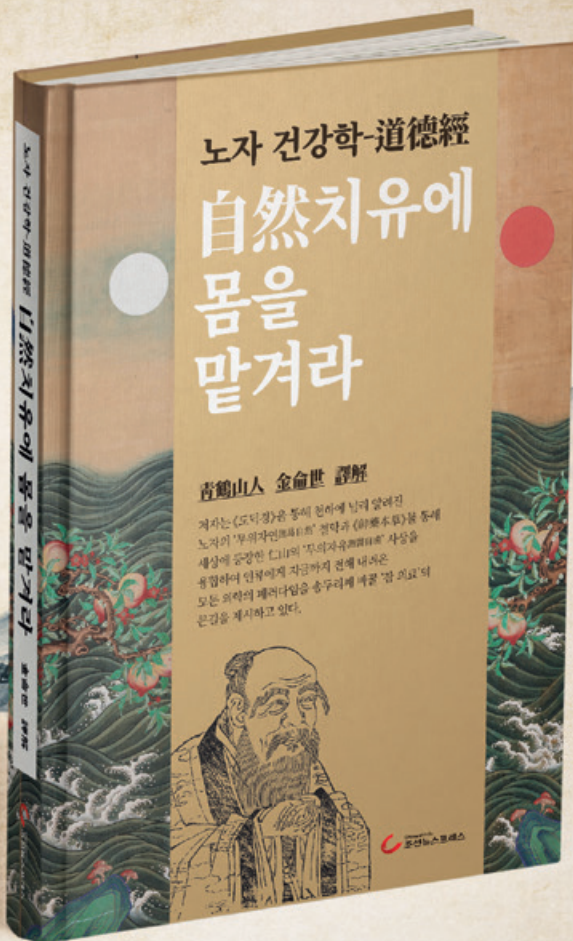




바이러스와의 전쟁에서 이길 수 있는 전략과 지혜

무위자연의 거산 老子, 자연치유의 거산 仁山
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 통하는 두 위인의 위대한 만남
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도
참진리는 자연에서 시작된다
노자의 도덕경과 인산의 신약본초를 재해석한
인산가 김윤세 회장의 역작-
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



산중의가을밤

去雁聲遙人語絕 誰家素機織新雪
거안성요인어절 수가소기직신설

秋山野客醉醒時 百尺老松銜半月
추산야객취성시 백척노송함반월

기러기 소리 멀어지고 인적은 끊겼는데
뉘 집 베를에서 눈처럼 흰 비단을 짜나
가을 산에 취한 나그네, 취기가 가실 무렵
백 척 노송은 가지 끝에 반달을 머금었네

당나라 시인이자 도가의 중추세력인 시견오施肩棼의 ‘추야산거秋夜山居’라는 제목의 시이다. ‘어느 가을밤, 산속에 머물며 읊은 노래’라는 제목의 이 시는 아름다운 언어로 빚어낸 한 폭의 동양화다.

당나라 중흥기는 중국 역사에서 가장 화려한 문화 예술이 형성된 시기로 수도 장안은 당시 세계에서 가장 번성한 도시로 손꼽힌다.

그러나 이 화려한 문명의 시대에도 도가道家와 불가佛家の 영향력은 더욱 커져 신선神仙과 도인道人, 선사禪師가 대거 등장하며 고도의 정신문화가 집대성을 이룬 시기이기도 하다.

당말 오대五代의 변혁기에 접어들면서 무병장수無病長壽와 장생불사長生不死를 추구하는 도가의 인물들이 대거 등장했는데 이 가운데 당대의 대표적 신선으로 알려진 종리권鍾離權과 여동빈呂洞賓은 내단內丹 수련의 체계적 이론과 방법을 체계화해 ‘중려금단도鍾呂金丹道’를 확립하며 큰 영향을 미치게 된다.

이 무렵 활동하던 대표적 내단 수련가는 최희범崔希範과 진박陳朴 등으로 이 시의 작가인 시견오 또한 당대의 도가를 이끌던 인물이다.

깊은 산중의 가을은 형형색색의 아름다운 단풍으로 수를 놓은 듯하고 높은 하늘엔 흰 구름이 유유히 흐르는데 이따금 청량한 바람이 불어오니 그야말로 선경仙境이요, 그곳이 바로 선계仙界다.

멀어져가는 기러기 소리를 따라 사람 소리 또한 멀어져 그 어떤 소리도 들리지 않는 곳에서 가을 단풍에 취하고 맑고 향기로운 술에 취하여 시간 가는 줄 모르다가 문득 고개를 들어보니 높이 솟은 소나무 가지 끝에 반달이 걸려 있는 게 아닌가? 가을은 향기로운 술을 빚어내 시인의 마음을, 단풍으로 붉게 물들인다. ●

글 김윤세(본지 발행인·
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

Contents

OCTOBER 2020 Vol.285



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
산중의 가을밤

06
브리핑
유튜브 채널 '인산의학TV' 운영

10
인산식객
앞으나 서나 '죽염 생각'
전상길 원로목사

14
인산책방
박주홍의 《나는 당신이
오래 기억했으면 좋겠습니다》

20
3040생활백서 <28>
'한국식 엔초비' 멸치액젓 파스타

22
이렇게 드세요 <66>
명란묵국

24
헬스 가이드 <13>
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 줄넘기

26
인산가 피부보감
씨실SEASEAL 헤어케어 라인
두피는 짱짱, 모발은 탄탄

28
세상에 꼭 알려야 할 이야기
지구촌 활인구세 시킬
미네랄 덩어리 죽염

36
인산을 닮은 사람 - 가수 & 뮤지컬 배우 데이
여름엔 베토벤, 가을엔 '5월 광주'
뮤지컬 프린스가 된 발라드 왕자



44

40
조용헌의 세상만사
폐렴의 폐肺 자에 대한 사색

42
말씀의 재발견 <60>
약藥이 되기도 하는 독毒, 가을 참뽕

44
SPECIAL
가을맞이 기력회복엔 으랏차차! 유황오리
1- 코로나 시대, 유황오리에 주목해야 하는 이유
2- 《신약본초》속 유황오리의 비밀
3- 13가지 특급 재료 유황오리진액
4- 삶의 끝에서 유황오리진액을 만난 정연수씨

62
어디가 불편하세요
서방님에게도 말 못 하는 과민성 방광

64
김만배의 약초보감 <21> 방풍防風
한漢나라 세운 유방도 달여 먹어

66
김재원 칼럼 <97>
몸은 편했지만 마음은 불편했던 자가격리

68
인산가 초대석
홍화씨·흰 민들레 추출물 연구
농촌진흥청 신유수 농업연구사

76
포커스
면역력 강화 황금 콤비
서리 맞은 무와 생강



88

80
김윤세의 千日醫話 - 仁道
'죽음 위기'에서
쑥뚝으로 살아난 소년

85
우성숙 원장의 愛세이
질 좋은 식품은 가을 우울증의 묘약

86
차유 레시피 <22>
소유냐 삶이냐... 여전히 그것이 문제로다

88
테이스티 로드 -
가을이 반가운 '토종 홍합' 섭&삼치
전복보다 귀한 동해 '섭'
참치 뺨치는 서 · 남해 '삼치'

仁山의학

발행일 2020년 10월 1일 통권 285호 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 견해를 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

언택트 시대에 맞춰 유튜브 ‘인산의학TV’ 운영

언택트Untact 시대에 맞춰 인산가 또한 온라인으로 인산의학 관련 정보를 쉽게 만날 수 있게 준비했다.

인산가는 코로나19로 인해 모임과 강연 등 대면활동을 갖기 어려워짐에 따라 온라인 동영상 플랫폼인 유튜브YouTube의 채널을 활용해 회원과 적극적으로 소통할 계획이다. 인산가의 공식 유튜브 채널명은 ‘인산의학TV’로 김윤세 회장의 강연 영상과 인산가 행사 영상, 제품 할인 정보, 신제품 소개 영상 등이 업로드되어 있다.

최근 제작된 영상 콘텐츠는 ‘짹짹한 요리사전’이라는 코너로 9회 죽염과 남해안 멸치로 담근 멸치액젓 ‘바다참맛’을 소개하는 동영상이다. 우성숙 인산연수원 원장이 직접 진행하는 코너로 바다참맛과 복해정을 활용해 가지무침과 오이냉국, 만능 양념간장을 만드는 방법을 소개하고 있다. 또한 추석을 맞아 고마운 사람들에게 선물할 수 있는 인산가 선물세트 할인 정보를 영상으로 소개하고 있다.

월간 《인산의학》도 스마트폰으로 볼 수 있어

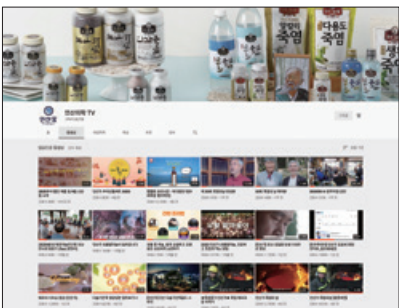
종 모양의 아이콘을 눌러 ‘전체’ 알림을 설정하면 인산의학 관련 동영상이 업로드될 때마다 쉽게 확인할 수 있다.

이와 함께 매달 오프라인으로 발행되는 월간 《인산의학》을 스마트폰으로도 쉽게 볼 수 있는 ‘인산의학 e-Book’이 출시됐다. 《인산의학》을 지인에게 소개하고 싶지만 매번 월간지를 가지고 다닐 수도 없는 일이다. 이런 불편함을 해소하기 위해 출시한 ‘인산의학 e-Book’은 언제 어디서나 스마트폰을 활용해 원하는 정보를 빠르고 쉽게 찾아볼 수 있어 활용도가 높을 것으로 보인다.

네이버앱에서 스마트렌즈를 선택하고 옆에 있는 QR코드를 스캔하면 쉽게 찾아볼 수 있다. 



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



10月 인산가 주요행사 및 강연일정

* 사정상 일정이 취소될 수 있습니다.

일정	행사장소	강연자
14일(수)	창원지점(시식회)	성순애 지점장
15일(목)	대전지점	이승철 지점장

일정	행사장소	강연자
22일(목)	인천지점	박영분 지점장
22일(목)	광주지점	김경환 지점장

인산가 토종 유황발마늘을 만날 수 있는 마지막 기회

마늘이라고 해도 다 같은 마늘은 아닙니다. 토종에도 품질의 차이는 있습니다.
인산 선생의 말씀대로, 유황 뿌린 밭에서 재배한 마늘을 집에 들일 기회!
인산의학의 ‘구운 발마늘 죽염 요법’을 실천하고자 하신다면
제대로 재배해 유황의 약성을 충분히 품고 있는
인산가 토종 유황발마늘을 선택하세요.



• 재고 소진 시 주문이 불가합니다.

인산가
토종 유황발마늘
(3kg)

₩60,000

3%
할인

3박스 세트

~~₩180,000~~

₩174,600

5%
할인

5박스 세트

~~₩300,000~~

₩285,000

7%
할인

10박스 세트

~~₩600,000~~

₩558,000

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家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



건국신화에도 나오는 자가격리법

라떼는 말이야!
100일 동안 마늘만 먹으면서
동굴에서만 지냈어!



인물이 표기됨

4,300년 전 환웅천황께서 처방한 묘약 마늘은 꿈을 여인으로 환골탈태시킨 신령스런 산물이다.
사람이 되고 싶어 마음에 깊은 병이 든 꿈을 치유해 마침내 여인이 되게 한 마늘은 이후
우리 조상들이 신뢰하는 중요한 자연 산물 중 하나가 됐다. 더욱이 인산 선생은 히포크라테스도
이루지 못한 사람의 체온 상승을 유황발마늘을 통해 실현하며
단군신화 속 마늘의 효험을 화려하게 부활시켰다.
자가격리가 곧 인간에 대한 예의가 된 시대, 유황발마늘은 얼마간 외로운 칩거를 자력갱생의
시간으로 만들며 코로나19를 두려워하지 않을 면역력을 우리 몸에 지니게 한다.

120년 건강본가  **인산家**
INSANGA

눈뜨고부터 잠들기 전까지 죽염 “70대인 내 건강 나이는 50대랍니다”

죽염과 사랑에 빠졌다. 죽염만 보면 눈에 하트가 그려진다. 아침에 눈을 떠 제일 먼저 죽염부터 찾고, 저녁 잠들기 전 죽염으로 마무리한다. 자칭 죽염홍보대사인 70대 전상길 원로목사의 건강 나이는 58세다. 죽염이면 모든 게 해결된다는 전 목사를 만났다.

신종 코로나바이러스(코로나19)의 2차 유행으로 서울과 수도권에 2.5단계 방역 조치가 내려진 9월 중순, 죽염마니아 전상길(72) 원로목사를 만났다. 감염 위험으로 대면 인터뷰가 쉽지 않은 상황임에도 흔쾌히 만남을 허락했다. 죽염으로 건강관리를 하고 있으니 크게 걱정하지 않는다고 했다.

대전 자택에서 만난 전 목사는 나이에 비해 어려 보였다. 카랑카랑한 목소리에서 에너지가 뿜어져 나왔다. 활력 넘치는 비결을 묻자 1초의 망설임도 없이 ‘죽염’이라고 했다.

이광복 목사의 소개로 죽염을 알고 이젠 ‘홍보대사’

“내가 몇 살같이 보이느냐고 물어보면 맞히는 사람이 거의 없어요. 건강검진을 했더니 건강 나이가 58세로 나왔죠. 겉모습만 어리게 보이는 게 아니라 체력도 젊은이 못지않아요. 비결은 당연히 죽염입니다.” 전 목사가 이렇게 자신하는 이유는 죽염을 직접 먹으면서 장기간의 ‘임상실험(?)’을 통해 효과 검증을 끝냈기 때문이다.

전 목사가 죽염을 처음 접하게 된 건 10년 전이다. 2011년 3월 목회자 성경공부 모임에 갔다가 흰돌국제선교센터 원장인 이광복 목사의 소개로 죽염의 존재를 알게

됐다. 이광복 목사는 인산의학을 성경적으로 재해석해 《일반은총으로 본 인산의학과 죽염》이라는 제목의 책을 쓰기도 했다.

“모임에서 성경을 가르치던 이광복 목사가 ‘내가 보화를 만났다’고 하는데 무엇이냐고 물어보니 죽염이라고 해요. 직접 확인해 보고자 전국에 있는 목사들을 모아 함양으로 갔습니다. 인산연수원에서 1박 2일 머무르며 김윤세 회장의 강연도 듣고 죽염제조장 견학도 했는데 그때 죽염에 완전히 매료됐습니다.”

그가 함양에서 본 충격적인 장면 두 가지가 있다. 하나는 양파 실험이다. 양파를 생수와 천일염 녹인 물, 정제염 녹인 물, 9회 죽염 녹인 물에 각각 넣고 싹을 틔우는 실험이었다. 그런데 생수와 9회 죽염수에 넣은 양파에서만 싹이 났다. 눈에 띈 건 죽염수 양파의 싹이 생수 양파보다 훨씬 굵고 실하게 돌아났다는 것이다. 상식적으로 생각해도 소금물에서 싹이 나다니 충격적인 장면이었다. 또 한 가지는 철근 실험이다. 양파 실험과 같이 철근을 천일염, 정제염, 1회 죽염, 9회 죽염 녹인 물에 각각 넣고 비교해 놓았다. 2009년에 넣은 철근이 3년(2011년)이 지났는데도 9회 죽염수 속 철근은 녹아나 슬지 않고 푸르스름한 원래 색 그대로였다.

“정말 충격이었습니다. 이걸 진짜구나 생각했죠. 사람



들에게 죽염의 항산화 효과를 설명할 때 이 사진을 보여주면 빠르게 이해를 하더라고요.”

동선마다 죽염… 커피 마실 때도 죽염

인산의학을 좀 더 깊이 알고 싶어 인산 선생이 구술한 《신약》《신약본초》를 구입해 읽었다. 《신약》 책은 3번이나 읽었다. 이 외에 《죽염요법》《죽염요법》《내 몸의 의사를 깨워라》 등 김윤세 회장의 저서도 다 읽었다. 그렇게 인산의학에 눈을 뜬 전 목사는 임상실험에 들어갔다. 죽염을 곁에 두고 먹기 시작한 것이다.

그의 하루는 죽염에서 시작해 죽염으로 마무리한다고 해도 과언이 아니다. 새벽에 눈을 뜨면 9회 죽염 고체 알갱이를 입에 넣는다. 목회를 은퇴했지만 새벽기도 습관이 남아 있어 5시에 가정예배를 드리는데 이때 따끈한 죽염수를 마신다. 팔팔 끓인 물을 머그컵에 붓고 죽염 한 스푼(약 2g)을 넣는다. 그리고 녹을 때까지 기다렸다가 따끈할 때 마시면 온몸이 후끈 달아오르고 땀이 주르르 흐른다고 한다. 이렇게 한 컵 반을 마시면 아침을 먹지 않아도 든든하다.

“동료 목회자를 만나면 전 아침마다 링거 한 병씩 맞고



나온다고 자랑해요. 병원에서 환자에게 포도당 링거를 놔주는데 0.9%의 소금물이잖아요. 이것만으로 생기가 돌죠. 아침마다 뜨거운 물에 죽염을 타 먹으면 포도당 링거보다 더 좋아요. 혈액순환도 되고 내 몸을 정화시켜 노폐물을 소변을 통해 배출시키거든요.”

전 목사의 죽염 사랑은 계속된다. 아침 식사 전 죽염을 먹고 식사 후 죽염을 먹는다. 일과가 시작되면 수시로 먹는다. 서재, 안방, 주방 등 기본적인 동선마다 죽염이 있다. 휴대용기에 담아 자동차에도 두고, 가방 속에도 넣어 입이 심심할 때마다 꺼내 먹는다. 점심식사 전후로 죽염을 먹고 커피를 마실 때도 죽염을 넣는다. 죽염으로 양치도 한다. 부득이 치약으로 양치를 하게 되면 꼭 죽염을 입에 문다. 저녁 식사 전후에 먹고 자기 전에 죽염을 물고 잔다. 이렇게 4~5시간의 수면시간을 제외하고 하루 15~20번 죽염을 먹고 있으니 죽염으로 산다고 할 수 있다. 그가 죽염을 식사 전후에 먹는 이유가 있다. 식사 전에는 음식에 부족한 미네랄을 보충하고 소화 흡수를 돕기 위해서다. 식사 후는 죽염을 물고 있

으면 음식 냄새 제거에 탁월하기 때문이다.

“인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’는 최고의 처방”

“죽염이 좋은 이유는 간단해요. 인체 구성 원소인 60가지 미네랄이 모두 들어 있으니깐요. 죽염의 핵심은 미네랄이잖아요. 인산 선생님이 ‘죽염 배 터지게 먹어’라고 한 이유도 바로 미네랄을 보충하라는 말이니깐요.”

전 목사가 미네랄을 강조하는 이유는 농사를 지으면서 미네랄의 중요성을 알게 됐기 때문이다. 특용작물 재배를 해보았다는 그는 “현재 생산되는 채소나 곡식에는 미네랄이 없어요. 퇴비를 쓸 때는 미네랄이 있었는데 지금은 화학비료로 생산하니 토양에 미네랄이 없습니다. 채소나 곡식에 미네랄이 없으면 영양분이 몸에 흡수되지 않아요”라고 미네랄의 중요성에 대해 말했다. 전 목사는 죽염을 알기 전 시중에서 판매하는 미네랄 원액을 물에 희석해 마셨다고 한다. 그런데 죽염을 알고부터 미네랄을 따로 먹을 필요가 없어졌다. 죽염 속에는 다 있기 때문이다.

이렇게 먹는 죽염 양은 병에 걸린 환자보다 많은 것 같다. 전 목사는 “혼자 먹을 때 3개월에 1통(1kg)을 먹었는데 지금은 장모님과 아내가 함께 먹고 있어 한 달 반 만에 1통은 먹는다”고 했다.

전 목사는 젊은 시절부터 건강에 대한 관심이 많았다. 그도 그럴 것이 처음 목회를 시작하던 20대 때 녹막염에 걸려 고생했고, 결핵까지 앓아 조금만 무리를 하면 쉬어야 했다. 그러면서 자연스럽게 건강 관련 공부를 하게 됐다고. 그런데 이런 그의 건강관리법은 2011년 이전과 이후로 나뉜다. 이전에는 신학대학원생 시절 동료들과 공부한 한방과 침술로 건강을 관리했다면 이후에는 죽염 하나면 끝이다. 그가 알고 있는 한방지식이나 침술은 건강 상식으로 활용하는 정도다.

“한방을 공부할 때 《동의보감》도 읽어봤습니다. 개인적인 생각이지만 《신약》 책을 보니 《동의보감》은 초등학교 교과서 수준밖에 안 되는 것 같았어요. 그만큼 충격적이었습니다. 인산 선생의 학문적 깊이와 치료방법이 그만큼 탁월하다는 것입니다.”

인산 선생이 강조했던 ‘죽염 퍼 먹어’는 최고의 처방이라며 엄지를 치켜들었다. 그는 “고등어를 소금에 절이듯 우리 몸을 죽염으로 절이면 못 고칠 병이 없다는 뜻”이라며 “또 다른 의미는 우리 몸의 부족한 미네랄을 죽염을 충분히 먹어 보충하라는 탁월한 처방이다”라고 말했다. 인산 선생의 묘방妙方을 정확히 이해하고 있었다. 그는 큰 병을 앓고 있는 건 아니지만 생활 속에서 죽염을 적극 활용하고 있다.

“봄철만 되면 꽃가루 알레르기로 엄청 고생했는데 물

죽염이 좋은 이유는 간단해요. 인체 구성 원소인 60가지 미네랄이 모두 들어 있으니깐요. 죽염의 핵심은 미네랄이잖아요. 저는 인산가에서 죽염 한 톨 공짜로 받지 않아요. 그런데도 만나는 사람마다 죽염을 전하고 있습니다. 죽염이 건강관리의 기본이니깐요

죽염으로 말끔히 해결했고, 자주 생기는 구내염도 죽염이면 돼요. 피부질환은 물죽염 바르면 깨끗이 해결되죠. 코로나19도 솔직히 겁나지 않아요. 죽염을 물고 있으면 바이러스는 사멸되니까요. 무엇보다 죽염을 먹고 부터는 신기하게 피곤함이 없어요.”

아내는 홍화씨 즐겨 먹더니 골다공증에서 탈출

전 목사의 소개로 인산의학을 알게 된 그의 아내는 홍화씨를 즐겨 먹는다. 5년 전 골다공증 검사에서 위험한 수준으로 나왔는데 홍화씨를 꾸준히 먹었더니 지금은 정상 수치로 회복됐다. 전 목사는 아홉 살 차이 나는 형님에게 죽염을 소개해 열심히 먹고 있다고 한다. 요양보호사 자격증을 취득해 80세 원로목사를 돌보고 있는데 그에게도 소개해 죽염으로 건강관리를 하고 있다고 한다. 당뇨가 있는 후배 목사에게 죽염을 소개했더니 섭취 후 당수치가 정상으로 회복됐다고 한다. 이렇게 주변에 죽염을 소개하다 보니 죽염홍보대사가 됐다.

“저는 인산가에서 죽염 한 톨 공짜로 받지 않아요. 그런데도 만나는 사람마다 죽염을 전하고 있습니다. 죽염이 건강관리의 기본이니깐요.”

그는 몇 년 전부터는 인산가 대전지점에서 회원들에게 죽염 복용에 대해 강의를 한다고 한다. 한 달에 한 번 정도 그의 체험담을 들려주는데 반응이 좋다. 그는 “기획이 되면 전국의 지점을 다니며 20년 대학 강의의 노하우로 좀 더 많은 이에게 죽염을 알리고 싶다”고 말했다. 마지막으로 젊은이들에게 당부하고 싶은 말이 있다고 했다. ‘건강관리는 젊었을 때부터’라는 교과서적인 말이지만 오랜 삶의 경험에서 나온 고견高見이니 새겨들어야 할 부분이다.

“요양병원에 가보면 대부분 40~50대 때 몸 관리 안 한 사람들이더라고요. 병들고 난 다음엔 늦어요. 젊을 때 죽염으로 건강관리만 하면 됩니다. 하나님께서 주신 제일 좋은 약이 마늘인데 이것을 죽염과 같이 먹으면 120세 천수를 사는 것은 어렵지 않을 겁니다.” 

어르신 ‘치매’ 예방 필수 3요소 첫째 공부, 둘째 운동, 셋째 식습관

나이가 들면 깜빡깜빡할 때가 많다. ‘건망증’이라며 애써 자신을 위로하지만 ‘치매 아닌가?’ 한번쯤 의심해 봤을 것이다. 60대 이상이 가장 두려워하는 병으로 ‘치매’를 꼽았다. 이때 치매 걱정 없이 즐겁게 사는 방법을 소개한 책이 나왔다.

뇌세포는 한 번 망가지면 다시 생성되지 않는다고 상식처럼 알고 있다. 하지만 이런 주장은 과학계에선 1999년 이미 무너진 통념이다. 노화로 인해 뇌세포가 사멸됐어도 다른 뇌세포가 대신 기능을 수행하기 때문에 두뇌 활성화를 최고 수준으로 유지하면 인지 기능이 개선될 수 있다는 것이다. 이 ‘뇌의 가소성’에 관한 연구는 치매를 막연히 두려워하는 사람들, 특히 경도인지장애나 치매 초기 진단을 받은 사람들에게 희소식이 아닐 수 없다.

자가 훈련으로 뇌의 퇴화 늦출 수 있어

실제로 치매를 연구하는 많은 학자는 생활 습관 교정, 두뇌 활용도를 높이는 트레이닝을 통해 증상이 호전되는 환자들을 자주 목격해 왔다. 대한민국 치매주치의로 손꼽히는 박주홍 박사 역시 치매는 생활 습관 병이라고 말한다. 40대부터 몸과 마음, 뇌의 순순환을 가져오는 방법으로 뇌를 관리하면 치매라는 질병의 위험으로부터 스스로를 지킬 수 있다고 했다.

박주홍 박사는 최근 출간한 《나는 당신이 오래 기억했으면 좋겠습니다》에서 “경도인지장애를 겪는 환자들의 70~80%는 치매 진행을 막을 수 있었다”며 “뇌 생활 습관 개선으로 경도인지장애 기간만 연장해도 노후의 삶이 무너질 위험은 사라진다”고 했다. 치매 환자들에게 두드러진 특징은 ‘무언가를 하고 싶은 마음이 없다’는 것이다. 하루를 의미 없이 흘려보내는 경우가 있는데 소소한 일상을 계획적으로, 즐겁게 보내는 게 치매로부터 멀어지는 중요한 건강법이다. 치매로부터 멀어지는 세 가지 과제는 첫째, 공부하기, 둘째 운동하기, 셋째 식습관 관리다. 생활 속에서 평소 뇌의 근육을 만들고 신경회로를 생성해 죽기 직전까지 뇌의 기능을 유지하면 설령 치매 진단을 받더라도 진행 속도를 통제할 수 있다는 것이 박 원장의 설명이다.

이처럼 가장 이상적인 치매 치료는 자가 훈련으로 뇌의 퇴화를 늦추는 습관을 기르는

것. 박 원장은 생활 습관의 개선을 통해 개개인의 자연치유 능력을 높일 수 있다고 말한다. 자연치유력을 강조하는 ‘인산의학’과 닮았다. 이 책에서 소개하는 치매 예방 및 치료 방법도 이와 일맥상통한다. 몸과 마음, 뇌를 같이 돌보며 두뇌 활용도를 높일 일체의 활동을 병행한다. 매일 아침 차를 마시고 점심에는 머리를 지압하고 오후에는 운동을 하고 저녁에는 명상을 하는 일련의 과정은 치매 예방과 치료를 위한 체질 개선, 해독, 자가치유 능력 향상을 다 가져온다. 이를 책에서 ‘치매 예방 1일 루틴’이라고 한다.

기억력 지키려면 ‘기본에 충실하라’

알츠하이머성 치매, 혈관성 치매, 알코올성 치매 등 종류에 따라 뇌의 손상된 영역이 조금씩 다를 수 있다. 기억력 저하가 치매 환자의 공통적인 증상인 만큼 뇌의 앞쪽인 전두엽과 전전두엽의 손상은 누구에게서 발견된다. 하지만 일생을 논리와 사고에 너무 많은 에너지를 쓰는 좌뇌형으로 살았는지, 감정에 충실한 예술인처럼 우뇌형으로 살았는지에 따라 손상 부위가 달라진다. 또한 불규칙한 식습관이나 생활 습관, 성인병이나 퇴행성 질환 여부 등이 전두엽, 측두엽, 두정엽, 후두엽, 해마 중 특정 부위의 기능을 현저히 떨어뜨리기도 한다.

이런 경우에는 평소 약했거나 순환이 떨어진 영역을 자극해 전체 뇌가 활발히 교류할 수 있도록 트레이닝을 해줄 필요가 있다. 이 책에서는 먼저 전체 뇌 기능을 강화한 뒤 약한 영역(앞쪽 뇌, 뒤쪽 뇌, 좌뇌, 우뇌)을 단련할 수 있는 다양한 뇌 훈련법을 소개한다. 뇌 훈련이라고 하면 보통 순발력 있게 문제를 풀어나가는 퀴즈 같은 활동을 떠올리는데, 그런 선입견을 먼저 버려야 한다. 몸을 쓰는 근력 운동이나 유산소 운동도, 차분히 앉아 숨을 내쉬고 들이마시는 호흡이나 명상도, 맛집 탐방을 위해 계획표를 짜는 것, 외국어 배우기나 그림 그리기 등을 새롭게 배우는 시간도 모두 뇌 훈련이 될 수 있다.

기억력을 지키려면 ‘기본에 충실하라’는 말이 있다. 그만큼 기억력 및 인지 저하는 기본적인 건강 상식만 잘 지켜도 개선의 여지를 보인다. 이에 뇌에 치명적인 나쁜 습관을 좋은 습관으로 바꾸는 구체적인 방향을 제시했다. 가령 흡연으로 인한 도파민의 부정적 의존성을 긍정적 의존성으로 바꾸는 방법을 소개하고, 가벼운 스트레칭(5분)+고강도 근육 강화 운동(20분)+저·중강도 유산소 운동(50~60분)+마무리 스트레칭(5분) 순으로 진행되는 운동 습관을 강조한다. 또한 장기 기억에 관여하는 해마의 위축을 줄이기 위한 메모 습관을 어떻게 습관화할 수 있는지 방법을 제시하기도 했다. 치매에 대한 막연한 두려움을 떨치고 싶다면 지금 당장 뇌 강화 운동을 시작하길 권한다. 박 원장은 마지막으로 “치매가 걱정이라면 친한 사람들과 매일 만나서 교류하는 일에 힘쓰자”며 “건강한 관계가 곧 건강한 몸과 뇌를 만든다는 것을 잊지 마라”고 당부했다. 



뇌 활성화 높이는 7가지 생활 습관

- 1 담배를 끊으면 치매가 멀어진다
- 2 뇌에 좋은 식사 습관을 유지하자
- 3 밤에 꼭 자야 뇌가 깨끗해진다
- 4 규칙적으로 운동한다
- 5 술은 적당히 마신다
- 6 스트레스, 지나치지도 부족하지도 않게
- 7 매일매일 남들과 즐겁게 어울리기

저자 박주홍

소울한의원 대표 원장, 국내 최연소 한의학 석·박사 취득, 경희대 한의과대학 최연소 임상교수 역임, 서울대 의과대학 의학박사 취득 후 서울대 의대(LEP) 부회장으로 활동, 미국 하버드대 의과대학에서 치매, 심신의학, 혈액학 등 임상교육과정 수료, 현재 MBN <일면 약이 되는 방송> MC로 출연 중.



멸치액젓, 한식에만 어울린다고? 파스타·샐러드와도 최고의 궁합

중장년층에게 액젓은 음식을 할 때 꼭 필요한 재료지만, 젊은층에게 액젓은 예능 프로그램에 자주 등장하는 게임의 벌칙 재료로 더 친숙하다. 처음에는 비릿한 맛과 향 때문에 거부감이 들지만, 그 맛의 매력을 알게 되면 요리가 더 쉽고 재미있어진다.

평소 요리를 자주 하는 사람도 멸치액젓은 한식 요리에만 어울린다고 생각한다. 국이나 찌개, 나물 등을 무칠 때 액젓을 약간 넣으면 감칠맛이 풍부해져 음식의 맛이 더 깊어지기 때문. 무엇보다 액젓은 김치를 담글 때 빠질 수 없는 재료이기에 한식과 더 친숙하다. 반면 젊은 세대들은 점점 집에서 요리를 하는 횟수가 줄어들고, 한식보다 양식을 더 즐겨 먹기 때문에 액젓은 더 낯선 재료가 되고 있다.

짭짤한 액젓이 오일 파스타의 느끼함 보완

멸치액젓은 비단 한식 재료에 국한되지 않는다. 우리가 즐겨 먹는 음식이 한식이기에 주로 한식의 감칠맛을 내는 용도로 알려져 있지만, 사실 멸치액젓은 어떤 음식에도 잘 어울린다. 특히 오일 파스타를 할 때 멸치액젓으로 간을 하면 엔초비 파스타와 거의 비슷한 맛이 난다.

한국식 엔초비 파스타인 멸치액젓 파스타는 다른 양념을 하지 않고도 액젓만으로도 충분히 맛을 낼 수 있다. 열을 가하면 특유의 비릿한 맛이나 향도 전혀 나지 않는다. 오히려 짭짤한 액젓의 맛이 자칫 느끼할 수 있는 오일 파스타의 맛을 보완해 줘 어르신들도 맛있게 즐길 수 있다. 김치와 함께 먹으면 색다른 맛을 즐길 수 있어 별미다.

샐러드 소스가 없을 때도 멸치액젓 하나면 해결된다. 액젓 1작은술에 비린맛을 잡아줄 레몬즙과 설탕, 고추를 다져 넣으면 맛있는 소스가 된다. 라이스페이퍼롤이나 분짜, 부침개, 튀김요리 등을 먹을 때 소스로 활용해도 좋다.

달걀찜·달걀말이·부침에도 넣으면 별미

요리가 낯선 사람에게 멸치액젓은 매우 고난위도의 재료 같지만 오히려 반대다. 제대로 활용만 한다면 액젓은 맛있는 음식을 만드는 최고의

비법이다. 가장 주의해야 할 것은 양 조절이다. 처음 사용한다면 매우 소량부터 넣으면서 간을 맞추는 것이 좋다. 특히 국물이 많은 음식은 자칫 양 조절을 실패하면 비린맛이 강하게 날 수 있기에 주의해야 한다.

또한 달걀찜이나 달걀말이를 할 때 액젓을 약간 넣으면 달걀 특유의 비린맛을 없앨 수 있고, 전을 할 때 반죽에 넣으면 별도의 간을 하지 않아도 맛있게 즐길 수 있다.

하지만 무엇보다 멸치액젓을 잘 선택해야 맛있게 즐길 수 있다. 간혹 처음 산다고 해서 일단 싼 제품을 구입하는 경우가 많은데, 비린맛과 냄새가 심해 멸치액젓과 영영 멀어질 수 있다. 반면 좋은 원료로 제대로 발효한 액젓은 짜지 않고 구수한 맛을 느낄 수 있으니, 가격만 보지 말고 성분을 잘 살펴보고 선택해야 요리의 고수가 될 수 있다. ●

수제비 등 맑은 국물 간할 때도 멸치액젓으로

수제비나 칼국수, 탕국 등 국물이 맑은 요리를 할 때 멸치액젓은 꼭 필요한 재료다. 흔히 간을 맞추기 위해 국간장을 많이 사용하는데, 자칫 국물이 탁해지고 짠 맛만 강하게 날 수 있다. 이런 멸치액젓을 활용해 보자. 소량으로도 간이 잘 맞고, 천연 조미료 역할을 해 감칠맛이 더해진다. 또한 신선한 멸치를 발효한 액젓을 사용하면 육수의 시원한 맛이 더욱 강해진다.

무로 환절기 감기 잡고 명란으로 위장 보호하고

아침저녁으로 선선한 바람이 부는 계절이 왔다. 요즘 같은 환절기에는 큰 일교차로 면역력이 떨어져 감기로 고생하는 사람이 많다. 이럴 때일수록 몸에 좋은 음식을 잘 먹어야 한다. 칼로리는 낮고, 환절기 건강에 좋은 ‘명란뚝국’을 소개한다.



- 명란뚝국**(4인분)
- 재료**
무 200g, 다시마 5×5cm, 두부 반모, 명란 1쪽, 국간장 1/2작은술, 죽염 약간, 쪽파 약간
- 만들기**
1 무, 두부, 명란은 모두 한입 크기로 썬다.
2 냄비에 무와 다시마를 넣고 물 5~6컵을 붓고 무가 익을 때까지 끓인다.
3 무가 익으면 다시마는 건져내어 잘게 채 썰고 두부와 명란을 넣고 끓인다.
4 명란이 익으면 다시마 채 썬 것을 넣고 간을 한다. 완성된 요리는 그릇에 담고 쪽파를 올린다.

코로나19가 장기화되면서 건강에도 빨간불이 켜졌다. 사회적 거리 두기로 운동을 하지 못하면서 체력은 점점 약해지고, 활동량이 감소해 체중은 급격히 늘어나 위장 장애를 호소하기도 한다. 특히 외부 활동이 더 적은 노약자의 경우, 입맛이 없다는 이유로 식사를 제대로 챙겨 먹지 않아 면역력이 더 약해지기도 한다.

가을 제철 무, 비타민 풍부해 면역력 높여

아침이 쌀늘해지는 가을에는 따뜻한 국물로 속을 든든하게 해주는 것이 좋다. 하지만 기름진 국물이나 소화가 잘 안 되는 음식을 급하게 먹으면 오히려 하루 종일 속이 불편할 수 있다. 면역력은 높여주고, 몸은 가볍게 해줄 수 있는 음식이 좋다. 대표적인 것이 바로 가을이 제철인 무를 활용한 ‘뚝국’이다.

가을 무는 매운맛은 없고 단맛이 강해 생으로 먹어도 좋고, 열을 가해 익히면 단맛이 우러나와 음식의 감칠맛을 살려준다. 무는 디아스타제, 아밀라아제 등이 풍부해 단백질 및 지방 분해를 해줘 평소 소화가 잘 안 되는 사람도 섭취 후 부담이 없다. 또한 섬유질이 풍부해 금세 포만감을 느끼게 해주고, 장운동에 도움이 돼 체중 조절 및 변비 해결에도 효과적이다. 무엇보다 무는 기관지 질환이 있는 사람에게는 필수다. 기침이나 가래 등 기관지가 약해 감기에 자주 걸린다면 무를 자주 먹도록 하자. 무에는 기관지 내 점막을 보호하는 시니그린 성분이 많고, 비타민 C가 풍부해 감기 예방에 도움이 된다.

뚝국 하면 소고기 뚝국을 많이 떠올리지만, 위장 기관이 약한 사람이라면 고기가 다소 부담스러울 수 있다. 그렇다고 무만 넣고 끓이면 감칠맛

이 덜해 심심하다. 이럴 땐 고기 대신 명란젓을 넣어보자. 특별한 양념을 하지 않아도 짭짤한 명란젓으로 충분히 간이 맞췄지고, 무 못지않게 영양가도 풍부해 다른 반찬 없어도 한 끼 식사로 충분하다.

죽염 등 좋은 소금으로 절인 것 선택

명란젓은 니아신 성분이 함유돼 있어 탄수화물과 지방의 분해를 도와 위장질환 완화에 도움이 되고, 불포화지방산이 풍부해 콜레스테롤 생성을 억제하며, 피로 회복에도 효과가 있다. 명란젓은 붉은빛이 돌고 살이 단단한 것이 좋은데, 염장을 할 때 사용한 소금이 큰 영향을 준다.

짠맛만 강한 질 나쁜 소금으로 절인 명란젓은 자칫 쓴맛이 날 수 있고, 국에 넣었을 때 금세 풀어져 국물이 탁해진다. 따라서 명란젓을 고를 땐 죽염 등 질 좋은 소금으로 절인 것을 선택하고, 요리를 하기 전 물에 살살 씻어 사용하는 것이 좋다. 

누구나 손쉽게, 그리고 안전하게 하체·팔·허리 등 전신운동 효과

나이가 들면서 가장 피하게 되는 운동 중 하나가 줄넘기다. 관절에 무리를 줄 수 있다는 생각에서다. 하지만 관절염이 없다면 줄넘기는 체력 유지와 골밀도를 높여주는 가장 효과적인 운동이다.

어린 시절 누구나 한 번쯤 해봤기에 줄넘기를 못하는 사람은 거의 없을 것이다. 특별한 장비나 넓은 공간이 필요하지 않아 언제, 어디서든 줄 하나만 준비되면 할 수 있다. 무엇보다 혼자서도 충분히 할 수 있는 운동이기에 특히 요즘처럼 사회적 거리 두기가 필요한 시기에 더없이 좋은 운동이다.

흠바닥이 안전...

관절염 증세 있으면 피해야

줄넘기는 누구나 할 수 있고, 어린 시절 놀이로 했던 기억이 있기에 ‘운동’이라는 생각을 못 하는 경우가 많다. 그렇다 보니 아무런 준비 동작 없이 무리하게 하

다 발목이나 무릎 통증을 호소하기도 한다. 생각보다 줄넘기는 체력 소모가 크고 전신운동이기에 바른 자세로 해야 운동 효과를 볼 수 있다. 우선 줄넘기가 과연 나에게 맞는 운동인지를 파악해야 한다. 달리기에 비해 무릎에 전해지는 충격이 절반 정도도 안 되지만, 이미 관절염이 진행된 사람이라면 피해야 한다. 이제 막 관절이 약해지기 시작했거나 하체 근육을 강화하고자 하는 사람에게 효과적이다. 또한 체중이 너무 많이 나가는 경우라면 관절에 무리를 줄 수 있으니 체중 감량을 한 후 하는 것이 좋다.

무릎에 충격을 주지 않으려면 장소를

잘 선택해야 한다. 너무 딱딱한 곳은 피하고 흙이나 마루바닥이 알맞다. 간혹 줄넘기 운동이 쉽다고 생각해 슬리퍼나 쿠션이 전혀 없는 신발을 신고 하는 경우가 있는데, 자칫 발목이나 무릎 통증으로 이어질 수 있으니 반드시 편안하고 발에 잘 맞는 신발을 신도록 한다.

몸에 힘 빼고 발 앞쪽으로 착지

관절에 무리가 가지 않기 위해서는 자세도 매우 중요하다. 몸을 앞으로 굽히거나 뒤로 젖히지 않고, 얼굴은 턱을 가볍게 당겨 정면을 향하게 한다. 점프를 할 때 두 발을 앞으로 뻗거나 뒤로 많이 접으면 발에 힘이 많이 들어가 착지할 때

줄넘기 운동의 장점

출처 (사)대한줄넘기협회

1 전체 건강 상태 촉진

: 에어로빅과 같은 운동 효과를 얻을 수 있는 줄넘기는 힘, 빠르기, 민첩성, 조정력, 타이밍, 리듬감 등 운동감각을 증진시킨다.

2 다양한 활용도

: 실내 및 실외, 혼자 또는 단체로, 가정에서 또는 길거리에서, 남녀노소 누구나 여가활동으로 할 수 있다. 개인 및 팀 운동, 체육훈련, 레크리에이션이나 오락으로도 활용 가능.

3 기술성의 다양성

: 단 하나의 짧은 줄로 수백 가지의 기술을 연출하는 것이 가능. 혼자서는 물론 두 사람 이상 짝을 이루거나 긴 줄과 쌍으로도 연출이 가능하다.

4 누구나 쉽게 접근 가능

: 특별한 운동복이나 다른 시설이 필요하지 않고, 누구나 쉽게 줄넘기를 구입할 수 있다.

5 안전함

: 무릎에 가해지는 충격은 달리기의 절반 정도, 갑작스러운 움직임이나 다른 선수와의 충돌이 없기 때문에 부상의 위험이 매우 적다.

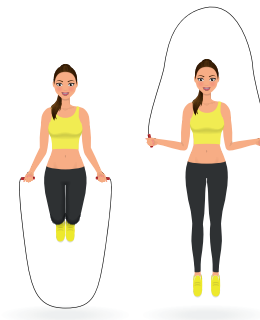
관절에 부담을 준다. 몸에 힘을 빼고 양 발을 모아 수직으로 가볍게 뛰고, 발 앞쪽으로 착지해야 한다. 줄을 돌리는 팔도 힘을 너무 주면 오히려 속도도 느려지고, 근육 통증으로 이어진다. 손잡이 뒤쪽을 가볍게 잡고, 엄지손가락으로 줄넘기를 살짝 누른다는 기분으로 돌리면 줄의 회전력이 커져 훨씬 더 잘 돌릴 수 있다. 보통 줄넘기를 할 때 1,000개 정도를 하는 것이 좋은데, 처음부터 한 번에 하려 하지 말고 100~120회 정도를 한 후 2~3분 휴식, 다시 반복해 8~9세트 정도 하는 것이 효과적이다. 몸이 적응하면 점차 횟수와 속도를 늘리면서 주 3회

정도 하면 좋다.

줄넘기를 전신운동이라고 하는 것은 다양한 방법으로 할 수 있기 때문이다. 흔히 양발을 모아 제자리에서 점프를 하는 동작만 생각하는데, 2단 뛰기를 비롯해 한발 뛰기, 방향 바꾸기, 긴 줄 넘기, 외줄 뛰기, X자 돌리기 등 수없이 많다. 이러한 변화를 통해 운동의 재미를 높이고, 팔, 어깨, 허리, 허벅지, 종아리, 팔목 등 전신 근육이 강화되는 것을 직접 느낄 수 있다.

이 밖에도 줄넘기는 심장과 폐 건강, 혈액 순환, 노폐물 배출, 스트레스 해소, 민첩성·순발력·지구력 향상 등 줄 하나만으로 다양한 운동 효과를 얻을 수 있다. 

줄넘기 운동의 기본자세



- 1 어깨의 힘을 빼고 시선은 정면을 향한다.
- 2 양 팔꿈치는 옆구리에 붙이고 손잡이의 위치는 허리 높이에 둔다.
- 3 무릎 탄력을 이용해 점프를 하면서 손목으로 가볍게 돌린다.
- 4 너무 높이 뛰지 말고 반드시 발의 앞부분으로 착지한다.

죽염 들어간 씨실^{SEASEAL} 헤어케어 라인 두피는 **짱짱**하게 모발은 **탄탄**하게

동서고금, 남녀노소를 불문하고 더욱 더 젊어지고 싶고, 아름다워지고 싶다는 욕망은 변하지 않는다. 과거의 여인들이 다양한 민간요법을 통해 미용제품을 만들어 활용했던 것처럼 현대를 살아가는 우리 역시 화장품이나 다양한 미용도구를 활용하고 있으며, 의료기술을 활용한 성형수술 역시 이전 우리에게 보편적인 일상이 됐다.

전해져 내려오는 미용에 대한 다양한 민간요법들은 지금의 시각에서 보면 황당한 것도 있지만, 선조들의 지혜와 해안 에 감탄사가 절로 나오는 놀라운 처방도 많다. 두피의 영양 상태나 신진대사가 원활치 못해 생기는 탈모에 죽염을 활용한 관리법이 그 대표적인 사례다. 이러한 탈모 증상에는 따뜻한 물로 머리카락을 적신 후 죽염을 골고루 뿌리고 10~20분 두었다가 따뜻한 물로 헹구 낸다. 마지막으로 차가운 물로 헹구면 지방이 응고되면서 머리카락에 보호막을 만들어준다고 알려져 있다. 실제로 죽염을 잘 알고 애용하는 사람들 중에는 이러한 죽염 두피관리법을 잘 활용해 탈모 예방과 건강한 모발 관리를 하는 사람이 다수다.

죽염 민간요법을 더욱 편리하게

하지만 아무리 효과가 좋아도 매일매일 이런 방식으로 모발과 두피를 관리하기 위해서는 대단한 인내와 노력이 필요하다. 그래서 이번에 ㈜인산가가 만든 자

연주의 솔트코스메틱 브랜드 씨실에서 죽염을 활용한 프리미엄 내추럴 솔트 헤어케어 제품을 출시했다. 이 제품에는 인산 9회 죽염을 2만ppm 이상 함유함은 물론, 탈모증상을 완화시켜 주는 기능성 원료와 모발에 좋은 다양한 성분들이 함유되어 있어 매일 간편하게 죽염으로 관리할 수 있다.

탈모 완화 관련 특허물질도 함유

씨실 헤어케어 라인의 제품은 공통적으로 자연 유래 성분이 95% 이상 들어가 있다. 인산죽염을 비롯해 대나무수와 해조류 성분(조류, 다시마, 스피룰리나 추출물)이 함유돼 손상된 모발을 신속하게 회복시키고 두피에 영양과 보습을 전해 건강한 헤어 컨디션 유지가 가능하다. 또

한 씨실만의 탈모 완화 관련 특허물질인 SM-Calming Newplex-8(특허: 100966836)을 적용해 높은 탈모 완화 효과를 기대할 수 있다. 씨실 안티 헤어로스샴푸, 트리트먼트, 스칼프 스케일러 제품은 식약처에서 승인받은 탈모증상 완화 기능성 화장품이다. 현대인은 편, 염색, 잘못된 식생활, 흡연, 공해, 스트레스 등 두피 건강에 좋지 않은 요인에 많이 노출돼 있는데, 씨실 헤어케어 라인인 죽염의 확실한 미네랄 성분과 식약처에서 승인받은 탈모증상 완화 성분이 아우러져 모발을 건강하게 해준다.

#01 조류추출물

프랑스 브르타뉴 지역의 바다에서 살아가는 갈조류인 Alaria Esculenta 추출물로 오메가3·6·9를 비롯한 풍부한 영양성분이 함유돼 있고 비타민 C와 E보다 항산화력이 뛰어나며 표피, DEJ, 진피 각 부분의 기능을 촉진시켜 두피의 피부 탄력과 보습을 개선시켜 준다.

#02 다시마추출물

다시마 추출물은 풍부한 영양성분과 모발의 건강을 위해 필요한 단백질과 비타민을 많이 함유하고 있다. 특히 미네랄은 우유의 약 23배, 칼슘은 약 7배, 철분은 약 39배나 풍부하며, 탈모의 주원인인 DHT를 억제하는 요오드가 풍부하다. 또한 모발의 주성분인 케라틴 형성에 도움을 주는 비타민 A와 손상된 모발의 개선 효과에 도움을 주는 비타민 D가 매우 풍부하다.

#03 스피룰리나 추출물

스피룰리나는 3억5000만 년 전, 이산화탄소가 가득한 지구환경에 산소를 생성한 최초의 광합성 생명체로 알려져 있다. 과거 16세기 아즈텍과 마야문명에서는 음식으로 이용됐으며, 최근 NASA에서 우주 식품으로 개발해 슈퍼 푸드로 불리기도 한다. 스피룰리나는 흡수가 빠르고, 비타민 A를 비롯해 카로틴, 핵산, 피코시아닌, 클로로필, 철, 칼슘 및 색소류 3가지 등의 영양소를 함유하고 있다.

#04 밤부사불가리스수(대나무수)

대나무 수액에는 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 나트륨, 철분 등의 미네랄이 함유되어 있으며, 인간이 필요 섭취해야 할 필수 아미노산 10개 중 9개가 함유되어 있다. 대나무수는 피부에 수분을 공급해 피부건조를 예방할 뿐 아니라 항균 작용을 통해 유해 환경으로부터 피부 저항을 증진하고 피부 노화 억제에 도움을 준다.

#05 SM-Calming Newplex-8(특허: 100966836)

소나무잎추출물(항산화), 상백피추출물(진정, 항균), 녹차추출물(항산화), 감국꽃추출물(항염), 오배자추출물(항염, 항균), 금은화추출물(항균), 황금추출물(항염), 통통마디추출물(영양공급)이 콤플렉스된 특허성분으로 두피와 모발을 건강하게 케어해 준다.

#06 그린 허브향

씨실 헤어케어 전 제품에는 죽염의 향취를 부드럽게 만들어주면서, 죽염 헤어케어 제품 사용 시 느낄 수 있는 개운함에 상쾌함을 더 해 줄 수 있는 그린 허브향을 사용했다. 



지구촌 활인구세 시킬 미네랄 덩어리 죽염

Packed with Minerals
Bamboo Salt Will Save People, World

9회 죽염이 발명된 것은 1917년이다. 인산 선생이 제시한 9회 죽염 제조법이 의학 비법으로 꽁꽁 숨겨졌다면 인류에겐 엄청난 손실이었을 것이다. 다행인 것은 1987년 죽염이 산업적으로 생산되어 세상의 빛을 보면서 인류의 건강에 기여하고 있다. 전 세계 수많은 사람이 코로나19로 인해서 비명횡사하고 있는 지금 인류가 죽염을 전략무기로 활용해 코로나19와의 전쟁에서 승리할 수 있도록 널리 알려야 한다. 이번 호는 지난 8월 27일 진행된 제33주년 죽염의날 기념식에서 김윤세 인산가 회장(전주대학교 경영행정대학원 객원교수)이 강연한 내용을 정리했다.

죽염 산업화 33주년을 맞는 뜻깊은 날, 귀중한 시간 내 함께해 주셔서 감사하다. 죽염의날은 죽염이 산업적 생산을 통해 처음 세상 빛을 본 날이다. 죽염이 인류의 건강에 기여하기 시작한 뜻깊은 날이기도 하다. 평상시 같으면 이곳은 잔칫집이었을 것이다. 가치와 의미가 남다른 죽염 탄생을 다 같이 축하하고 기념하기 위해 전국 각지에서 1,500명 이상의 각계각층 인사들이 모여 축제를 벌였을 것이다. 그러나 전 세계가 신종 코로나바이러스(코로나19) 감염 확산으로 어려움을 겪고 있는 이때에 인산가도 임직원 및 관계사 몇 분만 모시고 죽염의 의미와 가치에 대해 생각해 보는 시간을 가지려 한다.

아홉살 때 9회 죽염 노하우를 알아낸 인산

죽염은 전 세계인에게 복음을 넘어서 생명의 물질이다. 이에 죽염 산업화 33주년을 맞아 죽염의 의미와 가치를 비롯해 죽염이 어떻게 탄생하게 됐는지 그 배경을 세상에 꼭 알려야 할 필요가 있다.

I'd like to thank you for giving us your precious time on this momentous day to celebrate the 33rd anniversary of the industrialization of bamboo salt. The Bamboo Salt Day marks the occasion when bamboo salt first saw the light of day with mass, commercial production. It meant the start of the time when bamboo salt began to make important contributions to the health of mankind. In normal times, there would have been a festive mood here. We would have had over 1,500 guests from around the country to celebrate the birth of such an important product. But during this COVID-19 pandemic, with the world trying to stem the spread of the virus, we've only gathered employees and partners of Insanga, as we try to reflect on the meaning of bamboo salt.

Insan Discovers Bamboo Salt Know-how at Age 9

Bamboo salt is the life saver for people around the world. And on the 33rd anniversary of the industrialization of bamboo salt, we have to spread the words, not just on the meaning of bamboo, but

죽염을 창안한 인산 김일훈 선생은 1909년 순종 3년에 태어났다. 인산 선생이 9세 되던 1917년, 조부祖父 되시는 학자이자 의료인이신 김면섭 선생께서 대나무에 소금을 넣고 굽는 것을 보고 손자가 물었다.

“할아버지 왜 소금을 대나무에 넣고 굽습니까?”

“조상 대대로 이렇게 구워왔어. 그래서 굽는 거야.”

“뭐에 쓰는 겁니까?”

“이걸 약소금이라 해서 약으로 쓰지. 배 아픈 데도 먹고, 양치도 하고, 침에 녹여 눈에도 바르고 삼키면 위장도 좋아지지.”

“사람의 생명을 구하기 위해 하는 거라면 좀 제대로 하셔야죠. 왜 그런 식으로 법제를 하십니까?”

“글쎄 대대로 이렇게 해온 것이지만 그 이상은 모르겠다.”

“할아버지 제가 하라는 대로 해보세요.”

“그래 어떻게 할까.”

“대나무에 소금을 넣어 소나무장작불로 굽기를 8번 반복하고 마지막 9번째는 송진을 뿌리고 풀무를 돌려 온도를 더욱 극강으로 올려 소금이 물처럼 녹아 다시 끓게 하는 과정을 거쳐야 합니다.”

“그렇게 되면 뭐가 다른고?”

“하늘의 태백성(금성)이라는 별에서 신철분이라는 모한 물질이 우주공간을 날아와서 죽염을 구울 때 합성이 됩니다. 인력과 열에 의해 합성이 되는데 눈에 보이지 않지만 백금 성분이 함유되어야 소금은 정말로 인류 전체를 구할 수 있는 완전한 신약神藥 묘약妙藥 영약靈藥이 됩니다.”

9세 소년이 이를 어떻게 알았을까? ‘생이지지生而知之’, 즉 배우지 않아도 스스로 깨친 이가 바로 인산 선생이다. 5세 때 천문에 통달했고 7세에 의학의 비밀을 깨달았다. 인산 선생은 무지개를 보고 하늘의 공간색소 중 약분자가 있다는 것을 깨쳤다. 우리는 무지개를 일곱 가지 색으로 구분하지만 인체든 우주든 다섯 가지 색소로 이루어졌다고 인산 선생은 설명했다. 인산 선생

on its origins.

Insan Kim Il-hun, who invented bamboo salt, was born in 1909.

In 1917, when seeing his grandfather Kim Myeon-seob, a scholar and a medical professional, placed salt inside bamboo and roasted it, the young Insan had this question.

“Grandpa, why do you put salt in bamboo and roast it?”

“Our forefathers have been doing this all along. That’s why I am doing it.”

“Where would you use that?”

“This is medicinal salt. It cures stomachaches and you can brush your teeth with it. You can also melt it with saliva and rub it on your eyes. If you swallow it, it’s good for your stomach.”

“But if you want to save lives, you may as well do it properly. Why are you doing it that way?”

“Well, it’s always been done like this, and I don’t really know much else.”

“Grandpa, you should do as I say.”

“Okay, what is it?”

“Put salt inside bamboo and roast it over pine wood fire for eight times. And for the ninth time, pour resin over it and turn the bellows to raise the temperature, and then have salt melt and boil like water.”



에 따르면 공간색소 중 청색소靑色素가 고갈되면 간담 계열에 암이 오고 백색소白色素가 고갈되면 폐, 기관지, 대장 등에 암이나 난치병이 온다. 흑색소黑色素가 고갈되면 신, 방광이 다 손상되고 황색소黃色素가 고갈되면 비위가 망가지고 적색소赤色素가 고갈되면 심장, 소장 에 이상이 생긴다. 인산 선생은 이처럼 공간색소에 있는 약분자의 비밀을 깨닫고 ‘색소 결핍과 고갈로 인해 사람이 병에 걸리고 죽게 되는 것이니 이를 보충해 사람을 살려야겠다’고 생각했다. 이런 새로운 의학이론을 인류 역사상 최초로 말하기 시작한 이가 인산 선생이다. 1917년 어느 날 죽염 제조법이 이렇게 완성되었다. 그리고 딱 70년 뒤 1987년 8월 27일 죽염의 산업적 생산이 시작됐고 올해는 죽염 산업화 33주년인 동시에 죽염이 발명된 지 103년 됐다.

지동설 의료의 이론적 바탕이 된 《신약Holy Medicine》

이후 1980년 인산 선생이 저술해 출간한 《우주와 신약》에서 “죽염을 활용해 못 고칠 병이 없다”며 활인活人 구세救世의 묘방이자 첫 번째 신약으로 죽염을 세상에 제시했다. 그러나 《우주와 신약》은 전부 한문으로 되어 있어 사람들이 이해하는 데 한계가 있었다. 인산 선생의 뜻을 세상에 알리려면 한글로 풀어야겠다고 생각해 《구세신방》이라는 번역본을 출간했다. 그러나 사람들이 못 알아듣기는 매한가지였다. 글자풀이만 해놨으니 그 뜻을 제대로 알 수 없었다. 그래서 인산 선생의 의학이론을 제가 직접 물어보고 이를 기록해 책으로 엮은 것이 1986년 6월 15일 출간된 《신약》이다. 이는 전 인류가 진리로 믿고 있는 천동설 의학을 지동설 의학으로 바꾸는 새로운 의학이론의 등장이었다.

인산의학을 지동설 의학으로 부르는 이유가 있다. 1543년 5월 24일 세상을 바꾼 책 하나가 등장한다. 폴란드 천문학자 코페르니쿠스에 의해 세상에 제시된 《천체의 회전에 관하여》라는 책이다. 모두가 진리로 알

1917년 어느 날 9세 소년 인산 김일훈에 의해

죽염 제조법이 완성되었다. 그리고 딱 70년 뒤 1987년 8월 27일

죽염의 산업적 생산이 시작됐고 올해는 죽염 산업화

33주년인 동시에 죽염이 발명된 지 103년 됐다

“What difference does it make?”

“The Venus emits this mysterious material called new iron, and it will synthesize with salt. The process is done by the human force and heat. Though we can’t see it, salt needs to be combined with platinum to become the holy medicine that can save mankind.”

How could a boy so young have known that? Insan was someone who didn’t have to learn things: he taught himself. By five, he had mastered astronomy. By seven, he had figured out secrets of medicine. By studying a rainbow, Insan realized that there were medicinal molecules in spatial pigments in the sky. We give rainbows seven colors, but Insan claimed the human body and the universe are made up of five pigments. According to Insan, the deficiency of green pigment causes liver or gallbladder cancer, and the lack of white pigment brings about cancer or other terminal disease to lungs, respiratory organs and colon. Without black pigment, our kidney and bladder will be damaged. No yellow pigment means stomach problems. And the red pigment deficiency leads to heart and small intestine trouble. Insan saw secrets to these molecules and concluded that pigment deficiencies will make people sick and kill them. To save lives, they had to be replenished. Insan was the first person in history to come up with this new medical theory. The manufacturing process for bamboo salt was completed that one day in 1917. And 70 years later, on Aug. 27, 1987, the mass commercial production of bamboo salt began. This is the 33rd anniversary of that industrialization and 103rd anniversary of the birth of bamboo salt.

《Holy Medicine》Forms Theoretical Foundation for Heliocentric Medicine

In 1980, in his book 《Universe and Holy Medicine》, Insan claimed

고 있던 천동설을 뒤집어 지동설로 바꿔놓은 과학혁명의 불씨다. 이 책이 등장하기 전 모든 인류는 천동설에 대해 손톱만큼도 의심하지 않았다. 그런데 지금 천동설을 주장하면 이상하게 쳐다볼 것이다. 어찌 됐든 여러분이 천동설을 진리라고 주장한다고 해서 지금 당장 ‘감염병의 예방 및 관리에 관한 법률’에 의해 처벌받지 않는다. 여러분의 건강과는 아무런 관련이 없다는 것이다. 그런데 여러분이 의학에 대해 올바르게 인식하지 않는다면 반드시 비명횡사하게 된다. 천동설 의료가 지동설 의료로 바뀌는 이론적 바탕이 되는 책이 바로 《신약》이다. 인류 역사상 발전해 온 의학이론을 완벽하게 뒤집어 새로운 의학 세상을 연 책이다. 인류의 생각을 송두리째 바꾸고 인류의 몸을 혁신적으로 바꿀 수 있는 신비한 의학 서적이다. 우주 자연의 진리를 담고 있는 참의료의 복음서라고 할 수 있다. 그런데 사람들은 못 알아듣는다. 사람들은 인산의학을 대체의학이라고 부른다. 이는 잘못된 표현이다. 대체의학은 서양 사람들이 동양 의학을 이해하지 못하던 시절 서양 의학으로 고치지 못하는 병을 동양 의학으로 대체한다는 의미로 대체의학Alternative Medicine이라고 부른 것이다. 하물며 우리 스스로가 우리 민족의 뿌리 깊은 의학을 대체의학이라고 부르는 건 맞지 않는다. 굳이 표현한다면 한국의 특수한 전통 의학이라고 해야 할 것이다.

응급환자에게 생리식염수 링거를 놓는 이유

인산 선생이 제시한 인산의학의 뿌리는 한민족 전통 의학의 최초 기록 《삼국유사》의 ‘단군고기’에서 찾을 수 있다. 환웅천황이 죽을 병에 걸린 곰부족 여인에게 요새말로 자가격리 100일 동안 쑥과 마늘을 먹게 해 병을 완벽하게 해결하고 그 여인과 혼인해 아들을 낳았는데 그가 단군왕검이다. 이때부터 내려온 전통 의학이론을 인산 선생이 현 인류가 활용할 수 있도록 시대에 맞

there is no disease that bamboo salt couldn’t cure. It was the first holy medicine presented to the world that could save mankind. The book was written entirely in Chinese and people could only understand so much of it. Realizing that he needed to write his thoughts in Korean to have a wider reach, he published 《New Ways to Save the World》. But people still couldn’t comprehend what Insan was trying to say. The ideas were translated from Chinese but it was quite another to grasp their meaning. So I spoke to Insan about his medical theories and wrote them down for the book called 《Holy Medicine》, published on June 15, 1986. This ushered in the era of a new medical theory. It turned the geocentric theory of medicine – something that everyone believes to be true – on its head and made it into the heliocentric medicine.

There’s a reason Insan Medicine is called the heliocentric theory of medicine. A groundbreaking book that changed the world came out on May 24, 1543. It was 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》by the Polish astronomer Copernicus. It set off the Scientific Revolution, guiding the world away from the geocentric ideas and toward his heliocentric theory. Before this book, no one ever doubted the authenticity of the geocentric theory. But if you side with it now, you’ll get curious looks. Anyway, even if you claim that the geocentric theory is the truth, you won’t be criminally punished for violating laws on preventing and managing infectious diseases. It will have nothing to do with health. But if you don’t have a proper understanding of medicine, you’ll suffer an untimely death. 《Holy Medicine》forms the theoretical foundation for the switch from the geocentric to the heliocentric equivalents in medicine. This book gave birth to an entirely new world of medicine, defying every medical theory that mankind has developed to this point. This incredible book will completely change your ideas about medicine and alter your body in revolutionary ways. It is the gospel of the true medicine that contains all the truth about the universe. But people don’t understand it.



게 이론·방법·물질 등 새로운 의학으로 정립해 제시한 것이 인산의학이다. 이를 책으로 정리해 놓은 것이 《신약》《신약본초》전후편이다. 이 책은 일반 약이 아닌 신약에 대해 설명하고 있다. 인산 선생이 말하는 신약의 기준은 우리 주변에 흔한 자연물이다. 홍화씨, 오리, 소금, 마늘 등 쉽게 활용할 수 있는 재료들이다. 정말 신비한 약이 우리 주변에 널려 있다. 그런데 합성 신약인 죽염은 다른 식품과 다르다. 생명과 직결되어 있다. 쌀, 밀가루, 콩 등은 다른 식재료로 대신할 수 있다. 그런데 소금을 안 먹으면 병에 걸려 사망한다. 이치에 맞지 않는 말을 하면 어르신들이 ‘넌 왜 싱거운 소리 하고 다니느냐’라고 꾸짖었는데 염분 부족으로 인한 첫 번째 단계는 싱거운 놀이 된다. 두 번째는 병이 시작되고, 세 번째 단계는 심각한 병에 걸린다. 그래도 정신 못 차리고 염분을 보충하지 않으면 사망에 이르는 것이다. 그럼에도 소금이 몸에 해롭다고 한다.

응급환자가 발생하면 병원에서 가장 먼저 링거를 놓는다. 링거 속 생리식염수는 0.9%의 소금물이다. 혈관으로는 소금물을 넣어주면서 입으로는 소금을 먹지 말라고 하는 것은 이치에 맞지 않는다. 소금을 입으로 먹는 게 소금물을 혈관으로 투입하는 것보다 안전성이 더 높다. 혈관에 투입해도 좋은 소금물을 왜 먹지 말라고 하는 것인가. 그럼에도 이에 대해 누구 하나 이의를 제기하지 않는다. 인류 역사상 유일하게 인산 선생만이

They call Insan Medicine a form of alternative medicine. But that’s an incorrect expression. Back when Western people didn’t understand Oriental medicine, they referred to it as ‘alternative’ because they used it to cure diseases that Western medicine couldn’t. We shouldn’t be calling it alternative when it has roots in our own traditions. If you had to come up with something, it should be called a special form of traditional medicine.

Why Emergency Patients Receive Physiological Saline Solution Shot

Insan Medicine takes its roots in the first documented record of our traditional medicine, detailed in 《The Heritage of the Three States》. Heavenly King Hwanung prescribes 100 days of mugwort and garlic to a terminally-ill Bear – if I may use a contemporary term, while in quarantine – and when she’s fully cured, the king marries her. She gives birth to a son, who becomes Dangun Wanggeom. And Insan built on that traditional medical theory and shape it in ways that could be applied to the modern people. That, in essence, is Insan Medicine. And those ideas were published in books 《Holy Medicine》and 《Holy Medicine Herbs》. These books don’t talk about just any medicine, but holy medicine. And as far as Insan was concerned, they were always around us: safflower seeds, duck, salt and garlic. But bamboo salt, a synthesized type of holy medicine, is different from other foods. It’s directly related to your life. Rice, flour and beans may be replaced by other ingredients. But if you don’t consume salt, you’ll die. The deficiency of salt will cause serious diseases. If you don’t replenish it quickly, it will spell the end of your life. But there are still people who believe salt is bad for you.

Doctors will give emergency patients IV shots. The physiological saline solution in it is 0.9% salt water. They’re feeding salt into the vessel, but they also tell you not to eat salt. It doesn’t make sense. Eating salt is far safer than having it shot into your vessel. If salt

“죽염 퍼 먹어”를 강조했다. 이 말의 의미는 ‘소금 충분히 먹는 게 건강에 좋아. 병에 걸린다는 것은 염분, 즉 미네랄 결핍에서 오는 거야. 소금으로 바로 보충해’라는 것이다.

각종 바이러스에 대항할 ‘전략무기’ 죽염

참의료란 효능 효과가 뒷받침되는 의료를 말한다. 인류는 질병의 문제를 근본적으로 해결하지 못함에도 현재 재의 의료만 참의료로 믿고 있다. 오죽하면 미국의 의사 로버트 S.멘델존 박사가 “나는 현대의학을 믿지 않는다”라며 “현대의학은 믿어선 안 되고 믿으면 손해만 보는 사이비 종교 같다”고 했겠는가. 인산 선생이 그가 제시한 새로운 의학이론 중 효능 효과를 직접 증명해 보인 첫 번째 신약이 죽염이다. 그다음은 홍화씨, 발마늘, 유황오리 등이다. 눈부신 효과가 뒷받침되는 신약 요법들을 여러분이 직접 실천해 보면 알 수 있다.

9회 죽염이 발명된 것은 103년 전이다. 죽염이 의료 방법으로 숨겨지지 않고 1987년 산업적으로 생산되어 세상에 나온 것은 인류에게 다행스럽고 축하할 일이다. 전 세계 수많은 사람이 코로나19로 인해서 비명횡사하고 있다. 베트남전쟁 10년 동안 사망한 미국 군인이 5만8,000명인데 1년도 채 안 되는 올해 코로나19로 사망한 미국인은 20만 명 이상(9월 기준)으로 3배가 넘었다. 참으로 안타까운 일이지만 지금 이 시각 이후 인류가 죽염의 의미와 가치를 알아서 이를 전략무기로 활용해 코로나19와의 전쟁에서 이기면 된다. 빨리 전 세계인에게 죽염이 알려지길 바란다. 또 어떤 바이러스가 와도 반드시 이기고 문제를 해결할 수 있도록 여러분이 널리 전해주길 바란다.

죽염이 전 세계 인류에게 널리 유통되어 건강 문제를 해결하고, 또한 인산 선생이 제시한 여러 다른 신약을 잘 활용해 120세 이상의 자연 수명을 건강하고 행복하게 누리시길 간절히 기원한다. 

is good enough to be injected into your body, then why shouldn't you eat it? No one ever challenges that notion. Insan has been the only person in history to tell people to gobble up bamboo salt. What he meant to say was that it was always better to consume plenty of salt because, if you're sick, that means you were lacking minerals and salt was the best way to supplement them.

Bamboo Salt: Strategic Weapon against Viruses

The true medicine is the type of medicine that works with great effect. And even though the current form of medicine hasn't been able to fundamentally cure diseases, we still put our faith in it. American doctor Robert S. Mendelsohn once said he doesn't believe in modern medicine, saying it was like a primitive religion in that, if you put faith in it, you'll only suffer losses. Bamboo salt is the first holy medicine that proved effectiveness of Insan's new medical theory. Safflower seeds, wild garlic and sulfur-fed ducks followed. You can see their effects for yourselves.

The 9x bamboo salt was invented 103 years ago. We're only so fortunate and blessed that bamboo salt saw the light in 1987, rather than stay underground. So many people around the world are dying untimely deaths because of COVID-19. During 10 years of the Vietnam War, 58,000 American troops were killed. In less than a year during the COVID-19 pandemic, 200,000 Americans died as of September. It's absolutely regrettable, and from now on, it's up to all of us to recognize the value of bamboo salt and use it as a strategic weapon to beat COVID-19. I hope the word of bamboo salt reaches all corners of the world. I hope you will go out there and help spread it, so that we can defeat any virus that may come our way. It's my sincere hope that bamboo salt will become available all over the world, so that it will help address all health-related problems, and also that you will take advantage of holy medicine as recommended by Insan and live happily and prosperously to your natural span of 120 years. 

竹盐富含矿物质 地球村救助世人



竹盐产业化已实现33年, 值此之际, 有必要将其意义和价值及诞生历史告知众人。竹盐由仁山金一勳开创, 他出生于1909年, 纯宗3年。仁山先生9岁时, 即1917年, 见其祖父金冕燮将食盐放入竹内烤, 纠正了这一做法, 提出烤制9次的竹盐制造法。1986年, 据仁山先生口述, 《神药》一书出版, 此后竹盐被世人知晓。1987年8月27日, 竹盐开始产业化生产。至此在竹盐在其制造方法诞生70年后, 开始发光发热。

竹盐不同于任何一种食物。其他的食物, 比如大米、面、豆都可用别的食物代替, 但食盐却不行, 不吃食盐会生病, 甚至会死亡。可尽管如此, 仍有人认为食盐对身体有害。在急诊室, 对于需要救治的患者, 医生首先给他挂盐水。这种盐水属于生理盐水, 真正的食盐水含0.9%。如此看来, 盐水可被用来注射入血管, 但直接口服, 却被劝阻, 这实在不合理。口服食盐可要比注射盐水安全多了。既然注入血管没有问题, 为什么不让口服呢。这不合常理, 但却没有人提出异议。人类历史上, 只有仁山先生提倡“多吃竹盐”。他认为“摄取充分的食盐, 有利健康。病是由盐分不足引起的, 即缺少矿物质导致生病, 因此需迅速补充”。

所谓真医疗, 是指真正见效的医疗方法。虽然当代医疗无法将疾病治根治本, 人们却依然选择相信。然而美国的医生罗伯特S.门德尔松博士却说“我不相信当代医学”, “当代医学, 绝不可信, 信之有害, 如冒牌宗教一样”。

仁山先生提出的新医学理论中, 被证明有效的第一种神药就是竹盐。竹盐实现产业化, 与世人见面, 这是可喜可贺的事情。当前, 全世界因新冠疫情伤亡无数, 让人心痛。不过, 只要从现在开始, 正视竹盐的意义和价值, 将其用作战略武器, 打赢新冠战即可。希望竹盐能快点被世界上更多的人了解, 也希望大家能多多宣传, 不管何种病毒, 无往不胜。但愿竹盐销往全球, 助力健康; 此外仁山先生提出的其它神药也能被用得其所, 所有人幸福安康, 健康长寿, 活到120岁。 



여름엔 베토벤, 가을엔 ‘5월 광주’

가수와 배우의 세계를 넘나드는 아티스트 테이는 엄청난 대식가다. 감출 수 없는 나잇살이 거대한 식성의 후유증인가 싶지만 여전히 바람결 같은 음성과 로맨틱한 프로필은 그를 뮤지컬 프린스로 부르는 데 부족함이 없다. 신작 뮤지컬 〈광주〉의 의로운 주역에 도전하며 긴장과 환희, 외로움과 아득함이 반복되는 나날을 보내고 있는 그가 이 모든 감정을 평정해 내는 자신만의 심신 단련법을 들려준다!

뮤지컬 프린스가 된 발라드 왕자

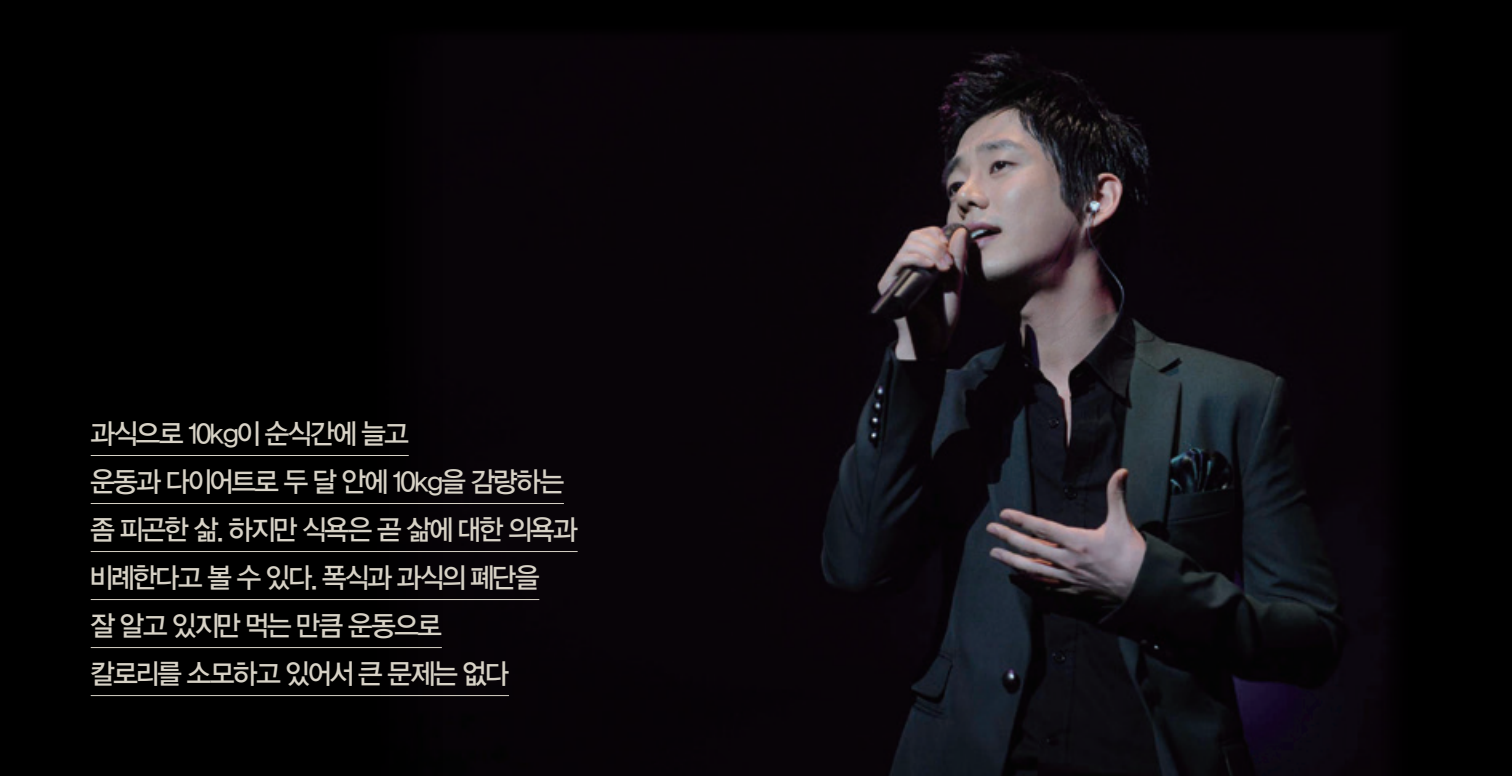
외로움에서 비롯된 성숙

‘외로우니까 사람이다’라는 시집 제목이 있다. 이 그럴듯한 문장엔 매우 심오한 의미가 담겨 있다. ‘외롭다’에서 끝나는 게 아니라 외로우니 그다음엔 어떻게 할 것이냐는 물음이 이어지기 때문이다. 테이 또한 외롭기 때문에 노래를 선택했고 정상의 가수가 느껴야 할 부대낌에서 벗어나기 위해 뮤지컬 무대를 노크했을 것이며 적응의 와중에 느끼는 초조와 외로움을 달래느라 지금 또 다른 출구를 찾고 있을지도 모른다. 하지만 그는 이제 더는 다른 것을 선택하지 않겠다고 얘기한다. 외로움 자체에 둘러싸여 있는 게 외로움을 잊을 수 있는 방법이란 걸 알았기 때문이다. 외로움에 가만히 붙들려 있으면 편안한 마취 상태에 빠져들게 된다고 한다. 스쳐가는 것들을 스쳐 보내고 소리 없이 다가오는 고독과 불안을 그대로 받아들이는 상태, 세상으로부터 아득하게 멀어지면서 자신이 진정 하고픈 것을 감지하는 시간. 테이는 그것이 성숙이자 운명이라고 얘기한다.

뮤지컬 배우로 10년... 소문난 대식가

테이는 서른 살의 터널, 이립而立의 고비를 뮤지컬 입문으로 통과할 수 있었다. 데뷔곡 ‘사랑은 향기를 남기고’와 ‘같은 베개’ 등의 연이은 히트로 ‘발라드 왕자’라는 면류관을 얻게 됐지만 어린 나이에 오른 스타덤은 그의 삶에 예기치 않은 균열을 가져왔다. 지나친 책임감이 후유증을 낳았고 새로운 프로젝트의 난항으로 주변 관계가 악화되기도 했다. 그는 이 모든 게 자신의 잘못이라 여기며 가수 생활을 그만둘까를 고민하는 힘겨운 시간을 보내기도 했다.

그러나 뮤지컬 배우로 대성할 수 있는 기회는 우연을 가장한 운명처럼 다가왔다. 스타 가수들의 오페라 도전 프로그램인 tvN의 〈2011 오페라스타〉에 출연해 타고난 테너로서의 재능을 입증하며 그랑프리 위너가 된 이 사건은 테이 자신에 대한 재발견이자, 뮤지컬 배우



과식으로 10kg이 순식간에 늘고

운동과 다이어트로 두 달 안에 10kg을 감량하는

좀 피곤한 삶. 하지만 식욕은 곧 삶에 대한 의욕과

비례한다고 볼 수 있다. 폭식과 과식의 폐단을 잘

잘 알고 있지만 먹는 만큼 운동으로

칼로리를 소모하고 있어서 큰 문제는 없다

로 입문하는 자연스런 교두보가 됐다.

록발라드를 부를 땐 뮤지컬에 아무런 관심이 없었지만 성악 발성법을 익히고 공연을 접하게 되면서 노래로 대사를 대신하는 오페라와 뮤지컬의 공연 문법에 깊이 매료됐으며 제대로 하고 싶다는 욕구가 자연스레 일게 됐다. 이후 〈바람과 함께 사라지다〉〈명성황후〉〈시티 오브 엔젤〉등 박스 오피스의 상위에 올라서는 작품에 캐스팅되며 티켓 파워가 출중한 배우로 부상하게 됐다. 자연스러운 연기력과 만전의 묘미를 갖춘 예능감, 탁월한 가창력을 지닌 그는 뮤지컬 무대의 재원으로 빠르게 올라설 수 있었다.

그는 여름내 창작 뮤지컬 〈루드워: 베토벤 더 피아노〉에서 주인공 베토벤 역으로 관객과 만나 왔으며 그 긴 레이스에 이어 신작 뮤지컬 〈광주〉의 의로운 주역에 도전한다. 발라드 가이 테이에게 뮤지컬 프린스라는 타이틀은 어느새 익숙한 이름이 돼버렸다. 〈명성황후〉의 홍계훈 장군을 시작으로 〈바람과 함께 사라지다〉의 레트버틀러, 그리고 〈루드워〉의 베토벤에 이르기까지 그가 무대 위에 남긴 뮤지컬 배우로서의 족적이 너무나 뚜렷하기 때문이다.

당분간 뮤지컬 〈광주〉의 주인공 박한수로 살아야 한다.

시민군 진압을 위해 투입된 편의대원... 만만치 않은

인물이다.

“새롭게 시작하는 작품 속 배역과의 만남은 연인을 만나는 것만큼이나 흥분되고 기대되는 일이다. 배역을 이해하고 만들어 가느라 지나치게 예민해지고 신중해지기도 하지만 그동안 내게 없던 시야를 갖게 되면서 조금이나마 내 삶을 이해할 수 있어서 기쁘다. 사실 난 물살을 타고 흘러가는 배처럼 유유히 살아왔다. 가수를 시작한 것도 연기를 선택하게 된 것도 특별한 계기나 도전에 의해서 이루어 졌다기보다는 기회가 내게로 흘러오는 식이었다. 차창 밖 풍경을 보듯 인생을 속속 지나치며 살아왔다. 멎히거나 얽히는 게 없어 좋았지만 주변 사람들의 말과 행동, 그리고 그 이면을 이해하는 능력이 부족했다. 상황을 어떻게 대처하고 개진해야 하는지 좀체 알 수가 없었다. 친형 같은 매니저가 갑자기 떠나거나 생을 저버리는 상황을 그냥 멀거니 바라보는 게 내 삶의 방식이었다. 쫓아가 이유를 묻거나 영영 울기라도 하면서 상황 상황을 분간하는 방법을 배역과 무대가 알려준 셈이다.”

지난여름은 베토벤으로 지냈다. 자신과 베토벤, 음악을 하는 것 외에 어떤 공통점을 발견했나.

“베토벤은 다른 작곡가들과 달리 대중에게 들려주는 음악을 처음으로 만든 작가다. 대중이 곡을 평가하게 하는 시대를 만든 것이다. 그래서 대중으로부터 이런저런 비평을 듣고, 그에 반응하는 상황이 많았을 것이다. 그 점은 오늘날의 연예인, 내가 느끼는 난감함과 유사하지 않을까 싶다. 베토벤에 대해 사회성이 결여됐다는 얘기가 많다. 나 역시 사방에서 달려드는 카메라 워크에 적응이 안 돼 한동안 극심한 불안에 시달렸고 적응은커녕 대인기피증으로 악화돼 고통을 겪기도 했다. 예민한 베토벤은 자신에게 달려드는 오페라극장의 청중이 매우 두려웠을 것이다. 나 또한 성대결절이 와서 목소리를 잃을 수도 있다는 두려움에 떨어야 했다. 청력을 잃어가는 베토벤의 절망감이 어땠을지 너무도 잘 알 것 같다.”

가수와 배우는 어떤 차이가 있다고 생각하나.

“혼자와 여럿, 자생과 공생의 차이? 물론 솔로 가수도 사실은 혼자가 아니다. 작곡가와 프로듀서, 세션이 늘 함께하니가 말이다. 하지만 무대에는 혼자 서기 때문에 배우에 비해 좀 더 많은 중압감을 느끼게 된다. 더욱이 혼자 무대에 서다 보니 가수는 배우에 비해 스스로를 객관적으로 바라보기 힘들다. 모니터가 있기는 하지만 큰 실수가 아니라면 힘내라는 의미의 얘기가 대부분이다. 그래서 스스로를 채찍질하고 단련하는 노력이 필요하다. 물론 뮤지컬도 ‘당신 연기 이상해’라고 대놓고 말하는 사람은 없다. 하지만 내가 지금 뭐가 잘못됐구나 하고 알아차릴 수 있는 공기가 있다. 다른 배우들과 눈을 보며 연기하고 노래하는 동안 ‘지금은 잘 맞물려 돌아가고 있구나’ ‘지금은 내가 뭔가 잘못하고 있구나’를 자연스레 느낄 수 있다. 함께 만들어 가는 과정이 좀 더 흥미롭다고 볼 수 있다.”

라면을 4봉지씩 3번을 끓여서 12봉지까지 먹을 수 있는 대식가다. 평균치에 비해 많이 먹는 이유는 무어라 생각하나.

“짬짜면이 처음 나왔을 때 좀 놀랐는데 그 이유는 ‘저렇게 반반씩 먹어서 배가 부를까? 사람들은 정말 새 모이만큼 먹으면서 사는구나’라는 생각을 했다. 그 후 처음으로 10인분 밥솥에 그득하게 밥을 지어서 다 먹어야 식성이 풀리는 내 정서와 식성에 대해 생각해 봤다. 과식으로 10kg이 순식간에 늘고 운동과 다이어트로 두 달 안에 10kg을 감량하는 좀 피곤한 삶. 하지만 식욕은 곧 삶에 대한 의욕과 비례한다고 볼 수 있다. 폭식과 과식의 폐단을 잘 알고 있지만 먹는 만큼 운동으로 칼로리를 소모하고 있어서 큰 문제는 없다.”

그 많은 식사량에서 비롯된 열량을 소모하려면 운동을 먹는 일만큼이나 즐기고 좋아해야 할 것 같다.

“다행히 운동을 아주 좋아한다. 집 근처가 아닌 먼 곳에 있는 피트니스센터에 등록을 해서 운동을 일상으로 여기기보다 의식을 치르듯 거행한다. 러닝머신에서 체스트 프레스, 레그 익스텐션, 그리고 기 순환에 좋은 호흡법과 기체조까지 두 시간, 세 시간 넘게 사력을 다해 운동을 한다. 지칠 만큼 운동을 하는데도 힘들기보단 몸과 마음이 맑아지고 새로운 에너지가 채워지는 느낌이 든다. 몸을 무겁게 하는 체지방이 날아가기 때문인 것 같다. 물론 열을 남도록 못 가고 있지만 말이다.” 

10월에 전하는 5월의 빛과 함성



뮤지컬 〈광주〉는 자유 민주주의를 지키기 위해 치열한 항쟁으로 금남로를 지켜냈던 광주 시민들의 실제 이야기를 담은 작품이다. 배우 테이는 시민군 진압을 위해 광주에 파견된 특수부대 편의대원 박한수로 분한다. 혼란을 일으킬 목적으로 시민들 틈에 잠입하지만 무고한 시민이 폭행당하는 참상을 목격하며 이념의 변화를 겪게 된다. 5·18 항쟁 40주년을 기념하는 이 특별한 무대를 통해 그는 굴곡진 역사의 진실을 가슴 깊이 전할 예정이다. 10월 9일부터 11월 8일까지 서울 홍익대 대학로 아트센터 대극장에서 공연한다.

폐렴의 폐 肺 자에 대한 사색



육달월에 시장 시市 자가 결합된 肺

사람의 얼굴에서 코는 천기天氣를 흡입했다가 내뿜는 기능을 한다. 입은 지기地氣다. 땅에서 자란 곡식과 채소, 고기가 인체로 들어가는 입구이므로 지기가 들어간다고 본다. 천기를 흡입하는 코는 관상에서 중요한 비중을 차지한다. 자존심, 쫓대, 재복을 상징한다. 코가 너무 크면 지나치게 자존심과 자기주장이 강해서 돈을 버는 데 장애가 되기도 한다. 반대로 비굴하게 자기를 속이는 일은 적다. 추운 지방 사람들의 콧구멍은 작은 편이고, 더운 지방의 콧구멍은 큰 편이다. 냉기와 더운 기운을 조절하는 진화 과정에서 이렇게 되지 않았나 싶다. 코를 통하여 흡입된 천기와 공기는 오장육부 가운데 폐肺로 들어간다. 그런데 '肺' 자가 흥미롭다. 육달월에 시장 시市 자가 결합된 글자가 아닌가.

천기를 유통하고 배분하는 시장의 기능

오장육부五臟六腑의 장부臟腑라는 글자에 육달월이 모두 붙어 있는 것은 인체의 장기가 하늘의 달[月]과 밀접한 관련이 있음을 암시한다. 인체는 달의 영향을 생각보다 많이 받는 것이다. '市' 자가 들어간 이

유는? '폐'라는 것이 하늘의 천기를 이리저리 유통하고 배분하는 시장의 기능을 가지고 있다는 의미 아니겠는가.

한때 재벌가 오너들이 폐암에 많이 걸렸다는 사실도 시사하는 바가 있다. 사업가들은 간대폐소肝大肺小의 태음인 체질이 많은 편이다. 간이 크므로 술이 센 체질이다. 사상체질론에 의하면 간이 크면 폐는 작게 되어 있다. 두 개가 다 클 수는 없다. 그러지 않아도 폐가 작는데 믿었던 부하 직원이 돈 가지고 튀어버리거나 30년 지기가 배신을 때려버리면 이 폐 기능에 타격을 준다. 사업가는 배신을 많이 겪는 직업이다. 인간에 대한 배신과 환멸을 겪으면 깊은 슬픔이 오고, 이 깊은 슬픔이 폐에 충격을 주기 때문이다.

코로나도 폐렴에 해당... 전 세계 시장에도 영향

코로나 전염병도 폐렴에 해당한다. 폐 기능에 타격을 주는 증상이다. 천기를 호흡해서 몸 전체에 배분하는 시장 기능에 장애가 발생하는 셈이다. 지금 코로나19 때문에 전 세계의 시장 기능에 문제가 발생하였다. 우선 비행기가 뜨지를 못하고 있다. 천기를 통과해서 인간들의 이동, 왕래를 직접적으로 담당하는 것이 비행기인데 이 비행기가 스톱되어 있는 것이다. 시장과 상점들도 문을 닫고 유통 왕래를 금하고 있다. 폐렴은 시장 경제의 마비를 불러왔다. 폐렴으로 인체 폐장의 시장 기능이 마비되니까 세계의 시장경제가 마비되는 현상이 발생한다. 미시 세계와 거시 세계가 서로 상응하는 이치를 골똘히 생각하게 만든다. ☹️



인산가가 만든 프리미엄 내추럴 솔트 코스메틱 **씨실SEASEAL**

압도적인 개운함 씨실 헤어케어

요즘 머리가 자주 손상되고 빠져서 고민이신가요?
씨실 헤어케어 라인은 미네랄이 풍부하고
항산화 효과가 뛰어난 인산 9회 죽염을 아낌없이 담아
두피는 짹짹하게, 모발은 탄탄하게 관리해 줍니다.
이제 씨실 제품으로 매일매일
집에서 헤어케어하세요!

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 헤어 케어 3중 세트	₩73,000 ➔ ₩65,700

 인산힐링클럽 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.



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

가을맞이 기력회복엔 으랏차차! 유향오리

더위를 걱정하던 때가 엇그제 같은데, 어느덧 아침저녁으로 불어오는 바람이 차게 느껴진다. 가을바람에 빠져 잠깐 방심하고 있는 사이 찬 기운이 몸속에 들어와 체온을 낮추고 면역력까지 떨어뜨릴 수 있다. 체력이 떨어지면서 이맘때 많은 사람이 보약을 챙겨 먹는다. 물론 몸을 따뜻하게 해주고 보양을 하는 것도 중요하다. 하지만 그보다 먼저 몸속에 쌓인 노폐물을 제거해야 더 효과적인데, 인산 선생은 최고의 방법으로 바로 '유향오리'를 지목했다. 독성이 강한 유향을 먹고 자란 오리에 어떤 비밀이 숨어 있고, 인산 선생을 통해 어떻게 신약으로 탄생하게 됐는지 그 신비로운 이야기를 들어보자.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영



독극물도 견뎌내는 극강파워 면역력 확 끌어올릴 히든카드

종종 간의 벽을 뚫고 인체를 숙주로 삼는 신종 바이러스와의 전쟁이 10개월째 이어지고 있다. 환경 변화와 공해독 노출에 따른 면역력 저하가 감염의 주된 원인으로 지목되면서 인산가의 유행오리요법이 코로나19 터널을 관통할 동력으로 부상하고 있다.

감염병 위험 수준 최고 수위인 6단계 팬데믹과 사회적 거리 두기 2.5단계를 경험하면서 호흡을 통한 독성물질 유입에 따른 괴질 창궐을 예견한 인산의 의방醫方이 무게감을 더하고 있다. 《신약神藥》을 통해 수차례 언급했던 괴질의 폐해가 신종 바이러스의 감염에 의한 것이라는 인산 선생의 우려와 예측은 비껴가지 않았다. 인산의 신방神方이 그토록 경계하며 대비를 강조한 괴질의 정체가 고열과 호흡곤란, 중증 폐렴을 일으켜 사망에 이르게 하는 코로나19 바이러스라는 사실이 충격임과 동시에 대응안이 무엇인지를 새삼 살펴보게 된다.

기저질환 가진 고령층 특히 취약

현재 국내 코로나19 누적 확진자 수는 2만2,504명(9월 16일 기준). 이 중 격리치료 중인 60대 이상의 비율이 40%를 넘고 있어서 면역체계가 상대적으로 미흡한 중장년층이 감염에 취약하다는 점을 주시할 필요가 있다. 전문가들은 신종 바이러스가 창궐하는 상황에서 가장 위험한 경우는 간과 골수, 신장 등 장기를 이식한 환자로, 면역억제제를 복용하고 있는 경우를 꼽는다. 항암치료를 하느라 면역력이 불가피하게 떨어진 암환자 또한 고위험군 1순위다. 당뇨병환자의 경우

뇌졸중과 협심증, 심부전 등 합병증이 유발된 경우라면 더욱 조심해야 한다. 국내 코로나19 연령별 치명률을 살펴보면 80세 이상 확진자의 경우 무려 20%에 달하며, 70대도 4.2%에 이르는 등 감염과 증상 악화에 취약한 고령의 기저질환자들은 바이러스 노출과 면역체계 유지에 각별히 신경 써야 한다.

코로나19를 이겨낼 수 있는 해답은 면역력, 즉 림프구를 비롯한 면역세포의 능력과 체력과 기력 등 바이러스 병원체에 대항할 수 있는 종합적인 힘을 갖추는 데 있다. 미생물 바이러스를 진압할 수 있는 효과적인 인산식 치유 방안은 단연 유행오리다.

인산 선생은 지상의 각 생물이 지니는 약성에도 인연의 힘이 작용한다고 밝혔는데, 그중 사람을 살리는 이로운 물질이 유행오리라고 했다. 오리는 양젖물, 청강수와 같은 독극물을 먹어도 고통스러워만 할 뿐 결코 죽지는 않는다. 오리는 이처럼 타고난 해독 능력을 기반으로 어떤 상황에서도 쉽게 죽거나 병들지 않는 강인한 생명체다. 오리의 뇌수 속에 독을 해결해내는 다량의 물질이 들어 있기 때문이다. 유행오리는 이런 고유의 해독 능력을 바탕으로 호흡기의 점막을 두껍게 함과 동시에 점막세포를 활성화해 바이러스의 상기도上氣道 진입을 막아내며 바이러스의 독성을 자연스럽게 다스려낸다.

유행오리의 해독 능력이 특별한 이유는 신체를 정화함과 동시에 원기元氣를 불어넣어 심신을 활기차게 하는 데 있다. 고령의 기저질환자를 숙주로 삼으려는 코로나19 바이러스의 침입에 유행오리만 한 장벽은 없다는 얘기다.

오리의 높은 염분 함유량이 질병 저항 능력

대개 체내 염분 함유량이 높은 생물일수록 질병 없이 건강하게 오래 산다. 오리를 비롯해 소나무, 잣나무, 대나무, 민들레 등을 꼽을 수 있다. 이처럼 오리는 몸 안의 염분 함유량이 높아 병에 잘 걸리지 않을뿐더러 상처를 입어도 여간해서는 굼지 않는다. 짠 기운이 염증을 없애고 뼈와 살을 강건하게 하기 때문이다.

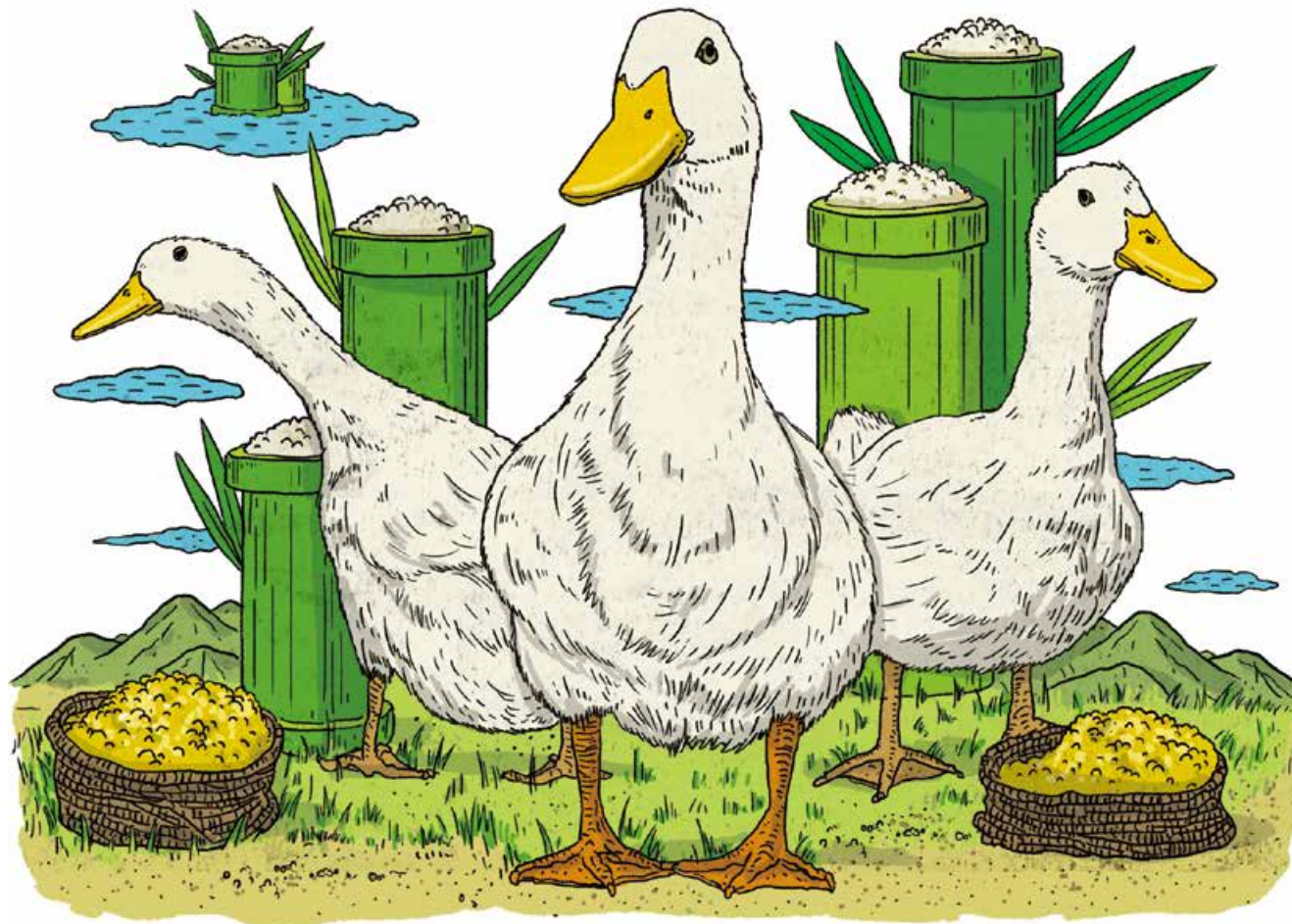
해독성과 질병 저항력이 강한 오리의 내성을 활용한 유행오리요법, 사람을 살리는 활인生活人性이 탁월한 이 건강 생명체를 활용해 신종 바이러스의 습격에도 꿈쩍 않을 내성과 면역력을 갖추는 일이 시급하다. 더욱이 암·당뇨·고혈압·심부전·뇌졸중·우울 등 면역체계를 떨어뜨리는 기저질환자거나 50세 이상의 중장년이라면 유행오리 섭취를 통한 체내 정화와 체력증진이 신종 바이러스의 도전에서 벗어날 수 있는 든든한 예방안이 된다. ㉮

유행은 기본… 표고버섯·인삼가루도 먹여 키워

인산 선생의 전통적인 유행오리 사육법을 활용하고 있는 인산농장에서는 보리밥에 유행을 섞은 기본 사료를 먹인다. 또한 직접 재배한 표고버섯과 국내산 멸치를 간 것, 홍화씨, 다슬기, 통으로 넣고 푹 삶은 복어를 추가해 오리 밥의 맛과 영양을 더한다. 이 외에도 겨울부터 초봄까지는 녹차가루와 인삼가루를 사료에 섞어 먹이며, 여름과 가을엔 농장 인근의 야생초를 사료에 섞어 먹이의 풍성함과 신선함을 더한다.

전염병에도 강한 유황오리의 짠 성분 가성비도 최고

집오리에게 유황을 먹여 세상에 없던 신약神藥을 만든 인산 김일훈 선생. 유황은 불로장생不老長生의 효능으로 진시황도 탐냈지만 극약劇藥이라 말 그대로 그림의 떡이었다. 이를 오리에게 먹이는 법제法製로 독성은 없애고 약성은 높여 사람을 살리는 천연약물로 재탄생시켰다. 인산 선생이 《신약본초》에 밝힌 유황오리에 대한 숨은 비밀을 속속들이 밝혀본다.



#01

뼈 튼튼히 하는 백금 있어

뼈를 튼튼히 하는 데 홍화씨가 좋다는 건 알 만한 사람은 다 안다. 그런데 오리가 뼈에 좋다는 사실을 아는 이는 많지 않다. 《신약본초》 전편에 보면 인산 선생은 “오리뼈를 고아 먹이면 뼈를 자르고 수술한 것도 살아난다”고 했다. 전편 417쪽에 보면 “속골續骨에 집오리, 절골折骨·파골破骨에 홍화인紅花仁, 단골斷骨에 사향이 최고”라고 나오는데 여기서 언급한 속골은 뼈가 부러진 것을 빨리 붙게 해주는 효능을 말한다. 뼈가 부러진 절골, 뼈가 으스러진 파골에는 홍화씨가 으뜸이지만 그에 못지않게 오리도 뼈를 붙이는 데 효과가 있다는 것이다.

그 이유에 대해서도 자세하게 설명해 놓았다. 인산 선생은 《신약본초》 전편 183쪽에 “집오리 두 마리를 터러구(털)만 뽑구, 창자의 똥을 깨끗이 씻구 … 쓸개도 버리지 말구(고아 먹이라)”라며 그 이유에 대해 “발톱에 있는 석회질이 뼈가 생기는 데 최고 좋은 약이오. 그리고 오리 주둥이가 뼈가 생기는 데 써먹는 좋은 석회질

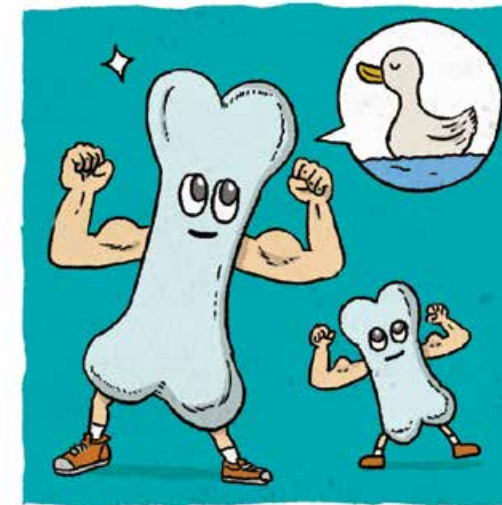
이 거기 있어요”라고 밝혔다. 부리부터 발톱까지 하나도 버리지 말라고 한 이유가 이 때문이다. 또 그는 561쪽에서 “오리가 눈으로 보고 고걸 찍을라고 정신 바짝 버리고 주둥이로 가 쪼으니까 오리 정신과 오리 정신을 따라오는 모든 영양물이 그 주둥이 끝에 가서 합성되는데, 그건 순전한 석회질이 아니고 거기에 백금 성분이 몇만 분지 일이 있다는 건 확실해요. 발톱이 그래요”라고 했다. 홍화씨나 죽염에 들어 있는 백금 성분이 오리에게도 있다는 것이다.

#02

오리 뇌의 신비한 힘

오리의 해독력에 대해 인산 선생은 《신약본초》 전편 98쪽에 “해독성이 있어서 청강수靑剛水·염산을 먹이든지 양젖물을 먹여(도) 안 죽는다. 이거이 뭐이나? (오리) 뇌에 사람으로서 상상 못하는 해독제가 있다 이거라. 그러면 그 뇌의 해독제가 전신을 통해가지고, 극약을 먹고 얼른 안 죽어요. 창자가 끊어지지 않고, 그래서 오리는 전염병 걸리질 않고 독한 거 먹고 죽는 법이 없어요”라고 했다. 또 《신약본초》 전편 141쪽에서는 “모든 공해독을 제거하는 데는 오리가 첫 가락이구, 마른 명태는 모든 독성을 푸는 데 응급치료는 되나, 그렇게 알게 모르게 … 보음보양補陰補陽하면서 해독시키는 건 오리 하나가 제일”이라고 했다. 마른 명태의 해독성도 뛰어나지만 오리는 양기를 복돋는 효능까지 더해진다는 것이다.

《신약본초》 전편 169쪽에서는 “(오리는) 암을 고칠 수 있는 힘이 있고 화공약독으로 고생하고 있는 걸 제(제)독할 수 있는 힘이 있다”고 했다. 그리고 《신약본초》 전편 244쪽에서는 “오리는 또 보양하면서 거약생신제고 가장 해독이 강한 해독제라. 마늘의 해독보다 강해



요”라며 오리의 손을 들어주었다. 오리가 이렇게 강력한 해독력을 갖는 것은 하늘에서 오는 여성정女星精이라는 별정기를 받았기 때문에 ‘해독解毒의 최강자’라고 설명되어 있다.

《신약본초》전편 69쪽에서 인산 선생은 “화공약이란 건 불기운이거든. 그러니까 금금이 못 당하지. 그래서 그 불기운 끄는 건 … 오리라는 놈이 수정水精의 최고 거든. 그러니까 불기운 끄는 힘이 해독제다”라고 했다. 물이 불을 끄는 이치가 담긴 설명이다.

#03

집승 중에 제일 짠 놈

인산 선생은 오리가 약이 되는 이유 중 하나가 염분이 라고 밝혔다. 《신약본초》전편 141쪽에 보면 “오리뼈를 고아놓고 먹어봐요. 상당히 짭니다. 공간에 있는 염분, 그런 자연 염분의 합성물이라. 그래서 모든 병고에 단련도 안 받구 수명은 제한이 없어요. … 환경만 적응되면 천 년 이상을 사는 놈이다. 그래서 그런 놈의 모든 조직 방법이 우리가 이용가치 있다 이거야”라고 밝혔다. 그리고 165쪽에는 “민들레를 내가 지키고 봐요. 버



럭지(벌레)가 제일 안 먹어. 오리는 전염병이 없어. 그러면 이 짠놈한테 있는 거와 짠놈의 성분을 따라 가지고 피해가 적은 걸 봐서 인간에 이용가치가 있다”고 했다. 그 이유는 “하늘의 28수宿 중 … 수정水精 분야의 칠성 가운데 허성虛星이 있는데 허성정虛星精을 받아 낳기 때문에 그건 상당히 짜요. … 그놈은 병에 걸리지 않고 어디 다쳐도 낫질 않아요. 그놈 쇠꼬챙이 같은 거 먹으면 소화할 못 시켜 죽어도, 병 걸려 죽는 일은 없어요”라고 232쪽에서 밝히고 있다.

#04

불덩어리 유향을 법제하라

강력한 해독제인 오리에게 유향을 먹여 독성을 제거한다는 발상 자체가 놀랍기도 하지만 이는 우연히 만들어진 것이 아니다. 인산 선생의 철저한 계산하에 이뤄진 것이다. 유향은 불기운으로 사람의 양기陽氣를 북돋는 가장 확실한 물질이다.

《신약본초》전편 168쪽에 보면 유향은 ‘순 불덩어리’이면서 가장 무서운 양기가 있다고 한다. 양기는 곧 정력精力을 의미한다. 이 양기가 ‘불로장생시키는 묘법妙法’이라고 인산 선생은 설명했다. 그런데 유향은 독성이 있어 사람이 바로 먹을 수 없다. 인체에 무해하면서 약성은 뛰어난 식용 상태로 만들려고 많은 사람이 시도했지만 모두 실패했다. 불로장생을 꿈꿨던 진시황조차도 말이다. 인산 선생은 6개월 이상 오리에게 유향을 먹여 법제를 하면 누구나 유향의 효능을 누릴 수 있다고 했다. 세계 최초로 유향 법제에 성공한 것이다. 《신약본초》전편 215쪽에 “유향이라는 건 상당히 보양제補陽劑입니다. 금액단金液丹을 만들고 금단金丹을 만들래도 유향에 대한 법제가 너무 어려워서 다 힘든데, 토종 오리에게다 그렇게 맥이면 그런 금단은 진짜배기다”라고 말했다. 인산 선생이 신약 재료로 유향을 선택한 또 다른 이유



는 재료의 접근성이 좋기 때문이었다. 큰돈 들이지 않아도 효능 좋은 유향을 쉽게 구할 수 있다는 장점에 주목한 것이다. 그는 “산삼·녹용은 돈 주고도 구하기 힘들니까. 산삼 같은 건 유향만 못하면서도 그렇게 (구하기) 힘들어. 그래 산삼보다 나은 유향은 돈을 그렇게 많이 안 주고도 구할 수 있고 사용할 수 있어요《신약본초》전편 165쪽”라고 설명했다.

#05

염증을 소멸하는 소염제

인산 선생은 오리의 소염 효과에도 주목했다. 인산 선생은 유근피, 마늘, 죽염 등 몸의 염증을 제거하는 신약을 다양하게 제시했다. 염증을 해결하지 않으면 암으로 발전하기 때문에 염증 제거의 중요성을 강조한 것이라고 볼 수 있다.

《신약본초》전편 182쪽에 “오리는 소염제消炎劑라. 염증을 소멸시키는 거. … 소염제만 아니고 창瘍에도 맥이면 좋아요. 소염치창消炎治瘍에 좋은 약”이라고 했다. 염증을 제거하는 효과에 대해 마늘과 비교한 대목도 있다. 그는 “내가 오리에게다 마늘을 넣는 화제和劑·약 처방을 잘 하는데, 오리는 모든 해독제요, 해독제이면서 그놈은

보양제補陽劑라. 우선 해독을 시키면서 양陽을 돋워야 된다. 양은 거약생신去惡生新제라. 또 그리고 마늘이 보양제면서 거약생신, 마늘은 창瘍藥이고 오리는 소염제消炎劑라. 그러나 창瘍에도 좋고 소염消炎도 좋고《신약본초》전편 245쪽”라고 오리의 효능에 대해 설명했다.

#06

조류 중 유일하게 ‘감로정’ 있어

인산 선생은 별의 기운을 받은 생물 중에 ‘불을 끄는 물의 기운’을 가진 것을 여럿 소개했다. 식물 중에는 오이가 있고, 포유류 중에서는 돼지, 바다생물에는 명태, 그리고 조류로는 오리를 지목했다. 이들의 공통점은 감로甘露水의 핵심인 감로정甘露精을 품었다는 것이다. 인산 선생은 《신약본초》전편 557쪽에서 그 이유를 설명했다. 그는 “감로정은 화독火毒을 치는 데는 최고”라며 “이십팔수二十八宿 두성斗星은 수국水局 분야에 들어가게 되면 계집 ‘녀’女자 여성女星이 있어요. 여성정女星精에서 흘러나오는 정精으로 이뤄지는 풀이 오이라. 그리고 바다의 생물은 명태고, 또 날짐승으로는 오리가 있어요, 집오리”라고 했다. ㉮





QR코드를 스캔하시면
인산가 유황오리진액
제조과정을 영상으로
보실 수 있습니다.

주문과 동시에 제조 내 몸이 달라집니다

유황오리를 더 효과적으로 섭취하는 방법은 바로 인산가 유황오리진액이다. 유황을 먹인 오리에 발마늘, 생강, 대추 등 13가지 특급 재료를 더해 24시간 이상 달이고 졸인 것으로, 각 원료의 약효 엑기스만 모여 탄생했다. 유황오리만큼 뛰어난 효능을 지닌 특급 재료 중 주요 재료의 효능을 소개한다.

유황오리

1~2년 천연 사료에 유황을 섞어 먹여 기른 것으로, 털만 제외하고 통째로 넣어 달인다. 해독력이 뛰어나 체내에 쌓인 유해독을 해소하고, 염증 치료 및 성인병 예방에도 효과가 있다. 또한 면역력을 높이고 콜레스테롤을 낮춰주는 데 매우 효과적이다.

생강

몸을 따뜻하게 해주는 생강은 성인병 질환 예방 및 혈액순환을 원활하게 하는 데 효과적이다. 이노 작용과 땀을 배출하는 역할을 해 부기 완화에 좋고, 만성 소화 불량으로 고생하는 사람에게도 효과적이다. 이 밖에도 살균 작용을 해 몸속의 나쁜 균을 제거해 준다.

대추

대추는 약해진 내장 기능을 회복시키는 데 도움을 주기에 모든 보약에 빠지지 않는 약재다. 따뜻한 성질을 갖고 있어 예부터 냉증 치료에 사용됐고, 염증을 가라앉히는 소염진통 작용도 있다. 호흡기 건강에도 효과적이라 감기 예방에도 좋다.

대파

각종 비타민이 풍부한 대파는 면역력을 높여주고, 혈액순환 개선에도 도움이 된다. 추위로 인한 감기, 복통, 발열, 두통, 코막힘에도 효과적이고, 암 예방 및 노인성 치매 예방에도 좋다고 알려져 있다. 또한 장기적으로 대파를 섭취하면 체내 지방을 분해하고 콜레스테롤 함량도 낮춰준다.

유황오리

토종 발마늘

생강

민들레

대추

유근피

대파

인동

토종 발마늘

마늘은 체온을 올리고 신진대사가 활발하게 되도록 도와 면역력 상승에 도움이 된다. 또한 독성물질을 몸 밖으로 배출시키는 작용을 하고, 콜레스테롤 개선, 혈당 조절, 간 기능 개선에 효과적이다.

민들레(포공영)

몸 안의 독소를 제거하고, 간 세포 재생 효과가 있어 간 기능 강화에 도움이 된다. 인슐린 분비를 개선해 혈당 조절을 해주고, 항염증 작용, 항산화 작용의 효능이 있다.

유근피

항균·살균 작용이 뛰어나 비염과 축농증에 도움이 되는 유근피는 내장기관을 튼튼하게 해주는 역할도 한다. 위염이나 위궤양 등 속쓰림이 많은 현대인에게 효과적이다.

인동(금은화)

꽃이 활짝 피기 직전인 꽃봉오리를 따서 말려 약재로 사용한다. 《신약》에는 ‘인동이 염증을 없애고 독을 푸는 데 으뜸’이라고 기록돼 있다. 이 밖에 폐 건강, 관절, 해열 작용 등에도 효과적이다. 🍵

올해 초 6개월 시한부 선고 받아 “내 평생 지금이 가장 건강해요”

지난 1월 세 번째 암이 발견되고 수술조차 할 수 없는 6개월 시한부 선고를 받았다. 연명을 위해 그 힘든 항암치료를 또 할 수 없었다. 어떻게 하면 멋지게 죽을까 생각하며 옷장을 열어 겨울옷을 버렸다. 그런데 8개월이 지난 지금 정연수씨는 “다시 태어났다”고 했다. 그녀에게 무슨 일이 일어난 걸까?

함양 인산연수원에서 하루하루를 행복하게 살고 있다는 정연수(56)씨를 만났다. 밝게 웃고 유쾌하게 농담을 건네는 얼굴에서 병색은 찾아볼 수 없었다. 시한부 선고 받고 요양 중이라더니 잘못된 정보인가? 그러나 그녀가 털어놓은 얘기는 놀라움의 연속이었다.

두 번의 암수술과 세 번째 암 진단 후 6개월 시한부 선고를 받은 그녀는 유황오리진액을 먹고 말마늘을 구워 먹으며 건강을 회복하고 있다고 한다. 정연수씨는 “50평생 지금이 가장 건강한 것 같다”고 말할 정도다.

두 번의 암 수술과 세 번째 암 진단

‘소멸. 나도 소멸한다는 지극한 평범함이 구체적으로 다가오니 잔잔한 일상에 뭔가 더 또렷한 느낌이 들고, 이 즐거운 또렷함은 이상하리만치 맑은 고요함을 준다.’

세 번째 암을 발견하고 수술조차 어렵다는 말을 들은 날 정연수씨가 블로그에 남긴 글이다. 죽음을 담담하게 받아들이고 있었다.

8년 전인 2012년 3월 유방암이 발견됐다. 그녀를 찾아온 유방암은 기존 항암제로는 치료가 어려운 희귀종이었다. 처음 갑상선암 수술을 받을 때만 해도 죽음은 지구 반대편에 있는 브라질만큼이나 멀어 보였다. 그러나 유방암은 죽음을 현실로 받아들이도록 확실하게 못 박는 부동산 계약서의 인감도장 같았다. 담담하게 받아들이며 수술이나 항암치료가 아닌 즐거운 삶을 선택했다. 방사선 치료만 받으면서 하고 싶은 것 마음껏 하며 살기로 했다. 바이올린도 배우고 기타도 몇 곡 연주를 할 정도로 실력이 제법 늘었다. 춤바댄스에 등산까지 다양한 활동을 하며 암환자의 그늘에서 벗어나려 했다. 아니 그런 줄 알고 살았다. 그러나 암은 그녀를 더 괴롭히고 옥죄었다. 종양이 겉으로 드러나 피가 날 정도였다. 통증이 심해졌다. 가족의 설득에 병원을 찾았다. 유방은 물론이고 가슴 아래 부분까지 종양이 넓게 퍼져 있어 항암치료를 통해 종양의 크기를

줄인 후 수술을 해야 하는 상황이었다.

2018년 4월 시작된 8번의 항암치료는 그녀의 몸을 초토화시켰다. 손발톱이 새카맣게 죽어 빠지고 빠는 마디마디가 분리되어 따로 노는 듯 아팠다. 안방 문만 열면 보이는 화장실을 갈 수 없어 기저귀를 차고 지냈다. 항암치료가 끝난 후 진행한 암수술은 더 큰 아픔이었다. 유방을 절개하는 유방외과 교수의 1차 수술, 절개한 자리를 메우는 성형외과 교수의 2차 수술이 연이어 진행됐다. 뱃살을 끌어올려 봉합을 할 정도로 수술 부위가 컸다. 어렵게 수술을 마쳤지만 항암치료는 계속됐다. “표적항암제라고 부르는데 단어의 조합이 참 그럴듯하잖아요. 암세포만 골라서 죽일 것 같고, 그런데 그렇지 않더라고요. 힘든 건 똑같았어요.”

항암치료의 고통도 컸지만 문득 찾아오는 외로움이 그녀를 더 힘들게 했다. 지친 몸과 마음을 달래기 위해 블로그를 시작했다. 자신의 아픈 경험을 통해 다른 이들을 위로하고 싶었다. 힘들지만 나도 힘들 테니 여러분도 힘내시라고 외치고 싶었다. 매일 일상을 적어 나갔다. 3주에 한 번씩 해야 하는 표적항암치료를 1년간 받으면서 그녀가 블로그에 남긴 글을 보면 생각보다 담담하다. 오히려 즐기고 있는 것 같았다.

재치 넘치는 그녀의 글을 읽고 있으면 피식 웃음이 나온다. 예를 들어 암 수술 과정을 설명하는 의사가 “절개 부위가 커 뱃살을 당겨 수술 부위를 채워야 한다”고 하자 그녀는 “제가 임신했을 때 배가 엄청 터서 쭈글쭈글한데 그러면 그게 다 퍼지겠네요?”라는 식이다.

3차 항암치료 후 의사가 운동을 자제할 것을 권하자 “그럼 섹스도 안 해야 되나요?”라고 되묻는 엉뚱함도 있다. 그러나 블로그 활동도 그리 오래 하지는 못했다. 처음 한 달은 매일 글을 올렸지만 다음 달엔 두 번, 그다음 달부터는 월 1회 글을 게시했다. 표적항암치료를 하며 얼마나 힘들고 어려운 시간을 보냈을지 짐작할 수 있다. 11월, 드디어 항암치료를 모두 끝내고 예전처럼 일상이 회복될 줄 알았다.

6월 말 함양 인산연수원에서 요양 생활

“몸은 힘들지만 다시 항암치료를 안 해도 된다는 안도감이 컸어요. 그런데 3개월이 지난 올 1월 정기 검진을 갔더니 겨드랑이에 있는 림프절에 암세포가 있다는 거예요. 의사는 수술하고 항암치료하면 된다고 가볍게 전하는데 그 말이 너무도 가혹하게 들렸어요.”

정연수씨는 수술을 거부했다. 그러나 가족의 마음은 그렇지 않다. 희망의 끈을 놓고 싶지 않은 법이다. 남편이 그녀를 설득했다. 가족의 바람을 외면할 수 없어 수술에 동의했다. 그런데 수술 전 CT검사에서 폐로 전이된 암세포가 발견됐다.

“종양이 수술할 수 없을 정도로 폐 전체에 퍼져 있었어요. 1년은 항암치료를 한 후에 수술을 결정하자면서 내성이 생길 수 있다는 설명도 덧붙였죠. 그래서 ‘연명치료인 거죠?’라고 물으니 고개를 끄덕이네요. 그때 ‘멋지게 죽어야겠다’라고 생각하게 됐어요.”

항암치료를 거부하고 남편에게 부탁했다. 6개월 후부터 통증이 오기 시작한다고 하니 그때 자신이 곡기를 끊고 아름답게 생을 마감할 수 있도록 도와달라고 했다. 그리고 그녀에게 주어진 6개월, 가족과 함께 일상의 소소한 행복들을 조금이라도 더 누리하고자 했다. 그렇게 주변을 정리해 나갔다. 형제들에게 죽음을 알렸다. 그러나 차마 어머니에게는 말하지 못했다. 유방암 선고받은 8년 전부터 어머니에겐 철저히 비밀로 했다. 그런데 누군가 어머니에게 알린 것이다. 인산가와 인연이 깊은 어머니는 ‘생활환경부터 바뀌야 한다’며 바로 우성숙 인산연수원장에게 연락해 딸의 요양을 부탁했고 지난 6월 22일 인산연수원으로 오게 됐다.

유황오리진액·발마늘·복해정 복용 후 변화

우 원장이 처음 권한 것은 유황오리진액이었다. 하루 3봉씩 먹다 나중엔 5~6봉씩 먹었다. 여기에 복해정을 섞어 마셨다.

“제가 엑기스 같은 기능성 건강보조식품은 잘 못 먹어요. 그런데 유황오리진액은 처음 마실 때부터 달랐죠. 독하지 않으면

서도 든든하게 받쳐주는 힘이 느껴졌어요. 물에 희석하지 않고 먹은 건 유황오리진액이 처음일 거예요.”

우 원장이 권한 유황오리진액과 구운 발마늘, 복해정, 죽염 등 인산의학을 꾸준히 실천하며 자연을 벗 삼아 놀았다. 그렇게 인산연수원에 들어온 지 11일째 되던 7월 2일 신기한 경험을 했다. 그녀는 질 분비물이 항상 탁했는데 그날은 수정처럼 맑고 깨끗했다. 다음 날인 7월 3일 아침엔 두통이 사라졌다.

“너무 신기해서 ‘여보 나 머리가 안 아파’ 그랬더니 ‘왜’라고 되묻는 거예요. 제가 늘 아팠기 때문에 안 아픈 게 어색한 거죠. 정말 신기했어요.”

그리고 2주 후 병원에 가서 검진을 해보니 간 수치와 빈혈 수치가 정상으로 돌아오고 콜레스테롤 수치와 혈류도 상당히 좋아졌다고 했다. 결정적인 건 유황오리진액을 먹은 지 한 달이 되는 날 눈을 떴는데 성욕이 느껴졌다.

“이게 뭐지? 우 원장이 한 달 먹으면 어떤 변화가 있을 거라고 했는데 이진가? 싶었어요. 정말 신기해서 남편한테 성욕이 느껴진다고 하니 ‘너만 느끼면 뭐 하나, 나도 느껴야지’라며 웃는 거예요. 이런 거 하나가 제겐 긍정적인 지표입니다. 내가 살아 있다는 것이죠.”

죽음에서 유탄을 해 생명으로 옮겨진 자에게 ‘19금 농담’은 부끄러움이 아닌 자랑거리일 수 있겠다는 생각이 든다. 인산연수원에서의 나날이 그녀에게 “살면서 가장 호사스러운 시간”이라고 했다.

만남 지인들 “이렇게 좋아지다니” 깜짝 놀라

“유황오리진액은 비싸 보이지만 유황오리를 기르고, 다슬기를 잡고, 재료 하나하나 손질해 하루 종일 가마솥에 넣고 달이는 정성을 생각하면 비싸다는 말 못 할 거예요. 지금 유황오리진액을 먹을 수 있는 것도, 맑은 공기 마시며 맛있는 죽염음식 먹고 자연 속에서 놀고 있는 것도 정말 감사한 일입니다.”

살아 있음에 감사하다는 말처럼 들렸다. 정연수씨를 만나러 온 지인들은 한 달 만에 확 달라진 그녀를 보고 “단기간에 이



유황오리진액은 비싸 보이지만

유황오리를 기르고, 다슬기를 잡고,

재료 하나하나 손질해 하루 종일

가마솥에 넣고 달이는 정성을 생각하면

비싸다는 말 못 할 거예요.

지금 유황오리진액을 먹을 수 있는 것도,

맑은 공기 마시며 맛있는 죽염음식 먹고

자연 속에서 놀고 있는 것도

정말 감사한 일입니다

렇게 좋아질 수 있느냐”며 깜짝 놀랐다. 비결을 묻는 이들에게 그녀는 ‘유황오리진액’을 자신 있게 추천했다. 그렇게 소개해 유황오리진액을 먹고 있는 지인만 3명이나 된다고. 그리고 할 수만 있다면 항암치로나 암수술은 하지 말라고 말리고 있던 다. 그 방법만 있는 게 아니라고 설득한다고. 그의 확신은 《신약본초》를 읽으면서 더 확고해졌다.

“제가 이곳에 와서 《신약본초》를 처음 읽었는데 정말 재밌었어요. 동네 할아버지가 옆에서 말씀하시는 것같이 친근했죠. 매일 산책할 때 인산 선생님 묘소 옆을 지나면서 ‘할아버지 저 왔어요’ 하며 다닌다니까요. 가장 인상 깊었던 건 인산 선생님의 사람 사랑하는 ‘애민愛民’ 정신이었어요. 인산의학이 바로 ‘애민’에서 시작된 거더라고요.”

인산연수원에 온 지 3개월 된 지금 인산연수원 산책로를 40분이면 돈다. 처음엔 1시간 30분 넘게 걸렸던 길이다. 사진 촬영을 위해 인산연수원 벤치에 앉은 그녀는 “지금 기분을 표현한다면 20대 때 이탈리아 유학을 갔을 때 성벽을 따라 걷다가 잠시 앉아 쉬면서 느꼈던 행복감과 같다”며 “암세포는 남아 있지만 크기도 줄었고 무엇보다 내가 행복하니 모든 것이 감사하다”고 말했다.

겨울옷 다 버렸는데… “패딩 사야 할 것 같아요”

그녀에겐 겨울옷이 없다. 앞으로 입을 일이 없을 것 같아 미리 버렸다. 시신 기증도 약속해 놓았다. 그런데 약속을 지키지 못했다. 그녀는 “대형 사기를 쳤다”며 웃었다. 이제 겨울에 입을 패딩을 다시 구입해야 할 것 같다. 그리고 시신 기증 약속도 유보해야 할 듯 싶다.

정연수씨는 중단된 블로그에 다시 글을 쓸 때 첫 줄에 “엄마는 나를 또 낳았다. 한번은 모태에서 낳았고 한번은 나를 이곳에 보내 새로 태어나게 했다”고 쓰겠단다. 그녀는 “시간이 주어진다면 남들에게 위로와 희망을 주는 글을 쓰고 싶다”고 했다. 연극도 배워보고 싶다고 했다. 지금의 그녀라면 모두 가능할 것이다. 정연수씨의 꿈을 응원한다. 🍷



서방님에게도 말 못 하는 과민성 방광 쑥뚝·찜질기로 몸을 따뜻하게

여성들에게 배뇨질환은 말 못 할 고민거리다. 화장실을 너무 자주 가는 과민성 방광은 가까운 지인이라고 하더라도 털어놓기 쉽지 않다. 통증이 있는 것도 아니고 단지 화장실을 자주 다니는 게 무슨 병인가 싶겠지만 방치하면 다른 질병으로 발전할 수 있다.

과민성 방광은 방광이 너무 예민해져 있는 상태로 ‘예민 방광’ ‘긴장성 방광’ ‘신경인성 방광’이라고 부르기도 한다. 방광의 감각신경이 과도하게 예민해서 소변이 조금만 차더라도 방광이 수축해 자주 화장실을 찾게 되는 것이다. 하루 8회 이상의 빈뇨, 수면 중 2회 이상의 야간뇨, 소변을 참을 수 없는 절박뇨 등이 대표적인 증상이다.

자궁냉체질 여성에게서 많이 나타나

윤후한의원 대표원장이자 《자궁리셋》의 저자인 김윤희 한의학 박사는 “과민성 방광은 자궁이 차가운 자궁냉체질 여성에게서 많이 나타난다”며 “과민성 방광 증상으로 내원하는 여성의 80~90%가 자궁냉체질일 정도다”라고 밝혔다. 자궁냉체질 여성은 자궁뿐만 아니라 그 주변의 방광, 질,

요도, 대장, 신장까지 모두 차가워지기 마련이다. 냉기가 방광으로 들어가게 되면 방광근육이 탄력을 잃고 이완과 수축이 잘 되지 않아 소변의 저장 능력과 배출조절 능력을 상실하게 된다.

정상 방광은 신축성이 있기 때문에 400~500ml까지 차도 방광 압력이 높아지지 않는다.

하지만 과민성 방광은 100~200ml만 차도 부교감신경이 예민하게 반응해 방광이 수축하기 때문에 소변을 보고 싶다고 느끼는 것이다.

과민성 방광 치료를 위해 처방하는 약은 보통 부교감신경 차단제인 항콜린제일 가능성이 높다. 방광근육의 수축을 억제해 소변이 차도 소변을 보고 싶은 것을 못 느끼게 하는 것인데 문제는 방광근육의 수축을 억제하다 보니 소변이 시원하게 배출되지 못해 잔뇨감이 든다는 것이다.

찬 음식·날 음식 대신 매운 음식을

과민성 방광이라면 가장 먼저 몸을 따뜻하게 해야 한다. 방광은 차가운 환경에서 더 예민하다. 추운 겨울이나 찬 바닥에 앉으면 소변이 마려운 것이 이 때문이다. 과민성 방광이 오기 쉬운 자궁냉체질의 여성은 아랫배에 쌓인 차갑고 단단한 덩어리인 냉적冷積을 풀어주는 것이 중요하다. 특히 자궁을 따뜻하게 양기를 돋우어주고 인체 내부의 장기에 원기를 넣어주는 관원혈關元穴을 자극해 줘야 한다. 단전丹田이라고도 부르는 관원혈을 눌렀을 때 단단하게 뭉친 돌덩이 같은 것이 느껴지면 자궁에 냉이 많이 쌓였다는 뜻이다. 뭉쳐서 단단한 것이 사라질 때까지 지압을 통해 풀어주는 것이 좋다. 단전에 쑥뜸을 뜨면 좋지만 인산가의 수승화강찜질기를 활용하는 것도 방법이다.

과민성 방광은 차가운 음식을 피해야 한다. 아이스크림이나 아이스크림, 찬 성질의 맥주, 빙수, 차가운 과일 등 냉한 음식은 삼갈 것. 냉장고에서 금방 꺼낸 과일은 실온에 10분 정도 두었다가 냉기가 가신 다음 먹도록 한다. 야채샐러드나 생선회 같은 날 음식보다는 익히거나 구운 음식을 먹는 것이 좋다.

반대로 몸을 따뜻하게 해주는 매운 음식을 일부러라도 먹는 것이 좋다. 매운맛은 혈관을 확장시켜 말초신경까지 혈액을 잘 돌게 해주기 때문이다. 자궁냉체질의 여성은 위장 운동이 약하고 소화액의 분비가 적기 때문에 소화력이 떨어진다. 매운맛은 입안의 침샘을 자극하고 위장 점막의 위액 분비를 촉진시켜 소화 기능을 돕는다. 피부의 냉기를 땀으로 배출시켜 통증 완화 효과를 볼 수 있다.

유황오리진액이나 생강감초탕도 좋아

2017년에 발행된 《인산의학》 10월호에 과민성 방광으로 고생하다 유황오리진액을 먹고 말끔히 해결한 S여대 이모 교수의 사례가 소개됐다. 밤마다 몇 번이고 자다 깨 화장실을 다녀와야 하니 숙면을 취할 수 없었고, 수업 중에도 수시로



과민성 방광 자가진단하기

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 하루에 8번 이상 소변을 본다(빈뇨) | ☐ |
| 2 소변이 마려우면 참을 수 없다(절박뇨) | ☐ |
| 3 자기 전 소변을 더 자주 본다(빈뇨) | ☐ |
| 4 밤에 잠을 자다가 소변을 1회 이상 본다(야간뇨) | ☐ |
| 5 잦은 소변으로 업무나 일상생활에 지장이 있다(빈뇨) | ☐ |
| 6 외출하면 소변이 걱정되어 물이나 음료수를 자제한다(빈뇨) | ☐ |
| 7 낮선 장소에 가면 화장실을 먼저 찾는다(절박뇨) | ☐ |
| 8 소변을 참지 못하고 팬티를 적신 적이 있다(절박뇨) | ☐ |

※ 8개의 질문 중 2개 이상 해당되면 전문가의 상담을 받는 것이 좋다.
(참고도서 《자궁리셋》)



화장실을 다녀와야 해 업무에 지장을 줄 정도였다. 그러다 지인의 소개로 유황오리진액을 한 달을 복용했더니 자신도 모르게 치유가 됐다고 한다. 이 사례에서도 알 수 있듯 과민성 방광을 해결하는 방법은 냉한 자궁의 체질을 따뜻하게 바꿔주는 것이다. 유황오리의 유황 성분에는 강력한 양기陽氣가 있다. 흔히 양기를 정력精力으로 표현하기도 하는데 유황을 먹인 오리는 양기를 복돋는 효과가 있다. 불의 기운을 가진 유황오리는 양기가 부족한 사람의 체온을 올리는 효과가 있다고 《신약본초》는 밝히고 있다.

인산 선생이 자주 마셨다는 생강감초탕도 추천한다. 생강을 얇게 잘라서 말린 건강乾薑과 대추, 감초를 넣고 끓인 생강감초탕을 마시면 피부나 말초 혈관을 확장시켜 피부의 한기와 냉기를 땀으로 배출시키는 발한 작용이 일어난다. 이때 위와 장뿐만 아니라 내장기관 깊은 곳까지 따뜻하게 데워주고 내장기관의 혈관을 확장시켜 온몸으로 피가 고루 흐를 수 있도록 해 냉증으로 인한 질환 개선에 도움이 된다. ☺

36가지 풍증을 치료한다는 방풍 한나라 세운 유방도 달여 먹어

“에! 추워라, 문 들어온다 바람 단아라.” 판소리 《춘향전》중에서 암행어사 출두에 놀란 변 사또가 외친 말이다. 필요한 건 문 닫아줄 이방이 아니라 앞으로 매섭게 몰아칠 바람을 막아줄 방풍이었을 것이다. 우리 몸의 바람을 막는다는 방풍을 알아본다.



왼쪽부터 식방풍, 원방풍, 해방풍.

바람은 원래 큰 나무가 막는 것인데 작은 풀 한 포기나 막는단다. 우리 몸에서 점 점 커지는 바람을 막는 풀이 방풍防風이다. 방풍은 바람을 막아준다는 어원대로 한방에서 중풍, 통풍, 산후풍 등 풍증에 쓰인다. 《대한약전》에 보면 방풍은 원방풍을 기원식물로 말하고 있으며 뿌리와 뿌리줄기를 쓴다고 되어 있다. 그러나 《한약(생약)규격집》에는 방풍 이외에도 해방풍과 식방풍도 수재되어 있어 혼용해 유통되는 실정이다. 방풍은 바람 잘 날이 없다.

원방풍, 해방풍, 식방풍… 분류학적으로 다른 식물

방풍은 원방풍元防風, 해방풍海防風, 식방풍植防風 등 3가지가 국내에 유통된다. 이름만 방풍이지 분류학적으로 다른 식물이다. 원방풍은 *Saposhnikovia divaricata* Schischkin이고 해방풍은 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miquel이며 식방풍은 *Peucedanum japonicum* Thunberg이다. 형태적 특징도 잎과 잎 가장자리 모양이 크게 차이 난다.

건조한 뿌리는 육안으로 구별하기에 어려움이 있다. 방풍의 유전자 분석 결과를 보면 중국에서 수입한 방풍은 원방풍을 방풍으로 바르게 표기하고 있지만 국내 산 방풍은 식방풍과 원방풍을 방풍으로 혼용해 유통하고 있다고 한다. 한방에서 방풍은 원방풍의 뿌리와 뿌리줄기를 말하며 갯방풍인 해방풍이나 갯기름나물인 식방풍을 대용품으로 사용한다. 민간에서는 오히려 우리 땅에 자생하며 쉽게 채취할 수 있는 해방풍과 식방풍을 주로 사용하고 있다.

원방풍은 중국의 동북, 화북, 내몽고의 건조한 초원이나 산비탈에 자생한다. 국

내에 수입되는 것은 대부분 재배한 것이다. 원방풍은 향이 독특하며 맵고 조금 따듯하다. 방광과 폐, 비장, 간으로 귀경한다. 거풍해표祛風解表, 거습지통祛濕止痛, 해경解癰, 지양止痒의 효능이 있어서 외감풍한外感風寒, 두통신통頭痛身痛, 풍습비통風濕痺痛, 골절산통骨節酸痛, 복통설사腹痛泄瀉, 장풍하혈腸風下血, 파상풍破傷風, 풍진소양風疹癢, 창상초기瘡瘍初期를 주로 치료한다. 최근 연구에서 항균 작용과 바이러스 억제 작용이 있는 것이 약리학적으로 밝혀졌다.

항산화·항균·항암효과에 동맥경화 치료도

해방풍은 우리나라 해안가 모래땅에 자생하는 다년초다. 어부들이 어린순을 나물로 먹었고 뿌리는 감기에 쓰였다. 우리나라는 갯방풍이라고 부르며 대만과 일본은 빈방풍濱防風이라고 한다. 중국은 산초채珊瑚菜 또는 북사삼北沙參이라고 한다. 향이 독특하고 맛이 달고 서늘하다. 폐와 위로 귀경한다. 효능이 양음청폐養陰清肺, 익위생진益胃生津해 주로 폐조건해肺燥乾咳, 허로해수虛勞咳嗽, 위음부족胃陰不足, 진상구건津傷口乾을 치료한다. 최근 연구에서 항산화, 항균, 항암 효과가 있고 동맥경화의 치료

에도 적용할 수 있다고 한다.

식방풍은 갯기름나물이라 하며 중국에서는 전호前胡라는 약재로 사용한다. 맵고 차가우며 약간의 독이 있다. 폐와 방광으로 귀경한다. 효능이 청열지해清熱止咳, 이뇨해독利尿解毒해 주로 폐열해수肺熱咳嗽, 습열임통濕熱淋痛, 창옹홍종瘡癰紅腫을 치료한다. 최근 연구에서 혈압강하, 항당뇨, 항염증, 항경련, 기관지 천식에 효과가 있고 당뇨병의 치료나 예방을 위한 의약품 원료로서 가치를 전망했다.

방풍에 대해 옛 의서를 살펴보면, 허준의 《동의보감東醫寶鑑》은 ‘성질은 따듯하며 맛이 달고 매우며 독이 없다. 36가지 풍증을 치료하며 오장을 좋게 하고 바람이 혈맥에 침범하여 머물러 있는 맥풍脈風을 몰아내며 머리와 눈의 어지럼증, 통풍, 온몸의 뼈마디가 아프고 저린 것 등을 치료한다. 대표적인 처방전은 방풍산, 방풍천마산이 있다’고 했다. 이천李梴의 《의학입문醫學入門》에서는 ‘횡격막 위의 부분인 심장과 폐를 포괄하는 상초上焦에 풍사風邪, 즉 바람이 병의 원인으로 작용하는 것을 없애는 데 아주 좋은 약이다’라고 전하고 있다.

이시진李時珍의 《본초강목本草綱目》에는 ‘방풍의 뿌리는 감기 몸살이나 각종 전염병을 치료하고 몸을 보하는 중요 한약재다. 앞은 중풍과 열로 땀나는 데 쓰고, 꽃은 명치 밑이 아프거나 팔다리가 가느러지고 경맥이 허하여 몸이 여윈 데 쓰며, 씨는 양념으로 쓰면 향기롭고 풍을 치료하는 데도 좋다’고 했다. 그리고 노중례盧重禮 외 2인이 쓴 《향약집성방鄕藥集成方》에는 당귀와 백작약 등 다른 약재와 혼합해서 풍사로 인한 질병을 치료하는 배합사례가 나온다.

인산 선생 “원방풍을 써야 사람 생명에 도움”

구술한약의서口述韓藥醫書인 김일훈金一勳 선생의 《신약본초神藥本草》에서는 원방풍을 주로 ‘중풍초기, 중풍 후유증, 좌골신경통, 척추 뼈가 굳어가는 데, 한센병大風瘡, 피부에 흰 반점이 생기는 백전풍白癩風, 잘 낫지 않는 독감, 척추디스크 통증, 전신 골수암, 신경통, 편두통偏頭風, 빈혈, 고혈압, 심근경색의 질병에 여러 약재와 함께 쓴다. 방풍을 쓸 때는 원방풍을 써야 사람의 생명에 도움이 되니 중국에서 나온 것이나 동해가에서 캐서 쓰라’고 밝혔다.

한나라를 세운 유방劉邦 황제가 늙어 혈압이 높고 풍기가 있어 늘 달여 복용한 차쫄가 방풍차다. 큰 나라를 가진 권력도 작은 바람 막을 신하는 없는 모양이다. 스산한 바람이 술술에 일고 지나던 시간은 차 한 잔에 머문다. ☺



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.

몸은 편했지만 마음은 불편했던 자가격리 체험기

“내 이래도 죽염, 마늘 먹는 몸인데 자가격리?”

낮선 번호로부터 전화가 왔다. ‘어제 A씨와 점심을 했느냐’고 묻는다. ‘그렇다’고 했다. “그 A씨와 같이 있던 B씨 부인이 코로나 확진 판정을 받았습니다. 따라서 선생님도 2주일간 자가격리 대상자입니다.” 뭐라고 말을 하고 싶은데 상대는 계속 자기 얘기만 하고 있었다.

“2주일간 자가격리입니다. 자가격리 기간 동안은 절대로 외출하지 마십시오. 구청 직원이 내일 전화로 검사받으시도록 안내할 것입니다.”

그 통고를 받은 날 아내에게 말도 못 하고 한잠도 자지 못했다. 다른 것보다 기분이 나빠서였다. 내 이래 배도 1년 사시장철 죽염 먹는 몸인데, 1년 평균 300여 통의 마늘을 구워서 죽염에 푹 찌어(그렇게 먹어본 어떤 사람은 몸서리가 쳐진다고 했다) 먹는 사람인데, 코로나가? 근처에 온 것 같으니 자가격리? 메르스건 코로나건 바이러스는 소금에 약하다는 건 최근의 의학상식인데, 내가 왜 자가격리를?

한잠도 못 잔 이튿날 아침 일찍 보건소로 달려갔다.

확인하고 싶었다. 코와 입을 통해 면봉으로 검사를 하는 동안 필자는 계속 속으로, ‘내 이래 배도 구운 마늘을 죽염에 푹 찌어 먹는 몸인데, 바이러스가 어디 감하...’ 이려고 있었다.

이튿날 아침 문자메시지가 왔다.

‘음성 확인되었습니다. 그래도 자가격리 2주간 절대로 집 밖으로 나가지 마십시오.’ 얼굴이 안 보이는 문자메시지는 냉정했다.

자가격리 2주일간 집에서 뒹구는 삼식이의 행복(?)

고백을 하자면 평생 2주일간을, 문 밖에도 안 나가고 집안에서 뒹굴기는 처음이다. 상팔자(?)였다. 집에서 세끼를 꼬박꼬박 챙겨 먹는 삼식이가 되면 아내에게 미움받는다는데, 다행히 내 아내는 미워할 생각이 전혀 없다는 마음가짐, 몸가짐으로 하루 3식, 지루하지 않게 메뉴를 바꿔주느라 신경 깨나 쓰는 것이 눈에 보였다. 자가격리 일주일 전에 시작한 금년도 죽염마늘요법을 자가격리 동안에는 더 열심히, 더 짜게 먹었음은 물론이다.

자가격리 통고를 받던 날 바로 김운세 교수((주)인산가

회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수)에게 전화로 자가격리 중이라고 말을 했다. “그래요?” 하고 반문하는 음성에서 ‘그럴리가...’ 하는 느낌이 왔다.

김 교수는 “금년에도 죽염이랑 잘 챙겨 드시지요?”가 첫 번째 질문. 한창 마늘 먹기를 시작한 때였다. 서로 대놓고 말은 안 했지만, ‘바이러스가 죽염을 이길 수 있을까?’ 하는 생각을 대화 속에 은연중 내포하고 있었다.

바이러스는 0.9% 소금물에도 존재할 수 없다는데

자가격리 첫날, 구청 직원으로부터 전화가 왔다. “어르신, 답답하시더라도 참아주십시오. 제가 매일 오전과 오후에 전화를 드릴 것입니다. 집 밖으로 나가지 않으시리라 믿습니다만...”

그 직원의 전화를 받을 때마다 ‘대한민국 공무원 참 많이 변했다. 언제 이렇게 친절해졌지?’ 생각을 버릴 수가 없었다.

인터넷에서, 그리고 여기저기 친지들이 코로나19 정보를 계속 주고받고 있었다. 필자가 자가격리된

걸 모르는 친지들이었다. 그 정보들을 종합해 보면 ‘당분간은 조금 짜게 드세요’ ‘코로나 바이러스가 아무리 강하다고 해도 소금물한테는 하찮은 바이러스에 불과합니다’ ‘지구상에 모든 바이러스는 0.9%의 소금물 속에서는 존재할 수 없다는 것은 과학적으로 입증된 사실입니다’ ‘내 몸의 염도를 0.9% 이상만 유지시켜 주면 이보다 더한 바이러스라 해도 들어올 수가 없습니다. 소금물에 닿는 순간 바이러스는 터져 죽을 테니까요. 그런데 우리 국민 대부분이 몸속의 염도가 0.8%라니 여기서 문제’ 등 우리가 흔히 볼 수 있는 의학상식들인데, 새삼 가슴에 와닿는 감흥과 깨달음이 자못 컸다. 자가격리를 순수 체험해서 그런지 죽염의 효능이 더 대단하게 느껴졌다. 



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장 / 한국페미니스트협회 상임대표 / 최근 건강에세이집 <나 대신 아파 주실 분> 출간

인산가 초대석

홍화씨·흰 민들레 추출물 연구 신유수 농업연구사

글 이병진
사진 한준호



“두 성분 합치면서 더 좋은 물질로 당신 뇌를 건강하게 해줄 겁니다”

농촌진흥청이 홍화씨와 흰 민들레를 적정 비율로 혼합한 추출물이 인지학습 능력과 알츠하이머 개선 효과가 있음을 입증했다. 뇌 건강의 새로운 지평을 연 셈이다. 결코 쉽지 않은 연구를 진행해 온 농촌진흥청 신유수 농업연구사를 만나 홍화씨·흰 민들레 추출물에 관한 이야기를 들어봤다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 천연물 화학 농업연구사 신유수. 받아든 명함 속 그의 직함은 꽤나 길고 어려웠다. 편하게 ‘박사’라 불러달라며 면면에 웃음을 머금고 소탈하게 웃는 그와 마주 앉아 인터뷰를 시작했다. 단도직입적으로 홍화씨와 흰 민들레 추출물이 얼마나 효능이 좋은지 물었다.

홍화씨가 뼈 건강에 좋은 건 잘 알려진 사실

“홍화씨의 효능은 이미 많이 알려져 있습니다. 《동의보감》뿐 아니라 인산 김일훈 선생도 죽염과 더불어 홍화씨의 효능과 중요성에 대해 많이 언급했습니다. 뼈를 단단하고 야무지게 만들 뿐 아니라 피를 맑게 하고 어혈을 없애는 효과도 있습니다. 반면 흰 민들레는 홍화씨만큼 대중적으로 알려지지는 않았지만 효능은 빠지지 않습니다. 한방에서는 간장, 해열, 이뇨 등을 돕는 약재로도 많이 쓰이고 있습니다. 위장장애와 소화장애뿐 아니라 간 기능 개선 효과도 탁월합니다. 동물 실험을 통해 흰 민들레가 위염과 간 기능 개선 효능이 있음을 확인했고 특허 출원과 등록도 이미 마친 상태입니다.”

신유수 박사는 홍화씨와 흰 민들레를 각각 연구하던 중 아직 밝혀지지 않은 또 다른 효능이 있을까 하는 궁금증이 생겼다. 지적 호기심으로 시작한 연구는 5년을 넘어섰고, 그 사이 홍화씨에 대한 이해와 애정이 특별한 인산가와의 협업도 이루어졌다. 그리고 드디어 홍화씨와 흰 민들레 추출물이 뇌를 젊고 건강하게 만든다는 사실을 연구 지표와 수치로 입증했다.

“2018년 한국식품영양과학회 정기학술대회에서 ‘알츠하이머 유발 실험동물을 대상으로 홍화씨와 흰 민들레 복합 추출물을 투여했을 때 나타나는 기억력 개선과 학습 능력 향상’에 대한 연구 리포트를 발표했습니다. 각종 지표와 수치를 통해 인지학습 능력과 알츠하이머 개선 효과를 입증해 낸 것이죠.”

흰 민들레는 위장과 간 기능 개선 효과 탁월

신유수 박사 연구팀은 조만간 홍화씨와 흰 민들레 추출물 섭취 시의 기억력 개선 기능성 검증을 위한 임상연구 결과 발표를 앞두고 있다. 임상실험 결과가 긍정적이면 인산가를 통한

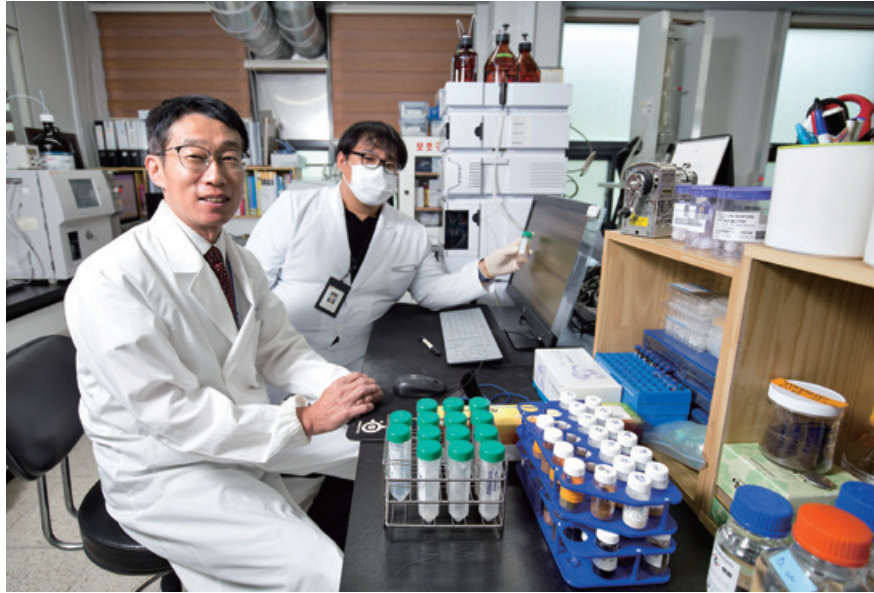


식약처 인정 과정을 거친 후 세계 곳곳에서 뇌 건강 예방과 치료제로 확대 활용될 예정이다. 기존 약물 치료제에서 경험해야 했던 간독성과 구토 등의 부작용도 줄일 수 있다. 천연식물 추출물의 다양한 장점 가운데 하나다.

세상에 성분과 효능이 탁월한 식물은 다양하다. 많고 많은 식물 가운데 굳이 홍화씨와 흰 민들레라는 두 성분을 조합해 추출물을 만든 이유는 무엇일까?

“홍화씨가 뼈 건강에 좋다는 것은 많이 알려졌습니다. 하지만 제아무리 몸에 좋은 먹거리도 일단 섭취하면 간이 양분을 흡수하고 몸 전체에 원활하게 전달해 줘야 합니다. 하지만 간의 상태가 좋지 않거나 너무 많은 양을 섭취하면 간이 부담을 느껴 오히려 건강을 해치는 경우도 있습니다. 그만큼 간의 건강 상태가 중요한 거죠. 흰 민들레는 위장뿐 아니라 간 기능 개선 효과도 탁월합니다. 흰 민들레 추출물이 간을 건강하게 만들고 유지해 주는 기능 덕분에 홍화씨·흰 민들레 추출물의 인지능력 개선 효과가 극대화된다고 볼 수 있습니다.”

홍화씨와 흰 민들레 성분이 서로 상호보완작용을 하면서 뇌 건강 개선과 치료 효과를 최대치로 끌어올리는 것이다. 지난한 연구를 통해 세상에 없던 긍정적인 신호를 확인하고 연구지표를 통해 입증한다는 것. 그 과정은 말처럼 쉽지 않다. 그럼에도 그가 오랜 시간 연구하고 품종을 개량하며 효능을 밝혀



까다롭지 않은 연구는 없습니다.
하지만 좋은 연구 결과를
도출하고 그것을 바탕으로 만든
제품이 시장에서 기대 이상의
반응을 얻을 때 큰 희열을 느끼게
됩니다. 인산가가 최근 출시한
흰민들레홍화씨 제품도 제 연구에
탄력을 더해준 보배로운 결과물이죠

제품 개발의 초석을 다질 수 있는 힘은 무엇일까?
 “까다롭지 않은 연구는 없습니다. 하지만 좋은 연구 결과를 도출하고 그것을 바탕으로 만든 제품이 시장에서 기대 이상의 반응을 얻을 때 큰 희열을 느끼게 됩니다. 인산가가 최근 출시한 ‘흰민들레홍화씨’ 제품도 제 연구에 탄력을 더해준 보배로운 결과물이죠. 더욱이 재배 농가의 소득도 늘어나고 지역경제도 살아납니다. 이런 일련의 과정이 모두 흥미롭고 즐겁습니다. 우리의 연구가 농업과 지역경제 활성화에 힘이 될 수 있다는 것, 지난하고 힘들지만 앞으로 나아갈 수 있는 연구의 원동력이 됩니다”

국민 건강에 보탬 되고 농촌 경제 활성화에도 기여

젊은이들은 도시로 떠나고 농업이 소외되면서 점점 더 위축되어 가는 농가의 현실을 보며 신유수 박사는 농진청의 연구사로서 커다란 자책감을 느껴왔다. 그리고 어떻게 하면 농촌을 살리고 지역사회를 발전시킬 수 있을까에 대해 고민했다. 그러면서 연구를 통해 알려지지 않은 식물의 효능을 찾아내고 특산품의 상품화를 통해 지역경제를 활성화하기 시작했다.

홍화씨를 통해 경북 칠곡, 흰 민들레로 강원도 양구의 재배 농가 숫자와 소득을 함께 늘리며 지역을 부흥시킨 것처럼 말이다.

좋은 약도 어떻게 먹느냐가 중요하다. 복용법에 따라 체감하는 효능에도 차이가 생긴다. “과유불급입니다. 아무리 좋은 식품도 많이 먹으면 안 좋습니다. 무엇이든 먹으면 우선 간에서 영양분을 분해 후 가능한 만큼만 흡수합니다. 나머지는 몸 밖으로 배출하게 되는 거죠. 많이 섭취한다고 효능이 커지지 않습니다. 제품에 표기된 복용법을 숙지한 후 적정량을 복용하는 게 가장 좋습니다. 기본에 충실한 것, 그게 홍화씨·흰민들레 추출물을 복용하는 가장 좋은 방법입니다.”

5년여의 연구 끝에 뇌 건강 효능을 입증한 홍화씨·흰민들레 추출물을 선보이게 된 신유수 박사. 고령화 사회로 접어든 대한민국 국민들의 건강한 삶과 더불어 지역 밀착 특산 품종 개발로 농촌 경제 활성화에도 큰 힘을 보태고 있는 그는 얼마 남지 않은 홍화씨·흰민들레 추출물의 임상실험 결과가 긍정적인 이길 희망한다. 이 세상 모두가 건강한 뇌를 갖고 밝게 살아갈 수 있기를 진심으로 바라면서 말이다. ☺

인산 무엇 스틱

더 가볍게 더 편리하게

약간 맵고 조금은 쓰기도 한 무엇.
 입에 쓴 약이 몸에 좋다지만
 옛처럼 끈적한 무엇을 먹는 일이 다소 불편하셨다면,
 인산 무엇 스틱으로 언제 어디서나
 가볍게 무엇의 진가를 경험해 보세요.



인산 무엇 스틱
 (10ml×30포)
₩63,000

10%
할인

인산 무엇 스틱
 (10ml×30포)
 2박스
₩126,000
₩113,400

20%
할인

인산 무엇 스틱
 (10ml×30포)
 3박스
₩189,000
₩151,200

인산힐링클럽 회원에겐
 1박스 구매 시 5%,
 2박스 구매 시 20%,
 3박스 구매 시 30%의
 할인 혜택이 적용됩니다.



원료 무엇 30% (배합함량 무 84.3%, 엿기름 0.7%)

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

포커스

글 이일섭 사진 조선DB, 셔터스톡
참고문헌 《채소는 약》(시그마북스), 《생강의 힘》(전나무숲)

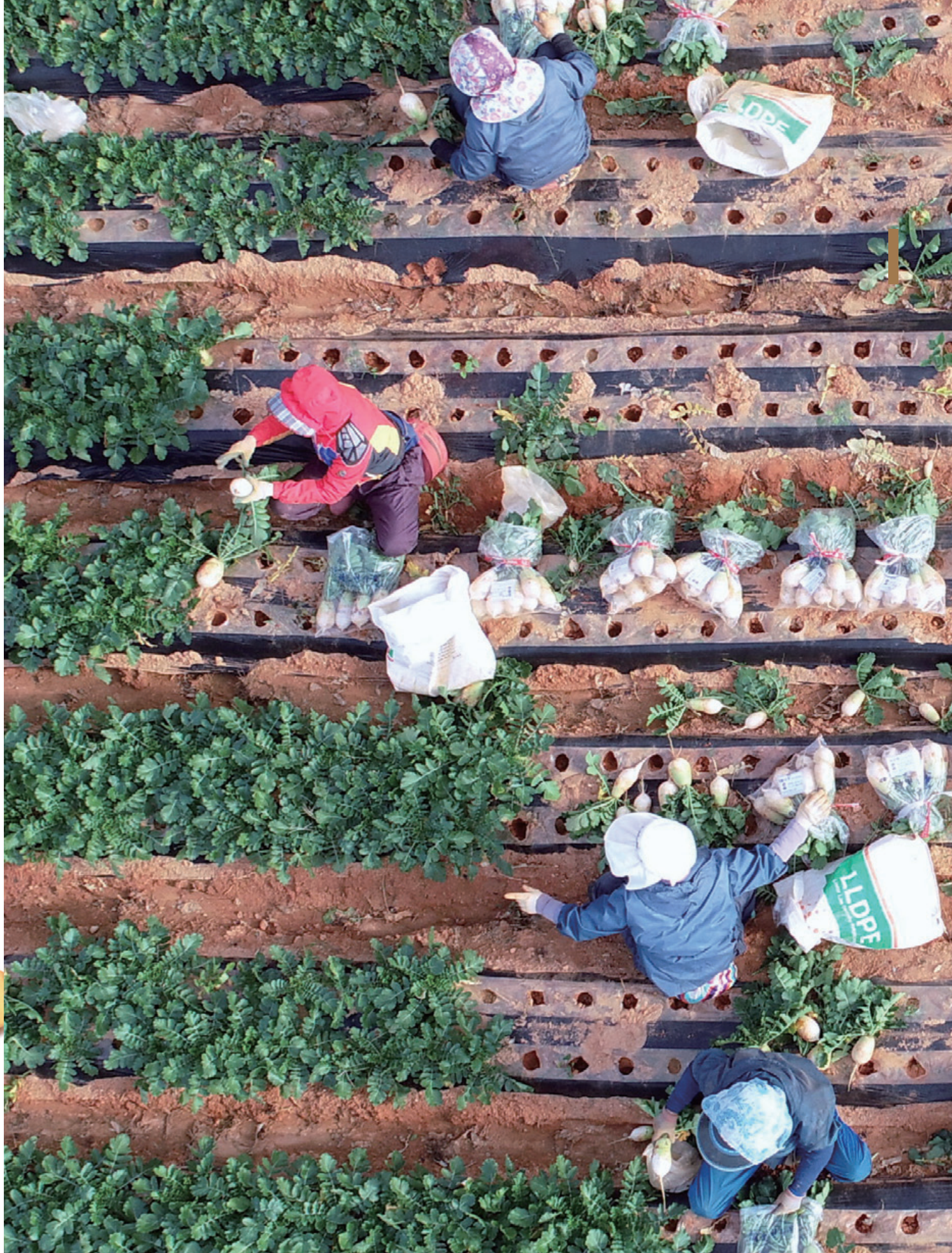


면역력 강화 황금 콤비 서리 맞은 무와 생강

어느새 10월. 한로寒露를 시작으로
상강霜降, 입동立冬 등 한기와 찬바람이
더 거세지는 한겨운 계절이 돌아왔다.
기침으로 잠을 못 이루고 천식으로
폐가 바람 빠진 풍선처럼 오그라드는
고통을 경험했다면 무와 생강으로
탄탄한 호흡기와 온기가 흐르는 몸을
만들어보자. 무로 폐와 기관지를
강건하게 하고 생강으로 몸을 정화하고
체온을 올리는 방법을 전하다.



“가을에 건강 수확을”



천하제일의 폐를 만드는 무

서리가 내리는 10월 중순이 되면 함양 삼봉산 기슭에서
는 무를 수확하기 시작한다. 겨울에 제맛을 내는 이 토
종 무는 미네랄과 비타민이 풍부해 호흡기 질환과 저체
온 증상 등 고질적인 환절기와 동절기 질병을 이겨내는
힘을 가져다준다. 찬바람과 한기 속에서 우리 몸을 지
켜주는 명의名醫라고 할 수 있다.

일찍이 인산 선생은 《신약》을 통해 ‘계절의 변화 과정에
서 생기는 일종의 독기가 인체의 허약한 틈을 파고들어
각종 질병을 일으키는데 이 절기의 운행運行 과정에서
비롯되는 독기를 운동運毒이라 했다. 운동은 여름에서
가을로 넘어가는 시기에 그 폐해가 가장 크며, 한로寒
露와 상강霜降 무렵을 가장 조심해야 한다. 기온이 차가
워지면서 운동이 체내에 스며들면 감기에 걸리게 된다.
찬 서리가 내린 이후의 감기는 기침을 동반하고 열이
나며 가래가 끓기 마련인데, 정도가 심해지면 기관지염
으로 이어질 수 있다. 환절기에 자주 등장하는 이 증상
을 손쉽게 해결하는 데는 무가 그만이다.

비타민 C와 비타민 E, 철분이 풍부한 무는 변비와 체내
노폐물 배출에 탁월하며 직장암을 예방하는 데도 효험
이 크다. 뇌졸중 전조 증상이 왔을 때도 무를 많이 먹으
면 증상을 완화할 수 있다고 전문가들은 조언한다.
《동의보감》에는 “무는 오장에 있는 나쁜 기운을 씻어
내고 폐위肺痿로 피를 토하는 증상과 기침하는 것을 치
료한다”고 했다. 무는 소화를 촉진하고 장내 노폐물을
청소해 주는 역할을 한다. 무에 풍부하게 들어 있는 디
아스타제Diestase는 소화를 촉진하고, 리그닌Lignin이라
는 식물성 섬유는 변비를 개선해 장을 정화하며 동시에
혈액을 맑게 하고 혈관 세포의 활성화에 기여한다.



기침·가래엔 ‘죽염무엇’으로 깔끔히

우성숙 인산연수원 원장은 가래와 기침을 다스리는 묘법으로 ‘죽염무엇’을 추천했다. 말 그대로 무엇에 죽염을 넣어 먹으면 언제 그랬냐는 듯 기침·가래가 말끔하게 사라진다고 조언한다. 위와 폐를 튼튼하게 하는 무엇과 체온을 올려주는 죽염을 함께 복용함으로써 코에서 폐로 이어지는 호흡기를 한층 건강하게 만들 수 있다고, 배합 비율은 무엇 1큰술에 죽염 1/2티스푼이 적당하다. 무엇과 죽염을 잘 섞은 후 반 숟가락 정도 입에 넣고 녹여 먹는다. 식사 전후 및 잠들기 전까지 하루 7회 복용하면 기대 이상의 효과를 볼 수 있다.



사람을 살리는 감로정 지닌 서리 맞은 무

무 중에서도 해발 500m 이상의 고지대에서 자라는 서리 맞은 토종 무를 으뜸으로 여기는데, 무가 서리를 맞으면 땅속의 토성 분자(土性分子)와 합성을 해 뛰어난 약성을 지니게 된다. 토성 분자가 무 속에 들어가면 단맛이 생기는데, 이것이 바로 감로정(甘露精)으로, 사람을 살리는 약성에 해당된다. 인산 선생은 이 서리 맞은 무를 무엇으로 만들어 호흡기 질환의 신약(神藥)으로 처방했다. 무엿은 기침 감기와 기관지 염증을 다스리고 가래를 삭인다. 또한 몸을 따뜻하게 하고 원기를 보해 추위를 이기게 한다. 무 자체에 좋은 약성이 있으며 마늘과 생강 등의 막강한 기력제가 함께 어우러져 약성의 효험을 배가시킨다. 무엿에는 서리 맞은 무 외에도 각종 부수적인 재료가 들어간다. 즉 무와 마늘, 생강이 중심을 이루면서 공사인, 산조인, 백개자, 행인 등과 같은 신경안정 기능과 함께 폐·기관지를 보하는 원료들이 들어 있다. 중요한 것은 인산 선생께서 이들 약재를 단순히 넣은 것이 아니라 약재 간 상호작용을 간파해 최상의 약성을 발휘할 수 있도록 배합시켜 놓았다는 점이다. 무엿은 몸을 따뜻하게 하는 생강감초진액과 함께 복용하면 약성이 배가된다. 감기 몸살로 오한과 피로가

심할 경우 따뜻하게 데운 생강감초진액에 무엿을 녹여 하루 4회 이상 복용하면 좋다. 무엿을 탄 생강감초진액을 마시면 방귀를 자주 끼고 설사도 하게 되는데, 이는 감기의 원인이 되는 체내의 냉기와 공해독이 배출되는 현상이다. 두 번 정도 설사를 하고 나면 몸은 이내 정상으로 돌아온다.



새살 돋게 하며 피를 맑게 하는

생강

인산 선생은 ‘생강을 오래 복용하면 몸 안의 나쁜 냄새와 나쁜 기운이 제거되며 이를 통해 정신이 맑아진다. 나이가 심장·폐장·간장·비장·신장 등 5장에 고루 미치어 풍사(風邪)·한열(寒熱)·상한(傷寒)·코막힘·기침·혈압 상승을 제거한다’고 했다. 생강은 몸 안의 나쁜 것을 없애고, 새살을 돋게 하며 피를 맑게 해주는 작용을 한다. 더욱이 생강은 몸을 덥혀서 체온을 올리며 동시에 음식물 독과 오염된 피, 수독(水毒) 등 만병의 원인을 몸 밖으로 몰아내 몸을 말끔하

게 정화시키는 강력한 해독제다. 공해독의 시대를 살고 있는 현대인들에게 가장 필요한 것 중 하나가 바로 이 생강의 ‘지악생신(去惡生新)’ 효능인 것이다. 《동의보감》에 따르면 ‘생강은 몸의 냉증을 없애고 소화를 도와주고 구토를 없애는 효험을 갖고 있다’고 한다. 이는 생강이 몸을 따뜻하게 해 위장을 튼튼하게 해준다는 말과 같다. 몸이 따뜻해지며 혈류를 비롯한 대사의 흐름과 세포의 생성이 활발해져 몸속의 각종 노폐물이 체외로 빠져나가고 장기는 더욱 튼튼해지는 것이다. 몸이 차거나 체온이 낮은 사람, 항상 피곤한 사람, 피부에 탄력이 없는 사람에게 생강은 매우 효과적인 약이 된다. 감기에 걸려 몸이 떨리고 가래가 많이 생겼을 때도 생강을 먹으면 좋다. 평소 생강차를 많이 마시면 냉증을 해결하는 데도 도움이 된다. 상대적으로 추위를 많이 타는 여성, 가을 겨울이 되면 손발과 무릎이 시린 여성은 무생강진액을 따뜻하게 데워 마시면 상한과 저체온에서 비롯되는 병증을 해결하는 데 도움이 된다.

혈전 막고, 뇌경색·심근경색·고혈압 예방

현대인들은 영양의 불균형과 불규칙한 생활습관, 과도한 스트레스 등으로 인해 체온을 유지하는 기능이 떨

어져 정상 체온보다 낮은 경우가 많다. 따라서 예전에 비해 더 많은 병에 걸리고, 다양한 질병이 새롭게 나타나는 것이다. 이처럼 불균형적인 우리 몸이 따뜻한 성질의 생강을 만나면 정상 체온으로 끌어올리는 작용을 해 자연스레 면역력도 상승하게 된다.

스트레스를 많이 받는 현대인들에게 가장 흔히 나타나는 것이 ‘허열’, 즉 ‘가짜 열’이다. 속은 냉기로 가득 차 있는데, 화가 위로 치솟아 머리 쪽은 뜨거워지는 경우가 많다. 이에 많은 사람이 자신이 열이 많다고 생각하는데, 이는 잘못된 판단이다. ‘수승화강(水升火降)’, 시원한 기운은 위로, 따뜻한 기운은 아래로 흐르게 해야 하는데 현대인은 반대인 것이다. 이를 바꿔줄 수 있는 것이 바로 생강이다.

덴마크 오딘세대학교의 스리바스타바 박사는 생강이 혈소판의 응집을 억제해 혈전을 막고, 뇌경색과 심근경색, 고혈압을 예방 및 개선한다는 사실을 밝혀냈다. 또한 심근을 자극해 수축력을 높이지만 맥박을 천천히 떨어뜨려 혈압을 10~15mmHg가량 낮추며 심장 기능을 강화한다. 스리바스타바 박사는 ‘건강 증진을 위해 필요한 생강의 하루 복용량은 1g’이라고 발표했지만 관절염 환자의 통증 완화를 위해선 3~4g이 적절했던 사례를 보고하기도 했다. 몸의 상태가 좋다면 하루에 3~7g 정도의 생강 섭취가 이상적이라는 얘기다. ㉔

죽염을 더한 생강감초진액으로 감기 뚫!



생강은 환절기와 동절기 감기약으로 빼놓을 수 없는 약재다. 특히 죽염과 함께 생강감초진액을 마시면 체온 상승과 함께 체내의 냉기를 몸 밖으로 배출하는 훌륭한 감기약이 된다. 감기는 상한, 찬 기운이 들어와 몸이 상했다는 뜻이다. 생강감초진액은 몸속에 스며든 이 찬 기운을 해독시켜 몸 밖으로 내보내는 역할을 한다. 죽염을 곁들인 생강감초진액을 마시고 따뜻한 이불 속에서 땀을 내면 감초의 중화 작용과 대추의 보혈 효과가 더해져 차갑고 무겁던 몸에 온기가 돌며 이내 기뻐해진다.

仁道

‘죽음 위기’에서 쑥뜸으로 살아난 소년



인산 선생은 지상의 각 생물이 지니는 약성藥性에도 인연의 힘이 존재해 유독 사람을 살리는 데 큰 힘을 발휘하는 대상이 있다고 했다. 오이·부자·사슴·닭·산삼·돼지·오리·개·강화약쑥이 그것들로 이 이로운 산물은 인산 의방의 결실이자 우주 자연의 치유 요체인 오핵단 개발의 근간이 된다. 당신의 해안과 자애로 이뤄진 이 활인처방活人處方은 신의神醫와 환우患友의 깊은 인연을 만들며 인산과 세상을 잇는 끈이 되곤 한다.

사고 이후 몸도 정상으로... 아들·딸도 태어나

윤재원씨는 극심한 화상의 고통 속에서도 외상 치료를 하면서 오이 생즙과 오리 피, 오리 달인 탕액 등을 열심히 마셨다. 절망 속에서도 희망을 잃지 않고 투병 의지를 살릴 수 있었던 이유는 《주역周易》을 가르쳐주던 인산 선생의 흔들림 없는 격려 덕분이었다. 그렇게 보름가량 지나자 병원 측의 태도도 많이 달라졌다. 소생 가망이 없다며 외면해 온 환자가 점점 살아나고 있었기 때문이다. 오히려 그들은 그것이 순전히 자기들의 치료 덕분인 양 의기양양하기까지 했다.

다행히 예전의 기운을 되찾은 윤재원씨는 다시 범종 만드는 일을 시작할 수 있었다. 1976년에는 고대하던 아들을 낳았고, 이듬해에는 귀여운 딸을 얻기까지 했다. 그런데 시간이 흐를수록 몸이 부실해지는 것을 느끼게 됐다. 아직 마흔도 안 되는, 가만히 있어도 은근한 젊음이 피어나야 할 심신에 피로가 달라붙어 도무지 힘을 내서 일어날 수가 없었다. 일에 대한 의욕도 일지 않았고, 음식을 먹어도 소화가 되지 않아 어두운 표정으로 하루 해를 보내야 했다.

그러다 사고가 난 지 7년이 흐른 뒤에야 인산 선생의 말씀을 떠올리게 됐다. 화상 사고 직후에 들은 그 중요한 사실을 잠시 잊고 있었던 것이다. “천행으로 죽음을 면했지만 앞으로 10년 안에 화독火毒의 후유증이 올 거야. 천수天壽를 누리려면 중완과 단전에 5분 이상 타는 쑥뜸을 떠야 하네. 꼭 명심하게나.”

인산 선생 말씀대로 쑥뜸 실천

그렇게 해서 그는 1980년 가을부터 쑥뜸을 뜨기 시작했다.

“제 혈액형이 O형이라 일 년에 한 차례씩 조금씩, 조심해서 뜨고 있습니다. 덕분에 원기가 회복되고 의욕을 되찾게 돼 화상의 후유증을 말끔히 떨쳐버린 것 같아요. 사고 이후로 늘 무겁기만 하던 몸과 저하됐던 기억력도 사고 이전 상태로 회복돼 일을 하는 데 지장이 없게 됐어요. 오히려 머릿속이 더 맑아져 예전에 없던 이해력과 판단력까지 얻게 됐죠. 최근엔 집사람과 함께 뜸을 뜨며 더 젊고 건강해질 수 있다는 희망을 키워가고 있죠.”

사고 후 7년 만에 처음 인산쑥뜸을 뜨고 나니, 진종일 봄을 찾아 해매다가 저녁 늦게 돌아와 뜰 앞에 흐드러지게 핀 매화를 발견한 기분이었다. 그러나 뜰 앞에 매화를 놔둔 채 사방팔방으로 봄을 찾아 방황하는 사람들이 나날이 많아지는 현실은 그를 안타깝게 했다.

“인산의학을 바로 곁에 놔둔 채 타는 목을 적서줄 물을 찾아다니는 중생들을 볼 때마다 답답하기에 앞서 그럴 수밖에 없는 현실이 안타까울 뿐입니다.”

그는 종종 가까운 사찰에 들러 그가 만든 범종을 보면서 이런 생각을 한다. 온몸을 불태워 어둠을 내몰고 빛을 밝히는 촛불처럼, 스스로 형극荊棘의 길을 걸으면서도 수복창생壽福蒼生을 위해 자신의 안녕을 기꺼이 바친 인산 선생의 평생은 범종 같은 것이었다고 말이다. 그와 인산의 그 깊은 인연은 훗날 또 하나의 이야기를 만들어내게 된다.

1977년 화상 입었던 윤재원씨 집에서 자취 생활

필자가 군에서 제대를 한 1977년 7월, 스물두 살의 여름을 의미 있게 보내기 위해 필자는 서울 삼선동 지인의 문간방에서 지내며 한약의 처방에 대해 공부하는 ‘한약 학원’을 다녔다. 그때나 지금이나 지방에 적을 둔 사람이



서울에 자리 잡는 일은 여간 힘든 일이 아니어서 필자 또한 방 한 칸을 구하지 못해 애를 먹다 아버지 인산께 글을 배운 지인의 배려로 문간방 생활을 시작할 수 있었다. 아버지와의 인연에 감사하며 내게 무상으로 방을 내준 집주인은 바로 화독의 고통에서 생명의 불꽃을 피워낸 윤재원씨다.

집주인인 윤재원 선생은 1970년대 초반 무렵 범종 제작 기술자로 일하면서 당시 유력지 《대한화보》를 통해 ‘신종 철학 역비전易秘傳’을 세상에 전하겠다고 밝힌 아버지 인산 문하로 들어와 《주역》을 비롯해 동양철학을 수학한 바 있다.

이후 그는 크고 작은 사찰의 범종 제작 기술자로 일하다 불이 붙은 파라핀 용액이 담긴 통을 들고 공장 밖으로 뛰어나가다 넘어져 전신에 3도 화상을 입어 죽음의 위기에 처하기도 했다. 의료진은 회복불가를 선언했지만 범종의 울림과 같은 깊은 내면을 지닌 그는 그 처참한 화상 자국을 털어내고 다시 일어날 수 있었다. 오이 생즙과 오리 진액, 인산쑥뜸 등 선친 인산의 처방에 힘입어 극적으로 되살아난, 기적 같은 체험담의 주인공이다.

이러한 인연으로 윤 선생은 아버지 인산의 부탁을 듣자마자 자기 집 문간방을 비우고 필자를 그곳에 머물

수 있게 해준 것이다.

윤 선생 댁에 기거하며 한약학원에 다니는 틈틈이 출판사의 서적 외판원 일을 하기도 했지만 실적은 신통치 못했다. 필자를 귀애하던 서대문 문화촌의 이강례 누나와 동대문구 청량리 교회의 장선옥 누나가 선뜻 할부 책자를 사주었을 뿐 다리품만 팔다 공을 치는 일이 허다했다. 이 무렵 아버지 인산은 아들의 거처도 살피고 윤 선생에게 감사 인사도 할 겸 9월의 늦더위를 뚫고 서울로 올라왔다. 밤이 깊도록 윤 선생과 지난 시절을 얘기하다 새벽에야 눈을 붙이실 수 있었지만 아버지는 오후의 일정을 위해 아침 일찍 근처 이발소로 나가셨다. 그리고 잠시 후 아버지는 초면의 30대 젊은이와 어린아이를 데리고 오시는 게 아닌가.

인산이 잠시 자취방에 오셨을 때 30대 남자가 찾아와

사연인즉 이야기의 주인공인 김○○은 부유한 집에서 태어나 남부럽지 않은 유년시절을 보냈지만 아버지가 어머니와 사별하며 젊은 아내를 맞이하면서 생애가 어두워지기 시작했다. 김○○의 계모繼母가 되는 그녀는 전처의 소생만 없으면 그 집의 많은 재산을 자기가 독차지할 수 있으리라 여겨 아이를 학대 구박하는 것을 넘어 끝내는 아무도 모르게 죽이려는 계획을 세운다. 김○○의 계모는 아이가 먹는 음식에 땀가를 섞어서 먹이곤 했는데 그때부터 아이는 먹은 음식을 토하고 입맛이 없어서 잘 먹지도 못했으며 꼬챙이처럼 말라가기 시작했다. 아이가 거의 죽을 지경에 다다르자 아이의 아버지는 아이를 데리고 물어물어 아버지 인산을 찾아오게 된다. 아버지 인산은 초주검이 돼가는 아이를 보자마자 특유의 거친 어조로 아이 아버지를 꾸짖었다. “너는, 어찌 된 자가 계집년한테 눈이 멀어 어린 자식을 생으로 죽게 만드느냐!”

아이 아버지는 짐작되는 바가 있는지 고개를 숙인 채 아무 말 없이 한참 지난 뒤에서야 어쩔사리 말을 꺼냈다. “선생님! 모두가 제 잘못입니다. 부디 제 아이를 살려주십시오.” “그래, 너는 그렇다 치고 아이야 무슨 죄가 있겠느냐. 아이를 살릴 방도를 일러줄 테니 반드시 시키는 대로 해야 해! 계집년 말 듣고 어물어물하다가는 필시 아이를 비명非命에 죽도록 하게 될 테니 정신 바짝 차리고 아이를 치료하도록 하게! 내 말 명심하게!”

소년 시절 계모에게 시달리다 중병… 쑥뜸으로 살려낸 인연

아버지 인산은 아이를 만드는데 능게 하고 옷옷을 건어 올린 다음 명치뼈와 배꼽의 중간쯤 되는 지점인 중완혈中腕穴에 찔알만 한 쑥뜸을 올려놓고 성냥을 그어 원뿔형 뜸장 끝부분에 불을 붙였다. 아이는 일순간 공포를 느꼈으나 이내 자애로운 모습의 할아버지가 어찌면 자신의 병고病苦를 해결하고 자신을 되살려줄 수 있으리라는 기대감에 뜨거운 쑥불의 고통을 거부감 없이 받아들였다. “자네 손으로 아이를 살리게, 내가 지금 쑥뜸을 뜬 대로 반복해서 떠주되 차츰 뜸장의 크기를 늘려 한 장 타는 시간이 5분 이상 되는 것으로 모두 3백 장을 떠주도록 하게나!”

그 부자와의 만남 이후 아버지 인산은 살던 곳을 떠나 서울 이곳저곳을 전전하며 궁핍한 삶을 이어가다 이듬해 다시 함양으로 내려갔고 그들과의 소식이 끊어진 채 다시 몇 년의 세월이 흐른 뒤에 이날 삼선동의 한 이발소에서 재회했던 것이다. 계모의 계략으로 중독에 시달리던 소년 김○○은 변 대령과 이영희 여사의 딸 혜림과 결혼해 아들 형도를 두었는데 삼선동의 한 이발소에 갔던 아버지 인산을 만나 반가운 마음에 나의 거처까지 쫓아온 것이었다.



장모의 꾸중 “생명의 은인한테 소홀”… 인산에게 식사 대접

저녁 무렵, 학원에서 돌아온 나에게 아버지 인산은 오전에 다녀간 형도 아빠가 장모와 함께 찾아와 간청하기에 그 집에 가서 잘 차린 진수성찬으로 저녁 식사를 대접받았다는 이야기를 들려주었다. 사위의 ‘병 고치고 살아난 그간의 이야기’를 들은 장모 이영희 여사는 정색을 하며 사위를 꾸짖었다고 한다. “자네는 어찌하여 생명의 은인을 찾아 보은報恩하려는 노력을 이다지도 게을리 했다는 말인가”라며 당장 선생님을 모셔다 저녁 식사라도 대접해야 한다고 해서 모처럼 극진히 차려진 음식을 배부르게 먹고 왔다고 즐거워하셨다. 이영희 여사는 소문난 마당발이자 다방면으로 활동하는 걸출한 여성으로 아버지 인산의 독특한 인술仁術과 신묘한 방약方藥을 세상에 널리 알리는 일을 중시했다. 이후 인산의 의방醫方을 활용해 각종 암과 난치병, 괴질로 신음하는 이들에게 병고를 극복하고 건강을 되찾아 새 삶을 살 수 있도록 안내하는 역할을 자임自任하여



백방으로 노력을 한 의로운 분이다.

그 무렵 아버지 인산은 전국의 명산대천에서 채취하거나 중국으로부터 들어온 좋은 약재藥材를 구하는 일에 매진하셨다. 필자에게도 신약神藥을 만들기 위한 원료를 수집하는 일을 담당하셨다. 돼지, 닭, 오리, 염소, 개 등 다섯 가지 동물에게 질 좋은 약재를 사료에 섞어 1년간 먹여 그들의 간肝에 공간색소 중의 약분자를 합성시켜 그것을 원료로 지름 1cm의 알약으로 빚었다.

서양에서 노벨의 다이내마이트 발명을 기화로 더욱 가속화된 살인 폭약의 개발과 핵무기의 등장으로 인해 머지않아 맞게 될 지구촌 인류의 전멸 위기를 해결하기 위해서는 그에 상응할 만한 활인活人 핵약核藥의 개발, 보급이 반드시 필요하다는 판단에 따라 손수 만든 알약에 ‘활인핵活人核’ ‘오핵단五核團’이라는 이름을 붙였다. 지금보다 기계공업이 획기적으로 발달하면 공간색소 중의 약분자들을 기계적으로 합성할 수 있겠지만 당시로선 그렇게 정밀한 기계를 제작할 형편이 못 돼 금목수화토金木水土 오행五行의 다섯 가지 약성을 대표하는 동물들의 생명현상을 이용해 활인신약活人神藥을 개발하겠다는 취지로 만든 것이 바로 오핵단이라는 알약이다.

인산이 개발한 오핵단을 유통시킨 사람이 장모 이영희 여사

대한민국 특산품인 인삼人蔘을 중국과 일본 땅에서 재배할 경우 인삼으로서의 약리작용을 기대하기 어려운 것은 한반도 상공에는 육안肉眼으로 보이지는 않지만 산삼山蔘 분자가 충만하기 때문이고 같은 이유로, 중국 쓰촨성의 부자附子를 한국 땅에 심으면 부자 본연의 약성을 지닌 약재가 되지 못한다. 그것은 중국 쓰촨성 상공에는 부자 분자가 충만한 데 반해 한반도 상공에는 부자 분자가 치밀하게 조직되어 있지 않기 때문이다.

아버지 인산은 천부적 혜안慧眼으로 고금동서古今東西 어떤 명의名醫도 보지 못하고 알지 못한 공간색소 중의 약분자들의 특성을 직시直視하여 그것을 합성하는 묘법까지 창안해 낸 의선醫仙이요, 신의神醫로서 세계 각국의 상공에 어떤 약분자가 얼마나 분포되어 있는지를 훤히 알고 있었으며 활인구세活人救世의 대비심을 발하여 베일에 싸여 있던 우주 자연의 비오秘奧를 명명백백하게 밝혀 말과 글을 통해 세상에 전했다. 세상의 모든 의료진이 해결 불능이라 결론 내린 각종 암, 난치병, 괴질을 해결 극복할 수 있는 신묘한 방약을 제시한 말과 글은 집대성되어 의서醫書로 세상에 등장했는데 바로 1986년 6월 15일에 출간된 《신약神藥》과 1992년 7월 6일, 전북 남원시 산내면 입석리 지리산 실상사에서 봉행된, 아버지 인산의 49재 때 영전靈前에 바쳐진 《신약본초神藥本草》가 그것이다.

아버지 인산에 의해 만들어진 신비의 영약 ‘오핵단’을 거의 도맡다시피 하여 세상에 유통시킨 이는 바로 이영희 여사이다. (다음 호에 계속) ㉮

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

질 좋은 식품은 가을 우울증의 묘약妙藥

티 한 점 없이 높고 푸른 하늘에 하얀 뭉게구름이 산 모양을 따라 동실동실 떠다니고 있다. 본지 9월호에 김윤세 회장이 소개한 진일제陳一齊의 시 한 소절, “산중은 혼자에게 할 일 없이 논다고 하지 마시라! 아침저녁으로 흰 구름을 관리하느라 여념이 없다네”라는 시구가 가슴에 콕 와닿는다.

눈이 부시게 아름다운 계절이 지나가고 있건만 그 탐스런 자연의 향연을 느끼기는커녕 우울과 무기력에 눌러 만사가 괴롭다며 어두운 얼굴을 하고 있는 사람들이 주변에 많다. 가을을 타는 일이 왜 이다지도 외롭냐고도 하고 어떻게 하면 갱년기의 깊은 우울을 떨쳐낼 수 있느냐며 답답해한다. 사람은 저마다 힘든 사연을 갖고 있고 누구나 한계 상황에 갇혀 눈물을 머금게 될 솔직한 우리 삶의 모습이다. 중요한 것은 그 무거운 삶의 무게를 너끈히 지고 일어서는 인내와 자신감을 잃지 않는 일이다. 그렇다면 문제의 인내와 자신감을 늘리는 방법은 무얼까?

아주 쉽고 슬기로운 방법 하나를 알고 있는데 그것은 ‘스스로 건강하고 맛있는 밥상을 차려 먹으라’는 것이다. 햇빛과 바람 속에서 빚어진 곡식과 드넓은 바다를 헤엄치며 자란 물고기를 좀 많이 먹는다고 해서 몸에 탈이 날 일은 없다. 찌는 살이 걱정이면 높은 산을 한 번 더 오르면 그만 아닌가. 말도 살이 찐다는 가을엔 제대로 된 음식을 맛있게 잘 먹어야 한다. 그래야 정신을 차릴 수 있고 정신을 차려야 갱년기의 우울과 노년의 고질병을 이겨낼 수 있다.

우선 무청 시래기 나물밥에 죽염 멸치액젓과 복해정 간장

으로 만든 양념장을 넣고 비벼 죽염 명란젓 한 토막을 얹어 죽염 김에 싸 먹는 인산식 함양밥상을 차려보자. 죽염된장을 넣고 끓인 찌개에 죽염두부를 한 모 넣고 죽염 멸치액젓-바다참맛으로 간을 하면 가장 진솔하면서도 깊은 맛을 내는 건강 밥상이 완성된다.

두부는 정말 좋은 음식이지만 인산 선생도 염려했던 간수의 독성 때문에 마음 놓고 먹을 수 없었는데 새롭게 출시되는 죽염두부는 죽염과 식초만으로 콩 단백질을 응고시켜 더는 간수의 해로움을 염려할 필요가 없다.

인산식 건강 밥상의 압권은 우리의 전통주 탁여현에 있다. 소박하지만 윤기 가득한 밥상에 곡물의 맑은 향이 피어나는 탁여현은 금상첨화 그 자체다.

잘 빛은 좋은 술을 비롯해 감칠맛 나는 우리네 전통 식품들은 그것을 먹는 이들에게 배고픔을 해결하는 것을 넘어 건강과 즐거움, 그리고 감동을 선사하기도 한다. 값을 지불하고 먹은 음식임에도 일부 회원은 “이런 맛있고 좋은 식품을 만들어줘서 고맙다”는 인사를 건네곤 한다. 그럴 때마다 더 큰 보람과 깊은 책무를 느끼게 된다.

짭짤하니 맛있는 밥을 한 끼 잘 먹게 되면 흐뭇한 포만감에 기분까지 좋아진다. 이것은 여름내 흘린 많은 땀으로 인해 부족해진 염분과 미네랄이 채워지면서 우리 몸이 정상으로 돌아오고 있다는 신호다. 이 시그널을 기점으로 기운을 되찾게 되고 불안과 우울감도 떨쳐낼 수 있게 된다. 짭짤한 인산식 건강 밥상으로 이 가을을 맘껏 즐길 수 있는 원기를 찾기 바란다. ㉮



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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

전복보다 귀한 동해 섭

지금은 낯선 풍경이 되었지만, 과거엔 이렇게 쌀쌀한 바람이 불기 시작하면 퇴근길에 단골 선술집이나 포장마차를 들르곤 했다. 자리에 앉으면 기본 안주로 나오는 뜨끈한 홍합탕 한 그릇은 언 몸은 물론, 정신없이 하루를 사느라 차가워진 마음에 온기를 불어넣어 주었다. 서민의 희로애락을 달래주는 홍합과 삼치를 만나러 가보자.

참치 뺨치는 서·남해 삼치



요즘 홍합은 흔하게 요리에 사용되는 재료가 되었다. 사시사철 흔하게 먹는 것이 홍합이라지만 옛날에는 전복, 해삼보다 더 귀한 것이 홍합이었다. 물론 여기에서 말하는 홍합은 우리나라 토종 홍합, ‘섭’이다.

피부 매끄럽게 해주는 ‘동해부인’ 섭
요즘 우리가 흔하게 먹는 홍합은

사실 홍합이 아니다. 그것들은 외국 배가 왕래하면서 따라 들어온 외래종 진주담치(지중해담치)다. 우리나라에서 나는 토종 홍합은 ‘참담치’다. 영남 지방에서는 합자·열합이라 부르고, 강원도 쪽에서는 섭이라 부른다. 중국에서는 섭을 두고 ‘동해부인(東海夫人)’이라고 불렀는데, 피부를 매끄럽고 윤기 있게 가꿔주는

효능이 있어 그렇다. 홍합은 속살의 오묘한 생김새 때문에 여성을 빗대어 표현하는 은유적 단어로 쓰이기도 했다. ‘홍합’은 속살이 붉다 해서 붉은 이름이다. 붉은 속살을 가진 홍합은 암컷이고 흰 살을 가진 것은 수컷이다. 맛은 암컷이 더 좋다. 특이한 것은 홍합은 수컷으로 태어나 암컷으로 ‘성 전환’을 한다는 것이다.

자연산 섭이 10년 넘게 자라면 어른 손바닥만 해진다. 겨우 엄지 손가락만 한 진주담치와는 비교할 수 없는 크기다. 크기도 크기지만 속살의 씨알도 비교불가다. 껍데기도 전복처럼 단단하다. 섭은 양식이 되지 않아 해녀가 깊은 바닷속에 들어가 따온다. 전복이 양식이 되는 것을 생각하면

전복보다 오히려 몸값이 귀한 셈이다. 섭은 우리나라 바다 전역에서 잡히지만 수온이 차고 갯벌이 없는 동해안의 것을 최고로 친다. 특히 바닷속 5m 이내에서 사는 섭을 최고로 친다. 이 정도 깊이에서 사는 섭은 파도가 치면서 발생시키는 기포를 맞고 자라는 덕분에 속살이 쫄깃하면서도 더 부드러운다는 것이다.

죽이나 장칼국수·홍합밥으로 별미
섭은 날이 추워질수록 맛있다. 겨울철 동해 속초나 양양 등 영동 지방과 울릉도 등 바다를 앞둔 지역에서는 자연산 섭에 칼칼한 고추장을 풀어 부추, 미나리 등과 함께 넣어 섭죽을 만들어 먹는다. 강이 있는 내륙 지역에서 먹는 어죽과 비슷한 섭죽은 섭의 영양분이 고스란히 우려나 보양식은 물론, 칼칼한 해장국으로도 그만이다. 섭장칼국수는 홍합을 넣은 국물에 칼국수를 삶고 고추장이나 된장을 풀어 걸쭉하고 얼큰하게 끓인 별미다.

울릉도에선 섭을 잘게 썰어 홍합밥을 지어 먹는다. 멍쌀과 찰쌀을 절반씩 섞어 물에 불린 다음 홍합살을 잘라 넣고 간장과 들기름을 두른 후 압력솥으로 30분 이상 쪄낸다. 이렇게 밥을 지어 양념간장으로 간을 하고



김가루를 뿌려 비벼 먹으면 고슬고슬한 밥알과 쫄깃한 홍합살이 입안에서 맛있게 씹힌다.

진주담치가 흔하다 해서 섬에 비해 맛이 없는 건 아니다. 프랑스나 이탈리아 등 지중해 연안에서는 진주담치를 고급 해물요리에 많이 쓴다. 프랑스식 홍합찜은 진한 크림소스를 사용하고, 이탈리아식 홍합찜은 칼칼하게 만드는 것이 특징이다.

홍합 요리로 가장 유명한 벨기에는 여러 가지 채소와 화이트와인을 사용해

홍합찜을 만든다. 와인은 홍합과 환상의 궁합을 자랑하며 깊은 맛을 더욱 살려주는 역할을 한다. 치즈나

크림을 넣어 홍합의 풍미를 살리면 고급 레스토랑 요리가 되기도 한다.

홍합은 해삼과 궁합이 잘 맞는다. 해삼은 ‘바다의 인삼’이라 불리는데, 개성 지방에서는 ‘홍해삼’이란 요리가 있었다. 이 요리는 홍합과 해삼을 같이 넣어 조리하는 이바지 음식이다. 홍합이 ‘동해여인’이라면 해삼은 해남자海男子, 즉 ‘바다 사나이’다. 이렇게 홍합은 여성,



섬은 날이 추워질수록 맛있다.
겨울철 동해 속초나 양양 등 영동 지방과
울릉도 등 바다를 앞둔 지역에서는
자연산 섬에 갈갈한 고추장을 풀어 부추,
미나리 등과 함께 넣어 섭죽으로 먹다

해삼은 남성을 상징해 결혼식 폐백상과 잔칫상에 올랐다.

부드럽고 차진 육질... 사연 많은 삼치
삼치도 10월 즈음부터가 제철이다. 삼치는 고등엇과 생선이다. 몸길이는 1m 전후인데 ‘망어^ㄹ魚’ 또는 ‘마교^ㄹ馬鯨’라 부르기도 한다. 남해 지방에서는 작은 삼치를 ‘고시’라고도 부른다. 삼치라는 이름이 붙은 연유가 재미있다. 조선 중기에 새로 부임한 전라도 관찰사가 관내 초도순시를 하던 중

한 어촌 마을에 들렀다. 고을 원님은 그곳에서 잡힌 이름 없는 생선회를 관찰사에게 대접했고 관찰사는 그 맛에 푹 빠졌다.

관찰사는 자신만 이 맛있는 생선을 먹는 것이 임금에게 죄를 짓는 것 같아 그 생선을 한양의 임금에게 올려 보냈다. 며칠 지나 생선을 받은 임금이 맛을 봤지만 그 생선은 이미 상해 맛이 이상했다. 화가 난 임금은 관찰사를 파직시키고 말았다. 상을 받을 줄 알았던 관찰사는 파직 소식을 듣고 “이 생선 때문에 내가 망했으니 이 생선은 망할 놈의 생선이구나!” 하고 한탄했다. 이때부터 이 물고기는 ‘망어’라는 이름을 얻게 되었다.

이 ‘망어’가 뒤에 음이 변해 ‘마어’로 불리면서 한자어로 ‘삼 마^ㄹ麻’자에 ‘고기 어^ㄹ魚’자를 붙였다. 이는 다시 ‘麻’의 우리말 ‘삼’에 어류를 나타내는 접미사 ‘치’가 붙어 삼치가 되었다는 것이다. 어디까지나 ‘설^ㄹ설’이지만 재미있는 이야기다.

이름에 ‘망하다’란 뜻이 들어가니 사대부들은 삼치를 잘 먹지 않았고 관혼상제에도 올리지 않았다. 맛이 좋지만 고작 이름 때문에 천대받은 ‘비운의 생선’인 셈이다. 삼치는 4~5월에 산란을 하고 여름부터 살을 찌워 찬바람이 불기 시작하는 9~10월부터 다음 해 1월까지 맛이 절정에 달한다. 삼치는 전남 완도, 고흥 외나로도 부근, 여수 거문도 바다에서 잡히는 것을 최고로 친다.



삼치는 일본인이 특히 좋아해
일제강점기에는 고향 외나로도항을
삼치의 어업 전진기지로 삼기도 했다.
그 결과 이곳에는 전기와 수도설비가
들어서고 파시가 열리기도 했다.
1960~70년대는 외나로도항 삼치가
최고의 전성기를 이루던 시기로 삼치를
잡는 배들만 200여 척이나 되었다.
하지만 잡은 삼치는 전량 일본에
수출됐으며, 1980년대까지 이어졌다.
삼치는 고등어와 마찬가지로 신선할
때는 부드럽고 차진 육질과 맛을
자랑하지만 성질이 급해 잡히자마자
이내 죽어버린다. 그러다 보니 내륙
지방에서는 주로 구워 먹거나 조려
먹는다.

회로도 먹지만 구이나 조림도 맛있어
일반적으로 우리가 먹는 삼치는
30~50cm 정도인데, 나로도에서는
삼치 측에도 못 끼는 작은 씨알이다.
1kg이 넘어야 그나마 삼치라 불리고,
3kg이 넘어야 제대로 된 삼치로
인정받는다. 5kg 정도 되면 ‘중치’
정도로 치고 1m가 넘으면 대삼치라고
인정해 준다.
굵은 소금 술술 뿌려 연탄불에 구운
삼치구이는 막걸리 안주로 최고다.
기름기가 많아 촉촉한 고등어와 달리
삼치구이는 조금 딱딱한 느낌이지만
담백한 맛이 끝내준다. 고추장 양념을
발라 구우면 소주 안주까지 커버한다.
물론 밥반찬으로도 삼치구이만 한 게
없다.



삼치는 고등어와 마찬가지로 신선할 때는 부드럽고 차진 육질과 맛을
자랑하지만 성질이 급해 잡히자마자 이내 죽어버린다.
그러다 보니 내륙 지방에서는 주로 구워 먹거나 조려 먹는다

동인천역 앞에는 삼치골목이 형성되어
있다. 1980년대 후반에 한두 집이
생겨나기 시작해 지금은 10여 곳의
삼치식당이 자리 잡고 있다. 40여 년
전통을 자랑하는 곳도, 후발주자로
들어온 식당도 있다. 삼치구이는 1만 원
내외의 가격으로 먹을 수 있어 주머니
가벼운 대학생이나 사회초년생은 물론,
옛 시절을 떠올리는 중장년층에게도
인기가 좋다.

경주·포항 등에서 대삼치 낚시 시즌
삼치는 손맛 좋은 낚시 어종으로도

인기가 좋다. 삼치 중에서도 크기가
큰 대삼치는 9월 초부터 동해
경주 앞바다에서 시즌이 시작되어
10월경에는 포항 앞바다에서 절정을
이루고 11월경에는 다시 경주로
이어진다. 작은 삼치들은 남해와
서해에서도 잡을 수 있다.
이렇게 낚시로 잡은 대삼치는 잡자마자
바로 회를 떠 먹을 수 있으며 그 맛은
참치에 버금간다고 한다. 삼치는 등
푸른 생선 중에서 비린내가 가장 적은
생선이라 남녀노소 부담 없이 먹을 수
있다. 🍣

현인^{賢人}처럼 풍류를 즐기는
귀한 그대를 위해

탁여현^{프리미엄 농주}

쌀·누룩·물만으로 정성껏 발효시켜 만든 탁주입니다.
화학적분을 일절 넣지 않아
제대로 된 술맛을 느끼실 수 있습니다.

탁여현
프리미엄 농주
₩16,000

天地既愛酒 愛酒不愧天
하늘과 땅이 이미 술을 사랑하는데
술 좋아하는 게 하늘에 부끄럽겠는가.
已聞清比聖 復道濁如賢
청주는 성인에 비유한다고 들었고,
탁주는 현인과 같다고 했네.
賢聖既已飲 何必求神仙
성인과 현인 같은 술을 이미 마셨으니,
신선 되기를 추구할 필요가 있겠는가.

—이백李白的 월하독작月下獨酌 중에서

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

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

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