탄력성을 강화시켜 혈류 건강에 도움이 된다. 물 또한 혈전 생성 억제에 좋은 아이템이다. 하루에 2L 이상의 물을 충분히 섭취하면 혈액량이 늘고 혈액순환도 원활해져 혈전을 줄일 수 있다.

혈전을 줄이는 최상의 방안은 역시 운동이다. 유산소 운동을 하면 지방이 연소돼 혈액 속 지방 성분도 줄어들어 혈전을 막을 수 있다. 같은 자세로 오래 있지 않고 일주일에 2~3회 이상 땀이 날 정도로 운동하도록 한다. 음주와 흡연 역시 혈관 건강을 해치므로 피해야 한다. 혈전이 이미 많다면, 항응고제와 혈전용해제 등의 약물로 정기적인 치료를 받는 게 안전하다. 또한 비만과 고혈압 등의 위험 질환을 갖고 있다면 예방 치료를 통해 사고를 미연에 막아야 한다. 



심혈관 질환, 화를 잘 다스리는 게 중요

성취욕이 강하고 타인과의 경쟁에서 지기 싫어하는 성격을 가진 사람은 그렇지 않은 사람보다 심혈관 질환에 걸릴 가능성이 높다는 연구결과가 발표됐다. 미국 하버드대 연구진이 관상동맥 심장병에 걸리지 않은 1,300명을 대상으로 정신적 상태를 연구한 결과 지속적으로 분노를 느끼는 사람이 급성 심근경색에 걸릴 확률이 3배 이상 높았다. 무엇보다 자신의 의지가 관철되지 않는 데서 오는 스트레스가 주된 원인임을 확인했다. 이대목동병원 편육범 교수는 "스트레스는 혈압을 높이고, 부정맥을 유발하기 때문에 동맥경화를 촉진해 심뇌혈관 질환의 위험 요인이 된다"며 "평소 스트레스에 지체당하지 않는 평정심 유지가 중요하다"고 얘기한다. 생활 속에서의 스트레스를 이완·해소시킬 수 있는 심호흡법과 산책 등 마인드 컨트롤에 도움이 되는 방안을 마련하도록 하자.





‘無爲의료’로 고치지 못할 병은 없다

다시 읽는 도덕경 제3장

不尚賢, 使民不爭. 不貴難得之貨, 使民不爲盜. 不見可欲, 使民不亂. 是以聖人之治, 虛其心, 實其腹, 弱其志, 強其骨. 常使民無知無欲. 使夫智者不敢爲也. 爲無爲則無不治.

불상현, 사민부쟁. 불귀난득지화, 사민불위도. 불견가욕, 사민불란. 시이성인지치, 허기심, 실기복, 약기지, 강기골. 상사민무지무욕. 사부지자불감위야. 위무위즉무불치.

나라를 잘 다스리는 이는, 다른 이들에 비해 상대적으로 재주가 더 뛰어난 사람들을 중시하여 등용하지 않으므로 백성들로 하여금 도덕성을 도외시키고 지나치게 재주만을 위주로 경쟁하지 않도록 한다. 얻기 어려운 재물이나 돈을 귀중하게 여기지 않으므로 백성들로 하여금 남의 것을 훔치는 일이 없도록 한다. 탐낼 만한 것들을 보여주지 않으므로 백성들로 하여금 마음의 혼란을 야기하지 않도록 한다.

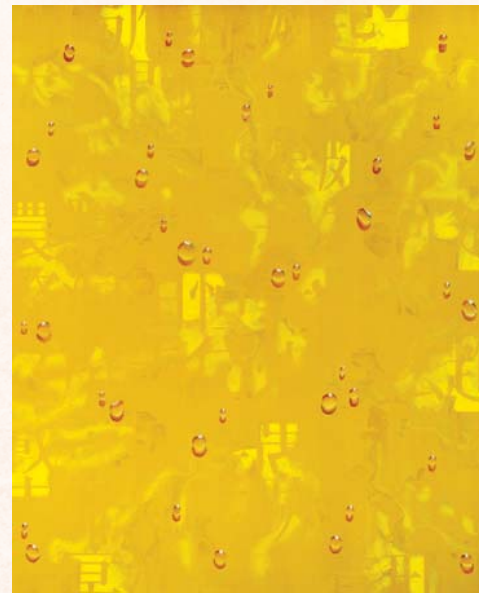
그러므로 훌륭한 위정자의 통치 방식은 백성들로 하여금 마음속에 자리 잡은 번뇌를 비우고 배를 채우게 하며 제 고집대로 하려는 마음의 의지를 약하게 하고 몸의 뼈대를 굳건하게 한다. 언제나 백성들로 하여금 잔피를 부리지 못하게 하고 제 욕심대로 하지 못하게 한다. 다른 이들보다 영리한 사람들로 하여금 나랏일을 함부로 하는 일이

없도록 한다. 이렇듯 어떤 일이든지 자연의 도리에 어긋나지 않도록 순리적으로 처리하면 다스려지지 않을 일이 없으리라.

위정자가 나랏일을 맡아서 처리할 인재를 가려 뽑을 때 다른 이들에 비해 학식이 풍부하고 재주가 뛰어난 사람들을 가려 뽑아서 등용하는 인사정책을 쓰는 게 일반적이다. 노자는 이러한 인사정책이 초래할 여러 가지 문제점을 꿰뚫어보듯 알고 있으므로 시간과 공간을 초월하여 지속적으로 효능 효과를 거둘 수 있는 근본적 해결책을 제시하고 있는 것이다.

즉 학식과 재주는 사람마다 다른 상대적 평가 기준이지만 사람의 마음속에 자리 잡은 도덕성은 학식이나 재주에 비해 그 가치가 비교할 수 없이 높은 것이어서 더 훌륭한 가치를 지닌 인재를 뽑으려면 학식

인산 김일훈 선생은 인위人爲, 인공人工, 조작操作의 무리한 의료와 방약方藥이 아니라 무위자연의 순리적 의료와 방약을 스스로 창안하여 세상에 제시함으로써 오늘날 인류 전체가 중지衆智를 모아 해결하려 해도 끝내 해결 불가능으로 결론 내려진 암, 난치병, 괴질의 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 큰길을 활짝 열어 보인 바 있다



©김창열 · 회화-SH1000023 · 2010 · Gallery Hyundai

이나 재주보다는 그 사람의 인품, 즉 도덕성을 다각도로 측정, 평가하여 그 기준에 부합하는 인물을 등용하는 것이 바람직하다는 뜻으로 판단된다.

즉 학식과 재주 위주의 인재 등용 정책은 그 기준에 부합하기 위하여 여러 사람과의 경쟁에서 상대를 누르거나 제치고 선택받아야 하므로 과도한 눈치작전과 불공정한 편법이 동원되어 합격하거나 당선되는 것을 최우선적 목표로 여기므로 도리어 정말로 훌륭한 인재를 영입하지 못할 수 있다는 문제를 안고 있다 할 것이다.

또한 위정자가 재물이나 돈을 중시하게 되면 결국 모든 것을 자본資本 중심의 사고방식으로 해결하려는 풍조가 만연하게 되어 인품과 능력을 갖춘 인재들이 설 곳이 없게 되는 것은 물론이고 그로 인한 인

명人命 경시, 뇌물 수수, 부정부패 등 온갖 폐단이 속출하게 될 것으로 생각된다. 그리고 위정자가 스스로 먼저 자기 자신부터 기거하는 건물이든, 입는 복식이든, 먹는 음식이든 일체의 낭비나 허비가 없는 검소한 삶을 숭상해서 보여주지 않는다면 그 신화와 백성들 역시 경쟁적으로 호화롭고 사치스런 삶을 지향하게 될 것이다.

재물이 풍족하지 못하고 돈이 넉넉하지 못한데 마음속으로 호화롭고 사치스런 삶을 추구할 경우 내놓고 도둑질을 하지 않더라도 보이지 않는 곳에서 정도와 원칙을 등지고 편법과 불법을 동원한 부정부패를 저지름으로써 결국 제 신세를 망치는 것은 물론이고 온 집안의 몰락으로까지 이어지게 될 가능성이 높아진다. 따라서 마음속의 번뇌를 비우고 배 속



을 채우며 제 생각의 고집을 누그러뜨리고 강한 골격을 바탕으로 흔들림 없는 깨끗한 자세를 견지하는, 순리와 자연의 삶으로 돌아가 장구한 천지와 함께 본래의 수명, 즉 천수天壽를 온전하게 누리는 것이 지혜롭고 현명한 처세處世라 하겠다.

지금으로부터 2,500여 년 전, 노자老子께서 이렇듯 무위자연의 정치 철학으로 천하를 다스리고 또한 무위자연의 처세술로 순리적 삶을 영위할 것을 누누이 강조한 것과 궤를 같이하여 근세의 선각자 인산仁山 김일훈金一勳 선생(1909~1992)은 인위人爲, 인공人工, 조작操作의 무리한 의료와 방약方藥이 아니라 무위자연의 순리적 의료와 방약을 스스로 창안하여 세상에 제시함으로써 오늘날 인류 전체가 중지衆智를 모아 해결하려 해도 끝내 해결 불가능으로 결론 내려진 암, 난치병, 괴질의 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 큰길을 활짝 열어 보인 바 있다.

기러기발을 고정한 채 거문고를 타는 '교주고슬膠柱鼓瑟'의 경직된 사고思考에 근거한 세상의 치병 방식으로는 어떠한 병마病魔도 근본적으로 해결하지 못하고 가지치기식의 지엽적 해결에 그칠 뿐이지만 인산 선생의 의방은 뿌리를 뽑고 근원을 틀어막는 '발본색원拔本塞源'의 혜안慧眼에 근거한 치병 방식인 만큼 작금에 불치병으로 간주되는 각종 암, 난치병, 괴질을 근본적으로 해결할 수 있는 고금동서古今東西에 전무후무前無後無한 묘방妙方 신약神藥이라 하겠다.

그리스의 천문학자 프톨레마이오스에 의해 확립된 천동설天動說이 중세 1543년 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스의 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 통해 세상에 제시된 지동설地動說에 의해 종교적 우주관에서 과학적 우주관으로 바뀐 것처럼 앞으로



©김창열 · 회귀-SH1000024 · 2010 · Gallery Hyundai

세상은 지금까지 의심의 여지없이 믿어온 의학 이론, 즉 세균이나 바이러스 등 질병을 일으키는 인자因子를 공격, 파괴, 제거하는 것을 추구하는 의료, 즉 '투병설鬪病說'에서 인체의 생명력을 강화하고 면역력의 회복을 추구하여 몸 안의 '자연 의사'들이 순리적이고 자연스러운 방법으로 병마를 물리치게 한다는 '양생설養生說'로 서서히 바뀔 것으로 판단된다.

병마를 초래한 질병의 인자들과 싸우는 것은 그것들을 어느 정도 파괴, 제거할 수 있겠지만 한편으로는 그로 인해 몸 전체가 전쟁터로 바뀌면서 피아間彼我間에 엄청난 희생이 따르는 방식임에 반하여 인체의 생명력을 강화하여 면역력을 정상으로 회복해 '몸 안의 의사'들이 순리적으로 병마를 물리치는 방식은 무리 없이 병고病痛을 극복하고 건강을 회복할 수 있는 '참의료의 묘법妙法'이라 하겠다.

중국의 너른 지역에서 가장 영리하고 사냥도 잘하는 것으로 알려진 한로韓獺라는 개에게 어떤 사람이 돌을 던지니 그 개는 돌을 쫓아 달려갔는데 반하여 어떤 사람이 사자獅子에게 돌을 던졌더니 사자는 바로 돌 던진 사람을 쫓아가 물더라는 '한로축괴韓獺逐塊 사자교인獅子咬人'이라는 전등록傳燈錄의 이야기가 시사하듯 상대적으로 덜 중요한 외부요인에만 집착하는 한로의 어리석음보다는 더욱 중요한 내부요인을 제거하여 문제를 근본적으로 해결하는 사자의 지혜로움에서 교훈을 찾는 것이 오늘날 암, 난치병, 괴질 문제를 발본색원할 수 있는 묘방이라 할 것이다.  글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

*이번 호를 끝으로 3년간 진행해 온 연재를 마무리합니다.
독자 여러분의 성원에 깊은 감사를 드립니다.

김재원 《주저앉지 마세요》

현대인들에게 보내는 따뜻한 위로

글 김효정 사진 이신영



《주저앉지 마세요》
김재원 지음/행복에너지

겉으로 보기에 모든 것을 갖춘 사람이라 할지라도, 살다 보면 폴짝 주저앉고 싶을 때가 있다. 이유가 무엇이건 간에 그 순간만큼은 내 앞에 놓인 상황이 세상 어떤 문젯거리보다 고약하게 느껴진다. 이 책 《주저앉지 마세요》는 지금을 살아가는 모든 이를 위한 위로의 메시지를 담고 있다. 특히 우리 사회에서 가장 주저앉을 일이 많은 대상인 ‘직장인’과 ‘여성’에 대해 그리고 우리를 맥없이 주저앉게 만드는 ‘건강’에 대해, 쉽게 주저앉지 않을 방법을 이야기하고 있다.

건강파트에선 면역력 올리는 ‘죽염’ ‘마늘’ 강조

저자는 어딘가에서 들었음직한 교과서적 이야기를 그럴듯한 문체 뒤에 숨기는 식의 딱딱한 자기계발서가 아니라, 본인이 직접 겪은 일이나 우리가 잘 알고 있는 인물들의 일화를 소개하며 독자의 공감을 불러일으킨다. 저자 특유의 정곡을 찌르는 촌철살인, 피식거리게 만드는 위트가 곳곳에 있어 어렵지 않게 읽어갈 수 있다. 그러다 보면 독자는 어느새 저자가 말하고자 하는 핵심에 다다르게 된다.

특히 두 번째 건강파트에서는, 에피소드마다 면역

력을 강조하고 있다. 천하를 호령해도 몸이 망가지면 아무 소용없으며, 호락호락 말을 듣지 않는 내 몸을 건강하게 지키려면 면역력을 키우는 ‘죽염’과 ‘마늘’을 먹어야 한다는 메시지가 두 번째 파트를 관통한다.

죽염과 마늘을 내세우다 보니 당연히 저자가 오랜 세월 인연을 맺고 있는 인산가와 인산 김일훈 선생, 김운세 인산가 회장, 《신약》이 지속적으로 본문에 등장한다. 인산의학 덕에 적지 않은 나이에 건강을 유지하고 있다는 저자의 말에 절로 호기심이 생기게 된다. 인산의학을 모르는 독자라 할지라도 죽염에 관심을 가지게 할 정도다.

건강 앞에 주저앉고 싶은 순간이 누구에게나 찾아올 수 있다. 직장인이나 여성들도 어떤 상황 앞에 주저앉고 싶을 때가 많을 것이다. 그 순간을 극복하고 계속 앞으로 나아가는 사람도 있지만, 그대로 힘없이 주저앉아 버리는 사람도 있다. 그 갈림길 앞에 선 우리에게 저자는 “주저앉지 마세요”라고 말한다. 그 위로가 담긴 이 책 《주저앉지 마세요》가 오늘날을 살아가는 많은 사람에게 일어설 수 있는 힘을 주는 책이 되기를 바라본다. (가)



인산죽염을 북한에 보내 기생충을 박멸하게 된다면

우리가 잊고 살던 기생충의 징그러운 이야기

“기차는 도라산역을 통과해 북으로 달리고 있었다. 이 기차에는 북으로 보내는 의료 장비와 약품들이 가득 실려 있다. 그중에서도 특이한 것은 인산죽염이다. 북에서 넘어온 병사의 몸에서 기생충이 많이 나왔다는 보도 이후 인산가가 북한에 죽염을 보내기로 작정한 것이다. 기차는 어느덧 개성을 지나...” 자다가 깬 꿈 이야기가 아니다.

지난 11월 13일 JSA(판문점 공동경비구역)를 목숨 걸고 건너오다 총상을 입은 북한 군사를 수술하던 중 ‘놀랄만한 수준의 기생충이 발견됐다’는 집도의 이국종 교수의 발표를 보면서 많은 사람이 혀를 찼다. 특히 6·25를 겪은 세대들은 한결같이 “그때(6·25전쟁 당시) 우리도 거의 비슷했어. 학교에서 구충제를 학생들에게 먹일 정도였으니까...”를 추억했다.

지금 남한에서 구충제는 별로 팔리는 약품이 아니다. 위생 및 안전시설의 충분한 발달로 기생충이나 구충제 같은 단어를 모르는 세대도 있다. 11월 18

일 《조선일보》는 북한 병사의 몸에서 나온 기생충과 구충제 관련 기사를 서울대 의대 신희영 교수(연구부총장)의 입을 빌려 상세하게 보도했다.

“북한 의료 지원차 2003~2008년 사이 여섯 번 방북한 경험이 있다. 서울대 의대 통일의학센터 교수들이 금강산 온정리를 찾아가 주민들 기생충 검사를 한 적이 있다. 95%가 기생충을 갖고 있었다. 인분을 비료로 쓰는 데다 구충제가 부족해서다. 기생충 약을 지원해 주겠다고 했더니 북측은 ‘공화국엔 그런 병 없다’며 거절했다. 포장을 ‘영양 증진제’로 해서 건네줬더니 그제야 받더라.”

《조선일보》의 이 기사를 읽으며 문득 생각한 것이 ‘북한에 인산죽염을 보내면 어떨까? 체내 기생충 박멸에 인산죽염이 효과가 있을까?’였다. 그 생각을 하고 있으니 상상력이 발전하고 비약해서 도라산을 지나 북으로 의약품 열차가 가는 상상을 하게 된 것이다. 그러나 이 상상은 밀도 끝도 없는 상상은 아니다. 기생충과 인산죽염을 연결하여 생각하게 된 계기는 인산가 김윤세 회장(전주대학교 교수)과의 통화였다.

죽염의 해독작용과 구충작용으로 가능한 것은

《조선일보》의 기생충 관련 기사를 읽은 이튿날은 일요일이었다. 문득 권위자의 얘기를 듣고 싶어 김윤세 회장에게 전화를 했다.

“혹 김일훈 선생 생존 시에 회충 같은 기생충에 관련된 치료 사례가 있습니까?”라고 물었다. “배탈이 낫다고 찾아오는 사람들이 꽤 있었다. 아버님(인산 선생)은 환자의 안색을 한 번 보시고는, 금방 알아차리시고는 ‘회충이야 회충’ 하시며 활명수에 인산죽염을 많이 타서 먹게 하셨다. 그런 환자는 거의 다 치료 효과가 좋았다. 죽염이 구충(驅蟲) 작용도 하고 해독 작용도 하나, 몇 번 그렇게 먹으면 그걸로 치료 가 됐다.”

물론 죽염을 그렇게 먹은 환자 몸에서 ‘회충이 많이 나왔다’든가 하는 언급은 없었다. 말하기도 좀 지저분해서 그런지 그냥 ‘죽염이 구충 작용도 하고...’라고 에둘러 표현했다. 그 전화를 끊고 필자는 지금이라도 북한에 죽염을 보내면 기생충 문제는 해결되리라든가 좋은 상상을 했다. 그 상상이 꼬리에 꼬리를 물더니 급기야, 인산죽염을 실은 열차가 도라산역을 통과해 북한으로 들어가는 상상에게까지 이르게 된 것이다

“북에는 기생충이 있고 남에는 아토피가 있으니”

앞에서 인용한 《조선일보》 기사에서 신희영 교수는 “남한엔 기생충은 없는 대신 아토피가 많고, 북한엔 아토피는 없고 기생충이 많다”고 했다. 둘 사이 상관관계가 있다는 설명이다. “아토피는 신체 면역 시스템이 스스로를 공격해 생기는 증상이다. 남한 사람들 몸은 기생충에 의한 외부 공격이 사라지자 자기 몸을 적으로 인식하고 스스로를 괴롭히는 것이다.”

아직 가설(假說)이지만 설득력이 있었다. 북한 사람들은 몸이 외적(外敵)인 기생충에 맞서느라 자기를 공격

할 여력은 없다는 뜻이다. 참으로 묘한 대조가 아닐 수 없다. “북한엔 기생충이 많고 남한엔 아토피가 많다”는 것은 남과 북의 경제 사정까지도 비교가 되고, 더구나 재미있는 것은 “남한의 아토피는 기생충에 의한 외부 공격이 사라지자, 신체 면역 시스템이 스스로를 공격해서 생기는 증상”이라는 점이다.

아토피 역시 일종의 면역 결핍증으로 우리는 알고 있다. 평소엔 면역력을 강화해 놓으면 아토피가 맥을 못 춘다. 즉 아토피는 면역력이 약해졌을 때 생기는 것으로 우리는 알고 있다. 면역력이 약해지면 온갖 병이 다 달려든다. 아토피는 물론이고 대상포진 역시 면역력 결핍에서 온다는 사실을 우리는 알고 있다. 아니 암 역시 면역력이 결핍되었을 때 달려든다. 다시 말하면 면역력만 강하다면 거의 큰 병 없이 지낼 수도 있다.

북한에선 여러 가지 위생시설이 낙후되어 온갖 질병에 노출된다. 급기야 기생충에 의해 몸이 결단 나기도 한다. 이번엔 목숨 걸고 JSA를 넘어 자유의 품에 안긴 그 북한 병사 역시 면역력만 강화된다면 건강을 회복할 것이다. 북의 기생충이나 남의 아토피나 인산죽염을 비롯한 마늘이나 명태 삶은 국물, 유근피나 유황오리 등 우리 주변에 흔한 몇 가지로 해결 가능하다는 사실은 참으로 마음 든든하지 않을 수 없다.

인산죽염을 비롯한 몇 가지가 남과 북의 건강을 책임질 수 있다는 사실은 흐뭇한 신뢰가 아닐 수 없다. 그러니까 인산죽염을 실은 열차를 타고 도라산역을 통과하고 싶은 필자의 소망이 부질없는 꿈은 아니라는 사실이 기분 좋다. ☺



김재원 yeowonagain@naver.com
전 (여원) 발행인 / 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 회장 /
DMZ 엑스포 발기인 / 예술의전당 자원위원
/Miss Intercontinental 한국대회장

건강한 세종시 만드는 인산가 세종지점 세종시에서 가장 찾기 쉬운 곳 누구든 와서 즐기는 건강 쉼터

올해 5월 문을 연 인산가 세종지점이 행복도시 세종시에 건강 바람을 일으키기 위해 분주하게 움직이고 있다. '건강한 세종시'를 꿈꾸며 힘찬 발걸음을 내딛고 있는 세종지점을 찾았다.

글 홍정기 사진 김종연

관공서 몰려 있고 접근성도 뛰어나

세종시청, 세종시의회, 세종교육청이 바로 뒤에 자리한 (주)인산가 세종지점은 정부가 행복도시로 야심 차게 건설 중인 세종시 행정타운 요지에 자리한다. 서울역에서 출발하는 KTX와 수서에서 떠나는 SRT가 정차하는 오송역과 대전역을 잇는 간선급행버스체계, BRT 정류장이 바로 앞에 놓여 세종지점은 접근성도 뛰어나다.

대단지 아파트가 속속 들어서고 입주자 마칠 때쯤이면 지금보다 훨씬 유동인구가 많은 행정, 상권의 중심지가 될 것이 자명하다. 그래서 세종지점은 지금보다 미래가 훨씬 주목받는 곳임에 틀림없다.

5월 오픈식에서 신익재 세종지점장이 "지점이 들어선 장소는 세종시에서 가장 찾기 쉬운 장소입니다. 여러 관공서가 들어섰고 지금도 공사가 한창입니다. 미래 가치가 매우 높은 곳입니다"라고 설명한 이유도 여기에 있다.

6개월이 지나 다시 찾은 세종지점은 인산가 어느 지점 못지않게 손님맞이에 안성맞춤인 곳이 됐다. 꽤나 넓은 매장 한쪽 벽 진열장에는 인산가 모든 제품이 자세한 설명과 함께 진열돼 있으며, 상당한 규모 홀에도 제품 진열장과 상담 테이블, 간단히 커피나 차를 마실 수 있는 응접 공간을 마련했다.

신익재 지점장, 지역 모임에 빠지지 않고 참석

"세종지점이 오픈하기 전에는 충청 지역 분들이 인산가 제품을 구매하고, 힐링캠프·당일 건강 투어·인산의학 강연회 등에 참가하고 싶어도 쉽지 않았다고 하시더라고요. 그런데 세종지점이 오픈하고 나서 이런 아쉬움들이 해결돼 기쁘다고 말씀하세요."

사실 현재 세종시 상황을 볼 때 어느 산업이든 뿌리 내리기 쉽지 않은 형국이다. 세종시 인구 25만 명 중 절반 이상이 외지인인 데다가 이제 막 개발이 완료된 상권, 행정권 중심지는 대다수가 서울 등 외지에서 들어온 이들이 거주한다. 그야말로 허허벌판에 이제 나무 한 그루 심는 심정으로 사람을 만나고 제품을 알려야 하는 것이다.

그래서 신익재 지점장은 누구보다 바쁘다. 일주일에 매장에 나오는 날이 3일에 불과할 정도라고 한다. 세종지점의 안착을 위해 어떤 지역 모임이든 마다않고 참여하고 있는 그다. 심지어 직접 지역 모임을 만들어 사람을 모아 인맥을 넓힌다.

"행정타운 인근에 거주하는 사람들, 매장을 오픈하고 영업하는 사람들, 그리고 저 역시, 이 지역 연고가 없지요. 그렇다 보니 정보를 얻을 통로가 마땅치 않다는 어려움이 있더라고요. 그래서 지역에 행사가 있거나 모임이 있다고 하면 꼭 참석하고 있습니다. 얼마 전에는 지점이 자리한 보람동 체육모임을 제가 직접 만들기도 했어요. 지역 주민들과의 유대가 조금씩 쌓여야 인산가도 널리 알려지지 않겠습니까."

친절은 기본... 차별화된 고객 관리 최선

한 해의 끝자락 12월을 맞이한 세종지점은 행복도시 세종에 건강 바람을 불려일으키기 위해 세 가지 목표를 세웠다. 첫 번째는 친절한 고객 서비스, 올바른 건강 상담을 통해 매장을 방문하는 이들이 인산의학에 대해 확신을 갖도록 하겠다는 것이다. 두 번째, 우수 고객 집중 관리. 이들이 상품 정보, 건강 정보를 놓치지 않도록 차별화된 서비스를 진행할 계



1 신익재 인산가 세종지점장은 인산가 홍보를 위해 지역 모임에 빠지지 않고 참석한다.

2 세종지점은 세종시 행정타운에 위치해 고객 접근성이 뛰어나다.

3 신익재 지점장은 세종지점을 고객이 쉽게 찾을 수 있는 건강 쉼터로 만들겠다고 했다.

획이다. 그리고 세 번째, 틈새시장 개척 및 활발한 단체 가입, 활동이다. 뛰어난 고객 서비스, 차별화된 고객 관리에 이어 매출 상승에 기여할 수 있도록 지역 산업을 살살이 훑고 인맥을 넓혀간다는 방침이다.

신익재 지점장은 "2018년에는 인산의학을 정확히 알고 실천하는 연령대가 확대돼 모든 국민이 건강했으면 하는 바람이다"라며 "세종시가 건강한 행복도시가 되도록 인산의학을 널리 전파하겠다"라고 각오를 전했다. 덧붙여 그는 "누구나 언제든지 친근하게 방문할 수 있는 건강 쉼터로 만들 생각"이라며 "최선을 다하는 모습 보여주겠다"고 말했다. ㉠

인산가 세종지점 안내

주소 세종특별자치시 한누리대로 2144 스마트하브 II 107호
문의 (044) 863-9685

우리집 상비약 ⑩ 겨울만 되면 가려운 피부건조증

죽염미스트 만들어 건조해진 피부 촉촉하게

글 한상현 일러스트 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김운세 著)

피부건조증은 건조한 날씨로 인해 피부 표면에 비늘 같은 것이 생기고 거칠어지면서 피부의 수분이 10% 이하로 떨어진 상태를 말한다. 피부건조증의 대표적인 증상은 가려움증이다. 초기 피부건조증은 종아리, 허벅지 등 다리 부위와 팔에 먼저 나타나기 시작한다. 그리고 옆구리나 마찰이 심한 허벅지 안쪽 부위, 허리 주위 등 온몸으로 퍼진다. 증상이 심해지면 표피에 균열이 생기고 따가운 증상을 동반한다.

무엇보다 피부건조증은 젊은 층보다 50대 이상의 노년층에서 주로 발생한다. 피부의 수분이 증발하지 않도록 해주는 피부 표면 지질이나 피지는 날씨가 쌀쌀하거나 나이가 들수록 덜 분비되기 때문에 겨울철 노인층에서 많이 발생한다. 피부건조증의 원인은 다양하다. 아토피 등 체질적 요소나 춥고 건조한 날씨, 주거 환경, 지나친 난방 등이 원인일 수 있다.

천연 성분 보습제에 죽염 섞어 발라

피부건조증을 유발하는 피부 질환이나 전신 질환이 있는 경우 증상 치료도 물론 중요하지만 원인 질환을 치료하는 것 또한 중요하다. 피부건조증 치료의 기본 원칙은 각질층의 수분 손실을 최소화시키면서 각질층에 수분을 공급하고 유지하는 것이다. 따라서 보습제를 적절히 사용해 수분을 유지하는 것이 중요하다.

피부건조증의 경우 수분 유지를 위한 주변 환경 개선도 필요가 있다. 샤워 시간과 횟수를 줄이고 비

누는 필요한 부위에만 사용하며 샤워나 목욕 후 물기가 마르기 전에 보습제를 발라준다. 물의 온도는 너무 높지 않게 한다. 환기를 자주 시키고 가습기를 사용해 적정 실내 습도가 유지되도록 한다. 가습 효과가 있는 식물을 키우거나 어항을 비치해 두는 것도 도움이 된다. 지나친 난방은 피부를 건조하게 만드는 요인이므로 난방 강도를 조절할 필요가 있다.

피부건조증 초기에는 죽염미스트를 이용해 보자. 물죽염(실버 10%)과 물을 5:5로 섞어 5%로 희석한 뒤 화장수용 분무기에 넣어 피부에 뿌려주면 가려움증이 잦아든다. 민감성 피부는 농도를 더 낮추는 것이 좋다. 이 밖에 천연 재료로 만든 보습제에 9회 가루죽염을 소량 넣고 잘 섞어 바르면 가려운 증상이 사라진다. 

피부건조증 극복하기

1. 9회 가루죽염을 물에 타 화장수용 분무기에 넣어 미스트로 활용한다.
2. 천연 보습제에 9회 가루죽염을 섞어 샤워 후 3분 이내에 발라준다. 죽염은 피부에 자극이 없는 범위 내에서 자신에 맞게 넣는다.
3. 유근피 달인 물에 죽염을 타서 씻고 바른다. 처음에는 연하게 타서 바르다 차차 농도를 높인다.

‘면역증강 능력’ 동물 실험·연구 논문 통해 입증 항우울·항노화 효과도 기대

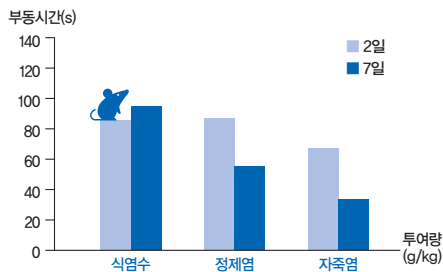
죽염을 탄생시킨 insan 김일훈 선생(1909~1992)은 그의 저서 《신약》에서 “죽염은 인체의 거의 모든 질병에 두루 불가사의한 효능을 발휘하는 이상적인 식품의약이다”라고 언급한 바 있다. 이후 죽염은 수많은 사람의 체험을 통해서 건강 증진의 실증적 효능을 내보였다. 최근에는 학계에서도 이 신비한 물질을 실험실로 가져와 그 작용의 실제적 규명을 각종 시스템을 동원해 밝혀내는 데 앞장서고 있다.

글 이재명(인산가 인산생명과학연구소장) 사진 한준호

자죽염 먹은 흰쥐가 더 오래 헤엄친다

‘죽염의 면역증강 효과’는 올해에도 새로운 연구 논문이 발표되었으며, 이전부터 학계의 많은 관심을 끌어 모은 연구 내용 중 하나다. 경희대학교 한의과 대학의 김형민 교수는 특히, 자죽염의 면역증강 효과에 주목하여 이에 관한 의미 있는 연구결과를 이미 오래전에 소개했다(〈죽염의 생물학적 활성, 식품 산업과 영양〉 2004). 김형민 교수 연구팀은 실험동물 흰쥐를 세 그룹으로 분리해 생리식염수, 정제염(염화나트륨), 자죽염을 각각 그룹별로 투여한 뒤, 특수 제조된 수조에 넣어서 강제로 수영을 하게 하는 실험을 진행했다. 이 실험은 항우울제의 효과와 항우울제에 의한 항부동효과(움직임 동작을 포기하지 않고 활발히 수영을 하는 효과)를 검증하는 실험인데, 체내 면역증강을 점진하는 실험으로도 이용된다. 이 실험에서 자죽염을 투여한 흰쥐에서 가장 낮은 부동(움직임을 멈춘 시간)의 시간이 관찰됐다. 실험물

강제 수영 부하 시험



자죽염을 먹은 흰쥐는 식염수와 정제염을 주입한 흰쥐에 비해 상대적으로 더 오래 헤엄을 친다. 항우울제에 의한 항부동효과(움직임을 포기하지 않고 활발히 수영을 하는 효과)를 검증하는 이 실험을 통해 죽염이 신체 면역력을 강화하고 있음을 입증하고 있다.

질 투여 후 2일과 7일에 부동의 시간을 측정한 결과, 2일째 자죽염 투여군은 68.6±15.0초인 반면, 대조군인 식염수 투여 그룹은 85.3±17.8초의 수치를 보였다. 이어 7일째 자죽염 투여군은 35.4±5.9초, 대조군은 93.2±15.4초로, 자죽염 시료의 투여가 오래될수록 부동의 시간이 짧아지는 것을 확인할 수 있었다.

다른 자극적 활동이 주어지지 않은 조건에서 나타난 이런 부동시간 감소 효과는 오로지 죽염의 투여로만 나타난 것으로 판단된다. 무엇보다 이 실험은 죽염이 면역력을 강화시킬 수 있는 잠재성을 내포하고 있음을 입증한 결과라고 볼 수 있다. 주목할 부분은 부동시간뿐만 아니라 수영 운동 후 흰쥐에서 채취한 혈액의 생화학적 분석 결과에서도 죽염의 투여 효과가 긍정적으로 확인되었다. 육체 운동 이후 피로물질에 의한 신체 근육의 손상도를 나타내는 지표로 LDH가 있다. 식염수, 정제염, 자죽염을 투여한 세 그룹에서 채취한 각각의 혈액에서 LDH 농도를 측정한 결과, 식염수군은 575.3±142.6 U/L, 정제염군은 679.0±108.6 U/L, 그리고 자죽염군은 523±61.0 U/L로 가장 낮은 수치를 보이며 근육 손상 규모가 가장 낮은 것으로 확인됐다. 또한 에너지생성원인 글루코스(Glucose)의 혈액 내 농도가 식염수군은 252.3±28.4 mg/dL, 정제염군은 255.3±28.1 mg/dL인 반면 자죽염 투여군은 264.7±19.7 mg/dL로 가장 높게 관찰됐다.

죽염은 신체 면역 시스템의 핵심

죽염의 면역증강 효과를 입증하는 또 하나의 연구 사례가 있다. 최근 한국식품영양과학회에서 발간한 논문집에 게재된 〈복분자 자죽염의 마우스 대식세포주 및 복강 대식세포에 대한 면역증진 효과〉(46권 306~313, 2017)라는 연구 논문으로 죽염이 기존의 면역 시스템에 영향을 미친다는 점을 강조하

고 있다. 연구자는 논문의 서론에서 ‘대식세포는 병원체가 상피세포 장벽을 침투하였을 시 생체방어에 있어 최초로 반응하는 세포로 항원제시세포로서의 기능도 수행하며, 특이적 면역과 관련하여 T세포 반응에 영향을 미친다. 더불어 병원체에 감염되어 정상적인 기능을 상실한 세포나 암세포 등을 제거하고 면역반응을 높이는 산화질소와 중양세포를 사멸시키는 인자인 TNF-α와 같은 사이토카인 등을 분비한다’고 밝히고 있다.

최근 학계에서는 인체의 건강을 유지하고 질병으로부터 보호하기 위해 이처럼 중요한 역할을 수행하는 대식세포의 활성을 더 많이 증강시키는 천연물질에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 이에 본 연구자들은 자죽염과 복분자를 주요 대상으로, 이들 물질들이 대식세포의 면역자극과 증강에 미치는 영향을 연구했다. 연구에 사용된 시료는 자죽염과 자죽염에 복분자와 여러 천연물질들을 혼합하여 만든 환 제형 두 가지가 사용됐다. 그리고 직접 구입한 대식세포주(Raw264.7)와 실험동물의 복강(복부에서 복막으로 에워싸인 내부의 공간)에서 조심스럽게 분리해 낸 대식세포에 이들 두 시료를 각각 처리한 다음, 선천성 면역반응의 주요인자들인 4개의 사이토카인(TNF-α, IFN-γ, IL(인터루킨)-12, IL-10, 이들 4개의 사이토카인은 대식세포가 활성화되면 발현이 증가하고 이를 통해 다른 면역세포들의 면역반응을 촉진하는 역할을 함)들의 유전자 변화와 단백질 변화 등을 조사했다.

그 결과 복분자 등 여러 활성물질들과 자죽염을 혼합한 시료가 보다 높은 유전자 및 단백질 발현증가율을 보여주었다. 그리고 자죽염만을 처리한 대식세포군에서도 이들 사이토카인의 유전자와 그에 해당하는 단백질의 발현이 증가했음을 확인했다. 이를 계기로 연구자들은 자죽염을 비롯한 천연물질들을 소재로 하는 면역증강 기능성 식품의 효과와 개발 가능성에 대해 언급하기도 했다.



고령 사회의 질병 문제 해결 역량 보여

항우울, 항부동 등 죽염의 면역 기능이 속속 발표된 데 이어 최근의 한 연구에서는 죽염의 안티에이징 효능이 증명되며 죽염의 항노화 기능이 다시금 주목을 받고 있다. 한국 사회가 이미 고령화 사회로 접어들 만큼 죽염의 효능이 거대화된 고령 사회의 질병 문제를 해결해 낼 수 있을 것으로 기대를 모으고 있다. 고령화는 많은 신체적 변화를 동반하는데 특히 퇴행성 뇌질환의 일종인 치매의 발병률을 높이고 있다. 많은 연구자가 이 문제에 도전하고 있는 가운데, 최근에는 죽염에 의한 치매개선 및 예방적 효과를 연구한 내용들이 학회에서 소개되고 있다(Preventive Effects of Bamboo Salts on Alzheimer's Disease in D-galactose-induced Aging Rats/갈락토오스로 유도된 노화 쥐에서 발생된 알츠하이머 질환에 대한 죽염의 예방적 효과, 2017년 한국식품영양과학회 정기학술대회). 치매의 원인물질로 알려진 아밀로이드의 합성과 축적에 관련된 여러 지표성분들에 대해서 죽염이 미치는 영향들을 조사하는 등, 이 분야에서도 죽염 관련 연구가 점점 고조되고 있으며, 그 결과들이 많은 기대를 모으고 있다. 

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 엽서를 보내주시는 분 중
선정되신 분께는
고마움세트A를
드립니다.

매거진 《인산의학》에서는 매달 인산가 회원들의 체험 사례를 모집합니다.
인산가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분,
인산가와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다.
사례를 보내주시는 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의
인산가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 11월호에 대한 독자 의견



천공 직전의 상태에서 죽염과 들기름찰밥으로 17일
만에 십이지장궤양을 고친 우경열씨의 인터뷰를 읽고
죽염의 효과에 놀랐습니다.

짠 음식이 좋지 않다고 하여 죽염을 먹을 때 불안함이
있는데, 이런 마음을 잠재울 수 있는 기사가 많이 나
오면 좋겠습니다. 또 죽염으로 당뇨나 혈압에 효과를
본 회원의 체험 수기도 궁금합니다.

(김창규·서울시 강북구 삼양로)

11월호 기사 중 <우성숙 원장의 愛Say-‘죽염 퍼 먹어!’
에 담긴 미네랄 모방> 기사를 재미있게 읽었습니다.

심각한 미네랄 결핍의 시대를 살고 있는 우리가 왜
죽염을 퍼 먹어야 하는지를 알게 되었습니다. 그리
고 모든 제품을 휴대하기 좋게 만들면 더 좋을 것 같
습니다.

(임인수·경기 부천시 원미구)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

붙이는 곳

보내는 사람

이름

주소

--	--	--	--	--

우편 요금
수취인 후납 부담

발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31

광화문우체국 승인
제호

받는 사람

120년 건강본가



서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

0

3

1

4

9

붙이는 곳

붙이는 곳



가장 건강했던 그 몸, 그 시절로
이제 좋아질 것입니다

‘인건모’ 회원 가입신청서

이름 _____ 생년월일 _____

연락처 자택전화 _____ 휴대전화 _____ SMS 수신동의 ☐예 ☐아니오

이메일(보유 시) _____ 이메일 수신동의 ☐예 ☐아니오

자택 주소 _____

직장 주소 _____

기타 _____ 연락처 직장전화 _____

※ SMS(문자) 혹은 이메일에 수신동의 하시면 인산가의 각종 행사 및 최신 정보를 안내해 드립니다.

본인은 귀 모임의 제 규정을 준수할 것을 서약하며 입회를 신청합니다.

2017년 월 일 입회 신청인 성명 (인)

仁山家 귀하

(주)인산가 대표전화 1577-9585 웹사이트 www.insanga.co.kr

《인산의학》에 대한 회원님의 소중한 의견을 보내주세요.

매월 좋은 의견을 보내주신 분들을 선정해

고마움세트 A를 드립니다.



1 이번 호에 가장 유익한 기사는 어떤 것이었나요?

그 이유는 무엇인가요?

2 다음 호에서는 어떤 이야기를 다루면 좋을까요?

3 인산가에 바라고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

독자 여러분의 소중한 의견에 감사드립니다.

인건모 회원 가입

● ‘인건모’의 가족이 되시면...

- ① 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정
(사용기한: 가입일로부터 1년)
- ② 죽염 및 인산가 10% 할인 구매
(일부 품목 제외)
※ 죽염/장류/환류/도서류: 10%,
월간 《인산의학》 매달 우송

※ 인건모 가입은 가입비(5만 원)
납부를 통해 이루어집니다. 그 외 추가
회비 및 연회비는 없습니다.

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

폴칠하는 곳

