

동짓날, 매화를 읊다



井底潛陽七日回 一元消息透寒梅 天心昭灼盈枝動 春信丰茸滿意開
 정저잠양칠일회 일원소식투한매 천심소작영지동 춘신봉용만의개
 香影微微侵棐几 精神故故薰金杯 從茲細翫生生理 只恨曾無演易才
 향영미미침비귀 정신고고잠금배 종자세완생생리 지한증무연역재

우물 밑 잠긴 양기陽氣, 일곱 달 만에 돌아오니
 음기 소멸하고 새로 시작된 양기가 찬 매화에 통했네
 하늘의 밝고 따뜻한 마음, 매화 나뭇가지에 꿈틀대고
 솟구치는 봄소식은 꽃으로 만발하여 가득 피어나네

향내 진동하는 나무그림자는 책상에 어른거리고
 고결한 마음과 아름다운 자태 금 술잔에 잠기네
 매화는 만물이 나고 또 나는 이치를 보여주는데
 변화의 법칙을 설명할 재주 없음이 한스럽네

조선 전기의 문신이자 학자인 점필재點筆齋 김종직金宗直·1431-1492 선생이 지은 '동짓날에 매화를 읊다至日詠梅'라는 제목의 시를 소개한다.

선생은 정몽주와 길재의 학통을 계승하여 김굉필-조광조로 이어지는 조선 시대 도학道學의 중추적 역할을 하였다. 선생의 도학 사상은 제자인 김굉필金宏弼·정여창鄭汝昌·유호인俞好仁·남효온南孝溫·조위曹偉·이맹전李孟專·이종준李宗準 등에게 지대한 영향을 미쳤다.

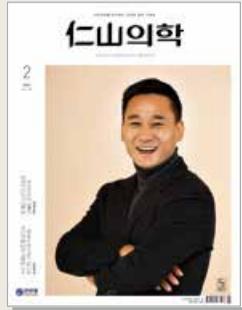
1470년(성종 1년) 예문관수찬지제교藝文館修撰知製敎 겸 경연검토관經筵檢討官, 춘추관기사관春秋館記事官에 임명되었지만 늙은 어머니를 모시기 위해 외직으로 나가 함양군수가 되었다.

선생의 저서로는 《점필재집點筆齋集》《유두류록遊頭流錄》《청구풍이靑丘風雅》 등이 있으며, 편저로는 《동국여지승람》 등이 전해지고 있다. 《두류기행록》으로도 알려진 《유두류록》은 선생이 함양 고을의 원으로 있던 1472년 여름에, 유호인 등 3인과 8월 14일부터 18일까지 5일간 지리산을 유람한 기록이다.

매화는 꽃이 피는 시기에 따라 일찍 핀다고 하여 '조매早梅', 추운 날씨에 핀다고 해서 '동매冬梅', 눈 속에 핀다고 하여 '설중매雪中梅'라고 하며 또한 색깔이 희면 '백매白梅', 붉으면 '홍매紅梅', 푸른빛을 띠면 '청매靑梅'라고 부른다.

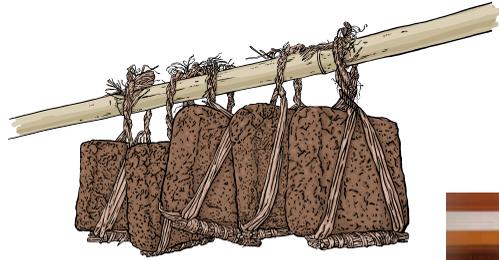
'일곱 달 만에 돌아온다'는 뜻은 음기陰氣가 시작되는 5월天風부터 양기陽氣가 사라지기 시작하여 깊숙이 잠기었다가, 7개월 만인 동짓달 십일월地雷復에 이르러 다시 양기가 생기기 시작한다反復其道 七日來復는 우주 자연의 이치를 의미한다. ㉑

출 김윤세



발행일 2021년 2월 1일 통권 289호
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
집지간행윤리위원회의 실천요강을
준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의
경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의
견해임을 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은
허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



20



44



08

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의
의료철학을 추구하고 있습니다. 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
동짓날, 매화를 읊다

06
찾뉴스
- 함양 최고급 인산 웰니스호텔 2월 18일 오픈
- 박상희 관장, 대통령 표창장 인산 선생에 바쳐

09
말씀의 재발견 <64>
바이러스와 인간은 공생체

14
인산을 닮은 사람 - 체조 레전드 여홍철
축구에 이어 농구 예능에 도전
'도마의 신' 변신엔 한계가 없다

18
하루 10분 <2>
노화는 다리부터...
집 나간 근육 찾아라

20
인산식 밥상 <2>
고추장 로제 파스타

22
눈여겨보니
인산가 신제품 죽염약콩두유 시장 강타

24
3040생활백서 <31>
1일 3포 '스틱형' 제품이 뜬다

28
세상에 꼭 알려야 할 이야기
주변의 흔한 자연물로 자연치유
인산 '양생養生 의료'에 길 있다

36
리포트
식물성 식이유형에 죽염과 홍화씨
인산가 MSM을 빛내주는 두 날개

38
건강 안테나
코막힘·채채기·헛기침엔
죽염·무엇·생강진액

40
웰빙 시크릿
지긋지긋 '나잇살' 5kg 빼는 방법 ①

44
SPECIAL
한식의 맛은 '장맛'... 장맛은 인산가 전통 장
1- 파워푸드 전통 장
2- 인산가 전통 장 이래서 다르다
3- 전통 장으로 '냉장고를 부탁해'

60
인산식객
죽염양치로 20여 년 치아관리 하는 임부원씨

64
김만배의 약초보감 <25> 석위石葦
신장을 보하면서 치유하는 충신 같은 약초

66
김재원 칼럼 <101>
입춘 제때 돌아와도, 마음 추울 땐 뜨거운 맛을

68
인산가 피부보감
실내 생활로 마른 피부 '공공'
씨실 바디 케어로 수분 '공공'

72
디지털 인산가
'인산자한 식당' '잔여싱남'...
랜선 통한 소통 활발

74
미감사색
53도 술 한 잔에 안분지족을 마시다

76
술 따라 식욕 따라
인산가 전통주 4형제,
강남 핫플레이스에 뜨다

78
시가 있는 풍경
입춘 부근 - 흥사성

80
김윤세의 千日醫話 - 仁道
간암의 위기, 이렇게 해결·극복했다

85
우성숙 원장의 애sey
날로 진화하는 '금용 사기' 수법

88
포커스
강력한 썩불이 몸속으로
아픈 만큼 튼튼!



함양 최고급 웰니스호텔 2월 18일 오픈 산신령님도 힐링하러 오세요

인산가에서 야심 차게 준비한 고급 숙박시설 웰니스호텔이 2월 18일 드디어 문을 연다. 인산연수원 내에 위치한 웰니스호텔은 지상 4층 규모에 36개 객실과 레스토랑, VIP라운지 등을 갖추고 있는 관광호텔로 어떤 객실이든 선경仙景을 감상할 수 있다.

인산힐링클럽 회원들이 기다리던 인산가의 호텔이 드디어 문을 연다. 인산가의 고급 숙박시설 웰니스호텔(Wellness Hotel)이 2년여의 공사를 거쳐 2월 18일 오픈한다. 인산연수원으로 올라가는 일주문 좌측 금강송 군락지 위에

위치한 웰니스호텔은 건물 앞쪽으로 삼봉산이 있고 뒤로는 오봉산의 절경이 한눈에 들어온다. 건물을 둘러싸고 있는 금강송은 마치 병풍을 쳐놓은 듯하다. 웰니스호텔은 지상 4층에 객실은 36개로 함양군에서 가장 큰 관광호텔이다. 도심을

벗어나 공기 맑고 산세 좋은 곳에 위치해 연인은 물론 가족 단위 여행객이 관광과 휴식을 동시에 즐길 수 있는 곳이다. 웰니스호텔이 들어서 있는 인산연수원은 인산힐링클럽 회원들에겐 몸과 마음의 안식처다. 언제 찾아도 어머니의 품처럼 포근하고 편안하게 맞아주는 힐링의 공간이다. 그러나 갈수록 높아지는 고객의 눈높이에 맞춰 좀 더 수준 높은 서비스와 고급 숙박시설 건축의 필요성이 제기되어 왔다.

해발 500미터 뷰도 맛집... 죽염요리도 맛집

인산가는 힐링캠프 등 다양한 건강 프로그램을 진행하면서 서비스의 질적 개선과 객실 부족 문제를 해결하기 위해 노력했지만 현실적인 한계에 부딪혀 왔다. 그러던 중 국제산삼항노화엑스포 개최를 계기로 외국인 손님 맞이를 위한 관광호텔 허가를 받아 고급 숙박시설을 오픈하게 됐다.

오픈을 앞두고 웰니스호텔 로비에서 만난 김윤세 인산가 회장은 “해발 500m의 삼봉산 중턱 숲속에 호텔이 있어 객실 어디서든 마운틴뷰를 즐길 수 있다”며 “머무르는 것만으로도 템플스테이를 하는 것처럼 힐링이 될 것”이라고 말했다.

실제로 웰니스호텔은 뷰View 맛집이다. 36개의 객실 어디에 머무르든 마운틴뷰가 가능하다. 건물 앞엔 삼봉산, 뒤편엔 오봉산이 있어 사계절 절경을 침대에 누워 감상할 수 있다. 방 2개에 거실까지 갖춘 스위트룸은 물론이고 2인실부터 4인

실까지 다양한 크기의 객실이 있다. 특히 스위트룸의 온돌방에 누우면 삼봉산의 전경이 창을 통해 한눈에 들어온다. 아침에 눈을 떴을 때 창을 통한 동양화를 따뜻한 아랫목에 누워 감상할 수 있다. 4층 VIP라운지에 앉으면 인산연수원 풍경과 삼봉산의 절경이 파노라마로 펼쳐진다. 발코니에 서 있으면 해발 500m 산 중의 맑은 공기를 마실 수 있다.

웰니스호텔은 또한 죽염 맛집이다. 레스토랑에서는 고객의 건강을 생각한 고

급 죽염요리를 셰프가 직접 조리해 선보인다. 인산가에서 생산하는 죽염된장, 죽염간장, 죽염고추장은 물론이고 9회 죽염으로 만든 멸치액젓 바다참맛 등 죽염 양념으로 음식을 만들어 맛과 질이 우수한 건강식을 제공한다.

지리산 등반이나 트레킹 핵심 거점으로

이곳에서는 인산가의 자랑거리 중 하나인 신평류도新風流道의 풍미風味 인산가 전통주도 상시 맛볼 수 있다. 탁여현, 청비성, 적송자, 월고해 등 기존 명주와 더불어 새로운 술도 곧 선보일 예정이다. 김 회장은 “중국 위나라 말기 죽림에 모여 노자의 무위無爲 사상을 논하며 거문고와 술을 즐기던 일곱 명의 현자를 죽림칠현竹林七賢이라고 하는데 웰니스호텔이 위치한 지역이 ‘죽림’이기도 하고, 또 인산가 술이 7가지가 될 것이니 좋은 사람을 닮은 좋은 술 ‘죽림칠현’으로 신평류도를 즐기며 행복한 시간 보내길 바란다”고 말했다. 레스토랑 안쪽에 식사를 하면서 공연과 강연을 즐길 수 있도록 무대를 설치했다.

웰니스호텔 주변에는 힐링의 시간을 보낼 수 있는 곳도 많다. 1,187m 삼봉산과 878m의 오봉산 등산, 오도재로 연결된 삼봉산둘레길 트레킹, 지리산 천왕봉이나 노고단 등반 등 산행도 하고 관광도 즐길 수 있는 핵심 거점이 웰니스호텔이다.



김윤세 회장 “힐링 명소가 될 겁니다”

김윤세 회장은 “인산가는 국민건강과 인류건강을 위해 웰니스(건강) 프로그램을 계속해서 진행하고 있으니 호텔 이름도 웰니스호텔 인산가라고 했다”며 “앞으로 있을 국제산삼항노화엑스포의 성공적 개최에 힘을 보태고 더 나아가 인산힐링클럽 회원들이 웰니스호텔에서 관광과 휴식을 즐길 수 있는 힐링의 명소가 될 수 있도록 준비하겠다”고 밝혔다. 

대통령 표창 받은
박상희 세계콩푸연맹 회장

“평생 은인 인산 선생께 바칩니다”



“한번 은혜, 평생 보답!”

인산가 홍보대사인 박상희 세계콩푸연맹 인산도장 총관장이 자신이 받은 대통령 표창장을 인산 김일훈 선생의 영전에 바쳤다. 이번이 두 번째다. 지난 2017년 미국에서 열린 세계콩푸대회에 참가해 받은 금메달을 인산 선생께 바치기도 했다. 박 관장은 1986년 11월 1일 함양에서 인산 선생을 직접 만나 썩뜸 처방을 받고 썩어가는 무릎을 치유한 인연이 있다. 이에 박 관장은 ‘한번 받은 은혜, 평생 보답하겠다’는 신념으로 사회에 봉사하며 오랫동안 죽음을 적극 홍보해 인산가 홍보대사로 임명됐다.

표창장 액자로 만들어 김윤세 회장에 전달

박 관장은 지난 1월 14일 함양에 있는 인산연수원을 방문해 김윤세 인산가 회장을 만나 액자로 만든 대통령 표창장을 전달했다. 그리고 인산 선생의 묘소를 찾아 감사의 인사를 전하며 표창장을 올렸다. 이날은 박 관장의 64번째 생일이기도 했다.

이번에 받은 대통령 표창은 박상희 관장에게 의미 있는 상이다. 박 관장은 “대통령상은 예전 같으면 동네잔치를 벌일 정도로 큰 상이다”라며 “내 무릎을 고쳐주신 인산 선생 아니었으면 언감생심 대통령상을 어떻게 받을 수 있었겠나. 모든 것이 인산 선생의 은공”

이라고 말했다.

이번 대통령 표창은 민주평화통일자문회의 의장인 문재인 대통령이 지역사회 발전에 기여한 공로를 인정해 지난해 12월 17일 수여한 것으로 공식 의장 표창부에 기입되는 상이다.

박 관장은 지난 40여 년간 국가 공인체육지도자로 양로원, 고아원, 군부대 등 다양한 곳을 찾아다니며 무술시범과 콩후지도 등 재능을 기부하는 봉사활동을 지속적으로 수행해 왔다.

인산 처방으로 무릎 고쳐... 40년 봉사활동 병행

박 관장이 건강하게 사회활동을 할 수 있었던 것은 인산 선생의 인술 덕분이다. 어렸을 때부터 혹독하게 무술을 수련해 오던 박 관장은 어느 날부터 무릎이 붓고 물이 차기 시작했다. 참고 수련을 이어갔으나 병원에서 손 쓸 수 없을 정도로 상태가 악화됐다. 모든 걸 포기하려던 때 지인의 추천으로 인산 선생을 찾아가 썩뜸 처방을 받고 완치가 돼 지금까지 건강하게 활동하고 있다.

박 관장은 “인산 선생께서는 아무런 대가 없이 제 두 무릎을 깨끗하게 완치시켜 주셨다”며 “그 덕분에 건강한 몸으로 지금껏 활동할 수 있었고, 또한 감격스러운 대통령 표창까지 수상하게 되었으니 영광의 표창장을 인산 선생께 기꺼이 바친다”라고 소감을 밝혔다. ☎



바이러스와 인간은 공생체 면역력 높이는 것만이 살길

오늘날 현대인들은 바이러스에 의한 감염도 주의해야 하겠지만 그보다는 체력이 떨어지는 것을 틈타 인체에 치명적 피해를 입히는 공해독을 더욱 주의해야 한다. 이 땅에서 산업화가 가속된 1970년대 이후 환경공해의 증가가 감기의 양상을 바꾼 주인공이라고 본다.

- 인산 김일훈, 《民醫藥》 중에서

코로나19 바이러스와의 대처 기간이 길어지다 보니 모두 바이러스 박사가 된 것 같지만 우리가 바이러스에 대해서 아는 것은 그리 많지 않다. 그냥 두리뭉실하게 코로나19 바이러스도 감기와 비슷한 것이라고 알고 있을 뿐이다. 라틴어로 바이러스는 독(poison)이란 뜻이다. 이런 바이러스의 존재는 19세기 후반에나 알려지기 시작했다. 이전에는 병을 일으키는 작은 미생물은 세균뿐이라고 생각했다. 그러나 세균보다 작은 어떤 입자가 병을 일으킨다는 것을 발견하였고, 세균보다 작은 그것은 ‘독毒’일 것이라고 추측했다. 알려진 바와 같이, 감기를 유발하는 바이러스는 200개가 넘고 그 종류도 다양하다. 사람들은 바이러스 예방약이나 치료약을 개발할 수 있을 것으로 생각했으나 성공하지 못했다.

세균은 살아 있는 생명체로 세포의 형태를 갖고 있고 스스로 대사를 하며 번식도 할 수 있다. 당연히 항생제로 죽일 수도 있다. 반면, 바이러스는 세포의 형태도 아니고 스스로는 대사도 번식도 하지 못한다. 인체 밖에서는 떠다니는 먼지와 같으며, 그러다 인체 내 침입해 세포를 숙주 삼아 물질을 대사도 하고 번식도 한다. 바이러스가 몸에서 세력을 넓

혀 가면 면역세포들이 바이러스를 공격하고 동시에 바이러스의 증식을 돕는 세포까지 공격함으로써 바이러스에 의한 질병이 발생한다. 항체가 만들어지면 바이러스의 활동이 방해되고, 고립된 바이러스들을 면역세포가 청소함으로써 바이러스에 의한 염증 질환은 막을 내리게 되는 것이다. 짧으면 1주, 보통 2주 정도의 시간이 걸린다.

바이러스를 모두 없앨 수 있다면 좋겠다고 말하는 이도 있지만, 만약 그게 가능했다면 인간도 지구상에 생겨나지 못했을 것이다. 바이러스와의 결합과 상호작용으로 만들어진 복합체가 인체일 테니까. 그뿐만 아니라, 바이러스의 천국인 온실 속 지구에서 살아가지도 못할 것이다. 그러니까 인산의 말씀대로 체력을 길러 면역력을 높이는 길만이 바이러스에 지지 않고 살아남는 비결이라 할 수 있다. 선생은 감기에 걸린 사람들이 공해독을 풀 수 있는 비결을 마황(麻黃)과 생지황(生地黃)에서 찾았다. ☎

*마황(麻黃): 피부의 혈관을 확장하며 땀샘의 분비를 증가시켜 발한, 해열하게 하는 작용을 한다.

**생지황(生地黃): 어혈을 풀고 중창을 소멸하며 각종 독을 푸는 요약(藥藥)이다. 마황과 같이 쓰면 상호작용을 통해 공해독을 푸는 영약이 된다.



축구 이어 농구에도 도전 ‘도마의 신’ 변신에는 한계가 없다

여홍철. 작은 체구의 그가 축구장에서 펼쳐 보이는 막무가내의 의욕과 감각적인 플레이를 지켜보고 있으면 사람은 열정을 잃지 않는 한 한창 시절의 힘과 재기^力를 얼마든지 이어갈 수 있다는 사실을 확인하게 된다. 축구 예능 <몽쳐야 찬다>를 통해 체조 레전드의 영예를 더욱 빛나게 하는 그의 내공을 확인해 본다.

먼저 날렵한 에이스 여홍철이 활약 중인 ‘어쩌다FC’의 희생에 대해 살펴봐야겠다. 지난 1월 17일 방송엔 ‘JTBC배 몽쳐야 찬다 축구대회’ 8강전이 치러졌다. 승리하면 4강 진출, 패배하면 탈락과 동시에 시즌 1도 종영을 맞는 벼랑 끝의 승부. ‘어쩌다FC’는 ‘서울시의 사축구단’의 타격 능력에 시종일관 놀리다 경기 종료 직전 연속골에 힘입어 승부차기 혈투 끝에 승리, 일요일 밤을 전율과 감동으로 가득 채웠다.

《몽쳐야 찬다》 8강전 승부차기 결승골 수훈

모태범·이용대·이형택·이대훈·여홍철이 승부차기 라인에 서서 먹고 먹히는 접전 양상을 만들어냈다. 강심장 안정환 감독마저 경기를 바로 보지 못하고 고개를 돌리는 그 아슬아슬한 순간, 미드필더 여홍철이 결승골을 성공시키며 ‘어쩌다FC’의 4강행을 만들어냈다. ‘축구를 벗기 전까지는 끝난 게 아니’라는 끈기와 집념으로 8강전의 승리자가 된 것이다. 전설들과 시청자들은 지난 2002년 한일 월드컵 스페인전을 떠올리게 하는 이 경기에 크게 환호했다. 골키퍼 김동현은 눈물이 그렁그렁하기까지 했으며 골키퍼 이대훈도 승리의 허슬을 내보이며 ‘어쩌다FC’의 4강 진출을 누구보다 기뻐했다.

대한민국 스포츠의 주역들을 조기축구계의 전설로 거듭나게 한 ‘어쩌다FC’의 명승부에서 우리는 도마^{跳馬}를 짚고 허공으로 뛰어올라 세 바퀴를 회전하던 그의 모습을 떠올리게 된다. 도마를 향해 질주해 도약과 연기, 착지까지 4초의 시간 동안 인간의 신체가 얼마나 높고 멀리 날아오르는지를 보여주던 그가 이제는 악발이 같은 축구선수로 변신해 우리에게 새로운 감흥을 가져다준다.

올림픽 ‘부전여전^{父傳女傳}’ 메달리스트 꿈

1996년 애틀랜타 올림픽의 은메달리스트이며 ‘여Yeoi’ ‘여Yeo2’ 등 한국 최초로 자신의 이름을 건 고난도 기술



1996년 애틀랜타올림픽에서의도마 실연 장면과 은메달 수상 신. 기대했던 금메달을 놓친 아쉬움을 삼켜야 했지만 둘째 서정이 그의 계보를 잇고 있어 여홍철은 도리어 좋은 계기가 됐다고 얘기한다.



을 세계 체조계에 등재한 도마의 귀재에게 축구장은 새로운 도전의 장이자 난코스^{難코스}의 연속이었다. 힘차게 뛰어올라 허공에서 세 바퀴를 돌고도 가뿐하게 내려서던 그가 잔디 위에선 넘어지거나 쓰러지기 일쑤였으며 의욕 과다로 ‘오프사이드의 왕’이라는 불명예를 얻기도 했다.

더구나 병풍 수준의 부족한 예능감 탓에 그는 늘 화면의 뒤쪽에 머무는 경우가 많았다. 그러나 축구를 좋아하는 사람들은 말한다. 그는 상대의 화력을 순식간에 눌러버리는 천부적인 수비수이며 기동력과 자신감을 갖춘 그의 투지 넘치는 경기력이 없었다면 ‘어쩌다FC’의 4강 진출은 불가능했을 것이라고 말이다.

최선을 다해 뛰지 않는 이형택에게 화를 내고 말만 앞서는 이만기에게 불만을 표출해 감독에게 평정심에 관한 조언을 듣기도 했지만 예능 축구라 해도 사력을 다해 뛰어아만 하는 이유가 그에겐 있다. 거듭 경기에서 지면 시청률은 하락하게 되고 그것으로 ‘몽참팀’의 운명도 다하기 때문이다.

<몽쳐야 쏜다>에선 저돌적인 포인트 가드로

이제 스포츠 레전드 예능 <몽쳐야 찬다>는 축구에서 농구로 종목을 변경해 <몽쳐야 쏜다>로 시즌2를 이어가게 된다. 여흥철을 비롯해 1년 반 동안 '몽찬팀'의 레이스를 이끌던 멤버 대부분이 이젠 농구선수로 변신해 탁월한 자신들의 운동능력을 바스켓을 향해 던질 차례가 왔다.

여흥철에게 또 한 번의 위기가 찾아온 셈이다. 164cm의 단신인 그가 높이 싸움에서 어떻게 살아남을지 걱정이다. 하지만 그는 분명 막강한 승부사의 기질을 또 다시 보일 것이다. 상대의 턴오버를 만들어내는 자물쇠 수비와 위협적인 돌파력을 내보이며 '쏜다'팀의 포인트 가드가 될 수 있음을 자신하고 있다.

'어쩌다FC'에서의 1년 반 동안의 활동을 통해 얻은 것과 잃은 것이 있다면.

"20여 년 전의 현역 시절 못지않은 건강을 회복했다. 그간 숨이 턱까지 차도록 뛰는 일의 즐거움을 잊고 있었는데 훈련과 게임이 내 질주 본능과 승부욕을 일깨우며 본연의 내 모습과 체력을 회복할 수 있게 했다. 젊은 날보다 더 건강해진 셈이다. 하지만 가장 많이 뛰는데도 개런티 수준은 그렇지 못한 점을 알았을 때 상처를 입기도 했다. 그러나 불평등은 프로 세계의 생리이고 난 방송시장의 셀러브리티가 아니니 이해도 된다. 화석이 돼가는 과거의 레전드에서 결승을 향해 질주하는 오늘의 예능 축구선수로 인식된 것만으로도 충분히 행복하다."

'몽찬팀' 레전드 중 현역 시절의 신체 사이즈에 가장 가까운 모습을 갖고 있다.

"술을 못 마시는 체질 덕분이다. 또 음식에 대한 절제, 체중 관리를 위한 다이어트가 몸에 밴 이유도 있다. 지금도 밤에 잠자리에 누워서 명치 아래 배 위로 손바닥을 올려놔 본다. 손등의 높이가 가슴과 일치하지 않으면 다음 날엔 운동량을 늘리고 식사량도 반으로 줄인다."



초반의 고전을 극복하고 팀의 주축으로 거듭났다.

그 동력이 무어라 생각하나.

"집중력인 것 같다. 4초 안에 가능한 한 빨리 뛰고 높이 올라서 멀리 날아가야 하는 도마 연기를 해내려면 허공에서 몸을 틀면서도 발가락에 힘을 넣는 타이밍까지 다 계산이 돼야 한다. 4년간 고심하고 단련한 내용을 4초로 압축해서 보여주는 셈인데 그런 몰입이 아무런 경험도 지식도 없는 축구를 잘할 수 있게 요소가 된 것 같다. 하지만 하나에만 집중해서 그 주변과 전체를 보지 못하는 실수를 여전히 반복하고 있다."

오랜만에 스포츠를 직업으로 하는 동료들을 만나면서 운동선수만의 고유성, 개성을 재확인했을 것 같다.

"그런 건 없다. 운동선수는 단순하고 확고하고 순진하다는 식의 견해는 사회의 편견일 뿐이다. 다들 복잡한 심리를 갖고 있으며 내성적이며 예민한 구석도 있다. 전지훈련차 지

방으로 내려갈 땐 버스 안에서의 상황을 촬영하기 위해 함께 내려가지만 훈련이 끝나면 매니저들이 밴과 세단으로 서울 복귀를 돕는다. 산악구보, 타이어 끌기 등으로 많이 지친 상태지만 태워달라는 말 한마디 못 하고 혼자 버스터미널로 향할 때도 있다. 남에게 다가서지 못하는 주변머리가 한심하기도 하지만 그게 나다운 모습이라는 생각에 혼자 웃고 만다."

가장 좋아하는 음식, 즐기는 보양식은 무언가.

"특별히 찾는 음식이나 보양식은 없다. TV에서 체조선수들이 체중감량을 위해 토마토와 셀러리만 먹는 장면을 봤는데 과중한 운동량을 견디려면 탄수화물과 지방, 단백질 섭취는 필수다. 현역 시절엔 우유를 많은 마시는 편이었는데 지금은 우유보다 생수를 더 찾는다. 몽찬팀 멤버 중에서도

내가 가장 많이 물을 마시는 편이다. 물을 마시면 우선 속이 시원해져서 좋고 머리도 한결 맑아진다."

올해 가장 기대하는 부분은 무언가.

"딸 서정이가 자카르타-팔렘방 아시안게임에 이어 올림픽 도마 메달에 도전하는 모습을 보고 싶다. 그러려면 코로나 19가 먼저 종식돼야 하는데 이걸 꼭 이뤄져야 할 부분이다. 지난 한 해는 학교 강의를 대부분 온라인 비대면으로 이뤄졌다. 신입생들은 <몽쳐야 찬다>도 안 보는지 나에 대해 모르는 경우가 많았다. 명색이 교수인 나를 단순한 유튜버로 대하는데 서운하기까지 했다. 하지만 시국이 그렇게 만들 것 어찌겠는가. 강의실과 연습동에서 직접 만나고 부대끼면 내가 후배들이 운동에 전념할 수 있도록 많은 노력을 기울이는 선배라는 걸 알아줄 날이 오겠지."

**감독 변신 허재, 선수로 뛰는 안정환
여흥철 예능 존재감 발휘될지 관심**

스포츠 레전드들의 농구대잔치 레이스 <몽쳐야 쏜다>에도 '도마의 신' 여흥철과 '몽찬팀' 멤버 대부분이 합류한다. 여기에 '발리슛 장인' 이동국을 비롯해 올림픽 쇼트트랙 금메달리스트 김기훈, 프로야구 레전드 홍성흔, 유도 스타 윤동식이 새롭게 합류한다. 그러나 벤치의 상황은 180도 달라져서 '어쩌다FC'에선 2진에 머물던 허재가 감독이 되고, 감독이었던 안정환이 선수로 내려간다. 뒤바뀐 권력의 재편 현상은 <몽쳐야 쏜다>의 시작을 더욱 주목하게 만든다. 감독이 된 허재의 버럭 카리스마와 앞 시즌 감독의 명예를 지키려는 안정환의 안간힘 사이에서 여흥철이 어떤 예능 행보를 보일지도 흥미롭다. 2월 7일 오후 7시40분, jbc 채널을 통해 첫 회가 방영된다.



노화는 다리부터 시작 집 나간 근육을 찾습니다

신체의 노화는 다리부터 시작된다는 연구결과가 있다. 20대부터 90대 남녀를 대상으로 근육량을 비교한 연구를 보면 근육량이 가장 많이 감소하는 곳이 다리 근육이었다. 하체 근력을 강화해야 하는 이유다.

체중 유지한다고 건강 자신할 수 없어

30년째 동일한 체중을 유지한다며 건강을 과신하는 이들이 있다. 나이 들어도 체중 변화가 없다고 해서 건강한 것은 아니다. 체중은 그대로일지 몰라도 나이가 들수록 근육은 계속 감소하기 때문에 꾸준히 관리해야 한다. 예를 들어 60kg의 체중을 유지한다고 하자. 젊었을 때는 근육량이 50kg이고 지방량이 10kg이었다면, 고령자는 근육량이 40kg, 지방량이 20kg일 수 있다. 체지방량과 근육의 비율이 다르기 때문에 체중 유지만으로는 건강을 자신할 수 없다.

한쪽 다리 들어 올리고 무릎 펴기... 허벅지 안쪽 단련

빠져나가는 근육을 적극적으로 붙들어 두는 대책을 세워야 하는데 문제는 본인이 근감소증을 인지하지 못한다는 것이다. 근감소증의 특징은 다음과 같다. ① 체질량지수(BMI)가 18.98로 저체중에 가깝다. ② 종아리 둘레가 30.17cm로 아주 가늘다. ③ 골밀도가 저하됐다. ④ 보행속도가 대단히 느리다. ⑤ 다리 근력이 저하되었다. ⑥ 골다공증과 빈혈이 있다. ⑦ 낙상률이 매우 높다. ⑧ 60세 이후 골절이 많고 특히 대퇴골경부 골절과 허리 골절이 많다. 이같이 평소 근감소증을 의심할 만한 특징들이 나타난다면 '하루 10분' 운동을 하며 적극적으로 대처해야 한다. 



'근감소증' 예방 및 개선 운동



준비운동

- ① 의자를 잡고 엉덩이 넓이로 다리를 벌린 뒤 바른자세로 선다.
- ② 오른손으로 오른쪽 발목을 잡고 심호흡을 하며 10초간 당긴다. 반대쪽도 마찬가지로 좌우 번갈아가며 3회씩 한다.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회
① 준비운동(오른쪽)			
② 준비운동(왼쪽)			



한쪽 다리 들어 올리고 무릎 펴기

효과 : 대퇴사두근을 사용해 허벅지 안쪽을 단련한다.

- ① 의자에 양발을 어깨 너비로 벌리고 앉는다.
- ② 양손으로 오른쪽 다리를 잡고 들어 올린다.
- ③ 숨을 내쉬면서 발끝을 무릎 쪽으로 당겨 발뒤꿈치로 밀어내듯이 무릎을 펴고 2~3초간 정지한다. 무릎을 구부렸다가 펴는 동작을 4회 반복한 후 반대쪽 다리도 실시한다. 총 2세트.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1세트				2세트			
	1회	2회	3회	4회	1회	2회	3회	4회
① 오른쪽 무릎 펴기								
② 왼쪽 무릎 펴기								



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년중후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

명절 기름진 음식이 지겨울 땐 깔끔한 매운맛 파스타 특식



전, 고기, 잡채 등 명절 음식은 맛있지만, 기름을 많이 사용해 먹다 보면 느끼해진다. 그렇다 보니 남은 음식은 냉동실에 그대로 넣어 버리게 되는 경우도 많다. 이번 설 명절에는 매콤한 고추장으로 색다른 파스타를 즐겨보자.

팬에 기름 가득 두르고 노릇노릇 부친 다양한 전은 고소하고 맛있다. 하지만 식거나 냉동실에 보관했던 전을 다시 해동해 먹으면 눅눅해져 기름맛만 느껴질 뿐이다. 또한 명절 후 남은 음식을 처리하기 위해 '전 찌개'를 많이 하지만, 아이들에게는 그리 인기를 얻지 못한다. 명절 내내 먹었던 음식이 아닌, 조금은 색다르고 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 메뉴를 고민한다면 '고추장 로제 파스타'를 추천한다.

생크림 더해 부드럽게 만든 고추장 소스

명절 연휴가 끝날 때쯤이면 한식이 지겨워진다. 그렇다고 양식을 선택하기에는 전날까지 먹은 기름진 음식 때문에 고민된다. 이럴 때 고추장 로제 파스타는 느끼해진 속을 매콤하게 잡아주고, 색다른 메뉴로 입맛을 돋게 한다. 고추장 로제 파스타는 이름 그대로 고추장 소스로 만든 파스타다. 고추장만 사용하면 색깔이 탁하고 맛도 텁텁할 수 있기에 생크림을 섞어 부드러운 맛을 더하는 것이 좋다. 소스를 끓일 때 면수를 사용하는 것이 편하지만, 멸치다시마 육수를 내서 사용하면 감칠맛을 높여줘 고추장의 강한 맛을 보완할 수 있다. 고추장으로 만들어 전혀 느끼하지 않다는 것도 장점. 어르신들에게도 친숙한 맛이라 거부감 없이 즐길 수 있고, 생크림으로 매운맛을 잡아줘 아이들도 맛있게 먹을

수 있다. 파스타에 들어가는 재료도 명절 음식을 활용해 보자. 고기, 두부, 야채 등 다양한 재료로 만든 동그랑땡을 으개 고추장 소스에 넣어 끓이면 식감이 풍성해지고, 고기전이나 동태전 등을 큼직하게 잘라 면과 함께 즐기면 더 맛있다.

소화 잘 되고 다이어트에도 효과적

크림이나 버터가 많이 함유된 파스타는 소화가 잘 되지 않아 나이 든 어르신들은 피하게 되는 메뉴다. 또한 칼로리가 높아 체중 관리가 고민인 사람의 경우 마음껏 먹기에는 부담스럽다. 하지만 고추장 소스로 만든 파스타는 이런 걱정이 없다. 고추장의 매운맛은 캡사이신 성분이 함유돼 있는데, 이 성분은 혈액순환을 촉진해 혈전 예방에 도움이 되고 소화효소 분비를 원활하게 해 대표적인 다이어트 성분으로 꼽힌다. 또한 고추장에는 비타민 A가 다량으로 들어 있어 눈 건강에 도움을 주고, 각종 비타민과 미네랄이 풍부해 건강에 좋다. 단, 염화나트륨 덩어리인 정제염으로 담근 고추장은 단지 짠맛만 강하고 미네랄 성분은 빠져나가 건강에 도움이 안 된다. 따라서 고추장을 선택할 때는 국내산 재료인지 확인하고, 미네랄이 풍부한 죽염으로 만든 것을 선택해야 건강하고 깔끔한 매운맛을 즐길 수 있다. 

Recipe

고추장 로제 파스타



재료

파스타 면 180g(2인분), 동그랑땡 6~8개, 표고버섯 2개, 양파 1/2개, 마늘 5쪽, 다시육수 1컵, 파리고추 3~4개, 올리브오일 2큰술, 인산가 죽염고추장(순한맛) 6큰술, 생크림 6큰술

만들기

- 1 표고버섯과 양파는 도톰하게 채 썬다.
- 2 마늘은 편으로 썰고 파리고추는 어슷하게 채 썬다.
- 3 파스타 면을 삶아서 준비한다.
- 4 팬에 올리브오일을 두르고 마늘을 볶다가 표고버섯, 양파를 더해 볶는다.
- 5 다시육수와 고추장을 풀고, 동그랑땡은 부숴 넣어 끓인 뒤 생크림을 더한다.
- 6 삶아둔 면을 더하고 버무려 그릇에 담고 파리고추 채를 올린다.

100% 국산 서목태에 9회 죽염 클래스가 다른 5무^無 건강음료

인산가에서 새롭게 선보인 죽염약콩두유가 출시 20일 만에 완판이 될 정도로 큰 인기를 끌고 있다. 인산힐링클럽 회원들의 폭발적인 구매 열기로 인해 품귀 현상까지 나타나고 있다. 고령자나 환자들의 건강식으로 인기가 높은 죽염약콩두유는 100% 국내산 서목태로 만든다.



출시 20일 만에 초도 물량 5만 개 완판

뼈 건강을 위해 흥화씨 분말을 우유에 타 먹는 이들이 많다. 그러나 먹고 싶어도 유당을 소화시키지 못해 우유를 못 마시는 이들에게는 두유만큼 좋은 게 없다. 인산가는 100% 국내산 서목태에 9회 죽염을 넣은 죽염약콩두유를 새롭게 출시했다.

지난해 12월 첫선을 보인 죽염약콩두유는 출시 20일 만에 초도 물량이 전량 판매될 정도로 큰 인기를 끌고 있다. 인산가 죽염약콩두유는 건강에 좋은 것은 넣고 해로운 것은 확실하게 뺀 건강음료다. 죽염약콩두유의 주재료는 쥐눈이콩으로 불리는 서목태^{西木太}다. 인산 선생은 《신약본초》 전편

죽염약콩두유 아이디어 제안한 김중익 인덕원전문대리점 점장

Q 죽염약콩두유는 어떻게 제안하게 됐나?

A 2019년 11월 10일 김운세 회장과 우성숙 인산연수원장을 처음 뵈었다. 두유 총판 경험이 있어 '죽염두유' 생산을 제안했더니 우성숙 원장이 "국산 쥐눈이콩으로 죽염두유를 만들면 대박이겠다"고 했다. 그 후 손태원 사장과 목경숙 전무를 만나 본격적으로 사업을 추진하면서 1년여 만인 지난해 12월 출시했다.

Q 판매 개시 20일 만에 완판했는데 인기를 예상했나?

A 기대 이상이어서 놀랐다. 최상의 맛을 찾기 위해 여러 사람이 노력한 결과인 것 같다. 처음 죽염약콩두유를 출시할 때 최소 10만 개를 만들어야 하는데 홍보기간도 필요하니 우선 5만 개만 준비했다. 그런데 20여 일 만에 모두 팔렸으니 대박인 거다.

Q 앞으로 계획은?

A 두유 제품은 종류가 다양하다. 예를 들어 콩에는 칼슘 함량이 적어 고령자를 위해 칼슘을 첨가한 고칼슘두유도 만들 수 있다. 저당 죽염 약콩 두유에 익숙해지면 당을 안 넣은 제품도 제안해 볼 만하다.

Q 하고 싶은 말이 있다면?

A 대리점이나 특약점도 인산가의 가족이다. 집단지성의 힘을 믿고 이들의 다양한 의견을 적극적으로 수렴하면 좋은 아이템이 나올 수 있다. 상생하며 함께 성장해 가면 좋겠다.



에서 서목태의 약성에 대해 "히늘의 태백성정^{太白星精}과 목성 정^{木星精}이 합성된 식물이며, 이 두 가지 별기운을 동시에 받은 풀은 오직 서목태뿐"이라고 했다. 《신약본초》에 보면 "서목태는 예부터 해독^{解毒}·청열^{淸熱} 등 약리작용을 하는 것으로 전해져 오는 약콩인데 인체의 수장부^{水臟腑}인 콩팥과 방광의 약이 되며, 색이 검고 해독작용이 강하다"고 소개하고 있다. 또한 "만물의 부패를 방지하는 죽염이 서목태와 합성하면 인체 내 파괴된 조직을 영묘한 힘으로 신속히 아물게 하는 작용을 한다"고 했다. 죽염을 넣은 서목태두유가 몸에 좋을 수밖에 없는 이유다.

합성향료·거품제거제 등 식품첨가물 안 넣어

죽염약콩두유는 시중에 판매되는 검은콩 함유 두유와는 원재료의 급이 다르다. 검은콩을 넣은 두유의 경우 100% 서목태로만 만든 제품은 드물다. 대부분 서목태와 대두를 함께 넣는다. 비율을 살펴보면 대두가 80%인 제품도 있다. 그러나 인산가의 죽염약콩두유는 100% 서목태만 넣는다. 그리고 그해 생산된 신선한 서목태만 엄선해 만든다. 재료에서부터 격이 다르기 때문에 가격의 차이가 나는 것이다.

인산가는 두유를 마시는 이들의 건강을 생각해 불필요한 첨가물을 철저히 배제했다. 죽염약콩두유는 합성향료와 거품제거제, 유화제, 안정제, 착색료 등 5가지 식품첨가물을 넣지 않은 5무^無 건강음료다.

맛에서도 차이가 있다. 시중 두유는 단맛이 강하다. 콩에 단맛이 있긴 하지만 우리가 알고 있는 두유의 단맛과는 차이가 있다. 달달한 맛의 두유는 고령의 어르신이나 아이들의 입맛에 맞게 설탕(과당)을 추가한 제품이다. 그러나 죽염약콩두유는 미네랄이 풍부한 9회 죽염으로 간을 하고 당을 최소화해 맛이 단백하고 고소하다. 두유를 마시고 싶어도 당이 과하게 첨가되어 마시지 못했던 당뇨병 환자들에게 추천할 만하다.

죽염약콩두유는 인산가 제품을 섭취할 때도 유용하다. 흥화씨 분말이나 죽염천마차를 타 아침 대용으로 마시는 것도 좋다. 죽마고우환, 복해정환, 다슬기환 등 그냥 삼키기 어려운 환약 제품을 먹을 때 죽염약콩두유와 함께 마시면 도움이 된다. ☎



언제 어디서든 한 포씩 '톡' '딱' 먹기 편하고 효능은 그대로

새해가 밝았지만, 코로나19로 여전히 우리 건강은 위협하다. 더 이상 '건강관리'는 일부 사람에게만 해당하는 것이 아닌, 남녀노소 구분 없이 우리 모두가 해야만 하는 일이 됐다. 누구나 알고 있지만, 번거롭고 귀찮다고 느껴지면 그저 생각만으로 끝날 수 있다. 언제 어디서든 쉽고 간편해야 건강도 즐겁게 지킬 수 있다.

많은 사람이 몸에 이상 징후가 생겨야 '건강'에 관심을 갖는다. 건강이 절실하지 않은 상태에서 매일 꼬박꼬박 운동을 하고, 건강에 좋은 것을 챙겨 먹는 것도 어렵다. 특히 30, 40대는 서서히 건강이 약해지는 시기지만, 업무량이 가장 많은 나이대이기도 해 더욱 건강에 소홀할 수밖에 없다. 그래서 필요한 것이 바로 섭취는 물론 휴대도 간편한 스틱형 건강 제품이다. 인산가에서는 면역력 강화, 뼈 건강, 변비 예방 등 중년층 건강에 꼭 필요한 제품을 스틱형으로 선보이고 있다.

무옛 스틱으로 면역력, 홍화씨 스틱으로 뼈 강하게

가장 바쁜 일상을 보내는 30, 40대는 식사를 제때 챙기지 못하고, 잠도 충분히 자지 못하는 등 불규칙한 생활을 하는 경우가 많다. 그렇다 보니 면역력이 떨어져 감기 등 초기 질병에 쉽게 걸리기도 한다. 이때 필요한 것은 무옛 스틱이다. 서리맞은 무에 생강, 마늘, 감초 등을 넣고 무쇠 솥에서 소나무 장작불로 7시간 동안 달여 만든 무옛을 언제 어디서든 가볍게 섭취할 수 있도록 만든 제품이다. 체온 상승에 도움을 주는 원료들로 구성돼 면역력 강화에 좋고, 비타민이 풍부한 무 함량이 높아 감기 예방에도 효과가 있다. 여기에 죽마고우 환 스틱을 더하면 완벽히 겨울철 건강을 지킬 수 있다. 죽마고우 환 스틱은 간편하게 인산식 죽염마늘요법을 실천할 수 있는 방법으로, 구운 유황발마늘과 9회 죽염을 환으로 만들어 먹기 편하다. 30, 40대부터 챙겨야 하는 것 또 하나는 뼈 건강이다. 특히 여성의 경우 40대부터 서서히 골다공증이 진행되기

에 이때부터 관리가 필요하다. 골밀도가 떨어지면 사소한 충격에도 골절될 수 있고, 쉽게 회복되지 않는다. 무엇보다 뼈 건강은 노년기 건강한 생활을 위한 필수이기에 미리미리 관리해야 한다. 가장 손쉬운 방법은 홍화씨를 섭취하는 것이다. 뼈를 튼튼하게 해주는 홍화씨는 대개 분말 형태로 섭취하는데 목 넘김에 있어 다소 불편할 수 있다. 반면 홍화씨 환 스틱은 가루가 날리는 것도 없고, 진공 개별 포장이라 제품이 쉽게 변하지 않는 장점이 있다.

청국장 환으로 냄새 없이 상쾌하게... 액상 오미자청도

사무실에 오래 앉아 있다 보면 소화가 잘 안 된다. 게다가 코로나19와 한파로 활동량이 감소해 체중은 증가하고 변비로 고생하는 사람이 많다. 이럴 때 효과적인 식품은 청국장이다. 비타민과 미네랄이 풍부해 신진대사를 촉진시켜 비만을 예방할 수 있고, 장운동을 활발히 해 변비 개선에도 효과가 있다고 알려져 있다. 하지만 청국장은 꾸준히 먹기에도 힘들고 특유의 냄새 때문에 피하게 되는데, 인산가 서목태 쾌 발효환은 환 형태로 돼 있어 냄새 걱정 없이 다른 사람 눈치 보지 않고 섭취할 수 있다.

또한 추운 겨울에는 달달하고 따뜻한 차 한 잔이 생각나는데, 비타민과 미네랄이 풍부한 죽염 오미자청을 추천한다. 커피처럼 스틱형으로 돼 있어 끈적임 없이 손쉽게 즐길 수 있다. 액상형이라 물에 잘 섞이고, 죽염이 첨가돼 있어 단맛이 더 짙게 느껴져 피로 회복은 물론 기분까지 좋아진다. 

주변의 흔한 자연물로 자연치유 인산 ‘양생(養生) 의료’에 길 있다

Natural Healing Using Natural Products There's a Way in Insan's 'Self-Healing Medicine'

의료의 본질적 문제를 지적하고 제대로 된 효능 효과가 뒷받침되는 ‘참의료’를 제시한 의료진의 이야기에는 공통분모가 있다. 그것은 인류가 알고 있는 의료 상식과 정반대다. 인산 김일훈 선생의 의학도 마찬가지다. 세상에서 불치의 병, 난치병으로 결론짓고 치료를 포기한 환자에게 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 체내 자연치유 활동을 도와 질병 문제를 근본적으로 해결하도록 일깨워주는 ‘양생 의료’를 제시했다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)가 비대면으로 전하는 건강 메시지를 준비했다.

자연 파괴와 환경오염, 공해의 증가에 따라 각종 암·난치병·괴질이 창궐하는 시대에 우리는 살고 있다. 오랜 세월, 식량 증산을 위해 화학비료와 농약을 과다 사용하고 휴경(休耕) 없이 작물을 연작 재배하는 농사 방식으로 인해 대부분 농토의 토양 미네랄 고갈을 초래하고 그것은 또한 곡식·채소·과일의 미네랄 부족으로 이어져 왔다.

인산 선생이 예언한 절체절명의 위기 상황

인체에 필수적으로 필요한 중요 미네랄이 부족한 음식 섭취, 약물 오남용, 운동 부족 등의 복합적 원인으로 인해 인류의 면역력은 급격하게 약화하고 면역력 약화에 기인한 각종 암·난치병·괴질의 창궐로 인류는 절체절명의 위기 상황으로 치닫고 있다. ‘코로나19’를

The new year is upon us. The sun is shining down on us on a new day, hoping for health and prosperity for mankind. The giant wagon for people that is the Earth has circled around the sun at 29.77km/s, and at 10eir families, but the rest of our country and the world.

Major Crisis, as Predicted by Insan

Due to the consumption of food that lacks essential minerals, abuse and misuse of drugs and lack of exercise, our immune system has been compromised. That in turn has led to cancer and other forms of terminal diseases, and has driven mankind into a major crisis. COVID-19 and other viruses have continued to kill us or leave us in great pain.



병으로 결론짓고 더는 치료법이 없다며 포기한 환자들이 물어 물어 인산 선생을 찾아가 그의 의방(醫方)에 따라 병마를 근본적으로 해결한 수많은 사례는 인류에게 무엇을 말해주고 있는가? 자연법칙과 생명 원리에 부합하는 ‘참의료’라야 제대로 된 효능 효과를 거둘 수 있다는 사실을 명명백백하게 보여주는 것이다.

‘자연 의학’을 지향하는 의사로 이름난 미국의 조엘 월렉 Joel Wallach 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 저서를 통해 효능 효과가 뒷받침되지 않는 의료의 문제를 절감하고 그 문제를 해결할 ‘참의료’의 대안을 다양하게 제시하였다. 미국에서 국가 의학 감독관을 지낸 의사 로버트 S. 멘델존 Robert S Mendelsohn 박사 또한 《나는 현대의학을 믿지 않는다》라는 저서를 통해 ‘현대의학이라는 종교를 절대로 믿지 말라’며 거듭 거듭 그 문제점과 폐해를 경고한 바 있다.

일본의 의사 곤도 마코토 近藤誠는 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》이라는 저서를 통해 ‘잘못된 의료 방식으로는 병고를 해결하지 못하고 도리어 병증을 더욱 악화시키거나 더 빨리 죽도록 한다’며 ‘암으로 죽었다는 사람 중 90%가 항암제로 인해 사망했다’는 사실을 폭로하여 세상을 놀라게 했다.

의료의 본질적 문제를 지적하고 제대로 된 효능 효과가 뒷받침되는 ‘참의료’ 방식을 제시하는 의료진의 이야기는 다 같이 공통분모를 지니고 있는데 그것은 바로 인류가 알고 있는 의료 상식과 정반대라 여겨질 정도의 판이하게 다른 내용이라는 점이다.

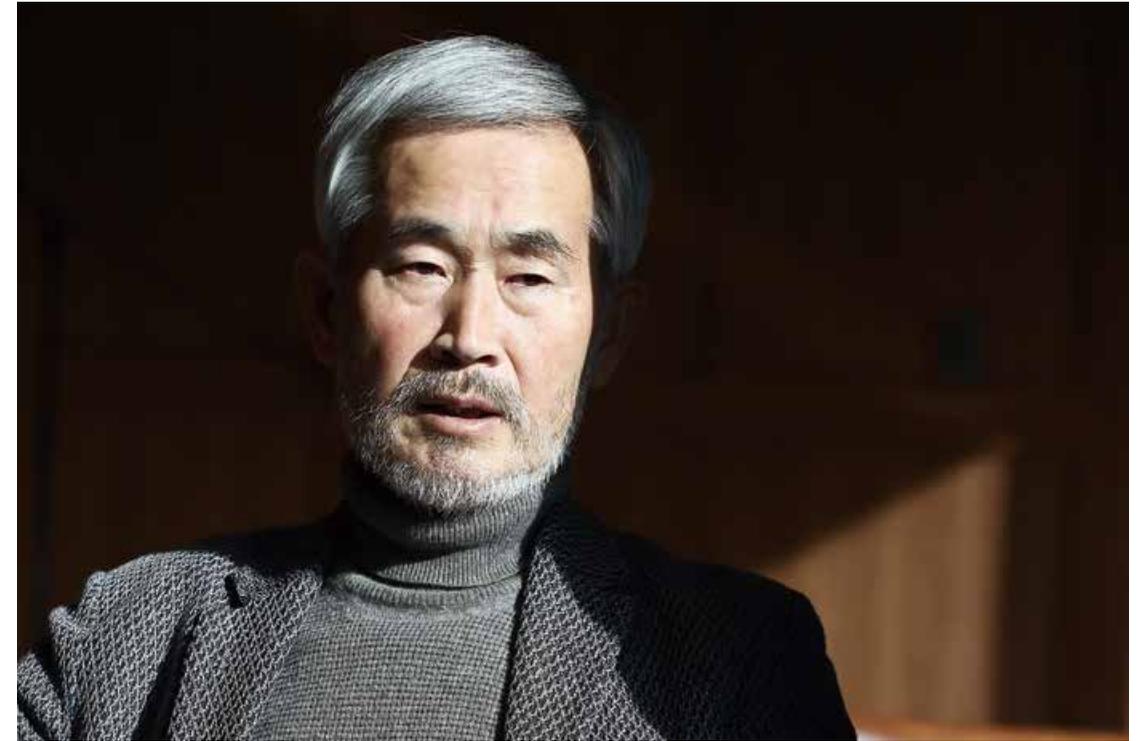
인산 선생의 의료 방식은 세상에서 불치의 병, 난치병으로 결론짓고 치료를 포기한 괴질 환자나 말기 암 환자들에게 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용하여 체내 자연치유 활동을 도와 병마를 순리적으로 다스려 질병 문제를 근본적으로 해결하도록 일깨워주는 치료법, 다시 말해 ‘양생 의료’ 묘방(妙方)이라 하겠다.

for their conditions ended up visiting Insan and then discovered fundamental solutions to their problems by following Insan’s prescriptions. There are numerous examples of that, and what do they tell us? They show us that only the ‘true medicine’ that follows laws of nature and principle of life will work properly.

The American doctor Joel Wallach, a well-known proponent of natural healing, wrote a book titled 《Dead Doctors Don’t Lie》, in which he proposed ways to eliminate problems caused by medicine that doesn’t produce desired effects and came up with alternative forms of ‘true medicine.’ Dr. Robert S. Mendelsohn, former U.S. National Director of Project Head Start’s Medical Consultation Service, published a book called 《Confessions of a Medical Heretic》 to warn people against believing in modern medicine that has become a religion of sort.

The Japanese doctor Makoto Kondo wrote 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》 to argue that an incorrect form of medicine will not only fail to cure diseases, but will also worsen the present condition and accelerate your death. The doctor also claimed that 90 percent of cancer victims had died because of anti-cancer medicine. There is one common denominator for all medical professionals who identify fundamental problems with modern medicine and who propose ways of effective ‘true medicine.’ It’s that they go completely against the grain, with their ideas seemingly exact opposite of all the things that we’ve come to accept in modern medicine.

When treating terminally-ill people who had given up on their lives, Insan had them use medicinal properties of natural products that they could easily find and promote natural-healing capabilities inside their bodies to



내 몸을 살리는 ‘죽염요법’ ‘쑥뜸요법’

현대 인류의 해결하기 어려운 암·난치병·괴질을 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제집에서, 제 몸안의 자연치유 능력으로 물리치도록 한다는 의료 원칙에 따라 제시한 자연요법 중 가장 활용 빈도가 높은 것이 대나무 통에 천일염을 다져 넣고 아홉 번 구워 만든 죽염을 활용한 요법이다. 그리고 이어서 강화도 약쑥을 활용해 스스로 중환·관원·족삼리 등의 요혈에 쑥뜸을 뜨게 하는 ‘쑥뜸요법’, 유향을 먹여 기른 ‘유향오리’, 뼈를 튼튼하게 하는 것으로 알려진 ‘홍화씨’, 해독(解毒)의 신약(神藥)으로 알려진 ‘마른 명태’, 인동초의 꽃 ‘금은화’, 민들레 전초를 말린 ‘포공영(蒲公英) 등 자연물의 약성을 활용하는 묘방들이 《신약》 《신약본초(神藥本草)》 등 저서를 통해 만천하에 공개되었다.

그런데도 인산 선생의 묘방 신약은 선생의 숭고한 활인구세(活人救世) 사상과 탁월한 인술, 마치 신화나 전설을 방불케 하는 구료(救療) 행적에 감동하여 흠모하고 따르는 약 30여만 가정의 100만 명에게만 근근이 영향을 미칠 뿐이고 아직도 몰이해와 편견에 의한 비난과 박

ultimately reach fundamental solutions. His ‘self-healing medicine’ worked wonders.

How ‘Bamboo Salt,’ ‘Moxa Caution’ Can Help You

There are several natural ways for you to beat cancer and other terminal diseases, using medicinal properties of natural products and your bodies’ natural-healing capabilities, all from the comfort of your own home. The most often-used treatment features bamboo salt, produced by stuffing bamboo trunks with bay salt and roasting it nine times. Moxa cautery, using Ganghwa wormwood on different parts of the body, is also a popular treatment. Other prescriptions detailed in 《Shinyak(Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho(Medicine Herbs)》 make use of sulfur-fed duck, safflower seeds known to strengthen bones, dried pollack with great effects in detoxifying, honeysuckle and dried dandelion.

Despite his excellent prescriptions, Insan’s drive to save lives and the world, his medical brilliance and his self-

해가 계속되고 있는 실정이다. 그나마 다행스러운 것은 인산 의방을 활용해 자신과 가족의 난치병, 불치병을 스스로 해결한 인산의학 체험자들이 속속 늘어나고 SNS 등 매체들을 통해 체험 사례들을 공유하면서 긍정적인 인식으로 서서히 바뀌어 가고 있다는 사실이다. 필자는 아버지 인산의 뜻을 받들어 지난 1987년 8월 27일 ‘인산식품’이라는 이름의 기업을 설립하여 인산의학 관련 각종 사업을 추진해 왔다. ‘인산의학’에서 제시한 묘방 신약들이 인류의 암·난치병·괴질을 물리치고 건강을 되찾아 120세 이상 자연 수명을 건강하고 행복하게 누릴 수 있도록 인산의학을 알리고 나아가 인산의학에서 제시한 자연요법의 재료들을 수집, 가공, 법제, 유통하는 서비스를 제공하는 사업을 34년째 펼치고 있다.

함양 지리산 자락에 자리 잡은 항노화 특화단지

1992년에는 주식회사 인산이라는 법인으로 재출발하였고 2000년에는 벤처기업 확인을 받은 뒤 2018년 9월, 코스닥시장에 주권^{株券}을 상장해 코스닥 상장법인으로 위상을 정립한 데 이어 글로벌 헬스케어 선도기업으로의 도약을 위해 2019년 12월, 토지 보상 등 모든 인허가 절차를 마무리하고 함양 삼봉산 기슭에 6만3,000여 평 규모의 ‘인산죽염 항노화 지역특화농공단지’를 조성하는 토목공사에 착수해 현재 40%의 공정률을 보이고 있다.

한마디로 인산가는 헬스케어 산업군에 속한 ‘자연 지향 건강기업’이라 하겠다. 구구절절하게 여러 가지 이야기를 토로^{吐露}한 것은 다른 뜻이 아니라 이러한 취지로 설립하여 운영하는 기업이라는 것을 인식해 주셨으면 하는 바람과 인산가를 더욱 사랑하고 성원해 주시기를 바라는 마음에서다. 다시 한 번 인산가 회원 가족 여러분의 건강과 행복을 진심으로 기원한다. 

less care of patients that borders on mythical have only reached about 1 million people in 300,000 households. There is still a great deal of criticism and oppression stemming from misunderstanding. Fortunately, we’re seeing more and more testimonials from people who were able to beat terminal diseases using Insan’s prescriptions or whose family members have done so. They’re sharing their experience on social media to help change the narrative into something more positive.

In honor of my father’s will, I established a company named ‘Insan Food’ on Aug. 27, 1987, and have been running projects related to Insan medicine. For 34 years, the company has been gathering and processing materials for Insan’s natural-healing prescriptions, so that they could help people beat cancer and other terminal diseases and enjoy their full, natural span of life to 120.

Special District for Anti-Aging in Mt. Jiri

In 1992, we had a fresh start as an incorporated firm named Insanga. We were recognized as a venture firm in 2000, and in September 2018, we were listed on KOSDAQ. In an attempt to grow further into the global leader in healthcare, we broke the ground for ‘Insan Bamboo Salt Anti-Aging Agricultural Industrial Complex’ at the foot of Mt. Sambong in Hamyang in December 2019. The construction is about 40 percent done.

Insanga is a healthcare company with a focus on nature. And I have given these details here because I want you to understand what we try to accomplish at Insanga, and to continue to offer us your love and support. Once again, I wish all members of our Insanga family nothing but good health and happiness. 

稀松平常自然之物自然治疗 仁山养生医疗开启痊愈之路

“斗病”疗法, 去除患病部位, 或攻击去除细菌、病毒等病因, 却无法将病魔连根拔起。与此相反, “养生”疗法, 增强生命力, 提升体内自愈能力, 让身体亲自把病魔赶走, 可从根本上治疗疾病。

“斗病”疗法,乍看上去, 似乎觉得理所当然的是医疗之道。但若细究, 从符合医理与否的角度去判断, 就会明白“养生”疗法才是真正的“真医疗”, 增强人体免疫力, 依理驱赶病魔, 恢复健康。

若简单判断, 仅依据眼之所见, 那可能会像一些人认为天动说理所当然一样, 觉得地球是中心, 太阳绕着地球转。但综合若干事实, 理性判断, 就会发现“地动说”才是符合道理的天文学理论, 而判断疗法也是如此。“斗病”疗法虽然无法将疾病连根拔起, 却无人提出质疑。无条件地相信, 固执坚持一种方式, 这是对宗教信仰的态度, 并非追求科学信仰的态度。

很多病人, 几乎踏遍所有医院大门, 都被认为是得了不治之症, 无药可医只能放弃, 但当他们来找仁山金一勋先生, 却成功将病魔赶走。这些例子在告诉我们什么呢? 这些例子清清楚楚地告诉我们: 只有符合自然法则和生命原理的“真医疗”, 才能取得切实的效果。

指出医疗本质问题, 提出可起到疗效的“真医疗”方式, 这些医疗界人士的论述中有一脉相承的部分, 那就是存在和人类知道的医疗常识截然不同的内容。仁山先生的医疗方式是“养生”的妙方, 这种方式利用我们周围常见的自然之物的药性赶走病魔, 从根本上治疗疾病。

仁山先生提出的自然疗法中最常被用的是“竹盐疗法”, 该竹盐由天日盐捣碎放入竹筒烤九次而成。此外, 仁山先生的《神药》、《神药本草》书中还介绍了其它利用自然之物药性的妙方, 比如“艾灸疗法”, 用江华岛的药艾放在中元、关元、足三里等穴位上进行艾灸; “硫磺鸭”, 养鸭的时候给鸭子吃硫磺; 让骨头变得更结实的“红花籽”; 解毒神药“干明太鱼”等。这些疗法都已向天下人公开, 但仍然一直有人对仁山医学感到费解, 加以指责和非难。不过感到庆幸的是, 有人将自己的体验后记公开在SNS上, 越来越多的人开始对仁山医学改观。

希望大家多多支持仁山家族, 我们将打造自然导向型健康企业, 为人类健康做出贡献。真心祝福各位仁山家族的会员健康长寿, 幸福长久。 



식물성 식이유황에 죽염과 홍화씨 인산가 MSM을 빛내주는 두 날개

‘인산가 식물성 MSM’이 출시와 함께 호평을 얻으며 성공적인 데뷔전을 마쳤다. 관절과 연골 강화에 효과적인 식이유황MSM에 근육 강화와 뼈 건강에 좋은 죽염·홍화씨를 가미하며 약성과 효험이 배가 되고 있다. 여타 MSM 제품에선 경험할 수 없는 자연치유력을 ‘인산가 식물성 MSM’에서 경험해 보자.

관절 이어 근육·뼈 건강 ‘트리플 효능’

식이유황 MSM이 관절 건강을 대변해 온 글루코사민의 명성을 뒤엎고 건강기능식품 시장의 새로운 강자로 떠올랐다. 더욱이 인산가가 새롭게 출시한 ‘식물성 MSM’은 죽염과 홍화씨를 가미해 기존 MSM 제품에선 경험할 수 없는 차별화된 효력을 내보이며 더 많은 주목을 얻고 있다. 관절 강화에 이어 근육과 뼈 건강까지 도모하는 트리플 효능 제품으로 정평을 얻고 있는 것이다.

활성산소를 제거하는 유황의 효능이 알려지면서 천연식이유황 MSM의 수요는 빠르게 증가해 왔다. 더욱이 관절염을 비롯한 염증성 질환을 완화·회복시키는 기능이 확인되면서 식이유황 MSM은 퇴행성 관절염을 해결할 새로운 건강기능식품으로 자리 잡게 됐다. 신경망을 통해 전달되는 극심한 통증을 차단하는 데 이어 염증으로 기능이 저하된 부위를 회복시켜 관절염의 고통을 해소시키는 매우 효율적인 아이템이다.

식이유황 MSM의 효능과 안전성을 입증한 하버드대학의 스탠리 제이콥Stanley Jacob 박사는 MSM이 퇴행성 관절염과 류머티즘성 관절염 환자가 겪는 통증을 빠르게 제거해 줄 뿐 아니라 관절의 움직임과 유연성을 크게 개선한다는 점을 강조했다. 더욱이 위장 장애와 신장 손상을 유발하는 스테로이드와 비스테로이드 항염제와는 달리 부작용과 중독성이 없다는 점을 주장했는데 미국의 학계도 제이콥 박사의 MSM 이론을 인정하고 활용하는 추세다.

혈액 흐름도 좋게 하고 피부도 탄탄

국내 식약처도 MSM의 통증 진정 효과를 이미 인정하고 있다. 다만 관절과 연골 부위 치유제로 한정하고 있는 상황이다. 그러나 MSM은 보다 다양한 질환에 적용할 수 있는 자연 산물로 확인되고 있다. 인체를 해독해 혈액의 흐름을 좋게 하고, 피부를 맑고 탄탄하게 하며, 콜레스테롤과 과산화지질을 분해해 혈전을 감소시키는 등 혈액·호르몬·피부 등 그 범위와 효과가 다양하다. 미국 FDA Food and Drug Administration·미국식품의약국도 통증성 방광증후군 증상 치료를 위해 DMSO Dimethyl Sulfoxide·MSM 전달물질을 승인했으며 대상포진과 연골 및 관절 건강, 혈액순환 개선 등 다양한 목적으로 사용하고 있다.

유황오리진액과 토종유황발마늘 등 광물 성분의 황황을 활용해 면역 증진과 체질 강화를 이루는 게 1안이지만 이것이 어렵다면 유황이 다량 함유된 ‘식물성 MSM’은 경제적인 대안이 될 수 있다. 우리의 의서에도 유황에 대한 효능은 다양하게 기술돼 있다. 명의 허준은 《동의보감》에 “유황은 열이 많고 독성이 강하나 몸 안의 찬 기운을 몰아내 양기를 돕는 한편 심복의 딱딱하게 굳은 증상과 나쁜 기운을 다스리며, 몸속의 독을 풀어준다”고 기술했다. 인산 선생도 《신약본초》를 통해 “유황은 산삼보다 더 강력한 불기운으로 사람의 양기(陽氣)를 북돋는 가장 확실한 자연 산물”이라며 유황의 법제를 통한 섭취를 무병장수의 으뜸으로 여겼다.

죽염과 홍화씨 강점 더해져 시너지 효과

‘인산가 식물성 MSM’의 최대 강점은 단기간 내에 인체가 필요로 하는 황을 제공해 연골과 신경세포, 피부 조직의 성장을 가능하게 해 관절 통증 해소와 연골 건강을 동시에 이뤄낸다는 점이다. 식이유황 MSM은 인체의 필수 구성 성분인 황이 34.06%에 이른다. 절대적으로 부족한 체내 황 성분을 보충하는 데 MSM만 한 건강식품이 없다는 얘기다.

더욱이 ‘인산가 식물성 MSM’에는 죽염과 홍화씨라는 믿음이 가는 부원료가 가세하고 있다. ‘식물성 MSM’에는 MSM 80%, 9회 죽염과 홍화씨 분말이 각 10%씩 함유되어 있다. MSM의 효능은 관절과 연골 건강은 물론, 부작용 없는 천연 진통제로서의 효과, 그리고 신체의 해독기능, 혈액순환 개선, 노화방지, 운동능력 향상 등 매우 다양하다. 여기에 미네랄의 요체인 9회 죽염의 대표적 효능인 인체의 골격과 신경세포 성장이 이뤄지며 장수 신약 홍화씨에 의해 단단한 뼈와 맑은 피가 만들어지게 된다. (지텍)

순정하고 안전한 원료로 만든 ‘인산가 식물성 MSM’

인산가 식물성 MSM은 옥수수과 사탕수수의 연속증류를 통해 추출한 안전한 원료를 사용하고 있다. 여전히 많은 MSM 제품이 별도의 법제 과정이 필요한 석유, 석탄 등의 광물성이라는 점은 반드시 짚고 넘어가야 할 부분이다. 에탄올의 경우 광물 추출물을 식용에서 제외하는 것처럼 MSM 또한 식물성과 광물성 사이엔 엄연한 차이가 있다. 인산가는 세계 유일의 식물성 MSM의 생산업체인 캐나다의 디스틸퓨어DistilPure사의 원료를 100% 사용해 MSM 본연의 효능과 안전성을 입증한 믿을 수 있는 제품이다.



코로나19 시대 코막힘·재채기·헛기침

코로나19와 별개 죽염·무엇·생강진액을

코로나19 바이러스 확산으로 마스크 착용과 손 씻기를 생활화하면서 감기 등 감염성 질환 환자는 감소했다. 하지만 감기 후유증으로 기침을 하거나 알레르기 비염으로 재채기만 해도 따가운 눈충을 받아야 한다. 코로나19 시대 인산의학으로 호흡기를 관리하는 법을 알아본다.

코로나19 대유행이 작년에 이어 올해도 계속 이어질 전망이다. 감염병 확산이 장기화되면서 옆 사람이 기침이나 재채기만 해도 두려움에 떠는 시대다. 평소 호흡기 질환이 있던 환자들은 덩달아 눈치를 보게 된다. 특히 알레르기 비염 환자의 경우 수시로 나오는 재채기, 콧물을 감출 수도 없고 남다른 고통에 시달리고 있다.

알레르기 비염엔 물죽염으로 코 세척

알레르기 비염 등 호흡기 질환과 코로나19는 몇 가지 차이가 있다. 첫 번째 차이점은 열이 나는지 여부다. 코로나19는 38.5도 이상 고열이 특징인데, 알레르기 비염은 열을 동반하

지 않는다. 코로나19는 '기침'을, 알레르기 비염은 '재채기'를 동반한다는 차이점도 있다. 기침은 폐에서부터 가래를 동반해 공기를 빠르게 내뿜는 데 반해, 재채기는 코와 목이 간지러우면 나오는 가벼운 신체 반응이다. 세 번째 차이점으로 알레르기 비염은 콧물과 코막힘이 주증상이지만 코로나19는 콧물이 주증상이 아니다.

코로나19로 비대면이 생활이 되면서 실내 활동이 늘었다. 그런데 알레르기 비염 환자들에게는 오히려 힘든 시간이 될 수 있다. 알레르기 비염의 대표적인 원인이 집먼지진드기, 동물의 털, 곰팡이 등이기 때문이다. 알레르기 비염은 어른 아이 할 것 없이 가장 흔하게 발생하는 만성 질환이다. 우리나

라 인구의 15~20%가 알레르기 비염을 앓고 있다고 한다. 국내 환자 수는 지난 2015년 623만5,214명에서 2019년 707만 4,671명으로 4년 새 13% 증가했다. 알레르기 비염은 코감기랑 혼동하기 쉽다. 알레르기 항원에 노출되면 코점막이 과민 반응을 보여 염증성 코 질환이 발생하며, 맑은 콧물, 코막힘, 재채기, 가려움증 등의 증상이 나타난다. 또 코와 연결된 눈이 따갑고 간지럽기도 하다.

알레르기 비염 개선에는 코 세척이 도움이 된다. 주기적인 코 세척은 콧속 점액에 모인 염증매개물질을 제거하고 점막 운동을 도와준다. 코 세척을 할 때 시중에서 판매하는 염도가 0.9% 식염수를 그대로 쓰기보다는 '물죽염'을 따뜻한 물에 희석해 이용할 것을 추천한다. 약국에서 판매하는 코세척기를 구입한 후 따뜻한 물을 200ml 채우고 물죽염(20% 골드 기준) 20ml를 넣으면 된다.

헛기침·가래엔 죽염이나 호두액 먹으면 효과

감기 등 호흡기 질환에 걸리면 헛기침을 많이 한다. 가래가 끼기 때문이다. 가래가 있으면 이물감이 심하고, 기도를 자극해 호흡에도 영향을 미친다. 가래를 없애고 목을 편하게 하기 위해선 수시로 따뜻한 물을 마시는 것이 좋다. 편도염, 급성인후두염 같은 목감기가 생기면 기도에 침투한 세균과 몸속 면역세포가 싸우며 염증반응이 일어나는데 이때 생기는 찌꺼기가 가래다. 물을 자주 마시면 찌꺼기가 물에 쓸려 위장으로 내려가 가래가 줄고 숨쉬기가 편해진다.

가래 때문에 기침이 나올 때는 죽염을 녹여 먹으면 좋다. 9회 죽염 알갱이를 4~5개 입에 물고 있으면 자연스럽게 침이 고인다. 죽염 녹인 침을 삼키면 기도에 침투한 세균이나 바이러스가 함께 씻겨 내려간다. 목구멍이 간질간질하거나 따끔거리는 인후통 초기 때 죽염을 녹여 먹으면 말끔하게 해소된다. 인산가 호두액도 가래를 삭이는 데 효과가 좋다. 인산 선생이 제시한 신약 중 하나인 호두액은 국내산 호두를 밥술에 찌서 기름을 낸 것으로 헛기침과 가래를 완화시키는 진해거담제다. 양약과 달리 부작용이나 후유증은 없으면서 가래를 삭이는 효과가 있다.



가래가 자주 끓어오를 때 간단하게 레몬을 얇게 잘라 빨아먹어도 좋다. 레몬에는 산 성분이 풍부해 혀에서 목으로 넘어갈 때 탄산음료를 마시는 것 같은 청량감이 든다.

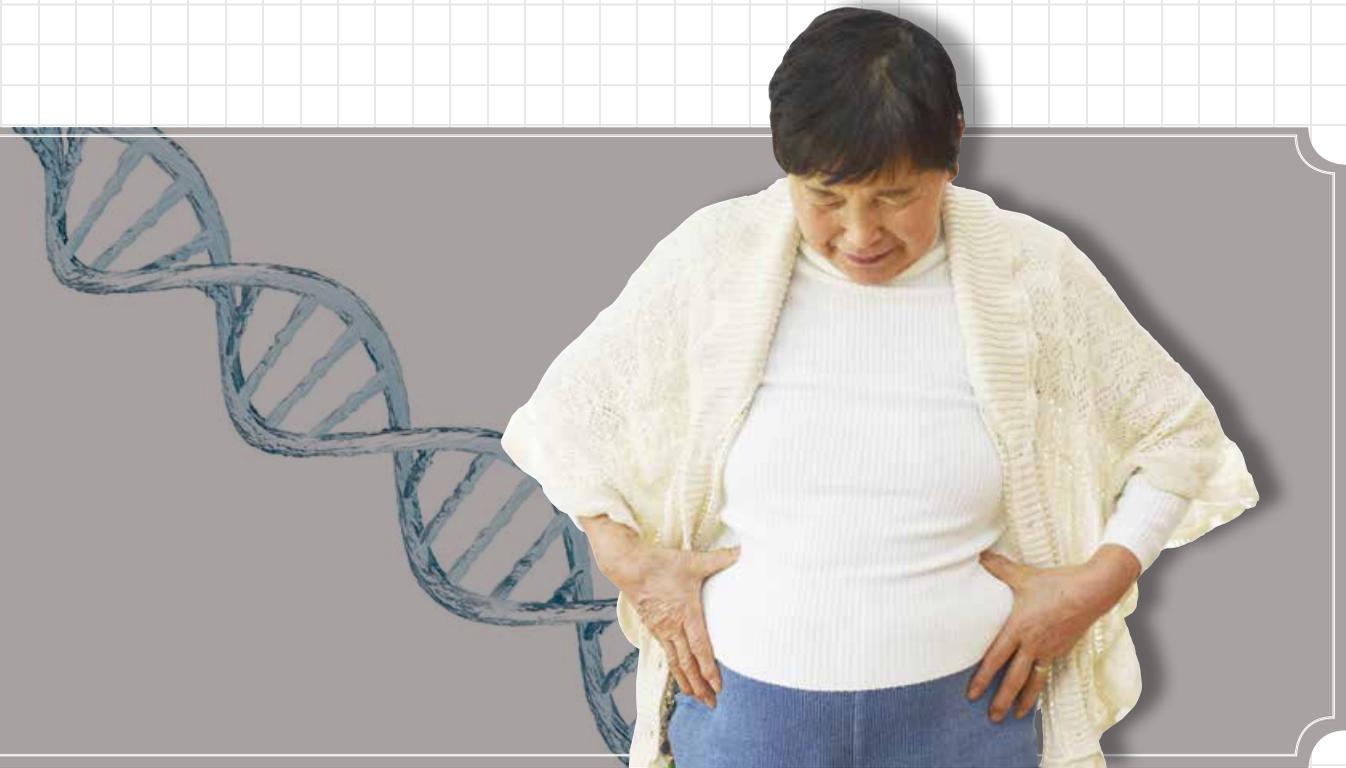
인산 선생 "무엇은 가래 삭이는 데 최고"

감기를 앓고 나면 기침은 자연스럽게 따라오는 후유증이다. 감기가 다 나은 것 같아도 기침은 계속되는데 그 이유는 콧물 때문이다. 바이러스의 공격 탓에 코점막이 약해지면 콧물이 과다 생성되고, 그 콧물이 목구멍의 입구에 있는 점막을 자극해 기침이 유발된다. 감기를 앓고 난 후 기침이 지속된다면 서리맞은 무로 만든 '무엇'을 추천한다. 인산 선생이 창안해 세상에 소개된 무엇은 오랜 기침으로 인해 상한 폐를 치유하는 데 효과가 있다.

인산 선생은 《신약본초》 전편에서 "무엇은 가래 삭는 데 최고 약이요, (...) 폐·기관지암을 다스리는 약이기 때문에 그 계통의 병은 다 치료가 된다"고 했다. 인산 선생이 서리맞은 무로 무엇을 만들라고 한 이유가 있다. 밭에 유향을 뿌린 후 무를 심고 서리가 내릴 때까지 기다린다. 서리가 오면 땅속의 토성분 자성분이 무와 합성을 해 신비한 약성이 나타난다. 서리맞은 무에 행인과 백개자 등을 넣고 엿기름으로 삭여 엿을 만들면 폐병에 좋은 무엇이 된다. 생강감초진액과 무엇을 섞은 '사시사철 무생강진액'도 기침을 개선하는 데 좋다.

나이야 가라! 나잇살아 오지 마라! 비만 유전자·호르몬 먼저 점검을

나이는 숫자일 뿐이고 인생은 60세부터 다시 시작이라고들 하지만 매년 달라지는 외모와 건강상태를 생각하면 나이 앞에 초연해지기 쉽지 않다. 하지만 '세월'만큼 누구에게나 공평하게 주어지는 것도 없다. 어차피 먹는 나이, 탄탄하고 기운 넘치던 청년 시절로 돌아갈 수 없다면 현재 몸의 기능을 최대한 오랫동안 유지하면서 앞으로 두고두고 잘 써먹는 것이 최선의 회춘^{回春} 아닐까. 《인산의학》은 인산 가족 모두가 청춘의 느낌을 되찾을 수 있도록 다양한 정보를 제공하는 '웰빙 시크릿'을 연재한다. 첫 번째 주제는 내 몸 곳곳에 숨어 있는 '나잇살'과 이별하는 방법이다.



원래 살찌지 않는 체질인데 나이 드니 물만 마셔도 살이 찐다는 사람들이 있다. 40대 이후부터 우리는 몸에 생기는 여러 문제의 원인을 곧잘 '나이'에서 찾는데, 나이가 들었다고 해서 몸매가 무너지고 여기저기 통증을 느끼는 것을 당연하게 받아들이지 않는 데서부터 회춘 관리가 시작된다. 세월은 누구에게나 공평하지만 누구나 똑같이 늙는 것은 아니다.

유전자 문제 '조상 탓' 하면 다이어트 힘들어

많이 먹고 움직임이 적은 사람이라면 '나잇살' 운운하기 전에 식습관과 생활습관을 고쳐야 하지만 아무리 생각해도 살찌는 이유가 노화뿐이라면 유전자적 요인과 호르몬 불균형이 나잇살의 원인이다. 과식하고 싶은 마음이 절대로 없는데 정신 차려보니 많이 먹었다거나 적게 먹고 많이 움직이는데 살이 안 빠지는 건 어딘가 문제가 있다는 뜻이다.

먼저 유전자적 요인을 살펴보자. 첫째, FTO 유전자는 탄수화물을 지방으로 바꾸는 역할을 하는데, 이 유전자에 변이가

생기면 탄수화물을 지방으로 바꾸는 속도가 보통 사람보다 훨씬 빨라진다. 남들과 똑같이 먹어도 남들보다 살이 찌는 편이라면 이 유전자 변이를 의심할 수 있으며, 이 경우 어릴 때부터 살이 찼을 확률이 높다. 여기에 해당된다면 '복합 탄수화물 저지방 식사'를 하고 운동을 반드시 병행해야 한다.

둘째, 식욕 조절을 담당하는 MC4R 유전자에 문제가 생기면 배가 불러도 손가락 놓기가 힘들어진다. 야식을 먹어야 잠이 오는 경우도 이 유전자 문제로 볼 수 있다. 이 경우엔 견과류나 무지방 요거트 등 건강한 간식으로 식욕을 달래거나 식욕이 생길 때 양치질하는 습관을 들이는 것이 도움이 된다.

셋째, 쌓인 스트레스를 폭식으로 푸는 경우라면 BDNF 유전자에 문제가 있다고 볼 수 있다. 유전자 변이로 인해 스트레스나 우울감이 폭식으로 이어지고, 폭식 때문에 스트레스를 받아 또다시 폭식하게 된다. 스트레스를 풀 수 있는 다른 활동을 적극적으로 찾아내거나 우울감을 줄이는 약을 처방받는 것이 도움이 된다.

유전자 변이로 살이 찌는 것을 '내 탓'이라 여겨 자책하면 해결이 더 어려워진다. 나의 유전자적 문제가 무엇인지 정확하게 파악하고 합리적 해결책을 찾아야 한다. 스스로 상태를 파악하기 힘든 경우 비만 유전자 검사를 간단하게 받을 수 있다.

인슐린 불균형엔 '저탄고단' 식단 효과적

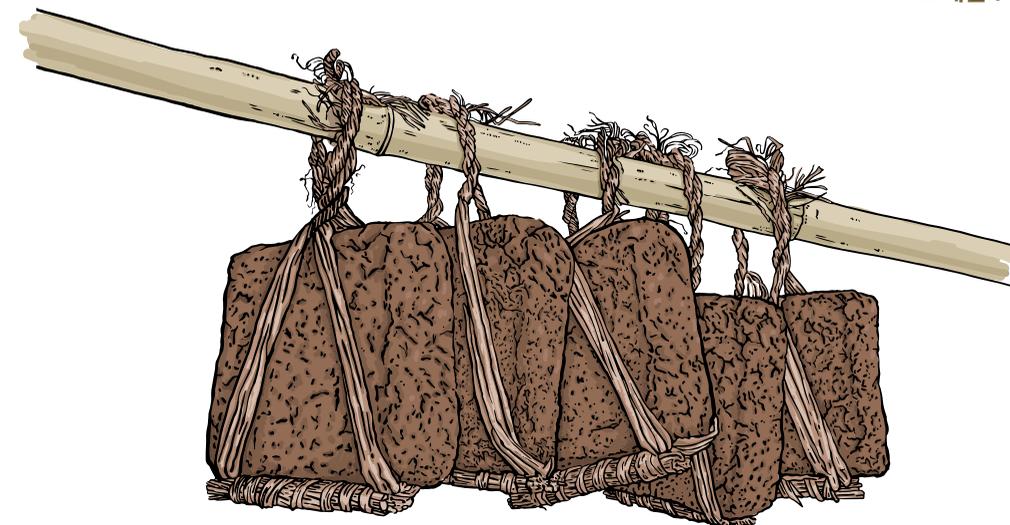
호르몬도 체중과 밀접한 연관이 있다. 그중 비만 호르몬이라 불리는 세 가지 호르몬에 대해 살펴보자. 첫째, 혈중 포도당을 세포로 이동시키는 인슐린 호르몬의 균형이 깨지면 정말로 적게 먹어도 살이 찐다. '인슐린 저항성'이 생긴다고 하는데, 이때는 밥, 빵, 면이 지방으로 저장되지 않고 에너지로 사용되는 몸으로 바뀌어야 한다. 정도에 따라 7~14일 정도, 저탄수화물 고단백질 식사를 철저히 지키면 2주에 최대 6kg을 감량할 수 있다. 주의할 점은 식단조절 초반에 탄력 받아 굶지 않아야 하고, 식사 시간을 규칙적으로 지켜야 한다.

둘째, 지방 세포에서 나오는 렙틴 호르몬의 균형이 깨지면 과

식을 해도 식욕이 사그라지지 않는다. 체지방이 많은 경우 렙틴 호르몬 이상이 생기며 잠을 충분히 못 자도 렙틴 호르몬이 약해지는데 이 호르몬은 인슐린과 세트^{set}로 생각하면 쉽다. 인슐린 불균형을 개선하면 렙틴 호르몬 이상을 해결할 수 있다.

만성 스트레스도 살을 찌게 하는 요인

셋째, 만성적으로 스트레스를 받으면 나오는 코르티솔 호르몬이 인슐린 저항성과 렙틴 저항성을 일으켜 살을 찌게 한다. 특히 장기간 저혈당 상태일 때 우리 몸은 비상상태라 생각해서 스트레스 호르몬인 코르티솔을 마구 내뿜는다. 굶거나 칼로리를 극단적으로 줄이는 다이어트를 하면 필연적으로 요요 현상을 겪게 되는 이유가 여기 있다. 과로를 하거나 불면증을 겪어도 코르티솔 호르몬이 분비된다. 스트레스 받으면 살이 찌고 만병이 생기는 게 틀린 말이 아니다. 이 경우 의지만으로 살을 빼기는 힘들다. 스트레스 요인 제거가 먼저 이뤄져야 하고, 적극적인 스트레스 해소법을 찾는 데 집중해야 한다. ^{출처}



항산화·항암 효과 입증된 전통 된장

한때 서양 음식에 밀려 한식이 등한시된 적이 있다. 집에서 흔히 접할 수 있는 음식이기에 그 가치를 알지 못한 것이다. 하지만 된장, 간장 등 우리의 전통 장이 항암·항산화 효과가 있다는 사실이 다양한 연구를 통해 이미 증명됐다. 코로나19로 건강이 무엇보다 중요해진 요즘, 우리의 전통 장이야말로 건강을 지킬 수 있는 최고의 방법이다.

천일염보다 죽염 들어가면 '슈퍼파워'

코로나19로 '집밥'을 먹는 횟수가 늘어나면서 자연스럽게 먹거리에 대한 사람들의 관심도 많아졌다. 바쁜 일상으로 인스턴트 식품에 의존했던 사람도 직접 요리를 하고, 시중에 판매되는 식재료 대신 채소나 과일을 키워 섭취하기도 한다. 특히 요즘은 된장이나 고추장 등 우리 음식에 꼭 필요한 장을 직접 담그는 사람도 늘고 있다. 마트에 가면 손쉽게 구입할 수 있는 수많은 장류가 있지만, 제대로 담근 전통 장과 전혀 다르다는 것을 알기 때문이다.

장내 유익균 증가로 면역력 강화

조선 시대에 편찬된 농서인 《증보산림경제(1780)》에 보면 “장은 모든 음식 맛의 으뜸이 된다. 집안의 장맛이 좋지 않으면 좋은 채소와 맛있는 고기가 있을지 좋은 음식이라고 할 수 없다”고 적혀 있다. 아무리 최고급 재료라고 해도 어떤 장으로 요리를 하느냐에 따라 그 맛과 영양이 달라지기에 예부터 장 담그기는 한 해 가장 중요한 일 중 하나였다.

우리나라의 전통 장은 순수하게 콩으로만 만든 메주와 소금물만 있으면 된다. 두 재료를 장독에 넣고 발효시킨 후 된장으로부터 간장을 분리하고, 이때 나온 된장을 다시 숙성시키면 전통 된장이 된다. 몸에 좋은 콩과 미네랄이 풍부한 소금(죽염)이 어우러져 숙성되니 그 자체가 최고의 천연 조미료로 완성되는 것이다.

국내외 450편 이상의 논문을 통해 좋은 재료로 충분히 기다려 만든 전통 된장은 발암 촉진 물질을 감소시키고 장내 부패균의 활동을 억제하는 역할을 하는 파워푸드로 증명됐다. 특히 위암, 대장암, 간암, 폐암, 전립선암, 복수암 등을 억제하는 효과가 뛰어나다고 알려져 있다. 원광대 식품산업기술대학원 발효식품학과가 발표한 자료에 따르면 개량식 된장에 비해 재래식 된

장이, 천일염에 비해 죽염을 사용했을 때 된장의 항암 효과가 더 크게 나타났다. 또한 세계 최초로 전통 된장에 항암 효과가 있음을 밝혀낸 바 있는 박건영 차의과학대 교수는 된장의 숙성기간도 암 예방 효과와 항암 효과에 큰 영향을 미친다고 말한다.

고추장은 체지방 분해 효과로 다이어트 효과도

항산화 및 항암 효과가 있는 식품이라고 하니 큰 질병이 있는 사람에게만 좋을 것 같지만, 된장은 요즘처럼 불안정한 먹거리와 가공식품을 많이 먹는 현대인이라면 누구에게나 꼭 필요한 식품이다. 바로 면역력과 직결돼 있는 장 건강에 도움이 되기 때문이다.

장에는 면역세포의 70%가 분포하고 100조 마리 이상의 유익균과 유해균이 8:2 정도로 적절하게 균형을 맞추고 있다. 만약 유해균이 많아져 균형이 깨지면 장내 황화수소, 암모니아, 페놀 등의 독소가 발생해 소화불량과 변비, 당뇨, 비만, 알레르기 등의 질병은 물론 암이나 치매, 자폐증까지 불러올 수 있다. 그만큼 장내세균의 건강은 매우 중요한데, 이는 어떤 음식을 섭취하느냐에 따라 달라질 수 있다.

장내 유익균을 증가시킬 수 있는 가장 좋은 음식은 발효식품으로, 그중에서도 된장이 으뜸이다. 된장은 탄수화물이 분해되면서 올리고당이 생성되는데, 이 올리고당은 장내 유익균인 비피더스균의 좋은 먹이가 된다. 또한 된장의 주재료인 콩에 함유된 단백질은 장내 유해균 발생을 억제해 장 건강에도움이 된다.

코로나19와 겨울철 추위로 활동량이 감소하면서 갑자기 증가한 체중으로 고민하는 사람이 많다. 체중 감소를 생각하고 있다면 된장만큼 좋은 것이 없다. 콩의 단백질이 발효 과정에서 펩타이드로 분해되고, 발효가 더 진행되면 아미노산으로 분리되는데 이것이 비만 억제 효과를 가져온다고 한다. 게다가 콩 자체가 단백질 덩어리이기 때문에 건강한 다이어트에 적합하다. 또 고추장은 캡사이신 성분이 함유돼 있어 지방 조직을 활성화시켜 체지방을 분해하고 혈액의 중성지방을 제거해 체중 감소에도 효과가 있다.

이 밖에도 전통 된장은 혈액이 응고되는 현상을 막아 심혈관계 질환을 예방하는 데 탁월하고, 몸 안에 쌓여 있는 독소를 제거하고 유해물질을 배출해 간 기능 강화에도 도움이 된다.



좋은 콩과 소금이 만들어낸 최고의 식품

우리나라의 전통 장은 콩과 소금으로만 만들어지기에, 이 재료가 어떤 것이냐에 따라 완성된 장의 맛과 영양이 결정된다.

콩에는 이소플라본이라는 플라보노이드 성분이 많이 들어 있는데, 콩이 발효 과정을 거치면서 당

성분이 제거돼 아글리콘이라는 대표적인 항암물질로 바뀐다. 콩의 발효기간이 길수록 항암물질 함유량은 높아지기에, 장은 오래 묵힐수록 좋다. 이러한 장의 효능을 얻기 위해서는 온전한 형태의

에 없다. 이에 박건영 교수는 “전통 된장을 담글 땐 국내산 콩이 가장 좋고 햇콩이 묵은 콩보다 더 많은 효과를 낼 수 있으며, 검은콩이 노란콩보다 영양과 항암 수치에서 우위에 있다”고 강조했다. 실제로 인산가에서 만드는 서목태 죽염된장은 2018년 1월, 염증성 장 질환 예방 및 개선에 도움을 주는 식품으로 인정받은 바 있다. 서목태는 예부터 약콩으로 사용돼 왔으며, 특히 검은콩 껍질에는 노란콩보다 안토시아닌이 풍부해 항산화와 항암 효과가 높다.

콩 못지않게 전통 장의 효능을 결정짓는 것은 ‘소금’이다. 일각에서는 전통 장의 염분 함량이 높아 고혈압 환자 등 심혈관 질환자에게 해로울 수 있다는 의견도 종종 나온다. 하지만 이는 염화나트륨 덩어리인 정제된 소금을 사용했을 경우다. 정제소금 역시 발효 과정에 영향을 주긴 하지만, 콩과 발효산물들의 효과에 의해 염분의 역작용은 억제된다. 특히 죽염으로 만든 장류는 전통 장이 지닌 다양한 효능을 더 높여주기에 좋은 콩과 소금으로 만든 것을 선택해야 건강에 이롭다.

재래식 간장은 그 자체로 약이 돼

인산 선생은 “죽염으로 만든 간장만 있으면 집집마다 종합병원이고 가정주부는 의학박사가 된다”고 했다. 실제로 예전에는 속이 쓰리거나 소화가 잘 안 될 때면 묵은 간장을 물에 타 마실 정도로 양념 그 이상의 가치가 있었다. 하지만 간장이라고 모두 같진 않다. 어떤 재료로, 어떻게 제조하는지에 따라 맛, 영양, 건강기능성이 확연한 차이를 보인다. 특히 액체인 간장은 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 항암 및 항산화 효과가 달라진다. 박 교수는 “정제염 간장, 천일염 간장, 죽염간장의 항산화·항돌연변이·항암 효과를 비교해 보니 죽염(9회, 1회 순), 천일염, 정제염 순으로 효과가 높게 나타났다”고 말했다.

우리의 전통 장은 음식의 맛을 좌우하는 양념 그 이상의 의미를 가진다. 먹을 것이 없어서 병이 생기는 것이 아닌, 먹는 것 때문에 더 큰 질병으로 고생하는 현대인들에게 전통 장은 선조들이 전해준 최고의 선물일지 모른다. 

좋은 콩을 사용해야 한다. 하지만 시중에 판매되는 상당수의 제품이 콩기름을 만든 후 남은 콩 찌꺼기(탈지대두)를 사용해, 자연 그대로 발효가 되지 않아 첨가물을 넣는다. 그렇다 보니 맛이나 영양적인 부분은 부족하지 않을 수 있지만 발효 과정에서 생기는 다양한 장의 효능은 떨어질 수밖에



100% 국내산 메주콩에 9회 죽염 지리산 맑은 공기 마시며 익다

우리나라 전통 장 담그는 방법은 생각보다 간단하다. 잘 찢은 메주에 소금물만 부으면 끝. 그다음은 자연에 맡긴다. 그런데 어떤 콩을 쓰느냐, 어떤 소금을 넣느냐에 따라 장의 품격이 달라진다. 100% 국내산 메주콩에 9회 죽염으로 담그는 인산가 전통 장류 제조 현장을 다녀왔다.

예부터 간장과 된장은 단순히 음식에 곁들이는 양념 그 이상의 역할을 해왔다. 소화가 안 될 때 간장을 먹었고, 화상을 입으면 된장을 발랐다. 이는 약을 구하기 어려웠던 시절의 궁여지책(窮餘之策)이 아니라 장류를 약으로 사용했던 선조들의 지혜다. 그러나 대량 생산

되는 개량된 장류에서는 이런 약성을 찾기 어렵다. 장류 제조 과정이 기계화되고 발효 시간을 단축시키면서 이제는 식재료에 머무르고 있다.

인산 선생은 모든 가정에서 죽염을 이용해 전통방식 그대로 장을 담가 먹으면 '식품이 곧 약'이 되는 식생

활의 혁명이 일어날 것이라고 했다. 또한 위궤양에 죽염간장 한 숟가락이면 거뜰하고 입원환자의 미음이나 죽에 죽염간장을 타 먹어 건강회복을 앞당기는 등 식생활은 물론 의료 분야에까지 변화를 몰고 올 것이라고 예견했다. 단 죽염이 대량 생산되어 누구나 구해 먹을 수 있어야 한다는 전제가 따른다. 그런데 인산 선생의 바람대로 죽염으로 장을 담가 먹는 시대가 왔다. 먹는 것만으로 건강해지는 죽염장류는 어떻게 담그는 걸까? 경남 함양의 삼봉산 증터에 있는 인산가 죽염전통장류제조장을 다녀왔다.

소나무 장작으로 3시간 삶고 3시간 뜸 들이고

시베리아에서 온 북극의 한파(寒波)에 얼굴이 얼어붙을 것 같은 1월 어느 날. 이른 아침부터 직원들이 분주하

게 움직였다. 전날 미리 불러놓은 메주콩을 넣고 가마솥에 불을 붙였다. 소나무 장작이 화염을 뿜으며 가마솥을 달구자 콩 삶는 고소한 냄새가 제조장을 가득 메웠다. 장맛을 좌우하는 중요한 재료가 콩이기에 인산가는 매년 농협을 통해 지리산 청정지역에서 생산되는 메주콩을 구입해 장을 담근다. 한 해 구입량이 적게는 10톤에서 많게는 15톤에 이른다.

불린 메주콩을 9개의 대형 가마솥에 나눠 담고 3시간을 삶은 후 다시 3시간 뜸을 들였다. 잘 삶아진 메주콩을 기계에 넣고 으갠 다음 나무틀에 넣어 각진 메주를 만들었다. 하나부터 열까지 일일이 사람의 손을 거쳐야 한다. 하나에 2kg 정도 되는 메주 400여 개가 오와 열을 맞춰 세워졌다. 이렇게 만들어진 메주는 1차 건조 후 2차 건조실로 옮겨 2주간 말린다. 이후 메주에 생명

력을 불어넣는 띄우기 과정을 거친다. 짚을 깔고 그 위에 건조된 메주를 올린다. 메주와 메주 사이에도 짚을 꼼꼼히 채운다. 메주끼리 붙으면 자칫 썩을 수 있기 때문이다. 메주를 띄울 때 짚은 매우 중요한 역할을 한다. 메주의 발효와 숙성에 관여하는 효모가 바실러스 서브틸리스균인데 짚을 좋아해 짚에서 잘 자란다. 따뜻한 아랫목에 이불을 덮어 메주를 띄우던 전통방식 그대로 2주간 바실러스 서브틸리스균을 배양하면 잘 띄워진 메주가 된다.

메주에 핀 흰 곰팡이... 정상적으로 잘 배양된 상태

몇 주 전 띄워놓은 메주를 보니 하얀색 곰팡이가 메주의 한쪽 면을 채우고 있었다. 메주를 들어 보이며 제조 과정을 설명하던 최종진 인산가 이사는 “인산가 전통 메주를 구입해 집에서 죽염 장을 직접 담그는 분들이 매년 늘고 있다”며 “가끔 메주에 흰 곰팡이가 피었다고 반쯤을 하시는 분들이 있는데 정상적으로 배양이 잘 된 메주이니 안심하고 담그셔도 된다”고 말했다.

본격적으로 장 담그기를 시작했다. 메주를 장독에 넣기 전 표면을 깨끗한 물로 세척했다. 메주의 물기가 마르기를 기다리며 장독 소독까지 마쳤다. 마른 짚을 한 움큼 집어 불을 붙이니 활활 타올랐다. 불꽃이 최고조에 이를 때 장독에 넣고 안쪽까지 구석구석 소독했다. 독 안에 떨어진 재를 깨끗하게 털어낸 후 메주를 차곡 차곡 넣었다. 메주를 넣은 후 대나무로 고정을 하는데 건조된 메주가 떠오르는 것을 막기 위한 작업이다. 메주가 소금물 밖으로 나오면 썩을 수 있다. 무더운 여름을 나야 하는데 메주가 소금에 완전히 젖어지지 않고 공기 중에 노출되면 변질될 가능성이 높다.

대나무로 고정한 메주에 준비한 물죽염을 부었다. 양이 상당히 많았다. 20ℓ 물통 대어섯 개를 쏟아부었다. 인산가에서 전통 장을 담글 때 메주와 물죽염의 비율은 1대 2다. 180ℓ의 장독에 메주 56kg을 넣은 후 9회 죽염을 물에 녹인 염도 20도의 물죽염을 112ℓ 부어 완



성한다. 최종진 이사는 “보통 가정에서 장을 담글 때 메주와 소금물의 비율을 1대 3 정도로 하는데 인산가는 철저하게 1대 2 비율을 지켜 담그기 때문에 간장 맛이 진하고 된장도 맛있게 발효된다”고 설명했다.

메주와 물죽염이 만나 60일간 1차 발효 숙성

물죽염이 들어가자 메주가 떠올랐다. 그러나 미리 설치한 대나무에 걸려 수면으로 올라오진 않았다. 준비해 둔 건고추와 불이 붙은 숯을 독 안에 넣었다. ‘치익~’ 소리를 내며 숯불이 꺼졌다. 장독을 닦은 후 벌레나 이물질이 들어가지 않도록 뚜껑을 덮었다. 이렇게 죽염 전통 장 담그기는 끝났다. 그러나 진짜 간장과 된장을 만나려면 최소 60일을 기다려야 한다. 메주와 물죽염이 만나 간장과 된장이 되려면 발효의 과정을 거쳐야 한다. 60일 후 장독 뚜껑을 열어보면 메주에서 우러나온 물죽염의 빛깔이 연갈색으로 바뀌어 있다. 메주와 물죽염을 분리해 장독에 나눠 담은 것을 장 가르기라고 한다. 이렇게 가르른 메주는 된장이 되고 물죽염은 간장이 된다. 장독에 나눠 담은 간장과 된장은 2차 발효가 된다.

전통 장의 맛은 자연이 빚는 것이다. 지리산의 맑은 공기 마시며 1년 이상 장독 안에서 익으면 맛있는 죽염된장과 죽염간장이 된다. 인산가는 회원들에게 1년 이상 발효된 죽염된장을 판매하고 있다. 죽염간장은 최소 5년 된 묵은 간장으로 양념 이상의 가치가 있다.

죽염으로 만든 인산가 전통 장 제조 과정



01

1 전날 불려놓은 메주공을 가마솥에 3시간 삶는다.



02

2 삶은 콩은 3시간 뜬을 들인 후 다져서 메주로 만든다.



03

3 2주간 건조한 메주는 짚을 깔고 다시 2주간 띄운다.



04

4 장독을 준비해 불로 소독을 한다.



05

5 세척한 메주를 장독에 차곡차곡 넣는다.



06

6 메주가 떠오르지 않도록 대나무로 고정을 시킨다.



07

7 물죽염을 넣는다. 이때 메주가 완전히 잠기도록 한다.



08

8 건고추와 숯을 띄운 후 입구를 막는다.



09

9 60일 정도 지나 1차 발효된 간장과 된장을 나누는 장 가르기를 한다.



10

10 간장과 된장을 장독에 담아 2차 발효를 한다. 1년 이상 발효가 돼야 제맛이 난다.



죽염 장 3총사의 명절 밥상 입맛 살리고 영양 높이고

된장·간장·고추장을 주요 양념으로 사용해 설과 정월대보름이 있는 2월의 식탁을 더욱 풍성하게 해줄 메뉴를 소개한다. 명절맞이로 이미 냉장고에 가득 넣어둔 재료를 적극 활용하면 된다.



스페셜 3 전통 장으로 '냉장고를 부탁해'

글 김효정 사진 장은주
푸드 스타일링 이윤혜(사이간)

명절 장보기 재료로 만드는 죽염간장 샤브국수 (2인분)

재료

다시육수 5컵, 육전용(샤브샤브) 소고기 100g, 무 30g, 알배추 6장, 대파 1대, 다진 마늘 1작은술, 간장 1큰술, 후추 약간, 증면 2인분

만들기

- 1 소고기는 종이타월로 핏물을 제거한다. 증면은 삶아서 찬물에 헹궈 건진다.
- 2 알배추는 길이로 반 자르고 대파는 길이 반 가른 후 5cm 정도로 자른다. 무는 필러로 얇게 포를 쪼른다.
- 3 다시육수를 끓이다가 육전용 고기를 데쳐 꺼내어 두고 무, 알배추, 대파 순서로 넣고 끓인다.
- 4 채소가 다 익으면 다진 마늘과 죽염간장으로 간하고 증면을 넣어 한소끔 끓으면 그릇에 담고 데쳐놓은 고기를 올리고 후추를 뿌린다.

잘 숙성된 죽염간장·죽염고추장·죽염된장

발효미학의 결정체인 우리 전통 장은 소금과 더불어 음식의 맛을 좌우하는 가장 기본적인 조미료다. 하지만 제대로 된 장을 만드는데 들어가는 질 좋은 재료와 발효를 위한 최상의 자연조건을 고려하면 장을 단순 조미료로 보긴 어렵다. 장은 우리가 먹는 음식이 약이 되게 하는 힘을 가진 한국인의 소울푸드 Soul Food·먹는 이의 영혼을 감싸주는 음식다. 우리 조상들은 장맛이 바뀌면 집안에 우환이 깃든다고 생각했을 정도다.

대부분 된장·간장·고추장을 국이나 찌개, 나물무침의 맛을 내는 기본 양념 정도로만 사용하는데, 각 가정에 있는 장 3총사의 맛을 정확히 파악하고 다양한 음식 재료와의 맛 궁합을 상상해 조리하면 한계 없이 음식에 무한 활용할 수 있다. 특히 장을 만드는 기본 재료인 메주와 소금은 장맛을 결정짓는 요인이나 마찬가지로 죽염으로 만든 장은 어떤 요리에도 어울리는 맛을 낸다.

샤브샤브 국물이나 전골·주먹밥 양념으로

코로나19로 여러 친지와 의 만남은 힘든 상황이지만 설 명절 음식을 안 할 수는 없다. 식구 수에 맞춰 재료를 살 수 있으면 좋겠지만 대부분 재료가 남거나, 명절 음식으로 한 요리들이 남아 냉동실을 꽉 채우게 된다. 또 떡국과 각종 전, 소고기와 같은 명절 음식을 연휴 내내 먹으려면 지겨워지기 마련이다. 어떤 요리에도 어울리는 인산가 죽염 장 3총사와 명절을 맞아 준비한 재료들 사이의 궁합을 따져서 다양한 레시피를 창조해 보는 건 어떨까.

다시육수와 죽염간장으로 맛을 낸 국물에 질 좋은 소고기와 다양한 생야채를 살짝 익혀 먹는 샤브샤브를 할 수도 있고, 죽염된장 국물에 먹고 남은 전을 몽땅 넣고 팔팔 끓여 구수한 전골로 즐길 수도 있다. 죽염된장을 물에 미리 풀어 오래 끓이다 보면 다른 재료들과 조화가 맞지 않아 자칫 쓴맛이 날 수가 있는데, 이럴 땐 설탕 반 티스푼을 넣거나 다른 재료들이 모두 익은 후 된장으로 간을 하면 해결할 수 있다. 또 정월대보름을 맞아 준비한 각종 묵은 나물을 종종 썰어서 밥과 죽염고추장으로 살살 비벼 한 끼 식사로 완벽한 주먹밥을 만들 수도 있다.





묵은 나물 죽염고추장주먹밥 (2인분)

재료

밥 2.5공기, 묵은 나물(곤드레, 취, 시래기 등) 1컵, 고추장 3~4큰술, 참기름 1큰술, 통깨 2작은술

만들기

- 1 볼에 나물을 잘게 다져넣고 죽염고추장과 참기름으로 버무린다.
- 2 뜨거운 밥과 통깨를 더해 섞고 먹기 좋은 크기로 동글게 만들어 담아낸다.

남은 전으로 만드는 구수한 죽염된장전골 (2인분)

재료

소고기 100g, 애호박전, 버섯전, 두부전, 대구전 적당량, 된장 2큰술, 다시육수 3컵, 참기름 1/2작은술, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1/2작은술, 대파, 양파, 홍고추 약간씩

만들기

- 1 소고기는 굵게 채 썰어 준비한다. 참기름을 두른 소스팬에 다진 마늘을 볶다가 고기를 넣고 다시육수를 붓고 죽염된장을 풀고 한번 우르르 끓여둔다.
- 2 독배기에 양파를 깔고 전을 고루 담고 준비한 육수를 붓는다.
- 3 대파와 홍고추, 고춧가루를 넣고 중간 불에서 끓인 후 모자라는 간은 죽염간장으로 더한다. 



인산식객

죽염양치로 치아 관리하는 80세 임부원씨

글 한상헌
사진 양수열

젊을 때 임플란트 15개 심었지만 20여 년 죽염양치로 생생합니다

치아가 건강해 잘 씹기만 해도 면역력이 강화된다. 씹는 행위만으로도 부교감신경이 활성화되고 림프구가 증가해 면역력이 높아진다. 나이가 들면 치아 건강이 중요한 이유다. 젊었을 때 관리를 못 해 15개의 임플란트를 했지만 죽염양치로 관리해 80세에도 건강한 치아를 유지하고 있는 임부원씨를 만났다.

월간 《인산의학》 편집부 앞으로 한 통의 메일이 왔다. ‘죽염으로 양치 20년 건강’이란 제목의 체험수기였다. 메일에는 6·25 전쟁과 4·19혁명을 겪었고 장교로 군복무를 마쳤으며 수출 역군으로 열심히 살아온 퇴역한 노익장이라고 자신을 소개했다. 죽염의 효능과 효과를 제대로 본 연세 지긋한 어르신인 것 같은데 전자메일로 수기까지 보낼 정도로 인터넷 사용에 능숙하니 어떤 분인지 궁금해졌다.

메일에 적힌 번호로 연락을 했더니 수화기 너머 들리는 목소리에서 밝은 에너지가 느껴졌다. 코로나19로 대면을 자제하는 상황인데도 흔쾌히 만남을 허락했다.

매일 만보 걷기·테니스·스크린골프 즐겨

인천 김단신도시에 사는 임부원(80)씨는 자신의 직업을 ‘만보 萬步’라고 소개했다. 요즘 스마트폰에 100일 동안 100만 보를 걷는 어플리케이션을 깔아놓고 매일 만 보를 걷고 있다고 했다. 특기는 테니스, 취미는 캘리그래피와 그림 그리기, 스크린골프라고 했다. 매일이 즐거움의 연속이라는 임부원씨는 기자에게 “내 나이가 예순아홉입니다. 제 나이로 보이나요?”라고 물었다. 대답을 못 하고 머뭇거리자 호탕하게 웃었다. “생물학적 나이는 여든 살이지만 마인드나 열정만큼은 예순아홉에서 더 이상 나이를 먹지 않는다는 의미입니다.”

활력 넘치는 건강 비결을 묻자 ‘죽염’이라고 했다. 20여 년 죽염으로 양치를 해왔더니 80세에도 씹는 걱정은 없다고 했다. 젊은 시절 임부원씨는 개인 사업을 하면서 잦은 술 접대와 야근이 생활이었다. 과로로 인해 40대 때부터 치아가 상당수 소실됐다. 한번에 10개를 받치할 때도 있었다. 상태가 심각했다. 당시로서는 부분틀니 외에는 방법이 없었다. 그 후에도 치아 관리를 제대로 하지 못해 잇몸은 계속 무너졌다. 부분틀니로 근근이 버티던 중 우리나라에 임플란트가 도입되면서 한 가닥 희망이 생겼다. 50대였던 그는 임플란트 시술이 대중화되지 않았던 초기였지만 한 번에 15개를 해 넣었다.

“임플란트로 치아 문제가 해결돼 한시름 덜었는데 문득 이런 생각이 들더라고요. 임플란트는 잇몸에 볼트를 심어 견고하게 고정한 다음 인공치아를 끼우는 것이니 잇몸을 건강하게 관리하면 좋을 것 같았어요. 일반 치약보다 죽염으로 양치하면 건강하게 관리될 것 같아 죽염양치를 시작하게 됐습니다.”

일주일에 세 번은 ‘270번 칫솔질’로 입안 대청소

언제부터인지 연도는 정확히 기억나지 않지만 죽염양치를 시작한 지 20년도 더 된 것 같다고 했다. 그는 “어렸을 때는 다들 소금으로 양치했는데 치아가 건강했다”며 “양치할 소금을 사려고 보니 제일 좋은 소금이 죽염인 것 같아 무작정 죽염을



사다 양치를 했다”고 말했다.

임부원씨는 20여 년 유지해 온 그만의 독특한 양치법이 있다. 죽염으로 잇몸을 마사지하듯 부드럽게 닦는 것이 대원칙이다. 구체적인 방법은 양치질을 270번 하는 것이다. 입속을 윗니와 아랫니, 오른쪽과 왼쪽, 바깥쪽 잇몸과 안쪽 잇몸으로 구분하여 총 8곳으로 나눈다. 예를 들어 오른쪽 바깥 윗니 잇몸, 왼쪽 바깥 아랫니 잇몸... 이렇게 구역별로 칫솔질 30번, 모두 8곳이니 총 240번 하는 것이다. 그리고 나머지 30번은 혀를 닦는다. 일주일에 3번 정도 한다고 하니 이틀에 한 번꼴이다. 한 번 할 때마다 입속을 대청소하듯 잇몸과 치아를 닦는다. 포인트는 칫솔에

힘을 주지 않고 잇몸에서 피가 나지 않도록 부드럽게 양치한다. 팁이라면 오른손과 왼손을 번갈아가며 하는 것이다.

“죽염으로 양치하면 소금으로 절이는 것이니 잇몸을 잡아주고 입속 세균도 없애줄 것이라 믿음이 있었어요. 잇몸에서 피가 나고 부었을 때 잇몸약을 먹는 것보다 죽



염양치를 하면 염증 제거 효과가 있어 좋거든요. 양약보다 자연치유가 옳다는 생각으로 죽염양치를 하고 있어요.” 죽염으로 양치를 하면 치약을 사용하는 것만큼 상쾌하거나 개운한 느낌은 적다. 하지만 죽염으로 양치를 해야 한 것 같다고 했다. 치약에는 연마제나 계면활성제 등 다양한 첨가물이 들어간다. 양치를 한 후 삼키지 않고 뱉어내야 하는 이유다. 그런데 죽염은 식염이면서 염증을 잡아주는 효과가 있으니 굳이 뱉을 필요가 없다. 임부원씨는 “치약으로 양치를 하면서 뱉어내는 이유는 먹을 수 없기 때문인데 죽염은 먹으면 먹을수록 이로운 것이니 죽염양치가 훨씬 유익하다”고 말했다.

세균을 잡고, 입속과 칫솔 소독까지 ‘일거삼득’

그가 죽염양치를 고집하는 이유는 또 있다. 칫솔은 음식물찌꺼기 등 이물질이 잔존해 세균이 번식하기 좋은 환경이다. 칫솔에 남아 있던 세균이 양치할 때 잇몸에 침투하면 풍치가 생길 수 있다. 그러나 죽염으로 양치하면 살균 효과가 있어 세균을 잡고 입속과 칫솔 소독까지 되니 일거삼득-一舉三得이다. 임부원씨는 죽염양치를 하고부터는 잇몸 질환을 크게 앓은 적이 없다. 최근 노환으로 인해 이상이 생긴 치아를 발치하고 임플란트 2개를 새로 했는데 잇몸이 튼튼해 무리 없이 시술했다. 죽염을 활용한 그만의 건강법은 또 있다. 아침에 일어나면 제

죽염으로 양치하면 소금으로 절이는 것이니 잇몸을 잡아주고 입속 세균도 없애 줄 것이라 믿음이 있었어요. 잇몸에서 피가 나고 부었을 때 잇몸약을 먹는 것보다 염증 제거 효과가 있어 좋거든요. 양약보다 자연치유가 옳다는 생각으로 죽염양치를 하고 있지요

일 먼저 물죽염으로 코 세척을 한다. 물죽염(실버)을 스프레이에 넣고 콧속에 뿌리면 끝. 환절기만 되면 그를 괴롭히던 비염이 사라졌다.

“월간 《인산의학》에 소개된 물죽염 활용법을 보고 지난해부터 물죽염으로 코 세척을 했어요. 봄가을이 되면 코가 건조해져 가슴기를 틀어놓아야 잠을 잘 수 있었는데 언제

부턴가 가슴기를 틀지 않아도 잠이 잘 오더라고요. 지난해 가을엔 비염 증상도 없었고요. 올봄을 지내봐야 알겠지만 물죽염 효과인 것 같아요.”

죽염수로 코 세척, 목 세척, 눈 세척도

그는 잘못된 식습관으로 위산역류증이 심했다. 야근이 잦아 보니 저녁식사가 늦었다. 식사 후 바로 소파에 누워 TV를 보다 잠드는 것이 일상이었다. 음식을 소화시키기 위해 나온 위산이 식도로 역류하면서 후두염이 생겨 수술까지 했다. “가수 이장희씨 목소리를 닮았다고 할 정도로 노래도 잘했는데 수술 후부터는 쉿소리가 나서 노래방에 잘 안 가요. 후두



수술 후유증으로 목이 칼칼하고 목소리가 갈라지는데 물죽염을 뿌리고 가글을 하면 좋더라고요. 요즘 코로나19로 호흡기 관리가 중요한데 물죽염으로 세척하니 걱정이 없습니다.” 곁에 있던 아내 이화자(73)씨는 “예전엔 식염수로 코 세척을 하더니 물죽염으로 바꾸더라”고 한마디 거들었다. 임부원씨는 “약국에서 파는 식염수로 해봤더니 물죽염만 못하다”면서 “감기도 안 걸리고 눈병 치유도 잘 되니 물죽염이 더 좋다”고 말했다.

임부원씨는 눈 세척에도 물죽염을 활용한다. 어렸을 때 물놀이할 때 눈병이 나면 소금물로 씻어냈던 경험이 있어 물죽염 사용에 거부감이 없다.

“나이 들면 안구건조증이 생기잖아요. 눈이 충혈되기도 하고요. 물죽염을 넣으면 굳이 안과에 갈 필요가 없어요.”

아내 이화자씨도 죽염 덕을 본 경험이 있다고 했다. 그녀는 어렸을 때 폐결핵을 앓았다고 한다. 기억에도 없는 병력이 노년 이 된 그녀를 괴롭혔다. 기침을 하면 좀체 멈추지 않는 기관지 확장증을 앓게 되면서 그녀가 선택한 것이 죽염이다.

“죽염이 좋다고는 하는데 어디에 좋은지, 얼마나 먹어야 하는

지 잘 몰랐어요. 사실 관심이 없었던 거죠. 그런데 남편이 죽염을 애용하는 걸 보고 기침할 때마다 입에 넣고 녹여 먹었는데 기침이 잦아들더라고요. 그래서 가방에 넣고 다니며 계속 먹었더니 어느 순간 기침이 사라졌어요.”

팔순 친구들과 역사탐방... 최근엔 비대면 진행

임부원씨는 몇 년 전 고등학교 동창들과 역사문화탐방 모임을 만들었다. 한 달에 한 번 유적지나 박물관 등지를 다니며 역사적인 의미와 가치를 공유하고 있다. 65회나 됐다. 단장을 맡고 있는 그는 코로나19로 최근 모임을 할 수 없어 비대면 온라인 탐방을 기획했다고 한다. 팔순의 친구들이 컴퓨터나 스마트폰 앞에 앉아 화면을 보며 소통을 한다고 상상하니 나이는 숫자에 불과하다는 말이 맞는 것 같다.

“친구들에게 죽염양치를 소개하면 일부는 받아들이지만 거부하는 이도 많아요. 이해합니다. 사람의 생각은 다양하니까요. 그런데 치아가 건강하면 뇌졸중이나 치매도 예방한다고 하잖아요. 내가 경험한 죽염양치를 열심히 알려 모두가 건강하게 살 수 있도록 돕겠습니다.”

김만배의 약초보감 <25>

석위石葦

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

신장을 보하면서 치유한다

혀 모양을 닮은 석위는 신장 및 방광 질환의 약재로 쓰인다. 인산 선생은 석위초가 요로결석, 방광결석을 해결하는데 도움이 된다고 했다. 신장에 좋은 약재는 여럿 있으나 신장을 보하면서 치유하는 약초로 석위초가 제일이라고 했다.

내가 왕이라면 석위는 ‘충신’



작은 키가 배의 갈 곳을 정해 주고, 작은 혀의 길을 안내한다. 그 키와 혀의 모양을 닮은 식물이 있다. 영어 이름도 혀같이 생겼다 하여 Tongue fern이고, 학계 이름이 *Pyrrosia lingua* (Thunb.) Farw.인데 lingua는 혀라는 뜻이다. 그리고 생약 이름은 석위石葦다. 바위 위에서 자라는 잎을 보면 갈대숲처럼 보여서 갈대 위葦자를 쓴다.

바위에서 자라... 봄·가을에 이파리 채취

다른 이름도 바위에서 자란다는 뜻으로 석화石花, 석피石皮, 석란石蘭, 석검石劍, 석사石簾, 석위초石葦草 등으로 불린다. 생육 환경에 따라 붉은 바위에서 자라는 것을 금성초金星草·금탕시金湯匙, 기와에 자라는 것을 와위葦草라고 하기도 한다.

석위는 상록 여러해살이풀로서 고사리강綱 고사리목目 고란초과科 석위속屬으로 분류되는 양치식물이다. 제주도와 남부지방에서 자생한다. 번식방법은 분주나 포자로 번식하고 잎이 붙어 있는 근경을 잘라 심으면 증식이 잘된다. 그늘이나 반그늘에서 잘 자라고 지하부의 물 빠짐이 좋은 수태나 배양토에 재배한다. 5℃ 이상에서 월동하고 10~21℃에서 잘 생육한다. 관상용으로 화분이나 수태에 심어 공중걸이를 하면 관상 가치가 높다.

약용으로 쓰는 잎은 봄과 가을에 채취해 수염뿌리와 헝잡물, 그리고 용모毛와 잎자루를 제거해 햇볕이나 약한 불에 쪄서 말린다. 양봉기름에 볶아서 사용하기도 한다. 잎에 잔털이 비단 같은 우단일엽이나 잎이 삼각으로 갈라져 있는 세뿔석위, 잎이 작은 애기석위도 석위처럼 약으로 사용된다. 주요 성분은 플라보노이드flavonoid와 사포닌saponin, 안트라퀴논anthraquinone, 탄닌tannin 등이다.

《신약본초》 “신장암·신부전 치료에 주장약”

석위에 대해 《본초강목》에는 “앞에 반점이 있고 물소리나 사람 소리가 없는 곳에서 자란 것이 좋고, 2월과 7월에 잎을 따서 그늘에 건조하며, 오래된 기와지붕에서 자란 것은 임병淋病을 잘 치료한다. 약에 넣을 때 불에 구워 노란 털을 제거하는 것은 털이 폐를 찌러 기침을 하게 하기 때문이다”라고 했다.



《동의보감》은 “성질이 서늘하고 맛은 쓰고 달며 독이 없다. 방광에 열이 맺혀 소변이 안 나오는 것과 방광에 열이 나며 그득한 것, 그리고 소변이 찝끔찝끔 나오는 것과 유뇨를 치료하여 소변을 잘 나오게 한다”고 했다. 인산 김일훈 선생의 구술서 《신약본초》에는 “암 치료약에는 죽염을 공통으로 쓰고 간암, 신장암, 신부전에는 석위와 유근피, 호장근이 주장약이다. 난치병인 손과 발에 통증이 있고 궤양이 발생하여 괴사되는 버거스씨병Buerger’s disease과 에이즈AIDS, 즉 후천성면역결핍증에도 집오리에 석위와 호장근, 금은화, 포공영을 쓴다. 신장암과 방광암 그리고 신장결석이나 요도결석과 방광결석에는 석위, 호장근, 목통, 차전자를 같은 양으로 하여 지속적으로 끓여 먹으면 틀림없이 낫는다. 그 외에 뇌염, 뇌막염, 뇌암 치료와 간암, 간경화, 그리고 혈종양, 매독, 임질 등에도 석위를 첨가하여 쓴다”고 했다.

한방에서도 잎인 석위는 설열去熱, 이수利水, 통림배석通淋排石, 청폐清肺, 지혈止血의 효능이 있어서 임병으로 인한 통증, 혈뇨, 요로결석, 요도염, 방광염, 신염의 증상과 요도결석, 만성기관지, 신염腎炎, 자궁출혈, 세균성설사, 만성기관지염, 기침, 피부질환 치료에 사용한다. 뿌리줄기인 석위근은 통림通淋, 소종消腫, 제노열除勞熱, 지혈, 창상출혈創傷出血, 잎에 있는 털인 석위모는 화상 치료에 쓰인다. 석위를 골석滑石, 행인杏仁, 사간干干과 함께 쓰면 한쪽의 효과를 증대하고, 창포草를 섞어 쓰면 함께 증대된다. 맥이 약하거나 설사를 자주 하는 사람은 다량 복용할 때 주의해야 한다고 하였다.

《세종실록지리지》에 임금께 진상 기록

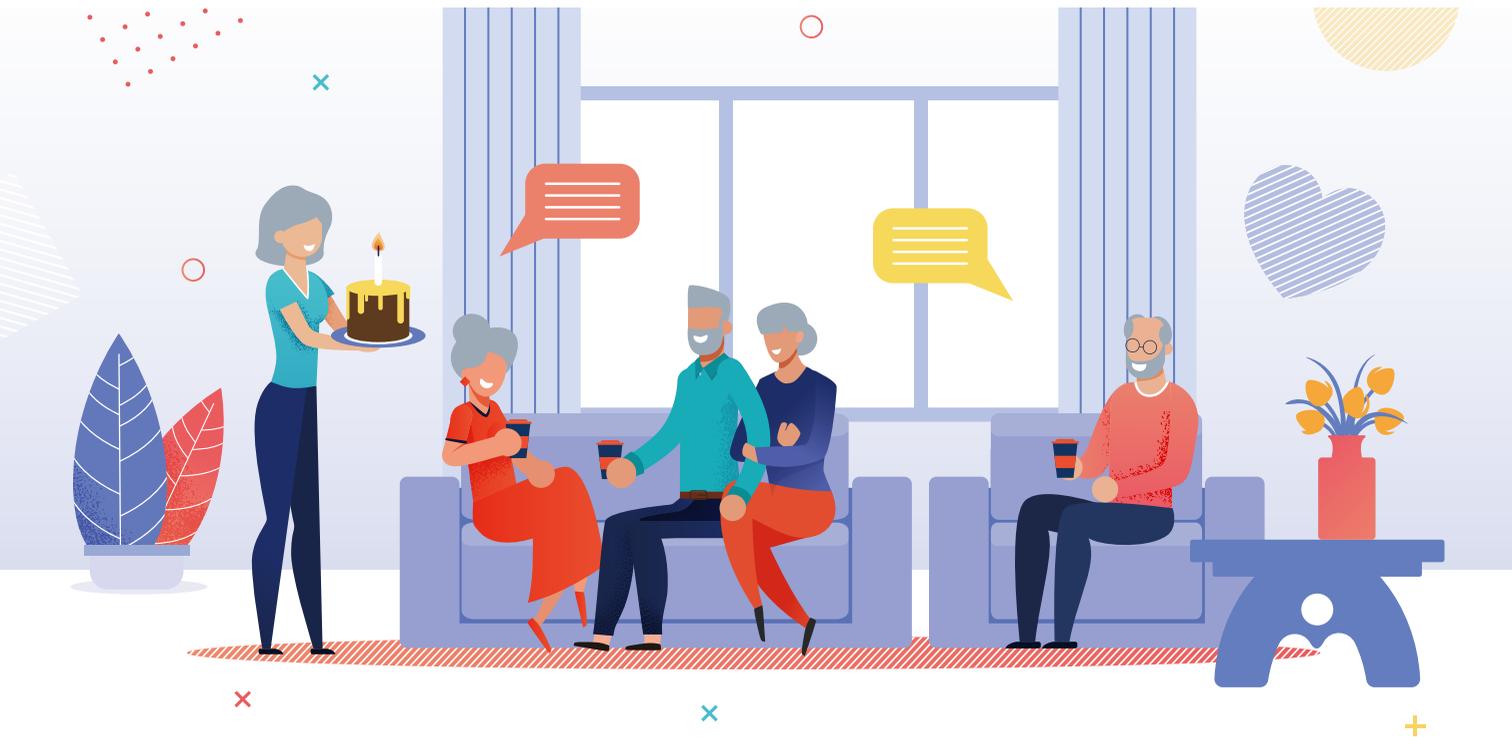
중국의 임상결과 중에서 석위 복용자 유효율이 급성신염과 신우신염腎盂腎炎은 92.3%이고 요로결석은 석위, 차전자, 생치자, 감초를 전탕하여 차로 복용한 결과 97.5%의 유효율을 나타냈다는 보고가 있다. 그리고 우리나라의 최근 연구결과는 석위 추출물이 파킨슨병에 관련한 모노아민 monoamine 산화 효소 활성 억제와 항염증 효과, 항산화 작용과 진통 효능, 흰쥐 신장 기능에 미치는 영향, 가래를 없애고 천식을 진정시키는 작용, 이산화황으로 유발한 흰쥐의 만성기관지염의 작은 기관지의 배세포가 작아진 효과와 임상에서 기관지 내의 점액 분비가 감소하는 것과 일치한 연구가 있다.

《향약집성방》에서는 “석위탕은 아랫배가 부르고 조여드는 것 같으면서 몸이 아프며 소변이 잘 나오지 않을 때는 석위와 차전자를 각각 같은 양으로 거칠게 가루 내어 한번에 20g씩 물에 달여서 먹는다”고 했다. 민간에서도 소변이 잘 안 나오거나 피가 섞여 나올 때 피를 멈추는 데 사용했다.

《세종실록지리지》에는 석위를 임금님께 진상했다는 기록이 있다. 너무 좋은 음식을 먹고 나타나는 질환을 치료하는 것도 있지만 임금이 국정 운영을 하며 받는 스트레스를 해소하기 위해 맛이 달고 쓰며 시원한 성질과 독성이 없는 신하가 필요한 모양이다. 그 신하는, 신腎에서 일을 하여 몸을 건강하게 하고, 배의 키 같은 혀에서 나오는 어명을 잘 받들어 선포하라는 의미인 듯하다. ㉑

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.



입춘 제때 돌아와도, 마음 추울 땐 뜨거운 맛을

시니어들은 돈 얘기 아니면 건강 얘기

벌써 입춘. ‘츄네’ ‘안 츄네’ 해도, 24절기는 어김없이 돌아간다. 코로나19도 계절의 흐름은 막지 못한다. 사람이 하는 온갖 일, 식사, 운동, 여행, 공부, 개인적인 일은 물론 국가의 일조차도 막을 수가 있지만, 계절의 흐름은 코로나19 아니라 코로나19 할아버지가 와도 막지 못한다. 그 지독한 코로나19 외중에서, 그리고 폭설과 혹한이 몰아쳐도, 어김없이 찾아온 입춘만 봐도 그렇지 않은가? 팬데믹 시대. 코로나19로 인해 집에 갇혀 살다가 너무 지겨워서 밖으로 나와도, 차 한 잔 마실 카페도 없는 나날들. 한때 왕성하게 뛰던 시니어들은

더욱 답답해서 친구네 집을 돌아가며 방문한다. 시니어들은 만나면 하는 얘기가 정해져 있다. 돈 얘기와 건강 얘기다. 돈 문제. 유럽 등 선진국 시니어는 연금으로 세계여행도 다니는 등 연금만 잘 부어도 노후 돈 걱정은 없다. 그러나 한국의 시니어는 연금 제도의 역사가 짧아서 흡족하지 않다. 작년 말 기준 65세 이상 노인 803만 명 중 국민연금 수급자는 43%에 불과, 그중 80%는 수령액이 60만 원 미만, 100만 원 이상 받는 사람은 6.6%에 불과하다고 한다. 우리나라의 경우, 30세부터 한 달에 9만 원씩 60세까지 국민연금을 납부하면 죽을 때까지 매달

50만 원씩 받을 수 있다. 그 돈 가지고 어느 수준의 생활을 할 수 있느냐는 아직 논하기 이르다. 연금 타서 생활하며, 해외여행도 즐기는 외국에 비하면 우리는 아직 부족하다.

이제 그들은 아무도 ‘침실 얘기’는 하지 않는다

나이를 먹을수록 돈 얘기 다음에 인기 있는 대화는 역시 건강. 한창 모이기만 하면 ‘침실 얘기’가 주제였다. ‘의무방어전’에 유난히 신경을 쓰던 때도 있었다. 결국 건강과 100% 연관되는 주제다. 그러나 연봉이 아무리 많다 해도, 건강을 잃은 다음에 돈은 ‘있으나 마나’가 된다. 연봉이 매달 1,000만 원 이상 나온다 해도, 건강을 잃으면 ‘텔런트급 젊은 미인’이 매일 방문해도 개 닭 보듯 하는 민망한 입장에 처하게 될 것이다. 건강이 없으면 우리가 평소에 행복이라고 부르던 것과 멀어진다. 필자는 “완전한 남녀평등 없이 민주주의는 영원히 완성되지 않을 것이다”라는 주장을 반세기 넘게 외치고 있다. 마찬가지로 “건강 없으면 행복한 인생은 절대로 완성되지 않을 것”이라 외치고 있다. 건강 없으면 마음의 평화 역시 성립되지 않는다.

뜰 때는 뜨겁지만 끝나면 안 뜨거운 단전 쑥뜸

작년 10월 《조선일보》에서 단전에 관한 눈에 띄는 기사를 읽었다. 단전 치기가 건강에 좋다는 내용이였다. ‘뇌를 활성화시키고 근력도 보강한다. 단전은 배꼽보다 약 3cm 아래에 있다. 한의학에서는 혈액을 모아 각 세포에 공급하는 기의 흐름에 있어서 가장 핵심적인 부위로 본다. 단전 치기는 전신과 뇌로 흘러 들어가는 혈액의 순환을 도와 뇌 건강에 도움을 준다고 알려졌다. ① 양발을 11자로, 다리는 어깨너비로 벌리고 선다. ② 어깨와 상체에 힘을 빼고



무릎을 약간 구부리고 아랫배에 힘을 준다. ③ 양손을 오므린 상태로 단전 부근을 1~2분 두드린다. ④ 마무리할 때는 손바닥으로 아랫배를 시계 방향으로 쓸어준다.’ 간단한 처방이지만 이 단전 치기는 효과 있는 건강법이다. 단전 치기와 명상을 같이 하면 더욱 좋다고 설명하는 명상 전문가를 만난 일도 있다. 깊게는 알 수 없지만, 명상과 단전은 깊은 관계가 있다. 그러나 단전 하면 뭘니 뭘니 해도 ‘쑥뜸’이다. 뜨거운 것이 흠이라면 흠이지만, 약간 뜨거운 것만 빼면 나무랄 데 없는 건강법이 쑥뜸이다. 김윤세 회장((주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)의 《신약》 등 여러 저서에 단전 쑥뜸에 대해서 상세히 적혀 있다. 그 신비한 효능에 비해 다만 뜨거운 것이 흠이라고 하면 김 회장은 “뜰 때만 뜨겁지, 끝나고 나면 안 뜨겁지 않아요?”라고 말한다. 그야말로 건강 명언이다. ☺



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 (여원) 발행인 / 건강에세이집 《나 대신 아파 주실분》 출간 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장



인산가 피부보습

글 민병한(인산가 신사업본부장 상무)
사진 양수열, 셔터스톡

실내 생활로 마른 피부 '깡깡'

울겨울은 코로나19로 우리 몸과 마음이 더 위축돼 그 어느 해보다 길고 춥게 느껴진다. 일반적으로 겨울철에는 기온이 급격히 떨어지면서 차가운 공기 노출과 장시간 난방기기 사용 등으로 피부가 건조해지는데, 최근 코로나19 확산으로 인해 실내 활동량이 증가하면서 더욱 더 피부가 건조해지고 있다.

씨실 바디 케어로 수분 '깡깡'

겨울철 대기 중의 습도는 약 40~50%로 여름철에 비해 절반 수준이다. 여기에 난방기기를 가동한 실내 환경까지 더해지면 피부의 수분 손실은 더욱 심해질 수밖에 없다. 이렇게 다양한 외부 요인으로 피부에 수분이 부족해지면, 피부세포 내에 균열이 생기고 결합이 깨져 온몸에 하얗게 각질이 생기게 되는 것이다. 특히 우리 몸 역시 환경에 민감하기 때문에 건조한 날씨가 지속되면 피부가 거칠어지고 가려움증을 호소하는 사람들이 많아지게 된다.



젖은 목욕이나 샤워로 피부보호막 균열

겨울철 건강한 피부를 위해서는 적절한 관리가 중요하다. 각질과 지방질로 구성된 보습막을 보호하는 것이 가장 중요한데, 젖은 목욕이나 샤워, 세안으로 손상되기도 한다. 또한 피부 속 수분이 감소하고 피부 마찰력이 증가해 피부 건조증이 촉진될 수 있어 주의해야 한다.

피부 속 보습을 유지하기 위해서는 당연히 보습제를 사용해 수분을 보충해야 한다. 샤워 단계에서부터 보습력이 높은 바디 워시를 사용하고 샤워 후에도 반드시 바디 로션을 발라 피부 속 수분이 증발되지 않도록 피부 보호막을 형성해 주는 것이 무엇보다 중요하다.

그럼 찬바람이 부는 겨울철 내 몸 안에 충분한 보습력을 유지하기 위해서는 어떤 방법이 있는지 알아보자.

- 1 샤워는 1일 1회, 15분 이내로 하고 샤워 시 보습력이 높은 제품을 사용하고 샤워 후 피부 보습막 형성을 위해 바디 로션을 충분히 발라준다.
- 2 하루에 2ℓ 이상씩 꾸준히 물을 마시고 기름진 음식의 섭취량을 늘린다.
- 3 충분한 수면을 통해 신체 밸런스를 유지한다.
- 4 과일이나 채소 등을 통해 비타민 C나 미네랄을 보충해 준다.
- 5 공기 정화 식물, 숲, 과일 껍질 등의 다양한 방법으로 실내 습도를 40~60% 사이로 유지해 준다.

이 외에도 다양한 겨울철 피부 보습을 유지하는 방법이 있겠지만, 무엇보다도 인위적으로 피부 보습력을 높여줄 수 있는 바디케어 제품만 잘 사용해도 겨울철 피부관리에 성공할 수 있다.

9회 죽염 함유돼 피부를 촉촉하게

인산가가 만든 자연주의 솔트코스메틱 브랜드인 SEASEAL씨실 바디케어 제품은 가히 겨울철 보습력을 유지해 주는 데 탁월한 제품이라 할 수 있다. 전 제품에 미네랄이 풍부한 인산 9회 죽염이 함유돼 피부를 촉촉하고 건강하게 케어함은 물론, 대나무수와 부드러운 보습 케어를 위한 식물성 오일을 함유하고 있어 샤워 후에도 촉촉함을 유지시켜 준다. ㉮



'밤부 솔트 내추럴 바디 워시' 순하고 촉촉한 저지극 바디 워시

자연 유래 계면활성제의 순하고 풍성한 거품이 피부의 노폐물을 깨끗하게 세정해 주며 20,000ppm의 인산 9회 죽염 성분이 피부를 촉촉하고 탄력 있게 가꿔준다. 또한 약산성 제품으로 무너진 pH 밸런스를 조절해 피부가 가장 편안한 환경으로 만들어주어 건강한 피부 상태를 유지시켜 준다. 490ml / 2만3,000원



'밤부 솔트 내추럴 바디 로션' 수분 충전 및 무기 완화를 위한 바디 로션

1,000ppm의 인산 9회 죽염 성분과 마카다미아씨 오일이 피부에 부드럽고 순하게 작용하여 피부를 유연하게 가꿔줌으로써 건강하고 윤기 나는 피부로 완성시켜 준다. 또한 부종 완화에 효과가 좋다고 알려진 단호박추출물과 익모초추출물이 함유되어 있어 통통 부은 피곤한 바디를 릴렉싱시켜 준다. 490ml / 2만5,000원



'밤부 솔트 내추럴 바디 스크럽' 바디의 노폐물을 제거해 주는 스크럽 제품

인산죽염 입자가 40% 함유되어 있어 바디에 문지르면 하얗게 일어난 각질과 모공 속 피지, 미세먼지 등을 깔끔하게 제거해 준다. 바디에 골고루 도포한 후 천천히 마사지를 하면 자연 유래 계면활성제의 순한 거품이 형성되어 스크럽부터 샤워까지 한 번에 가능한 제품이다. 일주일에 2~3번 정도 일반 바디 워시 대신 스크럽 제품을 사용하면 더욱 매끈하고 윤기 나는 피부를 완성할 수 있다.

200g / 2만3,000원

봄을 부르는 강남 춘식당에서 월고해 권커니 탁여현 잣거니

인산가 전통주 4종(월고해·청비성·청비성 골드·탁여현)이 2월부터 서울 강남구 도산대로에 위치한 한식주점 '춘식당'에서 판매된다. 대한민국에서 유행에 가장 민감하게 반응하는 젊은 소비자들끼리 모이는 이곳에서 인산가 전통주는 '대박'을 터트릴 수 있을까. 고객들이 전통주에 쉽게 접근할 수 있는 분위기만 만들어진다면 그 뒷일은 한잔 술의 깊은 맛과 향에 맡겨도 될 일. 최수영 춘식당 대표를 만나 알큰달큰한 술 얘기를 나눴다.



춘식당
• 서울특별시 강남구 도산대로23길 17
• 02-511-4022

인산가 전통주 4형제, 강남 핫플레이스에 뜨다

춘식당春食黨은 '봄을 먹는 사람들의 모임'이란 뜻의 주점이다. 봄처럼 생기가 돌고 에너지 가득하고 건강한 사람들이 모여 맛있는 음식을 먹고 술잔을 기울일 수 있는, 사랑방 같은 공간이 되길 바라는 마음에서 최수영 대표가 붙인 이름이다. 최 대표는 지난 2016년 서울 강남구 도산대로 한편의 폐가를 얻어 이 주점을 시작했다. 허름한 2층짜리 폐가를 본인 손으로 다듬고 칠하고 꾸며서 지금의 핫플레이스로 성장시켰다.

“패션업계에서 11년간 일하며 경력을 쌓았지만 마음 한구석엔 내 이름을 걸고 처음부터 끝까지 책임질 일을 하고 싶었어요. 사람들 만나 맛있는 음식 먹으며 술 한잔 하는 걸 좋아하니 이 걸 사업으로 발전시키면 내가 행복하겠구나 싶었죠. 이 공간을 찾아오는 분들에게 좋은 음식과 술을 소개하는 일에 만족감을 느끼고 있어요. 많은 사람과 소통하면서 나 자신을 꾸밈없이 표현할 수 있다는 점도 매력적이고요.”

최수영 대표 TV 예능 프로그램에도 출연

TV 예능 <미운우리새끼>에서 가수 김종국 동생으로 얼굴이 알려진 최 대표는 젊은 층에겐 익숙한 인물이다. 유명 가수들의 뮤직비디오에 출연했을 뿐 아니라 몇 편의 온라인 광고에도 등장한다. 곧 온라인 패션 스토어의 유튜브 진행자로, 영화배우로도 활약할 계획이다. 최 대표의 탄탄한 인적 네트워크가 춘식당의 성공 요인 중 하나임엔 맞지만, 그 밑바탕엔 기분을 지키는 음식 맛과 뚜렷한 경영 철학이 깔려 있다. “부모님이 식당을 하셨어요. 좋은 식재료를 사용하면서 조미료 없이 감칠맛 내는 음식을 손님들은 다 알아본다는 걸 부모님의 경험을 통해서 배웠죠. 그래서 기성 식자재 되도록 안 쓰고, 화학조미료는 최대한 배제해요. 감칠맛은 해산물·사골·야채 육수로 내고 신선한 재료를 사용하기 위해 철마다 메뉴 구성을 다르게 하는 원칙도 지키죠. 자극적이지 않아서 너무 많이 먹게 된다는 불평을 들을 정도예요.” 기획자이자 마케터인 그는 전문 요리사는 아니지만 잘 팔릴 만한 메뉴를 만들고 최적의 메뉴 조합을 창조해 내는 능력이자 만능이다. 막걸리를 비롯해 위스키, 소주 등 이미 다양한 주종을

취급하는 춘식당에 인산가 전통주 4종을 들여놓은 것도 다 기획 의도가 있어서다.

도수가 높은 월고해, 젊은 층엔 하이볼로 공략

젊은 고객들이 전통주를 어렵게 생각하는 경향이 있지만 전통주에 쉽게 접근할 수 있는 편한 공간이 있다면 그들도 전통주를 친근하게 여기고 즐기게 될 거라는 전략이다. 예스러운 주도를 지켜야만 할 것 같은 어려운 대상이 아닌, 캐주얼하게 ‘맛있는 술’ 자체로 전통주에 접근하겠다는 것. 춘식당에서는 막걸리를 와인 잔에 마시게끔 색다르게 세팅해 관심을 더 끌고 있다. 인산가 전통주에 대한 최 대표의 견해 역시 같은 맥락이다.

“월고해는 도수가 높은데도 굉장히 깔끔한 맛이 나오. 증류주인데 화한 향이 강해서 호불호가 크게 나뉘 만한 술이죠. 일품진로를 찾는 분들에게 권할 만하고, 토닉이나 탄산수, 유자청 등을 믹스해서 하이볼로 만들면 누구나 편하게 즐길 수 있을 것 같아요. 스타일에 변화를 줘서 경험하게 한 다음 진정한 증류주의 맛을 알게끔 하는 거죠. 단맛이 나는 청비성은 작은 도자기 잔에 따라서 식전주로 내면 어떨까요? 입맛 당기게 하는 단맛이 여성분들의 호응을 얻을 거라 생각해요. 요즘 젊은 분들이 탁주를 많이들 찾는데 탁여현은 맛이 깊으면서 입에 붙는 술이라 다들 좋아할 거예요.”

코로나19 상황 악화로 주점 영업시간이 줄어 점심 메뉴를 판매하는 등 전략적 변화를 꾀하고 있지만 연내에는 모든 상황이 예전처럼 돌아가길 희망하는 마음으로, 최 대표는 별도의 메뉴판 제작부터 안주 매치까지 신경 써서 인산가 전통주를 맞이할 준비를 하고 있다. 새봄이 오는 3월 즈음이면, 봄을 먹는 사람들이 모이는 춘식당에 월고해 잔 부딪치는 소리가 성가실 정도로 울리길 기대하면서 말이다. ☺



1 도수가 높은 월고해는 단호박소금비빔 같은 기름진 육류와 어울린다.
2 청비성의 단맛을 극대화시켜 줄 신선한 꼬막과 석화 플레이트.
3 단맛이 조금 덜한 청비성골드는 오리엔탈 소스를 베이스로 해 향이 센 메로짬과 어울린다.
4 탁여현은 막걸리와 찰떡궁합인 모듬전과 매치했다.

입춘 부근

앙상한 나뭇가지 끝
 생바람 지나가는 풍경 차갑다
 벌레 한 마리 울지 않는 침묵의 시간
 물소리 오그라든
 얼음장 밀
 숨죽인 겨울 적막 깊다
 참고 더 기다려야 한다는 듯

햇살 쏟아지는 한낮
 지붕 위 흰 눈 녹는 소리가 가볍다
 빈 들판 헛기침하며 건너오는 당신
 반가워 문 열어보니
 방금 도착한 편지처럼
 찬바람도 봄이다
 애태울 일 다 지나갔다는 듯

- 홍사성



©shutterstock

홍사성 시인의 세 번째 시집 《터널을 지나며》 108개의 영롱한 ‘생각과 말의 사리舍利’

봄을 기다리는 마음으로 겨울을 노래한, 시인詩人 홍사성의 근작을 전한다. 며칠 전, 저자의 사인이 담긴 시집이 배달돼 왔다. 필자는 40여 년 전 조계종 총무원의 《불교신문》 기자로 재직하며 저자와

의 인연을 쌓아갔다. 홍사성 시인은 내 직속상사로 《불교신문》 편집부장과 ‘불교방송’ 상무를 역임한 불교 언론인 출신의 시인이자 불교학자다. 2007년 《시와 시학》으로 등단한 이래 꾸준한 작품활동을 해왔으며 《내년에 사는 法》 《고마운 아침》의 출간에 이어 최근 세 번째 시집 《터널을 지나며》를 발표했다. 신작 시집엔 ‘서시’를

비롯해 총 108편의 작품이 수록됐다.

한국의 대표적 선시禪詩 작가로 널리 알려진 설악 무산스님의 법형제였던 홍사성 시인의 신간인지라 반가운 마음이 더했고 그의 특별한 시어詩語를 살펴보다 ‘입춘 부근’이라는 마음을 설레게 하는 제목의 시를 발견했다. ‘생각과 말의 사리舍利’를 빚어낸 그의 노고를

치하하며 인산가 회원 여러분께 이 안온한 시문을 공유한다.

긴 설명을 필요로 하지 않는 108개의 영롱한, ‘생각과 말의 결정체인 사리’들을 보는 것은 단순한 구경거리가 아니라 내 생각과 말의 결정체를 사리로 빚어내는 데 이바지해 줄 훌륭한 ‘타산지보他山之寶’라 하겠다. ㉮ 시문 해설 김윤세(본지 발행인)

仁道

간암의 위기, 이렇게 해결·극복했다



일러스트 이철원

30여 년간 KBS의 TV와 라디오 채널에서 언론인으로 활동한 김○○ 위원의 자구自救 노력은 한마디로 말해 ‘철두철미(徹頭徹尾)’라는 단어로 요약된다. 많은 사람의 건강을 위한 노력이 작심삼일에 그치며 시간이 흐를수록 건강건성으로 굳어지기 마련이지만 그의 건강에 대한 희구와 노력은 남달랐다. 그 두 번째 이야기 보따리를 본다.

“무리하지 않는 범위에서 산보하시라” 권유

무료함에 스스로 주리를 트는 예비군훈련장의 민간인과는 거리가 먼 김 위원의 연수원 생활 태도는 내게 큰 깨달음을 주곤 했다. 이른 기상과 함께 시작하는 소나무숲에서의 산책에 이어 그가 가장 정성을 들이는 일과는 발마늘 5통을 프라이팬에 직접 구워 껍질을 까서 먹는 것이었다. 이어 가벼운 아침 식사에 이어 또 한 차례 구운 마늘을 섭취하면서 활기찬 하루를 시작해 나갔다. 점심 식사를 하기 전에도 구운 마늘을 먹는 일을 거르지 않았다. 야채 위주의 점심 밥상에 이어 구운 마늘을 먹는 점을 거듭해 나갔고 이 과정은 저녁 식사 전후로도 이어졌으며 잠들기 전에도 반드시 구운 마늘을 먹는 노력을 잊지 않았다. 며칠 후 식당에서 마주친 김 위원에게 필자는 이렇게 말을 건넸다.

“김 위원님, 하루 일곱 차례 구운 발마늘을 드시는 건 아주 좋은 건강법입니다만 효과를 제대로 거두려면 꾸준한 운동을 병행해야 하는 점 아시죠?”라며 신체의 움직임과 단련의 중요성을 일깨웠다. 그러자 김 위원이 고개를 갸웃하며 반문을 했다.

“일전 병원의 의사는 제게 간암 환자는 절대로 심한 운동을 해서는 안 된다고 했는데 제가 길 위를 달리거나 가파른 산을 올라도 되겠습니까? 병이 더 악화되지 않을까요?”

“담당 의사의 조언에 일리는 있습니다만 그 얘기의 골자는 몸에 무리가 갈 정도의 운동은 간에도 부담을 줄 수 있다는 점입니다. 몸이 축날 정도의 운동을 하시라는 게 아니라 아침저녁으로 1시간씩 부지런히 걸으면 소화에 도움이 되는데다 약의 흡수력이

빨라지며 무엇보다 체온 저하를 막아 암의 급속한 확산을 방지하는 데에도 효과적이라는 얘가지요.” 김 위원은 한동안 고개를 끄덕이더니 “알겠습니다. 대표님 말씀대로 하겠습니다”라고 말한 뒤 곧바로 실행에 들어가 그날부터 줄곧 인산연수원에서 3km 거리에 있는 남원시 인월면의 흥부마을까지 걸어갔다 오는 것을 하루 두 차례 반복하며 걸기의 희열에 빠져들었다.

두 달 정도의 연수원 생활… 몰라보게 혈색 좋아져

그의 하루하루는 변함없이 늘 일정했다. 필자가 서울을 가건 함양에 있던 달라지는 바가 없었으며 심지어 폭우가 쏟아져도 그의 산보는 멈추는 일이 없었다. 한결같은 마음과 행동으로 회복을 위한 가료를 해나가는 그의 모습에 우리는 감탄과 감동을 반복할 수밖에 없었다. 깊은 병에 걸리면 마음조차 나약해지고 게을러지기 십상인데 한결같은 노력을 요구하는 건강요법의 실행 앞에서 그는 누구보다 열정적으로 그 어려운 일을 해나갔다. 과연 그가 중병의 환자인가 하는 의구심까지 들게 하면서 말이다.

그가 연수원 생활을 한 지 두 달이 지났을 무렵, 서울 출장으로 며칠 그를 못 만나던 차에 연수원 산책로에서 우연히 그와 맞닥뜨리게 됐다. 큰 소리로 반갑게 인사하며 다가오는 그에게서 간암이라는 지병의 모습은 찾아볼 수 없었다. 아닌 게 아니라



검은빛이 드리웠던 몇 달 전의 얼굴색에 밝은 생기가 가득해 내심 놀랐다.
 “김 위원님, 오랜만입니다. 그나저나 위원님, 요즘 더러 거울을 보시는지요?”
 “그럼요, 날마다 거울 속의 내 모습을 유심히 봅니다. 왜 그러신지요?”
 “위원님, 거울 보면서 혹시 떠오르는 생각이 있으셨는지요?”
 “네, 있습니다. 이렇게 얼굴색이 환한 환자가 있겠냐는 생각이 며칠 전부터 들었습니다.”
 “네, 저도 그런 생각이 들어 여쭙어본 것입니다. 그런데 위원님, 위원님 몸의 혈액이 맑아지고 간 기능이 점차 회복되면서 그런 변화가 얼굴색으로 나타나기 시작한 것인데 아직 이마 부위엔 검은빛이 남아 있는데 이때 특히 주의하셔야 합니다.”
 “네? 어떻게 주의하란 말씀인지요?”
 “《명심보감明心寶鑑》에 ‘병가어소유病加於小愈’라는 글귀가 나오는데 질병을 치료하면서 조금 나아졌을 때 긴장의 고삐를 느슨하게 풀고 치료를 게을리하면 질병이 도리어 악화한다는 이야기입니다. 좋아지기 시작할 때

더욱 정성스럽게 초지일관初志一貫으로 한결같은 노력을 기울여 완치될 때까지 흐트러짐 없이 최소 100일 동안 기도 정진하는 자세로 치료에 임하셔야 합니다.”
 “네, 알겠습니다. 꼭 그리하겠습니다. 그런데 대표님, 그렇지 않아도 긴하게 상의 드릴 일이 있어서 말씀드리려던 참입니다. 고견을 주시면 고맙겠습니다.”
 “네, 무슨 고민이 있으신가요?”
 “다른 게 아니라 방송국에서 병가病假를 얻은 기간이 며칠 남지 않았고 공교롭게도 곧 승진 인사가 있을 시기라서 복직을 하는 게 좋을 것 같은데 어떻게 하는 게 좋을지 대표님의 의견을 듣고 싶습니다.”

‘좀 더 요양’ 조언에 복직 포기하고 1년 더 병가

‘도가 높아질수록 마는 더욱 기승을 부리는 법道高魔勝’이라는 옛 시절 한 수행자의 이야기가 떠올랐다. 데면데면 적당히 눈치껏 이야기했다간 ‘김 위원의 위기’를 제대로 해결하지 못하고 실패로 돌아갈 수 있겠다는 생각이 내심 들었다.
 “김 위원님, 사정은 이해가 갑니다만 지금 시점에서 더 진지하게 깊이 고려해야 할 점이 있습니다. 병원 의료진의 소견대로 3기 이후의 간암은 어떤 의方方으로도 완치할 수 없다고 알려진 병인데 잘 치료하다가 도중에 조금이라도 소홀히 하거나 미흡하면 예외 없이 비명횡사의 위기를 맞게 됩니다. 설혹 김 위원님 계획대로 복직하여 승진한다 하더라도 만에 하나 잘못되면 승진이 무슨 의미가 있겠습니까? 방송공사 사장으로 승진했다고 해서 염라국이나 저승에서 예우를 달리하지도 않을 것이고 그렇다면 차라리 승진 못 하더라도 치료에 더욱 정성과 노력을 기울여 병마를 깨끗하게 물리친 뒤 무슨 일을 하든, 건강하게 남은 인생을 즐기며 사는 게 훨씬 낫지 않겠습니까?”



연배가 높은 분께 차마 하기 어려운 이야기를 서슴지 않고 한 것은 김 위원의 병마 퇴치 노력이 실패로 돌아가 잘못되는 일이 없기를 바라는 마음에서 비롯된 충언忠言이자 고언高言이었다.
 언제나 단호하고 시원스런 그였지만 이번엔 어두운 표정이 되어 내 조언에 대해 심사숙고를 거듭했다. 김 위원은 한동안 침묵으로 일관하다가 어렵사리 말문을 열었다.
 “대표님, 무슨 말씀인지 잘 알겠습니다. 그러나 어쨌든 서울은 한 번 다녀와야겠습니다.”
 “김 위원님, 잘 다녀오시고 부디 거듭거듭 깊이 생각하셔서 무엇이 더 소중한지 잘 판단해 결정하시기 바랍니다.”
 김 위원은 이튿날, 서울로 올라가 방송국 상사와의 면담을 통해 1년간의 병가를 추가로 받아서 함양으로 다시 내려왔다.
 “대표님, 다른 일로 일절 조바심 내지 않고 진득하니 병 치료에 전념할 계획으로 1년 병가를 받고 내려왔습니다. 이제 마음이 무척 홀가분합니다. 병마 퇴치를 위한 백일기도를 원만하게 마무리하도록 더욱

노력하겠습니다.”
 김 위원의 부인은 일주일에 한두 번 광주에서 승용차로 김 위원이 필요로 하는 것들을 실어다 주고 돌아가곤 했다. 그는 마치 수행자들이 불퇴전의 용맹정진을 하듯 조금의 동요 없이 병마 퇴치에 전념하여 치료를 해나갔다. 100일을 넘겼을 즈음에는 얼굴에 약간 남아 있던 검은빛도 모두 없어지고 온몸이 전반적으로 좋아짐에 따라 광주 집으로 돌아갈 수 있었다. 이후 그는 한결같은 연수원에서의 생활과 인산의학에서 제시한 유허오리진액 등 다양한 모법을 병행하며 인생에 찾아온 병마의 위기를 근본적으로 해결할 수 있었다.

이듬해 장관 친구 등이 참석한 자리에 초대받아

그 무렵 필자는 《일간스포츠》에 ‘김윤세의 신토불이 건강’이라는 제목의 건강 칼럼을 연재하고 있었는데 그간의 기사를 모아 단행본을 간행하게 됐다. 이어 1995년 11월 21일 한국일보사 대강당에서 《김윤세의 신토불이 건강》출판 기념 강연을 열게 됐다. 강연이 시작되기 직전 500여 명의 인파 속에서 유난히 키가 크고 얼굴이 환한 신사가 만면에 웃음을 띠며 내게 인사를 하는 것이 아닌가. 자세히 보니 그는 김○○ 위원이었다.
 “김 위원님, 아주 건강해 보이네요. 혹여 불편한 곳은 없습니까?”
 “네, 대표님 다른 곳은 다 문제없이 편안한데 다만 왼손 약지에 약간의 마비감을 종종 느끼는데 그것이 약간 꺼림칙합니다.”

“위원님, 오랜 시간 발마늘을 드시다 보니 지겹다는 생각이 드셨군요. 요즘 하루 몇 통씩 드시는지요?”

“네, 대표님 말씀대로 하도 지겨워 요즘에는 하루 10통도 먹고 15통도 먹고 그러니까.”

“위원님, 맥에 돌아가셔서 다시 처음 먹은 마음을 상기하며 발마늘을 하루 30통씩 드시는 것을 보름쯤 하시는 게 좋겠습니다. 그리고 나서 해결됐는지를 제게 알려주시면 좋겠습니다.”

보름 뒤의 전화 통화에서 김 위원은 약손가락의 마비감이 사라지고 다른 불편 없이 자신의 병마를 해결 극복하는 일은 제대로 마무리되었다고 말했다.

이듬해 1996년 봄, 김 위원으로부터 강남의 팔레스호텔 일식당 다방에서 점심 식사를 함께하자는 연락을 받고 나가게 됐다. 그 자리에는 대여섯 명의 인사들이 함께했는데 김 위원이 한 사람, 한 사람을 직접 내게 소개해 주었다.

당시 농림부 강운태 장관, 소리하는 국악인 조상현 선생, 오지호 화백의 아들이자 이름난 예술가인 오승운 화백이 기억에 남는데, 오 화백으로부터는 본인의 아름다운 그림 한 점을 선물 받기도 했다.

강운태 장관이 대표로 인사를 했는데 ‘우리 모두의 특별한 벗, 김○○ 위원을 하마터면 병마로 잃을 뻔했으나 선친의 인산의학 묘방으로 병고를 해결 극복하고 건강을 되찾을 수 있도록 해준 데 대해 깊은 감사를 드린다’라는 요지의 감사 말이었다.

‘폭탄주 10여 잔’ 마실 정도로 건강

그 뒤 약 15년의 세월이 흐른 뒤 서울 종로구 인사동의 어느 한식집에서 김 위원과 다시 만난 적이 있었다. 당시 그는 《전남매일신문사》 대표로 활동하고 있었는데 문화부의 고위 관료를 비롯해 검찰 고위직의 모 인사 등 15명이 모여 저녁 식사 겸 회식을 하는 자리였다.



빙 둘러앉은 자리에서 김 위원은 ‘오늘은 제가 술 공장을 차려 폭탄주를 제조해 보렵니다’라고 말하면서 자신이 만든 맥주 글라스에 가득 담긴 폭탄주를 단숨에 죽 들이켜고 좌중의 모든 이에게 술잔을 돌렸다.

즐거운 분위기 속에서 거듭거듭 폭탄주가 돌아갔는데 김 위원과 나는 순식간에 10여 잔을 비웠다.

그러자 검찰의 한 고위 간부가 ‘전에 김 위원께서 간암을 앓았다고 하신 것 같은데 이렇게 폭탄주를 많이 드셔도 됩니까?’라고 걱정스레 물으니 그 말이 채 끝나기도 전에 김 위원이 큰 소리로 말하는 것이었다.

“네, 제가 오래전에 간암으로 시한부 삶을 선고받은 적이 있었는데 그때 제 병을 완치시켜 준 제 ‘주치의’가 바로 이분입니다. 이분이 바로 죽염으로 유명한 인산 김일훈 선생의 아들이자 인산가의 대표이사인 김운세 대표입니다.”

김 위원은 간암 진단을 받고 나서 인산 의방을 활용해서 스스로 병마의 위기를 해결 극복한 이후 26년이 지난 지금까지 건강하게 다양한 분야에서 노인장老壽壯을 과시하며 활발하게 활동하고 있다. ㉑

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

날로 진화하는 ‘금융 사기’ 수법

지난 성탄절엔 내 생애에 다시는 반복하고 싶지 않은 참혹한 일이 벌어졌다. 그 안타까운 사건은 크리스마스에 시작됐다. 오후 2시쯤, 서울에서 지내는 아들에게 전화가 왔다. “엄마 혹시 전화기 안 쓰는 거 있어요?” 서랍에 몇 개가 있지만 나는 ‘왜 그러느냐’고 되물었다. “전화기를 떨어뜨려 액정이 깨졌어요”라고 했다. 괜하게 지출을 하기보단 절약하는 게 좋겠다 싶어 곧 택배로 보내겠다고 호기롭게 말하며 전화를 끊었다. 분명 내 아들 목소리였는데... 비극은 그 조심성 없는 착각에서 비롯됐다.

이튿날, 낯선 휴대전화 번호로 문자가 날아왔다. “엄마, 액정이 깨진 휴대전화를 A/S 맡기고 임시로 받은 전화번호예요. 저녁 무렵에 찾을 건데 그 안에 뭘 좀 할 게 있는데 나 좀 도와줄 수 있어요?”라고 한다. 아들이 공손하게 부탁을 하는데 더구나 사랑이 넘치는 크리스마스이지 않은가. 눈곱만큼의 의심도 없이 주민등록증과 신용카드를 촬영해 보내주었다. 잠시 후 “엄마, 무슨 물건을 사는 게 아니니 아무런 걱정하지 마세요!”라는 문자가 들어왔다. 이게 뭔가, 한 번도 이런 적이 없었는데... 좀 이상하다 싶었지만 내가 트릭에 빠져들고 있다는 걸 그땐 조금도 의심하지 못했다.

하지만 무언가 찝찝했다. ‘애가 왜 전화를 안 하지, 일이 아직 안 끝났나’ 하면서 무심코 휴대전화를 들여다보니 원격 조정 에 의해 화면이 수시로 바뀌며 ‘2,000만 원 지급’ ‘850만 원 지급’이라는 이체 문자가 나타나는 게 아닌가.

순간, 이상한 예감이 들어 아들(?)의 새 전화번호로 문자를 보내봤다. “집 현관 비밀번호 대봐!”라고 물어보니 “엄마 갑자기 왜 그러세요?”라고 응수한다. “당장 비밀번호 대라니까”라며 좀 더 세계 문자를 날려봤다. “아 근데 왜 그러시냐고요, 비밀번호 까먹었어요? 알고 있으면서 왜 그러세요?”라는 어처구니 없는 대답이 돌아왔다. 그 지점에서 나는 화

가 치밀어 올랐다. 이 넓은 세상에 그 많은 일이 있는데 아들을 사칭한 이자는 왜 이리 염치도 눈치도 없는가! “엄마, 뭐 급한 일 있어요? 제가 열린 휴대전화 찾아서 바로 집으로 들어갈게요!”란다. 서울에서 함양 삼봉산 종턱을 어떻게 얼른 올 수 있다는 말인가. 아들이 아니었구나라는 뒤늦은 확인과 함께 내 무릎은 푹 꺾이고 말았다. 말로만 들던 보이스 피싱, 즉 ‘금융 사기’에 걸려들고 만 것이다. 허둥지둥 은행에 전화를 걸어 보이스 피싱을 당했다고 알리며 출금 정지를 요청했다. 하지만 이미 계좌의 모든 돈이 대구의 한 은행으로 이체됐다는 사실을 알려주며 즉시 112에 신고하라는 절망적인 얘기를 듣게 됐다.

부리나케 112로 전화하니 담당 경찰관이 곧바로 이체된 대구의 은행을 연결해 주었다. 사이버수사대와 은행을 잇는 핫라인이 연결되는 그 몇 초가 어찌나 길고 아득한지 이마에도 전화기를 든 손에도 식은땀이 가득했다. 이어 아직 출금 전이라는 너무도 다행스런 은행 측 대답에 나는 비로소 숨을 쉴 수가 있었다. 전화가 연결되는 동안, 중언부언 자초지종을 설명하는 동안 내 숨은 멎어 있었던 것이다. 그 지옥 같은 상황을 아무 피해 없이 일단락 지을 수 있게 된 것에 대해 안도하며 도움을 주신 분들께 감사의 전한다. 무엇보다 이 부끄러운 경험이 독자 여러분께 ‘대비’와 ‘지침’이 됐으면 하는 바람이다. ㉑



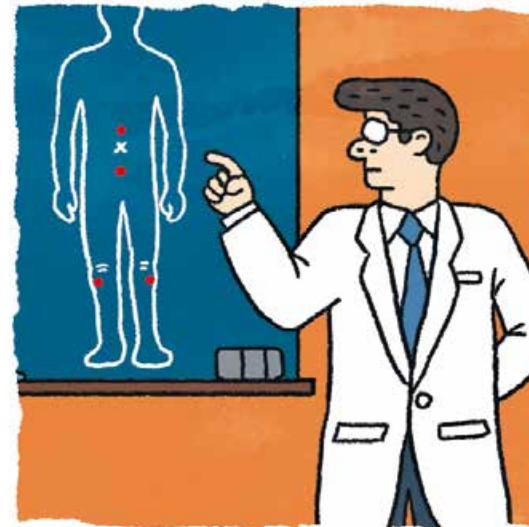
우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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 065) 963-9991



강력한 쑥불이 몸속으로 뜨겁게♪ 뜨겁게♪ 아픈 만큼 튼튼!

쑥뜸의 계절이 돌아왔다. 북풍한설 몰아치던 겨울이 가고 봄을 알리는 입춘^{立春}이 됐다. 인산쑥뜸은 입춘에 시작해 입하^{立秋}에 끝내니 2월 3일부터가 적기다. 쑥뜸 뜨기만을 기다리며 겨울을 보내던 인산힐링클럽 회원들에겐 희소식이다. 올해 인산쑥뜸에 도전한다면 이것만은 꼭 알아야 한다. 쑥뜸에 대한 궁금증을 10문 10답을 통해 풀어본다.



겠는가. 사람마다 다르지만 쑥뜸을 뜨다 보면 차츰 몸이 적응해 아무리 큰 뜬을 올려도 전혀 뜨겁지 않은 무통 상태가 오기도 한다. 뜬 뜨면서 잠을 잘 수 있다. 이때 뜬을 뜰 수 있는 한 최대로 떠야 한다.

03

Q 쑥뜸 뜨기 전 무엇을 준비해야 하나요?

A 마음과 몸을 모두 준비해야 한다. 인산쑥뜸요법은 뜨거움의 고통을 이겨내야 하는 고행의 시간에 따라 그 뜨거움을 순리적으로 받아들이지 못하면 견뎌낼 수 없다. 아무리 강골^{強骨}이라 해도 막상 뜬장을 혈^穴자리에 올리고 불을 붙이면 그 뜨거움에 본능적으로 몸부림치게 된다. 준비기간 마음을 비우고 고통을 받아들이는 연습을 해야 한다. 운동선수들이 시합을 앞두고 몸을 만드는 것처럼 쑥뜸 뜬 몸을 만들어야 한다. 뜬 뜨기 보름 전부터 쇠고기 사골국을 먹으며 발마늘을 구워 죽염에 적어 먹는 구운발마늘죽염요법이 도움이 된다. 기력을 보충하고 몸 안의 독소를 배출하는 과정이다. 생강과 감초를 4:3 비율로 넣고 달인 생강감초탕을 하루 3회 이상 복용하되 9회 죽염을 곁들이면 더욱 좋다. 생강감초탕은 체내의 해독, 청혈 및 원기를 충전하는 데 효과적이다.



01

Q 인산쑥뜸이 좋다고 하는데 어떤 효과가 있나요?

A 인산 김일훈 선생이 1986년 《신약》에 영구법^{靈灸法}을 처음 소개한 후 수많은 병자가 쑥뜸을 뜨고 난치병을 치료했다. 그리고 쑥뜸으로 병을 고친 사례는 30여 년이 지난 지금까지도 계속 이어지고 있다. 《신약》책이 소개하고 있는 영구법은 인산 김일훈 선생이 창안한 것으로 ‘칼을 대지 않는 전신수술법’이라고 할 정도로 병의 뿌리까지 뽑아 치유하는 혁명적 의술이라고 불리고 있다. 인산쑥뜸이 한의학에서 다루는 뜬과 근본적으로 다른 것은 5분 이상 타는 뜬쑥을 경혈^{經穴} 위에 직접 올려 불을 붙인다는 점에 있다. 강력한 쑥불의 힘이 경혈을 통해 들어가 경락^{經絡}을 타고 온몸 구석구석을 다니며 병의 원인을 몸 밖으로 쫓아낸다. 큰돈 들이지 않고도 난치병을 다스릴 수 있다는 것이 인산쑥뜸의 큰 장점이다.

02

Q 아프지 않을까요?

A 당연히 아프다. 쑥불의 뜨거움과 살갓이 타는 고통은 피할 수 없다. 만약 병 치유의 간절함보다 쑥불의 고통이 더 두렵다면 인산쑥뜸을 시작하지 않는 것이 좋다. 그러나 단번의 고통으로 장기간 괴롭히던 질병의 고통으로부터 자유로울 수 있다면 해볼 만하지 않



도 이 같은 구법은 찾을 수 없는 독특하고 신묘한 방 약이다. 쑥뜸 뜨는 기간은 최장 90일 정도 걸린다. 15일간 몸의 기력을 높이고 체내의 독소를 빼는 준비 기간을 갖는다. 뜬을 뜨기 시작하면 최대 45일 정도 걸린다. 고약을 붙여 고름과 죽은피를 뽑아내 아물 때까지는 30일 이상 걸린다. 뜬장의 수는 사람의 나이, 병증, 체력 등에 따라 다르지만 5분 이상 타는 쑥 뜬을 기준으로 100장에서 1,000장 이상 뜬다.

07

Q 반드시 지켜야 할 금기 사항이 있나요?

A 쑥뜸을 뜨려면 이것은 절대 하지 말아야 한다. 먼저 먹지 말아야 할 것이 있다. 술과 담배는 기본이고 돼지고기, 오리고기, 닭고기, 마른 명태, 생오이, 메밀, 밀가루, 달걀 등은 먹으면 안 된다. 젓갈류, 굴, 생선회 등 날음식도 일절 삼간다. 현미, 두부, 팥콩, 인스턴트 음식도 피해야 한다. 한약은 물론 주사를 맞거나 양약, 특히 항생제 복용은 절대 금물이다. 하지 말아야 할 것은 성관계다. 열심히 뜬을 뜨다 보면 혈액순환이 잘 돼 양기가 충천해진다. 이때 성관계를 하면 그동안 고생해서 뜬 뜬이 헛수고가 된다. 뜬을 시작하기 7일 전부터 뜬을 다 뜨고 난 뒤 뜬자리가 완전히 아물 때까지 금기 사항은 철저히 지켜야 한다.



04

Q 언제 뜨는 것이 좋아요?

A 인산쑥뜸은 봄과 가을 두 차례 뜬 것을 권한다. 봄에는 입춘(立春)부터 입하(立秋)까지이며 가을에는 입추(立秋)부터 입동(立冬)까지다. 올해는 2월 3일이 입춘이라 지금이 쑥뜸 뜨기 좋은 시기다. 최적기는 우수(雨水)인 2월 18일부터 춘분(春分)인 3월 20일까지 45일간이다.

05

Q 인산쑥뜸은 어디에 뜨는 건가요?

A 뜬은 한의학에서 말하는 경혈 위에 뜬다. 우리 몸 안에는 생명의 원동력인 기(氣)가 흐른다. 경혈이란 기가 다니는 길을 경락이라고 하는데 경락이 서로 맞닿는 기가 모이는 곳이다. 이곳에 뜬을 떠 몸 안의 독소를 뽑아내고 기가 잘 흐르도록 하는 것이다. 인산쑥뜸의 핵심 뜬자리는 단전과 중완, 양쪽 무릎 밑 족삼리혈 등 네 곳이다.

06

Q 얼마나 떠야 하나요?

A 인산쑥뜸은 기구를 이용한 간접 뜬이 아니라 피부 위에 바로 약쑥을 올려 뜨는 직접 뜬이다. 뜬장 크기 또한 5분 이상 탈 만큼 크다. 동서고금(東西古今) 어디에



08

Q 이 밖에도 유의해야 할 사항이 또 있나요?

A 몇 가지 중요한 것이 있다. 뜬 뜬 때 찬바람을 맞아서 안 된다. 뜬은 한기(寒氣)와 상극이다. 겨울에 뜬을 뜨지 않는 것도 이 때문이다. 또한 뜬을 뜬 때는 반드시 뜬장 수를 흡수로 끝내야 하고, 족삼리혈에 뜬을 뜬 때 남자는 왼쪽 다리부터, 여자는 오른쪽 다리부터 뜬야 한다. 뜬을 뜨다 목이 마르면 찬물을 마시지 말고 생강 달인 물을 마시는 것이 좋고, 뜬 뜨는 기간에는 고약을 붙여서는 안 된다. 혈액형이 O형인 사람은 150장 이내로 뜨는 것이 좋다.

09

Q 인산쑥뜸도 부작용이 있나요?

A 뜬을 많이 뜨면 머리가 참을 수 없을 만큼 아프거나 가슴이 답답하고 눈이 심하게 충혈되기도 한다. 이런 증상이 나타나면 화독을 입은 것이니 즉시 뜬 뜬 뜬을 중단하고 고약을 붙여야 한다. 화독은 쑥뜸을 지나치게 많이 떠서 생기는 것이다. 화독 증상이 나타날 땐 생강감초탕을 마시면 쉽게 해결이 되는데, 증상이 호전되지 않으면 족삼리혈에 뜬을 뜨면 열이 아래로 내려가면서 화독이 해소된다. 뜬을 뜨는 중 가려움증이나 피부병 증세가 나타날 수 있는데, 연고

를 바르면 안 된다. 몸을 깨끗이 씻은 후 물죽염을 발라주면 며칠 후 가라앉는다. 땀을 많이 흘려 탈수 현상으로 현기증이 날 수 있지만 죽염을 충분히 섭취하면 된다.

10

Q 마무리는 어떻게 해야 하나요?

A 인산쑥뜸은 3일을 뜨든, 30일을 뜨든 마무리하는 방법은 동일하다. 고름과 죽은피가 완전히 빠지고 뜬 자리가 아물려면 쑥뜸 종료 후부터 30일 이상 걸린다. 목표한 양을 다 떴다면 쑥뜸을 마무리하고 고약을 붙인다. 이때 발근고는 빼야 한다. 고약을 붙이는 이유는 몸 안에 남아 있는 죽은피를 뽑아내기 위해서다. 검은색 고약을 뜬자리 크기에 맞게 펴서 붙이면 된다. 완전히 아물 때까지 하루 1~2회 바뀐다. ㉔

인산쑥뜸 뜨는 순서

- 1 미리 그날 뜬 분량의 뜬장을 만들어 놓는다.
- 2 뜬을 떼야 할 자리를 확인한다.
- 3 뜬자리 위에 뜬장을 올려놓는다.
- 4 뜬장에 불을 붙인다.
- 5 뜬장이 다 타면 재를 밀어내고 그 위에 새 뜬장을 놓는다.
- 6 뜬장을 2~3장 태운 뒤 재를 붓으로 쓸어낸다.
- 7 이 방법으로 2~3시간 동안 뜬을 뜬다.
- 8 뜬자리에서 고름이나 피가 흘러나오면 화장지로 닦아낸다.
- 9 뜨겁지 않은 상태가 오면 밤낮을 가리지 않고 최대한 뜬다.
- 10 다시 뜨거운 상태가 오면 뜬 뜬 뜬을 마친다.
- 11 쑥뜸은 반드시 위에서 아래로 내려가면서 뜬다. 중완과 단전을 함께 뜬 경우 중완에 먼저 불을 붙이고 뒤에 단전을 떼야 한다.

(준비물) 인산쑥, 휴지, 부드럽고 큰 붓, 죽염, 가제, 복대, 쑥뜸 관련 책, 유경험자 연락처, 고약 등

자료 (인산쑥뜸요법)