

매화... 눈 속에 어떻게 왔는가?

白玉堂中樹 開花近客杯 滿天風雪裏 何處得夫來
백옥당중수 개화근객배 만천풍설리 하처득부래

백옥당 안에서 어느 날 문득 피어난 매화여! / 벗님과 술자리에서 고결한 미소를 짓누나
온천지에 눈 내리고 찬 바람 휘몰아치는데 / 그대, 짙은 향내를 풍기며 어디에서 왔는가?

아직 눈 내리고 찬 바람 이따금 불어대는 이른 봄, 예쁜 화분에 심은 매화가 짙은 향내를 풍기며 수줍은 듯 피어나 고결하고 아름다운 자태를 드러낸다. 자연을 사랑하고 차와 술을 즐기는 풍류객들이라면 너 나 할 것 없이 정겨운 벗님들을 초대해 아무 말 없이 마치 한 폭의 동양화처럼 향내 풍기며 미소를 짓는 매화 옆에서 담소談笑를 나누는 자리를 마련해 서로 어울려 한잔, 한잔, 또 한잔 기울이며 만사 시름을 잊은 채 즐거운 시간을 보낼 것이다.

조선조 인조 임금, 숙종 임금 시절의 문신文臣 임영林泳의 '분매盆梅'라는 제목의 시이다. '분매'란 도자기나 질그릇으로 만든 화분에 심은 매화를 지칭한다. 백옥처럼 흰 도자기 화분에 수형樹形이 아름다운 매화를 심어 집 안에 두었는데 어느 날, 코끝을

스치는 짙은 향내를 맡음과 동시에 매화의 아름다운 미소가 눈 안 가득 들어온다. 따뜻한 훈풍이 남녘으로부터 불어오는 봄철이면 복숭아꽃, 살구꽃 등을 위시해 형형색색의 꽃들이 등장하여 세상을 잔치 분위기로 만든다는 것은 익히 아는 사실이지만 아직은 북풍한설北風寒雪이 채 가시기도 전인데 저 매화는 도대체 어디에서 어떻게 왔을까? 시의 작자는 그런 매화를 보면서 삭풍朔風 같은 정치풍토와 모진 눈보라 같은 세파世波에 시달리면서도 지조志操를 잃지 않고 고결하게 살아가는 선비들의 삶을 떠올렸으리라. ㉮

출 김문세

글 김문세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)



20여 년 역사 서울 강북지점의 대변신 인산가 간판 '플래그십 스토어'로 단장

인산가의 대표 매장인 서울 강북지점(중로구 관훈동 백상빌딩 1층)이 지난해 12월, 대대적인 리모델링을 마치고 완전히 새로운 모습으로 고객을 맞이하고 있다. 지난해 9월 인산가의 코스닥 상장을 계기로 새로운 도약을 위해 인산가의 역사와 함께해 온 강북지점도 새로운 옷을 입은 것이다.

글 손수원 사진 한준호

강북지점은 인산가가 1987년 '인산식품'이란 이름으로 중로구 경운동 수운회관 10층에서 시작한 이후 1990년 중반에 관훈동 백상빌딩으로 옮기면서 사무실 겸 매장으로 개장했다. 그 역사가 20년을 훌쩍 넘으니 명실상부 인산가의 역사와 함께했다고 해도 과언이 아니다.

밝은 화이트톤 실내로 세련된 분위기

인산가의 '플래그십 스토어(Flagship Store)'로 꾸며진 강북지점은 그야말로 판매제품과 직원만 빼고 다 바뀌었다는 말이 맞을 정도로 완전히 새로운 모습이다. 플래그십 스토어란 특정 기업이나 브랜드를 대표하는 주력 매장을 말한다.

우선 빌딩 입구 외벽에 검은색 무광 간판을 달고 그 아래에 죽염 이미지가 삽입된 대형 홍

보물을 걸어 멀리에서도 눈에 확 띄게 했다. 간판 없이 유리창에 '인산 죽염'이란 글씨만 붙어 있던 과거와 비교하면 훨씬 세련되고 시인성도 좋아졌다.

빌딩 입구로 들어오면 바로 오른쪽에 매장 입구가 있다. 기존에는 한옥집 대문을 연상케 하는 나무 여닫이 출입문이었으나 현재는 통유리 자동 미닫이 문으로 바뀌었다. 출입문 양쪽으로는 최신 DID(Digital information display) 광고 모니터를 통해 인산가의 홍보 영상이 흘러나와 보다 다양한 정보를 전달할 수 있게 되었다.

실내로 들어서면 절로 '상전벽해(桑田碧海)'란 말이 떠오른다. 뽕나무 밭이 바다로 바뀐 것만큼이나 과거의 모습을 연상케 하는 곳이 단 한 곳도 없다. 과거 매장이 한옥을 연상케 하는 고전



1 화이트톤의 세련된 분위기로 탈바꿈한 서울 강북지점 내부 모습. 2 한옥 대문을 연상시키던 여닫이 출입문이 현대식 통유리 자동 미닫이문으로 바뀌었다. 3 매장 내 진열된 인산의학 관련 책들. 4 매장 내 시식 코너. 5 종류별로 깔끔하게 정리된 진열대.



적인 분위기였다면 지금은 전체적으로 화이트톤의 세련된 분위기로 바뀌었다.

직원과 제품 빼고 다 바뀌... 고객들도 대환영

나무마루 느낌이었던 바닥은 대리석 느낌의 바닥으로 바뀌었고, 갈색 나무로 만든 상품 진열대도 간결한 화이트톤 진열대로 바뀌었다. 출입구 왼쪽의 메인 진열대에는 인산가 제품을 종류별로 구분 진열해 한자리에서 모든 제품을 파악할 수 있게 했다. 정제염과 천일염, 죽염별 철 산화력을 보여주는 모형과 죽염 원석도 전시되어 있다. 특히 매장 중앙에 대리석 진열대를 두어 고객에게 인기가 좋은 세트 상품을 진열했고, 죽염과 환 제품을 시식할 수 있는 자리도 자그맣게 마련해 두었다.

고객을 맞이하는 마음가짐도 새로이 했다. 기존에는 출입구 왼쪽에 안내데스크가 있었지만 현재는 출입구를 정면으로 보는 자리로 위치를 옮겨 고객이 들어서자마자 얼굴을 마주보며 응대할 수 있게 했다.

고객들은 이런 변화에 대해 입 모아 환영하는 분위기라고 한다. 강북지점의 최영숙 지점장은 "간혹 예전의 안방 같았던 분위기를 그리워하는 단골고객도 계시지만 대부분은 훨씬 밝아지고 정돈된 새 매장을 좋아하신다"고 말했다. 제2의 도약을 시작한 강북지점이 보다 많은 고객의 사랑을 받아 인산의학이 더욱 널리 알려지길 기대해 본다. 



인산가 서울 강북지점

주소 : 서울특별시 중로구 인사동7길 12 백상빌딩 1층
 영업시간 : 평일 10:00~19:00, 토요일 10:00~16:00(일요일 휴무)
 문의 : 02)737-8612

“방심하면 더 쉽게 늙고 약해져... 스스로 젊다고 믿는 게 중요해요”

배우 남경주가 올해로 56세를 맞게 됐다. 갱년기 증상이 몸과 마음을 잠식할 즈음이지만 그는 그 어느 때보다 지금이 좋다고 얘기한다. 몸은 여전히 가뿐하며 무엇보다 삶의 혼돈을 정리할 분별력을 갖게 돼서 중년의 판타지가 새록새록 즐겁다는 것이다.

글 이일섭 사진 이신영



한국 뮤지컬 1세대의 위용... 그만한 배우가 없다
뮤지컬 <시카고>의 냉혈한 변호사 '빌리 플라인'을 가장 매력적으로 소화해 내는 '한국 뮤지컬 1세대'의 리더 남경주. 야릇한 포마드 향기와 날렵한 슈트 핏을 발산하며 극장을 흥분의 도가니로 몰아넣는 그의 장악력은 드라마와 보컬, 그리고 댄스를 겸비한 몇 안 되는 뮤지컬 배우의 기량에서 기인한다고 볼 수 있다.

조승우와 김준수로 양분되는 티켓파워가 한국 뮤지컬계의 새로운 룰이 되고 있지만 그가 선보인 <아가씨와 건달들>의 '나쁜'과 <웨스트 사이드 스토리>의 '토니'는 시장의 논리로 접근

할 수 없는 한국 뮤지컬의 근간으로 남아 있다. 흥겨운 탭댄스를 추며 감미로운 로망스를 부르고 여기에 활기 가득한 눈빛을 더하는 그만의 정통한 연기 스타일을 많은 이가 최고로 평하고 있는 것이다.

댄서Dancer와 싱어Singer, 액터Actor의 본분을 동시에 요구하는 뮤지컬 무대를 그만큼 능수능란하게 장식해 낸 배우가 없다. 더구나 그는 <사랑은 비를 타고> <갬블러> <맘마미아> <라카지> <시카고> 등을 통해 변화를 거듭하며 한국 뮤지컬의 충아를 지나 장기집권 체제를 이어가고 있다. 춤과 노래, 연기라는 3박자를 모

두 갖춘 '한국 뮤지컬 1세대'의 위용을 내보이면서 말이다.

2월에 연극 공연... 이제 연륜을 연기할 차례

그런 남경주가 2월과 3월에 선보일 무대는 야스미나 레자Yasmina Reza의 세련된 코미디 연극 <대학살의 신>이다. 2년 전 최정원·송일국·이지하와 함께 공연한 버전을 리바이벌하는 이번 무대는 좀 더 절제되고 다듬어진 하모니를 통해 이전의 과잉 대신 자연스러움을 추구한다는 방향을 갖고 있다. 남경주는 이 작품을 통해 연기가 발산이 아니라 안으로 끌어모으는 흡입이

라는 걸 깨닫곤 한다. 자신의 연기보다는 상대 배우의 대사 행간을 채우고 살려내는 리액션에 집중하는 게 좋은 배우가 되는 덕목임을 되뇌곤 한다.

새벽 6시면 어김없이 트레이닝 스튜디오로 향해 발레와 허슬을 연습하거나 동료·후배들과 함께 우타 하겐Uta Hagen의 '산연기론Respect For Acting'을 강독하며 좋은 배우로 거듭나는 일에 매진하는 그는 일관된 생활방식을 갖는 것이 일과 건강에 큰 도움이 된다고 얘기한다. 나이, 체력, 달라지는 공연산업의 생리 등 자신의 오늘을 뒤흔드는 여러 문제를 차분히 응시하며

오로지 배우의 내공으로 한계점을 뛰어넘는 그의 노력은 그 무엇보다 지혜롭고 건강하다.

Q. 스무 살엔 아는 게 없어서, 마흔 살엔 교만해서, 그리고 예순 살엔 힘이 달려서 제대로 된 연기를 할 수 없었다는 로렌스 올리비에의 고백에 공감할 나이가 됐다.

A. “20대 때는 정말 그랬다. 많은 배역이 주어졌지만 제대로 하는 게 없었다. 자신감 없이 무대에 서는 게 두려워 도망치듯 뉴욕으로 떠났고 그 암중모색 속에서 분석을 해내는 능력을 기를 수가 있었다. 하지만 그 후로도 위기는 계속됐다. 승리의 신 마이클 조던도 지는 게임이 더 많았다고 술회했지만 나 또한 뜻대로 되지 않는 배우 인생 속에서 평정을 위장하느라 속으로만 울어야 했다. 지난해 가을 예그린뮤지컬어워드 특별 공연에선 목소리가 나오질 않는 참사를 경험하기도 했다. 아! 나도 이렇게 저무는구나 싶었는데 결론은 과도한 연습에서 비롯된 부작용으로 판명됐다. 내 배우 경력엔 있을 수 없는 일이지만 나 또한 부주의한 인간인 지라... 그러나 체력만큼은 아직도 자신이 있다. 하루 12시간 연습을 해도 지치는 경우는 결코 없다. 아직 몇 년이 남긴 했지만 올리비에의 배우 60세에 대한 지론이 내게는 해당되지 않을 것 같다.”

Q. 한창 시절의 체력을 그대로 유지할 수 있는 비결은 무엇인가.

A. “스스로 젊다고 믿는 게 중요하다. 거울을 볼 때마다 눈빛을 잃어서는 안 된다고 나 자신에게 충고한다. 물론 선명했던 눈매가 조금씩 무너지고 있지만 아직은 봐줄 만하다. 사람들은 반복되는 일상에서 심한 피로를 느낀다. 새로움이 없다면 그렇게 느끼는 게 당연하고 그래서 변화와 일탈을 시도한다. 하지만 규칙적인 생활만큼 몸과 마음의 건강에 도움이 되는 건 없다. 정해진 시각에 일어나 예정한 만큼의 분량을 연습하고 익히며 집, 스튜디오, 극장이라는 궤도를 오가는 생활 방식이 좋은 컨디션을 유지하는 비결이다. 마음이 맞

“사람들은 반복되는 일상에서 심한 피로를 느낀다. 새로움이 없다면 그렇게 느끼는 게 당연하고 그래서 변화와 일탈을 시도한다. 하지만 규칙적인 생활만큼 몸과 마음의 건강에 도움이 되는 건 없다”



는 친구들과 늦게까지 술자리를 갖고 싶고 정오가 될 때까지는 충분히 자고 싶은 욕구가 왜 없겠나. 그러나 그런 방심이 반복되면 사람은 더 쉽게 늙고 약해지기 마련이다.”

Q. <시카고>에서도 <대학살의 신>에서도 가장 나이가 많은 배우다. ‘뮤지컬 1세대’ ‘최고 연장자’라는 위치에 맞는 역할은 무어라 생각하나.

A. “후배들과 아라베스크 레슨을 받으며 함께 땀을 흘

리는 것은 자연스러운 모습이다. 그러나 모두가 긴장을 하고 있는 공연 직전의 분장실에서 목을 가다듬느라 발성 연습을 하거나 잘 안 되는 부분의 대사를 읊는 건 연장자의 모습이 아니다. 내 몫, 내 문제에 대한 해결은 후배들이 볼 수 없는 곳에서 이미 해결해 놓고 와야 한다. 공개된 연습실이나 무대 상황에서 집중해야 하는 건 내 연기가 아니라 우리 또는 작품이라는 전체 상황이다. 그 순간에는 전체 상황에 나를 맡길 줄 아는 내공이 필요하다. 사람이 하는 공연에서 한번쯤 대사가 꼬이거나 뻥사리가 나는 건 있을 수 있는 일이다. 가장 중요한 건 팀의 연기 내용이 정해진 방향으로 잘 흘러가도록 길을 열어주는 데 있다. 내 연기보다 동료, 후배들의 연기가 빛날 수 있게 받쳐주는 게 나의 본분이며 그것을 반드시 수행해 내야만 선배로 불릴 수 있다.”

Q. 어떤 무대에서도 긴장하거나 불안해하지 않는 것 같다. 35년의 무대 인생에서 비롯된 힘인 것 같다.

A. “시간과 경험의 힘은 참으로 크다. 하지만 쟁이, 배우의 세계가 시간만으로 완성되는 것은 아니다. 줄리어스 시저가 언급한 ‘승리의 길’이라는 대목을 나는 아주 좋아한다. 승리란 신념에서 비롯되고 신념은 지식

에서 비롯되며 지식은 훈련에서 비롯되는 것이다. 훈련이 부족하면 지식이 부족해지고 지식이 부족하면 신념이 부족해지며 신념이 부족하면 승리를 이룰 수 없다는 얘기다. 나는 늘 확신을 얻을 때까지 캐릭터와 대사, 춤, 노래에 매달렸던 것 같다. 대부분 나의 한계와 맞닥뜨리며 절망을 하곤 했지만 동료와 관객을 설득시킬 수 있는 대안을 얻곤 했다. 그 점에 이르면 더는 불안해하지 않게 된다. 그리고 그때부터 상대 배우의 진심과 바람, 관객의 눈빛과 숨결을 느낄 수 있으며 무대를 가장 편안한 공간으로 인식하게 된다.”

Q. 아무것도 두려울 게 없는 상태가 됐다.

A. “한심하게도 극장을 벗어나면 늘 생활에 찼찼매고 만다. 낭만, 사랑 등의 테마는 무대 위에서만 통용될 뿐 극장을 나오면 허황된 이야기로 변질되곤 한다. 공연과 일상을 교차시키는 일은 아직도 좀 요원하다. 무대에서의 자연스러운 연기, 배역에 대한 탐구와 창조가 실제 생활을 더 윤택하게 만들어 주는 건 아닌 것 같다. 그 많은 노력이 배반을 당했다고 느낄 때도 있지만 그래서 현실의 삶이 더 매력적으로 다가오기도 한다.”



중산층의 민낯 드러내는 하이 코미디 <대학살의 신>

지식인의 허상을 유쾌하고 통렬하게 비평하는 블랙 코미디 <대학살의 신>은 배우 간의 호흡과 하모니가 얼마나 큰 임팩트를 만들어 내는지를 실감하게 하는 탁월한 무대다.

11세 두 소년이 놀이터에서 싸우다 한 소년의 이가 부러지는 사고가 발생한다. 때린 소년의 부모인 알랭(남경주)과 아네트(최정원)가 맞은 소년의 부모인 미셀(송일국)과 베로니크(이지하)의 집을 찾아오면서 갈등은 증폭되기 시작한다. 지식인 가정의 부부답게 고상하고 예의 바르게 시작됐던 이들의 만남은 대화를 거듭할수록 유치찬란한 설전으로 변질되고 중국엔 치졸한 진흙탕 싸움으로 치달고 만다.

남경주는 자만과 욕망으로 가득한 변호사 알랭 역에 재도전해 매끈하면서도 깊이 있는 연기력을 선보일 예정이다. 2월 16일부터 3월 24일까지 서울 예술의전당 자유소극장에서 공연된다.



삼한사미... 동장군 미세먼지의 습격

20여 발암성 물질과의 전쟁 '면역력 장군' 죽음이 물리친다

'삼한사미'라는 신조어가 생겨날 정도로, 일 년 중 마음 편히 숨 쉴 적이 언제인지 아득할 만큼 매서운 한파와 미세먼지가 반복되고 있다. 그렇다고 집 안에 꿏꿏 숨은 채 살 수도 없는 법. 미세먼지와 건강을 지킬 수 있는 방법에 대해 올바르게 알고 있는 것이 중요하다.

글 김정아 일러스트 박상훈 사진 셔터스톡

최근 몇 년 새 겨울 불청객... 건강 적신호

몇 년 전까지만 해도 그나마 추운 겨울철에는 미세먼지로부터 해방됐다. 따뜻한 봄이 되면 황사와 함께 몰려왔기에 그 이전, 한파를 뚫고 겨울을 즐기는 사람들도 많았다. 하지만 최근 몇 년 사이 계절에 상관없이 고농도 미세먼지가 집중적으로 찾아오고 있다.

지난 1월 13일 수도권에는 올해 첫 미세먼지 비상저감조치가 실시된 데 이어, 그 다음 날에도 저감조치가 시행됐다. 비상저감조치는 당일 오후 4시까지 하루 평균 초미세먼지(PM2.5) 농도가 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 초과하고 다음 날도 초미세먼지가 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 넘을 것으로 예보될 때 발령된다. 13일 비상저감조치 시행 당시 서울은 75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, 인천 70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, 경기 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 기록했고, 14일에는 서울 127 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 기록해 2015년 공식 측정을 시작한 이래 가장 높은 수치를 보였다. WHO가 권고하는 연평균 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 에 비해 상당히 높은 수치다.

2017년 2월 비상저감조치가 시행된 이후 총 9번이 발령됐는데, 이 중 1월달에만 5번이 발령됐다. 그리고 이날은 평균보다 따뜻한 날씨로, 기온이 올라가면 미세먼지가 심해진다는 것을 보여준다. 차라리 한파가 더 반가운 이유다.

초미세먼지(PM-2.5) 농도 분류(단위 : $\mu\text{g}/\text{m}^3$)



미세먼지는 미세혈관 통해 온몸으로 퍼져

미세먼지가 몸에 나쁘다는 것은 모두가 알고 있다. 하지만 미세먼지가 과연 무엇인지, 얼마나 심각한 것인지에 대해 정확히 아는 사람은 많지 않다.

미세먼지는 대기 중에 떠다니는 먼지 중 PM10(지름이 10 μ m보다 작은 먼지)인 경우 '부유먼지', PM2.5(지름이 2.5 μ m보다 작은 먼지)인 경우 '미세먼지'라고 부른다. 마이크로미터(μ m)는 100만분의 1미터(m) 단위로 머리카락의 지름이 60 μ m라는 것을 생각해 보면 얼마나 작은 크기인지 가늠할 수 있다.

대부분의 먼지는 사람의 코털이나 기관지 점막에서 걸러져 배출된다. 그러나 부유먼지는 폐의 기관까지 들어오고, 미세먼지는 폐의 미세한 신경인 일명 '파리'라 불리는 종말 세기관지까지 도달해 미세혈관을 통해 온몸으로 퍼져 나간다. 문제는 미세먼지 속에 함유돼 있는 20여 종의 화학물질이다. 이 중 원소탄소, 납, 유기탄소는 심혈관계 질병 등 인체에 치명상을 주는 것으로 나타났다. 또한 미세먼지는 들숨 때 폐를 통해 인체에 유입되기 때문에 호흡기 질환도 일으킨다.

물족염으로 자주 눈이나 코 세척하면 효과적

밖으로만 안 나가면 미세먼지를 피할 수 있을까? 안타깝게도 사람이 많이 모이는 실내는 오히려 바깥보다 미세먼지 수치가 더 높고, 집 안도 예외가 아니다. 방법은 우리 몸속으로 들어오는 미세먼지를 최소한으로 줄이고, 몸속에 침투한 미세먼지를 최대한 배출해야 한다.

미세먼지로부터 우리 건강을 지키는 기본자세는 마스크 착용이다. 요즘은 미세먼지의 심각성이 많이 알려져 있어 상당수가 마스크를 착용하지만, 제대로 착용하는 것이 중요하다. 우선 KF^{Korea Filter}80 이상의 마스크를 써야 한다. KF80은 지름 0.6 μ m의 미세먼지를 80% 이상 차단한다는 뜻이다. 이런 마스크는 3~4겹의 필터로 만들어져 있고 중간 필터에 정전기 처리가 돼 있다. 이 필터가 미세먼지를 흡착해 입안으로 들어오는 것을 차단해 준다. 따라서 이 필터가 제 기능을 하지 못하면 마스크는 그저 보온 역할만 하게 된다. 간혹 한 번만 사용하고 버리는 것이 아까워 세탁 후 재사용하는 경우가 있다. 하지만 필터에 마찰이 가해지게 되면 정전기 처리력이 떨어지거나 손상되기 때문에 마스크가 제 역할을 하지 못한다. 코나 볼 등에 자국이 남는다고 귀에 살짝 걸치는 정도도 안 된다. 빈틈없이 얼굴에 마스크를 밀착해야 미세먼지의 흡입을 최소화할 수 있다.



미세먼지가 심한 날, 한번쯤 눈이 따끔거리는 것을 경험했을 것이다. 마스크로 코나 입은 어느 정도 보호할 수 있지만, 눈은 그대로 노출되기 때문에 가장 취약한 부분이다. 렌즈 대신 안경이나 선글라스를 착용하고, 지저분한 손으로 눈을 만지지 말아야 한다. 물족염으로 자주 눈이나 코, 입안을 세척하는 것도 좋다.

적정한 습도 유지해 호흡기 보호해야

외출 후 집에 들어오면 머리부터 발끝까지 깨끗이 씻어내야 한다. 특히 머리는 아침보다 저녁에 감는 것이 좋다. 하루종일 미세먼지에 노출된 모발을 바로 씻어내지 않으면 땀, 피지 등 노폐물이 방치돼 모발에 더 많은 미세먼지가 달라붙게 되고 두피 모공을 막는다. 옷은 바로 세탁하는 것이 좋고, 두꺼운 코트나 점퍼는 집에 들어오기 전 가볍게 털어내자.

집안에서만 있다고 안심할 순 없다. 음식을 튀기거나 굽는 경우, 실내 미세먼지가 급증하기 때문이다. 진공청소기를 사용할 때도 청소기 필터가 제거하지 못한 미세먼지가 있을 수 있다. 따라서 조리 시 실외보다 미세먼지 농도가 높아지면 짧게라도 환기를 시키고, 청소를 할 때는 청소기보단 물걸레질을 하는 것이 미세먼지 제거에 효과적이다.

적정한 습도인 40~60%를 유지하는 것도 중요하다. 미세먼지는 주변 수분을 흡수하는 성질을 가지고 있다. 미세먼지 농도가 높아지면 기관지와 코점막 등이 건조해져 미세먼지의 흡수가 쉬워진다. 가습기 사용으로 습도를 유지하거나 공기정화식물을 키우는 것도 방법이다.

이 밖에도 가공적 포장되지 않은 음식은 구입하지 말고, 야채나 과일은 1분 정도 물에 담근 후 흐르는 물에 씻는다. 이때 물족염을 사용하거나 죽염을 물에 타면 세척에 더 효과적이다. ㉔



면역력 높이면 미세먼지도 두렵지 않다!

미세먼지가 심한 날, 영유아나 노년층의 외출을 자제시키는 이유는 그들이 특히 면역력이 약하기 때문이다. 중금속이 다량 함유돼 있는 미세먼지가 우리 몸속에 들어오면 심혈관 및 호흡기 등 인체 곳곳에 염증을 일으키는데, 이를 치유하고 배출시키는 힘이 없으면 건강이 나빠질 수밖에 없다. 따라서 죽염을 꾸준히 섭취해 면역력을 키우는 것이 도움이 된다. 죽염은 혈액 속 영양분을 세포 곳곳에 전달하고, 불필요한 노폐물을 밖으로 밀어내는 역할을 한다. 특히 세균 억제에 탁월한 효능이 있어 염증 반응에 취약한 중장년층에게 꼭 필요하다.



삶의 클래스 올려주는 죽염 전통 장

장 담그기는 우리 민족의 자랑입니다. 지난 1월 문화재청에서 장 담그기를 국가무형문화재로 지정했습니다. 한식의 품격을 높이는 양념을 넘어 대한민국을 상징하는 문화가 된 것입니다. 인산가는 여기에 죽염을 넣었으니 격이 다른 장이 될 것입니다. 이번 호 스페셜에서는 가정주부를 의학박사로 만드는 죽염 장에 대한 소개와 서목태 죽염간장의 비밀 등을 알려드립니다.

글 한상현 사진 인산의학DB





소금이 장맛과 품질 결정해 죽염장 '양념'은 '약념藥念'

인산 김일훈 선생은 《신약본초》에서 “죽염으로 만든 간장만 있으면 집집마다 종합병원이고 가정주부는 의학박사가 된다”고 했다. 죽염간장으로 병을 고칠 수 있는 방법을 깨달으면 의사를 찾아다닐 필요 없이 자기 집에서 해결할 수 있다는 것이다. 죽염간장과 죽염된장을 먹는 것만으로도 약이 되기 때문이다. 이는 양념이 약이 되는 식생활의 혁명이다.

글 한상현 사진 인산의학DB, 셔터스톡

간장, 된장, 고추장 등 장류는 우리 식탁에서 빼놓을 수 없는 양념이다. 한국의 맛은 바로 이 장류에서 시작된다고 해도 과언이 아니다. 이 ‘양념’이란 단어는 한자어 ‘약념藥念’에서 나왔다. 약의 개념, 즉 약으로 생각한다는 말이다. 한국 음식은 이런 양념들의 창고라고 할 수 있다.

인산 “음식 먹는 것만으로도 병 해결”

인산 선생은 《신약》 책에서 “가정에서 죽염을 이용해 간장, 된장, 고추장, 김치를 담가 먹으면 전통적 식생활에서 식품이 약이 되는 큰 혁명이 일어날 것”이라고 했다. 병원에 가지 않고 집에서 음식을 먹는 것만으로 병을 해결할 수 있기 때문이다.

불과 40~50년 전만 해도 아버지나 아이들이 속 쓰림, 소화불량을 호소하면 어머니는 묵은 간장을 먹였다. 화상이나 찰과상을 입으면 묵은 된장을 발랐다. 감기가 심하게 들면 고추장을 풀어 마시고 땀을 내도록 하는 등 양념을 약으로 폭넓게 사용했다. 스마트한 세상에 웬 구시대적 발상이냐고 따질 수도 있겠지만 이미 선조 때부터 수대에 걸쳐 안전하면서 확실히 효과가 입증된 가정상비약으로 간장과 된장이 사용됐다는 사실은 변하지 않는다.

인산 선생은 죽염간장이야말로 사람들의 식생활은 물론 의료 분야에까지 일대 변혁을 일으킬 것이라고 예견했다. 그는 죽염간장과 죽염된장, 죽염고추장 등에 대해 이미 실험을 통해 그 효능들을 확인했기 때문이다.

죽염간장 용도 무궁무진

죽염간장은 죽염을 원료로 담근 간장이다. 이는 단순한 간장 이상으로 인간의 상상을 초월하고 그 용도는 무궁무진하다. 우리나라 전통



장은 콩으로만 제조된다. 메주와 소금물을 장독에 넣고 2~3개월 발효를 시키면 검은색 간장이 나온다. 이때 간장과 메주를 분리해 장독에 따로 넣어 발효시킨다. 간장과 분리된 메주를 숙성시킨 것이 된장이다.

서양에서는 우리나라 전통 장에 대해 부정적인 견해가 있었다. 염분이 높아 건강에 좋지 않을 것이라는 선입견을 갖고 있었던 것이다. 또한 전통 장류의 핵심 재료인 메주에 아플라톡신 생성균이 있어 위암을 일으킬 수 있다는 의혹도 있었다. 그러나 전통 장은 항암 효과가 가장 크며 아플라톡신 생성균이 메주에 오염되어도 발효과정 중 햇빛, 미생물 간의 경쟁, 콩의 발효에 의해 생성된 암모니아, 갈색색소, 숯 등이 발암물질을 파괴하는 것으로 확인됐다.

전통 장류 연구 분야의 세계적 석학인 박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수는 “인체 암세포 중 위암세포, 대장암세포, 간암세포, 폐암세포, 유방암세포, 폐암세포 등 다양한 암세포 실험에서도 전통 된장의 항암 효과가 증명됐다”며 “암세포의 성장주기에서 여러 유전자의 발현을 억제하고, 암세포의 자살, 염증의 억제 등 관련 유전자를 조절해 암세포의 성장을 크게 억제시켰다”고 밝혔다. 또한 박교

수는 “9회 죽염으로 담근 된장은 암세포 증가를 97~98%까지 억제하는 효과가 있다”고 밝혔다.

박 교수가 연구한 내용을 살펴보면 우리나라 전통 된장의 항암 효과는 주재료인 콩과 소금을 어떤 것으로 담그느냐에 따라 달라진다고 한다. 콩은 우리나라 전통 콩이 가장 좋고 햇콩이 묵은콩보다 좋다. 검은콩은 노란콩보다 항암 효과가 높았으며 메주를 잘 띄우는 것이 중요하다. 발효에 참여하는 균의 종류에 따라 효과가 달라질 수 있기 때문이다.

소금도 종류에 따라 효과가 달라졌다. 정제염으로 담근 된장은 항암 효과가 가장 낮았

고, 천일염, 1회 죽염, 9회 죽염 순으로 항암 효과(암세포의 전이 억제 효과)가 컸다. 암세포를 실험쥐 꼬리에 투여, 증식 여부를 살피는 실험인데 된장을 주지 않은 쥐는 87±13개의 암세포가 폐에서 발견되었다. 정제염 된장은 31~57%를 저해했고, 천일염 된장은 40~63%, 1회 죽염된장은 75~85%, 9회 죽염된장은 97~98%를 억제하는 효과를 보였다. 죽염된장이 암세포 전이를 크게 억제한 것이다.

전통 장류는 선조들이 우리에게 남겨준 밥상 위 명약이다. 여기에 죽염으로 만든 간장과 된장은 어디에서도 찾을 수 없는 최고의 건강식품인 것이다. ¹¹⁾



인산연수원으로 장 담그러 가요

인산가는 음력 정월 말 날에 장을 담굽니다. 1년 중 장 담그기에 가장 좋은 날이라고 합니다. 올해는 1박 2일 힐링캠프와 함께 죽염 장 담그기 체험 행사를 진행합니다. 힐링캠프도 참가하고 죽염 장이 만들어지는 과정도 직접 체험하세요.

일정: 2019년 2월 22(금)~23일(토)
장소: 인산연수원 내 죽염장류 제조장
참가비: 8만 원(1인 기준, 개별 출발)
문의: 1577-9585(인산가 고객센터)

인산가 죽염장이렇게 만든다

인산가에서 만드는 전통 장류는 하나부터 열까지 사람 손으로 담근다. 100% 국내산 콩을 엄선해 세척하는 것부터 가마솥에서 삶고 메주를 만들어 발효시키는 과정 모두 일일이 손으로 한다. 장독에 잘 뜬 메주에 9회 죽염수를 넣고 나면 나머지는 자연에 맡긴다. 지리산 자락의 맑은 공기와 햇살이 빚어내는 죽염 장 만드는 법.



1. 콩 삶기

메주콩을 깨끗이 씻어 하루 동안 불린 후 가마솥에 넣고 소나무 장작불로 6시간 삶는다.



2. 메주 만들기

1시간 정도 뜬을 들인 후 콩을 살짝 식힌다. 삶은 콩을 솥에서 꺼내 잘게 빻고 메주틀에 넣어 다진다.



3. 메주 발효시키기

온기가 있는 방구들에 벼짖을 깔고 메주를 올려놓는다. 온도와 습도를 잘 맞춰 40~45일간 발효시키면 검은색 꽃이 핀다.



4. 메주 씻기

잘 건조된 메주를 솔로 문질러 깨끗이 씻는다. 세척한 메주는 물기를 빼고 살짝 말린다.



5. 장독 소독하기

깨끗이 씻어 말린 장독은 벼짖에 불을 붙여 독 안을 한번 더 소독한다.



6. 장독에 메주 넣기

소독한 장독에 메주를 넣는다. 메주는 독의 크기에 따라 다르지만 보통 6~7개를 넣는다.



7. 물죽염 붓기

염분 농도 20%로 맞춘 9회 물죽염 골드를 독에 붓는다.



8. 참숯 띄우기

메주가 떠오르는 것을 막기 위해 대나무로 장독 입구를 막은 후 참숯과 견고추를 띄운다.



9. 장 가르기

60~90일 정도 지나면 지리산 맑은 공기와 햇살을 받아 자연 발효가 된다. 장독에서 메주와 간장을 꺼내 분리한다.



10. 죽염간장 발효

간장은 한소끔 끓여 식힌 후 장독에 다시 넣어 발효시키면 죽염간장이 되고 분리한 된장에 장독에 담아 발효시킨다.



醬

SPECIAL THEME

장腸을 건강하게... 몸매는 날씬하게 장수長壽와 웰빙라이프의 동반자

한때 일본의 전통 음식인 낫토를 활용한 건강법이 인기를 끌었다. 낫토의 나토키나아제라는 유익균이 강한 항균 작용을 해 장내 유해균을 억제하고 혈관을 튼튼하게 한다는 것이었다. 사실 효능 좋기로는 우리나라의 청국장, 된장, 고추장, 간장이 훨씬 낫다. 발효식품인 전통 장의 발효균은 장 건강을 지켜줄 뿐만 아니라 날씬한 몸을 만드는 다이어트 식품으로도 으뜸이다.

글 손수원 사진 인산의학DB, 셔터스톡

“장醬은 모든 음식 맛의 으뜸이 된다. 집안의 장 맛이 좋지 않으면 좋은 채소와 맛있는 고기가 있을들 좋은 음식이라고 할 수 없다. 설혹 춘야의 사람이 고기를 쉽게 얻을 수 없어도 여러 가지 좋은 장이 있을 때에는 반찬에 아무 걱정이 없다. 간장은 우선 장 담그기에 유의하고 오래 묵혀 좋은 장을 얻게 함이 좋은 도리이다.”
조선 영조 42년(1766년)에 발간된 농서 겸가

정생활서인 《증보산림경제》에서는 장을 모든 음식의 기본이라고 설명한다. 이처럼 우리나라 음식은 장으로 시작해서 장으로 끝난다고 할 수 있다.

장맛에 따라 음식 맛이 달라짐은 물론 고기를 먹지 못한다 해도 장에서 그 영양분을 보충할 수 있어 예부터 귀한 대접을 받아왔다. ‘콩서 말이 입쌀 열 섬보다 낫다’ ‘된장 한 독이 있

으면 한 가족을 먹여 살린다’라는 속담은 우리 민족이 된장을 얼마나 귀한 음식으로 여겼는지 잘 말해준다.

몸에 좋은 콩과 미네랄 죽염의 조화

원래 장은 액체 상태인 간장을 뜻했었지만 요즘에는 간장을 비롯해 된장, 고추장, 청국장 등을 아울러 장이라고 한다. 이 중 된장은 우리나라 사람에게 가장 사랑받는 장으로, 콩으로 만들어 주요 단백질 공급 식품이기도 하다.

된장은 콩으로 메주를 만들어 발효시켜 항아리에 넣고 소금물을 부어 다시 발효시켜 만든다. 몸에 좋은 콩과 미네랄의 보고인 소금(천

장내세균의 건강은 어떤 음식을 먹느냐에 달려 있다. 그리고 장내 유익균을 키우는 데 가장 좋은 음식은 발효식품, 그중에서도 된장이다. 된장은 탄수화물이 분해되면서 올리고당이 생성된다. 올리고당은 장내 유익균인 비피더스균의 좋은 먹이가 된다. 또한 콩 단백질은 장내 유해세균 발생을 억제한다

일염, 죽염)이 한데 어우러져 숙성되니 그 자체로 양념을 넘어 약이 되는 것이다.

된장의 가장 큰 효능은 장腸을 건강하게 하는 것이다. 장에는 신경세포가 무수히 많기 때문에 ‘제2의 뇌’라고 부른다. 근육과 면역세포, 호르몬을 조절할 뿐 아니라 세로토닌의 80~90%를 만든다.

장 건강은 면역력과 직결된다. 장내세균은 인체의 면역 기능을 비롯해 해독·염증·신경전달 등 광범위하고 다양한 생리작용에 관여한다. ‘현대의학의 아버지’라 불리는 히포크라테스도 일찍이 “건강은 바로 장속에 있는 미생물에 의해서 결정된다”고 말했다.

장에는 면역세포의 70%가 분포하고 100조 마리 이상의 유익균과 유해균이 살고 있다. 우리 몸은 이 유익균과 유해균의 균형을 8:2 정도로 적절하게 맞추고 있다. 장내 유익균이 많으면 오래 묵힐수록 좋은 된장처럼 발효되지만 유해균이 많아지면 발효가 아니라 부패한다.

유해균이 많아져 장내세균의 균형이 깨지면 황화수소, 암모니아, 인돌, 페놀 등의 독소가 발생해 소화불량과 변비는 물론, 당뇨, 비만, 아토피, 알레르기 등의 질병을 발생시키며 심지어 암이나 치매, 자폐증까지 불러올 수 있다.

장내세균의 건강은 어떤 음식을 먹느냐에 달려 있다. 그리고 장내 유익균을 키우는 데 가장 좋은 음식은 발효식품, 그중에서도 된장이다. 된장은 탄수화물이 분해되면서 올리고당이 생성된다. 올리고당은 장내 유익균인 비피더스균의 좋은 먹이가 된다. 또한 콩 단백질은 장내 유해세균 발생을 억제한다.

된장의 유용한 성분 중 하나가 항산화 물질인 이소플라본이다. 이소플라본은 내장 지방을 줄이는 한편, 여성호르몬인 에스트로겐과 유사해 폐경기 이후 에스트로겐 감소에 의한 골다공증 발생도 억제한다.

이처럼 콩에는 이소플라본이 많이 들어 있지만 당 성분과 붙어 있어 활발히 작용하지 못한다. 하지만 콩을 발효·숙성시켜 된장으로 만들면 이소플라본에서 당 성분이 떨어져 나와 본래의 역할을 활발하게 수행할 수 있게 된다. 된장의 숙성기간이 길수록 이소플라본의 함유량은 높아진다. 항암 효과도 높아진다. 된장은 묵힐수록 좋다는 이유가 바로 이런 것이다.

된장은 비만을 억제해 날씬한 몸매를 만드는 데도 효과적이다. 박건영 차의과학대학 식품생명공학과 교수는 ‘비만 억제 효과가 있다고 밝혀진 고추장보다 된장이 그 효과가 훨씬 뛰어나

다'는 연구 결과를 발표한 바 있다. 된장의 주원료인 콩의 단백질이 발효 과정에서 펩타이드로 분해되고 발효가 더 진행되면 아미노산으로 쪼개지는데 이것이 비만 억제 효과를 발휘하는 것으로 추정된다.

고추의 캡사이신, 지방 감소에 효과

고추장도 다이어트 효과가 좋다. 고추의 매운맛 성분인 캡사이신은 지방 조직을 활성화시켜 체지방을 분해한다. 매운 음식 섭취 시 땀이 나는 이유는 캡사이신이 지방을 태우는 과정에서 에너지를 쓰면서 열을 내기 때문이다.

부산대 식품영양학과는 흰쥐를 이용한 식이 섭취 실험을 통해 '고추장의 비만 억제 효과에 미치는 영향'을 연구했는데, 이 결과 고춧가루보다 고추장의 체중 감소 효과가 더 높은 것으로 나타났다.

캡사이신은 혈액의 중성지방을 제거하는 효과도 있는 것으로 밝혀졌다. 특히 발효하지 않은 고추장보다 발효된 고추장에서 지방 감소 효과가 크고 체중 감소 효과도 더 컸다. 이는, 즉 장이 발효되면서 생성되는 성분이 체중 및 지방 조직 감소에 크게 작용함을 유추할 수 있다.

이처럼 캡사이신은 지방 감소에 효과가 있지만 자극성이 강해 위 점막을 손상시킬 수 있다.



하지만 고추장에는 물엿, 찹쌀가루 등이 함께 들어 있어 고춧가루의 강한 자극성을 줄여주는 역할을 한다.

된장과 마찬가지로 발효식품인 고추장에는 프로테아제 성분이 있어서 소화 촉진에 도움을 준다. 때문에 고기 등 위에 부담이 되는 음식을 먹을 때 고추장을 곁들이면 소화가 잘 된다.

청국장 또한 대표적인 다이어트 식품이다. 콩을 그대로 익혀서 먹으면 60% 정도의 콩 단백질만 인체에 흡수된다. 그러나 청국장으로 발효시키면 콩이 바실루스(Bacillus)균으로 분해돼 콩 성분의 인체 흡수율이 98%에 이른다. 말하자면 콩의 영양을 그대로 흡수할 수 있게 되는 것이다.

청국장이 다이어트 식품이 되는 것은 콩이 발효되면서 생콩에는 소량 들어 있는 비타민 B1, B2, B6, B12 등의 비타민과 칼슘, 포타슘 같은 미네랄이 풍부해지는 덕분이다. 이 비타민과 미네랄이 인체의 신진대사를 촉진해 몸속 지방이 축적되는 것을 예방한다. 또한 레시틴과 사포닌은 과다한 지방을 흡수해 몸 밖으로 배출하는 역할을 한다.

살이 찐 사람은 근육량이 적어 기초대사율이 떨어지므로 다른 사람과 똑같이 먹어도 살이

더 많이 찐다. 따라서 다이어트를 하기 위해선 근육량을 늘리는 것이 중요하다. 청국장을 먹으면 지방을 줄여줄 뿐만 아니라 몸의 근육량을 증가시켜 준다.

장속 유익균 키우는 청국장의 바실루스균

청국장을 발효시키기 위해서는 발효를 위한 접균이 필요한데 전통적으로는 벧짚을 사용한다. 삶은 콩에 벧짚을 넣어주면 벧짚 안의 바실루스균이 청국장을 발효시킨다. 청국장을 먹으면 이 바실루스균도 함께 섭취하게 되는데, 이 균은 대장으로 들어가 유익균의 성장은 촉진하고 유해균은 억제한다.

또한 장에 서식하는 부패균의 활동을 억제하고, 부패균이 만들어내는 발암물질과 발암 촉진물질 등을 흡착해 체외로 배설시키는 역할도 한다. 따라서 바실루스균이 다량으로 함유된 청국장을 섭취하게 되면 장이 건강하게 되어 변비 해소는 물론 대장암의 발생 위험이 급격하게 낮아진다.

다만 청국장은 오래 가열하면 유익한 성분이 줄어들기 때문에 날로 먹는 것이 좋다. 찌개나 국으로 먹는다면 끓이는 시간을 5분 이내로 하는 것이 좋다.

튼튼한 장을 위한 생활수칙 5가지

1. 가공식품, 인스턴트식품을 멀리하라
흔히 '정크푸드'라고 한다. 배는 부르지만 섬유질이 부족하고 영양소도 부족하다. 인공감미료, 유화제, 발색제 등은 장내로 들어가 유익균의 증식을 억제하고 유해균의 증식은 촉진한다.

2. 채소, 과일, 잡곡, 견과류, 해조류를 먹어라
이들 식품에는 섬유질이 풍부하다. 섬유질은 소화기관에서는 분해가 안 되지만 대장으로 넘어가면 유익균의 먹이가 되어 우리 몸의 대사물질을 만들어낸다. 이러한 대사물질은 우리 몸의 면역세포를 활성화시켜 각종 질병을 예방한다.

3. 항생제를 먹지 마라
항생제는 무차별적으로 장내세균을 죽인다. 이때 죽은 세균은 다른 세균으로 대체되지만 이 과정에서 장내 미생물 생태계가 바뀌어 건강에 악영향을 준다. 물론 비만 확률도 높아진다.

4. 꾸준히 운동하라
운동을 통해 대사활동이 활발해지면 장내 유익균이 늘어난다. 일주일에 3회 이상, 이마에 땀이 맺힐 정도로 30분 이상 해야 한다. 운동으로 인한 스트레스 해소도 장내 건강에 유익하다.

5. 발효식품을 많이 먹는다
발효식품에는 프로바이오틱스 같은 유익균이 많이 들어 있다. 된장, 청국장, 치즈, 요거트 등을 즐겨 먹으면 도움이 된다.



최고의 콩과 최상의 소금이 만나 내 몸을 살리는 영약靈藥으로

인산 선생은 《신약》에서 '20세기 후반으로 들어서면 암 등 각종 난치병이 급격히 증가하게 되며, 주요 원인은 화공약독과 공해독에 있다'고 말했다. 실제로 현대인들은 온갖 독성 물질과 중금속 등으로 암을 비롯해 아토피, 천식, 알레르기, 당뇨 등 만성질환에 시달리고 있다. 이러한 불행을 예견했듯, 인산 선생은 그 해결책도 전했다. 바로 서목태 죽염간장이다.

글 김정아 사진 양수열 셔터스톡



인산 선생은 전통 장 중에서도 '죽염간장'의 뛰어난 효능을 강조해 왔다. 그 이유는 바로 '서목태'에 있다. 《본초강목》에서도 서목태는 '성질이 따뜻하고, 독이 없다. 약으로 사용하면 더 좋다'고 전한다

70~80년대를 배경으로 하는 드라마를 보면, 소화가 안 된다며 물에 간장을 타서 마시고 벌에 쓰였다고 된장을 바르는 장면을 심심치 않게 볼 수 있다. 젊은 세대들은 이해하지 못할 수 있지만, 중장년층들에게는 한번쯤 경험해 봤을 일이다. 이처럼 우리의 전통 장은 단순히 음식의 맛을 살려주는 양념 역할뿐만 아니라, 약으로까지 널리 사용됐다. 하지만 요즘은 전통 장류를 기계화된 공장에서 대량 생산하면서 약성은 사라졌다.

《본초강목》에 “서목태 약으로 쓰면 더 좋아”

인산 선생은 전통 장 중에서도 '죽염간장'의 뛰어난 효능을 강조해 왔다. 만병을 예방해 줄 뿐 아니라 약화 또는 손상된 인체 조직을 빠른 속도로 회복시켜 주는 효과가 있다고 한다. 죽염보다 해독 작용이 더 강하다고 전해지는데, 그 이유는 바로 '서목태'에 있다.

죽염간장은 해독성이 강한 서목태(쥐눈이콩)로 메주를 쑤고 천일염 대신 죽염을 넣어 간장을 담근 것이다. 서목태는 콩 중의 왕자王者다. 《신약》에는 '일반 콩은 금성金星인 태백성정太白星精으로 화생하나 서목태는 태백성정에다 천상天上 28수 중 수성分水星分野의 두성정斗星精을 함유하고 있어 인체의 수水 장부인 콩팥과 방광의 약으로 쓰인다'고 기록돼 있다. 또한 《본초강

목》은 '성질이 따뜻하고 맛이 달며, 독이 없다. 약으로 사용하면 더 좋다. 신장병을 다스리며 기를 내리어 풍열을 억제하고 혈액순환을 활발히 하며 독을 푼다'고 전한다.

이러한 효능이 있는 서목태와 만물의 부패를 방지하는 죽염이 만났으니 '죽염간장'이 최고의 간장임은 당연한 얘기. 묵으면 묵을수록 더욱 천지의 정기를 합성해 그 진가는 배가된다.

유황오리진액 더하면 '간장의 왕'

죽염간장은 서목태 메주에 죽염수를 넣어 발효시켜 만든 것이다. 여기에 죽염수 대신 유황오리의 진액을 넣으면 인산 선생이 '사람이 병 없이 가장 건강하게 오래 행복하게 살 수 있는 비결'이라고 말할 '복해정'이 탄생한다.

유황오리진액은 몸 안에 쌓인 독을 빼내고 원기를 보충하는 해독보원의 으뜸인 유황오리에 느릅나무껍질(유근피), 옷나무껍질, 계피, 생강, 마늘을 넣고 24시간 이상 달여 만든 것이다. 이렇게 만들어진 진액에 9회 죽염을 넣어 서목태 메주에 부으면 해독보원의 으뜸 간장이 된다.

서목태와 유황오리, 그리고 죽염 등 각기 다른 성분의 재료가 모여 더 강한 약성을 내고 그 힘이 우리 몸의 자연치유력을 최대한으로 끌어 올린다. ㉮

醬

SPECIAL THEME



이천용 거제도 '항만식당' 사장의 해물뚝배기

죽염된장 썼더니 그토록 원하던 맛 완성

모름지기 우리나라 음식의 기본은 '장醬'이다. '장맛이 있는 집에 복이 많다'는 속담처럼 장맛이 좋아야 음식 맛이 좋고, 복도 들어오는 법이다. 거제도 '항만식당'의 이천용 사장은 기존의 일반 된장을 죽염된장으로 바꾼 후 숨어 있던 1%의 맛을 찾아내고 식당도 더욱 번성하는 복을 받았다.

글 손수원 사진 조현호

“식당을 연 후 23년 동안 해물뚝배기 조리법을 고수했어요. 그러다 2017년에 인산가의 죽염된장을 맛봤죠. '바로 이거다' 싶었습니다. 언제나 고민했던, 해물뚝배기의 채워지지 않는 1% 맛의 비밀을 찾은 거였어요.”

항만식당 이천용 사장은 기존의 된장 대신 인산가의 죽염된장을 사용해 해물뚝배기를 만들었고 결과는 대만족이었다.

“죽염된장은 일반 된장에 비해 가격이 비싸지만 제대로 된 해물뚝배기를 만들어 손님께 낼 수 있어 아깝다는 생각은 들지 않습니다. 제 아버지께서 '귀신은 속여도 손님은 속이지 말라'고 하셨습니다. 양심껏 제대로 만든 음식을 내는 것이 제 철칙입니다.”

1987년 <신약> 읽어... 30년 만에 김윤세 회장 대면
항만식당의 해물뚝배기에는 전복, 소라, 꽃게, 딱새우, 오만둥이, 바지락, 홍합, 가리비, 대합, 오징어, 문어 등 10여 가지가 넘는 해산물과 두부, 호박, 양파 등의 채소가 들어간다. 이 갖가지 재료들은 각자 본연의 맛을 가지고 있어 그 자체로도 훌륭하지만 이들의 맛을 조화

롭게 어우러지게 하는 것은 다름 아닌 죽염된장이다.

오로지 된장으로 국물을 내기에 맛있는 된장 찾기는 해물뚝배기 전체의 맛을 좌우한다고 해도 과언이 아니다. 그동안 맛있다고 소문난 여러 가지 전통 된장을 써봤지만 죽염된장만큼 깊은 맛을 내지는 못했었다.

이천용 사장이 죽염된장과 만나게 된 것은 어쩌면 운명이었다. 이 사장은 1987년에 지인으로부터 <신약> 책을 선물 받았다. 경남 하동 이 고향인 그는 시골에서 나고 자라 약초에 대해 관심이 많았기에 <신약>을 재미있게 읽었다.

그러다 2017년, 지인이 죽염을 먹는 모습을 보고 30년 전 읽었던 <신약> 책이 생각났다. 자연스럽게 지인과 인산 선생에 대한 이야기를 나누면서 선생의 아들 김윤세 회장이 죽염을 만들고 있다는 소식을 접하게 되었다. 이 사장은 다음 날 함양 인산연수원으로 가 김 회장을 만났고, 거기에서 죽염된장을 맛보게 된 것이다.

현재 항만식당은 관광객들이 거제에 오면 꼭 한 번 들러야 하는 명소로 인기를 끌고 있다. TV나 신문, 잡지 등에도 다수 실리고 유명 연예인들도 자주 드나든다. 지난해 한 TV 프로그램에서는 '연매출 28억 대박 식당'으로 항만식당을 소개하기도 했다.



해물뚝배기 전문점 '항만식당'

메뉴 : 스페셜 해물뚝배기 大 10만 원, 小 7만 원,
일반 해물뚝배기 大 5만 4,000원, 小 3만 8,000원
주소 : 경상남도 거제시 장승포로 7길 8
문의 : 055)682-4369

유명 연예인도 찾아... TV 프로에 소개되기도

하지만 이천용 사장도 처음부터 이렇게 성공한 '맛의 달인'이었던 것은 아니었다. 열일곱 살 때부터 식당일을 했다는 이 사장은 서울로 상경해 갈빗집, 냉면집을 다니며 요리를 배웠다. 그러다 잠시 건축일에 뛰어들었다가 몸을 다친 후 앞으로 무엇을 할까 생각하다가 식당을 차렸다. 1년 동안은 국밥, 한정식 등 30가지 이상

메뉴를 변경할 정도로 고생했다. 음식에 자신이 없다 보니 손님이 오지도 않았다.

실패를 거듭하던 이 사장은 순간 거제도 지역 특성에 맞는 해물 요리가 떠올랐고, 그중에서도 해물탕을 떠올렸다. 그는 '세계에서 유일한 해물탕을 개발하겠다'는 일념으로 맛으로 소문난 해물탕집을 찾아다니는 한편, 탕을 끓이는 그릇도 자신만의 것을 개발하기로 했다.

전국 곳곳을 누비며 그릇을 만들 소재를 둘러보았고 그렇게 탄생한 것이 아프리카 짐바브웨 다이아몬드광산에서 채취한 '페타라이트 Petalite' 흙으로 구운 대형 세라믹 뚝배기다. 이 뚝배기는 해물 자체의 수분만으로도 요리를 할 수 있으며 무엇보다 영양소가 파괴되는 것을 최소화한다고.

항만식당의 해물뚝배기는 맛도 맛있지만 푸짐한 양도 인기 요소다. 대차자를 시키면 어른 4명이 먹어도 넉넉할 정도다. 여기에 스페셜 해물뚝배기에는 커다란 문어 한 마리가 추가된다. 해물은 오래 끓이면 질기고 맛이 떨어지기 때문에 센 불에 10분 정도만 끓여 낸다.

식당에서 인산가 제품 판매도 계속

인산가 거제 장승포 전문대리점이기도 한 항만 식당 한쪽에는 인산가 제품 판매대가 마련되어 있다. 전통 장류는 물론, 죽염과 환 제품, 청비성·월고해·적송자 같은 술도 판매한다.

바다 향 나는 해물뚝배기를 먹고 난 후에는 풀 내음 가득한 정원이 기다리고 있다. 식당 마당의 '청향원'이라는 이름의 정원에는 우리나라에서 매화가 가장 먼저 핀다는 200년 수령의 청향매화와 세계적으로 드문 오색팔중산춘 동백나무 등 200여 종의 희귀 나무와 꽃이 자태를 뽐낸다. 🍵



오영택 천안 '활인가 죽염추어탕' 사장

인산의학으로 암 이겨내고 신뢰감 들기름찰밥 등 인산식 요리로 '보은'

천안 다가동에 위치한 '활인가 죽염추어탕' 오영택 사장은 2010년만 해도 대장암 3기 환자였다. 그는 암 수술을 받은 후 항암 치료를 시작하기 전 인산의학을 만나 직접 실천해 보기로 했다. 먼저 유향발마늘을 구워 죽염을 찍어 하루 49통을 꼬박 1년 먹었다. 들기름찰밥에 복해정과 죽염을 넣고 비벼 먹고, 유향오리진액도 먹었다. 그 결과 오 사장은 1년 만에 거뜬히 암을 이겨냈다.

인산의학으로 건강을 되찾은 그는 다른 사람에게도 인산의학을 전하기로 마음먹었고, 그 방법으로 죽염추어탕을 만들기 시작했다. 20여 년간 운영하던 '실악추어탕' 상호를 '활인가 活人家 죽염추어탕'으로 바꿨다. 그리고 추어탕 재료의 핵심인 된장을 죽염된장으로 바꿨다. 추어탕 맛의 핵심인 된장을 바꾼다는 것은 큰 모험이었지만 인산 선생의 '활인구세 活人救世' 정신을 생각하며 과감하게 선택했다. 결과는 대성공이었다.

죽염추어탕 외에도 인산 선생이 즐겨 드셨다는 들기름찰밥부터 태안 유향발마늘로 만든 돌솔 유향마늘밥, 유기농 가바쌀밥, 영양팔곡밥 등을 선택해 먹을 수 있다. 모든 음식에 들어가는 소금은 3회 알칼리죽염을 쓰고, 다른 재료들도 태안산 태양초고추나 서산·태안산 유향발마늘, 남원산 민물다슬기 등 국내산을 고집한다. 천안시 서북구 성성동에 있는 '활인가' 본점에서는 유향오리 요리와 죽염추어탕, 황태탕 등을 맛볼 수 있다.

천안 활인가 죽염추어탕

메뉴: 돌솔 들기름찰밥, 돌솔 유향마늘밥 등
 밥 종류에 따라 8,000원~1만 1,000원
 주소: 충청남도 천안시 동남구 다가4길 4-7
 문의: 041)575-7797

장담그기 시즌 기획

맛도 영양도 으뜸 인산가 죽염 전통 장醬

질 좋은 메주와 9회 죽염, 100% 국산 재료로 만들었습니다. 맥에서 직접 장을 담그기 힘들다면, 믿고 먹을 수 있는 인산가 죽염장을 선택하세요. 깊고 진한 맛에 반하실 겁니다.



맥에서 직접 장을 담그실 땐, 물죽염을 사용해 보세요!

물죽염 골드(9L)

15% 할인

₩276,000

₩234,600

인산가 장醬 15% 할인

메주콩 죽염된장(2.5kg) ₩60,000 → ₩51,000

서목태 죽염된장(2.5kg) ₩66,000 → ₩56,100

죽염고추장 순한맛(2.5kg) ₩86,000 → ₩73,100

죽염고추장 매운맛(2.5kg) ₩86,000 → ₩73,100



제품문의 1577-9585
 인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



가장 훌륭한 의사는 내 몸 안의 의사들

The Greatest Doctors Are the Doctors Inside Your Body

현대인은 공해독에 시달리며 건강을 위협받고 있다. 하지만 더 위험한 것은 보이는 것에만 치중하는 현대의학의 맹점이라 할 수 있다. 인산 선생께서 “우리나라 전 산야에 있는 자연물, 즉 농산·임산·수산·축산·광산물이 가장 훌륭한 약”이라면서 “우리의 생명은 결코 의사 손에 달려 있는 것이 아니다”라고 말씀하셨다. 이번 호에는 지난해 11월 23일 태안밭마늘연구회를 대상으로 한 김운세 회장의 특강 내용을 정리했다.

글 손수원 사진 한준호

태안의 ‘태산’ 자는 ‘크다’는 뜻과 더불어 ‘통하다’는 뜻도 가지고 있다. 거기에 ‘안’ 자는 ‘편안하다’는 뜻이니 고을 이름이 이렇게 좋을 수 있나 싶다. 이렇게 이름 좋은 고을에서 유향 뿌린 밭마늘을 제대로 기르니 이것이 좋은 약이 되는 것은 당연하다.

몸의 기운이 통하지 않으니 병이 온다. 그 기운을 소통시키는 것이 바로 마늘이다. 태안에서 밭마늘을 기르는 여러분은 인류 건강에 지대한 기여를 하는 아주 훌륭한 제약회사 사장들이다. 제대로 기른 마늘이 요즘 기술로 만드는 비아그라, 아스피린 같은 약보다 백배 천배 좋다.

웬만한 양약보다 훨씬 약성 높음 마늘

요즘 제약회사에서 만드는 약을 먹으면 또 다른 병을 만든다. 약은 독이다. ‘약’이란 이름의 독으로 몸을 쇠약하게 만들어 자연적인 정화 작용을 멈추게 해 눈에 보이는 고통만을 없앤다. 일시적으로 고통이 사라지니 병이 나았다고 생각하지만 이것은 근본적인 치유

From the name Taean, ‘tae’ means ‘large’ or ‘to go through’, and ‘an’ means ‘comfortable’. It’s such a beautiful name for a town. And it stands to reason that field garlic grown with sulfur in this town can be great medicine.

You’ll come down with something when your chi, or energy, doesn’t circulate properly. And garlic can help on that end. Those of you who grow field garlic in Taean are brilliant CEOs of pharmaceuticals who contribute a great deal to the health of mankind. Properly grown garlic is infinitely better than Viagra or aspirins.

Garlic Has More Medicinal Properties Than Most Western Medicine

If you take medication from pharmaceuticals, it will only cause another diseases. These medicines are poison. They will weaken your body and ruin your natural ability to heal, while only relieving the pain on the surface. Because the pain is temporarily gone, you’d think you’ve been cured.

가 아니다. 단지 눈에 보이는 고통만을 줄일 뿐, 약으로 인해 부작용이 더욱 많이 생기고 그로 인해 또 다른 병이 생긴다.

이처럼 현대의 약은 다른 병을 만들지만 마늘은 아무리 많이 먹어도 부작용이 생기지 않는다. 발마늘을 구워 죽염을 푹 적어 먹으면 얼마간은 지독한 냄새가 나는 방귀를 시도 때도 없이 끼게 된다. 하지만 방귀는 부작용이 아니라 몸속의 나쁜 물질을 가스로 배출하는 정화의 과정이다.

인산가는 발마늘을 기를 때 유향을 뿌린다. 이것은 마늘이 원래 지니고 있는 유향 성분을 북돋운다는 차원을 넘어선 개념이다. 앞으로는 지구상 모든 농업이 이런 방향으로 가야 한다. 이것이 바로 미네랄 농법이다.

현시대는 미네랄 고갈의 시대이다. 세계적으로 토양의 미네랄이 감소되고 있다. 토양의 미네랄 성분이 줄어드니 땅에서 자라는 곡식, 채소, 과일에도 미네랄 성분이 줄어들게 된다. 과거엔 시금치 한 단이면 보충될 영양소가 지금은 19단을 먹어야 겨우 보충된다. 다른 채소나 과일도 마찬가지다. 훨씬 많은 양을 먹어야 충분한 미네랄을 보충할 수 있다.

우리 몸은 총 91가지 영양소를 필요로 한다. 즉 60가지 미네랄과 16가지 비타민, 12가지 필수 아미노산, 기타 필수 지방산이다. 미국의 '미네랄 닥터' 조엘 윌렉 박사는 이 중에서도 특히 60가지 미네랄을 중요하게 여기면서 "미네랄 성분 한 가지가 부족하면 10가지 병이 생기고, 특히 칼슘이 부족하면 147가지 병이 생긴다"고 주장했다.

하지만 현대에 미네랄의 중요성을 따지는 의사나 식품영양학자는 드물다. 사람의 생사가 걸린 문제이고 암·괴질·난치병의 원인을 알려주는데도 정부나 의사들은 이에 대해 알지도 못하고 알고기도 하지 않는다. 그래서 제대로 된 마늘을 생산하는 것이 중요하다. 약성 좋은 마늘이 요즘 만드는 양약보다 수백, 수천 배 좋은 의약품이기 때문이다.

But that's not a cure on a fundamental level. Medication will only cause more side effects and more diseases.

Modern medicine will make you sick, but garlic, no matter how much you consume it, will have no such issues. If you roast field garlic and dip it in bamboo salt, you'll be passing awfully smelly gas for a while. But it's not a side effect -- it's a natural process by your body to remove itself of bad substances through gas.

Insanga sprinkles the field with sulfur when growing garlic. And it's not just to add sulfur content already in garlic. All forms of farming should take this direction. It's called mineral farming.

We're living in an age of mineral deficiency. Across the world, the soil is losing its minerals. And because of that, crops, vegetables and fruits grown from the soil are lacking minerals, too. What you used to be able to get from a single bundle of spinach, you need 19 bundles to get the same amount of nutrients. It's the same with other vegetables and fruits. You just have to eat them in much larger proportions to get enough minerals.

Our body needs 91 nutrients. They are 60 minerals, 15 vitamins, 12 essential amino acids and other essential fatty acids. Dr. Joel Wallach, known as the 'mineral doctor' in the U.S., said the 60 minerals were of particular importance. He claimed lacking just one mineral would cause 10 diseases, and calcium deficiency would cause 147 different diseases.

But today, there aren't enough doctors or nutritionists who extol virtues of minerals. It's a matter of life and death, and it will help you find the cause of cancer and other terminal diseases. But the government or the doctors don't have a proper understanding, nor do they try to learn more. That's why it's important to produce good garlic, because garlic with good medicinal properties is hundreds and thousands times better than Western medicine of today.



인산 "주위에 있는 자연물이 가장 훌륭한 약"

인산 선생께서 '참의료'에 대해 말씀하셨다. 참의료는 참되고 훌륭한 자연의학 이론이다. 인산 선생께서 제시하신 농사법과 농작물을 약으로 활용하는 방법은 현대의 암이나 괴질, 난치병을 물리치는 모방이다. 그러면서도 어렵지 않아 남녀노소 누구나 《신약》《신약 본초》를 읽고 활용할 수 있다.

하지만 현실은 어떤가. 작은 병이라도 걸리면 당장 병원부터 간다. 심지어 감기에 걸려도 병원에 가서 의사의 처방에 따라 항생제를 먹는다. 감기는 그냥 두면 7일, 약을 먹으면 일주일이면 낫는다. 즉 그냥 뒤도 낫는 병이다.

약을 먹으면 오히려 다음에 감기가 더 잘 걸릴뿐더러 낫는 기간도 늘어난다. 이런데도 의사가 감기를 고친다고 말할 수 있는가. 병원에서는 감기를 고치는 것이 아니다. 오히려 내 몸 안의 의사들이 감기와 싸우는 자연 치유의 과정을 방해하기만 한다. 몸에서 열이 나는 것은 몸이 병과 맞서 싸우는 자연스런 현상이다. 그것을 해열제와 항생제를 써 눈에 보이는 고통만 사라지게 한다.

불행하게도 대한민국은 OECD 35개 국가 중 항생제 남용 1위라는 불명예를 가지고 있다. 항생제를 과하게 쓰면 면역력이 약해지고 내성이 생겨 나중에는 듣지 않게 된다. 오늘 편하고자 내일 죽을 짓을 하는 꼴이다. 지금은 국가 차원에서 항생제를 적정량만 쓰도록 권고하고 있지만 의료계에서 항생제를 남용하는 관행은 잘 고쳐지지 않고 있다. 이처럼 국민 건강에 직결되는 항생제를 과다 투여하니 의료 선진국이 될 길이 아직도 멀었다. 상황이 이런데도 국민은 항생

"The Natural Products Are the Best Medicine"

Insan talked about the 'true medicine'. It's a medical theory that has its foundation in nature. If you follow Insan's farming and use produce as medication, then you'll be able to beat cancer and terminal diseases. And they're not difficult to grasp at all. Read his 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 and put his theories to practice.

But what's the reality? People head to hospitals even with the smallest of illnesses. Catch a cold, and most people would go to a hospital nearby and take antibiotics, per prescription from their doctor. If you leave cold alone, you'll be better after seven days. With medication, you'll get better in a week. In other words, you don't have to do anything. If you take medication, you only become more vulnerable to catch another one later, and it will take longer to heal. How can anyone say doctors cure cold? Hospitals aren't there to cure cold. They only prevent the doctors inside you from fighting cold in the perfectly natural healing process. Developing fever is a natural phenomenon during your body's battle with the illness. And fever reducer and antibiotics only relieve pain on the surface.

Unfortunately, Korea has the ignominy of being No. 1 among 35 Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) nations in antibiotics abuse. If you use excessive amount of antibiotics, your immune system will weaken, and you'll develop tolerance, meaning the drug won't work later. You're essentially setting yourself to die tomorrow because you want to feel comfortable today. Today, the government recommends you only use a modest amount of antibiotics. But the medical community continues to abuse them. We still have long ways to go before we become an advanced medical country, with these doctors abusing antibiotics. But most of us aren't aware of how serious this abuse is.

Sensing trouble, Insan claimed, "All natural produce

제 남용의 심각성에 대해 잘 알지 못하고 그저 그러려니 하고 산다.

이를 예견하신 인산 선생께서 “우리나라 전 산야에 있는 자연물, 즉 농산·임산·수산·축산·광산물이 가장 훌륭한 약”이라면서 “내가 그것들의 약성과 활용법을 알려줄 테니 앞으로는 국가와 의료기관, 의사, 약사, 한의사를 믿지 말고 이를 활용해 자기 생명은 자기 스스로 지켜라”고 말씀하셨다.

사람이 제명대로 살지 못하고 비명횡사하면 혼비백산(魂飛魄散), 즉 혼령이 날아가고 흩어지는 비참한 꼴을 당하게 된다. 어떤 사람이라도 이런 비참한 삶을 살 이유가 없다. 모두가 건강하게 살아야 한다.

요즘 공해독이 심각하다. 그 누구라도 미세먼지와 미세 플라스틱 등의 공해독에서 자유롭지 못하다. 어떤 장사가 그걸 이기고 버티겠나. 역사상 인류 전체의 건강을 내다보시고 치료법을 제시한 이는 인산 선생 뿐이다.

중국 진시황제는 불로장생의 약을 찾아다니다가 독성이 강한 수은이 함유된 주사(朱砂)를 법제한 것을 불사약이라 여겨 먹고 바르다가 결국 49세의 나이에 수은 중독으로 죽었다. 비단 진시황제뿐만 아니라 현대 인류의 대부분은 수은 중독에 노출되어 있다. 우리 몸속에 쌓인 수은, 비상, 납, 카드뮴 등의 독소를 해독하지 않으면 비명횡사하지만 이를 해결할 방법을 모르고 지낸다.

단군고기에 등장하는 마늘과 쑥 이야기

마늘은 수은독을 제거하는 탁월한 효능이 있다. 옛날에 온도계가 깨져 수은이 빠져나오면 유황가루를 뿌려 독 성분을 중화시켰다. 식품 중 유황 성분이 가장 많이 함유된 것이 마늘이다. 세계의 내로라하는 의학자들이 “암을 물리치려면 마늘을 먹어라”고 한다. 최고의 식품 10가지를 제시하라고 하면 어김없이 마늘을 꼽는다. 마늘을 먹으면 체내에 결핍된 유황, 인 등의 성분을 보충하고 체온을 올려 면역력을 높이고 병

감기는 그냥 뉘도 낫는 병이다. 약을 먹으면 오히려 다음에 감기가 더 잘 걸릴뿐더러 낫는 기간도 늘어난다. 병원에서는 감기를 고치는 것이 아니다. 오히려 내 몸 안의 의사들이 감기와 싸우는 자연 치유의 과정을 방해하기만 한다. 몸에서 열이 나는 것은 몸이 병과 맞서 싸우는 자연스런 현상이다. 그것을 해열제와 항생제를 써 눈에 보이는 고통만 사라지게 한다

around us, agricultural, forest, marine, dairy and mineral products, are the best medicine we can have. I'll show you their medicinal properties and how to best use them. So don't trust the government, medical institutions, doctors, pharmacists or Oriental doctors. Trust in these natural products and protect your life on your own.”

If people die an unnatural death, then your souls and spirits will scatter all over the place. No human being should have an end like that. We should all live a healthy life.

Poisoning by pollution is a serious problem today. No one is immune from fine dust or fine plastic pollution. And only Insan managed to predict these problems for mankind and proposed proper cures.

Qin Shi Huang of China spent his life searching for elixir of life. He ended up taking mercury pills, believing they were what he'd been looking for, and ended up dying of mercury poisoning at age 49. Today, we're exposed to mercury poisoning. If we don't rid our bodies of mercury, arsenic acid, lead and cadmium, then we'll die an unnatural death. And most of us don't try to figure out solutions.

Tale of Garlic and Mugwort in Dangun Myth

Garlic can remove mercury poisoning. In the old days, when a thermometer broke and mercury leaked, people put sulfur powder on it to neutralize the toxic substance.

을 자연 치유한다.

인산 선생께서 “마늘 중에서도 서산, 태안, 단양 등지에서 농약을 치지 않은 밭에서 키운 밭마늘이 으뜸”이라 하시면서 “유황 뿌린 밭에서 기른 마늘을 껍질째 구운 다음 먹기 전에 껍질을 벗겨 죽염을 푹 짚어 하루에 20통 이상씩 먹어라”고 하셨다. 몸에 병이 생기면 인산 선생의 묘방대로 행해 보라. 100일이 지나면 눈에 띄게 병세가 나올 것이다.

혹자는 “인산 선생의 묘방이 근거가 있는 것이냐?”고 묻는다. 물론 있다. 현대 과학자들이 과학적으로 연구한 것만도 그 양이 어마어마하다. 마늘에 대한 얘기는 단군고기(檀君古記)에도 나와 있다.

의학박사이자 서지학자인 김두중 박사는 《한국의 학사》를 쓰면서 첫머리에 《삼국유사》의 ‘환웅천왕(桓雄天王)’ 이야기를 인용했다.

“환웅이 무리 3,000을 이끌고 태백산 꼭대기 신단수 밑에 내려와 신시를 세우고 환웅천왕이란 이름으로 풍백, 우사, 운사를 거느리고 곡식과 생명, 병과 형벌 등 인간의 360가지 일을 주관하며 사람들을 교화하였다. 그때 곰과 호랑이가 나타나 환웅에게 사람이 되게 해달라 빌었고, 환웅은 쑥 한 줌과 마늘 20쪽을 주면서 ‘이것을 먹고 100일 동안 햇빛을 보지 않으면 사람이 된다’고 일렀다. 이를 따른 곰은 21일 만에 여자의 몸이 되었으나 호랑이는 이것을 지키지 못해 사람이 되지 못하였다. 곰은 여자가 되었지만 혼인해 주는 이가 없어 환웅에게 아이를 가지게 해달라고 기원했다. 이에 환웅이 혼인하여 아이를 낳으니 그가 곧 단군왕검(檀君王儉)이다.”

김두중 박사는 이런 내용에 따라 “우리 조상들은 아득한 옛날부터 의료용으로 쑥과 마늘을 쓴 것으로 판단된다”라고 말했다.

‘의학 너머의 의학’ 인산의학

1990년에 진주에 살던 이영남이란 여성은 신부전, 자궁암, 위암 등 무려 네 가지 말기암 환자였다. 물론 마

And garlic has more sulfur than any other food. The world's leading medical doctors will tell you to eat garlic to beat cancer. Garlic is always listed among the world's 10 greatest foods. Garlic will help you supplant sulfur and phosphorus that your body is lacking and will increase your body temperature, which in turn strengthen your immunity and will naturally cure diseases.

Insan said, “Field garlic grown in Seosan, Taean and Danyang without chemicals is the best. Pick garlic from sulfur-covered field and roast them as whole. Peel off cloves and dip it in bamboo salt. You should eat more than 20 heads each day.” If you get sick, follow Insan's instructions. After 100 days, you will have become so much better.

Some may question authenticity of Insan's method. And there absolutely is. There are massive amounts of research on the topic done by modern scientists. And the mythology of Dangun also has records of garlic.

In his book 《History of Korean Medicine》, Kim Doo-jong, medical doctor and bibliographer, quoted from the story of ‘Hwanung Cheonwang (King of Heaven)’ from 《Memorabilia of the Three Kingdoms》.

“Hwanung brought 3,000 troops as he descended on the top of Mt. Taebaek and founded Shinsi (the city of god). Under the name Hwanung Cheonwang, he ruled Pungbaek (the god of the wind), Woosa (the god of the rain) and Woonsa (the god of the clouds). A bear and a tiger appeared and asked Hwanung to please turn them into humans. Hwanung gave them a bundle of mugwort and 20 cloves of garlic and told them, 'If you eat these and remain out of the sunlight for 100 days, you will become human. The bear followed the instruction for 21 days and became a woman. The tiger gave up and didn't become human. With no one to marry, the bear asked Hwanung to allow her to have a child. Hwanung married her and they had Dangun Wanggeom.”

셔도 토할 정도였다. 큰 병원에선 ‘고칠 수 없다’며 석 달을 넘기지 못할 거라 했다. 통증이 얼마나 심했는지 항상 머리맡에 농약병을 두었으며, 그나마 자식들을 생각해 입술을 깨물며 참았다. 얼마나 입술을 깨물었는지 시피렇게 피멍이 들 정도였다.

마침 이분이 우연히 《신약》 책을 보게 되었고 마침 내 인산 선생을 찾아왔다. 인산 선생께서 한동안 이분의 사연을 듣고선 “배 터지게 죽염 퍼 먹어”라고 하셨다. 더불어 “밭마늘을 구워 죽염을 푹 짚어 20통 이상 먹어라”고도 하셨다.

이제까지 아무도 이 여성분께 무엇을 해보라고 한 사람이 없었는데 인산 선생이 처방을 해주시니 즉시 밭마늘을 구워 먹기 시작했다. 한 가지 암에 20통씩이라니 자신은 60통 이상을 먹으리라 다짐하며 아침에 깨어 밤에 잠들기 전까지 눈물을 줄줄 흘리면서 밭마늘을 구워 죽염을 짚어 먹었다. 토하면 쉬었다가 먹고, 또 토하면 또 쉬었다가 먹었다.

그렇게 하루에 60통씩을 먹으니 물도 마실 수 있게 되었고 죽과 밥도 먹을 수 있게 되었다. 그리고 3년 만에 병원에서 암 완치 판정을 받았다. 3개월 산다는 사람이 유향밭마늘과 죽염을 먹고 죽음의 문턱에서 되돌아와 28년째 건강하게 살고 있는 것이다. 이 사례를 통해 말씀드리고 싶은 것은 “인산의학은 누구나 집에서 손쉽게 할 수 있다”는 것이다. 우리의 생사(生死)는 결코 의사 손에 달려 있는 것이 아니다.

인산 선생의 의학 이론은 세상의 의학적, 과학적 지식에 반하는 것처럼 느껴질 수도 있다. 하지만 인산의 학은 ‘의학 너머의 의학’이다. 인산 선생의 말씀대로 가장 좋은 약은 우리 주변의 자연물이고, 가장 훌륭한 의사는 ‘내 몸 안의 의사들’이다.

부디 여러분이 좋은 유향밭마늘을 제대로 길러서 누구나 약성 좋은 유향밭마늘을 먹어 병을 고치게 되길 바란다. 그리고 마지막으로 여러분은 개개인이 가장 좋은 약을 만드는 제약회사의 사장이라는 자부심을 가지시길 바란다. 

Based on the mythology, Kim Doo-jong said, "It's estimated that our forefathers were using mugwort and garlic for medical purposes from the very distant past."

Insan Medicine ‘Medicine Beyond Medicine’

In 1990, a woman from Jinju named Lee Young-nam was fighting four late-stage cancers, including renal, womb and stomach. She couldn't even keep water down. Major hospitals said she couldn't be cured and she had three months to live at most.

She stumbled on 《Shinyak》and visited Insan. He heard her story and told her, “Go gobble up bamboo salt.” He also said, “You should roast field garlic, dip it in bamboo salt, and eat more than 20 heads every day.”

No one had told this lady what to do. And now that Insan had given her instruction, she followed that immediately. From the moment she woke up in the morning to before she fell asleep at night, Lee fought back tears as she wolfed down garlic in bamboo salt. If she threw up, she'd take a few moments and then resume eating again.

And once she developed her routine of 60 heads of garlic a day, Lee became able to drink water and eat porridge and rice.

And three years later, she no longer had cancer. She was looking at three months to live at most. But with sulfur field garlic and bamboo salt, she returned from the brink of death and has been healthy for 28 years. I am giving you this example because I want to highlight the fact that Insan Medicine is easy to practice. Anyone can do this at home. Our life isn't at the mercy of medical doctors.

Perhaps Insan's medical theories seem to run counter to medical or scientific knowledge. But his is ‘medicine beyond medicine’. Just as he claimed, natural products surrounding us are the best possible medicine, and the best doctors are the ones inside our own body. 

最优秀的医生 乃是我们身体内的医生

人体内部的气息不畅，疾病便会袭来，而大蒜可以帮助疏通体内的气息。优质培育的大蒜要比采用当前技术生产的伟哥、阿司匹林等药物的药效高出千百倍。当前制药公司生产的药物都是毒素。所谓“是药三分毒”，药只是减少了人的痛苦，并不能从根源上治愈疾病，反而会让身体衰弱，阻碍体内的自然净化作用。这些药物只是减少了我们目之所及的疼痛，但却带来更多的副作用，从而诱发其它疾病。

服用现代药，会引发其它疾病，然而无论食用多少大蒜，都不会产生副作用。将地里培植的大蒜烤一下，蘸上满满的竹盐食用，过一会儿，便会时不时放出一些味道刺激难闻的臭屁。不过，这些臭屁并不是食用大蒜的副作用，而是身体内部的有害物质通过气体方式排泄出来的净化过程而已。

仁山先生曾说过，“真医疗”是真正优秀的自然医学理论。他所推广的务农及将农作物用作药物之法，都是战胜现代癌症、怪病及疑难杂症的妙方。

然而，现实是什么样子呢。人们即便身患感冒，也会去医院参照医生的处方服用抗生素。医院的做法并不是在治疗感冒，只会妨碍我们身体内部医生和感冒抗争的自然治愈过程。

当前社会，任何人都很难逃过雾霾及微塑料污染等公害的侵袭。什么样的“壮士”能够战胜困境呢。历史上，唯一一位关注整个人类健康并提出治疗之策的，只有

仁山先生一人而已。

仁山先生曾说过，“我们国家山野之间的自然万物，也就是农产、林产、水产、畜产、矿产，这些都是最优质的药物。”他还表示，“我会告诉大家这些资源的药性及使用方法，大家以后不要再相信国家、医疗机构、医生、药师还有那些韩医师了，大家就用这些自然资源来守护自己的生命吧。”

大蒜具有清除水银毒性的卓越功效。过去，如果温度计破损，水银泄漏，人们一般会撒上硫磺粉来中和毒性。而在食品中，所含硫磺成分最多的便是大蒜。仁山先生曾建议，“将洒了硫磺的田地里培育的大蒜带皮进行烤制，食用之前，将蒜皮剥掉，蘸取竹盐，每天食用20头蒜以上。”

1990年，曾经有位女性前来拜访仁山先生，当时那位女性是身患4种癌症的晚期患者，但她根据仁山先生的建议，采用大蒜竹盐疗法，彻底治愈了癌症，又健康地活了28年。我想通过这个案例告诉大家——“仁山医学是任何人都可以在家里轻松做到的。”我们的生死绝对不是掌握在医生手里的。

仁山先生的医学理论如同这世上的医学、科学知识一样深奥，让人参悟其中，不过，仁山医学是“医学之上的医学”。正如仁山先生所言，最好的药物是我们周围的自然资源，而最优秀的医生便是“我们身体内的医生”。 



인산가 푸드 건강 레시피 <49> 우거지된장국밥

메주·죽염·자연이 빛은 맛 한 뚝배기 하실래요?

된장은 한국의 전통 발효식품이다. 주원료인 콩은 단백질, 탄수화물, 지방이 4:3:2 비율로 이뤄져 있어 그 자체로도 영양학적으로 우수하며, 발효 과정을 거치는 동안 우리 몸에 좋은 다양한 유익한 성분이 더 만들어진다. 건강에도 도움이 되고 깊은 맛이 일품인 된장으로 만든 뜨끈한 국물 요리를 소개한다.

글 김효정 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

된장은 간장과 함께 한식 조리의 기본이 되는 식품이다. 된장 자체의 맛과 사용량에 따라 음식의 맛이 결정될 정도로 중요하고, 영양 성분도 풍부히 함유돼 있어 된장을 그저 양념이라 한정하기엔 무리가 있다.

된장의 주원료는 콩이다. 콩으로 쏘는 메주에 소금물을 부어 장독에서 발효시킨 후, 위에 뜨는 물인 간장을 털어내고 남은 건더기가 된장이다. 만드는 방법은 간단히 설명되나 콩, 소금, 물, 발효 조건 등에 따라 그 맛은 천차만별이다. 어떤 재료를 사용하는지가 된장 맛의 미묘한 차이를 가져온다고 볼 수 있다. 하물며 장독 위치에 따라 서도 맛이 달라진다. 그리고 장독 속에서 메주가 미생물에 의해 제대로 발효되도록 기다리는 인내도 필수다.

하지만 요즘은 가정에서 직접 장을 담가 먹는 경우가 흔치 않다. 메주를 띄우는 것부터 바람과 벌이 잘 드는 곳에 장독을 두는 일까지, 온갖 정성이 필요한 일이기 때문이다. 시중에서 간편하게 된장, 고추장, 간장을 구입해 요리를 하는 게 일반화된 지 오래다. 그러다 보니 집마다 장맛이 똑같다. 대량 생산 공정을 거친 제품으로는 아무리 다른 양념을 잘 써도 더 깊고 더 구수한 음식 맛을 내기 힘들다.

인산가 죽염된장으로 찌개·국·무침까지 해결

인산가 죽염된장은 시중에 판매되는 일반 된장과 맛, 색감, 질감이 다르다. 시중 제품들보다 짠맛이 강한 편이고 특유의 구수한 맛이 진하다. 끓는 물에 재료를 넣어 한소끔 더 끓이다가 다른 양념 없이 죽염된장 한두 스푼만 개어 넣어도 입맛 당기는 된장찌개를 만들 수 있으며, 제철 나물을 데친 후 된장으로 조물조물 무치면 그럴듯한 밑반찬이 된다. 또 뜨끈한 국물이 생각날 땐 데친 시래기나 우거지 나물을 끓는 물에 넣고 죽염된장과 고춧가루를 풀어 살짝 끓이기만 하면 겨울철 허한 속을 달래주는 진한 국물 요리가 완성된다. **▶▶**

우거지된장국밥

재료(4인 기준)

소고기국거리 500g, 얼갈이배추 500g, 대파 1대, 홍고추 2개, 청양고추 2개, 통후추 1/2작은술, 양파 1/2개

고기양념

국간장 1큰술, 다진마늘 1큰술, 다진파 2큰술, 참기름 1큰술, 후춧가루 1/2작은술

우거지양념

된장 2~3큰술, 국간장 1큰술, 다진파 2큰술, 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름 1큰술



만들기

1 국거리 고기는 찬물에 10분간 담가 핏물을 제거한다. 찬물에 고기와 통후추, 양파를 넣고 1시간 정도 삶는다. **2** 고기는 건져서 먹기 좋게 찢어 고기양념으로 양념한다. **3** 대파는 4cm 길이로 자르고 반 가른다. 홍고추와 청양고추는 어슷하게 썰고 물에 씻어 씨를 제거한다. **4** 우거지는 삶아서 찬물에 담가두었다가 물기를 짜고 양념에 조물조물 무친다. **5** 냄비에 고기 삶은 물 5컵을 끓이다가 양념한 우거지를 넣고 중간불에서 푹 끓인다. **6** 고기와 어슷 썬 대파를 넣고 10분 정도 더 끓인 다음 취향에 따라 청양고추, 홍고추를 넣는다.

⑫ 숙면을 위해 베개를 바꿔라

한 시간을 자더라도 꼭 자게 편백 베개로 꿀잠을

잠은 몸과 머리가 휴식을 취하는 데 반드시 필요하다. 잠을 설치 몸과 머리가 제대로 쉬지 못하면 몸이 무겁고 머리가 멍하다. 잠을 제대로 자지 못하는 원인 중의 하나가 베개일 수 있다. 베개를 바꾸는 것만으로도 숙면을 할 수 있다.

글 한상현 사진 양수열 참고도서 《기적을 일으키는 베개의 힘》(아마다 슈오리)



건강한 삶의 첫째 조건은 질 좋은 수면이다. 꿀잠을 자야 건강한 것이다. 10시간 이상을 잔다고 해서 건강한 건 아니다. 5시간을 자더라도 꼭 자는 것이 더 건강한 생활을 할 수 있다. ‘얼마나 자느냐’가 아니라 ‘어떻게 자느냐’가 꿀잠을 결정한다.

질 좋은 수면은 피로를 회복시킨다. 수면 중 분비되는 성장호르몬이 신진대사를 촉진해 새로운 세포를 만들고 하루 동안 쌓인 피로를 풀어준다. 성장기 어린이는 말할 것도 없고 여성의 아름다운 피부도 성장호르몬의 직접적인 영향을 받는다. 뇌 발달을 위해서도 수면의 질은 중요하다. 낮에 습득한 정보를 정리하고 저장하기 때문이다.

인산숙면베개, 편백 향이 마음을 편하게 해줘

《기적을 일으키는 베개의 힘》 저자 아마다 슈오리 전문의는 “베개가 불면증과 신체적 불편 증상의 원인일 수 있다”며 “자신에게 맞지 않는 베개를 사용하면 목이 부자연스러운 각도로 꺾여 목을 지나는 신경을 압박하게 되므로 어깨 결림, 요통, 두통, 손발 저림, 오십견 등이 발생할 수 있다”고 전했다.

베개는 잘 때 머리를 올려놓기 위한 물건이 아니다. 목뼈를 포함해 척추 전체를 편안하게

해주고 자세를 바꿔도 깊은 잠을 잘 수 있도록 돕는 것이 베개다. 수면의 질을 떨어뜨리는 것이 베개임을 알면서도 ‘폭신한 베개’ ‘높은 베개’ 등 개인 취향을 고집하는 경우가 많다. 이는 단순히 자신의 생각일 뿐 몸의 의견과 상관없다.

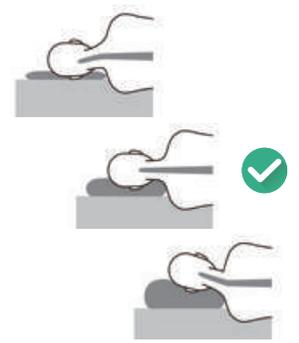
아마다 슈오리가 말하는 좋은 베개의 필수 조건은 첫째, 딱 알맞은 높이, 둘째 자연스럽게 움직일 수 있는 단단함과 평평한 구조, 셋째 몸에 맞추어 조절이 가능한 것이다. 인산숙면베개는 이 세 가지 조건을 모두 갖추고 있다.

인산숙면베개의 내용물은 편백을 잘게 잘라 만든 칩이다. 베개를 베고 누웠을 때 가장 편안한 높이를 맞출 수 있도록 편백 칩을 빼거나 더할 수 있다. 또한 편백 칩이 속에서 움직이기도 하지만 단단하면서도 평평한 상태를 유지할 수도 있다. 소나무보다 다섯 배 많은 피톤치드를 뿜어내 마치 숲속에서 잠을 자는 착각을 일으킨다. 인산숙면베개를 베고 누웠을 때 귀 뒤쪽에서 은은하게 올라오는 편백 향이 마음을 편안하게 해준다.

베개는 살과 직접 닿기 때문에 어떤 재질의 천을 사용하는가도 중요하다. 인산숙면베개는 천연 쪽물 염색을 한 순면을 사용했고 걸감은 통풍이 잘 되는 삼베로 마감했다. 땀 흡수와 통풍이 잘 된다는 것이 장점이다. ㉮

내게 알맞은 베개 높이 조절법

- 1 평소 사용하는 침구 위에 베개를 올려놓고 옆으로 누워 베개를 본다. 양팔을 가슴 앞에서 십자 모양으로 교차시킨다.
- 2 이 상태에서 머리, 턱, 가슴까지 일자로 쭉 펴지는지 확인한다. 머리가 올라갔다면 베개가 높은 것이므로 속 내용물을 빼고 낮으면 더 넣는다.
- 3 이번엔 바로 누워서 목과 목 근육에 압박감이 없는지 후두부와 어깨가 이완되고 편안한지 살핀다.
- 4 바로 누웠을 때 편안한 높이가 맞춰졌다면 좌우로 몸을 굴렸을 때 자세가 자연스럽게 잘 바뀌는지 확인한다.





노란 콧물은 비위생적이지만 면역력 보유

비염을 근본적으로 치료할 수 있는 건 '양기(陽氣)'가 아니라 '음기(陰氣)'다. 생각해 보면 참 이상한 일이 한 가지 있다. 그 많은 노란 콧물이 종적을 감추고 유독 맑은 콧물만 흐르는 이유는 무엇일까! 콧물은 두 가지로 나눌 수 있다. 반응성 콧물인 맑은 콧물과 기름이 든 콧물인 점액질의 일반 콧물이다. 알레르기성 콧물이 바로 맑은 콧물이며, 점액질의 콧물은 코를 보호하는 방어제이다.

알레르기는 인체의 면역체계가 외부 환경에 민감하게 반응하면서 생기는 질환이다. 인체의 면역반응을 걸로 드러내는 생리현상에는 두 가지가 있다. 하나는 체온을 높여서 바이러스와 박테리아의 접근을 막는 것이고, 다른 하나는 점액을 분비해서 씻어내는 것이다. 전자는 '양기'와 관계가 있고 후자는 '음기'와 관련이 있다.

그렇다면 '음기'가 줄어들면서 점액이 사라지는 현상은 왜 나타난 것일까? 체내의 '음기'가 줄어든 것은 곧 반대인 '양기'가 과잉됐기 때문이다. 그 이유는 현대인의 식습관이 고추, 커피, 인삼, 양파 등 '양기'를 북돋는 음식에 많이 노출된 탓이며, 만성적인 수면 부족에서도 그 이유를 찾을 수 있다.

추억 속의 우리는 늘 노란 콧물을 흘리고 있었다. 가슴에 매단 손수건으로도 부족해 콧물을 닦느라 소매 끝이 늘 반질반질해 있었다. 비위생적인 모습이지만 그 시절의 아이들은 비염과 알레르기를 모르는 건강한 아이들이었다. 노란 콧물에는 녹농균을

비롯한 여러 세균이 있었고 그것의 분포로 인해 강한 면역체계를 갖출 수 있었다. 하지만 더 이상 노란 콧물은 존재하지 않게 됐으며 그것은 '음기'의 소진 상태를 의미한다.

선인장·알로에·살구씨 '음기' 강화시켜 줘

'양기'가 신체를 건조하고 열이 나게 한다면 '음기'는 신체를 촉촉하고 서늘하게 만든다. 생활 속에서 '음기'를 강화하는 식품으로는 선인장과 알로에를 꼽을 수 있다. 두 식물 모두 더운 사막에서 살아남기 위해 속에 물기가 많으며 촉촉하다. 그래서 알로에는 화병으로 인한 이명, 열성변비, 피부로 열이 솟아 오르는 질환에 사용된다. 코에서도 음기가 모자라 콧속이 건조할 때 사용하면 효과를 얻을 수 있다. 즙을 만들어 하루 1~2회씩 바르거나 잠들기 전에 알로에 잎을 잘라 속살을 콧등과 그 주변에 대고 반창고로 고정시키면 증상이 한층 완화된다.

살구씨 역시 '음기'를 강화해 비염을 치료하는 아이템이다. 살구씨 기름을 짜서 바르면 윤기 가득한 기름이 콧속을 적셔주면서 점막에 코팅 벽을 형성하는 것은 물론 이물질 배출까지 하는 역할을 한다. 오미자차와 매실차도 '음기' 보강에 탁월한 음료다.

《삼국지》를 보면 조조가 갈증에 시달리는 병사를 향해 매실 발이 산 너머에 있다고 말해 병사들의 침을 솟게 했다는 대목이 있는데 실제로 매실의 신맛은 점액을 솟아나게 해 콧속의 점액선을 풍성하고 튼튼하게 한다. ☺

누런 콧물이 맑은 콧물보다 강하다?

음기를 보강해 비염에서 탈출을

우리 몸을 촉촉하게 해 고열의 발생을 막고 에너지를 축적시키는 역할을 하는 음기(陰氣). 하지만 환경오염과 과로, 스트레스에 시달리는 현대인에게 '음기'는 바닥을 보이기 시작했고 알레르기성 비염 환자는 급증하고 있다. 신체의 '음기'를 보강해 곤혹스런 '비염'을 치료하는 한의학적 방안을 살펴본다.

글 이일섭 저문 이상곤(한의학 박사, 《낮은 한의학》 저자) 사진 조선일보DB

알레르기성 코막힘·재채기에는 생강도 좋아

알레르기성 비염으로 재채기가 그치지 않거나 콧물이 멎지 않는다면 생강을 복용해 볼 것. 생강즙을 몇 방울 떨어뜨린 미지근한 물에 코를 씻으면 증상의 개선 효과를 볼 수 있다. 코로 그 물을 빨아들인 후 입으로 뱉어내는 것을 5~6회 반복한다. 코가 막혔을 때 비강 내의 콧물을 나오게 하는 방법에도 생강이 쓰인다. 생강과 꿀을 섞어 콩알 크기의 환약으로 만들어 콧속에 넣고 숨으로 막으면 농이 흘러나온다. 《신약본초》에 따르면 생강을 오래 복용할 경우 '몸 안의 나쁜 냄새와 기운을 제거하며 정신을 맑게 해준다'고 한다. 특히 심장, 폐장, 비장에 기를 더해 코막힘과 기침을 다스리는 효과가 탁월하다고 기록돼 있다.



동서고금을 막론하고 소금은 '하얀 금'이라고 불리며 귀한 대접을 받았다. 그렇다 보니 인간은 산업화를 이뤄 소금을 대량 생산하게 되었고, 자연히 전통적인 방식으로 소금을 만드는 염전들도 하나 둘씩 자취를 감추었다. 그런데 프랑스에는 전통을 고수하며 오히려 세계적인 소금 여행지가 된 곳이 있다. 바로 '소금의 땅' 계랑드이다.

글 손수원 기자 사진 셔터스톡

느리지만 예스러운 전통 속에 핀 '소금의 꽃'

자연 그대로의 흙을 다져 천일염을 만드는 계랑드 염전.
석양에 물든 풍경은 그 자체로 그림이다.



대서양과 맞닿은 계랑드 염전은 곧 생명의 땅인 습지이기도 하다.

제비꽃 향 풍미... 세계적인 천일염 생산지로

우리나라에서 서해안 신안이 ‘소금의 땅’이라면 프랑스에서는 계랑드Guérande가 ‘소금의 땅’이다. 계랑드는 프랑스 북서부 브르타뉴Bretagne 지역 계랑드 반도presqu'île guérandaise에 위치한 작은 도시이다.

계랑드라는 지명은 ‘웬란Wenrann’에서 유래하는데 백색 땅, 소금의 땅이란 뜻을 담고 있다. 대서양을 접하고 있는 계랑드의 해안가에서 생산하는 천일염이 바로 계랑드 소금이다. ‘트레저 셀 그리스Le Tresor Sel Gris’ ‘셀 마린 드 계랑드Sel marine de Guérande’란 이름으로 팔리며 세계적으로 명품 소금으로 인정받고 있다.

같은 계랑드 소금이라도 ‘플뢰르 드 셀Fleur de Sel’, 즉 ‘소금의 꽃’이라고 불리는 것은 아주 고가로 팔린다. ‘플뢰르 드 셀’은 소금을 채취하는 과정에서 간수의 표면에 살짝 뜨는 가는 막을 거둬 채취한 소금을 말한다.

물 밑에 가라앉는 굵은 소금과 달리 이 가는 소금은 생산량이 아주 적은데다 짠맛이 덜하고 바삭하며 혀끝에서 눈처럼 녹아 미술랭 스타를 받은 레스토랑에서 즐겨 사용하고 있다. 루이 14세가 즐겨 먹었다고 해서 ‘황제의 소금’

이라고도 불리며, 워낙 고가에 팔리는 소금이어서 ‘소금의 캐비어’라고도 불린다.

계랑드 염전에는 식물성 플랑크톤인 ‘두날리엘라 살리나Dunaliella salina’라는 해조류가 분포해 있다. 이 해조류는 일생 미네랄 성분을 배출하는데, 계랑드 소금에서 나는 은은한 제비꽃 향과 같은 독특한 풍미가 바로 이 ‘두날리엘라 살리나’의 영향 때문이다.

100년 전통을 지키는 소금장인들

계랑드 근방의 지역에서 소금을 만들기 시작한 것은 기원전 800년에서 기원전 50년 사이로 알려져 있다. 이 시기에는 바닷물을 모아 불을 때 증발시키는 식으로 소금을 만들었다. 현재처럼 햇볕으로 소금을 만드는 방식은 언제부터인지 정확지는 않으나 9세기 이전부터 행해진 것으로 추정되며 15~18세기에 걸쳐 염전이 크게 발전했다고 전해진다.

계랑드 반도의 염전은 크게 2개 지역으로 나누어져 있다. 하나는 메스켈 염전으로 계랑드 연안의 북부에 위치해 있고, 다른 하나는 계랑드 염전으로 6개 마을에 걸쳐져 있다.

계랑드 염전은 1995년 람사르조약Ramsar

Convention·물새 서식지로서 국제적으로 중요한 습지에 관한 조약의 보호지역으로 지정되었다. 흙을 다져 만든 토판土版염전은 옛 우리의 논이 그랬듯 각종 생물들이 사는 터전이기도 하다. 실제 계랑드 지역에는 180종 이상의 야생 조류가 살고 있는데, 이 중 72종은 염전에 동지를 틀고 사는 것들이라 한다.

계랑드 소금이 유명한 또 한 가지 이유는 오랫동안 수작업으로 소금을 생산하는 전통을 계승하고 있다는 것이다. 소금을 채취하는 방식부터 공구까지 100년 전통을 그대로 이어오고 있다. 이 전통 또한 하나의 문화 상품으로 개발해 염전에 있는 소금박물관에는 계랑드 소금의 역사 사진과 장비들을 전시하고 있다.

계랑드 염전에 늘 영광만 있었던 것은 아니다. 18세기 들어 유럽에서는 고기를 소금에 절이는 염장 방식이 유행하면서 많은 소금이 필요하게 되었고, 소금은 철과 함께 가장 중요한 물품이 되었다. 이렇다 보니 대량 생산 체계가 빠르게 도입되었고, 전통적인 생산 방식을 지켜온 계랑드 염전은 침체기를 맞이했다.

계랑드가 1960년대 들어 프랑스에 전국적인 휴양지 개발 붐이 일면서 연안을 따라 레저 시설이 들어섰고 계랑드 지방도 이를 비켜갈 수 없었다. 계랑드 주민들은 이에 반대에 계속 투쟁했고 결국 휴양지 개발 계획을 저지하고 염전을 지킬 수 있었다.

대량 생산과 휴양지 개발이라는 우여곡절이 있었지만 계랑드의 염부들은 전통을 버리지 않고 오히려 굳건히 지켰다. 계랑드 염전의 소금 생산자들은 1972년 ‘계랑드 염생산자협동조합’을 설립했고, 1979년에는 ‘소금장인鹽人 양성센터’를 만들었다.

그런데 이곳에서 교육하는 과목들이 만만치 않다. 소금에 대한 지식은 물론, 경제학, 생물학, 지층학 등 10개 과목의 이론과 실기를 8개월간 이수해야 한다. 이런 체계적인 소금장인 양성 과정이 소문나면서 해마다 젊은 교육생들의 수가 증가하고 있다.

계랑드 염전이 날개를 단 것은 1980년대 이후다. 낭트에 본거를 둔 서부자연과학회는 계랑드 염전의 생태학적 가치를 연구했고, 이 결

계랑드 소금이 유명한 또 한 가지 이유는 오랫동안 수작업으로 소금을 생산하는 전통을 계승하고 있다는 것이다. 소금을 채취하는 방식부터 공구까지 100년 전통을 그대로 이어오고 있다



1 세계적으로 명품 소금으로 불리는 계랑드 소금.
2 계랑드 염전의 소금장인들은 100년 전의 소금 채취 방식을 아직도 고수한다.



1 중세 도시의 모습을 그대로 간직한 계랑드의 올드타운. 2 계랑드는 브르타뉴 지역에서 가장 성곽이 잘 보존된 곳이다. 3 관광객이 많이 모이는 계랑드의 성당. 중세 성당의 모습을 그대로 간직하고 있다.



과 1995년 계랑드 염전은 람사르조약의 보호 지역으로 지정되었고 프랑스 국정보호지로 지정받기에 이른다.

중세에 지어진 성, 성당 그대로... 여행지로도 각광
계랑드는 도시 자체로도 훌륭한 여행지다. 이 도시의 올드타운은 둘레 1,434m의 원형 성벽에 둘러싸여 있는 중세 성채 마을로 그저 걷는 것만으로도 낭만적이다.

영화나 드라마에서 보던 15세기 중세의 성, 성당, 가옥들은 그 자체로 시간 여행이다. 계랑드 지역은 브르타뉴에서도 가장 성곽이 잘 보존된 곳으로 손꼽힌다. 대개 12세기에 지어져 14세기 브르타뉴 왕위 계승 전쟁(1341~1364) 후 현재의 모습으로 정비되었다.

계랑드에서는 매년 8월 8~12일 동안 '중세 축제(Festival Celtique)'를 연다. 이 축제는 계랑드 마을 중심에 위치한 중세의 성을 테마로 한 축제이다. 계랑드의 소금장인들은 이 축제에서도 소금을 홍보한다.

전남 신안처럼 느리지만 정겨운 슬로시티

마을 내의 소금박물관은 브르타뉴 지역에서 가장 오래된 박물관으로 과거와 현재를 아울러 소금 수확 모습과 염부들의 생활상, 소금을 사용한 요리법 등을 소개하고 있어 계랑드 소금의 역사를 한눈에 살펴볼 수 있다.

브르타뉴 지역엔 조금 의외인 특산물이 있다. 바로 계랑드 소금이 선사한 '계랑드 소금 버터캐러멜'이다. 1946년 '라 메종드 아모린(Maison d'Armorine)'이란 구멍가게의 주인 부부가 개발한 소금버터캐러멜은 버터의 달콤함과 계랑드 소금의 짹짹함이 조화를 이뤄 세계적으로 인기를 끄는 간식이 되었다. 현재 3대를 이어 캐러멜을 만들고 있는데, 아직도 오래된 구리 냄비를 사용하는 등 전통방식을 고수하고 있는 것으로 유명하다.

빠르게, 많은 것을 생산하는 현시대에 계랑드의 것들은 느리고 예스럽다. 그래서 계랑드의 가치가 더욱 빛나는 것이다. 바로 그 느림과 예스러움 때문에 말이다. (仁)

더 신선하고 고소한 인산가 생들기름

생들깨를 볶지 않고 단 한 번 착유해 만든 신선한 들기름입니다. 외부 공기가 유입되지 않게 특수 설계된 밀폐용기로 90여 일간 신선도를 유지할 수 있습니다. 오메가-3가 듬뿍 함유된 들기름의 풍미를 경험하세요. 음식 조리용으로 사용하셔도 좋고, 인산 선생의 말씀대로 들기름찰밥을 지어 드셔도 맛이 좋습니다.

10%할인
인산가 생들기름(210ml)
~~₩20,000~~
₩18,000



특수 설계된 이중밀폐용기 사용으로 갓 짜낸 생들기름의 맛과 풍미는 물론이고 들깨에 함유된 영양소도 유지됩니다.

원료 국산 들깨 100%

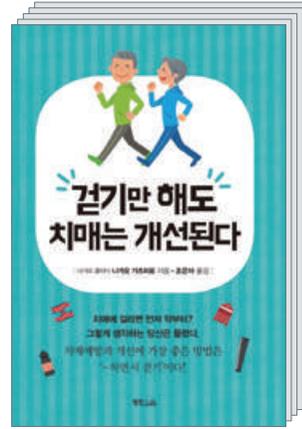
제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com

나가오 가즈히로의 《걷기만 해도 치매는 개선된다》

‘치매를 낮게 하는 약은 없다’ 첫째가 걷기, 마지막이 약

치매가 의심될 때 약부터 찾는다면 당신의 생각은 틀렸다. 치매 예방과 개선에 가장 손쉽고 효과적인 방법은 ‘걷기’다. 다른 사람의 도움이 필요한 상태라도, 일단 걸어보라. 앉아 있는 시간이 길수록 수명은 짧아진다.

글 한상헌 그림 서터스톡



나가오 가즈히로 저 / 정진리이브 / 12000원

주말드라마 《하나뿐인 내편》을 보면 귀여운(?) 치매노인이 나온다. 여주인공을 구박하는 며느리와 손자며느리를 첩년과 첩년 딸이라며 머리채를 쥐어뜯는 모습은 사이다를 마신 듯 시원하기까지 하다. 그러나 이 역시 치매로 인한 착각일 뿐, 가정사는 크고 작은 분란이 훨씬 많이 따른다. 과거에는 이런 치매 환자를 ‘노망난 늙은이’로 단순히 여겼지만 최근 치매가 심각한 뇌 질환으로 인식되면서 국가 차원에서 치매 관리에 적극적으로 나서고 있다. 2017년 문재인 정부에서 치매국가책임제를 발표한 후 1년 만에 치매안심센터가 전국에 250여 곳으로 늘었다.

‘발로 걷는다’ 생각하지만 실제로 ‘뇌로 걷는 것’ 치매는 정상적으로 생활해 오던 사람에게 후천적 원인으로 기억력을 비롯한 여러 가지 인지 기능의 장애가 나타나 일상생활을 혼자 하기 어려운 상태를 말한다. 치매를 유발하는 질환 중 대표적인 것이 알츠하이머병과 혈관성 치매다. 중앙치매센터의 《대한민국 치매현황 2017》에 따르면 2016년 우리나라 전체 인구 5,111만 2,972명 중 65세 이상 노인 인구는 678만 1,159명으로 13.3%를 차지하며, 이 중 65세 이상 추정 치매 환자는

약 66만 명이라고 한다. 10명 중 1명이 치매 환자라고 해도 무방하다.

그런데 나이가 들면 당연히 치매에 걸릴 수밖에 없는 건가? 그렇지 않다. 여러 가지 원인이 있지만 당뇨병이 중요한 원인일 수 있다고 《걷기만 해도 치매는 개선된다》의 저자 나가오 가즈히로 박사는 말한다. 치매 중 가장 높은 비율을 차지하는 알츠하이머형 치매도 당뇨병 환자에게서 발병률이 높다고 했다. 당뇨병은 식사와 운동으로 치료하는 것이 기본이기에 밥, 빵 등의 양을 줄이고 걷기만 해도 큰 효과를 볼 수 있다.

도쿄 건강장수의료센터 연구 결과에 따르면 치매에 걸리기 쉬운 사람은 보폭이 좁고, 걷는 속도가 느리며, 중심이 흔들린다고 한다. 왜 그럴까. 사람들은 보통 ‘발로 걷는다’고 생각하지만 실제로 ‘뇌로 걷는다’가 맞다. 눈으로 걸어갈 공간을 바라보고 균형을 잡고 근육을 움직이는 것을 모두 뇌가 한다. 그래서 뇌 기능이 저하되면 걸음걸이도 변한다. 이렇게 간단히 걸음걸이만으로도 판별할 수 있다면 치료 또한 약으로 할 수 있지 않을까 싶지만 그렇지 않다. 저자는 ‘치매를 낮게 하는 약은 없다’고 단호하게 말한다. 항치매 약물은 노화의 진행을 억누르는 목적으로 대중요법에 지나지 않는다.

나가오 박사의 걷기 효과 6가지

- 1 대사증후군을 막을 수 있다.
- 2 밤에 꿀잠 잘 수 있다.
- 3 골골거리지 않는다.
- 4 뇌의 혈류가 늘어난다.
- 5 신경세포가 늘어난다.
- 6 불안이 사라진다.



나가오 박사는 치매 조절법으로 첫째, 걷기, 둘째 식사 조절, 셋째와 넷째는 없으며, 마지막 다섯째 최소한의 약으로 조절하는 것이라고 주장했다.

혈압 신경 쓰면서 활성산소 주의해서 걸어야

앞서 언급했듯 치매는 당뇨병과 같은 대사증후군이 있는 사람들이 경도인지장애로 발전할 가능성이 1.7배 높다. 그리고 대사증후군 때문에 경도인지장애가 된 사람은 치매에 걸릴 확률이 4배 높다. 부지런히 걸어서 대사증후군에서 탈출하는 것이 치매 예방의 첫걸음이라고 나가오 박사는 말했다. 나이가 들면 자연스럽게 수면시간이 줄어든다. 나가오 박사는 하루에 한 번 밖으로 나가 걷고, 하루 5분이라도 햇볕을 쬐며, 잠이 올 때 이불 속으로 들어갈 것을 권했다.

걷는 것이 치매에 어떻게 도움이 된다는 걸까? 사람은 아주 단순한 동작을 할 때도 뇌의 여러 부분을 동시에 활용해 네트워크를 형성한다. 그런데 나이가 들수록 뇌의 네트워크 활동은 점점 약해진다. 뇌에서 일어나는 네트워크는 신경세포가 담당하는데 다행히도 나이가 상관없이 신경세포는 다시 만들어진다. 운동을 하면 ‘신경영양인자’라고 불리는 새로운 신경세포가 만

들어지고 산소와 영양분을 전달하는 혈관도 건강해진다. 또 걸으면 세로토닌이라는 행복호르몬이 분비돼 마음이 안정되고 행복감을 느낀다.

주의할 점도 있다. 첫째는 혈압이다. 너무 빨리 걸으면 혈압이 올라가 위험할 수 있으니 기분 좋다고 느낄 만큼의 속도로 걷는 게 좋다. 두 번째는 활성산소다. 산화작용을 하는 활성산소가 너무 많으면 정상적인 세포까지 산화시켜 버리기 때문에 빨리 걷지 않도록 주의하는 것이 좋다. 나가오 박사는 적절한 걷기법으로 하루 5,000~8,000보를 20분간 중간 빠르기로 걸을 것을 추천했다. 그냥 걷는 것이 아니라 짧은 시를 읊거나 노래하며 걷기, 숫자 세면서 걷기 등 무엇인가를 하면서 걷는 것이 좋다고 강조했다.

앉아 있는 시간이 긴 사람은 수명이 짧다고 한다. 자주 걷는 사람은 수명이 길다는 말과 같다. 건강하게 오래 살기 위해선 스스로 걷는 수밖에 없다. **▶**

나가오 가즈히로 長尾 和宏

1958년 가가와 현 출생. 일본 소화기학회 전문의이며 의학박사. 의료법인 유와카이의 이사장. 1984년 도쿄 의과대학을 졸업한 뒤 오사카 대학병원 제2내과 근무. 1995년 호국현 아마가사키시에서 나가오 클리닉을 개업. 도쿄의과대학과 간사이국제대학에서 객원교수로 강의. 저서 《평온한 죽음》(항암제를 끊을 10번의 기회) 《병의 90%는 걷기만 해도 낫는다》 등.



주성醴은 못될지언정 술과 친구로 살고 싶으면

휴간일休肝日 지키고 췌장염 조심하세요

‘술을 적당히 마시는 사람은 오래 산다.’ 이런 속설에 힘입어 애주가들은 건강에 지나친 자신감을 갖는다. 하지만 음주가 장수長壽에 도움이 된다는 얘기는 누구에게나 해당되는 것은 아니다. 맛있고 향기로우며 인생을 흥겹게 하는 술! 하지만 그 술엔 우리 몸에 ‘독’이 될 수 있는 요소가 존재한다.

글 이일섭 저문 이종기(마스터 브렌더·영남대 양조학과 교수) 사진 조선일보 DB

매일 술을 마시면 알코올 분해하는 간에 큰 부담
‘술 이기는 장사 없다’는 속담처럼 점점 나이를 먹어가면서 그동안 마신 술로 인한 질병을 걱정하지 않을 사람은 없다. 매일 하루를 마무리하며 즐기는 반주를 ‘인생의 낙’으로 여기는 애주가라면 간이 쉴 수 있는 휴간일休肝日을 정해서 건강을 유지할 수 있도록 해야 한다.

아주 적은 양이라 해도 매일 알코올이 들어가면 간은 알코올을 아세트알데히드로 분해하는 작업을 계속 반복하게 되며 이는 큰 부담이 된다. 가령 일주일에 순수 에탄올을 450g 이상

섭취하는 남성의 경우, ‘휴간일이 없는 사람(일주일에 5~7일을 마시는 사람)’은 ‘휴간일이 있는 사람(일주일에 1~4일을 마시는 사람)’보다 사망 위험도가 1.8배 높다. 한 주간의 음주 계획을 세우고 휴간일을 2일 이상 정해서 에탄올 섭취량이 150g을 넘지 않도록 하는 게 좋다.

애주가들이 가장 염려하는 당뇨병의 경우 음주 횟수가 발병에 어떤 영향을 미칠까? 오랜 연구 결과 ‘일주일에 한 번 미만인 사람’의 발병 위험도를 1이라 했을 때 하루 주량이 ‘1홉 이상’(에탄올 양으로 일주일에 150g 이상)인 남성은

발병 위험도가 상대적으로 높아지는 것으로 조사되고 있다.

그렇다면 3대 국민질환에 해당하는 ‘심혈관 질환’ ‘뇌졸중’ ‘암’은 어떨까? 술을 안 마시는 사람의 발병 위험도를 1이라 했을 때 허혈성심 질환은 흥미롭게도 음주량이 증가할수록 위험도가 1을 밑돌았다. 반면 뇌졸중은 일주일에 총 에탄올을 300g 이상 섭취하자 발병 위험도가 높아졌다. 적당량의 음주는 심혈관계 질환 전체로 봤을 때 오히려 발병 위험도를 낮춘다고 볼 수 있다.

하지만 아쉽게도 음주량과 ‘암 전체’의 위험도를 살펴보면 음주량이 많아질수록 발병 위험도가 높아지는 것으로 나타났다.

췌장은 한번 손상되면 재생도 안 돼

애주가들이 신체에서 가장 신경 쓰는 부위는 부지런히 알코올을 분해해 주는 간이 아닐까 싶다. 그러나 간보다 더 조심해야 할 장기가 있다. 바로 ‘췌장’이다. 췌장의 기능은 크게 두 가지로 분류할 수 있다. 첫째는 단백질과 지질, 당질의 소화 효소를 분비하는 ‘외분비 기능’을 꼽을 수 있다. 둘째는 혈당 조절 호르몬인 인슐린과

글루카곤을 분비하는 ‘내분비 기능’이다.

알코올과 췌장의 관계에서 특히 애주가들과 관련이 깊은 것은 ‘췌장염’이다. 췌장염은 ‘트립신’이라는 단백질 분해 효소로 이루어진 췌장액이 분비 장애를 일으켜 발생하게 된다. 원래 트립신은 비활성형 상태로 십이지장에 도달해 소장에서 분비되는 엔테로키나아제라는 효소와 합성된 후 비로소 활성화되어 음식을 소화시킨다. 그러나 알코올 등의 원인으로 트립신이 췌장 내에서 활성화되어 췌장을 ‘자기소화’하게 되면서 췌장염이 생기게 된다. 종종 급성 췌장염의 경우, 췌장이 광범위하게 괴사하면서 대량의 활성 물질이 전신으로 방출, 다장기 부전을 초래해 사망에 이를 수도 있다.

췌장염이 일단 발병하면 주량을 줄이는 정도로는 해결이 되지 않는다. 평생 술과는 절연을 해야 하는 것이다. 간과 달리 재생 기능이 없는 췌장은 건강할 때 잘 지키는 수밖에 없다. 주당에게 술의 유혹을 참는 것은 고문과 마찬가지로 일 것이다. 금주와 절주 중 하나를 선택하라면 당신은 어느 쪽을 선택하겠는가? 가늘고 길게 술과 잘 지내고 싶다면 평소 절주를 생활화하면서 췌장을 잘 관리하는 게 좋다. ☺



술이 남성호르몬을 감퇴시키는 건 아니다!

최근 알코올이 남성호르몬인 테스토스테론의 수치를 떨어뜨린다는 이슈가 부상하면서 애주가들을 불안하게 하고 있는데 근거가 있는 얘기일까? 다행히 결론은 ‘그렇지 않다’로 밝혀졌다. 정상 범위의 음주는 테스토스테론 수치 감소에 직접적인 영향을 미치지 않으며 오히려 적당한 술은 남녀 모두의 테스토스테론 수치를 높이는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

단 적당한 음주량을 지키는 선에서만 통용된다는 점을 애주가들은 유념해야 한다. 더구나 맥주는 좀 더 경계할 필요가 있다. 맥주의 원료인 홉에는 여성호르몬과 비슷한 작용을 하는 나린게닌이 함유돼 있어 테스토스테론 분비를 방해하기 때문이다. 따라서 맥주 3캔 이상을 연속으로 마시는 것은 좋지 않다. 맥주 1캔, 와인 1잔, 사케 1잔 등 다른 술을 번갈아 마시는 게 좋은 대안이 될 듯. 물론 속은 불편해질 수 있겠지만 말이다.

용의 입술을 본 적이 있나요?

곤륜산처럼 무거워야 하는 입

사람은 모름지기 입이 무거워야 한다. 그래야만 주변 사람과 오래도록 좋은 관계를 유지할 수 있다. 많은 말, 쓸데없는 말은 구업(口業)·입으로 짓는 죄(罪)로 이어지기 마련이며 원한(怨恨)과 절연(絶緣)으로 그 끝을 맺게 된다.

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)

한자(漢字)는 해석의 여지가 풍부하다는 게 장점이다. 사물의 모양을 나타낸 상형문자(象形文字)의 특징이기도 하다. 이 상형한 글자들이 서로 모여서 또 다른 뜻을 나타낸다. 그래서 한자는 상상력과 추리력을 자극한다. 이것이 한자의 묘미다.

나에게는 한자 지명이 눈에 띄면 유심히 살펴보는 습관이 있다. 예를 들어 '입술 순(脣)' 자의 경우, 순 자를 뜯어보면 '별 진(辰)' 밑에 '달 월(月)'이 있다. 여기서 월은 달(Moon)이 아니다. 육달월(肉의 월) 자다. 육달월은 인체의 살점, 즉 고깃덩어리(肉)를 가리킨다. 인체의 살점에 달(月)의 영향력이 있다는 의미다.

우리나라 한자학의 권위자였던 고故 진태하 선생이 쓴 《상용한자 자원(商容漢子 字原 풀이)》이라는 책에 이 순 자에 대한 해석이 나온다. '진(辰)은 진(震)·떨다(震)로 움직이(震)는 뜻이 있어, 입술은 말할 때나 먹을 때 움직이기 때문에 취하였다'고 기술돼 있다. 입술은 '움직이는 육(肉)'이라는 이야기다.

'입술 순(脣)' 자, 용의 입술이라는 해석 가능

전문가의 해석은 그렇지만 나는 이 순 자를 달리 해석하고 싶다. 진을 용(龍)으로 보고 싶은 것이다. 띠를 나타내는 십이지 가운데 진이 있다. 예를 들면 1952년생은 임진생(壬辰生)이고, 1964년생은 갑진생(甲辰生)이다. 모두 용띠에 해당한다. 용띠를 나타낼 때 진을 쓰는 것이다.

진을 용으로 본다면 순은 용의 밑에 있는 살점이라는 뜻이 된다. 따라서 순은 '용의 입술'이라는 해석이 가능하다.

용은 상상의 동물이다. 수(水)·화(火)·목(木)·금(金)·토(土), 오행(五行)을 모두 갖춘 동물로 여겨진다. 몸통도 모두 비늘로 덮여 있다. 그런데 주둥이가 좀 긴데다 늘 이 주둥이를 쪽 내민 형상으로 묘사된다. 이 주둥이 끝부분인 입술 부위만 유일하게 비늘이 없으며 이 입술은 날카로운 이빨을 덮고 있다.

만약 이 입술이 없으면 이빨이 바로 드러난다. 순치(唇齒關係)·입술과 이처럼 서로 관계가 깊고 밀접함을 비유적으로 이르는 말 또는 순망치한(唇亡齒寒)·입술이 없으면 이가 시리다는 뜻으로 서로 도우면서 떨어질 수 없는 밀접한 관계를 일컫는다는 말이 그래서 나왔다.

얼마 전 북한 김정은 국무위원장이 중국을 방문해 시진핑 국가주석과 회담했을 때다. 김정은 위원장이 "두 나라가 떼어놓을 수 없는 하나로 이어졌다"고 하자 시진핑 주석은 "북한과 중국은 운명공동체, 변함없는 순치관계다"라고 얘기했다. 북한이 입술이라면 중국은 이빨이라는 것이다.

용은 주둥이가 길게 뻗어 나왔고, 주둥이 끝에 입술이 있다. 이와 비슷한 구조로 이뤄진 동물이 바로 돼지다. 돼지도 주둥이가 길고 그 끝에 입술이 있지 않은가! 그래서 용띠와 돼지띠의 관계를 '원진살(元眞煞)'

용은 주둥이가 길게 뻗어나왔고, 주둥이 끝에 입술이 있다. 이와 비슷한 구조로 이뤄진 동물이 바로 돼지다. 돼지도 주둥이가 길고 그 끝에 입술이 있지 않은가! 그래서 용띠와 돼지띠의 관계를 '원진살(元眞煞)'이라 부른다. 띠 궁합을 볼 때 용과 돼지가 만나면 흔히 원진살이 끼었다고 말한다. 괜히 서로를 미워한다는 뜻이다



이라 부른다. 띠 궁합을 볼 때 용과 돼지가 만나면 흔히 원진살이 끼었다고 말한다. 괜히 서로를 미워한다는 뜻이다.

복(福)도 들어오지만 화(禍) 또한 들어오는 입

그렇다면 용이 왜 돼지를 미워할까? 돼지의 주둥이와 입술 모양이 용을 닮았기 때문이다. '아니 저 같잖은 돼지 녀석이 감히 내 입 모양을 닮아? 이거 되게 기분 나쁘구먼!' 그래서 용이 돼지를 보면 화를 낸다고 한다.

뿔자리 잡을 때는 전순(前脣)이라는 용어가 쓰인다. 뿔자리 앞 여백으로 지맥이 뻗어 나온 부분을 전순이라고 부른다. 뿔자리는 사람 얼굴에 비유하면 코 바로 밑에 잡는다. 코 밑으로 인중(人中)이 뻗었고, 인중 끝에 입술이 있는 것이다. 뿔자리를 볼 때 이 전순이 너무 짧으면 후손이 귀하다고 여긴다. 관상에서 인중이 좀 길어야 장수하는 도인의 얼굴이라고 보듯이 말이다.

천기를 흡입하는 코와 지기를 섭취하는 입의 중간에 있는 부위가 바로 인중이다. '사람의 가운데'라는 뜻이다. 이 부위에 '인중'을 붙인 이유는 천기와 지기의

중간이기 때문이다. 또 다른 이유는 인중 위쪽으로는 구멍이 2개씩이다. 콧구멍도 2개, 눈구멍도 2개, 귓구멍도 2개다. 2라는 숫자는 동양의 상수학에서 음을 상징한다. 인중 밑으로는 구멍이 1개씩이다. 입도 1개, 항문도 1개, 요도(尿道)도 1개, 산도(産道)도 1개다. 1이라는 숫자는 양을 상징한다. 인중을 중심으로 위로는 음이, 아래로는 양이 배치되어 있는 상황이다.

여기서 입의 위치를 다시 살펴보면 인중 아래로 양이 시작되는 지점이다. 인체의 양은 입에서 비롯된다고 볼 수 있다. 인간만사가 입에서부터 시작된다는 의미다. 입에서 먹을 것도 오고, 복도 들어오지만 화(禍) 또한 이를 통해 들어오곤 한다.

말을 잘못하면 재앙이 들어오기 마련이다. '입은 화가 들어오는 문'이라는 '구시화문(口是禍門)'이란 표현은 여기에서 비롯된 것이다. 원불교의 2대 종법사였던 정산(鼎山) 송규(宋奎)·1900~1962는 생전에 제자들에게 '심심창해수(心深窓海水), 구중곤륜산(口重崑崙山)'이라는 말을 수시로 강조하였다. '마음 씩씩이는 창수해처럼 깊어야 하고, 입은 곤륜산처럼 무거워야 한다'는 뜻이다. 입이 무거워야 잘살 수 있다는 얘기다. ☞

한국에선 포공영(蒲公英)... 서양에선 '사자의 이빨'

2,300여 우리나라 약용식물 중 으뜸

토종 민들레는 4~5월에 꽃이 피며, 총포가 화살촉 모양이고 젖혀지지 않고 꽃잎을 감싸고 있다. 민들레를 영어로 'Dandelion'이라고 하는데 '사자의 이빨'이라는 뜻이다. 무엇 하나 버릴 것 없이 각종 염증과 유방암, 자궁암에 탁월한 제1의 약용식물이다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 셔터스톡



민들레는 눈 덮인 땅속에서 꿈을 꾸다. 골목에서 뛰노는 아이들, 꽃씨를 불어 날리는 연인들, 손녀 귀에 꽂아주는 할아버지, 수많은 씨앗의 패러글라이딩하는 파란 하늘. 민들레는 추억이 있어 친근감이 있는 민속식물이다. 민들레는 여러해살이풀로 땅속 깊이 뿌리를 내리며 줄기는 없다.

있는 뿌리에서 모여 나며 장미 모양으로 다듬은 보석인 로제트가 여성의 의상과 모자에 붙어 있는 모양을 닮았다고 해 로제트 식물이라고 부르는데 그냥 방식을 깔아 놓은 것 같다는 방식식물이 더 자연스럽다. 서양민들레는 3~9월 동안 노란 꽃이 계속 피고 지며 꽃의 밑동을 감싸는 잎이 변한 받침인 총포(總苞)가 뒤집혀 있다. 토종인 민들레와 흰민들레는 4~5월에 꽃이 피며 총포가 화살촉 모양이고 젖혀지지 않고 꽃잎을 감싸고 있다. 종자는 샷

모양의 하얀 깃털이 붙어 있어 바람에 날려 멀리까지 날아간다.

밟아도 꺾기지 일어나는 생명력... 민초에 비유

재배지는 배수가 잘되는 사질양토로 햇볕이 잘 드는 곳이면 어디든지 잘 자란다. 번식은 종자로 하는데 미세해 발아시키기가 어렵다. 종자 두께의 3배 정도로 상토를 덮고 신문지를 깔아 종자가 움직이지 않게 물을 주어 발아시켜야 한다. 4~5월에 꽃이 피고 난 후 종자를 채취해 성숙시킨다. 자르면 하얀 유즙이 나오는 식물들의 특징은 염증 치료에 탁월하다는 것이다.

학명인 'Taraxacum platycarpum H. Dahlst'의 속명 'Taraxacum'은 '쓴풀'이라는 라틴어이고 종명 'platycarpum'은 편평한, 서양민들

레의 'officinale'은 약용, 흰민들레의 'coreanum'은 한국 고유종이라는 뜻이다.

생약명인 포공영(蒲公英)은 가슴에 생긴 종양 때문에 강물에 빠져 죽으려는 처녀를 포공씨가 구하여 치료했다는 유래가 있고 포르투갈의 Dente de leao, 프랑스의 Dent-de-lion, 영어의 Dandelion은 모두 '사자의 이빨'이라는 뜻이 있다. 우리나라는 넓은 들판에서 날아오는 씨앗을 보고 서정적으로 '민들레'라 부른다. 민간에서 안질방이, 앓은뱅이라 부르는 것은 줄기가 없이 땅바닥에 잎사귀만 나 있는 모양 때문인데 사실 줄기는 땅 밑으로 박혀 있어 보이지 않을 뿐이다. 생명력이 강한 힘이 여기서 생기나 보다.

소염·해독·이노 등 약성 높고 약선요리·차도 좋아

겨울에 죽은 듯 싶어도 봄이 오면 살아나고 밝아도 다시 꺾기까지 일어나며 뿌리를 절단하면 더욱 사방으로 번식하는 모습이 민초(民草)로 비유되기도 한다. 그 옛날 서당에서 뜰에 돌아난 민들레를 보며 가르친 포공구덕(蒲公九德)은 민들레를 가장 잘 설명하고 있다. 인(仁)은 밝거나 우마차가 지나다너도 죽지 않고 살아나는 끈질긴 생명력이고, 예(禮)는 핀 꽃이 지고 난 뒤 다음 꽃대가 올라와 꽃을 피우는 순서를 지키며, 강(剛)은 뿌리가 잘려 나가서도 씩이 들고, 용(勇)은 잎과 꽃, 그리고 뿌리를 씹어 새 있게 제공하며, 정(精)은 꽃을 먼저 피워 벌과 나비에 꿀을 주고, 자(慈)는 자신을 자르고 나오는 유즙으로 상처를 낫게 하며, 효(孝)는 뿌리를 먹여 노부모님의 흰 머리를 검게 하여 젊어지게 하고, 인(仁)은 자기 몸을 짓이겨 아픈 종기를 싸매어 주며, 용(勇)은 바람을 타고 멀리 날아가서 타지에서 스스로 번식하는 것이다.

서양민들레는 자가수분도 하고 타가수분도 하며 종족을 퍼뜨리지만 토종 민들레는 같은 종끼리만



수분을 해 씨앗을 맺는다. '일편단심 민들레'라는 말은 여기서 유래한 것이다. 하얀 민들레 꽃말은 '당신에게 내 사랑을'이다. 민들레는 개화 직전에 2년 이상 된 포기를 채취해 스템으로 썬 후 햇볕에 말려 절단해 사용한다. 효능은 소염, 진위, 강장, 해열, 발한, 해독, 이노, 지혈, 최유(催乳)에 좋고 주로 유선염, 기관지염, 위염, 인후염, 늑막염, 결막염, 간염, 요로감염을 치료한다. 민간에서 유방암과 자궁암

에는 전초 20g에 물 800ml를 넣고 달인 액을 반으로 나누어 아침저녁으로 복용하고 외용에는 짓쪄서 환부에 바른다. 식중독, 위암, 종독(腫毒)은 달여 마신다. 젖이 아플 때 쪼아서 인동과 함께 달인 물을 술에 타서 마시면 줄음이 오고 자고 나면 치유 효과가 높다. 젖이 적게 나올 때 탕자와 함께 달여서 마시면 젖이 많이 나온다.

민들레는 약선요리에도 쓰인다. 꽃이 피기 전 뿌리째 캐서 김치 또는 데쳐서 나물로 이용하거나 새 잎을 생으로 된장에 찍어 먹으면 별미다. 꽃을 빵가루를 입혀 튀기면 아이들 간식에 좋고 잎이나 꽃, 전초를 각각 건조시켜 차로 마셔도 좋다. 그리고 뿌리만을 잘 말려 볶아서 우려내면 맛과 향, 빛깔까지 커피 같다.

민들레 예찬은 끝이 없다. 2,300여 종의 우리나라 약용식물 중에서 제1의 '민들레'라고 말하고 싶다. ☺



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.

한땀 한땀 뜨다 보면 어느새 건강이 재! 뜨거운 불맛에 한번 빠져봅시다

쑥뜸의 계절이다. 인산쑥뜸은 맨살에 썩씨 700도가 넘는 쑥불을 올려놓아야 하기 때문에 고통을 견딜 수 있는 체력과 정신력이 중요하다. 그렇다고 너무 겁낼 필요는 없다. 인산 선생의 가르침대로 차근차근 준비한다면 몸속 깊숙이 숨어 있는 병까지 완벽히 치유해 건강을 얻을 것이다.

글 김정아 사진 양수열, 인산의학DB



쑥뜸은 봄과 가을에 뜬다. 찬바람이 불거나 무더위가 기승을 부리는 계절은 쑥뜸과 상극이다. 봄철에는 입춘에서 입하 사이에 뜨는 것이 좋고, 최적기는 우수와 춘분의 45일간이다. 뜬은 신체 어느 한 부분에 뜬쑥과 같은 약물을 올려놓고 태우거나 태워서 생기는 김을 썩는 것을 말한다. 뜨거운 기운을 사람의 몸 안에 침투시켜 병균을 죽이고 피를 잘 돌게 해 병을 치료하는 방법이다. 일반적인 뜬 치료는 기구 위에 뜬장을 올려놓거나 다 태우지 않은 채 간접적으로 불의 기운을 몸에 전달시킨다. 하지만 인산쑥뜸은 다르다.

인산쑥뜸은 일명 '영구법'으로, 피부 위에 뜬장을 직접 올려놓고 쑥불이 살에 닿도록 뜨는 직접구법이다. 담뱃불이 살짝 스쳐도 고통을 느끼는데, 그보다 더 뜨거운 불을 맨살에 올려놓고 살이 타는 고통을 참아내야 한다. 그렇기에

인산쑥뜸은 지금 당장 결심이 섰다고 도전할 수 없다. 충분한 준비를 통해 쑥불을 견딜 수 있는 최소한의 체력부터 키워야 한다.

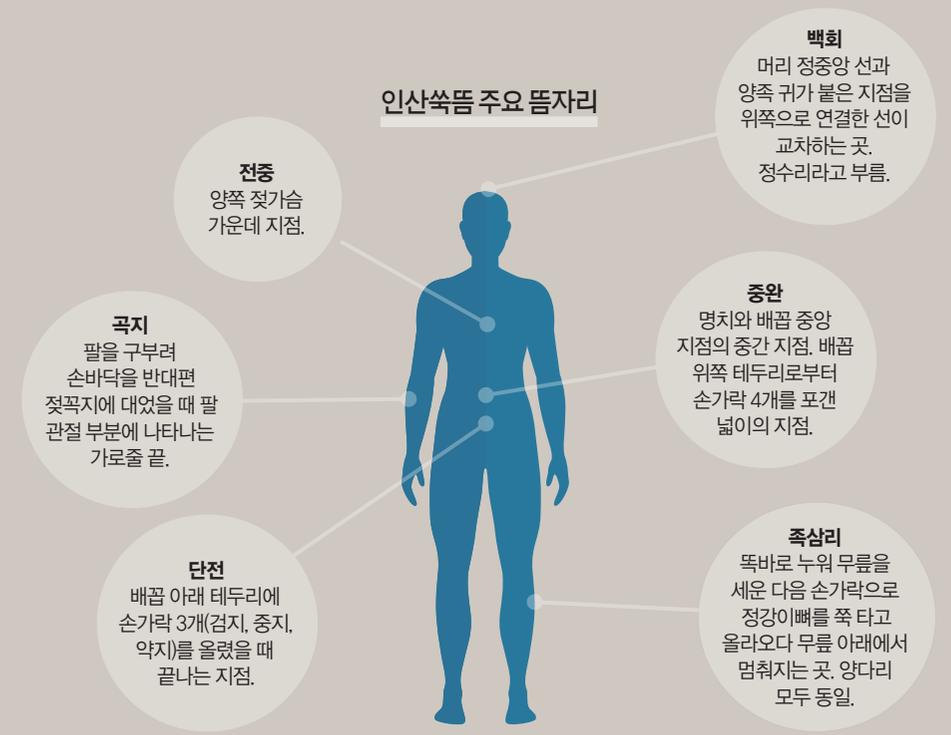
인산쑥뜸 제대로 뜨려면 100일 정도 필요

인산쑥뜸은 불기운을 몸속에 전달해 특정 부위의 병독뿐만 아니라 몸속 깊숙이 숨어 있는 병독까지 모조리 치유하는 치료법이다. 뜬은 대부분 특정한 경혈에 뜨는데 인산쑥뜸의 핵심 뜬자리는 단전, 중완, 족삼리 혈이다. 이 중 단전과 중완은 거의 모든 병과 연관돼 있어 반드시 떠야 하는 곳이다. 다리 관절에 이상이 있는 사람은 통증이 오는 곳이나 족삼리에 뜬을 뜬다. 이 외 자신의 병증에 따라 전중, 곡지, 백회 등에 뜨면 된다.

인산쑥뜸을 제대로 하려면 석 달 정도가 걸린다. 실제 뜬 뜨는 기간은 30~50일 정도면



인산쑥뜸 주요 뜬자리



되지만 뜨거운 불기운을 견딜 수 있도록 몸을 만드는데 15일 정도, 뜬을 다 뜬 뒤 고약을 붙여 죽은피를 뽑아내고 뜬자리가 다 아물 때까지 걸리는 기간 30일까지 포함하면 100일 정도가 소요된다. 석 달이 넘는 기간 동안 아무것도 하지 않고 뜬만 뜨는 것은 아니다. 평상시처럼 똑같이 생활을 하되 금기 사항만 철저히 지키면 된다.

뜸을 뜨는 횟수는 나이, 체력, 병중에 따라 다르지만 5분 이상 타는 크기의 뜬장으로 한철 최소 150~2,000장까지 뜬야 한다. 30대의 경우 150~300장, 40대는 500장, 50대는 1,000장 정도가 적당하고 70세 이상의 경우 체내에 공해독이 더 많이 쌓여 있기에 2,000장 이상 뜬야 한다. 뜬을 뜨다 보면 몸이 차츰 불의 고통에 적응을 해가면서 어느 순간 전혀 뜨겁지 않은 때가 온다. 물론 사람마다 차이가 있기에 무통증이 빨리 오는 사람도 있고, 끝까지 오지

않는 사람도 있다. 통증이 없는 상태가 지속되면 밤낮없이 뜬을 집중적으로 뜬야 한다.

구토·현기증 등 명현현상... 24시간 이내 사라져

뜸을 뜨면 몸에 여러 가지 반응이 일어나는데 이를 '명현현상'이라고 한다. 뜬을 뜨는 첫날부터 뚜렷하게 병세가 호전되는 것을 느낄 수 있는데 이처럼 좋은 반응을 양성상 반응이라고 한다. 반대로 음성상 반응은 현기증, 구토, 전신권태, 불면, 식욕부진, 전신 통증 등의 증상으로 나타나지만 24시간 이내에 사라진다.

뜸을 뜨는 도중이나 뜨고 난 다음 날 뜬자리에서 고름이나 피가 흘러나올 수 있는데, 이때 고약을 붙여서는 절대 안 된다. 목표한 양을 모두 뜨고 나면 그때 고약을 붙여 마무리한다. 처음 뜬을 뜬 경우 마무리 단계에서 겁을 내는 경우가 많다. 고약을 붙이면 그곳에서 진물·고름·죽은피가 쏟아져 나오고, 사람에 따라 겁

붉은 피가 쉬지 않고 흘러나와 지혈을 하기도 한다. 하지만 이는 몸속의 독소가 빠져나오는 것이기 때문에 다 쏟아내야 한다. 고약을 붙이는 기간은 짧게는 보름, 길게는 두 달 이상 걸린다.

불기운에 버틸 수 있는 체력 필수

인산 선생은 《신약》을 통해 '암, 난치병, 괴질은 물론 심장이 멎은 사람도 쑥뜸으로 살리고, 독약을 마셔 장기가 파열된 사람도 쑥뜸으로 회생시킬 수 있다'고 전했다. 현대의학으로도 설명할 수 없는 쑥뜸의 신비함에 치료가 간절한 사람들이 도전하지만, 인산쑥뜸을 떠서는 안 되는 사람들도 있다.

오랫동안 병을 앓아 기력이 극도로 쇠약해진 사람, 양약을 장기 복용한 사람, 습관성 약물 중독자, 음식을 먹을 수 없는 위암 환자, 각종 수술로 기력이 극도로 쇠약해진 사람 등이다.

이런 사람들은 쑥뜸의 불기운을 견딜 수 없어 오히려 화를 입을 수 있다.

더불어 '왜 쑥뜸을 뜨고자 하는가' '쑥뜸의 고통을 이겨낼 수 있는가'를 지속적으로 자신에게 물어보며 마음의 준비를 해야 한다. 어설픈게 시작했다가 그만두면 안 뜨니만 못하다는 것을 반드시 기억하고 도전해야 한다. 

쑥뜸 기간 꼭 지켜야 할 것

육류는 피하는 것이 좋지만 꼭 먹고 싶다면 쇠고기만 먹도록 한다. 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 개고기 등 모두 안 된다. 쌀밥이나 보리밥에 된장국을 먹도록 하고 반찬은 오이를 제외한 김치나 나물반찬이 좋다. 명태, 생선회, 굴, 젓갈류, 계란, 밀가루 음식, 메밀 등도 금지 식품이고, 특히 인스턴트 음식은 절대 먹지 않는다. 약은 한약이든 양약이든 어떤 것도 안 된다. 또한 술과 부부관계도 금하며 부정확한 생각이나 행동도 하지 않는다.



개인 돈 들여 인산 널리 알리는 박상희 관장

쿵후의 달인! 알고 보니 죽염 홍보의 달인!

입만 열면 죽염 이야기를 하는 죽염 홍보맨이 있다. 쿵후 도장을 운영하지만 권법이나 체육관 홍보보다 죽염 이야기를 더 많이 한다. 지난해 탈북민과 공무원을 위해 무료 건강강좌를 진행할 때도 쿵후를 가르치며 죽염 홍보에 앞장섰다. 사비로 죽염을 구입해 무료로 나눠주며 홍보하는 박상희 세계쿵푸연맹 인산무술도장 관장을 만났다.

글 한상현 사진 임영근

수련생·주민들에 운동 가르치고 죽염 나눠줘

2018년 한 해 인산가 홍보에 가장 적극적이었던 이를 꼽는다면 박상희(62) 세계쿵푸연맹 인산무술도장 관장이 단연 으뜸일 게다. 체육관에 운동하러 오는 수련생들은 기본이고, 재능기부를 통한 무료 건강강좌에서도 주민들에게 죽염을 나눠주며 인산의학을 전했다. 지난해 박 관장이 나눠준 죽염만도 자죽염(240g) 40병이 넘는다. 뿐만 아니라 죽염 커피 20박스, 죽마고우 12병, 마늘고 6병, 그 외 다수의 인산가 제품을 사비로 구입해 나눠줬다. 어렵 잡아도 500만 원이 훌쩍 넘는다. 뿐만 아니라 미국에서 온 수련생들도 죽염 마니아로 만들었다.

박 관장은 지난해 1월 12일부터 10월 15일까지 성동구에 거주하는 탈북민을 대상으로 '인산쿵푸 내 몸 살리기' 건강 프로그램을 무료로 진행해 죽염을 수시로 나눠줬다. 대통령 직속 헌법기관인 민주평화통일자문회의 성동구협의회 자문위원으로 활동하면서 탈북민들이 육체적 정신적으로 건강 상태가 좋지 않다는 소식을 전해 들었던 것이다. 사비를 들여 건강강좌를 개설해 탈북민들에게 쿵후를 가르치고 죽염을 전하면서 인산의학을 알렸다.



1 박상희 관장은 지난해 성동구청 공무원들을 대상으로 '인산쿵푸 내 몸 살리기' 강좌를 무료로 개설해 쿵후를 가르치며 죽염을 전했다.

2 죽염 홍보는 국경도 초월했다. 박 관장(왼쪽 첫 번째)은 지난해 미국 콜로라도주에서 온 미국인 쿵후 사범들에게 죽염을 나눠줬다.

죽염을 찾더라고요. 땀을 많이 흘리니까요. 죽염을 맛있게 먹으면서 죽염의 매력에 빠졌죠. 미국으로 돌아간 이들이 조만간 체육관을 오픈한다는데 죽염을 쿵후와 접목시켜 인산의학을 알릴 수 있는 좋은 기회가 될 겁니다.”

내년부터 미국에서 지도자 생활 '새출발'

그는 곧 한국을 떠난다. 내년부터 미국에서 지도자 생활을 새롭게 시작한다. 모든 준비가 끝났다. 이유를 묻자 그는 “좀 더 많은 사람에게 쿵후와 죽염을 알리기 위해서”라고 했다. 누구 하나 알아주는 사람 없는 데도 왜 그렇게 죽염을 알리려 할까? 박상희 관장의 대답은 아주 심플했다.

“인산 선생께 거저 받은 은혜를 저도 거저 나눠주는 것뿐입니다.”

박 관장은 사람을 살리고 세상을 구하는 인산 선생의 활인구세 정신을 국내를 넘어 세계에 알리겠다는 포부도 밝혔다.

“1986년 11월 1일 인산 김일훈 선생을 만나 다 망가진 무릎을 쑥뚱으로 고쳤어요. 더 이상 운동을 할 수 없었던 내가 지금까지 쿵후를 할 수 있었던 건 인산 선생 덕분입니다. 은혜를 입었으면 갚는 게 도리잖아요. 30여 년 국내에서 죽염 알리기에 힘썼으니 이제 세계로 나아가 인산의학의 우수함을 알리겠습니다.”

인산가에 근무하는 직원들보다 인산가 홍보에 더 열심인 죽염 홍보맨 박상희 관장은 마지막이 될지도 모르기에 인사말을 꼭 넣어달라고 했다.

“김윤세 인산가 회장님을 비롯해 인산가 임직원들, 그리고 《인산의학》 독자 여러분 새해 대박 나시고 하나님의 축복과 은혜가 풍성하길 기원합니다.”

탈북민을 위한 내 몸 살리기 프로그램이 큰 호응을 얻으면서 올해 한 번 더 열기로 했다.

미국에서 온 수련생들도 죽염의 매력에 빠져

박 관장은 이와 함께 지난 10월 24일부터 12월 12일까지 8주간 성동구청 공무원들을 대상으로 '인산쿵푸 내 몸 살리기' 강좌를 개설해 쿵후를 가르치면서 죽염을 나눠주고 인산의학을 전했다.

박 관장은 “공무원들이 건강해야 성동구 주민들에게 더 나은 서비스를 할 수 있으니 우선 구청 공무원들을 대상으로 무료 건강강좌를 개설했다”고 말했다. 이렇게 공무원들의 건강까지 챙기는 모습에 감명을 받아 정원오 성동구청장이 직접 표창장까지 전했다.

박 관장의 죽염 홍보는 국경도 초월했다. 지난해 7월 22일 미국 콜로라도주에서 미국인 5명이 쿵후를 배우기 위해 날아왔다. 2017년 열린 세계쿵푸대회에 참가했던 박 관장의 쿵후 실력에 놀라 권법을 전수받으려 온 것이었다. 박 관장은 2주 동안 이들에게 권법과 함께 인산의학으로 건강 관리하는 법까지 가르쳤다.

“미국 사람들에게 죽염은 좀 생소하잖아요. 처음엔 짜다며 먹지 않더니 좀 지나자 수련을 마치고 나서



죽염양치로 잇몸병 고친 정기환 《인천일보》 논설실장

“하루 두 번 듬뿍 칫솔에 묻혀 양치 치과에 안 간 지 10년 지났어요”

산해진미(山海珍味)를 눈앞에 두고도 잇몸병 때문에 먹지 못하는 괴로움은 크다. 그것이 즐겨 먹는 술이라면 그 괴로움은 더 클 게다. 정기환(63) 《인천일보》 논설실장도 매일 마시던 술을 잇몸병 때문에 먹지 못하는 일이 자주 반복됐다. 그러다 죽염양치를 하고부터 잇몸병을 말끔히 고치고 10년째 치과와 발길을 끊었다. 그 사연을 들어보았다.

글 한상현 사진 임영근

60대가 되면 병원 갈 일이 많아진다. 그러나 정기환 《인천일보》 논설실장은 병원이라고는 등산을 하다 다리를 다쳐 정형외과에 갔던 것 빼고는 간 일이 거의 없다. 그만큼 건강하다. 체질이 강골이라 크게 아픈 데 없이 살았다. 그러나 단 한 곳, 잇몸이 말썽이었다.

“제가 술을 아주 좋아합니다. 집안 내력도 그러하고 체질 또한 술이 잘 받아요. 신문기자로 평생을 살았으니 술을 가까이할 수밖에 없는 환경이었죠. 별다른 일이 없는 한 점심 저녁으로 하루 두 번은 꼬박 먹었으니까요. 그런데 잇몸이 아프기 시작하면서 치과에서 강제 금주를 시켰죠. 한 번 가면 일주일에서 열흘 정도 술을 마시지 못하는데 참기 어렵습니다.”

술을 편히 마시고픈 열망으로 죽염양치 시작

정기환 실장은 잇몸 걱정 없이 술을 편히 마시고픈 열망(?) 하나로 죽염양치를 시작했다고 한다. 《중앙일보》와 jtbc 경기인천총국장을 지낸 뒤 현재 《인천일보》 논설위원 실장으로 활동하고 있는 정 실장은 여전히 술을 자주, 많이 마신다. 그러나 썩은 이 하나 없을 정도로 치아 상태가 양호하다. 그 비결을 물었다.

“제 나이쯤 되면 임플란트를 몇 개씩 해요. 친구들 대부분이 임플란트를 했으니까 잘 알죠. 한 번 할 때마다 몇 달을 고생하잖아요. 그런데 전 죽염양치 덕분에 쌍쌍합니다. 10년 동안 치과에 한 번도 간 적이 없으니까요.”

정 실장이 죽염양치를 시작한 건 10년 전이다. 우연히 접한 월간 《인산의학》을 읽고 마음이 동했다. 인산가 홈페이지를 찾아 회원 가입을 한 후 자죽염 분말을 주문했다. 수년 동안 치과에 다녀봤지만 잇몸이 좋아지질 않으니 달리 방법도 없었다.

“월간지를 읽어보니 죽염양치가 치아 건강에 좋다고 하더라고요. 지푸라기라도 잡는 심정으로 양치를 시작했습니다. 처음엔 무척 짝조. 죽염양치를 한 후 입안에 짠맛이 가실 때까지 행귀했습니다.”

잇몸이 붓고 시리고 아픈 상태인데 소금기가 들어가니 쿡쿡 쑤시고 잇몸이 전부 들뜨는 기분이 들었다. 그러다 가라앉았다. 아주 개운했다. 치약으로 양치를 하는 것보다 상쾌했다. 그렇게 죽염양치를 하다 보니 자신도 모르는 사이에 치과를 가지 않고 있었다.

“잇몸 치료를 받으러 1년에 2~3번은 치과를 꼭 갔었죠. 주치의까지 있었으니까요. 연말연시가 되면 평소보다 술을 더 많이 마시는데, 송년회 시즌이 끝나면 연례행사처럼 치과에 갔어요. 그런데 죽염양치를 하고 난 후 연말을 아무 문제없이 보냈던 거죠. 정말 신기했습니다.”

정 실장의 치과 주치의가 전화를 해 “정 기자님 요즘 병원 안 오시네요? 술 끊으셨나 봐요?”라고 물었다고 한다. 그때 알았다. 자신이 치과에 가지 않고 있다는 사실을. 그 후부터 지금까지 10년 동안 치과에 가지 않았다. 잇몸 상태가 좋지 않아 6개월에 한 번씩 정기검진을 받으러 오라고 했지만 아프지 않으니 갈 이유가 없었던 것이다.

“처음엔 죽염양치에 대해 잘 몰라서 죽염으로 양치한 후 다 행귀했는데도 치유 효과가 있더라고요. 그만큼 죽염이 탁월한 거죠. 지금은 일부러라도 다 먹습니다. 죽염을 침과 함께 녹여 먹는 것이 최상의 섭취법이라는 걸 알고 난 후 그냥 먹고 있어요. 고소하고 때로는 단맛도 나고 좋아요.”

아침저녁으로 하루 두 번 양치를 하는데 양은 무조건 듬뿍이다. 조금 모자라다 싶으면 한

번 더 한다. 9회 자죽염 분말 230g을 구입하면 한 달 반 만에 다 쓴다. 비싼 자죽염을 헤프게 쓰는 건 아닐까?

잇몸병 앓는 동생·지인에게 죽염 선물

“임플란트 한 대에 얼마인지 아시죠. 죽염 10개는 사고도 남을 겁니다. 그뿐인가요? 잇몸이 망가져 이를 뽑으면 돈을 아무리 들여도 원래대로 복구할 수 없잖아요. 오히려 죽염양치가 짠 겁니다.”

정 실장이 죽염양치만 고집하는 이유는 또 있다. 치약은 달콤하고 거품도 많이 나 입속 세균이 깨끗하게 씻겨 나갈 것 같지만, 결국 먹지 못하고 뱉어야 하는 화학약품이다. 이에 비해 죽염은 양치를 한 후 먹을 수 있으니 죽염양치를 하지 않을 이유가 없다.

“여행을 가거나 골프를 치러 갈 때 미처 죽염을 챙기지 못하는 경우가 있어요. 하는 수 없이 치약을 쓰는데 개운한 느낌이 없고 마치 인공조미료를 먹은 듯 입안에 잔향이 남아 영 짹짹합니다.”

정 실장은 죽염양치에 대해 “술은 술대로 즐기면서 치과는 가지 않으니 이보다 좋을 수 없다”며 “이 좋은 방법을 혼자만 알고 있을 수 없어 주변에 알리기 시작했다”고 말했다. 그런데 반기기는커녕 편잔만 들었다. 잇몸이 주저앉아 치아 대여섯 개를 발치해야 한다는 친구에게 죽염을 소개했더니 “짠 소금이 무슨 효과가 있겠느냐”며 거절했다. 주변 지인들이 치아를 걱정할 때마다 죽염으로 치유한 자신의 이야기를 전해도 믿지 않았다.

“언젠가 길거리에서 전도하는 기독교인에게 물어본 적이 있어요. 거절당하면서도 왜 전도를 하냐고요. 그네가 그래요. ‘내가 예수를 믿으니 이리 좋은데 이 좋은 걸 나만 알 수 없지 않느냐’



고요. 죽염이 좋다는 걸 내가 써봐서 아는데 내 말을 도통 믿질 않으니 기독교인들의 심정이 이해가 가더군요. 하하하.”

정 실장은 거절의 경험이 그리 유쾌하지는 않았지만 자신과 같은 고통을 겪고 있는 이들을 외면할 수가 없었다.

“3년 전 막냇동생이 잇몸병 때문에 고생한다길래 죽염양치를 권했어요. 동생도 나만큼이나 술을 많이 마시니까 아무래도 효과가 있지 않을까 싶었죠. 처음엔 거절하더라고요. 그런데 치과 치료에도 차도가 없으니 한번 해보겠다고 해요. 그래서 죽염을 사줬죠. 죽염양치를 시작한 후 치과에 안 가도 될 만큼 건강해졌다고 고맙다고 합니다.”

부인도 흥화씨덕 톡톡히 봐... 아들은 비염 해결

그는 월간 《인산의학》 마니아다. 집으로 배송되어 오는 월간지를 매번 정독한다. 《인산의학》을 읽다가 인산의학의 매력에 빠졌다. 웬만한 생활 속 건강 문제는 인산의학으로 해결한다. 모기에 물려 염증이 생기면 물죽염을 바른다. 눈이 뻑뻑해지면 물죽염을 넣는다. ‘죽염 퍼 먹어’라는 인산 김일훈 선생의 말을 실천하기

위해 자죽염 고체를 구입해 먹고 있다고 한다. 지난해엔 딸과 사위에게도 선물로 보냈다.

어깨와 팔의 통증을 자주 호소하는 아내에게도 인산의학을 소개했다. 처음엔 큰 반응이 없었고 남편의 권유에 못 이기는 척 흥화씨를 먹게 됐다. 그 후 어깨 통증이 한결 호조되었다.

정 실장의 아들은 고질병처럼 달고 사는 비염 때문에 무척 고생했다고 한다. 약을 먹어도 그때뿐이고 치유가 되지 않았다. 병원에서는 수술을 권했지만 재발한다는 얘기에 마음을 접었다. 그러다 정 실장의 권유로 물죽염을 스프레이에 넣고 콧속에다 뿌리기 시작했다. 막힌 코가 뚫리면서 한결 편해져 이를 자주 이용한다. 이와 별도로 지난 《인산의학》 12월호에서 죽마고우로 비염을 해결한 사례를 읽은 후 바로 주문해 아들에게 전했다. 이렇게 온 가족이 인산의학으로 건강을 관리하고 있었다.

올해는 죽염 넣은 김장과 죽염된장 담그기 도전

얼마 전부터는 《신약본초》를 읽기 시작했다. 3/4 정도 읽었는데 인산의학에 대해 눈이 떠지는 것 같다고 했다.

“처음엔 조금 어려웠는데 음양오행을 머릿속에 넣고 읽으니 실타래처럼 얽혀 있던 의문들이

하나 둘 풀리기 시작하더군요. 죽염부터 쓱뽀까지 그 속에 담긴 우주의 신비를 접하면서 순간순간 놀라고 있습니다.”

정 실장은 평생을 신문기자로 살았고, 지금도 신문에 묻혀 살 정도로 천생 기자다. 술도 술이거니와 담배도 여전히 즐긴다. 아직까지는 건강하지만 건강은 건강할 때 관리해야 하는 법. 그는 먹거리부터 인산식으로 바꾸기로 했다.

“제가 부산 사람이라 짹짹하게 먹습니다. 집사람은 너무 짜게 먹는 거 아니냐고 하지만 짜게 먹는 사람도 있고 싱겁게 먹는 사람도 있는 것이지요. 내 몸이 제대로 작동하기 위해선 이 정도의 염분이 필요하니 입맛이 당기는 거 아닐까요. 그래서 지난해에는 제 입맛에 맞게 김치를 제가 직접 담가보았어요. 올가을엔 인산식으로 죽염을 넣은 김장김치를 담그려고 합니다.”

뿐만 아니라 그는 죽염된장 담그기에도 도전해 보겠다고 했다. 이웃 주민 중에 장을 담그는 분이 있어 제조법을 배운 후 인산가에서 판매하는 서목태 메주와 물죽염으로 장을 담가보겠다고 했다. 기회가 된다면 쓱뽀에도 도전해 보겠다고 포부를 밝혔다. 인산식으로 건강하게 사는 방법을 제대로 깨우친 듯하다. ㉮

정기환 논설실장의 죽염양치법

1. 칫솔에 자죽염 분말을 듬뿍 묻힌다.
2. 왼쪽 위에 있는 어금니부터 양치를 시작한다. 죽염이 쏟아지는 걸 방지하기 위해서다.
3. 오른쪽 어금니를 닦은 후 아랫니로 내려간다. 죽염이 침과 충분히 섞이면 삼켜도 된다.
4. 바깥쪽과 안쪽 잇몸을 고무 닦은 후 마무리로 입천장과 혀를 닦는다.
5. 양치를 마친 후 생수 한잔을 마시며 마무리한다.
6. 사용한 칫솔은 물죽염을 넣은 컵에 담가 놓는다.





해풍에 고성태는 말라가고 진짜 동해 명태가 돌아오다

2017년 서울~양양고속도로가 완전 개통되고, 그해 12월엔 KTX 강릉선이 개통되면서 수도권에서 강원도 고성으로 가는 길이 한층 가까워졌다. 이즈음 고성으로 가면 고즈넉한 겨울 바다의 풍경과 함께 명태가 꾸덕꾸덕 말라가는 풍경을 볼 수 있다. 인산 선생께서 “연탄독, 지네독 등 모든 독을 풀어주는 신비의 약”이라고 말씀하셨던 바로 그 동해안 마른 명태다.

글 손수원 사진 한준호

명태는 우리나라 사람들에게는 먹거리 이상의 의미가 있다. 그것은 우리 민족이 복을 기원하기 위해 믿는 신앙, 즉 기복신앙(祈福信仰)과 연관된다. 집이 이사하거나 새로 문을 연 가게에는 어김없이 복어를 걸어두는 것과 전통혼례상이나 제사, 고사 등에 명태를 올리는 것이 대표적이다.

이름 많고 쓰임새 많은 명태

“피가 되고 살이 되고 노래 되고 시가 되고 / 약이 되고 안주 되고 내가 되고 니가 되고 / 내장은 창란젓, 알은 명란젓, 아가미로 만든 아가미젓 / 눈알은 구워서 술안주하고 꺾기는 국을 끓여 묵고 / 어느 하나 버릴 것 없는 / 명태 / 그 기름으로는 또 약용으로 쓰인 테제이요...”

가수 강산에가 부른 노래 ‘명태’는 제목 그대로 ‘명태 찬가’다. 예부터 ‘맛 좋기로는 청어요, 많이 먹기로는 명태’라는 말이 있을 정도로 과거 명태는 흔했다. 명태살은 전으로 부쳐 먹고, 알은 명란젓, 창자와 내장은 창란젓으로 만들어 먹었다. 복어로는 쓰린 속 달래는 해장국을 끓여 먹었다. 동해안 지역에선 김장김치에도 명태를 넣었고, 명태를 삭혀 식해로 만들어 겨우내 반찬으로 먹었다. ‘식은 밥이 밥일런가, 명태 반찬이 반찬일런가’란 속담은 식탁과 술상을 넘나들며 맹활약했던 명태의 위상을 보여준다.

명태(明太)라는 이름에 대한 유래는 조선시대 말의 문신 이유원(李裕元)이 쓴 《임하필기》에서 엿볼 수 있다. 조선시대 함경북도 명천(淸川)에 사는 태(太)씨 성을

드넓은 겨울 바다가 정자 앞마당에 펼쳐진다. 과거 고성 앞바다는 명태가 뛰어놀던 여장이었다. 비록 지금은 동해안 명태의 씨가 말랐지만 다시금 고향을 찾아올 날을 기다려본다. 고성 청학정의 일출.

가진 어부가 이 생선을 잡아 고을 군수에게 이름을 물어보았더니 군수도 이름을 몰라 '명천에 사는 태씨가 잡았으니 명태라 부르라' 했다는 이야기다.

명태는 참으로 이름이 많은 생선이다. 잡는 시기나 장소, 가공법 등에 따라 부르는 이름이 30가지가 넘는다. 시기상 3~4월 봄에 잡은 명태를 춘태(春太)라 부르고, 음력 4월에 잡은 것은 사태(四太), 가을에 잡은 것은 추태(秋太)라 부른다.

장소로 보자면 동해안에서 잡은 것을 진태(眞太), 강원도에서 잡은 것은 강태(江太), 강원도 중에서도 간성 앞바다에서 잡은 것은 간태(杆太)라고 부른다. 근해에서 잡은 것은 지방태(地方太), 먼 바다에서 잡은 것은 원양태(遠洋太)라 부른다.

가공방법에 따라 생태(生太), 동태(凍太), 코다리, 북어(北魚), 짹태, 황태(黃太)라고도

원순철 원가수산 대표가 일명 '고성태'로 불리는 통북어를 설명하고 있다.



부른다. 여기서 끝이 아니다. 노가리, 왜태, 무두태, 백태, 멧태, 그물태, 낚시태, 막물태, 꺾태 등 명태를 부르는 이름은 그 수를 헤아릴 수 없을 정도로 많다.

제대로 말린 동해 명태는 신약

“인산 선생께서 약성이 가장 뛰어난 명태는 동해산 명태나 속초태로서 입동에서 동지 사이에 잡아 바닷바람과 별에 말린 것”이라고 말씀하셨습니다.”

고성군 토성면 신평리의 들판에서 명태를 말리는 '원가수산' 원순철 대표는 고성의 해양심층수로 명태를 씻어 해풍과 별로 명태를 말린다. 이 북어는 인제 용대리에서 말리는 황태와는 다르다. 황태는 명태를 수시로 걸고 건조하면서 얼렸다 녹였다를 반복하며 말리고, 북어는 한 번 걸어놓으면 2월 중순 즈음까지 그대로 두고 말린다. 이렇게 계속 언 상태에서 말리면 웬만한 나무토막보다 단단한 마른 명태로 변한다. 이 마른 명태는 '고성태'란 이름으로 전국으로 판매된다.

“요즘은 황태가 인기지만 예전만 하더라도 이런 마른 명태를 먹었어요. 보기에겐 주글주글하고 살이 없어 보이지만 인산 선생님께서 말씀하신 '약이 되는 마른 명태'가 바로 이것이지요.”

과거 고성 최북단 거진항은 명태어업의 최전선 기지였다. 계절마다 정어리, 오징어, 멸치 등이 모이는 곳이었지만 그중에서도 겨울 명태가 가장 유명했다. 말마따나 '지나가는 개·고양이도 명태는 거들떠보지 않을 정도로 명태가 흔한 시절이 있었다.

하지만 지구가 따뜻해지면서 한류성 어종인 명태는 우리나라 해역을 떠나 북쪽인 러시아 바다로 삶의 터전을 옮겼다. 명태는 1980년 초반부터 1990년대까지 16만여 톤이 잡히면서 동해안 수산자원의 30% 이상을 차지했지만 이후부터 어획량이 급감해 2008년부터는 아예 어획량 통계가 나오지 않을 정도로 씨가 말라 버렸다. 1970년대에 명태 새끼인 노가리를 무분별하게 어획한 것도 명태가 사라진 이유 중 하나다.

“지금은 어쩔 수 없이 러시아산 명태를 가져다 쓰지만 인산 선생께서 '명태가 동해안에서 단 사흘만 머물러도 감로정(甘露精)을 품게 된다'고 말씀하신 만큼 동해안의 해양심층수로 씻어 해풍과 별에서 제대로 말리면 약성은 충분합니다. 물론 명태가 동해안으로 돌아오면 더 바랄 것이 없지요.” 원순철 사장의 바람대로 명태가 돌아오고



관동팔경 중 제경인 청간정

있다는 소식도 간간이 들린다. 2014년부터 해양수산부가 '명태 살리기 프로젝트'를 추진하며 치어를 방류하고 있고, 2016년에는 세계 최초로 명태의 완전 양식에 성공했다. 2018년 12월에는 자연산 명태가 8~9톤 정도 잡히면서 작은 희망을 가지게 했다. 당분간은 연중 동해안에서의 모든 명태 포획을 금지시킬 예정이라니 몇 년 후엔 우리 식탁에서 다시 국내산 명태를 보게 되리라는 기대를 해본다.

일출이 아름다운 관동팔경 제경 청간정

명태 덕장에서 나와 7번국도로 향한다. 아야진으로 가기 전에 '관동팔경' 중 제1경인 청간정(淸澗亭)을 만난다. 1520년 이전에 지어진 것으로 추정되는 청간정은 설악산 골짜기에서 발원한 청간천이 동해로 흘러드는 하구 언저리에 있는 멋진 팔작지붕을 얹은 정자다.

청간정은 정자에 올라 바닷가를 바라봤을 때 그 진가가 드러난다. 《어우야담》을 쓴 조선 중기의 문신 유몽인을 비롯해 조선시대 명필인 양사언과 송강 정철 등 시인 묵객들은 이 정자에 올라 일출을 바라보며 명시를 읊었다.

조선 인조 때 간성군수를 지냈던 택당 이식은 《수성지(愁城誌)》에 청간정에 대한 글을 적었는데, 청간정의 아름다움을 가장 잘 표현한 내용 같아 옮겨본다.

“정자 위에 앉아 하염없이 바라보면 물과 바위가 서로 부딪쳐 산이 무너지고 눈을 뿜어내는 듯한 형상을 짓기도 하며, 갈매기 수백 마리가 아래위로 돌아다니기도 한다. 그 사이에서 일출과 월출을 바라보는 것이 더욱 좋은데, 밤에 현청에 드러누우면 바람 소리, 파도 소리가 창문을 뒤흔들어 마치 배에서 잠을 자는 듯한 느낌이 든다.”

고성의 볼거리



송지호 관망타워 송지호를 찾는 철새들을 조망할 수 있는 전망대다. 5층 규모로 꼭대기 원형 전망대에서는 청둥오리, 기러기 등의 겨울 철새를 조망할 수 있다. 2층에는 조류박제전시관도 마련되어 있다. 입장료 어른 1,000원.



화진포의 성(김일성 별장) 일제강점기 때 독일인 건축가가 지은 건물로 1945년 광복 이후 김일성이 별장으로 삼으면서 '김일성 별장'이라고도 부른다. 지금은 6·25전쟁에 대한 기록물을 전시하고 있다. 입장료 어른 3,000원(화진포의 성, 이승만 별장, 이기붕 별장, 생태박물관 관람 가능).



통일전망대 남한 최북단 전망대다. 지난해 12월 28일 기존의 통일전망대 건물 바로 옆에 고성통일전망타워가 새로 지어졌다. 총 4층, 34m 높이로 지어진 최신식 건물로 전망대에 서면 북방한계선, 남방한계선, 금강산을 한눈에 볼 수 있다. 주변에 있는 DMZ 박물관은 무료로 관람할 수 있다. 입장료 어른 3,000원, 주차료 승용차 5,000원.



억울하게 태어났더라도 억울하게 죽지는 말자

**이순재 건강 비법은 '술·담배 NO! 채식 위주 식사'
매일 운동하고, 매일 일이 있다는 것도 건강 비결**

건강을 잃은 다음의 건강관리는 의미가 없다. 건강이 내 몸에서 떠난 뒤에, 운동이다 보약이다 난리를 쳐도, 내 몸에서 떠난 건강은 여간해서 돌아오지 않는다. 금년에도 우리는 건강해야 한다. 건강하지 않으면 억울한 일이 몸에 많이 생긴다.

새해가 시작된 지 며칠 안 된 지난 1월 7일 원로 배우 이순재가 자신의 건강 비법을 밝혔다. 인터뷰에서 밝힌 건강 비결은 “움직여라, 매일 쉬지 말고 운동하라!”였다.

이순재는 그날 KBS 1TV <인간극장>에서 일상을 공개하며 건강에 대해 언급, 화제가 됐다. 그는 방송에서 “우리 나이에 아프면 끝이다”라며 “무엇보다 건강관리

는 매일 쉬지 않고 운동하는 것이 답이다”라고 자신의 건강 비결을 공개했다.

그는 1934년생으로, 올해 만 85세다. 그런데 아주 정정하다. 별로 늙어 보이지도 않는다. 이순재는 인터뷰 중 자신의 건강관리법에 대해 “잘 먹고 꾸준히 운동하는 게 정답인 것 같다”며 “소식한다”고 말했다. 꾸준히 운동하는 것이 무엇보다 중요하다. 그는 육류는 거의 먹지 않고 채소나 과일을 많이 챙겨 먹는다.

젊은 시절부터 술, 담배는 입에 대지 않았다. 좋아하는 운동은 골프다. 그는 “오랫동안 골프를 쳤다”며 “여러 가지 하면 복잡해지고 한 가지로 쪽 밀고 나가면 편이라 골프 하나로 체력관리를 한다”고 말했다. 운동이 가장 중요하고, 쉬지 않고 일이 있다는 것도 중요한 건강관리 비법이라고 그는 강조했다.

‘이별도 없이 떠난 죽음, 돌연사’ 한 해 1만 8,261명

이상 없다가 심정지로 돌연사… 교통사고 사망의 3.6배

모든 사람이 건강에 신경 쓰는 정초라 마스크에선 건강 관련 정보를 많이 내놓고 있다. 지난 1월 10일 자 《조선일보》는 질병관리본부의 발표를 통해 ‘이별도 없이 떠난 돌연사’에 대해 이렇게 보도했다.

“2017년 한 해에만 전국에서 1만 8,261명이 돌연사한 것으로 나타났다. 의학적으로 돌연사에 대한 정의나 통계는 없지만 보통은 ‘급성 심장 정지로 인한 사망’을 돌연사 개념으로 본다. 이 돌연사 숫자는 같은 해 폐암으로 인한 사망자 수(1만 7,980명)보다 많고, 교통사고로 인한 사망자 수(5,028명)의 3.6배나 된다.

보도에 따르면 2017년 급성 심장 정지로 사망한 사람은 2만 5,859명이다. 이 중에서 각종 사고, 자살 시도 등으로 급성 심장 정지가 발생한 사람과 질병 말기 증상으로 심장이 멈춘 사람을 빼면 1만 8,261명이 돌연사한 것으로 추정된다. 이들은 대부분 심근경색, 심부전 등 심장에 문제가 생겨 목숨을 잃은 경우다. 전문가들은 “평소에 아무런 이상이 없다가 딱 한 번 발생한 심장 이상으로 사망하게 되는 경우도 있다”고 했다. 그만큼 ‘누가 돌연사할 것인가’를 예측하는 게 어렵다.”

죽음 속에 함유된 미네랄로 면역력은 확보되고

매일 운동 계속하면 억울하게 죽지는 않는다

이상과 같은 《조선일보》 보도는, 나이 든 시니어들을 착잡하게 하는 의학정보이지만, 그래도 돌연사를 피하는 길이 없지는 않은 것 같다. 《조선일보》 보도는 계속된다.

“보건복지부 통계에 따르면 특히 겨울철에 급성 심근경색 등으로 사망하는 사람이 여름철에 비해 월평균 300명 정도 더 많다. 이 때문에 심장 전문의들은 ‘돌연사를 피하려면 추운 겨울 새벽·아침 운동이나 등산을 피하라’고 권고한다.”

돌연사는 상식적으로 보아도 ‘생활습관병’이라고 보지 않을 수 없다. 앞에서 이순재 얘기를 했지만, 그의 건강 비결 역시 매일 하는 운동, 건강한 식사, 금연, 스트레스 줄이기 등이다.

최근 우리나라 젊은이들은 ‘수저’에 대해서 많은 발언을 했다. 태어날 때부터 ‘금수저’를 물고 태어난 인생을 부러워하며 그렇지 못한 자신을 ‘흙수저’라고 비판했다. 즉 ‘흙수저’는 억울하게 태어났다는 것이다. 그러나 인생이 누구에게나 야박하지 않고 공평한 일면이 있다는 것은, 태어날 때는 억울하게 흙수저로 태어났더라도 세상을 떠날 땐 억울하지 않게 떠날 수도 있다는 점이다. 돌연사는 억울한 죽음, 이별도 마련하지 못한 죽음이다. 방법이 없는가?

그 방법을 김윤세 인산가 회장은 ‘짹짹한 인생’으로 귀띔해 주었다. 김윤세 회장은 “무엇보다 평소의 몸 관리가 중요하다. 병이 난 뒤에 부랴부랴 약을 찾기보다 평소에 매일 운동을 하고, 면역력을 항상 유지하기 위해 미네랄을 빼놓지 말고 매일 섭취해야 한다”며 “만약 매일 죽염을 먹고 있다면, 죽염 속에 함유된 미네랄만 가지고도 미네랄 걱정은 없다”고 충고한다.

김 회장은 또 “미네랄은 죽염으로 보충 가능하고 셀레늄과 마그네슘 등도 보충해 줘야 체력이 증진되고 심장 이상을 막아준다”며 “한 가지 더 중요한 것은 매일 몸을 움직이는 것이다. 갑작스런, 더구나 추운 날, 새벽 등산은 유능한 등산 지도자가 없다면 아예 나서지 말아야 한다”고 덧붙였다.

억울하게 태어나느냐 아니냐는 내가 결정할 수 없지만, 이별도 준비 못하고 억울하게 죽느냐 아니냐의 문제는 내가 결정할 수 있음이 분명한 것 같다. ●



김재원 (010-5322-7029)
전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 /
DMZ 엑스포 준비위원

仁道 죽염산업화 메카 삼봉산 仁山洞天



민속신약연구회의 부회장으로 활동한 제주도의 조백간 曹伯幹 선생은 스님처럼 머리를 뺏뺏 깎은 데다 가슴까지 길게 드리운 수염이 잘 어울리는 멋스러운 풍채를 자랑하는 인물이다. 그는 종종 일제 도요타 지프를 손수 운행하여 삼봉산 죽림리의 죽염제조장을 찾아와서는 현장을 휘감는 매운 연기로 인해 함께 눈물 흘리다가 아버지 인산의 이야기를 묵묵히 들으면서 이런저런 대화를 나누고는 밤늦은 시각, 그날의 작업을 마칠 무렵 지프로 인근 지역 숙소로 떠나곤 했다.

서예 솜씨가 뛰어나 세필로 《반야심경》《금강경》 등의 경전을 써서 그것을 소장하기를 원하는 지인들에게 주곤 했는데 내게도 260자 《반야심경》 전문을 써주어 표주하여 집 안 벽에 걸어두기도 했다. 여초 初 김응현 金應鉉 선생, 이성웅 李聖雄 선생 등 친한 지인들을 설득해 민속신약연구회에 가입하도록 주선하는 한편 아버지 인산의 의학 사상과 인술 仁術의 내용을 세상에 알리기 위해 나름 수단과 방법을 동원해 다양한 활동을 전개했다.

이 무렵, 모임에 합류하여 부회장으로서 활동한 인물 중 모임이 추구하는 목적 사업을 가장 효과적으로 해낼 수 있을 것으로 주목받은 이는 60대의 이용남 李容南 선생이다. 중화민국의 종교단체 중 하나인 재단법인 국제도덕회의 중요 직책을 맡아 활동하고 있으며 다양한 분야의 실무적 능력을 보유하고 있는 것으로 자타공인을 받은 바 있어 자연스럽게 모임의 조직 구성과 세부적인 운영방안까지 앞장서서 계획을 수립



천지 天地의 감로수 甘露 물줄기가 흘러 서해로 모여 미네랄 소금으로 화현 化現 인류 전체가 먹고도 남을 만큼 많은 서해 천일염 식량 증산 정책으로 땅속 미네랄은 점차 고갈 추세 인산, 미네랄 흡수율을 높인 ‘소금 법제’ 해안 제시

하여 사무국장인 나에게 제안하고 나는 또 아버지께 상세하게 설명한 다음 하나하나 실행에 옮겨 나갔다.

그중에서도 특히 역점을 두어 추진한 핵심 목적 사업은 ‘인산 仁山의학’의 다양한 특성과 장점을 두루 지닌 데다 비교적 제조하기도 복잡하지 않고 사용하기 그리 어렵지 않은 ‘죽염 竹鹽’을 산업적으로 제조 생산하여 많은 사람에게 보급하는 ‘죽염산업화’였다.

그것은 죽염산업화를 통해 좀 더 많은 사람이 실제로 죽염의 의미를 이해하고 그 참가치를 체험할 수 있도록 함으로써 그 효능 효과를 체험한 사람들의 입에서 입으로의 전파를 통해 고금동서에 전무후무한 독창적 신의학 新醫學이라 할 ‘인산의학’의 훌륭한 의미와 참된 가치를 널리 알려 실질적으로 암·난치병·괴질이 창궐하는 공해 시대의 인류 건강에 이바지하겠다는 서원 誓願을 실행에 옮긴다는 의미가 있다.

함양읍 죽림리 삼봉산 중턱 해발 고도 500m 지점에 자리한 임간 목장의 한편에서는 금방이라도 쏟아져 내릴 듯한 밤하늘의 수많은 별빛 아래 즐비하게 늘어선 20여 개의 드럼통을 개조해 만든 죽염 소성로에서 밤마다 불꽃과 연기가 하늘로 치솟는 한편 특수 단련법으로 소금이 단련되고 또 단련되었다.

서해안 천일염은 은하계의 못별 정기를 머금은 백두산 천지 天池의 감로수 甘露 물줄기가 지상과 땅속의 수맥을 따라 한반도 전역으로 흐르면서 지구상에 존재하는 거의 모든 원소를 머금고 고산준령들의 계곡과 숲, 평야를 지나 생기 生氣를 주관하는 길성 吉星인 세

성 靈의 별 정기가 조립하고 있는 한반도 서해안으로 모여들어 미네랄 덩어리인 소금으로 화현 化現하는 것이다.

지구상 어느 지역의 소금과도 구성물질의 종류와 함유량이 판이한데 수은, 비상 등 몇 종류의 독극물 원소를 포함해 지구상 80여 종의 원소들로 구성된 수정水精의 결정체로서 인체의 구성과 유지 운영에 필수적으로 소요되는 60종의 미네랄을 모두 함유한 미네랄의 보고 寶庫이다.

광복 이후 6·25를 겪으면서 우리나라는 경제난과 식량 부족 문제를 해결하기 위해 장기적인 경제 개발 계획을 수립하고 대량 생산 방식의 농법을 도입하여 본격적인 식량 증산 정책을 추진했다. 대량 생산 방식의 농법에 따라 농사를 지으면 반드시 머지않아 땅속 미네랄이 고갈되고 지력 地力이 약화되어 질소 N, 인 P, 칼륨 K을 주된 성분으로 만들어진 화학 비료와 지력의 약화로 모든 농작물에 피해를 주는 병충해를 방제하기 위해 독성을 머금은 농약의 살포가 뒤따르게 마련이다.

이런 사정은 비단 우리나라에만 국한된 문제가 아니라 미국·일본을 비롯한 여러 선진국 또한 비슷하게 겪고 있는 일인데 어느 나라든 마땅한 해결책이 없기는 마찬가지라는 점에 문제의 심각성이 있다고 하겠다.

따라서 이제는 과거 40년 전, 50년 전의 곡식·채소·과일을 통해 자연스럽게 섭취할 수 있었던 60여 종의 인체 필수 미네랄을 다른 데서 섭취하지 않으면 안 되는 시기가 도래했음에도 국가나 개인을 막론하고

어느 누구도 그 문제의 심각성을 제대로 인식하지 못하고 무대책, 무방비로 일관함으로써 우리 국민뿐 아니라 세계의 모든 인류 역시 미네랄 결핍에 따른 심각한 건강상의 피해를 초래하고 있는 실정이다.

인체의 생명 유지와 운영에 있어서 미네랄이 하는 역할과 기능의 중요성에 대한 이해 부족으로 인해 스스로 미네랄 결핍과 체온 저하 등의 여러 복합 원인에 의해 발생한 각종 암·난치병·괴질로 죽어가면서도 문제를 발본색원(拔本塞源)하여 근본적으로 해결할 업무를 내지 못하고 증상 제거, 통증 완화 등의 대증(對症)요법에만 매달리다가 비명횡사로 이어지는 참담한 결과를 초래한다.

아버지 인산의 “인류 전체가 전멸의 위기로 다가가고 있다”는 사려(思慮) 깊은 우려는 점차 현실로 나타나게 되었고 이에 따라 ‘인류 초미(焦眉)의 화급한 난제(難題)를 어떻게 해결할 것인가?’라는 고민에 고민을 거듭하여 최종적으로 마련한 지혜로운 해결 모방이 바로 죽염이었다. 인류 전체를 상대로 마련하는 해결책인 지라 우선 전 인류를 구할 ‘신약’으로 쓸 만큼 분량이 충분해야 하고 구하거나 만들기가 어렵지 않아야 하는 등 여러 가지 요건을 고려해 내린 결론이었다.

우리나라 서부와 중국 동부의 육지가 에워싸고 있는 황해에서는 인류 전체가 쓰고도 남을 정도로 무궁무진한 분량의 천일염을 생산할 수 있는 데다 흔한 물질인 만큼 구하기 어렵지도 않고 소금 속의 독극물을 제거하는 한편 약성(藥性) 미네랄의 함유량을 늘리는 지혜로운 법제(法製) 처리를 통해 원하는 역할과 기능을 할 수 있는 신물질로 만드는 것 역시 그리 어렵지 않은 점 등을 감안해 최종적으로 제시한 신약이요, 모방이라 하겠다.

천일염 속에 함유된 금속성 원소들은 그것을 자연 상태로 섭취할 경우 체내 흡수율이 5%를 넘지 못한다는 한계를 지니고 있지만 콩 단백질과의 발효공정을 거쳐 만들어지는 간장·된장 등의 자연 합성 미네랄 또는 화학적 합성공정을 거쳐 만들어지는 화합 미네랄



고열 처리로 미네랄 약성은 높이고 독성은 제거된 9회 죽염(야말로 일석백조-石百鳥)의 묘법

삼봉산 임간 목장에서 죽염 제조 작업이 끝나갈 무렵 목장 주인 “김 기자, 이 목장을 인수하시지요” 제안 “잡초 무성한 풀숲에서 어떻게 먹고살죠?” 반문

등의 킬레이티드(Chelated) 미네랄로 섭취하면 40%가량의 흡수율을 보이며 거대한 화산(火山) 폭발 시에 유기 미네랄을 다량 함유한 동물들의 뼈와 초목(草木)들이 고온에 연소 용융되면서 자연스럽게 이뤄지는 콜로이드(Colloidal) 미네랄로 섭취하면 90% 이상의 흡수율을 나타낸다. 콜로이드 미네랄은 동식물의 화석이나 유기물이 많이 포함된 토양에서 주로 채취한 미네랄로서 액체 속에 가벼운 미립자로 부유하며 존재한다.

인체 흡수율이 미미한 천일염의 금속성 미네랄의 흡수율을 높이고 독극물을 제거하며 약성 미네랄의 함유량을 증가시키기 위한 아버지 인산의 혜안(慧眼)에 의해 제시된 절묘한 ‘소금 법제’ 방식은 인류의 미네랄 결핍과 체온 저하, 정상 속도보다 빠르게 진행되는 산화, 활성산소 축적 등의 원인에 의해 면역력을 저하시키는 제 문제를 일거에 해결할 수 있는 그야말로 ‘일석백조(石百鳥)’의 묘법이라고 할 만한 것이다.

나라의 영토와 국민의 생명과 재산을 보호하기 위해 필수적으로 요구되는 국군과 경찰이, 국가로부터

부여받은 특수 임무를 수행하려면 얼마나 혹독하고 고된 훈련을 받아야 하는지 경험해 본 이들은 잘 알 것이다. 영화나 문학작품을 통해 세간에 널리 알려진 특수 임무 수행자들, 예컨대 첩보부대, 방첩대, 특수전 사령부, 국정원 등의 특수 임무를 수행하려면 어떤 상황에서도 즉시 자연스럽게 숙련된 전술과 기술을 바로 적용할 수 있을 정도로 반복적으로 훈련하지 않으면 안 된다.

소금이 우리 식탁에서 조미료로써 간을 맞추는 정도의 일반적 임무만 수행한다면 십씨 1,000도 내지 1,700도의 고온(高溫)에서 반복적으로 아홉 번에 달하는 혹독한 단련을 받아야 할 필요까지는 없을 것이다. 그러나 토양과 강과 호수의 미네랄 사이클 붕괴로 인해 곡식·채소·과일 등 다른 경로를 통해 흡수되던 생명력의 원천이라 할 미네랄의 공급이 크게 줄거나 아예 차단되어 조화롭던 생명 평화가 깨지고 상충(相衝) 상극(相克)의 소용돌이에 휘말려 극도로 혼란을 겪는 비상사태에 직면한 상황에서 사태 해결을 위해 체력도 보잘것없고 교육 훈련도 제대로 받은 적 없는 평범한 요원들을 투입한다면 과연 그들이 사태를 잘 수습하고 문제를 해결하여 빠른 시간 안에 다시금 본래의 평화를 되찾을 수 있겠는가?

천일염이 국산 대나무 통 속에 담겨 소나무 장작의 불이 대나무로 옮겨붙어 함께 타면서 더욱 거세진 송죽(松竹) 합작의 불에 의해 먼저 소금 속의 간수가 증발하고 유독성 중금속들이 차례로 소거(消去)된 뒤 고된 1차 신병 훈련을 마친다. 이어서 여덟 번째까지 같은 공정을 반복한 뒤 마지막으로 아홉 번째에는 특수하게 고안한 소성로에서 바람의 증폭을 활용한 십씨 1,700도의 고온의 화력으로 용융 처리함으로써 특정 원소들의 독성이 완전하게 제거되고 약성 미네랄의 함량이 충분하게 증가하는 한편 플러스 200~300의 수준을 유지하던 산화력이 마이너스 400 이상의 환원력을 나타내는 불가사의한 위력을 지니는 특별한 존재로 거듭난다.

아버지 인산은 전멸 위기로 치닫는 인류를, 효과적으로 구제할 불가사의한 신물질 제조 원리와 방법을, 지난 1986년 6월 15일 간행한 자신의 저서 《신약》의 첫 장에 ‘신비의 식품의약 죽염’이란 제목으로 상세하게 공개함으로써 스스로 세상에 와서 해야 할 여러 가지 일 가운데 그 첫 번째 과업을 완수했다고 토로(吐露)한 바 있다. 그러나 《신약》 책 속의 죽염 이론을 접한 많은 사람이 “아이고 그 복잡하고 어려운 방법을 우리가 어떻게 할 수 있겠습니까?”라며 ‘선생님께서 직접 제조하시어 시범을 보여주시면 저희도 그것을 본받아 실행에 옮길 수 있을 것 같습니다’라고 정중하게 요청함에 따라 시범적으로 제조에 임한 것이었다.

1986년 병인년 겨울은 죽염을 굽는 과정에서 피어오르는 연기 속에서 많은 눈물·콧물을 흘린 시기였으나 아버지 인산의 염원하는 바를 구체적으로 구현하기 위한 첫 작업을 시작했다는 점에서 나름 적지 않은 의미가 있다고 생각된다.

죽염 제조 작업이 끝나갈 무렵의 어느 날이었다. 미리 이것저것 챙기며 내려갈 채비를 하는 나에게 다가와 임간 목장의 축산계 계주(契主)이자 목장 용지로 사용하는 그곳 산지(山地)의 산주(山主)인 임갑상 선생이 할 말이 있다고 하기에 조용한 곳으로 자리를 옮겨 “말씀하세요!”라고 하자 그는 대뜸 “김 기자님, 이제 이곳에서 그냥 내려가시려고요?”라며 묻는다.

“그럼 그냥 내려가야지 제가 뭐 더 할 일이라도 있겠습니까?”라고 대답하니 임 선생은 “김 기자님, 이 목장을 인수해 이곳에 눌러앉아 사는 게 어떻겠습니까?”라고 말하는 것이었다.

나는 땅이나 집을 사고파는 것에 관해서는 지금껏 평생 생각조차 해본 일이 없는 처지였으므로 그 이야기를 듣는 순간 정신이 멍해지면서 영겁결에 “아니 임 선생님, 잡초만 무성한 이 풀숲에 와서 어떻게 먹고살 수 있겠습니까?”라는 완곡한 표현의 대답으로 이야기를 대충 마무리하였다. ㉞

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)

조상님께도 질 좋은 술 올리기를



해마다 설 명절이 되면 고향으로 부모님 뵈러, 친구들 만나서 사는 이야기도 나누려고 귀성길을 서두른다. 오랜만에 찾아가는 귀성길 선물 가운데 빼놓지 않고 챙기는 것이 있는데 그것은 바로 제주祭酒, 즉 술이다.

살아 있는 사람은 음식을 씹어서 삼키지만 이미 돌아가신 조상들의 경우 저세상에 혼령으로 존재하는 만큼 직접 수저로 음식을 먹는 게 아니라 그 향으로 섭취한다고 여겨 정성스레 음식을 지지고 볶으면서 뉘새를 피우기도 하고 향기 좋은 술을 준비해 잔에 부어 올리기도 한다.

예부터 우리 조상들은 돌아가신 조상께 비단 음식뿐만 아니라 귀한 햇찹쌀과 쌀, 기장, 수수 등의 곡식을 익혀 정성스레 누룩으로 잘 버무려 충분한 기간 동안 자연스럽게 발효되기를 기다려 맛과 향이 일품인 술을 빚어서 차례상에 올리곤 했다.

그런데 언제부터인가 슈퍼마켓이나 백화점 또는 동네 가게에서 정종이나 청주, 약주, 전통주 등을 쉽게 구입하여 차례상에 올리고 가족들이 둘러앉아서 마시며 대화의 꽃을 피우기도 한다. 물론 일본 강점기 이후 불과 십수 년 전까지도 개인의 술 빚기를 법으로 금지하여 밀주 단속을 하는 등 술의 제조·유통을 엄격하게 규제하는 바람에 오랜 세월 전통적으로 빚어오던 술의 제조방법 기술도 대부분 사라져버렸고 그 비법을 알고 있다고 해도 손이 많이 가고 번거롭기 그지없는 술 빚기를 할 사람은 요즘 그리 많지 않을 것으로 생각된다.

나 역시 이러한 현실을 늘 아쉽고 안타깝게 여겨오던 중 천만다행으로 그 모든 문제를 일거에 해결할 수 있는 길이 자연스럽게 열렸다. 소싯적부터 술에 대한 애정과 관심이 남다르고 또 실제로 자기 스스로 어느 술자리에서나 결코 사양하는 법 없이 술을 많이 마시므로써 심지어 죽음의 위기를 겪기도 한 주인공인 인산가의 김운세 회장께서 찹쌀, 쌀, 누룩, 광천수 등만을 이용한 질 좋은 술의 개발에 착수한 지 2년 만인 지난해 봄 술을 출시하였다.

햇찹쌀과 햅쌀을 구하여 고두밥을 지은 다음 인산가에서 직접 만든 누룩을 버무려 자연 발효될 때까지 기다려 세 번 빚어 삼양주로 만들거나 다섯 번 빚어 오양주를 만드는 데 45일가량 소요되고 그것을 숙성시키느라 다시 90일을 기다려 모두 135일 만에 술을 뜬다. 그것을 알코올 도수 15도의 농주濃酒와 16도의 청주淸酒로 나누고 그중 청주를 증류시켜 울고해越苦海라는 이름의 42도 증류주, 적송자赤松子라는 이름의 72도 증류주로 완성한다.

청주는 성인聖人에 비견하고 탁주는 현인賢人에 견줄 만하다고 읊은 이태백李太白의 '월하독 작月下獨酌' 시 구절로 이름을 붙여 '청비상淸比聖' '탁여현濁如賢'이란 브랜드로 시판하고 있는데, 맛은 물론이고 찹쌀과 쌀, 누룩의 조화로 이뤄진 독특한 향기 또한 일품이다. 그래서 이제부터는 마음만 먹으면 얼마든지 좋은 술을 조상님들의 차례상에 올릴 수 있게 되었으니 이 얼마나 다행스러운 일인가? ㉠



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

돼지기름, 돼지 창жат국에 주목하라

사해유四亥油는 해년亥年: 乙亥(을해)·丁亥(정해)·己亥(기해)·辛亥(신해)·癸亥(계해) 등亥(해)가 든 해, 해월亥月: 음력 10월, 해일亥日: 乙亥·丁亥·己亥·辛亥·癸亥 등亥가 든 날, 해시亥時: 저녁 9시 반부터 11시 반까지에 잡은 돼지기름을 말한다.

해년亥年 정월달에 난 돼지 새끼는 인해寅亥가 합하여지는데, 인寅의 장생長生은 해亥에 있으므로 인寅: 정월달은 寅月임이 사해四亥: 亥年·亥月·亥日·亥時를 만나면 이것이 4장생四長生의 정기를 얻는다고 한다. 그러므로 4장생의 정기를 얻은 돼지는 만병萬病의 신약神藥이 되며 사해유는 백설풍白屑風, 악성나병, 각종 암과 피부병 등에 탁효를 발휘한다.

- 인산 김일훈 선생 《신약본초》 참조



말씀의 재발견
<40>

돼지해亥年 돼지기름亥油이 약이다

돼지(기름)의 약성에 관해 밝힌 '사해유四亥油' 이야기가 좀 어렵게 여겨지는 분들이 있을 것이다. 단지 한자가 많아 읽기가 불편한 것만은 아닐 터, 인산 선생만의 방식으로 사물의 약성을 밝힌 《신약神藥》을 접한 분이라면 충분히 이해할 수 있는 내용이다.

또한 인산 선생은 농약 독을 해독하는 데 돼지 창жат국을 막걸리와 함께 먹어야 한다고도 말씀하셨다. 그런데 돼지 창жат국을 막걸리와 함께 먹어야 하는 이유에 관해서는 별로 알려진 바가 없기에 선생 말씀을 몇 줄 옮겨 부연하고자 한다.

“막걸리는 약해도 干煎으로 넘어가고 찝줄로 들어가는 힘이 있어서, 모든 약물을 찝줄로 끌고 땀기는 일을 시키기 위해서는 막걸리를 먹어라. 주정酒精의 힘이면 돼지 창자에서 나오는 약성을 능히 찝줄로 끌고 가게 돼 있어요.”

기왕에 인산의학식 치병에 관심이 생긴 분이라면 《신약》을 일독할 것을 권해 드린다. 일독 후 그 오묘한 치병 원리와 선생의 구료救療 철학에 빠져 다독할 수밖에 없었다는 사람들이 부지기수인 걸 보면, 1986년 초판 인쇄 이후 70만 부가 팔린 이유를 짐작하고도 남음이 있다. ㉠

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)