



웰빙인산의학>매월 1일 발행 등록일 1995.7.4서용시 등록번호 공로라-001122 가격 5,000원 통권 275호

인산의학 2019 12 275

국민 생선 명태 국민 명약으로

죽염종가 인산家 9회 죽염

서해안 천일염을 대나무통에 넣고 황토로
입구를 막아 소나무 장작불에 녹이고
균히기를 아홉 번 반복하며 구웠습니다.
죽염은 인산가에서 제대로 만드는
명품 名品 9회 죽염으로 선택하세요.

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine



SPECIAL

국민 생선 명태 국민 명약으로

FOCUS

체온 올리고 심신 맑게
겨울철 효자푸드 생강

PEOPLE

성량 강때? 뮤지컬 대장군!
최재림의 찬란한 <아이다>

12
December



insanga



‘세상의 소금’ 같은 인산 ‘참의료’

‘인산의학의 새로운 바람을 칭송하는 노래(仁山醫風頌)’라는 제목의 시이다. 필자는 2016년 7월 6일, 오전 8시 30분부터 9시 40분까지 서울 종로구 안국동 전국차인 연합회 강당에서 열린 ‘한국인의 정체성 포럼’에서 ‘순리 자연의 인산의학과 그 요법’에 대해 특강을 한 바 있다. 인체가 지닌 자연치유 능력의 위대한 힘을 훼손하지 않고 병마(病魔)를 효과적으로 물리치기 위해 우리 몸 스스로 그 능력을 충분히 발휘할 수 있도록 조치하는 것이 ‘참의료’임을 설명하는 자리였다.

이날 인산연수원 우성숙 원장도 함께 참석했는데 포럼의 사회를 맡았던 당시 90세의 안장강(安長江) 선생을 비롯해 참석회원 대부분이 80~90세의 고령이었지만 모두 건강한 모습이었고 또한 즐거운 마음으로 포럼에 동참하여 열심히 공부하고 다 같이 어울려 즐겁게 지내는 멋스러움을 한껏 보여준 행사였던 관계로 오래오래 기억에 남았다.

이날 포럼을 주최한 단체는 유수회(流水會)로서 사회적으로 저명한 박재춘(朴在春), 정충석(鄭忠錫), 안장강(安長江), 노재섭(盧在燮), 권영호(權寧鎬), 김춘성(金春成) 등의 인사들이 주요 구성원이었고 향산(香山) 김유혁(金裕赫) 선생이 직접 필자와 우원장의 이름을 글제로 하여 시를 짓고 번역하고 써서 족자로 만들어 보내줌으로써 두고두고 기억에 남게 되었다.

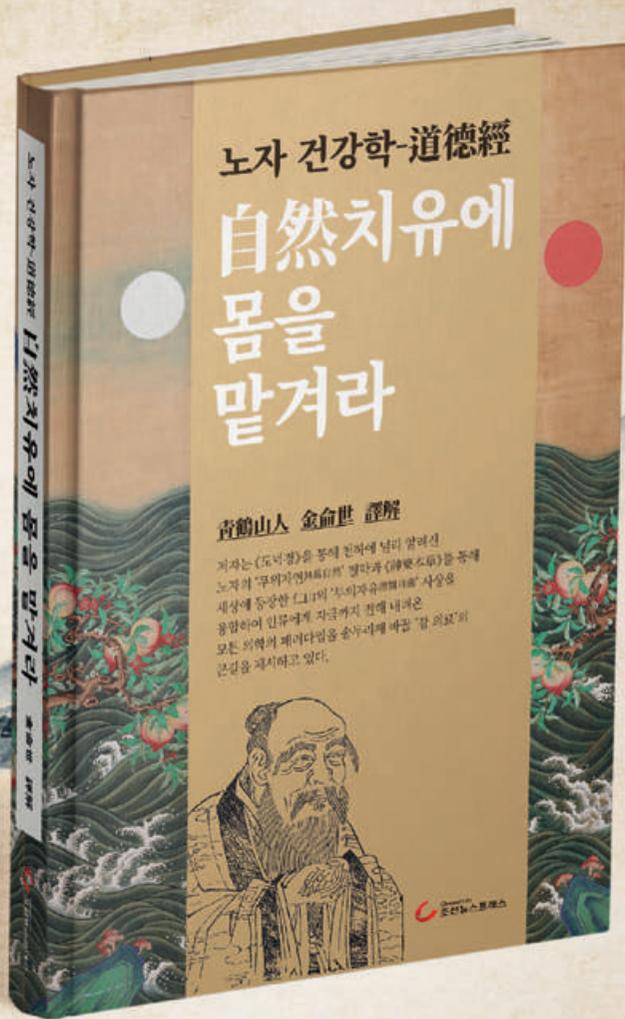
시를 짓고 그 시를 직접 번역해 보냈는데 이해를 돕기 위해 일부 글귀만 몇 글자 수정하고 나머지는 그대로 옮겨 게재한다. 스스로 자랑이라도 하려는 행위로 비칠 수 있으리라 여겨 몇 년 망설이다가 인산의학에 대한 세상 사람들의 인식의 한 단면을 보여주는 사례라는 점을 참작해 차제에 소개하는 것이니만큼 오해 없기를 바랄 뿐이다. ㉮

도덕 기강을 밝혀가니 모두가 즐거워하고
많은 이들을 교화하는 세상 풍조 이는구나!
성스러운 인산 ‘참의료’ 세상의 소금 같나니
그 정신은 맑고 청정하여 언제나 새롭다네

倫道通明誰不樂 世風自此化多人
윤도통명수불락 세풍자차화다인
聖然仁理好鹽體 淑氣無染萬古新
성연인리호염체 숙기무염만고신

출 김문세

글 김문세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)



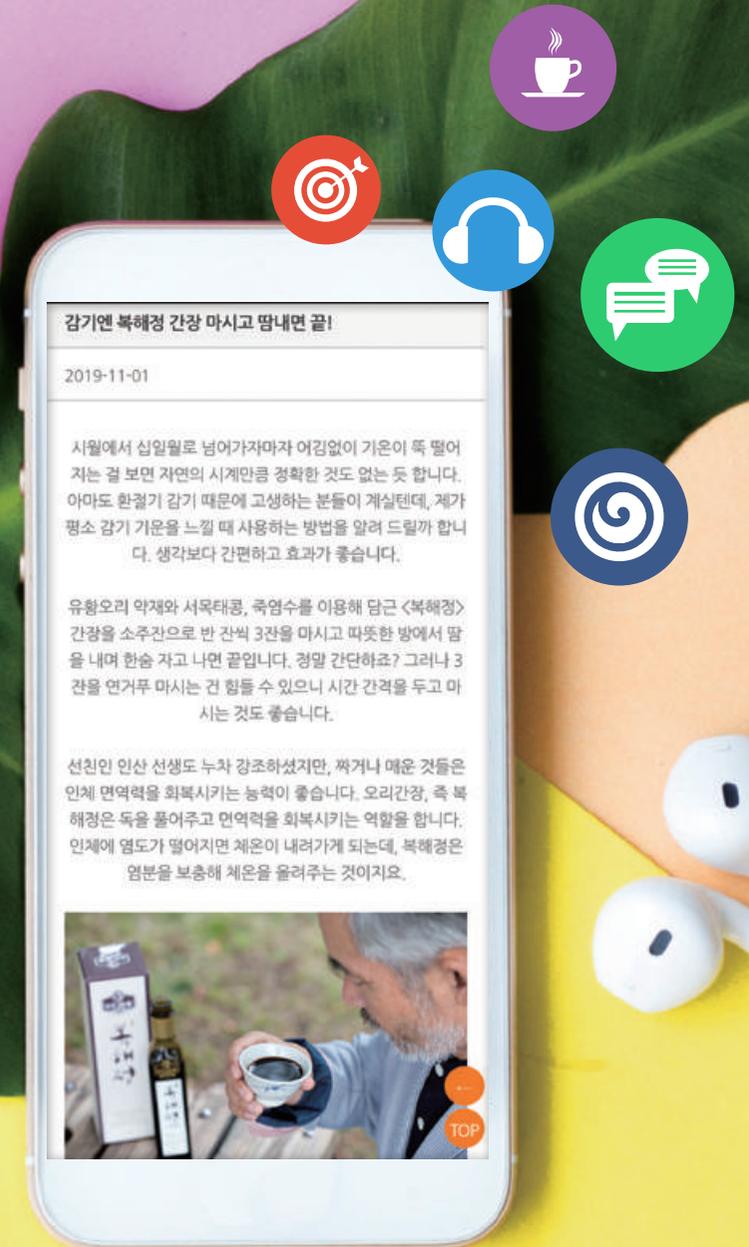
老子와 함께, 仁山과 함께 생기록의 정상에 오르다

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

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.

Contents

December 2019 Vol.275



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

발행일 2019년 12월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일 등록번호 서울시 종로구 라-00122 통권 275호 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

- 01 **건강한 삶을 위한 이정표**
'세상의 소금' 같은 인산 '참의료'
- 06 **이슈-2019 인산가 10대 뉴스**
김윤세 회장·국민 의사 이시형 특별 대담
4년째 소비자大賞... 인산가는 특별했다
- 10 **손태원 인산가 신입 사장 인사말**
"활인구세 정신 널리 퍼지도록 최선을 다하겠습니다"
- 12 **브리핑**
지리산 룯지 트레킹, 내년 봄 다시 만나요
- 13 **핫뉴스**
김윤세 회장, 히든챔피언들에게 길을 알리다
- 14 **리포트**
연한 색깔·연한 맛의 부드러워진 자죽염
그러나 노화 늦추는 환원력은 더 막강해져
- 16 **3040생활백서 <21>**
물엿인가, 꿀인가? '죽염쌀조청'
- 18 **이렇게 드세요 <57>**
닭볶어짐
- 20 **인산책방**
에베 고지의 《내 몸에 독이 되는 탄수화물》
- 22 **헬스 가이드 <3>**
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 피트니스



42



24



68



28

24 **인산을 닮은 사람 - 뮤지컬 배우 최재림**
내 종교는 음악, 내 기도는 노래
성량 광패가 뮤지컬 대장군으로

28 **현장-286차 1박 2일 힐링캠프**
가을을 보내고 겨울을 맞으며
건강을 차곡차곡 쌓았습니다

32 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
'불신의 벽' 허물면 비명횡사 아닌 기사회생

42 **SPECIAL 명태, 국민 생선에서 국민 명약으로**
Part1 현대 과학이 꼽는 명태의 영양학적 효능
Part2 인산 선생이 말씀하신 명태
Part3 마른 명태진액 이렇게 만들어진다
Part4 마른 명태와 죽염에 빠진 회원

58 **어디가 불편하세요**
내 머릿속의 안개를 걷어내라

60 **건강안테나**
눅기 싫으면 절대 미끄러지지 마세요

62 **포커스**
체온 올리고 심신을 맑게
겨울철 효자푸드 생강

66 **김만배의 약초보감 <11> 벌나무**
연말 잦은 술자리... 당신의 간을 "위하여"

68 **미감사색**
충북 영동의 죽염꽃감이 익는 그곳

74 **말씀의 재발견 <50>**
치병 중 부부관계는 치명적이다

76 **이런 지점, 저런 사람들**
인산가 광주지점 김경환·김혜숙·오정란 삼총사

79 **건강 강연**
김윤세 회장, 광주 암반옥장 '온천의 꽃'에서 특강

80 **김재원 칼럼 -싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <87>**
그렇게 저주스런 담배를 왜 그렇게 사랑하나

82 **김윤세의 千日醫話 -仁道**
"仁山의학 만나 내 몸 전부를 수리했어요"

87 **우성숙 원장의 愛세이**
'참의료'의 큰길을 함께 가는 道伴들

88 **치유레시피 <12>**
닭똥·개똥 우습게 보지 마라

90 **조용헌의 세상만사**
이문잉보인以文仍輔仁 하는 친구가 그림다

10 NEWS

김윤세 회장·국민의사 이시형 특별 대담 4년째 소비자大賞... 인산가는 특별했다

올해는 인산가가 고객에게 한발 더 다가선 해였다. 20여 년 전통을 자랑하는 서울 강북지점이 인산가를 대표하는 '플래그십 스토어'로 새 단장했고, 죽염을 현대인의 입맛에 맞춘 '쉐프의 시즈닝'도 출시했다. 인산연수원에 2곳의 새 숙소가 생겨 인산가족들이 보다 편하게 인산 선생을 뵈러 갈 수 있게 되었다. 다사다난했던 2019년, 인산가에는 또 어떤 일들이 있었을까.

글 손수원 사진 인산의학DB



1 서울 강북지점, 인산가 대표 플래그십 스토어로 새 단장

20여 년의 역사를 자랑하는 인산가의 대표 매장인 서울 강북지점(종로구 관훈동 백상빌딩 1층)이 명실상부 인산가의 '플래그십 스토어(Flagship Store)'로 거듭났다. 플래그십 스토어란 특정 기업이나 브랜드를 대표하는 주력 매장을 말한다. 기존 한옥의 느낌을 주던 매장 분위기를 현대식 화이트 톤으로 바꿔 세련된 분위기를 자아낸다. 그야말로 직원과 제품 빼고 다 바뀐 셈이다. 리모델링 후 1년이 지난 현재, 고객들의 반응은 아주 좋다고, 앞으로도 인산인 회원들의 건강 상담소이자 사랑방 역할을 하는 강북지점이 되길 기대한다.

2 인산죽염의 새로운 변신, '쉐프의 시즈닝' 탄생

인산죽염이 새로운 제품으로 변신했다. '뉴욕 스테이크 하우스'의 오너 셰프인 황요한 셰프와 콜라보레이션을 통해 개발한 시즈닝 제품인 '쉐프의 시즈닝'이 바로 그것이다. '쉐프의 시즈닝'은 음식을 더욱 감칠맛 나게 하는 신개념 천연 조미료다. 인산가 9회 죽염을 기본으로 3회 죽염과 1회 죽염을 적절히 배합했으며 다양한 허브·후추·마늘분말 등 천연 향신료를 더했다.

제품 출시 기념으로 4월 초에는 죽염업체 최초로 CJ오쇼핑을 통해 9회 죽염·죽염 시즈닝 패키지 상품을 판매했으며, 이후 NS홈쇼핑 등에서 방영되며 완판 행진을 이어갔다. '쉐프의 시즈닝' 출시와 홈쇼핑 판매로 죽염을 요리에 적극 활용할 수 있는 계기를 만든다는 점에서 업계뿐만 아니라 시장에서도 긍정적인 평가를 받았다.



3 4년 연속 '대한민국소비자대상' 수상 쾌거

3월 11일, '2019 대한민국소비자대상' 시상식에서 인산가가 '소비자브랜드 부문' 대상에 선정되면서 2016년부터 4년 연속 '대한민국소비자대상'을 수상하는 쾌거를 이뤘다. 대한민국소비자대상은 대한민국소비자대상위원회가 주최하고, 한국소비자협회가 주관하는 우수 기업평가 제도로 기업과 브랜드에 대한 고객의 경험과 견해가 반영된 시상식이다. 이번 4년 연속 수상으로 인산가는 고객의 권익과 소비자의 삶의 질을 향상시키는 기업임을 입증했다.

4 천일염 열처리로 혈관 석회화 예방 특허권 획득

4월 10일, 인산가는 '혈관 석회화 예방용 열처리 소금 제조방법'에 관한 특허권을 취득했다. 이 특허는 천일염 열처리를 통해 혈관 석회화를 예방하는 기술로 목포대학교 산학협력단과 공동 개발했다. 이재양 인산가 기업부설연구소 박사는 "대동맥 조직을 대상으로 한 동물실험 결과 열처리 소금에서 혈관 석회화 촉진 인자(Runx2)의 발현 억제 효과를 확인했다"며 "혈관 내 칼슘 및 인산 침적 억제를 통한 혈관 석회화 지연 효과 또한 확인했다"고 설명했다. 향후 인산가는 이 특허 기술을 활용해 드링크류의 액체음료, 염분을 포함하는 스낵류, 조미료 등 식품조성물은 물론 건강보조제 등 다양한 혈관 석회화 예방용 제품을 개발할 계획이다.



5 백동포럼, 인산연수원에서 상반기 정기총회 개최

지난해 12월 13일 발족한 중소기업 네트워크 포럼인 '백동포럼'의 올해 상반기 정기총회가 4월 19일 함양 인산연수원에서 열렸다. 김윤세 초대회장을 비롯해 김영규 IBK 투자증권 대표이사, 최정규 우정약품(주) 대표, 한영돈 한울생약(주) 회장, 강일모 케이엠제약(주) 대표 등 IBK 베스트챔피언 기업 및 각 지역별 회원 기업 총 80여 명이 참석한 가운데, 김윤세 회장의 강연과 음악평론가 임진모씨의 특강이 열렸다. 김윤세 회장은 "백동포럼에 함께한다는 것은 100만 대군에 합류한 것과 같다"며 "앞으로도 100년 동안 상생하며 동행하기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.



6 인산 김일훈 선생
탄신 110주년 기념식

인산 김일훈 선생 탄신 110주년 기념식이 4월 27일 함양 인산연수원에서 열렸다. 민족문화의 의 황齋로 불리며 활인구세活人救世 정신으로 평생을 병자 구제에 힘써 온 인산 선생. 그가 세상에 전하고 간 인산의학으로 건강을 되찾은 1,500여 명의 사람이 행사장을 찾았다. 행사에서는 인산의학으로 병을 치유한 회원들의 사례 발표를 비롯해 인산 선생 일대기 동영상 상영, 우수사원 표창, 축하공연 등이 열렸다.



7 김윤세 회장 《自然치유에 몸을 맡겨라》출판 강연회
노자의 《도덕경》을 의학적인 관점에서 재해석한 김윤세 회장의 《自然치유에 몸을 맡겨라》, 《동사열전》 재출간 이후 1년 만에 신간을 낸 김윤세 회장의 출판기념 특별 강연회가 6월 13일 서울 광화문 코리아나 호텔에서 열렸다. 강연장은 김윤세 회장의 강연을 듣기 위해 모인 청중으로 인산인해를 이뤘다. 준비된 300석의 좌석이 모자라 복도와 창문가에 앉아서 강연을 듣는 이들도 있었다. 김윤세 회장은 강연에서 “많은 사람이 《도덕경》을 해석했지만 의학적인 관점에서 접근한 것은 이 책이 유일할 것”이라며 “이 책을 통해 참의료인 인산의학을 이해하고 그 의미를 깨달아 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 바란다”고 말했다. 강연 후에는 저자 사인회 자리도 마련되었다.



9 죽염 산업화 32주년 기념식 개최

올해로 32돌을 맞은 ‘죽염의 날’ 기념식이 8월 24일 함양 인산연수원에서 개최됐다. 전국에서 1,300여 명의 인산가족 회원들이 참석한 가운데 각계각층에서 보내온 화환과 축전으로 기념식 현장은 흥겹기 그지없었으며, 가수 장고의 ‘사주팔자 타령’에 이어 ‘알따리따리’로 이어진 축하공연은 축제의 분위기를 더욱 뜨겁게 했다. 특히 ‘국민의사’ 이시형 박사가 기념식 현장을 방문해 “자연치유를 통해 ‘자연체’로 살기 위해서는 죽염과 같은 질 좋은 소금 섭취가 매우 중요하다는 사실을 절감하게 되었다”고 축하해 많은 박수를 받았다.

8 김윤세 회장·국민의사 이시형 박사
특별 대담

죽염 산업화 32주년을 맞아 김윤세 회장과 ‘국민의사’ 이시형 박사가 만나 특별 대담을 나눴다. 이 시대 자연치유를 대표하는 두 지성으로 손꼽히는 두 명은 7월 13일 인산연수원 내에 있는 시광전에서 마주 앉아 자연치유 능력을 키워 병을 예방하고 이겨내는 자연의학의 중요성과 인류가 지향해야 할 무위자연의 삶에 대해 이야기했다.



10 인산연수원에 새 숙소 두 곳 문 열어

올해 함양 인산연수원에서는 두 곳의 새로운 숙소가 문을 열었다. 기존 한옥 숙소 쪽에 위치한 거인당樓舍는 인산 선생께서 1992년 소천하시기 전까지 기거하시면서 수많은 병자를 돌보았던 자택으로 거실과 방 3개, 화장실 1개를 갖춘 현대식 숙소로 개조했다. 6월 문을 연 학인당樓舍는 죽염 및 장류 등 인산가 제품의 품질 검사와 제품 개발 등을 연구하던 인산생명과학연구소 건물을 숙박시설로 리모델링한 것이다. 학인당은 화장실과 냉장고, 불박이 장이 있는 4인실 3개 방으로 되어 있다. 학인당은 ‘인산의학을 배우는 곳’이란 의미로 김윤세 회장이 이름을 지었다.



활인구세 정신 널리 퍼지도록 최선 다하겠습니다



반갑습니다. 인사가족 여러분!

우리나라 죽염산업의 산증인으로서 활인구세活人救世의 정신을 구현해 오신 인사가족 임직원과 협력업체 여러분의 노고에 존경한다는 말씀을 드립니다. 또한 인사제품을 사랑해 주시는 고객 여러분의 성원에 깊이 감사드립니다.

인산가는 의로운 신념을 실천하는 기업입니다. 활인구세, '사람을 살리고 세상을 구한다'는 인산 선생의 한 말씀에 인산가의 모든 것이 담겨 있습니다. 하버드대 마이클 포터 교수는 미래시장의 경영전략으로 CSV(Creating Shared Value)를 제시한 바 있습니다. 공유가치 경영. 기업의 활동 자체가 사회적 가치를 창출하고 이를 통해 경제적 수익을 추구하는 경영입니다. 이는 인산가의 경쟁력이 주변공동체의 번영과 상호의존적이라는 점과 일치합니다.

공자님 말씀에 '공부만 하고 행동이 없으면 허망하고, 행동만 하고 공부를 안 하면 위태롭다'고 했습니다. 고객가치 제고를 위해 열심히 공부하고 행동하도록 하겠습니다. 상선약수上善若水의 자세로 우리 임직원과 열린 마음으로 소통하고 낮은 자세로 고객을 섬기며 최선을 다하겠습니다.

많은 사람이 염원하는 건강하고 행복한 인생의 실현을 위해 인산가는 더 유망하고 내실 있는 기업으로 성장해야 합니다.

모든 존재가 하나로 어우러지는 줄탁동시絢燭同時가 이뤄지길 기원하겠습니다. 감사합니다.

인산가 신임 사장 **손태원**

인산죽염이 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, 25만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가 **인산家**
INSANGA



지리산 롯지 트레킹 내년 봄 다시 만나요



경남 함양군 마천면에 위치한 지리산 롯지가 11월 1(금)~3일(일) '인산가와 함께하는 지리산 만추 트레킹'을 진행했다. 이번 행사는 2019년 트레킹 마지막 회차로, 총 22명이 참석해 뜻깊은 시간을 가졌다.

참가자들은 첫째 날에는 살아 숨 쉬는 자연을 만날 수 있는 '뱀사골 자연관찰로'를, 둘째 날에는 노고단 정상에 오르며 울긋불긋 질게 물든 단풍을 구경하며 짙은 가을의 정취를 느꼈다. 트레킹을 한 후 저녁에는 지리산 롯지 잔디밭에 누워 가을밤 하늘

을 감상하는 참가자들도 있었고, 어느새 친해진 사람들이 모여 함께 이야기를 나누며 즐거운 시간을 보냈다.

수년째 지리산 롯지 트레킹에 오고 있다는 한 참가자는 "해마다 너무 좋았지만, 이번 트레킹은 참가자들이 서로 많은 얘기를 나누며 웃고 울며 공감하는 것들이 많아서 그런지 더욱 좋았다"고 소감을 전했다.

한편 이후 지리산 롯지 트레킹은 2020년 3월부터 다시 진행된다. (사)



함양군수, 김윤세 회장에 감사패

지난 11월 2일 인산가 김윤세 회장은 함양군 체육발전을 위해 공헌한 바를 인정받아 강임기 함양 부군수의 수여로 감사패를 받았다. 이번 감사패는 '제5회 함양군수배 태권도 한마당대회'가 성황리에 개최될 수 있도록 기여함과 동시에 태권도 발전에 이바지해 선정됐다.

경남여성단체협의회 워크숍 진행

인산연수원에서 11월 12~13일 1박 2일간 경남여성단체협의회 워크숍이 진행됐다. 협의회 임원 60명이 참가한 이번 워크숍에서 인산가 김윤세 회장은 여성 리더의 역량 강화와 참여에 대해 생각하게 하는 인산의학 힐링 특강을 해 깊은 공감을 이끌어냈다.

김윤세 인산가 회장, (사)전통인술보전회 창립기념식 참석

오는 12월 3일(화), 김윤세 인산가 회장은 초대 회장으로 활동했던 (사)전통인술보전회 창립기념행사에 참석한다. 부산시 부전역 앞에 위치한 전통인술 대강당에서 열리는 이번 행사에서는 창립 14주년 기념식을 비롯해 민중의술살리기 국민운동본부 발족, 레크리에이션 등 다양한 프로그램이 진행될 예정이다.

12월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자		강북지점	김중호 지점장
11월(수)	창원지점(시식회)	성순애 지점장	18일(수)	대구지점	정대홍 이사
17일(화)	광주지점	김경환 지점장	19일(목)	대전지점	이승철 지점장
	인천지점	이시형 박사		강남지점	정대홍 이사
	울산지점(시식회)	김영애 지점장		20일(금)	전주지점



김윤세 회장, 히든챔피언 CEO들 대상 강연 120세 무병 장수하는 법을 알려준다

김윤세 회장이 11월 15일 오후 4시, 서울 종로구 인사동에 위치한 '인산가 죽염박물관'에서 '히든챔피언 클럽' 회원사를 대상으로 건강 강연을 열었다. 이번 행사는 대중에게 잘 알려지지 있지 않지만 각 분야의 세계시장을 지배하는 강소기업인이 회원사를 탐방하면서 정보를 교류하고 친목을 다지기 위해 마련된 자리였다. 이 자리에는 히든챔피언 클럽 회원인 김윤세 회장을 비롯해 김형철 이데일리 사장, 양정무 랭스필드 회장, 김종완 손오공 대표, 임병훈 텔스타-홈멜 대표, 이상미 이상아트 대표 등 히든챔피언 클럽 회원사 CEO·임원과 행사 주관사인 이데일리 관계자 등 20여 명이 참석했다.

"바쁜 세상일수록 조금은 천천히 이치에 맞게"

김윤세 회장은 'CEO의 건강과 인산가 이야기'란 주제로 강연을 시작했다. 김 회장은 "정보가 홍수를 이루는 세상에 살고 있지만 정작 건강하게 사는 방법을 제대로 알기는 어렵다"며 운을 뗐다.

김 회장은 소금에 대한 진실과 현대의학의 맹점에 대해 이야기 하면서 "현대의학은 천동설과 같다. 천동설은 과거 진리로 여겨졌지만 코페르니쿠스가 지동설을 주장한 이후 지금은 지동설이 당

연한 진리가 되었다"고 말했다. 이어 "현대의학은 병과 싸우는 것을 치료라고 한다. 이것은 병을 고치는 것이 아니다. 병의 근본적인 원인을 찾아 이치에 맞게 치료해야 완전히 물리칠 수 있다"고 말했다.

김 회장은 마지막으로 '우생마사(牛生馬死)'란 말을 소개하며 "이치는 곧 결을 말하고, 이체에 맞게 살면 건강하게 120세 천수를 누릴 수 있다"며 회원사 CEO들의 건강과 무병장수를 바랐다.

김 회장의 강연이 끝난 후 회원들은 "우리가 소금에 대해 많은 오해를 하고 있었다" "바쁜 세상일수록 조금은 천천히 이치에 맞게 쉬어가는 것도 좋겠다" "건강하게 사는 방법이 멀리 있는 게 아니었다"라는 반응을 보였다. 회원들은 이어 인산 선생의 업적과 죽염 관련 자료들을 모아놓은 죽염박물관을 견학하고 1층에 자리한 인산가의 플래그십 스토어인 강북지점도 둘러봤다. (사) 글 손수원 사진 김중연



연한 색깔·연한 맛의 부드러워진 자죽염 그러나 노화 늦추는 환원력은 더 막강해져

인산자죽염이 좀 달라졌다. 색은 연해지고 달걀 노른자의 향도 약해져 그 맛이 부드러워졌다. 그러나 산화환원력은 더욱 높아지고 이물과다 발생횟수는 줄어들어 그 효능과 안전성은 더 높아졌다.

글 이일섭 자문 인산가 생산본부 사진 양수열

1986년 《신약》 출간 이후 죽염에 대한 수요가 급증하게 되면서 이듬해 인산가는 처음으로 죽염 산업화에 도전하며 본격적인 생산을 시작했다. 이후, 여러 업체에서 죽염이 만들어지게 됐으며 제조 방식에도 여러 변화가 있었다. 국내산 천일염과 대나무, 황토, 소나무 장작, 법제로와 용융로 등 근간이 되는 소재와 방법은 동일하나, 세부적인 시설의 구조와 운용방법, 죽염을 제조하는 전반적인 시스템은 생산 효율성과 제품의 안전성을 우선하는 방향으로 끊임없이 개선돼 왔다. 인체 건강에 기여하는 더 나은 죽염을 보다 효과적으로 생산하기 위한 변화와 개선은 지금도 거듭되고 있는 중이다.

자죽염 안전성 조사 결과 '문제 없음' 확인

특별한 색상으로 인해 처음에는 붉은 죽염, 자색죽염으로 불리다 이제는 자죽염으로 자리매김한 자주빛을 띠는 죽염도 이와 같은 죽염 생산의 오랜 여정에서 시도된 새로운 결과 중 하나다. 이후 자죽염의 효능과

풍미를 선호하는 고객이 증가함으로 이제는 회색죽염과 함께 죽염 시장의 절대적인 부분을 차지하게 됐다. 하지만 자죽염에서 많이 관찰되는 검은색의 불용분과 이에 대한 안전성에 의문을 갖는 문제 제기가 종종 이어졌다. 이 사안은 방송에까지 보도됨으로써 사회적 이슈가 되기까지 했다. 그러나 자죽염의 안전성에 대한 과학적 검증이 이뤄지며 자죽염의 안전성에 대한 의문은 많은 부분 해결될 수 있었다.

지난 2015년 인산가는 한국화학융합시험연구원(KTR)에서 독성시험을 진행해 자죽염의 안전성을 처음으로 공인기관의 시험검증으로 규명해 냈다. KTR이 작성한 최종보고서는 자죽염 투여에 의한 실험동물의 사망률, 치사량, 독성에 의해 나타날 수 있는 증상에 대한 관찰, 부검을 통한 각종 장기의 이상 여부에 대한 검사 등에서 전혀 문제가 없음을 확인해 준다.

자죽염의 안전성에 대한 시험기관의 검증 외 자죽염을 애용하는 많은 분의 복용 사례에서도 건강상 어떠한 문제도 발생하지 않았다. 오히려 복용 이전보다

자죽염의 안전성에 관한 한국화학융합시험연구원의 결과(2015)

관찰 종류	결과	관찰 내용
사망률(Mortality)	0%	사망한 실험동물 발생하지 않음
체중변화	정상	동물의 성장과 신진대사가 정상적으로 진행되고 있음
일반증상(Clinical Signs)	정상	비정상적인 행동이나 이상증상이 나타나지 않음
부검 관찰(Necropsy Findings)	정상	모든 장기에 대한 육안 검사에서 정상상태임을 확인함

자죽염의 색상과 맛 변화에 관한 검사 결과(3월 생산품과 9월 생산품에 대한 비교)

구분	검사 시료수	pH	ORP	이물과다에 의한 부적합 발생횟수	부적합률(%)
3월(변화 전)	17개	11.81	-526	3회	17.64
9월(변화 후)	24개	11.74	-560	2회	8.33

심신이 강건해지는 긍정적 효과를 보여주고 있다는 점에서 자죽염의 완벽한 안전성이 입증되곤 했다.

인산가, 표준화된 자죽염 개발... 신뢰도 높여

자죽염과 관련하여 제기되는 또 다른 문제점은 색상과 맛에 대한 것이다. 자죽염은 회색죽염과는 확연히 다른 고유의 색과 맛을 갖고 있다. 그런데 그 맛과 색은 지금까지도 특정되어 있지 않을 뿐만 아니라 제조과정의 특성상 편차를 지니고 있다. 더구나 모든 맛과 색깔의 차이와 구분은 각 개인에 따라 달라질 수 있기 때문에 자죽염을 이용하는 고객의 모니터링은 매우 다양하게 나타나고 있다. 최근 인산가는 이런 문제를 해결할 수 있는 자죽염의 표준을 정립하는 작업을 실시했다.

자죽염은 밝고 붉은색에 가까운 자죽염과 어둡고 검은색에 가까운 자죽염을 중심으로 다양한 색깔의 자죽염이 만들어지고 있다. 맛 또한 자죽염 고유의 맛이 특이한 달걀 노른자의 향과 맛이 연하고 약한 것부터, 아주 강한 것까지 생산되고 있다. 특히 자죽염은 회색죽염에 비해 불용성 이물이 상대적으로 많이

생성되는 관계로, 이물에 대한 선별 처리에도 많은 노력을 필요로 한다.

인산가는 자죽염의 색깔과 맛의 차이에 따른 의견들을 정리해 표준화된 자죽염의 성상을 확립하기 위해 기존 제품보다는 색깔과 맛이 좀 더 연하게 나타나는 자죽염을 개발했다. 그리고 달라진 자죽염의 변화 전인 3월과 변화 후인 9월에 생산된 자죽염 시료를 준비해 서로의 품질적 특성을 pH, ORP, 이물생성 정도를 확인, 비교하였다.

그 결과, 자죽염의 색과 맛을 연하게 했을 때 알칼리성을 의미하는 평균 pH 수치는 비슷하나, 산화환원지수인 ORP 측정값에서는 평균 34 정도 환원력이 더 높아진 것으로 확인되었다. 그리고 이물과다에 의한 부적합 발생 비율도 변화 전인 17%에서 8%로 감소했다.

이상의 결과를 종합적으로 분석하면 최근 출시된 자죽염은 효능 면에서 종전 제품보다 더 진일보된 제품이라 판단할 수 있다. 좀 더 연한 색깔과 부드러운 맛으로 진화한 자죽염, 표준화된 색깔과 맛에 한 차원 높아진 효능까지 더하며 죽염라이프의 미래를 더욱 밝게 하고 있다. 





물엿인가, 꿀인가? '죽염쌀조청'

곡식으로 만든 천연 감미료 “소화·두뇌 활동에 좋아요”

조청이 건강에 좋다고 해 사됐지만, 정작 어떻게 사용해야 할지 몰라 방치해 두고 있는 사람이 많다. 하지만 조청의 효능과 다양한 활용법을 알게 되면 그대로 두지 않을 것이다. 인공적인 것이 아닌 천연 단맛의 매력에 빠져보자.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영

‘조청은 물엿이랑 같은 것 아닌가요?’

조청은 아주 오래전부터 내려온 요리 재료지만, 지금은 겨우 ‘가래떡 짙어 먹는 소스’ 정도로만 알고 있다. 물론 이마저도 젊은 세대에게는 매우 낯설다.

조청은 보리나 쌀 등 곡식에 들어 있는 녹말을 엿기름의 효소를 이용해 추출한 다음, 삭히고 건더기만 걸러 폭 줄인 것으로 전통적인 방식으로 만든다. 반면 물엿은 옥수수나 기타 각종 식물에서 인공적으로 처리한 녹말을 분해해 만든 공산품으로, 거의 100% 당분이다. 따라서 조청과 물엿은 같은 단맛이 나긴 하지만, 원료부터 만드는 과정, 영양 성분 등은 전혀 다르다.

당분 많지만 열량 낮아 다이어트에 효과적

음식을 할 때 단맛을 내는 재료로 설탕을 많이 사용하는데, 설탕의 단맛은 중독성이 강하고 열량이 높아 다이어트 등 체중 관리를 하는 이들은 금기시하는 것 중 하나다. 그에 반해 조청은 단맛을 갖고 있지만, 설탕과는 다르다.

화학적으로 만든 것이 아닌 곡물을 당분으로 전환시켜 만든 것으로 위장에 부담을 주지 않아 소화가 잘 되지 않는 사람들에게 좋다. 또한 포도당 2개의 구조로 만들어져 있어 바로 에너지로 소비될 수 있기에 피로회복에 도움이 된다. 조선시대 과거시험을 준비하던 선비들이 조청을 곁에 두고 먹었던 이유도 이 때문이다. 이 밖에도 설탕은 100g당 400kcal 정도라면, 조청은 193kcal로 상대적으로 열량이 낮아 다이어트에도 효과적이다.

잼·샐러드 소스·핫도그 케찹 대신 활용

이처럼 조청은 건강한 단맛의 대명사라 할 수 있는데, 어떻게 활용해야 할까? 가장 손쉬운 방법은 조리 시 설탕 대신 사용하는 것이다. 점성이 강해 맛탕이나 떡볶이, 조림 등 요리에 사용하면 좋다. 토스트나 팬케이크를 먹을 때 잼 대신 활용하거나 핫도그에 케찹 대신 조청을 뿌려 먹으면 소시지의 짠맛과 어울려 더욱 맛있다. 야채샐러드를 먹을 때 마땅히 어울리는 소스가 없다면 조청이 달콤한 소스가 될 수 있다. (E)

따뜻한 생강차에 죽염쌀조청 한 스푼

요즘처럼 추운 겨울에는 체온을 올려주는 따뜻한 생강차가 좋다. 생강의 매운맛을 잡기 위해 설탕에 절이는 방법을 사용하는데, 재료의 맛은 사라지고 지나치게 단맛만 강해질 수 있다. 건강한 차를 마시고 싶다면, 대추와 생강을 끓인 후 마시기 전 조청으로 단맛을 내도록 하자. 생강의 효능을 맛있게, 제대로 즐길 수 있다.



인산가 푸드 건강 레시피 - 닭북어찜

숙취해소·피로회복·혈액순환 탁월 임금님이 드셨던 음식으로 송년 파티

연말을 맞아 각종 모임과 잦은 술자리로 생활리듬이 깨져 피로한 사람이 많다. 게다가 칼로리 높은 음식으로 갑자기 체중이 늘어나 건강에 이상 신호가 나타나기도 한다. 이럴 때일수록 먹는 음식이 중요하다. 칼로리는 낮고, 피로 회복에도 좋은 '닭북어찜'을 소개한다.

글 김정아 사진 장은주 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



닭북어찜은 닭을 노릇하게 지져낸 후에 북어와 다시마를 넣고 만든 찜으로, 조선시대 궁중음식이다. 육류와 생선이 잘 어울릴까 싶지만, 의외로 두 재료는 완벽한 궁합을 이룬다. 평소 동물성 지방 때문에 육류를 꺼리던 사람도 닭북어찜을 먹어보면 생각이 달라진다. 북어의 시원하고 담백한 맛이 육류의 느끼함을 잡아주고, 닭을 한 번 구운 후 조리하기에 기름기도 적다.

남녀노소 누구에게나 도움 되는 식재료

모임이 많은 연말, 가장 고민되는 것은 음식이다. 특히 가족 단위의 모임은 남녀노소 다양하게 구성돼 메뉴를 정하는 것이 쉽지 않다. 여러 이유로 고기를 먹지 않는 사람이 있을 수도 있고, 매운 것을 못 먹는 아이가 있을 수도 있다. 이런 고민을 한방에 날려줄 수 있는 메뉴가 바로 '닭북어찜'이다.

간 건강에 도움을 줘 숙취 해소에 탁월하다고 알려져 있는 북어는 양질의 단백질 식품이다. 칼로리는 낮고 아미노산과 무기질 성분이 풍부해 기력을 증진시키고 피로 회복에 뛰어나며

소화 기능이 떨어진 노년층도 부담 없이 즐길 수 있다. 또한 신진대사를 촉진시키고 혈액순환을 원활하게 도와줘 수족냉증이 심한 여성들에게도 좋다.

북어와 함께 들어가는 닭은 다른 육류에 비해 칼로리가 낮고, 단백질 함유량이 높아 많은 사람이 즐겨 먹는다. 또한 섬유질이 가늘고 지방이 근육 섬유 속에 들어가 있지 않아 소화 흡수가 잘 돼 어린이나 다이어트를 하는 여성에게도 좋다.

죽염간장으로 담백하고 영양가 더해

닭북어찜의 기본 소스는 간장이다. 따라서 어떤 간장을 사용하느냐에 따라 음식의 맛과 영양은 달라질 수 있다. 인산가 죽염간장은 100% 국산 콩과 죽염수로 담가, 단순한 짠맛이 아닌 미네랄과 단백질, 아미노산이 풍부한 짠맛이다. 양념 맛보다 재료의 맛을 더 느끼고 싶다면, 죽염간장소스를 활용해도 좋다. 설탕 등 다른 양념을 사용하지 않아도 단맛과 함께 감칠맛이 더해져 간편하게 조리할 수 있다. 

닭북어찜



만들기

- 1 닭은 씻어서 물기를 걷고 북어는 물에 담가 불린 후 한입 크기로 자른다.
- 2 마늘은 편으로 썰고 대파는 3cm 길이로 썰어 길이로 반 자른다.
- 3 표고버섯은 갖에 칼집을 넣고 당근과 연근은 한입 크기로 자른다. 양파는 4등분 하고, 건고추는 가위로 어슷하게 잘라 씨를 털어낸다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 마늘, 대파, 건고추를 볶아 향이 오르면, 손질한 닭을 넣고 노릇하게 반쯤 익을 정도로 굽는다.
- 5 구운 닭고기와 다시마, 연근을 냄비에 넣어 잠길 정도로 물을 붓고 15분 정도 끓인다.
- 6 양파, 표고, 당근과 북어, 양념장을 더해 국물이 거의 없어질 때까지 중약불에서 끓인다.

재료(4인분)

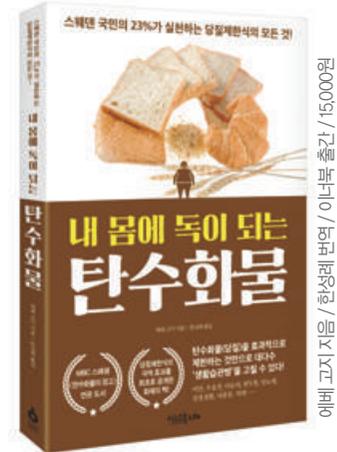
닭한마리 500g, 북어 1마리, 다시마 2장, 마늘 4쪽, 대파 1/2대, 건고추 1개, 식용유 2큰술
(겉들임) 표고버섯 4개, 당근 1/2개, 연근 5cm, 양파 1개 (양념장) 진간장 5큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 생강다짐 1/2큰술, 청주 2큰술, 매실청 2큰술, 참기름 1큰술, 후춧가루 1작은술

에베 고지의 《내 몸에 독이 되는 탄수화물》

끊기 힘든 탄수화물의 유혹 당질제한식으로 극복한다

쌀을 주식으로 하는 문화권에서 생활하는 우리가 흰쌀밥의 당질에 살해당하는 것은 모순 그 자체다. 그러나 등심과 삼겹살을 굽는 화식 자리에서도 반드시 밥 한 그릇을 먹어야 직성이 풀린다면 이 책의 테마인 '당질제한식'에 주목해 볼 필요가 있다. 탄수화물은 당신의 속을 든든하고 편안하게 하지만 실은 그 모든 게 중독에서 비롯된 착각일 뿐이다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



에베 고지 지음 / 한성미 번역 / 이니북출판 / 15,000원

곧 중요한 회의가 시작되는데 멍한 기분이 들거나 긴장감 탓에 안절부절못하면서도 졸음이 느껴지는 답답한 상황을 우리는 종종 경험하게 된다. 피로 때문이려니 하고 지나치지만 이 같은 현상은 분명 바람직한 것은 아니다. 더욱이 불안정한 심리상태를 그대로 두는 것은 건강상에 더 큰 문제를 불러올 수 있다.

식사 중 한 공기 가득 담긴 흰쌀밥을 먹을 경우 당질 섭취량은 60g에 이른다. 식사 전엔 혈당치가 정상 수준인 70mg/dl였지만 밥 한 그릇을 먹고 나면 수치는 130mg/dl로 훌쩍 올라가게 된다. 이렇게 혈당치가 급속하게 올라가게 되면 머릿속이 멍해지고 그 여파로 졸음이 오게 된다. 과도하게 혈당치를 상승시키는 탄수화물의 독이 신체를 교란하고 있는 것이다.

현대인의 4대 사망 원인과 5대 질병의 주원인

미국과 일본, 유럽의 의학계가 인정한 '당질제한식'의 세계적인 권위자 에베 고지의 건강서 《내 몸에 독이 되는 탄수화물》은 밥과 국수의 든든함과 빵과 떡의 달콤함을 유독 좋아하는 예비 당뇨군의 사람들이 반드시 읽어봐야 할 책이다.

'탄수화물(당질) 과다 섭취로 빨리 죽고 싶은가?'라는 물음으로 탄수화물 경계령을 부르짖는 저자 에베 고지는

자신의 당뇨병 극복 과정과 3,000여 명에 이르는 환우들의 진료 사례를 기반으로 실질적인 탄수화물 대응책을 제시하고 있다. 신작 《내 몸에 독이 되는 탄수화물》은 현대인의 4대 사망 원인과 5대 질병의 원인이 탄수화물이었음을 밝히고, 다양한 생활습관병과 정신질환을 비롯해 미용 분야까지도 당질제한식이 탁월한 효과가 있음을 공개해 많은 주목을 얻고 있다.

당질제한식으로 효과가 검증된 질병의 수는 헤아릴 수 없이 많다. 이 책에서 거론한 질병만을 정리해도 간암·췌장암·자궁암·신장암·심근경색·동맥경화·우울증·졸음·당뇨병·비만·알레르기성 비염 등 50여 가지가 넘는다. 이 책은 탄수화물의 독으로부터 인류를 구원할 현대인의 지침서로서 생활습관병을 예방하고 개선하기 위한 당질제한식의 31가지 포인트를 비롯해 식품별 당질의 양과 먹어도 좋은 식품, 피해야 할 식품 등을 꼼꼼하게 정리해 냈다. 당질제한식을 실행해 건강을 회복하게 하는 가이드 기능이 우수하다.

흰쌀밥 대신 현미밥... 탄수화물 대신 단백질

저자는 탄수화물(당질)을 과다 섭취하면 혈당치가 오르고 높은 인슐린 분비 상태가 지속되며 이는 만병의 근원이



된다는 점을 거듭 강조한다. 이어 당질을 제한해 혈당치가 안정되고 혈액순환이 원활해지면 인슐린 분비도 억제돼 대사가 안정을 찾는 점을 상세하게 설명해 준다. 특히 자신이 개발한 당질제한식 메뉴를 통해 현대인을 괴롭히는 여러 질병을 예방하고 치료할 수 있음을 증명해 내고 있다.

저자가 제안하는 당질제한식 메뉴가 특별하거나 대단한 것은 아니다. 흰쌀밥 대신 현미밥을, 탄수화물 대신 포만감을 주는 단백질로 대체되는 상식 수준의 식단이다. 당질제한식은 단순히 고혈압과 당뇨병 등 치료가 어려운 환자들만을 위한 식이요법이 아니다. 2001년 당뇨병 진단을 받은 저자 에베 고지는 당질제한식을 개발해 6개월 만에 당뇨를 극복해 냈고 그 후론 당질을 제한하는 다이어트를 거듭해 건강한 몸을 유지하고 있다.

쌀과 밀가루 위주의 고탄수화물 식단은 혈당치를 급격하게 높이고 또 서둘러 떨어지는 탓에 새로운 공복감을 만듦과 쉽게 중독 증상을 야기하곤 한다.

이처럼 급격한 혈당 변화는 혈액과 혈관을 손상시키고 동맥경화를 일으키며 고혈압, 암, 알츠하이머 등 치명적인 질병의 원인이 된다. 그렇다면 탄수화물의 당질을 제한하고 단백질과 지방 위주의 식사를 하게 되면 우리 몸은 어떻게 달라질까?

당질제한식, 혈당도 개선하고 체중감량 효과도

당질제한식은 즉각적인 혈당 개선을 보여주며 체중감량 효과도 매우 높은 편이다. 이를 통해 대사증후군과 심혈관 질환, 뇌혈관 질환에 대한 예방과 치료가 가능해지게 된다. 한국인의 사망 원인은 암, 심혈관 질환, 뇌혈관 질환이 전체의 47%를 차지하고 있다. 주요 사망 질환을 포함한 많은 질병의 원인은 당질의 과다 섭취에 있다. 각설탕 17개가 들어 있는 썸인 밥 한 공기를 대신해 삶은 달걀 2개와 명태 조림 한 토막을 먹는 것만으로 우리는 충분히 건강해질 수 있다. 무엇보다 혈당 수치가 오르고 내리고를 반복하는 사이에 유발되는 피로감과 불편함, 졸음과 무기력함을 경험하지 않는 것만으로도 우리의 생활은 훨씬 더 가뿐하고 경쾌해질 것이다. ①

에베 고지

1950년 일본 교토에서 출생. 내과 의사 겸 한방의로 교토대학 의학부를 졸업했다. 1978년부터 교토 다카오병원高雄病院에서 의사로 근무하기 시작했으며 1987년 국장에 올라섰고 2000년에는 이사장에 취임했다. 2001년 당뇨병 진단을 받았지만 '당질제한식'을 개발해 6개월 만에 당뇨를 극복했고, 그 후로도 당질제한 다이어트를 거듭하며 건강을 유지하고 있다. 당뇨병 완치를 계기로 본격적인 당뇨 연구에 돌입해 고혈압과 당뇨병, 비만 등에 획기적인 효과를 발휘하는 '당질제한식'의 체계를 확립했다.



중장년층 근력 강화 프로젝트 - 피트니스

운동 목적에 따라 강도·횟수 선택 S라인 기본... 우울증·갱년기 치료도

‘운동’ 하면 가장 먼저 떠올리는 것이 ‘피트니스’다. 다른 운동에 비해 접근이 쉬워 피트니스센터 등록 한 번 안 해본 사람이 없을 정도지만, 처음 다짐과 달리 ‘재미가 없다’는 이유로 대부분 흐지부지 끝을 낸다. 하지만 피트니스는 나이나 목적에 맞게 평생 할 수 있는 가장 좋은 생활체육이다. 자세 교정부터 몸매 관리, 근력 강화, 우울증 및 갱년기 치료 등 다방면으로 활용 가능한 피트니스에 대해 소개한다.

글 김경아 사진 장은주 도움말 조영춘(JO.P.T GYM 대표)

흔히 ‘헬스’라 불리는 피트니스는, ‘피지컬 피트니스(Physical Fitness)’라고 해 밸런스가 잡힌 건강한 신체를 만들어내는 운동의 총칭이다. 최신식 기구의 화려함 때문에 짧은 역사를 갖고 있을 것 같지만, B.C 6세기 그리스 시대 때부터 아령과 유사한 ‘할테레스(Halteres)’라는 운동기구가 있었다. 이 기구는 넓이뛰기를 할 때 사용됐는데, 17세기부터 유럽 여러 나라에서 아령 체조로 발달해 체력 향상을 위한 도구로 활용됐다. 이후 피트니스는 다양한 기구와 운동법으로 발전하면서 가장 대중적인 운동으로 자리 잡았다. 피트니스는 기구가 없어도 가능한 운동이기에 어디서든 할 수 있고, 누구나 쉽게 시작할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다. 반면 ‘제대로’ 하는 사람이 매우 적은 운동이기도 하다. 여러 번 하는 것보다 ‘바른 자세’ 한 번이 더 효과가 있다. 따라서 운동 효과를 제대로 보고 싶다면, 한 번쯤 전문 트레이너에게 자세 교정을 받는 것이 좋다.

매일 목표를 정해 성취감 느끼는 재미

피트니스를 꾸준히 하지 못하는 이유는 ‘재미’를 찾지 못해서다. 헬스장에는 수많은 기구가 있지만, 제대로 사용하지 못해 러닝머신만 뛰다가 끝내는 사람도 많다. 그렇다 보니 굳이 헬스장까지 가야 하는 이유를 찾지 못해 금세 포기하게 된다.

조영춘 조피티짐 대표는 “가서 샤워만 하고 나오더라도 매일 가서 그곳과 친해지는 것이 중요합니다. 헬스장이 특별한 공간이 아닌, 일상적인 공간이 돼야 하는 거죠. 그리고 갈 때마다 자신의 목표를 정하세요. 러닝만 하더라도 오늘은 10분, 내일은 12분, 그다음 날은 14분... 그 목표를 달성하면서 성취감을 느끼면 어느새 중독이 됩니다”라고 말한다. 이러한 성취감은 곧 중년 우울증이나 갱년기 극복에도 큰 도움이 된다. 또한 피트니스는 자신의 건강 상태에 따라 자유롭게 운동량을 조절할 수 있어 남녀노소 누구나 즐길 수 있다. 한때 피트니스는 ‘남자들이 근육을 만드는 운동’이라는 인식도 있었다. 하지만 근력 강화가 건강한 삶에 가장 기본이 된다는 것이 알려지면서, 피트니스는 이제 필수가 됐다. 살을 빼고 싶은 사람이나 살을 찌우고 싶은 사람, 거북목이나 굽은 허리 등 자세 교정을 하고 싶은 사람, 공부나 다른 운동을 더 잘하기 위해 체력을 키워야 하는 사람, 자기만족도가 떨어져 우울한 사람 등 피트니스는 어떤 상황, 어떤 사람에게서든 맞춤형 운동으로 적합하다. (1)

근력 강화에 도움이 되는 동작

허리 & 허벅지 - ‘스쿼트’



1 어깨너비만큼 다리를 벌리고, 두 팔은 앞으로 뻗는다. 2 턱은 살짝 당기고, 시선은 45도 위를 바라본 상태로 복근에 힘을 주고 천천히 몸을 아래로 내린다. 이때 허리는 펴고, 무릎이 발끝을 넘지 않아야 하며, 발 전체가 바닥에 닿아야 한다. 3 다시 천천히 처음 자세로 돌아온다. 같은 자세를 10~12회 반복한다.

허리 & 등 & 전신 - ‘바벨 데드 리프트’



1 무릎을 약간 굽혀 바벨을 잡고, 고개를 들어 허리와 지면이 수평 상태가 되게 한다. 2 엉덩이가 내려가지 않도록 주의하며 바벨을 들어올린다. 이때 바벨은 허벅지 앞부분을 스치듯이 올라오게 한다. 3 허리나 어깨가 굽지 않은 상태를 유지해야 한다.

어깨 후면 - ‘벤트 오버 래터럴 레이즈’



1 허리를 90도 정도 숙이고, 팔꿈치는 살짝 구부려 덤벨을 마주 보게 잡는다. 2 시선을 아래로 두고 잡은 덤벨을 양옆으로 천천히 올린다. 이때 팔꿈치가 뒤쪽으로 빠지지 않아야 하고, 상체의 반동을 이용하지 않아야 한다. 3 처음에는 맨손으로 시작해 조금씩 바벨 무게를 늘리는 것이 좋다.



내 종교는 음악, 내 기도는 노래

최재림이 마침내 뮤지컬 <아이다>의 캐스팅 보드 맨 위에 이름을 올리게 됐다. 베르디의 오페라 <아이다>에 심취했던 성악도 출신의 그가 엘튼 존과 팀 라이스가 제작한 디즈니 팝 뮤지컬의 주역이 되기까지는 꼭 10년의 시간이 소요됐다. 배우 인생 10년의 시간에 분명한 방향을 찍고 있는 건강한 그의 모습을 전한다.

글 이일섭 사진 이경호

성량 깡패가 뮤지컬 대장군으로

데뷔 10년... <아이다>서 라다메스 장군역 캐스팅

배우 최재림이 뮤지컬 <아이다>의 주인공인 '라다메스' 역으로 출연하며 데뷔 10년의 시간을 더욱 의미 있게 하고 있다. 2010년 <남자의 자격> 합창편에서 보컬과 안무 코치로 활약하며 주목을 얻었던 그는 이후 <지저스 크라이스트 슈퍼스타>와 <애드거 알렌 포>의 주역으로 등장하며 한국 뮤지컬을 이끌어갈 차세대 스타로서의 자질을 키워왔다. 나의 종교는 '음악', 나의 경전은 '대본', 나의 기도는 '노래'라는 비유를 신념으로 여기며 지내온 지난 10년이 <아이다>의 주역으로 귀결되면서 그는 비로소 깊은 숨을 내쉴 수 있게 됐다. 적국 누비아의 공주를 사랑하게 되면서 자신의 모든 것을 내던지는 용감하고 로맨틱한 이집트 장군의 내면을 완성해 내는 미션이 남아 있지만 그 고민과 집중의 고단함이 기쁘고 즐거울 따름이다. 9년 전 2010 <AIDA> 공연에서 그는 라다메스의 언더스티디(주연 배우의 사고 등 비상사태를 대비해 마련한 배우)로 한 시즌을 보냈다. 아쉽게도 그에게 출연할 기회는 주어지지 않았지만 그 무렵의 기대와 열정이 오를 있게 한 밑거름임을 깨달으며 새삼 그 무렵의 자신을 떠올리곤 한다. 무대에 서는 것을 너무도 동경했지만 그 이상의 두려움과 불안 탓에 무대 뒤로 숨어버리곤 했던 부족한 게 많았던 모습을 말이다. 하지만 이제 그에게 그런 어של품과 주저는 없다. 10년의



시간을 배우로 달려오며 무대와 어울리는 법, 관객과 소통하는 방식을 알게 됐다. 무엇보다 자신이 누구인지, 무엇을 추구하는지를 이해하며 본래의 참모습을 발견하고 가다듬을 수 있게 됐다.

배우 최재림은 어린 시절 성당의 성가대에서 노래를 하며 음악이 자신에게 특별한 대상이라는 것을 알게 됐고 대학에선 성악을 전공하며 <토스카> '스카르피아'를 열연하는 드라마틱 바리톤이 되고자 했다. 그러나 변화의 폭이 한정된 오페라보다 자신을 좀 더 자유롭게 표현할 수 있는 뮤지컬 무대를 동경하며 새

로운 도전을 시작하게 됐다. 성악과 수석 졸업의 영예를 뒤로하고 뮤지컬 <렌트>의 공개 오디션장을 기웃대는 불안한 시작에 불과했지만 음악감독 박칼린은 단숨에 이 '성량 깡패'의 가능성을 확신하며 높이의 밸런스를 깨뜨리는 철없는 '기린'을 '콜린' 역에 낙점한다(그의 키는 무려 188cm에 이른다).

하지만 호쾌한 시작은 거기까지였다. 데뷔작 <렌트>로 합격점을 받는 신인이라는 평가가 무색하게 오디션에선 연이어 탈락을 했고 몇몇 작품에선 준비가 부족한 배우가 겪어야 할 난코스를 차례차례 경험하며



자신에게 절실한 건 화려한 무대가 아니라 배우학교의 강의실이란 걸 알게 됐다.

〈남자의 자격〉 합창편서 박칼린 보좌하던 그 남자

최재림에게는 자신이 뜻하는 대로 삶을 열어가는 특별한 힘이 있다. 주변의 기대를 저버리고 뮤지컬 배우로 입문하는 점이 그러하고 한창 명성을 쌓아갈 무렵 공백기를 선언하며 연극원 석사 과정에 진학한 점도 그러하다. 현장에서 터득한 요령으로 공연을 잘 해내는 배우가 되기보다는 작품과 배역을 잘 이해하고 표현하는 능력을 기르는 것이 더 근본적인 문제라고 판단했던 것이다. 이로 인해 그의 본격적인 출세기는 2년쯤 늦춰졌지만 결과적으로 노래 실력이 뛰어난 배우에서 주변과 관객에게 믿음과 감동을 주는 배우로 진일보할 수 있게 됐다.

‘한국 뮤지컬계의 베네딕트 컴버배치’라는 농담조의 별명이 붙을 만큼 그의 외모는 잘 생겼다. 아니다를 분간하기 애매한 구석이 있다. 그러나 〈아이다〉의 인기 넘버인 ‘A Step Too Far’를 부르는 그의 모습은 여성 관객의 시선을 사로잡는 매력으로 가득하다.

성악도 출신답게 그는 독보적인 성량과 탁월한 가창 능력을 갖추고 있다. 극장의 돔을 향해 뻗어 오르는 엄청난 고음에서부터 객석의 바닥으로 가라앉는 늪뚱한 중저음에 이르기까지, 그가 노래를 통해 전하는 음역의 깊이는 자못 대단하다. 공연 후기에 자주 오르는 ‘성량 깡패’라는 표현은 그의 자질과 재능에 대한 가장 정확한 평가가 아닐까 싶다.

그리고 여기에서 배우 최재림의 혼란은 시작된다. 마초까지는 아니어도 다분히 외향적이고 걸걸한 총각 이미지를 지닌 그가 사랑에 울고 웃는 멜로적인 캐릭터

라다메스를 얼마나 매력적으로 연기할 수 있는가 하는 부분이다. 사랑의 괴로움을 연기하기엔 그의 표정과 움직임이 너무나 밝고 경쾌하다는 것이다. 로맨스를 연기하는 것이 처음인 서른다섯의 젊은 배우 최재림이 과연 멜로라는 새로운 허들 위로 뛰어오를지를 확인하는 점도 뮤지컬 〈아이다〉의 주된 관람 포인트가 되고 있다. 멘토인 박칼린과 열여덟 살의 차이를 초

“원래 마른 체형인데다 평소 식사량도 적은 편이어서 근육을 키우는 데 어려움이 많은 편이다. 매일 2시간 이상씩 인클라인 벤치 프레스와 덤벨을 사용해 가슴을 단단하게 하고 어깨를 키우는 운동에 집중해 왔다. 운동을 할 때는 힘들고 괴롭지만 정해진 분량을 다 해냈을 때의 뿌듯함과 내 몸이 더 건강해졌다는 기쁨이 자못 크다”

월한 열애설이 제기되며 그의 사랑에 대한 관점에 많은 의문 부호가 떠올랐지만 둘의 관계는 서로의 예술적 재능을 끌어올리고 자극하는 스승과 제자, 예술감독과 배우 사이인 것으로 판명됐다. 많은 사람은 그와 박칼린이 연인 사이이기를 바라곤 했다. 음악과 드라마에 인생을 거는 외골수의 사랑엔 보통의 사람들에게 없는 극적인 요소가 존재하기 때문이다. 더구나 이번엔 그가 더 극적인 사랑을 해야 할 순간이 왔다. 적

국 누비아의 공주 아이다를 흠모하는 이집트 장군 라다메스의 운명을 연기해야 하는 것이다. 밝고 직설적이고 때로는 거칠게 느껴지는 그의 감성이 이뤄내는 애절한 사랑 노래! 그래서 더 아름답고 신선하다.

Q. 188cm의 큰 키는 뮤지컬 배우에게도 장점으로 작용하나.

A. 무대에서 돋보일 수 있다는 점은 분명 강점이다. 하지만 춤동작에서 실수를 한다거나 흐트러지면 금세 눈에 띄기 때문에 몸을 움직이고 제어하는 일에 좀 더 신경을 써야 한다.

Q. 2010년 시즌엔 ‘라다메스’의 언더스터디로 참여했다고 들었다. 9년 만에 주역에 캐스팅된 소감은 어떠한가.

A. 잊었다고 생각했는데 막상 연습을 시작하니 9년 전의 연습 장면과 심리 상태가 하나 둘 떠올랐다. 당시엔 라다메스 역을 해보고 싶다는 바람이 매우 컸는데 한편으로 기회가 주어



지만 잘 해낼 수 있을까, 실수를 하진 않을까 하는 부담에 눌러 앉곤 했다. 캐스팅 스케줄에 사고가 없어서 결국 무대에 서는 기회는 주어지지 않았지만 그때 했던 캐릭터 연구와 작품 분석은 이번 공연에 많은 도움이 되고 있다.

Q. 상체 노출이 많은 장군 역할을 해내기 위해 근육량과 체중을 늘리는 데 주력했다고 들었다.

A. 원래 마른 체형인데다 평소 식사량도 적은 편이어서 근육을 키우는 데 어려움이 많은 편이다. 매일 2시간 이상씩 인클라인 벤치 프레스와 덤벨을 사용해 가슴을 단단하게 하고 어깨를 키우는 운동에 집중해 왔다. 운동을 할 때는 힘들고 괴롭지만 정해진 분량을 다 해냈을 때의 뿌듯함과 내 몸이 더 건강해졌다는 기쁨이 자못 크다.

Q. 4~5개월에 이르는 장기 공연을 소화하기 위해 활용하는 건강관리법은 무인가.

A. 공연을 하는 동안 느끼는 감흥과 흥분을 빨리 가라앉히는 데 중점을 둔다. 각성 상태가 길어지면 그만큼 피로가 동반되기 때문이다. 예전엔 공연이 끝나면 동료들과 술을 마시다 늦게 잠이 드는 경우가 많았는데 지금은 공연이 끝나는

대로 집에 돌아와 몸과 마음이 쉴 수 있는 시간을 갖는다. 뜨거운 물로 샤워를 하거나 책을 읽거나 아무 뜻 없이 창밖의 거리를 내다보는 식인데 이런 시간이 아주 유익하다고 판단된다.

Q. 노래방에 가서 열창을 하는 일도 없을 것 같다.

A. 노래방에 안 간 지 8년도 더 된 것 같다. 무대에서 노래하고 춤을 추는 게 일이 되어서 그런지 생각 외로 배우들은 노래방 출입을 즐겨하지 않는다. 시끄럽고 밀폐된 공간에서 의사 전달을 하기 위해선 목소리를 높여야 하고 그게 목에 부담이 되기 때문에 가급적 자제하는 편이다.

Q. 프로 배우가 된 지 10년이 됐다. 10년의 시간 동안 가장 어렵다고 느끼는 건 무인가.

A. 초기엔 주어진 배역에 대해 완벽하게 이해하고 표현하는 일에 어려움을 느꼈다. 그러나 지금은 내 연기가 기계적인 반복에 머물고 있는 게 아닌가 하는 의구심이 들 때가 있다. 그동안 이렇게 했으니까 별문제가 없다면 이렇게 하겠다는 것은 바람직한 방식이 아니다. 어떻게 하면 더 새롭게 즐겁게 연기에 임할 것인가를 고민하는 일이 고통과 기쁨을 동반하는 내 딜레마의 한 축이 되곤 한다. **☎**



올해 마지막 286차 1박 2일 힐링캠프

가을을 보내고 겨울을 맞으며 건강을 차곡차곡 쌓았습니다

2019년이 저물어갑니다. 올 한 해 인산가족 여러분의 소원은 몇 개가 이루어졌나요? 1년 동안 열심히 달려온 인산가 1박 2일 힐링캠프도 286차를 마지막으로 잠시 동안 겨울잠을 잡니다. 겨울의 시작에서 어느 때보다 행복했던 그 현장을 함께했습니다.

글 손수원 사진 한준호

인산가 힐링캠프 첫날인 11월 8일, 아침 이날은 입동하루였습니다. 24절기 중 19번째 절기인 입동은 상강(霜降)과 소설(小雪) 사이에 옵니다. 겨울이 시작되는 만큼 이때부터는 만추(晩秋)라는 말이 어색해지죠.

입동 즈음에는 겨울잠을 자는 동물들이 땅속에 굴을 파고 숨고, 나무들은 잎을 떨어뜨리고 풀들은 마르답니다. 왜일까요? 그것은 바로 겨울을 지내는 동안 영양분의 소모를 최소로 줄이기 위해서랍니다. 뽕을 때 뽕을 줄 알고 움츠릴 때 움츠릴 줄 아는 대자연의 순리가 참으로 놀랍네요. 만물이 쉬어가는 겨울엔 인간도 같이 쉬어가면 좋을 텐데요.

피가 되고 살이 되는 김치와 죽염의 만남

예전에는 입동 전후에 김장을 했습니다. 입동 전이나 입동 직후에 김장을 해야 김치가 맛있거든요. 입동이 한참 지난 후에는 배추나 무 등의 재료가 얼어붙고 싱싱하지 않은데다, 날이 추워 바깥에서 일하기 힘드니까요. 갓 지은 따끈한 흰 쌀밥에 쪽 찢은 김장 김치 얹어 입에 넣는 상상을 하니 군침이 돕니다.

그런데 유독 입동 날에는 김장을 하지 않았다고 해요. 왜일까요? 그 이유는 선조들의 믿음과 상관있습니다. 입동 날 김장을 하면 겨울을 날 준비가 다 되었다는 뜻이 되어 그해 겨울이 더 추워진다고 믿었습니다. 입동을 피해 김장을 하고 '아직 겨울을 맞이할 준비가 되지 않았다'고 시치미를

떼는 모습이 재미있으면서 지혜롭습니다.

요즘은 지구온난화 때문에 김장이 점점 늦어지고 있습니다. 여러 집이 모여 김장 품앗이를 하는 정겨운 모습도 보기 힘들어졌습니다. 더구나 올해는 배추 값이 비싸 김장을 하지 않는 집도 많다고 하네요.

하지만 김치는 한겨울 입맛을 돋우는 든든한 음식이자 대표적인 항산화 식품입니다. 미국의 건강과학 학술지 《Health》는 우리나라의 김치를 스페인의 올리브 오일, 그리스의 발효유, 인도의 렌틸콩, 일본의 미소 등과 함께 '세계 5대 건강식품'으로 선정했죠.

이 김치에 죽염이 들어가면 얼마나 더 건강할까요. 인산 선생께서 죽염김치를 '식생활의 혁명'이라고 말씀하셨습니다. 죽염에 배추를 절이고 양념에 죽염을 넣어 만든 김치를 먹는 것만으로도 질병을 예방하고 관리할 수 있다고 하셨습니다. 김치와 죽염의 만남, 정말 피가 되고 살이 되는 짝절한 만남이 아닐 수 없습니다. 

- 1 인산가 수동죽염제조장에서 천일염과 대나무, 황토의 만남을 지켜보는 참가자들.
- 2 “떨떨 끓는 이 물이 바로 죽염입니다.”
- 3 참가자들이 만추의 상림숲을 걷고 있다.
- 4 화려하게 꽃피던 연꽃이 진 상림숲. 그래도 참가자들은 한 송이의 연꽃이라도 카메라에 담으며 즐거워한다.
- 5 “이것이 그 귀한 물입니다.” 인산연수원 입구의 샘터에서 시원한 물을 떠 마시는 참가자들.
- 6 떠나가는 가을 풍경을 카메라에 담으며 추억을 쌓는 참가자들.



수원에서 온 인산죽염 예찬가 박수태씨
“좋은 죽염은 사람들이 알아보게 되어 있지요”

박수태(65)씨는 상림에서도, 인산가 죽염제조장에서도 유난히 눈이 반짝반짝 빛났다.
“90년대 초반 죽염 붐이 일어났지요. 그때 수많은 죽염을 접하다가 비로소 인산 선생님을 알게 되었지요. 좋은 죽염, 정직한 죽염은 반드시 알려지게 되어 있지요.”
그렇게 죽염을 먹게 되면서 축농증을 고치고 건강을 되찾았고, 인산가를 알게 된 이후로 잔병치레도 사라졌단다. 그러던 중 인산가 죽염이 어떻게 만들어지나 궁금해서 직접 와 보기로 한 것이란다.
“죽염 덕분에 건강해졌으니 이렇게 함양에 와서 유유자적 쉬고 갈 여유도 있는 거지요. 인산죽염으로 인류가 건강해졌으면 좋겠습니다.”



남양주에서 온 멋쟁이 할머니 허길선씨
죽염 덕택에 동안 유지...
“고향이 함양이라 더 행복”

허길선씨는 70대의 나이라고는 믿기지 않을 만큼 세련된 멋쟁이였다. 짙은 선글라스를 낀 채로 보면 50대라고 해도 믿을 정도였다. 당당한 몸짓이나 말투에도 기운이 넘쳤다.
“이게 다 죽염 덕분이에요. 친구 집에 갔다가 우연히 죽염을 알게 되어서 지금은 모든 음식에 죽염을 넣어 먹어요. 물병에는 꼭 죽염수를 만들어 넣어 다니면서 마시고요.”
허씨는 속이 더부룩할 때는 죽염을 소화제로 먹고, 몸이 지치면 인산가 죽염포도당으로 기운을 회복한다. 이번이 힐링캠ป์ 3번째 참가인데, 그녀의 고향이 함양이라 어린 시절 풍경이 생각나서 더욱 행복하단다.

‘불신의 벽’ 허물면 비명횡사 아닌 기사회생

Tear down ‘Wall of Mistrust’ You’ll Avoid Unnatural Death

세상에서 가장 높고 견고한 벽이 있다. 바로 ‘불신의 벽’이다. 아무리 진실과 진리를 말해도 이 불신의 벽을 세우면 한낱 메아리가 된다. 하지만 이 벽을 무너뜨리고 넘어서면 비명횡사의 기로에서 기사회생할 수 있다. 이번 호에는 지난 11월 8~9일 열린 제286차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 한준호

오늘은 입동이다. 오늘 이후부터는 늦가을, 만추 같은 말을 쓰지 않고 겨울에 들어섰다는 말을 쓴다. 그래도 함양 상림에는 아직 가을의 깊은 정취가 있어 행하기 좋고 힐링하기에도 좋은 시기이다.

인산 김일훈 선생의 말씀은 우리 인생을 힐링해 준다. 제가 오늘 이 자리에서 말씀드리는 인산 선생의 말을 새겨듣고 깨달으면 병마를 물리칠 수 있지만, 그 뜻을 깨닫지 못하고 두려워하고 외면하면 또 잘못된 길로 들어서 천수를 누리지 못하고 비명횡사하게 된다. 인산 선생의 가르침은 순리에 따르고, 이치에 맞게 병을 퇴치하라는 것이다.

체온이 떨어지면 면역력도 떨어져

병에 걸리지 않거나 고치는 것은 우리 인체의 면역력이 핵심이다. 하지만 지금 우리나라뿐만 아니라 전세계의 현대의학은 면역력을 손상시키는 의료를 한다. 그럼에도 불구하고 인류의 99.9%가 ‘과학적’이라는 말에 현혹되어 현대의학에 몸을 맡기고 있다.

질병은 병의 원인을 알고 치료해야 근본적으로 문제를 해결할 수 있다. 감기는 우리 몸에 바이러스가 들어와서 걸리는 게 아니라 면역력이 떨어져서 걸리는

Today is the start of winter. After today, we can start saying the winter has arrived, and we can put the term ‘late autumn’ behind us. But there are still hints of autumn left in Hamyang Sangrim, and it’s a great time of the year to travel here and heal your mind and body.

Words of Insan Kim Il-hun can heal our life. If you grasp the meaning of those words that I am about to share with you today, you’ll be able to beat disease. But if you don’t understand their meaning and if you have fear about them and ignore them, then you’ll be led down the path of sudden, untimely death. The basic tenet of Insan’s teaching is that you should follow the logic and treat diseases accordingly.

Drop in Body Temperature Weakens Immunity

The key to not getting sick or to treating diseases is your immunity. But today, countries all over the world, not just Korea, are practicing the kind of medicine that damages your immunity. Despite that, 99.9 percent of the people put blind faith in the word ‘scientific’ and let the modern medicine destroy their bodies.



것이다. 병의 원인을 모르니 근본적인 치료를 하지 못한다.

항생제를 쓰면 장내세균이 사라지면서 면역력이 떨어진다. 통증이 감소하니 감기가 나은 것처럼 보이지만 면역체계의 균형이 깨져 감기가 재발하면 낫기가 더 어려워진다. 오늘 살자고 내일 죽을 일을 하니 얼마나 위험한 일인가.

면역력을 높이려면 체온을 1도 이상 높여야 한다. 의사를 치료하는 의사로 유명한 일본의 이시하라 유미 박사는 “체온이 1℃ 상승하면 면역력은 5배나 높아져 질병을 이겨낼 수 있다”고 했다.

1951년 인류의 평균 체온은 36.8도였으나 현재는 35.8도로 떨어졌다. 불과 체온이 1도 떨어진 것뿐이지만 죽어가는 사람은 천 배 만 배 늘어났다. 이것이 체온이 낮아져 면역력이 떨어진 결과이다. 그런데도 불구하고 잘못된 선택을 해 자기 발로 죽음의 길로 들어선다. 인산 선생께서는 사람의 체온을 올리는 묘방을 세상에 제시했다. 이것은 이치에 맞게 병을 치료하는 묘방이다.

그렇다면 이치란 무엇인가. 이치란 ‘도리에 맞는 취지’를 뜻하며 우리말로는 ‘결’로 표현할 수 있다. 대나무를 쪼개려면 결을 따라 쪼개야 한다. 물에도 결이 있고 바람에도 결이 있다. 이치에 부합하는 합리적·순리적인 치료를 해야 병을 근본적으로 고칠 수 있다.

이치에 맞게, 순리적으로 판단하면 살 수 있다는



You have to get to the cause of the problem to fundamentally cure your disease. WE catch cold because our immunity has weakened, not because a virus has entered our body. If we don't know what caused us to get sick, we won't be able to get a fundamental cure.

Pain killers will kill enterobacteria and will weaken your immune system. But once you feel that pain has subsided, it may seem like the cold has been cured. But if you catch another later, it'll be that much more difficult to get better. Just because they want to stay alive today, people are putting their futures at risk. How dangerous is that? To strengthen your immunity you have to raise your body temperature by at least 1℃. Japanese Dr. Yumi Ishirara, famous for being a doctor who treats other doctors, once said, “Raising the body temperature by 1℃ will strengthen your immunity five times, and it will help you beat diseases.”

In 1951, the average body temperature for humans was 36.8 degrees. Today, it's fallen to 35.8. It's a difference of just one degree, but there are tens of thousands more people dying. That's because people's immunity has weakened due to lower body temperatures. But there are still people who are making bad choices and walk down the path of ruins. Insan offered great ways to increase the body temperature. And they follow the reason and logic to treat diseases.

So what is 'reason'? In Korean, it can be likened to 'grain' or 'flow.' If you want to split bamboo, you have to do along its grains. Water and wind have their flows. And you can only fundamentally cure diseases if you follow the logical flow.

There is an ancient anecdote that is summed in the saying, 'cow lives, horse dies.' The horse is more agile and faster than the cow and can cross the lake much faster in gentle conditions. But when there is a flood, it's

것을 잘 보여주는 일화가 ‘우생마시(牛生馬死)’이다. 말은 소에 비해 기동력과 순발력이 뛰어나 잔잔한 물에서는 소보다 먼저 빠르게 호수를 건넌다. 하지만 홍수가 났을 때 얘기가 달라진다. 말은 물살을 거슬러 가다 물살에 휩쓸려 죽는 반면, 우직한 소는 물살에 몸을 맡기고 유유히 떠내려가면서 조금씩 물으로 나가 목숨을 건진다. 말처럼 병과 싸우고자 무리한 치료를 하면 성과를 내기 어렵다. 소처럼 이치에 맞는 순리적 치료를 해야 병마를 이길 수 있다.

‘배 터지게 죽염 퍼 먹어’ 처음엔 불신

과거 인산 선생께서 자신을 찾아온 환자들에게 ‘배 터지게 죽염 퍼 먹어’라고 말씀하셨다. 단순한 이 말에 참의료의 진리가 담겨 있다. 몸에 어떤 미네랄이 부족해서 병이 걸렸는지 모르기에 미네랄 덩어리인 죽염을 퍼 먹어서 부족한 것을 채우라는 뜻이다. 하지만 사람들은 ‘그 짠 소금을 퍼 먹으라니, 위장이 안 좋아지는 건 아닌가? 혈압이 확 오르는 게 아닌가?’라고 의심하곤 그 처방을 믿지 않았다.

인산 선생께서 줄곧 참의료의 진리를 말하고 죽음으로부터 일어설 수 있는 기사회생의 묘방과 신약을 제시했지만 그것을 못 알아듣고 받아들이지 않고 실천하지 않아 영문도 모르고 죽는 게 오늘의 의료 현실이다. 진리를 말하는 이가 넘을 수 없는 벽이 바로 ‘불신의 벽’이다. 믿지 않고 따르지 않고 실천하지 않는데 어떻게 병을 고칠 수 있겠는가.

인산 선생은 어린 시절부터 병을 고쳤다. 선생이 여덟 살 때 이웃집 아저씨가 독사에게 물려 사경을 헤매고 있었다. 그것을 본 인산 선생께서 부엌에 있는 마른 명태 다섯 마리를 고아 그 물을 마시게 했고, 그 아저씨는 살아났다.

이를 지켜본 사람들이 인산 선생께 “넌 마른 명태가 해독에 좋다는 것을 어떻게 알았냐?”고 물었다. 인산 선생께서 빙그레 웃으며 “명태는 천상 28수 중 여성성으로 화생한 물체로 수정수기의 강한 해독제를

a different story. The horse dies as it tries to go against the flow of the water, but the cow lets the water take it down toward the shore. So if you act like the horse and try to fight your disease, you won't get anything accomplished. You have to be like the cow and follow the logical course of treatment.

Mistrust Early On in Prescription of Large Dose of Bamboo Salt

When patients visited him in the past, Insan used to tell him to gobble up bamboo salt. It's a simple instruction but it contains the truth of his true medicine. We have no way of knowing which particular minerals we're lacking, and so Insan said patients should just eat as much bamboo salt as possible because it packed a lot of minerals. But people doubted the effects of that prescription, fearing that eating too much salt would hurt their stomach and increase their blood pressure.

Insan continuously spoke the truth of his true medicine and offered prescriptions and drugs that can bring people back from the brink of death. But the reality is that people don't understand or embrace his ideas, or don't put them into practice, and they end up dying without knowing what hit them. The wall that a person who speaks the truth can't climb in the 'wall of mistrust.' If patients don't trust or follow what their doctor is telling them, then there's no way to cure diseases.

Insan began curing people at an early age. When he was eight, a neighborhood man was dying after getting bitten by a venomous snake. Insan boiled five dried pollock and let the man drink the water from it. And the man survived.

People asked the young Insan how he knew dried pollock would be effective against poisoning. And he said with a knowing smile that pollock contains female character-

한 몸에 집약한 수증 음세계의 최고 영양"이라고 말했다. 인산 선생께서 이미 일곱 살 때 무지개를 보고 우주의 비밀을 깨달았고, 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병에 걸리는지 알았던 것이다.

혹자는 이 이야기를 듣고는 “전설 따라 삼천리 같은 이야기네”라고 하는데, 제가 돌아가신 아버지 이야기를 과장한다고 해서 어떤 이익을 보겠나. 인산 선생의 가르침은 전 인류의 암·괴질·난치병에 확실한 효능·효과를 나타내는 신약 모방이다. 그것을 세상에 널리 알리면 제가 좋은 건가, 인류가 좋은 건가.

제가 바라는 건 인산 선생의 가르침이 적힌 《신약》《신약본초》를 열심히 읽고 또 읽어 스스로 터득해 그 속에서 참의리의 진리를 깨달고 실천하라는 것이다. 그저 한 번 쓱 훑어보고 다 읽었다 하는 것은 병 치료에 아무런 도움이 되지 않는다. 오히려 의심만 더욱 생길 뿐이다.

미네랄의 보고 서해안 천일염

여러분의 이해를 돕기 위해 역사적인 이야기를 하나 하겠다. 2세기 그리스 천문학자인 프톨레마이오스가 제시한 천동설은 당시 모든 사람이 진리로 믿고 있었다. 하지만 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 천동설에 반대되는 지동설을 주장했고 1543년 《천체의 회전에 관하여》라는 책이 출간되면서 큰 파장을 불러일으켰다. 지동설을 주장한 과학자들은 화형을 당하기도 했으나 지금은 지동설이 진리라는 데 이견이 없다.

천문학에서만 천동설, 지동설이 있는 것이 아니라 의학에도 비슷한 것이 있다. 현대의학은 천동설과 같다. 천동설의 이론은 정확하지 않다. 예를 들어 우리 몸에 열이 나면 해열제를 쓴다. 언뜻 맞는 것 같아 보이지만 체온을 떨어뜨려 면역력을 떨어뜨리는, 참 위험한 일이다.

항암제, 항생제, 스테로이드제 같은 것도 마찬가지다. 어차피 병을 고칠 수 없으니 죽기 전까지 그저 통증만 완화시키는 것이다. 현대의학만을 믿고 병원을

istics and is full of detoxicant, making it the greatest miraculous drug in the ocean. At age seven, Insan figured out the secrets of the universe by studying the rainbow, and he already knew which stars had which characteristics, and why people got sick.

Some people would say this stuff is purely fiction. But what would I gain by exaggerating stories about my late father? Insan's teachings can be the most effective cures to cancer and other terminal diseases. So if I keep spreading words on them, would it help me or would it help the rest of the world?

My wish is for people to keep reading 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again to study Insan's teachings, and for them to realize the truth of his medicine and put it to practice. Skimming through it once won't help one bit. It will only add to whatever doubts you might have had.

Bay Salt from Yellow Sea, Full of Minerals

Let me tell you an old story, to help with your understanding, Back in the day, people believed the geocentric theory, as proposed by the second century Greek astronomer Ptolemaeos, to be the absolute truth. But then the Polish astronomer Copernicus came up with the heliocentric theory, which was in direct opposition to the geocentric theory. And his 1543 publication, 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》, caused a huge stir. Scientists who sided with the heliocentric theory were executed, but today, there's no disputing that theory.

There are equivalents to heliocentric and geocentric theories in medicine. The modern medicine is akin to the geocentric theory. It's not accurate. For instance, when we develop fever, we take fever reducer. It seems like the proper thing to do, except that it's quite a risky thing to do because it will damage your immunity.



찾았으나 병을 고치지 못하고 죽음을 앞두게 된 환자는 “현대의학으로 고치지 못할 정도로 병이 악화되었네”라고 말한다. 잘못된 치료가 비명횡사를 앞당긴 것이다. 그럼에도 불구하고 의문조차 품지 않으니 깨달을 수 있는가. 문제의식의 유무가 삶과 죽음을 가른다.

‘짜게 먹지 마라’란 말은 순수 염화나트륨NaCl을 적게 먹으라는 것이다. 순수 염화나트륨은 소금의 주된 성분일 뿐이지 그 자체로는 소금이라 부르지 않는다. 그러니 ‘소금을 많이 먹으면 혈압이 오른다’란 말은 잘못된 말이다.

염화나트륨 외에 어떤 미네랄이 같이 포함되어 있느냐에 따라 우리 몸에 미치는 물리·화학적 영향은 하늘과 땅 차이다. 우리나라 서해안에서 나는 천일염에는 염화나트륨 이외에 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 철, 구리, 인 등 우리 몸에 꼭 필요한 60가지 미네랄이 다 들어 있다. 이렇게 60가지 미네랄이 다 들어 있는 소금은 우리나라 서해안 천일염이 유일하다.

과거에는 이 서해안 천일염을 먹지 않고 땅에서 나는 곡식, 채소, 과일을 먹어도 우리 몸에 필요한 미네랄을 골고루 섭취할 수 있었다. 하지만 식량 증식을 위해 땅에 질소, 인산, 칼륨만 포함된 비료만 주면서 농작물을 대량으로 생산했다. 한마디로 땅에 미네랄 성분이 고갈되어 영양가 없는 농작물을 먹고 있는 것이다. 땅에서 나는 농작물로 미네랄을 모두 섭취할 수 없으니 다른 곳에서 미네랄을 섭취해야 하고 가장 좋은 것이 바로 서해안 천일염인 것이다.

‘미네랄 박사’로 불리며 1991년 노벨의학상 후보에 선정되기도 한 미국의 조엘 월렉Joel Wallach 박사는

The same can be said about anti-cancer drugs, antibiotics and steroids. They won't cure anything, but they'll simply ease pain until you die. Patients who put blind faith in the modern medicine but still face death are resigned to believe that they have something that even the modern medicine can't cure. But instead, it's the wrong kind of cure that drives people like them to the brink of unnatural death. And yet, people don't even question anything about the modern medicine. Having a critical mindset can determine the quality of your life.

When people tell you to eat less salt, they're basically saying you should reduce your consumption of sodium chloride. And sodium chloride is merely a main component of salt, and it shouldn't be called salt itself. And it's incorrect to say eating too much salt will drive up your blood temperature.

Depending on the types of minerals in salt aside from sodium chloride, there can be major differences in salt's physical and chemical effects on our body. Bay salt from the Yellow Sea in Korea contains, in addition to sodium chloride, potassium, calcium, magnesium, iron, copper and phosphorous, among 60 essential minerals. And that is the only type of salt to contain all 60 of those minerals. In the past, you didn't have to consume Yellow Sea bay salt to get your mineral intakes. You could have plenty of minerals from grains, vegetables and fruits. And when people started using fertilizers containing only nitrogen, phosphoric acid and potassium, it led to mass production of crops. And we started getting crops with few nutrients. Since we can't get all the minerals we need from the ground, we have to find other sources. And the best option is bay salt from the Yellow Sea.

Joel Wallach, the 'mineral doctor' who was nominated for the Nobel Prize for Medicine in 1991, claimed that most people today are dying from nutritional deficiencies.

“현대인의 대부분은 ‘영양부족’으로 사망하고 있다”고 주장했다. 인체의 건강을 위해 60가지 미네랄, 16가지 비타민, 12가지 필수 아미노산, 3가지 필수 지방산 등 90여 가지의 영양소가 반드시 필요하며 식사를 통해 모두 공급해야 하는데 한 가지라도 부족하면 10여 가지 질병에 걸리게 된다는 것이다. 이것은 인산 선생께서 말씀하신 내용과 일맥상통한 이야기다.

앞서 체온에 대한 이야기를 했는데, 일본 의사 이시하라 유키뿐만 아니라 ‘현대의학의 아버지’라 불리는 히포크라테스도 “약으로 고치지 못하는 병은 수술로 고치고, 수술로도 고치지 못하는 병은 열로 다스려야 한다. 열로도 다스리지 못하는 병은 불치병이다”라며 체온을 중요하게 여겼다. 그래서인지 히포크라테스는 “만약 신께서 내게 사람 체온을 2~3도만 올릴 수 있는 능력을 주신다면 이 세상 모든 사람의 병을 고칠 수 있을 텐데”라며 아쉬움을 토로하기도 했다.

주변의 흔한 자연물로 스스로 병을 고쳐라

인산 선생께서 사람의 체온을 올릴 수 있는 묘방을 동서고금 최초로 제시했다. ‘유황밭마늘을 껍질째 구워서 죽염에 푹 적어 하루에 20통씩 먹어라’는 처방은 체온을 올리면서 몸에 필요한 미네랄을 섭취해 병을 고치는 묘방이다. 유황오리 요법도 먹어서 체온을 올리는 처방이다. 또한 단전에 쑥뜸을 뜨는 것은 《신약》 제25장 ‘영구법의 신비’에 소상하게 나와 있다.

이처럼 인산 선생의 처방이 적힌 《신약》 《신약본초》를 읽고 또 읽어 깨달으면 혼자서도 병을 고칠 수 있다. 인산 선생의 제1 방식은 ‘자기 병은 자기 집에서 힘으로 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해서 스스로 해결하고 물리치고 건강을 되찾는다’이다. 이것은 초등학교도 할 수 있는 처방이다.

부디 《신약》 《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료의 원리를 터득하고, 그것을 내 것으로 해서 실천에 옮겨 암·피질·난치병을 예방하고 고쳐 이 좋은 세상에서 120세 천수를 누리시길 기원한다. ㉔

According to Wallach, our bodies need 60 minerals, 16 vitamins, 12 amino acids and three essential fatty acids. And we have to get those in our meals, and lacking one could cause us some 10 diseases. And this line of thinking falls in line with what Insan preached.

I talked earlier about the body temperature. In addition to Dr. Ishihara, Hippocrates, the father of modern medicine, also recognized the importance of temperature. He said something that couldn't be cured could be done so with surgery, and if surgery couldn't cure it, then heat could get the job done. And in his mind, a disease that couldn't be treated with heat was an incurable one. Hippocrates once lamented that if God gave him the ability to raise the body temperature by two to three degrees, he'd be able to cure all the diseases in the world.

Be Your Own Doctor Using Natural Products Around You

Insan became the first person to come up with the great way to raise the body temperature. He instructed patients to roast whole sulfur-grown field garlic, dip it into bamboo salt and eat 20 heads each day. It will increase your temperature and also provide you with essential minerals. Eating sulfur-fed ducks is another way to drive up your temperature. Details on performing moxa cauterly on danjeon in Chapter 25 of 《Shinyak》.

If you read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 repeatedly, you'll be able to treat yourself. The first principle for Insan is to use medicinal properties of natural products around you to cure your own illnesses. And even children can do this.

I really hope you will all read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 and apply lessons learned from those books, so that you'll able to prevent cancer and other terminal diseases and live to 120 in this great world of ours. ㉔

消除“怀疑藩篱” 免遭“死于非命” 拥抱“起死回生”

仁山金一勋先生的一言一语,可治愈人生。如仔细回味,有所领悟,可战胜病魔;但若不能参透真谛,抗拒排斥,就会误入“歧途”,无法享受天年,“死于非命”。换言之,仁山先生的教诲顺应自然规律,应顺势治疗疾病。

养生防病或治疗疾病,人体免疫力最为关键。要想提高免疫力,需要将体温提高1度。仁山先生提出了提高体温的妙方,这是符合自然规律的治疗之道。

那么所谓“规律”,意指何物呢?规律就是“符合道理的内容”,用韩语来讲是“纹”。比如,要剖竹子,就要顺着“纹”理;水中有波“纹”;风中有风“纹”。治疗疾病,唯有符合自然规律,采取合理的方法,才能药到病除。

一直以来,仁山先生提倡“真医疗”的真理,向人们展示起死回生的神药和妙方。但当前大多数病人对其一无所知,不了解、不接受,更不谈付诸实践,因此命丧黄泉。对于手握真理的人而言,最大的绊脚石就是怀疑的藩篱。如果病人不相信,不听从,不实践,妙手回春将是无稽之谈。

《神药》和《神药本草》汇聚仁山先生所思所想,望读者手不辍卷,用心体会,领悟真医疗的真谛,付诸实践。如果只是走马观花,对治病毫无益。2世纪希腊天文学家克罗狄斯·托勒密提出天动

说,当时所有人都认为那是真理。但芬兰天文学家尼古拉·哥白尼却提出地动说,这是和天动说相悖的。不过现如今,没有人反对地动说是真理这一事实。

其实,天文学中地动说和天动说这种观点相悖的现象也存在于医疗界。现代医学就好比是天动说,但这个理论并不正确。举例来说,现代医学提倡发热时吃退烧药。貌似无任何不妥,实则非常危险,因为它会降低体温,减弱免疫力。此外吃抗癌药、抗生素和类固醇也是一样。

仁山先生是历史上提出提高体温妙方的第一人。他提出,把硫磺田的大蒜连皮烘烤后,充分蘸取竹盐服用,每天吃20个蒜头。这种方法不仅能够提高体温,而且还可以补充身体所需矿物质,治疗疾病。此外食补硫磺鸭也是提高体温的良方。另外《神药》的第25章《神秘的永久之道》还详细记载了艾灸疗法。

仁山先生最提倡的治疗方法是:“患者自己抵抗疾病,守护身体健康,即自己在家用生活中常见的具有药性的自然物治疗疾病”。这种方法,即使是小学生也能学会。但愿读者务必多看《神药》和《神药本草》,领悟真医疗的原理,并将其付诸实践,预防并治疗癌症等疑难杂症,颐享天年,活到120岁。㉔

해독

명태



국민 생선에서

해마다 나이를 먹는 만큼 우리 몸속에 나쁜 물질도 쌓인다. 점점 심해지는 미세먼지와 항생제, 일상생활이 된 인스턴트식품까지 현대인들은 각종 독에 노출된 채 그대로 살아간다. 독으로 가득 찬 몸은 아무리 좋은 보약을 먹어도 제대로 효과를 볼 수 없다. 건강을 위해서는 보양보다 우리 몸에 쌓여 있는 독을 빼내는 것이 더 중요하다. 해독을 위한 가장 좋은 방법은 무엇일까? 인산 선생은 최고의 해독제로 '마른 명태'를 강조했다. 몸의 체온을 높여 면역력을 강화시키면서 해독 작용을 하는 마른 명태야말로 진정한 해독 식품이라는 것이다. 한뼘 제대로 된 이름조차 없었던 생선에서, 이젠 지상 최고의 해독제로 각광받고 있는 귀한 생선, '명태'. 올해가 다 가기 전, '해독 명태'로 내 몸에 쌓인 독을 말끔하게 씻어내 보자.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영

국민 명약으로

고단백 저지방... 뼈에 좋고 심혈관 기능도 개선

예뻐지고 튼튼해지는 '기특한 생선'

인산의학은 겨우내 해양심층수를 뿌려 바닷바람에 말린 마른 명태가 감로수甘露 기운과 간유성肝油性的 합성에 힘입어 신약神藥의 기운을 지니게 된다고 얘기한다. 반면 현대의 과학에선 명태가 고단백 저지방 식품으로 근골격 강화와 심혈관계 기능을 강화한다고 분석한다. 관점과 방식은 다르지만 인체를 가볍고 단단하게 한다는 점은 일치한다.

글 이일섭 사진 서터스톡

일 에히메대 연구소 "꾸준히 섭취하면 근육량 늘어"

운동하지 않아도 근육량을 늘릴 수 있는 효과적인 방법. 바로 '국민 생선' 명태를 먹는 일이다. 찬바람 부는 겨울이면 절로 생각나는 명태의 그 감칠맛 나는 담백함이 근육을 키우는 데 도움이 된다고 하니 오늘 저녁 메뉴론 시래기명태조림이 제격일 듯싶다. 한국원양산업협회는 일본 에히메대학이 발표한 명태의 단백질이 근육 생성을 활성화해 명태의 섭취만으로도 '고령자'의 근육을 늘릴 수 있다는 연구 결과를 인용해 명태가 백세시대를 대표하는 파워푸드임을 강조했다. 에히메대학의 연구 내용을 살펴보면 근육 감소를 겪

고 있는 65세 이상 여성 19명을 대상으로 명태 살코기가 4.5g 든 음식을 3개월간 먹게 했다. 이들은 이 기간 동안 별도의 운동을 하지 않았지만 3개월 뒤 15명에게서 근육이 늘어난 것이 발견된다. 명태의 단백질이 이들의 근육량을 늘린 것이다.

또 다른 연구에서는 명태의 단백질 성분인 '미오신 Myosin'이 근육량을 늘리는 것으로 조사됐다. 에히메대학의 기시타 다로 교수는 쥐 실험을 통해 미오신을 많이 투여한 쥐에게서 근육량이 증가한 점을 확인했다. 그렇다면 명태를 얼마나 먹어야 근육이 증가하는 효과를 얻을 수 있을까. 일본수산주식회사의 우치다

연구원은 쥐 실험에서 명태 단백질을 333mg/kg 이상 투여할 때 근육 증가 효과가 있다는 것을 입증했다. 이 수치를 사람에게 적용하면 몸무게가 60kg인 사람의 경우 하루에 명태 단백질을 3.3g 이상 먹으면 근육량을 늘리는 효과를 볼 수 있다. 매일 명태 한 토막을 먹으면 효과를 볼 수 있다는 얘기가.



골다공증 예방·피로회복에도 도움

근육량 증가 외에도 명태는 뼈를 강화해 골다공증 예방에도 도움이 된다. 명태의 필수아미노산에는 칼슘과 인, 철 등의 무기질이 다량 포함되어 있어 중장년층의 근골격을 유지하는데 이상적인 식품이다.

명태에는 특히 간 기능을 활성화시키는 메티오닌 Methionine이 풍부해 알코올을 분해하고 간의 독소를 빼는 효과가 있어 피로회복과 해장음식으로 좋다. 술마신 다음 날 시원하게 끓인 황태탕과 명태조림은 몸속의 알코올 성분을 빨리 해독하는 효과가 있다. 메티오닌 외에도 리신Lysine, 트립토판Tryptophan 등 명태에 함유된 필수아미노산은 심혈관계의 조절과 항산화 효과, 혈중콜레스테롤 저하를 유도해 혈관을 비롯한 순환계 기능을 좋게 한다. 이 외에도 피로를 해결하는 타우린Taurine과 베타인Betaine 성분도 풍부하게 들어 있다. 평소 과로와 스트레스로 간 기능이 약화됐다면 맛있는 명태찜과 조림 등으로 식사를 하면 몸이 한결 가벼워지는 것을 느낄 수 있다.

명태 껍질엔 엄청난 양의 콜라겐... 흡수율 월등

명태의 흰 살은 필수아미노산이 풍부한 반면 지방과 콜레스테롤이 낮아 다이어트 식품으로도 이상적이다. 비만 관리를 비롯해 체중 감량을 해야 한다면

명태 다이어트가 효과적인 수

있다. 명태는 포만감을 불러일으켜 샐러드에 명태를 곁들여 먹으면 영양학적으로도 완벽한 다이어트 식단이 된다. 이외에도 머리를 맑게 하는 효능을 비롯해 세포 발육을 강화하는 기능까지 갖추고 있어 성장기 어린이와 수험생, 두뇌를 많이 사용하는 사람에게 좋은 에너지를 가져다준다.

파워푸드 명태가 최근 들어 더 많은 각광을 받고 있는 이유는 명태 껍질에 분포돼 있는

엄청난 양의 '콜라겐' 때문이다. 명태조림을 먹는 것만으로도 영양크림을 바른 것 이상의 미용 효과를 기대할 수 있는 것이다. 전문가들은 돼지껍질과 도가니에 있는 콜라겐보다 명태의 것이 더 우위에 있다고 평가한다. 실제로 일본의 한 연구에 따르면 돼지껍질과 같은 육류 콜라겐의 흡수율은 2%인 데 반해 명태와 같은 어류 콜라겐의 흡수율은 무려 84%에 이른다. 더욱이 비타민 성분인 나이아신Niacin과 레티놀Retinol 성분이 풍부해 피부를 맑고 매끄럽게 하며 주름 방지 효과도 큰 것으로 밝혀졌다. (1)

피로한 간, 맛있는 붓엇국으로 풀어주세요!

명태의 흰 살에는 비타민B가 많고 간에는 지방과 비타민A, D가 많아 피로 회복과 간 기능 개선에 도움을 준다. 다른 생선과 달리 명태는 말린 것을 더 높게 치며, 실제로 북어의 단백질과 아미노산 함량은 말리기 전보다 2배 이상 늘어나 있다. 한방과 현대의학에서도 명태를 말린 북어의 해독 능력은 익히 검증돼 있어 간에 쌓인 독소를 빼거나 일산화탄소 중독을 해독하는데 활용되기도 한다. 콩나물을 넣고 시원하게 끓인 북엇국은 지친 간을 회복시켜 주는 천연의 숙취 해소제인 셈이다.



여성정·태양정·감로정·간유성 강력한 해독제로 재탄생

현대는 독의 시대다. 온갖 화공약과 공해 속에서 현대인은 체내에 독소를 쌓으며 살아간다. 인산 선생께서 이처럼 현대인의 체내에 축적된 독을 풀어주는 데는 마른 명태만 한 음식이 없다고 했다. 과연 무엇이 마른 명태를 신약으로 만드는 것일까. 인산 선생의 말씀을 통해 마른 명태의 신비를 풀어본다.

글 손수원 일러스트 박상훈



마른 명태의 4가지 비밀

우리가 마른 명태를 가장 쉽게 접하는 방법은 '해장국의 대명사' 북엇국이다. 마른 명태가 술독을 해독하는 것이다. 흔하디흔한 식재료지만 사실 마른 명태는 술독뿐만 아니라 합성약독, 농약독, 연탄독 등 각종 공해독까지 해독하는 강력한 해독제다. 과연 마른 명태에 어떤 비밀이 있기에 이 흔한 식재료가 약이 되는 것일까. 인산 선생은 명태의 뛰어난 해독력에 대해 다음과 같이 말씀하셨다.

“동해의 명태가 북양이나 태평양에서 들어와 가지고 36일이면 왜 그놈이 비싼 약물이 되느냐? 그걸 잡아 가지고 추운 해 겨울에 말리게 되면, 북극이나 남극에서 누적된 영양분이 겨울에는 한랭기류를 따라 우리나라 연안으로 왕래해요. 더운 날엔 명태가 녹고, 녹을 때는 태양열에 적도선에 있던 영양분이 명태에 합성됩니다. 그게 뭐냐? 간유성(肝油性). 간유성은 명태에 합성되면 거기에 해독성(解毒性)은, 최고의 비밀이 있어요. 그런 해독성을 가지고 있기 때문에, 그 명태 자체는 천상의 28수(宿) 계집 ‘녀(女)자 여성정(女性精)으로 화했는데, 그렇게 남북극의 영양원(營養源)에서 왕래하는 적도선에 와서 머물고 있던 게 찬바람이 불어 적도선에서 이동하면 명태에 와서 간유성은 합성된다.”

—《신약본초》전편 제장 / 만병(萬病) 다스릴 신약(神藥)모방(妙方) 중

인산 선생이 말씀한 마른 명태의 비밀 4가지는 여성정(女性精), 태양정(太陽精), 감로정(甘露精), 간유성(肝油性)이다. 첫 번째, 여성정은 물의 기운을 의미한다. 화학물질이나 합성약, 공해독 등은 모두 불의 기운에 속하는 화독(火毒)이라고 할 수 있다. 즉 물을 뿌려 불을 끄는 ‘수극화(水剋火)의 원리’다.



태양정은 명태를 말려야 하는 이유를 설명한다. 땅 위에 사는 생물은 태양열을 받게 되면 모공에서 수분이 증발하게 되는데 공기 중에 형성되어 있는 오행원소(五行元素) 중의 색소(色素)를 흡수하고 합성할 수 있다고 했다. 땅 위에 산삼·녹용·사향·웅담 등 신비의 약이 많은 이유다. 반면 바닷속은 햇빛이 들어가지 못해 태양정을 흡수하지 못한다. 하지만 바닷속 생물인 명태를 잡아 올려 햇볕으로 건조하면 땅 위의 것들과 같이 색소를 흡수, 합성해 강한 해독 효능을 발휘한다.

적도 지나며 간유성 합성

세 번째는 감로정이다. 불교에서는 감로정을 ‘신령한 물(靈液)로 표현하며, 한 방울만 먹어도 괴로움이 없어지고 장수할 뿐 아니라 죽은 사람도 부활한다고 말한다. 인산 선생은 우리나라 동해안에서 잡히는 명태에 이 감로정이 들어 있다고 했다. 적도에서 돌아온 명태가 동해안에서 단 사흘만 머물러도 감로정을 품게 된다는 것이다. 요즘에야 동해에서 명태가 잡히지 않아 러시아 등 가까운 연안에서 잡아오지만 중요한 것은 명태를 감로정이 있는 동해의 해양심층수로 씻고, 말릴 때 해양심층수를 뿌린다는 것이다. 이렇게 말린 명태는

동해에서 잡아 말린 명태와 비슷한 약성을 가진다.

마지막 간유성은 겨울철 바닷가에서 자연 건조시키는 과정에서 합성되는 성분을 말한다. 차고 건조할 날씨에 명태가 얼었다가 한낮에 태양이 비출 때 명태가 녹으면서 태양광선과 함께 따라오는 공간의 간유성분이 합성되는 것이다. 또한 적도 부근에는 북극이나 남극에서 녹아 흘러든 영양물이 모이는데, 명태가 적도 부근을 지나며 이 영양물과 합성하면서 간유성도 합성된다.

바닷바람으로 말린 북어... 황태와 달라

동해에서 말리는 명태라고 해서 모두 인산 선생이 말씀한 마른 명태가 아니다. 요즘 흔히 접하는 황태도 좋지만 고성태의 해독과 보양기능을 따라올 수 없다. 북어는 영동지방 바닷가에서 말리고 황태는 영서지방 고산지대에서 말린다.

또한 북어는 동해안의 겨울철 차고 건조한 바닷바람에 말리지만 황태는 기온차를 이용, 냉동과 해동을 반복하며 말린다. 인산 선생이 말씀하신 “바닷바람에 말려야 하고, 햇볕을 충분히 받아 간유 성분이 합성되어야 한다”는 조건과 맞지 않는다. ㉮

최상의 재료 최고의 궁합

마른 명태가 독사의 독까지 해독할 정도로 좋다는 사실을 안다 해도 제대로 복용하지 않으면 소용이 없다. 인산 선생이 말한 제조 과정 그대로 마른 명태를 섭취해야 한다. 마른 명태와 몸을 따뜻하게 해주는 마늘과 생강, 노폐물 배출을 도와주는 무 등 최상의 재료가 만나 최고의 해독제가 탄생한다.

글 김정아 사진 양수열

백익무해한 해독의 정석



감로수 기운 가득한 고성의 마른 명태

인산 선생이 말한 명태는 우리나라 동해안에서 잡힌 것을 말한다. 태평양을 거닐다 동해 앞바다로 들어와 사흘만 머물면 감로정을 품게 된다고 했다. 하지만 지구온난화 등의 변화로 명태가 사라져 버렸다. 인산가의 마른명태진액이 명품이 될 수 있는 이유는 비록 동해안 명태는 아니지만, 감로수인 동해안 맑은 바닷물을 흡수시켜 약성을 높인 고성태이기 때문이다. 또한 동해안 해양심층수를 뿌리고 건조시키는 과정에서 감로수 기운뿐 아니라 다양한 미네랄까지 흡수시켜 '명품 명태'가 완성된다. 잘 건조된 명태는 머리부터 꼬리까지 잘 두드려 숙취해소와 독소를 배출시키는 함황아미노산 물질이 잘 우러나도록 한다. 단백질이 주요 성분으로 지방은 적고, 콜레스테롤이 거의 없어 성인병 예방과 체중 관리를 하는 이들에게도 효과적이다.



독소를 제거하고 영양 흡수하는 생강

《동의보감》에 의하면 생강은 '몸의 냉증을 없애고 소화를 도와주며 구토를 없애준다'고 한다. 또한 '몸 안의 나쁜 것을 없애고 새살을 돋게 하며 피를 맑게 해주는 식품'으로 알려져 있다. 명태와 함께 생강이 꼭 필요한 이유는 명태의 해독 작용을 도와주고, 공해독을 비롯해 각종 노폐물을 빼낸 후 몸의 영양을 보충해 주는 역할을 하기 때문이다. 명태의 강한 해독 작용으로 속이 울렁거리거나 면역력이 갑자기 떨어질 수 있는데, 이를 예방하는 역할도 한다. 생강에 함유된 진저롤과 쇼가올 성분이 혈액순환을 활성화해 몸을 따뜻하게 해주고, 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출해 동맥경화나 고혈압 등 성인병 예방에도 좋다.

노폐물과 지방질 배출
무

우리에게 친숙한 채소 중 하나인 무는 수분이 많고 알싸한 맛이 특징이다. 몸속에 독성이나 노폐물이 쌓이게 되면 피부 트러블이 생기는 경우가 많은데, 비타민 C 및 아연 등 피부에 좋은 영양소가 함유돼 있는 무가 피부 건강을 지켜준다. 또한 식물성 섬유소가 풍부해 위장의 활동을 활발하게 도와줘 장내 노폐물을 청소하는 역할도 한다. 무는 해독제 역할도 한다. 비타민 C, 엽산, 안토시아닌이 풍부하기 때문에 암 예방에 도움이 되고, 특히 매운맛을 내게 하는 이소티오시아네이트라는 성분이 암세포를 유발시키는 바이러스를 제거하는 데 효과적이라고 알려져 있다. 이 성분은 체지방을 분해시키는 기능도 하고 있어 다이어트를 하는 사람들에게도 좋은 식품이다.



미네랄의 보고
죽염

고성태가 미네랄이 풍부한 해양심층수를 뿌리고 건조시키기를 반복했다고는 하지만 우리 몸에 필요한 모든 미네랄을 갖고 있지는 않다. 부족한 미네랄을 보충하는 방법은 바로 죽염이다. 죽염은 인체의 구성성분과 거의 같은 미네랄로 구성되어 있어 미네랄을 보충하는 건강 기능성 식품으로 가장 적합하다. 죽염에는 인체가 매일 100mg 이상 필요하다고 해 다량원소로 분류하는 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소 등 7가지가 많은 양으로 존재한다. 무엇보다 죽염은 비장과 위장 등 소화기 염증을 없애는 데 효과가 있다. 공해독을 비롯해 각종 노폐물로 인해 몸속에 생긴 염증을 억제하고, 피를 맑게 해주는 효과가 있다.

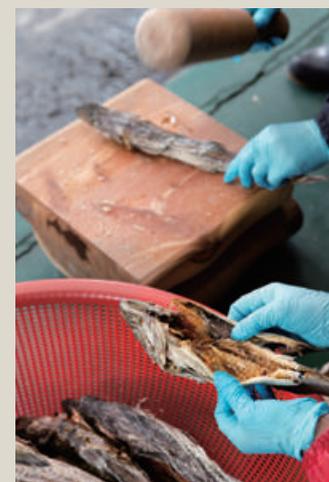


해독 효과를
촉진시키는 마늘

인산의학에서 마늘은 빼놓을 수 없는 중요 식품이다. 인산 선생은 '마늘은 몸 안의 나쁜 것을 몰아내고 새살을 돋게 하는 거약생신의 동력이 된다'고 강조했다. 체내에 축적된 화공약품이나 암덩어리, 염증, 고름, 독성물질 등을 없애고 새로운 피와 살과 뼈를 만드는 데 마늘이 중요한 역할을 하는 것이다. 이처럼 강한 해독 작용을 하는 마늘과 명태가 만났으니 해독제로서 이보다 더 완벽한 궁합은 없다. 또한 마늘 속에 있는 알리신이라는 성분이 비타민 B₁과 결합해 알리티아민이 되는데, 이 성분은 체내에 흡수가 잘 돼 피로회복에 도움이 되며 우리 몸의 활력을 증진시키는 역할을 한다. 흔히 마늘을 정력 강화에 좋다고 말하는 이유다. 이 밖에도 혈액 정화, 신진대사 향상, 스트레스 해소 등 백익무해한 식품이다. 



명태 15마리, 무 4kg, 마늘 800g, 생강 600g
1인분 90포, 1박 2일 정성으로 빚어냅니다



마른명태진액은 거의 모든 과정을 사람이 직접 손으로 한다. 좋은 재료 못 지않게 최고의 정성으로 만들어지기에 더 가치가 있다. 1인 90포를 기준으로 들어가는 명태는 총 15마리, 일일이 마른 명태의 머리부터 꼬리까지 두드려 영양분이 잘 우러나도록 한다. 여기에 무 4kg, 마늘 800g, 생강 600g이 첨가되고, 먹기 좋게 9회 죽염으로 간을 한다. 이 모든 재료를 넣고 7시간 동안 푹 삶아 줄여 다음 날 아침 배송 상태로 완성된다.

- 1 강원도 고성에서 해양심층수를 뿌려 건조한 마른 명태를 공수해 수작업으로 두드린다.
- 2 손질된 마른 명태, 무, 마늘, 생강, 죽염을 가마솥에 넣고 지하에서 뽑아 올린 암반수 40ℓ를 붓는다.
- 3 화력이 강한 소나무 장작불로 마른 명태가 풀어질 때까지 푹 끓인다.
- 4 재료가 흐물흐물해질 때까지 달인 후 깨끗한 삼베보자기에 거른다.
- 5 마른명태진액이 7.2ℓ가량 될 때까지 계속 졸인다.
- 6 다음 날 오전, 100도로 다시 한 번 끓여 멸균처리 하고 진공 포장한다.



알레르기성 피부염·비염 고친 조순금씨

“면역력 떨어져 걸린 피부염 명태가 확 물고 달아나버렸어요”

명태는 몸의 독성을 해독하는 데 으뜸이다. 그렇다고 동태, 황태, 노가리, 코다리 등 모든 명태가 약이 되는 것은 아니다. 약이 되는 것은 동해 바닷물을 머금고 바닷바람에 잘 마른 명태다. 부산에 사는 조순금(64)씨는 면역력 저하로 발병한 알레르기성 피부염을 마른명태진액으로 고쳤다. 죽염으로는 반평생 달고 있던 비염을 고쳤다. 스스로 인산의학을 깨치고 실천한 덕분이었다.

글 손수원 사진 김종연

조순금씨는 올해 여름 남편을 비롯해 지인들과 매실을 따라 산에 갔다. 신나게 매실을 따고 오니 모두 피부가 별장게 부어오르고 가려웠다. 그 많은 사람 중 유독 조씨의 증세가 심각했다.

“병원에 가니 남편은 단순 풀독이라고 진단받았는데 저는 풀독 정도가 아니고 알레르기성 피부염이라고 하더라고요. 면역력이 떨어져 있어서 온갖 숨어 있던 알레르기들이 머리부터 발끝까지 다 발병한 거였어요. 한 달 동안 병원에 다녀도 낫지 않더라고요. 그러던 중 《인산의학》 책에서 마른명태진액으로 피부염을 고쳤다는 체험수기를 봤어요. 그래서 얼른 주문했죠.”

마른명태진액 먹으니 한 달 만에 피부염 진정

그렇게 먹던 양약을 끊고 마른명태진액을 하루 두 포씩 먹었더니 3일 만에 뒤집혔던 피부가 조금씩 진정되더라. 한 달 동안 병원에 다니고 약을 먹고 발라도 나올 기미가 보이지 않던 이 독한 피부 독이 어찌 무서움을 알아 도망을 치는 것일까 신기했다.

“이후에는 하루 한 포씩 양을 줄여 먹었어요. 그랬더니 한 달 조금 안 돼서 피부가 예전 상태로 짝 돌아오는 게 아니겠어요. 마른 명태가 독사 독도 이긴다더니 이걸 필시 내 몸속의 나쁜 독소들을 없애준 덕분이

라고 생각했어요.”

이후 조씨는 마른 명태에 푹 빠졌다. 거의 모든 국에 마른 명태를 넣고 있다. 담백한 맛도 맛이거니와 몸의 독소를 해독하고 면역력을 기르는 데에도 도움이 될 거란 생각에서다. 덕분에 술 좋아하는 남편도 명태가 건강하게 해장하는 ‘호사’를 누리고 있다고.

사실 조씨는 마른 명태를 만나기 전 죽염을 먼저 만났다. 조씨는 자기 말마따나 ‘걸어 다니는 종합병원’이었다. 30대 중반부터 비염에 시달리기 시작해 20여년 동안 온갖 고생을 다했고, 고지혈증과 대사증후군, 당뇨, 고혈압 등 성인병도 생겼다. 여기에 신우염도 생겼고 3년 전부터는 대상포진에도 걸렸다. 잇몸 질환이나 중이염 등은 오히려 사소하게 느껴질 정도였다.

“병원에 다니는 것이 일과였어요. 오늘은 어디 병원을 가나, 더 좋은 병원은 없나 찾는 게 일상이었고 약도 한 줌을 먹었죠. 그중에서도 비염은요, 아휴 말도 마세요.”

18세 때 축농증에 걸려 수술한 이후 한동안 잠잠하던 코가 30대 중반에 재발했다. 찬바람이 불면 재채기와 콧물이 멈추지 않았다.

“비염약을 달고 살았죠. 좋다는 비염약은 다 먹어

본 것 같아요. 한약도 한 10년 먹었고요. 온종일 휴지를 들고 다니며 재채기, 콧물과 싸우는 고통은 안 당해 본 사람은 모를 거예요. 한여름에도 에어컨 한 번 시원하게 켜지 못하고 차가운 음식을 먹으면 콧물이 줄줄 흐르고, 코가 막히니 귀도 어두워지고, 비염이 온 이후부터 인생의 즐거움을 잃어버렸다고 할까요.”

어느 순간부터 그녀가 동생들에게 하는 말이 유언 비슷하게 바뀌어버렸다고 한다. 그만큼 사는 즐거움이 없고 혼자서 고통을 감내하고 살았던 것이다.

지긋지긋한 비염, 죽염 꾸준히 먹었더니 '해방'

'비염은 평생 같이 가는 사이인가 보다' 하고 포기하고 살 때쯤 인산가를 만났다. 2015년 8월, 동네 친구들이 어디 좋은 데 바람 쐬러 가자기에 따라갔더니 함양이었던단다. 그날이 바로 죽염의 날 행사가 있던 날이었다.

“신기했죠. 세상 사람들은 소금이 몸에 나쁘다고 알고 있고, 저 또한 20여 년 동안 무염식을 해온 사람이었으니까요. 사실 그 당시엔 죽염에 대해 별생각이 없었어요.”

그렇게 함양에 다녀온 후 그날 일은 잊고 살았다. 하지만 운명이었을까. 다음 달부터 《인산의학》 책이 집으로 배달되었다. 그렇고 그런 광고지겠지 하는 생각에 집에 쌓아두기만 했다. 1년 치가 모여 정리해 버리려던 차에 ‘그래도 한 번 볼까’ 하는 생각이 들었다.

“생각 없이 책장을 넘기는데 대상포진에 관한 기사가 있더라고요. 제가 3년 동안 대상포진을 앓고 있었거든요. 아, 이거 신기하다. 죽염이 뭐기에 대상포진을 낫게 한다는 것일까? 호기심

이 발동했죠.”
궁금했다. 이 대상포진을 어떻게 소금으로 고칠 수 있다는 것일까. 조씨는 부산지점 이점순 지점장에게 물었다. 이 지점장은 “그걸 알려면 이 책부터 읽어라”며 《신약》을 권했다.

“형제들이나 주변 사람들에게 알려주어도 믿지 않고 그대로 찬장에 들어가 나오질 않더라고요. 그래도 저는 억지로 쓰라고 하지 않아요. 대신 마른 명태는 반찬과 국으로, 죽염은 양념으로 쓰면서 거부감 없이 먹을 수 있도록 피를 냈어요. 맛과 건강, 두 마리 토끼를 모두 잡은 저의 건강 레시피인 셈이죠”

“대상포진 때문에 시력이 0.25까지 떨어졌을 때였어요. 그래서 돋보기와 옥편을 책 옆에 놓고 줄을 쳐 가며 공부하듯이 읽었어요.”

생전 처음 듣는 용어가 많아 이해하기가 쉽지 않았다. 그래서 다시 《신약본초》 상·하권을 사서 읽었다. 《신약》에서 이해하지 못했던 것들이 잘 설명되어 있었다. 인산의학에 대해 알아가는 것이 재미있어 지점에 또 가서 《나는 죽염이 달다》 《내 안의 의사를 깨워라》 《내 안의 자연이 나를 살린다》 등 인산의학 관련 책을 모조리 사서 읽었다.

1년 동안 11권의 인산의학 관련 책을 읽었더니 ‘바로 이거다’라는 깨달음이 생겼다. 이제 실천에 옮겨야겠다 싶어 9회 죽염을 사서 먹기 시작했다.

“신기했어요. 그렇게 죽염을 먹으며 한 달 정도 지나니 몸이 가볍다는 느낌이 들었어요. 대상포진도 조금씩 사라지는 것 같았어요. 끝까지 믿어보자 다짐했어요.”

6개월 정도가 지나자 대상포진이 호전된 것은 물론, 비염도 좋아져서 생활에 거의 불편이 없게 되었다.

“어느 날 찬바람이 살살 부는데도 괜찮은 거예요. 이쯤 되면 콧물이 줄줄 흐를 때인데 말이에요. 30여 년 만에 비로소 알게 되었습니다. 비염 없이 산다는 게 이렇게 편하다는 것어요. ‘옛날 건강했던 몸으로 돌아가자’란 말이 있잖아요. 저도 그렇게 될 수 있다는

확신이 들었어요.”

남편도 죽염 먹고 풍치 고쳐... 당뇨약도 끊어

조씨는 현재 먹고 있던 양약을 모두 끊었다. 죽염과 마른 명태로 음식을 만들어 먹고 건강한 식단을 유지하는 것만으로도 병을 예방할 수 있다고 생각했기 때문이다.

“예전에는 여행 가는 게 귀찮고 힘들었어요. 약을 얼마나 많이 챙겨야 하는지, 여행지에서도 아프고 기운이 없으니 제대로 놀지도 못했죠. 그런데 지금은 50g 통에 9회 죽염을 넣어서 그것만 가져가요. 얼마나 편한데요.”

질병의 고비를 인산의학으로 넘어선 덕분에 조씨는 죽염과 마른 명태 등 인산 선생의 가르침을 주변에 알리려 열심이다. 가장 먼저 덕을 본 것이 남편이다.

“어느 날 풍치가 왔는지 잇몸이 아프다 하더라고요. 죽염을 입에 물고 있다가 죽염수로 가글하라고 알려줬죠. 처음에는 짜다며 힘들어했어요. 그런데 안 한다는 말은 안 해요. 제가 죽염이나 마른 명태로 병을 고치는 걸 직접 봤으니까요.”

남편은 죽염을 먹어 풍치를 고쳤다. 이후로도 습관처럼 죽염을 먹었더니 3년 동안 좋지 않던 당뇨 수치가 정상으로 돌아왔다. 생각지도 못한 은혜였다. 남편은 현재 당뇨약을 끊었다.

“아이고 말도 마세요. 당뇨 수치가 되돌아오니 이제 술을 더 마셔요. 술 마시기 전에 죽염수 한 컵을 마시면 술이 안 취한데요. 거기에서 제가 수시로 마른 명태로 끓인 국을 내주니 아주 살판났죠.(하하)”

스스로 깨닫고 실천해야 약

조씨는 “아무리 좋은 마른 명태와 죽염이라도 결국엔 스스로 깨닫고 실천해야 약이 되지, 그렇지 않으면



아무 쓸모없는 물건이 된다”고 말했다.

“형제들이나 주변 사람들에게 알려주어도 믿지 않고 그대로 찬장에 들어가 나오질 않더라고요. 그래도 저는 억지로 쓰라고 하지 않아요. 대신 마른 명태는 반찬과 국으로, 죽염은 양념으로 쓰면서 거부감 없이 먹을 수 있도록 피를 냈어요. 맛과 건강, 두 마리 토끼를 모두 잡은 저의 건강 레시피인 셈이죠.”

가끔 ‘마른 명태와 죽염을 조금 더 일찍 알았더라면 지나온 인생이 더 즐겁지 않았을까’란 생각을 한다는 조순금씨. 하지만 이미 지나간 세월을 어찌 되돌릴 수 있으랴. 조금은 늦었지만 인산의학을 알고 실천해 이렇게 건강을 되찾은 것에 감사하며 앞으로 더 즐겁고 행복한 ‘인생 제2막’을 살겠노라 다짐했다.



치매는 아닌데 집중력·기억력 떨어져

내 머릿속의 안개를 걷어내라

치매나 건망증이냐를 놓고 불안과 안도를 반복하던 사이, '브레인 포그 증후군'이라는 인지기능 저하 증상에 맞닥뜨리게 됐다. 머릿속에 안개가 낀 듯 아무런 기억도 생각도 나질 않아 멍하고 무기력한 상황에 빠지게 되는 뇌신경의 염증을 어떻게 해결할지 알아본다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

브레인 포그 염증, 방지하면 치매로 이어져

의학계에서는 머릿속이 뿌옇게 안개가 낀 듯 멍해져서 좀체 집중을 할 수 없는 상태를 '브레인 포그(Brain Fog)'라고 지칭한다. 말 그대로 이 '안개 낀 뇌'를 지니고 생활하는 일은 암담함 그 자체다. 집중이 불가능해 난해한 일은 업무도 내지 못할뿐더러 생활 속에서의 가벼운 일조차 해결하지 못해 불안과 스트레스를

동반하게 된다. 전문가들은 '브레인 포그를 질병으로 볼 수는 없지만 뇌신경의 미세한 염증에서 야기된 집중력 장애와 기억력 저하, 피로감을 서둘러 해결해야 한다'고 조언한다. 이 상태를 그대로 둘 경우 10~20년 후엔 치매로 확대될 수 있기 때문이다.

한양대병원 신경과 김희진 교수는 "뇌영상 검사와 인지기능 저하 검사에서는 별다른 증상이 나타나

지 않지만 뇌파 검사에서는 이상 신호가 발견된다"며 "기억을 떠올리는 측두엽과 집중력을 발휘하게 하는 전두엽의 뇌파가 너무 빠르거나 느려지는 손상 상태가 확인된다"고 얘기했다. 또 치매 검사에서는 정상으로 판명됐지만 인지기능 저하를 느끼는 사람들을 장기간 연구한 결과 치매 발병률이 더 높다는 사실을 확인했다고 김 교수는 설명한다.

호르몬 변화·스트레스·염증 유발하는 식품 섭취가 원인

안개 낀 뇌의 증상은 호르몬의 변화에서 그 원인을 찾을 수 있다. 에스트로겐이 급격히 감소하는 폐경 무렵의 여성이나, 테스토스테론을 억제하는 탈모약을 복용 중인 남성에게서 브레인 포그 증상을 종종 발견하게 된다. 이는 상실감에서 비롯되는 스트레스가 원인일 수 있는데 불안한 마음과 정신적 압박은 점차 의사결정 불량과 기억력 저하 등의 뇌 질환으로 이어지는 만큼 평소 스트레스를 평정하는 마인드 컨트롤은 뇌 건강에 절대적인 부분을 차지한다고 볼 수 있다. 수면 부족 또한 두뇌에 쌓인 피로 물질을 누적시키는 원인으로 브레인 포그 증상의 시발점이 되곤 한다. 이외에도 미세먼지와 미세 플라스틱 등의 독소와 오염물, 컴퓨터와 휴대폰, 와이파이Wi-Fi에서 발생하는 전자기파도 뇌의 염증을 유발하게 하는 악성 요소로 분류된다. 그 밖에 빈혈, 갑상선기능저하증 같은 질병이 있을 경우 뇌 혈류 장애가 발생해 브레인 포그 증후군 위험이 높아진다.

전문가들은 브레인 포그의 주된 원인으로 우리가 섭취하는 음식을 꼽곤 한다. 설탕을 비롯한 액상과당과 옥수수 시럽, 카놀라유, 밀가루 등 혈당을 높여 혈관을 망가뜨리는 음식물은 뇌까지 손상시키는 신경독을 만들어내기 때문이다.

꾸준히 운동하고 생선·야채 등 식단에 신경 써야

브레인 포그 증후군을 치유하는 데는 단연 운동이 으뜸이다. 운동은 대사활성화를 통해 신체의 컨디션을

끌어올리는데도 효과적이지만 정신적인 안정을 유지하는데도 많은 도움이 된다. 운동은 체내 노폐물을 땀과 호흡을 통해 배출함과 동시에 뇌에 쌓인 염증을 지우는 최상의 뇌 건강법인 셈이다.

영양 균형이 완벽한 식단을 통해서도 뇌의 건강을 도모할 수 있다. 생선과 야채, 콩류와 견과류, 전곡류와 올리브유를 섭취하면 기억력과 주의력을 향상시키는 데 많은 도움이 된다. 특히 연어는 뇌세포 증식에 좋은 비타민B12가 풍부하며, 오메가3 지방산을 다량 함유해 주의력과 집중력, 일 처리 능력을 높이는 데 효과적이다.

이 외에도 항산화 물질인 폴리페놀이 많이 들어있는 참깨, 양파, 무, 당근도 두뇌 건강에 도움이 된다. 반면 탄수화물과 지방이 다량 함유된 식품은 신경세포 활동을 방해할 수 있으므로 피하는 게 좋다. ④



목이 튼실해야 뇌가 편안해져

'머릿속이 안개가 낀 것처럼 뿌옇다' '늘 머리가 멍하고 무겁다' '사람과 물건의 이름이 떠오르지 않는다' '새로운 것을 배우기가 어렵다'... 이상의 증상을 평소 자주 접한다면 뇌 혼미일 가능성이 크다. 뇌 건강을 위해 오메가3 지방산과 마그네슘을 정기적으로 섭취하는데도 '브레인 포그'가 해결되지 않는 이유는 무얼까. 심장에서 나온 동맥혈이 굳어진 목 근육과 비틀어진 목뼈에 눌려 뇌로 가지 못하고 목에 걸려 있기 때문이다. 정제된 신경과 혈액이 목을 타고 올라 뇌로 갈 수 있도록 목뼈를 바로잡고 목 근육을 이완시키는 게 급선무다. 머리를 받치고 있는 목이 튼실해야 뇌가 편안해진다.



노인·중장년 겨울철 고관절 골절 주의보

눅기 싫으면 절대 미끄러지지 마세요

겨울엔 빙판길이 많아 뼈가 약한 노인이나 골밀도가 낮아진 50대 이상 중장년층의 경우, 예기치 못한 낙상사고에 고관절이 골절될 수도 있다. 한 번 골절되면 이전의 상태로 되돌리지 못하고, 심하면 욕창, 폐렴, 색전증 등으로까지 이어질 수 있는 만큼 평소 뼈를 튼튼하게 하고 낙상사고를 예방하는 등 종합적인 대책이 필요하다.

글 손수원 사진 서터스톡

흔히 '영덩이뼈'라 불리는 고관절은 우리 몸에서 두 번째로 큰 관절로 골반뼈와 대퇴골(다리의 위쪽 뼈)을 잇는 관절이다. 체중을 지탱하고 걷고 달리는 운동 기능을 담당하며 다른 관절에 비해 튼튼해 염좌(인대, 근육 등의 손상)와 같은 상해 발생 비율이 낮다. 하지만 상체와 하체의 중간다리 역할을 하는 만큼 만에 하나 골절이 발생하면 몸 전체가 망가질 수 있다.

욕창·폐렴 등 2차 피해 더 심각

겨울철엔 눈이 내리고 길이 어는 데다 두꺼운 옷을 입

고 몸을 움츠리고 다니기 때문에 균형을 잃고 넘어지기 쉽다. 실제 노인 낙상사고 중 3분의 1가량이 겨울철에 발생하는 것으로 나타났다.

겨울철 낙상사고는 뼈가 약한 노인층과 폐경기를 지나 골밀도가 낮아진 50대 이상의 중장년 여성에게 치명적이다. 일반인은 넘어지면 단순 염좌나 타박상 정도로 그칠 것도 뼈가 약한 취약층은 고관절 골절로 이어질 수 있다.

고관절이 골절되면 체중을 견딜 수 없어 사타구니와 골반 옆에 극심한 통증이 발생해 걷기는커녕 움직

이는 것조차 어려워진다. 때문에 최소 6개월 정도 침대에 누워서 치료를 받는 경우가 많다.

이렇게 장기간 몸을 움직이지 못하고 실내에 머물면 몸이 약한 노년층은 면역력이 떨어지게 되어 욕창이나 폐렴 등 2차 피해가 올 수 있다. 또한 너무 오랫동안 누워 있다 보니 혈액순환이 더뎠다면서 피가 응고되고 혈전이 생겨 심장마비나 뇌졸중 같은 질환이 오기도 한다. 흔히 노인들이 넘어져서 시름시름 앓다가 사망한다는 것이 바로 이런 2차 피해 때문이다. 따라서 가장 우선시되어야 하는 것은 골절의 치료가 아니라 애초에 낙상사고가 일어나지 않도록, 또 넘어지더라도 최소한 골절은 되지 않도록 대비하는 것이다.

외출 전 준비운동으로 몸 풀고 스틱 사용

겨울에 외출하기 전 10분 정도 스트레칭을 하면 굳어진 근육과 관절을 풀어주어 미끄러운 길에서 갑자기 넘어지는 위험을 낮출 수 있다. 또한 등산화같이 바닥이 미끄럽지 않은 신발을 신거나 신발 밑창에 씌우는 도시형 체인을 사용하면 미끄러짐을 방지할 수 있다. 등산스틱이나 지팡이를 사용하면 중심을 잡는 데 도움이 된다.

걷는 방법도 평소보다 보폭을 줄여 중중걸음으로 걷고 손을 외투 주머니에 넣기보다는 장갑을 끼고 밖으로 내고 걸어야 혹시 넘어지더라도 손을 짚어 고관절에 가는 충격을 최대한 줄일 수 있다. 미끄러운 길을 걸을 때 전방을 주시하지 않고 스마트폰을 보거나 먼 곳을 보는 것은 금물이며 되도록 그늘진 곳보다는 햇볕이 비취 눈과 얼음이 녹은 곳으로 다니도록 한다.

하지만 아무리 주의해도 낙상사고를 100% 막을 수 없는 만큼 보다 근본적인 예방법이 필요하다. 뼈를 튼튼하게 유지하고 고관절 주변의 근육을 강화하면 불시에 넘어지더라도 골절의 위험을 최소한으로 줄일 수 있게 된다.



뼈를 튼튼하게 만드는 음식은 칼슘을 많이 함유한 것들이다. 우유 등 유제품과 녹황색 채소, 두부, 멸치, 방어포 등의 음식을 자주 먹어주면 도움이 된다. 일부러라도 밥상에 이런 반찬 3~4가지는 올려놓고 먹는 습관을 기르자. 고온에서 9번 구운 죽염은 칼슘 등 60가지 미네랄 성분이 들어 있으면서 체내 흡수가 잘 되기 때문에 꾸준히 먹으면 뼈 건강에 좋다.

칼슘 섭취 신경써야... 뼈 건강에는 홍화씨 좋아

인산 선생이 산삼, 죽염과 함께 감로정과 감로수의 기운을 머금은 '3대 신약'으로 꼽은 홍화씨에는 백금 성분이 들어 있어 부러진 뼈를 붙이는 데 탁월한 효능을 가진다. 인산 선생은 "달걀의 껍데기를 만드는 접착제가 바로 백금"이라면서 "달걀 흰자위에는 백금 성분이 3600분지 1이 있는데, 홍화씨 속에는 그 10배인 360분지 1의 백금이 들어 있어 부러진 뼈를 붙이는 데 신약(神藥)이라고 말씀하셨다. 홍화씨는 칼슘, 마그네슘, 칼슘 성분도 다량 함유되어 있어 골다공증과 퇴행성관절염 등 뼈 관절 계통의 질환에도 효과가 있다.

하루 30분 이상 걷거나 계단을 오르내리는 등 체중 부하운동을 규칙적으로 해 근육의 양을 증가시키면 골밀도 유지에 도움을 주어 낙상과 골절의 위험을 동시에 줄일 수 있다. (11)



체온 올리고 심신을 맑게 겨울철 효자푸드 생강

생강이 특별한 이유는 따뜻한 성질과 해독 능력을 기반으로 몸을 덥히고 심신을 맑게 하기 때문이다. 기온과 체온이 떨어져 감기와 폐렴, 뇌경색 등의 발병률이 높은 겨울엔 생강의 약성이 더욱 절실해진다. 기혈과 혈액의 흐름을 좋게 해 염증을 해결하고 최적의 면역력을 갖게 하는 파워푸드 생강의 건강 기능을 살펴본다.

글 이일섭 사진 양수열, 셔터스톡

생강은 어느 나라 것이든 좋은 약이 되지만 특히 사계의 기후와 온화한 풍토를 지닌 우리나라 것이 더 좋은 약성을 발휘한다. 생강은 한방에서 방향성 건위제와 해열, 진해거담, 발한제로 쓰이며, 민간요법에서는 감기 증상과 복통을 다스릴 때 이용돼 왔다. 본래 성질이 따뜻한 생강은 찬 것을 지나치게 먹어 유발된 통증과 냉증에 그 효과가 크다.

달고 쓰고 매운 맛... 강력한 해독 작용

생강은 나쁜 것을 제거하고 새것을 나오게 하는 데 효과가 뛰어난 물질이다. 생강의 맛을 잘 음미해 보면 단맛, 쓴맛과 함께 매운맛을 느낄 수 있으며 이 자극적인 미감은 강한 해독 작용을 한다. 인체 조직의 나쁜 부분을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 손상된 조직을 본래의 위치로 되돌리는 재생 기능이 뛰어나다. 이 외에도 생강의 중요 성분인 진저롤(Gingerol)과 쇼가올(Shogaol)에는 혈액축진 작용과 함께 구역질을 억제하는 효능이 있다. 또한 강한 살균력과 함께 항산화 작용을 하는 것으로 밝혀졌다.

생강은 면역력을 안정시키는 데 더할 나위 없는 최고의 식품이다. 생강의 따뜻한 기온은 혈액순환장애에 의한 제반증상을 치료하는 데 효험이 있으며, 어혈

을 치료하고 기운을 막힘없이 열어 통증을 억제한다. 날씨가 차가워지면 따뜻한 생강차 한 잔이 절로 생각난다. 알싸한 생강차가 입에 당기는 이유는 생강이 우리 몸속의 모든 장기를 활성화시켜 체온을 올려주는 기능을 하기 때문이다. 이렇게 몸이 따뜻해지면 신체 작용이 활발해지고 혈류의 흐름이 원활해져 몸속 각종 노폐물이 제거되고 위장이 튼튼해지게 된다.

생강은 냉증을 제거해 몸을 따뜻하게 하는 대표적 식품으로 알려져 왔다. 온열요법의 대부라고 할 수 있는 일본의 이시하라 유미 박사는 '생강은 냉증을 해소해 주는 천연 약재이며, 몸을 덥히는 최고의 음식'이라고 극찬했다. 한방의 원전인 《상한론》에도 '생강은 몸을 따뜻하게 해서 모든 장기의 활동을 활발하게 만든다'는 내용이 나온다. 《본초강목》에도 '생강은 다양한 질병을 방어한다'고 언급돼 있다. 뿐만 아니라 한약의 70~80%에 생강이 들어갈 정도로 한방약은 생강 없인 조제가 불가능하다. 그 이유는 생강이 체내의 기혈과 혈액, 수액의 흐름을 좋게 해 건강을 증진시키기 때문이다.

체내 '기·혈·수'를 매끄럽게 해 깨끗한 신체 도와

한의학에서는 '기·혈·수'의 정체(停滯)로 인해 질병이 유

발된다고 보고 있다. ‘피의 정제’는 곧 ‘어혈’로 이어지는데 흔히 말하는 혈액이 끈적끈적한 상태를 의미한다. 심장과 혈관계의 기능이 저하돼 혈류의 흐름이 나빠지면 그 부분의 세포는 정상적인 활동이 불가능해 온갖 질병의 원인이 된다. 방치할 경우 염증과 종양, 심근경색과 뇌경색 같은 심각한 질병으로 이어진다. ‘얼굴이 붉어진다’ ‘대변의 색이 시커멓고 냄새가 심하다’ ‘하지 정맥류가 있다’ 등의 증상은 어혈로 인해 혈액의 흐름이 정체되었을 때 나타나는 대표적인 증상이다. 냉증이 혈액을 오염시킨 대표적인 사례라고 볼 수 있다.

많은 의사와 영양학자가 혈액을 맑게 하려면 되도록 많은 양의 수분을 섭취하라고 조언한다. 그러나 물은 대표적인 음성식품이다. 차가운 물을 벌컥벌컥 대량으로 마시면 당연히 몸은 차가워진다. 더욱이 배 출되지 않고 체내에 고인 수분은 한의학에서 얘기하는 수독水毒을 일으킨다. 냉증을 수반하는 여러 가지 증상이나 질병은 수독 때문인 경우가 많다.

기의 정체란 눈에 보이지 않는 생명 유지 에너지가 정체되는 현상이다. ‘활기’ ‘기력’ ‘기합’처럼 ‘기’가 들어간 단어는 대부분 생명력을 의미하곤 한다. 기는 신진대사를 촉진하고 체온을 정상으로 유지하기 위해 반드시 필요한 동력인데, 기의 흐름이 정체되면 처음엔 ‘어쩐지 몸이 찌뿌드드하다’ ‘몸 여기저기가 아프다’ ‘허배가 부르다’와 같은 불편함으로 나타난다. 그리고 여기에 증상이 더 악화되면 우울증과 불면증,

만성피로증후군으로 진행되곤 한다. 생강에는 ‘기·혈·수’의 흐름을 좋게 해서 건강을 증진시키는 만능 작용이 있다. 인산 선생은 생강을 오래 복용하면 몸안의 나쁜 냄새와 나쁜 기운이 제거되고 정신이 맑아진다고 했다. 심장·폐장·간장·비장·신장 등 다섯 개의 장에 생강의 열과 기운이 고루 전해져 풍사·한열·상한·코막힘·심한 기침·혈압 상승 등이 해결된다고 설명했다.

스트레스도 해소·생강감초탕·생강고 등 먹는 방법 다양

이 외에도 인산 선생은 생강의 여러 약성을 활용해 병을 극복할 수 있는 다양한 방법을 제시했다. 먼저 화공약독의 해독을 위해 생강과 감초를 넣고 끓인 생강감초탕을 마실 것을 강조했다. 생강감초탕은 공해독을 해독할 뿐만 아니라 체온을 올려 면역력을 높이는 역할을 한다. 몸속에 냉기가 들어 기침이 심하고, 수족냉증으로 고생할 때 생강감초탕을 마시면 좋다. 생강 달인 물을 옛기름으로 삭혀 옛으로 만든 생강고糖도 몸을 강건하게 하는 데 효과적이다.

현대인들은 영양의 불균형과 불규칙한 생활습관, 과도한 스트레스 등으로 인해 체온을 유지하는 기능이 많이 떨어져 있다. 이에 예전에 비해 더 많은 병에 걸리고, 다양한 질병이 새롭게 나타나는 것이다. 이처럼 불균형해진 우리 몸이 따뜻한 성질의 생강을 만나면 정상 체온으로 끌어올리는 작용을 해 자연스럽게 면역력도 상승한다.

스트레스를 많이 받는 현대인들에게 가장 흔히 나타나는 것이 ‘허열’, 즉 ‘가짜 열’이다. 속은 냉기로 가득 차 있는데, 화가 위로 치솟아 머리 쪽은 뜨거워지는 경우가 많다. 건강을 지키는 방법 중 하나가 바로 ‘수승화강’이다. 시원한 기운은 위로, 따뜻한 기운은 아래로 흐르게 해야 하는데 현대인은 반대인 것이다. 이를 바꿀 수 있는 명약이 바로 생강인 것이다. ㉮



공자도 소크라테스도 탄복한 생강의 10가지 효능과 효과

- 1 면역력 강화 생강은 몸의 냉기를 없애고 따뜻하게 해 면역력을 올려준다.
- 2 염증 제거 천연 소염제 역할을 하는 생강은 해독제로서, 염증을 없애는 역할을 한다.
- 3 감기 및 식중독 증상 완화 생강은 감기로 인한 오한 및 발열, 두통, 구토, 가래를 치료하며 식중독으로 인한 복통과 설사에도 효과가 있다.
- 4 혈액순환 촉진 손끝과 발끝, 말단 조직의 혈관을 넓혀 원활한 혈액순환을 돕고 온몸에 열기를 전한다.
- 5 콜레스테롤 감소 체내 지질을 저하시켜 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 동맥경화, 뇌경색 등을 예방하는 데 효과가 있다.
- 6 천식 완화 염증을 없애고 기관지를 확장시키는 효과가 있어 천식 완화에 좋다.
- 7 면역 균형 유지 생강은 우리 몸에서 일어나는 과도한 면역 체계와 염증을 진정시켜 주는 효과가 있다. 류머티즘 관절염과 같은 자가면역 질환 완화에 도움이 된다.
- 8 소화기 기능 향상 생강은 소화기의 운동 능력을 향상시킨다. 복부 팽만감과 과식으로 인한 소화불량을 해결하는 기능이 있다.
- 9 에너지 향상 생강에는 카페인과 같이 신체 에너지를 증진시키는 기능이 있다. 하루에 생강을 조금씩 섭취하면 신진대사가 활발해져 더 많은 칼로리를 소비할 수 있다.
- 10 스트레스 완화 생강은 급성 스트레스로 인해 생성되는 코르티솔 분비를 낮추고, 코르티솔에 대항하는 에너지를 공급해 준다.

인산 선생이 즐겨 마셨던 ‘생강감초탕’ 드세요!

생강감초탕은 인산 선생이 가장 즐겨 마셨던 차다. 생강과 대추와 감초를 함께 넣고 끓이면 기관지와 폐에 좋은 약이 된다. 생강 속에는 해독제解毒劑가 있어 공해에 지친 몸을 해독하는데 도움을 준다. 그리고 함께 넣는 감초는 빠질 수 없는 약재다. ‘약방에 감초’라는 말도 있듯 감초는 중화제中和劑면서 해독제이기도 해 어떤 약재와도 잘 어울린다. 대추 또한 완전한 중화제다. 모든 약물이나 음식물을 중화시키는 힘이 있다. 생강 75g, 감초 57g, 대추 19g을 한데 넣고 이들의 약성이 충분히 우려날 때까지 은근한 불에 24시간가량 푹 끓인다. 이렇게 우려낸 탕약(90ml)과 9회 죽염 1~2g을 매 식사 전후와 잠들기 전에 복용하면 미세먼지로 인한 호흡기 질환 걱정을 덜 수 있다. 또한 몸이 따뜻해져 감기로 인한 기침을 멎게 하는데도 효과적이다.



간 기능 개선·원기 회복에 좋은 ‘벌나무’ 연말 잦은 술자리... 당신의 간을 “위하여”

‘계주교서戒酒書’는 술의 해악을 경계하라는 세종대왕의 교지다. 연말연시는 여러 모임과 축제가 있어 술 소비량이 집중되는 시즌이다. 잦은 음주와 불규칙적인 생활로 간에 무리가 생겨 피로 등 건강이 악화되기도 한다. 이 시기에 중요한 것은 바로 ‘간 건강’이다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 셔터스톡

18세기 독일의 리히텐베르크가 말한 “강에 빠져 죽는 자보다 술잔에 빠져 죽는 자가 더 많다”는 경고가 현실이 되었다. 세계보건기구(WHO)의 보고에 따르면 우리나라는 간암 발생률과 도수가 높은 증류주 소비량이 세계 상위라고 한다. 음주와 간 질환은 밀접한 관계가 있어서 술은 간에 손상을 주고 암을 유발하는 원인이 되기도 한다. 참고로 숙취 해소에는 산겨릅나무의 가지 20~30g을 물 2L에 넣고 끓여 먹으면 좋다.

벌이 많이 모여든다고 일명 벌나무...

간 질환 치료에 으뜸

간 질환은 음주 외에도 만성피로, 과로, 바이러스 전염, 당뇨, 비만, 유전적 요인 등이 있다. 이를 예방하고 치료하는 약초가 몇 있는데 산겨릅나무, 오갈피나무, 개오동나무, 민들레, 까마중, 시호, 더위지기, 사철쭉, 조릿대, 헛개나무 등이 있다. 그 중에 산겨릅나무를 으뜸으로 권하고 싶다. 산겨릅나무의 여러 이름을 살펴보면 민간에서는 나무 주변에 벌이 많이 모여들어서 ‘벌나무’, 봉목蜂木이라고 하고, 줄기와 가지에 맑은 초록빛이 있어 ‘산청목’

이라고도 한다. 산겨릅나무나 참겨릅나무는 대마초의 껍질을 벗긴 하얀 삼대를 뜻하는 겨릅의 의미가 있다. 학명은 *Acer tegmentosum Maxim*인데 중명인 *tegmentosum*은 푸른빛으로 덮여 있다는 뜻이고, 생약명인 청해축靑楷軸은 곧은 푸른색의 줄기를 내는 단풍나무란 뜻이다. 산겨릅나무(이하 벌나무)는 단풍나무과科 중에 잎이 가장 큰 낙엽 활엽수이고 시베리아와 중국, 우리나라 백두대간의 고산지대에 자생한다. 꽃은 5월에 15~20개가 피어 이삭 모양으로 달리며 가지 끝에서 늘어나고, 9~10월에 열매가 맺힌다. 해충에 강하여 재배가 용이하나 환경오염에 약하여 가로수로는 부적합하다. 잎이 넓적하고 녹색의 줄기 껍질에 하얀 세로 줄무늬가 있어 쉽게 찾을 수 있다. 주요 효능은 간의 기능을 개선하고 증상을 완화시키므로 피로가 제거되고 원기가 회복된다. 그 외에도 이뇨작용과 혈액순환을 돕고 계절성 알레르기 증상 완화, 신경안정, 위장병에도 좋다. 대용 약재로는 개오동나무인 노나무를 쓰기도 한다. 식품으로 사용할 때는 식품의약품안전처의 《식품의 기준 및 규격》 식품위생법 제7조에 따른다. 즉 ‘정제수, 농축



액상, 건조분말의 제조 조건과 농축액이나 추출분말로 유산균음료 2.4g/kg 이하, 기타발효음료 1.3g/kg 이하, 인삼·홍삼음료 2.8g/kg 이하, 기타음료 1.0g/kg 이하, 액상차 1.8g/kg 이하, 고행차 26.6g/kg 이하, 캔디류 9.8g/kg 이하로 사용해야 함’에 맞게 이용되는 경우라면 식품원료로 사용이 가능하다.

인산 “간의 여러 난치병 치료에 주장약主將藥”

한의학 자료를 보면 안덕균 교수의 《한국본초도감》에서 “벌나무의 껍질은 소종화독消腫化毒, 지혈止血의 효능이 있어 종기와 외상 출혈에 짓궂어서 환부에 붙인다”고 했고, 최진규 약초연구가는 한국자원식물학회의 국제학술발표대회에서 “벌나무 잎과 잔가지, 줄기껍질은 지방간, 간염, 간경변증, 간암과 같은 간 질환과 콩팥 질병, 알코올 중독을 치료하는 데 뛰어난 효과가 있는 것으로 보인다”고 했다.

또한 인산 김일훈 선생은 《신약》에서 “벌나무는 간암, 간경화, 간옹, 간위, 백혈병 등 일체의 간병에 탁월한 효과가 있다”고 하면서 “맛이 담백하고 약성이 따뜻한 청혈제濁血劑이며 이수제利水劑이다. 간의 온도를 정상으로 회복시켜 줄 뿐만 아니라

수분 배설이 잘 되게 하므로 간의 여러 난치병 치료에 주장약主將藥으로 쓰이는 것이다”라고 이유를 설명하였고, ‘잎과 줄기, 가지, 뿌리의 모든 부분을 약으로 쓰는데 하루 1냥(37.5g)씩 푹 달여 아침저녁으로 마신다’는 복용법도 기록하였다.

그 이후 점차 세상에 알려지면서 급속히 번져나가기 시작하였다. 벌나무는 최근 동물을 대상으로 한 연구에서 간 손상 개선, 항당뇨, 심혈관 질환, 간 보호 활성, 각종 암세포 억제 능력이 있는 것으로 확인되었고 면역력 증진과 피부미용 연구도 수행 중이며 앞으로 실질적인 효과가 기대된다.

해마다 12월의 밤거리는 시끄럽다. 자동차 경적이 요란하고 비틀거리는 사람들이 2차 가자며 곱함을 친다. 사람들은 술잔을 높이 들고 ‘위하여!’를 외치지만 침묵의 장기인 간肝은 오늘도 낮게 ‘그만!’을 외친다. ☹️

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.

바른 먹거리를 향한 15년의 결실 충북 영동 죽염곶감이 익는 그곳



인산가 죽염곶감 출시가 어느새 5주년을 맞고 있다. 문제가 됐던 유향 혼증과 인공 건조 대신 9회 죽염수에 담가 자연건조와 숙성을 거듭한 죽염곶감은 그 맛과 영양에서 비할 게 없는 완전한 우리 고유의 식품이다. 더욱이 9회 죽염의 약성이 가미돼 겨울 건강식으로 최상이다. 상강霽降을 전후로 감 수확이 한창인 죽염곶감의 산실 신선농장의 풍경과 죽염곶감의 달콤함을 전한다.

글 이병진 사진 이신영

곶감은 우리 조상이 남긴 훌륭한 전통 먹거리 가운데 하나다. 시골 외할머니 집 마당에는 오래된 감나무 두 그루가 있었다. 가을이면 외할머니는 실하게 영근 감을 직접 따 정성껏 곶감을 만들어 챙겨주시곤 했다. 당신의 정성과 수고가 담긴 곶감은 하나같이 실하고 맛있었지만 곰팡이 핀 듯 거뭇거뭇해 생김새만큼은 먹음직하지 못했다. 이따금 구입하거나 선물로 들어온 곶감의 선홍빛 자태와 많이 달랐다. 곶감을 즐길 때마다 상태 차이에 대한 호기심은 조금씩 커졌고 결국 조금은 불편하지만 언젠가는 알게 될 사실을 알고야 말았다. 신선농장의 죽염곶감 덕분에 말이다.

충북 영동 신선농장의 색다른 곶감 작업

곶감을 만드는 과정은 단순하다. 수확한 감의 껍질을 벗기고 잘 말려내면 끝이다. 하지만 말처럼 쉬운 과정이 아니다. 수분을 듬뿍 머금은 감은 금세 색이 변하고 곰팡이가 생겨 맛과 영양, 모양새를 모두 품은 곶감을 완성하는 것은 힘들고 지난한 과정이 필요하다. 시중에 판매 중인 곶감도 제조 과정은 비슷하다. 하지만 상품으로서의 가치를 높이고 이윤을 극대화하기 위해 불편하고 불안한 제조 방법을 더하기도 한다. 바로 유향 혼증과 인공 건조다. 유향 혼증이란 유향을 태워 연기로 감을 소독하는 것이다.

아황산가스의 황 입자가 곶감 표면을 코팅하면서 강산성의 얇은 막을 형성해 균의 침입을 막는 것이다. 껍질 벗긴 감의 갈변을 막고 건조 과정에서 생길 수 있는 곰팡이와 세균 번식을 막기 위해 이산화황으로 유향 연기를 만들어 감을 강제로 길들이는 것이다.

이산화황은 식품 1kg당 1g 이하일 때는 큰 문제가 없는 식품첨가물이다. 하지만 이는 건강한 성인 기준이다. 이산화황은 독성이 강해 폐렴과 기관지염을 일으킬 수 있어 우리나라는 물론 대부분의 국가가 식품첨가물로 사용하는 것을 엄격히 규제하고 있다.

식품의약품안전청은 곶감과 같은 건조과실의 이산화황 잔류기준을 과실 1kg에 2g(2000ppm)이 넘지 않도록 규정하고 있다. 하지만 시중에 유통되는 곶감 가운데 이산화황 잔류농도 검사를 정확히 거친 것은 많지 않다. 소비자들은 자신이 먹는 곶감이 유향 혼증 처리 과정을 거친 것이라는 사실조차 모르고 있는 게 현실이다. 기준치 이하라면 다행이지만 안전을 확신할 수 없으니, 안타깝고 불안한 일이 아닐 수 없다.

불편한 진실과 마주한 후 걱정하고 착한 곶감을 찾아 나섰다 마침내 김정식 신선농장 대표가 아내 북옥순씨와 함께 정성을 다해 만드는 바른 먹거리 죽염곶감을 발견하게 됐다.



- 1 탕글탱글 실하게
연근 꽃감은
신선농장 김정식
대표가 자식처럼
키워낸 한 해의
결실이다.
- 2 김정식 대표와
아내 복옥순씨.
그리고 자연 건조
중인 죽염꽃감.
- 3 유향 훈증 대신
물에 좋은 9회
죽염수를 이용해
꽃감을 만든다.
- 4 죽염꽃감이 되기
위한 험난한 과정의
시작은 껍질을
벗기는 것부터.

부패 쉬운 감을 유향 훈증 없이 상품화 성공

“감은 제 자식입니다. 감나무를 관리하는 것부터 시작해 죽염꽃감으로 사람들에게 소개될 때까지 하루 한순간도 마음을 다하지 않은 때가 없었습니다. 진심을 담아 얼마나 정성을 들이느냐에 따라 꽃감의 질이 달라지니까요.”

2005년부터 시작한 과수 농사가 결실을 맺기 시작했고 제초제 한 번 뿌리지 않고 거둬들인 친환경 감을 따면서 본격적인 꽃감 연구가 시작됐다. 하지만 쉽지 않았다. 갈변과 부패가 쉬운 감을 유향 훈증 없이 상품화하는 데는 현실적으로 한계가 따랐다. 하지만 그에게 포기란 없었다. 아내도 바른 꽃감 만들기를 위한 방법을 치열하게 고민하기 시작했다. 그러던 중

평소 건강 회복을 위해 장복해 온 인산죽염의 효험이 떠올랐다. 아내의 변독이는 아이디어였다. 뚝은 감을 소금물에 담갔다 먹으면 불편한 맛이 사라졌던 기억도 확신에 무게를 더했다. 게다가 소금은 항균 효과까지 탁월하지 않은가!

곧바로 죽염을 활용한 꽃감 만들기 연구를 시작했다. 살균과 환원력이 탁월한 죽염이 꽃감의 변질을 막아주리라 확신했다. 다양한 농도의 죽염수를 만들고 감을 담그는 시간과 건조 환경 등 여러 제조 여건에서 꽃감을 만들어보기 시작했다. 실패를 거듭하며 3년이라는 시간을 보내야 했고 드디어 세상에 없던 죽염꽃감을 탄생시키는 데 성공했다.

“처음에는 3회 죽염에 10초쯤 감을 담갔다 꺼내 건조시켜 봤어요. 그랬더니 꽃감 고유의 색은 유지됐지만 반점 같은 게 많이 생기더라고요. 꽃감의 질에는 문제가 없지만 미관상 괜한 오해를 받을 거 같아 마음에



충북 영동은 감 재배에 이상적인 기후 조건을 지녔다.

내키지 않았지요. 그래서 9회 죽염으로 바꿔 시도해 봤습니다. 그랬더니 반점 없이 깔끔하고 흠잡을 데 없는 꽃감이 되는 거예요. 색이나 모양새만 좋은 게 아니었습니다. 꽃감이 지닌 다양한 효과에 9회 죽염의 효능까지 더해져 더욱 몸에 좋고 맛도 좋은 바른 먹거리가 됐습니다.”

더 완벽한 죽염꽃감을 만들기 위한 부부의 노력은 여기서 끝나지 않았다. 3000평 과수원에 약 250그루의 감나무를 직접 관리하며 친환경 감을 수확했고 최상의 꽃감을 얻기 위해 따는 시기까지 고심을 다해 결정했다. 대부분의 농가는 10월 중순이면 감을 따기 시작한다. 외부환경과 온도에 민감한 탓에 영하로 떨어져 상품성을 잃기 전에 미리 수확하는 것이다. 충분히 농익기 전 농가들의 편의를 위한 선택인 셈이다. 하지만 김 대표는 달랐다.

9회 죽염으로 만든 신제품 ‘죽염꽃감 절편’

“감 수확 최적의 시기는 상강 때입니다. 절기상 첫 서리가 내리는 때죠. 가장 맛있고 훌륭한 상태의 감은 서리를 두 번 맞고 빨강계 색이 올랐을 때가 최고

예요. 자칫 영하로 떨어져 채 따지도 못하고 감을 버릴까 노심초사하지만 때를 기다려 수확하는 것도 훌륭한 죽염꽃감을 만드는 데 빼놓을 수 없는 과정이라 포기할 수 없습니다.”

대형 인공 건조기를 사용하면 일주일 만에 꽃감을 출하할 수 있지만 자연 속에서 천천히 건조되며 발효될 때 얻어지는 꽃감 고유의 맛과 효능 또한 포기할 수 없었다. 이상적인 자연 건조를 위해 바람 길을 만들고 꽃감을 걸어두는 높이와 간격을 고민하며 병충해를 예방하는 일까지 그가 고민하고 염려할 일은 너무도 많다. 죽염수에 담갔던 꽃감을 정성껏 매달고 수시로 온도와 바람의 세기를 확인하며 일정한 건조 환경을 유지하는 일은 자못 까다롭고 어려운 일이다. 그렇게 60~70일 동안 열과 성을 다해 자연 건조시켜야 죽염꽃감이 완성되는 것이다.

김 대표는 최근 죽염꽃감과 더불어 새로운 제품을 내놓았다. 바로 ‘죽염꽃감 절편’이다. 유향 훈증 처리 없이 오직 9회 죽염수만으로 60~70여 일간 자연 상태에서 발효와 숙성의 과정을 거쳐 만든 죽염꽃감을 한 번 더 건조, 숙성시키고 꼭지와 씨까지 제거한 후

먹기 좋은 크기로 썰어낸 최상위 등급의 제품이다. 기존의 죽염꽃감보다 3~4가지 이상의 추가 과정이 필요하지만 휴대와 보관이 간편하고 다양한 음식의 식재료로 활용할 수 있는 장점이 있어 보다 많은 이가 우리 고유의 건강한 먹거리를 즐기길 바라는 마음으로 절편을 시판하게 됐다.

꽃감은 남녀노소 누구나 사랑하는 우리의 전통 먹거리다. 마음을 담아 전하는 선물 아이템으로도 인기가 좋은 스테디셀러다. 꽃감 특유의 깊고 달콤한 맛과 영양 덕분에 쉬 지치고 면역력이 떨어지는 환절기와 동절기에 유독 빛이 나는 음식이다. 이토록 달콤하고 영양 가득한 전통 메뉴가 유행 혼종과 인위적인 건조 방식으로 건강을 해하는 음식으로 변질돼 유통된다는 점을 간과해서는 안 된다. 지나치리만치 달고 속을 불편하게 했던 꽃감에 대한 기억은 단지 당신의 컨디션 문제가 아니었던 것이다. 꽃감을 먹게 된다면 반드시 죽염꽃감을 고집해야 하는 이유가 여기에 있는 것이다. 



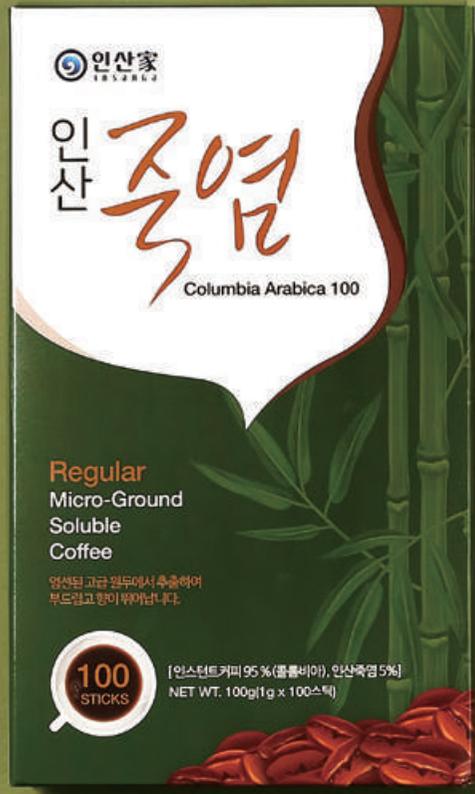
아내 복옥순씨가 이상적인 바람 길을 만들기 위해 노력 중이다.

김정식 신선농장 대표의 귀농예찬

“꽃감과 함께한 지난 15년은 내 삶의 또 다른 하이라이트”



김 대표는 소위 잘나가는 도시인이었다. 증권회사 대표까지 지낸 그가 귀농을 결심한 건 2005년. 아내 또한 인테리어 회사를 안정적으로 꾸리던 사업가였다. 아내보다 5년 먼저 영동에 내려온 김 대표가 가장 먼저 한 일은 과수원을 구입하고 감나무를 심는 것이었다. 어릴 적 할머니가 만들어 주던 꽃감을 즐기며 감에 대한 추억이 컸던 그는 귀농을 마음먹으면서부터 감나무를 키울 심산이었다. 감에 대한 개인적 애정과 관심은 자연스럽게 꽃감으로 이어졌다. “꽃감에 본격적으로 관심을 갖기 시작하면서 시중에 유통되고 있는 꽃감에 대한 진실과 마주했습니다. 유행 혼종과 인공 건조라는 인위적이고 불편한 과정이었습니다. 이 과정들은 분명히 사람 몸에 좋을 게 없습니다. 설익은 감을 일찍 따다 유행 혼종하고 대형 인공 건조기에 일주일 즈음 집어넣어 돌려 보기만 좋을 뿐 과하리만치 당도가 높은 먹거리를 억지스럽게 만들어내고 있었어요. 바른 꽃감 만들기가 분명 아니었습니다. 그래서 시작했어요. 착하고 바른 꽃감을 만들어보자고 결심한 거죠.” 그렇게 시작한 꽃감 연구는 세상에 없던 바른 먹거리 죽염꽃감으로 결실을 맺었고, 어느덧 15년 세월이 흘렀다. 건조 과정에서 작은 오류로 꽃감의 절반을 잃었던 적도 있었고 죽염수의 농도와 방법 등을 데이터화하기 위해 며칠 밤을 지새운 적도 많았다. 인공의 과정을 통해 완성한 죽염 꽃감의 제조 과정은 2012년 상표권과 특허 출원까지 얻었다. 증권사 대표로 부와 명예를 경험했던 김 대표지만 땀 흘리는 노동의 정직한 대가와 애쓰는 만큼 얻는 수확의 기쁨에 하루하루 행복한 일상을 지내고 있다. “하루하루 건강을 유지하며 만족하는 삶을 살고 있습니다. 가치와 보람 있는 일을 하며 생을 즐기고 싶어요. 소신과 양심을 지키며 올바른 먹거리를 개발하고 유지하는 것은 쉽지 않지만 그만큼 의미 있고 행복한 일입니다. 부디 진심으로 만든 죽염꽃감이 피곤하고 지친 사람들에게 작은 힘과 위로가 되길 바랍니다.”



인산 죽염커피 (아메리카노) (1g)×100개 ₩20,000

인산 죽염커피 아메리카노 출시!



오직 콜롬비아 아라비카 100%의 고급 원두와 9회 죽염만 들어간 깔끔한 아메리카노가 탄생했습니다. 원두의 특성을 고려한 최적의 로스팅으로 깊은 맛과 향을 느낄 수 있습니다. 죽염 밀크커피와 블랙커피, 이젠 취향에 맞게 건강한 커피를 선택하세요.



(왼쪽부터) 김혜숙 실장, 김경환 지점장, 오정란 사원

인산가 광주지점 김경환·김혜숙·오정란 삼총사

직접 먹어보고 사용해 보고 고객 입장에서 맞춤형 정성

당장 눈앞에 보이는 영업 실적보다 고객의 지속적인 건강을 더 중요시한다는 인산가 광주지점 사람들. 그런 까닭에 이들은 매장에 진열된 인산가 제품을 단 하나도 빼놓지 않고 직접 복용하고 체험해 진실된 마음으로 인산의학을 전달한다. 제품을 많이 살 사람보다, 제대로 먹을 것 같은 사람에게 더 정성을 쏟는 광주지점 삼총사 김경환 지점장, 김혜숙 실장, 오정란 사원을 만났다.

글 김정아 사진 한준호

“신제품이 출시되면 우선적으로 직원들이 체험을 해봅니다. 제품에 대해 정확히 알지 못하면 고객에게 설명할 때 자신감이 떨어지고 위축되더라고요. 기본 재료를 파악하는 것은 물론이고 생활 속에서 어떻게 활용하면 좋을지 방법을 설명하면 고객들도 긍정적으로 반응을 하죠”

“어떤 물건에 대해 좋다는 말은 누구나 할 수 있습니다. 하지만 저희는 단순히 제품을 판매하는 사람이 아니라고 생각해요. 이곳에서는 비싼 제품을 권하기보다, 고객에게 꼭 필요한 제품을 추천하는 것이 더 중요하죠. 유독 고객과의 상담 시간이 긴 이유도 이 때문입니다.”

김경환 지점장, 인산의학 서적 항상 들고 다녀

올해로 광주지점을 맡은 지 5년 차가 되는 김경환 지점장은 하루종일 《신약》《신약본초》 등 인산의학과 관련된 책을 손에서 놓지 않는다. 매장을 찾는 고객 중 상당수가 인산의학 마니아다 보니 완벽하게 이해하고 있지 않으면 아무런 도움이 될 수 없기 때문이다. 고객이 매장에 들어오면 가장 먼저 지점장과 건강에 대해 상담을 한다. 어디가 불편한지, 평소 생활 습관이 어떤지, 어떤 음식을 주로 먹는지 등 다양한 대화를 한 뒤, 고객에게 꼭 필요한 제품을 추천한다.

“막연히 죽음이 좋다는 말을 듣고 방문했는데, 해독이 더 급한 고객도 있어요. 그동안 치료를 위해 너무 많은 양의 항생제를 먹어온 거죠. 그 고객에게 죽염보다 더 필요한 것은 마른명태진액과 구운 마늘이죠. 아마 그런 고객이 죽염만 사서 갔다면 조금만 먹고는 별다른 효과가 없어서 더 이상 인산의학을 쳐다보지 않았을 겁니다. 단 한 명의 고객이라도 제대로, 꾸준히 인산가 제품을 드시게 하는 것이 저희의 역할이라 생각합니다.”

광주지점 직원들은 여느 회원보다 제품 구매량이 많다. 책을 통한 이론은 기본이고, 직접 모든 제품을

복용해 경험에서 우리나라오는 설명으로 고객을 대한다. 그렇다 보니 판매자 입장이 아닌 고객 입장에서 인산가 제품을 바라보게 되고, 고객이 어떤 것을 더 궁금해하고 필요로 하는지를 쉽게 파악한다.

“신제품이 출시되면 우선적으로 직원들이 체험을 해봅니다. 제품에 대해 정확히 알지 못하면 고객에게 설명할 때 자신감이 떨어지고 위축되더라고요. 기본 재료를 파악하는 것은 물론이고 생활 속에서 어떻게 활용하면 좋을지 방법을 설명하면 고객들도 긍정적으로 반응을 하죠.”

바이오제이 비누를 물비누로 만들어 직접 체험

요즘 직원들이 직접 체험하고 있는 것이 바로 지난 5월 출시된 ‘바이오제이’ 비누다. 30여 가지의 천연 재료와 9회 죽염이 만났으니 당연 좋은 제품이라는 것은 누구나 알지만, 일반 비누와 비교했을 때 가격 차이가 너무 많이 나서 선뜻 고객에게 추천하기가 어려웠다.

화학적 성분이 들어간 비누가 나쁘다는 것을 알고 있는 고객도 가격을 보고 망설이는 것이 보였다. 이러한 모습을 안타깝게 생각한 광주지점 직원들은 ‘어떻게 하면 더 많은 사람이 바이오제이 비누를 사용할 수 있을까’ 고민했다.

“방부제와 착색료, 착향료를 일절 쓰지 않은 천연 효소비누라 피부 건강에 좋다는 사실은 쉽게 전달됐는데, 가격을 이해시키기는 어려웠죠. 그래서 생각한 것이 ‘물비누’였죠. 고체로 된 비누는 샤워를 할 때 불편함이 있고, 끝까지 사용하지 못하는 경우가 많잖아

요. 실용적인 방법을 제안했더니 관심을 갖는 고객이 많아졌죠.”

직원들이 제안한 ‘바이오제이’ 비누를 물비누로 만드는 것은 1개당 10 이상을 만들 수 있어서 비용 면에서도 부담이 없다. 또한 고체 비누 형태를 만들기 위해 1%밖에 첨가하지 못했던 죽염을 추가로 넣어 제품의 효과는 더 크다. 만드는 것에만 그치지 않고 직원들은 매일 자신들이 직접 만든 바이오제이 물비누를 집과 사무실에 두고 사용하고 있다.

고객들, 직원들의 달라진 피부 보고 신뢰감

“아침저녁으로 얼굴뿐 아니라 몸 전체에 사용했어요. 처음에는 얼굴에 뿌루지가 올라오고 안 좋은 냄새가

나서 계속 사용해야 하나 고민했는데, 몸속 노폐물이 빠져나올 때 나타나는 증상이라라고요. 3~4일 정도 지나고 나니 그런 증상도 사라지고, 별다른 로션을 바르지 않았는데도 피부가 부드럽고 촉촉해졌어요.”

요즘은 매장을 찾는 고객들이 직원들의 변화된 모습을 보고 먼저 물어본다고 한다. 그럴 때면 직원들은 자신 있게 바이오제이 비누를 추천한다. 직접 자신들이 경험해 봤기에 가능한 일이다.

“인산가 광주지점 직원들은 모두가 내 일처럼 생각하며 주인의식을 갖고 일하고 있어요. 그런 마음이 없다면 고객들이 금방 알고 돌아서겠죠. 가장 정직하고 진실된 마음으로 매장을 찾는 고객들에게 건강을 선물하겠습니다.”



김운세 회장, 광주 암반욕장 ‘온천의 꽃’에서 특강

죽염과 자연치유가 왜 필요한지 역설

지난 11월 16일 인산가 김운세 회장이 광주 신안동에 위치한 도시온천 암반욕장 ‘온천의 꽃’에서 건강 강연을 가졌다. ‘온천의 꽃’은 일본 국보로 지정된 미사사 온천과 다마가와 온천의 치유력을 도심 암반체험시설로 재현한 곳이다. 이날 강연에는 우수속 인산연수원장을 비롯해 김경대 대구지점장, 김경환 광주지점장이 참석해 ‘온천의 꽃’을 즐겨 찾는 ‘유노하나’ 회원 50여 명에게 인산가의 자연치유 방안을 전했다.

김정인 ‘온천의 꽃’ 원장은 “건강을 회복할 수 있는 자연치유의 장을 마련해 저가의 비용으로 병을 떨쳐낼 수 있는 흠케 어 실현을 위해 이 공간을 마련했다”며 “죽염은 공해독과 질병에 눌러 있는 우리를 회복하게 하는 미네랄의 원천이다. 오늘 김운세 회장의 강연을 통해 죽염의 효능에 대해 상세히 들어 보고자 한다”며 청중에게 김운세 회장을 소개했다.

청중 호응 높아 예정시간보다 한 시간 넘게 진행

김운세 회장은 자연치유의 힘을 키우는 미네랄 섭취의 중요성을 강조했다. 토양 미네랄의 고갈로 식품을 통해 미네랄을 섭취하는 데는 한계가 있다며 56가지의 인체 필수 원소를 함유한

죽염 섭취로 부족한 미네랄을 보충하는 게 중요하다고 했다. 실제로 미네랄 함유량이 높은 죽염 섭취를 통해 체온을 높이고 면역력을 향상시켜 한창 시절의 건강을 회복한 사례자가 많다. 김 회장은 이번 강연에서도 선친 인산 선생이 남긴 ‘죽염 퍼 먹어’를 언급하며 이 완벽한 처방을 몸소 실천해 줄 것을 당부했다. 이 외에도 김 회장은 약을 먹는 순간부터 환자가 되는 현대의학의 맹점을 지적했다. 항생제, 항암제 등 부작용을 동반하는 치료를 행하면서도 환자에게 제대로 된 설명을 하지 않는 의료계의 불안정한 행태에 대해 탄식했다. 결국 자신의 몸과 건강을 지킬 수 있는 건 병원이 아닌 각자의 자연치유력임을 유념해 그 힘을 기르고 단련할 것을 조언했다.

청중의 호응에 힘입어 강연은 예정한 시간보다 한 시간가량 길어졌지만 어느 누구도 지루해하는 모습을 보이지 않았다. 김운세 회장은 강연이 끝난 뒤 “초청해 주신 ‘온천의 꽃’에 감사하다. 오늘 오신 분들이 건강에 관심이 많으신 분들이라 호응을 잘해주셔서 강연이 예상보다 더 길어졌다”며 “암반욕의 정화 작용과 죽염의 이로운 성분이 만나 시너지 효과를 낼 수 있기를 바란다”고 덧붙였다.

광주지점에서 추천합니다!

바이오제이 물비누 만드는 방법



- 1 비누를 바짝 말린 후 강판에 갈아 분말로 만든다.
- 2 물기가 없는 마른 병에 1cm 높이로 분말 비누를 넣고, 9회 죽염 분말을 1g 정도 넣어준다.
- 3 40도의 미지근한 물에 80% 정도 붓는다. 이때 물이 너무 뜨거우면 효소가 파괴돼 좋지 않다.
- 4 물을 붓자마자 흔들어 비누를 녹인다.
- 5 하루 정도 그대로 두고, 걸쭉한 상태가 되면 사용한다.

바이오제이 제대로 사용하는 방법

- 1 전신 피부 트러블이 생겼을 때
욕조에 물이 절반가량 잠길 정도로 따뜻한 물을 받아 바이오제이 비누 분말을 풀어준다. 이 물에 죽염을 염도 3.5도 정도로 풀어 1시간가량 몸을 담가 흡수시킨다.
- 2 탈모 예방을 위해
두피에 20% 물죽염을 발라 두드리면서 흡수시킨 후, 물비누를 두피에 발라 마사지하듯 흡수시킨다.



그렇게 저주스런 담배를 왜 그렇게 사랑하나



©셔티스톡

지구상에서 가장 고약한 암 중의 암 췌장암

프로축구 인천 유나이티드 FC 유상철 감독이 췌장암 4기라는 소식이 《조선일보》를 비롯한 매스컴을 발각 뒤집어 놓았다. 인터넷은 11월 19~20일 양일간에 걸쳐 유상철 감독의 췌장암 4기 소식으로 도배가 되었다. 베트남의 영웅 박항서 감독도 괴로운 마음으로 유상철 감독을 위로했다.

“유상철 감독, 병마와 꼭 싸워서 이겨주기 바란다.” 2002월드컵 때 유상철과 박항서는 대표팀에서 한술밥을 먹었다. 당시 월드컵의 영

웅으로 불렸던 유상철 감독의 췌장암 소식은 2002월드컵 팬들의 가슴을 아프게 했다. 또한 개그맨 조운호는 ‘이길 수 있습니다, 그 어떠한 벽도!!!’라며 응원을 보냈고 BJ 감스트 등 연예인들의 응원이 이어지고 있다.

유상철 감독은 “지난 10월 중순경 몸에 황달 증상이 나타나는 등 이상 징후가 발생했다”면서 “앞으로도 저는 계속해서 치료를 병행해야 한다. 제가 맡은바 임무를 다함과 동시에...” 감독의 소임을 다하겠다는 뜻을 밝혔다.

췌장암은 치료 확률이 8.8%밖에 안 된다는

고약한 암이다. 우리 주변에서 췌장암으로 떠난 유명인 가운데 애플의 스티브 잡스가 있고, 영화 <사랑과 영혼>에서 데미 무어와 함께 전설적인 로맨스의 상대역이었던 패트릭 스웨이지, 그리고 국내 연예인 가운데는 아줌마들이 특히 좋아했던 영화배우 김주승, 그리고 여배우 김영애, 진도희 등이 췌장암으로 아까운 생명을 빼앗겼다.

췌장은 몸 깊이 숨어 있어서 이상이 생겨도...

암이란 것이 대개 그렇지만, 그 외에도 아까운 사람들 많이 앓아간 암 중에 치료율이 가장 안 좋다는 췌장암을, 우리는 진짜 무서워해야 한다.

췌장암이 더구나 고약한 것은, 췌장이 몸 깊이에 위치하고 있어서, 이상이 생겨도 느끼기 어렵다는 점이다. 췌장은 위뿔 뒤쪽에 위치하고 있다. 길이는 15cm 정도다. 우리 몸을 옆에서 봤을 때 위와 척추 사이, 정면에서 봤을 때 명치와 배꼽 사이, 배의 가장 깊은 곳에 있다.

췌액을 십이지장에 보내 지방, 단백질, 탄수화물 소화·흡수에 관여하고 인슐린과 글루카곤을 분비해 혈당을 조절한다. 췌장암 환자의 생존율이 낮은 이유는 쉽게 주변 장기를 침범하지만 몸 깊은 곳에 위치해 증상이 거의 없어 조기 진단이 어렵기 때문이다.

그래서 환자의 절반은 이미 전이가 이뤄진 후에야 암을 진단받는다. 췌장암이 아닌가 의심해 볼 만한 증상은 소화 장애, 복부 통증, 황달, 전신 쇠약감, 당뇨병, 체중 감소 등이다.

담배를 피우면 췌장암의 위험도가 5배 증가

췌장암은 조기 진단이나 치료, 모두가 어려운 암이기 때문에 무엇보다 예방이 중요하다. 그

렇다면 예방해야 할 가장 큰 위험인자는 무엇일까?

바로 담배다. 췌장암의 3분의 1가량이 흡연으로 인해 발생한다. 담배를 피울 경우 췌장암의 상대 위험도가 최대 5배 증가한다. 흡연과 관련된 암인 두경부암, 폐암, 방광암 등이 생겼을 경우에도 췌장암 발생이 증가한다(질병관리본부).

췌장은 위에 붙어 있는 소화기관인데 왜 흡연에 취약할까? 담배를 피우면 수많은 발암 성분이 목을 타고 폐, 위 등 다른 장기로 흡입된다. 일부 발암 성분은 혈액 속에 스며들어 온몸에 악영향을 미친다. 위암의 위험요인 가운데도 흡연이 들어 있다. 당뇨병도 췌장암의 위험요인 중 하나다. 그러나 무엇보다 담배다. 담배 끊으면 췌장암에 걸릴 확률이 50% 이상 줄어든다고 한다.

김운세 회장((주)인산가 회장/전주대 경영학 정대학원 객원교수)은 담배와 관련한 필자의 궁금증을 한마디로 끊었다.

“백해무익이란 말 있지 않습니까? 바로 담배를 두고 하는 말입니다”라며 “정 담배를 끊을 수 없다면, 매년 봄가을에 단전에 썩뜸 뜨고 평소 마늘과 마른 명태 삶은 물을 많이 먹으면 어느 정도는 니코틴의 독성을 예방은 합니다. 그러나 이 소리 저 소리 할 것 없이, 담배는 무조건 끊어야 합니다.” 평소 단정적인 표현 별로 안 쓰는 김 회장이 담배 부분에 이르러 어조가 단호해졌다. ☎



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

仁道

“仁山의학 만나
내 몸 전부를
수리했어요”



아버지 인산(仁山)은 1992년에 84세를 일기로 세상과의 인연을 접고 세상을 떠나 선계(仙界)로 갔으나 그가 정립하여 인류에 전한 ‘참의료’의 진리와 그 진리에 근거한 지혜롭고 현명한 의방(醫方)과 약화(藥和)는 《신약(神藥)》《신약본초(神藥本草)》라는 불멸의 저서를 통해 세상에 전해져 활인구세(活人救世)의 기능을 유감없이 발휘하고 있다.

1543년, 천동설(天動說)의 오류를 밝히고 스스로 정립한 지동설(地動說)을 통해 천문학의 진리를 밝힌 코페르니쿠스의 《천체의 회전에 관하여》라는 저서가 세상 과학혁명의 도화선이 된 것처럼 인산의 저서 《신약》은 인류의 눈에 보이지 않는 ‘자연법칙과 생명 원리에 근거한 양생 의료 이론’을 정립해 고금동서에 전무후무한 새로운 의학 이론인 ‘양생설(養生說)’을 제시하여 ‘투병설(投病說)’에 근거한 상충상극(相衝相極)의 세상 의료의 치료 한계와 폐단을 해결할 수 있는 ‘참의료의 큰길’을 새롭게 제시하고 있다.

인산 참의료 믿고 기적을 연출하는 생명들

그래서 ‘인산의학’은 의학을 전공한 의료인이 아니라도 누구든지 세상 모든 의료가 완치 불가능하다는 암·난치병·괴질들을 쉽고 간단한 인산의 방약(方藥)을

활용하여 근본적으로 문제를 해결할 수 있도록 ‘참의료의 큰길’을 제시함으로써 실제로 수많은 사람이 그 의방에 기대어 자신의 병고(病苦)를 극복하고 건강을 되찾아 새로운 삶을 살아가는 기적(奇跡)을 연출하고 있다.

‘기적(奇跡)’이라는 말 이외에 그 어떤 표현으로도 형용하기 어려운 술한 ‘구료(救療)의 신화’를 모두 열거하자면 천일(千日) 밤낮이 아니라 만일(萬日) 밤낮을 이야기해도 다하기 어려운 만큼 그중에서 두드러진 특징을 지니는 대표적인 사례들을 추려서 각종 암이나 난치병, 괴질로 신음하는 병자(病者)와 그 가족들에게 실질적으로 도움 될 이정표로 삼을 수 있도록 가감(加減) 없이 소개한다.

이번에 소개하는 이야기는 인산 선생께서 세상을 떠난 지 20여 년이 흐른 뒤에 그 의방을 배우고 실천하여 스스로 몸과 마음의 건강을 되찾은 뒤 그 의방을 실천하고 싶어 하는 이들에게 자신의 체험에 근거한 구체적 방안을 전해주어 인산 의방을 제대로 실천하여 효과를 거둘 수 있도록 인도한 사례이다. 이 사례는 지난 2013년에 있었던 일로 당시 ○○신문사 기자의 인터뷰 내용이고 그 뒤 《나는 죽음이 달다》라는 체험 사례집에 그대로 수록된 내용임을 밝힌다.

머리부터 발끝까지 괴롭히던 질병들 이젠 자유의 몸

부산에 사는 오○○(53)씨는 평생 온몸이 안 아파본 곳이 없다. 말 그대로 그녀의 몸 자체가 종합병원이었다. 대충 잡아도 그동안 앓았던 병을 한 15개쯤 꼽는다. 병고에 못 이겨 자살을 시도한 건수만 7차례나 된다. 오씨는 인산의학을 만나 자신의 몸과 마음을 ‘올레수리’했다고 한다. 40년간 하루도 빠지지 않고 먹어왔던 온갖 처방 약은 모두 끊었다. 지금은 설악산에서 석 달째 뜰을 뜨고 있다. 아침에 일어나면 몸이 마치 새털같이 가벼워 날아갈 것 같은 기분이라고 한다. 그동안 오씨가 겪은

가시발길과 인산의학을 만나 체험한 극적인 이야기를 들어보았다.

무용을 좋아했던 학생에게 닥친 불행

오○○씨는 어릴 때부터 무용을 좋아했다. 네 살 때부터 전통 무용을 배워서 평생을 춤과 함께 살았다. 대학 때 전공도 무용이었고, 졸업하고 난 뒤 평생 전통무용학원을 경영했다. 40년 넘게 춤과 함께한 인생이었는데, 건강 악화로 더는 운영할 수

없이 지난 2008년 문을 닫았다.

“12세 때 친구와 교실에서 사소한 말다툼을 벌이다가 떠밀려 넘어졌어요. 운이 없었는지 넘어지면서 머리를 크게 부딪쳤어요. 그다음 날 일어나 보니 손발이 움직이지 않았고, 이후 석 달 동안 병원에서 누워 지냈어요. 온몸 뼈마디 곳곳이 다 아팠지만, 병원에서는 정확한 병명조차 몰랐어요. 퇴원은 했지만, 손발이 저리고 아팠고 여름에는 더위를 못 견뎠고, 겨울에는 추위를 못 견뎠어요. 그 고통을 잠시라도 잊는 방법이 참이었죠. 춤을 추고 있는 동안만이 고통에서 벗어나는 유일한 시간이었어요.”

건강하던 오씨가 아프기 시작한 것은 사소한 데서 비롯됐지만, 건강은 순식간에 무너져 평생 병원 신세를 지며 살게 된다. 오씨는 그 이후 신경쇠약 증세와 공황장애를 앓았다. 엘리베이터 같은 좁은 공간에 들어가는 것이 무서울 뿐만 아니라 길을 가는 도중에도 많은 사람 속에서 극심한 공포를 느꼈다고 한다.

“길이 갑자기 올라와 나를 덮치거나, 누군가 칼을 들고 덤벼들 것 같은 막연한 공포에 휩싸여 살았어요. 방 안에 누워 있으면 벽이 나를 향해 죄어오는 듯한 불안감 때문에 정상적인 생활을 도저히 할 수 없었어요. 약에 의존해 40년을 수면제나 신경안정제에 의지하며 생활을 했어요.”

공황장애 극심한 고통... 거듭되는 자살 기도

오씨는, 공황장애는 정말 사람을 황폐하게 만드는 심각한 병이라고 했다. 사람이 두렵고 세상이 무서운 병이라고, 죽지 않으면 끝나지 않는 공황장애 같은 고질병의 고통이 너무 심해서 차라리 죽고 싶다는 생각을 늘 지니고 살았는데 안 겪어본 사람은 절대 모를 거라고 했다.

“이렇게 살아서 뭐하나라는 생각에 팔목 동맥을 끊기도 했고, 약으로 죽으려고 신경안정제를 다량 먹기도 했어요. 세 번이나 약을 무더기로 먹었지만, 응급실에서 깨어나고 몸만 상할 대로 상하고 실패했어요. 방법을 바꿔야겠다고 생각하고 4층에서 투신하기도 했고, 술을 먹은 뒤 부산 광안리 근처 바다에 뛰어들기도 했어요. 4층에서 뛰어내렸을 때는 춤출 때 쓰던 형겅에 걸려서 극적으로 살아났고 바다에 뛰어들었을

때는 지나던 해양경찰에게 구조되어 살아났어요.”

보통 사람이 자살에 실패하면 새로운 희망을 갖고 산다고 하지만, 오씨는 죽지 못하고 다시 살아나면 '다시 고통 속에서 살아야 하나' 하는 생각에 더 기분이 안 좋아졌다고 한다. 마지막에는 복어를 구해다가 통째 매운탕을 끓여 먹을 생각까지 했다고.

“자살하기로 마음먹으면 얼음보다 더 차가운 냉기가 느껴지고, 기분 나쁜 죽음의 냄새가 나요. 도저히 멈출 수가 없는 나쁜 기운이 있어요.”

거듭된 병원 생활에 망가진 몸과 마음

오씨는 마음의 병만 심각하게 앓은 게 아니었다. 마음이 망가지면서 몸도 함께 망가졌다. 그동안 수술한 횟수만 10여 차례에 이른다.

유방에 혹이 생겨 유방 제거 수술을 했다. 그냥 놔두면 암이 된다는 의사의 말에 따랐다. 자궁에도 혹이 생겨 두 번의 수술로 자궁을 절제했다. 손등에도 혹이 생겼다. 그냥 놔두면 손목을 잘라야 할지도 모른다는 의사의 말을 듣고 수술을 했다.

허리디스크 수술도 두 번을 받았다. 이것뿐만이 아니다. 안구에도 혹이 생겨서 눈에 가시가 박힌 듯 아렸고, 봄철이면 기침, 재채기에 피부는 얼룩덜룩해질 정도로 알레르기가 심했다. 2004년 얼굴과 왼쪽 수족에 마비가 닳쳐 한의원에 1년을 다닌 적도 있다. 역류성 식도염으로 밥을 잘 먹지도 못했고, 통풍에 관절염에다 손발이 여름·겨울 할 것 없이 저리고 차가웠다.



“지난해에는 목디스크가 왔어요. 손끝까지 아팠죠. 병원을 여러 군데 다녔지만 모두 다 '경추신경 협착증'이라며 수술 말고는 다른 방법이 없다고 하더군요.

그것도 두 번 수술을 받아야 한다고요. 공황장애와 폐쇄공포증이 있는 나는 목 보호대를 하면 숨이 막혀 죽을 것 같은 느낌이 들었어요.

수술은 어떻게든 받겠지만 목 보호대를 하면 숨이 막혀 미쳐버릴 것 같아 수술받을 자신이 없었어요. 목디스크 수술 날짜를 받았지만, 이를 앞두고 설악산으로 와버렸어요.”

백회 뜸 숨통이 터진 듯 달라지기 시작하다

수술을 앞두고 한 지인의 반강제적 권유로 '인산의학'을 실천하는 설악산자연학교 건강캠프에 참여하게 됐다고 한다. 인산의학에 대해서는 거의 모르고 있었는데 캠프 때 김윤세 회장, 김종호 이사, 우성숙 교장의 진솔한 강의를 통해 소금에 대한 진실을 알게 됐다고 한다. 오씨는 교육을 받기 전에는 지인을 통해 '인산의학'에 관한 이야기를 듣고 “도대체 '소금' 먹고 허리 병이 낫는 것이 말이 되는가”라는 생각이 앞섰고 도저히 상식적으로 이해할 수 없었다고 했다.

“인산医학을 만난 것은 우연이었어요. 올 때도 내 힘으로 견지 못해 부축을 받아서 겨우 왔고, 앉아 있을 힘도 없어 소파에 누워서 강의를 들을 정도였어요. 그런데 여기에서 밥을 먹고 뜸을 뜨면서 '마치 공기 없는 곳에 살다가 숨통이 트인 것' 같이 달라지기 시작했어요.”

오씨는 설악산자연학교 캠프가 끝났음에도 그대로 남아서 바로 백회 뜸부터 뜸을 뜨기 시작했다. 죽염으로 만든 음식을 먹고 매일 마늘과 죽염을 먹으면서 밥 먹는 시간을 제외하고는 뜸에 몰두했다.

“백회에 뜸장을 올리니까 쇠로 만든 군함이 몸을 짓누르는 듯한 느낌을 받았어요. 척추가 무너질 듯한 고통이 밀려왔어요. 얼굴에 지진이 일어나듯, 밀가루 반죽을 주무르듯 얼굴 살이 출렁거리는 것을 느꼈어요. 뜸을 뜨면서 마비된 손가락 세 개가 뜸 뜬 지 불과 하루 만에 자연스럽게 풀리는 경험을 했어요. 백회에 300장을 뜨고 나서는 목에 오방포 뜸을 뜨기 시작했어요. 그다음에는 가슴 한복판에 있는 전중혈에 뜸을 뜨기



시작했고요. 몸이 극도로 예민해져 개미가 움직이는 소리까지 들릴 정도였어요.”

진작 인산의학 알았다면 무모한 짓 안 했을 것

오씨는 뜸을 뜨면서 마늘과 죽염을 계속 먹었다. 죽염은 하루에 밥숟가락으로 다섯에서 일곱 숟가락을 고봉으로 퍼서 먹었다. 한 달에 대략 1.5~2kg씩. 마늘은 하루 세 번 매끼 일곱 통씩 먹었다. 먹은 뒤 보름까지는 방귀 냄새의 고약함이 참기 어려울 정도로 극심했고 설사도 많이 했고 이때마다 참외씨 같은 것이 잔뜩 빠져나갔다. 불과 일주일 만에 몸이 좋아지기 시작했다. 자신뿐만 아니라 주변 사람도 보고 느낄 정도로 달라지기 시작했다.

“신경과 처방 약은 12세 때부터 먹기 시작해 설악산에 오는 날까지 먹었어요. 살면서 40년간 약을 먹어야만 잠을 잤는데, 백회에 뜸을 뜨고 사흘 만에 약에 의존하지 않고 편한 잠을 자게 됐어요. 평생 어디를 가든 항상 가방 속에 한 달분 약을 챙겨 다녔는데... 어떤 날은 백회 뜸을 뜨는 도중에 잠이 들기도 했어요. '인산의학'을 지금이라도 알게 된 것에 감사할 따름이죠. 이제야 모든 생사(生死)의 권리는 내가 쥐고 있다는 생각이 들어요. 지금 일과는 밥 먹고 뜸 뜨고, 밥 먹고 뜸 뜨고, 새벽 2~3시까지 뜸을 뜨는 날도 많아요.”

내 몸의 주인은 병원이 아니라 바로 나

오씨가 설악산자연학교에서 '인산의학'을 체험하면서 달라진



것은 하나 둘이 아니다. 지금까지 석 달을 지내는 동안 앓고 있던 병들이 자신도 모르는 사이에 하나 둘씩 사라져가고 있는 것.

“인산의학학을 알고 나서 병이 들면 자연적으로 치료할 수 있는데 몸에 칼질한 무식함에 부끄러웠어요. 만일 내가 부산에 그대로 있었다면 이렇게 몸이 달라지지 못했을 거예요. 도시를 떠나 평소 생활습관을 바꿔서 가능했다고 봐요.”

전중 뜬을 뜨고 나서는 발등이 가려웠는데 부스럼이 생기더니 새살이 나왔고, 손톱·발톱을 깎을 때 늘 부스러졌는데 삭뜸 이후 새 손톱과 발톱이 나오기 시작했다. 말도 더듬거리고 어눌했는데 전화 받는 상대가 놀랄 정도로 발음도 정확해졌다.

머리카락 끝부분까지 몸 곳곳에서 노폐물이 빠져나오는 느낌이 들었다. 악취가 심했던 소변도 냄새 없고 맑은 소변으로 변했다고 한다. 평소 알레르기가 심해 봄철이 무척이나 싫었는데 올해는 알레르기도 없이 지나고 있다고 한다. 또 항상 소화 안 돼 조금씩밖에 먹지 못했는데 양껏 식사도 하고 맵고 짠 음식도 즐긴다.

그동안 맵고 짠 음식은 전혀 먹지 못했다고 한다. 매운 음식을 먹으면 신경이 예민해서 김치를 씻어 먹을 정도였는데, 지금은 김치를 그냥 먹는 것은 물론이고 청양고추를 풀어 국을 먹을 정도로 식성이 달라졌다. 또한 죽염을 먹고 나서는 칫솔질을 안 해도 입속에 짹짹한 느낌이 들지 않았으며, 풍치가 심했는데 죽염을 먹고 그 증상이 다 없어졌고 사물이 다중으로

겹쳐 보였던 눈도 지금은 정상으로 돌아왔다고 한다.

내 몸을 고친 세 가지 보물 ‘뜸·죽염·마늘’

“처음에는 설악산자연학교 캠프에 참가해 딱 2박 3일만 있다가 바로 부산으로 돌아가려 했어요. 우성숙 교장 선생과 상담을 통해 계속 남아서 백회에 뜬을 뜨고 몸이 변하자 이곳에서 내 몸을 완전하게 수리해야겠다는 생각이 들었어요. 사계절은 걸려야 내 몸과 마음의 병을 완전하게 고칠 수 있다고 생각하고 딱 1년간 있기로 했어요.”

오씨는 석 달 동안 약독藥毒에 절어 딱딱했던 배도 들어가고 몸무게도 5kg 줄었다. 백회를 뜨고 그다음에는 전중, 중완, 단전 순으로 뜬을 뜨고 있다. 뜬과 죽염과 마늘 이 세 가지가 자신을 살렸다고 생각한다.

“하루하루 일어날 때마다 몸이 달라지는 느낌이 신기할 따름이에요. 아침에 일어나면 몸이 새털처럼 가볍게 느껴져요. 내 몸이 젊은 20대로 돌아간다면 이 느낌일 것 같아요. 공황장애 때문에 여러 번 죽으려 했는데 지금은 공황장애는 병도 아니라는 생각이 들어요. 진작 ‘인산의학학’을 알았다면 병원에서 그렇게 무모한 짓을 하지 않았을 것을...”

원래 내 몸 그대로 돌려놓을 것이다!

“죽음만이 답이라 생각하며 살았는데 몸이 좋아지고 나서 할 일이 너무 많아졌어요. 이제 앞으로 살아갈 인생의 체계가 잡혔어요. 죽염 먹고 마늘 먹고 봄가을로 뜬 뜨고 많은 사람에게 ‘인산의학학’을 알리는 것이죠. 이곳 설악산자연학교는 저에게 은혜의 장소입니다.”

오씨는 설악산자연학교에서 ‘오 반장’ 또는 ‘군기반장’으로 불린다. “자! 죽염 먹을 시간입니다. 모이세요! 원샷! 하면서 함께 죽염을 퍼 먹기도 하고 귀한 ‘마늘님’ 먹으면서 누가 인상을 찌푸리고 먹느냐면서 호통을 치기도 해요. 모두 함께 건강해지기를 바라는 마음에서지요. 매일 눈물 때마다 경이롭고 신기해요. 그동안 내 몸을 잘못 사용한 데 대한 대가라 생각하고 이제는 참회의 마음으로 ‘원래의 몸으로 돌려놔야 한다’는 마음으로 수련하고 있습니다...”

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)



‘참의료’의 큰길을 함께 가는 道伴들

인산 선생의 활인구세活人救世 사상에 감명을 받아 인산가의 헬스케어 사업의 파트너로 합류하여 소위 인산 비즈니스의 최일선에서 열악한 환경을 헤쳐나가며 고군분투하는 동지同志가 약 200여 명에 이른다. 인산 선생의 의학 사상과 그 방약方藥을 기술해 1986년 6월, 《신약神藥》을 펴냈고, 그 책의 첫머리에 소개된 죽염을 만들어달라는 사람들의 요청에 따라 인산가 김운세 회장은 1987년 8월, 국내외 처음으로 죽염 제조 허가를 받아 공식적으로 죽염의 산업적 생산을 시작했다. 인산가는 창립 이래 32년 동안 절체절명의 수많은 위기와 난관에 봉착했지만 무너지지 않고 조금씩 지속 성장해 마침내 지난해(2018년) 9월에는 코스닥 시장에 상장했다.

설립 이후 인산가가 제조·생산해 세상에 유통하고 있는 ‘죽염’은, 우리 인체에 꼭 필요한 60여 종의 미네랄이 우리나라 산천에 부족해서 발생하는 국민 건강의 문제를 해결하기 위해 등장한 신물질이다. 일반적으로 미네랄이 함유된 농토를 만들기 위해서는 5~6년의 휴경기간을 거치고 유기농 비료 등 미네랄 보충 농법을 해야 한다. 하지만 생산량 증가를 위해 대부분의 농토는 질소·인산가리 위주의 화학비료에 의존해 미네랄이 결핍되고, 결국 이러한 농작물을 섭취한 사람들도 미네랄이 부족해질 수밖에 없다. 이러한 문제를 해결할 수 있는 유일무이한 대안이 바로 ‘죽염’이다.

미네랄 결핍 현상은 우리나라뿐 아니라 세계 대부분 국가의 국민에게도 해당되지만, 그 누구도 관심을 갖고 해결하려는 노력조차 하지 않아 더욱 심각한 문제가 되고 있다. 이러한 무관심 속에서도 인산가의 사업 취지에 공감하고, 인류의 미네랄 결핍 문제를 해결하고자 앞장서 노력하는 이들이 있다. 바로 인산 비즈니스 파트너들이다.

이들은 인산의 비즈니스가 별반 짹짹하지 못할 것이라고 판단하면서도, 인산 선생의 활인구세 사상에 입각한 뜻 있는 일에 선뜻 동참하고 있다. 스스로 사서 고생하는 동지들을 보면서 한 없이 고맙기도 하고, 한편으로는 벌이가 짹짹하도록 뒷바라지를 못 해 미안하기도 하다.

물론 인류 건강에 이바지하겠다는 훌륭한 뜻을 같이해서 모였지만, 사업과 연관돼 있다 보니 여러 이유로 문제가 생기거나 회사의 영업 방식에 서운해하는 이들도 생긴다. 대부분 회사가 추구하는 이상과 거리가 있거나 상호 간의 이해 부족에서 생기는 문제다. 이를 해결할 수 있는 방법은 직접 만나 함께 이야기하며 서로를 이해하는 것뿐이다.

며칠 전 동지들과 만난 자리에서 그동안 연수원장으로서 속에 담아두었던 생각을 말할 기회가 있었다. 그들에게 난 ‘과거 일본 강점기에서 나라를 되찾기 위해 독립운동을 한 독립운동가의 심정처럼, 투철한 인산 정신과 사명감을 가지고 잘못된 의료 인식 때문에 작은 병이 큰 병으로 악화해 비명에 목숨을 잃는 불행한 사태를 막기 위해 모두 노력하자고 당부했다. 당연히 그들이 지적한 바를 시정하고, 더 나은 방향으로 나아가겠다는 의지의 표현을 곁들인 것은 두말할 나위도 없었다.



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

쉽게 친해졌다 쉽게 결별하는... 친구가 없는 세상

이문잉보인(以文仍輔仁) 하는 친구가 그림다

사는 일에 분주한 서른, 마흔에는 친구가 없어도 상관없다 여긴다. 이해관계가 얽힌 시한부 만남에 익숙해 있기 때문이다. 그러나 나이가 더 들면 자신을 가장 잘 알아봐 주는 거울 같은 친구가 없음을 한숨을 쉬게 된다. 서로에게 위안이 되고 발전의 계기가 되는 친구를 갖는 일에 마음을 다할 필요가 있다.

글 조용헌(동양학자 · 건국대 석좌교수)

일로 만난 친구는 때가 되면 남남이 될 수밖에

밥집이나 술자리에서 만나 나이를 따져 형님, 동생 하며 친구가 되는 수가 있다. 대개 이런 사람들이 사회생활을 잘하는 편이다. '형님 동생'으로 연을 맺으면 금방 친해진다. 호칭이 주는 마력이다. 나도 얼떨결에 형님 동생을 몇 번 한 적이 있다. 매끄러운 사교술에 넘어간 셈이다. 하지만 시간을 두고 겪어보지 않은 채 맺는 관계는 오래 못 가는 수가 많다. 이해타산을 두고 접근한 측면이 강하면 결별하기 쉽다. 보통 사업적 측면에서 안면을 쉽게 트는 경우다.

사업은 상대의 마음을 여는 게 시작이자 첫 단추가 된다. 마음을 열 때 내가 먼저 열어 보여야 하는데, 내가 먼저 연다는 증거가 호칭이다. 바로 '형님, 동생' 하는 호칭이다. 처음 몇 번은 좋다. 자칫 서먹할 관계가 형님 동생 하면서 급속도로 마음의 문이 열린다. 그러나 어느 정도 시간이 흐르면 서로 간의 인간성에 대한 검증은 하게 마련이다. '이런 경우에 저렇게 하는구나!' 하고 서로의 진심을 겪게 된다. 그러다가 돈이 걸리는 이해문제에 직면하는 상황이 벌어진다. 이 고개를 잘 넘어가는 관계도 있지만 그렇지 못한 경우가 훨씬 많다. 이해가 안 맞으면 헤어진다. 쉽게 친해진 사람은 돈 앞에서 쉽게 헤어지기 마련이다. 관계가 정리되고 헤어질 때 인간은 상처를 받기 마련이다. 겉으로는 그런가 보다 하지만 속으로 깊은 골을 갖게 된다. 그렇게 결별

을 몇 번 하게 되면 형님 동생 하며 친구 맺는 데에 신중해진다. 신중이 지나쳐서 아예 사람을 경계하고 보자는 태도를 유지하게 된다. '저 사람이 어떤 해를 끼칠지 모르니 조심하고 보자'는 게 나이 든 사람의 태도다. 조심과 경계를 너무 많이 해도 좋지 않다. 악어 껍질 같은 두꺼운 더께가 생긴다고 할까. 이런 벽과 층이 두꺼워질수록 사람은 때가 묻었다고 보아야 한다.

'허교(許交)' 과정을 가졌던 옛 선비의 진중함

호남 사람이 영남 안동의 유서 깊은 양반 집안 후손들과 교류를 하면서 보여준 깊은 행동이 '허교(許交)'라 절차다. '사귀를 허락한다'는 의미다. 만나자마자 바로 친구 관계로 진입하는 게 아니라 어느 정도 그 사람의 인품과 학문을 겪어본 뒤에 본격적인 관계 맺기를 한다. 간간한 장치가 있는 셈이다. 생각하기에 따라서는 기분 나쁜 절차일 수도 있다. '허교'를 하기 전에는 본격적인 사귀이라고 볼 수 없다. 허교 이후에는 말도 편하게 하고 속마음도 터놓는다. 금방 친해졌다가 수틀러서 또 금방 헤어지면 선비가 아니라고 생각한 증거다.

나라 예산을 배분하는 노른자위 장관 자리인 기획예산처 장관직에서 물러난 뒤 역대 연봉의 로펌으로 가지 않고, 안동 골짜기의 도산서원으로 내려간 인물이 김병일 선생이다. 대학 다닐 때부터 퇴계 선생을 흠모해서 인생 말년에라도 퇴계 선생 가까이에 살고 싶

은 염원이 있었기 때문이다. 이 양반이 무보수 이사장으로 봉직하고 있는 인생 이모작 장소가 도산서원 옆에 자리 잡은 '선비문화수련원'이다. 김 이사장이 지난 여름 아침에 선비수련원에서 자고 일어난 나를 수련원 뒤의 '회우정(會友亭)'으로 데리고 갔다. 정자에는 퇴계 선생의 한시가 걸려 있었다.

공자 문하에서 친구 사귀는 도리는
孔門論會友
학문을 매개로 사귀고 친구의 인격을
以文仍輔仁
고양시켜 주는 관계가 되어야 하며
시장바닥의 사귀과는 다른 것이다
시장바닥의 친구 관계는 서로 이익이 다하면
非如市道交
길거리에서 스쳐 지나가는 사람이 된다
利盡成路人

서로의 인격을 높일 수 있는 친구가 진정한 친구

마지막 구절인 '이진성로인(利盡成路人)'이 가슴에 묵직하게 남았다. 옛날에도 그랬었구나! 퇴계 선생이 친구 사귀는 법에서 가장 핵심으로 강조한 대목은 역시 '이문

잉보인(以文仍輔仁)'이라는 대목이다. 학문을 매개로 해서 사귀고, 서로의 인격을 도야하는 관계로 만나야 한다는 것이다. 이해 때문에 사귀지는 말라는 것이다. 하지만 지금은 자본주의 사회가 되었다. 사농공상(士農工商)의 서열이 아닌 세상이다. 상(商)이 가장 위에 있는 세상이다. 한국 사회는 재벌이 주인이고, 재벌이 양반이며, 재벌이 왕이다. 상은 무엇인가? 이익과 돈을 추구하는 계층이다. 손해를 본다 싶으면 일말의 인정도 없이 사람을 버려야 하는 게 상의 정신이다. 인정이 있으면 사업 망한다. 이런 세상에서 학문과 인격도야를 매개로 친구를 사귀어야 한다는 퇴계 선생의 가르침을 어떻게 받아들여야 할 것인가. 조선시대 선비 사회에서나 가능한 일이 아닐까. 지금은 대부분 '이진성로인'의 관계다. 그러니 친구가 없는 세상이 된 것이다.

모두 외로움을 느끼며 산다. 학문과 인격을 매개로 사귀기 만한 친구를 만나기가 어려우니 말이다. 우선 나 자신부터가 자본주의적 습관에 물들어 있지 않은가. 인간 세계는 친구 맺기가 쉽지 않고 오직 말없는 자연과 청산(靑山)이 친구가 되는 세상이다.

허교라! 허교도 쉽지 않다. 돈이 되면 허교하고 돈이 안 되면 절교를 정답으로 알고 있는 이 시대에 우리는 살고 있는 것이다. 



©조선DB