자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

3
2021
Vol.290

SPECIAL
면역력 충전과 원기회복
심신에 봄의 교향악을

PEOPLE
부드러운 카리스마와 절제미
TV뉴스 광화문 시대 연 신동욱

인산家 KOSDAQ
ABC 부수공사기구 한국ABC가입

9 772765 183007 03
ISSN 2765-1835

KOSDAQ
코스닥상장법인

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 **인산家**가 아닙니다

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

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

120년 건강본가 인산家 INSANGA

암·난치병 시대의 생존 話頭 《신약神藥》

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료救療 경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 인산의학의 기반. 이 책은 혼미해진 과학의 시대가 만든 암, 신종 괴질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.

글로벌 커버 에디션 2종 출시

인산의학의 바이블 《신약神藥》, 마침내 영어판 발행!

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

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

눈 속에 핀 매화

©김종연 · 순천 금둔사의 매화

有梅無雪不精神　有雪無詩俗了人
유매무설부정신　유설무시속료인

薄暮詩成天又雪　與梅併作十分春
박모시성천우설　여매병작십분춘

매화는 피었는데 눈이 없으면 평범해 보이고
눈 속 매화에 시 없으면 사람을 속되게 하네
해 질 녘에 시 짓자 하늘에서는 눈이 내리니
매화와 더불어 봄의 정취를 마음껏 즐기노라

설 연휴 중 하루인 지난 2월 13일, 지리산 모전동 용유담을 지나 솔봉 능선을 통해 와불산臥佛山을 올랐다. 중턱을 오를 즈음 계곡 가에 줄지어 선 청매의 가지 끝에서 매화가 수줍은 듯 웃음꽃을 피우는 광경을 목격했다. 봄 기운이 가득한 설 명절에 가지를 따라 피어나는 매화를 보면서 중국 송대 시인 방악方岳·1199~1262의 '설매雪梅'라는 제목의 시를 떠올린다. 지난겨울 유난히 매서웠던 추위에도 아랑곳하지 않고, 인류를 불안과 공포로 몰아간 코로나19 바이러스의 대유행에도 눈 하나 깜짝하지 않으며, 등장한 매화인지라 더욱 반가운 것이리라.

북풍한설 매서운 추위를 겪고 나서 하얀 눈옷을 걸치고 꽃을 피우는 매화의 의연한 결기決起를 예찬하는 많은 시 가운데 방악의 시 또한 수많은 이에게 회자膾炙되는 명시 중의 하나이다.

지은이 방악은 남송의 시인이다. 자는 거산巨山이요, 호는 추애秋崖이며 안휘성安徽省 흡현歙縣 출신이다. 1232년에 진사가 되고, 강서성江西省 남강군南康軍과 원주袁州의 지사知事를 역임했다.

시의 제재題材를 농촌 풍경이나 농민의 생활을 즐겨 다루고 명언과 경구를 써서 사람들을 일깨웠으며 사륙변려문四六騈儷文도 잘 지은 것으로 알려졌다.

김윤세

仁山의학

3

2021
Vol.290

발행일 2021년 3월 1일 **통권** 290호
발행처 인산가 **발행인** 김윤세
편집인 정재환
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

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

90

74

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

02
건강한 삶을 위한 이정표
눈 속에 핀 매화

06
핫뉴스
자연과 함께 힐링이 저절로
최첨단 인산가 웰니스호텔 개관

10
인산을 닮은 사람 – TV조선 앵커 신동욱
부드러운 카리스마와 절제미
TV뉴스 광화문 시대를 열다

16
인산식 밥상 〈3〉
죽염약콩두유 푸딩

18
3040생활백서 〈32〉
죽염으로 환절기 피부 관리하기

20
하루 10분 〈3〉
구부정한 자세로 걷기 이제는 No!

24
인산식객
죽염과 마늘로
림프종 혈액암 극복한 김귀남씨

28
신풍류도
엄홍길 대장도 엄지 척
'증류주의 히말라야' 적송자

34
세상에 꼭 알려야 할 이야기
주식을 살까? 말까?
투자 아닌 도박은 화禍를 부른다

39
말씀의 재발견 〈65〉
약藥 인연, 먼 데서 찾지 마라

42
SPECIAL
면역력과 원기회복… 심신에 봄의 교향악을
1 – 면역력·원기회복을 위한 특급 처방
2 – 죽염이 필요한 계절 봄
3 – 몸 안의 염증 싹 몰아낸 조병록씨

58
리포트
'황혼의 고통' 관절염·류머티즘
식물성 식이유황을 일찍 알았더라면

60
어디가 불편하세요
어르신 실명 질환 1위 '황반변성'

62
웰빙 시크릿
지긋지긋 '나잇살' 5kg 빼는 방법 ②

64
인산가 피부보감
오빠? 아니 아저씨?
봄철 탈모가 더 무섭다

68
인산책방
에다 아카시의 《장내세균의 역습》

70
건강 안테나
칼로리 과잉으로 지방간 비상

72
김만배의 약초보감 〈26〉 개오동(노나무)
벼락 막아주는 개오동

74
눈여겨보니
무기력과 노화 잡으러
죽염 오미자청이 내려온다

78
김재원 칼럼 〈102〉
우리의 몸은 왜 이렇게 융통성이 없나?

80
조용헌의 세상만사
길흉화복을 점치는 '꿈의 대화'

82
김윤세의 千日醫話 – 仁道
'오핵단'으로 어머니의 폐암을 해결

87
우성숙 원장의 愛세이
'仁山의학' 聖地에 웰니스호텔 문 열다

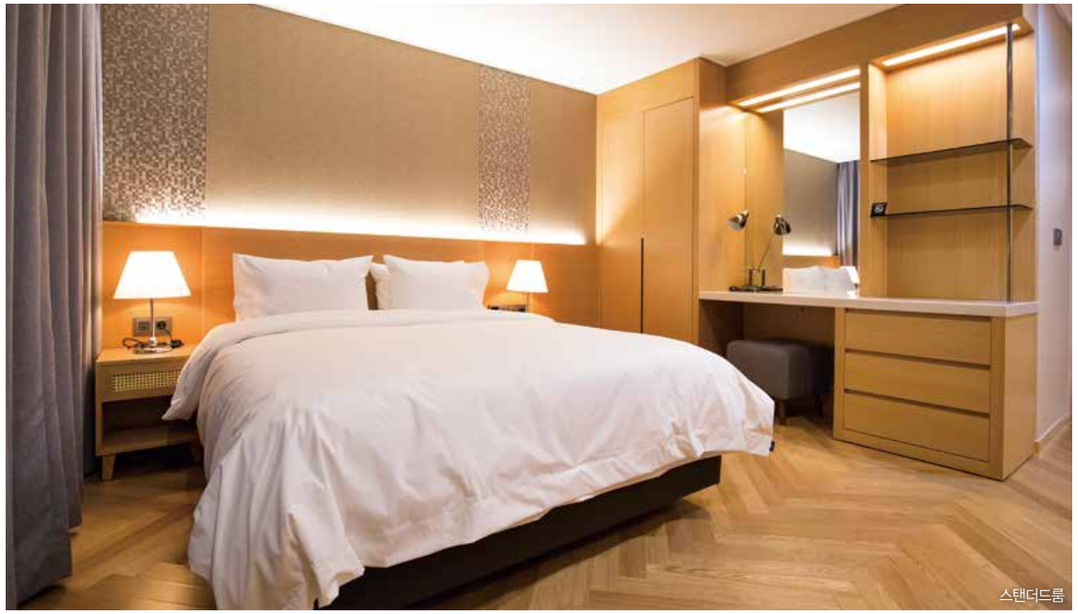
88
치유 레시피〈26〉
암癌은 죽지 않는다

90
포커스
젓갈이 무어냐고 물으신다면?
맛 좋고 영양 듬뿍 '건강 도둑님들'

글 김효정
사진 한준호

지리산 자락
인산가 웰니스호텔 개관

삶이 고단할 때, 바삐 돌아가는 일상에 쉼표가 필요할 때 우리는 자연스레 자연을 찾는다.
시원한 바람을 맞고 맑은 공기를 마시고 나면 내일을 열심히 살아갈 에너지가 생긴다. 아쉽게도 잠깐의 나들이는 찰나처럼 지나고 좋았던 시간들은 기억에서 사라져버린다.
하지만 한 번을 만나도 평생 기억에 남는 사람이 있듯, 하루의 경험으로도 오래도록 곱씹을 수 있는 편안함을 선사하는 곳이 있다.


스탠더드룸

스위트룸 거실

숲을 품은 호텔에 머무는 것만으로도 치유

지난 2월 18일 오픈한 웰니스호텔 인산가에서는 우리가 머릿속으로만 그리던 장면이 현실이 된다. 산새 울음소리에 잠을 깨고 고요한 숲속에서 한가로이 시간을 보낸다. 소나무 숲길에서 흙냄새, 나무냄새를 맡으며 걷다보면 지쳤던 몸과 마음에 조금씩 기운이 돋는다. 인산가 죽염과 죽염된장·간장 등으로 맛을 낸 건강식단으로 속을 편안하게 채우면 그저 돌부리에 앉아있기만 해도 힐링이 된다. 이름에, 나이에, 직위에 걸맞게 사느라 혹은 더 잘 살고 싶은 마음에 부여잡고 있던 것을 이곳에서는 자연스레 툭 내려놓게 된다. 연인, 가족, 친구들과 함께 보내는 시간 속에서 말 그대로 흔들리는 나뭇잎만 봐도 웃음이 난다. 지리산 자연 속에 위치한 웰니스호텔이 고객에게 주는 신비한 선물이다. 소년·소녀 시절로 돌아간 듯 순수하고 깨끗한 나를 오롯이 느끼다보면 어느새 지리산 산속에 어둠이 깔린다. 하늘 위에선 별빛이 내린다. 아니 쏟아진다.

1층 레스토랑 뷰

스위트룸 발코니에서

웰니스호텔 조식

전 객실에서 한 폭의 동양화 같은 뷰를

웰니스호텔은 함양지역 최고 럭셔리 호텔로 지상 4층, 지하 1층 규모다. 총 36객실에 93명이 동시에 머무를 수 있다. 레스토랑과 VIP라운지(죽림칠현 다실) 등을 갖추고 있으며 스탠더드부터 럭셔리온돌까지 다양한 크기의 객실이 마련되어 있다. 스위트룸 온돌방에 누워 바라보는 삼봉산 절경은 멋들어진 동양화에 버금가는 장관이다. 4층 VIP라운지에 서면 인산연수원과 삼봉산을 한 눈에 담을 수 있다. 웰니스호텔 주변으로는 마치 병풍을 쳐놓은 듯 금강송이 둘러싸고 있다. 포근한 잠자리를 선사하는 고급스러운 침구가 완비되어 있으며 욕실용품을 비롯해 차, 간단한 먹거리 등 객실 내 어메니티는 인산가 제품으로 준비되어 있다.

WELLNESS HOTEL INFORMATION

객실명	객실타입	객실 수	기준인원	가격(정상가)
스탠더드	더블	9실	2인	20만 원
디럭스	트윈	16실	2인	24만 원
럭셔리	더블2	2실	4인	30만 원
럭셔리	더블1/싱글2	6실	4인	30만 원
스위트	온돌방 1	1실	4인	40만 원
스위트	온돌방 2	1실	4인	40만 원
럭셔리온돌	온돌방 3	2실	3인	30만 원

주요 편의 시설

36객실 / 레스토랑 / VIP라운지(죽림칠현 다실)
매일 하우스키핑
인산의학 힐링특강
인산식 건강 아침 식사(제철 식재료로 메뉴 구성)
* IHC인산힐링클럽 회원은 특별 할인가에 호텔을 이용하실 수 있습니다.
* 코로나19 방역 수칙 범위 내에서 호텔 서비스가 운영됩니다.
예약하시기 전에 확인해주세요.

*** 객실 문의 및 숙박 예약** : 055) 963-9585

글 이일섭
사진 이경호

부드러운 카리스마와 절제된 진행
TV뉴스 광화문 시대를 열다

〈TV조선 뉴스9〉의 평균 시청률을 9%대로 끌어올리며 가장 진정성 있는 뉴스 앵커로 평가되고 있는 신동욱과의 만남. 코로나19 팬데믹과 부동산 시장의 폐해, 보궐 선거의 갈등과 경기 불황에 대한 전망 등 한국 사회의 또 다른 고비가 이어지고 있는 2021년 오늘, 첨단 뉴스룸의 리더가 건강과 평정심을 지키는 방안에 대해 들려준다.

뉴스 시청률, 방송 전체 2위·종편 1위로

신동욱 앵커가 TV조선의 뉴스룸을 이끈 지 3년여가 되고 있다. SBS의 최장수 앵커로 활동했던 그가 돌연 광화문으로 근거지를 옮겼을 때 사람들은 사뭇 충격적이라는 반응을 내보였다. 하지만 신동욱은 '시청자만을 위한 앵커가 되겠다'는 이적의 변을 들려주며 달라진 환경에 집중했고 그가 진행하는 〈TV조선 뉴스9〉은 SBS와 MBC 등 지상파 동시간대 뉴스의 시청률을 앞지르며 전체 2위, 종편 1위의 뉴스 프로그램으로 진일보하게 됐다.

최근 그는 TV조선 보도국의 본부장으로 승진을 했다. 항공모함 규모의 지상파에서 이지스함 크기의 종편에 뛰어들며 몇 번의 시행착오를 겪기도 했지만 기동력과 집중력이 탑재된 뉴스팀을 만들어내며 우리 사회에 가장 영향력 있는 뉴스를 양산해 냈다. 하지만 그는 자신의 뉴스가 100% 옳은 것이 아니며 자신의 비평과 관점도 절대적일 수 없음을 시인한다. 더욱이 대안이 없는 비판과 지적에 불과한 뉴스만으로 우리 사회가 나아질 수 있을지 의구심을 갖기도 한다. 그래도 그의 뉴스 덕분에 우리 사회의 병폐와 부조리가 공개되며 정의로운 사회로 나아갈 수 있는 계기가 마련되는 게 아닌가.

차분한 어조와 화법으로 진정성 돋보여

사람들은 그가 진행하는 뉴스에 진정성이라는 미덕이 있다고 얘기한다. 차분한 어조와 절제된 화법으로 이뤄진 그의 뉴스는 빠르고 강력한 스피치로 구성된 타 방송사의 뉴스와 구별을 이루며 시청자 스스로 뉴스의 진실과 본질을 판단하게 하는 배려가 담겨 있다.

그가 뉴스에 진정성을 담는 내공은 하루아침에 이뤄진 게 아니다. 자유롭고 평등한 사회에 대한 동경을 기반으로 일선 파출소에서부터 상층부의 청와대까지 드나들며 간파한 한국 사회의 병리와 가능성에 대한 통찰에 기인한다. 더욱이 그는 자신이 알고 있는 사실의 70%만을 얘기하는 것이 가장 유능한 앵커의 소양이라고 믿는다. 스토리텔러보다 더 많은 사건과 관점을 갖고 있지만 확실히 알고 있는 것의 절반만을 얘기할 때 가장 뉴스다운 뉴스가 되는 것이며 그런 뉴스를 전할 줄 아는 앵커만이 오래도록 존재할 수 있는 것을 몸소 증명해 가고 있다.

매일 정해진 시각에 뉴스를 진행하는 생활을 30년째 해오고 있다. 그 부담을 어떻게 해결하나.

"아무리 아파도, 술을 많이 마셨어도 뉴스 진행을 거를 수는 없다. 매우 기계적인 생활 패턴이지만 늘 긴장을 요하는 탓에 싫증을 느낄 겨를도 없다. 하지만 긴장은 많은 에너지 소비를 가져오고 늘 번아웃을 경계할 만큼 지쳐 있는 게 사실이다. 쉼을 위해 길게 휴가를 낼 형편은 더더욱 안 돼서 주5일의 스케줄과 루틴을 유지하며 활력을 얻는 방안을 찾

곤 한다. 매일 피트니스센터에서 1시간씩 운동을 한다거나 사무실 한쪽의 안마의자에서 20분 정도 눈을 감고 있는 등의 짧은 재충전을 갖곤 한다. 얼굴에 피로가 쌓이면 나보다 시청자가 더 먼저 알아차리기 때문이다."

SBS와 TV조선에서의 뉴스 진행, 어떤 차이가 있나.

"지상파와 종편 뉴스 둘 다 어떤 현상과 사건에 대한 문제제기, 그리고 공공성에 주력하는 점엔 차이가 없다. 언론인으로서의 소신을 밝히고 추구하는 점도 동일하다. 하지만 종편의 뉴스엔 좀 더 우리의 생각을 드러내는 차별성이 존재한다. 더 자유로운 뉴스를 진행하는 점은 흥미롭지만 선을 넘거나 편향적인 보도가 될 소지가 있기 때문에 더 조심스러울 수밖에 없다."

뉴스 진행만 30년, 그런데도 매일매일 고민과 스트레스 속에 방송을 한다는 점을 어떻게 생각하나.

"일의 속성이 다 그런 게 아니겠나. 이제 카메라 앞에서 급조된 원고로 뉴스를 진행하는 일에 긴장을 하는 경우는 없다. 다만 매일 벌어지는 새로운 사건과 이슈, 모종의 인과관계를 깊이 들여다보고 정확하게 판단하는 일에 더 어려움을 느끼곤 한다. 사회는 더 복잡해지고 각각의 진실과 주장, 의견을 판별하는 데는 더 많은 지식과 경험을 필요로 하게 됐다. 정확한 앵커의 관점을 마련하는 일이 불가능할 때가 있다."

어떤 성격을 갖고 있다고 생각하나.

"날을 세우거나 서두르지 않는 느긋한 편에 속했다. 우유부단하단 얘길 들을 정도였으니까. 하지만 방송을 하면서 예민해지기 시작했다. 어떤 사안을 어떻게 가져갈지 재단을 하고 결정을 내리지 않으면 나와 팀 전체가 혼선에 빠지는 경우를 경험하게 되면서 지금은 되새길 겨를 없이 보고 듣는 즉시 'Go'와 'Stop'을 정하는 좀 급한 성격이 돼버렸다."

어제저녁 자신이 진행한 뉴스를 볼 땐 어떤 생각이 드나.

"확신의 힘을 좀 더 빼고 단어 수도 줄여서 뉴스의 행간에 여백을 더 만들어야겠다는 생각을 하게 된다. 가끔 아내도 그런 조언을 한다. 자기감정에 도취해서 또는 가설에 불가한 부정확한 사실을 전부인 양 과장하는 게 불편하다고 말이다. 곰곰이 생각해 보면 아내의 컴플레인은 대부분 맞다. 자신 없는 것을 잘 아는 척하거나 확신에 들떠 교만을 부리는 순간을 아내는 여지없이 찾아내곤 한다. 뉴스 진행이란 곧 절제란 걸 아내에게서 배운다."

올해로 만 56세, 갱년기가 도전해 오는 시기다.

"눈코 뜰 새 없이 너무 바빠서 그런지 갱년기라고 할 만한 증상은 느끼지 못한다. 점점 힘이 빠져나간다는 생각도 들지 않는다. 하지만 뉴스를 끝내고 늦은 밤 방송국을 빠져나올 때면 허탈함이 밀려올 때가 있다. 혼신을 다해 일해 왔지만 언젠가는 뉴스룸에서 떠나야 할 때가 오겠지! 그땐 허전해서 어떻게 할까! 내 자존심인 이 일을 내려놓게 되면 그땐 무엇으로 내 삶을 증명할 수 있을까 하는 어처구니없는 생각을 할 때가 있다. 그게 갱년기 증상이 아닐까 싶다."

그런 우울한 생각을 떨쳐낼 유쾌한 일은 없나.

"점심식사가 내 생활의 기쁨이다. 유별난 미식가는 아니지만 불고기, 쌈밥, 어복쟁반, 등심구이 등 스태미나를 장착할 수 있는 고기가 차려진 밥상을 유독 좋아한다. 취재와 마감 시한에 쫓겨 책상에서 김밥과 컵라면으로 때우는 보도국 기자들과 잠시의 여유를 느끼는 것도 즐겁고 오랜만에 얼굴을 대하는 전 직장의 동료, 반가운 옛 친구와 함께하는 점심 밥상의 풍성함은 큰 위안이 되곤 한다."

자신의 뉴스를 접한 시청자들이 이 세상을 어떻게 바라보길 원하나.

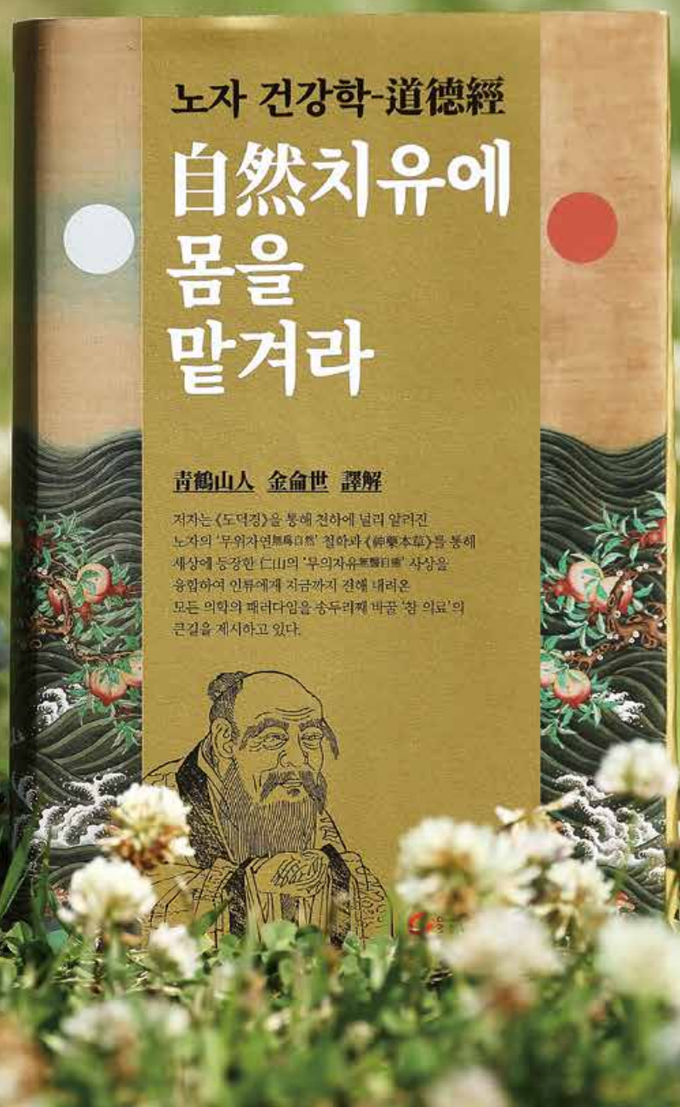
"뉴스를 잘 보고 있다며 반가이 인사를 하시면서도 뉴스 보기가 점점 싫다는 얘기를 꺼내곤 하신다. 왜 그렇지 않겠나. 기득권 세력의 불법 행각과 납득할 수 없는 부정행위, 인간이기를 포기한 자들의 참혹한 사건을 전하면서 나도 가끔씩 화가 치밀어 흥분을 하게 되는데. 뉴스가 드라마처럼 시청자들께 감동을 줄 수 있다면 얼마나 좋을까. 하지만 우리가 제기한 문제를 통해 우리 사회를 정확하게 바라보고 그것을 개선하는 일에 매진한다면 세상은 좀 더 살 만한 곳이 될 수 있다고 믿으며 시청자들도 그렇게 여겨주길 바란다."

확신의 힘을 좀 더 빼고 단어 수도 줄여서
뉴스의 행간에 여백을 더 만들어야겠다는
생각을 하게 된다. 자신 없는 것을 잘 아는 척
하거나 확신에 들떠 교만을 부리는 순간을
아내는 여지없이 찾아내곤 한다.
뉴스 진행이란 곧 절제란 걸 아내에게서 배운다

老子와 함께, 仁山과 함께

생명의 정상에 오르다

무위자연의 거산 노자老子, 자연치유의 거산 인산仁山
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 연결된 두 위인의 위대한 만남
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도 그 모든 거사는 자연에서 시작된다
노자의《도덕경》과 인산의《신약본초》를 재해석한 인산가 김윤세 회장의 역작
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



김윤세 著
조선뉴스프레스 刊
₩35,000
문의 1577-9585

2021
함양산삼항노화엑스포
Wild Ginseng Anti-aging Expo Hamyang, KOREA

9. 10. ~ 10. 10.

천년의 산삼! 생명연장의 꿈!

제1행사장 함양상림공원 일원
제2행사장 함양대봉산휴양밸리

인산식 밥상 〈3〉
죽염약콩두유 푸딩

입안 부드러움에 비주얼은 덤 고소·짭짤한 '고짠고짠' 푸딩

글 김효정 **사진** 이신영
푸드 스타일링 이윤혜(사이간)

미네랄 덩어리 죽염과 약성이 풍부한 서목태가 만나 '고짠고짠(고소하고 짠맛이 나는)' 죽염약콩두유가 탄생했다. 한 모금만 마셔도 건강한 맛이 느껴지는 죽염약콩두유를 조금 색다르게 즐기고 싶다면 고급스러운 비주얼이 돋보이는 죽염약콩두유 푸딩을 만들어보자. '고짠고짠'에 입안 가득한 부드러움까지 더해져 기가 막힌 디저트가 된다

우유가 몸에 좋다곤 하지만 젖당을 분해하는 소화효소의 일종인 락타아제가 부족한 사람은 우유를 마시면 배 속이 부글부글 편치 않고 심한 경우 통증까지 느낀다. 유당불내증이라고 하는데, 이런 경우 우유의 영양성분을 섭취하기 위해 우유 대체제로 두유를 마신다.

좋은 콩을 사서 직접 불리고 갈아서 두유를 만들어 마신다면 별 걱정할 게 없지만, 시중에 판매되는 두유를 즐겨 마신다면 콩으로 만드는 두유 맛이 어째서 달달한 것인지 생각해볼 일이다. 두유는 주재료인 콩이 가진 영양성분을 다량 함유하고 있다. 식물성 에스트로겐이라 불리는 이소플라본이 풍부하고, 아미노산의 하나인 라이신이 풍부해 소화 흡수가 잘되며 성장에 도움을 주는 리신도 다량 함유돼 있다. 이와 같은 영양성분 섭취를 위해 두유를 챙겨 마시는데, 시중 판매되는 단맛 나는 두유에는 백설탕이 들어갈 뿐 아니라 견과류 풍미를 진하게 내기 위해 착향료를 첨가하는 제품들도 있다. 약 200g 두유 한 팩에 많은 경우 당이 10g이 들어가기도 하니 잘 따져보고 제품을 선택해야 한다. 합성향료, 거품제거제, 유화제, 안정제, 착색료 등 식품첨가물이 들어간 제품이 많으니 꼼꼼히 라벨을 확인해야 한다.

죽염과 100% 국내산 서목태의 절묘한 조화

몸에 좋은 미네랄 덩어리 죽염을 충분히 먹고 싶긴 하지만 짠맛으로 인해 벽에 부딪힐 때만큼 안타까울 때가 있을까. 이럴 때 100% 국내산 서목태에 9회 죽염을 넣어 만든 죽염약콩두유로 먼저 짠맛을 경험해 보는 것도 좋다.

죽염약콩두유의 첫맛은 짜다. 죽염 맛을 생각하면 된다. 호로록 마시지 말고 입에 머금고 건강한 짠맛을 음미하다 보면 일반 두유와는 비교할 수 없을 정도로 고소한 맛이 따라온다. 물처럼 맑은 식감이 아니라 마치 묽은 선식처럼 점성이 있어 더욱 진하게 느껴진다. 고소함과 짠맛이 절묘한 조화를 이루는 죽염약콩두유를 식사시간 사이 허기가 느껴질 때 한 팩 마시면 속이 든든해지고 입맛 돋우는 데도 도움이 된다.

뿐만 아니라 죽염약콩두유는 두유에서 기대할 수 있는 영양성분의 최대치를 함유하고 있다. 주재료인 서목태는 약성이 뛰어나 약콩이라 부르는데, 시중 판매되는 검은콩두유에 들어가는 일반 검은콩과 엄연히 다르다.

탱글탱글 푸딩 디저트로 특색 있게

죽염약콩두유를 하루 몇 팩씩 마시다 보면 다소 물릴 수도 있다. 이럴 때는 두유에 젤라틴이나 전분가루를 녹여서 푸딩으로 만들어 즐겨보자. 말랑말랑한 케이크처럼 부드럽고 달콤한 죽염약콩두유 푸딩은 따뜻하게 죽처럼 먹어도 좋고 차갑게 해서 아이스크림처럼 먹어도 특색 있다. 손님 대접을 위해 차린 식탁에 서목태가 가득한 푸딩을 내놓으면 영양 보충도 하고 격식도 갖춘 디저트로 손색없다. 흑설탕 시럽이나 팥고물을 위에 얹어 같이 떠먹으면 단맛을 좋아하는 아이들 입맛에도 딱 맞다.

Recipe 죽염약콩두유 푸딩

재료
죽염약콩두유 2봉(360ml), 젤라틴 5g, 흑설탕 2큰술, 물 2큰술
흑설탕 시럽 흑설탕 3큰술, 물 4큰술

만들기
1 소스팬에 흑설탕과 물을 넣고 약불에서 천천히 졸여 흑설탕 시럽을 만들고 식혀둔다.
2 젤라틴은 찬물에 부드럽게 불린다.
3 소스팬에 죽염약콩두유, 흑설탕, 물을 넣고 천천히 데우다가 김이 오르기 시작하면 끓기 전에 불려놓은 젤라틴을 더하고 1분간 계속 저으며 젤라틴과 설탕을 녹이고 불에서 내린다.
4 용기에 옮겨 담고 랩을 씌워 냉장고에서 2시간 식힌다.
5 단맛을 더 내고 싶을 땐 흑설탕 시럽이나 단팥을 올린다.

글 김효정 **사진** 셔터스톡

죽염 물에 녹여 얼굴에 '톡톡'
각질 제거·노화방지 효과 '톡톡'

환절기엔 날씨 탓에 피부가 쉽게 건조해지고 푸석푸석해지는데, 건조한 피부는 탄력 없이 처져 보이기 마련이다. 여기에 수면부족과 피곤함마저 겹친 상황이라면 본인 나이보다 족히 다섯 살은 더 많아 보이게 된다. 피곤해 보인다는 말을 자주 듣는다면, 피부결과 탄력에 신경 써야 할 때다.

맑고 탄력 있는 피부의 중요성은 40대 접어들면서 급격히 부각된다. 30대엔 잘 못 느끼다가 40줄 들어서면서 눈과 입 주위 피부가 처지기 시작한다.

나이 들수록 피부 탄력 떨어져 관리 필요

여에스더 의학박사는 TV 프로그램에 출연해 "제 젊음의 비결은 풍성한 머리숱과 좋은 피부"라며 "젊을 땐 인물이 참 없었는데, 쉰 넘어서며 머리숱 많고 피부 좋으니 예쁘단 말 듣고 살아요"라고 했다. 눈·코·입이 아무리 반듯해도 처진 피부와 빈약한 머리숱으로는 미남미녀로 보이기 힘들단 얘기다.

머리숱은 개인 차이가 있고 가발이나 모발이식 등으로 해결할 수 있지만 피부 처짐은 누구에게나 찾아오는 노화 현상이다. 얼굴에 생긴 베개 자국이 오후까지 없어지지 않는다면 이미 피부 탄력도에 비상등이 켜진 것이니 어리다고 해서 방심해선 안 된다.

피부 관리의 기본도 음식과 잠이다. 몸에 좋은 음식을 먹고 잠을 잘 자고 스트레스를 안 받으면 윤이 나는 피부를 가질 수 있다. 하지만 현실적으로 쉽지 않으니 부지런히 관리하는 수밖에 없다. 일단 얼굴에 손을 대지 않고, 습관적으로 턱을 괴지 않아야 하고, 인상을 쓰지 않아야 한다. 또 피부 각질 주기에 맞춰 각질 케어를 해야 한다. 때가 되면 몸에서 때가 밀리듯이 얼굴에도 때, 즉 각질이 생긴다. 피부는 28일을 주기로 새로운 세포를 만들고 죽은 세포를 각질 형태로 떨어뜨리는데 나이가 들수록 그 주기가 길어져서 각질이 얼굴에 남아 있게 된다. 그 위에 아무리 값비싼 화장품을 발라봤자 흡수가 제대로 되질 않는다.

피부 자극 막아주는 자외선 차단 역할도

시중에 판매되는 각질 제거제가 많지만 피부에는 되도록 천연제품을 바르는 게 좋다. 죽염 분말을 물에 녹여 얼굴에 대고 살살 문지르면 각질이 제거될 뿐 아니라 모공 속 노폐물도 제거돼 피부를 깨끗하게 관리하는 데 도움이 된다.

헹군 후엔 죽염 미스트를 스킨처럼 얼굴에 뿌리면 피부 트러블을 잠재우는 효과를 볼 수 있다. 특히 미세먼지가 많은 날 외출을 했다면 죽염 각질 제거와 죽염 미스트를 사용하면 좋은데, 죽염이 피부에 붙은 세균성 미생물들의 활동을 억제하는 역할을 하기 때문이다.

또 죽염은 태양의 자외선B에 의한 피부 자극을 막아주는 자외선 차단제의 역할도 한다. 자외선 차단제를 밥 먹듯이 발라야 한다는 말이 있는데, 죽염 미스트를 얼굴에 뿌리고 톡톡 두드려 흡수시키면 노화방지 효과를 톡톡히 볼 수 있다.

글 한상헌 **사진** 한준호
모델 윤준영 헬스트레이너

구부정한 자세로 걷기 이제는 No! **네발 자세에서 팔굽혀펴기**

나이 들면 어깨를 움츠리고 구부정한 자세로 걷는 것을 볼 수 있다. 약해진 상하체 근력이 원인일 수 있다. 가슴을 쫙 펴고 당당하게 걷는 모습을 상상하며 팔굽혀펴기 운동을 해보자.

근력 향상과 보행 기능 개선에 신경을

근감소증 예방이나 개선에는 근육량, 근력, 보행 속도가 중요하다. 이 중 가장 중요한 것은 근력과 보행 기능이다. 근육량이 아무리 증가해도 근력 향상과 보행 기능이 개선되지 않으면 의미가 없다. 따라서 근감소증 예방 및 개선 운동은 근력 향상과 보행 기능 개선에 중점을 두고 있다. 운동을 통해 근육량과 근력, 보행 기능이 향상되면 자연스럽게 활동량이 늘기 때문에 근육량 유지에 도움이 된다.

가슴근육과 등근육, 팔근육, 복근 고르게 단련

근력이 약한 사람의 특징은 항상 구부정한 자세를 취한다는 것이다. 바른 자세를 유지할 수 있도록 해주는 자세유지근들을 단련하면 상하체의 근력을 고루 향상시킬 수 있다. 특히 이번 호의 '네발 자세에서 팔굽혀펴기'는 상체운동의 기본이다. 가슴근육과 등근육, 팔근육, 복근까지 고르게 단련되는 운동이다. 근력이 약한 고령자는 어깨에 무리가 되지 않도록 무릎을 바닥에 대고 팔굽혀펴기를 해야 한다. 팔을 굽혀 몸을 아래로 내릴 때 근력이 없으면 자세가 무너지고 바닥에 부딪칠 수 있다. 이때 턱이나 얼굴을 부딪쳐 부상을 입을 수 있으니 충격을 흡수할 수 있는 이불이나 요가매트 등을 깔고 운동을 하는 것이 좋다.

'근감소증' 예방 및 개선 운동

준비운동

① 눈은 정면을 바라보며 손끝을 어깨 위에 올리고 팔꿈치를 가슴 쪽으로 모아준다.
② 구부린 팔이 귀 옆을 스쳐 지나가도록 팔꿈치를 올려준다.
③ 몸 바깥쪽으로 큰 원을 그리며 팔꿈치를 돌려준다. 10회 반복한 후 반대 방향으로 10회 실시.

※동작을 반복할 때마다 ✔체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
① 준비운동(오른쪽)										
② 준비운동(왼쪽)										

네발 자세에서 팔굽혀펴기

효과 : 대흉근과 상완근을 사용하여 가슴 앞쪽과 팔 위쪽을 단련한다.

① 팔과 무릎을 어깨너비로 벌려 네발 자세를 취하고 고개를 들어 45도 아래를 바라본다.
② 등과 엉덩이가 일직선이 되도록 바르게 만들어준 다음 팔을 굽혀 몸 전체가 그대로 내려가 바닥에 붙인다.
③ 시선은 고정하고 팔꿈치를 살짝 모아준 상태에서 바닥을 세게 밀어준다. 초보자는 상체 먼저 일으킨 뒤 골반을 들어준다. 5개씩 3세트.

※동작을 반복할 때마다 ✔체크해 보세요.

	1세트					2세트					3세트				
	1회	2회	3회	4회	5회	1회	2회	3회	4회	5회	1회	2회	3회	4회	5회
팔굽혀펴기															

참고도서 《근육이 연금보다 강하다》
일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김헌경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

글 한상헌 **사진** 한준호

‘증류주의 히말라야’ 적송자 한 잔 그대도 신선, 나도 신선이로세

전설의 산악인과 인산가 명주名酒가 만났다. 대한민국 대표 산악인 엄홍길 대장이 에베레스트 정복자답게 높은 도수의 인산가 명주 적송자53 등정에 나섰다. 폭음과 과음으로 얼룩진 현대사회의 잘못된 음주 문화를 한 단계 격상시키는 대한민국 술 문화 업그레이드 프로젝트 ‘신풍류도’ 그 다섯 번째 이야기를 풀어본다.

금강송이 병풍처럼 펼쳐진 웰니스호텔 연회장에서 인산가 명주 적송자53을 즐기고 있는 풍류객들. 왼쪽부터 차영대 인산가 고문, 산악인 엄홍길 대장, 김윤세 인산가 회장, 최인호 인산가 고문.

오랜만에 신풍류객이 모였다. 코로나19로 5명 이상 사적 모임이 금지되어 술자리 자체가 줄었다. 멀리서나마 안부를 물으며 그리워하다 2월 18일 웰니스호텔 개관에 맞춰 신풍류도 모임을 갖기로 한 것이다. 방역지침에 따라 참여 인원은 4명으로 제한했다.

히말라야 16좌 정복한 엄홍길 대장 참석

이번 신풍류도의 특별 초대 손님은 산악인 엄홍길 대장이다. 그는 1988년 세계에서 가장 높은 에베레스트산(8,850m) 등정을 시작으로 세계 최초 히말라야 8,000m 고봉 16좌를 완등한 살아 있는 전설이다.

엄홍길 대장은 인산가와 인연이 깊다. 그는 등산할 때마다 땀으로 배출한 염분을 죽염으로 보충한다. 그리고 월간 《인산의학》 표지 모델을 두 번이나 했다. 매년 휴전선을 따라 155마일을 걷는 DMZ평화통일대장정 행사 때 인산가로부터 죽염과 죽염간장, 죽염된장, 죽염간장 등 양념을 공급받아 참가 대학생들에게 먹여왔다. 산을 좋아하는 김윤세 인산가 회장과 함께 등산은 물론 술자리도 여러 차례 가졌었다. 무엇보다 두 명 모두 세계적 정당인 주당 당원이다. 둘째가라면 서러워할 정도로 술을 좋아한다. ‘한 술’ 하는 차영대 인산가 고문과 최인호 인산가 고문이 신풍류도에 합류했다.

신풍류도를 즐기기 위해 주당들이 모인 곳은 웰니스호텔 연회장이다. 통유리로 된 연회장 무대 뒤로 아름드리 금강송이 멋스럽게 서 있었다. 통창 너머 경관을 바라보는 것만으로도 힐링이다. 자연 풍경을 집안으로 들여오는 한옥의 차경借景을 연회장에서 만날 수 있었다. 마치 소나무 사진으로 유명한 배병우 작가의 대형 작품이 걸려 있는 듯했다.

“국내외 독주 많이 마셔봤지만 목넘김 최고”

김윤세 회장은 “세계에서 가장 높은 산을 정복한 엄홍길 대장이 삼봉산에 있는 웰니스호텔에서 정복해야 할 술이 있다”며 인산가의 명주 시리즈 최신작인 ‘적송자53’을 꺼냈다. 금강산 신선의 이름을 딴 적송자72의 업그레이드 버전이다. 술병을 들어 초대한 풍류객의 잔에 적송자53을 채우자 엄홍길 대장이 가장 먼저 반응했다.

“곡주에서 나는 은은한 누룩 향이 참 좋네요. 코를 톡 쏘는 알코올 향이 아니라서 맛이 기대됩니다.”

김윤세 회장이 엄 대장에게 건배사를 제안했다. 잔을 들며 “2021년 한 해 건강하시고 행복하시고 행운이 함께하길 바란다”며 덕담을 건넸다. 이어 그는 “이 잔에 여러분의 사랑과 우정과 의리의 기운을 담고, 제가 히말라야 16좌에서 받은 성스러운 기운과 지리산의 기운과 삼봉산의 기운을 모두 담아, 이 좋은 기운이 영원하기를 위하여”를 외치자 모두 “기! 기! 기!”를 제창했다. 엄 대장의 시그니처 건배 구호가 ‘기’ 삼창이다. 이후로도 ‘기! 기! 기!’는 돌림노래처럼 술자리 내내 이어졌다.

평소 독주를 즐긴다는 엄 대장에게 적송자53의 첫인상을 물었다. 그는 “도수가 높은 국내외 독주를 많이 마셔봤지만 목넘김으로는 적송자53이 최고”라며 극찬했다. 또한 엄 대장은 “중국 명주라는 마오타이주는 적송자53과 도수가 같은데 마시면 목에서 한 번 ‘탁’하

고 걸린다"며 "적송자53은 첫잔부터 목넘김이 부드럽고 곡주 특유의 누룩 향이 은은하게 올라오면서 깊고 맑고 담백한 맛이 매력적이다"라고 평했다.

김윤세 회장 "좋은 술을 좋은 사람과 함께"

맞은편에 앉은 차영대 인산가 고문은 "제가 술을 좋아해 많이 마시지만 화학첨가물이 들어간 술은 머리도 아프고 다음 날 힘든 데 반해 인산가의 프리미엄 탁주 탁여현이나 42도의 월고해를 마셔보면 괴로운 게 전혀 없다"며 "취기가 기분 좋게 올라왔다가 서서히 내려가는 안정적이면서 몸에 좋은 술이다"라고 말했다. 최인호 인산가 고문도 거들었다. 그는 "엄 대장처럼 독주를 좋아해 마오타이주나 발렌타인 30년산을 즐겨 마셨는데 인산가 고문으로 1년을 보내며 인산가에서 만든 술을 먹다 보니 다른 술은 못 먹겠다"고 말했다.

적송자53이 두 순배巡杯 돌자 조금씩 체온이 오르기 시작했다. 김윤세 회장이 술을 만들게 된 이유와 신풍류도의 취지를 설명했다.

"몸에 나쁜 순수 염화나트륨인 불량소금을 먹지 말고 질이 좋은 죽염을 먹어야 한다고 강조해 왔습니다. 그리고 미네랄의 보고인 죽염을 세계 최초로 산업화했죠. 그런데 술은 불량식품을 먹고 있었습니다. 제가 술을 워낙 좋아해 많이 마셨지만 그게 화학첨가물을 넣은 불량식품인 줄 모르고 먹었어요. 그러다 여섯 번이나 사선死線을 넘나들었습니다. 화학주를 마시는 것이 국가 발전에 필요한 것이고 인류 건강에 이로운 것이라면 모르겠지만 이것은 정말 해서는 안 되는 일입니다. 그래서 세계적으로 인정받을 만한 질 좋은 술을 만들어보려고 시작한 것입니다. 제대로 만든 술은 아무리 마셔도 간암·간경화에 걸리는 일이 적고 건강에 악영향을 미치는 것이 거의 없습니다. 밤새도록 마셔도 머리 아픈 법이 없는 발효식품의 정수가 바로 질이 좋은 술입니다. 건강에 해롭지 않은 좋은 술을 좋은 사람들과 함께 즐길 수 있는 술 문화가 형성되어야 한다는 것이 바로 신풍류도의 정신입니다."

중국 명주라는 마오타이주는 적송자53과 도수가 같은데 마시면 목에서 한 번 '탁'하고 걸린다. 그런데 적송자53은 첫잔부터 목넘김이 부드럽고 곡주 특유의 누룩 향이 은은하게 올라오면서 깊고 맑고 담백한 맛이 매력적이다

참석자들, 엄대장과 함께 '기! 기! 기!'

이야기를 듣고 있던 엄홍길 대장이 적송자53을 잔에 따르며 "김윤세 회장께서 멋진 말씀을 하셨다"며 "많은 국민이 삼봉산 자락에 있는 웰니스호텔에 와서 한국 최고의 명품 술인 적송자53을 마시며 풍류를 즐겼으면 좋겠다"고 말했다. 엄 대장이 잔을 들며 '기! 기! 기!'를 외치자 풍류객들도 자동으로 원샷을 했다. 벌써 세 번째다. 초장부터 급하게 분위기가 고조되자 김윤세 회장이 잔을 비우면서 신풍류도에 대해 추가로 설명했다.

"함양군 태수를 지낸 고운 최치원 선생께서 '난랑비 서문'에 '우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다國有玄妙之道 曰風流'고 썼습니다. 여기서 말하는 풍류는 유불선儒佛仙 삼교를 아우르는 도道를 의미합니다. 선조들은 이 같은 풍류를 즐기며 살았습니다. 마음에 맞는 벗들과 술잔을 기울이며 시를 짓고 덕담도 나누면서 인생을 즐겼는데 이런 품격 있는 문화가 지금은 사라지고 화학주로 폭음하는 문화가 정착되어 있어요. 앞으로 신풍류도를 되살려서 우리나라의 적지 않은 폐단 중의 하나인 나쁜 술 문화를 좋은 술 문화로 바꾸어 나갔으면 좋겠습니다. 앞으로 우리 후손들이 신풍류도라는 이름으로 질이 좋은 술, 질이 좋은 음식, 질이 좋은 대화를 즐기며 세계 최고의 술 문화를 자랑하는 나라가 되기를 기원합니다."

나쁜 술 문화는 이제 그만… 신풍류도 결의

고개를 끄덕이며 유심히 듣고 있던 차영대 인산가 고문이 입을 열었다.

"마셔도 건강을 해치지 않는 좋은 술을 만들려는 김윤세 회장의 철학이 인상 깊습니다. 예전의 술 문화는 누가 많이 먹느냐 하는 대결의 문화였다면 앞으로의 술 문화는 얼마나 질 좋은 술을 마시느냐로 바뀌어야 한다는 말에 동감합니다. 적게 마셔도 좋은, 술을 즐기면서 마시는 성숙된 술 문화가 중요합니다."

최인호 고문은 "삼봉산 지하수 맑은 물에 찹쌀과 누룩만 넣고 135일 숙성해 만드는 인산가 술은 제 주변의 주당들 누구나 넘버원으로 인정했다"며 "명품 죽염을 생산하는 인산가에선 술도 역시 명주를 만든다는 생각이 든다"고 말했다.

기분 좋게 술잔을 기울이다 보니 어느새 적송자53 한 병을 다 비웠다. 테이블 한쪽에 있던 적송자72가 등판할 차례다. 김윤세 회장이 엄 대장의 잔에 적송자72를 따르며 "국내에서 가장 높은 도수의 술인데 세계 최고봉을 오른 엄 대장이라면 거뜬히 정복할 수 있을 것"이라고 말했다. 엄 대장도 웃으며 "적송자72의 도전을 얼마든지 받아주겠다"며 잔을 받았다. 신풍류도의 밤은 그렇게 깊어갔다.

아침에 확인해 보니 술자리는 새벽 1시까지 이어졌다고 한다. 그리 마시고도 풍류객 모두 아침에 거뜬히 일어나 북엇국으로 해장까지 했다고. 인산가 술이 좋긴 좋은가보다.

신풍류도新風流道란

이제 한류韓流를 넘어 풍류風流다. 우리 민족은 예부터 자기 정신의 수양과 심신 연마를 하며 멋스럽고 풍치가 있는 삶을 즐겼다. 문학이 있고 음악이 있고 술이 있었다. 이를 풍류라고 한다. 통일신라시대 때 함양군 태수를 지낸 고운 최치원 선생이 '풍류'라는 말을 처음 세상에 전했다. 그의 난랑비 서문에 보면 '國有玄妙之道 曰風流(국유현묘지도 왈풍류)·우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다'라고 새겨져 있다. 고운의 풍류를 이 시대에 맞게 업그레이드해 새로운 풍류도를 써 내려가겠다.

글 김윤세(인산가 회장)
정리 한상헌 사진 한준호

주식을 살까? 말까? 투자 아닌 도박은 화禍를 부른다

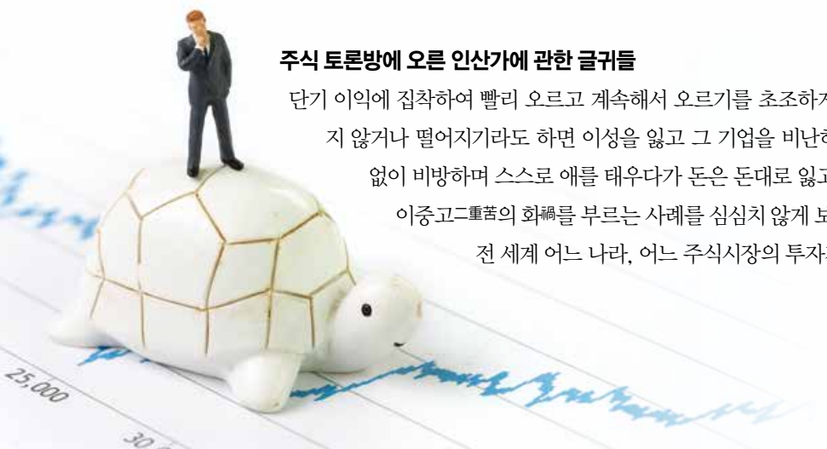
주식 명언 중 '무릎에 사서 허리에 팔라'는 말이 있다. 그러나 무릎에서는 주가가 더 떨어질지 모른다는 '두려움'에, 어깨에선 주가가 더 오를 것이란 '욕심'에 투자자들은 갈팡질팡한다. 세계적 투자가 워런 버핏Warren Buffett은 "남들이 두려워할 때 욕심을 내고, 남들이 욕심을 낼 때 두려워하라"고 했다. 어설픈 상담자가 투자를 망치는 법. 이번 호는 김윤세 인산가 회장(전주대학교 경영행정대학원 객원교수)이 주식 투자에 대한 설왕설래에 있어 메시지를 전한다.

순간순간 일희일비… 건강 해치는 현상도

코스피 지수가 3,000을 넘어서고 코스닥 지수 또한 1,000대를 넘나들면서 남녀노소를 막론하고 너 나 할 것 없이 주식 투자에 뛰어들어 바야흐로 주식 투자 열풍이 온 나라를 휩쓸고 있다. 굳이 논하자면 주식 투자에 대한 국민적 관심이 높아지고 실제 투자 활동으로 이어지는 것은 국가 경제 발전에 크게 이바지할 좋은 일임이 틀림없다.

그러나 빚을 내어서까지 주식에 투자하는 현상은 열풍을 넘어 광풍으로 번지는 것이요, 정당한 투자라기보다는 투기나 도박의 성격을 띠기 때문에 냉혹한 시장 특성상 어느 시점에 다다라 개개인의 가계 경제에 치명적 손실을 초래할 수 있다는 점에서 마냥 부추길 일이 아니라 조속히 냉정을 되찾아 신중에 또 신중을 기하는 사회 분위기를 조성할 필요가 있으리라 판단된다.

인산가 역시 코스닥 상장 기업인지라 네이버 등의 주식 토론방에 올라온 글들을 보노라면 주식시장은 어느 주식이든 항시 오르기도 하고 내리기도 하는데 그러한 속성을 제대로 이해하지 못하는 상당수의 투자자는 주식을 매수한 이후 주가가 하락하면 머리는 돌 지경이고 가슴 졸이며 애를 태우다가 손해를 보고 투매하는 손절매를 하면서 스스로 건강을 해치는 안타까운 현상을 자초한다.



주식 토론방에 오른 인산가에 관한 글귀들

단기 이익에 집착하여 빨리 오르고 계속해서 오르기를 초조하게 기다리면서 주가가 오르지 않거나 떨어지기라도 하면 이성을 잃고 그 기업을 비난하고 기업의 경영진을 근거 없이 비방하며 스스로 애를 태우다가 돈은 돈대로 잃고 건강은 건강대로 상하는 이중고二重苦의 화禍를 부르는 사례를 심심치 않게 보게 된다.

전 세계 어느 나라, 어느 주식시장의 투자자들에게서도 비슷한 예를 찾기 어려운 비정상적인 투자 행태를 보이는 이들이 '아마도 오르겠지'라고 하는 막연한 기대를 하고 주식을 매수한다고 해도 주식시장의 흐름은 대부분 예상과 달리 움직이는 경우가 더 많다는 것을 잊지 말아야 한다.

주식 토론방에 올라온 수많은 글 가운데 회사에 대해 긍정적인 글도 많고 부정적인 글도 많은데 그중 인산가 가족에게 혹여 투자 판단에 참고하면 좋을 것으로 생각되는 몇 가지 글이 눈에 띄어 소개한다. 이 글이 독자들의 투자 판단에 절대적 도움이 되리라 생각하지는 않지만, 기본적으로 반드시 고려하지 않으면 안 될 중요 내용이라 생각되는 것들을 추려 소개하는 것이니만큼 참고해 주시면 좋겠다. 최근 토론방에 올라온 글 가운데 내용 위주로 가리다 보니 몇몇 주주의 글이 중복으로 소개된 점 이해해 주시기 바란다. EM

인산가 주가가 못 오르는 이유

댓글 1

아직은 때가 아니여~ 좀 더 기달려봐봐~ 최소 2월 말까지는 기댕겨봐봐~
내가 보기엔 4월 달에 바닥 찍을 거 같오. 그때 매수해놓고 딩가딩가 하는 것도 괜찮아 보여.
머 그전에 오르면 내꺼 아니다 라고 하면 되고. 근데 오를 확률 적어 보여~ 올라봤자 2,100원 밑일겨~
그 위로는 아직 힘들어.

그리고 회사에 돈이 없어~. 이번에는 호텔 건축 더 연장 안할 거 같오. 운영 들어갈거 같오~. 4월부터는 봄이잖아. 운영 들어가면 돈이 필요하잖아~ 근데 회사에 돈이 없어~ 그럼 머한다. 전환사채 발행하겄지. 운영비랑 광고비, 그리고 지연 공사비 등등해서 전환사채 발행할거 같오. 배당 한 30원한다고 하면 분위기 좋잖아. 주주들 기분도 좋으니까. 그리고 주총 이후에 전환사채 딱 발행하는겨. 2020년도에 공사 연기가 2달 단위로 하다가 갑자기 2021년도에는 3달 단위 및 주총 이후로 한 이유가 머겠어. 여튼, 내 생각은 지금은 아니여. 3월 말까지는 지켜보고 매수햐~.

그리고 공매 부활이라는 것도 있어. 공매 부활하면 본격 조정장에 들어갈겨. 특히 지수보다 더 빠지는 인산가에 들어왔다가 마음고생 하지 말고~. 그냥 내 생각을 적어봤어. 나는 그냥~ 주가가 못 올라가니까 못 올라가는 이유를 생각해서 적어본겨. 여기 종목분석가들 많으니까 다들 성투들 하시오. 개인 생각 적다 보니 반말을 적었네요. 그건 쏘리함당. 그럼 다들 편안한 주말 보내시고 다들 금년에는 돈 많이많이 버세요. 그럼, 투자자님들 새해 복 많이 받으세요.

사지 마라

댓글 2

천이백원까지 내린다. 곧 육백만 주 나온다. 올려팔지안꼬 내려판다. ㅋㅋ

인간이 무지하다

댓글 3

무지한 건 죄가 아니긴 한데 알려 하지 않고, 배우려 하지 않고 무지한 티를 계속 내면 진짜 무식한 거다. 인산이 왜 일찍 가셨냐고? 인산가 주주들아, 투자하려면 최소한 그 기업과 그 정신 그 물건에 대해 깊게 알아보고 투자해라.

그래서 내가 최소한 인산 선생님 책 전부 한 번씩을 읽어보라 하지 않던? 된장에 자연식품 잘 만든 건강한 구순 노모보다 일찍 가셨다고? 그래 그럼 그 구순 노모가 대단하니? 그 기술 배우러 전국 각지에서 배우러 마당에 줄 서서 기다린다고 해봐. 한 말 또 하고 한 말 또 하고 별 인간들 찾아와 비법 알려 달라. 아픈데 좋은 처방 좀 알려 달라 매일 괴롭혀 봐라. 싫은 내색 없이 대가 없이 인술을 펼친 분이다. 말해 무엇하냐. 소귀에 경 읽어 이해나 될려나 모르겠다. 공해 시대에 모든 사람에게 죽염은 꼭 필요한 것이니 자식에게만 물려주지 않고 특허 없이 그냥 공개해 풀어 버린 분이다.

죽염뿐이겠나? 죽염으로 돈 벌고 사는 인간들 중 자기 잘났다고 인산님이 전해준 방법으로 밥벌이 하면서 인산 선생님 까는 사람도 봤다. 그런 천하에 재수 없는 놈들. 김윤세 회장이 욕먹을 수도 있겠지만 구멍가게도 운영해 보지 않는 사람이 별 같잖은 소리 하는 걸 보면 우습긴 하다. 주식회사는 주주가 주인이지만 그 회사가 맘에 안 들면 투자 안할 선택과 자유도 있는 거다. 주구장창 까대면 배부르니?

천사–그 날이 머지않은 듯

댓글 4

＊이 글은 소설입니다.
주가를 수년간 누르고 있는 모양새가 확연히 느껴진다. 최고가에서 팔아치웠기에 다시 매집하는 모양새다. 주체는 가상의 세력이다. 게시판을 보아도 가상의 날치알밥들이 열심히 공포감을 자아내고 있는 듯하다. 이보다 더 확실한 증거가 어디 있는가?
종목이 투자로 적합하지 않다고 판단했다면 그냥 안 들어오면 된다. 공포감을 조성하는 비하글은 알밥들의 소행일 확률이 99프로라고 본다.
참고로 실제 날치알은 맛있다고 느낀다. 특히 날치알 김밥 꿀맛이더라 개미는 더 이상 공포에 넘어가지 않는다. 공포를 주어도 공포로 여기지도 않는다. 또한 주가가 내리면 저가 대량 매수한다. 매일 개미 매수세로 주가가 올라가려고 해도 꾸역꾸역 내리는 가상의 세력질이 느껴진다. 결국 1,900원 선에서 계속 횡보 중이다.

내 지인 중 주식 고수가 있다. 이분도 지금 차트는 너무나 좋다며 미리 들어가길 강력하게 권하셨다. 1~2년 전만 해도 들어가길 만류하셨던 분이시다. 그런데 이분은 인산가의 숨은 재료는 잘 모르신다. 인산가의 숨은 재료란 무엇인가? 인류를 건강하게 해주리라 탁월하게 기대되는 식품으로서의 죽염과 다양한 식품들이라고 생각한다. 이것을 알고 미리 들어가고 매달 계속 사서 물량을 늘려간다면 2~20년 안으로 괄목할만한 주가와 배당금의 상승이 있으리라 보며 아울러 인류 건강 증진에 투자로 기여한 바가 될 것이다.

전환사채 상장 만료 기한, 함양농공단지 완공, 함양 항노화산삼엑스포, 건강힐링캠프와 숙박, 변종 코로나와 각종 괴질에 대한 근원적인 식품으로서의 대비책 등등 인산가가 할 일은 많다고 보며 짧게는 1년 반~2년 안으로 주목할만한 주가 변화가 있으리라 본다.

투자는 각자 전적인 판단과 책임의 몫이니 게시판 글 보고 주식 투자를 하진 마시길 경고합니다. 소설 끝. 천사 씀.

지켜보자고

댓글 5

맨날 하는 말이잖아 진득하라고. 실적공시 나오자마자 누가 대량매수 들어갔나 확 올랐다 내려온거군. 똑똑한 사람은 실적 좋을 거라 미리 예상해 조금씩 매수해 두었을 것이고 주식은 선반영 된 경우가 많으므로 낼 더 떨어진다고 해도 전혀 이상할 건 없어. 올랐네 내렸네 이유를 찾으려 하지마. 주가는 아무도 몰라. 다만 그 회사 실적과 성장성 보고 투자하는 거지. 단타쟁이는 이곳에 있을 필요가 있나? 더 스릴 있는 변동성 큰 주식으로 옮겨가야지.

호텔 불확실성 해결되었고 경영과 홍보를 전보다 공격적으로 하는 게 보이고 탄탄한 기본 충성고객은 이미 형성되어 있고. 매출이 더 나빠지긴 힘든 상황인 건 뻔한거 아닌가? 우리를 위해 회사가 열심히 일하고 있잖아? 길게 보라고. 모두 성투.

인산가의 미래

댓글 6

인산 선생님이 남기신 수많은 단방 비방 비법들이 인산가의 사업으로 연계되어 구세활인이 회사의 가치로 실현되기 위해서는 결국 제약 바이오산업과 연계되어야 할 것이고 현재는 식품 위주의 상품들이지만 미래에 회사가 성장해 시총이 수천억대가 된다면 시총 작은 바이오 업체 인수합병하는 방법으로 그 영역을 넓혀가는 방법이 순서가 아닐까 한다.

이것이 자본주의 시장에서 주식이란 부분이 차지하는 매우 뛰어난 긍정적 효과이다. 주주는 회사를 믿고 투자하고 회사는 그 투자금으로 부족한 것을 채울 수 있는 인수합병을 통해 시너지 효과를 얻는 것. 많은 유명한 기업들이 인수합병을 통해 비약적 발전을 이루었다. 애플도 그 중 하나. (…중략…)

적어, 주식은 철학이야 댓글 7

2021.02.08 03:17

한쪽에 치우친 게 편승된 거야. 편식이 이롭지 못한 건 당연한 거잖아. 주식으로 돈 버는데 골몰하면 그짝으로 골로 갈수 있는 거야. (…중략…)

사람으로 태어난 자체가 큰 축복이야. 인산 말씀에 다 있는 가르침이야. 내 말은 주식하지 마란 얘기도 아니고 부자 되지 마란 얘기도 아니야. 순리에 따르고, 잘 이용하라는 거지. 하기는 하되 온통 정신이 거기에 쏠리지 않은 마음 편한 장기투자 관점으로 접근하는 게 영혼의 길에도 이롭다는 거야.

마음 졸이면서 속 태우는 거 자체가 영력을 쪼그라들게 하는 거야. 올바른 투자로 꾸준히 10년이고 20년이고 틈틈이 사 모으는 게 주식이야. 계좌가 든든하고 노후에 배당만으로 살 정도 되면 세상 꿀릴 거 없이 마음도 든든하잖아?

그거면 돼. 그러면서 마음 수양도 하고 좋은 일도 좀 하다 죽을 때 되면 애착 없이 미련 없이 죽으면 돼. 그래야 다음 길도 좋아지는 거야. 이거시 내가 주장하는 진정한 장기투자야. 다음 생까지 이어지는 장기투자. 모두 성투하자고, 다음생 까지….

돈 좀 벌었더니 죽을 때 댓글 8

세상을 어설피 아는 자들은 겸손을 주장하고 말 많음을 나무라지만 잘 생각해봐. 아무것도 모르는 모지리들에게 아는 사람이 아무 말도 안 하고 가만히 있으면 그 모지리는 결국 모질한 채로 죽어. 당신도 어떻게 좀 주식 잘해보려 여기저기 들락거리며 기웃거리잖아?

그러면서 당신 맘에 조금 거슬리면 말 많다고 궁시렁대잖아? 헛소리한다고. 세상에 나온 구세주들이 자기 목숨 내놓고 무지한 중생을 깨우치려 노력한 게 뭐 할 일 없어서 그랬겠니? 그래서 노자님도 그런 말 했잖아. 상등의 선비는 도를 들으면 부지런히 행하고 중등의 선비는 반신반의하며 하등의 선비는 크게 비웃는다고… 그저 웃는 게 좋은 거야. 모질한 바보들에게 그저 웃는 게 세상 편하게 사는 법이긴 해. 나 같은 범인도 세상사람 답답할 때가 많은데 생이지지 대각자 인산 선생님은 얼마나 답답했겠어? (…중략…)

그래서 건강해야 돼. 뼈가 건강하면 일찍 죽을 래도 죽을 수가 없다고 하셨지. 그래서 뼈를 튼튼히 이어주는 역할이 천연 백금 성분이고 그 백금 성분이 가장 많이 들어 있는 게 홍화씨, 죽염이고 토종 계란 흰자위에도 많이 들어있고. 그래서 인산 말씀이, '병 고치는 데는 죽염이 앞서고 장수에는 홍화씨가 앞선다'고 그러셨잖아? 주가에만 신경 쓰지 말고 건강에 신경 쓰면서 주식질도 해봐. 배당 받을 걸로 죽염하고 홍화씨 좀 사먹으며 건강 보존해라….

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

약藥 인연 먼 데서 찾지 마라

콩은 태백성정太白星精으로 화했기 때문에 당뇨는 꼭 낫는다. 화독이 폐를 범하면 조갈증이 오는데 그것은 당뇨의 시초이다. 인간은 좋은 약물을 먹고 살면서 그것을 허술히 생각하는데 그것이 문제이다.

– 인산 김일훈, 《민속신약》 中에서

좋은 약을 만나는 것도 인연因緣이다. 인연이라 하면 주로 사람들 사이에 맺어지는 관계를 말하지만, 어떤 사물과 관계되는 연줄을 뜻하기도 한다. 병을 치료하는 약물 또한 인연이 닿아야 내 몸 안으로 들어와 효과를 볼 수 있는 것이다. 늘 만나는 사람이지만 곁에 두고도 좋은 인연이라 여기지 못하는 일도 있고, 좋은 인연은 먼 데서 오는 것인 줄로만 알고 인연을 찾아 천지사방을 헤매기도 한다.

약과의 인연 또한 마찬가지이다. 내가 늘 먹는 음식이 약인 줄 모르는 이가 태반이요, 대개 약을 찾아 약국이나 약방을 뒤지고 다니기 일쑤다.

콩이 당뇨에 좋다고 말하면 '흔해 빠진 콩이 무슨 약이 되느냐?'라고 되묻는 경우가 많다. 신장까지 망가지고 난 후에야 당뇨에 좋다는 콩을 찾아 먼 길 돌아온 사람들도 적지 않다. 콩에 들어 있는 단백질은 농작물 중에서 단연 최고이며, 면역력을 높여주는 능력 또한 뛰어나다. 그러나 콩은 날것으로 먹으면 소화가 거의 되지 않는다. 이 때문에 우리나라 사람들은 오래전부터 익힌 콩과 소금을 이용해 발효식품을 만들어 먹으며 건강을 챙겼다. 그 '흔한' 콩을 약으로 쓴 것이다.

인산 선생은 쥐눈이콩이라 불리는 서목태鼠目太의 약성에 주목하고 당뇨에 활용하라고 일러주셨다. 선생은 당뇨엔 쥐눈이콩을 삶아 아침저녁 공복에 먹으라고 했다. 다만, 불린 생콩은 금속성을 지닌 쇠숟가락으로 뜨거나 사람 손으로 만지면 비린내가 나는 탓에 소나무 절구에 빻아 쓰라고 했다. 이런 쥐눈이콩과 죽염을 이용해 담근 간장이야말로 두말할 나위 없이 당뇨에 좋은 '물건'이다.

약 인연, 사람 인연 굳이 먼 데서 찾을 필요 뭐 있나. 주변에 흔한 콩도 약이 되거니와 사람 또한 자주 보면 인연이 되는 것을!

면역력 충전과 원기회복

눈이 녹으면 무엇이 될까? 라는 질문에 당신은 어떤 답을 할 것인가? 대다수의 사람은 '물'이라고 얘기하지만 자연의 순리를 알고 있다면 '봄'이라는 좀 더 진리에 가까운 답을 내놓을 것이다.
그렇다. 봄은 겨우내 얼어 있거나 잠들어 있는 자연을 깨우는 생명의 계절이다. 그런데 왜 우리는 이 만물이 소생하는 밝고 환한 봄볕 아래에서 겨울보다 더 큰 피로를 느끼며 힘겨워하는 걸까!
그 이유는 원기 부족의 신체가 봄의 약동을 미처 따라가지 못해 나타나는 부작용 때문이다. 풀잎처럼 약하고 칼날처럼 예민한 심신心身을 나무둥치처럼 튼실하고 강철처럼 굳세게 해서 봄의 활기와 균형을 맞추는 건강 방안이 필요한 때다. 자연의 순리가 담긴 인산식 치유법을 통해 봄 햇살처럼 맑고 투명한 몸과 마음을 회복해 보자.

글 이일섭 **사진** 셔터스톡

심신心身에 봄의 교향악을

Special Theme

글 이일섭 사진 셔터스톡

자연 밥상으로 '삼시 세끼'

면역력이 좋다는 것은 기운이 좋다는 것과 같은 얘기다. 몸의 기운을 높여주고 균형을 유지해 주면 면역력도 함께 좋아진다. 그렇다면 기운을 좋아지게 하는 방법은 무얼까? 가장 중요한 것은 정혈精血을 갖는 일이다. 맑은 피가 전신을 돌며 신체 곳곳에 양분을 전하면 사전에 병을 예방할 수 있으며, 있던 병도 빨리 나을 수 있다.

기氣도 살고 혈血도 살린다

면역력 저하에 따른 봄철피로증후군

백세건강이 실현된 첨단의 생명과학 시대를 살고 있지만 우리의 면역력免疫力은 과거에 비해 사뭇 떨어져 있다. 황사에 섞인 꽃가루와 송홧가루에도 기침과 호흡곤란, 피부염증을 호소하던 이들에게 코로나19 바이러스 감염증은 종양 이상의 공포로 자리 잡게 됐다.

문제는 봄철피로증후군을 동반하는 3~4월엔 신체의 생리적 불균형 탓에 면역력과 원기元氣가 더욱 부족해진다는 데 있다. 겨울 한기에 눌려 있던 인체의 신진대사 기능이 활기를 찾게 되지만 겨우내 쇠잔해진 몸은 이 약동을 견디지 못해 피로감과 식욕부진, 현기증, 권태감을 느끼게 된다. 춘곤증은 봄이면 누구나 겪는 일반적인 증상이지만 비염, 당뇨, 아토피, 갑상샘 저하증과 같은 면역 기능의 이상에서 비롯된 질환을 갖고 있는 중장년층은 많은 주의가 필요하다. 약해진 면역력 탓에 증상이 더 악화될 수 있으며, 암과 신종 괴질에 대한 방어력도 더욱 약해지기 때문이다.

현대인의 면역력이 약해지고 이로 인한 질병·질환이 급속도로 증가하는 이유에 대해 전문가들은 잘못된 면역력 관리를 주된 요인으로 꼽는다. 규칙적인 운동과 제철음식 섭취 등 일상에서의 섭생攝生보다는 항생제와 소염제, 영양제 등 약물에 대한 의존이 높다는 것이다. 한약韓藥과 같은 면역 강화에 도움이 되는 약의 효능을 무시할 순 없지만 좋은 생활습관을 갖는다면 보약補藥의 효험은 더욱 커지게 된다.

정혈精血이 채워져야 기도 충만해져

한의학에서 언급하는 '기氣' 개념은 면역력을 의미한다. '기운이 난다'는 표현은 곧 '면역력이 커진다'는 것과 같은 얘기다. 기운이 나면 우리 몸에 들어온 외부의 나쁜 세균과 독소를 스스로 몰아낼 수 있다. 신체의 기운을 올려서 스스로 병원病原을 이겨내게 하는 원리다. 내 기운을 좋게 하는 것, 그것이 곧 원기회복이자 면역력 강화인 것이다. 그렇다면 일상의 섭생 중에서 면역력 강화에 가장 도움이 되는 방법은 무얼까! 전통의학에선 '맑고 풍부한 혈'을 갖는 것을 으뜸으로 삼아왔다.

기와 혈의 관계는 바늘과 실처럼 매우 긴밀한 이음새를 갖고 있다. 혈은 영양분으로 신체 구조의 핵심이며 정혈과 진액을 생성한다. 기는 에너지의 움직임으로 혈을 목적지까지 도달하게 해준다. 혈액순환의 정확한 의미는 기와 혈이 얼마나 잘 흐르고 전달되느냐를 의미한다. 맑고 풍부한 혈이 왕성한 기운에 의해 온몸 구석구석으로 퍼지고 전해지면 몸이 아플 리 없으며 있던 병도 다 나을 수 있다. 이가 썩는 것도 허리가 아픈 것도 근본적인 이유는 혈의 공급이 늦거나 부족하기 때문이다. 신체 에너지원이자 영양분인 혈이 충분하다면 치주 질환도 추간판 퇴행도 일어날 일이 없으며 손상이 됐다 해도 이내 회복이 된다. 혈이 신체 구성의 핵심이기 때문이다.

기와 혈의 관계는 상호보완적인 측면이 강하다. 혈이 좋으면 기가 왕성해지고 기가 좋으면 혈의 순환도 원활해진다. 반면 탁한 혈은 독소와 불순물이 많은 탓에 기의 흐름을 막게 되며 몸을 무겁게 하고 이는 병으로 이어지게 된다. 따라서 깨끗하고 풍부한 혈을 만드는 일이 선결돼야 한다. 좋은 혈이 만들어지면 기의 충만함은 자연스레 이뤄진다.

혈에는 붉은 피를 포함해 정액, 침, 땀 등 우리 몸의 온갖 구멍에서 나오는 액체와 림프 조직액이 포함된다. 깨끗한 혈은 면역을 이루는 여러 요소를 좋게 한다. 대식세포Macrophage와 림프구, T세포 등 주요 면역체를 먹여 살리는 게 바로 혈이기 때문이다.

미네랄 덩어리 죽염과 마늘·생강의 위력

《동의보감》 '혈' 편은 '혈은 음식물에서 생긴다'라는 제목으로 시작된다. 본문을 좀 더 살펴보면 "소화기에서 음식물의 기를 받아 붉게 변화시킨 것이 혈이다"라는 문장을 발견하게 된다. 먹는 '밥'에서 혈이 만들어지는 것이다. 하루 세끼 먹는 식사가 그래서 중요한 것이다. 밥을 거르거나 정크 푸드와 같은 유해한 먹거리를 멀리해야 한다는 얘기는 맑고 풍부한 혈을 만들어낼 수 없기 때문에 생겨난 것이다. '밥심'이란 곧 혈로 전환해 그 힘을 갖고서 산다는 것을 의미한다.

이제 혈이 극단적으로 부족해 나타나는 영양실조 증상을 겪는 일은 더는 없다. 하지만 혈의 질이 불량해서 유발되는 영양소 실조 증상은 엄청나게 많아졌다. 비만·당뇨·고혈압·치매·고지혈증 등 중장년층의 건강을 앗아가는 질병의 원인은 혈을 탁하게 하는 나쁜 음식에 있다고 볼 수

있다.

사람은 입에 들어가는 것을 항시 조심해야 한다. 혈을 만드는 원재료가 음식인 만큼 정혈을 위해선 맑고 정갈한 음식 섭취가 선결돼야 한다. 쇠고기 스테이크보다는 배추김치가 상대적으로 맑은 음식이며 콜라보다는 순정한 물이 정혈을 만드는 데 도움이 된다는 지론에 반대할 사람은 없다. 독소를 유발해 몸을 무겁게 하고 첨가물이 많아 소화·흡수가 더딘 음식을 멀리하는 것이 정혈과 원기를 갖게 하는 기본인 것이다.

그렇다면 어떤 음식을 먹어야 혈이 맑아질까? 미네랄의 결정체인 죽염은 인체의 골격을 형성하게 하고 열량대사를 원활하게 해 혈과 기를 강건하게 하는 최적의 산물이다. 인P·마그네슘Mg·칼륨K 등 건강한 신체 활동과 면역 체계 유지의 기반이 되는 주요 미네랄 원소의 대부분을 포함하고 있어 혈을 정갈하게 함과 동시에 혈 부족에 따른 질병을 예방할 수 있다.

인산가의 대표적인 치유 아이템인 생강과 마늘도 원기를 충전하는 데 으뜸이다. 따뜻한 성질을 지니고 있는 생강은 우리 몸에 양기를 돌게 하고 위장 활동을 원활하게 한다. 특히 소염 성분을 갖고 있어 살균 효과와 함께 나쁜 기운을 신체 밖으로 내보내는 정화 작용도 탁월하다. 마늘은 세계 10대 슈퍼푸드에 선정될 만큼 기와 혈을 강화하는 데 좋은 식품으로 주요 성분인 알리신이 비타민 B의 흡수를 도와 빠른 피로회복과 함께 대사 활성화를 통해 체온을 높이는 데도 효과적이다.

인공 첨가물 많은 인스턴트 식품 피해야

우수한 면역력을 위해선 반드시 식단에 신경을 써야 한다. 우리가 먹는 음식물이 혈로 전환된다는 점을 감안해 식품 첨가물이 다량 투입된 라면, 피자, 햄버거 등의 인스턴트 식품은 되도록 먹지 않는 게 좋다. 미각을 자극하느라 과자에 뿌려진 조미료와 나트륨을 먹지 않는 것만으로도 몸은 훨씬 가벼워지고 어깨와 허리도 사뭇 유연해진다. 지나치게 도정한 탓에 혈과 기를 보완해 주는 영양분은 하나도 없이 칼로리만 높아진 밀가루와 백미, 설탕도 혈을 혼탁하게 하는 주범이다. 더욱이 많은 사람이 간과하는 음료수의 폐단도 정확하게 인식해야 한다. 과밀한 도시 환경과 교감신경의 과부하를 내리느라 사람들은 너무 많은 음료수를 마시고 있다. 하지만 마트의 진열대에서 혈과 기의 상태를 온전하게 하는 음료는 생수뿐이다. 청량음료와 과즙음료, 야채주스, 이온음료, 캔 커피에 이르기까지 엄청난 과당과 유해 첨가물을 흡수하게 하는 가공 음료는 몸의 윤기를 말리며 정신 건강에까지 나쁜 영향을 미친다.

최근엔 오가닉Organic 식단과 매크로바이오틱Macrobiotic 등 유기농과 자연주의에 동양사상까지 더해진 정갈한 채식 위주의 식단이 각광을 받고 있다. 아이템도 매우 다양해 채식의 단조로움을 풍성한 식감으로 뒤바꿔놓고 있다. 오이와 무, 브로콜리 등 밭 채소를 비롯해 현미와 검은콩 등의 잡곡과 두부, 미역, 다시마 등은 단백질의 미감과 흡수율을 더욱 좋게 한다. 이 외에도 각종 버섯과 도라지, 더덕, 고사리 등 영양소 외에도 담백하고 상큼한 맛을 지닌 자연식 재료가 너무나 많다.

강한 면역력을 획득하는 가장 좋은 방법은 건강한 음식을 먹는 일이다. 혈액을 잼처럼 만드는 잘못된 식생활을 개선해 맑고 깨끗한 혈액과 탄탄한 면역력으로 활기찬 봄을 맞이해 보자.

장腸이 좋아야 면역력도 상승
골고루 먹되 신맛 음식 도움

한의학에선 혈의 생성이 장에서 이뤄지며 인체 면역력의 70~80%가 장에서 완성된다고 설명한다. 장은 음식이 혈로 바뀌는 기관으로 입–식도–위를 거친 음식은 소장과 대장에 이르러 영양분이 소화·흡수된 후 나머지는 항문을 통해 배출된다. 소장의 벽에 위치한 점막·융모는 최대한 많은 음식물과 접촉해서 영양분을 흡수한다.

장 상태가 좋으면 촘촘하게 붙어 있는 섬모들이 분해 과정의 음식물로부터 유연하게 양분을 흡수해 내지만 그렇지 않을 경우 소화·분해가 불완전해지고 독소까지 흡수해 면역 체계를 무너뜨리게 된다. 장의 건강 상태를 유지하기 위해선 음식을 골고루 먹되 신맛의 음식을 먹는 게 좋다. 음식물을 신속하게 소화시키는 데 도움이 되는 식초와 펙틴을 다량 함유해 장운동을 원활하게 하는 사과가 제격이다.

글 한상헌 일러스트 박상훈 참고도서 《신약》(김일훈), 《죽염요법》(김윤세)

봄이 오면 체내 염성이 부족 죽염과 마늘로 미네랄 충전

사계절의 시간표에 따라 우리 몸도 변화를 겪는다. 겨우내 쌓인 때를 벗고 생기발랄하게 봄을 맞으면 더할 나위 없이 좋겠지만 마음먹은 대로 몸이 따라주지 않는 이유는 체내 염성이 부족하기 때문이다. 봄이 되면 찾아오는 몸의 변화를 어떻게 해결할지 인산의학에서 방법을 찾아본다.

봄, 여름, 가을, 겨울, 그리고 또다시 봄. 매년 반복되는 계절의 변화지만 늘 새롭다. 딱딱한 나무껍질을 뚫고 나오는 새싹은 해마다 다른 모양이고, 매화나무 가지 끝에 달리는 꽃의 위치 또한 다르다. 같은 것 같지만 다르기 때문에 봄은 늘 새롭다. 우리의 몸 또한 계절에 맞춰 알게 모르게 변화하고 있다. 순응하지 못하고 자연의 시간표에 맞춰 따라가지 않으면 탈이 남은 물론이다.

봄철 몸이 나른한 이유는 염성 부족

춘추전국시대 저술된 의서 《황제내경黃帝內經》에 보면 봄철을 '발진發陣'이라 했다. 묵은 것陣이 물러가고 새로운 것이 발생하는發 시기라는 것이다. "살리되 죽이지 말고生而勿殺, 주되 빼앗지 말며予而勿奪, 상을 주되 벌을 주지 않아야賞而勿罰 생발生發하는 기운 가득한 봄에 순응하는 것"이라고 했다. 이를 인산의학 관점으로 풀어보면 내 몸이 자연의 변화에 맞춰 소비한 염성鹽性을 죽염이라는 상으로 보상해야 질병으로 고생하지 않는다는 것으로 해석할 수 있다.

인산 선생은 《신약》 책에서 봄에 사람이 쉽게 피곤함을 느끼는 이유를 염성 부족 때문이라고 설명했다. 인산 선생은 "만물은 '염성의 힘'으로 화생한다. 봄에 초목이 새싹이 돋고 잎이 피고 백화가 만발할 때 지구상의 염성은 대량 소모되므로 지상 생물은 염성 부족으로 인해 쉽게 피곤함을 느끼며 심지어 질병까지 얻게 된다"고 했다. 봄철 이유 없이 나른하고 잠을 푹 자도 계속 졸린 이유가 염성이 부족해서라는 설명이다.

《신약》 책에 보면 겨우내 말라 있던 나무가 봄에 새순을 내고 꽃과 잎을 피울 때 염성을 대량 소모하게 된다고 한다. 여름을 나고 입추立秋가 지나 소모됐던 염성이 완전히 회복이 되기 전까지 나무는 견고하지 못하다. 봄이나 여름에 나무를 베어 목재로 쓰게 되면 오래가지 못하고 쉽게 썩는 이유가 염성이 부족하기 때문이라고 한다. 염성에는 철분이 함유되어 있어 목재를 단단하게 하는데 부족한 염성이 충분히 보충되지 않으면 목재로 가치도 떨어진다는 것이다.

만물 화생할 때 염분 대량 소모… 미네랄 채워야

또 하나 예를 들어보자. 봄철, 장독에 있는 간장이 싱거워진다. 이유 없이 간장이 싱거워지진 않을 터. 인산 선생은 그 이유가 봄이 되어 만물이 화생할 때 염성이 대량 소모되면서 간장의 염분도 손실을 입기 때문이라고 했다.

인산 선생이 봄철 자연의 변화로 인해 소실된다고 했던 '염성'을 현대어로 바꾸면 '미네랄'이라고 할 수 있다. 사람도 자연의 변화에 순응하며 계절에 맞는 몸으로 변해야 하기에 이를 극복할 수 있는 힘이 필요하다. 일조량과 기온의 변화에 최적화된 새로운 세포를 만들기 위해서는 다양한 미네랄이 필요하다. 체내 보유한 미네랄을 세포 생성에 탈탈 털어 쓴 다음 다시 보충하지 못하면 여러 가지 신체 이상이 생기는 것이다. 이를 인산 선생은 염성 부족으로 표현했던 것이다.

염성, 즉 미네랄이 부족하게 되면 면역력이 약화되어 미세먼지나 감기 바이러스 같은 일상적 위험에 대해서도 방어 능력을 발휘하지 못하게 된다. 미네랄 부족은 비단 비염이나 감기 같은 경증 질환에만 국한되지 않는다. 《신약》 책에는 "모든 생물이 부패되지 않는 것은 염성의 힘 때문인데 체내 수분에 염성이 부족하게 되면 수분이 염으로 변하여 각종 염증을 일으키며 염증이 오래되면 이것이 다시 각종 암으로 변화되는 것"이라고 했다. 예를 들어 혈액에 나트륨, 칼륨, 셀레늄 등 미네랄이 부족하게 되면 혈관에 염증이 생기게 되고 심

화되면 암까지 이르게 되는 것이다.
이처럼 죽염은 미네랄 부족으로 발생하는 다양한 질병을 예방함과 동시에 치유하는 힘이 있다고 인산 선생은 밝히고 있다. 죽염으로 부족한 미네랄을 보충한다는 것은 큰 의미가 있다. 첫째, 죽염을 충분히 섭취하면 염증이 해소된다. 죽염은 조직의 변질과 부패를 방지하는 역할을 한다. 둘째, 죽염에 들어 있는 핵비소가 각종 암독을 소멸한다. 셋째, 죽염의 유황성분이 세포의 생신력生新力을 강화시켜 새로운 세포를 만들도록 한다.

인산 "마늘은 암을 고치라고 하늘에서 내린 약"

죽염과 함께 봄철 염성 보충에 최고인 신약은 마늘이다. 마늘은 오랜 세월 약효와 안전성 테스트를 모두 마친 검증된 식품이다.
인산 선생은 《신약본초》에서 "마늘은 하늘이 암을 고치는 약으로 세상에 보낸 약"이라고 할 정도로 마늘의 약성을 강조했다. 마늘은 몸의 굳은살을 제거하고 새살이 나오게 하는 거악생신去惡生新제이면서 동시에 몸의 양기陽氣를 북돋는 보양제補陽劑라고 인산 선생은 전했다. 동양의학에서 양기는 체온과 밀접한 관련이 있는데 마늘에는 양기를 높이는 삼정수三精水가 들어 있다. 삼정수는 뼈를 만드는 골骨정수, 살을 만드는 육肉정수, 피를 만드는 혈血정수를 일컫는 말로 마늘 속에 뼈가 되고 살이 되고 피가 되는 성분이 있다는 것이다. 그러나 마늘만 먹어서는 제대로 된 효과를 기대하기 어렵다. 반드시 미네랄의 보고인 죽염과 함께 먹어야 한다. 먹는 방법은 간단하다. 유황을 뿌려 키운 밭마늘을 껍질째 구워서 뜨거울 때 껍질을 까 죽염을 찍어 먹는 것이다. 마늘의 껍질을 까지 않고 굽는 이유는 삼정수가 소실되는 것을 막기 위해서다. 매일 마늘을 구워 먹기 번거롭다면 구운밭마늘 67%, 죽염 33% 비율로 섞어 환으로 만든 '죽마고우'로 대체해 먹으면 된다. 3g씩 1회 분량으로 소포장되어 휴대가 간편한 스틱형 죽마고우도 있다.

체내 독소 없애고 원기회복해야

겨우내 쌓인 체내 독소를 해독하고 원기를 북돋는 것도 미네랄 보충만큼 중요하다. 인산 선생이 세계 최초로 발명한 유황오리로 공해독 해독과 원기회복 문제를 동시에 해결할 수 있다. 오리에게 유황을 먹여 유황의 독성은 제거하고 약성은 증가시키는 법제法製 방법은 인산 선생 이전에는 없었다. 인산 선생은 공해독을 안전하게 제거한 소금이 바로 죽염과 유황오리라고 했다.
인산 선생은 《신약본초》 후편에 "공해물(질)을 제거하고 먹는 소금이 있는데 그것이 오리"라며 "오리는 호흡으로 소금을 앞세우는 것"이라고 했다. 그는 '짐승 중 제일 짠 것은 오리'라고 할 만큼 오리 속 염분을 강조하기도 했다. 유황오리에 들어 있는 염분은 단순히 나트륨 성분을 지칭하는 것이 아니다. 염증해소와 원기회복 효과가 있는 성분이라고 할 수 있다. 인산 선생은 《신약본초》 전편에서 "오리는 해독제이면서 보양제라. 우선 해독을 시키면서 양陽을 돋워주는 것으로 양은 거악생신去惡生新제"라면서 "오리는 소염제消炎劑라, 창瘡에도 좋고 소염消炎 효과도 있다"고 했다.
유황오리의 약성을 가장 효율적으로 섭취할 수 있는 방법은 유황오리진액으로 먹는 것이다. 유황오리진액은 유황오리를 포함해 13가지 재료가 들어간다. 유황을 먹여 기른 유황오리 2마리와 포공영, 금은화, 유근피, 마늘, 감초, 생강, 당귀, 대추, 파뿌리 등을 가마솥에 넣고 소나무장작으로 불을 때 달인 100% 핸드메이드 진액이다.
진액에 들어가는 유황오리는 머리부터 발끝까지 버리는 것이 없다. 털과 똥만 빼고 다 넣는다. 오리의 뇌수 속에는 각종 독을 풀어주는 해독제가 들어 있고 오리의 발톱과 부리에는 뼈를 만드는 백금성분이 들어 있기 때문이다. 무쇠로 된 가마솥에 재료와 함께 160ℓ의 암반수를 넣고 6시간을 달이면 유황오리가 흐물흐물해진다. 이를 삼베보자기에 걸러낸 후 다시 6시간을 졸인다. 160ℓ가 9.6ℓ로 줄어들 때까지 약 16배를 농축시키는 것이다. 가마솥 하나에 오직 한 사람을 위해 유황오리진액을 달이는데, 이때 소모되는 소나무장작이 무려 250~300kg이나 된다.

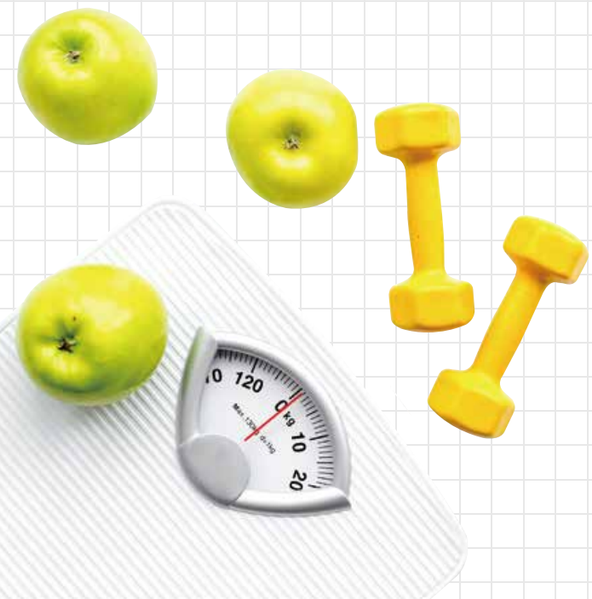
복해정 간장 통해 죽염을 자연스럽게 섭취

생활 속에서 죽염을 자연스럽게 섭취하는 가장 좋은 방법은 양념으로 먹는 것이다. 죽염으로 간을 해 먹기도 하지만 죽염으로 담근 죽염간장이나 죽염된장으로 음식을 조리해 먹는 것을 추천한다.
인산 선생은 이 중에서도 서목태(쥐눈이콩)로 메주를 쑤어 유황오리진액으로 담근 간장은 '만병을 통치하는 인류 최후의 신약'이라고 했다. 《죽염요법》에 보면 "서목태 죽염간장을 오래 먹으면 정기신精氣神이 하나로 통하며 청혈淸血은 화化하여 백색혈白色血이 되고 마니 인간은 천신天神, 지령地靈과 삼위일체三位一體가 되어 인선人仙으로 화하고 오랜 후에는 천선天仙이 되며 다시 신선神仙이나 불佛로 화하니 도태道胎와 사리舍利는 이 가운데 이뤄진다"고 했다. 쉽게 풀어보면 간장독이 종합병원이 되고 주부를 의학박사로 만들어주는 것이 서목태 죽염간장이라는 것이다. 서목태 죽염간장은 '복해정'을 말한다.
복해정을 음식에 넣어 먹는 것보다 더 간편하게 먹는 방법은 차로 마시는 것이다. 유황오리 달인 진액에 죽염을 넣어 만든 복해정을 아침마다 공복에 차로 먹으면 봄철 양기 회복과 염성 보충에 좋다. 특히 으슬으슬 오한이 오고 몸살 기운이 있다면 복해정을 진하게 타 마시면 효과가 좋다. 팔팔 끓인 물에 복해정을 한 숟가락만 넣으면 끝. 핸드드립 커피잔에 뜨거운 물(약 250㎖)을 붓고 밥숟가락 하나(약 15㎖) 정도 넣으면 복해정차가 된다. 입맛에 따라 복해정을 더 넣어도 상관없다. 생수를 대신해 유근피 또는 홍화씨 달인 물에 복해정을 타 마셔도 좋다.

글 김효정 **사진** 셔터스톡
참고도서 《나이 들지 않는 절대 원칙》(안지현), 《살이 찌기만 하고 빠지지 않을 때 읽는 책》(기무라 요코)

한 달에 10kg 뺀다는 허황한 목표 말고 일단 포기 않고 2주간 다이어트를

지난 호에서 '나잇살'이 찔 수밖에 없는 유전자적, 호르몬적 요인들을 살펴봤다면 이번엔 실전이다. 먹으면서 '나잇살'을 없앨 수 있는 방법과 건강하게 식사량을 조절하는 식이요법에 대해 알아본다.



과식 금물… 주기에 맞춰서 다이어트

본격적인 다이어트를 시작하기 전에 짚고 넘어가야 할 게 있다. 몸무게에 집착해선 안 된다는 것. 한 달 안에 10kg을 빼겠다는 둥 불가능한 목표를 세워선 절대로 성공적인 다이어트를 할 수 없다. 먹고 소화시키고 배설하는 리듬이 딱딱 들어맞는 몸을 만들겠다는 각오로 시작해야 다이어트에 성공할 수 있다. 그러기 위해선 일단 세 가지 규칙을 명심해야 한다. 첫째, 현실적인 목표 체중을 정한다. 둘째, 포기하지 않고 2주를 버틴다. 셋째, 식사시간을 지킨다. 세 가지 규칙을 염두에 두고 다음 중에서 자신의 몸 상태에 맞는 식이요법을 실천하자.

비만이나 과체중이 아니라 굳이 다이어트를 할 필요는 없지만, 보다 가뿐한 몸을 갖고 싶다면 일반식을 먹으면서 건강하게 살 빼는 식이요법을 실천하면 된다. 방법은 간단하다. 적정량의 음식을 먹되 배가 부를 때까진 먹지 않는 것이다. 과식하지 않으려면 음식을 천천히 골고루 씹어 먹는 게 큰 도움이 된다. 견과류 등의 간식을 먹으며 허기를 달래면 식사를 천천히 하는 데 도움이 된다. 식사 30분 전에 물 한 컵을 마시는 것도 좋다. 작은 크기의 숟가락을 사용하는 것도 도움이 된다.

음식을 먹는 순서도 중요하다. 섬유질이 풍부한 잎채소나 해조류를 먼저 먹어 초반에 포만감을 느낀 다음 육류, 생선, 달걀, 두부 등 단백질과 지방을 먹고 탄수화물은 마지막에 섭취하는 것이 살이 최대한 찌지 않는 식사 순서다.

컨디션 따라 하루 1,000kcal 이하 식이요법을

비만 혹은 과체중에서 적정 체중으로 가기 위해서는 컨디션에 따라 7~14일간 하루 1,000kcal 이하를 섭취하는 초저열량 식이요법이 도움이 된다. 입맛에 맞는 음식을 먹겠다는 생각은 처음부터 버려야 한다. 평소보다 적게 먹으면 내 몸의 세포도 굶게 되는데, 이때 체내 비축된 지방을 태우면서 케톤이 생기고 미토콘드리아가 재생되어 에너지가 도는 건강한 몸이 된다.

주의할 점은, 단순히 음식의 양을 적게 먹는 게 아니라 동물성·식물성 단백질을 균형 있게 적절히 먹는 식단이어야 한다. 무작정 소식하면 탈모, 피부 트러블, 면역력 저하 등의 부작용이 따른다. 육류, 도토리묵, 방울토마토, 삶은 달걀, 두부구이, 채소 샐러드, 오징어무침, 쇠고기 미역국, 시금치, 양송이버섯 구이 등을 적절히 배합해 식단을 구성한다. 이때 물은 많이 마시고 운동은 병행하지 않는 게 좋다. 먹는 양을 현저히 줄이며 운동을 하면 몸에 무리가 올 수 있다. 섭취하는 음식과 몸의 변화를 매일 기록하며 집중하는 것이 운동보다 더 도움이 된다.

16:8 단식·52 단식·255 단식 요법도

무작정 굶으면 몸이 상할 수 있지만 체내 환경이 쉴 수 있는 시간을 주는 단식을 안정적으로 하면 혈압이 감소하고 인슐린 감수성 및 세포 스트레스 저항력이 상승하는 등 긍정적인 생리학적 반응이 일어난다. 최근 유행하는 단식법을 간단히 살펴보자.

첫째, 16:8 단식이다. 하루 중 16시간을 굶고 8시간 내에 식사를 마치는 것이다. 8시간 동안 먹을 수 있다고 과식하면 안 되고, 16시간 단식을 잘 지키는 것이 중요하다. 오전 7시부터 오후 3시까지 식사를 마치고 나머지 시간에 단식하는 것이 가장 효과적이다.

둘째, 52 단식이다. 일주일의 5일은 일반식을 먹고 이틀을 단식하는 방법이다. 직장인에게 적합한데, 주말 동안 완전한 단식이 쉽지 않으면 앞에 말한 초저열량식을 해도 효과를 볼 수 있다.

셋째, 255 단식이다. 한 달을 기준으로 25일은 일반식을 하고 5일을 단식하는 방법이다. 5일간 완전 단식이 힘드니 초저열량식을 하면 된다. 세 가지 단식법의 중요한 점은 일정한 주기를 잘 지키는 것이다. 계획성 있게 규칙적으로 단식하면 체중 감량은 물론 복부 지방 감소, 피부 재생, 혈당·혈압·콜레스테롤 수치 정상화 등의 효과를 볼 수 있다.

죽염으로 장내 유해균 잡아라

건강한 몸은 건강한 장에서부터 시작된다. 체내 면역세포의 70%가 장에서 나오므로 장이 건강하면 활력 넘치는 일상생활이 가능하다는 뜻이다. 건강한 장은 점막세포들이 단단히 붙어 있는 치밀 결합을 이루지만 장 점막세포가 손상되면 외부 독소가 몸속으로 들어와 장내 유해균이 급증하게 돼 탄수화물과 지방 대사에 제동이 걸린다. 적게 먹어도 살이 빠지지 않는 몸이 된다. 장내 유해균을 없애기 위해선 단순 당을 줄이고 식이섬유 및 발효음식을 풍부히 섭취해야 한다. 또 천연 항생제 죽염이 장속 유해균을 없애는 데 도움을 준다.

환절기 피부 건조엔
씨실 밤부솔트 바디 워시&바디 로션

BAMBOO SALT BODY WASH&LOTION

#죽염피부케어 #수분충전 #탄력강화

인산 9회죽염 0.1-2%

자연유래성분 95%

피부보습특허성분 2종

알러젠FREE 향료

SEASEAL 론칭 이벤트 10% 할인

씨실 밤부솔트 내추럴 바디 워시(490ml)	~~₩23,000~~ ▶ **₩20,700**
씨실 밤부솔트 내추럴 바디 로션(490ml)	~~₩25,000~~ ▶ **₩22,500**
씨실 밤부솔트 내추럴 바디 스크럽(200g)	~~₩23,000~~ ▶ **₩20,700**
씨실 프리미엄 바디케어 2종 세트 (바디 워시+바디 로션)	~~₩48,000~~ ▶ **₩43,200**

인산힐링클럽 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.

저자극안심포뮬라 피부자극 테스트완료

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).
제품문의 **1577-9585** / 인터넷 쇼핑몰 **www.insanlife.com**

환절기 탈모 케어엔
씨실 밤부솔트 안티 헤어로스 샴푸

BAMBOO SALT ANTI-HAIR LOSS SHAMPOO

#죽염샴푸 #탈모완화 #두피강화

SEASEAL 론칭 이벤트 10% 할인

씨실 밤부솔트 미네랄 리페어 샴푸(490ml)	~~₩23,000~~ ▶ **₩20,700**
씨실 밤부솔트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸(490ml)	~~₩25,000~~ ▶ **₩22,500**
씨실 밤부솔트 미네랄 헤어 트리트먼트(490ml)	~~₩25,000~~ ▶ **₩22,500**
씨실 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러(200g)	~~₩23,000~~ ▶ **₩20,700**
씨실 프리미엄 탈모케어 3종 세트 (안티 헤어 로스 샴푸+헤어 트리트먼트+스칼프 스케일러)	~~₩73,000~~ ▶ **₩65,700**

인산힐링클럽 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.

인산 9회죽염 2%

자연유래성분 95%

두피강화특허성분 8종

피부자극테스트 완료

식약처보고품목 탈모증상완화 기능성샴푸

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).
제품문의 **1577-9585** / 인터넷 쇼핑몰 **www.insanlife.com**

글 한상헌
그림 셔터스톡

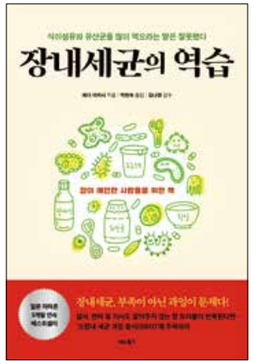
《장내세균의 역습》

‘내 편’인 줄 알았던 장내세균 소장小腸에서 과잉 증식해 적군으로

코로나19로 면역력이 중요한 키워드가 됐다. 우리 몸의 면역력을 높이는 데 장내세균이 중요한 역할을 한다. 지금껏 ‘내 편’으로 알고 있던 장내세균이 대장이 아닌 소장에서 과도하게 증식하면 오히려 ‘적’으로 돌변하게 된다. 이유 없는 장 트러블, 장내세균의 역습이 아닐까?

세균 잘 사는 장내 환경 만들려면

1 인공감미료 섭취를 피한다.
2 소장 잔류 확률 높은 식품은 제한한다.
3 하루에 물 8컵을 마신다.
4 소고기·생선·달걀 등 양질의 단백질 섭취.
5 빵보다는 밥, 한 끼에 한 그릇까지만.
6 과일은 적당히 먹는다.
7 유제품 중 유당이 들어 있는 것은 피한다.
8 커피나 탄산수는 하루 한잔 정도 마신다.
9 규칙적이고 균형 잡힌 식생활과 운동을 한다.



《장내세균의 역습》
에다 아카시 | 비타북스 |
정가 15,000원

저자 **에다 아카시**

일본 지치의과대학 대학원 의학연구과를 졸업했다. 현재 일본소화기학회 전문의, 일본소화기내시경학회 전문의, 미국소화기학회(AGA) 국제 회원이자 에다클리닉 원장이며, 일본소화기학회 연구 활동으로 장려상을 수상한 바 있다. 국내에 소개된 책은 《그림으로 보는 만병통치 장 습관》이 있다.

장내세균은 인체의 면역력을 높이는 중요하고 유익한 활동을 한다. 면역력이 장속에서 탄생한다고 해도 과언이 아니다. 그러나 오랜 세월 인체와 상호 보완 관계에 있던 장내세균에 대해 사람들은 무지했고 함부로 대해 왔다. 감기만 걸려도 항생제를 투여해 장내세균을 대량 살상하고, 패스트푸드 등 지방 함량이 높은 서양식을 즐기면서 이들을 학대해 왔다. 그러는 사이 현대인의 10명 중 1명은 배속이 불편한 ‘장 불편러’가 됐다. 변비, 설사뿐 아니라 만성피로, 원인 모를 나른함, 에너지 부족에 시달리는 사람들은 장내 환경을 체크해 볼 필요가 있다.

심부전·간부전·신부전·뇌경색·암·치매까지

고지방 식사, 스트레스 축적, 정크 푸드 범람, 항생 물질 남용, 도시 환경 오염 등으로 만신창이가 된 현대인의 장내세균이 통제의 범위를 넘어 폭주를 시작했다. 대장大腸에 있어야 할 장내세균이 위수지역을 이탈한 소장小腸에서 증식하면서 건강을 위협하는 ‘적’이 된 것이다. 이를 ‘소장내 세균 과잉 증식Small Intestine Bacterial Overgrowth·SIBO’이라고 한다. SIBO의 경우 유익균은 유해균으로 둔갑한다. SIBO 상태에선 장 건강에 필수품이라는 프로바이오틱스 섭취도 독이 될 수 있다. 불에 기름을 부은 격으로 배에 가스만 찬다. 소화기내과 의사인 에다 아카시 원장은 이런 현상을 ‘장내세균의 역습’이라 규정했다.

저자는 책을 통해 장내세균의 공격성과 이로 인한 소화기계 문제를 알기 쉽게 설명하고 있다. 소장에서 비정상적인 세균이 증식하면 장이 불편해진다. 현대인들이 호소하는 장 트러블 중 하나가 과민성 장 증후군인데, SIBO가 원인일 가능성이 높다. 복통, 복부 팽만감, 설사, 변비, 피로감, 집중력 저하 등 SIBO는 증상도 다양하다. 이 밖에도 장내세균의 역습이 불러오는 질병은 생각보다 심각하다. 배에 특별한 이상이 없어도 심부전, 간부전, 신부전, 뇌경색, 암, 치매 등 전신 질환이 나타날 수 있기 때문이다.

SIBO는 두 가지 유형이다. 하나는 구강 내 세균이 소장에 자리 잡아 증식하는 것이고, 또 한 가지는 대장에 있어야 할 세균이 소장에서 증식하는 유형이다. 부동산과 마찬가지로 장내세균에 있어 가장 중요한 문제는 입지 조건이다. 세균은 원래 있어야 할 장소에서 제 역할을 다할 때 유익균이 된다. 잘못된 장소로 이동하면 문제가 발생한다. 유익균이 유해균이 되는 것이다. 적은 외부가 아니라 내부에 있다.

과도한 당 섭취·과음·진통제 남용·스트레스 원인

소장에서 세균이 증식한다고 꼭 나쁜 것인가? 세균은 인체가 당을 흡수하기 전에 소장 안에서 먼저 당을 흡수한다. 이로 인해 혈액으로의 당 흡수 과정이 억제되고 혈당은 천천히 상승한다. 과식과 폭식으로 당뇨병 환자가 늘기 좋은 시대에 장내세균이 당뇨병 발병을 늦추는 역할을 하는 것이다. 여기까지는 좋다. 그런데 장내세균이 혈당 상승으로부터 인간을 보호하기 위해 스스로 과도하게 증식하는 것이 문제다. 동기는 순수했지만 결말은 SIBO 질환으로 나타나는 것이다.

소장에 너무 많은 수의 유해균이 증식하면 세균이 장 밖으로 빠져나가지 못하도록 쳐둔 방어벽에 균열이 생긴다. 장 밖으로 세균이 빠져나가는 것을 ‘새는 장 증후군’이라고 하는데 새어 나간 장내세균의 독소는 온몸을 순환하며 만성염증이 된다. 자각 증상이 없는 가벼운 만성염증은 동맥경화를 일으키고, 인슐린 저항을 높여 비만이나 당뇨병 등 생활습관병을 유발한다. 지방간, 간경변, 신장병, 파킨슨병, 치매, 우울증, 급기야 암으로까지 발전한다.

원인으로는 과도하게 섭취하는 과당, 평소 즐기는 술과 기름진 안주, 아스피린 등 진통제 남용, 입속에서 치주 질환을 일으키는 세균, 스트레스, 식사 후 하는 과도한 운동, 식중독 같은 장내 감염병 등이다.

SIBO 개선을 위해 저자는 내성이 낮은 의약품의 사용, 분변 이식을 통한 장내 환경 개선, 간헐적 단식 혹은 글루텐 프리 식단 등 장 건강을 위한 저포드맵Low FODMAP 식사를 권하고 있다. 가정에서도 누구나 쉽게 접근할 수 있는 방법이면서 장 트러블 개선 효과가 75%에 달하기 때문이다.

저자는 건강하고 현명한 식생활은 SIBO의 가장 효과적인 예방법이라고 했다. 되도록 화학 첨가물이나 화학 보존료를 포함하지 않은 식품을 먹고, 식물 속 천연항생물질을 활용해야 한다고 강조했다. 대표적인 천연 항생물질은 알리신Allicin이 주성분인 마늘이다. 인산 선생은 섭생을 통해 병을 치유하는 인산의학의 대표적인 처방으로 구운 마늘죽염요법을 제시했는데 소화기내과 전문의인 에다 아카시 원장보다 수십 년이나 앞섰다. 인산의학이 얼마나 과학적이고 합리적인 의학인지를 뒷받침하는 증거다. 여하튼 《장내세균의 역습》은 장이 예민한 사람들에게 필요한 책이다. 인

글 이일섭
사진 양수열, 셔터스톡

오빠? 아니 아저씨?
봄철 탈모가 더 무섭다

탈모는 오빠를 아빠처럼, 엄마를 할머니처럼 보이게 만든다. 초라하고 볼품없는 외모로 추락시키는 탈모. 여지없이 빠지는 머리카락에 비명이 절로 나오지만 죽염의 미네랄 파워를 잘 활용하면 탈모 스트레스를 스톱시킬 수 있다.

신장이 힘차면 머릿결 풍성해져

머리의 정상 부분에 있는 가마는 회오리치듯 빙글빙글 도는 모습이다. 한의학에서는 이런 가마의 모습을 '양기가 머리끝으로 빙글빙글 뻗쳐오르고 있다'고 묘사한다. 이렇듯 양기의 정점인 머리는 늘 열이 많을 수밖에 없다. 이곳에 자리를 잡아야 하는 머리카락은 인체의 혈血을 타고 올라가는 기氣의 모습에 해당된다. 이런 형상에서 머리카락은 모내기에 쓰는 모판의 모에 비유할 수 있다. 열이 올라 모판이 건조해지면 모는 살지 못한다. 스트레스로 혈관이 수축되고 머리로 열이 모이면 머리털은 모판의 모처럼 말라죽기 십상이다. 스트레스가 탈모 요인 1순위인 이유가 여기에 있다.

《동의보감》에는 신장腎臟의 기운이 좋아야 모발이 무성하게 자란다고 나와 있다. 신장은 혈액을 걸러서 그곳에서 나온 기운으로 머리털을 만들어 머리 꼭대기로 올려 보낸다. 중력 탓에 가뜩이나 기운을 올리는 일이 힘겨운데 신체의 맨 꼭대기로 보내야 하니 힘은 더 들기 마련이다. 신장의 기운이 한창일 땐 머리카락도 풍성하고 모발에 탐스런 윤기가 감돌지만 그 반대가 되면 흰머리가 나기 시작하고 탈모도 속도를 내게 된다.

예부터 죽염은 정혈을 만들어 신장에 기운을 더하는 물질로 사용돼 왔다. 염성을 기반으로 몸을 정화하고 생산력과 원기를 부여해 신장 기능을 원활하게 한다. 옛사람들은 죽염을 복용해 기와 혈을 강화하는 것이 모발 관리에 효험이 있다는 것을 잘 알고 있었다.

혁신적인 '죽염 탈모 관리법' 씨실 헤어케어

우리 조상들은 소금과 죽염의 고유 해독 작용을 두피와 탈모에 직접 활용하는 지혜를 발휘하기도 했다. 탈모 증상에는 미지근한 물로 머리카락을 충분히 적신 후 죽염을 골고루 발라 염성이 스미게 한 후 따뜻한 물로 헹궈냈다. 마지막엔 찬물로 헹궈내 염성이 모발을 부드럽게 감싸 윤기와 힘을 더할 수 있게 했다. 최근까지 이 같은 전통방식으로 모발 건강과 탈모 관리를 하는 죽염 마니아가 많다.

그리고 좀 더 혁신적인 '죽염 탈모 관리법'이 등장하게 됐다. 인산가는 최근 씨실 헤어케어 라인의 시판을 통해 죽염의 생명력으로 힘이 있는 모발, 풍성한 머릿결을 만들어내는 성과를 만들어냈다.

밤부 솔트 헤어로스 샴푸를 비롯한 씨실 헤어케어 라인의 전 제품은 인산 죽염의 보습력과 자연정화력이 가미돼 매끄럽고 힘 있는 모발과 염증이 없는 건강한 두피를 유지하게 한다.

이 외에도 씨실 헤어케어 제품에는 자연 유래 성분이 95% 이상 들어가 있다. 대나무수와 해조류 성분(조류, 다시마, 스피룰리나 추출물)이 함유돼 손상된 모발을 신속하게 회복시키고 두피에 영양과 보습을 전해 건강한 헤어 컨디션 유지가 가능하다. 또한 씨실만의 탈모 완화 관련 특허물질인 SM-Calming Newplex-8(특허 : 100966836)을 적용해 높은 탈모 완화 효과를 기대할 수 있다.

씨실 안티 헤어로스 샴푸, 트리트먼트, 스칼프 스케일러 제품은 식약처에서 승인받은 탈모 증상 완화 기능성 화장품이다. 현대인은 펌, 염색, 잘못된 식생활, 흡연, 공해, 스트레스 등 두피 건강에 좋지 않은 요인에 많이 노출돼 있는데, 씨실 헤어케어 라인은 죽염의 확실한 미네랄 성분과 식약처에서 승인받은 탈모 증상 완화 성분이 어우러져 모발을 건강하게 해준다.

씨실 헤어케어 제품으로 제대로 감으세요!

머리를 잘 감기만 해도 탈모 예방과 관리가 가능하다. 샴푸 후 6시간이 지나 두피를 만져보면 유분의 정도에 따라 건성과 지성으로 분류가 가능하다. 두피가 가렵거나 땅긴다면 건성, 두피에 붉고 딱딱한 반점이 생긴다면 민감성, 피지가 많아 뾰루지 등의 염증이 자주 발생하면 지성 두피로 볼 수 있다. 샴푸는 아침보단 저녁 시간에 하는 게 좋다. 피부 세포가 재생되는 야간에 감으면 수면 중의 유분 생성으로 모발과 두피의 건조함을 막을 수 있다. 샴푸를 할 때 손가락을 이용해 마사지를 하듯 문지르면 두피와 모근에 주는 자극을 최소화하면서도 청결을 유지할 수 있으며 혈액순환을 통해 탈모의 양을 줄일 수 있다.

글 이일섭 **사진** 셔터스톡
참고문헌 《내 몸이 보내는 죽음의 신호-골든 사인 30》

칼로리 과잉으로 지방간 비상 **'침묵의 장기'가 비명 지른다**

국내 성인 10명 중 3명은 지방간을 갖고 있다는 보고가 있다. 간은 70~80%가 파괴될 때까지 별다른 증상이 없어 '침묵의 장기'로 불린다. 피로가 고여 있는 눈과 어두운 낯빛, 무겁고 불편한 몸 등 지방간이 만들어낸 적신호를 살펴내지 않으면 이 유순한 장기는 지방간염과 간경화로 치달으며 회복 불능의 상태에 빠지게 된다.

간에 기름 많이 끼면 심뇌혈관계 이상 불러

간은 몸에서 크기가 가장 큰 장기로, 그 무게가 1,200~1,500g에 달한다. 인체의 '화학공장'에 해당하는 간은 체외에서 유입된 영양분과 체내에서 생성된 호르몬 등을 가공·처리하고 합성·공급한다. 또한 각종 약물과 술, 기타 독성물질을 해독하며 담즙을 생성하는 주요 면역 기관으로 활동한다.

지방은 간 기능을 유연하게 하는 양분이지만 그 비중이 5~10% 이상을 차지할 경우 지방간 판정을 받게 된다. 지방간은 인슐린이 흡수한 영양소를 간에 축적하는 과정에서 비롯된 칼로리 과다 질환이다. 내장비만에 의한 복부비만이나 인슐린저항성과 밀접한 관련을 갖고 있다. 간에 기름이 과다하게 끼게 되면 암을 비롯해 각종 심뇌혈관계 질환으로 이어질 수 있는 전조증상으로 여겨야 한다.

최근에는 서구화된 식생활이 원인인 비알코올성 지방간 환자가 급격히 늘어나는 추세다. 술을 마시지 않는데도 지방간과 지방간염이 발생하는 요인은 칼로리 과잉 섭취에 있다. 잉여 탄수화물은 체내에서 중성지방 형태로 저장돼, 지방간의 원인이 된다. 빵과 떡, 과자 등 탄수화물이 많이 든 음식 대신 지방이 적은 살코기와 콩, 계란 등 단백질이 풍부한 음식을 먹는 게 좋다. 비만을 경계하며 꾸준한 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것도 필수다. 비만인 경우 체중의 5~10%만 감량을 해도 지방간 악화를 막을 수 있다.

비알코올성 지방간염의 예후는 더 치명적

체내 근육량 부족이 지방간 악화를 유발한다는 점도 유념해야 한다. 근육이 부족하면 체내 당분을 세포로 흡수시키는 인슐린이 제대로 작동하지 못하며, 이로 인해 혈액에 당이 많이 남게 된다. 남아 있는 당은 지방으로 바뀌어 간을 비롯한 복부 곳곳에 쌓여 지방간을 키운다. 평소 자주 넘어지거나 손아귀 힘이 줄어드는 증상을 겪을 경우 근감소증을 의심해야 한다. 전문가들은 근육량이 체중의 20~35% 정도를 차지해야 지방간 예방이 가능하다고 얘기한다. 꾸준히 근력운동을 하면서 근육량을 늘려야 근감소증과 이로 인한 지방간을 예방할 수 있다.

지방간이 지방간염으로 진척되면 상황은 좀 더 위급해진다. 지방간염은 간경화와 간암의 직접적인 원인으로 미국인의 간 이식 3대 원인 중 하나다. 지방이 간에 쌓이면 활성산소가 증가하고 염증 유발 유전자로 인해 다양한 염증이 발생하게 된다. 단순히 지방만 쌓인 지방간 상태와 지방간염 상태는 그 예후의 차가 크다. 최근 미국간학회지에 의하면 비알코올성 지방간 환자의 간 질환 사망률은 일반인의 1.94배, 전체 사망률은 1.05배로 조사됐지만 비알코올성 지방간염 환자의 간 질환 사망률은 일반인의 64.6배, 전체 사망률은 2.56배로 훨씬 높다.

공해독에 찌든 간엔 익모초益母草가 좋아

간은 피를 정화하는 장부인데 공해독이 간의 정화 능력을 초과할 때는 정혈작용淨血作用이 저하돼 간생탁혈肝生濁血이 일어나 간암, 담낭암, 담석증, 간경화를 유발하게 된다. 인산 선생은 공기 중의 독소가 땀구멍과 호흡을 통해 들어와 간에 축적돼 피가 탁해지는 데 그 원인이 있다고 설명했다. 이처럼 공해독이 간에 치명적인 해를 입히는데다 니코틴독과 술독, 과다한 칼로리에 양약의 독성까지 겹치면 암이 발생하게 된다고 했다. 늘 피곤하고 얼굴에 기미가 낀 사람은 간의 혈액 정화 기능이 약화되어 황달·복수 등의 증세가 나타나며 간 기능도 극도로 약화된다.

인산 선생의 의론에 따르면 익모초는 생혈生血과 청혈淸血에 더없이 좋은 약이다. 간 질환의 치료 원리는 간의 탁한 피를 맑게 해 본래의 기능을 회복시키는 데 있다. 공해독에 찌든 간을 되돌리는 데는 익모초益母草가 좋으며 평소 간 상태가 불량한 사람이 손쉽게 활용할 수 있는 처방이 된다.

악화된 간병증에는 다슬기의 녹색소가 좋다

다슬기는 사람의 간색소와 흡사한 녹색소를 다량 함유하고 있어 간 질환을 다스리는 데 효험이 있다. 다슬기의 암녹색은 녹색소로 이뤄진 간의 조직 원료다. 고둥의 살과 물은 신장 기능을 돕고 그 껍데기는 간과 담의 약이 된다. 고둥을 일급 술안주로 이용하는 연유도 좋은 약성에서 비롯된 것이다. 민물고둥을 그대로 삶아서 약용하며 악화된 간·담병 치료에 효과를 볼수 있다. 효력을 높이기 위해서는 기름을 내어 쓰는 것이 좋다. 전통 방식으로 짠 고둥 기름은 간암·간경화 치료에 백년 묵은 토산 웅담과 비슷한 효력을 갖는다.

글 · 사진 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

오동도 벽오동도 아닌 벼락 막아주는 개오동

우리 주변에서 키 큰 나무들이 벼락 맞은 이야기를 종종 듣는다. 대추나무, 미루나무, 소나무, 두충나무, 은행나무, 메타세쿼이아뿐 아니라 500년 된 팽나무도 있다. 그런데 벼락을 막아준다는 나무가 있다. 인산 선생이 간질환 처방에 쓰던 노나무다.

간질환에 효과 좋은 신비의 약용나무

청송에 가면 400년을 넘긴 나무가 천연기념물로 보존되어 있다. 이 나무를 집 안에 심거나 집 기둥으로 쓰면 벼락이 떨어지는 일이 없다고 해 궁궐이나 산중 사찰처럼 큰 건물을 지을 때는 주변에 이 나무를 심거나 기둥으로 썼다. 심지어 마당을 파서 묻기도 했다. 그런 의미로 이 나무를 뇌전목雷電木 또는 뇌전동雷電桐이라 했다. 선조들은 이를 신성하게 여겨 뇌신목雷神木이라고도 했다. 다른 이름은 목각두木角豆, 목왕木王, 화추花楸, 하추河楸, 수동水桐, 취오동臭梧桐이 있고 영명은 Yellow catalpa 또는 Chinese catalpa라 하며 일본에서는 기사사게キササゲ, 북한에서는 향오동香梧桐이라 한다.

땅속이나 물속에서 수년간 잘 썩지 않아

민간에서는 꼬투리가 노끈처럼 보여서 주로 노끈나무 또는 노나무로 통용되고 있으나 우리나라 국가표준식물 목록에는 개오동을 정명으로 하고 있다. 생약명은 재백피 또는 자백피梓白皮다. 학계에서는 *Catalpa ovata* G. DON을 학명으로 쓰고 있고 능소화과科 개오동속屬으로 분류한다. 우리가 알고 있는 오동나무는 오동나무과科이고 벽오동은 아욱과科에 속한다.

우리나라 개오동속은 9종이 등록되어 있다. 개오동나무는 재질이 무르면서도 땅속이나 물속에서 수년간 잘 썩지 않아서 배의 밑창이나 장례용 관을 만들기도 하고, 인쇄용 목판으로 사용한 특이성도 전해오고 있다. 6~7월경에 원추 꽃차례를 이루며 송이송이 모여 꽃을 피운다. 벌과 나비가 많이 찾는 밀원식물이기도 하고 시원스럽게 생긴 넓은 잎과 초여름의 꽃향기는 가로수나 공원수로 적합하다. 공해나 해풍과 추위에 강하고 토심이 깊은 비옥한 양지에서 생장이 빠르다. 종자번식은 가을에 종자를 채취하여 이듬해 봄에 파종하고 영양번식은 뿌리나 어린 가지를 적당한 크기로 잘라서 삽목한다. 개오동나무의 잎과 줄기, 가지, 뿌리 모든 부분을 약으로 쓴다. 중국 의서인 《신농본초경神農本草經》에는 "열독을 없애고 손가락이나 발가락 끝이나 근처에 발생한 화농성의 염증을 치료한다. 잎은 부은 종기나 상처를 없애는 약으로 쓰고 나무껍질은 장충, 적충, 요충의 기생충을 제거한다"고 했다. 《본초강목本草綱目》은 "구토와 위의 메스꺼움에 효과가 있다. 어린아이들이 심한 열을 내는 종기와 몸이나 머리에 자주 열이 있는 부스럼에는 전탕으로 목욕하고 찧어서 붙인다"고 하였다.

만성 신염, 부종, 단백뇨 치료에 효과

《악영본초握靈本草》에는 "수족통풍이 있으면 나무를 달이면서 증기로 찜을 하고 이때 증기가 눈에 들어가지 않게 주의한다. 더위를 먹거나 그 밖의 일로 심하게 토사하는 급성 위장염이 있는 사람이 토하지도 못하고 설사하지도 못하는 것을 고치려면 나무를 잘게 썰어 달인 농즙을 먹고 토하게 한다"고 기록돼 있다.

그리고 《하북중약수책河北中藥手冊》에서도 "만성 신염, 부종, 단백뇨에 열매 20g을 물로 달여서 복용한다"고 했고, 《보결주후방補缺肘後方》에서도 "각종 외감성 열병이나 계절성 열병으로 두통과 고열이 있고 맥이 빠른 증세가 있으면 발병하여 하루 정도 지난 경우에 신선한 개오동나무의 겉껍질을 벗기고 하얀 속껍질을 작게 잘라서 물 2.5배 넣고 달여서 찌꺼기를 제거한 후 한 번에 8홉씩 3회를 복용한다"고 했다.

《사천중약지四川中藥誌》는 "신장염으로 인한 부종에 개오동나무의 뿌리껍질 또는 줄기껍질과 열매 그리고 옥수수수염을 달여서 복용한다"고 되어 있다. 《중약대사전中藥大辭典》에서는 "뿌리와 나무껍질은 맛이 쓰고 성질은 차가우며 유행병 발열, 황달, 위의 구역질, 피부 가려움증, 부스럼을 치료한다. 열매는 맛이 달고 성질은 평하며 독이 없고 부종, 만성 신염, 단백뇨를 치료한다. 외용으로 쓰면 살충한다"고 했다. 북한에서 펴낸 《약초의 성분과 이용》에는 "열매 달인 액은 동물 실험에서 이뇨 작용이 강하게 나타났으며 그 성분이 카탈포시드와 데스-P-히드록시벤조일카탈포시드라고 밝혔다"고 전하고 있다. 안덕균 교수의 《한국본초도감》에서는 "맛은 쓰고 성질은 차다. 청열, 해독, 살충 효능이 있어서 열이 날 때와 두통과 소아 발열에 해열 효과가 있고 일체의 옴이나 버짐, 악창, 가려움증에 달인 물로 환부를 세척한다. 신우신염으로 몸이 부었을 때도 옥수수수염과 같이 사용한다"고 했다.

인산 "간암과 간경화 등 일체의 간질환에 양약"

인산 김일훈 선생은 《신약본초神藥本草》라는 자신의 어록에서 "노나무, 즉 개오동나무는 간암과 간경화 등 일체의 간질환에 양약이다. 노나무와 다슬기, 호장근虎杖根, 원시호, 천황련, 느릅나무 껍질 또는 뿌리, 인진, 생강, 원감초를 하루 달인 후 짜지 말고 윗물은 버리고 아주 진하게 졸인 것을 처음에는 한 숟가락씩 먹다가 이상이 없으면 소주잔으로 한 잔씩 하루 열 번이고 부지런히 먹으면 효험이 있다. 혈액형이 O형인 사람은 신중해야 하며 처방할 때 석고石膏를 노나무와 같은 양을 써야 한다. 희소한 벌나무, 즉 산겨릅나무를 구할 수 없을 때는 노나무를 대신 쓰면 거의 비슷한 효과를 얻을 수 있다"고 그 가치를 자세히 알림으로 전국적 관심이 높아지고 재배도 시작됐다.

이후 학계에서도 연구하여 '개오동나무에서 추출한 카탈포사이드catalposide의 항염 및 세포고사 억제 효과에 관한 연구, 개오동나무 잎으로부터 항산화 활성을 갖는 리그난lignan 화합물의 분리 및 동정, 개오동나무 추출물의 내피세포 부착분자 발현 억제 효과, 개오동나무 수피로부터 항돌연변이 물질의 분리'와 다수의 논문이 발표되었다.

한방에서는 주로 순환계와 비뇨기 질환에 효험이 있어서 간염, 지방간, 황달, 위궤양, 구충, 충치, 무좀, 치질, 발모, 요도염, 요혈, 피부소양증 등에 사용하고 민간에서 온갖 간질환에 효과가 좋은 신비의 약용나무로 알려져 있다. 어릴 적 천둥소리 요란하고 번쩍이는 벼락이 내리칠 때면 간이 콩알만 해지던 추억이 있다. 봄이다. 마당 한 켠에 개오동나무를 심어야겠다.

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.

눈여겨보니

글 김진건
사진 양수열, 셔터스톡, 문경오미자생산자협회

무기력과 노화 잡으러 죽염 오미자청이 내려온다

엄청난 영양성분의 효험에 힘입어 과실이기보다는 약재로 인식돼 온 오미자의 현대적인 섭취 방식은 단연 발효액이다. 오미자청으로도 불리는 이 원액은 발효 과정을 통해 더 많은 영양성분이 보태져 한층 업그레이드된 오미자를 경험하게 한다. 면역 증강의 동력인 오미자와 최근 인산가가 출시한 '죽염 오미자청'의 특별함을 살펴본다.

폐와 심장을 강하게 하는 붉은 열매

단맛·쓴맛·신맛·짠맛·매운맛, 이렇게 5가지의 맛을 모두 갖고 있다고 해서 오미자五味子로 불리는 이 붉은 열매는 다채로운 맛만큼이나 다양한 효능을 지닌 보배로운 과실이다. 껍질에서는 신맛을 느낄 수 있고 과육에서는 단맛을 확인할 수 있으며 씨에서는 매운맛과 쓴맛이 함께 나지만 전체적인 뒷맛은 떫으면서도 청신한 짠맛으로 마무리된다.

오미자에는 단백질과 비타민 B_1, 칼슘, 철 등의 유기산과 무기질이 많아 노쇠와 피로를 해결하는 효능을 갖고 있다. 특히 환절기인 3월의 춘곤증과 무기력증, 식욕 저하를 관리하는 데 많은 도움이 되는 슈퍼푸드다. 예부터 오미자의 다섯 가지 맛은 오장육부에 각각 작용을 하는데 특히 폐와 신장에 더 많은 자극을 전하는 것으로 알려져 있다. 폐의 허약에 따른 기침과 천식, 입안의 건조증을 해결하는데, 으뜸이며 콩팥에 축적된 독소의 배출을 돕는 데도 탁월하다. 특히 한방에서는 오미자가 혈압을 낮춰 심장을 튼튼하게 하는 효능을 갖고 있으며, 이는 마음을 편안하게 하고 정신을 맑게 하는 심적 안정으로 이어진다고 설명한다.

근육과 뼈에 좋은 슈퍼푸드

오미자에 대한 예찬은 옛 기록들에서도 쉽게 찾아볼 수 있다. 《동의보감》에는 "피를 맑게 하고 식은땀을 줄이며, 갈증 해소에 효능이 있고, 주독을 풀어주며, 남녀 모두의 정력을 보강한다"고 기록돼 있다. 또한 《향약대사전》에서는 "혈압을 강하시키는 효과가 있다"는 대목을 확인할 수 있다. 특히 우리나라 오미자는 중국에까지 널리 알려져 특산물로 전해지며 극찬을 받았다. 중국의 본초학과 관련된 서적에 "한국에서 나는 오미자는 살도 많고 매우 품질이 좋다"는 기록이 남아 있을 만큼 우리나라 오미자의 우수성은 예부터 널리 알려져 있었다.

오미자나무는 우리나라와 중국이 원산지다. 국내에서는 백두대간 산줄기를 따라 300~700미터의 중산간지와 고랭지에 자생지가 분포돼 있으며 경북 문경이 최적의 오미자 재배지로 유명하다. 낙엽 활엽 덩굴성의 다년생 목련과 식물로, 5월 초 홍백색의 향기로운 꽃이 피고, 8월엔 둥근형의 과실이 20~30개 낱알이 한 송이를 이뤄 붉게 익게 되며, 9월부터 수확에 들어간다. 이때가 되면 전국의 오미자 산지는 장기간의 보관을 위하여 수확한 오미자를 씻어 오미자청으로 담그고 그대로 건조시키는 건오미자는 냉동보관과 별도의 가공 공정을 갖는다.

최근 농진청은 오미자의 주요 성분인 고미신Gomisin과 시잔드린Schisandrin의 건강 기능성을 강조하고 있다. 오미자에 함유된 리그난Lignan 성분인 고미신은 간 기능을 강화함과 동시에 노화계 세포의 활성을 막고 근육 성장과 골밀도를 강화하는 등 중장년층의 최대 관심사인 안티에이징을 실현해 낼 물질로 평가되고 있다. 시잔드린 또한 섭취 시 체내에서 항산화물질로 전환돼 활성산소로 인한 질병과 세포손상, 노화를 예방하는 데 도움을 준다. 특히 치아를 손상시키는 산화물을 감

소시켜 구강 관리에 많은 도움이 된다. 농촌진흥청 국립원예특작과학원 장재기 약용작물과장은 "최근 가정에서 지내는 시간이 많아지면서 운동 부족으로 근육량이 줄었다고 호소하는 경우가 많다"며 "오미자차를 꾸준히 마시면 근육과 뼈 건강을 지키는 데 도움이 된다"고 얘기했다. 또 "다이어트를 할 때 오미자차를 꾸준히 마시면 수분 보충과 함께 다이어트로 인해 부족해진 영양소까지 보충할 수 있어 건강한 다이어트에 도움을 준다"고 설명했다.

오미자진저에이드

오미자마카롱

죽염 오미자청은 비정제천연당으로 발효

인산가가 최근 출시한 죽염 오미자청은 오미자의 효능을 보다 많은 사람이 간편하게 즐길 수 있게 했다는 점에서 호평을 얻고 있다. 그간의 오미자 제품이 백설탕으로 발효시키는 데 반해 인산가는 9회 죽염 가미를 통해 건강 기능성을 한 차원 높이고 있다. 특히 오미차청의 단맛에 죽염의 짠맛이 살짝 더해진 풍성한 단맛도 일품이다. 더욱이 인산가의 죽염 오미자청은 시중의 제품과는 달리 백설탕이 아닌, 미네랄 비중이 높은 비정제천연당으로 발효시킨 오미자청이다. 자연의 힘이 깃든 원료와 특별한 공정과 가공법이 '죽염 오미자청 프리미엄'의 비결인 셈이다.

인산가의 오미자청 라인은 그 풍미가 좀 더 깊고 넓다. '죽염 오미자청 프리미엄'을 기반으로 '죽염 오미자 유자청' '죽염 오미자 생강청' 등 다양한 맛과 기호를 만들어내며 오미자의 흡입력을 높이고 있다.

오미자의 다섯 가지 맛 중 선호도가 가장 낮은 쓴맛의 보완을 위해 개발된 '죽염 오미자 유자청'은 쌉싸래하고 시큼한 오미자의 맛을 상쾌하고 달콤하게 변주시킨 현대적인 오미자청이다. 국내산 100% 유자의 싱그러움이 오미자청 고유의 쓴맛을 가볍게 만들어내는 오묘함이 그만이다.

죽염 오미자 생강청은 '남자의 맛'

오미자에 묵직함을 더한 '죽염 오미자 생강청'은 생강의 그윽하고 칼칼한 맛이 오미자의 달콤함을 받쳐주는 남성적인 제품이다. 미국인과 영국인들은 생강이 든 음료를 매우 좋아한다. 칵테일 음료인 진저엘Ginger Ale 또한 생강을 주원료로 하는 탄산음료다. '죽염 오미자 생강청'은 100% 국내산 생강을 오미자청에 혼합해 건강 기능과 미감을 강화한 제품이다. 생강차를 즐겨 마신다면 보디감이 남다른 '죽염 오미자 생강청'에 매료될 것이다.

인산가에서는 보다 다양한 오미자의 맛을 즐길 수 있도록 세 가지 맛의 300ml 제품이 나란히 들어 있는 죽염 오미자청 세트를 선보이고 있다. 사무실과 여행지에서의 사용을 고려한 액상 스틱 제품도 출시됐다. 컨디션과 면역력이 저하되기 쉬운 3월, 시시때때로 몰려드는 피로감과 근육통 해소에 따뜻한 오미자차 한잔만큼 좋은 보약은 없다. 달콤, 시큼, 쌉싸래한 오미자차를 마시는 동안 온기가 느껴지는 몸과 차분해지는 마음을 확인하게 된다.

반드시 따뜻한 오미자차가 전부인 건 아니다. 운동으로 땀을 흘렸거나 봄볕에 갈증이 난다면 시원한 오미자 아이스티나 차가운 탄산수로 만든 오미자 에이드를 마셔보자. 속이 시원해지다 못해 확 뚫리는 쾌감을 느끼게 될 것이다.

다섯 가지 맛의 붉은 보석 다양하게 활용하기

음료로 마실 때 오미자청과 물, 또는 오미자청과 진저엘을 1:4 비율로 배합해 따뜻한 차나 아이스티로 만들면 오미자의 다섯 가지 맛을 충분히 즐길 수 있다. 6개월 가량의 숙성 과정을 거친 오미자청은 과실일 때보다 탄수화물과 비타민 C 함량이 더 높고, 항산화 효과와 항균력, 피부 미용 효과가 더 높다.

피클, 물김치 담글 때 오이, 무 등을 이용해 피클을 담글 때 색을 내기 위해 비트나 적양배추 등의 채소를 넣기도 한다. 이때 식힌 배합초에 오미자청을 적당량 넣어주면 예쁜 컬러는 물론 달콤새콤한 맛까지 더할 수 있다.

각종 양념장 만들 때 나물 양념장, 샐러드 소스 등에 설탕 대신 사용하거나 볶음·조림 요리에 넣으면 오미자의 5가지 맛이 다른 양념의 맛을 돋워주는 역할을 한다.

국물 요리나 반죽할 때 밀가루 반죽이나 국물에 붉은색깔을 낼 때 오미자를 천연 색소로 사용하면 좋다. 오븐에 굽거나 가스 불에 끓이는 요리에 넣을 땐 오미자청을 그대로 넣기보단 물에 희석해 사용해야 재료의 맛과 잘 어우러진다.

고기 양념할 때 오미자청을 사용하면 육질이 한결 부드러워진다. 일반적인 고기 양념에서 설탕의 양을 줄이는 대신 오미자청을 추가하면 된다. 제육볶음, 불고기, 갈비찜 등 한식은 물론 스테이크 등 서양 요리에도 잘 어울린다.

우리의 몸은 왜 이렇게 융통성이 없나?

몸은 과학 이상이고, 과학 이전이다
몸은 융통성 없지만, 지독한 원칙론자

지금 아프다면 그동안 살아온 삶의 결과로 아픈 것이다. 지금 건강하다면 그동안 살아온 삶의 결과로 건강한 것이다. 인간의 몸은 그렇게 정확하다. 선진국 통계보다 정확하다. 몸의 정확성을 얘기할 때 필자가 자주 주장하는 이론이다.

몸은 정확하고 예외가 별로 없다. 예외 없이 정확해서 몸의 현재 상태를 가져온 원인을 찾기도 쉽고, 어디가 나쁠 때 그 대책을 찾을 수도 있다. 우리의 몸은 그래서 과학 이상이고 과학 이전이다.

몸은 거의 예외가 없다. 진리를 그대로 보여주는 것이 몸이다. 예를 들어 쑥뜸은 뜨겁고 죽염은 짜다. 몸은 이 뜨겁고 짠 것을 변함없이 느끼고 반응한다. 뜨거운 쑥뜸을 뜨겁지 않다고 반응하는 일이 없고, 짠 인산죽염을 짜지 않다고 반응하는 몸도 없다. 말하자면 몸과 쑥뜸의 관계, 몸과 인산죽염의 관계에는 융통성이 없다. 융통성 대신 원칙이 엄연하게 존재한다.

융통성이 많은 인생사 가운데 정치가 있다. 정치는 정말 융통성이 많다. 누구는 잘한다고 보는 어떤 정치 행위에 대해서, "그건 못하는 것이지 잘하는 것이 아니다"라고 말하는 측도 있다. 이 "잘한다"는 측과 "못한다"는 측을 가리켜 보수라 하기도 하고 진보라 부르기도 한다. 또한 여당이라고 부르기도 하고 야당이라고 부르기도 한다. 융통성 투성이다.

사람에 따라서 천차만별인 음식 맛
오죽하면 '손맛'이라는 융통성까지

우리의 삶에서 융통성이 많은 것은 먹을거리와 정치다. 먹을거리의 융통성은 음식 재료에서 출발한다. 음식 재료의 융통성은 그야말로 천차만별. 음식은 재료에 따라서도 맛이 다르고 만드는 손에 따라서도 다르다. '손맛'이다.

같은 재료를 가지고도 음식을 잘하는 사람이 있고 못하는 사람도 있다는 데에 이르면, 음식의 융통성은 더욱 대단해진다. 최근 코로나19 덕분에 음식에 대한 관심이 부쩍 커졌다. 음식 만드는 법에 대한 관심은 물론이고, 파는 음식, 1회용 음식, 배달해 주는 음식, 새로 나오는 음식…, 진짜 음식 융통성 시대에 들어선 느낌이다.

정치의 융통성이나 음식의 융통성에 비하면 쑥뜸이나 인산죽염은 융통성이 없다. 융통성이 없는 대신 원칙이 바닥에서부터 도사리고 있다. 말하자면 쑥뜸과 인산죽염 같은 처방이나 음식은 '융통성은 없지만 몸에는 좋다'는 원칙을 거의 100여 년 동안 지켜오고 있다.

때때로 몸은 우리 인간을 배신해도
쑥뜸과 죽염에는 배신 인자가 없다

우리 몸의 융통성은 어떤가? 전혀 없다면 말이 안 되지만, 정치의 융통성이나 음식의 융통성에 비하면 몸의 융통성은 거의 원칙론적인 범위를 벗어나지 못한다.

"몸은 팔다리, 몸, 뼈, 살 등으로 이루어져 있고, 머리는 몸의 일부로 보는 측과 그렇지 않은 측도 있다"는 식의 사전적 설명을 하다 보면, 몸은 정말 멋대가리도 맛대가리도 없는 물체의 영역이다. 그런데 우리는 이 멋대가리에 의존해서 평생을 산다. 그냥 사는 것이 아니라, '아프다' '힘들다' 등 각종 느낌을 몸에 부여하고, 아니 몸에서 그런 느낌을 받아내고, 그 느낌 속에서 보내는 세월을 인생이라는 이름으로 부르기도 한다. 그런데 이 인생이라는 부분이 만만치도 않고 녹록지도 않다.

필자가 항상 강조하는, 몸에 배신당하지 않고 사는 기간이 인생이고, 건강할 동안만 인생이었으면 좋겠는데 건강하지 않은 기간까지 인생에 포함되니, '안타까운 노릇이다'라는 말 가지고는 표현이 안 된다. "안타깝다"는 말보다 강한 것이 쑥뜸이고 인산죽염이다. 쑥뜸이나 인산죽염은 원칙론자여서 좀 답답해 보인다는 사람도 있지만 변덕을 떨지 않고 몸은 인간을 배신해도 쑥뜸이나 죽염은 인간에 대한 배신을 모르고 있다.

"쑥뜸이나 죽염이 인간을 배신할 수도 있나요?"라는 물음에 김윤세 회장((주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)은 거의 펄쩍 뛴다. 쑥뜸과 죽염에는 배신 인자가 없어서 그런 염려는 없다고, 겁내는 필자를 위로한다.

김재원 (010-5322-7029)
시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 《여원》 발행인 / 건강에세이집 《나 대신 아파 주실 분》 출간 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장

글 조용헌(동양학 박사·건국대 석좌교수)

아내의 선견몽이 남편 사업 좌우? 길흉화복을 점치는 '꿈의 대화'

로또복권 1등 당첨자의 44%가 당첨을 예감하는 꿈을 꾸었다고 한다. 조상과 관련된 꿈이 가장 많았고 돼지를 비롯한 동물 꿈이 그다음으로 많았으며 금과 돈에 관한 장면이 세 번째로 많았다. 미래의 길흉을 짐작하게 하는 꿈. 그래서 사람들은 좋은 꿈 꾸라는 인사를 덕담처럼 전하는 게 아닐까.

영혼이 맑아야 총천연색 꿈 꿀 수 있어

꿈은 눈에 보이는 세계 너머의 이야기다. 꿈에는 몇 가지 종류가 있는데 첫째는 주사야몽晝思夜夢이다. 낮에 생각한 일이 밤에 꿈으로 나타난다. 낮 무대에서 벌어진 일은 밤 무대에 저장되고, 밤 무대에서 예시된 일은 낮 무대에서 현실화되기도 한다.

둘째는 선견몽先見夢이다. 미리 일어날 일들이 꿈으로 예시된 경우다. 큰 사업을 하는 사장 부인들이 선견몽을 잘 꾸는 경우를 여러 번 봤다. 사장은 기획실장 보고서보다는 자기 부인의 선견몽을 더 믿는 경향이 있다. 미리 계약이 성사될 줄 아는 꿈, 중요한 인물을 스카우트할 때 그 사람이 배신할지 아니면 회사에 도움이 될지를 꿈으로 안다. 부인이 선견몽을 꾸면 사업에 큰 도움이 된다. 굵직굵직한 판단을 내릴 때, 이렇까 저럴까 망설이는 상황에서 결정적 참고 자료로 작용하기 때문이다.

필자가 《500년 내력의 명문가 이야기》라는 책을 쓸 때 꾼 꿈도 선견몽이었다. 나뭇가지가 꼬부라진 소나무에 학이 앉아 있었다. 소나무 주변에는 머리카락이 하얀 노인들이 둘러앉아 있었는데 그 노인들이 내게 커다란 붓을 한 자루 줬다. 붓이 커서 두 손으로 껴안아야 할 정도였다. 힘들게 낑낑거리면서 붓을 두 손으로 껴안고 무언가를 쓰는 꿈이었다. 꿈에 나타난 노인들이 우리나라 여러 종갓집의 윗대 어른들이 아니었나 생각한다. 민족의 전통을 계승해서 글로 잘 쓰라는 메시지가 아니었을까.

셋째는 전생몽前生夢이다. 전생의 자기 모습을 보는 꿈이다. 이는 흔하지 않은 꿈이다. 전생 가운데서도 아주 인상적인 장면이 꿈에 나타나는 경우가 있다.

필자도 전생몽을 꿨다. 꿈속에서 나는 머리에 두건을 쓴 채 책이 꽂힌 서재에 있었다. 우리 민화 가운데 〈책가도冊架圖〉라는 그림이 있다. 조선 후기에 유행했는데 책장에 책이 꽂혀 있고 그 사이사이에 찻잔과 도자기, 골동품이 진열되어 있다. 내 등 뒤로 〈책가도〉 그림처럼 책이 꽂혀 있었고 그 앞에 놓인 탁자에는 여러 사람이 둘러싸고 앉아 책을 읽고 토론하는 모습이었다.

중요한 것은 내가 요즘의 차림이 아니라 조선 시대의 복장과 머리 모양을 한 모습이라는 점이다. 이 때문에 이 꿈은 내 전생의 어느 한 장면을 보여준 것이 아닌가 짐작된다. 다분히 주관적인 판단이지만 '전생몽'으로 여긴다.

잠이 깊지 못하면 개꿈만 꾸게 된다

넷째는 천상몽天上夢이다. 천상 세계의 장면을 꿈으로 본 경우다. 온갖 꽃이 만발한 화원을 거니는 꿈처럼 총천연색으로 나타난다는 게 특징인데 필자도 이 꿈은 꿔보지 못했다.

다섯째는 사대불화몽四大不和夢이다. 사대는 지地·수水·화火·풍風을 가리킨다. 사람이 죽게 되면 이 사대로 흩어진다. 사대가 모여 있으면 산 것이고, 흩어지면 죽은 것이다. 이 꿈은 한마디로 개꿈을 말한다. 지수화풍이 잘 조화를 이루면 개꿈을 꾸지 않지만 걱정과 공포로 짓눌려 있으면 잠을 잘 때도 사대가 화합하지 못한다. 그래서 개꿈을 꾼다. 결국 심리상태가 불안하면 꾸는 꿈이다.

여섯째는 영지몽靈地夢이다. 신령한 땅에 갔을 때 꾸는 꿈이다. 그 땅에서 강한 기가 나오거나 역대급 고단자가 도 닦았던 장소, 혹은 많은 사람이 수천 년 동안 기도를 했던 장소에 가면 꿀 수 있는 꿈이다. 필자는 인도의 용수龍樹·나가르주나 보살의 고향엘 간 적이 있다. 용수 보살은 불교의 논장論藏 중에서 가장 어렵기로 소문난 《중론中論》의 저자이기도 하다. 그의 고향은 '나가르주나 콘다'라는 지역이었다. 그 동네에는 용수가 나타난 우물이라고 전해지는 곳이 있었다. 지름이 30미터, 깊이가 10미터쯤 되는 크기였다. 돌계단을 통해 내려가 우물 밑바닥의 계단 끝에서 30여 분을 가만히 앉아 있다가 왔다.

그날 저녁에 숙소에서 꿈을 꾸는데 커다랗고 하얀 용이 나타났다. 아마존 정글에 사는 아나콘다 두 배 정도의 크기였는데, 내가 용의 허리통을 손으로 부여잡고 살점을 뜯어 먹는 꿈이었다. 영지는 괜히 영지가 아니라는 사실을 깨달았다.

인생은 대몽大夢… 소몽小夢을 꾸는 인생사

국립암센터 초대 원장을 지낸 박재갑 교수가 대학 1학년 때 겪은 일이다. 박 교수의 15대조인 박광우朴光佑·1495~1545는 을사사화 때 직언을 하다가 곤장을 맞고 죽었다. 그의 묘는 400년 넘게 파주 법원리에 있다가 1960년대 후반에 선산이 있는 청주 남이면으로 이장했다. 그 무렵 박 교수의 사촌 형 꿈에 키가 크고 수염이 긴 노인이 나타나 "내가 두고 온 방울을 가져다 놓으라"고 말했다.

꿈 이야기를 들은 집안 어른들이 "무슨 방울인가?" 하고 수소문했더니, 묘를 이장하던 날 일꾼 한 명이 관 속에서 나온 방울을 몰래 숨겨 가지고 있었던 것이었다. 어떻게 400년 전에 죽은 조상이 후손의 꿈에 나타나 "방울 가져다 놓으라"고 할 수 있을까. 사후 세계가 영 없다고는 말할 수 없을 듯하다.

삶은 곧 하나의 대몽大夢이다. 그 속에서 우리는 수많은 소몽小夢을 꾸며 그 삶과 소통하느라 무진 애를 쓰고 있다.

仁道

'오핵단'으로 어머니의 폐암을 해결

일러스트 이철원

인산가가 회원들의 건강 라이프를 위해 발행했던 월간 《신토불이 건강》 1997년 11월호에는 매우 특별한 사연이 실려 있다. 강원도 원주시의 원주정보공업고등학교 이준영(당시 56세) 교사의 오핵단 체험담이다. 그는 연로한 어머니의 폐암을, 손수 기른 '약 닭'으로 완치했으며 본인의 오랜 지병을 죽염요법으로 해결하며 인산의학의 우수성을 입증했다.

'약 닭' 키우기에 몰입한 원주 이준영 선생 이야기

UDT 출신의 건장한 교사로 일명 '호랑이 선생'으로도 불렸던 이준영 회원은 어머니가 말기 폐암이라는 진단을 받았지만 한 서점에서 인산 선생의 《신약神藥》을 접하며 '의학의 새로운 세계'가 있다는 것을 깨닫게 됐다. 이 선생은 절망적인 상황에서도 좌절하지 않고 유구한 우리 민족의 지혜로운 의방醫方을 통해 어머니의 쾌차를 희망하게 됐다. 이후 '약 닭'을 길러 당신의 목숨을 위협하는 병마病魔를 해결해 나가며 마침내 어머니의 폐암을 완치시킨 깊은 효심을 내보였다.

당시 기사 집필을 담당했던 동화작가 김영만 선생은 교육공무원인 그가 '이상한 약장수'로 폄하될 수 있는 점을 염려해 '친구 장인의 폐암 고친 이야기'로 주인공을 바꾸어 소개했다. 기사에는 '약 닭'을 기르는 일을 거들어주는 이 선생 어머니의 사진이 게재되기도 했다.

폐암에서 회복이 된 어머니는 이후 십수 년을 건강하게 지내다 80대 후반의 나이에 돌아가셨다. 이 선생 역시 정년퇴임 후에도 왕성하게 사회 활동을 하다 몇 해 전, 세상을 떠나 지금은 고인이 됐다. 손수 기르던 '오핵단五核丹 닭'을 정성스레 끓여서 참옻으로 담근 술을 대접하며 이런저런 이야기를 들려주던 그의 신실했던 모습이 눈에 선하다.

《인산의학》의 전신인 월간 《신토불이 건강》에 게재됐던 이준영 선생의 체험담을 회원 여러분께 전한다.

선생님 댁에선 왜 이상한 냄새가 나나요?

지난여름, 하루는 이웃집 2층에 사는 초등학생 사내아이가 담장 너머 떨어진 장난감을 찾으러 왔다가 마주친 이준영씨에게 묻더란다. 마당 한쪽에 있는 닭장을 힐끔 보다 코를 실룩거리며 '이상한 냄새'가 난다는 표정이었다. 제 아빠보다 나이가 많고, 동네에서 점잖은 어른으로 통하는 학교 선생님 앞이니 제 딴에는 예의를 차려 '지독한 냄새'를 '이상한 냄새' 정도로 표현했으리라.

"그게 말이다, 닭들한테 약을 먹이느라고 나는 냄새거든. 하지만 며칠 뒤면 다 끝나니까 그때까지 좀 참아줄 수 있겠니?" "알겠습니다, 선생님!"

해마다 막바지 더위가 기승을 부리는 입추절立秋節이면 동네 사람들한테 고개를 못 들 정도로 미안한 '이 선생 댁' 사람들이다. 토종닭에게 '뱀 구더기'를 내어 먹이느라 나는 지독한 냄새가 그에게도 고역이긴 했다.

교직 27년의 '죽염 선생님'이 닭을 기르는 이유

사람들이 흔히 '약 닭'이네 '뱀 닭'이네 하는 '오핵단五核丹 닭'을 연구하면서 직접 사육하고 있는 이준영李俊永·56세 선생은 농부가 아니다. 그렇다고 양계장이나

다른 가축을 사육하는 사람도 아니고, 그런 경험이 풍부한 시골 사람도 아니다. 학교 졸업하고 군軍에서 제대한 뒤로 지금까지 강원도 내 한 고등학교에서 27년째 근무하고 있는 '상업 선생님'이다.

그가 이 '궂은일'에 뛰어든 것은 지난 1993년부터다. 그 무렵의 그는 소문이 짜하게 난(?) '죽염 선생님'이었다. '상업 선생님'이 '죽염 선생님'으로 불리게 된 데에는 그럴만한 사연이 있었다.

'대퇴골두무혈성괴사'라는 낯설고 긴 이름의 진단을 받고 두 차례의 수술과 일 년 가까운 병원 생활 이후, 그의 건강은 극도로 나빠져 있었다. 시력은 0.2, 0.3으로 저녁때만 되면 눈이 침침해지고, 운전 중에 1차선을 달리다 보면 중앙선을 넘기 일쑤였으며, 앞서가는 차량의 번호도 2중, 3중으로 보였다.

학교에서는 의자에 앉아서 학생들을 가르쳐야 했다. 하루에 두 시간만 서 있어도 저녁 무렵부터 밀려오는 피로의 무게를 감당하지 못했다.

그러던 중 우연히 한 잡지를 통해 인산仁山 김일훈金一勳 선생의 기사를 읽게 됐다. 그 즉시 《신약神藥》을 구해 읽고 나서 인산의학에 깊숙이 빠져들었다. 이후 인산 의론 관련 서적을 죄다 구입해서 통독을 했고 마침내 죽염을 복용하기 시작했다.

인산 선생의 가르침대로 죽염을 복용하면서 죽염으로 양치질을 하고 눈에 넣었다. 구강염과 풍치가 저도 모르는 사이에 나아버렸고, 저녁이면 괴롭히던 두통도 사라졌으며, 반년쯤 지나 차 중앙선을 침범하는 일도, 앞차의 번호가 2중, 3중으로 보이던 일도 없어졌다. 시력검사를 해보니 0.8, 0.9로 좋아져 있었다. 그래서 그 후 안경도 거의 안 쓴다.

일 년이 지나자 그는 하루 6시간씩 서서 수업을 해도 피곤을 느끼지 않게 됐다.

"이 정도가 되면 누군들 죽염에 반하지 않겠습니까?"

집안 식구, 이웃 사람들, 학교 선생님들, 심지어 학생들에게도 만나기만 하면 죽염 예찬에 침이 마를 지경이었다. 이후 '죽염 선생님'으로 통하게 되었고, 그가 일러주는 대로만 하면 웬만한 질병은 신기하게도 낫곤 했다.

"지금도 우리 학교 선생님들 가운데 죽염 애용자가 열네 분이나 된다니까요. 그중에 여선생님들은 죽염 화장품과 죽염비누도 많이들 써요."

폐암 환자 위해 사육하기 시작한 '약 닭'

그러던 지난 1993년 어느 날 대학 동창이 찾아왔다.

"장인이 폐암인데, 좋은 방법이 없겠나?"

"사람 참, 내가 의사인가? 폐암이면 병원에 가봐야지."

"폐암은 백약이 무효라는 말도 있고, 어디 폐암 고치는 병원이 있어야 말이지. 듣자 하니 자네는 민간요법에 정통한다던데…"

"글쎄, 인산 선생님 말씀에 따르면 오핵단 닭이 폐암에 좋다지만 뱀을 구할 수가 있어야지."

일이 되느라고 그랬던지 그해 여름에 집안 형제들과 7대조 할아버지 산소에 벌초를 하러 갔다가 뱀 떼를 만났다. 형제들과 힘을 합쳐 잡고 보니 70여 마리나 되었다. 그리고 다음 날 다시 그곳에서 30여 마리를 더 잡았다.

당장 토종닭 세 마리를 사다가 오핵단 닭을 사육하기 시작했다. 옻나무 껍질은 시간 나는 대로 부부가 산에 올라 구했고, 인삼과 보리도 사들였다. 물론 《신약》이 교과서였다. 독사와 구렁이에 구더기를 내어 닭에게 먹이는 일이 참으로 힘들었지만, 인산 선생의 가르침 그대로 키워 친구에게 주었다.

"그때 폐암에 걸려 병원에 함께 입원해 있던 사람들은 죄다 그해를 못 넘겼는데, 약 닭 세 마리밖에 안 먹은 친구의 장인은 지난해 돌아가셨다더군요."

아무리 힘들더라도 인산 선생 가르침대로 키워

"돈 벌자고 하는 일이 아닙니다. 돈벌이하자면 27년이나 교직에 있었겠어요? 또 우리 부부 노후 준비도 이미 해뒀어요. 오직 활인구세活人救世의 외길을 걸어오신 인산 선생님의 뜻을 따라, 내가 키운 '약 닭'으로 건강을 되찾는 사람이 있다면 그보다 더 보람 있는 일이 어디 있겠습니까? 그동안 학생들을 가르치면서 얻은 것과는 또 다른 보람을 느낍니다."

그가 집에서 가까운 원주 근교 두 군데에 밭 2,500평을 준비해 둔 것도 이 일 때문이다.

"정년퇴직을 한 뒤에는 닭뿐만 아니라 오리, 염소, 돼지, 개 등 오핵단 동물을 모두 키워보려고요. 활인핵活人核 오핵단을 기필코 만들어볼 겁니다."

사실 '약 닭'을 사육하자면 다른 오핵단 동물을 사육하는 것보다 더한 어려움이 있다. 참옻나무 껍질을 구하는 일도 그렇지만, 그보다는 닭 한 마리당 까치독사 30마리에 구렁이 3마리를 구해 먹여야 하는 일이 여간 어렵지 않다. 뱀도 귀하지만, 가격 또한 만만치 않다.

"그래도 뱀 구하는 일은 가격이 비싸다는 것 말고는 별로 어렵지 않습니다. 강원도 사람이고, 강원도에서 27년간 교직에 있었기 때문에 선후배와 제자들이 많아요. 또 주변에 치악산을 비롯해 높은 산이 많지 않습니까? 그런데 입추부터 뱀에 구더기를 내어 닭들에게 먹이는 약 한 달간은 온 가족이 밥도 제대로 못 먹습니다."

이 한 달간이 가장 고역이라는 얘기다. 뱀이 주는 시각적인 면은 그런대로 견딜 만하다. 그러나 옆집 꼬마가 '이상한 냄새'라고 눈치껏 표현한 뱀의 독특한 노린내와 구더기를 낼 때의 '지독한 냄새'는 정말 견디기 힘들다.

"정말 돈벌이를 원하는 일이라면 딴짓을 하지

이건 못 할 노릇입니다.”
뱀을 다루는 일은 남의 눈에 띄지 않도록 야심한 시각에 그가 직접 한다. 이제 이력이 날 때도 됐지만, 소주 몇 잔 걸치지 않고는 하기 어려운 일이다. 그리고 구더기는 항아리에 담아두고 닭에게 먹이니, 동네 사람들은 닭 키우는 냄새가 유별나기는 해도 무슨 일을 하는지 구체적으로는 모른다.
보리밥을 해서 인삼 가루와 옻나무 껍질 가루를 섞어 닭에게 먹이는 일이며 뱀 구더기 먹이는 일은 주로 그의 노모와 아내가 맡는다. 그리고 그와 아내가 출근하고 나면 노모는 닭을 관찰하는 일까지 담당한다.
“설사가 가장 치명적이거든요. 구더기를 많이 먹으면 걸리는 질병인데, 해마다 5~10%는 설사로 죽습니다. 하지만 연구 끝에 죽염수로 치료하는 방법을 개발해서 폐사율도 많이 줄고 있지요.”

취재 중에도 다른 일간지 기자와 전화인터뷰

필자가 원주에 있는 그의 집을 찾았을 때는 뱀 구더기를 먹고 볼썽사납게 빠진 털이 다시 거의 다 돋은 닭들이 한가롭게 모이를 쪼면서 해바라기를 하는 중이었다.
50여 평 남짓한 마당의 북쪽 담장 아래 햇볕이 잘 드는 곳에서 보리밥에 섞은 인삼 가루와 옻 껍질 가루를 먹는 ‘약 닭’들의 모습이 사뭇 힘차 보인다.
뱀, 옻, 인삼 등을 먹으면서 폐를 비롯한 조직이 최대로 강화되었을 ‘약 닭’들이다. 이제 자연적인 초정밀 기계가 된 이 닭들은 강한 흡인력으로 호흡을 통해 공간색소 중의 약 분자들을 끌어들이고 있을 터이다.
인산 김일훈 선생은 “이렇게 기른 닭은 최고의 보양 효과가 있으며, 폐암·폐 선암·기관지암·당뇨병·중풍·고혈압·결핵·척수염·신경통·관절염 등에 영묘한 효과를 보인다”고 밝혔다.
차 한잔을 마시면서 인터뷰를 하던 중에 이 지역

신문의 기자가 전화를 걸어왔다. 아내더러 《신약》 책을 갖다 달래서 펼쳐놓고 오핵단 닭에 대해 꼼꼼히 대답하는 것을 보니, 아마도 ‘약 닭’ 취재를 전화로 하는 모양이다.
이어 필자와 함께 원주 집을 나선 그는 서둘러 학교로 차를 몰았다. 점심시간을 이용해서 잠깐 집에 들러 ‘약 닭’을 보여준 것이다.
“오핵단 닭이라면 이제 자신 있습니다. 닭에게 생기는 여러 가지 질병 치료법도 거의 다 터득했고요. 이 분야로 진출하려는 사람이 있다면 가르침도 줄 수 있는 노하우를 갖췄어요. ‘약 닭’ 키우는 일에 성공하고 보니 다른 오핵단 동물 키우는 일도 자신이 생깁니다. 두고 보세요. 은퇴 후 인산 선생님의 가르침 그대로 만든 오핵단을 세상에 내놓을 테니까요.”
그의 목소리에는 힘이 실려 있다. 그리고 그 힘에서 믿음이 묻어나온다. 바로 이런 힘과 믿음을 갖춘 ‘인산 의론’ 실천자들이 많이 나올수록 인산 선생의 ‘활인구세 사상’은 더욱 깊은 뿌리를 내릴 수 있을 것이라는 확신에, 서울로 향하는 필자의 발걸음은 한결 가벼웠다.

글 김윤세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

‘仁山의학’ 聖地에 웰니스호텔 문 열다

인산가가 오랜 시간 동안 숙원해 왔던 제대로 된 힐링 프로그램이 가동되기 시작했다. 함양 인산연수원의 솔숲, 대숲으로 둘러싸인 곳, 해발 500여 미터의 아늑한 숲속에 자리한 ‘웰니스호텔인산가’가 마침내 개관해 힐링 여행자를 초대하게 된 것이다.
해발 1,187미터에 이르는 삼봉산 중턱에 자리 잡은 ‘인산동천仁山洞天’은 ‘불세출의 신의神醫’로 일컬어지는 인산仁山 김일훈金一勳 선생께서 78세 때부터 84세로 선화仙化할 때까지 6년간 머물던 곳이다. 선생은 이곳에서 죽염을 만들고 전국 각지, 세계 먼 곳에서 소문을 듣고 찾아온 암, 난치병, 괴질 환자들에게 스스로 병마病魔를 극복하고 건강을 되찾게 하는 길을 제시해 주셨다. 죽음의 문턱을 넘으며 이곳에 다다른 수많은 이가 병마를 물리치고 새 삶을 되찾게 한 ‘인산의학’의 성지聖地에 시대의 흐름에 맞는 치유의 장이 새롭게 문을 연 것이다.
시아버님인 인산 선생의 뜻에 따라 아들 김윤세 회장은 죽염의 산업적 생산에 도전하며 이곳을 죽염 산업의 근원이자, 인산 선생의 신의료 방약方藥을 세상에 알리는 ‘인산의학’의 메카로 거듭나게 했다.
1986년 인산 선생의 저서 《신약神藥》 출간 이후 1992년 인산 선생께서 승화할 때까지 열린 30여 차례의 공개 강연회의 강맥講脈을 이어 아들 김윤세 회장은 지금까지 30년 동안 힐링 프로그램을 이끌어왔으며 이제 ‘웰니스호텔’ 개관을 통해 인산가의 의맥을 더욱 강건하게 하고 있다.
그동안 ‘지리산으로 떠나는 건강 여행’이란 슬로건 아래 ‘인산가 3박4일 힐링 프로그램’과 ‘8박9일 힐링 프로그램’을 진행해 온 필자에게 웰니스호텔 개관의 의미는 김 회장의 감회 이상으로 특별하다. 이제 본격적으로 힐링 프로그램을 할 수 있다는 기쁨이 설렘을 넘어 감개무량해지기까지 한다.
앞으로 5박6일 동안 진행될 ‘지리산으로 떠나는 건강 여행’ 프로그램은 육성급 호텔의 초호화 힐링 패키지를 능가하는 건강 여정으로 구성될 예정이다. 맑은 햇볕에 말린 침구가 놓인 아늑한 잠자리를 비롯해 죽염이 가미된 발효식품으로만 구성된 특별한 호텔식에 모든 이가 감동과 탄성을 자아내지 않을까 싶다. 물론 호텔 운영에 대한 전문성은 없지만 자연치유식 호텔의 특별함을 많은 분께 전하고픈 마음만은 너무도 크다.
이뿐만이 아니다. 힐링 프로그램 참가자들의 이동 편의를 위해 웰니스호텔은 45인승의 대형 버스까지 마련해 날마다 지리산 일대의 아름다운 명소를 순회하고 지리산 둘레길을 편안하게 걸을 수 있도록 배려할 예정이다. 봄에는 온갖 꽃으로 유명한 구례의 섬진강 변도 가보고 누구나 가보고 싶어 하는 지리산 노고단이며 뱀사골 계곡, 백무동 계곡, 칠선 계곡 등을 걷고 오를 수 있도록 모셔다 드리려 한다.
고운 최치원 선생의 숨결이 느껴지는 1,200년이나 된 상림숲도 웰니스 버스의 주요 정거장 중 하나다.
잘 먹고, 잘 자고, 잘 놀면서 틈틈이 인산의학도 공부해 본인은 물론 가족 건강도 증진할 수 있는 힐링 프로그램을 운영할 계획으로 벌써 마음이 바쁘다.

우성숙 인산연수원장이 전하는
생명과 자연치유에 관한 에세이

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

글 김효정 **사진** 양수열, 조선DB
참고도서 《젓갈》(이미화 외), 《병 속에 담긴 사계절》(방영아)

젓갈이 무어냐고 물으신다면?

맛도 좋은데 영양까지 듬뿍 밥도둑 넘어 건강 도둑님들

환절기에 달아난 입맛 잡는 방법이 있다. 맛있게 발효시킨 짭짤한 젓갈을 상에 올리면 밥 한 그릇 해치우는 건 일도 아니다. 알고 보면 우리 전통 발효의 미학으로 손꼽히는, 밥상 위 약방의 감초 같은 젓갈에 대한 모든 것을 알아본다.

슬로푸드 열풍 속에서 발효식품이 세계적으로 인정받고 있으며 그 중심에 젓갈이 있다. 짠맛 때문에 몸에 좋지 않을 거라 오해하는 경우가 있는데, 젓갈엔 양질의 유리아미노산, 나트륨, 칼슘, 철분, 인과 같은 무기질과 수용성 비타민 및 글루탐산, 아스파라긴 등 우수한 영양소가 풍부히 함유되어 있다

예부터 우리 민족의 단백질·무기질 공급원

젓갈은 곡류를 주식으로 섭취하는 음식 문화권의 식단에 잘 어울리는 식품이다. 특히 곡류와 채소 의존도가 높았던 우리 선조들에게 젓갈은 영양적으로 꼭 필요한 식품이었다. 채소에 함유된 칼륨의 과잉 섭취로 자칫 나트륨 결핍을 겪을 수 있었으나 젓갈을 통해 적정량의 나트륨 섭취가 가능했다. 또 단백질 및 무기질 등의 필수 영양소도 젓갈과 같은 발효식품에서 얻었다. 젓갈 덕분에 영양 면에서 균형 잡힌 식사를 했다고 볼 수 있다.

요즘의 젓갈은 메인 반찬이라기보단 곁들임 반찬으로 활용되거나 양념으로 사용되는데, 나트륨이 부족한 식생활을 하는 경우라면 젓갈을 매끼 챙겨 먹는 것만으로도 건강관리에 도움을 받을 수 있다. 짠맛 때문에 호불호가 갈릴 수 있지만, 알고 보면 우리 선조들의 지혜가 담긴 영양반찬인 젓갈은 약방의 감초처럼 완벽한 밥상 차림에 선 꼭 필요한 존재다.

수라상부터 서민 밥상까지… 문헌엔 150종류까지

젓갈은 어패류를 소금 염장해 발효시킨 것으로, 염분으로 인해 부패가 억제되고 미생물의 효소 작용을 통해 육질이 분해되는 발효식품이다. 생선과 새우, 조개 등을 염장해 얼마 동안 숙성시키면 독특한 감칠맛과 풍미가 생겨 임금님 수라상에서부터 서민의 밥상에 이르기까지 두루 오른 전통 식품이다.

젓갈은 기원전 3~5세기경 《이아爾雅》라는 사전에 최초로 등장하는데, 젓갈이 얼마나 오랜 전통을 가진 음식인지 알 수 있는 대목이다. 우리나라에선 고구려 중기와 신라 신문왕 때 이미 젓갈을 먹었음을 알 수 있고, 고려 시대부터 젓갈은 매우 보편적인 음식이 되었다. 《고려도경》은 '신분의 귀천을 가리지 않고 상용하던 음식이 젓갈이다'라고 기록하고 있다.

조선 시대는 젓갈의 전성기였다. 각종 문헌에 기록된 젓갈의 종류는 150종에 달하며, 대합젓, 잉어젓, 토화젓, 조기젓, 홍합젓, 가자미젓, 밴댕이젓, 어리굴젓 등은 명나라 조공무역품으로 사용될 정도로 중요한 수출품이기도 했다. 거의 모든 어종이 젓갈의 원료로 사용되었고, 젓갈이 중요한 저장수단임은 물론 식품으로서도 확고한 위치를 차지하고 있었음을 의미한다.

젓갈이 우리의 식문화에 깊숙이 자리하게 된 데는 지리적인 이유도 한몫한다. 삼면이 바다로 둘러싸인 우리나라는 한류와 난류의 교차로 어패류 자원이 풍부해 특히 다양한 젓갈이 만들어질 수 있었다.

젓갈은 어패류에 소금을 넣어 발효시키는 '젓갈'과 소금에 곡류 등 부재료를 고루 섞어 발효시키는 '식해'로 구분할 수 있다. 젓갈은 김치를 담그는 데 거의 필수적으로 사용될 뿐 아니라 밑반찬으로도 즐겨 먹는 음식이다. 김치에 들어가는 젓갈은 새우젓과 멸치젓이 대표적이고 밑반찬용으로는 굴에다 소금·고춧가루·파·마늘·무 등을 넣어 담근 어리굴젓과 명태의 알로 담근 명란젓이 대표적이다. 또 명태의 내장과 알집을

2~3㎝ 정도로 썰어 소금·파·마늘·생강·엿기름 등을 넣어 숙성시킨 창난젓, 명태를 얇게 포 떠서 채 썬 다음 소금·설탕·식초를 배합해 만든 촛물에 절이고 양념하는 명태회무침, 게에 끓인 소금물을 식혀서 부어 숙성시키는 게젓 등이 있다. 이 밖에도 오징어젓, 문어젓, 조개젓, 곤쟁이젓 등 다양한 젓갈이 밑반찬으로 사랑받고 있다.

단백질과 비타민 B 많아 소화·피로회복에 도움

미래학자 앨빈 토플러는 《제3의 물결》에서 맛의 변천을 예고했다. 이 세상의 가장 기본적인 맛은 소금이라고 하며 제1시대인 과거는 소금을 활용한 저장시대, 제2시대인 현대는 양념이 주가 되는 조미시대, 제3시대인 미래는 발효시대라 예견했다. 요즘도 슬로푸드 열풍 속에서 발효식품이 세계적으로 인정받고 있으며 그 중심에 우리나라의 장류, 김치류 그리고 젓갈류가 있다.

젓갈의 짠맛 때문에 몸에 좋지 않을 거라 오해하는 경우가 있는데, 젓갈은 어패류를 일정 기간 염장·숙성시키는 과정에서 자가소화 및 미생물(효소)의 도움으로 발효되며 양질의 유리아미노산, 나트륨, 칼슘, 철분,

인산가 젓갈 4종의 영양과 특징

젓갈	주요 영양성분	특징과 맛
참어리굴젓	고단백고열량 철분 풍부, 아연 풍부	생굴에 소금과 고춧가루를 버무려 담근 것으로, 고춧가루를 사용한다는 것이 일반 굴젓과 다른 점이다. 생굴의 시원한 맛과 식감이 그대로 살아 있으면서도 깔끔한 감칠맛이 돈다. 뜨끈한 흰쌀밥을 생김에 싸서 같이 먹으면 궁합이 잘 맞는다.
참명란젓	고단백저열량 비타민 A, 비타민 B_1 풍부 칼슘과 인 함유	젓갈의 귀족으로 불린다. 담백하면서도 깔끔한 맛이 입맛을 살려준다. 명태 알을 소금에 절였다가 고운 고춧가루와 다진 파, 마늘을 넣고 함께 버무려둔다. 다른 젓갈에 비해 소금을 적게 뿌린다. 참기름을 넣어서 찬으로 먹기도 하고 굽거나 찌거나 젓국찌개를 한다.
참창난젓	고단백저열량 비타민 B_3 풍부	명태의 창자, 위, 알주머니를 염장해 숙성시킨 젓갈이다. 잘 익으면 비린내가 가시고 특유의 향미가 나 한 번 맛들이면 계속 먹게 되는 매력이 있다. 잘게 다져 고추장, 다진 마늘, 설탕, 실파, 참기름 등을 넣고 섞어 양념장으로 곁들이면 별미다. 새콤한 맛을 좋아할 경우 참기름은 넣지 말고 대신 식초를 넣는다.
참명태회무침	고단백저열량 메티오닌·시스테인 등 아미노산 풍부	비린내가 거의 없기 때문에 젓갈을 좋아하지 않는 사람도 즐길 수 있는 맛과 향을 가졌다. 밑반찬으로 먹어도 좋지만 냉면, 국수 등의 고명으로 올리면 별미다. 소면을 삶아 명태회무침을 넣어 비비면 한 끼 식사로도 손색없다.

1 창난젓엔 비타민 B_3(니아신)가 풍부히 함유되어 있어 피로해소에 도움이 된다. **2** 명태회무침은 냉면, 국수 위 고명으로 특히 잘 어울린다.

인과 같은 무기질과 수용성 비타민 및 글루탐산, 아스파라긴 등 우수한 영양소를 함유하게 된다. 이 중 아미노산과 핵산 관련 물질들이 조화를 이루며 고유의 독특한 감칠맛을 내는데, 유리아미노산이 풍부할수록 소화와 흡수가 잘 되는 고단백 식품이 된다. 또한 식욕증진, 간 보호, 피로해소에 도움을 주는 비타민 B 보급에 좋은 음식이다. 해산물의 단백질이 아미노산으로 분해되는 과정을 거치며 작은 생선의 뼈나 새우, 갑각류의 껍데기는 숙성 중에 연해져 흡수되기 쉬운 상태로 변하며 탁월한 칼슘 급원식품이 된다.

9회 죽염 들어간 인산가 참젓갈 4형제

오늘날 젓갈을 즐겨 먹는 소비자들의 대부분은 젓갈을 가정에서 담그지 않고 시중 판매되는 제품을 구매한다. 좋은 어패류 구매부터 발효와 저장의 과정이 가정에서 해결하기엔 까다로운 면이 있다. 젓갈류 보관 시 공기 접촉을 최대한 억제하지 않으면 성분 중 지질 산패가 발생하여 지방산이나 과산화물이 생성되어 불쾌한 냄새가 나게 된다. 제대로 염장·발효한 후 소량 포장으로 먹기 쉽게 만든 제품들을 선호하는 이유다.

제품화된 젓갈도 다 같은 건 아니다. 주재료 선택부터 감칠맛을 내는 방법까지, 다양한 부분에서 차이가 난다. 인산가는 신선한 어패류를 바로 취급할 수 있는 바다 인근에 위치한 전문 젓갈 제조업체와 손을 잡고, 인산가 9회 죽염으로 염장해 젓갈의 맛을 보다 고급스럽게 완성시켰다. 최상의 주재료에 과학화된 제조 공정이 더해져, 젓갈 특유의 짠맛은 유지하되 입에 감기는 질감과 감칠맛을 내는 데 주안점을 뒀다. 숙성된 젓갈에 최종적으로 양념을 섞는 과정에서도 자극적인 맛을 내는 양념은 최대한 줄이고 국내산 천연재료를 사용해 부드러운 맛을 극대화했다.

씹을수록 고소한 인산가 참명란젓, 참어리굴젓, 참창난젓, 참명태회무침은 특히 100g씩 소포장돼 소비자가 더욱 신선한 젓갈을 섭취할 수 있도록 신경 썼다.

앨빈 토플러의 예견처럼 발효식품이 각광받으며 젓갈에 대한 소비자의 신뢰가 높아지는 가운데 인산가는 9회 죽염으로 만든 젓갈의 미식美食화 및 고급화를 진행하고 있다. 마치 철갑상어의 알을 소금에 절인 캐비어가 어딜 가나 고급음식으로 인식되듯, 젓갈이 세계적으로 인정받는 발효식품의 대열에 오를 날이 머지않았다.