

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

7

2021

Vol. 294

SPECIAL
가미솔 무대위 물렸거라
인산식으로 여름 사랑

PEOPLE
삶에 지친 사람에게 손 내민
'늑도록 젊어 있는' 박상원



인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家가 아닙니다

정통 인산의학의 맥을 잇고 있는 인산가.
인산가는 100여 종에 달하는 건강기능식품을
자연치유에 기반을 둔 인산의학의 원리로
만들고 있습니다.
사람의 손으로 일일이 굵고, 고르고,
다듬고, 달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는
매우 귀하게 만들어 낸 자연의 산물입니다.

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

120년 건강본가  **인산家**
insanga



대한민국 LOHAS 인증 식품명인(죽염제조) 김운세

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

인산힐링클럽 Insan Healing Club은 건강한
인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.
신의神醫 인산의 혜안과 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
셀프 백신을 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 10% 할인
구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

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

120년 건강본가  **인산家**
insanga

한산에 깃들어 사는 낙樂

경남 함양은 지리산의 북쪽과 살포시 닿아 있어 이 큰 산의 좋은 기운을 넉넉히 받고 있다. 함양 화림계곡 부근 논길 위로 시원한 바람이 스친다. ©김승환

一自遁寒山 養命餐山果 平生何所憂 此世隨緣過
일자둔한산 양명찬산과 평생하소우 차세수연과

日月如逝川 光陰石中火 任你天地移 我暢巖中坐
일월여서천 광음석중화 임니천지이 아창암중좌

한산에 깃들어 산 뒤로는 / 산 과일로 생명을 기르나니
평생 무슨 근심 있으랴 / 한 세상 인연 따라 사는 것을
물 흐르듯 날 가고 달이 가고 / 세월은 번개처럼 흐르누나
하늘·땅이여! 맘대로 가려무나 / 나는 늘 바위굴에 앉았으리니

계룡산 서남쪽 용화사 터 마애불 아래 농막에서 태어난 뒤 두 살 되던 해에 다섯 살 난 형과 스물여덟 살 어머니와 함께 아버지 인산仁山을 따라 함양 삼봉산 기슭 살구쟁이 마을로 들어온 것은 1956년 가을의 일이다.
함양읍에서 30여 리, 마천면 소재지에서도 30여 리에 달하는 깊디깊은 산속 오지 마을 휴천면 월평리 살구쟁이에는 당시 10여 가구가 웅기종기 모여 살았다. 국도, 지방도를 통틀어 어느 도로에서도 보이지 않아서 그곳에 마을이 있을 것이란 상상을 못 할 정도로 깊은 산속에 자리 잡은 마을이다. 전기가 들어오지 않아 밤마다 등잔불을 켜고 가가

운 거리에서 울어대는 늑대 울음소리를 듣다가 밤이 더 깊어지면 슬피 우짖는 소쩍새 소리를 들으며 잠이 드는, 그런 산골 마을에서 두 살부터 여섯 살까지 5년간을 지냈다.
여섯 살 때 살구쟁이 마을에서 향년 32세의 한 많은 삶을 마감한 어머니 체백體魄을 그곳 양지바른 산기슭에 안장한 뒤 다시 아버지를 따라 서울로 올라가서는 북한산 기슭 빨래골 산 111번지에 파놓은 토굴 속에서 바위 위로 날아와 구슬피 울어대는 뽕꾸기 소리에 아침잠을 깨곤 했다.
1974년 여름, 또다시 아버지를 따라 지리산 인근의 함양으로 이사한 뒤 서울을 오가며 살다가 1986년

12월 초에 삼봉산 기슭 해발 500여 미터 고지에 자리한 인산동천仁山洞天으로 들어온 이래 어언 35년이 되었다. 해동 선국仙國의 세 영산靈山을 오가며 산 지도 했수로 67년이다.
1,000여 년 전, 당나라 천태산 한암굴에 깃들어 산 뒤로는 야산의 과일로 생명을 이어가며 아무런 세속적 근심 없이 유유자적한 삶을 영위한 한산寒山의 가사는 깊은 산 계곡의 물소리처럼 청량하다. 그는 한산에 깃들여 생명을 기르고 나는 그의 삶을 본받아 지리산智異山과 덕유산德裕山 사이에 자리한 인이산仁異山, 즉 인산仁山에 깃들여 살면서 소금을 구워 짭짤하고 고요한 삶을 구가謳歌하고 있다. ㉮

출 김 윤 세



삶에 지친 사람을 위로하는 ‘늙도록 젊어 있는’ 꽃중년

박상원이 2017년 풀리처상 수상작인 연극 〈SWEAT : 땀, 힘겨운 노동〉의 주역으로 열연하며 그 누구보다 치열하게 한여름을 보내고 있다. 세 시간에 달하는 공연시간 내내 엄청난 집중력을 내보이며 구조조정에 내몰린 인간의 존엄과 노동의 가치를 부활해 내고 있다.

올해로 예순둘, 배우 인생 42주년을 맞고 있음에도 박상원은 여전히 젊은 예술가임에 틀림없다. 그 스스로 ‘늙도록 젊어 있는’ 모습을 위해 끊임없이 정진하기 때문이다. 그가 청바지와 체크 패턴의 셔츠 차림을 잘 소화해 내는 영락없는 청년의 뒷태를 갖고 있어서가 아니다. 배우 박상원은 캐스팅의 걸림돌이 되는 나이 드는 일에 대해 비판하기보단 관조와 희망의 시선으로 닫힌 관문을 열며 매일매일 새로운 출발을 하곤 한다. 그것이 중견배우에게 주어진 명분이자 예술과 인생에 대한 예의라고 믿으면서 말이다.

연극 〈SWEAT 스위트 : 땀, 힘겨운 노동〉 열연

그는 요즈음 국립극단의 여름 무대인 〈SWEAT 스위트 : 땀, 힘겨운 노동〉을 공연하기 위해 명동 한복판에 자리한 극장에서 대부분의 시간을 보내고 있다. 미국 펜실베이니아의 철강 산업 도시 레딩Reading을 배경으로 하는 이 연극은 경제적 불안정과 해고의 압박 속에서 순식간에 빈민으로 전락한 올스테드 제련공장 노동자들의 암울한 현실과 비극적 비전을 테마로 하고 있다. 코로나19 감염증에서 절감했듯 우리의 삶은 이미 세계화가 됐고 멀고 먼 러스트 벨트Rust Belt-미국의 쇠락한 공업지대 노동자들의 소외와 절망이 불경기의 벼랑에 매달려 아슬아슬하게 살아가는 우리의 처지와 똑같음을 목도하게 한다.

배우 박상원은 ‘알맹이만 쏙 빼먹고 버려진 오렌지 껍질’ 신세가 된 노동자들을 격려하고 위로하는 바텐더 ‘스탠Stan’으로 분해 동료들이 희망을 찾아 나아가기를 종용한다. 연극의 주요 공간이자 등장인물의 안식처였던 그의 바Bar는 공장이 폐쇄되고 경제적 위기가 닥치면서 폭력적 장소로 변모하고 중국엔 그 소요 속에 휘말려 그 또한 불구가 되고 만다. 그러나 그의 희생은 ‘세상이 바뀐다는 게 무엇인가’라는 생각의 고개를 들게 하며 등장인물과 우리에게 새로운 시작점을 전해준다.

포스트 코로나 영향에 놓인 서울의 전통적 상권 명동 또한 과거의 활기를 잃어가며 〈SWEAT〉의 배경인 녹슨 도시 레딩을 닮아가고 있다. 문을 닫은 호텔과 빈 점포가 눈에 띄는 거리를 지나쳐 극장을 오갈 때마다 배우 박상원은 어떻게 자신의 배역을 완성해 가야 할지 조바심이 난다. 매일 저녁 극장을 가득 메운 관객에게 저 무수한 갈등으로 가득한 논픽션으로부터 새로운 희망을 발견할 수 있게 해야 하는데 그 부분에 대해 확신이 서지 않는다. 자신의 해석과 의도가 빼곡히 덧붙여진 대본을 들여다보며 판독과 추론에 이어 상상까지 덧붙여보지만 관객과 교감할 연극적 통로를 좀체 찾을 수가 없다.

“배우에게 좋은 덕목은 인내하고 참는 것”

욕심과 의욕은 예기치 않은 실수를 유발하게 하고 확신 없는 애매한 연기는 무대의

가슴에 항상 참을 인ᄇ자를 새기는 삶!

그러나 생각해 보면 모두의 예고를 이해해 주는 게

참된 연장자의 역할이 아닌가 싶다.

물론 배우의 윤리에 어긋나거나

팀워크를 침해하는 행동에 ‘라떼는 말이야’를

외치는 잔소리도 필요하다



진정성을 훼손하며 교만은 하모니의 상승곡선을 꺾는 배우 간의 충돌을 만들곤 한다. 그러나 이러한 부침은 진실한 무대를 만들기 위한 과정으로 어느 순간 호흡과 강약을 맞추며 정밀한 크로노그래프Chronograph·시간을 기록하는 장치와 같은 견고하면서도 유기적인 연기를 완성해 내게 된다.

‘늙도록 젊어 있는’ 배우 박상원의 노련함은 이즈음에서 유감 없이 발휘돼 우리 마음에 깊은 감동과 오랜 여운이 새겨지게 된다. 그는 ‘리듬을 찾아서 타고 넘어야 해’라는 자신의 극중 대사를 모티프로 끝없는 고난 속에서도 무너지지 않고 스스로 희망을 발견해 내는 법을 전하고 있다. 실직에 의한 경제적 파탄은 이혼과 가족의 와해로 이어지는 고통을 가져다주지만 우리를 성장하게 했던 땀과 노동의 보람을 잊지 않는 한 새로운 기회가 다가온다는 것을 예감하게 한다. 우리로 하여금 맥주 거품처럼 흘러내리는 땀을 동경하게 하는 그의 연기 또한 땀의 결실인 셈이다.

오늘 극장에 오면서 어떤 생각을 했나.

“3일째 공연을 맞는 날이다. 〈SWEAT 스위트 : 땀, 힘겨운 노동〉의 프로덕션에 합류한 지는 42일이 됐다. 잘 갖춰진 체계적인 제작 시스템 위에서 연극에만 집중할 수 있어 매우 만족스럽다. 하지만 너무 힘들다. 쉽지가 연습이 이어졌고 제작 공정도 매우 스피디해서 잘 집중하고 있는지 어쩐지 판단이 서질 않는다. 그렇지만 행복하다는 생각을 하며 극장에 왔다. 무대에 서고 싶고, 연기를 하고 싶어 하는 출중한 배우가 많음에도 이 기회가 내게 주어졌다는 사실에 감사해하며 기쁜 마음으로 남은 한 달간의 공연을 해나가겠다는 다짐을 했다.”

대본에 인쇄된 대사보다 본인이 손수 쓴 메모가 더 많다.

“작가와 연출가의 영역이 절대적이긴 하지만 연극은 배우예술이지 않나. 내 생각, 내 영혼으로 대본을 채색해 나가는 과정이 필요하다. 배우 생활을 한 지 40년이 넘었지만 연기에 대한 부담은 아직도 여전하다. 그 불안을 지우기 위해 대본에 내 연기론과 호흡법을 부려넣곤 한다. 긴장을 무마하는 데 좋은 방안이며 평정을 찾는 데도 도움이 된다.”



기름밥으로 허기를 달래고 김렛Gimlet·진에 라임을 넣은

칵테일로 피로를 잊는 작품 속 제련공장의 인물처럼

배우에게도 직업적 애환이 많을 것 같다.

“배우만큼 소외의 고통에 직면하는 직업도 없지 않을까 싶다.

배우는 오지 않는 전화를 기다리는 일에 익숙해져야 한다.

예정됐던 캐스팅에서 아무런 설명 없이 제외되는 경우가

부지기수며 밤새도록 기다린 쪽대본에 자신의 대사가 한 줄도 없는

경우도 접하게 된다. 배역이 없어 현장에서 밤을 지샌 보람도 없이

그냥 집으로 가야 하는 허탈감과 외로움은 너무나 크다. 그러나

돌이켜보면 그런 어려운 상황에서 비롯되는 고통을 잘 삼키면

더 없이 좋은 보약이 된다. 인내하고 참는 것만큼 배우에게 좋은

덕목은 없다.”

작업 현장에서 최고 연장자인 경우가 많다.

어떤 모습과 역할을 해내는 게 가장 적합하다고 생각하나.

“가슴에 항상 참을 인ᄇ자를 새기는 삶! 그러나 생각해 보면

모두의 예고를 이해해 주는 게 참된 연장자의 역할이 아닌가

싶다. 물론 배우의 윤리에 어긋나거나 팀워크를 침해하는 행동에

‘라떼는 말이야’를 외치는 잔소리가 꼭 필요하다. 한 편의 연극을

완성하기 위해서 최소한 흘러야 하는 땀의 총량과 마셔야 하는

먼지의 총량을 강조하며 후배들에게 배우의 신념에 대해 조언해

줘야 한다. 그러나 내 라떼의 맛이 탐스러운지 후진지를 살피는



배우 박상원이 재공연을 거듭하며 애착을 보였던 뮤지컬 〈브로드웨이 42번가〉와 연극 〈레인맨〉의 포스터와 홍보 컷. 그리고 최근 개막을 한 국립극단의 여름 무대 〈SWEAT 스위트 : 땀, 힘겨운 노동〉의 출연진과 함께한 장면. 박상원은 이 무대를 통해 땀과 노동의 가치를 전하며 시련 속에서 희망을 발견해 내는 일의 중요함을 전하고 있다. 7월 18일까지 서울 명동예술극장에서 공연된다.

검열은 꼭 필요하다. 후배들이 스위트함을 못 느낀다면 바로

사장시키는 게 옳다.”

3시간에 이른 러닝에도 피로한 기색이 없다.

“어제, 오늘 무대에 오르기 전 공진단을 먹었다. 녹용과 사향의

기운이 연기에 도움이 됐겠지만 나를 염려하는 지인의 따스한

마음이 더 큰 힘이 된다. 내가 맡은 배역인 ‘스탠’ 또한 등장인물

모두를 지지하고 격려하는 온화하고 다정한 인물이다. 그들의

말을 경청하고 표정을 주시하며 살피는 모습은 앞으로의 내

삶에 커다란 지침이 된다. 네 마리의 말과 수레가 잘 달리게 하는

린치핀Linchpin과 같은 기능을 내 몸에 지니고 싶다.”

뮤지컬 〈지저스크라이스트 수퍼스타〉의 빌라도로 프로 무대에

데뷔했다. 춤과 노래 실력이 여전하다고 들었다.

“몇 년 전만 해도 발레 모션과 현대 무용으로 몸을 풀곤 했지만

이젠 그 동작을 소화할 수 없을 만큼 몸이 굳어버렸다. 하지만

노래하는 데는 별 부담이 없어서 누가 시키면 주저 없이 큰 소리로

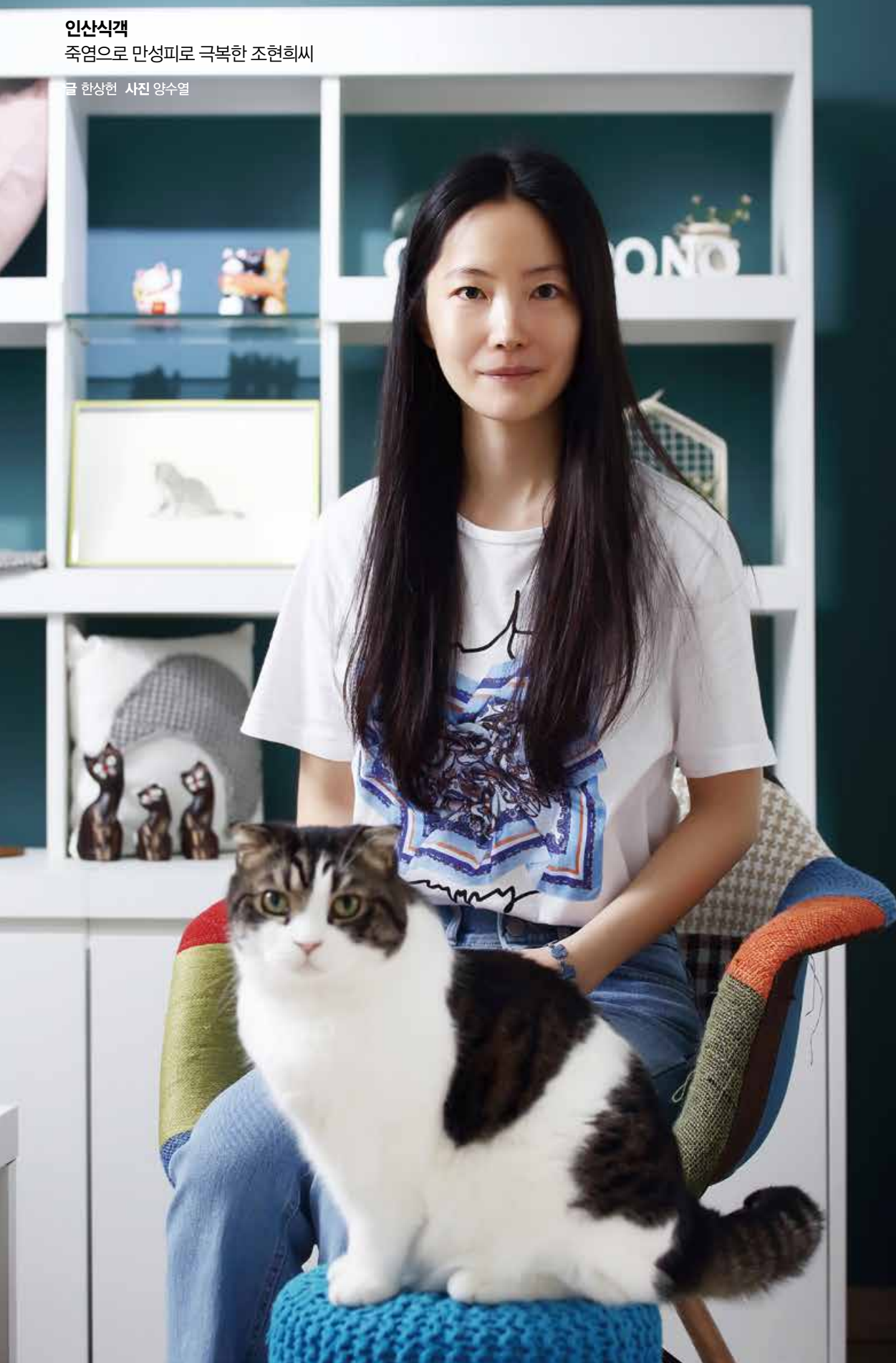
부르곤 한다. 내 심팔번은 ‘가로수 그늘 아래 서면’이다. 〈SWEAT〉의

음악으로 사용되는 산타나Santana의 ‘이블 웨이즈Evil Ways’도 즐겨

부르던 노래다. 그러나 내 인생노래는 ‘봄날은 간다’다. 청송스런

가사가 육십을 넘긴 후줄근한 내 모습과 똑같다고 느껴져 더는

부르지 않게 됐지만 그 한국적인 정서와 낭만이 마음을 끈다.”



쿵후 배우면서 죽염 상시 복용 어르신 체력에서 청년 체력으로

항상 피곤했다. 퇴근 때가 되면 물 먹은 솜이불처럼 몸이 천근만근 무거웠다. 다리를 꼰다시피 퇴근해 집에 오면 씻지도 못하고 혼절하듯 쓰러져 잤다. 만성피로에 시달리던 조현희 코코보노 고양이호텔 원장은 죽염을 만난 후 만성피로에서 해방됐다. 인산의학으로 건강하고 활기차게 사는 조현희 원장을 만났다.

반려동물 양육 인구 1,000만 명 시대다. 농림수산물식품부의 2019년 통계를 보면 국내 반려동물 양육 가구 수는 약 591만 가구로 가구당 평균 가구원 수(2.4명)를 고려하면 반려동물 양육 인구는 약 1,418만 명에 이르는 것으로 나타났다. 이제 반려동물은 인간의 삶에서 떼려야 뗄 수 없는 존재가 되었다. 코코보노 고양이호텔 조현희(38) 원장도 가족 같은 고양이 두 마리와 함께 살고 있다.

“아픈 고양이를 며칠만 돌봐달라는 지인의 부탁에 별 생각 없이 집으로 데리고 왔다가 정이 들고 말았어요. 이름이 코코인데 지금은 하늘나라에 갔지만 서로를 위로하는 가족이었어요. 그렇게 반려묘와 함께 살다가 아이들과 더 많은 시간을 함께 보내고 싶어 고양이호텔을 운영하게 됐어요.”

박상희 관장 “쿵후와 죽염 택한 건 당신 최고의 선택”

조 원장은 고양이 못지않게 죽염을 좋아한다. 죽염을 먹기 시작하면서 지긋지긋하게 그녀를 따라다녔던 만성피로에서 해방됐기 때문이다. 이가 시려 찬물도 잘 못 마시고 과일도 먹지 못했던 그녀가 지금은 아이스크림도 마음껏 먹는다. 죽염 덕분이다.

“죽염을 소개하는 TV 교양 프로그램이나 다큐멘터리를 본 적이 있어서 죽염에 대해 알고 있었어요. 좋은 소금이라는 건 알았지만 내가 죽염을 먹는다는 건 생각해 본 적이 없었죠. 그런데 지금은 죽염을 수시로 먹고 있어요.”

조 원장이 죽염을 알게 된 건 인산가 홍보대사를 맡고 있는 박상희 세계쿵푸연맹 인산무술도장 총관장 때문이다. 쿵후를 배우러 찾아간 첫날 박 관장은 대뜸 휴대용기에 든 자죽염을 그녀에게 건네면서 사진을 찍자고 했다. 그러면서 건넨 말이 명언이다. 박 관장은 “쿵후, 죽염과 같이하는 건 당신 인생에 최고의 선택이다”라고 했다.

“처음엔 무슨 의미인지 몰랐어요. 소금을 주면서 먹어보라는 데 ‘이건 뭐지’ 했죠. 쿵후 배우러 왔는데 죽염을 주니까 ‘혹시 다단계 업체 아닌가’ 싶어 당황스러웠어요. 그런데 죽염을 먹어보니 왜 그렇게 말씀을 했는지 알겠더라고요.”

그녀는 어릴 때 이연걸 주연의 홍콩 무협 영화 <황비홍>을 보고 쿵후를 배우고 싶었다. 막연한 동경이었기에 크면서 자연스럽게 잊고 지냈다. 그러다 지난해 코로나19로 고양이호텔을 찾는 고객이 줄면서 시간적 여유가 생기자 ‘쿵후’에 대한 옛 기억이 떠올랐던 것이다. 동네 산책을 하다가 박상희 관장이 운영하는 쿵후도장이 눈에 띄어 무작정 들어갔다. 그렇게 쿵후, 죽염과의 인연이 시작됐다.

조 원장은 죽염을 먹으면서 체력이 눈에 띄게 좋아졌다. 쿵후로 기초체력을 단련하고 체내에 부족했던 미네랄을 죽염으로 보충해 주니 체력이 좋아질 수밖에 없다.

“짜게 먹으면 건강에 해롭다는 말을 듣고 자랐으니 소금에 대한 선입견이 있었나 봐요. 머릿속에 죽염을 먹는다는 생각은 전혀 없었죠. 그런데 쿵후 동작을 따라 하기에다 버거워하니

까 관장님이 ‘할머니 체력’이라고 놀리면서 죽염을 먹어야 한다는 거예요. 피를 맑게 하고 미네랄을 보충하는 거라면서요. 죽염에 대한 진심이 느껴지더라고요.”

잇몸 질환도 사라져... 죽마고우도 애용

스승의 죽염 사랑이 거짓이 아님을 알게 되면서 죽염이 달게 느껴졌다. 땀을 흘린 후 먹는 구운계란 맛의 죽염은 맛있었다. 그러나 처음 며칠은 냄새 지독한 방귀가 설 새 없이 나왔다. 팔약근 조절이 안 될 정도였다. 차츰 횟수가 줄더니 몸이 가벼워지기 시작했다. 그렇게 한 달쯤 지난 후 자신이 100m 달리기를 할 수 있다는 걸 알게 됐다. 뒷산을 올라도 숨이 차지 않았다. 피로감도 사라졌다. 쿡후와 죽염을 함께하니 몸이 정상으로 돌아온 느낌이었다.

한 가지 더 눈에 띄는 변화가 있었다. 조 원장은 치아가 약해 이가 자주 시렸다고 한다. 치과에 가면 이상이 없다고 하는데 찬 음식을 먹으면 이가 시렸다. 원인을 알 수 없으니 답답했다. 이런 고민을 박 관장에게 털어놓자 ‘죽염을 먹어보라’는 답이 돌아왔다. 기승전 ‘죽염’인 스승의 죽염사랑을 알고 있었지만 시린 이에도 죽염을 먹으라고 할 줄을 몰랐다. ‘정말 이게 낫겠어’ 반신반의했다. 그래도 스승의 진심을 알고 있으니 자죽염을 입안에 넣고 침으로 녹여 잇몸을 마사지하듯 했다. “죽염을 물고 있으라고 하기에 시키는 대로 했어요. 며칠 물고 다녔더니 거짓말같이 이가 시린 증상이 사라졌어요. 정말 신기했죠. 진짜 죽염 때문인가 의심이 들어 먹지 않았더니 금세 이가 시리더라고요.”

그녀가 죽염만큼 자주 먹는 것이 또 있다. 구운 마늘과 죽염을 넣어 만든 죽마고우다. 박 관장이 그녀의 생일날 선물한 죽마고우를 먹고 한눈에 반했다. 마늘바게트빵 맛이 나는 죽마고우는 그녀의 취향을 저격했다. 맛도 좋은데 몸에도 좋다. 그때부터 지금까지 꼬박꼬박 챙겨 먹고 있다.

조 원장이 여성에게 강력 추천하는 제품도 있다. 그녀가 매일 먹고 있는 익모초진액이다. 그녀의 고질병인 어지럼증을 단번에 해결해 준 고마운 존재다.

“10대 때부터 자주 어지러웠지만 심각하다고 생각하지는 않

았어요. 앉았다 일어나면서 현기증이 나는 증상인데 더위가 오면 심했죠. 쓰러진 적도 있어요. 늘 그래왔으니 개의치 않고 살다가 운동할 때 어지럼증이 있다고 하니까 스승님이 익모초진액을 소개해 줬죠.”

인산가 홍보대사인 박 관장의 눈은 정확했다. 익모초진액을 먹고 나서부터 어지럼증이 사라졌다. ‘진짜 이거 먹어서 그런가?’ 그녀의 의심병이 도졌다. 2주 정도 먹지 않았다. 신기하게 다시 현기증이 났다. 의심의 여지가 없었다. 다음 날 바로 주문해서 먹었다.

대상포진 어머니도 죽염 드시더니 “더 보내라”

죽염 효과를 톡톡히 본 조 원장은 주변 사람들에게 죽염을 알리기 시작했다. 가장 먼저 소개한 사람은 조 원장의 어머니다. 대상포진으로 극심한 통증을 호소하던 어머니에게 죽염을 먹였더니 통증이 잦아들었다고 한다.

“어머니가 좀 까다로워요. 본인이 확신을 갖지 않는 건 잘 받아들이지 않아요. 자녀들이 몸에 좋다는 걸 보내드려도 잘 먹지 않거든요. 그런데 죽염은 먼저 찾을 정도예요.”

지난해 그녀의 어머니는 대상포진에 걸려 걸음도 제대로 걷지 못할 정도로 증세가 심했다고 한다. 마치 90대 할머니 같았다. 피부를 수세미로 문지르는 것처럼 아프다고 했다. 통증이 너무 심해 잠도 못 자고 침대에서 데굴데굴 굴렀다.

“대상포진에도 죽염이 좋하기에 어머니에게 자죽염 알갱이를 몇 개 드렸더니 그거 드시고 1시간 정도 후에 잠이 들었어요. 다음 날 일어나더니 어제 준 것이 뭐냐고 묻기에 죽염이라고 말씀드렸죠. 그걸 먹고 좋아진 것 같다고 하는데 ‘에이 말도 안 돼’ 하면서 흘려들었어요. 돌아서서 곰곰이 생각해 보니 그럴 수도 있겠더라고요. 만성피로도 해결했는데 대상포진이라고 효과 없으라는 법은 없잖아요.”

다음 날 그녀가 먹던 자죽염을 어머니에게 건넸다. 대상포진에서 회복되는 내내 죽염을 꾸준히 챙겨 먹었다. 그렇게 건강을 회복하고 지방에 있는 집으로 내려가면서 어머니는 ‘죽염 꼭 사 보내라’고 당부했단다.

“자죽염을 보낸다는 게 주문을 잘못해서 회죽염을 보냈더니



쿡후를 배우러 찾아간 첫날
박상희 관장은 대뜸 자죽염을
주시더라고요. 먹어보라는데
‘이건 뭐지’ 했죠.
쿡후 배우러 왔는데 죽염을
주니까 ‘혹시 다단계 업체
아닌가’ 싶어 당황스러웠어요.
그런데 죽염을 먹어보니
왜 그렇게 말씀을 했는지
알겠더라고요

‘내가 먹던 거랑 다르네~’ 하시는 거예요. ‘이게 더 좋은 거예요’라고 둘러댔어요(하하하). 죽염이랑 건빵, 김자반 등 인산가 제품을 같이 보내드렸더니 좋아하시더라고요.”

지인들에게 선물 보낼 땐 인산가 제품으로

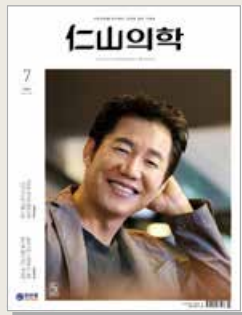
조 원장은 지인들에게 선물을 보낼 때 꼭 인산가 제품을 선택한다. 건강식품의 홍수 속에서 진주를 발견하기 쉽지 않기에 검증된 인산가 제품을 보내고 있다고.

“생각보다 많은 분이 인산가를 알고 있어 놀랐어요. 죽염 보



낸다고 하면 다들 좋아해요. 가격도 가격이지만 고급 제품이라는 걸 다들 알고 있어서 보내면서도 기분 좋더라고요.” 코로나19 여파로 조 원장이 운영하는 고양이호텔도 매출이 크게 줄었다. 해외여행을 가지 않으니 반려묘를 맡길 일이 없는 것이다.

“힘들긴 하지만 그 덕에 쿡후도 배우고 죽염도 만나게 됐잖아요. 돈보다 더 중요한 건강을 얻었으니 더 큰 것을 받은 겁니다. 오래 먹어도 탈이 나지 않고 저랑 잘 맞는 죽염과 죽마고우, 익모초진액은 앞으로도 계속 먹을 겁니다.” 



©Kim, Yeonjung

발행일 2021년 7월 1일 **통권** 294호
발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 정재환
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

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



04



54



16

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 환인구세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

한산에 깃들여 사는 낙樂

04

인산을 닮은 사람-배우 박상원

삶에 지친 사람을 위로하는

‘늙도록 젊어 있는’ 꽃중년

08

인산식객

죽염으로 만성피로 극복한 조현희씨

16

SPECIAL

인산식으로 ‘가마솥 무더위’ 사냥

1- 폭염을 이겨내는 힘! 죽염

2- 인산의학 냉방병 해결법

3- 호두기름으로 기침감기 잡기

4- 홍화씨로 뼈 건강 지키는 허순자씨

34

하루 10분 <7>

10cm 더 넓게 걸으면

하체 파워 달라져

36

웰빙 시크릿

나이 들수록 잘 자야 건강을 지킨다

38

체크인

불명·맛있는 녀석·여행

슬기로운 웰니스호텔 생활

44

세상에 꼭 알려져 할 이야기

백신에만 너무 의존 말고

자연치유 면역력도 키워라

54

인산식 밥상 <7>

죽염두부부침&겉절이

56

3040생활백서 <36>

여름 건강음료 이색대결

58

김만배의 약초보감 <30> 메밀(교맥蕎麥)

입맛도, 건강도 챙겨주는

여름철 대표 식재료

60

조용현의 세상만사

인생 후반전이 더 흥미로운 이유

64

어디가 불편하세요

역류성식도염! 덜 먹고 살을 빼세요

66

건강 안테나

손이 시려워, 발이 시려워...

생강을 그대에게

68

말씀의 재발견 <68>

멈출 수도, 되돌아갈 수도 없는!

72

리포트

죽염과 홍화씨 들어간 인산가 MSM

관절과 연골과 근육을 더 단단하게

74

인산가 피부보감

피부를 청결하게, 생기 발랄하게

죽염으로 화장 제대로 지우기

78

김윤세의 千日醫話-仁道

인산 싹뜸과 죽염이 빛은

‘치골수암’ 치유의 기적

83

우성숙 원장의 愛세이

김치와 간장은 공해독의 선약仙藥

84

김재원 칼럼 <106>

혼자 먹고 혼자 자고... 좋기도 하겠다

86

치유 레시피 <30>

우주와 나와 양자론과 인산의학

90

눈여겨보니

죽염항노화농공단지 공정률 60% 돌파

국내 최고의 ‘힐링 명소’ 꿈이 익는다

96

찾이슈

인산가 김치, 더욱 시원해진다



역대급 무더위가 전국을 강타하기 시작했다.
숨통을 조이는 가마솥 더위와 열대야에 시달리다
보면 얼음이 뚱뚱 뜬 찬물과 천장에서 떨어지는
에어컨 바람을 최고로 여기게 된다. 그러나 절기의
특성을 외면하고 편의만 좇다 보면 인체는 저체온에
의해 질병의 온상이 될 수밖에 없다. 자연의 이치와 여름의
참맛에 눈뜨게 하는 건강한 인산식 여름나기법을 전한다.
죽염과 생강, 유황오리진액과 호두액 등 빼어난 인산가의
신약神藥 활용법이 그 어떤 바캉스보다 흥미롭고 유익하다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

가마솥 무더위 물렸거라!

인산식으로

여름 사랑



56가지 미네랄의 죽염라인 탈수증·일사병·냉방병 ‘봉쇄’

죽염엔 인체 성장과 생존에 필요한 56가지의 미네랄이 모두 함유되어 있어 열음과 에어컨 없이도 더위를 견딜 수 있는 강건한 체력을 갖게 한다. 고온이 야기하는 탈수증과 일사병을 비롯해 냉방기기 노출에 따른 두통과 감기 등의 면역 이상 증상에 대비해 여름엔 좀 더 많은 죽염을 섭취하는 게 좋다.

7~8월 온열질환 극성… 에어컨·삼계탕으론 한계

소서小暑(7월 7일)를 시작으로 초복初伏(7월 11일)과 중복中伏(7월 21일) 그리고 대서大暑(7월 22일)에 이르기까지 7월은 절기상의 고온과 무더위를 가장 경계해야 하는 달이다. 냉면과 수박화채, 삼계탕 등 한증막 같은 열기를 견디게 하는 미식에 힘을 얻기도 하지만 사나운 폭염 속에서 건강을 유지하기 위해서는 좀 더 막강한 에너지원이 필요한 게 사실이다.

한낮엔 수은주가 36도까지 올라 찜 죽을 듯 무덥고 깊은 밤에도 바람 한줄기 없는 열대야로 가슴팍에 땀이 고이는 7월엔 전국 곳곳에서 온열질환자가 발생해 폭염과 기후변화의 폐해를 절감하게 한다. 온열질환으로 응급실을 찾은 환자의 60% 이상이 65세 이상의 장년층이라는 점에서 인산가 회원들의 폭염 대비는 더욱 완벽을 기할 필요가 있다.

흔히 일사병으로 알고 있는 온열질환의 증상은 매우 다양하다. 처음엔 피로감과 두통, 어지러움, 구토 증상이 경미하게 나타나지만 제대로 된 치유가 이뤄지

지 않을 경우 열사병으로 악화돼 생명을 잃을 수도 있으므로 각별한 주의가 필요하다. 더구나 코로나19 감염증 유행에 따른 마스크 착용이 체감 온도 상승에 한 몫하는데다 온열질환 증상이 코로나19의 초기 증상과 유사한 점이 있어 불안감과 혼란을 가중시키고 있다. 온열질환은 장시간 무더위에 노출됐을 경우 우리 몸을 일정한 체온으로 유지하는 체온조절중추의 마비에서 유발된다. 체온조절중추가 제 기능을 못 하게 되면 체온이 비정상적으로 올라가게 되는데 이때 열사병을 비롯해 열경련과 열실신 등의 증상이 일어난다. 우리 전통의학에서는 이와 같은 온열질환을 ‘양서陽暑’의 일종으로 진단한다. 더위로 인해 몸 안의 진액이 부족해지면서 기운이 저하되거나 생리 기능에 이상이 생긴다는 것이다.

죽염은 더위에 눌러 허하고 쇠약해진 몸에 정기精氣를 불어넣어 병을 견디게 하는 힘을 가져다준다. 신진대사와 면역을 강화해 모든 질병과 대적할 수 있는 체력을 갖게 하며, 체내에 누적된 독을 풀어내 몸을 한결



가편하게 한다. 너무 무더워서 발생하는 온열질환의 예방·관리에 더 없이 좋은 파워푸드인 것이다.

죽염 먹으면 여름이 시원해져

열섬에 갇힌 채 지내게 되면 피로와 스트레스의 강도가 높아지게 되고 가슴과 머릿속은 점차 과열돼 냉수를 들이켜도 달아오른 안면의 열기는 내리지 않는다. 하지만 물컹하게 살이 붙은 배는 의외로 차갑다. 기와 혈이 막혀 상부의 열이 아래로 내려가지 않고 대사 저하로 속은 더부룩하고 몸은 점점 무거워지게 된다. 대

사증후군을 앓고 있는 중장년층 대부분이 겪고 있는 소화불량과 과민성대장 증상이다.

이런 증상이 있을 경우 폭염을 견뎌내기가 더 어려워지기 마련이다. 더위를 견디게 하는 에너지원인 염분 함량이 미흡하기 때문이다. 체내에 염분이 부족하게 되면 소화력이 현저하게 떨어진다. 소화가 잘 안 될 때 죽염을 넣은 미지근한 물을 마셔보라. 몇 분 지나지 않아 속이 편안해지게 된다. 죽염 속에는 지구상에 존재하는 모든 미네랄이 충분히 들어 있는데 그것들이 조화를 이뤄 위액의 원료가 되는 위염산을 만들어내며



음식물의 흡수와 분해를 돕게 된다.

염분이 면역력과 직결되는 이유는 바로 체온 때문이다. 염분은 체온을 올려 면역력을 높이기도 하지만 체내에 누적된 중금속과 환경호르몬을 분해하고 배출해 면역력을 강화하기도 한다. 체내 중금속과 환경호르몬은 면역력을 떨어뜨리는 주범으로 염분은 이들을 흡착해 소변과 땀으로 배출한다.

이처럼 죽염은 몸을 따뜻하게 하고 해독력과 소화력을 갖고 있다는 점에서 건강한 여름나기에 더없이 유용한 자연산물이다. 따뜻한 배, 건강한 배를 갖게 되면 7~8월 무더위를 지내기가 한결 수월해진다. 너무 많은 음료수를 마시는 탓에 유발된 위의 냉기를 덤힐 수 있는 가장 쉬운 방법은 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 넘기는 것이다. 침에는 강한 살균·해독력이 있는데 죽염과 합쳐지면 그 효과가 극대화돼 몸 안에 쌓인 음식독과 공해독·화공약독을 체외로 배출해 장기와 기관을 정갈하고 활기차게 만든다.

여름엔 누구나 많은 땀을 흘리게 된다. 운동 중 가쁜

숨을 고르면서 흘리는 상쾌한 땀이라면 상관없지만 설거지를 하면서 눈으로 흘러들어 앞을 못 보게 하는 땀이나 차에서 내려 사무실까지 들어가는 5분 동안의 움직임만으로 땀범벅이 되는 것은 분명 문제다. 양호한 건강 상태가 아니라는 신호이며 동시에 이런 종류의 땀은 체내 수분과 함께 염분과 칼륨 등의 전해질 소실 규모를 더 크게 하기 때문이다.

미네랄의 요체인 죽염은 혈액의 양과 농도를 맞추는 나트륨Na를 비롯해 인체의 골격과 신경세포 성장을 활발하게 하는 인P, 체내 노폐물 배출을 도와 혈류를 원활하게 하는 칼륨K 등 필수 미네랄을 포함하고 있어 고온에서 비롯된 답답함과 갈증, 대사불균형과 체력 저하를 극복하게 한다.

토종 유향발마늘에 찍어 먹으면 더욱 효과적

죽염은 짜기만 한 소금이 아니라 유향의 뜨거운 성분을 지니고 있어 대사의 동력이 되곤 한다. 더구나 죽염은 혈압에 영향을 미치지 않으며 한 번에 다량을 복용

해도 위와 장에 부작용을 일으키지 않는 완전한 건강 식품이다.

가장 확실한 방법은 이제 막 수확한 태안의 토종 유향 발마늘을 껍질째 구워 죽염에 푹푹 찍어 먹는 것이다. 유향의 불기운을 갖고 있는 두 산물이 만나 새로운 에너지로 만들어내며 노화와 노쇠에 의해 퇴화되는 심신에 힘을 전하며 한창 시절의 활기를 되찾게 하는 것이다. 녹슨 뼈와 시든 살과 오염된 피를 살려내는 토종 유향발마늘의 삼정수三精水와 인체의 원기元氣가 되는 죽염의 염성鹽性이 시너지를 일으키며 체내의 여러 염증炎症과 질병을 무너뜨리는 힘을 갖게 한다. 하루에 구운 마늘 20~30통을 한 달 이상 정성스레 먹어야 효험을 볼 수 있는 죽염마늘요법이 최선이지만 생활 속에서 손쉽게 행할 수 있는 방법도 있다.

여름에 보양식으로 즐겨 먹는 삼계탕, 추어탕 등을 죽염으로 간하고 고기를 먹을 때는 기름소금 대신 가루 죽염을 찍어 먹는다면 폭염을 이기는 보양식의 효과는 배가 된다. 또 수박과 바나나 등 달콤한 과일을 먹을 때 죽염을 뿌려 먹으면 좀 더 손쉽게 죽염의 짠맛과 익숙해지게 된다. 과일 고유의 단맛은 극대화하면서 비타민, 섬유소, 무기질 등의 영양소를 고스란히 흡수할 수 있어 유용한 과일 섭취 방안이 된다. 특히 수박은 찬 성질이 강해 위가 약하고 몸이 차가운 소음인이 많이 먹게 되면 구토와 설사를 일으킬 수 있는데, 이때 죽염을 함께 먹으면 이를 예방할 수 있다.

이 외에도 아이스크림과 초콜릿 등 디저트를 먹을 때 죽염을 곁들이면 풍부한 단맛과 깊은 짠맛을 함께 느낄 수 있어 좋다. 물죽염을 활용해 만든 시원한 냉면과 김치말이국수, 콩국수 등도 영양 별식이 된다. 죽염된장과 죽염고추장을 가미해 만든 시원한 물회도 일품이다. 더위에 잃었던 입맛을 되찾아줄 뿐 아니라 더는 더위 먹는 일이 없을 만큼 몸에 활기를 가져다주기 때문이다. ㉮



이럴 땐 꼭 죽염을 드세요!

소화가 잘 안 된다

염분은 위액의 염산을 만드는 중요한 요소다. 체내 염분이 부족할 경우 위액이 충분히 나오지 않아 소화불량을 유발할 수 있으며 이는 식욕저하와 전신무력, 권태, 피로 등을 느끼게 한다.

집중력이 떨어지고 짜증이 늘었다

뇌는 산소와 포도당에서 에너지를 얻는다. 하지만 체내 염분이 부족해지면 뇌에 포도당 공급이 원활하게 이뤄지지 않아 뇌세포 활동이 둔화된다. 이는 집중력 저하와 짜증 유발로 이어지게 된다.

근육이 줄어들었다

아미노산은 근육에 저장돼 있고 그것을 녹이면 포도당이 된다. 뇌에 포도당이 모자라면 근육을 녹여 포도당으로 전환해 영양분으로 쓴다. 이런 현상은 근육을 차츰 줄게 만든다. 더욱이 스트레스를 받을 경우 지방은 늘고 근육은 더 줄어들게 된다.

늘 피곤하다

체내 염분이 부족하면 신진대사가 원활하지 않아 몸속에 노폐물이 쌓인다. 이 노폐물을 제때 배출하지 않으면 이내 독소로 변해 근육을 경직시키고 소화력을 떨어뜨려 권태감과 피로를 쉽게 느끼게 된다.



복해정·유황오리진액·들기름 찰밥 체온은 올리고 냉해冷害는 내리고

무더위를 피하려고 에어컨 뽕뽕하게 틀고, 냉장고에서 꺼낸 찬 음식만 먹다가 개도 걸리지 않는 여름감기로 고생할 수 있다. 냉방병은 예방이 우선이지만 나도 모르는 사이에 걸렸다면 가장 먼저 떨어진 체온을 올려야 한다. 인산의학으로 냉방병 해결하는 4가지 방법을 알아본다.

1. 몸살기있을 때 복해정차 마시기

여름철 냉방병의 가장 큰 원인은 과도한 냉방이다. 사무실은 물론 지하철, 버스, 택시 등 어딜 가도 시원하고 쾌적한 환경을 만날 수 있어 좋긴 하지만 장시간 에어컨 바람에 노출되면 체온이 떨어져 냉방병에 걸리기 쉽다. 체온이 떨어지는 이유는 날씨도 영향을 미친다. 우리나라의 여름 날씨가 점차 고온다습한 아열대지방과 비슷하게 변했다. 우리 몸은 이런 날씨에 적응하기 위해 여름철 기초대사량을 낮춰 체온조절을 억제하고 피부혈관을 확장시켜 체열이 쉽게 발산될 수 있도록 한다. 또한 땀을 다량으로 배출해 기화열을 빼앗아 체온을 낮춤으로 더위에 적응하도록 한다. 여기에 에어컨 바람까지 쐬면 감기 걸리기 딱 좋은 환경이다. 이미 낮아진 체온에 인위적으로 체온을 더 낮추게 되면 몸이 체온조절을 제대로 하지 못해 냉방병에 걸리는 것이다.

서목태메주와 유황오리진액의 자연 발효

일상생활 속에서 자연스럽게 체온을 올리는 방법은 따뜻한 차 마시기다. 따끈한 물에 복해정을 타서 차로 마시면 떨어진 체온을 정상으로 빠르게 회복할 수 있다. 인산 선생은 서목태(쥐눈이콩)로 메주를 쑀어 유황오리진액으로 담근 간장은 '만병을 통치하는 인류 최후의 신약'이라고 했다. 서목태 죽염간장인 복해정은 잘 찢은 서목태메주를 장독에 넣고 유황오리진액을 부어 발효시킨 간장이다. 간장을 담글 때 소금물 대신 9회죽염을 넣은 유황오리진액을 넣는 것이 복해정의 특징이다. 유황오리를 무쇠가마솥에 넣고 장작불로 달여 진액을 낸 다음 9회죽염을 넣어 만든다.



장독에서 지리산 맑은 공기와 햇살을 받으며 자연 발효된 복해정을 아침시간 출근 전이나 야외활동하기 전에 공복에 따끈하게 차로 먹으면 양기 회복과 함께 내려간 체온을 올리는 데 효과적이다. 자기 전에 마시면 잠이 잘 온다. 커피잔에 뜨거운 물(약 250ml)을 붓고 복해정을 밥숟가락으로 하나(약 15ml) 넣으면 복해정차 완성. 몸이 으슬으슬 오한이 나고 몸살기가 있다면 복해정을 두세 숟가락 넣어 진하게 마시는 것을 추천한다. 복해정을 유근피나 홍화씨 달인 물에 타 마셔도 좋다.

2. 냉방병배앓이에 들기름 찰밥해먹기

한의학에서는 여름철 냉방병을 냉심통冷心痛이라고 한다. 체온이 떨어진 상태에서 찬 음식을 먹거나 마시고 찬바람을 쐬면 명치끝이 아프고 설사를 하는 것이 주요 증상이다. 배가 살살 아프고 설사를 할 때는 아무것도 먹지 않는 것이 좋다고 해서 무작정 굶는 경우가 있다. 굶으면 배변의 양은 줄어들지 모르지만 근본적인 해결책은 되지 않는다. 이때는 인산 선생이 《신약》 책에 제시한 천연신약 중 들기름 찰밥이나 들기름 메밀국수를 해먹으면 도움이 된다.



《신약》에는 “찰밥은 약성이 조금 차고 들기름은 더운데 이 두 가지를 섞으면 찰밥의 기름기와 들기름의 기운이 상합 相合하여 크게 더운 것으로 변한다”고 했다. 들기름 찰밥은 거약생신去藥生新의 약성과 위 신경을 강화하는 강장제強壯劑로 장기의 부담을 덜어줘 장염, 설사, 이질, 적리, 변비 등을 치유하는 데 효과가 있다고 했다. 또한 체내 냉기가 온전히 가셔져 37도의 체온을 유지해 웬만한 질병들은 절로 낮고 예방도 된다고 한다.

몸이 가벼워지고 비만예방 효과도

들기름 찰밥을 해 먹는 방법은 두 가지다. 밥을 지을 때 들기름을 넣는 것과 갓 지은 밥에 들기름을 쳐서 먹는 방법이다. 먼저 찰쌀(400g)을 불려 냄비에 넣고 불에 올린 후 밥물이 잦아들 무렵 들기름을 밥술가락으로 5개 정도 넣고 뜸을 들이면 된다. 갓 지은 찰밥에 들기름을 기호에 맞게 쳐서 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 수명이 늘어난다고 한다. 신장과 방광에 모이는 소변의 양이 적어 신장에 부담도 적고 비만에도 효과가 있다고 전하고 있다.

들기름 메밀국수는 장염에 효과가 좋다. 인산 선생이 일본 경찰에 쫓겨 묘향산에 숨어 지낼 때 이질을 앓고 있던 노파를 들기름 메밀국수로 치료한 사례가 《신약》 책에 기록

되어 있다. 메밀국수 한 그릇에 들기름 5술가락을 넣은 다음 공복에 먹는다. 두세 번 먹으면 설사, 이질, 복통, 변비, 소변불통 등이 멎는다고 한다. 메밀은 본래 지혈제, 소염제, 빈혈제인데 여기에 들기름을 쳐 먹으면 배 속의 여러 질병을 다스리는 영묘한 약이 된다고 했다.

· 3 · 유황오리진액 먹고 숙면 취하기

한낮의 무더위가 해가 떨어진 밤까지 지속되는 것을 열대야라고 한다. 더위에 지칠 대로 지쳐 있는데 밤까지 더위에 시달리면 숙면을 취하기 어렵다. ‘잠이 보약’이라는 말처럼 잠만 잘 자도 피로회복은 물론 건강하게 지낼 수 있다. 그런데 불면의 밤이 계속되면 체력을 회복할 기회를 잃게 되고, 이로 인해 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽다.

잠을 자기 위해 수면제를 먹는 것은 어리석은 선택이다. 따뜻한 우유를 마시는 간단한 방법도 있지만 떨어진 체력 보충과 함께 체온도 올리고 몸의 독소까지 해독해 주는 유황오리진액을 추천한다. 유황오리진액을 먹어본 체험 사례자들이 한결같이 전하는 간증이 ‘숙면 효과’다. 자기 전에 유황오리진액을 마시면 꿀잠을 잔다는 것이다.

13가지 특급재료 더해져 해독과 원기회복 도와

유황오리진액은 인산의학의 정수라고 해도 과언이 아니다. 공해독 해독과 원기회복 문제를 동시에 해결할 수 있는 신약이다. 오리에게 유황을 먹여 유황의 독성은 제거하고 약성을 증가시키는 법제法製법은 인산 선생이 세계 최초로 창안한 것이다. 인산 선생은 《신약본초》 후편에 “공해물(질)을 제거하고 먹는 소금이 있는데 그것이 오리”라며 “오리는 호흡으로 소금을 앞세우는 것”이라고 했다. 여기서 말하는 오리의 소금은 나트륨이 아니라 염증 해소와 원기회복 효과가 있는 약성이라고 할 수 있다.

유황오리진액은 유황오리를 포함해 13가지 재료가 들어간다. 유황을 먹여 기른 유황오리 2마리와 포공영, 금은



화, 유근피, 마늘, 감초, 생강, 당귀, 대추, 파뿌리 등을 무쇠가마솥에 넣고 소나무장작으로 불을 때 달인 100% 핸드메이드 제품이다. 유황오리는 머리부터 발까지 다 넣는다. 오리의 뇌수 속에는 해독제가 들어 있고 오리의 발톱과 부리에는 뼈를 만드는 백금 성분이 있기 때문이다.

· 4 · 입맛 없을 때 바다참맛 넣은 북엇국

여름철 입맛이 없다고 자극적인 음식을 찾기 쉽다. 더위를 이긴다고 체온을 내리는 빙수나 수박, 토마토, 오이 등도 자주 먹는다. 퇴근 후 TV 앞에 앉아 머리가 멍할 정도로 차가운 맥주를 즐기기도 한다. 모두 체온을 떨어뜨리는 생활습관이다.

자극적이지 않으면서 전날 마신 맥주의 숙취도 해소하고 내려간 체온까지 올리는 방법으로 북엇국 먹기를 추천한다. 쓰린 속 달래는 해장용 북엇국이 아니라 9회죽염으로 발효시킨 멸치액젓 바다참맛을 넣은 건강 북엇국 말이다. 마른 명태는 일반적인 황태가 아닌 우리나라 동해안 바닷바람에 말린 고성태를 쓰면 좋다. 강원도 고성에서 바닷바람으로 자연 건조시키는 인산가의 고성태는 명태를 해동시킬 때 감로정이 있는 동해 연안의 해양심층수에 담근

다. 그리고 건조 과정에서도 해양심층수를 뿌린다. 이것이 특허받은 고성태와 황태의 차이점이다.

숙취해소에 좋아... 바다참맛으로 감칠맛 더해

북엇국에 멸간으로 넣는 인산가의 바다참맛은 깊고 시원한 맛을 내는 비밀병기다. 프리미엄 죽염멸치액젓인 바다참맛은 주재료인 멸치를 음력 4월 1일 전후에 잡은 생멸치로 담근다. 남해 미조항에서 그날 잡은 싱싱한 멸치를 경매로 구입해 당일 9회죽염으로 염장까지 마무리하는 것이 바다참맛의 특징이다. 바다참맛은 멸치 24kg당 9회죽염 7kg을 넣어 멸치와 죽염의 비율을 3.8대 1로 맞췄다. 바다참맛은 2년여의 오랜 숙성기간을 거치면서 제대로 발효가 돼 다른 멸치액젓에 비해 맑고 연한 갈색을 띠지만 비린맛이 적다. 또한 염도가 34도인데도 짠맛보다는 감칠맛이 난다.

북엇국을 끓이는 방법은 간단하다. 먼저 북어대가리와 다시마, 무를 냄비에 넣고 끓여 육수를 낸다. 북어체에 준비된 육수를 조금 부어 불린다. 육수를 머금은 북어채를 냄비에 넣고 들기름으로 달달 볶다가 육수와 무를 넣고 한번 더 끓인다. 한소끔 끓으면 두부, 대파, 다진 마늘을 넣고 바다참맛으로 간을 해 끓인다. 기호에 따라 콩나물이나 달걀물을 추가해도 좋다. ㉮





요즘 공공장소에서 기침하면 민폐

지하철이나 버스에서 기침 소리가 나면 모든 시선이 일제히 한곳을 향한다. 코로나19 시대 기침은 민폐 중의 민폐다. 따가운 눈총 맞지 않으려면 호두기름으로 가래와 기침감기를 빠르게 잡자.

호날두는 꿀 넣고 호두는 폐 손상 막고

가만히 서 있기만 해도 땀이 등줄기를 타고 흐르는 한여름엔 시원한 카페를 자주 찾는다. 아이스 아메리카노 한잔 마시며 땀을 식히기도 하는데 문제는 냉방병이다. 덥다고 해서 찬바람 뿜는 에어컨 가까이 있으면 여름감기인 ‘냉방병’으로 고생할 수 있다.

여름철 냉방병을 앓는 이유는 에어컨 과다 사용으로 실내의 온도 차가 크기 때문이다. 실내외 온도 차가 5℃ 이상인 환경에 자주 노출되면 몸이 적응하지 못해 두통, 오한, 근육통 등 냉방병 증상이 나타난다. 무더위로 체온이 올라갔다가 실내에 들어가 체온이 급격히 내려가면서 신체에 부담이 커지고 이로 인해 냉방병에 취약해지는 것이다.

냉방병의 증상은 감기와 비슷하다. 업무 능률이 떨어지고 두통과 함께 피로감이 몰려온다. 냉방기의 제습 기능으로 실내 습도가 낮아지면 호흡기가 건조해지고 기관지가 예민해져 몸

살기를 동반한 인후통, 마른기침, 콧물 등이 발생한다. 소화 불량, 변비, 설사를 동반한 복통과 코막힘, 목 아픔, 눈 충혈 등 증상도 나타난다. 알레르기 비염과 증상이 비슷하다.

인산 선생 “급성폐렴에는 호두기름이 최고”

냉방병을 예방하려면 실내 온도를 너무 낮지 않게 적당히 유지하고 환기를 자주 해야 한다. 실내외 바깥이 5~6℃ 이상 차이가 나지 않게 냉방 온도를 26~28℃로 유지하도록 한다. 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않게 하는 것도 도움이 된다.

여름감기는 누구나 앓는 흔한 질환이지만 요즘같이 코로나19 바이러스 감염 확산으로 민감한 시기에 기침을 하는 것은 민폐다. 나오는 기침을 억지로 참는다고 참아지는 것도 아니고, 인산 김일훈 선생이 제시한 ‘호두기름’으로 가래를 동반한 기침감기를 잡자.

코로나19 바이러스가 무서운 것은 폐를 손상시키기 때문이다. 기침을 하면 폐세포가 손상되는데 오래 지속되면 폐렴으로 발전한다. 면역력이 약한 어린이나 어르신들이 급성폐렴에 걸리면 생명을 잃을 수도 있다. 인산 선생은 “급성폐렴에 호두기름이 최고”라고 했다. 또한 인산 선생은 “급성폐렴에 걸린 아기나 어른을 호두기름이 아닌 다른 것으로 살렸다는 건 거짓말일 것”이라며 “직접 임상실험을 해본 결과”라고 자신 있게 말했다(《신약본초》 전편 590쪽).

가래를 삭여 호흡하는 것도 편해져

또한 《신약본초》에 보면 “아기들이 급성폐렴에 걸리면 3일 안에 숨이 떨어질 수 있는데 호두기름을 짜서 먹이면 죽을 일이 없다(전편 813쪽)”고 되어 있다. 그리고 호흡기가 보르데텔라균에 의해 감염돼 발생하는 급성기도감염증(백일해)에도 호두기름이 효과가 있다고 했다.

호두기름을 짜는 방법은 인산 선생이 《신약본초》에 자세하게 설명해 놓았다. 호두의 단단한 껍데기를 벗겨낸 뒤 속살만 모은다. 호두살을 절구에 넣고 살짝 짠 다음 밥솥에서 밥을

지을 때 삼베보자기를 깔고 호두를 펴놓은 뒤 뚜껑을 덮는다. 찌낸 호두를 실온에서 말린 다음 다시 밥솥에 넣고 찌낸다. 이를 세 번 반복한 다음 기름을 낸다. 찌서 말린 호두를 기름 집에 가져가면 기름을 짜준다. 기름 내기 번거로우면 인산가의 호두기름을 구입해 먹으면 된다.

기침이 날 때 호두기름을 밥숟가락에 따라 입에 넣고 천천히 목구멍으로 넘기면 기도가 확장되어 숨을 쉬기가 한결 편해진다. 보통 기침감기는 가래를 동반하는데 호두기름이 가래를 삭여 가래 뱉는 양도 줄어든다.

취침 전 기침이 심할 때 따뜻한 물에 ‘무엇’을 진하게 타서 마신 후 기침이 조금 잦아들면 이때 호두기름을 먹는 것도 방법이다. 호두기름을 먹은 후 30분 이내에는 물을 마시지 않아야 한다. 목구멍을 타고 내려간 호두기름이 물에 씻겨 나가면 효과가 반감될 수 있기 때문이다. 기침을 잡기 위해선 호두기름의 느끼함 정도는 감수해야 한다. 

아침 공복 · 취침 전에 밥숟갈로 한 숟가락씩

호두기름 1회 복용량은 밥숟가락으로 하나다. 아침 공복과 취침 전에 호두기름을 밥숟가락에 따라 입에 넣고 목으로 천천히 넘긴다. 첫맛은 고소하지만 끝맛이 느끼해 맛에 예민한 이라면 고체죽염과 함께 먹는 게 나을 수도 있다. 하지만 기침이 심할 때는 호두기름만 먹을 것을 권한다.



4

홍화씨로
뼈 건강 지키는
허순자씨

글 김효정 사진 양수열



골다공증 진단받고 30년간 홍화씨 복용

골다공증은 대표적인 겨울 질환으로 알려져 있지만, 여름에도 골다공증 진단을 받는 환자가 많다. 여름철 빗길에 미끄러지거나, 슬리퍼를 신고 걷다가 넘어져 골절을 입는 중년 환자의 대부분이 골다공증 진단을 받기 때문이다. 허순자씨도 30년 전 어찌다 넘어졌다가 골절을 입고 골다공증 진단을 받았다. 그리고 지금껏 홍화씨로 뼈 건강을 지켜오고 있다. 일흔여덟의 나이에도 뼈만큼은 사십대인 허순자씨를 만났다.

“내 나이
일흔여덟인데
뼈만큼은
40대라네요”

골다공증은 뼈 자체에서 칼슘을 비롯한 미네랄이 빠져나온 상태다. 한마디로, 뼈의 강도가 약해지는 질병이다. 50대 이상이라면 뼈가 약해져 작은 충격에도 쉽게 골절이 되니 넘어 지거나 손발을 헛디디지 않도록 조심해야 한다. 골다공증이 시작됐더라도 수년이 지나서야 증상이 나타나다 보니, 대개 본인이 골다공증이 있는지조차 모르는 경우가 태반이고 뼈가 부러져서야 골다공증 진단을 받게 된다. 손목·팔뚝·위팔·골반·정강이·발목 등에 생기는 골절은 골다공증과 관련이 많다.

인산가 쑥뜸 뜨고 건강 찾은 동창이 추천

허순자씨도 어찌다 넘어지는 바람에 본인이 골다공증을 앓고 있음을 알게 됐다.

시력이 양은그릇 공장을 운영했던 터라 자연스럽게 그릇가게를 하게 된 허순자씨는 서울 구로구 오류시장에서 51년간 장사를 하고 있다. 상권이 좋을 때는 가게 규모가 크고 손님이 많아서 제때 밥 먹을 새도 없었다. 직원이 있어도 손수 나서야 하는 성격이라 몸을 바쁘게 움직이며 늘 활기차게 가게 일을 했다.

그러다 30년 전, 평소와 다름없이 가게에서 일을 하다가 어딘가에 걸려 넘어지는 바람에 무릎을 다쳤다. 엑스레이를 찍어 보니 무릎 앞쪽 뼈에 금이 가 김스를 했다. 기본 4주, 상태를 봐서 더 오래 김스를 해야 하는 상황이었다.

“그때 마침 동창회가 있었어요. 한쪽 다리에 김스를 하고 갔

쥬. 그런데 거기서 한 동창생이 제 다리를 보고선, ‘걱정하지 마, 그까짓 것 금방 붙어’라는 거예요. 무슨 말이나고 하니까, 홍화씨를 먹으라는 거예요. 간경화로 거의 죽음의 문턱까지 갔다가, 인산 선생님 말씀 듣고 쑥뜸 떠서 살았거든요. 복수가 차서 배가 곧 터질 것처럼 뽕뽕했었는데 단전에 쑥뜸을 떼더니 피고름으로 요강이 반이나 찻다는 거예요. 그러곤 살았어요. 그런 사람의 말이니, 믿고 홍화씨를 사서 먹기 시작했죠.”

홍화씨 가루와 생강차 먹고 7일 만에 김스 풀어

허순자씨는 인산가에서 홍화씨앗을 사서 직접 튀고 빵아 정성스레 가루를 만들었다. 생강을 달여 만든 생강차와 홍화씨 가루를 같이 먹었다. 처음엔 몸이 불덩이처럼 뜨거워졌는데 살갓을 만지면 차가웠다. 이상하다고 생각했지만 그냥 먹었다. 일주일쯤 됐을까, 다리가 다 나은 느낌이 들었다. 김스를 빨리 풀고 걷고 싶었다.

“처음에 간 병원에 가면 김스를 안 풀어줄 것 같아서 다른 병원에 가 김스를 풀어달라고 했어요. 다친 지 일주일 났다고 하면 안 풀어줄 것 같아서 3주 났다고, 너무 간지럽다고 거짓말을 했어요. 처음엔 안 된다고 했는데 막 떼를 쓰니 그럼 김스를 풀고 사진을 찍어보자더라고요. ‘다 붙었죠?’ 물으니 98% 붙었다는 거예요. 그런데 골다공증이 의심된다고 하더라고요.”

당시 중년이긴 했지만 골다공증은 전혀 생각지 못한 병이었다. 검사 결과 이미 골다공증이 위험 수위에 속했다. 그때도 허순자씨는 병원 약 대신 홍화씨를 선택했다.

“김스했던 다리에 쑥뜸도 뜨고, 홍화씨 세 근(1,800g)을 더 먹고 나서 재검을 하러 병원에 갔어요. 검사지 색깔이 정상을 뜻하는 초록색으로 나

왔어요. 그때부터 해마다 홍화씨 가루를 500g씩 먹고 있어요. 손가락으로 펴 먹고, 배고플 때도 입에 넣고 오물오물해 삼켜요. 소화만 잘 되면 이렇게 먹어도 돼요. 매년 골밀도 검사를 하는데 정상이라요. 골다공증은 아예 없고요. 작년 검사 결과에선 뼈 나이가 40대 후반 50대 초반으로 나왔어요. 올해 일흔여덟인데, 저 같은 사람 아마 없을걸요.”

그릇집 운영… 김스한 손님들 “홍화씨 사러 왔어요”

골다공증 및 골다공증으로 인한 골절로 병원을 찾는 인구는 매년 늘고 있다. 특히 50세 이상 여성의 30%, 남성 10%는 평생 동안 골다공증성 골절을 경험한다(여성의 경우 폐경과 함께 여성호르몬이 줄면서 뼈가 약해진다). 특히 70세 이상이면 고관절(엉덩이 관절) 골절을 조심해야 한다. 4명 중 1명이 2년 내에 사망에 이르게 되는 무서운 골절이다. 뼈가 부러지지 않았더라도 20~30대 때와 비교해 키가 4cm 이상 줄어들었다면 골다공증을 의심하고 검사를 받아보는 것이 좋다.

“나이 들면 주변에서 뼈 부러졌다는 얘기가 심심찮게 들려와요. 골다공증 있으면 작은 충격에도 골절되고 뼈가 잘 붙지도 않아요. 제가 홍화씨로

뼈를 건강하게 딱 지키고 사

니까 주변 사람들한

테도 추천을 많이

하게 돼요. 친

정어머니



친정어머니도 88세 때
매주 밭다가 넘어지셔서
허리 쪽 척추뼈가 으스러졌었는데,
홍화씨 드시고 나으셨어요.
지금 98세신데 골다공증 없으세요.
오죽하면 여기 시장 사람들이
김스하고 지나가는 사람을 보면
그릇집에 가보라고 할까요

도 88세 때 매주 밭다가 넘어지셔서 허리 쪽 척추뼈가 으스러졌었는데, 홍화씨 드시고 나으셨어요. 지금 98세신데 골다공증 없으세요. 오죽하면 여기 시장 사람들이 김스하고 지나가는 사람을 보면 그릇집에 가보라고 할까요. 김스한 손님들이 가게 문 열면서 ‘홍화씨 사러 왔어요’ 한다니까요.”

혈액·혈관 관리에도 도움 되는 홍화씨

홍화는 사람에게 이롭다는 의미로 ‘잇꽃’으로도 불린다. 《동의보감》에도 100여 차례 이상 소개돼 있다. 칼슘·칼륨·마그네슘·미네랄·비타민·토코페롤 등의 성분이 함유돼 있어 건강관리에 도움이 되는 식품이다. 뼈를 튼튼히 하는 데만 좋을 뿐 아니라 혈액 및 혈관을 맑게 관리하는 데도 도움이 된다. 그래서일까.

허순자씨는 홍화씨를 오래 먹은 덕에 나이를 잊은 듯 산다.

“제 나이 들으면 다들 놀라던데요? 염색을 안 해도 머리카락이 이렇게 새까매펴. 얼마나 시간이 남아돌면 이렇게 매주 염색을 하냐는 말도 들어봤어요. 시력도 좋아서 돋보기 없이도 다 보고 살아요. 홍화씨 덕인지 아닌지 확실히는 몰라도, 제가 하는 거라곤 이거 챙겨 먹는 것뿐이니, 홍화씨를 30년 이상 꾸준히 먹은 덕 아니겠어요?”

허순자씨는 인터뷰 말미에 인산가 담당 직원인 김태란 실장에게 고맙다는 인사를 전했다. 얼굴을 본 적도 없는데 매번 친절하게 응해주고 인산의학에 대한 모든 걸 잘 설명해 주는 김 실장이 있기에 인산가에 대한 신뢰와 의리가 더 굳건해진 것 같다고 말이다. 

보폭 10cm 더 넓게 걸으면 하체 파워가 달라집니다

고령기엔 좌우 균형을 맞춰 일정한 속도와 보폭으로 걷는 것이 쉽지 않다. 하체의 근육이 약해졌기 때문이다. 빠르게 걷기 기초 동작을 연습해 건강한 일상을 누리보자.

걸음걸이 나쁘면 허리와 무릎에 부담

고령기의 보행 능력은 건강의 척도라고 할 수 있다. 나이가 들어 걷기가 불편해지면 여러 가지 생활 기능이 떨어지게 되는데, 가장 문제가 되는 것이 낙상 사고다. 넘어지면 골절로 이어지는 경우가 많다.

걸음걸이는 개인의 특성에 따라 다르기 때문에 정답은 없다. 하지만 걸음걸이가 나쁘면 허리와 무릎에 부담을 준다. 다른 사람의 걸음걸이는 좋은지 나쁜지 단번에 알 수 있지만 자신의 걸음걸이에 대해서는 잘 모르는 것이 일반적이다. 평소 길을 걸을 때 왼발보다 오른발이 더 벌어지지 않는지, 보폭이 너무 좁지는 않은지 유심히 살펴보길 바란다. 인도에 깔린 보도블록의 크기에 맞춰 보폭을 체크하면 쉽게 확인할 수 있다.

보폭 넓혀 걸으면 보행 기능 좋아져

낙상 위험이 높은 사람의 걸음걸이는 특징이 있다. 보행 속도가 느리고, 보폭이 좁다. 그리고 양발의 보행 각도와 양팔을 흔드는 각도가 다르다. 자신의 걸음걸이에 문제점이 발견됐다면 이를 적극적으로 해결해야 한다.

보행 기능을 향상하려면 발을 10cm 더 넓게 딛는 '보폭 넓히기' 연습을 하는 것이 좋다. 보폭이 넓어지면 자연스럽게 보행 속도가 올라가고 다리가 받는 압력이 증가해 다리 근육이 더 활성화되고 하체 근육 강화 효과를 얻을 수 있다. 걸을 때마다 '10cm 더'를 생각하며 의식적으로 보폭을 벌리는 노력을 해보자. 보폭이 좁은 사람이 갑자기 보폭을 넓게 해 걸으면 금방 피로가 쌓여 오래 걸을 수 없는데 원래 보폭으로 걷다가 다시 넓게 걷기를 반복하면 좀 더 쉽게 보폭을 넓힐 수 있다.

또한 걸음걸이를 교정할 때는 몸의 좌우 균형을 잡는 '발뒤꿈치 대면서 일자로 걷기' 동작이 효과적이다. 

보행기능유지 및 개선 근육 강화 운동



준비운동

- ① 정면을 바라보며 바른 자세로 선다.
- ② 양팔을 들어 어깨와 수평이 되도록 한다.
- ③ 오른쪽 무릎을 들어 직각이 되도록 유지하며 5초간 버틴 후 내린다. 왼쪽도 동일한 방법으로 한다. 좌우 번갈아가며 총 5회 진행한다.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회
① 준비운동 오른쪽					
② 준비운동 왼쪽					



발뒤꿈치 대면서 일자로 걷기

효과 : 전신을 단련하여 동적 균형 감각을 키운다.

- ① 양발을 '11'자로 모으고 자연스럽게 선다. 양팔을 벌리고 왼발 엄지발가락 앞에 오른발 뒤꿈치를 꼭 맞게 댄다.
- ② 왼발을 들어서 오른발 엄지발가락에 왼발 뒤꿈치를 꼭 맞게 댄다. 이렇게 한걸음씩 1자로 10보 정도 걷고 되돌아온다. 총 3세트. 균형을 잡기 어려운 사람은 손을 벽에 대거나 무릎을 굽혀서 실시한다.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1세트	2세트	3세트
발뒤꿈치 대면서 일자로 걷기			



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근육 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

양 한 마리, 양 두 마리 세지 말고 ‘잘 자는 연습’ 통해 꿀잠 속으로

나이가 들면 새벽잠이 없어진다고들 한다. 나이 들수록 잘 자는 능력이 사라지기 때문이다. 이른 아침 저절로 눈이 떠지거나 한밤중까지 잠들지 못해 고민이라면, 몸과 정신을 재정비해 ‘잘 자는 연습’을 시작하자.

의료기관에서 환자의 건강 상태를 판단할 때 ‘수면 습관’을 확인한다. 의사들의 “잠은 잘 주무시나요?”라는 말은 그저 안부 인사가 아니라 진단에 꼭 필요한 질문이다.

잠이 보약이라는 말이 괜히 있는 게 아니다. 잠은 남녀노소 모두에게 중요하다. 소아과에서도 아이들의 성장과 면역력 및 학습능력 향상을 위해 하루 10시간 이상 잠을 자야 한다고 한다. 성인이 되면 7~8시간을 자야 낮 시간 동안 활기차게 생활할 수 있다. 잠을 잘 자면, 집중력과 기억력이 좋아지고 행복함을 느끼는 호르몬이 분비되며 면역을 담당하는 세포의 움직임이 활발해진다.

노화로 인한 불면을 인정하는 것부터 시작

나이가 들수록 잘 자는 것이 어려워진다. 체력이 떨어지듯 잠을 자는 능력 또한 노화와 함께 줄어든다. 노화현상을 온몸으로 겪는 중년~노년에게 ‘참 잘 잤다’는 말은 어쩌다 한 번 할까 말까 한 말이다. 대개 밤새 잠을 자고 일어나도 개운하지 않고, 일부는 아무리 자려고 해도 잘 수 없는 ‘불면’의 고통을 겪게 된다. 60세 이상이 되면 깊은 잠을 의



미하는 ‘논렘 수면’ 시간이 짧았을 때의 절반 정도까지 줄어들어 얇은 잠을 자는 시간이 길어진다.

그렇다면 나이 들었다고 해서 꿀잠을 포기해야만 할까? 어린아이처럼 새근새근 잠을 잘 자려면 어떻게 해야 할까.

먼저, 노화로 인한 불면 상태를 인정하고 잘 자보려는 시도를 해야 한다. 저녁식사를 가볍게 하고 잠자리에 들기 직전엔 음식을 먹지 않는다

거나 수면을 돕는 영양제를 먹는 것도 좋다. 낮 시간을 무료하게 보내는 편이라면 활동량을 늘리는 등 노력할 부분은 꽤 많다. 잠도 체력이 있어야 잘 잔다. 운동을 해서 근육량을 늘리면 큰 도움이 된다.

만약 일상생활에 지장이 있을 정도로 잠을 못 자는 상태가 3개월 이상 지속된다면 병원을 찾아 진료를 받아보길 추천한다. 생각지도 못한 질병으로 인해 불면증이 지속되는 경우도 있기 때문이다. 자려고 눕기만 하면 갑자기 몸이 가렵거나 두통이 오거나 다리의 느낌이 이상하거나 어딘가 불편하다면, 방치하지 말고 병원에 가서 진단을 받아야 한다. 사소한 불편함이라도 그냥 두지 말고 그게 뭘지 알아내고 대응하자.

‘쌔~’ 들이마시고 ‘후~’ 내쉬는 호흡법 도움

불면의 증상에도 여러 타입이 있다. 잠에 쉽게 빠지긴 하는데 깊이 잠들지 못하는 편이라면 몸을 편안하게 하는 것이 도움이 된다. 얇은 호흡을 짧게 계속하면 쉽게 피곤해지고 깊이 잠들지 못하는 원인이 된다. 코로 큰 숨을 ‘쌔~’ 들이마시고 잠시 숨을 멈췄다가 입으로 ‘후~’ 하고 뱉는 호흡 습관을 들여보자.

온몸에 힘을 쫓다가 한순간에 힘을 빼 몸을 편안하게 하는 방법도 있다. 주먹을 쥐고 발가락 끝이 위로 향하게 누워 온몸에 힘을 꽉 쫓다가 5초간 버틴 다음 순간적으로 힘을 빼면 긴장과 완화를 통해 피로가 해소되는 효과가 있다. 손과 발을 위로 올려 흔드는 방법도 있다. 온몸의 모세혈관 중 70%가 손발에 집중되어 있는데, 손발을 심장보다 높이 올리면 혈액순환이 좋아져 몸이 따뜻해진다.

잠자는 동안 음악을 듣거나 TV·라디오를 켜두는 것도 깊은 잠을 방해하는 요인이다. 약간의 소음이 잠에 빠지는 데 도움이 된다면 타이머를 맞춰서 일정 시간이 지나면 꺼지게끔 설정하면 된다.

중간에 깨는 타입은 심리적 안정이 우선

잠들기가 어려운 편이거나 중간에 깨는 타입이라면, 심리적으로 안정을 취하는 것이 도움이 된다. 대체로 낮에 있었던 일을 자기도 모르게 계속 생각하는, 예민하고 걱정 많은 사람이 여기에 속한다. 깊은 밤에 생각을 하나 시작하면 지나간 일에 대한 반성과 후회, 다가올 일에 대한 걱정, 식구들 걱정, 옆집 사람 걱정이 나라 걱정으로까지 이어진다. 부정적 생각이

꼬리에 꼬리를 물고 이어진다면, 과감히 잠을 포기하고 침대 밖으로 나가 움직이는 게 더 낫다.

이런 타입이라면 잠자기 전 자신이 좋아하는 일을 몇 가지 정하고 의식처럼 그것을 해보자. 좋아하는 일에 몰두하면 뇌에서 의욕을 높이는 도파민이 분비돼 걱정이 조금은 사그라진다. 마음 맞는 누군가와 긴 통화를 할 수도 있고, 가벼운 내용의 드라마나 책에 집중하는 것도 좋다. 게임, 손톱 손질, 요리 등 부담 없이 할 수 있는 것들을 정해두자. 세탁, 청소, 설거지 등 집안일을 하다 보면 자연스럽게 눈앞의 일에 집중해 부정적인 생각이 사라진다.

자신이 마음에 안 들고 누군가가 마음에 안 들어 심란하더라도, 오늘 하루도 이만하면 괜찮았다고 스스로를 다독여보자. 별거 아닌 것 같은 자기 암시만으로도 마음이 편안해지는 효과를 볼 수 있다. 

간단한 귀 마사지로 몸과 마음을 편안하게

귀에는 몸의 모든 혈자리가 모여 있다. 잠들기 전에 귀 마사지를 하면 부교감신경을 자극해 몸과 마음이 편안해지는 효과를 볼 수 있다. 잠이 잘 깨지 않을 때도 귀 마사지를 하면 정신이 맑아지는 효과를 볼 수 있다. 천천히 호흡하면서 손가락으로 귀를 작게 접어서 모아준다. 귓구멍에 집게손가락을 넣어 귀 전체를 바깥쪽으로 잡아당긴다. 귀의 위쪽을 손가락으로 잡아 그대로 위쪽으로 당겨 올린다. 귓볼을 잡아 아래로 당겨 내린다. 몸이 따뜻해지고 온몸이 편안해진다. 귀 전체를 비비고 문지르는 것만으로도 정신이 맑아진다.



체크인

글 김효정 사진 김중연, 한준호
사진제공 인산가온텐츠제작실

그냥 호텔방에서 멍 때릴까?
‘맛있는 녀석’이 돼볼까?
아님 이곳저곳 돌아다닐까?

슬기로운 웰니스호텔 생활

본격적인 여름이 오니 몸이 근질근질 어디로든 떠나고만 싶다. 예전만큼 자유로운 여행은 불가능하지만 꼼꼼히 따져보고 준비하면 안전하게 휴식을 즐길 수 있다. 여행은 무조건 쉬는 거라는 ‘힐링파’도, 먹는 게 남는 거라는 ‘식도락파’도, 동에 번쩍 서에 번쩍 부지런한 ‘관광파’도 주목! 그냥 보내기엔 너무나 아까운 이 계절, 함양군에 위치한 웰니스호텔에 묵으며 추억을 만들어보자.



힐링파

호텔 내 금강송숲길 산책으로 심신 휴식

힐링파에게 여행은 일상에서 떠나 새로운 환경에서 그냥 먹고 자고 노는 거다. 여행지까지 가서 시간을 쪼개가며 스케줄을 소화하는 건 이들에게 또 다른 스트레스고 압박이다. 여행지의 분위기를 만끽하고, 느긋하게 식사를 하고, 마음에 드는 벤치에 앉아 내길 때까지 하늘을 올려다보는 여행. 알람 없이 잠에서 깨면 ‘아휴, 잘 잤다’ 소리가 툭 튀어나오는 그런 여행 말이다.

웰니스호텔은 그런 면에서 최적의 장소에 자리 잡고 있다. 지리산이 이어지는 삼봉산 중턱에 있는 산속 호텔이다. 호텔이 자연의 품에 안겨 있으니 굳이 차를 타고 나서지 않아도 여행지에 온 기분을 제대로 느낄 수 있다. 오후 3시 1층 로비에서 체크인을 하다 보면 높게 뻗은 소나무로 호텔이 둘러싸여 있음을 깨닫게 된다. 호텔을 감싸고 있는 아름드리 금강송은 가히 압권이라 일부러 이 소나무숲길을 걸으러 찾아오는 관광객이 있을 정도다. 호텔 입구부터 시작되는 솔숲 산책로를 여유롭게 걸으며 일터와 집 걱정은 털어버리자. 진한 솔향을 맡으며 깊은 숨을 쉬면 뇌까지 청량해지는 느낌이 든다. 1시간 정도 솔숲 산책을 하면 적당하다.

자연을 최대한 훼손하지 않고 건물을 지었기 때문에 도심 속 5성급 호텔의 화려한 외관을 따라가진 못하지만, 실내 인테리어는 여느 호텔에 비교해도 손색 없이 현대적이고 깨끗하다. 방은 모두 오봉산 및 소나무숲 전망을 자랑한다.

커튼을 활짝 열어젖히면 숲과 산이 그대로 방으로 들어와 앉는다. 조금 심심하다 싶을 땐 다시 호텔 밖으로 나가보자. 인산연수원 내에는 황토 한옥, 장독대, 약수터 등 살랑살랑 걸어 다니며 볼 수 있는 요소가 많다. 1시간 이상 산책을 하기 원한다면 인산연수원 위쪽 방향으로 난 대나무숲 산책로를 걸어보는 것도 좋다.





©함양군청

관광파

대봉산 짚라인·한옥마을·상림공원 순례

관광파에게 여행은 다양한 관광지를 다니며 색다른 경험을 하는 것이다. 호캉스가 별건가, 호텔에서 잠자고 여행 다니는 것 아닌가. 쉬고 싶으면 집에 가서 쉬면 된다. 웰니스호텔은 함양군뿐 아니라 경상남도 곳곳을 여행하는 이에게 최적의 숙소다.

짜릿한 액티비티를 즐긴다면 대봉산휴양밸리가 딱이다. 대봉산 정상부(천왕봉 1,288m)를 순환하는 전국 최장(3.93km)의 모노레일을 타고 정상까지 올라간 다음 자유비행 방식으로 내려오는 짚라인을 타보자. 맨몸으로 대봉산의 정경과 바람을 그대로 느낄 수 있다. 날씨와 코로나19 상황에 따라 운행일정에 변수가 있으므로 사전에 꼭 확인해야 한다. 짚라인에서 시원하게 소리를 질렀다면 이번엔 고즈넉한 운치가 매력적인 개평한옥마을로 가보자. 100년 넘는 오랜 역사를 지닌 한옥 60여 채가 남아 있어 볼거리가 많다. 선이 고운 한옥들을 보고 있으면 마음이 차분해지는 아름다운 곳이다.

특색 있는 정원을 거닐고 싶다면 하미양 와인밸리를 찾아가 보자. 지리산 줄기 해발 500미터 고지에 자리 잡은 작은 농원이다. 한국적인 정취와 유럽풍 정원이 조화를 이루는 이곳에는 인생사진을 건질 만한 예쁜 장소가 많다. 사전 예약하면 와이너리투어도 할 수 있으며 와인강좌도 들을 수 있다.

체크아웃 후 뭐가 아쉽다면 상림공원에 들러보자. 이곳은 신라 진성여왕 시기 이 지역의 태수였던 최치원 선생이 인공적으로 조성한 숲이다. 천년 이상 이어온 숲답게 ‘천년의 숲’이라 불리기도 한다. 아이들이 마음껏 뛰어놀 수 있는 넓은 잔디 광장과 울창한 숲길이 여행의 마지막을 장식하기에 안성맞춤이다.

- 1 대봉산 정상부를 순환하는 모노레일.
- 2 ‘천년의 숲’이라고도 불리는 상림공원.



2

©조선DB

식도락파

죽염 오리백숙·냉모밀 소바 등 여름 특선 메뉴 출시

식도락파에게 여행은 색다른 장소에서 맛있는 음식을 즐기는 경험이다. 하루 삼시 세끼 정해진 것이 아니라 네 끼, 다섯 끼도 가능하다. 식사 후 디저트로 2차, 분위기 좋은 곳에서 술잔 기울이며 3차까지 하려면 시간이 빠듯하다. 웰니스호텔은 식도락파에게도 매력적인 숙소다. 매끼 맛 좋고 건강에 도움이 되는 죽염 요리를 먹을 수 있다. 1층 레스토랑에 한식, 양식을 아우르는 다양한 메뉴가 준비되어 있다. 죽염 자반고등어, 한우 육개장·소머리곰탕·떡갈비, 비빔밥, 안심 스테이크, 돈가스 등 취향에 맞게 선택하면 된다. 조식은 황태해장국, 우거지 해장국, 전복죽, 양식 등이 준비되어 있으며 비용은 별도이다.

특히 7월부터 여름 특선 요리도 즐길 수 있다. ‘한방 죽염 오리 한 마리 백숙’은 3~4명이 함께 먹을 양으로 준비된다. 가격은 10만 원. 조리 시간을 고려해 3시간 전 여유 있게 예약해야 한다. ‘카~’ 소리 나는 뜨끈하고 깊은 국물과 육질이 좋은 오리고기로 배를 든든히 채우고 나면 원기회복이 절로 된다.

1인분씩 식사를 원한다면 ‘한방 죽염 삼계탕’을 선택하면 된다. 죽염으로 간을 해 더 깊은 국물 맛이 일품이다. 가격은 1만8,000원이다. 더워서 뜨거운 국물은 못 먹겠다면 ‘냉모밀 소바’를 추천한다. 시원한 냉모밀 한 그릇에 더위가 싹 가신다. 가격은 1만 원, 여기에 왕새우튀김을 더한 세트 메뉴는 1만5,000원에 주문할 수 있다. ☎



한방 죽염 삼계탕



한방 죽염 오리 한 마리 백숙



냉모밀 소바

웰니스호텔 실시간예약 시스템 오픈

www.wellnesshotel.co.kr

웰니스호텔 실시간 예약 시스템이 오픈 됐다. 웰니스호텔 홈페이지에서 실시간예약 탭에 들어가면 체크인~체크아웃 일정을 선택할 수 있는 달력이 나온다. 여기에서 숙박 일정을 선택하고 6개의 객실 타입별 사진과 요금을 확인한 후 예약까지 끝낼 수 있다. 조식을 선택하면 성인 1만5,000원이 추가된다(현장에서 조식을 선택하면 1만8,000원이다). 투숙 3일 전까지는 취소료를 하더라도 100% 환불이 가능하다.

IHC 인산힐링클럽 회원은 별도의 특가로 객실을 예약할 수 있다. 회원 등급에 따라 할인율은 각각 다르게 적용되는데, 회원 등급은 체크인 시 프론트에서 확인할 수 있다.

홈페이지를 통해 객실을 예약하는 모든 고객은 웹상에서 10만 원의 선결제 를 진행하고, 체크인 시 프론트에서 남은 금액을 결제하면 된다.

죽염 약콩 두유 5가지를 뺀 건강한 음료

두유는 콩으로 만들었으니 몸에 다 좋다?
어떤 성분이 들어갔는지 꼼꼼히 따져봐야 합니다.
인산가 죽염 약콩 두유는 국내산 약콩(서목태)을
겉질째 맛돌 방식으로 통째로 갈아 영양분이 그대로
살아 있는 것은 물론 합성향료, 유화제, 거품제거제,
안정제, 착색료 5가지 첨가물을 완전히 뺐습니다.
또한 인산 9회죽염을 첨가해 담백하고
끝맛이 깔끔합니다.
죽염 약콩 두유로 건강을 챙겨보세요.

※ 저온에서는 단백질이 응축될 수 있으니 상온보관 하시기 바랍니다.
※ 친환경정책에 따라 스트로를 공급하지 않습니다.

5%
할인

죽염 약콩 두유
(180ml×16포) 1박스

₩24,000

₩22,800

10%
할인

(180ml×16포)
4박스 세트

₩96,000

₩86,400

인산힐링클럽 회원에겐
15~20%의 할인 혜택이
적용됩니다.

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

몸 안에 기운이 샘솟게 하는

99죽염포도당

여름 무더위에 지치거나 과도한 운동으로
체력이 떨어지나요?
그렇다면 99죽염포도당 한 알을 드셔보세요.
미네랄이 가득한 9회 죽염과 포도당이
즉시 활력을 되찾아 드립니다.

10%
할인

99죽염포도당
(120정×3개)

₩36,000

₩32,400

인산힐링클럽 회원에겐
20%의 할인 혜택이
적용됩니다.

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



백신에만 너무 의존 말고 자연치유 면역력도 키워라

Don't Rely Too Much on Vaccine Strengthen Your Natural Healing Power

코로나19 바이러스 백신이 개발돼 이미 마스크를 벗은 나라도 있다. 그런데 백신 개발이 바이러스 감염의 근본 해결책은 아니다. 코로나19는 해결했지만 새로운 이름의 바이러스가 또다시 출현하면 속수무책으로 당할 수밖에 없다. 우리가 주목해야 할 것은 새로운 바이러스가 아니다. 인류의 면역력이 형편없이 낮아져 바이러스에 취약해졌다는 사실이다. 면역력을 높여 바이러스의 공격을 방어할 자연치유 능력이 정상 작동되면 해결된다. 이번 호는 지난 6월 12일 인산연수원에서 열린 한국전략마케팅학회 춘계학술대회에서 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 강연한 내용을 지상 중계한다.

120세를 천수天壽라고 한다. 사람은 자연계로부터 120년 살 수 있는 연한을 부여받았는데 제 수명을 다 살지 못하고 죽는다. 운동도 하지 않고, 아무것도 아닌 일에 열 받아서 불량식품으로 불리는 화학주를 꼭지가 돌도록 폭음하고, 인공첨가물 범벅인 음식을 먹어 자기 수명을 단축시켰다. 이것은 국가가 한 것도 아니요, 아내나 자식이 한 것도 아니다. 자기 자신이 스스로 자초한 일이다. 여러분에게 자연수명인 120세 천수를 건강하고 행복하게 사는 데 결정적으로 도움이 될 수 있는 방법을 꼭 알려드리고 싶다.

천동설 의료 현실에 누구 하나 문제 제기 안 해

민초들의 의황으로 불린 인산 김일훈 선생은 세상에 없는 의학이론을 새롭게 정립, 제시한 분이다. 그런데 이 사실을 세상 사람들은 모르고 있다. 우리는 지금까지 천동설 의료에 매여 있어서 지동설 의료를 생각할 수 없었다. 귀를 붙들고 이야기를 해줘도 무슨 말인지 못 알아들었다. 아침에 해가 동쪽에서 떠서 저녁에 서산으로 지는 것은 틀림없는 사실이다. 가시

They say the heaven has gifted us 120 years to live. But we don't get to live that long. And I am here to tell you how you can live a healthy and happy life to the natural lifespan of 120.

No One Raises Issues with Geocentric Theory-equivalent in Medicine

Insan Kim Il-hun, considered the finest doctor for the commoners, established a medical theory that had never before existed in the world. And people today have no idea. We've been blinded by the geocentric theory-equivalent of medicine that we haven't been able to see merits of the medical world's parallel to the heliocentric theory. People just haven't been able to grasp it. It's the undeniable truth that the sun rises in the east and sets in the west. On surface, the geocentric theory appears to be the correct one. However, the sun doesn't actually move. The

적으로는 천동설이 진리처럼 보인다. 그런데 실제로는 태양은 움직이지 않는다. 지구가 자전과 공전을 한 것이다. 지동설이 진리다.

전 세계 의료의 99%를 차지하고 주도적 역할을 하고 있는 것이 천동설 의료다. 하지만 천동설 의료는 고칠 수 있는 병을 도리어 고치지 못하게 만들고 비명횡사를 앞당기고 있다. 물론 이들이 나쁜 뜻이 있어 그러는 게 아니다. 참의료에 대해 잘 모르기 때문이다. 이치에 맞지 않는 의료를 해 부작용이 심각하고 비명횡사를 앞당기는데도 불구하고 ‘뭔가 잘못된 게 아닐까’ 하는 의심조차 하지 않는다. 천동설 의료는 과학도 아니고 의료도 아닌, 단지 의학이라는 이름의 종교다. 맹목적으로 믿는 광신도다. 치료를 하고 약도 먹는데 효과는 나지 않고 병은 점점 깊어가는데도 불구하고 의사는 물론 환자나 그 가족들조차 조금의 의심도 하지 않는다.

‘어제까지 멀쩡하던 분이 갑자기 전신에 암이 퍼졌다’라며 자다가 봉창 뜯는 소리나 한다. 몸속에서 1~2cm 크기의 암덩어리가 발견되면 10~20년은 죽히 걸렸을 것이다. 암세포가 뭉쳐서 암덩어리를 형성하고 이로 인해 사람이 죽을 때까지 환자 자신이나 가족, 의료계에서는 암세포가 더 빨리 자라 사망을 앞당기는 역할 외에는 하는 게 별로 없다. 그런데도 치료비는 꼬박꼬박 다 받는다. 대가를 지불하는데도 효과가 없다는 건 문제다.

여러분의 차가 고장 나 서비스센터에 맡겼다고 하자. 정비사가 수리를 못 했는데 돈부터 주는 경우는 없다. 고장 난 부분이 완벽하게 수리되지 않으면 수리비를 지불하지 않는다. 그런데 사람 몸은 암이나 괴질로 병원에 가면 병을 고치지 못하고 죽어도 책임을 묻지 않는다. 이런 일이 세계적으로 일어나고 있다. 그런데도 누구 하나 문제제기를 하지 않는다.

다시 천동설 얘기로 돌아가 보자. 1543년 5월 24일 폴란드 천문학자 코페르니쿠스에 의해 처음 지동설 이론이 세상에 등장했다. 그의 책 《천체의 회전에 관하여》가 출간된 후 지구를 중심으로 태양이 돈다는 천동설이 지동설로 바뀐 것이다. 그

Earth rotates and revolves instead.

But 99 percent of what makes up the modern medicine can be described as the geocentric equivalent. It only ends up making curable diseases incurable and causes untimely deaths. Of course, these doctors don’t mean bad. They just don’t have any other what the true medicine is about. They apply practices that aren’t logical by any means and only hasten deaths, but they don’t even question themselves. Even as patients’ conditions worsen, despite all the treatments and drugs, doctors, patients and their family don’t grow suspicious. And these doctors will charge you, down to every last penny. It’s a major problem when you’re not getting what you pay for.

Let’s say you take your car to a service center. You will not pay your mechanic upfront if he hasn’t fixed anything. And if your car isn’t properly fixed, then you won’t pay anything. But when the human body breaks down with cancer or other terminal diseases, no one is held accountable when the patient dies. This happens all over the world. Nobody ever asks questions.

Let’s go back to the geocentric theory. The heliocentric theory first came to the forefront on May 24, 1543, when the Polish astronomer Nicolaus Copernicus published 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》. Before that, people believed the sun revolved around the Earth. And it took another century or so before people completely bought into the heliocentric theory. I am citing this example because the state of medicine today resembles that situation involving the geocentric theory. Vulnerable to Viruses Due to Weakened Immune System Thanks to COVID-19 vaccines, some countries have completely done away with masks. But this hasn’t com-



리나 천동설이 아닌 지동설이 진리임을 세상 사람들이 믿기까지는 책 출간 이후 100여 년이 걸렸다. 이 말씀을 드리는 이유는 지금 의료가 꼭 비유하자면 천동설과 유사하다.

면역력 떨어져 바이러스 공격에 취약

코로나19 바이러스 백신이 개발돼 이미 마스크를 벗은 나라도 있다. 그런데 이것으로 바이러스 감염 문제가 확실히 해결된 것은 아니다. 코로나19로 이름이 붙은 바이러스 문제는 해결됐을지 모르지만 앞으로 새로운 이름의 바이러스가 또다시 출현하면 속수무책으로 당할 것이다.

메르스, 사스 등 2000년대에 들어 새로운 이름의 강력한 바이러스가 연이어 출현해 인류의 생명을 위협하고 있다. 예전에는 없었던 바이러스가 왜 자꾸 출몰하는 것일까? 우리가 주목해야 할 것은, 이들은 새로운 바이러스가 아니다. 본래 존재하던 것들이다. 바이러스에 취약해진 근본 이유는 인류의 면역력이 형편없이 낮아졌기 때문이다.

현재 인류는 바이러스를 이길 수 없을 정도로 면역력이 약화

pletely solved issues with viral infections. We may be solving issues with the virus named COVID-19, but we’ll be helpless when another virus emerges at some point. Since the turn of the century, deadly viruses such as MERS and SARS have threatened our lives. Why do we now have to deal with viruses that didn’t exist before? We shouldn’t concern ourselves with new viruses. They’ve always been around. We’ve become vulnerable to viruses because our immune systems have been badly compromised.

Today, we lead the kind of lifestyle that can only weaken immune systems, to a point where we simply can’t cope with viruses. The advent of vehicles means we no longer have to walk so much. Our leg muscles have weakened and we don’t exercise as much. Our diet is even more problematic. We have to consume plenty of nutrients, but grains fruits and vegetables we consume don’t

될 수밖에 없는 생활방식으로 살고 있다. 자동차가 등장하면서 인류는 더 이상 걸을 필요가 없어졌다. 다리근육은 약해지고 운동량은 부족해졌다. 먹을 것은 더 심각하다. 우리 몸에 충분한 영양소를 공급해야 하는데 우리가 먹고 있는 곡식, 과일, 채소에는 인체에 필요한 만큼의 미네랄이 들어 있지 않다. 어떤 것이 왜 부족한지, 어떻게 하면 부족한 영양소를 공급할 수 있을지 사람들은 관심조차 없다. 한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 이상의 질병에 걸릴 수 있는데도 병원에 가면 혈중 미네랄 함량을 체크하는 곳이 없다. 혈중 미네랄 함량이 일정 수준 이하로 떨어지면 사망에 이를 수 있는데도 말이다. 미량의 셀레늄이 부족하면 심장 질환으로 사망한다. 체내 나트륨 농도가 떨어지면 한여름에도 체온이 급격히 내려가 저체온증으로 사망할 수 있다.

사람이 쓰러져 병원 응급실에 가면 제일 먼저 하는 조치가 생리식염수에 포도당을 넣은 링거를 주사하는 것이다. 주삿바늘을 혈관에 꽂아 0.9% 소금물을 넣어주는 것인데 금방 기력을 회복한다. 소금물을 혈관에 넣으면서 염화나트륨이 몸에 해롭기 때문에 소금을 적게 먹으라고 하는 것이 천동설 의료다.

소금이 몸에 해롭다는 것이 사실일까? 실제로는 그렇지 않다. 체내 나트륨 농도가 낮아지면 생명이 위급해진다. 사망에 이를 수 있다. 체내 나트륨 농도가 낮아지면 모든 기능이 정상 작동 되지 않는다. 몸이 정상적으로 제 기능을 발휘하려면 나트륨을 포함해 60가지 원소가 모두 있어야 한다. 제일 많은 비율을 차지하는 원소는 산소, 탄소, 질소, 수소이고 나머지 56가지 원소도 미량이지만 결핍되면 사망할 수 있다.

히포크라테스의 ‘내 몸 안에 100명의 의사’... 그게 면역력

코로나19 바이러스가 우리 몸을 언제 어떻게 들어오는지 알 수 없다. 한 가지 분명한 건 면역력이 약해지면 바이러스가 몸속에 들어올 때마다 곤욕을 치른다는 것이다. 잘못하면 죽는다. 평소에도 다양한 바이러스가 몸에 들어온다. 그런데 면역

have sufficient minerals. Lacking one type of mineral can cause more than 10 different diseases. And yet, hospitals won’t check for mineral content in blood. If the mineral level in your blood drops below a certain level, it can cause death. Lacking even a tiny amount of selenium will lead to fatal heart problems.

When you collapse and get taken to an emergency room, the first thing doctors do is to give you an IV shot. It’s a mix of physiological saline with dextrose. It’s basically injecting 0.9 % salt water into your vein, and it’ll get you back up in no time. But giving people saline and telling them not to eat too much salt because sodium chloride is hazardous: that’s the geocentric equivalent in medicine. Is it true that salt is bad for you? It isn’t. When the sodium level drops in your body, you’ll be in grave danger. You may die from it. Nothing will function properly when the sodium level falls. In order for you to stay healthy, all 60 elements, including sodium, should be there.

‘100 Doctors in the Body’ as described by Hippocrates... They Represent Immunity

We don’t know when or how COVID-19 enters our body. But what we do know is that, if your immune system is compromised, then we’ll be in trouble every time a virus attacks us. We could die from it. All sorts of viruses can get to us, but if you have just the normal immunity, then the body will take care of itself.

Our country has faced numerous invasions from foreign countries. In 1592, Toyotomi Hideyoshi led the Japanese invasion into Korea. But that invasion didn’t happen just because we couldn’t contain Hideyoshi. It’s mainly because King Seonjo ignored Yulgok’s recommendation

사람이 쓰러져 병원 응급실에 가면 제일 먼저 하는 조치가 생리식염수에 포도당을 넣은 링거를 주사하는 것이다. 주삿바늘을 혈관에 꽂아 0.9% 소금물을 넣어주는 것인데 금방 기력을 회복한다. 소금물을 혈관에 넣으면서 염화나트륨이 몸에 해롭기 때문에 소금을 적게 먹으라고 하는 것이 천동설 의료다

력이 정상이면 몸에서 다 처리한다.

예부터 우리나라는 무수한 외침이 있었다. 1592년 임진년 일본의 도요토미 히데요시에 의해 침략당했다. 우리가 임진왜란을 겪게 된 것은 도요토미 히데요시를 막지 못해서가 아니다. 더 중요한 원인은 율곡 선생이 진단해서 처방까지 내린 10만 명의 특수 병력 양성 주장을 묵살했던 선조의 무능이 첫 번째 이유다. 우리 국방력이 형편없이 약한데도 국방력을 강화하려는 노력을 전혀 하지 않았기 때문에 한 번의 공격으로도 파죽지세로 박살 났다.

도요토미 히데요시 같은 전쟁 원흉이 쳐들어오지 못하게 하려면 국방력이 튼튼해야 한다. 필리핀의 로드리고 두테르테 대통령이 강력한 리더십을 발휘하고 있지만 성질난다고 해서 미국을 쳐들어갈 수 있겠나? 두테르테 대통령이 객기를 부려 미국을 공격했다고 치자. 아마도 미국의 공군력으로 필리핀이 지구상에서 사라지는 데 3일이면 족할 것이다. 이처럼 국방력이 강하면 쳐들어갈 엄두도 내지 못한다.

여러분의 몸이 미국의 국방력보다 더 강력한 자연치유 능력을 가지고 있다면 코로나19가 아니라 더한 바이러스가 시도 때도 없이 찾아와도 문제가 없다. 우리 몸이 알아서 해결한다. 그리스의 의학자 히포크라테스는 ‘사람 몸 안에는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다’고 했다. 100명의 의사는 우리 몸의 자연치유 능력을 말한다. 실제로 세포들 중에 자연살해(NK)세포,

that 100,000 troops be recruited and trained. Even when our national defense capability was compromised, nothing was done to strengthen it. All it took was one sweeping attack and we were destroyed.

To guard against future Hideyoshis, we have to shore up our defense. In the Philippines, President Rodrigo Duterte rules with an iron fist, but he wouldn’t dare dream of attacking the United States. If you have a powerful defense in place, no one will dare touch you.

And if your body has the natural healing power stronger than the U.S. national defense, then you’ll be able to fend off COVID-19 and even deadlier viruses. Your body will take care of itself. The Greek physician Hippocrates once claimed that we are all born with 100 doctors inside us. And that was in reference to our self-healing capability. Among others, we have natural killer (NK) cells and T lymphocytes, which can get rid of infected cells. But as 100 great doctors try to do their job, we ourselves get in the way. There once was a fool for a king. He had no idea how strong his own troops were and instead brought in mercenaries to fight in war. And these mercenaries staged a coup, driving the nation into further chaos. It’s a shame that people don’t realize doctors inside them are more competent than any other living doctors in the world. We make ourselves ill. It comes down to this simple message: you have to study and master Insan Medicine and put it into practice.

Follow Insan’s Preventive Medicine

If you can combat COVID-19 by wearing masks, then by all means, you should keep them on. But what’s more important that cooperating with the government-driven

T임파구 등 유해요소를 해결하는 면역세포들이 있다. 군인, 경찰, 소방관, 응급복구반 등도 우리 몸에 다 있다. 100명의 명의가 적극적으로 치료행위를 하고 있음에도 불구하고 이를 철저히 막고 통제하는 것은 누구도 아닌 우리 자신이다. 바보 왕이 있었다. 자기 병사들이 얼마나 실력 있고 강한지 모른 채 용병을 끌어들여 전쟁을 치렀는데 그 용병이 쿠데타를 일으키는 바람에 나라는 더 파멸해졌다. 내 몸 안의 의사가 지구상 어떤 의사보다 뛰어난데도 불구하고 그걸 모른다는 사실이 안타깝다. 우리 스스로 자신을 병들게 한다. 결론은 심플하다. 하루 빨리 참의료인 인산의학을 터득하고 자각하고 깨달아 실천하는 것이다.

인산 선생이 내세운 양생의학으로 대처해야

마스크를 철저히 써서 코로나19를 이겨낼 수 있다면 당연히 마스크를 써야 한다. 그러나 정부 주도의 방역 정책에 협조하는 것 외에 중요한 것은 서둘러 개인의 면역력을 높이는 것이다. 이 일이 바이러스 문제를 근본적으로 해결하는 방법이다. 인산 선생이 제시한 의학은 병과 싸우는 투병의학이 아니다. 생명력을 길러 우리 몸의 생명력이 방어를 잘 해 병마를 물리칠 수 있도록 하는 양생의학이다. 양생의학을 깨닫고 터득해서 실천하는 것이 암이나 난치병, 괴질이 창궐하는 이 시대를 건강하게 헤쳐나갈 수 있는 확실한 전략이다. 서울대 약학박사인 이상희 전 과학기술부 장관은 “인류의 3차 세계대전은 군사대결이 아니라 바이러스와의 전쟁”이라고 했다. 정말 무서운 3차 세계대전이 이미 시작됐다. 우물쭈물할 시간이 없다. 우리 몸의 방어력을 높여야 한다. 의료계만 믿고 백신이 개발되기만을 기다리다, 신종 바이러스가 나오면 또 백신 개발만 기다려야 한다. 계속 반복되는 고통을 수 없는 전쟁이 될 것이다. 이 전쟁의 최종 승리자는 양생의학으로 자신의 자연치유 능력을 키우는 자다. 참의료인 인산의학을 터득하고 깨달아 120세 천수를 건강하게 누리시길 기원한다. 仁山



quarantine policies is to strengthen your immune system. That will help fundamentally solve problems caused by viruses.

Insan's medicine isn't about fighting diseases. His focus is on prevention, whereby we strengthen our immunity and let it do the work of fending off diseases. If you can learn how to do just that, it will set you on a course for a healthy life in this day and age of cancer and terminal illnesses.

Former Science Minister Rhee Sang-hi, also a doctor of pharmacology, once argued that the Third World War would involve deadly viruses, rather than military forces. And this frightening war is already underway. We have no time to waste. We have to improve our defense. We can't afford to sit back and wait for the development of vaccine. When a new virus emerges, then we'll have to wait again for new vaccine. This cycle will never be broken in this new type of war. The victor will be the one who has powerful self-healing capability. I hope you will master Insan Medicine and live a healthy and prosperous life to 120. 仁山

勿陷入一味依赖疫苗陷阱 还需提升自然治愈免疫力

随着新冠疫苗的问世,有些国家已经开始告别口罩。但这并不意味着病毒感染问题被彻底解决,即使新冠这种病毒告一段落,但今后若有新的病毒出现,届时又会被打得措手不及。

进入21世纪, MERS病毒、SARS病毒等新型病毒接踵而至, 这些病毒攻击性强, 对人类生命造成了威胁。为什么这些病毒新面孔不断涌现呢? 其实我们应该关注的并不是新病毒, 因为它们原本就存在。人类之所以很难抵抗病毒, 根本原因在于自身免疫力不堪一击。

新冠病毒什么时候, 通过什么途径进入我们的身体? 这是未知数。但有一点不言自明的是, 只要免疫力降低, 病毒一旦进入我们身体, 就会把我们逼得手足无措, 甚至一命呜呼。日常生活中, 也有很多病毒进入我们的身体。但如果免疫力处于正常水平, 身体自会治愈。

如果身体拥有强大的自然治愈能力, 就算入侵身体的不是新冠, 而是更危险的病毒, 应付起来都绰绰有余, 随时恭候。希腊医师希波克拉底曾说过: “每个人的身体内, 从出生起就住了100位医生”。100位医生就是指身体的自然治愈能力。其实细胞中有自然杀伤(NK)细胞、T淋巴球等消除危害因素的免疫细胞。

如果坚持戴口罩, 能战胜新冠, 那么毋庸置疑要戴口罩。但除了响应政府主导的防疫政策之外, 尽快提高自身免疫力也非常重要, 这才是解决病毒问题的根本之道。

仁山先生提倡的医学并不是和疾病作斗争的斗病学, 而是养生医学, 即增强生命力, 保护身体, 将病魔赶出身体。渗透养生医学, 付诸实践, 这才是当今时代健康生活, 彻底打败癌症等疑难杂症的方法。

韩国科学技术部前部长、首尔大学的医学博士李祥義曾说过: “人类的第三次世界大战并不是军事战争, 而是和病毒的战争。”真正令人畏惧的第三次世界大战已经开始, 不容我们犹豫不决。我们需要增强身体免疫力。如果只是依赖医务人员, 等待疫苗, 那么但凡新的病毒出现, 就又要指望疫苗的研发, 周而复始, 没有尽头。和病毒的战争之中, 胜者是靠养生医学增强自然治愈能力的人。希望大家都能领悟真医学仁山医学, 保持健康, 颐养天年。 仁山

‘바다참맛’ 들어간 양념장으로 입이 시원한 여름 밑반찬 똑딱



올해 여름은 유난히 더 더운 것 같다. 땀나고 지칠 땐 시원한 바람 맞으며 쉬는 게 제일인데, 아무리 더워도 삼시 세끼 가족 식사를 안 챙길 수는 없는 노릇이다. 이럴 땐 뜨거운 찌개보다 간편하게 만들어 맛있게 먹을 수 있는 알짜배기 밑반찬 몇 가지만 있으면 식사를 해결할 수 있다.

여름에 어울리는 밑반찬의 기본 조건은 시원하고 아삭한 식감과 입맛을 확 돋워주는 적당한 간이다. 맵고 짜고 달게 음식을 섭취하면 물을 많이 마시게 되는데 가뜰이나 더운 날 물로 배를 채우면 불쾌지수를 높일 뿐이다. ‘적당한’의 기준은 사람마다 차이가 있지만, 살짝 심심한 듯하면서도 음식 맛이 입에 남을 정도로 간을 하면 좋다.

오이소박이·노각무침 등을 만능 양념장 하나로

시원하고 아삭한 배추겉절이, 소를 채워 큼직하게 자른 오이소박이, 오도독한 식감의 노각무침, 사과를 씹는 듯한 아삭이고추 된장무침, 향이 진한 생깻잎김치 등이 여름 입맛을 사로잡을 밑반찬들이다. 밥상에 이런 밑반찬 세 가지 정도만 올려도 끼니를 맛있게 해결할 수 있다.

가족 입맛을 고려해 메뉴를 선정했다면 양념을 만들어보자. 고춧가루는 붉은색을 낼 정도로만 사용하고 감칠맛과 짭맛을 고루 내는 인산가 죽염멸치액젓 ‘바다참맛’을 주된 양념으로 사용하면 좋다. ‘바다참맛’은 남해에서 잡은 멸치를 9회죽염으로 염장해 오랜 기간 충분히 숙성해 만든다. 색이 맑고

비린내가 없는 천연조미료로, 간이 세지 않음에도 적은 양으로 음식의 맛을 잡아주는 기특한 제품이다.

‘바다참맛’을 활용해 질 좋은 양념장 하나만 만들어두면 원재료의 맛과 식감을 최대한 살려내는 밑반찬을 즉석에서 똑딱 만들어낼 수 있다. 재료를 손질해 양념장을 넣어 설렁설렁 무치기만 하면 입맛 사로잡는 밑반찬이 완성된다.

단백질 듬뿍 죽염두부와 함께 완벽 세팅

채소 위주의 식단이 너무 가볍다고 생각된다면 여기에 단백질을 충분히 보충해 줄 죽염두부부침을 곁들여보자. 두부를 부칠 때 들기름을 사용하면 두부 맛이 더 고소해진다. 두부부침 위에 배추겉절이나 오이소박이를 올려 세팅하면 보기에든 맛에든 일품요리가 된다. 소고기를 볶아 올리면 손님 대접을 위한 상차림에 내놔도 손색이 없다.

상큼한 맛을 원한다면 죽염멸치액젓 ‘바다참맛’에 레몬즙을 더해보자. 오이·양파·실부추·무순 등을 채 썰어 바다참맛 드레싱을 섞으면 체중감량에도 도움이 되는 상큼한 샐러드가 된다. ㉓

Recipe

죽염두부부침&겉절이(2인분)



재료

죽염두부 1모, 식용유 2큰술,
오이, 양파, 실부추, 홍고추,
무순, 배추김치 다진 것
적당량
드레싱 바다참맛 1작은술,
현미오일 1큰술, 레몬즙
1큰술, 설탕 2작은술,
청양고추 1개

만들기

- 1 오이와 양파는 채 썰어 얇은 소금물에 담갔다가 건지고 손으로 꼭 짤다.
- 2 홍고추는 곱게 채 썰고 무순은 반 잘라 준비한다.
- 3 손질한 실부추는 무순 길이로 자른다.
- 4 배추김치는 줄기 부분으로 준비해 송송 썰어 놓는다.
- 5 드레싱 재료는 모두 병에 담고 잘 흔들어 섞어 준비한다.
- 6 죽염두부는 큼직하게 잘라 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 부쳐 담는다.
- 7 손질한 채소를 볼에 담고 바다참맛으로 만든 드레싱을 부어 살살 버무리고 죽염두부에 넉넉히 올린다.



어차피 마실 거면 더 건강하게 ‘얼죽아’는 오미자청, ‘찌죽따’는 생강차

7월의 무더위를 이기는 건강음료를 선택하는 데 있어서도 취향은 드러나게 된다. 차가운 음료파인 ‘얼죽아’와 뜨거운 음료파인 ‘찌죽따’ 모두를 위한 인산가의 건강음료를 소개한다.

지금은 무엇이든 줄여 말하는 세상이다. 기성세대가 “요즘 애들은 별걸 다 줄이네”라고 얼마나 얘기했으면 ‘별다줄’이란 말도 있다. 그중 난이도 최하에 속하는 ‘얼죽아’는 ‘얼어 죽어도 아이스’란 말이다. 아무리 추워도 얼음 띄운 음료를 찾는 사람을 가리킨다. 반대로 ‘찌죽따’도 있다. 찌 죽어도 따뜻한 음료를 찾는 사람이다. 취향 존중 시대에 맞게 날씨와 상관없이 한겨울에 아이스를 찾고, 한여름에 뜨거운 차를 마신다.

이왕 무엇이든 마셔야겠다면, 몸에 조금이라도 이로운 메뉴를 선택하길 제안한다. 특히 3040세대는 직장에서나 가정에서나 해야 할 일이 많고, 스트레스가 해소되기 전에 새로운 스트레스가 쌓이기 일쑤다. 일상의 좁은 틈에서라도 건강을 챙기려는 노력을 스스로 해야 한다.

생수나 탄산수에 오미자청 넣어 아이스 음료로

‘얼죽아’라면, 인산가의 오미자청을 생수나 탄산수에 섞어 만든 오미자 아이스티, 오미자 에이드를 마셔보자. 단백질과 비타민 B₁, 칼슘, 철 등의 유기산과 무기질이 많이 함유된 오미자는 발효 과정을 통해 더 많은 영양성분이 보태진다. 특히 인산가는 미네랄 비중이 높은 비정제천연당으로 오미자를 발효시키며, 여기에 9회죽염을 가미해 영양적 가치를 한 차원 높였다.

오미자청의 단맛에 죽염의 짠맛이 더해져 더욱 다채로운 맛이 난다. 원래 단맛·쓴맛·신맛·짠맛·매운맛 5가지 맛을 갖고 있다는 의미로 오미자五味子라는 이름이 붙은 만큼, 오미자

의 맛은 한 단어로 정의 내리기 쉽지 않다. 9회죽염이 더해졌으나 짠맛이 강하게 나지 않으며, 오묘한 맛이라는 표현이 가장 적당하다.

직장에서는 스틱 제품으로 간편하게 오미자청 음료를 즐길 수 있다. 500ml 생수에 오미자청 스틱 1~2개를 짜 넣으면 상큼 씹싸래하면서 달콤 짭짤한 기분 좋은 음료가 똑딱 만들어진다.

호호 불어 느긋하게 마시는 부드러운 생강차

‘찌죽따’라면, 인산가의 생강고를 따뜻한 물에 타 생강차로 마셔보자. 생강의 알싸한 맛이 강하지 않아 목 넘김이 부드럽다. 엿기름, 대추, 감초로 달콤한 맛을 내 따로 설탕을 넣지 않아도 된다. 인산가 생강고로 만든 생강차는 맛도 탁월하지만 체온을 올리는 데 도움을 줘 여름철 더 지독한 감기로부터 우리 몸을 지켜준다. 실내에서 에어컨 바람을 많이 맞다 보니 한여름이라 해도 감기에 걸리는 사람이 많은데, 컨디션이 조금 떨어진다 싶으면 생강차 한잔으로 몸을 달래보자. 또 목이 간질간질하거나 코가 막히는 사람도 생강차를 마시면 증상이 호전되는 효과를 경험할 수 있다.

여름에 몸이 뜨거워지는 것은 겉으로 열이 오르는 것이지 실제 우리 체온이 오르는 것은 아니므로 더운 날에도 체온을 올려 면역력을 높이고 몸의 신진대사를 활발히 하는 것이 좋다. 생강차보다 더 진한 맛의 차를 즐기는 취향이라면 인산가 무엇을 따뜻한 물에 풀어 마시기를 추천한다. 

김만배의 약초보감 <30>

메밀(교맥蕎麥)

글 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

사진 셔터스톡

메밀묵·막국수 여름철 대표 식재료

메밀은 성질이 서늘해 메밀묵, 메밀국수, 빙떡, 냉면 등 여름철 즐겨 먹는 음식의 대표 식재료다. 최근에는 비만 예방, 피부미용, 성인병, 고혈압 예방과 여러 질병 치료에 쓰이고 있다. 줄기와 잎도 약재로 쓰고, 종자 껍질은 건강베개 재료가 되며, 꽃은 군락을 이루면 정관 작물이 된다.

비만·성인병 예방 입맛도, 건강도 챙겨줘



메밀은 예부터 푸른 잎과 하얀 꽃, 붉은 줄기와 검은 종자, 그리고 노란 뿌리의 다섯 가지 색을 갖춘 오방지령물五方之靈物에 속하여 매우 중요 시했다. 또 황무지에 적응력이 강하고 영양가와 저장력도 좋은 특성이 있다.

가뭄·추위에도 잘 견뎌… 전국 어디서나 재배

메밀의 원산지는 동부 아시아의 북부와 중앙아시아로 추정되고 있으나 대부분의 나라에서 재배하고 있다. 우리나라에 도입된 정확한 기록은 없다. 다만 고려 고종 때의 《향약구급방향藥救急方》에 처음 기록된 것으로 미루어 5세기 이전으로 추측하고 있다. 세종 때에 펴낸 《구황벽곡방救荒辟穀方》에도 구황작물로 기록되어 있고, 우리에게엔 이효석 작가의 단편소설 〈메밀꽃 필 무렵〉을 통해 더욱 알려졌다.

메밀의 학명은 *Fagopyrum esculentum* Moench이다. 생약명은 종자를 교맥蕎麥, 잎과 줄기를 교맥갈蕎麥莢, 꽃은 교화蕎花라고 한다. 메밀은 지역에 따라 메밀, 메물, 멧물, 미물, 모물로 불린다. 밀과 비슷해 보이지만 메밀은 쌍떡잎식물, 마디풀과科인 반면에 밀은 외떡잎식물, 벼과科에 속해 분류학적으로 큰 차이가 있다. 메밀은 가뭄이나 추위에 잘 견디고 거친 토양에서도 잘 자란다. 그러므로 전국 어디에서나 재배할 수 있다. 우리나라에서 재배되는 것은 주로 단메밀이다. 수확하는 시기에 따라 여름메밀과 가을메밀이 있고 종자로 번식한다. 씨를 뿌린 후 60일에서 100일이면 수확할 수 있어 산간 흉작 지대의 응급작물로 적당하고 기상재해로 주작물 파종이 어려울 때 대체 작물로 이용되어 왔다. 메밀의 주성분은 녹말과 단백질이다. 라이신, 트레오닌, 트립토판의 필수아미노산과 비타민 B1, 비타민 P인 루틴Rutin도 다량 함유되어 있다.

인산 “들기름과 섞이면 배 속 질병 다스리는 영묘한 약”

메밀을 기록한 의서들의 내용을 보면 《본초강목本草綱目》에서는 “메밀은 남쪽과 북쪽에 모두 있다. 입추 전후에 씨를 뿌리고 팔구월에 거두는데 서리가 가장 해롭다. 기를 내리고 장을 이완시켜 위와 장의 찌꺼기를 제거하고 오줌이 뿌옇게 나오는 것과 대하, 설사, 복통, 그리고 기가 위로 치솟는 질환을 치료한다. 기가 성하면서 습열이 있는 사람에게 적당하다. 만약 비위가 허하고 속에 찬 기운이 생기는 사람이 먹게 되면 원기를 크게 쇠하게 된다”고 했다.

《의학입문醫學入門》에서도 “맛이 달고 기운은 평하며 몸속의 찌꺼기를



제거해 준다”고 전하고 있다. 《방약합편方藥合編》은 “달고 차며 오장을 좋게 하고 기를 보한다. 많이 쓰면 병이 생긴다”고 기록되어 있다. 《동의보감東醫寶鑑》에는 “성질이 평하고 차며 맛은 달고 독이 없다. 장과 위를 튼튼하게 하고 기력을 더해준다. 오장에 있는 찌꺼기와 더러운 것을 정련하고 정신을 맑게 한다. 메밀가루는 막힌 기운이 위와 장속에 쌓인 것을 없어지게 하고 메밀잎을 나물로 만들어 먹으면 몰린 기운을 내리게 하고 귀와 눈을 밝아지게 하며 메밀줄기를 태운 재로 만든 잿물은 가축의 피부병에 쓴다”고 했다.

현대 의서인 《신약神藥》에서 김일훈 선생은 “일반적인 이질痢疾은 하복부 냉습으로 온다. 그로 인하여 대장에 열이 있으면 통증이 있고 변이 붉은 적리赤痢가 되고 대장에 냉이 있으면 통증이 없고 변이 하얀 백리白痢가 된다. 이런 증세에는 물을 뺀 순메밀국수 한 그릇에 들기름 다섯 숟갈을 넣고 비벼서 두세 번 먹으면 낫는다. 간을 맞추거나 반찬을 먹어서는 안 된다. 특수 이질인 홍역이나 열병과 상한 후의 이질은 집오리를 이용한 다른 방법을 쓴다. 메밀은 본래 지혈제, 파혈제, 소염제, 빈혈제이나 들기름을 섞으면 설사, 이질, 복통, 변비, 소변 불통, 오줌 못 참는 병과 기타 배 속의 온갖 질병을 다스리는 영묘한 약이 된다. 메밀은 깊은 산중의 것이 약성이 높으며 지역에 따라 효능에 있어서 차이가 난다. 경험상으로는 백두산보다 묘향산의 메밀이 약효 면에서 우수하다”고 자세히 전하고 있다.

위장 약한 사람은 주의해야… 무와 함께 먹으면 해독

한방에서 메밀은 주로 신경계와 소화기나 부인과 질환을 다스리는 효능이 있어서 이질, 동맥경화, 정신혼미, 고혈압, 감기, 대하증, 당뇨병, 변비, 복수, 신경통, 화상, 위경련, 피부가 가렵고 벌겍게 부어오르는 증상, 월경불순, 동상, 발열, 학질, 황달, 중독, 화상, 습진, 각혈, 종기와 같은 질환에 사용한다. 민간에서는 메밀을 재료로 하여 떡, 만두, 묵, 밥, 빵, 부침, 산차, 증류주, 수제비, 쌀, 응이, 냉면을 만들어 먹었고 메밀껍질로 만든 베개를 사용했다. 응급처방으로 식은땀이 나거나 대장염에는 메밀가루를 끓여 설탕을 넣어 먹었다. 위 속에 쌓인 게 있어서 오랫동안 시름시름 앓을 때도 메밀가루를 먹었다.

메밀가루를 종기에 발라서 독을 빼고 화상과 타박상에 붙이기도 했다. 메밀이 식품으로 친숙해 쉽게 먹을 수 있는데 몸이 차고 찬 음식을 먹으면 소화기 안 되거나 설사를 자주 하거나 평소에 위장이 허약하고 얼굴에 핏기가 없으며 혈압이 낮은 사람은 주의해야 한다. 특히 수유 중인 임산부는 메밀로 만든 음식을 자주 먹어서는 안 된다. 그리고 필자가 어릴 적에 메밀가루를 반죽해 돼지기름으로 살짝 부친 전에 무채를 넣고 말아 만든 떡을 자주 먹었다. 제주 지방의 전통 음식인 빕떡이다. 메밀에는 아주 적은 양의 살리실아민과 벤질아민이라는 독 성분이 있으나 무와 함께 먹으면 해독된다.

7월의 여름은 불볕이 한창이다. 더위를 먹은 사람들의 입맛을 돋우는 메밀국수와 메밀냉면이 있어서 좋다. 비가 내려도 메밀부침이나 메밀수제비를 먹으면 별미가 된다. 땀 흘린 후 메밀묵과 닭고기를 맑은장국에 넣어 끓인 유탕은 좋은 여름철 보양식이다. 메밀꽃이 활짝 핀 여름밤을 같이 지낸 분이를 만나러 길 떠나는 장돌뱅이 허생원에게 한 그릇 전하고 싶다. 메밀꽃에 들뜬도 하늘도 하얗다. 바람에 파도는 일고 부서지는 하얀 물보라는 몸을 시원하게, 정신을 맑게 한다. ☺



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.

인생은 나그네길¹ 모두가 과객 인생 후반전이 더 흥미로운 이유

은퇴란 얼마간 서럽고 남루한 것이지만 달리 보면 새로운 삶을 경험하게 하는 흥미로운 출발점이기도 하다. 복잡하고 각박한 세속의 부대낌에서 벗어나 숲과 계곡에서 자신의 힘만으로 갱생을 도모하는 일은 그 무엇보다 치열하고 고요한 후반생²의 묘미다.

은퇴 앞둔 남자들의 로망 <나는 자연인이다>

오래된 문명권에는 인생과 세월에 대한 통찰이 담긴 관습과 시스템이 있다. 그중 하나가 ‘인생 4단계설’이다. 인도의 관습에 따르면 태어나서 25세까지를 학습기³學習期라고 했다. 학교에 다니면서 배우고 부모와 사회로부터 무언가를 익히고 연습하는 시기다.

26세부터 50세까지는 거주기⁴家住期라고 붙였다. 집에 머무르면서 가족을 부양하고 사회적 의무를 다하는 기간이다. 51~75세는 임서기⁵林棲期라고 불렀다. 어느 정도 사회적 의무를 다하고 자식들도 다 키웠으니 이제 집을 떠나 자신의 영혼을 정화하고 구원하는 시기라는 뜻이다. 이를 위해서는 우선 집을 떠나야 한다. 동네 뒷산에다 허름한 토굴을 하나 지어놓고 명상하며 지내는 시기다. 두서너 달에 한 번씩 잠시 집에 들러 밀반찬 정도나 가져다 먹는 소박한 생활을 하면서 말이다.

그럼 75세가 넘으면 어떤 시기를 살아야 할까? 토굴에서 나와 길거리를 돌아다니며 얻어먹다가 죽는 유랑기⁶流浪期라

고 했다. 거지로 삶을 마감하는 것이다.

요즘 한국인들은 50대 초중반에 직장을 그만둔다. 한마디로 백수가 되는 것이며 이때부터 인생에 새로운 문제가 도전을 해온다. 인도의 4단계설에 대입해 보면 임서기로 접어드는 것이다. 그래서 집을 떠나 산으로 들어가야 한다. 산에 전원주택을 짓거나 형편이 안되면 시골 빈집을 얻어서 고치거나 그것마저 여의치 않으면 컨테이너 하나 갖다 놓으면 된다. TV 프로그램 <나는 자연인이다>에 나오는 모습처럼 비닐 천막을 치고 사는 방법도 생각해 봐야 한다. 아니면 아파트 경비원이나 택시기사 등으로 일하는 방법이 있다. 이렇게 50대가 되면 누구나 과객⁷過客 생활로 접어들게 된다.

조선 최고의 과객 김삿갓 김병연과 <택리지> 이중환

이태백은 어느 봄날 복숭아꽃이 만발한 정원에서 즐거움을 만끽하다 <춘야도리원서⁸春夜桃李園序>라는 글을 남겼다. 여기에서 이태백은 과객에 대해 이렇게 읊었다.

조선시대 초야의 문호
김삿갓이 즐겨 머물던 전남
화순 보검재의 여름 풍경.
©박종인



夫天地者 萬物之逆旅

천지는 만물이 머물다 가는 여관이요

光陰者 百代之過客

세월은 백대과객처럼 영원히 지나가는 길손이다

이 세상에서 과객 아닌 사람이 누가 있겠는가! 지나가는 세월을 어떻게 막겠는가!

조선시대에 과객으로 유명했던 인물을 두 사람만 꼽는다면 김삿갓으로 알려진 김병연과 <택리지⁹>를 쓴 이중환이다. 우선 김삿갓은 지식인이었지만 전국을 떠돌았다. 특히 전라도를 자주 돌아다녔다. 그가 방랑하다 죽은 곳도 전

남 화순이었다. 그 지역이 과객 생활하기 좋았다는 징표로 보인다. 그래서 호남에는 김삿갓과 관련된 일화가 많이 남아 있다. 그가 과객 생활을 하면서 그나마 밥을 얻어먹고 잠을 잘 수 있었던 비결은 시 짓는 능력이었다. 조선시대에는 한문 경전에 해박하고 시를 잘 지으면 문사로 대접받는 전통이 있었다. 김삿갓의 과객 생활 밑바탕에 시재¹⁰詩才가 있던 것이다.

설 명절 쉼 후 나가서 추석 전날 돌아오면 최고

이중환은 김삿갓보다 더 나은 대접을 받았던 것으로 여겨진다. 이름 있는 사대부 집안 후손이었지만 끈 떨어진 야당인 남인¹¹南人이라는 것이 약점이었다. 당시 기호지방에는 집권 여당인 노론이 대부분이었고, 남인들은 주로 영남에 모여 살았다. 이중환은 같은 당색인 영남을 돌아다니며 그나마 과객 대접을 받았던 것이다. 그러나 조선시대 영남은 호남에 비해 식량이 절대적으로 부족한 형편이어서 영남에서의 과객 생활은 어려움도 상당했을 것이다. 하지만 이중환은 사대부 집안의 후손으로 과객 생활을 이어간 덕분에 역사의 명작인 <택리지>를 남길 수 있었다. 영남을 넘어 전국을 유랑하면서 그는 ‘우리 땅 어디가 살기 좋은 곳인가’를 고민했다. 그 결과 풍수적 위치(지리地理)가 적당하고, 물산이 풍부하고(생리生理), 사람이 좋고(인심人心), 풍광이 아름다워야(산수山水) 한다고 보았다. 그러고는 마지막에 ‘한 가지도 빼놓지 않고 네 가지 모두를 갖춰야 좋을 땅일진대 그 땅을 찾을 수 없으니, 눈 밝은 자가 글자 밖에서 찾으라’고 했다. 없으면 제 힘으로 만들어가라는 뜻이다. 조선시대 과객의 최고수는 설 명절을 쉼 후 집을 떠나 겨울과 봄, 여름 동안을 유랑하다 곡식이 익는 추석 전날에 돌아오는 자라고 한다. ¹²

손이 시려워, 발이 시려워 생강 먹고 어서 나을 생각하세요

무더위가 시작됐다. 에어컨 없인 생활할 수 없을 정도로 덥다. 그런데 수족냉증 질환자들에게엔 에어컨 바람이 달갑지 않다. 찬 기운이 닿기만 해도 손발이 시려 한여름에도 양말을 신고 잘 정도다. 유난히 손발이 찬 수족냉증 환자들에게엔 생강이 좋은 해결법이다.



손이 얼음장처럼 차 악수를 청하기가 민망하다는 40대 여성 김모씨. 날이 더워 모두가 반팔을 입는데도 그녀만 긴팔 셔츠를 고집한다. 실내에 들어가면 어디든 에어컨을 틀어 놓기 때문에 어쩔 수 없는 선택이다. 한 조사에 따르면 우리나라 국민의 12%가 경험할 정도로 수족냉증은 흔한 증상이다.

신장의 양기가 약해지면 나타나는 수족냉증

수족냉증은 우리 몸의 영양분과 열에너지라고 할 수 있는 기혈을 팔다리, 손끝, 발끝까지 충분히 공급해 주지 못하기 때문에 생기는 증상이다. 특히 외부 온도가 조금만 낮아져도 손발이 얼음장처럼 차가워지고 피부의 보호막이 약하여 추위를 많이 타게 된다.

《동의보감》에 보면 “한궤寒厥이란 손발이 찬 것인데, 신궤의 정기가 고갈되어 생긴다”며 신장의 양기에 대해 강조했다. 여성

의 경우 전신에 열에너지가 돌게 해주는 신장의 양기가 약해지면 자궁도 덩달아 냉해진다.

보일러가 돌아가는 심장과 오장육부만 따뜻할 뿐 방 구석구석까지 열기가 도달하지 못해 가장 구석인 손과 발은 차게 된다. 비유를 하자면 심장은 ‘보일러 모터’이고 위장은 전신에 깔려 있는 ‘보일러선’이고, 음식을 소화흡수해서 생기는 영양분은 ‘보일러선 안의 물’이라고 할 수 있다. 방바닥에 보일러선만 깔려 있다고 따뜻해지는 게 아니다. 보일러선 안에 영양분이 충분히 있어야 하고, 모터가 잘 돌아야 전신으로 혈액이 공급되면서 따뜻하게 데워줄 수 있는 것이다. 이 중 무엇 하나라도 제대로 작동하지 않으면 수족냉증이 된다.

위장 기능 보강하고 자궁을 따뜻하게 해야

따라서 수족냉증은 손과 발을 치료하는 것이 아니라 영양분을 흡수하는 위장 기능을 보강하고 자궁을 따뜻하게 해주면서 전신의 혈류순환을 강화해야 근본적으로 해결할 수 있다. 한방에서는 수족냉증의 원인을 비장이 허해져 기혈의 순환에 문제가 생기면서 손발이 차가워지는 것이라고 한다. 수족냉증이 있는 환자들의 경우 대부분 소화장해를 동반하게 되는 데 이것과 연관이 깊다고 볼 수 있다.

수족냉증은 옷을 껴입거나 반신욕을 자주 하고, 양말을 신는다고 해서 해결되는 게 아니다. 체온을 올려야 해결되는 것이다. 몸의 냉증을 해결하기 위한 효과적인 방법은 생강을 활용하는 것이다. 건강을 위해 생강차를 즐겨 마셨던 인산 선생은 생강을 공해독을 해독하는 해독제이면서 체온을 올려주는 식품으로 《신약본초》에 소개했다. 그는 “생강 속에는 상당한 해독제解毒劑가 있다. (...) 생강차를 진하게 달여서 (...) 마시고 하면 (...) 완전히 감기도 안 온다. 기관지가 나빠 가지고 기침하던 사람도 기침이 물러간다(전편 237쪽)”고 했다.

일본 총리의 주치의로 알려진 이시하라 유미 박사도 생강을 연구해 밝혀낸 효능을 《여자는 생강이 전부다》라는 책을 통해 전했다. 그는 생강의 가장 중요한 효능으로 몸을 따뜻하게 한다고 했다. 부신수질호르몬을 자극해 아드레날린의 분



비를 촉진시키고 혈관을 확장시켜 혈액순환을 원활하게 해 몸을 따뜻하게 한다고 했다. 또한 면역력을 강화시키고 기침을 진정시키며 열을 내리게 한다고 밝혔다. 이 밖에도 생강은 위장 내벽의 혈액순환을 도와 위장 활동을 촉진시키고 소화흡수력을 높이며 담즙의 분비를 촉진시킨다. 무엇보다 생강은 감기 바이러스나 기관지염, 폐렴 등을 일으키는 세균에 대해 항균 작용을 하며 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있다고 전했다.

생강홍차나 생강감초진액, 무·생강진액 도움

생강을 일상에서 쉽게 섭취하려면 몸을 따뜻하게 하는 홍차에 생강즙을 꿀과 함께 타서 마시면 좋다. 생강홍차는 하루 2~3회 식사 전에 마시면 몸도 따뜻해지고 이뇨 작용과 신진대사를 활발하게 해 체중 감량 효과도 있다.

인산 선생도 즐겨 마셨던 생강감초탕도 추천한다. 생강, 감초, 대추를 4:3:1 비율로 넣고 끓여 하루 2번 식전에 먹으면 된다.

생강즙을 내거나 끓이기가 번거롭다면 생강과 대추, 도라지 등을 넣고 달인 인산가의 생강고궤를 따뜻한 물에 타서 차처럼 마시면 좋다. 아니면 인산가에서 소나무장작불로 달인 생강감초진액이나 사시사철 무·생강진액을 구입해 따뜻하게 데워 먹는 것도 방법이다. ㉮

속쓰림에 신물 나고 가슴도 아프고 역류성식도염! 덜 먹고 살을 빼세요

신물과 입 냄새, 속 쓰림 외에도 역류성식도염의 대표적 병증으로 흉통을 꼽을 수 있다. 가슴을 꼬챙이로 찌르는 듯한 통증과 참을 수 없는 쓰라림이 거듭된다면 협심증, 심근경색을 염려하기에 앞서 과식과 과체중에서 비롯된 역류성식도염을 치료하는 데 집중해야 한다.

흉통을 동반하는 심장 질환은 10~20%에 불과

가슴이 답답해지는 증상을 넘어 심장 부위가 뻐개지는 듯한 통증을 호소하는 사람이 늘고 있다. 이런 흉통(胸痛)이 나타나면 대부분 심장에 문제가 생긴 게 아닌가 싶어 놀라게 된다. 하지만 흉통을 동반하는 심장 질환의 비율은 10~20%에 불과하므로 지레 겁을 먹을 이유는 없다. 흉통의 주된 요인은 소화기계 질환과 심리적 요인이 많으며 그중에서도 ‘역류성

식도염’일 확률이 가장 높다. 계단을 오르거나 무거운 물건을 들어 올릴 때 흉통이 심해진다면 심장 질환을 의심해야 하지만 격한 움직임이나 힘을 쓰지 않는 상태에서 나타나는 통증에 대해서는 달리 생각해 봐야 한다. 그렇다면 역류성식도염이 흉통을 동반하는 이유는 무얼까. 전문가들은 식도와 심장, 흉골(가슴 한가운데 뼈) 부위가 심장과 겹쳐 있기 때문이라고 분석한다. 식도에 염증이 생기면

통증은 가슴과 심장 부위로 이어지게 된다. 따라서 흉골을 중심으로 타는 듯한 통증이 나타나고 이 증상이 ‘과식’을 비롯한 ‘음식물’ 섭취와 연관이 있다면 반드시 역류성식도염을 의심해 봐야 한다.

과식·비만이 역류성식도염 유발

경우에 따라서는 숨이 찬 증상을 동반하기도 하는데 비만과 과체중에 의해 횡격막이 눌리면서 위식도역류 질환이 유발되기 때문이다. 협심증과 심근경색 등 위급한 심장 질환이 아니어서 다행이다 싶지만 역류성식도염 또한 간과해서는 안 될 질병이다. 초기엔 쓴 물이 올라오거나 흉통이 간헐적으로 나타나는 정도지만 증상이 악화되면 커피만 마셔도 가슴과 목이 타들어 가는 고통을 수시로 느끼게 되며 누워서 잠을 자는 것조차 힘들어지게 된다.

역류성식도염의 문제점은 만성화되기 쉬운 질환이라는 점이다. 제산제 복용으로 신물과 흉통, 목 이물감과 기침 증상을 가라앉힐 수 있지만 그 효과는 한시적인 경우가 많다. 약물 복용을 중단하면 역류성식도염 증상이 더 강하게 나타나기 때문이다. 그간의 잘못된 식습관 개선을 통해 근본적인 원인을 해결하는 게 더 중요하다.

역류성식도염의 주된 요인은 하부식도괄약근의 약화에 있다. 위와 식도의 경계 지점에 있는 하부식도괄약근은 일종의 문 역할을 한다. 음식을 먹거나 트림을 할 때만 열고 평소에는 닫혀 역류를 방지한다. 하지만 위 내용물의 과다 정체와 위산의 과다 분비, 위 내 압력의 상승에 의해 위와 식도의 경계 부위가 완벽하게 닫히지 않게 되면 위의 내용물과 위산이 식도로 올라가게 된다.

방치하면 궤양·협착·식도암 가능성까지

위의 내용물과 위산이 역류하는 주된 원인은 잘못된 식습관 때문이다. 과식과 고지방 위주의 식사는 위에서 소화되는 시간이 길어 위산을 더 많이 분비하게 한다. 뜨겁거나 매운 음식도 위와 식도의 점막을 자극해 위산 분비를 촉진한다. 특히 식후 바로 눕는 습관은 복부 압력을 높이고 하부식도괄약근



약 먹고 바로 누워도 역류성식도염 생겨요!

늦은 저녁이나 취침 전에 약을 먹게 되면 곧바로 눕는 경우가 많은데 이는 역류성식도염의 원인이 될 수 있다. 단추만 한 알약을 서너 알 먹고 눕는 게 무슨 문제냐 싶겠지만 약도 음식처럼 소화할 시간을 필요로 한다. 약을 먹고 나서 바로 눕게 되면, 약이 위장까지 전달되지 못하고 식도로 역류해 염증을 유발하게 한다. 약 복용 후 바로 눕지 않는 점과 함께 250ml 내외의 물과 함께 먹는 점도 기억해야 한다. 그래야만 약의 효능이 제대로 발휘될 수 있기 때문이다.

을 느슨하게 해 역류성식도염의 위험을 가중시킨다.

역류성식도염을 오랜 시간 방치하면 여러 합병증이 유발될 수 있다. 위산으로 인해 식도의 염증이 심해져 궤양이 생기거나 폭이 좁아져 협착이 발생할 수 있고, 장기간 지속되면 전암성轉癌性 병변病變인 ‘바렛 식도Barrett’s Esophagus’로 악화될 수 있다. 바렛 식도는 위와 연결되는 식도 끝부분의 점막이 지속적인 위산 노출로 인해 위 점막 세포로 변하는 것을 말한다.

식도암의 발생을 높이는 탓에 역류성식도염의 진단과 치료는 빠를수록 좋다. 특히 위에 부담을 주는 자극적인 음식과 과식을 피하고 정상 체중을 유지하는 데 주력해야 한다. 비만일수록 하부식도괄약근이 약해지기 때문이다.



죽염과 홍화씨 들어간 인산가 MSM 관절과 연골과 근육을 더 단단하게

인산가 ‘식물성MSM’은 여러 유형의 관절 통증과 염증 질환을 안전하고 손쉽게 치유할 수 있는 천연 식이유황 화합물이다. 유황은 신체의 세포와 골격을 만드는 단백질과 효소를 생성하게 하는 에너지원으로 독소와 산화 스트레스로부터 신체를 지켜내는 천연의 치유·회복제다.

유황오리진액과 토종 유황발마늘 등 광물 성분의 황黃이 면역 증진과 체질 강화를 가능하게 했다면 식물성 식이유황MSM·Methyl Sulfonyl Methane은 어떤 변별력을 보이며 무병장수를 가능하게 할까. 인산가 ‘식물성MSM’은 관절과 연골, 근육을 한층 단단하게 해 무릎과 허리통증으로부터 벗어나게 하는 트리플 효능의 파워 푸드다. 더욱이 신경망을 통해 전달되는 극심한 통증을 차단하는 데 이어 염증으로 기능이 저하된 부위를 회복시켜 관절염의 고통을 해소하게 하는 실로 탁월한 아이템이다.

황黃 성분 34% 함유… 음식으로 보충하는 것보다 효율적

활성산소를 제거해 몸의 염증을 최소화하는 유황의 효능이 알려지면서 천연 식이유황 MSM의 수요는 빠르게 증가해 왔다. 더욱이 관절염을 비롯한 염증성 질환을 완화·회복시키는 기능이 확인되면서 식이유황 MSM은 퇴행성 관절염을 해결할 새로운 건강기능식품으로 자리 잡게 됐다.

인산가 ‘식물성MSM’의 최대 강점은 단기간 내에 인체가 필요로 하는 황을 제공해 연골과 신경세포, 피부 조직의 성장을 가능하게 해 관절 통증 해소와 연골 건강을 동시에 이뤄낸다는 점이다. ‘식물성MSM’은 인체의 필수 구성 성분인 황이 34.06%에 이른다. 절대적으로 부족한 체내 황 성분을 보충하는 데 ‘식물성MSM’만 한 건강식품이 없다는 얘기다. 유황오리진액, 토종 유황발마늘을 상시 섭취하면 모를까 많은 이가 황 부족으로 인해 관절과 연골의 통증을 비롯한 다양한 질병과 염증에 시달리고 있다. 환경오염에 의해 체내로 유입된 화학물질과 공해독을 비롯해 항생제 남용으로 쌓인 독성을 제거하느라 우리 몸속의 황은 손쉽게 소모된다. 더욱이 음식물에 의한 섭취는 조리 과정에서 소실되는 황 성분의 특성상 섭취 효율이 매우 낮다. 세계보건기구WHO의 1일 섭취 권고량은 1,500mg에 이르지만 우리의 실제 1일 섭취량은 50mg에도 못 미친다.

세계 유일의 식물성MSM 생산 캐나다 업체 원료 사용

MSM의 핵심 성분인 황은 광물성과 동물성, 식물성 이상 세 가지로 분류할 수 있다. 비료와 온천수, 그리고 인산가의 대표적인 건강식품인 유황오리와 토종 유황발마늘 제조에 사용되는 황은 광물성 황이다. 그리고 우황과 녹용, 웅담, 사향 등 대표적인 한약재에 들어 있는 황은 동물성에 해당된다. 반면 신제품인 ‘식물성MSM’은 이름 그대로 천연 식물성

인산가 식물성MSM 피부에도 좋아요!

유황의 체내 정화淨化·해독解毒 기능은 수천 년 전부터 활용된 인류의 자산으로 황은 피부병 치료뿐만 아니라 피부를 매끄럽고 투명하게 하는 데도 활용돼 왔다. 많은 이가 유황온천을 즐겨 찾는 이유도 바로 이 때문. 인산가 ‘식물성MSM’을 꾸준히 복용하면 세포 조직의 활성화로 검버섯과 기미가 없어지며 뛰어난 미백 효과로 피부가 한층 말끔해진다. 코로나19 감염에 대한 염려로 집 앞 사우나조차 갈 수 없는 불행한 시절, 보다 안전한 인산가 ‘식물성MSM’으로 온천욕의 효과를 대신해 보자.

이다. 옥수수과 사탕수수의 연속증류를 통해 분말을 추출해 낸다. 여기서 여전히 많은 시중의 MSM 제품이 별도의 법제 과정이 필요한 석유, 석탄 등의 광물성이라는 점을 유념할 필요가 있다. 에탄올의 경우 광물 추출물을 식용에서 제외하는 것처럼 MSM 또한 식물성과 광물성 사이엔 엄연한 차이가 있다.

인산가 ‘식물성MSM’은 세계 유일의 식물성 MSM 생산업체인 캐나다의 디스틸퓨어DistilPure사의 원료를 100% 사용해 MSM 본연의 효능과 안전성을 보유하고 있다.

더욱이 인산가 ‘식물성MSM’에는 죽염과 홍화씨라는 믿음이 가는 부원료가 가세하고 있다. ‘식물성MSM’에는 MSM 80%, 9회죽염과 홍화씨 분말이 각 10%씩 함유되어 있다. MSM의 효능은 관절과 연골 건강은 물론, 부작용 없는 천연 진통제로서의 효과, 그리고 신체의 해독 기능, 혈액순환 개선, 노화방지, 운동능력 향상 등 매우 다양하다. 여기에 미네랄의 요체인 9회죽염의 대표적 효능인 인체의 골격과 신경세포 성장이 이뤄지며 장수 신약 홍화씨에 의해 더욱 단단한 뼈가 만들어지게 된다. 

인산가 피부보감

글 민병한(인산가 신사업본부장 상무)
사진 양수열, 셔터스톡



피부를 청결하게, 생기 발랄하게

‘화장은 하는 것보다 지우는 게 중요하다’는 말을 맹신하며 열심히 지워왔건만 오히려 피부가 더 나빠지는 이유는 무엇일까! 피부 트러블을 유발하고 노화를 재촉하는 잘못된 클렌징 탓이다. 죽염 성분의 놀라운 피부 청결 기능과 함께 생기를 부여하는 씨실 클렌징 제품으로 오늘부터 화장, 제대로 지우자.

죽염으로 화장 제대로 지우기

아홉 번 구운 죽염은 탁월한 클렌징 원료

해를 거듭할수록 해악의 정도가 거세지는 황사와 미세먼지 등의 환경오염 문제는 클렌징 제품에 대한 관심을 증폭시켜 왔다. 특히 요즘처럼 무더운 날씨엔 클렌징의 중요성이 더욱 대두되곤 한다. 마스크 착용이 일상화됐지만 미세먼지로부터 피부가 안전한 것은 아니며 메이크업의 잔재와 각질, 피지, 땀에 눌러 얼굴 피부는 그 어느 때보다 피로한 상태다. 전문가들은 정갈한 클렌징이 이뤄지지 않을 경우 색소침착과 주름 등 피부 노화가 빠르게 진행될 수 있다고 조언한다. 클렌징 제품은 자극이 없고 사용감이 산뜻하면서도 모공 깊숙한 곳까지 씻어낼 수 있는 충분한 세정력을 갖춘 게 좋다. 또 피부 장벽의 유수분 밸런스를 맞춰주고 외부 자극에 손상된 피부를 진정시키는 제품을 선택해야 한다. 그런 면에서 죽염은 아주 탁월한 클렌징 원료가 된다. 죽염은 피지와 각질, 미세먼지 등 피부 노폐물을 제거해 깨끗

한 모공 관리에 도움을 준다. 특히 죽염의 살균 및 소독 효과는 트러블을 유발하는 세균으로부터 피부를 보호해 주고 외부 자극으로부터 손상된 피부를 빠르게 진정시켜 준다. 대나무통에 소금을 다져 넣고 황토로 입구를 봉한 후 소나무장작불을 태워 아홉 번을 반복해서 구운 뒤, 그것을 곱게 갈아서 만든 죽염은 거칠고 푸석한 피부를 건강하고 매끄럽게 다듬어내는 자연 화장품이다. 더욱이 죽염은 피부를 청결하게 씻어내는 제형의 화장품류에서 유독 더 탁월한 효과를 보여준다. 최근 출시된 씨실 클렌징 아이템이 대표적인 예라고 할 수 있다.

화장 이후를 책임지는 씨실 클렌징 라인

씨실 클렌징 라인의 신제품인 밤부솔트 퍼펙트 클렌징폼과 밤부솔트 올인원 오일폼으로 세안을 하면 피부는 한결 촉촉해지고 안색 또한 맑고 투명해진다. 특히 여드름 피부나 지성피부에 사용할 경우 죽염의 살균·소염 효과가 더해져 외부 자극

에 의한 트러블과 피지 분비에 따른 번들거림을 가라앉힌다. 최근 클렌징 제품의 진화는 클렌징폼, 클렌징크림, 클렌징워터에 이어 유화 타입의 클렌징오일로 이어지고 있다. 세안 기능 외에도 잘 지워지지 않는 화장품 잔재를 부드러운 거품을 통해 말끔히 세정해 내기 때문이다. 남성들도 선크림과 파운데이션 등의 가벼운 화장을 하게 되면서 클렌징오일의 수요는 더욱 확대되고 있다. 씨실이 선보이는 클렌징 라인 제품에는 씨실 브랜드의 콘셉트가 공통적으로 반영되어 있다. 피부 건강을 도모하는 죽염을 비롯해 순정한 자연유래 성분이 95% 이상 들어가 있어 자극 없이 모공 속의 노폐물을 말끔하게 세정해 준다. 또한 인산 9회죽염과 대나무수, 해조류 콤플렉스 성분(다시마·블래더랙·통통마디·클로렐라·미역추출물)이 함유돼 피부 장벽을 강화시키고 유수분 밸런스를 맞추는 등 외부 자극으로부터 예민해진 피부를 편안하게 진정시켜 준다. 🌿

말간 피부와 환한 안색 씨실 클렌징 아이템의 약속

밤부솔트 퍼펙트 클렌징폼 Bamboo Salt Perfect Cleansing Foam

인산가 9회죽염이 배합된 미세 거품은 모공과 주름 사이에 스며들어 노폐물을 말끔하게 제거해 낸다. 더욱이 풍부한 비타민 C 성분이 푸석해진 피부에 생기를 불어넣는다. 밤부솔트 퍼펙트 클렌징폼은 오염된 공기와 미세먼지, 오래된 각질과 피지, 땀에 눌러 녹초가 된 피부에 편안함과 개운함을 가져다주는 스페셜리티 솔트 폼이다. 투명해진 피부에서 나는 쫄쫄 소리와 개운함을 지금 경험해 볼 것.



CLEANSING TIP 밤부솔트 퍼펙트 클렌징폼을 적당량 짜 미세 거품을 충분히 내서 얼굴에 원을 그리듯 부드럽게 마사지하며 씻어낸다. 거품이 풍성할수록 먼지와 노폐물을 완벽하게 흡착해 낼 수 있다. 유분이 많은 지성 피부와 복합성 피부, 트러블이 유독 많은 피부를 가진 사람에게 유용한 제품이다.
150ml / 15,000원

밤부솔트 올인원 오일폼 Bamboo Salt All in One Oil Foam

올리브와 코코넛, 아보카도로 이어지는 3가지 열매오일의 유화 작용으로 피부의 노폐물과 메이크업을 한번에 씻어낼 수 있다. 특히 인산가 9회죽염이 함유돼 피부를 더욱 청결하게 하며 질 좋은 소금의 삼투압 작용을 통해 피부가 더욱 탄탄하게 개선된다. 또한 보습성분인 세라마이드와 히알루론산이 클렌징으로 인해 빠져나간 수분을 채워주어 세안 후에도 당김 없이 촉촉한 피부를 유지하게 하는 특성을 갖고 있다.



CLEANSING TIP 꼼꼼한 클렌징을 위해 오래도록 롤링하는 건 오히려 피부에 해악이 될 수 있다. 트러블 방지를 위해 1분 내외로 짧고 부드럽게 클렌징하는 게 좋다. 평소 메이크업을 많이 하거나 피부가 유독 건조하다면 밤부솔트 올인원 오일폼이 적격이다. 피부 마찰을 최소화하며 순하고 정갈하게 피부를 씻어내기 때문이다.
120ml / 16,000원

仁道

인산 쑥뜸과 죽염이 빛은 ‘치골수암’ 치유의 기적



일러스트 이철원

암과 난치병, 괴질로 인한 죽음의 위기를 해결 극복하기 위해 환자와 그 가족들은 백방으로 수소문해 뛰어다니며 ‘살길’을 찾아 헤매지만 대부분 녹록지 않은 현실에 좌절하고 절망하기 마련이다. 투병과 양생을 반복하다 종래 신이 내린 천수를 다 누리지 못하고 비명非命에 생애를 마감하게 된다. 그러나 그 가운데 일부의 사람은 천 길 벼랑 끝에 내몰려서도 끝까지 희망을 놓지 않고 살길을 찾는 노력 끝에 마침내 ‘참의료의 실상實相’을 깨달은 뒤 스스로 자신을 구해내는 ‘기적’을 만들곤 한다.

자포자기 상태에서 극적 회생한 왕길동씨 스토리

의원과 병원 등 일반 의료 시스템에 익숙한 사람에게 인산 선생의 ‘구료救療 사례’는 기이하고 신비한 일로 여겨지겠지만 ‘참의료의 실상’을 깨달은 사람의 눈에는 그런 기적 같은 일들이 당연한 귀결로 여겨지기 마련이다. 알면 참의료의 당연한 결과요, 모르면 있을 수 없는 기적이라 여기는 것뿐이다.

아버지 인산을 찾아와 살길을 묻는 이에게 당신은 언제나 간결하고 명료하게 “죽염 퍼먹어! 너는 (쑥뜸을) 떠!”라는 신약神藥의 묘방妙方을 들려주곤 하셨다. 하지만 그 이야기를 들은 대부분의 환자와 그 가족들은 그 의방醫方의 가치와 의미를 짐작조차 못 한 채 실전을 외면했고 이내 비명非命의 길로 들어서곤 했다.

‘치골수암’으로 죽음의 위기를 맞았던 50대 후반의 왕길동씨의 병고病痛 극복 이야기 또한 별스러운 방약方藥과 기이한 치유 과정이 있었지만 간명직절簡明直截한 ‘참의료의 실상’을 정확히 깨달은 사람은 그러한 병에 그러한 치료라면 마땅히 그러한 결과로 이어진다는 것을 이해하게 된다.

명확한 해결 방법으로 완벽한 치유 결과를 가져오는 게 참의료가 중시하는 명명백백한 ‘인과因果의 법칙’이기 때문이다. 왕길동씨는 자신과 유사한 아픔을 겪으며 절망과 자포자기의 늪에서 고통받는 이들에게 희망과 용기를 전하기 위해 자신의 사례를 글로 써서 기꺼이 공개하기도 했다. 《인산의학》의 전신인 《월간 신시神市》 1993년 1월호에 게재된 그 내용을 오랜만에 되짚으며 여러분의 회복과 갱생을 기원해 본다.

17세 때 희귀 난치병... 1년 입원하고도 “가망 없다”

나는 유년기부터 소아마비와 병약한 체질로 인해 많은 불편과 아픔을 감수해야 했다. 그러나 그것은 청년기에 겪은 고통에 비하면 아무것도 아니었다. 소년기와 청소년기를 맞으면서 수위가 높은 질병의 고통이 나를 찾아왔다. 17세가 되던 해인 1982년 8월의 일이다. 몇 해 전부터 턱 밑에 있던 파란 멍이 차츰 커지기 시작해 직경이 무려 15cm 크기로 커진데다 참을 수 없는 통증이 나타나기 시작했다. 결국 전주에 있는 한 종합병원에 입원을 했는데 희귀 난치병이라는 얘기만을 듣게 됐다.

어릴 적부터 얼굴에 새겨 있던 멍 자국에서 병이 시작된 게 아닐까 짐작하곤 했지만 지금 생각해 보면 부모님의 혈액에 더 근원적인 문제가 있었다는 결론을 내리게 된다. 어릴 적, 바로 위의 형이 생후 25개월 만에 요절했는데 형의 이마는 마치 총에 맞은 것처럼 앞뒤가 움푹 파인 기형이었다. 형의 증상 또한 부모님의 좋지 못한 피를 물려받았기 때문이라 여겨지며 퍼렇게 죽은피가 묻쳐 있던 내 얼굴 또한 그런 집안 내력의 결과라고 볼 수 있다.

전주의 병원에 1년 남짓 입원해 있는 동안 참으로 많은 약을 먹어야 했다. 먹기 힘든 약을 수없이 먹었지만 좀체 차도가 없었고 오히려

입원 전보다 안면 통증이 더 커진데다 설상가상으로 소화불량증과 현기증, 무기력증까지 새로이 생겨났다. 입원한 지 6개월쯤 지났을 때는 밤 한 술을 제대로 넘길 수 없는 지경에 이르렀다. 알고 보니 광대뼈 안쪽의 뼈가 썩어가는 상태였고 병원에서는 1년을 넘기기가 힘들다는 진단을 내렸다. 그 뒤로 6개월을 더 채우고 나서야 가망이 없다는 얘기를 듣고 퇴원을 하게 됐다. 집으로 돌아온 이후로는 민간요법으로 치료를 시작했다. 그때 우리 집 형편은 비교적 여유가 있어서 좋다는 약은 죄다 써봤다. 100년 묵은 산삼^{山蔘}까지 먹었으니 호사스런 병구완을 한 셈이다. 하지만 산삼의 효험도 내겐 무용지물이었다. 효험이 깊다는 한약을 달여 마시고 용하다는 의원의 침을 맞으며 5년여 시간을 보내는 동안 집안 사정도 조금씩 나빠지기 시작했다. 내 병을 치료하느라 가산의 많은 부분을 탕진하게 됐고 식구들 또한 간병에 매달리느라 지칠 대로 지쳐 어느 순간부터는 부모님조차 나를 포기하기에 이르렀다. 내 몸 아픈 거야 어쩔 수 없는 일이지만 가족들이 괴로워하는 모습을 더는 보고만 있을 수는 없었다. 스물



다섯, 어린 나이였지만 더는 부모 형제에게 짐이 되어서는 안 된다고 생각하며 가출을 결심하게 됐다. 안방 장롱을 뒤져 5,000원을 훔쳐 집을 뛰쳐나왔다. 무슨 짓을 해서라도 내 병을 고치고야 말겠다는 오기를 다스리며 그날부터 유랑 걸식을 시작했다.

이것저것 조그만 돈벌이를 하여 돈이 모이면 용하다는 사람을 찾아갔다. 그러다 보니 어느새 전국을 떠돌게 됐다. 약을 잘 쓰거나 침을 잘 놓는다고 소문난 사람이면 누구든 찾아갔다. 그러나 누구도 내 병을 고쳐주진 못했다. 침 한 방으로 멀쩡해져서 돌아가는 사람을 여러 번 목격했지만 내 병은 속수무책이었다.

용한 무당이 “지리산 실상사까지 가봐라”

그러던 어느 날 병 잘 고친다는 무당을 소개받아 찾아갔다. 이 사람도 안 되면 이젠 정말 끝장이라는 심정이었다. 그토록 절박한 마음으로 문을 두드렸지만 문턱조차 못 넘어보고 문전박대를 당했다. 무녀가 빗자루를 휘두르며 쫓아내는 것이었다. 뭔가 연유가 있겠거니 싶어 더 매달렸다. 그렇게 애원하기를 나흘째 되던 날 무당은 “너처럼 지독한 놈은 처음”이라면서 “될지 안 될진 모르지만, 지리산 실상사까지 가봐, 그러나 쇠불이를 만지면 안 돼”라는 애매한 말을 들려주었다. 생각할수록 희한한 얘기였지만, 지푸라기라도 잡는 심정으로 무당의 말을 따랐다. 쇠불이를 만지지 말라는 것은 몸에 지니지 말라는 얘기이기도 하지만, 그 속뜻은 차를 타지 말고 걸어서 가라는 것이었다. 꼬박 22일을 걸어서 지리산 실상사 근처에 이르렀다. 그때는 매일매일을 기진맥진 상태로 보내느라 어느 곳에서 잤는지조차 모르게 인사불성의 상태로 잠이 들었다. 별 아래 노숙을 하던 어느 밤 꿈에 흰 수염을 휘날리는 할아버지가 나타났는데, 나는 그분을 뒤쫓아가며 “할아버지, 할아버지” 하고 부르다 꿈에서 깼다.

순간 ‘여기까지 왔어도 조금도 나아지지 않으니 그 무속인 말도 소용없구나’라는 허망한 생각이 들었다. 이제는 모든 것을



포기하고 죽고 싶었다. 실상사 뒤쪽에 자살바위가 있다고 들었는데, 거기 가서 죽어야겠다는 생각에 계곡을 따라 올라갔다. 저만치 자살바위가 보이는 지점에 이르렀는데 어떤 할아버지 한 분이 산에서 내려오고 있는 게 아닌가. 잠시 후 그분과 마주쳤는데, 대뜸 “너 저기가 뭐 하는 곳인 줄 아느냐”고 한마디 던지시는 게 아닌가. 못 들은 척하고 계속 길을 가다가 퍼뜩 한 생각이 스쳐 지나갔다. 방금 본 그 할아버지가 꿈속에서 본 할아버지와 너무 많이 닮은 것이었다. 하나의 계시를 받았다는 직감이 들었다. 무녀가 지리산 실상사까지 걸어가라고 했고, 꿈속에서 낯 모르는 할아버지를 따라갔는데 그분이 실제로 내 앞에 나타난 것이니 이만한 인연이 또 있겠나 싶었다. 그 할아버지라면 내 병을 고쳐줄 수 있을 거란 생각에, 마음을 바짝 뒤따라갔다. 그러나 찾을 수가 없었다. 하지만 그분을 다시 만날 수 있을 거라는 확신이 들었다. 만나고 싶다는 마음이 너무나 크고 간절했기 때문이다.

함양 상림 개천에서 만난 할아버지가 바로 인산

그다음 날도 그리고 그다음 날도 할아버지를 다시 찾아 나섰다. 인근 고을까지 살살이 뒤흔다시피 하며 헤맨 지 사흘째 되

던 날, 함양의 상림 숲 옆으로 난 개천에 앉아 땀을 식히고 있는데 그 할아버지가 다시 나타났다. 나는 놀랍고 반가운 마음에 무작정 그분을 붙들고 살려달라고 애원을 했다. 그분은 한동안 나를 바라보더니 “그렇게 살고 싶는데 자살바위는 왜 가”라며 호통을 쳤다. 그러면서 자신의 집으로 나를 데리고 갔는데 그분이 바로 내 생명을 구해준 인산 선생이다. 믿기지 않는 이야기라 여기겠지만 그런 곡절 끝에 선생을 만나게 된 것을 인산가 김운세 회장을 비롯한 여러분이 잘 알고 있다. 인산 선생은 내게 큰 돌소금(죽염) 덩어리 2개와 커다란 포대에 땀속을 담아 주셨다. 이어 내 땀을 올려 복부의 중원^{中脘}과 단전^{丹田} 두 곳에 동그라미를 그려 쑥뜸 뜸 곳을 표시해 주셨다. 그날 선생은 몇 말씀 안 했다. “죽지 않을 만큼 떠. 돌소금 부지런히 먹고…” 그 두 마디가 다였다. 한 말씀 덧붙인 것은 앞으로 3년 동안 집에 들어가지 말고 돌아다니면서 공기 좋은 곳에서 땀을 뜨라는 내용이었다. 지금 생각해 보니 여러 가지 의미를 함축한 말씀이었다.

나는 그날부터 죽염을 먹고 쑥뜸을 뜨기 시작했다. 함양군 유림면 일대를 돌아다니며 땀을 땀고 경치 좋은 명승지로 알려진 용유담(함양군 소재)의 빈집에 들어가 오래도록 땀을 땀다. 그렇게 헤매고 다니며 쑥뜸을 뜨고 죽염을 먹은 지 5개월쯤 되었을 무렵 내 몸에 변화가 찾아왔다.

나는 당시 구걸을 하여 잡다한 것을 얻어먹기도 하고 남의 밭에서 무를 캐 먹거나 수영풀(괴시양)과 솔잎 등의 자연산 먹거리로 배를 채우곤 했는데 신기하게도 심하다 싶던 소화불량과 설사 증상이 없어졌고 까무러치는 증상도 사뭇 나아졌다.

얼굴 부위의 통증 또한 땀을 뜨면서 가시기 시작했고 몸의 원기가 되살아나 이제 살 만하다 싶은 생각까지 들곤 했다.

그 뒤 사촌 형이 있는 전남 광양의 성불사에 들어가 행자 생활을 하며 쑥뽕을 떼다. 스님과 주변 사람으로부터 “생살에다가 쑥불을 올려놓고 도대체 뭐 하는 짓이냐”는 걱정도 듣고 ‘미친놈’ 취급도 받았지만, 하루도 쑥뽕 뜨는 걸 거르지 않았다. 쑥뽕과 돌소금의 정체가 무엇인지, 어떤 효험을 내는 것인지 정확히는 몰랐지만, ‘나을 수 있으리라’라는 예감은 더 뚜렷해졌다.

이제껏 살아오면서 인산 선생만큼 마음에 와닿는 분도 없었고 살 수 있다는 확신에 찬 말씀을 해주신 분도 없었던 터라 인산 선생을 생각하면 절로 용기가 났다. 땀장 수를 정확하게 셀 수는 없지만 5개월 동안 여기저기 다니며 어지간히 쑥뽕을 떼다. 땀쑤이 다 떨어져 하루는 다시 인산 선생을 찾아가 땀쑤를 더 받아오기도 했다.

쑥뽕을 뜬 지 8개월쯤 되었을 무렵 나에겐 또 다른 변화가 찾아왔는데 얼굴의 반점이 차츰 사라졌고 입안에서 나던 역겨운 냄새도 없어졌다. 이어 왼발에 비해 반 뼘쯤 짧았던 오른발이 하루하루 자라더니 편하게 걸을 수 있을 정도로 두 발의 길이가 같아져 걸음이 가벼워졌다. 그 후 7개월 동안의 ‘쑥뽕 고행’을 한 후 땀 자리에 고약을 붙이는 것으로 긴 수행을 마무리했다.

15개월간 쑥뽕... 고름이 폭포수처럼 쏟아져

쑥뽕 기간으로 보면 총 15개월째요, 쑥뽕 양으로 치면 중간에 인산 선생을 찾아뵙고 쑥 한 포대를 더 가져왔으니 두 포대를 뜬 셈이다. 이내 쑥도 다 떨어지고 죽엽도 다 떨어졌다. 고약을 붙인 곳에선 고름이 엄청나게 흘러나왔다. 마치 폭포수 같았다. 그렇게 3개월의 시간이 또 흘러갔다.



나를 그렇게도 괴롭히던 나쁜 피와 독소들이 패잔병처럼 고름이 되어서 빠져나왔다. 피고름이 흘러나오는 게 멎고 땀 뜬 자리가 아무는 데만 몇 개월이 더 걸렸다.

쑥뽕을 끝내고 고름이 다 흘러나오고 난 후의 내 몸은 완전히 정상이었다. 병중이란 어디에서도 찾아볼 수 없었다. 정신이 또렷하고 온몸에선 힘이 솟아났다. 마무리가 끝난 뒤에는 신비하게도 다리의 마비증도 완전히 풀려 힘차게 걸을 수 있게 되었다.

지면 사정상 치료 과정을 상세하게 다 설명하지 못했는데, 요약하자면 나는 쑥뽕과 죽엽 이외에도 인산 선생께서 일러주신 대로 유근피(느릅나무 뿌리의 껍질), 건칠피(옻나무 껍질), 수영 등의 약재를 구해 오리와 함께 달여 먹었다. 훗날 《신약神藥》 책을 통해서 선생께서 알려주신 처방의 원리를 어렵잖게나마 이해하게 됐다.

몸이 완전히 정상을 찾은 뒤 나는 먼저 인산 선생을 찾았다. 그제야 선생은 내게 병명을 말씀해 주셨는데 바로 ‘치골수암’이라는 것이었다. 내게 새 생명을 주신 인산 선생께 무한한 감사를 드린다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

김치와 간장은 공해독의 선약仙藥

코로나19 팬데믹의 혼란과 불안을 무마하며 글로벌 시장에서 그 가치를 인정받은 우리 고유의 음식이 있다. 그 주인공은 바로 김치. 사람들이 집 안에만 은둔하는 탓에 도시 전체가 텅 빈 듯 행한데도 세계 대도시의 식료품점 앞에는 김치를 사려는 시민들의 줄이 길게 늘어서 있다는 뉴스를 접한 적이 있다. 김치의 종주국인 우리나라에서도 없는 기이한 현상이지만 필자는 충분히 그럴 수 있는 일이고 또 지극히 일리 있는 현상이라 여겨진다.

좋은 재료로 담가 일정 기간 발효와 숙성 과정이 더해져 완성되는 우리 고유의 음식은 단순한 식품의 단계를 넘어 질병 예방과 건강 증진에 도움이 되는 ‘약식藥食’이 된다. 김치를 비롯해 간장과 된장, 고추장, 젓갈 등은 질병과 암, 그리고 변이를 반복하는 신종 바이러스의 도전을 막아내는 식탁 위의 면역원免役原이자 백신Vaccine인 셈이다.

‘불세출不世出의 신의神醫’인 인산仁山 김일훈金一勳 선생께서는 “우리나라 토종 무와 배추, 마늘, 생강으로 담근 김치는 종합병원보다 낫다”라고 하셨다. 또 “간장독 두껍을 열고 태양 빛을 쬌이면 광선을 따라 당뇨병의 퇴치에 효과적인 약성이 합성된다”는 자연의 이치를 알려주셨다. 이 외에도 맛과 영양이 뛰어난 토종 무를 발마늘에 중화하면 건강에 제일 좋은 식품이 되는데 그 방법은 마늘 한 점을 준비해 반 점은 구워서 반 점은 생것 그대로를 합해 김치 양념으로 쓰라는 것이다.

현대 영양학에서도 김치에 들어가는 파의 비타민과 무기질 효능에 대해 인정한 바 있다. 인산 선생 또한 흥취와 활력을 돋우는 파의 양기가 생강에 중화되면 해독성解毒性이 더욱 강해져 체내에 들어온 만 가지 독을 풀어내는 공해독 시대의 흔하면서도 귀한 작물임을 강조하곤 하셨다. 이처럼 토종 무

와 배추를 천일염에 절여 담근 김치에는 마늘과 생강, 파 등 우리의 몸을 세월과 질병으로부터 지켜내는 최고의 선약仙藥이 가득하다.

팬데믹의 공포를 이겨내며 살아가는 오늘의 인류에게 잘 담긴 김치는 식생활의 중요성과 함께 자연의 섭리를 이해하고 실천하게 하는 생활의 원리가 돼주고 있다.

공간 색소 중의 산삼山參 분자가 함유된 토종 무와 배추, 여기에 해독제인 생강과 보양제인 파, 신경 강화제인 고춧가루, 암 해결의 묘약인 마늘까지 한데 모여 조화를 이룬 김치독은 한마디로 말해 종합병원보다 나은 ‘건강지킴이’라고 할 수 있다. 인산 선생은 저서 《신약神藥》을 통해 “백두산 천지에서서 합성되어 한반도의 지중과 지상으로 흐르는 감로수甘露水로 인해 우리나라 토종 농림축수산물은 다른 나라의 산물에 비해 맛과 영양, 약성 면에서 특별한 가치를 지닌 선약”이라고 밝힌 바 있다.

지구상의 영역靈域인 한반도에서 자란 작물로 담근 김치와 간장, 된장, 고추장, 젓갈 등의 자연 발효식품을 좀 더 자주 먹고 즐길 수 있도록 식단 설계를 해보자. 그 시원하고 깊고 아삭한 맛이 병고病苦가 없는 경쾌한 여름을 보내게 할 리듬이 돼줄 것이다. ㉕



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 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991



혼자 먹고 혼자 자고 혼자 살고... 즐기도 하겠다

나이 70에 이혼하겠다고 펄펄 댔던 친구가 지금은

A회장은 성격이 괴팍해서 부인과 싸움이 잦았다. 그냥 적당히 싸우고 끝나는 부부싸움이 아니라, 끝장을 보려는 사람들처럼 악을 쓰며 참 요란하게 싸우는 부부였다. 10여 년 전 필자가 A회장의 이혼을 극구 말린 이유는, “같이 살아도 외로워지는 70대를 혼자서 어떻게 보내려고 그러느냐?”는 뜻도 있었지만, 그 부인의 처지를 생각해서였다. 40대부터 심장병을 앓고 있는 부인을 혼자 있게 한다는 건, 그건 부부간에 참으로 못할 일이라고 생각했기 때문이었다.

그러다 이혼 고집을 꺾지 않던 A회장이 어느 날 쓰러졌다. 뇌졸중이라고 했다. 다행히 목숨을 건졌지만 몸이 자유롭지 않게 됐다. 그런 그를 그 아내가 정성스레 돌보고 간호했다. 필자를 비롯해서 친구들이, “아 왜, 이혼하지 그러셔? 혼자 살면 편하고 좋을 거라며?”라고 A회장을 많이 놀렸다. 70대에도 야! 네! 하는 친구들이라, 가끔 욕지거리도 잘 주고받았다. 그런데 A회장이 털어놓은 뜻밖의 한마디. “내가 병원에 입원해 있을 때 아내가 곁에서 밤을 새웠다.



그리고 내가 퇴원하자 아내가 쓰러졌다. 그때 나는 깨달았지. 우리 헤어질 수 없는 사이라고...” 그래서 친구들에게 ‘미친 놈’ 소리깨나 듣던 A회장. 지금은 회사도 다 정리하고 부인과 조심조심 살살 여행 다니기에 재미를 붙였다.

‘혼밥’은 건강에도 나쁘고, 극단적 선택 가능성도

코로나19가 시작되기 몇 년 전부터 ‘혼’족들이 늘어나고 있다. 혼밥, 혼술, 혼잠 등 아무도 같이 안 살고 혼자 사는 혼족의 증가는 사람과 사람 사이를 더욱 갈라놓는 시대를 만들어 가고 있다.

지난 6월 1일 자 《조선일보》는 ‘혼밥’에 대해 경고하고 있다.

“전에도 혼자서 식사를 하는 것은 건강에 좋지 않다는 연구들이 여럿 나온 바 있는데, 최근엔 혼밥이 우울증과 극단적 선택의 위험까지 높인다는 연구 결과가 나왔다. 이에 전문가들은 특히 노인들의 혼밥 문제 해결을 위해 지역 사회의 노력이 필요하다고 말한다.”

《조선일보》는 이어서 의료진의 의견을 인용하며 “평소에 혼자 밥을 먹는 사람은 그렇지 않은 사람보다 우울증 위험이 42%, 극단적 선택에 대해 생각할 가능성은 49% 더 높았다. 특히 혼자 밥을 먹으면서 운동도 하지 않는 사람은 우울증 위험이 더 높았으며, 혼자 밥을 먹는 노인은 극단적 선택을 생각할 위험이 더 높았다”고 경고했다.

‘혼똥’도 ‘혼마’도 ‘혼’자 들어가면 좋은 일 별로

앞에서 언급한 A회장 역시 혼밥, 혼술 등 ‘혼’자 시리즈 반대론자다. 그의 제안으로 가까운 친구 7명이 돌아가며 밥을 산다. 처음엔 친구들끼리만 모이다가 서서히 부모모임으로 바뀌었다. 물론 나이가 70 들어서며 아파서 못 나오는 친구들도 가끔 생기지만, 그런 날엔 먹을거리랑 위로용 꽃다발까지 준비해서 그 친구네 집으로 방문한다.

코로나19로 인해 사람과 사람의 접촉이 뜸해지기 시작한 후엔 혼밥하는 사람도 더 늘어났다. 그러니까 앞으로 외로워질 사람들이 더 늘어나고 있는 것이다. 그러지 않아도 사람과 사람 사이의 단절이 심해지는 21세기 들어, 코로나19까지 겹치는 바람에 당분간 ‘혼’으로 시작되는 사람들은 더 늘어날 것이다.

단전이나 족삼리나 전중에 쑥똥을 떠본 사람은 알겠지만, ‘혼똥’ 그러니까 똥을 혼자 뜨면 더 뜨겁다고 느끼는 사람이 주변에 많다. ‘혼똥’에 대해 김윤세 인산가 회장은 “조용하게 혼자 뜨는 쑥똥도 물론 나쁠 거야 없지만, 그래도 누가 곁에서 도와주는 것이 훨씬 능률적이고, 곁에 누가 있어 도와주면 뜨거움을 함께한다는 점에서도 좋으나, 혼똥은 별로 추천할 것이 못 된다”고 귀띔했다.

한 달쯤 있으면 마늘이 출하될 것이다. 금년에도 마늘을 1,000통쯤 먹겠다고 작심하지만, 마늘도 ‘혼마’는 추천할 것이 못 된다. 아마 같이 먹으면 하루 열 통을 먹을 수 있는 사람도 ‘혼마’하게 되면 다섯 통도 못 먹지 않을까? 좌우간 ‘혼’자 들어가는 것치고, 좋은 거 별로 없다. ^①



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ 회장



출간 35주년 이전에도 없고 이후에도 없을 불멸의 의학서적

인산의학의 근간이자 죽염산업화의 시발점이 된 《신약》이 올해로 출간 35주년을 맞고 있다. 인산 김일훈 선생의 애민愛民과 묘방妙方에 차남 김윤세 회장의 신념이 더해져 완성된 자연치유 의서의 전통과 의의를 살펴본다.

초판 이래 80만 부 이상 팔린 밀리언셀러

1986년 초판 이래 80만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《신약神藥》. 암과 난치병, 괴질에 시달리는 사람들의 회복과 갱생을 가능하게 했던 이 의서는 어느덧 인산가를 대표하는 정신으로 자리 잡으며 그 명성을 더하고 있다.

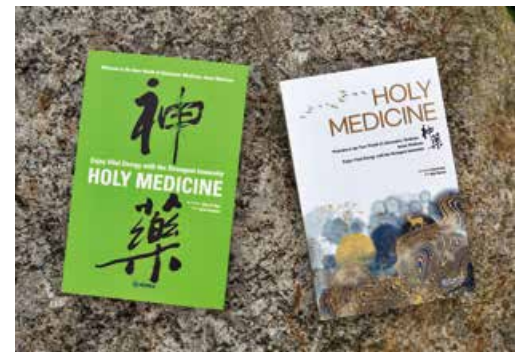
인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 이 책을 펼치면 영묘한 인산 쑥뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단五核丹·삼보주사三寶注射 등 심오한 신약의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 특히 공해독 시대의 여러 난치병을 극복하는 법과 고도의 정신수양으로 깨달음에 이르는 길은 피로와 강박에 시달리는 현대인에게 새로운 해안이 돼주고 있다.

인산은 이미 1970년대 초반 공해독으로 인한 난치병의 증가를 예견하고 그 치료대책을 세웠다. 1980년에는 암을 비롯한 현대 난치병의 치료법을 담은 《우주宇宙와 신약神藥》을, 1981년에는 의학적 전문성을 더한 《구세신방救世神方》을 저술했다. 이어 78세 때인 1986년, 인산은 당신의 지혜를 일반인이 쉽게 알 수 있도록 자신의 묘방과 경험의방經驗醫方을 상세하게 담아낸 《신약》을 완성해 낸다. 《신약》을 강독한 사람들은 공해시대 암·난치병 해결 방안으로 제시된 다양한 인산 묘방에 관심을 갖기 시작했다. 더욱이 만천하에 공개된 죽염의 효능과 제조법은 사회적 이슈가 되며 미네랄 섭취를 통한 자연치유 의론이 비로소 통용될 수 있게 했다.

저술에 참여한 차남 김윤세 회장의 눈물·땀 그대로

인산 김일훈 선생의 직접적인 경험과 연구를 통해 집대성된 의론과 약론은 언제나 자연을 소재로 하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 그의 의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다. 《신약》에는 현대의학이 불치병으로 규정한 각종 암과 괴질의 치료약과 처방법이 상세하게 소개되어 있다. 뿐만 아니라 각종 질병의 발생을 사전에 막는 예방법과 건강 증진법에 대해서도 보다 구체적이고 실증적으로 천명하고 있어 더욱 유익하다.

《신약》출간에 대한 인산의 차남 김윤세 회장의 신념 또한 주목할 부분이다. 당시 《불교신문》 기자로 일하던 이립而立의 김 회장은 시대에 부합하는 인산의서의 필요성을 인지하며 부족한 시간과 자본을 오로지 자신



세계에 활인구세 알리는 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》

《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》이 아마존을 통해 지구촌 독자들에게 전해지며 인산의학의 신방을 책을 통해 경험하게 한다. 죽염을 밤부솔트Bamboo Salt로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강 라이프를 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저다.

의 신념과 노력으로 메우며 ‘《신약》 출간’ 프로젝트에 매달렸다.

붓다의 설법을 들은 아난다가 붓다 면전에서 직접 들은 가르침을 그대로 전한다는 의미의 ‘여시아문 如是我聞·이와 같이 나는 들었다’이란 말처럼, 김윤세 회장 역시 아난다의 심정으로 아버지 인산의 의학이론과 사상을 그대로 암기하듯 받아 적어 《신약》을 엮었다.

신의神醫 인산의 애민愛民과 묘방妙方에 의해 완성된 인산의학과 이것을 집대성해야 한다는 차남 김윤세 회장의 신념이 더해져 출간된 《신약》. 출간 35주년을 맞는 이 책은 100년, 500년, 1000년으로 이어지며 우리 사회와 온 인류를 병마로부터 구원하는 자연치유 의서로 존재할 것이다. ❷

죽염항노화농공단지 공정률 60% 돌파 국내 최고의 ‘힐링 명소’ 꿈이 익는다

인산죽염항노화특화농공단지(죽염항노화농공단지) 조성 사업이 62%의 공정률을 보이며 순항하고 있다. 올해 말까지 단지 조성 토목공사가 마무리되고 본격적으로 시설 건축을 시작하면 죽염을 테마로 하는 힐링 명소가 가시권에 접어들 것으로 보인다.



인산죽염항노화특화농공단지 조감도

지난 6월 11일 경남 함양군 함양읍 죽림리 산 319번지 일원에 조성되고 있는 죽염항노화농공단지 공사 현장을 찾았다. 드론을 띄워 카메라를 통해 공사 현장 전경을 살펴보니 210,722㎡(63,743평) 규모의 드넓은 부지가 한눈에 들어왔다. 맨 상층에 들어설 숙박시설 용지에서부터 맨 하단의 죽염체험장이 들어서는 지원시설용지까지 계획된 대로 차근차근 준비되고 있었다. 용지별로 단을 구분하기 위해 흙을 다져놓은 경사지에는 벌써 파릇파릇 새싹이 올라오고 있었다.

자연친화… 공사 중 드러난 ‘바위산’ 설계 바뀌 보존

산업시설용지 부근으로 올라가자 지난해 방문 때는 보지 못했던 큰 바위산이 나타났다. 건물이 들어설 때 장애물이 될 것 같았다. 현장 관계자에게 물어보니 단지 조성 공사를 시작하면서 발견한 바위산을 처음에는 발파작업으로 제거하려 했다고 한다. 하지만 자연 그대로의 모습을 최대한 살려 자연친화적인 농공단지를 만들어보자는 김운세 인산가 회장의 의견을 반영해 설계변경까지 한 상태라고 했다. 뿐만 아니라 단지 조성 중 벌목할 수밖에 없는 소나무 대부분을 4억 원가량을 들여 이식했으며, 추후 토목공사가 완료되면 용지 곳곳에 다시 식목할 계획이라고 했다. 산림 훼손이라는 지적에서 자유로울 수 없는 토목공사의 한계를 최대한 극복하려는 인산가의 노력이 엿보였다.

죽염항노화농공단지 입구에 들어서자 6,250㎡(1,890평) 용량의

3단 침사지가 눈에 들어왔다. 전날 내린 비로 침사지에 토사가 섞인 빗물이 고여 있었다. 침사지는 공사 현장에서 발생하는 토사를 함유한 빗물을 한곳에 모아놓았다가 흙은 침전시키고 위쪽 맑은 물만 하천으로 흘려보내는 인공 저수시설을 말한다. 기자와 동행해 단지 공사의 진행 현황을 설명하던 최기창 죽염항노화농공단지 개발дан부장은 “하단부에 있는 메인 침사지의 경우 환경영향평가에서 요구하는 기준인 2,432㎡의 2.5배에 달하는 규모로 확장해 하천으로 유입되는 토사 함유 원수를 최소화하고 있다”고 말했다.

빗물 모아놓는 침사지 9개 설치…

기준보다 저수 용량 5배 늘려

침사지는 단지 입구 한곳에만 있는 것이 아니었다. 죽염항노화농공단지 전체에 총 9개의 침사지가 곳곳에 만들어져 있었다. 6,250㎡ 용량의 대형 침사지에서부터 280㎡의 소형 침사지까지 빗물이 흐르는 곳을 찾아 9개나 만들어놓았다. 과하다 싶을 정도로 침사지의 저수 용량을 늘려놓았다. 이에 대해 최 본부장은 “죽염항노화농공단지 규모의 토목공사 현장의 경우, 환경영향평가에서 요구하는 기준 용량이 3,428㎡인데 현재 인산가는 5배 가까운 16,511㎡의 침사지를 만들어놓았다”며 “토사 섞인 빗물이 주변 하천을 오염시키지 않도록 대비하고 지역 주민에게 환경적으로 피해를 주지 않기 위해서다”라고 말했다. 지난해 유난히 길었던 장마로 토사 섞인 빗물이 불가피하게 하천으로 흘러가 지역 주민의 지적을 받기도 했다. 때문에 인산가는 올해 장마가 시작되기 전 기준 용량보다 5배 가까이 저수 용량을 늘려 이 같은 우려를 불식시키겠다는 계획이다.



공사 개시 전에 사업설명회...

추가로 주민설명회도

죽염향노화농공단지 조성은 미래전략 산업인 향노화 산업 육성을 위해 경상남도과 함양군이 인산가와 손잡고 진행하는 지역특화사업이다. 2015년 11월 30일 경남도청에서 도와 군, 인산가가 함께 투자협약을 체결하면서 본격적인 죽염향노화농공단지 조성사업이 시작됐다. 2016년 12월 29일 국토교통부에서 산업단지 지정계획을 승인했고, 2017년 5월 5일 경상남도 지방산업단지계획위원회의 심의를 거쳐 2019년 7월 4일 지방재정 중앙투자심사까지 통과됐다. 같은 해 10월 29일 함양군으로부터 지역특화농공단지계획을 최종 승인받고 12월 19일 토목공사를 시작했다.

이 과정에서 지역 주민과의 상생을 위해 사업내용을 알리는 설명회를 두 차례나 진행했다. 1차 사업설명회 진행에 앞서 지역 신문과 함양군청 홈페이지에 설명회 개최 공고를 했다. 이후 2016

년 11월 29일 화요일 11시 인산연수원 대강당에서 지역 주민 17명을 포함해 총 28명이 모인 가운데 1차 사업설명회를 진행했다. 법이 정한 사업설명회는 진행했지만 지역 주민의 이해를 돕기 위해 주민설명회를 추가로 진행하기도 했다. 김운세 회장이 2020년 5월 6일 상죽마을회관에서 열린 죽림댐건설반대 모임에 참석해 죽염향노화단지 조성 사업에 대해 설명했다.

완공되면 일자리 창출·1,000억대 생산 유발 효과

죽염향노화농공단지 조성이 완료되면 120명 이상의 일자리 창출로 지역 주민의 소득 증대에 기여할 뿐만 아니라 1,025억 원의 생산 유발 효과로 지역경제에 이바지할 것으로 기대하고 있다. 인산가는 죽염향노화농공단지를 인근 지역에 있는 구례자연드림파크를 모델로 힐링과 관광을 동시에 즐길 수 있는 복합문화단지로 조성하겠다는 계획이다. 구례자연드림파크는 국내 최초 친환경유기식품클러스터로 전라남도 구례군 용방면에 총 14만 9,336㎡(45,000평) 규모로 조성되었다. 식품을 생산하는 제조장과 지원센터(레스토랑, 체험실, 영화관, 카페, 사우나, 게스트하우스 등)가 한곳에 모인 농공상융복합단지의 새로운 모델이다. 구례자연드림파크는 코로나19 이전인 2016년 기준 511명의 고용



창출(80%가 구례군민)과 757억 원의 매출을 달성해 지역상생을 실천하고 있다.

이에 대해 김운세 인산가 회장은 “구례자연드림파크는 농공단지임에도 불구하고 엄청난 관광효과를 만들어내고 있다. 가족 단위 관광객이 즐길 수 있는 공연 및 문화시설과 산림치유를 할 수 있는 산책로, 질이 좋은 죽염음식을 맛볼 수 있는 레스토랑, 자연을 품은 호텔리조트 등을 조성해 관광객이 머무르며 힐링할 수 있는 복합문화공간으로 준비하고 있다. 죽염향노화농공단지도 건강에 이로운 세계 최고의 소금인 죽염을 만드는 곳인 만큼 제조 과정을 눈으로 보고 직접 만들어보는 체험관광 자원 개발에 힘쓰겠다”고 말했다.

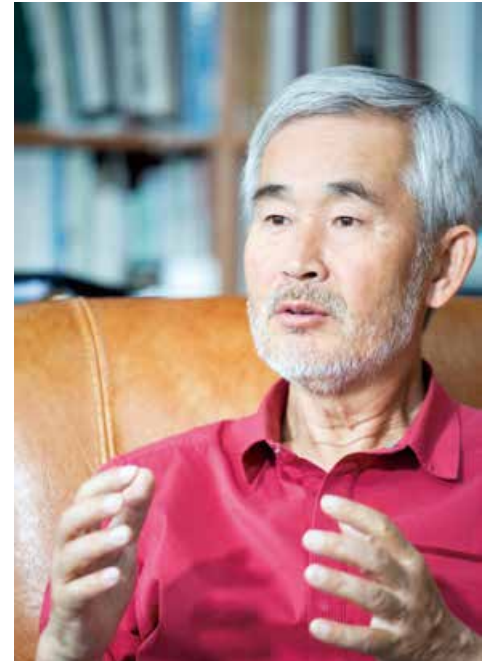
단지 내 직거래장 개설 등 지역 주민과 상생

김 회장은 지역 주민과의 상생 방안에 대해서도 입을 열었다. 그는 “계약재배를 통해 주민들이 생산하는 농산물을 안정적인 가격으로 구매하고, 미처 구매하지 못한 농산물은 주민들이 관광객을 대상으로 직접 판매할 수 있도록 단지 내에 직거래장을 만들어 제공할 계획”이라고 했다. 또한 김 회장은 “피트니스센터, 공연장 등 단지 내 문화시설을 개방해 주민들이 이용할 수 있도록 복리후생에도 신경 쓰겠다”고 전했다.

올해 말 토목공사가 마무리되면 산업시설용지 내에 새롭게 설계된 죽염제조장이 1차적으로 들어서게 된다. 현재 죽염을 생산하고 있는 수동농공단지 내 죽염제조장이 확장 이전됨에 따라 환경영향평가의 기준을 엄격하게 적용한 집진시설을 설치할 예정이다. 현재 수동농공단에 적용된 집진시설은 오염물질을 제거하는 ‘세정식 집진장치(스크리버)’와 먼지와 분진 등을 흡착 제거하는 ‘멀티형 사이클론 집진장치’로 구성되어 있다. 그러나 새로 건설되는 죽염제조장에는 환경부에서 정한 대기오염물질 배출 기준치보다 더 보수적으로 적용해 대기오염에 대한 우려를 종식시키겠다는 계획이다.

환경영향평가 기준 엄격히 적용한 죽염제조장

김운세 회장은 “환경영향평가의 기준은 참고용일 뿐 죽염제조장의 집진시설은 최신 기술을 적용해 엄격하게 관리하겠다. 요즘같



**죽염제조장의 집진시설은
최신 기술을 적용해 엄격하게 관리하겠다.
요즘같이 투명한 사회에 수준 높은
시설을 갖추지 않으면 제조허가 자체가
나지 않아 죽염을 생산할 수 없다.
우리 고향의 환경에 해가 되면서까지
비즈니스를 할 생각은 지금도 없고
앞으로도 없다**

이 투명한 사회에 수준 높은 시설을 갖추지 않으면 제조허가 자체가 나지 않아 죽염을 생산할 수 없다”고 말했다. 또한 그는 “인산가는 33년 동안 인산 김일훈 선생의 활인구세活人救世 철학을 바탕으로 죽염을 생산해 인류의 건강 증진에 이바지한다는 자부심으로 지금까지 걸어왔다. 대기환경을 오염시키고 인체 건강에 해로울 수 있는 시설을 만들어 건강에 이로운 죽염을 만든다는 것은 기업 철학을 정면으로 거스르는 일이다. 우리 고향의 환경에 해가 되면서까지 비즈니스를 할 생각은 지금도 없고 앞으로도 없다”고 강하게 말했다. 



인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

매거진 《인산의학》에서는 매달 인산가 회원들의 체험 사례를 모집합니다.

인산가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분, 인산가와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다.
사례를 보내주신 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의
인산가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

※ 개인정보보호를 위해 실명은 공개하지 않습니다.

《인산의학》지나호에 대한 독자 의견



인산가의 유황발마늘이 좋은 건 알고 있었지만 6월호 특집 기사를 보고 놀랐어요. '일해백리-晝百利'라 할 정도로 냄새 빼고 모든 게 이롭다는 마늘을 구워서 죽염과 함께 먹으면 약이 된다는 사실을 인산 선생님은 어떻게 아셨을까요? 이번 호에서 눈에 띈 것은 유황발마늘이 암을 이길 수 있는 분명한 이유가 있다는 것을 알게 되었습니다. 다음 호에는 요즘 여성들에게 자주 발견되는 '유황석회화'에 대해 알려주셨으면 좋겠어요.

송○○(전라남도)

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층
(주)인산가

이메일 soyeon03@insanga.co.kr

독자 선물



독자 엽서를
보내주신 분 중
선정되신 분께는
건강한 하루 선물 세트를
증정합니다.

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

세계김치연구소의 김치종균 첨가 인산가 김치, 더욱 시원해지다

인산가 김치 맛이 더욱 청량해지고 더 오랜 시간 동일한 맛을 유지할 수 있게 됐다. 김치를 담글 때 새로운 김치종균, 즉 김치유산균을 첨가한 덕이다.

김치는 동일한 레시피로 만들더라도 매번 맛이 달라질 수밖에 없다. 배추·고춧가루·무 등 원재료의 재배 시기와 종류, 그리고 발효 조건 등에 따라 김치 발효에 직접적으로 관여하는 유산균이 달라지기 때문이다. 이에 자연발효 과정에서 맛이 변하는 것을 방지하기 위해 김치 맛을 잡아주는 유산균을 더했다.

김치 맛도 좋아지고 동일한 맛 오래 유지

인산가는 김치를 정기적으로 구매하는 충성고객의 바람에 부응해, 김치 맛의 향상 및 균일화를 위해 제조 과정에 변화를 줬다. 지난 5월부터 김치를 담글 때 김치유산균의 하나인

‘류코노스톡 메센테로이데스 WiKim0121’을 첨가한 것. 이것은 식품 발효에 사용되는 순수배양 미생물로서, 절인 배추에 양념을 버무릴 때 넣으면 김치 맛이 좋아질 뿐 아니라 맛이 더 오래 유지된다. 또 김치를 만들 때마다 맛을 균일화시킬 수 있다.

박해웅 세계김치연구소 박사는 “김치종균인 ‘류코노스톡 메센테로이데스 WiKim0121’을 넣으면 김치의 청량감을 높이는 만니톨 함량이 10~50% 증가되며, 김치의 품질 유지 기간이 15~30일 더 연장되는 효과가 있다”고 설명했다.

인산가 측은 “식품 대기업에선 김치 맛을 동일하게 내기 위해 자체적으로 김치종균을 개발해 사용하고 있는 상황”이라며 “죽염김치 맛을 좋아하는 고객의 성원에 부응하고자, 세계김치연구소에서 중소기업에 공급하는 우수한 유산균을 더하게 됐다”고 전했다. 