

힐링하러 삼봉산에 오세요 그날 죽염김장도 담그거든요

11월 1박 2일 힐링캠프 안내

일정	11월 8(금)~9(토) 286차 힐링캠프(죽염김장 담그기)
장소	함양 인산연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90, 055-963-9991) 내비게이션에 '인산연수원' 기입
버스 운행	종각역 SM면세점 앞에서 7시 50분에 출발 (경부고속도로 죽전, 신갈 간이정류장 경유)
프로그램	죽염제조장 견학, 삼봉산 하리둘레길 트레킹(6.5km 2시간 30분 소요) 인산의학 건강특강, 죽염김장 담그기(죽염김치 현장 구매)
정원	150명(신청순)
참가비	8만 원(인 기준, 1박 4식 포함), 인산인(인건보) 우대 회원은 7만 원
신청	1577-9585(인산가 고객센터)

월간(인산의학) 매월 1일 발행 등록번호 1995.7.4 서울시 등록번호 종로라-00122 가책 5,000원 통권 274호

인산의학 2019 11 274

무병장수의 첫걸음 올 김장은 죽염김치

©insanga

November 2019 www.insanga.co.kr Vol.274

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

SPECIAL

무병장수의 첫걸음 올 김장은 죽염김치

FOCUS
간염 때문이야?
아니 살 때문이야

PEOPLE
어느새 간판 프리마 돈나
발레리나 강미선의 2019



11
November

인산家
120년 전통의학

너른 바위에 홀로 앉았노라니
계곡물 소리에 가슴 시리네
고요한 풍광 눈부시게 아름답고
안개 속에 희미하게 바위 드러나네
편안한 마음으로 쉬노라니
지는 해에 나무그림자 낮아졌네
내 스스로 마음자리 들여다보니
흙탕물 속에서 연꽃이 피어나네

盤陀石上坐 谿澗冷淒淒 靜玩偏嘉麗 虛巖蒙霧迷
반타석상좌 계간냉처처 정완편가려 허암몽무미
怡然憩歇處 日斜樹影低 我自觀心地 蓮華出於泥
흡연계혈처 일사수영저 아자관심지 연화출어니

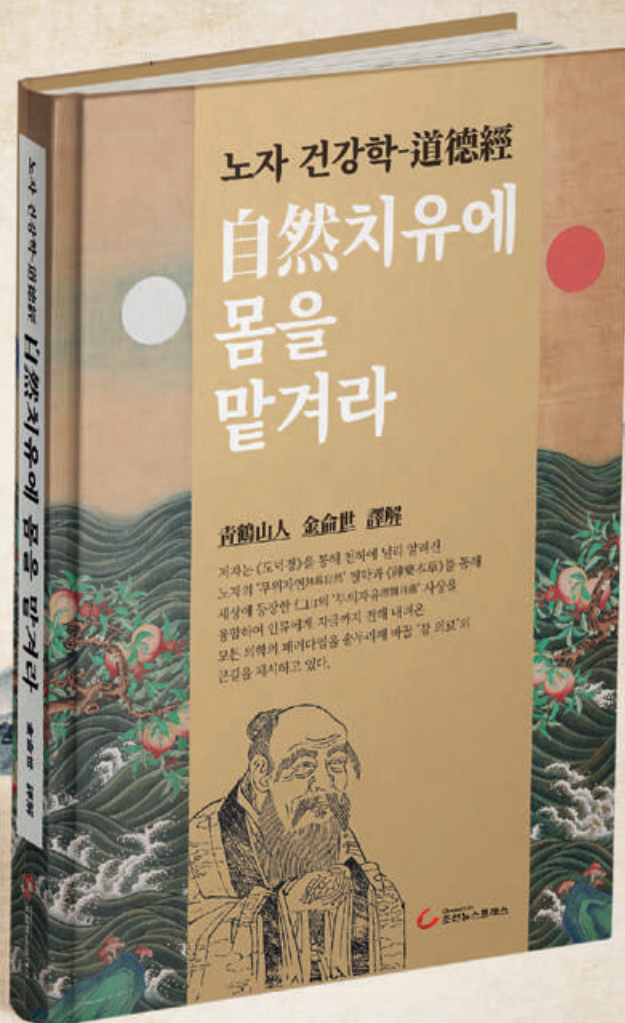
흙탕물에서 연꽃이 피어나네

당나라 때 천태산天台山 깊은 골, 한암굴에서 평생 절애絶崖의 고독을 가슴에 안고 전설처럼 살다가 바람처럼 세상을 등지고 선계仙界로 떠난 한산寒山의 시이다. 세상에 사람들이 없는 것은 아니지만 가슴 터놓고 격의없이 웃고 떠들며 향내 나는 곡차를 마시면서 도담道談을 나눌 만한 사람다운 사람, 인간미 넘치는 그런 길동무를 만난다는 것이 그리 쉽겠는가?

한산은 군중 속의 고독을 넘어 ‘참사람’을 찾기 어려운 무인지경無人之境의 세상을 홀로 거닐다가 너른 바위에 앉아 쉬면서 계곡 물소리에 실려 들려오는 고준한 법문을 듣기도 하고 곁에 서서 삼매三昧에 든 나무를 깨워 고정관념의 틀에 갇히지 않은 탈속脫俗의 정담情談을 나누기도 한다.

바람과 짝하고 구름을 벗 삼아 세상 사람들에게 ‘별천지로 가는 이정표’가 될 만한 깨달음의 노래 3백여 수를 천태산 곳곳에 새겨 남긴 뒤에 한산은 어느 날, 그가 나온 ‘무無의 세계’로 표현하게 들어가 자취를 감춘다.

밝은 별에서 온 존재들은 오탁악세五濁惡世의 ‘사바세계’란 오래 머물 만한 곳이 못 된다는 생각을 하면서 가야 할 때라 여겨지면 아무런 미련 없이 그저 훌쩍 이승을 떠나 불생불멸不生不滅의 고장인 자신의 고향으로 돌아간다. 초연하게 귀거래사를 읊으면서… ●



老子와 함께, 仁山과 함께 생거록의 정상에 오르다

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

인산죽염이 아니라 사서 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

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

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

120년 건강본가  인산家
INSANGA



Contents

November 2019 Vol.274



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

발행일 2019년 11월 1일 발행처 insan가
발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집
조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로구 라-00122 통권 274호
주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

- 01 **건강한 삶을 위한 이정표**
흙탕물에서 연꽃이 피어나네
- 06 **인산을 닮은 사람-발레리나 강미선**
이젠 어엿한 간판 프리마 돈나
자연스러움에서 최상을 춤춘다
- 10 **브리핑**
김윤세 insan가 회장, 히든챔피언 모임 강연
- 12 **말씀의 재발견 <49>**
급사자 소생시키는 원리
- 14 **3040생활백서 <20>**
맛도 좋고 건강에도 좋은 '죽염건빵 튀김'
- 16 **헬스가이드 <2>**
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 필라테스
- 18 **인산책방**
한의사 박용환의 《마흔의 몸공부》
- 20 **인산식객**
인산의학으로 수족냉증·대상포진 해방 송안나씨
- 24 **현장-284차 1박 2일 힐링캠프**
지리산 단풍은 울긋불긋
우리들 마음은 풍덩풍덩



40



06



14



56

- 28 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
우생마사(牛生馬死)의 교훈
자연치유 인산의학에 있다
- 36 **조용헌의 세상만사**
벼슬이란 칼날에 묻은 꿀을 핥는 일
- 40 **SPECIAL 무병장수 첫걸음, 울 김장은 죽염김치**
Part1 한국인이 김치를 매일 먹는 이유
Part2 박건영 교수의 죽염김치 리포트
Part3 죽염김치 활용한 건강 레시피
Part4 죽염김치의 매력에 빠진 회원
- 56 **건강순례-경기 곤지암 화담숲의 만추**
11월의 어느 멋진 날에
색연에 빠지다
- 62 **건강안테나**
당뇨! 적게 먹고 적정 체중을 유지하세요
- 64 **어디가 불편하세요**
손과 발이 뻣뻣하게 굳는
류머티즘 관절염
- 68 **김만배의 약초보감 <10> 대추**
긴장 완화·해독·노화방지에 좋아
- 70 **포커스**
간(肝) 때문이야♪
아니 술과 살 때문이야♪
- 74 **인산가 초대석**
80세 도보여행가 황안나씨의 마이웨이
- 78 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <86>**
살처분되는 돼지의 비극
- 80 **건강 메모**
당신의 몸에 뜨거운 기운을...
유황오리로 겨울 이긴다
- 83 **우성숙 원장의 愛세이**
가을을 만끽하는 山行의 기쁨
- 84 **김윤세의 千日醫話-仁道**
"죽으려고 먹은 죽염이
나를 살렸다"
- 90 **치유레시피 <11>**
강아지 구충제가
말기 폐암 완치시켰다고?

이젠 어엿한 간판 프리마 돈나

유니버설발레단의 간판스타 강미선이
한결 성숙해진 내면을 드러냈다.
김주원, 황혜민, 김지영 등 최고의
프리마 돈나들이 현역을 떠나면서
보여준 성숙한 모습을 되새기며
언젠가는 다가올 강미선다운 퇴장을
준비하고 있는 것이다. 힘차고
정확하고 화려한 피날레. 그러나 그녀의
하야를 원하는 사람은 아무도 없으며
그녀 또한 장기전을 선택하는 듯했다.

글 이일섭 사진 김경진

자연스러움에서 최상을 춤춘다



가장 높은 곳에 있는 발레리나의 혼란

발레리나 강미선은 화장을 하지 않은 민얼굴이 더 아름다운 무용수다. 클래식 발레 무대의 화려하고 육감적인 메이크업을 지우고 투명하고 청초한 표정으로 리허설에 임하는 그녀의 모습은 매우 인상적이다. 그녀가 추구하는 것이 정상을 향한 도전과 열망이 아니라 물처럼 흐르는 자연스러운 삶에 있다는 것을 짐작하게 하기 때문이다.

두 해 전 황혜민이, 올여름엔 김지영이 은퇴를 선언하면서 강미선은 프리마 발레리나의 대열에서도 맨 위에 있는 에트왈의 자리에 오르게 됐다. 이후 출중한 점프와 스피디한 회전에 균형과 성숙이라는 그녀만의 표식을 더하며 가장 많은 사랑과 믿음을 얻는 무용수로 진일보하게 됐다.

유니버설발레단의 창단 35주년 기념 무대인 <발레 춘향>과 <심청>으로 가을 시즌을 마무리한 그녀는 이제 송년 발레 <호두까기인형>을 준비하며 다가올 내년을 구상할 즈음에 이르렀다. 그리고 이 시간의 갈피 속에서 그녀 또한 현역과의 고별을 생각해야 하는 마음의 부침을 겪고 있다. 중력에 반하는 발레 모션을 반복하고 유지하기에는 서른일곱이라는 그녀의 나이가 적지 않기 때문이다.

그녀는 생의 대부분의 시간을 선화예술중고등학교와 유니버설발레단이 있는 광진구 능동에서 보냈다. 워싱턴 키로프발레아카데미에서의 2년 유학 생활을 뺀 25년의 시간 동안 커다란 수목이 그득한 어린이대공원 후문 근처의 발레 산실에서 클래스와 리허설, 공연을 이어가며 숨가쁘게 살아왔다.

틀어진 발목은 때론 걸음을 때는 일조차 힘겹게 만들고 등과 골반, 허리 등 근골격계 질환에서 자유로운 데가 없을 만큼 전신은 부상병동이 된 지 오래다. 급기야 올해 초엔 고질적인 어깨 부상이 악화돼 시즌 공연인 <백조의 호수>에 불참하며 6개월간의 재활 기간을 보내기도 했다. 필라테스, 자이로토닉 등을 통해 변형되고 유약해진 근육과 관절을 본래대로 되



“내가 최고의 발레리나라고는 생각하지 않는다. 훌륭한 무용수는 마음 하나만으로 춤을 추어야 한다고 생각한다. 그래서 거울 속 내 모습을 보며 연습을 하는 것도 자제하고 있다. 실수나 마음에 들지 않는 모습을 발견하는 건 발전의 계기가 되지만 그만큼 자존감을 떨어뜨리는 연습법이기도 하다”



돌리기는 했지만 재활과 회복에 소요되는 시간이 두 배, 세 배 이상 길어져 부상에 대한 염려와 부담감은 더 커져만 갔다.

“자신의 존재를 위해 또 다른 변화 선택할 것”

앞선 선배들이 그랬던 것처럼 발레와 작별을 고하며 사직서를 내기 전까지는 제대로 된 새 출발을 할 수 없다는 것을 그녀는 잘 알고 있다. 하지만 달라진 해피엔딩 버전의 특성을 고려해 성격을 좀 더 입체적으로 창조해야 한다거나 회전과 점프 사이에 손 동작이 들어간 춤을 가미해야 하는 등 주어진 발레 미션을 완수하는 데 급급해 단 한 번도 2년 이후의 자신에 대한 상상을 해본 적이 없다. 고작 ‘앞으로의 1년은 죽을 각오로 발레에 매달려보자’가 그녀 계획의 전부였던 것이다.

최근 그녀는 지속이냐 은퇴냐가 아닌 삶의 전환점을 발견하겠다는 심정으로 블라디보스토크를 다녀왔다. 서울보다 스산하고 한적한 그곳을 여행하면서 자신 안에 내재돼 있는 가능성, 그 원형들을 계발하는 것에 대해 생각해 봤다. 그것은 발레 이상으로 외롭고도 흥미진진한 도전이었다.

강미선은 이제 자신의 존재를 위해 더는 고정되어 있어서는 안 된다는 것을 깨닫게 됐다. 연수단원에서 정단원이 되기까지, 그리고 군무를 담당하는 코르도 발레에서 독무가 주어지는 솔리스트, 이어 발레단의 간판인 수석 무용수가 되기까지 그녀는 지난 18년의 시간 동안 수없이 자신의 존재감을 변화시키며 최고의 단계에 올라섰다. 때론 더더지는 승급 과정과 캐스팅 불발에 상심해 하며 해외무대를 바라보기도 했지만 여기에서 이루지 못하면 그곳에서도 마찬가지로 일념하에 유니버설에서의 생활에 더 집중하는 충실함을 보였다.

흰칠하기보단 통통한 몸선을 힘과 스피드의 원천으로 다듬었고 밋밋해 보일 수 있는 얼굴형을 유독 무대 위에서만큼은 아름다워 보이게 하는 표현력을

내보이며 강미선은 2019년 한국 발레에서 가장 독보적인 인물로 부상했다. 그러나 그간에 보여준 그녀의 노력과 결실은 발레라는 범주, 그것도 현역의 발레리나라는 테두리 안에서 행해진 범사(凡事)에 해당될 수도 있다. 우리가 기대하는 것은 지금껏 축적돼 온 그녀의 발레세계가 세월에 의해 멈춰지거나 잊히는 것을 극복하는 그녀만의 도전과 결정이다. 발레리나 강미선을 넘어 인간 강미선의 위대한 면면을 확인하게 하는 변화를 그녀는 반드시 실행해야만 하는 것이다.

Q. 대한민국 최고의 발레리나라는 평가에 대해 본인은 어떤 견해를 갖고 있나.

A. 내가 최고의 발레리나라고는 생각하지 않는다. 솔직히 그런 비평은 좀 불편하다. 잘하려고 하는 마음은 훌륭한 것이지만 한편으로 부끄럽다는 생각도 든다. 잘하려고 이러는 게 아니라 잘 보이려고 이러는 게 아닐까 하는 회의가 들기 때문이다. 훌륭한 무용수는 마음 하나만으로 춤을 추어야 한다고 생각한다. 그래서 거울 속 내 모습을 보며 연습을 하는 것도 자제하는 편이다. 실수나 마음에 들지 않는 모습을 발견하는 건 발전의 계기가 되지만 그만큼 자존감을 떨어뜨리는 연습법이기도 하다.

Q. 발레단 동료인 콘스탄틴 노보셀로프와 결혼하게 된 계기는 무엇인가.

A. 당연히 사랑했기 때문이다. 처음엔 나와 국적이 다른 러시아인이라는 점이 고민이 됐지만 〈발레 춘향〉의 음악으로 차이콥스키의 음악이 잘 어울리는 것처럼 발레라는 공통분모를 배경으로 우리는 아주 단단한 부부가 될 수 있었다. 그의 격려, 조언, 사랑은 발레리나로서, 사람으로서 더 성장하게 하는 버팀목이 되곤 한다. 항상 옆에 있는 연습실의 동료들 동반자로 선택해야 할 만큼 무용수들의 생활 반경은 비좁은 편이다. 땀투성이의 얼굴에 파스가 붙여진 속살까지 다 봤으면서도 사랑을 키워나가는 모습이 애뜻하면서도 아름답다고 생각한다.

Q. 어떤 유형의 사람을 좋아하나.

A. 현명하고 이성적인 사람도 좋지만 그보다 따뜻한 품성을 지닌 사람을 좋아한다. 눈인사, 짧은 대화, 순식간에 벌어지는 일별에서도 마음이 따뜻한 사람의 심성은 곧 드러나기 마련이다.

Q. 머리핀과 핸드백 모두 보라색이다. 유독 보라색을 좋아하는 이유는 무엇인가.

A. 연습용 팬츠, 워머, 그리고 레오타드까지 보라색 아이템이 너무 많아 놀림을 당하곤 한다. ‘백색 발레’라는 일관성과 보편성을 피해가려는 의도일 수도 있겠지만 빨강보다는 부드럽고 파랑보다는 세련된 채도감을 좋아하기 때문이다. 핑크컬러를 비로 사용하는 발레단의 콘셉트에 영향을 받지 않았을까 싶기도 하다.

Q. 훌륭한 무용수에게 가장 필요한 덕목은 무엇이라 생각하나.

A. 매튜 본, 세르게이 폴루닌이 갖고 있는 재능과 스타성도 중요하겠지만 주변과 상대를 더 돋보이게 할 수 있는 헌신이 가장 중요하다고 생각한다. 군무를 오래도록 담당해서 얻은 결실이기도 한데 훌륭한 발레는 주인공의 춤이 아니라 무용수 전체의 하모니, 군무와 대열에서 결정된다고 생각한다. 알렉산더 페리, 스베틀라나 자하로바 등 함께 공연한 세기의 스타들도 자신의 에고보단 팀워크를 더 중시하는 태도를 보여주었다.

Q. 부분과 전체를 균형 있게 내다보는 시각을 갖고 있다고 생각하나.

A. 발레에 한해서는 얼마간 훈련이 돼 있지만 그 외의 것들에서는 그렇지 못하다. 춤 하나만으로 온전한 인생을 살 수는 없다. 더구나 삶은 매우 복잡하며 변화 또한 많다. 그 점이 현실의 생활을 더 힘들게 하는데 그것을 알아가는 과정은 흥미롭기도 하다. 무엇보다 이제 비로소 어른이 됐다는 생각에 뿌듯함과 자신감까지 생기곤 한다. 

김윤세 인산가 회장, 히든챔피언 모임 강연



김윤세 인산가 회장이 오는 11월 15일 오후 4시, ‘히든챔피언’ 모임에서 건강 강연을 진행한다. 서울 종로구 인사동에 위치한 ‘죽염박물관’에서 진행되는 이번 모임은, 대중에게 잘 알려지지 않았지만 각 분야의 세계시장을 지배하는 우량 기업이 함께 모여 정

보를 교류하고 친목을 다지기 위해 마련된 자리다.

김윤세 회장은 대표적인 히든챔피언 기업을 이끌고 있고, 중소기업의 성장 지원과 위상 제고를 위한 네트워크 모임 ‘백동(백년을 함께하는 동행) 포럼’의 초대 회장을 맡고 있는 만큼 회원들에게 유익하고 실질적인 정보를 나눌 수 있는 시간이 될 것으로 보인다. 또한 김 회장은 자신의 저서 《자연치유에 몸을 맡겨라》를 바탕으로 암·난치병으로부터 생명을 구제할 참의료가 무엇인지, 인위적인 의학을 넘어 자연치유의 진리와 인산의학에 대한 이해도 전할 계획이다. 



모임 ‘지덕회’ 워크숍 진행

함양·산청·거창·합천 4개 군 지역 원로 모임인 ‘지덕회’가 지난 10월 19~20일 함양 인산연수원을 찾았다. 이번 방문은 9월 25일~10월 25일까지 한 달간 열린 ‘2020 함양산삼향노화엑스포’의 성공적인 마무리를 위해 마련된 워크숍으로 30여 명의 회원이 참석했다. 이번 워크숍을 통해 이들은 지역의 발전과 화합을 다짐하며 뜻을 모았다.



경인백석신학교 목회자 건강여행

지난 10월 17~18일 경인백석신학교 목회자들이 함양 인산연수원을 방문했다. 학장 정기환 목사를 비롯해 약 15명의 목회자들은 죽염 제조장을 비롯해 주변 관광지를 둘러보고, 1박 2일 동안 죽염식 요리를 맛보며 인산의학에 대해 알아가는 특별한 시간을 가졌다.

11월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자	일정	행사장소	강연자
1(금)~3(일)	지리산 뱀사골계곡 / 노고단 탐방		20(일)	강북지점	김종호 지점장
8(금)~9(토)	제286차 1박 2일 힐링캠프			부산지점(시사회)	이점순 지점장
12(화)	대구지점	정대홍 이사	21(목)	대전지점	이승철 지점장
13(수)	창원지점(시사회)	성순애 지점장		인천지점	김종호 지점장
14(목)	광주지점	김경환 지점장		울산지점(시사회)	김영애 지점장
	전주지점	정대홍 이사		강남지점	정대홍 이사

일정	행사장소	강연자
5(화)	부산 서면 롯데호텔 아스트로룸(신라대 동아시아 최고경영자 과정 대상 특강, 저녁 7시)	김윤세 회장
16(토)	광주 무등로 제일오피스텔 204호(온천의 꽃' 회원 대상 특강, 오후 2시)	김윤세 회장

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

인산 가족 여러분,
스마트폰 어떻게 사용하세요?
가족과 영상통화 하고 게임도
즐기고 드라마도 보시나요?
참의학의 건강 이정표,
‘김윤세의 100세 건강이야기’도
폰으로 보셔야죠!

앱을 다운받아 설치하기만 하면,
언제 어디서나 간편하게 건강에 관한 좋은
이야기를 보실 수 있습니다. 김윤세 회장이
들려주는 생생하고 깊이 있는 건강이야기
외에도 질병치유 방안과 힐링캠프 정보를
확인할 수 있습니다. 이름과 이메일 주소를
남기면 메일로도 무료로 받아보실 수
있습니다.

앱 설치가 어려우세요?



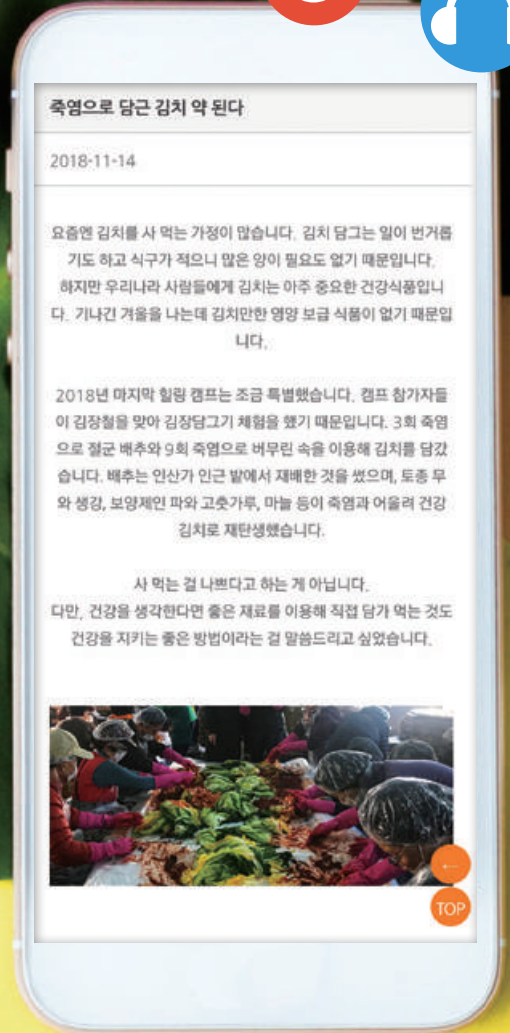
안드로이드 폰

〈Play 스토어〉에서 ‘김윤세의 100세 이야기’를
검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치
페이지로 이동합니다.



아이폰

〈앱스토어〉에서 ‘인산가 100세 이야기’를
검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당
설치 페이지로 이동합니다.





맛도 좋고 건강에도 좋은 '죽염건빵 튀김'

바삭한 식감과 죽염의 조화 아이들도 즐기는 추억의 간식

우연히 발견한 건빵을 보고 군대 시절을 추억하며 신이 나서 아이들에게도 나눠주지만, 퍽퍽하고 아무런 맛이 나지 않아 인기가 없다. 온 가족이 함께 맛있는 간식을 즐기고 싶다면, 죽염건빵을 살짝 튀겨보자. 추억과 함께 건빵의 색다른 매력에 빠져들지도 모른다.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영



아이를 둔 부모라면 누구나 과자 문제로 고민한다. 달고 짭 맛이 가득한 과자나 사탕 등 시중에 판매되는 간식들은 아이들에게 인기가 많다. 하지만 강한 자극으로 인해 한 번 입에 넣으면 멈출 수가 없고, 이후 먹는 음식은 제대로 맛을 느끼지 못해 식사를 하지 않는 경우도 많다. 맛도 있고, 건강에도 좋은 과자는 없을까? 온 가족이 함께 맛있게 먹을 수 있는 간식은 없을까? 한 번쯤 이러한 고민을 해봤다면, 인산가 죽염건빵을 추천한다.

남녀노소 모두가 좋아하는 영양 간식

‘건빵’, 수분과 당분을 적게 해 딱딱하게 구운 마른과자를 말한다. 누구나 한 번쯤 맛을 본 적이 있겠지만, 목이 막힐 정도로 퍽퍽해 즐겨 먹진 않는다. 맛이 강하지 않아 담백한 것을 좋아하는 어르신들이 간식으로 먹기도 하지만 건강에는 좋지 않다. 반면 인산가 죽염건빵은 100% 국내산 우리 밀로 만들고, 9회 죽염을 첨가해 짭짤한 맛과 담백함이 어우러지는 영양만점 간식이다.

면역력이 약한 아이들이나 체중 관리를 해야 하는 중장년층에게도 좋다. 죽염의 짭맛이 낮은 아이들에게는 죽염과 친숙해질 수 있고, 맛있는 건빵의 맛 대신 짭맛이 나 맛있게 먹을 수 있다. 또한 다이어트를 할 때 과자는 절대 금해야 하는 식품인데, 오히려 그럴 때일수록 더 먹고 싶어진다. 도저히 참을 수 없을 때 죽염건빵은 위안이 될 수 있다. 한 봉지에 100kcal로 열량이 낮고, 다른 첨가물이 들어있지 않아 가벼운 한 끼로 훌륭하다.

튀긴 후 취향에 따라 죽염·설탕 첨가

더 바삭한 식감을 원한다면 에어 프라이어나 팬에 살짝 굽자. 겉 표면이 노릇노릇해질 때까지 구운 후 아이용은 설탕을, 어른용은 죽염을 살짝 뿌리면 전혀 새로운 맛을 느낄 수 있다. 특히 밤이 길어져 야식이 생각나는 요즘, 간편한 죽염건빵 튀김은 최고의 메뉴가 된다. 가볍게 즐길 수 있는 맥주 안주로도 인기.

기름에 튀기는 것이 부담스럽다면 잘 녹인 설탕에 버무리 먹는 것도 방법이다. 건빵 표면에 설탕이 살짝 코팅돼 바삭한 식감과 달콤한 맛을 느낄 수 있다. 🍯

죽염건빵 튀김을 더 맛있게... 죽염쌀조청&생강감초진액

설탕이 다소 부담스럽다면 인산가 죽염쌀조청을 활용해 보자. 죽염건빵에 식용유를 묻혀 에어 프라이어에 돌린 후, 죽염쌀조청에 살짝 찍어 먹으면 끝. 설탕처럼 단맛이 강하지 않아 어르신들도 편하게 먹을 수 있다. 건빵을 튀긴 후 바로 조청에 버무리는 것도 방법이다. 표면의 단맛과 건빵의 짭맛이 어우러져 맛있다. 기름이 많지 않아 다소 퍽퍽함이 느껴질 땐 따뜻한 생강감초진액을 곁들이자. 싸늘해지는 환절기 날씨에 어울리는 건강한 간식이 완성된다.





중장년층 근력 강화 프로젝트 - 필라테스

거북목·굽은 허리 교정 효과 관절 보호하고 멋진 몸매 만들고

필라테스는 방송을 통해 연예인들이 많이 하는 운동으로 알려지면서, 다이어트나 몸매 관리가 목적인다고 오해하는 이들이 있다. 하지만 필라테스는 재활치료를 목적으로 시작된 것으로, 자세 교정을 통해 근력을 키우는 전신운동이다. 무엇보다 관절에 전혀 무리가 가지 않아 중장년층도 부담 없이 즐길 수 있다.

글 김정아 사진 김종연 도움말 조윤주 원장(루게테80 청담점)

필라테스는 '여자들이 하는 운동'이라는 오해를 많이 받지만, 원래 남성에 의해 만들어진 운동이다. 스키, 체조, 권투선수로 활동했던 독일 태생의 요제프 필라테스가 창시자로, 세계 1차 대전 당시 포로 수용자들의 건강을 위해 만든 운동이 시초다. 전쟁이 끝난 뒤 미국으로 건너간 그는 자신이 만든 운동법을 무용수들의 부상 방지와 재활에 활용했으며, 이후 일반인들에게도 보급돼 체력 강화에 도움을 줬다. 이처럼 필라테스는 남성이 만들고, 재활을 목적으로 하는 만큼 많은 근력을 필요로 하고 체력 소모가 많은 운동이다.

속근육 강화를 통해 자세 교정

대다수의 사람이 요가와 필라테스를 기구의 사용 여부를 두고 구분하기도 하는데, 이는 잘못된 상식이다.

필라테스나 요가 둘 다 호흡법을 활용한 전신 운동이라는 점에서는 같다. 하지만 요가는 명상과 스트레칭을 통한 심신 단련에 목적을 두고 있고, 필라테스는 반복된 운동과 연속 동작을 통한 근지구력과 근력 강화에 중점을 둔 운동이라는 점에 큰 차이가 있다. 특히 코어 근육 강화를 기본으로 겉근육이 아닌 속근육을 강화해 몸의 균형을 잡아주는 효과가 뛰어나 중장년층의 건강에 도움이 된다. 자세 교정에 효과가 있다는 것이 알려지면서 최근에는 거북목이나 척추측만증으로 필라테스를 배우려는 사람이 많다.

또한 기본적으로 근육량을 키워주기 때문에 기초대사량이 늘어나 체중 관리를 해야 하는 사람에게도 좋다. 단 필라테스는 오랜 시간에 걸쳐 소근육을 만들어주는 운동이기에 최소 1년 정도 꾸준히 해야 한다. 

근력 강화에 도움이 되는 동작

굽은 어깨 & 허리 통증 - '흉추회전Thoracic Rotation'



1 매트에 옆으로 눕는다. 골반이 일직선이 되게 하며, 무릎은 직각으로 접는다. 2 매트에 있는 팔은 어깨와 나란히 내려놓고, 반대 팔은 천장을 향해 들어준다. 3 내쉬는 호흡에 시선과 같이 팔을 뒤쪽 대각선으로 회전시켜 주고, 마시는 호흡에 시작 자세로 팔을 올려준다. 4 방향을 바꿔 반복한다.

복부 & 골반 근육 강화 - '하프 롤 다운Half Roll Down'



1 다리를 골반너비만큼 벌리고, 무릎은 세워 앉는다. 양손은 무릎 뒤쪽으로 잡는다. 2 마시는 호흡에 허리를 둥글게 만들어 뒤로 반 내려간다. 3 내쉬는 호흡에 둥글게 만든 허리를 유지하며 시작 자세로 돌아온다.

앞허벅지 근육 강화 - '무릎펴기Knee Extension'



1 다리를 골반너비만큼 벌려 앉고, 양손을 뒤로 집으며 척추를 바르게 세운다. 2 오른쪽 다리 무릎을 약간 구부려 지면에서 살짝 들어준다. 3 내쉬는 호흡에 다리를 앞으로 펴고, 마시는 호흡에 다시 시작 자세로 다리를 내려놓는다. 이때 무릎 높이는 움직이지 않는다. 4 왼쪽 다리도 반복해 준다.

한의사 박용환의 《마흔의 몸공부》

내 몸을 읽어내야 내 몸을 지킬 수 있어

무리와 피로, 노화와 절망으로부터 벗어나고픈 중년들에게 《마흔의 몸공부》는 좋은 대안이 된다. 자연과 음양오행을 기반으로 하는 저자의 시각은 이 시대 중장년이 겪는 건강상의 문제를 스스로 해결하게 하는 지혜를 가져다준다.

글 이일섭 일러스트 이철원



박용환 저 / 이과우 / 14,000원

자신의 몸을 가장 잘 아는 건 바로 자신

“병을 고치기에 앞서 병에 걸리지 않도록 하는 방법을 강구해야 한다.” 이렇게 허준은 《동의보감》에서 치료보다 예방을 더 중요시했다. 한의사 박용환 또한 신작 《마흔의 몸공부》를 통해 현대인 스스로가 노화와 질병으로부터 건강을 지켜야 한다고 말한다. 저자는 ‘오늘의 나’는 자신이 꾸준히 해온 행위의 결과물이라고 얘기한다. 내가 먹는 것이, 자는 곳, 일하는 환경이, 함께한 사람들이 나를 만든다는 것이다. 또한 그런 나를 가장 잘 아는 것도 나이며, 그런 나를 가장 잘 돌볼 수 있는 것도 나라는 점을 강조한다. 몸공부란 의사의 전유물이 아니라 우리 자신의 몫이라는 얘기다.

《마흔의 몸공부》는 《동의보감》의 핵심인 ‘정기-기氣-신神’이라는 기운과 내 몸 안팎의 여섯 가지 기운을 토대로 우리의 몸과 건강에 대해 기술하고 있다. 우리 몸의 여러 기운 중 하나인 화기, 이 불의 기운은 생명 지속을 위해 매우 중요한 기운에 해당된다. 화는 곧 신체 에너지의 근간으로 생명 작용의 시작에 해당되기 때문이다. 이런 화 기운을 대표하는 장기가 심장과 소장이다. 이 두 장기는 항상 열이 펄펄 끓고 뜨겁다. 심장과 소장은 오장육부 중 암에 걸리지 않는 장기로 암

세포조차 살 수 없는 아주 뜨거운 기운이 서린 곳이다. 몸의 에너지는 이런 열에서 시작하는데, 앞서 말한 심장과 소장이 만들어낸 열이 전신으로 퍼져 각 기관이 움직이게 된다. 그런데 이 열을 얼마나 만들고 어떻게 전달할지를 결정하는 열 시스템을 주관하는 곳이 있다. 불덩이를 보관해 두는 공간이라고 볼 수 있는데 이 곳은 배꼽 아래 5cm쯤 되는 곳에 있는 단전이다. 하복부를 따뜻하게 하는 것이 건강을 지키는 데 매우 중요한 이유가 바로 여기에 있다.

이 단전은 소장으로 둘러싸여 있다. 소장이 어떤 것인가. 위에서 소화와 분해를 거쳐 내려온 음식물이 영양소로 전환되어 흡수되는 곳이다. 섭취한 음식물이 엄청난 에너지로 전환되는 곳이다. 이 거대한 에너지를 터뜨리려면 기폭장치가 필요하다. 기폭장치는 단전 속 불기운이고, 이 불기운은 호흡에 의해 공급된다. 아랫배까지 깊숙이 산소가 제대로 공급돼야 하는 이유가 여기에 있는 것이다. 모든 동양의 수련법에서 호흡을 강조하는 이유는 바로 이 때문이다. 문제는 이런 화 기운이 올바르게 쓰이지 않는 데서 현대인의 병이 시작된다고 저자 박용환은 진단한다.

양의학에서 말하는 호르몬의 변화를 한의학에서는

단전의 근간 에너지인 원기(화)가 약해져 오장육부의 균형이 무너진(열이 지나치게 위로 전달돼 아래로는 열이 모자란) 상태로 설명한다.

하복부는 뜨겁고 머리는 시원하게

한의학에서는 건강한 상태를 설명할 때 가장 중요하게 생각하는 개념이 수승화강(水升火降·물기운은 위로 불기운은 아래로 내려간다는 뜻)이다. 자연상태가 그렇듯, 아래(하복부)가 뜨겁고 위(머리)가 시원한 상태여야 몸의 에너지 순환이 자연스러워진다. 그런데 우리는 살면서 이것을 자주 거꾸로 만들게 된다. 과로가 불가피할 정도로 할 일이 많고 소화기에 부담이 될 만큼 먹고 마시면서 단전의 열기를 꺼뜨리는 행위를 반복하게 된다. 반대로 머리 쪽을 뜨겁게 만드는 스트레스는 끝없이 이어진다. 몸이 건강하려 해도 건강할 수가 없다. 이때 좋은 약초가 있으니 바로 지골피(구기자 뿌리껍질)다. 이 자연 약성이 거꾸로 가는 열의 방향을 제자리로 돌려며 비로소 편안하게 하는 것이다.

저자 박용환의 해설은 오장육부와 수많은 세포 조직이 부분 부분이 아닌 하나로 연결돼 있다는 점을 이해하게 한다. 더욱이 저자의 음양오행론은 질병 치료

에 그치지 않고 심신 수양의 즐거움까지 갖게 한다.

“오래된 고전보다 훨씬 더 오래된 고전이 있습니다. 바로 인간의 몸입니다. 몸과 의식 속에 숨겨진 코드를 읽어내는 몸공부가 바로 몸을 이해하는 심신 인문학입니다. 몸에 대한 통찰이 이루어지고 나면, 몸을 바라보는 시각이 달라집니다. 몸의 호소를 비로소 이해할 수 있게 되는 거죠. 식사, 활동, 운동, 직업, 감정, 수면 상태 등 생활 속의 패턴을 읽어내고, 그에 반응하는 몸과 의식의 상태를 알고 스스로 몸을 치유할 수 있는 단계에 이르게 되죠.”

예전만 못한 자신의 몸의 변화에 고민하고 있는 당신, 자연스럽게 몸공부에 관심을 두게 된 당신에게 이 책은 자신의 몸을 온전히 이해하고 보듬게 하는 지침을 전해준다. (전)

박용환

몸을 이해하고 치료하는 일을 천직으로 믿는 한의사이자 서울 테헤란로에 있는 하랑한의원 원장이다. 의사 자신도 몸과 마음이 건강해야 한다는 믿음으로 명상, 기공(요가), 무술을 수련한다. 건강한 약초를 얻기 위해 봄과 여름에는 산과 들을 헤매기도 하고, 농사도 직접 짓는다. 이 책은, 지난 15년간 치료가 어렵다고 진단받았던 수많은 환자의 건강을 되찾아주는 과정에서 들었던 생각과 ‘사람들이 질병에 걸리기 전에 자신의 몸을 이해하기 위해 더 큰 노력을 기울일 바라는 마음’을 담아 썼다.



수족냉증·대상포진 해방 송안나씨

죽염으로 하루 시작해 죽염으로 하루 끝내

20년간 주 2회 수영, 10년간 요가, 1년 전부터 시작한 골프까지... 전북 남원에 살고 있는 송안나(54)씨는 누구보다 운동을 열심히 해왔기에 건강만큼은 자신 있었다. 하지만 정작 건강에 가장 기본이 되는 면역력은 놓치고 있었다. 결국 대상포진과 약물중독으로 힘든 시간을 보냈지만, 인산의학으로 다시 건강을 되찾았다.

글 김정아 사진 한준호

“20대 때부터 수족냉증이 심했어요. 수시로 팔다리가 저려서 한밤중에 잠을 깬 적도 많아요. 혈액순환이 잘 되면 도움이 될까 싶어 수영을 시작했죠. 일주일에 2~3회씩 20년 넘게 꾸준히 했어요. 수영을 하고 나면 개운해져 기분이 좋지만, 추운 겨울에는 물이 너무 차게 느껴져 힘들었어요.”

한때 실내에서도 장갑 끼고 잠잘 땐 양말 필수

송안나씨는 실내에서도 장갑을 끼고, 잠을 잘 때 양말은 필수였다. 체온을 올리기 위해 생강가루도 열심히 챙겨 먹고, 간헐적 단식도 했지만 차가운 손발은 여전했다. 그녀가 힘들어할 때마다 같은 아파트에 사는 친언니는 죽염을 권했다. 당시만 해도 송안나씨는 소금에 대한 잘못된 정보를 믿고 있었던 터라 언니의 말을 귀담아듣지 않았다.

자신의 방식대로 건강을 챙겼던 그녀는 지난 1월, 유학 중인 딸을 만나기 위해 12세 아들과 한 달 일정으로 호주에 갔다. 아이들과 여행도 하고 즐거운 시간을 보내려고 계획했지만, 도착한 첫날부터 몸이 아프기 시작했다.



“오른쪽 옆구리가 심상치 않을 정도로 쭈시기 시작 하더니, 3일째 되는 날 수포가 올라오기 시작했어요. 사진을 찍어 지인들에게 보여주니 대상포진 증상과 같다고 하더군요. 당장이라도 한국에 가고 싶었지만, 아들이 어학원을 등록한 상태라 갈 수가 없었죠. 호주 병원에서 항생제만 한 움큼 받아왔죠.”

너무나 고통스러워 식사는 물론 잠도 잘 수 없었 다. 가슴 아래부터 옆구리와 등까지 수포가 번지더니 시간이 지날수록 노랗게 끓아 터지기 시작했다. 그러 고 다음 날은 껍질이 벗겨지고, 생살이 그대로 드러나 살짝 스치기만 해도 아팠다. 그때 문득 생각난 것이 죽염이었다.

“딸이 유학 갈 때 비상용으로 자죽염 한 통을 챙겨 보냈어요. 혹시라도 타지에서 배탈이 나거나 하면 물 에 타서 먹으라고 했죠. 다행히도(?) 거의 그대로 한 통이 남아 있더라고요. 이전까지 아무것도 먹지 못 했던 터라 기운을 차리기 위해 죽염을 물에 타서 마 셴어요. 호주의 더위와 대상포진의 고통을 죽염으로 이겼죠.”

호주 갔다가 대상포진 발병... 죽염 먹고 버티

송안나씨는 대상포진의 고통을 잊기 위해 매일 걸었 다. 몸이 피곤하면 조금이라도 잠을 잘 수 있지 않을 까 하는 기대감으로 쉬지 않고 움직였다. 하지만 땀 별 아래 식사도 제대로 하지 못한 상태에서 걷는 것은 쉽지 않았다. 조금만 움직여도 어지럽고 구토 증상이 나타났다. 그때마다 그녀에게 힘이 됐던 것은 죽염수 다. 산책을 하기 전, 미지근한 물에 죽염을 타서 한 통 씩 들고나갔다. 그리고 고체 죽염을 입안에 물고 몸 을 움직이기 시작했다. 그렇게 죽염으로 한 달을 겨우 버티고 한국에 돌아왔다.

“비행기 안에서도 두 시간 간격으로 진통제를 먹었 어요. 도저히 참을 수가 없었죠. 한국에 도착하자마자 입원을 하고, 또다시 항생제와 진통제를 먹기 시 작했죠. 엄청난 양의 항생제를 먹으며 대상포진은 거 의 가라앉았는데, 또 다른 문제가 생겼어요. 문병을 온 사람마다 왜 그렇게 배가 나왔냐고 물을 정도로 복부가 팽창돼 있었어요.”

제대로 먹지도 못했는데 몸무게는 6kg이나 늘었고,

조금만 움직여도 숨이 찼다. 위와 간에 이상증세가 나타났고, 화장실 가는 것조차 힘들 정도로 몸이 망 가졌다. 문병을 온 언니는 죽마고우 환을 들고 왔다. 그리고 함께 입원한 사람들에게도 나눠줬다.

“병원에 있으면 활동량이 거의 없어서 화장실을 못 가는 사람이 많아요. 그런데 죽마고우 환을 먹은 후 화장실 가는 게 편해졌죠. 같이 먹은 사람들도 효과를 보고, 다들 제품에 대해 물어보고 추가로 구매도 했어 요. 직접 경험해 보니 얼마나 좋은지 알게 된 거죠.”

퇴원할 때도 항생제를 비롯해 약을 한보따리 받아 왔다. 하지만 친언니가 ‘대상포진 으로 아픈 것은 다 나왔으니 이젠 해독을 하자’며 마른명태엑기스를 권했다.

“그 당시 제 몸은 대상포진보 다도 약물중독으로 인한 부작용 이 더 심각했죠. 병원에서 가져 온 약 대신 언니가 권해준 죽마 고우 환과 마른명태엑기스, 죽염 을 꾸준히 먹었어요. 시간이 지나면서 몸이 가벼워지 고, 정상체중으로 돌아오더군요. 그렇게 다시 건강을 찾고 있습니다.”

인산가 홍보 앞장... 친정 식구들도 인산의학 마니아

송안나씨는 이번 일을 겪으면서 인산가 마니아가 됐 지만, 친정 식구들은 이미 예전부터 인산의학을 생활 화하고 있다.

“아버지가 올해로 93세인데 성인 아토피로 고생하 셧거든요. 인산가를 알면서 죽염과 유근피가루를 꾸 준히 드시면서 상당히 좋아지셨어요. 이후로 인산가 제품은 거의 다 드시고 계시죠. 그중에서도 호두엑을 정말 좋아하세요. 연세가 있어 평소 가래 때문에 힘들 어했는데, 호두엑을 드신 후 싹 나오셨죠.”

심근경색으로 5년간 병상에 계시다가 돌아가신 어 머니도 유향오리진액을 드시고 활력을 찾았다고 한다.

“병원에만 있으니 입맛이 없고, 제대로 식사를 못하 니 기력도 약해지시더라고요. 더 이상 버티지 못하실 것 같아 매일 조금씩 유향오리진액을 입에 넣어 드렸 죠. 병원에서도 오래 못 버틸 것 같다고 했는데, 이후 입맛이 다시 살아나서 이것저것 꾸준히 드시고 3년은 더 사셨어요.”

얼마 전 인산가 지리산 트레킹을 다녀온 후, 그녀 는 더욱더 죽염을 생활화하고 있다. 집에서 사용하 는 모든 소금을 죽염으로 바꾸고, 치약 대신 죽염을 사용하고 있다. 우유나 미숫가루, 따뜻한 차를 마실 때도 죽염은 필수다. 아토피와 비염이 심한 아들도 함께 죽염 을 먹는다. 처음에는 짠맛이 강 하고 코 세척을 하면 따끔거리 서 안 하더니, 하고 나면 효과 가 있다는 것을 알고 이젠 먼저 찾는다.

“평소 몸이 차서 사우나를 즐 기는데 이전에는 쓰러졌을 정도 로 기력이 약했어요. 그때는 잘 몰랐죠. 그런데 죽염 을 알고 난 뒤 이젠 필수로 죽염을 물에 타서 갖고 들 어가는데, 몸이 가뿐해지고 땀을 많이 흘려도 어지럽 지 않아요. 이렇게 계속 제가 직접 경험을 하니 주변 사람들에게 안 알려줄 수가 없죠.”

송안나씨는 요즘 죽염을 홍보하느라 바쁘다. 운동 을 하거나 차로 이동을 할 때 함께하는 사람들과 죽 염을 나눠 먹고 시작한다. 몸에 좋다는 것을 분명히 알고 있기에 함께 건강하고 싶은 마음이다.

“건강하고 싶지 않은 사람이 있을까요? 하지만 운 동은 너무 힘들고, 음식을 가려가며 먹는 것은 더 힘 들잖아요. 그런 사람들에게 정말 죽염만이라도 열심히 먹으라고 권하고 싶어요. 면역력이 기본이니깐요. 전 요즘 죽염으로 하루를 시작해, 죽염으로 하루를 끝내고 있어요. 이제라도 죽염을 알게 되고, 인산의학 을 만나게 돼 매우 감사하게 생각합니다.”

“건강하고 싶지 않은 사람이 있을까요? 하지만 운동은 너무 힘들고, 음식을 가려가며 먹는 것은 더 힘들잖아요. 그런 사람들에게 정말 죽염만이라도 열심히 먹으라고 권하고 싶어요. 면역력이 기본이니깐요.”

284차 1박 2일 힐링캠프

지리산 단풍은 울긋불긋 우리들 마음은 콩닥콩닥

가을의 절정입니다. 형형색색 물든 지리산 단풍은 가을 타는 이들의 마음을 콩닥콩닥 뛰게 합니다. 이 가을 어디론가 떠나고픈 방랑본능이 발동한다면 함양을 추천합니다. 몸과 마음이 힐링되는 시간일 겁니다.

글 한상헌 사진 이신영



가을이 되면 뜨거운 맛을 보기 위해 힐링캠프 썩뜸수련회를 찾는데요, 썩뜸도 좋지만 스트레스 받아서 딱딱해진 마음을 살살 달래주는 시간도 필요합니다. 돌덩이가 된 마음 풀 때 즉효약이 꽃인데요, 가을에만 볼 수 있는 꽃무릇이라면 곧 소녀감성이 될 겁니다. 10월 함양 상림공원에 가면 꽃무릇이 한창입니다. 여름엔 연꽃이 절경을 이루고 가을엔 꽃무릇이 지천이죠. 마치 진분홍색 페르시아 양탄자를 펼쳐놓은 것 같습니다. 어디에서 찍어도 작품이 되니 너도나도 카메라를 들이댑니다. 조용한 공원에 카메라 셔터 소리뿐입니다.

상림공원은 꽃무릇 지천... 그리움만 쌓이네

꽃무릇의 꽃말은 '이루어질 수 없는 사랑'이라고 합니다. 꽃무릇은 일단 뿌리를 내리면 왕성한 번식력으로 금세 주변을 꽃무릇 천지로 만들어 버립니다. 사랑의 결실일 테지요. 이렇게 사랑 넘치는 꽃이 '이루어질 수 없는 사랑'이라고요? 모순처럼 보일 수 있지만 꽃무릇의 다른 이름인 상사화相思花에서 답을 찾을 수 있습니다. 식물은 잎이 먼저 나옵니다. 그런데 꽃무릇은 잎보다 꽃이 먼저 피는 식물입니다. 꽃무릇은 잎 하나 없이 곧게 뻗은 꽃대 위에 여러 송이의 꽃이 피는데요, 꽃이 지고 나서야 잎이 나옵니다. 꽃과 잎이 만나지 못해 서로를 그리워한다고 해서 붙여진 이름이래요.

재미있는 설화도 있어요. 옛날 어느 부부가 늦둥이 딸을 낳게 되었습니다. 딸을 많이 사랑한 아버지가 병으로 세상을 떠나자 딸은 아버지의 극락왕생을 빌며 사찰에서 100일 동안 탑돌이를 했다고 합니다. 그곳에서 수도하던 주지승의 수발승이 이 여인을 사모하였는데 출가한 몸이라 그저 가슴앓이만 했던 거죠. 그러다 상사병으로 세상을 떠납니다. 그의 무덤가에 핀 꽃이 상사화라네요. 슬픈 사랑 이야기지만 사실 정확한 근거는 없습니다. 근거 없는 사랑이야기에도 감동하는데 가끔 과학에 근거한 죽음의 효능에 대해 불신하는 이들이 있어요.

죽염은 확실합니다. 1995년 미국 하버드대학교 데이나 파버Dana Farber 암 연구센터가 과학으로 죽음 섭취의 안전성을 밝혔어요. 죽음 속에 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있다는 연구 결과도 있습니다. 또한 죽음이야말로 과학을 뛰어넘는 체험의학의 정수입니다. 수십만 명이 임상으로 그 효능을 입증했죠. 이보다 더 확실한 근거가 있을까요? ☺



우생마사^{牛生馬死}의 교훈 자연치유 인산의학에 있다

Lessons from the Saying 'Cow Lives, Horse Dies' Can Be Found in Natural Healing of Insan Medicine

인산가의 경영 제1원칙은 우리 사회에 참의료의 가치를 인식시키는 데 있다. 순리를 따르는 인산 선생의 자연치유 방안을 우리 사회가 올바르게 이해하고 활용하게 하는 것이 파워푸드와 신약 개발보다 더 중요한 것이다. 지난 6월 28일자 힐링캠프 특별 강연 중 김윤세 인산가 회장이 전한 바람과 신념을 기록해 본다.

정리 이일섭 사진 한준호, 양수열

힐링할 때는 몸보다 정신이 먼저

건강한 삶의 이정표를 찾아 지리산 아래의 옛 고을 함양^{咸陽}을 찾아주신 캠프 참가자 여러분을 환영한다. 첫 일정인 상림공원 산책에서 함양의 숨결을 마음껏 음미하셨으리라 생각된다. 상림은 9세기 통일신라시대의 학자 고운 최치원 선생께서 함양(천령군)의 태수 시절에 조성한 숲으로 초자연의 원시림이 우거진 지리산과는 또 다른 느낌을 갖게 하는 산뜻한 인공 숲이다. 고운 선생이 백운산의 신령에게 명해 만들어졌다는 이 숲은 120여 종의 낙엽활엽수만으로 채워져 많은 임학자를 놀라게 하는 신비로운 숲이다. 더 놀라운 사실은 숲과 호수로 구성된 21ha 크기의 숲에 해충이 한 마리도 서식하지 않는다는 점이다. 유독 사람의 생리에 맞게 다듬어진 자연이라는 점에서 제게 많은 영감을 주는 곳이다.

지금 여러분이 머물고 있는 인산연수원의 터전인 삼봉산은 기세가 매우 강한 곳이다. 백두대간의 한 자락을 구성하는 산인 만큼 지친 심신을 편안하게 내려놓고 담대한 기상을 기르기에 아주 좋은 곳이다. 이곳의 정기가 없었다면 싱거운 세상에서 어떻게 짝

Mind Before Body When It Comes to Healing

I'd like to welcome all of you who've made your way to Hamyang, at the foot of Mt. Jiri, in search of health and happiness. I am sure you were able to enjoy the fresh air at Sangnim Park on your first day. It's a forest set up in the ninth century during the Unified Silla era by the scholar named Goun Choe Chi-won while he was the governor-general of Hamyang. The artificial forest gives off a much different feel than the natural, virgin forests of Mt. Jiri. Goun is said to have received orders from the spirit of Mt. Baekun to make this forest, which is filled only with some 120 types of deciduous broad-leaved trees. Many dendrologists still find this quite surprising. What's more, in 21 hectares of the forest, with trees and lakes, there is absolutely zero insect. I find this forest quite inspiring, for it's been organized to cater to human needs.

Mt. Sambong, where Insan Training Institute is situated, is a highly energetic place. It's part of Baekdudaegan Mountain Range, and it's a perfect place for you to come

짧한 소금장수로 살아올 수 있었겠다. 모든 게 다 자연이 불어 넣어준 치유의 힘 덕분이다. 여러분도 캠프 일정 동안 산의 정기를 마음껏 들이마시며 도시 생활을 활기차게 이어갈 수 있는 힘을 회복해 내기 바란다.

저도 여러분도 몸이 정신을 지배하는 나이에 이르렀지만 힐링을 하는 데 있어서만큼은 몸보다 정신이 먼저여야 한다는 생각을 하게 된다. 마음을 편안하게 가져야 진정한 휴식이 될 수 있고 그런 평안을 가져야 그다음의 일을 도모할 수 있는 것이다.

살과 피가 튀는 전쟁만큼은 아니어도 사회생활은 개인과 개인 간의 대결이 불가피하다. 그런 구도에서 선의의 경쟁을 하려면 자신감과 담대함은 충알만큼이나 절실한 무기가 된다. 간이 작아서는 부지불식간에 찾아오는 부딪힘과 갈등을 유연하게 넘기지 못하고 불안과 화병에 시달리다 쓰러지게 된다.

현대 생활을 건강하게 하려면 의견이 맞지 않는 타인과 조화를 이루어야 하지만 한편으론 잘 싸울 줄도 알아야 한다는 얘기다. 싸울 수 있는 힘, 휘둘리지 않고 중심을 유지하는 확신, 그게 바로 큰 간에서 비롯된 자신감이다. 사는 일에 자신이 있으면 병에 걸려도 얼마든지 극복할 수 있지만 유약한 마음 탓에 만사가 불안하면 병이 없어도 행복하게 살 수 없는 게 우리 삶의 이치다. 생사가 갈리는 것도 실은 이 건강한 '한 생각'의 차이에서 비롯된다.

인산의 '무의자유론 無醫自癒論' 제대로 평가받아야

저는 일찍이 인류의 삶이 순리 順理와 자연 自然 안에서 이뤄져야 한다는 노자 《도덕경》의 주제와 우리의 생명 스스로가 지닌 치유와 복원 능력으로 건강을 영위해야 한다는 인산 선생의 '무의자유 無醫自癒' 사상에 깊은 영향을 받아왔다. 특히 선친 인산 선생의 독창적인 신의학과 참의료 사상의 결실인 죽염 산업화에 도전하면서 이 진리와 지혜를 사회와 공유해야 한다는 사명을 실천해 왔다.

그 일환으로 20여 년 전 《한 생각이 암 癌을 물리

to relax and regroup for the next adventure in your life. If I hadn't been feeding off the energy and vigor from this place, I wouldn't be doing what I am doing. This is all thanks to the natural healing powers. I hope you will soak in all the natural forces from this place, so that you'll be reinvigorated when you go back to your routines in cities. You and I have reached an age where the body rules the mind. But when it comes to healing, the mind must come before the body. You have to have peace of mind to truly relax and to tackle the next challenge in life.

It may not be quite like actual, bloody war, but you can't avoid interpersonal conflicts in social settings. If you want to engage people in friendly competitions, then confidence and audacity are as important as bullets. If you have a faint heart, you won't be able to handle anxiety and conflicts that come your way. You'll be consumed by worries and anger.

If you want to maintain your health in this modern society that we live in, you obviously must be able to win over others and guide them to a compromise, but sometimes, you have to know how to fight them to get what you want. And at the base of that power to battle is confidence. If you're confident in what you do, you can handle whatever diseases you may be diagnosed with. But if you're constantly worried about everything, then you can never be happy. This difference in thinking, however slight it may seem, is the difference between life and death.

Insan's Theory on Natural Healing Must Be Properly Recognized

I was deeply inspired and influenced by the key theme of Lao Tzu's 《Tao Te Ching》-- that we should live by reason and within nature -- and by Insan's philosophy that we have to rely on our self-healing capabilities. In particular, as I've attempted to industrialize Insan's creative new



친다》라는 인산식 건강도서를 집필한 바 있다. 이후 《내 안의 의사를 깨워라》《내 안의 자연이 나를 살린다》를 순차적으로 간행하며 현대의학의 한계를 해결할 수 있는 자연치유 방안의 효용을 사회에 인식시키는 일에 의미를 뒀다. 물론 이 저서들은 《신약 神藥》《신약본초 神藥本草》와 함께 많은 분으로부터 공감과 호응을 얻어냈지만 무리한 의료를 통해 태생적으로 지닌 자연치유 능력을 손상시키는 현대의학의 맹점은 여전히 사회적 문제로 남아 있다.

의료 윤리를 강조하며 고대 의학을 집대성한 히포크라테스는 사람은 태어날 때부터 몸 안에 100명의 의사를 갖고 있다고 전했다. 이 얘기는 자신의 몸속에 있는 의사가 자신의 병을 고칠 수 있도록 잘 협조하라는 얘기다. 바이러스와 염증에 의한 여러 질환을 스스로 극복해 내는 자연치유력이 체내에는 얼마든지 있는 것이다. 이렇게 신의 솜씨만큼이나 유능한 100명의 의사가 있음에도 대부분의 사람은 질병에 시달리다 생을 마감하게 된다. 자연치유의 힘을 꿈쩍 못하게 하는 어처구니 없는 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 인산 의학을 통해 전한 것이다.

medicine and bamboo salt -- the fruit of his true medicine -- I've also felt obligated to share the truth and wisdom of my late father's ideas with the rest of the world. About 20 years ago, I published a book titled 《One Thought Can Beat Cancer》. I followed it up with 《Wake Up the Doctor In You》 and 《The Nature in Me Will Help Me Survive》. I've been trying to get our society to recognize the effectiveness of natural healings, which can overcome limitations of the modern medicine. While these books, along with 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》, have won great support, problems of the modern medicine, which only damage our natural healing capabilities, still remain in place. Insan's brand of medicine will allow you to live the natural span of life, but it has never been properly recognized.

Hippocrates, who stressed the importance of medical ethics as he practiced ancient, claimed people are born with 100 medical doctors in them. What he was trying to say was that we have to help the doctors inside us to do the job. We have plenty of natural healing capabilities that can cure disease caused by viruses and infections. Despite these 100 very competent doctors, most of us struggle with diseases. We repeatedly do some ridiculous things that prevent natural doctors in us from doing what they're capable of doing. Even when meeting with patients who have been given a short time to live by their doctors, Insan said, “As long as you're breathing, you have to keep trying to find ways to live.” He was trying to give people hope with his Insan Medicine when everyone else was giving up on them.

When he prescribed them copious amounts of bamboo salt, he was often asked, “Why are you asking me to eat salt when it's bad for our health?” By roasting bay salt from the Yellow Sea at over 1,700 degrees Celsius, you'll get bamboo salt, which contains many important minerals.



‘죽염 퍼 먹어’라는 간단명료한 처방을 전하면 곧 “아니 왜 해로운 소금을 퍼 먹으라고 하십니까?”라는 반문을 받아야 했다. 서해안 천일염을 1,700도가 넘는 고온에 구워 유용한 미네랄로 가득한 이 명약을 사람들은, 치사량이 210g인 정제염, 즉 순수 염화나트륨 NaCl 정도로 인식하고 있는 것이다. 의술을 실행하고 있는 식자층도 마찬가지였다. “사람이 소나 염소도 아닌데 왜 풀뿌리를 끓여 먹습니까?”라며 참의료에 대한 몰이해를 드러내곤 했다. 그들은 질경이와 민들레가 보여준 효험을 인정하지 않았으며 생명력을 키우는 인산의학의 본질도 외면했다. 또한 오리와 명태, 다슬기와 죽염에 담긴 자연의 약성보다 페니실린과 세팔로스포린이 지닌 항생제의 사멸 기능이 더 우월하다고 믿는다. 이런 사람들이 우리 생명을 좌지우지하는 위치에 계속 있게 된다면 불확실한 현대의학의 한계에 희생당하는 억울한 일이 멈추지 않을 것이다.

참의료는 비명횡사를 비켜가게 할 진리

참의료의 진리를 터득한다는 것은 비명횡사의 위협에서 벗어나 천수를 누리는 분수령이 되는 셈이다. 죽음으로 이어지는 암·난치병·괴질의 억압에서 기사 회생할 수 있는 묘법임에도 고정관념과 편견은 이 인산식 치유법에 의문과 불신의 시선을 던지곤 한다. 저 는 그간 이 의혹의 과정을 없앨 수 있는 데 도움이 될 만한 이야기를 마련하는 데 주력했다. 조엘 웰렉 박사의 인류의 영양(미네랄) 부족 사태를 죽염으로 대

But people are still confusing it with, not even salt, but sodium chloride, 210g of which can kill you. Those who practice medicine were suspicious all the same. “We’re not cows or goats. Why do we have to eat plant roots?” That’s just sheer ignorance. They don’t see the effects of plantains or dandelions, and they refused to recognize the essence of Insan Medicine that helped you live. These people also believe penicillin and cephalosporin are more powerful as antibiotics than natural healing properties found in ducks, pollacks, marsh snail and bamboo salt. If we let these people stay in positions to determine whether we get to live on or not, then we won’t be able to stop people from falling victims to the uncertain limitations of the modern medicine.

True Medicine, the Truth That Will Prevent Unnatural Death

To see the value of the true medicine is to give yourself an opportunity to enjoy the natural span of life and avoid dying a sudden, unnatural death. It will help you beat cancer and other terminal diseases that will kill you. But people still have their doubts and reservations about the Insan-style healings. I’ve been trying to tell stories that I thought could help remove doubts in people’s minds. Dr. Joel Wallach warned us about mineral deficiency and I’ve argued we could address that with bamboo salt. Dr. Yumi Ishihara said you could strengthen your immune system by raising the body temperature, and I’ve said eating bamboo salt can do exactly that. I’ve insisted that Insan Medicine is all scientifically proven and that it offers nothing but logic and truth.

Insan used to say whatever makes logical sense can be considered a form of medicine. He stressed that medicine must make sense and follow logic. In Korean language, logic and reason can be referred to as ‘grain.’ You

응하는 방안, 이시하라 유미 박사의 체온 상승을 통한 면역력 강화론을 죽염요법으로 실행하는 점을 설명하며 인산의학의 참의료가 과학으로 검증된 진리임을 강조하곤 했다.

“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 우리말로는 ‘결’로 표현할 수 있다. 이 결은 어디에든 다 존재한다. 나무에도 바람에도 물에도 결은 존재하기 마련이며 우리는 그 결에 부합해야만 합리에 도달할 수 있다. 단단한 대나무를 힘만으론 부러뜨릴 수 없다. 결대로 쪼개는 게 순리다. 물에도 결이 있는 법이다.

물결을 따르는 이치와 같은 의료인 양생설을 설명할 때 종종 ‘우생마사(牛生馬死)’의 상황을 예로 들곤 한다. 말은 소에 비해 기동력과 순발력이 뛰어나 잔잔한 물에서 헤엄을 치게 하면 소보다 먼저 호수를 건넌다. 하지만 홍수가 났을 땐 얘기가 달라진다. 너무 우직해서 평소엔 미련해 보이는 소는 물살에 몸을 맡기고 유유히 떠내려가면서 조금씩 물으로 나가 목숨을 건지는 지혜로움을 내보인다. 양생설은 소처럼 이치에 맞게 차근차근 병을 치료해 병을 근본적으로 뿌리째 뽑아내는 것이다. 이것이 순리·자연의 요법이다. 그러나 성질 급한 말은 물결에 밀리지 않으려 버티다 종내 힘이 빠져 죽게 되고 만다. 우리 몸에 홍수가 났을 때가 언제인가. 암이나 괴질 같은 난치병이 찾아왔을 때다. 이때 말처럼 물살을 거슬러 오르려 하면 결국엔 죽고 만다. 이것은 양생설의 반대 개념인 투병설로 현대의학이 지닌 병폐의 주된 요인이다.

월간지 《인산의학》에 담긴 참의료의 가치

인산가가 지난해 코스닥 상장과 향노화농공단지 조성을 본격 가동하게 되면서 마케팅 전문가들은 죽염의 명성을 능가하는 새로운 파워푸드 개발이 선결돼야 한다고 조언한다. 인산가의 입장에서 참으로 절실

can find it in trees, wind or even water. And we have to go with the grain to reach our logical and reasonable destination. You can break off a hard bamboo with brute force alone. You have to cut it along its grains. Even water has its flow.

When I explain the medical theory of going with the flow or grain, I often cite the example from the saying, ‘Cow lives, horse dies.’ Compared to cows, horses are quicker and more agile, and on still water, they’re able to swim faster. But where there’s a flood, it’s a different story. Cows may normally look slow and dim-witted. But they simply let the flow of the water take them and they smartly reach the shore to survive. When it comes to treating diseases and eradicating roots of their causes, we have to follow reason and logic like cows. If you’re like the horse that doesn’t have patience, you’d end up wasting all your energy trying to fight the current and dying at the end. When does a flood happen in our body? It’s when cancer and its ilk end up in our body. If you try to go against the flow like the horse, you’ll eventually die. This is the theory of fighting diseases, and it’s something that ails the modern medicine.

Value of True Medicine, As Detailed in Monthly 《Insan Medicine》

Last year, Insa was listed on the KOSDAQ and began taking major steps toward opening the Anti-Aging Agricultural Industrial Complex. Market experts have told us we should develop a new power food that could surpass bamboo salt. It may be a pressing issue, but more importantly, we have to make the rest of the world embrace Insan’s natural healing ways and actively practice them. You all have a copy of the magazine 《Insan Medicine》 before you. With more than 150,000 issues in circulation, it’s one of the biggest magazines in the country.

한 얘기다. 하지만 그보다 더 시급한 문제는 지금껏 얘기한 참의료의 실현, 순리를 따르는 인산 선생의 자연치유 방안을 우리 사회 전체가 올바르게 인식하고 적극적으로 활용하게 하는 점에 있다.

여러분 앞에 놓인 《인산의학》은 매호 15만 부 이상 발행되는 국내 최대 발행부수를 자랑하는 매거진이다. 대형 서점 가판대에 놓여 있는 베스트셀러 여성지보다 세 배, 네 배 이상 더 많이 인쇄되는 인산가의 대표적인 기업 채널이다. 매년 《인산의학》을 발행하고 배포하는 데 소요되는 비용은 20억 원이 훌쩍 넘는다. 지리산 아래 조그만 소읍에 본사가 있는 중소기업이 여의도와 강남의 마천루를 차지하고 있는 대기업보다 국민 건강을 위한 매거진 발행에 더 많은 예산을 쓰고 있다면 분명 많은 사람은 왜 그래야 하느냐는 의문과 놀라움을 보일 것이다. 그것은 제가 참의료를 실행하는 소금장수로 정진하기 위해서다. 환자가 아닌 사람이 오히려 비정상적일 정도로 이 세상은 병에 시달리는 사람들로 넘쳐난다. 그런데도 사람들은 해결책 없는 현대의학과 의술에 지나치게 의존하며 자신이 지켜야 할 건강에 관한 의무를 망각하고 있다. 치료라는 명목으로 행해지는 현대의학의 무리, 인위, 인공, 조작을 제대로 인식해 그 한계를 뛰어넘는 방안을 인산의학의 참의료 방안에서 발견하시라는 제 바람이 이 매거진에 담겨 있는 것이다.

월간 《인산의학》에는 회원 여러분의 편의를 위해 제품 광고 페이지를 신지만 그보다는 건강한 섭생, 우리 고유의 체질을 고려한 자연치유 콘텐츠를 주된 내용으로 하고 있다. 편집진에게도 국민 건강을 실현하기 위해 많은 비용을 들여 제작하는 건강 매거진인 만큼 제품 홍보와 과다 광고를 자제하는 공익의 편집을 누누이 강조하고 있다. 신문기자 시절 5년여의 시간 동안 아버님의 말씀을 일일이 받아 적어 완성한 책이 《신약》이다. 그때의 열정에는 못 미치겠지만 참의료의 중요성이 담긴 잡지인 만큼 열독을 통해 천수를 누릴 수 있는 지혜와 진리를 얻기 바란다. 仁山

Its circulation is three, four times that of some of the top-selling women's magazines that you'll find in racks at major bookstores. This magazine is one of the important pillars of Insanga. We spend over 2 billion won each year in publishing and distributing 《Insan Medicine》. A small business headquartered near Mt. Jiri is spending more on company promotional materials than major corporations with skyscrapers of offices in the heart of Seoul. A lot of people would express a mix of surprise and wonder as to why that has to be the case. The reason is I want to keep spreading the word on this brand of true medicine. We have so many ailing people around us that a healthy person seems like an anomaly. But people still continue to rely on the modern medicine even though it offers no practical solutions, and ignore their obligations about their own health. I only wish for such people to recognize the ineffective and artificial nature of the modern medicine and to find ways to overcome those issues -- and do so within the framework of Insan Medicine. You'll find out more if you read the magazine. 《Insan Medicine》contains product advertisements for your convenience, but there's far more information on healthy ways to take care of your body and on making the most of your natural healing capabilities, with consideration to your own constitution. It's a health-oriented designed to help make readers lead healthier lives, and we strive to keep product promotions and ads to a minimum while trying to serve the public interest. During my five years as a newspaper journalist, I jotted down my father's messages and published them into the book 《Shinyak》. I may not have quite the drive today, but I still poured a lot into this magazine so that more people would learn about the true medicine. I hope you'll read this thoroughly, cover to cover, and learn of ways to enjoy the natural course of life. 仁山

与其强求不得, 不如顺其自然 自然治愈之道, 贯彻仁山医学

从许久以前开始, 老子《道德经》的中心思想和仁山先生的“无医自愈”就一直深深地影响着我。老子的《道德经》强调人类生活理应遵循道理和敬畏自然, 而仁山先生的“无医自愈”则强调我们应该用生命自带的治愈和恢复能力来呵护健康。一直以来, 我秉承先父仁山先生的新医学和真医疗精髓, 力争实现竹盐产业化, 将这些医学真理和智慧与社会共享。

20多年前我曾出版过一本仁山式健康类图书——《思想击退癌症》。此后我依次出版了《唤醒我体内的医生》和《用体内的自然拯救自己》, 希望借此告诉社会, 自然治愈可有效突破现代医学的瓶颈。这些著作在社会上引起广泛共鸣, 受到很多人的喜爱。但在现代医学中, 滥用医疗措施导致自然治愈能力受损的事情依然时有发生。这个现代医学的瑕疵成为了社会性的问题。虽然仁山先生提倡的真医疗可让人益寿延年, 是科学的医学之道, 却常被误以为仅仅是靠着积累的经验在看病, 屡屡无法获得客观好评。

放在大家面前的月刊《仁山医学》是仁山家族企业的代表性杂志, 是韩国最畅销的杂志之一, 每次发行量都超过15万册, 规模足足达到大型书店高高推起的畅销女性杂志的三四倍。每年《仁山医学》的发行和销售所需的成本超过20亿韩元。我

们只不过是一个本部在智异山脚下一个小山村的中小企业, 但企业杂志发行的预算却超过了在汝矣岛和江南摩天大楼占据一席之地的大企业。人们对此肯定惊讶不已, 满脑子问号, 搞不懂我们为什么这么做。

其实做这一切, 只是出于一份推行真医疗的赤子之心, 我们希望让更多人了解真医疗。这个世界, 被病痛折磨的人太多, 与之相比, 身体健健康康反而显得不正常。然而人们还是依赖现代医学, 即便现代医学并不能给出一条解决之道。至于自己该为守护健康所做的事, 却被忘到九霄云外。我的这本医学杂志, 就是希望大家清楚意识到现代医学看似在治疗实则无作为, 要想走出这一困境, 不妨在仁山医学的真医疗中探寻应对之策。

月刊《仁山医学》虽然也会为了给会员提供便利, 而刊载一些广告, 但最主要的内容还是健康养生和结合体质的自然治愈方法等。我也经常向编辑强调, 为了发行这本健康杂志, 我们花费大量人力物力, 旨在提高国民的健康水平, 所以尽量减少广告页, 争取让编辑做到于民有益。我在做新闻记者的5年多里, 把父亲的一言一行一一记下, 最后写成了一本书《神药》。虽然如今的热情无法和当时相比, 但依然希望读者仔细阅读这本记载了真医疗重要性的杂志, 领悟颐享天年的真谛和智慧。 仁山



벼슬이란 칼날에 묻은 꿈을 닮은 일 욕망을 버리고 유유자적한 삶을

과거에 급제한 이몽룡의 출세가 없었다면 춘향의 사랑 또한 슬픈 연가戀歌로 끝이 났을 것이다. 그러니 이 세상의 많은 이가 벼슬에 도전하고 입신양명을 욕망할 수밖에... 하지만 과욕은 늘 후회할 일을 만들기 마련이고 나락으로 떨어진 초췌한 인사들을 보면 한적한 산야에서 이름 없이 지내는 게 더 행복한 인생일 수도 있다는 생각을 갖게 한다.

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)

치국治國 나서지 못한 '현고학생顯考學生'의 비애

새로운 정권이 들어서면 여러 가지 '벼슬'이 쏟아진다. 예전에 정권인수위원회가 꾸려지고 초장에 여기 들어간 인사들을 보면 어딘가 붕 떠 있는 느낌을 받았다. 벼슬에 대한 기대감 때문이다. 예부터 한국 사람은 벼슬에 목을 맨다. 벼슬을 못하면 죽어도 '학생學生'으로 남

는다. 죽고 나서 쓰는 제사 신위神位에 벼슬자리 대신 '현고학생顯考學生'으로 적는 것이다.

한자문화권에서는 과거科擧 시험에 합격해야 성공한 인생으로 평가됐다. 장원급제해서 어사화 꽃고 금의환향하는 것이 인생 최대의 행복이자 성공이었다. 과거를 통한 관료제도가 나름대로 합리성도 지니고 있

었기 때문에 이 전통은 오랫동안 유지되었다. 동양 삼국 중에서 일본은 과거제도가 없었다. 칼을 잘 쓰는 사무라이가 임자였다. 그래서 일본은 한국, 중국과는 그 문화의 결이 좀 다르다.

동양의 삼교, 즉 유교·불교·도교 중에서 특히 유교는 이러한 과거 합격을 성공의 기준으로 여겼다. 수신修身을 했으면 치국治國을 하는 게 인생의 순서였다. '부재가위不在其位 불위소능不爲所能'이라는 말이 있다. 자리가 없으면 능력을 펼 수 없다는 얘기다. 자리가 곧 벼슬로 이 출세의 장치가 없으면 사람 구실을 하기가 어려웠다. 그러다 보니 늘 벼슬을 하려는 사람들로 과거 시험장은 북새통을 이루곤 했다.

조선조에서는 늙어 죽을 때까지 과거 시험을 준비하다가 끝난 인생도 많았다. 벼슬을 하면 우선 월급이 나오고, 다른 사람들을 면전에서 굽신거리게 만드는 권력을 쥐고, 자기 생각을 현실세계에 실현한다는 긍지를 갖게 했다.

불교선 명심견성明心見性 강조...

도교는 유교와 불교의 중간

동양의 전통에서 보면 유교의 벼슬중독(?)을 치료해주는 해독제가 불교였다. 불교는 벼슬·정치·현실·참여 이런 것을 모두 환상으로 보는 경향이 있다. 벼슬을 몽환포영夢幻泡影이라고 했다. 꿈과 같고 환상과 같고 물거품과 같고 그림자와 같은 것인데, 왜 거기에서 목숨을 거느냐고 허를 차며 끊임없이 태클을 거는 셈이다. 벼슬 못 한 낙오자들을 달래주고 의미 부여를 해주는 데 있어서는 불교가 큰 몫을 했다. 불교에서는 마음을 밝혀 스스로를 자각하는 명심견성明心見性을 통해 번뇌를 없애는 게 인생의 중요한 목표라고 설파했다.

여기에 비해 도교는 좀 더 흥미롭다. 도교는 좀 왔다 갔다 노선이다. 잘 풀릴 때는 벼슬도 하고 정치에 참여도 하지만, 여차하면 다 때려치우고 산으로 도망가는

노선이다. 유교와 불교 사이에 도교가 있었던 것이다. 삼국지 제갈공명의 장인이나 장인 친구들, 그리고 사람을 알아보는 지인지감知人之鑑이 뛰어났던 수경 선생 같은 인물들이 모두 도가道家 계열의 인물이었다. 평상시에는 산에서 한가하게 지내다가 역사적 전환기가 닥치면 알맞은 인물을 세상에 내보내 일정한 역할을 하게 했다. 제갈공명은 그 배후가 도가였다. 도사들이 대표선수로 공명을 무대 위에 올린 것이라고 봐야 한다.

높은 곳에 오를수록 더 무참하게 망가질 수 있어

벼슬이 없는 것도 장점이 있다. 벼슬에 나가면 자기 시간이 없다. 매일 회의를 해야 하고 행사에 참석해서 내키지도 않는 억지 축사를 하고 술까지 받아 마셔야 한다. 마음에도 없는 축사를 의무적으로 하고 다니면 정신 건강에도 좋지 않다. 주변 사람들로부터 민원 사항이 밀려오는 점도 엄청난 부담이다. 한국 사회는 지연·혈연·학연이 지배하는 사회다. 이 연줄을 타고 크고 작은 부탁이 쇄도한다. 민원을 안 들어주면 '의리 없는 인간, 인정머리 없는 인간, 너 그 자리에 얼마나 있나 보자' 등의 원망이 쏟아진다.

인간은 누구나 주변 사람들에게 베풀고 싶은 욕망이 있다. 공직에서 성공하려면 이 욕망을 억눌러야 한다는 데에 벼슬살이의 어려움이 있다. 자칫하면 빙공영사憑公營私가 된다. 공을 빙자해서 사익을 추구하면 감옥행이다.

인터넷과 사회관계망서비스SNS라는 수단을 통해 벼슬아치를 감시하는 집단지성의 시대에 벼슬자리는 작두 위에 올라타는 무당 같은 느낌을 준다. 마치 날카로운 칼에 묻어 있는 꿈을 핏물처럼 핏물이라고나 할까. 오늘날에는 사명감과 능력을 두루 겸비하지 못한 사람이 벼슬을 하면 피를 보거나 감옥에 간다고 봐야 한다. 무관유한無官有關도 인생의 큰 혜택이다. 



무병장수의 첫걸음 올 김장은 죽염김치

배추, 무, 오이 등 다양한 채소를 절이고 고추, 파, 마늘, 생강 등 각종 양념을 버무려 담근 채소 염장 발효식품 '김치'. 한국인의 밥상에서 절대 빠질 수 없는 김치는 삼국시대 이전부터 먹었다고 알려져 있는데, 오늘날과 비슷한 형태의 김치는 조선시대부터라고 한다. 한때 저염식이 떠오르면서 김치가 눈치를 받기도 했지만 유산균, 식이섬유, 비타민, 무기질 등이 풍부하다는 것이 알려지면서 세계적으로도 인정받고 있다. 김치의 영양학적 가치는 발효에 있는데 이는 어떤 재료, 특히 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 달라진다. 염화나트륨만 가득한 나쁜 소금으로 김치를 담그면 맛은 물론 건강에도 도움이 안 된다. 건강한 김치를 식탁에 올리고 싶다면, 죽염이 답이다. 죽염으로 담근 김치는 발효에 도움을 줘 암을 예방하고 노화를 억제하며 대장암 예방에도 좋다. 매일 식탁에 오르는 김치. 올겨울 김장은 '짠' 소금김치가 아닌, '건강한' 죽염김치로 맛있는 밥상을 만들어보자.

글 김정아 일러스트 박상훈

깊은 맛과 완벽한 영양체계 S라인 만들고 슈퍼맨도 된다

한국 사람들은 왜 김치를 좋아할까? 우리가 김치를 매일 먹는 이유는 김치가 맛의 본향이며 건강의 요체이기 때문이다! 그 어떤 미식도 대신할 수 없는 깊은 맛과 완벽한 영양체계를 갖춘 김치. 무엇보다 발효 과정을 통해 소금을 인체의 생리작용에 맞게 섭취하게 한다는 점에서 그 가치가 높다.

글 이일섭 사진 양수열, 셔터스톡

미국 잡지 선정 세계 5대 건강식품

김치는 당질과 지방질 함량이 적고 식이섬유소 함량이 상대적으로 많은 저열량의 다이어트 식품이다. 다량의 비타민과 미네랄이 함유되어 있으며 비타민A와 비타민C가 많아 당질의 밥과 단백질이 많은 국(된장과 두부)과의 영양학적 조합을 완성해 낸다. '밥-국-김치'로 이어지는 대표 한식 상차림의 영양학적 균형은 김치에 함유된 식이섬유와 미네랄, 비타민에 의해 이뤄진다고 볼 수 있다.

최근 김치가 *세계 5대 건강식품에 선정되면서 김치의 건강기능성에 대한 관심의 증폭은 국내를 넘어 세계적인 추세다. 건강기능성이란 인체의 면역계와 내분비계, 신경계, 순환계, 소화기계를 정상적으로 지속하게 하는 능력을 의미한다. 그렇다면 김치에는 어떤 건강기능성이 들어 있을까? 이를 실제로 경험하기 위해서는 먼저 하루에 100g 이상의 김치를 꼭 먹어야 한다. 김치의 시원한 미감과 풍부한 영양이 우리의 몸과 마음을 치유하며 건강한 삶을 만들어내기 때문이다. 하루 세 번의 식사 때마다 달걀 한 개의 무게(약 50g)를 먹게 되면 비만 완화와 혈류 개선을 통한 동맥경화 예방, 나아가 항산화 및 항암 효과를 얻을 수 있다.

소금에 절인 배추는 대표적인 항산화 식품이다. 더구나 마늘·고추·파·생강 등의 향신료에 의해 김치의 건강기능성은 더 높아진다. 이들은 김치의 맛에 향미를 더함과 동시에 다량의 건강기능성 물질을 제공한다. 카로티노이드·클로로필·플라보노이드·캡사이신·알리신 등이며 이 성분들은 항노화와 항암, 동맥경화 예방에 그 기능 발휘가 뛰어나다.

항노화·항암 성분도... 죽염 들어가면 '금상첨화'

김치를 먹으면 더 젊어진다는 사실은 노년층에겐 너무나 반가운 뉴스다. 김치에 항노화 성분이 들어 있다는 사실은 여러 실험을 통해 입증돼 왔으며 최근엔 진피조직에 콜라겐 형성을 늘려 피부 탄력을 강화한다는 연구 결과가 소개됐다. 또 김치 유산균이 탈모 치료에 도움을 준다는 내용도 발표돼 중장년층의 김치 소비를 늘리고 있다. 김치의 감칠맛과 짙은 향기, 아삭한 조직감을 좋아하는 한 노추를 비켜갈 수 있는 기회는 남아 있는 셈이다.

농촌진흥청 기능성식품과는 "인체 세포에 김치로 만든 시료를 넣은 후 세포를 인위적으로 노화시킨 결과, 김치시료를 넣지 않은 세포는 46%만이 정상이었던 반면, 김치시료를 넣은 세포는 75%가 정상 기능을

*세계 5대 건강식품

한국의 김치 Kimchi : Fermented Vegetables

에스파냐의 올리브 오일 Olive Oil

그리스의 발효유 Fermented Milk

인도의 렌틸콩 Lentils

일본의 미소 등 콩 제품 Soy : Miso, Natto, Tofu

-미국의 건강과학 학술지 《Health》 선정



유지하는 것으로 나타났다”며 김치 섭취만으로 노화 예방 효과를 얻을 수 있다는 점을 강조했다.

김치는 종류마다 건강 효과가 조금씩 다르므로 자신에게 적합한 ‘안티에이징 김치’가 무엇인지 알아두면 더 많은 효과를 얻을 수 있다.

배추김치를 즐겨 먹으면 동맥경화의 위험이 낮아진다. 혈액이 응고돼 불용성이 된 피브리노를 분해·활성화하기 때문이다. 피부를 맑게 하는 데는 총각김치가 그만이다. 무청에 함유된 비타민C와 섬유질, 칼슘 등이 표피세포를 두껍게 한다. 갓김치의 주재료인 갓에는 뇌졸중과 빈혈 예방에 좋은 엽산이 풍부하고, 유방암·위암 등을 억제한다. 파김치의 재료인 쪽파에는 칼슘과 비타민이 많이 들어 있으며, 독특한 향기는 소화액의 분비를 촉진시키고 땀을 잘 나게 하며 이뇨 작용을 돕는다. 깍두기는 무에 함유된 디아스타아제가 밥의 주성분인 전분의 소화를 돕는다. 열무김치의 주재료인 열무의 잎에는 체내에서 비타민A로 전환되는 성분이 많이 들어 있어 시력 보호와 피부 노화 방지에 좋다.

다이어트에 걸절이보다 숙성 김치가 효과적

김치에는 비만을 예방하고 이 증상을 치유하는 기능이 있다. 김치에 함유된 비타민B와 구연산 등의 생리활성물질은 에너지 생성 영양소(포도당, 지방산 등)의 대사를 촉진시켜 열량소가 체지방질로 축적되는 것을 막는다. 특히 고추에 함유된 캡사이신은 체지방질 분해와 연소를 활발하게 해 비만을 억제하게 하는 효능을 갖고 있다. 이 외에도 김치의 풍부한 식이섬유소는 노폐물의 체내 흡수를 최소화하며 신속하게 체외로 배설하게 한다. 배변량을 많게 하고 이를 통해 장내의 노폐물을 배출해 몸을 가볍게 만든다.

이상의 효능은 숙성된 김치에서 더 많이 나타난다. 최근 《한국영양학회지》에 발표된 김치의 건강기능성 분석 논문에 따르면, 잘 숙성된 김치가 그렇지 않은 김치보다 항비만 효과가 큰 것으로 나타났다. 다이어트를 위해서는 걸절이보다 잘 익은 김치가 더 효과적이라고 볼 수 있다.

논문에서는 8주간 숙성된 김치를 매일 180g 섭취한 비만 여성이 같은 양의 신선한 김치를 매일 먹는

비만 여성에 비해 체중, 체질량지수BMI, 공복 혈당이 모두 낮게 나타났다고 밝히고 있다. 또 과체중이거나 비만인 사람이 4주간 숙성된 김치를 먹어 체지방과 총 콜레스테롤, 공복 혈당 수치가 낮아졌다는 결과도 언급했다.

잘 익은 김치가 체지방과 체중 감소에 효과가 높은 이유는 발효 유산균 때문이다. 분당서울대병원 소화기내과 이동호 교수는 “유산균이 비만을 일으키는 유해균·염증균을 억제한다는 기전은 학계에서 잘 알려진 사실”이라고 말했다. 김치에는 락토바실러스, 류코노스톡속 등 3만 종이 넘는 유산균이 들어 있다. 더욱이 김치를 익히면 유산균이 1만 배 이상 늘어나게

된다. 최학중 세계김치연구소 연구개발본부장은 “걸절이와 묵은지 중간 정도로 익은 김치에 좋은 유산균이 가장 많다”고 설명했다.

잘 익은 김치는 오히려 혈압 낮춰줘

고혈압의 주된 원인은 나트륨이고 한국인은 김치를 통해 나트륨을 가장 많이 섭취하므로 김치가 고혈압의 주된 원인으로 알려져 왔었다. 그러나 잘 익은 김치를 통해 섭취된 나트륨은 혈압 상승에 별다른 영향을 미치지 않으며 오히려 혈압을 낮추는 것으로 나타났다.

세계김치연구소 김현주 박사 연구팀은 저염 배추김치(염도 1.5~2.0%)보다 상대적으로 높은 소금함량을 가진 배추김치(염도 2.57%)를 염 민감성 쥐(Dahl Salt-sensitive Rats)에게 먹인 후 혈압과 신장 기능에 미치는 영향을 분석했다. 그 결과, 사료에 2.57%의 소금(NaCl)을 섞어 섭취시킨 그룹에 비해, 같은 양의 소금을 적숙기로 발효된 김치로 섭취시킨 그룹에서 혈압 상승이 12% 완화됐다. 또한 신장 기능 장애의 주요 지표인 단백뇨 역시 52% 낮게 나타났다. 잘 발효된 김치를 통해 나트륨을 섭취하면 고혈압과 신장염의 발생을 완화시킬 수 있다는 것이다. 연구팀은 “나트륨을 단순히 섭취하기보다는 소금에 잘 절여 숙성시킨 김치를 먹으면, 김치의 여러 가지 기능성 성분(항산화물질, 식이섬유소, 유산균 등)과 칼륨 섭취가 이뤄지면서 항고혈압 효과를 나타내는 것으로 보인다”고 설명했다.

여기서 주목할 점은 소금에 잘 절인 김치를 통해 흡수되는 나트륨은 과학의 통계치에 의해 결정되는 유효론에 적용되지 않는다는 점이다. 질 좋은 소금으로 발효된 김치를 먹음으로써 얻어지는 나트륨은 세포막 물질의 이동을 원활하게 하고 산과 염기의 평형을 유지하며 인체의 생리작용을 이끄는 없어서는 안 될 미네랄 영양소인 것이다. 

종합병원보다 나은 죽염김치

인산 선생은 죽염김치를 ‘식생활의 혁명’이라고 얘기했다. 가정에서 죽염으로 절여 만든 김치를 먹는 것만으로도 질병을 예방·관리할 수 있기 때문이다. 이제 식탁 위 식생활 혁명을 누구나 손쉽게 이루게 됐다. 인산가에서 죽염김치를 손쉽게 구할 수 있기 때문이다. 인산가 ‘죽염 포기김치’는 1회 죽염으로 절이고 3회 죽염으로 양념을 한 100% 국내산 건강 김치다. 김치를 담글 때 어떤 소금을 사용하느냐에 따라 그 맛과 영양은 크게 달라진다. 미네랄의 보고인 죽염으로 만든 김치, 의식동원의 지혜를 일깨운다.



알칼리죽염으로 버무린 김치 맛과 영양 모두 잡았다

예나 지금이나 김치는 소금 섭취의 주요 공급원이다. 저염식의 추세에 의해 김치 또한 싱거워지고 있지만 죽염으로 만든 김치의 강점을 알게 되면 맛있는 김치를 더는 먹지 않게 될 것이다. 죽염을 이용한 전통발효식품의 우수성을 과학적으로 입증해 온 박건영 교수가 죽염김치의 우수성에 대해 전한다.

글 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수) 사진 양수열

유산균 성장 촉진시키고 저장성 높여주는 소금

그간 소금 섭취를 통한 나트륨의 과다가 위점막에 염증을 일으켜 헬리코박터 파일로리(*Helicobacter Pylori*)의 정착 환경을 조성해 위암을 일으킨다는 내용이 이어져 왔다. 그러나 우리의 실험에서는 좀 다른 결과를 얻을 수 있었다. 죽염으로 발효된 김치가 위염과 위암을 예방하는 기능을 갖고 있다는 점이다.

김치는 평균 2.5~5.0%의 소금 농도를 갖고 있으며 최근엔 1.2~1.9%로 감소하는 추세다. 김치에서 소금의 역할은 유산균 성장의 촉진과 함께 병원성균과 부패균을 감소시켜 유산균이 김치 스타터(종균)의 주된 역할을 하도록 한다. 또한 맛과 품질, 저장성, 그리고 건강기능성 증진에 영향을 미쳐 김치 제조에 중요한 역할을 한다.

김치는 첨가된 소금의 종류에 따라 품질과 맛, 기능성에 차이를 보인다. 1~4년의 숙성 기간에 이어 간수를 제거한 천일염은 무기질을 다량 함유해 유산균을 잘 자라게 할 뿐 아니라 맛과 조직감을 증진시키고 저장성 또한 높인다. 또한 쓴맛을 내는 마그네슘을 감소시켜 정제염이나 간수를 빼지 않은 천일염을 사용하는 것보다 항산화, 항암 효과가 높은 것으로 조사됐다.

그간 일부 과학자들은 다량의 소금 섭취가 위암과

고혈압을 비롯해 혈관 질환과 신장 질환을 일으킬 수 있다고 강조했지만 소금 섭취가 낮아지면 이보다 더 위험한 상황을 조우하게 된다는 점을 유념할 필요가 있다.

학계에서는 1일 적정 나트륨의 섭취량을 3.0~5.0g/d(7.5~13.8g NaCl/d) 또는 3.0~6.08g/d(7.5~15g NaCl/d)로 추천하고 있다. 김치에 함유된 소금량을 2%로 가정하고 하루에 50~100g의 김치를 섭취할 경우 김치로부터 섭취하는 소금의 양은 1.2~2.0g NaCl/d 정도가 된다. 전문가들이 추천하는 소금 섭취량을 기준으로 할 때 김치 속 소금량은 전혀 문제가 되지 않는다고 볼 수 있다.

아삭한 식감에 유산균 수도 월등

그렇다면 김치를 절일 때는 어떤 소금을 사용하는 게 좋을까? 언급한 대로 간수를 뺀 천일염이 여러 측면에서 유리하다. 하지만 천일염보다 건강기능성이 높은 죽염을 사용할 경우 김치의 맛과 영양적 수치가 더 향상된다는 사실을 알아냈다. 시중에 판매되는 죽염은 1회 구운 죽염과 프리미엄 알칼리죽염, 9회 죽염이 있다. 이 중 9회 죽염은 가격이 높아 염수로 만들어 배추를 절인다면 손실량이 많아 경제성이 떨어진다.



이에 우리 연구실에서는 1회 죽염과 프리미엄 알칼리 죽염을 사용해 죽염의 손실을 줄이면서도 기능성은 높은 김치 제조 방식에 대해 연구했다. 절임방법은 염수법, 혼합법, 건염법이 있는데 죽염으로 김치를 담그는 데는 소금의 손실이 적은 건염법이 가장 유리했다.

입자가 작아 배춧잎 사이사이에 넣고 절이면 줄기와 잎이 골고루 절여진다. 죽염으로 배추를 절이면 젖산을 분해시켜 김치 맛을 저하시키고 조직의 연부현상을 가져오는 효모의 생육을 크게 억제할 수 있다. 또한 건염법으로 김치를 절이면 빨리 절여지고 잘 익는 효과도 기대할 수 있다. 특히 일반 세균의 수를 감소시키는 데 반해 유산균 수는 더 증가시켜 어떤 소금을 사용하는 것보다 김치의 품질과 기능성을 높게 했다.

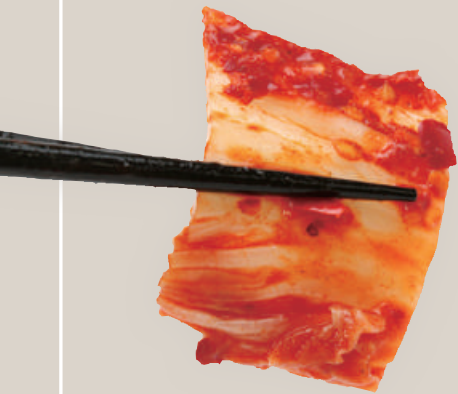
이 연구에서는 정제염, 천일염, 간수를 뺀 천일염, 1회 죽염, 프리미엄 알칼리죽염을 사용해 건염법으로 배추를 절이고 표준 레시피를 이용해 김치를 제조했다. 맛에 대한 모니터에서 죽염을 사용한 김치가 전체적으로 우수하다는 평가를 받았는데 프리미엄 알칼리죽염을 사용한 김치의 점수가 월등하게 높았다. 프리미엄 알칼리죽염을 사용해 김치를 만들면 조직감과 식감, 그리고 유산균 수의 증가 등 모든 면에서 가장 우수한 것으로 집계됐다.

'암·비만·염증 억제' 실험으로 입증

DPPH를 이용한 항산화 효과, HT-29 인체 유래 암세포를 이용한 항암 효과 실험에서도 가장 효능이 높았다. 이 외에도 김치의 항비만 효과 측정을 위해 3T3-L1 지방세포를 이용한 실험에서는 중성지방의 축적이 가장 낮았고, 비만을 억제하는 데 관여하는 아디포넥틴 생성량이 가장 많아 지방세포의 비만 억제 효과도 기대할 수 있게 됐다. 특히 프리미엄 알칼리죽염을 사용해 만든 김치에서 염증 유발 인자로 알려진 iNOS와 COX-2의 발현이 가장 낮아 다른 소금으로 제조한 김치들보다 항염증 효과가 상대적으로 우수하다는 사실도 밝혀냈다.

김치에 사용하는 소금의 질과 함량은 배추의 등급 이상으로 중요하다고 볼 수 있다. 김치를 담글 때 건염법으로 프리미엄 알칼리죽염을 사용하면 맛과 품질, 암, 비만, 염증 억제 등의 건강기능성이 우수한 김치를 먹을 수 있다는 점을 기억해 주기 바란다. 

박건영 교수 차의과학대학교 식품생명공학과 교수. 1992년 대한민국 최초로 된장의 항암 효과를 밝혀낸 발효 음식 분야의 세계적 석학이다. 부산대학교 김치연구소 연구부장을 역임했으며, 식품안전성학회 회원으로 활동했다. 된장·청국장·고추장 등 전통장 및 김치 관련 연구 논문 320여 편을 발표한 한국의 대표적인 김치 연구가이다. 주요 저서로는 《암을 이기는 한국인의 음식 54가지》《항암 채소 영양 사전》 등이 있다.



김치찌개는 가라!
샐러드부터 리조토까지

김치의 변신은 무죄

오래전부터 김치는 우리 식탁에서 빠질 수 없는 음식이다. 그렇다 보니 늘 식탁 한쪽 구석에 있는 반찬 중 하나로 인식되기도 한다. 하지만 김치만큼 다양한 요리로 변신하는 재료도 드물다. 찌개, 찜, 부침 등 그동안 해왔던 레시피에서 벗어나 색다른 김치의 매력에 빠져보자.

글 김정아 사진 이신영
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

김치찜, 김치부침개, 김치볶음밥, 김치찌개... 김치 요리 하면 떠오르는 대표 메뉴들이다. 김치는 배추와 소금 이외에도 무, 생강, 고추, 파, 마늘 등 다양한 재료가 어우러진 발효식품으로, 요리를 할 때 특별한 양념을 하지 않아도 훌륭한 맛을 낸다. 그만큼 각각의 재료가 모두 김치의 맛을 좌우해 어느 것 하나 소홀할 수 없다. 김치 요리는 소금이 다량 들어가기 때문에 나트륨 섭취량을 걱정하는 사람들도 있는데, 김치의 주재료인 채소에는 칼륨이 풍부하게 들어 있어 나트륨 배출을 촉진한다.

이처럼 맛은 물론 건강에도 좋은 김치는 요리에 있어 최고의 재료지만, '집반찬'이라는 인식이 강해 막상 손님상에 내놓기에는 다소 민망하다. 게다가 맵고 짠 편이라서 밥이 없으면 먹기 힘들고, 만약 아이가 있다면 또 다른 메뉴를 준비해야 하는 번거로움도 있다. 남녀노소 누구나 김치를 맛있게 건강하게 즐길 수 있는 방법은 없을까?

맵고 빨갛지 않아도 충분히 맛있고 김치의 매력을 느낄 수 있는 레시피를 소개한다. 다이어트를 하는 사람에게 맛있는 한 끼 식사로 알맞은 '김치묵샐러드'와 '김치 요리=한식'이라는 고정관념을 깰 수 있는 '묵은지 리조토'다.

김치묵샐러드

김치 요리는 맵고 짜다는 인식이 강해 아이나 위장이 약한 사람은 피하게 된다. 하지만 잘 절인 배추나 양념을 걷어낸 김치는 아삭하고 간이 적당히 배 있어 누구나 즐길 수 있는 색다른 재료가 된다. 제철 야채들과 함께 소스에 버무리면 훌륭한 샐러드로 손색이 없다. 상큼한 맛을 즐기고 싶다면 백김치를 활용하는 것도 방법이다.

재료 배추김치 1/8포기(줄기 부분), 도토리묵 1/2모, 썬갓 5줄기, 숙주 1줄, 팽이버섯 조금, 오이 1/2개, 통들깨 1/2작은술, 실파
(양념장) 들기름·다진 마늘 2작은술씩, 국간장 1작은술, 식초·설탕 1/2작은술씩, 죽염·생강즙 약간씩

- 1 양념장을 만들어놓는다.
- 2 김치는 속을 대충만 걷어내고 길게 3등분으로 자른 뒤 1cm 폭으로 썬다.
- 3 김치 길이와 비슷하게 자른 도토리묵에 양념장을 조금 덜어 간이 배도록 무쳐놓는다.
- 4 숙주는 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 걷고 양념을 조금 넣어 버무려두었다가 먹기 직전에 팽이버섯과 섞어 담는다.
- 5 썬갓은 잎만 떼어 준비하고 오이는 채 썰어 준비한다.
- 6 그릇에 준비한 재료들을 각각 나눠담고 실파와 통들깨를 뿌린다.
- 7 양념장을 담아내 먹기 전에 버무린다.





묵은지 리조토

김장 김치를 할 때가 되면, 작년에 담근 김치를 어떻게 해야 할지 고민하는 주부들이 많다. 똑같은 레시피가 지겹다면, 리조토를 추천한다. 죽염으로 담가 아삭한 식감이 그대로 살아 있는 김치를 넣으면 평소 느끼하다는 이유로 피했던 어르신들의 입맛에도 안성맞춤. 리조토를 만들 때 주의할 점은 반드시 김치를 따로 구워야 리조토 고유의 맛을 해치지 않는다.

재료 밥 1.5공기, 묵은김치 1/8포기, 버터 2큰술, 양파 1/4개, 애호박 1/4개, 새송이버섯 1개, 새우 8마리, 생크림 2큰술, 치킨육수 1컵, 파마산치즈 2큰술, 실파 송송 1큰술, 죽염·후추 약간씩

- 1 김치는 물에 한 번 양념을 씻어내고 물기를 제거한다.
- 2 양파는 굵게 다지고 애호박과 새송이버섯은 반달썰기로 준비한다.
- 3 팬에 버터를 두르고 김치를 노릇하게 구운 뒤 한입 크기로 잘라놓는다.
- 4 김치를 구운 팬에 다진 양파와 편으로 썬 호박, 버섯을 볶다가 새우를 넣어 볶고 죽염, 후추로 간한다.
- 5 육수를 붓고 끓어오르면 밥을 넣고 육수가 잦아들면 생크림을 넣는다.
- 6 그릇에 담고 파마산 치즈와 구운 김치, 실파를 올린다.



죽염김치 담그는 법

배추를 절일 때나 양념을 만들 때 죽염을 사용하면 '죽염김치'가 완성된다. 죽염을 물에 타 사용하는 게 가장 좋지만 많은 양이 필요하기 때문에 부담이 될 수 있다. 이럴 땐 배추 사이사이에 죽염을 골고루 쳐서 절이는 건염법을 이용하면 된다.

재료 통배추 3포기(5kg), 김장용 죽염 500g (김치소) 썬 쪽파 3컵, 썬 미나리 3컵, 썬 갓 3컵 (양념) 배 1/2개, 사과 1/2개, 양파 1개, 무 1/4개, 마늘 3통, 생강 1/4톨, 고춧가루 2컵, 매실액 1/2컵, 새우젓 5큰술, 멸치액젓 5큰술, 죽염 1큰술 (육수) 무 300g, 대파 2대, 양파 껍질 1개분, 검은콩 2큰술, 물 6컵

- 1 속이 팍 찬 배추는 겉잎을 떼고 밑동에 열십자로 칼집을 넣고 반으로 쪼갬다.
- 2 3회 죽염을 사용해 건염법으로 배추를 절이고, 하루밤 재운다. 절인 배추는 흐르는 물에 가볍게 씻어 얹어놓고 2시간 정도 물기를 뺀다.
- 3 육수 재료를 담아 센 불에서 20분 끓여 식히고 육수 3컵에 고춧가루를 개어놓는다.
- 4 배, 사과, 양파, 무를 믹서에 갈아 5컵을 준비하고 마늘과 생강도 곱게 갈아서 준비한다. 쪽파와 미나리, 갓은 한 마디 정도로 썬다.
- 5 양념에 개어놓은 고춧가루에 새우젓과 멸치액젓, 죽염, 마늘, 생강을 더하고 쪽파, 미나리와 갓을 넣고 버무린다.
- 6 물기를 뺀 배추 사이사이에 소를 버무려 겉잎으로 감싸고 꼭꼭 눌러 담는다. 소를 버무린 그릇은 죽염을 희석한 물 반 컵으로 행귀 담근 김치에 붓고 뚜껑을 열어 익힌다. 🍴

죽염식으로 가족 건강 챙기는 김나임씨

“인산가 죽염김치의 건강한 맛 친정 엄마가 담가준 것 같아요”

두 딸을 키우며 20년 넘게 직장 생활을 하고 있는 워킹맘 김나임(48)씨. 바쁜 일상 속에서도 건강한 식단을 위해 가족들이 먹는 음식은 손수 챙기고 있다. 하지만 김치는 쉽지 않았다. 그동안 친정 엄마의 도움을 받았지만 연세가 있으셔서 고민하던 찰나, 인산가 죽염김치를 만나면서 고민이 해결됐다.

글 김정아 사진 유열

“주변에서 맛있다고 추천해 준 김치는 거의 다 구입해 먹어봤어요. 간혹 입맛에 맞는 김치도 있었지만, 문제는 ‘정말 좋은 재료로 만들었을까’ 하는 걱정이었죠. 특히 매일 먹는 김치는 더 중요하잖아요. 믿을 수 있는, 건강에 좋은 김치를 찾는 게 더 우선이었죠.”

김나임씨는 어렸을 때부터 위가 약해 늘 소화가 잘 안 되고, 조금만 신경을 써도 속이 쓰렸다. 매년 건강검진을 하면 위궤양 진단을 받아 약을 먹었다. 그러다가 우연히 죽염이 위염에 좋다는 얘기를 듣고, 2년 전부터 꾸준히 섭취하기 시작했다.

죽염으로 위염 완치... 인산가에 대한 믿음 생겨

“처음 죽염을 먹었을 땐 울렁거리고 토할 것같이 속이 거북했어요. 염증이 심해서 나타나는 증상이라고 하더군요. 그래서 더 열심히 먹었죠. 아침에 일어나면 9회 죽염을 녹인 물을 마시고, 휴대용 죽염 한 통씩을 꼭 먹었죠. 그랬더니 정말 위가 깨끗해졌어요. 신기할 정도로요.”

얼마 전 받은 건강검진 결과에서 김나임씨는 처음으로 위장약을 받지 않았다. 이후 그녀는 죽염과 인산가에 대한 믿음이 생겼다. 자신이 직접 경험했기에 의심할 이유가 없었다. 오랜 콘택트렌즈 사용으로 생긴 안구건조증을 매일 물죽염으로 완화시키고 있고, 말을 많이 해야 하는 상담 직업 특성상 목이 아플 땐 고체 죽염으로 효과를 보고 있다. 하지만 혼자만 죽염을 알고 건강해지는 것이 안타까웠다. 가족이 함께 죽염을 섭취할 수 있는 방법이 없을까 고민하게 됐고, 그녀가 선택한 방법은 인산식 식단이었다.

“음식을 할 때 9회 죽염을 사용하고 있어요. 가급적 음식의 간을 맞출 때도 죽염으로만 하고요. 기존에 사용했던 소금에 비해 덜 짜다는 느낌도 있었지만, 무엇보다 음식을 먹을 때마다 우리 가족이 건강해진다는 확신이 생겨 좋아요. 이젠 외식을 할 때도 죽염을 꼭 챙겨요.”

“열무김치와 백김치는 최고의 반찬”

식탁의 모든 음식을 죽염식으로 바꾸면서 걱정이 하나 생겼다. 바로 김치였다.

“식구가 모두 한식 마니아라서 김치를 정말 많이 먹어요. 직접 담가 먹으면 더없이 좋겠지만, 쉬운 일이 아니잖아요. 인산가 제품에 관심을 가지면서 홍보 책자를 보던 중, 죽염김치를 알게 됐고 그 즉시 주문을 했죠. 인산가에서 만들었다고 하니, 왠지 친정 엄마가 담근 것처럼 믿음이 생겼거든요.”

김나임씨를 비롯해 가족들은 평소 젓갈을 많이 넣은 김치를 즐겨 먹었던 터라 처음에는 인산가의 죽염김치가 심심했다고 한다. 하지만 먹을수록 상쾌한 맛과 아삭한 식감이 가족들의 입맛을 당겼다. 특히 열무김치와 백김치는 입맛이 없을 때 최고의 반찬이 된다고 말한다.

“친정 엄마가 해주시는 김치는 맛도 맛있지만, 자식들 먹는 음식이니 좋은 재료로 정성껏 담가주신 건강식품이잖아요. 인산가 죽염김치가 그런 것 같아요. 많은 이윤을 남기기 위해 싸고 짜기만 한 소금으로 만든 김치와는 비교가 안 되죠. 더 많은 사람이 죽염과 죽염김치가 주는 건강함의 가치를 알았으면 좋겠어요.” 



경기 곤지암 화담숲의 만추

11월의 어느 멋진 날에 색에 빠지다

어느새 깊어진 계절은 온 산을 오색 빛으로 물들이기 시작했다. 충천연색으로 곱게 물든 단풍은 가을이 선사하는 최고의 선물. 절정의 황홀경(恍惚境)은 지금이 아니면 누릴 수 없는 특권이다. 황홀의 시간은 짧다. 가을은 금세 낙엽을 흩뿌리며 이별을 고할 것이다. 만추(晩秋)의 정취를 한껏 느끼고자 한다면 발걸음을 서둘러야 한다.

글 김정아, 강정미 조선일보 기자 사진 한준호, LG상록재단

맑은 하늘과 선선한 바람에 절로 기분이 좋아지는 가을이다. 이맘때면 형형색색 단풍으로 물든 자연의 모습을 보기 위해 전국이 들쭉인다. 단풍구경을 핑계 삼아 먼 여행을 떠나는 것도 좋지만, 시간이 허락되지 않는다면 서울에서 가까운 화담숲으로 가보자. 국내 최고 수준의 단풍 숲과 100만 송이 국화가 가을의 매력을 선사한다.

수백 종 단풍나무가 빛나는 진한 가을빛

경기도 광주에 위치한 화담숲은 2013년 LG상록재단이 자연생태환경 복원과 보호를 위한 공익사업으로 조성한 생태수목원으로, 4,000여 종의 식물을 볼 수 있는 곳이다. '정답게 이야기를 나눈다'라는 뜻을 지닌 화담(和談)숲은 문화체육관광부에서 '2019~20 한국인이 꼭 가봐야 할 국내 대표 관광지 100선'으로 선정할 만큼 아름답다.

화담숲에 들어서면 '천년단풍'이라 이름 붙은 나무 한 그루가 첫인사를 건넨다. 수령 약 200년에 높이 12m, 밑동 둘레 25m의 거대한 단풍나무다. 점잖게 흥엽단풍 자랑하는 이 고목을 지나면 5.2km의 산책



1

길이 본격적으로 시작된다. 곤지암리조트에 인접한 산(135만 5,371㎡·약 41만 평)에 조성된 화담숲에선 17개 테마원을 따라 걸으며 오색 빛깔 단풍의 향연을 만끽할 수 있다.

화담숲에서 만날 수 있는 단풍나무 종류는 400여 종. 내장단풍, 당단풍, 신나무, 고로쇠, 복자기, 부계꽃나무, 시달나무 등 우리나라 숲에서 볼 수 있는 거의 모든 단풍나무가 뿌리내리고 있어 '단풍나무의 천국'이라 할 만하다. 그중에서도 눈길 사로잡는 건 유난히 붉게 물든 '내장단풍'이다. 맑은 물에만 사는 가재가 노닌다 하여 이름 붙은 '가재계곡'을 따라 내장단풍이 한데 모여 있다. 내장산에만 자생하는 우리나라 고유종으로 잎이 작고 얇아서 더욱 붉게 물든다. 맑은 계곡과 붉은 단풍이 어우러져 한 폭의 산수화를 그리고 시원한 물소리가 귓가에 맴도는 가재계곡은 놓치면 아쉬운 단풍 포인트다.

가재계곡 옆에는 국내 최대 규모 이끼원이 넓게 펼쳐져 있다. 붉게 물든 가재계곡과 대비되는 이끼의 선명한 초록빛은 신비로운 느낌마저 든다. 이끼원과 가재계곡을 가로지르는 50m 길이 '약속의 다리'에 오르면 신비한 풍경이 한눈에 내려다보인다.

산책로를 따라 걸으며 단풍 사이로 하얗게 핀 구절초와 하늘거리는 억새, 빨갛게 익은 열매 등 가을의 풍경을 발견하는 것도 색다른 재미다. 발길에 사바거리는 낙엽을 밟으며 잠시 가을 감성에도 젖어본다.



2



3

- 1 거동이 불편한 사람들도 모노레일을 타고 편안하게 화담숲을 둘러볼 수 있다.
- 2 1,300여 그루의 푸른 소나무가 펼쳐져 있는 소나무정원.
- 3 천연기념물인 원앙이 살고 있는 원앙호수와 전통기와 한옥인 운수휴당.
- 4 산책길을 따라 100만 송이 국화가 가득해 가을 향기가 더 풍요롭다.



내려앉았다. 작지만 노랑고 빨강게 물든 단풍이 제법 곱다.

스키장이 한눈에 들어오는 전망대와 소나무정원 입구를 잇는 500여m의 '소정길' 산책도 좋다. 양치식물과 키 큰 나무 즐비한 이 길은 숲이 터널을 이뤘다. 차분하게 여유 즐기며 산책하기에 좋다. 잎이 떨어지기 시작하면 가을 운치도 커진다. 화담숲엔 이외에도 색다른 숲길을 만날 수 있는 자작나무숲과 천연기념물 제327호인 원앙 100여 마리가 사는 원앙호수, 아이들과 함께 둘러보기 좋은 민물고기생태관과 곤충생태관 등 아쉬움 달래줄 곳이 많다.

운이 좋으면 월동 준비하느라 먹이 구하러 숲을 뛰어다니는 다람쥐와 눈인사를 나누게 될지도 모른다.

100만 송이 국화 산책길에 소나무정원도

단풍 명소로 유명한 화담숲이 올해는 그윽한 국화꽃 향기로 가득하다. 암석·하경정원과 분재원 등 총 5.3km의 숲속 산책길을 따라 국화 산책길이 펼쳐진다. 다채로운 단풍의 물결 속에 연분홍색, 주황색, 보라색, 연두색 등 100만 송이 국화의 화려한 빛깔과 향기가 더해져 더 풍요로운 가을을 만들어 낸다.

만추의 여정을 단풍으로만 채우기 아쉽다면 푸른 소나무가 펼쳐진 '소나무정원'으로 가보자. 1만 3,800㎡(약 4,000평) 규모의 소나무 테마 정원으로 1,300여 그루의 푸른 소나무가 그림 같은 풍경을 자아낸다. 직선과 곡선을 그리며 뻗어 나간 소나무 사이를 유유자적하며 걷는 동안 상쾌한 솔향 맡으며 피톤치드 샤워를 즐길 수 있다. 질푸른 소나무 사이 붉고 노란 단풍나무가 어우러진 풍경이 색다르다.

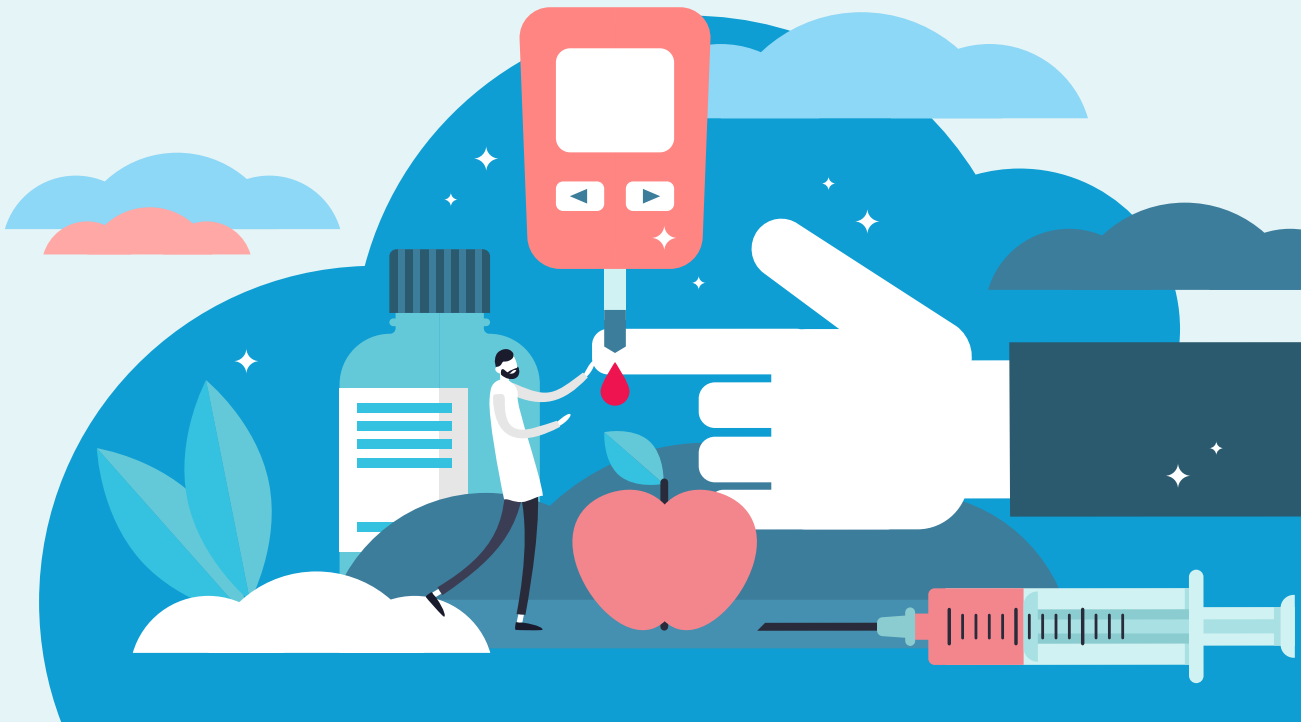
소나무정원을 지나면 만나게 되는 '분재원'도 놓치기 아쉽다. 바위와 돌을 쌓아 만든 9,900㎡(약 3,000평)의 계단식 정원에 250여 점의 분재가 전시되어 있다. 자연이 '산문'이라면 분재는 작은 분 속에 함축된 시를 닮았다. 예술이 된 분재 하나하나에 쏟은 정성과 애정이 느껴져 눈길이 쉽게 떨어지지 않는다. 단풍나무, 모과나무, 소나무 분재에도 어김없이 가을이

나무데크길로 조성돼 있어 가볍게 산책 가능

화담숲은 누구나 쉽게 관람할 수 있다는 점에서 많은 사람이 찾는 곳이다. 전역이 완만한 나무데크길로 돼 있어 유모차를 가져온 가족 단위도 쉽게 단풍구경을 할 수 있다. 무릎이 안 좋아 걷는 것이 불편한 어르신들을 위한 모노레일도 설치돼 있다. 화담숲 서쪽 이끼원 입구부터 정상-분재원 사이를 지나는 1,213m 코스로, 자신이 원하는 구간별로 탑승하면 된다.

완만한 경사의 산책로도 2시간이면 충분히 둘러볼 수 있다. 중간중간 쉴 수 있는 공간도 많이 마련돼 있어 가을을 감상하기에는 더없이 좋다. 쾌적한 관람 환경과 식물 보호 차원으로 생수 등 음료를 제외한 모든 음식물 반입을 제한하고 있고, 반려동물도 입장할 수 없다. 이 밖에도 돗자리, 텐트, 그늘막, 취사도구, 공 등 다른 관람객에게 불편을 줄 수 있는 물품은 제한하고 있으니 관람 전 홈페이지(www.hwadamsup.com)를 통해 확인해 보자. ☎

운영시간	(11월 1~3일) 월~금 09:00~18:00 / 토, 일 07:40~18:00
	(11월 4~30일) 월~금 09:00~17:00 / 토, 일 08:30~17:00 * 11월 18일, 25일 휴원
입장료	성인 1만 원, 청소년 8,000원, 어린이 6,000원 / 모노레일 1구간 4,000원, 순환 8,000원
문의	031-8026-6666



다뇨多尿, 다음多飲, 다식多食 다음엔 당뇨

적게 먹고 적정 체중을 유지하세요

쌀밥을 매일 먹는 한국인에게 인슐린 분비가 상대적으로 적은 것은 여간 불리한 조건이 아닐 수 없다. 탄수화물 섭취로 인해 생성된 포도당이 세포로 전달되지 못하고 혈액 속에 머물다 소변으로 빠져나가는 당뇨병에 구조적으로 취약한 체질적 특성과 식문화를 갖고 있기 때문이다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

지난해 당뇨병으로 병원을 찾은 환자는 303만 명에 이르며 자신이 고혈당 위험 수위에 있는지 모르는 환자 수를 포함하면 환자 규모는 500만 명 이상일 것으로 대한당뇨병학회는 추산하고 있다. 대한민국 중년 대부분에 잠재돼 있는 당뇨 증상은 60대에선 4~5명 중 1명으로 70대에선 3명 중 1명으로 환자 수를 늘리며 중증의 만성질환으로 악명을 떨치고 있다.

한국인 500만 명 위험군... 치명적인 합병증 동반

당뇨병은 이름 그대로 소변에 당분이 많이 섞여 나오는 병으로 정확하게는 '혈당 과다증'으로 분류된다. 혈액에 포도당이 지나치게 많이 포함된 병이기 때문이다. 혈액 속 포도당은 세포 하나하나에 들어가 신진대사를 가능하게 하는 에너지원이며, 인슐린은 포도당이 체내의 각 세포에서 이용될 수 있도록 한다.

그러나 인슐린이 부족해지면 흡수된 포도당은 세포 활동에 이용되지 않고 혈액 속에 머물다 소변으로 흘러나가게 되는데 이 상태가 바로 당뇨다.

당뇨병은 고혈당의 혈액이 전신을 돌면서 미세혈관과 거대혈관을 차례로 손상시켜 각종 합병증을 유발하는 질환이다. 끈적끈적해진 혈액 속의 당 성분과 지방 성분이 혈관 안쪽 면에 달라붙어 동맥경화를 비롯한 혈관 합병증을 불러온다. 특히 눈 망막에 분포된 혈관을 파열시켜 시력을 흐리게 하고 이내 실명을 만든다. 이 외에도 신부전증과 심장병, 뇌졸중과 동맥경화, 각종 암 등 온몸을 난도질하고 무너뜨리는 중증의 질병을 몰고 온다.

그런데 혈액 속 포도당 농도를 의미하는 혈당은 왜 높아지게 되는 걸까? 우리가 섭취한 음식물은 체내에서 포도당으로 변환돼 신체 활동을 하게 하는 에너지로 사용된다. 포도당 농도는 췌장에서 분비되는 인슐린에 의해 유지되는데 생성이 원활하지 않거나 기능이 미약해지면 혈당은 기준치를 넘어 치솟게 된다. 더구나 인슐린은 포도당을 세포로 이동하게 하는 역할을 맡고 있는데 체지방 증가로 세포에 기름막이 형성되면 인슐린이 포도당을 세포 안으로 밀어 넣어도 지방층에 걸려 도달할 수 없게 된다. 인슐린 기능이 떨어졌거나 인슐린의 저항성이 커졌다는 것은 이 현상을 의미한다.

중장년층, 정상 혈당이라도 5~10년 뒤 안심 못해

당뇨병의 주요 증상은 다뇨多尿, 다음多飲, 다식多食으로 나타난다. 혈당이 높아지면 소변으로 포도당이 빠져나가게 되는데 이때 포도당이 다량의 물을 안고 나가기 때문에 소변을 많이 보게 된다. 이로 인해 몸 안에 수분이 모자라 갈증을 더 느끼게 되고 물을 더 찾게 된다. 또한 섭취한 음식물이 에너지로 이용되지 않아 피로감을 쉽게 느끼며 음식을 더 많이 먹게 만든다. 그러나 아무리 먹어도 몸 안의 세포에 포도당이

공급되지 않아 체중은 오히려 줄고 쇠약해지게 된다. 무서운 것은 이런 증세가 나타나면 병은 이미 치유 불가능의 상태로 진척돼 있다는 것이다.

중장년의 경우 정상 혈당을 갖고 있다 해도 5~10년 이후에는 당뇨 수치에 당을 확률이 높다. 누구든 '당뇨병 전 단계'에 포함된다는 점을 유념해서 식이요법과 운동 등의 생활습관을 철저하게 관리해야 한다. 아직 당뇨 증상이 없거나 위험한 수위가 아니라 해도 예방·관리 지침을 인식해 당뇨병에 대해 정확하게 이해하고 대응해야 한다.

당뇨병 환자는 당뇨병 전 단계든 제1 수칙은 식사량을 적게 한다는 데 있다. 과식과 미식을 즐기고 운동을 좀 더 한다는 생각으로는 당뇨를 예방·관리할 수 없다. 소식을 하고 적당하게 운동을 하는 것이 더 효과적이라는 얘기다. 매일 표준 열량만을 섭취해 적정 체중과 허리둘레를 유지하고 안전 혈당(공복시 126mg/dl 이하·평상시 200mg/dl 이하)을 유지한다면 당뇨병에 인생을 잠식당할 일은 없다. 

당뇨에 대한 인산식 처방 쥐눈이콩 서목태와 천초를 주목하라

《神藥新약》에서는 당뇨병을 '비장脾臟 기능이 허약한 사람이 영양물 과잉 섭취로 인해 생기는 병'으로 진단했다. 또한 그 처방으로 해독력이 뛰어난 서목태(쥐눈이콩)가 좋다고 언급돼 있다. 서목태 생콩을 소나무절구에 찧어서 소나무술갈로 아침저녁 식전에 한 사발씩 먹게 되면 큰 효험을 얻을 수 있다는 것이다. 이 외에도 찹벼의 결순인 천초가 당뇨에 좋은 생약으로 알려져 있다. 응달에 말린 천초를 약으로 달여 먹으면 치솟는 혈당을 가라앉힐 수 있다.



손과 발이 뻣뻣하게 굳는 류머티즘 관절염

추워지면 더 아프고 저리고 골절과 폐렴 같은 합병증 조심

손가락과 손목, 발가락과 발목의 관절이 붓고 뒤틀리며 참을 수 없는 통증을 유발하는 류머티즘 관절염. 발병 후 1~2년 안에 관절의 대부분을 손상시키는 참담한 병인데다 골절과 심장 질환 등의 합병증을 동반해 더 치명적이다. 면역력이 떨어지는 가을 환절기엔 더 많은 주의가 필요하다.

글 이일섭 사진 양수열, 셔터스톡

자신의 관절을 공격하는 면역계 이상증후군

자가면역질환의 대표적 질환인 류머티즘 관절염은 날씨가 추워지는 가을·겨울엔 그 통증의 크기가 배가 되곤 한다. 류머티즘 관절염은 체내 면역체계에 이상이 발생해 스스로 자신의 관절을 공격하고 염증을 유발시키는 질환이다. 병이 진행되면 활막에 염증이 생긴 뒤 주위 연골과 뼈로 염증이 퍼져 관절의 파괴와 변형이 일어난다. 대표적인 초기 증상은 손가락을

비롯해 손목과 발목 관절이 부어오르며 열감이 나타나고 쉽게 경직되는 것이다. 병변 부위를 누르거나 움직이면 통증이 악화되며, 아침엔 관절이 뻣뻣하게 굳는 조조강직이 두드러진다. 특히 이 통증은 특정 관절에서 점차 다른 관절로 퍼져 고통을 동반하는 관절의 수가 점차 증가하게 된다.

류머티즘 관절염 환자의 최대 위험은 골절 발생과 합병증 유발에 있다. 전문가들은 류머

티즘 관절염 자체가 골다공증의 원인이며 류머티즘 관절염 치료에 사용하는 약제가 뼈를 약하게 해 손쉽게 골다공증으로 이어진다고 분석한다. 더욱이 류머티즘 관절염 환자의 경우 폐렴과 심장 질환 같은 골절 합병증에 취약해, 골절 시 사망률이 더 높아지게 된다. 최찬범 한양대병원 류마티스내과 교수는 “뼈는 계속해서 골 성분을 만드는 세포와 골 성분을 파괴하는 세포가 균형을 이루며 재생되는데, 골다공증은 이 균형이 깨져 파괴가 더 잘되는 상태”라며 “류머티즘 관절염 환자처럼 전신에 염증이 있으면 골 성분을 만드는 세포는 억제되고 파괴하는 세포는 증식하는 경향이 있어 골다공증에 취약하다”고 설명했다.

흡연·비만 멀리하는 대신 아채·햇볕 즐겨라

최근 5년간 류머티즘 관절염 환자는 더욱 증가하고 있는 추세다. 대부분의 연령층에서 여성 환자가 남성 환자보다 많은 양상을 보이고 있으며, 특히 40대의 경우 여성 환자가 남성 환자보다 5.2배 이상 많은 것으로 밝혀졌다. 류머티즘 관절염의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았으나 전문의들은 유전적 요인, 흡연 등 다양한 원인이 작용하는 것으로 추정하고 있다. 가족 중 류머티즘 관절염에 걸린 사람이 있으면 그렇지 않은 경우보다 류머티즘 관절염에 걸릴 확률이 10배 이상 높다. 여성이 남성에 비해 발병 비율이 높은 이유에 대해서도 정확한 원인은 규명되지 않았다. 다만 30~50대 여성에게서 많이 나타나는 것으로 볼 때 여성호르몬인 에스트로겐의 작용이 원인인 것으로 유추하고 있다.

류머티즘 관절염을 완치하는 방법은 아직 없다. 그러나 통증을 줄이고, 관절의 변형을 막기 위해선 반드시 치료가 필요하다. 일반적인 치료

에는 스테로이드제와 비스테로이드성 소염제, 항류머티즘제, 생물학적 제제 등을 사용한다. 염증과 통증을 완화하기 위해 사용하는 스테로이드제와 비스테로이드성 소염제는 효과와 함께 부작용도 따르므로 장기간 사용 시 주의가 필요하다. 최근에는 몸속 염증을 유발하는 특정 물질을 억제하는 생물학적 제제도 많이 사용되는데, 기존 약제보다 염증을 감소시키는 효과가 크고 질병 진행을 차단해 관절 손상을 막는 데 효과적이다.

류머티즘 관절염을 예방하려면 반드시 금연을 실천해야 하며 비만이 되지 않도록 체중관리를 해야 한다. 뼈 건강을 위해 햇빛을 자주 쬐는 것도 도움이 된다. 체내 염증을 없애는 항산화 기능을 지닌 채소와 과일 등을 즐겨 섭취하는 것도 좋은 방안이다. ㉠



뼈를 단단하게 하는 홍화씨를 드세요

뼈마디가 튼튼하고 골밀도가 충분하다면 골절도 관절염도 큰 문제가 되지 않는다. 뼈가 튼튼하다는 것은 뼈를 만드는 조골세포가 왕성한 활동을 하고 있고, 에너지를 공급하는 혈액의 순환도 원활하다는 것을 의미한다. 홍화씨에는 뼈를 만드는 데 꼭 필요한 성분인 백금(白金)이 다량 함유돼 있다. 백금 성분이 함유된 홍화씨는 뼈가 부러지거나 부서지면 이를 본래 상태로 되돌리는 효과가 뛰어나다.

긴장 완화·해독·노화방지에 좋은 ‘가을 대추’

오장^{五臟}에 도움이 되는 아무진 열매

대추나무에 핀 꽃은 잘 보이지 않을 만큼 조그맣지만 많은 열매를 맺고, 열매는 주글주글하여 볼품이 없지만 약한 사람을 건강하게 하며, 씨는 단단하기가 아무진 삶을 사신 우리 동네 어른신 같다.

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

‘門前一株棗 年年不知 顏直到老’문전일주조 년년부지 안지도로, ‘문 앞에 대추나무 한 그루 있으니 해마다 늙어가는 줄도 모르고 늙어도 미모가 여전하네’, ‘대추찬가’의 한 부분이다. 우리 속담에 ‘양반이 대추 한 개로 아침 해장한다’고 했는데 이는 조금만 먹어도 넉넉함이 있고, ‘작아도 대추 커도 소반’이라 한 것은 작아도 이름에 큰 대자가 있어 쓰임이 크다는 비유적으로 이르는 의미이기도 하다.

또한 풍속 중에 대추나무 열매를 많이 열리게 하려고 소를 대추나무에 매거나 두 가지 사이에 돌을 끼우는 ‘대추나무 시집보내기’ 놀이가 있다. 중국 속담에 ‘복숭아는 3년, 살구는 4년, 배는 5년이지만 대추는 그해에 돈이 된다’고 한 것은 자본회전이 빠른 과실수라는 의미이다. 대추나무의 재배 역사는 2,000년 전 중국으로 추정되며 우리나라는 1188년 고려 명종 때 ‘대추나무 심기를 독려했다’는 기록이 있다.

열매는 기본, 뿌리·수피·잎도 약으로 사용

대추 종류는 주로 보은대추 *Zizyphus jujuba* var. *hoonensis* T. Lee, 뫇대추 *Z. jujuba* Mill., 일반대추 *Z. jujuba* var. *inermis* Rehder와 중국 대추 *Z. sativa*, *Z. vulgaris*, *Z. zizyphus* 등이 있다. 대추나무는 내한성과 내건성에 강하나 연평균



기온이 8℃ 이상이고 최저기온이 영하 28℃ 이하로 내려가면 재배가 어렵다. 토양은 토심이 깊고 자갈이 약간 섞여 배수가 잘 되며 유기질이 풍부한 토질이 좋다. 개화기인 5~6월에 비가 많고 기온이 높으면 결실량이 적어지고 과실 성숙기에 바람이 심

하면 낙과 피해가 많다. 생육기간에 햇빛이 풍부하고 공중습도는 적어야 한다. 목재는 생활기구, 조각, 인테리어, 세공에 사용되고 가을에 붉게 익은 대추는 정원이나 공원에 관상수로도 훌륭하다. 성숙한 열매와 뿌리, 수피, 잎, 과핵^{果核}을 약용한다.

재배 방법은 주로 접목법인데, 접목 30일 전에 우량종의 접수를 채취해 발아되지 않도록 어두운 곳이나 땅속에 저장했다가 5월 상순경에 절절법으로 접목하고 이외 분주법이 있는데 지표 아래서 발생하는 어린 나무를 분리하여 심는 방법이다. 대추 나무를 재배할 때 제일 문제가 되는 병해는 작은 잎과 가지들이 한곳에 빗자루같이 모여 나는 ‘빗자루병’이다. 주로 접목할 때와 곤충에 의해 전염되며 원인균은 파이토플라스마이다. 이 병에 걸리면 대추가 열리지 않는다. 빗자루병에 걸린 나무를 전지한 가위로 다른 나무를 자르면 전염이 되기도 한다. 치료는 테라마이신 수간주입법이 연구되었는데 동물주사액으로 시판되고 있는 테라마이신 주사액 5ml를 물 1ℓ에 희석하여 나무 원줄기 밑 부분에 45°로 직경 4mm 구멍을 내어 주입기를 꽂아 주사하면 된다. 그 외 병해충 예방은 재배지의 배수가 잘 되도록 하고 질소 비료를 적게 준다.

우울증·스트레스·혈액순환 개선에 효과적

대추나무의 생약명은 대조^{大棗}다. 산조인^{酸棗仁}인 뫇대추나무의 종자는 발아가 되지만 일반적으로 쓰이는 대추의 종자는 발아되지 않는다.

한방에서는 가을에 완전히 성숙한 대추나무 열매는 햇볕에 말려 15~30g씩 달여서 복용하면 우리 몸의 긴장을 풀어주고 신경을 안정시키므로 불면증, 스트레스, 수험생, 갱년기 여성, 히스테리 증상에 효과가 있다고 한다. 또한 혈액순환을 좋게 하여 심장과 폐를 윤택하게 하므로 기침을 낮

게 하고 수족냉증과 냉증에도 효과가 있으며, 신장을 강화시켜 노폐물 배출과 이뇨 작용으로 몸이 자주 붓는 사람들에게 도움이 된다.

그리고 소염진통 효과로 관절염과 소화기관을 튼튼하게 해 소화불량이나 식욕부진 증상을 완화시켜 주며 해독 작용과 노화방지 효과도 있다. 조수근^{槲寄生}을 15~30g씩 달여서 복용하면 관절산통^{關節酸痛}, 위통, 토혈, 월경불순, 단독^{丹毒}을 치료한다. 조수피^{槲寄生皮}는 봄에 원줄기의 오래된 껍질을 소조^燒성^性으로 만들어 가루 내어 1.5~3g씩 복용하면 이질, 장염, 만성기관지염, 시력장애, 화상, 외상출혈을 치료한다.

《동의보감》에 의하면 ‘대추는 맛이 달고 독이 없으며 속을 편안하게 하고 비장^脾을 건강하게 하며 오장^{五臟}을 보호한다. 전신의 기혈순행^{氣血順行}을 도와주며 체액을 생성시켜 주고 눈·코·입·귀를 잘 통하게 해주어 몸이 늙지 않게 하며 여러 가지 약을 조화시킨다’고 한다. 《신농본초경》에서도 ‘오장을 보강하고 백약을 도와준다’고 하였으며, 《본초강목》은 ‘모든 약을 조화롭게 하고 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 장수하며, 머리를 좋게 하고 오랫동안 복용하면 배가 고프지 않는다’고 했다. 또한 대추나무 잎을 가루 내어 먹으면 살이 내리고 즙을 내어 땀띠에 바르기도 하였고, 뫇대추씨인 산조인을 달여서 따뜻하게 먹으면 불면증에 효험이 있고 생것을 먹으면 반대로 너무 잠이 오는 사람에게 좋다. ㉮

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.



간 때문이야♪ 간 때문이야♪
아니 술 때문이야♪
살 때문이야♪

국내 성인 10명 중 3명은 지방간을 갖고 있다. 익숙한 탓에 위험
 요인이 아니라고 여기지만 위험한 간염과 간경화는 모두 다
 이 하찮은 지방간에서 시작된다. 당신의 생명을 서서히 뺏게 하는
 간 질환의 주된 요인인 지방간에 대해 살펴본다.

글 김진건 사진 셔터스톡 참고문헌 《내 몸이 보내는 죽음의 신호-골든 사인 30》

간 질환의 시초 지방간...

초기에 못 잡으면 간염·간경화로

간은 몸에서 크기가 가장 큰 장기로, 그 무게가 1,200~1,500g에 달한다. 이 장기는 인체의 '화학공장'으로 체외에서 유입된 영양분과 체내에서 생성된 호르몬 등의 각종 물질을 가공·처리하고 합성·공급한다. 이 외에도 각종 약물과 술, 기타 독성물질을 해독하며 담즙을 생성하는 주요 면역 기관으로 활동한다. 간은 70~80%가 파괴될 때까지 증상이 없는 경우가 많아 '침묵의 장기'로 불린다. 실제 간은 손상을 입어도 제 기능을 수행하는 데 큰 지장이 없는 경우가 많다. 이로 인해 환자들은 간 손상이 극심해져야 병원을 찾게 된다.

간은 어느 정도 지방이 있어야 그 기능이 원활해진다. 그러나 지방이 간 중량의 5~10% 이상을 차지할 경우 지방간 진단을 받게 된다. 우리는 흔히 대사증후군 질환으로 고혈압, 당뇨, 고지혈증을 꼽는데 여기에 반드시 지방간 또한 추가해야 한다. 지방간은 인슐린이 흡수한 영양소를 간에 축적하는 과정에서 비롯된 칼로리 과다가 만들어낸 질환이다. 내장비만에 의한 복부비만이나 인슐린저항성과 밀접한 관련을 갖고 있다. 간에 기름이 끼었다면 그냥 넘길 게 아니라 암을 비롯해 각종 심뇌혈관계 질환으로 이어질 수 있는 전조증상으로 여겨야 한다.

알코올성 지방간은 말 그대로 술이 문제다. 간의 회복을 위해 가장 중요한 방안은 술을 끊거나 절제하고, 좋은 영양 상태를 유지하는 것이다. 간 질환자가 술을 끊으면 간경변증의 발생률과 이에 따른 합병증, 간암의 발생률이 현저히 낮아진다. 또 약을 임의로 먹어서는 안 된다. 별 생각 없이 먹는 간단한 진통제도 장기간 복용하거나 과다하게 먹게 되면 간이 더 견뎌 내지 못하고 독성 간염으로 이어질 수 있다.

최근에는 서구화된 식생활 탓으로 비알코올성 지방간 환자가 급격히 늘어나는 추세다. 술을 많이 안 먹는 데도 지방간·지방간염이 발생하는 이유는 칼로

지방간을 개선시키는 음식들

마늘, 콩류, 양파, 계란 등 황이 들어 있는 식품
 배, 귀리, 사과와 같은 수용성 섬유질
 브로콜리, 방울다다기양배추,
 양배추 등의 십자화과 채소



리 과잉 섭취에 있다. 잉여 탄수화물은 체내에서 중성 지방 형태로 저장돼, 지방간의 원인이 된다. 빵과 떡, 과자 등 탄수화물이 많이 든 음식 대신 기름기 없는 육류와 콩, 계란 등 단백질이 풍부한 음식을 먹는 게 좋다. 비만을 경계하며 꾸준한 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것도 필수다. 일주일에 2번 이상 최소 30분 이상 걷기·수영·자전거 타기 등의 유산소운동을 통해 지방간을 줄여나가는 게 중요하다. 비만한 사람은 현재 체중의 5~10%만 감량을 해도 지방간 악화를 막을 수 있다.

술과 고열량 음식이 아니어도 지방간 늘어나

비알코올성 지방간은 고열량·고지방 음식 외에도 그 원인이 다양하다. 먼저 근감소증을 꼽을 수 있다. 체내 근육량이 부족해지면 지방간에 취약할 수 있다. 2015년 세브란스병원 내분비내과 차봉수·이용호 교수팀이 성인 1만 5,132명을 대상으로 지방간과 근감소증의 관계에 대해 분석한 결과, 근감소증이 있으면 비알코올성 지방간 발생 비율이 최대 4배로 증가했다. 근육이 부족하면 체내 당분을 세포로 흡수시키는 인슐린이 제대로 작동하지 못하는데, 이로 인해 혈액에 당이 많이 남게 된다. 남아 있는 당은 지방으로 바뀌어 간을 비롯한 복부 곳곳에 쌓여 지방간을 일으키는 것이다. 평소 자주 넘어지거나 손아귀 힘이 줄어드는 증상을 겪으면 근감소증을 의심해야 한다. 꾸준히 근력운동을 하면서 근육량을 늘려야 근감소증과 이로 인한 지방간을 예방할 수 있다. 전문가들은 근육



량이 체중의 20~35% 정도를 차지할 때 지방간 예방에 도움이 된다고 설명한다. 근육량을 높이기 위해서는 유산소운동과 아령·덤벨 들기 등 근육운동을 일주일에 3일 이상, 한 번에 30분 이상 하는 게 좋다.

폐경 역시 지방간 위험을 키운다. 폐경기 여성은 여성호르몬인 에스트로겐 분비가 줄어 지방간에 걸릴 위험이 높아진다. 에스트로겐은 몸속 콜레스테롤에서 만들어지는데, 에스트로겐 합성이 줄면 남은 콜레스테롤이 많아져 혈액에 쌓이고, 간으로 이동해 지방으로 축적되기 때문이다. 이 외에도 에스트로겐이 줄고 상대적으로 남성호르몬이 증가해 지방을 분해하는 효소의 작용이 억제되는 것도 원인이다. 폐경기 여성은 지방간에 걸리지 않도록 각별한 주의가 필요하다. 콩을 충분히 먹는 게 효과적인데, 콩에 함유된 이소플라본은 에스트로겐과 화학구조가 비슷해 몸에서 유사한 작용을 한다. 그 외 임신, 당뇨, 갑상선 질환도 지방간을 높일 수 있다. 지방간이 과다할 경우 영정권에 들어 있는 실리마린을 복용하면 간 손상을 억제하고 간세포 재생을 촉진하는 효과를 볼 수 있다.

폐경기 여성 특히 조심... 근육운동 꾸준히

지방간은 위험 요소가 아니라며 방치하는 경우가 많은데 지방간염으로 진척되면 상황은 훨씬 더 위급해진다. 지방간염은 간경화와 간암의 직접적인 원인이

되며, 미국인의 간 이식 3대 원인 중 하나로 조사되고 있다. 지방이 간에 쌓이면 활성산소가 증가하고 염증 유발 유전자로 인해 다양한 염증이 발생하게 된다. 단순히 지방만 쌓인 지방간 상태와 지방간염 상태는 그 예후의 차이가 크다. 2016년 미국간학회지에 의하면 비알코올성 지방간 환자의 간 질환 사망률은 일반인의 1.94배, 전체 사망률은 1.05배로 조사됐지만 비알코올성 지방간염 환자의 간 질환 사망률은 일반인의 64.6배, 전체 사망률은 2.56배로 훨씬 높다.

간경변증은 지방간염이 오래 지속되면서 간 조직이 딱딱하게 굳은 상태다. 간경변증으로 진행된 후에는 정상적인 간 조직으로 회복되기가 어렵다. 빠른 시간 내에 적절한 치료를 시작해 추가적인 간 손상을 최대한 줄이고 더 심각한 상태로 악화되는 것을 막는 게 최선이다. 간경변증에서 더 심각한 상태로 진척되면 간이식 외엔 방법이 없다.

이 외에도 바이러스 질병인 B형 간염과 C형 간염은 일상생활에서 감염되는 것은 불가능하며 성인 간 혈액감염에 의해 확산되기 때문에 문신과 피어싱 시술을 받을 때는 주의를 해야 한다. 최근에는 수인성 감염병인 A형 간염이 유행하고 있는데, 가장 좋은 방안은 예방접종이다. 이미 간 질환 증상을 보유했던 환자들은 간부전 위험이 높아 반드시 예방접종을 받는 게 좋다. (계)

간 질환에 대한 인산의학의 견해와 처방 肝을 구하는 데는 다슬기가 신약神藥



공해독에 찌든 간엔 익모초益母草가 최고

간은 피를 정화하는 장부인데 공해독이 간의 정화 능력을 초과할 때는 정혈작용淨血作用이 저하돼 간생탁혈肝生濁血이 일어나 간암, 담낭암, 담석증, 간경화를 유발하게 된다. 인산 선생은 각종 간 질환의 원인인 공기 중의 독소가 땀구멍과 호흡을 통해 들어와 간에 축적돼 피가 탁해지는 데 그 원인이 있다고 했다. 이처럼 공해독이 간에 치명적인 해를 입히는 데다 니코틴독, 술독, 약물의 독성까지 겹치면 암이 발생하게 된다고 했다. 늘 피곤하고 얼굴에 기미가 낀 사람은 간의 혈액 정화 기능이 약화되어 황달·복수 등의 증세가 나타나며 간 기능도 극도로 약화된다.

간 질환의 치료 원리는 간의 탁한 피를 맑게 해 본래의 기능을 회복시키는 데 있다. 공해독에 찌든 간을 되돌리는 데는 익모초益母草가 좋으며 평소 간 상태가 불량한 사람들이 손쉽게 활용할 수 있는 처방이다. 인산 선생의 의론에 따르면 익모초는 생혈生血, 청혈淸血에 더없이 좋은 약이다. 특히 여성에게 더 효험이 있어 출산 시 생긴 어혈을 풀어주는 데 최고라고 했다. 이처럼 피의 정화 능력이 뛰어난 익모초의 약성이 간에 가 닿으면 피를 맑게 해 건강을 회복하게 되는 것이다. 그러나 환자가 노인이거나 증상이 간암으로까지 악화됐을 경우에는 익모초보다 더 강한 처방을 써야 한다.

간의 치명적인 병증에는 다슬기의 녹색소 처방

인산의학에서는 간병肝病을 치료할 때 신장, 심장, 위장을 다스리는 약을 함께 쓴다. 간肝은 목장부木臟腑, 신腎은 수장부水臟腑로 간은 신의 아들이라 간에 병이 나면 자연 그 어머니인 신장도 애가 타서 병이 생긴다는 것이다. 간병의 주장은 신장과 간장에 좋은 다슬기(민물고동)와 신장약인 유근피를 함께 쓴다. 이 처방은 간암으로 죽어가는 사람의 신장을 먼저 평안하게 한 후 간을 살려내 그 생명을 구하게 된다.

“민물고동이라고 다슬기가 있어요. 그것이 심장에서 나오는 건 상당히 비밀이 있어요... 달이게 되면 파란 물이 나오는데 어머니가 흡수한, 호흡을 통해 흡수한 간肝의 세포조직이 그 청색인데 그 새파란 물이 인간의 간을 이루는 원료라... 그 청색소의 힘을 빌려 간이 정화작업을 하는데 그 간의 조직체의 색소가 고갈돼서 간암, 간경화가 생겨요...” 《신약》중에서

다슬기는 사람의 간색소와 흡사한 녹색소를 다량 함유하고 있어 간 질환을 다스리는 신약이 된다. 다슬기의 암록색은 녹색소로 이뤄진 간의 조직 원료다. 고동의 살과 물은 신장을 돕고 그 껍데기는 간·담의 약이 된다. 대부분의 지역에서 고동을 고급 술안주로 애용하는 것도 따지고 보면 그 속에 있는 약성을 이해한 데서 비롯된 것이다. 민물고동은 그대로 삶아서 약용하기도 하나 심화된 간·담병 치료의 효과를 높이기 위해서는 기름을 내어 쓰는 것이 좋다. 전통 방식으로 짠 고동 기름은 간암·간경화 등의 치료에 백년 묵은 토산 웅담과 비슷한 효력을 갖는다.

80세 도보여행가 황안나씨의 마이웨이

아프다가도 배낭만 메면 자유로워 하는 데까지, 가는 데까지 간다

도전에 대한 인간의 망설임은 생각과 상상 탓이 크다. 해보지 않고 가보지 않은 것에 대한 고민과 두려움은 늘 실제보다 크다. 하지만 일단 한 걸음 내딛고 출발하면 도전은 담담한 일상일 뿐, 더 이상 불가의 영역이 안 된다. 80의 나이에 도전 앞에 당당한 도보여행가 황안나는 스스로에게 말한다. 하는 데까지 해보자고.

글 이병진 사진 주민욱

그야말로 걷기 좋은 10월 어느 날 송도에서 도보여행가 황안나씨와 마주했다. “3박 4일 일정으로 지리산 종주를 마치고 어제 막 올라왔어요. 어제는 11시간을 걸었더니 계단을 오르내릴 때 다리가 좀 피곤하네요. 이른 새벽 동트는 지리산의 연봉이 어찌나 아름답던지. 제법 오랫동안 여러 번을 봤지만 한결같이 아름다워요. 표현할 수 없을 만큼.”

“내 인생 찾자”... 58세에 ‘무난한’ 교사직 청산

11번째 지리산 종주를 마치고 평온하고 건강한 표정으로 마주 앉아 인터뷰를 시작한 황안나 도보여행가. 65세에 800km 국토종단, 67세에 4,200km 국내 해안일주, 산티아고, 네팔, 홍콩, 몽골, 동티베트, 아이슬란드, 시칠리아 등 50개국 도보여행, 80세에 11번째 지리산 종주. 20대 청년의 기록이라 해도 믿기 쉽지 않은 놀라운 역사를 안고 지금도 또 다른 도전의 발걸음을 딛고 있는 그의 목소리에서는 삶에 대한 단정함과 다정함이 묻어났다.

초등학교 선생님이던 그는 58세의 어느 날 학교를 그만두기로 마음먹었다. 정년을 7년 앞둔 어느 날 선생님, 엄마, 아내로서 정체성 없이 살아온 인생을 돌아보다 내 삶을 살아가자는 용기의 발현이었다. 귀가 후 남편에게 본인의 의지를 설명했고 돌아온 남편의 답은 “그러세요. 그간 참 고생 많았어요”였다. 동반자의 애정과 격려를 확인한 바로 다음 날 30년을 훌

쩍 넘겨 몸담았던 학교에 사직서를 냈다. 그리고 길을 나섰다. 열정 넘치는 도보여행가의 탄생이었다. 사람들은 그녀에게 너무 늦었다고 말했지만 그에게 늦음이란 없었다.

65세에 전남 해남 땅끝마을에서 경기 파주통일전망대까지 걸어 완주했다. 67세에는 강원 고성통일전망대에서 동해, 남해, 서해를 거쳐 118일을 4,000km 해안선을 따라 걸었다. 지리산과 한라산 등 국내 큰 산 종주를 시작했고 전 세계 오지를 걷기 시작했다. 2010년에는 100km 울트라 걷기대회에 참가해 46위로 완주했다.

오래 살기보다는 많이 살고 싶어

“길을 걷기 시작하면서 사진도 배웠고, 체력도 훨씬 좋아졌어요. 어릴 적부터 바라던 작가의 꿈도 이뤘습니다.” 길이 그에게 건넨 수많은 선물을 생각하면 그저 감사할 따름이다.

“예전에는 예쁜 것들만 찍었어요. 지금은 새 한 마리, 벌레 한 마리로 눈물 나게 감동스러워요. 다른 사람들이 멋진 경치와 풍경을 찍을 때 나는 시들여가는 나뭇잎 같은 것들이 눈에 들어요. 보는 것, 듣는 것이 하나같이 정말 소중합니다. 순간순간이 정말 귀한 거예요. 어떤 분들은 농담처럼 소녀 같다고 하는데 좋게 말해서 그렇지 주책이겠죠. 너무 심하게 감동하니까.”

“길 위에서 다 풀어냈어요. 그래서 이렇게 즐겁게 사는 거예요. 4,000km가 넘는 해안 길을 4개월 걸려 걸었어요. 다 풀고 나니 삶이 정말 즐거운 거예요. 한풀이로 길을 걷다 보니 이제는 길 중독이 돼서 걸핏하면 배낭 메고 나서요. 게다가 최근 몇 년은 방송, 강연, 결혼 주례, 인터뷰 같은 것들에 나서면서 완전히 다른 삶을 살게 됐어요”

교사 시절 그의 삶은 녹록지 않았다. 거의 30년 가까이 빈곤했고 고달팠다. 만이로서 동생들을 건사했고 결혼 후 오랜 시간 남편의 사업 실패를 수습하느라 정신이 없었다. 어느 날 문득 60을 코앞에 두고 그간 살면서 나는 없었다는 생각이 들었다. 가슴에 한이 그득하게 자라나 그대로 노년을 맞이에는 너무 지치고 버거웠다.

그렇게 은퇴 후 우연히 TV에서 땅끝마을 해남의 황토 보리밭을 봤다. 남쪽으로부터 찾아든 봄소식을 알리는 우연한 순간이었다. 아름다운 풍경에 아련한 그리움과 동경, 슬픔과 삶의 또 다른 열정을 느꼈다. 그리고는 무작정 떠나야겠다고 결심했다. 해남으로의 여정을 준비하다 문득 읽었던 한비야 작가의 책 **땅끝에서 통일전망대** 여정의 도보여행이 떠올랐다. 하는 데까지 해보자는 마음으로 국토대장정을 시작했고 통일전망대를 지나 민통선을 걸으며 넘실대는 파도와 마주했다. 도보여행가의 여정은 분단의 아픈 현실과 마주하며 멈출 수밖에 없었다. 그러면서 우리나라의 모든 해안의 모습을 눈에 담고 싶어졌다. 서해와 남해, 동해안을 걷는 또 다른 도보여행이 시작되는 순간이었다.

“길 위에서 다 풀어냈어요. 그래서 이렇게 즐겁게 사는 거예요. 4,000km가 넘는 해안 길을 4개월 걸려 걸었어요. 다 풀고 나니 삶이 정말 즐거운 거예요. 한

풀이로 길을 걷다 보니 이제는 길 중독이 돼서 걸핏하면 배낭 메고 나서요. 게다가 최근 몇 년은 방송, 강연, 결혼 주례, 인터뷰 같은 것들에 나서면서 완전히 다른 삶을 살게 됐어요.”

오래 살고 싶은 마음은 없다는 그는 대신 많이 살고 싶단다. “다른 사람의 하루보다 활동 시간이 많아요. 한 달에 책을 열 권 이상, 영화도 한 달에 4~5편은 봐요. 요즘은 예전만큼은 아니지만 블로그를 운영하면서 좋은 사람들을 많이 알게 되고 만났어요. 초등학교부터 70~80대 노인까지 다양하게요. 해외에 사는 교수님들도 친구예요. 초등학교 선생 출신 할머니가 사귀고 지내는 분이 참 많죠? 대학생 친구도 많아요. 그 친구들이 결혼한다고 해서 주례도 썼어요. 이 정도면 남들보다 많이 살고 있는 게 맞죠?”

인터뷰와 강연 나가고 방송에도 여러 번 등장

아프다가도 배낭만 메고 길 위에 서면 자유롭다는 황안나씨는 천상 도보여행가다. 시간과 상황에 쫓겨 일상에 치여 살다가도 배낭 메고 길 위에 오르면 자유인이 되는 거다. 길에서의 시간만큼은 온전히 향유할 수 있는 자신만의 시간인 셈이다. “먹고 싶은 거 먹고 그만 걷고 싶으면 그만 걷고 더 걷고 싶으면 더 걸어도 돼요. 시간을 마음대로 부릴 수 있는 것, 그래서 그렇게 자유롭다고 느끼는 건가 봐요. 그렇게 걷다 보



1 11번이나 지리산 중주를 한 황안나씨.
2 2010년 9월 발트 3국 (에스토니아, 라트비아, 리투아니아) 도보 일주 때의 모습.

면 스트레스를 다 잊게 돼요. 그래서 자꾸 배낭을 찾나 봐요. 자꾸만 길을 나서고 싶은 거죠. 그런 자유로움, 편안함이 좋아요.”

화려한 경력과 특별한 이력 덕분에 방송에도 여러 번 등장했다. 그러면서 건강 관련 프로그램에서 그의 신체 나이를 공개했다. 80세인 그의 신체 나이는 50대 초반. 여느 노인들처럼 척추가 안 좋아 몇 년 전에는 척추 수술도 받았다. 남들과 비교할 수 없이 회복이 빨랐고 도보여행을 지금처럼 할 수 있었던 것도 걷기를 통해 다져온 남다른 근육 덕분이었다. 퇴원 후 40일 안정기간을 권유받았지만 20일 만에 가쁜 몸으로 문화여행길을 나섰다.

80세지만 여전히 인터뷰와 강연은 물론 도보여행에 열심이다. 하지만 나이를 마냥 무시할 수 없다. “박완서 작가가 그랬어요. 내 몸이 상전이 된다고. 아무리 100세 시대라지만 90대에 원하는 것을 하며 몸과 마음이 자유롭기는 쉽지 않아요. 최근에는 저도 청력이 약해져 보청기의 도움을 받고 있어요. 그래서인지 가파른 산을 오르거나 위험한 구간을 지날 때 예전과 달리 두려움이 커지더라고요. 물론 이게 끝이라 해도 여한은 없다 생각하지만 이제는 치열하게 지나온 삶을 조금씩 정리도 해야 할 때가 된 것 같아요.”

인터뷰를 마무리할 즈음 버킷리스트를 물었다. 나 이 탓에 무조건 할 것은 아니지만 마음속 꿈을 내비쳤



다. 따뜻한 봄이 되면 다시 한 번 해안선을 걷고 싶고 페루 마추픽추 여행도 가고 싶다. 가족과 지인들이 모두 하나같이 극구 말리는 탓에 실행과 포기 사이에서 고민도 한다. 그래도 이왕지사 나이 80이라고 침대에서 누워 사그라지는 것보다 움직이다 다행이지는 게 낫지 않느냐며 소녀처럼 말했다.

요즘 그가 지인들에게 건네는 농담이 생겼다. 묘비명으로 ‘이만하면 됐다’가 어떻겠냐는 것이다. 은퇴 후 모두가 늦었다 할 때 하고 싶은 것을 꿈꾸고 실천하고 경험하고 감동할 수 있었던 스스로의 건강과 용기에 감사하며 도보여행가 황안나씨가 말한다. “이만하면 됐다. 여한 없다.”

목을 따는 듯한 비명을 지르며 살처분되는 돼지의 비극



해마다 반복되는 아비규환의 전쟁터

“매일 6,000명이 넘는 인원이 투입되고 있지만… 언제 끝날지는 장담할 수 없습니다.” 살처분 현장의 상황에 대해 이렇게 얘기하는 사람은 지방의 한 공무원이다. 해마다 조류독감, 아프리카돼지열병 등으로 동물을 살처분하는 일에 많은 인력이 동원되고 있다.

금년에도 예외는 없다. 구제역과 조류인플루엔자로 수십만 마리의 소, 돼지, 닭 등의 생매장이 반복적으로 이뤄졌다. 국민의 건강을 염려한 조치이지만 대부분의 사람은 살처분 얘기가 나오면 이맛살부터 찌푸린다. 그렇지만 누구 하나 반대로 항의도 하지 않는다. 개 한 마리만 학대해도 난리가 난 것처럼 들고일어나는 ‘동물보호단체’조차 이 짐승살육연중행사에는

입을 다물고 있다.

10월은 축제의 달이다. 우리나라에는 1년에 500개가 넘는 축제가 있고 그중 절반이 10월에 몰려 있다. 지난 10월 18일 자 《조선일보》 기사를 잠시 살펴보자.

“치사율 100%로 알려진 아프리카돼지열병 ASF·African Swine Fever이 지역 축제를 망치고 있다. 아프리카돼지열병이 비단 양돈농가뿐만 아니라 지역 축제까지 망쳐 다른 농부들에게 피해를 끼치고 있는 것이다. 전국 지방자치단체 등에 따르면, 각 지역이 예정된 축제를 취소하고 있다. 양돈이 지자체 경제에서 차지하는 비중이 크고…, 다시 돼지를 사육할 수 있을 때까지 최소 3년 이상이 걸릴 것으로…, 지역 축제를 연기하거나 취소하는 것이다.”



해마다 매개체가 닭이다, 오리다, 돼지다 하며 하도 많이 살육을 해서 이제 TV 화면에 살육 현장이 나와도 우리는 더는 놀라지 않게 됐다. 하지만 이진 현대의 전쟁이다.

현재 우리나라에 아프리카돼지열병 공포가 확산된 지 벌써 두 달이 넘고 있다. 주로 고열, 청색증, 림프절과 내장의 출혈 등의 증상이 나타나면 치사율은 100%에 이른다. ASF는 전염되기 쉽고 치명적인 돼지의 바이러스성 질병으로 ‘흑멧돼지콜레라Warthog Fever’라고도 불린다. 그러나 ASF는 사람에게에는 전염되지 않으며 감염된 돼지고기도 고온으로 익혀 먹으면 인체에는 무해하다. 올해 들어 국내에선 55개 양돈 농가에서 11만 987마리를 살처분했고, 하루 평균 6,300여 명을 동원하고 있다. 중국은 ASF로 인한 경제 피해가 한화로 170조 원이라는 어마무시한 분석도 나왔다. 지난 8월 기준 중국의 사육 돼지 수는 3억 8,000만 마리로 ASF 이전 지난해 동기보다 38.7%(1억 5,000만 마리) 감소했으며, 주된 원인은 역시 대유행병의 전염에 있는 것으로 조사됐다.

돼지에게 죽음을 먹이면 얼마나

유엔 식량농업기구FAO에 따르면 지난 1년간 아시아에서 ASF 발생으로 500만 마리에 가까운 돼지가 살처분됐다. 북한, 중국, 베트남, 몽골, 캄보디아, 라오스에 이어 최근에는 미얀마, 필

리핀에서도 발생 보고가 있었다.

발견된 지 100년이나 지났음에도 아직까지 예방백신이나 치료제를 개발하지 못한 ASF. 까딱하면 개체수의 씨를 말리며 사람의 식량으로 활용되는 동물을 멸종시키는 건 아닌지, 인간과 동물이 원수지간이 돼 <흑성탈출>과 같은 거대 전쟁이 벌어지는 건 아닐지 상상을 하게 된다.

환경론자들은 인간과 동물의 이 업연緣은 지구온난화의 결과라고 한마디로 말한다. 자금의 상황대로 나가다가는 살처분될 동물의 종류도 개체수도 늘어나게 될 것이다. 무엇보다 결국에는 어떻게 될지를 생각해 보면 착잡하다 못해 두려워지기까지 한다.

필자는 구제역으로 전국의 돼지가 수난을 맞을 무렵 김운세 인산가 회장과 이런 대화를 나눈 일이 있다. 면역체계가 없어서 신종 바이러스에 취약한 사육장의 돼지와 닭에게 나쁜 병이 안 걸리게 하는 방법은 없는지, 만일 돼지와 닭에게 죽음을 먹이면 그 폐해를 예방할 수 있을까 하는 얘기를 주고받은 적이 있다. 김 회장은 이렇게 답변했다.

“해볼 만한 일이죠. 불가능하지는 않다고 생각합니다”라며 죽음의 효능에 대해 상세히 설명해 주었다. 그러나 이 시대에 어느 눈 밝은 사람이 있어, 그 일을 해볼 것인가? 인산 선생이 ‘인류를 위해 만든 죽음’을 이 살육의 시대에 돼지와 닭을 구하기 위한 치료제로 사용해 보면 어떨까 하는 궁리가 죽음 마니아의 상상 수준을 훌쩍 넘고 말았다. 



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

당신의 몸에 뜨거운 기운을... 유황오리로 겨울 이긴다

입동立冬 소설小雪 대설大雪 동지冬至... 달력에 남은 4개의 절기를 살펴보다 절로 한숨을 쉬게 된다. 사람에게까지 냉해를 입힐 만큼 사나워진 동절기의 한파가 너무나 두렵기 때문이다. 다가올 겨울을 건강하게 날 수 있을지 걱정이 된다면 여기 유황오리에 주목하자. 우리 몸에 뜨거운 기운과 생기를 불어넣는 유황오리의 효험에 대해 전한다.

글 이일섭 사진 이경호



건강한 심신을 갖고 있다 해도 중년 이상이라면 겨울나기에 앞서 몸을 보하는 점에 신경을 써야 한다. 과로와 스트레스, 그리고 만성질환에 의해 축난 체력으로 겨울을 맞는 것은 위험하기 때문이다. 더욱이 병후 회복 기간에 있는 환자나 감기나 기관지 질환으로 겨울이 더 힘든 사람에게는 유황오리만 한 보약이 없다.

면역력이 무너지는 것은 한순간이다. 우리 몸은 정체돼 있지 않고 순환하면서 생성과 배출을 끊임없이 하계끔 설계되어 있다. 이렇게 완벽하게 설계된 시스템이 잘 가동되려면 면역력이 뒷받침돼야 하고, 그러기 위해선 반드시 몸이 따뜻하게 유지돼야 한다. 몸에 열이 많아야 된다는 게 아니라, 체온이 떨어지지 않게 해야 한다는 얘기다.

유황을 해독하는 오리... 사람의 면역에 유익

체온을 올리는 가장 빠른 길은 썩뜸이다. 맨살에 뜸장을 올려놓고 불을 붙여 뜸장이 타들어 가게 두면 곧바로 불기운이 몸속에 들어가 온몸을 순환한다. 그다음은 유황오리를 섭취하는 것이다. 물에 사는 오리가 뜨거운 기운을 불어넣어 준다니 의아해할 수도 있다. 하지만 조금만 관심을 가지고 보면 답이 눈에 띈다. 바로 '유황'이다. 오리는 수정수기水精氣, 즉 물의 기운을 가득 가진 동물이다. 이런 오리에게 그 자체로 '불덩어리'인 유황을 먹여 기르면, 유황이 오리 몸속에서 법제돼 오리의 전신이 뜨거운 생명체로 변하게 된다.

유황은 짐승은 물론 사람이 먹어도 그 독성이 너무 강해 죽음에 이르게 하는 물질이지만 오리는 지구의 생명체 중 유일하게 유황을 해독할 수 있다. 이 과정을 거쳐 유황 먹인 오리는 사람의 몸에 이로온 약성을 띠게 된다. 물론 인산 선생의 말씀대로 오리를 1년 이상 정성스레 길러야만 약성 면에서 제 효과를 볼 수 있다. 유황을 아주 소량 짧은 기간만 먹여선 약이 안 되고, 또 유황을 먹이되 다른 사료를 부실하게 먹이면 오리가 건강하게 자라지 못한다.

미세먼지 이겨낼 몸 만드는 데도 탁월

인산 선생은 《신약본초》에서 '보리쌀로 밥을 해가지고 식혀서 거기다가 유황을 조금씩 섞어 먹이라'고 했다. 여기에 '인삼으로 보음補陰시키고 유황으로 순보양純補陽을 시키라'고 했다. 유황과 함께 보리밥과 각종 약재를 섞어 먹이며 정성스레 길러야만 한다는 뜻이다.

유황오리를 섭취하는 방법도 중요하다. 시중엔 유황오리를 요리로 만들어 파는 식당이 많은데, 이렇게 한두 마리 먹으면 되지 않나 싶겠지만 앞서 설명한 대로 정석대로 유황오리를 사육해 식당에서 판매하기엔 가격 면에서 절대 불가능하다. 또 유황오리의 약성을 제대로 보기 위해서는 인산 선생의 처방에 따라 진액으로 제조해 복용하는 게 가장 좋다.

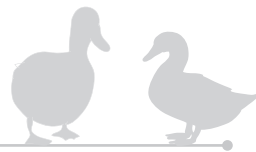
겨울을 건강하게 나기 위해 또 한 가지 대비해야 할 것이 있다. 이번 겨울 더욱 기승을 부릴 것으로 예상되는 미세먼지 공해를 견뎌내는 일이다. 일찍이 인산 선생은 환경오염에서 비롯되는 공해독과 화공약독을 해결하기 위한 처방을 남겼는데, 자연물 중에서는 유황오리가 제일이라 하셨다. 《신약본초》에는 이렇게 기록되어 있다. "유황을 오리에 맥이라고 하는 건데, 그걸 보리밥 식혀가지고 부지런히, 한두 마리 맥이는 건 서울도 될 거요. 그래서 맥여가지고 잡아먹고, 또 길러 잡

아 먹고, 그걸 좀 하는 것이 유익한데, 그건 상당히 보양제고 해독제고 상당히 좋아요.”

인산 선생은 유황 먹인 오리를 보양제라고도 했는데, 앞에 설명한 유황오리의 불기운이 강력한 양기陽氣와 일맥상통한다고 보면 된다. 몸이 허한 사람은 대체로 음기가 강한 편이라 이런 경우 유황오리를 섭취하면 몸에 양기가 들어 기운이 생기고 활력이 차오르는 것을 느끼게 된다.

오리 자체의 짠맛, 염증 소멸에도 좋아

오리가 약이 되는 이유 중 또 하나 중요한 것은 오리가 강력한 짠맛을 가지고 있다는 점이다. 인산 선생은 “하늘의 28수宿 중 수성水曜 분야의 칠성 중에 허성虛星이 있는데 (오리가) 허성정을 받아 났기 때문에 상당히 짜요”라며 “짠 중에 제일 짠 것은 풀 중에 민들레고, 짐승 중에 제일 짠 것은 오리”라 했다. 공간 속에 있는 자연 염분이 오리 안에서 합성돼 오리 그 자체로 짠맛이 나며, 그 고기도 짜고 뼈를 고아 국물을 내도 짠맛이 난다. 오리 자체가 짜기 때문에 병에 걸리지도 않고 어디 다쳐도 낫지 않는다는 것이다. 인산 선생은 오리가 쇠꼬챙이 같은 것을 먹어 소화를 못 시켜 죽을 수는 있어도, 병에 걸려 죽는 일은 없다고도 했다. 오리의 짠맛은 사람에게도 좋다. 염도가 높은 음식을 섭취하면 몸에 염증이 생기지 않는다. 음식을 오래 저장하기 위해 염장하는 것이나 음식이 상하지 않도록 하기 위해 소금을 넣는 것도 같은 이치다. 인산 선생은 자연의 섭리로 염분이 나쁘지 않다는 것을 알았고, 육신에 염증이 생기지 않고 평생 살 수 있는 이유 또한 몸의 염분 덕이라고 했다. 컨디션이 조금이라도 나빠 병원에 가본 경험이 있다면 알 것이다. 대개 본격적인 치료 전에 혈액에 수액을 공급하는데, 이 수액은 소금물이다. 몸의 회복을 위해 신체의 염도를 높이는 게 중요하단 뜻이다. ●



김운세 회장의 감기 퇴치법 복해정 마시고 땀 내면 '끝'

인산의학 계승자이자 평소 씩씩과 신약으로 건강관리를 하는 김운세 인산가 회장도 감기에 걸릴까? 물론 그렇다. 김 회장의 성벽 복구법, 즉 감기퇴치법은 생각보다 간단하다. 유황오리 죽염간장인 '복해정'을 소주잔으로 반잔씩 3잔을 마시고 따뜻한 방에서 땀을 내며 한숨 자고 나면 끝이다. 소주 반잔에 약 25ml 정도 들어가니 3잔이면 75ml를 마시는 것이다. 그러나 3잔을 연거푸 마시는 건 힘들 수 있으니 시간 간격을 두고 마시는 게 좋다.

김 회장은 “짜고, 쓰고, 매운 것은 인체 면역력을 회복시키는 능력이 있다. ‘좋은 약은 입에 쓰다’는 말은 ‘먹기 괴롭다’는 의미다. 복해정이 먹기는 좀 힘들지만 독을 풀어주고 면역력을 회복시키는 역할을 한다”고 했다. 복해정은 혈액과 유사한 구조를 가지고 있으면서도 염분은 혈액의 10배나 된다. 인체에 염도가 떨어지면 체온이 내려가게 되는데 복해정으로 염분을 보충해 체온을 올려준다. 또한 바이러스는 독이기 때문에 유황오리와 서목태로 만든 복해정의 강력한 해독력으로 독을 풀어 감기를 잡게 된다.



가을을 만끽하는 山行의 기쁨

여행하기 딱 좋은 계절이다. 여행 중에서도 특히 주위의 높고 낮은 산을 찾아서 산행하기에 아주 좋은 계절이 왔다는 것을 요즘 실감하고 있다. 높고 푸른 하늘과 구름, 청량한 공기, 춤지도 덤지도 않은 선선한 온도, 또 밤, 감, 대추를 비롯한 온갖 맛있는 과일이 풍성한 데다 사계절이 뚜렷하게 존재하는 복 받은 땅이 바로 우리가 발붙이고 사는 이 나라다.

게다가 인산 선생께서 이야기하신 대로 이 땅의 상공에는 산삼山蔘 분자가 가득하고 산야山野를 적시는 강·하천이 구도求道の 여행을 마치고 귀의歸依하는 궁극의 목적지 바다에는 암·난치병·괴질 등의 만병을 효과적으로 물리칠 수 있다는 불로불사不老不死의 신약神藥인 감로정甘露精이 함유되어 있다. 이 에너지가 우리 땅에서 생산되는 농림축수산물의 신묘한 약성의 근원적 힘으로 작용하니 우리는 얼마나 복 받은 사람들인지 미루어 짐작이 갈 것이다.

이런저런 다양한 이유를 생각할 때 이 땅에 산다는 것이 얼마나 행운인지 거듭거듭 되새기게 된다. 더구나 이곳 함양은 남덕유산-영취산-백운산-월경산-봉화산-고남산-여원재-고리봉-만복대 등으로 이어지는 백두대간의 용맥龍脈이 힘차게 내달리며 만들어놓은 천혜天惠의 고을이다.

사방 100리 이내에 해발 1,000m가 넘는 고산준령이 15개가 넘고 특히 그리 힘들지 않게 높은 산 능선을 편안하게 걸을 수 있는 백두대간 산줄기 들머리에 1시간 이내에 도달할 수 있다는 점은 함양에서의 삶을 더욱 즐겁게 해주는 중대 요소의 하나이다.

지난 주말에는 미국에 거주하는 친구들이 찾아와 네 명이 한 팀을 이루어 함께 해발 480m 높이의 여원재에서 출발해 입망치-수정봉-노치마울로 이어지는 백두대간 길을 산행했다.

단풍이 절정에 달하는 계절의 산행이어서 온 산이 빨강, 노랑, 파랑의 형형색색으로 축제의 현장을 방불케 하였으며, 이따금 불어오는 가을바람이 가슴 속까지 시원함을 느끼게 해줬다.

편안하게 산길을 걷다 때가 돼 전망 멋진 곳을 골라 자리 잡고 앉아 미리 준비해 간 음식으로 간단한 점심을 먹었는데, 우선 인산가에서 심혈을 기울여 제대로 만든 알코올 도수 15도에 이르는 농주 탁여현濁如賢 한잔으로 목을 축이고 짭조름한 죽염 김밥으로 산중에서의 풍요로운 오찬을 즐겼다.

백두대간의 큰 산줄기인 만큼 대부분 구간이 경사가 그리 심하지 않은 데다 길도 뚜렷하게 잘 나 있고 쉽사리 지치지 않도록 천천히 걸으면서 산의 정기精氣를 흠뻑 받아들여 몸을 재충전함으로써 네 사람 모두 그리 힘든 줄 모르고 4시간 30분에 걸친 산행을 더없이 즐거운 마음으로 마무리할 수 있었다. 단풍이 지기 전에 다시 한 번 그 즐거움을 재현해야겠다. ●



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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

仁道



“죽으려고 먹은 죽염이 나를 살렸다”

아버지 인산仁山의 병자病者 구료救療 이야기는, 일반적 인 상식에 근거해 판단할 경우 이해는 고사하고 의혹 만 증폭되고 불신만 더욱 커지는 부작용으로 인해 오히려 ‘인산의학’ 내용의 전반을 부정하게 만드는 빌미로 작용할 가능성이 커진다. 그러나 그렇게 생각하는 이들의 정서에 부합하는 이야기로 각색하거나 개작할 필요까지 느끼지는 않는다.

어차피 인산 선생과 그의 독창적 신의학 체계는, 세상에 존재하는 대부분 인류의 일반적 지식과 안목으로 그 실상實相을 파악하기란 거의 불가능에 가까운, 매우 독특하고 기이하며 나아가 불가사의한 면모를 지닌 존재인 데다 그 의학 이론과 방약方藥 역시 고금동서에 비슷한 사례조차 없는 유일무이한 것이기 때문이다.

순리 자연의 참의료 인산의학

이미 27년 전에 세상을 떠난 제 아버지, 세상에 그럴듯하게 미화美化하고 잘 홍보함으로써 얻을 수 있

는 것이 과연 무엇이겠는가? 고금동서에 전무후무한 위대한 존재가 이 시대에, 우리 곁에 존재하면서 오늘과 미래 인류의 해결 불가능한 난치성 병마를, 스스로 깨닫고 터득한 묘법妙方과 신약神藥으로 해결할 수 있도록 큰길을 제시하고 떠났으나 안타깝게도 그 혜안慧眼과 경험을 장광설長廣舌로 토해내는 ‘심신心身 건강의 복음福音’과 활인活人 구세救世의 ‘진실어眞實語’를 들으려고도, 믿으려고도 않고 비난과 음해를 일삼고 있는 것이 오늘의 현실이다.

신화神話나 전설傳說을 방불케 하는 인산 선생의 구료

이야기 ‘천일의화千日醫話’는, 부모와 자식 간의 육친 관계를 넘어서 모진 병마로 여러 차례 위기에 처한 목숨을 되살려준 은혜와 우주 자연의 도리道理에 눈을 뜨도록 가르쳐준 훈육訓育의 은덕을 입은 필자가 더없이 밝은 인산의 의론이 사바세계의 무지몽매한 사람들에게 둘러싸여 사면초가四面楚歌의 곤경에 처한 오늘의 이 현실을 그저 수수방관만 할 수 없어서 이렇게도 말하고 저렇게도 표현해 보는 시도의 산물이라는 사실을 차제에 밝힌다.

인산 선생의 참의료의 진리와 그 의방醫方에 의해, 세상에서 어떤 치료법을 동원해 치료한다고 하더라도 절대로 낫게 할 수 없다는 수많은 절망적 환자들이 병마를 물리치고 건강을 되찾아 재생의 기쁨과 행복을 누릴 수 있게 되었다는 기적의 사례들을 소개하는 이유는 ‘인산의학이, 효능 효과가 뒷받침되지 않는 공허한 이론에 불과한 것이 아니라 이론과 실제가 부합하는 순리 자연의 참의료라는

사실을 증명해 보이겠다’는 의도 말고는 다른 뜻이 전혀 없다는 점을 덧붙인다.

어쨌든 여기 소개되는 이야기의 주인공들이 비록 비슷하거나 같은 병으로 고생하는 환자들에게 재생의 희망과 기쁨을 주기 위해 자신의 아픈 기억을 되살려 난치성 병마를 해결 극복한 사례를 세상에 공개할 수 있도록 마음을 내어 설명해 준 데 대해 깊은 감사를 드린다.

앞서 소개한 두 사례는 인산 선생 재세在世 시에 선생께서 직접 처방을 일러주어 병고를 해결한 것이고

“병 없이 건강하게 사는
지금 바로 천국입니다.
예전 호주에서 호화롭게
생활하던 때보다 지금이
훨씬 더 행복해요. 공해
시대를 이겨내는 것이
바로 죽염입니다. 죽염은
반드시 먹어야 해요”

이번에 소개하는 사례는 선생의 사후 15년쯤 지난 뒤에 환자 스스로 인산가를 찾아와 강의를 듣고 인산의학의 방약을 활용하여 병마를 물리친 기적 같은 이야기이다.

기사회생할 기회를 놓치지 않으려면

오랜 세월 사람들의 입에서 입으로 전해 내려오면서 꾸준히 사용되어 온 민간요법이나 단방요법들이 정통 의학의 범주 안에 편입되지 못하는 이유는 이론의 체계적 정립이 미흡한 데다 재현성再現性, 다시 말해 누가 실행하든 같은 효과가 반복적으로 나올 수 있어야 한다는 조건을 충족하지 못하기 때문이다.

인산의학은 동양의 우주관에 근거한 천문학과 지리학, 자연과 만물의 약성을 꿰뚫어 보는 해안에 의해 정립되고 제시된 이론 체계를 갖춘 데다 제대로 활용할 경우 반드시 소기의 효능 효과를 거둔다는 사실이 수많은 사례를 통해 증명되고 있는 창조적 신의학이라 하겠다.

그러나 세상 사람 모두가 알고 있는 의학 상식과는 근본적으로 다르므로 이해하기도 어려우려니와 더군다나 이 세상에 만연한 일반적 의학 지식의 잣대로 세상 의학과는 애초에 차원이 다른 ‘인산의학’을 단순 비교하거나 재단함으로써 도리어 기사회생起死回生の 효용성을 발휘할 묘방 신약을 제때 받아들여 활용하지 못하고 비명횡사非命橫死를 자초하는 이들이 더 많은 것이 오늘의 현실이다.

이번에 소개하는 사례는 40대 후반에 찾아온 뇌종양과 유방암을 인산의학의 신약 묘방으로 해결 극복하고 건강을 되찾은 경기도 안산시의 황서영씨 이야기이다. 황 여사의 극복 체험 인터뷰 기사는 월간 《인산의학》 2010년 4월호에 처음 소개된 바 있으며 그 뒤 방송과 또 다른 언론 매체에 잇달아 소개되어 비슷한 병을 앓고 있는 많은 이의 지대한 관심을 모았다. 《나는 죽음이 달다》라는 책에 게재된 황서영씨의 체험수기 전문을 가감삭제 없이 그대로 소개한다.

인산의학으로 뇌종양과 유방암 극복 체험담

지난해(2011) 5월, MBC-TV에 방영된 의학 다큐멘터리 프로그램인 ‘메디컬스토리 닥터스’에 안산시 황서영(50)씨 사례가 소개됐다. 죽음과 사리장으로 뇌종양과 유방암 두 가지 암을 이겨낸 자신의 이야기와 함께 직접 유향오리를 삶고 기름을 걸러내 사리장을 담그는 모습도 자세하게 보여주었다.

암 수술과 재발, 또 항암치료로 죽음의 문턱까지 갔던 황씨가 인산의학으로 병을 거뜰하게 이겨내고 활발하게 사회활동을 하는 모습은, 많은 사람에게 감동을 안겨줬다. 황씨는 지난 2010년 3월 12~13일, 인산연수원 심신치유프로그램에서 참석자들에게 자신의 인산의학 치유 사례를 짧게나마 소개한 적이 있다. 황씨가 어떻게 인산의학을 실천했고 암을 이겨냈는지 들어보았다.

인산의학으로 두 가지 암을 이겨낸 황서영씨는 현재 경기도 안산시 단원구 원곡동 유통상가에서 커피전문점을 경영하고 있다. 커피전문점을 개업한 지는 3년 됐다. 병이 낫고 몸이 좋아져 집에 있기 답답해서라고.

커피를 마시러 오는 사람 말고도 그를 찾는 사람들은 많다. 주변에 아픈 사람이 생기면 황씨에게 먼저 건강 상담을 받으러 온다.

황씨는 커피전문점에서도 에스프레소 커피잔에 무엇인가 담아서 마시는 것이 있는데, 바로 마시지 않고 코냑을 마시듯 입속에 넣고 한참을 돌려서 먹는다. 그것은 바로 유향오리와 죽염으로 만든 간장인 ‘사리장’이다.

“사리장을 하루 60cc 정도 가지고 다니면서 먹어요. 바로 삼키지 않고 입에 넣고 돌려가며 침을 만 들어서 먹어야 효과가 나요. 사리장을 머금고 있다 삼키면 바로 치아·잇몸·구강·편도선·식도·위까지 모두 깔끔하게 소독이 되는 것을 느껴요. 사실 맛있어서 먹는 것은 아니고 몸이 아플 때 먹으면 분명하게 병이 낫는다는 확신이 있어요.”

유학 생활 중 뇌종양으로 두 번의 수술

황씨는 어릴 때부터 위장이 약해서 위염을 앓았다고 한다. 항상 소화제를 달고 살았고 음식을 못 먹어 야윈 체형이었다. 2000년에 자녀 둘과 함께 호주로 유학을 갔다. 자녀도 학교에 다녔고, 황씨도 칼리지에서 공부에 몰두했다. 1년 반쯤 유학 생활이 지나고 갑자기 몸이 안 좋아졌다. 걸을 때 심하게 발바닥이 아팠고 얼굴에서 심한 경련이 일어났다.



반듯하게 걸어도 몸은 왼쪽으로 쏠렸다.

급하게 귀국해 종합병원에서 진찰을 받았는데 뇌종양이 발견됐다. 머릿속에 4cm 크기의 종양이 있었다. 바로 제거 수술을 받고 다시 호주로 돌아갔지만 이게 끝이 아니었다. 수술 부작용으로 얼굴이 퉁퉁 부었고 수술한 뇌도 부어올라 호주 병원에서 재수술을 받았다. 수술 후 방사선 치료도 계속했다.

후유증이 심각했다. 5분도 걷지 못할 정도로 피로해서 누워서만 생활을 했다. 심한 불면증으로 한 시간도 제대로 잠들지 못했다.

다시 유방암… 죽음의 문턱에서 만난 죽음

“뇌종양 수술의 후유증으로 고통받고 있던 2006년 또 유방암이 발병되어 절제 수술을 하고 항암제 치료를 받았어요. 호주에서 받았던 항암치료는 더 독

하고 고통스러웠어요. 수술 다음 해인 2007년 호주 생활을 정리하고 귀국했을 당시 이미 저는 죽음의 그림자가 가득했어요. 유방암은 재발해 몸 밖으로 종양이 튀어나와 있었고 땀속까지 암세포가 번져서 팔을 쓸 수도 없는 상황이었으니까요.”

당시 황씨는 최악의 상태로 다들 자신의 얼굴을 보고 희망이 없다고 했다 한다. 방사선 치료의 후유증과 항암제 독으로 가득 찬 몸은 어디 한 군데 안 아픈 곳이 없을 정도였다. 자살을 여러 번 생각할 정도로 고통스러웠고 죽음을 준비하느라 옷 정리도 여러 번 했다고 한다.



“나 스스로 이제 머지않아 죽을 것이라는 사실을 알았어요. 더는 살 방법이 없다는 것을 알고 있었어요. 그때 한 지인이 인산가를 알려주었어요. 마음도 몸도 힘든 상황에서 어차피 죽는 거, 이래 죽으나 저래 죽으나 죽음이냐 먹고 죽자는 생각이 들었어요.”

황씨는 그 이후 죽음을 먹기 시작했다. 7g짜리 죽염 샘플 통을 하루에 12병씩 나눠서 먹었다. TV 위에 나란히 12개를 올려놓고 30분마다 한 개씩을 먹었다고 한다. 항암제, 암 재발, 불면증, 만성피로, 육체적·경제적 문제 등 사방을 둘러보아도 도저히 살 방법이 없는 상황에서 죽는 방법으로 택한 것이 죽염을 먹는 것이었다고.

고통 속 죽는 방법으로 택했던 죽염 퍼먹기

“나는 인생을 정말 열심히 살아왔어요. 아이들을

가르치면서 호주에서 열심히 대학을 다녔는데, 남은 것은 내 몸속 병밖에 없다는 좌절감뿐이었어요.

내가 더 살아서 뭐 하나라는 생각에 죽으려 택한 방법 가운데 하나가 죽염을 먹는 것이었어요. 지인이 죽염이 좋다며 권했을 때 ‘그래! 차라리 이거 먹고 죽자’라는 생각이 들었어요.”

황씨는 지인이 알려준 죽염을 먹고 병이 낫다는 생각 반, 소금을 먹으면 죽는다는 생각 반으로 퍼먹었다고 한다.

지금도 죽염을 권하면 사람들은 ‘과연 죽염을 먹고 좋아질 수 있을까’라는 갈등을 수없이 하는데 그런 마음을 이겨내야만 한다고 강조한다.

황씨는 그해 가을 땀을 뜨기 전까지 5개월간 죽염을 대략 한 달에 2~3kg를 먹었다. 죽염을 퍼먹을 때는 괴로웠지만 5개월을 먹었는데도 죽지 않았다. 죽기는커녕 몸이 좋아졌고 몸 밖으로 튀어나와

있던 종양이 눈에 띄게 작아진 것을 느낄 수 있었다고 했다

죽염 5개월 먹고 인산 삭땀에 도전하다

2007년 가을부터는 삭땀에 집중했다. 중완·단전에 동시에 12~13분짜리 땀을 한 달 5일을 땀다. 첫째 해 인산 삭땀을 37봉지를 땀는데, 1,000여 장이 넘었다고 한다. 무통이 오면 땀을 뜨면서도 자고, 허리운동을 하면서 땀을 땀다. 가족의 도움을 받지 않고 혼자서 땀었다고 한다.

“땀을 뜨고 나서 가장 먼저 안면이 떨리는 항암치료 후유증이 다 없어졌어요. 오랫동안 발바닥이 아팠던 것, 위장이 나뻐던 것이 다 없어졌어요. 물론 암도 없어졌어요. ‘내가 건강하게 살면 괜찮다’ 생각하고 살았는데, 2008년께 우연한 기회에 종합병원에 가서 검사를 받았어요. 정밀검사를 하고 PET-CT까지 찍었는데도 암이 발견되지 않았어요.

의사가 아무런 이상이 없다고 하더군요. 나중에 병력이 적힌 차트를 보고서야, 아니 그런 큰 병을 앓았느냐고 도리어 반문하더군요.”

삭땀을 뜬 뒤로 몸이 좋아졌다. 그 이후 매년 가을에는 땀을 뜨고 있다. 뇌 수술 후 기억력이 많이 나빠져 단어들이 생각나지 않아 대화가 어려울 정도였는데, 모두 회복됐다고. 또 비염도 없어졌고, 항암제 후유증으로 온몸의 뼈가 아팠던 것도 다 없

어졌다. 특히 백회에 땀을 뜨고 기억력이 많이 살아났다고 했다. 치매나 건망증에 걸린 사람에게 꼭 백회 땀을 권한다고.

병 없이 건강하게 사는 것이 바로 천국

황씨의 유통단지 내 커피전문점에 암 극복 소문을 듣고 찾아오는 사람이 많다. 자신의 이야기를 듣고 인산의학을 실천하고, 나중에 고맙다는 인사를 받을 때 큰 보람을 느낀다고 했다.

“남들은 돈 있다고 땅을 사고 집을 사지만 나는 돈이 있으면 죽염을 사놓아요. 죽염이 떨어지려 하면 불안하기 때문이에요. 죽염은 꼭 인산 죽염만 먹어요. 죽염이라고 다 같은 죽염이 아니에요. 값도 다르고 이름도 다른 많은 죽염이 있지만, 인산 죽염이 가장 신뢰가 가기 때문이지요. 소금이 안 좋다는 잘못된 인식 때문에 먹지 않기도 하지만 죽염은 먹으면 분명히 100% 효과가 나요.”

황씨는 주변 사람들에게도 죽염을 많이 권하고 있다. 아픈 사람을

외면할 수 없어 경제적 부담에도 불구하고 자신이 먹는 죽염을 나눠주기도 한다. 죽염을 먹고 달라지는 것을 수없이 경험하고 보았기 때문이다.

“병 없이 건강하게 사는 지금이 바로 천국입니다. 예전 호주에서 호화롭게 생활하던 때보다 지금이 훨씬 더 행복해요. 공해 시대를 이겨내는 것이 바로 죽염입니다. 죽염은 반드시 먹어야 해요.”

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

