

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家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, 30만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가  **인산家**
INSANGA



KOSDAQ
코스닥 상장법인

월간(인산의학) 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 중로라-00122 가격 5,000원 통권 286호

仁山의학

2020 11

©insanga

仁山의학

2020.11 Vol.286

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

11



ISSUE
윤세균! CF모델 되다
인산가 첫 TV광고 촬영

 **인산家**
KOSDAQ
www.insanga.co.kr

PEOPLE
아버지 모습·목소리로
밥상을 차리시는 최불암

SPECIAL
인산식 면역 라이프로그
‘겉튼속튼’ 월동 준비

힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

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

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

인산인 여러분! 힐링클럽에 초대합니다

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.

신의神醫 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는 힐링클럽은

안식安息과 회복回復, 순리順理와 강녕康寧을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서

백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.



Healing
Club

老子와 함께, 仁山과 함께 생명의 정상에 오르다

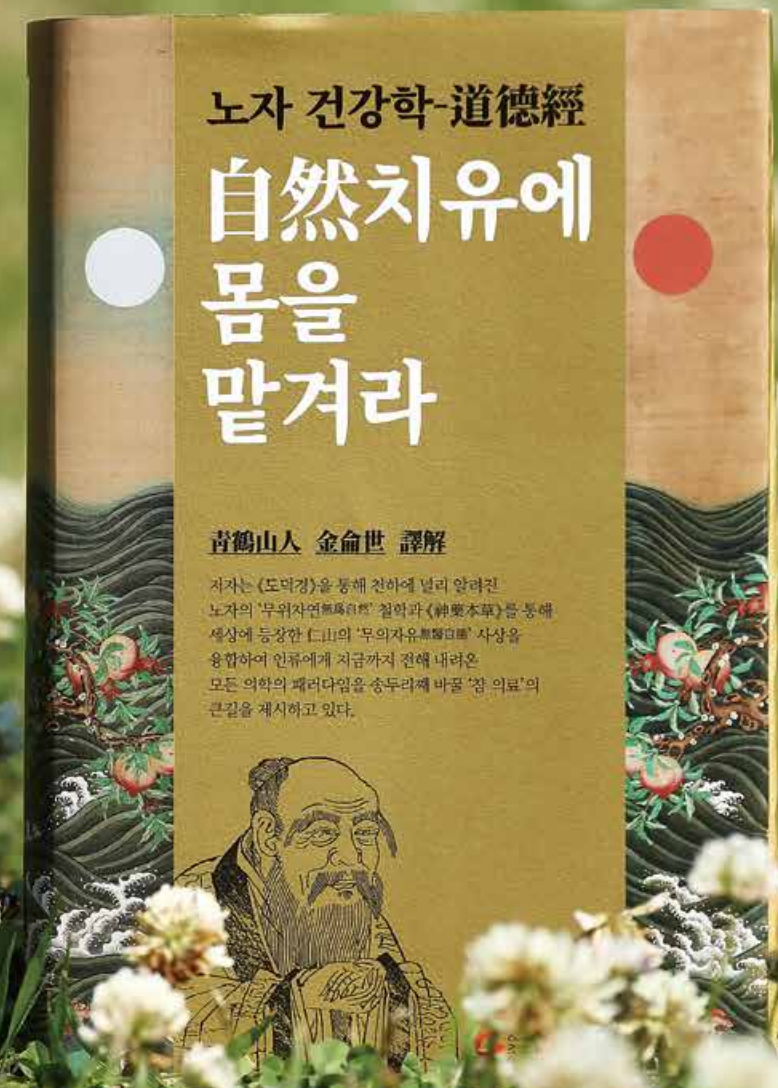
무위자연의 거산 노자老子, 자연치유의 거산 인산仁山

2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 연결된 두 위인의 위대한 만남

세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도 그 모든 거사는 자연에서 시작된다

노자의 《도덕경》과 인산의 《신약본초》를 재해석한 인산가 김윤세 회장의 역작

그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다



김윤세 著
조선뉴스프레스 刊
₩35,000
문의 1577-9585

靑鶴山人 金倫世 譯解

저자는 《도덕경》을 통해 천하에 널리 알려진
노자의 '무위자연無爲自然' 철학과 《神藥本草》를 통해
세상에 등장한 仁山의 '무의자연無爲自然' 사상을
융합하여 인류에게 지금까지 전해 내려온
모든 의학의 패러다임을 송두리째 바꿀 '참 의료'의
큰길을 제시하고 있다.

건강한 삶을 위한 이정표

가을 산을 가다

斜日不逢人

사 일 불 봉 인

徹雲遙寺磬

철 운 요 사 경

山寒秋已盡

산 한 추 이 진

黃葉覆樵徑

황 엽 부 초 경

해 질 녘까지 걸어도 만난 사람 없고
산사의 풍경 소리만 멀리 구름에 달을 듯
가을 끝 무렵이라 날씨는 쌀쌀한데
단풍 들어 누런 잎 온 산길을 덮네

©곤지암 화담숲

조선조 문인 석지영石之嶸의 ‘가을 산을 가다山行’는 단풍으로 화려하면서도 저무는 계절의 쓸쓸한 운치가 담긴 11월 산야의 정경이 잘 담겨 있다. 저자 석지영에 대해서는 이 시문 외에는 달리 알려진 바가 없지만 간결하고 아름다운 시어詩語를 통해 담백한 그의 일면을 짐작할 수 있다.

온 세상이 신종 코로나바이러스의 공포에 놀리며 삶의 행태가 송두리째 바뀌고 말았다. 사람들은 복잡한 도심을 떠나 타인과 대면할 일이 적은 명산대천으로 발걸음을 옮기게 됐고 그곳에서 기대 이상의 위안과 평안을 얻으며 어려운 시절을 견뎌내고 있다.

코로나19 유행의 초기에는 막연한 두려움 탓에 지리산을 비롯한 전국의 이름난 산길조차 사람들의 발걸음이 뜸해져 지난봄에는 지리산 둘레길이 고적하기 이를 데 없었다. 덕분에 산청, 구례, 남원의 온갖 꽃길을 느긋하게 걸으며 형형색색의 꽃내음을 만끽할 수 있었지만 아름다움에 취할수록 이 순간에도 병마와 싸우며 고통스러워하는 이들의 얼굴이 떠올라 마냥 즐겁지만은 않았다. ‘코로나 블루’에 잠식당하지 않기 위해서는 높은 산과 깊은 계곡을 오르는 일을 생활화해야 한다. 코로나19 위험 수위가 펜데믹으로 치솟든 감염 사태 이전의 시절로 돌아가든 변함없이 여여如如한 모습을 보여주는 산하대지山河大地의 실상實相을 보면서 우리는 작금의 불편을 이겨낼 힘을 얻게 된다.

시정市井에서 일어나는 온갖 시시비비와 번잡함을 떠난 산중의 별천지를 걷는 일은 그저 몸을 고단하게 하는 노동이나 운동에 그치는 것이 아니다. 파란 하늘과 높이 솟은 바위 봉우리, 오랜 세월의 풍상이 뱀 낙락장송, 부드럽게 얼굴을 스치는 청량한 바람, 다정스레 다가오는 새들의 지저귀, 장광설長廣舌로 팔만사천 법문法門을 들려주는 계곡의 물소리가 빚어내는 한 폭의 산수화는 우리의 한계를 뛰어넘게 하는 치유의 시공간時空間인 것이다. ‘산중 은자隱者’는 하산을 해 복잡한 시정으로 들어가는 것을 그리 탐탁하게 여기지 않는다. 번잡한 곳에서의 인연과 사연에 얽매이는 일 없이 어서 고요한 산중으로 되돌아오길 기대하며 허정허정 발걸음을 옮길 뿐이다. ㉮

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

Contents

NOVEMBER 2020 Vol.286



22



84



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.

02

건강한 삶을 위한 이정표
가을 산을 가다

06

눈여겨보니
아 윤세묘! 죽엽 CF모델 되시다
인산가 첫 TV광고 촬영 현장

08

브리핑
《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》 출간

10

핫뉴스
인산가 ‘씨실’ 론칭 기자회견담회

12

인산을 닮은 사람 - 배우 최불암
올 아버지 같은 모습·목소리로
한국인의 밥상을 차리신다

16

헬스 가이드 <14>
중장년층 근력 강화 프로젝트 - 나홀로 산행

18

인산책방
다니구치 유의 《보폭 5cm의 기적》

20

이렇게 드세요 <67>
죽엽두부 샌드위치

22

3040생활백서 <29>
겨울 건강 지켜주는 따뜻한 차

24

인산가 피부보감
푸석푸석한 피부를 촉촉하게
씨실SEASEAL 바디케어의 ‘초대’

28

세상에 꼭 알려야 할 이야기
‘牛生馬死’ 지혜로 코로나 상황 극복을...

36

조용헌의 세상만사
새들처럼 자유롭게... 어떻게 ‘독립’할 것인가

38

인산가 초대석
‘과학대통령’ 이상희 전 장관
코로나 시대 생존전략을 말하다

42

인산식객
40년 앞던 비염 40일 만에 해결한
박영현 목사

48

말씀의 재발견 <61>
허열虛熱에 몸 닿지 말고
허양虛陽에 힘쓰지 말자

49

SPECIAL
인산식 라이프 ‘겉튼속튼’ 월동 준비
1- 인산식 체온 올리는 법
2- 호흡과 명상으로 심신 단련
3- 강철 체력의 힘 빼에 있다
4- 유황오리 덕에 ‘제2의 삶’ 사는 이관수씨

68

어디가 불편하세요
미스터트롯 장민호가 앓았다는 이석증

70

김만배의 약초보감 <22> 하수오何首烏
면역력 높이고, 노화 방지도 하고

72

김재원 칼럼 <98>
변할 수 있는 것과 변하지 않는 것

74

김윤세의 千日醫話 - 仁道
‘오핵단五核丹’ 활용한
병마病魔 퇴치 이야기

79

우성숙 원장의 愛세이
‘바다참맛’ 머금은 김치의 특별한 품미

82

치유 레시피 <23>
마늘의 힘을 믿어라

84

테이스티 로드 -
겨울바다 삼총사 방어·도루묵·양미리
큰 놈일수록 맛있는 방어
도루묵 알은 ‘톡톡’, 크림 같은 양미리 알

90

포커스
김치 없인 못 살아♪
죽엽김치 없인 더 못 살아♪

仁山의학

발행일 2020년 11월 1일 통권 286호 발행처 insan가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

인산가 첫 TV광고 촬영 현장 함양에 사는 윤세민! 죽염 CF모델로 나서다

인산가가 창사 이래 처음으로 TV광고를 시작한다. 급변하는 미디어 시대에 맞춰 인산가 죽염 브랜드 이미지를 대중에게 널리 알리기 위한 새로운 시도이기에 기대감이 크다. 지난 10월 7일 인산연수원에서 진행된 인산가 TV광고 촬영 현장을 다녀왔다.

“당신도 견뎌낼 수 있습니다.”

지난 10월 7일 오후 인산연수원 내 시광전에선 김윤세 회장이 죽염 통을 들고 카메라를 향해 단호한 목소리로 어려운 시기를 함께 견뎌내자고 호소하고 있었다. 인산가가 창사 이래 처음으로 TV광고를 진행한다.

코로나 시대 ‘견뎌낼 수 있다’ 콘셉트

인산가는 그동안 좋은 제품을 정직하게 최선을 다해 만들면 고객들이 알아보고 입소문으로 알려져 구매로 이어진다는 확신을 갖고 있었다. 실제로 33년 동안 고객의 신뢰를 바탕으로 한 바이럴마케팅으로 꾸준히 성장해 코스닥 상장 기업이 됐다. 그러나 이러한 입소문을 통한 신뢰 구축의 길은 시간이 많이 소요돼 예상치 못한 괴질의 출현 등 급변하는 시대에 넓은 보호막이 되진 못했다. 이에 인산가는 TV광고 등 다양한 매체를 통해 김일훈 선생의 활인구세活人數世 철학을 알려 인류 건강에 기여한다는 계획을 수립하게 된 것이다.

오후 1시가 되자 점심을 마친スタッフが 조명과 카메라를 설치하느라 분주하게 움직였다. 이윽고 촬영 현장에 광고 메인 모델로 출연하는 김윤세 회장이 나타났다. 헤어와 메이크업을 마치고 인산 선생의 초상화가 있는 시광전에 모습을 드러낸 김 회장. 이전에 보았던 이미지는 찾을 수 없었다. 백발을 정갈하게 빗어 넘긴 2대 8 가르마는 사라지고 앞머리에 포인트를 준 모습이 한층 젊고 세련된 느낌이다. 광고 촬영 감독

이 “액션”을 외치자 죽염 통을 들면서 “당신도 견뎌낼 수 있습니다”를 읊었다. “컷, 다시 한 번 가겠습니다. 액션!” 수십 번의 반복 끝에 오케이OK 사인을 받았다. 카메라 위치를 바꾸기 위해 잠시 휴식을 갖는 동안 김윤세 회장은 생수로 목을 축였다. 광고 촬영 소감을 묻자 김 회장은 “이번 광고가 죽염이 소수만 알고 쓰는 것이 아니라 좀 더 많은 사람에게 알려져 대중적으로 확산되는 계기가 될 것”이라며 “인산가 죽염 브랜드 홍보와 매출로 광범위하게 이어질 것으로 기대한다”고 전했다. 또한 TV광고라는 새로운 시도에 대해 김 회장은 “인산가가 글로벌 헬스케어 기업으로 도약하기 위한 준비 작업의 일환으로 프리미엄 죽염 브랜드 이미지를 대중에게 충분히 인식시킬 필요가 있고, 죽염이 좀 더 많은 사람에게 이용됐으면 하는 바람을 담았다”고 말했다.

김윤세 회장 “죽염의 가치 널리 알릴 기회”

이번 인산가의 TV광고 콘셉트는 “견뎌냅시다!”이다. 천일염을 대나무 통에 넣고 굽는 과정에서 1,700도의 불길을 견뎌내는 죽염처럼 코로나19 시대에 국민 모두 어려움을 함께 극복해 내자는 의미를 담고 있다. 또한 죽염이 갖고 있는 미네랄로 면역력을 높여 코로나19를 견뎌낼 수 있는 힘을 준다는 내용도 포함되어 있다. 마지막 ‘내 몸이 원하는 미네랄의 힘, 자연에 답이 있습니다, 인산가’라는 자막이 뜨고 광고는 끝난다. TV광고에서 전달하고자 하는 메시지에 대해 김윤세 회장은 “죽염이 함유하고 있는 미네랄의 힘이 생명이나 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 대부분 인식하지 못하고

있다. 심지어 소금을 먹는 것을 건강에 해로운 것처럼 여기기 때문에 고정관념이 바뀌어야 한다.

천일염을 원료로 해서 만든 죽염이 인체에 필수적인 60여 가지 미네랄을 빠짐없이 다 가지고 있고 건강에 이로운 작용을 하는데도 불구하고 정확히 인식하지 못해 죽염을 적극적으로 활용하지 못하는 면이 있다. 이를 좀 더 광범위하게 알릴 필요가 있다”고 전했다.

11월 2일 MBC 플러스 등에서 첫 전파

이번에 제작된 인산가의 TV광고는 11월 2일 월요일 첫 전파를 탄다. 방송되는 채널은 문화방송(MBC)의 자회사인 MBC플러스의 MBC온ON과 MBC드라마넷에서 11월 2일부터 3개월 동안 계속해서 볼 수 있다. 

《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》 2종의 표지로 마침내 출간

《신약神藥》 영어판 《HOLY MEDICINE》이 출간됐다. 죽염 산업화 33주년에 부응하는 글로벌 헬스케어 선도 기업으로의 도약을 위해 추진된 《HOLY MEDICINE》 출간은 인산가의 해외시장 진출에 새로운 교두보 역할을 할 것으로 기대되고 있다. 세계인이 손쉽게 인산가의 자연치유 방안을 이해하고 접근하는 데 중점을 둔 《신약》 영어판은 동양의학의 전통과 글로벌 현대 영어의 균형점을 유지하며 주목도와 열독률을 더하고 있다. 더욱이 ‘라이트 골드Light Gold’와 ‘팬톤 그린Panton Green’ 2종의 표지 콘셉트와 디자인 컬러 체계로 제작해 글로벌 서점가의 트렌드에 부응하고 있다.

국내서 80만 부 스테디셀러… 세계 서점가 진출

1986년 초판 이래 80만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《신약》은 이제 인산가의 상징이자 핵심으로 인식되며 한국을 넘어 전 세계인의 건강 지침서이자 가정의학서로 자리 잡게 됐다.

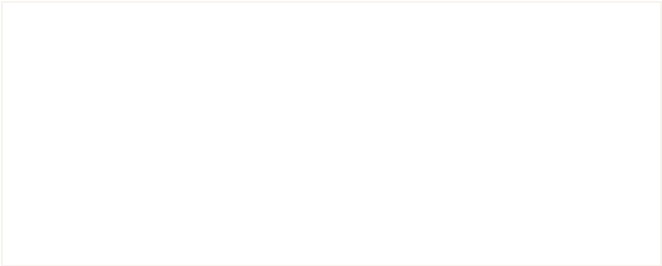
《HOLY MEDICINE》의 원대한 목표는 생명 유지의 원천인 체내 중균의 강화를 통해 암과 괴질을 예방하며 동시에 건강을 증진해 가는 데 있다. 사멸해 가는 체내 중균을 회복하는 방법으로 인산 선생은 죽염의 상시 복용과 오핵단五核丹의 활용, 농산물을 이용한 유황硫黃의 제독 및 활용, 그리고 단전호흡丹田呼吸 및 단전구법丹田灸法 등을 꼽는다.

이 책은 크게 자연치유Natural Healing Therapy · 신약Holy Medicine · 신방Holy Prescription · 죽염요법Jukyeom Therapy의 네 편으로 나뉜다. 첫 번째 파트인



자연치유 방안에서는 코로나19 등 신종 괴질의 출현을 예측했던 인산의 혜안과 해결 방안 등 인산식 면역체계 강화법을 담고 있으며, 두 번째 파트인 신약 편에서는 공간 색소 중에 떠 있는 무한한 양의 약분자 그리고 지상만물의 신약을 활용하는 방안이 기술돼 그 신묘함을 더하고 있다.

죽염을 밤부솔트Bamboo Salt로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 ‘Jukyeom’과 인산식 건강 라이프를 분명히 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저다. ㉠



11月

인산가 주요행사 및 강연일정

* 사정상 일정이 취소될 수 있습니다.

일정	행사장소	강연자
11일(수)	창원지점(시식회)	성순애 지점장
12일(목)	전주지점	우성숙 원장
18일(수)	부산지점	이점순 지점장

일정	행사장소	강연자
19일(목)	대전지점	이승철 지점장
	인천지점	박영분 지점장
	광주지점	김경환 지점장

죽염 들어간 신개념 화장품



죽염 명가 (주)인산가가 10월 20일 서울 종로구 센트럴폴리스에서 김윤세 회장을 비롯해 관계자, 업계 기자들이 참석한 가운데 화장품 브랜드 ‘씨실’을 공식적으로 선보였다. 코로나19로 인해 소규모로 진행된 이번 행사는 인산가 기업 소개와 함께 ‘씨실’ 브랜드 및 제품에 대해 설명하는 시간이었다.

‘SEA(바다)’와 ‘SEAL(인장·바르다)’의 합성어인 씨실은 지난 9월 론칭한 인산가의 죽염 화장품 브랜드다. 씨실의 첫 번째 출시 제품은 헤어케어 라인 4종과 바다케어 라인 3종 총 7종으로, 미네랄이 풍부하고 항노화 효과가 탁월한 죽염을 비롯해 자연유래 성분을 95% 이상

함유하고 있다. 또한 체내 수분과 유사한 대나무수를 사용해 피부 보습력을 높였다. 특히 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러와 밤부솔트 내추럴 바디 스크럽은 죽염이 40~43%나 함유돼 있지만 피부 자극 전혀 없는 부드러운 사용감을 느낄 수 있다.

연내 클렌징·마스크팩도 출시

김윤세 회장은 “인산가의 많은 고객이 죽염을 물에 희석해 미스트로 사용하거나 로션에 섞어 사용하고 있다. 하지만 활용에 있어 제약이 많다 보니 제품으로 생산해 달라는 요청이 많았다”며 “이번 씨실 론칭으로 기존 고객들은 좀 더 편리



하고 쉽게 죽염 화장품을 사용하고, 죽염에 대한 저변 확대를 기대한다”고 말했다.

인산가는 올해까지 클렌징, 마스크팩 등을 추가로 선보이고, 내년에는 기초화장품까지 출시할 계획이다. 더불어 국내 시장뿐 아니라 이미 상표 등록을 마친 중국을 비롯해 유럽 등 해외로 진출해 씨실을 글로벌 솔트 코스메틱 브랜드로 성장시키겠다는 목표를 가지고 있다. 



고향의 느티나무 같은 그 모습 그 목소리로

전원일기 회장님은 한국인의 밥상을 차리신다

23년간 방영된 대한민국 최장수 드라마 <전원일기>의 김 회장 역할을 통해 ‘한국인의 아버지’라는 영예를 갖게 된 배우 최불암. 그러나 ‘국민 배우’라는 위치도 세월을 이겨낼 수는 없어 그를 더는 TV 드라마의 세계에서 만나기가 어렵게 됐다. 이미 서른 살, 마흔 살에 노역을 열연했던 그가 새삼 고령의 배역을 기피할 이유는 없으나 달라진 미디어 환경에 지배되기보다 사라지는 노병의 강직함을 보이는 게 더 그답다는 판단을 내려본다. 덕분에 우리는 빼어난 명작 속에 살아 있는 그를 발견할 수 있지 않은가.

맛깔진 연기의 ‘신스틸러’ 김응수가 한 인터뷰에서 최불암(80)을 있는 대한민국의 아버지상을 연기하는 게 자신의 꿈이란 얘기를 한 적이 있다. <로맨스 빠빠>의 김승호와 <전원일기>의 최불암을 잇는 3대째 계보의 주인공이 되는 게 자신의 목표라면서 말이다. 곧 환갑을 맞는 김응수조차 아버지라는 모습과 배역에 최불암이 절대적일 만큼 배우 최불암과 떼어놓고 생각할 수 없는 대상이 바로 ‘아버지’다.

영원한 아버지... 매주 다큐프로로 전국 일주

드라마 <전원일기>에서 김 회장을 통해 표출했던 아버지상은 우리가 지켜야 할 한국적 정서가 담겨 있는 사랑과 희생을

실천한 아버지다. 힘들 때나 기쁠 때나 언제 찾아가도 변함없이 맞아주는 고향의 느티나무 같은 아버지가 그의 모습인 것이다. 무려 23년간 방영된 <전원일기>가 종영된 해는 2002년. 종방이 된 지 20년이 됐지만 지금도 여러 채널에서 방영이 되며 고향의 향수와 함께 한창 시절의 그를 만나는 기쁨에 빠지게 한다.

세계에서 가장 오래되고 험준한 교역로의 풍광과 사연을 담은 다큐멘터리 <차마고도茶馬古道>의 스피디한 내레이션, 그리고 ‘자연과 사람’이라는 공통된 연결선상에 놓여 있는 <한국인의 밥상>을 통해 배우 최불암의 변함없는 소양을 접하는 일은 몹시 흐뭇하다.

그러나 그의 주무대였던 텔레비전 드라마에서 그 깊고 넓은 연기의 세계를 지켜볼 기회는 많지 않아졌다. SBS 드라마 <기분 좋은 날> 이후 그의 드라마 복귀가 미뤄지고 있는 지 어느새 6년의 시간이 흘렀다. 그는 최근 한 인터뷰에서 더는 드라마 출연을 하지 않겠다는 의사를 내비치기도 했다. 달라진 제작 환경에 대한 어색함과 배역에 집중하는 일의 어려움이 그런 결정을 내리게 하지 않았나 싶다. 그러나 “은퇴는 아니다. 말씀 드렸듯 노병은 죽지 않고 사라질 뿐이다. 언젠가 내게 잘 맞는 역할이 온다면 다시 돌아올 수도 있지 않겠나”라며 드라마에 대한 애정과 배우로서의 미련을 의미심장하게 남겨놓았다. 다행인 것은 방영 10주년을 맞는 <한국인의 밥상>이 해를 거

듭할수록 그 명성을 단단히 하고 있는 점이다. 매주 목요일 저녁 안방을 찾아가는 이 푸드멘터리는 먹방의 범람 속에서도 10%대의 시청률을 상회하며 우리가 못내 그리워하는 고향의 미감을 맛보게 한다.

한국인의 원형을 발견하는 일의 즐거움

무안의 너른 뜰에서 찾은 양파와 황토고구마, 정취 어린 항구 삼천포의 쥐치 요리, 종가의 전통을 잇는 상주 오작당의 명절 밥상 등 그가 전하는 소박하고 원색적인 우리 음식의 묘미를 바라보는 일은 김 회장과 박 반장, 캡틴 박을 대하는 일만큼이나 신나고 흥미롭다.

〈전원일기〉 김 회장 시절, 입고 있던 러닝셔츠의 끝을 들어 등을 굽던 리얼리스트의 행동강령을 살려 그는 〈한국인의 밥상〉에서도 많은 시도와 흔적을 남기며 자신의 개성과 내공을 차려놓는다.

해산물이 넉넉한 목포의 음식을 이해하기 위해 정약전의 《자산어보》를 꼼꼼히 읽는가 하면 안동 고택의 종갓집 큰머느리와 법도 대로 만드는 영남식 제사상의 가치를 논하곤 한다. 운치 있고 격조 넘치는 김유의 조리서 《수운잡방》을 수없이 읽어 낸 덕분이다.

배우 최불암은 이제 ‘한국의 아버지상’보다 ‘한국인의 원형원형’을 밝혀내는 일에 더 많은 관심과 의미를 두고 있는 듯하다. 인내와 끈기, 질박함과 투박함, 선비정신과 여백의 미 등 우리



〈수사반장〉(1972~1989)이 10년째 접어들었을 때 〈전원일기〉(1980~2002)가 시작됐다. 박 반장이 김 회장과 오버랩되고 ‘믿음직한 만형’과 ‘속깊은 아버지’의 이미지가 함께 형성되면서 그는 대한민국의 안방을 노크 없이 출입하는 국민 배우의 권력을 갖게 된다.



를 표현하는 말은 많지만 확실하게 이거다 하는 명쾌함이 없는 우리의 문화를 〈한국인의 밥상〉을 통해 분명하게 정립해 가고 있는 것이다.

‘낙이불음樂而不淫 애이불상哀而不傷’. 즐겁지만 속되지 않고 슬프지만 비탄에 빠지지 않는다는 공자님 말씀을 좌우명으로 여기며 옛날의 박 반장과 김 회장은 노배우에게 다가온 실존을 응시하며 앞으로 나아가고 있다. 그간의 배역을 능가하는 자신의 새 역할과의 조우를 희망하면서 말이다.

실제 생활에선 어떤 아버지일지 궁금하다.

“악한 아버지라는 표현이 맞을 것 같다. 무남독녀로 자라 그런지, 난 좀 악하다. 잘 지치기도 하고, 〈전원일기〉의 아버지 김 회장도 4대를 거느리는 가장이지만 강한 사람은 못 된다. 생각해 보면 그게 당연한 게 아닐까 싶다. 어머니를 모시고 자식을 쓰다듬고 손자를 안으려면 강해서는 할 수 없다. 나이가 들면서 말수도 더 줄고 말았다. 슬픈 일이 있어도, 속상한 일이 생겨도 아무 얘기하지 않고 묵묵히 감내하는 게 아버지의 진한 모습이 아닐까 싶기도 하고…”

우리 고유의 음식에 대해 많은 경험을 하면서 맛에 대한 확실한 견해를 갖게 됐을 것 같다.

“이제 내 나이가(우리 나이로) 여든한 살이지 않은가. 입맛을 잃기도 했지만 전쟁 통에서 성장한 내게 미감이 있을 리 없다. 사는 일에 급급해서 대강 끓여 먹는 것에 익숙하기도 했지만 있으면 먹고 없으면 굶거나 물 마시는 일을 자연스레 여긴 탓에 ‘바람의 맛’이다, ‘입안에서 진한 향기가 꿈틀거린다’ 등의 평은 순전히 방송용 표현일 뿐이다.

하지만 촬영 현지에서 뵙는 동네 분들과의 환담은 내 진심이다.

어찌나 반갑게 맞아주시고 정성을 다해 음식을 차려주시는지 황송할 때가 많다. 그 인정이 맛의 비결이 되는 셈이다.”

〈한국인의 밥상〉에선 늘 작은 가방을 메고 있다. 무엇이 들어 있나.

“어린 나물맛을 보려면 높은 산을 올라야 하고 진귀한 인삼을 구경하려면 깊은 계곡을 찾아가야 한다. 〈전원일기〉 때는 몰랐던 로케의 어려움을 매주 절감하곤 한다. 뒤쳐진 나를 향해 시간이 부족한 스태프는 ‘선생님 어서 오세요?’ 하며 독촉을 하고 나는 ‘여보슈, 늙어들 봤수?’ 하면서 기다려줄 것을 에둘러 부탁한다.



나도 ‘우생마사(牛生馬死)’라는 말을 즐겨 쓴다.

방역 차원이지만 마스크로 코와 입을 덮고 사는 일이 어찌 자연스러울 수 있겠나. 그러나 이내 참아야지, 내가 더 바뀌어야지를 되뇌며 나무와 하늘과 해처럼 언제나 한결같은 자연을 닮아갈 것을 갈망한다

박 반장 시절에도 후줄근한 손수건이 주된 소품이 되곤 했는데 그 가방엔 꼭 그만한 손수건이 들어 있다. 흐르는 땀을 닦아야 하니 말이다. 또 촬영지의 향토 문화와 역사, 음식에 대한 정보가 들어 있는 서적과 자료, 노트와 볼펜, 물과 소화제 등 이런저런 살림이 그득 들어 있다.”

매주 음식 다큐멘터리를 촬영하면서 명동의 주점 ‘은성’을 운영했던 어머니의 음식이 자연스레 생각났을 것 같다.

“어머니가 하던 주점을 드나들던 시절은 학생 때여서 문밖에서 용돈을 받는 게 전부라 어머니가 만든 음식을 먹을 기회가 없었다. 명동에 차려진 예술가들을 위한 술집이라지만 어려웠던 시절이라 김치찌개와 두부부침 등 소박한 안주가 대부분이었다. 어머니에게 받은 용돈도 현금이기보다는 시계와 만년필 등 술값 대신 맡기고 간 손님들의 물건이 대부분이었다. 그걸 시계방과 전당포에 팔아 책을 사고 극장을 드나들던 시절이었으니 참…”

오늘 아침엔 어떤 생각을 했나.

“나도 ‘우생마사(牛生馬死)’라는 말을 즐겨 쓴다. 방역 차원이지만 마스크로 코와 입을 덮고 사는 일이 어찌 자연스러울 수 있겠나. 작금의 세상 돌아가는 일을 생각하면 울화가 치민다. 그러나 이내 참아야지, 내가 더 바뀌어야지를 되뇌며 나무와 하늘과 해처럼 언제나 한결같은 자연을 닮아갈 것을 갈망한다. 바람과 새처럼 나를 스치고 달아나는 자연도 있지만 때론 그런 변절을 경험하는 게 인생이려니 하며 좀 더 성숙해지겠다는 다짐을 하곤 한다.”

즐겁고 활기찬 생활을 위해 어떤 노력을 기울이나.

“남들이 들으면 비웃을 수도 있겠지만 매일의 음주가 내 건강의 비결이라 여긴다. 광란의 원샷을 일삼다 몇 번 쓰러지기도 했지만 술 마신 다음 날의 컨디션을 통해 모르고 있던 병을 발견하기도 했으니 술이 곧 건강의 기준이지 않겠나. 한동안 고혈압 약에 의지해 왔고 요즘도 정기적으로 병원에 가 진찰을 받고 처방전을 받아온다. 뭐 부정맥이라나…. 그래도 넉넉한 인심과 알싸한 술맛이 그리워 전깃불이 켜지면 늘 술집으로 향하곤 한다. 병원에 다니고 약을 복용하면서도 술을 마시는 사내들의 활달함과 열정을 나는 믿는다.”

‘고독’을 동반자 삼아 체력에 맞게 한 발 한 발



사람들과의 거리 두기를 해야 하는 코로나 시대의 가장 좋은 운동은 등산, 그중에서도 ‘혼산’이다. 이전부터 혼산은 조용히 자연을 즐기고 싶거나 동행인을 구하지 못했을 때 많이 선호하는 방식이었지만, 안전상의 이유로 혼산을 꺼리는 사람이 많았다. 하지만 이젠 혹시나 산행 중 발생할 수 있는 만약의 사태보다 더 큰 위험이 우리 곁에 있기에 ‘혼산’은 필수가 됐다.

거리 두기만 잘 지킨다면 안전한 운동

마스크까지 쓰고 굳이 산을 가야 할까 싶지만, 그나마 등산은 수많은 운동 중 거리 두기만 잘 지킨다면 안전하다고 볼 수 있다. ‘걷기’를 기본으로 하고 길의 형태나 자세 등에 따라 고강도 유산소운동의 효과를 볼 수 있어 체중 관리에 도움이 된다. 또한 코로나19로 인해 지친 마음을 풀어주기에 자연의 아름다운 모습만큼 좋은 것이 없다. 일상에서의 피로감과 스트레스를 해소시켜 주고, 심폐기능 및 근력 강화에도 더없이 좋다. 하지만 자신의 체력을 고려하지 않은 무리한 등산은 오히려 건강을 해칠 수 있다. 일교차가 큰 계절에는 산을 오르기 전 더욱 더 준비운동을 철저히 해 몸을 풀어주는 것이 중요하다. 평소 가볍게 스트레칭 정도로 끝냈다면, 요즘 같은 날씨에는 15분 정도 골고루 움직여 굳어 있는

몸을 푼다. 오르막길에서는 평지보다 보폭은 좁게 하고, 발바닥 전체가 땅에 닿도록 해야 무릎 관절에 무리를 주지 않는다. 내리막길에서는 무릎에 전해지는 신체 하중이 4배나 증가하기에 상체를 뒤로 약간 젖히고 무릎을 살짝 구부리면 무릎, 발목의 부담을 줄일 수 있다. 등산 후 무릎 통증을 호소하는 사람이 많은데, 이를 예방하기 위해서는 꼭 끼는 옷보다 편안한 복장이 좋다. 또한 등산화 착용도 꼭 필요하다. 미끄럼 방지를 위한 것도 있지만, 발목을 유연하게 해줘 무릎 관절의 부담을 덜어주는 역할도 한다.

조난 대비 디지털지도·휴대용 충전기 필수

혼산이 위험한 것은 부상을 당하거나 길을 잃었을 때 도와줄 사람이 없기 때문이다. 따라서 언제 어디서든 자신의 위험을 알릴 수 있도록 준비해야 한다. 우선 산행 코스를 짤 때 가능하면 전화통

화가 가능한 코스 위주로 선택한다. 도시 근교의 주능선이나 정상부는 대부분 통화가 잘 된다. 하지만 골짜기나 깊은 산골은 의외로 전화가 터지지 않는 곳이 많다. 등산이 아직 익숙하지 않다면 너무 인적이 드문 길보다는, 사람들의 방문이 적은 시간대를 골라 혼산을 즐기는 것이 안전하다. 또한 가방 무게는 가볍게 하는 것이 좋지만 우의와 바람막이, 헤드램프, 구급대 등 위급상황에 꼭 필요한 품목은 챙겨야 한다. 무엇보다 몸에 이상 증세가 나타나면 즉시 등산을 멈추고 충분히 휴식을 취해야 한다. 조난에 대비해 스마트폰에 현재 위치 파악이 가능한 애플리케이션과 디지털지도 등을 설치해 놓는 것도 좋다. 구조대에 자신의 위치를 정확히 알려주면 쉽게 찾을 수 있다. 특히 산속에서는 휴대폰 배터리가 빨리 줄어들기 때문에 휴대용 충전기를 챙기는 것도 잊지 말자. 📶

심혈관 질환이 있다면 혼산은 NO!



혼자 오르기만 하면 되기에 누구나 ‘혼산’을 즐길 수 있지만, 평소 심혈관 질환이 있는 사람이라면 피하는 것이 좋다. 등산 중 부정맥, 심장마비 등이 발생해 쓰러지는 경우가 많은데, 이때 주변에 도움을 청할 사람이 없다면 매우 위험하다. 또한 여성의 경우 하지정맥류 증상이 많은데, 장시간 등산은 피해야 한다. 다리근육을 오래 쓰면 혈액량이 급격히 늘어나 혈액순환이 어려워져 증상이 악화된다.

보폭 5cm만 넓게 걸어도 치매 걸릴 확률 50% 줄어

의학의 발전과 적절한 영양 섭취로 평균수명은 늘었다. 하지만 병들어
않아늙거나 치매에 걸려 누군가의 도움을 받는 이들도 늘었다. 건강의 문제,
특히 치매 걱정 없이 즐겁게 사는 초간단 운동법을 소개한 책이 나왔다.

오래 살고는 싶지만 치매에 걸리고 싶지는 않을 것이다. 그렇다면 ‘치매에 걸리지 않고
오래 살 수 있을까?’ 《보폭 5cm의 기적》의 저자인 다니구치 유 박사는 이 질문의 해답
을 얻기 위해 연구에 매진했고 그 답을 찾아냈다. 바로 걸을 때 한 걸음의 너비, 즉 ‘보
폭’이다.

2012년 다니구치 유 박사 연구팀은 일본의 군마현과 니가타현에 거주하는 65세 이상
노인 1,000명 이상을 대상으로 4년에 걸쳐 보폭이 인지 기능 변화에 어떤 영향을 주는
지 추적 조사를 했다. 그 결과 ‘보폭이 좁은 사람’ 그룹에서 인지 기능 저하가 가장 많이
나타났고, ‘보폭이 넓은 사람’ 그룹은 가장 적었다. 두 그룹의 차이는 무려 3.39배나 났
다. 보폭이 좁은 사람은 보폭이 넓은 사람에 비해 치매에 걸릴 위험률이 3배 이상이라
는 것이다.

건강하게 살려면 하체의 힘 가장 중요

저자는 보폭을 넓히는 것이 황새처럼 걷는 것이 아니라 지금 걷는 보폭의 10cm 더 넓
게, 아니 딱 5cm만 더 넓게 걸으면 된다고 설명했다. 보폭만 조금 넓혀 걷는 것만으로
도 치매에 걸릴 위험률이 절반으로 감소한다는 것이다. 이 책에서 권하는 건강법은
간단하다. 지금보다 조금만 보폭을 넓혀서 걷기, 이것뿐이다. 저자는 책에서 “정말
효과가 있을까 의심할 시간에 일단 해보자”라며 “이득은 봐도 손해볼 것은 전혀 없
을 것”이라고 자신있게 말했다.

30세 이후로 보폭은 조금씩 좁아진다. 다니구치 유 박사가 제안하는 건강법은 자신
도 모르는 사이에 좁아진 보폭을 넓히는 것으로 별도의 기구도 필요 없고 돈도 들지
않는다. 누구나 쉽게 실천할 수 있다. 따로 시간을 내지 않아도 출퇴근길, 장보러 갈
때 등 외출했을 때 보폭을 넓혀 걷기를 실천하면 된다.

왜 ‘보폭’이 100세 시대에 중요한 키워드가 될까? 해마다 기대 수명은 늘지만 건강

하지 않은 상태로 사는 기간이 길어진다. 혼자 힘으로 살 수 없는 기간이 남성은 9년,
여성은 12년이라는 통계도 있다. 혼자 지낼 수 없는 주요 원인 1위가 치매, 2위 뇌혈
관 질환, 3위 고령에 의한 쇠약, 4위 골절과 넘어짐, 5위 관절 질환이다. 이런 요인을
피하고 건강하게 살려면 무엇보다 하체의 힘이 중요하다. 하체가 튼튼하면 치매, 인
지 기능 저하, 넘어짐, 골절, 생활의 질 저하, 뇌혈관·심혈관 질환 등을 예방할 수 있
다. 보폭을 넓혀 걷는 것만으로도 하체의 힘이 개선되기 때문에 건강한 노년을 보낼
수 있다.

보폭을 넓히려면 지금 자신의 보폭이 어느 정도인지 알아야 한다. 줄자를 꺼내 정확
히 재는 것도 좋겠지만 간단한 방법으로 자신의 보폭을 확인할 수 있다. 횡단보도 흰
색 선의 세로 폭이 약 45cm다. 발 앞쪽을 횡단보도 흰색 선에 맞추고 한 걸음을 걸어
선을 넘었다면 발 크기(20cm 이상)를 더해 보폭이 65cm 이상이 된다. 예를 들어 발 크
기가 25cm인 사람은 자신의 보폭이 70cm가 되는 것이다.

팔약근을 조이고 팔을 크게 앞뒤로 당기고

책에서는 올바른 걸음걸이 요령도 제시하고 있다. 먼저 보폭을 넓히면 휘청거리는
사람은 팔약근을 조이고 팔을 뒤로 크게 당기면서 걸어볼 것을 제안했다. 타이밍을
잡지 못하는 사람에게는 ‘하나둘’ 제자리걸음을 한 다음 ‘셋’ 하면서 내디뎌보라고 했
다. 별다른 어려움 없이 보폭을 넓힐 수 있는 사람은 등을 편 다음 무릎을 펴고 발뒤
꿈치부터 땅을 디디라고 했다. 만약 보폭을 넓히는 것이 어려운 사람은 팔만 흔드는
연습을 해 박자를 맞춰본 후 제자리걸음을 해볼 것을 권했다. 익숙해지면 평소보다
약간 보폭을 넓혀 다리를 내디디면 된다.

보폭을 넓혀 걸을 때 10cm 넓히는 것이 좋다고 해서 처음부터 무리하게 10cm를 늘릴
필요는 없다. 처음엔 1cm만 늘려도 좋다. 보폭을 넓히겠다는 자신의 의사를 다리에
전달하는 것이 중요하다. 그리고 조금씩 늘려 5cm, 7cm, 10cm 차근차근 넓히면 된다.
무릎이 좋지 않으면 수영장에서 수중걷기를 해도 좋다.

저자는 치매 걱정 없이 오래 살기 위해서는 ‘세 가지 기둥’이 필요하다고 했다. 첫째,
체력이 있어야 하고, 둘째 영양 상태가 좋아야 하며, 셋째 사회적으로 활발하게 활동
해야 한다고 했다. 의학전문잡지 《란셋》에 실린 논문을 보면 사회적 교류가 적은 사
람은 많은 사람에 비해 치매 위험률이 8배나 높다고 한다. 집 밖으로 나가는 것이 사
회적 교류의 첫걸음이다. 외출을 하면 몸을 움직여야 하고 움직인 만큼 에너지가 소
모돼 음식에 대한 관심도 생긴다. 사람을 만나면 대화도 하고 이야기를 듣고, 사물을
보면서 자연스럽게 머리를 쓰게 돼 뇌를 활성화시킨다. 지금보다 보폭을 조금만 넓
혀 걷는 간단한 건강법, 배웠으니 지금 바로 실천해 보자. 



보폭을 넓혀 걸으면 좋은 점

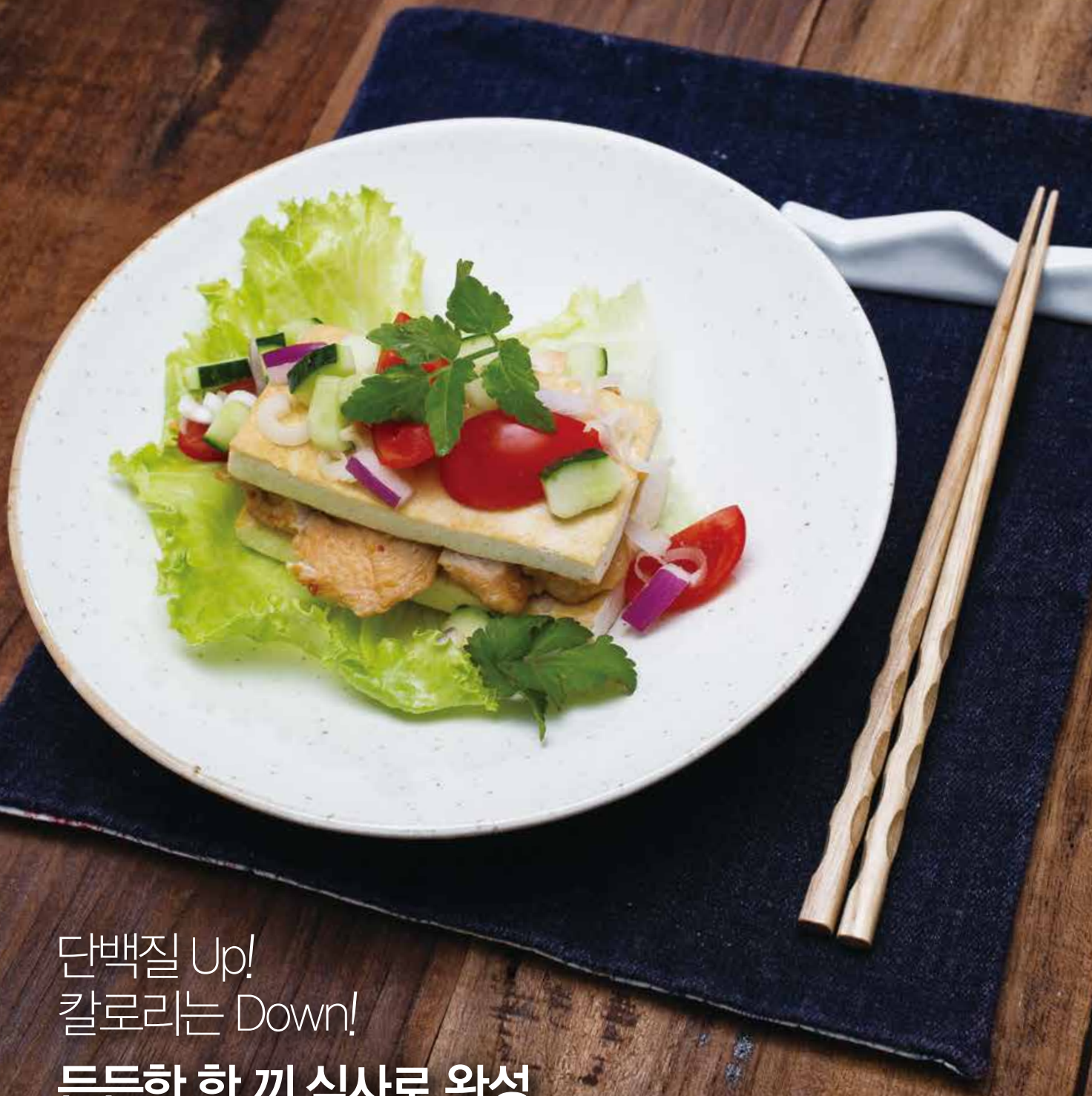
- 1 신경회로를 자극한다.
- 2 근육이 활력을 되찾는다.
- 3 심폐 기능이 향상된다.
- 4 혈관에 탄력이 생긴다.
- 5 기분이 좋아진다.

저자 다니구치 유

의학박사인 저자는 국립환경연구소
주임연구원을 맡고 있으며 도쿄
건강장수의료센터연구소 협력
연구원으로 활동하며 15년간
노년학과 치매에 관한 연구를 하고
있다. 2011년 보폭에 관한 연구로
미국노년학회로부터 ‘젊은 연구자
장려상’을 수상했으며 2016년
일본노년학회 ‘우수논문상’, 2018년
‘장수과학상’을 받았다.

이렇게 드세요 <67>
인산가 푸드 건강 레시피 - 죽염두부 샌드위치

글 김정아 사진 이경호
요리&스타일링 이윤혜(사이간)



단백질 Up!
칼로리는 Down!
든든한 한 끼 식사로 완성

갑자기 불어난 체중에 걱정하는 사람이 많다. 게다가 기온이 떨어지면서 활동량까지 줄어 식단 조절을 고민하게 된다. 하지만 무조건 굶는 것은 위험하다. 칼로리는 낮고 포만감은 높은 단백질 식단을 추천한다.

영양 과잉 시대를 살고 있는 현대인들에게 칼로리와 식단 조절은 필수다. 잘 먹고 있다고 생각하지만, 대부분 탄수화물과 지방 등 일부 영양소에 편중된 식사를 하고 있다. 그렇다 보니 중년이 되면서 고혈압 및 심근경색 등 심혈관 질환으로 고생하는 사람이 많다. 이젠 먹는 양보다 영양가를 따져야 한다. 속은 든든하면서 고단백질 식품인 '두부'를 많이 먹어야 하는 이유다.

고단백 저칼로리로 혈관 질환 예방 효과

두부는 대표적인 고단백 저칼로리 식품이다. 100g 기준으로 79kcal밖에 되지 않고, 고단백 식품으로 운동 시 근육 생성을 도와준다. 또한 리놀산 성분이 풍부하게 함유돼 있어 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 피토스테롤 성분도 풍부해 심장병을 예방하고 개선시키는 데 효과가 있다고 알려져 있다. 이 밖에도 두부는 식물성 단백질로 소화 기능이 약한 노약자도 부담 없이 섭취할 수 있다. 특히 레시틴 성분이 들어 있어 뇌의 활동을 촉진시켜 치매 예방에도 좋고, 성장기 아이들에게도 필수다. 게다가 두부의 원료인 콩에는 이소플라본 성분이 풍부해 칼슘이 흡수되는 것을 도와 뼈를 튼튼하게 해주기도 한다.

갱년기 여성에게 두부는 치료약이 될 수 있다. 여성호르몬이 부족하게 되면 안면 홍조나 골다공증, 우울증 등 다양한 증상이 나타날 수 있는데, 두부에는 이를 예방해주는 에스트로겐과 비슷한 성분이 들어 있어 증상 완화에 도움이 된다.

두부는 기름에 구우면 고소한 맛이 더 진해져 즐겨 먹는 방법이다. 같이 노릇해지고 단단해져 식감을 즐기기에 좋다. 하지만 체중 감량이 목적이라면 그냥 먹어야 효과가 있다. 이때 간수 대신 죽염으로 만들어 생으로 먹어도 짭짤하게 간이 잘 된 '죽염두부'를 먹으면 더 맛있게 다이어트를 할 수 있다.

닭고기와 채소 곁들이면 영양가 풍부해져

두부가 영양가가 높은 식품임에는 틀림없지만 이것만으로는 영양만점 한 끼를 해결하기에 부족하다. 그렇다고 칼로리가 높은 식품을 곁들이면 두부를 먹는 의미가 없다. 동물성 단백질과 비타민, 미네랄이 풍부한 닭고기와 비타민이 풍부한 채소를 곁들이면 더욱 든든한 메뉴가 된다. 닭가슴살은 특별한 양념을 하지 않고 멸치액젓으로 간을 해 구우면 감칠맛이 더해져 담백한 두부와 잘 어울린다. 심심한 맛의 두부를 마치 밥이나 빵 같은 느낌을 들게 해 탄수화물의 아쉬움을 채워준다. 🍴



죽염두부 닭가슴살 샌드위치

재료

죽염두부 1모, 닭가슴살 300g, 오이, 방울토마토, 적양파 적당량, 바다참맛(멸치액젓), 설탕, 생강, 다진마늘, 라임주스, 올리브오일 2작은술씩, 매운고추 2~3개, 후추 약간

만들기

1 두부는 1cm로 도톰하게 자르고 죽염을 뿌려두었다가 달군 팬에 올리브오일을 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

2 생강은 편으로 썰고 고추는 뺑아놓는다.

3 닭가슴살을 두꺼운 부분을 저미듯이 반으로 자르고 멸치액젓, 설탕, 생강, 다진마늘, 라임주스, 올리브오일과 고추, 후추를 넣고 버무려 30분 이상 재운다.

4 팬에 종이호일을 깔고 채워둔 닭가슴살을 노릇하게 구워 먹기 좋게 자른다.

5 그릇에 두부와 닭가슴살을 담고 채소를 올린다.

오미자차·구기자차·생강차 감기 예방·면역 강화 ‘차차차’

평소 커피를 즐겨 마시는 사람도 찬바람이 부는 계절이 되면 따뜻한 차를 찾는다. 카페인 많이 든 커피는 목을 더 건조하게 해 평소 호흡기 질환에 약한 사람이라면 더욱 더 건강차를 마시는 것이 좋다.

날씨가 추워지는 계절, 차를 마셔야 하는 이유는 체온을 유지하기 위함이다. 특히 요즘처럼 일교차가 크면 몸의 피로가 금세 쌓이고 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉽다. 따라서 건강한 겨울을 보내기 위해서는 체온을 유지해 면역력을 높이는 것이 중요하다. 이를 위해 가장 좋은 방법은 따뜻한 차를 수시로 마시는 것이다.

폐·기관지 보호에 효과적인 오미자차

단맛, 짠맛, 쓴맛, 신맛, 매운맛 등 다섯 가지 맛이 난다는 오미자는 청으로 담가놓으면 다양하게 활용할 수 있다. 요리를 할 때 단맛을 내는 용도로 쓸 수도 있고, 감기 예방을 위해 따뜻한 차로 마시기도 한다. 오미자는 예부터 폐기肺氣를 보補하고 기침에 특효약으로 알려져 있고, 목소리가 가라앉았을 때 마시면 효과가 있다고 했다. 오미자에는 ‘시잔드린’이라는 성분이 들어 있는데, 폐의 염증을 억제하고 호흡기를 보호해 주는 역할을 하기 때문이다. 잘 말린 오미자에 따뜻한 물을 붓고 우려낸 후 꿀이나 설탕을 타서 마시거나 잘 숙성된 오미자청을 따뜻한 물과 섞어 마시면 된다. 강한 단맛이 싫은 사람이라면 오미자청에 죽염을 살짝 넣어보자. 죽염의 짠맛과 오미자청의 단맛이 어우러져 하나의 맛에 집중되지 않고 다섯 가지 맛이 더 조화를 이룬다.

체중 조절엔 구기자차… 혈액순환엔 생강차

구기자차도 건강한 겨울나기에 좋은 차다. 구기자에 다량 함유돼 있는 베타인 성분은 아미노산의 일종으로 지방을 흡착해 몸 밖으로 배출하는 데 도움을 주고, 운동 시 근육 사용량을 효율적으로 높인다고 한다. 이에 활동량이 급격히 줄어드는 겨울철, 체중 조절엔 구기자는 큰 도움이 된다. 몸이 으슬으슬 떨리고 체온이 떨어졌다고 느낄 때 생강차를 마시면 도움이 된다. 생강의 매운맛은 신진대사를 도와 혈액순환을 촉진시켜 체

온을 높이는 작용을 한다. 특히 몸이 찬 사람은 겨울이 되면 소화 기능이 약해져 자주 체하거나 설사, 구토 증상을 보이는데, 이러한 증상에도 생강차는 도움이 된다. 생강의 매운맛을 줄여주는 대추, 감초를 넣고 달이면 되는데, 다소 번거롭고 바로 마시고 싶다면 따뜻한 물에 생강즙을 넣어 마시는 방법도 있다.

생강 못지않게 몸을 따뜻하게 해주는 것은 ‘계피’다. 《동의보감》에는 계피가 ‘속을 따뜻하게 하고, 혈액을 잘 통하게 하며, 간이나 폐의 기를 고르게 한다’고 적혀 있다. 계피에 들어 있는 폴리페놀 성분은 항산화 및 항염증 작용을 촉진해 만성질환을 예방하고, 혈액순환을 원활하게 해 면역력 강화에 효과적이다. 특히 자궁을 따뜻하게 해주고, 수족냉증 완화에도 도움이 돼 여성 질환 예방에 많이 사용된다.

이 밖에도 기침, 두통, 신경통에는 유자차를, 잦은 기관지염에는 모과차나 도라지차를 마시면 효과적이다. ❶

꽃감과 함께 즐기면 감기 걱정 No!

아무리 건강에 좋다고는 하지만, 차만 마시기에는 입이 심심할 수 있다. 그렇다면 죽염 꽃감을 함께 곁들여 건강차를 즐기는 것을 추천한다. 꽃감에는 비타민 C와 A가 사과와 10배 이상 함유돼 있어 감기 예방에 효과적이고, 기침과 가래를 억제해 겨울철 간식으로 좋다.

인산가 피부보감

글 민병환(인산가 신사업본부장·상무)

사진 양수열 스타일링 김선영

푸석푸석한 피부를 촉촉하게 씨실SEASEAL 바디케어의 ‘초대’

가을에서 초겨울로 넘어가는 환절기가 되면 우리 몸이 먼저 계절의 변화에 반응하곤 한다. 피부의 푸석거림, 가려움, 하얀 각질 등으로 나타나는 몸의 변화는 한마디로 내 몸의 피부장벽이 약해졌기 때문이다.

일반적으로 피부장벽은 우리 피부를 구성하는 제일 바깥쪽의 각질층을 말한다. 각질층은 지질로 이루어진 이중막 구조로 우리 몸 안의 수분이 유출되는 것을 막아주는 방어막 역할을 한다. 하지만 갑작스런 기온 변화로 인한 한랭 건조한 공기는 피부를 건조하게 만들고 각질층 또한 약해지게 만들어 피지선과 땀샘이 제 기능을 못 하게 만든다. 이렇게 기온 변화로 피부가 제때에 땀과 기름을 배출하지 못하게 되면 피부는 더 건조해지고, 각질이 일어나면서 피부의 푸석거림과 가려움을 유발하게 된다.

보습력 뛰어난 바디로션으로 피부 면역력 높여

환절기 피부의 푸석거림도 잡고, 피부 면역력도 높이는 일석이조의 방법은 무엇일까? 바로 따뜻한 물로 자주 목욕을 하고, 보습력이 뛰어난 바디로션을 자주 바르는 것이다.

체온이 1℃ 떨어지면 면역력이 30% 약해지지만, 체온이 1℃ 올라가면 면역력이 5~6배나 강해진다고 한다. 다시 말해 환절기에 체온을 올리고 면역을 키우는 가장 좋은 방법은 운동과 목욕인 것이다. 그래서 이번에 ㈜인산가가 만든 자연주의 스킨트코스메틱 브랜드인 씨실SEASEAL에서는 죽염을 활용한 프리미엄 내추럴 솔트 바디케어 제품을 출시했다.

인산 9회 죽염을 20,000ppm 이상 함유해 미네랄 성분이 피부를 촉촉하고 건강하게 케어함은 물론 대나무수와 부드러운

보습 케어를 위한 식물성 오일을 함유하고 있어 샤워 후에도 촉촉함을 유지시켜 주는 바디케어 제품이다.

씨실 바디케어 라인에 들어간 자연유래 특허 성분

씨실 바디케어 라인의 제품들은 공통적으로 자연유래 성분을 95% 이상 사용하였다. 탄력 있는 피부를 위해 죽염, 대나무수와 2가지 해조류 성분(바다포도&해조추출물), 자연유래 특허 성분(블래더랙&꿀풀추출물)은 함유하고, 9가지 유해 성분은 철저히 배제했다.

#01 블래더랙Bladderwrack & 꿀풀추출물(특허제10-1321854호)

다당류(Polysaccharide)를 다량 함유한 북미 청정 바다의 블래더랙엘지와 주름 개선에 효능이 우수한 우르솔산을 다량 함유한 꿀풀을 생물학적으로 변환해 만든 특허 소재다. 블래더랙 & 꿀풀추출물은 피부 속 주름을 채워주고, 피부탄력 증진에 도움을 준다. **블래더랙 추출물** - 뽕부기과(Fucaceae)의 갈색 해조로서 북해, 발트해, 대서양, 태평양 등지에 분포한다. 요오드와 점액질이 많다. 주요 성분으로는 요오드, 철, 마그네슘, 인, 칼륨, 비타민 A, 비타민 B-컴플렉스, 비타민 C·E·G·S·K, 아연, 지르코늄 등이 함유되어 있어 피부에 우수한 보습 작용과 함께 피지 밸런스를 정상화해 피부 보습 증진 및 피부탄력 유지에 도움을 준다.

꿀풀 추출물 - 꿀풀과(Labiatae)의 여러해살이풀(Prunella vulgaris var. lilacina)이다. 잎은 긴 타원형이며 톱니가 있고, 여름에 짙은 보라색 꽃이 이삭 모양으로 핀다. 잎에서 우르솔산, 꽃이삭에서 정유를 얻고 있다. 전초에는 트리테르페노이드, 배당체, 플라보노이드, 아스코르빈산,



카로틴, 비타민 K가 있다. 뿌리줄기에는 스타키오즈 성분이 함유되어 있으며, 주름 개선 효능이 우수한 우르솔산이 있어 생기 있는 피부로 바꾸는 데 좋다.

#02 밤부사불가리스수(대나무수)

대나무 수액에는 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 나트륨, 철분 등 미네랄이 함유되어 있으며, 인간이 꼭 섭취해야 할 필수 아미노산 10개 중 9개가 함유되어 있다. 대나무수는 피부에 수분을 공급하여 피부 건조를 예방할 뿐 아니라 항균 작용을 통해 유해 환경으로부터 피부 저항을 증진하고 피부 노화 억제에 효과가 있다.

#03 바다포도(Sea Grape) 추출물

바다포도는 바다의 보석인 Green Caviar라고도 불리며, 일본의 장수 지역 오키나와 사람들이 먹는 다섯 가지 해조진미 중 하나로 대표적인 장수 음식으로 유명하다. 주요 성분은 칼슘, 철분, 비타민과 미네랄이 풍부해 손상된 피부를 재생하는 효과가 있다. 또한 바다포도는 보습력이 뛰어나고 멜라닌 생성을 억제하는 미백 효과가 있으며, 당과 아미노산이 피부 속 수분 흡수와 공급을 도와주는 역할을 한다.

#04 마카다미아씨 오일

견과류의 왕이라 불리며, 뉴질랜드, 브라질, 하와이, 인도네시아 등 열대성 기후지역 일부 국가에서 재배되는 고급 견과류로서 사람의 피지에 함유되어 있는 팔미톨레인산이 22% 함유되어 있어 흡수가 잘 되고 오메가-7, 필수지방산이 풍부하다. 특히 피부 흡수가 빨라 바니싱오일이라고도 불리며, 우수한 도포성과 흡수성 때문에 피부에 부드럽고 순하게 작용하고 끈적임을 남기지 않는 것이 특징이다.

#05 그린 플로랄 향

씨실 바디케어 전 제품에는 죽염의 향취를 부드럽게 만들어 주면서, 죽염 바디케어 제품 사용 시 산뜻하고 싱그러움을 느낄 수 있는 알라젠프리 그린 플로랄 향을 사용한다. 

‘牛生馬死’ 지혜로 코로나 상황 극복을...

Borrowing Wisdom from the Saying
‘Cow Survived, Horse Died’
To Overcome COVID-19 Pandemic

올해 유례없는 긴 장마로 물난리를 겪으면서 옛 선지자들이 누누이 강조한 ‘우생마사(牛生馬死)’의 교훈을 눈으로 확인했다. 이치에 맞게 행동한 소는 살고, 그렇지 못한 말은 죽는다는 이 말이 실제로 일어났다. 경남 합천에서 급류에 떠내려간 소가 3일 뒤 밀양에서 발견되어 주인에게로 돌아왔다. 인생행로에서 홍수의 급류에 휩쓸리듯이 암·난치병·괴질의 위급한 상황에 부닥치게 되면 이치에 맞지 않는 무리한 치료가 아닌 순리 자연의 치료에 임하는 것이 사는 길이다. 이번 호 ‘세상에 꼭 알려야 할 이야기’는 코로나19 방역 지침으로 인해 대면 강연을 진행할 수 없는 관계로 김운세 전주대학교 경영행정대학원 객원 교수(인산가 회장)의 칼럼을 싣는다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산으로 인해 보리스 존슨 영국 총리, 자이르 보우소나루 브라질 대통령에 이어 도널드 트럼프 미국 대통령까지 코로나19에 감염되면서 전 세계인에게 적지 않은 충격을 주고 있다.

미국에서는 트럼프 미국 대통령을 감염시킨 코로나19가 미군 수뇌부에까지 침투하여 수뇌부 회동에 참석한 합참의장 등 합동참모본부의 공식 구성원 8명 중 7명이 자가격리에 들어가는 전례 없는 일이 발생할 정도로 기승을 부리고 있으며 이러한 기세는 수그러들 기미를 보이지 않고 있다.

미국 대통령·축구 월드 스타도 걸린 코로나19

현대의학의 종주국이라고 할 만한 미국의 상황이 이렇진대 영국이나 독일, 이탈리아는 물론이고, 특히 확산세가 심각한 스페인 등의 코로나 피해는 줄어들거나 그칠 줄

The COVID-19 pandemic has affected the British Prime Minister Boris Johnson, the Brazilian President Jair Bolsonaro and lately, U.S. President Donald Trump.

In the U.S., the virus that got to the president has also reached into the military leadership. Seven of the eight members of the Joint Chiefs of Staff, including the chairman, were forced into quarantine. The unprecedented pandemic is showing no signs of abating.

COVID-19 Claims U.S. President, Global Football Star

If the situation in the U.S., the leading force of modern medicine, is that dire, you could only imagine how much worse it could be in places like Britain, Germany and Italy. Spain has been hit particularly hard, as the cases con-



모르고 지속해서 확대되고 있는데 세계 각국의 보건 당국과 의료계는 기본적인 매뉴얼에 따른 대응 이외에 이렇다 할 해결책을 마련하지 못하고 속수무책으로 당하고 있는 실정이다.

미국을 비롯한 세계 각국의 정치 지도자들이 의료계를 독려하여 코로나 치료제와 예방 백신의 개발을 서두르고 있고 코로나 공포에 짓눌린 많은 사람이 치료제의 출현을 학수고대하고 있지만 그마저도 여의치 않은 게 오늘의 현실이다. 인류를 더욱 불안하게 만드는 것은 세계보건기구의 당초 예측과는 달리 코로나 사태가 어쩌면 생각보다 많이 장기화할지 모른다는 우려이다.

세균이나 바이러스의 침투가 인류를 병들게 하거나 죽게 만드는 주요 원인이라는 사실이 밝혀진 이후, 스페인 독감을 비롯해 사스·메르스 등 역사상 인류를 불안하게 만든 바이러스 질환은 끊임없이 출현해 크고 작은 인명 피해와 고통을 안겨주었지만 정작 인류는 별다른 교훈을 얻지 못하고 효과적인 해결책을 마련하지 못한 채 저절로 해결되기를 간절하게 기원할 따름이다.

바이러스의 침공 앞에서 이렇듯 매번 속수무책의 무대책으로 일관할 수밖에 없는 이유는 여러 가지가 있겠지만 그 가운데 특히 중요한 이유는, 눈앞에 나타난 바이러스를 공격·파괴·제거하기 위한 치료 전략에만 모든 역량을 집중하기 때문이라 판단된다.

코로나바이러스에 의한 호흡기 질환으로 고통받거나 사망하는 것은 사실이지만 코로나바이러스의 감염보다 더욱 중요한 질병 발생 원인에 대한 판단과 그 원인을 해결하려는 ‘치료 전략의 부재不在’가 바이러스 침공을 근본적으로 해결하지 못하는 더 중요한 이유라 생각된다.

면역력 천차만별이라 해법 쉽지 않아

예컨대 사람이 많이 모인 한 공간에 코로나바이러스가 바람을 타고 들어가 돌아다니면서 사람들의 체내에 침투할 때 그곳에 있는 모든 사람이 예외 없이 감염되어 고통받거

tinue to rise. Still, medical and public health communities around the world haven’t been able to come up with viable solutions, other than to passively respond based on some rudimentary manuals.

Political leaders from around the world are encouraging their medical authorities to speed up their development of treatments and vaccines for COVID-19. People living in fear of the virus are anxiously waiting for treatments. And yet, it could be a while before we get to that point. The pandemic may go on for longer than the initial estimation by the World Health Organization.

Since it was learned that germs and viruses could kill people, there has been no shortage of deadly viruses in our history, from the Spanish flu to SARS and MERS. Despite substantial casualties and pains brought on by these diseases, we haven’t really learned any lessons from those experiences. Without effective solution, we’re just praying for our problems to go away. There may be several reasons why we are rendered so helpless and defenseless in the face of the virus onslaught. One reason that sticks out is that we’re concentrating only on ways to attack, destroy and remove the virus in front of us. Respiratory conditions caused by COVID-19 may indeed lead to death, but it’s critical to be able to determine the cause of the infection. Our inability to devise treatment strategies is the main reason why we haven’t addressed the attack of the virus at the fundamental level.

No Easy Solutions, Considering Varying Strengths of Immune System

For instance, if the novel coronavirus spreads through the air and affects people gathered in a group, and if every person in that crowd gets sick or dies, then the effective and logical way to handle that situation would be to find ways to

나 죽음을 맞이한다면 바이러스를 소멸할 공격·파괴·제거의 치료 전략이 이치에 부합하는 치료요, 효과적인 의방醫方이라 할 것이다.

그러나 같은 환경과 조건의 그런 상황에서 그중 일부는 감염되어 고통받거나 죽게 되지만 그 이외 상당수의 사람은 감염되지도 않고 혹여 감염되더라도 일정 기간 내에 자연적으로 치유되는 경험을 하게 된다.

왜 그런가? 그것은 사람마다 천차만별로 다른 면역력의 차이가 바이러스의 체내 감염 여부를 가리고 질병 발생으로 이어질지와 생사生死를 가르기 때문이다.

그렇다면 코로나바이러스의 해법解法은 자명自明해진다. 바이러스를 공격·파괴·제거하는 방식으로 그 바이러스를 퇴치하더라도 곧이어 그 바이러스의 변종이 나타나게 되고 그 바이러스 치료제는, 더는 효과를 거두기 어렵게 된다. 이에 반하여 모든 역량을 쏟아부어 체내 면역력 강화를 위해 노력해 인류 전체가 제각각 정상 면역력을 회복할 경우 제2, 제3의 신종 바이러스는 물론이고 변종 바이러스 또한 인체 내의 ‘자연 살해 세포’를 비롯한 면역세포들이 눈부신 활약을 통해 바이러스를 색출해 살해 제거하는 발본색원拔本塞源의 근본치료 효과를 거둘 수 있게 될 것이다.

치료에 있어서 원인 제거를 하지 않는 방식과 뿌리를 남겨두는 방식, 보이는 증상을 완화하거나 없애는 방식, 국부 치료방식, 이치에 부합하지 않는 무리한 치료방식, 인위·인공·조작이 가해지는 비자연적 치료방식은 오늘날 존재하는 대부분 의료체계에서 행하는 치료행위의 결과를 통해 경험한 것처럼 생명의 비정상 상태를 바로잡아 정상 상태로 회복시킬 수 있는 근본 해결 효과를 제대로 거둘 수 없다는 것은 명약관화明若觀火라 하겠다.

올해는 유별나게도 약 두 달가량 쉽 없이 비가 내리는 긴 장마로 인해 곳곳에서 물난리를 겪었는데 옛 선지자들이 누누이 강조한 ‘춘철활인寸鐵活人’의 가르침을, 홍수에 휩쓸려 떠내려간 소들이 몸소 증명해 보여주었다. 다름 아닌 ‘우생마사牛生馬死’의 교훈이다.

나이드 젊고 체력도 좋은 평상시에는 사는 게 서로 비슷하고 표날 게 없지만, 인생행로에서 대홍수의 급류에 휩쓸리듯이 암, 난치병, 과질의 위급한 상황에 부닥치게 되면 ‘순리적 치료를 할 것인가, 무리한 치료를 받을 것인가’의 선택에 따라 삶과 죽음으로 극명하게 나누어지게 된다. 즉 이치에 맞지 않는 무리한 치료를 통해 문제를 근본적으로 해결하는 효과를 거둘 수 없다는 엄연한 사실은 그리 긴 설명이 필요하지 않을 것이다

seek and destroy that virus.

However, in the exact same situation as the one mentioned above, some may die from the virus, but most others don’t even get sick. Those who do get infected will naturally heal. So why would that be the case? It’s because strengths of immune systems vary from one person to the other. And that really is the difference between infection and non-infection, and life and death.

The solution for COVID-19 becomes clear, then. If we simply kill off a virus, mutations will soon appear, and the previous treatment will no longer work. On the other hand, if we all try our best to boost our immune system, new viruses or viral mutations will be successfully killed off by the natural killer cells and other immune cells inside our bodies. This will be a fundamental treatment at its most effective. There are treatments that don’t get to the roots of the problems, that only address visible symptoms, that work on private parts, that simply don’t make logical sense, and that are artificial and unnatural. It’s quite clear that these treatments don’t help right the wrong and don’t bring about any fundamental solutions, just as we’ve seen for ourselves in the current medical system.

This year, an unusually long monsoon season, with nearly two

장마 때 떠내려갔어도 살아난 소들의 생존 지혜

평상시 물살이 거세지 않은 강이나 호수에서는 소보다는 말이 더 헤엄을 잘 치는데 대홍수로 불어난 급류에 휘말려 사람을 비롯해 소나 말, 돼지, 개 등이 떠내려갈 때 모두 물살에 매몰되어 얼마 버티지 못하고 죽는 데 반하여 유독 소는 물결에 몸을 맡겨 한참을 떠내려간 뒤에 하류 쪽에서 물으로 기어 올라온다.

말이나 다른 동물들은 급류에 휩쓸리게 되면 온 힘을 다해 다리를 휘저으며 밖으로 나가려고 발버둥을 치다가 체력이 소진되면서 물살에 휘말려 죽게 되지만 소는 물의 흐름에 몸을 맡겨 떠내려가다가 체력에 무리가 가지 않을 정도로 조금씩, 조금씩 바깥쪽으로 헤엄쳐 마침내 한참을 떠내려간 뒤 하류 쪽에서 물으로 기어오른다.

‘이치에 부합한다’라는 것은 ‘물결의 흐름에 따른다’라는 말과 같은 뜻이다. 그래서 ‘이치에 맞게 행동한 소는 살고 牛 그렇지 못한 말은 죽는다馬死’라는 뜻을 가진 금언金言이 오랜 세월 인구에 회자膾炙되어 온 것이다.

합천에서 급류에 떠내려간 소가 3일 뒤 밀양에서 발견되어 주인에게로 돌아온 것을 비롯하여 곡성 지역에서는 지붕 위로 올라가 죽음을 면한 소들의 사진이 신문 지면에 올랐고 구례에서는 장마로 인해 많은 가축이 속수무책으로 죽었는데 특이하게도 한 소가 무리 10여 마리를 데리고 두벽 두벽 소걸음으로 멀고 험한 산길을 걸어서 해발 500미터에 있는 높은 절, 사성암四聖庵 마당으로 피신해 화를 면하기도 했다. 이래도 소를 미련하다고 할 것인가?

나이드 젊고 체력도 좋은 평상시에는 사는 게 서로 비슷하고 표날 게 없지만, 인생행로에서 대홍수의 급류에 휩쓸리듯이 암, 난치병, 괴질의 위급한 상황에 부닥치게 되면 ‘순리적 치료를 할 것인가, 무리한 치료를 받을 것인가’의 선택에 따라 삶과 죽음으로 극명하게 나누어지게 된다. 즉 이치에 맞지 않는 무리한 치료를 통해 문제를 근본적으로 해결하는 효과를 거둘 수 없다는 엄연한 사실은 그리 긴 설명이 필요하지 않을 것이다.

months of constant rains, caused floods and so much damage. And cows once again proved the wisdom of our forefathers, who came up with the saying, ‘Cow survives, horse dies.’

Wisdom of Cows Who Survived Floods

In a calm river or lake, horses are better swimmers than cows. But in floods, when strong currents can sweep away and claim lives of people and animals like horses, pigs and dogs, cows just flow down the river and make it back to shore. Horses and other livestock try with all their might to swim up against the current, and soon, they get exhausted and drown. Cows, though, let the current take them along, and pace themselves as they move toward the shore. And then far down the river or stream, they will be able to make their way back to shore.

In Korean expressions, ‘making sense’ and ‘going with the flow’ have essentially the same meaning. Cows that ‘go with the flow’ survive, but horses that don’t die. This wise saying has been around a long time.

A cow that was swept away in Hapcheon was discovered in Miryang three days later. Photos of cows that climbed to the top of a roof to stay alive in Gokseong were featured in newspapers. In Gurye, while heavy rains took lives of so much livestock, one cow led about 10 others up some rough terrain to reach Saseongam Temple, located 500 meters above sea level, and survived the downpour. Would people still say cows are dumb? When you’re young and full of energy, then you wouldn’t look any different from one another. But when we’re swept away by cancer or other terminal diseases, choosing a logical treatment or something at the opposite end of the spectrum would mean the difference of life and death. It’s fairly self-evident by now that treatments that don’t follow logic and reason won’t offer any fundamental solutions.



다만 면역력을 강화하여 정상 면역 수준으로 올린다는 것이 말처럼 쉽지 않은데다 병마의 고통과 공포를 견디며 느긋하게 인내심을 갖고 순리 자연의 치료에 임하는 것 또한 그리 간단하지 않다는 게 난제難題로 떠오른다.

‘불세출의 신의神醫’로 알려진 인산仁山 김일훈金一勳·1909~1992 선생은 저서 《신약神藥》《신약본초神藥本草》, 영문판 《신약神藥》인 《Holy Medicine》을 통해 질병과 싸우는 방식으로 질병 문제를 해결하는 ‘투병鬪病 의료’의 대안으로 체내 ‘자연치유 능력’을 강화하는 방식으로 몸 안의 의사들이 병마를 물리치게 하는 ‘양생養生 의료’를 정립하여 난제 중의 난제로 여겨지는 어려운 문제의 해법을 인류에게 제시하였다.

인산의 《신약》에 보면 해결책 나와 있어

지난 1986년 6월 15일 출간된 《신약》은, 적지 않은 의료인과 난치성 병마로 죽음의 위기에 봉착했다가 인산 선생의 《신약》 책에 기술된 신약 묘방으로 기사회생한 많은 사람에 의해 ‘천동설天動說의 의료이론과 방약을, 지동설地動說의 의료이론과 방약으로 바꿀 수 있도록 이론적 근거를 제시한 불멸의 의서醫書’로 평가받는다. 인산 선생은 오래전에 이미 코로나바이러스 등 이름 모를 괴질의 창궐로 인류가 위기에 처할 것을 예견하고 그 해결책을 제시한 바 있는데 《신약》 서문을 통해 고구정녕高句丁寧, 즉 입이 쓰도록

Improving your immune system is much easier said than done. And to stay patient while enduring pains and overcoming fears as you go through natural steps is also a challenging task. Insan Kim Il-hun(1909~1992), the doctor extraordinaire, published 《Shinyak (Holy Medicine)》, 《Shinyak Boncho (Holy Medicine Herbs)》 and the English edition, 《Holy Medicine》, to propose an alternative to simply fighting diseases. Insan called for strengthening our bodies’ natural ability to heal, so that doctors inside our bodies could do their job. It was a solution to one of the most difficult problems that mankind has faced.

Answers Can Be Found in 《Shinyak (Holy Medicine)》

《Shinyak (Holy Medicine)》 was published on June 15, 1986. Many medical personnel and those who were rescued from the brink of death thanks to magical prescriptions detailed in the book considered 《Shinyak》 a medical book of the highest order. They believe the kind of paradigm shift the book has created is similar to the movement away from the geocentric theory and toward the heliocentric theory. Insan had already predicted that the coronavirus and other mysterious diseases would put mankind in danger and offered his solutions. In his foreword to 《Shinyak》, Insan

강조한 내용의 그 일단을 소개한다.

(…) 인체의 생명 유지에 필수 불가결한 종균種菌이 체내에서 부족하게 되면 사람은 각종 암과 난치병에 걸려 목숨을 잃게 된다.

종균은, 사람은 물론 초목금수어벌에 이르기까지 모든 생명 있는 것들의 생명을 유지시켜 주는 일종의 이로운 균이다.(…)

(…) 종균은 산소 중에서 化化하는 세균으로 생물을 생장성숙 生長成熟 시키는 중요한 균이다. 다시 말해 지구상의 모든 생물은 종균의 힘에 의하여 생명을 유지한다.

오늘날은 공간의 병균·암균과 종균·영양균이 서로 싸우는 세균 전쟁 시기이다. 따라서 지구상의 생물은 종균의 약화로 해충의 피해를 받아 고사枯死하고 인간은 호흡으로 들어온 세균들의 전쟁으로 종균이 소멸하고 암균·병균만 남게 된다. 지구상 생물은 세균 전쟁에서 패하여 멸종위기에 있는 생명 유지의 원천인 종균을 구원해야 한다. 종균의 구원이 곧 암·난치병·괴질의 예방법인 동시에 건강 증진법이 됨은 물론이다. 종균의 구원이야말로 예측 못 할 현대의 각종 질병으로부터 오늘의 인류를 보호할 수 있는 지름길이 될 것이다.

멸종위기에 있는 종균을 구원하는 방법으로는 오핵단五核丹의 제조, 농산물 재배 시 유황硫黃으로 중화 또는 제독, 단전丹田扡흡 및 단전 구법灸法, 금단金丹 제조 등을 꼽을 수 있다. 이 책의 출간으로 인하여 한 사람이라도 더 질병의 고통으로부터 구제될 수 있기를 바라는 마음 간절하다. 의료기관도 의료인도, 의료술도, 처방도, 약도 필요 없는 사회.(…) 필자의 80년 생애를 통하여 한결같은 바람이 있다면 ‘질병 없는 사회의 구현’ 바로 그것이다.(…)

올해 여름철 대홍수 때 소들이 보여준, ‘이치에 부합하는 행동이라야 죽음의 위기를 극복하고 살아날 수 있다’라는 지혜로움을 교훈 삼아, 인산 선생의 신약을 이정표 삼아 코로나19뿐 아니라 지속해서 인류의 생존을 위협하는 이름 모를 괴질과 암, 난치병을 근본적으로 해결 극복하고 자연 수명 120세 이상 건강하고 행복하게 살 수 있기를 기원한다. ㉔

stressed on these points.

(…) If we lack any seed bacteria essential for survival, we’ll end up with cancer or other terminal diseases that will end up killing us. These are good types of bacteria that will sustain any type of life. (…)

(…) Seed bacteria acidize in oxygen and help plants grow. Again, every living creature on Earth sustains its life thanks to seed bacteria. Today, we’re living in an age of battles among bacteria, pathogenic bacteria and cancerous bacteria against seed bacteria and nutritional bacteria. When seed bacteria get weakened, plants are attacked by pests and wither away. Inside human bodies, battles end up killing seed bacteria, leaving only pathogenic bacteria and cancerous bacteria. We have to restore and re-vive seed bacteria, the source of life but currently endangered. Doing so would help prevent against cancer and other terminal diseases and would improve your overall health. This is the fastest way to protect mankind from all sorts of unpredictable modern diseases. To do so, you can make ohaekdan, detoxify or neutralize farm produce with sulfur, perform hypogastric breathing and do moxa cautery on your danjeon (abdomen) and make geumdan. I sincerely hope that this book will help save as many people as possible from pains. I am dreaming of a world where we don’t need hospital, doctors, treatments, prescriptions and drugs. (…)

In my 80 years on Earth, I’ve always dreamed of building a world without diseases. (…)

Cows showed us during the monsoon season that you have to stick to reason and logic to survive. I hope that you will all learn from their wisdom and from Insan’s Holy Medicine to find fundamental solutions to COVID-19 and other diseases that endanger our lives, and that you will get to live to your natural span of 120 years, all healthy and happy. ㉕

顺其自然心态 克服新冠危机



美国等世界各国领导人都在加速推进新冠治疗药物和疫苗的研发工作, 但情况并不理想。新冠疫情和世界卫生组织最初的预测不同, 可能持续的时间比想象的更长久。过去面对西班牙流行感冒、SARS、MERS等病毒的进攻时, 每每束手无策, 究其原因, 有人认为是一味将精力放在应对迫在眉睫的问题上, 只研究如何攻击、破坏以及消除已经出现的病毒。和新冠传染相比, 追根溯源找出疫情背后的原因, 并遏制疫情才更重要。但疫情原因没有找到, 治疗策略也两手空空。所以至今未能战胜病毒进攻。

如果说在人群密集的空间, 新冠病毒随风进来飘进人体, 在场的所有人都会被感染, 承受病魔的痛苦, 甚至死亡; 那么用攻击、破坏或者消除的方法消灭病毒是合情合理的。但事实上在同一个空间里, 有人被感染, 有人没有被感染, 即使感染也会在一定的时间里自然痊愈。究竟何故呢? 因为每个人的免疫力不同。

如此一来, 新冠的解决方法就不言自明了。即便对病毒发起进攻, 破坏并消灭它, 将其遏制, 很快变异病毒也会死灰复燃, 这种情况下病毒的治疗药物很难见效。但若另辟蹊径, 全力以赴提高免疫力, 将整个人类的免疫力恢复到各自的正常水平, 那么不管是第二第三新型病毒, 还是变异病毒, 都会因为人体内“自然杀害细胞”等免疫细胞而被赶尽杀绝。这些细胞在人体内辛勤劳作, 识别出病毒后将其杀死, 是一种拔根疗法, 能将病斩草除根。

今年雨季时间之长, 史无前例, 造成洪涝灾害。这场洪灾让人们想起, 从前大智大慧的人说过“牛生马死”的道理。顺理而为的牛存活了下来, 而逆理行事的马却死了。这样的事情在现实中发生了。在庆尚南道陕川, 随着急流而下的牛3天后在密阳被发现, 重新回到主人身边。在人生长河中, 癌症、难治之症就像洪水急流一样, 当我们碰到这些情况时, 不要尝试不符合道理的强硬式治疗, 而是要采用顺理而为的治疗方法。

仁山金一勋先生的著作《神药》和《神药本草》中提到了治病的方法, 用加强体内自然痊愈能力的方式取代和疾病斗争的斗病方式, 即采取“养生医疗”, 让身体内的“医生”驱除病魔。仁山先生提到的仁山医学为我们树立了里程碑。希望大家运用仁山医学, 不仅战胜新冠, 而且战胜所有一直给人类威胁, 连名字都不知道的癌症、疑难杂症等, 从根本上治疗疾病, 健康幸福, 延年益寿, 活到120岁。 ㉔

돈도 명예도 싫다... 새들처럼 자유롭게 무엇으로, 어떻게 ‘독립’할 것인가

하늘의 새처럼 가고 싶은 곳으로 훨훨 날며 자유롭게 살고 싶은 생각이 목구멍에서 손가락 올라오듯 하지만 그것을 실행하는 일이 불가능하다는 것을 스스로 잘 알고 있다. 소득과 명예와 그것을 지속할 관계가 얽혀 있는 생활의 터전을 떠나는 일은 그간의 삶 속에서 가장 커다란 도전이기 때문이다.

세상과 등지고 사는 일의 호젓함과 고단함

필자의 어릴 적 꿈은 도사道士였다. 가장 염두에 둔 도사의 일차적인 조건은 산에서 사는 것이었다. 운무가 둘러싸고 있는 산에 지은 집. 집 뒤에는 낙락장송이 굽어보고, 앞마당에는 복숭아꽃이 피어 있는 산속의 집이었다. 동양의 여러 종교 가운데 개인의 행복을 가장 중시하는 종교가 도교道敎 내지는 도가道家다. 되도록 세상의 풍파와 등을 지고 자연을 즐기며 그것과 일체가 되는 삶이 도가적 인생이다. 한국인치고 무릉도원武陵桃源을 싫어할 사람이 어디 있겠는가. 두려움을 모르게 하는 용맹(武)과 산등성이로 격리된(陵) 복숭아 동산(桃園)이 무릉도원의 본뜻이다.

국내의 이 산 저 산을 다녀보다가 중국이 개방되면서 대륙의 명산을 가봤다. 산수화에 나올 법한 모습에 깊이 매료되었다. 내가 꿈꾸던 산의 풍경이 실제로 현실에 존재했던 것이다. 중국의 여산廬山에 갔더니 여동빈묘洞賓 신선이 공부하던 동굴인 선인동仙人洞이 나를 사로잡았다. 산수화 기법인 부벽준처럼 도끼로 탁탁 잘라놓은 듯한 바위절벽이 펼쳐진 곳에 선인동이 자리 잡고 있었다. 지리산과 설악산을 합쳐놓은 듯한 풍광이었다. 주변에 호수와 강이 많아서 1년 중에 반절은 항상 운무에 둘러싸인 신비한 산이었다. 중국의 시인 도연명이 울타리 밑의 국화를 집어 들고 바라봤던 산도 바로 여산이었다. 도연명의 거처도 그 산자락에 있었다. 팽택이란 고을의 현령으로 있던 그가 상급 관리에게 허리를 굽힐 수 없다며 관직을 버리고 고향 시상으로 돌아가면서 ‘귀거래사歸去來辭’를 썼다. 여산을 등지고 파양호를 바라보며 도연명은 평생 농사짓고 시를 쓰며 살았다. 훗날 당나라 시인 백거이가 도연명의 고향집을 찾아왔다가 이런 시를 남기기도 했다.

오늘 그대의 옛집을 찾아

숙연한 마음으로 당신 앞에 섰습니다

그대의 단지에 담긴 술이 그리운 것도 아니고

그대가 켜던 이제는 줄 떨어진 거문고가 그리운 것이 아닙니다

한 가지, 명예와 이익을 버리고

산과 들에서 자유롭게 스쳐간 그대가 그리웁습니다

후반생의 독립엔 더 많은 자생력 필요

중국의 오악五岳 가운데 바위 기세가 험한 산이 서악西岳인 화산華山이다. 북한산 인수봉 같은 화강암 바위 봉우리가 그보다 2~3배 높이로 쪽쪽 뿔어 있다고 보면 된다. 화산 밑에는 수련 장소로 유명한 도관道館이 하나 있다. 수공법睡功法·석 달씩 잠을 자면서 하는 수련을 했다고 하는 도사 진단陳搏이 공부했던 곳이다. 진단은 도가의 호흡법인 내단內丹 수련 체계를 세운 주인공으로 수공법에 도통했음을 보여준다. 육신은 정신을 담은 그릇일 뿐 한 번 잠이 들면 몇 달씩 깨어나지 않을 정도였다. 진단을 연구해 박사 논문까지 쓴 최상용 소장의 글에 진단이 세상 사람들의 잠을 묘사한 구절이 있다.

“뜻밖에도 그대가 이렇게 나약하고 무능하다면 잠자리에서 일어나서도 (간밤에 일어난 일들을) 알 수 없으니, 생사를 벗어나 윤회를 뛰어넘고자 하여도 어렵겠구나.

요즘 사람들은 배불리 먹고 편히 생활하면서도 오직 입과 먹는 것이 풍족하지 않다는 걱정으로 급급하다. 그러면서 배고프면 먹고 피로하면 눕고, 코고는 소리가 사방에서 들려오고 하룻밤에도 문득문득 수차례씩 깨어난다. 명예와 이익과 가무와 여색은 그 식신識神을 어지럽히고 술과 기름지고 비릿한 것은 그 심지心志를 혼란스럽게 하니 이것은 세속의 잠이다.”

화산파華山派 도관에는 도사를 양성하는 커리큘럼이 하나 있다. 고학년이 되면 천하를 돈 없이 3년간 떠돌아다니는 과목도 그중 하나다. 그걸 ‘표주標周’라고 한다. 돈을 갖고 다니면 그건 수행이 아니라 유람이나 다름없으며 그런 편안한 여정으로는 공부가 안 된다. 돈 없이 세상을 돌아다닐 수 있어야 도사로서 자생력이 생긴다. 그러려면 우선 의술醫術을 갖춰야 한다. 의술은 침과 뜸이다. 어느 동네를 가든지 몸 아픈 사람이 있기 마련이다. 그러니 침과 뜸으로 병을 고쳐주면 밥을 먹을 수 있다. 학술學術도 익혀야 한다. 동네 사랑방에서 아이들을 모아놓고 천자문과 경전을 가르치면 밥은 굶지 않는다. 요가의 고단자인 석명石名 선생은 외국 나가서 돈 떨어지면 요가를 가르치며 천하를 떠돌았다. 필자는 ‘칼럼술術’이다. 수첩 하나 들고 천하를 유람했다. 보고 들은 이야기를 그 자리에서 써서 생활을 해온 셈이다. 도사가 되려면 조직에 얽매이지 않는 자유로움 외에 스스로 생활을 해나갈 수 있는 자생력을 갖춰야 한다. 그것이 진정한 독립獨立이다. ☞

이상희 '과학대통령'이 전하는 코로나 생존법

“우리 몸엔 면역력과 창의력 내재 능동적·자율적일 때 더욱 강해져”



신종 바이러스와의 전쟁은 '사회적 거리 두기'와 '마스크 일상화'라는 껍박한 생활방식을 만들어냈다. 사람들은 외로워졌고 경제는 더 휘청대고 있다. 작금의 시대를 보다 빠르게 헤쳐나갈 해안은 없을까? 과학대통령, 과학 기술계의 이어령으로 통하는 전 과학기술부장관인 이상희 녹색삶지식원 이사장을 만나 남다른 해안과 조언을 구했다.

과학기술처 장관·4선 의원 역임... 지금도 '현역'

이상희 녹색삶지식원 이사장은 과학기술처 장관과 11, 12, 15, 16대 4선 국회의원을 지냈다. 더불어 국가과학기술 현정자문회의 의장, 대통령과학기술자문회의 위원장, 과학기술정보통신위원회 위원장, 국립 과천과학관장 등을 역임했다. 이른바 과학대통령으로 통하는 그는 80을 훌쩍 넘긴 나이에 하루를 분 단위로 나눠 활발히 활동하는 정열의 현역 활동가다. “식물의 엽록소는 공기 중의 탄소와 빛, 물을 모아 탄소동화작용을 통해 탄수화물을 만들어요. 무에서 유를 만드는 과정입니다. 이처럼 녹색삶이란 협동을 통해 창조, 자립하는 삶을 말합니다. 그 같은 철학을 바탕으로 녹색삶지식원을 만들었습니다. 해양개발촉진법, 항공우주산업육성법, 대체에너지개발촉진법, 영재교육촉진법, 이러닝산업발전법 등 부국의 근간이 되는 다양한 법을 만드는 일을 추진하고 있습니다.” 고령의 나이에 열정적으로 활동 중인 이 이사장은 젊은이들과 격의 없이 생각을 나누고 교류하며 열린 사고와 창의성, 젊은 감각을 유지해 가고 있다.

야생동물이 가축보다 면역력 강한 의미 살펴야

“젊은이들과 늘 교류하고 대화하며 그들에게 배워야 하죠. 내 꿈은 젊은이들과 생각을 나누고 같은 꿈을 꾸고 함께 나아가는 것입니다. 그러면 세월이 흘러도 내가 꿈꾸던 목표들이 사라지지 않고 꾸준히 이어질 수 있을 겁니다. 머리에는 창의와 개발을, 가슴에는 열정과 신의를, 육체에는 긍정과 도전을 실천할 수 있는 힘을 품은 젊은이들이 넘쳐나길 바랍니다.”

열린 사고와 마음으로 세대를 가르치지 않고 생각을 나누고 교감하며 사회에 보탬이 되는 일을 찾고 열정적으로 실천하는 이상희 이사장. 코로나19로 길고 어두운 터널을 지나는 작금의 시대에 그의 고견과 전망에 주목해 본다.

“최근 코로나 바이러스보다 감염 전파력이 무려 여섯 배나 높은 변종 바이러스가 출현했다는 연구 결과가 발표됐습니다. 바이러스는 면역력이 약한 어린이와 노약자, 그리고 가축 등을 집요하게 공격합니다. 일반적으로 가축보다 야생동물이 더 척박하고 비위생적인 환경에서 살죠. 그런데 희한하게도 야생동물이 가축보다 항바이러스 면역력이 더 강합니다. 구제역을 보세요. 주로 가축 중심으로 대량 발생하며 사회적 문제를 만들고 있지 않습니까?”

일견 타당한 견해다. 잡초가 온실 속 화초보다 몇 배는 생명력이 강한 것과 같은 이치다. 과학적 관점으로 보면 코로나19는 감기 바이러스의 친척쯤 되는 신생 변종 바이러스다. 철저한 방역과 예방도 중요하지만 이를 뛰어넘어 대응할 수 있는 새로운 방법과 시도가 필요한 상황이다.

“현대인들의 생활환경은 야생동물보다는 가축, 잡초보다는 온실 속 화초에 가깝습니다. 여기서 우리는 본질을 다시 생각

할 필요가 있습니다. 우리 몸에는 면역력과 창의력이라는 특별한 에너지가 이미 내재돼 있습니다. 인간의 면역력은 타율성보다 자율성에서 더 강해집니다. 바이러스 면역력 역시 인위적으로 규제하고 통제해 관리하기보다 자연적이고 능동적이며 자율적일 때 강해지는 법입니다.”

세계사회체육연맹 회장을 역임한 그는 모든 병의 근원은 자기 스스로에게 있

국민들의 자신감을 끌어올려

면역력을 키워야 해요. 그런데

시도 때도 없이 재난 문자를 보내

국민을 위축시키고 있습니다.

진정한 명의를 마음의 병을 다스려

몸을 치유한다고 했습니다. 진정한

방역 행정이라면 비전문적인 행정

만능주의를 탈피해야 합니다



음을 강조한다. 병의 원인은 물론 치료 방법까지 모두 본인에게 있다는 기본을 간과하는 현대인들의 어리석음을 안타까워했다. 더불어 최근 정부가 펼치고 있는 코로나19 바이러스의 대응 전략에 대해서도 아쉬움과 부족함을 통감했다.

보다 유연한 바이러스 대응 전략 아쉬워

“정부의 바이러스 대응 전략이 너무 인위적이고 타율적이고 행정 주도적입니다. 사회적 거리 두기와 마스크 착용 의무화 등이 사회 공간 전체에 적용되고 있어요. 물론 그게 나쁘다는 것은 아닙니다. 하지만 면역력이 상대적으로 취약한 어린이와 노약자에게는 이 같은 사회적 의무가 부담스러울 수 있습니다. 오히려 면역력을 떨어뜨리고 건강을 해칠 가능성도 있습니다. 마스크는 어디까지나 환자를 위한 것입니다. 환자 바이러스의 타액을 통한 포말성 감염 확산을 예방하기 위한 수단으로 사용하는 겁니다. 어떤 선진국에서는 마스크를 착용하면 환자로 간주해 기피할 정도입니다. 정부의 과도한 개입

과 불편일률적인 마스크 착용, 사회적 거리 두기만이 이번 사태를 해결하는 유일한 방법은 아닙니다.”

범법자 한 사람을 잡기 위해 주변인들을 혐의자로 몰아 괴롭히는 것을 못 하도록 막는 게 법치국가의 철칙임을 거론하며 과연 우리는 국민 예방 보건과 관련해 법치국가인가를 되물었다. 인위적 통제와 행정적 제한 조치를 통한 사전 차단을 넘어 작금의 현실을 되돌아보고 자성해야 할 시기가 바로 지금인 것이다.

“자연 생태계의 흐름을 볼까요? 정표와 반표이 합숙으로 발전하고 있습니다. 증류수나 정제수에서 물고기는 건강하게 생존하기 어렵습니다. 오히려 혼탁한 오염수의 물고기들이 강인한 생명력과 면역력을 지니죠. 우리가 호흡하는 공기 중에는 바이러스를 포함한 수많은 미생물이 이미 존재합니다. 그 안에서 나름의 체계와 조율을 통해 서로 상생하면서 진화하는 것이지요.”

그는 위생 상태가 좋지 않은 개발도상국보다 깔끔한 선진국

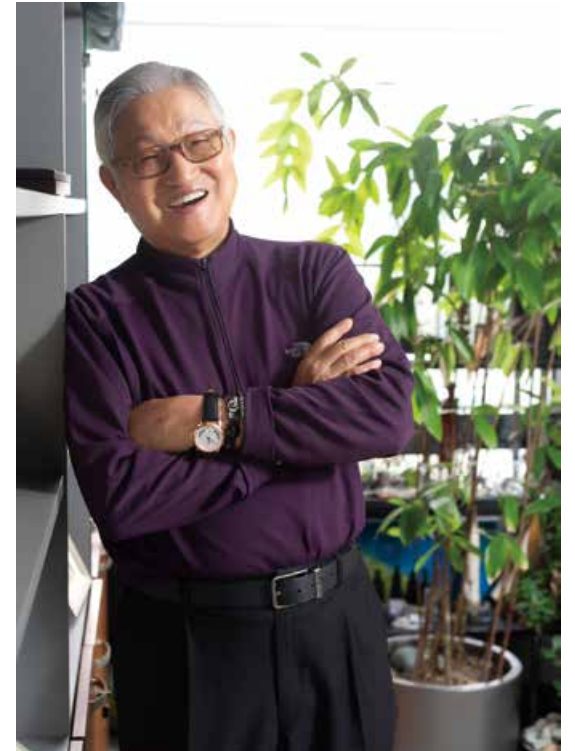
에서 소아마비 환자가 월등히 많다는 자료를 근거로 면역력에 대해 주목해야 할 때임을 강조했다. 자가면역력을 키워 바이러스와 공생할 수 있는 근본적인 힘을 길러야 한다는 의미다.

면역력 키우는 네 가지 처방전 제시

대학에서 약학을 전공했고, 중국 한의사 자격증도 가지고 있는 그는 면역력을 키우는 네 가지 실질적인 처방을 제시했다. 첫째는 약물 처방, 둘째는 영양 처방, 셋째는 운동 처방, 마지막 네 번째는 정신력 처방이다. 약물과 영양 처방은 바이오 산업에 힘을 실어 백신 등 신약 개발과 더불어 면역 식품을 개발하는 것이다. 좋은 소금이 품은 풍부한 미네랄, 고추의 캡사이신, 마늘의 알리신, 녹차의 카테킨 등은 바이러스가 가장 무서워하는 성분들이다. 다음은 운동 처방이다.

“운동을 꾸준히 하는 사람과 그렇지 않은 사람 간의 면역력 차이는 최소 30% 이상 납니다. 군인들이 그렇게 꾸준히 그리고 열심히 행군을 하는 이유가 전투력을 효과적으로 강화시키기 위함입니다. 사람은 동물이잖아요. 동물은 끊임없이 활동해야 건강이 유지되는 법입니다. 마지막은 정신력 처방입니다. 국민들의 자신감을 끌어올려 면역력을 키워야 해요. 그런데 안타깝게도 당국의 방역 행정은 시도 때도 없이 재난 문자를 보내 국민을 위축시키고 있습니다. 진정한 명 의는 마음의 병을 다스려 몸을 치유한다고 했습니다. 진정한 방역 행정이 라면 비전문적인 행정 만능주의를 탈피하고 바로잡아야 합니다.”

지금은 모두가 지치고 힘든 시간이다. 전 세계가 바이러스와 3차 대전을 치르고 있다. 집요한 감염 경로 추적과 철저한 사회적 거리 두기, 마스크 착용 등을 토대로 우리나라는 세계 어느 나라보다 코로나19와의 전쟁을 잘 치르고 있다. 하지만 이제는 다른 시각으로 또 다른 대응과 접근이 필요하다. 과학 대통령이자 시대의 현인 녹색삶지식원 이상희 이사장의 의견은 현명하고 시의적절하다. 타율적 행정만능주의를 바탕으로 한 질병 관리를 넘어 자율적 환경에서 항바이러스 면역력을 스스로 키워나갈 수 있도록 해야 한다. 바른 마음과 믿음이 면역력의 원천인 것이다. 



83세 이상희 이사장의 건강관리 5계명

1 하체 근력을 키워라

발목에는 늘 2kg짜리 모래 주머니를 차고 생활한다. 나이가 들수록 하체 근력을 강화하고 유지해야 한다. 튼튼한 하체만큼 건강과 면역력 증강에 도움 되는 것도 없다.

2 한 발 서기 운동을 꾸준히 하라

하체 근력의 저하와 함께 떨어지는 균형 감각을 만회하는 게 중요하다. 수시로 한 발 서기 운동을 통해 근력과 더불어 균형 감각을 키우고 유지하는 것이 중요하다. 부상 방지도 큰 도움이 된다.

3 건강한 소금, 죽염을 섭취하라

미네랄과 영양소가 잘 법제된 죽염을 적절히 섭취하라. 항바이러스의 특효약 중 하나가 염분이다. 죽염과 같은 질 좋은 소금은 노폐물 배출 효과도 뛰어나 균형 있는 건강관리를 가능하게 한다.

4 녹차를 즐겨 마셔라

녹차의 카테킨 성분은 면역력 강화에 도움이 된다. 티타임이 어렵다면 현미녹차 티백을 가루약 복용하듯 섭취해도 좋다. 녹차가루에 현미까지 섞어 속을 편안하게 하고 노폐물 배출 효과까지 경험할 수 있다.

5 매일 명상하라

바른 마음과 정신이 건강한 육체의 시작이다. 명상을 통해 마음을 다스리고 나는 할 수 있다, 나는 즐겁다, 나는 행복하다'를 반복하며 자기최면을 걸어라. 마음먹기에 따라 삶은 달라진다.

“달갑잖은 40년 죽마고우 비염이 인산가 ‘죽마고우’에 무릎 꿇었어요”

40년 동안 지긋지긋하게 괴롭히던 비염, 죽마고우로 40일 만에 말끔히 해결했다고 하면 믿을 수 있을까? 이 기적 같은 일을 경험하고 죽염 마니아가 된 바른 먹거리 운동의 리더 박영현 목사를 만났다.

비염 환자들에게 요즘같이 일교차 큰 환절기는 고통의 나날이다. 재채기, 콧물, 코막힘 등 증상 자체도 힘들지만 이젠 코로나19로 인해 주변의 시선까지 신경 써야 한다. 지긋지긋한 비염을 치료하기 위해 수술도 무릅쓰지만 재발 가능성이 높다. 때문에 대부분 비염 환자는 병원 처방약으로 증상을 완화시키는 선에서 병과 타협을 한다. 완치를 기대하지 않는 것이다.

그런데 40년 비염과의 사투를 벌이던 박영현(69)목사는 죽마고우를 먹기 시작한 지 40일 만에 비염 문제를 완벽하게 해결했다고 한다. 쉽사리 믿기질 않았다. 그러나 기자 앞에서 자신의 경험을 이야기하는 박 목사의 표정은 사뭇 진지했다.

잇몸 때문에 매장 방문... 비염용 죽마고우 추천받아

박영현 목사가 죽마고우를 만나게 된 건 우연이었다. 인산가의 존재조차 모르고 있던 지난해 양치할 소금을 사기 위해 지인의 소개로 인산가 나주대리점을 방문했다가 점장이 추천해 알게 됐다.

박 목사가 죽염으로 양치를 하려는 이유가 있었다. 입안에 원인 모를 염증이 생겼기 때문이다. 지난해 9월 어느 날 아침에 일어나 보니 윗입술 안쪽과 잇

몸이 만나는 지점에 손가락 한마디 크기의 볼록한 주머니가 느껴졌다. 통증은 없었지만 사태의 심각성을 직감할 수 있었다. 치과에서도, 이비인후과에서도 원인을 알 수 없다고 했다. ‘주머니에 가득 차 있는 것이 고름이니 일단 제거하자’는 치과 의사의 말에 수술을 받았다. 고름을 건어낸 후 항생제와 소염진통제를 처방받아 먹었다. 3일을 먹자 설사를 했다. 약을 끊으니 설사는 멈췄지만 다시 고름주머니가 생겼다. 치과에서 고름 제거 수술을 또 받고 항생제와 소염진통제를 먹었다. 조금 괜찮은가 싶더니 3일째 되는 날 또 설사를 하는 게 아닌가. 약을 끊으면 고름이 차고, 고름 제거 후 약을 먹으면 설사를 했다.

“3주 동안 세 번의 수술을 받고 나니 너무 힘들었어요. 그러다 지인이 잇몸 치료에 죽염양치가 좋다고 하더라고요. 죽염에 대해 한 번도 들어본 적이 없었는데 죽염이 좋다고 하니 궁금했어요. 그래서 속은 썹치고 죽염을 사러 갔습니다. 죽염을 사가지고 나오면서 점장한테 ‘콧병 낫는 약은 없소’라고 지나가는 말로 물어봤는데 ‘아이고, 마침 비염에 좋은 게 있어요’라며 추천해 준 게 죽마고우입니다.”

하루 네 번 한 움큼씩 먹어... 3일 지나자 변화

처음엔 ‘약 파는 건가?’ 의심도 들었지만 자신에게 닥친 문제를 해결해야 한다는 절박함이 더 컸다. 환절기라 콧물, 재채기에 여간 괴로운 게 아니었다. 40년 동안 비염을 해결하려고 부단히 노력했지만 쉽지 않았다.

“비염은 치료할 수 없는 것으로 알고 살았어요. 별짓을 다 해도 낫지 않으니 그냥 친구처럼 지낸 거죠. 그런데 비염이 낫는 약이라고 하니 절박한



심정으로 먹기 시작했습니다.”

한번에 10~15알 먹으라고 복용법을 설명해 줬지만 그는 50알 이상을 먹었다. 아침, 점심, 저녁 식사 후, 그리고 잠들기 전까지 하루 4번 죽마고우를 한 움큼씩 입에 털어 넣었다. 3일째 되던 날 이상한 일이 생겼다. 소염진통제나 항생제를 먹지도 않았는데 코밀이 개운한 느낌이 들었다. ‘이게 뭔가’ 싶어 일주일 동안 죽마고우 한 통을 다 비웠다. 그랬더니 잇몸 위에 생기던 고름 주머니가 사라지고 숨쉬기가 편해졌다.

“제가 비염이 심했거든요. 그런데 비염 때문에 잇몸 위에 고름이 잘 거라고 생각도 못 했던 거죠. 비염을 치료하려고 죽마고우를 먹은 건데 고름 주머니까지 사라졌으니 한 번에 두 가지 문제가 다 해결이 된 겁니다.”

그 후 죽마고우를 40일 정도 더 먹고 비염 문제를 깔끔하게 정리했다. 40년 괴롭히던 비염이 40일 만에 완벽하게 잡힌 것이다. 박 목사는 ‘도대체 어떻게 이런 일이 생긴 것인가?’ 궁금했다.

“대리점장에게 물어보니 인산가 본사 마케팅부장을 연결해 주더라고요. 죽염에 대해 설명을 듣고 서울 인사동에 있는 강북지점을 찾아갔죠. 거기서 인산 선생님에 대해 알게 됐고 함양에 본사가 있다고 해서 직접 찾아갔습니다.”

함양 방문해 죽염 제조 과정 확인하고 신뢰

인산가 죽염제조장을 방문해 죽염을 만드는 과정을 눈으로 확인하고 가족과 함께 인산연수원에 머무르며 죽염음식도 먹었다. 그때부터 죽염이 달리 보이기 시작했다. 죽염을 한 보따리 구입해 친척도 나눠주고 주변에도 전해줬다.

“지금까지 소금에 대해 큰 의미를 두지 않고 살았는데 죽염을 알게 되면서 《성경》 신약 마태복음 5장 13절에 나오는 소금에 관한 예수님의 말씀이 크게

죽염을 알게 된 후 육지 미네랄인 통곡물과

바다 미네랄인 죽염이 만나면 엄청난 시너지 효과가 있겠다고

생각했다. 그래서 죽염과 통곡물을 결합한 죽염효소미를

개발해 인산가 회원들에게 선보일 계획이다



와닿았습니다. 소금의 가치가 엄청난 것처럼 그리스도인도 그러하니까 ‘너희는 세상의 소금이다’라고 하신 거잖아요.”

그는 인산 선생의 구술로 엮은 《신약》《신약본초》 등 인산의학 관련 대표 서적 5권을 구입해 독파했다. 읽으면 읽을수록 인산 선생의 존재가 크게 느껴졌다. 그는 “활인구세 정신으로 일평생을 사신 인산 선생은 정말 훌륭한 분이라는 것을 깨달았다”고 말했다. 교회에 책을 비치해 성도들도 읽게 했다. 그는 “내가 예수님 믿는 목사인데 죽염 맹신자가 됐다”고 웃으며 말했다.

박영현 목사에게 독특한 이력이 있다. 바른 먹거리 운동을 하는 활동가이면서 바이오플랜트라는 회사 대표이기도 하다. 목회와 사업을 병행하는 일하는 목사다. 환경설비 컨설팅도 하지만 그가 주력하는 사업은 통곡물을 먹기 좋게 만든 효소미 제조 판매다. 관련 특허도 있다. 20여 년 당뇨병을 앓았던 그가 5년 전 당뇨병증으로 손발을 절단해야 할 위기에 처했을 때 통곡물로 식단을 바꾸면서 건강을 회복한 것이 계기가 됐다.

“당뇨병 진단을 받고서도 별 생각 없이 살았어요. 아버지도 당뇨가 있었는데 86세까지 사셨거든요. 그런데 어느 날부터가 관절 마디마디가 붓기 시작하더라고요. 손발 피부 색깔도 변하고요. 병원에 가니 당뇨병증이었었는데 이대로 가면 1년 내에 손발을 절단해야 한다더군요.”

바른 먹거리 운동 하면서 미네랄의 중요성 인식

정신이 번쩍 들었다. 그때부터 먹거리에 대해 연구하기 시작했다. 그런데 알면 알수록 먹을 게 없었다. 그는 “버스터미널에 가면 생수 빼고 먹을 게 없다는 것이 절망스러웠다”고 말했다. 그는 주식으로 먹는 쌀부터 바뀌야 한다고 강조했다. 그가 주장하는 올바른 먹거리는 통곡물 자연식을 말한다.

“시중에서 판매되는 현미는 제대로 된 것이 아닙니다. 너무 많이 깎아내요. 왕겨만 벗겨낸 것이 통현미인데 그냥 먹기 힘들어 저는 이걸 먹기 좋게 가공해 먹었어요. 통곡물을 먹고 건강을 회복하면서 직접 수제로 효소미를 만들어 주변 지인들과 나누어 먹다가 ‘올바른 먹거리 운동은 하나님께서 내게 주신 소명이구나’ 생각이 들어요.”

그는 바른 먹거리 운동을 시작하면서 미네랄의 중요성에 대해 알게 됐다. 탄수화물을 섭취하면 포도당으로 변해 혈액에 공급되는데 포도당이 에너지로 전환되기 위해선 미네랄이 필요하다. 그런데 백미는 먹기 좋고 보기도 좋지만 미네랄을 다 깎아낸 탄수화물 덩어리라는 것이 박 목사의 설명

이다. 그래서 미네랄이 있는 통곡물을 먹어야 한다는 것이다. 그는 죽염을 알게 된 후 육지 미네랄인 통곡물과 바다 미네랄인 죽염이 만나면 엄청난 시너지 효과가 있겠다고 생각했다. 밥만 먹어도 인체에 필요한 미네랄을 충분히 공급받고도 남는 것이다. 그래서 그는 죽염과 통곡물을 결합한 죽염효소미를 개발해 인산가 회원들에게 선보일 계획이라고 했다.

그가 통곡물 발효미를 만드는 또 다른 이유는 선교비 마련을 위해서다. 10개국에 10명의 선교사를 파송했는데 기본적인 생활비를 매달 지원하고 있기 때문이다. 세례교인이 10명인 작은 교회에서 목회를 하고 있지만 그의 선교 비전은 크다. 현지인에게 염소를 분양해 키우게 하고 번식시켜 2차 가공품으로 수입원을 만들어 이를 기반으로 현지인이 교회를 세우게 하는 현지 맞춤형 선교를 하는 것이다.

“우리 밥상엔 죽염과 통곡물이 올라가야”

박 목사는 인산가 회원들에게 꼭 전하고 싶은 이야기가 있다고 했다. 그는 “병든 사람은 병원에서 병의 원인을 찾는 것이 아니라 자신이 지금 먹고 있는 식생활을 돌아해보면 병력을 찾을 수 있다”고 말했다. 아파도 봤고 병을 고쳐도 본 경험에서 나온 지혜로운 진단법이다.

“우리가 먹는 주식에서 건강을 확보하지 못하면 백약百藥이 무효無效합니다. 우리의 밥상에는 죽염과 통곡물이 올라와야 해요. 무기질은 죽염으로 보충하고, 그 외의 영양은 곡물로 섭취해야 합니다. 바른 먹거리의 상징적인 문서인 미국 상원의원 조지 맥거번의 ‘맥거번보고서’ 핵심은 통곡물 자연식입니다. 저는 인산 선생의 활인구세 정신을 현대어로 재해석한다면 ‘죽염과 통곡물 자연식’이라고 생각해요. 사람을 살리고 세상을 구하는 방법은 바른 먹거리라고 확신합니다.”

허열^{虛熱}에 몸 닳지 말고 허양^{虛陽}에 힘쓰지 말자

“오리는 공해독 퇴치에 상당히 도움이 되는데 마른 명태보다 훨씬 잘 듣는다. 또 오리에 마늘을 넣어 삶으면 그 마늘은 훌륭한 보양제^{補陽劑}가 된다. 우선 인간이 죽어갈 때는 보양^{補陽}부터 시켜야 한다. 간암^{肝癌}에 원시호^{元柴胡}를 그렇게 많이 이용하는 것도 보양을 통해 신^神의 도움을 비는 것이다. 집오리에 발마늘을 넣어 같이 삶아 먹으면 음양상보^{陰陽相補} 작용으로 공해독을 완전히 제거할 수 있다.”

— 인산 김일훈, 1986년 10월 27일 강연 中에서

인산 선생은 간암 등 간병^{肝病} 치료에 있어 원시호의 약성을 특별히 강조했다. 지금은 토종 원시호를 구하기가 힘든 시절이 되었지만, 이 진귀한 원시호는 해열과 진통, 소염과 항바이러스 효능이 뛰어난 약초다. 더불어 간의 피를 맑게 하고 양기를 돋아주는 효능도 지니고 있다. 대개 약성이 뛰어난 약초들이 독성을 품고 있는 경우가 많은데, 원시호는 독이 없으므로 독을 제거하거나 독성을 중화시키기 위한 별도의 고민이 필요치 않다.

인산 선생은 ‘간이 나빠지면 자꾸 허열^{虛熱}이 들어오게 되는데, 원시호가 이 허열을 제거한다’고도 하였다.

잃어버린 기력^{氣力}을 되찾아 면역력을 회복시키는 것이야말로 인산 처방 제1 법칙이다.

그런데 암이나 폐결핵 등의 치료를 위해 보양^{補陽}을 하는 과정에서 허양^{虛陽}이 생기기도 한다. 불필요한 힘(?)을 쓰는 바람에 겨우 복원된 양기가 소모되곤 한다.

흔히 방전된 자동차 배터리는 점프선으로 연결해 시동 후 1시간 정도는 충분히 운전을 해줘야 충전이 완료된다. 그래도 불안하면 아예 새 배터리로 바꿀 수 있지만, 인체는 그럴 수 없다. 종든 삶든 죽을 때까지 재충전해서 써야 하는 게 인간의 몸이다. 간의 허열이야 원시호가 제거해 준다면, 허양은 참는 수밖에 없다. 치료 중에는 몽설^{夢泄}도 좋지 않다고, 누군가의 질문에 인산 선생이 답한 적 있다. ㉠



몸이 적응할 틈도 없이 급추위가 찾아왔다. 갑자기 떨어진 기온 탓에 혈액순환이 잘 되지 않아 손발이 저리고, 비염과 감기로 고생하는 사람도 많다. 관절이 약한 어르신들은 벌써부터 겨울철 빙판길이 두렵다. 본격적인 한파가 몰려오기 전에 우리 몸도 월동 준비를 해야 한다. 미리 체력과 면역력을 키워 각종 질환으로부터 대비해야 건강한 겨울을 보낼 수 있다. 겨울철 건강관리법의 기본은 찬 기운을 막고, 몸을 따뜻하게 하는 것이다. 피부를 보호하는 것뿐 아니라 몸속을 따뜻하게 해주는 것이 더 중요하다. 더불어 강철보다 더 단단한 뼈와 근육까지 만들어놓으면 올겨울도 자신 있게 즐길 수 있다.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영

인산식 면역력 라이프 ‘겉튼속튼’ 월동^{越冬} 준비

1

인산식
체온 올리는 법글 김정아 사진 셔터스톡
일러스트 이철원마늘·생강감초진액 먹고
수승화강찜질기로 몸 덥히고

365일 내 몸을 36.5℃로

갑작스런 추위와 큰 일교차로 체온이 떨어지면서 면역력이 약해져 각종 위험에 노출되는 시기다. 이때 가장 중요한 것은 정상 체온을 유지하는 것이다. 체온을 올려 건강한 체력을 유지할 수 있는 인산식 건강법을 소개한다.



나이, 성별, 활동량 등에 따라 약간의 차이는 있지만, 건강에 문제가 없다면 36~37.5℃를 정상 체온으로 본다. 그 이유는 몸에서 에너지를 만들어내는 대사 활동이 이 온도에서 가장 활발하기 때문이다. 만약 이 온도보다 낮아지게 되면 대사 기능이 저하되고, 면역력이 떨어져 건강에 위협이 된다. 또한 혈액순환이 제대로 되지 않아 산소·영양분 등이 신체 곳곳으로 운반되지 않아서 신체 균형이 깨진다.

하지만 많은 사람이 체온이 약간이라도 높으면 걱정을 하지만, 체온이 낮은 것에 대해서는 특별한 이상증세가 있지 않은 한 신경을 안 쓴다. 물론 매일 체온을 재지 않는 한 정상 체온보다 약간 낮은 정도는 알 수 없다. 그렇다 보니 자신도 모르게 건강을 잃게 된다. 따라서 건강을 유지하기 위해서는 평소에도 체온을 관리하고 1℃라도 높이고자 하는 습관이 중요하다.

#1

사우나보다는 반신욕과 족욕

날씨가 추워지면 뜨끈한 사우나나 온탕에서 땀을 흠뻑 뺀 사람이 많다. 하지만 이는 오히려 건강을 해치는 지름길이다. 오랜 시간 땀을 빼면 필요 이상으로 수분이 몸 밖으로 빠져나가 어지러울 수 있고, 심하면 의식을 잃으면서 쓰러져 부상을 당할 수도 있다. 특히 고혈압이나 뇌졸중 등 혈관 질환의 문제가 있는 사람은 혈관이 이완과 수축을 지나치게 반복해 더 악화될 수 있다.

건강하게 체온을 올리기 위해서는 38℃ 정도의 미지근한 물에서 20~30분 정도 반신욕이나 족욕을 즐기는 것이 더 효과적이다. 몸 위쪽은 차갑게 하고, 아래는 따뜻하게 해 차가운 기운은 올라가게 하고 뜨거운 기운은 내려가게 해 건강을 유지할 수 있다.

반신욕이나 족욕 둘 중 하나라도 매일 하는 것이 좋고, 금세 땀이 난다면 멈춰야 한다. 또한 감기 기운이 있거나 피부가 건조해졌다면 족욕을 섞으면 효과를 볼 수 있다. 무엇보다 중요한 것은 반신욕 후 찬바람을 절대 맞지 않아야 하기에 물 밖으로 나오자마자 바로 타월로 몸을 감싸줘야 한다.



TIP

수승화강찜질기로 간편하게

바쁜 일상 속에서 매일 반신욕이나 족욕을 하는 것은 꽤 귀찮고 번거로운 일이다. 이러한 불편함을 해결해 주는 것이 바로 인산가 '수승화강찜질기'다. 전자레인지에 2분 정도 돌리면 1시간 이상 찜질이 가능하다. 잠자리에 들기 전 아랫배에 올려놓기만 하면 끝. 아랫배 깊숙이 따뜻함이 느껴지면서 온몸 전체로 온기가 전달된다.

#2

체온 올려주는 마늘·생강 섭취

체온이 1℃ 떨어지면 면역력이 30%, 기초대사량은 12%가량 떨어진다고 한다. 반면 체온을 1℃ 올리면 면역력은 5배 증가한다고 알려져 있다. 체온을 올리기 위해서는 꾸준한 노력이 필요하다. 평소 몸을 따뜻하게 해주는 음식을 자주 섭취하는 것도 좋은 방법 중 하나다.

생강 《동의보감》에는 생강의 따뜻한 성질이 우리 몸에 양기를 돌게 하고 위장 활동을 원활하게 한다고 기록돼 있다. ‘장수의 왕’ 영조는 술 대신 생강차를 자주 마셨고, 궁에서는 감기나 기침을 다스리는 약으로 활용됐다. 생강의 이러한 효능은 진저롤 성분 때문이다. 이 성분은 혈액 순환을 활성화해 몸을 따뜻하게 해주고, 소염 성분이 들어 있어 살균 효과가 있다.

마늘 세계 10대 슈퍼푸드에 선정될 만큼 몸에 좋은 식품으로, 강한 냄새를 제외하고 100가지 이로운 점이 있다고 전해진다. 마늘에 함유돼 있는 알리신 성분이 비타민 B의 흡수를 도와 피로 회복 및 신진대사를 활발하게 해 체온을 올리는 데 효과적이다.



TIP

커피 대신 생강감초진액을 차로 즐기

따뜻한 차가 생각나는 계절, 커피 대신 몸을 따뜻하게 해주는 생강감초진액이나 무염을 즐겨보자. 생강에 감초, 대추를 함께 넣고 달인 것으로 따뜻하게 데워 그냥 마셔도 되고, 단맛을 좀 더 추가하고 싶다면 죽염 조청을 섞으면 된다. 환절기마다 목감기로 고생한다면 무염이 좋다. 입에 한 숟가락 넣고 살살 녹여 먹거나 따뜻한 물에 타서 마시면 된다.

#3

미지근한 물 마시기

땀을 많이 흘리는 여름철에는 물을 많이 섭취하지만, 날씨가 추워지면 상대적으로 수분 섭취의 중요성을 잊게 된다. 우리 몸은 소변을 통해 노폐물과 함께 수분이 빠져나간다. 또한 겨울철에는 온풍기 등 난방으로 피부의 수분이 사라지고, 두꺼운 옷이나 이불 등으로 자신도 모르게 많은 땀을 흘리게 된다. 따라서 겨울철 역시 적당량의 미지근한 물을 수시로 마시는 것이 좋다. 찬물은 순간적으로 체온을 급격히 떨어뜨려 혈관 속에 혈전이 생기기 때문에 피해야 한다. 물을 마실 때 죽염을 섞어 마시면 체내 염분도 보충하면서 체온 상승에도 도움이 돼 건강한 몸을 만들 수 있다.

TIP

맹물을 끓인 후 미지근하게 식히기

찬물을 데우거나 전자레인지에 미지근하게 데워 마시는 것보다 맹물을 팔팔 끓인 후 미지근하게 식혀 마시는 것이 좋다. 이렇게 끓인 물을 ‘백비탕’이라고 하는데, 감기 기운이 있다면 백비탕에 복해정을 타서 마시면 도움이 된다. 물 대신 무와 생강을 달인 무생강진액을 마시는 것도 좋다.



#4

규칙적인 운동

날씨가 추워지면서 야외활동이 급격히 줄어들게 된다. 하지만 간단한 스트레칭이라도 꾸준히 운동을 해야 체온을 유지할 수 있다. 운동을 하면 우리 몸의 신진대사가 활발해지고 혈액순환도 원활해져 면역력 강화에 도움이 된다. 특히 운동을 하면 근육량이 증가해 기초대사량을 늘려 적정 체온을 지켜준다. 또한 야외 운동을 하면 자연스럽게 일광욕을 할 수 있어 비타민 D를 합성, 병원균과 싸우는 면역력을 높이고 고혈압이나 심장병 등 각종 질환 및 치매 발병률도 낮추는 효과를 얻을 수 있다.

야외 운동이 힘들다면 집에서 가볍게 스트레칭이라도 해줘야 한다. 체온이 떨어지면 소화 기능이 약해지는데, 특히 소화 효소가 줄어드는 어르신들은 더 심해진다. 이럴 땐 양손 깍지를 끼고 기지개를 켜듯 머리 위로 올린 후, 윗몸을 좌우 양쪽으로 기울여 주는 동작을 반복하면 도움이 된다. ㉮



TIP

잘 먹어야 체온 유지

운동 못지않게 적당한 열량을 섭취하는 것도 체온 유지를 하는 데 매우 중요하다. 하지만 활동량이 줄어드는 겨울철에는 대부분 소화가 잘 되지 않는다는 이유로 끼니를 거르는 사람도 많다. 체온을 지키기 위해서는 건강하게 먹어야 한다. 땀을 많이 흘리는 운동을 했다면 죽염포도당으로 염분과 당분을 같이 섭취해 에너지를 채워주고, 죽염두부 등 칼로리는 낮고 단백질은 풍부한 식품 위주로 섭취하는 것이 좋다.

2

호흡과 명상으로
심신 단련글 이일섭
사진 셔터스톡

흉식호흡보다는 횡격막호흡 오장육부와 마음이 순해진다

철벽 같은 몸, 강철 같은 신경은 건강한 호흡에서 비롯된다. 호흡에 문제가 있는 사람은 지나치게 심장이 빨리 뛰거나 항시 긴장하는 불안을 동반한다. 오늘부터 탄탄하고 유연하게 심신을 가다듬는 횡격막호흡법으로 숨을 쉬어보자. 그간의 염증과 통증, 피로를 단번에 해결할 수 있으며 체력증진과 면역력 증강까지 기대할 수 있다.

소화 기능 향상시키고 체내 독소 배출도

호흡은 몸과 마음을 연결하는 가교에 해당된다. 소화와 맥박, 혈압, 체온 등 우리 몸의 활동은 대부분 자동화되어 있어서 자신의 뜻대로 움직일 수 없지만 호흡만은 그렇게 할 수 있다. 호흡은 우리가 조절할 수 있는 유일한 생리작용이며 이 조절을 통해 맥박과 혈압, 다양한 내장기관을 다스릴 수 있다.

평소 횡격막을 활용한 깊고 자연스러운 호흡을 할 경우 복부는 위아래, 좌우, 앞뒤 세 방향으로 팽창과 수축을 반복하며 심장을 비롯한 폐, 위, 소장 등의 내장기관의 연동을 돕게 된다. 횡격막호흡에 따른 충분한 산소 유입은 내장의 혈류 순환을 원활하게 해 소화 기능을 향상시키고 체내 독소의 배출도 신속하게 한다.

일찍이 인산 선생도 폐와 기관지가 위축되지 않도록 가슴과 어깨를 펴고 요추와 흉추를 수직으로 세워 명치에 온 힘과 정신을 집중하는 기식법氣息法의 호흡을 강조한 바 있다. 양반다리 자세에서 엉덩이 근육을 긴장시킨 후 가슴을 펴고 어깨와 허리에 온 힘을 주며 깊게 숨을 들이마시고 내쉬는 이 상생의 호흡법은 오장五臟의 순행과 육부六腑의 역행을 한데 모아 혈류를 원활하게 하고 빠근한 몸을 개운하게 하는 단전호흡법丹田呼吸法이다.

바쁘게 사는 현대인들은 대부분 흉식호흡

그러나 바쁘고 각박한 생활 속에서 많은 이는 횡격막과 단전까지 숨을 끌어들이는 대신 흉식호흡을 통해 가쁘게 숨을 쉬는 경우가 대부분이다. 우리 몸을 흉식호흡으로 이끄는 주된 원인은 긴장과 불안에 있다. 긴장을 하게 되면 우리 몸은 숨을 더 빨리 쉬어서 응급 상황에 대비한다. 그러나 이런 얇고 다급한 호흡은 사람을 더 긴장하게 하는 악순환을 만든다. 사람들은 휴대전화로 메시지를 보낼 때 숨을 더 빨리 쉬며, 메시지를 받았을 때는 아예 숨 쉬는 것을 멈추기까지 한다. 이렇게 전화를 하면서 바쁘게 걸어나거나 예민해지는 동안 본인도 인식하지 못하는 흉식호흡의 불량한 숨을 몰아쉬게 된다.



횡격막호흡은 횡격막이 내려가는 깊이와 복부가 튀어나오는 위치가 중요하다. 호흡을 할 때 상복부가 불룩하게 나온다면 그것은 복식호흡에 불과하다. 반면 호흡을 할 때 배꼽 아래 부분이 불룩해지면 이것이 바로 횡격막호흡이자 단전호흡이 이뤄진 것으로 볼 수 있다. 복식호흡과 횡격막호흡은 비슷하지만 그 기능과 건강에 미치는 영향은 크게 다르다. 배만 팽창시키는 호흡은 그 효과가 사실 미미하다. 이러한 호흡으로는 충분한 호흡을 가능하게 하는 골반 근육의 힘을 키울 수 없으며 복부 혈액 순환에도 도움이 되지 않는다. 반면 하복부의 단전을 이용해 숨을 쉬면 심도 있는 호흡이 가능해지고 막강한 평정심과 강철 체력을 유지하는 일이 가능해진다.

횡격막호흡 통해 정서적 안정... 강철 체력의 출발점

횡격막호흡은 무엇보다 정서적인 안정을 가져다준다. 숨골에서 나오는 뇌신경 중 하나인 미주신경을 통해 호흡계통과 심혈관계통, 소화계통과 신경

계통에 긍정적인 영향을 주기 때문이다. 불안해지거나 화가 치솟으면 심장이 빨리 뛰고 혈압이 높아지며 호흡이 가빠지게 된다. 식은땀이 나기도 한다. 이런 위기에서 횡격막호흡법을 활용해 숨을 천천히 쉬거나 균일하게 쉰다면 심장 박동이 원만해지고 혈압이 낮아지며 땀 배출량도 감소하게 된다. 이어 혈류가 원활해지면 손발이 따뜻해지고 마음도 평정을 되찾게 된다. 이처럼 호흡을 통해 우리는 조절할 수 없는 생리적 활동을 간접적으로 통제할 수 있게 된다.

상념을 제거하고 온 정신을 호흡에 집중하면 과거, 미래, 고민, 불안, 실망이 모두 사라져 오로지 호흡에만 집중하는 시간만 남게 된다. 오직 호흡만을 즐기게 되는 것, 그것이 가장 편안한 상태이자 강철 같은 체력과 마음 상태를 갖는 시작점이 된다. ㉠

당뇨, 횡격막호흡으로 치유할 수 있다

3개월에 걸쳐 매일 10~15분간 횡격막에 집중해 호흡을 하면 체내 유지방이 산화될 때 발생하는 말론알데히드의 수치를 21%나 낮춰 혈당을 개선할 수 있다. 이렇게 횡격막호흡은 긴장을 이완시켜 당화혈색소를 낮추는 것으로 확인되고 있다. 당뇨병은 호흡 근육을 약하게 만들지만 3개월 동안 저항호흡을 지속하면 호흡 근육이 강화돼 혈당을 낮출 수 있다. 특히 횡격막호흡을 통해 허리 사이즈를 줄일 경우 심장병 발병 위험까지 낮출 수 있다.

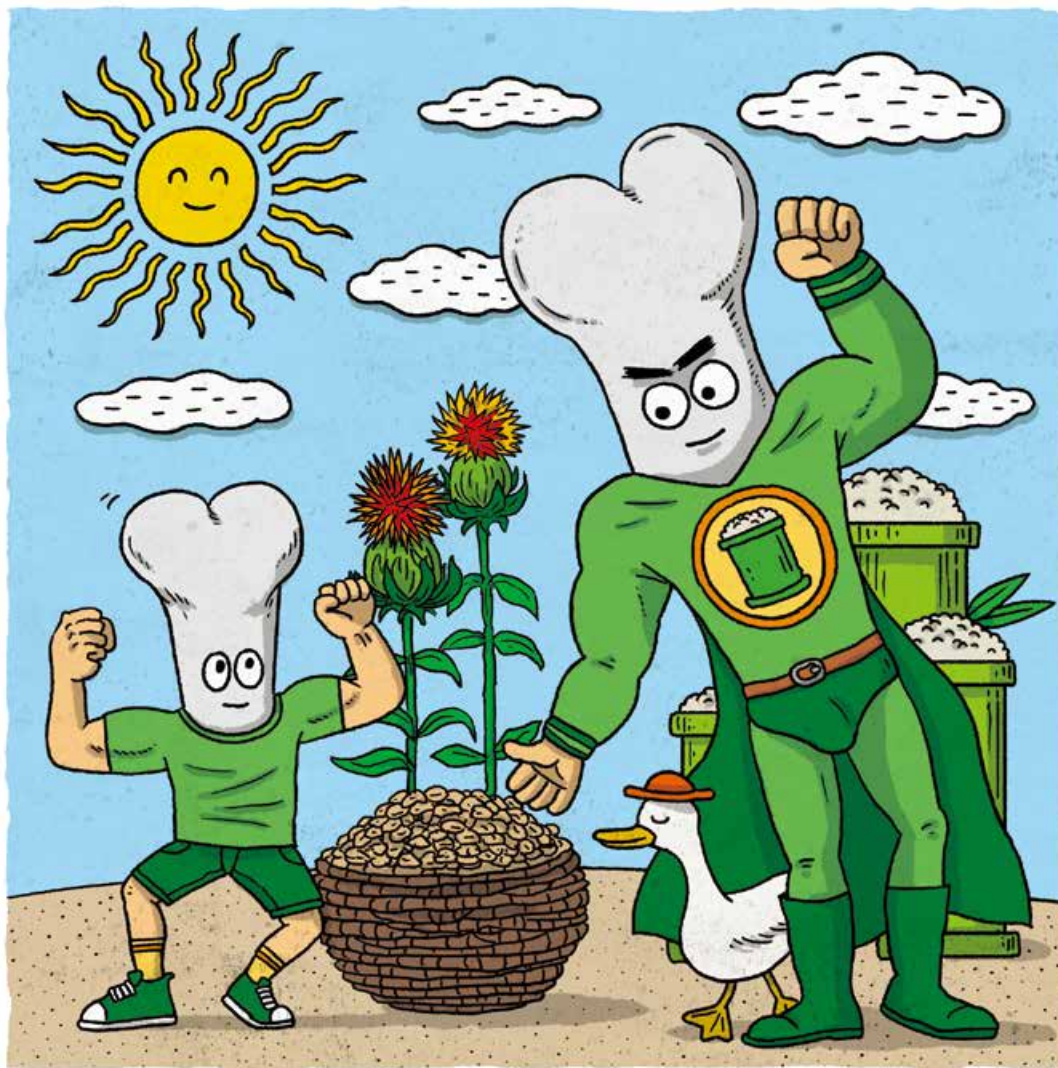


3

강철 체력의 힘
뼈에 있다글 한상현
일러스트 박상훈“뼈가 아무진 사람은 오래 산다”
홍화씨로 약해진 뼈를 튼튼하게

뼈 건강은 아프지 않고 오래 사는 장수열쇠라고 해도 과언이 아니다. 몸을 지지하고 움직이는 운동 기능뿐 아니라 부족한 칼슘 공급, 혈구 생성 등 중요한 대사 기능도 담당하기 때문이다. 뼈를 튼튼히 관리하는 비결은 적절한 운동과 백금 성분의 홍화씨를 꾸준히 섭취하는 것이다.

참고도서 《평생 걷게 하는 뼈 만들기》(하야시 야스후미), 《신약본초》 전편



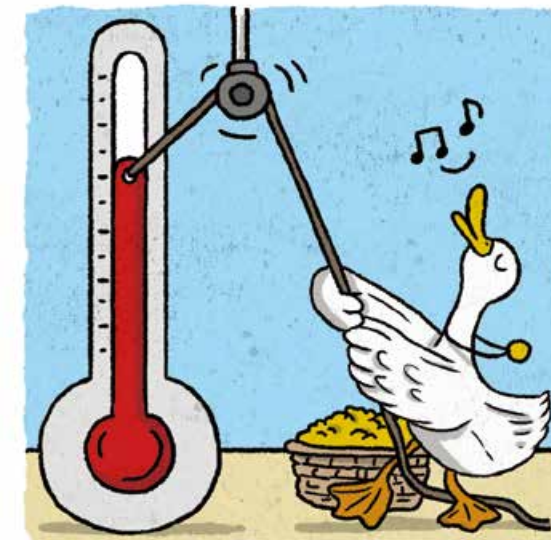
뼈는 몸의 성장과 함께 점점 강해졌다가 성장이 멈추고 노화가 시작되면서 약해진다. 뼈의 노화가 심해지면 넘어지기만 해도 골절骨折될 정도로 약하고 푸석푸석해지며 구멍이 생긴다. 이를 골다공증이라고 한다. 뼈도 근육처럼 잘 관리하면 오랫동안 건강한 상태를 유지할 수 있다.

여성호르몬 에스트로겐이 부족해지면 골다공증

우리가 뼈에 대해 오해하는 부분이 있다. 뼈는 완전히 성장한 후 죽을 때까지 변하지 않을 것으로 생각한다. 그러나 신체는 오래된 뼈를 부수고 새로운 뼈를 보충하는 일을 평생 반복한다. 뼈는 본래 형태에서 조금씩 새롭게 교체되는데 나이가 들면 부서지는 뼈가 보충되는 뼈보다 많아지게 된다. 뼈가 약해질 수밖에 없는 이유다.

뼈가 생성되고 소멸하는 뼈의 신진대사에는 파골세포, 조골세포, 골세포 등 3종류의 세포가 관여한다. 파골破骨세포는 뼈의 표면에 달라붙어 산酸의 효과로 뼈를 녹인다. 이것을 골 흡수라고 한다. 골 흡수는 뼈의 유지 보수와 혈액 내에 칼슘이 줄었을 때 뼈로부터 칼슘을 추출하기 위해 필요하다. 조골造骨세포는 파골세포가 녹은 곳에 모여 뼈의 구성 물질인 단백질과 인산칼슘을 배출한다. 일부 조골세포는 스스로 그곳에 묻혀 골세포로 변해 새로운 뼈가 된다. 이를 골 형성이라고 한다.

골 흡수와 골 형성은 골세포가 배출하는 물질로 조정된다. 골세포는 뼈의 신진대사 1단계로 파골세포를 활성화해 조골세포를 억제하는 물질 스크레로스틴 Sclerostin을 배출한다. 스크레로스틴이 골 형성을 억제시키는 것이다. 운동 등으로 뼈에 자극이 가해지면 골세포가 스크레로스틴의 배출량을 줄이고 ‘뼈를 만들어!’라고 명령하는 물질을 내보낸다. 그러면 조골세포는 깨어나 증식하면서 골 형성의 임무를 수행하기 시



작한다. 뼈를 강하고 젊게 하려면 뼈에 자극을 주고 뼈를 만드는 데 필요한 영양분을 적절히 제공하는 것이 중요하다.

또한 뼈의 신진대사에서는 여성호르몬이 깊이 관여하고 있다. 여성호르몬인 에스트로겐은 골 형성 억제 단백질인 스크레로스틴의 방출을 억제해 준다. 에스트로겐은 뼈가 약해지지 않도록 해주는 호르몬인 것이다. 그런데 여성의 경우 폐경 후 여성호르몬이 나오지 않으면 급격히 뼈가 약해진다. 폐경 이후 여성에게서 골다공증이 많이 나타나는 이유가 이 때문이다.

뼈 만드는 백금 성분이 풍부한 홍화씨

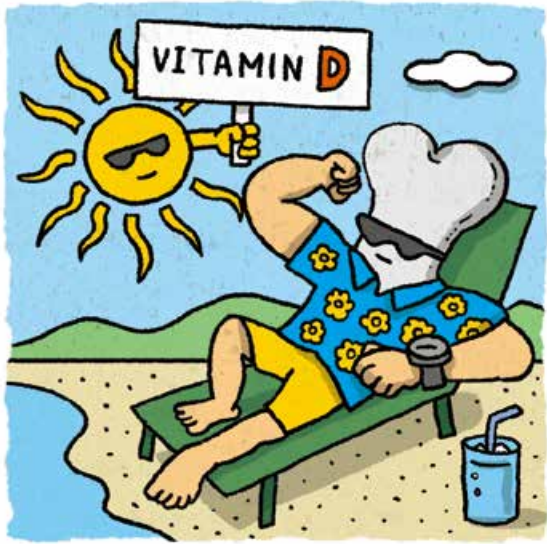
강하고 젊은 뼈로 만들기 위한 비법은 뼈를 자극하는 것과 뼈에 필요한 영양을 섭취하는 것이다. 먼저 뼈는 자극을 받지 않으면 무뎈진다. 거의 움직임이 없는 생활을 하고 있으면 뼈는 건강하고 활동적으로 움직일 수 있는 몸이 아니어도 ‘괜찮구나!’라고 생각하고 강해지려 하지 않는다. 똑바로 선 자세로 높이 점프하고 두 발로 착지하면 중력에 의해 하체에 ‘쿵’하는 느낌의 충격이 전해진다. 뼈에 필요한 자극이 바로 이것이다. 허

벽지 뼈의 위아래 양끝을 짝 누르는 힘이 필요하다. 평소 계단을 내려갈 때 발바닥 전체로 ‘쿵’하고 던지거나 지하철을 기다릴 때 뒤통치를 들고 발끝으로 1분간 서 있다가 내리는 동작을 하는 것이 뼈 건강에 도움이 된다.

둘째, 뼈에 필요한 영양을 잘 섭취하는 것이 강하고 젊은 뼈를 유지하는 방법이다. 뼈는 항상 조금씩 새것으로 교체된다. 때문에 필요한 영양소의 공급이 멈추면 점차 약해진다. 뼈에 필요한 것은 주로 칼슘, 단백질, 비타민 D와 비타민 K다. 칼슘과 단백질은 뼈의 재료이고 비타민 D·K는 칼슘의 흡수와 뼈의 재생을 돕는 영양소다. 이 중에서 가장 중요한 것이 칼슘이다. 매일 운동을 하고 뼈를 자극해도 칼슘이 부족하면 소용없다. 현대인의 대부분이 칼슘이 부족하기 때문에 매일 의식해서 섭취하지 않으면 어느새 뼈에 구멍이 생기고 노화가 진행된다.

뼈를 형성하는 데 필요한 영양분이 칼슘이라면 뼈를 단단하게 하는 것은 백금白金이다. 건물을 지을 때 건물의 기초가 되는 바닥과 기둥을 콘크리트로 타설한다. 칼슘, 단백질 등이 모래와 자갈이라면 백금은 시멘트 역할을 하는 것이다. 뼈가 부러졌을 때 홍화씨의 진가가 발휘되는 건 바로 이 백금 성분 때문이다.

인산 김일훈 선생이 세계 최초로 홍화씨의 약성을 발견하고 이를 신약神藥으로 제시한 이래로 골절이나 파골됐을 때 홍화씨를 먹는 것이 상식이 됐다. 인산 선생의 강연을 그대로 담은 책 《신약본초》전편에 보면 홍화씨에 대해 다양하게 소개하고 있다. 피를 생성하고 맑게 하는 효과가 있어 홍화를 약재로 사용해 왔지만 약물의 핵심인 씨를 쓰지 않는 것을 두고 인산 선생은 “홍화의 핵은 인仁인데 그걸 이용하지 않고 있다”고 지적하고 “홍화씨 자체에 백금이 들어 있어 뼈를 튼튼하게 한다”고 했다. 《신약본초》전편 52쪽에 보면 이를 뒷받침하는 대목이 있다.



비타민 D 생성 위해 적절한 일광욕 필수

“계란 껍데기가 되는 석회질이 흰자위에 36분의 1이 있어요. 그래서 하루저녁에 그 두꺼운 껍데기 돼요. 그런데 그것이 접착제가 이루어지려면 뭘이 되느냐? 접착제는 백금이라. 계란 흰자위에 백금 성분은 3,600분의 1이 있어요. 그런데 홍화씨 속엔 360분의 1이 들어 있어 10배가 더 많아요. 이런 아까운 신약神藥을 어찌 버려두느냐?”

인산 선생은 공해의 시대에 아이들을 튼튼하게 키우려면 홍화씨를 갈아 먹이라고 했다. 홍화씨를 꾸준히 먹이면 중국 초나라 군주인 항우만은 못해도 천하장사를 지낸 이만기보다는 나을 수 있다고 했다. 인산 선생은 “자손들이 튼튼한 몸으로 오래 살도록 해야지 무지無知 속에 공포에 떨다가 죽으면 어떻게 되느냐? 나는 이런 일을 막고 앞으로 좋은 세대가 이뤄질 수 있도록 노력하고 싶다”며 홍화씨를 먹을 것을 당부하기도 했다.

뼈 건강을 위해선 적절한 일광욕도 필요하다. 비타민 D는 피부에서 햇빛을 받아 만들어지기 때문이다. 평균 하루 15분 정도가 적당하다.

뼈에도 유황오리진액 주둥이와 발톱에 백금 성분

강철 체력을 만들려면 겉과 속이 모두 튼튼해야 한다. 특히 뼈 건강은 100세 시대를 맞는 고령자들에게 필수적인 부분이다. 인산 선생이 장수長壽의 비법으로 홍화씨와 죽연, 유황오리를 추천한 이유도 뼈를 튼튼하게 하는 핵심 요소를 갖추고 있기 때문이다. 유황오리는 기력을 보충하고 체온을 올려 병을 이기는 힘을 기르는 데 좋다. 여기에 뼈까지 튼튼하게 하는 백금 성분도 갖고 있다. 인산 선생의 구술이 담긴 《신약본초》전편에 보면 “속골續骨에 집오리, 절골折骨·파골破骨에 홍화인紅花仁, 단골斷骨에 사향이 최고”라고 언급했다. 속골은 뼈가 부러진 것을 빨리 붙게 해주는 것이고 파골은 뼈가 으스러진 것을 말한다. 홍화씨 외 오리에도 뼈를 붙이는 효과가 있는 것이다. 그 이유는 오리에 있는 백금 성분 때문이다. 인산 선생은 유황오리진액을 만들 때 털만 제거하고 내장을 포함해 머리부터 발끝까지 버리지 말고 함께 넣으라고 강조했다. 그 이유는 “오리의 주둥이와 발톱에 있는 석회질이 뼈가 생기는 데 최고 좋은 약”이라고 설명했다.

오리에 있는 석회질은 백금 성분이 함유되어 뼈 건강에 좋다는 설명도 덧붙였다.

체온 올리고 면역력 높여주는 효과도

이 밖에도 유황오리진액에 들어가는 다양한 재료를 보면 체온을 올리고 면역력을 높이는 데 탁월한 효과가 있을 것 같다. 항암 효과가 뛰어난 토종유황발마늘이 기본적으로 들어간다. 유황오리에 있는 유황 성분과 함께 발마늘에 있는 유황 성분이 만나 체온을 높이는 화력발전소가 된다. 여기에 다슬기가 들어가 간 건강을 개선한다. 다슬기 껍데기에 있는 청색소는 우리 몸에 있는 유해 성분을 정화시키는 간을 튼튼하게 하는 효과가 있다고 인산 선생은 밝혔다. 이와 함께 생강, 대추, 민들레, 금은화, 유근피 등 13가지 재료를 더해 가마솥에서 소나무장작으로 불을 때 프리미엄 진액을 완성한다. 가마솥 하나에 오직 한 명분의 유황오리진액만 만들기 때문에 약탕기로 대량 제조하는 다른 진액과 비교하면 시간과 정성이 몇 배나 더 들어간다. 먹어보면 다름을 알 수 있다. 



4

유황오리 덕에
‘제2의 삶’ 사는
이관수씨

글 한상현 사진 류열

위암 수술 후 유황오리로 보양 30년 가까이 소화기 질환 없어

어렸을 때부터 배앓이가 심했던 소년은 40대가 되어 위암 진단을 받았다. 그리고 암 투병하면서 유황오리를 만나 기적같이 건강을 회복했다. 그 후 30년 가까이 지나는 동안 소화기 계통의 문제는 없다. 유황오리진액을 먹고 나서 제2의 삶을 사는 이관수 벽진시스템 대표를 만났다.

인류 역사를 기록하는 연대 표기가 예수 탄생 이전(BC)과 이후(AD)로 나뉘는 것처럼 이관수(69) 벽진시스템 대표의 삶도 유황오리진액을 먹기 전과 후로 나뉜다. 40여 년 배앓이를 해왔고 1993년 위암 수술까지 받았던 그가 유황오리를 먹고 제2의 삶을 살고 있다.

어렸을 때부터 배앓이… 40대 초에 위암

“어렸을 때부터 배앓이를 많이 했어요. 배 아프다고 동동 구르면 아버지가 밤새 배를 문질러주었던 기억이 있습니다. 그러다가 42세가 되던 1993년 위경련과 극심한 복통, 소화불량, 위산역류 등 위장 장애가 극에 달했어요. 몸무게가 70kg에서 58kg까지 줄어들 정도였으니까요.”

부산대병원에서 검진을 받아보니 위암에 십이지장 궤양까지 있었다. 평소 건강이 좋지 않았으니 몸에 좋다는 것을 찾기 마련이다. 위암 수술을 받고 나서 그해 8월 휴양을 하러 가족과 함께 기장에 있는 일광해수욕장을 가다가 우연히 ‘유황오리농장’ 간판을 발견했다. 항암에 유황오리가 좋다는 얘기를 들은 적이 있지만 당시만 해도 유황오리를 쉽게 접하기 어려웠다. 간판을 보자마자 차를 돌려 농장을 찾아갔다.

“농장 주인에게 물어보니 인산 김일훈 선생으로부터 직접 유황오리 사육법을 전수받아 키우고 있다는 거예요. 인산 선생이 누군지도 모르는데도 유황오리에 대한 설명을 들으니 왠지 믿음이 가더군요. 그 자리에서 한 마리 삶아 먹고 그 후로도 네댓 번 유황오리탕을 먹었어요. 유황오리진액은 대어섯 번 먹었고요. 정확히 기억은 안 나지만 한 십여 마리는 먹은 것 같아요.”

평소 몸에 좋다는 건 가리지 않고 먹어봤지만 큰 효과를 보지 못했던 터라 건강식품에 대해 크게 신뢰하지 않았다. 그런데 유황오리를 먹고 나선 몸이 변하는 것을 느낄 수 있었다.

“손발이 차고 몸이 냉해서 사람을 만나 악수하는 것이 미안할 정도였습니다. 손을 맞잡으면 상대방이 놀랄 정도였으니까요. 그런데 유황오리를 먹고 나서부터 손발이 따뜻해지고 기운이 나더라고요. 살이 오르면서 몸무게가 아프기 전으로 돌아갔어요.”

유황오리 먹기 전과 후로 인생 바뀌어

유황오리농장 간판을 보고 무작정 찾아간 곳에서 인산 김일훈 선생에 대해 알게 됐고, 유황오리를 먹고 나서 건강을 회복했으니 궁금한 게 많았다. 의





약식동원藥食同源을 실제로 구현한 분은 인산 선생밖에 없는 것 같아요.

이제마나 허준은 약 처방을 잘했는지 모르지만 음식으로 사람을 살리신 분은 인산 선생이 유일할 겁니다

문점은 바로 해결해야 직성이 풀리는 성격이라 서점에서 《신약본초》를 구입했다. 첫 장을 넘기니 ‘終身之願忠孝(종신지원 충효), 一生之望救世(일생지망구세), 신유년 인산 김일훈’이라고 적혀 있었다. 이관수 대표는 단번에 매료됐다.

“목숨을 마칠 때까지 원하는 바는 충효요, 평생의 소망은 인류를 구제하는 일이라. 인산 선생의 활인구세 정신, 얼마나 훌륭한 철학입니까. 이런 분의 말씀이라면 믿을 수밖에 없다는 생각이 들었습니다.”

메모가 습관이 되어 있는 그는 《신약본초》에서 유황오리가 나온 부분을 모두 발췌해 따로 정리했다. 그리고 유황이 어떤 것인지 찾아보기 시작했다. 유황오리나 죽염에 들어 있는 유황 성분이 병을 치유하는 핵심 물질이라는 걸 알게 됐다. 불로장

생을 꿈꾸던 진시황도 유황 법제에 실패해 금단金丹을 만들지 못했는데 인산 선생은 뛰어난 지혜로 오리에게 유황을 먹여 신약神藥으로 만든 사실은 놀라운 자체였다.

“유황 법제는 신도 모를 일입니다. 유황오리는 몸속 노폐물을 제거하는 해독은 물론 항암 식품이잖아요. 내가 건강해진 이유를 정확하게 알게 된 겁니다. 인산 선생의 훌륭한 유황오리 처방은 인류사에 크게 기여할 괄목할만한 사건이라고 말씀드릴 수 있습니다.”

이관수 대표는 건강을 회복한 후 제2의 인생을 살겠다고 결심했다. IMF로 대한민국 경제가 휘청거리던 1999년 다니던 철도청을 그만두고 사업을 시작했다. 한번 사는 인생 월급쟁이가 아니라 평소 마음에 두고 있던 사업을 실행해 보기로 한 것이

다. 그렇게 철도차량용 베어링을 공급하는 벽진시스템을 창업했고 지금까지 경영하고 있다.

“유황오리를 먹고 건강을 회복하지 못했다면 아마도 창업은 꿈꾸지도 못했을 겁니다. 유황오리를 먹고 난 후의 삶은 덤으로 사는 개평이라고 생각해요.”

죽염 꾸준히 복용하고 죽염포도당도 즐겨

그는 인산 선생이 발명한 9회 죽염에 대해서도 할 얘기가 많다고 했다. 유황오리 덕분에 알게 된 인산의학의 정수는 죽염이기에 그는 죽염 섭취를 생활화했다. 늘 가지고 다니면서 먹는다면 음식 조리에 죽염만 넣는 죽염 신봉자다. 그가 죽염에 푹 빠지게 된 것은 《신약본초》에 나온 구운발마늘죽염요법을 하면서부터다. 장腸이 좋지 않아 설사를 자주 했는데 1998년 구운발마늘을 죽염에 찍어 먹으면서 장 문제가 말끔하게 해결됐다. 감기도 걸리지 않고 대장내시경을 해도 용종 하나 발견되지 않았다. 지금은 하루 2통으로 줄긴 했지만 그때부터 지금까지 매일 아침 구운발마늘을 죽염에 찍어 먹는다. 그의 장 건강 비결이다.

“저는 인산가 죽염을 구염구九炎灸 죽염竹鹽이라고 부릅니다. ‘9’라는 숫자가 주는 의미가 커거든요. 바둑의 초고수가 9단인데 입신入神이라고 하잖아요. 신의 경지에 이르렀다는 건데 9회 죽염도 그런 것 같아요. 소금을 아홉 번 구우면 둔갑遁甲 현상이 일어납니다. 이 변화는 인간이 알 수가 없는 영역인 것 같아요. 그래서 전 죽염을 신이 만든 약藥이라고 생각합니다.” 그의 아내 정혜숙(66)씨도 당뇨가 있어 식단 관리에 신경을 많이 쓰는 편이었다. 그런데 발마늘과 죽염을 꾸준히 먹으면서 당뇨 수치가 관리가 된다고 한다. 정씨는 “아픈 사람 옆에 있으면 건강에 관심을 가질 수밖에 없다”며 “인산의학으로 건강해지는 모습을 보니 자연스럽게 먹게 되었다”고 말했다.

이관수 대표가 매일 아침 습관처럼 먹는 게 또 있다. 99죽염포도당이다. 체질상 다른 사람보다 포도당을 과소모하기 때문에 그에게 포도당 공급은 중요하다. 몸이 조금 피곤하다 싶으면 바로 포도당 수액을 맞아야 할 정도다. 그런데 몇 년 전 인산가에서 개발한 99죽염포도당을 만나고부터 전혀 피곤함을

느끼지 않는다고 한다. 이 대표에게 필요한 포도당과 죽염을 한번에 섭취할 수 있으니 일석이조인 것이다.

죽염양치는 그의 삶의 일부다. 2000년부터 지금까지 죽염양치로 치아 관리를 해 28개 영구치를 그대로 갖고 있다. 구내염은 물론 입냄새도 죽염양치로 깔끔하게 해결했다. 이 대표의 죽염양치법은 색다르다. 컵에다 물을 담아 죽염을 녹인 후 입에 물고 칫솔질을 한다. 양치 후 입안을 행구는 가글까지 죽염수로 하기 위해서다. 옆에서 이야기를 듣던 아내 정혜숙씨도 죽염양치를 하고 있다고 거들었다. 그녀는 칫솔에 죽염을 묻혀 양치를 하는 전통적인 방법을 쓰지만 치아 건강에는 차이가 없다.

“인산 선생은 약식동원을 구현한 명의”

이관수 대표는 자신이 생각하는 인산 선생을 “인술제민仁術濟民, 어진 기술로 사람을 살리고 창생구제蒼生救濟, 어려운 생명을 병란에서 구제하신 분”이라고 표현했다. 우리나라를 대표하는 명의로 이제마 선생과 허준 선생을 꼽지만 인산 김일훈 선생에 필적匹敵할 수 없다고 말했다. 그는 “약식동원藥食同源을 실제로 구현한 분은 인산 선생밖에 없다”며 “이제마나 허준도 약 처방은 잘했는지 모르지만 음식으로 사람을 살리신 분은 인산 선생이 유일하다”고 말했다.

평소 글쓰기를 좋아했던 그는 제2의 인생을 살면서 틈틈이 써놓은 글이 563편이나 된다. 자료수집과 분류, 정리, 글쓰기 등에 매일 3시간씩 투자를 한다. 역사, 인문학, 여행 등 장르도 다양하다. 그의 글에는 인산의학으로 병을 치유하는 과정도 담겨 있다.

“영원히 썩지 않는 것 세 가지가 있는데 덕德을 세우고, 공功을 세우고, 말言을 남기는 것이라고 합니다. 제가 제2의 인생을 글쓰기에 매진하는 건 후세에 도움이 될 것이라는 생각 때문입니다.”

끝으로 이관수 대표에게 삶에서 가장 중요한 것이 무엇인지 물었다. 그의 대답은 심플했다. “신외무물身外無物, 건강한 몸 외에는 아무것도 없습니다.” 아파본 사람만이 알 수 있는 진리다. ㉮

가수 장민호가 앓았다는 이석증

어느 날 아침에 잠자리에서 일어나 앉았는데 세상이 빙글빙글 돌고 어지럼증이 심하면서 구역질이 난다면 이석증을 의심해 봐야 한다. 이석증은 진단만 정확하면 적절한 물리치료로 신속한 치료가 가능하다.

갑작스런 어지럼... ‘이석’을 제자리로



최근 TV조선 예능 프로그램 <미스터트롯>에 출연해 인기를 끌고 있는 트로트 가수 장민호가 이석증을 앓았던 사실을 고백해 눈길을 끌었다. 지난 4월 MBC 프로그램인 <라디오스타>에 나와서 “<미스터트롯> 촬영을 하다가 쓰러진 적이 있는데 병원에 갔더니 ‘이석증’이라고 했다”고 말했다.

귀 안의 미세한 탄산칼슘 덩어리... 평형감각 담당

이석증이란 머리의 움직임에 따라 귓속의 이석이 움직이다 일부가 떨어져 나와 평형기관인 반고리관으로 흘러 들어가 어지럼증이 생기는 것을 말한다. ‘이석耳石’은 귀 안에 있는 미세한 탄산칼슘 덩어리다. 성분 자체는 별것 아니지만 귓속에서 평형감각을 담당하는 굉장히 중요한 역할을 하고 있다. 이석이 귓속에 있는 ‘난형낭’이라는 자기 집을 나가게 되면 그때부터 문제가 생기게 된다. 평형유지가 되지 않아 멀미가 나는 것처럼 어지럽고 속이 메스꺼운 구토 증상이 생긴다.

이석이 위치한 난형낭은 중력이나 선형가속도 등을 감지해 신체의 균형을 유지하도록 하는 매우 중요한 기관이다. 내림프액으로 채워져 있는 난형낭 안에서 상하좌우로 움직이며 평형 기능을 수행하는 ‘이석’은 평소엔 중력에 의해 아래로 향해 있다.

이석증의 명확한 원인은 알 수 없다. 이석기관의 퇴행성 변화라는 가설이 있지만 정확한 것은 아니다. 골다공증이나 비타민 D가 부족할 때 이석의 주성분인 칼슘의 대사에 문제가 생겨 발생한다는 주장도 있다. 이석증의 의학적 진단명은 ‘양성발작성두위현훈’이다. 머리 위치를 바꿀 때마다 갑자기 어지럼증이 발생한다는 뜻이다. 이름은 어렵지만 치료는 생각보다 간단하다. 집 나간 이석을 다시 집으로 돌려보내면 된다.

환자 절반 이상은 한 번의 치료로 완치 가능

이석증 환자의 절반 이상은 한 번의 치료로 완치가 가능하다. 하지만 일부 환자는 두 번 이상 치료가 필요한 경우도 있다. 대표적인 이석증 치료법은 이석치환술이다. 떨어져 나온 이석 부스러기를



중력을 역이용해 원래 위치한 난형낭으로 다시 집어넣는 치료법이다. 이석치환술은 일종의 물리치료라고 보면 된다. 머리를 상하좌우로 움직이면서 중력으로 이석을 자연스럽게 반고리관에서 난형낭으로 이동시키는 방법이다. 치료 시간은 약 15분 정도로 통증은 없지만 치료 중 어지럼증이 있을 수 있다. 대부분 2~3회 치료로 약 90% 정도 성공한다.

보편적으로 사용되는 이석치환술 중 대표적인 몇 가지가 있다. 먼저 ‘변형 에플리 수기’는 머리 자세를 바꾸어가며 중력을 이용해 오른쪽 뒤반고리관 내의 이석 부스러기를 이동시켜 난형낭으로 보내는 것이다. 머리를 오른쪽으로 45도 돌린 후 테이블 위에 그대로 눕는다. 이때 머리가 테이블 수평면보다 20도 정도 아래로 젖혀지도록 한다. 20~30초 정도 자세를 유지한 후 머리를 왼쪽으로 90도 회전시킨다. 그리고 몸통과 머리를 왼쪽으로 돌려 측면으로 누워 있다가 자세를 유지한 채 그대로 천천히 일어난다.

‘바비큐 수기’는 수평반고리관으로 흘러 들어간 반고리관 내 결석형 이석증에서 가장 많이 사용되는 이석치환술이다. 똑바로 누운 자세에서 머리를 오른쪽으로 90도 회전시키고 이상 유무를 확인한 뒤 다시 머리를 왼쪽으로 90도 회전시켜 정위치시킨다. 이번엔 왼쪽 옆으로 90도 돌린 후 머리와 몸통으로 돌려 엎드린 자세를 취한다. 각 단계별로 30초에서 1분 정도 자세를 유지한다. 왼쪽도 같은 방법으로 행한다.

‘구포니 수기’는 수평반고리관에 있는 이석을 제자리에 돌려보내는 이석치환술이다. 테이블에 걸터앉아 있다가 오른쪽으로 그대로 누워 약 2분간 자세를 유지한다. 머리를 오른쪽으로 돌려 바닥을 보게 한 후 2분간 있다가 그대로 일어나 처음 자세로 돌아온다. 단계별로 2분간 자세를 유지하는 이유는 이석 부스러기가 난형낭으로 이동할 수 있도록 기다리기 위해서다. 이석치환술은 비교적 간단해 보이지만 해부학적인 전문지식이 없으면 환자의 고통만 가중시킬 수 있으니 이비인후과 전문의를 통해 전문적으로 치료를 받는 것이 가장 빠르고 확실한 방법이다.

재발 사례 많아... 과격한 운동 피해야

이석증은 치료가 됐더라도 1~2년 후 많게는 50~60%까지 재발한다는 학계 보고가 있을 만큼 쉽게 재발된다. 이석치환술 치료 후 일주일 정도는 과도한 머리 움직임이나 머리에 충격을 받지 않도록 하며, 될 수 있으면 과격한 운동은 피하는 것이 좋다. 골다공증이 있거나 비타민 D 결핍이 있으면 이석증 재발이 더 잘 된다는 연구도 있다.

집에서 쉽게 할 수 있는 이석증치료 운동도 있다. 침대에 앉은 자세에서 어지럼증이 유발되는 쪽으로 빠르게 쓰러진 후 누워서 어지럼증이 없어지기를 기다린다. 안정이 되면 30초 정도 더 누워 있다가 다시 앉는다. 30초가 지나면 반대 쪽으로 빠르게 쓰러진 후 누워 있다가 다시 앉는다. 이를 하루에 수차례 반복해서 하면 어지럼증 극복에 도움이 된다. 📺



위부터 하수오, 하수오꽃, 하수오과근.



인삼·구기자와 3대 명약 하수오 면역력 높이고, 노화 방지도 하고

중국 당나라 시대에 영생불사永生不死가 화두인 때가 있었다. 그때 등장한 약초가 먹으면 몸이 늙지 않고 흰 머리카락이 검어진다는 ‘하수오’다. 당나라 문필가 이고李翱가 지은 《하수오전》에는 하수오를 전설의 약초로 묘사해 효능을 극대화시켰고 그 내용이 지금까지 전해지고 있다. 중국에서는 인삼, 구기자와 함께 3대 명약에 속한다.

하수오何首烏는 생약명이고 학명은 *Fallopia multiflora* (Thunb.) Haraldson이다. 다른 이름으로 적하수오, 새박뿌리, 야교등夜交藤, 교경交莖, 교등交藤, 야합夜合, 마간석馬肝石이 있다.

이름 비슷한 백수오는 科가 다른 식물

최근 혼란을 야기한 백수오는 하수오와는 다른 식물이다. 백하수오는 예전에 쓰던 명칭이고 최근에 백수오로 바뀌었다. 백수오는 학명이 *Cynanchum wilfordii* (Max.) Hemsl.로 박주가리과에 속하고 하수오는 마디풀과 또는 여귀과이다. 백수오의 뿌리는 하얗고 길쭉한 모양이고 하수오는 갈색의 덩어리다. 그리고 백수오의 잎은 마주나고 덩굴은 반시계방향으로 돈다. 하수오는 어긋나고 시계방향으로 돈다. 또한 넓은잎 큰조롱인 이엽우피소異葉牛皮消가 큰조롱인 백수오와 혼동된 사례가 있었으나 이제는 유사식물로 분류해 잘 정리되었다. 백수오

와 지상부의 생태가 비슷한 박주가리는 뿌리줄기만 있고 덩이뿌리가 없다.

하수오는 야생식물이었으나 최근 재배해 생산하고 있다. 재배적지는 배수가 잘 되고 적당한 습기가 있는 사질양토나 식양토가 적당하다.

종자번식은 묘상에서 육묘하고 영양번식은 뇌두나 뿌리를 7cm 길이로 끊어서 심는다. 정식은 4월 중순에 1.2~1.5cm의 두둑을 만들어 이랑나비 45cm에 포기 사이 15~20cm로 하고 지주를 세워 덩굴을 올린다. 월동 준비는 짚이나 덜 썩은 퇴비 또는 건초를 덮어 동해를 막는다. 정식 후 2년이나 3년이 지난 가을에 수확한다. 수확한 덩이뿌리를 세척해 잘게 썬 후 건조한다.

“간과 신장을 보호하고 정력을 세게 한다”

옛 서적에 나온 하수오의 기록을 살펴보면, 조선시대 명의 허준許浚의 저서 《동의보감東醫寶鑑》에는 ‘염증을 삭이고 가래와 담을 없

앤다. 종기나 치질과 만성피로로 몸이 마르지 않게 하고 머리카락을 까맣게 하며 오래 먹으면 늙지 않는다’라고 기록되어 있다. 중국 청나라 시대의 왕양韋이 저술한 《본초비요本草備要》에는 ‘간과 신장을 보호하고 피를 맑게 한다. 정력을 세게 하고 아이를 낳게 한다. 온갖 풍을 없애고 머리카락을 검게 한다’고 했다. 중국 송나라 시대의 의서醫書인 《개보본초開寶本草》에는 ‘부인의 산후병과 대하증을 다스리고 골수를 채워주고 모발을 검게 해주며 혈기를 더해준다’고 기록되어 있다. 북한서적 영인본인 《동의학 사전東醫學辭典》에는 ‘하수오의 약리 실험에서 강장작용, 조혈기능 강화작용, 피로제거 촉진작용, 진정작용이 밝혀졌고 허약하거나 병후쇠약, 혈허증, 간과 신장이 허해서 허리와 무릎에 힘이 없을 때, 가슴 두근거림, 불면증, 신경쇠약, 머리카락이 일찍 하얗게 될 때, 변비, 학질, 종기, 치질 등에 쓴다. 하루 9~18g을 달임약이나 가루약 또는 알약 형태로 먹는다. 외용약으로 쓸 때는 생것을 짓찧어 붙인다’라는 설명이 있다.

인산 김일훈金一勳 선생의 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》에서는 ‘하수오를 포함한 여러 약재로 제조한 절채보폐탕截癥保肺湯과 가미加味절채보폐탕의 첨가량과 방법을 달리 하여 쓰면 폐와 기관지나 간담 그리고 장기에 관련된 질병과 암의 치료에 쓸 수 있고 뇌암에도 사용한다. 또한 암환자는 야생 하수오와 각종 항암 약초를 넣어 만든 유향오리 약초진액으로 치료하고 죽염, 발마늘 요법, 숙뜸, 운동을 병행하면 더 좋은 결과가 있을 것이다’라고 하였다.

생으로 복용시 오심·구토·복통·설사 유발
하수오는 한방에서 주로 면역력을 높이고 호흡기와 소화기를 이롭게 하며 순환계 질환에 작용하여 간기능 회복, 간염, 간허, 갱년기 장애, 건망증, 골절번통, 과로, 권태증, 근골위약, 대변불통, 무력증, 보간, 청간, 보정, 불면증, 신경쇠약, 콜레스테롤 억제, 행기, 행혈, 혈색불량, 흑발발모의 질병과 기능에 쓰인다. 민간에서도 탈모와 조기백모를 예방하고 심혈관 건강과 면역력을 강화하며 노화방지와 정력증강에 관심 있게 사용하고 있다.

그러나 하수오의 약효가 좋은 만큼 주의해야 할 것도 있다. 생으로 복용하면 오심, 구토, 복통, 설사를 유발할 수 있고 영국약품건강관리국과 홍콩, 호주, 미국 등지에서 여러 부작용을 보고하고 있어서 조제법과 정량을 준수해야 한다. 11월의 창문을 열어보니 서리가 내렸다. 따뜻한 하수오차를 마시고 있으니 어릴 적에 새치 한 개 뽑을 때마다 1원짜리 구리동전을 주시던 아버지의 뒷모습이 떠오른다. ☹



위부터 백수오꽃, 백수오과근, 백수오.



김만배 소장

김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학교 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

변할 수 있는 것과 변하지 않는 것

타이프라이터로 기사를 쓴 첫 대한민국 기자
머리에 노란 코팅을 한 최고령 시니어모델

변하는 것이 인생이다. 인생은 태어나면서부터, 영원히
눈감는 날까지 끊임없이 변한다.

나는 유난히 변화를 추구하는 편이다. 젊은 기자
시절에 인터뷰 기사를 많이 썼는데 한 번 시도한
방법은 여간해서 다시 쓰지 않았다. 변화, 변화,
변화. 끝없이 변화를 추구했다. 기자 시절 20대에서
30대로 넘어가면서도, 30대 말기에 여성잡지 발행인이
되고서도 변화를 추구했다. 변화를 추구할수록 자기
발전이 이루어지고, 좋은 결과로 나타났다.

영화에서 미국 기자들이 타이프라이터로 기사 쓰는
것을 보고, 국산 공병우 타자기를 구입해서 기사를
썼다. 편집국에서 ‘타타타타’ 하고 기사를 쓰니,

시끄럽다는 선배 기자들의 핀잔도 들었지만, 우리나라
기자 가운데 타이프라이터로 기사를 쓴 최초의 기자가
됐다.

최근에 나를 만나는 사람마다 일단 눈을 둥그렇게
크게 뜬다. 내 머리가 노랗게 변해 있기 때문이다.
염색은 아니고 코팅이다. 대단히 큰 변화다. 머리에
노란색 코팅을 한 것은 지난 8월 시니어 모델로
데뷔하면서부터다. 모델다운 변화를 추구하고 싶어
첫 번째 변화로 옐로 코팅을 한 것이다. 앞으로도 나의
이런 변화는 끊임없이 계속될 것이다.

102세 김형석 교수, 지금도 강연·칼럼 연재
미켈란젤로가 시스티나 벽화 완성했을 때가 90세

최근 후배 기자를 만났더니 한다는 소리가 “선배님.
선배님은 우리나라 최고령 기자에 최고령 시니어모델,
거기에 최고령 노란머리네요. 최고령 3종 세트네요”
라고 해서 한바탕 웃은 일도 있다.

그러나 나이 많아서 못 할 일은 없다. 우리가 존경하는
김형석 교수는 102세. 그런데 아직도 변함없이 강연을
하고 《조선일보》에 칼럼을 쓴다. 93세의 철학자
김동길 교수는 유튜브에서 카랑카랑한 목소리로
인생을 얘기한다.

그뿐인가? 피카소는 80세에 아이를 가졌고, 81세
때는 새로운 형식의 미술 유파를 개척하기도 했다.
르네상스가 낳은 거장 미켈란젤로가 시스티나 성당
벽화를 완성한 나이는 90세. 《제3의 물결》의 저자 피터
드러커는 96세에 세상을 떠났는데 95세까지도 왕성한
집필과 강연을 했다.

루빈스타인은 89세에 카네기홀에서 연주를 했고,
베르디의 유명한 오페라 〈폴스타프〉는 81세 때 완성한
작품이다. 오페라 〈오셀로〉를 80세에 작곡했고
〈아베마리아〉를 85세에 작곡했다.

노경에 들어서 이렇게 활동한 사람들에 비하면 나는
아직 애송이에 지나지 않는다.

남녀의 결합에 의해서만 아기가 생기고
100년 후에도 죽음은 짜고 싹틔우는 뜨겁다

이렇게 인생은 변한다. 변하지 않으면 인생도
아니다. 물론 변하지 않는 것도 있다. 결혼 외의, 즉
남녀의 육체적 결합 외의 방법으로 아이를 탄생하게
할 수 있다면 인간도 변할 것이다. 그러나 그건
아직이다.

또 예를 들어 내 건강 비결은 매일 걷는 것, 중완과
단전, 곡지 등에 싹틔우는 것, 구운 마늘을 죽염에
푹 찌어 먹는 것이다. 이 건강 비결 세 가지는 내가
패션모델이 되기 전에도 그랬고, 노란머리가 되고
나서도 마찬가지다. 이걸 변하지 않을 것이다.
‘이걸 변하지 않는다’는 점에서, 이미 100년 전에
싹틔우, 죽염 등 여러 가지 건강비법을 한군데 모은
《신약》이라는 불세출의 명저를 남긴 인산 김일훈
선생의 인산의학은 100년 전이나 지금이나 100년
후에도 변하지 않을 것이다.

김운세 교수((주)인산가 회장·전주대 교수)와
통화에서 이런 얘기도 했다.

“100년 후에도 죽음은 짜고 싹틔우는 뜨겁다.”
죽염은 영원히 짜다. 이걸 변하지 않는다. 죽염은
짜고, 싹틔우는 뜨겁지만 틀림없이 인간의 건강을
돕는다. 이걸 아마 변하지 않을 것이다. 🍵



김재원 (010-5322-7029)

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

仁道

‘오핵단五核丹’ 활용한 병마病魔 퇴치 이야기

의황황토 인산仁山이 심혈을 기울여 제조한 활인핵活人核-오핵단五核丹을 비롯해 죽염과 자연물의 약성을 활용해 병마病魔를 물리치는 일에 앞장섰던 이영희 여사의 활약상을 전한다. 그녀는 MBC <주부가요열창>이 배출한 탁월한 가수 변해림의 어머니로 우리 사회의 발전과 서민들의 행복을 위해 일선에서 노력한 의미 있는 인물이다.

필자가 창간한 시사잡지에 등장한 ‘여걸’ 이영희 여사

필자가 커다란 희망과 야심을 갖고서 발간했던 ‘정론직필正論直筆의 종합지’ 《시사춘추》의 인기 기사로 선정돼 더 기억에 남는 이영희 여사에 관한 칼럼을 소개해 본다. 1991년 3월호를 창간호로 출범한 4×6배판, 200페이지 규모의 매거진 《시사춘추》는 《인산의학》의 밑거름이 되는 미디어다. 《서울신문》 기자로 활동했던 김재성 선생의 취재를 통해 1992년 1월호에 실린 67세 무렵의 이영희 여사의 이야기는 장안의 화제가 되며 그녀의 인생과 활약상을 주목하게 했다. ‘김재성의 사람 이야기’라는 칼럼으로 게재된 이 기사는 “주부 가수 변해림씨 어머니 이영희 여사-난세를 홀로 헤쳐온 기막힌 사연”이라는 제목으로 5페이지에 걸쳐 그녀의 파란만장한 인생 이야기를 상세하게 서술하고 있는데 그 요지를 간추려 소개한다.

육사 7기 남편과의 사이에서 1남 3녀 키워

이영희 여사는 할아버지와 아버지가 모두 의사인 평양의 독실한 기독교 가정에서 태어나 성장했으며 일제치하의 어려움 속에서 소녀시절을 보냈다. 평양의 고녀高女에 다닐 무렵에는 빼어난 미모로 인해 당시 와세다대학에 다니는 한 청년이 상사병으로 죽는 남난男難을 겪기도 했지만 출중한 총명함과 겸양으로 많은 이의 귀애를 받았다. 그녀의 언니가 경영하는 평양시 대찬리 명신양재점은 평양에서 모르는 이가 없을 정도였고 명신양재점 자매의 마느질 솜씨 또한 소문이 자자했으며 그녀의 재치 있는

음식 솜씨 또한 찬사를 얻곤 했다. 김일성과 조만식, 스티코프 사령관 등 국내외 귀빈들이 모인 파티를 위해 그녀의 ‘손맛’이 활용되기도 했더니 그녀의 미각 연출이 출중했음을 짐작할 수 있다. 그녀는 스무 살 때 모스크바 한 신문의 평양주재 기자였던 변용환씨와 혼인했다. 이후 1946년 가을에는 첫째 딸을 임신한 채로 월남을 강행하게 된다. 기독교 집안인 탓에 신앙의 자유가 월남의 표면적 이유였지만 실은 ‘평양에 그대로 있으면 죽을 것만 같다’라는 영감靈感이 커져 남편을 설득해 내려오게 됐다. 부끄러움을 많이 타는 내성적인 그녀지만 목표한 바를 반드시 이루는 북녘고장 여성 특유의 강직함을 느끼게 하는 부분이다. 당시 평양 시내에는 소련군의 부녀 겁탈 소문이 파다했고 부녀자들은 ‘로스케’가 들어오면 낫대야를 두들기는 것을 신호로 삼아 스스로 공동 경계망을 갖출 만큼 문제가 심각했다. 남행을 감행한 그녀와 가족들이 처음 터를 잡은 곳은 부산이었다. 삶의 터전인 평양을 떠난 남편을 대신해 그녀는 자신의 빼어난 양재 기술을 기반으로 여학교와 신발 공장 등에 교복과 작업복을 납품하며 생계를 이어갔다. 부산에서의 새 생활이 안정될 무렵 6·25가 발발했고 평양의 일가친척들은 일찍이 부산에 터를 잡은 그녀 곁으로 모여들어 식구는 열 명 이상으로 늘게 됐으며 그녀의 재봉질과 가위질에 모두의 생존이 걸리게 됐다. 남편 변용환씨는 그 무렵 군에 입대, 육사 7기護士, 예현 2차로 임관했고 1963년 작고할 당시의 직위는 육군 감찰부장이었다.

이영희 여사가 여자로서 가장 행복했던 시기는 6·25가 끝나고 남편과 사별할 때까지의 약 10년 동안의 세월이었다. 변용환씨의 실제 계급은 중령이었지만 주위에서는 그를 변 대령이라 불렀는데, 그 변 대령의 아내로 살던 시절엔 그녀에게 세상에 부러울 게 없었다. 슬하에 1남 3녀를 키우며 타고난 음식 솜씨와 바느질 솜씨로 집안을 윤택하게 만드는데다 어디에서나 군계일학群鷄一鶴으로 보이는 아름다운 아내를 변 대령은 애지중지할 수밖에 없었다.

이영희 여사의 불행, 모성의 위대한 힘이 발휘된 것은 아내와 1남 3녀를 남겨두고 남편이 먼저 세상을 떠난 직후였다. 그녀가 남편의 뒤를 이어 가장이 되었을 때는 열일곱 장녀를 시작으로 막 돌이 지난 막내에 이르기까지 4남매를 먹이고 입히고 가르치는 일에 초인적인 힘을 발휘해야 했다. 갓은 궁리 끝에 그녀가 처음 시작한

사업은 광산이었다. 아홉 살 유년시절 고향의 사과밭에 우물을 파다가 금을 발견한 일이 떠올랐기 때문이다.

남편 세상 떠난 후 대구에서 한정식집으로 성공

마침 남편 변용환씨는 평양의 대동공전 광산과 출신인데다 현역시절 이곳저곳의 고지를 다니면서 등록해 놓은 광맥이 있어서 그것을 기반으로 광산 사업을 시작했다. 하지만 사업은 1년을 채 넘기지 못하고 망하고 말았다. 아이들과의 생활이 다급해진 그녀는 친정 쪽으로 삼촌이 되는 거물 정치인 최희송崔熙松·1894~1982씨를 찾아간다.

“시집을 가야지 네가 무슨 재주로 혼자서 4남매를 키운단 말이나. 그만한 미모에 지금이라도 좋은 혼처가 많을 거야. 재클린도 재혼하는데 육군 중령 부인이 뭐가 대단하다고...”

삼촌은 한참을 책망한 뒤 길재호를 찾아가 보라고 했는데 길재호는 본래 남편의 친구로 이 여사는 다급한 김에 그를 찾아갔지만 주변의 오해를 우려해 두 번 다시 그를 찾지는 않았다. 그녀는 고민 끝에 타고난 음식 솜씨를 살려 대구 서문로에 ‘향원’이라는 한정식집을 냈다.

당시 삼촌 최희송씨는 경북도지사로 재임 중이어서 한정식집은 도지사 집안 조카라는 소문도 났고 음식 맛 또한 출중해 대구의 대표 맛집으로 떠올랐다. 그러나 젊은 여자 혼자 음식장사를 하는 일은 수월하지 않았다. 가끔 고객 중에 ‘술을 따르라’거나 ‘함께 살자’며 추근대는 남성들이 있었다. 이런 중 가뜩이나 마뜩잖은 판에 자진 폐업할 사건이 생겼다.

하루는 고향 사람이, 당시 부장검사로 있던 모 검사를 데리고 왔는데 그 위인이 그녀를 완전히 요정 마담 취급하는 것이었다. 고향 사람 체면을 봐서 억지로 ‘말 대접’을 하고 있는데 잠시 뒤 그녀의 가슴으로 손이 쑥



들어왔다. 이에 단번에 평양 여성 특유의 억센 사투리로 면박을 주고는 고향 사람에게 “어드메서 이따위 쌍것을 데리고 왔느냐” 화내며 내쫓아버렸다.

한정식집을 폐업한 이후 식솔들을 데리고 서울로 올라온 이 여사는 술집과 여관을 빼고는 이것저것 다 하면서 자녀들을 남부럽지 않게 길러냈다. 그리고 그 모진 역경 속에서 가진 것 없는 자의 설움을 절감하며 사회봉사에 앞장서게 됐다.

남편의 이름 덕도 있고 타고난 덕성과 지혜 덕분에 주변의 천거와 도움으로 여러 여성단체의 주요직을 거치며 활동했는데 하루는 한 여성단체에 나갔다가 귀한 인연을 만났다. 그 인연은 나중에 둘째 사위를 보는 인연으로 이어지고 또한 인산 선생과의 인연으로 발전하게 된다.

사위와 인산 선생과의 인연 알고서 ‘음식 보은’

사연인즉 부인회 사무실에서 허름한 차림의 청년을 소개받았는데 그는 그녀가 몇 년 전 한 신문에서 기사를

읽고 눈물을 흘렸던 홍성야학의 지계 교장이었다. 그런데 그의 얼굴에 수심이 가득하여 캐물은즉 부인회에서 홍성군에 여러 가지 물품 기증을 약속해 놓고 실천하지 않아 애초에 그 계기를 마련한 야학교장로서의 처지가 난처하게 되었다는 것이었다.

이영희 여사는 즉석에서 그를 돕겠다고 약속하고 다음 날 그를 만나 당시 청와대 사정 담당 보좌관이던 홍종철씨에게 데리고 갔다. 홍종철씨는 남편과 절친한 사이였으나 6·25 이후 한 번도 만난 적 없었는데 느닷없이 찾아간 것이었다. 자초지종을 들은 홍종철씨는 흔쾌히 도와주겠다고 약속했다. 이영희 여사는 홍성군민 위문공연 계획을 세웠는데 그것은 군민 위문공연으로 물품의 기증을 대신한다는 전제였다.

공연은 성공적으로 끝났다. 그런데 이 공연에 당시 숙명여대 1학년이었던 둘째 딸 변해림이 따라가 한 곡 불렀는데 야학 교장의 친구였던 김모씨가 그만 반하고 말았다. 그 이후 몇 번 집으로 놀러 왔는데 아무래도 눈치가 이상한 것 같아 자세히 물어보니 딸은 의외의 대답을 하였다.

“그는 가정적으로 불우한데다 폐병 3기로 죽음의 위기에 처했다가 어느 도인道人을 만나 되살아난 사람인데 우리가 냉대하면 결국 죽을 수밖에 없는 가여운 사람이다”라고 말하는 딸의 모습에서 이영희 여사는 둘의 사이가 보통이 아니라는 것을 직감할 수 있었다.

이들은 마침내 결혼하여 첫딸을 낳았고 장모인 그녀는 “자네의 생명을 구해준 은인인 인산 선생을 찾아 보은報恩할 생각을 왜 하지 않느냐”며 조언하였고 사위는 그 말에 “예, 제가 백방으로 수소문하여 인산 선생님께 신 곳을 알아내 찾아뵙고 꼭 보답하도록 하겠습니다”라고 다짐하게 된다.

그 뒤 세월이 흐르고 1977년 9월 9일, 사위는, 성북구



삼선동의 내 하숙집에 왔다가 인근 이발소에 들른 인산 선생을 우연히 만나 장모께 인산 선생을 모시고 갔으며 장모인 그녀는 너무도 반가운 마음에 손수 정성껏 상을 차려 극진하게 대접을 하였다.

교통사고로 척추 골절상... 오핵단 먹고 씻은 듯이 회복

이 일을 계기로 이영희 여사는 얼마 뒤 자신이 인산 선생의 인술仁術 혜택을 입게 된다. 인산 선생께 음식 대접을 한 뒤 얼마 지나지 않아 이영희 여사는 교통사고를 크게 당해 척추 골절상을 입어 허리를 쓰지 못하고 누워 지내는 고통을 겪는다.

이영희 여사는 그런 와중에도 이미 사고는 난 것이고 그렇다고 해서 운전기사를 처벌할 건 없다는 생각에서 경찰관이 찾아와 몇 번이나 운전기사에 관해 물어도 끝내 택시 번호를 알려주지 않았다. 택시 회사에서는 이런 분은 처음이라며 감격했으나 20만 원의 치료비를 내놓고는 그걸로 그만이었다. 속절없이 반신불수로 누워 지내는데 얼마 후 소식을 듣고 찾아온 인산 선생은 손수 만든 알약 오핵단五核丹 세 알을 그녀에게 건네주었다. 그녀는 인산 선생께서 건넨 알약 세 개를 다 먹고는 거짓말처럼 척추 골절상으로 인한 모든 병증을 완벽하게 이겨낼 수 있게 됐다. 그 일이 있고 난 이후 이영희 여사는 일천 개의 눈과 일천 개의 손으로 아픈 중생들의 신음을 듣고 찾아가 병증을 없애주는 관세음보살 같은 삶을 살았다. 그녀는 아프다는 사람을 만나면 마치 자기 자신의 아픈 것처럼 여겨 인산



선생께 안내하거나 선생께 여쭙어 약방문을 받아다 주는 성의를 다하며 주변 지인의 회복에 앞장섰다. 결핵성 척수염으로 전신이 마비되어 누워 지내던 처녀, 장암으로 가망이 없던 한 학교법인 이사장 부인, 난치의 폐 질환을 앓고 있던 유명 배우 황해의 부인이자 명가수 백설희, 말기 폐암을 앓던 강모 부장검사 등 그녀의 조언으로 인산 선생의 오핵단을 구해 복용하거나 인산 쑥뜸을 활용해 세상에서 고칠 수 없다고 치료를 포기한 난치성 병마를 물리치고 건강을 회복한 사람들은 부지기수이다.

(이 인터뷰 기사가 소개된 이후 10여 년 뒤 널리 보살행을 펼친 이영희 여사는 세상을 떠나 이제는 고인이 되었다.) ㉔

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

‘바다참맛’ 머금은 김치의 특별한 풍미

지난여름 내 행복한 놀이터인 인산농장 뒤편 텃밭에 김장김치를 담글 배추와 무를 심었다. 때마침 비가 내려 배추는 뿌리를 잘 내리며 푸르게 자라 텃밭에 나갈 때마다 흐뭇한 미소를 짓게 만들었다. 그런데 어느 날, 밭에 가보니 단 한 포기도 없이 다 사라져 버렸다. 너무나 황당해서 자세히 살펴보니 키우고 있는 오골계 6형제가 ‘이게 웬 나물이나?’ 하면서 맛있게 냠냠해 버린 것이다. 마치 저희 먹으라고 심어놓은 것이라 여기면서 말이다. 그렇다고 철부지 같은 닭들에게 뭐라 나무랄 수도 없는 노릇이고 참 난감했다. 주위에서는 다시 심어봤자 파종이 너무 늦어 소용이 없다고 했다. 그래도 너무도 아쉬운 마음이 들어 포기하지 않고 다시 심는 모험을 감행했다. 이어 먹지 않고 내버려 둔 영양제며 건강기능 식품을 물에 녹여서 주기도 하고 물죽염도 희석해서 뿌려주면서 나름대로 정성을 쏟았더니 사람들의 말과는 다르게 기대 이상으로 쑥 잘 자라고 있다. 매년 담그는 김장이지만 담글 때마다 좀 더 맛있고 건강한 김치를 만들려는 욕심을 내게 된다. 지역마다 집집마다 담그는 비법이 있고 맛 또한 천차만별이다. 맛도 좋고 약성도 좋은 김장을 만들려면 배추와 무, 젓갈 양념 등 각각의 재료들이 모두 다 중요하지만, 특히 그중에서도 어떤 소금을 쓰느냐가 가장 중요한 핵심 요소다. 아홉 번 구운 죽염으로 배추를 절이고 여기에 더해 죽염으로 간을 맞춘다면 인산 선생께서 말씀하신 대로 종합병원에서 처방하는 약보다 더 나은 ‘약 김치’가 되리라는 기대를 하게 된다. 올해는 3년 전에 담가놓은 너무나 맛있는 죽염 멸치액젓인 ‘바다참맛’이 있어서 그 어느 때보다 영양도 탁월하고 감칠맛이 뛰어난 맛있는 김장김치가 될 것으로 기대된다.

‘바다참맛’은 마치 마법의 식품처럼 그 자체로도 고소한 향내가 일품이고 맛 또한 그지없이 좋다. 그 빛깔 또한 프랑스 코냑처럼 말간 붉은빛이 보기에도 먹음직스러운데 김치를 비롯해 국이나 찌개, 조림, 나물무침 등 어떤 음식이든 조금만 넣어도 그 음식의 맛을 크게 돋우는 효과를 낸다.

올 김장철에는 ‘바다참맛’을 활용해 더욱더 맛이 좋고 영양가 높은 김치를 담가서 주위 사람들과 함께 김치 하나 만으로도 풍성한 식탁이 될 수 있도록 할 계획이다. 얼른 코로나19가 사라져 다들 맘 편히 김치맛 보러 인산연수원에 와주시는 날을 기다려본다. ㉕



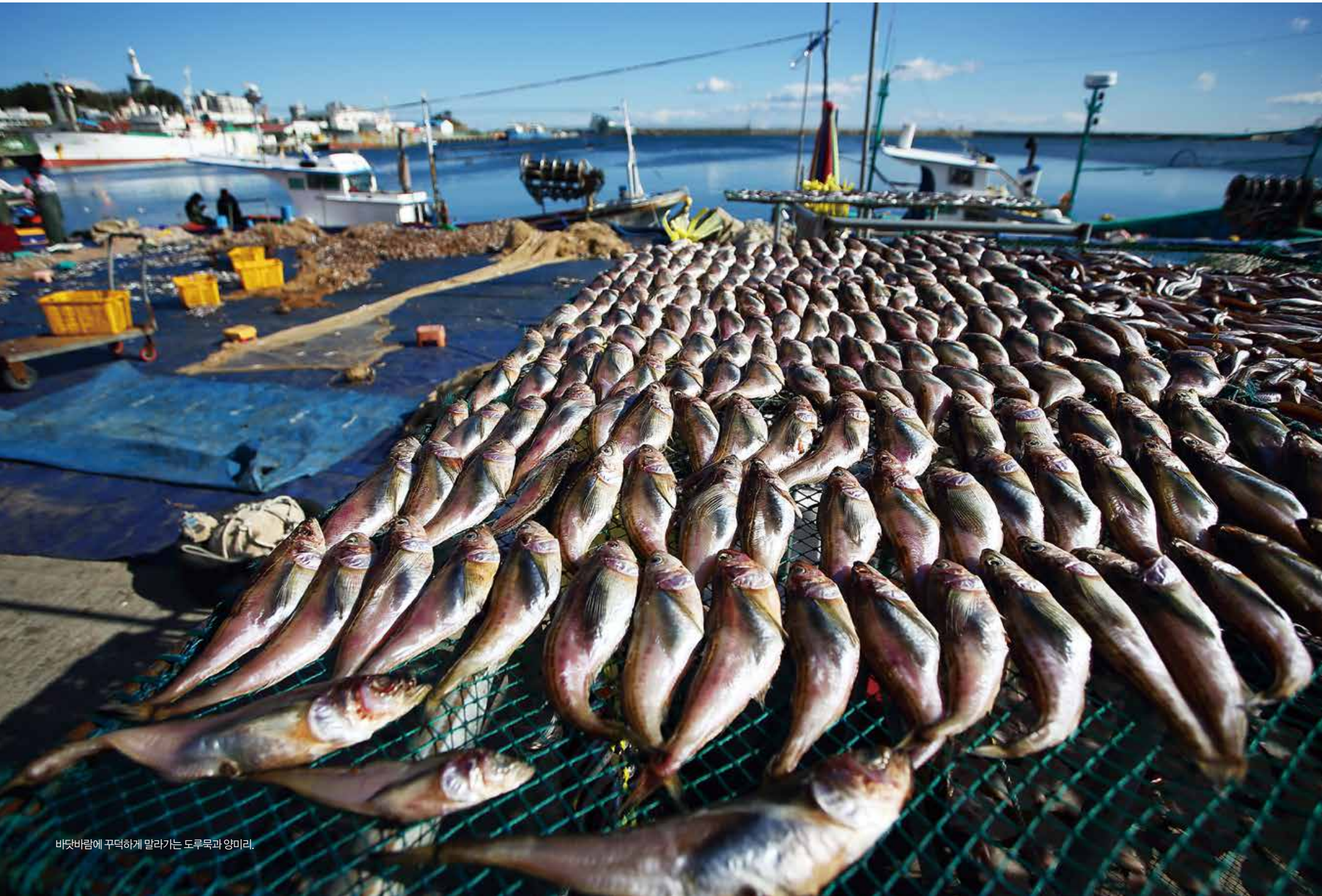
우성숙 인산연수원장이 전하는
생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 056) 963-9991

테이스티 로드
겨울바다 삼총사 방어·도루묵·양미리

글 손수원
사진 조선일보DB

큰 놈일수록 맛있는 방어 톡톡 터지는 도루묵 알 크림 같은 양미리 알



바닷바람에 꾸덕하게 말라가는 도루묵과 양미리.

만추의 낙엽이 지기 시작하고 찬바람의 세기가 강해지면 바다도 겨울나기를 준비한다. 겨울 바다는 고요한 듯하지만 그 속에선 맛객이 이때만을 기다리게 한 생선들이 서로 맛의 자웅을 겨룬다. 겨울 바다의 ‘삼대장’을 꼽으라면 단연 방어와 도루묵, 양미리다. 깊어가는 가을과 다가오는 겨울 입맛을 책임질 삼대장을 소개한다.

맛객들이 찬바람 불기를 기다리는 이유는 수십 가지가 있겠지만 그중 방어도 큰 이유일 것이다. 방어는 봄~여름에는 우리나라 동해안의 찬물에서 노닐다가 가을 이후가 되면 제주도 주변 해역으로 내려간다. 요즘에는 수온 변화로 가을 이후에도 동해안에 머물기도 한다.

여름 방어는 ‘개도 안 먹는다’고 할 정도로 맛이 없고 기생충이 있을 수 있어 거의 먹지 않는다. 그러던 것이 가을에 접어들면서 차가운 바닷물에서 살아남기 위해 몸에 지방을 축적하기 시작한다. 이때가 방어가 가장 맛있을 때다.

회로 먹지만 스테이크로도 별미인 방어

‘방어’라는 이름은 울산에 있는 방어진이란 항구에서 많이 잡혀서 붙었다는 설도 있고 생김새가 방추형으로 생겨 방어라 부르게 되었다는 설도 있다. 방어는 참치와 비슷하게 생겼다. 미끈하고 날렵한 몸매를 가지고 있어 낚시꾼들은 ‘미사일’이라 부르기도 한다.

우리가 방어 하면 가장 먼저 떠올리는 것이 ‘대방어’이다. 방어는 크기에 따라 보통 3~5kg인 것을 소방어, 5~8kg의 것을 중방어, 10kg 이상의 것을 대방어라 부른다. 10kg 정도면 몸길이가 1m 정도다.

방어와 생김새가 비슷한 생선이 부시리와 잿방어다. 두 종 모두 날렵한 몸매와 몸 색깔을 가지고 있지만 주상악골主上顎骨이라 부르는 위턱 뒤끝 모서리 부분을 보면 금방 구분할 수 있다. 이 부분이 각이 져 있으면 방어, 둥글면 부시리이다. 방어는 겨울에 맛이 좋고 부시리는 여름에 맛이 좋다. 식당에서 여름에 방어회를 낸다면 거의 100% 부시리다. 회를 떼을 때 방어는 붉은색이 감도는 반면 부시리는 그보다 더 흰색이다.

우리나라에서는 작은 방어를 가두리에 가둬놓고 사료를 먹여 대방어 수준으로 키워 시장에 내놓는 ‘가두리 양식’을 한다. 하지만 우리나라에서 양식하는 방어로는 수요를 충족시키지 못해 일본산 양식 방어를 들여온다.

방시능 오염을 걱정할 텐데, 일본의 방어 양식장이 있는 가고시마현, 오키타현, 에히메현 지역은 아래쪽에서 위로 올라가는 쿠로시오 해류의 방

향 때문에 방시능의 영향을 받지 않는다는 것이 전문가들의 의견이다. 정 마음이 놓이지 않는다면 원산지 표시를 확인하고 국산 방어를 먹는 편이 낫다.

방어는 클수록 맛이 좋다. 대방어는 붉은 살점에 지방이 소고기 마블링처럼 끼어 있어 입에서 살살 녹는다. 미식가들은 방어의 회 부위 중에서도 볼살과 배꼽살을 귀한 부위로 꼽는다. 볼살은 방어에서 단 두 점만 나오고, 배꼽살(대뱃살)은 가장 기름이 많은 부위인 데다 몇 점 나오지 않는다. 이 밖에도 자르는 부위에 따라 척추에 붙은 사잇살, 꼬릿살, 등살 등으로 나눈다. 기름기가 많아 쓴 소주나 정종(사케) 등과 궁합이 딱 맞는다.

방어는 부위별로 맛이 다르지만 활어活魚로 먹느냐, 선어鮮魚로 먹느냐, 선어라면 어느 정도 숙성시키느냐에 따라서도 맛이 크게 다르다. 대개 붉은 살의 등 푸른 생선은 선어회로 먹어야 제맛이지만 활어를 선호하는 우리나라 사람들은 방어도 활어로 즐겨 먹는다.

방어회는 보통의 회처럼 고추냉이간장을 찍어 먹지만 살점에 소금을 약간 뿌리면 단맛이 더해진다. 씹을 씹아 먹을 때는 마른 김에 회를 올리고 묵은지를 한 점 올려



방어는 크면 클수록
맛도 좋다. 대방어는
붉은 살점에 지방이
소고기 마블링처럼
끼어 있어 입에서
살살 녹는다.
미식가들은 방어의
회 부위 중에서도
볼살과 배꼽살을
귀한 부위로 꼽는다



먹으면 그만이다. 기름소금장에 찍어 먹어도 좋다.

살을 두툼하게 자른 후 데리야키 소스 등을 발라 스테이크처럼 구워 먹으면 와인과 잘 어울리는 고급 요리가 된다. 일본에서는 심장과 위 등 내장을 소금구이로 먹거나 살을 샤브샤브로 먹기도 한다. 회를 뜨고 남은 대가리와 뼈로는 맑은 탕을 끓여 먹는다. 민어처럼 뽀얀 국물이 우러나 소금간만 해도 진국이다.

동해안 제철 서민생선 도루묵과 양미리

동해안으로 가면 도루묵과 양미리가 한창이다. 방어처럼 근사한 몸매를 가지거나 압도적인 크기를 가진 것은 아니지만 두 생선 모두 바닷가 사람들의 배고픔을 달래주는 생선으로 사랑받아 왔다.

10월부터 12월까지 도루묵이 산란을 위해 강원도 바다로 몰려온다. 이때의 도루묵은 몸에 기름기를 가득 머금는다. 특히 ‘도루묵은 알 맛으로 먹는다’는 말이 있을 정도로 입안에서 툭툭 터지는 알이 특미다. 도루묵 좀 안다는 사람들은 11월에 수심 10m 안팎에서 잡히는 알배기 도루묵을 최고로 친다.

‘말짭 도루묵’이란 말로 유명한 도루묵에 관한 이야기는 유명하다. 조선시대 선조가 피란길에 ‘묵어(묵어)’라는 생선을 먹었는데 맛이 참 좋았다. 하지만 묵어라는 이름이 보잘것없다고 생각한 선조는 그 생선에 ‘은어’라는 이름을 붙였다. 이후 궁으로 돌아와 은어를 먹었지만 그때 그 맛이 아니라 실망해서 “도로 묵어로 부르라”고 했다는 내용이다.

도루묵은 서민들이 즐겨 먹던 생선인 만큼 요리법이 다양하다. 이 중에서 정석은 단연 알이 밴 도루묵에 굵은 소금을 뿌려 석쇠에 올려 연탄불에



알이 꽉 찬 도루묵 찌개.

구워 먹는 것. 처음부터 내장을 발라내면 먹기 편하지만 전어처럼 굳이 내장을 발라내지 않고 구운 후 먹을 때 발라내도 상관없다. 커다란 냄비에 무나 감자를 깎 후 알배기 도루묵을 올리고 매콤한 양념을 얹어 조려 먹으면 밥도둑, 술도둑이 따로 없다. 이때 반건조한 도루묵을 사용하면 씹는 맛이 더욱 탱탱해진다.

뼈째 썰어 먹는 ‘세꼬시’도 일품이고, 좁쌀이나 멥쌀로 밥을 지어 적당히 말린 도루묵과 고춧가루 등 각종 양념을 넣어 삭힌 도루묵 식혜는 갓 지은 흰쌀밥과 찰떡궁합이다. 도루묵을 미리 구워 살만 발라내 밥에 넣어 양념간장에 비벼 먹으면 별미다.

서해에선 까나리… 동해선 양미리로 불러

도루묵과 어깨를 건주는 것이 바로 양미리다. 등은 푸르고 배는 은백색인데 주둥이가 뾰족해 언뜻 콩치와 비슷하게 생겼다. 옛날엔 흔하고 흔하던 생선이라 어부들의 술안주로, 밥반찬으로 사랑받아 왔다.

사실 동해안에서 양미리라 부르는 생선의 올바른 이름은 ‘까나리’다. 서해안에서 액젓을 만드는 그 까나리다. 서해안에서는 봄에 어린 까나리를 잡아 젓갈을 담그고, 동해안에서는 산란기에 있는 다 큰 까나리를 잡아 먹기에 다른 생선이라고 오해하는 것이다.

재미있는 사실은 ‘양미리’라는 이름의 생선은 따로 있다는 것. 까나리는

농어목 까나리과이고 진짜 양미리는 큰가시고기목 양미리과의 생선이다. 진짜 양미리는 10cm 정도의 크기로, 봄철 동해 바다에서만 잠깐 볼 수 있는데 이제는 거의 모습을 감추었다. 흔히 볼 수 없으니 겨울에 흔하디흔한 까나리를 양미리라 부르는 것이 이제 이상할 것이 없게 되었다.

양미리는 바다 바닥 모래 밑에 숨어 있다가 동이 틀 무렵이면 먹이 활동을 위해 나온다. 이때 모랫바닥에 촌촌한 그물을 깔아놓으면 모래에서 튀어나오는 양미리가 그물코에 걸려 잡힌다. 걸려든 양미리를 그물에서 빼내는 것을 ‘양미리를 판다’ 혹은 ‘양미리를 벗긴다’고 한다.

안동 등 경북 북부 내륙 지방에서는 양미리를 ‘호메이고기’라고 불렀다. 호메이는 호미의 경북 사투리다. 동해안에서 나는 양미리를 노란 끈에 묶어 가져오다 보면 살이 마르면서 허리 부분이 굽어진다. 이 모습이 호미를 닮았다 해서 호메이고기라고 불렀으며 생선을 맛보기 어려웠던 내륙 지방에선 굽거나 조려서 먹었고 제사상에 올리기도 했다. 본래 제사상에는 ‘치’나 ‘리’로 끝나는 이름을 가진 생선을 올리지 않지만 양미리를 엮어 말리면 호미처럼 생김새가 변하기에 호메이고기라 하고 제사상에 올렸다는 것이다.

두 생선 모두 구워 먹거나 조림으로

양미리도 도루묵처럼 구워 먹거나 조려 먹는다. 강원도 고성, 속초, 주문진 등 양미리가 많이 나는 지역의 사람들은 회나 칼국수, 찌개 등 더욱 다양한 요리법으로 양미리를 먹는다. 미꾸라지처럼 갈아서 추어탕식으로 끓여 먹기도 한다. 특히 양미리의 알은 크림처럼 부드럽고 살살 녹는 맛이 특징이다. 구워서 통째로 입에 넣어 오물오물 씹으면 고소하고 담백한 맛이 풍성한 겨울 바다의 맛을 대변한다. ㉮



포커스

글 이일섭 사진 박중혁
참고문헌 《김치 100그램의 행복》(자유아카데미)

김치 없인 못 살아[♪] 정말 못 살아[♪]

정제염을 넣은 김치를 비롯해 천일염으로 담근 김치까지, 모든 김치는 다 좋다. 잘 익은 김치에 의한 나트륨 섭취는 과학의 통계가 결정하는 유해론에 적용되지 않기 때문이다. 그러나 죽염으로 담근 김치가 지닌 건강기능성은 좀 더 특별하다. 달고 구수한 배추 본연의 맛을 살려냄과 동시에 익을수록 더 아삭하고 깊은 맛을 내며 무엇보다 질병과 바이러스에 강한 인체로 거듭나게 하기 때문이다.

죽염김치는 더 맛있고 건강에 더 도움돼요

입에 넣는 순간 확 퍼지는 탄산미의 칼칼함에 이어 속을 편안하게 하는 발효 유산균과 대사산물을 접하게 하는 김치. 코로나19 유행의 장기화 속에서 면역력을 높여주는 김치의 명성은 점차 세계로 확대되고 있다. 우리가 유독 김치만을 고집하며 매일 찾고 먹는 이유는 무엇까? 그것은 김치가 맛의 본향이며 건강의 요체이기 때문이다! 그 어떤 미식도 대신할 수 없는 깊은 맛과 완벽한 영양체계를 갖춘 김치. 무엇보다 발효 과정을 통해 미네랄을 인체의 생리작용에 맞게 섭취하게 하는 건강기능성이 김치의 최대 강점이다.

발효 과정 거치며 맛·영양도 배가

잘 익은 김치에는 비타민 A와 비타민 C가 유독 많아 당질의 밥과 단백질이 많은 국(된장과 두부)의 영양학적 조합을 완성해 낸다. ‘밥-국-김치’로 이어지는 대표 한식 상차림의 영양학적 균형은 김치에 함유된 식이섬유와 미네랄, 비타민에 의해 이뤄진다고 볼 수 있다. 특히 김치에 함유된 칼슘과 철분 등의 주요 미네랄 성분은 중장년층의 건강에 많은 도움이 된다.

김치의 칼슘은 뼈의 발달과 유지, 혈액 응고, 신경자극 전달, 근육 수축, 세포 대사에 관여한다. 김치를 잘 먹는 것만으로도 탄탄한 신체와 활기찬 움직임을 유지할 수 있다는 얘기다. 더욱이 김치에 함유된 철분은 체온 조절과 열량 대사 등의 면역 기능을 강화해 성인병을 비롯한 최근의 신종 바이러스 감염 예방에도 효과가 있는 것으로 분석되고 있다.

지난달 프랑스 몽펠리에대 폐의학과 장 부스케 교수 연구팀은 한국의 김치를 비롯한 발효시킨 배추 요리가 코로나바이러스와 결합해 세포 속으로 침투하는 ACE2(엔지오텐신 전환 효소2)의 발생을 억제시키는 것을 확인했다. 탁월한 미네랄 공급원에 이어 코로나19 감염 예방과 사망률을 낮추는 김치의 건강기능성이 밝혀지면서 이 아삭하고 시원한 맛을 내는 선흥빛의 야채 요리는 날씨가 추워질수록 더 많은 수요가



배추김치를 즐겨 먹으면 혈관이 깨끗해진다. 혈액이 응고돼 불용성이 된 피브린을 분해·활성화하기 때문이다.

따르고 있다.

그 어떤 음식도 대체할 수 없는 김치의 고유한 맛과 함께 우리가 주목할 점은 김치의 건강기능성에 있다. 면역계와 내분비계, 신경계, 순환계, 소화기계를 정상적으로 지속하게 하는 김치의 건강기능성을 경험하기 위해서는 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 있는 것이다. 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.

소화도 돕고 혈관 깨끗하게… 노화 방지도

배추김치를 즐겨 먹으면 혈관이 깨끗해진다. 혈액이 응고돼 불용성이 된 피브린을 분해·활성화하기 때문이다. 총각김치와 순무김치는 피부를 맑게 하는 기능을 갖고 있다. 무청에 함유된 비타민 C와 섬유질, 칼슘 등이 표피세포를 두껍게 하고, 특히 무에 함유된 디아스타아제는 밥의 주성분인 전분의 소화를 도와 속을 가볍게 한다. 이 외에도 염산이 풍부한 갓김치는 뇌졸중과 빈혈 예방에 좋으며, 비타민 A가 풍부한 열무김치는 시력 보호와 피부 노화 방지에 도움이 된다.



김치에 함유된 칼슘과 철분 등의 주요 미네랄 성분은 중장년층의 건강에 많은 도움이 된다.

프리미엄 알칼리죽염을 사용해 만든 김치에서 염증 유발 인자로 알려진 iNOS와 COX-2의 발현이 가장 낮아 정제염, 천일염으로 제조한 김치와 비교해 항염증 효과가 상대적으로 우수하다는 사실도 확인했다

성균과 부패균을 감소시켜 유산균이 김치 스타터(종균)의 주된 역할을 하도록 한다. 또한 맛과 건강기능성, 저장성의 효율을 높이며 김치의 효능에 절대적인 몫을 담당한다.

죽염에 절인 김치가 훨씬 낫다는 연구 결과

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.

그간 일부 과학자는 다량의 소금 섭취가 위암과 고혈압을 비롯해 혈관 질환과 신장 질환을 일으킬 수 있다고 지적했지만 소금 섭취가 낮아지면 인체는 순식간에 노쇠화를 거듭하며 더 많은 질병과 바이러스에 노출될 수 있음을 유념해야 한다.

김치는 첨가된 소금의 종류에 따라 그 맛과 기능에 일정한 차이를 보인다. 그렇다면 김치를 절일 때는 어떤 소금을 사용하는 게 좋을까? 대체로 무기질을 다량 함유한 천일염이 유산균을 잘 자라게 할 뿐 아니라 맛과 조직감을 증진시키고 저장성 또한 높은 것으로 조사

돼 왔다. 그러나 천일염보다 건강기능성이 높은 죽염을 사용할 경우 김치의 맛과 영양적 수치가 더 상향된다는 사실이 박건영 교수의 실험을 통해 밝혀진 바 있다. 연구진은 정제염, 천일염, 간수를 뺀 천일염, 1회 죽염, 프리미엄 알칼리죽염(4회 용융)을 사용해 건염법으로 배추를 절이고 표준 레시피를 이용해 김치를 제조했다. 이 실험에서 주목할 점은 죽염을 사용한 김치에 대한 평가가 전체적으로 우수하다는 점이며, 특히 알칼리죽염을 사용한 김치의 맛이 출중하다는 데 있다. 알칼리죽염을 사용해 만든 김치가 조직감과 식감, 그리고 유산균 수의 증가 등 모든 면에서 우수한 것으로 분석됐다. DPPH를 이용한 항산화 효과, HT-29 인체 유래 암세포를 이용한 항암 효과 실험에서도 알칼리죽염을 사용한 김치의 효능이 가장 높게 나타났다. 특히 프리미엄 알칼리죽염을 사용해 만든 김치에서 염증 유발 인자로 알려진 iNOS와 COX-2의 발현이 가장 낮아 정제염, 천일염으로 제조한 김치와 비교해 항염증 효과가 상대적으로 우수하다는 사실도 확인했다.

외국 의학지 “2030년 한국 세계적인 장수국가로”

김치에 사용하는 소금의 질과 함량은 배추의 등급 이상으로 중요하다고 볼 수 있다. 질 좋은 소금은 김치의 발효 과정을 더 이롭게 해 인체의 생리작용을 이끄는 주요한 미네랄을 생성함과 동시에 김치 고유의 깊고 정갈한 맛을 만들어내며 건강 식탁의 근간을 이룬다. 최근 세계적인 의학 학술잡지인 《란셋Lancet》은 2030년 세계의 최대 장수국으로 대한민국을 꼽았다. 여성의 평균수명은 91세, 남성은 84~85세로 ‘후면 핸드레드 시대’에 가장 가깝게 다가간 국가로 평가하고 있다. 전문가들은 한국인의 장수 비결을 김치의 영양학적 우수성과 높은 의료 수준에서 찾고 있다. 김치 속에는 복잡하고 오묘한 과학이 존재한다. 그것을 제대로 이해하고 즐긴다면 맛있는 식사를 통해 암과 비만 등의 각종 질병과 염증을 예방하는 최상의 건강관리가 가능해지게 된다. 🍴