

仁山의학

2020.01 Vol.276

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine



인산죽염이 사 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



老子와 함께, 仁山과 함께 생거록의 정상에 오르다

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

참으로 귀한 존재

可貴天然物 獨一無伴侶 覓他不可見 出入無門戶
가귀천연물 독일무반려 먹타불가견 출입무문호
捉之在方寸 延之一切處 爾若不信受 相逢不相遇
착지재방촌 연지일체처 이약불신수 상봉불상우

참으로 귀하여라, 천연물이여!
오직 하나라 짝할 존재 없다네
그를 찾아보아도 만날 수 없고
드나들어도 따로 문이 없다네
붙잡아두면 마음속에 있지만
뻗쳐나가면 없는 곳이 없다네
그대 만약 그것을 믿지 않는다면
서로 만나더라도 만날 수 없다네

당나라 때 천태산 깊은 숲속의 한암굴에 은둔해
기이한 삶을 영위하다가 어느 날 홀연 연기처럼 사라진
한산寒山の 시다. 한산은 가끔 천태산 국청사에 기거하는
습득捨得과 어울리곤 했는데 두 사람 모두 남루한
옷차림의 거지 행색으로 지냈으나 거침없이 하는 말은
모두 이치에 부합하고 율조리는 시 또한 한결같이
주옥같은 선시禪詩였다.

국청사의 풍간豐干 선사로부터 ‘한산은 문수보살의
화신化身이며 습득은 보현보살의 화신’이라는 이야기를
듣고 그곳 태주 자사로 부임한 여구윤여구윤이 한산을
찾아갔으나 두 사람 모두 급히 한암굴로 돌아가는
바람에 대면하지 못했다. 여구윤이 그 뒤 다시 사람을
시켜 예물을 갖추어 올리니 한산은 “도적놈아!
도적놈아!” 외치면서 한암굴로 들어가 버렸고 곧바로
바위굴이 닫혀 그 이후 종적을 찾을 수 없게 되었으며
습득 역시 자취를 감추었다.

여구윤은 그곳 국청사 스님들에게 시켜
대나무, 바위벽, 촌가의 담벼락 등에 쓰여 있던
한산과 습득, 풍간 선사의 시들을 모아 직접
《한산자시집서寒山子詩集序》라는 서문을 지어 붙인
시집을 출간하여 세상에 전했다. 시집의 서문을 통해
여구윤은 한산과 습득의 존재에 대해 언급하였는데 그
요지는 이렇다.

“한산의 비참한 꼴은 거지와 같고 얼굴은 여월 대로
여위었지만, 그의 일언일구一言一句는 모두 진리를 담고
있어서 깊이 생각해 보면 이치에 합당한 것이었다.
… 한산은 자작나무껍질을 머리에 쓰고 너털너털하게
해진 옷을 입고 나막신을 질질 끌고 다녔다. 이것은
진리를 체득한 사람이 짐짓 그 모습을 감추고
사람들을 교화시키려 함이다. …”

이 시는 내 안에 존재하는 ‘참나眞我’의 실상實相에
대해 언어문자로 표현할 수 있는 대로 표현한 것으로
마치 물감으로 보이지도 않고 만질 수도 없는 허공을
그리듯 형용하기 어려운 존재를 말과 글로 형용한 한
폭의 그림이라 하겠다. 육안으로는 볼 수 없는 그림인
셈이다. ㉠

출 김 윤 세
글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

Contents

January 2020 Vol.276



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.

02
건강한 삶을 위한 이정표
참으로 귀한 존재

04
인산가 2020 캘린더
인산가와 함께 활기찬 한 해 보내세요

08
인산을 닮은 사람-가수 김용임
'사랑의 밭줄'로 대중 인기
이젠 '건강의 밭줄' 묶어요

12
취피생 4인의 2020 메시지
길이 끝나는 곳에서 길은 또 시작됩니다

14
2020 경자년庚子年 쥐의 해 전망
쥐를 잡자? 아니 쥐를 닮자!

16
브리핑
인산가, 브랜드 컨설팅 기업 올박스와 MOU

17
핫뉴스
김윤세 회장, 벤처창업진흥 대통령상 수상

18
말씀의 재발견 <51>
《神藥本草》와 형제의 열정

24
3040생활백서 <22>
겨울철 건강 책임자는 '청국장 분말'

26
이렇게 드세요 <58>
죽염김치만두

28
헬스 가이드 <4>
중장년층 근력 강화 프로젝트-쿵후

30
세상에 꼭 알려야 할 이야기
《신약》은 의학혁명 도화선
제대로 알면 천수를 누리다



40
SPECIAL 죽염은 뷰티풀! 2020은 원더풀!
1-《신약》으로 본 죽염의 효능
2-현대 과학이 입증한 죽염의 가치
3-연령대별 죽염 활용법
4-죽염라이프로 건강 지키는 회원들

58
김만배의 약초보감 <12> 감초
약방에선 제갈공명 같은 해독과 중화의 으뜸

60
여기가 불편하세요
목뼈 이상에서 유발되는 경추척수증

62
건강 안테나
피부건조증! 수분 공급으로 예방

64
인산가 초대석
67세 크리에이터 강철진씨의 강철헬스전략

68
포커스
튼튼한 뼈·맑은 피·촉촉한 피부
홍화씨를 먹으면 이루어집니다

72
미감사색
알칼리죽염으로 고기 맛 살린 부산 '대결안집'

78
김재원 칼럼 <88>
새해를 우습게 여겨?

80
김윤세의 千日醫話-仁道
식물인간을 소생시킨 일화

85
우성숙 원장의 愛세이
'참의료'의 지혜를 터득할 묘법

86
테이스티 로드
겨울 진미 구룡포 과메기

90
차유 레시피
인생, 한 줄도 너무 길대!

92
주목! 이 아이템
피가 되고 살이 되는 컬러·라이프 정보 총집합

仁山의학

발행일 2020년 1월 1일 통권 276호 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919
인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 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.

인산을 닮은 사람
가수 김용임

글 이일섭
사진 김동현



‘사랑의 밧줄’로 대중 인기 이젠 ‘건강의 밧줄’ 묶어요

고속도로 휴게소의 스피커를 통해 대한민국 가요계를 평정한 가수 김용임은 〈미스트롯〉 출연진이 롤모델 1순위로 꼽는 입지전적인 가수다. 오랜 무명 시절을 지내면서도 실의보다는 희망을 믿으며 실력과 미덕을 연마해 온 그녀에게선 진정한 가수의 체취가 느껴진다. 올해로 55세를 맞는 트롯퀸 김용임의 건강 라이프를 살펴본다.

무명 설움 딛고 중견 트로트 가수로 우뚝

8박자의 정통 스윙 ‘내장산’을 듣고 있으면 연지붕에서 망해봉을 지나 불출봉, 서래봉으로 이어지는 가을 단풍의 붉은 물결이 자연스레 떠오른다. 내장산 봉우리의 기암과 능선을 붉게 뒤덮는 장관만큼이나 그녀의 구성지고 박력 있는 음성이 아름답게 들려오기 때문이다. 열두 벌의 드레스와 슈트를 갈아입으며 가을 내장사의 고혹적인 풍경 속에서 촬영된 뮤직 비디오로 더 큰 인기를 누렸던 이 곡은 발표 5년이 지난 지금까지 그녀의 주된 히트곡으로 평가되고 있다. 그러나 사람들은 그녀의 진가가 담긴 최대의 히트곡은 ‘사랑의 밧줄’이며 혹자는 그녀의 삶을 닮은 ‘부초 같은 인생’을 대표곡으로 꼽곤 한다. 행사 가수 섭외 1순위로 많은 땀 하루에 주유를 네 번이나 하며 방방곡곡을 내달렸던 가수 김용임에게는 너무나 많은 사연이 있다. 트럭 위에서 노래를 해야 했고 청중이 둘뿐인 행사장에서 열창을 해야 했으며 피로와 슬픔을 삼키면서 흥겨운 노래를 불러야 했다. ‘어차피 내가 택한 길, 웃으면서 살아가 보

자’는 게 트롯퀸의 운명이자 철학이기 때문이다.

〈가요무대〉녹화와 디너쇼 리허설, 팬미팅에서 공개할 신곡 준비, 그리고 그녀를 찾는 행사장 무대까지, 갱년기에 들어선 50대 중반의 그녀가 소화하기엔 너무나 많은 스케줄이 이어져 있지만 이 복잡한 일정을 하나씩 마무리하는 일이 그녀에겐 기쁨이자 삶의 이유가 된다. 오랜 시간을 무명으로 지내며 더는 노래를 부르지 못할 수도 있다는 불안에 시달려온 그녀에게 노래를 부를 수 있는 기회가 많아지는 건 너무도 행복한 일이다.

하지만 자신의 나이와 체력을 넘어서는 무리가 거듭될수록 무대에서 내려와야 하는 순간이 앞당겨진다는 것을 절감하며 스케줄을 최소화하는 것에 유념하고 있다. 긴 무명 시절의 회한을 지우는 방법으론 오래도록 인기가수로 남는 게 최상이기 때문이다.

체온 올린 상태에서 노래 부르려 노력

아버지 손에 이끌려 일곱 살 어린 나이에 극장 쇼에서 노래를 불렀던 그녀는 지금껏 음악이 자신의 전부라 믿으며 살아왔다. 열다섯 살 무렵 ‘가수를 하게 되면 늦게서야 빛을 보게 된다’는 시주승의 염려 가득한 예언에도 불구하고 경기민요와 창에 이어 오페라 아리아까지 배우며 유능한 가수로 성장할 수 있는 소질을 키워갔다. 무용을 전공했던 대학 시절엔 〈KBS 신인가요제〉에 출전해 ‘목련’으로 장려상을 수상하며 그 가능성을 인정받았다. 하지만 1984년 그 해는 이선희와 주현미가 데뷔와 함께 한국 가요계를 점령한 시절인 만큼 그녀의 데뷔곡인 ‘목련’이 TV·라디오에 등장할 기회는 주어

지지 않았다. 그 무렵부터 밤무대를 전전하는 무명가수 생활이 시작됐다.

TV에서 주현미와 김연자가 ‘이태원 연가’와 ‘수은등’으로 주가를 올리는 동안 그녀는 김민경·김지운·명주 등의 이름을 차레로 쓰며 영등포·용산·연신내·잠실을 돌아 멀리 부평·동인천까지, 하루 예닐곱 개의 밤업소에서 노래를 부르곤 했다.

얼마 전 팬 여러분을 모시고
조출한 자리를 마련했는데요,
60~70대의 장년층 남성 팬이
많이 와주셨어요. 택시와 트럭을
모시는 분부터 교사, 은행원, 편의점
사장님, 기업체의 회장님 등 다양한
계층의 분들이 오셨는데 모두
점잖고 부드러운 인사분들이세요.
제 노래 안에서 하나가 되는 일처럼
의미 있는 일은 없다고 생각해요.
그러니까 저는 성공은 아니더라도
좋은 가수인 건 맞는 거겠죠?

무명가수일수록 더 많은 이름을 갖게 된다는 사실에 쓴웃음이 나기도 했지만 반드시 인기가수가 될 이유도 없다며 스스로를 위로하던 외로운 시절이었다.

그리고 서른일곱이 되던 2003년, 그녀에게 마침내 비상할 수 있는 계기가 찾아왔다. 발표한 지 1년이 다 되도록 별 반응이 없던 ‘사랑의 밧줄’이 뒤늦게 발동이 걸린 것이다. 음악 프로그램 PD들의 혹평에 절망하며 광주와 여수의 업소에서 소일하던 그녀에게 방송 출연 요청이 쇄도하게 되었다.

‘사랑의 밧줄’을 타고 마침내 인기가수의 대열에 올라서게 된 것이다.



그녀의 본명 김용임을 찾게 해준 노래, 이 세상에 그녀 자신의 존재를 한껏 드러내준 노래, ‘사랑의 밧줄’을 그녀가 가장 사랑하고 소중히 여기는 이유가 여기에 있다. 빠른 템포, 강한 비트, 경쾌한 리듬이 더해진 그녀의 출세곡 ‘사랑의 밧줄’을 귀기울여 들어봐야겠다.

‘사랑의 밧줄’이 뒤늦게 호평을 얻은 이유는 무엇가요.

“‘밧줄로 공공, 밧줄로 공공, 단단히 묶어라~ 그 사람이 떠날 수 없게!’ 그 무렵엔 이렇게 직접적이고 구체적인 가사가 없었는데 좀 더 에너지틱한 가사가 사람들의 마음을 움직이지 않았나 싶어요. 엘레지 스타일, 슬픈 사랑의 연가가 아닌 좀 더 주체적으로 사랑을 지켜내자는 가사가 새로웠던 거죠. 울면서 이별을 감내하는 게 아니라 내 사랑이 떠나지 못하게 제어하는 능동성에 중장년층이 끌린 셈이죠.”



이 노래를 부른 후 삶이 많이 달라졌다고 들어요.

“일곱 살부터 무대에 섰지만 여전히 아버지의 강보에 싸여 사는 막내딸일 뿐이었죠. PD들은 처음에 ‘사랑의 밧줄’에 대해 매우 회의적이었어요. 가사가 너무 유치하고 빠른 박자도 제 분위기와 맞지 않는다는 거예요. 새로운 노래를 요구했지만 제겐 신곡을 만들어줄 작곡가도 새 앨범을 만들 돈도 없는 절박한 상황이었죠. 예전 같았으면 ‘예’ 하고 돌아섰을 텐데 담당PD에게 사정도 하고 압박도 하면서 ‘사랑의 밧줄’을 살려달라고 애원했죠. 막 나온 신곡을 한 번 틀어주지도 않고 퇴자를 놓으면 어떡하느냐, 나를 좋아하는 팬들도 있고, 시청자·청취자의 반응을 지켜봐야 하는 거 아니냐며 ‘사랑의 밧줄’이 전파를 탈 수 있도록 사력을 다해 매달렸죠. 가수란 노래만 잘해서 되는 게 아니란 걸 그때 알았어요. 내 뜻대로 살아가기 위해서는 좀 더 적극적이고 전투적인 행동이 필요하단 걸 경험했죠. 내성적인 내게 그런 모습이 있다는 게 다들 신기했나 봐요.”

지난해 이미지 선생님이 가수 생활 60주년을 기념하는 콘서트를 했어요.

“너무나 존경스럽고 대단한 일을 이뤄내신 분이죠. 한창 시절의 성량과 음폭을 여전히 갖고 계신 것을 보며 전쟁 이상의 혹독한 자기관리를 해왔겠구나 생각했죠. 저요? 물론 선생님만큼은 못 되지만 여전히 연습에 매진하고 있어요. 메들리 앨범 출반을 위해 남의 노래를 부르는 일에 이골이 났지만 다른 가수가 불렀던 노래를 내 노래처럼 부르기 위해서는 백번, 천번 불러보는 연습 과정이 필요해요. 하지만 성대가 많이 손상됐고 체력도 현저하게 떨어져서 이 세상에서 제일 무서운 일은 열창이 아닌가 싶어요. 제 목 상태를 봐주는 의사 선생님도 더는 무리를 해선 안 된다고 하는데 그렇다고 노래를 안 부를 수도 없고 나이 든 여가수, 정말 딱한 신세지요!”

갱년기 증상에서 회복이 좀 되셨나요.

“호르몬 복용을 더는 안 하게 됐지만 손과 발이 찬데도 얼굴과 목으로 열이 오르고 그런 날은 도통 잠을 이루지 못해요. 제 나이는 사회생활을 하는 데 어려움이 너무 많은 시기죠.

하지만 여기서 물러날 수는 없고 또 아직 저를 찾고 사랑해주시는 분들을 생각해서 더 힘을 내야죠. 피트니스도 하고 무대에 오르기 전에는 몸을 많이 움직여서 체온이 높은 상태에서 노래를 하려고 해요. 50년 가까이 불러보니 노래란 목으로 하는 게 아니라 몸으로 부르는 거더라고요.”

어떤 생각을 많이 하세요.

“내가 왜 노래를 불러야 하나 하는 생각? 너무 어린 시절부터 불러서 노래가 곧 나라고 생각했으며 스무 살부터는 이것이 생계이고 직업이라 그만두지 못했지만 이제는 좀 더 근본적인 이유를 갖고 있어야겠다는 생각이 들어요. 내 이름, 내 자신, 내 인생을 갖게 한 노래를 위해 그 정도의 노력은 해야겠지요. 그런데 오십 평생을 노래만 했는데도 가사를 잊지는 않을까 박자를 놓치지는 않을까 긴장을 하고 말아요. 나이가 들면서 어떻게 노래를 불러야겠다는 순간순간의 집중력과 반응이 예전만 못해진 거죠. 그 감을 잃지 않는 게 내겐 너무 절실해요.”

자신의 음악인생에 대해 어떤 평을 내릴 수 있나요.

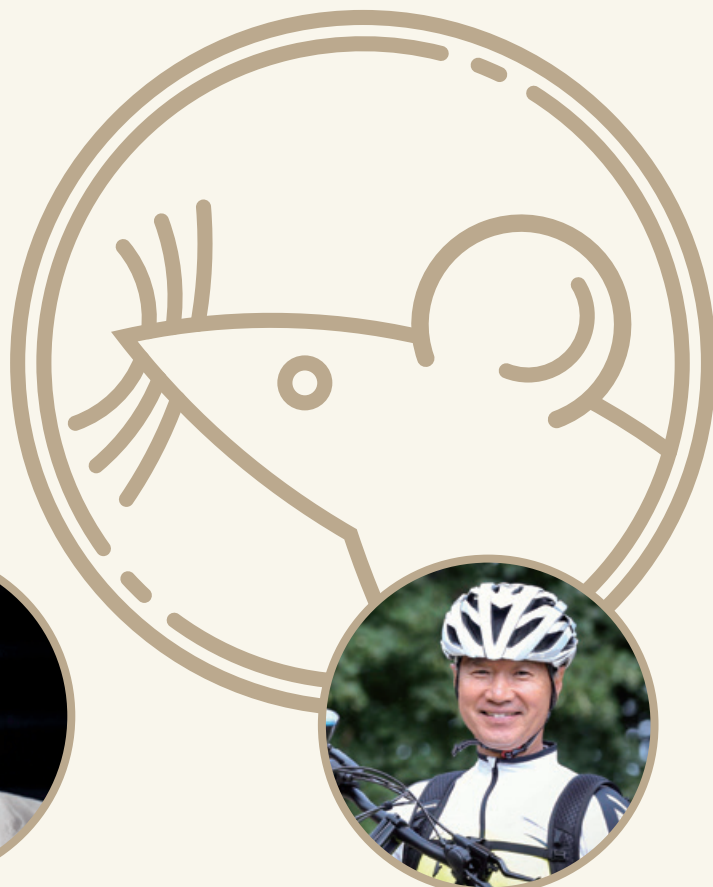
“20년의 무명 시절을 딛고 여러분 앞에 서게 된 물줄기처럼 유연한 가수? 그래요, 사실 난 〈가요무대〉 이상의 큰 무대에는 서보지 못했고 이미지 선생님처럼 세종문화회관에서 리사이틀을 연다는 건 언감생심, 꿈도 못 꿀 평범한 가수일 뿐이죠. 하지만 제겐 너무도 소중하고 훌륭한 무대가 있어요. 얼마 전 용산에 있는 뷔페 레스토랑에서 팬 여러분을 모시고 조출한 자리를 마련했는데요, 60~70대의 장년층 남성 팬이 많이 와주셨어요. 택시와 트럭을 모시는 분부터 교사, 은행원, 편의점 사장님, 기업체의 회장님 등 다양한 계층의 분들이 오셨는데 모두 점잖고 부드러운 신사분들이세요. 다양한 직업과 경험을 갖고 있는 분들이 제 노래 안에서 하나가 되는 일처럼 의미 있는 일은 없다고 생각해요. 그러니까 저는 성공은 아니더라도 좋은 가수인 건 맞는 거겠죠?” ¹⁰¹



배우 **신구**(1936년생)

타인을 위한 게 곧 나를 위한 길

‘중심소욕불유구從心所欲不踰矩’ 나이 칠십이 되면 마음이 원하는 바를 좇아도 절대 도리에서 벗어나지 않는다고 공자께서 말씀하셨습니다. 하지만 여든 다섯 해를 살았어도 잘못된 결정과 선택은 늘 반복되곤 합니다. 초유의 사상이 공자의 기품을 범부凡夫인 제가 근접할 수야 없겠지만 당신보다 더 많은 세월은 산 만큼 이제는 성현의 인격에 준하는 현명함과 너그러움을 더 많이 지녀야 하지 않을까 싶습니다. 1936년 취미생의 공통점은 적자생존식 살아남기에 있습니다. 너무 어려운 시절을 견뎌온 사람들이니까요. 그래서 보통의 사람보다는 좀 강하고 에너지탄탄 면이 있죠. 하지만 자신의 기운을 북돋우는 가장 좋은 방법은 타인의 기운을 북돋아주는 것이란 걸 깨달아야 할 나이입니다. 이 세상은 장수무대가 아니며 신구新舊의 격차와 갈등을 줄일 수 있는 방안은 구세대의 지혜와 너그러움에 있다고 생각합니다. 새해엔 내 나이와 이름에 책임을 지는 진정한 어른이 되는 일에 정진해 볼까 합니다.



가수 **김세환**(1948년생)

일탈을 하는 자만이 행복을 꿈꿀 수 있어요

경자년庚子年... 어린 시절, 불을 끄고 잠자리에 누우면 천장 위를 내달리며 제 세상을 만난 듯 뛰어다니던 취들이 생각나네요. 그 소리를 듣고 자란 탓인지 취미해에 태어난 품성 탓인지 조용히 음악을 듣는 것보단 산을 오르고 길을 내달리는 일을 더 좋아하게 됐습니다. 얼마 전 사이클 헬멧을 쓰고 인수봉에 오를 적이 있는데 산악자전거를 타고 맹산과 불곡산을 질주하는 것보다 훨씬 힘들었지만 북한산과의 해후는 기쁨 그 자체였습니다. 그러나 저의 가장 큰 즐거움과 건강 비결은 자전거 타기에 있습니다. 헬멧과 선글라스, 몸에 딱 달라붙는 원색의 옷차림으로 길 위를 달리면 그 누구도 나를 ‘김세환’으로 인식하지 못하니까요. 가발과 선글라스를 쓰고 레스토랑에 가거나 비행기를 탈 때 느끼는 조심스러움과는 정반대의 자유로움과 후련함을 느끼게 됩니다. 새해엔 자신을 구속하는 일상에서 벗어나는 연습을 해보세요. 일탈은 진정한 자신을 발견하게 하는 또 하나의 생활이니까요.



산악인 **임홍길**(1960년생)

길이 끝나는 곳에서 길은 또 시작됩니다

히말라야에서 ‘은퇴’를 하고 나면 내 인생이 평온해 지겠지 싶었는데 삶은 그렇게 단순한 게 아니었습니다. 수직의 세계를 오르내리며 겪는 사느냐 죽느냐의 고통까지는 아니어도 산에선 겪지 못했던 또 다른 문제들이 저를 힘들게 할 때가 많았습니다. 이제 환갑還甲을 맞는 제 나이도 그 원인 중의 하나일 수 있습니다. 안나푸르나를 다섯 번이나 등반하며 제 가슴에 채워두었던 냉철함과 자신감도 조금씩 퇴색해 가고 있으니까요. 하지만 नेपाल 현지에 아이들을 위한 학교 16개를 지어주는 제 ‘인생 17작’ 미션은 저를 다시 한창 시절의 엄 대장으로 되돌려놓곤 합니다. 부족한 예산으로 아이들의 성장과 안전을 보장하지 못할 때면 마음이 급해지고 괴롭지만 그때마다 이 구절을 되뇌곤 합니다. ‘두려워하지 말자. 등산이란 길이 끝나는 곳에서 시작되는 법이다. 우리가 가게 되면 새로운 길이 되고 또 다른 루트가 된다.’ 영화 〈히말라야〉 속의 저, 엄 대장의 대사입니다. 새해 새로운 시련과 마주치거든 이 구절을 읊조리며 용기를 내보시기 바랍니다.



인산가 CEO **손태원**(1960년생)

새로운 선택은 또 다른 가능성의 서막

무한한 가능성이 열려 있는 대망의 2020년을 인산가 회원 여러분과 함께할 수 있어 매우 영광스럽습니다. 더욱이 올해는 취미생인 제가 육십갑자를 돌아 새로운 60년을 시작하는 해여서 더 없이 설레고 흥미롭습니다. 시작이라는 시점이 좋은 이유는 온 세상을 다 자기 것처럼 생각할 수 있기 때문입니다. 이 길로 갈지 아니면 저 길로 갈지 정하는 일은 갈등을 동반하곤 하지만 저는 그 선택과 결정을 하기까지의 모색과 상상이 즐겁습니다. 새로운 선택은 또 다른 가능성의 문을 열어 우리를 더 성장시키기 때문입니다. 인산가는 올해에도 자연치유를 기반으로 하는 건강한 삶을 완성하기 위해 여러 프로그램과 아이터를 준비하고 있습니다. 회원 여러분을 위해 마련한 것들만큼 충분한 체험과 활용을 통해 단단하고 가쁜한 삶을 만들어 가시기 바랍니다. 2020 백서白鼠의 해, 인산가 가족에게 큰 행복과 소소한 행복이 함께 이어지길 기원하겠습니다. 🐭



탁월한 생존력과 왕성한 번식력 쥐를 잡자? 아니 쥐를 닮자!

도둑질이 생업이고 속임수에 능란하며
간사하기까지 한 영물. 그러나
옛사람들은 12간지의 동물 중 쥐를
맨 앞에 등장시켰고 그 이유가 지나간
것을 새로운 것으로 전환하는 쥐의
잠재력에 있다고 해석한다. 사물의
본질을 꿰뚫는 지혜로움과 탁월한
생존력을 지닌 쥐의 본성을 새롭게
헤아리고 응용해야 할 때가 왔다.



경자년 庚子年 鼠像

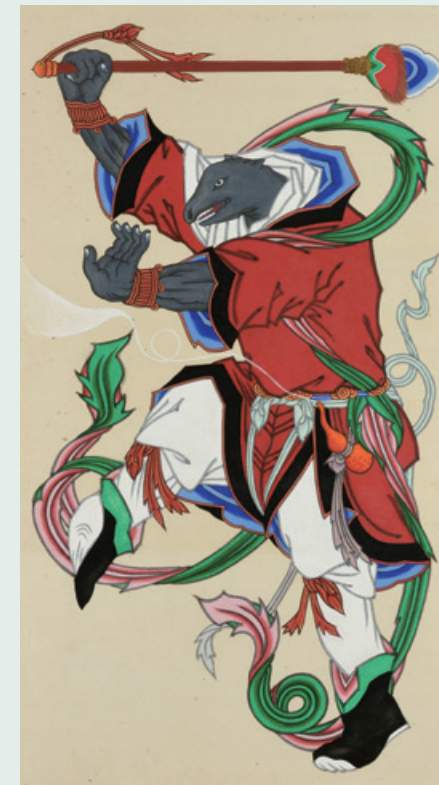
鼠

新年快樂

새로운 천년을 맞고 나서 두 번의 10년이 지나 이제,
세 번째 10년을 시작하는 2020년은 분명 기대와
희망을 품기에 좋은 시기다. 2와 0이 두 번 반복되는
리드미컬한 배치도 힘이 나게 한다. 하지만 이런
기세와 달리 2020년에 대한 전망은 그다지 밝지
않다. 경자년 올해는 힘이 세고 지혜로운 ‘흰쥐의
해’이지만 글로벌·내수 경제의 침체와 깊어지는
사회병리 문제 등 우리 사회는 쥐의 털과 가죽의
색상인 잿빛시대 灰色時代를 맞고 있다. 하지만 우리는
늘 불안과 우려 속에서 새로운 시대의 시작을
맞이하곤 했다. 트럼프 대통령의 미국 우선주의가
나날이 세계경제를 침통하게 하든 국토부의 아파트
투기과열억제정책이 새로운 부작용을 낳든 우리는
저마다의 살길을 찾아가며 행복을 만들어낼 것이다.
쥐처럼 피를 내 위기를 모면하고 갈림길에선 지혜로운
결정을 내리면서 말이다.

불경기를 타파할 엄청난 생산성과 기민한 감각

쥐의 본성 本性에서 우리가 주목할 점은 왕성한
번식력에 있다. 이것은 쥐가 아니고서는 불가능할
만큼의 특별한 재능이라고 볼 수 있다. 부모 쥐가
정월에 열두 마리를 낳고 그 다음 달 2월에 다시 열두
마리의 새끼를 낳고, 이렇게 해서 1년이 지나면 296억
8,257만 4,402마리라는 엄청난 수로 늘어나게 된다.
서산 鼠算은 쥐를 의미하는 삼마니들의 은어이지만
그 유래는 쥐의 왕성한 번식력을 예로 든 에도시대의
계산법에서 비롯됐다고 볼 수 있다. 20일에 불과한
짧은 임신기간과 많은 숫자의 출산은 다산의
대왕이라고 볼 수 있다. 쥐의 번식력을 닮기만 한다면
인구절벽, 초고령화 사회 등 우리 사회가 직면한
구조적 문제가 손쉽게 해결될 수 있을 것이다.
번식력은 비단 자녀를 낳고 기르는 것에만 국한하지
않는다. 후학을 가르쳐서 학문을 전달하는 것도
번식에 해당된다. 공자 孔子의 번식력이 얼마나
대단하며, 아인슈타인의 번식력이 얼마나 위대한지를
생각해 보면 쉽게 이해가 된다.



鼠像

밤에 태어난 쥐띠는 모두 부자가 된다

밤의 제왕인 쥐는 부지런히 움직여 재물을
확보하고 비밀스럽게 쌓아둔다. 모은 재산을
자랑하지도 않고 혼자서 누리고 관리해 나간다.
사람들이 곤히 자는 한밤중에 살금살금 기어 나와
활동하는 쥐에 대해 사람들은 좋은 인상을 갖지
않았다. 호랑이와 용 등 12간지 동물 중에서 그
외형과 기품이 가장 아래지만 가장 먼저 등장하는
연유에 대해 좀 의아해하기까지 한다. 그러나 소의
등에 붙어 있다 뛰어내려 가장 먼저 천상의 문에
도착한 쥐의 영민함과 기회 포착 능력을 우리는
잘 활용할 필요가 있다. 지금은 ‘잃어버린 20년’을
경험했던 일본의 전철을 밟는 게 아니냐는 우려가
팽배하는 어려운 시절이니까 말이다.
쥐에 대한 그릇된 시각을 인류의 이해관계에서
벗어나 순환의 관점에서 본다면 하등 문제가 될
게 없다. 돼지는 사람을 위한 식재료가 되기 위해
축사에 갇혀 살지만 쥐는 돼지에 비해 자유롭게
어디에도 얽매이지 않고 마음대로 움직인다. 쥐는
다른 동물과 잘 어울리지 않고 혼자서 활동하는
탓에 비밀이 많고 음습해 보인다. 하지만 숨은
에너지가 많고 기민한 감각으로 새로운 곳을
찾아 마치 화폐를 유통시키듯 자신의 기운을
흘려보낸다. 더욱이 무슨 일이든 착수를 하게
되면 꾸준한 노력으로 만족스런 결과를 얻는다.
모든 것이 세분화된 현대사회에서는 세밀하고
오묘한 쥐의 기질을 잘 발휘하는 사람이 주목
받을 기회가 많다. 쥐처럼 어려운 상황을 혼자
의 힘으로 극복하는 용기와 기지를 발휘한다면 2020
경자년은 그 어느 때보다 좋은 결실을 맺을 수
있는 행복한 시간이 될 것이다. ㉔

3040생활백서 <22>
퀘퀘한 냄새 안 나는 '청국장 분말'

글 김정아
사진 양수열
스타일링 김선영

노화 방지·변비·숙취 해소 겨울철 건강을 책임진다

이불 밖으로 한 발짝도 내밀기 싫을 만큼 추운 겨울이다. 움직임은 없는데 식사량은 똑같다 보니 체중은 늘고, 변비까지 심해진다. 막상 운동을 하자니 시간도 없고 귀찮다. 그렇다면 청국장 가루를 준비하자. 냄새도 안 나고, 겨울철 당신의 건강을 책임져줄 것이다.

‘청국장’이 몸에 좋다는 것은 누구나 알고 있다. 하지만 특유의 강한 냄새 때문에 특히 젊은 세대에게 청국장은 기피 음식 중 하나다. 아무리 좋다 한들 직접 먹지 않으면 소용없는 법. 2020년 한 해 건강하게 보내고 싶다면, 청국장 가루를 섭취해 보자. 청국장을 완전 건조시켜 분말로 만들었기에 영양가는 그대로 함유하고 있고, 냄새 걱정은 전혀 없어 아이들도 거부감 없이 섭취할 수 있다.

혈액순환에 효과적이고 당뇨도 예방
청국장은 우리나라 대표적인 발효식품으로 뛰어난 효능을 갖고 있다. 우선 평소 혈액순환이 잘 안 되는 사람이라면 청국장이 꽤 효과적인 음식이다. 청국장에 함유된 레시틴이 혈관에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아주고, 혈전을 풀어주는 기능을 한다. 또한 레시틴은 치매 예방에도 효과가 있다고 알려져 있어 어르신들에게 좋은 식품이다.

변비가 심한 젊은 여성들에게도 청국장은 효과적이다. 변비에 좋은 섬유질, 식이섬유, 유산균이 풍부해 장운동을 활발히 해주고, 비타민을 비롯해 칼슘, 칼륨 등 미네랄이 풍부해 신진대사를 촉진하고 비만을 예방할 수 있다. 게다가 청국장은 체내 독소를 제거하고 노화로 인해 피부가 주름지는 것도 예방해 줘 건강한 피부를 원하는 여성이라면 꼭 섭취해야 한다. 술을 자주 마시는 사람에게도 청국장은 최고의 숙취 해소제가 된다. 흔히 ‘해장국’으로 콩나물국을 떠올리지만, 청국장에 함유된 비타민 B₂와 아미노산 성분이 알코올 분해를 촉진해 간 기능을 좋게 해준다.

요구르트·우유에 섞어 간편하게 섭취
청국장은 국이나 찌개를 끓여 섭취하는데, 매일 먹는 것은 어렵다. 반면 청국장 가루는 다양하게 활용할 수 있다. 가장 쉽게 섭취하는 방법은 매일 한 숟갈씩 먹는 것이다.

냄새나 맛이 강하지 않아 가볍게 먹을 수 있다. 가루 구성이라 먹기가 다소 불편하다면, 아침 식사나 간식으로 즐겨 먹는 요구르트나 우유에 섞는 것도 방법이다. 청국장 특유의 냄새는 사라지고 고소한 맛이 더해진다. 여기에 꿀이나 조청을 섞으면 아이들도 맛있게 먹을 수 있다. 더 건강하게 즐기려면 두부와 견과류, 우유에 청국장 가루를 넣고 갈아 먹으면 든든하고 영양 가득한 한 끼 식사가 된다. 이 밖에도 된장찌개나 국을 끓일 때, 나물을 무칠 때나 찜장을 만들 때 넣어주면 구수한 맛이 더 강해져 입맛을 돋우는 데 안성맞춤이다. **▶▶▶**

청국장의 놀라운 효능

- 1 항암 효과
- 2 신진대사 촉진
- 3 치매 예방
- 4 숙취 해소
- 5 변비 개선
- 6 골다공증 예방
- 7 피부 노화 방지
- 8 뇌졸중 예방

이렇게 드세요 <58>
인산가 푸드 건강 레시피 - 죽염김치만두

글 김정아 사진 김중연
요리&스타일링 이윤혜(사이간)

손맛 가득, 영양 가득 용기종기 정情을 나눈다

1월 25일은 우리나라 최대 명절인 설날이다. ‘설날’ 하면 많은 것이 떠오르지만, 온 가족이 둘러앉아 만두를 빚는 모습을 빼놓을 수 없다. 고사리손으로 빚은 아기 만두부터 아버지의 투박한 손에서 빚어진 왕만두까지 모양은 제각각이지만, 모두의 손맛이 담겨 있어 더 맛있는 음식이 된다.

만두는 중국 한나라 때 처음 만들어진 음식으로, 우리나라에는 고려 시대 때 들어왔다. 가장 오래된 한글 음식책인 《음식디미방(1670년경)》에는 ‘메밀가루로 풀을 쭈어서 반죽하고 삶은 무와 다진 꿩고기를 볶아서 넣고 빚어 새우에 삶아 내었다’고 설명돼 있다. 당시 우리나라에서 밀가루는 매우 귀한 식재료였기에, 민간에서는 생선이나 육류, 채소 등의 재료를 이용해 소를 짜기도 했다. 이에 소를 짜는 재료(밀만두, 메밀만두, 어만두, 동아만두, 천엽만두, 굴림만두 등)나 모양(편수, 규아상, 골무만두, 석류만두, 대만두, 소만두 등)에 따라 다양한 종류의 만두가 생겨났다.

탄수화물·단백질·비타민 등 영양소 풍부

요즘은 ‘만두’ 하면 밀가루 반죽을 얇게 밀어 고기, 채소 등의 소를 넣고 빚어서 익힌 음식을 말한다. 만두는 소를 어떤 재료를 사용하느냐에 따라 맛과 영양가가 달라진다. 기본적으로 만두피의 탄수화물과 고기·두부의 단백질, 숙주와 파 등 각종 채소에 들어 있는 풍부한 비타민까지 만두 한 개가 완벽한 영양소를 이룬다. 당뇨나 다이어트로 인해 밀가루 만두피가 부담스럽다면 메밀이나 시금치, 당근 등 야채즙을 섞어 만두를 만들어보자. 알록달록한 색깔에 보기에도 좋고, 맛과 건강에도 도움이 된다.

이처럼 만두는 하나만 먹어도 속이 든든해지고 영양소가 알찬 음식이지만 준비할 것이 많고 손이 많이 가 요즘은 냉동만두를 즐겨 먹기도 한다. 하지만 시판되고 있는 상당수의 냉동만두는 포화지방이나 나트륨 성분이 높아, 조금은 귀찮고 번거롭더라도 온 가족이 함께 모여 직접 만두를 빚는 것을 추천한다.

김치를 소로 넣으면 겨울철 최고의 별미

보통 겨울철에는 김치만두를 즐겨 먹는데, 이는 지난해 담가둔 남은 신김치를 맛있게 처리(?)할 수 있는 최고의 방법이다. 물론 김치가 추가되면 매콤하고 상쾌한 맛과 함께 김치가 갖고 있는 다양한 영양분까지 더해져 훌륭한 요리가 완성된다. 또한 죽염김치로 만두를 만들 경우, 아삭한 식감은 더 살아나고 죽염이 갖고 있는 풍부한 미네랄이 더해져 겨울철 건강 향상에도 도움이 된다. 매운 것을 먹지 못하는 아이나 노인들을 위해 만들 경우 김칫소를 깨끗하게 씻어 넣는데, 자칫 김치의 영양분까지 모두 사라질 수 있으니 이런 경우라면 죽염 백김치를 추천한다. ㉮

죽염김치만두

재료

죽염김치 1/4포기, 다진 돼지고기 1컵(250g), 숙주 1봉(300g), 두부 1/2모, 실파 2줄기, 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 통깨 1큰술씩, 다진 양파 3큰술, 달걀 1개 (고기양념) 새우젓, 참기름, 다진마늘, 설탕, 맛술 1작은술씩, 생강즙, 후추 약간씩, 만두피 30장

만들기

- 1 김치는 속을 대충 털어 잘게 썰고 숙주는 아삭하게 데친 후 짧게 썰어놓는다.
- 2 두부는 칼등으로 으깨고 모든 재료는 각각 물기를 꼭 짠다.
- 3 새우젓을 다져 고기양념에 더한 후 고기에 더해 채우고 실파는 송송 썬다.
- 4 볼에 모든 재료와 달걀을 넣고 잘 치대며 반죽하고, 조금 덜어 팬에 익혀서 간을 본다. 부족한 간은 죽염으로 한다.
- 5 만두피에 소를 올려 만두를 빚고 김 오른 찜기에 10분 정도 찌낸다.



《신약》은 의학혁명 도화선 제대로 알면 천수를 누린다

《Shinyak》Is Fuse of Medical Revolution
Learn It Properly And You'll Enjoy Natural Span of Life

무엇이든 제대로 알고 행해야 제대로 된 길을 갈 수 있다. 잘못된 것이지만 대다수의 사람이 믿는다고 해서 그것을 의심 없이 따르면 결국엔 잘못된 길로 갈 수밖에 없다. 이번 호에는 2019년 11월 15일 서울 종로구 인사동 죽염박물관에서 ‘히든챔피언 클럽’ 회원사를 대상으로 김운세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 특강한 내용을 정리했다.

비가 내리는 것이 공부하기 딱 좋은 날이다. 세상의 여러 공부 중에서도 자신의 생명에 대한 공부가 가장 중요하다. 하지만 사람들은 ‘크게 몸을 무리하지만 않으면 건강은 저절로 지켜진다’라고 착각하며 산다. 물론 과거에는 이 말이 맞았다. 하지만 언젠가부터 공해가 창궐하고 암·난치병·괴질이 상상을 초월할 정도로 만연해졌다. 우리는 질병이 두려워 발품을 팔고 인터넷 정보를 검색한다. 바야흐로 ‘정보의 홍수’ 시대에서 어느 말이 맞고 어느 말이 틀린지 알 수가 없다. 이제 건강하게 사는 것조차 쉽지 않은 세상이 되었다.

이시형 박사가 인정한 소금에 대한 오해

얼마 전 우리나라의 대표적인 ‘국민’ 의사인 이시형 박사와 대담을 한 적이 있다. 인산의학에 관한 이야기를 한 시간 정도 나누고 나서 박사님께선 “그동안 의사로서 누구보다 저염식을 강조했었는데, 김 회장의 말을 듣고 생각이 바뀌었다”고 말했다. 소금에 대한 오해를 풀었으니 지금까지 가지고 있던 고정관념을 버리고 새로운 생각을 받아들인

The rainy day is the perfect one on which to study. Of all the subjects that you study over your life, the one on your own life and health is the most important one. Most people have this misperception that as long as they don't do anything crazy with their body, good health will always be there for them. In the past, that may well have been the case. But for a while now, we've had to deal with massive amounts of pollution, while cancer and other forms of terminal diseases have been spreading all over the world. We do our research in any way we can, out of fear for diseases. But when we get flooded with information, it's impossible to separate what's right from what's wrong. It's no longer so simple to live a healthy life.

Dr. Lee Si-hyung Acknowledges Misperception on Salt

A while ago, I had a chance to speak with Dr. Lee Si-hyung, one of Korea's top psychiatrists. We talked about Insan medicine for about an hour and he told me, “For all this time, I've stressed the importance of eating less salt, but after hearing what you had to say, I've



다는 것이었다. 그동안 정부가 얼마나 잘못된 정보를 국민에게 알리고 있었나. 국민을 위한다면서 정작 국민의 생명에 지대한 영향을 끼치는 소금에 관한 진실을 외면하며 ‘짜게 먹지 마라’고 잘못 계몽하고 있는 것이다. 소금, 즉 염분이 부족하면 모든 생명체는 쇠약해지고 질병에 걸릴 가능성이 높아진다. 소금을 과다하게 먹으면 큰일난다? 세상에 소금을 큰일 날 만큼 많이 먹는 사람은 없다. 세계보건기구에서 권고하는 하루 소금 섭취량은 5g이며 나트륨Na 기준으로는 2g이다. 이렇게 염분을 적게 섭취하면 생명체가 생존할 수 없다. 그럼에도 소금을 먹으면 위가 헐고, 혈압이 오르고, 비만증을 야기한다는 등의 이유를 대면서 소금을 적게 먹으라고 권고한다. 소위 정상 혈압수치라는 것이 7~8년 전에는 130이었다. 지금은 120이다. 미국은 앞으로 110으로 낮춘다고 한다. 이것은 말이 안 되는 소리다. 엄밀하게 말해 고혈압은 병이 아니다. 혈압이 높아진 것이다. 혈압은 가만히 있어도 올라갔다 내려갔다 한다. 주변 환경과 몸 상태에 따라 달라진다. 그리고 나이에 따라서도 다르다. 그런데 20대 청년과 80대 노인에게 같은 혈압 기준을 적용하고 있다. 나이가 들어 혈압이 올라가는 것은 노화로 인한 지극히 자연스러운 현상이다. 보통 자기 나이에 90을 더한 수치가 정상 혈압이다. 40년 동안 10만 명의 환자를 치료한 일본의 의사 마쓰모토 미쓰마사는 《고혈압은 병이 아니다》라는 책에서 “고혈압은 질병이 아니라 혈압약을 만드는 제약회사와 막대한 연구비를 지원받은 의사들에 의해 만들어진 허구의 병”이라고 주장했다. 미국이나 세계보건기구가 정상 혈압 기준을 낮출 때마다 혈압약을 먹는 사람은 1,000만 명씩 늘어난다. 이것은 결국 제약회사의 배만 불리는 것이다. 혈압약을 먹기 시작하면 진짜 환자가 된다. 자기 몸 스스로 혈압을 조절하는 능력이 퇴화하기 때문이다. 이게 더 심각한 문제이건만 이것을 명명백백 밝히는 의사가 없다. 조금

changed my mind.” He had shed himself of misperception that he had about salt, and he was ready to embrace new ways of thinking. And the government has been providing the people with wrong information. The government has claimed it wanted to do what’s best for the people, but instead, it has ignored the truth about salt, which is critical to our health, and it has been telling people not to eat too much salt. The deficiency in salt will weaken all forms of life and will increase the risks of contracting diseases. Would something terrible happen if you consumed too much salt? There’s no one in the world who would eat so much salt that they would be at a risk. The World Health Organization recommends a consumption of 5 grams of salt per day. With Sodium, it’s 2 grams. But if you eat so little salt, you can’t go on living. Still, people will tell you salt will cause stomach ulcers, hypertension and obesity. The so-called normal blood pressure was 130 about seven or eight years ago. Today, it’s 120. The United States plans to lower it to 110. That’s absolutely ludicrous. Strictly speaking, hypertension is not a diseases. It’s just a condition in which your blood pressure has gone up. The blood pressure will fluctuate in normal circumstances, depending on your surroundings and your physical conditions. It will vary based on age, as well. But people are applying the same standard for the 20-somethings and the 80-somethings. The older you get, the higher your blood pressure will be, and that’s a perfectly natural development. If you add 90 to your age, that is your normal blood pressure level. Japanese doctor Mitsumasa Matsumoto, who has treated 100,000 patients over 40 years, published a book titled 《Hypertension Is Not a Disease》. In it, he claimed that hypertension is a phantom disease created by pharmaceuticals that make hypertension medicine and doctors who receive massive research grants. Every time the U.S. or the WHO lower the normal blood pressure level, there

만 생각해 보면 말이 안 되는 말인 줄 알 텐데, 왜 진실을 외면하는가. 미국이 기준을 정하니 우리나라에서도 그 기준을 절대적으로 들이댄다. 사람의 생명에 영향을 미치는 중대한 사안인데 왜 제대로 된 말을 하지 않는가.

참의로 모르면 비명횡사 가능성 높아져

미국 캘리포니아대학교 의과대학 의사이자 샌프란시스코 종합병원 정형외과 과장이었던 로렌 데이 박사는 1992년 유방암에 걸렸다. 의사였지만 현대의학으로 암을 치료할 수 없게 되자 그녀는 대체요법으로 유명한 독일 의사인 막스 거슨 박사를 찾아가 ‘거슨요법’을 통해 생명을 구했고, ‘왜 현대의학의 의사들은 대체요법을 싫어할까’라는 글을 썼다. 로렌 데이 박사는 어떤 이가 살구씨로 암 치료제를 만들려던 것을 제약회사에서 방해해 폐기시킨 사례를 들며 “효과적인 암 치료제를 개발하는 것을 막고 있는 것은 다름 아닌 세계보건기구, 미국 유수의 의과대학 등”이라고 주장했다.

인산 선생계선 세상에 혼한 천연물의 약성과 무위자연의 참의로 묘방을 활용해 세상의 모든 암·괴질·난치병을 물리칠 수 있는 독창적 신의학을 세상에 내놓았다. 하지만 세상은 그 뜻을 쉽게 알아채지 못했다. 한국에서 태어나신 분이 한국말로 이야기하는데도 심지어 가족조차 그 뜻을 모르니 후에 제가 인산 선생의 말씀을 정리해 낸 책이 1986년 6월 15일 세상에 나온 《신약》이다. 역사상 세상 인류 99.9%가 맞다고 하는데 아닌 것들이 많다. 그중 대표적인 것이 천동설이다. 2세기 그리스 천문학자인 프톨레마이오스가 제시한 천동설은 당시 모든 사람이 진리로 믿고 있었다. 하지만 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 1543년 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 내면서 천동설에 반대되는 지동설을 주장했다. 과학이 발달된 현재는 지동설이 진리라는 데 이견이 없다. 《천체의 회전에 관하여》라는 책은 종교적 우주관(천동설)을 과학적 우주관(지동설)으로 바꾼 과학혁명의 시작점이

will be 10 million additional people who start taking hypertension drugs. This only makes pharmaceuticals rich. And once you start taking that drug, you’ll end up being a real patient. Your body will gradually lose its ability to control its blood pressure. This is a extremely serious issue but no doctor will admit to it. Think for a moment or two, and everyone will realize this hoopla about hypertension is nonsense. So why are we ignoring the truth? Just because the U.S. has its standard, it doesn’t mean we have to just follow it. This is a matter of life and death, and it’s mind-boggling that people aren’t telling the truth.

Not Knowing True Medicine Will Increase Risk of Unnatural Death

Lorraine Day, a medical doctor at the University of California, San Francisco School of Medicine and also chief of orthopedic surgery at San Francisco General Hospital, was diagnosed with breast cancer in 1992. Even though she was a doctor herself, she found out the modern medicine couldn’t cure her cancer. So she visited with German doctor Max Gerson, famous for his alternative medicine, and Dr. Day saved her life using ‘Gerson Therapy.’ She even wrote a paper on why she felt modern medical doctors hated alternative medicine. Dr. Day cited an example where a pharmaceutical company foiled an attempt by a researcher to make cancer medicine using apricot seeds. She claimed that it’s none other than the World Health Organization and American medical schools that are preventing the development of effective cancer cures. Insan came up with a unique style of medicine that can cure all cancers and terminal diseases of the world, using the medicinal properties of natural products and other, inimitable prescriptions. But the world didn’t quite grasp the meaning of it. Even though he was speaking in perfectly normal Korean to Korean people, even some members of his family didn’t understand him. I decided to write a book on his ideas, and it’s called 《Shinyak》, published on



었다. 《신약》은 지동설과 같아서, 세계 의학을 180도 바꾸는 의학혁명의 도화선이었다. 지동설을 모른다고 해서 삶과 죽음이 뒤바뀌지는 않지만 참의료를 모르면 천수를 누리지 못하고 비명횡사할 가능성이 높아진다. 병을 고치지 못하는 현대의학 의사가 어찌 의사인가. 병을 고칠 생각은 않고 평생 관리를 하며 살라고 한다. 지금 나오는 대부분의 약은 먹다가 중단하면 안 되는, 그래서 평생을 먹어야 하는 것들이다. 장사를 하려면 이렇게 해야겠지만 인류 건강을 위한다는 의사들이 사람의 목숨을 담보로 비즈니스를 하면 되겠는가.

죽어서 진실을 말하는 의사

소위 말하는 암 치료의 3대 요법, 즉 수술로 제거, 항암제 투여, 방사선 조사는 효과가 없다. 아니, 더 일찍 생명을 다하는 길이다. 항암제를 투여하면 암세포뿐만 아니라 생명을 지탱하는 모공세포, 점막세포, 정자세포, 골수세포 등 생명유지를 위한 중요 세포를 초토화시킨다. 또한 항암제를 쓰면 체온이 떨어지기 때문에 암세포 백만을 죽이면 이

June 15, 1986.

There are things that 99.9 percent of the people believe are true but actually aren't. The geocentric theory is a prime example. In the second century, Greek astronomer Ptolemy first came up with the theory and the world took it to be true. But in his 1543 book titled 《On the Revolutions of Heavenly Spheres》, Polish astronomer Copernicus called for the heliocentric theory, the opposite of the geocentric one. In this day and age of advanced science, there's no disputing the heliocentric theory.

《On the Revolutions of Heavenly Spheres》set in motion the scientific revolution that led to a shift from the religious view of the universe (geocentric) to the scientific view (heliocentric). And 《Shinyak》is like the heliocentric theory, in that it was the fuse that could light the medical revolution. If you don't know anything about the heliocentric theory, it won't kill you. But if you don't learn the true medicine, then you'll be at a higher risk of suffering an unnatural, untimely death.

How can these doctors call themselves doctors when they can't cure diseases? They simply tell you to manage your health, without even trying to cure whatever is ailing you. Most of the medicine you see today are the types that you can't afford to stop taking. That's a shrewd way of running businesses, but doctors are supposed to work for people's health, and not hold their lives hostage to help their bottom line.

Doctor Telling Truth Posthumously

The three major methods of curing cancer are surgery, administering of anti-cancer drugs and radiation therapy. And they aren't effective at all. If anything, they will only shorten your life. Anti-cancer drugs won't just kill cancerous cells; they will destroy other essential cells, such as pore cells, mucosa cells, sperm cells and marrow cells. And anti-cancer drugs will lower your body temperature. Once you kill one million cancerous cells, you'll end

내 천만으로 늘어난다.

일본의 곤도 마코토 박사는 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》이란 책에서 “암은 수술로 제거하거나 항암제, 방사선 치료를 하지 말고 그대로 두는 것이 더 살 가능성이 높다”라고 했다. 그런데도 의사들은 현재로서는 이 방법 밖에 없다면 이런 일을 밥 먹듯 한다. 그러면서 명대로 살기를 바란다. 이 얼마나 이율배반인가.

세상에서 가장 좋은 암약이 있다. 바로 마늘이다. 동서고금을 막론하고 마늘은 암에 가장 효과적인 치료제라 말한다. 마늘의 유황 성분은 체온을 올리는 역할을 해 암세포를 물리친다. 하지만 함정이 있다. 마늘에 함유된 독성이다. 인산 선생께선 암 환자를 살리기 위해 “우리나라 밭에서 자란 마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 껍질을 벗겨내고 죽염에 푹 적어 먹어라”고 말씀하셨다. 체온을 올려 암을 치료하는 것인데도 현대의학은 항암제를 써 오히려 체온을 떨어뜨리는 우를 범한다.

‘미네랄 닥터’로 알려진 미국의 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 “미국인의 평균 수명은 75.5세지만 미국 의사의 평균 수명은 57.6세”라고 말했다. 이것은 무엇을 뜻하는가.

의사는 의사이기에 자신의 암을 일찍 발견할 수 있다. 그러곤 곧바로 수술로 암세포를 제거하고 항암제를 사용하고 방사선으로 태워 죽이는 요법을 시행한다. 그러곤 일찍 비명횡사한다. 현대 암 치료의 3대 요법이 전혀 효과가 없다는 것을 죽음으로써 말하고 간 것이다.

암뿐만 아니라 많은 질병이 미네랄 결핍에서 비롯된다. 조엘 월렉 박사는 “인체는 하루에 91가지 영양소를 섭취해야 하며 우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이라도 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 말했다.

처음 이 말을 들었을 때 미국 내 대부분의 의사가 비웃었다. ‘미국이 어떤 나라인데, 최고의 군사력과 경제력을 가진 나라인데 영양소 결핍이라니?’ 이런 뜻이었다. 하지만 현재는 조엘 월렉 박사의 ‘미네랄론’에 대해 정부는 물론, 의사

up with 10 million next.

In his book 《47 Ways to Avoid Being Killed By Your Doctor》, Japanese doctor Makoto Kondo said you'll have a better chance of surviving cancer if you leave it alone than if you undergo surgery or radiation therapy, or if you take anti-cancer drugs. But doctors keep telling people those are the only three ways to cure cancer. And they say they want their patients to live their full span. They're contradicting themselves.

The greatest cure for cancer in the world is garlic. It's supposed to be the most effective weapon against cancer. The sulfur in garlic kills cancerous cells by raising the body temperature. But the trap is garlic also contains toxic substances.

Insan used to tell cancer patients to roast the whole garlic picked up from the local field and then unpeel it and dip it in bamboo salt to eat it. This is how you raise your temperature to cure cancer. But the modern medicine encourages the use of anti-cancer drugs, which ends up lowering your temperature.

In his book 《Dead Doctors Don't Lie》, Joel Wallach, the American doctor also known as the 'mineral doctor,' claimed that the average lifespan of the Americans was 75.5 years, while doctors were dying at an average age of 57.6 years. So what did this mean?

Doctors can discover inside their own bodies because they're doctors after all. They undergo surgery to kill cancerous cells, and use anti-cancer drugs and radiation therapy as well. And they end up dying early. Their deaths prove that those three methods have zero effect in killing cancer, and that's the medical truth.

Cancers and many other diseases are caused by the lack of minerals. Dr. Wallach said we must consume 91 nutrients each day, and if we lack just one of 60 minerals, it can cause more than 10 diseases. When Wallach first made this claim, most doctors in America mocked him. How could a country of that stature, the world's greatest economy and military power, even suffer from mineral deficiencies? But today, the U.S. government and doctors have

들도 공감하고 있다.

미네랄을 채워야 하는데… 죽염에 다 함유

현대인들은 미네랄을 보충하기 위해 알약 형태의 미네랄 보충제를 먹는다. 하지만 이것은 조금 과장되게 말하자면, ‘비싼 오줌을 누는 방법’이다. 보충제로 먹는 미네랄은 금속성 미네랄로 몸에 잘 흡수되지 않는다. 미네랄은 콜로이드Colloid 미네랄, 즉 화산이 폭발할 때 초목이 용암처럼 녹아 땅속으로 흘러 들어간 미네랄이 인체에 흡수가 잘 된다. 지구상 80여 가지 미네랄을 다 가지고 있는 것이 있다. 바로 우리나라 서해안에서 나는 천일염이다. 하지만 천일염에는 청산가리, 수은, 비상 등의 독극물이 많다. 그래서 인산 선생께서 서해안 천일염을 대나무에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무 장작불로 아홉 번을 구워 죽염을 만들었다. 이렇게 하면 인체에 중요한 미네랄은 2~3배 늘어나고 독성은 완전히 사라진다.

1993년 미국의 프로농구 스타 레지 루이스가 훈련 중 심장마비로 쓰러졌다. 보스턴 셀틱스 구단에서는 이 선수를 고치기 위해 12명의 심장병 전문의로 드림팀을 구성했지만 결국 레지 루이스는 수술도 받지 못하고 2차 심장마비로 사망했다. 1차 심장마비 발생 후 심근중의 원인인 셀레늄을 10센트어치만 투여했어도 사망을 막을 수 있었을 것이다. 하지만 의사들은 미네랄 중 어떤 성분이 결핍되었는지 혈액 검사로 알아내지 못했다.

인산 선생께서 자신을 찾아온 환자들에게 “배 터지게 죽염 퍼 먹어”라고 말씀하셨다. 몸의 어떤 미네랄이 부족해서 병에 걸렸는지 모르기에 미네랄 덩어리인 죽염을 퍼 먹어서 부족한 미네랄을 우선 채워 병을 고치라는 것이다. 이래도 제대로 된 소금이 몸에 해롭다고 할 것인가.

알아야 병마로부터 탈출할 수 있다. 부디 인산 선생의 묘방이 총망라된 《신약》과 《신약본초》를 읽고 또 읽어 건강한 CEO로서 120세 천수를 누리며 우리나라 경제 발전에 이바지해 주시길 바란다. 

figured out what Dr. Wallach meant.

Need Mineral Supplements? Bamboo Salt Has Them All

We take mineral supplements in forms of pills to get our mineral intake. But if I may exaggerate it slightly, it's like taking an expensive urine. Minerals in those pills are metallic types and the body doesn't absorb them well. Colloid types, the ones that seeped into the ground when trees were burned in volcanic eruptions, are far better for absorption.

There's something that contains all of the 80 or so minerals that exist on Earth. It's bay salt from the Yellow Sea on the Korean west coast. But bay salt contains a lot of poisons, such as potassium cyanide, mercury and arsenic trioxide. Thus, Insan put that salt into bamboo, used red clay as caps, and roasted it nine times on pinewood fire. That way, you'll get two to three times more of key minerals and all the toxins will be gone.

In 1993, NBA basketball star Reggie Lewis suffered a heart attack during practice. His team, the Boston Celtics, assembled a 'dream team' of 12 cardiologists, but Lewis died with second heart attack without even receiving surgery. After the first attack, if he'd received 10 cents worth of selenium, whose deficiency can cause heart attack, Lewis would have stayed alive. But doctors couldn't figure out which mineral Lewis had been lacking, despite the blood test. Insan used to tell his patients to stuff themselves with bamboo salt. Because it was hard to know exactly which minerals were lacking, they just had to eat as much bamboo salt as they could to get their mineral fills. So who would dare say salt, as it's properly prepared, is bad for your health?

You have to have knowledge to stay healthy. I ask you to please read 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》, which contain everything you need to know about Insan's prescriptions, over and over again, so that you'll enjoy the natural span of life until 2010 and help contribute to the growth of our economy as healthy CEOs. 

《神药》掀起医学革命 了然于心，益寿延年



如果盐分不足，生命体会变得衰弱，患病概率也会增加。世界卫生组织建议每人每日摄取5克食盐，如果是氯化钠(NaCl)，则为2g。但果真按照这个标准摄取盐分，生命体将不复存在。不过依然充斥着让人们少吃盐的建议，因为吃盐导致胃溃疡，血压升高，肥胖症等。

7~8年前正常血压数值是130，现在则是120。美国表示今后将下调至110。这个论调荒谬至极。严格说来，高血压不是病。血压会随着周围环境，身体状况和年龄的变化而改变。一般情况下，自己年龄加90的数值是正常血压。

每当美国或世界卫生组织降低正常血压标准时，服用血压药的人就会增加1000万人。这终究是鼓了制药公司的钱袋子。如果开始服用血压药，就真的步入了患者行列。因为如此一来，自己身体自动调节血压的能力会退化。

仁山先生利用生活中常见的天然物质药性和自然妙方，创造出能够打败世上所有癌症等疑难杂症的独创性新医学。1986年6月15日出版的《神药》记载了相关内容。

《神药》如同撬动科学革命的地动说，是彻底颠覆世界医学的医学革命的导火索。不知道"地动说"，不会牵动生死；但如果不知道"真医学"，就很可能无法享受天寿，死于非命。

治疗癌症的三大疗法，即手术切除、注射抗癌剂和

放射线照射，都没有效果。甚至可以说反而加快结束生命的速度。如果注射抗癌剂，不仅会攻击癌细胞，而且还将支撑生命的毛孔细胞、黏膜细胞、精子细胞、骨髓细胞等主要分裂细胞杀得片甲不留。古今中外，对付癌症最有效的药就是大蒜。大蒜的硫磺成分能起到提高体温的作用，从而杀死癌细胞。但其中也有陷阱。因为大蒜具有毒性，所以为挽救癌症患者，仁山先生曾提出："把韩国田里生长的大蒜连皮烤制，趁热剥皮，蘸着竹盐吃。"这一做法可提高体温，治疗癌症。而现代医学使用抗癌剂，反而弄巧成拙，降低体温。

包括癌症在内的很多疾病都源于矿物质缺乏。美国医生乔尔·沃莱克博士说："人体每天要摄入91种营养素，如果我们身体的60种矿物质中哪怕缺少一种矿物质，就会导致10种以上的疾病。"

地球上有一种东西富含80多种矿物质。那就是韩国西海岸的天日盐。但其中含有较多的氰化钾，汞和砷酸等毒物。所以，仁山先生把西海岸的天日盐放入竹子，用黄土堵住入口，用松木柴火烤九次，制成竹盐。如此一来，对人体重要的矿物质就会增加2~3倍。毒性完全消失。

仁山老师对前来寻找自己的患者说："一定要多吃点竹盐。"因为不清楚身体里因缺少什么矿物质而生病，所以先用矿物质竹盐来补充矿物质，帮助治病。 

Special

죽염은
뷰티풀

새해 소원으로 빠지지 않는 것 중 하나가 바로 '건강'이다. 그 소원을 이루기 위해 실천하는 방법은 다양하지만, 절대 놓치지 말아야 할 것이 바로 식습관이다. 올바른 정보를 통해 몸에 꼭 필요한 것을 제대로 먹는 것, 그것이 건강한 삶을 위한 첫걸음이다. 인산 선생은 오래전부터 죽염의 가치에 대해 말해 왔다. 당시에는 단순히 민간요법으로만 전해지고 소금에 대한 잘못된 오해로 외면받기도 했지만, 점점 과학적으로 죽염의 가치가 증명되면서 인정받고 있다. 올 한 해 '건강'을 소원하고 있다면, 죽염에 주목하자. 짭짤한 맛이 당신에게 건강한 삶을 선물해 줄 것이다.

글 김정아 사진 양수열 스타일링 김선영

2020은
원더풀



불기운 받은 핵비소가 만병 고치는 신약으로

소금이 아닌 것을 소금이라 부르고 그것을 몸에 해롭다고 하는 시대. 바야흐로 ‘소금 유해론’의 시대에 ‘소금으로 암·난치병을 고친다’는 말은 허무맹랑한 말로 들릴 수 있다. 하지만 인산 선생은 ‘죽염을 배 터지게 퍼 먹으면’ 천수를 누릴 수 있다고 했다. 인산 선생이 말씀하신 죽염의 신비에 대해 알아본다.

소금은 예부터 인류의 건강을 유지케 하는, 그래서 식탁의 감초라 할 수 있을 만치 우리의 식생활에서 결코 빠질 수 없는 식품이었다. 역사적으로 금만큼 귀하게 여겨졌던 소금에 얽힌 일화는 일일이 소개하지 않아도 알 것이다.

우리 몸 혈액의 약 0.9%가 염분이다. 혈중 염분 농도가 묽어지면 제 기능을 발휘하지 못해 체내의 신진대사가 떨어지고 면역력이 약화되어 질병에 쉽게 노출된다. 그럼에도 현대의학에서는 염화나트륨Nacl을 소금이라 부르는 우를 범하며 ‘소금 유해론’을 정설인 것처럼 펴뜨리고 있다.

그런데 아이러니한 것이 있다. 이처럼 소금이 몸에 해롭다며 적게 먹기 시작했는데 암·괴질·난치병 같은 질병들은 나날이 늘어간다. 소금을 덜 먹는 데도 왜 병은 점점 더 늘어만 갈까. 애초에 소금은 독이 아니고 약이었던 걸 잘못 알고 있는 것은 아닐까.

인산 선생은 암·난치병·괴질이 창궐하는 이 시대에 합성신약인 죽염을 자연치유의 해법으로 제시했다. “죽염은 조수潮水와 땅 밑에 있는 광석물의 영향을 받아 특유한 암약 성분을 다량 함유하고 있는 서해안 굽은 소금天鹽 속의 핵비소核砒素와 대나무 속에 함유된 맑은 물속의 핵비소를 추출, 합성해 만든다. 눈에는 눈약, 귀에는 귀약, 위에는 위장약, 암에는 암약 등 가벼운 외상外傷으로부터 심화된 암에 이르기까지 인체의 거의 모든 질병에 두루 불가사의한 효능을 발휘하는 이상적인 식품의약이라고 하겠다.”

—《신약神藥》 제장 죽염 中

죽염의 신비는 바닷물 속의 신약인 핵비소와 대나무 속의 신약인 유허정이 고열의 불 속에서 서로 생생하는 가운데 이루어진다. 죽염이 암·난치병을 퇴치할 수 있는 비밀이 바로 ‘핵비소’이다.

“소금의 간수簡水 속에 만 가지 광석물의 성분을 가진 겔정체를 보금석保金石이라고 하고 보금석 가운데 비상砒霜을 이룰 수 있는 성분을 핵비소라고 하는데 이것이 곧 수정水精의 핵核이다.”

—《신약》 제장 죽염 (2)핵비소核砒素—그 정체 中

핵비소는 처음 바다가 이루어진 뒤 바닷물이 오랫동안 지구 속의 불기운을 받아 독소毒素 중의 최고 독소로 변화된 것으로, 인산 선생은 “핵비소는 지나치게 섭취하면 살인물殺人物이지만 적당량을 섭취하면 활인물活人物로서 만병의 신약이 된다”고 말씀하셨다.





즉 공간의 독소와 지중의 독소가 서로
합해지는 때는 색소 또한 병균으로 화하여
인류에게 암과 그 밖의 괴질을 유발케 하는데, 핵비소는
‘모든 독소의 왕’이므로 체내에서 암 등을 유발하는
모든 독성을 소멸할 수 있는 힘이 있다는 것이다. 인산
선생은 우리나라 서해안에서 나는 천일염만이 이 핵비소
성분을 함유하고 있다고 했다.

과학적으로 밝혀진 죽염의 효능

핵비소를 가진 서해안 천일염을 유향정을 지닌
대나무통에 넣어 황토로 입구를 막은 후 소나무에 불을
지피고 열로 구워 내는 것이 바로 죽염이다.

“소금을 극도의 고열로 녹여내면 수분은 사라지고
화기火氣는 성盛하므로 화생토火生土, 토생금土生金의
원리에 의해 금銀, 은銀, 납鉛, 구리銅, 철鐵 등
인체에 유익한 성분이 재생되며 각종 유독성
광물질은 제거됨으로써 소금 본질이 지니고 있는
생신작용生新作用 물질로 변화한다.”

—《신약》 제장 죽염 (3)제조 방법 中

인산 선생은 “만물은 염성鹽性の 힘으로 화생化生한다”
말씀하셨다. 즉 소금이 부족하면 모든 것이 쇠하고
병든다는 것이다. 부족한 염성을 가장 잘 보충할 수
있는 음식이 바로 죽염이다.

“염성의 보충으로 조직의 변질, 부패를 방지하고
핵비소의 독毒으로 각종 암毒을 소멸하며
유향정硫黃精의 생신력生新力 강화로 새 세포를
나오게 함으로써 난치 중의 난치병-암까지를
치유시켜 주는 것이다.”

—《신약》 제장 죽염 (4)염성鹽性 보충으로 제암 치료 中

과학적으로도 죽염의 효능은 속속 밝혀지고 있다.
1993년 7월 31일 중국 베이징에서 최초의 죽염
세미나인 ‘한국 인산죽염 임상 및 기초실험연구
발표회’가 개최됐다. 여기에서 인산죽염이 소화기
계통의 염증을 고치고 궤양을 치료하는 데 현저한
효과가 있음이 과학적으로 입증됐다.

1995년에는 미국 하버드의과대학의 주요 교육부서이자
미국 연방정부의 대표적인 의학기관인 ‘다나-파버 암
연구소Dana-Farber Cancer Institute’에서 ‘죽염의 유독성
여부와 항종양 작용연구에 대한 보고서’ 연구 논문을
발표했다.

이 논문에서 죽염의 안전성과 항종양 효능이 처음으로
동물을 이용한 임상적 실험을 통해 확인됐다. 사람이
먹어도 전혀 유해하지 않으며 항종양 기능이 실험을
통해 과학적으로 검증된 것이다.

2000년대 들어서 죽염 연구가 본격적인 궤도에 올랐다.
인산가는 2000년 자체적인 죽염 연구와 인산의학의
발전을 위해 죽염업계 최초로 인산생명과학연구소를
설립했다.



이후 ‘미늘·죽염 제제가 위장 장애 유발 흰쥐의 항산화
효소 활성에 미치는 영향’ ‘죽염의 제조 과정에 따른
성분함량의 변화 및 타 염류와의 비교’ ‘구강미생물에
대한 인산죽염의 항균 및 살균 작용’ ‘인산죽염의
헬리코박터 파일로리균에 대한 임상연구’ 등의 연구를
통해 죽염의 건강 효능을 과학적으로 증명할 수 있게
됐다.

2010년 이후에는 죽염 연구가 더욱 활발해졌으며,
특히 2011년 우리나라에서 가장 큰 규모의 시험검증
인증기관인 한국화학융합시험연구원 헬스케어
연구소와 공동으로 죽염의 안전성을 입증하는 의미
있는 보고서들을 작성했다.

전문가들이 말하는 죽염의 ‘능력’

죽염의 효능에 대해 이야기한 전문가도 여럿이다.
생태약초학교 ‘풀과나무’ 교장이자 한의사인 최철한
본디올대치한의원 원장은 모 월간지에 ‘소금은 악마가
아니다’라는 제목의 기사를 통해 죽염의 효능과
사용법에 대해 알렸다. 영동한의원 김남선 원장은
신문 기고를 통해 “죽염녹차로 비염을 잡을 수 있다”고
말했다.

예방치과학 전문가인 최충호 전남대학교
치의학전문대학원 박사는 “죽염이 초기 충치 상태에서
불소와 함께 사용되면 불소만 사용되는 경우보다
더 효과적으로 충치 예방에 기여할 수 있다”고 했고,
박건영 차의과학대학교 식품생명공학과 교수는
‘죽염으로 만든 된장의 항암 효과와 항비만 효과’에
대해 연구해 발표했다.

천일염 연구의 세계적 석학인 함경식 목포대학교 교수는
“죽염은 과량 섭취해도(일반적으로 먹는 양의 4~6배)
활성산소, 염증 반응이 거의 나타나지 않을 뿐 아니라
혈압도 거의 올라가지 않는다. 즉 건강상 장점이 매우
많다”며 “죽염은 현존하는 가장 좋은 소금”이라고
말한다. 



Special

2-현대 과학이 입증한 죽염의 가치

글 이일선
사진 양수열

인체 필요한 미네랄 모두 갖춘 죽염

‘소금 유해론’의 입장을 고수해 온 현대 과학이 최근 들어 충분한 염분 섭취가 오히려 건강의 전제 조건임을 인정하기 시작했다. 더욱이 질 좋은 소금 죽염이 미네랄 결핍에 시달리는 인류 건강을 구원할 유일한 대안임을 강조하고 있다. 소금의 효용성을 입증한 현대 과학의 주요 사례를 전한다.

질병 치료에서 다이어트 · 항노화까지

죽염은 과학에 의한 연구의 산물이 아니다. 오직 인산 선생의 자연과 우주에 대한 깨달음과 노력에 의해 만들어진 것이다. 그런데 최근 들어 과학자들의 실험을 통한 분석을 통해 죽염의 놀라운 결과들이 차례로 발표되고 있다. 질병 치유 기능을 비롯해서 다이어트, 치매 개선, 안티에이징 등 과학적으로 검증된 죽염의 효능과 효과는 매우 다양하다. 그중 가장 주목을 끄는 부분은 인체를 구성하는 60가지 필수 미네랄이 죽염에 모두 들어 있다는 점이다.

‘소금 비만 예방’ 실험 결과 학술지에 등재

미국의 미네랄 박사인 조엘 월렉 박사는 “인체에 한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 병에 걸린다”고 언급했다. 그 부족한 한 가지의 미네랄이 무엇이고 이것의 부족으로 유발되는 열 가지 질병은 어떤 것인지 명확한 설명은 이어

지지 않았지만 그래서 더 ‘죽염 퍼 먹어’라는 인산 선생의 처방에 공감을 하게 된다. 이 간단하면서도 완전무결한 죽염 섭취 방식을 통해 신체는 부족한 미네랄을 채울 수 있기 때문이다.

더욱 다행한 일은 많은 과학자가 ‘소금 유해론’을 뒤집는 연구 결과를 발표하면서 소금에 대한 오해와 왜곡이 바로 잡히고 있다는 점이다. 미국 의학학술원은 지난 2013년 5월 발표한 보고서에서 “하루에 소금을 5.8g 이하로 먹어야 건강에 좋다는 결과에 과학적 근거가 없다”고 주장했다. 이 단체는 세계보건기구WHO가 하루 소금 권장 섭취 기준치를 5g 이하로 정하도록 했던 곳이어서 더 많은 이슈를 불러일으켰다.

세계적인 학술잡지인 《Scientific Reports》는 소금이 비만을 예방한다는 논문을 소개하며 소금의 다이어트 기능을 강조하기도 했다. 지난 2015년에 게재된 이 논문은 실험용 동물에 고열량식을 먹이고 소금의 양을 바꿔가며 투여했는데, 소금을 적게 먹인 그룹이 더 비만인 것으로 나타났다고 설명한다. 특히 소금의 종류에 따라 비만을 예방하는 효과가 다르다는 것을 강조했는데 그중 죽염의 비만예방 효과가 다른 소금에 비해 우수하다는 점이 보고되면서 죽염에 대한 신뢰와 활용도는 더욱 높아지게 됐다.

미국 학자 매캐런 “소금 하루 적정 섭취량 7g 이상”

미국 고혈압협회 창립 멤버인 데이비드 매캐런David. A. McCarron 미국 캘리포니아대학교 교수도 충분한 염분 섭취가 건강의 지름길임을 강조했다. 그는 지난 2014년 11월 서울에서 열린 소금 심포지엄에서 “소금의 하루 적정 섭취량은 7.1~13.9g”이라며 “최근에 나온 여러 연구 결과를 보면 하루 7g 이하를 섭취할 경우 오히려 심혈관 질환과 사망률이 증가하고 발병 지표의 수치도 높아진다”고 밝혔다.

국내에서도 매캐런 교수의 주장을 뒷받침하는 연구 결과가 이어졌다. 2014년 11월 목포대학교에서 열린 한국식품저장유통학회 학술대회에서 함경식 목포대학교 천일염연구센터 교수가 세계 최초로 ‘죽염의 항노화(안티에이징) 효



능을 입증하는 연구 결과를 발표해 주목을 끌었다. 함 교수는 “나트륨의 유해성에 대해 논란이 많지만 좋은 소금은 혈압을 높이지 않는다”며 “한국 서해안의 소금은 이 시대 희소가치가 높은 훌륭한 소금”이라고 설명했다. 또한 “앞으로 전 세계는 천일염과 죽염 등 독성이 적은 소금에 대해 주목할 것”이며 “특히 죽염의 안티에이징 효과에 대해 다양한 분야에서 관심을 가질 것”이라고 전망했다.

2016년 9월 미국의 《식품과학과 영양저널Journal of Food Science and Nutrition》에 발표된 이윤철 전 동방문화대학원대학교 교수의 논문 또한 인체에 필요한 미네랄 공급원으로서의 죽염 효능을 입증한 자료라고 볼 수 있다. 이 교수는 “인체가 필요로 하는 미네랄을 식단과 종합 영양제로 완벽하게 보충하는 것은 불가능하며 인체의 미네랄 구성 성분과 유사한 죽염 섭취가 현대인의 영양 결핍을 해소할 수 있는 유일한 대안”임을 강조했다. ㉓

죽염, 대장암 예방 효과 입증

최근 진행된 연구 중 가장 의미 있는 연구 내용을 꼽는다면 단연 ‘인산죽염의 대장암 예방 기능’에 관한 실험을 들 수 있다. 이 연구는 대장암이 발병한 실험용 쥐에게 인산죽염과 다른 종류의 소금을 투여했을 때 나타나는 결과를 비교 분석한 내용이다. 인산죽염을 투여한 쥐의 대장에서 종양 발생이 가장 낮게 나타났고, 여러 검사지표의 성적이 정제염과 천일염에 비해 더 우수했다. 이 연구 결과는 2016년 SCI 등급의 논문집인 《J. of Medicinal Food》지에 수록돼 많은 주목을 받았다.

글 김정아
일러스트 박상훈

아이는 죽염 주스 엄마는 죽염 커피 아빠는 죽염 족욕 할머니는 죽염밥



아무리 죽염이 좋다고 해도 '짠맛' 그대로를 꾸준히 섭취하기란 쉽지 않다. 특히 어린 아이나 신체 건강한 젊은 세대라면 더 그럴 듯. 그렇다고 혼자서만 죽염을 먹으며 건강해질 수는 없다. 온 가족 죽염 라이프를 위한 연령대별 맞춤 활용법을 제안한다.

#유년기~청소년기

죽염 음식·간식으로 익숙해지기

어떤 것이든 어렸을 때부터 접하는 것이 좋다. 죽염도 마찬가지다. 이왕이면 어렸을 때부터 미네랄이 풍부한 죽염을 섭취해 아프지 않고 쑥쑥 자라는 것이 부모의 바람이다. 하지만 아직 미각이 예민한 시기라 죽염의 짠맛은 어른보다 더 강하게 느껴져 자칫 거부감을 느끼게 할 수 있다. 우선 죽염의 짠맛과 친해져야 한다. 가장 좋은 방법은 음식이나 간식을 통해 죽염을 섭취하게 하는 것이다. 직접 섭취하는 것보다 소량이지만 꾸준히 섭취하면서 죽염에 익숙해질 수 있다. 모든 음식의 간을 죽염으로 맞추고, 아이 반찬에서 빠질 수 없는 김이나 김자반 역시 죽염으로 간한 것을 먹이자. 시중에 판매하는 단 음료나 아이스크림을 즐겨 먹는 아이라면 제품에 죽염을 넣는 것도 방법이다. 짠맛의 죽염이 단맛을 더욱 극대화시켜 맛있게 즐길 수 있다.



평소 비염이 있는 중고생이라면 죽염이 필수다. 이맘때가 되면 운동량도 부족해지고 체력이 떨어지면서 면역력이 저하돼 비염이 더 심해진다. 그렇게 되면 수업 중에 집중을 할 수 없어서 자연스레 학업 효율도 떨어지게 된다. 죽염수로 코 세척을 하는 것이 가장 좋지만 처음에는 불편할 수 있다. 코 세척이 힘들다면 잠들기 전 솜이나 휴지에 죽염 분말을 묻혀 콧속에 넣어두었다가 아침에 빼는 방법도 좋다.



또한 다이어트에도 죽염은 필수다. 추운 겨울에는 운동량이 적고 소화 기능이 떨어지는데, 이때 죽염을 섭취하면 위장에 가득한 찬 기운을 몰아내고 체온을 높여 신진대사가 활발하게 돼 에너지를 더 소비하게 된다. 따라서 화식이 잦은 직장인의 경우, 죽염 분말을 갖고 다니면서 짭맛이 필요한 음식에 활용하면 좋다. 식사 후 커피를 마실 때에도 죽염을 넣는 것을 잊지 말자.

#40~50대

살균력으로 무좀 예방... 죽염 양치로 구내염 잡고

한때 ‘아저씨’ 하면 떠오르는 것 중 하나가 ‘발가락 양말’이었을 정도로, 40대 이상 중장년층 남성의 경우 무좀으로 고생하는 이들이 많다.

#20~30대

다이어트·피부 관리... 화식 때 죽염 챙기고

20대는 외모에 가장 관심을 많이 갖는 시기다. 요즘은 10대부터 화장을 하는 이들을 심심치 않게 볼 수 있는데, 그로 인해 정작 마음껏 화장을 할 수 있는 시기에 피부 트러블로 고생하는 이들이 많다. 그동안 피부 건강에 소홀했다면 이제부터라도 건강한 피부 만들기에 관심을 가져야 한다. 피부는 20대부터 늙는다. 화학 성분으로 가득 찬 화장품을 사용한다면 그 속도는 더 빨라진다. 이 속도를 늦추는 방법 중 하나가 ‘미네랄’이다. 다량의 미네랄은 피부의 자연장벽 기능을 강화하고 피부의 긴장을 완화시켜 건강한 피부로 개선하는 데 도움이 된다. 화장품 광고마다 미네랄 함유량을 강조하는 이유다. 그렇다면 미네랄 덩어리인 죽염으로 화장수를 만든다면? 그야말로 최고의 천연 화장품이라 할 수 있다. 9회 죽염을 생수에 5% 농도로 녹여 미스트 용기에 담아 사용하거나 화장솜에 뿌려 피부를 두드려주면 촉촉하고 맑은 피부를 유지할 수 있다.



약을 바르면 없어졌다가도 어느새 다시 나타나 괴롭힌다. 무좀은 곰팡이, 즉 백선균에 감염돼 생긴다. 시도 때도 없이 가려운 것도 문제지만, 독한 무좀약으로 인한 부작용도 많아 선뜻 치료할 수도 없다. 벌써부터 여름 다가오는 것이 두려운 무좀인이라면 죽염 족욕을 시작하자. 물죽염 골드(20%)에 20분간 발을 담그면 죽염의 뛰어난 살균력으로 무좀 치료에 효과를 볼 수 있다. 한 달 정도 매일 꾸준히 하는 것이 중요하다. 족욕이 끝나면 발을 잘 말린 후 수분크림과 죽염 분말을 섞어 충분히 발라주면 좋다. 죽염의 뛰어난 살균 작용은 청소할 때도 발휘된다. 화장실이나 주방 타일에 생긴 곰팡이 위에 죽염을 뿌린 후 솔로 닦아내면 말끔해진다. 화장실 벽은 물죽염을 분무기에 넣고 뿌려주면 쉽고 간단히 청소할 수 있다. 죽염을 즐겨 먹는 사람들은 보다 건강한 삶을 위해 각자 자신의 방법으로 죽염을 활용한다. 다양한 방법이 있지만, 빠지지 않는 것이 죽염으로 양치하기다. 중년이 되면 잇몸이 약해지고 서서히 치아까지 흔들려 발치까지 하는 경우가 생긴다. 나이가 들면서 소화가 잘 안 되는 이유도 바로 잇몸에서 시작된다고 할 수 있다. 그렇기에 건강한 노후를 위해 잇몸 건강은 필수. 잇몸 건강을 위해서는 입속 세균을 없애고 염증을 제거해야 하는데, 죽염 양치질이 도움이 된다. 100% 천연 성분이기에 삼켜도 안심할 수 있고, 식후 죽염 양치는 오히려 소화까지 도와준다. 짭맛이 익숙하지 않다면 소량의 치약 위에 죽염 분말을 뿌려 사용한다. 죽염 양치에 익숙해지면 젖은 칫솔모를 죽염 분말에 푹 찍어 입에 넣고 잇몸부터 치아 끝까지 부드럽게 쓰다듬듯이 닦아준다.



#60대 이상

죽염밥 소화에 도움... 사탕 대신 죽염 고체를

60대가 되면 소화력이 급격히 떨어진다. 치아가 약해지면서 음식을 제대로 씹지 못해 소화는 더 안 되고, 그렇다 보니 영양소가 몸속 구석구석 잘 전달되지 못해 건강이 약해진다. 다른 음식을 먹는 것이 힘들다면 밥이라도 잘 챙겨 먹자. 입맛이 없고 소화가 잘 안 되는 어르신들에게 ‘죽염밥’은 보약이 된다. 밥을 지을 때 죽염 분말을 넣으면 밥맛은 해치지 않고, 미네랄은 풍부한 영양밥이 완성된다. 죽염의 짭맛에 익숙하다면 완성된 밥 위에 죽염 분말을 뿌려 먹어도 좋다. 또한 나이가 들면서 입이 텅텅해지고 냄새가 나는 것을 감추기 위해 사탕이나 젤리를 먹는 사람이 많다. 하지만 자칫 약한 치아가 손상될 수도 있고, 설탕 덩어리인 간식은 오히려 건강에 좋지 않다. 이럴 땐 죽염수로 가글을 하거나 고체 죽염을 사탕 대신 섭취해 보자. 죽염의 고소한 짭맛이 입맛을 돌게 하고, 구취 예방에도 효과가 있다. ㉠

수백 가지 질병·질환 해독과 중화의 으뜸

‘천하삼분지계天下三分之計’는 삼국시대 촉나라의 정치가인 제갈공명의 정책이다. 그는 유비의 책사로 탁월한 지략가이기도 하다. 약초 중에 감초가 그와 같다. 《방약합편》에서 감초는 사용빈도가 1위이다. 모든 약물과 배합이 잘 되어 ‘약방의 감초’라는 명성을 얻을 만한 이유가 여기 있다.

감초는 시베리아나 몽고 그리고 중국 북부 사막 같은 환경에서 자라는 식물로서 추위와 더위 같은 고된 환경에 이기기 위해 뿌리를 깊이 내려 당분을 축적한다. 그래서 감초甘草라 하고 어려운 환경을 이겨내기 위한 물질이 약성이 된다. 대표적인 처방에는 자감초탕, 작약감초탕, 감초 길경탕이 있다.

감초는 생약명이고 학명은 *Glycyrrhiza uralensis* Fisch이다. 다른 이름은 국로國老, 밀감蜜甘, 영통靈通, 봉초樺草다. 현재 유통 중인 원감초는 중국의 네이멍구, 장쑤, 신장, 둥베이와 화베이 지방에서 생산되고, 은근한 단맛과 약효가 우수한 양외감초는 네이멍구에서 생산된다. 미감초는 우즈베키스탄과 유럽에서 생산되는 것으로 단맛이 강하고, 개감초는 단맛이 없어 약용하지 않으며, 자감초는 꿀물에 감초를 적셔서 볶은 것을 말한다. 그리고 국산 감초는 수입산産보다 약리 성분 편차가 적어 안정성이 높다.

과다복용 금물… 하루 권장량은 3~10g 정도
우리나라의 감초 재배 효시는 조선 세종 때 상

림원에 심은 것이고 후에 여러 도道에 나누어 심었다는 기록이 있다. 최근 국산 감초의 요구도가 높아지면서 재배면적이 늘고 있으며 품종 육성과 재배법 연구도 활발하다. 감초 재배는 직파재배보다 묘상에서 1년간 기른 묘를 이식재배하거나, 가을과 해동 후 출아出芽하기 전의 뿌리줄기를 채취해 포복경재배를 한다. 묘의 정식 시기는 4월 중·하순이 적합하고 심을 때는 15°로 빳겨 심기를 한다. 수확은 생육상태에 따라 다르나 정식 후 1~3년에 한다. 최근엔 편리한 포트재배법이 있으나 초기비용이 많이 든다.

감초는 콩과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리와 근경을 약으로 사용한다. 감초의 독특한 감미甘味 성분은 글리시리진Glycyrrhizin으로 흰색 또는 갈색의 결정체이며 따뜻한 물에 녹고 차가운 물이나 에탄올에는 잘 녹지 않는다. 감초의 효능은 비장과 폐의 경락에 관계하여 가려운 증기, 간염, 간질, 감기, 강장, 거담, 건망증, 건비위, 경련, 과실중독, 광견병, 교미矯味, 근골강화, 근골구급, 근육통, 기관지 확장증, 보혈, 소아 영양장애, 소아 소화불량, 소아천식, 소아청변, 술중독,

식중독 등에 좋다. 또한 악성종기, 안면경련, 암내, 약물중독, 열독증, 열성경련, 염증, 오풍, 오한, 온신溫身, 옷독, 완화, 위궤양, 위암, 윤편, 인두염, 인후통증, 일체 안병, 자양강장, 장위카타르, 저혈압, 정력증진, 중독, 진정, 진해, 질벽염, 청열, 초오중독, 치핵, 태독, 통기, 통증, 통풍, 편도선비대, 편도선염, 폐기천식, 피부염, 해독, 해수, 해열, 화농, 활혈, 후두염 등 여러 증상에 작용한다.

감초는 효과가 탁월하지만 일반적으로 소량만 사용하는 약초로서 과다복용하거나 오랜 기간 복용하면 혈압상승, 부종, 구토, 저칼륨 현상을 유발할 수도 있고 스테로이드 호르몬과 비슷한 부작용이 나타나기도 한다. 하루 권장량은 3~10g 정도이고 돼지고기, 해초류, 배추, 원지, 대극, 자원과 배합은 좋지 않다.

《신약본초》에선 ‘약독의 신약’으로 설명

감초는 《본초강목》에서 ‘72종류의 유석독乳石毒을 치료하고 1,200종류의 초목독草木毒을 풀어주면서 모든 약을 조화롭게 하니 황제의 스승인 국로國老라 칭한다’고 하였고 《동의보감》은 ‘성질은 평平하고 맛이 달며 독毒이 없으면서 온갖 약재의 독을 풀어준다. 오장육부에 병을 앓을 때 한기와 열기가 번갈아 일어나는 것을 치료하고 구규九竅를 통하게 하며 모든 혈맥을 잘 돌게 하여 힘줄과 뼈를 튼튼하게 한다’고 했다. 《동의학사전》에는 ‘십이경맥에 닿아 기침을 멈추고 열을 내리며 해독 작용과 새살이 나게 한



다. 비기허증, 폐기허증, 심기허증, 부정맥, 변비, 습진, 옹종, 위궤양, 만성위염, 위경련, 기관지염, 간염, 인후두염, 여러 가지 중독에 쓴다’고 하였다. 그리고 《신약본초》에는 ‘공해독公毒의 해독解毒에 매우 좋은 약은 생강 다음으로 원감초와 대추이다. 공해독으로 인해 유발되는 모든 질병은 생강과 감초의 성분이 아니면 완전 소멸시키기 어렵다. 따라서 공해독으로 인한 식중독의 최고의 신약은 생강이며 약독의 신약은 원감초이다. 이들 생강과 원감초의 해독 중화 작용을 대추가 돕는다’고 하였다. 민간에서 죽순과 담배, 그리고 약물에 중독됐을 때는 감초를 달여서 복용하고 버섯류 중독에는 감초를 참기름에 볶아서 먹었다. 예전에 생선장수들은 생태를 감초줄기로 꿰어 유통기간을 높였고 간장 담글 때는 감미료로 이용했다. 감초는 해독과 중화의 약으로 으뜸이다. 우리 속담에 ‘사공이 많으면 배가 산으로 간다’는 말이 있다. 경자년庚子年 새해가 밝았다. 서로 의견이 다르거나 대립되거나 너무 많아서 결정을 내리기 힘들 때 감초의 기질로 서로의 주장을 조화시키고 독소 요인을 해결하여 아름답고 건강한 2020 새해 향해를 떠나자. 



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.

목뼈 이상에서 유발되는 경추척수증 배변 조절 장애… 심하면 사지 마비

목뼈 부위의 척수 손상으로 유발되는 경추척수증은 뇌의 신경 신호를 각 기관에 전달하지 못해 신체의 정상적인 움직임이 불가능해지는 증상이다. 악화되면 보행장애를 시작으로 사지 마비, 감각 손실, 배변 조절 장애 등의 위험 상태가 이어지게 된다.

목디스크보다 증상 부위 넓어

목 근육이 뭉쳐 빠근한 건 큰 문제가 아니지만 목뼈 이상에서 유발된 경추척수증은 반드시 전문의 진료를 받아야 한다. 이 증상의 원인은 목뼈頸椎를 지나가는 신경에 가해지는 압박에서 유발되며 비정상적으로 자란 관절과 인대가 척추관을 누르는 것도 한 원인이 된다. 종종 경추척수증을 목디스크와 혼동하는 경우가 있는데 목디스크는 말초신경의 압박으로 경추 말단부에 증상이 나타나지만 경추척수증은 말단부가 아니라 머리부터 중추신경까지 그 증상 부위가 넓다. 목에서 시작해 꼬리뼈까지 등을 따라 길게 이어지는 척수는 꼭 뇌와 같은 구조를 띠고 있다. 길이 43~45cm에 이르는 척수는 31쌍의 척수신경을 통해 전신 곳곳에 연결되며 뇌에서 시작된 정보도 이 신경망을 통해 팔과 다리, 장기, 피부 등에 전달된다. 특히 척수에는 자



율신경이 존재해 위급 상황에서는 뇌를 대신해 스스로 결정을 내리기도 한다. 뜨거운 물체에 대한 반응은 뇌의 결정이 아니라 척수의 즉각적인 행동이다. 이 외에도 심장, 위, 대장 등의 장기와도 연결돼 생리 현상을 관장한다. 따라서 척수에 이상이 생기게 되면 신체의 정상적인 움직임이 불가능해지게 된다.

발병 초기에는 목과 어깨 부위에 통증이 나타나며 팔을 뻗거나 움직이는 데 어려움을 느끼게 된다. 상의 소매에 팔을 넣는 행동이나 단추 채우기 등 손동작이 둔해지고 똑바로 걷기가 어려워진다면 경추척수증에 의한 마비가 시작된 것일 수 있으므로 전문의 진단을 받는 게 좋다. 치료가 빨리 이뤄지지 않으면 보행 장애, 하반신 마비 등으로 악화되기 때문이다.

다리 꼬고 앉는 자세·높은 베개 피해야

교통사고와 낙상 등 외상에 따른 손상 외에도 생활 속 잘못된 습관이 척수를 망가뜨린다. 가장 큰 원인은 나쁜 자세를 꼽을 수 있다. 구부정하거나, 짝다리로 서는 등의 자세는 척수를 받치고 있는 척추에 변형을 가져온다. 이 부담은 고스란히 척수에 전달돼 경추척수증을 유발한다. 김궁년 세브란스병원 신경외과 교수는 “일상 속에서 나쁜 자세가 반복되면 디스크가 튀어나와 척수가 눌린다”며 “특히 다리를 꼬거나 포개는 자세는 디스크 돌출의 원인이 되는 가장 좋지 않은 습관”이라고 조언한다. 척수로 가는 혈류량이 줄어드는 것도 한 원인이다. 신명훈 인천성모병원 척추신경외과 교수는 “흡연은 척수에 가는 혈류량과 영양 공급을 불량하게 해 양팔과 다리가 저리거나 걸을 때 공중에 떠 있는 불안감을 갖게 한다”고 설명한다. 특히 중장년층의 경추척수증에 대한 주의를 거듭 강조했다. 나이가 들수록 혈관 기능이 떨어져 척수로 가는 혈류량이 줄고, 척수 주변 근육이 약해지며, 흡연·나쁜 자세 등의 잘못된 생활습관이 누적되기 때문이다. 실제로 60대 이상의 85%가 척수가 눌린 퇴행성 경추병증을 갖고 있는 것으로 조사됐다.

경추척수증 치료법은 척수 신경을 압박하는 경추의 위치, 신경이 압박받는 범위에 따라 달라진다. 신경이 압박받는 부위가 넓지 않으면 신경 압박 원인을 제거하는 시술을 받는 게 좋다. 반면 압박 범위가 넓으면 목 뒤쪽으로 신경관을 넓히는 시술을 해야 한다. 평소 고개를 숙이는 동작을 피하고 목과 어깨를 곧게 펴 바른 자세를 유지해야 경추척수증 발병을 예방할 수 있다. 높은 베개 사용, 옆드려 자는 자세도 목과 척수에 부담을 가중시키므로 금하는 게 좋다. ㉮



목 스트레칭은 좋지만 윗몸일으키기는 금물!

경추척수증을 예방하기 위해서는 먼저 스트레칭에 대한 합리적인 대처가 중요하다. 일과 주변 관계에서 비롯된 스트레스는 목 주위의 근육을 긴장시키기 때문이다. 평소 목을 앞뒤로 천천히 젖히거나 원의 형태로 돌리는 스트레칭 동작을 통해 굳어진 목 근육을 풀어주면 뒷목이 한결 편안해진다. 반면 윗몸일으키기는 척추디스크 돌출과 신경을 누르는 부작용 외에도 깎지 낀 팔로 머리를 당기는 동안 목에 많은 부담을 주므로 자제하는 게 좋다.

피부건조증! 수분 공급으로 예방

겨울은 우리의 피부가 고달픈 계절이다. 건조한 날씨와 혹독한 추위는 피부 각질이나 주름을 자극해 다양한 피부 트러블을 유발한다. 특히 피부가 건조해지면서 발생하는 가려움증은 정말 참기 어려운 고통이다. 겨울철 뽁뽁 촉촉한 피부를 유지하는 법을 알아본다.



춥고 건조한 날씨는 피부의 적이다. 더욱이 요즘에는 집 실내나 자동차에서 난방을 과하게 하면서 피부건조증을 호소하는 이들이 더욱 많아지고 있다.

우리의 피부는 각질세포와 표피지질로 이뤄져 있다. 각질세포 속 자연함습인자가 수분을 끌어당겨 표피층이 수분을 머금게 하고, 표피지질은 각질세포 사이 틈을 메워 수분 증발을 막아준다.

하지만 날이 춥고 건조해지면 ‘세라마이드’ 같은 표피지질이 감소해 피부 보호막이 약해져 피부건조증이 생기기 쉽다. 피부건조증은 피부의 유·수분이 정상보다 부족한 상태로, 통상 수분 함유량이 10% 이하일 때를 말한다. 특히 피부건조증은 중장년층에게 더욱 많이 발병하는데, 나이가 들수록 점점 표피지질이 감소하기 때문이다.

가렵다고 긁으면 2차 감염 위험

눈으로 봐서 피부가 약간 붉어지고 미세한 균열이 생기면서 각질이 일어난다면 피부건조증을 의심해 볼 수 있다. 피부건조증은 팔이나 종아리, 허벅지 등에서 시작되다가 점점 옆구리, 엉덩이, 허리 주변 등 온몸으로 번져간다.

초기에는 가볍게 당기는 느낌을 시작으로 이내 가려워진다. 가려움을 참지 못해 긁다 보면 손톱에 의해 상처가 나거나 균이 침투해 모낭염, 농양, 봉소염 등이 발생할 수 있다. 여기서 더 진행되면 피부가 거북이 등껍데기처럼 갈라지고 상처가 생겨 피가 나기도 한다.

이때 주의할 점은 가려움증이 피부건조증 때문인지, 다른 요인에 의해서인지 정확히 알아야 한다는 것이다. 긁어도 시원하지 않고 같은 부위가 계속 가렵다면 접촉성피부염이나 습진, 아토피, 건선 같은 피부질환이 원인일 가능성이 크다.

만약 보습제나 피부질환치료제를 발라도 가려움증이 낫지 않는다면 피부건조나 피부질환이 아닌 빈혈, 당뇨병, 신장질환, 갑상선 기능 이상 등 질병의 신호일 수 있으니 정확하게 진단을 받아야 한다. 피부질환은 붉은 반점이나 부어

오름, 각질 등의 증상이 나타나지만 전신질환은 이런 증상 없이 부위를 가리지 않고 몸 전체에 가려움이 동반되는 것이 다른 점이다.

피부건조증은 평소 조금만 신경 쓰면 예방할 수 있다. 우선 찬 공기를 피해야 한다. 피부건조증은 춥고 건조한 환경에서 더욱 심해진다. 외출 시 장갑과 마스크 등으로 피부를 가려 최대한 찬 공기에 피부가 노출되는 것을 피한다.

몸에 수분을 충분히 보충해 주는 것도 중요하다. 하루 물을 8컵 이상 마시되, 커피·홍차 등 카페인이 들어간 음료나 술, 콜라는 오히려 가려움증을 악화시킬 수 있으므로 피한다.

보습화장품을 가지고 다니면서 손이나 팔 등 가려운 곳에 수시로 발라주면 좋다. 죽염수는 뛰어난 보습제다. 5% 농도의 죽염수를 만들어 스프레이병에 넣어 피부가 건조할 때마다 뿌려주면 촉촉함이 지속된다. 세안 후 자기 전에 거즈에 죽염수를 발라 얼굴에 마스크팩 하듯 엮어주는 것도 좋다. 이때 다른 화장품은 사용하지 않는 게 좋다.

샤워는 미지근한 물에 빨리

흔히 샤워를 하면 몸에 수분이 공급된다고 생각하지만 오히려 반대다. 샤워를 하면 피부를 보호하는 각질층이 떨어져 나간다. 몸을 불려 때를 밀면 역지로 보호막을 벗겨내는 것과 같아 피부를 더욱 마르게 한다.

샤워 후에는 몸 전체에 있는 수분이 동시에 증발하면서 피부가 더 건조해진다. 따라서 겨울철엔 2~3일에 한 번씩 샤워하는 게 피부건조증엔 오히려 도움이 된다. 매일 샤워를 해야 한다면 38~40도 정도의 미지근한 물로 5~10분 이내에 끝낸다. 또한 물기를 제거한 후 3분 내에 보습제를 발라 수분이 증발하는 것을 막아야 한다.

집이나 자동차 안에서 난방을 과도하게 하는 것도 좋지 않다. 실내 온도는 20도 내외로 약간 서늘하다 싶을 정도로 유지하고 실내 습도는 50% 이상이 되게 맞춘다. 조금 춥더라도 난방을 하는 것보다는 내복이나 무릎담요 등으로 체감온도를 높이는 것이 좋다. ☺



물죽염수로 미스트 만들기

죽염수는 피부에 수분을 보충해 줄 뿐 아니라 ‘미네랄’을 공급해 뽁뽁송송하고 촉촉한 피부로 바꾸어 준다. 죽염 농도를 10%로 맞춘 죽염수 실버의 경우 생수를 11 비율로 더해 사용하면 되고, 농도 20%인 죽염수 골드의 경우 생수를 2배 더해 사용하면 된다. 죽염수가 없다면 9회 죽염(분말 혹은 고체)을 5%에 맞게 생수에 녹여 사용하면 된다.



“100세 시대에 60대는 아직 청년 지금 바로 운동을 시작하세요”



“스스로를 믿고 무엇이든 도전하고 시작하세요.
67세인 저의 꿈 하나가 뭔지 아세요?
100세까지 보디빌딩 대회에 참가하는 겁니다.
그런 의지와 마음가짐이 가장 중요합니다.
지금 우리는 가장 화려하고 행복한
청춘의 시간을 지나고 있는 거예요”

‘40인치 배불뚝이’ 수학 교사에서 보디빌딩 대회 1위를 수상한 피트니스 센터 관장,
그리고 이제는 유튜브 ‘강철헬스전략’ 채널을 운영하는 크리에이터로서 ‘제2의 삶’을
사는 강철진(67)씨. 100세 시대에 찬란한 청춘의 60대를 즐기고 있는 그가 말한다.
마음에 귀 기울이고 지금 당장 용기 내어 도전하고 행동하라고.

답이 딱 떨어지는 완벽함과 정교함의 학문 수학. 그 과
목을 담당했던 고등학교 교사에서 보디빌딩 대회 1위
를 수상한 전문 트레이너이자 피트니스 센터 관장으로,
최근에는 유튜브 채널을 개설해 ‘크리에이터’라는
새로운 삶을 더한 60대 청년 강철진씨.
딱 벌어진 어깨와 바르고 당당한 자세, 군더더기 없는
몸매에 안착한 핏 좋은 티셔츠, FBI 로고의 야구 모자
를 눌러 쓴 강철진씨와 악수로 첫인사를 나눴다. 다년
간 운동으로 다져온 탁월한 체력과 건강, 20대 부럽지
않은 컨디션이 손힘으로 전해진다.
“야구 모자 로고가 특이하죠? ‘판타스틱 보디 인포메
이션(Fantastic Body Information)’의 앞 글자를 따
나름 의미부여를 한 것이 FBI예요. 오랫동안 몸소 경
험하고 공부하면서 체득한 운동 방법과 건강에 대한
정보를 열심히 나누겠다는 의지로 이만큼 훌륭한 단어
도 없을 듯합니다.”

한때 40인치 배불뚝이… 제자들 장난에 현실 깨달아
강철진씨는 1979년부터 수학 교사로 고등학교 교단

에 섰다. 2015년까지 무려 35년간 학생들을 위해 부단
히 애썼다. 처음 10년은 어떻게 하면 아이들을 잘 가르
칠 수 있을까에 몰입해 교재 연구에 매진했다. 매일 새
벽 2~3시에 일어나 출근 전 연구하고 공부하기를 10
년, 누구보다 가르치는 데 탁월한 능력과 자신감을 가
진 자타공인 수학 교사가 됐다.
하지만 이내 또 다른 문제와 맞닥뜨렸다. 학생들의 태
도와 마음가짐이었다. 학구열에 불타는 교사의 마음과
달리 학생들이 따라주질 않았다. 어떻게 하면 아이들
의 학구열에 불을 지필 수 있을까 고민하고 연구하기
시작했다. 그러면서 시간 관리, 기억법, 마인드 컨트롤,
이미지 트레이닝 등을 공부하고 책까지 발간한 전문가
가 됐다.
강씨는 교직에 있는 동안 학생들에게 먼저 다가가고
본보기가 되기 위해 늘 새로운 것에 도전하고 이뤄냈
다. 1년에 언어 하나씩 익히겠다는 제자들과의 약속을
실천하기 위해 애쓴 덕에 7개 국어(영어, 일어, 중국어,
러시아어, 스페인어, 독일어, 한국어)를 할 수 있게 되
었다.

탈권위적이고 열정적이었던 그가 본격적으로 건강을 챙기게 된 결정적 계기는 2005년 즈음, 배불뚝이 선생님을 골탕 먹이려던 아이들의 장난 때문이었다. 교탁과 책상 사이를 드나들기 힘들도록 좁게 붙여 배를 비비적거리며 비집고 들어서도록 민망한 상황을 연출했던 것이다. ‘40인치 배불뚝이’ 교사는 현실을 직시하게 됐다. 그는 맞는 허리띠가 없어 늘 땀땀을 차고 다니던 40대 아저씨였던 것이다.

바로 다음 날부터 매일같이 학교 운동장을 뛰기 시작했다. 처음에는 너무 힘들어서 포기하고 싶었지만 차츰 익숙해지니 달리는 것이 즐겁고 행복했다. 비로소 운동의 재미를 알기 시작했고 21일 만에 체중 8kg을 감량했다.

보디빌딩 배우다 아예 피트니스 관장으로 변신

하지만 어김없이 요요현상이 찾아왔다. 급하게 체중을 줄인 탓에 조금만 긴장을 풀고 먹으면 그만큼 다시 몸무게가 늘었다. 좀 더 체계적으로 운동하며 체질을 바꿔보기로 마음먹고 바로 피트니스 센터를 찾았다.

2년쯤 꾸준히 운동하며 체질을 바꿨고 몸 다듬기에 재미를 붙이면서 보디빌딩 대회 출전을 목표로 세웠다. 그렇게 10년간 매일 2~3시간씩 땀 흘린 끝에 2014년 서울시장배 마스터즈(50~59세)급 대회에서 왕좌에 오르는 영예의 순간을 맞았다.

“늘 학생들에게 본보기를 보여주려고 애썼어요. 어느 날 달리기에 자신 있더라 제자와 100m 달리기 시합을 했어요. 농담처럼 ‘내가 지면 은퇴하겠다’는 공약을 했죠. 온 힘을 다해 달렸어요. 그런데 순간적으로 너무 무리한 탓에 근육이 파열되었어요. 그래도 제자들과의 약속은 지켜야 하기에 미련 없이 은퇴를 결심했습니다.” 학생들과의 약속을 묵숨처럼 지키고자 그렇게 2015년 교직생활을 마감한 후 제2의 인생을 계획했다. 운동에 좀 더 전념하고 시니어들의 건강에 실질적 도움을 줄 수 있는 트레이너가 되기로 마음먹었다.

3차까지 이어진 ‘생활스포츠 지도사’ 시험을 무사통과하고 90시간 실전 연수까지 마친 2015년 11월, 강씨는 63세의 나이로 최고령 자격증 취득자가 됐다. 그리고는 곧바로 평소 다니던 피트니스 센터에서 ‘월급 사장’ 제의를 해와 관장으로 취임했다.

“물론 처음에는 쉽지 않았죠. 할아버지 트레이너가 얼마나 제대로 가르치겠느냐는 선입견이 컸습니다. 하지만 저에겐 30년 넘는 교직생활에서 터득한 가르치는 노하우와 10년 넘게 운동한 경험이 있었습니다.”

차츰 회원들 사이에 입소문이 나기 시작해 강씨에게 운동을 배우겠다는 회원이 줄을 섰다. 일상은 바빠졌고 수입도 늘었다. 그렇게 2년이 흘렀고 어느 날 문득 ‘이것이 진정 내가 원했던 삶인가?’ 하는 회의가 찾아왔다. 은퇴 후의 삶이 정신없는 피트니스 센터의 관장이었던가 싶었다.

미련 없이 관장에서 물러나 ‘은퇴 세대를 위해 내가 즐겁게 할 수 있고, 잘할 수 있는 일이 무엇인가’에 대해 다시 진지하게 고민하기 시작했다. 그러면서 교사 시절 수험생의 진학을 지도하던 경험을 살려 진로상담사와 직업훈련사 자격증까지 취득했다.

“시니어들의 가장 큰 관심사면서 고민거리는 단연 건강입니다. 시니어들은 각자 삶의 이력에 따라 적합한 운동과 방법이 달라야 하지만 그들의 눈높이에 맞춰 자세하게 가르쳐주는 곳은 거의 없습니다. 그래서 생각한 것이 바로 유튜브 채널을 만들어 시니어들을 위한 건강관리와 운동 방법을 소개하는 것이었습니다.”

시니어를 위한 유튜브 채널도 개설

유튜브 교육과 운영 등에 대한 노하우 습득은 서울시 50플러스재단과 엘지유플러스의 도움이 컸다. 서울시 산하 재단에서 운영하는 유튜브ber 스쿨에 강씨는 ‘중장년층을 위한 건강관리와 운동법’을 주제로 지원해 70대 1의 경쟁률을 뚫고 최종 인원 10명에 선발돼 3개월



간 유튜브와 영상을 공부했다. 교육 말미에는 결과물 심사에서 1위를 차지해 500만 원의 상금과 함께 유플러스TV에 개인채널(978번)도 부여받았다.

“10분이 채 안 되는 영상이지만 30시간 넘게 공들여 만드는 경우가 대부분입니다. 영상을 업로드했다고 끝이 아닙니다. 영상에 달린 댓글을 확인하고 꼼꼼히 챙겨 답하는 소통도 중요합니다.”

건강이나 운동에 대해 다루는 유튜브 채널은 많다. 그 안에서 ‘60대 크리에이터’ 강철진씨의 채널이 눈에 띄는 이유는 각자의 건강과 체력 수준, 이해도 등이 다른 중장년층을 명확한 시청자로 직시해 콘텐츠를 만들기 때문이다. 실제 운동하는 장면을 짧게 보여주는 대부분의 채널과 달리 강씨는 주시청자인 시니어들이 충분히 이해하고 받아들일 수 있게 긴 호흡으로 자세하게 설명한다.

“좀 더디더라도 정확한 자세와 올바른 운동 방법을 제대로 배우고 운동해야 합니다. 그래야 부상을 방지하

고 운동 효과를 경험할 수 있습니다.”

현재 ‘강철헬스전략’에서는 주로 시니어들을 위한 건강과 운동 방법에 대해 다루고 있지만 앞으로는 명상, 이미지 트레이닝은 물론, 교직생활 중 만든 400여 곡의 수학 공식 노래도 소개할 계획이다.

“100세 시대에 60대는 아직 청년기입니다. 스스로를 믿고 무엇이든 도전하고 시작하세요. 몸이 말을 듣지 않는다고요? 지금 바로 운동을 시작하세요. 67세인 저의 꿈 하나가 뭔지 아세요? 100세까지 보디빌딩 대회에 참가하는 겁니다. 그런 의지와 마음가짐이 가장 중요합니다. 지금 우리는 가장 화려하고 행복한 청춘의 시간을 지나고 있는 거예요.” [▶]



튼튼한 뼈 맑은 피 촉촉한 피부

겨울이 되면 뼈 건강에 적신호가 켜진다. 날씨가 추우면 몸을 움츠리게 되고 눈이나 비 오는 날 미끄러지거나 넘어지기라도 하면 뼈를 다치기 쉬워진다. 뼈가 건강해야 피부나 기억력 등 젊음을 유지할 수 있다. 뼈 건강의 으뜸 지킴이를 꼽는다면 단연 ‘홍화씨’를 들 수 있다.

홍화씨를 먹으면 이루어집니다

40대 이후가 되면 뼈가 약해진다. 특히 여성은 골다공증에 걸릴 확률이 더욱 높아진다. 인체를 구성하는 기본인 뼈가 약해지면 생활 전반에 걸쳐 불편함이 많아진다. 뼈가 변형되면서 온몸이 쭈시게 되어 움직이기가 힘들어지고 그러다 보면 운동량이 줄어 근력도 떨어진다. 근력이 떨어지면 힘이 빠지고 무기력해지면서 정신적으로도 피폐해질 수 있다.

뼈 건강 지키는 백금 성분

흔히 다 자란 뼈로 평생을 산다고 생각하는데, 그렇지 않다. 뼈에는 뼈를 만드는 조골세포造骨細胞가 있어 몇 년을 주기로 생성과 소멸을 반복하며 새로운 뼈가 만들어진다. 뼈가 튼튼하다는 것은 뼈를 만드는 조골세포가 왕성한 활동을 하고 있고, 에너지를 공급하는 혈액의 순환도 원활하다는 것을 의미한다. 하지만 가만히 있다고 뼈가 저절로 생성되는 것은 아니다. 꾸준히 운동을 하며 뼈에 자극을 주어야 세포가 활발히 움직여 ‘싱싱한’ 뼈를 만들어낸다. 운동이라고 해서 대단한 것이 아니다. 바른 자세로 앉아 있거나 걷는 것만으로도 뼈를 자극하는 훌륭한 운동이 된다.

일상에서 도저히 운동할 시간을 낼 수 없다면 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것만으로도 충분하다. 갑자기 격렬하게 운동하는 것이 오히려 뼈 건강엔 독이 될 수 있다.

운동만큼이나 먹는 것도 중요하다. 입으로 들어가는 것 중 뼈를 건강하게 해 장수의 길로 이끄는 물질을 꼽는다면 단연 ‘홍화씨’를 들 수 있다. 《본초강목》에서는 홍화씨를 일컬어 “혈액의 상태를 좋게 하고, 건조한 환부를 습윤하게 하며, 통증을 가시게 하고, 종기를 다스리고, 경락의 울체를 풀어주며 전신의 리듬을 조절해 준다”고 밝힌다. 한의학에서는 홍화씨를 산전, 산후, 복통, 생리불순, 냉증, 갱년기 장애 등을 치료하는 데 사용했다.

인산 선생께선 “홍화씨는 하늘의 목성정기木星精氣로
화하며 감로수 기운이 자동적으로 생기는 수생목水生木
원리로 이뤄진다”면서 “만병을 고치는 데 가장 신비한
것은 죽엽이 첫째고, 또 장수하는 데는 홍화씨가
첫째”라고 말씀하셨다.
홍화씨가 장수를 이끄는 비밀은 뼈를 건강하게 만들어
주는 데 있다. 인산 선생은 홍화씨에 뼈를 만드는 백금
성분이 다량 함유되어 있다고 했다.

“낳아서 기르는 닭의 알은 계란 깍데기가 석회질이
흰자위 36분지 1이 있어요. 그래서 하루저녁에
그 두꺼운 깍데기 돼요. 그런데 그것이 접착제가
이뤄질려면 뭐이 되느냐? 접착제는 백금이라. 백금白金
성분은 3,600분지 1이 있어요, 계란 흰자위에. 그러면
계란 흰자위 속에 백금 성분이 3,600분지 1이다. 그런데
이 홍화씨 속엔 360분지 1이다. 10배가 더 많아요. 이런
아까운 신약神藥을 어찌 버려두느냐?”

— 《신약본초》 전편 中

즉 홍화씨에 함유된 백금은 뼈를 생성하는 물질이기에
홍화씨가 부러지거나 바서진 뼈를 원래 모양으로
복구시키는 데 으뜸이란 말이다.

신비의 감로수 품은 홍화씨

홍화씨의 약성은 뼈에만 미치는 것은 아니다. 인산
선생께서는 “나이가 70세가 넘으면 어혈瘀血로 모든
육신이 썩었기 때문에 혈색이 좋아질 수 없는데
홍화씨를 먹으면 수壽하는 약이라 건강제가 되고 혈색이
좋아진다”고 말씀하셨다. 피를 맑게 하는 청혈淸血작용에
대해 말씀하신 것이다.

인산 선생께선 《신약본초》에서 “의서醫書에 보면 홍화의
효능을 ‘3푼부터 생혈生血·피를 만들고 5푼 이상은 파혈破血·
나쁜 피를 없앴’이라고 했는데 원래 약효가 있는 물질의
핵심처는 씨, 그것이 핵이다. 홍화에는 홍화씨가 핵인데
그걸 왜 이용하지 않는가”라고 밝히고 있다.

인산 선생께선 홍화씨가 장수의 신약인 이유로
‘감로수甘露水’를 꼽았다. 감로수는 불교의 우주관에서
분류되는 개천 중 도리천兜率天에 있는 달콤한 영액靈液을
말한다. 한 방울만 먹어도 온갖 괴로움이 없어지고, 산
사람은 오래 살 수 있으며, 죽은 사람은 부활한다고
전해지고 있다.

인산 선생께선 홍화씨에는 1만 2,000분의 1만큼의
감로수가 함유되어 있다고 했다. 산삼엔 이보다 적은
1만 3,000분의 1이 들어 있다. 약성을 따지기에는 아주
적은 양이지만 보통 약물의 경우 감로수 기운이 많게는
10만분의 1, 적게는 100만분의 1 정도 함유돼 있다고 하니
홍화씨의 감로수 함량이 결코 적다고 할 수 없다.

홍화씨 속에는 각종 미네랄도
풍부하다. 홍화(꽃)에는 칼슘, 인, 칼륨,
마그네슘 등이 다량 함유되어 있는데, 특히 씨에는
칼슘과 칼륨, 마그네슘이 많이 들어 있다. 칼슘은 뼈
성장에 영향을 미치며 칼륨은 혈액의 산성화를 막고 땀속
칼슘 배출을 줄여주는 역할을 하기 때문에 뼈 건강에
중요하다. 마그네슘이 부족하면 조골세포를 감소시켜
골다공증이 될 수 있다.

홍화씨 볶을 때 그을리면 약성 떨어져… 산패도 주의

홍화씨를 약으로 이용하려면 볶는 과정이 중요하다.
우선 질 좋은 홍화씨를 쌀처럼 일은 다음 기름기 없는
프라이팬에서 타지 않을 정도로 노릇노릇하게 볶는다.
불에 그을리면 약성이 떨어진다.

이렇게 볶은 홍화씨를 보리차처럼 끓여 먹으면 편하게
먹을 수 있다. 홍화씨를 직접 먹으려면 분말로 갈면 된다.
분말을 입에 넣고 침으로 녹여 먹거나 생강에 대추·감초를
넣고 달인 차에 타서 마셔도 좋다. 각종 음식에 뿌려
먹어도 좋다. 다만 볶아서 가루 낸 홍화씨는 밀봉해
둔 채로 보름 이내에 복용해야 효과가 난다. 너무 오래
보관하면 기름기가 산패해 켜내가 나고 약성도 사라진다.
최근에는 홍화씨가 미용 쪽으로도 주목받고 있다.
홍화씨에는 비타민E가 풍부하게 함유되어 지치고
푸석해진 피부를 회복시키는 데 효과적이다. 홍화씨를
꾸준히 먹으면 피부면역력을 높여 탄력 있는 피부를
유지해 주고, 홍화씨 분말을 활용해 팩이나 비누를
만들어 사용하면 뛰어난 세포 재생 효과로 손상된
피부를 회복시켜 준다. ㉮

홍화씨 맛있게 먹는 법

1 보리차 대신 홍화씨차

흔히 끓여 마시는 보리차 대신 볶은 홍화씨를 넣어 끓이면
구수한 홍화씨차가 된다. 물 2리터에 홍화씨 30g 정도가
적당하다. 한 번 팔팔 끓인 후 약불에서 30분 정도 더 끓이면
된다. 물 대용으로 마시면 되지만 기름기가 있어 장이 약한
사람은 양을 조금 줄인다. 죽음을 타서 마셔도 좋다.

2 생강차, 요구르트, 샐러드 등에 첨가한다

홍화씨는 그 자체로 고소한 맛이 있어 다양한 차나 음식과 잘
어울린다. 간식으로 먹는 요구르트에 살짝 뿌려 먹으면
부담없이 먹을 수 있다. 특히 샐러드 드레싱으로 활용하면
따로 견과류를 넣지 않아도 고소한 맛을 더할 수 있다.

3 밥 지을 때 넣기

쌀을 불린 후 홍화씨 분말을 한 스푼 정도 뿌려 밥을 지으면
차지고 고소한 밥이 된다. 홍화씨차를 쌀물로 활용해 밥을
지어도 된다.



힐링캠프 통해 죽염에 빠져 하루에 갈비탕 500그릇 ‘뚝딱’

정제염과 알칼리죽염의 가격 차이는 대략 20배. 그러나 ‘대궐안집’ 문용기 대표는 건강한 음식을 위한 식재료 마련에 아낌이 없다. 바른 먹거리가 건강한 몸과 마음을 만든다는 순리를 실천하며 천연 미네랄의 보고인 알칼리죽염으로 음식의 맛과 영양을 더하고 있다.



팔색조와 같은 다양한 면모를 지닌 도시 부산. 국내 제2의 도시이자 제1의 무역항인 이곳은 항구도시의 활기와 이국적인 낭만을 오롯이 느낄 수 있는 매력적인 도시다. 야트막한 둔덕을 따라 올망졸망 서 있는 집과 아담한 포구에 정박해 있는 어선의 모습은 언제 봐도 정겹다. 하지만 해일만큼이나 엄청난 해운대 마천루의 장관은 전통적인 항구도시 부산을 미래의 신세계로 느끼게 하는 새로움이 깃들어 있다. 복잡한 일정이 이어져 있어 마음은 다급하지만 KTX 부산역을 나서며 들이마시는 공기는 유달리 청량하다.

문용기 대표 “죽염 체험해 보니 안 쓸 수가 없어”

약속 장소로 이동하기 위해 택시에 올랐다. “기사님, 대궐안집으로 부탁드립니다. 사상역 근처...” 말이 채 끝나기도 전에 성격 급한 택시 기사의 말이 이어진다. “갈비탕 한 그릇 하러 가실라꼬예? 든든한 보양식으로 대궐안집 갈비탕만 한 것도 없습니더.” 부산 사람들 가운데 십수 년째 한 장소에서 같은 메뉴로 문전성시를 이루는 대궐안집을 모른다면 간첩으로 의심해야 한다는 설명까지 덧붙였다. 아직 점심시간 전이건만, 사상역 대로변에 자리한 ‘대궐안집’은 이미 손님들로 북적였다. 2층 규모의 대궐안집은 1층 124석, 2층 160석 손님이 동시에 식사할 수 있는 이름처럼 규모가 있는 식당이다. 11시 30분에 가게 문을 열고 얼마 지나지 않아 1층은 이미 자리가 없어 손님들이 2층으로 계단을 오르기 시작했다.

“우연히 본 인산가의 매거진을 통해 죽염에 대해 알게 됐습니다. 혈압이 좀 높았던 제게 죽염의 효능은 호기심의 대상이 됐습니다. 그러다 함양 인산연수원의 힐링캠프에 참가하면서 죽염에 대해 깊이 알게 됐고 그 짭짤한 맛의 의미도 깨닫게 됐습니다. 그러면서 긍정적인 신체 변화를 체험하게 됐죠. 혈압도 떨어지고 피곤함을 느끼지 않는 체질로 바뀌었습니다. 그러면서 결심했죠. 음식의 근간인 소금을 인산가 알칼리죽염으로 바꿔야겠다고 말입니다.”

2019년 10월과 11월 두 달간의 적응기간을 거친 후 12월부터 대궐안집의 거의 모든 메뉴에 알칼리죽염을 사용하기 시작했다. 부산을 넘어 전국구 맛집으로 이름난 대궐안집의 주요 식재료는 한우다. 한우양념갈비와 등심, 안심, 안창살 등의 한우세트와 불고기 등의 인기 대표 메뉴를 갖고 있으며 점심 특선 메뉴인 갈비탕과 직접 면을 뽑아 시원한 동치미 육수에 말아 낸 냉면의 호응도가 유독 높다.

“점심 메뉴로 인기가 높은 갈비탕은 하루 평균 500그릇 이상 판매됩니다. 한 달이면 어림잡아 갈비탕만 1만 5,000그릇이 넘게 소비되는 셈입니다. 알칼리죽염으로 이 많은 양의 갈비탕 간을 맞추고 있습니다.

이 외에도 나물과 김치 등의 밑반찬에 죽염을 사용하고 있습니다. 구운 고기에 곁들이는 소금장과 테이블에 올려놓는 소금도 단계적으로 죽염으로 바뀌나갈 생각입니다.”

정제염보다 20배 높은 가격… 맛에서 확연한 차이

문용기 대표는 우선 맛부터 보라며 갈비탕을 권했다. 큼직한 갈비 4대에 붙어 있는 고기만으로도 뚝배기가 그득하다. 대파와 지단, 실고추 등 푸짐한 곶감까지 더해져 탕의 풍미를 더하는 데 한몫했다. 나름 탕 마니아의 미각을 곤두세워 국물을 한 수저 떠 넘겼다. 이제껏 경험했던 갈비탕과 차원이 다른 맛이 입안을 채웠다. 깊고 진한 풍미 가득한 국물이 미각을 흔들어 깨웠다. 깊고 부드럽고 간까지 알맞은 진한 갈비탕 맛의 발원지는 다름 아닌 알칼리죽염이었다.

“바르고 맛있는 음식은 건강한 식재료에서 출발합니다. 그중에서도 소금은 기본 중의 기본입니다. 기존에 사용하던 정제염과 죽염은 같은 소금이지만 전혀 다른 식재료입니다. 알칼리 죽염을 사용하면 풍미가 깊어지고 부드러운 맛이 강해집니다. 식재료 본연의 맛이 강하게 살아나는 게 신기할 따름입니다.”



인산가 알칼리죽염은 건강한 먹거리를 위해 만든 고급 식탁용 죽염이다. 가족을 위한 건강한 밥상을 차릴 때, 귀한 손님을 맞이하기 위해 정성스레 음식을 마련할 때 그 가치가 더해지는 소금이다. 인산가만의 전통적인 죽염 제조 과정을 거쳐 네 번째는 1,700도의 고온에 용융해 귀하게 얻어내는 죽염이다. 칼슘과 철, 구리, 아연, 게르마늄, 셀레늄, 마그네슘, 칼륨 등 미네랄을 한껏 품은 그야말로 건강한 자연의 선물인 셈이다.

인산가 죽염은 단백질을 응고시키는 간수가 완전히 빠져나간 천일염만을 사용한다. 이 천일염을 대나무 통에 넣고 황토로 막아 소나무 장작불을 때 녹이고 굳히는 작업을 아홉 번 거친 것이 9회 죽염이다. 이 복잡하고 지난한 과정을 통해 천일염에 포함된 비소와 카드뮴, 납 같은 중금속과 불순물이 사라지게 되고 몸에 좋은 각종 미네랄을 품게 된다. 죽염의 가장 큰 효과는 탁월한 환원력이다. 환원력이란 산화된 물질을 원래대로 되돌려놓는 힘을 말한다. 철의 산화 반응 실험을 통해 입증한 죽염의 산화 환원력은 정제염이나 천일염과 비교할 수 없을 만큼 탁월한 결과를 보였다.



나아가 환원력은 죽염의 구운 횡수와 비례해 증가했다. 정성을 다해 바르고 어렵게 만든 인산가 죽염은 바른 먹거리의 기본이자 회복과 성장의 열쇠로 존재한다. 이처럼 귀한 인산가 죽염을 대궐안집에서는 아낌없이 사용한다. 손님을 가족처럼 귀히 여기는 마음과 정성이 없다면 불가능한 일이다. 소금이 다 같은 소금이지 무슨 큰 차이가 있느냐는 사람들의 무관심에도 아랑곳없다. 한결같이 정성을 다해 대접하면 언젠가는 가치를 알아주리라 믿는다. 설령 알칼리죽염 본연의 가치를 손님들이 모른다 해도 개의치 않는다. 대궐안집을 찾는 손님들이 우리의 음식을 통해 건강하고 행복한 일상을 영위한다면 그것으로 흡족하고 고마운 일이다.

“손님들이 맛있게 식사하는 모습 보며 사명감 느껴”

1999년 7월 30일 지금 이 자리에서 시작해 20년 넘게 손님을 맞고 있는 대궐안집. 바른 식재료로 올바르게 만든 음식이 건강한 신체의 근간이 된다는 철칙을 지키며 더 나은 맛과 양질의 음식을 선보이기 위한 문 대표의 고민은 한시도 멈추지 않았다. “20년 단골손님이 맛있게 식사하고 기분 좋게 나서는 뒷모습을 보면서 어떤 사명감 같은 것을 느끼기도 합니다. 음식에 대해 정성을 다하는 마음, 20년 전의 초심을 잃지 않으려는 열정, 내 가족이 먹을 음식을 만든다는 마음과 태도를 잃지 않으려고 부단히 애쓰고 있습니다. 다양한 노력과 시도 가운데 하나가 정제염에서 알칼리죽염으로 바꾼 것입니다. 손님들이 잘 몰라도 괜찮습니다. 좋은 음식 맛있게 드시고 건강하고 행복하면 그저 감사할 따름이지요.”

사업은 이윤을 남기기 위해 애쓰는 것이 당연하다. 경제적 측면으로 보면 문용기 대표의 선택과 투자는 쉬운 일이 아니다. 바르고 건강한 음식을 만들어 선보이겠다는 고집과 철학이 없다면 불가능한 것이다. 죽염의 효능을 몸소 경험한 후 대궐안집의 음식을 통해 손님들의 맛과 건강을 챙기겠노라 다짐했고 단호하게 알칼리죽염을 사용하기 시작한 것이다. 이따금 조금은 비현실적이지만 존경스럽게 인생을 꾸리는 이들이 있다. 사업의 목적이 이문을 남기는 것이 아니라 인간을 이롭게 하고자 하는 대궐안집 문용기 대표처럼 말이다. 



**대궐안집 총지배인 박정배 상무
“맛은 물론 영양학적으로도 탁월한 선택”**

“건강하고 맛있는 음식의 20년 역사는 대궐안집의 전통입니다.” 20년 대궐안집의 역사와 함께해 온 총지배인 박정배 상무의 철학은 확고하다. 바른 식재료로 만든 건강하고 맛있는 음식을 손님들에게 선보이는 것이다. 그러기 위해 그는 아침마다 ‘초심을 잃지 말고 기본에 충실하자’고 자기최면처럼 다짐한다. “1년에 한두 번 한국을 찾는 외국인 손님이 있습니다. 한국에 올 때마다 꼭 우리 집에 들러 누구보다 맛있게 음식을 즐기고 ‘생큐!’를 외치고는 합니다. 맛있는 음식에 감사하며 선물을 건넬 때도 있습니다. 바른 먹거리에 대한 변치 않는 태도와 진심이 통할 때면 가슴 뭉클하고 참 많이 고맙습니다.” 쉬는 날이면 종종 맛집을 탐방해 그들의 음식과 경영 노하우를 간접 경험한 후 어제보다 조금이라도 더 나은 대궐안집을 만들기 위해 고민하고 애쓴다. “한 달 치 평균 소금 사용량은 약 120~130kg쯤 됩니다. 20만 원이면 충분했던 소금에 대한 투자가 지금은 약 400만 원쯤 됩니다. 금액 차이가 적지 않다 보니 처음에는 고민이 전혀 없었던 것은 아닙니다. 문용기 대표의 과감한 결단과 선택이 아니었다면 쉽지 않았을 겁니다. 본격적으로 알칼리죽염을 쓰기 시작한 지금은 직원들도 모두 놀라워하며 탁월한 선택이었다고 입을 모아 자랑합니다. 맛은 물론 영양학적으로 비교할 수 없을 정도로 더 훌륭해졌습니다.”



새해가 1년에 한 번은 온다고 새해를 우습게 여겨?

기회가 왔다, 마음을 바꾸자... 그것이 새해다

‘새해’를 한마디로, 의미론적으로 풀면 어떤 말이 될까?

첫째, 바꾸기=마음 바꾸기. 둘째, 기회 부여. 실패 만회하라고 주는 기회.

필자는 새해를 대강 위의 2가지로 해석한다. 첫째 ‘마음 바꾸기’는 그냥 두면 어떤 안 좋은 일을 저지르지 못할 사람에게 그러지 말고 마음 한 번 바꿔 먹으라고, ‘바꾸기 찬스’를 주는 것이라고 해석하고 싶다. 그동안 인생이 잘 안 풀렸더라도 다시 스타

트라인에 설 수 있는 ‘찬스 메이커’로서의 의미 부여다. 상황은 같더라도 그 상황을 대하는 마음이 바뀌면, 어떤 상황도 찬스가 될 수 있다는 ‘마음 바꾸기’다.

두 번째 기회 부여는 마음 바꾸기보다 훨씬 구체적이고, 각오를 단단히 하라는 단서가 붙는다. ‘기회 부여’. 사실 “한 번만 더 기회가 주어진다... 할 텐데!”를 외치는 사람이 많다. 기회 부여는 주로 실패한 사람에게 주는 의미다. 다시 한 번 뛰어볼 찬스를 준다는, 그래서 1월 1일은 새로운 스타트라인에

서는 날이다. 두 주먹 불끈 쥐게 하는 새로운 의미 부여의 날인 것이다.

필자는 지금 욕심스럽게 ‘마음 바꾸기’와 ‘기회 부여’, 두 가지를 다 들고 1년이라는 스타트라인에 서고 싶다. 누구든지 그래 볼 만하다고 권하고도 싶다. 자의에 의해서든 타의에 의해서든, 새해가 온다는 건 스타트라인에 선다는 의미가 강하다. 그래서 우리도 다시 스타트라인에 서자. 1년 단위로 부여된 실패 만회의 기회를 유용하게 써보자.

건강을 내 뜻대로 좌지우지할 수만 있다면...

새해 마음 바꾸기는 뭐니 뭐니 해도 건강에 관해서다. 건강은 돈보다 랭킹이 높다. 돈 없이도 건강은 유지되지만, 건강이 없으면 돈은 유지는커녕 쓸모 자체가 없다. 게다가 젊어서 건강 걱정 없다는 소리는, 정말 속 모르는 소리다.

‘건강에 나이 없다’는 것이 인생을 오래 살아본 사람들의 충고다. 아니 인생을 오래 살지 않은 사람도, 인생을 무리 없이 지탱해 나가는 데 있어 돈보다 중요한 것은 건강이라는 사실은 알고 있다. 젊은 시절, 건강은 걱정 안 해도 된다고 큰소리친 사람들의 대부분이 그 큰소리를 후회한다. 건강을 주관하는 존재가 몸이나 마음이나 하는 문제는 인류가 존재하는 한, 영원한 연구 테마다. 건강을 뜻대로 좌지우지할 수만 있다면, 인류의 고민은 반 이하로 줄어들 것이다.

그러니까 중요한 것은 대개 1월에 결정된다

1년 중 1월이 중요한 것은 365일의 스타트라인이 1월에 있기 때문이다. 비록 1년, 12개월, 52주, 365일을 허송세월했더라도, 아니 그렇게 허송세월한 사람에게 ‘다시 한 번’이라는 기회를 선사하는 것이 신

년이다.

현명한 사람은 미리 준비해 놓고 웃고, 어리석은 사람은 기회가 다 지나간 다음에 운다. 운이 좋아서 부자가 되는 경우는 거의 없다. 정신 차리지 않고 있으면 운이 오는지, 왔다가 그냥 가는지도 모르게 된다. 운을 잡고야 말리라는 새로운 결의와 준비가 있으면, 운은 왔다가 가려고 하다가도 곁에 머물러 준다.

‘건강해야지, 금년엔 건강하고 말 거야’ 아무리 다짐한들 소용없다. 적어도 ‘금년엔 마늘 구워 죽염에 푹 찌어 최소한 50통 이상 먹기’처럼, 구체적이고 특히 숫자적으로 표시되어야 한다. ‘운동 열심히 하기’로는 미흡하다. ‘하루 1시간 이상은 운동한다’ 식으로 숫자로 나타내지 않으면 신년지계에 속하지 않는다.

또는 면역력을 기르지 않으면 대상포진 같은 악질적인 병에 걸릴 수도 있으니, ‘봄가를 쭉뚝 최소한 60일 이상’ ‘유황오리 먹기 봄가를 2회’ 등 숫자가 표시된 구체적인 신년지계라야 실천하는데도 편리하고 합리적이고 효과가 분명해진다.

건강신년지계... 김윤세 회장(인산가 회장·전주대 경영행정대학원 객원교수)의 《신약》《네 안의 의사를 깨워라》 등의 저서를 읽으면 건강을 위한 신년지계를 매우 합리적으로 세울 수 있겠다. ㉮



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 주실분》 출간

仁道

식물인간을 소생시킨 일화



아버지 인산仁山은 자신의 천부적 혜안慧眼과 팔십 평생의 경험을 토대로 새로운 의료 이론과 방약方藥을 정립하여 1986년 간행한 《신약神藥》을 비롯해 1992년 선화仙化 후에 간행된 《신약본초神藥本草》 등의 저술을 통해 세상에 제시한 바 있다. 그리고 실제로 수많은 암·난치병·괴질 환자가 그 책을 보고 방약을 활용해 자신 또는 가족들을 병마의 고통과 죽음의 위기로부터 구하는 기적을 보여주었다. 세상 대부분 의료진에게 치료 방법이 없다는 결론을 듣고 치료를 포기한 환자와 그 가족들이 인산 선생 또는 인산의학을 만나 병마를 해결하고 건강을 되찾아 새로운 삶을 살아가는, 많은 기적의 주인공 가운데 뚜렷한 특징을 지니는 몇몇 대표적 사례를 소개한다. 불치不治의 암, 난치병, 괴질에 의해 절망과 고통 속에 죽어가는 환자와 그 가족들에게는 이런 사례들이 자신과 가족들의 병고病苦를 해결하고 새 삶을 영위할 수 있으리라는 ‘희망의 등대燈臺’로 작용할 수 있기 때문이다. 이번 신년호에는 의식불명 상태의 식물인간이던 남편 송○○(60)씨를 인산의학의 쑥뜸 요법을 넉 달간 실시해 병상에서 일으켜 자신의 힘으로 걷게 한 경기도 과천시 정○○(59)씨의 특별한 치병治病 일화를 소개한다. 이 일화는 여러 가지 면에서 많은 교훈을 던져주는 사례라 하겠다. 이 사례의 내용은 《나는 죽음이 달다》 책에 소개된 바 있으며, 이 이야기의 시점은 2013년인 점을 밝힌다.

평생 병원 한 번 안 가본 사람이 쓰러지다

3년 전인 2010년 11월 20일, 어느 추운 겨울날 오전, 누군가 정○○씨의 아파트 현관문을 다급하게 두드렸다. 급하게 나가 보니 경찰이었다. 남편 송○○씨가 길에서 쓰러져 분당의 모 병원에 있다는 전갈이었다. 남편 송씨는 원래 건강한 사람이었다. 건장한 체격에 운동을 좋아하고 평생 병원 한 번 가본 적이 없는 사람이었다. “급하게 병원에 가보니 남편이 응급실에 누워 있었어요. 뇌출혈이 심해 고민할 겨를도 없이 바로 응급수술을 받았어요. 뇌 속의 혈전을 제거하는 수술을 받고 회복실로 옮겼지만, 다음 날도 의식이 돌아오지 않았어요. 며칠 지나면 의식이 돌아올 거라 막연한 기대를 하고 있었지만, 상황은 달라지지 않았어요. 의사로부터 들을 수 있는 말이라곤 ‘가망이 없다’ ‘두고 봐야 한다’ ‘죽을 수도 있고, 살 수도 있다’는 막연한 말뿐이었어요.” 남편 송씨는 전혀 차도가 없었다. 의식을 찾지 못하고 시간은 계속 흘렀다. 말도 못 하고 자신의 이름도, 가족도 기억하지 못하고 좀체 움직이지도 못했다. TV에서만 보던 식물인간을 옆에서 지켜보고 돌봐주는 것이 부인 정씨가 할 수 있는 전부였다고 한다. 이렇게 의식이 없는 가운데 한 달 가까운 시간이 지났다. “끝도 없는 병마病魔와의 싸움이라는 생각뿐이었어요.

병원에서 하는 것은 물리치료밖에 없었어요. 하루는 환자를 거꾸로 매달아 놓고 운동을 시키는데, 이 방법은 아니라는 생각이 들더군요. 그러다 몇 년 전에 읽었던 《신약》 책이 생각났어요. 병원에서도 방법이 없다고 하는데, 어차피 깨어나지 못한다면 마지막 희망이라도 걸어보자는 생각이 번뜩 드는 거예요.” 식물인간 상태에서 깨어나지 못하고, 병원에서 10년 이상을 누워 지내는 사람도 있다. 식물인간이 깨어났다는 뉴스는 일 년에 한두 번 있을까 말까 한 정말 희귀한 일이다. 정씨는 3년 전에 읽었던 《신약》을 까마득히 잊고 있었는데 다급한 상황이라 갑자기 생각이 난 것이다. 인산 선생께서는, 막 숨이 넘어가기 직전의 다급한 환자들을 구해낸 사례가 많다. 뇌염으로 죽어가는 아이를 살리고 심지어 목을 매달거나 극약을 먹어서 숨이 끊어진 사람들도 쑥뜸으로 구한 사례들이 술하게 많다.

인산 쑥뜸에 소생의 마지막 희망을 걸다

“환자를 퇴원시키겠다고 하자 의사는 이런 경우가 많은데 집으로 갔다가 이내 다시 돌아온다며, 무지無知한 사람 대하듯 비웃으며 말했어요. 한 번도 뜬 뜬 적이 없지만 지금 희망은 뜬뜬에 없다는 생각에서 의식 없는 환자를 집으로 옮겨 바로 중원中脘과 단전丹田에 뜬 뜬 시작했어요.”

2011년 2월 11일 쑥뜸을 시작했다. 시체와 같이 전혀 움직이지 못하는 남편을 반듯하게 눕혀놓고 중완과 단전에 쑥뜸을 뜨기 시작한 것이다. 뜸을 뜨면서 병원에서 준 혈압약·뇌경색약은 모두 끊었다. 처음에는 작은 뜸장으로 시작해 3일째부터 5분 이상 타는 큰 뜸장으로 키웠다. 뜸은 오전 9시부터 오후 8시까지 하루 11시간씩 식사 시간을 제외하고 계속됐다. 시계를 보며 뜸장을 만들고 재를 치우며, 6분 동안 타는 뜸장으로 하루 100장 이상을 꾸준하게 떴다. 뜸으로 시작해 뜸으로 마무리하는 정씨의 일과는 모두 병상일지에 하루도 빠짐없이 기록돼 있다. 뜸은 몇 장을 떼고 환자의 식사, 용변, 상태 등을 마치 의료기록처럼 꼼꼼하게 적어놓았다. 그해 6월까지 4개월간 모두 3,000여 장을 넘게 떴다. 병상일지에 정확하게 ‘3,134장’이라고 적혀 있다.



정씨는 남편의 중완과 단전에 번갈아 뜸을 뜨며 매일 110장을 하루도 거르지 않고 그해 6월까지 4개월간 떼 나갔다. “아침부터 독하게 마음먹고 종일 뜸을 떼어요. 일주일 정도 지나자 남편의 표정이 밝아졌어요. 표정이 편안해지는 것을 보고는 무통無痛이 왔다고 생각하고 더 열심히 떼어요. 뜸을 뜨는 날이 늘어나면서 남편의 상태가 급속도로 좋아지기 시작했어요. 점차 의식이 돌아오는 것 같았어요. 어느 날 말을 거니까 ‘응!’ ‘아니!’라고 말을 하는 거예요. 비록 단답이었지만 좋다, 싫다는 의사 표현을 분명하게 하기 시작했어요.” 남편의 동생 내외가 과천 근처에 살아 주말 저녁이면 모여서 저녁도 먹고 남편이랑 시간을 보냈다고 한다. 처음에는 병원의 처방을 거부하다 잘못되면 어떡하려고 하느냐며 걱정을 했고 더욱이 쑥뜸으로 치유가 되는 것을 믿지 않았지만 환자의 상태가 매주 달라지는 것을 보고는 모두 입을 벌리며 놀랐다고 한다.

가족도 알아보고 아파트 오르내릴 정도로 회복

“어느 날 중완과 단전에 뜸을 끝내고 누워 있는 남편을 안아서 일으켜 방 한가운데에 세워봤어요. 그랬더니 자신의 힘으로 벌떡 서 있는 거예요. 예전에는 털렁거리던 팔과 다리가 단단해져 자신의 힘으로 서 있는 거예요. 또 며칠이 지나자 혼자 힘으로 걷기 시작했어요. 사지뿐 아니라 기억력도 회복돼 사람들을 다 알아보고, 자신의 생일도 기억하고, 긴 문장은 아니지만, 말도 할 수 있게 되었어요. 사람 구실 할까 했던 남편이 이렇게 변하자 모두 놀라고 신기해했어요.” 남편 송씨는 뜸을 뜬 지 3개월이 지난 4월 27일부터는 혼자 계단을 내려갈 수 있었다고 한다.

시간이 좀 더 지나자 지팡이를 짚고 5층 아파트를 오르내렸고, 집 근처 복지관에도 혼자 다닐 정도로 눈에 띄게 건강을 되찾았다. 물론 글씨를 읽게 됐고, 가족을 알아보는 등 기억력 대부분을 되찾았다고 한다. “몸에 힘이 생기니까 화장실도 다녀오고 스스로 생활할 수 있었어요. 고약으로 뜸을 마무리하고 남편 얼굴을 보니까 피부색이 맑아지고 눈은 아기 눈처럼 초롱초롱 빛이 나는 것이 신기할 정도로 병색이 없어졌어요. 거짓말 같은 현상은 남편의 흰머리가 쑥뜸을 뜬 후 검은 머리로 변해가고 있었어요. 정말 신기했던 것은 밥을 먹을 때만 잠깐 앉고는 항상 같은 자세로 누워 있었는데, 뜸을 뜨면서부터 몸에 욕창 한 곳 생기지 않는다는 점이었죠.”

두 번째 시련 ‘암 선고’... 죽염마늘 요법 병행

정씨는 남편이 뜸을 뜨고 난 후 거의 한 해 동안 정상인처럼 생활했기 때문에 완전하게 건강을 되찾은 것으로 생각했다. 봄과 가을에 더 이상 뜸을 뜨지 않고 계절을 보냈다. 그러다 지난해 여름 귀에 혹이 생겨 11월에 병원을 찾았는데 가혹한 진단이 또 한 번 내려졌다. “귀암’이라는 희귀한 진단을 받았어요. 유명하다는 병원의 의사를 다 찾아다녔는데 모두 남편이 길어야 앞으로 6개월 밖에 못 산다는 절망적인 얘기를 했어요. 당장 수술하지 않으면 죽는다고 해서 부랴부랴 수술 날짜를 잡았지요. 그 당시 남편은 귀 주변에 암이 퍼져 턱이 돌아가고 얼굴이 점점 비뚤어지고 있었어요. 집에 와서 생각해 보니 지난봄과 가을에 뜸을 계속 뜨지 않은 것이 이런 결과를 만들지 않았나 하는 생각이 들더군요. 남편의 몸 상태가 정상이 아닌데 지금 절제 수술을 하고 항암제를 맞는다면 살 수 없을 것 같은 생각이 들었어요.”



정씨는 바로 ‘죽염마늘 요법’에 들어갔다. 남편의 암 진단 이후, 수술을 하지 않고 하루에 마늘 30~40통을 죽염 60g씩을 찍어서 세끼에 나눠 먹었다. 마늘과 죽염만 먹은 건 아니다. 북해정, 사리간장, 유황 오리진액에 마른 명태를 고아서 함께 먹게 했다. “또 한 번 놀라운 일이 벌어졌어요. 열심히 ‘인산의학’을 실천한 지 일주일이 지나자 밤에 잠자기도 힘들 정도로 아팠는데 통증도 없어지고, 손바닥 크기의 종양이 새끼손가락만 하게 줄어들고 비뚤어졌던 얼굴이 정상으로 돌아오고 있었어요. 옆에 있던 동생이 보곤 많이 놀랐지요.”

백회와 전중 뜸 3일째 어혈이 끊임없이 나와

“매일 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으며 백회와 전중에 계속 뜸을 뜨고 있었는데, 3일째 되는 날 밤, 피를 토하기 시작했어요. 피는 걸쭉한 젤리 같아서 스며스며 별레가 기어 나오듯이 한 시간 동안 흘러나왔어요. 그 당시 남편이 집안에서 세 번 정도 넘어진 적이 있었는데 ‘인산의학’을 잘 아시는 분이 몸속에 있던 어혈이니까 놀라지 말고 지켜보라고 조언해 주었어요.



남편이 피를 토할 때는 많이 놀랐지만, 그 이후 몸 상태는 훨씬 좋아졌는데, 그간 경험을 토대로 지금은 그것을 모두 몸속에 있던 어혈이 땀을 뜨자 터져 나온 것이라 믿고 있다. 남편 송씨의 병이 속뜸으로 나올 수 있다는 정씨의 확신은 모두 《신약》에 기인한 것이다. 주변의 의사와 약사 가족들은 반드시 귀의 암을 수술해야 한다고 강권했다. “인산의학”은 정말 대단한 의학서라는 것을 실감했어요. 아무리 고치기 힘든 병이라도 믿고 실천하면 길이 있는데, 믿지 못하는 현실이 안타까워요. 남편의 병을 고치면서 인산 선생의 혜안이 얼마나 대단한가를 알게 됐어요. 지금의 과학 수준으로 증명하지 못할 뿐, 《신약》은 한마디도 버릴 게 없는 소중한 생명의 책입니다.”

남편은 인산의학 전도사로 나서… 친척들도 마니아가

정씨는 ‘인산의학’으로 더 많은 기적이 일어나기를 희망한다. 현재 남편이 완전하게 건강을 찾은 것은 아니지만, 식물인간에서 깨어나고 암이 호전되고 난 뒤 인산의학의 전도사가 됐다고 한다. 그뿐 아니라 곁에서 지켜본 동생 가족들도 놀라운 결과에 모두 인산의학 마니아가 됐다고 한다. “남은 과제는 올봄에도 땀을 뜨고 ‘죽염마늘 요법’을 꾸준히 실천하는 거예요. 머지않아 귀암도 다 고칠 수 있을 거라 믿어요. MRI 검사를 해봐도 종양이 손바닥 크기에서 새끼손가락 크기로 줄었고, 전이된 곳도 없고 뇌에도 전혀 이상이 없었어요. 6월이 되면 관악산에 오르는 남편을 볼 수 있을 거예요. 병원에 있는 많은 환자를 보면 세상에 이렇게 탁월한 의학이 있는데 세상 사람들이 믿지 않고 실천하지 않는 게 너무 안타까워요. 큰돈 안 들이고 병을 고치는 방법이 있는데 수억 원을 들이면서도 병을 키우고만 있잖아요. 인산 선생 말씀대로 하면 분명히 평생토록 건강하게 살 수 있어요.”

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

하루를 쉬고 전중 땀을 뜨고 있는데 자정쯤에 또 검은 피가 나오기 시작했어요. 거의 두 시간가량 피를 쏟았는데 이러다 사람 죽는 것 아닌가 할 정도였어요. 대야에 받아낸 피는 화장실에서 뒤집어도 잘 쏟아지지 않을 정도로 걸쭉했어요.” 다음 날 정씨는 남편이 피를 너무 많이 쏟아 혹시나 심각한 상태가 아닌가 걱정이 되어 종합병원 응급실을 찾았다고 한다. 검사를 신청하고 MRI, CT 등 받을 수 있는 정밀검사를 모두 받았다. 피를 이틀이나 토했다는 말에 의사는 ‘위출혈이 있었나?’ ‘간이 나쁜가?’라며 짐작만 할 뿐 그 많은 피가 어디서 나왔는지 원인은 알지 못하겠다고 했다. 검사 결과 정말 신기하게도 위와 간 등 장기들은 모두 깨끗했고, 혈압과 맥박도 모두 정상 수치로 나왔다. 다만 혈중 헤모글로빈 수치가 조금 낮은 상태라 수혈 한 팩과 수액제 한 병을 맞고는 편안한 마음으로 집으로 돌아왔다고 한다.

‘참의료’의 지혜를 터득할 묘법

어김없이 또 한 해가 저물고 새로운 한 해가 밝았다. 엿그제 온 것 같았던 기해己亥년이 가고 경자庚子년의 아침이 밝은 것이다. 언제나 그랬던 것처럼 지난 한 해의 아쉬움과 반성을 되새기며 희망찬 새해에 대한 계획을 고민해 본다.

‘무엇이 가장 중요한 일인지’ ‘해야 할 일과 하고 싶은 일은 무엇인지’ ‘나의 성장 발전을 위해서는 무엇을 해야 하는지’ 등 여러 가지가 떠오르지만, 지난해에 이어 올해도 가장 우선으로 꼽는 일이 있다. 바로 인산 선생의 독창적 신의학의 의료 철학과 천부적 혜안으로 창안하여 제시한 신약神藥 묘방妙方들이 소상하게 수록된 《신약본초神藥本草》를 열심히 읽는 것이다. 1년 365일 그날 그날 날짜에 맞춰서 같은 ‘장章’을….

《신약본초》는 묘하게도 총 30장으로 분류되어 있어서 하루 한 장씩 읽으면 한 달에 한 권을 다 읽게 되고 1년이면 모두 12권을 읽게 되는 셈이다. 《신약神藥》이나 《신약본초》를 처음 접할 때 일반적으로 잘 쓰지 않는 단어들이 적지 않고 동물·식물·광물 등 생경한 이름들이 자주 등장함으로써 처음에는 선뜻 이해하기 어려웠다. 하지만 읽고 또 읽다 보면 점진적으로 인산 선생의 신약 묘방은 물론이려니와 ‘활인구세活人救世’를 지향하는 숭고한 정신까지도 이해하게 되는 묘한 책이다.

깊은 골짜기에서 소리를 외치면 메아리로 되돌아오는 것처럼, 인산 선생의 자비로움과 연민의 정이 담긴 말씀 한마디 한마디가 그것을 읽는 이들의 가슴에, 읽으면 읽을수록 더 크고 더 깊은 감동으로 다가온다.

매번 읽을 때마다 느끼는 것이지만 《신약본초》를 읽으면 우선 자연의 법칙과 생명의 원리에 눈을 뜨게 되고 병마病魔의 특성과 자연물의 약성藥性에 일가견을 갖게 됨으로써 자신은 물론 가족의 건강도 확실히 지킬 수 있는 능력을 갖게 된다. 게다가 책을 읽으면서 지혜의 안목이 열리는 만큼 세상 사람들의 병마를 미리 예방하고 각종 암, 난치병, 괴질들을 순리와 자연의 의방醫方으로써 해결하는 데 필요한, 해야 할 일들, 할 만한 일이 하나, 둘 보이는 신비함을 체험하게 된다.

새해에는 가능한 한 많은 사람이 인산 선생의 《신약본초》를 읽고 또 읽어서 더욱 건강하고 행복한 삶을 영위하시기를 기원한다. ☺



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

꾸덕꾸덕 과메기 ‘살’ 맛 덕에 미식가와 주당들 ‘살맛’ 나네!

겨울바람 맞으며 소주 한잔이 생각나는 날이면 동해의 바닷바람에 꾸덕꾸덕하게 잘 말린 과메기가 생각난다. 지금 포항 구룡포로 가면 콩치와 청어가 꾸덕꾸덕하게 말라가는 비린내가 입맛을 다시게 한다. 미식가에 더해 자신이 주당이라고 생각되면 지금 바로 구룡포로 달려가야 한다.



과메기 하면 포항 ‘구룡포’가 당연한 수식으로 붙는다. 포항은 동해안의 고장 가운데서도 해산물이 가장 풍부한 곳으로 이름나 있다. 영덕대게로 유명한 영덕보다 더 많은 게를 어획하는 곳이 구룡포요, 오징어로 유명한 울릉도보다 더 많은 오징어를 어획하는 곳도 구룡포다.

그런데 이를 아는 외국인들은 그리 많지 않다. 이렇게 대게는 영덕에 뻗기고, 고래 고기는 장생포에 뻗기고, 오징어마저 울릉도에 뻗긴 구룡포에서 과메기는 ‘자존심’이다. 많은 미식가는 구룡포산 과메기를 제일로 친다.

청어에서 콩치로 ‘입맛 교체’

‘과메기’란 이름은 ‘관목어貫目魚’, 즉 눈을 꿰어 말린 생선에서 나온 말이다. 요즘은 대부분 콩치로 과메기를 만들지만 청어가 흔하던 1960년대까지만 해도 영덕과 포항 일대에선 으레 처마 밑에 청어를 걸어놓고 말려 먹었다.

우리 속담 중에 죄인들을 오랏줄에 묶어 줄줄이 감옥으로 끌고 갈 때 쓰는 ‘비웃 두름 엮듯 한다’는 말에서 ‘비웃’은 청어를 일컫는 말이다. 생선 스무 마리를 줄줄이 엮는 ‘두름’처럼 청어가 무척이나 흔했기 때문에 생긴 말이다.

포항시 남구 대보면 구만리는 ‘까꾸리계 마을’로 불린다. 이 까꾸리계란 말은 갈퀴의 방언이다. 이 마을 앞은 바로 바닷가여서 파도가 치면 청어가 마구 밀려들었고, 주민들은 까꾸리(갈퀴)로 청어를 긁어 모았다는 것에서 마을 이름이 유래했다. 이처럼 포항과 영덕 일대는 청어가 많이 나 일제강점기 때는 포항과 영덕 근방에 청어로부터 기름을 짜내는 공장이 많았다. 청어 기름은 불을 밝히는 연료로, 또는 신발 밑창을 만드는 재료로 사용되었다. 하지만 1970년대부터 우리나라에서 청어가 사라지기 시작했고, 어쩔 수 없이 대타로 들여놓은 것이

콩치다. 올해는 오히려 청어가 많이 잡히고 콩치가 덜 잡혀 청어 과메기가 더 흔해졌지만 이미 콩치과메기에 익숙해진 입맛은 변해버린 시대를 말해주는 듯하다.

구룡포항에서 호미곶으로 향하는 해안도로를 따르면 그야말로 한 집 걸러 한 집에서 과메기를 말리고 있다. 그저 넣어놓으면 되는 것 같지만 과메기 말리는 데는 정성이 기본이다.

과메기는 하루는 햇볕에 말리고 나머지 이틀 정도는 그늘에 두어 숙성시킨다. 햇볕을 너무 쬘이면 기름이 산패해 비린내가 나버리고, 비라도 맞으면 부

패되어 말리던 것을 모조리 다 버려야 한다. 그래서 과메기 덕장 사장들은 수시로 창밖을 내다보며 과메기를 '사수'해야 한다.

구룡포에서 생산하는 과메기는 대부분 북태평양에서 잡은 꽁치로 만든다. 연근해산보다 북태평양에서 가을에 잡은 꽁치가 지방질이 많아 맛이 더 좋다. 봄에 잡히는 꽁치는 기름기가 적어 구이와 찌개용으로 좋고, 가을에 잡히는 꽁치는 기름이 많아 과메기로 쓴다. 수입한 꽁치를 영하 10도로 냉동했다가 찬바람이 부는 12월 즈음부터 바깥에 내다 걸어 꾸덕꾸덕 말린다.

통째로 말린 통마리 과메기가 진짜배기

같은 북태평양 꽁치라도 유독 구룡포에서 말리는 과메기가 유명하다. 구룡포에 부는 바람은 백두대간을 넘어오는 북서풍으로, 영일만을 거치면서 습기를 머금고 있다가 다시 한 번 산을 넘어오면서 습기가 사라져 건조하고 찬바람이 된다. 이 바람에 꽁치를 말리면 고운 선홍빛이 난다. 이렇게 만든 과메기는 마치 소고기 육포처럼 누구나 부담 없이 먹을 수 있는 맛이 난다.



하지만 이 지역 토박이들은 청어과메기를 '진짜배기'라고 부르며 그중에서도 청어 배를 가르지 않고 통째로 말린 '통마리 과메기'를 으뜸으로 친다. 전라도 홍어는 삭히면 삭힐수록 맛이 난다지만 경상도 청어과메기는 물경하게 씹힐 정도로만 말려 통째로 먹는 것이 정석이라한다.

통마리 과메기는 추운 날씨에 얼었다 녹았다 반복하면서 내장의 기름기가 살에 스며들어 더욱 고소한 맛을 낸다. 이곳에서 오랜 산 노인들은 “집 처마 밑에 늘어둔 청어에 군불 연기가 더해지면 훈연하는 효과가 나 더욱 구수했다”고 회상한다.

통과메기는 뱃사람들한테는 최고의 술 안주였다. 기름기 덕분에 술에 덜 취하게 하고 숙취도 줄여주었다. 배지기(배를 갈라 내장과 뼈를 발라낸 것)를 하면 높은 온도에서도 상하지 않지만 통마리는 내장 때문에 한겨울이 지나서야 맛볼 수 있다.

요즘 구룡포는 시계가 따로 없다. 과메기가 바로 시계고 달력이다. 아낙들은 새벽부터 일어나 꽁치 배를 가르는 것으로 하루를 시작한다. 작업량이 많으면 저녁부터 아침까지 밤을 꼬박 새우기도 한다. 아침 일찍 배지기 작업을 끝내고 바닷바람에 말려야 하기 때문이다.

아낙들이 배지기 작업을 마치면 남자들은 꽁치를 덕장에 널어 말린다. 비가 오면 거두고 날이 좋아지면 다시 말린다. 밥때는 따로 없다. 작업이 밀리면 작업장에서 대충 라면이나 끓여 요기를 하면 그만이다.

꽁치 배지기는 두발걸이와 네발걸이가 있는데 요즘은 대개 네발걸이로 작업을 한다. 두발걸이는 꽁치에 칼질을 두 번만 해 배를 가르는 것이고 네발걸이는 네 번 칼질을 하는 것이다. 두 번 칼질로 배를 가르고, 나머지 두 번의 칼질로 내장과 뼈를 발라낸다. 두발걸이에 비해 시간이 더 걸리지만 깔끔하게 재료를 손질할 수 있어 요즘은 거의 네발걸이를



한단다. 경력 20년이 기본이라는 마을 아낙들은 칼질 네 번에 5초면 족하다. 한창 바쁜 시기엔 한 사람이 하루에 2,000마리씩은 거뜬하게 작업한단다.

배추·미역과 어우러져 입안이 황홀해지다

겨울 구룡포에서 과메기 먹기는 아마도 '식은 죽 먹기'보다 쉬울 것이다. 대게를 파는 집이건 횡집이건 작은 통술집이건 백반집이건 상관없이 과메기를 낸다. 과메기도 '홍어삼합'처럼 함께 씹을 싸먹는 음식이 중요하다. 따로 정석이 있는 건 아니지만 가장 흔한 방법은 싱싱한 배추 위에 마른 김을 깔고 과메기 없고, 물미역, 마늘, 쪽파를 더해 초고추장을 발라 먹는 것이다.

꼬들꼬들 말린 과메기가 갖은 야채와 어우러져 입안에 일류 셰프를 데려다 놓은 느낌이다. 적당하게 올라오는 비린내는 이내 기름진 고소함으로 바뀌어 입안에서 그대로 녹아버린다. 가히 겨울 동해 바다의 풍미를 입에 품었다 할 만하다.

과메기쌈 한 점에 소주 한 잔씩 더해지니 포구의 밤도 깊어진다. 저 멀리 바다엔 밤을 낮처럼 밝힌 오징어 배가 별처럼 떠 있다. 모름지기 사람은 세상풍파에 내놓을수록 성숙해지고 과메기는 구룡포 바닷바람에 말릴수록 고소해진다.

겨울이, 과메기가 무르익는 밤이다. ●



구룡포의 볼거리

일제강점기에 일본인들이 모여 살던 거리를 관광지화한 '구룡포 일본인 가옥거리'는 최근 인기 드라마 <동백꽃 필 무렵>에 등장해 더욱 인기가 좋아졌다. 1920년대에 이곳에 살던 하시모토 젠기치의 살림집을 개조한 근대문화역사관은 당시 일본인 가족이 살던 모습을 살펴볼 수 있다. 2016년 5월 문을 연 '구룡포 과메기 문화관'에는 과메기의 역사와 어업 과정, 제조 과정 등이 일목요연하게 전시돼 있다. 어린이를 대상으로 한 체험 공간도 마련되어 있으며 최근에는 과메기 핫도그, 과메기 꼬마김밥 등 다양한 과메기 요리를 맛볼 수 있는 푸드존도 문을 열었다.





100세 알란의 파란만장 인생기

〈창문 너머 도망친 100세 노인〉은 세계적으로 1,000만 부 이상 판매된 동명 소설을 원작으로 한 휴먼코미디 연극이다. 100번째 생일을 앞두고 양로원을 탈출한 ‘알란’은 우연히 갱단에게 쫓기게 된다. 알란은 도망치는 도중 만난 친구들에게 자신의 드라마틱한 인생사를 들려주게 되는데, 그 무대가 스페인 내전부터 미국 핵 폭탄 개발, 중국 국공 내전, 미국과 러시아의 냉전 등 매우 방대하다. 시종일관 유쾌한 이 작품은 5명의 배우가 수십 명의 역사적 인물은 물론, 코끼리와 고양이 등 동물까지 모두 연기한다. 지나온 삶을 잊은 채 현재를 무의미하게 살고 있다면 알란의 100년 인생을 함께 즐겨보자. 유쾌함 뒤에 감동이 남을 것이다. 2월 2일까지 서울 종로구 동숭동 대학로 아트원씨어터 2관. 문의 02-762-0010



녹차 마시면 뇌졸중 위험 40% 준다

녹차를 하루 세 잔 정도 마시면 뇌졸중 위험을 40%나 낮출 수 있다는 연구결과가 나왔다. 이런 효과는 남성과 당뇨병 · 고혈압이 없는 환자에게서 더 두드러졌다. 이화여대 식품영양학과 김유리 교수팀은 질병관리본부의 2004~2013년 도시기반 코호트 연구(HEXA)에 참여한 40세 이상 남성 5만 9,294명을 대상으로 연구한 결과 “나이가 상대적으로 적고, 고혈압 · 당뇨병이 없는 남성에게서 녹차의 뇌졸중 예방 효과가 더 뚜렷했다”며 “녹차의 잦은 섭취가 국내 중년 이상 남성의 뇌졸중 위험을 낮춰준다는 것이 이번 연구의 결론이다”고 밝혔다. 녹차가 뇌졸중 예방 효과를 나타내는 이유는 정확하게 밝혀내지 못했으나 항산화 성분인 카테킨, 폴리페놀 등이 만성질환 예방에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 추정하고 있다.



설 바람, 춤 바람

건강하고 행복한 새해를 기원하는 마음을 담아낸 풍성한 한국춤 잔치가 열린다. 2020년 경자년庚子年 ‘하얀 쥐의 해’를 맞아 선보이는 국립무용단의 명절기획시리즈 〈설 · 바람〉은 화려한 춤사위와 장단으로 설 명절의 흥을 복돋울 것이다. 새해 복을 들이기 위해 신을 청하는 ‘맞이’로 시작해 유쾌한 해학으로 관객들에게 재미를 안길 ‘미알할미’, 선이 살아 있는 아름다운 춤사위가 돋보이는 ‘동래학춤’ ‘부채춤’, 춘향과 몽룡의 애절한 사랑을 표현한 ‘사랑가’ 등 우리 춤의 멋과 흥을 즐길 수 있는 즐거운 무대가 될 것이다. 1월 24일부터 26일까지 국립극장 하늘극장에서 공연된다. 문의 02-2280-4114

‘라떼 이즈 홀스 Latte Is Horse’

‘꼰대’. 권위적인 사고를 가진 기성세대를 비하하는 말로, 직접적으로 또는 간접적으로나마 들어본 적이 있을 것이다. 하지만 요즘 젊은 세대들은 ‘꼰대’라는 단어를 쓰지 않는다. ‘꼰대’라는 말 대신 새롭게 등장한 ‘라떼 이즈 홀스’.
“나 때는 말이야~”를 자주 쓰는 고리타분한 기성세대를 빗대어 표현한 신조어로, ‘나 때=라떼’, ‘는’의 영어 표현 ‘Is’, ‘말’의 영어 단어 ‘Horse’를 조합한 것이다. 이미 젊은 세대 사이에서는 일상화된 표현이지만, 정작 당사자인 기성세대는 여전히 낯선 말이다. ‘이상한 말’ 만들었다고 젊은 세대를 탓하기 전에, 올해부터라도 ‘라떼’가 되지 않기 위해 노력해 보는 것은 어떨까? 낯선 신조어 공부도 ‘라떼’에서 벗어나기 위한 최소한의 노력이 될 수 있다.



새해부터는 마트 갈 때 장바구니 필수!

2020년 새해가 밝았다. 해가 바뀌면 꼭 찾아봐야 하는 것, 바로 ‘새해부터 달라지는 제도’다. 올해도 모바일 운전면허증 도입, 최저 시급 인상, 다자녀가구 주거지원 확대 등 바뀌는 것이 다양하다. 이 중 꼭 기억해야 하는 것이 있다면, ‘마트 내 종이포장 금지’다. 이미 한 달 전부터 대형마트에서는 1월 1일부터 자율포장대 운영을 금지한다고 표기해 뒀지만, 미처 확인하지 못한 사람도 많다. 폐기물을 줄이고 장바구니 사용을 활성화한다는 취지니만큼 다소 불편하고 번거롭겠지만 앞으로 대형마트에 갈 때도 잊지 말고 장바구니를 챙기는 게 좋겠다.



핀란드에서 온 특별한 겨울 선물

1만 년에 이르는 핀란드 물질문화와 디자인에 관한 특별전 〈인간, 물질 그리고 변형—핀란드 디자인 10,000년〉이 개최된다. 핀란드국립박물관이 선보이는 이번 전시는 최초의 북유럽 역사 문화 전시로 핀란드 디자인의 본질적이고 근본적인 문제에 관해 질문을 던지는 새로운 형태의 융 · 복합 전시다. 전시실에서는 돌도끼와 휴대폰, 나무썰매와 현대스키, 곰의 뼈와 현대 디자인 의자가 나란히 놓여 인간과 물질, 사물과 기술이 서로에게 어떤 영향을 주고받았는지를 생각하게 한다. 4월 5일까지 국립중앙박물관 특별전시실에서 관람할 수 있다. 문의 1688-0361

