이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가 인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을 자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다. 일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고, 달이면서 혼을 불어넣은 인산가가 보증하고, 25만 회원이 신뢰하는 정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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



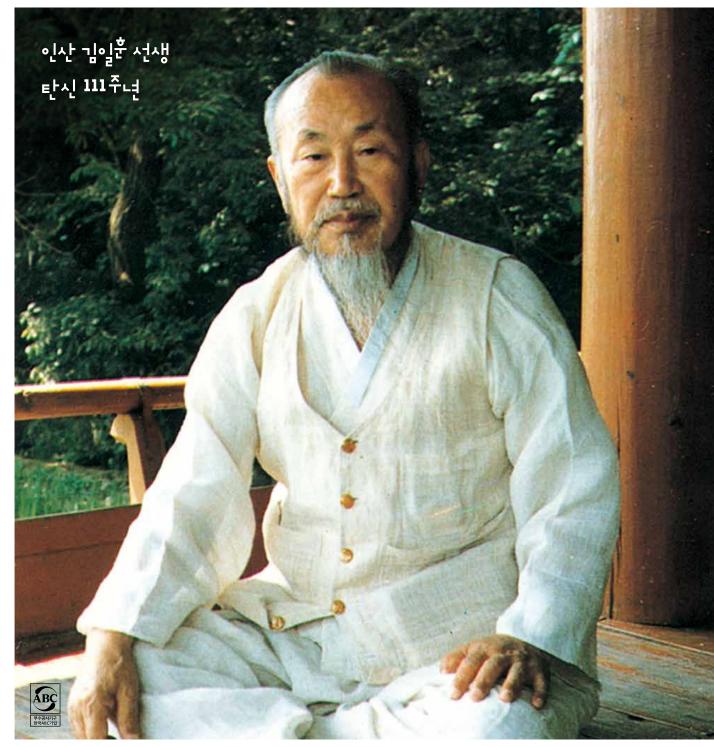








2020.04 Vol.279 자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표 Journal of Naturopathic Medicine





어지러운 세상 살리실 의황醫皇이 그립습니다 "어머니 꽃구경 가요" 장사익의 봄날은 간다



노자《도덕경》의무위자연과 인산 《신약본초》의 참의료 사상을 결합한 깊고 넓은 도의^{道醫}의 세계

노자의 《도덕경》은 그 자체로 참된 의료, 《진의경眞醫經》 《도덕의경道德醫經》이라고 할 수 있을 만큼 무병장수無病長壽를 위한 순리와 자연의 삶을 강조하고 있다. 그러나 독자 여러분의 이해를 위해 경문 완역보다는 좀 더 지혜로운 의학적 의미를 부여해 자연치유의 의미를 명확히 전한다. 《도덕경》 제1장章을 같은 글자 수의 새로운 문장으로 재구성해 《도덕경》의 의학적 의미를 되새겨 본다.

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

醫可醫, 非眞醫, 藥可藥, 非良藥. 의가의, 비진의, 약가약, 비양약.

無醫,生命之始,有醫,萬病之作. 무의, 생명지시, 유의, 만병지작.

故常無爲,以自然治癒.常有爲,以招後遺症. 고상무위, 이자연치유, 상유위, 이초후유증.

此兩者,同治而異果,同謂之醫. 차양자, 동치이이과, 동위지의.

醫之無醫, 道醫之門. 의지무의, 도의지문.



봄이왔건만 봄같지않네

漢道初全盛 朝廷足武臣 何須薄命妾 辛苦遠和親 한도초전성 조정족무신 하수박명첩 신고원화친 掩涕辭丹鳳 銜悲向白龍 單于浪驚喜 無復舊時容 엄체사단봉 함비행백룡 선우랑경희 무복구시용 胡地無花草 春來不似春 自然衣帶緩 非是爲腰身 호지무화초 춘래불사춘 자연의대완 비시위요신

한나라 비로소 전성기를 맞아 조정에는 무신들이 넘쳐났건만 어찌 박명한 아녀자에게 먼 곳까지 화친하러 가게 했던가

흐르는 눈물 삼키며 단봉성을 떠나 슬픔을 머금은 채 백룡대로 향하네 선우는 크게 놀라 마냥 기뻐했지만 예전의 그 얼굴 다시 볼 수 없었네

오랑캐 땅에는 꽃이 없으니 봄이 왔건만 봄 같지 않네 허리띠가 저절로 느슨해진 것은 날씬한 허리를 원해서가 아니라네

왕소군至昭君의 슬픈 사연을 노래한 당唐나라 시인 동방 규東方虯의 '소군위昭君怨', 즉 '왕소군의 슬픔'이란 시이다. 한 원제元帝는 경녕竟寧 원년BC33. 흉노와 화친을 원했고 이에 대한 뜻으로 궁녀를 보내려 했다. 하나 궁의 여자 모두 원제의 애첩인지라 아까워 개중 제일 못생긴 여인을 골라 보내기 위해 화공인 모연수에게 궁녀들의 초상을 그려 올리라고 했다. 하지만 다른 후궁들은 화공에게 뇌물을 바쳤으나 왕소군은 뇌물을 바치지 않아 화공이 왕소군의 얼굴을 추하게 그려 올렸고 그로 인해 왕소군이 흉노의 추장 선우單于에게 시집을 가게 되었다. 직접 왕소군의 얼굴을 본 원제는 그가 너무도 아름다운 것을 알고 선우를 따라 떠나기 전에 왕소군을 불러 정을 나는다. 왕소군을 보낸 후 원제는 모연수를 국문하여 사실이 드러나자 참형에 처했다. 궁녀 왕소군은 흉노 왕 선우에게 시집을 가서 아들을 낳았으며 선우가 죽자 흉노의 풍습에 따라 왕위를

글 김윤세(본지 발행인· 전주대 경영행정대학원 객원교수)

'코로나바이러스'로 인해 올해 봄은 왠지

봄 같지가 않다. ●

이은 그의 아들 복주루復株累와 재혼하여 두 명의

딸을 낳았으며 11년 후에 복주루가 사망했을 때 그의

옷자락을 스치며昭君拂玉鞍/ 말에 올라 붉은 뺨 위로 눈물

내일 아침엔 오랑캐 땅의 첩이라네明朝胡地妾'라고 읊었다.

흘리네上馬啼紅頰/ 오늘은 한나라 궁녀이지만今日漢宮人/

나이는 35세였다고 전한다. 동방규와 같은 시대의 시선詩仙 이백李白 역시 이날의 정경을 '소군이 옥 안장에



Contents

APRIL 2020 Vol.279



월간 仁山의학은 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.

J2

건강한 삶을 위한 이정표

봄이 왔건만 봄 같지 않네

06

인산을 닮은 사람 – 소리꾼 장사익

꽃이 피면 같이 웃고 장바로티의 봄날은 간다

10

인산식객

죽염과 인산의학 만나 건강에 눈 뜬 오복수 대표

14

브리핑

4월 11일 인산 탄신 111주년 행사 임직원만 참석해 치르기로

15

말씀의 재발견 〈54〉

기록하는 자의 내세는 실천하는 자의 현세다

16

세상에 꼭 알려야 할 이야기

코로나19와의 전투 키워드 우생마시牛生馬死, 발본색원拔本塞源

30

이렇게 드세요 〈61〉

두릅밀전병무침

37

3040생활백서 〈25〉

대유행병 시대에 꼭 필요한 죽염 활용법

34

헬스 가이드 〈7〉

중장년층 근력 강화 프로젝트 - 실내 클라이밍

36

인산책방

미야자와 겐지의 《영양제 처방을 말하다》

38

리포트

100년 쓰는 관절의 '재개발' 나쁜 습관 싹 다 갈아엎어 주세요





ŧÜ.

SPECIAL

의황 인산이 그립습니다

- 1-인산의 활인구세 일생
- 2-인산의학 10대 신약
- 3-내가 만난 인산 선생
- 4-仁山 탄신 111주년 헌시獻詩

60

어디가 불편하세요

마스크 쓰니 "내 입 냄새, 이렇게 심했나?"

62

포커스

코로나 팬데믹에서 살아남는 법

66

김만배의 약초보감 〈15〉 옻나무

아낌없이 살신성인하는 항암·살균 나무

68

김재원 칼럼 〈91〉

인생이란? 면역력 강화 기간!

70

조용헌의 세상만사

험하지만 약속의 길 '문경새재 토끼비리'

72

치유레시피

곰팡이 핀 햄버거가 말하는 것

74

인산가 초대석

죽염으로 팔순에도 건강 유지 김익규 회장

78

김윤세의 千日醫話 – 仁道

파킨슨병을 낫게 한 《신약神藥》의 묘방

8

우성숙 원장의 愛세이

코로나바이러스가 일깨워준 교훈

84

미감사색

죽염추어탕 먹고 죽염도 사고 '활인가 선향'

88

테이스티 로드

통영발發 도다리쑥국



발행일 2020년 4월 1일 통권 279호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일 등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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



꽃이 피면 같이 웃고

많은 사람이 그의 소리에 흠뻑 빠져 지낼 만큼 장사익의 소리는 여전히 구성지다. 불규칙한 박자, 아니 무박으로 늘어졌다가 다시 휘몰아치곤 하는 소리는 가히 매력적이며 감동적이다. 가슴을 울리는 서사가 그만의 소리에 얹혀 외줄 타듯 곡예를 한다. 70대에 들어선 지금도 그의 판은 여전히 유효하다.

장바로티의 봄날은 또 그렇게 간다

'봄날은 간다'보다 더 애틋한 '꽃구경'의 감동

'먹는 TV'만큼이나 '노래하는 TV' 열풍 도 거세다. 노래하는 오디션 프로그램이 지나치다 싶을 만큼 난립 중이다. 트로 트는 광풍 수준이고 K-Pop, 세기말 대 중가요, 클래식 아리아 등 장르도 다양 하다. 최근에 합류한 MBN 〈보이스퀸〉 도 그 대열에 선 오디션 프로그램이다. 얼마 전 이 방송이 인터넷 실시간 검색 어 상위에 노출돼 화제가 됐다. 유튜브 도 들썩였다. 스페셜 초청무대에 출연한 장사익의 '소리'가 객석을 눈물바다로 만들었기 때문이다. 김형영이 만든 글에 장사익이 곡을 입힌 '꽃구경'이었다. 고 려장을 치르려 노모를 등에 업고 산에 오르는 아들, 죽으러 가는 줄 알면서도 아들이 길 잃지 않도록 돌아갈 길에 솔 잎을 뿌리는 어미. 구슬픈 해금 소리에 애절한 그의 목소리가 어우러지니, 세상 모든 어미의 한결같은 모정이 보이고 회 한에 목이 메는 자식들의 울음소리가 들 린다.



올해 나이 71세. 10년 전 인터뷰 때가 환 갑이었는데 그때나 지금이나 다름없는 모습이다. 더 부드럽고 깊어진 미소, 더 윤기를 발하는 듯한 잘 정돈된 하얀 머리. 말하지 않아도 입을 열어도 그는 그자체로 '광대'이고 '꾼'이며 '풍류'다. 전국 공연이 계속 이어졌지만 근래엔 멈추고 쉬는 상태. 그의 표현을 빌리면 "병균 (코로나19)이 창궐해서" 다 취소됐기 때문이다. 핑곗김에 모처럼 길게 놀고 있다며 그는 하얗게 웃었다. 하지만 바이



러스의 유행으로 특별재난지역이 된 대구를 위해 가장 먼저 마음을 쓰는 부지런 함을 보이기도 했다. 대구 지역의 치료 활동에 보탬이 되기 위해 1,000만 원의 기금을 친선대사로 활동 중인 유니세프 한국 위원회에 내놓은 것이다. 그의 공연 무대에 가장 뜨거운 박수갈채와 환호를 보여준 대구의 팬들이 염려가 됐기 때문이다.

45세 데뷔 전까지 15개의 직업 전전

우리가 장사익의 음성에 범상치 않음을 느끼는 이유는 그가 45세라는 나이를 짊어진 채 가수로 재탄생한 위인이기 때 문이다. 그가 아흔까지 산다고 가정하 면 앞의 절반은 캄캄한 밤이었고 나머 지 반은 대낮인 셈이다. 충남 홍성군 광 천읍에서 돼지 장수의 아들로 태어난 그 는 고교 졸업 후 45세가 될 때까지 15가 지 직업을 전전해야 했다. 가구 외판원, 연구소 경리과장, 독서실 사장님에 이어 16번째로 택한 직업이 가수였다.

그는 노래를 하고 나서야 자신의 인생에 없던 행복이란 존재를 대면하게 된다. 태평소를 불면 밥은 안 굶겠지 싶어 들어간 이광수 사물놀이패 공연 뒤풀이에서 우연히 '대전 블루스'를 부른 게 연이당아 200석 데뷔 공연을 가졌는데 무려 800명이 몰렸다. 소리꾼이 자신의 천직이란 걸 그는 그 홍대 근처의 한 무대에서 깨닫게 됐다. 딸기 장수부터 카센터 직원까지 고만고만한 삶 속에서 부침을 반복해야 했던 그는 마침내 평안이라는 것을 발견하게 됐고 드디어 최고의 소리꾼 반열에 오르게 됐다.

뜻하지 않은 계기라고는 하지만, 어쩌면 그 역시 무의식중에 필연적인 기회를 기

다렸읔지 모른다 그의 주변엔 이미 미 래의 장사익을 만들어내기에 족한 기인 들이 가까이 있었기 때문이다. 그는 자 신의 노래에 가장 큰 영감을 준 사람이 김대화 선생이라고 얘기한다. 박자도 없 이 열 소가락 사이사이마다 채를 끼우고 북음 치는 그 막무가내의 프리 뮤직에서 그는 좀 더 자유로운 형식의 창법을 설 계할 수 있게 됐다. 박자를 놓는 장사익 만의 소리는 그때부터 만들어졌다 틀 에 갇히지 않은 돌연변이 같은 소리여서 오히려 묘한 호응을 얻었다. 늘 변하는 소리여서 완제품이랄 게 없이 때마다 다 르다. 이야기하듯 서사를 풀어내는 그의 소리는 따로 악보를 만들어낼 필요도 없 다 '봄날은 간다'가 그랬고 '찔레꽃'도 '님 은 먼 곳에'도 그의 가슴과 성대를 통하 면 새롭게 만들어졌다 〈보이스퀸〉에서 오랜만에 공연된 '꽃구경'은 노래라기보다 차라리 판소리나 시 낭송에 가깝다. 노랫말이 슬픔을 자아내지만 그의 구성진 소리가 없다면 객석의 호응이 그리크진 않았을 것이다.

사무실 곳곳에 붓글씨다. 전시까지 했으니 이제 전문가 수준 아닌가.

그냥 한번 해본 거다. 제대로 배운 적은 없고 혼자 하던 취미를 발전시켰다. 작년에 한전시기획사에서 제안이 들어와 얼떨결에 갤러리까지 들어가게 됐는데 예상보다 반응은좋았다. 70점을 냈는데 다 팔렸다. 수익금은 유니세프에 기부했다. 내가 앙드레 김 선생으로부터 이어받은 유니세프 홍보대사다.고맙게도 배우 안성기씨와 둘이.

요즘도 매일 아침마다 밥알을 꼭꼭 씹듯 파 바로티의 노래를 진중하게 따라 부른다고 들었다.

변락같이 뜬 건 갑자기 사라지기 마련이다. 파바로티 음악은 이름을 알 만한 성악가 누굴 갖다 붙여도 게임이 안 된다고 생각했다. 거기엔 끈질긴 발성이 뒷받침돼 있다. 사람마다 성음이라는 게 있다. 목구멍에서 나오는 성음은 다 다르다. 타고나는 건데, 그래서이미자나 조용필 같은 가수의 매력적인 성음은 아무도 똑같이 따라 할 수 없는 거다. 그런데 그 음색이 아무리 잘해도 매력이 없는 게 있다. 반대로 멋지지 않아도 매력 있는성음이 있다. 얼굴도 그렇지 않나. 잘생겼다고 무조건 매력 있는 건 아니다. 결론은 성음은 계속 훈련돼야 한다는 것이다. 훈련을 해야 안정되고 매력도 더해진다. 깎을수록 영록하고 예뻐지는 보석처럼, 성대도 갈고닦

아야 한다고 생각한다.

인왕산에도 봄이 완연해졌다. 사계절 중 봄을 가장 좋아할 것 같다.

한 친구가 내게 장사익의 계절은 가을이지 않으냐고 물은 적이 있다. 난 아니라고 했다. 언제나 여름처럼 살기 때문이다. 목이 마르고 무덥고 여름은 겨울 이상으로 혹독한 계절이다. 그런데 우리의 자연은 이 여름에 성장을 한다. 봄에 싹이 나 꽃이 피고 그 꽃이진 자리에 열매가 맺혀서 여름 동안 커나간다. 대부분의 우리는 여름처럼 힘들게 살아간다. 그러나 여름은 진행형이고 그윽한 가을엔 그 진행을 멈추게 되며 차가운 겨울엔 죽게 되는 셈이다.

산 가까이에 거처를 마련한 이유는 무언가.

산에 둘러싸여 숲과 계곡에 포옥 파묻혀 있고 싶기 때문이다. 마치 부모님의 품 같다고나 할까. 물은 1년 내내 똑같지만, 산은 봄 여름 가을 겨울이 다 다르다. 봄은 봄답게 해사하고, 여름은 무성하며, 가을은 나이 먹은 티를 내며 붉게 물들곤 한다. 겨울은 다 벗어버린 채 황량하지만 가끔 하얀 눈으로 덮일 때의 장관은 참으로 아름답다. 다양하게 펼쳐지는 모습이 마치 인간사 같고, 그래서 더 우리에게 친숙한 게 아닌가 싶다. 게다가 이렇게 산을 끼고 살면 온갖 새와 벌레 소리, 바람소리, 빗소리도 선명하게 들을 수 있어 기쁘다.

지난해 70대를 맞으며 〈자화상 七(칠)〉 무대를 올렸다. 80대와 90대를 위해 어떤 준비를 하고 있나.

〈자화상 七〉 공연 때 말 그대로 나를 거울에

비춰 보았다. 80, 90대가 와도 새로운 시도 랄 건 없을 거다. 있던 대로 유지되는 것만도 고맙지 않겠나. 머리가 나빠서 더 연구해 낼 것도 없다.(웃음) 그래도 힘이 있는 한 노래는 할 테고…. 그래서 어떻게 노래할 것인가 생각해 보긴 했다. 결론? '늙은이니까 늙은 이처럼 노래하자'다.(웃음) 나이 들어 열광적인 춤을 추고 고음으로 혈압을 높이는 건 안 어울리지 않겠나. 힘주지 않고 편하게 노래하기로 했다. 더 늙어 외모나 음색이 볼품없어지더라도, 끝내 진정성 있는 소리를 낼 수 있다면 좋겠다

인생 중반에 뒤늦게 노래하는 가수가 됐다. 다시 태어난다면 온전히 무엇을 시작하고 싶은가.

산다는 것은 '길을 찾는' 과정이다. 늦었지만 25년째 노래하고 있는 걸 보면, 난 내 길을 찾은 거구나 싶다. 노래할 때가 정말 행복하 다. 목수를 할 때도. 보험회사 다닐 때도. 카 센터 할 때도 좋았다 한들 이 정도는 아니었 다. 배고픈 것처럼 노래가 늘 고프다. 그러니 다시 태어나도 지금 제일 좋아하는 이 길을 선택할 것 같다. 이번 생과 하나 다른 것은. 미리부터 준비하고 노력해서 더 좋은 예술 인이 되는 거다. 사람들에게 위안을 주는 사 람. 그런 선물을 남기는 소리꾼이 되고 싶다. 우리 어머니가 예전에 지나가듯 '넌. 전생에 기생妓生이었어'라는 얘기를 한 적이 있다. 그땐 그냥 지나치고 말았지만 기氣를 살리는 기생이었다면 내 전생을 반복하고 싶다. 사 람을 울리고 웃기고 기분 좋게 해주는 지금 의 어릿광대 역할도 좋다. 전생도 현생도 이 렇다면 내생도 그 팔자대로 살면 좋지 않겠 나, 좀 더 제대로 된 예술인으로 말이다. 💷

인산식객

죽염과 인산의학 만나 건강에 눈 뜬 오복수 대표

글 김정아 사진 양수열

"눈 통증·사마귀 사라지더니 아 글쎄 머리카락도 나네요"

건강할 때 건강을 지키는 것이 가장 바람직하겠지만, 우린 대부분 몸이 불편해진 후에야 건강에 관심을 갖는다. 오복수(61) 멀티게이트 해운(주) 대표 역시 건강에 빨간불이 켜진 후에야 자신의 몸에 관심을 갖게 됐다. 그래도 그는 '하루라도 빨리 죽염을 알게 돼 다행'이라며 스스로 행유아라고 말한다.

사업하면서 과음과 폭식… 대사증후군 위험 경고

"사업을 하면서 힘들 때마다 과음과 폭식으로 스트레스를 풀 었습니다. 몸은 늘 피곤했지만 특별히 아픈 곳이 없었기에 나 름 건강에 자신도 있었죠. 그런데 지난해 검진결과에서 '대사 증후군 위험'이라며 건강에 신경 쓰라고 하더군요. 다소 낯선 결과에 당황스러웠지만, 한편으로는 이제라도 건강에 관심을 갖게 돼 다행이라 생각합니다."

오복수 대표는 가장 먼저 건강과 관련된 책을 찾았다. 평소 바 통증이 말끔히 사라졌다. 쁜 일정 속에서도 책 읽는 것을 좋아해 인문서나 자기계발서 등을 읽고 노트에 주요 내용을 정리해 왔다. 그런데 검진결과 후 그의 독서 노트는 건강 도서로 빼곡히 채워졌다. 처음에는 몸에 좋은 음식이나 운동법 등 실생활에서 실천할 수 있는 방 법을 정리했다. 하지만 병이 왜 생기는지, 보다 근본적인 건강 에 관심을 갖게 됐다. 그러면서 대체의학에 대해 알게 됐고. 인 오 대표는 죽염에 함유돼 있는 풍부한 미네랄이 혈액을 맑게 산의학과 죽염에 대해서도 공부하기 시작했다.

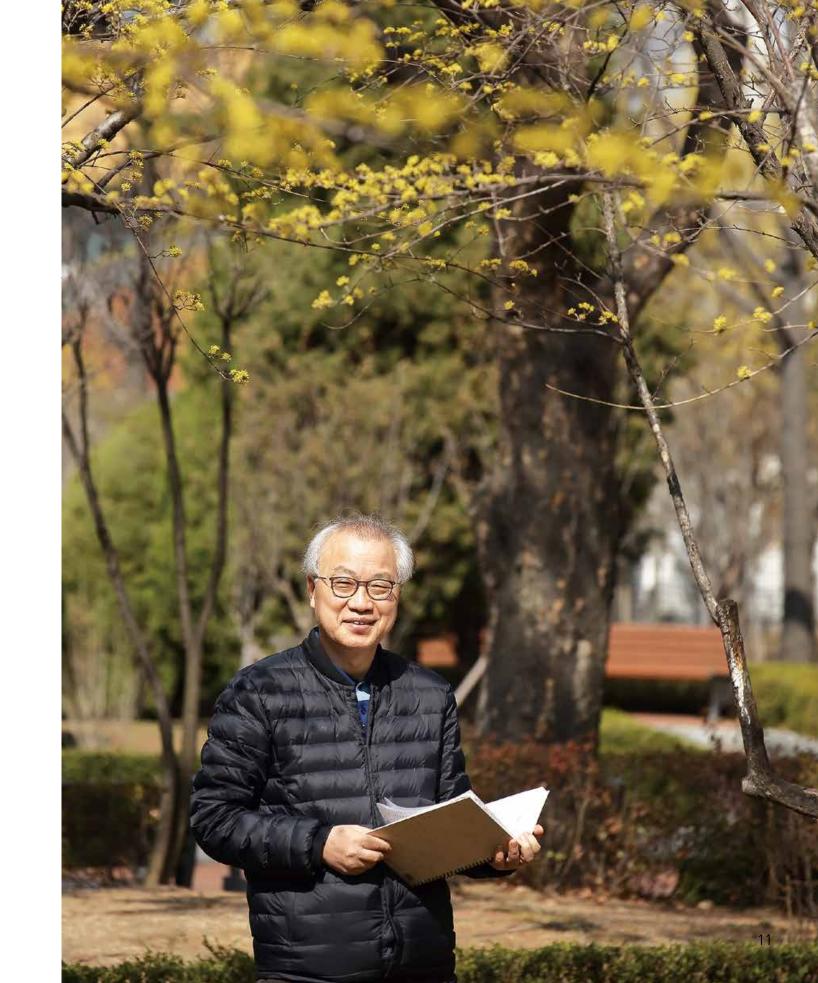
"건강과 관련된 책을 읽으면서 혈액순환이 정말 중요하다는 __그렇게 직접 죽염의 효능을 경험하고 나니 인산의학과 죽염 것과 그것을 죽염이 도와준다는 것을 알게 됐죠. 소금에 대해 얼마나 큰 오해를 하고 있었는지도 깨달았습니다. 마침 회사 근처에 인산가 매장이 있어서 바로 가서 죽염을 구입했어요. 지만 인산의학이 아직 낯선 그에게 이 책들은 이해하기 어려 매일 휴대용통을 갖고 다니며 수시로 입에 넣어 녹여 먹었죠. 은 부분이 많았다. 그래도 오 대표가 포기하지 않고 《신약》 그렇게 4개월이 지나니 제 몸에 변화가 생기더라고요"

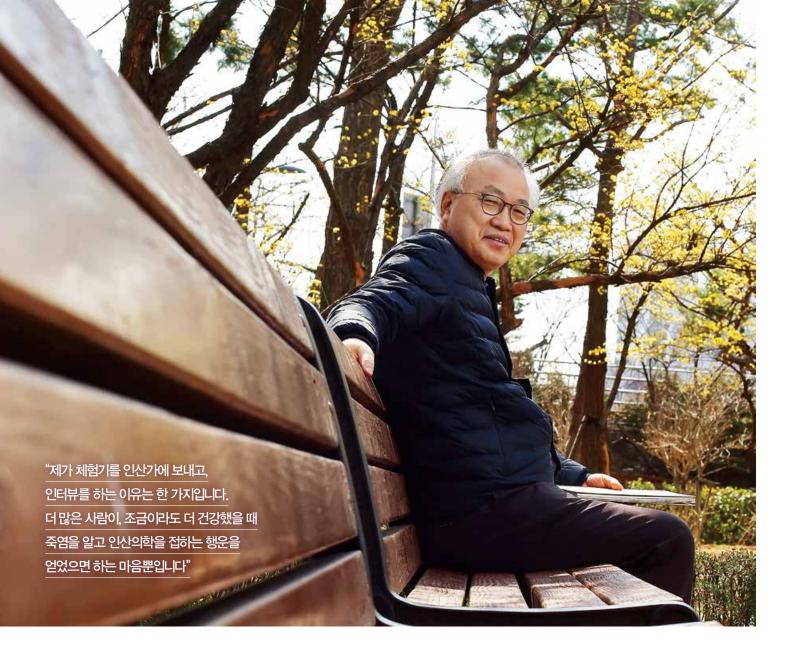
《신약》 《신약본초》와 《인산의학》 잡지도 구독

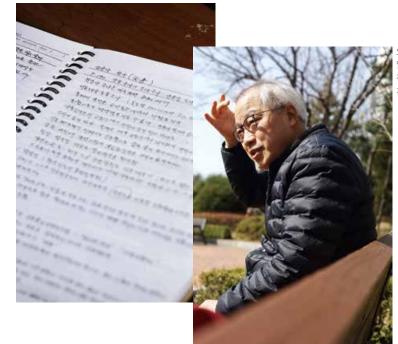
오복수 대표는 오랫동안 왼쪽 눈에 통증이 있었다. 가만히 있 어도 눈이 쓰리고 통증이 있어서 일상생활이 불편할 정도였 다. 노안으로 인해 생긴 불편함이라 생각하고 아내가 알려준 눈 영양제를 꾸준히 먹어왔다. 약을 먹으면 고통이 사라졌지 만, 하루라도 약을 섭취하지 않으면 이물감과 통증은 더 심해 져약이 없으면 불안하기도 했다. 그런데 죽염을 먹은 후, 눈의

"처음에는 설마 죽염 때문에 그럴까 싶었죠 그래서 완전히 약 을 끊지는 못했어요. 그런데 눈의 통증이 점점 약해지고. 아픈 횟수가 줄어들더라고요. 좀 더 확실히 알고 싶어서 수년간 먹 었던 약을 먹지 않고, 죽염만 먹었어요. 그런데 정말 신기하게 통증이 싹 사라졌어요 "

해 눈 주위의 혈류를 개선시킨 것이 아닐까 생각하고 있다. 을 더 알고 싶어졌다. 그러고 다시 찾은 매장에서 《신약》 《신 약본초》 등 다양한 책을 발견했고 그 즉시 구입해 읽었다. 하 《신약본초》를 읽을 수 있었던 것은 매월 발행하고 있는 《인산







발모 등 변화된 모습 보고 주위 사람들도 죽염 구입

오복수 대표는 요즘 지방에 있는 형제들과 친구들에게 죽염을 오 대표가 《인산의학》에서 빼놓지 않고 보는 페이지 중 하나 추천하느라 바쁘다. 눈의 통증과 사마귀가 사라진 경험도 놀 는 김유세 회장이 추천하는 건강 도서다. 건강에 관심을 가지 랍지만, 또 하나의 놀라운 경험을 하고 있다.

"10년 전부터 탈모가 심하게 진행되면서 양쪽 부분을 제외하 고는 거의 머리카락이 없었죠. 젊었을 때는 다른 사람에 비해 "요즘 같은 시기야말로 자연치유가 얼마나 중요한지, 인산 선 머리숱이 풍성했는데, 탈모가 시작되니 자신감도 없어지고 위 생이 말한 참의료가 무엇인지 생각해 보게 됩니다. 현대의학으 축되기도 했죠. 그런데 죽염을 먹은 후. 가족들이 제 머리를 보 더니 이상하다는 거예요. 거울을 보니깐 정말 아무것도 없던 수 있는 것이 무엇인지 진지하게 고민하고 공부해야 합니다." 두피에 머리카락이 자라고 있더라고요"

오 대표는 직접 자신의 변화된 모습을 사진으로 찍어서 형제 임을 만나게 됐다. 그곳의 주인은 책을 찾아 건네주며 허준의 들과 친구들에게 전송했다. 그동안 그렇게 죽염을 먹으라고 《동의보감》과 같은, 훌륭한 명의가 쓴 책이라며, 인산 선생에 권유할 때는 꿈쩍도 않던 사람들이, 변화된 그의 모습을 보고 대해 소개하는 것을 들었다. 그 모습을 보며 '저 사람 역시 행 바로 죽염을 구입했다고 한다.

안 제 두피가 그런 상태였던 거죠. 죽염 속에 들어 있는 많은 도 인산의학을 알고 죽염을 만났으니, 아직 알지 못하는 사람 영양소가 제 몸을 깨끗하게 하고 혈액순환을 좋게 해줘 두피 가 건강을 찾았다고 생각합니다. 깨끗한 토양에서 새롭게 머 에 보내고, 인터뷰를 하는 이유는 한 가지입니다. 더 많은 사 리카락이 자란 거죠. 정말 짧은 기간에 이렇게 다양한 경험을 같이. 조금이라도 더 건강했을 때 죽염을 알고 인산의학을 접 하니 그저 신기하고 놀라움 뿌입니다."

하루라도 빨리 인산의학 알게 된 건 행운

면서 많은 책을 읽었음에도. 매월 소개된 책을 통해 많은 것을 배우고 공부한다.

로는 분명 한계가 있습니다. 스스로 면역력을 키우고, 치유할 며칠 전 그는 평소 즐겨 찾았던 헌책방에서 《신약》을 찾는 손 운아'라 생각이 들어 괜히 흐뭇한 마음이 들었다고

"심하게 오염된 토양에는 아무것도 자라지 못하잖아요. 그동 "단 한 번도 '왜 이제 알았을까' 후회하지 않습니다. 지금이라 과 비교했을 때 전 분명 행운아입니다. 제가 체험기를 인산가 하는 행윤을 얻었으면 하는 마음뿐입니다." 📵

의학》이 있었기 때문이다.

죽염을 꾸준히 섭취할 수 있는 자극제 같은 역할을 합니다. 났을까? 정말 말끔히 사라졌더라고요." 다양한 활용법을 통해 전혀 생각지 못했던 방법을 배우기도 시실 오복수 대표는 회원 체험기를 읽으면서도 100% 믿지는 하죠 "

을 얻었고, 회원들의 다양한 체험기를 읽을 수 있었다. 그중 니 인사의학에 대한 믿음이 더욱 확고해졌다.

죽염으로 피부병을 말끔히 치료했다는 인터뷰가 눈에 띄었다. "월간지에는 인산의학을 쉽게 풀어서 정리해 놓은 내용이 많 "코 옆에 작은 사마귀가 신경 쓰였는데. 그 기사를 읽으면서 아 저처럼 아직 인산가를 잘 모르는 사람들에게 큰 도움이 혹시 없앨 수 있지 않을까 하는 기대감이 생겼어요. 그날부터 됩니다. 특히 회원들의 체험 사례는 인산의학에 대한 신뢰와 바로 죽염을 물에 녹여 매일 사마귀에 발랐어요. 10일 정도 지

않았다. '분명 어느 정도 과장된 이야기겠지' '제품 홍보를 위 오 대표는 월간지를 더 구하고 싶어 점원에게 부탁해 30여 권 한 내용이겠지' 하는 마음도 있었다. 하지만 직접 경험하고 나



코로나19와의 전투 키워드 우생마사^{牛生馬死}, 발본색원^{拔本塞源}

'Cow Lives, Horse Dies', and 'Rooting Out Source of Evil' Two Sayings to Keep in Mind in Battle vs. COVID-19

코로나19는 우리 몸이 한 번도 경험해 본 적 없는 적이다. 그러나 우리 몸의 방어력이 정상이면 아무리 강력한 적이 침공한다 해도 물리친다. 우리에게는 미래에 닥칠 수많은 질병과 싸워 백전백승할 수 있는 지혜와 전략이 있어야 한다. 이번 호는 지난 3월 7일 세종특별시에 위치한 약선전문음식점 '활인가 선향' 개소식에서 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 특강한 내용을 정리했다.

코로나19 바이러스 장벽을 뚫고 이곳까지 와주신 여러분께 감사드린다. 여러분은 굉장한 분들이다. 아마 코로나19 바이러스가 여러분을 쳐다보고 '걸음아 날 살려라' 도망갈 것 같다. 여러분 모두 정말 센 분들로 보인다. 힘이 세다는 게 아니라 면역력이 세다는 말이다. 자연치유 능력, 즉 내 몸의 방어 능력이 정상 가동되고 있다는 것을 의미한다. 자연치유능력이 비정상이면 엎드려 있다가 고개만 들어도 바이러스에 감염된다. 여러분은 건강체다. 딱 보기에도 좋아 보인다. 코로나19 때문에 많은 사람이 바짝 엎드려 있고, 국가는 마비가 될 지경인데 이런 상황에서도 이렇게 모인다는 것이 결코 쉬운 일이 아니다.

이치에 맞는 치료로 괴질 벽 넘을 수 있어

얼마 전 섬진강 넘어 매화마을에 다녀왔다. 마을에 들어서니 매화가 만개해서 온 동네가 꽃 천지였다. 매화 향내가 진동했다. 이름 그대로 매화마을이었다. 이곳은 행정구역으로 전남 광양에 속한다. 이곳을 흑마黑馬인 철中鐵馬를 타고 다녀왔다. 영어로 바이크Bike 일명 오토바이라고 한다. 애마를 타

will be frightened of you. You all look robust and strong. By that, I don't mean physical strength, but your immunity. This also means your self-defense mechanism, or your ability to heal yourself, is in normal operation. If you're not capable of healing yourself, then you can easily contract viruses. But you all look great. COVID-19 has instilled fear in a lot of people and the nation has become paralyzed. It's not easy to have a gathering of this size in these circumstances.

Logical Treatment Helps You Beat Mysterious Diseases

A short while ago, I crossed the Seomjin River to visit Maehwa Village. Maehwa (ume) flowers were in full bloom, and the village lived up to its name with the scent of the flowers. The area falls in Gwangyang, South Jeolla Province. I rode a bike around the town. And while I was taking in the scenery of this area, a poem popped up in my head. Huangbo Xiyun, a highest priest during the Tang Dynasty, wrote

고 이곳을 찾아가 풍경을 감상하고 있자니 시詩 하나가 떠올 랐다. 당나라 때 고승인 황벽 희운 선사가 지은 시인데 아마 도 매화 피는 요 무렵에 읊었던 것 같다.

塵勞迥脫事非常진로형탈사비상

바이러스가 창궐하는 이 풍진 세상을 멀리 벗어나는 것이 보통 일이 아니네

緊押繩頭做一場ご파ら두주일장

고삐를 단단히 부여잡고 한바탕 달려볼 일일세.

不是一番寒徹骨불시일번한철골

한번 뼛속을 사무치는 추위를 겪지 않고서야.

爭得梅花撲鼻香쟁号叫화박비향

어찌 콧등 때리는 매화의 향내를 맡을 수 있겠는가.

이처럼 지금 우리가 겪고 있는 코로나19의 시련은 우리나라 가 더 잘되려는 과정이 아닐까 생각된다. 코로나19가 눈이 있고 귀가 있다면 아무나 데려가진 않을 것이다. 이런 시련 앞에 무릎 꿇고 좌절하지 않으려면 인산 김일훈 선생의 정신 과 사상, 의학의 요지를 되새겨볼 필요가 있다.

첫째, 인산 선생의 의학철학을 간단하게 설명할 수 있는 말로 '우생마사牛生馬死'가 있다. 소는 살고 말은 죽는다는 뜻이다. 이는 한마디로 이치에 맞게 살고, 이치에 맞게 병을고치고, 이치에 맞게 정치를 해야 한다는 것이다. 소는 살고 말은 죽는 이유가 있다. 소와 말이 잔잔한 호수에서 함께 수영을 하면 말이 훨씬 헤엄을 잘 친다. 그런데 홍수가나면 말은 죽고 소는 산다. 말은 제 힘을 믿고 빠져나가려애쓰다 결국 힘이 빠지고 급류에 휩쓸려 죽는다. 그런데 소는 물의 흐름에 몸을 맡기고 이치에 순응한다. 이치에 맞게움직이니까 급류에 휩쓸려 떠내려가도 죽지 않고 결국 육지로 올라온다.

이치에 맞지 않는 삶을 영위하거나 이치에 맞지 않는 정치를 하면 결코 오래 못 간다. 이치에 맞지 않는 치료로는 코로나19의 벽을 넘을 수 없다.

these words, and it must have been around this time of year when these ume flowers were in bloom.

塵勞迥脫事非常

With this viral outbreak, it takes extraordinary efforts to get away from this troubled world

緊把繩頭做一場

We have to hold the reins tight and go for a ride.

不是一番寒徹骨

If we don't survive this bitter cold.

爭得梅花撲鼻香

How will we be able to smell the ume flowers?

I think the public health crisis we're experiencing with COVID-19 will only help us grow stronger as a nation. If this virus had eyes and ears, it won't just take anybody away. And if we are to stand tall and not buckle under pressure. we have to keep in mind Insan Kim Il-hun's spirit, his philosophy and key points to his medicine. First, there's a saying, "Cow lives, horse dies" that perfectly sums up his medical philosophy. This basically means you have to do things based on reason and logic, where it's the way you live, treat diseases or engage in politics. And let me tell you how the cow got to live and the horse died. If you put these two animals into a quiet lake, the horse is a far better swimmer. But when there is a flood, the horse will die while the cow will live on. The horse, confident in its swimming abilities, will try to swim out of the water, only to grow exhausted and get swept away to its death. The cow will let the flow of the water take wherever it may, and it eventually ends up back on land. If you don't live your life by reason or if you don't do politics by reason, it will all be short lived. And treatments that aren't built on reason won't be able to beat COVID-19.



바이러스의 침공 '사자교인獅子咬人' 해법

둘째, '한로축괴韓爐逐塊 사자교인獅子咬시'이다. 중국 대륙에서 가장 영리하고 용맹스럽다는 개가 한로다. 그런데 개는 개이기 때문에 돌멩이가 날아오면 돌멩이를 쫓아간다. 개는 돌이 날아와 자기 대가리를 때려도 돌멩이를 쫓는다. 그런데 사자한테 돌을 던지면 던진 사람을 물어버린다. 그러면 돌이다시 날아올 일이 없다. 만약 돌이 날아온다면 돌을 쫓아가야할까? 아니면 돌을 던진 사람을 잡아야 할까? 물어볼 것도 없다. 이는 지금 벌어지고 있는 코로나19 상황의 해법이 될 수있다.

바이러스가 침공을 했을 때 내 면역력이 정상이고 자연치유 능력이 정상 작동된다면 사스, 메르스, 코로나19 등 어떤 무서운 전염병이 오더라도 다 막아내고 해결할 수 있다. 전 세계 대표 의료진이 이름 붙인 사스, 메르스, 코로나19 같은 바이러스 감염병을 인산 선생은 무명괴질이라고 불렀다. 이름을 채 붙이지도 못한 정체 모를 질병이 인류를 습격하고, 침공하고, 그것들이 쓰나미처럼 밀려올 때 이를 어떻게 해결할 것인가? 약학박사이자 전 과학기술처 장관을 지낸 이상희 우송대학교 석좌교수는 "앞으로 3차 세계대전은 군사전쟁이 아니다. 바이러스의 인류에 대한 침공이다. 빨리 대

How to Defend Viral Attack

Secondly, there's another saying about a dog and a lion. A dog named 'Hanro' was considered the smartest and most courageous dog in China. But when a stone is thrown its way, it will chase the stone. Even if a stone hits the dog in its head, the dog will go after the stone. But if you throw one at a lion, the lion will go after whoever hurled it. And no stone will ever be thrown that lion's way. So if a stone is coming your way, do you have to stop the stone, or do you go after the person who threw it? Why am I even asking this question? The answer to this could be the answer to the battle we have against COVID-19.

When a virus attacks our body, as long as our immunity is strong and our natural healing capabilities are functioning normally, we can beat COVID-19, SARS or MERS, whatever epidemic that comes our way. Whereas medical doctors around the world gave these viruses names, Insan would have called them unidentified, mysterious diseases. So when these unnamed diseases come in waves like tsunami, how should we respond? Former Science Minister Lee Sang-hee, a medical

비하지 않으면 굉장히 위험한 일이 벌어질 것"이라고 했다. 인산 선생께서는 이미 40~50여 년 전부터 무명괴질을 강조하고 이에 대비해야 한다고 의료당국에 이야기했는데 그들은 하나 같이 "선생께서는 걱정도 팔자십니다. 그런 거신경 안 써도 잘 살고 지구는 잘 돌아가는데 무슨 걱정을 사서 하십니까"라고 흘려들었다. 인산 선생의 참뜻을 이해하지 못한 것이다. 세계를 마비시킬 만큼 위력적인 코로나 19는 앞으로 다가올 수많은 괴질에 비하면 약과다. 이것보다 1,000배, 1만 배 무서운 것들이 침공을 할 때 인류는 속수무책으로 전멸하게 될 것이다. 인류 전멸의 시기로 들어가는 것을 우려해 인산 선생께서 처방을 내리고 신약묘방을 제시한 것이다.

미네랄 덩어리 죽염으로 면역력 '저장'

이제 전 인류와 세계보건기구 차원에서 인산 선생께서 제시한 인산의학의 신약묘방을 써야 할 때가 왔다. 첫 번째 해답은 죽염이다. 우리나라 서해안 천일염을 대나무통에 넣고 9번 구워 고온 처리한 죽염은 우리 몸에 꼭 필요한 미네랄 합량은 증가되고 해를 끼치는 독은 처리해 아주 지혜롭



doctor and a chair professor at Woosong University, said the Third World War won't be fought in battle fields among militaries. He predicted that it will be a case of viruses attacking humans, and unless we're well prepared for it, it could lead to some devastating outcomes. Some 40 to 50 years ago, Insan warned the medical and health authorities about viruses. But they always told him not to worry, because the world would go on just fine, thank you very much. They never grasped the true meaning of Insan's warnings. COVID-19 is strong enough to paralyze the globe, but compared to what's to come, this is pretty mild. When something that's 1,000, 10,000 times stronger hits us, we'll be so thoroughly defeated before we even realize what hit us. Concerned that mankind would be wiped off the face of the Earth, Insan developed his own prescriptions and proposed wonder drugs.

Strengthening Immune System with Bamboo Salt, Packed with Minerals

The time has come for the world and the World Health Organization to put Insan's prescriptions to work. First, let's talk about bamboo salt, produced by filling bamboo stems with bay salt from the Yellow Sea, sealing them with red clay, and roasting them nine times over pine tree firewood. Bamboo salt gives us essential minerals and eliminates toxins. It packs so many minerals that it will help address mineral deficiencies, the cause of a drop in body temperature and weakening of our immune systems. But there are skeptics out there who still think salt will never become so important just because it's roasted. They believe eating too much salt will cause hypertension but that's not true. You get high blood pressure when you eat sodium chloride. Insan gave us such a capable weapon to overcome crises, but most people don't recognize its benefits. Even among those who eat bamboo salt, maybe

고 현명한 방법으로 법제한 신약이다. 죽염은 인류가 미네 랄 결핍으로 인해 체온이 저하되고 면역력이 떨어지면서 오는 이 재앙을 막을 수 있는 미네랄의 보고寶庫다. 그런데도 불구하고 싱거운 소리를 하는 사람들은 "소금이 소금이지 소금을 구웠다고 황금 되냐"라고 비아냥거린다. 소금 많이 먹으면 고혈압이 온다고 하는데 이건 틀린 말이다. 소금이 아니라 염화나트륨(NaCl)을 많이 먹어서 고혈압이 오는 것이다. 인산 선생께서는 인류의 위기를 해결 극복하기 위해 활용하라고 전략핵무기까지 제시하셨는데 그 말을 못알아듣고 그냥 살던 대로 산다. 죽염을 먹는다는 사람들도 효과 나게 먹는 사람은 100명, 1,000명 중에 한두 명 있을까 말까 한다. 충분한 양이 몸에 들어가지 않는데 어떻게 효과가 있겠나.

일을 하거나 운동을 하면 땀이 난다. 이때 우리 몸에서 지속 적으로 배출되는 것이 염분인데 엄연히 따지면 미네랄이 소 모되는 것이다. 뿐만 아니라 병과 싸우게 되면 어마어마한 양의 미네랄이 소모된다. 다량의 미네랄이 소모되기 때문에 이를 빨리 보충해 주지 않으면 건강에 이상이 온다. 그럼에 도 불구하고 흘러간 옛 노래 불러가며 계속 살던 대로 싱겁 게 산다. 병에 걸려 몸이 죽게 생겼는데 해결책은 엉뚱한 방 향으로 잡고 간다. 지혜롭지 못한 행동이다.

미네랄은 소위 무기다. 평화로울 때는 화력 소모가 적다. 그런데 병과 싸울 때는 엄청난 양의 화력이 소모된다. 탄약이다 떨어졌는데도 보충할 생각은 하지 않고 입 떡 벌리고 하늘에서 감 떨어지기만을 기다리는데 어찌 명대로 살 수 있겠는가? 이런 안일한 삶을 살면서 암·난치병·무명괴질이 창궐하는 어려운 세상을 어떻게 해결하고 명대로 살 수 있겠는가이 말이다.

《신약》 《신약본초》에 필승 전략 다 있어

셋째, 인산 선생께서 제시한 의학의 핵심 원리를 요약하면 '발본색원拔本塞源'이다. 나무를 없애려면 뿌리를 뽑아야 한다. 《법구경》에 이런 얘기가 있다. 단수무벌목斷樹無伐木. 근재

바이러스가 침공했을 때 내 면역력이 정상이고, 자연치유 능력이 정상 작동된다면 코로나(9가 오더라도 다 막아내고 해결할 수 있다. 미네랄의 보고인 죽염은 인류가 미네랄 결핍으로 인해 체온이 저하되고 면역력이 떨어져 초래하는 감염병의 재앙을 막을 수 있는 전략핵무기다

one in a hundred or one in a thousand eat enough amounts. If you don't consume sufficient amounts of bamboo salt, you'll never give it a chance to do its wonders,

When you exercise, you sweat. And we lose sodium in the process. That's an essential mineral. And if we come down with an illness, we end up using copious amounts of minerals. If we don't supplement them quickly, you'll be in trouble. But people don't recognize this problem. Even as they're dying, they're looking for answers in all the wrong places. They just don't know any better.

Minerals can be weapons. In peacetime, you don't need their firepower. But once we're sick, we need all the power we can secure. If we run out of ammunitions, we have to supplement them. You can't just sit around and wait for reinforcements, or you'll die an unnatural, untimely death. Unless you adopt a drastically different outlook on medicine, you won't be able to survive in this world of terminal and mysterious diseases.

Winning Strategies Are in 《Shinyak (Miracle Drugs)》 and 《Shinyak Boncho》

Thirdly, the expression "eradicating the source of evil" also represents what Insan's medicine stands for. If you want to get rid of a tree, you have to get to its roots. The Dhammapada has a saying that, if you cut off a tree without pulling

유복생根在猶復生. 나무를 벨 때 그 근본을 베지 않으면 뿌리가 있어서 다시 돋아나는 법이다.

지금 의료계에서 하는 모든 치료는 명백히 따지면 그들이 잘 해서 병이 해결된 것이 아니다. 인류의 자연치유 능력으로 전염병의 위험으로부터 전멸이 막아진 것이다. 코로나19는 뚜렷한 해결책이 없어 그저 제발 가주기만 바랄 뿐이다. 도저히 막을 길이 없다. 이를 막는 길은 개개인의 면역력밖에 없다.

코로나19는 우리 몸이 한 번도 경험해 본 적 없는 적이다. 그래서 대처하기 어렵다. 그러나 우리 몸의 방어력이 정상이면 아무리 강력한 적이 침공한다 해도 이순신 장군처럼 물리친다. 그런데 뿌리를 뽑아 문제를 해결할 노력은 하지 않고 가지치기 치료만 하고 있다. 질병의 근원을 뿌리째 뽑아야 하는데 근본 해결책을 쓰지 않고 지엽적이고 일시적 증상 완화에 집착해 그 이상의 방법을 찾아보려는 노력조차 하지않는 것이 문제다. 《손자병법》을 들춰볼 것도 없는 너무나하수의 병법이다. 이렇게 전쟁하면 백전백패다. 우리에게는미래에 닥칠 수많은 질병과 싸워 백전백승할 수 있는 지혜와 전략이 있어야 한다. 인산 선생이 세상에 내놓은 《신약》《신약본초》 전후편에는 필승 전략이 다 나와 있다. 핵심은발본색원이다. 돌이 날아오면 돌 던진 사람을 찾아 근본적으로 문제를 해결해야지 돌멩이를 쫓는 우를 범해선 안 된다는 가르침이 그속에 있다.

여러분은 이런 인산 선생의 훌륭한 신약묘방, 인류를 구할수 있는 이 지혜가 담긴 훌륭한 물질들을 주변 사람들에게 전해야 한다. 죽염, 유황오리, 홍화씨, 마른 명태, 무엿 등신약을 많이 먹고 이를 전해 인류가 지금보다 훨씬 건강해지도록 노력할 필요가 있다. 여러분이 더욱 건강해지길 바라는 마음에서 짭짤한 얘기를 하려고 했는데 어쩌다 보니쓴소리가 됐다. 고언품들을 여러분이 잘 음미해 생활 속에서 참뜻을 터득하고 깨달아 여러분의 미래는 더 건강하고, 더행복하고, 더 의미 있고, 더 가치 있는 그런 삶을 누리시길기원한다.

22

out its roots, the tree will grow again.

All the successful treatments you see in modern medicine today shouldn't be attributed to medical personnel. It's only that people's natural healing capabilities have kept mankind from being wiped out by epidemics. There's no clear-cut cure for COVID-19, and we just have to wait it out and hope it goes away. Since there's no defense, it's really up to individuals' immune systems. Our body hasn't had to cope with anything like COVID-19. So it doesn't know how to respond. But if our defense capabilities are strong, then we'll be able to fend off anything, no matter how powerful it may be. But these medical personnel are only cutting out branches, rather than trying to get to the roots of the problem. You have to get to the source of the diseases, but doctors are only focusing on temporary relief of symptoms without trying to do anything beyond that. If you go into war like that, you'll lose 100 times out of 100. We need wisdom and strategies that will help us beat all sorts of diseases that are sure to come our way, And (Shinyak (Miracle Drugs)) and (Shinyak Boncho, two books by Insan, contain all the winning strategies. The key theme to remember is to root out the source of evil. If a stone is thrown our way, we have to find the person who threw it to fundamentally address the issue. We can't afford to be chasing the stone.

It's your responsibility to spread the wise words of Insan and his brilliant prescriptions that can save lives. You have to eat bamboo salt, sulfur—fed duck, safflower seed, dried pollack and radish taffy, among other wonder drugs, and extol their virtues so that the rest of mankind will become healthier. I came here to tell you about ways to lead a healthier life, and I hope you will learn your lessons and put them into practice. I also hope that you'll enjoy a happier, more meaningful and more valuable life.

[Insan]

养精蓄锐 斩草除根 击败新冠病毒肺炎



各位读者在新冠病毒的攻击下依然安然无恙,足 以说明身体之强壮。当然,这里的"强壮"并非指 力气大, 而是指免疫力强。这意味着各位的自然 治愈能力, 也就是身体内的防御功能正常运行。 当病毒入侵体内时, 若身体免疫力和自然治愈能 力均正常, 那么不管是新冠、非典还是MERS等 任何令人闻风丧胆的传染病,都可有效防治。仁 山先生将新冠肺炎、非典及MERS等传染病统称 为"无名之症"。当这些疾病如海啸般袭来时,该 如何应对呢?第一种解决办法便是竹盐。把产 自韩国西海岸的天日盐放入竹筒, 用火烤制九 次制成竹盐, 如此高温处理可增加竹盐内人体 所必需的矿物质含量, 还可处理有害毒素, 可谓 凝聚智慧的神药。人因缺乏矿物质而体温降低、 免疫力下降。竹盐便是可以避免这一灾难发生 的矿物质"宝库"。仁山先生曾强调竹盐堪比"战 略核武器"强力有效,但很多人依然视若罔闻我 行我素。

干活或运动时会出汗, 这时体内盐分会持续排出。严格来讲, 消耗的是体内的矿物质。不仅流汗如此, 与疾病抗争也会消耗大量矿物质。 如果不尽快补充消耗的矿物质, 健康就会亮红 灯。尽管如此,很多人仍然固守陈规,不以为然 地继续逍遥。等到病魔袭来,命在旦夕,他们又 会病急乱投医。真是鼠目寸光。

体内的矿物质就是所谓的武器。和平时期,火力 消耗不多,但与疾病抗争,会消耗大量火力。一旦 弹药用完,却不想主动补充,而是守株待兔,怎 么会长命百岁呢?

"拔本塞源",意思是"斩草要除根"。不过,很多 人治病并没有努力想办法消除病根,只是草草 修剪枝条,治标不治本。这样的战争注定一败涂 地。对我们来说,与未来面临的无数疾病作斗争 时,必须要有百战百胜的智慧和战略。仁山先生 著述的《神药》和《神药本草》上下篇皆记载了必 胜的战略战术。

我们要把仁山先生如此神奇的灵丹妙药和蕴含着拯救人类的卓越智慧积极传递给其他人。要多吃竹盐、硫磺鸭、红花籽、干明太鱼、木糖等神药,提高人类的健康水平。在这里重复这些内容,本意是希望大家身体健康。但无意中反而成了逆耳忠言。希望各位能好好体会这些苦口良言,在日常生活中领悟深奥涵义,祝愿各位今后的生活更加健康幸福,充满意义和价值。



두릅은 4~5월이 제철로, 새순이 돋는 4월 두릅이 쓴맛이 적고 연하며 향이 좋다. 흔히들 간편한 방법으로 먹을 때 두릅을 살짝 데쳐서 초장에 찍어 먹는데, 초장의 강한 맛이 두릅의 향을 해칠 수도 있다. 올봄에는 영양 가득한 두릅을 곁들여 먹는 식재료가 아닌, 요리로 즐겨보자. 담백한 양념과 두릅의 향이 어우러져 봄철 영양을 가득 채워준다.

따뜻한 봄과 함께 찾아온 불청객이 있다. 바로 춘곤증. 충분히 잠을 잤어도 낮시간에 졸음이 쏟아지고 나른해지는 이 증상은 겨울 동안 움츠려 있던 신체가 봄이 되면서 활동량이 많아지면서 생기는 피로감이다. 춘곤증은 피로감, 졸음, 집중력 저하, 권태감, 식욕부진, 소화불량 등의 증세가 나타나는데, 이를 극복할 수 있는 최고의 방법은 제철 음식을 먹는 것이다. 특히 봄나물은 비타민이 풍부하고, 쌉싸름한 맛이입맛을 돋우기 때문에 봄철 식탁에 매우 중요하다.

혈중 콜레스테롤 수치 조절해 성인병 예방

수많은 봄나물 중 두릅은 4월에 꼭 섭취해야 하는 것 중 하나다.

베타카로틴과 비타민, 아연, 엽산, 칼륨 등 다양한 비타민과 미네랄이 풍부해 봄철 춘곤증을 이겨내는 데 탁월한 효과가 있다고 알려져 있다. 또한 사포닌이 들어 있어 혈당과 혈중지질을 낮춰 혈관 건강에 도움이 되고, 혈관 속에 쌓여 있는 노폐물을 제 거해 혈액순환을 원활하게 해준다. 이 밖에도 신장이 약한 사람이나 만성 신장병으로 몸이 붓고 소변을 자주 보는 사람에게 좋고, 식이섬유가 풍부해 장운동을 활발하게 도와줘 소화 기능 향상에도 효과적이다.

평소 불안감을 자주 느끼는 사람에게도 두릅은 좋은 음식이다. 신경을 안정시키는 영양분이 많이 들어 있어 마음을 편안하게 해준다고 알려져 있다. 말린 두릅을 차로 끓여 마시면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

자연의 맛 그대로 즐기는 사찰음식

두릅의 영양소를 온전히 섭취하기 위해서는 복거나 찌는 것보다 물에 살짝 데치는 조리법이 좋다. 그렇다 보니 먹는 방식이 다양하진 않다. 요즘은 전이나 튀김으로도 많이 활용하지만, 영양적인 면에서는 다소 아쉬운 방법이다. 두릅의 맛과 향은 해치지 않고 조금 색다르게 두릅 요리를 즐기고 싶다면 '두릅밀전병무침'을 추천한다. 사찰음식으로 잘 알려져 있는 이 메뉴는 살짝 데친 두릅과 밀전병을 무친 것으로, 자연의 맛 그대로 담백하게 즐길 수 있다. 두릅의 영양소만으로는 부족할 수 있는 탄수화물, 지방 등이 밀전병을 통해 채워지고, 쫀득한 식감까지 느낄 수 있어 한층 더 맛있고 근사한 요리가 된다. 특히 밀전병을 만들 때 당근이나 치자 등을 넣으면 알록 달록 봄의 색깔까지 더해져 보는 것만으로도 봄의 기운을 만끽할 수 있다. 🗊



두릅밀전병무침

재료(3~4인분)

두릅 10개, 된장 1큰술, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금 약간씩, 소금, 식용유

반죽물 밀가루 6큰술, 치자 우린 물 9큰술, 소금 한 자밤, 식용유 조금

만들기

- 1 소금물에 데친 두릅은 찬물에 씻어 건지고 물기를 걷는다.
- 2 밀가루와 치자 우린 물, 소금, 식용유를 더해 잘 저어 반죽물을 만든다.
- 3 달구어진 팬에 식용유를 두르고 반죽물을 얇게 붓고 노릇하게 지져 채반에 식힌다.
- 4 밀전병을 두릅 길이로 썬다.
- 5 된장에 다진 파, 다진 마늘, 깨소금과 참기름을 넣어 양념장을 만들고 데친 두릅을 양념장에 무친 다음 밀전병과 같이 살짝 무쳐 담이낸다.



마스크 피부 트러블과 입 냄새 죽염 미스트·가글로 산뜻하게

잡힐 것 같던 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)이 좀처럼 사라지지 않고 있다. 올여름까지 이어질 것이라는 예측도 나온다. 지금 필요한 것은 막연한 불안감보다는, 개인위생을 철저히 하고 면역력 향상에 집중하는 것뿐이다.

국염이 살균 효과와 면역력을 높여준다는 것은 익히 잘 알려진 사실이다. 국염을 더 열심히 섭취하는 것도 중요하지만, 어떻게 잘 활용하느냐에 따라 더 효과적으로 건강을 지킬 수 있다.

환절기 피부 건조할 때 진정 효과

코로나19로 인한 가장 큰 변화는 마스크 사용이다. 실내에서도 마스크 사용이 당연시되면서 직장인의 경우 거의 하루 종일 착용한다. 답답함도 문제지만 화장을 하는 여성들은 마스크가 닿는 피부에 트러블이 생기기도 한다. 화장품이 묻은 마스크를 벗었다 썼다 반복하다 보니 이물질이 피부를 자극해 나타나는 것이다. 그렇다고 피부에 아무것도 바르지 않기에는 환절기 피부 건조 현상으로 고생할 수도 있다. 이럴 땐 죽염을 활용하자. 두껍게 화장을 하는 대신 가볍게 죽염 미스트를 뿌려 피부를 정리해 주고, 수분 크림에 죽염 분말을 살짝 첨가해 얇게 펴 바르는 것도 방법이다. 집에 와서는 세안을 한 뒤, 다시 한 번 죽염 미스트를 뿌려주면 피부 트러블에 효과가 있다. 또한 휴대용 죽염 미스트는 소독제가 없을 때 대안이 될 수 있다. 사람이 많은 대중교통을 이용했거나 실내 활동을 했을 때, 사람들의 접촉이 많은 손잡이를 잡았을 때 죽염 미스트를 손과 머리, 겉옷에 뿌려 청결감을 유지하는 것도 건강을 지키는 간편한 방법 중 하나다.

이 밖에도 마스크 재사용 시, 죽염 미스트를 피부가 닿는 안쪽 면에 가볍게 뿌린 후 건조시키면 쿰쿰한 냄새를 잡을 수 있다.

커피나 음료에 죽염 섞어 마셔도 좋아

종일 마스크를 쓰고 있으면, 입 냄새는 물론 마스크에 침이 닿아 불쾌한

냄새가 난다. 특히 담배를 많이 피우거나 커피를 자주 마신다면 더욱 심하다. 공기가 잘 통하지 않는 마스크 내 청결을 위한다면, 죽염수로 자주 가글을 해주는 것이 좋다. 죽염수를 따로 챙기기가 번거롭다면 마스크를 착용할 때마다 고체 죽염을 입에 물고 녹여 먹자, 답답한 입안을 상쾌하게 해주고. 불쾌한 입 냄새로부터 해방될 수 있다. 틈틈이 죽염을 물에 타서 마시는 것도 잊지 말자 모든 건강의 기본은 면역력 향상이다. 미네랄이 풍부한 죽염은 면역력을 높여주는 데 꼭 필요하다. 하지만 죽염의 짠맛 때문에 섭취하는 것을 힘들어하는 사람이라면, 죽염 분말을 물에 타서 마시도록 하자. 처음부터 많은 양을 섞으면 거부감을 느낄 수 있는데, 적은 양에서 천천히 늘려나가면 된다. 이와 함께 커피나 음료 등을 마실 때 죽염을 섞어서 먹으면 단맛도 더 강해지고, 죽염의 짠맛에도 어느새 친숙해져 죽염의 생활화를 실천할 수 있을 것이다.



'클라이밍' 하면 험난한 산악 영화의 한 장면이 떠올라 '내가 할 수 있을까?' 걱정부터 앞선다. 물론 야외에서 하는 암 벽등반이라면 어느 정도 연습과 실력을 갖춰야 제대로 즐길 수 있다. 하지만 안 전장치가 잘 갖춰진 실내 클라이밍장이라면 누구나 쉽게 입문할 수 있다.

테니스·에어로빅보다 에너지 소모량 많아

클라이밍은 인공 벽면에 홀더를 붙여 등 반을 즐기는 레저 스포츠다. 얼핏 보기 에는 홀더에 발을 딛고, 두 손으로 잡 으며 위아래, 또는 옆으로 이동하는 단 순한 운동처럼 보인다. 과연 운동이 될 까 싶을 정도로 움직임도 적어 보이지 만, 막상 암벽에 올라서는 순간부터 전 신운동이 시작된다. 염동우 그레이 클 라이밍 집 대표는 "야외 스포츠를 실내 에서 한다고 하면 운동량이 적다고 생 각하지만, 오히려 실내 클라이밍은 안전 성이 보장돼 더 다양하게 움직일 수 있 어 활동량이 많죠. 또한 어떤 루트로 이 동하느냐에 따라 운동량도 달라지죠" 라며 실내 클라이밍의 운동 효과에 대 해 강조했다. 실제로 70kg 성인 기준으로 실내 클라이밍은 시간당 칼로리 소모 가 588kcal로, 체력 소모가 많다고 알려져 있는 테니스(493kcal)나 에어로빅 (457kcal)보다 많다. 무엇보다 실내 클라이밍은 다양한 방향과 높이의 홀더를 잡고 움직이는 스포츠이기에 전신운동으로 알맞고, 홀더의 위치를 찾으면서 이 동하기에 집중력 향상에도 도움이 된다.

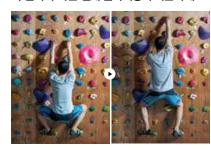
하체 근육 발달과 두뇌 운동 효과까지

클라이밍을 전혀 알지 못하는 사람은

상체운동만 되는 것이 아닐까 오해할 수도 있다. 하지만 막상 클라이밍을 해 보면 하체를 더 많이 활용하는 운동임 을 알 수 있다. 다리 힘으로 밀고 일어나 야 높이, 멀리 몸을 움직일 수 있고, 오 래 버틸 수 있다. 하체 근육이 중요한 중 장년층에게 클라이밍을 적극 추천하는 이유다. 또한 클라이밍은 규칙 없이 배 열된 홀더를 보고 자신에게 맞는 루트를 찾아내는 훈련을 통해 창의성과 두뇌 운동, 순발력을 동시에 얻을 수 있다.

실내 클라이밍은 편안한 운동복과 클라이밍화만 있으면 남녀노소 누구나 할 수있다. 클라이밍화는 암벽장에서 대여도가능하고, 저렴한 비용으로 받을 수 있는 1회 강습 프로그램도 다양하게 준비돼 있으니 직접 경험해 보고 그 매력을느껴보자

꼭 알아야 하는 실내 클라이밍의 기본자세



. 3전 지지

홀더를 잡고 이동할 때 몸을 삼각형으로 만들어 균형을 잡아주는 기본자세다. 두 팔을 쭉 펴고, 어깨너비만큼의 홀더에 두 다리를 올린다. 엄지발 가락으로 지탱하고, 이때 발 안쪽 면이 벽 쪽에 최대한 붙게 한다. 손과 두 발이 닿는 부분을 점으로 이었을 때 삼각형이 되게 해야 체중을 골고루 분산시킬 수 있다. 자세에 따라 다양한 형태의 삼각형이 그려지는데 '3지점'의 위치를 정확하게 잡는 것이 중요하다.



2. 수평 등반

3지점 균형 자세를 유지한다. 진행 방향의 발을 접어주고, 뒷발을 밀어준다. 다음 홀더 쪽으로 몸의 중심을 이동한 후, 홀더를 잡는다. 이동할 때는 팔로 몸을 잡아당기는 것이 아닌, 다리를 밀어 상체를 이동시킨 후 홀더를 잡아야 한다.



3. 아웃사이드 스텝

발 바깥쪽으로 홀더를 딛는 방법으로, 한쪽 무릎이 몸 쪽으로 들어와 있는 상태를 말한다. 엄지를 뺀 바깥 네 발가락으로 홀더를 딛는다. 힘을 절약하면서 등반할 수 있어 멀리 이동하거나 오 버행에서 주로 사용한다. 단 속도가 느리고 발을 접었다 풀면서 미끄러질 수 있는 단점이 있다.



《영양제 처방을 말하다》

미야자와 겐지 지음 김민정 번역

청홍 출간

정가 14.000원

《영양제 처방을 말하다》

최소의 영양제로 건강한 몸 만들기

현대사회는 영양과잉의 시대이다. 차고 넘치는 음식을 먹으면서도 영양이 부족해 영양제를 먹는다. 그런데도 병에 걸리는 사람은 늘어만 간다. 미야자와 겐지 박사는 이 책의 서문에서 독자에게 묻는다. "지금 들고 있는 영양제. 효과 있나요?"

우리가 영양제를 먹고 난 이후 왠지 모르게 컨디션이 좋아진 것 같다고 느낀다면 효과가 있는 것이다. 하지만 영양제를 먹는데도 계속 몸이 피곤하거나 건강이 나아지는 느낌을 받지 못한다면 지금 먹는 영양제가 무효하다는 뜻이다.

영양제가 효과 없는 이유는 다양하다. 자신에게 맞는 올바른 영양제를 선택하지 않았거나 섭취 방법, 섭취량, 섭취하는 순서가 잘못되었을 수 있다. 식사나 주변 환경이 좋지 않거나 겉으로는 드러나지 않는 질병이 있는 경우에도 영양제의 효과는 떨어진다.

나에게 맞는 영양소를 찾아라

겐지 박사는 "영양제의 효괴를 극대화하기 위해서는 먼저 영양제가 무엇인지를 알고 자신의 상황에 맞게 활용하려는 노력이 필요하다"고 주장한다. 즉 '당신에게 필요한 영양소와 다른 사람에게 필요한 영양소는 다르다'는 것이다.

인간의 몸은 약 60조 개의 세포로 이루어져 있다. 영양소는 바로 이 세포에 작용해 기능을 유지한다. 영양요법을 쓸 때 가장 먼저 고려해야 하는 것은 세포 속 '미토콘드리아'다. 미토콘드리아는 세포 안에서 에너지(ATP)를 생산하는 기능을 가진 세포소기관이다. 우리가 사용하는 에너지원의 90% 이상은 미토콘드리아에서 만들어지고 있다. 결국 우리가 '피로하다'라고 말하는 것은 '영양소 부족에 의한 미토콘드리아의기능 부전'이라고 할 수 있다. 따라서 영양은 세포 차원에서, 그리고 분자 차원에서 생각해야 한다. 이것이 '분자영양학'이다.

현대인이 즐겨 먹는 멀티비타민·미네랄 영양제는 다양한 영양소를 한 번에 섭취하게 해준다. 하지만 때로는 특정 대사회로의 기능이 현저히 떨어지는 사람도 있다. 가령 유전자의 차이로 보유하고 있는 효소의 성능이 낮은 사람은 대사 기능이 떨어지게 마련이다. 이럴 때는 영양소를 다양하게 섭취해도 쉽게 개선이 되지 않는다. 이런

사람은 '보조 효소'라고 부르는 비타민·미네랄을 10~20배로 늘려야 정상적인 반응을 되찾을 수 있다. 이를 생체의 '개체차이'라고 한다.

시들어가는 식물에 스포이트로 조금 물을 주면 되살아나기 힘들지만 물을 듬뿍 주면 금방 다시 싱싱해진다. 이처럼 영양소가 효과를 내기 위해서는 반응을 일으키기 위 한 최소한의 값, 즉 역치關値가 필요하며 이를 넘어서면 단번에 효과가 나타난다. 이 는 인산 선생이 "배 터질 때까지 죽염 퍼 먹어"라고 말씀하신 것과 일맥상통한다.

겐지 박사는 비타민 섭취량을 늘려 결핍증을 치료할 수 있다고 말하지만 단언컨대 "의학적인 지식이나 개인에게 필요한 양을 파악하지 않고 기준량을 훨씬 뛰어넘는 양을 섭취하는 것은 대단히 위험하다"라고 경고한다. 반드시 전문가의 지시에 따르라는 것이다.

제2장에서는 미네랄에 대해 이야기한다. 미네랄은 생체를 구성하는 주요 4원소(산소, 탄소, 수소, 질소)를 제외한 원소의 총칭이다. 뼈와 같은 몸의 조직을 구성하거나 컨디션을 조절하는 기능을 한다. 비타민과 마찬가지로 체내에서 3대 영양소(탄수화물, 지방, 단백질)를 충분히 활용하기 위해서는 미네랄이 필수 불가결하다.

비타민은 유기물이며 체내 흡수가 잘 된다. 반면 미네랄은 무기물이며 흡수성이 떨어진다. 겐지 박사는 미네랄이 몸에 잘 흡수되게 하는 방법으로 '이온화'와 '킬레이트화'를 제시한다. 또한 미네랄 밸런스를 고려하는 것이 중요하다고 말한다.

영양제 필요 없는 몸이 최고의 건강

예를 들면 동족 원소인 마그네슘과 칼슘이다. 이 두 가지 미네랄은 체내에서 상대하면서 협동하여 칼슘의 기능이 지나칠 때는 마그네슘이 이를 억제하고, 마그네슘의 기능이 지나치면 칼슘이 이를 억제한다. 근육의 수축과 이완도 이 중 하나다. 이처럼 마그네슘과 칼슘의 균형이 중요하기에 이 두 가지가 함께 들어 있는 영양제가 많은 것이다. 제4장에서는 식사 치료에 대해 이야기하며 "'무엇을 먹느냐'보다 '무엇을 안 먹느냐'가 더 중요하다"고 주장한다. 겐지 박사는 설탕, 카페인, 글루텐, 카제인, 보존료가 들어간 가공식품, 알레르기를 일으키는 식재료, 트랜스지방산, 스포츠음료 등을 되도록 먹지 않아야 할 것들로 꼽았다.

인간은 영양소가 부족하면 에너지 대사가 저하해 피로를 느낀다. 이 같은 피로나 에너지 부족은 약으로는 고칠 수 없다. 이때 필요한 것은 영양소다. 여기서 문제가 생긴다. 그것은 어떤 영양제를 선택할 것인가만 생각해 영양제를 섭취하는 것 자체가 목적이 되어버리는 경우다.

겐지 박사는 "영양제의 효과를 높이는 팁은 '최소의 영양제로 할 수 있는 건강한 몸만들기'에 있으며, 궁극적인 목표는 '영양제가 필요 없는 몸 만들기'"라고 말한다. 💷



겐지 박사는

"영양제의 효과를 높이는 팁은

'최소의 영양제로 할 수 있는

건강한 몸 만들기'에 있으며,

궁극적인 목표는 '영양제가 필요 없는

몸 만들기"라고 말한다

저자 **미야자와 겐지**

도쿄의과대학 의학부 졸업. 문진과 혈액, 소변. 타액 검사 등을 통해 질환의 원인을 밝혀내고, 원인에 대한 근본 치료를 실시한다. 2004년부터 영양요법을 개시해 암에서부터 당뇨병, 류머티즘, 정신질환까지 치료하며 2만 명이 넘는 환자를 치료했다. 현 NPO법인 고농도 비타민C 점적용법학회 이사, 분자영앙학 실천 강좌 주재, 의과치과연계진료보급협회 회장 겸임 중.

100년 쓰는 관절의 '재개발'

100년을 사는 시대다. 그러나 온갖 통증에 시달리고 먹는 약이 한 보따리라면 행복한 장수는 아닐 게다. 100년 사용할 몸인데 아프지 않고 건강하려면 몸에 대해 잘 알아야 한다. 왜 아픈지, 어떤 치료를 받아야 하는지, 어떻게 관리해야 하는지 알아야 건강할 수 있다.

나쁜 습관 싹 다 갈아엎어 주세요



근골격계 통증은 진통소염제나 근육이완제 등 약과 물리치료로도 쉽게 개선이 된다. 하지만 잘못된 자세, 약해진 근육 등 통증의 원인이 되는 근본적인 문제를 고치지 않으면 만성 통증에 시달릴 수밖에 없다. 같은 부위에 통증이 반복해서 나타난다는 것은 관절을 손상시키는 원인이 존재한다는 뜻이다.

잘못된 걸음걸이·꾸부정한 자세·과체중 등

평소 생활 속에는 관절을 상하게 하는 요인들이 많다. 무릎 관절의 경우 쪼그려 앉기, 과체중, 오랜 시간 같은 자세로 서 있거나 무릎을 다 펴지 않은 잘못된 걸음걸이가 원인이 된다. 무리하게 계단을 오르거나 테니스, 에어로빅, 108배 등 통증을 느끼기 쉬운 과한 운동도 조심해야 한다. 목과 허리 통증은 목을 앞으로 뺀 구부정한 자세(스마트폰, 컴퓨터, 독서 등)나 엉덩이를 쭉 빼고 앉은 자세(공부, 장거리 운전 등)가 문제가 된다. 어깨 통증의 원인 요소로는 팔을 어깨보다 높이 든 상태에서 동일한 동작을 반복하는 일이 될 수 있다. 예를 들어 창문 닦이나 머리 손질, 도배 작업 등이다. 배드민턴, 배구, 테니스 등 팔을 내려치는 동작이 반복되는 운동도 마찬가지다.

팔꿈치나 손목의 통증은 바느질, 뜨개질 등 장시간 손가락을 반복 사용하는 경우, 손목 움직임이 부자연스러운 가위질, 껍질 까기 등이 이유가 될 수 있다. 발·발목 통증 유발 요소는 발끝이 좁아지는 하이힐을 오래 신고 다니는 경우, 쿠션이 좋지 않은 신발을 신고 장시간 걷기 등이다. 골반 통증을 호소하는 이들도 많은데 한쪽으로만 다리를 꼬고 앉아 있거나 비만으로 인한 과체중이 원인일 수 있다.

근육 키우려면 쉬운 동작이라도 계속 반복을

정형외과 전문의들은 평소 운동만 잘 하면 삶이 즐겁고 통증 없이 노년기를 보낼 수 있는데도 불구하고 '선천적 운동 싫어증' 때문에 핑계를 댄다고 입을 모은다. 《백년 쓰는 관절 리모델링》의 저자 김준배 평촌서울나우병원 원장은 "평소에 운동을 하고 있느냐고 물으면 '내가 일을 얼마나 하는데'라며 일을 운동으로 잘못 알고 있는 분들이 있는데 일은 운동이 아닌 관절을 손상시키는 노동이다"라고 전했다.

김 원장이 추천한 기본적인 운동은 걷기이지만 잘못된 자세로 걸으면 오히려 독이 된다고 했다. 올바른 걷기 자세는 먼저 목과 등과 허리를 곧게 펴고 걸어야 한다. 그리고 무릎을 구부정하게 굽히지 않고 힘있게 쭉 펴서 걷는다. 마지막으로 발을 디딜 때 발뒤꿈치부터 발 중앙부, 발바닥 순으로 구르듯이 땅을 딛고 걷는 것이 좋다. 관절에 통증이 생겨 치료를 받았다면 이후가 더 중요하다. 약해진 근육을 회복시켜야 한다. 관절이 아프면 그 부위를 덜쓰기 때문에 자연스럽게 근육량이 줄어들게 된다. 염증이 치료되고 통증이 줄었다고 해서 사라진 근육이 저절로 복원되지는 않는다. 김 원장은 "관절에 좋은 운동은 모두가 아는 쉬운 운동이 최고"라고 했다. 예를 들어 의자에 앉아서 한쪽 다리를 쭉 편 채로 들고서 5초간 버텼다 내리기를 반복하는 운동은 누구나 할 수 있다. 근육을 키우려면 쉬운 동작이라도 계속 반복하는 꾸준함이 중요하다.

유산소·근력 운동 병행··· 무조건 규칙적으로

김 원장이 추천하는 '관절을 리모델링할 수 있는 3가지 운동 원칙'이 있다. 첫째, 관절의 정상 운동 범위를 유지하는 것이다. 관절이 굳어 있는 경우 자신이 움직일 수 있는 관절의 각도를 약간이라도 벗어나면 극심한 통증을 느낀다. 대표적인 것이 오십견이다. 통증을 벗어나기 위해선 평소 운동을 통해 관절의 정상 운동 범위를 유지하는 것이 중요하다. 둘째, 유산소 운동과 근력 운동을 병행해야 한다. 운동이라고 하면 대부분은 유산소 운동을 생각한다. 하지만 30대 중반 이후부터는 자연스럽게 근육량이 감소해 근력 운동도 병행해야 한다. 셋째, 무조건 규칙적으로 꾸준히 해야 한다. 왕년에 운동 좀 했다고 지금 건강한 것은 아니다. 현재 하고 있는 운동만이나에게 도움이 된다. 매일 규칙적으로 꾸준히 할 것. '하고자 하는 사람은 방법을 찾고 하기 싫은 사람은 핑계를 찾는다'는 말이 있다. 운동도 마찬가지다. 운동을 몰라서 안 하는 사람은 없다. 간단한 동작이라도 정확하게 꾸준히 실천해 100년 사용하는 관점을 만들어보자 ◎



정형외과 의사가 추천하는 급성 요통 회복법

진통제 복용 후 편안한 자세로 하루나 이틀 정도 쉰다. 급성 통증이 줄어들면 허리 스트레칭을 시작한다. 허리 스트레칭 동작이 가능하면 허리를 펴고 편안하게 걷을 수 있다. 중요한 점은 무리한 스트레칭은 통증이 재발될 수 있으니 성급하게 동작을 진행하지 말 것.

허리 스트레칭하기

- 앞드린 상태에서 깊게 심호흡을 하며 자세를 유지한다.
- ② 엎드린 자세가 편안한 상태가 되면 팔꿈치를 구부려 상체를 조심스레 들어올린다. 하체와 골반은 바닥에 붙인 채로 유지하는 것이 포인 트다.
- ③ ②동작까지 무리 없이 했다면 팔을 완전히 펴 서 상체를 들어올린다. 이때도 하체와 골반은 바닥에 붙인다.



인산 김일^훈 선생 _탄신 **111**주년

인산의 활인구세 일생

글 한상헌 일러스트 박상훈

세종대왕도 애민^{愛民} 인산도 애민

세상의 아픈 이들을 어루만지다



어려움에 처한 이웃을 그냥 지나치지 못했던 '민초론^草의 의황^{醫皇}' 인산仁 김일훈 선생. 그의 일생을 한 단어로 요약하면 '애민^{愛民'}이다. '활인구세^{活人救世}의 삶'을 살았던 인산의 가슴엔 항상 이웃을 사랑하는 마음이 컸다. 평생 30여만 명의 병자를 구료하며 인류의 건강을 위해 신약神藥과 묘방妙方을 남기고 간 '인술仁術의 전설傳統' 인산. 그의 생애 곳곳에서 나타난 애민정신을 이야기로 풀어보았다.

한국인이 가장 존경하는 인물 부동의 1위는 한글을 만든 세종대왕이다. 그가 위대한 이유는 '애민聚民'으로 나라를 다스린 성군이기 때문이다. 백성을 사랑하는 마음에 한글을 만들고, 농사법을 재정비하고, 장애인 고용에 힘썼고, 노비 출산휴가를 제도화하는 등 파격적인 정책들을 시행했다. 그 속에는 바로 백성을 최우선 순위에 두었던 '애민'이 있었던 것이다.

팔십 평생 천부적 혜안과 탁월한 인술을 활용해 약자와 병자 구제에 힘썼던 민초들의 의황 인산 김일훈 선생도 '애민'의 끝판왕이다. 범상치 않았던 어린 시절부터 독립 운동을 벌이던 젊은 시절, 병자 치유에 전념하던 황혼기 까지 그의 일생을 살펴보면 면면이 '애민'의 삶이었다.



STORY 1

폐암 걸린 동무를 구하다

인산은 조선 순종 3년인 1909년 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 태어났다. 아버지 김경삼金慶夢, 어머니 강릉 유씨劉氏 사이 태어난 7남 2녀 중 셋째다. 본명은 운룡雲龍이다. 구름 속에 숨어 있던 용이 어머니 품안으로 날아드는 태몽을 꾸어이름 지었다.

소년 운룡은 총명했다. 다섯 살 때 어깨너머로 한글을 터득했고 홀로 옥편을 읽으며 한자를 깨쳤다. 이를 두 고 '생이지지生而知之', 타고났다고 한다. 1915년 운룡은 일곱 살의 나이에 무지개를 보고 우주의 비밀을 깨달았 다. 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병 에 걸리는지 스스로 알게 됐다. 이를 토대로 본격적인 구료救療 활동을 시작했다.

소년 운룡이 독사에게 물린 이웃집 아저씨를 마른 명태 삶은 국물로 살려낸 일화는 많이 알려져 있다. 그런데 그의 친구에 대한 사랑을 알 수 있는 숨은 일화가 있다. 8세 무렵 동네 친구인 연칠이가 큰 병에 걸려 죽을 날만 기다리고 있었다. 정확한 병명은 알 수 없었다. 사람들은 그저 친구의 병을 부족증不足症이라고 했다. 그런데 운룡은 폐암이라는 것을 알았다.

매일 병증이 악화되어 가는 친구의 모습에 가슴 아파하 던 운룡은 잠시 골똘히 생각에 잠겼다가 무릎을 탁하 고 쳤다. 그러곤 "연칠아! 이리 와서 여기 서봐"라고 한 뒤 장대로 땅을 쑤셨다. 그러자 땅벌 무리가 나와 연칠 이를 에워싸며 공격했다. 운룡은 온몸에 벌이 달라붙은 연칠이를 구해 들쳐 업고 집으로 내달렸다. 벌에 쏘이 게 해 병을 낫게 하기 위해서다. 영문을 몰랐던 연칠이의 부모와 마을 사람들은 운룡을 타박했다. 어린 운룡은 '남이사 욕을 하건 말건 사람을 살렸으면 그만 아닌가. 욕설쯤이야 얼마든지 하라지'라며 의연했다. 이를 알아 본 운룡의 할아버지는 혼을 내는 대신 "왜 연칠이를 벌 에 쏘이게 했느냐"라고 물었다. 그러자 운룡은 "할아버 지! 땅벌은 체내에 호신용 독수毒水를 지니고 있잖아요. 여러 마리의 독수를 합치면 그 독으로 병 뿌리가 온몸 에 퍼진 사람의 핏속의 독을 모두 멸할 수 있어요"라고 대답했다.

연칠이는 벌에 쏘인 뒤 신열身熱이 심했지만 3일 만에 열

이 내려 의식을 차렸다. 7일 뒤 열이 완전히 가셨고 새카 맣던 얼굴에 화색이 돌았다. 연칠이 아버지는 운룡 덕에 아들이 살았다며 할아버지를 찾아와 사과했다.

STORY 2

조선인 여학생 구하다

운룡은 아홉 살 되던 해인 1917년 죽염을 완벽하게 법제 하는 원리를 완성했다. 그의 집안에서는 대대로 소금을 대나무에 넣고 두 번 구워 만든 죽염을 약으로 사용했다. 하루는 할아버지가 죽염 굽는 것을 보다가 "소금을 구울 때 아홉 번 반복해서 구워야 하고 아홉 번째 구울때는 송진과 관솔로 화력을 돋우어 소금을 용해시켜야만 제대로 효과 나요"라고 9회 죽염의 제조 방법을 설명했다. 그러나 할아버지는 그의 말대로 죽염을 만들지는 않았다. 본격적으로 9회 죽염을 제조하기 시작한 것은 한참 후의 일이다.

그는 열여섯 살이던 1924년 가을, 친구 4명과 놀러가던 중 동네에서 조선인 여학생들을 괴롭히는 일본인 아이

들과 마주하게 됐다. 일본인의 위세가 하늘을 찌를 때라 못 본 척 지나갈 수도 있었다. 그리고 일본 아이들은 쪽 수도 많았다. 그러나 운룡은 그냥 지나치질 않았다. 친 구들과 함께 열다섯 명이나 되는 일본 아이들을 흠씬 패 주고 조선인 여학생들을 구했다. 마침 이곳을 지나가던 일본 순경이 소리를 지르며 쫓아오자 운룡은 압록강을 해엄쳐 건너 만주로 피했다.

인산 선생은 1986년 월간지 《여원女苑》 7월호 인터뷰에서 당시 상황을 설명했다. 그는 "박치기를 해도 내가 본고향 아닌가. 해서 비석이나 전봇대에 대고 들이박기를 숱하게 했어. 그 시절은 주먹이 곧 왕이고 쇠를 자를 힘이 있었지. 그런데 왜놈 총칼은 피해야지 도리 있나"라며도피한 이유를 전했다.

열여덟 살 때는 묘향산으로 들어가 독립운동 활동을 하던 중 머릿속에만 있던 9회 죽염을 실제로 제조해 위장병으로 고생하는 동지들을 치료했다. 이후 운룡은 지을용이라는 가명으로 활동하며 항일무장투쟁을 이어왔으며, 인산仁山이라는 호를 사용하기 시작했다. 이는 독립지사 석계 문빈 선생과 《독립신문》 사장을 지낸 김승학, 평북의 유학자 김두운 등이 붙여준 것이다.

STORY 3

60년 이질 앓은 할머니를 고치다

인산은 독립운동을 하던 내내 도피가 일상이었다. 만주
→백두산 금전판→묘향산 설령의 설령암→천마산 영덕
사→묘향산 강선봉의 강선암으로 거처를 옮기며 일본
형사를 피해 다녔다. 숨통 조이듯 좁혀오는 포위망을 번
번이 뚫어가며 하루하루를 힘겹게 살아냈지만 그럼에도
불구하고 인산은 이웃의 어려움을 보면 지나치지 못했
다. 중국 연변의 한 마을에서 60년 동안 홍역이질로 고
생한 할머니를 만났는데 고통스러운 나날을 보냈다는
이야기를 듣고 들기름으로 비빈 메밀국수 한 사발을 먹



게 해 고친 일화가 있다.

또한 어떤 마을을 지날 때 슬픈 통곡 소리가 들려 집안 으로 들어가니 젊은 아낙네가 거적으로 덮은 아기 앞에서 울고 있었다. 사연을 들으니 뇌염을 앓던 세살 난 아기가 죽었다는 것이었다. 안타깝게 여긴 인산은 침을 꺼내 아이에게 놓아 소생시켜 주었다. 이렇게 뇌염으로 생사의 고비를 넘나드는 아이를 살린 것만도 1,000명이 넘는다고 한다. 북신현면이라는 마을을 지날 때 물에 빠져호흡이 멈춘 처녀를 중완에 달걀만 한 쑥뜸 9장을 떠서 삼려내기도 했다

1945년 인산은 의주 천마산 영덕사에서 숨어 지내다 통역관을 지냈던 유순웅으로부터 해방 소식을 듣게 된다. 독립운동에 투신해 20여 년을 떠돌아다닌 그는 서른일 곱 살이 되어서야 서울 땅을 밟을 수 있었다. 이후 독립 운동을 함께하던 동지들을 만나 함께 국민 보건에 대한 자신의 소견을 피력하며 해방된 조국의 미래를 설계했다. 이때 백성욱 박사와 백운계, 최영호와 편지를 주고받 으며 '곧 전쟁이 일어날 수 있으니 대비해야 한다'는 의견을 나누기도 했다. 그러나 백 박사가 내무장관에 임명되고 구체적인 방안까지 마련했음에도 결국 계획은 무산되고 만다.

이승만 대통령과도 만나 국가 보건정책의 기본 방향과 동서의학의 장점을 취해 우리나라 실정에 맞게 새로운 통합의료기관을 설립해야 한다고 역설했다. 한의과대학 설립도 누차 강조했다. 그러나 이도 반영되지 않았다. 낙심한 인산은 경남 함양으로 내려가 함지박을 깎으며 세상과 담을 쌓고 지냈다. 1950년 6·25전쟁이 발발하자부산으로 내려가 병자 구호에 힘을 보탰다.

STORY 4

'병자구제'와 '신약' 연구에 힘쓰다

1960년 6월 인산이 잠시 상경해 서울 친지의 집에 머물 때 '어려운 병 잘 보는 사람'이라는 소문이 나 그를 찾는 행렬이 끊이지 않았다. 김의환이라는 친구 집에 있을 때 척수염을 앓다 앉은뱅이가 된 한 여인이 찾아와 병을 고쳐달라고 간곡히 부탁했다. 인산은 여인에게 관원과 족 삼리혈에 뜸을 뜨도록 해 60여 일 만에 허리가 펴지고 100일도 안 돼 자신의 힘으로 일어서게 했다. 이듬해인 1961년 7월 광나루 부근의 절에 사는 어대사라는 소경이 인산을 찾아왔다. 17세 때 열병을 앓다 시신경이 끊어져 시각장애인이 됐다고 했다. 시력을 되찾기 위해 절에서 30년을 기도했지만 아무런 변화가 없었다. 인산은 어대사에게 단전에 5분 이상 타는 쑥뜸을 40일 동안 뜨도록 해 잃었던 빛을 되찾아주었다. 그 후 어대사는 자신과 비슷한 처지의 시각장애인 7명의 눈을 뜨게 하고 10년 후 세상을 떠났다고 한다.

이렇게 병원에서 의사가 포기한 환자들이 하루 평균 5~6명씩 인산을 찾아왔으나 정작 그는 한의사도 양의 사도 아니고 재산도 명예도 없는 서민의 한 사람일 뿐이 었다. 처방을 일러주어 병을 고치면 다행이지만 그렇지 않으면 이후 책임은 고스란히 인산이 져야 했다. 그래도 인산은 이 일을 포기하지 않았다. 그는 '나의 이웃에 살고 나와 인연이 닿는 사람들만이라도 가능한 한 병액으로부터 구해내자'고 마음먹고 자신의 의술을 베풀기 위해 이곳저곳을 옮겨 다녔다. 그렇게 이사 다닌 횟수가광복 후 80여 회나 된다고 한다.

인산은 1970년대 들어 신약 연구에도 힘썼다. 9회 죽염 제조법을 체계화시키고 공간색소 중 산삼분자와 부자분자 등 약분자를 합성해 만든 암치료제 오핵단을 개발했다. 오리에게 유황을 먹여 화공약독을 해독하는 최고의 해독보원 식품 유황오리를 개발하기도 했다. 1974년엔 대통령에게 〈의약부국의 길〉이라는 건의문을 일곱차례 제출했으며, 서울역 앞 동자동 고려한방병원에서 고문으로 활동하며 난치병 치료에 매진했다.

STORY 5

과잉생산된 무를 신약으로 만들다

1980년에는 인산의 첫 저서인 《우주와 신약》이 세상에 나왔다. 72세에 쓴 이 책에는 인산의 독특한 우주관과 의학이론이 담겨 있다. 이듬해엔 한글판 《구세신방救世 神方》을 출간했다.

인산의 무영 개발 스토리도 이웃을 사랑하는 애민정신이 빚어낸 결과물이다. 1983년 김장을 앞둔 늦가을 어느 날, 인산은 시장 구경을 나갔다가 우연히 젊은 청년과 시장 관리인이 승강이 벌이는 장면을 목격했다. 무를경운기 한 가득 싣고 시장으로 들어가려는 청년을 관리인이 막았기 때문이다. 청년은 결혼 날짜가 잡혔는데 돈이 없어 무를 꼭 팔아야 한다고 사정을 했지만 관리인은때몰차게 내쳤다. 김장용 무·배추 과잉생산으로 가격이폭락하면서 빚어진 풍경이다. 이에 인산은 자식을 키우는 아비의 마음으로 청년을 보고 있다가 "요즘 무값이

얼마나 하지? 내가 부조하는 셈 치고 조금 더 쳐줄 테니 내가 일러주는 곳에 배달해 주게"라고 했다. 앞이 캄캄 했던 청년에겐 구세주나 다름없었다. 그런데 청년은 감 사 인사를 하기도 전에 "어르신 염치없지만 집에 무가 더 있는데 마저 사주시면 안 되겠습니까?"라고 재차 청했 다. 인산은 "허허허" 웃으며 "그래 다 실어 온나"라며 받 아주었다.

인산은 청년을 도울 방법을 고심하다 무엿을 떠올렸던 것이다. 무엿이 기침과 천식, 결핵이나 폐암 등 호흡기 질환은 물론 소화불량이나 수면장애에도 효과가 있다 는 것을 실험을 통해 알고 있었기 때문이다. 무엿을 대 량 생산하게 되어 동네 아주머니들을 불러다 무엿을 만 들고 필요한 이웃과 나누었다고 한다. 인산의 무엿 제 조 스토리는 어려움을 겪는 농민을 살리고 효과 좋은 약을 저렴하게 만드는 1석2조의 묘책이었다. 이를 두고 인산 선생은 "폐물이용廢物利用"이라는 말로 정리했다.





STORY 6

죽염 대량 생산을 지시하다

인산의 차남 윤세는 아버지의 의론을 구술받아 1986년에는 《신약神藥》을 출간했다. 초판 4,000부를 인쇄한《신약》책은 한 달 만에 완판됐고 6개월간 3쇄까지 모두 팔려 단기간 베스트셀러가 됐다. 언론 인터뷰와 강연회를 통해 인산의 의술이 알려지면서 환자들이 구름처럼 몰려들었다. 그러나 《신약》에 소개된 죽염을 구할 수 없다는 것은 아쉬움이었다.

그러던 어느 날《신약》을 읽은 독자가 기자로 활동하던 김윤세 회장에게 전화를 걸어 죽염을 구할 방법을 문의했다. 당시는 비상용으로 소량만 제조할 때라 수요자에게 공급할 물량이 없었다. 사정을 전해 들은 독자는 울음을 터트리며 "위암에 걸린 남편을 살려야 한다"고 애원했다. 그러나 달리 방도가 없던 김윤세 회장은 아버지 인산에게 죽염 제조의 필요성을 전했다. 말은 그렇게했지만 죽염을 대량 만들려면 보건 당국의 허가 등 준비할 일이 한두 가지가 아니었다.

그때 인산은 "많은 사람의 생사가 걸린 중차대한 일이

고 시급을 요하는 일이니만큼 합법이니, 불법이니 하면서 시간을 허비하지 말고 우선 서둘러 죽염을 제조하도록 하거라!"라고 지시했다고 한다. 후일 야기될 잡음이 사람의 생명보다 앞서지 않는다는 '애민'이 먼저 한것이다.

STORY 7

《신약본초》 사후 출간 지시하다

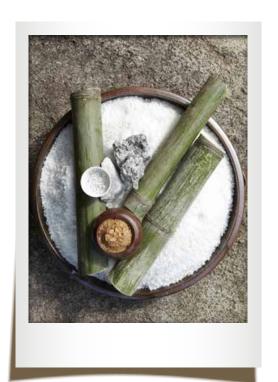
인산은 1991년까지 총 32회의 대중 강연회를 통해 인산 의학의 묘방과 현대 질병의 최고의 처방으로 알려진 '구 운마늘 죽염요법'을 공개하기도 했다.

각종 암·난치병·무명괴질로 죽어가는 사람들을 기사 회생시키며 '신의神醫'로 불리던 그였지만 어떤 이유로도 자신의 의술을 돈벌이로 활용하지 않았다. 돈과 의술을 맞바꾸는 의료기술자가 아니라 딱한 사연을 가지고 찾아오는 이들에게 살길을 일러준 '민초의 의황'이었다. 그는 늘 남루한 차림이었고, 심지어 한겨울에도 방에 불을 때지 않고, 요도 깔지 않은 채 자는 날이 많았다. '독립운동을 하며 생사고락을 함께한 동지들이 차가운 땅에 묻혀 있는데 자신만 편히 잘 수 없다'는 이유에서다.

마지막까지 활인구세活人數世의 삶을 살았던 인산은 1992년 5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 경남 함양군 함양읍 교산리 김윤세 회장 집에서 가족이 지켜보는 가운데 81세의 일기로 선화했다. 그는 마지막 유언으로 공개강연회에서 제시한 인산의학의 핵심 내용을 사후에 출간하라고 했다. 생전에 출간을 하면 자의든 타의든 현의료기관 및 관계자들의 활동에 영향을 미칠수 있다는 우려 때문이었다. 누구에게도 피해가 가지 않도록 삶이 다할 때까지 애민을 실천한 것이다. 이에 유족들은 출간 준비를 마친 《신약본초神藥本草》를 인산 선화 후 49재 때 영전에 바쳤다. ⑤

자연에서 온 최고의 치료제

인산 김일훈 선생은 자연물들의 약성을 활용하면 이 세상 고치지 못하는 병은 없다고 했다. 그의 저서 《신약》을 통해 세상에 공개한 대표적인 신약 10가지를 알아보자.



01 인산의학최고봉 **국연**

서해안 굵은 소금과 대나무 속 맑은 물의 핵비소를 각각 추출, 합성해서 만든 죽염은 인산 선생이 가장 으뜸으로 꼽는 신약이다. 천일염을 왕대나무통에 넣어 8번 굽고 마지막 1,700도 고온으로 용융해 만든 것으로, 이 과정을 통해 핵비소의 독성은 사라지고 약성만 남게 된다. 이렇게 만들어진 죽염을 꾸준히 섭취하면 몸속 독소가 제거돼 만병을 예방할 수 있다.



○ → 장수를 위한 뼈 건강 **응화씨**

뼈가 부러지거나 부서졌을 때 홍화씨가 원래 모양으로 복구시키는 효과가 있다고 했다. 홍화씨를 볶아서 가루로 먹되 이때 죽염과 생강감초탕을 함께 마시면 무병장수의 최고 신약이 된다.



03

기관지 건강엔 무엇

서리 맞은 무는 토성분자를 담은 신약으로, 이 무에 생강, 감초 등을 더해 정성껏 달여 엿으로 만들어 먹으면 몸속 독성을 제거하는 해독제가 된다. 무는 매운맛이 나는 성분이 있는데, 이 성분이 암세포를 유발시키는 바이러스를 제거하는 데 효과적이라고 알려져 있다.





04 인산의학결정타 유황오리

인산 선생은 몸속에 쌓인 공해독을 없애고 원기를 보충하는 데 최적의 자연물로 유황오리를 강조했다. 유황가루를 오래 먹은 오리는 뇌수의 해독 능력이 발달하고, 불의 기운을 가득 머금고 있어 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다. 또한 종기와 어혈을 없애주고 피를 만드는 생혈 효과와 새살이 돋게 하는 효험이 있어 장년층의 기력 증진에 도움이 된다.



() 신비한불기운 **쑥뜸**

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. 인류의 거의 모든 질병을 완전히 고칠 수 있는 신약 중 신약이라는 것이다. 인산쑥뜸은 혈자리 피부 위에 뜸장을 직접 올려놓고 쑥불이 살에 닿도록 뜨는 직접구법으로, 충분한 준비를 통해 불의 기운을 받아야 건강을 얻을 수 있다.



06 간건강을 위한 **다슬기**

다슬기를 껍데기가 녹을 때까지 오랫동안 달이면 다슬기의 껍데기와 살에서 청색물이 나오는데, 이것이 간의 원료가 되는 '청색소'로 간 건강에 도움을 준다. 인산 선생은 다슬기를 달여 먹거나, 유황오리와 함께 달여 그 진액을 마시면 손상된 간장의 세포들을 복원시키는 데 도움이 된다고 했다.

면역력강화생강

몸 안의 나쁜 것을 없애고 새살을 돋게 하며 피를 맑게 해주는 대표적 식품으로, 공해독 등 모든 독을 제거한 후 몸의 영양을 보충해 주는 역할을 한다. 또한 혈액순환을 활발하게 해 체온을 높여줘 면역력 강화에도 필수적이다.



인산 선생은 복해정을 '사람이 병 없이 가장 건강하게 오래 행복하게 살 수 있는 비결'이라 말하며 뛰어난 효능을 강조해 왔다. 유황오리를 각종 약재와 달인 후 그 진액을 서목태 메주에 넣어 숙성시킨 죽염간장으로, 해독보원을 위한 최고의 재료들이 농축·집약돼 있다.

0 / 인산의학의 핵심 **마늘**

인산 선생은 '마늘은 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 하는 거악생신의 동력이 된다'고 강조했다. 이러한 마늘을 구워서 9회 죽염에 찍어 먹으면 제아무리 고약한 암이라도 달아난다고. 물론 우리나라 밭마늘이어야 효과가 있다. 마늘은 체내에 축적된 화공약독이나 암덩어리, 염증, 고름, 독성물질 등을 없애고 새로운 피와 살과 뼈를 만드는 데 중요한 역할을 한다.





일고 녹고 반복해 강한 해독력 갖춘 마른 명태

유해환경 속에서 살아가는 현대인에게 공해독과 화공약독은 피할 수 없다. 그저 그 독이 몸에 쌓이지 않고 병이 생기지 않도록 바랄 뿐인데, 최고의 방법이 바로 마른 명태다. 인산 선생은 《신약》 《신약본초》에서 동지에 잡은 동해안 명태를 겨우내 얼리고 녹이는 것을 반복해 말리면 강한 해독력을 갖춰 공해독, 농약독, 독사독 등 독소를 없앨 수 있다고 했다. 영양학적으로는 필수아미노산과 단백질, 칼슘과 비타민A를 다량 함유하고 있어 성인병 예방에도 효과적이다.

□

인산 김일^훈 선생 탄신 **111**주년

3 내가 만난 인산 선생

글 이일섭, 손수원

환자를 혈육보다 소중히 여긴 근엄하면서도 인자한 '의황'

내 인생의 좌표를 설정해 주신 영원한 '어르신'

김종선(오핵단식품농장 대표)



먼저 인산 어르신 탄신 111주년을 경하드린다. 옛날에 고故 이준성씨가 하신 말씀이 생각난다. "너무 크고 위대하신 분이라 감히 '선생님'이란 호칭이 경망스러운 생각이라 그냥 '어르신'으로 부르는 게 어떠하냐?"라고 하시기에 "나도 같은 생각"이라고 대답했다. 이후 지금까지 나에게는 한없이 크신 어르신이란 생각에 늘 '어르신'이라 부르고 있다.

내가 인산 어르신을 처음 뵌 것은 40여 년 전이다. 제기동 한약상가에서 한약방을 운영할 무렵인데 한 손님이 찾아와서는 흰 종이를 내밀며 "이약 재료들을 구할 수 있느냐?"고 물었다. 고처방전을 살펴보니 국산 도마뱀과 백강잠白殭蠶을 법제해 분말로 만들어 생강차와 함께 복용하라는 것이었다. 내 평생 의서에서나 보던 재료로 실제처방에 쓰인 걸 보는 것은 처음이었다.

이 처방전을 누가 썼는지 물어보니 경남 함양에 사는 '도사'에게서 받았고, 그 도사가 《신약》이란 책을 썼다기에 바로 구입했다. 《신약》은 지금까지 보아온 의서와는 완전히 다른 내용을 담고 있었다.

《신약》은 참 재미있고도 한편 무서운 책

어르신을 직접 뵈어야겠다 싶어 한달음에 함양으로 갔다. 어르신은 현재 인산연수원 자리 한쪽, 아주 오래되고 낡은 집에 살고 계셨다. 어르신은 제 궁금증에 대해 이런저런 말씀을 해주셨는데, 그 하나하나가 내 마음에 보배가 되었다. 이후 서울에 올라와 새 상가건물에서 죽염을 굽다가 하얀 벽을 까만 송진 그을음으로 도배해 건물에서 쫓겨나기도 했다. 그래도 《신약》만 읽으면 걱정이 사라졌다. 《신약》만 있으면 지구상의 모든 병을 고칠 수 있다고 생각했다. 《신약》은 읽을 때마다 새로운 말씀 같으니 참 재미있고도 무서운 책이다. 인산 어르신께선 오래전에 "앞으로 병은 더욱 기승을 부릴 것이고. 그 병은 더욱 복잡하고 치료하기 난해해 질 것이다"라고 말씀하셨다. 그 말은 맞았다. 요즘 세계적으로 전염병이 돌고 있고 아직 그 치료약조차 만들지 못하고 있지 않나. 전염병보다 더욱 힘든 것은 공해독이다. 이를 해독해야 암이든 괴질이든 치료의 단계로 들어갈 수 있다. 인산 어르신께선 《신약》과 《신약본초》에서 공해독을 해독하는 방법과 해독제를 설명하셨다.

인산 어르신 말씀대로 지구촌 모든 인류의 건강을 위해 여러분의 노력이 필요한 때이다. 모두 《신약》과 《신약본초》를 읽고 깨닫고 실천해서 무병장수하시길 바란다. 오탁악세^{五覊ৣ世}의 인간 세상에 다시 오지 않기 위해 자신이 알고 있는 것을 다 남기고 가겠다며 신의神醫의 의방醫方과 신방神方을 아낌없이 전해준 당신. 인산 탄신 111주년을 즈음해 선생을 흠모하고 동경했던 네 인물이 의황醫皇의 인간적 면모를 들려준다.

"병이 있으면 약 또한 있는 게 순리"… 명심 또 명심

김남표(전 민중의술 광주전남 연합회장·전 인산가 광주지점장)



"(인산 선생님) 너는 누가 대통령감이라고 생각하냐?" "(나) 김대중요!"

"(인산 선생님) 이놈아 그런 머리로 뭘 해먹어." "(나) 그러면요?" "(인산 선생님) 노태우가 조상 덕에 대통령이 돼도 감옥 가게 돼 있어! 두고 봐." 1987년 초여름 저녁, 함양농장에서 죽염을 굽고 계시던 인산 선생님과 나눈 이야기로 놀라운 예견이 담겨 있다. 이 현문우답으로 선생님과 나의 33년 인연이 시작되었다.

독립운동의 동지요 선배였던 광복회 유석현 회장님의 조문에서 뵀던 인산 선생님의 모습도 잊을 수 없다. 선생님은 조문을 마치고 저녁 식사 자리에서 반주로 히레사케(일본 정종)를 드셨다. 잠시 후 사케를 몇 잔 더 드시고 혼잣말처럼 "내가 모지리다"라고 하셨다. 무슨 말씀인지 영문을 몰라 여쭤보니 "내가 일제 때 일본 경찰에게 손발톱이 다빠지도록 고문당하고 두들겨 맞았는데 지금 일본 술을 마시고 있으니 모지리 아니냐"는 말씀이셨다. 인산 선생님은 "세상에 병이 있으면 반드시 약이 있는 것이 음양의 이치고 순리야! 욕심에 가려서 못 볼 뿐이지!"라고 하시면서 "너는 이다음에 광주에서 암 연구센터를 해야 한다"고 말씀하셨다. 30대 초반에 《신약》을 읽긴 했지만 암, 괴질 등 질병에 대해서는 내 삶 속에서는 다른 영역이었다.

큰 어른의 갑작스런 말씀에 "그렇게 하겠습니다" 라고 대답은 했지만 그 말씀 한마디가 젊은 날 내 청춘이요 운명이며 숙명이 될 줄은 몰랐다.

'돈 봉투로 세상 배우지 마라'는 말씀 지금도 생생

이후 한 선배가 자식이 아파 인산 선생님을 뵙고 싶다기에 같이 함양으로 내려갔다. 선생님께 처방을 받은 후 그 선배가 사례금 봉투를 드리자 선생님께선 크게 역정을 내시면서 "돈 봉투로 세상 배우지 마라, 봉투나 사례금 받고 처방을 일러주면 내가 약장수밖에 더 되나? 의술이 상술에 묻히면 본말이 전도돼!"라고 말씀하셨다. 선생님을 마지막으로 뵌 지가 30년이 넘었으나 나는 아직 선생님과의 약속과 숙제를 풀지 못했다. 언젠가는 지키지 못한 그 약속 가슴에 안고 통한의 눈물 흘릴지. 아니면 오천년 단군의 꿈. 오천년 단군의 약속 홍익세상을 위한 오천도 활인핵을 가슴에 안고 영전 앞에 다가설 수 있을지… 나는 아직 포기하지 않았다. 그래서 나는 오늘도 선생님께 간절한 염원 담아 올린다. "이 대명천지에! 숨이 차고 살이 떨리고 피가 터져

"이 대명천지에! 숨이 차고 살이 떨리고 피가 터져 오르는 광란의 역병천지 지구촌에. 선생님! 일용할 양식과 지혜를 주시옵소서. 슬픔이 오기 전에, 아픔이 더 오기 전에."

살기를 생기로 무력화하는 의황의 혜안 확인

김영희(전 인산가 생명과학연구소 소장)



인산 선생과의 인연은 37년 전 대구북터미널의 한 매점에서 구한 《불교신문》의 건강란에서 비롯됐다. 그 무렵 내게는 야뇨증으로 한껏 움츠러든 아들을 보살펴야 하는 고민이 있었는데 어두워지면 배뇨 감각을 잃어버리는 초등학교 2학년 아이보다 더 전전긍긍해 하며 새벽을 맞곤 했다. 발육에 좋다는 비타민도 효험이 높다는 뇌방연포탕과 총명탕도 오줌싸개 아이를 낫게 하지는 못했다. 결국 남편과 함께 선생이 의원을 열고 있는 함양읍 용평리 한들의 초가삼간을 방문하게 됐다. 과연 그곳엔 보살처럼 너그럽지만 범접할 수 없는 광채를 지닌 인산 선생이 자리하고 계셨다. 많은

고곳엔 보살처럼 너그럽지만 범접할 수 없는 광채를 지닌 인산 선생이 자리하고 계셨다. 많은 동경과 질문이 있음에도 그 특별한 안광에 눌려 나는 아무런 말도 하지 못하고 당신의 말씀을 조용히 듣고만 있었다. 남편이 아이를 강하고 어른스럽게 키울 수 있는 방법이 없겠느냐는 질문을 드렸고 선생은 자연에 어긋나는 일이라며 엄마가 아기를 가질 준비를 미처 하지 못한 상태에서 아이가 생겨 벌어진 후유증이라고만 얘기하셨다.

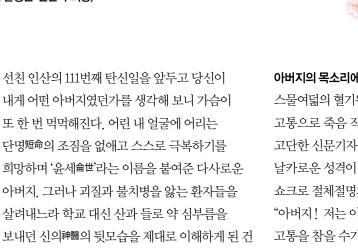
인산의 의학이론은 자연과 과학을 응축시킨 새 영역

들려주신 처방전엔 산약(마)·산수유·오미자· 구기자 등 약재라고 하기엔 미진한 자연 산물들뿐이어서 과연 약효가 있기나 한 것이며 이 시고 텁텁한 맛의 조합을 아이가 먹기나 할까 싶어 막막해 했던 기억이 난다. 생각과는 다르게 아이는 그 시큼한 약물을 도리질 없이 잘 먹었고 편안하게 잠이 들었다. 효험은 아이의 잠자는 모습에서부터 흘러나왔다. 늘 까무러치듯 혼미한 모습으로 엎드려 자던 아이가 반듯하게 누워 자는 모습을 내려다보면서 아! 선생이 우리의 은인이셨구나 하는 깨달음을 갖게 됐다. 그후 오줌싸개 아들은 카이스트에 진학하는 건강한 청년으로 자랐지만 장시간 책상 앞에 앉는 일이 과해선지 고질적인 디스크를 앓게 됐다. 수술을 권하는 병원의 진단을 뒤로하고 10년 만에 다시 인산 선생을 찾았지만 선생은 두 해 전에 세상을 떠나셨고 당신의 의업醫業을 아들 김윤세 회장이 죽염 산업으로 이어가고 있다는 얘길 뒤늦게 듣게 됐다.

인산 선생을 잊고 지낸 10년의 시간을 만회한다는 일념으로 그 후로 나는 당신의 신의학 이론을 연구하고 죽염과 쑥뜸의 약성을 과학적으로 증명하는 일에 매진하게 됐다. 병원균의 천적에 해당하는 물질을 자연에서 찾아내 괴질의 근본을 치유하는 당신의 의학이론은 자연과 과학을 응축시킨 새로운 영역의 학문에 해당된다. 서방西方 백색白色 금기金氣의 살기殺氣를 무력화하기 위해 동방東方 청색靑色 목기木氣의 생기生氣를 마련하신 의황의 혜안慧眼과 애민愛民에 깊은 감사를 드린다.

나의 아버지이자 이 세상 모든 중생의 아버지

김윤세(본지 발행인·인산가 회장)



보내던 신의神醫의 뒷모습을 제대로 이해하게 된 건약관弱권이 되고도 한참 후의 일이 아닌가 싶다. 다른 사람의 물건에 손을 대면 가난한 형편임에도여차 없이 회초리를 들던 근엄한 아버지였고무더운 여름날엔 뚝섬과 광나루로 데려가 실컷물놀이를 하게 해주던 유쾌한 아버지였으며《명심보감明心實鑑》과《논어論語》《맹자孟子》를 명확하게 풀이해 주던 서당의 훈장 같던아버지였다. 그런 선친을 진심으로 존경하고우러르게 된 것은 암과 난치병을 앓는 환자들을 혈육보다 더 소중히 여기는 모습에서였다. 선친은고난으로 점철된 삶의 와중에도 병든 몸을 이끌고당신 앞에 나타나는 가난한 사람들에게 신방神方과신약神藥만을 전하는 게 아니었다. 오랜 투병생활로 피폐해진 그들의 마음을 어루만져 새 삶을

영위하게 하는 당신의 모습엔 의황醫皇 이상의 그

무언가가 어려 있었다.

아버지의 목소리에서도 느껴지는 치유의 힘

스물여덟의 혈기왕성한 나이에 나 또한 병마의 고통으로 죽음 직전에 다다른 적이 있었다. 고단한 신문기자 생활에 긴장과 대립을 유발하는 날카로운 성격이 더해져 급성복막염의 고통과 쇼크로 절체절명의 순간에 다다르곤 했다. "아버지! 저는 이제 죽으려나 봅니다. 더 이상은 고통을 참을 수가 없어요. 수술을 하면 혹여 나을 수도 있다는데 그렇게라도 할까요?" "그놈, 쓸데없는 소리를 다 하는구나! 너의 그 병은 수술로 해결될 병이 아니다. 진통제를 먹고 좀 기다리려무나. 곧 남원에서 밤기차를 타고 서울로 갈 테니 아파도 좀 참고 기다리고 있거라."모진 고통에 온몸과 정신이 지배당하며 긴 밤을 보내고 먼동이 트는 새벽을 맞았다. "얘야 자느냐?" 정신이 오락가락하여 몽롱한 가운데 문밖에서 들려오는 아버지의 목소리에 나는 마침내 안도가 가져다주는 치유의 힘을 알게 됐다. "아! 이제 살았구나…"

이 세상 수많은 사람이 제각각 내는 병고의 신음呻吟 소리를 모두 꿰뚫어 보는 천 개의 밝은 눈千眼과 그들 모두의 병고를 해결할 수 있는 약을 만들고 침과 뜸의 인술仁術을 베푸는 따뜻한 손길千季을 지니신 분. 세상 참 인술의 아버지로 나를 비롯한 세상 모든 중생의 스승이었던 당신의 깊은 마음을 다시금 추억해 본다. 即

인산 김일^훈 선생 탄신 **111**주년

4 仁山 탄신 111주년 허시獻詩

구세^{救世} 방주^{方舟} 함지박 타고 오신 영각인^{靈覺人}

우한 코로나바이러스 역병의 광풍 속에서 졸지에 우리는 난파선 위의 조난자가 되고 말았다.

너무도 두렵고 참혹한 시절이다. 언제쯤 이 미친 바람이 사라질 것인가. 우리를 구원할 구조선은 언제 올 것인가.

세계는 이런 상황에 직면하여 백방의 묘방, 해법을 찾기 위해 모든 지혜를 짜내고 있다. 이 순간 대한의 인산의학 존재 발현은 우리에게 희망의 구조 생명선이 될 수 있다. 생전 삼봉산에서 인산 선생이 깎고

다듬었던 '잣나무 함지박'이 오늘이 세상 구세의 방주가 되고 거기 담겨진 대한의 영물인 쑥, 마늘, 죽염이 이 재앙에서 벗어나는 생명 회복의 성물聖物이 될 것이다. 인산 선생의 탄신 111주년을 맞아

희망의 시를 적는다.

대한大韓 사월四月, 지리산맥脈 함양咸陽의 봄은 한창 꽃잔치 중이네

지금, 지구촌地球村 우한武漢 바이러스 역병疫病 광풍狂風의 시절이네

오늘, 당신께서 생전 장인匠시 솜씨로 깎아낸 삼봉산三峰山 '잣나무 함지박'이 산山을 내려와 시중市中 고해苦海를 순항巡航하는 구세救世 방주方舟 생명선船이 되었네

우리들, 이 절대絶對의 시간, 몸떨림 생명 환희로 당신을 만나네

대한 산하山河 영물靈物로 빛나는 광채를 뿜어내는 쑥 한 다발, 발마늘 한 쪽, 죽염 한 숟가락, 청수 한 그릇 해독보원解毒補元 인산신약仁山神藥 성물聖物 한가득 담겨진 함지박 구료求療 생명선 닿는 곳마다 눈 밝고, 귀 열린 마음 착한 홍익인간弘益人間 이웃들 손잡고 이 영약靈藥 나눔이니

오늘, 역병, 재앙 사라지는 평안平安 활기活氣 넘쳐 사랑의 복福을 나누네

당신 탄신 기리는 경사慶事 111주년, 일-자 합合이 삼三이라 천지인天地人 조화 생명근원도 셋이요 세상 행복 중심으로 비롯되는 자유自由 평등平等 평화平和도 셋이라 이 지상과 하늘의 운행 철리哲理를 하나로 통通하신 당신 "나는 오늘을 사는 사람으로, 오늘날 사람의 병을 고쳐내야 한다" 지상의 정성, 하늘의 신명기운 충만한 인술仁術로 '민초民草 의황醫皇'의 생애를 보여주신 仁山 金一動 신성神性의 영각인靈覺人 오늘 당신을 만나는 우리들 무한無限 기쁨이라 大韓만세,地球만세,仁山만세 丹山정우일 한국양명회 회장·시인

어디가 불편하세요

글 손수원 **사진** 셔터스톡



코로나19로 마스크가 생활필수품이 되었다. 전염병을 막기 위해 어쩔 수 없이 쓰고 있지만 또 다른 고통이 찾아왔다. 바로 참을 수 없는 '입 냄새'. 평소엔 몰랐던 내 입 냄새가 이렇게 심했다니! 양치질을 해도 금방 다시 스멀스멀 풍기는 입 냄새. 과연 무엇이 문제일까.

물 자주 마셔 입안 촉촉하게

입 냄새는 흔히 입이 건조하거나 입속 세균이 증가했을 때 많이 발생한다. 입이 건조한 것을 말 그대로 '구강건조증'이라 한다. 건강한 사람은 하루에 1~1.5L 정도의 침이 분비되는데, 이보다 분비량이 적으면 입이 건조하다고 느낀다. 이렇게 구강건조증이 생기면 혀에 백태가 심하게 생기고, 구강 점막이 위축된다. 입술이 잘 마르고 입안 점막에 감염, 궤양이 자주생기는 것도 특징이다.

방치하면 치은염이나 풍치 생겨

구강건조증은 60세 이상 인구 중 50% 정도가 앓을 정도로 흔한 증상이며. 갱년기로 인한 호르몬 변화 때문에 여성에게 더 많이 나타난다. 건조한 날씨 때문에 1~4월 사이 환자 수가 증가한다. 구강건조증은 비타민 결핍, 빈혈, 당뇨병 같은 질환을 앓는 경우에 발생할 수 있다. 침을 분비하는 타액선에 염증이나 종양. 결석이 발생해도 걸릴 수 있다. 온몸의 외분비 기능을 담당하는 샘 조직이 장애를 받는 자가면역질화인 쇼그렌증후군에 걸려도 구강건조증이 발생한다. 스트레스도 입을 마르게 한다. 스트레스를 과도하게 받으면 우리 몸의 교감신경이 활성화되는 반면 부교감신경의 활동은 줄어들면서 침 분비가 덜 된다. 스트레스를 잘 해소하는 것이 근본적인 치료법이지만 여의치 않다면 틈틈이 물 마시는 습관이라도 길러야 한다. 구강건조증은 입 냄새를 유발하기도

하지만 방치하면 치은염이나 풍치가 생기기 쉽고, 음식의 맛을 느끼지 못하거나 씹어 삼키는 데 불편을 초래해 신체 전반적인 영양부족을 야기하기도 해 원인을 찾아 빨리 치료해야 한다. 평소 죽염을 녹여 먹는 습관을 기르면 침 분비를 촉진하는 것은 물론, 입안에 염증이 생기는 것을 막아 구강건조증을 예방할 수 있다.

혀 백태까지 꼼꼼히 양치질을

입안을 청결히 해 세균 증식을 막는 것도 관건이다. 식후 꼼꼼하게 양치질을 하는 것이 가장 기본. 혀의 백태까지 제거할 수 있도록 꼼꼼하게 칫솔질을 하는 것이 중요하다. 양치질 외에도 하루에 한 번 치실이나 치간칫솔을 사용해 치아 사이에 낀 음식물들을 제거하고. 구강청결제 가글로 입속 잔여 세균을 살균하면 좋다. 다만 구강청결제에 포함된 알코올(에탄올) 성분은 입안을 더욱 마르게 할 수 있으므로 알코올 성분이 함유되지 않은 것을 고른다. 입안이 건강하고 청결에 신경 쓰는데도 입 냄새가 잘 가시지 않는다면 다른 질환이 없는지 살펴봐야 한다. 편도 혹은 편도선 표면. 편도 내부에 세균 및 음식물의 잔류물 등이 고여서 만들어지는 쌀알 크기의 작고 노란 알갱이인 편도결석이 생기면 심한 구취가 동반된다.

편도결석이 생기면 목이 간질간질하고 통증이 나타난다. 양치질을 하면서 기침을 세게 해 배출하거나 평소 배, 도라지, 생강 등으로 만든 차를 자주 마시면 도움이 된다. 스트레스를 받으면 목이 건조해지면서 인후두염이나 편도염이 발병해 편도결석이 생기기도 한다. 탄산음료나 진한 커피도 삼가는 것이 좋다.

입 냄새 계속되면 역류성식도염 의심을

소위 '음식물 쓰레기'와 같은 심한 입 냄새가 난다면 역류성식도염을 의심해 볼 수 있다. 식도에서 소화되지 못한 음식물 냄새가 입을 통해 올라오기 때문이다. 《동의보감》에는 구취의 원인을 주로 위열^{胃熱}, 즉 위장 내에 축적된 열기가 상부로 올라와 발생한다고 했다. 위장에 열과 끈적끈적한 기운이 생겨 위로 올라오는 것이다. 이러한 위열은 열이 많은 음식, 즉 기름지고 매운 음식을 많이 먹을 경우 생긴다.

축농증(부비동염)이나 비염이 있으면 염증으로 인한 콧물이 목 뒤로 넘어가면서 입 냄새를 유발할 수 있다. 특히 아이들이 양치질 등 구강관리를 잘 함에도 입 냄새가 난다면 축농증을 의심해 보자. 봄철에는 미세먼지, 꽃가루의 영향으로 알레르기성 비염이 자주 발생하고 이것이 축농증으로 진행되는 경우가 많다.



지독한 입 냄새? 이 음식을 먹어라!

1 김

항산화 성분인 피코시 안이 다량 함유돼 있어 입 냄새의 원인인 트리 메틸아민이나 메틸메르 캅탄 같은 성분을 분해한다. 김에 풍부한 식이섬유는 치아에 붙은 찌 꺼기를 씻는 기능을 한다.

2 레몬

레몬의 신맛은 침샘을 자극 해 입안 건조로 인한 입 냄 새를 막아준다. 레몬의 살 균 작용으로 기글한 효과도

_ .

볼 수 있다.

3 요구르트

요구르트에 함유된 유산균이 입 냄새 유발 물질인 황화수소를 감소시킨다.

4 녹차

카테킨과 에피카테킨은 항균, 항암, 항바이러스, 탈취 효과가 있는 플라보노이 드 성분으로 입안 세균의 번식을 억제하다.

5 죽염

죽염을 입에 물고 녹 여 먹으면 침 분비를 활발히 하고 입안의 구 취 유발균을 감소시킨다. 염증을 낫게 하는 효과도 있다.

포커스

코로나바이러스로 지구촌 신음

글 이일섭 **일러스트** 셔터스톡

참고문헌 (Newton Highlight-바이러스와 감염증)(아이뉴턴 발간)



마스크 쓰고, 자주 손 씻고, 면역력 높이고

인플루엔자 독감 백신을 만드는 데 반세기 이상이 걸렸으니 당분간 코로나19의 특효약은 마스크 쓰고, 손 자주 씻고, 충분히 잠을 자 면역력을 높이는 '셀프 백신' 뿐이다. 그러나 중장년의 시니어에게는 이 '셀프 백신'을 마련하는 일조차 쉽지가 않다. 떨어지는 면역력을 끌어올릴 방안을 전한다.

현재로선 '셀프 백신'이 최선

면역력 약한 50대 이상의 고연령층에 집중

우한 발발 4개월여 만에 코로나19는 감염병 위험 수준 최고 단계(6단계)인 팬데믹에 이르게 됐다. 현재 전 세계 감염자는 12만 명에 이르며 사망자는 4,300명을 넘어서고 있다(3월 12일 기준). 주목할 점은 소아·아동의 감염률이 성인에 비해 유독 낮으며 그 증상도 감기처럼 경미한 상태에 그친다는 점이다. 국내 감염 사망자 94명(3월 20일 기준)의 경우 50대 이상의 고연령층에 집중돼 있으며 대부분 폐렴과 당뇨, 심부전 등의 기저질환자인 것으로 밝혀지고 있다. 코로나바이러스에의한 신종 감염의 예방과 치유에 면역력 유무가 관건이라는 얘기다.

바이러스의 침투를 막는 면역력이란 도대체 무엇을 말하는 것일까? 면역학을 연구하는 도쿄 이과대학의 아베 료 교수는 면역력의 중요성에 대해 이렇게 얘기한다.

"면역력이란 림프구를 비롯한 면역세포의 능력뿐만 아 니라 체력과 기력이 합쳐진, 사람이 병원체에 대항하기 위한 '종합적인 힘'이라고 말할 수 있다. 하지만 면역력 이 학술적인 표현은 아니기 때문에 수치를 가동해 구체 적으로 나타내기는 어렵다." 이렇게 면역력에는 인체의 다양한 기능이 밀접하게 연관되어 있다. 감기를 비롯 해 코로나19 등의 바이러스 예방과 회복에 깊은 관계를 갖고 있는 것이다.

내 안의 의사들인 NK세포·B세포·T세포

우리의 몸은 외부에서 침입하려는 병원체의 위협에 항 시 노출돼 있다. 바이러스와 세균은 눈과 코. 소화관의 점막, 그리고 상처가 난 피부의 틈을 통해 몸속으로 침 입하려 든다. 그 위협으로부터 몸을 지켜주는 메커니즘 이 '면역'이며 이를 담당하는 몸속의 시스템 전체가 '면 역계'에 해당된다. 면역계의 방위 시스템을 지키는 '병 사' 역할은 '면역세포'가 맡는다. 면역세포는 골수 안에 있는 '조기 줄기세포'에서 태어나며 혈관을 통해 신체 구석구석으로 전해져 저마다의 임무를 수행하게 된다. 이들은 바이러스가 체내에 침입했을 경우 각자에게 주 어진 공격과 방어를 시작하게 된다. 먼저 자연면역에서 활약하는 NK세포(내추럴 킬러세포), 호중구好中球, 수 상세포樹狀細胞, 대식세포大食細胞가 나선다. 이들 면역 세포는 이물질을 발견하면 그것을 자신의 세포 안으로 가두며 포획 공격을 하게 된다. 이 대결에서의 패배란 세포의 바이러스 감염을 의미하며 이때부터 체내 세포 는 바이러스의 복제 공장으로 전환돼 대량의 바이러스 를 방출하게 된다.

자연면역이 무너진다고 해서 끝장이 나는 건 아니다. 후방의 '획득면역'이 나서기 때문이다. 자연면역에서 획득면역으로 전환되기 위해서는 '염증 반응'이라는 중요한 과정이 필요하다. 염증 반응은 감염에서 4시간 정도지날 무렵에 시작된다. 수상세포와 대식세포가 바이러



마스크를 쓰는 것보다 스마트폰 닦는 게 더 중요

전문가들은 코로나19 예방을 위해 개인 휴대폰을 청결히 하는 게 무엇보다 중요하다고 조언한다. 코로나바이러스는 휴대폰처럼 표면이 딱딱한 물체에서 오래 생존하기 때문에 아무리 손을 깨끗하게 씻어도 오염된 휴대폰을 만지게 되면 감염이 되기 때문이다. 옷감과 종이 등 미세한 구멍이 있는 물질에서는 바이러스의 생존 시간이 몇 시간에 불과하지만 휴대폰, 마우스, 키보드와 같은 딱딱한 물체에서는 4~5일가량 생존할 수 있다. 찰스 게르바 미국 애리조나대 미생물학 박사는 "물과 알코올 비율을 6대 4로 섞어천에 묻힌 뒤 닦거나 초극세사 천으로 휴대폰을 닦는 것이 세균을 박멸하는 데 효과적"이라고 얘기한다.



스에 감염된 세포 가까이에서 염증 물질을 방출하면 그 지점으로 다른 면역세포들이 모여들게 된다. '여기에 침 입자가 있다'고 사이렌을 울리며 '구원군'을 요청하는 신호를 내보내는 것이다. 발열과 기침, 가래 등은 이 염 증 반응의 외형인 셈이다.

획득면역이 활약하기 시작하는 것은 감염으로부터 4일 이 지난 시점이다. 바이러스를 무력화시키는 항체를 만 드는 B세포나 바이러스에 감염된 세포를 파괴하는 킬 러세포. 공격을 진두지휘하는 리더 T세포가 바이러스 를 없애기 위해 대대적인 행동 개시를 하게 된다. T세포 는 염증 반응 과정 중에 수상세포로부터 침입자 바이러 스의 정보를 얻게 된다. 그 정보에 따라 공격을 하거나 방어를 하며 대결의 유형을 정하게 되다 이렇게 획득 면역이 공격을 시작하면 바이러스도 감염 증식을 할 수 없게 되며이내 몸 속에서 사라지게 된다.

T세포의 T는 가슴샘-흉선胸線·Thymus의 T다. 가슴샘 은 유독 이물질에 강하게 반응하는 T세포만을 선별해 내보내는 중요한 기능을 가진 기관으로 획득면역에서 활약하는 T세포는 가슴샘의 엄격한 기준을 거쳐 선정 된 유능한 전사인 셈이다.

나이 들수록 T세포 근간인 가슴샘 계속 축소

면역계는 다양한 면역세포를 만들어내며 쉼 없이 가동 되고 있는데 면역력이 저하되는 이유는 무얼까? 아베 료 교수는 "면역력을 저하시키는 최대의 원인은 나이를 먹는 것"이라고 진단한다. 고령화에 따른 변화가 가장 크게 나타나는 곳은 가슴샘이다. 가슴샘은 앞에서 설 명한 것처럼 T세포의 선발이라는 매우 중요한 역할을 하고 있다. 가슴샘은 10세 무렵을 정점으로 그 이후부 터는 해를 거듭할수록 축소된다. 40세 무렵에는 정점 때의 약 10% 크기로 작아지며 70세가 되면 대부분 사 라지게 된다. 가슴샘의 축소와 소멸은 면역계를 무너 뜨리는 주된 원인이다. T세포의 선발 기능이 저하된다 수 있도록 하는 게 매우 중요하다. 📾

면역력 유지, 최상의 방안은 영양 만점의 식사!

면역력 유지를 위해 가장 신경을 써야 할 점은 역시 먹는 것, 식사다. 인체를 구성하는 세포의 수는 60조 개이며 이 중 면역세포의 수는 2조 개로 약 3%의 비율을 갖고 있다. 면역세포는 일반 세포에 비해 라이프 사이클이 빠른 편으 로 1,000억 개의 면역세포가 하루를 주기로 없어지고 태어 나고를 반복한다. 이 많은 수의 면역세포의 사멸과 출현을 위해서는 일정량 이상의 비타민B와 E의 섭취가 이뤄져야 한다. 그러나 이 영양분은 다양한 식품을 균형 있게 먹는다 는 전제에서 그 효능을 기대할 수 있다. 같은 식품만을 반 복해서 먹는 것은 영양 균형의 파괴로 이어지고 이는 면역 력 유지에 역효과를 낼 수 있다.

는 것은 이물질을 인식하는 기능이 약한 T세포가 바이 러스가 아닌 자신을 공격하게 하는 원인이 된다. 더욱 이 고연령에 따른 대사의 노쇠화는 NK세포 T세포 B 세포의 수름 줄게 한다

건조 또한 자연면역을 저하시키는 대표적 원인이 된다. 겨울과 환절기에 유독 감기 유발이 많은 이유는 공기의 건조에 의해 점막 기능이 떨어지기 때문이다. 점막에는 가는 털을 가진 선모세포腺毛細胞가 점액으로 덮여 있는 데 수분이 부족할 경우 선모세포의 작용이 미흡해져 달 라붙은 바이러스의 배출 효율이 내려가게 된다. 최근 코로나바이러스 감염 예방을 위해 마스크 착용이 일반 화되고 있는데 이는 바이러스 침입을 물리적으로 차단 하는 효과 외에도 코와 입안의 습도를 높여 점막 기능 을 유지하는 데 많은 도움이 된다.

이 외에도 긴장과 불안을 유발하는 스트레스와 수면 부족, 음주와 흡연 등은 면역력 저하의 주된 요인이므 로 건강한 생활습관과 정서적인 안정을 유지하는 일이 매우 중요하다. 특히 혈액 속의 호르몬을 통해 생리 기 능을 조절하는 '내분비'와 신경세포를 통해 근육과 내 장의 기능을 유지하게 하는 '신경'이 일정하게 유지될



2020. 9.25~10.25

제1행사장 함양상림공원 일원 제2행사장 함양대봉산휴양밸리 일원

올가을에 놓치지 말아야 할 엑스포. 나에게 선물하는 휴식 같은 여행

쉼 없이 지나가는 바쁜 일상.

반복되는 업무 속에

오롯이 나만을 위한

작은 여행이 필요한 때에

가을 함양은 위로와 휴식을 건넨다.

치열한 일상을 잠시 뒤로한 채,

가을 함양에서

나를 채우기 위한 안식처가 되어줄 2020함양산삼항노화엑스포를 만나다.

지리산과 덕유산 사이에 자리한 청정지역, 죽염의 본향, 인산가가 자리 잡고 있는

경상남도 함양에서 2020함양산삼항노화엑스포가

'천년의 산삼, 생명연장의 꿈'이란 주제로 개최된다.

삼국시대부터 최고의 산삼 지역으로 알려진 함양은

중국 진시황의 명을 받은 서복이 불로초를 찾아 왔던 곳이다. 생명력 넘치는 자연의 모습을 그대로 간직한 함양은

발길 닿는 곳곳에서 휴식과 같은 힐링의 시간이 넘쳐난다

선물 같은 2020함양산삼항노화엑스포에서

오롯이 나와 사랑하는 이들을 위한 시간을 보내보면 어떨?



글·사진 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

각종 항암 작용에 살균 효과 아낌없이 살신성인하는 나무

미국 시카고 출신 셸 실버스타인이 1964년 발표한 그림책 《아낌없이 주는 나무》를 보고 감동받지 않을 사람은 없다. 이 책에 나오는 나무 못지않게 살신성인殺身成仁하는 나무가 있다. 옻나무다. 송나라 시대 사상가 장자^{莊子}는 '無用之用(무용지용)', 쓸모없는 것이 쓸모 있다고 했다.

옻나무의 나무껍질에 상처를 내면 수액이 분비되는데 이를 생옻이라고 한다. 7월 중순부터 8월 하순까지는 채취량이 가장 많고 품질이 좋아 성칠盛漆이라 부른다. 칠漆자는 나무에서 사람이 물을 구한다는 형성문자로 색칠, 칠판, 칠흑, 옻칠한 갓인 칠립漆笠, 검은 눈동자인 칠동漆瞳 등 모두 검은색을 의미한다. 이는 옻나무에 상처를 내면 흐르는 투명한 진액이 공기와 접하면 산화되어 검게 변하기 때문이다. 옻의 어원 역시 검다는 오鳥자와 칠漆자의 합성음이다.

새순은 그냥 먹거나 나물로 먹어도 일품

옻나무의 학명은 종전에는 Rhus verniciflua STOKES로 쓰다가 연구결과 Toxicodendron vernicifluum STOKES로 바뀌었다. 속명 Toxicodendron의 뜻은 독이 있는 나무이고 종명 verniciflua는 니스 분비를 뜻한다. 생약명은 부위에 따라 나무는 칠수漆樹, 잎은 칠엽漆葉, 씨는 칠수자漆樹子, 나무껍질은 칠수피漆樹皮, 나무 중심부는 칠수심漆樹心, 수액을 건조한 것은 건칠乾漆이라 하고 공업용.

도료, 식용, 약용으로 쓰이며, 특히 이른 봄에 돋아나는 새순까지 아낌없이 주는 나무이다. 새순을 생으로나 나물로 먹으면 그 맛이 일품이다. 옻나무의 새순은 다른 부위보다 독성이 약하지만 주의해야 한다. 우리 민족만 옻을 먹으며 대부분 선천적 또는 후천적으로 면역이 되어 있으나 일부 소양체질과 피부가 약하거나 민감한 사람은 옻이 오른다. 심한 사람은 냄새만 맡거나 옻나무 근처에만 가도 옻이 오르기도 한다. 옻의 주성분은 우루시올때ushiol이다.

옻나무는 참옻나무를 말하며 낙엽활엽교목으로 유사종인 개옻나무, 덩굴옻나무, 검양옻나무, 산검양옻나무, 붉나무 등이 있다. 이 중 옻나무와 검양옻나무를 약용자원이나 염료자원으로 재배한다. 옻나무는 숲의 가장자리인 반음지나 양지에서 자란다. 종자는 15년생 이상에서 채취하고, 개갑처리는 절구나 모래를 비비거나 농황산으로 한다. 겨울 동안 노천매장했다가 4월 하순에 파종하고 이식은 10월이나 3월에 한다. 특용조림수종인 옻나무의 옻칠용은 수나무를 재배하고 암나무는 옻칠과 씨앗 채취를 겸할 때 재배한다.

옻나무의 약성을 살펴보면 조선의 명의 구암 허준 선생의 《동의보감》에는 "마른 옻은 어혈을 삭이고 월경이 중단된 것을 치료하며 소장을 좋게 한다. 생옻은 회충을 죽이고 오래 먹으면 몸이 가벼워지며 늙지 않는다"고 했다. 중국의 유명한 약학서 《본초강목》은 '口腹經身耐老安五臟구복경신내로 안오장, 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며 오장을 편하게 한다'고했다. 인산 김일훈 선생의 《신약본초》에는 '옻독은 신비의 약성이 된다.

옻을 묵은 암탉과 함께 고아 먹으면 심장병, 폐병, 간병, 위장병과 여러 암에 효과 있다. 특히 간암에는 토끼, 자궁암에는 오리, 유방암에는 닭과 함께 넣어 먹는 게 좋다. 혈액형이 이형은 주의해야 한다'고 했다. 한방에서는 건칠을 약재로 사용한다. 약성은 따뜻하고 매우며 독이 있다.

임산부·허약자·알레르기 있는 사람들은 조심해야

당쳐 있는 나쁜 피를 풀어주고 배가 더부룩하거나 아픈 병증을 제거하며 살균 효능이 있다. 피 엉김의 여러 가지 병증과 정상적인 월경 시기에 월경이 없는 증상, 심장 부위와 명치 부위의 아픔, 그리고 배안에 기생충이 몰려 있을 때 사용한다. 주요 처방으로는 건칠환, 건칠산, 이성환^{그聖丸} 등이 있다. 민간에서는 위장병의 약재로 주로 사용되며 옻닭, 옻개, 옻오리, 옻염소 요리와 옻나무 담금주를 만든다. 복용 시 주의할 점은 계피, 차조기, 게, 달걀 등을 금하고 임산부나 허약자, 피부 알레르기 반응이 있는 사람은 피하는 게 좋다. 옻 피부 트러블이 생기면 필자의 경험으로는 백굴채라는 애기똥풀의 노란 유액을 환부에 바르는 게 가장 편리하고 효과적이었다.

최근 옻의 효능이 재평가되면서 불치병과 기타 질병 치료, 그리고 산업과 식품으로 쓰이는 다양한 연구 결과가 점차 보고되고 있어 기대가 크다. 옻나무 밭에서 태어난 노루는 다른 데로 가지 않으며 쫓아내도 돌아와서 옻나무 주변에 산다는 말이 있다. 이는 노루가 음지에서 살아가기 위해서는 옻만 한 게 없다는 것을 본능으로 아는 것이다. 이야기 속에서 노루는 본능으로 황금이 묻힌 곳과 명당자리를 찾아 알려준다. 봄이다. 옻나무를 먹고 떠나는 노루를 따라나서 보자.



김만배 소경

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.



김재원 칼럼 〈91〉

싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기

사진 조선일보DB

인생이란? 면역력 강화 기간!

코로나19 앞에서 겁부터 내다니…

코로나19가 팬데믹의 공포심을 유발하게 하면서도 한편으론 우리에게 성숙해지는 점을 가르쳐주기도 했다. 주변 환경이 거칠고 복잡할수록 심신을 정갈 하게 하라는 것, 섣부르게 아무거나 믿지 말라는 것(꼭, 신천지를 두고 하는 소리는 아니다), 그리고 자신이 감염되는 건 상관없지만 죄 없는 주변 사람 에게까지 불편한 병을 옮기지 말라는 것 등이다.

모든 병적病的 증상에는 해독제가 있지만 그 해독제를 발견할 때까지는 하는 수 없이 눈에 보이지도 않는 그 미세한 병균에 시달리며 지내야 한다. '겁'이라는 게 그다지 맛있는 것도 아니고, 몸에 좋은 것도 아닌데 대유행병 앞에서 무작정 겁부터 먹는 게우리의 공통된 반응이라는 점에선 기운이 빠진다. 그건 유약하고 어리석은 모습이라고 말하려는 순간 무언가 명치를 치받는 것 같은 통증에 말을 잇지못한다. 사실은 필자 자신도 겁이 많아서 코로나 감염증에 좀 예민하게 굴었으니까 말이다.

어디 그뿐인가! '으악' 소리가 나올 만큼 끔찍하게 뜨겁겠다는 공포에 눌려 '악' 소리 한 번 못 내보고 700도에 이르는 쑥뜸 불을 소리 없이 견뎌오지 않 았는가 말이다. 늙고 병드는 게 두려워 그 뜨거운 쑥불의 고통을 감내하는 게 겁이 많은 건지, 몸서리 치게 뜨겁다는 고통이 두려워 몸에 좋은 쑥뜸을 외 면하는 게 겁이 많은 건지 판단을 하기가 좀 어렵 다. 하지만 코로나19가 전 세계를 누비며 만들어내 는 공포와 우려를 몸소 겪으며 괴질이 성행하는 이 시대에는 겁이 많은 게 차라리 낫겠다는 생각을 해 봤다. 겁이 많으면 무서운 괴질에 걸리지 않으려고 안간힘을 쓸 테니 말이다.

물어볼 것 있다더니 자랑 늘어놓는 '80대 아저씨'

며칠 전 부산의 한 독자로부터 전화가 왔다. 필자의 연재 칼럼을 즐겨 읽는 애독자라며 몇 가지 묻고 싶은 게 있다고 했다. 자신은 올해 80세인데 인산 죽염을 모르고 지냈던 몇 년 전엔 목이 아파 침조차 삼키지를 못했다고 한다. 주변에서 인산 죽염이 좋다는 얘기를 듣게 되면서 매일 반 스푼씩 물과 함께 삼키기를 1년 넘게 해왔는데 이제 목이 아주 편안해 졌다는 얘기를 들려주었다.

"아! 그럼, 되셨네요, 잘된 것 아닙니까?" 했더니, 더 들으란다. 그 독자는 왼쪽 손가락에 알 수 없는 통증이 몇 년간 계속됐다고 한다. 병원에 가서 수술을 해야 하나 걱정할 만큼 정도가 심해졌다. 그런데 인산 죽염을 먹기 시작하면서 그 통증이 사라졌다고 한다. "아! 그럼 잘됐네요" 하며 전화를 끊으려하니 더 들어달라고 한다.

이분은 자기가 먹는 죽염의 양이 적은 건지, 많은 건지를 물어왔다. 현관에서 누가 부르는 소리가 들 려 지금 드시는 대로 드시면 된다고 답하면서 대강 전화를 끊었다. 끊고 나서 생각하니, 이분이 아파 서 내게 질문을 한 건지, 자기가 인산 죽염 먹고 목



이 편안해지고 손가락도 낫게 됐다는 걸 자랑하는 건지 도무지 분간이 되지 않았다. 하지만 죽염을 상 복常服하면서 건강이 좋아졌다는 것은 분명 내 기분 을 좋게 하는 사실임에 분명하다.

인생 뭐 있어. 면역력 있으면 됐지

코로나19는 정말 겁나는 괴질怪疾이다. 눈에 보이지 도 않고 잡히지도 않으며 피한다고 해결되는 것도 아닌 신종 질병이다. 극도로 조심하지 않으면 생명 하나쯤 우습게 무너뜨리는 신종 괴질

모든 육체적 변화가 다 병은 아니다. 또한 모든 육체적 질병이 다 치료대상은 아니다. 늙어가는 것과 아픈 것은 같은 것인가? 젊어선 병이 나도 걱정을 안 하는데, 늙으면 겁부터 먼저 난다. 그러나 늙으면 누구나 지병이 생기게 마련이고 그건 거를 수 없는 자연현상이다. 지병 하나쯤 안고 사는 것도 사는 건 사는 거니까.

인산 김일훈 선생은 생전에 "인류가 자연을 파괴하고, 먹는 것을 가리지 않으면 날이 갈수록 무명괴질

無名怪疾은 늘어갈 것"이라는 말씀을 하시곤 했다. 인산 선생의 후계자인 김윤세 회장에 따르면 인산 선생은 "그러나 면역성만 체내에 키우고 있으면 괴 질이 와도 큰 걱정은 없다"는 말씀도 남기셨다고 하다.

김윤세 회장은 "면역력을 키우는 데는 역시 죽염을 생활화하고, 마늘을 과하다 싶을 만큼 많이 먹고(1년에 마늘 1,000통을 먹는 사람도 많다), 엄살부리지 말고 쑥뜸을 자주 뜨는 것이 면역력을 강하게 하는 비결"이라고 조언한다. 결국 면역력은 괴질에 대응하는 급한 처방이라기보다는 '인생을면역력 강화 기간'으로 여기는 꾸준한 생활에서 비롯된다고 볼 수 있다. ◎



김재원 (010-5322-7029)

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

절벽의 좁은 길 문경새재 토끼비리 가파르고 험해도 약속의 길

길이 좋은 이유는 얼마든지 걸을 수 있는 데 있으며 거듭되는 보폭속에서 우리는 삶을 이해하게 하는 생각과 견해를 마련하게 된다. 길은 늘 사방으로 열려 있으며 토끼비리와 같은 험난한 인생길에선 위기를 벗어나는 지혜와 용기를 얻을 수 있다.



경사스런 소식을 접할 수 있어 영남의 유생들이 과거시험을 보러 가는 길로 택했던 문경새재. 조령산의 높은 지세와 깊은 계곡이 갈 길을 더디게 만들었지만 선비들은 힘겨운 보폭을 옮기며 청운의 꿈을 닦곤 했다.

왕건이 도망갈 때 토끼가 달리는 것 보고 따라가

경상도 사투리로 '벼랑'을 '비리'라고 부른다. '토끼비리'는 토끼가 다닐 만한 벼랑길을 일컫는다. 아주 좁은 절벽길이 다. 이 길은 경북 문경시 마성면 진남鎮南에 있는 옛길이다. 석현성 진남문에서 오정산과 영강으로 이어지는 바위 절벽 의 중간에 길을 낸 것이다.

왕건이 후백제 왕 견훤에게 쫓겨 도망갈 때 여기에 이르렀는데 앞을 보니 절벽으로 길이 막혀 있었다. 그때 마침 토끼가 절벽의 중간 허리쯤을 타고 도망가는 것을 보고 잘하면 사람도 갈 수 있겠다 싶어 뒤따랐다고 한다. 영남대로 衛木路상에서 가장 험한 길에 도전한 셈이다.

문경에서 충북 충주로 넘어가는 길이 조령鳥續 고갯길인데 문경새재로 들어가는 초입에 토끼비리가 있는 셈이다. 오래 전부터 '한 번 가볼 만한 이슬이슬한 길'이라는 이야기를 들 었지만 실천에 옮기지 못하고 있다가 마음먹고 밟아보게 됐 다. 생사봉도生死逢道라고 했던가. 생과 사를 길에서 맞이하 겠다는 철학을 가진 일본 사람도 있는데 하물며 '로드칼럼 road column'을 쓰는 사람이 어찌 길을 걸어보지 않고 글을 쓸 수 있겠는가. 이런 길을 걸을 때는 당일치기로 일정을 잡으 면 안 된다. 근처에서 하룻밤 묵으며 느긋하게 주변 풍광을 감상하면서 천천히 걸어야 한다.

한양으로 과거 보러 갈 때 꼭 거쳐가는 길

문경에서 교장으로 정년퇴직한 선생이 운영하는 펜션에서 묵기로 했다. 선생은 내 글을 좋아하는 독자다. 펜션 이름은 가인강산佳人江山, 여기에서 하룻밤 묵으며 영강의 물소리를 들었다. 마침 비가 많이 내린 뒤라 밤새 물 흐르는 소리가 거 센 바람 소리처럼 들려왔다.

창문을 열어보니 토끼비리 길이 보이는 오정산 절벽이 병풍처럼 둘러싸고 있다. 바위 절벽과 냇물이 어우려져 서로 끼고 돌아가면 그곳은 대부분 절경이다. 아침 일찍 일어나 토끼비리를 걸었다. 절벽 중간을 가로지르는 길이다. 벼랑 끝의 튀어나온 바위 바닥이 반질반질하다. 우마차나 수레는 다닐 수 없는 좁은 길을 사람이 걸으면서 만들어낸 흔적이다. 옛날에 등산화가 어디 있었겠는가. 대부분 짚신을 신고 다녔을 것이다. 짚신 발로 바위가 매끄럽게 변했을 정도라면 얼마나 많은 사람이 오랜 세월 동안 걸어 다녔겠는가.

바위 절벽의 험한 곳은 턱이 겨우 20cm밖에 안 되어 보였다. 간신히 한 발 디딜 수 있는 틈이다. 여차해서 발을 잘못 디뎌 미끄러지면 70~80m 아래로 추락하게 된다. 진땀 나는 길이다. 지금은 여행자들의 안전을 위해 목조 계단을 설치했기 때문에 과거의 긴장감과 아슬아슬함을 느끼지는 못한다. 이 위험한 길은 대략 1km가량 이어진다.

이 길은 어떤 사람이 다녔을까? 주로 서울에 과거시험을 보 러가던 수험생들이었다. 영남에서 서울로 올라가는 세 가지 길이 있었다. 모두 도보로만 갈 수 있는 길이었다. 산이 많은 조선 산천은 우마차의 통행이 불가능한 구조였다. 추풍령을 넘어가는 길은 김천에서 영동으로 넘어가는 길이다. 과거 수 험생들은 추풍낙엽처럼 떨어진다고 해서 이 길을 선호하지 않았다고 한다. 죽령길은 영주에서 단양으로 넘어가는 길이 다. '죽 미끄러진다'는 이야기가 있었다. 그래서 가장 많이 다 니던 길이 문경새재, 즉 경사로운 소식을 듣는다는 문경閱慶 에서 충주로 넘어가는 조령길이었다.

"기어가니 늦다고 꾸짓지는 말게나"

로마에 가서 아피아 가도를 걸어본 적이 있다. 기원전 312년 부터 만들기 시작한 이 도로는 로마를 중심으로 방사상으로 이어지며 각 도시를 연결했다. 그물망 같은 도로의 전체 길 이는 무려 30여만km, 지구를 일곱 바퀴 돌 수 있는 거리에 해당한다. '모든 길은 로마로 통한다'는 말이 여기에서 나왔 다. 벽돌과 차돌로 바닥을 깔아놓고 네 마리 말이 끄는 마차 가 다닐 수 있는 넉넉한 길이다. 그 바닥의 단단함과 넓이가 아시아 사람을 압도했다. 비가 와도 질척거리지 않는 도로였

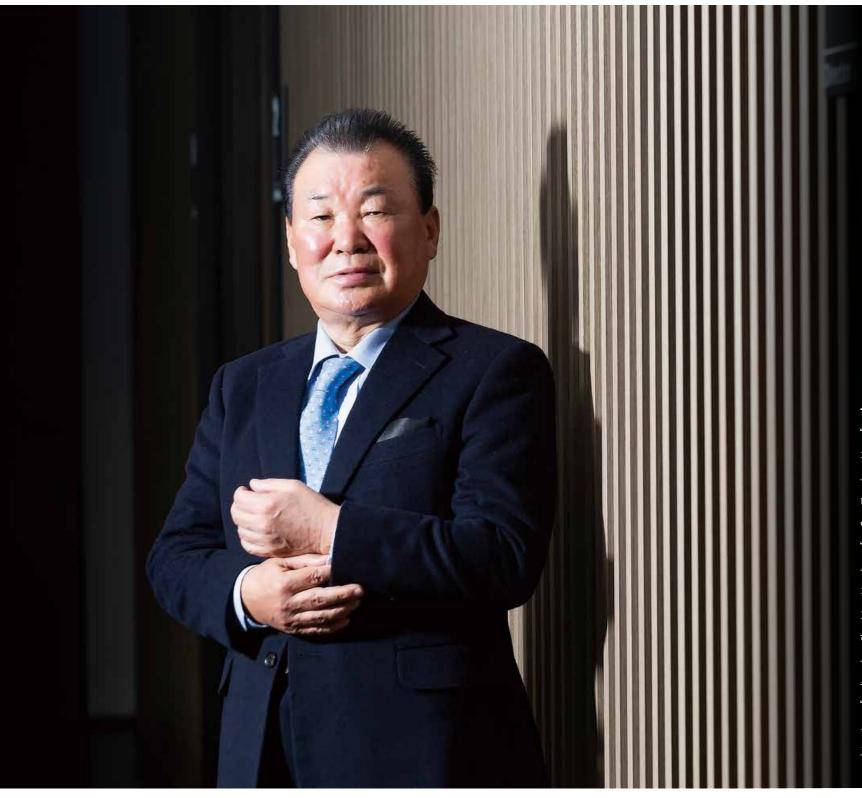
다. 아피아 가도는 단연 제국의 길이었다. 로마제국의 힘을 느끼게 하는 길이다.

그렇다면 토끼비리는 어떤 길인가? 벼슬의 길이었다. 과거를 보러가는 길이었다. 등짐을 이고 진 보부상도 이 길을 걸었겠지만 주 통행인은 과거를 보러가는 수험생이었을 것이다. 옛날이나 지금이나 벼슬로 가는 길은 멀고 험하다. 출세와 명예를 얻을 수 있는 길이지만 동시에 감방과 유배·사약이 기다리고 있는 길이다. 여차하면 실족한다는 것을 상징적으로 보여주는 길이 토끼비리 길이다. 이 잔도棧道뼈량에 나무를 선반처럼 내매어만든 나무사다리길의 중간쯤에 옛사람이 쓴 '관갑잔도串岬棧道'라는 제목의 시가 소개되어 있다. 면곡綿谷 어변 감魚變甲1380~1434이 이 길을 넘어가며 쓴 시다.

設險函關壯^{설험함관장} (요새는 함곡관처럼 웅장하고) 行難蜀道奇^{형난촉도기} (험한 길은 촉도처럼 기이하네) 顚隮由欲速^{전제유욕속} (넘어지는 것은 빨리 가려 하기 때문이요) 跼蹐勿言遲^{국척물언지} (기어가니 늦다고 꾸짓지는 말게나) ⑩

함곡관: 중국 허난성에 있는 험난한 골짜기 촉도: 촉나라의 길

글 손수원 **사진** 김종연



"세상 어떤 것보다 **건강이 최고** 건강 지키는 데는 **죽염이 최고**"

인터뷰 섭외를 위해 처음 통화한 (주)하나다개발 김익규(80) 회장의 목소리는 40대 장년처럼 힘이 넘쳤다. 김윤세 인산가 회장이 "사람 좋아하고 술을 즐기며 풍류를 아는 쾌남快뾧"이라고 하더니 과연 그랬다. 10여 년 전 죽염을 만나 이제까지 젊은이 못지않은 건강을 자랑하며 팔순의 나이에도 불꽃 같은 삶을 사는 그를 만났다.

10여 년 전 김윤세 회장 만나고부터 죽염 먹어

'마흔' 기자는 '팔순' 김익규 회장의 첫인상에서부터 건 강에 대해 한 수 접어놓고 들어갔다. 누가 봐도 탄탄한 몸집과 당당한 걸음걸이가 그의 나이를 잊게 했다. 인 터뷰를 위해 의자에 앉을 때 '아이고 허리야' 하는 탄식 이 오히려 기자에게 나온 건 비밀이다.

"죽염을 알게 된 이후로는 병치레 한 번 한 적 없어요. 죽염이 최고입니다."

김 회장이 먼저 죽염을 예찬하며 호탕하게 웃었다. 김 회장과 죽염의 인연은 10여 년 전부터 시작되었다. 친 하게 지내던 전남대학교 국악과 교수이자 판소리 무형 문화재인 전인삼 교수가 김윤세 인산가 회장을 소개해 주었다고 한다.

"김윤세 회장으로부터 선친 인산 김일훈 선생이 만드 신 죽염에 대한 이야기를 들었습니다. 정말 대단하다 고 생각했습니다. 소금을 대나무통에 넣어 9번 굽는 일 이 보통 일입니까. 1,700도 되는 고온을 만들기 위해 얼마나 많은 과정을 거쳤겠습니까. 사업적으로도 얼마나 많은 굴곡이 있었겠습니까. 그럼에도 꿋꿋하게 선친의 뜻을 이어받아 산업화시킨 김 회장의 장인정신에 감탄했습니다."

김윤세 회장을 만난 후 죽염을 먹기 시작했다. 사실 김 익규 회장은 30대 초반 폐결핵에 걸렸었다.

"그즈음 어머님이 돌아가시고 사업도 실패했습니다. 매일 끼니를 거르며 술만 마시고 살았습니다. 당시 회사 기숙사에서 살았는데, 70년대 초니까 환경이 열악했지요. 그러다 어느 날 쓰러져서 동료에게 업혀 병원에 갔더니 폐결핵 3기라고 하더군요."

1년 6개월 동안 온갖 치료를 다해봤다. 다행히 시간이 지나며 병세는 호전되었다. 길면 길고 짧다면 짧은 시 간 동안 생과 사의 고비를 넘나들면서 그는 '건강하지 않으면 즐겁게 살 수 없다'는 것을 깨달았다.

"혹자는 즐겁게 사니까 건강해진다고 말합니다. 그 말도 맞겠지만 저는 건강해야 즐겁게 살 수 있다고 생각합니다. 세상 어떠한 것보다 건강이 최우선입니다."

젊었을 적 폐결핵 앓아서 건강의 중요성 실감

그는 자신의 장딴지와 팔을 만져보라고 했다. 슬머시 만져보니 돌덩이나 다름없을 만큼 단단했다. 사람이 나이가 들면 근육이 줄어드는 법인데, 보통 청년보다 더 단단한 근육을 가졌으니 놀라울 따름이다.

"골프와 등산 외에 특별히 하는 운동은 없습니다. 가끔 산책 정도요? 그런데 저는 골프 라운딩을 할 때도 카트 를 타지 않고 걸어서 이동합니다. 그런 사소한 것들이 건강을 지키는 데는 도움이 많이 되는 것 같습니다."

그는 죽염을 "생체를 바꾸는 신이 내린 약"이라고 표현 했다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 노년층이 잘 걸리는 병도 없을 만큼 건강한 그이지만 죽염을 먹은 이후로 는 더욱 활기가 넘친다고 했다.

"죽염을 먹기 시작한 이후 피로함이 확실히 줄었습니다. 소화도 잘 되고 술도 더 잘 받습니다. 요즘도 거의때일 술을 마십니다. 끄떡없어요. 밤늦게까지 술을 마시고 자도 아침 5시면 어김없이 일어나 하루를 시작합니다."

폐결핵을 앓았던 사람이 술이라니. 또 그렇게 술을 마시고도 거뜬하다니 놀라울 따름이다. 하지만 그는 전국 '주당酒黨' 당 대표 김윤세 회장도 인정한 '주당'이다. 그는 술을 즐기지만 음주飮酒에 대한 철학이 확고하다. "술을 얼마나 마시는가는 중요하지 않습니다. 적게 마시고도 고주망태가 되면 헛일입니다. 많이 마시고도 흐트러지지 않아야 합니다. 기분이 나쁠 때, 스트레스를풀기 위해 마시는 술은 독입니다. 모름지기 술이란 좋은 기분에서 좋은 사람과 좋은 이야기를 나누며 즐겁게 마셔야 합니다. 술 마시는 것도 호연지기를 키우는



거지요. 그런 점에서 김윤세 회장은 아주 훌륭한 '술친 구'입니다(웃음)."

김익규 회장은 의학적으로 간에서 술을 해독하는 효소가 없다. 그래서 술을 조금만 마셔도 불과해진다. 하지만 그를 아는 이는 입 모아 "김 회장이 술에 취해 흐트러진 모습을 단 한 번도 본 적이 없다"고 말한다. 진정술의 의미와 가치를 알고 풍류風流를 즐길 줄 아는 주당이다.

국악에도 조예 깊은 자타공인 풍류가

실제로도 그는 자타공인 풍류가이다. 그는 2013년 민속국악진흥회 이사장에 취임했다. 그 이전에는 춘향국악대전 대회장, 전국 악성옥보고 거문고경연대회 대회장 등을 역임한 바 있다. 이사장 취임 후에는 '대한민국국악대제'를 주관하고 '대한민국 춘향국악대전'을 후원하는 등 국악 발전과 세계화에 힘쓰고 있다.

"국악을 배우신 적이 있느냐?"는 질문은 우문懸히었

다. 김 회장은 "판소리의 발상지, 국 악의 성지 남원이 제 고향 아닙니까" 라는 현답賢答을 내놓았다.

"제가 노래를 좀 잘합니다(웃음). 즐 거운 자리에서 노래 한 곡조 뽑으면 반응이 좋아요. 요즘 트로트가 인기 죠? 그래서 얼마 전엔 주변 사람들 이 〈미스터트롯〉에 나가보라고 하더 군요."

그는 낭랑한 목소리로 판소리 한 대 목을 아주 짧게 들려주었다. 그것만 들어도 그가 명창 못지않은 실력을 가진 것을 알 수 있었다.

팔순의 나이에도 주택건설사업사인 '(주)하나다개발'의 회장 자리를 지키고 있는 그는 누구보다 바쁘게 뛰어 다닌다. 월요일이면 자택이 있는 남원에서 서울로 올라 와 문정동 사무실에 출근해 결재를 하고 다시 남원으 로 내려간다. 금요일에는 본사가 있는 울산도 들른다. 주택건설을 기획하기 위해 현장을 둘러봐야 하기에 지 방 출장도 잦다. 체력이 달릴 만도 한데 그는 "거뜬하 다"고 말했다.

"아침에 일어나면 가장 먼저 '나는 누구인가?' '나는 무슨 일을 할 수 있는가?'란 생각을 합니다. 제가 이렇게 건강한 것도 자신감을 가지고 생활해서 그런 거라고 생각합니다. 오늘을 불꽃처럼 모든 걸 불태우며 열심히 살고, 다시 내일을 준비하는 일상을 살다 보니 아플 틈도 없습니다."

딸 결혼식 축의금 기부 등 이웃사랑에도 앞장

죽염을 먹기 시작한 이후

피로함이 확실히 줄었습니다.

소화도 잘 되고 술도 더

잘 받습니다. 요즘도 거의 매일

술을 마십니다. 끄떡없어요.

밤늦게까지 술을 마시고 자도

아침 5시면 어김없이 일어나

하루를 시작합니다

이렇게 바쁘게 살다 보니 때때로 아내는 "이제 좀 쉬면서 편안하게 삽시다"라고 말하기도 하지만 그는 "아직해야 할 일이 너무나 많아서 살아 숨 쉬는 날까지 현역

에서 일할 것"이라고 말했다.

누구보다 더 열심히 사는 그이지만 "마지막 가는 길엔 돈 한 푼 남기지 않겠다"고 말했다. 평소에도 그는 매년 연말연시에 불우한 이웃에게 쌀과 성금을 기부하고 골프꿈나무를 후원하는 등 선행을 실천했다. 특히 2016년에는 딸의 결혼식 축의금 1,000만 원을 기부함으로써 노블레스 오블리주noblesse oblige를 몸소 실천해왔다.

"살다 보니 돈이 행복의 척도는 아니 더라고요. 오히려 돈이 너무 많아 불

행한 삶을 사는 사람을 많이 봤습니다. 돈의 노예가 되면 불행합니다. 가진 것을 사회에 환원할 생각을 하면 돈 자체가 아름다운 것이 됩니다."

사람의 인생을 소금으로 표현한다면 김 회장은 9회 죽염에 비견될 것 같았다. 수년간 간수를 뺀 천일염을 대나무통에 넣어 뜨거운 불에 굽고 다져 다시 굽기를 8번. 그리고 마지막엔 1,700도에 달하는 가장 뜨거운 불꽃으로 모든 걸 태우고 용암처럼 녹았다가 단단하게 굳어 탄생하는 궁극의 9회 죽염. 나이가 들어 더욱 값진 인생을 사는 그의 삶은 9회 죽염만큼이나 '짭짤하다'고 감히 말할 수 있을 것이다. ⑤



이번에 소개하는 이야기는 충남 보령시 주교면의 가정주부 한윤희 여사가 시어머니의 파킨슨병을 비롯해 남편의 급성 난청 등 세상에서 고치지 못하거나 고치기 어렵다는 불치병·난치병을, 인산仁비의 저서 《신약神藥》에서 제시한 묘방妙方으로 해결한 사례다. 인산 선생께서 《우주와 신약》 《신약》 등의 저서를 통해 "이 책의 출간으로 집집이 병원이고 사람마다 명의名鹽가 되어 가정주부가 종합병원 의료진보다 난치병·불치병을 더 잘 고치는 세상이 될 것"이라고 말한 예언이 현실로 나타난 대표적 사례라 하겠다. 한윤희 여사가 직접 써서 보내온 수기季記를 2회에 걸쳐 가감·삭제 없이 그대로 소개한다. 첫 번째는 시어머니의 파킨슨병을 치유한 사례이며, 두 번째는 남편의 난청을 해결한 이야기이다. 이 이야기는 2013년 4월 30일, 중앙일보미디어디자인에서 편집·제작한 《나는 죽염이 달다》라는 도서에 게재된 내용으로 일부 자구字句를 재구성해 전재한다.

파킨슨병 시어머니, 처방약이 너무 많아 부담

가끔 뉴스에서 파킨슨병을 앓고 있다는 유명인사들의 소식을 접할 때마다 나는 '죽염과 쑥뜸, 유황오리진액의 효험을 알려줄 방법이 없을까?' 생각하곤 한다. 시어머니께서 이 민간요법(인산의학 묘법妙法)을 통해 파킨슨병을 물리쳤기 때문이다. 어디 그뿐인가. 우리 남편은 급성 난청을 고치기까지 했다. 마침 이런 기회('인산의학 체험 수기 공모')가 있어 망설임 없이 글을 써본다. 내 사례의 선정 유무를 떠나 앞으로 많은 사람이 우리처럼 난치병을 극복할 수 있는 길을 찾는다면 그보다 더 좋은 일이 어디 있겠는가 하는 바람 때문이다.

시어머니께서 파킨슨병, 즉 우리나라 사람들이 보통 '중풍'이라고 말하는 증세를 보인 것은 1990년 무렵이었다. 언제부터인가 시어머니는 아무리 즐거운 일이 있어도 밀랍 인형처럼 무표정으로 일관하셨고 턱의 떨림 증세가 조금씩 나타나기 시작했다. 얼마 후엔 무릎까지 떨며 증상이 악화돼 갔다. 무릎을 왜 이렇게 떠느냐고 시아버지께서 꾹 잡고 있어도 그움직임을 막을 수는 없었다. 그때 무표정한 시어머니의 얼굴이 얼마나 무섭고 안타까웠는지 지금도 그때를 생각하면 가슴이 서늘해지곤 한다.

당시 시동생은 뇌신경외과 수련의 과정에 있었는데 아무래도 어머니가 파킨슨병에 걸린 것 같다고 조심스레 얘기했다.

다음 날 고혈압 치료를 받아왔던 서울 강남구 일원동의 S병 원에서 정밀검사를 받았고 예상대로 파킨슨병이라는 진단 결과가 나왔다.

검사 이후 증세를 완화시킬 수 있는 갖가지 조제약을 받아서 돌아오셨는데 약 종류가 얼마나 많은지 손으로 한 움큼 씩이나 되는 약을 끼니마다 드셔야 했다. 약만 먹어도 배가부를 만큼 많은 양이었다. 고혈압 약을 장기간 복용해 오신데다 파킨슨병 치료제까지 드셔야 했으니 어머니의 부담은이루 말할 수 없이 컸다. 시동생은 양약의 후유증으로 조만간 위염이 유발될 거라고 염려했다.

수련의 과정에 있던 시동생이 민간요법 제안

약에 짓눌려 지내는 어머니를 보다 못한 시동생이 시아버지께 어머니의 병을 민간요법으로 고쳐보자고 제안했다. 시동생은 자신의 병을 민간요법을 통해 스스로 치료한 경험을 갖고 있었다. 시동생은 환절기만 되면 알레르기로 재채기를 하고 코막힘이 심해 환자를 대하는 일이 난감해지는 고질병을 갖고 있었다. 자신도 의사지만 도무지 양방洋方으로는 이 중상을 고칠 수 없다며 자연치유 요법에서 해답을 찾게 됐다. 약을 먹으면 알레르기 증세를 완화시킬 수는 있어도 다른 장기를 다칠 수 있기 때문에 복용을 자제했고 대안인 민간요법을 살펴보는 과정에서 인산 선생님의 《신약神藥》 책을

김윤세의

접하게 된 듯싶다.

시동생은 수련의 과정을 몹시 고단해 했는데 피로가 심해 지면 알레르기 증상은 더 악화되곤 했다. 그 고통을 이겨내 기 위해 여러 방법을 사용했는데 그중 대표적인 방안이 죽염 수로 콧속을 세척하는 것과 쑥뜸을 뜨는 것이었다. 우리 아 이들이 감기로 고생할 때면 주사기에 죽염수를 넣어 콧속을 세척하는 방법을 알려주기도 했다. 처음에는 고역이지만 하 고 나면 콧속이 시원해지니 아이들도 그 방법에 쉽게 익숙해 졌다.

그 후로 뜸에 관한 책을 얼마나 많이 읽었는지 뜸자리를 훤 히 꿰게 됐다. 시동생의 실력을 옆에서 지켜보다 웬만한 한의 사보다 더 낫다 싶은 생각을 갖게 됐다. 한때는 시동생이 한 의대를 갔어야 했는데 전공을 잘못 선택한 게 아닌가 싶어 안타까워했지만 지금에 와서는 오히려 잘됐다고 생각한다. 양방과 한방을 두루 섭렵하며 서로를 보완할 수 있는 치유 책을 알게 됐기 때문이다. 시동생은 언제나 직접 뜸을 뜬다. 보조기구 없이 단전에 쑥을 올려 왕 뜸을 뜨는 것이다.

시동생이 《신약》에서 알려준 '유황오리진액'을 만들어 시어



머니께 드시게 한다면 완쾌될 가능성이 있다는 말씀을 드리 자 시아버지는 난처한 표정을 지으며 대답을 피했다. 과학 적 검증이 없는 '민속의학'이 오늘날 현대 과학의 최고봉이라 할 수 있는 '서양의학'과 겨뤄 이길 수 있겠느냐는 의문을 지 닌 데다 잘못하면 어머니의 병이 더 깊어져 회복할 수 있는 기 회마저 놓치게 되는 게 아닐까 염려하셨다.

더구나 막내아들이 학부에서 체계적으로 공부한 서양의학 으로 고쳐보겠다는 게 아니라 곁눈으로 접한 민속의학으로 해결하겠다고 하니 선뜻 허락을 하지 못하셨다.

《신약》 처방대로 유황오리진액 달여 먹어

그러나 시동생은 끈기 있게 시아버지를 설득했다. '양약'은 하나를 좋게 하면 다른 하나를 나쁘게 하지만 민속의학인 《신약》이 알려주는 한약 재료는 사람을 조금도 다치지 않게 하면서 치료해 낸다는 것이었다. 거기에 남편까지 합세해 시 동생의 말에 힘을 실었다.

그 무렵 남편은 《신약본초神藥本草》까지 섭렵한 뒤라 시동생 의 의견에 망설임 없이 동의를 표하곤 했다. 지금은 《신약》 《신약본초》를 쉽게 구해 읽을 수 있지만 당시엔 이 서점 저 서점에 주문을 해도 재고가 없어 몇 달을 기다려야 탐독할 수 있는 차례가 돌아왔다.

두 책에 의하면 인체는 신비한 조화를 지니고 있어 스스로 치유하는 힘이 있으며 그 힘이 발휘될 수 있도록 하는 식품 을 섭취해야 한다는 것이다. 시동생과 남편은 한 팀이 되어 양약은 발병한 병을 금세 고칠 수 있지만 다른 장기를 해 칠 수 있다는 점을 설명하며 시아버지를 설득하기 시작했다. 또한 파킨슨병은 아무리 치료가 잘 된다고 해도 양방으로 는 완치를 장담하기 어렵다고 했다. 그렇지만 수많은 사람 이 이 《신약》에서 알려준 방법으로 죽음 앞에서 살아났고. 어 머니 또한 이 방법만이 회복할 수 있는 길이라며 아버지의 마 음을 돌리려 했다. 시동생의 의지와 확신에 힘입어 시아버지 도 그간의 의구심을 내려놓고 뒤로 물러서셨다.

이때는 아직 인산가에서 유황오리진액을 제조. 판매하기 전이었으며 남이 만든 것을 약으로 사 용하는 건 있을 수 없다고 여기던 시절이었다. 《신약》에 쓰인 대로 유황오리진액을 만들기 로 했지만, 유황 먹은 오리를 구하는 게 문 제였다. 그때 00죽염을 샀던 경로를 통해 유황 먹은 오리를 어디서 구할 수 있는지 물 어 남편과 시동생이 공주시 어딘가에 가서 유황 먹인 오리를 구해왔다. 그러고는 마늘. 파, 감초 등 정말 '파' 한 뿌리조차 일일이 세 고 마늘 한 쪽까지도 빠뜨릴세라 쪽수를 세 어선 《신약》에서 알려준 방법 그대로 분량을 꼭 맞춰 진액을 달였다.

그때는 추운 겨울이었는데 며느리인 내게 맡기지 않 고 시동생과 남편이 오리와 함께 달일 재료들을 손수 다 듬고 씻어 넣는 것을 보면서 아들들의 정성이 갸륵해서라도 시어머니의 병이 낫겠다 싶었다. 한편으론 그렇게 정성을 들 여 달인 유황오리진액을 끝까지 다 드실 수 있을까 염려가 되기도 했다. 웨만큼 드시다가 효과가 나타나지 않으면 그 만 드시겠다고 할 수도 있는 문제였다.

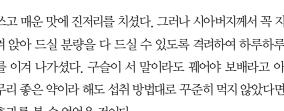
큰솥까지 사다가 재료를 다 넣고 가스 불을 조절해 가며 사 흘 낮밤을 달여 나갔다. 밤에도 약솥이 걸린 뜰에 나와 제대 로 달여지고 있는지 확인하느라 잠을 설쳐야 했다. 마침내 다 달여진 진액을 베보자기에 걸러 냉장고에 보관하며 마시 기 시작했는데 처음에는 소주잔 반 잔으로 시작해 차츰 한 잔으로 늘렸다.

죽염·구운 마늘과 함께 복용… 떨림 증상 많이 사라져

시어머니는 처음엔 인상을 찌푸리며 힘들게 드셨으나 죽염 과 구운 마늘을 함께 복용하게 되면서 그나마 수월하게 드 시게 됐다. 마늘을 드실 땐 좀 힘들어하셨는데, 서너 통을 드 시는 게 아니라 열 통 이상을 드셔야 했기 때문에 어떨 땐 그 쓰고 매우 맛에 진저리를 치셨다. 그러나 시아버지께서 꼭 지 켜 앉아 드실 분량을 다 드실 수 있도록 격려하여 하루하루 를 이겨 나가셨다. 구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배라고 아 무리 좋은 약이라 해도 섭취 방법대로 꾸준히 먹지 않았다면 효과를 볼 수 없었을 것이다.

유황오리진액을 3분의 2쯤 드셨을 때 시어머니의 굳었던 얼 굴 근육이 풀리면서 표정이 살아났고 턱의 떨림 증상이 눈에 띄게 달라졌다는 게 느껴졌다. 아주 미세하게 떨어 눈여겨보 지 않으면 턱을 떨고 있다는 것을 알아챌 수 없게 됐다. 그 리고 달여 놓은 진액을 거의 다 마신 후에는 무릎 또한 떨지 않게 되었으니 참으로 신기한 일이라며 탄복하지 않을 수 없 었다.

남편과 시동생은 완전히 뿌리를 뽑아야 한다면서 유황오리 진액을 한 번 더 달여드려야겠다고 했다. 이번에는 직접 유 황을 먹여 오리를 길렀다. 그때 시부모님은 천안 목천에 사



3.8Mg 千甲醫詩



셨는데 전에 유황오리를 사 왔던 곳에서 토종의 새끼 오리를 구해오셔서는 밭에 놓아 길렀다. 틈틈이 사료에 유황을 섞어 오리가 먹을 수 있도록 했는데 유황 독 때문에 머리털이 빠져 대머리가 된 채로 뒤뚱대며 걷는 오리의 모습이 지금도 어제 일처럼 눈앞에 선하다.

들판에 풀어 놓고 기른 탓인지 오리를 붙잡는 일은 진액을 장복하는 것 이상으로 힘들었다. 남편은 오리를 잡느라 이 밭 저 밭으로 뛰어다니며 애를 먹곤 했다. 온몸이 덤불투성 이가 돼서 돌아온 모습을 보면 웃음이 나면서도 한편으론 친정 부모님께 그런 효도를 하지 못한 게 마음에 걸려 눈물 이 흐르기도 했다.

쑥뜸도 병행… 집안 인척도 같은 방법으로 중풍 극복

잘 자란 오리를 잡아 이번에도 정성을 들여 달였다. 그리고 이때부터는 쑥뜸 뜨기를 병행했다. 살에 직접 태우는 '직접 뜸'은 너무 뜨거워서 '간접 뜸'을 택했는데 시동 생은 어머니의 병이 웬만해졌으니 간접 뜸으 로도 충분히 효과를 볼 수 있다고 했다.

그리고 몇 년 후에는 인산가에서 유황오리 진액을 달여 판매하기 시작했고 그것을 기 점으로 남편과 시동생이 오리를 잡으러 들 판을 뛰어다니는 수고는 더는 하지 않게 됐다. 처음엔 집에서 달인 것만 하겠냐고 반신반의했는데 월간 《인산의학》을 통해 달이고 제조하는 과정을 접하게 되면서 믿음을 두게 됐다. 시어머니께서 기력이 달 리시는 눈치가 보일 때나, 파킨슨병이 다 시금 고개를 들려고 할 때마다 유황오리 진액을 드시게 했고 그 효험 덕분에 기력을

회복하시곤 했다. 그리고 봄가을로 간접 뜸을 뜨셨다.

시어머니를 통해 김일훈 선생님의 《신약》을 경험한 우리는 ○○죽염과 쑥뜸, 그리고 유황오리진액의 마니아가 됐다. 시누이 가족과 시누이의 시댁에도 《신약》의 처방을 전 해 시누이의 손위 동서가 유황오리진액을 통해 중풍을 이겨 냈다는 소식까지 듣게 됐다.

나는 시누이의 손위 동서가 유황오리진액을 먹는다고 했을 때 과연 우리 시어머니처럼 효과가 있을까 반신반의했다. 유황오리진액은 구운 마늘, 죽염과 더불어 지극정성으로 먹어야 하는데 그만한 정성을 갖고서 약을 대하겠느냐는 회의적인 생각을 했다. 그러나 그분 또한 《신약》 책을 정독하며 자연치유에 대한 확신을 갖게 됐고 반드시 회복돼야 한다는 신념을 갖고서 유황오리진액을 장복했고 결국엔 완쾌라는 건강한 결과를 얻게 되었다. 약도 약이지만 '지성至誠이면 감천感天'이라는 것도 거기에 일조한 것이 아닐까 싶다. 그만큼지극정성으로 먹어야 한다는 뜻이다.

□

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

코로나바이러스가 일깨워준 교훈

완연한 봄이 왔건만 코로나19에 대한 우려와 공포는 가시지 않으며 움츠러든 우리 삶을 더 옥죄고 있다. 그간 정부기관 과 국민 대다수의 노력을 통해 대규모 확진자 발생을 멈추게 했지만 소규모의 집단 감염 사태가 이어지는 데다 잠잠했던 유럽 전역에 대유행으로 확대되며 제2의 유입을 우려하지 않을 수 없게 됐다.

태워드로스 아드하놈 거브러여수스 세계보건기구WHO 사무 총장은 최근 스위스 제네바 WHO 본부에서 열린 언론 브리 핑에서 "코로나19가 팬데믹Pandemic으로 특징지어질 수 있다는 평가를 내린다"고 했다. 이 애매한 언급에 한 전문가는 "세계적 대유행을 뜻하는 팬데믹 '선언Declare'이 아닌 '특징 지어질 수 있다Can be Characterized'는 표현은 WHO가 팬데믹에 대해 마지못해 인정한 것"이라며 WHO의 불명확한 태도와 부족한 대응책에 대해 지적했다.

대다수의 전문가는 코로나바이러스가 아무리 무섭다고 해 도 봄철 기온이 올라가면서 기온에 크게 영향을 받는 바이러 스의 특성상 조만간 '코로나19'의 위험성이 자연스럽게 줄어 들거나 해결될 수 있을 것으로 전망하고 있다. 그러나 보다 중요한 것은 작금의 코로나바이러스의 사태가 진정되고 해 결된다고 하더라도 마음을 놓기보다는 제2, 제3의 새로운 바 이러스의 출현에 대해 예측하고 대비하는 자세를 가져야 한 다는 점이다.

인류는 지금까지 신종과 변종 바이러스의 침공으로 인해 여 러 차례 위기를 겪었으나 바이러스 문제가 해결되고 나면 언 제 그런 일을 겪었냐는 듯 바이러스 감염증에 무감하게 대응 해 왔다. 한국 사회를 위기로 몰아넣은 '코로나19' 사태가 준 교훈을 깊이 되새기지 않으면 우리는 거듭 침공해 오는 바이 러스와의 전쟁에서 패퇴하며 참혹한 비극을 맞게 될 것이다. 이번 사태를 지켜보며 재차 확인한 사안은 바이러스의 유행 을 세계보건기구와 정부기관의 방역에만 의존해서는 위험을 피할 수 없다는 점이다. 개개인 스스로가 감염증을 헤쳐나 갈 수 있는 혜안과 방안을 갖고 있어야 하는 것이다. 왜냐하 면 인체의 체질이 강하고 정상 수준의 면역력을 갖고 있다면 바이러스의 침입은 큰 문제가 되지 않으며 감염이 됐다 해도 인체를 병들게 하거나 숨을 멎게 하지는 못하기 때문이다. 바이러스 감염에 대한 예방과 퇴치가 실은 '인체 면역력 강 화'에서 시작돼야 한다는 점을 꼭 유념해야겠다. 이번 '코로 나19'로 인해 사망한 이들의 대부분이 기저질환을 갖고 있거 나 면역력이 취약한 경우가 대부분이란 사실에서 인체 면역 력의 중요성을 다시금 되새기게 한다.

이제 자신의 면역력 수치가 어느 정도인지 확인해야 할 차례 다. 부족하다고 판명된다면 그것을 끌어올리는 일에 매진해 야 한다. 지금은 그 누구도 '확진자'라는 판명에서 자유로울 수 없는 시대이기 때문이다.



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자략에 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

미감사색

죽염추어탕 먹고 죽염도 사고 '활인가 선향'

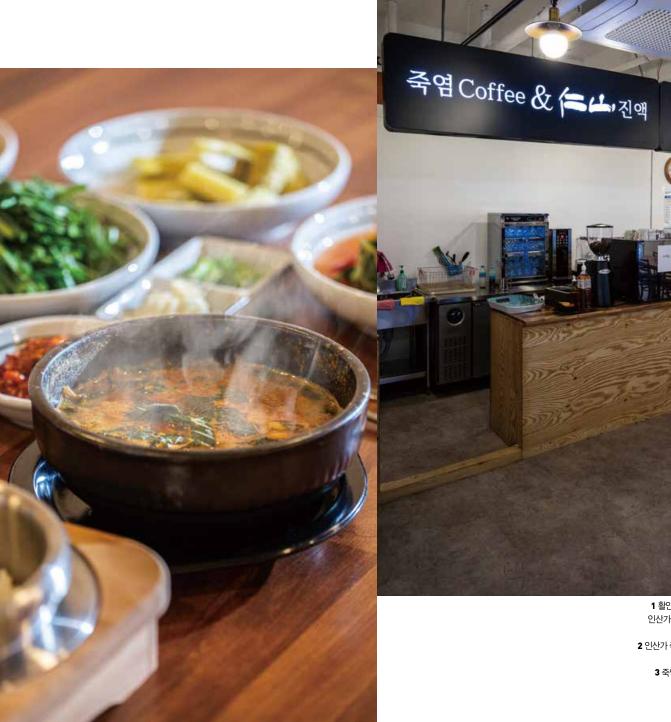
글 한상헌 **사진** 0한솔

죽염추어탕 한 그릇에 힘이 '불끈'

면역력을 높이려면 잘 먹어야 한다. 그것도 짭짤하게 죽염으로 간을 한 음식이면 더 말할 것도 없다. 대지가 꿈틀대는 봄철에는 다량의 염분이 소모되기 때문에 춘곤증이 오는데 이때 죽염된장으로 끓인 죽염추어탕 한 그릇이면 완벽 해결된다. 죽염추어탕도 먹고 죽염도 살 수 있는 신개념 솝인숍 매장 '활인가 선향'.

원스톱 건강 상담· 제품 구매 '화끈'





1 활인가 선향 오픈식에 참석한 김윤세 인산가 회장(가운데)과 관계자들이 매장 앞에서 기념촬영을 하고 있다. 2 인산가 죽염된장으로 끓인 죽염추어탕과 죽염으로 간을 한 갖가지 반찬. 3 죽염커피와 인산가 진액류를 차촉로 판매하고 있는 카페.

음식점에 전문대리점·카페·강연장 갖춘 숍인숍

죽염추어탕으로 유명한 '활인가活人家'가 인산의학을 기초해 음식을 만드는 약선음식점 '활인가 선향仙香'으로 업그레이드해 세종특별자치시청 맞은편 상가에 둥지를 틀었다. 이곳은 죽염음식뿐만 아니라 죽염제품을 구입하고 상담까지 받을 수 있는 전문대리점을 함께 운영하고 있다. 이게 끝이 아니다. 죽염커피는 물론 유황오리진액, 마른명태진액 등 인산가의 각종 진액류를 맛볼 수 있는 카페도 있다. 100명 이상 동시에 강의를들을 수 있는 강연장까지 갖추고 있어 인산가 전문대리점 중 규모면에선 국내에서 가장 크다. 음식점, 전문대리점, 카페, 강연장까지 모두 갖춘 새로운 개념의 숍인숍shopin shop 모델을 제시한 것이다.

이곳의 이름을 선향으로 한 이유가 있다. 활인가 선향의 오재일 사장은 "인산 김일훈 선생을 신선神仙에 비유하 기도 하는데 그분의 활인구세 향기를 온 세상에 전하겠 다는 마음에 선향이라고 지었다"고 했다. 그는 인산 선 생의 인산의학을 알리는 것이 자신의 사명이라고 했다. 지난 3월 오픈한 활인가 선향은 메인 메뉴가 죽염추어 탕이다. 죽염추어탕은 인산가에서 제조한 죽염된장으로 끓인다. 식당에 들어서면 가장 먼저 눈에 띄는 것이 미꾸라지를 담은 커다란 수족관이다. 매일 끓이는 추 어탕은 살아서 꿈틀대는 신선한 미꾸라지만 사용한다는 자신감의 표현이다. 오픈형 주방 위에는 '소중한 내 몸에 최고의 선물을'이라는 큼지막한 글자가 붙어 있 다. 어디서도 맛볼 수 없는 죽염음식을 먹는 것이 바로 내 몸에 주는 최고의 선물이라는 뜻이다.

면역력 향상에 도움… 유황밭마늘도 식탁에

오재일 사장은 활인가 선향 오픈식 인사말에서 "코로 나19 바이러스 같은 무명괴질이 횡행하는 이 시대에

우리에게 필요한 것은 인산 선생께서 언급하셨던 것처럼 자연치유를 통해 공해독을 해독하고 면역력을 높이는 것"이라며 "인산 선생이 제시하신 해독보원만이 해결책이기에 죽염음식을 만들어 세상에 내놓았다"고 했다. 오 사장이 자랑하는 죽염음식이 바로 죽염추어탕이다

죽염추어탕을 시키면 죽염된장으로 만든 추어탕과 갓 지어 김이 모락모락 피어오르는 하얀 쌀밥이 솥째로 상 위에 오른다. 윤기 좌르르 흐르는 쌀밥에 죽염김치만 얹어 먹어도 한 그릇 뚝딱 해치울 것 같다.

죽염추어탕을 맛있게 먹는 방법은 함께 나오는 다진

마늘과 다진 고추를 기호에 맞게 적당량 넣고 싱싱한 부추를 얹으면 끝. 산초가루는 선택. 여기서 핵심은 마늘이다. 충남 태안군근흥면에서 재배한 유황밭마늘로 오 사장이 직접 공수해 온 귀한

물건이다. 구워서 먹는 것만으로도 병 치유가 되는 유황받마늘을 추어탕에 넣어 먹는 것이다. 함께 나오는 기본 찬류는 6가지. 모두 죽염으로 간을 한다. 특히 김치는 1회 죽염으로 절이고 3회 죽염으로 간을 해 죽염음식의 계보를 이었다. 그런데 가격이 착하다. 죽염으로 만든 추어탕에 갓 지은 솥밥이 나오는데 9,000원이다. 솥에 물을 부어 놓으면 구수한 숭늉까지 먹을 수있다. 1만 원도 안 되는 가격으로 내 몸에 최고의 선물을 할 수 있다. 여기에 1,000~2,000원을 추가하면 인산 선생이 즐겨 드셨던 들기름찰밥이나 약이 되는 유황마늘밥, 8가지 잡곡이 들어간 인산8곡밥 등으로 솥밥이 업그레이드되다

추어탕을 먹지 못하는 이들은 죽염황태탕을 주문하면



"건강식품은 그냥 만들어지는 게 아니라 그만큼 투자해야 한다. 그 핵심 재료가 바로 죽염이다. 김일훈 선생을 신선神식에 비유하기도 하는데 그분의 활인구세 향기를 온 세상에 전하겠다는 마음에 음식점 이름을 활인가 선향이라고 지었다" 된다. 죽염황태탕은 독사의 독까지 해독한다는 강력한 해독제 마른명태진액을 대중음식으로 개량한 메뉴다. 미세먼지, 화공약독, 농약독 등 각종 공해독으로 인해피로한 몸을 해독할 수 있다.

정식류도 추천할 만하다. 추어정

식은 죽염추어탕에 추어튀김이 추가된다. 그리고 백김치와 강화 순무김치 등 고급스러운 특별반찬도 덤으로 올라온다. 황태정식 에는 황태구이가 나온다.

죽염김치 소량 포장·진액류는 차로 판매

죽염된장으로 추어탕을 끊이고 죽염으로 김치를 담그고 유황밭 마늘을 찬으로 올리는 활인가 선향은 남는 게 있는 걸까? 가격만 보아서는 음식점으로 돈을 벌겠다는 의지가 없는 것 같다. 오재일 사장은 "품질은 높이고 가격은 낮추는 것이 음식점을 운영하는 나의 철학이다"라며 "식재료의 코스트를 낮추면 돈은 벌겠지만 절대 좋은 음식이 나오지 않는다. 충분히 비용을 지불하면서 좋은 음식을 만들어 낼 수 있어야 하는데 그 핵심 재료가 죽염이다"라고 했다. 그는 "많은 음식점이 죽염을 사용해 음식을 조리했으면

좋겠다"며 "건강식품은 그냥 만들어지는 게 아니라 그만큼 투자해야 한다"고 전했다.

음식점에서 반찬이 맛있으면 집에 있는 가족이 생각난다. 맛있는 음식을 먹이고픈 엄마의 마음이다. 이에 활인가 선향에서는 죽염 김치 구매를 원하는 고객들에게 소량 포장 판매도 하고 있다. 죽 염으로 절이고 간을 하는 죽염김치는 집에서 담그기가 그리 쉽지 않다. 가격도 부담이다. 그러나 이곳에서는 가격도 반찬가게와 큰 차이가 없어 부담스럽지 않다

"다들 죽염이 비싸다고 하는데 따지고 보면 비싼 게 아닙니다. 담배 끊고 그 돈으로 사면 돼요. 1년에 죽염 1kg을 먹는다고 치면 담뱃값보다 훨씬 적게 듭니다. 담배 끊으면 폐 건강해져서 좋고, 죽염 먹으면 미네랄을 보충해 더 건강해지니 일석이조 아닌가요. 소금 많이 먹으면 건강에 안 좋다는 선입견이 있는데 미네랄이 풍부한 죽염은 건강에 도움을 주면 줬지 아무런 문제가 없어요."

죽염추어탕을 맛있게 먹었다면 음식점과 바로 연결되어 있는 카페를 들러보자. 아메리카노를 무료로 마실 수 있다. 그러나 이왕이면 건강한 음료를 사 먹는 것도 좋을 듯하다. 인산가 진액류는 낱개로 팔지 않기 때문에 먹고 싶어도 맛볼 기회가 없다. 활인가 선향에서 는 유황오리진액, 마른명태진액, 무생강진액, 다슬기진액, 익모초 진액 등 인산가에서 만드는 진액류를 차총로 판매하고 있다. 굽기

신개념 숍인숍 '활인가 선향'

죽염추어탕과 죽염김치 등 죽염음식을 맛볼 수 있는 음식점, 인산가 진액류를 차로 마실 수 있는 카페, 인산가 제품을 구입할 수 있는 매장, 인산의학 힐링특강을 들을 수 있는 강연장까지 모두 갖춘 신개념 매장이다.

주소 세종특별자치시 호려울로 45 금남프라자 3층 **문의** 044-715-7697

귀찮아 먹지 않는 구운유황밭마늘도 이곳에선 후식 메 뉴로 만날 수 있다. 달콤 짭조름한 죽염커피도 맛있다.

오재일 사장 "식탁엔 죽염, 서재엔 《신약》 책 있어야"

진액류 맛보는 것 이상으로 활인가 선향 카페를 자주 찾아야 할 이유가 있다. 인산가 지점장 출신 전문 상담 인력이 상주해 인산의학을 실천해 건강을 되찾고자 하는 이들에겐 친절히 알려주고 제품 추천까지 해준다. 또한 인산가 전문대리점도 함께 운영해 이곳에서 제품 구매까지 워스톰One-Stop으로 해결할 수 있다

카운터에는 죽염의 산화환원력을 직접 눈으로 확인할 수 있는 ORPoxidation-reduction potential 테스트 제품을 전시해 놓았다. 1년 전 9회 자죽염을 녹인 물에 담근 철근은 전혀 변화가 없는 반면 정제염 녹인 물에 담근 철근은 붉게 산화되어 흉측해 보인다.

활인가 선향은 인산의학을 배울 수 있는 힐링특강 등 공개 강연회를 상시 개최할 수 있도록 강연장도 갖추고 있다. 영상 재생 장비와 음향시설을 갖추고 있어 동호회 모임이나 세미나 진행도 가능하다. 장소 사용을 원하는 이들에게는 무료로 제공할 계획이다.

음식점으로 인산의학을 알리는 것이 사명이라는 오재일 사장은 "우리나라 국민의 식탁에는 죽염이, 서재에는 《신약》책이 있어야 한다는 것이 내 신념"이라며 "앞으로 남은 생은 죽염을 알리고 인산의학을 전하는 데 힘쓰겠다"고 말했다.

⑤

테이스티 로드

통영발發 도다리쑥국

글 손수원 사진 한준호, 이신영, 조선일보DB



도다리의 가슴에도

봄이란 단어에 가장 잘 어울리는 생선이 바로 '도다리'다. 도다리에 '쑥'이란 단어까지 더하면 비로소 봄이 완성된다. 도다리쑥국은 제철 맞은 도다리의 부들부들한 살과 햇쑥의 쌉싸래한 향이 어우러져 풍미를 더한다. 그래서 '집 나간 며느리를 찾으려면 가을에는 전어를 굽고 봄에는 도다리쑥국을 끓이면 된다'고 했나 보다.



이즈음 미식가들은 남도에서 봄을 찾는다. 그들이 찾는 봄은 다름 아닌 도다리다. 12월부터 1월 말까지의 도다리 금어기가 끝나고 올해 첫봄 조업에서 올라온 도다리가 통영과 거제도에서 맛있는 음식이 되어 나온다.

봄 도다리가 맛있는 이유는 겨울 산란을 끝내고 다시 살이 오르는 덕분이다. 제주도 인근 바다에서 알을 낳은 도다리는 따뜻한 봄기운을 따라 진해, 통영, 목포 인근 바다로 올라온다. 산란하느라 몸이 홀쭉해진 도다리는 이때부터 다시 살찌우기 시작해 이때 도다리의 속살은 기름지고, 고소한 맛이 일품이다.

진짜 도다리는 따로 있어… 문치가자미가 대부분

'도다리'란 이름은 조선 후기 학자 김려金鑓가 1803년 지은 우리나라 최초의 어보魚譜인 《우해이어보牛海異魚譜》에 나온 '도달어鮡達魚'에서 비롯되었다.

"도달어는 가자미 종류다. 눈이 나란히 붙었고 등은 검다. 맛은 달고 좋으며 구워 먹으면 맛이 좋다. 가을이 지나면 살이 찌기 시작해 큰 것은 3~4척이나된다. 그래서 이곳 사람들은 가을도다리라고 하고, 혹은 서리도다리라고 한다". -(유해이어보)중-

사실 우리가 도다리로 알고 먹는 생선은 대개 '문치가자미'와 '강도다리'다. 진짜 '도다리'란 이름을 가진 녀석도 있지만 문치가자미 100마리 잡을 때 한 두 마리 섞여 나올까 말까 할 만큼 귀하다. 그래서 도다리보다 어획량이 많은 문치가자미가 도다리의 자리를 꿰찼다. 통상적으로 '도다리'라고 부르는 것 은 표준명 도다리와 문치가자미 2종뿐이다.

문치가자미는 진해와 통영을 중심으로 한 남해안 지역에서 도다리를 대신하고 있다. 강도다리는 주로 수도권에서 도다리를 대신한다. 군산 등 서해안 지역에서는 '해풍대'라 부르는 별가자미를 도다리로 부르기도 한다.



탱탱한 도다리 속살과 쑥을 한 숟가락 양껏 떠 입에 넣으면 봄이 통째로 씹힌다. 가장 먼저 담백한 국물이 목구멍을 타고 내려가면 비로소 쑥향이 올라온다. 탱탱한 도다리 속살은 그대로 살살 녹는다. 술 마실 때 속을 뜨끈하게 달래주는 안주로도 좋고, 술 마신 후 숙취를 푸는 아침 식사로도 그만이다

이렇듯 종이 다른 생선인데도 비슷하게 생겼다 해서 죄다 도다리로 둔갑하는 이유는 도다리의 성장 속도가 느리고 치어를 구하기 어려워 양식이 되지 않기 때문이다. 자연산도 수심 200m 해저에 서식해 연안에서는 거의 잡히지 않는다. 그나마 문치가자미가 많이 잡히기에 통상 '도다리'로 불리는 것이다.

문치가자미가 많이 잡힌다고는 하지만 산지에서 거의 소비되기에 다른 지역까지 나가는 물량이 적다. 그래서 산지 외의 지역에서는 자연산 문치가자미 대신 구하기 쉬운 양식 강도다리를 주로 쓴다. 강도다리는 바닷물과 민물이 섞이는 강 하류 부근에 주로 살며 양식할 수 있다.

요즘은 양식 강도다리를 봄 도다리로 불러

강도다리를 '도다리'로 판다 해서 잘못인 것은 아니다. 문제는 양식 강도다리를 '봄 도다리'란 이름으로 자연산 도다리나 문치가 자미와 같은 몸값으로 받는 것이다. 더 최악은 중국산 돌가자미나 물가자미, 양식 광어새끼 따위를 '봄 도다리'란 이름으로 묶어 파는 것이다. '알고 선택해 먹는 것'과 '모르고

속아서 먹는 것'은 분명 다르다.

그렇다면 이 수많은 '도다리'를 어떻게 구분할 수 있을까. 도다리와 문치가자미, 강도다리는 생김새가 언뜻 비슷하지만 자세히 보면 차이가 분명 있다. 도다리의 몸통은 마름모꼴에 가까우며 눈이 입 오른쪽에 크게 튀어나와 있다. 회색 또는 황갈색 몸바탕에 크고 작은 암갈색 반점들이 몸 전체에 흩어져 있어 '담배도다리'라 부르기도 한다.

문치가자미는 몸통이 타원형이다. 눈이 입 오른쪽에 달려 있으며 서식지에 따라 흙색이나 대리석 무늬, 짙은 갈색을 띤다. 강도다리의 몸통은 둥근 마름모꼴이며 눈이 입 왼쪽에 달려 있다. 등과 꼬리지느러미에 검은 띠가 여러 개 있는 것이 특징이다.

도다리와 광어도 혼동하기 쉽다. 광어는 눈 두 개가 몸 왼쪽으로 쏠려 있고 도다리는 눈이 오른쪽으로 쏠려 있다. '좌광우도'를 외우면 된다. 또한 광어 가 입이 크고 이빨이 있는 데 반해, 도다리는 입이 작고 이빨이 없는 것도 차 이이다.

해풍 맞아 향 짙은 섬 쑥과의 황홀한 조화

도다리 제철은 봄이라고 알려져 있지만 사실은 살이 두툼하게 오르고 맛 좋기로는 5~8월 사이가 최고다. 3~4월에 도다리가 유명해진 이유는 제주도 인근 바다에서 산란을 마친 후 남해안으로 올라와 많이 잡히기 때문이다. 이시기에 잡는 도다리는 산란 직후라 살이 물러 회로 먹으면 맛이 없다.

잡히기는 많이 잡히는데 회로 먹지 못하니 생각해 낸 것이 햇쑥과 함께 국으로 끓이는 것이었다. 이것이 바로 도다리쑥국으로, 전라도의 홍어 애탕에 비견되는 경상남도의 대표적 봄철 음식이다.



도다리쑥국은 국물보다는 담백한 도다리의 살과 쑥의 향을 음미하는 음식이다. 그래서 양념을 거의 하지 않는 것이 포인트다. 쌀 뜨물에 된장을 조금 풀고 무를 넣고 끓인 후도다리와 대파, 고추 등을 넣고 다시 한소끔 끓인다. 쑥을 너무 오래 끓이면 향이 사라지기 때문에 마지막에 넣어 살짝 숨만 죽인다. 간은 소금 한 자밤이면 충분하다.

이 지역의 쑥은 특히 향이 짙다. 한산도, 비진도, 욕지도 등 남해 바다 섬 곳곳에서 바닷바람을 맞고 자란 쑥인 덕분이다. 이곳에 쑥이 많은 이유는, 대부분의 꽃은 벌·나비등의 벌레가 이리저리 다니며 수정해 주는 충매화인 데 반해 쑥은 바람에 의해 수정되는 풍매화이기 때문이다. 육지 것보다 한 달가까이 빨리 자라고 향이 짙어 음식 재료로 쓰는 쑥은 이곳만 한 것이 없다.

탱탱한 도다리 속살과 향긋한 쑥을 한 숟가 락 양껏 떠 입에 넣으면 봄이 통째로 씹힌다. 가장 먼저 담백한 국물이 목구멍을 타고 내 려가면 비로소 쌉싸래한 쑥향이 올라온다. 탱탱한 도다리 속살은 그대로 살살 녹는다. 술 마실 때 속을 뜨끈하게 달래주는 안주로 도 좋고, 술 마신 후 숙취를 푸는 아침 식사 로도 그만이다.

거제·통영 지역 사람들은 "봄에 도다리쑥국을 세 번 먹으면 방문턱을 넘지 못한다"는 말을 자주 한다. 그만큼 영양가가 높아 도다리쑥국을 많이 먹으 면 살이 찌고 몸이 무거워져 움직이는 게 어려워진다는 뜻이다.

어른만의 해석이 또 하나 있다. 도다리쑥국을 먹으면 힘이 넘쳐 하루 종일 방에 틀어박혀 방사房事를 벌이느라 밖에 나올 틈이 없다는 것이다. 어느 것이 맞느냐는 중요한 것이 아니다. 그만큼 이 지역 사람에게 도다리쑥국은 봄 별미로서 먹는 즐거움을 듬뿍 선사하는 음식이었던 것이다.

회무침이나 조림 · 찜도 별미

도다리 회는 살이 완전히 차는 5월 초부터가 맛있다. 도다리회는 주로 뼈째 썰어 먹기 때문에 도다리든 문치가자미든 강도다리든 전문가가 아니면 맛을 구별하기 거의 어렵다. 원산지 표기를 믿는 수밖에 없다. 조금 꼼꼼하다면 수산시장에 가서 직접 눈으로 보고 자연산 문치가자미를 골라 회 뜨는 걸 확인 하면 되겠다.

횟감용 도다리를 살 때는 20cm 정도의 어른 손바닥만 한 크기의 것이 좋다. 너무 큰 것은 보기에는 좋아도 뼈가 단단해서 뼈째 썰어 먹기에 적합하지 않고, 너무 작으면 살이 별로 없다.

도다리는 회무침이나 조림, 찜으로 해 먹어도 맛있다. 일식집 가자미 튀김처럼 튀기면 맥주 안주로도 제격이다. 날이 조금 더워지면 도다리를 뼈째 썰어 해삼과 멍게 등 제철 해산물과 함께 새콤달콤한 육수를 부어 물회로 먹는다. 도다리 머리를 제거하고 내장을 발라낸 후 용기에 담아 냉동 보관하면 집에 서도 오래 두고 먹을 수 있다. 언제든 봄이 그리워진다면 냉동실 문만 열면 되는 셈이다.





휴양과 재충전의 명소 인산연수원

해발 530m에 위치한 인산연수원은 매년 3만 명 이상의 회원이 찾는 힐링센터다. 5만 평 부지에 약 120명이 동시에 숙박 가능하며, 전 식 죽염 요리를 제공한다. 1시간 내외 걸을 수 있는 인산동천과 금강송 숲속 산책로가 있으며 황토한옥방과 현대식 황토방, 싱글 침대방 등 황토로 만들어진 숙박시설이 마련돼 있다. 2,000여 개의 장독이 장관을 이루며 가마솥에서 소나무 장작으로 불을 때 전통방식으로 유황오리엑기스를 만드는 모습을 직접 볼 수 있다. 단체(20인 이상) 예약을 하면 죽염제조장 견학과 상림공원 산책, 삼봉산 트레킹, 지리산 둘레길, 칠선계곡 등을 안내받을 수 있다.

숙박시설 황토한옥 : 2인실 10개, 가족실(5인 독채) 2개동 문화관 : 3인실 7개, 5~6인실 4개

학인당: 4인실 3개

인수관: 침대방 2인실 9개, 7~8인용 2개

거인당: 가족실 1개동

편의시설 구내식당, 모인정, 죽염전시관, 제품판매장 **주소** 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292 - 90 **예약문의** 055) 963 - 9991(전화 및 인터넷 예약 가능)



펜션 숙박에 오토캠핑까지 지리산 가족 여행 추천지

지리산 롯지

가족 단위의 지리산 여행 명소 지리산 롯지. 지리산 둘레길 제3코스에 인접해 있고 너른 천연 잔디 운동장이 있어 아이들이 안심하고 뛰어놀 수 있다. 펜션 숙박은 물론 오토캠핑도 가능하다. 지리산 둘레길이나 백무동 계곡을 걷고, 서암정사, 벽송사, 실상사 등 근처 고찰 탐방하기에도 좋다.





1박 2일 힐링캠프

20여 년째 열리는 1박 2일 건강캠프/2020년 5·6·7·8·9·10·11월 개최/강연, 공장 견학, 문화명소 탐방/문의 1577 - 9585



2박 3일 지리산 둘레길 트레킹

지리산 롯지 진행, 둘레길, 계곡 트레킹 프로그램/2020년 5·6·7·9·10·11월 개최/오리엔테이션, 힐링특강 진행/문의 지리산 롯지 055) 963—9788



인산죽염제조공장

경남 함양군 수동면 수동농공길 23 - 26/ 인산죽염 제조/해썹(HACCP) 인증 완료/ 각종 인산 제품 물류기지

인산가 지점 안내



서울 강남지점

강남구 대치동 동부센트레빌 상가 내 118호 도곡역 2번 출구 나와 뒤쪽 건너편 문의 02) 566 - 9585, 501 - 5869 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



부산지점

부산시 해운대구 센텀동로 9 트럼프월드센텀 상가동 1층 114호 문의 051) 747 - 3148~9 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



광주지점

광주시 서구 광천동 38 - 2 대산빌딩 103호 신세계백화점 앞(커피나인셀) 문의 062) 363 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



인천지점

인천시 남구 주안로 117 - 9 J타워 101호 문의 032) 432 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



울산지점

울산광역시 남구 삼산로 311 1동 문의 052) 257 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



제주지점(사후 면세점 지정 취득점)

제주시 선덕로 26 고정이파트 상가 105호(제주웰컴센터 맞은편) 문의 064) 745 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



서울 강북지점

종로구 관훈동 백상빌딩 1층 인사동 네거리 부근 문의 02) 737 - 8612, 8585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



대구지점

대구시 수성구 달구벌대로 2353 삼구빌딩 문의 053) 746 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



전주지점

전주시 완산구 기린대로 175 성지빌딩 1층(전주시청 앞 홈플러스 건너편) 문의 063) 288 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



대전지점

대전시 서구 탄방동 835 뉴한양프라자 공작 한양아파트 상가 1층(커피나인셀) 문의 042) 485 – 9585 영업시간 평일 10:00~19:00 토요일 10:00~16:00 (일요일 휴무)



창원지점

경상남도 창원시 성산구 중앙대로81 올림픽호텔상가 108호 문의 055) 275 - 9585 영업시간 평일 10:00~19:00



부산지사(사후 면세점 지정 취득점)

부산시 동래구 충렬대로 180 동래 대동병원 정문 맞은편 문의 051) 557 - 5553 영업시간 평일 10:00~19:00 / 공휴일· 토요일 10:00~17:00 (일요일 휴무)

1577-9585

RAMION WWW.insanlife.com