

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



PEOPLE

연극무대로 돌아온 정경순
연륜으로 어린 심장을 감추다

SPECIAL

올봄 만끽하고픈 당신
만병 이기는 면역력 높일 것



May 2022

05

Vol.304



9 772765 183007 05 ISSN 2765-1835





₩33,000

한자 익히며
인산의학을 깨닫다

양생 의학 천자문

투병 의료를 '양생 의료'로 전환하는 이정표.
1구 3자씩 360구, 총 1,080자로 이뤄진 새로운 천자문.
이 한 권의 책으로 우주자연 법칙에 따라
장수할 수 있는 신양생학新養生學의 원리를
깨달을 수 있습니다.

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.
신의神醫 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는
IHC 인산힐링클럽은 안식安息과 회복回復,
순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.
지금, 힐링클럽에 가입하셔서 백세 건강의 지혜와
인산가의 자연 섭생을 경험하세요.

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 5~10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

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

청명절 清明節에 비 내리나...



清明時節雨紛紛 路上行人欲斷魂
 借問酒家何處在 牧童遙指杏花村
 청명시절우분분 노상행인욕단혼
 차문주가하처재 목동요지행화촌

하늘이 높고 맑은 청명절에 분분하게 비 내리니 / 길 가던 나그네, 어찌할 줄 몰라 허둥대네
 '주막이 어디에 있느냐' 물었더니 / 목동은 멀리 살구꽃 핀 마을을 가리키네

중국 당나라 후기의 시인 두목杜牧·803-852의 시문 '청명 清明'으로 5월을 시작해 본다. 저자 두목은 경조 부京兆府 만년현萬年縣·지금의 산시성 서안시 출생으로 자는 목지牧之, 호는 번천번이다.

중당中唐 시대의 시인 두보杜甫와 구별하기 위해 두보를 노두耋杜라 부르고 두목을 소두小杜라 부르며, 동시대의 시인 이상은李商隱과 함께 '만당의 이두李杜'로 통칭된다.

덕종德宗 정원貞元 19년 명문가 경조 두씨京兆杜氏 가문에서 태어나 유복하게 자란 그는 가문에 대한 애정과 자부심이 특별했다. 조카에게 보내는 시문에 "우리 집안은 상공의 집안, 칼 차고 그기세가 대단했지我家公相家, 劍佩嘗丁當"라고 읊으며 명문가의 전통을 이어줄 것을 당부했다.

대화大和 7년 31세 때 양주의 회남절도사淮南節度使 우승유牛僧孺의 서기書記로 활동하던 3년 동안 밤만 되면 기루를 드나들며 풍류를 즐기기도 했다.

그 후론 일족을 부양하기 위해 명문 출신임에도 중앙에서의 출세를 단념하고 지방관 부임을 지망하여 황주黃州·지주池州·목주睦州·호주湖州의 자사刺史를 역임하였으며, 선종 대종大中 6년인 852년에 중앙으로 돌아와 중서사인中書舍人이 되었다. 두목을 가리키는 두자미杜紫微라는 이름도 중서성의 다른 이름이었던 자미성紫微省에서 비롯된 것이다.

낭만적이고 풍류 가득한 두목의 일생과 그것을 바탕으로 쓰인 시들은 그가 생활에서 겪은 갈등과 고민에 운치와 기지를 더해 쓴 것으로 해석된다. 그는 죽기 전 작품 대부분을 불태워 버렸지만 '청명 清明'을 비롯해 '아방궁부' '박진회溱秦淮' '강남춘절 구江南春絕句' 등의 시가 오롯이 남아 그의 명망을 지켜내고 있다. ㉠

출 김윤세

인산의학

02
건강한 삶을 위한 이정표
청명절에 비 내리니...

06
브리핑
27일 지리산 둘레길 트레킹 개최

08
인산가 이벤트
2년 만에 재개된 힐링캠프

12
인산가 초대석
김순기 컨싱턴호텔앤리조트 조리 총괄 상무

16
인산식 밥상
환절기 으뜸 보양요리 장어구이

18
김성운 기자의 건강탐식
두부, 담백한 맛에 가득 품은 영양

20
뉴페이스
일해백리 마늘! 쉽고 맛있게 먹기

22
인산식객
식사법 바꿔 건강해진
문광진·이근희 부부

28
인산을 닮은 사람 - 배우 정경순
연륜·와일드함으로 어린 심장 감추며
연극무대로 돌아온 그녀

32
세상에 꼭 알려야 할 이야기
비명횡사를 비켜가게 할 진리
신묘한 참의료의 세계

42
SPECIAL
올봄 제대로 즐기려면 면역력을 높여라!
1 - 면역력 강화의 키맨 '미네랄'
2 - 필수 미네랄 가득한 '죽염'
3 - 면역력 강화의 핵심 '장 건강'

54
박용환 원장의 면역한방
안구건조증 다스리는 생활요법

56
어디가 불편하세요
덜덜덜 수전증, 근력 키우면 호전!

58
건강 안테나
포스트 오미크론, 개인방역 더욱 중요

60
리포트
애주가에 비만인 당신, 지방간 주의보!

64
김만배의 약초보감 - 독활
바람에도 흔들리지 않는 약나물

66
김재원 칼럼
변화무쌍한 세상,
죽염으로 적응력 기를 것

68
웰빙라이프
탁여헌 한 잔 비울 때마다
1cm씩 가까워지는 부부 사이

73
우성숙 원장의 애세이
건강한 짠맛의 향연이 계속됩니다

74
인산가 피부보감
봄철 탈모 예방하는 생활습관

76
힐링약국 - 감기약
먹으면 7일, 안 먹으면 일주일?

78
눈여겨보니
인산가 울산지점
지점은 동네사랑방, 지점장은 안주인!

88
김윤세의 千日醫話 - 仁道
살 태우는 썩불과 친구 되어
삶을 다시 만나다

94
치유 레시피
지친 영혼을 일으켜 세우는
심신 치유 레시피 1,080자



월간 **인산의학**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.



발행일 2022년 5월 1일 통권 304호
발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 전범준
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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



2박 3일간 지리산둘레길 트레킹 떠날까

‘지리산 둘레길 트레킹’ 행사가 오는 5월 27~29일 2박 3일간 인산가 지리산 롯지에서 열린다. 첫날엔 점심 식사 후 간단한 오리엔테이션 및 주변 관광을, 둘째 날엔 지리산 둘레길 제2구간(운봉~인월구간) 트레킹 및 국악의 성지(동편제) 답사를 한다. 마지막 날엔 아침 식사 후 인산의학 힐링 특강을 듣고 오전 중 일정이 종료된다.

인산가 지리산 롯지의 주소는 경남 함양군 마천면 지리산 가는길 225. 참가비는 1인 20만 원, 문의는 지리산 롯지(055-963-9788) 및 전국 인산가 지점으로 하면 된다.

김운세 회장, 인산가 광주점서 특별 강연

김운세 인산가 회장의 인산의학 특별 강연회가 5월 17일 오후 2시 인산가 광주지점에서 열린다. 이날 강연의 주제는 ‘자연치유에 몸을 맡겨라’이며, 강연 후엔 김 회장이 집필한 인산가 도서의 저자 사인회가 진행된다.

일시 2022년 5월 17일(화), 오후 2~4시

장소 인산가 광주지점

주소 광주시 서구 죽봉대로 95 대신빌딩 1층 103호(신세계 백화점 맞은편, 광주안과 옆)

문의 062-363-9585

* 본 강연 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

5월 인산가 주요 행사 및 강연 일정

일정	행사 장소	행사 내용
17일(화)	광주지점	김운세 회장 강연
19일(목)	광주지점	건강투어
	대전지점	건강투어
	전주지점	건강투어



인산가, 경남교총과 업무 협약

인산가가 경남교원단체 총연합회(회장 김광섭·이하 경남교총)와 지난 4월 20일 웰니스호텔 인산가 세미나실에서 업무 협약을 맺었다. 양측은 이번 업무 협약을 통해 두 단체의 상생과 지역 발전을 함께 도모하기로 뜻을 모았다. 경남교총은 각종 모임과 세미나 등을 웰니스호텔 인산가 및 인산연수원 지리산 롯지에서 진행하고 숙박 이용과 제품 구매 시 힐링클럽회원과 동일한 혜택을 받게 된다. 인산가는 교육 현장에서 수고하는 경남교총 회원들의 건강지킴이 역할을 위해 월간 《인산의학》을 발송한다.

인산죽염이 써 싶어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-
인산가는 100여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가  인산家
INSANGGA



2년 만에 재개된 힐링캠프

인산가의 대표적 '참의료' 행사인 1박 2일 힐링캠프가 다시 문을 열었다. 어느 누구도 과거로 돌아가 새롭게 시작할 순 없지만
지금부터 시작해서 새로운 결과를 얻어낼 순 있다. 힐링캠프는 바로
그런 것이다. 건강의 러닝포인트가 되는 중차대한 시간에 대한 기록.

더 반갑고 더 유익했던 우리의 건강한 시간



오랜 기다림 끝에 1박 2일 힐링캠프가 개최됐다. 2019년 11월 8일 열린 286차 캠프를 마지막으로 2년 6개월 동안 힐링캠프는 코로나19 팬데믹으로 인한 집합금지명령에 의해 중단돼야 했다. 2022년 4월 15일 재개된 287차 힐링캠프는 연기와 취소를 반복하는 우여곡절 끝에 추진되었다. 모두가 고대했지만 한편으론 반신반의했던 힐링캠프가 마침내 개최되던 날, 참가자들은 조심스러움과 감개무량함이 뒤섞인 표정으로 인산연수원에 도착했다.

웰니스호텔의 가세로 더 풍성해진 프로그램

52명의 참가자로 성황을 이룬 287차 힐링캠프. 참가자들에게는 저마다의 깊은 사연이 있어 오늘 다시 팬데믹이 재발동을 한다 해도 캠프의 본거지인 인산동 천(山洞)을 떠나거나 정해진 캠프 일정을 포기하지는 않을 듯했다.

꽃이 피고 낙엽이 질 무렵이면 심한 비염과 알레르기로 숨을 쉴 수 없어 코타키나발루 등의 청정 지역으로 떠나야 했던 한 참가자는 해외여행이 불가능했던 지난 2년 동안 산소 마스크와 방역 마스크를 번갈아 써가며 죽음보다 못한 나날을 보냈다고 토로한다. 당뇨로 인해 삼봉산의 명물인 인산가의 농주 탁여현을 앞에 놓고도 절대 마실 수 없다는 한 회원은 힐링캠프를 통해 건강을 되찾겠다고 얘기한다. 모두가 건강과 활기를 되찾으려는 절박한 목표들을 갖고 있었다. 힐링캠프는 지난 28년 동안 수많은 참가자에게 인산 김일훈 선생의 의료 가치와 건강법을 전하며 인산의학을 그들의 생활방식으로 자리 잡게 했다.

인산가는 힐링캠프가 중단됐던 기간 웰니스호텔 인산가를 개관하며 더욱 편안하고 즐거운 캠프가 될 수 있게 했다. 참가자는 깨끗한 침구와 잘 정돈된 객실에서 숙면과 휴식을 즐길 수 있으며 식사와 음료



등 웰니스호텔의 F&B 프로그램을 만끽할 수 있다.

산행·명상 등 자연과 내면이 만나는 시간

해발 500미터 삼봉산 중턱에 자리하고 있는 인산연수원의 환경은 참가자들이 자연 치유력을 절감하게 하는 데 그만이다. 잘 조성된 산책 코스와 연수원 앞으로 흐르는 계곡의 물줄기, 전방의 오봉산 풍경과 그 너머로 보이는 드넓은 백두대간의 능선은 빌딩 숲에 차단된 우리의 마음과 시선을 단번에 열게 하는 드넓은 품이 되어준다. 또한 뒷마루와 창호지 문이 정겹게 느껴지는 황토방은 고향집을 연상케 하는 편안한 힐링 공간으로 손색이 없다. 무엇보다 김윤세 인산가 회장을 비롯해 우성숙 인산연수원장, 이재양 연구소장 등 인산가 대표 임원의 의미 있는 건강 강연은 참가자들에게 진정한 건강의 의미를 깨닫게 한다.

캠프 코디네이터인 정대홍 웰니스호텔 인산가 총지배인은 행사의 취지에 대해 이렇게 얘기한다. “이곳 삼봉산 인산동천은 몸과 마음을 단련하는 데 최상의 장소입니다. 지리산 트레킹과 삼봉산 산책 코스 완주를 통해 한반도에서 가장 강인한 산의 정기를 느낄 수 있는데, 이것은 기를 보완하고 강화하는 작용을 하죠.”

함양숲 상림에도 가고 명강연도 듣고

캠프 첫째 날, 참가자들은 1박 2일 전체 일정에 대한 오리엔테이션에 참가한 후 함양의 대표적인 숲 상림에



1 유황 발마늘 진액 제조장 탐방 장면.
 2 함양의 대표적인 숲 상림 나들이.
 3 웰니스호텔은 힐링캠프의 베이스 역할을 하며 더 많은 호평을 얻게 됐다.
 4 숲에서 바라본 웰니스호텔의 모습.
 5 참가자들의 눈길을 끈 왕대나무의 모습. 여기에 천일염을 담아 9번 정성껏 구워야 제대로 된 죽염이 완성된다.
 6 인산의학의 진면모를 발견하게 하는 힐링캠프는 즐거운 추억을 남기는 여행이 되곤 한다.



나가 싱그러운 청보리와 갈참나무, 상수리나무가 길게 이어진 산책로를 걸으며 삼림욕을 즐겼다. 인산의 참의료 사상에 많은 영향을 미친 고운 최치원이 조성한 어마어마한 규모의 인공 숲은 완연한 봄 날씨 속에서 초록빛을 내뿜으며 자연의 아름다움을 만끽하게 했다. 이어 힐링캠프의 대표 클래스인 수동 죽염 제조장 탐방이 이어졌다. 9회죽염은 천일염을 왕대나무통에 넣고 아홉 번 굽는 법제 과정을 통해 완성된다. 1,000~1,700℃의 소나무 장작불로 9번 반복해서 굽는 동안 비소와 납 등의 중금속이 완전히 제거되고 유황 성분이 가득한 죽력(竹力)이 소금에 스며들어 인체를 더욱 강건하게 하는 죽염으로 거듭나는 과정을 한눈에 볼 수 있는 코스다.

산처럼 쌓여 있는 소나무 장작과 새빨간 소금 기둥, 그리고 고열처리 전용로와 시뻘겋게 달아오른 소나무 잉걸이 내뿜는 열기 등 새록새록 놀라운 죽염 제조 과정의 이모저모가 생생하게 다가온다.

참가자들은 구수한 시래깃국과 함양의 대표 메뉴인 흑돼지 두루치기 상추쌈으로 푸짐한 저녁 식사를 마친 후 김윤세 회장의 특별 강연을 들었다. 쌓인 피로와 자유 시간을 이유로 몇몇 참가자는 불참하겠지 하는 예상과 달리 강연장은 준비한 의자가 모자를 만큼 가득 찼다. 김윤세 회장은 “개는 던진 돌을 물지만 사자는 돌을 던진 사람을 무는 법이다. 병을 쫓아다니서는 병을 이길 수 없다. 병의 근본이 되는 것을 해결하는 ‘사자식 의료’가 곧 ‘인산의학’임을 체득해 스스로 건강해질 수 있도록 하라”는 강연을 들려주며 참가자들에게 자연치유라는 커다란 힘을 전해주었다.

건강 소망하는 이들에게 보내는 갈채

힐링캠프 둘째 날은 많은 회원이 기대하는 인산동천 산책로를 걷는 것으로 시작했다. 스트레칭으로 몸에

푸른 5월에 열리는 1박 2일 힐링캠프

일정	5월 13(금)~14(토)일
장소	웰니스호텔 인사가 & 인산연수원
주소	경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90
접수	인사가 고객센터 ☎1577-9585 인사가 전공 지역지점
참가비	호텔 본관 숙박 - 1인 15만 원(객실 정원 준수) 호텔 별관 숙박 - 1인 15만 원 황토방·문화관 객실 숙박 - 1인 10만 원(2~4인실)
프로그램	삼봉산 허리둘레길 트레킹(6.5km, 2시간 30분 소요) 수동 죽염 제조장 견학 인산의학 힐링 특강(인사가 김윤세 회장) 인산동천 산책로 산책(60분)
교통편	대절버스 이용 시 별도 접수(1인 2만 원)
공통 사항	인산연수원 구내식당 이용(4식)

예열을 가한 뒤 만개한 봄꽃과 물이 오른 이파리를 바라보며 인산연수원을 빙 둘러 걷는 일은 사색과 운동을 겸하게 하는 유익한 시간이었다. 이어 우성숙 원장의 슬기로운 인산식 섭생 방안과 정대홍 총지배인의 요묘한 동양의학 강연을 끝으로 1박 2일 일정은 끝났다.

이어 초등학교 졸업식처럼 정겹고 안타까운 마음을 일게 하는 캠프 수료식이 열렸다. 천식이 있어 아침 산행을 건너뛴 게 후회가 된다는 회원, 병을 쫓지 말라는 조언을 통해 더 이상 암을 두려워하지 않게 됐다는 참가자 등 많은 이들이 캠프에 대한 여러 소회를 남겼다. 힐링캠프를 뒤로하고 귀가 차량에 오르는 참가자들의 표정에는 이제 새로운 시작을 해야 하는 졸업생처럼 긴장과 의욕이 가득했다. 이처럼 인산가의 참의료 이벤트인 힐링캠프는 난치병과 괴질로 가득한 현대에 건강 회복의 가능성을 엿보게 하며 많은 이의 마음에 희망과 의욕을 새기고 있다. 



미식가의 입맛 사로잡는 스테이크 맛집

“최고급 고기와 그에 걸맞은 죽염의 하모니를 경험하세요”

5월 가정의달을 맞아 소중한 사람과 추억 만들기엔 적합한 장소를 소개한다. 스테이크 맛집으로 정평이 난 켄싱턴호텔 여의도의 스테이크 하우스 '뉴욕뉴욕'이다. 이곳이 특별한 이유 하나 더. '뉴욕뉴욕'에선 스테이크 및 생선 조리 시 인산가 죽염을 사용한다. 김순기 켄싱턴호텔앤리조트 조리 총괄 상무(이하 김순기 셰프)를 만나 '뉴욕뉴욕'의 시그니처 메뉴인 스테이크와 더불어 그의 조리 철학에 대해 들었다.



뉴욕뉴욕 프레지던트 룸

레스토랑 이상의 문화 공간에서 품격 있는 만찬을

'뉴욕뉴욕'은 정통 뉴욕 스타일의 스테이크를 즐길 수 있는 곳이다. 레스토랑을 방문하는 순간 클래식한 분위기와 고급스러운 아우라가 느껴진다. 뉴욕의 문화와 콘셉트가 녹아 있는 인테리어 덕에 서울의 작은 뉴욕이라 불린다.

특히 역대 미국 대통령들의 사진과 서적, 소장품 등이 레스토랑 곳곳에 전시되어 있어 식사를 기다리는 동안 소장품을 감상하는 즐거움도 만끽할 수 있다. 빌 클린턴과 로널드 레이건 등 미국 전 대통령들의 친필 사인 서적, 존 F. 케네디 전 대통령의 영부인이었던 재클린 케네디 오나시스의 친필 편지 등 국내에서는 접하기 어려운 다양한 소장품이 전시돼 있다.

그중 우리나라 역대 대통령의 친필 휘호 및 미국 역대 대통령의 사진과 친필이 전시돼 있는 '프레지던트 룸', 영부인 관련 기록물이 전시된 '퍼스트레이디 룸' 등 역사적으로도 가치를 지닌 3개의 프라이빗 룸은 사전 예약제로 운영되고 있다.

일반 레스토랑에선 경험하기 힘든 특색 있는 인테리어에 매료돼 감상하다 보면 어느새 스테이크가 테이블에 차려진다. 부드러운 고기의 육질로 입안이 황홀해질 차례다.

김순기 셰프는 “맛있는 스테이크의 기본은 좋은 고기를 선택하는 것”이라며 “고객이 원하는 정도에 따라 고기를 잘 구울 수 있는 셰프의 역량과 좋은 품질의 식재료(죽



뉴욕뉴욕 전경

염)를 사용하는 것 역시 중요하다”라고 말했다. 좋은 식재료와 셰프의 역량이 어우러질 때 최고의 만찬이 완성된다는 설명이다. 특히 스테이크는 같은 고기를 사용한다 해도 조리하고 나면 맛이 다 다르다. 굽는 사람에 따라 맛이 완전히 달라질 수 있는 영역이다. 요리를 두고 괜히 ‘손끝의 예술’이라 칭하겠는가. “고기를 어떻게 구워야 하는지, 몇 번을 뒤집어야 하는지를 교과서 내용처럼 이야기할 순 없어요. 고기

부위와 두께 그리고 사용하는 기구에 따라 다르죠. 저희 레스토랑에선 석쇠에서 고기를 여러 번 뒤집어가며, 셰프들이 직감적으로 고객이 원하는 굽기에 맞춰서 스테이크를 완성합니다.”

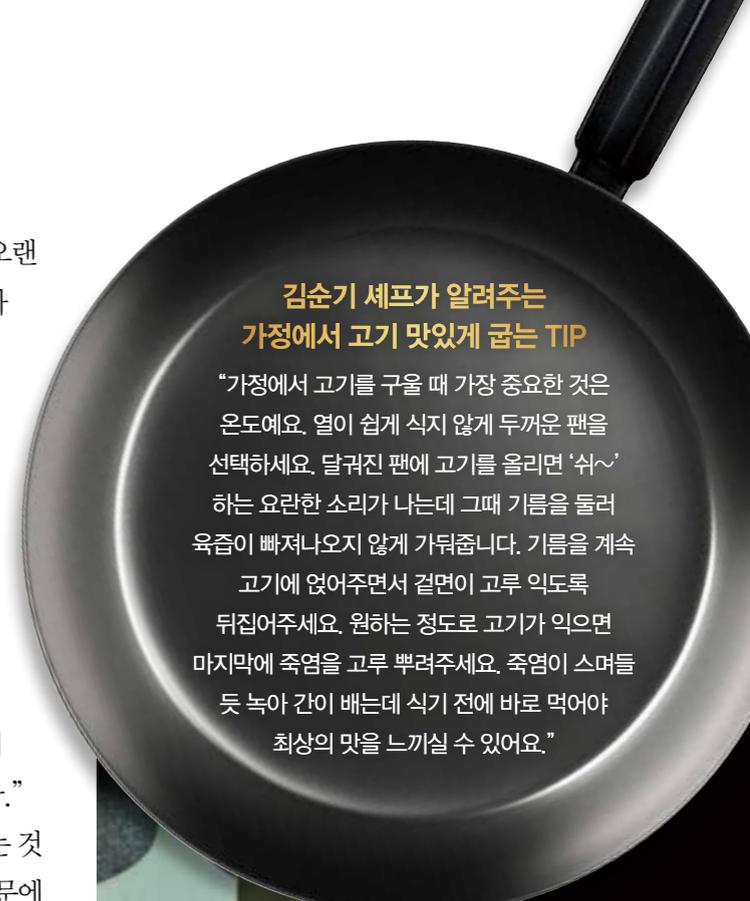
좋은 식재료 사용… “음식 맛있어졌다”는 피드백 늘어
 김순기 셰프는 오일이나 소금 같은 기본적인 식재료에 관심이 많다. 여행지에서도 오일과 소금을 기념품

처럼 구매해 직접 맛을 테스트 하는 편이다. 오랜 경력만큼 다양한 소금을 맛보고 레스토랑에서 사용해 봤을 터. 일반 정제염이 아닌, 좋다는 소금들을 다양하게 사용해 보다가 인산가 죽염을 추천받았다. 고객 반응은 기대 이상이었다. “호텔 레스토랑엔 대부분 단골고객이 오십니다. 스테이크 맛이 조금 달라지면 바로 반응이 오죠. 최근에 ‘음식이 맛있어졌다’는 피드백이 늘고 있어요. 정확히 소금이 바뀌었기 때문이라고 단정할 순 없지만 영향이 전혀 없다고 할 순 없겠죠. 좋은 식재료를 사용하면 고객들이 정확히 알아본다는 것을 다시금 깨닫게 됐습니다.” 김순기 셰프는 인산가 죽염과 특별한 인연이 있는 것은 아니다. 죽염 맛을 보고 차별성을 느꼈기 때문에 확신을 가지고 선택할 수 있었다.

“천일염을 여러 번 구워 프리미엄 죽염을 만든다는 이야기는 들었습니다. 그런데 식재료는 만드는 과정도 중요하지만 맛으로 승부를 봐야 하죠. 죽염은 스테이크랑 무척 어울리는 소금이에요. 짠맛만 나는 게 아니라 뒷맛은 살짝 달기도 해요. 신기하게도 맨 입으로도 여러 번 먹게 되더라고요. 맛의 차별성이 있다고 생각했어요.”

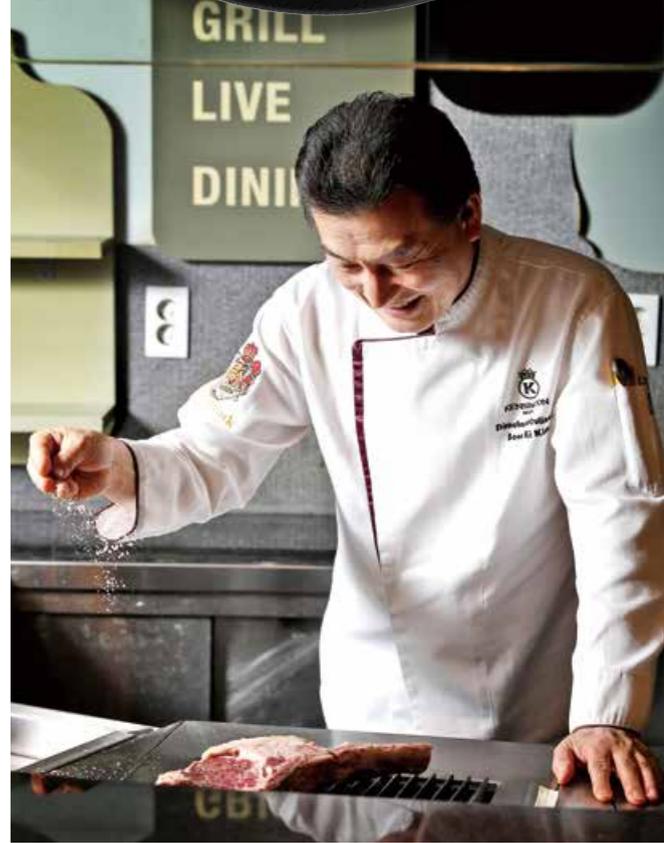
과립 형태를 선택한 데도 이유가 있다. 고체는 녹는 시간이 걸리고 일정하게 뿌려지지 않는 단점이 있다. 분말은 수분을 머금으면서 뭉치기도 해 보관이 불편하며 또 훑날리기 때문에 고체와 마찬가지로 고루 뿌려지지 않는다.

“셰프들이 직감적으로 적당량의 소금을 집어 음식에 뿌리는데, 손에 묻어나면 양을 맞추기 어렵죠. 그런 면에서 과립 형태의 알칼리 죽염이 잘 묻어나지 않아 주방에서 사용하기 적합합니다.”



김순기 셰프가 알려주는 가정에서 고기 맛있게 굽는 TIP

“가정에서 고기를 구울 때 가장 중요한 것은 온도예요. 열이 쉽게 식지 않게 두꺼운 팬을 선택하세요. 달궈진 팬에 고기를 올리면 ‘쉬~’ 하는 요란한 소리가 나는데 그때 기름을 둘러 육즙이 빠져나오지 않게 가둬줍니다. 기름을 계속 고기에 얹어주면서 겉면이 고루 익도록 뒤집어주세요. 원하는 정도로 고기가 익으면 마지막에 죽염을 고루 뿌려주세요. 죽염이 스며들 듯 녹아 간지 배는데 식기 전에 바로 먹어야 최상의 맛을 느끼실 수 있어요.”



5월 한 달간 ‘뉴욕 스테이크 프로모션’ 7가지 코스 제공… 플레이팅부터 완벽한 오감만족 서비스



티본 스테이크



토마호크 스테이크

켄싱턴호텔 여의도 1층에 자리한 ‘뉴욕뉴욕’은 가정의달을 맞아 사랑하는 가족과 함께 즐길 수 있는 ‘뉴욕 스테이크 프로모션’을 5월 한 달간 진행한다. 총 7가지 코스로 제공되는 링컨 코스와 케네디 코스 중 선택하면 된다. 메인 요리로는 왕새우 또는 바닷가재를 곁들인 소안심 스테이크가 제공된다. 가족 단위 고객을 위한 메뉴로 추천한다. ‘뉴욕뉴욕’은 고객에게 ‘맛’ 이상의 특별한 경험을 선사한다. 셰프가 선보이는 섬세하고 화려한 플레이팅도 매력적이다. 시각을 자극하는 것을 시작으로 진한 육즙을 품은 고기가 익어가는 소리, 테이블 전체로 퍼지는 육향까지 고객의 오감을 만족시키기에 부족함이 없다.

티본 스테이크, 토마호크 스테이크도 이곳에서 맛볼 수 있는 시그니처 메뉴다. 티본 스테이크는 안심과 등심을 동시에 맛볼 수 있어 부드러운 육질은 물론 입안 가득 풍부한 육즙을 느낄 수 있다. 토마호크 스테이크는 소갈비와 등심 부위를 포함해 다양한 부위를 동시에 맛볼 수 있는 것이 특징이다. 이 외에도 세계 3대 진미로 구성된 기념일 코스 메뉴인 ‘러브 인 뉴욕’, 제철 식재료를 활용해 선보이는 ‘시즌별 브런치’ ‘시그니처 커플 코스’ 등 다양한 메뉴도 맛볼 수 있다. 또한 소믈리에가 매월 추천하는 세계 각국의 다양한 와인도 있어 품격 있는 만찬을 경험할 수 있다.

환절기 으뜸 보양식 초벌로 찌고 죽염들기름장 발라 굽고~



Tip

※ 완성된 장어에 풋마늘·부추·마늘·생강을 썰어 곁들이면 좋다.

절기상 여름이 시작되는 입하후가 있는 5월은 봄과 여름 사이의 시간이다. 땀을 많이 흘리는 체질이거나 더위를 많이 타는 사람은 이맘때부터 보양식을 섭취해 기력을 보충하는 게 좋다. 5월부터 제철을 맞는, 보양식의 대표 주자 장어를 더욱 맛있게 먹는 방법을 소개한다.

RECIPE



장어구이

재료(4인분)

손질한 장어 1kg
장어 밑간 생강즙·죽염·후추·들기름 조금씩
고추장 양념 고추장·간장·물·맛술·꿀 1큰술씩, 다진마늘·생강즙 1작은술씩, 후추 조금

만들기

- 1 손질한 장어를 김이 오른 찜기에 4~5분(두께에 따라 조정) 찜 후 식힌다. 찜기의 물에 파, 마늘, 생강 등 향채와 청주를 조금 넣으면 잡내를 없앨 수 있다.
- 2 1의 장어의 물기를 살짝 닦고 껍질 쪽에 칼집을 잘게 낸 후 2~3등분으로 자른 다음 밑간을 한다.
- 3 분량의 재료로 고추장 양념을 만들고, 2의 장어 중 양념으로 먹기 원하는 만큼에 발라 잠시 재운다.
- 4 팬에 종이호일을 깔고 3의 장어를 올린 후 고추장 양념을 발라가며 굽는다.
- 5 남은 장어에 죽염과 들기름을 섞어 코팅하듯 바르며 굽는다.

일교차가 심하고 더위가 시작되는 계절, 나른함과 피로감을 겪는 이가 많다. 특히 코로나19 후유증으로 만성 피로감을 호소하는 사례도 많은 요즘, 가장 추천할 만한 보양식 재료는 장어다. 장어는 우리나라뿐 아니라 중국과 일본에서도 보양식으로 즐겨 먹는 식재료다. 양질의 단백질이 함유되어 있으며 비타민 A·B·C가 풍부해 기력을 증진시키고 피로 해소와 정력 증강에 효과가 있다. 또한 콜라겐 성분이 풍부해 노화 방지와 피부 미용에도 두루 좋다. 특히 장어의 기름은 불포화지방산으로, 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있어 심혈관 질환 예방에도 도움이 된다.

오미자청·들기름·죽염으로 장어 완전 정복

장어는 '민물장어'로 불리는 뱀장어, '바닷장어'로 불리는 갯장어, 일본식 발음인 '아나고'로 더 알려져 있는 붕장어로 나눌 수 있다. '곰장어'로 불리는 멍장어도 몸의 길이가 길다는 이유로 장어 부류에 슬쩍 끼워주지만 사실은 동물분류학상 어류가 아닌 원구류다. 분류가 어찌 되든 모두 맛이 좋고 영양학적으로 훌륭하니 취향에 따라 장어를 선택해 즐기면 될 일이다. 장어는 영양이 풍부함에도 기름기가 많고 특유의 비릿한 잡내가 많아서 호불호가 갈리는 식재료다. 기름기가 고소함을 배가시키는 역할을 하기도 하지만 많이 먹으면 부담이 된다. 이런 이유로 장어는 가정에서 조리하기 까다로운 식재료에 속한다. 하지만 조리 시 오미자청을 양념으로 사용하면 한결 산뜻하고 담백한 맛을 낼 수 있다. 또 죽염을 뿌리고 프라이팬에 구우면 군데군데 간이 다르게 배어서 맛이 일정하지 않게 되는데 들기름이 있으면 이 문제도 해결할 수 있다. 죽염 섞은 들기름을 코팅하듯 발라가며 구우면 간이 고르게 밸 뿐 아니라 맛도 더 고소해진다. 그래도 잡내가 난다면 굽기 전 초벌로 찌는 방법도 있다. 찜기의 물에 생강, 파 등을 넣어 찜면 잡내를 잡을 수 있다. 굽는 것보다 쫄깃한 식감은 덜하지만 살이 부드러워지고 털 부서지는 효과가 있다. ¹⁾



두부 腐 예찬 讚

김치, 콩나물과 함께 두부가 밥상에 특히 많이 올라오는 이유는 저렴한 가격 외에 고기 이상의 많은 단백질을 함유하고 있기 때문이다. 수수하지만 먹으면 먹을수록 그 깊은 맛에 빠져들게 하는 순하고 담백한 동양의 대표 음식 두부. 온갖 산해진미를 마다하고 두부를 재료로 하는 메뉴를 택하게 하는 이유를 살펴본다.

김치와 어깨 나란히 하는 양생에 더없이 알맞은 고유 식품

콩의 영양 성분은 곡식이라기보다 육류에 더 가까워 '밭에서 나는 소고기'라고 불린다. 단백질 함량이 40%나 되고 지방도 20%나 포함하고 있다. 하지만 소화 흡수가 덜 된다는 단점이 있다. 익혀서 먹어도 소화율이 50~70%에 지나지 않는다. 하지만 콩을 두부로 만들면 이야기가 달라진다. 두부는 콩에 들어 있는 단백질의 93% 이상, 탄수화물의 85% 이상, 지방의 95% 이상, 비타민의 50~60%를 함유하면서도 소화율이 95%로 경증 된다.

두부는 고단백 식품이면서도 칼로리와 포화지방 함유량이 낮고 콜레스테롤이 거의 없다. 또한 성장·발육·신진대사에 필요한 아미노산, 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하다. 두부 200g을 섭취할 경우 하루 칼슘 요구량의 약 38%를 충족할 수 있다. 철분과 인, 칼륨, 필수 비타민 B·E도 풍부하다. 레시틴, 이소플라본 등 악성 콜레스테롤을 낮추는 생리활성 물질이 많이 들어 있어 성인병 예방에도 효과적이다. 항산화 물질인 '셀

담백한 맛 좋은 향기 표면 광택 모양 반듯 먹기 간편

레늄'도 풍부하다. 두부는 탄수화물 함량이 적을 뿐 아니라 혈액 속으로 흡수되는 속도 또한 느리다. 수용성 식이섬유가 풍부해 혈당이 서서히 오르게 해 당뇨와 다이어트 예방·관리에 도 도움을 준다. 혈압 상승을 억제하는 펩타이드 성분도 풍부하다. 두부에 함유된 사포닌은 지방의 합성과 흡수를 막아주는 역할을 하며, 지방 분해를 촉진시킨다. 필수 아미노산은 근육량을 유지시켜 요요현상을 방지하는 데 도움을 준다. 두부에 풍부한 리놀산 및 올레산 등은 콜레스테롤을 낮춰 고지혈증 예방에도 효과가 있다.

담백한 맛? 오미(五味)를 갖춘 음식
두부는 맛과 향기가 좋고, 광택이 나며, 모양이 반듯하고, 먹기에 간편하여 음식의 오미(五味)를 갖춘 식품으로 평가된다. 이런 두부가 우리나라에 언제 전해졌는지는 정확하지 않지만, 고려 말 문인 관료 이색이 쓴 《목은집》에 두부라는 명칭이 처음 나온다. 이것으로 미

뤄 고려 때 교류가 빈번했던 원나라로부터 전래됐다고 추측된다. 두부는 곧 고기를 먹지 않는 스님들에게 중요한 단백질 공급원으로 자리 잡았다. 우리나라에서는 두부를 '포(腐)'라고도 했는데, 조선 시대에는 왕릉에서 제사 때 쓰는 두부를 만드는 사찰인 조포사(趙圃寺)를 둘 만큼 귀하게 여겼다. 두부 제조법은 조선 시대 더욱 발달했다. 《세종실록》에 중국 명나라 황제가 "조선에서 온 여인이 특히 두부를 잘 만든다"고 칭찬했다는 기록이 있을 정도다.

두부는 표면이 매끄럽고 모서리가 부서지지 않아야 좋다. 두부를 담가놓는 물 역시 차고 깨끗해야 신선하게 오래 유지된다. 신선한 두부라면 물에 몇 번 행구는 것만으로 쉽게 냄새를 없앨 수 있지만, 산 지 하루 정도 지나 개봉했다면 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐야 냄새가 사라진다. 쉼네가 나는 것은 오래된 것이니 먹지 않는 게 좋다. 콩과 두부 응고제 외 유화제, 거품제거제, 식물성 유지(현미유, 카놀라유, 올리브오일, 콩식용유 등) 같은 첨가물이 없는 제품을 선택하는 게 좋다. ㉠

100% 수제 방식으로 48시간 달여 마늘 영양분 오롯이 담아



아무리 귀한 음식 재료라고 해도 정성 들여 제대로 만들지 않으면 좋은 효과를 기대하기 어렵다. 반면 평범한 재료라고 해도 정성을 다해 만들면 그 음식의 가치는 배가 될 수 있다. 그렇다 보니 건강을 위해 먹는 것은 남의 손이 아닌, 직접 내 손으로 만들려 하지만 쉽지 않은 것이 사실. 이젠 힘들게 직접 만들기보다 마치 내 손으로 만든 듯 정성 가득 담긴 제품을 선택하는 건 어떨까.

구운 유향발마늘에 9가지 재료 첨가

‘일해백리’라 불리는 마늘이 몸에 좋다는 사실은 많은 이가 알고 있다. 하지만 특유의 강한 향과 매운맛 때문에 먹기 힘들어 쉽게 손이 가지 않는다. 이에 많은 식품기업에서는 다양한 방법으로 제조한 마늘 제품을 선보이고 있다. 그런데 ‘과연 좋은 마늘을 사용한 것일까’ ‘마늘의 영양이 그대로 담겼을까’ 하는 의구심이 드는 것도 사실이다. 최근 출시된 ‘인산가 유향발마늘 마진가’는 이러한 의구심을 잊게 해준다.

유향발마늘 마진가는 마늘을 쉽게 섭취하기 위해 진액으로 만들었다. 마늘을 무쇠 가마솥에서 껍질째 구운 후 엿기름, 대추, 감초, 생강, 유근피, 포공영, 보리, 인동덩굴, 9회죽염 등 9가지의 재료를 더해 마늘 특유의 강한 향과 매운맛을 줄였다.

무엇보다 합성 보존제, 인공 감미료, 합성 착향료 등의 인공 첨가물은 사용하지 않고, 오롯이 유향발마늘과 천연 원료의 맛과 영양을 그대로 담았다는 장점이 있다. 이 밖에도 마늘 함량이 약 30%로, 액상 진액류 중 마늘 함량이 매우 높아 마늘의 영양성분을 충분히 섭취할 수 있다.

48시간 소나무 장작불로 굽고 달인 진액

유향발마늘 마진가가 더욱 특별하게 느껴지는 것은 ‘정성’ 덕분이다. 짧은 시간 내에

기계로 짜내는 제품과 달리, 무쇠 가마솥에 꼬박 이틀 동안 유향발마늘과 9가지 원료를 배합해 소나무 장작불로 달인다. 100% 수작업으로 진행되기에 작업 시간도 오래 걸리는데, 그만큼 제품 하나하나 정직하게 만들겠다는 인산가의 의지가 담겨 있다.

좋은 재료도 빼놓을 수 없다. 인산가는 충남 태안의 마늘 농업인 모임 ‘태안 마늘연구회’와 계약, 유향을 뿌린 밭에서 재배한 재래종 한지형 마늘만 사용한다. 태안 육쪽마늘은 마늘 재배에 적합한 기후와 토양에서 재배돼 독특한 맛과 향을 지니고 있다. 특히 태안 지역은 해양성 기후로 바이러스 및 병해충 감염이 적어 친환경 방식으로 마늘을 재배하는 곳으로 알려져 있다. 인산가는 이렇게 재배한 유향발마늘만을 사용해 마늘의 영양을 그대로 담았고 엄선한 9가지 재료로 맛과 향을 더했다.

인산가 유향발마늘 마진가는 기호에 따라 1일 2~3회, 1회 1포씩 섭취하면 된다. 짠맛을 좀 더 느끼고 싶다면 죽염을 더하면 되고, 죽마고우 환과 함께 먹으면 유향발마늘 섭취량을 더 쉽게 늘릴 수 있다. 

구운 유향발마늘이 듬뿍!

무쇠 가마솥에 수제 생산 방식으로 꼬박 이틀을 달여 낸 ‘유향발마늘 마진가’. 시중 제품 대비 마늘 함량이 특히 높고, 껍질째 구워낸 유향발마늘을 사용해 마늘의 영양분을 그대로 담았다. 마늘 특유의 강한 향과 매운맛을 완화해 누구나 편하게 먹을 수 있다.





연륜과 와일드함으로 여린 심장을 감추며

배우 정경순이 연극 <양상블>의 열연으로 스마트하고 와일드한 60세를 증명해 보이고 있다. 그녀가 전하는 건강한 삶의 진실은 무엇일까? 어떻게 하면 늙지 않을까를 고민하기보다는 나이 들수록 어떻게 하면 더 '나 자신'이 될 수 있을까를 추구하는 담백하고 간결한 그녀를 만났다.

연극무대로 돌아온 그녀

칠면조가 우는 듯 격실격실한 음성

정경순의 목소리에 걱정^憂과 다정^{多情}이 섞여 있다. 낮으면서도 크고 거침없는 음성으로 좌중을 압도하는 그녀를 보고 있노라면 그녀의 삶에 주저나 후회는 없을 듯싶다. 그러나 그녀를 오래도록 지켜본 사람들은 그녀가 매우 여린 심성의 소유자라고 얘기한다. 경쾌하고 괄괄한 말투로 쏟아내는 시원스런 입담과 강한 개성의 이면엔 조심스럽고 예민한 인간 정경순의 자아가 숨어 있는 것이다.

그녀는 요즘 24년 만에 돌아온 홍대 인근의 산울림소극장에서 많은 시간을 보내고 있다. 매일 밤 화실과 카페, 디자인 사무실이 밀집해 있는 와우산길에 면한 오래된 극장에서 연극 <양상블>을 공연하며 한층 내공이 실린 연기력을 내보이고 있다. 그러나 정작 본인은 나이가 들수록 연기가 어렵게 느껴지고 공연을 거듭할수록 더 긴장된다고 얘기한다. 부들부들 떨리는 손으로 커피를 끓이고 양배추를 써는 동작을 1m 거리의 관객이 알아챌까

봐 몹시 불안하다.

SBS 아침 드라마 <나도 엄마야>의 '기숙', MBC 주말 드라마 <도둑놈 도둑님>의 '하경', 그리고 KBS 주말 드라마 <월계수 양복점 신사들>의 '경자' 등 최근 그녀의 이력이 TV 드라마의 명품 조연으로 굳어지고 있지만 그녀의 데뷔와 출신 성분은 연극무대로 규정된다.

예순의 그녀, 그러나 은은한 젊음이 묻어나는 배우

에스프레소 향기가 피어나는 카페보다 파란 하늘을 이고 있는 극장의 옥상을 더 좋아했던 정경순도 이제 60세의 후반생이 됐다. 하루에 여섯 잔쯤 마시던 카푸치노는 수면장에 탓에 미네랄워터로 대체됐으며 '뜻이 있는 곳에 길이 있다'는 그녀의 오랜 철학도 '몸은 정신을 지배한다'로 변경될 만큼 '나이 들은 그녀의 생활과 생각에 많은 변화를 가져다주었다.

<세 자매>의 스무 살 '이리나'를 시작으로 <Night

Mother>의 서른여섯 살 ‘제시’, 그리고 제시와 비슷한 연령대인 <태백산맥>의 ‘죽산댁’과 <창>의 ‘미숙’ 이후로 그녀의 이름을 대신할 만한 커다란 배역을 만나지 못했다. 중장년에 이른 인간 정경순의 배우적 딜레마다. 물론 좁아지는 운신의 폭에 위축될 그녀도 아니고 윤여정, 오영수만큼의 대기만성 인자가 철철 넘친다는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 무엇보다 그녀는 그들보다 더 많은 가능성을 갖고 있는 아직은 젊은 편에 속하는 배우가 아닌가.

연극 <양상블>은 2017년 프랑스 몰리에르상 수상작이다. 지적 장애를 가진 아들을 돌보는 엄마 이자벨라 역을 맡은 그녀에게 집 나갔던 딸 산드라가 10년 만에 나타나면서 갈등은 극에 달하게 된다. 정상인이 아닌 오빠가 있을 곳은 여기가 아니라 시설이라며 현실을 인정하라는 딸에게 그녀는 이렇게 대응한다. “정상과 비정상을 누가 결정하는데? 가족을 창피하게 생각하는 건 정상이니?”라며 아들의 장애에 대한 비밀을 털어놓게 된다. 자신 때문에 장애를 얻게 된 아들에 대한 미안함과 애정이 딸을 외면하게 하며 결국엔 모자(母子) 관계 외엔 인정하지 않는 냉담한 인물로 변화되고 만다. 그러나 그 절박하고 동물적인 사랑의 이면에 숨어 있는 외로움과 고통을 정경순은 깊

고 오묘하게 표현해 낸다. 그녀가 보여준 배역 중 가장 진실되고 믿음이 가는 모습이다.

24년 만에 산울림의 무대에 서게 됐다. 어떤 감회가 드나.

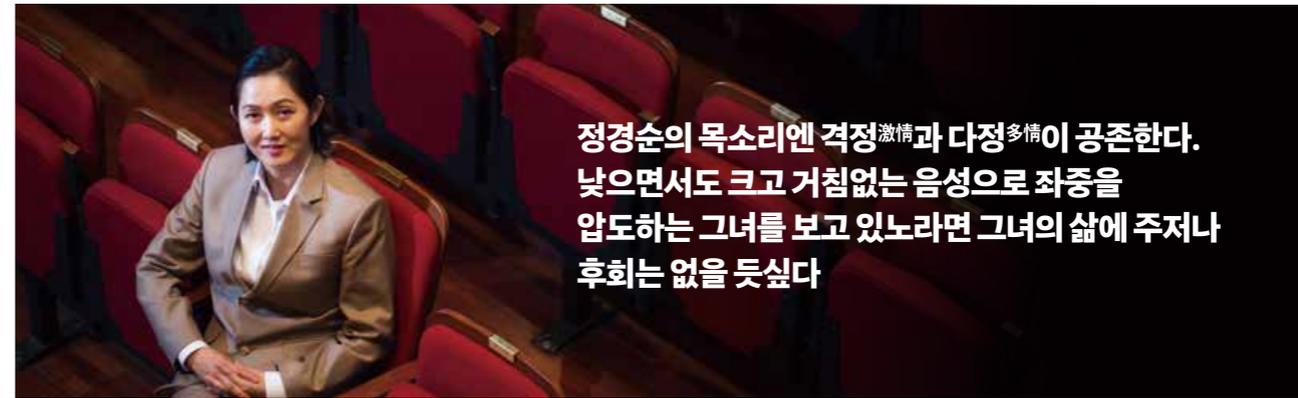
“봄이 완전한 날인데도 지하 깊숙이 있는 무대에 들어서면 차고 음습한 공기가 싸하게 다가온다. 그 옛날에도 이런 느낌을 받았는데 이곳은 그때나 지금이나 똑같구나 싶다. 하지만 나는 체질적으로 ‘좋았던 옛날’이니 ‘각박한 오늘’이니 하는 걸 좋아하지 않는다. 중요한 것은 오늘 지금이다. 그 시절에 자주 갔던 밥집이 커피를 파는 카페로 바뀌어 있는 것에 대해 나는 아무런 아쉬움이 없다. 즐겨 먹던 씬밥 대신 진한 블랙커피로 때우면 되는 것 아닌가. 그런 감정 소모는 무대에서 하는 것만으로 충분하다.”

왜 배우가 되기를 결심했나.

“내가 누구인지 알고 싶었으니까. 스물두 살 그 무렵엔 급하고 격한 내 성격을 감당할 수 있는 게 무대뿐이었다. 런던 연극학교의 학비를 선뜻 내준 엄마의 지원도 한몫했지만 그 후로 나는 무대의 균형을 부수는 배역 만들기를 천직으로 받아들였다. 물론 시간이 흐를수록 연기를 하는 게 두렵고 무대에 서는 일이 긴장이 돼 병을 앓기도 했지만 어느 순간부터 그 중압감과 위기의식이 내 삶의



1 국립극단 창립 70주년 기념작 <만선>의 홍보용 이미지(2021년 9월 공연). 정경순은 구포덕으로 분해 한국 리얼리즘 연극의 대표작을 더욱 생생하게 형상화했다. 2 극단 산울림 창단 53주년 기념 무대인 연극 <양상블>의 캐릭터 컷. 가족 구성원이 지적 장애를 겪고 있을 때 벌어지는 갈등과 애증의 양상을 밀도 있게 다루며 진정한 가족애가 무엇인지를 깨닫게 한다. 5월 8일까지 서울 산울림소극장에서 공연한다.



정경순의 목소리엔 걱정(激情)과 다정(多情)이 공존한다. 낮으면서도 크고 거침없는 음성으로 좌중을 압도하는 그녀를 보고 있노라면 그녀의 삶에 주저나 후회는 없을 듯싶다

이유가 되고 말았다.”

배우가 된 것에 후회한 적은 없나.

“후회 같은 건 하지 않는다. 그건 패배한 자의 변명일 뿐이니까. 다만 오지 않는 배역을 기다리는 일을 외로워한 적은 있다. 제시간에 오지 않는 관객을 미워한 적도 있다. 하지만 그런 외로움을 이겨내느라 지금의 남편을 만날 수 있었으니 그 답답함은 오히려 약이 된 셈이다. 다행스러운 건 나의 재능을 알아봐 준 많은 스승의 인도로 좋은 작품을 할 수 있었고 그분들에게 예술가의 품성과 시각을 배울 수 있어서 행복했다.”

코로나19를 어떻게 극복했나.

“극복하고 말고 할 게 뭐 있나. 확진자가 돼서 며칠 연습에 빠지고 집에서 된통 앓아야 했다. 후배들은 일주일 만에 정신적으로나 육체적으로나 완벽한 배우가 되어 돌아왔지만 난 그러지 못했다. 아직은 회복 중인 환자라는 생각으로 연습과 공연에 임했으니까. 무대에선 날아다닐 수도 있다고 믿었는데 코로나19, 오미كرون 앞에선 배우도 뭐도 아닌 60세 고위험군이 딱 맞는 표현이었다.”

집에서 회복이 되기를 기다리는 동안 무슨 생각을 했나.

“이러다 집에 갇히는 게 아닌가 하는 생각? 오십 중반을 넘기자 나를 찾는 전화가 뜸해졌다. 올 것이 왔구나 했지

만 좀 암담하기까지 했다. 남에게 먼저 다가가는 요령도 없는데 무얼 해야 하나 싶었지만 이런 일로 자신감까지 잃어선 안 된다고 나를 나무라고 보듬었다. 물론 <만선>에 이어 <양상블>까지 나를 인정해 주는 무대가 이어져서 슬럼프를 넘길 수 있었다.”

이제 60세, 무대에 서는 일이 예전만큼 순조롭진 않을 것 같다.

“배역에 대한 이해, 대사 외우기, 상대 배우와의 호흡 유지 등등 배우로서의 자질엔 변함이 없다. 다만 좋은 연기를 하기 위한 컨디션 유지에 어려움이 많아졌다. 솔직히 공연이 있는 날은 아침부터 머리가 무겁고 어깨가 빠근하다. 이런 피로 증상을 해결하기 위해 요가와 명상에 많은 시간을 할애하는 편이다. 유튜브 영상을 보며 하는 스트레칭도 많은 도움이 된다. 10분 정도 목과 어깨, 허리를 움직이다 보면 짓눌려 있던 뼈와 살이 제자리로 돌아와 편안해지는 것을 느끼게 된다.”

자주 언급하거나 읊조리는 대사에는 어떤 게 있나.

“그런 건 없다. 작품이 끝나고 나면 배역에 대한 모든 기억을 지워내야 다음 작품에 임할 수 있다. 그러나 내겐 명작의 대사보다 더 소중한 엄마의 조언이 하나 있다. ‘뜻이 있는 곳에 길이 있다’라는 명언인데 엄마는 내게 그 말을 자주 하며 더 많은 꿈을 갖기를 바라셨다.”



비명횡사를 비켜가게 할 진리 신묘한 참의료의 세계

Truth That Will Save You from Untimely Death
Miraculous World of True Medicine

마침내 1박 2일 힐링캠프가 2년여 만에 재개되며 삼봉산 인산연수원을 찾은 참가자들과 김윤세 인산가 회장이 직접 만날 수 있었다. 그 뜻깊은 자리에서 김 회장이 꺼낸 화두는 '참의료를 통한 건강 실현'이었다. '내 안의 의사'가 자연산물의 영양분을 활용해 면역을 형성하는 양생의학의 세계. 지난 4월 15일 제287차 힐링캠프 특별 강연을 지면으로 전한다.

2년 만의 힐링캠프, 봄노래가 절로 나와

건강한 삶의 이정표를 찾아 지리산 아래의 옛 고을 함양(咸陽)을 찾아주신 캠프 참가자 여러분을 환영한다. 꼭 2년여 만에 성사된 모임인지라 여러분 앞에 서는 일이 기쁨을 넘어 감개 무량하기까지 하다. 두 시간 전부터 죽염을 한입 가득 물고 인산동천(仁山洞泉)을 오가는 여러분의 모습을 한참 동안 바라보고 있었다. 싱거운 소리는 빼고 짹짹한 얘기만을 전해 여러분의 건강한 삶에 분명한 지침을 마련해 드리고 싶었기 때문이다.

지금 여러분이 머물고 있는 인산연수원과 웰니스호텔의 터전인 삼봉산은 기세가 매우 강한 곳이다. 백두대간의 한 자락을 구성하는 산인 만큼 지친 심신을 내려놓고 담대한 기상을 기르기에 아주 좋은 곳이다. 이곳의 정기가 없었다면 싱거운 세상에서 어떻게 짹짹한 소금장수로 살아올 수 있었겠나. 모든 게 다 자연이 불어넣어 준 치유의 힘 덕분이다. 여러분도 캠프 일정 동안 산의 정기를 마음껏 들이마시며 도시 생활을 활기차게 이어갈 수 있는 힘을 회복해 내길 바란다.

오늘은 화창한 날씨와 만개한 꽃 덕분에 “봄이 오면 산에 들에 진달래 피네”라는 노래 구절이 절로 나온다. 소나무 옆에 빨갛게 피어나는 꽃 진달래를 우리는 참꽃이라 부르기도 한다. 진달래가 피면 이어서 철쭉이 산야를 붉게 물들이는데 이 철쭉의 다른 이름은 개꽃이다. 진달래는 먹을 수 있고 또 약이 되는 꽃이지만 철쭉은 그렇지 않기 때문이다. 옷나무도 마찬가지다. 참옷은 우루시올(Urushiol)이라는 유독물질 탓에 옷독이 오를 수도 있지만 따뜻한 기운이 있어 오래전부터 어혈제증과 심통을 다스리는 좋은 약재로 활용되곤

했다. 그러나 개웃나무의 효능은 거기에 미치지 못한다. 독성에 의한 알레르기를 염려할 필요도 없고 또 어린잎은 나물로도 먹을 수 있지만 이렇다 할 약성이 없는 탓에 참웃만큼의 가치는 없다. 여기서 참이란 글자에는 분명한 효과를 갖고 있다는 뜻이 내포돼 있다는 것을 알게 된다. 반대로 접두어 개에는 알맹이가 없는 가짜, 이렇다 할 이로움이 없다는 뜻이 담겨 있다고 볼 수 있다.

지금은 인산식 자연치유 방안에 주목해야 할 때

참꽃, 참웃나무처럼 의료도 분명한 효력을 갖고 있어야 한다. 그동안 인산의학의 자연치유 방안을 참의료라 지칭하며 이 효용 가치가 높은 인술의 활용에 대해 강조해 왔다. 대부분의 사람은 현대의학은 첨단 과학이며 이 위대한 영역의 명의에게 치료를 받으면 병을 물리치게 될 거라 믿는다. 그러나 현실은 그렇지 못하다. 많은 비용과 시간을 들이며 힘겨운 치료에 매달리지만 불완전한 현대의학의 한계에 부딪혀 사망하거나 후유증에 허덕이는 경우가 너무나 많다. 더 큰 문제는 잘못된 치료가 비명횡사를 가져왔음에도 왜 이런 일이 발생한 건지 의문조차 품지 않으니 현대의학의 맹점을 깨달을 수가 없다는 데 있다. 우리는 좀 더 많은 문제의식을 가져야 한다. 그래야만 병고와 죽음을 뛰어넘을 수 있기 때문이다.

It's Time to Pay Attention to Insan's Natural Healing

Just as chamkkot and chamoat trees, medicine must have effects. I've been calling Insan's natural healing methods 'cham' (true) medicine, and have been stressing the importance of making the best of this medicine. Most people believe that the modern medicine is built on cutting-edge technology and that doctors who practice it can cure whatever ails them. But that's not the reality. You can spend all the time and money on grueling treatments and still end up dying or suffer from side effects, all because of limitations and incomplete nature of the modern medicine. The bigger problem here is that people don't even question why that should be the case, even when incorrect treatments result in untimely and unnatural deaths. That prevents people from identifying flaws of the modern medicine. We have to be more critical of that, in order to overcome illnesses.

For the past two years, we have covered our mouth and nose with masks and have taken up to four doses of vaccine against COVID-19. And yet, almost half the entire population ended up testing positive. They call it easing social distancing rules, but for all

지난 2년 동안 입과 코를 마스크로 막고 백신을 4차까지 접종하며 코로나19 바이러스에 대응했지만 국민의 절반가량이 확진자가 되는 것으로 일단락이 지어지고 있다. 사회적 거리두기 해제라지만 이것은 현대의학이 새로운 감염병과 신종 괴질에 백기를 든 셈이며, 그 간의 방역이 잘못된 방법이었다는 간접적인 시인인 셈이다. 아무리 노력해도 안 되는 것이라면 왜 그런 건지, 또 다른 해결 방법은 없는지를 곰곰이 생각해 볼 필요가 있다. 지금은 그 새로운 해답을 찾기 위해 우리 모두가 노력해야 할 때다.

지동설과 같은 혁신 의학이 우리에게 있다

인산 김일훈 선생께서 주변에 흔한 천연물의 약성과 무위자연의 참의로 묘방을 활용해 세상의 모든 암과 괴질, 난치병을 물리칠 수 있는 독창적 신의학을 세상에 내놓았다. 하지만 세상은 그 뜻을 알아채지 못했으며 이해하려고 하지도 않았다.

세상 인류 99.9%가 맞다고 하지만 아닌 것들이 우리 역사에는 존재한다. 그중 대표적인 것이 천동설이다. 2세기 그리스 천문학자인 프톨레마이오스가 제시한 천동설은 당시 모든 사람이 진리로 믿고 있었다. 하지만 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 천동설에 반대되는 지동설을 주장했고 1543년 《천체의 회전에 관하여》라는 책이 출간되면서 큰 파장이 일기 시작했다. 당시 지동설을 주장한 과학자들은 화형에 내몰리는 종교 시대의 범법자로 전락

intents and purposes, the modern medicine has waved the white flag against the new infectious disease and has acknowledged, if indirectly, that its quarantine measures did not work. If whatever you're doing is not working, then you have to think of reasons why that is the case and try to come up with an alternative. Now is the time for us to get moving in search of new answers.

We Have Innovative Medicine with Us, like Heliocentrism

Insan presented to the world an ingenious type of medicine where you could take advantage of medicinal properties of natural products and other types of natural healing methods. The world never grasped the deep meaning of it all and never even tried to.

There are historical instances where 99.99 percent of the world believed something to be true, only to find out later that it wasn't. The geocentric theory is a prime example. The theory, put forth by the second-century Greek astronomer Ptolemy, was accepted by the world as true. But then the Polish astronomer named Copernicus challenged it with his heliocentric theory, and the publication of his book 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》 in

했지만 지금은 지동설이 진리라는 데 이견이 없다.

천문학에서만 천동설, 지동설이 있는 것이 아니라 의학에도 유사한 것이 있다. 현대의학은 천동설과 같다. 천동설의 이론은 정확하지 않은 확률일 뿐 진리라고 할 순 없다. 예를 들어 우리 몸에서 열이 나면 해열제를 사용한다. 언뜻 맞는 것 같아 보이지만 체온을 떨어뜨려 동시에 면역력까지 저하시키는 위험한 짓이다. 항암제, 항생제, 스테로이드제와 같은 약물의 처방도 마찬가지다. 완전한 치유가 아닌 통증만 완화시킬 뿐인 미봉책에 불과하다.

병을 스스로 떨쳐내는 인체의 힘

의료 윤리를 강조하며 고대의학을 집대성한 히포크라테스는 사람은 태어날 때부터 몸 안에 100명의 의사가 있다고 전했다. 이 얘기는 자신의 몸속에 있는 의사가 자신의 병을 고칠 수 있도록 잘 협조하라는 얘기다. 바이러스와 염증에 의한 여러 질환을 스스로 극복해내는 자연치유력이 체내에는 얼마든지 있다는 것이다. 이렇게 신의 숨씨만큼이나 유능한 100명의 의사가 있음에도 대부분의 사람은 질병에 시달리다 생을 마감하게 된다. 자연치유의 힘을 꺾을 수 없게 하는 어처구니없는 짓을 반복하면서 말이다. 인산 선생은 의료진이 시한부 선고를 내린 환자에게도 “아직 숨이 넘어가지 않았다면 노력을 해 살길을 열어야 한다”고 진단했다. 모두가 포기할 때 생명을 구할 수가 있다는 희망을 인산의학을 통해 전한 것이다.

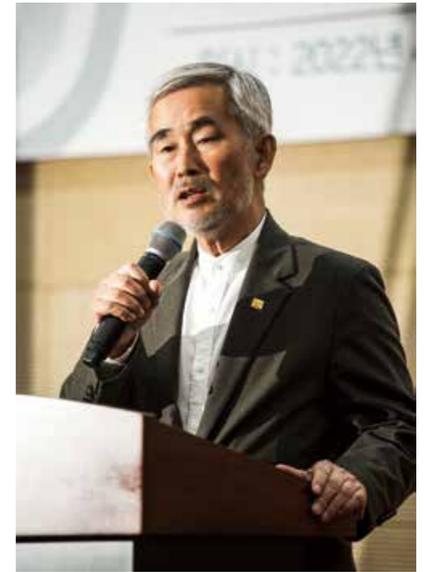
1543 sent shockwaves. Scientists who supported heliocentric theory were burned to death, but today, there is no denying it is the correct theory.

There are similar examples in medicine. The modern medicine is the equivalent of the geocentric theory. That theory isn't accurate at all. For example, when we develop fever, we take fever-reducing medicine. That may seem like the right thing to do, but it is actually dangerous because, while it brings down temperature, it also weakens your immune system. The same can be said about anti-cancer drugs, antibiotics and steroids. They will temporarily alleviate pain without offering a complete cure.

Power of Human Body to Fight Disease on Its Own

Hippocrates, the father of medicine who stressed the importance of medical ethics, claimed people are born with 100 doctors in them. This means we have to allow those doctors to do their work. There are enough self-healing capabilities in us against viruses and inflammations, among other conditions. Despite having so many great doctors readily available,

참의료의 진리를 터득한다는 것은 비명횡사의 위협에서 벗어나 천수를 누리는 분수령이 되는 셈이다. 죽음으로 이어지는 암·난치병·괴질의 억압에서 기사회생할 수 있는 묘법임에도 고정관념과 편견은 이 인산식 치유법에 의문과 불신의 시선을 던지곤 한다. 저는 그간 이 의혹의 과정을 없애는 데 도움이 될 만한 이야기를 마련하는 데 주력했다. 조엘 월렉 박사의 인류의 미네랄 부족 사태를 죽음으로 대응하는 방안, 이시하라 유미 박사의 체온 상승을 통한 면역력 강화론을 죽음요법으로 실행하는 점을 설명하며 인산의학의 참의료가 과학으로 검증된 진리임을 강조하곤 했다.



참의료의 핵심은 순리(順理)와 자연(自然)

“이理가 곧 의醫야”라고 말씀하시던 생전 인산 선생의 모습이 생각나곤 한다. 인산 선생은 의료는 이치에 맞아야 하고 그것을 따라야 한다는 점을 강조하셨다. 이치란 도리에 맞는 취지를 뜻하며 우리말로 ‘결’로 표현할 수 있다. 이 결은 어디에든 다 존재한다. 나무에도

most people die after suffering from diseases. They repeatedly do foolish things that neutralize those natural healing powers. When treating terminally ill patients, Insan said, “As long as you're breathing, you should try everything to stay alive.” Insan Medicine gave people hope when everyone else had given up.

Learning the truth of the true medicine will mark the turning point in your life, as it will help you avoid the threat of an untimely death and enjoy a healthy and prosperous life instead. This will save you from cancer and other terminal illnesses, but prejudices and stereotypes bring question marks and prompt people to doubt the effectiveness of Insan Medicine. I have long concentrated on coming up with stories that can help erase those doubts. Dr. Joel Wallach warned us about the mineral deficiencies and I've detailed how we can address that problem with bamboo salt. Dr. Yumi Ishihara spoke about raising the body temperature to strengthen the immune system, and I've come up with ways to achieve just that with bamboo. Along the way, I've stressed the fact that Insan Medicine's effectiveness has been scientifically proven.

바람에도 물에도 우리 몸에도 결은 존재하기 마련이며 우리는 그 결에 부합해야만 합리에 도달할 수 있다.

세상의 여러 공부 중에서도 자신의 생명에 대한 공부가 가장 중요하다. 하지만 사람들은 크게 몸을 무리하지만 않으면 건강은 저절로 지켜진다고 착각하며 산다. 물론 과거에는 이 말도 맞았다. 하지만 공해가 창궐하기 시작했고 환경 변화는 우리가 예측할 수 없는 신종 괴질을 만들며 암과 난치병의 위험 수위를 더 높이고 있다.

신문기자로 일하던 20~30대 시절, 5년여의 시간 동안 아버님의 말씀을 일일이 받아 적어 완성한 책이 《신약》이다. 인산의 참의로 혜안이 담긴 《신약》은 지동설과 같아서, 현대의학의 한계를 직시하게 하는 의학혁명의 도화선 역할을 했다. 지동설을 모른다고 해서 삶과 죽음이 뒤바뀌지는 않지만 참의료를 모르면 천수를 누리지 못하고 비명횡사할 가능성이 높아진다. 부디 《신약》과 인산식 자연치유 방안으로 후반생 몸 공부를 해나가며 오늘의 봄과 같은 한창 시절의 활기를 잃지 않기를 바란다. ㉔

Core Values of True Medicine: Reason and Nature

I can recall Insan telling me how he thought medicine was built on reason. He believed that medicine had to be logical and had to follow reason. Reason in Korean language can be expressed in the letter ‘gyeol,’ or grain or wave. And this exists everywhere, be it in trees, wind, water and our body. We have to go along with it to reach a reasonable state.

Of all studies in the world, the one about your own life and health is the most important. But people are often mistaken in thinking that they can stay healthy as long as they don't push themselves too hard. This used to be true in the past. But with pollutions and environmental changes creating new types of unpredictable diseases, cancer and terminal illnesses have become more fatal.

While working as a newspaper journalist in my 20s and 30s, I jotted down everything my father said over a period of about five years. The result is the book 《Shinyak (Holy Medicine)》. This book is the equivalent of the heliocentric theory. It set off a medical revolution that gave us a chance to recognize flaws and limitations of the modern medicine. Even if you don't understand the heliocentric theory, it is not a matter of life and death. But if you don't grasp the meaning of the true medicine, you will likely suffer an untimely and unnatural death. I would like to ask you to please read 《Shinyak》 and study Insan's natural healing methods, so that you will always live with the vitality and vigor of a fine spring day such as this. ㉕



填补现代医学之局限的 自然治愈与真医疗的价值

不管信地心学还是地动学，都不影响人们的生活。即便是截然相反的主张，也不像过去置于死地。然而，医学与生命息息相关，与前者截然不同。如今，韩医学与西医矛盾日益尖锐。

大部分的人都认为，尖端医疗伟大，而且深信从拥有其技术的名医接受治疗，就能够根治疾病。而这是一种很危险的错觉。花费很多的治疗费用，度过艰难的治疗过程，且面临现代医学的局限而死亡或挣扎于后遗症的人数不胜数。主治医生只说用了很多方法都无效，为治疗所投入的费用和时间、付出的真诚却不负任何责任。甚至，很多人认同这些荒唐的情况，为医疗权力的绝对化助一臂之力。

我的父亲从来不说第二句，长话短说。他看到从医院被“挤出”的不治之症患者们恳切的眼神，就开一个“猛吃竹盐”这四个字的处方。我本人也吃了竹盐才闯过生死关，比谁都清楚竹盐的功效。不过，一想到以何等原理来治愈，就让我陷入一片疑惑之中。当时，我不敢问先父。因为我知道，父亲是以生而知之领悟到大自然和宇宙的原理，他会踹我一脚怪我不明事理、迟钝，连大自然的规律都没有领悟到，像个小流之辈。

最近，看到矿物质博士joeld.wallach的研究内容，才了解到父亲始终沉默的竹盐矿物质效果。现代医学人为地降低血压，说是跟踪癌细胞，以放射线伤害健康的脏器，却毫无关注体内缺乏的矿物质。父亲的“猛吃竹盐”这一简单的回答，就是补充我们体内缺乏的钾K、铁Fe、磷P、锰Mg、硒Se，提高战胜病魔的免疫力的处方。“猛吃竹盐”一句蕴涵着追求自然治愈的真医疗真理。

没有接触过科学的仁山先生，只以自然规律来说明真正的仁术。他曾经说过，虽然山参的药效卓越，但以百姓的治病之药来使用，其量就寥寥无几。而以太平洋无穷无尽的海水，可以制作能够替代山参的竹盐。边说边满带笑容的面孔，就像昨天一样历历在目。

活到80岁，很多人就心满意足，而因病离开人世就等于死于非命。因为人体设计的天命是129岁。深信，如果接触到真医疗表，哪怕是癌症、疑难杂症以及出现新冠肺炎等各种新型怪病的乱世，也能够健保持康的生活。 ㉖



봄을 제대로 즐기는 방법 면역력을 높여라!

나들이하기에 더없이 좋은 계절이다. 따사로운 햇살과 상쾌한 봄바람, 흠날리는 꽃잎들까지 지금 당장 어디론가 떠나 봄날을 마음껏 즐기라고 재촉한다. 하지만 알고 있다. 이 순간이 매우 짧다는 것을. 짧은 봄날을 후회 없이 즐기기 위해서는 '건강'이 필수다.

여전히 코로나19가 지속되고 있는 가운데, 큰 일교차와 이맘때 특히 심한 미세먼지 등으로 면역력이 떨어지기 십상이다. 5월은 야외 활동이나 모임이 많다 보니 그 어느 때보다 면역력 강화에 신경 써야 한다. 면역력 강화의 핵심인 미네랄이 풍부한 식품부터 일상에서 실천할 수 있는 섭생법, 인산 선생의 가르침까지 올봄을 만끽하기 위한 건강법을 소개한다.

글 김정아 · 사진 양수열 · 스타일링 김선영



체내 4% 차지하는 '미네랄' 소홀하기 십상... 결핍되면 치명적인 영양소

그 어느 때보다 면역력이 중요해진 요즘, 면역력 강화를 위한 방법으로 '미네랄' 섭취를 빼놓을 수 없다. 현대인의 건강을 위해 미네랄이 꼭 필요하다는 것은 잘 알려져 있지만, 많은 사람이 제대로 섭취하지 않고 있다는 것이 문제다. 미네랄이 무엇이고 왜 중요한지, 어떻게 섭취할 수 있는지에 대해 알아보자.

우리는 일상생활을 하며 5대 영양소 중 탄수화물, 단백질, 지방은 어떤 음식에 함유되어 있는지 잘 알고 있기에 평소 잘 챙겨 먹는다. 특히 탄수화물과 지방은 주식인 관계로 때로 과잉 섭취해 건강에 영향을 주기도 한다. 비타민도 마찬가지. 비타민 A·B·C 등에 대해 많은 사람이 잘 알고 있고 음식은 물론 비타민제로 따로 챙겨 먹기도 한다. 그런데 미네랄은 어떨까? 미네랄은 우리 몸에 극소량만 있으면 돼 그 중요성을 인식하지 못하는 경우가 많다. 자칫 소홀히 여길 수 있는 이 필수 영양소가 결핍되면 결국 이상 증세가 나타난다. 뚜렷한 병은 없는데 몸 구석구석이 아프고 피로하다고 느끼면 미네랄 부족을 의심해 봐야 한다.

미네랄 부족하면 다른 영양소 기능 방해

칼륨, 칼슘, 셀레늄, 나트륨, 아연, 마그네슘, 철 등 미네랄은 우리 몸의 구성에 있어 약 4%밖에 차지하지 않는다. 하지만 이렇게 미량의 요소임에도 우리 몸의 기능을 좌우할 정도로 매우 중요하다. 아무리 좋은 영양소를 섭취한다고 해도 미네랄의 상호작용 없이는 기능을 제대로 발휘하지 못하기 때문이다. 따라서 지속적으로 건강을 유지하기 위해서는 우리 몸에 미네랄을 충분히 공급해 줘야 한다.

미네랄은 각각 다른 역할과 효능을 가진다. 인체 내 미네랄 중 가장 많은 양을 차지하는 칼슘은 골격·치아 형성, 혈액 응고 및 근육의 수축·이완 작용에 관여한다. 하지만 국민건강영양조사 자료에 따르면 하루 섭취 권장량 대비 남성은 75%, 여성은 64%밖에 섭취하지 않아 가장 적게 섭취하는 미네랄 중 하나다. 이처럼 칼슘 섭취가 부족하면 근육이 과도하게 수축하거나 경련을 일으킬 수 있고, 무엇보다 골다공증, 관절염 등 뼈 질환에 노출될 위험이 크다. 따라서 갱년

기 증상이 나타나는 중년 여성에게 칼슘은 매우 중요하다. 고혈압과 당뇨 등 나이가 들면서 생기는 대표적인 성인병도 미네랄 부족에서 그 원인을 찾을 수 있다. 미네랄 중 칼륨은 몸속 필요 이상의 나트륨을 배출시키는 역할을 한다. 평균치보다 나트륨 섭취가 높더라도 체내 칼륨이 충분하다면 위험도는 낮아진다. 그런데 한국인의 경우 육류 위주로 식단이 바뀌면서 채소에 많이 들어 있는 칼륨의 섭취가 줄고 있다. 칼륨이 부족하면 근육 경련과 식욕 부진, 혈압 상승, 무기력감 등의 이상 증세가 나타날 수 있으니 꼭 챙겨야 한다.

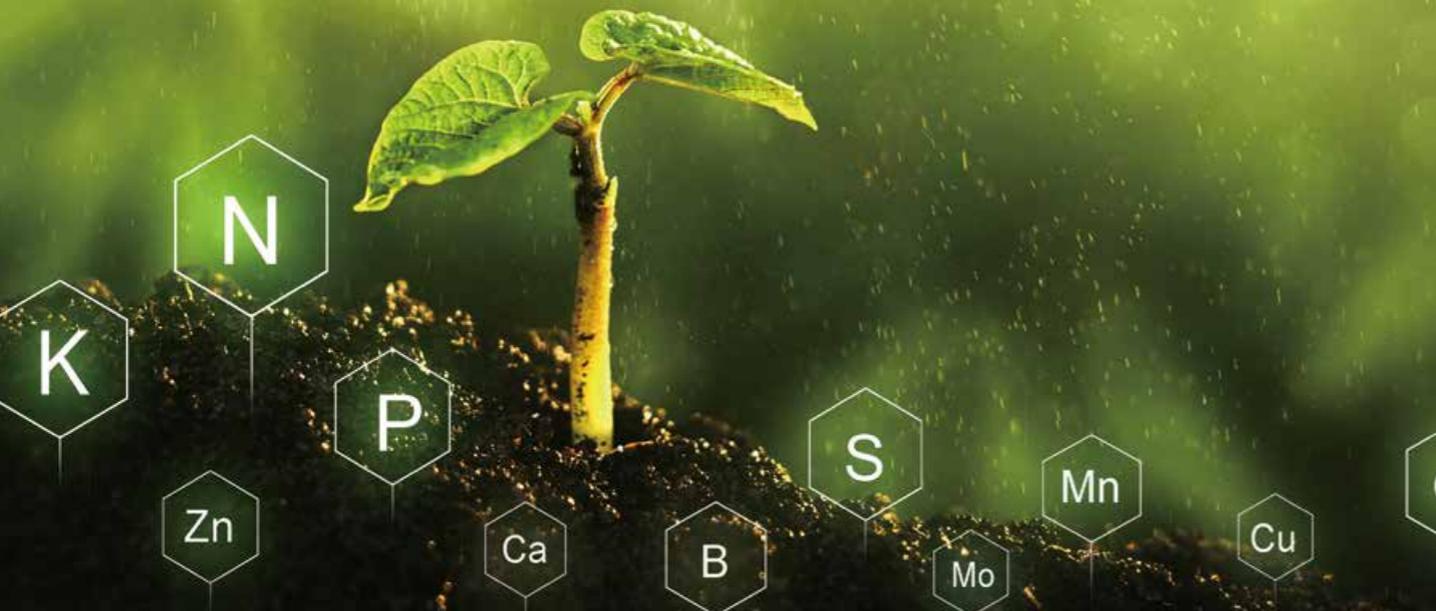
이 밖에 인은 각 영양분과 조화를 이뤄 체내 활성화 흡수를 도와주고, 마그네슘은 에너지 대사와 근육 수축 작용을 돕는다. 아연은 면역 기능에 관여하면서 피로를 예방하는 역할을 한다.

충분한 물 섭취와 제철 식품으로 미네랄 보충

미국의 물리학자이자 생화학자인 라이너스 폴링 박사는 “인체는 72종류의 미네랄을 필요로 하며, 1~2가지 미네랄의 결핍만으로도 질병이 발생할 수 있다”고 말했다. 그만큼 균형 있는 미네랄 섭취가 중요하다는 의미인데, 어떻게 섭취해야 할까.

각각의 미네랄을 함유한 식품을 꼼꼼히 챙겨 골고루 섭취하는 것이 특히 중요하다. 미네랄은 체내에서 자체 생성되지 않기에 식품을 통해 섭취해야 한다. 따라서 평소 채소 및 육류, 견과류, 유제품 등을 골고루 먹는 것이 좋다. 특히 봄나물은 다른 채소에 비해 미네랄과 비타민이 풍부해 봄철 건강관리에 도움이 된다. 이 밖에도 김과 미역, 다시마 등 해조류를 비롯해 피로 해소를 돕는 타우린 성분이 풍부한 모시조개도 환절기 면역력 강화에 효과적인 식품이다.

미네랄이 풍부한 물을 충분히 마시는 것도 방법이다. 갈증을 느끼기 전에 수시로 물을 마시는 것이 좋은데, 세계보건기구가 권장하는 물 하루 섭취량은 1.5~2L. 충분한 수분 섭취는 노폐물을 배출하고 신체 조직의 기능을 활성화시켜 봄철 나른함으로 무거워진 몸을 가볍게 해준다. 



PART 2

면역력 강화의
출발점 '죽염'

“죽염 퍼 먹어” 필수 미네랄 함유한 죽염

인터넷 검색 창에 ‘면역력 강화 방법’이라고 치면 다양한 결과들이 쏟아져 나온다. 하나같이 잘 먹고 잘 자고 잘 쉬는 방법과 동일하다. 물론 이런 건강법이 면역력 향상에 영향을 주지만 생활습관을 건강하게 바꾼다고 해도 하루 이틀 만에 면역력이 확 좋아지지는 않는다. 반드시 꾸준히, 몸에 변화가 생길 때까지 생활습관을 교정해 나가야 한다.

하지만 시기가 시기이니만큼 마음이 조금해진다. 잘 먹고 잘 자고 잘 쉬는 두루뭉술한 방법 말고 면역력을 올려주는 죽집게 같은 방법은 없을까.

면역력 약해지는 이유는 미네랄 결핍

인산 김일훈 선생은 《신약》 서문에서 ‘인체의 생명유지에 필수 불가결한 종균(種菌)이 체내에서 부족하게 되면 사람은 각종 암과 난치병에 걸려 목숨을 잃게 된다’고 했다. 종균이 부족하면 사람이 병에 걸린다는 말은 곧 종균이 부족하지 않은 상태가 면역력이 높은 상태라는 것과 일맥상통한다. 서문에는 이어서 ‘종균은, 사람은 물론 초목금수어벌에 이르기까지 모든 생명 있는 것들의 생명을 유지시켜 주는 일종의 이로운 균이다’라고 했다. 인산 선생은 종균이 부족한 이유를 ‘원소(元素)의 쇠퇴’ 때문이라고도 했다. 원소는 미량이라도 인체에 꼭 필요한 나트륨·칼륨·마그네슘·칼슘·황 등의 미네랄이다. ‘원소의 쇠퇴’란 ‘미네랄 부족’을 말한 것이다. 이처럼 미네랄이 부족하지 않아야 면역력이 상승된다는 말을, 인산 선생은 이미 예전부터 강조했다.

우리 몸에 꼭 필요한 미네랄은 60여 종이다. 우리 몸의 96%를 구성하는 탄소·수소·질소·산소를 제외하고 나머지 미네랄을 한 번에 채우면 얼마나 좋을까. 흔히 간편하게 알약 형태로 섭취하는 복합미네랄 제제에는 많아야 20종 정도의 미네랄이 들어 있을 뿐이다. 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》의 저자인 세계적인 미네랄 전문가 조엘 월렉 박사는 “인체에 한 가지

면역력에 대한 관심이 갈수록 높아지고 있다. 내 몸의 방어력을 강력하게 만들어 외부로부터 침입하는 유해균에 대항하는 힘을 길러야 한다. 수치로 정확히 나타내지도 않는 이 면역력을 어떻게 높일 수 있을까. 면역력을 끌어올리는 인산식 섭생에 대해 알아보자.

미네랄이 부족하면 열 가지 병에 걸린다”고 했다. 섭취할 수 있는 미네랄은 모두 섭취해야 병에 걸리지 않는다는 뜻이다.

몸에 꼭 필요한 55가지 이상의 미네랄 함유

인산 선생은 인체 필수 미네랄의 균형을 유지하기 위한 해법으로 죽염 섭취를 제시했다. 죽염이 바로 미네랄 덩어리이기 때문이다. 즉 면역력 강화를 위해 바로 실천할 수 있는 가장 쉬운 방법은 미네랄이 풍부한 죽염을 가까이 두고 섭취하는 것이다.

죽염의 원재료인 천일염에는 80종 이상의 미네랄이 함유되어 있다. 이 중에는 수은·비상·납 등 독성을 갖는 물질도 일부 있다. 인산 선생은

천일염을 대나무통에 넣고 소나무 장작불로 9번 구움으로써 특유의 죽염 제조법을 완성했다. 이 과정에서 독성은 날아가게 하고 철·아연·칼슘·칼륨·구리·알루미늄·인·게르마늄·요오드·셀레늄·망간·염소 등 55가지 이상의 몸에 이로운 천연 미네랄만 남겼다. 죽염에는 인체를 위해 매일 100mg 이상 필요해 다량원소로 분류되는 칼슘·인·마그네슘·황·나트륨·칼륨·염소 등 7가지 미네랄이 특히 많이 함유되어 있다.

이운철 전 동방문화대학원대학교 자연치유학과 연구교수가 2016년 발표한 논문에 이와 같은 인산가 죽염에 대한 성분 분석 시험 결과가 게재되어 있는데, 이 교수는 이 내용을 2016년 9월 미국의 《식품과학과 영양저널 Journal of Food Science and Nutrition》지에 발표했다. 당시 이운철 교수는 본지와 인터뷰를 통해 “자신의 몸속 유해 중금



속과 필요한 미네랄의 상태가 어떤지 병원에서 혈액 검사나 머리카락 검사 등을 통해 확인한 후 죽염을 섭취해 보면서 몸속의 변화를 확인해 보는 것이 이상적이라 생각된다”며 “죽염을 필요 이상으로 많이 섭취하게 되면 어떤 부작용이 생기는데에 관한 연구는 아직 진행되지 않았기 때문에 처음부터 과량을 섭취하는 것보다 소량부터 시작해 내 몸의 신호를 확인해 가면서 몸에 맞는 적정량을 찾아보는 것도 하나의 방법이라 생각된다”고 의견을 전하기도 했다.

아무리 강조해도 부족한 “죽염 퍼 먹어”의 참뜻

인산 선생은 죽염의 섭취법에 대한 질문에 “퍼 먹어”라 답하셨다. 정해진 양도 정확한 섭취법도 따로 없으니 몸이 원하는 만큼 먹으란 이야기다. “퍼 먹어”를 두고, 숟가락으로 밥 떠먹듯 하라는 직관적 의미로 해석하면 곤란하다. 입에 넣어 혀 밑에 두고 침으로 살살 녹여 먹되 몸에서 반응이 올 만큼 충분히 섭취하란 의미로 이해할 수 있다.

병원에서 혈액 검사나 머리카락 검사 등을 해서 영양상태를 점검한다 해도 현재 내 몸에 어떤 미네랄이 얼마나 부족한지 정확히 알 수 있는 방법이 없다. 최근에는 NK세포 Natural Killer Cell·자연살해세포 농도를 확인해 면역력의 정도를 측정하기도 한다. NK세포는 선천면역세포로, 세균이나 바이러스 등이 우리 몸에 침투했을 때 일차적인 방어를 담당한다. 하지만 NK세포 활성도가 정상범위에 속한다 해도 병에 걸리지 않는다는 의미는 아니다. 병에 걸리기 전엔 어떤 미네랄이 부족한지 알 수 없으니, 일단 미네랄이 가득 들어 있는 죽염을 먹는 것이 방법이다.

코로나19 상황이 일단락되며 거리 두기 방역지침은 해제되고 자가격리는 권고 사항이 된다. 야외에서 더 이상 마스크를 쓰지 않아도 되는 날이 곧 온다. 사람들은 마치



더운 계절일수록 더욱 필요한 죽염 미네랄워터

일상에서 미네랄을 충분히 손쉽게 섭취하려면 물에 죽염을 타서 마시는 방법만 한 게 없다. 특히 한낮의 기온이 20℃를 웃도는 요즘, 땀으로 배출된 염분과 수분은 반드시 다시 채워줘야 하니 죽염 미네랄워터를 마셔보자. 일반 생수에 9회죽염을 티스푼으로 한 스푼 타서 마시면 몸속 염분을 채우는 동시에 갈증이 해소된다. 인체 필수 미네랄이 다 들어 있는 이 죽염 미네랄워터는 짜지 않고 시중에서 판매되는 이온음료와 비슷한 맛이 나 맹물보다 오히려 마시기도 좋다.

바이러스와의 전쟁이 끝난 것처럼 예전으로 돌아갈 희망에 차 있지만, 인류를 위협하는 새로운 바이러스는 언제든 또다시 등장할 수 있다. 지금 우리가 해야 할 것은 내 몸 안의 방어력인 면역력을 더 강화해 스스로 병을 치료할 수 있는 몸을 만드는 것이다. 

PART 3

면역력 강화의
핵심 '장 건강'

젊은 장이 건강과 장수를 부른다

히포크라테스는 “모든 병은 장에서 시작된다”고 했다. 인산 김일훈 선생도 병고를 막기 위해선 배를 잘 다스려야 한다고 했다. 그러나 많은 이가 변비와 복통, 더부룩함, 과민성 장 증후군에 시달리며 면역력 저하를 경험하고 있다. 면역력 강화의 핵심인 장 건강법에 대해 살펴본다.



장에 빨간불이 켜졌다

한의학에선 혈의 생성이 장에서 이뤄지며 인체 면역력의 70~80%가 장에서 완성된다고 설명한다. 장은 음식이 혈로 바뀌는 기관으로 입, 식도, 위를 거친 음식은 소장과 대장에 이르러 소화·흡수된 후 나머지는 항문을 통해 배출된다. 소장의 벽에 있는 점막·융모는 최대한 많은 음식물과 접촉해서 영양분을 흡수한다. 장 상태가 좋으면 촘촘하게 붙어 있는 섬모들이 분해 과정의 음식물로부터 유연하게 양분을 흡수해 내지만 그렇지 않을 경우 소화·분해가 불완전해지고 독소까지 흡수해 면역 체계를 무너뜨리게 된다.

소장과 대장은 음식물이 처음부터 마지막까지 매끄럽게 미끄러져 나갈 수 있도록 촉촉한 상태가 유지되어야 한다. 장벽의 청결과 탄력, 흡수 기능이 양호하면 장 건강을 비롯해 우리 몸의 면역은 걱정할 게 없다. 그러나 장 상태가 나빠질 수밖에 없는 이유가 너무나 많은 게 문제다.

몸에 이로운 장내 세균이 감소하면서 장벽의 노화가 빠르게 진행되며 섬모 또한 바스러지고 듬성듬성 구멍이 뚫려 탄력을 잃게



된다. 말 그대로 고무 호스가 새듯 장도 누수가 생기게 된다. 이런 상태를 ‘새는 장 증후군’이라고 하는데 몸 밖으로 나가야 할 독소와 해로운 물질이 몸의 안쪽으로 밀려들어 오면서 면역 체계를 무너뜨리게 된다. 더구나 항문과 연결된 대장엔 늘 대변이 차 있게 된다. 변비가 유발될 경우 변의 양은 더 많아지고 유해물질이 늘다 보니 나쁜 기운에 눌러 면역 조절 능력이 손상되곤 한다.

장 건강 챙기려면 마늘·사과 드세요

고지혈증, 신장 질환, 어지럼증, 비만, 우울 등 만병의 원인을 이처럼 배 안에서 찾을 수 있다. 소화가 되지 않은 음식물로 가득한 장은 번번이 리듬을 잃고 연동을 멈추며, 몸 밖으로 빠져나가지 못한 독소는 알레르기를 유발하고 종국엔 자가 면역 질환을 일으키게 된다. 더욱이 소화불량과 더부룩함에 시달리는 무겁고 허약한 배는 머리와 연결하는 신경 전달 물질을 생성하지 못해 머리, 즉 뇌와의 접속에 지장을 주게 된다. 배의 건강 상태가 안 좋아 배와 뇌가 단절되면 스트레스와 과로를 동반하는 생활을 견뎌내지 못한다. 그런 배는 공해독에 의한 이상 증세를 동반하며, 무엇보다 기의 순환을 가로막아 여러 질병을 유발하게 한다.

음식물의 분해와 흡수를 위한 경쾌한 움직임이 멈춰버린 장과 독소로 부어오른 배를 구해내는 방법은 무엇일까? 먼저 장의 건강 상태를 유지하기 위해선 음식을 골고루 먹되 신맛의 음식을 자주 먹는 게 좋다. 음식을 소화시키는 데 도움이 되는 유기산과 펙틴Pectin을 다량 함유해 장운동을 원활하게 하는 사과를 즐겨 먹으면 장의 상태가 한결 가뿐해진다. 단, 사과는

오전과 오후에 섭취하고 밤에는 삼가는 게 좋다. 사과 속의 유기산이 위산 분비를 촉진해 자칫 속이 쓰릴 수 있다. 또한 밤에 사과를 먹을 경우 사과 속 과당이 에너지로 쓰이지 않고 체지방으로 저장되어 비만을 부를 수도 있다.

알리신Allicin을 함유한 토종 유황밭마늘을 비롯한 마늘을 꾸준히 섭취하는 것도 방법이다. 마늘은 장내 세균 중 이로운 균의 활동을 늘려 면역력을 향상시키기 때문이다. 마늘을 통해 유익한 장내 세균이 건강해지면 인체 내 면역계의 70~80%를 차지하는 장 림프 조직이 정상 작동해 내·외부의 병원균을 말끔하게 박멸하며 배 속을 편안하게 한다.



배는 복식호흡을 원한다

복식호흡은 체내에서 음식물이 오래도록 머무는 만성 소화불량을 막아주며 신경계를 진정시켜 우울, 불안, 조증 등을 완화해 준다. 무엇보다 배의 면역세포와 회복력을 증가시켜 대장염과 소화기 암을 예방하게 한다. 복식호흡의 효과를 높이려면 들이마신 공기가 배 속 깊숙이 스며든다고 느낄 정도로 호흡해야 한다. 횡격막을 편하게 이완시켜 숨을 들이마실 때 의도적으로 배를 부풀리고, 내릴 때 배의 힘을 빼는 점에 집중해야 한다.

봄철 특히 뻑뻑한 눈... 결명자차로 열 식히고 뚝 쉬게 하세요

피부건조증의 폐해가 눈에도 이어지고 있다. 안구건조증은 눈 주변의 눈물샘이 막히거나 말라서 수분 공급이 안 돼 생긴다. 스마트폰과 컴퓨터를 오래 사용하는 현대인이 피해가기 어려운 증상으로 건조한 봄에 특히 악화되기 쉽다. 눈물샘의 분비를 원활하게 하거나 위로 뜨는 열을 식혀 눈을 편안하게 하는 게 중요하다.



손끝으로 눈 주변 혈자리 눌러주세요

건조한 피부에 기를 보충하는 방법은 부드럽게 비비고 두드려주는 것이다. 마사지를 잘 해주면 좋은 기운이 전달되고 혈액순환이 좋아져 피부에 생기가 돈다. 기를 열어 혈을 흐르게 하는 이 방법이 안구건조증에는 어떤 영향을 미칠까? 물론 열에 들떠 나타나는 출혈과 피로에 의한 불편감을 해소시켜 눈빛을 한결 맑게 만든다. 다만 민감하고 약한 눈과 안구를 직접 만지는 것은 감염 등을 부를 수 있으므로 눈 주변 혈자리를 꼼꼼하게 눌러주는 간접 자극을 해야 한다. 눈 주변 혈자리를 자극하면 눈으로 가는 혈액순환을 좋게 하고 눈물샘의 활동도 활발해져 각막이 금세 촉촉해질 만큼 수분이 유입된다. 또 양손바닥을 충분히 비벼 열이 나게 한 후 눈 위에 가만히 대고 온기를 전

하면 각막이 한결 편안해지는 것을 느낄 수 있다. 이후 손끝으로 눈 주변의 뼈를 빙 둘러서 꼼꼼히 눌러주면 눈매가 선명해질 뿐 아니라 시선을 돌릴 때마다 나타나는 뻑뻑함과 이물감을 사라지게 해준다. 양쪽 관자놀이는 눈 주변의 혈관에 많은 영향을 미치는 곳이다. 손바닥으로 둥글게 비비면서 관자놀이를 눌러주면 안구 전체에 산소와 영양분이 전달돼 검은자위는 또렷해지고 흰자위는 한결 맑아지게 된다. 뒤통수 목에서 이어져 머리 쪽과 만나는 딱딱한 부분은 눈의 시신경에 영향을 준다. 피로가 심해지면 이 부분이 더 단단해지는데 무게감이 있는 도구나 주먹을 이용해 이 부분을 강하게 누르거나 마사지로 풀어주고 나면 눈이 환해진다.



눈의 열 내리는 데 결명자가 최고!

눈의 피로감에서 비롯되는 열기를 떨어뜨리는 약초 중에서 구하기 쉬우면서도 효과가 좋은 것은 결명자다. 결명자는 간의 열을 떨어뜨리면서 동시에 눈의 피로열을 내려준다. 각막은 폐 기운의 영향을 받지만 눈 전체의 혈액 공급은 간이 주관한다. 간이 험겨워지면 눈에 직접적으로 드러난다. 피로가 가장 먼저 나타나는 곳이 눈이다.

피로가 겹쳐 간이 지치면 간의 열증이 눈을 피곤하게 만들고 그 열기로 인해 폐 기운이 영향을 받아 각막이 건조해진다. 열만 잘 식혀줘도 건조함이 훨씬 덜해진다. 간의 피로도 떨어주고 눈의 열

기도 떨어뜨려주는 결명자는 힘이 강한 약재가 아니어서 꾸준히 달여 마셔야 효과를 볼 수 있다. 힘이 약하다는 것은 다른 면으로는 안전하다는 뜻이기도 하다. 마치

보리차처럼 편안한 느낌으로 꾸준히 음용하다 보면 피로도 덜해지고 눈도 맑아질 것이다.

기운을 좋게 하는 데는 심과 재충전이 최상이다. 안구건조증이 팽배한 데는 스마트폰의 영향이 크다. 눈이 피로

하다면 광원이 흘러나오는 액정을 보는 일을 제한해야 한다. 눈을 편안히 쉬게 해주는 시간을 충분히 갖지 않으면 인체에서 가장 예민한 각막은 쉽게 병들 수 있다. 숙면과 눈을 감고 하는 명상 등 시신경을 편안하게 하는 시간을 확보하면서 건조증을 치료해야 한다.

매일 통증이 유발될 만큼 눈을 혹사시키면서 인공눈물 정도로 안구건조증을 치료하려는 것은 안일한 욕심일 따름이다.



덜덜덜 수전증 근력 키우면 호전!

나도 모르게 손을 덜덜덜 떠는 수전증. 원인도 모르고 약도 없어 고치기 힘든 병으로 알려져 있다. 그러나 사실은 다르다. 수전증은 원인도 뚜렷하고 노력만 하면 쉽게 고칠 수 있다. 팔 근육 강화 운동을 통한 수전증 극복법을 소개한다.

나의 의지와는 상관없이 저절로 손을 떠는 증세를 ‘수전증’이라고 한다. 손 떨림 증세는 원인도 잘 모르고 치료도 힘든 난치병으로 알고 있다. 실제로 수많은 환자가 치료를 포기하고 운명인 양 받아들인 채 살고 있다.

혹시 퇴행성 뇌 질환인 파킨슨병이라도 걸린 걸까? 정말 수전증은 원인도 모르고 고치기도 힘든 병일까? 결론부터 말하면 답은 ‘NO’다. 수전증은 원인도 뚜렷하고 파킨슨병도 아니며 노력만 하면 의외로 쉽게 고칠 수 있다.

팔뚝 근육 퇴행하면서 생기는 현상

‘테니스 엘보’나 ‘골프 엘보’처럼 팔꿈치 바깥쪽이나 안쪽에 생기는 통증은 팔뚝 근육, 즉 전완근이 나이를 먹으면서 점점 퇴행하기 때문이다. 전완근의 부드러움이 없어져 탄력을 잃고 근육의 힘도 약해지는 것이다. 그런데 이를 계속 방치하면 근육은 더 굳어지고 근육량도 줄어들고 힘없는 팔이 된다.

근육에 힘이 있다는 것은 근육에 수축하는 힘이 있다는 것이다. 쉽게 말해 무거운 물건을 들

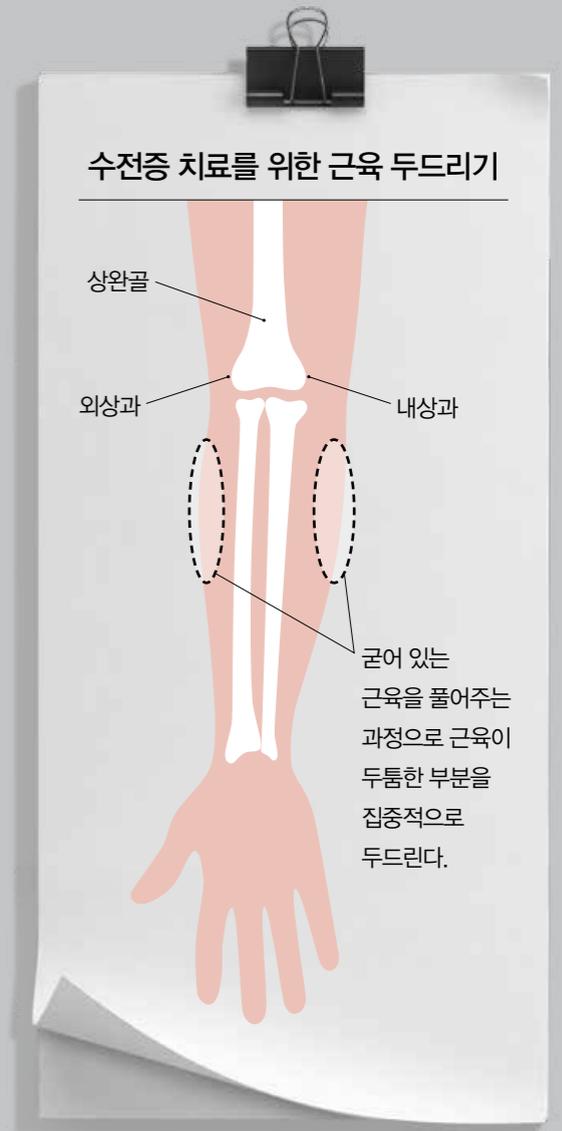
때 쉽게 들리면 수축력이 큰 것이고, 팔이 부들부들 떨리면 수축력이 떨어진 것이다. 고령자의 경우 이 근력이 떨어지면 컵을 들거나 글씨를 쓸 때처럼 정교한 동작에 필요한 근육 수축이 잘 되지 않는다. 때문에 가벼운 무게에도 손을 떨게 된다. 이것이 바로 수전증이다.

수전증은 나이가 많을수록 쉽게 나타난다. 남자에 비해 상대적으로 근육이 약한 여성 고령자, 병석에 누워서 지내는 환자에게서 쉽게 볼 수 있다. 노인의 수전증은 그 원인이 뚜렷하다. 팔 근육이 노화되면서 근육이 굳어지고 힘이 약해지는 퇴행성 변화가 원인이다.

굳어 있는 근육 풀어주고 근력 운동해야

수전증을 치료하기 위해선 먼저 편견부터 버려야 한다. 원인을 잘 알 수 없다, 파킨슨병이 원인이다, 영양소의 결핍이 원인이다 등등 상식으로 알고 있는 얘기는 머릿속에서 삭제할 것. 수전증의 치료 과정은 생각보다 간단하다. 팔꿈치 안쪽과 바깥쪽 근육을 주먹으로 두들겨 주며 스트레칭하는 것이 기본이다. 이때 팔꿈치에 가까운 근육보다 조금 아래쪽 제일 두툼한 팔뚝 근육을 두들겨 부드럽게 풀어주는 것이 효과적이다.

수전증 치료에서 제일 중요한 것은 근력을 키우는 일이다. 쉬운 동작부터 해보자. 주먹을 꽉 쥐었다 손끝을 힘주며 펴기, 서서 벽에 손을 대고 팔굽혀펴기 등 어렵지 않은 동작으로 근력 운동을 시작해 본다. 그리고 점차 강도를 높여 테이블이나 소파에 손을 대고 팔굽혀펴기를 해



보자. 어느 정도 근력이 생기면 헬스장에 가서 여러 근육 운동 기구를 이용해 운동을 하면 팔 힘이 세지면서 수전증은 사라질 수 있다. 이때 근력 운동 중간중간 주먹으로 팔 근육 두들기기나 스트레칭, 손 털기 등을 해서 근육 긴장을 풀어주는 것이 중요하다. 100

코로나19의 출현으로 현격하게 달라졌던 우리의 일상이 이제 서서히 제자리를 찾아갈 준비 중이다. 사회적 거리 두기가 해제됐고, 실외 마스크 착용 해제까지 논의되고 있다. 그러나 거듭되는 변이 바이러스의 등장으로 긴장의 끈을 놓을 수는 없는 상황. 백신 접종과 개인방역 수칙 준수, 면역력 강화에 힘쓰며 포스트 오미크론 시대를 맞아야 한다.



포스트 오미크론 거리 두기 해제... 개인방역은 반드시 지켜야

2년 1개월 만에 사회적 거리 두기 해제

오미크론을 넘어 안전하고 건강한 일상으로 돌아가려는 새로운 움직임이 '포스트 오미크론' 대응 계획과 함께 엔데믹으로의 전환을 시도하고 있다. 지난 4월 18일을 기점으로 마스크 착용 등 일부 방역 수칙을 제외하고 코로나19로 인한 사회적 거리 두기가 해제됐다. 또한 코로나19의 감염병 등급은 1급에서 2급(독감·수두·홍역과 같은 등급)으로 하향 조정, 확진자의 7일 의무 격리 또한 4주간의 유예 기간을 두고 5월 23일을 기점으로 '권고'로 전환 예정이다. 이

제 독감과 같이 개인 수칙을 지키며 일반 의료체계에 서 치료받게 된다. 자가격리 위반에 따른 법적 제재는 사라졌지만, 확진자는 가족과 주변인들을 위해 7일 이내의 자발적인 자가격리를 해야 한다. 5월 23일부터는 확진자의 치료비 역시 정부가 부담하지 않는다. 치료비의 70%는 건강보험이, 30%는 환자 본인이 부담하게 된다. 단, 입원 치료비는 단계적으로 축소할 계획이다. 생활지원비와 유급휴가비 지원, 60세 이상의 고위험군 확진자 대상으로 실시되어 온 재택관리 모니터링(1일 2회)도 중단된다.

60세 이상 4차 접종 시작, 중증 위험 낮추는 데 최선
그렇다면 코로나19 검사는 앞으로 어떻게 받아야 할까? 만 60세 이상의 고위험군이라면 선별진료소에서 PCR 검사를 받을 수 있다. 그 외는 현행대로 동네 병·의원에서 전문가용 신속항원검사를 받는다. 5월 23일부터는 두 검사비 모두 개인이 부담한다. 또 만 60세 이상 고령층에 대한 4차 접종이 시행됐다. 당일 예약 후 접종도 가능하다. 당일 접종은 카카오톡이나 네이버를 통해 잔여백신을 예약하거나 의료기관에 전화로 연락해 예비 명단에 이름을 올리면 된다. 4차 백신 접종 대상은 3차 접종 후 4개월(120일)이 지난 60세 이상의 고령층으로 1,066만 명이 해당된다. 60세 미만 일반인은 4차 접종 대상자가 아니므로 희망할 경우라도 접종받을 수 없다. 단, 60세 미만의 요양병원·시설과 정신건강증진시설의 입원·입소자 및 종사자, 면역저하자자는 4차 접종 대상자로서 3차 접종 완료 3개월(90일) 후부터 접종받을 수 있다. 4차 접종 전 코로나19에 감염된 적이 있는 이들은 2차 접종까지만 권고하며 3·4차 접종은 본인의 희망 여부에 따라 접종이 가능하다.

델타, 오미크론에 이어 새 변이 바이러스 등장

한편 의료 전문가들은 거리 두기 해제에 대해 우려의 목소리를 내고 있다. 코로나19 유행이 정점을 지난 것은 맞지만 여전히 매일 10만 명 안팎의 확진자가 나온다는 것은 아직 감염의 위험이 상당함을 의미한다. 특히 주의를 기울여야 할 것이 새로운 변이 바이러스의 출현이다.

지난 4월 19일 오미크론 재조합 변이 XE와 XM이 국내에서도 확인되어 역학조사가 진행 중이다. 세계보건기구는 <WHO COVID-19 주간역학보고서> (3월 29일자)를 통해 XE가 오미크론 BA.1과 BA.2의 유전자가 재조합된 변이로, 초기 분석 결과 BA.2보

다 약 10% 빠른 증가 속도를 나타낸다고 발표했다. 지난 1월 이후, 영국과 미국, 아일랜드 등 4개국에서 489건이 확인되었으며, 대만과 태국, 일본 등의 보건당국에서도 확인했다고 발표했다. 2월 이후 독일과 덴마크, 오스트리아 등 8개국에서 추가로 32건이 확인됐다. XE와 XM 등 새로운 변이는 세계보건기구에서 오미크론으로 분류하고 있어 특성 변화가 크지 않을 것으로 예상된다. 하지만 전파력, 중증도 등에 대한 참고할 만한 자료가 아직 없어 꾸준한 모니터링이 필요한 상황이다.

의료 전문가들은 이러한 때에 방역을 완화하면 확진자의 감소 속도가 느려질 뿐 아니라 고위험군 감염 역시 줄지 않을 것이라 예상한다. 재유행 가능성에 대비해 사회구성원 전체가 스스로 철저한 개인방역을 지켜야 한다는 게 의료계 전반의 의견이다. 거리 두기가 해제되었을 뿐, 코로나19의 종식은 결코 아니다. 거리 두기 해제에 따라 긴장감이 특히 떨어진 지금, 개인방역의 중요성을 다시금 되새기며 각자 책임감 있는 자세를 취해야 한다.



거리 두기 해제, 이것만은 꼭 지켜주세요!

- 1 코로나19 예방접종 완료하기
- 2 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기
- 3 30초 이상 비누로 손 씻기
- 4 1일 3회(회당 10분) 이상 실내 환기하고, 1일 1회 이상 소독하기
- 5 사적모임 규모와 시간 최소화하기
- 6 아프면 검사받고 집에 머물며 고위험군 접촉 최소화하기



술 좋아하고 비만이라면 당신 간은 이미 지방간

대한민국 성인 10명 중 4명 이상은 지방간을 갖고 있다. 간에 지방이 쌓이는 원인은 과음을 비롯해 기름기 많은 음식 섭취 등 다양하다. 제때 관리하지 않으면 간염과 간경화증을 넘어 간암으로까지 악화될 수 있는 지방간에 대해 알아본다.

지방간 다스리는 일상 요법

지방간은 단어 그대로 '간에 지방이 쌓여 있는 상태'를 뜻한다. 통상 간세포 속에 지방이 5% 이상 축적되면 지방간이라고 본다. 현대인의 영양상태가 갈수록 좋아짐에 따라 지방간 환자 수도 늘어나고 있다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면, 국내 지방간 환자 수는 2016년 30만7,640명에서 2020년 39만3,032명으로 4년 새 8만5,000명 이상이 증가했다. 대한간학회에서는 성인 10명 중 4명, 비만인 10명 중 6~8명이 지방간을 갖고 있다고 발표했다.

지방간은 그 자체로 심각한 질환에 속하진 않지만 경우에 따라 간세포 손상 및 간염·간경변(간경화)·심혈관 질환·간암으로까지 이어질 수 있어, 지방간이 의심된다면 초기에 관리하는 게 중요하다.

간이 보내는 첫 번째 위험 신호

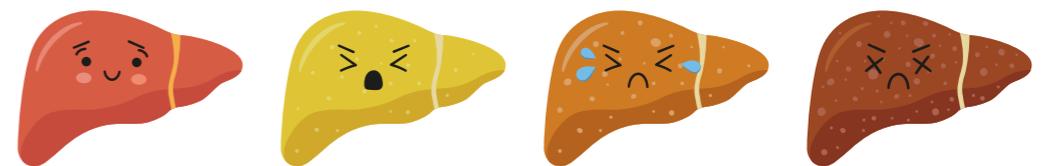
간은 3,000억 개 이상의 간세포로 이루어진, 우리 몸에서 가장 큰 장기다. 간은 인체의 화학 공장으로서 단백질 등 신체 활동에 필요한 각종 영양소를 만들어 저장한다. 탄수화물·지방·호르몬·비타민 및 무기질 대사에 관여하며, 몸에 해로운 성분을 해독한다. 소화 작용을 돕는 담즙산을 만들며 우리 몸에 들어오는 세균과 이물질을 제거하는

중요한 일도 한다. 이처럼 다양한 기능을 하는 중요한 장기이기 때문일까. 간은 하루아침에 나빠지지 않으며, 손상될 경우 식이조절과 운동, 휴식 등으로 빠르게 대처하면 회복되기도 한다. 간 기능이 절반 이하로 저하되어도 본래의 기능을 해내기 때문에 웬만큼 상태가 나빠지기 전엔 특별한 증상이 나타나지 않는다. 다만 장기간에 걸쳐 손상돼 통증이 나타나면 쉽게 회복되기 어렵다. 그래서 간을 흔히 '침묵의 장기'라고 한다.

간에 지방이 쌓이는 지방간은, 이런 간이 보내는 첫 번째 위험 신호와 같다. 지방간을 대수롭지 않게 여기고 제때 관리하지 않으면 다양한 질병을 부르기 쉽다.

특히 60세 이상이라면 더욱 신경 써서 간을 깨끗하게 관리해야 한다. 지방간 지수가 높을수록 알츠하이머성 치매 및 심혈관 질환에 걸릴 위험률도 높아진다.

40세 이상 여성도 지방간을 경계해야 한다. 지방간을 억제하는 효과가 있는 여성호르몬인 에스트로겐이 폐경 후 급격히 줄어들기 때문이다. 또 스테로이드(부신피질 호르몬 등)를 포함한 여러 약제를 오래 복용해도 비알코올성 지방간이 생길 수 있다. 갑작스러운 체중 감량과 체중 감량을 위한 수술 후에도 지방간이 생길 수 있다.



**간 딱딱해지는 간경변증 진행되면
돌이킬 수 없어**

지방간이 있다 해도 이렇다 할 증상은 없다. 지방의 축적 정도와 축적 기간 그리고 다른 질환의 동반 유무에 따라 증상이 달라질 수는 있지만 대개 증상이 없고 일반적인 피로감 정도가 나타난다. 상태가 심한 경우엔 전신 권태감, 오른쪽 상복부 통증을 호소하기도 한다.

다른 증상으로 병원을 찾았다가 검사를 통해 알게 되거나 건강검진으로 발견하는 경우가 많다. 그러므로 비만이거나 당뇨병이 있는 사람은 통증이 없어도 주기적으로 간 기능 검사를 해보는 것이 좋다.

초음파검사, 자기공명영상촬영(MRI), 컴퓨터단층촬영(CT) 및 간섬유화 검사 등을 통해 상태를 더 자세히 관찰할 수 있다.

지방간이 발견되면 ‘간 다이어트’를 해서 지방을 뺄 수 있다. 알코올성 지방간이라면 당연히 술을 끊어야 한다. 정도가 심하지 않다면 금주만으로도 지방간이 빠르게 좋아진다. 4~8주간 금주와 식이요법을 하면 간에서 지방이 제거되기 시작하고, 3~4개월 금주하면 완치될 수 있다.

그런데 알코올성 지방간이 있는 사람이 당장 통증이 없다고 해서 금주하지 않는다면 어떻게 될까. 증상이 심해져서 만성간염이나 간경변증, 간암으로 진행될 수 있다. 대한간학회에 따르면 알코올성 지방간 환자가 술을 계속



속 마실 경우, 20~30%에서 알코올성 간염이 발생하고 그중 약 10%는 간경변증으로 진행될 수 있다. 한번 간경변증이 진행된 경우엔 술

을 끊더라도 딱딱해진 간 조직이 정상으로 회복되기 어렵다. 그럼에도 어쩔 수 없이 술을 마셔야 한다면, 남자의 경우 하루 알코올 20g(소주 약 2잔), 여자의 경우 하루 10g(소주 약 1잔) 이하로 마시는 게 좋다. 이 정도만 마시고 48시간 이내에는 금주해 간이 충분히 쉬 수 있는 시간을 가져야 한다.

비만이 원인이라면 체중을 줄여야 한다. 체중을 너무 빨리 많이 줄이려 하다 보면 오히려 건강 상태가 악화될 수도 있으므로 현재 체중에서 7~10% 감량이라는 목표치를 정하고 한 달에 2~3kg의 체중을 줄이는 게 적당하다. 당뇨병에 의한 지방간이라면 혈당 조절이 잘 이루어지게끔 관리하고, 고지혈증이 원인인 경우에는 혈액 내 지질의 농도를 정상으로 유지하도록 해야 한다.

**현재로서는 약물 효과 없어...
금주·체중 감량이 해결책**

일반적으로 간 상태가 나쁘면 피로감이 쌓인다고 알려져 있다. 그래서 간에 병이 있으면 잘 먹고 잘 쉬어야 한다고 생각할 수 있지만 지방간의 경우는 다르다. 특히 비알코올성 지방간 환자가 잘 먹고 잘 쉬면 비만이 더 심해지거나 혈당이 잘 조절되지 않거나 혈중 지질 농도가 정상으로 유지되지 않아 상태가 더 악화될 수 있다.

다고 알려진 약물이 없기 때문에 지방간을 치유하기 위한 방법으로는 적극적인 금주, 적절한 식이요법, 꾸준한 유산소 운동 등이 권장된다.

식사량을 갑자기 많이 줄이면 영양상태 불균형이 올 수 있으므로 하루 400~500kcal 정도만 줄이고, 운동을 병행하면 도움이 된다. 유산소 운동과 근력 운동을 함께 하고, 중등도 운동을 일주일에 3~5회, 총 2시간 30분 이상은 해야 몸에 변화가 생기기 시작한다. ㉠

적극적인 체중 감량 위한 길라잡이 (출처: 대한간학회)

운동법	세부 방법
운동요법	<ul style="list-style-type: none"> * 각자의 체력과 상황에 맞는 운동을 선택해 꾸준히 하는 것이 중요하다. * 빠르게 걷기, 자전거 타기, 조깅, 수영, 등산, 에어로빅 등 유산소 운동을 일주일에 3회 이상, 한 번에 30분 이상 한다. * 운동 강도는 몸이 땀으로 촉촉이 젖는 정도가 좋다. * 운동 중 가슴이나 무릎에 통증이 느껴지면 중단한다.
식이요법	<ul style="list-style-type: none"> * 섭취한 음식을 기록하면 식습관을 관리할 수 있다. * 튀긴 음식보다 삶은 음식을 먹고, 탄산음료 등 가공 음료보다는 물을 마신다. * 음식을 천천히 먹고 간식거리가 보이지 않도록 주변을 정리하면 도움이 된다. * 외식을 하기 전엔 약간 배를 채워둔다. * 뷔페는 되도록 피하고, 세트 메뉴가 아닌 단품을 주문한다.



독활

우리나라에는 3가지 두릅이 있는데 전혀 다른 식물이다. 참두릅은 두릅나무의 새순이고 개두릅은 음나무의 새순이다. 땅두릅은 땅에서 나오는 어린 싹으로 뿌리를 생약명으로 독활이라 하고 민간에서는 맛두릅, 멧두릅, 피두릅, 뫓들흙, 땅두릅나물, 풀두릅이라 부른다. 학명은 *Aralia continentalis* Kitag.이다.

매년 이맘때에 독활의 어린순이 식탁에 오른다. 봄철 입맛을 돋게 하는 나물 중 이만한 게 없다. 어린순은 4~5월, 2~3일에 한 번씩 10회 정도 채취할 수 있고 맛과 향이 독특해 나물이나 무침, 부침, 튀김, 국거리로 먹으면 별미다. 염장해 먹기도 한다. 뿌리는 가을에서 이듬해 봄 사이에 채취해 약재로 사용한다.

《본초강목》 “여성 하복부 통증·냉증에 효과”

독활은 전국 산야의 숲속에서 2m까지 자라는 대형의 여러해살이풀이다. 잎은 어긋나기하고 어릴 때는 연한 갈색 털이 있다. 꽃은 7~8월에 피고 종자는 9~10월에 검게 익는다. 뿌리는 여러 갈래로 굵고 길게 자란다. 독활은 환경 적응력이 좋아서 재배하기가 쉽다. 토질은 표토가 깊고 유기질이 풍부하며 배수가 잘되는 땅이 적지다. 종자 번식은 대량의 모종을 얻을 수 있으나 종피에 있는 발아억제 물질을 제거하지 않으면 2년 후 발아한다. 발아억제 물질 제거 방법은



바람에도 흔들리지 않는 꽃꽂함! 풍·통증은 부드럽게 다스려

바람이 인다. 한들거리는 초목 사이에서 움직이지 않고 있다가 바람이 멈추면 움직이는 약초가 있다. 신경통, 관절염의 양약인 독요초獨搖草라고도 하는 독활獨活이다. 혼자서도 숲에서 잘 살아간다.



가을에 익은 열매를 자루에 넣어 종피를 숙성시켜 벗겨낸 후 물에 씻어 건조해 이듬해 파종하면 된다. 파종은 종자 5~8립을 3~4월에 점뿌린다. 포기나누기는 이른 봄에 뿌리를 캐서 움이 있는 뿌리를 쪼갠 후 정식한다.

독활의 약성은 온화하고 맛은 쓰고 매우며 독이 없다. 주로 운동계, 신경계, 비뇨기와 통증을 다스린다. 감기, 간경변증, 거풍, 궤관, 관절염, 관절통, 구토, 당뇨, 두통, 류머티즘, 부종, 불감증, 설사, 신경쇠약, 신경통, 신부전, 신진대사 부족, 습냉증, 어지럼증, 임신중독증, 진통, 천식, 치통, 편두통, 풍을 치료하며 6~12g을 달여 복용한다. 고열과 땀이 나지 않는 증상과 피가 모자라는 증상의 두통과 편신동통遍身疼痛의 경우는 금한다. 대표적인 처방인 독활기생탕獨活寄生湯은 신경통과 증풍에 쓰이고 이기거풍산理氣祛風散은 안면신경마비에 쓰인다. 독활과 강활을 이활二活이라 하여 합해서 쓰면 신경통 치료에 더욱 효과가 높다.

독활에 대해서 옛 의서《본초강목本草綱目》의 본경과 별록에는 “바람에 흔들리지 않으니 풍을 다스린다. 여자의 하복부 통증과 냉증을 치료하고 오래 복용하면 몸이 가벼워지며 늙지 않는다. 그리고 모든 풍사風邪로 인한 병증을 치료하고 뼈마디가 아픈 증상, 천식, 가려움증, 수족경

련, 무기력, 치통을 치료한다”고 했다. 《의학입문醫學入門》에는 “한 줄기가 곧바로 올라가도 바람이 분다고 흔들리지 않기 때문에 독활이라 한다. 수족소음의 행경약行經藥이며 독활은 기가 가늘고 강활은 기가 응장하다”고 했다. 《동의보감東醫寶鑑》의 잡병편에는 “온갖 적풍賊風과 모든 뼈마디가 아픈 풍증風症이 금방 생겼거나 오래되었거나 모두 치료한다. 증풍으로 목이 쉬고 입과 눈이 비뚤어지고 팔다리를 쓰지 못하며 온몸에 감각이 없고 힘줄과 뼈가 저리면서 아픈 것을 치료한다”고 기록되어 있다.

인산 선생 “독감, 열병, 괴질 등 다스려”

인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서《신약神藥》과《신약본초神藥本草》에서는 “독활, 강활, 원방풍은 풍을 다스리는 사촌 간이다. 고혈압 치료와 증풍 예방과 보음 보양하는 처방에는 정종을 뿜으며 세 번 찌고 말린 독활을 넣은 삼황전參黃煎이 있고 모든 두통, 편두통, 고혈압을 다스릴 때는 가미청상순기탕加味淸上順氣湯과 청상견통탕淸上鑑痛湯을 쓴다. 공해독으로 인한 독감과 상한, 열병, 괴질을 다스릴 때는 영신해독탕靈神解毒湯 3첩이면 치료된다. 그러나 독활은 소양인의 약재이므로 평소에 빈혈기가 있거나 위장이 약한 사람과 기운이 약하고 기력이 많이 떨어진 상태에서는 주의하는 것이 좋고 복용하는 동안 기름기 많은 음식물과 술, 설탕 등을 먹지 말아야 한다”고 했다.

민간에서는 봄과 가을에 묵은 뿌리를 캐어 겉껍질을 벗겨 물에 담근 후 햇볕에 말린 것을 5~10g씩 달여 현기증, 증풍, 치통, 하복부 통증, 두통, 신경통 완화에 썼다. 최근 동물실험에서 진통과 진정 작용, 혈관 확장 작용, 호흡중추 흥분 작용이 밝혀졌고, 류머티즘을 비롯한 염증과 골관절염, 폐암 세포의 사멸 등에 관련된 연구도 활발하게 하고 있다. 독활의 뿌리는 약용으로 쓰이는데 어린순, 즉 땅두릅은 무공해 건강식품으로 수요가 점차 증가하고 있다. 새순을 채취하여 데친 후 초장에 찍어 먹는 맛과 향은 나물 중의 나물이다. 독활 친구와 밤상머리 함께하니 통증과 염증은 길을 떠난다. ㉞

24절기마다 보여주는 계절 변화의 드라마

계절은 항상 변하고 있지만, 그래도 가장 눈에 띄는 변화는 겨울에서 봄으로 가는 변화가 아닐까? 잎 떨어져 앙상하던 나뭇가지에 새잎이 자리를 잡으면 봄이 온다는 소식이다.

나뭇가지에 파릇파릇 돋아나던 새잎을 보며 “봄이로구나! 벌써 봄이야!” 감탄인지 탄식인지 모를 독백을 뇌까린 지 얼마 안 되어, 그새 잎이 돋아나던 나뭇가지에 꽃이 피기 시작하면 세상은 난데없이 꽃가마로 변한다.

봄에 새순이 돋고 꽃이 피는 자연스러운 순서가 소리 없이 진행된다. 계절의 변화를 실감하지 않는 사람은 없다. 젊은 세대의 감각만이 봄을 실감하는 것은 아니다. 장년이나 노년세대들도 계절의 변화는 잘 받아들인다. 서울 여의도에 벚꽃놀이가 한창이란 소리가 들리기 일주일 전쯤, 함양의

지리산 줄기는 새로 핀 꽃들로 황홀해질 지경이었다. 황홀해졌다가 눈을 돌리면 개나리는 물론이고 한쪽에 소리 없이 있던 영산홍과 진달래에도 꽃망울이 터질 듯이 매달린다. 그러나 그 봄도 금방 변한다. 여름에게 자리를 넘겨주고 떠나야 한다. 사람에게도 봄여름가을겨울의 순서가 되풀이되면 어떨까? 늙은 다음의 순서는 가버리는 거지만, 그러지 말고 다시 봄으로 이어지는 그런 순서 말이다. 되풀이되는 그런 변화가 있었으면... 그러나 꿈같은 얘기 아닌가? 해마다 되풀이되는 입춘, 우수, 경칩, 춘분의 순서로 봄이 먼저 온다. 그리고 24절기마다 각각 다른 모습으로 우리에게 보여주는 자연의 순서는 해마다 접하는 변화임에도 해마다 그 변화를 보는 감회가 다르다.

야속하지만 인생에는 속편이 없다

계절의 변화는 잘 짜인 TV 드라마 이상이다. TV조선의 <결혼작사 이혼작곡> 같은 드라마는 인기가 좋아서 1차 방영이 끝나자 속편에 이어 세 번째 시즌이 방영되고 있다. TV 드라마는 어지간히 잘됐다 싶으면 그 속편을 방영해 주는데 야속하지만 인생에는 속편이 없다.

1년 24절기가 매년 같은 변화의 반복 같지만 사실 자연은 매년 다른 변화를 연출한다. 그 자연을 1년 단위로, 24절기로 나눠놓은 그 지혜는 감탄을

금지 못할 지경이다. 그렇다. 감동이다. 자연은 해마다 비슷한 것 같지만 해마다 다른 감동이다. 24절기의 변화에 감동하지 않는 사람은, 인생 자체도 재미없지 않을까?

변화에 대한 적응이 행복과 불행...

지금 변화를 얘기하고 있지만, 인생은 어떻게 보면 그 변화 때문에 유지되는 건 아닐까? 행복한 사람과 불행한 사람의 차이는 당면한 현실의 차이 때문이기도 하지만 변화에 대응하는 마음자세가 다르기 때문은 아닐까? 어떤 변화 앞에서도 망설이고 주저하는 사람에게 변화는 항상 힘들기만 하다. 똑같이 힘든 인생살이에도 그 인생의 변화를 어떻게 받아들이느냐에 따라 한 사람이 처한 현실은 행복일 수도 있고 불행일 수도 있는 것이다. 즉 인생은 어떻게 받아들이느냐에 따라서 행복과 불행이 엇갈린다고 하는 것은 궤변같이 들리기도 하지만 일말의 진실도 곁들여 있다. 결국 인생은 바로 그 현실과 현실의 변화를 대하는 마음자세에 따라 달라지기도 하고 더 좋아지기도 한다. 변화 그 자체가 아니라 변화를

대하는 마음 자세가 더 중요하다는 논리도 그래서 성립된다. 우리가 몸에 좋다는 것을 찾아서 먹고 체력 유지를 위해 운동을 하는 것도 결국은 나이에 따라 달라지는 신체적인 변화를 가능하면 좋은 방향으로 유지하기 위함이다. 즉 변화에 대한 적응을 위해서다. 건강해야 한다. 건강하지 않으면 나이 먹음에 따라 어떤 변화가 오더라도 잘 적응해 내지 못하거나 그 변화를 잘 이겨내지 못하게 된다. 우리가 썩음을 뜨고 마늘을 구워서 죽염에 푹 찌어 먹는 것도 결국 변화에 대한 적응 능력을 키우기 위함이다. 김윤세 인산가 회장이 몇 년 전 강의에서 이 주제를 언급한 일이 있다. 서울 광화문의 <조선일보>사에서 한 강의였는데 “변화에 적응을 못 하면 결국은 내 몸의 건강을 잃게 되는 것이고, 썩픔이나 죽염으로 대응을 하면 적응 능력은 충분해진다”는 내용이었다. 

변화무쌍한 세상...

썩픔·죽염으로 적응력 기를 것



김재원
(010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 /
현재 우리나라 최고령 현역기자 /
우리나라 최고령 시니어 모델 /
전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스'
시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 <나 대신 아파 주실분> 출간



탁여현 한 잔 비율 때마다 1cm씩 가까워지는 부부 사이

5월은 어린이날, 어버이날 그리고 부부의날이 있는 가정의달이다. 아이와 부모를 위한 날은 어떻게든 챙기겠는데 부부의날까지 기념하기엔 부담스럽다고 생각한다면 주목해 볼 것. 부부를 위한 특별한 하루를 위해 필요한 두 가지 아이템을 소개한다. 한 잔 마실 때마다 부부 사이를 1cm씩 좁히는 인산가 탁주 탁여현과 죽염 짝짝 뿌려서 짹짹하게 간이 밴 맛있는 안주만 준비하면 된다.

통계청이 발표한 '2021년 혼인·이혼 통계'에 따르면, 30년 이상 결혼 생활을 이어온 황혼 커플의 이혼 비율이 전체 연령대 이혼 커플 중 17.6%에 이른다. 통계청 관계자는 “과거보다 평균 수명이 늘고 60세 이상의 인구가 많아지면서 10~20년 전에는 드물었던 황혼이혼이 최근 자주 관찰된다”며 “사회적으로 이혼을 바라보는 전반적인 가치관도 달라지고 있어 황혼이혼은 앞으로도 증가할 가능성이 크다”고 했다. 상황이 이런 지 벌써 오래되었기에 황혼이혼의 증가는 사실 놀랄 일도 아니다. 이혼하지 않고 결혼 생활을 졸업한다는 ‘졸혼’이란 개념이 유행처럼 번진 것도 이미 몇 년 된 일이다. 오랜 세월 함께 산 부부가 마지막 이, 대부분 자녀를 공부시키고 출가까지 시키고 나서야 이별을 선택하는 일이, 사람의 생각이 변하고 세상이 바뀌어 나타나는 사회현상의 하나로 받아들여지고 있다.

도수 높으면서도 깊고 달달 남녀 입맛에 다 맞아

하지만 이런 중에도 변하지 않는 것이 있다. 진솔한 대화를 하면 상대에 대한 이해의 폭이 넓어진다는 것이다. 물론 대화는 대화로 끝나야 의미 있다. 자신만 옳다는 식의 주장만 펼치다 결국 싸움으로 귀결되지 않게 주의해야 한다. 힘들더라도 상대방의 이야기를 들어 주고, 정말 힘들지만 애써 공감해 보려 노력해야 한다.

대화를 제대로 해본 적 없는 부부에게는 대화의 물꼬를 트기 위해 두 사람 모두 솔깃할 만한 무언가가 필요하다. 그 무언가가 맛있는 술과 안주라면 더할 나위 없지 않을까. 막걸리로는 보기 드물게 알코올 도수 15도로, 도수가 꽤 높으면서도 깊은 맛이 나서 남성들은 당연히 좋아하고 맛이 달달해서 여성의 입맛에도 맞는 인산가의 프리미엄 농주 탁여현이 제격이다. 쌀·누룩·물만으로 정성껏 발효시켜 만들어 원료 본연의 맛과 향이 살아 있고 첨가물이 일절 들어가지 않아 마신 후에도 두통이 없는 술이다. 탁여현 한두 병과 간이 짹짹한 안주만 있으면 멀쩡이 떨어져 있던 두 사람의 사이가 한결 가까워지는 ‘마법’을 경험하게 될 것이다. 술맛에 대한 가벼운 대화를 시작하지 않을 수 없을 테니까.

취기와 함께 진솔하게 나누는 대화
일단 대화를 시작하는 것이 얼마나 중요한지, 요즘 인기를 얻고 있는 TV 프로그램 하나를 예를 들어 보자. 현재 TV조선에서 방영 중인 <우리 이혼했어요2>는 뜨겁게 사랑해서 결혼했지만 결국 헤어진 남녀가 다시 만나 2박 3일 동안 함께



결혼 40주년을 기념해 지난 4월 인산가 힐링캠프에 참가한 김영환·배정희씨 부부. 몸이 약한 아내를 위해 힐링캠프 티켓을 준비할 만큼 남편 김영환씨의 사랑은 남다르다. 그러나 식성과 취향은 여전히 달라 충돌을 빚을 때도 많다. 그때마다 잘 냉장된 탁여현은 좋은 해결책이 된다. 왜 저럴까 싶었던 서로의 선택과 결정을 풍성한 농주와 함께 삼키면 그럴 수도 있지 하는 마음의 여유가 생긴다고.

지내는 모습을 관찰하는 리얼리티 프로그램이다. 여기 출연한 나한일-유혜영 커플은 재회 첫날 마주 앉아 지난날 마음에 묻어둔 이야기를 하나씩 꺼냈다. 결혼 생활을 하면서는 허심탄회하게 대화한 일이 전혀 없었던 두 사람. 전남편을 가만히 바라보던 여자가 이렇게 말한다.

“예전에는 마주 보고 대화한 적이 없었어. 지금처럼만 대화했어도 우리 이렇게 안 됐어. 결혼 생활 동안 대화가 아예 없었어. 진작 이런 시간을 내서 이런저런 이야기를 많이 했으면 상대방을 이해하는 데 도움을 많이 받았겠지...”라고.

탁여현의 깊은 맛과 독특한 향에 대해 이야기를 나누면 가볍게 오르는 취기에 힘입어 그간 말하지 못한 것들에 대해 진솔한 대화를 나눌 수 있을 것이다. 한 잔 한 잔을 기울일수록 그간 멀어졌던 마음과 몸이 조금씩 가까워질 것이다. 





건강한 짠맛의 향연이 계속됩니다!

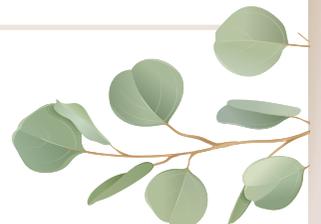
바야흐로 멸치의 계절이 돌아왔다. 인산가에서는 5년 전부터 이맘때가 되면 남해안에서 가져온 신선한 멸치에 아홉 번 구운 죽염을 흠뿌려 멸치액젓을 담그곤 한다. 2년 6개월에 이르는 긴 숙성기를 거친 이 멸치액젓은 ‘바다참맛’이란 이름을 달고서 김치와 나물의 맛을 더욱 특별하게 다듬어내고 있다. 미조항에서 실어온 멸치의 양은 5톤 트럭 5대 분량에 달하는데 9회죽염의 양 또한 엄청나서 그 규모가 7억 원어치에 달한다. 잘 익은 멸치액젓은 시중에 유통되는 검은 액젓과 달리 유리잔 속의 코냑처럼 붉은빛을 띠며 병마개를 열면 고소한 향내가 흘러나와 구미미미를 당긴다. 건강상의 문제 해결을 위해 죽염을 섭취할 때는 충분한 양을 먹어야 소기의 효과를 거둘 수 있는데 소금에 대한 부정적 인식이 여전한데다 먹기 편한 것도 아니어서 효과가 날 만큼 먹는 게 꽤나 어려운 일이다. 이런 고질적인 문제를 해결하는 방법의 하나로 죽염이 가미된 미식을 더 많이 개발해서 간접적인 방법으로 죽염을 충분히 섭취할 수 있는 방법을 오래전부터 생각해 왔다. 죽염으로 담근 멸치액젓이 대표적인 사례인데 좋은 원료를 써서 충분한 숙성 기간을

거쳐 완성한 만큼 건강에 이롭기도 하지만 맛 또한 그만이어서 먹어본 사람은 감탄에 감탄을 거듭하며 ‘최애’ 품목으로 꼽게 된다. 죽염멸치액젓의 성공에 힘입어 새롭게 내놓을 후속타에도 많은 기대를 갖고 있다. 그 야심작은 ‘밥도둑’으로 비유되는 메뉴로 여러분 모두가 좋아하는 알이 꽉 찬 ‘죽염간장게장’이다. 탄실하게 자란 서해안의 게를 구해 아홉 번 구운 죽염과 쥐눈이약콩으로 담근 죽염간장에 재워 숙성시킨 ‘죽염간장게장’ 또한 호평을 얻지 않을까 싶다. 99% 순수(?) 염화나트륨으로 구성된, 소금 아닌 소금으로 만든 산분해 간장으로 숙성시킨 시종의 게장과 달리 죽염간장게장은 건강한 짠맛이 무엇인지를 절감하게 하는 탁월한 메뉴로 인기를 얻을 것이다. 최근 한 홈쇼핑 채널에서 선보인 인산가 ‘죽염명란’이 방송이 채 끝나기도 전에 완판되는 히트를 쳤다. 감칠맛 나는 쇼호스트의 설명도 일품이었지만 양질의 명란에 대표 미네랄 식품인 죽염이 더해지면서 시청자의 기대 심리를 충족시킨 게 주된 요인이 아닌가 생각된다. 많은 이가 저염식보단 좋은 소금이 만들어낸 건강한 짠맛을 더 좋아하는 것이다. ㉠



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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



봄바람에 머리카락이 우수수~

살랑살랑 불어오는 봄바람에 한껏 기분이 좋았지만, 어깨 위로 우수수 떨어지는 머리카락에 금세 우울해진다. 탈모인들에게 봄철 환절기는 특히 조심해야 하는 시기다. 큰 일교차와 영양 불균형, 미세먼지, 황사로 두피가 약해지기 때문. 1,000만 탈모인을 위한 '환절기 탈모 예방법'을 소개한다.

두피 청결·충분한 영양 섭취 중요

최근 중년 남성뿐 아니라 여성이나 10~20대까지 탈모 증상이 나타나는 연령대가 점점 낮아지고 있다. '탈모는 유전'이라는 말처럼 예전에는 탈모를 선천적으로 타고나는 것이라 생각했다. 그 결과 어떠한 노력 없이 그냥 포기하고 사는 경우가 많았다. 하지만 근래 들어 탈모는 스트레스 및 환경 변화, 생활습관 등이 원인으로 밝혀져 적극적으로 예방하고 치료하려는 이들 또한 많아졌다.

하루 100개 이상 빠지면

탈모 의심

봄이 되면 유난히 머리카락이 많이 빠지는 것을 느끼게 된다. 큰 일교차로 인해 면역력이 약해지

면서 두피 건강에 영향을 주기 때문이기도 하지만 겨울에 비해 늘어난 활동량과 높아진 기온으로 인한 과도한 두피 피지 분비 또한 이유이다. 이때 미세먼지나 황사 등의 오염물질이 모발에 달라붙어 두피의 모공을 막게 되면 신진 대사 기능이 떨어져 결국 모발의 성장에 영향을 주기도 한다. 또한 건조한 날씨 탓에 각질이 생기고 가려워 평소보다 두피에 자극을 주는 일이 많아진다. 그렇다 보니 이미 약해진 모발은 평소보다 더 많이 빠지게 된다. 건강한 두피의 경우 보통 하루 70~100개 정도의 머리카락이 빠지고 다시 자라는데, 그 이상 빠지게 된다면 탈모를 의심해 봐야 한다.

항상 두피를 깨끗하게, 균형 잡힌 식습관

탈모를 예방하기 위해서는 평소 생활습관이 중요하다. 우선 매일 머리를 감는 것이 좋고, 외출 후에는 반드시 모발 및 두피에 남아 있는 오염물질을 제거해야 한다. 머리를 감을 땀 손톱을 세워 두피를 자극하지 않고, 마사지를 하듯 부드럽게 두피의 유분기를 없애야 혈액순환에도 도움이 된다. 머리를 감은 후 꼼꼼하게 모발과 두피를 말리는 것도 잊지 말자. 모발을 제대로 말리지 않고 축축한 상태로 오래 지속하면 두피가 습해져 세균 감염의 위험이 높고, 공기 중 오염물질로 인해 모공이 막혀 모발에 안 좋은 영향을 줄 수



있다. 그렇다고 뜨거운 열로 말리면 두피가 건조해질 수 있으니, 선선한 바람으로 확실히 말리는 것이 좋다.

모발 건강에 도움이 되는 단백질과 비타민이 풍부한 식품을 섭취하는 것도 탈모 예방을 위한 방법이다. 잘 알려져 있는 검은콩은 단백질이 풍부하고, 모발 성장의 필수 성분인 시스테인이 함유되어 꾸준히 섭취하면 도움이 된다. 비타민과 단백질, 미네랄이 풍부한 현미와 조, 수수 등 잡곡을 비롯해 철, 칼슘이 함유되어 모발 성장에 효과적인 미역 및 다시마 등 해조류도 챙겨 먹으면 좋다. 이 밖에도 물을 충분히 섭취하는 것이 좋은데, 체내 노폐물을 배출하고 혈액순환을 원활하게 해준다. 반면 인스턴트 식품이나 육류 등 동물성 지방, 카페인과 알코올은 두피와 모발 건강에 안 좋은 영향을 끼치므로 탈모 예방을 위해서는 피하는 것이 좋다. (11)

탈모증상완화 기능성 화장품, 씨실 샴푸&스케일러

청결한 생활습관 못지않게 어떤 샴푸를 선택하느냐 또한 탈모 관리를 위해 중요하다. 탈모로 고민하는 사람이 많아지면서 탈모 케어 제품도 많아졌다. 효과적인 탈모 관리를 원한다면 식품의약품안전처에서 인정받은 기능성 제품을 사용하는 것이 좋다. 씨실 밤부숴트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸는 자연 유래 성분 95% 이상으로 만들어 매일 사용해도 두피 및 모발에 자극이 적다. 또한 식약처 고시 성분인 판테놀, 살리실산 등을 함유해 탈모 완화에 도움 되는 기능성 제품이다. 요즘처럼 꼼꼼한 두피 관리가 필요할 때는 일주일에 1~2번 샴푸 대신 씨실 밤부숴트 미네랄 스칼프 스케일러를 사용하면 도움이 된다. 시중에 판매되는 제품 중 죽염 함량이 43%로 가장 높아 두피 각질 및 피지 제거에 효과적이다.

밤부숴트 미네랄 안티 헤어 로스 샴푸(490ml) ₩25,000
밤부숴트 미네랄 스칼프 스케일러(200g) ₩23,000





먹으면 7일

우리가 흔히 걸리는 감기는 '병원체의 감염에 의한 상기도(上氣道)의 급성 염증'이다. 쉽게 말하면 감기는 바이러스나 세균에 감염되어 목이 붓는 병이다. 열이 나고 재채기, 콧물 등 증상이 있지만 목에서 병원체가 번식해 일어나는 합병증이라고 보면 된다.

많은 사람이 감기는 추위에 노출돼 걸린다고 생각한다. 그러나 춥다는 이유만으로 목에 염증이 발생하는 일은 거의 없다. 바이러스의 증식에 좋은 환경은 추위보다는 오히려 건조한 상태다. 또 아무리 춥거나 건조하더라도 원인이 되는 병원체에 감염되지 않으면 감기에 걸리지 않는다.

감기 원인 90%는 바이러스 때문

감기의 원인이 되는 병원체의 90%는 바이러스다. 특히 보통 감기를 일으키는 대부분의 바이러스는 리노바이러스다. 리노 바이러스도 좀 더 세분화하면 100종이 넘는다. 이 외에 마이코 플라즈마, 클라미디아, 세균 등이 감기 원인 병원체로 알려져 있다. 그리고 알레르기나 추위가 감기와 같은 증상을 일으키기도 한다.

감기에 걸리면 병원에서 감기약을 처방받아 먹는다. 그러나 감기약을 먹는다고 감기가 낫는 것은 아니다. 우리가 먹는 감기약은 단순히 열을 내리거나 통증을 완화시키는 해열진통제다. 병원에서는 목의 염증을 완화시키거나 콧물이나 기침을 줄이

는 약을 함께 처방한다. 그리고 위를 보호하는 약을 추가한다. 감기 바이러스를 없애는 약은 없다. 결국 감기약은 감기에 걸려 나타나는 다양한 증상을 억제하는 대증요법제라고 할 수 있다.

우스갯소리로 '감기 낫는 데 약 먹으면 일주일, 약 안 먹으면 7일 걸린다'고 한다. 약을 먹나 안 먹나 치유 기간은 비슷하다는 의미다. 감기는 생명에 위협이 될 만큼 위험한 병은 아니기 때문에 꼭 쉬면서 내 몸의 자연치유력을 강화하면 낫는다. 그러나 마냥 쉬 수도 없고, 그렇다고 참고 견디기에는 증상이 불편하니 약을 먹는 것이다. 감기약은 인후통, 기침, 콧물 등 현재 겪고 있는 불편한 증상을 억제하거나 완화하는 정도면 기대 효과로 충분하다.

문제는 독감으로 불리는 인플루엔자다. 독감은 감기와 마찬가지로 바이러스 감염으로 걸리지만 보통 감기와는 수준이 다른 위험한 병이다. 독감 바이러스도 목에서 급성 염증을 일으

안 먹으면 일주일?



킨다는 점에서는 보통 감기의 병원체와 다를 바 없다. 그러나 독감 바이러스는 리노바이러스 등과 비교해 볼 때 감염력이나 독성이 훨씬 강하다. 일단 유행하면 한 해 1,000만 명 이상 감염되며 그중 1,000명 정도가 사망에 이른다고 보고되고 있다.

새로운 독감 바이러스가 발생했다고 하면 전 세계가 긴장을 한다. 그 이유는 '스페인 독감'과 같이 팬데믹(pandemic)을 일으킬 수도 있기 때문이다. 스페인 독감은 1차 세계대전 직후 전 세계에 퍼져 5,000만 명이 사망한 병으로 알려져 있다. 그러나 스페인과 일부 국가 외에 독감으로 인한 사망률과 별 차이가 없는 지역도 있었다. 스페인 독감의 진짜 범인은 해열제였다. 스페인 독감의 사망률이 높았던 이들은 군인이었다. 군대에서 아스피린을 해열제로 사용한 게 문제였다. 아스피린을 발열성 감염증에 사용하면 일상적인 양으로도 간의 지방변성과 뇌의 급성부종이 생기는 '라이 증후군'을 일으킬 수 있다.

타미플루 초기 먹지 않으면 효과 없어

독감 바이러스의 대처법으로 백신이 있다. 그런데 백신은 달걀을 이용해 제조하기 때문에 장기 보존이 어렵다. 또한 예방용 백신을 제조하려면 최소 몇 개월은 걸리는데 독감 유행 후 만 들면 공급 시간을 맞출 수가 없다. 이에 매년 보건당국이 그해 유행할 독감 바이러스를 예측해 발표하면 제약회사가 이를 토대로 백신을 제조한다. 문제는 예측이 빗나갈 수도 있고, 신종 인플루엔자라면 전혀 대응할 수 없다는 한계가 있다는 것. 백신밖에 방법이 없을까? '타미플루'라는 복용약이 개발됐는데 이 약은 바이러스의 증식을 막는 효과가 있어 발병 후 48시간 이내 먹어야 한다. 증상이 많이 진행된 후 먹으면 그다지 효과는 없다. 감기나 독감이나 예방이 최선이다. 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하는 것이 감기 바이러스로부터 나를 지키는 방법이다. ㉮

2017년 인산가 지점이 생기기 전만 해도 울산에선 인산가가 널리 알려지지 않았다. 일부 마니아 고객들이 인산가 제품을 애용했지만, 누구나 편하게 드나들 수 있는 전문 매장이 없는 탓인지 시장 확장이 더딘 편이었다. 이때 김영애 지점장과 이상욱 실장이 '짠'하고 등장해 울산 내 인산가 저변 확대라는 미션을 척척 수행해 내기 시작했다.



“고객 모두를 VIP로 대접

노력 알아주시니 감사해요”

고된 직장 생활로 쌓인 피로, 인산가 지점 운영하며 싹 잊어

“인산가에서 일하면서 죽음을 비롯한 여러 제품을 먹어보니 병원 갈 일이 없어졌어요. 평소 면역력 관리를 하는 것이 얼마나 중요한지 직접 체험한 거죠. 인산가 지점은 제품을 팔기 위해 있는 곳이 아니에요. 여러분의 이야기를 들어드리고 반드시 도움이 될 만한 제품을 추천해 드리는 곳이라 생각해 주세요.”

울산지점 오픈 때부터 자리를 지키고 있는 김영애 지점장은 인산가와 인연을 맺기 전엔 화장품 회사와 대학병원 등에서 경력을 쌓았다. 일하는 여성이자 주부로서 늘 바쁘게 살았지만 능력을 인정받고 최고 대우를 받는 것으로 모든 걸 보상받는 듯했다. 하지만 스트레스엔 장사가 없는 법. 피곤이 쌓이면 헛바늘이 돋는 건 예사였고 스트레스가 심할 땐 간간이 대상포진에 걸리는 바람에 쉬는 기간을 가져야 했다. 그런데 인산가의 식구가 된 후부터는 만성적으로 느꼈던 피곤함과 그로 인한 증상들을 잊게 되었다.

“고객을 만나는 일이 무척 즐거워요. 만성피로가 사라진 걸 보면 알 수 있죠. 건강식품을 판매하는 사람이 에너지 넘치고 항상 웃는 얼굴이면 고객들도 이 제품에 대해 궁금해 하시지 않을까요?”

삶은 달걀 죽염 찍어 먹으며 도란도란 ‘사랑방 마케팅’

김영애 지점장은 울산 사람들에게 인산가를 널리 알리기 위해 먼저 지인들을 공략했다. 그리고 인적 네트워크 방식의 영업과 함께 특약점 개설을 병행했다. 직접 제품을 보고 구매하기 원하지만 지점을 방문하기에 거리가 먼 고객들을 위해선 필요한 일이었다. 특약점으로 물리적인 거리감을 좁힌 다음엔 마음의 거리를 좁히는 데 집중했다.

코로나19 이전에는 마음으로도 가까워지기 위해 동네 사랑방 안주인이 되길 마다하지 않았다. 매장 한쪽에 주방이 있기에 직접 음식을 해서 고객을 모았다. 따뜻한 차는 물론이고 끼니때엔 식사도 차려 냈다. 장날엔 일부러 제철 나물을 사서 데쳐줬다가 고객이 오면 조금씩 나눠줬다. 오리죽을 끓이고 삶은 달걀과 감자를 죽염에 푹 찍어서 같이 먹고 나면 다들 인산가의 팬이 됐다.

“고객들에게 ‘식사하러 오세요’라고 연락을 드려요. 식당도 아닌데 식당보다 더 맛있는 음식을 준다면 고객들이 좋아하셨죠. 그랬더니 서로 정보 교류를 하시더라고요. 각자 도움을 받은 제품에 대해서 이야기를 나누시니 자연스럽게 추가 구매로 이어지더라고요. 저는 고객 한 사람 한 사람이 모두 VIP라 생각하고 대접한 것밖에 없는데 말이죠.”

제품의 품질이 보장되지 않는다면 이러한 마케팅이 지속되기란 어렵다. 인산가 제품들이 반드시 제값을 한다는 신뢰가 있기에 가능한 일이다. “한 번이라도 인산가 제품을 경험하신 분들은 다른 제품에 대해서도 기



김영애 지점장(오른쪽)과 이상욱 실장

대를 하세요. 이것이 인산가의 경쟁력 아닐까요. 그분들이 인산가를 선택하는 데 있어서 저라는 사람은 아주 작은 일부분이겠지만 고객의 말에 귀 기울이고 각자의 상황에 맞는 제품을 추천하는 일에 최선을 다하고 있어요.”

오픈 때부터 함께하고 있는 이상욱 실장의 이야기도 빼놓을 수 없다. 고객들이 죽염을 몇 통씩 구입하는 걸 보고 죽염에 대한 궁금증이 일었다. 자연스럽게 인산의학을 공부했고 지금은 김영애 지점장과 동일한 수준의 상담 내공을 갖게 됐다.

“좋은 걸 주변 사람에게 알린다는 생각으로 일하고 있어요. 그러다 보니 전화·문자·메신저가 늘 불어나요. 마음이 가는 대로 노력하고 애썼더니, 어떻게 아시고, 2019년 인산 선생 탄신 110주년 기념식에선 직원표창장을 받았어요. 하하!”



인산가 울산지점 안내
주소 울산광역시 남구 삼산로 311, 1동(삼산동 농수산물시장 맞은편 한국주방 옆 상가 1층) 문의 052-257-9585

仁道

백혈병 사망의 위기 극복한 투병 사례 ②

살 까맣게 래우는 썩불과 친구 되어... 죽음 넘어 삶을 다시 만나다

할아버지와 마지막 만남

...1991년 2월 하순. 눈발이 휘날리는 쌀쌀한 겨울 날씨를 뚫고 삼봉산 농장에 도착했다. 차가운 눈과 바람이 얼굴을 때리고 발걸음을 비틀거리게 했지만 오랜만에 고향집엘 가는 것처럼 마음속엔 커다란 설렘이 자리하고 있었다.

가기 일주일 전부터 나는 이런 기도를 올리곤 했다. '마늘 먹고 사람이 되려고 한 지 100일도 더 지났습니다. 봄방학 중에 인산 김일훈 할아버지께 가겠습니다. 농장에 꼭 계셔주세요. 그리고 저를 인도해 주세요'라고 말이다.

많은 눈과 거센 바람 속에서도 인산농장의 대숲은 따스한 울타리를 만들며 나를 맞아주고 감싸주었다. 아직 인산을 만나 뵈지 못했지만 나는 안도의 숨을 내쉴 수 있었다. 농장의 문을 열자 인산과의 대면을 기다리는 많은 환자의 모습이 다가왔다. 암, 뇌종양, 백혈병, 간질 등 오랜 지병에 지친 그들의 모습은 추운 날씨 탓에 더 힘겨워 보였다. 하지만 그들의 눈빛에는 살고자 하는 열망이 가득했고 그것을 인산이 가능하게 해주리란 희망에 들떠 있었다. 저 앞에서 초로의 여인의 맥을 짚고 있는 인산을 바라보며 나는 그 희망들이 모두 이루어지길 기도했다. 그리고 한참 만에 내 차례가 왔다.

“할아버지! 저 마늘과 죽염을 100일간 먹고 왔습니다. 이제는 자꾸 돌아다니고 싶고...”

“허 이 녀석, 마늘의 효험을 보았구나.”

“예, 할아버지! 제가 해운대 동백섬에 가서 고운 최치원 선생님께도 매일 기도드리고 있습니다.”

“그래. 내 이제 약 처방을 줄 테니 요 밑에 함창건재에 가서 약 지어 먹어. 약을 세 첩 먹으면 나아. 가 봐!”라며 빙긋이 웃으면서 인자하게 말씀하셨다. 가라는 말씀에 반대편 저쪽에서 있던 지금의 아내도 밖으로 나가고 사람들과 어깨를 부딪히며 그곳을 나오는데 나는 왠지 더 있어야 할 것 같은 생각이 들었다. 처방전을 손에 들고 있고 할아버지의 낯다는 말씀을 굳게 믿는데도 내 마음 한구석에는 영원히 풀지 못한 숙제가 있었다. 그리고 이제 이렇게 가고 나면 다시는 할아버지를 볼 수 없을 거란 불안감이 솟아올랐다.

바로 그때 “너 이리 와서 다시 앉아보거라” 하는 할아버지 말씀이 들렸다. 대면 중이던 환자를 잠시 물리치고 나를 다시 부르시는 게 아닌가! 나가다 다시 와서 앉는 나를 물끄러미 쳐다보시고는 천천히 물으셨다.

“너 올해 나이가 몇이냐?”

“설 쇠면, 스물여덟입니다.”



“너 몽달귀신이 무엇인지 아느냐? 총각귀신이 무엇인지 아느냐. 전생에... (평소에 들어보지 못한 생소한 단어였고 이제는 도저히 기억해 낼 수 없게 됐음.)” 나는 용감하게 다시 여쭙었다.

“할아버지, 저 언제 결혼하면 됩니까?”

“이 약 세 첩 지어 먹고 올가을에 하면 돼. 가봐”

하시고는 물리친 환자와의 상담을 다시 시작하셨다. 이것이 할아버지와 마지막 만남이었다. 육체적으로 병든 몸을 낫게 해주셨을 뿐 아니라 정신적으로 완전하게 치료해 주신 할아버지의 처방, 그 생명복음(生命福音)을 가슴에 품고 시외버스 안에서 우리는 결혼하기로 약속하고 두 손을 꼭 잡았다.

나의 친구 영구법

처가와 친구들의 반대에도 불구하고 결혼 날짜를 잡았다. 10월 20일. 할아버지께서는 약 세 첩만 먹

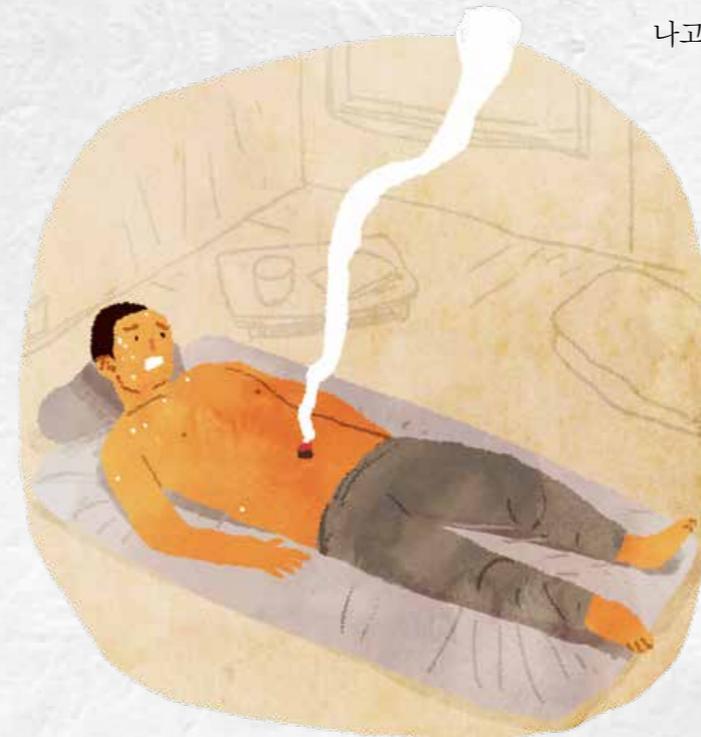
으면 낫는다고 하셨지만, 항상 2% 부족한 심신의 상태는 여전했다. 더구나 한 여자와 결혼해 살면서 그녀를 불행하게 만들지 말아야겠다는 책임감이 나를 인산의학의 최고봉인 쑥뜸 치유방안 영구법(靈久法)으로 자연스레 인도했다. 그해 여름은 강화도 싸주아리쑥을 구하는 일로 바빠 보내야 했다. 코끝을 싸하게 하며 이내 가슴 깊숙이 파고드는 쑥의 향이 나는 참 좋았다. 하지만 쑥향을 맡는 것과 쑥불을 몸 위에 올려놓는 것은 전혀 다른 일이었다. 섭씨 700℃에 달하며 살을 까맣게 태우는 쑥불의 고온이 두렵기도 했지만 《신약(神藥)》과 《민속신약(民俗神藥)》의 내용에 힘을 내 쑥뜸을 뜨기 시작했다.

“내가 이 쑥뜸을 못 뜨면 많은 반대를 무릅쓰며 잡은 혼인 날짜이지만 나 스스로 포기할 것이다. 쑥뜸 하나 못 뜨는 나약한 인간이 무슨 수로 한 여자

를 책임지며 기나긴 인생을 살아갈 수 있단 말인가?”라는 각오로 쑥뜸을 뜨는 일에 매진했다.

한 장 두 장... 뜨는 게 고통 그 자체였다. 그냥 손으로 ‘탁’ 치고 다 때려치우고 싶다는 생각을 수백 번도 더 한 것 같다. 그러나 결혼을 진정 하고 싶었고 정상적인 방식으로 생활을 해나가고 싶었다. 약골 태생인 탓에 뜬 뜬다가 혼절을 하기도 여러 번이었지만 그때마다 죽염으로 의식을 회복해 가며 쑥뜸 대장정을 이어나갔다. 뜬 뜬의 크기도 조금씩 늘리고 자연히 뜬 뜬하는 시간도 길어졌다. 일주일 정도 뜬 뜬까? 5분짜리 기준으로 100장을 채 뜨지 못했을 무렵이다.

단전에 뜬 뜬을 하나 올려놓고 성냥을 당겼다. 쑥연기가 나기 시작하면서 쑥 기운이 내 단전에, 아니



내 아랫배 구멍 속으로 쑥쑥 들어가는 느낌이 들었다. 바람 빠진 자전거 타이어에 공기주입기로 쑥쑥 바람을 집어넣는 느낌이었다. 그토록 작고 가벼운 쑥뜸 한 장이 타면서 이토록 엄청난 기운을 나에게 밀어 넣어 주리라고는 예상하지 못했다. 기운이 다 빠져나간 심신(心身)에 인산쑥뜸의 새 에너지가 차곡차곡 채워졌다. 이 영구법이 병약한 나를 건강한 나로 뒤바꿔놓기 시작한 것이다. 그 후로 10년간 매년 쑥뜸을 폈다.

힘들고 어려운 쑥뜸이지만 내가 살길이라 여기며 어떨 때는 울면서, 어떨 때는 할아버지가 쓴 책을 붙들고, 그렇게 10여 년을 폈다. 밤사이의 고통이 지나가고 아침에 눈 뜰 때 맞이하는 그 평온함은 이루 말할 수 없는 쑥뜸의 보람 중 하나였다.

10년을 뜨니 20대 초반에 공부한 것도 다 기억이

나고 정신력과 체력도 20대 초반으로 다시 회복된 듯했다. 아니 그때보다 더 날렵하고

힘도 세졌다. 회복과 거듭남에 대한 믿음으로 그 후 15년간은 뜬 뜬을 뜨지 않았다. 학업과 일을 병행하느라 눈코 뜰 새 없이 바쁜 나날이기도 했다.

결국 그 과실은 2018년 야근 중 정신을 잃고 쓰러지는 병고로 이어졌고 이 모종의 사건으로 인해 쑥뜸에 대한 내 믿음과 경배는 더욱 커졌다. 처음엔 5분짜리로 시작해 이틀 정도 땀을 뻘뻘 흘리며 뜬 뜬을 만들어 놓고 8~10분 정도의 크기로 200장가량을 뜬다. 1995년부터 알게 된 오래된 인연 덕분에 나는 늘 약효가

뛰어난 축을 사용할 수 있게 됐고 이 탁월한 축은 후통도 덜하고 무엇보다 덜 뜨겁다는 느낌을 준다. 그사이 영구법은 평생 같이 가는 내 친구가 되었고 매캐하게 피어 오르는 썩불 연기도 더 없이 정다운 존재로 자리하게 됐다.

나에게 있어 인산의학은...

내가 과연 아프지 않았다면 어떤 삶을 살았을까? 큰 병을 앓고 인산 할 아버지를 만나 그 병을 극복하면서 새로운 감화를 입어 제2의 인생을 오늘까지 무탈하게 살고 있다.

‘사람이 이 세상에 왔다면 반드시 할 일을 한 후 가야 하고, 그 일을 다 할 때까지 행복하게 살아야 하며, 그러려면 병 없이 살아야 한다.’

한 어록에서 발견한 이 글귀는 서른 살 이후 내 삶의 원칙이 됐다. 썩뚝을 뜯수록 ‘내가 이 세상에 와서 해야 할 일이 무엇일까?’라는 생각이 든다. 이런 생각은 아마 사는 동안 풀리지 않는 영원한 숙제일 수밖에 없을 것이다. 그럼에도 불구하고 인산의학이 나에게 준 영향을 몇 가지 들고 싶다.

먼저 인업^{人業}의 중요성을 사회생활에서 실천해 나가고 싶다.

나의 1999년 박사학위 논문 주제도 인산 선생의 정신인 ‘인업’에서 가져왔다. 인업의 중요성, 여럿이 모여서 함께 일하는 효익을 분석한 논문이다. 하나의 큰 기업 밑에 여러 작은 기업이 발전하는 현상은 우리 경제계뿐 아니라 인산가를 중심으로 한 죽염업계도 마찬가지로 적용되지 않을까?



내가 회계법인을 결성해 여러 공인회계사와 함께 협업하고 시너지를 창출하는 것도 인업의 시작이 아닌가 한다. 내가 아파트 회계에 관해 연구하고, 공동주택건설업 등에 관한 회계 및 세무 분야에 대한 업력이 깊은 것도 결코 우연이 아닌 것이다.

둘째, 감사하는 생활을 하고자 한다. 병원에서 퇴원하고 보니 아버지의 검은 머리는 하얗게 변해 있었다. 그 불효^{不孝}에 대해 항상 속죄하고 아버지의 은혜에 감사하면서 살고 싶다. 《신약》을 접할 수 있던 인연도 부자^{父子}의 소중한 연원에서 비롯됐음으로 나에게 아버지는 영원한 믿음에 해당되며 그분에 대한 감사로 하루하루를 소중하게 보내고 있다. 파란 하늘이 눈부시게 빛날 때도 감사하고, 뜰 한쪽에 핀 이름 모를 풀의 하늘거림에도 감사하게

된다. 언제 죽을지 모르는 데도 결혼하여 살아준 아내가 고맙고, 예쁘게 자란 두 딸도 그지없이 감사하다.

보이는 것뿐 아니라 보이지 아니하는 것에 대해 감사할 줄 아는 사람이 되고 싶다. 특히 금생에 3번이나 할아버지를 뵈 수 있게 되고 감화를 받게 되었음에 커다란 감사를 느낀다. 마지막으로 어려움을 잘 극복하는 사람이 되고자 한다. 썩뚝을 뜨고 나니 뜨거움을 통해 몸과 마음이 예전보다 조금 더 단단해졌다는 느낌이다.

이렇게 다져진 심신으로 인산^{仁山} 기압^{氣壓}법도 더 잘 배울 수 있게 됐으며 글과 책으로 설명할 수 없는 세상의 오묘함에 대해서도 어렵פות이 이해할 수 있게 됐다. 일종의 막연한 미래에 대한 담담함이란 까? 어려움을 잘 극복하는 힘을 기르면 지혜롭지

못한 길을 가더라도 바로 되돌아갈 수 있는 판단력을 갖게 된다는 것을 경험하게 됐다.

30여 년이 지난 지금 결국 큰 병은 나에게 있어 삶을 획기적으로 변화시키는 계기가 되었다. 그 중심에 인산 김일훈 할아버지께서 존재하시고, 할아버지를 만날 수 있는 인연을 만드신 아버지가 계신다. 큰 병고에 시달리는 여러분께 이 말을 전하고 싶다. 세상에 불치병이란 없고 단지 난치병만 존재하는데 나오려고 이리저리 방황해도 결국 우리 주변 가까이 있는 썩과 마늘, 죽염, 오리가 가장 좋은 약이 된다고, 할아버지의 가르침이다.

또한 병을 치유함과 동시에 그 시련을 극복하는 과정에서 얻은 경험과 판단력을 기반으로 더 나은 미래를 만드는 내공을 만드시길 기원해 본다.

글 구성 김운세(본지 발행인 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

백혈병이란?

백혈病^{白血病}·Leukemia는 미성숙 백혈구의 클론성 이상 증식에 의해 골수 조혈 기능 장애 및 여러 장기의 백혈병 세포 침윤을 특징으로 하는 암이다.

의학적으로 증양을 형성하는 암을 고형암, 그렇지 않은 암을 비고형암으로 부르는데, 비고형암의 대부분이 혈액에서 발생하기 때문에 혈액암^{Blood Cancer}이라고 부르기도 한다.

일반적으로 병이 상당히 진행되기 전까진 혈액 내 미성숙 백혈구 수가 정상치보다 월등히 높아 백혈병이라 불린다. 이때 비정상적인 백혈구는 핵의 크기가 상대적으로 크고 정상 기능을 하지 못한다. 특히 미성숙 백혈구가 빠르게 증가하기 때문에 기존의 정상 혈구들은 상대적으로 수가 줄어들고 기능을 방해받으며, 적혈구 수가 줄어서 피부가 창백하게 보인다. 또한 이 비정상 미성숙 백혈구는 정상 세포들에 면역반응을 일으킬 수도 있다.

백혈병은 일종의 암으로 조혈세포에 문제가 생겨서 발생하기 때문에 골수암 등으로도 불린다. 림프종, 다발성 골수종 등과 함께 혈액암이라는 큰 카테고리에 속한다. 전신의 혈액에 퍼진 암이고 백혈병 세포의 증식 속도가 매우 빠르기 때문에 항암제에 대한 반응도가

매우 높다. 항암제가 완치 치료제로 사용될 수 있는 몇 안 되는 암종의 하나다.

백혈병을 불치병으로 인식하는 경우가 많은데 반드시 그런 것은 아니다. 하지만 진단받는 순간 이미 생사의 기로에 서게 되며 치료하는 데 몇 년이 걸리는 등 재산적, 정신적 피해와 시간적 손해 및 향후 치료에 의한 불임, 각종 장애, 부작용의 가능성이 남기 때문에 매우 무서운 병인 건 맞다. 고형암으로 치면 2~3기 수준의 암에 걸린 수준.

암 중에서는 희귀한 편으로 1만 명당 남자는 1.5명, 여자는 1.2명 수준으로 발생하고 있다. 매년 우리나라에서도 수천 명의 백혈병 환자가 발생한다. 주요 연령대는 50~60대지만 소아에서도 많이 발생하며, 적다곤 하나 20대 환자들도 생각보다 많다. 발생 횟수와 연령은 관계가 있지만 제대로 된 원인이 무엇인지는 지금까지 정확히 밝혀진 바가 없다. 20대로 가면 10만 명당 4명꼴로 발생 빈도가 매우 낮아진다. 하지만 애초에 20대는 정작 다른 암에 걸릴 확률이 비교적 낮기 때문에 20대가 가장 많이 걸리는 암이라고도 할 수 있다. (출처-나무위키)

지친 영혼을 일으켜 세우는 심신心身 치유 레시피 1,080자



천자문이야말로 진정한 한시집漢詩集이요 철학서이다. 음운音韻을 외워 암기하는 한문 학습서로 생각하지만, 천자문 속에는 우주의 진행 원리와 농경사회의 규범이 나열돼 있다. 1,500여 년 후 또 하나의 천자문이 세상에 등장하는데, 이번엔 건강 천자문이다.

주홍사 천자문 되풀이 아닌 《양생 의학 천자문》

주홍사周興嗣가 지은 천자문千字文的 시작은 이러하다. ‘천지현황天地玄黃 우주홍황宇宙洪荒, 하늘은 검고 땅은 누르며 우주는 넓고 거칠다. 일월영측日月盈昃 진숙열장辰宿列張, 해와 달은 차고 기울며 별들은 퍼져 있네.’

천자문은 중국 남북조시대 양나라의 주홍사에 의해 만들어졌다. 일설에 의하면, 주홍사를 밑게 본 양무제梁武帝가 명하기를 단 하루 동안에, 그것도 단 한 글자도 겹치면 안 된다는 조건을 달아 주홍사에게 천자千字의 시를 짓게 했다. 주홍사는 왕명을 거역할 수 없어 250구(1구 4자)로 이루어진, 모두 1,000자로 된 시詩를 지어 무제 앞에 올렸다. 하룻밤 사이에 천자문을 짓느라 주홍사의 머리가 하얗게 세었다고 하여 ‘백수문白首文’이라고도 불린다.

학자 김윤세의 면모 유감없이 보여준 명저

‘인내천人乃天 신우주身宇宙, 사람은 곧 하늘이요, 인체는 작은 우주여라. 법자연法自然 순즉수順則壽요, 역자요逆者夭이니라. 자연법칙에 따르면 천수를 누릴 것이요, 거스르면 요절을 면치 못하리라.’

여기 1,500여 년 후 또 하나의 천자문이 등장한다. 1996년 김윤세 선생은 당시 《세계일보》 이규원 문화부장으로 부터 우리 민족의 의학 사상과 방약, 그 배경 철학을 1,000자의 한자로 문장을 구성해 ‘신천천자문’을 연재하면 어떻겠느냐는 제안을 받는다. 이규원 부장이 양무제처럼 하루 안에 천자千字를 써오라고 당 떨어지지 않았겠지만, 아마도 연재라는 부담이 없었다면 이 책이 나오기는 힘들었을 것이다. 동서고금을 망라하고 글쟁이들의 마감 스트레스가 없었다면 다수의 명저가 세상 빛을 보지 못했을 것이 분명하기 때문이다.

저자는 그해 3월 1일부터 다음 해 4월 30일까지 세 글자의 한자로 이뤄진 문장을 글자 중복 없이 360회를 연재했다. 이 글을 모아 1997년 11월 《心身 건강 천자문》이라는 단행본으로 출간했는데, 당시 《신토불이건강》 편집부 기자로 일했던 필자가 잡지 주간과 함께 대지 교정을 보며 인쇄까지 마무리했던 기억이 남아 있다.

그 책을 25년 만에 문장 일부를 가다듬고 개정 한글 표기법을 적용해 가독성을 높인 디자인으로 재출간했다. 이름하여 《양생養生 의학 천자문》. 지금은 죽염산업화 주인공이자 죽염종가인 ㈜인산가의 경영인으로 널리 알려졌다. 《양생 의학 천자문》이야말로 ‘한학자漢學者 김윤세’의 면모를 유감없이 보여주는 명저名著라고 필자는 감히 말하고 싶다.

일찍부터 탁수염이 트레이드 마크였던 저자 또한 수염이 하얗게 셀 정도로 열정을 담아



《양생 의학 천자문》은 인간됨의 도리와 건강 비결이 담긴, 아이보다는 어른이 읽어야 할 책이다.

360회에 걸쳐 1,080자를 선선택했다고 하니, 주흥사의 ‘백수문’과 비견해 턱수염 ‘염髯’ 자를 바꿔 붙여 ‘백염문白髯文’이라고 부른다 한들 지나친 비견은 아닐 것이다. 창작의 고충을 빗대어 이야기한 것이지만, 저자의 수염을 떠올리니 미염공美髯公·수염이 아름다운 사람이라 불린 관우關羽가 울고 갈 수도 있겠다는 생각도 든다.

천수 너머 장수 비결 안내하는 지침서

저자는 《양생 의학 천자문》을 지은 이유를 완차명玩此銘:희롱할 완, 이 차, 새길 명, 즉 작은 병이 큰 병 된다는 뜻을 지닌 세 글자로 함축하여 설명한다.

“함부로 살다가 막가는 인생으로 끝맺는 것이야 논할 바 못 되지만, 나름대로 열심히 성실하게 인생을 꾸려가다가 병마로 인해 천수를 다 누리지 못하고 중도하차中途下車하는 비극이 더는 생기지 않기를 바라는 마음으로 이 글을 쓴다. 자연계의 법칙과 인간 생명 원리에 대한 설명을 통해 순리적 삶의 길을 제시해 최소한 건강하게 천수를, 가능하다면 장수를 누리는 데 일조하려는 충정에서 이 글은 시작된 것이다.”

《양생 의학 천자문》은 주흥사의 천자문을 되풀이하는 것이 아니라, 우리 민족의 사상과 철학, 거기에 건강론까지 가미하여 만든 ‘신新천자문’이다. 중복되지 않는, 서로 다른 1,080자가 어떻게 하나의 의미로 읽히는지 한 자 한 자 곱씹어보는 재미가 있다.

저자는 1,080개의 메시지를 말하고 있지만, ‘자연自然치유’라는 단 한 가지의 길을 제시할 뿐이다. 동서고금의 의학서와 의자醫者들의 이야기, 유불선儒佛仙 삼도三道の 양생법과 무위자연에 기초한 질병 치유를 말하고 있으나, 중국에는 순리順理와 자연自然의 무병장수 비책인 ‘인산의학’에 그 모든 처방을 귀결시키고 있다.

박흥희

《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.



큰 병 病 되기 전에 작은 병 잡자

‘치유 레시피’ 오월의 레시피는 한자漢字 증기미症起微:증세 증, 일어날 기, 작은 미를 기본 재료로 삼았다. ‘작은 병세가 큰 병 된다’는 뜻을 레시피에 담고자 한다. 만병의 근원인 감기 바이러스를 우습게 보다가 전 인류가 몇 년째 끔끔 앓고 있다. 앓기 전에 예방할 수 있다면, 그것보다 좋은 약은 없다. 전 인류가 코로나19에 전전긍긍하고 있지만, 평소 면역력 증진과 예방에 힘쓴 사람들은 아직도 구석에서 조용히 잘 버티고 있다. 아직 안 걸린 사람은 사회생활에 문제가 있는 거라는 다소 허탈한 우스갯소리마저 떠돌고 있지만, 필자가 살펴본 바 무탈하고 건강한 사람들은 다 그럴만한 이유가 있다. 팔자소관八字所關은 그다음에 따져도 된다.

국방부 슬로건 같지만, 내 몸은 내가 지켜야 한다. 당장 ‘작은 것微’부터 시작하자. 생강 38g 과 감초 38g을 푹 끓인 물에 죽염 1~1.5g씩 하루 3차례 먹는 것도 독감 해결이나 예방의 한 방법이라고 《양생 의학 천자문》에 적혀 있느니라! ㉓