



바이러스와의 전쟁에서 이길 수 있는 전략과 지혜

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



힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정
(8만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년)
- 2 죽음 및 인산가 주요 제품
10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 인산연수원·지리산롯데지
이용료 20% 할인(가입 후 1년
내 4회 이용 가능)
- 4 월간 《인산의학》 무상 우송

*인산가 멤버십 '인산힐링클럽'의
가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및
연회비는 없습니다.

인산인 여러분! 힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.

신의神醫 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은

안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서

백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.



Healing Club



전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전 《신약본초》 전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》 전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.

읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



산중^{山中} 은자^{隱者}가 하는 일

洗耳人間事不聞 靑松爲友鹿爲群 莫言隱者無功業 早晚山中管白雲
세이인간사불문 청송위우녹위군 막언은자무공업 조만산중관백운

귀를 씻고는 세상일을 듣지 않는다 / 푸른 솔, 사슴 무리와 벗 삼아 지낼 뿐
‘은둔자들은 하는 일이 없다’ 말하지 마라 / 산속에서 아침저녁으로 흰 구름을 관리하니

당나라의 문인 진일제陳一齊가 지은, ‘산속에 숨어 사는 사람隱者’이라는 제목의 시이다. 진일제의 정확한 생몰연대는 전해지지 않으며 다만 당나라 때의 문인으로만 알려져 있다. 세상의 명리名利를 뒤로하고 깊은 산, 그윽한 골짜기에 초막을 짓고 은둔해 유유자적 살면서 수심修心, 수도修道, 음풍영월吟風咏月하는 이들에 대해 부정적인 시선을 내보이는 경우가 있다. 하는 일 없이 다른 사람들의 노고에 기대어 소일한다는 것이다. 물론 개중에는 그런 사람이 더러 있겠지만 도연명陶淵明을 비롯해 이태백李太白, 두보杜甫, 왕유王維 등 세상의 불의不義와 타협하지 않고 미련 없이 귀거래사歸去來辭를 읊으며 초야에 묻혀 야인野人으로 지내는 이들에게 그런 평가는 적합하지 않다.

당대의 최고 엘리트인 인인군자仁人君子요, 시인묵객詩人墨客들은 스스로 조용히 물러날 뿐, 비열하고 사악한 자들과 먹살 잡는 이전투구泥田鬪狗식의 추태를 연출할 리 만무한데도 그런 저간의 사정을 이해하지 못하는 소견이 안타까울 뿐이다. 진일제의 이 시는 세상 사람들의 오해와 짧은 식견에 대해 구구하게 해명을 늘어놓기보다는 빙그레 웃으면서 ‘은둔자가 아무 일도 않고 허송세월하는 것은 아니다’라는 절묘한 표현 하나로 자신의 의중을 전하고 있다. 은둔자들은 하늘에 떠가는 흰 구름을, 초점 잃은 눈으로 멍하니 보고만 있는 게 아니다. 높은 산봉우리 위에 걸린 흰 구름이 연출하는 순간의 아름다운 광경을 포착해 멋스러운 시문과 한 폭의 산수화 등 영원을 담은 불멸의 작품을 통해 많은 이에게 삶의 이치와 진리, 이상향을 전하지 않는가. ㉠

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

Contents

SEPTEMBER 2020 Vol.284



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

02

건강한 삶을 위한 이정표
산중山中 은자隱者가 하는 일

06

브리핑
죽염 산업화 33주년 기념식

08

인산식객
죽염으로 지루성피부염 고친 문경배 비투바이오 대표

12

포커스
물불 안 가리고 건강 지켜주는 유황오리

20

이렇게 드세요 <65>
오미자청 방울토마토 절임

22

헬스 가이드 <12>
중장년층 근력 강화 프로젝트
-야외 운동기구 100배 활용법

24

말씀의 재발견 <59>
안다는 것은 앎는다는 것

25

인산가 피부보감
국내 첫 죽염 화장품 ‘씨실SEASEAL’
이제 죽염을 바르세요

28

인산책방
하비 다이아몬드의 《자연치유 불변의 법칙》

30

인산을 닮은 사람 - 가수 김완선
10대의 ‘K마돈나’가 어느덧 50대
자유를 찾는 일곱 빛깔 무지개 디바



49

34

눈여겨보니
삼정수의 기운을 모아모아
구운 마늘 죽염요법의 효험

38

조용헌의 세상만사
퇴계가풍退溪家風の 정좌靜坐란?

40

세상에 꼭 알려야 할 이야기
당신 건강 지켜주는 ‘불변의 언약’ 죽염

49

SPECIAL
단단한 뼈와 맑은 피, 장수長壽의 신약 홍화씨
1- 장수에는 홍화씨가 넘버원
2- 홍화씨와 흰 민들레의 만남
3- 홍화씨 요리 레시피
4- 홍화씨로 뼈 건강 관리하는
장현웅·김영재 부부

70

건강 안테나
노년층 ‘초대받지 않은 손님’ 치매
건강한 생활습관으로 돌려보내세요

72

어디가 불편하세요
치주질환! 죽염양치로 고민 해결

74

김만배의 약초보감 <20> 부자附子
사약 재료... 법제 잘 하면 으뜸 약재

76

김재원 칼럼 <96>
늙으면서 생기는 세 가지 겁나는 걱정

80

김윤세의 千日醫話 - 仁道
극심한 화상火傷...
오이즙으로 기사회生起死回生



88

85

우성숙 원장의 愛세이
애! 다시 가고픈 지리산이여

86

치유 레시피 <21>
건강이 가면 종말은 오는 것

88

테이스티 로드 - 전어·고등어 가을 별미 대결
집 나갔던 전어는 돌아오고
제철 고등어는 날로 먹어보고

仁山의학

발행일 2020년 9월 1일 통권 284호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 집지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가 없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

인산식객

죽염으로 지루성피부염 고친 문경배 비투바이오 대표

글 한상헌 사진 김중연

아침·저녁 두피에 물죽염 뿌리고 죽염 녹인 물 마셨더니 ‘유쾌 상쾌’

피부 가려움증은 참기 힘든 고통이다. 피가 날 때까지 긁어도 소양감은 잘 해소되지 않는다. 오랫동안 지루성피부염으로 고생하다 죽염을 만나 일주일 만에 말끔히 해결했다는 문경배 비투바이오 대표를 만났다.

오랫동안 자신을 괴롭히던 지루성피부염을 죽염으로 해결하고 삶의 질이 달라졌다는 문경배(54) 비투바이오 대표를 서울 성동구 사무실에서 만났다. 선한 인상의 문 대표가 기자를 반갑게 맞아주었다. 두피에 심각한 지루성피부염을 앓았다는데 겉으로 보기엔 말끔했다. 문 대표는 제약회사에서 사회생활을 시작했고 지금은 바이오 연구자들에게 실험용 시약과 소모품 등을 납품하는 무역업을 한다. 현대의학의 최전방에서 일하는 그가 지루성피부염을 양약이 아닌 죽염으로 해결했다고 하니 의외였다. 그가 죽염 마니아가 된 사연은 드라마틱하다.

양약 관련 비즈니스맨의 반전 선택

어렸을 때 아토피피부염을 앓았던 그는 성인이 되면서 증상이 사라졌다. 그런데 사회생활을 하면서 스트레스를 받다 보니 지루성피부염으로 나타났다. 그것도 다른 곳이 아닌 두피였다.

“머리가 얼마나 가려우면 피가 나도 긁게 돼요. 딱지가 앉으면 또 긁죠. 석화를 바른 것처럼 두피가 하얗게 변해요. 긁어서 각질이 일어나면 어깨에 하얗게 쌓이거든요. 사람 만나는 것이 일인데 머리에 손이 올라가고 비듬이 하얗게 떨어지면 상대방에 대한 큰 실례잖아요. 그러니 사회생활이 얼마나 어려웠겠어요.”

더군다나 젊었을 때부터 탈모가 진행된 탓에 머리카락으로 가릴 수도 없으니 두피가 하얗게 일어나는 지루성피부염이 더 원망스러울 수밖에 없다. 병원에 가도 뚜렷한 해결책은 없었다. 피부과에서 처방하는 스테로이드제가 유일한 방법이었다. 하루 이틀도 아니고 몇 년을 스테로이드제에만 의존할 수는 없었다. 부작용에 대해 잘 알고 있었기 때문이다.

“제약회사 다닐 때 동료가 눈이 좋지 않아 안과에서 처방받은 스테로이드제를 장기간 넣었는데 부작용으로 한쪽 눈이 실명되는 걸 봤어요. 그래서 의사에게 물어보니 자신도 지루성피부염을 앓고 있는데 방법이 없다는 거예요. 증상이 심하면 바르고 개선되면 멈추고 적당히 조절해 가며 쓰라더군요.”

부작용이 우려되는 상황에서 계속 스테로이드제를 쓸 수는 없었다. 이러지도 저러지도 못하던 때 죽염을 만났다. 문 대표의 고충을 잘 알고 있던 아내가 어느 날 그를 앉혀놓고 머리에 뭔가를 뿌렸다. 손사래 쳤지만 이미 두피는 촉촉이 젖어 있었다.

그렇게 이틀을 뿌렸더니 거짓말처럼 가려움증이 사라지고 증상이 호전됐다. 일주일이 지나자 신기할 정도로 말끔하게 해결됐다. 이렇게 간단하고 쉬운 해결책이 있었는데 그렇게 오랜 시간 고생을 했던 것이다.

인산 선생님의 지혜는 놀랍습니다. 질병의 원인이 미네랄 부족이라는 사실을

어떻게 아셨을까요. 죽염을 양껏 먹어 미네랄을 충분히 보충하라는 것이

‘죽염 퍼 먹어’ 처방이잖아요. 공부하면 할수록 인산의학은 과학적인 의학입니다





“매일 두피를 소금에 절이듯 물죽염을 뿌려요. 아침에 머리를 감고 물죽염을 뿌린 다음 머리를 말리고 출근하죠. 퇴근하고 저녁에 샤워를 하고 또 한 번 뿌려요. 이렇게 죽염 스프레이를 하는 게 생활습관이 됐어요.”

땀 흘리는 여름엔 에너지 드링크로도 훌륭

죽염 스프레이를 며칠만 안 하면 지루성피부염이 스멀스멀 올라오는 것이 느껴진다고 한다. 물죽염을 두피에 뿌리는 것만으로는 지루성피부염 뿌리를 뽑을 수 없는 것을 알았다. 죽염을 섭취해야 하는데 의료계에 종사하면서 소금의 유해성에 대해 귀에 딱지가 앉을 정도로 들어온 터라 생각의 전환이 쉽지 않았다. ‘죽염도 소금이잖아’ 하는 생각이 컸던 것이다. 그러다 죽염이 소금이 아니라 새로운 물질이라는 걸 깨닫게 되는 한 사건이 있었다.

“주말 아침에 보이차를 마시고 있는데 아내가 죽염 몇 알을 먹어보라고 주더라고요. 아무 생각 없이 받아먹었는데 갑자기 속 깊은 곳에서부터 무언가 끓어오르는 듯 솟구치는 거예요. 참다 참다 도저히 참을 수 없어 토했어요. 10분 정도 토하고 나니 힘이 쭉 빠지더라고요.”

이유를 알 수 없었다. 인산가 고객센터에 물어보니 죽염의 유향 성분 때문에 나타날 수 있는 일이라고 했다. 불의 기운인 유향이 뜨거운 물과 만나 폭발한 것이다. 그때부터 과학적으로 접근하면서 인산의학에 대해 공부하기 시작했다. 죽염이 미네랄 덩어리라는 사실, 천일염에 없는 유향 성분이 대나무에 넣어 구우면서 합성된다는 사실 등 그동안 몰랐던 것을 하나하나 알게 됐다. 이제 문 대표는 확신을 갖고 매일 죽염을 섭취하고 있다. 아침마다 고체죽염을 휴대용기에 쟁겨 출근하면 제일 먼저 하는 일이 500ml 생수통에 죽염을 넣고 녹이는 것이다. 이렇게 만든 죽염수를 하루 3통 마신다. 휴대용기에 담아 온 죽염을 생수통에 세 번 나눠 넣으니 하루에 한 통을 다 먹는 것이다.

“이젠 땀을 먹으면 심심하고 허전해요. 특히 땀 많이 흘리는 여름에는 에너지 드링크 마시는 것처럼 좋거든요.”

독일에서 온 바이오 연구원에게 죽염 소개

죽염의 효능을 신뢰하다 보니 자꾸 주변에 소개하게 되다며 재미있는 에피소드를 소개해 줬다. 독일에서 바이오 관련 연구원이 방문했는데 미팅 자리에서 계속 코를 훌쩍거리는 것이다. 며칠째 고생하고 있다는 그에게 면역력이 떨어져서 그런 것이니 죽염을 먹으면 효과가 있을 것이라며 선물했다.

“과학자들은 소금이 해롭다는 선입견을 갖고 있어 처음엔 죽염을 꺼렸어요. 월간 《인산의학》에 있는 김운세 회장의 영문 번역본도 인터넷으로 찾아서 보여주고 이것저것 아는 대로 소개해 줬죠. 한국에 일주일을 머물렀는데 죽염을 먹고 금방 좋아져서 감사 인사를 하더라고요.”

또 한 가지는 코로나19로 전 세계가 멈췄던 올해 초 이탈리아 유학 중인 조카가 죽염으로 감기를 이겨낸 일이다. 감기가

호되게 걸려 병원을 가야 하는데 코로나19로 치료를 받을 수 없는 상황이었다. 토하고, 열이 오르고, 설사에 기침까지 하다 보니 딱 코로나19 감염 증상이었다.

“병원도 못 가고 처방전이 없어 약도 살 수 없으니 걱정이 컸어요. 그런데 누님이 제 얘기를 듣고 조카에게 보낸 죽염이 있었죠. 그래서 삼촌을 믿고 죽염을 먹어보라고 권했어요. 두려움이 컸던지 그 짧은 시간에 한 통을 다 먹었더라고요. 신기한 건 누가 봐도 코로나19 의심 환자이고 교민 귀국 비행기에서도 비즈니스석에 격리될 정도였는데, 탑승 전 검사와 귀국 후 검사에서 모두 음성 이 나왔어요. 지금 아주 건강하게 잘 지내고 있습니다. 아무래도 죽염 효과가 아닌가 싶어요.”

문 대표는 인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방을 100% 신뢰한다고 했다. 미네랄이 우리 몸에서 어떤 역할을 하는지 잘 알고 있기 때문이다. 그가 바이오 제약 회사에 공급하는 시약이 세포를 키우는 배양액인데 포도당, 다량원소多量元素 등이 들어 있다. 동물에 비유하면 사료와 같은 것이다. 그런데 세포가 잘 자라지 않을 때 트레이스 엘리먼트trace element라는 미량원소微量元素를 추가로 넣어준다. 세포를 키우는 먹이가 미네랄이라는 사실을 알게 된 것이다.

“인산 선생님의 지혜는 놀랍습니다. 질병의 원인이 미네랄 부족이라는 사실을 어떻게 아셨을까요. 어떤 미네랄이 부족해 병에 걸렸는지 알 수 없으니 죽염을 양껏 먹어 미네랄을 충분히 보충하라는 것이 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방이잖아요. 공부하면 할수록 인산의학은 과학적인 의학입니다.”

최근엔 홍화씨에 꽃혀 아내와 함께 먹어

죽염을 알고부터 인산의학을 몸으로 실천해 보고 있다는 그는 최근 홍화씨에 꽃혔다. 류머티즘성관절염을 앓고 있는

팔순 노모에게 홍화씨를 선물했는데 한 달 복용하고 거짓말처럼 잘 걸어 다니신다. 매일 아들에게 전화를 걸어 흥분된 목소리로 ‘오늘도 안 아파’라며 자랑하신단다. 수술 아니면 답이 없던 상태였는데 놀라운 일이 생긴 것이다. 하지 정맥류로 수년간 고생하던 그의 아내도 홍화씨를 먹고 나서 다리 통증에서 해방됐다. 밤에 꿀잠을 잔단다. 40대 중반부터 척추측만증으로 고생하던 문 대표도 홍화씨 덕을 보고 있다.

“허리가 아파서 검사를 해보니 3·4·5번 요추가 퇴행돼 2개의 요추로 살아야 한대요. 근육으로 버텨야 하는 거죠. 그



래서 매일 1만 보 이상 걷고 태극권수련으로 허리 운동을 꾸준히 하고 있습니다. 그런데 최근 코로나19와 장마로 허리 운동에 소홀했는데도 허리가 아프지 않다는 게 정말 신기합니다. 홍화씨를 먹은 것뿐인데 매일 운동하는 것보다 더 효과가 좋아요.” 문 대표 부부의 홍화씨 먹는 법이 재밌다. 매일 아침 플레인 요구르트에 홍화씨를 섞어 먹고, 저녁에는 막걸리에 홍화씨를 타 마신다. 홍화씨를 이틀만 안 먹으면 바로 통증이 온다고. 이처럼 먹기만 해도 건강해지는 홍화씨를 ‘장수長壽 신약神藥’이라고 한 인산

선생의 지혜를 엿볼 수 있다.

문 대표는 인산의학을 알고부터 건강관리에 자신감이 생겼다고 했다. 제약사 출신으로 현재도 의학계에 몸담고 있는 그는 “우리나라 의료계도 더 이상 자본의 논리가 아니라 우리 땅에서 나는 자연물의 약성을 활용해 병을 치유하는 이 놀라운 인산의학에 관심 갖고 국민 건강에 적극 활용했으면 좋겠다”는 의미심장한 말로 인터뷰를 마쳤다.

문 대표 가족이 홍화씨를 먹고 건강을 회복했다고 하니 다음엔 그의 어머니와 아내를 만나보아야 할 것 같다. 🍵



물불 안 가리고 건강 지켜주는

유황오리는 인산 김일훈 선생의 최고 발명품이다. 물의 동물인 오리와 유황의 불기운이 만나 강력한 힘을 가지게 된 것이 유황오리의 비밀이다. 유황의 불기운으로 체온을 올리고 떨어진 체력을 올리는 데는 유황오리만 한 게 없다. 환절기 건강관리의 필수 아이템 유황오리에 대해 알아본다.

유황오리의 신비



지금은 일반 식당에서도 유황오리를 내는 곳이 많지만 이를 최초로 발명한 이는 인산 선생이다. 인산 선생은 독립운동에 투신했던 일제강점기 때부터 유황오리에 대한 실험을 시작했다. 특허청의 기록을 살펴봐도 유황오리 사육법에 관한 특허 출원 등록이 가장 빠른 시기는 1999년, 유황을 이용한 사료 제조법 특허는 1996년이다. 유황오리 사육법이 적힌 《신약본초》 전편이 세상에 공개된 것은 4년이나 빠른 1992년 5월이다. 농가에서 인산 선생이 공개한 유황오리 사육법을 참고했을 것으로 보는 이유다.

물과 불이 만나 '신약'으로

드라마 <대장금>에 유황오리에 대해 언급하는 내용이 잠시 나오지만 이 부분은 허구이다. 《조선왕조실록》이나 옛 의서醫書에는 유황오리에 대한 기록이 없다. 《동의보감》에서도 유황에 대해서만 언급한 것이 전부다. 유황오리가 얼마나 획기적인 발명품인지 진시황의 사례에서

알 수 있다. 기원전 221년 중국을 통일한 진시황은 불로장생을 꿈꾸며 금단金丹을 만들어 먹었는데 이것이 유황이다. 그러나 진시황은 유황 법제에 실패해 불사不死의 꿈을 이루지 못했다.

인산 선생은 《신약본초》에서 유황을 '불덩어리'라고 표현했다. 지구의 내핵에서 생성된 불기운을 담고 있는 것이다. 실제로 유황은 용암지대에서 채취한다. 땅속 깊은 곳에서 지표면으로 흘러나오는 뜨거운 유황을 수작업으로 채취한다. 이처럼 유황의 기운은 불火이다.

반면 오리는 물, 즉 수기水氣를 상징하는 동물이다. 오리의 몸통은 타원형이고 꼬리가 뾰족하게 하늘로 솟은 것이 물방울을 닮았다. 오리는 하늘의 28수宿 중에 허성虛星이 있는데 그건 수성水星, 수성 분야의 칠성 중에 허성이 있는데 허성정을 받아 났기 때문에 짙은 성질을 지녔다. 실제로 오리의 약성은 소금의 약성과 비슷한 면이 있다. 소금은 염증을 다스리고 부패를 방지한다. 이것은 염분 덕분이다. 오리 또한 염증을 제거하고 상

인산 선생이 공해독·화공약(양약)독의 해독제로
오리를 강조하는 이유는 어린아이들을 위해서다. 인산은
“화공약독은 피할 수 없기에 이기는 수밖에 없다”면서
“그걸 이기는 법은 (쑥)뜸 뜨는 것인데 젓 먹는 어린 것들은
뜸을 뜰 수 없으니 ‘오리’로 그 어린 생명을
구하는 게 급선무”라고 했다



처를 다스리는 소염치창疏熱治瘡 효과가 우수하다.

인산 선생은 오리를 활용해 유향 법제의 비밀을 완벽하게 풀었다. 오리에게 유향을 먹여 유향의 독성을 제거하고 약성은 증가시킨 것이다. 불을 머금은 물은 강력한 힘을 가진다. 물의 동물인 오리와 유향의 불기운이 만나 생명을 살리는 ‘신약’을 만든 것이다.

유향은 치명적인 독성을 갖고 있지만 그 불기운 안에는 강력한 양기陽氣가 존재한다. 양기는 정력精力을 의미하기도 하는데 오리로 법제한 유향을 먹는 것은 양기를 복돋는 효과가 있다. 한방에서는 몸이 허虛해 땀이 나는 것을 허한虛汗이라 한다. 불의 기운을 가득 머금고 있는 유향오리는 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다.

그렇다면 오리는 왜 독극물인 유향을 먹어도 죽지 않을까. 오리의 뇌에는 사람이 상상도 하지 못하는 해독제가 들어 있어 염산이나 양젓물을 먹어도 죽지 않는다. 독극물인 유향을 오리가 먹으면 뇌에서 그대로 해독한다. 따라서 유향오리를 사람이 먹어도 아무런 문제가 없다.

오리에도 여러 종류가 있다. 인산 선생이 말하는 오리는 집에서 기른 재래종 오리를 일컫는다. 인산 선생은 1986년까지 토종 오리과 개량종 오리에 대한 실험을 직접 했다. 그 결과 개량종보다 토종 오리의 해독력이 더 좋다는 것을 밝혀냈다. 이에 대한 이야기는 《신약본초》전편에 잘 나와 있다.

“토종(오리)을 좀 구해다가 개량종하고 반반이(반반씩) 하루를 아주 오리장에서 굶겨 가지고 보리밥을 식혀 가지고, 유향을 많이 타 가지고 굶어서 애쓸 때에 맥해보면 잘 먹어요. 그놈이 양젓 먹었는데, 개량종은 허약한 놈은 죽어버려요. 또 피똥을 싸고 며칠을 그러다가 살아나요. 재래종은 꼬떡없어요. 그렇게 재래종이 이렇게 해독성解毒性이 강하구나 하는 걸 완전히 알아냈어요.”

—《신약본초》전편 164쪽—

혹자는 야생 청둥오리가 더 좋다고 하는데, 사실이 아니다. 날아다니는 청둥오리는 뼈 속이 비어 있어 약성이 적다. 또한 해독물질은 오리의 뇌, 뼈, 간 등의 내장에 많이 있는데 야생 청둥오리는 뇌수는 물론 간이나 내장도 작아서 약효가 적다.

유향은 체온 올려주는 연료

인산 선생은 유향오리를 달여 진액을 만들 때 머리와 내장은 물론 발톱까지도 버리지 말라고 했다. 《신약본초》에는 이에 대한 설명이 잘 나와 있다.

“오리 창자의 똥을 깨끗이 씻구, 쓸개도 버리지 말구. 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—

이를 쉽게 설명하면 오리 머리의 뇌수에는 강력한 해독제가 있고, 살과 뼈에는 유향이 들어 있어 금단이 되며, 발톱과 주둥이에는 뼈를 만드는 데 필요한 석회질이 들어 있다는 것이다. 인산 선생이 공해독·화공약(양약)독의 해독제로 유향오리를 강조하는 이유는 어린아이들을 위해서다. 인산 선생은 “화공약독은 피할 수 없기에 이기는 수밖에 없다”면서 “그걸 이기는 법은 (쑥)뜸 뜨는 것인데 젓 먹는 어린 것들은 뜸을 뜰 수 없으니 ‘오리’로 그 어린 생명을 구하는 게 급선무”라고 했다. 유향오리의 해독력이 쑥뜸에 버금간다는 말이다.

유향오리진액, 항암에도 효과

유향오리는 해독력뿐만 아니라 체온 올리기에도 으뜸이다. 체온을 올리면 면역력도 올라간다. 인산 선생은 체온을 올리는 방법으로 쑥뜸·죽염 등과 함께 유향오리를 제시했다. 유향은 불덩어리이면서 양기가 들어 있어 체온을 올리는 연료가 된다. 인산 선생은 이밖에도 유향오리의 효능에 대해 “골수염, 늑막염, 폐선염에 묘방妙方”이라고 했다. 또한 산후풍과 류머티즘 성관절염, 좌골신경통, 요통, 결핵, 유방암 등 염증 질환에도 효험이 있다.

유향오리를 고아 만든 유향오리진액에는 항암 효과 또한 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 건국대학교 축산가공학과 최귀현 연구원이 발표한 <유향오리 추출물의 각종 종양세포에 대한 생육억제 효과에 관한 연구> 논문에서 밝혀졌다.

연구 결과에 따르면, 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.

또한 2013년 《한국식품영양과학회지》에 발표한 부산대학교 연구진의 논문에 따르면 유향오리, 일반오리, 닭의 진액을 추

출해 대장염이 있는 실험쥐에게 먹인 후 대장염 염증에 대한 억제 효과가 있는지 알아본 결과 유향오리진액을 먹인 쥐에서 대장염 증상의 개선 효과가 있는 것으로 나타났다. 염증 억제 효과와 장腸 보호 효과도 일반오리와 닭 추출물보다 높았다.

코로나 시대, 면역력을 키우자

찬바람이 불기 시작하면 면역력이 떨어져 각종 질병이 찾아오기 쉽다. 특히 코로나19 시대를 살고 있는 요즘엔 면역력의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 평소 병약하거나 환절기 알레르기성 질환을 앓고 있다면 유향오리에 주목하라. 건강한 사람은 더욱 건강하게, 아픈 사람이 먹으면 불과 물의 기운이 만난 ‘신약’의 효험을 보게 될 것이다. ¹⁴⁾



인산가 유향오리 어떻게 키우나?

인산가 유향오리농장에서는 먹이인 보리밥에 유향을 섞는다. 여기에 직접 재배한 표고버섯과 국내산 멸치 간 것, 홍화씨, 다슬기, 삶은 통복어를 추가한다. 또한 겨울~초봄까지는 녹차가루와 인삼가루를 사료에 섞고, 봄~가을까지는 야생초를 사료에 섞어 먹인다. 뿐만 아니다. 유향오리진액을 거르고 남은 14가지 약재를 재활용해 사료에 섞어서 먹인다.

유향오리의 약성이 제대로 갖춰지기 위해서는 1년 이상 유향을 먹여 키워야 한다. 시중에서 판매되는 유향오리는 사육기간이 6개월 이내로 짧다. 또한 어떤 유향을 어떻게, 얼마나 먹였는지 투여량과 사육기간을 명확히 알 수가 없다. 인산가 유향오리농장에서는 약성이 제대로 갖춰진 1년산과 2년산 오리만을 출하하고 있다.

이렇게 드세요 <65>
인산가 푸드 건강 레시피 - 오미자청 방울토마토 절임

글 한상현 사진 한준호
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

맵고 쓰고 짜고 시고 달고

죽염을 만나
건강·풍미 Up!



다섯 가지 맛을 가진 오미자五味자는 오장五臟에 고루 좋은 영향을 끼치는 열매다. 9월부터 열매를 맺는 오미자는 폐와 신장에 작용해 체액의 손실을 막고 오랜 기침을 멎게 한다. 특히 환절기 면역력 향상에 도움이 된다. 오미자를 간단한 요리로 즐겨보자.

음양오행陰陽五行은 우주와 인간의 생성 소멸을 함축적으로 설명하는 대표적인 동양 철학이다. 특히 물水, 불火, 나무木, 쇠金, 흙土을 가리키는 오행은 인산 선생이 창안 한 죽염과도 연결된다. 일찍이 우주와 신약의 원리를 깨달은 인산 선생은 오행을 통해 사람의 질병을 치유하는 방법을 찾은 것이다.

항산화·항균·간 보호·항노화 효과

열매 중에서도 오행의 원리가 담긴 것이 있다. 가을에 나는 오미자五味자다. 이름 그대로 다섯 가지 맛을 가진 매력적인 열매다. 과육에서는 단맛과 신맛이 나며, 씨는 쓴맛과 매운맛이 난다. 짠맛은 즐기나 앞에 있다. 다섯 가지 맛은 오장五臟과도 연결 되어 있다. 신맛은 간장, 쓴맛은 심장, 단맛은 비장, 매운맛은 폐, 짠맛은 신장의 기운을 북돋아 준다.

허준의 《동의보감》 '잡병편'에 보면 용저에 대한 오미자의 효능이 기록되어 있다. 용저란 몸에 생긴 종기를 말한다. 용저로 인한 심한 갈증에 오미자탕을 쓰고 담팍이 들고 붓고 아픈 것이 심해질 때 오미자가 들어간 약재를 이용하라고 했다.

농촌진흥청의 연구에 따르면 오미자에 항산화작용, 항염증, 항균, 간 보호, 혈압강하, 항노화, 주름 개선 등 맛만큼 다양한 효과가 있다고 한다. 특히 오미자에 함유된 시잔드린은 여성호르몬인 에스트로겐과 구조가 비슷해 체내의 호르몬 균형을 유지시켜 주는 역할을 한다. 갱년기 여성의 건강 개선 효능이 입증되어 식품의약품안전처로부터 건강기능식품 기능성 원료로도 인정받았다.

오미자청과 방울토마토는 환상의 조합

여성에게 좋은 오미자를 가장 맛있게 먹을 수 있는 방법은 청을 담가 먹는 것이다. 인산가에서 새롭게 출시한 오미자청은 죽염을 넣어 오미자 열매에 모자란 짠맛을 채운 완벽한 오미자의 참맛을 즐길 수 있다.

오미자청을 가장 손쉽게 즐기는 방법은 탄산수를 섞어 에이드를 만들어 먹는 것이다. 방법도 간단하고 남녀노소 누구나 즐길 수 있다. 오미자청은 토마토와도 잘 어울린다. 껍질을 깠 방울토마토에 새콤달콤한 맛의 오미자청과 올리브오일, 죽염을 살짝 넣어 절이면 끝. 바게트나 베이글에 얹어 먹으면 훌륭한 브런치가 된다. 토마토를 안 먹는 아이들도 맛있게 먹는다. ㉮

오미자청 방울토마토 절임

재료

방울토마토 1팩, 적양파 조금, 오미자청 3큰술, 올리브오일 1큰술, 죽염 2/3작은술, 식초는 취향에 따라 1큰술 추가

만들기

1 방울토마토는 꼭지 부분을 저미듯 잘라내고 적양파는 굵게 다진다.

2 얼음물을 준비해 두고 끓는 물에 15~20초 정도 방울토마토를 데친 후 건져서 얼음물에 담가 식힌 후 껍질을 벗긴다.

3 큰 볼에 오미자청과 올리브오일, 죽염, 적양파를 넣고 잘 저은 뒤 방울토마토를 넣고 뒤적인다.

4 용기에 옮겨 담아 냉장고에 보관한다. 절인 토마토를 그대로 담아내 먹어도 되고 잘게 다져서 드레싱으로 사용해도 좋다.



잡아당기고 좌우로 흔들고

코로나19 바이러스 감염 위험으로 사람과의 대면이 부담스러워 집에만 있었다니 ‘확찐자’ 소리만 듣는다. 운동은 해야겠고, 그렇다고 헬스장을 찾기가 부담스럽다면 공원에 있는 야외 운동기구를 활용해 보자.

돈 안 들이는 ‘나홀로 운동’



코로나19 바이러스 2차 대유행 조짐이 보인다. 변종 바이러스는 전염 속도가 10배나 빠르다고 한다. 방역 당국은 집 합금지명령으로 모임 자체를 권고하고 있다. 사람 만나는 것이 어려운 요즘 헬스장 가는 것도 부담스럽다. 그렇다고 손 놓고 있을 수는 없는 일. 집 근처에 있는 야외 운동기구를 활용해 보자. 사람과 접촉도 피하고, 전신 근육운동도 가능하며, 시간의 구애도 없고 게다가 무료다.

코로나 세상에 적합한 운동방법

나이가 들수록 근력은 건강과 직결된다고 해도 과언이 아니다. 윤준영 유아라운지 헬스트레이너는 “50세 이후 근육량이 매년 1~2% 감소하며 10년 정도 운

동을 하지 않으면 평균 4kg 정도 감소하는 것으로 알려져 있다”며 “65세는 약 25~35% 정도 감소하고 80세엔 40% 이상 감소하면서 기력이 떨어져 근력 운동은 필수”라고 말했다. 노년기에 근육이 감소하면 낙상으로 인한 골절, 요실금, 보행 장애, 근감소증, 허약 등 5대 노년 증후군으로 어려움을 겪게 된다.

근력 강화 운동이 중요하다고 해서 서두르면 안 된다. 운동에도 순서가 있다. 공원에서 운동기구를 보면 기구에 앉기 전 몸을 데워주는 준비운동을 해야 한다. 더위가 물러가고 아침저녁으로 선선한 가을이라 몸이 경직되어 있을 수 있다. 운동기구 주변을 한 바퀴 가볍게 뛰어 체온을 높인 후 근육을 늘리고 풀어주는 스트레칭을 꼭 해야 한다. 그래야

다치지 않고 즐겁게 운동을 할 수 있다.

운동 후에는 물과 함께 죽염 섭취를

근육운동을 마친 후에는 충분한 수분 및 염분 보충과 함께 단백질을 섭취도 해야 한다. 근육운동을 하면 땀을 많이 흘리기 때문에 물과 함께 죽염을 준비해 가는 것이 좋다. 운동을 마치면 소비한 에너지를 보충해야 하기 때문에 좋은 단백질을 보충해 줘야 한다. 삶은 달걀을 죽염에 찍어 먹으면 단백질과 염분을 동시에 보충할 수 있다.

윤준영 헬스트레이너는 “자신의 근력을 넘어서는 과도한 운동은 자칫 부상으로 이어질 수 있으니 무리하지 말아야 한다”며 “내 몸에 맞게 적당히 안전하게 즐기길 바란다”고 당부했다. ☎

쉽게 따라 하는 야외 운동기구



플다운

대표적인 상체 근력 운동기구 중 하나. 상체를 지탱해 주는 등근육 강화에 효과적이다.

1 기구를 등지고 앉아 손잡이를 잡고 어깨와 가슴을 편 상태에서 손잡이를 잡아당긴다. 이때 견갑골(날개뼈)을 모아준다는 생각으로 손잡이를 잡아당긴다.

2 잡아당기면서 숨을 내뿜고 준비자세로 돌아가면서 호흡을 들이마신다. 10~20회 정도 3~5세트, 체력에 맞게 진행한다.



스텝사이클

심폐력과 상체 및 하체, 복부의 힘을 길러주고 유연성과 신진대사를 촉진해 주는 운동기구다.

1 어깨넓이로 손잡이를 잡고 발판 위에 두 발로 선다. 가슴을 펴고 허리를 세운 상태에서 양다리를 앞뒤로 교차해 주며 천천히 시작해 중간 속도까지 올려준다.

2 상체는 최대한 움직이지 않아야 하며 복부는 항상 긴장한 상태를 유지해 준다. 1회 1~3분 사이가 적당하며 시간은 체력에 맞춰 조절한다.



롤링웨이브

심폐 기능을 향상시키고 허리의 인대와 근육을 풀어주는 운동기구다.

1 손잡이를 잡고 발판 위에 올라간 뒤 상체를 최대한 고정시킨다.

2 이 상태에서 옆구리가 당기는 느낌이 들 정도로 하체를 좌우로 움직인다. 1세트 10~20회로 3세트 정도 진행한다.

안다는 것은 앎다는 것

“대각大覺한 자는 만능의 인간이 될 것 같지만 불능不能이 많아. 돈을 마음대로 가지고 지구를 돈 주고 살 힘이 없고, 또 생명을 연장시켜 가지고 전부 백 살 이상 살게 할 수도 없고, 그게 만능의 인간이 될 수 있느냐? 안다는 것뿐이야.”

－인산 김일훈 어록, 《신약본초》 참조

지식이 아닌 지혜의 관점에서 볼 때, 대각자大覺者가 던진 ‘안다’라는 말속에는 ‘앎는다’라는 뜻이 담겨 있다. 인산 선생이 특, 하고 던진 한 말씀 속에서 “사람들이 아프니 나도 아프다!(一切衆生病 是故我病)”라고 일갈했던 저 유마경維摩經 속 재가在家 거사 유마힐維摩詰을 떠올린다.

암·난치병을 치료할 수 있는 묘방을 알려줘도 의심하며 실천하지 않는 사람들, 자기가 아는 단편적인 지식 이외의 것은 모두 거짓이라 여기며 선의善意를 부정하는 사람들 속에서 살아가는 일은 아무리 대각자라 해도 쉬운 일은 아니었을 것이다. 더욱이 식솔의 끼니를 걱정해야 하는 가장 일차원적인 인간적 고뇌에 수도 없이 걸려 넘어지곤 했지만, 이 또한 ‘아는 자’가 감내해야 할 ‘앎음’이었을 것이다.

“(내) 병은 어째서 생겼으며, 얼마나 오래됐으며, 어떻게 하면 나을 수 있겠습니까?”라고 유마힐에게 묻던 문수보살의 질문을 이제는 우리가 의사 앞에 가서 묻고 있다. 하지만 의사도 환자도 그것에 대해 알지 못하기는 마찬가지다. ㉮



국내 첫 죽염 화장품 ‘씨실SEASEAL’ 론칭 이제 죽염을 바르세요

인산가가 국내 최초의 죽염 코스메틱 전문 브랜드 씨실을 론칭하며 죽염의 뷰티시대를 열고 있다. 건강본가의 H&B Health and Beauty 첫 출시작은 헤어와 바디 케어 제품으로 씨실은 이 코스메틱 라인을 통해 ‘인산죽염의 놀라운 피부 솔루션’을 입증할 예정이다.

탁월한 항산화력으로 체력증진과 대사균형에 기여해 온 죽염의 효능을 이제 피부 솔루션으로 활용할 수 있게 됐다. 오랜 연구와 실험의 결실인 씨실의 론칭을 통해 죽염을 기반으로 하는 자연주의 화장품의 피부 보호와 정화력, 밸런스 유지 등을 손쉽게 경험할 수 있게 된 것이다. 씨실SEASEAL은 SEA바다와 SEAL인장의 합성어로 바닷속에 숨겨진 보물 소금, 즉 죽염을 의미한다. 씨실은 바다를 얼굴에 바른다는 은유적 의미를 갖고 있으며 미네랄의 보고인 죽염을 기반으로 하는 다분히 인산가적인 화장품 브랜드다. 건강본가 인산가가 코스메틱 브랜드 씨실을 출시한 가장 큰 배경은 죽염이 매우 뛰어난 화장품 원료라는 점에 있다. 순도 높은 미네랄 공급원인 죽염은 높은 항산화력과 피부보호 및

밸런스 유지 기능을 갖고 있어 파워푸드이자 최상의 기능성 화장품 원료로 기대를 모아왔다.

씨실SEASEAL 브랜드의 특별함

씨실 제품의 가장 큰 강점은 전 제품에 인산죽염을 사용했으며, 자연주의 콘셉트에 맞게 내용물의 95% 이상을 자연 유래 성분만으로 구성하는 데 있다. 또한 정제수의 50% 이상을 체내 수분과 가장 유사한 대나무수로 대체하여 흡수율과 순정성을 더하고 있다. 특히 페녹시에탄올과 파라벤 등 피부의 유해 성분은 철저히 배제해 높은 안전성을 기하고 있으며 전 제품이 전문 임상기관의 피부 자극테스트를 통과한 비자극 제품으로 사용자 모두가 안심하고 사용할 수 있게 했다.



압도적인 개운함 씨실 헤어케어 제품

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

#1 밤부숄트 미네랄 리페어 샴푸

Bamboo Salt Mineral Repair Shampoo / 490mℓ / 23,000원

생기가 없는 손상된 모발을 케어해 주는 올인원 콘셉트의 제품. 샴푸 하나만으로 손상 모발의 관리와 회복, 트리트먼트 효과까지 얻을 수 있는 다기능의 제품이다. 밤부숄트 미네랄 리페어 샴푸는 20,000ppm에 이르는 인산 9회 죽염 성분 외에도 단백질과 식물성 오일이 충분히 함유돼 있어 두피와 모발에 촉촉함과 윤기를 부여함과 동시에 건강하고 부드러운 머릿결로 가꿔준다. 무엇보다 약산성 샴푸로 염색과 파마, 자외선 등 외부의 자극으로 알칼리화된 손상 모발과 두피의 pH 밸런스를 건강한 상태로 되돌리는 고기능 제품이다.

#2 밤부숄트 미네랄 헤어 트리트먼트

Bamboo Salt Mineral Hair Treatment / 490mℓ / 25,000원

식약처 고시 기능성 성분인 멘톨, 판테놀, 살리실산을 함유한 탈모 완화 기능성 트리트먼트다. 20,000ppm에 이르는 인산 9회 죽염 성분이 두피와 모발의 본연의 힘을 키워주고 17종의 아미노산으로 구성된 특허 성분이 모발 깊숙이 영양을 전해 생기와 윤기가 흐르는 모발로 가꿔준다. 또한 쿨링 성분인 멘톨이 함유돼 두피에 청량감을 더하며 식물성 오일이 모발을 한 올 한 올 코팅해 트리트먼트 효과를 더욱 높인다.

#3 밤부숄트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸

Bamboo Salt Mineral Anti Hair Loss Shampoo / 490mℓ / 25,000원

모발을 잡아주는 두피의 힘을 강화시키는 탈모 증상 완화 기능성 샴푸. 식약처 고시 기능성 성분인 판테놀, 살리실산, 징크 피리치온이 함유돼 탈모 완화에 큰 도움을 준다. 20,000ppm의 인산 9회 죽염 성분이 두피에 쌓인 유분과 노폐물을 깨끗이 씻어내고 탈모로 유발되는 모발 처짐 현상을 현저하게 개선해 준다. 또한 8가지 자연 유래 추출물로 구성된 특허 성분이 두피를 더욱 탄탄하게 하고 멘톨 성분이 탈모의 원인인 두피열을 시원하게 내려준다.

#4 밤부숄트 미네랄 스칼프 스케일러

Bamboo Salt Mineral Scalp Scaler / 200g / 23,000원

탈모 완화 기능이 가미된 두피 스크럽 제품. 샴푸로 완벽하게 세정되지 않은 두피의 노폐물과 피지, 묵은 각질은 모공을 막아 탈모를 유발할 수 있다. 일주일에 2~3번은 샴푸 대신 스케일러로 두피를 관리하면 건강한 헤어를 유지할 수 있다. 두피 도포 후 가볍게 마사지를 해주면 찢는 때를 말끔하게 제거해 압도적인 개운함을 느낄 수 있다. 또한 식약처 고시 기능 성분인 나이아신아마이드, 판테놀, 살리실산이 탈모를 완화하는 데 도움을 주며 멘톨 성분이 쿨링감을 부여하고 정수리의 냄새까지 완벽하게 없앤다. 인산죽염이 무려 43%나 함유되어 눈으로 직접 죽염 알갱이를 확인할 수 있다.

차원이 다른 촉촉함 씨실 바디케어 제품

씨실 바디케어 라인의 제품은 자연 유래 성분을 95% 이상 함유하고 있어 그 순정성이 탁월하다. 또한 인산 9회 죽염과 대나무수, 바다포도추출물의 피부 개선 기능을 통해 매끈하고 탄력 있는 피부로 거듭나게 된다. 더욱이 블래더랙과 꿀풀추출물로 구성된 자연 유래 특허 성분의 가세로 보습과 주름 개선 효과를 기대할 수 있다. 또한 알러젠 프리 향료를 사용해 안전성과 실용성이 더욱 높다.

#1 밤부숄트 내추럴 바디 워시

Bamboo Salt Natural Body Wash / 490mℓ / 23,000원

순하고 촉촉한 저자극 바디 워시로 자연 유래 계면활성제의 부드럽고 풍성한 거품이 피부의 노폐물을 깨끗하게 세정해 준다. 20,000ppm에 이르는 인산 9회 죽염 성분은 피부를 더욱 촉촉하고 탄력 있게 가꿔주며 바디 워시의 기능 발휘를 더욱 뛰어나게 한다. 대표적인 약산성 제품으로 무너진 pH 밸런스를 조절해 피부가 가장 편안한 상태를 유지하게 하는 자연적이면서도 과학적인 제품이다.

#2 밤부숄트 내추럴 바디 로션

Bamboo Salt Natural Body Lotion / 490mℓ / 25,000원

강력한 수분 충전 효과 외에 부기 완화 기능이 가미된 유용한 바디 로션. 해조류 성분과 자연 유래 특허 성분이 피부에 생기와 탄력을 부여한다. 이 외에도 1,000ppm의 인산 9회 죽염 성분과 마카다미아씨오일, 시어버터가 피부를 더욱 매끄럽고 윤기 있게 가꿔준다. 특히 부종에 좋은 단호박추출물과 익모초추출물이 함유돼 붓고 피곤한 바디를 편안하게 다스려주는 탁월한 릴렉싱 아이템이다.

#3 밤부숄트 내추럴 바디 스크럽

Bamboo Salt Natural Body Scrub / 200g / 23,000원

독특한 모양의 죽염 입자가 바디의 노폐물과 각질을 말끔하게 제거해 주는 고기능성 제품. 인산 9회 죽염이 40%나 함유되어 있어 사용 시 각질과 모공 속 피지, 미세먼지 등을 완벽하게 해결해 준다. 바디에 골고루 도포한 후 천천히 마사지를 하면 자연 유래 계면활성제의 순한 거품이 형성되어 스크럽과 샤워가 한번에 가능한 제품. 일주일에 2~3회가량 일반 바디 워시 대신 스크럽을 사용하면 더욱 매끈하고 윤기나는 피부를 만들 수 있다. 



추석엔 씨실 프리미엄 세트로 감사의 마음을 전해보세요!

추석 명절 선물 또는 감사의 마음을 전할 때 씨실 헤어케어 세트와 바디케어 세트는 매우 적절한 아이템이다. 세계 최초로 인산죽염을 원료로 한 솔트코스메틱 아이템은 건강과 효용성 면에서 매우 훌륭한 선물이 되기 때문이다. '프리미엄 헤어케어 3중세트'는 탈모를 집중적으로 케어할 수 있는 안티 헤어로스 샴푸와 트리트먼트, 스칼프 스케일러로 구성되어 있다. 가격은 73,000원. 순정하고 안전한 '프리미엄 바디케어 2중세트'는 촉촉하고 탄탄한 바디를 완성해 주는 바디 워시, 바디 로션으로 구성되어 있어 선물 용도로 그 효용성이 높다. 가격은 48,000원.

몸속 노폐물을 제거하면 비만과 질병은 사라진다

모든 생물은 자연에서 나고 자연에서 산다. 인간도 마찬가지다. 하지만 인간은 문명의 발전이란 명목으로 자연을 거부하고 거스르기까지 한다. 결국 인간의 몸은 나쁜 독으로 꽉꽉 채워지고 그것을 고치기 위해 또 다시 인위적인 약을 먹는다. 과연 그것이 답일까. 이 책은 '자연으로 돌아가면 저절로 해결된다'는 것을 알려준다.

저자 하비 다이아몬드는 선천적으로 병약했다. 청년 시절 군복무를 하며 베트남에 다녀온 후에는 비만이 되었다. 그는 매일 복통, 감기, 비만의 철타귀를 돌리며 결코 행복하지 않은 삶을 살았다.

그의 아버지는 위암에 걸려 '입증된 3가지 과학적 치료법', 즉 수술, 방사선치료, 약물투여를 했으나 57세의 나이로 죽었다. 그때부터 그는 서양의학은 정답이 아니었다는 사실을 깨닫게 되었고, 건강 연구를 하기 위해 떠난 여행지에서 한 사람을 만나며 '자연위생학'을 알게 된다.

자연에 몸을 맡기자

저자는 "자연위생학은 다이어트와 건강을 넘어 삶의 전 영역을 커버한다"면서 "자연위생학의 핵심은 '몸속의 노폐물을 제거하면 비만과 질병은 사라진다'는 것"이라고 말한다. 또한 "그것은 복잡하고 난해한 이론이 아니며 초등학교도 알 수 있을 정도로 단순하다"고 말한다.

저자는 자연위생학에 의거해 식단을 조절했다. 그랬더니 단 며칠 만에 그를 20여 년간 괴롭히던 복통이 사라졌다. 두통과 감기도 사라졌고 체중도 20kg 넘게 줄었다. 그때부터 저자는 더욱 자연위생학 공부에 매진했다.

그가 《다이어트 불변의 법칙》이란 책을 썼을 때 세상 사람은 새로운 이론에 거부감을 보였다. 단지 '자연이 우리에게 선물한 음식을 그대로 먹기만 하면 질병과 비만에서 해방된다'는 자연의 법칙을 설명한 내용이었지만 저명한 약사와 영양학자 등의 집단에서 반감을 표시했다.

이에 대해 저자는 "선천적으로 부여받은 본능과 상식을 이용해서 자신이 느끼기에 가장 유익한 내용을 따르면 된다"고 주장한다. 건강해졌다는 말을 하기 위해 '공인된 전

문가'의 승인이 꼭 필요한 것은 아니므로 몸소 체험한 결과를 자신 있게 말하면 된다는 것이다. 성공적인 결과보다 그 가치를 더 잘 설명할 수 있는 방법은 없다는 것이다.

이 책에서는 '자연 치유 5대 불변의 법칙'에 대해 설명한다. 제1법칙은 '숲으로 도망쳐 호흡하라'이다. 우리는 물을 마시지 않고 음식을 먹지 않아도 며칠 동안은 살 수 있으나 공기가 없으면 단 몇 분 만에 죽는다. 공기가 중요한 이유는 산소 때문이다. 우리 몸 안의 피와 세포는 정기적으로 산소를 공급받아야 한다. 숲으로 가면 최적의 조합(질소 78%, 산소 21%, 기타 1%)으로 만들어진 공기를 마실 수 있다. 이때 입 대신 코로 숨을 들이쉬고 복식호흡을 한다면 더없이 좋다.

제2법칙은 '물은 목마를 때만 마셔라'이다. 물이 우리 몸에 얼마나 필요한 물질인지는 일일이 열거하지 않아도 될 만큼 잘 알고 있다. 하지만 우리는 '하루 2ℓ의 물을 마시면 건강에 좋다'는 이야기를 듣는다.

저자는 "목이 마를 때 마시면 된다"고 단언한다. 우리 몸은 언제 물을 마셔야 할지 알려줄 만큼 충분히 현명하다는 것이다. 아침에 일어나 물 한 잔을 마시되, 수돗물이 아닌 '순수한 물'을 마시자. 저자가 주장하는 '순수한 물'이란 종류수를 말한다.

제3법칙은 '자연이 아닌 것은 먹지 마라'이다. 우리가 먹는 가공음식은 자연 상태의 음식을 분해하고 화학물질을 첨가해 만든 '죽은 음식'이다. 그렇다면 '산 음식'은 무엇인가. 저자는 '자연 그대로의 상태에서 어떤 변형도 가하지 않은 음식'이라고 말한다.

인간은 원래 초식동물이다. 하지만 인간은 식물, 동물, 곡물 등 가리지 않고 먹을 뿐만 아니라 날것으로 먹지 않고 가공해서 먹는다. 그렇다고 당장 풀만 먹고 살라는 것이 아니다. 과일과 채소를 주로 하여 견과류 및 씨앗류를 약간씩 곁들여 먹는 식생활을 조금씩 늘려 가면 된다.

햇빛으로 생기를 보충하라

제4법칙은 '몸이 원할 때까지 자라'는 것이다. 인간은 시각에 민감한 주행성 포유류다. 인생의 1/3가량을 잠을 자는 데 써야 한다. 그럼에도 현대인은 밤을 낮처럼 보내며 잠을 충분히 자지 않는다.

잠잘 때 우리 몸은 휴식을 취하고 문제가 생긴 곳을 치유한다. 밤잠이 부족하다면 낮잠이라도 자야 한다. 낮잠을 자면 소화 기능과 같은 신체 기능이 향상된다. 신체 기능이 향상되면 영양 공급이 좋아지고 결국 건강도 좋아진다. '잠자지 않고 이론 성공'은 자연에 대한 반역이다.

마지막 제5법칙은 '햇빛을 온몸으로 받아들여라'이다. 태양은 모든 생명의 근원이다. 햇빛을 충분히 쬐지 않으면 육체적인 비만과 질병의 원인이 될 뿐 아니라 정신병적인 원인이 된다. 햇빛을 거부하는 것은 목마를 때 물을 거부하는 것과 같다. 일부러라도 밖에 나가 햇빛을 몸으로 받아들여라. 



자연치유 2주 프로그램 (2주 동안 매일 실천)

- 1 밤에 창문을 열어 놓고 잔다.
- 2 잠자리에 들기 전, 그리고 기상 후에 1분간 스트레칭을 한다.
- 3 취침 전, 기상 후, 또는 낮에 잠깐씩, 하루에 6회 복식호흡을 한다.
- 4 잠에서 깨자마자 물 한 잔을 마시고, 매 식사 5~10분 전에 한잔을 더 마신다.
- 5 매일 30분 이상 걸어라.
- 6 '다이어트 5대 불변의 법칙'을 준수하라.
- 7 매일 5분 이상 명상 등을 하며 내면에 집중하라.

저자 하비 다이아몬드

어릴 때부터 병을 달고 살았지만 '자연위생학'을 실천하며 음식으로 병을 고쳤다. '캘리포니아 의학원'에서 영양학을 가르쳤다. 저서인 《다이어트 불변의 법칙》과 《나는 질병 없이 살기로 했다》는 《뉴욕타임스》 40주 연속 최장기 베스트셀러 1위, 전 세계 1,200만 부 이상 판매되었다.

인산을 닮은 사람

가수 김완선

글 이일섭

사진 양수열



10대의 'K마돈나'가 어느덧 50대



자유를 찾는 일곱 빛깔 무지개 디바

댄싱퀸 김완선이 데뷔 35주년을 기념하는 앨범을 발표하며 한창 시절의 볼륨감을 뛰어넘는 그녀만의 음악세계를 부활시키고 있다. 과거로만 존재하지 않는 현재형의 가수가 되기 위해 중단 없이 달려온 댄스 디바 김완선의 새 음악세계와 건강한 일상을 만나본다.

데뷔 35주년 맞아 새 앨범 발표

데뷔 35주년을 맞는 한국 댄스 뮤직의 레전드 김완선. 아무런 예열 없이 무대로 뛰어들어 리드미컬한 디스코 비트에 몸을 실으며 뿌려내던 비음과 날카로운 음색은 청중을 감전시키는 고압전류에 비유되곤 했다. 노래를 표현해 내는 댄스 파워가 '마돈나' 급이었던 그녀는 우리에게 '듣는 노래'가 아닌 '보는 노래'의 매력을 일깨우며 수많은 센세이션을 만들어내곤 했다.

올해로 35년째, 35년의 음악 인생을 정리하며 발표한 앨범 〈2020 김완선〉은 그녀의 건재함을 증명함과 동시에 김완선만의 음악적 특성을 분명하게 인식시킨다. 타이틀곡인 모던 스윙 'Yellow'와 비트 일렉트로니카 'High Heels'는 더 성숙해지고 그래서 더 담백하게 다가오는 그녀만의 그루브를 확인하게 하는 특별한 노래들이다. 그간의 강한 비트가 부드러운 리듬으로 진화돼 공기 방울처럼 가볍고 투명하게 떠오르는 이 노래를 듣다 보면 그녀가 종전과는 다른 새로운 음악을 만들어

내는 일에 매진했음을 확인할 수 있다. 그녀는 늘 새로운 것을 거듭하며 동시대의 가수로 존재하고 싶은 것이다. 〈2020 김완선〉은 그간의 음악 인생을 되돌아 보는 기념비적인 앨범이지만 1980년대와 1990년대를 수놓던 그녀의 글래머러스한 히트곡은 들어 있지 않다. 지난해 에버랜드를 더 들썩이게 했던 할로윈데이 뮤직비디오 '뽀에로는 우릴 보고 웃지'가 트랙 마지막을 장식하고 있지만 이 노래 외엔 2011년부터 매년 발표해 온 싱글들이 대부분이다. '심장이 기억해' 'It's You' 'Oz on the Moon' 등 우리에게겐 익숙하지 않은 곡이지만 그녀가 직접 프로듀싱한 '김완선 음악'의 큰 줄기에 해당하는 곡이다.

댄싱퀸의 기억보다는 현재의 김완선이 더 중요

가수 김완선은 자신의 활동 범위가 과거에 묶여 있는 것을 원하지 않는다. 그녀는 사람들이 자신의 모습을 보거나 음악을 듣는 순간 1980년대로 돌아간 것 같다

고 얘기할 때마다 갈증과 조바심을 느끼곤 한다. 데뷔 시절부터 지금까지 늘 새로운 음악을 내놓고 있는데 사람들은 오늘의 그녀 음악을 아예 제쳐두고 잘 들으려 하지 않는다. 달라진 그녀의 음악이 마음에 들지 않는다면 화를 내는 팬들도 있다. 하지만 그녀는 청중이 원하는 김완선이 되기보단 자신이 진정으로 원하는 가수가 되기로 결정했다. 자신의 음악과 인생을 더는 양보하지 않기로 한 것이다.

‘이젠 잇기로 해요’라는 그녀의 리메이크곡이 있다. 자신의 히트곡 중 유독 애착을 두고 있는 이 발라드의 가사 내용처럼 그녀는 사람들이 자신의 옛 노래와 그 무렵의 모습을 그만 잊어주기를 바란다. 그래야만 새 히트곡이 탄생할 수 있고 음악적 성숙과 연륜의 깊이를 전할 수 있기 때문이다.

우린 ‘리듬 속에 그 춤을’에 열광하는데 왜 그 노래를 더는 부르고 싶어하지 않나.

열일곱 살에 그 노래를 불렀다. 이제 쇠한 살이 됐고 30년도 넘는 갭이 생겼다. 분명한 건 그때의 김완선과 지금의 김완선은 생물학적으로 같을 수 있지만 정서적으로 전혀 다른 사람이라는 점이다. 그때는 너무 어렸고 사는 일의 피로를 몰랐지만 지금은 근력을 걱정하며 눈 밑의 주름을 받아들이는 삶에 대한 차이가 있다. 열일곱의 김완선으로 살아주기를 강요받는 일, 이젠 부담이고 또 같은 노래를 부르는 것도 지겹다.

그래도 여전히 그 시절만큼 젊고 건강하지 않나. 팬들의 요구가 쉽게 늙지 않는 자극이 될 수도 있고 말이다.

사람은 순리대로 살아야 한다. 시간을 거스르기보단 지금을 사는 것이 자연스럽고 건강에도 좋은 법이다. 나의 모토는 자유다. 과거에 얽매이기보단 내 뜻대로 지금과 미래를 헤쳐가고 싶었다. 별다른 반응을 얻지 못하면서도 10년 동안

사람은 순리대로 살아야 한다.
시간을 거스르기보단 지금을
사는 것이 자연스럽고 건강에도
좋은 법이다. 나의 모토는 자유다.
과거에 얽매이기보단 내 뜻대로
지금과 미래를 헤쳐가고 싶다



쉬지 않고 신곡을 발표한 이유는 예전과는 다른 삶을 살아야 한다는 명분 때문이었다. 그건 결국 자유롭게 살겠다는 내 의지다.

오늘처럼 비 오는 날씨를 좋아할 것 같다.

집에 있는 걸 좋아해서 비가 오면 두문불출할 이유가 생기는 건 좋지만 비 오는 날을 좋아하진 않는다. 좀 무덤덤이라도 해가 짹짹하게 뜨고 하늘이 파랗게 열리는 날을 좋아한다. 비가 오면 머리가 무겁고 발레와 기계체조까지 익혀야 했던 연습생 시절의 후유증이 도져서 여기저기가 쑤시고 저리다.

오늘 점심엔 무얼 먹었나.

집에서 햇반과 3분 카레를 데워 대강 먹었다. 매콤한 베트남 요리를 가장 좋아하지만 집에선 대개 이런 간편식이 대부분이다. 배달음식이 대세라지만 한 번도 주문을 해서 먹어본 적은 없다. 모르는 사람이 가져다주는 음식을 받아드는 게 좀 어색하게 느껴져서다. 엄마가 그랬던 것처럼 배추를 사다 소금에 절이고 수육을 만들어서 새우젓까지 곁들이는 손이 가지만 몸에 좋은 음식을 만들어야지 하는 생각을 자주 하는데 여전히 실행에 옮기지 못하는 못하고 있다. 자유로운 삶을 살려면 사실 더 부지런해야 하는데 귀차니즘을 떨쳐내는 게 요즘의 내 목표다.

많은 스케줄 속에서 평정심을 유지하는 방법을 알려달라.

단순하게 살려고 한다. 일이 중요하긴 하지만 무리가 되지 않게 일정을 조정하고 되도록 집에서 머무는 시간을 가지려고 한다. 집에서 대단하게 힐링을 하는 건 아니고 낮잠을 자든 라면을 끓여 먹든 바깥 세계와 거리를 뒤흔들지 않게 지내는 걸 즐긴다. 얼마 전에 MRI 촬영을 했는데 의사 선생님이 아주 깨끗한 뇌를 갖고 있다고 말씀하셔서 내 생활 방식이 틀리지 않았구나 생각하며 흐뭇해했다.

김완선의 삶을 색깔로 규정한다면? 이번 신보의 타이틀곡처럼 노란색?

너무 많은 일이 있었고 만만치 않은 굴곡도 있었으니까 단색으로 커버가 안 될 것 같다. 총천연색이 등장하는 무지개색이 어떨까 싶다. 화려해 보이지만 난코스의 연속에 스산하기까지 했던 내 삶을 색으로 정의해 보니 나름 아름답다는 생각도 든다. 인생에선 그 어떤 일도 안 일어나는 것보단 일어나서 다 경험하는 게 좋다는 엄마의 말이 어떤 의미인지 알 것 같다.

노래가 좋지만 가수로 사는 일이 힘들다고 느낄 때도 있을 것 같다.

내가 노래를 시작했을 때는 방송국이 KBS와 MBC뿐이었지만 TV를 켜면 늘 노래를 들을 수 있는 시절이었다. 그러나 지금은 음악을 듣기 위해서는 소비자가 직접 채널을 찾아 들어가야 한다. 랜선에 능란한 젊은 층이 그 일을 즐겨하다 보니 음악의 감도를 그들에게 맞추어야 하는데 나는 점점 노망이 돼 가고 거기에서 발생하는 한계와 그 갭을 메우는 시스템의 부재 앞에서 한숨을 쉴 때가 많다. 음악을 만드는 일도 어렵지만 만든 음악을 어떻게 유통시키는가가 요즘의 내 최대 고민이다.

그래도 늘 매사를 긍정하고 있지 않나.

그렇다. 지금껏 그렇게 살아왔다. 하지만 긍정보다는 그냥 인내하거나 체념하는 쪽에 가까웠다. 정말 너무나 많은 걸 참기만 해서 내 인생 절반이 무너지는 순간에도 그냥 받아들이기만 했는데 그건 잘못된 거다. 지금은 조율하는 법도 알게 됐고 내 의사를 무시하는 상대에겐 화를 낼 수 있을 만큼 분명해졌는데 민망해하는 상대의 얼굴을 보면 그냥 참을 걸 했나 하는 생각이 든다. 그러나 나를 위해서도 상대를 위해서도 문제 해결을 위해 불편한 상황에 놓이는 건 좋은 거다. 건강한 대립이기 때문이다. 🗣️



“우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 어디 가도 산다”

인산 선생은 《신약본초》에서 공해시대 난치병 극복의 비법을 공개했는데, 그것이 바로 구운 마늘 죽염요법이다. 유황, 즉 불의 기운을 머금은 마늘을 구우면 약성이 높아지고 여기에 죽염을 듬뿍 찍어 먹으면 최고의 암약이 된다고 했다. 그렇다면 어떤 마늘을 어떻게 구워 먹어야 할까. 그 궁금증을 풀어본다.

구워서 죽염 찍어 먹으면 약성

인산 선생은 《신약본초》에서 구운 마늘 죽염요법을 설명하면서 “집에다 마늘 수북이 쌓아두고 그걸 몰라서 혈압에 죽고 당뇨에 죽는다. 옛날엔 죽염이 없었지만 지금은 죽염이 있는데, 그런 신비한 죽염을 두고, 마늘을 쌓아놓고 병원 찾아가 항암제 맞고 죽는다”라며 안타까워했다.

또한 “우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 어디 가도 산다. 우리나라 밭 마늘은 인삼보다 1,000배 좋다는 걸 알 날이 곧 와요. 값싸고 아무나 먹기 쉬워야 약이지”라며 구운 마늘 죽염요법의 활용을 강조했다.

혈정수·육정수·골정수 머금은 마늘

마늘의 힘은 ‘유황(硫黃)’에서 나온다. 마늘을 먹는 것은 곧 유황의 불기운을 먹는 것과 같다. 유황은 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고 신진대사를 활발하게

하는 역할을 한다. 과학자들 또한 마늘의 효과를 ‘유황 화합물’에 있다고 밝히고 있다.

마늘을 먹으면 방귀가 많이 나오고 특이하게도 계란 노른자 냄새가 난다. 그것이 바로 유황 냄새이다. 유황의 이로운 성분이 우리 몸의 장기 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 방귀로 똥으로 오줌으로 내보내는 것이다.

인산 선생은 마늘의 신비한 비밀은 ‘삼정수(三精水)’에 있다고 말했다. 사람의 몸은 세 가지 주요한 성분에 의해 생명을 유지하는데, 첫째 피를 만드는 재료인 혈정수(血精水), 둘째 근육과 지방 등을 만드는 육정수(肉精水), 셋째 뼈의 재료인 골정수(骨精水)가 그것이다. 이들을 ‘삼정수’라 부른다. 마늘을 구운 뒤 껍질을 까면 끈끈하고 투명한 액체가 손에 묻는다. 이것이 삼정수다.

삼정수는 인산 선생이 “몸을 새롭게 만드는 거약생신(去惡生新)의 신비한 비밀”이라고 할 정도로 숨은 신약이다. 즉 체내 염증과 화공약독, 암 덩어리, 고름 등의 나쁜 것을 없애고 새로운 피와 살과 뼈를 만드는 데 중요한 역할을 하는 것이다.

인산 선생은 이 삼정수를 온전히 먹기 위해 밭마늘을 꼭 껍질째 구우라고 했다. 유황밭마늘을 껍질째 구우면 매운맛을 내는 독성은 제거되고 삼정수가 농축되어 각종 질병을 치유하는 데 효과가 있다. 이 구운 마늘을 죽염에 푼다 찍어 먹으면 약성이 더해진다.

과학적으로도 마늘을 생으로 먹는 것보다 구워 먹는 게 좋다는 게 밝혀졌다. 한국 과학기술정보연구원에서 마늘의 효능에 대해 발표한 논문에 따르면, 마늘은 단백질이 약 2% 정도 들어 있는데 그 속에는 알리나제(allinase)라는 효소가 10%가량 들어 있다.

이 효소는 마늘에 상처가 나면 알리신이라는 방어물질을 만들어낸다. 마늘의 매운맛은 이 알리신 때문이다. 알리신은 살균·살충력이 강하다. 마늘을 조리하면 알리신을 포함해 황화합물, 즉 유황 성분이 다량 만들어진다.

마늘을 껍질째 구우면 황화합물 크게 증가

2011년 한국식품저장유통학회지에 ‘구운 마늘의 이화학적 성분’이라는 주제로 발표된 논문에서도 구운 마늘의 효능을 엿볼 수 있다. 이 논문에서는 마늘을 구우면

유황 성분(황화합물)이 생마늘보다 최고 5배 증가한다고 밝히고 있다.

생마늘, 삶은 마늘, 구운 마늘, 전자레인지로 익힌 마늘 등을 분석했을 때 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 나트륨, 철 등 마늘의 무기질 함량에는 큰 차이가 없었지만 황화합물은 유독 구운 마늘에서 크게 증가했다.

인산 선생의 처방대로라면 마늘을 껍질째 쑥불에 구워야 하지만 요즘 시대엔 가스레인지나 전자레인지를 사용해도 무관하다. 마늘 속 삼정수도 그대로 보존되기 때문에 약성에도 이상이 없다.

가스레인지로는 프라이팬에 밭마늘 7~9통을 올리고 뚜껑을 덮은 후 최대한 약한 불에 자주 굴러가며 속까지 익힌다. 약 15~20분 정도 구우면 된다. 조금만 방심하면 마늘이 탈 수 있으므로 익을 때까지 지켜봐야 한다.

전자레인지는 전용 세라믹 용기에 밭마늘 7~9통을 넣고 뚜껑을 덮어 5~7분 돌린다(600W 기준 약 7분). 마늘을 은박지에 싸서 오븐에 넣고 구워도 된다. 요즘 많이 쓰는 에어 프라이어를 사용해도 좋다. 통마늘을 에어 프라이어 채에 걸치지 않게 간 후 온도를 180℃로 맞추고 15~20분 정도 구우면 된다. 굵은 도중 채를 꺼내 골고루 익게 굴려주면 더욱



마늘의 8가지 효능

- 1 마늘 속 유황 성분이 발암물질의 독성을 제거한다.
- 2 항산화효소의 활동을 원활히 함으로 세포 손상을 일으키는 활성산소를 제거한다.
- 3 활성산소와 DNA의 반응으로 생기는 DNA 부가물 형성을 억제한다.
- 4 몸속 종양 억제 유전자, 즉 암세포 자살 유전자의 활동을 촉진한다.
- 5 암세포의 성장주기를 방해하는 효과가 있다.
- 6 성장조절물질인 폴리아민이 지나치게 많으면 암세포가 자랄 수 있다. 마늘은 폴리아민 생성을 저해한다.
- 7 위암을 일으키는 헬리코박터균의 성장을 억제해 위암을 예방한다.
- 8 면역세포를 활성화시켜 종양세포의 증식을 막아 암 발생을 억제한다.

좋다. 단 연탄불에 마늘을 굽는 것은 안 된다. 인산 선생은 마늘을 연탄불에 구우면 약성이 적어진다고 했다.

마늘은 구운 즉시 먹어야 한다. 마늘은 대표적인 기氣 식품으로 식을 경우 기의 손실이 발생할 수 있거나 한나절 지나면 수분이 날아가서 딱딱해진다. 뜨거울 때 껍질을 까서 마늘을 반으로 갈라 9회 죽염(분말)을 푹푹 찍어 먹는다.

마늘을 죽염에 찍어 먹는 이유에 대해 인산 선생은 다음과 같이 말했다.

“마늘과 죽염을 씹으면 침이 해독이 돼 진액津液으로 바뀐다. 암 환자의 침은 독액毒液인데 마늘과 죽염이 이를 진액으로 바꾼다. 진액이 배 속으로 들어가면 독액으로 인해 생긴 독수毒水가 사라지고 담 또한 삭인다. 물도 못 넘기던 사람이 마늘과 죽염을 계속 먹으면 음식도 잘 먹게 되고 병이 낫게 된다.” -《신약본초》전편 835쪽-

독한 방귀 냄새는 독소 빠져나가는 신호

구운 발마늘은 최소 하루 20통 정도씩 먹어야 한다. 집에 불이 나면 불이 꺼질 때까지 마구 물을 뿌려야 한다. 구운 발마늘도 마찬가지다. 어느 곳에 문제가 있는지 정확히 알 수 없기에 질병이 나올 때까지 먹어 불을 꺼야 한다. 그 최소 단위가 20통이라는 것이다. 그것도 하루 이틀이 아니라 100일은 먹어야 한다.

처음 마늘을 먹는다면 하루 5통부터 시작해 10통, 15통, 20통씩 차츰 양을 늘리면 된다. 하루 5통만 먹어도 그 효과를 확인할 수 있다. 병증으로 고생하는 사람은 하루 세 끼, 식전 20분, 식후 30분, 자기 전 등 모두 7차례에 걸쳐 마늘을 구워 먹되, 20~50통 사이에서 먹을 수 있는 만큼 먹는다.

마늘을 먹은 후에는 독한 냄새를 가진 방귀가 시도 때도 없이 나오는데, 이는 몸속의 독소가 빠져나가는 하나의 증상이므로 염려할 필요 없다. 마늘을 충분히 먹어 몸 상태가 좋아지면 방귀가 잦아들며 냄새도 별로 나지 않게 된다.

속이 역하며 구토 증세가 나타날 수도 있다. 암 등이 있어서 속이 안 좋으면 이러한 현상이 나타난다. 이 경우에는 마늘 복용을 중단하지 말고 먹는 양을 조금 줄여 꾸준히 먹다 보면 증세가 사라진다.

유황발마늘을 구하지 못했거나 사정상 마늘을 구워 먹기 힘들다면 인산가의 죽마고우 환이나 구운 마늘고를 복용하는 것도 방법이다. ㉮



인산가가 만든 프리미엄 내추럴 솔트 코스메틱 **씨실SEASEAL**

압도적인 개운함 씨실 헤어케어 라인

요즘 머리가 자주 손상되고 빠져서 고민이신가요?

씨실 헤어케어 라인은 미네랄이 풍부하고 항산화 효과가 뛰어난 인산 9회 죽염을 아낌없이 담아 두피를 짹짹하게 모발은 탄탄하게 관리해 줍니다.

이제 씨실 제품으로 집에서 매일매일 헤어케어하세요!

SEASEAL 론칭 이벤트 10% 할인

행사기간 9월 1~30일

씨실 밤부솔트 미네랄 리페어 샴푸 (490ml)	₩23,000 ▶ ₩20,700
씨실 밤부솔트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸 (490ml)	₩25,000 ▶ ₩22,500
씨실 밤부솔트 미네랄 헤어 트리트먼트 (490ml)	₩25,000 ▶ ₩22,500
씨실 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러 (200g)	₩23,000 ▶ ₩20,700
씨실 프리미엄 헤어 케어 3종 세트	₩73,000 ▶ ₩65,700

인산힐링클럽 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.



*씨실 헤어케어 제품은 9월 중 출시될 예정입니다.

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).

제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com

상대방과 나 자신에 대한 공경

퇴계가풍退溪家風의 정좌靜坐

머릿속을 맑게 하는 정좌

수신修身의 시작은 앉는 자세에서부터 비롯된다. 안동시 도산에 있는 퇴계 선생 종택을 방문할 때마다 종손이 꼭 꿇어앉아서 상대방과 이야기를 나누는 장면이 인상적이었다. 1932년생이니까 우리 나이로 89세다. 보통 사람은 10분 정도 꿇어앉아 있으면 발에서 쥐가 난다. 고령의 종손은 30~40분 정도의 시간을 무릎 꿇은 자세로 유지하면서 대화를 나눈다. 퇴계 종택은 여러 지역의

중·고등 학생들도 단체로 버스를 타고 와서 방문한다. 90세 다 되는 종손과 상견례를 하고 30~40분 정도 이야기를 나누는 게 하나의 코스이다. 그때마다 종손은 반드시 무릎을 꿇고 이야기한다. “쥐가 나지 않습니까?” “아주 어렸을 때부터 해왔던 자세이기 때문에 불편함이 없습니다. 할아버지, 아버지가 모두 이런 자세로 접빈객을 하는 모습을 보고 자랐습니다. 무릎 꿇는 자세가 나에게는 너무나 익숙한 자세입니다.” 차차 종손은 40대 중반이다. 젊은 세대이므로 청바지와 티셔츠도 입는다. 그러나 어른들과 이야기를 나눌 때는 반드시 무릎 꿇는 자세를 유지한다. “몇 분 정도 이렇게 앉아 있을 수 있습니까?” “50분 정도는 앉아 있을 수 있습니다.”

퇴계 철학의 시작점... 허리 디스크 예방

이렇게 무릎 꿇고 앉는 자세를 위좌位坐라고 하기도 하고, 정좌靜坐라고도 한다. 퇴계 철학의 핵심은 경敬이다. 상대방에 대한 공경도 있고, 자기 내면에 대한 공경도 포함된다. 자기 내면에 대한 공경은 자기를 속이지 않는 일이다. 이 경을 실천하는 첫 번째 자세가 바로 정좌(위좌)이다. 앉는 자세에서부터 퇴계 철학은 시작되는 것이다. 최소한 30분 정도는 위좌로 앉아 있을 수 있어야 퇴계학에 입문한 셈이다. 지금도 퇴계학파의 후예들은 정좌에 익숙하다. 정좌의 장점은 허리 디스크 예방 자세이기도 하다. 더 큰 장점은 토론을 하다가 흥분이 되면 기운이 머리로 상기된다. 정좌는 이 상기되는 증세를 잡아주는 효과가 있다는 점이다. 1997년에 출판된 《이퇴계李退溪의 실행유학》은 고 권오봉 교수가 썼는데 퇴계학풍의 정좌가 일본 사무라이들에게도 전해졌다고 주장한다. 꿇어앉아 팔자형으로 손을 바닥에 대고 엎드려서 절하는 방식은 퇴계학파와 똑같다는 것이다. 또한 책의 서문과 발문 쓰는 서식을 퇴계로부터 배웠다고 한다. 퇴계는 평생 사생활과 공직 생활에서 남에게 폐를 안 끼치는 제 폐除弊와 물폐勿弊를 실천한 사람이다. 이 ‘제폐’와 ‘물폐’는 지금껏 일본인의 전통적인 생활 윤리로 이어지고 있다. ㉮



퇴계 이황의 숨결이 서려 있는 도산서원. 단아하게 세워진 서원의 기둥에 기대어 앉는 것만으로도 몸과 마음에 경건함이 깃든다. ©조선DB

차원이 다른 촉촉함 씨실 바디케어 라인

피부 탄력이 떨어지고 푸석해져서 고민이 되시나요?
씨실 바디케어 라인은 미네랄이 풍부하고
항산화 효과가 뛰어난
인산 9회 죽염을 아낌없이 담아
내 몸에 에너지를 불어넣어 주고
탄력 있고 촉촉한 피부로
완성해 줍니다.



SEASEAL 론칭 이벤트 10% 할인

행사기간 9월 1~30일

씨실 밤부솔트 내추럴 바디 워시(490ml)	₩23,000 ▶ ₩20,700
씨실 밤부솔트 내추럴 바디 로션(490ml)	₩25,000 ▶ ₩22,500
씨실 밤부솔트 내추럴 바디 스크럽(200g)	₩23,000 ▶ ₩20,700
씨실 프리미엄 바디 케어 2종 세트	₩48,000 ▶ ₩43,200

 인산힐링클럽 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.



*씨실 바디케어 제품은 9월 중 출시될 예정입니다.

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



당신 건강 지켜주는 ‘불변의 언약’ 죽염

Bamboo Salt

‘Permanent Covenant’ That Will Preserve Your Health

공자 율티 ‘좋은 약은 입에 쓰고, 충성스러운 말은 귀에 거슬린다’고 했다. 인산 선생은 말기 암환자가 오면 ‘죽염 퍼 먹어’라는 다섯 글자로 처방했다. 그런데 이렇게 좋고 짭짤하고 약이 되는 얘기를 못 알아듣는다. 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 죽염을 양껏 먹으면 미네랄이 부족해서 생기는 질병을 치유할 수 있다는 말이다. 이번 호는 지난 6월 25일 인산가 정보시스템실 신입 직원 워크숍에서 김윤세 인산가 회장(전주대학교 경영행정대학원 객원교수)이 강연한 내용을 정리했다.

세상에는 많은 직업이 있다. 고故 김우중 대우그룹 회장의 말처럼 세상은 넓고 할 일은 많다. 많은 직업 가운데 인산가에 입사해 함께 일하게 됨을 환영한다. 여러분의 일에 대해 그 의미와 가치를 깊고 폭넓게 이해한다면 같은 일을 하더라도 굉장히 보람 있고 열정적으로 할 수 있다.

《논어論語》에 보면 공자께서는 책을 읽을 때 ‘발분망식 發憤忘食’, 독서에 열중해 밥을 먹는 것조차 잊는다고 했다. 또 노년에 《주역周易》을 읽으면서 ‘위편삼절 韋編三絶’, 책을 묶은 가죽 끈이 세 번 끊어졌다고 했다. 이처럼 자신이 가치 있게 여기는 일에는 배고픈 줄도 모르고 하게 된다. 어떤 일을 미적지근하게 처리하고 시계추마냥 시간만 매우며 왔다 갔다 하다가 월급날 급어나 쟁겨가는 이들은 하루하루가 길게 느껴질 것이다. 옛말에 ‘하기 싫은 일을 하면 오뉴월에도 손이 시리다’고 했다. 남 쉬는 때 다 쉬고, 남 일할 때 하는 시늉만 하면 무더위에도 손이 시릴 것이다. 이에 여러분 모두 인산가가 어떤 의학 철학과 가치를 지향하는 기업인지 알아야 한다.

There are so many different types of jobs in the world. As the late former Daewoo Group Chairman Kim Woo-chung once said, the world is wide, and there’s plenty of work out there. You’ve chosen this place out of many others, and I welcome you to Insanga. If you develop a broader and deeper understanding of the meaning and value of your work, then you’ll be able to feel quite rewarded and work with a great deal of passion.

In <The Analects of Confucius>, Confucius said he could get so caught up in reading that he can forget to eat. In his late years, Confucius read <I Ching> so much that he wore out the leather strings on the cover three times. If you feel truly passionate about a pursuit, then you will be so immersed in it that you won’t even eat. If you just go through the motions and pass time at work, then days will feel extremely long. An old proverb has it that, if you do something that you hate, then your hands may freeze up in May or June. When you take time off with everyone else and when you only put it half the effort at work, then you will see what that saying means. All of you here must understand what type of medical

현대 의학의 한계와 인산 참의료

인산 김일훈 선생의 의학세계는 전 인류가 꼭 알아야 한다. 모르고 지나치면 비명횡사 할 가능성이 높아지기 때문이다. 만약 암에 걸려 병원에서 치료를 받는다고 하자. 바로 의학의 한계에 부딪힌다. 수술을 해서 암 덩어리를 제거하고 항암제를 투여하면 끝날 것 같지만 곧 재발할 수 있다. 온몸에 암세포가 전이되고 또다시 항암제 투여하기를 반복하다 보면 결국 죽음에 이른다. 그냥 끝이다. 이런 안타까운 일이 전 세계에서 계속 반복되고 있다.

사람의 생명을 살리는 참의료를 대입시켜 보지 않고 오직 자신의 경험과 지식 안에서 하는 행위를 치료라고 한다. 인류의 인공적 지식이 축적되어 이룬 현대의학은 스스로의 한계를 모르고 있기 때문에 아무리 치료에 착수하더라도 지엽적인 일이다. 가지치기만 할 뿐 질병의 뿌리를 뽑지 않아 병은 다시 재발될 수밖에 없다. 참의료의 세계를 보지 못하고, 일련한 경험으로 습득한 기술과 지식에 경도되어 생각하다 보니 하던 행위만 계속하는 것이다. 오랜 경험에서 우러나오는 지혜와 그 지혜에서 나오는 전략적 치병治病이 아니라 하던 대로만 한다. 병은 못 고치고 사람이 죽었는데도 다음 환자에게 똑같은 방법을 시행한다. 그러고는 ‘현대의학의 한계입니다’라며 손을 놓는다.



philosophy and value that Insanga pursues.

Limits of Modern Medicine and Insan’s True Medicine

The whole world has to know what Insan Kim Il-hun’s medical theory is all about. Otherwise, people will die an untimely death. Let’s say you’re being treated for cancer at hospital. You’ll soon run into a wall. You could undergo surgery to remove cancer and receive anti-cancer medicine. But that won’t be the end of it, for cancer could return soon. It could quickly spread through the body, and you may have to take more anti-cancer drugs before you ultimately die. That’s it. That’s just so unfortunate but it’s happening repeatedly all over the world.

People only rely on their experience and knowledge, without so much considering the true medicine that can save lives, and still call their action proper treatment. The modern medicine, built on the foundation of artificial knowledge, doesn’t realize its own limitations, and thus can only offer superficial treatment. It doesn’t get to the root of the problem, and you’re bound to have recurring issues. Doctors today repeat the same action because they’re only caught up in their limited experience and knowledge and they’re not able to see the world of the true medicine. They don’t offer any wisdom from extensive experience and strategic cure that comes from such wisdom. They let a patient die without curing what ailed them, and they turn around and use the same treatment on the next patient. And they point to limitations of the modern medicine when they fail. Few doctors would even acknowledge such limitations of the modern medicine. While everyone else in medicine was speaking such nonsense, only one tried to put a stop to it. Insan Kim Il-hun said everything about the contemporary medicine was wrong and it couldn’t cure diseases in any fundamental fashion.

We tend to value doctors’ academic background or research over their ability to cure patients. For instance, if a medical professor from Johns Hopkins University says, ‘There’s nothing more I can

인산 선생의 대표적인 처방전으로 ‘죽엄 퍼 먹어’가 있다.

이렇게 좋고 짹짹하게 약이 되는 얘기를 못 알아듣는다.

60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 죽엄을

양껏 먹으면 미네랄이 부족해서 생기는 질병을

치유할 수 있다는 것이다

그럼에도 불구하고 현대의학의 한계를 인정하는 의료인이 많지 않다. 이런 대안없는 이야기를 전 세계 대다수의 의료인이 하고 있는데 그중 딱 한 분만이 반대의 이야기를 했다. 인산 김일훈 선생만 유일하게 ‘지금의 의료는 하나부터 열까지 잘못됐으며 근본적으로 질병의 문제를 해결할 수 없다’고 했다.

사람들은 생명을 살리는 능력보다 의사의 학벌이나 연구 성과에 권위를 부여한다. 예를 들어 미국의 존스홉킨스 의대 박사가 “더 이상 방법이 없습니다”라고 하면 끝이라고 생각한다. 서울대 의대 박사의 얘기는 들을 것도 없다. 그런데 여러분이 한 가지 모르는 게 있다. 여러분이 경험한 것이 전부가 아니라는 것이다. 항상 그 이상의 무엇이 존재한다.

소식적에 권투를 배운 적이 있다. 세계챔피언을 배출한 서울의 유명 체육관을 다니며 열심히 수련했다. 주먹 좀 쏜다 싶어 링 위에 올라 스파링을 했는데 별 볼일 없어 보이는 놈한테 실컷 맞았다. 주먹이 소나기 수준이었다. 번개처럼 날아와 턱에 꽂히고 눈은 밤맹이가 됐다. 밥 먹고 복싱만 한 놈인가 싶었는데 알고 보니 어렸을 때부터 서울역 뒷골목을 다니면서 잔뼈가 굵은 싸움꾼이었다.

태권도 공인 5단이라도 싸움꾼은 못 이긴다. 저지왕 김춘삼이나 장군의 아들 김두한 같은 이들은 주먹을 두 번 쓸 것도 없다. 한 방에 끝낸다.

몸에 소중한 소금을 기피하는 세태

의학이란 병을 잘 고치는 지혜와 능력과 능력을 말한다. 좋은 의대를 졸업했다고 병을 잘 고치는 것이 아니다. 물론 명문대를 나온 이들의 능력은 뛰어나다. 하지만 병을 잘 고치는 것은 다른 문제다. 예컨대 구당 김남수 선생은 제도권 의료인이 아니지만 병을 누구보다 잘 고친다. 사상의학을 정립한 이제마 선생도 마찬가지다. 어린 시절에 죽은 줄 알고 거적을 덮어뒀던 이제마

do,” and then people would simply accept that. Ditto for someone from Seoul National University’s medical school. But there’s one thing you should know. There’s always more to things than what you’ve experienced.

I learned boxing back in the days. I trained at a famous gym in Seoul that produced world champions. Once I felt I could punch a little, I went for some sparring. And I got absolutely pounded by some guy. I got struck in the jaw and I ended up with swollen eyes. I wondered if it was someone who’d been well trained in boxing. But it turned out this man had been fighting in the back alleys behind Seoul Station since he was a kid.

You could have the black belt in taekwondo, but you would stand no chance against a mobster like Kim Chun-sam or the son of the general Kim Chwa-chin, Kim Du-han.

People Avoiding Salt Despite Its Value

When we say a doctor has great skills, it means that doctor has the wisdom, experience and capability to cure diseases. A medical degree from a prestigious school doesn’t guarantee such skills. Granted, those who graduate from top schools would have the brains. But curing diseases is an entirely different matter. For instance, Gudang Kim Nam-soo is not your conventional medical doctor, but he can cure diseases as well as anyone. The same can be said about Lee Je-ma, who founded the Sasang Constitutional Medicine. When he was a child, Lee was once thought to be dead and was covered with a straw mat. He lived to give the world his Sasang Constitution.

I can understand the current set of medical laws that are designed to protect and promote the public health. The key to these laws is to prevent people from committing illegal activities at the ex-



선생은 살아서 사상의학을 세상에 제시한 분이다. 제도 속에서 보호하고 육성해 국민건강을 위해 시행하는 제도권 의료법의 취지는 좋다. 병도 못 고치면서 생명을 담보로 사기 치는 행위를 막기 위한 것이 의료법의 핵심인데 현실은 의술이 뛰어나고 병을 잘 고치는 사람을 검증 확인조차 하지 않고 무조건 범죄자로 만든다. 민족의술의 우수성을 알려온 황종국 전 부산지법 부장판사는 《의사가 못 고치는 환자는 어떻게 하나?》라는 책을 통해 불합리한 제도와 법망 속에서 정말 뛰어난 의술인이 손발 묶여 아무것도 하지 못하는 현실을 꼬집었다.

1986년 《신약》 책 출간 후 죽염을 찾는 이들이 많았다. 죽염 제조허가를 내는 데만 1년이 걸렸다. 1987년 8월 27일 인산가의 전신인 인산식품이라는 이름으로 가공염제조허가(죽염)를 받아 전 세계를 통틀어 최초로 죽염을 산업화했다. 당시 인산 선생의 의술을 세상에 알리기 위해 신문기자가 되어서 활동했고, 인산의학의 진실과 위상을 세상에 알리기 위해 신문사를 그만두고 죽염 사업에 전념하게 됐다.

저와 나이가 같은 스티브 잡스는 스마트폰을 만들어 세계를 변화시켰지만 암에 걸려 죽었는데 그가 만든 아이폰은 유효기간이 있다. 그러나 인산가에서 만드는 죽염은 유효기간이 따로 없다. 10년 됐다고 죽염이 흠이 되는 게 아니다. 《성경》 레위기 2장에 보면 ‘소금의 언약’에 대해 나오는데 이는 절대 변하지 않는 ‘불변의 언약’을 가리킨다. 우리는 다이아몬드로 사랑의 언약을 하지만 진짜 불멸의 언약은 소금이다.

소금만큼 사람 생명에 아주 긴요하게 필요한 물질은 없다. 다이아몬드는 없어도 생명을 유지하는 데 지장이 없다. 그런데 염분이 부족하면 병에 걸리고 일정 수준 이하로 떨어지면 사망한다. 이렇게 소중한 소금을 인류는 해로운 것으로 간주해 기피한다. 참된 약이 어떤 것인지 모른 채 마치 고속도로를 역주행하다 사고 나

pense of human lives. But the reality is people who have brilliant skills and are capable of curing people are dismissed as criminals, without proper vetting process. Hwang Jong-gook, former senior judge at Busan District Court who also helped promote virtues of our folk medicine, published a book titled 〈What Can Patients Do When Doctors Can't Cure Them?〉In it, he took jabs at the frustrating reality in which outstanding medical minds couldn't do what they wanted to do because they were held back by unjust systems and grip of the law.

More and more people have been asking about bamboo salt since the publication of 《Shinyak (Holy Medicine)》in 1986. It took a year to get the authorization to manufacture bamboo salt. On Aug. 27, 1987, Insan Food, the previous incarnation of Insanga, began mass-producing bamboo salt for the first time in the world. In order to spread words and wisdom of Insan, I became a newspaper journalist around that time. And then to better promote Insan Medicine and its value around the world, I left the newspaper business and started concentrating on bamboo salt.

Steve Jobs, who would have been my age if he were alive, changed the world with his smartphone before cancer claimed him. His iPhone has a limited lifespan. But bamboo salt from Insanga has no expiry date. It doesn't turn into dust after 10 years. The Book of Leviticus in 〈The Bible〉mentions 'the permanent covenant of salt.' It refers to the vow that never changes. People exchange vows with diamond, but salt is the ultimate.

No other substance is as critical to human life as salt. We can go on living without diamond. But if we lack salt in our body, we will

죽음에 이르는 것처럼 지금 의료는 역방향으로 위태롭게 가고 있다.

면역력을 키워 자연치유의 길로

항암제를 쓰면 암세포는 잠시 숨는 것뿐이다. 물론 항암제로 암세포가 죽긴 하지만 정상세포는 더 많이 죽는다. 이는 치료법이 될 수 없다. 그런데도 지금은 이 방법밖에 없다며 전부 이것만 한다. 자신에게 도움이 되는 좋은 말을 하는데 듣지 않는다. 공자 말씀 중에 ‘양약고어구이어병良藥苦於口利於病 충언역어이이어행忠言逆於耳利於行’이라는 가르침이 있다. ‘좋은 약은 입에 쓰지만 병에는 이롭고, 충직한 말은 귀에 거슬리지만 행동에는 이롭다’는 의미다.

인산 선생의 대표적인 처방전으로 ‘죽염 피 먹어’가 있다. 이렇게 좋고 짭짤하게 약이 되는 얘기를 못 알아듣는다. 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있는 죽염을 양껏 먹으면 미네랄이 부족해서 생기는 질병을 치유할 수 있다는 것이다. 이 진리의 말씀을 인산 선생의 자녀들도 제대로 알아듣지 못했다. 책 읽고 이해는 할 수 있지만 깊이 깨달을 수는 없다. 경험을 해보야 안다. 저는 여섯 번 죽음의 문턱에서 쑥뽀 뜨고 죽염 먹고 살아 돌아왔기 때문에 인산 선생의 말씀을 진리로 깨닫게 됐다. 인산의학이야말로 이치에 부합되고 가장 훌륭한 치료법이라는 것을 알게 됐다.

전 세계 의학은 병과 싸우는 투병의학이다. 그러나 인산의학은 생명력을 복돋아서 자연치유 능력을 한껏 올리고 면역력을 키우는 양생의학이다. 그리스의 의학자 히포크라테스는 ‘사람은 태어날 때부터 100명의 의사가 있다’고 했다. 몸 안에 있는 자연치유 능력은 존스홉킨스 의대 출신 의사들보다 훨씬 능력이 뛰어난 명의다. 어떤 사람들은 인산가의 고객층을 젊은층으로 이동시켜야 한다고 했다. 맞는 말이다. 그런데 한 가지 생각 못한 게 있다. 시간이 흐르면 젊은 사람도 시니어가 된

get sick and may even die. But people avoid salt because of its perceived harm. They don't even realize just how precious it is. The modern medicine is traveling in wrong direction; it's like driving on the wrong side of the highway en route to an inevitable death.

Strengthening Immune System, Moving Toward Natural Healing

When you take anti-cancer medicine, cancerous cells will only hide temporarily. It will kill those cells, but it will kill even more of the normal cells. This can't be the cure for cancer. But doctors will say there is no other way. If you tell them they shouldn't do it, then they'll find it rather strange. They won't listen to advice that can benefit them. Confucius once said, 'Good medicine tastes bitter, and valuable advice sounds unpleasant.'

One of Insan's famous prescriptions was telling patients to gobble up bamboo salt. But those patients wouldn't grasp the value of these words. Bamboo salt contains all of 60 essential minerals, and if you consume them in huge amounts, you can cure all diseases caused by mineral deficiency. Even Insan's children didn't properly understand this. You can have some understanding after reading a book, but you won't be able to develop a true, deep appreciation. You have to experience it firsthand. I returned from the brink of death sixth times thanks to moxa cautery and bamboo salt, and it has allowed me to accept Insan's words as the ultimate truth. I realized Insan Medicine is the greatest form of medicine that's founded upon logic and reason.

The medicine today is premised on fighting diseases. But Insan Medicine is about improving your ability to heal naturally and about strengthening your immune system. The great Greek physician Hippocrates once claimed we're all born with 100 doctors inside us. Our ability to cure ourselves is greater than whatever skills that doctors out of Johns Hopkins University may have.

Some say Insanga should start targeting a younger demographic.

다. 5060세대가 나이를 먹으면 3040세대가 그 자리를 차지한다. 조바심이 나서 고객의 연령층을 낮춰야 한다는 것은 현실을 지혜로운 눈으로 보지 않는 것이다. 베이비부머는 한민족의 역사에서 볼 수 없는 새로운 종이다. 5060세대를 보면 첫째, 부지런하고, 둘째 간이 크며, 셋째 자식을 위해 모든 것을 희생하지 않는다. 옛날에는 다 물려줬지만 요즘은 자신의 경제력으로 삶을 즐긴다. 특히 5060세대는 건강에 대해 관심이 많다.

인산가는 글로벌 헬스케어 선도기업

세상에 싱거운 사람이 많다. 이 사람들 죽음을 맛보게 해 짭짤하게 만들면 짭짤한 생각으로 개인의 건강이 좋아지게 되고, 더 나아가 인류 건강은 증진될 것이다. 인산가 비즈니스도 자연스레 짭짤해지지 않겠나. 여러분은 전략적 특수 임무를 수행하는 특수전사령부의 요원이라 생각하고 일하길 바란다. 1925년 노벨문학상을 수상한 극작가 조지 버나드 쇼처럼 묘비에 ‘우물쭈물하다가 내 이럴 줄 알았다’라고 쓸 게 아니라 ‘내가 좀 짭짤하게 살다 간다’라고 써야 되지 않겠나. 각오를 단단히 해야 한다. 여러분은 《신약》《신약본초》를 기본교재 삼아 인산의학이 인류 건강에 어떻게 폭넓게 활용되고 어떤 효용성을 갖는지 공부하길 바란다. 코로나19 같은 바이러스성 전염병은 근본적 해결이 불가능하다. 인산의학에서 제시한 유허발마늘죽염요법, 유허오리요법, 홍화씨, 죽염 등 천연물의 약성을 활용하면 우리의 면역력이 정상이 되고 아주 효과적으로 병마를 물리칠 수 있다. 문제를 근본적으로 해결하고 비용은 적게 들면서 건강은 좋아지는 방법이 인산의학이다. 이제 인산가가 국내를 넘어 글로벌 헬스케어 선도기업으로 위상을 높이기 위해 다 같이 노력하자. 여러분은 온라인으로 마케팅하는 특수전사령부 요원이다. 전략적 임무를 잘 수행해 가치 있는 미래 기업으로 만들어가길 당부드린다. 

And I agree. But there's one thing to remember. Everyone gets old at some point. As people in their 50s and 60s move out of the way, those in their 30s and 40s take up those spots. If we rush to start catering to younger people, it'd be an unwise thing to do. Baby boomers are truly one of a kind in our history. People in the 50s and 60s are diligent and audacious, and they don't make complete sacrifices for their children. Back in the days, parents gave everything to their children and more. Today, they just enjoy their late life, too. And these senior folks also take a great interest in their health.

Insangga, Leader in Global Healthcare

There are people out there who should be taking bamboo salt so that they can become healthier, which in turn would lead to a healthier world. And that would help the bottom line of Insanga. I hope you consider yourself to be members of special operations forces tasked with carrying out important missions. The epitaph for George Bernard Shaw, the winner of the 1925 Nobel Prize for Literature, reads, “I knew if I waited around long enough, something like this would happen.” Wouldn't you want something better on your tombstone? You have to really bear down. 《Shinyak (Holy Medicine)》and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》should be your essential readings. You have to see for yourself how Insan Medicine has been applied and what kind of impact it has made. Viral diseases like COVID-19 can't be fundamentally cured. But using medicinal properties of natural products listed by Insan, such as sulfur field garlic, bamboo salt, sulfur-fed duck and safflower seeds, you can strengthen your immune system and can fend off diseases. Insan Medicine will offer fundamental solutions to problems and improve your health in cost-effective ways. Let us all try to develop Insanga into the leader in global healthcare. You're all members of the special operations team in online marketing. I'd like to ask you to complete your strategic missions so that we can continue to grow into a valuable company. 

竹盐“一诺千金” 守护您的健康



仁山金一勋先生的医学理论应该由全人类共享, 如果有人不甚了解或视而不见, 很有可能会死于非命。如果晚期癌症患者在医院接受治疗, 医院肯定会束手无策, 医生会说“这是现代医学的局限性”, 撒手不管。他们甚至都没有借鉴一下真医疗理论, 仅仅是机械式地重复肤浅的过往技术和知识。他们没有从丰富经验中汲取智慧, 也没有从智慧中总结出战略治病方法, 只是沿袭习惯性的操作方式而已。即便患者不治而亡, 他们还是会将同样的方法施之于人。世界上大多数医务人员都在重复这种愚蠢的做法, 只有一个人提出了反对意见, 那就是仁山金一勋先生。他认为“当代医疗彻头彻尾用错了方法, 根本无法根除疾病。”人们在判断医生的权威性时, 往往更注重医生的毕业院校和研究成果, 而不是救死扶伤的能力。例如, 如果美国约翰·霍普金斯大学医学院的博士声称“无能为力”, 患者会认定“死路一条”, 而根本不会再去咨询首尔大学医学院博士的意见。但大家不知道的是: 人外有人天外有天, 世界上永远有一些是我们未曾经历过的。医术凝聚了治愈疾病的智慧、经验和能力, 知名医学院的文凭并不意味着药到病除。例如, 灸堂金南洙先生虽然不是体制内的医务人员, 但他的医术却无人能及。

其实对人类生命而言, 最需要的莫过于食盐。生命若没有钻石, 依然照旧; 但如果盐分不足, 人就会生病, 甚至低于一定水平时, 会引发死亡。盐如此珍贵, 人类却将其视为有害之物, 避而远之。仁山先生拿手药方是“常食竹盐”, 人们对此不解, 不知带着咸味的食盐竟是人体良药。多食用富含60种人体必需矿物质的竹盐, 可治愈因矿物质缺乏而导致的疾病。其实就连仁山先生的子女也没有领悟这句真理。虽然看完书后, 可以理解大意, 却不能领悟其深意, 只有实践才能出真知。全世界的医学理论皆为与疾病作斗争的“斗病说”理论, 但仁山医学是“养生说”理论, 核心在于加强生命力, 提高自然治愈能力, 培养免疫力。体内的自然治愈能力远远超过约翰·霍普金斯大学医学院毕业的医生的水平。像新冠疫情这样的病毒性传染病无法彻底根除。不过, 采用仁山医学理论提到的硫磺大蒜竹盐疗法、硫磺鸭疗法, 以及红花籽、竹盐等天然物质的药性, 可帮助体内免疫力恢复正常, 从而有效战胜病魔。仁山医学理论不仅能从根本上解决问题, 还能节省昂贵的费用, 让我们的身体越来越健康。希望大家齐心协力, 助力仁山医学之家走出韩国, 跃升为全球医疗领域的领头羊。 

홍화씨가 장수 신약인 5가지 이유

인산 선생은 고금동서古今東西 그 어디에도 예가 없던 홍화씨의 약성을 최초로 세상에 공개했다. 먹기만 해도 장수한다는 홍화씨의 효과에 대해 명명백백한 근거를 제시하면서 말이다. 《신약본초》에 인산 선생이 직접 밝힌 ‘홍화씨가 장수 신약인 이유’를 자세하게 살펴본다.



“홍화는 장생불사長生不死하는 약은 못 되나
홍화씨는 잘하면 장생불사하는 금단金丹과 같은
약이요. 뼈가 부서진 데 정상복구, 뼈가 부러진 데
신비한 효과 있는데. 거 어혈瘀血로 모든 육신이
끓었는데. 거 왜 그렇게 좋아질까? 수壽하는 약이라.”

—《신약본초》 전편 704쪽—

인산 김일훈 선생이 《신약본초》에 직접 언급한 인산의 학 삼대三太 신약神藥이 있다. 죽염, 홍화씨, 산삼이다. 단순히 ‘그럴 것이다’라는 가설이나 옛 의서醫書를 참고 해 제시한 것이 아니라 철저히 경험에 근거한 방약이다. 그는 “병을 고치는 데 으뜸인 신약은 죽염이지만 장수의 신약은 홍화씨”라고 했다. 《신약본초》 전편에서 인산 선생은 “삼대 신약이 뭐이나? 첫째, 죽염竹鹽이라는 거 있어요. ... 그리고 둘째, 홍화씨라는 거 있어요. ... 홍화씨라는 신비의 약과 고(古) 다음 셋째, 우리나라 전역에 산삼이라는 거 있어요. ... 만병을 고치는 데 가장 신비한 것은 죽염이 첫째고, 또 장수하는 데는 홍화씨가 첫째고, 그러면 죽염은 만병을 고치는 데 첫째고 장수에도 둘째가고, 홍화씨는 만병을 고치는 데 죽염보담 둘째가고 장수엔 첫째가고, 산삼은 장수에 셋째가면서 건강에는 첫째가고... (723쪽)”라고 했다. 이렇게 인산 선생이 장수 신약으로 홍화씨를 지목한 데는 경험과 이론을 겸비한 구체적인 근거가 있다.

1

뼈 만드는 백금이 들어 있다

인산 선생 “뼈가 아무진 사람은 오래 산다

인산 선생이 옛 의서에도 단 한 번 언급되지 않은 홍화씨에 주목한 것은 뼈의 재료인 백금白金이 들어 있기 때문이라고 했다. 인산 선생의 공개 강연 내용을 담은 책



《신약본초》 전편을 보면 홍화씨에 들어 있는 백금에 대해 자세하게 설명하고 있다. 인산 선생에 따르면 홍화씨 속에는 백금 성분이 중량의 360분의 1가량 들어 있다고 한다. 이 백금 성분은 뼈가 부러졌을 때 회복을 앞당기는 치료 효과가 있다고 알려져 있다. 달걀 껍데기의 생성 원리를 보면 쉽게 이해할 수 있다. 닭은 하루 한 개의 알을 낳는다. 달걀흰자가 단단한 껍데기가 되는데 걸리는 시간이 길어도 하루밖에 걸리지 않는 의미다. 달걀흰자에는 중량의 36분의 1의 석회질이 있는데 이것이 단단한 껍데기가 되려면 이를 굳게 하는 접착제가 있어야 한다. 이 접착제가 백금이라고 인산 선생은 설명했다. 달걀흰자에는 백금이 3,600분의 1이 들어 있는데도 하루 정도면 딱딱하게 굳게 한다. 그런데 홍화씨 속에는 백금이 360분의 1이 들어 있다. 10배나 더 많다. 뼈가 부러졌을 때 홍화씨를 먹으면 빨리 붙는 이유가 바로 백금 때문인 것이다.

홍화씨 속 백금과 장수는 어떤 관계가 있을까? 뼈가 튼튼하면 걸음걸이부터 다르다. 바르고 빠르게 걸을

수 있다. 이는 신체 밸런스가 잘 맞는다는 것이다. 뼈와 근육이 약하면 균형감이 떨어지게 되고 낙상 사고로 이어질 수 있다. 골반이나 허벅지 골절상을 입으면 병상에서 누워 지내야 하는데 이 자체만으로 뼈와 근육이 약화되어 건강이 급속도로 악화될 수 있다. 인산 선생은 “뼈가 아무진 사람은 오래 산다”고 했다.

2

감로수 기운이 들어 있다

장수 부르는 신비의 물... 산삼만큼 함유

홍화씨가 장수 신약인 두 번째 이유는 감로수甘露水 기운이 들어 있기 때문이다. 인산 선생은 홍화씨 속에 들어 있는 감로수 기운이 중량의 1만2,000분의 1 정도라고 했다. 극소량이라고 할 수 있겠지만 산삼과 비교하면 적은 것도 아니다. 한약재의 지존이라는 산삼에는 감로수 기운이 1만3,000분의 1 정도 들어 있다고 인산 선생은 설명하고 있다.

불교에선 감로수를 신령한 물인 영액靈液이라고 한다. 한 방울만 먹어도 괴로움이 없어지고 장수할 뿐 아니라 죽은 사람이 감로수를 마시면 부활한다는 신비의



물로 알려져 있다. 종교적인 의미를 떠나 인산 선생은 감로수의 맛을 볼 수 있는 방법을 《신약본초》전편에서 설명하고 있다. 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 먹을 때 짠맛 속에서 단맛을 느낄 수 있다. 이것이 바로 감로수 기운이다. 산삼을 조금 떼어 맛을 보면 사포닌의 쓴맛이 압도적이지만 끝맛은 달짝지근하다. 이 단맛이 바로 감로수 기운이라는 것이다.

홍화씨에 감로수 기운이 있는 이유는 별정기와 관련이 있다. 홍화씨는 목성木星의 정기精氣로 化하기 때문에 감로수 기운이 자동으로 합성된다고 한다. 이렇게 합성된 감로수는 우리에게 중요한 식품이면서 약물이 된다고 했다.

3

피를 맑게 한다

혈액 속의 ‘응지선 지름기운(콜레스테롤)’ 없애

인산 선생은 옛 명인들이 저술한 의서에 홍화씨가 없는 이유를 《신약본초》에 여러 번 언급하고 있다. 전편 52쪽에서는 《본초》에 나온 홍화의 효능을 설명하면서 다음과 같이 이야기했다. “의서에 보면 (홍화씨에 대해) 없는 것이 전부인데, 홍화紅花에 대한 설명은 있어요. 홍화 3푼부터 생혈生血이고 5푼 이상은 파혈破血. 이진 사실입니다”라고 했다. 이렇게 홍화 자체로도 피를 만들고, 죽은피(어혈)를 없애는 효과가 있다는 것은 의서의 기록으로 확인됐다.

인산 선생이 굳이 이를 언급한 것은 이런 홍화의 약효의 핵심이 꽃보다 씨, 즉 핵核에 더 많다는 것을 강조하기 위해서다. 이를 증명하기 위해 인산 선생은 다리가 부러진 송아지와 개에게 직접 홍화씨를 먹여 여섯 시간 만에 뼈가 붙는 것을 확인했다고 《신약본초》에 설명했다. 또 인산 선생은 “홍화씨와 죽염은 피를 맑게 하는데 왕자”라며 “이를 많이 먹어 혈액 속에 있는 응지선 지름기운(콜레스테롤을 의미하는 것으로 보임)이 서서



히 물러가면 머리가 비상해지고 일하는 사람도 몸이 덜 무거워진다(전편 752쪽)”고 했다.

4

수성의 기운이 있다

수명을 주관하는 별 ‘수성’의 정기 품어

인산 선생은 홍화씨가 장수 신약일 수밖에 없는 이유를 천문학을 들어서도 설명했다. 인산 선생에 따르면 지구에 사는 생명체의 본성과 운명에 결정적 영향을 미치는 여러 별 중 ‘수성壽星’이라는 별이 있다고 한다. 한자 뜻 그대로 ‘수명을 주관하는 별’이다. 사람이 이 별의 정기精氣를 몸에 품으면 장수한다고 했다. 그럼 어떻게 수성의 정기를 받을 수 있을까. 인산 선생은 “수성의 별정기를 받아 태어난 식물이나 동물을 먹으면 된다”고 했다. 식물 중 홍화가 수성의 정기를 가득 품은 것이니 그 핵인 홍화씨가 장수 신약인 것은 당연한 것. 《신약본초》전편에 보면 “옛날 양반이 의서를 쓸 때 이진(홍화씨가 약이 된다는 사실을) 확실히 몰랐구나. 그건 하늘의 별기운이 내려오는데 해 ‘세歲’자 쓰는 세성歲星, 목숨 ‘수壽’자 수성壽星인데, 수성정壽星精이 통하는 풀이 바로 홍화(725쪽)”라고 했다.

5

쉽게 구할 수 있다

산삼은 구하기 힘들지만 홍화는 밭에 심으면 끝

인산 선생이 제시한 ‘인산의학’의 특징 중 하나는 우리 주변에서 구하기 쉬운 천연물을 약으로 쓴다는 것이다. 산삼 좋은 건 누구나 안다. 그런데 100년 묵은 산삼을 누구나 먹을 수는 없다. 구하기도 쉽지 않고 값은 상상 이상이라 서민들은 엄두도 내지 못한다. 인산 선생은 “우리가 산삼을 구해 먹고 오래 살려고 해도 밭에 있는 무처럼 수북하게 쌓아 놓고 먹을 수 있는 게 아니다”라며 “(반면 같은 감로수 기운이 있는) 홍화씨는 밭에 심어 가꾸면 얼마든지 먹을 수 있으니 얼마나 좋은가”라고 했다. 인산 선생의 사람 사랑하는 애민愛民 정신을 엿볼 수 있다.

인산 선생은 홍화씨도 국내산 토종을 써야 약효가 좋다고 했다. 그는 “중국서 온 건 확실히 약이 털끝만치만 돼요. 중국서 온 응답은 약효가 조금 있지만 홍화씨는 더 약해. 우리나라 홍화씨는 뼈 부러진 데 써보면 하루에 신비의 效效가 나는데 중국산은 열흘 후에 효가 나. 어른들은 열흘 이상 가서 효 나는데 사람도 많아《신약본초》전편 902쪽)”라고 했다. ㉮



뇌를 젊게 만드는 홍화씨·흰 민들레

뼈 건강을 지켜주는 신약 홍화씨. 이 홍화씨가 흰 민들레와 만나면 뇌 건강도 지켜주는 것으로 밝혀졌다. 홍화씨와 흰 민들레를 적정 비율로 혼합해 추출한 물질을 알츠하이머에 걸린 쥐에게 투여했더니 인지학습능력이 향상되고 알츠하이머도 개선되었다. 홍화씨와 흰 민들레의 특별한 만남을 알아본다.

알츠하이머·치매 벽을 두드리다

‘기억력 개선과 학습능력 향상’ 연구 결과 나와

홍화씨와 흰 민들레 추출물이 뇌를 건강하게 한다는 사실은 2018년부터 농촌진흥청이 주관하는 ‘차세대바이오그린21사업’에 인산가 부설 인산생명과학연구소가 공동 참여(부산대학교, 국립원예특작과학원)해 연구한 결과에서 밝혀졌다.

공동연구팀은 퇴행성 질환을 치유·보완하는 것을 목표로 토종 흰 민들레(*Taraxacum coreanum*)와 홍화씨(*Carthamus tinctorius* L. seed)를 소재로 인지능력 개선에 효과적인 기능성 식품 소재 개발을 연구해 왔다.

공동연구팀은 2018년 11월, 부산 벡스코 전시장에서 열린 한국식품영양과학회 정기학술대회에서 ‘알츠하이머 유발 실험동물을 대상으로 흰 민들레와 홍화씨 복합 추출물을 투여했을 때 나타나는 기억력 개선과 학습능력 향상’에 대한 연구 리포트를 발표했다. 리포트에 따르면 흰 민들레와 홍화씨의 천연물질을 적정 비율로 혼합 추출했을 때 최적의 인지학습능력이 발휘됐고, 알츠하이머 개선을 의미하는 각종 지표의 수치가 향상됐다.

올해 4월에는 한국약용작물학회지에 ‘홍화씨와 흰 민들레 복합물의 스코폴라민(*Scopolamine*) 유도 기억력 손상에 대한 보호 효과’ 논문을 발표했다. 이 논문의 주요 내용을 소개한다.

고령층 치매 질환으로 사회경제적 비용 증가

전 세계적으로 생활 수준 향상 및 의학기술의 발달에 따른 인구의 고령화로 인해 알츠하이머 질환을 비롯한 신경퇴행성 질환 발병률이 증가하고 있으며 이와 관련된 사회경제적 비용도 큰 폭으로 증가하고 있다.

이제는 단순히 오래 사는 것이 중요한 것이 아니라 최대한 노쇠를 지연하여 건강하고 행복하게 사는 것이 중요하다는 ‘건강노화’의 개념이 대두되었고, 더불어 노화에 따른 기억력 감퇴 및 인지능력 저하 등을 개선시킬 수 있는 치료법과 식이요법, 건강기능 식품에 대한 관심이 증가하고 있다.

알츠하이머는 치매 발병률의 가장 많은 비율을 차지하며 기억력,



인지능력, 사고능력, 학습능력, 언어 및 판단력 저하 등의 임상적 증상을 나타낸다. 알츠하이머는 산화적 스트레스, 신경염증반응, 콜린성 기능 장애 등의 다양한 원인으로 인해 발생하는 것으로 알려지고 있다.

뇌에서 아세틸콜린에스테라제(*acetylcholinesterase*), 부티릴콜린에스테라제(*butyrylcholinesterase*) 등의 콜린에스테라제 효소 활성이 증가되면 신경전달물질인 아세틸콜린(*acetylcholine*)을 콜린(*choline*)과 아세틸(*CoA*, *Acetyl CoA*)로 분해시켜 콜린성 기능 장애를 일으키며, 이는 기억력 및 인지능력 손상에 영향을 미친다.

알츠하이머의 발병원인이 다양하고 복잡함에 따라 최근 알츠하이머 예방 및 치료를 위한 소재 개발에 있어서 다양한 방법의 연구가 활발히 이루어지고 있다. 기억력 손상을 유도한 동물에 홍삼·참, 대추·더덕 등 2개 이상의 천연물 유래 식품 소재가 함유된 추출물을 투여했더니 단일 추출물을 투여한 것보다 기억력 개선 효과가 더욱 우수했다.

홍화씨와 흰 민들레는 각각 콜린성 기능장애에 대한 개선 효과와 산화적 스트레스 개선을 통한 기억력 향상 효과가 보고되었다. 홍화씨는 음식과 의약품으로 널리 사용되며 항암, 항산화, 항염증 등의 효능이 있는

것으로 보고되었다. 홍화씨는 캠퍼롤kaempferol, 아가세틴acacetin 등의 다양한 생리활성 성분을 함유하고 있다. 특히 홍화씨 활성성분 중 세로토닌serotonin은 뇌에서 신경전달물질과 호르몬에 관여해 기억력 손상 동물 모델에서 콜린성 기능 장애와 산화적 스트레스 개선을 통한 기억력 개선 효능이 보고되었다.

홍화씨·흰 민들레 복합물에서 기억력 개선 효능이

흰 민들레는 국내 자생식물로 한방에서 간장, 해열, 이노 등의 약용재료로 사용되어 왔으며, 항산화 및 항염증 활성이 우수한 루테올린luteolin, 클로로겐산chlorogenic acid, 키코르산chicoric acid 등의 생리활성 성분을 함유하고 있다. 이들 생리활성 성분은 뇌에서 아밀로이드 생성amyloidogenesis 억제 및 항염증 등의 효능으로 기억력 개선 효능을 나타내어 알츠하이머 개선 소재로서의 가능성이 보고된 바 있다.

연구진은 인위적으로 기억력을 손상시킨 동물모델에 홍화씨와 흰 민들레 복합 추출물을 2:8, 5:5, 8:2 비율로 배합해 기억력 개선 효과를 확인하였을 때, 5:5 비율에서 우수한 기억력 개선 효과를 나타냄을 알아냈다.

연구는 물체인지실험, 수동회피실험, 미로실험, 수중미로실험, 웨스턴블롯분석 등을 시행했다. 실험은 정상 쥐군(Nomal)과 스코폴라민을 투여해 인위적으로 기억력을 퇴행시킨 군(Control), 홍화씨·흰 민들레 5:5 복합물을 각각 50, 100, 200mg/kg/day 농도로 투여한 군(CT50, CT100, CT200), 스코폴라민 처리 후 기존 알츠하이머 치료제인 도네페질을 투여한 군(DO)의 총 6군으로 나누어 진행했다.

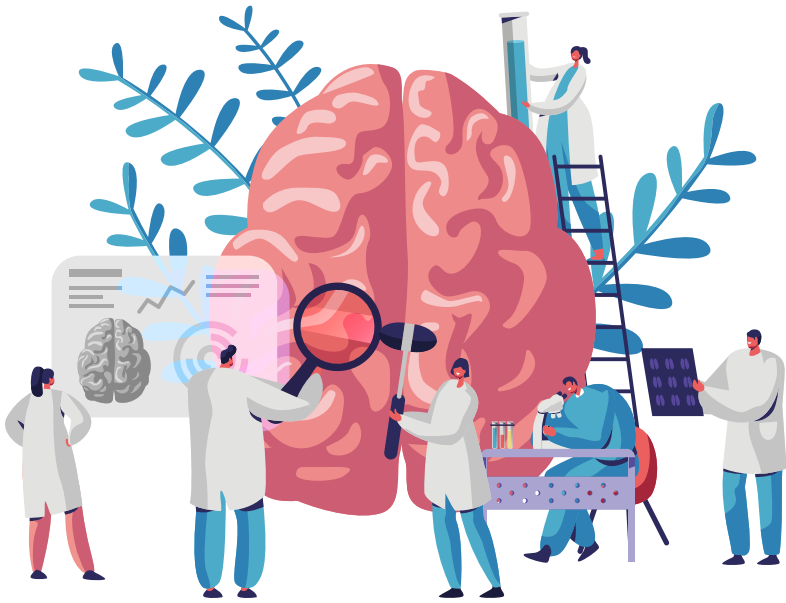
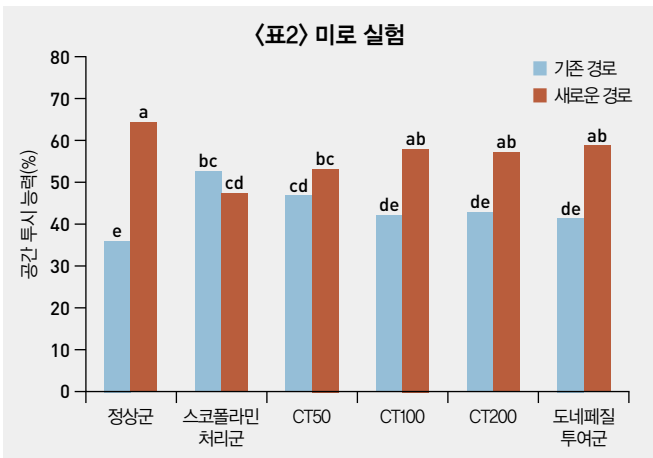
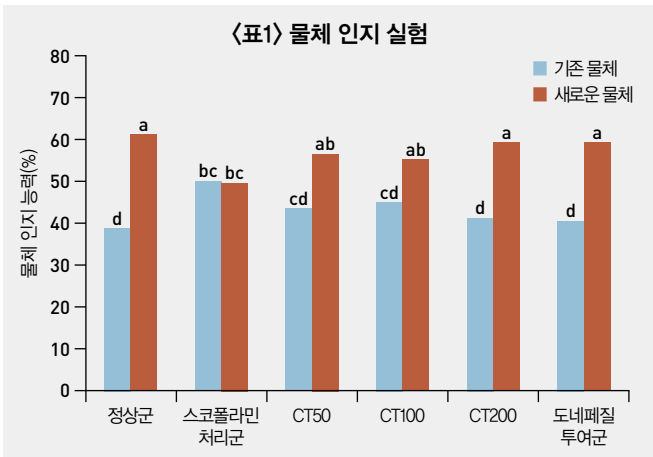
물체인지실험은 새로운 환경에 노출된 실험쥐의 자연적인 탐구능력을 기반으로 물체인지능력을 평가하는 실험이다. 일반적으로 쥐는 새로운 물체에 대해 더 많은 호기심을 가져 새로운 물체를 탐지하는 횟수가 증가한다.

실험 결과 스코폴라민으로 기억력이 손상된 실험쥐는

새로운 물체를 탐색하는 횟수가 많지 않았다. 즉 기존 물체에 대한 기억력이 떨어져 새로운 물체를 잘 인식하지 못했다. 반면 홍화씨·흰 민들레 복합물을 투여한 실험쥐는 기존 물체에 비해 새로운 물체를 탐지하는 횟수가 증가했다. 이는 기억력이 손상된 실험쥐에 홍화씨·흰 민들레 복합물을 투여함으로써 물체인지능력에 대한 개선 효과를 나타냄을 의미한다<표1>.

실험쥐 미로테스트에서 인지능력 개선 확인

미로실험은 실험쥐의 공간인지능력을 평가하는 방법 중의 일종으로, 새로운 공간에 호기심이 많은 쥐의 자연적 행동에 의존하여 새로운 공간을 탐지하는 횟수를 측정하는 실험이다. 이 실험에서도 기억력이 손상된 실험쥐는 새로운 루트를 찾는 데 적극적이지 않



홍화씨·흰 민들레 추출물을 이용해

치매를 치료할 경우 기존 약물

치료에 비해 부작용이 덜한 것도

밝혀졌다. 기존 알츠하이머 치료제는

인체에서 간독성, 구토, 메스꺼움,

설사 등의 독성과 부작용을

나타내는 것으로 보고되었다.

이에 반해 홍화씨·흰 민들레 추출물은

천연식물을 이용했기 때문에

독성과 부작용이 적었다

아 공간인지능력이 손상됨을 알 수 있었다.

반면 홍화씨·흰 민들레 추출물을 투여한 실험쥐는 새로운 루트를 탐색하는 비율이 높아 공간인지능력 개선 효과를 확인하였다 <표2>. 이 밖에 수동회피실험, 수중미로실험, 웨스턴블롯분석에서도 홍화씨·흰 민들레 추출물을 투여한 실험쥐에서 기억력 개선 효과가 나타난 것으로 밝혀졌다.

연구에 참여한 이재양 인산생명과학연구소장은 “홍화씨·흰 민들레 5:5 복합물은 부티릴콜린에스테라제 활성 억제제를 통한 콜린성 기능 장애 개선, CREB 인산화를 통한 시냅스 가소성 조절, 아밀로이드 전구체 단백질 발현 억제를 통한 아밀로이드 생성 경로 억제를 통해 기억력 개선 효과를 나타냄을 확인했으며, 홍화씨·흰 민들레 복합물은 알츠하이머 예방 및 치료를 위한 식품 소재로서의 가능성이 있을 것으로 사료된다”고 말했다.

홍화씨·흰 민들레 추출물을 이용해 치매를 치료할 경우 기존 약물 치료에 비해 부작용이 덜한 것도 밝혀졌다. 기존 알츠하이머 치료에는 도네페질donepezil, 타크린tacrine, 리바스타그민rivastigmine 등의 약물이 이용되었다. 이들은 모두 아세틸콜린에스테라제 활성을 억제시켜 기억력 손상에 대한 개선 효과를 나타내지만, 인체에서 간독성, 구토, 메스꺼움, 설사 등의 독성과 부작용을 나타내는 것으로 보고되었다. 이에 반해 홍화씨·흰 민들레

추출물은 천연식물을 이용했기 때문에 독성과 부작용이 적었다.

인산가, 국유특허 기술 이전받아 첫 제품 출시

한편 인산가는 4월 21일 농촌진흥청이 개발한 국유특허인 ‘잇꽃씨(홍화씨) 및 흰 민들레 추출물을 유효성분으로 함유하는 인지기능 장애 예방, 개선 또는 치료용 조성물(특허 제10-2054129호)’에 대한 전용실시권 기술 이전 체결식을 가졌다.

이에 따라 인산가는 8월 ‘흰민들레홍화씨 스틱형’ 제품을 출시했다. 기억력 증진에 효과적인 홍화씨와 흰 민들레 추출물로 만든 제품으로 가루 형태의 내용물을 1회분 스틱형으로 포장해 휴대와 복용이 편하다. 연구진은 조만간 ‘흰 민들레와 홍화씨 추출물 섭취의 기억력 개선 기능성 검증을 위한 임상연구’ 결과도 공개할 예정이다. 임상실험이 성공하면 인산가를 통해 식약처 인정 과정을 거쳐 국내 및 세계 진출의 길 또한 열릴 것이다. 

* 인용 논문: ‘홍화씨와 흰 민들레 복합물의 Scopolamine 유도 기억력 손상에 대한 보호 효과’

고소한 맛은 입을 즐겁게 이로운 성분은 뼈를 튼튼하게

뼈를 건강하게 하고 피를 맑게 해 순환기 질환 등을 예방하는 홍화씨. 홍화씨는 예부터 기름을 짜 각종 요리에 활용했다. 홍화씨를 볶아 가루를 내면 더 다양한 방법으로 활용할 수 있다. 특히 고소한 맛 덕분에 요리 재료로도 손색없다. 맛있게 먹으면서도 뼈를 건강하게 하는 홍화씨 요리 레시피를 소개한다.



홍화씨는 씨부터 껍데기까지 무엇 하나 버릴 것이 없다. 홍화씨에는 뼈 노화를 예방하는 리놀렌산이 약 75% 함유되어 있다. 또한 껍데기에 있는 유기백금이란 성분이 뼈의 강도를 높여 중장년층의 뼈 노화를 막는 데 도움을 준다. 어혈을 풀어 피를 맑게 하고 식물성 여성호르몬과 구조가 유사한 마타이레시놀 성분이 함유되어 다이어트에도 좋은 식품이다.

홍화씨를 가장 쉽게 먹을 수 있는 방법은 볶아서 보리차처럼 끓여 마시는 것이다. 가루로 만들면 다양한 음식에 넣어 먹을 수 있다. 특히 껍데기째 가루 내면 유기백금 성분을 더욱 풍부하게 섭취할 수 있어 좋다.

홍화씨는 꾸준히 먹어야 효능이 보다 더 잘 나타나므로 음식 재료로 활용하면 맛있게 먹으면서 건강을 챙길 수 있다. 특히 성장기 아이들이 홍화씨를 따로 챙겨 먹기엔 어려움이 있으므로 평소 먹는 음식에 넣어주면 금상첨화일 것이다.



홍화씨 들기름영양밥

건강을 생각한 '착한 밥'

평소 홍화씨 우린 물을 마신다면 밥을 지을 때도 밥물로 활용해 보자. 밥에서 은은한 향이 나 입맛을 돋운다. 다이어트와 장을 튼튼하게 하는 효능이 있는 들기름을 더해 건강까지 생각한 '착한 밥'이다. 여기에 9회 죽염을 조금 섞어 밥을 지으면 따로 반찬이 필요 없을 정도다. 홍화씨 우린 물이 없다면 홍화씨 가루를 한 스푼 정도 넣어 밥을 지어도 된다. 마치 약수에 밥을 지은 것처럼 푸르스름한 빛깔을 띤다.

재료 멥쌀 2컵, 홍화씨 우린 물 21컵, 톳 1/4컵, 밥 10개, 들기름 1작은술

- 1 홍화씨는 팬에 살짝 볶은 뒤 반쯤 뺀아서 준비한다.
- 2 끓는 물 3컵에 준비한 홍화씨 2큰술을 넣고 우르르 끓으면 불을 끄고 그대로 식혀 밥물로 사용한다.
- 3 쌀은 씻어서 건져 30분 불리고 홍화씨 우린 물을 부어 30분 불린다.
- 4 톳과 밥을 넣고 들기름을 더해 밥을 짓는다.

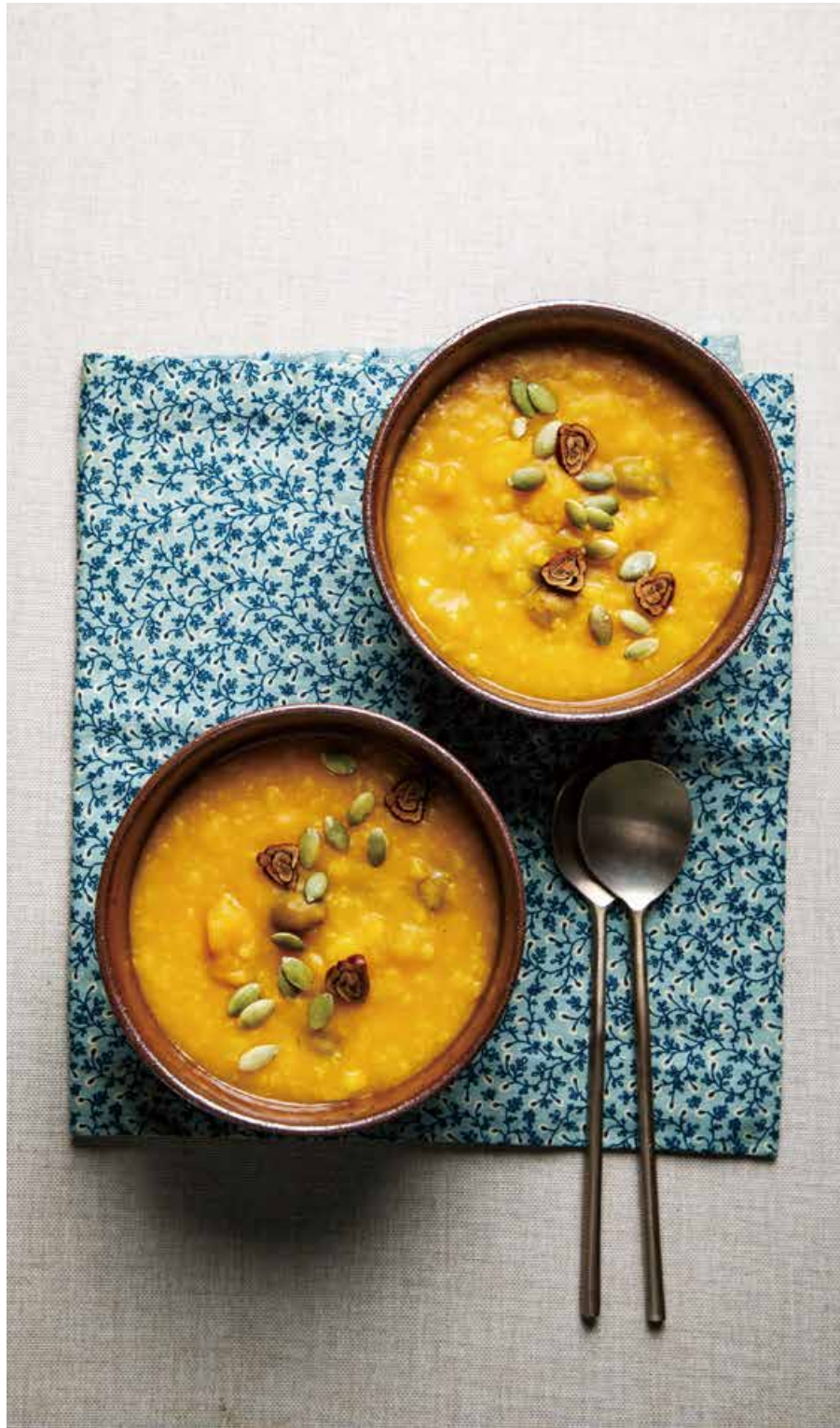
홍화씨 단호박죽

남녀노소 소화 잘 되는 영양 간식

홍화씨와 단호박은 궁합이 좋은 음식 재료다. 껍데기째 간 홍화씨 가루는 위장 기능이 약한 사람이 먹으면 소화가 잘 되지 않을 수 있다. 이런 단점을 단호박이 없애 소화 흡수율을 극대화한다. 단호박에는 노화 방지에 좋은 베타카로틴 성분이 풍부하게 들어 있어 중장년층이 먹으면 특히 좋다. 아이들이나 이유식을 하는 영유아의 영양 간식으로도 더할 나위 없다.

재료 단호박 1개, 멥쌀 1/2컵, 햇콩 1/4컵, 소금, 설탕 적당량, 홍화씨 우린 물 6컵

- 1 쌀을 1시간 이상 불려 쌀알이 보일 정도로 갈아놓는다.
- 2 단호박은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 뒤 대충 잘라 냄비에 담는다.
- 3 홍화씨 우린 물을 붓고 푹 무르도록 끓인다.
- 4 단호박이 다 익으면 주걱으로 눌러 대충 으깨고 쌀과 햇콩을 넣고 저어가며 끓인다.
- 5 기호에 맞게 해바라기 씨, 잣, 말린 대추 등을 올리고 소금, 설탕으로 간한다.



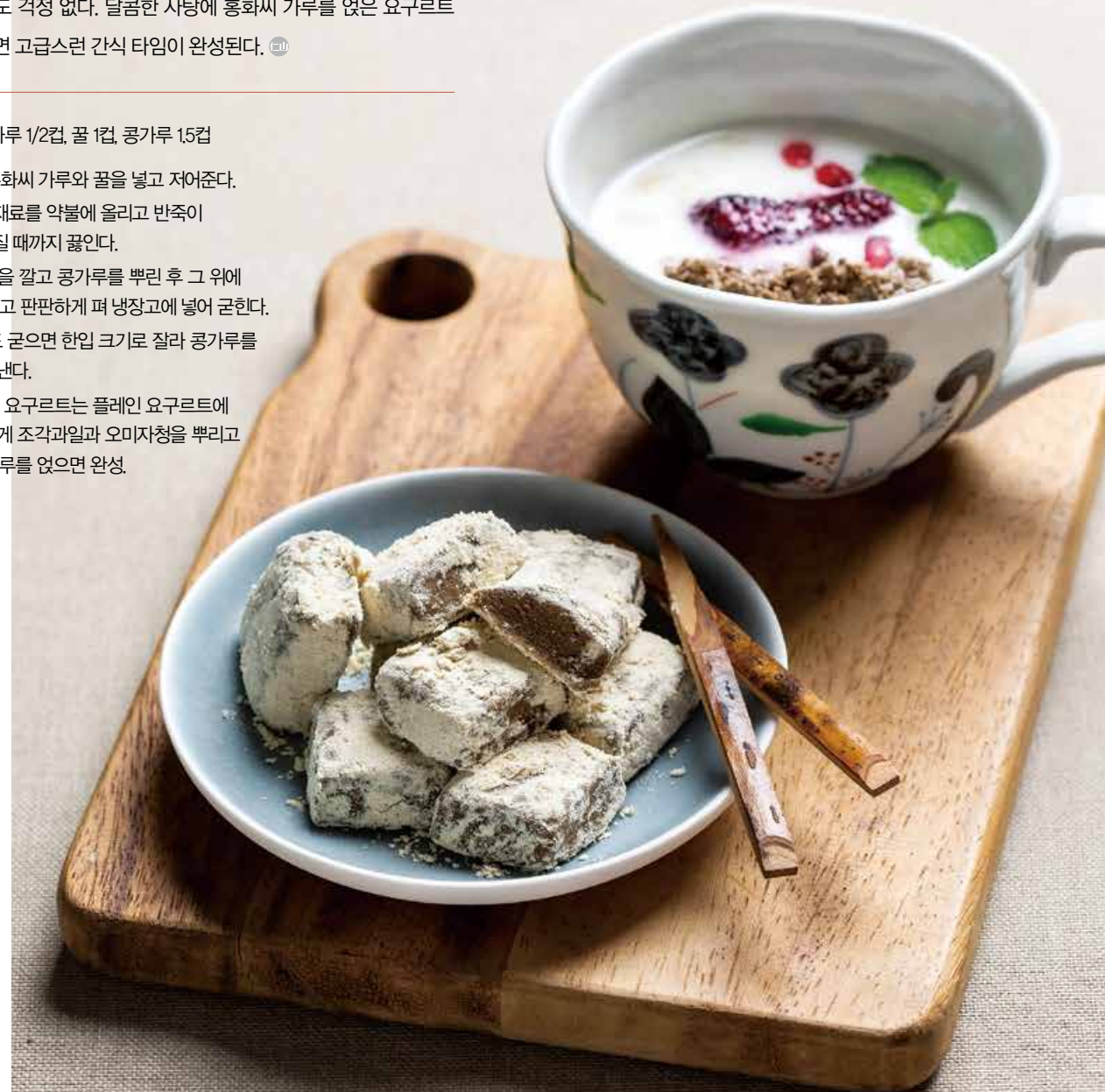
홍화씨 사탕과 요구르트

성장기 어린이에게 좋은 영양 사탕

언제나 가지고 다니며 간편하게 먹을 수 있는 영양 간식이다. 설탕을 넣어 조리지 않고 꿀만 사용하면 딱딱하게 굳지 않아 아이들이나 치아가 약한 어르신들도 부담 없이 먹을 수 있다. 고소한 홍화씨에 콩고물을 입히면 그 고소함은 배가되고, 꿀, 홍화씨 등 천연재료만 사용해 건강 염려도 걱정 없다. 달콤한 사탕에 홍화씨 가루를 얹은 요구르트를 곁들이면 고급스런 간식 타임이 완성된다. 🍯

재료 홍화가루 1/2컵, 꿀 1컵, 콩가루 1.5컵

- 1 냄비에 홍화씨 가루와 꿀을 넣고 저어준다.
- 2 잘 섞은 재료를 약불에 올리고 반죽이 부드러워질 때까지 끓인다.
- 3 종이호일을 깔고 콩가루를 뿌린 후 그 위에 반죽을 붓고 편편하게 펴 냉장고에 넣어 굳힌다.
- 4 어느 정도 굳으면 한입 크기로 잘라 콩가루를 입혀 담아낸다.
- 5 홍화가루 요구르트는 플레인 요구르트에 기호에 맞게 조각과일과 오미자청을 뿌리고 홍화씨 가루를 얹으면 완성.



남편은 손목 골절·아내는 골다공증 “홍화씨 잘 챙겨 먹었더니 꼬떡없슈”

부러진 손목을 홍화씨로 붙이고, 틀어진 척추를 홍화씨로 바로 세운 장현웅씨. 그의 아내는 홍화씨로 갑상선암을 관리하고 골다공증까지 해결했으니 이만하면 홍화씨 ‘찐(진짜)팬’이라 할 수 있다. 부부의 홍화씨 사랑가를 들어본다.

빨간 홍화처럼 정열의 빨간색이 잘 어울리는 장현웅(75)·김영재(67)씨 부부는 홍화씨로 건강관리를 하는 홍화씨 마니아다. 인산 선생이 첫째가는 장수 신약으로 지목한 홍화씨를 섭취하면서 직접 몸으로 증명해 보인 이들이다.

인산 선생에 따르면 홍화씨에는 백금 성분이 있어 뼈 붙는 데 이보다 좋을 수 없다. 이 같은 사실을 몸소 체험한 장현웅씨는 “종합 영양제가 아무리 좋다고 떠들어도 홍화씨보다 좋은 골다공증 예방약은 없다”며 “뼈를 튼튼히 하는 데는 홍화씨가 단연 최고”라고 했다. 그가 이렇게까지 홍화씨를 예찬하는 이유는 골절된 손가락과 손목을 치료하는 데 홍화씨 덕을 톡톡히 보았기 때문이다.

개에게 물렸을 때도 금세 새살이 돋고 뼈도 붙어

초복이 갓 지난 2017년 7월 어느 날, 소일거리 삼아 밭에 농작물을 심어 키우고 있을 때였다. 멀리서 누런 개 한 마리가 득달 같이 달려와 장씨의 왼손을 사정없이 물었다. 검도 사범 출신이라 운동신경이 남달랐지만 개를 피하기엔 역부족이었다. 그래도 순간적인 기지를 발휘해 손을 빼내 더는 다치지 않았지만 물린 손가락 사이로 피가 솟구쳤다.

“진돗개가 손을 씹어 부렸슈. 찢어진 살점을 수습하고 물죽음을 뿌려 소독을 한 후에 병원엘 갔슈. 중지와 약지 두 번째 마디를 씹었는데 금이 갔대유. 하마터면 손가락을 날릴 뻔했슈.”

기자에게 내미는 왼손엔 당시의 상처가 선명하게 남아 있었다. 찢어진 부위를 꿰맨 후 특별한 조치는 하지 않았단다. 뼈에 좋다는 홍화씨를 먹었을 뿐이라고. 그리고 거약생신의 신약 발마늘과 미네랄의 보고 죽염이 만난 죽마고우를 함께 먹었다. 금세 새살이 돋고 뼈가 붙어 후유증 없이 말끔히 나았다.

골절 사건은 이번이 끝이 아니다. 7개월이 지난 2018년 1월이었다. 평소 새벽운동을 함께 하는 지인들끼리 재미 삼아 배드민턴을 몇 번 쳤는데 재미가 붙어 매일 새벽 치게 됐다. 그날도 평소처럼 라켓을 들고 셔틀콧을 쳤는데, 그만 신발이 바닥에 걸려 넘어지고 말았다. 낙상 사고가 위험한 건 골절이 동반되기 때문이다. 그 자리에서 손목이 부러졌다.

“배드민턴을 쉽게 생각했던 거쥬. 흠에서 잘 미끄러지는 전용 신발을 신었어야 했는디 잘 밀리지 않는 등산화를 신고 했으니 급브레이크가 걸린 거지. 넘어지면서 왼손을 짚었는데 뜨끔하데유.”

‘큰일 아니겠지’ 하면서 집에 와서 손을 씻고 밥을 먹으려는데 손가락에 힘이 들어가지 않아 손가락을 떨어뜨렸다. 손목은 이미 부을 만큼 부어 있었다. 동네 정형외과에 갔더니 대학병원으로 가라고 했다. 응급실로 들어가 엑스레이를 찍어보니 골절이었다. 의사는 바로 수술을 해야 한다고 했다. 장현웅씨는 수술이 내키지 않았다. 수술을 거부하자 의사는 부목을 대주고 퇴원하라고 했다.

“수술을 하면 혈관이 다치잖아요. 부러진 뼈를 고정한다고 철심도 박을 테고, 또 뼈가 붙으면 철심 뺀다고 또 수술할 거 아녀. 수술하면 치료 기간이 더 늘어날 게 뻔한디 수술 안 하고 뼈만 잘 붙으면 그만 아니유?”

개에게 물려 골절됐던 손가락을 홍화씨로 깔끔하게 치유한 경험이 있으니 이번에도 홍화씨를 믿기로 했다. 김스를 하고 홍화씨를 꾸준히 먹었다. 현재 상황과 향후 경과에 대해 물어보러 병원에 갔더니 큰 이상은 없다고 했다. 다음 진료받을 날짜를 묻자 의사는 “수술 안 할 거면 다시 올 필요 없다”고 했다. 마음이 상한 장현웅씨는 김스를 집에서 풀었다. 수술하지 않은 그의 손목 상태가 궁금했다.

“끄떡없슈. 이것 봐요. 뼈에 좋다는 홍화씨를 잘 챙겨 먹었더니 튼튼하게 잘 붙었쥬.”

검도 공인 4단으로 사범까지 지낸 장현웅씨에게 손목은 중요한 곳이다. 죽도竹刀를 내리칠 때 손목의 힘이 무엇보다 중요하기 때문이다. 그런데 손목을 쓰는 데 전혀 문제가 없다고 하니 홍화씨가 대단하긴 하다. 그가 이처럼 홍화씨를 신뢰하는 이유는 몇 년 전 척추측만증으로 고생했을 때 홍화씨 덕을 톡톡히 봤기 때문이다.

갑상선암 아내, 죽염과 홍화씨 먹고 변화

장현웅씨가 인산의학을 알게 된 건 9년 전인 2011년이다. 그해 3월 갑상선암 수술을 받은 아내를 위해 자연치유로 건강을 관리하는 법을 찾던 중 인산의학을 알게 됐다.

“예전 광제원에서 발행한 잡지를 지인이 읽어보라고 줬는데 거기에 적힌 전화번호로 전화를 걸었더니 인산가로 바뀌었대유. 그렇게 인산가를 알게 됐고 《신약》 책으로 인산의학을 공부하면서 암환자인 아내 건강관리를 인산의학으로 하게 됐슈.”

아내 김영재씨는 갑상선암 수술 후 한 번의 항암치료를 받고 나서 나머지 스케줄을 포기했다. 도저히 받을 자신이 없었다. 알약 하나 먹었을 뿐인데 온몸에 통증이 올라와 자리에 앉아 있을 수 없었다. 집안을 계속 돌아다니며 뜬눈으로 밤을 새웠

다. 이진 아니다 싶어 다른 방법을 찾아보기로 했다. 그때 남편이 인산가의 죽염을 소개했다.

“처음엔 반신반의했쥬. 주변에서도 죽염을 먹는다고 난리가 났어요. 미용실에 앉아 수다 떨면서 죽염을 입에 넣으면 ‘언니 그 짠 소금 먹고 죽을려구유’ 하며 막았어요. 죽염을 먹으면 신기하게 기운이 나는데 안 먹을 이유가 없잖아요. 주변에서 뭐라고 해도 휴대용으로 하루 한 통은 먹었쥬.”

김씨가 처음부터 죽염을 먹은 건 아니다. 죽염을 들고 온 남편에게 소금을 비싸게 주고 사 왔다고 타박만 했다. 그녀가 죽염에 마음을 연 것은 함양 인산연수원을 다녀오고서부터다. 유황오리 달이는 것도 보고, 죽염을 아홉 번 굽는 과정을 직접 눈으로 보면서 ‘비싼 게 아니구나, 들어가는 재료와 정성에 비하면 오히려 저렴한 거구나’라고 생각했다. 이튿날 고객센터로 전화를 걸어 유황오리진액을 주문했다. 한 박스를 다 먹고 나니 몸이 훈훈해졌다. 생기가 돌았다. 부기가 가라앉고 피부색도 맑아졌다. 살았다는 기분이 들었다. 죽염과 홍화씨를 함께 섭취하니 검붉던 피 색깔이 점점 밝아졌다. 주변에선 짜게 먹지 말라고 말려도 ‘그러거나 말거나 내가 직접 봤으니 난 먹을래’ 하며 죽염을 꾸준히 먹었다. 짠데도 물이 안 당기고 특유의 구운 계란맛 때문에 먹기 좋았다. 지인들에게 죽염을 미네랄 텅어리라고 소개하고 섭취를 권하면 반응은 극과 극이었다.

마음껏 돌아다니고 운동해도 이상 없어

“죽염을 소개해도 의심이 많아 먹지 않으면 그 사람 손해쥬. 얼마 전 같은 아파트 옆동에 사는 지인이 죽었어요. 죽기 3일 전에도 만나서 유황오리 좀 먹어봐라 권했거든요. 돈이 아무리 많으면 뭐합니까. 죽염 한 통, 유황오리 한 마리 못 먹어보고 그렇게 허망하게 죽는 걸 보고 너무 마음이 아파 하루 종일 울었어요.”

죽음의 문턱까지 가본 김영재씨는 앞으로 인생을 즐기며 살겠다고 다짐했다. 무용을 하던 젊은 시절로 돌아갈 수는 없지만 춤을 추고 싶으면 언제든지 춤추면서 즐겁게 살기로 했다.

“정기검진 때 주치의가 혈액검사 결과를 보더니 ‘여사님은 무



정기검진 때 주치의가
혈액검사 결과를 보더니
‘여사님은 무엇을 먹는데
이렇게 좋아요?’라고
물어보더라고요.
죽염, 홍화씨를 먹는다고
말은 못 했지만 속으로
‘인산의학이 진짜
좋은 줄구나’ 하며 웃었어요

엇을 먹는데 이렇게 좋아요?’라고 물어보더라고요. 죽염, 홍화씨를 먹는다고 말은 못 했지만 속으로 ‘인산의학이 진짜 좋은 줄구나’ 하며 웃었어요.”

김씨는 홍화씨를 먹으면서 골다공증 수치가 정상으로 돌아왔다고 한다. 암 수술 후 몸의 모든 장기가 제 기능을 발휘하지 못하고 있을 때 골다공증 수치도 최악이었다. 그런데 지금은 하고 싶은 것 다 해도 전혀 이상이 없다.

“우리 집은 이제 건강 걱정은 없슈”

암 수술하기 전 인산의학을 알았다면 어땠을까. 김씨는 두 손을 휘저으며 “절대로 수술 안 했을 것”이라고 했다. 그녀는 “조카가 갑상선암 수술을 한다고 전화했을 때 그렇게 말했는데 결국 하더라”라며 안타까워했다. 옆에서 조용히 이야기를 들던 장현웅씨는 “집사람 수술시켜 놓고 나서 내 발등을 열두 번

도 더 찌고 싶었다. 수술하지 않고도 병을 치유할 수 있는 방법이 있는데도 몰랐기 때문”이라며 “이 좋은 걸 모르고 TV에서 입 발린 소리만 하는 의사 말만 믿었던 내가 한심하게 느껴졌다”고 말했다.

그가 자신을 한탄하는 이유가 있었다. 양약에 대한 배신감이 크기 때문이다. 인산의학을 알기 전 장현웅씨는 양약을 맹신했다. 액상감기약인 ‘OOO’을 1년에 10박스씩 먹던 비염환자였다. 콧물이 나오면 자동으로 마셨다. 조금 나아지나 싶다가도 그때뿐 근본적인 해결책은 아니었다. 그런데 지금은 죽염 덕분에 말끔하게 해결했다.

“우리 집은 건강 걱정은 없슈. 인산의학으로 건강관리를 하면 나빠질 이유가 없잖슈. 《신약》 책 읽으면서 건강관리하는 요즘 같아선 병원 갈 일이 없을 것 같어유. 인산의학으로 지금의 건강 그대로 유지하며 행복하게 살겠습니다.”



노년층 ‘초대받지 않은 손님’ 치매

익숙한 길에서 방향감을 잃거나 가족의 얼굴도 못 알아보다 종래엔 자신의 병조차 인식하지 못하는 치매. 어떤 치료법도 존재하지 않고 어느 누구도 완쾌를 경험하지 못한 치매가 한국인 10대 사망 요인의 하나가 되며 인지 기능 장애의 치명성을 절감하게 하고 있다.

건강한 생활습관으로 돌려보내세요

조기 발견하면 악화와 합병증 막을 수 있어

치매는 정상적인 생활을 영위해 오던 사람이 후천적으로 지적 능력을 상실하는 병으로, 알츠하이머Alzheimer는 치매의 가장 대표적인 형태다. 국내 치매 환자 75%가 이 알츠하이머병을 앓고 있는 것으로 조사되고 있다. 알츠하이머가 우리에게 끔찍한 질병으로 인식되는 것은 죽음을 맞이 오래전부터 인간답게 살 수 있는 모든 의지를 잃게 되기 때문이다. 밥을 먹고 옷을 입고 생각을 하고 일을 하는, 사람의 기본적 일상을 마비시키는 알츠하이머의 완치나 호전 방안은 불행하게도 아직 없다. 다만 조기 발견 시 급속한 악화와 합병증을 막을 수 있다는 점에서 치매의 예방과 검진은 더욱 중시되고 있다.

그동안 학계에서는 알츠하이머의 원인에 대해 아밀로이드 베타Amyloid Bata로 불리는 당질과 단백질 플라크가 뇌 속에 쌓여 발병한다는 점을 제기해 왔다. 더욱이 잘못된 생활 습관이 알츠하이머의 주된 유발인자라는 데일 브레드슨Dale E. Bredesen 박사의 연구 내용이 힘을 얻으며 염증과 독성물질로부터 뇌를 보호하는 것이 최적의 예방안이자 치유책으로 주목을 얻고 있다. 세계적인 퇴행성 뇌질환 전문가인 브레드슨 박사는 우리의 생활 방식이 알츠하이머에 매우 취약하다는 점을 역설해 왔다. 혈액과 장에 염증을 일으키는 우유와 설탕이 들어간 커피를 자주 마시거나 인슐린이 최고조에 달하게 하는 트랜스 지방이 가득한 케이크를 먹는 일은 알츠하이머를 향해 열심히 전진하는 것이나 다름없다고 지적한다. 각박하고 복잡한 생활환경 또한 뇌의 호르몬 분비에 이상을 가져온다고 얘기한다. 과도한 업무에서 비롯되는 스트레스와 긴장과



치매 위험을 확 줄이는 습관 4

- ① 청력에 문제가 생겼다면 보청기를 사용하고, 큰 소음은 피한다. ➔ 청력이 온전하면 치매 발병률이 8% 줄어든다.
- ② 공기가 나쁘고 미세먼지가 많다면 외출을 자제한다. ➔ 오염된 대기를 피하면 치매 발병률이 2% 줄어든다.
- ③ 우울증은 치매를 유발하는 요인으로 타인과의 교류로 활동성을 유지해야 한다. ➔ 고독과 칩거는 치매 발병률을 4% 증가시킨다. 다정한 배우자와 좋은 친구는 백세 건강의 큰 버팀목이 된다.
- ④ 취침 전엔 미네랄 보충제를 충분히 먹는다. ➔ 마그네슘과 멜라토닌, 프로바이오틱스, 그리고 9회 죽염이 피로한 뇌를 회복시킨다.

불안 속에서 이뤄지는 대인관계는 뇌 속의 해마 신경을 갈아대며 알츠하이머의 유발을 재촉한다고 진단했다.

글루텐 함량 많은 곡물 섭취 자제해야

인지 기능의 후퇴는 체내 염증을 비롯해 뇌세포를 활성화하는 영양소와 호르몬 이상에서 비롯된다는 정설이 있다. 우리가 알츠하이머라고 부르는 질병은 이 위협에 대해 뇌가 방어적인 대응을 한 결과에 해당된다. 뇌는 감염과 영양소 부족, 호르몬 이상에 따른 여러 위협에 대해 다변화된 대응을 하지만 방어 체계가 무너질 경우 뇌 기능은 해를 입어 퇴행을 거듭하게 된다. 즉 알츠하이머는 인간의 뇌가 염증과 호르몬 이상을 야기하는 잘못된 신진대사의 위협을 방어할 때 발병하게 된다고 볼 수 있다. 액상과당과 트랜스 지방 등 대사를 불순하게 하고 나아가 당뇨와 심혈관계 질환을 야기하는 위해 요소들은 알츠하이머 유발에도 영향을 미친다. 특히 글루텐은 체내에서 소화되는 과정에서 장에 상처를 내곤 한다. 장에 미세한 구멍을 뚫어 혈관에 염증을 유발하게 하므로 섭취를 최소화하는 것이 알츠하이머 예방에 도움이 된다. 밀과 전분, 맥아, 호밀 등 글루텐 함량이 많은 곡물은 가급적 자제하는 것이 좋으며, 특히 계맛살과 베이컨, 소시지, 아이스크림, 핫도그 등 글루텐 비율이 상대적으로 높은 음식은 뇌 건강을 위해 멀리해야 한다. 설탕과 글루텐에 대한 인슐린 저항을 줄여서 체내 염증을 없애면 아밀로이드가 쌓일 여지도 뇌가 손상을 당할 위험도 줄일 수 있다는 학계의 주장은 그간 많은 의료진으로부터 동의를 얻어왔다.

또한 보다 근본적인 알츠하이머 예방을 위해 좀 더 강력한 힘을 뇌에 실어줄 필요가 있다는 의견도 설득력을 얻고 있다. *시냅스Synapse가 강해질수록 아밀로이드 플라크의 영향력은 미세해지며 이 기승스런 침입자의 무차별 공격을 버텨낼 수 있다는 것이다. 시냅스를 강하게 만들어주는 물질로는 뇌유래신경성장인자BDNF·brain-derived neurotrophic factor를 비롯해 여성호르몬인 에스트라디올과 남성호르몬인 테스토스테론, 비타민D와 엽산 등을 꼽을 수 있다. 뇌유래신경영양인자는 운동으로 증가시킬 수 있으며 에스트라디올과 테스토스테론은 적절한 처방과 보조식품으로 최적화가 가능하다. 📖

*시냅스Synapse : 뇌의 판단을 전달하는 신경세포인 뉴런과 뉴런 사이의 연결 부위. 뉴런에서 나온 신경전달물질과 신경자극을 다음 뉴런으로 전달될 수 있도록 분화된 구조.

5명 중 1명이 앓는 치주질환

당뇨병의 원인이 치주질환과 연관 있다는 연구 결과가 발표됐다. 양치만 잘 해도 당뇨병을 예방할 수 있다는 것이다. 치주질환은 잇몸 염증이 원인인 만큼 염증 잡는 죽염으로 양치하면 문제를 한번에 해결할 수 있다.

죽염양치로 고민 해결



양치만 잘 해도 당뇨병 위험을 감소시킨다는 연구 결과가 지난 3월 발표됐다. 이대서울병원 송태진, 이대목동병원 장운경 교수팀은 치주질환의 유무와 구강 위생 상태 관련 인자들이 당뇨병 발생에 영향을 미칠 것으로 가정하고 연구에 들어갔다. 2003년부터 2006년까지 국민건강보험공단 건강검진 자료를 통해 총 18만8,013명을 대상으로 국가 규모의 코호트 연구를 진행한 결과 치주질환이 있는 집단과 치아 15개 이상 빠진 집단에서 당뇨병 발생의 위험이 증가한 것으로 나타났다. 반대로 칫솔질을 자주 한 집단에서는 당뇨병 발생 위험이 8% 감소했다.

치주질환 방지하면 당뇨로도 연결

잇몸에 염증이 생기는 치주질환은 5명 중 1명이 앓을 정도로 흔한 치과 분야 대표 성인병이다. 2019년 한 해 국내 의료기관을 방문한 외래환자 중 치주질환 환자는 1,673만 명으로 감기 환자보다 많았다. 병원비로 지출한 비용도 1조5,321억 원으로 전체 질환 중 가장 많은 부분을 차지했다. 치주질환이 있으면 잇몸이나 치아 건강만 생각하지만 제대로 관리하지 않으면 당뇨병 같은 전신질환으로 이어질 위험이 있는 것이다. 문제는 염증이다. 치주질환은 만성염증질환이라고 할 수 있다. 만성적으로 입안에 생기는 염증이 뇌혈관으로 번지면 뇌혈관질환, 심장혈관으로 번지면 심장질환의 원인이 된다. 이렇게 만성염증질환인 치주염은 혈관을 통해 계속해서 온몸으로 염증을 퍼뜨린다. 이로 인해 치매와 전신질환의 위험이 높아지는 것이다.

일본 치매질환전문의를인 치과 의사 하세가와 요시아 박사는 《뇌 노화를 멈추려면 35세부터 치아 관리 습관을 바꿔라》라는 자신의 저서에서 “치주염이 유발하는 질병은 치매뿐 아니라 각종 전신질환을 초래하는 원인으로 알려졌다”며 “당뇨병도 그 질환 중 하나”라고 했다. 하세가와 박사에 따르면 당뇨병은

췌장에서 분비하는 호르몬인 인슐린의 기능이 떨어지는 질병이다. 인슐린이 정상적으로 작동하지 않으면 혈액 속 영양(포도당)을 온몸의 세포에 고르게 공급할 수 없게 된다. 혈액 속의 포도당을 혈당이라고 하는데 당뇨병에 걸리면 혈액 속 포도당을 다 처리하지 못해 혈당 수치가 올라간다. 고혈당 상태가 오랜 시간 지속되면 몸 전체 혈관에 부담이 가중되고 혈관 벽에 상처가 생겨 결국 망막, 신장, 다리의 모세혈관, 대동맥 등에 문제가 생기기 시작한다. 최악의 경우 실명하거나 신부전이 생겨 인공투석을 해야 하며 다리에 궤양과 괴저가 발생해 절단해야 하는 상황에까지 이를 수 있다.

죽염엔 소염 효과도 있어 잇몸 염증도 치료

하세가와 박사는 “치주염을 일으키는 치주균은 독소를 내뿜는다”며 “이 독소의 영향으로 염증물질인 사이토카인이 만들어지는데 이것이 혈관을 통해 온몸으로 퍼질 때 인슐린이 제 기능을 하지 못하게 돼 당뇨병이 생기거나 진행될 수 있다”고 밝혔다.

미국 국민건강영양조사에 따르면 치주염 환자가 당뇨병에 걸릴 확률은 치주염이 없는 사람의 약 2배로 추산된다. 이 조사에서는 치주염 환자 가운데 당뇨병으로 진단받을 정도의 고혈당은 아니지만 평균 혈당 수치가 높은 사람이 많다는 사실도 밝혀졌다. 당장은 당뇨병이 아니더라도 치주염이 있으면 당뇨병 예비군일 가능성이 높다는 뜻이다.

도쿄의과치과대학 대학원 의치학종합연구소의 이즈미 유이치 교수의 보고에 따르면 치주염이 있는 당뇨병 환자를 대상으로 치석 제거와 양치질 지도를 했더니 평균 혈당치가 내려갔다고 한다. 치주염의 원인이 되는 치석이나 플라크를 제거하면 당뇨병에 걸릴 위험 역시 낮아지는 것이다.

각종 전신질환의 원인이 될 수 있는 치주염을 잘 관리하는 방법으로 죽염양치를 추천한다. 치약이 대중화되기 전 대부분 가정에서는 양치질을 소금으로 했다. 소금의 살균, 소염 효과로



치아를 건강하게 관리할 수 있었다.

죽염양치가 유용한 첫 번째 이유는 안전하다는 것. 치약은 세척력은 있지만 치아미백을 위한 연마제, 보존제 등 화학약품이 포함되어 있어 먹을 수 없다. 양치를 한 후 입속을 헹구 치약 성분을 뱉어내는 이유다. 그러나 천일염에 있는 인체 유해 성분까지 완벽하게 제거한 9회 죽염은 먹어도 안전할 뿐만 아니라 살균 효과가 뛰어나 잇몸 염증을 일으키는 세균을 가장 쉽고 빠르게 제거할 수 있다. 또한 소염 효과도 있어 잇몸 염증을 치료할 수 있다.

죽염양치의 핵심은 물로 헹궈낼 필요가 없다는 것

죽염양치법은 간단하다. 분말로 된 9회 죽염을 칫솔에 묻혀 양치하면 된다. 이때 칫솔에 약간의 물기가 있어야 죽염이 잘 묻는다. 칫솔질을 할 때는 칫솔을 45도 각도로 세워 치아와 잇몸 사이에 있는 치석과 음식물까지 제거해야 한다. 또한 잇몸을 칫솔로 마사지한다는 기분으로 잇몸까지 꼼꼼하게 한다.

죽염양치의 핵심은 물로 헹궈낼 필요가 없다는 것. 인산 선생은 죽염양치를 한 후 침을 삼키라고 했지만 마음에 내키지 않는다면 뱉어도 된다. 하지만 죽염이 잇몸 사이에 남아 있도록 물로 헹궈내지 말 것을 권한다. ㉮

사약 재료로 쓰일 만큼 강한 독성 법제를 잘 하면 으뜸 약재로 변신

“죄인은 사약을 받아라!” 사약은 조선시대 왕족이나 사대부가 죄를 지었을 때 임금이 내리는 극약劇藥이다. 참수형이나 교수형처럼 신체를 훼손하거나 하지 않는 처벌법이다. 그래서 사약死藥이 아닌 사약賜藥이다.

기록의 역사인 조선사에 사약의 재료가 무엇인지 명확하게 적혀 있지가 없다는 것은 아이러니하다. 비상礮霜, 부자附子 등이 사약의 재료로 추정된다. 비상은 비석礮石에 열을 가해 승화시켜 결정 상태로 만든 한방 약재다. 부자는 미나리아재비과科 초오속草烏屬 식물의 덩이뿌리인 오두烏頭다. 초오와 오두의 어원은 약재 모양이 까마귀의 머리를 닮았다는 데서 유래한 듯하다.

인디언들도 사냥할 때 화살촉 끝에 묻혀 사용

미나리아재비과에 초오속과 투구꽃속, 그리고 바꽃속은 같은 속屬이다. 200여 종이 있고 우리나라에는 20여 종이 자라고 있다. 다년생 초본으로 초오두草烏頭나 오두라고 부르는 지리바꽃Aconitum chiisanense Nakai, 이삭바꽃A. kusnezoffii Rchb., 바꽃과 압록오두로 불리는 투구꽃A. jaluense Kom., 초오라 부르는 노랑투구꽃A. sibiricum Poir., 백부자라 하는 노랑돌쩌귀, 즉 노랑바꽃A. koreanum R. Raymund, 늦것가락나물A. ciliare DC., 넓은잎초오A. sczukinii Turcz., 한라돌쩌귀A. napiforme H. Lévl. et Vaniot 등이 있다. 이 식물들은 약초 중에 가장 독성이 강해 아메리칸 인디언들이 짐승을 사냥할 때 화살촉이나 창끝에 묻혀 사용했다는 기록이 있다. 조선시대 의문의 독살사건을 다룬 영화 <조선명탐정 각시투구꽃의 비밀>도 바로 이 식물의 독을 소재로 했다. 부자의 주성분은 알칼로이드계의

아코니틴Aconitine과 메사코니틴Mesaconitine 그리고 히파코니틴Hypaconitine 등으로 처음엔 중추신경을 흥분시킨 후 마비시켜서 사망에 이르게 하는 맹독성 물질이다. 그래서 식품 원료로 사용할 수 없고 일부 국가에서는 관련 제약사와 의료기관만 취급할 수 있도록 법으로 규정하고 있다. 그러나 한방에서는 법제해 약으로 쓴다.

관절통·복통·고혈압·강심제로 쓰여

부자의 독성을 약성으로 만들기 위해선 먼저 말린 부자를 3~5일을 물에 담가 둔다. 불린 부자는 검은콩과 감초 달인 물(부자 양의 10% 정도)에 넣고 속이 익을 때까지 끓인 후 말려서 쓴다. 부자는 건조 방법에 따라 달리 불린다. 채취 즉시 건조한 것이 생부자, 소금물에 담갔다 말린 것이 염부자, 끓인 후 건조한 것이 포부자다. 부자는 주로 심경을 다스리며 운동계의 통증에 효험



이 있다. 따라서 견비통, 관절통, 복통, 두통, 요통, 신경통과 경련, 마비, 반신불수, 수족불수, 위경련 그리고 고혈압, 당뇨병, 설사, 소변불리, 소화불량, 냉병, 자한自汗, 풍한風寒, 중풍의 질환에 관계하고 수렴제, 흥분제, 강정제, 강심제로도 쓰인다.

대표적인 처방은 《동의보감》에 기록된 사역탕四逆湯이 있다. 그러나 독성이 있는 약재이므로 발열성 질환과 임신부, 그리고 간기능 장애와 심근염에는 사용을 금하고 있다. 민간에서 신경통과 냉증을 치료하려고 북어나 돼지족발에 부자를 넣고 오래 달인 후 차게 식혀 먹고 있으나 자주 먹으면 중독된다. 중독 증상은 손가락부터 시작하는 사지마비, 어지럼증, 급쇠약감, 발한發汗, 침흘림, 메스꺼움 등이다. 심한 경우는 심장고동이 심해 가슴이 울렁거리거나 부정맥, 혈압강하, 경련, 의식장애 등을 일으킨다. 그래서 예부터 약으로 만들어 쓰려는 노력이 계속되었다. 세계에서 제일 오래된 본초 서적인 《신농본초경神農本草經》에도 약재로 쓴 기록이 있고, 이시진李時珍의 《본초강목本草綱目》은 ‘모양이 까마귀의 머리 같은 것을 오두烏頭, 두 가닥이고 부리가 검은 것을 오웨이烏喙, 가늘고 길이가 9~12cm 되는 것을 천웅天雄, 뿌리 주위에 토란처럼 생긴 것들이 흩어져 생겨 있는 것을 부자附子, 뿌리 주위에 연달아 난 것을 측자側子라고 하는데 이 다섯 약재들은 생겨나는 출처가 같고 이름만 다를 뿐이다’라고 했다.

방광方廣의 《단계심법부여丹溪心法附錄》에는 ‘부자의 무게가 37.5g 정도 큰 것을 골라 쓰면 약의 힘이 세다. 대개 약으로 쓸 때는 반드시 써서 터지도록 구워서 껍질과 배꼽을 제거하고 쓴다. 너무 작은 부자는 힘이 약하고 너무 큰 것은 성질이 사나우니 18.75g쯤 되는 것을 약으로 씀이 가장 좋다’고 했다. 이천李樾의 《의학입문醫學入門》에서는 ‘모든 경맥을 다 돌기 때문에 오장육부의 깊은 속까지 못 가는 곳이 없다. 부자의 독을 없애는 데는 감초, 인삼, 생강을 적절히 배합하여 쓴다’고 적고 있다. 그리고 허준許浚의 《동의보감東醫寶鑑》에도 ‘독이 많은 약재이고 삼초三焦를 보하며 궤역厥逆과 한랭한습寒冷寒濕으로 인한 육부六腑의 비두증瘵抖證, 즉 저리고 떨리는 증세를 치료하며 유산시키는 으뜸 약재이다’라고 기록돼 있다.

인산 “부자를 토종 돼지에게 먹인 것이 진짜 부자”

구술향약의서口流鄉藥醫書인 김일훈金一勳의 《신약본초神藥本草》에서는 ‘중국 산시성陝西省 부자는 좋고 홍콩이나 대만에서 재배한 부자는 약성이 부족하여 신경통이나 겨우 낮고 위암 치료약은 안 된다. 돼지는 해독의 최강자라서



부자를 먹어도 죽질 않는다. 부자를 토종 돼지에게 먹인 것이 진짜 부자이다’라고 했다.

《신약神藥》에서는 ‘36풍風의 하나인 구안와사, 즉 안면신경마비증과 허로풍에는 생강 11.25g과 마른 명태 37.5g을 끓인 물에 가미견정산加味牽正散을 복용한다. 가미견정산은 원방풍과 생강을 푹 끓인 물이 약간 따뜻할 때 하루 한 번 저녁에 마신다. 백부자白附子를 넣는다. 고혈압과 중풍 예방과 보음보양補陰補陽에는 생강과 구중구포丸 蒸九曝하여 제조된 초오, 인삼, 대황, 숙지황, 방풍 등으로 조제한 삼황전參黃煎을 달여 복용한다’고 되어 있다.

지난해 8월 허리디스크 수술 후 극심한 허리 통증이 있는 한 여성이 시장에서 부자를 구입해 몇 차례 끓여 마셨다가 중독으로 숨졌다. 지난 6월에도 집에서 부자를 명탕국에 넣어 끓여 먹은 사람이 숨지는 일이 발생했다. 부자는 독약의 으뜸이요, 보약의 으뜸이라고 할 수 있다. 잘 쓰면 약藥이 되고 잘못 쓰면 독毒이 되는 것이 양날의 칼과 같고 종이 한 장 차이라는 말에 해당되는 약재다. 



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.

늙으면서 생기는 세 가지 겁나는 걱정

늙으면 마음대로 안 되는 것들

세상이 내 뜻대로 될 줄 알았다. 젊어서는 다 그렇게 생각한다. 하고 싶은 대로 원하는 것을 다 할 수 있는 것이, 인생다운 인생이라고 생각한다. 불가능을 인정하지 않는 사람... 그를 우리는 ‘젊은이’라고 부르고 있다.

시행착오가 있더라도 저지르는 것...; 그럴 수 있는 연령대를 우리는 ‘젊음’이라고 불러주지만, 젊음을 그리워할 나이가 되면 이윽고 늘그막에 들어섰다고 보는 것이 세대론世代論이다. 그러니까 저지르는 것을 겁내지 않을 때를 우리는 젊음이라고 부른다.

저지름이 끝났을 때 이윽고 그는 노년으로 접어든다. 늙으면 달라지는 것이 몇 가지 있다. 시간이 남아돈다. 할 일이 거의 없어진다.

친구가 줄어든다. 돈이 없어진다. 그리고 아픈 데는 아주 많아진다. 늙으면 찾아오는 변화가 그렇다. 달라진다. 상상치도 못한 변화가 찾아온다. 그것이 인생 후반에 나타나는 변화들이다.

그런가 하면 늙으면 겪어야 되는 세 가지 겁나는 것이 있다. 첫째, 늙어서 가난뱅이가 되면 어떡하나? 둘째, 건강 잃고 병들면 어떡하나? 셋째, 배우자가 떠나고 혼자 남은 그 외로움을 어떡하나? 하는 걱정이다.

늙으면 이처럼 젊은 시절에는 안 해도 되었을 걱정거리들을 매일 안고 산다.

모델이 됐는데도 섭외 들어온 것을 거절하는 변덕

K회장이 시니어 모델이 됐다. 주변에서 난리가 났다. 대학동창, 중·고등학교 동창들 모두가 아우성이다.



그는 대기업 중역을 하다가 옷을 벗은 후 자기 사업을 하다가 실패했다. 이후 20여 년이 지나 느닷없이 시니어 모델이 됐다고 한다. 모델 데뷔 후 제법 굵은 사업하는 지인들이 앞장서서 그를 섭외했다. 그런데 그는 섭외에 응하지 않고 다 거절했다.

“진짜 모델 하려고 모델 학원에 다닌 건 아니다. 나를 테스트하고 싶었다.”

그는 자신의 몸을 테스트하고 싶었다. 첫째는 두 다리. 캣워크catwalk는 모델의 상징이다.

늙어서 다리가 성치 않으면 모델을 하고 싶어도 못 한다. 그는 다리가 멀쩡했다는 것이다. 오디션 볼 때도 멋지게 걸었다.

매일 2만 보씩 걷는 그는 1만 보를 캣워크 연습에 할애했다. 지나가는 사람들이 구경거리 생겼다고 쳐다 보는데도 그는 워킹연습을 했다. 그리고 오디션에 합격했다. 그런데 모델 섭외가 들어와도 거절하고 있다. 하고 싶어도 늙으면 못 하는 것이 많다는 것을 그는 몸으로 깨달았다.

시니어들은 일단 몸이 마음대로 안 되는 것 몇 가지를 알아볼 필요가 있다.

필자는 “몸이 내 마음대로 안 되기 시작할 때부터 내 몸이 나를 배신하고 있는 것이다. 인생의 가장 큰 배신은 내 몸이 나를 배신하는 것이다”라고 여기저기 글도 쓰고 강의도 많이 했는데, 지인들이 “인생의 가장 큰 배신은 몸이 나를 배신하는 것이다”라는 표현이 아주 멋있다고 했다.

솔직히 얘기하면 건강관리는 습관 관리가 아니라 재산 관리다. 필자는 현재 재산이 몸밖에 없다.

그러니까 열심히 재산 관리를 하고 있는 것이다. 거의 본능적으로, 거의 습관적으로 관리하고 있다. 대단한 습관도 아니다. 자리에서 일어나자마자 죽염수로 양치질하고, 저녁에 귀가하면 또 한 번 죽염 양치질을 한다. 그리고 죽염수로 콧속을 씻어낸다.

인생 뭐 있어, 마늘 까기지!

요즘 같은 마늘 시즌이면 열심히 마늘을 구워서 죽염에 푹 찌어 먹는다. 물론 짜다. 1년에 한 번 아주 짜게 마늘을 적어도 300통 이상은 먹는다. 죽염에 푹 찌어서, 곁에서 보는 사람이 몸서리칠 정도로 먹는다. 수십 년을 그러다 보니 요즘은 구운 마늘을 아주 예술적(?)으로 깐다. 손에 마늘이 묻지도 않는다. 언제 기회가 되면 유튜브를 통해 독자들에게 ‘예술적·경제적으로 마늘 까는 법’을 보여드리고 싶다.

금년엔 더욱 기분이 좋다. 봄에 중완, 단전, 족삼리에 땀뜨고 나서, 내가 보기에 얼굴이 흰해졌다. 요즘 친구들이 가끔 소주 한잔 걸치면 인생이 뭐냐고 묻는다. 필자는 이렇게 대답한다.

“인생 뭐 있어, 마늘 까기지!” 



김재원 (010-5322-7029)

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

仁道

극심한 화상火傷... 오이즘으로 기사회생起死回生

본지 《仁山의학》이 2008년 이전엔 《신토불이건강》이라는 좀 더 친근하고 원색적인 제호로 발행했던 시절이 있다. 그중 1998년 9월호 《신토불이건강》의 표지 인물에 대한 기억이 유독 특별한데 그 주인공은 범종 제작 기술자 윤재원 선생이다. 당시 윤 선생은 극심한 화상으로 죽음의 위기에 이르렀는데 다행히 ‘인산의학’의 방약方藥으로 사고의 후유증을 해결하며 건강을 되찾을 수 있었다.

‘나도 범종처럼 살리라! 일생을 범종 제작에 바쳐온 윤재원씨 이야기!’를 표제로 게재된 그 기사는 당시 동화 작가로 활동하던 김소천 본지 편집장의 취재로 쓰였는데 이와 유사한 병마病魔와 재난災難을 극복하는데 좋은 이정표가 될 것이라는 생각에 아무런 가감 없이 그 기사를 소개한다.

범종 제작 윤재원씨의 기막힌 스토리

범종梵鐘의 범梵은 우주 만물이며 진리를 뜻한다. 그리고 그런 소리를 내는 것이 바로 범종이다. 모든 중생이 종소리를 듣는 순간 번뇌가 사라지고 지혜가 생겨 삼악도에서 벗어나게 되니, 지옥 중생까지 제도하는 점에 그 신앙적 의미를 둔다. 범종은 사찰에서 조석예불 때 사용하는 사물四物 가운데 대표적인 법구法具로, 의식이나 행사 때, 혹은 대중을 모이게 하거나 때를 알릴 때 사용한다. 한국의 범종은 ‘한국 종’이라는 학명을 얻을 정도로 독자적이다. 특히 그중에서도 신라 종은 매우 과학적이어서 그 우수성은 이미 국내외에서 독보적인 지위를 차지한다. 그리고 현존 신라 범종 중에서 가장 오래된 상원사 동종(725년, 국보 36호)은 가장 훌륭하고 아름다운 종으로 꼽힌다. 서두에서부터 범종 얘기를 하는 것은 이 달(1998년 9월)에 만난 표지 인물이 한 시절 범종 제작 기술자로 불국사, 수덕사, 월정사 등의 굵직한 종 제작 불사에 동참한 사람이기 때문이다. 그는 또한 범종 제작의 장인 시절 ‘인산의학’과의 인연으로 생사의 갈림길에서

새 삶을 찾아 오늘날까지 건강한 생활을 이어오는 사람이기도 하다. 그 주인공은 바로 윤재원尹在源·전 사단법인 한국향만운송협회 기금관리부장씨다. 1940년생이니 올해(1998년) 우리 나이로 59세다. 필자는 그를 서울 성북구 보문동에 있는 보문사에서 만났다. 보문사는 그와 특별한 인연을 가진 사찰이다. 그가 범종 제작을 시작한 뒤 처녀작으로 만든(1968년) 범종이 바로 이 절에 걸려 있다. 성덕대왕신종(에밀레종)을 축소하여 만든 500관 규모의 범종으로, 지금도 그 모양과 소리에 만족한다. 이후 그는 금산사 범종(500관), 불국사 범종(1,000관), 수덕사 범종(1,000관), 월정사 범종(국보인 상원사 범종 모양 그대로 제작) 등 굵직굵직한 국내 사찰의 범종들을 무수히 제작하게 된다. 그가 혼신의 노력을 쇳물과 함께 쏟아 부은 범종들은 지금도 전국의 사찰에서 조석으로 그 맑고 아름다운 소리를 내어 중생의 어두운 마음을 열어 지혜로 밝히고, 마음의 평안을 되찾는 설법이 되곤 한다.

특수조각 사업하다 서울 보문사 범종과 인연

“어려서부터 손재주는 좋았지만, 범종 제작 기술자로 일하게 되리라고는 아예 꿈도 못 꾸었습니다.” 전남 광주 출신으로 1963년에 상경하여 군 생활을 마치고, 부대에서 만난 조각(목각)하는 친구와 함께 사업을 시작하면서 그 인연은 시작된 셈이다.

“일종의 특수조각 사업이었어요. 예를 들자면 영화 세트나 소품 등을 주문받아 제작하는 일이었지요. 그러던 어느 날 우리나라 중 제작 기술자 중 당시 대가로 손꼽혔던 원국진씨가 운영하는 성종사에서 주문이 왔어요. 그게 바로 보문사 범종 조각이었습니니다. 범종과의 인연이 순식간에 이뤄지고 말았지요.”

인연이 되려고 그랬을까? 친구와 함께 하던 특수조각 사업이 운영난으로 문을 닫게 되었다. 친구나 그나 조각이 좋아 무작정 뛰어들었고, 대중적인 제품을 생산하는 일이 아니다 보니 자금 압박이 가장 큰 원인이었다.

탈 조각과 인형 디자인에 소질을 보이던 친구는 ‘박첨지’ 등을 제작하여 인형극을 시작했다. 그가 바로 현재 인형극계에서 큰 자리매김을 하는 안정의씨다. “친구는 인형극으로 저는 보문사 범종을 인연으로 각자의 길을 가게 되었지요.”

그는 차츰 범종 제작의 설계와 조각뿐만 아니라, 전국 사찰을 돌아다니면서 주문을 받는 등 공정을 전담하게 되었다. 깊고 장중하면서도 맑은 소리, 그리고 아름다운 모양의 범종 제작을 위해 소리 좋고 모양 좋은 유명한 종의 재질과 형태, 조각 기법 등을 면밀히 분석하고 연구하는 그의 노력이 원국진씨의 눈에 들었던 것이다.

1972년 인산 선생에게 주역·의학 배워

이 무렵, 서울에서 머물던 인산 김일훈(仁山 金一勳·1909~1992 선생은 화보 간행물인 《대한화보》에 ‘신종철학 역비전(神宗哲學 易裨傳을 공개한다’라는 제목의 원고를 1971년 11월부터 이듬해 7월까지 게재했다. 우주의 생성원리와 지구의 팔괘 분야를

비롯해 인류 역사의 기원과 전개 과정, 전 세계인에게 닥쳐올 액난과 괴질의 위험성을 자연계의 신약(神藥을 이용하여 인류를 구제하는 방도 등에 관한 개괄적인 내용이었다.

당시에도 인산 선생이 머무는 곳에는 늘 병고(病苦로 신음하는 환자들이 마지막으로 찾아들던 터였다. 그러던 중에 《대한화보》의 ‘신종철학 역비전’을 보고 찾아오는 사람들까지 더해져 인산 선생의 조출한 의원(醫院은 더욱 붐볐다. 바로 그들 가운데 윤재원씨도 있었다.

“서른셋의 나이로 뒤늦게 결혼하던 해였으니까, 1972년 가을이었어요. 《대한화보》에 게재된 내용을 읽고 무조건 찾아가 공부하러 왔다고 했지요. 이후로 틈만 나면 인산 선생 계신 곳을 드나들었습니다. 그러다 보니 ‘주역’ 공부보다는 어깨너머로 인산의학을 더 많이 공부하게 되었지요. 때로는 인산 선생님을 도와 오해(誤)도 만들었고요.”



펄펄 끓는 파라핀 용액에 심하게 데어

그리고 다시 생각하기조차 싫은 끔찍한 사고가 일어난 것은 그 이듬해 7월이었다. 1973년 7월 중순의 어느 날 새벽 3시 무렵이었다. 그날은 용뉴 모형을 제작하던 중이었다.

범종의 맨 위에는 우리나라 범종만의 자랑이요, 특징인 음관(소리 대통)과 함께 용뉴가 있다. 용뉴는 용의 모양을 취한 것으로, 이곳에 쇠줄 등을 연결하여 종을 매달게 된다. 그러니까 범종을 범종각에 매달기 위한 고리 역할을 하는 것이 용뉴다.

용뉴는 입체 조각으로 파라핀을 녹여 여기에 밀을 섞어 용의 모양을 만든다. 이것을 진흙으로 잘 덮은 다음에 가열하여 파라핀을 녹여 내면 진흙 속의 공간은 꿈틀거리는 용의 모양이 된다. 여기에 쇠물을 부어 용뉴를 만든다.

윤재원씨는 파라핀 용해 작업을 하던 중 잠시 밖으로 나와 바람을 쐈다. 그런데 공장에서 갑자기 이상한 냄새가 풍겼다. 직감적으로 느껴지는 무언가가 있어 텅기듯이 몸을 일으켰다.

“파라핀에 불이 붙었구나!”

후다닥 안으로 들어간 그는 앞뒤 가릴 것 없이 불이 붙은 파라핀 용기를 들고 밖으로 내달렸다. 그러다가 무엇인가 걸려 넘어졌고, 그는 미끄럼을 타면서 불타오르는 파라핀 용액 위로 드러눕듯이 넘어졌다. 머리를 제외한 목 뒷부분부터 발뒤꿈치까지 몸의 뒷부분 전체를 펄펄 끓는 파라핀 용액에 심하게 데었다. 그는 등덜미에 불이 붙는 듯한 느낌만 기억할 뿐 깨어나 보니 집이었다. 온몸이 불 속에 들어앉은 듯했고, 숨을 쉴 때마다 배 속에서는 뜨거운 불기운이



계속 솟구쳤으며, 입안은 타들어 가다 못해 찢쩍 갈라졌다.

전신의 절반이 3도 화상... 인산 선생이 오이즙 처방

“어서 인산 선생께 연락해서 날 좀 살려달라고 해요!” 부인의 연락을 받고 달려온 인산 선생은 허둥대는 환자와 가족을 안심시키면서 차분하게 말했다. “우선 병원에 입원하도록 하게. 그리고 생 오이즙을 내서 계속 마셔야 살 수 있네.”

병원에선 전신의 절반이 3도 화상을 입어 소생이 불가능하다는 판정을 내렸다. 통상 3도 화상 30%가 넘으면 생명이 위험한 것으로 본다고 한다. 의사나 간호사들은 물집이 생긴 곳을 모두 벗겨내는 것 말고는 특별히 환자에게 별다른 조치도 취하지 않으면서, 환자가 그토록 타는 갈증을 호소해도 아무것도 먹지 못하게 했다. 그들은 이미 그를 포기한 듯했다.

화상 입은 부위를 건드릴 때마다 살을 도려내는 듯한



고통이 엄습했다. 입안에서는 계속 뜨거운 화기가 솟구쳐 올라오고, 화상 부위에서는 형언하기 어려운 고통이 밀려왔으며, 입안은 갈라지고 호흡이 점점 가빠지니 결국은 산소 호흡기에 의존하게 되었다. 아내가 생 오이즙을 만들어 보온병에 담아왔다. 그는 의사나 간호사들이 없으면 얼른 산소마스크를 벗고 오이즙을 들이켰다. “오이즙이 그렇게 시원하고 달고 맛난 줄은 미처 몰랐어요. 그게 한 잔 넘어가면 타오르던 가슴 속이 후련해지고, 목구멍에서 올라오던 불길이가 잦아들면서 호흡이 편해지는 겁니다. 또 짹짹 갈라지던 혀바닥도 한결 나아지고 빠개지듯이 아프던 머릿도 개운해 지고요.”

찢어지는 고통 속에서도 ‘살았구나’ 생각

그 와중에서도 ‘이제는 살았구나’라는 생각이 들었다. 평소 인산 선생을 누구보다 신뢰하던 그였지만, 막상 자신이 그런 생사生死의 갈림길에 서게 되자 아무 생각도 안 났다. ‘이젠 죽었구나’라는 생각뿐이었다. 그런데 인산 선생의 말씀대로, 그것도 의사들이 알면 ‘이 무슨 해괴한 짓이냐’고 야단법석을 떨 처방(오이 생즙)을 써봤더니, 그야말로 한 줄기 희망의 빛이 어둠을 뚫고 들어오는 느낌이었다. “가능한 한 빠른 시일 안에 퇴원하시는 게 좋겠습니다. 혹시 외상 치료는 가능할지 모르지만, 화독이 내부로 침범한 내상 치료는 어렵습니다.” 소생 불가능하니 조속히 집으로 데려가서 먹고 싶은 것이나 먹게 하라는 병원 측의 권고였다. 결국, 그는 퇴원해서 일주일에 두 번씩 외상 치료를 위해 병원에 다녔다.

“무엇보다 오이 생즙을 마음 놓고 먹을 수 있어서

좋았습니다. 그렇지만 일주일에 두 번씩 외상 치료를 받으러 병원에 가는 길은 소가 도살장에 끌려가는 기분이었어요.” 미라처럼 온몸을 붕대로 칭칭 감아두었다가 외상 치료를 받을 때면 따뜻한 소독수에 들어가 붕대를 풀려야 했다. 뎀 살에 말라붙은 붕대를 떼기 위해서였다. 그래도 떨어지지 않는 붕대는 핀셋으로 떼어내고, 그럴 때면 살점이 붙어 떨어지면서 피가 솟구치고, 그리고 그 고통은 참혹 그 이상이었다. 거기서 끝나는 게 아니었다. 붕대를 다 떼어내면 알코올 솜으로 군데군데 노랗게 낀 고름 덩이를 핀셋으로 긁어 빼고, 그래도 빠지지 않으면 아예 집게로 뽑아냈다. 그는 이때 하도 이를 악물어서 부러지기도 하고 물러나기도 한 이가 여러 개였다.

(다음 호에 계속) ㉑

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

아! 다시 가고픈 지리산이여...

지난 8월 1일의 지리산 등반은 내 인생의 가장 긴 산행이자 고행이었으며 동시에 힐링과 재충전을 경험하는 특별한 시간이었다. 이번 산행 코스는 지리산 주 능선으로서 아주 편안하고 쉬우며 그리 길지 않다는 말을 곧이듣고 따라나섰는데 산행을 마치고 거리를 계산해 보니 22.5km나 되는 긴 코스였고 소요된 시간도 무려 12시간 30분이었다.

이날 산행을 함께 하기로 한 《월간 산》 박정원 선임기자 등 여섯 사람과 등산로 초입부에 집결해 새벽 4시 30분부터 헤드랜턴을 켜고 걷기 시작해 동녘 하늘이 밝아올 무렵 노고단 고개에 도착해 준비해 온 김밥을 둘러앉아 먹으며 잠시 휴식을 취했다.

문명의 흔적이라고는 찾아보기 어려운 원시림으로 그득한 깊은 산속 오솔길을 걷고 또 걷다가 땀범벅이 되어 임결령에 당도했다. 평균 고도 해발 1,500m 지점의 시원한 물맛으로 소문이 난 샘터로 가서 팔팔 솟아오르는 차디찬 샘물을 마시고 또 마신 뒤에 샘 아래로 흐르는 물로 세수를 하고 나니 미리 앞당겨 오른, ‘높은 가을 하늘’의 청량감이 폭염의 고단함을 잊게 했다.

임결령의 샘물로 목을 흠뻑 축인 뒤에 이어 2시간 남짓 더 걸어서 연하천 대피소에 당도해 다시 맛본 연하천 샘물 또한 임결령 샘물과 함께 말로 표현하기 어려울 정도로 상쾌한 청량감을 느끼게 했다. 두 샘의 물맛은 잊으려야 잊을 수 없는, 이 세상에서 가장 맛있는 물이라는 생각이 들었다. 능선 길을 걸으며 산길 좌우에 지천으로 피어 있는 각양각색의 야생화를 바라보는 일은 걷는 동안 행복감을 더해주었다.

삼각고지에서 북쪽 도솔암 능선으로 접어들어 다시 임도로 내려서는 막판 하산길의 돌계단은 어쩌나 가파르고 길던 지 발톱이 빠지는 듯이 아팠다. 워낙 강행군이라 다음 날 아침엔 ‘더욱더 아프고 몸살이라도 나지 않을까’ 염려했는데 이튿날, 의외로 몸이 가볍고 기운도 더 솟는 듯 산행의 고단함을 느낄 수 없었다.

다녀온 지 며칠 지난 지금 두 샘의 물맛이 너무도 그림그리고 종 모양이 조롱조롱 달린 연보랏빛 모싯대꽃과 주변을 환하게 만드는 주황색의 동자꽃, 수줍은 산골 소녀의 마음처럼 곱디고운 연분홍빛 이질풀꽃이 만발한 그 길을 또 걷고 싶다는 생각이 간절하다.

그날 힘든 산행을 거뜬히 해낼 수 있었던 것은 걷는 내내 죽음을 입에 문 채로 걷고 물병에도 간간하게 죽음을 타서 마셨으며 도시락과 간식에도 죽음을 아낌없이 뿌려 짹짹하게 먹었기 때문이라 여겨진다. 또 문명과 뚝 떨어진 자연에서만 얻을 수 있는 기운과 치유의 힘을 듬뿍 받은 덕분이라. 아! 다시 가고픈 지리산이여..., 그 푸른 초목이 간밤의 많은 비에도 잘 있는지 못내 궁금하다. ㉒



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



건강이 가면 종말은 오는 것

나이가 드니 살은 더 찌고 쉽게 피곤해지며 자주 불안해진다. 생활을 위해선 돈을 더 벌어야 하는데 이런 몸과 정신 상태로 계속 일을 하는 건 병을 불러오는 일이지 싶어 낭패감만 든다. 그러나 사람은 생각하는 대로 살아갈 수 있는 영민한 존재다. 아프지 않으면서 계속해서 생산적인 일을 해낼 수 있는 자신의 몸에 대해 좀 더 생각을 해야 할 때다.

난해한 고전 《주역》을 《역전》이라는 저서를 통해 수미일관한 해석으로 후세에 전한 이가 복송 시대를 살다 간 정이천 程伊川·1033~1107이다. 그가 말하기를, “군자는 항상 후함으로 잘못되고 소인은 항상 박함으로 잃으며, 군자는 사랑에 지나치고 소인은 잔인함에 상한다. 군자와 소인의 구분은 어질과 어질지 못함에 있을 따름이다. 그러므로 어진 사람의 허물은 항상 후함과 사랑에 있고, 어질지 못한 사람의 허물은 항상 박함과 잔인함에 있느니라”고 했다.

치유란 몸을 섬기는 것

사랑도 지나치면 허물이 되고 박함 역시 지나치면 잔인함을 수반하게 된다. 가난한 이는 없어서 불편하고 부자는 많아서 불안하다. 제도적으로 둘을 구분 짓게 하거나 혹은 싸움을 붙여 가장 큰 재미를 보는 곳이 정치판이다. 가난한 이들 속에도 어진 이는 있으며 부자들 속에도 어진 이가 있다. 이분법의 논리 속에서 성자聖者나 어진 사람은 존재할 수 없다. 건강을 주제로 좀 더 범위를 좁혀보자. 세상은 아픈 사람과 아프지 않은 사람으로 나뉠 수 있는가? 지금 아프지 않은 사람은 죽을 때까지 아프지 않고 살 수 있는가? 지금 아프지

않다고 해서 몸속에 병이 없다고 말할 수 있는가? 육신만 멀쩡하다고 해서 건강하다고 말할 수 없으며, 마스크를 쓰고 평생을 산다 해도 죽음까지 막을 수는 없는 것이다. 다만, 사는 동안에 건강하게 살기 위해서 우리는 우리 몸에 대해, 우리가 먹는 음식과 약과 약초들에 대해 알아야 한다.

이천 선생이 또한 말하기를, “병들어 침대에 누워 있으면서 범용한 의사에게 맡겨두는 것은 자애롭지 않으며 효성스럽지 않은 것과 같다. 아버이를 섬기는 이는 의술을 모르면 안 된다”라고 했다.

이 시대의 요양원은 누구나 거쳐야 할 인생의 종착역이다. 필자 또한 어머니를 요양원에 모시고 있는 처지에 할 말은 아니다 싶지만, 어차피 미래의 어느 시점에 누구나 겪어야 할 일 이기에 제 몸에 문제가 생겼을 때 간단한 처치 정도는 할 줄 알아야 한다는 것을 다짐하는 의미에서 몇 자 적고자 한다.

내 몸 살피는 게 종種의 도리

이천 선생이 효孝의 관점에서 의술을 거론했다면, 인산 선생은 한발 더 나아가 자가 치유 능력이 기본이 되는 자력 생존 관점에서 의술을 이야기했다.



©김홍섭·가을꽃

“집집마다 명의요, 집집이 종합병원인데, 가정주부가 의학 박사요, 그 가정은 종합병원이고, 어디를 갈 필요 있느냐 이거지? 가서 이리저리 잘라 버리고 찢고 내버리고 죽기보다 자기가 다 고칠 수 있는 법을 알고 남의 신세를 지느냐? 안 지게 돼 있을 거요.”

코로나19 이후 의료 환경 또한 생경할 정도로 달라졌다. 응급상황이 발생해 응급실에 가려면 일단 지역거점병원으로 가서 먼저 코로나 검사를 받아야 한다. 급체했을 때 119구급차를 부르기 전 먼저 소상혈을 따주거나 복부를 따뜻하게 하고 죽음을 몇 알 입안에 넣고 녹여주는 게 나을 수도 있다는 말이다. 코로나 검사를 먼저 받아야 하므로 응급실 대기소에서 통증을 참으며 한두 시간 이상 지체해야 할 수도 있다. 마스크가 최고의 방어 수단으로 여겨지고 있지만, 궁극적으로 내 몸의 면역력을 키워야 한다. 코로나19가 지나가더라도 또 다른 바이러스의 침공은 멈추지 않을 것이다.

멈추지 않는 장맛비를 바라보며 필자 또한 인류의 종말을 떠올리는 일이 부쩍 잦아졌다. 인간의 욕망을 멈출 수는 없을 것이기에 종말은 다가올 것이며 그럴수록 더욱 자력 생존의 필요성이 대두될 것이다.

적어도 살아 있는 동안만큼은 아프지 말고 할 일을 해야 하기에 우리는 우리 몸에 대해서 좀 알아야 한다. 타인의 사생활보다는 자기 몸에 관심을 두고 생명의 신비로움에 대해 알아가는 것이 종種의 도리가 아니겠는가. ㉓



박홍희
《인산의학》 편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재자 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 《암에 걸린 사람들》을 펴냈다. 자연과 순리에 기반을 둔 명쾌하고 박력 있는 그의 전망은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 홍보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.

집 나갔던
전어가
돌아왔다.

~~~~~

고등어를  
날로 한번  
먹어볼까?



가을바람을 타고 전어 굽는 냄새가 날아든다. 연탄불에 노릇노릇하게 구운 전어 꼬리를 잡고 대가리부터 입에 넣어 한입 베어 물면 비로소 내 마음도 가을에 젖어든다. 기름기 찰찰 흐르는 전어와 고등어를 굽다 보면 그 고소한 냄새에 가을밤 깊어가는 줄도 모를 일이다.



전어는 가을을 부르는 생선이다. 청어목 청어과인 전어는 따뜻한 물을 좋아하는 난류성 어종으로, 우리나라 연안에서는 남북으로 회유한다. 겨울에는 제주도를 비롯한 따뜻한 남쪽 바다에서 살면서 여름이 되면 알을 낳는다. 이때는 지방을 비롯해 대부분의 영양분이 빠져나가 비린내가 나고 맛도 떨어진다. 하지만 산란을 마친 후 먹이 활동을 다시 시작하는 8월부터 조금씩 살이 차올라 9월 정도에는 지방 성분이 봄여름보다 최고 3배까지 높아져 고소한 맛이 절정에 이른다. 그래서 9월 말부터 11월 초 사이에 잡히는 전어를

‘가을 전어’라 하며 식도락가들에게는 가을에 꼭 먹어야 하는 별미로 손꼽힌다.

**산란 후 가을에 가장 맛이 좋은 전어**

전어는 예부터 맛 좋기로 소문난 생선이었다. 조선시대 실학자 서유구는 《난호어목지(蘭湖漁牧志)》라는 생선도감에서 전어를 두고 ‘신분의 높고 낮음을 떠나서 모두 좋아해 사 먹는 사람이 돈을 생각하지 않기 때문에 전어(鰾魚)라 불렀다’고 썼다. 또한 정약전은 《자산어보(鰵山魚譜)》에서 ‘기름이 많고 달콤하다’고 했다.

전어는 그에 얹힌 속담이 많기로 유명하다. 가장 유명한 것이 ‘가을 전어는 집 나간 며느리도 돌아오게 한다’는 속담이다. 기름기 많은 전어 굽는 냄새가 어찌나 좋은지 집이 싫어 나간 며느리도 그 냄새에 혹해 다시 돌아온다는 말이다.

며느리는 전어 굽는 냄새를 맡고 집에 돌아왔건만 맛 좋은 전어를 쉽게 내어줄 리 만무, ‘전어는 며느리 친정 간 사이 문 걸어 잠그고 먹는다’는 속담은 좀 매정하게 들리기도 한다. ‘가을 전어 대가리엔 참깨가 서 말’ ‘가을 전어 한 마리가 햅쌀밥 열 그릇 죽인다’ 등의





전어는 구이나 회무침 등으로 먹는다. 굵은 소금을 툇툇 뿌려 연탄불이나 참나무 숯에 은근히 구워 내는 전어구이는 최고 인기 메뉴. ‘전어 좀 먹을 줄 안다’는 사람은 대가리부터 내장까지 버리는 것 하나 없이 입에 넣어 뼈째 오물오물 씹으며 고소함을 즐긴다

속담 또한 전어의 고소한 맛을 비유한 것이다. 허영만 화백의 만화 《식객》에서는 죽기로 결심한 사람의 마음마저 돌려 세운다. 자살을 결심하고 한강 다리에 올라간 남자 앞에서 주인공 성찬은 번개탄에 전어를 구우며 “지금 돌아가시면 전어 맛을 볼 수 없다는 것도 아시지요?”라며 그를 회유한다.

마침 전어가 많이 나는 경남 사천이 고향이던 그 남자는 “내리 가드라도 이진 다 묵고 내리 가야제!”라며 다리에서 내려와 전어구이를 안주 삼아 소주 한 잔을 받는다. 전어는 최대 30cm까지 자란다. 전어가 너무 크면 맛은 더 고소하지만 뼈가 역세 먹기 불편하다. 반면 너무 작으면 살이 푸석푸석해 맛이 없다. 가을에

잡는 전어는 15~20cm 정도로 살은 차지고 뼈는 연해 딱 먹기 좋은 크기다. 뼈째 썰어 먹는 횡감용은 15~20cm 정도 크기가 좋고, 구워서 먹을 거라면 씨알이 큰 놈이 좋다. 대가리와 내장을 통째로 먹을 수 있다면 한입에 먹을 수 있는 크기의 전어가 좋다. 가을 전어가 맛있기로 소문나면서 수요가 넘쳐나자 최근엔 양식 전어도

많이 나온다. 양식이라 해도 자연산과 맛에서 큰 차이가 없다. 다만 양식은 15cm 정도 자란 후 시장에 내놓기에 크기가 일정하다. 자연산이 길고 유선형 체형을 가졌다면 양식 전어는 사료를 먹고 자라 몸통이 조금 더 두껍다. ‘떡전어’라 부르는 것들은 20~30cm 정도 되는 큰 전어를 말한다.

#### 회·회무침도 좋지만

#### 연탄불에 구워 먹으면 별미

전어는 성질이 급해 자연산은 수족관에서 이틀 이상 살지 못한다. 갓 죽은 전어라면 회를 떠 먹어도 상관이 없지만 신선함을 따진다면 서천 홍원항이나 전남 광양항, 사천 삼천포항 등 전어를 잡아 막 가져오는 포구에서 먹는 것이 가장 좋다. 전어는 구이나 회무침 등으로 먹는다. 굵은 소금을 툇툇 뿌려 연탄불이나 참나무 숯에 은근히 구워 내는 전어구이는 최고 인기 메뉴. ‘전어 좀 먹을 줄 안다’는 사람은 대가리부터 내장까지 버리는 것 하나 없이 입에 넣어 뼈째 오물오물 씹으며 고소함을 즐긴다.

뼈째 두툼하게 썰어 낸 ‘뼈꼬시(세꼬시)’는 깻잎을 깔고 매운 고추와 마늘을 얹어 된장을 발라 싸 먹는 것이 정석이다. 살 자체의 고소한 맛을 제대로 즐기려면 자극적인 초장보다는 된장이나 막장이 더 어울린다. 회를 뜬 후 냉장고에 몇 시간 정도 놔두면 숙성되어 고소함과



감칠맛이 더해진다.

내장은 젓갈인 ‘전어속젓’으로 담가 먹는다. 전어속젓은 담근 지 보름쯤 지나면 익는데, 먹을 때는 풋고추와 다진 마늘, 갖은 양념을 넣어 무친다. 남도 지역에서는 완두콩만 한 전어 위뿔을 따로 모아 젓갈을 담가 먹었는데, 이를 ‘전어밤젓(똥배젓)’이라 한다. 호남 지방에서는 김치·깍두기를

담글 때 전어를 통째 넣기도 하는데, 이 전어 김장 역시 별미 중의 별미다. 전어회를 잘게 썰어 깻잎, 미나리, 오이, 무 등 갖은 채소와 함께 초고추장에 버무린 전어회무침도 별미다. 새콤달콤 아삭아삭 씹히는 맛은 막걸리 안주로 딱 좋다. 고등어처럼 조려 먹는 전어조림은 둘째가라면 서러울 밥도둑이다.



## 고등어 낚시철, 손맛도 회 맛도 좋아

‘국민 생선’이 제철을 맞았다. ‘가을 고등어와 가을 배는 머느리에게도 주지 않는다’는 속담처럼 9~11월의 고등어는 식도락가에게는 놓칠 수 없는 별미다. 고등어 역시 전어와 마찬가지로 가을에 살을 찌운다. 이때의 지방 함량은 평소의 두 배를 웃돈다. 고등어의 지방은 혈관 건강에 유익한 불포화지방산인 DHA, EPA이기 때문에 살찔 걱정은 접어둬도 좋다. 이즈음 강태공들은 고등어 낚시를 위해 바다로 나선다. 우리나라 삼면 바다 어디에서나 고등어 낚시를 즐길 수 있다. 그중에서도 가장 유명한 곳은 서산B지구방조제의 꼬트머리에 있는 당암포구다. 이곳은 천수만을 앞에 두고 있어 우럭과 송어, 고등어 포인트로 인기가 좋다. 산란을 끝낸 고등어는 먹이에 대한 공격성이 강해진다. 눈에 보이는 먹이라면 앞뒤 가릴 것 없이 닥치는 대로 무는 시기여서 루어(가짜 미끼)만 달아도 고등어가 달려 나온다. 고등어 낚시 포인트는 조류 소통이 원활한 방파제 끝 부분이다. 수면을 잘 살피며 멀치 떼가 튀는 장소나 갈매기가 날고 있는 부근을 집중 공략하면 된다. 밀밥을 뿌려 고등어를 모으는 것도 좋은 방법. 고등어가 무더기로 돌아다닌다면 바늘이 여러 개 달린 카드채비에 크릴(미끼용 새우)을 켜 후 던지면 고등어가 줄줄이 달려 나오는 ‘대박’을 칠 수 있다.



당암포구를 비롯해 서산B지구방조제, 안흥항, 마도방파제, 마검포항 등의 고등어 포인트에서는 따로 입장료를 내지 않고 낚시를 즐길 수 있다. 가족과 함께 편하게 고등어 낚시를 즐기고 싶다면 유료로 운영하는 좌대낚시터(가두리낚시터)를 이용해 볼 만하다. 자연 바다에 비해 파도가 별로 없고 물고기를 비교적 쉽게 잡을 수 있어 초보자들이 즐기기에 좋다. 조금 더 스틸 있게 고등어를 낚아보고 싶다면 낚싯배를 타고 바다로 나가보는 것도 좋다.

## 특유의 비릿한 냄새와 살살 녹는 식감

고등어회는 먹어본 사람만 아는 별미다. 특유의 비릿한 냄새와 살살 녹는 식감은 미식가들이 가을을 기다리는

이유가 된다. 고등어는 성격이 급해 잡으면 곧 죽어버리므로 고등어가 살아 있을 때 즉시 피를 빼고 포를 뜯 다음 소금물에 씻어 기름기를 적당히 제거한 뒤 회를 떠 먹어야 한다. 기름기가 가득한 고등어회는 별도의 간을 하지 않고 고추냉이를 섞은 간장에 찍어 먹어야 고소한 맛을 제대로 느낄 수 있다. 고등어는 잡는 대로 죽고 금방 상하기 때문에 선조들은 고등어를 말리거나 염장해 먹었다. 경북 지역 향토음식 중 하나인 건고등어찜은 이런 맥락에서 만들어진 음식이고, 안동 간고등어도 마찬가지다. 고등어의 내장과 알은 젓갈을 담가 먹기도 했다. 경북과 부산에서는 고등어를 삶아 살만 발라낸 뒤 우거지와 함께 끓인 고등어추어탕을 즐겨 먹는다. ㉠