

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

SPECIAL

참건강을 그대에게
유향오리를 그대에게

HOT NEWS

가을을 만나러 오세요
인산가 지리산 트레킹

PEOPLE

나이 60? 내 나이가 어때서
신은경 전 앵커의 인생 후반전

09

September





눈 위에 남긴 기러기 발자국

인간의 평생 삶이 무엇과 같은지 아는가?
녹은 눈 위에 밝은 기러기 발자국 같다네
눈 위에 우연히 발자국을 남기지만
날아간 기러기 어디로 갔는지 어찌 알겠나?
노승은 이미 죽어 새로운 사리탑 세워지고
무너진 벽에는 예전에 쓴 시가 보이지 않네
지난날의 험준한 길 아직도 기억하는가?
먼 길에 사람 지치고 나귀 절뚝거리며 울어댔자...

이 시는 ‘당송팔대가’의 한 사람인 소동파蘇東坡·1037~1101가 지은, ‘아우인 자유와 함께 과거 길에 지나 갔던 민지의 옛일을 회고하며和子由·池懷舊’라는 제목의 시로서《소동파 시집蘇東坡詩集》권3에 수록되었다.

소동파는 아우인 자유子由·蘇轍와 함께 과거시험을 보러 가던 중에 옛날 진秦나라와 조趙나라가 회맹會盟 했던 하남성의 민지라는 지방을 지나면서 한 절에 머문 적이 있었다. 그때 그 절에 주석하던 봉한奉閑 노스님으로부터 정성껏 대접받은 일이 있었는데 그 뒤 5년 후에 소동파가 다시 이 지역을 지나면서 들르게 되었다.

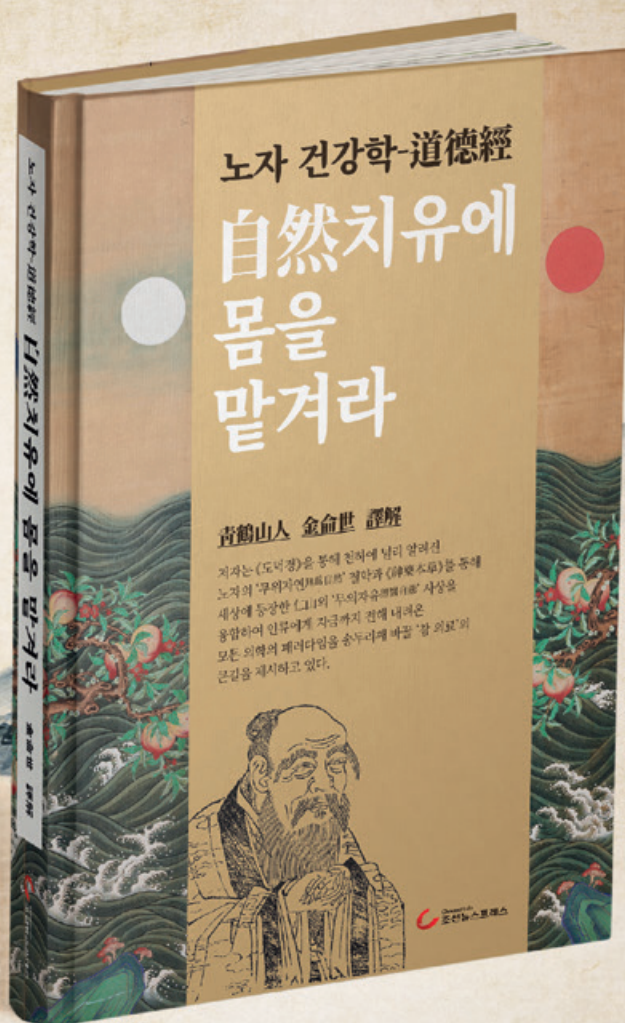
그러나 절은 예전의 절이 아니며 봉한 노스님은 이미 입적하셨고 새로 조성한 그 스님의 사리탑을 보며 인생무상人生無常을 통감痛感하고 지은 시로 알려졌다. 뒷날 이 시는 ‘눈 녹은 진흙땅 위에 남긴 기러기 발자국’이란 뜻의 ‘설니홍조雪泥鴻爪’라는 제목으로 더 널리 알려지기도 하였다.

人生到處知何似 應似飛鴻踏雪泥 泥上偶然留指爪 鴻飛那復計東西
老僧已死成新塔 壞壁無由見舊題 往日崎嶇還記否 路長人困蹇驢嘶

인생도처지하사 응사비홍답설니 니상우연유지조 홍비나부계동서
노승이사성신탕 괴벽무유견구제 왕일기구환기부 노장인곤견려시

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세



老子와 함께, 仁山과 함께 생명의 정상에 오르다

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

인산죽염이 아니라 사서 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 20만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가  **인산家**
INSANGA



대한민국 LOHAS 인증 식품명인(죽염제조) 김윤세

Contents

September 2019 Vol.272



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

발행일 2019년 9월 1일 발행처 insan가
발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집
조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 중로 라-00122 통권 272호
주소 서울시 중로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

- 01 **건강한 삶을 위한 이정표**
눈 위에 남긴 기러기 발자국
- 06 **브리핑**
김윤세 회장, 대구 건강 강연회 성황
- 08 **핫뉴스**
- 인산가 2박 3일 지리산 둘레길 트레킹
- 인산쿵후도장에 올해도 미국 연수생 특훈
- 10 **인산을 닮은 사람-전 뉴스 앵커 신은경 교수**
60 나이? 내 나이가 어때서
즐겁게 인생 후반전 달린다

- 14 **이렇게 드세요 <55>**
라타투이
- 16 **3040생활백서 <18>**
식탁의 가정상비약 '죽염김치'
- 18 **미감사색**
금 한 냥으로 차 한 근을 바꾼다
보이차 한 잔으로 가을을 느낀다

- 22 **인산 회원과의 만남**
힐링캠프에 온 구순의 아버지와 네 딸

- 24 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
사람 살리는 미네랄과 염분
죽염을 먹으면 길이 보인다



- 32 **인산책방**
F. 뱃맨젤리지의 《신비한 물치료 건강법》

- 34 **조용헌의 세상만사**
달빛 쏟아지는 밤엔 무작정 걷자

- 36 **SPECIAL** 참건강을 그대에게, 유황오리를 그대에게
Part1 허전한 몸을 되살리는 유황오리
Part2 유황오리의 5가지 비밀
Part3 유황오리진액의 항암 효과
Part4 유황오리진액에 빠진 회원

- 50 **우성숙 원장의 愛Say**
'마음 건강'을 강조하는 매미의 法門

- 56 **어디가 불편하세요**
'정상안압' '녹내장' 조심하세요

- 58 **건강 안테나**
속 더부룩하고, 먹어도 살이 빠진다고?

- 60 **현장-지리산자연학교 8박 9일 여름캠프**
지리산! 너는 아니?
완벽한 힐링여행을

- 63 **말씀의 재발견 <47>**
약은 집안에 있다

- 64 **신풍류도新風流道 3화-나무꾼과 일곱 선녀의 주酒 토크**
좋은 술 마시니 인생이 아름다워지고

- 68 **김만배의 약초보감 <8> 당귀**
활혈작용活血作用에 항암 효과도

- 70 **인산식객**
죽마고우 환으로 암 후유증 이겨낸 황명구씨

- 78 **지구촌 소금 기행-미국 유타주 그레이트 솔트레이크**
환상적인 일출과 낙조
서울 면적 7배의 소금호수

- 84 **김윤세의 千日醫話-仁道**
나를 살린 그 한마디 "죽염 퍼 먹어!"

- 90 **치유레시피**
죽염이 필요한 시기는 이제부터!

- 92 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <84>**
배운 대로 해라!
배운 대로 하면 큰 손해 없으니!

인산가 2박 3일 지리산 둘레길 트레킹 가을을 만나러 오세요

지리산의 가을 풍경을 손끝으로 느끼며 걷는 여섯 번째 인산가 지리산 둘레길 트레킹이 9월 27일부터 29일까지 2박 3일간 진행된다. 이번 둘레길 트레킹 주요 코스는 지리산 칠선계곡이다.

지리산로터에서 출발하는 이번 트레킹은 첫날인 27일 오후 2시에 오리엔테이션을 갖고 칠선계곡 인근에 있는 서암정사를 둘러본다. 죽염제조장으로 이동해 죽염이 만들어지는 과정을 견학한 뒤 지리산 조망공원에 둘러 웅장한 지리산 전경을 감상하는 시간을 갖는다.

칠선계곡 등 트레킹과 힐링특강

둘째 날에는 지리산 칠선계곡 6.5km 코스를 걷는 트레킹을 진행한다. 왕복 5시간이 소요되는 칠선계곡 코스는 단풍이 들기 시작하는 지리산의 가을 풍경을 제대로 감상할 수 있다. 저녁에는 참가자 모두 함께 식사를 하며 친목과 화합의 시간을 가질 예정이다.

마지막 날은 아침 식사를 마친 후 '건강해지는 별 이야기'라는 주제로 인산의학 힐링특강이 진행된다. 이번 칠선계곡 트레킹 참가 인원은 45명이며 2박 5식에 참가비는 1인 15만 원이다. 7차 트레킹(지리산 천왕봉 등산)은 오는 10월 11~13일이며, 8차 트레킹(지리산 뱀사골 및 노고단)은 11월 1~3일에 갖는다.

한편, 지리산로터는 경남 함양군 마천면 등구마을에 자리한 인산가 숙박시설로 욕실이 딸린 원룸이 본관에 9개실, 별관에 10개실이 있다. 또 야외에 캠핑 사이트가 마련돼 있어 가족 단위로 캠핑을 즐길 수도 있다. 잔디구장과 식당, 강당 등 단체 행사를 진행할 수 있는 시설도 갖추고 있다.  글 한상현 사진 김종연

지리산 둘레길 트레킹 일정

- 기간 9월 27~29일(2박 3일) • 모집인원 선착순 45명
- 참가문의 055) 963-9788(지리산로터)
- 신청접수 1577-9585(인산가 고객센터)



박상희 관장이 미국인 쿵후 연수생들에게 죽염과 죽마고우를 선물한 후 기념촬영을 하고 있다. 왼쪽부터 박상희 관장, 연수생 존 번즈, 폴 케이브스, 크리스 프란체스키, 에메스토 로페즈, 현대무용가 박진영씨.

인산쿵후도장에 올해도 미국 연수생 특훈

죽염 먹고 '쿵후파이팅'

인산 김일훈 선생의 활인구세 정신을 바탕으로 세계에 쿵후를 전수하고 있는 세계쿵푸연맹 인산도장 박상희 관장은 미국에서 쿵후를 배우러 한국에 온 연수생 4명에게 죽염과 죽마고우 등을 선물하며 인산가 홍보에 적극적으로 나섰다.

자비를 들여 한국을 찾은 미국인 연수생들은 지난 7월 12일부터 8월 3일까지 3주간 박 관장으로부터 쿵후를 전수받으며 구슬땀을 흘렸다. 연수기간 동안 이들은 땀으로 빠져나간 염분과 미네랄을 박 관장이 제공한 죽염으로 보충하며 수련했다. 연수생들은 미국 콜로라도주 덴버에서 직접 쿵후도장을 운영하고 있는 현직 사범들로 존 번즈(John Burns·35), 폴 케이브스(Paul Caves·40), 크리스 프란체스키(Chris Franceschi·31), 에메스토 로페즈(Emesto Lopez·39) 등 4명이다. 이 중 폴과 에메스토는 지난해에 이어 올해도 인산도장을 찾아 수련을 했다.

박상희 관장, 자비로 죽염과 죽마고우 선물

인산 김일훈 선생을 만나 속땀으로 불구가 될 뻔한 무릎을 치유받은 후 죽염전도사가 된 인산도장 박상희 관장은 "인산 선생께 받은 은혜를 평생 보답하는 길은 열심히 죽염을 알리는 것"이라며 "연수생 모두 죽염을 먹으며 수련을 해 건강하게 일정을 마칠 수 있었다"고 전했다.

박 관장은 연수를 마치고 집으로 돌아가는 연수생들에게 자비로 9회 죽염과 죽마고우를 구입해 선물하며 인산가 제품의 우수성을 알리기도 했다.

박 관장은 "이번 연수생 중 몇몇은 미국 플로리다주 마이애미시와 애리조나주에 인산도장 간판을 걸고 쿵후도장을 개관할 예정"이라며 "앞으로 직접 미국으로 가 쿵후를 전수하며 '인산'이라는 브랜드를 미국 땅 전역에 알려 인산가 명품 죽염 홍보에 앞장서겠다"고 전했다.  글 한상현 사진 제공 박상희 관장

나이 60? 내 나이가 어때서 인생 후반전이 더 즐겁습니다

전 KBS 9시 뉴스 앵커 신은경이 오랜만에 근황을 전했다. 《내 나이가 나를 안아주었습니다》라는, 아름답게 늙는 법을 주제로 한 에세이를 펴내면서다. 단아하면서도 부드러운 면모가 특별했던 여성 앵커의 레전드 신은경의 건강한 후반생을 만나본다.

글 임연영 여성조선 기자 사진 안규림

평일 오후 서울 익선동에는 사람이 많았다. 좁다란 골목길에는 발 디딜 틈이 없었고, 힙하다고 소문난 카페에는 사람들로 넘쳐났다. 20~30대로 보이는 젊은 사람들, 특유의 생동감 가득한 에너지가 곳곳에서 느껴졌다. 호기심 가득한 두 눈을 반짝거리는 외국인들도 익선동 골목길에 리듬감을 실어주는 좋은 피사체였다.

80년대 풍미한 명 앵커... 2010년에 '하프타임'

카페에 먼저 도착한 신은경 전 아나운서가 세상 신기하다는 표정으로 말한다. 이제 카메라 앞에서 뉴스를 전하는 일과는 거리가 먼 삶을 살고 있지만, 9시 뉴스 앵커 시절의 분명한 목소리와 단아한 표정은 여전하다.

“20대 젊은이들 얘기를 들어보면, 그들도 나이 때문에 고민하더라고요. 가만 보면 서른이 되는 사람이나 일흔이 되는 사람이나 똑같은 것 같아요. 결론은 우리 모두 각자 자신의 나이에 눌러 불안해하고 초조해한다는 거죠.”

그녀가 최근 발간한 에세이집 《내 나이가 나를 안아주었습니다》를 건네며 들려준 얘기다. 어느새 육십 대에 접어든 후반생을 맞이한 사람의 여유와 관조가 담긴 시선이 마음을 편안하게 한다.

에세이집은 장년층을 대상으로 한 신문에 연재한 글을 엮어서 완성했다. 5년 전부터 한 달에 한 번 이 칼럼을 작성했다. 당시만 해도 50대 중반이었던 터라 ‘내 나이에 벌써 이런 글을 써야 하나’라는 생각도 했지만 시간이 지나고 보니 쓰길 잘했다는 생각이 든다고 한다.

“그때만 해도 저널리스트 입장에서 건강과 심리학에 관한 글을 써야겠다는 계획으로 글쓰기를 시작했는데, 처음의 방향과는 달라졌지만 오히려 잘됐다는 생각이 들어요. 글을 쓰면서 나이에 대해 많은 생각을 하게 됐거든요. 덕분에 예순을 조금 다른 마음으로 맞이할 수 있었어요. 긍정적으로요.”

흔히 인생을 전반과 후반이 있는 축구 경기에 비유한다. 축구 경기의 최종 목적은 골을 얻는 것. 무엇보다 후반전의 승부를 얼마나 잘 펼치느냐에 따라 승리를 거머쥔 수 있다. 경기 내내 쉬지 않고 달리기만 한다고 해서 이길 수 있는 건 아니다. 물도 마시고 숨도 돌리며 상대 진영을 무너뜨릴 수 있는 전략을 마련하는 효율적인 ‘하프타임’의 유무가 관건이 되곤 한다.

인생의 하프타임에는 두 가지 중요한 질문을 던져야 한다. 신은경 전 앵커가 꼽은 질문은 ‘나는 누구인가’, 그리고 ‘나의 인생 사명은 무엇인가’이다. 수학적 셈법은 필요 없다. 백세까지 사



니까 오십에, 여든까지 사니까 마흔에 세우는 것이 아니란 얘기가. 언제든지 본인의 사명을 발견하면, 그 순간이 훌륭한 하프타임인 것이다. 그녀는 지난 2010년에 일생일대의 하프타임을 가졌다고 한다. 삶의 목적과 사명을 분명하게 인식하는 시간을 갖자 이후 인생이 확 달라지게 됐다.

‘내 나이가 굉장히 멋지구나’라는 깨달음

“나는 누구인가라는 질문에서 깨달은 것은, 나는 크지도 작지도 않은 꽃병 같은 존재라는 거예요. 국민이 알아주고, 커리어를 위해 유학을 가던 시절은 신이 색깔의 물감을 꺼내서 예쁜 그림을 그린 시간인 것 같아요. 이후 힘들었던 시간은 조각칼로 꽃병에 무늬를 새긴 시간이라는 걸 깨달았어요.”

그림을 그렸을 때는 축복이고 파여나갔을 때는 고난이라고 하지만, 신의 입장에서 보면 그 모든 것이 다르지 않은 하나의 작품 활동이었다는 것이다. 그렇게 나는 누구인가라는 질문을

짚은 다음에 인생의 사명을 떠올리게 됐다. “인생 사명 선언서를 썼어요. 인생 후반전에 무엇을 하면서 살 것인지를 손으로 써봤죠. 그간 제가 달려온 길을 돌아보니 방송과 강연, 집필 활동이 있더군요. 채널을 통해서 사람들에게 뭔가를 전하는 거였어요. 제가 내린 사명의 결론은, 사람들의 삶을 변화시키는 거예요. 내 이름을 세상에 알리는 것이 아닌, 나로 인해서 누군가에게 무엇이든 변화가 일도록 하는 거죠.

이게 스스로에게 붙인 모티ベーション(motivation)이에요. 동기부여를 위해 부채질해 주는 사람.”

그녀가 쓴 글에 멋지게 나이 드는 구체적인 방법이 담긴 것은 아니다. 그러나 나이를 대하는 시선과 태도를 명확하게 짚어준다. ‘인생 후반전도 괜찮구나’가 아니라 ‘내 나이가 굉장히 멋지구나!’라는 시선을 갖게 된다.

“뭐든지 본인만의 방식이 있는 것 같아요. 항상 무언가를 해야 한다는 말에 동의하지만, 그렇다고 귀가 얇아서는 안 돼요. 저는 많이 돌아다니면 피곤해서 못 사는데 ‘나이 들수록 친구

가 많아야 하고 매일 약속을 잡아야 한다’는 말을 지키려 들면, 아마 저는 가장 불행한 삶을 살게 될 거예요. 자기가 제일 좋아하는 것, 편한 것을 본인만의 방식대로 지켜가며 나이가 들면 좋겠다는 생각을 해요.”

남들보다 조금 늦었던 본인의 이야기도 들려줬다. 그는 모든 사람이 전성기라 말하는 20대를 보내고, 서른이 훌쩍 넘어서 영국으로 유학을 다녀왔다. 결혼식을 올린 건 서른여덟, 마

흔이 지나서 아이를 낳고 힘겨운 육아와 가정 생활을 해내야 했다.

“당시에는 남보다 늦었지만 제 나름대로 인생의 페이스가 있었어요. 지금도 그게 너무나 감사해요. 제 나이가 굉장히 멋지다는 생각을 합니다.”

이번 책을 내게 된 데는 남편 박성범 전 의원의 권유가 있었다. 어느 날 신문에 기고한 칼럼을 읽더니, “책을 내보지?”라며 은근한 종용을

“뭐든지 본인만의 방식이 있는 것 같아요. 항상 무언가를 해야 한다는 말에 동의하지만, 그렇다고 귀가 얇아서는 안 돼요. ‘나이 들수록 친구가 많아야 하고 매일 약속을 잡아야 한다’는 말을 지키려 들면, 아마 저는 가장 불행한 삶을 살게 될 거예요. 자기가 제일 좋아하는 것, 편한 것을 본인만의 방식대로 지켜가며 나이가 들면 좋겠다는 생각을 해요”



1983년 전국을 뜨겁게 달군 이산가족 찾기 방송의 한 장면. 김동건 아나운서가 함께 진행을 하고 있다. 데뷔 3년 차의 신인이었지만 돌발 상황이 많은 생방송을 안정감 있게 진행하며 많은 찬사를 받았다.



2008년 3월, 서울 중구 국회의원 선거에 출마하며 약수시장 유권자들을 만나고 있는 장면. 힘겨운 정치 입문은 낙선의 고배로 이어지며 그녀를 참담하게 했지만 그 무렵의 인내와 도전은 이후 삶에 대한 이해의 폭을 넓히는 소중한 자산이 됐다.

했다.

“이상한 각도의 칭찬이에요.(웃음) ‘이런 글로 누가 책을 내겠냐고 했더니, 잔잔한 감동이 있을 것 같다며 용기를 주었어요. 그 말을 듣고 원고를 한번 정리해 보니, 여러 가지 이야기가 있었어요. 남편의 권유 덕분에 나온 책이죠.”

최고의 칭찬이 “신은경 괜찮은 사람이야”일 정도로 표현이 많지 않은 남편이지만, 아내의 행보에 뒤에서 조용히 박수를 쳐준다. 정치인으로서 근황을 물으니, 현역에서 물러난 의원들 모임인 헌정회에서 활동을 하는 게 전부라고 한다. 요즘은 북한 폐결핵 환자들을 돕는 일에 큰 보람을 느끼고 있다.

동기를 부여하고 변화를 만드는 사람으로

지역구였던 중구 신당동에 살던 부부는 2년 전 경희궁이 가까운 광화문으로 이사를 했다. 정치에서 한 걸음 떨어진 요즘은 집 근처 영화관에서 보내는 시간이 많다. 길만 건너면 좋아하는 영화관이 있어서 여유롭게 극장에서의데이트를 즐기곤 한다. 예일대에 다니고 있는 딸은 방학 때만 잠깐씩 집을 찾는다.

“돌이켜보면 남편을 내조하면서 정계에 입문

하던 무렵이 가장 많은 갈등과 시련을 느끼던 때였어요. 그럼에도 지금 생각해 보면 그 시절 덕분에 성장했다는 결론을 내리게 되죠. 그 무렵의 바쁘고 정황없던 생활 덕분에인지 지금은 오롯이 내 시간을 갖는 게 너무나 소중한데요. 남편의 정치 생활에 뒷받침이 돼야 할 때는 내 시간, 내 존재란 건 있을 수 없었어요. 집에 아이가 아파도, 새 학교에 입학할 때도 갈 수가 없었죠. 그때를 생각하면 마음이 아프지만, 저에게 주어진 모든 경험과 시간에 감사할 따름입니다. 그 과정들 덕분에 이해의 폭이 넓어졌으니까요.”

그녀는 현재 차의과대학교 의료홍보미디어학과 교수로 재직 중이다. 의학 저널리즘을 가르친다. 강단에 선 것은 2013년부터, 2년 동안 한국청소년활동진흥원에서 근무했다. 인생 후반전에 대한 깊은 사유 덕분에 목표가 명확한 사람이 됐다.

“바람이 있다면 좀 더 건강하고 싶어요. 튼튼한 체질이 아니기 때문에 조심조심 살고 있어요. 본격적으로 강연도 다닐 계획이에요. 직장인들을 위한 동기부여 강의도 할 예정이고요. 제 인생 사명 선언서에 적은 대로 동기를 부여하고 변화를 만드는 사람이 되어야죠.”

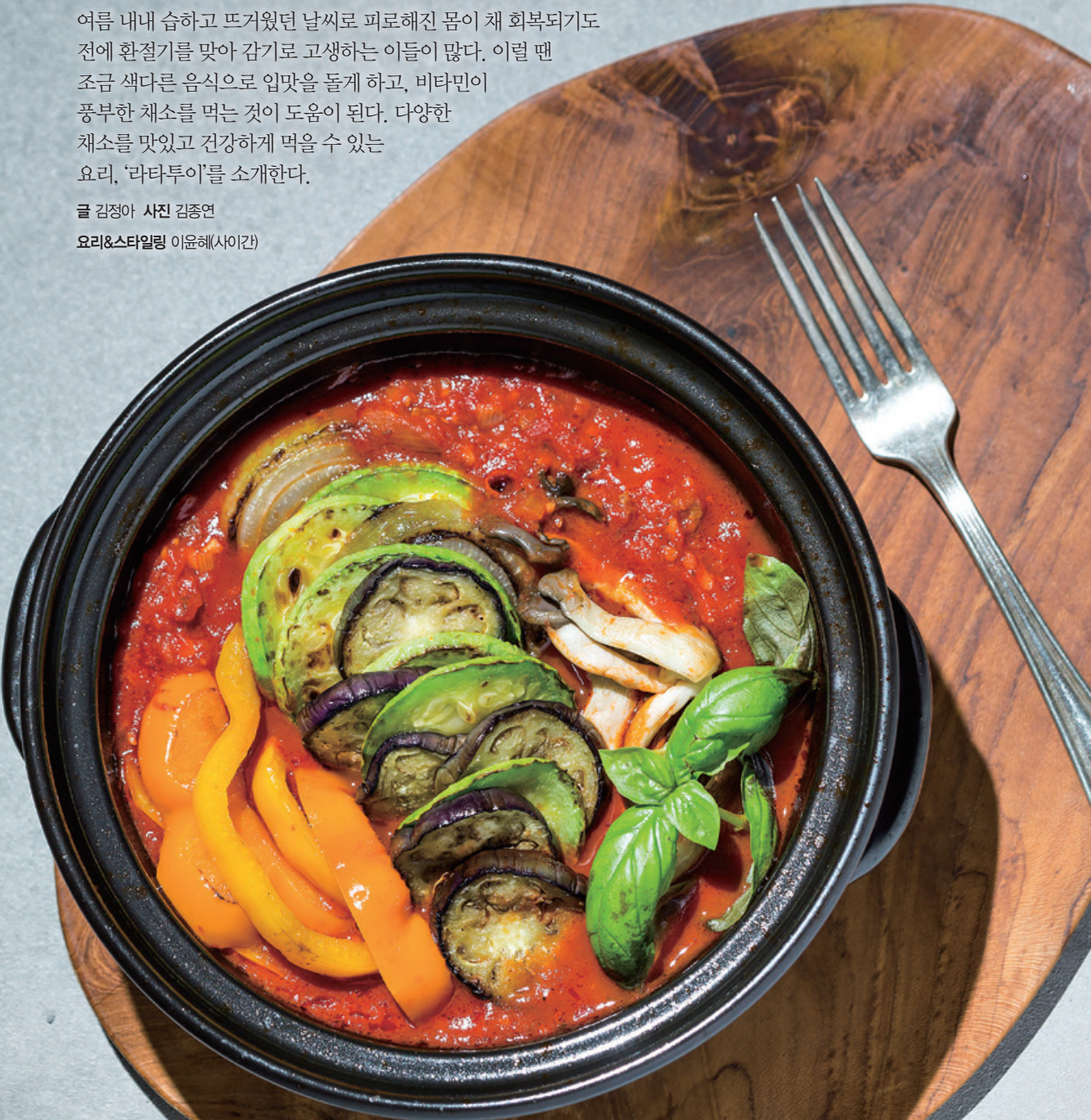
인산가 푸드 건강 레시피 - 라타투이

섬유질 풍부한 채소와 올리브 면역력 높이고, 피로감 낮추고

여름 내내 습하고 뜨거웠던 날씨로 피로해진 몸이 채 회복되기도 전에 환절기를 맞아 감기로 고생하는 이들이 많다. 이럴 땐 조금 색다른 음식으로 입맛을 돌게 하고, 비타민이 풍부한 채소를 먹는 것이 도움이 된다. 다양한 채소를 맛있고 건강하게 먹을 수 있는 요리, '라타투이'를 소개한다.

글 김정아 사진 김종연

요리&스타일링 이윤혜(사이간)



'라타투이(Ratatouille)'는 프랑스의 프로방스 지방에서 즐겨 먹는 전통적인 스투로, 가지, 토마토, 피망, 양파, 호박 등 여러 가지 채소를 올리브유로 볶아서 만드는 음식이다. 낯선 이름 탓에 어렵게 느껴질 수도 있지만, 조리법도 매우 간단하고 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.

가지·호박·버섯 등 '냉장고 파먹기'에 딱 맞는 음식

라타투이는 흔히 말하는 '냉장고 파먹기'에 딱 맞는 음식이다. 특정한 재료가 따로 있지 않다. 냉장고에 남아 있는 채소를 활용하면 된다. 가지, 호박, 양파, 파프리카, 버섯 등은 평소 좋아하는 재료를 넣으면 된다. 주재료가 되는 채소들은 대부분 식이섬유와 수분, 비타민이 풍부해 몸속 노폐물과 독소를 배출시켜 주고, 혈액순환을 원활하게 해 고혈압이나 동맥경화 등 성인병 예방에도 좋다. 또한 칼로리가 적고 쉽게 포만감을 느낄 수 있어 다이어트에도 안성맞춤이다. 단백질 섭취가 필요하다면 다진 고기나 닭가슴살 등을 다져 함께 끓여도 된다.

채소의 식감을 느끼고 싶다면, 토마토 소스를 깔고 그 위에 얇게 썬 채소를 올려 오븐에 굽는다. 오븐이 없다면 채소만 팬에 따로 굽고, 다시 소스와 끓이면 된다. 이때 음식의 온도를 유지시켜 주는 뚝배기나 인산가 세라믹 용기를 활용하면 더 맛있게 즐길 수 있다.

아이와 함께 먹을 때는 치즈를 뿌리거나 채소를 잘게 다져 빵 위에 올려주면 다양한 채소를 맛있게 먹을 수 있고, 한 끼 식사로도 충분하다.

라타투이

재료

애호박, 가지, 양파, 파프리카 반개씩, 느타리버섯 반줌, 바질, 올리브오일 적당량, 토마토소스 2컵

만들기

- 1 애호박, 가지, 양파, 파프리카는 모두 도톰하게 썰고 느타리버섯은 대충 찢는다.
- 2 달군 팬에 올리브오일을 두르고 손질한 채소를 모두 굽는다.
- 3 뚝배기에 올리브오일을 먼저 두르고 토마토소스를 넣고 중약불로 끓인다.
- 4 소스가 끓으면 채소를 모두 올리고 뚜껑을 덮어 한 김 올린 후 불을 끄고 바질을 올린다. 빵이나 삶은 스파게티를 곁들여도 잘 어울린다.



쉐프의시즈닝으로 볶으면 맛과 향 배가

라타투이는 평범한 채소를 멋스럽게 바꿔주는 요리다. 그렇다고 복잡하거나 어려운 조리법도 아니다. 채소 본연의 맛을 즐기고 싶다면 올리브와 소금으로만 살짝 간을 하면 된다. 맛이 너무 심심하다면 인산가 셰프의시즈닝을 활용해보자. 죽염에 허브, 후추 등 천연 조미료가 첨가돼 있어 채소의 맛을 더욱 풍부하게 해준다.

간편하게 시중에 판매되고 있는 토마토 소스를 활용해도 무방하다. 여기에 인산가의 매운맛 고추장을 살짝 풀어 넣으면 달콤하고 상큼하면서 서도 칼칼한 맛을 동시에 느낄 수 있어 밥과 먹어도 잘 어울린다. 

식탁의 가정상비약 '죽염김치'

미네랄 Up! 풍미 Up! 밥상이 달라집니다

3040세대에게 김치는 부모님이 담가 주거나 사 먹는 음식이다. 중국산 저가 김치의 물량공세로 김치시장이 위축된 요즘, 양보다 질의 시대에 사는 3040세대라면 김치 하나도 현명하게 선택해야 한다. 가족의 건강을 위한 후회 없는 선택. 바로 죽염김치다.

글 한상헌 사진 양수열 스타일링 스토리라인



인산 김일훈 선생은 죽염김치를 가리켜 식탁 위에서 일어나는 '식생활의 혁명'이라고 했다. 가정에서 죽염으로 김치를 담가 먹는 것만으로도 내 가족의 건강을 지키는 일이기 때문이다. 인산 선생은 《신약》에서 “죽염김치는 특별한 인위적 작위를 가하지 않고 자연스러운 식생활 속에서 환자들 자신도 모르는 가운데 병이 호전, 치유됨은 물론 일반인들도 건강을 지키고 질병예방을 이룰 수 있는 신비의 음식물이다 (45쪽)”라고 했다. 이제 식탁 위 식생활 혁명을 누구나 손쉽게 이루게 됐다. 인산가에서 죽염김치를 만날 수 있기 때문이다.

요즘 논란 미세플라스틱 문제도 해결

100% 국내산 재료를 사용해 만드는 인산가 '죽염 포기김치'는 1회 죽염으로 절이고 3회 죽염으로 양념을 한 건강김치다. '죽염 백김치'도 죽염을 넣고 같은 방법으로 담가 자극적인 음식을 먹지 못하는 회복기 환자들에게 좋다. 인산 선생은 “배추를 죽염에 절여 김치를 담그면 신장염, 신장암, 방광염, 방광암 등 각종 신방광병과 간염, 간암, 담낭염, 담낭암 등 각종 간담병 환자들에게 좋다(《신약》 45쪽)”고 했다. 밥을 먹을 때마다 건강해지는 것이다.

죽염김치와 일반김치는 소금의 질과 미네랄 함량에 차이가 있다. 일반김치는 천일염이나 정제된 소금으로 채소를 절이게 되는데 두 소금에는 단점이 있다. 최근 논란이 되는 미세플라스틱의 오염을 제거할 방법이 없다는 것이 천일염의 한계이며 정제된 소금은 순수 염화나트륨(NaCl)으로 김치의 감칠맛을 내는 미네랄이 거의 없다는 것이다. 이에 반해 죽염김치는 구운 소금이라 미세플라스틱 오염 문제가 해소되고 미네랄 함량이 높아 맛에서도 차이가 있다.

인산가 죽염김치를 제조하고 있는 강화섬김



죽염새우젓

김치 담글 때 함께 넣으면 좋아요

서해에서 잡은 새우에 죽염으로 간을 한 인산죽염 새우젓은 김치 담글 때 빠질 수 없는 재료다. 콩나물국이나 계란찜에 넣어도 좋다.

치의 장혜숙 연구원은 “김치 양념을 할 때 재제염이나 천일염을 쓰는 일반김치와 달리 죽염김치는 3회 죽염을 사용해 담그고 있다”며 “김치를 담글 때 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 맛이 달라지기 때문에 소금은 큰 비중을 차지한다”고 강조했다.

김치박사 박건영 교수 “항암·항비만 효과 높아”

발효식품 분야의 세계적 석학인 박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수가 《인산의학》 2016년 9월호에 직접 쓴 칼럼을 보면 죽염, 천일염, 정제염으로 담근 김치를 가지고 인체 유래 암세포에 대한 항암 효과 테스트를 한 결과 죽염으로 담근 김치가 가장 좋다고 했다. 또한 김치의 항비만 효과 측정에서도 죽염김치가 중성지방의 축적이 가장 낮았고, 비만을 억제하는 데 관여하는 아디포넥틴 생성량이 가장 많아 비만 억제 효과도 보였다.

인산가에서 판매되는 죽염김치의 항암 효과 연구 결과가 곧 발표될 것으로 보인다. 그러나 과학적 실험을 통해 도출된 데이터가 아니더라도 이미 우리의 식생활에선 죽염김치로 식생활 혁명이 진행되고 있다. 



금 한 냥으로 차 한 근을 바꾼다

보이차 한 잔으로 가을을 느낀다

중국 윈난^{雲南}을 출생 배경으로 하는 보이차의 역사에 대해 알고 나면 쿤밍^{昆明}과 상그릴라^{Shangri-la}로 날아가 산해진미와 함께 푸른 잔에 담긴 뜨거운 보이차를 마시고픈 욕망이 있다. 아픈 몸을 낫게 하는 약이면서도 생활 속에서 편안하게 마실 수 있는 천연음료, 보이차의 특별하면서도 보편적인 진가를 당신께 전한다.

글 이문천^{산기}가 고문, blog.naver.com/dagamyunnan
사진 셔터스톡

1



2

중국 윈난성이 주산지... 티베트는 차마고도 만들어

보이차의 뿌리를 찾아 거슬러 올라가면 생각지도 못한 의외의 사실과 맞닥뜨리게 된다. 윈난성^{雲南省}의 '보이차'라는 존재가 중국 역사에 등장한 것은 청나라 때의 일이다. 그 이전에는 윈난에서 생산된 '원난차' 정도로 통용됐다.

중국 남서쪽 변경에 위치한 윈난성은 미얀마·베트남과 접경을 이루며 이족과 장족, 포랑족 등의 소수민족이 외부와의 교류 없이 오래도록 지역 공동체를 유지해 온 변경이다. 결국 청나라 이전의 원난차는 그것이 보이차건 아니건 할 것 없이 중국의 중앙무대에 오르지 못한 지방의 특산물로 머물 수밖에 없었다. 봉건시대 그것도 험준한 산악으로 둘러싸인 윈난의 열악한 교통상황만 감안하더라도 충분히 납득이

가는 사실이다.

그러나 윈난과 이웃한 티베트는 높은 산악과 험준한 협곡을 가로지르는 차마고도^{茶馬古道}를 닦으면서까지 윈난의 보이차를 구하는 일에 열과 성을 다했다. 대부분의 지역이 산소가 희박한 평균고도 3,300m 이상의 고산 냉대지역에서 수렵과 목축으로 살아야 하는 티베트 민족에게 따스하고 정갈한 윈난의 차맛은 말뚝을 내주고서라도 확보해야 하는 생존을 위한 산물이 돼버렸다. 추위를 이겨내기 위해 다량의 열량과 지방이 절대적으로 필요했던 이들의 식사는 양고기와 우유가 대부분으로 보이차는 채소와 과실이 빠진 유목민의 불균형한 식단을 정상화하는 데 기능 발휘가 뛰어났다.

신선한 야채를 먹지 못하는 데서 비롯되는 비타민

결핍을 보이차는 완벽하게 무마시켰고 사람들은 윈난에서 나오는 차를 마시는 일을 삶의 양식이자 다반사^{茶飯事}로 여기게 됐다. 멀리 당나라 이전부터 시작해 천여 년이 넘는 시간 동안 티베트 민족이 윈난차를 음용해 왔다는 역사적 사실은 원난차·보이차의 유용성과 잠재력을 시사해 주는 대목이다.

약이면서 음료인 천혜의 차

물론 티베트 원주민들이 윈난뿐만 아니라 쓰촨성^{四川省}을 통해 들어오는 변쇄차^{邊陲茶}(국경지역 등 오지로 유통되는 저렴한 대중차)도 애용했지만 보이차의 지위는 시간이 흐를수록 더 각별해졌다. 그 당시 차가 얼마나 귀하고 효능이 있었는지에 대해 추론을 가능케 하는 역사 기록이 남아 있다.

1 쿤밍과 리장에서 보이차를 마시게 되면 한동안은 커피의 향기와 달콤함을 잊게 된다.

2 보이차의 본고장인 윈난에 가면 깊은 차맛 외에도 중국 서남부 변경의 원색적이고 토속적인 문화를 쉽게 접할 수 있다.



1



2

“금 한 냥으로 차 한 근을 바꾼다(以金一兩, 易茶一斤)”

이 기록은 한편으로 원난차가 귀족과 상위 계급의 승려들이 마시는 귀하고 비싼 차이며, 변쇄차는 서민이 마시는 대중차라는 사회현상을 보여주고 있다.

티베트 원주민들이 유달리 차를 애용해 온 측면에는 오늘날처럼 의학지식이 보급되지 못한 사회환경을 고려해 볼 때 차가 성인병을 예방한다는 논리보다는 마시면 개운하고 속을 가볍게 해 척박한 생활환경에서도 무병장수할 수 있는 건강원인을 터득했기 때문이라고 볼 수 있다.

시간이 흘러 청나라에 이르자 중국을 둘러싼 정치판도가 크게 바뀌기 시작했다. 옹정황제(재위 1722~1735)는 심복 어얼타이 장군을 원난·구이저우 지역의 총독으로 파견해 중앙정부의 직접적인 통치를 시도했다. 어얼타이 총독이 실시한 정책을 역사에서는 ‘개토귀

류改土歸流’라 부르는데, 쉽게 말하자면 지방±의 시스템을 바꾸어 중앙에서 파견한 행정관을 임명한다歸流는 내용이다. 이는 청나라 장군이 무력으로 원난의 산골 오지를 점수한다는 뜻이다.

개토귀류의 후속조치도 이어져서, 1729년에 원난에 보이부普洱府라는 행정관청을 설립하고 그 휘하에 ‘차엽총점茶葉總店’을 개설해 원난차의 구매와 판매를 독점하는 전매제도를 시행하기에 이른다. ‘보이부’와 ‘차엽총점’은 오늘날 행정편제상 윈난성 보이시普洱市에 해당한다.

청나라 때 전매제도 시행… 대중화 가속

이 대목에 이르러 우리는 보이차의 정확한 탄생 배경을 알 수 있게 된다. 여기서 한 가지 중요한 내용을 접할 수 있는데, 바로 원난차는 보이차 이전(명나라)과 이후(청나라)로 나뉜다는 점이다. 이쯤 되면 혹자는 보이차 이전과 이후의 차는 모두 원난차로 결국 양자는 같은 차가 된다고 추론할 수도 있다. 반은 맞고 반은 틀린 말이다. 무슨 뜻이냐 하면, 보이차라는 명칭이 탄생한 배경에는 바로 청나라 정부의 전매제도가 전제되어 있다. 이는 마치 우리나라의 인삼 전매제도가 최고 품질의 인삼만을 선별 구매하고 나머지 품질 규격 미달은 시장의 일반 유통에 내맡기는 점과 유사하다. 같은 보이차라 할지라도 전매제도 시스템 안에서 황제에게 진상되는 고급 보이차와 일반 시장에 유통되는 민간급 보이차(굳이 이름을 붙여 구별하자면 말이다)로 구분된다.

보이차가 명성을 얻게 됨은 바로 이 전매제도의 틀 안에서 갖춰진 고급 보이차의 관리 체계에서 완성된다고 볼 수 있다. 이처럼 보이차의 뿌리를 거슬러 올라가 보면 어떤 보이차가 전통의 맥락을 이어오는 고품질의 차인가를 알 수 있는데, 오늘날 시장에 넘쳐나는 보이차 중에서 어떤 것이 이 맥락에 들어맞는 보이차인지를 알아가는 과정은 차의 맛 이상으로 흥미롭다. 

몸의 독을 빼주는 한약과 다른 없는 유익한 차

보이차가 중국 전역에 정착하게 된 청조의 역사문헌을 살펴보면 보이차의 강점은 차고 넘친다. 아래에서 그중 대표적인 두 가지 사례를 들어본다.

《본초강목습유本草綱目拾遺》

- 1765년 간행
- 명나라 이시진이 쓴 《본초강목》에 등재되지 않은 숨은 약초의 효험을 보강한 책

“보이차(普洱茶)는 맛이 쓰고 성질이 강하며(味苦性烈) 느끼한 기름기와 소, 양고기의 독을 없애준다(解油膩牛羊毒).”

지방을 분해하고 고기 독을 없애준다는 내용으로, 고기 독은 유해한 콜레스테롤을 지칭한다. 오늘날은 누구나 아는 상식이지만 분석적 기법이 없던 당시에 이 사실을 경험의 고증으로 확인했음을 보여준다. 보이차가 체내에 쌓인 지방과 콜레스테롤의 유해성을 해결하고 있음을 명확하게 기술하고 있다.

《전남견문록滇南見聞錄》

- 1782년 간행
- ‘전남’은 원난의 남쪽을 의미한다. ‘남운남 견문록’ 정도로 해석할 수 있다.

“이 차는 능히 소화를 시키고 기를 다스릴 수 있다(基茶能消食理氣).

막히고 고인 것을 없애주고 풍한을 낮게 하므로(去積滯, 散風寒),

가장 유익한 물건이다(最爲有益之物).

달여 마시면 아주 진한데, 다른 차에 비해 그 기능이 월등하다(煎熬飲之, 味極濃厚, 較他茶獨勝).”

보이차의 효능을 전형적인 중의학 관점으로 해석한 내용이다. ‘기를 다스린다’라는 개념은 서양의학에서는 볼 수 없는 내용으로 중의학에서 병을 다스리는 근본 이론이다. 더구나 신진대사를 촉진하고 감기를 물리치니 이만한 차가 또 어디 있겠나. 마지막 구절에는 보이차를 마시는 법과 평가가 이어진다. 우려마시지 않고 약처럼 ‘달여 마시는데, 맛이 아주 진하다’. 흔히 보이차를 마시며 ‘쓰고 뱉다’라는 불평을 하는데 이에 관한 모종의 답이 내포돼 있다. 보이차의 제반 효능을 체험한다면 당연히 다른 차에 비해 뛰어나다는 인정을 할 수 없다는 내용이 담겨 있다.





사람 살리는 미네랄 함유된 소금 죽염을 먹으면 길이 보인다

**Salt With Minerals Will Save You
Eating Bamboo Salt Will Open Up Ways**

인산 선생이 처방한 '죽염 퍼 먹어'에 담긴 의미를 깨달아야 한다. 인류가 진리로 알고 있던 천동설은 1543년 폴란드 천문학자 코페르니쿠스에 의해 지동설로 바뀌었다. 해는 동쪽에서 떠서 서쪽으로 진다. 우리 눈에는 천동설이 진리처럼 보이지만 실제로는 지동설이 진리다. 지금의 의료는 천동설의 의료다. 그래서 그 의료는 잘해야 본전이다. 조금이라도 무리를 하면 비명횡사할 가능성이 높다. 그러나 인산의학은 지동설의 의료이며, 순리와 자연의 의학이다. 이번 호는 지난 7월 12~13일 인산연수원에서 진행된 282차 1박 2일 힐링캠프에서 김윤세 전주대 경영행정대학원 객원교수가 강연한 '자연치유自然治癒에 몸을 맡겨라' 힐링특강 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 이한솔

‘인산(人山)으로 가는 길’은 치유의 길

약 1,000여 년 전 당나라 때 한산(寒山)이라는 전설 같은 인물이 있었다. 어떻게 태어났는지, 언제 죽었는지도 모르는 분이다. 그런데 그의 주옥같은 시 300수가 지금까지 전해지고 있다. 한산의 시는 노자와 장자의 사상과 일맥상통한다. 그런데 노자의 사상은 인산 김일훈 선생의 사상과 거의 같다고 할 수 있다. 그리고 연원을 더 거슬러 올라가면 단군 《천부경》과도 맥을 같이한다. 제가 한산의 시를 좋아하고 애송하는데 그의 시 중 하나를 소개하겠다.

人間寒山道 인문한산도

세상 사람들이 한산으로 가는 길을 묻지만,

寒山路不通 한산로불통

한산으로 가는 길은 열려 있지 않다네.

夏天水未釋 하천빙미釋

여름날에도 얼음이 녹지 아니하고,

‘The Road to Insan’ is the Road to Recovery

About a thousand years ago, a legendary poet named Hanshan lived in the Chinese Tang Dynasty. No one knows when he was born and when he died. But about 300 of his beautiful poems are still being cited today. His poems fall in line with the philosophies of Lao Tzu and Zhuang Zhou. And Lao Tzu's line of thinking is virtually identical with that of Insan Kim Il-hun. And if you go further back in history, you can find connections with Dangun's 《Cheonbugyeong (The Sacred Book of Heaven)》. I love reading Hanshan's poems and I'll recite one here.

人間寒山道

People ask the way to Cold Mountain

寒山路不通

No road passes through to Cold Mountain

日出霧朦朧 일출무몽롱

해가 떠도 안개가 자욱하다네.

似我何由届 사이하유계

나 같은 사람은 어떻게 온 것일까.

與君心不同 여군심부동

그대들과 마음이 다르기 때문이라네.

君心若似我 군심약사아

만약 그대들의 마음이 나와 같아질 수 있다면,

還得到其中 환득도기중

문득 그 속에 이미 들어와 있으리라.

이 시에서 ‘한산寒山으로 가는 길’을 ‘인산仁山으로 가는 길’로 바꾸어 읽으면 맥이 같다는 것을 알 수 있다. 사람들이 인산의학에 따른 병 치유의 길을 묻지만 깨닫지 못하는 자들에겐 길이 열리지 않는다. 여러분이 인산의학에 대해 깨닫게 된다면 암·난치병·괴질이 창궐하는 이 시대에 저와 함께 건강하고 행복하게 생명의 길로 들어와 있을 것이다.

사람들이 잘 이해 못하는 ‘죽염 퍼 먹어’

인산 김일훈 선생의 의학이론은 동서고금東西古今 어디에도 비슷한 사례가 전혀 없는 새로운 이론이다. 아주 독창적이고 독특하다. 그런데 세상 이론과 정반대의 이야기이기 때문에 이를 실천하는 사람이 100명 중 1~2명 있을까 말까다. 그도 그럴 것이 인산 선생의 자녀 4남1녀 중 저를 제외하고 모두 아버지의 의학이론을 제대로 이해하지 못했다. 죽음의 문턱에 가 있던 저에게 쑥뜸을 떠 5번이나 살려주셨기 때문에 저는 아버님이 얼마나 위대한 명의인지 잘 알고 있다. 그래서 제가 직접 신문기자가 돼 인산 의학을 알리려 노력했다. 아버님을 인터뷰하고 그 말씀을 구술받아 책을 낸 것이 《신약》이다.

전 인산 선생의 말씀이 참의료의 진리라는 걸 안다. 말기 암 환자가 인산 선생을 찾아와 “모든 의료기관에서 죽을 거라고 하는데 정말 방법이 없습니까?”라고

夏天冰未釋

In the summer, the ice never melts,

日出霧朦朧

The sun comes out, but the mists preserve their haze.

似我何由届

How did someone like me get there?

與君心不同

It's because my mind is not the same as yours.

君心若似我

If your mind were like mine,

還得到其中

you'd be able to get to the middle of it.

If you replace 'the way to Cold Mountain' to 'the way to Insan,' you will realize how it all makes sense. People ask how they can treat diseases with Insan Medicine, and the path isn't open to the ignorant ones. If you grasp the meaning of Insan Medicine, then you will be able to join me in the middle of the road to a healthy and happy life, in this age of cancer and other terminal diseases.

People Misunderstand the Instruction, 'Gobble Up Bamboo Salt'

Insan Kim Il-hun's medical theory is an entirely original one, the likes of which have never been found anywhere in the world. It's quite ingenious and unique. But because it seems to contradict the common sense, maybe one or two people out of 100 practice it. Of Insan's four sons and one daughter, I was the only one to have any idea of his medical theory. My father brought me back from the brink of death five times with moxa cautery, and so I know what a brilliant doctor he was. I became a journalist to spread the words about Insan Medicine. I interviewed my father and published 《Shin-



하면 그는 “죽염 퍼 먹어”라고 처방했다. 이는 만고불변의 의학적 진리다. 그런데 이를 알아듣지를 못했다. 《성경》의 진리인 사랑을 얘기한 예수의 말씀을 못 알아듣는 것처럼 인산 선생께서 죽음을 앞에 두고 있는 환자에게 던진 ‘죽염 퍼 먹어’라는 처방이 진리인데 세상 사람들은 알아듣지 못했다.

‘죽염 퍼 먹어’에 담긴 의미를 여러분이 깨달아야 한다. 인류가 진리로 알고 있던 천동설의 핵심은 지구를 중심으로 태양과 달과 별이 돌고 있다는 것이다. 그런데 1543년 폴란드 천문학자 코페르니쿠스가 태양을 중심으로 지구와 달과 별이 돌고 있다는 지동설을 세상에 내놓았다. 해는 아침에 동쪽에서 떠서 저녁에 서쪽으로 진다. 우리 눈에는 천동설이 진리처럼 보이지만 실재는 지동설이 진리다. 지금의 의료는 천동설의 의료다. 그래서 그 의료는 잘해야 본전이다. 조금이라도 무리를 해 잘못하기라도 하면 비명횡사를 할 가능성이 높다. 사업도 무리하면 망하지 않나. 뭐든지 무리를 하면 역효과가 난다. 의학도 마찬가지다.

예를 들어보자. 암 덩어리가 몸 안에 있다면 어떻게 치료해야 하나. 현대의학에서 암 치료의 3대 요법은 수술로 제거, 항암제 투여, 방사선 조사다. 이를 마피아식 표현으로 바꿔 말하면 칼로 찢어 죽이고, 독극물 먹여 죽이고, 화염방사기로 태워 죽이는 것이다. 이것이 타당하고 합리적인 치료인지 살펴볼 필요가 있다.

독일 태생의 자연과학자인 안드레아츠 모리츠는 《암은 병이 아니다》라는 책에서 ‘암은 인체의 마지막 생존전략’이라고 했다. 우리 몸이 살기 위한 마지막

yak》from those conversations.

I understand that Insan's words were the truth. When a late-stage cancer patient visited him and asked Insan if he could extend his life, my father said, "Go gobble up bamboo salt." And that is the absolute truth in medicine. But the patient didn't understand. Just as some people don't understand the message of love from Jesus in 《The Bible》, people didn't grasp the meaning of Insan's message on eating bamboo salt, which is the ultimate answer for those staring death in the face.

You have to read the meaning into the message, 'Gobble up bamboo salt.' The central tenet to the geocentric theory, which people had accepted as the truth, was that the sun, the moon and stars were revolving around the Earth. But in 1543, Polish astronomer Nicolaus Copernicus presented his heliocentric theory to the world, arguing that the Earth, the moon and stars were circling around the sun. The sun rises in the east and sets in the west. Our eyes may believe the geocentric theory but in reality, the heliocentric theory is the truth. The contemporary medicine is akin to the geocentric theory. There's nothing to gain in that type of medicine. If something small goes wrong, you may end up dying. If you try to do too much when running a business, it will drive you to bankruptcy. Whatever you do, you shouldn't force the issue. The medicine is no different. Let me give you an example. If you're diagnosed with cancer, how should you get it treated? In the modern medicine, the three most common treatments are surgery, administering of anti-cancer medicine and radiation therapy. If I may use a criminal analogy, this is like stabbing, poisoning and firing flame thrower to kill people. You have to step back and think about if these are the right ways to go.

In his book 《Cancer Is Not a Disease》, German nat-

몸부림이다. 암세포가 뭉쳐서 어디론가 가야 하니 어차피 고장이 나 버릴 수밖에 없는 장기에 눈물을 머금고 모이게 된다. 간이 상한 사람에게는 간암이, 우울증이 있는 사람은 폐암이 온다.

인산의학은 순리와 자연의 의학

또 한 가지 예를 들어보자. 만약에 10명의 자녀가 있는데 그중 1명이 사기 치고 도둑질하며 나쁜 짓만 골라서 한다면 당장 총으로 쏘서 죽여야 하나? 암세포는 하늘에서 푹 떨어진 게 아니다. 내 몸에서 열심히 일하던 정상세포다. 내가 뭔가 잘못해서 기능을 상실해 말을 듣지 않는 것뿐이다. 자식이 사회의 암적 존재라고 해서 죽이려는 부모가 어디 있겠나. 그런데 왜 자신의 정상세포가 암세포로 바뀐 것을 안타까워하거나 슬퍼하지도 않고 죽이려고만 하는가.

인산 선생은 ‘현대의학이 정반대 방향으로 가고 있다’고 했다. 참의료란 병과 싸우는 것이 아니라 나의 자연치유 능력을 정상화시켜서 내 몸 안의 의사가 치유하도록 하는 것이다. 히포크라테스는 ‘우리 몸 안에는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다’고 했다. 그래서 ‘그들이 병을 고치게 도와주는 것이 의사의 역할이다’라고 했다. 그런데 지금은 히포크라테스의 정신은 사라지고 의사가 전지전능한 신이 됐다. 의사가 사람 목숨을 좌지우지한다. 더 이상 방법이 없다고 하면 삶을 포기하고 죽음을 받아들인다. 이는 히포크

ural healing expert Andreas Moritz wrote, "Cancer is the body's final healing mechanism." Our body is only trying to survive. Cancerous cells have to go somewhere, and they end up in organs that are already broken down. Those with damaged liver get liver cancer. If you're depressed, you may get lung cancer.

Insan Medicine Is One of Logic and Nature

I'll give you another example. Let's say you have 10 children, and one of them goes around making trouble, conning people and stealing things. Would you have to shoot that child? Cancerous cells don't just fall from the sky. They used to be perfectly normal cells, working hard inside your body. It's just that you did something wrong so that those cells stopped functioning properly. No parent would ever kill a child just because that child is cancer to the society. So why would you lament that your cells turned cancerous and try to kill them? Insan once said the modern medicine was going in the wrong direction. The true medicine isn't about fighting the disease, but about normalizing your natural ability to heal and allowing the doctor inside you to do the work. Hippocrates once said we're born with 100 doctors inside us and a medical doctor's job is to help those 100 doctors to take care of business. But the spirit of Hippocrates has disappeared, and medical doctors are considered omnipotent. Our lives are at the mercy of these doctors. And when they tell us there's no cure for our condition, then we take that at its face value and accept our fate. This runs counter to what Hippocrates preached. Insan Medicine is the heliocentric theory of the medicine, and the one of logic and nature.

Insan's medical theory is the complete opposite to what the world wants you to believe, mainly on salt. People will tell you to cut down on your salt intake, but Insan

인산 선생은 경험이 많고 지혜가 뛰어나 죽염제조법을 창안했다. 천일염은 한두 번 구워 독성이 완벽하게 처리되지 않는다. 인체 흡수율도 높지 않다. 반드시 섭씨 1,700도 이상의 고온 처리를 해야 한다. 8번을 굽고 9번째 고온용융을 시키면 소금이 녹아서 재결정된다. 분자구조도 바뀌고 소금 속에 있는 독성물질이 날아간다. 인체에 유용한 유황, 칼륨, 칼슘 등 함유량은 2~3배 높아진다

라테스의 정신에 위배되는 것이다. 이와 달리 인산의 학은 지동설의 의료이며, 순리와 자연의 의학이다.

인산 선생의 의학이론은 세상의 주장과 정반대다. 대표적인 것이 소금에 관한 것이다. 세상은 소금 섭취를 줄이라고 하는데 인산 선생은 소금인 죽염을 퍼 먹으라고 했다. 세계보건기구 일일 나트륨 섭취 권장량이 2g이다. 소금 기준으로 5g이다. 그런데 사람은 소금 5g만 먹고 살 수 없다. 음식이 소화도 안 된다. 전 세계 대부분의 의료인이 짜게 먹어서 건강에 해롭다고 하는데 인산 선생은 ‘죽염 퍼 먹어’라고 했다. 도대체 왜 그런 걸까? 미네랄 부족 사태를 해결해 인류를 전멸의 위기에서 구하기 위해서다.

대한민국 천일염에는 80종의 원소가 들어 있다. 천일염을 먹으면 미네랄이 보충되긴 하지만 문제는 천일염 속에 들어 있는 청산가리, 수은, 비상 등 독성물질이다. 또한 천일염 자체는 인체 흡수율이 5%밖에 안 된다고 한다. 나머지 95%는 소변으로 배출된다. 이 문제를 어떻게 해결할 것인가.

인산 선생은 많은 경험과 뛰어난 지혜를 바탕으로 죽염제조법을 창안했다. 천일염은 한두 번 구워서는 독성이 완벽하게 처리되지 않는다. 인체 흡수율도 높지 않다. 반드시 섭씨 1,700도 이상의 고온 처리를 해야 한다. 8번을 굽고 9번째 고온용융을 시키면 소금이 녹아서 재결정된다. 분자구조도 바뀌고 소금 속에 있는 독성물질이 날아간다. 인체에 유용한 유황, 칼

told his patients to gobble up bamboo salt. The World Health Organization recommends less than 2 grams of sodium consumption per day. That's about 5g in salt. But we can't subsist on 5g of salt. It'll be difficult to digest food. Most medical experts around the world will say eating too much salt is bad for your health, but why did Insan tell his patients to eat bamboo salt? That was because he wanted to address the mineral deficiency and save the mankind from extinction.

Korean bay salt contains 80 elements. You can get your minerals by eating bay salt, but it also contains toxic substances such as potassium cyanide, mercury and arsenic acid. And the body is said to absorb only about 5 percent of bay salt, with the remaining 95 percent gets discharged in urine. So how can we address this? Thanks to his experience and wisdom, Insan created his own way of making bamboo salt. Poisons from bay salt won't be removed if you roast it just once or twice, and the absorption rate will remain low. You have to roast them at over 1,700 degrees Celsius. Do it eight times, and have it melt at a high temperature, and the salt will recrystallize. The molecular structure will change, and poisonous substances will be removed. Amounts for key substances such as sulfur, potassium and calcium will double and triple.

If You Want to Enjoy Natural Course of Life to 120

We use up minerals and salt when we exercise. And if the doctors inside us treat our disease, we'll spend minerals and salt at a much faster rate. Think of ammunitions being put to use in wars. Minerals and salt are the same way. When Insan told late-stage cancer patients to gobble up bamboo salt, he really meant that they should replenish their ammunitions. Because it would be diffi-



름, 칼슘 등 함유량은 2~3배 높아진다.

우리는 운동만 해도 미네랄과 염분이 소모된다. 그런데 우리 몸의 의사가 병을 치유하면 미네랄과 염분 소모가 급격히 늘어난다. 전쟁이 터지면 수많은 탄약이 소모되듯 미네랄과 염분도 소모된다. 인산 선생이 말기 암 환자들에게 ‘죽엄 퍼 먹어’라고 처방한 것은 ‘소모된 탄약을 보충하라’는 것이었다. 탄약이 얼마나 소모되었는지, 또 앞으로 얼마나 더 필요할지 알 수 없기 때문에 충분히 보충하라는 의미다. 어리석은 사람은 ‘얼마나 먹으면 될까요’라고 묻는다. 이는 전쟁터에서 ‘총알 몇 발 가지고 가면 될까요?’라고 묻는 열빠진 군인과 같다. 내 몸의 의사 중 하나인 자연살해(NK)세포가 암세포를 폭파시킬 때 폭약으로 쓰는 것이 소금에 함유된 미네랄이다. 사람 살리는 일이 얼마나 급박하면 인산 선생이 ‘죽엄 퍼 먹어’라고 했겠나.

자연수명 120세 천수를 누리려면

인산 선생께서 죽엄으로 통칭되는 60가지 미네랄을 빨리 보충하지 않으면 인류는 전멸의 위기로 갈 수밖에 없다고 했다. 우리나라 국토의 토양미네랄을 조사해 보면 미네랄이 얼마나 부족한지 알 수 있을 것이다. 미국은 이미 1950년대에 이를 조사해 토양 미네랄 불균형의 실태를 알려왔다. 토양미네랄이 부족하면 곡식, 채소, 과일 속 미네랄도 함량미달이 되고 만다. 음식으로는 미네랄 부족의 문제를 해결할 수 없다는 것이다. 이에 인산 선생은 미네랄 부족의 시대에 맞는 새로운 의학이론을 제시한 것이다.

인산의학의 의미와 가치를 알면 참의료를 깨달을 수 있다. 《신약》《신약본초》를 마음을 비우고 3번 이상 읽으면 암·난치병·괴질로 인해 비명非命에 저세상으로 가는 일은 없을 것이다. 120세는 자연수명인 천수다. 하늘이 허락한 수명이다. 순리와 자연에 의해 삶을 영위하되 자연수명인 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 살길 바란다. ㉠



cult to know precisely just how much you've spent and how much more you'll need, he wanted the patients to eat as much as possible. The foolish would ask, 'How much should I eat?' This is no different than a soldier asking his commander in war, 'How many rounds should I take?' When the natural killer cell, one of the doctors in our body, destroys cancerous cells, minerals and salt are used as explosives. When Insan told people to eat copious amounts of bamboo salt, you could tell how urgent the situation must have been.

Insan said the mankind could go extinct if we didn't get our supplements of 60 minerals, all of which are found in bamboo salt. If you studied soils in Korea, you will see how serious the problem of mineral deficiency is in our farms. The United States conducted that research in the 1950s and uncovered the imbalance of soil minerals. When the soil lacks minerals, then grains, vegetables and fruits will also lack them. That means food alone won't solve mineral deficiency. And Insan came up with a new medical theory that could solve that problem with perfection.

If you understand the meaning and value of Insan Medicine, you will see the truth. Read 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》 three times with an open mind, and you won't ever fall victim to cancer or other terminal diseases prematurely. They say the age 120 is a heavenly number. It's how long God will let you live. I hope you will all follow the logical and natural way of life and live a healthy and prosperous life until 120. ㉠

救人性命的矿物质的盐分 常食竹盐, 颐养天年

仁山金一勋先生的医学理论是一套古今中外前所未有的独创特色理论。由于这种理论的阐述听起来似乎有悖于当前人们常闻的理论, 因此每100个人中应该只有一两人会将这一理论付诸于实践。晚期癌症患者拜访仁山先生, 向他请教“所有的医疗机构都说我没救了, 难道真的没有办法了吗?”仁山先生闻此, 便开出“常食竹盐”的处方。其实, 这是一个亘古不变的医学真理, 不过人们却没有领会其中的深意。世人皆知要减少食盐的摄取量, 但仁山老师却建议大家常食竹盐这一类盐分。这到底是为什么呢? 他的出发点在于解决人体内矿物质不足的问题, 将人类从濒临覆没的危机中拯救出来。产自韩国的千日盐中含有80余种元素, 人体可采用这种盐分来补充矿物质。不过, 问题在于这种千日盐中含有毒性物质。好在仁山先生经验丰富, 智慧超群, 建议大家在1700摄氏度以上的条件下对这种盐分进行高温处理。将千日盐放入竹筒中, 用松树木材反复烤制8次, 然后经过第9次高温熔融, 使盐分溶化后再次结晶。如此一来, 盐分的分子结构也发生了变化, 盐中的有毒物质也都消失殆尽了, 对人体有用的硫磺、钾、钙等元素的含量也可提高2~3倍。

我们只要运动, 身体就会消耗矿物质和盐分, 而身体内的医生在治愈疾病时, 矿物质和盐分的消耗量也会急剧增加, 正如一旦战争爆发便会消耗无数弹药一样, 体内的矿物质和盐分也会随之耗尽。仁山先生之所以给晚期癌症患者开出“常食

竹盐”的处方, 便是要其“补充被消耗掉的‘弹药’”。由于人体无法感知“弹药”消耗掉了多少, 也不知道还需要多少“弹药”, 因此, 仁山先生才建议大家要“多多补充”。那些一头雾水的人还会追问这种盐分“要吃多少才行”, 这些人和那些在战场上思考“我到底要带几发子弹去战场啊?”的糊里糊涂的军人如出一辙。作为人体内部医生之一的自然杀伤细胞(NK), 在摧毁癌细胞时所用的“炸药”便是矿物质和盐分。仁山先生提出要“常食竹盐”, 可见救人之事确实迫在眉睫。

仁山先生表示, 如果不尽快补充竹盐中富含的这60种矿物质, 人类将面临全军覆没的危机。其实, 只要调查一下韩国农田土壤中的矿物质含量, 就可以了解矿物质的匮乏成都。早在上世纪50年代, 美国便对此进行过调查, 了解到土壤中矿物质不均衡。如果土壤中矿物质不足, 粮食、蔬菜、水果中的矿物质也会缺乏。也就是说, 体内矿物质的匮乏无法通过食物来进行解决。对此, 仁山先生推出了这个顺应矿物质匮乏时代的全新理论。

只要了解仁山医学的意义和价值, 便能参悟“真医疗”理论。如果大家能凝神静气地仔细研读《神药》《神药本草》3遍以上, 就不会再有因癌症、疑难杂症、怪病而死于非命的悲剧。在自然寿命中, 120岁被称为“天寿”, 意味着遵循上天旨意的寿命。生活都要顺应天理和自然, 希望人人可以享受120岁的天寿, 健康幸福, 颐养天年。 ㉠

F. 뱃맨젤리지의 《신비한 물치료 건강법》

인산의 '죽염 퍼 먹어'처럼 목마를 때만 말고 수시로 마셔라

환자 3,000명을 단지 물만으로 완쾌시킨 세계적인 명의 뱃맨젤리지 박사가 쓴 물 치료법. 내과 의사인 그는 책을 통해 “환자는 아픈 것이 아니라 다만 목마를 뿐이다”라고 주장했다. 물과 소금만으로 암, 비만, 우울증을 극복하고 각종 질병을 예방하는 방법을 소개하고 있다.

글 한상현 그림 서티스톡



목이 마를 때 물을 마신다. 그게 이치이고 순리다. 이를 뒷받침하는 연구결과도 있다. 미국 다트머스 의과대학의 하인즈 발턴 교수는 《생리학회지》에 쓴 논문에서 “목마를 때까지 기다렸다가 물을 마셔야 한다”고 주장했다. 그런데 이 견해에 정면으로 반박한 의사가 있다. 이란 출신 내과 의사 F. 뱃맨젤리지 박사다.

‘물은 갈증 상태에서 마셔야 하는 것이 아니라 수시로 마셔야 한다’는 그의 주장은 기존 상식과 다르다. 세상 대부분의 의료인이 소금 섭취를 줄여야 한다고 하는데 인산 김일훈 선생만 유일하게 ‘죽염 퍼 먹어’를 처방했다. 그런데 결과적으로 인산 선생의 말이 맞는다. 이런 차원에서 보면 뱃맨젤리지 박사의 주장도 눈여겨볼 필요가 있다.

“수분 부족으로 비만, 우울증, 암 불러”

우리 인체는 70%가 물이며, 특히 뇌는 85%가 물로 되어 있다. 생명의 근원인 물의 자연치유력을 세계에 알린 뱃맨젤리지 박사는 “탈수는 목마름 징후가 없어도 생명에 위협적인 정도의 문제를 발생시킨다”며 “현대의학은 이를 질병이라고 규정하고 죽을 때까지 독성 약물을 투여한다”고 했다. 체내 수분 부족이 어떻게 질병을 일으킨다는 건가? 수분이 부족해 농축된 혈액이 혈관 시스템 내부를 계속 순환하게 되면

이것이 곧 재앙이 된다는 것이다. 쉽게 설명하면 걸쭉해진 피는 원활하게 흐르지 않으며, 혈관에 미세한 상처를 내 다양한 심혈관계 질환을 발생시킨다는 것. 이러한 갈증의 실제 증상은 천식, 알레르기, 가슴통증, 대장염, 류머티즘성 관절염, 편두통, 요통 등 다양하다.

뱃맨젤리지 박사가 말하는 체내 수분 부족은 세포의 수분을 말한다. 현대의 대표적 질환인 비만과 우울증, 암의 발생 원인이 바로 세포의 수분 부족에서 야기된다고 한다. 또한 뇌가 제 기능을 발휘하려면 풍족한 물이 있어야 하는데 뇌에 수분이 부족하면 뇌는 이를 에너지 부족으로 인식하게 된다. 배고픔이나 갈증이 이때 느끼는 감각이다. 그런데 뇌 갈증과 공복을 혼동하면 음식을 과하게 섭취할 수 있어 비만이 되기도 한다. 물을 마시면 갈증감과 공복감이 구분이 돼 다이어트에 도움이 된다. 다이어트를 할 때는 음식물 섭취를 줄이고 물을 마셔야 하지만 이때 비타민과 미네랄을 함께 섭취하지 않으면 효과가 없다.

그렇다면 물은 하루에 얼마를 마셔야 할까. 사람은 소변, 호흡, 땀 등으로 자연 소실되는 수분을 보충하기 위해 하루에 1.9ℓ 이상의 물과 적당량의 소금을 먹어야 한다. 이를 적게 먹으면 신장에 부담을 준다. 물이 부족하면 신장은 소변을 농축해 적은 양의 물로 가능

몸이 보내는 탈수 신호 10가지



한 한 많은 화학적 독성 노폐물을 배설하려고 애쓴다. 이때 신장이 고장 날 수 있다.

수분 부족을 손쉽게 알 수 있는 방법이 소변 색깔이다. 옅은 노랑이나 무색의 소변은 충분한 수분과 함께 인체가 알칼리 상태라는 좋은 신호다. 그런데 짙은 노란색이나 옅은색이면 인체가 탈수로 인해 산성화되었음을 의미하며 심장병 발병의 일차적 신호다.

또한 수면 중 빠져나간 수분을 보충하려면 기상과 함께 적어도 물 두 잔을 마셔야 한다. 바로 이때가 하루 중 가장 중요한 물 섭취 시간이다. 비만이나 우울증, 암으로 고생하는 사람은 반드시 물 두 잔을 마셔야 한다.

탈수 해결하기 위해 물과 함께 소금 섭취 강조

음식 속 미네랄 균형이 암 예방에 대단히 중요하며 암 치료에는 훨씬 더 중요하다. 우리 몸에서 혈액이 묽게 유지되어 인체의 모든 틈새와 구석구석까지 도달하려면 순환하는 혈액의 양이 증가해야 하는데 그러기 위해서는 소금이 필요하다. 저자는 “미네랄이 풍부한 천연 염은 인체의 세포 내부를 암 예방과 치료에 필수적인 알칼리 상태로 만드는 데 도움을 준다”고 밝혔다. 또한 탈수로 비롯된 문제를 바로잡으려면 충분한 물과 소금을 섭취하고 규칙적인 운동을 해야 한다고 했다.

과일과 채소, 지방, 풍부한 미네랄 섭취와 함께 기도와 명상도 필요하다고 했다.

저자는 탈수를 해결하기 위해 물과 함께 소금을 섭취할 것을 강조했는데 이 소금의 기능을 보면 놀라지 않을 수 없다. 우울증, 암 예방과 치료는 물론 알츠하이머병 예방에도 소금이 반드시 필요하다고 강조했다. 혈압을 정상으로 유지하는 데 필수적인 요소이면서 천연 수면제가 소금이라고 했다. 저염식이나 무염식은 천식 같은 2차 합병증을 발생시킬 수 있다고 했다.

뱃맨젤리지 박사는 소금이 가치 있는 건 미네랄 때문이라고 했다. 나트륨은 좋은 소금에 함유된 80여 가지 미네랄 가운데 하나일 뿐이다. 이제는 정제하지 않는 천일염이나 독성을 완전히 제거한 죽염을 섭취해야 할 때이다. 60가지 인체 필수 미네랄이 완벽하게 들어 있는 죽염이야말로 뱃맨젤리지 박사가 말하는 소금의 끝판왕이 아닐까. 미네랄 결핍으로 인해 인류가 멸망의 길로 가는 것을 죽염으로 해결한 인산 선생의 혜안이 돋보인다. ●

F. 뱃맨젤리지 F. BATMANGHELIDJ

1931년 이란 출생. 영국 런던대학교 의과대학을 졸업하고 이란의 병원과 의료센터 발전에 핵심적인 역할을 맡았다. 1979년 이란혁명의 정치범이 되어 에빈도소에서 복역하던 중 물의 치유력을 발견했다. 각종 통증으로 신음하는 3,000명의 수감자를 물만으로 완쾌시켰다. 1982년 석방 후 미국으로 가 ‘단순의학재단’을 설립. 물의 치유력을 세계에 알렸다.

태양은 생로병사가 없지만 달에는 있다 달빛 쏟아지는 밤엔 무작정 걷자

선탠Suntan이 있으면 문탠Moontan도 있는 법이다. 요가 수행자들은 보름달이 뜨면 식사량을 줄인다. 달에서 유입되는 에너지가 많아 얼마간의 다이어트를 해야 몸의 균형을 맞출 수 있기 때문이다. 저만치에 가을이 와 있다. 선선한 가을밤을 비추는 달빛을 느끼는 일은 일광욕 이상으로 건강에 도움이 된다.

글 조용헌(동양학자 · 건국대 석좌교수)

그들의 힘은 세다

동양철학의 가장 큰 뼈대는 음양오행陰陽五行이다. 이 걸 가지고 하늘의 뜻인 사주팔자도 설명하고 풍수도 보며 인체의 양생과 질병도 설명한다. 그런데 그 맨 앞 머리에 음陰이 있다. 음양오행이라는 동양철학 열차의 가장 앞에 선 기관차는 ‘음’인 것이다. 왜 음이 기관차를 맡았을까? 가장 앞쪽에 배치했다는 것은 그만큼 비중이 높다는 뜻 아니겠는가.

해는 변화가 없지만 달은 매일 변화가 있다. 죽었다가 다시 살아가는 변화를 보고 고대인들은 재생再生의 의미를 부여했다. 초승달에서 보름달로 변하는 모양을 보고 죽었다 살아가는 환생을 생각했다. 태양은 생로병사가 없지만 달은 생로병사가 있다. 생로병사가 있는 달이 인간의 상상력과 정서에 훨씬 더 친근감을 준다. 달은 인력引力을 지니고 있다. 밀물과 썰물은 달의 영향을 받는다.

해양 문화권에서는 만조와 간조 시간이 중요하다. 바닷물이 들어오고 나가는 ‘물때’를 알아야 한다. 뱃사람들은 태양에는 관심이 없지만 달의 크기에는 민감할 수밖에 없다. 음력으로 매달 초여드렛날(8일)과 스무사흘날(23일)은 ‘조금’이라고 부른다. 한 달 중 썰물이 가장 셀 때다. 이때 개펄이 가장 많이 드러난다. 조금 때는 잡히는 고기도 다르고 채취하는 수산물도

평소와 달라진다. 생계가 바다에 있는 사람들의 노동과 수확 시간은 달이 결정하는 셈이다.

배추는 음陰... 달빛 받는 밤에 잘 자라

농사에도 달이 중요하다. 배추는 음이고 무는 양이다. 배추는 넓은 이파리가 벌어져 있으므로 음으로 보았고, 무는 양으로 보았다. 농부들 이야기에 따르면 배추는 밤에 달빛을 받아야 잘 자라며 무는 양이므로 햇빛을 많이 봐야 쑥쑥 자란다.

달은 바닷물을 끌어당기는 인력이 있다. 인체의 피도 액체이므로 달에 의해 끌어당겨진다. 그래서 초승달이나 반달이나 보름달이나에 따라 인체의 피가 미세하게 영향을 받는다. 기감氣感이 예민한 도사들은 이 에너지의 차이를 몸으로 느낀다. 도교의 수련 이론 가운데 ‘월체납갑설月體納甲說’이라는 게 있다. 달의 크기體에 따라 호흡 수련의 시간대가 조금씩 달라진다는 수행론이다. 초저녁과 달이 중천에 떠오른 자정 무렵은 달에서 오는 에너지가 다르기 때문이다. 풀무질 할 때 아궁이 입구를 조절하는 이치와 같다.

영화 <씨받이>에서 아기를 가지려는 주인공이 밤에 보름달의 정기를 아랫배로 끌어당기기 위해 심호흡을 하는 장면이 나온다. ‘흡월정吸月精’이다. 좋은 자식을 잉태하기 위해 달의 정기를 빨아들이는 양식이



©이신영 - 경주 대원릉 내 황남대총 위로 뜬 보름달

우리 조상들에게 있었다. 아르헨티나 영화 <나자리노 Nazareno>와 <울프Wolf>를 보면 사람이 늑대나 야수로 변하는 장면이 나온다. 하필 보름달이 뜰 때 괴물로 변하곤 한다. 서양 사람들도 달이 뜨면 새로운 에너지가 우리 몸에 영향을 미친다고 느꼈던 것이다. 그러나 동양은 달맞이를 좋게 여기지만 서양은 불길하게 여기는 차이를 보인다.

의미심장한 달의 예언

달이 인체에 미치는 영향은 한자에서도 찾아볼 수 있다. 오장육부五臟六腑가 그것이다. 한자의 臟과 腑에는 하필 월月자가 왼쪽에 붙어 있다. 이때의 월은 그냥 달 월이 아니고 ‘육肉 달 월’이다. 육肉 대신에 월月을 쓴 것이라는 얘기가. 그렇다면 여기에서 드는 의문은 ‘왜 육肉과 월月을 같은 의미로 사용했을까’이다. 왜 ‘肉’자를 ‘月’자로 대체했을까. 달이 사람의 육체에 영향을 미친다는 사실을 고대인들이 감지했기 때문이 아니었을까.

우리나라에는 유명한 여섯 곳의 악토 자가 들어가는 산이 있다. 그중 하나가 충주와 제천에 걸쳐 있는 월악산月岳山이다. 달의 정기가 뭉쳐 있다는 의미의 산이다. 1970년대 중반에 탄허 스님은 ‘월악산 영봉 위에 달이 뜨고, 그 달이 물에 비치면 30년 후에 여자 임금이 등장하고, 그 여자 임금 후반기에 통일이 된다’는 풍수도참風水圖讖을 남긴 바 있다.

1993년에 충주댐의 물이 차면서 월악산 위에 뜬 보름달이 수면 위에 비쳤다. 2013년에 박근혜 대통령의 임기가 시작됐고 임기 말년에 탄핵되었다. 임기 말년에 통일이 된다고 했는데 탄핵은 무엇인가? 탄핵이 통일과 관련 있다는 말인가? 예언은 시간이 지나봐야 알 수 있다. 박근혜 대통령은 임기를 못 채우고 내려갔다. 그 어떤 남자 대통령보다도 한반도 정세에 엄청난 태풍을 몰고 온 상황을 국민이 두 눈으로 지켜봤다. 그러나 탄허 스님의 ‘월악산 예언’대로 통일을 향한 조짐은 이미 일어나고 있다. 다만 그 예언이 언제 실현이 될지 궁금할 뿐이다. ㉠

참건강을 그대에게 유황오리를 그대에게

기후와 환경변화에 따른 공해독의 노출 속에서 우리가 가장 유념해야 할 점은 공기와 음식을 통해 체내에 쌓인 오염물질과 독성을 배출하는 일이다. 이 과업이 선결돼야 건강식의 효능도 신체단련의 효과도 이뤄질 수 있다. 인산의학에서는 몸속에 쌓인 공해독을 없애고 원기를 보충하는 일을 중시하며, 유황오리아말로 이를 위한 최적의 자연물임을 강조해 왔다. 인산 선생은 화기火氣가 강해 어떤 방법으로도 맹독성을 풀 수 없는 유황을 수정수기水精水氣의 오리에게 먹여 타고난 해독력과 치유력을 더 높였다. 인산 선생이 세계 최초로 제시한 유황오리의 효능과 이것을 발전시킨 인산가의 유황오리 복용법을 여러분께 전한다.

글 이일섭 사진 인산가 유황오리농장



엄청난 해독 기능의 오리 선생 불기운 가득한 양기 그 자체

오리의 뇌에는 엄청난 해독 기능이 들어 있다. 염산을 들이 부어도 양젓물을 가득 먹어도 죽는 법이 없다. 더욱이 유황의 독성을 손쉽게 여과할 뿐 아니라 유황의 숨은 강점인 양기陽氣를 머금으며 더욱 강건한 생명체로 거듭나게 된다. 이런 유황오리를 먹는다는 건 피로와 질병을 이길 수 있는 힘을 갖는 것이다.

글 이일섭 사진 인산가 유황오리농장

인산 선생은 '세상만물 중에 제일 짠 것은 풀 중에 민들레(포공영), 짐승 중엔 오리'라고 하셨다. 여기서 '짜다'는 말은 염도가 높아서 실제 짠맛이 나는 것을 의미한다. 오리에 소금 간을 해서 짠맛이 나는 게 아니라 공간 속에 있는 염분이 오리 안에서 합성돼 그 자체로 짠맛이 나며, 그 고기도 짜고 뼈를 고아 국물을 내도 짠맛이 난다. 인산 선생은 소금을 비롯해 스스로 짠맛을 내는 모든 것 속에는 백금 성분白金成分

이 있고, 이것이 염도를 높여 심신을 가볍고 활기치게 한다고 강조하셨다.

유황의 불기운을 삼킨 오리의 생명력

오리는 물의 동물이다. 대부분의 시간을 물 위에서 보내며 한겨울에도 물에 들어가 헤엄을 칠 정도로 물을 좋아한다. 이에 반해 유황은 그 자체가 불기운이다. 불을 품은 대표적인 자연산물이라고 볼 수 있다. 오리는 그 자체로

도 훌륭한 식품이지만 유황이 지닌 보양의 효과를 오리에 합성해 그 효능을 극대화하고 있다. 인산 선생은 일찍이 《신약본초》에서 유황을 '불덩어리'로 지칭했다. 또한 유황은 사람이나 동물이 섭취하면 사망에 이를 수 있는 독극물이지만 오리의 뇌 속에 있는 뛰어난 해독력을 이용해 법제하면 유황이 갖고 있는 탁월한 양기만을 남길 수 있다고 설명했다.

지구의 생명체 중 오리만이 유일하게 독성이 있는 유황을 먹어도 죽지 않는다. 수정수기水精水氣를 품고 있는 오리가 유황의 불기운을 삼키면 생명을 살려내는 효험을 지니게 된다. 유황 오리는 쉽게 말해 불의 힘을 가진 물이라고 보면 된다. 불의 힘찬 기운과 물의 순정성純靜性을 발휘해 심신을 깨끗하고 강건하게 회복시키는 것이다. 유황오리가 우리 몸에 들어오면 체내

의 독이 빠져나가는 것과 동시에 몸의 원기가 회복되어 면역력이 강화되고 몸 스스로 자연치유 되는 오묘한 반응이 일어난다.

유황은 치명적인 독성을 갖고 있지만 그 불기운 안에는 강력한 양기陽氣가 존재한다. 양기는 정력精力을 의미하기도 하는데 오리로 법제한 유황을 먹는 것은 양기를 북돋는 효과가 있다. 한방에서는 몸이 허해 땀이 나는 것을 허한虛汗이라 한다. 그런데 땀을 흘리는 것을 열이 많은 것으로 착각해 오히려 체온을 내리려는 경우가 있다. 열이 많아져가 아니라 반대로 몸에 음기陰氣가 많아서 땀이 날 수도 있다. 불의 기운을 가득 머금고 있는 유황오리는 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다. 특히 혈액을 생성하게 하고 순환을 원활하게 해 체온을 올리는 점은 유황오리의 주요 기능

부기는 없애고 원기는 돋우고

오리 대가리를 삶아 먹으면 수종을 다스리고 소변을 통리한다. 또 오리 뇌를 동상 부위에 바르면 효과가 있다. 오리의 피는 더운 피를 다스리고 금·은·단석·비상의 독을 제독해 몸을 맑게 한다. 특히 중풍 증상을 완화하는 데 효험이 있다. 이 외에도 오리의 혀는 치질의 충을 죽이며 오리의 쓸개를 치핵痔核에 바르면 한결 편안해진다. 특히 눈이 붉어지기 시작할 때 그 즙을 떨어뜨리면 효과를 확인할 수 있다.

《본초강목本草綱目》중에서

유황을 뿌려 키운 마늘처럼 유황을 먹여 키운 오리는 사람의 심신에 커다란 힘을 가져다준다. 유황오리는 여성에게 유독 좋은데 특히 이랫배와 손발이 찬 증상을 해결한다. 이 외에도 산후풍, 류머티스관절염, 좌골신경통, 요통, 늑막염, 결핵, 유방암, 골수염, 골수암 등 염증 질환을 호전시키는 데 도움이 된다.





중 하나다. 체온 상승을 통한 대사활성화와 면역계 유지는 피로와 무기력을 이겨내는 건강 생활의 기반이 된다.

염증과 허한을 보듬는 유익한 염성^{鹽性}

오리는 염증을 제거하고 상처를 다스리는 소염치장^{疏熱治瘡} 효과도 우수하다. 오리는 상처가 나도 잘 낫지 않는데 그 이유는 오리의 염성^{鹽性} 때문이다. 인산 선생은 오리가 염분이 강한 동물이며 그래서 병에 잘 걸리지 않고 다쳐도 낫지 않는다고 하셨다. 오리는 하늘의 28수^宿 중 수성수^水 분야의 칠성 중 하나인 허성^{虛星}의 정^精을 받은 동물이기 때문에 짜다고 설명하셨다.

실제로 오리의 약성과 소금의 약성은 그 원리에서 비슷한 면이 있다. 소금은 부패를 방지하는 천연 방부제다. 염분이 높으면 좀처럼 염증이 생기지 않으며 염증이 생기더라도 금세

낫는다. 이 외에도 오리는 종기와 어혈^{瘀血}을 없앨 뿐만 아니라 피를 만드는 생혈^{生血} 효과와 새살이 돋게 하는 효험을 갖고 있어 대사가 침체되는 장년층의 보양식으로 가장 적합한 식품이다.

오리고기를 구우면 유독 기름이 많이 나온다. 그러나 이것은 염려할 필요가 없다. 오리 기름엔 인체의 필수 지방산인 리놀산과 리놀렌산을 함유하는 불포화지방이 가득하기 때문이다.

건국대 송혁 교수팀의 연구 보고서인 ‘오리고기의 우수 성분 분석 및 성인병 위험요인에 미치는 영향’을 살펴보면 오리고기는 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 제거하는 데 효과가 클 뿐만 아니라 심장 기능 회복에 좋은 불포화지방산이 풍부한 것으로 조사됐다. 이는 소고기의 10배, 닭고기의 5배, 돼지고기의 2배가 넘는 수

치다. 고등어보다 더 많은 불포화지방산을 갖고 있는 셈이다.

특히 면역력과 관련된 비타민A가 다른 육류와 비교해 월등히 많아 노화를 비롯한 폐경기 질환의 예방·완화에 좋은 것으로 조사됐다. 한나라 본초학서인 《명의별록^{名醫別錄}》에는 오리기름과 고기의 효험에 대해 이렇게 기록하고 있다. “흰 오리 기름은 기가 약하고 한열^{寒熱}하며 몸이 붓는 수종^{水腫} 등을 다스린다. 또 오리고기는 허를 보하고 객열^{客熱}·합병^{合病}으로 나는 열을 덜어주며 장부^{臟腑}에 이롭고 배뇨^{排尿}를 순조롭게 한다.”

공해독과 추위를 이기게 하는 파워푸드

인산 선생은 유황오리를 약재로 쓸 때 발톱 하나, 쓸개 하나도 버리지 말라고 강조했다. 인산가에서 유황오리진액을 만들 때 털과 동만 제거하고 모두 넣는 이유도 오리의 모든 부위가

효험을 발휘하는 약이기 때문이다. 머리엔 강력한 해독제가 있으며, 살과 뼈에는 유황의 약성이 가득하고 발톱과 주둥이에는 뼈를 만드는 질 좋은 석회질이 들어 있다. 이 외에도 창자는 공해독을 푸는 해독제 역할을 한다. 유황오리를 탕으로 먹을 때도 머리와 내장, 발까지 모두 넣고 삶는 게 좋다. 건강한 사람이 먹게 되면 기력이 더 왕성해지고 면역력이 강화되며 피로가 줄어들어 더욱 왕성한 활동을 하게 된다.

건강하던 질병 탓에 그렇지 못하던 가을이 깊어지기 전에 유황오리로 기운을 보충해 두면 여러모로 좋다. 특히 기본 체력이 약하거나 차가운 날씨의 영향을 많이 받는 편이라면 더 그렇다. 공기마저 마음 놓고 들이마실 수 없는, 각종 공해독이 기승을 부리는 요즘이라면 괴질과 환경 변화로부터 내 몸을 지키기 위한 노력이 더 필요하다. ●

인산가농장의 오리는 유황 외에 또 무얼 먹을까?

인산 선생의 전통적인 유황오리 사육법을 준수하고 있는 인산가농장에서는 보리밥에 유황을 섞은 기본 사료를 먹인다. 또한 직접 재배한 표고버섯과 국내산 멸치를 간 것, 홍화씨, 다슬기, 통으로 넣고 푹 삶은 북어를 추가해 오리밥의 맛과 영양을 더한다. 계절별로 사료에 들어가는 재료가 조금씩 다른데, 겨울부터 초봄까지는 녹차가루와 인삼가루를 사료에 섞는다. 봄부터 가을까지는 농장 인근에 지천인 야생초를 사료에 섞어 먹인다. 이 외에도 유황오리진액을 거르고 남은 14가지 약재를 사료에 넣어 유황오리의 강성을 더하고 있다.





물과 불이 만나 새로운 물질로 공해독 시대 보석 같은 존재

산업의 발전은 인류의 삶을 풍족하게 하지만 심각한 공해의 문제가 발생했다. 자연의 훼손은 물론이고 인류의 건강까지 위협하고 있다. 인산 김일훈 선생은 공해독을 해독하고 몸의 기운을 북돋게 하는 동물이 바로 유향오리라고 했다. 가짜가 판을 치는 요즘 진짜 유향오리가 얼마나 가치 있는 동물인지 5가지 이유를 들어 꼼꼼하게 따져본다.

글 한상현 일러스트 박상훈 참고자료 《신약본초》

Secret 1

오리 속에 풍부한 염분

세상의 의료인들이 소금의 유해성을 강조할 때 인산 선생은 소금의 유용성을 주장했다. 대표적인 것이 천일염 속 유해성분을 고온처리로 해결한 죽염이다. 그리고 공해독을 안전하게 제거한 소금, 오리를 활용할 것을 주장했다. 인산 선생은 “공해물(질)을 제거하고 먹는 소금이 있는데 그것이 오리”라며 “오리는 호흡으로 소금을 앞세우는 것(《신약본초》 후편 60쪽)”이라고 했다. 오리에 있는 염분을 말한 것이다. 그는 “짠(것) 중에 제일 짠 풀은 민들레라고 불리는 포공영(蒲公英)이 있고 짐승 중 제일 짠 것은 오리”라고 했다. 그는 오리 속 염분에 대해 좀 더 자세히 설명했다.

“오리뼈를 고아놓고 먹어봐요, 상당히 짭니다. 공간에 있는 염분, 자연 염분의 합성물이라. ... 그래서 그런 놈의 모든 조직 방법이 우리가 이용가치 있다 이거야(《신약본초》 전편 140쪽).”

염분이 높으니 염증 해소에도 좋을 수밖에 없다. 인산 선생은 유향오리에 몸속 염증을 해결하는 효과가 있다고 했다. 그는 “오리는 해독제이면서 보양제(補養劑)라. 우선 해독을 시키면서 양(陽)을 돋워주는 것으로 양은 거약생신(去惡生新劑)라면서 “오리는 소염제(消炎劑)라, 창瘍(창상)에도 좋고 소염(消炎) 효과도 있다(《신약본초》 전편 244쪽)”고 했다. 유향오리를 마늘과 함께 먹으면 보음(補陰)·보양(補陽)은 물론 거약생신의 효과도 볼 수 있다고 강조했다.

Secret 2

버릴 것 하나 없는 보물

유향오리는 버릴 게 없다. 머리부터 발톱까지 약성이 숨어 있기 때문이다. 인산 선생은 유향오리를 달여 진액을 만들 때 머리, 내장은 물론 발톱까지도 버리지 말라고 했



다. 실제로 인산가에서 유향오리진액을 내릴 때 유향오리의 털과 똥만 제거하고 모두 넣는 이유도 오리 자체가 버릴 게 하나도 없는 식품이라는 인산 선생의 처방에 기초하기 때문이다.

인산 선생은 이를 《신약본초》에 구체적으로 언급했다. 그는 “오리 창자의 똥을 깨끗이 씻고, 쓸개도 버리지 말고. 오리의 발톱에 있는 비밀이 상당히 커요. 오리란 놈이 물에서 살기 위해 발톱에 정신과 힘을 모아. 또 무얼 먹기 위해서 머리에 힘을 모을 적에 그 오리 주둥이에 가. 그 오리 끝, 부리가 아주 묘한 약이 돼요(《신약본초》 전편 183쪽)”라고 했다. 이를 좀 더 쉽게 설명하면 머리의 뇌수에는 강력한 해독제가 있고, 살과 뼈에는 유향이 들어 있어 금단이 되며, 발톱과 주둥이에는 뼈를 만드는 데 필요한 질 좋은 석회질이 들어 있다(《신약본초》 전편 561쪽)는 것이다. 동서고금 어디에서도 유향오리의 성분을 구체적으로 설명하고 이용방법까지 제시한 적이 없다. 그렇기에 인산 선생이 의향으로 불릴 수 있는 것이다.



Secret 3

강력한 해독력 가진 동물

공해로 인해 인류는 병명도 모르는 난치병의 두려움에 떨고 있다. 삶은 풍족해졌지만 그로 인한 질병의 수도 비례하고 있다. 이에 인산 선생은 《신약본초》에서 “생명에 위협을 주고 있는 공해독을 피할 수 있는 방법은 해독하는 것”이라며 “신비한 해독력을 가진 동물이 바로 오리다”라고 밝혔다. 오리의 강력한 해독력의 비밀은 불에 해당하는 화공약독의 불을 끌 수 있는 별정기를 갖고 있기 때문이다.

인산 선생에 따르면 오리는 별자리의 28수 중 불에 해당하는 수성 분야의 여성정을 받아들여 불을 끄는 해독제가 되었다고 한다. 오리는 염산(청강수)이나 수산화나트륨(양잿물) 같은 독극물을 먹어도 고통을 받을지언정 죽지는 않는데 이는 오리 뇌 속에 있는 해독제 때문이라는 것(《신약본초》 전편 68쪽)이 인산 선생의 설명이다.

인산 선생이 공해독·화공약(양약)독의 해독제로 오리를 강조하는 것은 그만한 이유가 있다. 썩음을 뜨지 못하는 어린아이들을 위해서다. 인산 선생은 “화공약독은 피할 수 없기에 이기는 수밖에 없는데 그걸 이기는 법은 뭐냐? (썩)뜸 뜨는 것(《신약본초》 전편 123쪽)”이라며 “젓 먹는 어린 것들은 뜸을 뜰 수 없으니 ‘오리’로 그 어린 생명을 구하는 게 급선무(《신약본초》 전편 171쪽)”라고 했다. 오리의 해독력으로 썩음을 대신해 아이들의 건강을 회복시킬 수 있다는 뜻이다.

Secret 4

먹어서 체온 올리는 천연 연료

체온이 떨어지면 면역력도 낮아진다는 것은 건강 상식이다. 반대로 체온을 올리면 면역력이 올라가기 때문에 의학의 아버지로 불리는 히포크라테스는 체온 올리는 방법을 찾으려 애썼다. 그러나 답을 찾지 못했다. 그런데 인산 선생은 체온을 올리는 다양한 방법을 제시했다. 그중 하나가 유향을 먹인 오리다.

유향오리는 독극물인 유향을 오리에게 먹여 법제



한 것. 인산 선생이 세계 최초로 창안했다. 불로장생不老長生을 꿈꿨던 중국 진나라의 진시황은 유향의 효능을 알고 있었지만 금단금丹을 만들고도 법제에 실패해 결국 수은중독으로 사망했다. 그러나 인산 선생은 오리의 극강 해독력을 이용해 유향 법제에 성공했다. 인산 선생은 “현실(화공약독 시대)을 구하는 데 유향이 꼭 필요하다”며 “유향은 불덩어리인데, 그놈은 천연적인 불로 이뤄진 광석물이라. 유향을 법제해 장생長生술을 얻을 수 있다(《신약본초》 전편 163쪽)”고 했다.

다시 말해 유향은 불덩어리이면서 양기陽氣가 들어 있어 체온을 올리는 연료이지만 이것을 법제하지 않으면 독약일 뿐이고, 이를 오리에게 먹이면 불로장생시키는 묘법妙法이 될 수 있다는 것. 인산 선생은 유향오리아말로 “진짜배기 금단”이라고 했다.

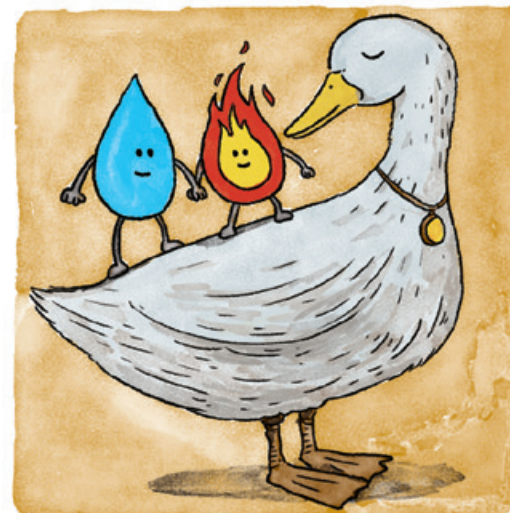
Secret 5

불과 물이 만난 유일한 동물

오리는 물과 뿔 수 없는 동물이다. 물을 만나면 좋아서 어쩔 줄 모른다. 한겨울에도 물 위를 떠다니며 논다. 얼마나 물을 좋아하면 생김새도 물방울 모양을 하고 있다. 타원형의 몸통에 꼬리 쪽이 뾰족하게 위로 올라간 것이 영락없는 물방울이다. 이는 오리의 태생이 물과 관련이 있기 때문이다. 별정기 중 물기운에 해당하는 수성 분야의 여성정을 받아들인 대표적인 물의 동물인 것이다.

그런데 유향은 반대다. 자체가 불덩어리다. 지구의 내핵에서 생성된 불기운을 담고 있는 것이다. 실제로 유향은 용암지대에서 채취한다. 땅속 깊은 곳에서 지표면으로 흘러나오는 뜨거운 유향을 수작업으로 채취하는데 이를 약재로 활용하면 천하에 없는 명약이지만 치명적인 독을 갖고 있다. 유향은 사람이나 동물이나 먹으면 사망에까지 이르는 맹독성 독극물이다. 이처럼 유향오리는 물과 불이라는 극과 극의 만남인 것이다.

인산 선생은 왜 물과 불이라는 극단적인 물질을 합성했을까. 유향오리는 물이 불을 끄는 상극의 물질이 아니라 불의 힘을 지닌 물이라는 새로운 물질이 되기 때문이다. 물의 동물 오리가 유향의 불을 만난 것은 서로 남남인 남녀가 만나 부부가 되어 백년해로百年偕老하는 것과 같다. ㉮





일반오리에 비해 미네랄 풍부 암세포 생육억제 효과도 높아

유향오리를 먹고 건강을 회복한 사례는 많다. 체험을 통해 효과는 입증됐지만 좀 더 객관적으로 유향오리의 유용성을 살펴볼 필요가 있다. 이에 관련 학계 연구원들이 과학적 연구를 통해 유향오리의 항암 및 항염증 효과를 검증한 논문을 살펴보았다.

글 한상현 사진 셔터스톡 자료 인산생명과학연구소

유향오리는 일반오리보다 지방 함량과 콜레스테롤은 낮고 다중불포화지방산은 많다. 또한 나트륨(Na), 마그네슘(Mg), 인(P), 황(S), 칼슘(Ca), 게르마늄(Ge), 철(Fe) 등 미네랄이 풍부하게 들어 있어 영양학적으로 우수한 것으로 알려져 있다. 유향오리는 생리적 효과뿐만 아니라 암 예방 효과도 있다고 알려져 있으나 이를 검증하기 위한 체계적인 과학적 실험이나 근거가 될 연구 데이터는 많지 않다.

121℃에서 18시간 동안 고아 진액 낸 후 실험

유향오리진액이 암세포에 대한 생육억제 효과가 있다는 것은 체험 사례를 통해 익히 알려졌다. 그런데 유향오리의 항암 효과를 과학적인 실험으로도 확인, 건국대학교 대학원 석사 논문으로 발표됐다. 건국대학교 축산공학과 최귀현 연구원이 발표한 '유향오리 추출물의 각종 종양세포에 대한 생육억제 효과에 관한 연구' 논문에 따르면 유향오리진액은 항암 효과가 있는 것으로 나타났다.

이 실험은 국내 농가에서 한약재와 유향을 먹인 오리

일반오리를 구입해 121℃에서 18시간 동안 고아 진액을 낸 후 이 추출물로 실험을 진행했다. 그 결과 10mg/mL의 농도에서 유향오리 추출물이 일반오리 추출물보다 암(종양)세포 생육억제 효과가 거의 모든 실험군에서 더 높게 나타났다. 이는 유향오리진액에 암세포가 더 이상 자라지 못하게 하는 억제 효과가 있다는 것이 과학적 연구를 통해 입증된 것이다. 뿐만 아니라 세포독성 실험에서도 세포의 생육을 억제하는 효과가 낮은 것으로 나타나 독성이 강하지 않다는 것이 검증됐다. 남녀노소 누구나 부담 없이 먹을 수 있다는 것이 확인된 것이다.

또한 부산대학교 식품영양학과 연구진이 먹어서 몸의 염증을 억제하는 유향오리진액의 효능을 실험을 통해 입증했다. 나이가 들면 인체 면역체계의 균형이 무너지면서 몸에 염증이 생긴다. 염증수치가 높아진 상태가 오래 지속될 때 면역체는 이상 반응을 일으켜 우리 몸을 공격하게 된다. 염증 치료가 아닌 건강한 세포까지 공격해 각종 생활습관병에 걸리게 되는 것이다. 여러 질병에 공통으로 작용하는 염증을 억제하는 것은 다른 병이나 증상을 예방하고 치료하는 데 도움이 된다.

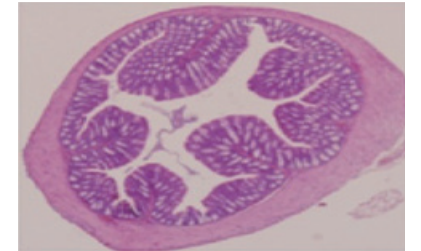
부산대 실험에선 대장염 억제 효과 밝혀내

2013년 《한국식품영양과학회지》에 발표한 부산대학교 연구진의 논문에 따르면 유향오리, 일반오리, 닭의 진액을 추출해 대장염이 있는 실험쥐에게 먹인 후 대장염 염증에 대한 억제 효과가 있는지 알아본 결과 유향오리진액을 먹인 쥐에서 대장염 증상의 개선 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 실험을 통해 일반오리와 닭 추출물보다 유향오리 추출물이 더 높은 염증 억제 효과와 장벽 보호 효과가 있다는 것을 밝혀냈다. 이외에도 유향오리 추출물 저농도군이 고농도군보다 대장염 억제 효과가 더 높다는 결과를 얻었다.

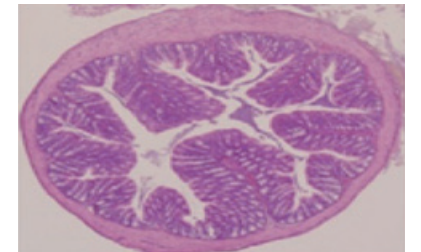
이 실험에 사용된 진액의 종류는 유향오리 추출물 고농도군과 저농도군, 일반오리 추출물, 닭 추출물 등 4가지. 이 중에서 유향오리 추출물 저농도군을 먹인 쥐의 대장 조직이 정상 쥐의 대장과 가장 비슷해졌다. 고무적인 것은 실험에 사용된 유향오리 추출물 저농도군은 현재 인간에게

유향오리진액의 항염증 효과 실험

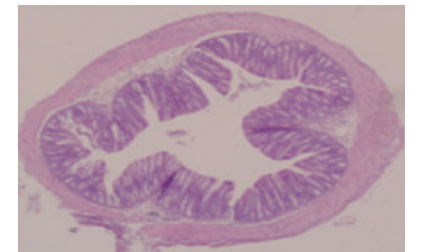
1. 정상 쥐의 대장조직



2. 유향오리 추출물 먹인 쥐의 대장조직



3. 일반오리 추출물 먹인 쥐의 대장조직



대장염이 있는 쥐에게 유향오리 추출물을 먹였더니 정상 쥐의 대장조직과 비슷해졌다. 그러나 일반오리 추출물을 먹인 쥐의 대장조직에는 염증이 남아 있다.

자료 : 한국식품영양과학회지(2013)

서 판매되고 있는 유향오리진액과 유사하다는 것.

유향오리진액은 암세포의 생육을 억제, 항암 효과와 함께 몸속 염증을 제거하는 항염증 효과까지 있는 사실이 객관적으로 입증됐다. 앞으로 관련 학계와 민관이 참여해 유향오리에 대한 지속적인 연구가 진행되어 국민 건강 증진에 다양하게 활용되기를 기대해 본다.



5년째 꾸준히 복용하고 있는 울산 권기향씨 “4년 전보다 더 건강해지고 사업도 더 잘되고 있어요”

많은 사람이 아플 땐 건강에 신경을 쓰지만, 회복되는 순간 ‘귀찮다’ ‘비싸다’는 이유로 건강에 소홀하게 된다. 하지만 6년 전 유방암 수술을 받은 후 지난해 완치 판정을 받은 권기향(58)씨는 ‘건강은 건강할 때 꾸준히 지켜야 한다’고 말한다.

글 김정아 사진 인산의학DB



울산에 살고 있는 권기향씨를 처음 만난 것은 2015년 10월이었다. 2013년 유방암 수술을 받고 항암치료를 한 뒤 손을 올리는 것조차 힘들 정도로 기력이 약해졌지만, 1년간 유향오리진액을 먹으며 다시 활력을 찾고 있었을 때였다. 잠시 쉬었던 의류 매장도 다시 오픈하고, 아팠던 경험이 있기에 온 가족이 함께 건강에 더욱 더 신경 쓰고 있었다. 그로부터 4년이라는 시간이 흘렀다. 매우 오랜만에 듣는 권기향씨의 목소리는 그때보다도 더 밝고 힘이 느껴졌다.

온 가족이 환절기엔 유향오리진액 챙겨 먹어

“4년 전보다 더 건강하게 살고 있어요. 매장도 자리를 잡아가고, 단골손님도 많아져서 바빠졌어요. 그래서 더 꾸준히 건강을 챙기고 있어요. 예전처럼 일 년 내내 먹진 않지만, 면역력이 떨어지는 봄가을 환절기 때는 꼭 유향오리진액을 먹고 있어요.”

권기향씨가 아프고 난 뒤 다시 건강해지는 모습을 곁에서 지켜본 가족들 역시 여전히 유향오리진액을 꼬박꼬박 챙겨 먹는다.

“어떤 건강식품이든 꾸준히 먹고, 정성껏 먹는 게 중요한 것 같아요. 조금 먹어보다 큰 변화가 느껴지지 않아 안 먹거나, 먹기는 하지만 ‘뭐가 달라지겠어?’라며 부정적인 마음을 갖는다면 그만큼 효과를 보지 못하겠죠. 저도 전에는 파우치를 끓는 물에 넣어 데운 뒤 먹었는데, 요즘은 탕기에 넣어 직접 끓여서 먹거든요. 더 맛있고 고소한 느낌이 들더라고요.”

직접 몸으로 느끼고 경험했기에 권기향씨는 주변 사람들에게도 적극 인산가를 권한다. 매장에 오는 손님들에게는 천마차를 제공하는데, 한 번 맛본 사람들이 병문안을 가거나 주변 어르신들을 찾아볼 때 종종 찾는다고 한다. 그

럴 때면 또 한 명에게 건강을 알려주고 선물한 것 같아 기분이 좋아진다고.

그녀는 환절기에는 유향오리진액으로 면역력을 지키고, 평소에는 북해정과 죽염으로 건강을 지키고 있다. 북해정은 따뜻한 물에 타서 차처럼 마시고 있는데, 먹고 나면 몸이 따뜻해져서 특히 겨울철에 많이 마시고 있다.

4년째 죽염으로 양치질... 잇몸도 튼튼

죽염은 휴대용으로 매일 한 통씩 먹고 있기도 하지만, 무엇보다 권기향씨가 죽염을 가장 효과적으로 활용하는 방법은 양치질이다.

“젊었을 때부터 잇몸이 안 좋았어요. 나이를 먹으니 점점 더 나빠져서 피가 나기도 하고 치아가 흔들리기도 했어요. 치과에서는 발치를 해야 한다고 했죠. 그 얘기를 듣고 바로 죽염 양치질을 시작했어요. 3번 구운 알칼리 죽염으로 양치질을 하고, 한 움큼씩 집어서 잇몸 마사지도 열심히 했어요. 그렇게 한 지 4년째가 됐는데, 치과에서도 놀랄 정도로 잇몸이 건강해졌어요. 흔들리던 치아도 다시 단단하게 자리를 잡았고, 피가 나거나 아픈 통증도 사라졌어요.”

이후 잇몸으로 고생한다는 사람이 있으면 무조건 죽염 양치질을 권하고 있다. 이 역시 자신이 직접 경험했기 때문에 가능한 것이다.

“제가 잘 알지 못하는 것에 대해서는 말하지 않아요. 특히 건강과 관련해서는 더 그렇죠. 하지만 유향오리진액이나 죽염은 제가 경험자잖아요. 효과도 봤고요. 건강하게 살고 싶지만 방법을 모르는 사람이나 어떤 것을 먹어야 할지 모르는 사람들에게 제가 작은 도움이 되면 좋겠어요. 그게 바로 제가 주변 사람들에게 열심히 인산의학을 설명하는 이유입니다.”

‘마음 건강’을 강조하는 매미의 法門



입추가 지난 뒤로는 산길을 걷다가 길바닥에 벌렁 뒤집혀 있거나 엎드린 채로 죽어가 는 매미들을 종종 보게 된다. 약 6~7년 동안 생존하는 매미의 생애는 다른 짐승이나 곤충들과는 매우 다른 특별한 원가가 있다.

생애 대부분 시간을 애벌레로 칩거하며 마치 면벽참선面壁參禪하는 선방 수좌처럼 살다가 공부가 무르익어 득도得道한 이후에는, 제방諸方을 유력遊歷하며 법문法門하는 선사禪師처럼, 날개 돋쳐 날아오르는 신선羽化登仙처럼, 이 숲에서 저 숲으로, 이 나무 에서 저 나무로 날아다니며 세상을 향해 스스로 터득한 진리를 설하기 시작한다.

“멤…멤…멤…멤이 중요하다네! 멤…멤…멤…멤이 건강해야 몸도 건강하다네! 멤…멤…멤…석가 세존께서도 강조하셨다네. 일체유심조一切唯心造라고! 즉 모든 것은 마음으로부터 비롯된다고…멤, 멤, 멤…”

한철, 요란할 정도로 목소리를 높여 세상을 향해 법문하고는 비로소 땅으로 내려 와 불생불멸不生不滅의 적멸 세계로 들어가는 것이다. 마치 수행과 득도, 교화의 삶을 마무리하고 입적入寂하는 선사의 삶처럼….

그래서 그렇게 한 것일까? 매미를 지칭하는 한자어는 ‘蟬선’이고 참선을 지칭하는 글자는 ‘禪선’으로서 다 같이 ‘單단’이란 글자를 쓴다는 특징을 지니고 있다. ‘진리는 단 순명료한 것임’을 상징적으로 보여주는 글자이고 매미 소리 역시 단순 명료하게 멤! 멤! 멤!이라고 외치면서 마음의 눈을 뜨는 것이 중요하다는 사실을 역설하고 있음을 상징적으로 설명해 주는 글자라 하겠다.

아무튼, 매미의 ‘장렬한 법문’을 되새겨보면서 무슨 일을 하든지 마음을 잘 다스리 지 못하면 제대로 되는 일이 없다는 엄연한 진실을 다시금 생각하게 된다. 어느 날, 불 현듯 자신에게 닥친 병마病魔의 고통을 해결 극복하기 위한 방도方道를 찾아 이리저리 헤매면서도 정작 ‘마음의 건강이 무너지면 육신의 건강을 회복하기 어렵다’는 단순 명 료한 의학적 진리를 외면함으로써 비명횡사를 면하지 못하는 사례가 적지 않은 것이 오늘의 현실이다.

자신의 생사生死가 걸린 질병 문제를 철모르는 사람-철부지는 올바른 해결방도를 찾지 못하고 이치에 맞지 않는 무리한 치료, 자연의 법칙을 거스르는 비 자연의 방식 으로 해결하려고 애쓰다가 비명非命에 생애를 마감하는 불행을 자초하게 된다. 매미 가 소리 높여 외치는 매미 소리를 들으면서 ‘마음의 건강’의 중요성을 되새겨보기를 바란다. 仁山



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

안압이 정상이어도 ‘녹내장’ 위험성은 여전

‘정상안압 녹내장’ 조심하세요

시신경 손상으로 시야가 좁아지다 이내 실명으로 이어지는 녹내장. 이 치명적인 안과 질환의 주된 원인은 ‘높은 안압’에 있다고 알려져 있지만 안압을 낮춘다고 해서 문제가 해결되는 것은 아니다. 정상 범위의 안압임에도 녹내장의 고통을 호소하는 이가 녹내장 전체 환자 중 80%나 되기 때문이다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



녹내장 환자 80%는 정상안압

녹내장은 황반변성, 당뇨병망막병증과 함께 실명(失明)을 가져오는 최악의 안과 질환이다. 환자 수도 매년 늘어 2018년엔 90만 4,458명이 병원을 찾았으며 이는 5년 전에 비해 30% 증가한 수치다. 녹내장 질환은 시신경 이상으로 인해 시력 저하가 나타나는 질환이다. 망막을 통해 받아들인 시각정보를 뇌에 전달하는 시신경에 장애가 생기면서 시야 결손이 나타나게 되는데,

뚜렷한 초기 자각증상이 없는 탓에 치료시기를 놓치면 급기야 시력을 상실하게 된다.

녹내장 발병의 주된 원인은 안압 상승에 있다. 높은 안압에 따른 피로가 시신경 내부의 사상관(시신경을 형성하는 그물 형태의 조직)을 자극하고 변형시켜 중국엔 시신경을 손상시키게 된다. 그러나 최근엔 안압이 정상임에도 시신경 손상이 진행되는 ‘정상안압 녹내장’ 증상이 많아져 진단에 어려움을 더하고 있다.



녹내장은 크게 눈 속에 존재하는 물(방수) 배출경로가 막혀 안압이 오르는 ‘폐쇄각’과 배출경로가 열려 있는 ‘개방각’으로 분류한다. 국내 녹내장 환자의 90%는 개방각 녹내장 환자로, 이 중 약 80%는 안압이 정상 범위(10~21mmHg)임에도 시신경 손상이 거듭되는 정상안압 녹내장으로 분석되고 있다.

정상안압 녹내장은 자각증상이 거의 없어 조기 진단은 사실상 불가능하다. 녹내장 진단을 위해 병원을 찾기보다는 다른 안과증상이 있거나 건강검진을 통해 우연히 발견되는 경우가 대부분이다. 녹내장은 주변부 시야장애에서 실명으로 이어지는 질환으로 이를 정확하게 진단하기 위해서는 상세 시야검사가 필수다. 상세 시야검사는 녹내장의 진단뿐만 아니라 질환의 진행 여부와 경과 관찰에 있어서도 중요하다고 볼 수 있다. 녹내장 질환이 의심된다면 반드시 시신경유두검사, 망막신경섬유층 검사, 상세 안압검사 등을 활용해 진단과 치료를 받는 게 좋다.

술·담배 등 안압 올리는 요인 멀리해야

녹내장이 치명적인 질환인 이유는 말기에 이르기까지 증상을 거의 느끼지 못한다는 것과 한번 손상된 시신경은 회복되지 않는다는 점에 있다. 시신경을 회복시킬 수 있는 방법이 없기

때문에 유일한 예방책은 조기검진을 통한 발견으로 악화를 늦추는 것뿐이다. 따라서 특별한 증상이 없더라도 안압이 높은 경우, 40세 이상이거나 근시가 심한 경우, 고혈압과 당뇨병 등의 만성질환자, 녹내장 가족력이 있는 경우라면 정기적인 검사를 통한 조기진단과 치료가 필요하다. 40세 이후부터는 특별히 눈에 문제가 없다 해도 최소한 1년에 한 번은 안과를 방문해 반드시 녹내장 검사를 받아야 한다.

평소 안압을 상승시킬 수 있는 요소들을 멀리하는 예방책 준수도 필수다. 금연은 가장 절대적이며 머리로 피가 쏠리는 자세(물구나무서기 등)나 복압이 올라가는 운동도 피하는 게 좋다. 또 엎드린 자세는 머리와 목에 압박이 커져 안압이 높아지므로 취하지 않는 게 좋다. 피로를 무마하는 에너지 음료도 안압을 상승시키는 요인이 될 수 있으므로 술과 함께 멀리하는 게 상책이다. 녹내장 치유에 효과가 입증된 음식은 아직 없지만 항산화 물질이 포함된 과일과 채소, 혈액순환을 돕는 음식을 충분히 섭취하는 것은 도움이 된다. ㉮

금연·절주, 선글라스와 죽염수 사용의 생활화!

시간이 흐를수록 침침해지는 시력. 눈의 노화를 막기 위해선 건강 수칙을 지키는 일이 무엇보다 중요하다. 담배는 노안을 앞당기고, 술은 백내장의 위험을 높이



므로 금연과 절주는 눈 건강 제의 원칙에 해당한다. 또 시야가 트인 먼 거리의 풍경을 내다보거나 눈 주위를 가볍게 눌러주는 행동은 눈의 피로를 줄일 수 있어서 유용하다. 이 외에도 선글라스 착용을 통해 자외선에 노출되지 않게 하고 죽염수를 수시로 넣어 눈동자의 오염과 건조를 관리해 주는 게 좋다.



속 더부룩하고, 먹어도 살이 빠진다고?

소화효소 아밀라아제 보충을

분명 잘 먹는데도 유독 살이 안 찌는 사람이 있다. 이들의 공통점은 먹긴 하지만 소화가 잘 안 돼 종종 속이 더부룩하고, 그렇다 보니 갈수록 식욕도 잃게 된다. 특별한 이유 없이 이러한 증상이 계속된다면 체내 소화효소가 부족하지 않은지 의심해 볼 필요가 있다.

글 김정아 사진 셔터스톡

나이가 들수록 소화불량으로 끼니를 거르는 이들이 많다. 노화로 인해 치아가 없거나 부실한 경우가 많아 음식을 제대로 씹지 못하고, 입안의 침 분비량이 감소하기 때문이다. 침의 감소는, 즉 소화효소인 아밀라아제의 부족을 의미한다.

소화효소는 보통 20대 때부터 줄어들어 80대가 되면 40분의 1로 감소한다고 알려져 있다. 그만큼 소화력도 40분의 1로 감소하는 것이다. 소화에 필요한 효소가 감소하게 되면 영양분 흡수 기능이 떨어져 아무리 몸에 좋은 음식을 먹어도 소용없게 된다. 결국 영양분은 체

내 흡수가 되지 않고, 근육은 점점 빠져 팔다리가 가는 마른 체형이 되는 것이다.

탄수화물 소화 높여주는 무 섭취

다른 곳은 모두 말랐는데 배만 볼록 나오면 많은 사람이 밥부터 줄이게 된다. '탄수화물은 살 찐다'는 편견 때문이다. 물론 지나치게 많은 양의 탄수화물은 건강을 해칠 수 있지만, 근육이 감소하는 노인들은 탄수화물 섭취가 필수다. 탄수화물이 부족하면 우리 몸은 에너지를 내기 위해 체내 단백질을 사용하게 되는데, 이로 인해 근육이 감소할 수 있다. 따라서 적당한

탄수화물을 섭취하고 이를 잘 분해해 소화율을 높여 영양분을 흡수하는 것이 중요하다.

노화로 인해 소화효소가 부족할 경우, 무를 섭취하도록 하자. 무는 소화를 돕는 대표적인 식품이다. 무에는 전분을 분해하는 효소인 아밀라아제와 디아스타아제가 많이 들어 있어 밥을 주식으로 하는 한국인에게 소화를 높여주는 효과가 있다. 또한 80% 이상이 수분으로 이루어져 있어 더부룩한 속을 해결해 주고, 근육 감소를 막는 데도 도움이 된다. 무의 디아스타아제는 껍질 부분에 풍부하므로 가능한 한 깨끗이 씻어 껍질째 먹는 것이 좋다.

무가 탄수화물을 분해시키는 효소라면 키위는 단백질을 분해시키는 소화효소다. 키위에는 액티니딘이 포함되어 있는데, 이 성분은 단백질의 소화 흡수를 높여주는 효능을 가지고 있다. 이 밖에도 전통적으로 천연



소화제라 불린 식혜도 소화효소가 풍부하다. 식혜를 만들 때 필요한 엿기름에는 인베스타제, 디아스타아제, 프로테아제 같은 효소가 함유되어 있어 장운동을 활발히 해주고 소화를 도와준다.

체내 흡수를 높인 식물성 단백질 콩

무나 키위 등 소화효소가 풍부한 식품을 섭취하는 것도 방법이지만, 이미 감소한 기능을 끌어올리기는 쉽지 않다. 특히 노화로 인한 감소는 더욱 그렇다. 이럴 땐 체내 흡수가 잘 되는 단백질을 섭취하는 것이 효과적이다. 흔히 단백질 섭취를 위해 고기를 먹는데, 소화효소가 부족한 노인들에게는 부담이 될 수 있다. 동물성 단백질보다 콜레스테롤이나 지방 함유량이 낮은 식물성 단백질이 좋은데, 대표적인 것이 콩이다.

콩 단백질은 미국 식품의약국(FDA)의 단백질 소화 흡수율(PDCAAS)에 따라 달걀, 우유와 함께 가장 우수한 단백질로 꼽힌다. 특히 발효를 할 경우, 생콩일 때보다 필수 아미노산의 함유량이 평균 10.5배나 높아진다. 또한 소화흡수율도 높아지는데, 단순히 익혀 먹었을 때 소화흡수율은 60%, 발효한 된장은 85%, 청국장 90%까지 높아진다. 따라서 어떤 음식을 먹어도 영양분 흡수가 잘 되지 않는 마른 사람이나 노인에게 발효콩은 건강을 지키는 데 꼭 필요한 식품이다. ④





3 서로 잡아주고 끌어주며 지리산 노고단까지 함께 올라간 참가자들.
4 매일 강의를 통해 인산의학학을 전달했다.
5 캠프 기간 마늘죽염요법을 실천한 참가자들.

지리산! 너는 아니? 완벽한 힐링여행을

여름 성수기의 여행은 어딜 가든 사람은 많고, 길은 꽉 막혀 움직일 수가 없다. 오히려 피로가 쌓여 '역시 집이 최고다'라고 말하며 돌아온다. 하지만 지난 7월 27일부터 8월 4일까지 함양 인산가 연수원에 모인 사람들은 달랐다. 여유롭게 자연을 느끼며 몸과 마음을 재충전한 힐링여행을 즐겼다.

글 김정아 사진 김종연

“집에 있을 땐 너무 더워서 잠도 제대로 못 잤는데, 이곳에서는 창문만 열어도 선선한 바람이 들어와서 첫날부터 잘 잤어요. 음식도 죽염으로 해서 그런지 소화도 잘 되고 부담이 없어 끼니마다 잘 먹고 있죠. 무엇보다 이번 캠프를 통해 죽염에 대해 잘 알게 됐어요. 앞으로 죽염으로 다 바꾸고 건강하게 생활 하려고요.”

대전에서 온 장동석(67)·이준숙(66)씨 부부는 5년 전 참가한 이후 두 번째다. 당시 장동석씨는 회사에서 김윤세 회장의 강연을 우연히 듣게 됐고, 그때부터 죽염을 먹기 시작했다. 하지만 아내 이준숙씨의 생활까지 바꿀 순 없었다. 2박 3일 캠프에도 참가했지만, 죽염을 알기에는 짧은 시간이었다. 이번



1 참가자들은 각자의 체력에 맞게 지리산을 오르며 힐링여행을 즐겼다.
2 5년 만에 다시 지리산자연학교 캠프에 참가한 장동석·이준숙 부부.

캠프도 남편 장동석씨의 권유로 가볍게 여행한다는 기분으로 참가했는데, 이준숙씨는 생각이 많이 바뀌었다. 매일 죽염을 비롯해 인산의학학과 관련된 강의를 들으면서 '건강하게 사는 법'에 대해 고민하고 배울 수 있었다고 말한다.

참가 인원 30명… 먹고, 걷고, 쉬고

이번에 진행된 지리산자연학교 8박 9일 캠프에는 모두 30명이 참가했다. 죽염 등 인산의학이 너무 좋아서 참가한 사람도 있고, 칠순 잔치 대신 캠프를 선택한 사람, 여행을 좋아하는 사람, 병을 앓고 건강에 관심이 많은 사람 등 각자 다른 이유로 캠프에 참가했다.

서울 목동에서 왔다는 김정원(65)씨는 “혈액순환이 잘 안 됐는데 죽염을 먹고 나서부터 좋아졌어요. 그 이후부터 죽염 마니아가 됐죠. 매일 고체 죽염을 수시로 먹고, 주변 사람들에게도 적극 권하고 있어요. 이곳에 와서 죽염을 어떻게 먹어야 하는지, 왜 먹어야 하는지 자세히 알게 돼서 좋아요”라고 말했다.

캠프 기간 동안 죽염 제조장 견학, 상림공원 등 함양 관광지 방문, 지리산 둘레길 및 계곡 트레킹, 강연까지 다양한 프로그램이 진행됐다. 참가자들은 자신이 원하면 참여하고, 쉬고 싶으면 연수원 주변을 산책하면서 시간을 보내기도 했다. 구속받지 않는 진정한 자유를 느끼며 힐링의 시간을 가졌다.

주변 환경 일품… 지리산의 기운 한 몸에

캠프 참가자들은 ‘연수원의 주변 환경이 너무 좋다’며 입을 모았다. 캠프가 진행된 기간은 아침부터 폭염주의보로 가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르던 날씨였다. 하지만 참가자들이 8박 9일 동안 지낸 인산연수원은 해발 530m에 위치해 아침저녁으로 선선한 바람이 불어와 상쾌한 기운이 들었다. 무엇보다 참가자들이 가장 기대했던 것은 캠프 막바지에 진행된 지리산 노고단 등반이었다. 성삼재~노고단 코스는 등반 시간도 짧고, 경사도 완만해 부담 없이 올라갈 수 있었다. 맨발로 노고단 정상까지 올라간 참가자도 있고, 대피소까지만 올라간 이들도 있었다. 참가자들은 각자 자신의 체력에 맞게 오르며 지리산의 기운을 담아갔다.

캠프 기간 동안 죽염과 죽염장으로 만든 음식과 함께 유향 오리진액, 죽마고우환이 제공됐고, 구운 유향발마늘을 제공해 평소 할 수 없었던 인산가 마늘죽염요법을 짧게나마 실천해 볼 수 있었다. 한 참가자는 “끼니때마다 마늘과 죽염을 먹어서인지 캠프 기간 동안 방귀가 계속 나오더라고요. 그만큼 몸속에 노폐물이 많이 쌓여 있다고 생각하니 캠프가 끝난 뒤에도 마늘죽염요법을 실천해 봐야겠어요”라며 인산식 섭생에 대한 강한 의지를 보였다. 이 밖에도 캠프 참가자들은 ‘멋진 자연 속에서 진정한 힐링과 건강에 대해 생각할 수 있는 시간이었다’며 마무리돼 가는 일정 속에서 다음을 기억했다. (이)

“좋은 술 마시니 인생이 아름다워지고
여러분을 보니 사랑이 막 피어오른다”

인사동의 밤은 빨갛게 물들었다

신풍류도에 여성들이 합류했다. 좋은 술과 음악과 시가 있는 풍류도에 남녀가 따로 있겠는가. 폭음과 과음으로 얼룩진 잘못된 음주 문화를 바로잡고, 멋스러운 우리나라 고유의 술 문화로 한 단계 격상시키는 술 문화 업그레이드 프로젝트 신풍류도 新風流道. 이번엔 우리나라 전통문화가 살아 있는 인사동에서 신풍류도 3화 ‘나무꾼과 일곱 선녀의 주酒 토크’를 진행했다.

글 한상헌 사진 양수열



대한민국 전통문화의 중심인 서울 종로 한복판에 풍류객들이 모였다. 이번 모임의 장소는 나름의 의미가 있다. 과거와 현재가 공존하는 전통문화의 거리 인사동이기 때문이다. 과도한 현대의 음주 문화를 시와 노래가 있는 신풍류도로 바꾸기에 최적의 장소다.

세 번째 모임에는 특별한 분들이 초대됐다. 우성숙 인사연수원장이 십수 년 교제한 지인들이자 인산의 학을 실천하는 인사인仁山人들이다. 그리고 모두 여성이다. 약속 시각이 되자 선녀들이 하나둘 자리했다. 도예가이자 방송인인 이금비씨가 제일 먼저 도착했고, 그 뒤를 이어 심명순 서울시립대학교 겸임교수가 들어왔다. 공인중개사인 송민정씨와 사회적기업에서 홍보마케팅을 담당하는 함경숙 팀장도 자리를 잡았다. 여기에 인산가 마케팅본부 박영분 부장과 김창익 인천지점장까지 합류했다. 청일점 김운세 인산가 회장까지 자리에 앉으니 영락없는 ‘일곱 선녀와 나무꾼’ 콘셉트다.

“탁여현 한 병이 나오기까지 135일 걸려” 이제 술은 양의 시대가 아니라 질의 시대

선녀들의 마음을 무장해제시킬 오늘의 주종酒種은 인산가의 프리미엄 농주 탁여현이다. 나무꾼을 자처한 김운세 회장이 일곱 선녀의 술잔에 탁여현을 일일이 따라주었다. 잔을 들자 도예가 이금비씨가 대뜸 “대보지~”라고 외쳤다. 어리둥절해하자 “다들 잔을 맞대 보시라고요”라며 웃었다. 김운세 회장은 “적당한 반주는 하나님도 장려하십니다. ‘적반’을 선창하면 여러분은 ‘하장’을 하시면 돼요”라며 건배를 제안했다. 나무꾼의 “적반~” 소리에 맞춰 선녀들은 “하장~”으로 맞받아쳤다. 모두 남김없이 잔을 비웠다.

선녀들을 초대한 우성숙 원장은 잔을 내려놓으며 환영의 인사를 했다. 우 원장은 “우리나라에는 좋은

술 제대로 만드는 곳이 없다고 생각해 그동안 술을 즐기지 않았는데 인산가에서 만든 탁여현은 그 어떤 것보다 좋은 음료라는 생각이 들었다”며 “선녀들과 좋은 술을 함께 마시게 되어 행복하다”고 말했다. 옆에 앉은 심명순 교수는 “좋은 술 한 잔 마시니 인생이 아름답게 느껴지고 여러분을 보니 사랑이 막 피어오른다”고 했다. 나무꾼 김 회장은 “러시아에선 ‘아직도



당신의 앞에 앉은 분이 아름다워 보이지 않는가? 그것은 그대가 보드카를 덜 마신 것이다’라는 속담이 있다”며 “앞에 앉은 사람도 아름다워 보이고 세상도 아름다워 보이는 것이 좋은 술 효과다”라고 맞받아쳤다. 잔이 두순 배 정도 돌면서 주변인에 대한 경계가 풀렸다.

인산가에서 마케팅을 담당하는 박영분 부장은 “탁여현 한 병이 나오기까지 135일이 걸린다”며 “쌀, 누룩, 물만으로 빚은 탁여현은 앞으로 외국인에게 자랑스럽게 선물하는 명품주로 입소문이 날 것”이라고 했다. 또한 그는 “회장님이 자신의 건강을 위해 만든 술이니 오죽 잘 만들었겠나”라며 “죽염회사는 거짓이 없고 서두름이 없기에 믿고 마실 수 있을 것”이라고 전했다. 이금비씨는 “8년 전 김 회장께서 저에게 진짜 술다운 술을 만들겠다고 약속하셨는데 이제야 그 술을 맛보게 됐다”며 “이 타이밍에서 거국적으로 한 잔 합시다”라며 잔을 들었다.

이어서 김운세 회장이 선녀들에게 신풍류도 모임에 대해 간략하게 설명을 했다. 김 회장은 “우리나라 술 문화가 ‘먹고 죽자’는 분위기가 만연해 격이 낮아졌다. 질이 안 좋은 술을 싸게 먹으면서 말과 행동은 거칠고 천박해지고 있다. 그러나 우리나라는 예부터 풍류도라고 하는 도道가 있었다. 풍류도는 자연과 벗 삼아 술잔을 기울이며 좋은 사람들과 마음의 문을 열고 소통하는 것이다. 그런데 요즘 술이 사건 사고의 중심에 있는 경우가 많다. 김구 선생은 문화가

강한 나라가 되어야 한다고 했다. 우리나라가 선진국 문턱을 넘어서려면 문화강국이 되어야 한다. 이제 술은 양의 시대가 아니라 질의 시대다. 지나치게 많이 마셔 사건 사고 일으키거나 음주운전을 해 윤창호법 위반하지 마시라. 신풍류도가 대한민국의 술 문화를 업그레이드시켜 밝고 건강한 사회가 되는 데 결정적인 기여를 할 것이며 탁여현 같은 좋은 술이 그 역할을 충분히 감당할 것이다"라고 전했다.

술과 거리 있는 여성들도 어르신들도 “술을 마시면 모든 일이 술술 풀려요”

김 회장의 이야기를 테이블 끝에서 조용히 듣고 있던 함경숙씨는 “내 술 철학은 술을 마시면 모든 일이 술술~ 풀린다는 것”이라며 “상대방과의 관계에서 막혀 있던 부분이 술로 인해 풀리고, 일이 안 풀려 골머리를 앓을 때 술 한 잔 하면 풀린다”고 했다. 그러면서 함씨는 “얼마 전 일 때문에 어르신들과 모임을 가졌는데 술을 마시고 싶지 않아 사양했더니 억지로 따라주는데 우리나라 술 문화가 잘못됐구나 싶었다”며 “마시고 싶은 사람이 있다면 마시기 싫은 사람도 있다는 다양성을 인정해야 한다”고 전했다.

심 교수가 거들었다. 그는 “술 문화를 바꿔야 된다는 말에 공감한다”며 “우리나라의 술 문화는 한풀이 문화였다. 평소 민낯에서도 자기감정을 표현할 수 있는데 굳이 술을 마시고 이성이 마비된 채 쏟아낸다”고 말했다. 또 그는 “술은 의사소통을 도와주는 촉매제 역할로 바뀌어야 한다”며 “오늘 이 자리가 신풍류도를 익히고 나누면서 아름다운 술 문화를 계승 발전시킬 수 있는 시발점이 되기를 기대한다”고 전했다. 입술에 갖다 댄 술잔을 내려놓은 이금비씨는 “지금까지는 취하려고 술을 마셨다면 이제는 좋은 사람들과 풍류를 즐기면서 품격 있게 마셔야겠다는 생각이 든다”고 했다. 이에 심 교수가 약간 홍조 띤 얼굴로 “평소에 제 주량이 막걸리 반잔, 맥주는 소주잔으로 1잔이다. 그런데 탁여현을 벌써 4잔이나 마셨다. 일단 알코올



위 나무꾼 김윤세 회장과 선녀들이 탁여현으로 건배를 하고 있다.
아래 신풍류도 3화의 일곱 선녀는 우성숙 인산연수원장의 오랜 지인들이다.

이니까 취하긴 하지만 굉장히 평화롭고, 단순히 기분 좋은 것을 넘어 내 인생이 품격 있어지는 것 같다”고 했다.

조용히 안주발을 세우고 있던 공인중개사 송민정씨가 말을 이어받았다. 송씨는 “밥상머리 교육이 참 중요한 것 같다. 인성보다 지식이 우선시되는 요즘 우리의 전통문화와 예절을 자연스럽게 물려주는 교육의 장소가 밥상머리다. 인산가에는 어르신들이 많이 오시니 회장님께서 강연을 할 때 신풍류도에 대해 제대로 교육을 해주시면 이들이 자녀들에게 올바른 술 문화를 밥상머리에서 자연스럽게 교육할 수 있을 것”이라며 청했다. 김 회장은 “아주 중요한 얘기를 하셨다”면서 “밥상머리에서 어른과 술잔을 제대로 주고 받을 줄 알아야 실수를 하지 않는 것이니 신풍류도를 전하는 통로가 될 수 있겠다”라고 응했다.

분위기가 약간 가라앉자 흥이 넘치는 이금비씨가 프랑스어로 건배사를 하겠다고 나섰다. “자 모두 잔을



일곱 선녀의 건배. 오른쪽부터 함경숙 사회적기업 홍보마케팅팀장, 심명순 서울시립대학교 겸임교수, 이금비 도예가, 우성숙 인산연수원장, 김창익 인산가 인천지점장, 박영보 인산가 마케팅본부 부장, 송민정 공인중개사.

들고 ‘마셔브랑’이라고 해주세요. 그다음엔 ‘드서봉’, 마지막으로 ‘마송’입니다.” 취한 정도에 따라 달라지는 프랑스식 단계별 건배사라는 말에 모두가 한바탕 웃었다.

와인 애호가 외모의 참가자도 막걸리에 홀릭 취해야만 맛이 아니라 풍류 즐기며

술자리가 점점 무르익어가자 김창익 인천지점장이 막밍아웃(막걸리 좋아한다는 사실을 알림)을 했다. 그녀의 외모로 봐서는 와인만 마실 것 같은데 의외로 막걸리 애호가라고 했다. 김 지점장은 “산에 갈 때 막걸리는 꼭 들고 가기 때문에 막걸리 맛을 좀 아는데 탁여현을 만나고서부터 술이라는 것이 취해야만 맛이 아니라 여유롭게 풍류를 즐기면서 다도茶道하듯 음미를 하며 마셔야겠다는 생각이 들었다. 135일 걸려 만든 우리 몸에 해롭지 않은 술 탁여현과 함께 우리나라의 음주 문화의 격이 높아지기를 바란다”고 말했다.

서로의 목소리가 섞이고 일곱 선녀의 취중 수다가

절정에 이를 즈음 이금비씨가 노래를 시작했다. 그러자 누가 먼저랄 것도 없이 한목소리로 따라 불렀다. 마치 동창회에서 교가를 떼창하는 분위기였다. 이와 시작된 가무歌舞, 무대에서 제대로 보여주겠다며 모두 자리를 박차고 일어섰다. 술잔을 들고 무대를 점령한 나무꾼과 일곱 선녀의 모습을 카메라에 담았다. 대한민국이 풍류도를 제대로 즐기는 그날까지 인산가 술 문화 업그레이드 프로젝트 신풍류도는 계속된다. ㉮

신풍류도 新風流道란

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

우리 몸을 ‘당연히 돌아오게’ 해주는 ‘당귀當歸’ 활혈작용活血作用에 항암 효과도

“돌아오길 청할 때는 당귀當歸를 보내고 돌아가기를 거부할 때는 원지遠志로 답했으며 이별할 때는 작약芍藥을 선물하였다.” 《고금주금法》에 기록되어 있는 당귀는 ‘당연히 돌아오게 한다’는 효능으로도 이름값을 한다. 그래서 당귀는 한약재 중 보혈제의 대표적인 생약으로 피의 생성과 피의 흐름을 좋게 해 지치고 병든 몸을 건강하게 회복시킨다.

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장



참당귀

당귀는 참당귀*Angelica gigas* Nakai와 일당귀*Angelica acutiloba* Kitagawa와 중국당귀*Angelica sinensis* Diels가 있다. 우리나라에 자생하고 재배하는 참당귀는 자주색 꽃이 피고 일당귀와 중국당귀는 흰색 꽃이 피는 특징이 있다. 모두 *Angelica*속 식물이지만 종도 다르고 외부 형태와 성분도 다르다. 참당귀는 토당귀, 송김초, 조선당귀라 하고 일당귀는 왜당귀라고도 한다. 중국당귀는 기온이 25℃ 이하의 해발 1,500m 이상에서 생산된다. 우리나라 적응도시험에서 해발 500m 이하는 생존율이 극히 낮고 해발 700m 이상의 지역은 생존은 가능하나 생산성이 낮아 국내 생산은 어려운 것으로 나타났다. 일당귀는 우리나라에서 재배되고 있다. 당귀는 한약재수급조절품목으로 중국당귀는 식품원료로만 수입할 수 있다.

고랭지에서 주로 재배... 혈압강하 작용도

당귀는 개화가 억제되는 서늘한 지역인 고랭지에서 주로 재배한다. 종자를 채취 후 건조된 것은 발아되지 않으므로 흐르는 물에 3일 정도 담근 후 마르지 않게 하여 7일 이내에 파종한다. 직파재배는 3월 중순부터 4월 상순에 비닐을 피복하거나 노지에 파종해 그해 가을에 1년생을 수확한다. 파종 후 2년 차에는 대부분 꽃대가 올라온다. 이식



일당귀

재배는 4월 상순에서 4월 중순 또는 가을에 노지에 파종해 1년간 육묘한 후 다음해 3월 하순에서 4월 중순에 이식하고 그해 가을에 수확한다. 육묘기간이 길면 꽃대 발생이 많아지고 파종 후 3년 차에는 대부분 꽃대가 올라와 약재로 쓸 수 없다. 이식할 때 모를 심는 각도는 45°로 한다. 수확은 정식한 그해 가을 10월 중순부터 11월 상순에 잎이 누렇게 변하면 채취한다. 흙을 털고 잎줄기를 1.5cm 정도 남기고 잘라 세척 후 햇볕에 6~9일 정도 자연 건조시킨 후 뿌리의 형태를 보기 좋게 교정하여 건조기 온도를 60℃ 이하에서 2~3일 동안 훈풍으로 건조시킨다. 건조한 당귀는 사면절단해 약재로 쓴다.

참당귀는 피를 원활히 순환하게 해주는 활혈작용活血作用과 항암 효과, 그리고 혈압강하 작용이 강하고 일당귀와 중국당귀는 보혈작용補血作用이 강하다. 참당귀의 주요 성분은 데쿠르신decursin, 데쿠르신안젤레이트decursin-angelate이고 일당귀와 중국당귀는 카바크롤carvacrol, 리구스틸라이드ligustilide, 안젤리사이드angelicide이다. 이렇게 성분이 다르지만 오래전부터 같은 목적에 상용하고 있다. 최근 자료를 보면 참당귀의 데쿠르신 성분은 뇌 속의 독성물질이라고 알려진 베타 아미로이드가 생성되는 것을 막아주고 감소시키므로 뇌세포를 보호해 치매 예방과 치료에 영향을 주는 것으로 알려졌다. 또한 데쿠르신안젤레이트는 혈관과 혈액을 통한 영양물질을 공급하는 혈관신생 반응과 효소의 활성을 증가시키고 호르몬 대사에도 관여한다고 보고되었다.

여성 질환·두통·빈혈 치료에 활용

당귀에 관해 의서를 살펴보면 《동의보감》은 ‘풍병과 혈액질환, 허약하고 피로한 것을 다스리며 좋지



않은 피를 제거하고 새 피를 만들며 오장육부를 보강하고 새살이 돌아나게 한다. 부인의 아랫배에 혹이 있거나 하혈과 임신하지 못할 때 쓰며 기혈氣血이 혼란된 때에 먹으면 안정된다. 약재는 몸통이 크고 잔뿌리는 말꼬리

처럼 생긴 것이 좋고 몸을 도울 때는 몸통, 머리 부분은 어혈을 없앨 때, 통증을 제거할 때는 잔뿌리를 쓴다’고 돼 있다. 《본초강목》은 ‘두통과 심복의 여러 가지 통증을 치유하고 장위腸胃, 근골, 피부를 부드럽게 하며 응저癥瘕를 치료한다’고 했다. 《약품화의》는 ‘머리에는 보혈하여 상행토록 하고 몸에는 양혈하여 지키도록 하며 말초에는 파혈하여 하행토록 하고 몸 전체를 활혈하도록 한다’고 했다. 그리고 《본초방제학 약성론》에는 ‘여성의 자궁출혈을 주치하고 장위의 냉을 떨구며 여러 가지 허약증을 보한다’고 기록되어 있다. 이처럼 한방의학에서 당귀는 피를 보충하는 대표적인 보혈제로 여성의 월경 불순이나 생리통 같은 여성 질환은 물론 갱년기 증후군 히스테리, 두통, 빈혈에 주로 사용되고 있고 민간요법으로 피부미백과 통증개선, 그리고 혈액순환을 돕는 입욕제와 마사지용으로 쓰고 있다. 보혈과 활혈의 대표처방인 사물탕, 당귀보혈탕, 귀비탕, 팔물탕, 궁귀탕, 보허탕, 십전대보탕은 모두 당귀가 주약主藥으로 되어 있다.

급하게 변하는 시간 속에서 사회와 생활의 유펙은 흐름에 있다. 스트레스로 정체된 우리 몸의 소통을 위한 당귀의 유쾌한 활동을 기대해 본다. ☎

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.



죽마고우 환으로 암 후유증 이겨낸 황명구씨

“소화제도 끊고 기운이 펄펄 납니다”

사람에게 ‘먹는 즐거움’은 매우 크다. 우울하거나 슬픈 일이 있어도 맛있는 음식을 먹고 나면, 언제 그랬냐는 듯이 행복해질 때가 있다. 하지만 또 누군가에게는 먹는 것 자체가 괴로울 수도 있다. 아무리 맛있는 음식을 먹어도, 소화가 되지 않아 기분까지 나빠졌다는 황명구(79)씨. 그에게 ‘먹는 즐거움’을 다시 찾아준 것은 바로 인산가 죽마고우 환이다.

글 김정아 사진 한준호

2005년, 황명구씨는 퇴근 후 집에 돌아와 샤워를 하다 배꼽 아래로 좁쌀만 한 것이 볼록 튀어나온 것을 발견했다. 당시 그것은 크기가 매우 작았고, 나이를 먹으면서 피부에 크고 작은 트러블이 생기는 것은 일상이 된 터라 신경 쓰지 않았다. 그런데 점점 크기가 커지더니 눈 깜짝할 사이에 엄지손톱만 해졌다. 더 이상 그냥 둘 수가 없어서 동네 피부과에서 제거 수술을 했다.

“크기가 너무 커서인지 피부과에서 수술을 하면서 조직검사를 같이 했어요. 결과는 피부 암이었죠. 특별히 아프거나 이상 증세가 있지도 않았기에 ‘암’이라는 단어가 너무 생소했어요. 동네 피부과에서 큰 병원으로 가라고 하더군요. 대형병원에서 두 달 동안 방사선 치료를 34번을 받았어요.”

피부암 치료 중 쓸개 제거... 소화 기능 떨어져

피부암은 깨끗하게 치료됐지만, 또 다른 문제가 생겼다. 암세포를 죽이기 위해 받았던 방사선 치료로 인해 쓸개가 심하게 부어 결국 떼어낼 수밖에 없었다. 쓸개 제거 수술을 하면서

급격히 소화 기능이 떨어졌다.

“밥 한 숟가락도 소화가 안 됐어요. 물만 마셔도 더부룩한 기분이 들었죠. 조금만 음식을 먹어도 바로 소화제를 먹어야 했어요. 5년을 넘게 그런 생활을 했죠. 음식을 먹는 건지, 소화제를 먹는 건지 헷갈릴 정도로 약의 양도 늘어났어요. 그땐 정말 밥 먹는 게 너무 힘들었어요.”

암 판정을 받고, 방사선 치료를 받고, 후유증으로 쓸개까지 제거하는 그 기간 동안 황명구씨는 몸 고생 못지않게 마음고생도 심하게 했다. 한때 올림픽 개막식을 비롯해 대통령 취임식장, 국제대회 개막식 등 국내 굵직한 행사 의 인테리어를 도맡으며 승승장구했던 그의 사업이 일순간에 파산했다. 일은 열심히 했지만 손에 남는 돈이 없었다.

“정말 신기할 정도로 되는 일이 없었죠. 결국 개인 파산 신청까지 하고 아무것도 남지 않았어요. 몸이라도 건강하면 다시 일어설 힘을 낼 텐데... 소화기 안 되니 제대로 식사도 안 해 점점 기력이 떨어졌죠.”

그렇다고 마냥 손 놓고 시간을 보낼 수는 없

었다. 소일거리라도 찾을 겸 동네 노인정을 드나들기 시작했다. 황명구씨는 그곳에서 사람들과 친분을 쌓으며 자신이 아꼈던 이야기를 하게 됐다. 5년 넘게 끼니마다 소화제를 먹고 있다는 얘기도 했다.

죽마고우 환 1년간 먹었더니 생기 되찾아

“노인정 회장이 내 얘기를 다 듣더니 인산가 죽마고우 환을 추천하더군요. 암 치료와 후유증으로 면역력이 많이 떨어져 있으니 죽염과 마늘로 기력을 보충하라고 했어요. 소화에 도움이 된다고 하는데 안 먹을 이유가 없었죠.”

처음에는 구운 유향발마늘을 죽염에 찍어 먹으라고 해서 그대로 실천하고자 했지만, 번거롭기도 하고 매일 마늘을 먹는다는 것 자체가 부담스러웠다. 그래서 냄새도 안 나고 먹기 편한 죽마고우 환을 먹기 시작했다. 환으로 돼 있어 먹기에도 편하고, 스틱형도 나와 외출할 때도 잊지 않고 챙겼다.

그렇게 1년 넘게 죽마고우 환을 먹기 시작한 황명구씨는 지금 소화제를 완전히 끊었다. 매일 속이 더부룩해 아침식사는 늘 하지 않았는데, 지금은 삼시 세끼 맛있게 먹고 있다.

무엇보다 다시 힘이 생겼다. 거제도가 고향인지라 한 번 다녀오면 왕복 10시간 이상 운전을 해야 하는데, 아프기 전에도 운전을 하고 나면 그 다음 날은 아무것도 하지 못할 정도로 피곤했다. 그때는 장시간 운전을 했기에 피곤한 것이 당연하다고 생각했다. 그런데 죽마고우 환을 먹은 뒤로는 전혀 피로감을 느끼지 않는다.

“제 말을 아무도 믿지 않아요. 심지어 골프까지 치고 올라와도 전혀 피곤하지 않거든요. 저도 신기하죠. 마늘과 죽염 덕분에 진짜 면역력이 높아졌나 봐요.”



“혈압에 가장 안 좋은 것이 소금이라고 하잖아요. 10년 전부터는 일부러 싱겁게 먹으려고 했죠. 그런데 인산의학을 알게 되면서 소금에 대해 오해하고 있었구나 생각했죠. 짜다고 해서 무조건 나쁜 것이 아니라는 것도 알게 됐죠. 죽염이 미네랄 덩어리라는 것을 알게 되면서 휴대용 한 통씩을 꼭 먹습니다”

황명구씨는 소화제 못지않게 혈압약을 10년이라는 긴 시간 동안 복용하고 있다. 건강이 악화되고 스트레스까지 겹치면서 먹기 시작했다. 그러면서 자연스럽게 ‘짠 음식’과는 담을 쌓고 살았다.

“혈압에 가장 안 좋은 것이 소금이라고 하잖아요. 10년 전부터는 일부러 싱겁게 먹으려고 했죠. 그런데 인산의학을 알게 되면서 소금에 대해 오해하고 있었구나 생각했죠. 짜다고 해서 무조건 나쁜 것이 아니라는 것도 알게 됐죠. 죽염이 미네랄 덩어리라는 것을 알게 되면서 휴대용 한 통씩을 꼭 먹습니다.”

주변에서는 혈압약을 먹고 있는데, 짠 소금을 먹는다고 하면 전혀 이해할 수 없다는 표정으로 그를 바라본다고 한다. 하지만 아직 한번도 죽염을 먹고 혈압이 올라가거나 몸에 이상이 생긴 적도 없다. 아직은 죽염을 먹은 시기가 길지 않고, 지인 중 한 명이 잠깐 혈압약을 먹지 않았을 때 쓰러져 사망한 적이 있어서 약을 완전히 끊긴 조심스럽다. 하지만 황명구씨는 온전히 약에 의존하고 있지는 않다. 조금씩 죽염의 섭취량을 늘리면서 혈압 등 자신의 건강 상태를 꾸준히 확인해 보고 있다.

《신약》 통해 인산의학에 대한 믿음 생겨

평소 좋은 것이 있으면 주변 사람들에게도 적극적으로 알린다는 황명구씨는 자신이 직접 겪

은 죽마고우 환과 죽염에 대해 가족과 친구들에게 수시로 권하고 있다. 하지만 대부분 대중 흘러서 듣거나 의심하기조차 해 안타까울 때가 많다.

“내가 만약 좀 더 일찍 인산의학을 알았다면, 방사선 치료는 받지 않았을 거예요. 수술이나 약은 지금 당장 아픈 부위는 치료할 수 있겠지만, 그로 인해 또 다른 곳에 병이 생기고, 그곳을 또 치료하고... 고통이 반복되죠. 저는 내일 당장 죽는다고 해도 오늘은 건강하게 살고 싶습니다. 그러기 위해서 인산의학을 더 공부하고 있습니다.”

죽마고우 환을 소개받으면서 황명구씨는 《신약》도 함께 읽기 시작했다. 자신이 먹는 것이 무엇인지, 왜 먹어야 하는지를 제대로 알고 싶었다. 그렇게 《신약》을 읽으면서 인산의학이 무엇인지, 죽염과 소금이 어떻게 다른지를 정확히 알게 됐다.

“사람은 누구나 건강하게 살고 싶어 합니다. 하지만 정작 건강한 삶을 위해 ‘실천’하는 사람은 많지 않습니다. 주변에서 아무리 좋다고 말해도 믿지 않죠. 아직 저도 인산의학을 알게 되고, 직접 경험한 것은 1년 정도밖에 안 됩니다. 앞으로 제 건강이 어떻게 될지는 모르겠지만, 한 가지 확실한 것은 1년 전보다 오늘의 내가 더 건강하다는 점이지요. 더 많은 사람이 하루라도 빨리 인산의학을 알았으면 합니다.”

미국 유타주의 그레이트 솔트레이크는 사해에 버금가는 짠 소금호수다. 특히 물에 미네랄 성분이 많이 함유되어 빛이 아름답게 반사되기 때문에 일출과 낙조가 아름답다.



환상적인 일출과 낙조 서울 면적 7배의 소금호수

흔히 '소금호수' 하면 이스라엘·요르단 국경의 '사해'를 떠올린다. 하지만 미국에도 사해 못지않게 '짹짹' 호수가 있다. 로키산맥을 넘던 모르몬Mormon 교도들이 갈매기가 날아다니는 거대한 바다로 착각할 만큼 커다란 소금호수, 바로 그레이트 솔트레이크Great Salt Lake다.

글 손수원 사진 셔터스톡



1 그레이트 솔트레이크에서 가장 큰 섬인 앤틸로프섬으로 가는 입구. 미국 들소인 바이슨이 많이 살고 있어 입구에 동상이 세워져 있다. 2 사해만큼 관광지화되지는 않았지만 소금호수의 한적함을 즐기려는 사람들이 많이 찾는다. 3 모르몬 교도들이 로키산맥을 넘어 그레이트 솔트레이크에 도착하는 장면을 그린 그림.

유타주는 미국 50개 주 중에서 13번째로 큰 주지만 면적에 비해 인구는 약 300만 명으로 31번째에 불과하다. 이는 유타 지역이 산이 많은 지형이기 때문에 정착 사람이 살 만한 땅이 적기 때문이다. 우리나라로 치면 강원도와 같은 지형인 셈이다.

미국에는 큰 두 개의 산맥이 대륙을 지탱하고 있으니 하나가 동쪽의 애플래치아산맥이고, 다른 하나는 서쪽의 로키산맥이다. 로키산맥은 북쪽 캐나다부터 미국 남부 뉴멕시코까지 무려 4,800km를 뻗어 내려가는 장엄한 산맥이다. 유타주는 바로 이 로키산맥의 서쪽 지역에 자리한다. ‘유타Utah’라는 지명은 이 지역 원주민들이었던 ‘유티Ute족’에서 유래했는데, 이 유티는 ‘산 사람’ ‘산에 사는 사람’이라는 뜻이라고 한다.

염도 22~25%에 이르는 ‘미국의 사해’

로키산맥은 ‘Rocky’라는 이름답게 화강암 덩어리의 단단한 근육질을 자랑한다. 거대한 바위가 우뚝 솟은 산, 로키산맥의 한 지류인 와사치산맥 서쪽 기슭에 솔트레이크Salt Lake, 소금

호수가 있다.

솔트레이크의 정식 명칭은 ‘그레이트 솔트레이크Great Salt Lake’다. 이 소금호수의 넓이는 강수량에 따라 변화가 큰데, 최저 2,460km²에서 최고 8,500km²에 이른다. 최근에는 기후변화의 영향으로 대략 4,000km²의 면적을 유지한다. 서울특별시의 넓이가 약 600km²인 것을 감안하면 이 호수가 얼마나 거대한지, 왜 ‘그레이트’란 이름이 붙었는지 알게 된다.

그렇다면 ‘솔트레이크’란 이름은 왜 붙었을까. 이곳은 분지이기 때문에 강물이 흘러들어 오지만 빠져나가지 못하고 그대로 증발되어 염분이 고농도로 응축된다. 이 호수의 염도는 22~25%에 달한다. 이스라엘·요르단의 사해가 31.5% 정도의 염도를 가지고 있으니 이에 못지않게 짜다. 미국인들은 그레이트 솔트레이크를 일컬어 ‘미국의 사해’라고 부르기도 한다. 워낙 물이 짜다 보니 보통의 생물은 살지 못하고, ‘브라인 쉬림프Brine Shrimp’라는 아주 작은 새우가 사는 정도다.

사해가 관광지화되었다면 그레이트 솔트레이크는 보다 차분한 분위기다. 호수 근처 어디

에도 호텔은커녕 음식점이나 카페도 없다. 과거에는 사해처럼 이 호수에서도 저절로 몸이 뚱뚱해지는 이색 수영을 즐기기도 했지만 물의 양이 줄어들면서 그런 낭만은 덜하다.

그럼에도 불구하고 수많은 관광객이 그레이트 솔트레이크를 찾는 이유는 다름 아닌 일출과 낙조 때문이다. 이 호수의 물에는 미네랄 성분이 풍부해 빛이 많이 반사된다. 바로 이것이 아름답기로 소문난 그레이트 솔트레이크 일출과 낙조의 비밀이다.

소금호수에서 가장 큰 섬 앤틸로프의 매력

그레이트 솔트레이크에는 여러 개의 섬이 있는데 그중 가장 큰 섬이 앤틸로프섬Antelope Island이다. 호수 가장 아래쪽, 그러니까 솔트레이크 시티 바로 위에 위치한 이 섬은 처음에는 모르몬 교도들이 가축과 양을 키우는 목장으로 쓰다가 1981년 유타주 정부 소유의 섬이 되었다. 이 섬은 그해 주립공원으로 지정되었으며 현재는 육지와 독길이 이어져 있어 자동차를 타고 들어갈 수 있다. 독길을 건너 섬으로 들어오면 길이 양 갈래로 나뉜다. 오른쪽으로 가면 버팔로 포인트와 비저터 센터로 가고, 왼쪽으로 가면 이 섬에서 가장 오래된 건물이 있는 필딩 가

르 목장으로 간다.

‘앤틸로프’라는 이름은 글자 그대로 ‘영양 Antelope’이라는 동물에서 따온 것이다. 처음 이 섬에 정착한 사람들은 영양을 잡아먹으면서 생계를 이었기 때문에 이에 감사한다는 뜻으로 아예 섬 이름을 영양으로 지었다.

앤틸로프섬을 즐기는 방법은 크게 두 가지다. 하나는 자동차를 타고 들어와 입구 좌우 길을 드라이브하며 구경하는 것이고, 다른 하나는 걸어서 둘러보는 것이다. 이 섬에는 트레커를 위한 여러 종류의 트레일(트레킹 코스)이 마련되어 있다.

먼저 레이디 핑거 트레일Lady Finger Trail과 버팔로 포인트 트레일Buffalo Point Trail, 엘레펀트 헤드 트레일Elephant Head Trail은 1km 남짓한 짧은 거리의 산책길이다. 마운틴 뷰 트레일이 약 18km로 가장 긴 코스이다. 이 밖에도 레이크 사이드 트레일Lake Side Trail, 사우스 아일랜드 트레일South Island Trail 등 특색 있는 코스들이 있으니 시간을 보가며 걸어봄 직하다.

모르몬 교도들이 만든 솔트레이크시티

그레이트 솔트레이크의 이름을 따서 만든 도시가 솔트레이크시티Salt Lake City다. 솔트레이크



앤틸로프섬으로 들어가는 독길. 섬 내에는 다양한 트레킹 코스가 조성되어 있다.

과거에는 사해처럼 이 호수에서도 저절로 몸이 뚱뚱해지는 이색 수영을 즐기기도 했지만 물의 양이 줄어들면서 그런 낭만은 덜하다. 그럼에도 불구하고 수많은 관광객이 그레이트 솔트레이크를 찾는 이유는 다름 아닌 낙조 때문이다. 이 호수의 물에는 미네랄 성분이 풍부해 빛이 많이 반사된다. 바로 이것이 아름답기로 소문난 그레이트 솔트레이크 낙조의 비밀이다

시티가 속한 유타주는 1800년대, 종교의 자유를 찾아 서부로 이주했던 모르몬 교도들이 정착한 곳이다.

미국을 세운 이들은 영국에서 온 청교도들이었다. 세월이 흘러 이 청교도에서 여러 교파가 파생되었는데, 그중 하나가 '말일성도예수그리스도교'라고도 부르는 모르몬교다. 이들은 이단이라며 배척을 받게 되면서 모르몬교의 2대 지도자인 브리검 영을 중심으로 1847년 서쪽으로 이주를 감행했다.

고통스럽게 서쪽으로 걷고 또 걷던 모르몬 교도들은 로키산맥을 넘어오면서 서쪽으로 뻗어 있는 와사치산맥에 이른다. 그 산맥을 타고 내려오면서 저 멀리 갈매기들이 날아다니는 드넓은 바다를 보았으니 그것이 바로 거대한 소금호수, 그레이트 솔트레이크였다. 모르몬 교도들은 '드디어 우리가 땅끝에 도착했다'라고 생각하며 정착했다.

그곳이 바로 지금의 솔트레이크시티다.

해발 1,280m 고지대에 위치한 솔트레이크시티는 연 강수량이 400mm에 불과하지만 그레이트 솔트레이크에서 증발된 수증기가 눈으로 변해 집중적으로 내리고 축고 건조한 기후 덕분에 지구상에서 가장 눈의 질이 좋다고 알려져 있다. 스키장과 리조트 시설이 잘 갖추어져 있어 겨울에는 스키를 즐기려는 사람들로 붐빈다.

'세계 100대 건물'로 꼽히는 성지 템플스퀘어

솔트레이크시티 시내에서 가장 볼거리인 '템플스퀘어 Temple Square'로, 모르몬교의 성지이자



1



2



3

1 솔트레이크시티 시내에 있는 템플스퀘어는 모르몬 교도의 성지이다. 스퀘어 내의 중심 건물인 솔트레이크 템플.

2 모르몬교 1대 교주 조셉 스미스(Joseph Smith, Jr.)의 동상.

3 템플스퀘어 내 동형 대예배당 안에는 세계에서 가장 큰 파이프 오르간이 있다.

총본산과 같은 곳이다. 템플스퀘어 중앙에 위치한 솔트레이크 템플 Salt Lake Temple은 1800년대 중반부터 건물을 짓기 시작했는데, 이곳에서 30km도 더 떨어진 채석장까지 가서 일일이 화강암을 실어와 지었다고 한다. 덕분에 이 건물은 '세계 100대 건물' 중 하나로 꼽힐 만큼 아름답다.

템플스퀘어에서 가장 아름다운 건물로 손꼽히는 어셈블리홀 Assembly Hall은 솔트레이크 템플을 짓는 데 사용하고 남은 화강암을 이용해 지었다고 한다. 초창기 모르몬 교도들의 예배당으로 쓰였으며 요즘은 주말마다 무료 공연이 이루어져 관광객에게 볼거리를 제공한다. (세)

仁道

나를 살린 그 한마디
“죽염 퍼 먹어!”



일러스트 이철원



1993년 '소금 비판' 방송에 죽염업계 줄도산

대대로 이어오는 의가醫家 집안이나 절에서 한두 번 구워 만든 죽염을 자가적으로 만들어 소화제, 소염제, 살균 소독제 등 광범위한 용도로 활용하고 눈·코·귀의 염증을 다스리고 양치용으로도 쓰던 것을 1986년 6월 15일 《신약神藥》 출간 이후 죽염을 만들어달라는 독자들의 요청에 부응하여 아버지 인산은 내게 ‘바야흐로 죽염을 제조 생산하여 보급할 때가 되었다’라고 전제한 뒤 “이제 공식적으로 죽염 제조허가를 받아 죽염을 제조하라”라는 당부를 하기에 이르렀다.

이에 따라 1년 남짓 함양군청 문턱이 닳도록 드나들며 허가절차를 밟아서 마침내 1987년 8월 27일 정부의 제조허가를 받아 산업적 생산을 개시하였으며 그 뒤 산 넘어 또 산을 만나 넘고 또 넘어가면서 수많은 우여곡절을 거치는 가운데 덧없는 세월의 강물은 흐르고 흘러서 어느덧 사업 5년 차를 맞이하였다.

죽염의 성가가 어느 정도 알려지게 되자 생소금 천금鎰 新金鎰 등 자가적으로 굽거나 가공한 소금들을 마치 만병통치약이라도 되는 것처럼 곳곳에서 목소리를 높여 건강을 내세운 장사에 열 올리는 상황은 춘추전국시절의 백가쟁명百家爭鳴을 방불케 하고 이상한 ‘소금 바람’이 세상을 풍미하는, 기이한 현상으로 이어졌다.

국민 건강에 크게 악영향을 미칠지도 모를, 이러한 ‘소금 바람’을 잠재울 맛바람으로 등장한 태풍이 모 방송의 시사교양 프로그램 〈그것이 알고 싶다〉의 ‘소금 바람, 만병통치약인가, 독인가?’였다. 약 1시간가량 방영된 이 방송이 나가자 가장 먼저 설립되고 규모가 큰 인산가를 위시하여 수십여 곳의 허가 업체는 물론 무허가 업체들까지 된서리를 맞아 적지 않은 기업이 도산 폐업하는 사태에 이르렀다.

인산가는 천만다행으로 TV나 신문잡지 등을 이용

한 광고 선전 매체를 동원한 마케팅이 아니라 실제로 죽음을 써본 사람들의 입소문에 의해 조금씩 조금씩 매출이 확대된 것인지를 기업이 뿌리부터 흔들릴 만큼의 타격을 받지는 않았고 판매량이 절반으로 줄어 들었으므로 1년 남짓 자금난으로 고초를 겪는 정도에 그쳤다.

죽염에 대한 이미지가 크게 훼손되고 여론이 악화 하였음에도 변하거나 흔들림 없이 회사와 죽염에 대한 물심양면의 무한 사랑으로 성원해 준 고객 회원 들 덕분에 인산가는 크나큰 어려움을 겪을 때마다 오투기처럼 기사회생으로 일어설 수 있었던 데 대해 언제나 그 고마움을 잊지 않고 있다.

죽염 먹고 병 고친 사례는 제대로 소개 안 해

1993년 9월 12일(일요일), 오후 9시 50분부터 1시간에 걸쳐 전국으로 방영되고 뒤이어 비디오 테이프를 통해 전 세계 교민들에게 방송함으로써 미국, 일본 등 세계 각국으로 판매되던 죽염의 수출이 모두 중단되고 국내 판매량 역시 대폭 줄게 하는 계기가 된 모 방송 취재팀이 1993년 8월 29일, 함양으로 인산가를 찾아와 “이 프로

그램이 방송된 이후 판매량이 크게 늘어날 것”이라고 말하면서 취재할 때, 당시 마침 함양을 죽림리 인산 죽염 제조장을 찾은 특별한 사람이 있었다.

그는 진주 집현면에 사는, 40세의 이 아무개 여사로서 3년 전인 1990년 5월 어느 날, 위암이 악화하고 전이되어 물 한 모금을 넘기지 못하던 최악의 상황에서 마지막 실낱같은 희망을 안고 인산 선생을 찾아와 살길을 물었고 선생께서 ‘죽염을 퍼 먹어라’라고 하면서 제시한 인산의학 방약方藥을 실천하

여 자신의 병마病魔를 해결 극복하고 건강하게 살아가는 특별한 경력을 지닌 이였다.

그녀는 살기 위해 찾아갔던 세상의 모든 의료기관의 의료인이 더는 치료할 방법이 없다며 3개월을 넘기기 어렵다는 이야기에 절망과 자포자기의 삶을 영위하다가 지나가던 한 스님의 소개로 지난 1990년 5월 어느 날, 경남 함양군 함양읍 죽림리 삼봉산 해발 500여 미터 지점에 자리한 아버지 인산의 우거寓居로 인산 선생을 찾아와 선생께서 제시한 죽염 발마늘 요법과 유황오리 요법 등을 활용해 자신을 죽음으

로 몰고 가던 심부전, 신부전, 위암, 자궁암 등 네 가지 병마를 물리치고 되살아난 기적의 주인공이었다.

그날 마침 그 여인이 인산가를 찾은 것은 ‘자기 생명을 되살려준 은인인 인산 선생의 동상이 건립(1993년 6월 6일)되었다’라는 소식을 듣고 반가운 마음에 그 동상에 인사를 드릴 겸 가족과 함께 찾아온 것이었다. 그때 마침 방송 취재팀 중의 한 사람이 “혹시 죽염을 쓰고 효과를 본 사람을 인터뷰할 수 있겠냐”고 문기에 나의 부탁에 따라 이 여사는 취재팀의 인터뷰에 응하여 자신의 병고痼疾 극복 체험

을 사실대로 소상하게 이야기하였으나 고발 프로그램의 속성상 죽염의 특별한 효용성을 설명한 내용을 모두 제외하고 방영함으로써 이 아무개 여사의 병 고친, ‘기막힌 이야기’는 세상에 알려지지 않았다.

그날 이 여사가 방송 취재팀에게 설명한 ‘병고 극복 체험담’을 사실대로 직접 글로 써서 인산가에서 발행하는 잡지에 게재하면, 같은 질병 또는 비슷한 병마로 고통받거나 죽어가는 이들에게 ‘병고를 해결 극복하고 건강을 회복할 수 있다는 희망을 줄 수 있을 것’

이라는 제안에 이 여사는 흔쾌하게 그렇게 하겠다고 약속하고 집으로 돌아간 뒤 며칠 뒤에 자신의 병고 극복 체험담을 직접 써서 보내왔으며 그 내용은 현재 발행하고 있는 《仁山의학》 이전에 퍼냈던 월간《新市神市》, 1993년 11월호에 그대로 소개한 바 있다.

이번 호에는 그 내용을 가감 없이 그대로 소개하고 이어서 9년 뒤인 2012년 중앙미디어 취재팀이 다시금 이 여사를 만나 상세한 내용을 취재하여 2013년 4월 30일에 발행한 《나는 죽염이 달다》라는 단행본에 수록한 내용은 다음 호에 게재할 계획이다.

악성 위염 7년 동안 모진 고생 인산 말씀대로 하니 2년도 안돼 완치

나는 7년 동안 모진 고생을 한 악성 위염을 죽염으로 완전 치료한 사람이다. 나에게 악성 위염이 생긴 건 1986년이다. 밥은 물론 물을 한 모금이라도 먹으면 그대로 토하고, 배가 임신 5개월 된 사람처럼 탄탄하게 부어오르고 아랫배에 주먹만 한 덩어리가 잡혀 손도 못 대게 아팠다. 또 험심증이 생겨 자주 까무러치고 온몸이 마비되는 증상이

왔다. 이렇게 병이 생긴 원인은 1984년 무렵에 한약을 잘못 먹은 때문이라고 생각한다. 평소 건강한 체질이었는데 얼굴에 생긴 습진 비슷한 피부병 때문에 이웃 사람이 사다 준 한약을 먹었다. 약을 2개월간 먹는 동안에 얼굴이 통통 붓고 속이 울렁거리더니 급기야는 몸이 마비되는 증상까지 왔다.

몸무게 43kg으로 줄어... 병원마다 고개 내저어

진주 윤양병원에 가서 진단한 결과 위염의 정도가 심해 수술하려 해도 심장이 나빠 마취시킬 수 없으므로 수술조차 할 수 없다고 했다. 그 후 진주 도림병원과 제일병원 등을 다니며 복강경과 방사선 치료를 하고 주사도 맞았지만, 병세는 차도가 없었다. 오히려 방사선 치료를 받으면 머리가 빠지고, 복강경 치료 후면 속이 한바탕 뒤집히곤 했다.





또한 주사를 맞은 후엔 30분~1시간 동안 혼수상태에서 깨어나지 못했다. 나중에 심장병·당뇨병·저혈압·좌골신경통·복막염 등 합병증까지 겹쳤고, 얼굴은 통통 부어 흑달 걸린 사람처럼 보였다.

그리고 5~6년간 내내 밥을 전혀 못 먹고 개고기 과일즙만 조금씩 넘긴 정도라 몸무게는 형편 없고, 체중은 평소보다 7kg이 빠진 43kg이었다. 이러니 산 사람이라고는 할 수 없고, 어느 병원을 가도 치료에 자신을 못 하고 고개를 내저었다. 친지나 동네 사람들도 죽을 사람이라고 다들 이야기했다.

그러다 내가 우연히 죽염을 알게 되어 죽염을 먹기 시작한 것은 1990년 5월부터이다. 그때 인사불성 상태에서 명이라고 소문난 함양에 계신 인사 김일훈 선생을 찾아갔는데, “30~40년 된 병도 나으니 걱정하지 말라”고 했다. 내가 수년간

술한 병원과 용한 의사를 찾아다녔지만 모두 자신 없는 표정일 뿐 그토록 확신에 찬 말씀을 해주신 분은 인사 선생이 처음이라, 나는 가뭇에 단비를 만난 사람처럼 그 말씀 한마디만으로도 소원을 다 이룬 듯한 기분이었다.

확신에 찬 仁山 선생의 죽염 비방

돌아오는 길부터 인사 선생이 제시한 방법대로 죽염을 먹기 시작했는데, 첫 달은 250g을 먹으며 적응력을 높였고, 두 번째 달은 1.5kg, 세 번째 달부터는 2kg씩 2년간 꾸준히 복용하였다. 죽염은 콩알만큼 입에 넣고 침으로 녹여 먹기도 하고, 음식의 간을 맞춰 먹기도 하고, 유근피 달인 물에 짹짹하게 타서 커피잔으로 한 잔씩 하루 3~4차례 먹기도 하고, 발마늘을 구워 죽염에 찍어 하루에 8~10통씩 먹었다.

죽염을 복용하기 시작한 뒤 처음 몇 달간은 극

심한 고통에 시달려야 했다. 죽염이 악성 염증으로 가득 찬 위에 일단 넘어가면 한동안 위장에서 일대의 전쟁이 일어나는 양, 극심한 복통이 생겨 배를 움켜쥐고 엎드려 눈물을 쏟으며 온 방을 헤집고 다녔다. 나중엔 죽염만 보면 겁부터 나고 모든 걸 중단하고 싶은 생각이 굴뚝 같았지만, 그때마다 인사 선생님의 확신에 찬 말씀이 떠올라 이를 악물고 고통을 넘겼다.

죽염을 복용하면서 고통은 극심했지만, 그 효과는 뚜렷하였다. 보름쯤 먹으니 땀만했던 배가 물러 들어가고 죽을 조금씩 먹을 수 있어 한고비 숨을 돌릴 수 있었다. 일단 일말의 효과를 느낀 나는 어둠 속에서 한 줄기 삶의 빛을 찾은 사람처럼, 고통 속에서도 죽염을 몸이 절여질 정도로 거침없이 먹어 땀다. 그 후 1991년엔 밥을 먹어도 부담이 없었다. 그러나 한꺼번에 많이 먹으면 부담이 되어 많이 못 먹고 밥 두 손갈씩 자주 먹는 방법으로 식사를 해결하였다.

합병증인 심장병은 인사 선생의 저서 《신약神藥》 150쪽에 나오는 가미수첩산加味手帖散을 달여 복용하며 치료하였다. 또 신장병은 선생의 처방인 집오리·발마늘·대파·민물 고등·원백강잠·신곡·맥아·계분백 등을 3차례 복용하여 극복하였다. (편집자 註: 신장약에 관한 자세한 처방과 약재는 본지 1993년 5월호 168쪽에 소개되어 있음.) 간 질환은 집오리·노나무·천황련·산머루덩쿨·민물 고등을 달여 먹으며 치료했다.

내가 병이 완전히 나았다고 확신한 것은 1992년 3월이다. 그때는 밥을 먹어도 체하는 게 없고 땀만했던 배도 꺼져 정상으로 되었다. 나는 현재 (1993년 9월) 죽염을 완전히 끊을 수 없어 1달에 250g씩 복용하고 있는데, 죽염이 죽을 위기의 내 생명을 구해줬다고 자신 있게 말할 수 있다.

네 가지 말기암 환자의 죽염발마늘 극복 사례도

이 여사의 병고 극복 체험담에 관한 이야기는 인사가의 힐링캠프 등 여러 차례의 강연회에서 언급한 바 있는데 최근 2019년 2월호 《인산의학》 ‘세상에 꼭 알려야 할 이야기’에 언급한 내용을 덧붙여 소개한다.

1990년에 진주에 살던 이영남이란 여성은 신부전, 자궁암, 위암 등 무려 네 가지 말기암을 갖고 있는 환자였다. 물만 마셔도 토할 정도였다. 큰 병원에서 ‘고칠 수 없다’라며 석 달을 넘기지 못할 거라 했다. 통증이 얼마나 심했는지 항상 가까이에 농약병을 두었으며, 그나마 자식들을 생각해 입술을 깨물며 참았다. 마침 이분이 우연히 《신약》 책을 보게 되었고 마침내 인사 선생을 찾아왔다. 인사 선생께선 한동안 이분의 사연을 듣고선 “죽염 퍼 먹어!”라고 하셨고 얼마나 먹어야 하느냐는 물음에 “배 터지게 먹어!”라고 대답하셨다. 더불어 “발마늘을 구워 죽염을 푹푹 찍어 20통 이상 먹어라”라고도 하셨다.

이제까지 아무도 이 여성분께 무엇을 해보라고 한 사람이 없었는데 인사 선생이 처방을 해주시니 그녀는 즉시 발마늘을 구워 먹기 시작했다. 한 가지 암에 20통씩이라니 자신은 80통 이상을 먹으리라 다짐하며 아침에 깨어 밤에 잠들기 전까지 눈물을 줄줄 흘리면서 발마늘을 구워 죽염을 찍어 먹었다. 토하면 쉬었다가 먹고, 또 토하면 또 쉬었다가 먹었다. 그렇게 하루에 60통씩을 먹으니 차츰 물도 마실 수 있게 되었고 죽과 밥도 먹을 수 있게 되었다. ‘3개월 산다’는 사람이 유행발마늘과 죽염을 먹고 죽음의 문턱에서 되돌아와 28년째 건강하게 살고 있는 것이다.

이 사례를 통해 말씀드리고 싶은 것은 “인산의학은 누구나 집에서 손쉽게 할 수 있다”라는 것이다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

배운 대로 해라! 배운 대로 하면 큰 손해 없으니!

알갱이 죽염 더운 물로 먹으니 속이 뒤틀러

소화가 안 되거나 속이 거북할 때 죽염과 함께 물을 마시라는 김운세 회장((주)인산가 대표이사, 전주대 경영행정대학원 객원교수)의 조언을 듣는 것으로, 지난 호 이 칼럼은 끝이 났다. 이번 호는 그 뒷이야기다. 10여 년 전 중국여행을 갔을 때다. 공항에서 전세버스로 베이징에 들어갔는데 소화가 안 되었는지, 속이 아주 거북했다. 김운세 회장의 충고를 떠올리며 소지하고 있던 알갱이 죽염을 입에 털어 넣고 물병을 찾았다. 그런데 아내는 더운 물이 든 물병을 내게 건넸다.

죽염은 찬물로 먹어야 된다고 했더니, 아내는 “더운 물로 먹어야 돼요!”라며 계속 우기는 것이었다. 입안에 이미 죽염은 물고 있으니, 짜서 어쨌든 물은 마셔야겠고, 일단 그 물병의 물을 마셨다.

그런데 이게 웬일인가? 따뜻한 물로 죽염을 녹여서 삼키자마자 속이 뒤틀리고 토할 듯 가슴이 복받쳤다.

그제야 아내는 “아 찬물이 맞나 봐!” 하며 무안해한다. 이미 마신 따뜻한 물로 속이 뒤집혀 토하기 일보 직전인데... 순간 김운세 회장이 들려준 얘기가 다시 떠올랐다.

“속이 불편해 죽염을 드실 땐 꼭 찬물로... 더운 물로 들면 토할 수도...”



더운 물에 죽염 먹고 10여 분 동안 토하지는 않았지만 속이 왈각 뒤집어져서 말도 아니었다. 게다가 옆에 앉은 아내는 토하지 않으려고 참는 내 모습에, 허리를 잡고 가가대소 참지를 못하고 큰 소리로 마구 웃는 것이었다.

‘처방보다 2배로 약 먹어야 된다’던 그 친구는...

지금 필자가 마치 아내를 독자들에게 고자질하듯 이 얘기를 꺼내는 이유는, 어떤 일이든 배운 대로 하면 탈이 없다는 걸 말하기 위함이다. 특히 건강 문제는 가벼운 일상생활의 문제가 아니라, 심각하게 되면 생명과 연관되는 경우가 있어서 배운 대로 하지 않으면 ‘따뜻한 물로 죽염 먹기’와 같은 사태(?)가 일어날 수도 있다는 얘기를 하고 싶어서다.

건강 문제에선 전문가의 의견대로 안 하면 반드시 혼이 난다. 알갱이 죽염을 더운 물로 먹어서 혼나는 것 하고는 차원이 다르다.

병원 약을 꼭 2배로 먹는 친구가 있었다. 평소 복용하는 약이 여러 가지였다. 소화제를 비롯해서 두통약, 신경통약, 치과 관련 약, 피부 관련 약 등 모두 12가지를 먹는다는 그 친구...

친구들이 그러지 말라고 말려도 “병원에선 돈 벌려고 약을 약하게 지어준다고, 그러니까 2배로 먹어야 돼”라며 말도 안 되는 소리를 했다. 항상 가방에 10여 가지 약을 담아 가지고 다니던 그는 얼마 전 약 부작용으로 병원 신세를 톡톡히 지고 나선, 처방 약의 두 배로 먹는 일을 그만두었다.

인산 선생 가르침 그대로 안 하다가 큰일 날 수도
7월 말부터 마늘을 먹고 있다. 하루에 10통씩

먹는다. 아침 식사 대신 마늘을 껍질째 구워서 죽염을 푸욱 찍어 먹는다.

“같이 먹읍시다!” 아내는 이른 아침 마늘 섭취 감시조로 따라 붙은 셈이다. 거실에 신문지를 짝악 펴놓고 둘이 마주 앉아 “아유 짜!” “아유 짜!”를 연발하며 들어서 10통씩... 껍질이 신문지에 수북이 쌓인다.

인산 선생 말씀대로, 다른 사람이 입에 넣어 보고는 상을 찡그리며 도망갈 만큼 짜게 먹는다. 그래서 그동안 큰 병 없이 건강하고 젊게 살고 있다.

그리고 보니 8월 24일이 ‘인산죽염 산업화 32주년’이다. 인산가가 기업화, 현대화된 지 32년. 기업화되기 1년 전에 인산 선생을 만났으니, 그 인연도 33년이다.

33년간 필자는 인산 선생의 가르침대로 쑥 뜸, 죽염마늘요법, 유황오리진액 등 그야말로 인산 선생 수제사처럼 지킨다고 했는데도, 좀 게을렀는지 지난해에는 덜커덕 대상포진에 걸리고 말았다. 몇 년간, 시키는 대로 안 했기 때문이다. 중첩되는 과로에, 몇 년간은 뜸 뜨기도 건너뛰었다. 그러다가 생긴 대상포진. 인산죽염 산업화 32주년을 맞아, 스스로에게 맹세를 건다.

“배운 대로 해라!!” 



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ (www.yeowonnews.com) 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 / 최근 저서 《나 대신 아파 주실 분》 출간