

경자庚子야! 힐링캠프 가자

집에만 있기 답답하셨죠.
기다리고 기다리던 경자년庚子年
첫 힐링캠프가 드디어 개최됩니다.
친구들과 함께 지리산 맑은 공기 마시며
힐링하러 오세요.

5월 1박 2일 힐링캠프 안내

- 일정** 5월 15(금)~16일(토) 287차 힐링캠프
- 장소** 함양 인산연수원(055-963-9991,
경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)
내비게이션에 '인산연수원' 기입
- 버스 운행** 1호선 종각역 SM면세점 앞에서 7시 50분에 출발
(경부고속도로 죽전, 신갈 간이정류장 경유)
- 정원** 150명(접수순)
- 프로그램** 인산가 안내, 삼봉산 허리둘레길 트레킹(6.5km,
2시간 30분 소요), 죽염제조장 견학, 입소식,
인산의학 힐링특강, 인산동천 아침 산책,
죽염요리 섭생 등
- 준비물** 우산·우의, 산책복장, 스틱, 물병, 여벌옷,
칫솔·면도기, 5월의 미소와 즐거운 마음
- 참가비** 8만 원(인 기준, 1박 4식 포함),
인산힐링클럽 우대 회원은 7만 원
- 신청·접수** 1577-9585(인산가 고객센터)

※ 본 행사는 정부의 코로나19 방역 지침 등 상황에 따라
취소될 수 있습니다.

황간(인산의학) 매월 1일 발행 등록번호 1995-74 서울시 등록번호 중로 2-400122 가격 5,000원 통권 280호

인산의학

2020 05

仁山의학

2020.05 Vol.280

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

05



인산家
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

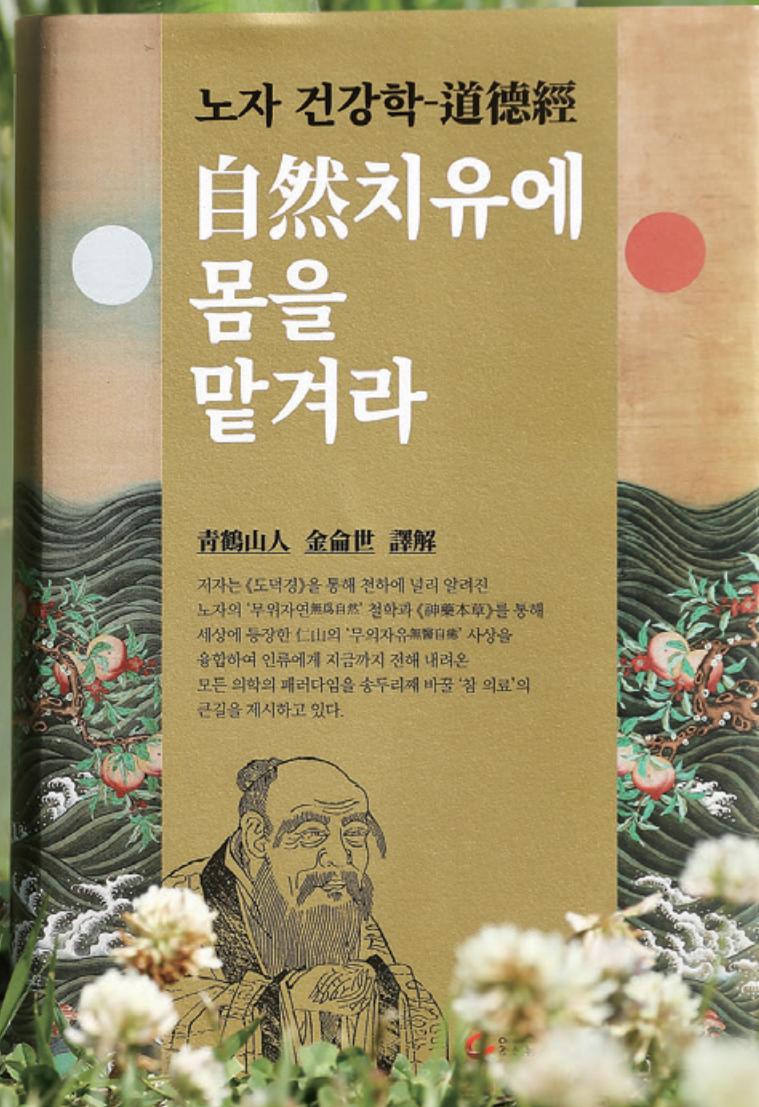
SPECIAL
자연치유의 원동력
면역력이 셀프백신

PEOPLE
그대 눈주름에 빠지고 싶어요
트로트 장민호의 '역전인생'

©insanga

노자 《도덕경》의 무위자연과 인산 《신약본초》의 참의료 사상을 결합한 깊고 넓은 도의道醫의 세계

노자의 《도덕경》은 그 자체로 참된 의료, 《진의경眞醫經》 《도덕의경道德醫經》이라고 할 수 있을 만큼 무병장수無病長壽를 위한 순리와 자연의 삶을 강조하고 있다. 그러나 독자 여러분의 이해를 위해 경문 완역보다는 좀 더 지혜로운 의학적 의미를 부여해 자연치유의 의미를 명확히 전한다. 《도덕경》 제1장후을 같은 글자 수의 새로운 문장으로 재구성해 《도덕경》의 의학적 의미를 되새겨 본다.



의료라고 하니 의료라 알고 있으나
그것은 참의료가 아니다.
약이라고 하니 약이라 알고 있으나
그것은 좋은 약이 못 된다.
생명이 시작될 때는 의료가 없었으며
온갖 질병이 일어날 때 의료가 생겨났다.
무위無爲의 의료는
자연치유로 건강을 회복시켜 주고
유위有爲의 의료는
무리한 치료로 후유증을 부른다.
이 두 의료는 다 같이 치료를 하지만
그 결과는 다르다.
다 같이 의료라고 말하지만
세상의 일반적 의술과 방약을 쓰지 않는
무위無爲의 의료야말로
인류의 온갖 병마를 효과적으로 물리치고
심신心身 건강의 새로운 세계로 들어가는
참의료 '도의道醫의 문門'이다.

醫可醫, 非眞醫, 藥可藥, 非良藥.
의가의, 비진의, 약가약, 비양약.
無醫, 生命之始, 有醫, 萬病之作.
무의, 생명지시, 유의, 만병지작.
故常無爲, 以自然治癒. 常有爲, 以招後遺症.
고상무위, 이자연치유, 상유위, 이초후유증.
此兩者, 同治而異果, 同謂之醫.
차양자, 동치이이과, 동위지의.
醫之無醫, 道醫之門.
의지무의, 도의지문.



© 양수열 전남 구례의 봄 풍경

白衣觀音無說說 南巡童子不聞聞 瓶上綠楊三際夏 巖前翠竹十方春
 백의관음무설설 남순동자불문문 병상녹양삼제하 암전취죽시방춘

흰옷의 관음은 말없이 말을 하고 / 뒤따르는 남순 동자, 들음 없이 듣네
 꽃병의 초록 버들은 언제나 여름이요 / 바위 앞 푸른 대는 온 세상 봄이로세

관음이 말없이 한 말...

일천 개의 손과 일천 개의 눈으로 세상의 모든 중생을 살피 온갖
 질고재액(疾苦災厄)을 해결해 주는 이로 알려진 흰옷의 관음은 여섯
 관세음보살 중 한 분으로 성관음이라고도 한다.

관음은 성스러운 모습으로 바다의 외딴 섬에 거주하며 말없이 말하는
 설법을 하고 관음을 따르는 남순 동자는 관음의 들리지 않는 법문을
 들음 없이 듣고 있다. 관음의 오른쪽에는 꽃병이 있는데 그 꽃병에는
 항상 초록빛의 버들가지가 꽃혀 있어 언제나 여름이요, 왼편의
 기암괴석 앞에는 대숲이 비취빛으로 늘 푸르러 온 세상이 봄이다.

구고구난(救苦救難)의 성지(聖地)로 알려진 관음은 못 중생들이 내는
 고통의 신음(呻吟) 소리를, 일천 개의 혜안(慧眼)으로 파악하여 일천
 개의 손을 활용해 인술(仁術)을 펼쳐 널리 창생을 구제하느라 여념이
 없다. 인도에서는 ‘아마로키테슈바라(Avalokiteśvara)’라는 이름으로
 불리는 관음은 구제(救世)의 신묘한 의방(醫方)으로, 많은 사람을 병마의
 고통으로부터 구제하는 것으로 알려졌는데 그가 기사회생(起死回生)의
 묘약으로 제시하는 방약의 핵심은 ‘암리타(Amrita)’라고 불리는
 감로(甘露)이고 그 감로를 늘 호로병에 담아 지니고 다닌다.

은하의 별 정기로 백두산 천지에서 합성되는 감로정(甘露精)은 모든
 강·하천을 통해 황해(黃海)로 모이고 그 바다에서 이뤄지는 소금은
 감로정을 머금은 불가사의한 신약(神藥)으로 부활한다. 버드나무에서
 추출한 물질로 아스피린을 만든다는 사실은 그래도 알아들을 수
 있겠지만 백두산 천지에서 감로정이 합성되고 감로정이 바다로
 모이고 그 결정체인 소금이 대나무통 속으로 들어가 죽염(竹鹽)으로
 부활하는 묘리(妙理)를 무슨 말로 설명하겠으며, 혹여 설명한다 한들
 과연 누가 알아듣겠는가?

세상 사람들이 말하고 듣는 언어로 표현할 길이 없는지라 관음은
 말없는 말을 하게 되고 남순 동자는 그 말없는 말을, 들음 없이 듣고
 관음의 말 너머의 말과 뜻을 그저 묵묵히 세상에 전할 뿐이다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

Contents

MAY 2020 Vol.280



© Human Acid Post

월간 **인산의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세(活人救世) 정신과 그의 의료철학을 추구하고, 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
관음이 말없이 한 말...

06

브리핑
인산 항노화단지 공사장 안전지원제

07

말씀의 재발견 <55>
인산의학 공부하면 주역·천부경 따라온다

08

눈여겨보니
인산 김일훈 선생 탄신 111주년 기념식

10

인산을 닮은 사람 - 미스터트롯 장민호
트로트 BTS·사슴눈·마성의 눈주름 끈기와 열정이 빛어낸 '역전인생'

14

인산가 초대석
9월 함양산삼향노화엑스포 준비 서춘수 함양군수

18

세상에 꼭 알려야 할 이야기
자연치유·면역력 강화
인산의학은 '지동설 의료'

26

헬스 가이드 <8>
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 걷기

28

이렇게 드세요 <62>
두부새우젓국

36

인산책방
더글라스 그라함의 《산 음식, 죽은 음식》

38

인산가 피부보감
피부에 좋다는 소금 죽염은 더 좋아요



38



88

40

SPECIAL
자연치유의 원동력 면역력이 셀프백신
1-면역력 저하의 신호
2-인산식 면역력 강화법
3-양날의 검 품은 면역력
4-송기식 회원의 면역력 증강 비결

58

화제
천수삼용단 덕에 해피라이프 김채원씨

60

리포트
먼지·바이러스와 거리 두기 깨끗한 나의 집 만들기 대작전

62

어디가 불편하세요
5월이 오면 심해지는 꽃가루 알레르기

64

포커스
저체온 되면 만병(萬病)에 노출 36.5℃를 지켜라

68

조용헌의 세상만사
탐욕의 금덩이를 버리고 우애를 택한 형제

70

김만배의 약초보감 <16> 수영(시금초)
한 많은 '보릿고개' 구황식물

72

김재원 칼럼 <92>
"참외밭 울타리가 무너지면 참외서리를 당한다"

76

인산식객
죽염과 유황마늘로 자궁근종 극복 황윤숙씨

80

김윤세의 千日醫話 - 仁道
남편의 난청 해결한 속담 이야기

85

우성숙 원장의 愛세이
60도 이상의 술이라야 소독 효과

86

치유레시피
지금은 소박한 밥상이 필요한 때

88

테이스티 로드 - 남해 불멸치
통통하고 기름진 맛 봄엔 멸치도 '맛통령'

仁山의학

발행일 2020년 5월 1일 통권 280호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로구 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919
인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 집지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

바이러스도 발 못 붙이는 활인구세·자연치유 인산의학

불세출^{不世出}의 신의^{神醫} 인산 김일훈 선생 탄신 111주년 기념식이 지난 4월 11일 경남 함양 인산연수원에서 진행됐다. 코로나19 바이러스 감염 확산 예방 차원에서 인산가 관계자들만 참석한 가운데 간소하게 가졌다.

사회적 거리 두기 차원 소규모로 진행

민초들의 의황^{醫皇} 인산 김일훈 선생이 태어난 지 올해로 111년이 됐다. 1909년 음력 3월 25일 함경남도 흥원군 용운면에서 태어나 활인구세^{活人救世} 정신으로 한평생 독립운동과 병자 구제에 힘썼던 인산 선생의 탄신을 축하하기 위해 해마다 이맘때가 되면 전국에서 축하객들이 몰려 인산인해를 이뤘었다. 그러나 올해는 코로나19 바이러스 감염 확산으로 인해 사회적 거리 두기가 시행되고 있어 인산가는 국가의 방역정책에 적극 협조하는 차원에서 행사를 축소해 진행했다. 지난 4월 11일 11시 인산연수원 문화관 1층 대강당에서 진행된 기념식에는 김운세 인산가 회장을 비롯해 우성숙 인산연수원장, 손태원 인산가 사장 등 임직원들과 대리점주 등 인산가 관계자 50여명만 참석해 간소하게 진행됐다. 이번 행사에는 정부의 방역 지침에 따라 참석

자 전원 마스크를 착용했고, 출입구에 서 체온계로 발열체크가 진행됐으며, 손소독제를 비치해 개인 방역까지 철저하게 시행했다. 기념식장에 들어선 참석자들은 개인 간격을 최대한 이격된 자리에 앉아 행사를 지켜보았다.

“아버님의 참의료가 절실한 요즘 상황”

박홍희 인산가 홍보출판국 이사의 사회로 시작된 이번 기념식에선 온 국민이

어려움에 처해 있는 사회적 분위기를 고려해 축하 공연을 모두 생략했다. 그러나 국민의례를 할 때 이례적으로 애국가를 4절까지 불렀다. 16세 때 만주로 건너가 독립운동에 투신해 20여 년 항일운동을 벌였고, 광복 이후에도 국가와 국민을 사랑하는 마음으로 구세활동을 했던 인산 선생의 애국애민정신을 기리기 위해서다. 이어 인산 김일훈 선생의 삶을 기리는 기념 동영상을 시청했다.



김운세 회장은 기념식사에서 “올해가 인산 김일훈 선생 탄신 111주년이고 죽임 산업화 33년 되는 해다. 평소 같으면 이곳은 잔치 분위기로 떠들썩했을 것이다. 그러나 코로나19 바이러스 감염 확산을 예방하기 위해 간소하게 임직원만 모시고 기념식을 갖는다. 인산 선생께서도 이해하실 것”이라고 인사말을 전했다. 이어 김 회장은 “111년 전 태어나 활인구세 정신으로 수많은 병자

를 치유했던 인산 김일훈 선생의 양생^{養生} 生의학은 약이 없는 코로나19 바이러스와의 싸움에서 이길 수 있는 유일한 해법”이라며 “증상만을 쫓아 공격·파괴·제거하는 투병 ^{투병}의학이 아니라 제 병은 제 집에서 구하기 쉬운 자연물을 활용해 제 스스로 고쳐야 한다는 인산 선생의 양생의학이 바로 면역력으로 병을 이기는 순리와 자연의 의학”이라고 말했다.

모소 참배 이어 항노화단지 조성 현장도 찾아 기념식이 끝난 후 김운세 회장과 임직원들은 식당으로 이동해 오찬을 나눴다. 해마다 인산 탄신 기념식 날이면 잔치 음식으로 가마솥에서 끓인 육개장이 나왔다. 올해는 많은 손님이 참석하지는 못했지만 전통에 따라 육개장이 준비되었다.

어느 때보다 간소하게 치러진 기념식이었지만 인산 선생 묘소 참배는 빼놓지 않았다. 김운세 회장과 이동한 조선뉴스프레스 대표 등 10여 명의 내외빈은 비가 추적추적 내리는 가운데 인산 선생의 묘소를 찾아 생신 축하 인사를 전했다. 이후 김 회장은 내빈과 함께 인산가에서 추진하고 있는 인산죽염항노화농공단지 부지 조성 현장을 찾아 토목공사 진행 상황을 보고받고 주변을 둘러보았다. 



트로트 BTS 사슴눈 마성의 눈주름

슈트 차림의 장민호가 무대에 등장하면 경연 라이브 세트는 드라마 세트장으로 돌변한다. TV조선 <내일은 미스터트롯>이 낳은 이 스타의 특출한 외모 때문이다. 하지만 그의 진면목은 갈아서 내는 음성에 의한 떨림과 여운. 17년의 무명 생활을 마감하고 '트로트계의 BTS'로 불리며 '역전 인생'의 주인공이 된 건강한 미남 가수 장민호를 만나본다.

장민호 씨 사진은
잡지 외에 쓸 수 없기에
기사만 제공합니다.

마성의 '눈주름'이다. 단연컨대, 이 남자의 동갑내기 가수 중 장민호(43)만큼이나 매력적인 눈주름을 가진 이는 없을 것이다. CF 모델로 활발히 활동했던 학창시절부터 외국인이란 오해를 받았을 정도의 짙은 쌍꺼풀은 세월을 머금고 한결 부드러운 눈매로 변했고, 눈가에 날개를 단 듯 자연스럽게 펼쳐지는 주름은 팬들 마음에 사뿐히 날아들었다. 그가 무대에 등장하기만 하면 바로 드라마 세트장 분위기다. '송충이 눈썹'에 쪽 뺨은 콧날, 깊은 눈매는 1930년대 할리우드 배우나 1990년대를 주름잡았던 홍콩 배우 느낌. 준결승 무대에서 '상사화'를 부르며 "모란이~" "동백이~"를 외치자, "오빠가 부르는 '모란' '동백'으로 개명하겠다"는 팬들이 쏟아졌다. 오죽하면 '장민호의 눈주름에 끼어 죽고 싶다'는 반응까지 나왔을까.

특유의 갈성에 사람 좋은 만형 이미지

TV조선 <내일은 미스터트롯>에서 6위에 오르며 시청자들을 사로잡은 '만형' 장민호. 경연에 나오기 이전부터 '엄통령(엄마들의 대통령)' '트로트계 BTS'로 불리며

끈기와 열정이 빛어낸 '역전인생'

이미 팬층을 거느렸던 그였지만 “가수 생활 20여 년 만에 처음으로 길거리에서 알아보는 이들이 생겼다”고 고백하기도 한다. “출연 결정하는 데 막판까지 마음을 못 잡았거든요. 어렵게 이름 좀 알렸나 싶었는데, 만약 101인 예선에서 떨어지면 그게 평생 주홍글씨마냥 따라다닐 것 같은 거예요. <미스터트롯> 방송의 3분의 1 정도까지 저의 어머니마저 제가 나오는지 모르셨으니까요.” 경연 중간 어머니와 함께 동네 마트를 찾았다가 “장민호다!”라며 사진 찍자는 요청에 깜짝 놀랐다고 했다. “모자에 마스크를 써도 알아봐 주세요. 어머니가 정말 좋아하시더라고요. 언제나 응원을 해주셨던 어머니지만 그런 환한 미소를 본 적은 처음이었던 것 같아요. 그제야 효도 좀 했구나 하는 생각이 들던데요. 동네 어르신들도 ‘인천의 아들’이라면서 좋아해 주시고, 꿈만 같죠.”

인천에서 소문난 미남이었다. 중학생 때부터 아역 배우 등으로 활동하며 연예계에 발을 디뎠다. 고등학생 때 머리를 삭발하고 나온 껌 CF가 화제가 되면서 “아이돌 해보자”는 소속사들의 연락이 이어졌다. 스무 살이 되던 1997년 4인조 ‘유비스’라는 그룹 메인 보컬로 데뷔했다. 하지만 얼마 제대로 활동도 못해 보고 2년 만에 해체했다. 소속사 대표의 잦은 구타에 정신적 육체적 고통이 극심해졌다. “지금도 그때의 사장님 눈빛을 한 사람을 본다든지, 그런 비슷한 상황이 오면 떨리는 게 있어요. 30대 초반까지만 해도 트라우마가 상당했거든요. 하지만 10년 전쯤 사장님과 화해하면서 많이 나아졌어요. 당시 대표는 지금의 저보다 어린 나이였는데 그 젊은 사람이 스무 살 아이를 때릴 정도였으면 그의 마음 역시 편치 않았겠다는 생각도 들어요.”

어렸을 땐 혹독한 운동… “지금은 그렇게 못 해요”

오늘의 장민호가 쉽게 만들어진 건 아니다. 2004년 발라드 가수에 또 도전했지만 실패. 트로트 가수로 뛰면 생계는 유지할 수 있다는 제안에 2011년 다시 도전했지만 또

오로지 꿈만 보고 달려왔다. 경제적으로 독립을
아예 못 하다 보니, 소득도 없고 나 하나 살기도
너무 힘들었지만 지금은 결혼 생각을 조금씩 한다.
후배들이 언젠가 ‘장민호 선배 같은 가수가
되고 싶다’라는 말을 하게끔 열심히 활동하겠다

실패. “음반 내신 트로트 가수 분들만 40만 명이 넘는다고들 하거든요. 30~40년씩 전문으로 하신 분들이, 노래 정말 잘하는 분들이 수두룩한 거예요. 인정받기 위한 진입 장벽은 굉장히 높다 생각해요.” 찾은 이가 있으면 10명이 모이든, 아무리 먼 지방 어디든 달려갔다. 2013년 발표한 ‘남자는 말합니다’가 터지면서 ‘엄통령’이란 애칭이 생겼다.

아이돌에서 실패한 뒤 연예계에서 발을 떼고 싶어 수영 강사도 했다. IMF 이후 학비를 벌어야 했기 때문에 선택한 일이었다. 수영강사를 지낸 이력 덕인지 장민호 에겐 ‘몸매’를 칭찬하는 글이 끊이지 않는다. 자신의 소셜미디어에 공개했듯 울룩불룩한 팔뚝과 선명한 식스팩이 눈을 휘둥그레지게 한다. 장민호가 최근 TV조선 <아내의 맛>에 출연하면서 그 사진이 다시 화면에 공개되며 감탄을 자아내기도 했다.

연예계에서 수영 솜씨로 소문났던 장민호는 2012년 KBS 예능 <출발 드림팀> 수영 최강자전에 출연해 2인 1조 접영과 혼계영 단체전에서 우승을 차지하기도 했다. 탄탄한 근육질 몸매 역시 화제였다. 2015년엔 역시 <출발 드림팀>에서 트로트 육상 대표선수로 출전해 결승에 오르기도 했다. 그는 당시 “정확한 식단조절은 물론 하루에 40분씩 운동하며 체중과 근육량을 유지한다”고 말하기도 했다.

이제 마흔이 지난 지금 그의 체력관리법은 어떨까. 그는

“무리하지 않는 것”이라고 말했다. 그때와 같은 식스팩이 있나는 질문에 그는 “전혀 없다”며 웃었다. 장민호는 “건강을 위해서라도 그렇게까진 못한다”고 덧붙였다. 당시엔 수영 실력뿐만 아니라 기왕이면 단련된 몸매를 보여줘야 해서 더 혹독하게 운동을 했단다. 적당한 근육과 체지방을 유지하며 매일 체력 단련으로 건강을 지킨다고 했다. 주량이 소주 한두 잔에 불과하고 이것도 최근엔 거의 마시지 않는 편이다. 경연 중 에피소드인 ‘허벅지 싸움’ 상대였던 신인선은 “장민호 형님의 허벅지가 대단해서 정말 힘들게 겨우 이겼다. 편집 덕에 쉽게 이긴 듯 보이는 것”이라고 말하기도 했다. 스무 살 때부터 매일 5km 산을 달렸다는 14세 연하 신인선과의 대결에서도 거뜬한 모습을 보인 것이다.

<미스터트롯> ‘댄싱퀸’ 무대 때는 혹독한 연습에 무릎에 물이 차올라 제대로 굽힐 수도 없는 상황이었지만 정신력으로 버텼다고 했다. 연습 중엔 열 번 돌면 여섯 번은 넘어지곤 했다는데, 거짓말처럼 무대에선 완벽하게 해냈단다. 그는 정신력의 원천을 봉사에서 꼽고 있다. 장민호는 10년 넘게 국제어린이양육기구 ‘한국컴패션’에서 선행을 하며 도움이 필요한 아이들에게 다가가고 있다. 정신적으로 힘들 때도 더 힘든 아이들을 생각하면서 극복해 내고 있다. 장민호와 함께 봉사를 하고

있는 가수 황보는 최근 한 라디오 방송에 출연해 “장민호는 진짜 착한 사람이다. 바쁘든 안 바쁘든 봉사가 우선인 사람이라 다시 봤다”고 말한 바 있다. 그의 서글서글하고 따스한 눈매가 그냥 만들어진 게 아니다.

“제작진픽 아니냐” 댓글에 상처 컸지만 실력으로 승부

각오하고 도전한 <미스터트롯>이었지만, 가끔 보이는 ‘제작진픽Pick’이란 댓글에 상처도 컸다. 한때 검색 앱을 휴대폰에서 지워버릴 정도였으니. “제 갈성(갈아서 내는 목소리)에 대한 호불호는 어쩔 수 없다지만 피디픽 이런 소리는 정말 듣기 힘들었어요.” 부담감을 내려놓고 제 목소리를 찾아 도전해 호평받은 ‘상사화’는 그가 꼽는 최고의 무대. 13세 정동원과 짝을 이룬 ‘파트너’에선 나이를 뛰어넘는 찰떡 호흡으로 명장면을 연출하면서 광고계까지 들썩이게 했다. 최근엔 일동후디스 ‘하이문 프로틴 밸런스’의 새 모델로 ‘신고식’을 치렀다. 예능무대에선 특유의 입담을 과시하며 ‘머리통 목탁 소리’ 개인기와 ‘사슴눈’ 필살기를 선보였다. 하도 주름 애길 하기에 보톡스를 맞았는데 눈매가 올라가 이상하기에 다시는 보톡스를 안 맞는다던 그였다. 어찌면 감추고 싶을 얘기였을 텐데도 유머로 승화시키며 시청자를 사로잡고 있다.

결승곡 ‘역전인생’처럼 <미스터트롯>은 그의 23년 가수 인생을 다시금 뒤집는 ‘사건’이 된 것이다. <미스터트롯> ‘공식 미혼’인 장민호는 <미스터트롯> 이후 결혼을 생각할 여유가 생겼다고 말했다. 최근 <아내의 맛> 프로그램에서 “오로지 꿈만 보고 달려왔다. 경제적으로 독립을 아예 못 하다 보니, 소득도 없고 나 하나 살기도 너무 힘들었다”면서 “결혼 생각을 할 수 없을 정도로 빠듯했지만 <미스터트롯>이 아니었으면 그 시간이 더 길어졌을 텐데 지금은 결혼 생각을 조금씩 한다”고 진지하게 밝혔다. 그는 “후배들이 언젠가 ‘장민호 선배 같은 가수가 되고 싶다’라고 말하게끔 만들고 싶다”고 밝혔다. 그의 ‘사슴눈’이 다시 한 번 빛난다. 

불로장생 2020 함양산삼항노화엑스포

Good Morning JIRISAN, Hamyang
굿모닝 지리산, 함양



함양 산양삼 가치를 세계에 알린다 인산가와 다양한 항노화 산업 진행

전염병이 창궐한 요즘 가장 주목받고 있는 단어가 '면역력'이다. 면역력은 약이 없는 바이러스와의 싸움에서 승리(勝機)를 잡기 위한 필수 요소다. 인산의학의 핵심도 바로 면역력 증강이다. 그런 의미에서 오는 9월 개최되는 2020함양산삼항노화엑스포 개최 소식은 《인산의학》 독자들은 물론 건강에 관심이 있는 이들에게 반가운 소식이 아닐 수 없다. 국내는 물론 세계인에게 함양 산삼의 우수성을 알리기 위해 엑스포를 준비하고 있는 서춘수 함양군수를 만나보았다.

2020함양산삼항노화엑스포가 5개월 앞으로 다가왔다. 어떤 마음으로 행사를 준비하고 있나?

2018년 8월 3일은 정부로부터 국제행사 승인을 받은 날이다. 그날만 생각하면 아직도 가슴이 뛰는 날이다. 엑스포를 유치했지만 어떻게 개최하느냐가 큰 과제다. 정말 바쁘게 엑스포를 준비해 왔다. 행사장에서부터 교통, 숙박 등 기반시설까지 함양을 찾는 손님을 맞이 위한 준비를 하다 보니 엑스포 개최가 코앞으로 다가왔다. 함양을 찾을 129만 명의 손님들에게 더 좋은 것, 더 많은 것을 보여주고, 안전하고 편하게 즐기실 수 있도록 알차게 준비하고 있다.

코로나19 바이러스 감염 확산으로 인해 떠오른 키워드가 '면역력'이다. 요즘 같은 시기에 함양산삼항노화엑스포가 갖는 의미는 클 것 같다.

죽염과 함께 면역력을 높이는 약초로 알려진 산양삼도 주목받고 있다. '산삼'과 '항노화'를 주제로 한 이번 엑스포는 항노화 산업의 가치를 전 국민과 함께 나누고, 산삼의 가치를

전 세계에 알리는 자리가 될 것이다. 건강에 관심이 많은 《인산의학》 독자 여러분도 오셔서 젊음과 건강 불로장생 함양의 기운 듬뿍 받아 가시길 바란다.

행사 명칭에도 있듯 항노화(안티에이징)가 이번 엑스포의 주제다.

함양군은 예부터 산삼의 고장이었다. 남덕유산 깃대봉 일대가 삼국시대 최대의 산삼 자생지였다. 중국 진시황의 명으로 불로초를 찾아 떠난 서복은 예부터 약초산이라 불리는 함양 삼봉산에서 불로초(산삼)를 찾았다는 스토리가 있다. 함양은 군 전체 면적의 78%가 산지이며 타 지역에 비해 3~6배 높은 게르마늄 토양으로 이루어져 있어 산삼약초 생육에 최적의 환경이다. 건강과 힐링을 추구하는 현대인들에게 함양이 산삼과 항노화의 중심지임을 알리고 블루오션으로 떠오르는 항노화에 대한 모든 것을 보고 듣고 체험할 수 있도록 하기 위해서 산삼과 항노화를 주제로 엑스포를 개최하게 되었다.

인삼과 산양삼 모두 사포닌이 주요성인 약재다. 이 둘을 구분 지을 수 있는 차이점은 무엇인가?

우선 '인삼'은 밭에서 인공시설물을 설치해 키웠고, '산양삼'은 산에서 인공시설 없이 농약이나 비료를 전혀 사용하지 않고 청정자연 속에서 키운 삼을 뜻한다. 또 산양삼은 인삼에 비해 크기가 작고 뇌두가 잘 보인다. 잔뿌리가 길고 질긴 것이 특징이다. 인삼과 산양삼에는 공통적으로 사포닌 성분이 많이 함유되어 있다. 특히 그중에서 다른 식물계에는 거의 존재하지 않는 특이한 구조의 사포닌인 진세노사이드 성분은 인삼에 비해 산양삼에 월등하게 많이 함유되어 있어 면역력 증강에 최고라 할 수 있다. 산양삼은 생육속도가 느리고, 생육조건도 까다롭다. 산삼과 가장 비슷한 자연환경 속에서 오랫동안 자연의 기운을 받아 자라고 철저한 품질관리 제도 속에서 생산되는 만큼 당연히 약성이 좋을 수밖에 없다.

엑스포의 성공 여부는 관광객 유치에 달려 있다. 관광객 수용의 필수적 요소인 숙박·주차 시설 등은 마련되어 있는가?

지역 특산물인 산양삼을 활용한 16종의 음식을 개발해 27개소의 지역 음식점에 전수 보급하는 등 산삼음식 보급에 노력하고 있다. 주차 문제는 엑스포 기간 중 백연유원지, 스포츠파크 등 9곳에 임시주차장을 조성해 8,300대 분의 주차 공간을 확보할 예정이다. 군내 숙박시설 또한 하루 최대 6,700여 명 정도 수용할 수 있고, 남원시 등 인근 지자체의 숙박시설을 최대한 활용할 수 있도록 하겠다.



바쁜 군정(郡政)으로 인해 운동할 시간도 없으실 것 같은데 건강해 보인다. 평소 건강관리를 어떻게 하나?

많은 분이 건강관리 비결을 묻는데 원래 건강 체질이고 가리는 것 없이 골고루 잘 먹는다. 또 '일하는 것'이 건강관리라 믿고 항상 맡은 일에 최선을 다한다. 40년 공직생활 동안 몸에 밴 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활 패턴도 한몫한다. 무엇보다 함양군수로 활동하면서 산양삼을 꾸준히 장복하고 있는데 이게 건강비결이 아닐까 싶다. 해외에 엑스포 홍보를 나가보면 내 나이보다 어리게 본다(하하하).

항노화의 대표 상품인 함양의 산양삼과 미네랄의 보고인 인산가의 죽염이 만나면 시너지 효과를 기대할 수 있을 것 같다.

인산가는 죽염 산업의 발상지이자 우리나라를 대표하는 항노화 힐링 기업으로 죽염을 비롯하여 죽염 응용 제품을 만들어 많은 사람에게 주목을 받아오고 있다. 산삼 항노화 산업의 선두주자인 함양군에서도 인산가와 함께 다양한 항노화 산업을 진행하고 있다. 그중에서도 지난 2016년부터 추진 중인 '인산죽염 항노화 지역특화 농공단지' 조성사업이 대표적이다. 기존의 공산품만 생산하는 일반적인 공장 개념에서 벗어나, 죽염제조 산업과 다양한 체험, 공연, 전시 및 휴양시설을 갖춘 힐링과 문화가 결합된 '6차 산업형 항노화 특화단지'다. 이 외에도 인산가와 협력해 국민의 건강한 삶을 위한 다양한 협업을 진행해 나갈 계획이다.

산양삼을 만나러 많은 관광객이 올 것이다. 이들이 만족할 차별적이고 독창적인 프로그램이 있는가?

이번 엑스포에서는 특별히 개인별 맞춤 항노화 체험을 강화해 자연스럽게 힐링을 하며 활력을 충전할 수 있는 프로그램들이 구성된다. 항노화 치료 체험에서는 체성분, 체형, 에너지 측정으로 건강을 진단, 항노화식품(해독주스)을 처방받을 수 있으며 개인의 상태에 따라 온열테라피, 건강 차, 명상, 필라테스&요가 등 일상생활 속에서도 실천이 가능한 라이프



스타일형 항노화 체험을 즐길 수 있다. 기존 상설 전시관인 산삼주제관에서는 항노화산업관이 개설되어 엑스포의 주제인 항노화와 더불어 웰니스, 안티에이징 시대에 부응하는 다양한 콘텐츠와 체험 프로그램을 경험할 수 있다. 제2행사장인 대봉산휴양밸리에서는 모노레일, 줌라인 등 스릴 넘치는 액티비티와 건강 체험을 할 수 있다.

산양삼은 비싸다는 선입견이 있다. 누구나 참여하는 축제가 되려면 산양삼의 가격 경쟁력도 고려해야 할 것 같다.

함양군에서는 그동안 산양삼 명품 생산 기반 구축 사업과 함양 지리산 산양삼 특구 사업을 통해 산양삼 2억 주를 심어 2018년 말 기준 재배면적이 720여ha로 전국 1위를 차지하고 있다. 물론 일반적으로 알려진 산양삼 가격이 고가이다 보니 서민들이 산양삼을 쉽게 구매하기는 어려움이 있다. 이번

엑스포에서는 국제행사 취지에 걸맞게 소비자들에게 산양삼을 손쉽게 접할 수 있도록 전국 산양삼 지자체의 산양삼을 철저한 사전 검증을 거쳐 엑스포 기간 중에 전시 판매할 예정이다. 또한 많은 산양삼 제조 가공업체들이 참여해 산삼캔디, 산삼젤리, 산삼스틱 등 다양한 산삼 제품을 저렴한 가격으로 선보인다. 이렇게 되면 엑스포 기간 중에는 낮은 가격대부터, 높은 가격대까지 엑스포 행사장을 찾는 관람객 누구나 산양삼을 손쉽게 맛보면서 힐링할 수 있을 것이다.

이번 엑스포를 통해 얻고자 하는 기대효과는 무엇인가?

엑스포를 개최함으로써 관람객들에 의한 관광수입, 일자리 창출, 참가기업들의 대외인지도 향상 등의 경제적 효과와 관광 활성화를 통한 지역경제 수입증대 등 유·무형의 경제적 부가가치 효과가 여러 분야에서 발생하게 될 것으로 기대한다. 한국농촌경제연구원의 타당성 분석 결과에 따르면 엑스포 개최를 통해서 130만 명의 국내외 관광객 유입과 경남 지역 생산유발 효과 1,246억 원, 부가가치 유발 효과 514억 원, 취업유발 효과 1,624명 등 직간접적인 경제적 파급 효과가 발생할 것으로 조사되었다. 이 같은 수치들을 직접적으로 느끼기는 어려울 수도 있지만 우리 군의 미래 100년 성장동력을 엑스포를 통해 얻을 것이라 확신한다.

마지막으로 《인산의학》 독자들에게 전하고 싶은 말이 있다면?

오는 9월 25일부터 10월 25일까지 인산죽염의 본가가 있는 함양군에서는 함양산삼항노화엑스포가 열린다. 현대인의 염원인 항노화를 주제로 한 엑스포에서는 산양삼과 다양한 항노화 산업을 한자리에서 만나볼 수 있는 귀중한 시간이 될 것이다. 세계인의 큰 잔치가 될 이번 엑스포는 산삼과 항노화 산업을 선도하고 우리 군과 대한민국의 위상을 드높이는 국제 행사이다. 엑스포의 성공적 개최를 위해 《인산의학》 독자 여러분의 아낌없는 애정과 성원을 부탁드립니다. 그리고 아름다운 함양으로 오셔서 엑스포를 마음껏 즐기시기 바랍니다. ☺

자연치유·면역력 강화 인산의학은 ‘지동설 의료’

Natural Healing+Strengthening Immune System
Insan Medicine is Heliocentric Theory of Medicine

인산의학의 핵심은 자연치유다. 코로나19 바이러스를 잡기 위해 백신과 치료제를 개발하려고 전 세계 의료계가 역량을 집중하고 있다. 이런 노력도 중요하다. 하지만 이것보다 더 중요하고 시급한 것은 인산 선생이 강조한 인류 개개인의 면역력 증진이다. 이번 호는 지난 4월 11일 인산연수원에서 열린 인산 탄신 111주년 기념식에서 김운세 인산가 회장(전주대학교 객원교수)이 진행한 기념사를 정리했다.

인산 김일훈 선생의 탄신 111주년을 기념하는 날이다. 이날이 특별한 것은 인산 선생께서 제시한 자연치유의 참의학인 인산의학의 의미와 가치를 되새겨볼 수 있기 때문이다. 인산 선생은 인산의학이 전 인류가 꼭 알아야 하는 참의료의 의론과 방약(方藥)이기에 이를 전하려고 했다. 그럼에도 불구하고 사람들은 참医료를 모르거나 참의료에 대해 거꾸로 알고 있다. 해서는 안 되는 일들을 의료라는 이름으로 실행해 비명횡사(非命橫死)를 앞당기고 있다. 인산 선생은 이를 막아보려고 평생을 노력하셨다.

되돌아보니 제가 인산医학을 세상에 알려온 지 올해로만 40년 됐다. 1만 4,600여 일 동안 이야기를 하고, 또 하고, 또 해도 사람들은 여전히 못 알아듣는다. 자식도 못 알아듣고 오래된 친구, 임직원도 못 알아들을 때가 있지만 그래도 계속 전하고 있다. 언젠간 이해가 되고 깨닫게 될 날이 올 것이라는 희망이 있기 때문이다. 고장 난 레코드판처럼 40년째 같은 얘기를 반복하고 있

We're celebrating the 111th anniversary of the birth of Insan Kim Il-hun. This is a special occasion because we get to reflect on the meaning and value of his medical theory, with a focus on natural healing. Insan wanted to spread his wisdom because his medical theory and prescription were something that everyone had to know. Despite his efforts, many people don't have a proper understanding of this form of true medicine, or they have misconceptions about it. In the name of medicine, they're doing things to themselves that they shouldn't be doing, and they're only hastening their death. Insan dedicated his whole life trying to stop it.

Looking back now, I've been lecturing on Insan Medicine for 40 years. I've been delivering this message for some 14,600 days, but there are still people who just don't get it. My children, old friends, and my employees have been among those people, but that hasn't stopped me. I am holding out hope that there will come a moment when people will understand all this. I've been sounding like a bro-

는 이유는 빨리 깨달아주시기를 바라는 마음에서다.

병을 제대로 고치려면 병의 뿌리를 뽑아야

‘깨닫다’는 말은 무엇인가. 도를 깨우치기 위해 평생 수도하는 분도 고정관념의 틀을 깨지 못하고 죽음에 이르기도 한다. 좀처럼 고정관념의 틀을 깨지 못하는 이유는 무엇일까. 우리는 어려서부터 듣고 보고 배우며 육안으로 보이는 현상에 집착해 고정관념의 틀을 형성한다. 그런데 진실의 영역은 이 고정관념의 틀을 깨야 닿을 수 있다. 깨닫는 것은 수도 정진을 하다 어느 날 갑자기 눈이 번쩍 뜨여 우주를 꿰뚫어보는 그런 것이 아니다. 그렇게 꿈속을 헤매며 살아가는 조지 버나드 쇼처럼 ‘우물쭈물하다가 내 이럴 줄 알았다’라는 말밖에 묘비에 적을 게 없다.

인산 선생께서 세상에 전하려는 인산의학의 핵심은 자연치유다. 코로나19 바이러스를 잡기 위해 백신과 치료제를 개발하려고 전 세계 의료계가 역량을 집중하고 있다. 문재인 대통령도 백신 개발에 국비를 지원하겠다고 적극 격려하고 있다. 물론 이런 노력도 중요하다. 하지만 이것보다 더 중요하고 시급한 것은 인산 선생이 그토록 강조한 인류 개개인의 면역력 증진이다.

병은 마땅히 공격·파괴·제거해야 한다고 모두들 생각한다. 병원체는 공격하고 제거하면 다른 곳에서 다시 나타난다. 암덩어리를 제거하면 병이 나은 것처럼 보이지만 뿌리를 뽑지 않으면 다른 곳에서 재발하고, 전이돼 결국 의료진도 “이제는 더 이상 방법이 없습니다”라고 병에 백기를 든다. 암도, 고혈압도, 당뇨병도, 감기도 본질적으로 고칠 수 없는 불치병이다. 코로나19 바이러스도 현재로서는 대처할 방법이 없다. 그런데도 의료가 잘못된 방향으로 대처를 하니 답을 찾지 못하는 것이다.

병을 제대로 고치려면 병의 뿌리를 뽑아야 한다. 《법구경》에도 ‘단수무벌목斷樹無伐木’ 나무를 자를 때 그 근본

ken record for four decades because I just hope people will get to that point sooner rather than later.

For Proper Healing, You Have to Get to Roots

What does it mean to “realize” something? Even those who practice asceticism their whole life fail to break stereotypes before they die. So why would that be the case? We form our own framework of thoughts based on experiences that we had growing up, be it by seeing, hearing and learning. But the realm of truth may only be reached if you come out of that shell. To realize isn’t to have a sudden moment of epiphany. If you don’t do something about it, you’ll end up like George Bernard Shaw, whose epitaph says, “I knew if I stayed around long enough, something like this would happen”

The core concept to Insan’s medical theory lies in natural healing. Medical experts around the world are trying to develop a vaccine and cure for COVID-19. Korean President Moon Jae-in has offered to provide government grants on the development of vaccine. These are all important. But what’s more important is to ensure that all individuals will strengthen their immune systems, just as Insan had emphasized.

People tend to think diseases must be attacked and destroyed. But if



을 베지 않으면, ‘근재유부생根在猶復生’ 뿌리가 다시 돌아나는 것이라고 했다. 나무를 베는데 뿌리를 남겨놓으면 나무를 완전히 제거한 것이 아니다. 그런데 병을 고친다고 하면서 질병의 뿌리를 제대로 뽑은 적이 있는가. 항상 뿌리를 남겨두고 지엽枝葉에만 집착해 그것만 없애지 않았는가?

병과 싸우는 투병 의료가 아닌 양생 의료

경남 함양에서 병 치료를 위해 서울을 갈 때 어느 쪽으로 가야 하나. 물론 남쪽으로 가도 된다. 지구가 둥그니까 한 바퀴 돌면 서울에 닿을 수 있다. 이론적으로는 가능하지만 가다가 命이 다해 죽을 수 있다. 그래서 선 안 된다. 제대로 방향을 잡고 가야 한다. 그래서 의방醫方이 중요한 것이다. 인산 선생께서 제시한 의방은 이치에 부합하는 참의료임에도 불구하고 듣는 사람에 따라 마치 거꾸로 이야기하신 것 같은 착각에 빠지기도 한다. 서울로 가려면 북쪽으로 가야 하는데 마치 남쪽으로 가는 것이 순리인 양 착각하는 사람들처럼 말이다.

인산 선생께서 제시한 의료의 방향은 병을 공격·파괴·제거하는 것이 아니다. 자연치유력으로 병을 고치는 것이다. 그래서 인산의학의 이론을 제 나름대로 이름 붙여보았다. 첫째, ‘지동설 의료’다. 동서양을 막론하고 모든 의료는 천동설 이론이라고 할 수 있다. 눈에 보이는 현상만 보면 태양이 움직이는 천동설이 진리처럼 보인다. 그런데 실제론 태양은 제자리에 가만히 있고 지구가 움직인 것이다. 천동설이 맞느냐, 지동설이 맞느냐를 놓고 논쟁을 벌일 때 가시적인 현상에만 국한하면 천동설은 의심의 여지가 없이 진리다. 하지만 눈에 보이지 않는 부분까지 확인하면 지동설이 맞는다. 태양이 우주의 중심이고 그 태양을 중심으로 지구도 달도 별도 돌고 있다. 이것이 지동설이다. 여러분은 어떤가? 눈에 보인다고 그것을 진리로 받아들여 천동설을

인류 역사상 딱 한 명 인산 김일훈 선생만
체온을 올릴 수 있는 묘방을 제시했다.
그것이 바로 죽염이다. 죽염을 많이 먹으면
체온이 떨어지지 않는다. 그리고 구운 발마늘과
함께 먹으면 체온이 올라간다.
체온이 1도만 올라가면 면역력이 5배 높아진다.
온갖 병마는 다 없어진다. 이것이 진리다

you get rid of a pathogen, another will pop up elsewhere. If you remove cancer, it may at first seem like you’re cured. But unless you completely eradicate it, you’ll be sick again. Cancer will then spread, and doctors will wave a white flag. Cancer, hypertension, diabetes and flu are fundamentally incurable. And we currently have no answers to COVID-19. And we won’t ever find the solution, as long as the medical community is going about it the wrong way.

When you want to completely cure a disease, you have to root it out. <Dhammapada> claimed that if you don’t cut a tree at its roots, then it will grow back. If you leave the roots of the tree, then you haven’t completely taken out the tree. When’s the last time you truly got to the root cause of your illness? Many of you must be guilty of only paying attention to minor details and missing the really important things.

Doing Away with Fighting Diseases

If you want to reach Seoul from Hamyang in South Gyeongsang Province to get treated, in which direction should you go? Theoretically, you can head south and still get to Seoul, because the Earth is round. Of course, you’ll probably end up dying before you even get there. So that’s not the way to go. You have to move in the proper direction. This is where the importance of a proper prescription comes in. Prescriptions that Insan presented are all very logically sound, and they’re the foundation of the true medicine. But depending on who’s listening, it may seem like Insan didn’t make any sense. If you want to go from Hamyang to Seoul, you have to move north. But there are still people who believe south is the way to go.

주장할 것인가?

둘째, ‘양생 의료’다. 병과 싸우는 투병 의료가 아니라 생명력을 길러 우리 몸의 자연치유 능력으로 병마를 물리치는 ‘양생의 의료’라고 할 수 있다. 감기에 걸려 열이 나면 해열제 쓰고, 스테로이드, 항생제를 써서 병을 숨게 만든다. 병을 더 깊게 만들고, 더 크게 만들고, 나중에는 면역력이 저하되니까 회복할 방법을 찾을 수 없다. 치료인 것 같지만 치료가 아니고 치료를 방해하는 이런 치료를 하지 말라는 것이 인산 선생이 제시하는 참의료의 진리다.

노자는 부드러운 것이 강한 것을 이긴다고 했다. 현상만 보게 되면 ‘도끼가 나무를 패는 것처럼 강한 게 부드러운 것을 이기지 무슨 말씀인가요’라고 되물을 것이다. 그러나 물이 돌을 뚫는다. ‘물’을 ‘물’로 보다가 인류가 얼마나 큰 피해를 보는가. 물 하나로도 수많은 병을 치유할 수 있다. 《신비한 물치료 건강법》을 쓴 뱃맨켈리지 박사는 이란의 에빈교도소에 2년 7개월 수감돼 있으면서 각종 통증을 앓고 있는 동료 수감자 3,000여 명을 물만으로 완쾌시켰다. 물이 갖고 있는 해독력과 미네랄을 잘 활용하면 인류 병마를 물리치는 데 유용하다.

항암제 투여·수술로 제거하고 암을 고쳤다?

참의료의 진리는 마치 세상의 의학 이론과 정반대처럼 보인다. 세상에서 하라는 것은 하지 말라고 하고, 하지 말라는 것은 하라고 하니까 도무지 이해가 잘 안 될 것이다. 고민할 것 없다. 인산 선생의 의학 이론의 정수가 담긴 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 제 병은 제 집에서 제 스스로 고치고 제 가족의 건강과 이웃의 건강을 돌보면 된다.

인산 탄신 111주년 기념 축하 화환을 보낸 분 중에 1956년생 65세인 유○○씨가 있다. 이분은 설악산 토왕성폭포 200m 빙벽을 오르다가 40m 지점에서 떨어

Insan was never about destroying and removing diseases. His focus was on natural healing abilities. If I may name Insan’s theories, I may venture out to say that, first, it’s the heliocentric theory of medicine. Everything else in the world of medicine could be dubbed the geocentric theory. If you only believe what you see, then it looks like the sun is moving, and the geocentric theory seems to be the correct one. But in reality, the sun stays in its place, and it’s the Earth that’s moving. When you only take into account what you can see, then the geocentric theory is the right one. But if you confirm facts that aren’t readily visible, then the heliocentric theory is correct. The sun is at the center of the universe, and the Earth, the moon and stars circle around it. That’s the gist of the heliocentric theory. How about you? Are you going to support the geocentric theory just because that’s what you see with your naked eyes?

Secondly, Insan stressed the importance of strengthening your natural healing abilities to cure diseases. When people catch cold and develop fever, they take fever reducer and use steroid and antibiotics to make the disease hide away. It will only make things worse, and your immune system will be weakened as a result. Later on, you won’t be able to find any cures. Insan’s message was that you shouldn’t follow the type of treatment that actually doesn’t treat anything and that gets in the way of proper cure. Lao Tzu argued that the soft overcomes the hard. You may wonder, ‘An axe chops down on a tree, and the hard surely beats the soft. What are you talking about?’ But think about it. Water can puncture holes in rocks. People have suffered major damage because they’ve underestimated water. And water alone can cure many diseases. Dr. Fereydoon Batmanghelidj, who wrote 《Water Cures: Drugs Kill: How Water Cured Incurable Diseases》, used only water to heal 3,000 of his fellow mates while being incarcerated at Evin Prison in Iran for two years and seven months. If you capitalize on water’s ability to detoxify and its minerals, it



져 허리, 갈비뼈, 팔다리가 다 부러져 모두가 죽었다고 생각했다. 천행으로 목숨을 건져도 평생 장애인으로 살 것이라고 했다. 그런데 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 썩픔 뜨고 홍화씨 먹고 1년 만에 깨끗하게 회복돼 다시 인수봉 바위를 올랐다. 지금도 암벽등반대회를 나가는데 같은 연령대에선 항상 1등을 한다. 집념의 사나이이다. 이 사람을 완벽하게 회복시킨 것이 인산 선생이 제시한 영구법, 썩픔 이론이다. 죽염 이론은 체온 저하를 막는 것은 물론 오히려 체온을 올릴 수 있다. 지금까지 체온 1~2도 올릴 수 있는 의료인은 없었다. 인류 역사상 딱 한 명 인산 김일훈 선생만 체온을 올릴 수 있는 묘방을 제시했다. 그것이 바로 죽염이다. 죽염을 많이 먹으면 체온이 떨어지지 않는다. 그리고 구운 발마늘과 함께 먹으면 체온이 올라간다. 체온이 1도만 올라가면 면역력이 5배 높아진다. 온갖 병마는 다 없어진다. 이것이 진리다. 그런데 암에 걸렸다고 독극물인 항암제를 투여하고 보이는 암을 없

can be quite useful in curing diseases.

Can You Cure Cancer with Anti-Cancer Drugs and Operation?

The key ideas of Insan’s True Medicine seem to run counter to the typical medical theory of the world. Insan is basically telling you to do things that the rest of world tells you not to, and vice versa. You may feel confused, but there’s no need to. Go read 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》, for they contain all the essential information about Insan’s ideas. You’ll be able to cure your own diseases and also take care of your family and neighbors. Of the people who’ve sent their congratulatory flowers to celebrate Insan’s 111th birth year, there’s a 65-year-old man surnamed Yoo. While climbing a 200-meter ice wall at Mt. Seorak, he fell from a 40-meter spot, and suffered broken back, ribs, arms and legs. People thought he might as well be dead. Even if he did live on, he was going to be disabled. But he read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 repeatedly, and had moxa cauterly done and consumed safflower seeds. He was fully recovered after one year, and he climbed Insubong peak. He continues to take part in rock climbing competitions, and he always wins his age group. This is a relentless man. And it was Insan’s prescription of moxa cauterly that helped him survive those devastating injuries.

Bamboo salt can help prevent the body temperature from falling; in fact, it can help the temperature increase. No doctor has ever been able to increase the temperature, even by one or two degrees. Insan Kim Il-hun was the first in history to ever come up with this miraculous method: eating bamboo salt. Consuming a large portion of bamboo salt will help you maintain your temperature. Do so with roasted field garlic, and your temperature will rise. An increase of one degree will strengthen your immune system by five times. That will help cure all sorts of diseases. That’s the truth. But doctors will prescribe cancer patients with anti-cancer drugs, which are in essence toxic, and will perform surgery

앤다고 수술로 잘라낸 후 암을 고쳤다고 한다. 그러다 얼마 지나지 않아 재발했다고 하고 또 전이 확산했다고 하다가 마지막엔 사망에 이를 것이라고 한다. 그런데도 세계 인구의 99%가 이런 의료에 집착하고 있다.

인산의 참의료가 전 인류에 전해지도록 노력

코로나 정국이니 코로나19 관련 이야기를 하지 않을 수 없다. 여기저기 코로나 노래를 부르고 있을 게 아니라 자기 면역력을 돌아보고 빨리 면역력을 정상화시킬 노력을 기울여야 한다. 국가에서 마스크 쓰기를 강조하고 있어 요즘은 모두가 마스크를 쓴다. 남에게 폐를 끼치지 않기 위해 쓰는 것이지만 운동을 할 때도 마스크를 쓰는 건 모순된 행동이다. 운동의 근본 취지가 훼손되고 효과를 거두기 어렵다. 마스크를 쓰고 걷기를 하면 햇볕을 가려 비타민D 생성에 도움이 안 된다. 또 격한 운동을 할 때 호흡이 가빠지는 건 이산화탄소와 산소가 계속 교환돼야 하기 때문이다. 그런데 마스크를 쓰고 운동을 하면 이산화탄소가 마스크 안에서 역류돼 다시 콧구멍으로 들어간다. 근본은 모르고 지엽적인 것만 보는 것이다. 이렇게 자기 생명력을 자꾸 약화시키는 것은 바람직하지 않다.

인산 선생께서 《신약》《신약본초》에 제시한 참의료의 진리가 전 인류에게 전해질 수 있도록 저뿐만 아니라 여러분께서도 적극적으로 애써주셨으면 좋겠다. 인산 선생은 가정주부가 종합병원 의사보다 더 병을 잘 고치는 쉽고 간단한 묘방을 이 두 권의 책에 다 공개했다. 인산의학을 깨달아 제대로 실천하면 병도 의사도 의료기관도 약도 처방도 필요 없는 건강한 지구촌이 될 것이다. 이런 세상을 위해 저는 오늘도 《신약》《신약본초》를 세상에 전한다. 인산 탄신 111주년을 맞는 뜻깊은 날, 인산의학을 통해 여러분 육신의 건강은 물론이고 자기 존재의 실상을 깨달아서 정신적인 삶까지 행복하게 누리시기를 간절히 기원한다. 

to remove only the visible cancerous cell. Then they claim cancer has been cured. Cancer will be back after a short while and will spread across the body, and the patient will die. Still, 99 percent of the world's population is sticking to this course of action.

Trying to Spread Virtues of Insan's True Medicine

Since the country is still battling COVID-19, I have to talk about the virus. This is the time when you have to make efforts to normalize your immune system. The government is recommending everyone wear a mask, and people have generally followed that direction. We're all doing it for others, too. But it doesn't make sense to keep the mask on when you're exercising. It defeats the purpose of exercising, and you won't get the desired effects. When you wear a mask while taking a walk outside, the mask will block off sun and it won't help produce vitamin D. And during strenuous exercises, we get short of breath because carbon dioxide and oxygen must constantly be exchanged. But with a mask on, carbon dioxide flows back up the nose. This is the prime example of missing the fundamentals and seeing only the minor details. It's simply wrong to continue to make yourself weaker.

I hope you'll all help me get the message across and promote the virtues of Insan's medical theories detailed in 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. In these two books, Insan wrote about easy-to-execute prescriptions that can allow a housewife to cure a disease far more effectively than a doctor at a general hospital. If you come to a proper realization and understanding of Insan Medicine, we won't even need doctors, hospitals, drugs and prescriptions. The world will be a healthier place. To make it all possible, I continue to preach about 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. On this momentous celebration of the 111th anniversary of Insan's birth, I would like to express my sincere hope that you'll be able to achieve full physical and mental health through Insan Medicine and live a happy and prosperous life. 

自然治愈, 增强免疫力 仁山医学, “地动说医疗”



蓦然回首, 我向全世界弘扬仁山医学已有40载。在这14600多个日子里, 我一直讲述其中的渊源, 但仍然有人没有体会到真谛。40年来, 我不断重复同样的话题, 就像一张出了故障的唱片一样, 就是希望大家能够尽快地有所感悟。

“感悟”是什么呢? 我们从小就通过耳濡目染和自己的切身体验形成对真理认知的固定观念框架。不过, 只有打破这种固定观念的框架, 我们才能触碰到真实的本源。

仁山医学的核心是自然治愈。当前, 全世界的医疗界为战胜新冠肺炎病毒, 集中力量研发相关疫苗和治疗药物。这种努力固然重要, 但更为重要的是提高人类自身的免疫力。

仁山先生所提出的医疗方法不是攻击、破坏或根除, 而是通过肌体的自然治愈能力来战胜疾病。仁山医学理论便是以此为基础提出的“地动说医疗理论”。其实不管是东方还是西方, 所有的医疗方法几乎都根源于“天动说理论”。大家用肉眼观察到太阳东升西落, 仅从这种现象推断出的“天动说”理论俨然真理一般。但实际上, 太阳是静止不动的, 而地球是围着太阳转的。如果大家明白肉眼无法观察到的事实, 就会明白“地动说”才是准确的。大家对此怎么看? 大家还会因为亲眼所见, 就把肉眼所见现象看做真理而坚持“天动说”理论吗? 仁山医学的第二个核心是“养生医疗”。仁山医学并

非主张与病魔作斗争的“斗病”治疗, 而是“养生医疗”, 通过培育肌体生命力, 用我们自身的自然治愈能力来击退病魔。如果大家出现感冒发烧, 服用退烧药、类固醇或者抗生素来治疗, 疾病便会潜伏。对于这种方法, 仁山先生提出的仁山医学理论认为是治标不治本, 甚至反而会妨碍痊愈, 建议大家不要这样做。

老子曾说过, 柔能克刚。从表面现象来看, 就像用斧子砍树一样, 坚硬的东西能打败柔软的东西, 但水却能穿透石头。真医疗理论的真理与世界上的其它医学理论貌似截然相反。

仁山医学的核心神药是竹盐。竹盐不仅能防止体温下降, 而且能提高体温。迄今为止, 还没有医学大师有办法让人将体温提升1~2度, 人类历史上只有仁山先生提出了提高体温的妙方, 那就是竹盐。如果常食用竹盐, 体温便不会下降。而且, 如果搭配烤制的大蒜同时食用, 体温就会上升。人的体温上升1度, 免疫力会提升5倍, 百病尽消, 这才是真理。对于仁山先生在《神药》《神药本草》中提出的真医疗理论, 我希望除了我以外, 各位也能积极努力将它发扬光大。仁山先生认为, 家庭主妇比综合医院的医生更擅长治病, 并在以上两本著作中介绍了一些简单易懂的妙招。在仁山先生诞辰111周年之际, 真心希望大家能够身体健康, 领悟到健康真理, 尽享精神生活。 



잘 걷기만 해도 근력·면역력 '쑥쑥'

집콕 생활이 길어지면서 운동을 못 해 몸이 찌뿌둥한 것과 함께 우울함을 호소하는 사람이 많다. 그렇다고 안전을 무시한 채 야외활동을 할 순 없는 법. 밖에 나가 적당히 몸을 움직이며 사회적 거리 두기까지 실천할 수 있는 방법으로 '걷기'를 추천한다.

자세·장소만 바뀌어도 운동 효과 '쑥쑥'

운동을 정말 안 하는 사람들이 흔히 하는 농담 중 하나가 '숨쉬기 운동, 걷기 운동만 한다'는 것이다. 하지만 누구나 일상생활에서 매일 하고 있는 숨쉬기, 걷기도 '제대로'만 한다면 충분히 운동 효과를 볼 수 있다. 특히 걷기 운동은 요즘 같은 시기에 가장 적합하다. 다른 사람과 적당히 거리를 두며 혼자서 할 수 있고, 따뜻한 햇볕을 쬐며 비타민D를 흡수해 우울함도 사라진다.

하루 8,000보 걸으면 '4,000보'보다 사망률 51% 낮아져

최근 미국의학협회저널에 게재된 연구 결과에 따르면, 하루 8,000보 이상 걷는 사람은 4,000보 미만을 걷는 사람보다 사망률이 51%나 낮다고 한다. 걷는 것 자체만으로도 어느 정도 운동 효과를 볼 수 있지만, 자세나 장소를 조금만 바

꾸면 더 큰 운동 효과를 낼 수 있다. 사단법인 다음숲 생태문화숲길연구소 박승기 소장은 "잘 정돈된 길을 오래 걷는 것도 좋지만, 숲길을 걸으면 다양한 근육을 움직이게 해 좋습니다. 숲에는 계단도 있고, 흙길도 있고, 오르막도 있고 내리막도 있으니 그때마다 온몸을 움직이게 되죠. 걷는 게 힘들 때는 일자로, 하체 근육을 더 쓰고 싶다면 다리를 넓게 벌려 11자로 걸으면 또 다른 운동 효과를 얻을 수 있습니다"라고 말한다. 하지만 박 소장은 '걷기를 너무 운동으로 생각하면 스트레스가 될 수 있다'며, 걷는 시간이나 자세 등에 집착하기보다는 주변의 꽃과 나무를 보며 즐겁게 걸으라고 조언한다.

사전에 스트레칭 필수... 30분 이상 걸어야 걷기를 쉽게 생각해 가장 많이 하는 실

수 중 하나가 준비운동을 안 하는 것이다. 하지만 걷기 역시 전신운동으로, 시작 전은 물론 걷는 중간중간 스트레칭을 해줘야 피로가 안 쌓인다. 박 소장은 "주 3회 이상 30분 이상씩은 걸어야 운동 효과를 볼 수 있습니다. 숲길을 걷는다면 사람이 많은 둘레길보다, 중턱길을 추천합니다. 사람도 적고 새로운 길을 찾는 재미도 있으니까요. 운동도 하고, 재미도 찾을 수 있는 최고의 방법입니다"라며 효율적인 걷기법을 알려준다.

숲길을 걷는 것이 부담된다면 트레킹 폴을 활용하자. 체력 소모를 줄여주는 것은 물론 자연스럽게 상체를 펴고 걷게 돼 자세 교정에도 도움이 된다. 폴을 사용할 때는 발과 같은 위치가 아닌, 두 발자국 앞쪽에 짚어 걸어야 체력 소모를 줄일 수 있다. 

제대로 걷기 위한 방법



1. 30~40분마다 스트레칭하기
출발하기 전 발목 위주로 스트레칭을 하자. 특히 울퉁불퉁한 길을 걸을 땐 발목을 미리 풀어줘야 다치지 않는다. 앞뒤로 발목을 당겨 종아리부터 허벅지까지 근육을 움직여준다. 동일한 자세로 15초 정도 멈추고, 30~40분마다 스트레칭을 해주자.



2. 계단 내려올 때 경사진 곳은 뒤꿈치로
계단을 오를 때보다 내려갈 때 부상 위험이 높다. 보통 발 앞꿈치가 먼저 닿으면서 내려오는데, 마지막 계단의 경우 발이 닿는 땅 부분에 경사가 있는 곳이 많다. 이때는 뒤꿈치를 먼저 닿게 해야 발목 부상이 없다.



3. 트레킹 폴 제대로 사용하기
숲길에서 트레킹 폴은 매우 유용하다. 하지만 제대로 잡지 않으면 오히려 손목 부상을 당할 수 있다. 올라갈 때는 스트랩을 손목에 걸고 늘리지 않게 조절해 폴의 손잡이를 잡는다. 내려갈 때는 스트랩을 걸지 않고 폴 윗부분을 잡아 체중을 실어야 무릎에 무리가 안 간다.

이렇게 드세요 (62)
인산가 푸드 건강 레시피 - 두부새우젓국

글 김정아
사진 김중연
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

‘방콕생활’ 지칠 때 간편하게 면역력·소화력 업그레이드



최근 활동량은 줄어들고 삼시세끼 꼬박 챙겨 먹게 되면서 소화가 잘 되지 않는 사람이 많다. 그렇다고 굶을 수는 없는 법. 면역력은 높이고 소화도 잘 되는 건강한 음식이 필요하다.

재택근무, 온라인 개학 등 코로나19로 인해 삶의 패턴이 변화되면서 주부들에게는 바이러스보다 더 무서운 고민이 생겼다. ‘돌밥돌밥(돌아서면 밥 차리고 돌아서면 밥 차리고)’이라는 유행어가 생겨날 정도로, 반복되는 밥상 차림에 지쳐가고 있다. 이럴 때 필요한 것은, 간편하지만 영양가도 풍부한 음식이다.

간단한 재료로 똑딱... 맛·영양까지 만족

최근 사회적 거리 두기를 실천하면서 식사량에 비해 소비되는 열량이 적다 보니 체중이 급격히 늘었다며 고민하는 사람이 많다. 체중 감량을 위해서는 단백질이 풍부하고 지방이 적은 음식이 필요하다. 가장 대표적인 식재료로 두부를 빼놓을 수 없다. 두부 요리는 다양하지만, 건강하게 섭취하고 싶다면 ‘두부새우젓국’을 추천한다.

두부새우젓국은 멸치육수에 두부, 새우젓, 대파를 넣고 끓인 음식이다. 재료나 요리법이 너무 간단해 영양가가 거의 없을 것 같지만, 완벽한 건강식이다. 우선 식물성 단백질이 풍부한 두부는 노화 방지, 골다공증 예방, 갱년기 증상 완화, 두뇌 발달 도움, 성인병 예방, 치매 예방, 면역력 향상, 신진대사 촉진 등 완벽한 영양 식품이다. 음식의 맛을 좌우하는 새우젓 역시 두부 못지않게 건강에 좋은 다양한 효능이 있다. 첫째, 새우젓에는 키틴올리고당 성분이 다량 함유돼 있는데, 이 성분이 면역세포를 강화해 줘 우리 몸의 면역력을 높여준다고 알려져 있다. 둘째, 베타인 성분이 함유돼 있어 지방간 개선과 위 건강에 탁월한 효과가 있고, 셋째 지방을 분해하는 리파아제 성분이 들어 있어 체중 감량에도 효과적이다.

면역력 높여주는 죽염과 만나 건강 효과 상승

재료가 간단한 음식일수록, 어떤 재료를 쓰느냐에 따라 맛과 영양이 결정된다. 두부새우젓국을 만들 때는 두부의 맛도 중요하지만, 새우젓 역시 잘 골라야 한다. 껍질이 얇고 밝은 분홍색을 띠며 살이 굵고 비린내나 구린내가 나지 않는 것이 좋다. 염장을 할 때 어떤 소금을 사용하느냐도 매우 중요한데, 질 나쁜 소금을 사용했을 시 새우의 살이 멍개지고 색과 맛이 변색되기도 한다. 따라서 제품의 가격보다는 원산지, 제조 과정 등을 꼼꼼히 살펴보는 것이 좋다. 차별화된 깊은 맛과 감칠맛을 원한다면 인산죽염 새우젓을 사용해 보자. 서해안 생새우를 해양심층수로 깨끗하게 씻어 이물질을 걸러내고 인산가 9회 죽염으로 간을 해 맛있는 짬맛을 느낄 수 있다. 또한 미네랄이 풍부한 죽염을 같이 섭취할 수 있어 영양 가득한 음식이 완성된다. ㉠

두부새우젓국

재료(2인분)

멸치육수(국멸치, 다시마) 25컵,
두부 1/2모, 대파 1대, 새우젓 1큰술,
새우 2~3마리

만들기

- 1 두부는 한입 크기로 자른다.
- 2 대파는 길이로 반 가르고 3cm로 길이로 자른다. 새우살은 굵게 자른다.
- 3 육수에 두부를 넣고 끓이다가 새우젓으로 간하고, 대파를 넣고 대파가 부드러워지면 새우살을 넣고 한소끔 끓인다.
- 4 기호에 따라 청양고추나 고춧가루를 더한다.



《산 음식, 죽은 음식》

조리된 음식은 비만·질병 불러 야생동물처럼 먹으면 건강해져

살아 있는 음식을 먹는 야생동물에게 질병과 비만은 없다. 인간이 질병과 비만으로 고생하는 이유는 살아 있는 음식을 먹지 않고 죽은 음식을 먹기 때문이다. 저자 더글라스 그라함은 “죽은 음식을 먹지 않고 ‘산 음식’ 위주로 먹는다면, 우리 인간은 질병과 비만 없이 평생을 살 수 있다”고 주장한다.

인간은 다른 동물의 시체를 먹는 동물인가? 인간은 초식동물인가? 인간은 발효식품을 먹는 동물인가? 인간은 다른 동물의 젖을 빠는 동물인가? 인간은 뿌리식물을 먹는 동물인가? 인간은 견과류나 씨앗류를 먹는 동물인가? 인간은 잡식성 동물인가? 이 궁금증을 풀기 위해서는 호모사피엔스의 유전자와 99.6% 일치하는 침팬지의 생활을 보면 된다.

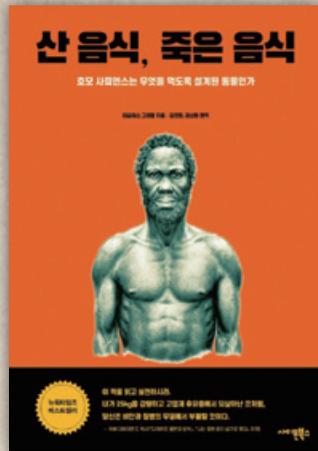
“주로 채식 침팬지는 비만도 질병도 없다”

세계적인 침팬지 학자 제인 구달(Jane Goodall) 박사는 “침팬지도 간혹 벌레도 먹고 식량이 부족할 때 육식도 하지만 그 비율은 겨우 2%인데, 과일과 어린 잎채소를 주로 먹는다”며 “이런 야생의 침팬지들은 비만도 질병도 없다”고 주장한다.

인간 또한 육식동물이 아니다. 인간은 죽은 토끼를 보고 사자처럼 침을 흘리지 않는다. 인간이 육식을 하는 것은 신(자연)의 설계와도 배치될뿐더러, 우리 호모사피엔스의 진화론적 설계와도 동떨어져 있다.

그렇다고 인간이 초식동물이라는 뜻도 아니다. 녹말음식을 먹는 동물도 아니며, 발효식품을 먹는 동물도, 다른 동물의 젖을 빠는 동물도, 견과류를 먹고 사는 동물도 아니다. 저자는 “순수한 자연 상태에서 인간은 과일을 먹고 산다”고 주장한다.

호모사피엔스는 본성적으로 달콤한 과일을 좋아한다. 과일은 인간의 몸이 필요로 하는 영양소로 가득 차 있다. 그것도 인간에게 필요한 최적의 비율로 말이다. 모든 증거로 볼 때 인간의 소화기관은 거의 전적으로 과일이나 부드러운 잎에 들어 있는 부드러운 수용성 식이섬유만 소화할 수 있도록 만들어져 있다. ‘아침에 사과 한 알이면 의사가 필요 없다’란 말처럼 인간은 과일을 먹고 사는 동물이었다.



《산 음식, 죽은 음식》

더글라스 그라함 지음
김진영·강신원 번역
사이문북스 출간
정가 16,000원

하지만 요즘 과일은 억울한 누명을 쓰고 있다. 당뇨병 인구가 늘면서 과일에 대한 비난이 유행처럼 돌고 있다. 과일이 몸에 좋지 않다는 ‘가짜뉴스’이다. 과연 그럴까? 저자는 “혈당지수(GI·Glycemic Index)보다 혈당부하지수(GL·Glycemic Load)가 중요하다”라면서 “식이섬유가 그대로 유지된 생과일을 통째로 섭취하면 당분이 비교적 빠르게 혈류에 들어가지만, 혈관을 빠져나올 때도 그만큼 빠르게 나오므로 걱정할 필요가 없다”고 한다.

“과일은 인간에게 이상적인 식품”

저자는 “과일은 인간을 위한 완벽한 연료를 제공하는 이상적인 식품”이라고 말한다. 또한 “당뇨의 원인은 과일이 아니라 지방”이라며 과일이 암치료를 방해한다. 과일을 먹으면 속이 쓰리다, 과일이 충치의 원인이다 등의 ‘가짜뉴스’에 반박한다. 3장에서는 ‘산 음식’이 어떻게 살을 빼고 질병을 치유하는가에 대해 말한다. 가열되지 않은 음식이나 조리되지 않은 음식은 모든 동물의 세포건강을 위한 최적의 자연식이다. 인간과 야생동물 사이의 중요한 차이점 중 하나는 인간은 음식을 요리하고 동물들은 그렇지 않다는 것이다.

조리된 음식은 고지방이며 독성물질을 발생시킨다. 인간이 살이 찌고 질병에 걸리는 이유는 이 독소 때문이다. 이 독소가 혈관을 파고들거나 뇌에 침입하면 치명적이다. 그래서 우리 몸은 지방과 수분을 불러들여 그 독소를 가두어 놓으려 한다. 비만과 질병에 걸리는 것도 죽음을 면하기 위한 자정작용인 셈이다. ‘산 음식’을 먹어 독소가 빠져나가면 독소를 에워싸고 있던 지방과 수분이 저절로 빠져나간다.

자연위생학의 대가인 프라이(T.C.Fry) 박사는 ‘참 음식을 고르는 4가지 기준’을 제시했는데 그 4가지는 ▲자연상태에서 맛있는 음식인가? ▲독소를 발생시키는 음식인가? ▲소화흡수가 쉬운 음식인가? ▲우리 몸에 영양분을 주는 음식인가?이다.

탄수화물 80, 단백질 10, 지방 10% 식단을

저자는 ‘80/10/10’의 칼로리 백분율을 강조한다. 즉 최소 80%의 칼로리를 탄수화물, 특히 단맛이 나는 과일을 통째로 먹어서 섭취해야 하며, 최소 10%는 단백질, 10%는 지방에서 얻는 ‘저지방 생채식 식단’이다. 자연의 신선하고, 가공되지 않고, 드레싱이 되지 않은 자연 식물성 음식을 이 비율로 섭취한다면 힘들지 않고 비만을 해결하고 건강을 되찾을 수 있다.

저자는 궁극적으로 “초원에서 뛰노는 야생동물에 정답이 있다”고 말한다. “그들은 ‘배고르면 먹고 배부르면 쉬는’ 자연의 법칙에 따라 살아간다. 인간도 마찬가지로 ‘산 음식’을 먹기만 하면 질병과 비만이 없는 삶을 살게 될 것을 장담한다”는 것이다. ㉑



80/10/10 공식을 숙지하라

- 1 모든 과일에서 90~97%의 칼로리를 섭취한다.
- 2 부드럽고 잎이 무성한 채소와 셀러리로부터 2~6%의 칼로리를 섭취한다.
- 3 다른 모든 채소(배추, 브로콜리, 지방이 많은 과일, 견과류, 씨앗류 포함)로부터 0~8%의 칼로리를 섭취한다.

저자 더글라스 그라함

영양학 분야의 세계적인 권위자로 본인의 주장을 증명하기 위해 40년 가까이 스스로 운동선수가 되어 활동하고 있다. 전 세계를 돌며 5,000여 회의 강연을 했으며, 《다이어트 불변의 법칙》의 저자 하비 다이아몬드 박사와 함께 ‘로푸드(Raw Food) 운동의 아버지’로 칭송받고 있다. 전 자연위생학협회 회장, 현 국제건강협회 회장.

피부에 좋다는 소금 죽염은 더 좋아요

항노화·항산화에 탁월한 죽염은 피부 안티에이징에도 그 기능 발휘가 뛰어나다. 질 좋은 소금은 피부 진피의 탄력 섬유를 풍부하게 할 뿐 아니라 보습·청결·염증 완화 효과를 통해 피부를 더욱 건강하고 탐스럽게 만든다. 매끄럽고 깨끗한 피부 관리를 위한 죽염 활용법에 대해 살펴본다.

로마의 철학자 플라투투스Plautus-BC 254~184가 이런 말을 남겼죠. “화장을 하지 않은 여자는 소금을 넣지 않은 음식과 같다.” 플라투투스의 비유에서 우리는 소금과 화장 사이에 놓인 동질성을 유추하게 됩니다. 화장이 완성해 내는 미적인 아름다움과 개성, 소금의 짠맛에 의한 감칠맛과 풍부함은 우리의 시선과 미각에 자극과 활기를 가져다준다는 공통점을 갖고 있습니다. 더욱이 소금엔 화장품 못지않은 피부 개선 기능이 있어 오랜 옛날부터 피부 미용에 활용돼 왔으니 화장과 소금의 관계는 매우 깊고 밀접하다고 볼 수 있죠.



클레오파트라, 사해로 소금 목욕 여행 기록

예뻐지기 위해 오줌 목욕도 서슴지 않았다는 클레오파트라. 그녀의 피부 미용을 위한 여행은 언제나 특별했다고 하는데요. 1,000마리의 당나귀를 대동해 당나귀 젖으로 목욕을 하며 목적지로 향했다고 하네요. 이집트의 위상을 대변했던 그녀는 무덥고 건조한 사막의 대기 속에서 뽀얗고 윤기 넘치는 피부를 유지하기 위해 늘 ‘젖목욕’을 고집했다고 합니다. 이집트 알렉산드리아에서 출발한 그녀의 미용 여정의 종착지가 사해라는 점은 매우 의미심장한데요.

클레오파트라가 나귀 떼를 이끌고 멀리 사해로 갔던 이유는 바로 소금 목욕을 하기 위해서였다고 합니다. 소금을 넣은 물로 입욕과 족욕을 하면 강력한 삼투압 작용 덕분에 부기가 잘 빠진다고 하는데요. 혈액과 기순환이 좋아져 피부 재생 주기가 정상화돼서 좀 더 맑고 윤기 있는 피부를 갖게 될 수 있었던 거죠. 클레오파트라라는 이렇게 갈슘과 마그네슘을 비롯해 칼륨과 철, 아연 등 인체에 유용한 미네랄의 비율이 높은 사해를 찾아가 걸림돌이 되곤 했던 부기와 푸석함을 해결했다고 하네요.

죽염을 먹거나 바르면 얼굴빛이 환해져

사람의 혈액은 0.9%가 염분으로 구성되어 있어 인체의 생명을 유지하기 위해서는 반드시 염분 섭취가 이뤄져야 하는데요. 이렇게 체내에 흡수된 소금은 신진대사를 촉진시키고, 삼투압을 통해 체액의 염분 비율을 일정하게 한다고 합니다. 위장 기능을 좋게 하고 심장과 신장 기능도 강화시키는 에너지원인 셈이죠. 더욱이 소금은 피부의 윤기와 탄력을 더하는 데도 그 효율이 높은데요. 소금을 복용하거나 세안과 목욕에 활용하면 대사 활성화와 정화 작용을 통해 한결 매끄럽고 건강한 피부를 가꿀 수 있게 됩니다.

순정한 피부를 만들기 위해서는 먼저 장이 탄탄해야 하는데요. 아침에 일어나 공복 상태에서 생수 1ℓ에 작은 손가락으로 죽염 3스푼을 넣어 천천히 마시면 체내 독소와 장속의 노폐물을 배출시켜 속을 가볍고 편안하게 만들 수 있습니다. 일주일에 한 번씩 죽염을 넣은 생수를 마셔 장을 비워 보세요. 얼굴빛이 한결 맑아지고 환하게 빛을 낼 테니까요.

이번엔 소금으로 세안을 할 차례인데요. 소금 세안이 좋은 이유는 피부 표

면에 쌓인 각질과 피지가 소금 입자에 붙어서 떨어져 나오는 덕에 피부가 하얗고 깨끗하게 닦여지죠. 입자가 고운 소금이냐 다용도 죽염(1회 죽염) 1작은술을 손에 덜어 비빈 후 얼굴에 발라 부드럽게 마사지한 후 미온수로 닦아내면 가장 정갈하고 완벽한 세안이 됩니다. 찬물로 충분히 헹구 피부를 탱탱하게 수축시키면 얼굴이 좀 더 작아 보이고 피부 탄력도 더해지는 것을 느낄 수 있거든요. 즐겨 사용하는 로션과 크림, 오일에 죽염 분말을 섞은 후 살살 녹여 바르면 피부의 윤기와 촉촉함이 더해지는 점도 꼭 경험해 보세요. 

소금 목욕으로 힐링하세요!



뜨거운 물이 담긴 욕조에 들어가 몸을 따뜻하게 한 후 전신에 소금을 바르면 응어리진 근육이 확 풀린다. 일명 ‘소금 바르기’로 불리는 이 목욕법은 따뜻한 물에 의해 이완된 신체에 다용도 죽염을 바른 후 3분 후에 샤워를 하는 방식. 단순하지만 피부 노폐물을 없애 전신을 깨끗하게 하는 것은 물론 신진대사를 촉진해 혈액의 정화와 순환에 많은 도움이 된다. 다용도 죽염이 피부의 긴장과 스트레스를 해소시키는 것은 물론 근육을 편안하게 해 몸의 피로와 부조화를 순식간에 없애는 건강 목욕법이다.

SPECIAL THEME

자연치유의 원동력

면역력이 셀프백신

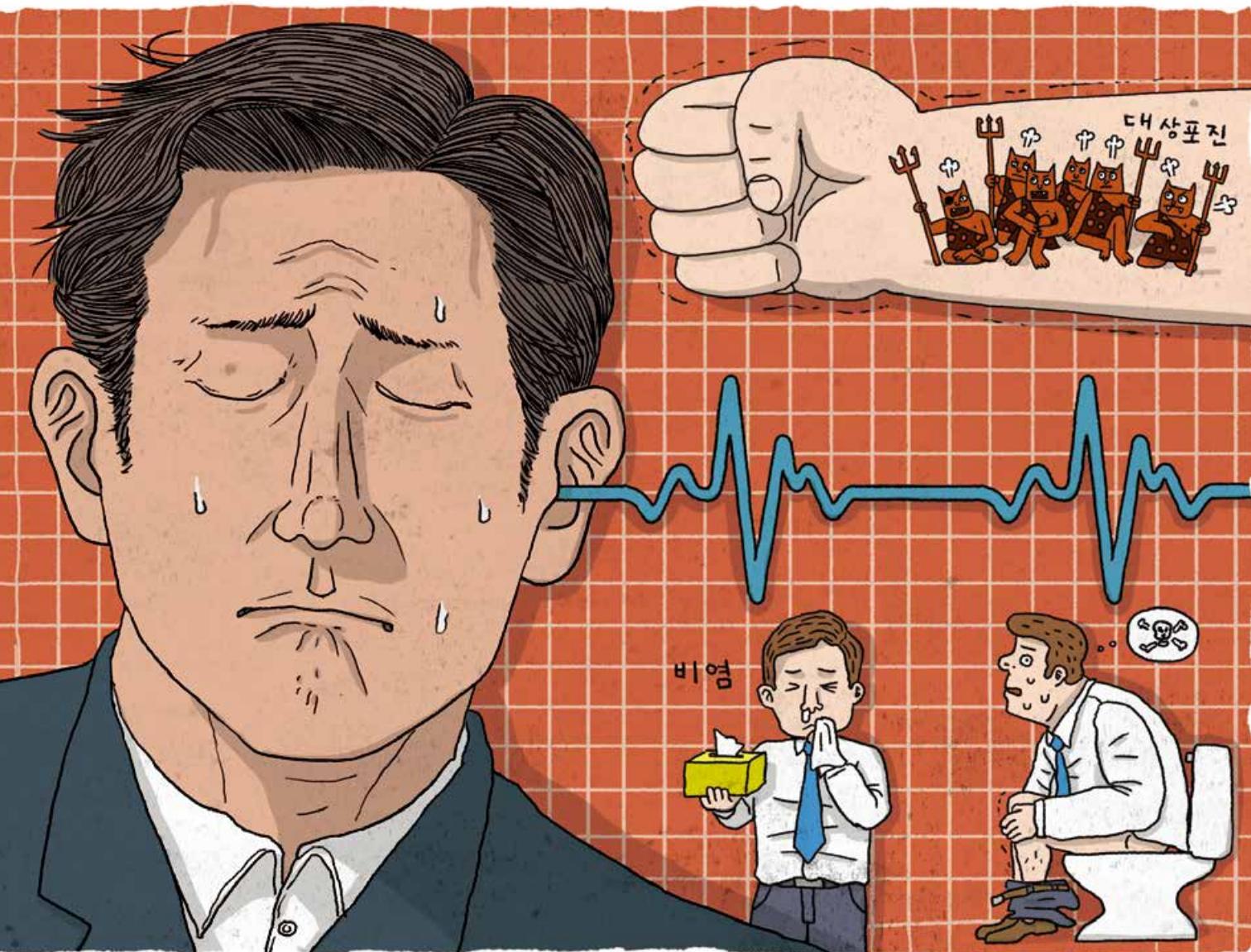
면역력이 좋다는 것은 기운이 좋다는 것과 같은 얘기다. 이 왕성한 기운을 갖고 있으면 우리 몸에 들어온 외부의 나쁜 것을 얼마든지 몰아낼 수 있다.

암·과질·난치병 그리고 코로나19와 같은 신종 감염병에 이르기까지 모든 병의 치유책은 바로 이 면역력에 달려 있다. 면역이라는 자연 치료제를 얻기 위해선 어떻게 하면 될까? 우리 몸이 내보이는 면역력 저하 증상을 감지하는 것에서부터 유허오리와 마늘 섭취로 기력과 혈맥을 강화하는 방안이 이르기까지, 면역과의 공생을 살펴본다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



대상포진·비염·설태·배탈·설사 딩동~ 면역력 위험 시그널입니다



면역력은 우리 몸을 지키는 '방위대'다. 우리 몸 안의 항체는 외부의 바이러스·세균 등을 차단하고 차단해 평화를 유지한다. 그런데 이 방위군의 수가 줄어들면 면역력에 비상등이 켜진다. 다행인 것은 빨간불이 들어오기 전에 방위군을 보강하라는 여러 신호를 보낸다는 것. 이를 재빨리 알아차리고 면역력을 끌어올리는 것이 장수의 비결이다.

면역력 약한 노년층, 코로나19에 취약

우리 몸엔 매일 1억 개가 넘는 바이러스가 침투한다. 그럼에도 보통 아무런 자각 없이 건강을 유지할 수 있는 것은 우리 몸에 있는 3,000만 개의 항체 덕분이다. 이 면역체계가 든든한 방어군이 되어 바이러스를 효과적으로 죽인다. 하지만 나이가 들수록 면역체계는 점점 약해진다. 몸속에서 항체가 줄면서 면역력이 떨어지는 '면역노화'를 겪기 때문이다. 이 때문에 나이가 들면 대상포진·수두 같은 병에 잘 걸린다. 최근 코로나19 확진자 중 사망자 대부분도 면역력이 약한 노년층이었다. 비단 나이 때문만이 아니라 최근엔 잘못된 생활습관으로 젊은 사람도 면역력이 많이 떨어져 있다. 차가운 음식을 즐기고 에어컨을 수시로 틀고 술·담배를 하는 등의 생활습관은 체온을 떨어뜨리는 주범이다.

면역력이 떨어진다는 것을 어떻게 알 수

있을까. 다행히도 우리 몸은 면역력에 빨간불이 들어오기 전에 다양한 신호를 보내 '어서 빨리 면역력을 끌어올려 더 이상의 병을 일으키지 말라'고 경고한다

체온 1도 떨어지면 면역력 30% 하락

체온이 1도 떨어지면 면역력은 30%가량 떨어진다. 운동 부족도 원인이다. 몸의 열은 근육이 수축하며 만들어진다. 운동량이 줄면 근육도 적어져 체온이 떨어진다. 스트레스도 면역력을 떨어뜨리는 주요 원인이다. 스트레스가 과도하게 쌓이면 코르티솔 호르몬이 많이 분비되면서 면역력이 떨어지며 이는 피로감, 두통과 불면증, 근육통, 우울증, 건강증, 불안, 조울증 등의 다양한 심신반응으로 나타난다. 고혈압, 당뇨, 만성폐쇄성폐질환 등 기저질환을 앓고 있어도 면역력이 떨어진다. 코로나19에 감염돼 사망한 사람의 대부분이 기저질환을 앓고 있었다. 그렇다면 면역력이 떨어진다는 것을 어떻게 알 수 있을까. 다행히도 우리 몸은 면역력에 빨간불이 들어오기 전에 다양한 신호를 보내 '어서 빨리 면역력을 끌어올려 더 이상의 병을 일으키지 말라'고 경고한다. 일상생활에서 가장 잘 알 수 있는 신호는 숨을 쉴 때 잡음이 나거나 심장박동이 불규칙해지는 것, 색이 질거나 악취가 나는 대변을 보는 것, 헛바닥에 설태가 끼는 것 등이다. 또한 배탈과 설사, 대상포진 등도 나타난다.

면역력이 떨어졌을 때 보내는 신호

1. 잦은 감기

우리가 가장 쉽게 면역력이 떨어진 것을 감지할 수 있는 것이 감기다. 면역력이 약해져 오는 감기는 잦기도 할뿐더러 한 번 걸리면 좀처럼 낫지도 않는다. 그렇다고 항생제를 쓰는 것은 좋지 않다. 항생제를 쓰면 금방 낫는 것처럼 보이지만 그것은 눈에 보이는 결과일 뿐이고 실상은 면역력을 더 떨어뜨리는 결과를 내 더욱 감기가 자주 걸리게 되고 더 낫지도 않게 된다. 충분히 쉬면서 몸에 열을 내 우리 몸의 면역체계가 자연스럽게 감기를 이겨낼 수 있도록 해야 한다. 감기가 오래 지속되면 폐렴이나 결핵, 기관지염 등으로 진행될 수도 있다. 결핵과 폐렴은 감기 증상과 비슷해 그냥 넘기기 쉽다. 결핵은 숨을 쉬기 힘들고 가래에 피가 섞여 나오거나 체중 감소 등의 증상을 보인다. 폐렴은 심한 기침, 피 묻은 가래, 호흡곤란 등이 나타난다. 두통, 피로감, 근육통, 관절통 등 온몸에서 증상이 발생하기도 한다. 특히 요즘은 코로나19가 유행하고 있으므로 발열을 동반하는 감기 증상이 있는지 잘 살펴야 한다.



은 악화된다. 특히 알레르기성 비염은 몸 상태가 나빠져 면역력이 떨어지면 심해진다. 비염을 방지할 경우 알레르기 결막염, 축농증, 중이염, 알레르기 천식 등의 다른 질병도 발병할 확률이 높아가급적 빨리 고쳐야 한다. 코감기인 줄 알고 감기약만 먹으면 비염은 절대 고쳐지지 않는다. 콧물과 재채기의 상태만 고칠 것이 아니라 면역력을 길러야 근본적으로 병을 고칠 수 있다.

2. 비염

흔히 코감기와 혼동하지만 비염은 재채기, 콧물, 코막힘 증상이 2주 이상 계속되는 것이 다르다. 눈과 코가 가려운 것도 비염의 특징이다. 면역력이 떨어지면 모든 알레르기 질환



3. 염증



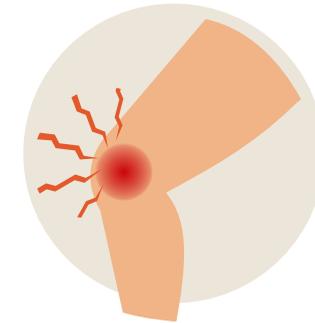
몸속 항체가 부족해지면 몸에 염증이 생기기 쉽다. 세균은 입을 통해 가장 먼저 유입되므로 구강 내 염증이 생긴다. 우리 입 안에는 700여 종에 달하는 유해균과 유익균이 균형을 이루고 있다.

하지만 면역력이 떨어져 유해균의 수가 더 많아지면 치주질환과 같은 구강질환이 발생한다. 치주질환 초기에는 잇몸이 붓거나 양치질할 때 피가 나는 증상을 보인다. 그러다 염증이 깊어지면 잇몸이 짙은 빨간색이나 보라색으로 변색되거나 농양, 궤양이 나타날 수 있다. 문제는 구강 내 바이러스가 기도를 통해 위장 등 장기로 내려가는 경우다. 이 바이러스는 기도에서 편도염 등 바이러스성 호흡기 질환을 유발할 수 있고, 기도를 지나 위장으로 들어오면 장내 유해균이 많아져 식사 후 복통과 설사, 체함 증상이 자주 나타난다. 심하면 위염이나 위궤양, 궤양성대장염, 십이지장궤양 등

을 일으키기도 한다. 바이러스가 폐까지 침투해 염증을 일으키면 폐렴으로 진행될 수도 있다. 눈에는 다래끼가 생긴다. 눈을 감싸고 있는 점막 조직은 면역물질과 점액질로 되어 있는데, 면역력이 떨어지면 점막이 세균의 침입을 잘 막아내지 못한다. '헤르페스 바이러스'라 불리는 입술 주위의 작은 수포도 마찬가지로 입을 통해 들어온 바이러스가 소멸되지 않고 피부에는 뾰루지 등 잡티가 많이 생기고 심하면 아토피, 건선 등 질환이 생긴다. 여성은 질염에 걸릴 확률이 높아진다.

4. 대상포진

대상포진은 노인성 질환이지만 최근에는 젊은 층까지 확산되고 있다. 초기에는 감기처럼 발열과 오한이 있을 수 있고, 배가 아프며 설사를 하기도 한다. 몸에 심한 통증이 생기고 3~10일이 지난 후 피부 발진이 나타난다. 대상포진은 등으로부터 시작해 옆구리, 가슴, 복부에 이르러 나타난다. 그다음으로는 얼굴로 넘어가 이마나 앞머리, 또는 뺨에 나타난다. 드물게 목이나 허리, 다리에 나타나기도 한다. 고통이 극심해 옷이 스치는 것만으로도 악 소리가 날 정도로 아프다. 발병한 지 한 달이 지나 신경통으로 넘어가면 어떠한 진통제나 신경치료도 효과가 적어져 사전에 면역력을 키워 예방하는 것이 가장 중요하다. 대상포진 백신을 접종하면 60~70% 정도 예방효과를 볼 수 있다.



5. 관절염

면역력이 떨어지면 관절에도 염증이 생겨 류머티즘 관절염을 발병시킨다. 이는 면역세포가 제 기능을 하지 못해 우리 몸에서 해로운 물질이 정상세포를 공격해 혈액순환 능력이 떨어진 관절에 통증을 발생시키기 때문이다.

아침에 일어나 손가락을 굽히고 펼 수 없을 정도로 뻣뻣함이 30분 이상 지속되는 '조조강직(朝朝強直)' 증상이 나타난다면 류머티즘 관절염을 의심할 수 있다. 류머티즘 관절염 환자의 90%가 조조강직 증상이 발생한 후 2년 내에 관절 손상이 나타나기에 적절한 시기에 면역력을 키워 증상을 없애야 한다. ⑩

면역력 체크리스트

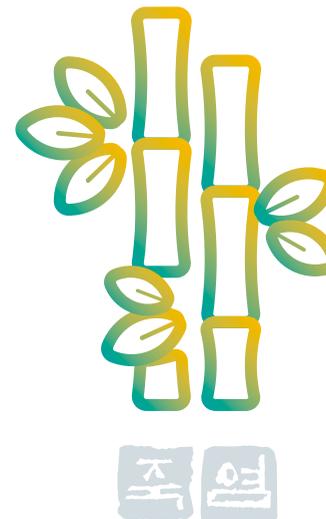
- 1 일찍 자도 아침에 일어나는 것이 힘들다.
- 2 평소 무기력하고 무슨 일을 하든 쉽게 지친다.
- 3 입안이 자주 험글고 입술에 물집이 잡힌다.
- 4 식사 후에는 어김없이 배에 신호가 온다.
- 5 술·담배를 즐긴다.
- 6 최근 땀을 내 운동해 본 적이 없다.
- 7 평소 스트레스를 많이 받는다.
- 8 식사, 수면 등 생활패턴이 불규칙하다.
- 9 평소 우울하고 짜증을 많이 낸다.
- 10 차가운 음료나 인스턴트 식품을 즐긴다.

※ 3개 이하: 면역력 정상, 4~6개: 면역력 저하 상태, 7개 이상: 면역력 위험 수위



인산표 슈퍼푸드로 질병 Out!

면역력에 대한 관심이 높아지면서 영양제를 찾는 사람이 많아졌다. 하지만 ‘음식으로 못 고치는 병은 없다’는 말이 있는 것처럼 최고의 영양제는 자연으로부터 온 것이다. 인산의학에서 권하는 면역력 슈퍼푸드에 대해 알아보자.



몸속 염성 유지해 면역력 지켜주는 죽염

인산 선생은 ‘모든 생물이 부패하지 않는 것은 염성의 힘 때문인데, 체재 수분에 염성이 부족하게 되면 수분이 염장으로 변해 각종 염증을 일으키며, 이 염증이 오래되면 이것이 다시 각종 암으로 변화된다’고 했다. 우리가 건강한 체력을 유지하고, 공해독 등 각종 유해물질로부터 우리 몸을 지키려면 염성을 채워야 하는데, 이에 뛰어난 것이 바로 ‘죽염’이다.

죽염은 서해안 천일염을 대나무통에 넣어 9번 구워 만든 미네랄 덩어리다. 미네랄이 풍부한 죽염은 우리 몸속에 들어와 피를 맑게 하고 혈관벽의 노폐물을 제거해 몸 구석구석 혈액이 순환될 수 있도록 해준다. 머리부터 발끝까지 혈액순환이 원활히 되기에 체온이 전체적으로 상승하고, 노폐물로 인한 염증도 사라져 면역력 상승에도 효과가 있다. 코로나19 바이러스로 집안에서만 생활하다 보니 소화불량으로 고생하는 사람이 많다. 특히 소화 기능이 약한 어르신이나 아이의 경우, 속이 더부룩해진다는 이유로 식사량을 줄이기도 한다. 그렇다 보니 영양분 섭취가 골고루 되지 않아 면역력이 급격히 떨어진다. 이럴 땐 위에 따뜻한 기운을 돌게 해 움직임을 활발히 해주는 것이 좋은데, 가장 좋은 방법이 죽염을 섭취하는 것이다. 죽염 속 유효 성분이 냉기가 가득한 위장의 온도를 높여준다고 알려져 있다.

죽염은 입에 넣어 침으로 녹여 먹는 것이 가장 좋지만, 짠맛이 익숙지 않다면 음식으로 섭취하면 된다. 밥을 지을 때 죽염 분말을 넣거나 음식의 간을 일반 소금 대신 죽염으로 바꾸면 온 가족 면역력을 높일 수 있는 건강한 밥상이 완성된다.



유황오리

보양해독의 최강자 유황오리

나이가 들수록 '약발'이 잘 안 받는 이유는 그동안 쌓인 나쁜 물질들이 흡수를 방해하기 때문이다. 그렇기에 아무리 좋은 음식을 먹어도 면역력이 떨어지고, 각종 바이러스에 노출될 위험이 커진다. 따라서 면역력을 강화하기 위해 우선적으로 해야 하는 것은 몸에 쌓인 독을 없애는 '해독'이다.

해독을 위한 방법은 무수히 많지만, 인산 선생이 최고로 여긴 것은 바로 '유황오리'다. 《신약본초》에는 '유황을 오리에 맥이라고 하는 건데, 그걸 보리밥 식혀가지고 부지런히, 한두 마리 맥이는 건 서울도 될 거요. 그래서 맥여가지고 잡아먹고, 또 길러 잡아먹고, 그걸 줌 하는 것이 유익한데, 그건 상당히 보양제고 해독제고 상당히 좋아요'라고 적혀 있다.

실제로 오리는 사람이 상상하지 못하는 강력한 해독력을 갖고 있다. 오리의 뇌에는 독약을 해독하는 강력한 해독제가 있는데, 오리에게 유황을 먹이는 이유도 유황의 독성은 제거되고 약성만 남기 때문이다. 해독력이 뛰어난 오리가 우리 몸속에 들어오면 공해독을 해독하고, 염분이 강해 염증을 제거하고 상처를 다스리는 약이 된다. 또한 종기를 없애고 새살이 돋게 하는 거약생신의 효과도 있다.

유황오리는 해독에만 그치지 않는다. 물의 기운을 가득 가진 오리에게 그 자체로 불덩어리인 유황을 먹이면, 유황이 오리 몸속에서 법제돼 오리의 전신이 뜨거운 생명체로 변하게 된다. 불의 기운을 가득 머금고 있는 유황오리가 체내에 섭취되면 혈액순환을 원활하게 해 체온을 올려주고 면역력 향상에도 도움이 된다.



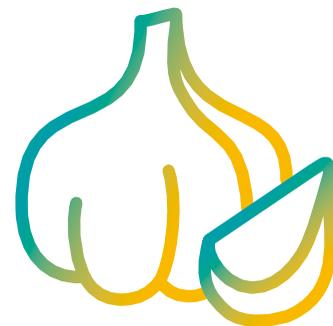
생강

체내 찬 기운 제거·체온 상승 생강

《신약》에 의하면 '생강은 공해독 등 모든 독을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질되어 가는 물질을 완전 재생시킬 수 있는 놀라운 거약생신 효능이 있다'고 한다. 인산 선생은 한마디로 나쁜 것을 제거하고 새것을 나오게 하는 데 가장 효과 높은 묘약으로 '생강'을 꼽았다.

면역력 강화를 위해 생강은 필수 식품으로 꼽히는데, 가장 큰 이유는 체온을 올려주기 때문이다. 생강의 매운맛을 내는 진저론 성분에는 체온을 끌어올릴 뿐 아니라 체내 찬 기운을 배출하는 효능이 있다. 또한 신진대사 활동을 원활히 도와주고 소화 능력을 높여 몸의 피로감도 줄여준다. 요즘처럼 아침저녁으로 기온차가 심한 계절에는 면역력이 떨어지고 춘곤증으로 몸이 나른해지기에 생강을 더 자주 섭취해 주는 것이 좋다.

이 밖에도 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출해 성인병 예방에도 도움이 되고, 혈액순환을 도와 관절염이나 생리통 및 두통 완화에도 효과적이다.



마늘

100가지 이로운 있는 슈퍼푸드 마늘

《동의보감》에 마늘은 '성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 있다. 종기를 제거하고 풍습과 나쁜 기운을 없앤다. 냉과 풍증을 제거하고 비장을 튼튼하게 하며 위를 따뜻하게 한다. 허하고 설사 하면서 근육이 뒤틀리는 것을 치료한다. 전염병을 예방하고 해충을 죽인다'고 설명돼 있다. 《본초강목》에도 마늘은 여러 가지 질환에 효능이 있다고 기술돼 있다. 이처럼 마늘은 냄새를 빼면 100가지 이로움이 있다고 해 '일해백리(一畝百利)'라 불리는 슈퍼푸드다.

마늘 자체만으로도 유용한 성분이 많지만 인산 선생은 《신약본초》를 통해 '발마늘을 껍질째 구워 따뜻할 때 죽염을 짚어 먹는 것이 염증 해소에 가장 좋다'고 밝히고 있다. 마늘에는 알리신, 메틸시스테인 등 유황화합물질이 함유돼 있는데, 이 성분이 건강에 이로운 작용을 한다. 마늘을 껍질째 굽게 되면 독성은 사라지고, 알리신 성분이 농축되면서 유황 성분이 크게 증가해 항산화 효능이 높아진다. 또한 불기운인 유황 성분이 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고, 신진대사를 활발하게 해 콜레스테롤 개선, 간기능 활성화, 알츠하이머성 치매 예방, 강력한 항균 작용 등 다양한 효능을 발휘한다. 게다가 마늘은 면역력을 높여주고, 체력 증진과 피로회복에도 효과가 있다고 알려져 있어 지금 우리에게 꼭 필요한 식품이다.



무

기관지 및 소화기관 건강에 탁월 무

예부터 무는 소화기 계통 질환에 매우 효능이 있다고 알려져 있어 소화가 잘 안 될 땐 큼직한 무를 썰어 생으로 많이 먹었다. 《동의보감》에는 '무는 소화를 돕고, 기를 내리며, 담을 삭이고, 독을 풀어준다'고 소개돼 있다. 실제로 무에는 지방 분해를 돕는 에스테라아제가 들어 있어 기름진 음식과 함께 먹으면 속을 편안하게 해준다고 한다.

또한 무는 요즘처럼 면역력이 떨어져 기침이 자주 나는 시기에 큰 효과가 있다. 가래, 천식, 기침 등 기관지에 좋은 음식으로 알려져 있는데, 비타민C가 풍부해 감기에 대한 면역력 강화에 도움이 된다. 무를 생으로 먹었을 때 매운맛이 나는데 이는 시니그린이란 성분으로, 점액이 잘 분비 되도록 해 가래를 묽혀주는 작용을 한다.

인산 선생은 '무는 예부터 생강, 마늘 그 외 여러 가지 약재와 함께 엿으로 고아 먹으면 만병의 통치가 된다고 했는데, 반드시 '서리 맞은 무'여야 한다고 강조했다. 서리가 내리면 땅속에 토성분자의 기운이 들어가는데, 이것이 무 속에 들어가면 매운맛이 사라지고 단맛이 스며들면서 사람을 살리는 약성 감로정이 생긴다고 했다. 실제로 겨울 무는 과일보다 수분이 많고 당도가 높다. 이렇게 자란 무와 죽염, 여러 약재를 함께 달여 만든 무엿은 환절기 면역력을 높이는 데 큰 효과가 있다. 또한 무는 섬유질이 풍부해 장내 노폐물을 제거해 줘 최근 야외활동 감소로 급격히 체중이 증가한 이들에게도 좋은 식품이다. ㉮

정상세포도 공격하는 '사이토카인 스톰' 폐·심장·신장·간에 타격

우리 몸의 면역시스템이 정상 가동하면 코로나19 바이러스도 두려워할 필요 없다. 그러나 면역 균형이 깨져 과도하게 반응하면 오히려 생명을 위협받을 수 있다. 최근 주목받고 있는 면역 폭풍 반응, '사이토카인 스톰'에 대해 알아보자.

면역반응 조절이 안 돼 발생... 노년층이 더 위험

코로나19 감염 확진자가 급속도로 늘던 지난 3월 대구에 사는 고등학생이 중증 폐렴으로 사망했다. 숨진 학생의 사망원인이 '사이토카인 스톰(Cytokine Storm)'이라는 과도한 면역염증반응으로 알려지면서 면역력의 두 얼굴에 대해 관심이 집중되고 있다. 실제로 코로나19 감염 환자의 상당수가 '사이토카인 스톰'에 의해 폐·심장·신장·간 등이 제 기능을 발휘하지 못하는 다발성 장기부전으로 사망한다는 연구 결과도 있다. 그런데 사이토카인 스톰은 면역력 좋은 젊은 층에서만 일어나는 것일까? 사실은 그렇지 않다. 오히려 노년층에서 흔한 사망원인이다. 면역 폭풍이라고 하는 사이토카인 스톰을 쉽게 설명하면 이렇다. 적이 쳐들어 와 국지전이 벌어졌는데 핵폭탄을 투하해 아군, 적군을 가리지 않고 초토화시키는 것을 말한다. 면역력이 좋은 젊은 층은 면역세포가 바이러스만 정밀하게 공격하지만 나이가 들면 면역반응 조절이 잘 안 돼 정상세포까지 융단폭격한다.

우리 몸에 바이러스·세균 등 병원체가 들어오면 면역세포는 가장 먼저 '사이토카인'이라는 물질을 분비한다. 아군을 불러 모으기 위해서다. 사이토카인의 주요 임무는 염증반응을 일으키는 것이다. 바이러스를 직접 공격할 능력이 없기 때문에 염증을 일으켜 NK(자연살해)세포와 T세포 등 더 많은 면역세포가 출동하도록 한다. 이때 몸에선 열이 난다. 병원체의 번식이나 활동을 억제시키기 위해 체온을 급상승시키는 것이다. 감

기에 걸리면 열부터 나는 이유다. 여기까지는 정상적인 면역반응이다. 그런데 적당히 분비되어야 할 사이토카인이 필요 이상 분비되면 출전한 면역세포가 체내 장기(臟器)의 정상세포까지 적으로 간주해 공격하게 된다. 열도 42도 이상 올라가 뇌손상 등 자칫 심각한 상황에 이르게 된다.

우한의 코로나 중증 환자들도 사이토카인 수치 높아

더 큰 문제는 과도하게 분비된 사이토카인이 혈전 생성을 유도한다는 것이다. 피딱지라고 불리는 혈전이 다량 생성되면 혈관을 타고 다니다 모세혈관을 막게 되고 혈액순환이 되지 않아 산소 공급을 받지 못한 장기에 조직 괴사가 일어난다. 지난 1월 24일 국제 학술지 《랜셋》에 발표된 '신종 코로나 바이러스 중국 우한시 환자 41명의 임상보고서'에 따르면 우한 코로나 중증 환자들은 사이토카인 수치가 대체적으로 높았다고 한다.

사이토카인 스톰으로 인한 노년층의 자가면역질환은 다양한 형태로 나타난다. 빈혈, 당뇨병, 궤양성 대장염, 아토피피부염, 알레르기 비염 등 대부분 친숙한 질환들이다. 이 중 가장 흔한 자가면역질환이 류머티즘 관절염이다. 류머티즘 관절염 초기에는 아침에 일어났을 때 손가락이 굳어 있고, 시간이 지나면 관절이 붓거나 통증이 생기며, 증상이 온몸으로 확대된다. 병이 진행될수록 뼈가 손상되거나 변형이 와 운동장애가 나타난다. 자가면역질환은 10% 정도가 완치된다고 알려져 있는데 자연면역시스템을 잘 갖추고 있으면 충분히 예방할 수 있다.



사람은 태어나면서부터 완전한 면역체계를 갖추고 있지만 이것이 평생 유지되는 것은 아니다. 어릴 때는 비교적 약하다가 성장할수록 점차 강해지고 나이가 들면 다시 약해진다.

마늘 같은 항산화식품 섭취를

자연치유력이라고 불리는 면역력을 높이려면 우선 잘 자야 한다. 충분한 수면은 인체의 면역체계가 정상 작동되는 데 큰 역할을 한다. 성인의 경우 하루 7시간, 어린이는 10시간 이상 자는 것이 좋다. 가급적 밤 10시에 잠자리에 들고 11시부터 오전 3시까지 깨어 있지 않도록 한다. 이 시간에 세포 재생과 면역력에 도움이 되는 멜라토닌이 다량 분비되기 때문이다. 둘째, 활성산소를 제거하는 항산화식품을 섭취하는 것이 도움이 된다. 대표적인 식품이 마늘이다. 활성산소는 정상세포를 암세포로 변하게 만들거나 노화를 유도하는 물질로 뇌경

색, 고혈압, 암, 알츠하이머 등 200여 종 이상 질병을 유발한다. 그런데 마늘에 들어 있는 수용성 유황 화합물인 S-알릴시스테인(SAC)이 활성산소에 의한 유전자 손상을 막고 암과 싸우는 림프구와 T세포 등 면역세포의 기능을 활성화시킨다.

인산 김일훈 선생은 자연물의 약성을 활용해 자연치유력을 강화시키는 방법 중 하나로 발마늘을 껍질째 구워 죽염과 함께 먹는 구운발마늘죽염요법을 제시했다. 발마늘의 유황성분은 염증 제거는 물론 체온을 올리는 역할을 한다. 함께 먹는 죽염은 면역세포 활동에 반드시 필요한 연료인 미네랄 보급창고다. 면역세포가 병원체와 싸우기 위해선 막강한 화력이 필요하다. 핵폭탄급 화력을 낼 수 있는 무기가 죽염이다. 56가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있기 때문에 죽염을 섭취하는 것만으로도 면역세포의 왕성한 면역 활동을 뒷받침해 주는 것이다. (E)

스페셜

4 송기식 회원의 면역력 증강 비결

글 손수원 사진 주민옥

30년 넘게 죽염과 쑥뜸으로 건강 다지는 송기식씨

“30년 넘게 죽염과 쑥 아플 겨를이 없습니다”

나이가 들수록 우리는 건강을 생각한다고 하면서 이것저것 몸에 좋다는 약을 챙겨 먹는다. 하지만 인공적으로 만든 그 약들이 과연 우리 몸에 얼마나 이익이 될까. 30년 넘게 죽염을 먹고 있는 송기식(65)씨는 ‘결국 우리가 건강해질 수 있는 비결은 자연에 몸을 맡겨 순리대로 사는 것’이라고 말한다.

“원래 한의사가 되는 게 꿈이었습니다.”

송기식씨는 어린 시절부터 한의사가 되고자 했다. 하지만 경북 영주의 가난한 시골마을에서 서울의 한의대를 가기로 쉽지 않았다. 말 그대로 공부를 못해서가 아니라 집안 사정이 그리 녹록하지 않았다.

검정고시로 고등학교를 졸업하고 17세에 무작정 서울로 올라와 한의대 진학 준비를 하던 그는 우연히 서울시 5급 행정직 공무원을 뽑는다는 공고를 봤다. 당장 서울에서 먹고사는 일이 고달팠던 그는 우선 돈을 벌면서 공부를 해도 늦지 않겠다는 생각으로 시험에 응시했고 19세의 나이에 70대 1의 경쟁률을 뚫고 합격했다.

1980년대 은행원 시절 인산가와 첫 인연

“낮엔 공무원 일을 하고 저녁엔 야간대학에서 법학을 공부했습니다. 원래는 한의학과를 가고 싶었는데, 당시 한의학과는 야간대학이 없었어요. 어쩔 수 없이 법학과를 가서 3년만 공부하고 사법고시를 보자고 생각했죠.”

그러던 중 송씨는 공무원에서 은행원으로 변신하게 된다. 야간대학 동기 중에는 은행원이 많았다. 평소 은행은 9시에 문

열고 4~5시면 문을 닫는 것을 봐왔었다. 그는 ‘아, 이거다!’라고 생각했다. 은행이 일찍 끝나니 밤에 공부할 시간이 많겠다고 생각했다. 월급도 공무원에 비해 상당히 많았다. 그래서 공무원 신분을 버리고 1982년 제일은행에 공채 입사했다.

“은행원의 삶은 밖에서 보던 것과 많이 달랐어요. 문만 일찍 닫을 뿐이지 그 안에서는 야근을 밥 먹듯이 했죠. 게다가 제가 부기, 주산 등 은행원이 필수로 알아야 했던 것들을 하나도 몰랐으니 더욱 일처리 속도가 더디고 힘들었죠. 그때 너무 힘들어서 사표를 미리 써서 늘 양복 주머니에 넣고 다녔었어요(웃음).”

힘겹게 회사생활을 하던 어느 날 ‘종합기획부’로 부서 발령이 났다. 은행의 운영계획을 세우는 등의 일을 하는 이 부서는 머리가 비상했던 송씨에게는 적성에 맞았다. 무엇보다 부기, 주산을 하지 않아도 되었기에 그때부터 은행원으로서 승승장구하게 된다.

“발령이 나 광화문사거리에서 근무하던 1984년 즈음 인산가를 처음 알게 되었습니다. 점심 식사를 한 후에는 종각이나 인사동으로 늘 산책을 했거든요. 그 길에 인산가 강북지점이 있는 백상빌딩도 지나곤 했습니다. 한의학이나 자연요법 등에 관심이 있던 터라 자연스레 매장에 들어갔죠.”





“죽음을 먹는데 아픈 곳이 있을 리 있나요?
 진짜 훌륭한 의사는 병을 고치는 의사가 아니라
 병이 오지 않게 하는 의사라고 하잖아요. 그런
 뜻에서 죽음은 명의 중의 명의인 셈이죠”

인산 선생 강연회 있다고 하면 당장 달려가

처음 접한 인산의학은 흥미로우면서도 신비로운 의학이었다. 인산 선생의 묘방은 감탄을 자아내게 했고, 그의 활인구세 철학은 깊은 감동을 주었다. 특히 죽음의 신비는 그에게 새로운 깨달음을 주었다. 서울에서 인산 선생의 강연회가 있다고 하면 당장 달려갔다. 송씨는 이때 구한 《인산의학》의 전신인 《민속신약》 창간호를 아직도 가지고 있다. “현대의학을 행하는 의사는 제도권 안에서 한정된 지식만 배웁니다. 숲을 보지 못하고 나무만 보게 되는 것이죠. 그래서

수술로 아픈 부위를 도려내고 아물 때까지 쉬라고만 합니다. ‘맵고 짜게 먹지 마라’라는 말을 하는 것도 마찬가지입니다. 애초에 인산 선생께서는 몸에 염분이 부족하면 혈액순환이 잘 안 되어 어혈이 지고 그것이 만병의 원인이 된다고 하셨습니다. 지구 최초의 생명체가 어디서 나왔습니까. 바다입니다. 염분이 많은 바닷물은 아무리 추워도 잘 얼지 않습니다. 생명도 마찬가지입니다. 소금에 절인 고기는 잘 썩지 않습니다. 소금이 곧 생명의 원천인 셈이지요. 죽음은 바다가 가진 미네랄을 모두 가지고 있으면서도 독소를 제거한 좋은 소금입니다.”

인산의학에 푹 빠진 송씨는 《민속신약》과 《신약》 《신약본초》 등의 책을 읽고 중요한 부분을 요약해서 가지고 다니면서 읽었다. 인산 선생의 말씀에 덧붙여 자신의 의견이 있으면 그것을 옆에 적어두기도 하면서 자신만의 요약집을 만들었다.

죽음수로 노안 해결하고 썩뜸도 꾸준히

“죽음을 오랫동안 먹으면서 병을 고친 것이 있냐?”고 물었다. 하지만 금세 어리석은 질문이란 걸 깨달았다. “죽음을 먹는데 아픈 곳이 있을 리 있나요? 진짜 훌륭한 의사는 병을 고치는 의사가 아니라 병이 오지 않게 하는 의사라고 하잖아요. 그런 뜻에서 죽음은 명의 중의 명의인 셈이죠.” 2011년 퇴직 후 송씨는 도서관에서 책을 읽다가 글씨가 잘 안 보이고 뻑뻑한 걸 느꼈다. 노안이 온 것이었다. 하지만 대수롭지 않게 생각하고 물죽음을 눈에 넣었다. “그렇게 물죽음을 넣고 자고 일어나면 찢뜩찢뜩한 눈곱이 한 가득 나옵니다. 그것을 씻어내고 나면 얼마나 눈이 시원한지 몰라요. 글씨가 다시 잘 보이고 눈 뻑뻑함도 사라졌죠. 그때부터 이제까지 9년째 물죽음을 사용하고 있습니다.” 한번은 시골에 계신 어머니가 눈이 불편하다는 이야기를 듣고 죽음수를 넣어보라고 했다. 어머니는 처음에는 “눈에 무슨 소금물을 넣냐”며 반신반의했지만 죽음수를 사용한 후 그런 증상이 사라졌고 4년 정도 쓰니 다시는 안과를 가지 않게 되었다. 송씨는 죽음을 먹는 것 외에도 쌀알만 한 크기로 썩뜸도 뜬다. “썩뜸을 뜨면 혈관의 냉기를 없애고 온기를 불어넣습니다. 체온이 1도 오르면 면역력은 30% 올라갑니다. 저는 일 년 건강은 봄에 썩을 얼마나 많이 먹느냐, 일 년 동안 된장을 얼마나 많이 먹느냐에 따라 좌우된다고 생각합니다. 그래서 봄마다

시골 산에 올라 썩을 뜬어 반찬이나 된장국, 떡으로 해서 저도 먹고 이웃에게도 나눠 줍니다.”

“자연에 몸을 맡기는 것이 장수하는 비결”

송씨는 죽음과 썩처럼 자연에서 나는 것을 먹으면 면역력을 올려 건강하게 살 수 있다고 강조했다. “인산 선생이 말씀하신 인산의학의 원리는 간단합니다. ‘자기 병은 자기 집에서 자기 힘으로 주변에서 흔히 구할 수 있는 농림축수산물農林畜水産物의 약성을 활용해 치유하라’란 겁니다. 우리 주변을 살펴보세요. 소금과 썩이 지천에 있지 않습니까. 풍수지리학적으로 봤을 때 한반도는 지구의 중심축, 즉 혈맥입니다. 그래서 우리나라에서 나는 모든 식품은 사람을 살리는 기운이 있습니다. 궁극적으로 인간은 자연으로 돌아가야 합니다.” 말하는 내내 온화한 미소를 보이는 송씨의 좌우명은 ‘될 대로 돼라’이다. 얼핏 가벼워 보이는 말이지만 이 말에는 그의 깊은 자연철학적 사고가 담겨 있다. “우리가 태어나고 싶어서 태어났나요? 우리가 죽을 날을 알고 사나요? 우리는 우리의 의지로 이 세상에 태어나지 않았고, 또 죽을 날도 선택하지 못합니다. 그저 자연의 순리에 우리 몸을 맡기고 사는 것일 뿐이죠. 건강도 마찬가지입니다. 자연의 순리에 맞게 ‘이 또한 지나가리라’ 생각하며 스트레스받지 않고 살고 병이 나면 자연의 이치에 따라 고치면 됩니다. 자연에 몸을 맡기는 것이 장수하는 비결인 것이지요.” 송씨는 “다음에 영주에 오면 직접 소백산 자락에서 캔 약초를 넣어 만든 백숙을 대접하겠다”고 했다. 머릿속에서 ‘이것은 음식인가, 보약인가 이제까지 이런 백숙은 없었다’란 말이 절로 생각나게 하는 레시피였다. ㉮

화제

천수삼용단 덕에 해피라이프 김채원씨

글 한상헌 사진 한준호

한때 걸어 다니는 종합병원

늘 몸이 아팠다. 매일 병원에 갈 정도였다. 누워 지내는 날이 많았다. 그러다 천수삼용단을 만나 삶이 180도 바뀌었다. 우울했던 일상이 에너지 넘치고 밝고 긍정적으로 변했다. 천수삼용단으로 건강을 회복하고 행복한 하루하루를 보내고 있는 김채원씨를 만났다.

“에너지이저가 따로 없어요”

지난 4월 11일 인산연수원에서 만난 김채원(65)씨는 목소리에 활력이 넘쳤다. 인산 탄신 111주년 기념식 참석차 대전에서 함양까지 직접 차를 몰고 왔는데도 피곤한 기색을 찾을 수 없었다. 그녀의 피부를 보면 더 놀란다. 맑고 투명한 골피부는 그녀를 죽히 열 살은 어려 보이게 한다. 비결을 묻자 한 치의 망설임도 없이 “천수삼용단”이라고 말했다. “워낙 허약체질이라 감기를 달고 살았죠. 소화불량에 이명, 어지럼증, 안과 질환 등 걸어 다니는 종합병원이었어요. 특히 아침에 잠을 깨면 눈을 못 떴어요. 힘들어서요. 틈만 나면 자리에 누워 지냈죠. 그런데 지금 내가 아픈 사람처럼 보이나요?”

문지방이 닳도록 병원을 들락거리던 그녀를 활기 넘치는 ‘에너지이저’로 바꿔놓은 것은 다름 아닌 천수삼용단이다. 늘 아팠다는 김채원씨는 40대 접어들면서 공진단을 처음

접하고 조금씩 기운을 차렸다고 한다. 그때부터 20여 년 먹었으니 그녀의 공진단 사랑은 각별할 것이다. 그런데 2년 전 인산가에서 출시한 천수삼용단을 먹고 난 후 공진단과 이별했다.

“공진단도 좋은 약이에요. 가격도 꽤 비싸고요. 그런데 공진단을 먹으면 하루가 편한 정도인데 천수삼용단은 하루가 기분 좋게 지나가요. 달리기를 예로 들면 걷기를 하다가 공진단을 먹으면 달리기를 할 수 있는데 천수삼용단은 달리기 대회에서 1등 할 것 같은 힘이 생겨요.”

공진단 성분에 구기자과 죽염 가미

골프 라운딩을 나가면 전동카트만 타고 다녔다는 그녀는 이제 18홀을 걸어 다녀도 전혀 피곤하지 않다고. 얼마 전 유럽 여행을 다녀왔는데 마치 옆집 다녀온 것처럼 몸이



해 첫 번째 먹고 기력을 회복해 집안을 걸어 다녔고, 두 번째 먹은 후 동네 시장도 다니고, 세 번째 먹은 뒤엔 해외여행까지 다녀왔다”고 사례를 들려줬다.

현재 그녀는 대전시 유성구에서 인산가 전문대리점을 운영하고 있다. 재미있는 건 그녀가 대리점을 시작할 당시 죽염에 대해 전혀 몰랐다는 것이다. 대리점을 하면서 인산의학 덕을 본 사례다. 2015년 《조선일보》에 실린 인산가 광고를 보고 고객센터에 전화를 걸어 《인산의학》 월간지를 받아보았다. 몸이 약하다 보니 건강 관련 정보에 시선이 쏠린 것이다. 잡지를 읽다 눈에 들어온 것이 대리점 모집 광고였다. 인산의학에 대한 정보도 없이 건강에 도움이 될 것 같아 시작했다는 그녀는 “팔다 남으면 내가 먹으면 되지” 하고 오픈을 했는데 지금은 죽염 없이는 못 살 정도다”라며 “5년 전에 방문했던 고객들이 현재 건강한 내 모습을 보면 깜짝 놀란다”고 했다.

“인산가 안 만났으면 전 아마 죽었을지도”

“가끔 짓곳은 고객이 ‘인산가 대리점을 하면 대박 나느냐’고 물어요. 당연히 ‘대박 난다’고 말하죠. ‘건강 대박’요(호호호). 건강을 얻으면 천하를 얻는 거잖아요. 건강보다 중요한 게 어디 있겠어요. 인산의학으로 건강해진 후 아낀 병원비만으로도 초대박입니다.”

천수삼용단을 죽염 다음으로 좋아한다는 김씨. 그녀의 원픽One-Pick은 죽염이다. 김채원씨를 양약에서 해방시킨 것도 죽염이 먼저다. 그녀는 “양약을 많이 먹어 그런지 늘 소화 안 돼 소화제를 자주 먹었는데 죽염 덕분에 속이 편해졌다”고 말했다. 잇몸이 약해 치과도 자주 갔다는 그녀는 죽염 양치와 물죽염 가글로 이 문제도 말끔하게 해결했다. 골칫거리 입 냄새도 가뿐하게 잡았다. 눈앞에서 파리가 날아다니는 것 같은 비문증도 사라졌다.

“인산가를 안 만났으면 전 아마 죽었을지 몰라요. 진짜 병원 많이 다녔거든요. 인산의학 덕분에 젊고 예뻐졌다는 애기까지 듣게 됐잖아요. 평생 함께해야죠. 인산가 주식도 샀다니까요(호호호).”

가뿐했다고 한다. 여행 기간 내내 천수삼용단을 하루 한 알 먹었더니 시차적응도 잘되고 여행피로 하나 없었다. 축 처지고 항상 우울했던 일상이 활기차고 긍정적으로 변했으니 하루하루가 즐거움의 연속이다. 천수삼용단 덕에 그녀의 삶이 180도 바뀐 것이다.

천수삼용단은 공진단을 만드는 재료에 구기자과 죽염이 추가됐다. 한 알 통째 씹어 먹는 공진단과 달리 천수삼용단은 사탕 먹듯 천천히 녹여 먹는다. 한 알 먹는 데 30분~1시간 정도 걸린다.

천수삼용단의 매력을 묻자 그녀는 “효과 좋고, 먹기 편하고, 휴대가 간편하다”며 “내가 먹어본 보약 중에서 단연 1등”이라고 했다. 그녀가 직접 먹어보고 좋으니 주변 지인들에게 권하는 건 당연한 수순. “자리에 누워만 지내던 70대 어르신에게 천수삼용단을 권했더니 세 박스를 주문



먼지·바이러스와 거리 두기 깨끗한 나의 집 만들기 대작전

바야흐로 봄맞이 대청소 시즌이다. 특히 최근 코로나19 사태로 집안에 쌓여 있던 묵은 먼지는 물론, 바이러스까지 청소해야 할 필요성이 높아졌다. 친환경적으로 묵은 때 제거하는 방법은 물론, 바이러스를 효율적으로 제거하는 방법까지, 봄맞이 대청소 노하우를 공개한다.

겨우내 환기에 소홀해지면서 가장 문제가 되는 것은 집안 곳곳에 쌓인 먼지다. 특히 미세먼지와 초미세먼지에는 탄소화합물, 질산염, 황산염뿐 아니라 납, 카드뮴, 비소와 같은 위험한 중금속이 포함되어 있는 데다가 폐 깊숙이 침투해 각종 질환을 일으킨다. 눈에 보이지도 않는 이 먼지들을 어떻게 청소해야 할까.

물걸레질로 먼지부터 제거

대청소의 기본은 쓸모없는 물건 버리기부터 시작한다. 여기저기 널려 있는 작은 소품들은 큰 상자에 넣어 정리하고 보지 않

아 먼지만 잔뜩 쌓인 책도 과감히 버리도록 하자. 열심히 운동하려 샀지만 수건걸이로 사용되는 실내자전거나 운동기구도 정리 대상. 버리기 아까우면 중고거래 사이트를 통해 팔아버리는 것도 방법이다. 요즘은 '당근마켓'이나 '번개장터' 같은 중고거래 앱을 통해 동네에서 쉽게 팔 수도 있다.

공간 정리가 좀 되었으면 본격적으로 청소를 시작한다. 흔히 청소기부터 돌리고 걸레질을 하는데, 때를 벗긴(걸레질) 뒤 먼지를 제거(청소기)하는 것이 정확한 순서다. 일반 진공청소기는 연결부위나 공기 배출구를 통해 미세먼지가 새어 나오고 청소기로 미처 제거되지 않은 잔여 먼지 등이 걸레질을 하는

동안 다시 모이기 때문에 물걸레질을 먼저 하는 것이다. 물걸레는 먼보다는 극세사 소재가 먼지 제거에 효과적이다. 물기를 꼭 짜서 닦되, 분무기로 물을 뿌려가며 걸레질하면 공기 중의 미세먼지가 물방울에 흡착되어 떨어져 더욱 깨끗하게 먼지를 닦아낼 수 있다.

아무리 열심히 닦는다 해도 공간 구석구석을 완벽하게 닦는 것은 불가능에 가깝다. 올해만큼은 큰마음 먹고 가구의 위치를 변경해 보는 것도 좋을 듯하다. 집안 분위기를 완전히 바꿀 수 있을뿐더러 그 밑에 쌓인 먼지도 완벽하게 청소할 수 있다. 침대, 거실장, 냉장고, 세탁기, 오디오 등은 벽면에서 10cm 정도 떨어지게 배치하면 먼지가 훨씬 덜 쌓인다.

침대 매트리스나 카펫 청소엔 소금 효과적

요즘 청소 전용 세제가 많이 나와 있지만 되도록 친환경 세제를 만들어 쓰면 좋다. 유통기한이 지난 우유를 사용하면 알칼리 성분이 목재 가구를 반짝반짝 빛나게 해준다. 가전제품 위에 쌓인 먼지 제거는 헤어 린스가 효과적이다. 마른 수건에 소량의 린스를 털어 문지른 다음 닦으면 먼지가 걸레에 흡착돼 날리지 않고 광택 효과까지 난다.

탄산수도 화학세제를 쓰지 않고 묵은 때를 벗길 수 있는 좋은 세제다. 세정력은 물론 세균 제거 효과가 있어 기름기 제거나 유리창, 거울을 닦을 때 활용하기 좋다. 욕실이나 주방의 하수구에 뿌리면 귀찮은 냄새도 막을 수 있다.

표백·살균 효과가 있는 소금은 먼지와 습기를 빨아들이는 데도 효과가 있어 무거운 침대 매트리스나 카펫을 청소하는 데 소금을 활용하면 좋다. 우선 매트리스에 굵은 소금을 뿌리고 손으로 골고루 흩뿌려준다. 10~30분 정도 그대로 두었다가 진공청소기로 소금을 빨아들이면 보이지 않는 먼지도 함께 제거된다. 소금 대신 베이킹소다를 사용해도 된다.

이렇게 묵은 때를 벗겨낸 후 진공청소기를 돌린다. 요즘은 미세먼지를 걸러주는 헤파필터가 장착된 진공청소기 제품이 나와 있으나 환기는 기본이다. 미세먼지나 초미세먼지가 너무 많은 날에는 환기가 쉽지 않으므로 대기질이 좋은 날을 골라 창문을 활짝 열고 대청소를 하는 게 좋겠다.

바이러스 소독엔 희석한 락스 사용

바이러스 소독을 위해서는 70% 알코올(에탄올)이나 희석된 락스(차아염소산나트륨)를 사용한다. 락스는 일반적으로 5% 내외의 차아염소산나트륨을 함유하고 있어 원액 10ml에 찬물을 500ml까지 채우고 섞으면 소독 효과가 있는 0.1%(1,000ppm) 용액을 만들 수 있다.

이렇게 만든 락스물을 천에 묻혀 물체의 표면을 닦고 10분 이상 방치한 후 깨끗한 물을 적신 천으로 다시 한 번 닦는다. 스프레이를 이용, 소독제를 공기 중에 분사하면 흡입할 위험이 있으므로 반드시 천에 묻혀 직접 닦는 것을 권한다.

대청소의 마무리는 탈취다. 화학탈취제도 많이 나와 있지만 숯과 솔방울을 물에 약간 잠기게 해 집안 곳곳에 두면 집안에는 은은하게 솔향기가 퍼지면서 친환경적으로 습도 조절과 공기 청정 효과도 볼 수 있다. [▶](#)



청소 사각지대 공략법

1 침대 매트리스

침대보는 분리해 세탁하고 매트리스는 상하를 뒤집어버리자. 섬유탈취제를 뿌려 통풍이 잘 되는 곳에 세로로 세워두면 매트리스 속 진드기를 제거할 수 있다. 침구청소기를 활용하는 것도 좋은 방법이다.

2 창틀

소금을 풀어 녹인 물에 신문지를 적신 후 창틀에 끼워뒀다가 30분 정도 지난 후 빼내면 묵은 때를 벗겨낼 수 있다. 신문지를 제거한 후 깨끗한 걸레로 한 번 더 닦아 마무리한다.

3 가스레인지 후드

가스레인지 후드는 끈적끈적한 기름때가 먼지를 끌어들이기 때문에 주기적으로 닦아야 한다. 따뜻한 물에 베이킹소다나 과탄산소다를 풀고 신문지를 물에 적셔 후드에 붙여두면 기름때가 붙는다. 30분~1시간 정도 방치한 후 행주나 부드러운 수세미로 닦는다.

어디가 불편하세요

글 한상현 일러스트 서티스톡

참고자료 《꽃가루와 알레르기》(오재원 외), 《알레르기의 90%는 장에서 고친다》(후지타 고이치로)

5월이 오면 심해지는 꽃가루 알레르기

봄을 모두가 반기는 것은 아니다. 꽃구경 다니며 힐링의 시간을 갖기도 하지만 날아다니는 꽃가루 때문에 고통의 시간을 보내는 이들도 있다. 재채기에 콧물, 눈병까지 동반하는 꽃가루 알레르기, 어떻게 극복할까.



면역력을 증강시켜야

봄꽃 만발한 5월, 꽃가루도 절정이다. 이때가 되면 알레르기 비염 환자들은 자발적으로 '사회적 거리 두기'를 실천한다. 길거리를 걷다가 뜬금없이 재채기가 나오고 눈 주위가 몹시 가렵거나 눈동자가 빨갛게 충혈된다. 또 온몸이 가려워 벽벽 긁는 아토피피부염에 두드러기까지 심해지니 일상생활이 불가능할 정도다. 알레르기를 일으키는 원인물질은 다양하지만 꽃가루만큼 매년 반복적으로 대규모 공습을 가하는 물질은 없다.

코로나19 증상과 유사... 대부분 감기로 오해

꽃가루 알레르기는 1년에 2번 절정기가 있다. 2월 중순부터 5월 말까지 봄철과 8월 중순부터 9월 말까지 가을이다. 봄에는 주로 나무나 풀 같은 초목류의 꽃가루가 대부분이다. 미세한 꽃가루가 코나 입을 통해 호흡기로 들어가면 점막에 붙어 알레르기 비염이나 결막염을

일으킬 수 있다. 이 꽃가루가 침이나 가래 등으로 분해되어 모세기관지나 폐에 도달하면 천식 증상을 일으키기도 한다.

모든 꽃가루가 사람을 힘들게 하지는 않는다. 호흡기 알레르기를 잘 일으키는 꽃가루는 따로 있다. 바람을 타고 다니며 수정을 하는 풍매화(風媒花) 식물의 꽃가루가 주로 알레르기를 일으킨다. 꽃향기로 곤충을 유인하는 충매화(蟲媒花)와 달리 풍매화의 꽃가루는 20~50μm로 크기가 작고 가벼우면서도 양이 많다. 바람에 날려 널리 흩어져야 수정 확률이 높기 때문이다. 바람에 날려 어디든 가기 때문에 사람이 쉽게 접하게 되고 코, 기관지 등 호흡기관을 자극하기 쉬운 것이다.

꽃가루로 인해 주로 발생하는 알레르기 질환이 비염이다. 꽃가루 알레르기 비염이 생기면 대부분 감기로 오해한다. 일반적으로 감기는 재채기보다는 가래를 동반한

기침을 주로 한다. 또 맑은 콧물보다는 누런 염증성 콧물이 나온다. 게다가 침을 삼킬 때 목이 아프거나 두통, 미열 같은 다른 전신적 증상을 동반한다.

반면 꽃가루 알레르기 비염은 재채기, 코막힘, 다량의 맑은 콧물 등 3가지 주요증상이 있다. 갑자기 재채기가 나거나 코가 막히고 맑은 콧물이 줄줄 흐른다면 알레르기 비염을 의심해 봐야 한다. 코막힘은 평상시보다 누워 있을 때가 가장 심하다. 눈이나 코, 입천장이 극도로 가렵다. 눈물이 나오고 눈이 충혈되며 눈꺼풀이 붓기도 한다. 2차 증상으로 입맛이 없거나 냄새를 잘 못 맡기도 한다. 비점막이 부어 냄새가 후각 수용체에 도달할 수 없기 때문이다. 요즘 유행하는 코로나19 증상과 유사하지만 지난해에도 같은 증상으로 고생했다면 우선 알레르기 비염을 의심할 것. 이 상태가 오래 지속되면 두통이나 얼굴에 통증이 오고 콧물이 목으로 넘어가는 현상이 나타난다. 특히 밤에 증상이 심해져 잠을 제대로 못 자게 된다.

장내세균 억제시켜야... 유근피 달인 물·청국장 환 효과적

꽃가루 알레르기 비염은 주로 항히스타민제를 처방해 치료한다. 항히스타민제는 일반적으로 코 가려움증이나 콧물 등에 효과가 있지만 졸음이 쏟아지는 부작용이 있어 근무 중이나 운전 중에는 복용을 삼가야 한다. 코가 막히는 증상이 동반되면 항히스타민으로 해결되지 않아 스테로이드 코 분무제나 비충혈제를 사용할 수 있어 주의해야 한다. 그러나 이 같은 치료는 일시적으로 증상을 완화시킬 뿐 근본 치료가 될 수 없다. 알레르기 비염을 앓는 사람은 누구나 실감하는 사실이다. 《꽃가루와 알레르기》의 대표 저자인 오재원 한양대학교 구리병원 소아청소년과장은 “알레르기 비염이 매년 지속되거나 복용하는 약으로 증상이 해결되지 않으면 면역력을 증강시키는 면역요법을 활용할 수 있다”고

했다. 감염면역학의 세계적 석학인 후지타 고이치로도 교의치과대학 대학원 명예교수는 “항생제로 장내세균을 대폭 살균하면 면역체계에 변형이 일어나 알레르기 증상을 유발할 위험이 있다”며 “알레르기를 치유하려면 인간이 타고난 치유 능력인 자연치유력을 회복시켜야 한다”고 그의 저서에서 밝혔다. 인산 김일훈 선생은 “제 병은 제 집에서 우리 주변에서 흔하게 구할 수 있는 자연물의 약성을 활용해 스스로 고치는 것이 참의료”라고 했다.

꽃가루로 인해 생긴 몸속 염증을 근본적으로 해결하려면 자연치유력을 높여야 한다. 효과가 바로 나타난다고 해서 항생제를 복용하는 것보다는 유근피(느릅나무뿌리껍질) 달인 물을 마셔 염증 수치를 낮추는 것이 좋다. 면역력과 직접 관련이 있는 장내세균에게 가장 좋은 먹이는 발효음식이다. 죽염된장으로 만든 음식을 먹거나 청국장(장)이 좋은 먹거리다. 냄새 때문에 청국장을 꺼린다면 서목태 청국장 환(丸)을 추천한다. 재채기가 계속 나고 비염이 심하면 증상 완화를 위해 물죽염을 희석해 코세척을 하는 것도 효과적이다. 눈이 가려운 증상도 물죽염으로 해결할 수 있다. ㉮

꽃가루 알레르기 예방법

- 1 꽃가루 날리는 오전 5~10시 실내에 머물기
- 2 외출했다가 집에 들어갈 때 문밖에서 옷 털기
- 3 미지근한 물로 손과 발, 얼굴, 눈 깨끗이 씻기
- 4 오전엔 가급적 창문을 닫고 공기청정기 활용
- 5 빨래는 집 안에서 말리거나 건조기 이용
- 6 과도한 약 복용은 삼갈 것
- 7 물죽염으로 코와 눈 세척할 것
- 8 죽염된장, 청국장 등 장이 좋아하는 음식 먹기



포커스

당신의 체온은 안녕하십니까?

글 이일섭 사진 픽스타, 셔터스톡

저체온 되면 만병萬病에 노출

기온이 상승하는 5월, 그러나 당신의 체온은 한겨울 그대로다. 손발은 차고 배는 냉한데 얼굴엔 열이 올라 머릿속이 무겁다면 몸의 균형이 무너졌다는 얘기다. 몸의 온기가 건강의 척도라는 말이 있다. 당신의 건강과 수명을 결정하는 체온의 이치를 다시금 들여다본다.

36.5°C를 지켜라



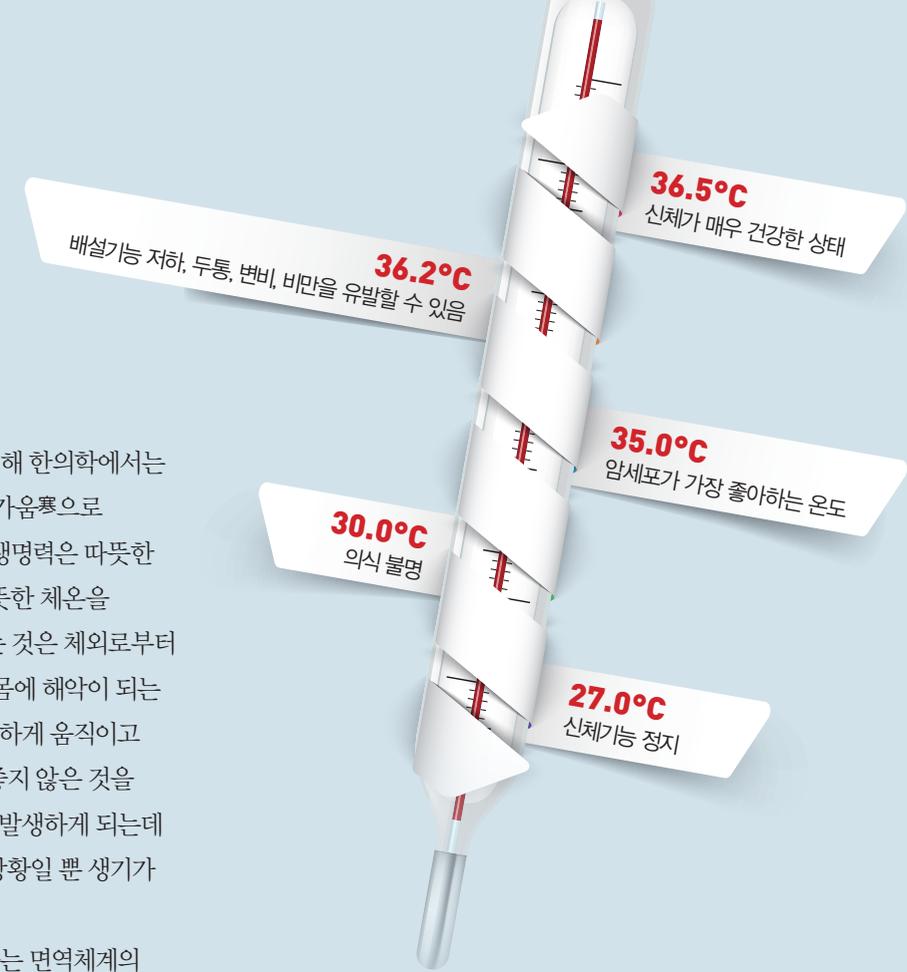
몸이 냉해지면 면역체계 이상 시그널

사람의 몸에서 발생하는 체온에 대해 한의학에서는 뜨거움熱과 따뜻함溫, 식음冷과 차가움寒으로 분류한다. 신체의 활발한 대사와 생명력은 따뜻한 온도를 만들어낸다. 즉 생기란 따뜻한 체온을 의미한다. 몸에서 뜨거운 열이 나는 것은 체외로부터 나쁜 것이 들어온 것을 의미한다. 몸에 해악이 되는 것을 물리치기 위해 세포들이 활발하게 움직이고 면역체들이 출동한 증거다. 몸에 좋지 않은 것을 물리치는 면역체계의 가동은 열을 발생하게 되는데 이는 건강을 유지하기 위한 비상 상황일 뿐 생기가 넘치는 상태라고는 할 수 없다.

문제는 냉한 기온 이하에서 발생하는 면역체계의 붕괴에 있다. 체온이 떨어져 몸이 차갑게 식어버리는 상태란 기온이 사라져 생명력이 다한 상태를 의미한다. 바깥으로부터 혹은 안에서부터 생기는 신체 현상에 대해 대응할 힘이 없어지게 되면 신체는 체온을 잃고 차가워지기 시작한다. 대응할 힘이 없다는 것은 면역이 떨어진다는 것을 의미한다. 즉 체온이 떨어지는 상태란 면역체계가 무너진 상태를 의미한다.

자신이 저체온이라는 것을 확인하는 가장 명확하고 손쉬운 방법은 실제로 체온을 재보는 것이다. 이렇게 일상에서 체온을 재는 것은 병원에서 각종 검사를 하는 것보다 더 효과적일 수 있다. 아침 기상 직후, 기상 후 3시간, 6시간, 9시간 뒤 각각 자신의 체온을 측정해 본다. 시간대별 체온의 평균을 내서 36.5도보다 낮은 날이 2일 이상이면 저체온증을 의심할 필요가 있다.

체온이 1도 오른다는 것은 엄청난 변화다. 사람은 항온 동물이라 체온이 쉽게 변하지 않으며 0.1도의 미세한



차이에도 큰 변화를 느끼게 된다. 따스한 5월 상온에도 비를 맞게 되면 이내 추위를 느끼게 되고 급작스런 면역 저하로 감기에 걸리게 되는 것을 보면 쉽게 이해가 된다. 이처럼 갑작스런 0.1도의 변화에 신체는 민감하게 반응하지만 서서히 0.1도씩 체온이 떨어질 경우 몸은 알아채지 못하기도 한다. 내 몸 상태가 바뀌고 나빠져 가고 있는 데도 모르고 산다. 떨어진 체온, 나쁜 상태에 적응해 가는 것이다. 그러다 어느 순간 신체 기능이 완전히 나빠지고 조직상에 문제가 생기고 나서야 저체온의 문제를 인식하게 된다. 하지만 너무 늦은 자각인 경우가 대부분이다.

스트레스·찬음료·전자파 노출 등 체온 떨어뜨려

요즘 우리의 생활은 체온을 떨어뜨리는 행동들의 집합이다. 스트레스를 동반하는 과밀한 생활 탓에 차가운 음료를 습관적으로 마시는 데다 식품첨가물이

가미된 음식을 자주 섭취해 몸을 식게 만든다. 양기를 흡수할 수 있는 채식보다 음기가 더해진 육식을 더 선호하며 예민한 신경 탓에 머리는 열에 시달리고 몸은 저체온증에 허덕인다.

아침 식사는 몸속 양기를 끌어올려 밤 동안 떨어진 체온을 따뜻하게 할 절호의 기회다. 문제는 바쁜 일상을 이유로 아침밥 결식률이 나아지지 않는 데 있다. 일과 불면을 이유로 밤늦게까지 깨어 있는 것도 큰 문제다. 자정이 넘었는데도 수면에 들지 않을 경우 몸은 음기에 젖어들어 체온이 식게 된다. 스마트폰과 TV 등 전자파가 흐르는 화면을 오래도록 바라보는 것을 비롯해 말을 많이 하는 것과 특정한 향기와 소리에 장시간 노출되는 것도 머리 위쪽에서 에너지를 소모시켜 상대적으로 몸의 체온을 떨어뜨린다.

이 외에도 양약의 장기 복용은 체온을 넘어 체내 세포와 호르몬의 온도까지 낮춘다. 서양의학에는 체온을 올려 몸을 보호하고 치료하는 개념 자체가 없으므로 양약의 부작용에 유념할 필요가 있다. 한의학에서 가장 좋은 몸 상태는 두한족열頭寒足熱,



즉 배와 발은 따뜻하고 머리는 시원한 상태를 가장 좋은 몸 상태로 본다. 그러나 대부분의 사람은 이 반대상황에 놓이곤 한다. 체온은 낮아져 배와 발은 차가운데 머리는 뜨겁다. 이를 두열족한 또는 상열하한上熱下寒이라 하는데 건강의 적신호인 셈이다. 머리로 열이 몰리면 머리카락이 바스라지고 빠지게 된다. 이어 뻣뻣한 눈자위는 충혈과 시력 저하를 유발하며, 비염과 구내염, 목과 어깨 결림 등의 증상이 약속한 것처럼 나타나게 된다. 그리고 이들 증상은 근본적으로 치유하지 않을 경우 병은 생명을 위협하는 고위험 상태로 악화된다.

차가운 몸을 따뜻하게 데우는 죽염

인산 선생은 오래전부터 암·난치병 치료 및 질병 예방을 위해 가장 중요한 게 면역력이며, 이 면역력의 관건은 체온이라고 여겼다. 체온을 올리는 것이 공해독과 질병에 짓눌려 사는 현대인의 건강 회복의 핵심으로 여긴 것이다. 스트레스 과다로 머릿속은 과열돼 있고 찬물을 마셔도 달아오른 안면의 열기는 식을 줄 모르지만 물경하게

살이 붙은 배는 의외로 차갑다. 기와 혈이 막혀 상부의 열이 아래로 내려가지 않고 대사 저하로 속은 늘 더부룩하고 몸은 점점 무거워져 간다. 대사증후군을 앓고 있는 중장년층 대부분이 겪고 있는 소화불량과 과민성대장 증상이다.

죽염은 몸을 따뜻하게 하고 살균력과 소화력을 갖고 있다는 점에서 체온 상승과 유지에 도움이 된다. 따뜻한 배, 건강한 배를 만드는 데 죽염만 한 신약은 없다. 위의 냉기를 덤힐 수 있는 가장 쉬운 방법은 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 넘기는 것이다. 죽염 속 유효 성분이 냉기 가득한 위의 온도를 높임으로써 병의 원인이 해결되는 것이다. 죽염은 짜기만 한 소금이 아니라 유효의 뜨거운 성분을 지니고 있어 대사의 동력이 되곤 한다. 더구나 죽염엔 인체 성장과 생존에 필요한 56가지의 미네랄이 모두 들어 있어 5월의 나른함과 무력증을 떨쳐내는 강건한 체력을 갖게 한다.

맑은 혈액과 더운 기를 온몸에 전하는 생강

한방에서는 몸이 부실해 땀이 나는 것을 허한虛汗이라고 한다. 대부분의 사람은 이마와 등줄기로 땀이 흐르는 것을 몸에 열이 많아 나타나는 현상으로 간주하며 몸을 식히려 한다. 그러나 이런 증상은 몸에 열이 많아서가 아니라 그 반대인 음기陰氣가 많은 탓이다. 조금만 움직여도 땀이 쏟아지고 기온이 오르는 한낮이면 나른해지다 못해 제풀에 지치고 마는 허약 체질이라면 오늘부터 생강차를 진하게 달여 마셔 몸을 보할 필요가 있다.



근육운동으로 체온 올려요

근육은 남성의 경우 체중의 약 45%, 여성은 약 36%를 차지하며 체열의 40% 이상을 생산하는 체온의 근원이다. 이런 근육을 좀 더 움직이고 단련시키면 기대 이상의 건강 상태를 얻게 된다. 촉촉하게 땀이 날 정도로 근육운동을 하면 체온은 1도 상승하며 면역력은 5~6배로 강해진다. 특히 근육운동은 뇌의 기억 중추인 해마의 혈액순환을 좋게 해 기억력을 높이고 치매 예방에도 효과가 높다. 이외에도 당분을 근육세포로 흡수시켜 당뇨병 예방과 관리에 도움을 준다.

콜레스테롤을 낮추고 위장의 소화흡수 능력을 높이며 혈액순환을 촉진하는 이 쌉싸름하고 구수한 차는 몸을 덥혀서 체온을 올리는 대표적인 인산식 보양차다.

생강은 체온 상승 외에도 장기의 활동을 활발하게 하고 체내의 불필요한 체액을 제거해 기와 혈을 소통하게 하는 기능을 갖고 있다. 일본의 의학박사 이시하라 유미는 《먹기만 해도 만병통치-생강의 힘》에서 체온이 떨어져 생긴 냉증은 두통과 어깨

결림, 생리불순, 요통, 우울증, 비만, 알레르기 등 많은 질병의 원인이 된다고 진단했다. 체온이 떨어져서 생긴 병인 줄도 모르고 방치하거나 항생제에 의지하다 암과 괴질 같은 큰 병으로 변이된다는 설명이다. 생강은 먹는 것만으로도 열이 나게 하고 체온을 상승시킨다. 우리를 질병에서 멀어지게 하는 특효약임에 분명한데 양념으로만 먹어서는 효과를 보기 힘들다. 좀 맵고 씹쓰레하지만 인산 선생이 강조한 대로 꾸준히 먹으면 체온 저하에 따른 면역계 이상을 충분히 예방할 수 있다. ㉮

주운 금덩어리를 한강에 ‘풍덩’ 탐욕을 버리고 우애를 택하다

동양의 풍수와 명리학은 2,000년이 넘는 역사를 지닌 음양오행의 거대 담론에 기대고 있다. 이 오래된 화두에는 충분한 매력이 담겨 있다. 우리 삶을 다른 각도에서 보게 만들기 때문이다. 국가의 역사와 도시생태의 특성에 미치는 한강의 기능과 가양동 공암나루에서 전해 내려오는 일화를 전한다.

한강이 없다면 서울은 존재할 수 없어

옛날에는 나라의 수도를 정할 때 도읍鄴邑이 강물을 끼고 있는 곳인지 반드시 살폈다. 배를 통해 물건을 운반했기 때문이다. 수운水運이 물류의 핵심인 시절이라 강물이 흐르면 돈이 모인다고 봤고 물이 없으면 돈이 없는 터로 간주했다. 또한 강물은 생태계의 습도를 조절해준다. 건조한 터에서는 인물이 나올 수 없다고 봤다. 한강은 이런 점에서 아주 중요하다. 한강이 없었으면 서울은 존재할 수 없었다. 대도시에서 발생한 열을 식혀주고, 근대까지 지방에서 올라오는 모든 물류의 종착지 역할을 했다.

한강 서쪽이 현재의 강서구江西區다. 예전에는 외부에서 서울로 배를 타고 들어오려면 꼭 강서구를 통과해야만 했다. 한강의 길목인 셈이다. 가양동 겸재미술관 뒤로는 자그마한 야산이 하나 있다. 이름은 관산關山으로 관문關門의 의미가 담긴 이 산은 옛날부터 여러 가지 군사시설물이 있던 곳이다. 표고는 낮지만 이 산은 군사적 요충지였다. 산에 오르면

한강 입구를 한눈에 조망할 수 있기 때문이다. 관산 건너편에 있는 경기도 고양시의 행주산峯州山과 함께 양쪽에서 서울로 들어오는 모든 선박의 출입을 통제할 수 있었다.

관산 아래쪽으로 내려가면 가양동 26~28번지다. 여기 ‘공암洞巖바위’가 있다. 멀리서 보면 구멍이 뚫린 것처럼 생겨서 붙여진 이름이다. 바위 절벽에는 동굴이 하나 있다. 가로 6미터, 세로 2미터, 길이 5미터 정도로 사람 10여 명이 들어갈 수 있는 크기다. 양천陽川 허씨許氏 시조인 허선문許憲文이 출생한 곳이라고 알려져 있다. 그래서 ‘허가바위’라고도 불린다. 고대에는 강물 옆에 이런 바위동굴이 사람 살기에 좋은 공간이었다. 물고기를 잡아먹기 좋은 데다 추위와 더위를 피할 수 있고, 배가 닿을 수 있는 나루터 구실도 했기 때문이다.

이런 바위동굴 속에 사람이 들어가 있으면 바위로부터 기를 받는다. 동굴 내부는 마치 압력밥솥처럼 기운이 뿜뿜하다. 도를 닦는 데 필수적인 요소가 땅에서 올라오는 강력한 기운

인데 그 기운은 바위 속이 가장 강하다. 기를 받아야 번뇌를 털 수 있고, 기운이 강한 곳이라야 ‘기도밭’도 잘 받는다. 접신接神 내지는 계시를 받을 수 있는 지점이기도 하다. 그래서 동서양을 막론하고 모든 종교적 천재들이 수도했던 장소는 바위산과 바위동굴이다.

허준을 성장하게 한 공암바위의 신령함

양천 허씨 집안에서 선가仙家 취향의 인물이 많이 배출되었는데, 그 시조가 출생한 곳이 도사들이 좋아하는 장소였다는 점이 흥미롭다. 허선문 본인도 아마 도사였을 것이다. 양천 허씨인 《동의보감》의 저자 허준도 공암바위 앞에 움막을 짓고 몇 년 살았다고 한다. 《동의보감》은 도가道家 계통의 서적이라고 봐야 한다. 당시 한의학은 불로장생을 의미했던 도교의 일부였다.

《동의보감》에는 중국의 한의서에 없는 내용인 ‘정기신精氣神 삼보三寶’에 대한 내용이 들어가 있다. 도가에서는 이 세계가 정·기·신, 세 가지 보배로 이루어졌다고 봤다. 이 셋의 조화로 양생할 수 있다고 여겼다. 정精은 생식과 장부 등 생물학적 조건이며, 기氣는 정을 기반으로 한 생명 에너지, 신神은 정신적 기운이다. 흔히 초에 비유하는데 정은 초의 몸통이요, 기는 심지의 불꽃, 신은 불꽃에서 퍼지는 빛이다. 정이 충실하면 기가 강해지고, 기가 강해지면 신이 밝아진다고 보았다. 정기신은 도교 내단內丹 수련에서 빼놓을 수 없는 핵심이다. 《동의보감》을 저술할 때 허준의 상관이었던 유의儒醫 유학자로 의학지식이 있으면서도 의술을 업으로 하지 않는 사람을 총칭하는 말 정

작鄭碁·1533~1603도 주목할 만한 인물이다. 정작은 조선 단학丹學의 창시자라고 일컬어지는 북창 정렴鄭濂의 동생이다. 정렴은 단학의 교과서인 《용호비결龍虎秘訣》의 저자다.

“형이 가진 금덩이에도 욕심이 생기네요”

공암바위 앞에는 공암진孔巖津이라는 나루터가 하나 있었다. 나루터에는 뚝이 한 개 있는 배와 두 개 있는 배가 섞여 있었다고 한다. 뚝 한 개짜리는 근거리를 향해하는 배이고, 두 개짜리는 바닷가와 강 모두를 오갈 수 있는 원거리용 배였다. 공암나루 앞의 강물은 투금탄投金灘이라고도 불렸다.

투금탄이 무슨 말인가? ‘황금을 던져버린 강물’이다. 고려 말에 개성으로 과거를 보러 가는 두 청년이 있었다. 이억년과 이조년 형제다. 둘은 개성으로 가던 길에 금 두 덩어리를 주웠다. 황재를 한 것이다. 각각 금 한 덩어리씩을 품고 공암진 나루에서 배를 탔는데 아우 이조년이 갑자기 금덩어리를 강물에 던져버렸다. 놀란 형이 물었다.

“왜 귀한 금덩어리를 물에 던지느냐?”

“자꾸만 형님이 가진 금덩어리에 욕심이 생겨서 던졌습니다. 우리 형제가 우애가 좋은데 자칫 이 금덩어리 때문에 저와 형님 사이가 안 좋아진다면 이까짓 금덩어리가 무슨 소용 입니까?”

이 말을 들은 이억년도 자기가 가진 금덩어리를 미련 없이 강물에 던져버렸다. 이후로 공암진 앞을 ‘투금탄’이라 불렀다. 이런 아름다운 이야기가 서려 있는 장소가 바로 서울 강서구 가양동 공암나루 앞이다. 



반만년 역사의 대표적 도읍인 서울을 가로지르는 한강. 푸른 허리를 굽이치며 긴 시간 서울을 관통하는 동안 한강은 서울의 도시 생태와 정치·경제·문화에 지대한 영향을 미쳐왔다.

한 많은 '보릿고개' 구황식물 나물 외에 약·차·염료로도

돼지고기 먹은 후 시금초로 입가삼하던 개운한 추억이 있다. 시금초의 다른 이름인 괴상야도 그 맛이 시다는 의미이고, 이 맛은 1% 정도 함유된 옥살산과 수산화칼륨 성분 때문이다. 그리고 시금초를 수영이라 한 유래는 알 수가 없으나 수영으로 통용되고 있다.



전국 들이나 길가에서 쉽게 볼 수 있어

한 많은 '보릿고개' 트로트를 듣고 있으면 구황식물이 생각난다. 흉년이 들어 양식이 부족할 때 자연에서 채취해 먹은 구황식물에 대해 조선시대에 기록한 《구황벽곡방》 《구황촬요》 《구황보유방》에 100여 종류가 자세히 설명되어 있다. 구황식물은 도토리, 솔잎, 칩뿌리가 대표적이고 등굴레와 토사자, 그리고 소리쟁이와 시금초 등이 있다. 구황식물인 시금초는 수영이라고 불린다.

수영의 학명은 *Rumex acetosa* L.인데 속명인 루멕스Rumex는 '창쪼 같다'와 신맛을 빨아 먹는다'는 '빨다'의 뜻이다. 증명 아세토사acetosa는 맛이 '시다'는 의미다. 생약명은 산모酸模라 한다. 그 외에도 고시양, 괴시양, 산시금치, 괴승애, 산양제山羊蹄, 산대황山大黃, 산황酸黃, 녹각설鹿角脂 등 여러 이름이 있다.

수영의 잎은 어긋나고 생육 초기에 뿌리 부분에 뭉쳐나며 화살촉 모양이다. 줄기는 곧게 서고 꽃은 5~6월에 피며 수꽃은 노랑과 암꽃은 붉은 빛을 띤다. 모든 식물 중에서 암수딴그루는 10% 정도 되는데 수영처럼 초본이면서 암수딴그루는 희귀하다.

수영은 전국 들이나 길가에서 볼 수 있고 어린잎은 나물로 먹을 수 있으며 전초는 매염제 반응에 따라 다양한 색의 염료가 되고 잎보다는 뿌리의 색이 짙다. 꽃은 밀원이 되고 씨는 잘 말렸다가 베개 속에 넣으면 머리를 차게 해준다. 뿌리와 잎은 식용이 가능하며 약용은 뿌리를 탕이나 술을 담가 사용한다. 소리쟁이와 수영은 비슷하여 구별하기 어렵다. 처음 나온 잎이 긴 하트 모양이고 줄기마디 부위에 자줏빛을 띠는 것이 수영이고 굵은 주 뿌리와 잔뿌리로 되어 있으면 소리쟁이다.



옛 의서들 “설사 치료·이뇨·비뇨기 질환에 효험”

수영은 관절염과 위장병 치료가 대표적이거나 옛 의서는 다양하게 설명하고 있다. 《신농본초경집주》는 '피부병인 움을 치료한다'고 하였고, 《본초강목》은 '땀이 많이 나는 부위에 하얗거나 푸른 꽃 모양의 반점이 생기는 증상에 부평초와 함께 짓찧어 수일간 바르면 없어진다'고 하였으며, 《본초습유》는 '갑자기 열이 나는 복창증을 치료하고 생것을 찢어 즙을 복용하면 설사를 치료하며 피부에 작은 벌레들을 죽인다'고 하였다. 그리고 《일화자제기본초》는 '어린이의 심한 열을 치료한다'고 하였고, 《귀주민간방약집》은 '변이 잘 통하게 하며 해열 이뇨하고 다섯 가지 소변의 증상을 치료한다'고 했다. 《본초추진》에는 '이질과 설사 초기의 배변 후에도 변을 보고 싶은 증세를 치료하고 변비의 사하제로 쓰인다'고 적고 있다.

현대 약학 저서에서도 다양한 효능을 설명하고 있는데 《약초의 성분과 이용》은 '수영의 뿌리 달임액은 설사와 장무력증 그리고 위염에 먹고 이뇨제와 땀 내는 약으로 쓴다'고 했으며 《의생양술대전》에는 '주로 비뇨기 질환을 다스리며 조갈증에 효험이 있다'고 돼 있다. 《민속특산식물사전》은 '움, 완선, 개선, 건선, 피부병, 비듬, 소변불통, 통리수도通利水道, 혈뇨, 활혈, 청열, 양혈, 해열, 양혈거풍, 약창, 종독, 통경通經 효능이 있다'고 했다. 그리고 《우리 주변식물 생태도감》은 '이뇨와 지혈 그리고 항진균 작용 등이 있다'고 했으며 《국립수목원 국가생물종 지식정보》에서는 '열리熱痢, 임병淋病, 소변불통, 요폐尿閉, 토혈, 약창瘡癩, 개선疥癬을 다스린다'고 전하고 있다. 특히 인산 김일훈 선생의 《신약본초》에서 '고시양, 즉 수영을 백개자와 행인으로 조청과 볶은 차를 만들어 수시로 먹고 위궤양이 치료된 예화와 함께 느릅나무 뿌리껍질보다 훨씬 좋다'고 하여 세인들의 관심이 높아졌다.

고대 그리스·로마 시대에도 약으로 활용

유럽에선 수영으로 정원을 가꾸거나 야생종을 개량하여 채소로 재배하고 만성 위장병, 고혈압, 당뇨병에 생즙을 내어 마신다고 한다. 고대 그리스와 로마의 의사들이 수영의 잎으로 소변을 잘 나오게 하고 담석이나 신장의 결석을 없애는 약과 소화제로 사용한 기록이 있다. 우리나라는 한방에서 뿌리 달임약을 설사, 적리, 장무력증, 위염에 먹고 이뇨와 땀 내는 약으로 썼다. 그리고 잎과 줄기는 신장결석, 황달, 비타민C 결핍증, 열내림약으로 쓰고, 잎이나 뿌리즙으로 류머티즘을 치료하기도 했다. 그리고 민간에서는 피부병, 비듬, 오줌이 잘 안 나오는 증세에 달여서 먹었고, 위장병 치료나 담석 제거는 수영을 삶아서 엿기름을 넣어 삭힌 후 섭취했고 잎은 진통약으로 사용하기도 했다.

한동안 소리쟁이와 함께 번식력과 생존력이 대단해 생태를 교란시킨다고 제거대상이 되었지만 지금은 들판에서 잘 자라고 있다. 초여름 햇살이 제법 따갑다. 눈에 물대며 못자리 준비하는 농부의 무릎이 불편하다. 언덕에서 꽃대 올린 수영은 '100세 시대의 건강은 잘 먹고 잘 걷는 것'이라고 노래한다. 📖



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.

“참외밭 울타리가 무너지면 참외서리를 당한다”

눈에 보이면 귀싸대기라도 갈겨줄 텐데...

바이러스는 정말 기분 나쁘다. 눈에 보이거나 하면 귀싸대기를 갈기든가 조인트를 까든가 아니면 아예 없애버리든가 할 텐데... 보이지도 잡히지도 않고 냄새도 없는 것이 폭탄처럼 인간의 생명을 빼앗아가고 있다.

우주 전쟁 같은 외계인이 지구를 공격할 것이라는 할리우드 영화의 오래된 소재나 귀신이나 이집트 피라미드 속 몇백 년 만에 되살아난 미이라의 습격 같은 것은 눈에 보이니까 막을 수도 있고 피할 수도 있다. 쓰나미나 지진, 돌풍 등 자연재해도 과학의 힘으로 어느 정도 막을 수 있다. 이처럼 눈에 보이는 적은 마주 서서 싸울 수도 있고 예방도 할 수 있고 후속 조치도 할 수 있다.

그러나 코로나19를 비롯한 메르스, 사스 등 바이러스들은 보이지도 않고 냄새도 없고 만질 수도 없는데 우리를 죽음으로 몰아가고 있다. 다시 말하면 우리의 생명을 노리는 적은 점점 작아지고 보이지도 않는다. 보이지 않아서 우리에게 더 큰 공포를 안겨주기도 한다.

코로나19 덕분에 긴장해서 물죽염 가글 2배로

필자는 매일 아침 물죽염으로 가글 하고 역시 물죽염으로 코청소를 한다. 그 정도로 감기를 예방하고 있다. 요즘은 아침에만 하는 것이 아니라 외출했다

가 돌아오면 또 물죽염으로 가글 하고 코청소를 한다. 코로나19 때문에 물죽염 가글을 강화한 것이다. 덕분에 지난겨울도 감기 없이 지냈다.

쑥뜸에도 많이 의존하고 있다. 금년엔 2월에 시작했는데 쑥뜸 회복에 시간이 꽤 걸리고 있다. 다른 때 같으면 단전에 뜨고 4~6주 정도 지나면 뜬자리가 아물었는데, 금년엔 심장혈인 중전, 단전 그리고 무릎 옆 족삼리에도 뚫다. 회복이 좀 늦어지고 있다. 좀 오버해서 한꺼번에 3군데를 뚫기 때문일까?

이렇게 쑥뜸 뜬 필자에게 뜨겁냐고 물어보는 정도가 아니라, 지금도 만나면 서로 욱부터 시작하는 어릴 적 친구들은 만날 때마다 필자를 놀린다.

“너는 죽어서 화장장에 들어가도 안 뜨거울 거야. 쑥뜸으로 뜨거운 거 많이 경험해서 면역력이 강해졌을 테니까, 넌 좋겠다” 이렇게.

그뿐만이 아니다. 생각만 해도 짜고 짠 죽염마늘, 마늘을 죽염에 푹 찌어서 여름철 내내 먹고, 어떤 해에는 초겨울까지 먹기도 한다. 금년엔 초가을 들어서면 유행오리도 먹을 작정을 하고 있다. 면역력을 더 강화해야 하니까.

전국 인산가 직영점 점장님들의 증언

내 몸 속엔 짜디짠 죽염, 뜨거운 쑥뜸, 미리 끓여놓은 황태물로 조리한 음식이 가득 차 있다. 그리고



서양 귀신들도 겁낸다는 마늘 등 면역체계가 완전히 자리를 잡고 있다고 내 스스로에게 강조한다. 코로나19에게 들으라고 일부러 하는 소리다.

“그러니까 코로나19야! 내 근처에 오지 마라! 빼도 못추린다!”

지난 3월에 인산가 창원직영점에 강의를 다녀왔다. 4월에 예정돼 있었던 대구 강의는 코로나19 때문에 무너졌다. 서울 강남직영점 역시 4월 예정이 잡혀 있었다.

최근 강의를 다녀온 창원직영점(점장 성순애)과 서울 강남직영점(점장 김창익)에 전화해 점장들과 통화했다. 혹시 그 지역의 인산가 회원 중 코로나19 확진자가 생기거나 앓았나 해서... 다행하게도 코로나19 확진자는 한 사람도 없다고 한다.

사실 대구를 많이 걱정했지만, 기선미 대구 점장의 음성은 밝았다. 전혀 걱정 없다는 음성이었다. 대전에도 전화했는데, 충청의 젠틀맨 이승철 점장은 “아마 인산가 가족 중엔 확진자가 한 사람도 없을 겁니다”라는 확신에 찬 대답이 돌아왔다.

그러니까 충청의 대전, 경상의 창원과 대구, 서울의 강남 등까지 전국 30여만 명 인산가족 중엔 한 사람의 확진자도 안 생긴 셈이다. 이걸 바로 필자의 건강도 잘 지켜지고 있다는 간접적 증거 아닌가요?

문제는 면역력이라고 한다. 인산 선생의 명저《신약神藥》에는 ‘괴질’이라는 단어가 몇 군데 나온다.《신약神藥》 곳곳에 괴질에 대한 언급이 있고, 그에 따른 면역체계에 관한 관심도 여러 군데서 발견된다.

아버지 인산 선생과 함께《신약》을 내놓은 김윤세 회장((주)인산가 회장/전주대 경영행정대학원 객원교수)은 “울타리가 무너지면 참외밭엔 ‘참외서리’ 하러 밤이면 서리꾼이 몰래 찾아온다. 면역력 울타리가 무너진 인체에는, 괴질이라는 참외서리가 오는 것 아니냐?”는 얘기를 웃지도 않고 들려주었다. ☎



김재원 (010-5322-7029)

전《여원》발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스 (www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 / ‘이 당 저 당 가리지 말고 여성후보 밀어주자’ 캠페인 대표 / 최근 저서《나 대신 아파 주실분》출간

인산식객

죽염과 유향마늘로 자궁근종 극복 황윤숙씨

글 손수원
사진 한준호

“적출수술 대신 자연치유 선택 제 답은 인산의학이었어요”

이 세상에 ‘나는 곧 아프겠구나’라고 생각하고 사는 사람은 없다. 누구나 나름대로 건강하게 산다고 생각한다. 그러나 질병은 어느 순간 내 곁으로 다가와 ‘불행’이라는 씨앗을 심고 들러붙는다. 황윤숙(42)씨는 ‘누구나 이런 실수를 할 수 있지만 인산의학을 믿고, 내 몸의 자연치유력을 믿으면 병을 고칠 수 있고 다시 행복해질 수 있다’고 말한다.

“건강에는 자신 있었거든요. 근데 불행은 한순간 찾아오더라고요.”

황윤숙씨는 평소 건강관리를 잘한다고 믿었다. 하지만 30대 후반의 나이에 들어서면서 잦은 두통과 손발 저림, 탈모, 구토, 빈혈 등의 증상이 생겼다. 평소 불규칙한 생활과 과식하는 습관 때문에 위에 탈이 났겠거니 생각했다. 마침 오래전부터 인산의학에 대해 잘 알고 있던 동생이 “죽염을 먹으며 명상을 해야 한다”고 조언했다. 죽염으로 몸의 때를 벗기고 명상으로 마음의 때를 씻어야 한다는 것이었다.

3년 전 ‘빈혈 심각’ 진단… 이상 신호 그냥 지나쳐

평소 대체의학에 관심이 많던 황씨는 일찍이 죽염이란 것이 있다는 것은 알고 있었지만 일반 천일염이나 구운 소금이란 얼마나 차이가 있겠느냐 하고 그냥 넘겼다. 오히려 짠 음식이 건강에 해롭다는 말을 믿고 10년 이상 싱겁게 먹기를 실천해 왔다. 동생의 조언이 고마웠지만 황씨는 자신의 신념대로 채소와 과일을 좀 더 먹기로 했다. 그런데 시간이 지나며 증상은 좀 더 심해졌다. 특히 빈혈이 심했다.

“2017년 건강검진에서 빈혈이 심각하다는 결과를 받았어요. 어지러워 쓰러지거나 수혈을 받아야 할 정도로 심각하다더군요. 의사가 혹시 모르니 자궁초음파검사를 해보는 것이 좋겠

다고 했어요. 그런데 저는 의사가 별것 아닌 것을 과장해서 이야기하는 것이라며 대수롭지 않게 생각하고 빈혈약만 지어 먹고 넘어갔어요.”

2년이 지난 지난해 9월, 어느 날 새벽 자다가 참을 수 없는 복통을 느끼고 잠에서 깼다. 구토가 심하게 났다. 먹은 것이 없어서 그런지 위액, 쓸개즙까지 나왔다. 동생에게 연락하니 “혹시 맹장염일지 모르니 당장 병원에 가자”고 했다.

부라부라 종합병원으로 가 검사를 해보니 자궁과 난소에 큰 혹이 있다고 했다. 의사는 혹이 약간 꼬였고 악성으로 보인다며 즉시 적출수술을 해야 한다고 했다. 빈혈이 심했던 것은 물론, 구토와 복통 등도 자궁근종과 난소낭종 때문이었다. 황망하고 겁이 났다. 혹시 오진이 아닐까 싶어 다음 날 근처 산부인과와 대학병원까지 갔다. 결과는 같았다. 적출수술을 해야 한다고 했다. 어쩔 수 없이 수술 날짜를 잡고 집으로 돌아왔다.

동생은 아직 수술이 한 달이나 남았으니 수술할지 말지 차근차근 생각해 보자고 했다. 현대의학 말고도 자연의학과 자연요법이 있다고 했다. 황씨 또한 평소 현대의학은 근본적으로 병을 고치는 행위가 아님을 알고 있었다.

“동생이 우선 죽염과 유향마늘을 먹어보라고 했어요. 동생은 인산 선생님의 책을 읽어서 인산의학에 대해 잘 알고 있었거든요. 저도 그때부터는 인산의학이 눈에 들어오기 시작하더라고



요. 이번에는 죽염을 그냥 지나치면 안 될 것 같았어요.”
나름 건강에 대해선 자부심이 있었는데 이렇게 갑자기 병을 얻게 되니 서러움에 눈물이 났다. 하지만 포기할 순 없었다. 죽염과 유향마늘을 열심히 먹고 동네 뒷산에 오르면서 운동도 열심히 했다. 음식도 가려 먹었다.

수술 미루고 죽염과 유향마늘 행겨 먹어

“저와 같은 사례가 있을까 싶어 《인산의학》 책자를 찾아봤어요. 익모초가 자궁에 좋다는 내용을 보고 익모초진액을 사려고 했지만 품질이라 했어요. 동생이 그럼 유죽액을 써보라 하더군요. 유근피와 죽염을 함께 달인 물로 질 관장을 하는 것이었어요.”
그렇게 황씨는 인산의학을 실천하며 병을 이겨내고자 했다.

그러는 동안 수술 날짜가 다가오고 있었다. 몸에 악성종양이 있다고 하기에는 몸 상태가 좋았고 입맛도 좋았다. 가끔 몸에 기운이 없는 것 빼고는 산에도 무리 없이 올라갈 수 있을 정도였다.

수술일이 눈앞에 다가왔지만 황씨는 결정을 하지 못했다. 여자로서 자궁을 적출하는 일은 쉬운 일이 아니었다. 또한 적출한다고 해서 몸이 예전 상태로 돌아온다 장담할 수도 없었다. 결국 일단 수술을 미루겠다고 병원에 통보했다.

수술을 미룬 후 인산의학에 대해 더 공부했다. 인터넷을 검색해 자궁근종을 수술 대신 한의학으로 치료한다는 병원도 몇 군데 가보았다. 시장에서 몸에 좋다는 터덕, 도라지, 생강을 사서 먹고 한약재도 달여 먹어볼까 고민했다. 하지만 동생이 “한약은 잘못 먹으면 독”이라며 “시간 낭비, 에너지 낭비 말고



“누구나 건강하다고 생각하지만 병은 한순간에 와요. 평소에 몸이 보내는 신호, 예를 들면 두통, 복통, 구토, 손발 저림, 빈혈 등의 증상을 가볍게 넘기면 안 됩니다. 저 또한 몸이 보내는 신호를 제때 알아차리지 못해 병을 키웠지만, 인산의학을 믿고 따르면 다시 건강해질 기회를 얻을 수 있다고 생각해요”

우선은 죽염·유황마늘 잘 챙겨 먹고 명상으로 마음을 편하게 가지라”고 권했다.

황씨는 《신약》과 《신약본초》 등을 읽으면서 인산의학에 대한 믿음이 생겨났다.

“인산의학에 대해 공부하면서 죽염에 대한 오해가 풀렸어요. 우리가 흔히 ‘소금’이라고 부르는 것과는 달랐죠. 죽염은 누구나 언제 어디서나 안심하고 먹을 수 있는 좋은 소금이란 걸 알았어요. 죽염이 건강을 되찾게 하는 이치도 알게 되었어요.”

하지만 유황마늘을 구워 죽염에 찍어 먹는 건 보통 일이 아니었다. 그때마다 ‘쓴 것 짠 것이 약’이란 생각으로 참고 먹었다. 몸의 염증을 가라앉히기 위해선 반드시 먹어야 한다고 생각했다. 소금으로 배추를 절이듯 말이다.

복통·구토 사라지고 빈혈도 거의 없어져

“죽염을 조금 많이 먹는 날이면 어김없이 소변을 더 자주 보게 되더군요. 그리고 하루가 지나면 확실히 몸이 가뿐해져요. 몸의 독소가 소변으로 빠져나가 그렇다고 생각해요.”

현재 그녀는 몸 상태가 많이 좋아졌다. 복통이나 구토는 사라졌고 빈혈도 거의 없어졌다. 집 앞 불광천 산책로를 따라 한 시간을 걸어 동네 산을 오르고 내려와도 거뜬하다. 죽염을 먹으면서 식습관도 많이 바뀌어서 예전에 즐겨 먹던 튀김이나 단 음식 등 몸을 해치는 음식은 더 이상 찾지 않게 되었다. 무엇보다 인산의학을 알고 믿고 따르게 되면서 마음의 안정을 얻었다고.

“나이 40세를 넘겨 비로소 돈보다 건강이 소중하다는 것을 깨달았어요. 평소에는 동생이 ‘죽염 먹어라, 명상해라’ 하는 말을 귓등으로도 듣지 않았어요. 그때 조금 더 나 자신을 돌아봤더라면 어땠을까 하는 생각을 해요. 아무래도 스트레스, 불규칙한 생활 습관 등이 병으로 온 것 같거든요. 하지만 이

미 일은 일어난 것이고, 이번 일을 계기로 그동안 나 자신의 생활을 돌아보게 되었으니 오히려 다행이라고 생각해요.”

황씨는 “인산 선생님께 정말 감사하다”고 말했다.

“인산 선생님께선 생전 돈보단 건강을 제일로 여기시고 병들고 아픈 사람을 구제하셨으니 정말 의인이에요, 귀한 분이라고 생각해요. 그 귀중한 말씀과 처방들을 지금 시대에서도 마음대로 볼 수 있으니 얼마나 감사해요.”

내 스토리 다른 사람에게도 도움 되길

황씨는 자신이 힘들 때 《인산의학》에서 비슷한 사례를 찾으며 위안을 삼았던 것처럼 자신의 인터뷰가 책에 실려 다른 이에게 도움이 되었으면 하는 바람이다.

“누구나 건강하다고 생각하지만 병은 한순간에 와요. 평소에 몸이 보내는 신호, 예를 들면 두통, 복통, 구토, 손발 저림, 빈혈 등의 증상을 가볍게 넘기면 안 됩니다. 반드시 검사를 해보고 몸의 상태를 체크해야 해요. 저 또한 몸이 보내는 신호를 제때 알아차리지 못해 병을 키웠지만 실수는 누구나 할 수 있는 법, 인산의학을 믿고 따르면 다시 건강해질 기회를 얻을 수 있다고 생각해요.”

황씨의 증상은 많이 개선됐지만 아직 완치나 흑이 줄어든 것은 아니다. 자연치유의 힘을 빌려 꾸준히 죽염과 유황마늘을 먹고, 유죽액을 사용하면서 적어도 석 달마다 정기검진을 해볼 생각이다.

“지금도 다른 가족들은 ‘빨리 수술해버리고 시골에 와서 쉬라’고 말해요. 병이 있는 부위를 몸에서 떼어내면 끝일지도 모르겠죠. 하지만 저는 자연요법과 제 몸의 자연치유력을 믿고 있어요. 불행이 찾아오는 건 막을 수 없을지 몰라도 그 해결에 대한 답은 저 스스로 찾아야 합니다. 제 답은 인산의학이었어요.”

仁道

남편의 난청 해결한 썩뜸 이야기

지난 4월호에 게재한 '시아머니의 파킨슨병을 해결한 신약神藥의 모방'에 이어 이번에 소개하는 '남편의 난청을 해결한 썩뜸의 효험'의 화자話者는 충남 보령에 거주하는 한윤희 여사다. 인산 선생의 《신약神藥》에 기재된 방약方藥을 활용해 가족들의 난치성 병마病魔를 물리치는 과정이 결코 쉬운 것이 아님에도 불구하고 온 정성과 지혜를 다해 가족들의 고질적인 병고病苦를 해결 극복한 대표적 사례다. 한윤희 여사가 직접 써서 보내온 수기手記를 가감과 첨삭 없이 그대로 소개한다.

시아머니 파킨슨병은 나았는데 남편 청력에 문제

...시아머니께서 죽염과 유향오리진액의 효험으로 파킨슨병의 증상인 무표정에서 벗어나 점차 밝은 얼굴을 하게 되셨지만 그 기쁨도 잠시 또 다른 청천벽력이 일어나고 말았다. 남편이 하루아침에 청력을 잃고 만 것이다. 기실 그 변고는 오래전부터 조금씩 일어나고 있던 셈이었다. 남편은 대단한 애주가였다. 평생 반주를 하시던 시아버지의 영향 때문인지 술이 없으면 저녁 밥상을 대하지 않았다. 지나치지 않다면 반주가 건강에도 좋다지만 늘 정도를 넘는 과음過飲이 사달을 내고 말았다. 더구나 육식을 좋아해 반주에는 늘 고기 요리가 곁들여졌고 이런 식성은 지방간 과다와 고혈압의 요인이 됐다. 그래도 남편의 술사랑은 스러지지 않았다. 그날도 편육을 안주로 술을 마시고 잠자리에 들었는데 남편이 아침에 일어나서는 갑자기 귀가 들리지 않는다는 것이었다.

나에게 무슨 말이든 해보라고 하며 눈을 맞췄는데 남편의 눈은 초점 없이 마구 흔들리고 있었다. 가슴이 덜컥 내려앉고 손발이 떨려나 또한 어찌할 줄 몰라 남편의 낙담한 얼굴만 바라보고 있었다. 남편은 내 말이 조금도 분간이 안 되고 집 밖에서 벌이 웅웅대는 것처럼 들릴 뿐이라고 했다.

사람이 소리를 듣지 못하면 자신의 말조차 어눌해진다는 것을 그때 알게 됐다. 남편이 자신의 상태를 설명하는데 장애가 있는 사람처럼 말이

늘어지며 혀 짧은 소리를 하는데 눈앞이 캄캄해졌다. 서둘러 병원부터 가보자고 했지만, 남편은 일단 출근을 해서 사정 얘기를 하고 오겠다고 집을 나섰다. 그 몸으로 직장에는 갈 수나 있으며 듣지도 못하는데 사무실 사람들과 무슨 얘기를 할 수 있을지 난감하기만 했다. 집을 나서는 남편을 배웅하며 지켜보니 한길로 나서면서는 중심을 잃고 비틀거리기까지 했다. 불안을 누르며 인근 병원에 예약을 해놓고는 남편이 어서 돌아오기만을 기다렸다.

의사 시동생은 병원 진료보다 먼저 썩뜸 권유

시동생에게 상황을 얘기하고 싶었지만, 우선은 병원에 다녀와서 의논해야겠다고 마음을 고쳐먹었다. 그런데 조퇴를 하고 돌아온 남편은 시동생이 썩뜸을 권했다며 병원 진료보다 뜬을 먼저 뜨겠다고 했다. 나는 도무지 이해가 안 된다며 일단 병원부터 가자고 사정을 했다. 병원에서 원인을 안 뒤에 썩뜸을 해도 늦지 않으니 원인부터 알아보자고 한 것이다. 끔찍한 표정으로 날 보던 남편은 생각을 좀 해보자면서 썩뜸을 뜬 후 잠자리에 들었다. 하지만 다음 날 일어나 보니 상태는 전날보다 더 나빠진 듯했다.

눈동자는 초점을 잃은 채 멍하니 허공을 더듬었고 남편의 말은 더 어눌해졌다. 나는 어제 예약해 둔 병원에 전화를 걸어 응급차를 보내달라고 했다. 그래야 남편이 따라나설 것 같았기 때문이다. 마침내 응급차가



간접 뜸보다는 직접 뜸... 남편, 병가 내고 '인산 쑥뜸'에 전력
 남편은 어눌한 말투로 간신히 얘기를 이어갔지만 그 표정엔 여유가 담겨 있었다. 집으로 돌아오자마자 쑥뜸을 뜨기 시작했는데 한 이틀은 남편도 불안했던지 약을 먹어가며 뜸을 떴다. 그러나 시동생은 약을 일체 끊고 쑥뜸을 뜨는 일에만 전념해야 한다고 조언을 했다. 그리고 간접 뜸보다는 직접 뜸을 뜨라고 권했다. 남편의 급성 난청이 발병했던 날, 쑥뜸을 뜨고 잤는데 다음 날 난청이 더 심해진 것은 하나 마나 한 간접 쑥뜸을 해서였던 것이다. 간접 뜸은 병을 치료하는 데 쓰는 뜸이 아니라 건강할 때 뜨는 뜸이고 치료가 목적인 때는 살 위에 직접 뜸을 떠 뜨거운 열을 단전丹田에 깊이 들어가게 해야 효험을 볼 수 있는 것이었다. 시어머니의 파킨슨병을 경험하며 절박하고 위급한 상황을 수없이 넘기곤 했지만 남편의 급성 난청에 적용할 경험치는 조금도 없었다. 모든 게 처음 겪는 일이었고 제대로 된 판단을 좀체 내리지 못했다. 의사인 시동생이 아무리 약을 먹지 말고 뜸을 뜨라고 했어도 불안하니 약은 먹어야 한다고 우기며 상황을 복잡하게 만들어갔다. 쑥뜸에 대한 이해와 믿음이 깊은 시동생은 이번에도 찬찬히 상황을 정리하고 나를 설득하며 남편이 쑥뜸 뜨는 일에 매진할 수 있게 했다. 내 불안한 마음은 여전했지만 시동생과 나 사이에서 곤혹스러워하는 남편을 더 어렵게 해서는 안 되겠다는 생각이 들었다. 모든 병은 마음에 있다고 하는데, 마음을 얼마간 편안하게 해주자는 생각이 들었다. 또 병원에서도 완치할 수 없다고 했으니 쑥뜸 외엔 달리 방법이 없겠다는 생각도 들었다. 남편은 회사에 병가를 내고 본격적으로 '인산 쑥뜸'을 뜨기 시작했다. 나는 남편에게 약을 먹고 있는 거냐고 묻지 않았다. 그리고 먹는지 안 먹는지 지켜보지도

도착했고 대문 앞에 주차하고 기다리는 응급차를 그냥 보낼 수 없다며 남편을 재촉해 종합병원으로 가서는 여러 가지 검사를 받았다. 남편은 병원 복도를 오갈 때마다 부축을 받아야 할 만큼 증세가 악화돼 있었다. 중추신경의 균형감각 기관이 좀체 제 역할을 하지 못하는 듯했다. 오랜 시간을 기다려 나온 검사 결과를 보니 병명은 고지혈증에 의한 급성 난청이었다. 의사는 적극적인 치료를 받아야 하는데 한 번 이런 문제가 생기면 완치는 어렵다고 선을 그었다. 나는 의사의 그런 단정이 못내 아쉬웠다. 이제 막 증상을 내보인 환자에게 회복이 불가능하다는 얘기를 별반 고민 없이 하는 것은 옳지 않다고 여겨졌다. 우선은 치료를 시작하고 그다음 과정에서 완치가 어려운 병이라고 얘기하는 것이 도리가 아닌가. 그러나 남편에게는 이 말이 오히려 약이 됐다. “그거 봐, 약이 없는 거야. 약을 먹어도 완쾌가 어렵다는 말인데 양방에서는 길이 없어. 이제 병명을 알았으니 당신 속은 시원해졌을 테고, 집에 가서 쑥뜸이나 열심히 뜨자고.”

않았고 더는 약 복용에 대해 무심하기로 했다. 거실엔 온통 쑥뜸 연기가 짙 차올랐고 쑥뜸을 뜰 때 나는 특유의 냄새가 코를 찔렀다. 시어머니를 통해 《신약》의 효과를 보긴 했어도 남편의 급성 난청은 시어머니가 앓던 파킨슨병과 다르지 않은가 싶어 안절부절 하면서도 그 불안을 입 밖으로 내뱉진 못했다. 대신 남편이 쑥뜸을 뜨는 모습을 옆에서 지켜보며 조용히 거드는 데 집중했다. 그때 내가 인내심 없이 다시 병원에 가보자거나 약을 먹자고 종용했다면 쑥뜸을 지속해서 뜰 수 없었을 거라고 남편이 나중에 말하는 것을 듣고는 가슴이 철렁했다. 남편을 위한다고 한 일이, 결과적으로 남편에게 해악이 되는 일이 되고 말았다면 얼마나 후회하고 괴로웠을지 상상만 해도 끔찍했다.



두 달이 지나자 거짓말처럼 청력 되찾아
 하루하루가 고통이었다. 아이들도 나도 남편도 말수가 줄었고 집안엔 냉랭한 기운이 감돌았다. 그러나 아이들은 아빠를 격려했고 나는 완쾌될 거라 믿으며 남편의 멍한 얼굴을 웃음으로 대하곤 했다. 드디어 남편의 귀가 열리는 기적적인 일이 일어나게 됐다. 인산 선생께서 제시한 방법대로 직접 뜸을 뜬 지 한 달이 지나면서였다. 그때 나는 정말이지 새 삶을 얻은 듯 기쁘고 신기하기 이를 데 없었다. 그리고 난청을 앓는 모든 사람에게 이 소식을 알려 늘 속에 빠진 듯한 삶을 살고 있을 그들에게 소리를 되찾으라고 말해 주고 싶었다. 두 달이 지나자 남편은 거짓말처럼 청력을 완전히 되찾았고 지금까지도 직장생활을 잘해 나가고 있다. 그리고 다시금 술을 아껴 마시고 있다. 대신 육류 섭취는 거의 하지 않고 채식 위주의 생활을 하며 봄가을로 쑥뜸을 뜨곤 한다. 하지만 시련이 다 끝난 건 아니었다. 질병은 끊임없이 치고 들어왔는데 올해 여든여덟이 되신 시어머니께서 3월에 폐암이라는 선고를 받은 것이다. 봄가을로 쑥뜸을 뜨고 기력이 없을 때는 유황오리진액을 주문해 드시면서 아무 탈 없이 아주 건강하게 여기까지 오셨다. 하지만 지난해 시아버님이 돌아가시고 난 후 어머니께서는 점차 기력을 잃으셨고 드디어 쓰러져 실신까지 하시게 됐다. 시동생이 병원으로 모셔 각종 검사를 한 결과 폐에 흑이 생긴 것을 발견하게 됐다. 시동생은 폐암이라는 절망적인 소식을 전했다. 폐암은 이렇게 숨어서 진전되다가 몸에 커다란 이상이 생기고 나서야 그 실체를 드러낸다고 했다. 담배를 피우지 않는 본인인데 왜 폐암일까? 의문이 들었지만, 폐렴이 폐암으로 악화된다는 얘기를 듣고 어머니의 증상을 이해할

수 있게 됐다. 시어머니는 그동안 쑥뜸의 효험과 유향오리진액의 힘에 의지해 암의 발병을 누르고 있었던 것이다. 폐의 암이 다른 장기로 전이되지 않은 것도 다 그 덕분이었다.

시어머니는 폐암 발병... 쑥뜸과 유향오리진액으로 극복

남편과 시동생은 다시금 고민에 빠지게 됐다. 연세가 너무 많으니 수술은 선택 밖이었고 항암 치료의 고통도 어머니의 나이와 체력으론 감당할 수 없는 것이었다. 시동생은 이번에도 인산 쑥뜸밖에 달리 방법이 없다고 했다. 쑥뜸만이 살길이라는 것이었다. 시동생은 뇌신경외과에 몸담고 있었지만 아주 친한 환자에게는 쑥뜸을 권유하는 모한(?) 의사였다.

그러나 웬만해서는 권하지 않고 신중에 신중을 기한다. 쑥뜸은 그 어느 치료 방법보다 좋지만 제대로 하지 않으면 아예 하지 않으니만 못하다는 게 그의 생각이었다. 이번에도 시동생의 의견에 따라 시어머니를 병원에서 모시고 나와 형제자매가 돌아가며 날마다 쑥뜸을 떠드리기로 했다. 시어머니는 뜨겁다며 괴로워하셨지만 어쩔 도리가 없었다. 시어머니는 앉아 있지도 못해 누군가 곁에서 부축해야 했고 대소변도 아들과 며느리 손에 맡겨야 했다. 남편과 나는 어머니의 고통을 차마 눈 뜨고 볼 수 없어 간접 뜬을 떠드렸지만 시동생은 직접 뜬을 떴다. 어머니는 매우 고통스러워했지만 시동생은 사정을 봐드리지 않았다. 마음이 아팠지만, 그 길만이 어머니를 살리는 길이라 여기는 듯했다. 날마다 쑥뜸을 뜨니 시어머니의 기력은 바닥으로 내려앉아 숨도 제대로 못 쉬는 지경이었다. 해결책은 다시 유향오리진액을 드시게 하는 것뿐이었다. 인산가에서 죽엽과 함께 주문해 쑥뜸과 곁들인



치료가 시작되고 이제 6개월이 지나고 있다. 그리고 다시금 거짓말 같은 기적이 일어났다. 시어머니는 두 달 전부터 혼자서도 반듯하게 앉게 되었고 이제는 화장실 출입까지 직접 하시며 햇볕을 쬐러 공원으로 산책까지 나가신다. 죽도 드시지 못할 정도로 쇠잔하셨던 분이 식사도 잘하시고 기력을 완전히 회복해 건강하게 잘 지내신다. 쑥뜸과 유향오리진액이라는 신방을 알게 된 것은 우리 가족에게 참으로 감사한 일임에 분명하다. 우리 가족의 체험이 말해 주듯이 불치의 병을 앓는 사람들도 이 길을 알게 되면 다시 건강을 되찾을 수 있다는 말을 꼭 전해주고 싶다. ㉔

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

60도 이상의 술이라야 소독 효과가 있다는 진리

코로나19 바이러스가 전 세계적으로 악명을 떨치다 보니 관련 이야기들이 설왕설래 오가고 있다. 여러 이야기 가운데 얼마 전 한 일간지에 알코올 소독에 대한 궁금증을 일반인이 묻고 의료진이 답하는 내용에 눈길이 갔다. 질문과 답변 내용은 이러했다. 시중에서 파는 소주로 손 소독을 해도 효과가 있느냐는 것이었고 알코올 도수가 최소 60도에서 80도가 돼야 효과를 기대할 수 있는데 유감스럽게도 우리나라에는 60도 이상의 높은 알코올 도수를 보유한 주류가 생산·시판되지 않으므로 일반 소주와 주류를 이용한 소독 효과는 기대하기 어렵다는 것이었다. 높은 도수, 즉 알코올 70도에서 소독 효과가 가장 높다는 것은 의학적으로 이미 널리 알려진 사실이므로 왈가왈부할 필요는 없겠다. 그러나 한국에서 60도 이상의 알코올 도수를 지닌 술이 생산되지 않는다는 것은 사실과 다르다. 아마도 그 의사가 72도에 이르는 고도수 주류의 국내 생산·유통 사실을 미처 듣지도, 알지도 못해서 한 실수가 아닌가 싶다. 인산가의 자회사인 농협회사법인 인산농장에서는 지난 2018년부터 발효·숙성 과정을 거친 전통주를 선보이고 있다. 알코올 도수가 비교적 낮은 15도의 농주(탁여현)를 시작으로 16도의 청주(청비성)와 이 청주를 증류해 숙성시킨 42도 증류주(월고해)와 72도의 고감도 증류주(적송자)까지 모두 4종의 깨끗하고 화끈한 술이 제조·유통 중이다. 더욱이 9월에 개최되는 '함양산삼향노화엑스포'를 계기로 함양 산양산삼을 넣어 빚은 산삼 농주도 숙성 중이니 많이 기대하시라.

인산 선생을 비롯해 인산가 김운세 회장의 소신과 의지에 의해 함양에서 재배된 최고 품질의 쌀과 찹쌀, 누룩, 그리고 삼봉산의 광천수를 원료로 만들어진 이 술들은 함양의 자연 그 자체다. 더욱이 45일간 발효시키고 90일 이상의 숙성 과정을 거쳐 탁주·청주로 빚으며 그것을 다시 증류하여 42도, 72도에 이르는 높은 도수의 증류주를 만들어내고 있다. 숙성 발효를 위해 쓰는 이스트는 이 공정에 존재하지 않으며 오직 누룩만으로 긴 시간 동안 발효·숙성시켜 만든다는 점이 이 술들의 맛과 품격을 보장해 준다. 더욱이 단맛을 내기 위해 첨가되는 아스파탐 등 어떤 화학 첨가물도 넣지 않고 자연산의 좋은 원료만으로 빚어 완성했다는 점은 이 술들의 특징이자 강점이라 하겠다.

인산농장에서는 코로나19를 예견이라도 한 듯 곡식과 누룩만으로 높은 도수의 술을 만들어 손 세정뿐 아니라 폭넓고 안전하게 활용할 수 있는 고품질의 알코올 소독제를 만들어 온 셈이다. 물론 72도의 적송자는 고가인데다 생산량도 한정돼 손 세정제로 쓰기에는 적합하지 않지만 시판 중인 고도수의 알코올 소독제와는 그 차원이 다른, 마시는 용도로 개발된 고급 증류주이자 고농도의 알코올이라는 사실을 주목해 주었으면 싶다. 기품 있고 향긋한 그 술을, 음용(飲用) 이외의 어떤 용도로 쓸 것인가에 대해서는 여러분의 최종 판단에 달려 있지만 한 잔을 단숨에 마시는 것만으로 우리의 몸과 마음을 하얗고 깨끗하게 소독할 수 있다는 점만큼은 자신 있게 얘기할 수 있다. ㉕



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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

통통하고 기름진 맛

코로나19가 설쳐도 봄은 왔다. 따뜻해진 남해바다에선 제철 만난 '쫄쫄만한' 생선이 어깨에 한껏 힘을 주고 다닌다. 평소엔 육수나 우려내고 볶음용 재료로만 쓰이던 멸치가 '봄멸'이란 이름을 달고 미식가들의 상차림에 주인공 자리를 꿰찬다. 바야흐로 '봄멸' 시즌이다.

봄엔 멸치도 '맛통령'

“멸치 주제에 생선 노릇 하고 있네!” “네가 대통령이면 멸치도 생선이다!” 멸치는 억울하다. ‘보잘것없는 주제에 있는 척한다’는 말에 하필이면 멸치가 끼었다. 몸집은 작지만 멸치는 우리나라에서 가장 많이 잡히는 생선이다. 가장 즐겨 먹고 가장 활용도가 높은 생선이기도 하다. 이럼에도 ‘생선계’에서 업신여겨지니 멸치로서는 참 억울하다.

식탁에서 멸치는 늘 ‘조연’이다. 국물을 우려내는 데 사용하고 버리거나 조림, 찜갈을 담가 반찬으로 먹는 정도로 쓰인다. 구이나 회, 무침으로 만들어져 밥상과 술상에 당당하게 주연으로 오르는 다른 생선들에 비하면 그 역할이 소소하다. 하지만 봄철 남해로 가면 멸치도 단독 주연을 맡는다. ‘봄멸’이란 이름을 달고서 말이다.

기름기 찰찰 흐르고 살집 오르는 ‘봄멸’

난류성 어종인 멸치는 남해에서 연중 잡히지만 4~6월에 잡히는 멸치를 으뜸으로 친다. 겨울에 비교적 따뜻한 외해에서 머물다가 봄이 되면 연안으로 몰려오는데 이 시기에 살집에 기름기가 많아지고 영양가도 높아진다. ‘멸치’란 이름은 한자로 멸치糜致, 멸어糜魚, 멸어滅魚 등으로 표기되기도 한다. 작아서 ‘업신여길 멸麤’자, 성격이 급해 물에서 나오면 바로 죽어버



리므로 ‘멸망할 멸滅’자를 썼다는 설이 있다. 따뜻한 물을 따라 동해에서 남해, 서해까지 떠돌아 다니다 보니 멸치를 부르는 이름도 다양각색이다. 경상도에서는 ‘메르치’ 또는 ‘멜따구’ 등으로 부르고 전라도에서는 ‘멜’ ‘머루치’라고 부른다. 제주도에서

는 ‘멜’ 또는 ‘행어行魚’라고 부르며, 강원도에서는 ‘이리꾸’라고 부르는데 이는 ‘마른 멸치’를 뜻하는 일본어 ‘이리코이리’에서 나온 말이다. 멸치는 유독 일본어 이름을 많이 가지고 있다. 지금도 시장에 가보면 ‘지리, 가이리, 주바, 고바, 고주바, 오바’ 등의 이름으로 부르는 것을 어렵지 않게 볼 수 있다. ‘지리’는 볶음용 멸치, ‘가이리’는 조림용 멸치, 주바는 국물용 멸치를 말한다. 소비자는 잘 모르는 이런 이름을 유독 어민들과 유

통업체 등에서는 고집스럽게 사용한다. 가꾸(뜰), 가나모노(철물), 시메(조이기) 같은 공사장 용어처럼 말이다.

어째서 우리나라에서 멸치를 이런 이상한 이름으로 부르게 되었을까. 때는 일제강점기로 거슬러 올라간다. 일본은 일본 어민들을 식민시키기 위해 포항, 울산, 거제, 통영, 여수, 고흥 등 남해안을 중심으로 ‘식민 이주어촌’을 건설했다. 이때 거제도 등지에서는 멸치를 가장 많이 잡았는데 어획, 가공, 판매에 이르기까지 일본 어민이 주도한 탓에 자연스럽게 일본식 용어가 자리 잡았다.

그렇다고 멸치가 일본의 잔재는 아니다. 조선시대 우리 조상들은 멸치를 먹었다. 아주 즐겨 먹지는 않았지만 ‘약방의 감초’처럼 식탁을 차지했다. 조선 후기 실학자 이규경은 《오주연문장전산고五洲衍文長箋散稿》에서 “한 번 그물질로 배가 넘치는데 즉시 말리지 못해 썩으면 기름으로 사용했고, 마른멸치는 날마다 반찬으로 올렸다”고 적었다.

정약전 또한 《자산어보茲山魚譜》에서 “이 물고기로는 국도 만들고, 젓갈도 만들고, 포도 만들고, 젓갈도 담고, 말리기도 해서 각종 음식으로 충당하는데 식품으로는 천한 물고기이다”라고 적었다.



전통 죽방렴 불멸 최고의 맛

이 무렵 부산 기장 연안을 비롯한 남해안 바다에서는 멸치가 지천이다. 멸치는 수면 바로 아래에서 떼를 지어 다닌다. 바늘이 햇빛에 반사되어 멸치 무리가 헤엄치면 마치 커다란 돌고래가 유영하는 것처럼 보이기도 한다. 멸치를 잡는 방법은 몇 가지 있다. 고깃배들이 멸치떼를 따라다니면서 잡는 ‘유자망流刺網’과 ‘기선권현망(쌍끌이)’ 방식이 있고, 멸치떼가 이동하는 바다 길목에 미리 그물을 쳐놓는 ‘정치망定置網’ 방식이 있다. 부산 기장에서는 유자망 어업을 한다. 유자망은 멸치떼가 몰려다니는 곳에 그물을 내려 조류를 따라 흘러보내는 것이다. 멸치는 오로지 앞으로만 헤엄쳐 나가기 때문에 그물에 머리를 박고 걸리게 된다. 멸치를 잡아 항구로 돌아오면 그물에서 멸치를 분리하는 멸치털이(탈망작업)를 한다. 1km에 달하는 그물을 30여 개나 털어야 하는 멸치털이 작업은 여간 고된 일이 아니다.

어민에게는 고된 작업이지만 일반인에게는 흔치 않은 구경거리다. 10여 명의 어부들이 비옷을 입고 일렬로 늘어서 후리소리에 맞춰 그물을 털면 은빛 멸치가 공중에서 춤을 춘다. 그래서 봄철 멸치털이가 시작된다는 소문이 나면 귀한 장면을 카메라에 담기 위해 사진가들이 총출동한다. 멸치털이를 더욱 신명 나게 하는 것은 “어야디아~ 하나 둘~” 등으로 부르는 후리소리다. 어선마다 방식이 조금씩 다르지만 후리소리에 맞춰 그물을 터는 모습은 그 자체로 하나의 민속놀이이다. 부산 기장이 유자망 방식으로 멸치를 잡는다면 남해군에서는 ‘죽방렴竹防簾’ 방식으로 멸치를 잡는다. 죽방렴은 조수간만의 차를 이용한 원시어업 방식이다. 수심이 얕고 물살이 빠른 곳에 V자로 말뚝을 박아 길을 만들고 그 끝에 둥근 모양의 대나무 그물(임통)을 만든다. 임통은 밀물 때는

어른 손가락만 한 크기의 ‘불멸’의 속살은
여느 바다 생선 처리가라 할만큼 차지고 쫄득하다.
소주와 막걸리를 부르는 것이 당연하다



문이 열리고 썰물 때는 단한다. 당연히 한 번 임통 안으로 들어온 멸치는 다시 바깥으로 나가지 못한다.

어민들은 편하다. 하루 두세 번 임통에 들어가 뜰채로 멸치를 건져내기만 하면 된다. 그래서 옛날에는 죽방렴을 '도깨비 방망이'라고 부르기도 했다. 그물로 잡은 멸치는 금세 죽고 터는 과정에서 몸이 상하기 일쑤지만 죽방렴에서 잡은 멸치는 자연 그대로의 온전한 상태를 유지한다. 게다가 죽방멸치는 거센 물살에서 움직이기 때문에 육질이 탄탄하고 쫄깃해 멸치 중 최고급으로 꼽는다.

남해군 창선면 창선교 아래에는 20여 군데에 죽방렴이 설치돼 있다. 죽방렴은 금어기가 없지만 어민들 스스로 12월부터 3월까지 멸치를 잡지 않고 4월부터 본격적으로 죽방렴 어업을 개시한다.

생멸치로 회무침·구이로 먹으면 별미

봄멸은 크기가 10~15cm에 달하는 '대멸'이다. 부산 기장이나 남해나 봄멸치를 내는 방식은 비슷하다. 대표적인 것이 멸치쌈밥과 멸치회, 멸치구이이다. 멸치쌈밥은 멸치육수에 묵은지와 고추장을 넣어 끓인 멸치찌개를 곁들여 쌈을 싸 먹는다. 통통한 봄멸에 싱싱한 채소가 어우러져 입안은

봄이 가득 찬 느낌이다.

큼지막한 멸치를 포 뜯 후 상추, 미나리 등을 넣고 고추장과 막걸리식초로 짭짤 버무리면 술안주로 그만인 멸치회(초무침)가 완성된다. 어른 손가락만한 크기의 '봄멸'의 속살은 여느 바다 생선 저리 가라 할 만큼 차지고 쫄득하다. 소주와 막걸리를 부르는 것이 당연하다. 요즘은 냉동기술이 발달해 멸치쌈밥은 사철 맛볼 수 있다지만 멸치는 잡은 지 하루만 지나도 살이 물러지기 때문에 회무침용은 당일 잡은 것만 쓴다.

멸치요리의 정점은 구이이다. 멸치를 구워 먹을 수 있을까 생각하겠지만 이때는 가능하다. 통통한 멸치를 석쇠에 올리고 굵은 소금을 뿌려 연탄불에 노릇하게 굽는 멸치구이는 가을 전어구이만큼이나 고소하고 담백하다. 현지 사람들도 봄멸치구이 먹는 낙으로 봄을 기다린다고 하니 이때만큼은 누가 뭐래도 '봄멸'이 최고 인기 스타이다. ㉮

귀한 분은 귀한 술을 마실 자격이 있습니다

적송자 赤松子

적송자는 명인의 혼과 오랜 기다림으로 빚은 명주입니다.

인산 선생께서 "제대로 빚은 건강한 술은 만 가지 약 중 으뜸"이라고 말씀하셨습니다.

삼봉산 미네랄 광천수에

질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 빚은

적송자는 그런 '보약 같은 술'입니다.

귀한 분, 귀한 자리라면 적송자와 함께하십시오.

적송자 500ml
(ALC 72%)
₩270,000
인산힐링클럽 회원에게
10%의 할인 혜택이 적용됩니다.



경고: 지나친 음주는 간경화나 간암을 일으키며, 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).
제품문의 055-964-8082 / 인터넷 쇼핑물 www.insanfarm.com