

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

11

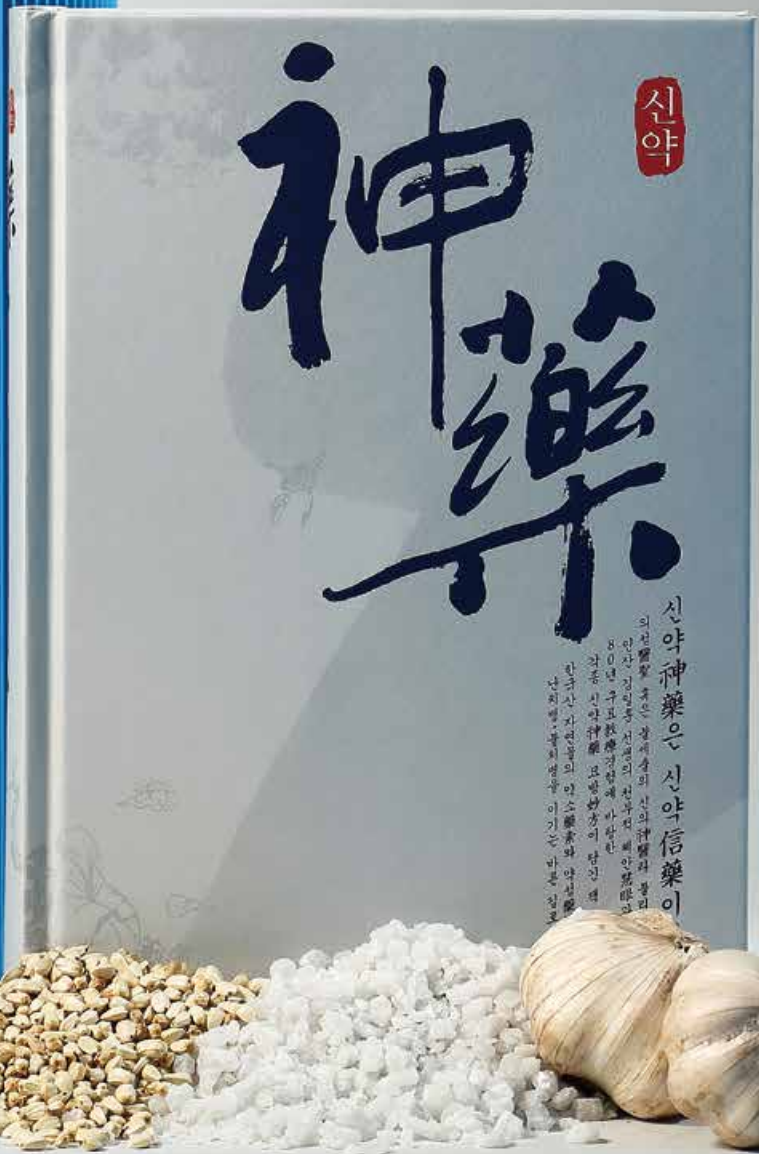
2021

Vol.298

SPECIAL
건강 활동준비의 비법?
규화오리에 있다

PEOPLE
예능과 드라마 오가는
이중혁의 '꽃중년' 인기





《신약神藥》출간 35주년 이전에도 없고 이후에도 없을 불멸의 의학서적

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료敎療
경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 인산의학의 기반.

이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암, 신증 과질과
난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한
인산인仁山人을 위한 프로그램입니다.
신의神醫 인산의 혜안과 자연치유
방안을 실현하는
IHC 인산힐링클럽은
안식安息과 회복回復, 순리順理와
강녕康寧을 추구합니다.
지금, 힐링클럽에 가입하셔서
백세 건강의 지혜와 인산가의
셀프 백신을 경험하세요.

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은
가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인
구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

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

단풍나무 숲속 산길을 간다

조선 후기의 문신 조관빈(趙觀彬·1691~1757)의 ‘입산入山’이라는 제목의 시다. 가을 산을 오르는데 단풍나무는 천 그루, 만 그루 숲을 이루고 계곡 옆으로 난 산길을 따라 산을 오르니 숲은 턱에 차고 땀이 비 오듯 흐른다. 고개를 오르고 능선길을 가다가 또 하나의 봉우리에 올랐는데 저 멀리 더 높은 봉우리가 보이니 그만 맥이 탁 풀린다. 아득하게 높이 솟은 저 봉우리가 산의 정상인가 본데 저 봉우리를 어떻게 오를 수 있겠나 걱정하다가 다시 자세히 보니 그것은 산 정상이 아니라 흰 구름

이라는 사실을 깨닫는다.

‘지식백과’에 따르면 지은이의 본관은 양주이고 자는 국보(國輔)이며 호는 회헌(梅軒)으로 아버지는 우의정 태채(泰采)이다. 숙종 40년(1714) 증광문과에 급제한 후, 검열·수찬·전직 등을 역임했다. 대간의 탄핵으로 한때 파직되었다가 다시 기용되어 승지·이조참의 등을 지냈다.

경종 3년(1723) 신임사화(辛壬士禍)로 사사된 아버지에 연좌되어 홍양현(興陽縣)으로 귀양 갔다가 영조 1년(1725) 풀려나 호조참

의·대사성·동지의금부사·홍문관 제학 등을 역임했다.

1727년 동지돈녕부사로 김창집(金昌集) 등 노론 4대신을 죄적(罪籍)에서 삭제할 것을 상소했다. 1731년 대사헌에 재직 중 신임사화의 전말을 상소하여 소론의 영수인 이광좌(李光佐)를 탄핵했다가 ‘당론을 일삼고 사감으로 대신을 논척했다’ 하여 제주대정현(大靜縣)에 유배되었다가 이듬해 풀려났다.

1740년 호조참판에 임명되었으며, 1742년 평안도 관찰사를 지낸 뒤 1744년 호조판서로서 영의정 김재로(金在魯)와 불화하

여 면직되었다. 이듬해 동지사로 청나라에 다녀와서 공조·형조 판서를 거쳤으며, 수어사로 있을 때에는 남한산성에 군량을 저장할 것을 청했다.

1753년 대제학을 겸하다가 죽책문(竹冊文)의 제진(製進)을 거부하여 성주목사로 좌천되었고, 이어 삼수부(三水府)에 안치되었다. 곧 단천(端川)에 이배되었다가 풀려나와 지중추부사가 되었다. 저서로 《회헌집》이 있다. ㉠

출 김운세

진한 곰탕과
겉쫓한 막걸리를
닮은 배우

그의 산뜻한
꽃중년 일기

배우 이종혁의 차갑고 날렵한 인상은 중년에 접어들며 확연히 유해지고 부드러워졌다. 그러나 그의 내면을 잘 알고 있는 이들은 그가 안광을 빛내며 완벽한 악역을 거듭할 무렵에도 정과 의리가 전부라고 외치는 다감하고 유쾌한 사람이었다고 증언한다. 그런 본성과 속내가 드러나는 드라마 캐릭터에 이어 그의 진면모를 확연히 체감하게 하는 TV 예능으로 그는 요즘 가장 화려하고 다이나믹한 꽃중년의 시대를 열고 있다.



맛깔나는 ‘큰 형님’ 개그

“제가 감히 허영만 선생님의 위명(威名)에 도전해 〈백반기행〉을 입에 올린다는 건 말이 안 되고요, 〈이종혁의 기행적 기행(奇行의紀行)〉 정도면 어떨까요? 골목에서 온갖 희한한 행동을 펼치는 거죠. 하하.”

당장이라도 골목에 나가 뭐라도 보여줄 기세였다. 올 초 출연했던 TV조선 〈허영만의 백반기행〉에서도 이종혁(47)은 너스레의 황제였다. “그만두실 때 연락 좀 주세요. 제 프로그램에서 선생님을 게스트로 모실게요”라고 말해 허영만 화백의 단전으로부터 올라오는 웃음을 유도했던 그다.

최근 시즌 1을 마친 디스커버리 채널 코리아와 채널 IHQ 예능 프로그램 〈마시는 녀석들〉에서 ‘큰 형님’이자 ‘부장님 개그’로 인기를 끈 이종혁은 요즘 가장 바쁜 중년 스타 중 한 명이다. 〈마시는 녀석들〉은 ‘말형’ 이종혁을 비롯해 코미디언 장동민, 슈퍼주니어 규현, 골든차일드 이장준 등이 ‘안주 맛집’을 찾아다니는 프로그램. 각각 풀어내는 맛깔나는 사람 이야기와 술 해석 솜씨가 시청자들에게 화제다. 예능에서 ‘혼술’ 하고 있는 시간조차 시청자들과 함께 술을 마시고 있는 듯 편안한 말솜씨가 화면을 가득 채운다.

KBS 〈경찰수업〉, tvN 〈더 로드: 1의 비극〉 등 정극에선 냉철하면서도 따뜻한 모습으로, 각종 예능에선 엉뚱하고 능청스러운 입담으로 시청자의 사랑을 한 몸에 받고 있다. 영화 〈말죽거리 잔혹사〉(2004)의 잔혹하고 야비한 선도부장 차중훈과 드라마 〈추노〉(2010)의 거칠고 비정한 황철웅 등 “이종혁이 악역으로 등장하면 그 작품은 100% 흥행”이라는 공식을 만들어냈다. ‘부캐’라는 말이 유행하기 훨씬 전부터 ‘이조녀’이라는 별명으로 시청자들을 사로잡았다. 예능 〈아빠 어디 가〉(2013)에서 많은 인기를 끌던 당시 여섯 살 아들 준수의 발음 때문에 생긴 별명이다. 친근한 ‘동네 삼촌’ 같은 이미지도 그때 확장됐다.

‘믿을 맨’의 버팀목은 단연 ‘아버지’

연극학교를 졸업하고 혜화동 무대를 전전하던 무명 시절에도 좋은 사람들이 곁에 있어 버틸 수 있었다. ‘사람 좋은 이조녀’은 이때부터 차근차근 다져지기 시작했다. 오늘 들으면 하루 지나 내일

웃게 된다는 ‘이조녀식 개그’도 하나둘 쌓여갔다. 김을 먹고 ‘기물파손(김을파손)죄’라고 하거나 셀러리 안주를 보면서 ‘우린 셀러리맨이니 여기에 만족하자’고 하는 식이다. 젊은 세대와 술자리에선 ‘지갑은 열고 입은 닫아야 한다’는데 이종혁식 유머만큼은 예외다. 2030세대에서 ‘이조녀 개그’ 추종자들은 계속 이어지고 있고, ‘면스플레인(면+익스플레인·냉면은 이렇게 먹으라 설명하는 것)’조차도 그의 설명 방식에는 “이종혁이니 괜찮다”고 댓글이 달린다.

“그 방식이 제일 맛있으니 그런 말이 있는가 보죠. 근데 제 아들들(탁수·준수)한테 냉면에 겨자·식초 넣으라고 해도 절대 안 넣던데요?(웃음)”

친구 같고, 형 같은 아빠. 곁에 두고 싶은 형님, 의지할 수 있는 ‘믿을 맨’의 이종혁이기에 가능한 일이다. 그런 이종혁 앞엔 언제나 그를 믿고 응원해줬던 아버지가 있었다.

“아버지도 약주를 매우 좋아하셨는데 평생을 신문사에서 일하셨죠. 지금도 아버지의 일터에서 맡았던 잉크 냄새가 진한 기억으로 남아 있어요. 콧물 흐르며 신문 찍혀 나오는 소리 들어보셨어요? 33년 근속하고 정년 퇴임하셨죠. 어렸을 때 아버지 회사에 구경 갔던 기억이 나요. 흑백부에서 컬러부로 바뀌셨다며 명함을 자랑하셨어요. 요즘은 그런 거 잘 모르시죠?”

시청자들이 그를 ‘준수 아빠’로 부르는 동안 그는 어느새 자신만의 타임머신을 타고 준수 나이 때 시절로 돌아가고 있었다. 아버지가 아들에게 준 사랑은 그렇게 대를 잇는다. 이종혁의 부친은 신문이 흑백 인쇄에서 컬러 인쇄로 넘어가는 역사적인 시간을 이끈 분이시란다. 아버지의 회사를 마냥 신기하게 생각하던 어린 아들들을 위해 어렵게 짬을 내 부친은 회사 곳곳을 돌며 제작 시스템을



보여주기도 했었다. 동료들과 술 한잔 거하게 하 시고는 술기운을 빌려 “우리 아들 최고”라고 항상 격려했다.

그 이후 그의 인생 사전에 ‘절제’가 하나 더 붙었다 고 했다. 스스로에 대한 약속이기도 했다. 음식이 든, 술이든, 즐기더라도 무너지지 않고 조절하는 것이다. 아버지가 되어 보니, 자신을 마냥 이해해 주셨던 아버지가 실제론 애타게 기다렸던 마음을 넉넉한 웃음으로 대신했다는 걸 알았기 때문이다. 그 행동은 <아빠 어디 가> 속 ‘이조넵’으로 그려졌 을 것이다.

어디에나 잘 섞이는 순하고 착한 중혁

탤런트 김지영은 그에게 “물 같은 사람”이라고 말 했다. 어디에나 잘 섞이고 순수하고 착하다는 뜻 이었다. 맑고 투명한 그의 성품을 이보다 더 잘 표 현한 게 있을까. 그래서인지 그는 물과 친한 듯하 다. 술만 가까운 게 아니다. 스쿠버다이빙 자격증 도 보유했다. 얼마 전 예능 <해방타운>에서 공개 된 그의 스쿠버다이빙 솜씨는 가히 프로 수준이다. 검게 그을린 팔뚝에 대해 물으니 머쓱하게 웃으며 “대학 시절 연극할 때가 인생에서 가장 뽀얏다”고 말한다. 대본 연습하느라 햇빛을 볼 겨를이 없어서 였다고 했다. 원래 운동을 좋아하던 그였고, 여전 히 어지간한 거리는 걷고 뛴다.

운동을 좋아하기도 하지만 그는 “성격적으로 자 신을 괴롭히지 않는 것 같다”고 말했다. “낙천적인 가”라는 말을 되짚은 답이었다. “일부러 낙천적일 수 있을까? 그런 성격은 없을 거라고 본다”면서 곰 곰이 생각하더니 “그리고 보니 어머니한테 들은 말 이 생각난다”면서 덧붙인 말이다. “초등학생 때던 가, 비가 억수로 오는 날, 왜 빨리 안 오고 걷느냐 고 엄마가 다그치시는 거예요. 그때 내가 ‘빨리 가



1 애주가들에게 인기 있는 ‘안주 맛집’을 찾아가는 디스커버리 예능 프로그램 <미시는 녀석들>의 공식 포스터. 이종혁은 ‘큰 형님 몽타주’와 ‘부장님 개그’를 선보이며 유쾌한 술꾼의 면모를 보여준다.

2 야구에도 일가견을 갖고 있는 그는 LG 트윈스의 열렬한 팬이다. LG 선수들도 그의 야구 감각과 근사한 시구 솜씨를 인정한다고.

면 앞의 비까지 다 맞는데 왜 미리 가느냐. 내가 속도 맞춰 갈 테니 걱정 하지 마라’고 했다더라고요.” 속옷까지 젖을 정도로 폭우가 쏟아질 때 그는 “비를 빨리 맞으나 늦게 맞으나 어차피 맞을 일”이라고 했다는 것 이다. “인생사 새옹지마라고 하잖아요. 살다 보면 이런 날도 있고 저런 날도 있고, 다들 표현을 안 해서 그렇지 밥 한끼 제대로 못 먹던 시절도 있었을 것이고 남한테 말하기 어려운 수모도 겪었을 것이고, 어떻게 견 디고 이겨내는지의 차이일 거라고 생각해요.”

곰탕을 잘 끓이는 게 곧 삶의 기쁨

어쩔 수 없이 방송에서 흔히 말하는 ‘라떼’ 이야기를 할 수밖에 없지만, “누구에게나 그 시절은 있었다”라는 것도 그의 신조. 그걸 내세울 필요 도 없고, 그게 자랑스러운 극복 딱지가 될 필요도 없다는 게 그의 지론이 다. 어찌면 남들보다 대중에겐 늦은 데뷔였지만, 그는 탄탄하게 기본기 를 닦아왔다는 믿음이 있었고, 그 믿음은 연기로 증명됐다.

오래 폭 곤 듯한 그의 연기력은 어찌면 그가 좋아하는 어머니의 곰탕의 맛과 닮았다. 그는 제일 좋아하는 음식으로 어머니의 곰탕을 꼽는다. 맑 게 끓이는 곰탕이 아니라 도가니(소 무릎뼈)에 소의 힘줄 등을 잔뜩 넣어 거의 젤리 수준이 될 때까지 푹 고는, 되고 진한 국물이 진정한 곰탕이라 여긴다. 말랑말랑한 건더기를 국자로 퍼서 파 넣고 고춧가루 넣고 밥까 지 말아서 먹으면 그렇게 힘이 날 수 없다고. ‘곰탕’ 하면 흔히들 남편 두 고 여행 가는 아내가 한 냄비 끓여 놓는 음식 정도로 여기지만 그에겐 그 곰탕이 어떤 보약보다도 가장 힘나는 음식이라고 한다. 아이들을 위해 서 직접 끓여보기도 했지만 엄마의 그 진하고 구수한 맛을 재현해 내는 일은 불가능할 것 같다고.

요리에 대한 경험이 전무할 듯 싶은 기자의 맹송맹송한 손을 보면서 “결

혼 안 하셨죠?”라고 묻는다. 고개를 끄덕이는 모 습에 그럴 줄 알았다는 듯이 웃는다. 곰탕 끓이는 게 여간 까다로운 게 아니라는 것이다. 그을린 냄비 바닥을 닦느라 애를 먹은 게 부지기수고 너무 졸여 지다 못해 새까맣게 탄 뼈와 고기를 다 버려야 할 때도 있고 조심조심 끓이다 어떨 때는 맹탕을 만들 어 곰탕 끓이는 일을 아예 집어치웠지만 이내 그 은 근하게 복잡한 곰탕 끓이기를 다시 해보야겠다는 생각이 들고 한다. ‘엄마의 손맛’을 재현하려다 힘 들고 민망한 순간을 겪긴 했지만 가스레인지 앞에 서서 국 한 냄비 끓이는 일에 열과 성을 다하는 것 에 진정한 생활의 보람이 담겨 있기 때문이란다. 그러더니 막 테이블에 올려진 만두를 기자의 앞접 시에 던져주더니 반을 갈라 앞에 놓인 간장을 살짝 뿌려준다. 탁수·준수 아이들한테 해주었던 정 많 고 다감하던 그 모습이 그대로 배어 있다.

세월을 모르는 철부지 같지만 누구보다 가족들의 안위를 챙기는 사람. 악역을 도맡아 하는데도 늘 호평받는 배우. 드라마 특별 출연이 무려 10번에 달 한다는 것만으로도 그의 인간성을 끄덕거리게 만 든다. “막걸리를 직접 만들어 보니 저는 막걸리 같 은 사람이더라고요. 숙성될수록 다양한 맛을 내는 배우, 장인의 솜씨에 따라 변신이 가능하고, 소탈 하고 언제나 가까이 있고, 무엇보다 비싸지 않고, 물론 절대 싼 맛은 아닙니다, 하하.”



발행일 2021년 11월 1일 **통권** 298호
발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 전범준
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
 백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

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



66



14



36



42

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
 단풍나무 숲속 산길을 간다

04

인산을 닮은 사람 - 배우 이종혁
 진한 곰탕과 걸쭉한 막걸리 닮은 배우
 그의 산뜻한 꽃중년 일기

10

브리핑
 인산가, 프리미엄 유아 반찬·
 실버푸드 시장 진출

12

말씀의 재발견 <72>
 몸의 전기가 합선되면 그게 바로 '암'

14

3040생활백서 <39>
 호두액으로 환절기 목 건강관리

16

인산식 밥상 <11>
 동서양이 만난 요리 '명란 파스타'

18

하루 10분 <11>
 내전근 운동으로 요실금 막아볼까

22

세상에 꼭 알려야 할 이야기
 '힐링·관광의 명소' 조성에
 동참해 주시기를...

26

인산식객
 숙뜸으로 통풍 고통 잊은 진안길씨

30

웰빙 시크릿
 노화를 늦추는 '튼튼한 종아리'

32

건강 안테나
 질 좋은 소금으로 전해질 균형 잡기

34

어디가 불편하세요
 식습관 개선으로 위식도역류 차단

36

인산책방
 은상수 원장의 《매일 척추》

38

인산가 피부보감
 자연 성분의 헤어 제품으로
 건강하게 모발 관리해 볼까

42

SPECIAL
유황오리에서 건강 월동준비의 비법 찾다
1 - 활인성 탁월한 생명체 유황오리
2 - 유황오리진액으로 건강관리하는 임영이씨
3 - 격이 다른 간장 복해정
4 - 복해정 마니아 된 치과의사 우진오 원장

62

체크인
 시골 오일장과 함께 즐기는 가을 호캉스

66

인산가 초대석 1
 술 구독 서비스 운영하는 이재욱 대표

70

인산가 초대석 2
 프로복서·가수로도 활동하는 강경래 기자

76

김재원 칼럼 <110>
 아파트 행복론을 아시나요?

78

김만배의 약초보감 <34> 고추
 매운 고추의 건강한 변신

82

김윤세의 千日醫話 - 仁道
 쑥불 감내할 용기 있어야
 불치병과 싸움에서 살아남는다

87

우성숙 원장의 愛SAY
 싱거운 세상, 소금으로 짭짤하게 사세요

92

조용현의 세상만사
 폭~쉬어야 철목에도 꽃! 핀다

94

치유 레시피
 암흑, 초심 지켜야 살 수 있다

“몸의 전기가 합선되면 그게 암이라”



“신경 합선되면, 피에 완전 독이 가하는 때부터 그걸 암이라고 하는데, 그때부터 죽은피도 아니고 독혈毒血인데 그 독혈이 핏줄로 자꾸 팽창해 가는 걸 암이라고 그러는데 거기다가 칼을 대는 것이 왜 나쁘냐? 칼은 어디까지나 강철이기 때문에 강철은 그 속에 불火이 있는데, 그 불은 전기電氣야. 그래서 암이 발생한 사람의 살에 닿으면 그 전기는 확산되고 말아. 그래서 암은 퍼진다 이거라. 확 퍼지는데... 전류가 합선되면 이 지구의 전류는 구름 속에선 남북 전류가 충돌하면 번개 치는 거야. 그거야 핵核이라. 핵이 이르게 되면 그거 벼락이라. 나무나 돌이나 때리면 벼락이요. 그런 사람 몸의 전류가 합선되게 되면 그거 벼락인데 그게 뭐야냐? 암이라.”

— 인산 김일훈, 《신약본초》 전편

벼락 치는 광경을 보면 대개 두려운 마음을 갖게 된다. 수만 볼트의 거대한 전류가 한순간 지상에 내리꽂혀 아름답거나 무를 돌로 쪼개거나 사방을 순식간에 시커멓게 불태워버리기 때문이다. 번개는 구름 속에 형성된 전기장에서 방전(전기 방출) 현상을 말한다. 천둥과 번개는 구름 속에 존재하는 양과 음, 두 전하電荷·물질의 기본적인 성질이며 양성과 음성의 형태가 있음의 방전에 의해 생긴다.

번개가 단지 자연현상일 뿐이며 집 안에 있는 나와는 상관 없다고 생각할 수도 있을 것이다. 그러나 크게 보면 우주는 전기의 바다이며, 지구는 그 자체가 전기 덩어리라 할 수 있다. 그 안에서 살아가는 인간도 전기를 품고 살아갈 수밖에 없다.

암은 인체의 신경(전기) 합선이 원인이라고 인산 선생은 말했다. 인산 선생은 사람 몸에서 좌左편으로 도는 건 양陽이요, 우右편으로 도는 건 음陰인데, 이 양 전류와 음 전류가 회전하면서 교체하는 장소가 간肝이라고 했다. 전류와 함께 죽

은피도 간에 와서 재생되는데, 간에 와서 교체된 전류가 어디에서든 합선되면 그 부위에서 암이 발생한다고 했다. 전류가 일정한 방향성을 가지고 돌다가 어떤 이유에서든 합선이 되면 암이 생기고, 암이 생긴 그곳에 전도체인 철鐵을 대면 합선된 전기가 다시 사방으로 퍼지며 암을 퍼나른다轉移는 것이다.

암을 앓고 있는 사람이라면 특히 정전기에 주의를 기울여야 한다. 나일론 등 화학섬유로 된 옷은 정전기를 자주 발생시킨다. 당연히 이미 암이 발생한 상태라면 인체에도 영향을 줄 것이다. 암 환자라면 될 수 있으면 정전기 예방을 위해 나일론보다는 면으로 된 옷을 입는 게 좋다. 사실, 누구든 언제든지 암에 걸릴 수 있으므로 암 환자가 아니더라도 정전기로 인한 전기 합선이 인체에 좋지 않다는 것을 알아야 한다. 몸에 피뢰침을 달고 살 순 없으니 정전기 발생을 최소화해 암 발생의 가능성을 낮추는 게 건강의 척도인 셈이다. <11>

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家가 아닙니다

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

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

120년 건강본가  **인산家**
INSANGA



아침저녁 호두액 한 술갈씩

날이 본격적으로 추워지니 여기저기서 쿵쿵쿵쿵 기침 소리가 들려온다. 찬 공기 때문에 갑자기 기관지가 예민해지기도 하고, 실내 온·습도 조절에 실패하면 가래가 생기기도 한다. 집이 아닌 공간에선 기침 한 번 시원하게 하기 힘든 요즘, 호두액(혹은 호두기름)으로 기관지를 매끄럽게 관리하는 방법을 소개한다.

말 많이 해야 하는 직업이라면 목 건강 신경 쓸 것

외부 활동이 많거나 사람을 만나는 일이 잦은 사람이라면 목 건강에 신경 써야 하는 요즘이다. 업무 중에 말을 많이 하는 사람도 마찬가지다. 감기에 걸린 것도 아닌데 헛기침을 계속 하는 사람을 주변에서 쉽게 볼 수 있는데, 목에 미량의 가래가 붙어 있을 가능성이 높다. 또 습관처럼 기침을 강하게 하는 사람도 많은데 역시 가래가 원인일 확률이 높다. 온·습도가 적당하지 않은 환경 또한 잠을 자고 일어나면 어김없이 가래가 생긴다.

이처럼 가래 때문에 기침을 할 때, 호두액을 아침 점심 저녁 공복에 찻숟갈로 한 술갈씩 섭취하면 도움이 될 수 있다. 이때 호두액을 꿀꺽 삼키지 말고 입에 머금고 있다가 조금씩 천천히 목구멍으로 넘긴다. 호두액 섭취 후 30분 이내에는 되도록 물을 마시지 않는 것이 좋다. 목구멍을 타고 식도로 내려간 호두액이 물에 씻겨 나가면 기대만큼의 효과가 나지 않을 수 있다.

‘호두’라는 단어에서 고소하고 맛있는 느낌이 풍기지만 기름이다 보니 처음에는 먹기에 다소 힘들 수가 있다. 첫맛은 고소하지만 끝맛이 느끼해 맛에 예민한 사람이라면 고체 9회죽염을 입에 물고 함께 먹는 것도 방법이다.

《타임》지, “과일·아이스크림에 뿌려 먹어도...”

뇌의 모양을 닮은 호두는 그 자체로도 건강식품으로 알려져 있다. 양질의 불포화지방산이 60~70%를 차지하고 리놀레산과 비타민 E가 풍부해 적당량을 먹으면 동맥경화 예방 및 피부노화 방지 등 건강관리에 도움이 된다.

생호두를 섭취하는 데는 한계가 있으니 호두액을 음식에 넣어 먹는 것도 방법이다. 인산가는 인산 선생의 뜻에 따라 무쇠 솥에 지은 밥 위에 호두

살을 올려 뜸을 들이고 말리는 과정을 세 번 거쳐 ‘인산 호두액’을 만든다.

호두액이 건강에 좋다고 말하는 사람은 인산 선생뿐만이 아니다. 《타임》지는 《건강한 요리 기름에 관한 책 The Big Book of Healthy Cooking Oils》의 저자인 리사 하워드 Lisa Howard의 자문을 얻어, 2018년에 호두기름을 좋은 기름으로 선정할 바 있다. 기사에는 “호두기름을 팬케이크, 신선한 과일, 아이스크림, 커피에 얹은 우유 거품 위에도 뿌려 먹을 수 있다. 호두기름은 오메가 6 지방산과 오메가 3 지방산의 비율이 높아 염증을 억제하는데 도움이 된다”고 언급되어 있다. ㉠

이탈리아 레스토랑 왜 가요? 집에서 명란 파스타 똑딱



가을이 무르익은 11월의 인산식 밥상 재료는 명란젓이다. 냉장고에 명란젓을 넣어두었다가 반찬이 부족하거나 입맛이 없을 때 한 통씩 꺼내 먹으면 별미다. 뜨거운 밥 위에 명란젓을 올려 먹는 것 외에 조금 색다른 맛을 원한다면 이탈리아 스타일의 명란 파스타를 만들어보자.

파스타에 익숙하지 않은 세대라면 스파게티·마카로니·펜네 등의 파스타 면 종류가 낯설게 느껴지겠지만 알고 보면 파스타는 사실 우리네 잔치국수만큼이나 간단한 요리다. 면을 적당히 삶아서 소스와 함께 볶다가 원하는 재료를 섞어 먹으면 그만이다. 면과 소스, 메인 재료에 따라 이름이 다르게 붙을 뿐 만드는 방식은 비슷하다. 의외로 조리법이 간단하고 그릇에 담아내면 보기에 좋아 손님상에 내놓기 적합하다. 명란젓 같은 고급 식재료를 사용하면 맛과 영양 면에서도 뛰어난 요리가 된다.

명란젓과 마른 고추, 시금치의 조화

파스타 중 가장 익숙한 스파게티 면과 명란젓, 올리브오일만 있으면 이름난 이탈리아 레스토랑 부럽지 않은 명란 파스타를 만들 수 있다. 명란젓 고유의 짭짤하고 고소한 맛을 배가시키기 위해서 주로 크림소스와 올리브오일을 사용한다. 토마토소스의 경우 재료 본래의 맛이 강하기 때문에 명란젓과는 어울리지 않는다.

스파게티 면을 삶는 시간은 대략 9~11분인데, 브랜드마다 약간씩 차이가 있으므로 포장지에 적혀 있는 대로 따르면 된다. 스파게티 면을 삶은 후엔 올리브오일에 볶는다. 이때 중불에서 면수를 넣어가면서 살짝 더 익힌 후 불을 끄고 명란젓을 올려 버무리면 된다. 명란젓은 냉동 보관해야 하는 식재료이므로 사용하기 전에 미리 꺼내두면 된다. 파스타에 넣을 팬 알만 발라서 쓰는 게 좋다. 통째로 넣고 버무리면 껍질이 분리돼서 알 따로 껍질 따로 곱돌게 된다.

이탈리아에서 쓰는 매운 고추인 페페론치노 대신 마른 고추를, 파슬리나 바질 대신 시금치나 파를 넣고, 피클 대신 백김치를 곁들이면 동서양의 완벽한 조화를 이룬 근사한 요리가 탄생된다.

단백질, 비타민 풍부한 명란젓... 9회죽염으로 염장

명란젓에는 양질의 단백질과 칼슘·인 그리고 비타민 A·B·E

등이 풍부히 함유되어 있다. 담백하면서 고소한 맛도 일품이라 최근 몇 년 새 고급 식재료로 각광받고 있다.

인산가도 아홉 번 구운 죽염으로 염장한 인산가 참명란젓을 판매하고 있다. 2회에 걸쳐 9회죽염으로 염장한 인산가 참명란젓은 짠맛이 강하지 않고 감칠맛이 돌며 한눈에 봐도 알이 탱글탱글한 게 느껴질 정도로 신선하다. 참기름과 다진 마늘을 섞어서 찍어 먹으면 군이 다른 반찬이 필요 없을 정도다. 그 밖에 마요네즈, 아보카도와 궁합도 좋아 두루두루 활용할 수 있다.

한 번 먹을 양에 맞춰 100g씩 소분되어 있어 보관도 간편하다. 100g에는 명란젓 2~3개가 들어 있고, 100g짜리 박스 10개가 한 세트다. 선도를 유지하기 위해서는 명란젓을 배송 받은 후 즉시 냉동 보관하고 해동 후에는 다시 냉동하지 않아야 한다. ㉠

Recipe

명란 파스타

재료(2인분)

스파게티 160g, 마늘 8쪽, 인산가 참명란젓 1쪽, 마른 고추 1개, 올리브오일 4큰술, 시금치 적당량, 굵은 소금 2큰술



만들기

- 1 스파게티 면은 넉넉한 물에 굵은 소금을 넣고 삶아서 준비하고 면수 1/2컵을 담아둔다.
- 2 마늘은 편으로 썰고 마른 고추는 가위로 자른 후 씨를 제거한다.
- 3 시금치는 씻어 건진다.
- 4 참명란젓은 반으로 갈라 알만 손질해 둔다.
- 5 팬에 올리브오일을 두르고 중불에서 마늘을 튀기듯 볶다가 향이 오르면 삶은 면을 넣고 면수와 마른 고추, 시금치를 더한다.
- 6 마지막에 명란을 더해 버무리고 불을 끈다.

쫄쫄쫄 새는 요실금 내전근 운동으로 개선하기

나도 모르게 오줌이 새는 요실금. 부끄러워 말도 못 하고 마음만 졸인다. 요실금의 원인은 방광 밑을 받쳐주는 골반 근육이 약해졌기 때문. 항문에 힘을 주는 케겔 운동과 함께 허벅지 안쪽 내전근을 단련하면 요실금 증상을 개선할 수 있다.

근육 감소, 노화를 부르는 골칫거리

요실금은 중병은 아니지만 그렇다고 대놓고 말하기도 어려운 골칫거리다. 냄새나 위생 문제도 있지만 가장 큰 문제는 사회생활이나 대인관계에 지장을 준다는 것이다. 요실금이 있으면 집 밖으로 나가는 것을 꺼릴 수 밖에 없다. 오줌을 지릴까 염려가 되어 야외에서 운동도 못 하고 모임이나 여행에 참여하기도 힘들다.

요실금은 여성 고령자의 발생률이 높다. 70세 이상 요실금 발생률을 보면 남성(22%)에 비해 여성(43.5%)이 두 배나 된다. 노년기에 나타나는 요실금의 가장 큰 문제는 집 안에만 머물다 근육이 감소해 노화를 가속화시킬 수 있다는 것이다.

여성의 60% '복합성 요실금'

요실금은 크게 복압성, 절박성, 복합성, 기능성 요실금으로 나뉜다. '복압성 요실금'은 웃거나, 기침을 하거나, 무거운 것을 들 때 배의 압력이 높아져 소변이 새어 나오는 것을 말한다. 여성 요실금의 60% 이상이 복합성 요실금이다. '절박성 요실금'은 소변이 마려울 때 참지 못해서 나오는 증상이다. 절박성 요실금은 남성에서 많이 나타난다. '복합성 요실금'은 복압성과 절박성이 함께 나타나는 것으로 20% 정도 차지한다. 기타 신체적 또는 정신적 문제로 소변이 새는 것을 '기능성 요실금'이라고 한다.

요실금을 예방하고 개선하려면 허벅지 안쪽 근육인 내전근을 강화해야 한다. 내전근은 고관절의 내전, 다시 말해 다리를 모으거나 골반을 안정시키는 역할을 하는 근육이다. 내전근이 약하면 일명 '짹발' 자세가 나온다. 걸을 때 팔자걸음이 심해지는 것도 내전근이 약하다는 신호다. 이번에 소개하는 '무릎 조이고 펴기' 동작은 내전근을 강화하는 대표적인 운동이다. 소변을 보고 싶을 때 마음대로 조절하지 못하는 배뇨 장애의 가장 큰 원인이 바로 내전근이 약해졌기 때문이다. 요실금 예방 및 개선을 위해 내전근 운동을 열심히 해보자. 

요실금 예방 및 회복 근육 강화 운동



준비운동

- ① 의자에 앉아서 다리를 모으고 양손으로 의자 옆을 잡는다.
- ② 오른쪽 다리를 가볍게 들고 무릎을 천천히 바깥쪽으로 벌린다. 이때 무릎은 최대한 벌린다.
- ③ 벌린 무릎을 다시 오므린다. 이때 발은 바닥에 닿지 않아야 한다. 4회 반복한 후 왼쪽 다리도 같은 방법으로 4회 한다. 양쪽 발을 번갈아가며 4회씩 2세트.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

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



무릎 조이고 펴기

효과 : 내전근을 사용해 대퇴 안쪽을 단련한다.

- ① 의자에 앉아서 양발과 무릎을 조금 벌리고, 양손으로 의자 옆을 잡는다.
 - ② 양 무릎을 맞대고 2~3초간 힘을 주어 무릎을 조이다가 힘을 뺀다.
 - ③ 힘을 주었다 뺀다 하는 동작을 6회 반복한다. 총 5세트.
- TIP : 주먹을 쥐어 무릎 사이에 넣거나 수건을 동글게 말아 넣어 실시하면 운동 효과를 높일 수 있다.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1세트	2세트	3세트	4세트	5세트
무릎 조이기 6회 반복					



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

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

튼튼한 종아리가 노년 건강 상징 까치발 하고 단백질 챙겨 드세요

나이가 들수록 운동량이 부족해지다 보니 몸 전체의 근육량이 자연스레 줄어든다. 특히 종아리 근육의 감소는 전신의 운동 능력을 떨어뜨려 무기력함을 부르고 골절 위험도를 높인다. 종아리 근육을 유지하는 최선의 방법은 적절한 운동이며, 차선의 방법은 양질의 단백질을 섭취하는 것이다.

건강한 20~30대의 경우 체중의 35~40%를 근육이 차지한다. 그런데 나이가 들수록 특별한 관리를 하지 않는 한 근육량은 점점 줄어들게 된다. 70세가 넘으면 근육량이 체중의 15%까지 감소할 수 있다. 근육량 감소는 단순히 팔다리가 얇아지는 것을 뜻하는 게 아니다. 근육은 관절과 뼈를 튼튼하게 감싸주고 몸 전체의 운동 기능을 좌우한다 해도 과언이 아니다. 탄탄한 근육은 건강의 척도라 볼 수 있다. 따라서 건강하게 나이 들기 위해선 근육 관리에 신경을 써야 한다. 근육이 있던 자리가 마치 바람 빠진 풍선처럼 헐렁해지면 삶의 질이 떨어질 수밖에 없다.



종아리 근육, 혈액순환 돕고 낙상 사고 예방 역할

전신의 근육 중에서도 종아리 근육에 관심을 가져야 한다. 전신 근육량은 종아리 둘레에 비례하기 때문에 종아리 둘레만 보고도 근육이 얼마나 되는지 어느 정도 예측할 수 있기 때문이다. 65세부터는 현저하게 근육량이 감소하는 ‘근감소증’의 위험도 있으니 종아리가 눈에 띄게 얇아지는 경우 특히 주의를 기울여야 한다. 의학계에서는 키나 성별에 관계없이 65세 이상에서 종아리 둘레가 32cm 미만인 경우엔 근감소증을 의심해 볼 것을 권장하고 있다.

종아리 근육은 ‘제2의 심장’이라 불릴 정도로 중요한데, 온몸을 돌아 다니다 체로 내려온 혈액을 다시 펌프질해 심장으로 보내는 기능을 하기 때문이다. 종아리 근육이 힘차게 수축하지 못하면 혈액순환이 제대로 되지 않아 심장에 부담을 줄 수 있다.

종아리 근육은 무릎과 발목을 견고하게 지탱하며 보행 기능에도 매우 중요한 역할을 한다. 성큼성큼 걸을 때 종아리 근육을 많이 쓰는데 근육량이 부족하면 발끝으로 지면을 밟는 힘이 부족해져 걷기 힘들 수 있다.

또 나이가 들면 곧잘 낙상 사고를 겪게 된다. 종아리 근육이 튼튼하면 넘어지거나 떨어지는 상황을 예방하는 데도 도움 된다. 특히 70대 이상에게 낙상 사고는 단순한 문제가 아니다. 낙상 사고 후 거동이 불편해지고 기력이 약해져 회복하지 못하는 상황이 생기기도 한다. 고령자의 낙상은 주로 허리나 다리 근육의 약화와 관련이 있는데 그중에서도 종아



종아리 둘레만으로도 몸 전체 근육량을 추측할 수 있다.

특히 65세 이상에서 종아리 둘레가 32cm 미만인 경우

‘근감소증’을 의심해 볼 수 있다. 걷기와 까치발 하기를 통해

종아리 근육을 단련하고 콜라겐·MSM 등을 섭취해

근육 유지에 신경 써야 한다

리 앞쪽 정강이 주위 근육인 ‘전경골근’이 중요하다. 이 근육이 발끝을 위로 잡아당기는 역할을 하는데, 노화로 인해 이 근육이 약해지면 걸을 때 발끝을 잘 들어 올릴 수 없어 아주 낮은 장애물에도 걸려 넘어지기 쉽다.

까치발 하기 도움… 콜라겐·MSM 식품 섭취도 중요해

노화로 근육이 감소하기 시작한 후에 근육을 다시 만드는 것은 생각보다 어렵다. 걷기나 달리기 등 하체 중심 운동을 규칙적으로 하는 것이 가장 좋지만 달리기 운동은 무릎에 무리가 되니 조심하는 것이 좋다. 까치발 하기와 같은 아주 단순한 동작으로도 종아리 근육에 자극을 줄 수 있으니 평소 발뒤꿈치를 들어 올리는 습관을 들이는 게 도움이 된다.

양질의 단백질 섭취도 도움이 된다. 그중에서도 뼈·피부·연골·힘줄 등을 구성할 뿐 아니라 근육을 단련하고 뼈를 튼튼하게 하는 주요 성분 중 하나인 콜라겐 섭취를 권장 만하다. 체내 단백질의 30% 이상을 차지하는 콜라겐은 25세 이후로 매년 감소하므로 식품으로 섭취하는 게 좋다.

여성은 폐경 후 5년 안에 체내 콜라겐의 30%가 빠르게 손실돼 별도로 보충할 것을 적극 권한다.

필수 영양소 중 하나로 손꼽히는 유황 섭취도 근육 감소 예방에 도움 줄 수 있다. 최근 ‘직접 먹을 수 있는 유황’으로 알려진 ‘식이유황MSM’이 주목받고 있다. 식이유황, 즉 MSM은 연골과 피부 조직을 구성하는 성분으로 특히 콜라겐의 체내 흡수를 원활하게 해 근육의 탄력을 높이는 데 기여한다. 콜라겐의 분자 형성에 직접적으로 관여하는 효소인 ‘콜라게나아제’를 구성하는 아미노산들의 밀도를 높여주는 것이 바로 유황이기 때문이다. 시중에는 MSM과 연관한 다양한 제품들이 출시되어 소비자 선택의 폭이 넓다. 이 중에서 인산가 식물성 엠에스엠(MSM)은 세계적인 식물성 MSM 생산업체인 캐나다 디스틸퓨어사의 원료를 사용해 효능과 안전성을 높인 제품으로 알려졌다.

또 관절과 연골 건강에 긍정적인 영향을 주는 홍화씨도 노년층의 근육 손실을 최소화하는 데 기여한다. 뼈를 든든하게 잡아줘 움직임이 흐트러지지 않게 해 운동 기능 향상에 도움 주기 때문이다. 

잘못된 생활 습관 전해질 불균형 초래

‘소금이 건강에 해롭다’는 전제는 과거의 상식이다. 질 좋은 소금을 충분히 먹지 않으면 건강에 문제가 생길 수 있다. 나트륨과 칼륨 등 전해질이 제대로 공급되지 않을 경우 근육 경련, 의식장애, 신장질환 등의 질병을 초래할 수 있기 때문이다.

잠이 부족하거나 피로가 쌓이면 한쪽 눈이 떨리는데 이것이 전해질 불균형의 대표적인 증상이다. 전해질의 일종인 마그네슘은 근육 안정제 역할을 하는데 이것이 부족하면 근육의 안정이 깨지면서 안면 경련이 일어날 수 있다.

전해질 불균형은 우리 몸의 70%를 차지하는 수분 속 미네랄 비율이 불균형한 상태를 말한다. 우리 신체는 가장 많은 양의 나트륨부터 칼륨, 칼슘, 아연, 마그네슘, 셀레늄 등 수십여 종의 미네랄이 균형을 이루며 몸속 대사활동에 관여한다.



물만 마시면 저나트륨혈증 부를 수 있어

전해질 불균형이 발생하는 원인은 대부분 잘못된 생활 습관에서 비롯된다. 한때 하루 2ℓ 이상의 물을 마시는 건강 관리법이 소개되어 물 마시기 열풍이 불기도 했다. 충분한 수분 섭취는 생명 유지에 필수적이지만 하루 종일 물만 마시면 오히려 독이 될 수 있다. 나트륨, 칼륨 등 체내 전해질이 몸 밖으로 배출되지만 하고 제대로 공급이 안 되면 저나트륨혈증이나 저칼륨혈증이 올 수 있다. 또 이뇨제 역할을 하는 맥주나 커피 같은 카페인 음료를 다량 섭취하는 것도 주의해야 한다. 한 번에 지나치게 많이 마시면 짧은 시간에 많은 양의 소변이 몸 밖으로 빠져나가 전해질 불균형이 올 수 있다.

과도한 다이어트도 문제가 될 수 있다. 영양분의 섭취를 지나치게 제한하는 단식 다이어트나 한 가지 음식만 먹는 편식 다이어트는 전해질 불균형을 일으킬 수 있는 다이어트법이다. 체중을 조절해야 하는 운동선수의 경우 수분 섭취를 제한하면서 많은 양의 땀을 배출하기 때문에 자칫 건강을 해칠 수가 있다. 치매 노인의 경우 물 마시는 것을 잊어버리기도 해 전해질 불균형 증상이 나타날 수 있다.

이뇨제·소염진통제도 전해질 균형에 영향

약물 복용도 유의해야 한다. 고령자의 경우 소변 배출이 원활하지 않아 이뇨제를 먹기도 한다. 또 나이가 들면 이곳저곳 아픈 곳이 많다는 이유로 소염진통제를 입에 달고 산다. 이뇨제나 소염진통제, 항우울제 등은 저나트륨혈증을 일으킨다고 보고되고 있어 복용 전 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

전해질 불균형으로 인해 근육경련이 일어나거나 의식이 희미해진다면 빨리 의료기관을 찾아가 수액 치료 등 응급진료를 받아야 한다. 그대로 방치하거나 시간을 지체하면 쇼크나 급성신부전이 올 수 있고 심하면 혈액 투석을 통해 해결해야 한다.

몸속 전해질의 균형을 맞추기 위해서는 먼저 수분을 충분히 보충해야 한다. 《신비한 물 치료 건강법》의 저자인 뱃맨젤리지 박사는 “인체에는 두 가지 물바다가 있다. 하나는 세포에 보유하는 물이며 다른 하나는 세포 밖에 보유하는 물이다. 건강은 이 두 바다의 수분 용량이 어떻게 섬세한 균형을 유지하느냐에 따라 좌우된다”고 했다. 둘째, 질이 좋은 소금을 제대로 섭취해야 한다. 뱃맨젤리지 박사는 “수분 용량이 균형을 이루려면 물과 소금, 비타민이 함유된 과일과 채소를 규칙적으로 섭취해야 한다”며 “소금은 정제하지 않은 천일염이 좋는데 몸에 필요한 다른 미네랄이 함유되어 있기 때문”이라고 덧붙였다.

뱃맨젤리지 박사가 추천하는 소금 섭취량은 물 1.14ℓ 당 4분의 1 티스푼 정도다. 운동하고 땀을 흘리는 경우는 좀 더 먹는 것이 좋다. 병원에 입원하면 링거주사, 즉 염분 농도 0.9%의 생리식염수를 맞게 되는데 이는 물 1ℓ당 소금 9g을 뜻한다. 그런데 평소 섭취하는 소금 양을 필요량의 3분의 1 수준으로 유지해야 하는 이유는 인체가 염분을 보존하려는 기전이 있기 때문이다. 배출된 염분만큼 보충하는 차원에서 소금 섭취량을 조절하면 된다는 것이다.

체내 부족한 전해질을 보충할 때 질 좋은 소금을 선택하는 것이 중요하다. 우리나라 천일염은 바닷물을 증발시켜 생산한 것으로 80여 가지의 미네랄이 들어 있어 미네랄의 보고라고 불린다. 하지만 문제는 일부 천일염은 미세플라스틱, 화학공해 등 환경문제에서 자유로울 수 없다는 점이다. 이에 반해 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 아홉 번 구운 9회죽염은 1,600도 이상 고온에서 열처리를 해 오염원이 제거된 비교적 안전한 소금으로 평가되고 있다. 죽염에는 55가지 필수 미네랄이 함유되어 있다는 것이 미국 연구기관의 분석에 의해 밝혀지기도 했다.

부족한 전해질을 간편하게 보충하는 방법은 생수에 9회죽염 분말을 타서 마시는 것이다. 500ml 생수병에 분말로 된 9회죽염을 넣고 흔들면 끝. 죽염 양은 개인의 입맛에 따라 조절하면 된다. 단, 생수에 자죽염 분말을 넣으면 유기물질이 생길 수 있다. 이는 법적 기준치 이내의 양이며 인체에 무해한 유기물이라 염려하지 않아도 된다. 

어디가 불편하세요

글 김효정 사진 게티이미지

참고서적 《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》(강신용)

위산이 올라온다? 식습관 개선으로 위식도역류질환 사전 차단



식습관이 불규칙하고 스트레스가 많은 현대인에겐 위장장애가 아주 흔한 질병에 속한다. 그중 위산이 위로 역류해 여러 증상을 일으키는 ‘위식도역류질환’에 대해 알아본다.

‘소화가 안 된다’는 말은, 소화 기능에 문제가 생겼다는 말과 같다. 물론 특별한 상황에 따른 일시적 현상인 경우가 많다. 하지만 위염, 위암 등으로 이어질 수 있어 증상이 어느 정도 지속된다면 초반에 원인을 파악하는 것이 좋다.

위산 역류… 신물 올라오고 타는 듯한 가슴 쓰림

소화가 잘 안 돼 병원을 찾았다가 위산이 역류하는 위식도역류질환을 진단받는다면, 몸 전체의 소화체계가 무너지고 있다는 신호로 받아들여야 한다.

위산은 다양한 기능을 한다. 위로 들어온 음식을 살균하고, 담즙과 소화효소 분비를 촉진한다. 또한 위의 단백질 분해 효소인 펩신을 활성화하며, 하부식도괄약근을 닫고 유문괄약근을 연다. 위에 머무르면서 이런 다양한 일들을 하는 위산이 식도를 타고 올라오는 게 위식도역류질환이다. 흔히 알고 있는 역류성식도염이 여기에 속한다.

위산뿐 아니라 위장에 있던 내용물도 함께 역류하는 경우가 많으며, 흔히 ‘신물이 올라온다’고 표현하는 증세와 속이 타는 듯한 가슴 쓰림이 주된 증상이다. 식도 벽에는 산성이 강한 위산을 막아줄 보호벽이 없어 식도에 바로 강한 자극이 느껴지는 것이다. 이 밖에 윗배 통증, 입 냄새, 신 목소리 등이 함께 생길 수 있다. 위산이 역류하는 과정에서 목이 자극을 받아 마른기침이 나오는 경우도 빈번하다.

위산이 역류하는 원인은 하부식도괄약근의 조절 기능이 약해진 탓이다. 하부식도괄약근은 위와 식도의 사이에 있는 일종의 문으로, 바깥에서 안쪽으로 밀어서 여는 문이라고 생각하면 된다. 평소에는 닫혀 있다가 음식을 먹거나 트림을 할 때만 열리며 역류를 방지한다. 그런데 이 문의 조절 기능이 약해지면 위와 식도의 경계 부위가 완전히 닫혀 있지 않아 위산과 음식물이 역류하게 된다. 이 외에 식도 내 낮은 압력, 위 내 높은 압력, 식도의 연동운동 감소, 위 내용물의 과다 정체 등을 이유로 들 수 있다.

“위산분비억제제 장기 복용하면 오히려 소화불량”

위식도역류질환에는 우선 위산분비억제제를 처방받게 된다. 위산이 역류하니까 위산 분비를 억제한다는 원리다. 위산분비억제제를 처방받아 먹으니, 위산이 많아서 위산이 역류한다고 단순하게 받아들이기 쉽지만 여기서 주의 깊게 생각해 볼 것이 있다.

위산의 기능 중 하나가 위와 식도 사이의 문인 하부식도괄약근을 닫는 건데, 위산을 줄이면 이 기능이 약해질 수밖에 없다. 《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》의 저자이자 한의사인 강신용 원장은 이 책을 통해 “위산 분비가 저하되면 하부식도괄약근이 열리는데, 이때 위에 있는 음식물이 역류하면서 역류성식도염이 발생한다”고 했다. 또 “위산이 하는 역할들이 있는데, 그걸 약으로써 강제로 막으면 위에 남아 있는 음식물이 제대로 살균되지 않고, 살균되지 않은 나쁜 균들이 장으로 그대로 흘러들어가 장내세균 불균형을 일으킨다”며 “위산분비억제제를 복용하면 일시적으로는 위산 역류가 치료될 수 있을지 몰라도 오랫동안 복용하면 오히려 소화장애가 더 심해질 수 있어 근본적 치료라 보기 어렵다”고 했다. 위산 분비가 저하되는 이유는 주로 항생제 과다 사용, 헬리코박터균 감염, 만성 스트레스, 가공 및 정제된 식품 섭취, 빨리 먹는 식습관, 진통제 및 소염제 과다 복용, 노화 등 다양하다.

위식도역류질환은 잘못된 식습관과 생활 습관, 스트레스 등으로 인해 위장 기능이 저하된 경우에도 발생할 수 있다. 위장의 운동성이 떨어지면 음식물이 위에 오래 머무르게 되는데 이때 복압이 올라가 위산과 위 내용물이 식도로 역류한다.

식습관·생활 습관 개선으로 위식도역류질환 예방할 수 있다!

- 금주 및 금연하기
- 적정 체중 유지하기
- 튀김·소시지 등 기름진 음식 피하기
- 커피·초콜릿·탄산음료 등 자극적인 간식 피하기
- 식사 후 2~3시간 내 눕지 않기
- 규칙적인 식사 습관 들이기
- 한 끼 식사를 20분 이상 느긋하게 먹기
- 하의의 허리 부분을 느슨하게 입기

식습관과 생활 습관 관리만으로도 위식도역류질환을 예방할 수 있다는 말이 된다. 무엇보다 적정 체중을 유지하는 게 도움이 되는데, 과체중이나 비만이 되면 하부식도괄약근이 느슨해지기 때문이다. 또 금연과 금주 역시 필요하다.

몸에 이상이 있으면 갑자기 운동을 열심히 하는 경우가 있다. 그런데 위산이 역류하는 증상이 있다면 운동을 할 때도 주의해야 한다. 운동은 식후 30분 뒤에 하되 복압을 증가시키는 운동은 피하는 것이 좋다. 몸을 구부리는 윗몸 일으키기, 달리기 등은 삼간다.

평소에 기름진 음식 대신 소화가 잘 되는 음식을 섭취하는 것도 도움 된다. 무, 도라지, 생강, 양배추, 콩비지, 마 등이 좋은 음식에 해당된다. 이 중 무와 생강은 소화에 좋은 식품으로 널리 알려져 있다. 위나 식도의 염증을 완화하고 폐 기능을 원활하게 하는 데 도움 된다.

《매일 척추》

베테랑 전문의에게 듣는 일상의 척추 관리법

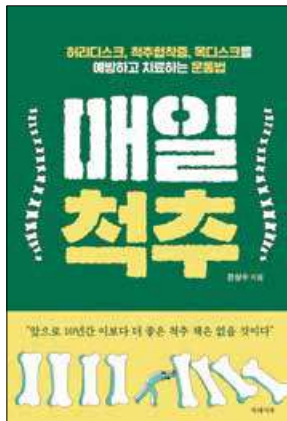
직립보행은 인류의 최대 특혜이지만 동시에 ‘척추 질환’이라는 뼈아픈 숙제를 남겼다. 그러나 매일매일 두 발로 걷는 노력을 부단히 한다면 척추 질환은 충분히 극복할 수 있다. ‘움직임이 있는 곳에 통증이 있다’ ‘허리와 목은 되도록 숙이지 말자’ 이 두 가지 사안을 지켜가며 《매일 척추》에 담긴 척추 관리법을 실천한다면 누구나 척추 강자가 될 수 있다.

뒷목이 뻣근하다면 고개 들어 하늘을 봐요!

목을 숙이면 디스크에 많은 무리가 간다. 전철 좌석에 앉아 20도 이상 고개를 숙여 스마트폰을 보다가는 집에 도착하기 전에 디스크 뒤쪽이 다 벌어져 찢어질 수 있다. 이런 비극을 예방하려면 고개를 뒤로 젖혀서 하늘을 올려다보며 유약해진 경추를 원상복귀시켜야 한다. 머리를 최대한 들어올려 하늘을 보며 5초가량 버티는 목 맥켄지 신전 운동은 디스크의 압력을 낮추고 수축되어 있던 목 앞쪽 근육을 늘려 경추를 한결 편안하게 한다.



©gettyimages



《매일 척추》

은상수 | 북레시피 |
정가 2만2,000원

저자 은상수

청담 우리들병원의 진료원장이다. 삼성서울병원에서 정형외과 수련의를 마치고 서울대학교 의과대학 박사과정을 수료했다. 국방부 의무 자문관, 한국 테니스 국가대표팀 주치의, 삼성서울병원 외래 교수를 역임했다. 최근엔 강의와 블로그, 유튜브를 통해 척추 질환에 대한 다양한 정보와 치유 방안을 전하며 척추 환자들과 활발히 소통하고 있다.

잘못된 자세와 생활 습관이 만든 병

허리디스크와 목디스크는 왜 생기는 걸까? 나이가 들어서? 너무 많이 써서? 잘못된 자세 때문에? 고개를 허리를 숙여 척추에 부담이 가는 동작이 반복되면 몸을 지탱하느라 경추(목)와 요추(허리)는 더 안간힘을 쓰게 되고 이는 두 중추를 망가뜨리는 요인이 된다.

청담 우리들병원 은상수 원장의 저서 《매일 척추》는 손상된 척추의 회복에 대해 과학적으로 접근함과 동시에 척추 구조에 대한 이해를 돕는 건강 서적이다. 척추와 관절 문제는 대부분 생활 습관에서 비롯된다. 평소의 자세와 행동 방식이 여러 증상 유발의 원인이 되는 것. ‘운동만 제대로 하면 약과 주사, 수술의 부담을 피할 수 있다’는 논리는 척추에도 해당된다. 저자는 철저한 자기 관리와 제대로 된 운동법으로 퇴화되고 이상이 생긴 척추를 정상으로 회복시킬 수 있다고 강조한다.

《매일 척추》는 척추 전문 병원의 베테랑 전문의가 허리디스크 환자가 궁금해할 질문에 대해 상세한 답을 들려준다. 유튜브와 인터넷을 통해 많은 정보를 접할 수 있지만 단편적인 상식으로 척추를 온전히 이해할 수는 없다. 척추 질환의 근원부터 악화되는 경위, 그리고 치료 방안에 이르기까지 차례대로 소개한 이 책은 내 몸에 맞는, 더 나은 치료법과 해결 방안으로 척추의 회복과 관리를 돕는다.

허리디스크, 척추협착증, 목디스크 외 현대인의 일상생활에서 흔히 볼 수 있는 거북목, 라운드숄더 등의 원인과 증상, 치료법뿐만 아니라 효과 있는 운동법을 기술한 이 책은 160여 장의 컬러 일러스트와 엑스레이, CT, MRI 사진 등 총 200여 컷의 이미지를 실어 더욱 알찬 정보를 제공한다.

목·허리디스크의 고통 몰아내는 척추 사용법

척추의 대표적인 질환은 허리디스크와 척추협착증이다. 둘 다 척추 신경이 눌리는 것은 같지만 디스크는 몸 앞에서, 척추협착증은 뒤에서 신경을 누른다. 디스크 환자는 숙이는 동작을 할 때 허리 통증이 심해지고 다리가 저려오므로 허리를 펴는 신전 운동을 해야 한다. 반면에 척추협착증 환자는 허리를 펴 때 신경이 눌러



다리 저림이 생길 수 있다. 심한 협착증 환자는 수술을 받고 충분히 걷는 것이 좋지만 수술할 수 없다면 보행기, 지팡이를 이용해서라도 걷는 시간을 늘리는 게 좋다.

견인은 허리를 당기는 치료법으로, 디스크가 체중에 의해 눌리면서 뒤로 밀려나오고 추간공이 좁아지는 것을 막는다. 디스크를 타이어나 튜브라고 생각하면, 위에서 누를 때 뒤로 불룩해지고 견인할 때 다시 원상복구되는 이치와 같다. 이 책에는 도수 치료 및 혼자 하는 견인 방법, 허리가 안 좋은 사람을 위한 운동법 등이 상세하게 실려 있다.

이처럼 《매일 척추》는 질환에 대한 정보뿐 아니라 일상에서의 부상 방지법, 집에서 할 수 있는 자가 견인법, 허리 수술 후 관리법, 디스크 자가 진단법까지 다양하게 담았다. 예를 들어, 목이 아프다면 평소 거북목 자세가 나오는지 살펴봐야 한다. 컴퓨터와 스마트폰, 책을 보느라 우리는 오랫동안 고개를 숙이며 지낸다. 무의식적으로 자주 숙여 손상된 고개를 회복시키기 위해서는 머리를 한껏 뒤로 젖혀서 하늘을 바라보는 운동을 해야 한다. 더욱이 거북목은 등까지 구부정해지는 라운드숄더를 유발하며 이로 인해 가슴근육도 수축될 수 있다. 거북목, 라운드숄더 교정은 목뿐 아니라 가슴을 펴고 견갑골을 모으는 운동을 병행해야 한다. 이 책은 자세별 맥켄지 신전 운동, 목디스크 검사법, 흉추 회전 운동, 코어 운동 등 척추를 건강하게 관리하는 데 유용한 여러 운동법과 각각의 동작을 상세히 소개하며 척추 개선을 위한 다양한 방안을 꼼꼼하게 알려준다. ㉠

격이 다른 간장
복해정

글 한상헌
사진 한준호
참고도서 《신약본초》
《신약》

3

무궁무진한 활용에 건강관리까지 챙겨

간장에도 격이 있다. 음식 조리에 쓰이는 양념을 넘어 건강까지
챙길 수 있는 격이 다른 간장이 있다. 약식동원藥食同源의 미덕을
그대로 갖춘 '복해정'이다.

약식동원, 약과 음식은 본래 근원이 같다는 말로 좋은 음식은 건강에 도움이 될 수 있다는 의미를 담고 있다. 시중의 여러 음식 또는 식재료 중에서 이 개념을 확인할 수 있는 것이 바로 유황오리서목태죽염간장인 복해정이다.

간장 하면 콩을 발효한 소스 정도로 인식하지만 복해정은 그 이상의 의미와 가치가 있다. 인산 김일훈 선생은 《신약》 책에서 “우리의 모든 가정에서 죽염을 이용해 간장·된장·고추장·김치를 담가 먹으면 전통적 식생활에 ‘식품=약’의 큰 혁명이 일어나게 될 것(41쪽)”이라고 했다. 간장과 같은 발효식품에 죽염을 넣으면 양념이 ‘약념’이 될 수 있다는 것이다. 인산 선생은 한 발 더 나아가 서목태와 유황오리 달인 물로 담근 죽염간장을 두고 “그 용도는 실로 무궁무진하다(《신약》 42쪽)”고 말했다.

인산 선생은 복해정을 사리간장 또는 도태간장이라고 부르기도 했다. 인산 선생의 강연 내용을 정리한 《신약본초》 후편에 보면 “피가 깨끗해야 마음이 맑아지고 맑은 정신 속에 도가 이뤄져, 맑은 피, 맑은 정신을 가진 몸에서 사리가 나오게 돼 있어, 내가 사리간장, 도태간장이다 하는 것도 이거거든. 피가 흐르고 정신이 흐린 사람 속에는 사리가 안 생겨(300쪽)”라며 복해정에 대해 언급했다.

인산 선생이 개발한 복해정은 우리나라 전통 재래식 간장 담그는 방법을 보완·발전시켜 만든 것이다. 전

통 간장이 갖고 있는 본래의 맛과 효능에 서목태·9회죽염·유황오리 등으로 부족한 부분을 보강해 건강관리에 도움 줄 수 있는 간장으로 만든 것이다.

복해정은 전통 재래식 간장

과 제조법은 같지만 재료에 차이가 있다. 장독에 잘 뜬 메주를 넣고 소금물을 부어 담그는 기본 제조법은 동일하다. 그러나 메주의 주재료인 콩도 다르고 메주 뜨는 방법도 다르다. 또 간장의 베이스가 되는 소금물도 완전히 다른 것을 사용한다.

먼저 메주를 살펴보자. 주재료인 서목태는 예부터 해독解毒·청열清熱 등 약리작용을 하는 것으로 전해져 오는 약콩이다. 인산 선생은 서목태에 대해 《신약본초》에서 “금성金星인 태백성精太白星精에다 천상天上 28수宿 중 수성 분야水星分野의 두성정斗星精을 함유해 인체의 수장부水臟腑인 신장과 방광의 약이 되며, 색이 검고 해독작용이 강하다(전편 924쪽)”고 설명하고 있다.

서목태 메주 띄울 때 주정 뿌려줘

일반적으로 메주는 메주콩을 불린 다음 삶아서 잘게 찢은 후 덩어리로 만들어 벗짚 위에 놓고 띄운다. 그런데 서목태 메주는 청국장 만드는 방법과 비슷하다. 서목태를 푹 삶은 후 식혀 벗짚 위에 올린 후 온도를 올려 발효시킨다. 하루 꼬박 띄우면 끈적거리는 하얀 균사가 생기는데 인산 선생은 이를 ‘진액’으로 표현했다. 발효를 시킬 때 중요한 점은 주정酒精을 뿌려야 한다는 것이다. 이에 대해 인산 선생은 “주정이 없이는 서목태의 약성을 흠어짐 없이 몽땅 뽑아낼 수 없다”고 했다.



그만큼 주정이 서목태 메주를 띄우는 데 중요한 역할을 담당한다. 식품첨가물 없이 제대로 담근 술에서 나온 주정을 삶은 서목태에 분무한 후 따끈한 구들장에 놓고 띄우면 진이 나온다. 일본 음식 ‘낫토’를 상상하면 된다. 이 상태에서 건조시키면 서목태 메주가 된다. 서목태 메주가 준비되었다면 함께 넣을 소금물을 만들 차례다. 복해정이 약식동원의 실례(實例)로 볼릴 수 있는 비밀이 여기에 숨어 있다. 전통 간장을 담글 때 메주와 함께 넣는 소금물은 맑은 물에 천일염을 넣어 염도를 20도로 맞춘 것이다. 그런데 복해정에는 유황오리를 달인 물을 사용한다. 유황을 먹여 키운 집오리를 털과 뽕만 제거해 마늘과 유근피를 넣고 가마솥에서 하루 종일 달인다. 유황오리가 호물호물해질 때까지 푹 삶은 후 삼베에 걸러내면 이 자체가 ‘유황오리진액’이다. 여기에 9회죽염을 넣어 염도를 맞추면 소금물 준비가 끝난다.

서목태 메주를 장독에 넣고 유황오리 달인 물을 넣으면 복해정 담그기 1단계가 끝난다. 이후엔 발효가 잘 되도록 바람과 햇빛이 잘 드는 곳에 두고 기다린다. 100일 정도 지나면 간장과 된장을 분리하는 장가르기를 한다. 서목태 메주와 발효된 복해정을 갈라 각각 장독에 넣고 또다시 기다린다. 여기서부터는 사람의 영역이 아니라 자연의 영역이다. 1년 이상 장독에서 발효 숙성 과정을 거친 복해정은 인산 선생이 강조한 ‘식품의약의 정수’가 된다.

인산 선생은 복해정에 대한 애정이 남달랐다. 그는 9회죽염 제조법을 《신약》 책을 통해 세상에 공개해 누구나 죽염을 만들어 먹도록 했다. 제조특허를 내 독점 생산할 수도 있었지만 그렇게 하지 않았다. 바닷물이

마르기 전까지 무한하게 제공되는 천일염으로 죽염을 만든 것은 인류 모두 건강하고 행복하게 살게 하기 위해서였다. 그리고 죽염과 함께 그의 오랜 의료 경험을 통해 마지막으로 완성한 것이 복해정이다. 《신약본초》에서 인산 선생은 “이젠 내 속에 있는 건 얼추 다 나갔어요. 사리간장이 마지막이니까. 오랫동안 경험 쌓은 후에 완성품이 나온다 (...) 죽염도 좋지만 간장이 더 좋아요(후편 192쪽)”라며 복해정의 유용성에 대해 설명했다.

복해정은 피부 미용에 활용하기도 한다. 인산 선생은 복해정과 관련해 재미있는 말을 남겼다. 그는 《신약본초》에서 “죽염간장(복해정)을 얼굴 같은 데 바르면 마누라 잃어버리니 바르지 마라고 하라, 그럼 더 바르지. 얼굴이 옥같이 고와지니 어느 놈이 채가도 채가버리지(후편 306쪽)”라며 우스갯소리를 건넸지만 그 속에 뼈가 있다. 복해정을 먹으면 혈액순환과 피를 맑게 하는데 도움이 돼 혈색이 좋아진다는 사실을 우회적으로 표현한 것이다.

바다참맛과 함께 하면 막강한 소스로 활용 가능해

매일 아침 복해정차로 하루를 시작하는 우성숙 인산연수원장은 “복해정을 곁에 두고 아침저녁으로 차를

마시듯 따뜻한 물에 타서 마시면 이보다 더 좋은 건강 식품은 없을 것”이라고 했다. 우 원장의 건강관리 비결이 복해정이기 때문에 자신 있게 추천하고 있다. 그는 “인산 선생님은 복해정을 간장 중에서 왕자라고 불렀다”며 “집에 두고 먹으면 나와 가족과 이웃이 병원 갈 일 없다고 말씀하셨는데 내가 직접 경험해 보니 그 말씀이 딱 맞는다”고 전했다.

우 원장이 제안하는 복해정 맛있게 먹는 꿀팁 하나. 복해정과 프리미엄 멸치액젓인 바다참맛을 1대 1 비율로 섞으면 맛있는 맛간장이 된다. 이를 기본으로 해 들기름과 고춧가루, 파 등을 넣으면 전이나 튀김을 찍어 먹는 소스로 그만이다. 콩나물밥, 무밥, 곤드레나물밥 등 나물밥을 비비는 소스로도 잘 어울린다. 

‘복해정’은 무슨 뜻일까?

복해정을 정확하게 표현하면 ‘유황오리서목태죽염간장’으로 부를 수 있다. 그러나 복해정이라고 부르는 데에는 그만한 이유가 있다. 복해정의 한자는 복(福)복자에 바다(海)자, 정(精)자다. 직역하면 ‘복을 담은 바다의 정수’라고 할 수 있다. 그러나 복해정은 이보다 더 큰 뜻을 품고 있다. 인류에게 건강과 행복을 주는 바다의 정기라는 뜻이 담겨 있다. 원래 복해정이라는 단어는 세상에 없었다. 인산 김일훈 선생이 최초로 사용했다. 사람을 살리고 세상을 구하고자 했던 인산 선생의 활인구세(活人救世) 철학을 구현한 단어가 바로 복해정이다. 자신은 물론 가족과 이웃, 더 나아가 인류를 건강하게 해 모두가 행복하게 살기를 바라는 인산 선생의 마음을 엿볼 수 있다.





에누리에 덩까지 시골장터서 만나는 훈훈한 풍경

함양·인월 오일장 나들이

웰니스호텔 인산가에서 즐기는 가을 단풍 나들이도 매력적이지만 고향에 온 듯 시골 감성을 제대로 느낄 수 있는 오일장 나들이 또한 색다른 재미가 있다.

물건 값 깎는 ‘에누리’, 손에 잡히는 대로 더 넣어주는 ‘덤’. 마트를 애용하는 도시인들에겐 낯선 단어다. 그러나 시골 오일장에 가면 여전히 살아 숨 쉬는 말이다. 웰니스호텔 인산가 이용객들이 누릴 수 있는 혜택 중 하나가 에누리와 덤 같은 전통 오일장의 정겨운 풍경을 경험할 수 있다는 것이다. 함양군과 남원시 경계에 자리한 웰니스호텔 인산가는 지리적인 이점이 있다. 매월 날짜 끝자리에 숫자 2·7이 들어가는 날에 열리는 함양오일장과 3·8이 들어가는 날에 서는 인월오일장 모두 가까운 거리에 있어 쉽게 찾아갈 수 있다. 함양오일장은 차로 15분 거리에 있고, 인월오일장은 5분이면 도착한다.

장날 되면 판이 커지는 함양오일장

오일장은 닷새마다 열리는 장으로 조선 시대부터 이어진 우리나라의 독특한 상거래 문화다. 그러나 대형마트나 백화점 등 시간에 구애받지 않고 이용할 수 있는 상설매장이 늘면서 오일장의 존재는 점점 사라지고 있다. 그래도 시골엔 아직 오일장이 건재했다.

지난 10월 12일 함양오일장을 갔다. 함양읍내 한가운데 있는 지

리산 함양전통시장은 꼭 5일 간격으로 열리는 건 아니다. 상설시장으로 365일 문을 연다. 그러나 매월 날짜 끝자리에 2·7이 들어가는 날만 되면 시장의 규모가 커진다. 상설매장 외에 오일장만 되면 시장 통로에 가판대가 추가로 설치되어 더 다양한 지역농산물을 만날 수 있다.

장날에만 나온다는 서순례 할머니는 직접 재배한 채소를 팔고 있었다. 근처에서 온 듯 앞치마를 입고 있는 주부에게 “뭐 주까?”라며 불러 세우자 자주 만나는 사이인 양 자연스럽게 “쪽파 얼마예요?”라고 가격을 물었다. “5,000원.” “1만 원어치 주세요.” 깨끗하고 싱싱한 쪽파가 한 가득 담긴 바구니 두 개를 검은색 봉지에 밀어 넣었다. “단감 좀 먹어볼래. 이걸 싸비스야.” 시골 장터에서만 볼 수 있다는 ‘덤’이다.

함양전통시장은 규모가 큰 편이다. 약 7,500㎡(2,268평)의 면적에 육류, 수산물, 농산물, 청과, 의류 관련 128개의 점포에서 다양한 물품을 판매하고 있다. 여기에 오일장이 서면 노상 가판대가 30여 개 추가되고 주변 도로까지 노점까지 시장 규모는 더 커진다.

함양전통시장에는 지리산이라는 수식어가 늘 붙는다. 청정 지리산 자연에서 재배되는 농산물, 약초가 시장에서 거래되는 주요 품목이기 때문이다. 약초는 기본이고 김장철을 앞두고 가을 농산물인 배추·무 등 채소 거래가 많았다. 햇별에 말린 태양초고추를 커다란



비닐봉투에 담아 트럭 한 가듯 싣고 나온 농민도 보였다. 함양은 자연산 송이버섯이 나는 곳이다. 강원도 양양이나 경상북도 봉화를 송이버섯의 주산지로 알고 있지만 지리산을 끼고 있는 함양에서도 송이버섯을 많이 채취한다. 웰니스호텔 인산가 레스토랑에서 스페셜 메뉴로 송이버섯을 넣은 송이안심볶음을 선보인 이유가 있었다. 함양전통시장에서 지리산 약초를 판매하는 만복상회 가판대에는 인근에서 채취한 송이버섯이 쌓여 있었다. 송이버섯을 사러 왔다는 최철민씨는 “가격이 비싸긴 하지만 함양에서 나는 송이버섯은 이때 아니면 먹을 수 없는 귀한 버섯”이라고 말했다. 사진촬영을 하는 취재진에게 관심을 보이던 고성수산 사장님이 “어디서 왔느냐”고 물었다. 월간 《인산의학》에 실리는 사진을 찍는다고 하자 “인산의학이라면 김일훈 할아버지요? 함양에서 그분 모르면 안 돼요. 아픈 사람 많이 고쳐주셨던 훌륭한 분이라는 이야기를 들었습니다”라며 반갑게 맞아주었다. 어깨가 으쓱해졌다. 전통시장은 장이 일찍 파한다. 비가 와서 그런지 평소보다 손님이 뜸했다. 오후 3시가 되자 가판대는 거의 정리가 됐다. 채소를 판매하는 가게 앞에서 원산지 표시 검사원을 만났다. 정기적으로 시장에 나와 원산지 표시가 잘 됐는지 점검한다는 정현욱 검사원은 “전통시장도 대형마트나 백화점 못지않게 원산지 표시를 잘하고 있으니 안심하고 찾아주시길 바란다”고 전했다.

작지만 활기 넘치는 인월오일장

웰니스호텔 인산가에서 하루를 묵고 다음 날 아침 인근 남원시 인월면의 인월오일장을 찾았다. 시골 오일장은 오전에 가야 싱싱하고 좋은 물건을 선점할 수 있다. 아랫마을 경상도 하동군 주민과 윗마을 전라도 구례군 주민이 만나는 남북시장이 화개장터라면 경상도 함양 주민과 전라도 남원 주민이 만나는 동서시장이 인월오일장이다. 그래서일까. 시장을 돌아다니다 보면 경상도와 전라도 사투리가 섞여 들린다. 말투는 달라도 지역감정이라고는 찾아볼 수 없었다. 인월오일장의 규모는 그리 크지 않다. 걸어서 10분이면 시장을 다 둘러볼 수 있다. 그러나 함양오일장보다 더 활기가 보였다. 시장의 층고가 높아 시야가 탁 트였다. 시장 통로가 십자 형태로

되어 있어 사방으로 출입할 수 있는 것도 장점이다. 농촌 고령화를 시장에서도 실감할 수 있었다. 나이 지긋한 어르신들이 손님의 대부분이었다. 하지만 ‘형님’ ‘동생’ 하며 정답게 인사를 건네는 모습에 시골 정취가 물씬 풍겼다. 판매자와 구매자가 ‘아는 사이’이니 물건 값을 속이는 일은 없을 것 같다. 지리산 등산객들이 인월터미널에서 내려 곧장 시장 구경을 오기도 한다. 밤을 구입했다는 서울 사는 최선정씨는 “인월장의 장점은 주변 농민이 재배한 싱싱한 농산물을 저렴하게 구입할 수 있다는 것”이라며 “밤 사러 왔다가 할머니한테 호두까지 사 간다”고 말했다. “서울에서 2만 원 하는 밤이 여기서는 1만 원 해.” 최씨에게 밤을 판 할머니는 서울의 농산물 시세를 알고 있는 걸까? 궁금했지만 물어보진 않았다. 바구니 가득 담긴 밤을 1만 원에 주고 텀으로 두 주먹 더 넣어주었으니 그리 비싼 것 같지는 않았다.



웰니스호텔 인산가에서 만나는 죽염죽육카페.

오일장 하면 먹거리가 빠질 수 없다. 큰 가마솥에 국밥이 끓고 있는 풍경은 없지만 호떡집 앞에는 사람이 북적였다. 옛날 파배기집에도 줄을 섰다. 즉석에서 튀겨주는 1,000원짜리 어묵바를 한입 베어 물고 출출한 배를 달랬다. 어묵가게 옆에서 빵튀기와 옛날과자를 팔고 있던 아저씨가 “어제 함양장에서 사진 찍던 분들 아니에요?”라며 반겼다. 오일장을 돌아다니며 장사를 한다는 아저씨는 내일 남원장으로 간다고 했다. 낯선 곳에서 아는 분(?)을 보니 반가웠다. 인근 사찰에서 장 구경 나온 듯 승복을 차려입은 나이 지긋한 노승이 느릿한 걸음으로 시장 통로를 지나갔다. 시장 바닥에 고구마 상자를 늘어놓은 할머니가 스님을 잡으며 “나오셨네요” 인사를 하자 눈웃음을 지으며 그냥 지나쳤다. 스님이 발걸음을 멈춘 곳은 장독 덮개를 파는 잡화점이었다. 수다스런 주인장이 스님을 반갑게 맞았다. 의자를 내주며 차 한잔 전하는 모습이 정겹다.

하루 피로 씻어내는 죽육카페

인월오일장 나들이를 마친 후 호텔로 다시 들어갔다. 얼마 전 개관을 한 죽염죽육카페에서 따끈한 물에 발을 담그면 피로가 말끔히 가실 것 같았다. 카페에 들어가자 호텔에서 2박 3일을 보냈다는 손금진씨가 죽육을 하고 있었다. 오후 2시 버스로 상경한다는 그는 “죽염죽육카페가 생겼다고 해서 와봤는데 안 하고 갔으면 서운할 뻔했다”며 “2박 3일의 여독이 말끔히 씻기는 듯하다”고 말했다. 죽염죽육카페에는 자리마다 개인용 죽육기가 설치되어 있다. 배수 시설이 잘 되어 있어 위생 문제도 걱정 없다. 자리에 앉자 오미자차와 함께 죽육할 때 넣는 물죽염과 죽염 분말이 트레이에 담겨 나왔다. 오미자차를 마시며 죽육을 즐기다 보니 하루의 피로가 눈 녹듯 사라졌다. 

호텔 인근 오일장 언제 열리나?

함양오일장	매월 2, 7, 12, 17, 22, 27일
인월오일장	매월 3, 8, 13, 18, 23, 28일
남원오일장	매월 4, 9, 14, 19, 24, 29일
안의오일장	매월 5, 10, 15, 20, 25, 30일

웰니스호텔 인산가 워드 코로나 이벤트

전 국민 호텔 모든 객실 50% 할인					
기간	11월 1일부터 2022년 2월 28일까지(4개월간)				
문의	055) 963-9585				
홈페이지	www.wellnesshotel.co.kr				
객실요금					
구분	객실 타입	정원	크기	정상가	50% 할인가
본관	스탠다드더블	2인	9.12평	20만 원	10만 원
	디럭스트윈	2인	12.3평	24만 원	12만 원
	럭셔리윈	4인	12.3평	30만 원	15만 원
	럭셔리패밀리	4인	15.5평	30만 원	15만 원
	럭셔리온돌	3인	18.1평	30만 원	15만 원
	스위트	4인	26평	40만 원	20만 원
별관	베이직더블	2인	5.2평	16만 원	8만 원

“당신의 인생술 찾아드립니다”

장인의 방식 고수해 빛은 인산가의 전통주에 반하다

국내 최초의 전통주 정기구독 서비스를 시작한 술담화의 이재욱 대표를 만났다. 스물아홉의 청년 사업가가 보여준 전통주에 대한 이해와 애정은 놀랍도록 깊었다. 큐레이션 서비스를 통해 2030세대와 전통주가 친해질 수 있는 가교 역할을 톡톡히 해내며 업계의 주목을 받아온 그가 새로운 명주를 찾은 모양이다. 다름 아닌 인산가에서 말이다.

국내 최초의 전통주 구독 서비스 시작

한 달에 한 번 전통주 두세 병이 문 앞에 도착한다. 어떤 술이 담겨 있을지 모르기에 매달 술 오는 날은 설렘과 기대가 앞선다.

팬데믹 시대는 우리 일상에 크고 작은 변화를 가져왔다. 밖에서 사람들과 보내던 시간에 집에 있는 경우가 많다 보니 여러 분야에서 정기구독이라는 신선한 형태의 배송 서비스가 자리 잡게 됐다.

술담화는 ‘한 달에 한 번 집 앞으로 찾아오는 인생술’이라는 슬로건으로 전통주 정기구독 서비스를 선보였다. 코로나19 이전인 2018년 3월이 시작이었으니 당시로서는 상당히 획기적인 시도였다.

“론칭 직후에는 구독자가 스무 명 정도였을 거예요. 실은 구독자 대부분이 지인이었죠(웃음).”

술담화의 이재욱 대표는 홍콩 유학 시절, 방학마

다 한국에 들어올 때면 ‘새로움’에 대한 갈증을 채우기 위해 분주하게 움직였다. 그러던 중 ‘우리술대축제’라는 엑스포에 참가하게 됐다. 이때 만난 전통주는 맛있었고, 향이 좋았으며, 풍미가 있었다. 사실 이전까지는 전통주에 대해 아는 게 없었고 마셔본 기억도 전무했다.

향미와 안주 페어링까지 행겨주는 전통주 큐레이션

“F&B Food and Beverage 분야에서 일하고 싶다는 막연한 꿈이 있었어요. 한식의 세계화를 실현시키고 싶었죠. 하지만 전통주에 대해선 무지했던 거예요. 반성과 동시에 의무감 같은 게 마음속에 자리 잡았죠.”

마침 주류의 온라인 판매가 허가된 지 얼마 지나지 않은 때였다. 이 대표는 본격적으로 전통주를 공부해 볼 생각에 온라인으로 주문을 시도했는데, 제품에 대한 정보가 지나치게 빈약했다. 무엇을 사야 할지 도통 감이 오지 않았다. 이 불편함을



개선하면 지금보다 더 많은 이가 전통주를 제대로 즐길 수 있을 거라는 데까지 생각이 미쳤다.

술담화의 서비스가 특별한 이유를, 이 대표는 ‘정기구독’이라는 배송 형태와 더불어 ‘전통주 큐레이션’이라는 친절한 정보 제공에 두고 있다. 소비자가 이제껏 느꼈을 불편을 개선하려면 전통주 한 병이 제안할 수 있는 술자리의 모든 것을 담아내야 한다는 게 그의 철학이다. 술담화의 구독박스에는 단순히 술만 들어 있지 않다. 각 주류의 ‘큐레이션 카드’가 동봉되는데 그 안에는 해당 술에 관한 기본 정보와 보관법, 히스토리 등이 상세히 적혀 있다. 또 ‘함미 그래프’로 전통주의 맛과 강도를 세세하게 기록해 두었다. 주류별로 향미의 정도를 다채롭게 표현하는 점도 인상적이다. 산미와 단맛, 보디감(입속에서 묵직하게 느껴지는 느낌) 이외에도 고소, 씹쓸, 화려, 담백 등 이색적인 표현들로 그 맛을 짐작하게 한다. 안주 페어링까지 제안해 주니 구독자는 술잔과 음악, 무드등만 챙기면 된다.

술담화의 현재 구독자 수는 1만2,000명에 달한다. 구독자들은 매달 술담화의 간간한 전통주 소믈리에들이 엄선한 주류를 받는다. 사실 각기 다른 취향의 구독자들이 매달 술담화의 선택에 반색일 수는 없다. 술담화는 구독자의 취향에 맞는 술을 넘어 좀 더 다양한 전통주를 경험할 기회를 제공한다. 그 과정에서 구독자들은 자신만의 ‘인생술’을 발견할 수 있다. 술담화를 통해 ‘찾아가는 인생술’을 만났다면 담화마켓을 통해 취향에 따라 쇼핑할 수 있다. 담화마켓에서는 술담화가 직접 제조하는 담화탁주도 판매 중이다.

“이 세상에 존재하는 모든 술자리를 다채롭게 만들고 싶어요. 현재는 전통주를 고객들에게 전달하는 판매에 집중하고 있지만, 저의 최종 목표는 술자리 커머스Commerce를 완성하는 거예요. 술자리

에 필요한 모든 것을 술담화가 제공하는 거죠.”

모든 일에는 쉬운 길이 있다. 하지만 이 대표는 쉬운 길을 찾지 않고 굳이 정석대로 가고자 한다. 빠른 성장과 고수익에 초점을 맞추는 순간, 초심을 잃게 될까 늘 경계한다. 지속가능성은 요령 없이 각 스텝을 정확하고 제대로 밟았을 때 커진다. 그런 까닭에, 술담화는 이러한 신념으로 운영되는 양조장을 찾고, 거기서 만들어진 전통주를 선별한다.

이 대표는 최근에 무척이나 감동적인 전통주를 만났다고 기뻐했다. 그리고 인산가와 인연에 대해 이야기했다.

전통 방식 그대로 빚은 감동적인 전통주의 발견

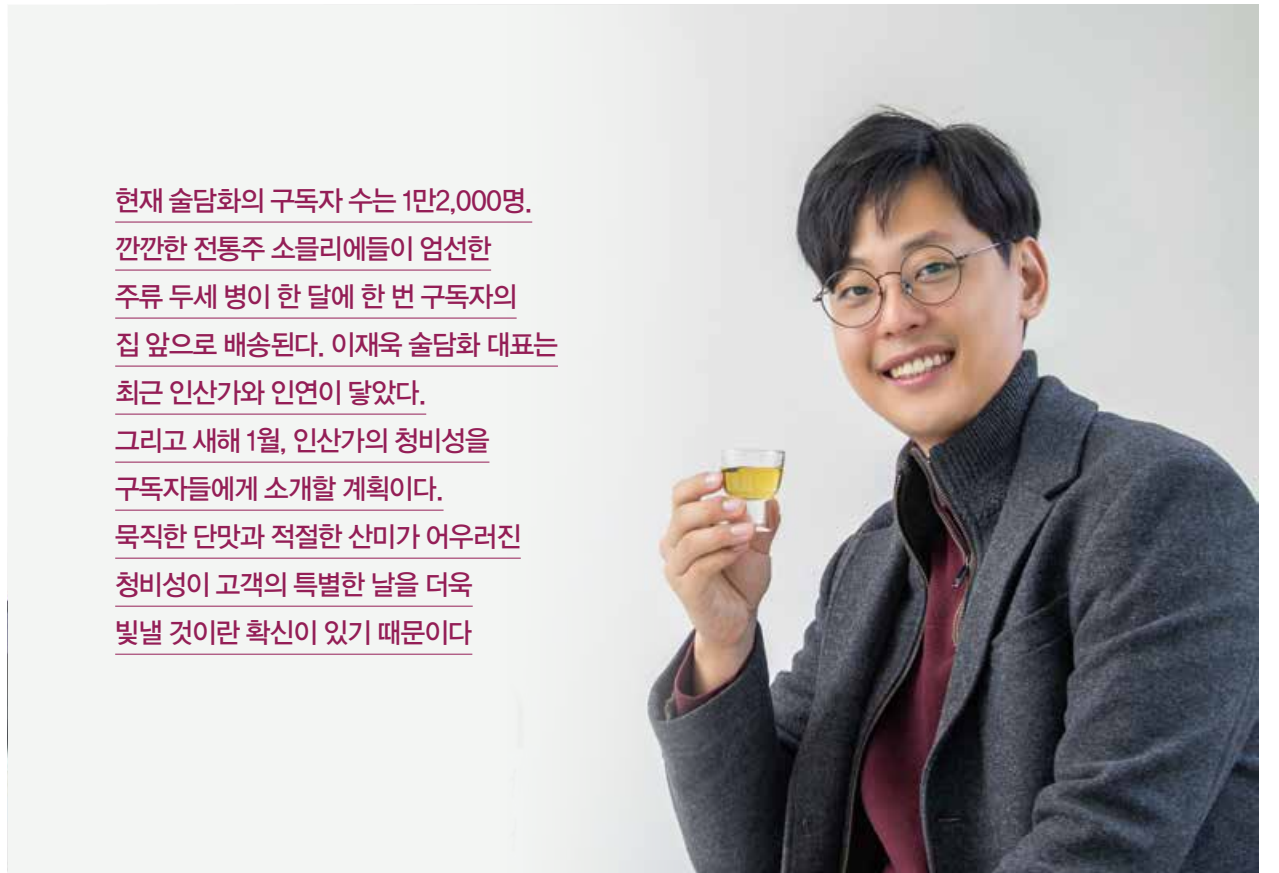
“어느 날 아버지가 인산가에 대해 말씀하셨습니다. 여기서도 전통주를 판매하니 찾아가 보라고요. 분명 제대로 된 방식으로 좋은 술을 빚을 거라 확신하셨죠.”

전통 발효 기술을 고집스럽게 지키며 첨가제 없이 전통주를 빚는 인산가였다. 평소 이 대표가 생각했던 이상적인 전통주를 만난 것. 탁주인 탁여현, 약주인 청비성(2종), 증류식 소주인 월고해와 적송자의 탄생 배경을 듣고 나서는 술담화의 구독자들에게 꼭 소개하고 싶어졌다.

애주가인 김운세 인산가 회장은 몸에 좋은 술을 찾다가 직접 술을 만들었다. 나쁜 술은 좋지 못한 재료를 써서 만든 술이다. 빨리 만들기 위해 속성 발효한 것도 좋은 술은 아니다. 함양 삼봉산 자락에 자리한 인산가 양조장은 해발 500m 지점에서 자연적으로 솟아나는 미네랄이 풍부한 물과 질 좋은 찹쌀과 맵쌀, 직접 만든 누룩으로 술을 빚는다. 삼양주(세 번 담근 술)인 청비성은 누룩을 띄워 45일간 발효를 거친 뒤 영상 5도에서 90일간 숙성해 완성된다.

탁여현, 청비성... 주류의 이름 역시 운치 있다. 술의 신선이라 불린 중국 시인 이백의 시 ‘월하독작月下獨酌’에서 따온 이름이라는 사실을 알고 나니 술맛의 깊이가 더 크게 와닿았다.

“국내에서 저보다 더 많은 양조장을 다녀본 사람은 없을 거라 자부해요. 구독 박스에 담길 전통주가 어떻게 만들어지는지 검증하기 위해선 반드시 양조장에 들러 제조 과정을 확인해



현재 술담화의 구독자 수는 1만2,000명.
간간한 전통주 소믈리에들이 엄선한
주류 두세 병이 한 달에 한 번 구독자의
집 앞으로 배송된다. 이재욱 술담화 대표는
최근 인산가와 인연이 닿았다.
그리고 새해 1월, 인산가의 청비성을
구독자들에게 소개할 계획이다.
묵직한 단맛과 적절한 산미가 어우러진
청비성이 고객의 특별한 날을 더욱
빛낼 것이란 확신이 있기 때문이다

야 하죠. 약주는 일반적으로 여과기를 사용해 만들어져요. 예전에는 용수라는 원통형의 여과 도구를 사용해 술지게미를 천천히 가라앉혀 술을 빚었죠. 기계 쓰면 몇 분이면 끝날 일이 용수를 쓰는 순간 한 달 넘게 걸리는 일이 돼요. 자연스럽게 가라앉을 때까지 기다려주니 약주의 맛이 더욱 부드럽고 깊어지겠죠. 말로 설명하니 간단하지만 사실 이 방법을 고집한다는 건 보통 일이 아니에요. 시간과 비용의 소요가 엄청나니까요. 이걸 정말 인산가라서 가능한 거예요(웃음).”

새해 1월 술담화의 구독박스에 담길 귀한 술, 청비성

오는 새해 1월, 술담화는 구독박스 안에 인산가의 청비성을 담을 생각이다. 구독자들에게 이 좋은 술을 소개할 생각에 이 대표는 벌써부터 신이 난다. 술담화의 전통주 소믈리에들 역시 청비성을 시음한 후 훌륭한 술이라며 감탄을 연발했다. 그렇다면 술담화가 준비한 청비성의 큐레이션 카드에는 어떤 내용이 들어갈까?

“청비성은 전통적인 가양주(집에서 만든 술) 맛이 납니다. 묵직한 단맛을 적절한 산미가 받쳐주고 있죠. 술에 담긴 스토리도 가볍지가 않아요. 친구들과의 캐주얼한 술자리보다는 격식 있는 자리에 추천하고 싶어요. 저는 개인적으로 부모님과 함께 마시고 싶다는 생각을 했어요. 특별한 날을 더욱 특별하게 만들어줄 전통주가 청비성일 거예요. 짭조름한 간장 베이스의 요리와 잘 어울릴 거라고 생각해요. 예를 들면 갈비찜 같은 메뉴요.”

청비성을 시작으로 인산가와 술담화의 협업이 이어질 예정이다. 전통주 구독 서비스의 또 다른 장점은 시중보다 저렴한 가격에 선별된 주류를 만날 수 있다는 것이다. 술담화의 신념이 인산의학의 정신과 맞닿아 있음이 반갑고 기쁘다는 이 대표의 바람대로 술담화의 바른 행보가 성큼성큼 세계로 향하길 기대해 본다. ☺



해야 할 일, 하고 싶은 일에 매달리는 게 참된 삶

18년간 산업 분야를 취재해 온 강경래 이데일리 기자가 《주식투자에 꼭 필요한 산업 이야기》를 펴냈다. 반도체, 디스플레이, 이차전지, 바이오 등 그간 탐방해 온 산업 분야를 알기 쉽게 집대성한 책이다. 그는 본업 외에도 프로 복서라는 타이틀을 갖고 있으며 싱글 앨범도 발매했다. “100세 인생에 자아 실현을 위한 도전은 필수”라고 말하는 부캐의 전형이다.

프로복서, 가수의 꿈을 꺼내든 민완 기자

기자들이 보통 정기적으로 부서를 이동하는 것과 달리, 강경래 기자는 한 분야에 뿌리를 내렸다. 산업 담당 기자로 1,300여 개의 기업을 탐방하고, 800여 명의 CEO를 인터뷰했다. 주식 열풍이 뜨겁던 어느 날, 아내가 “TSMC가 뭐야?”라는 질문을 했다. 그는 “뒤통수를 맞은 기분이었다”고 회상했다. 많은 초보 주식 투자자가 자신이 선택한 기업에 대해 모른다는 사실이 놀라웠다. 또한 주식·산업 뉴스의 전문 용어도 설명 없이 그대로 통용됨을 인식했다. 그때부터 강 기자는 18년간 취재로 쌓아온 산업 지식을 라디오와 지면 칼럼을 통해 알기 쉽게 소개하는 노력을 해왔다. 그것을 집대성해 《주식투자에 꼭 필요한 산업 이야기》를 발간했다. 그는 집필하는 8개월간 일주일에 거의 하루도 쉬지 못했고, 몸도 아팠다. 하지만 귀한 금전을 투자한 사람들에게 꼭 필요한 정보이니 반드시 완성하리란 의지가 있었다.

강 기자는 해야 할 일, 하고 싶은 일은 끝까지 해내는 사람이다. 고된 기자 생활로 몸의 마비를 겪은 후 복싱을 시작해 프로복서가 됐다. 치질 치료를 위해 수술대에 누워서는 대학생 때 물어둔 가수의 꿈을 꺼냈다. 그는 “100세 시대만큼 중장년 세대들이 본업 외에 좋아하는 일을 도전하길 바란다”며 계획과 꿈의 중요성에 대해 강조했다.

주식 투자자를 위해 반도체, 이차전지 등 주요 산업을 쉽게 소개한 책을 냈다. 어떤 계기로 집필하게 됐나?

18년 동안 산업 관련 부서에서 기자 생활을 하면서 1,300여 개 기업을 직접 탐방해 왔다. 뜨거운 주식 열풍과 함께 투자를 시작한 ‘주린이’들이 자기가 투자하는 기업이 어떤 일을 하는지, 해당 산업의 기본 용어도 모르는 경우가 많음을 알게 됐다. 해당 뉴스를 다루는 매체도 불친절했다. 반도체 파운드리와 TSMC, 이차전지의 양극재와 음극재, 바이오 분야의 임상 2상 등의 용어가 여타 설명 없이 언급되고 있었다. 초보 투자자에게 불친절한 기사다. 고민하던 차에 한국교통방송 대구매거진의 김태주 피디에게 연락이 왔다. 매주 수요일에 프로그램에 출연해 경제 이야기를 쉽게 풀어달라는 요청이었다. 회사 일만으로도 바빴지만



1 8년 전 서른일곱의 늦은 나이에 그는 프로테스트를 통과하며 ‘복서’라는 이름을 하나 더 얻게 됐다. 이후 일상에서 겪는 여러 문제를 여유롭게 대할 수 있게 됐다고.
2 헤비메탈 그룹 ‘스틸하트’의 ‘She’s Gone’과 ‘들국화’의 ‘그것만이 내 세상’을 십팔번으로 꼽는 그가 청춘의 꿈을 떠올리며 발표한 싱글 〈아픈 기억〉의 재킷. 꼭 들어보시라.

그 부분에 대해 고민을 하던 차라 수락했다. 반응이 무척 좋았다. 청취자들이 ‘매주 똑똑해지는 기분이다’ ‘알기 쉽게 말해줘 고맙다’라고 하였다. 방송을 못 듣는 분을 위해 내가 근무하는 이데일리에 ‘강경래의 인더스트리’란 연재도 해왔다. 기사가 올라가면 구독자가 수십 명씩 늘어날 정도로 역시 많은 호응을 받았다. 이를 재구성하고 보태 《주식투자에 꼭 필요한 산업 이야기》를 펴낼 수 있게 됐다.

주식 시장이 뜨거워지면서 관련 책이 쏟아졌다.

이 책의 차별점은 무언가?

책뿐 아니라 주식 관련 유튜브 등 또한 소위 ‘찍는 방법’에 치중되어 있다. 학생을 비롯한 초보자에게는 제대로 공부할 수 있는 교과서가 필요하다. 투자에 앞서 해당 기업·산업을 알아야 한다. 애널리스트는 특정 산업만

담당하는 경우가 많은데, 나는 운 좋게 18년간 중기 전문
기자로 활동하며, 산업 전반의 큰 그림을 그릴 수 있게
됐다. 내가 취재, 공부해서 알게 된 것들을 여러분과
공유하고 싶었다.

중기 전문 기자로서 “보람된 일 중 하나가 CEO 인터뷰.
그들의 철학에서 배울 점이 있기 때문”이라고 했다.
인산가의 김윤세 회장과도 오랜 인연이라고 들었다.

6년 전, 경남 함양 인산연수원에서 인터뷰를 했다. CEO만
800여 분을 만나왔는데 그중에서도 손꼽힐 정도로 에너지
있는 분이어서 좋은 자극을 받았다. 그때 접한 죽음으로
지금까지도 가글과 코 세척을 한다. 환절기만 되면 심하던
비염이 나아졌고, 높던 요산 수치도 정상이었다. 죽음
덕분에 건강이 많이 좋아진 셈이다.

회사 일을 하며 책 집필, 복싱, 음악 등 다양한 활동을
한다. 특히 2013년에 프로복서 인증 시험인
프로테스트에 출전해 현직 언론인 최초로 프로복서
자격증을 취득했다.

28세에 기자가 된 뒤 낮술은 기본이고 2~3시간 자고
출근하길 반복했다. 3년째 되던 어느 아침, 몸에 마비가
왔다. ‘이렇게 죽는구나’ 싶어 몸서리쳤다. 20여 분
동안 가만히 식은땀만 흘리다 겨우 일어나 출근했다.
그날로 집에서 가장 가까운 곳에서 운동할 곳을 찾았는데
그게 복싱 체육관이었다. 아마 헬스클럽이었다면
웨이트트레이닝을 했을 거다. 매주 3일은 무조건 운동했다.
어쩌다 일주일 운동을 못 하면 몸이 바로 안 좋아졌다.
그야말로 생존 운동이었다. 4년쯤 복싱을 하다 보니
관장님께서 대회 출전을 권하셨다. 아마추어 대회인
생활체육복싱대회 등에서 준우승, 우승을 차례로 하며
프로테스트까지 받게 됐다. 2012년 첫 도전은 실패했지만
2013년 재도전엔 성공했다. 당시 37세 늦은 나이인데다
기자라는 직업 때문에 약한 화제가 됐다. 생각해 보면
프로가 되겠다는 욕심이 아닌, 사회생활을 위한 최소한의



기자라는 직업은 초조의 연속이다. 데드라인을 밟거나
넘기면 죽을 수밖에 없는 운명이니 말이다.
불안한 마음을 술로 누르며 원고를 날리고 푸른 형광등
불빛 아래서 아침을 맞기도 했다. 책상에 엎드려 2시간
눈을 붙이고 통통 부은 다리로 취재를 나서면 피곤해서
울고 싶을 지경이었다. 그런 삶에 지지 않으려는 생각에
복싱을 시작했고 그 치열한 게임을 거듭하며 때리고 맞는
순간에도 침착해야 한다는 걸 배웠다

에너지를 얻으려 꾸준히 하다 보니 그 자리까지 갈 수 있지 않았나
싶다.

2019년에는 싱글 앨범 ‘아픈 기억’을 발매했다.
대학 재학 시절 만든 곡이라 하니, 꽤 오랜 묵어둔 꿈이다.
대학 다닐 때 기자도 되고 싶었지만 가수를 꿈꾸기도 했다.
가요제에 나가려고 4곡을 만들었고 그중 ‘아픈 기억’이란
록발라드로 광운대 ‘월계가요제’에서 동상을 탔다. 음반 발표
또한 복싱을 시작한 계기와 비슷하다. 치질 수술을 위해 마취를
하던 중 ‘이대로 깨어나지 않으면 무엇이 가장 아쉬울까?’ 질문을
해보았다. 가수가 되지 못한 후회가 머리를 스쳤다. 퇴원 후 바로
음반 작업에 들어갔다. 프로듀서 최상언씨를 만나 편곡을 하고
디자이너인 지인이 앨범 커버를 맡아주었다.

첫 녹음할 때 기분이 어땠나?
20대 초반에는 ‘She’s Gone’을 완창했는데 막상 녹음하려니
목소리가 잘 나오지 않았다. ‘아픈 기억’은 3옥타브 ‘레’까지
올라가는데, 결국 마지막 한음은 내렸다. 세월 탓을 하게 되더라.
하지만 노래의 감정은 짙어졌다. 젊을 때는 가수 김경호보다 더
샤우팅을 잘해보겠다고 내지르지만 했는데, 마흔세 살에 부르니
가사가 깊이 와닿고 창법도 더욱 넓고 깊어졌다. 김광석의 ‘서른
즈음에’와 이문세의 ‘광화문 연가’는 시간이 지날수록 다르게
들리고, 또 새로운 영감으로 부르게 되지 않던가.

노래 오디션 프로그램에도 출전했다고 들었다.
〈위대한 탄생〉〈케이팝 스타〉〈슈퍼스타 K〉 등에 출전했는데 2차
예선에서 떨어졌다. 가보지 못한 길에 갈증과 궁금궁이 유독 많다.

누구에게나 갈증은 있지만 실천 유무가 중요하다.
도전 후 달라진 것은 무엇인가?
솔직히 주변 세상은 바뀌지 않는다. 하지만 마음의 갈증이 어느
정도 해소된다. 대부분 지금 하는 일로 자아 실현을 100% 하지
못할 거다. 그렇기에 꿈꾸는 일을 작게라도 시작해 보셨으면 한다.
하고 싶은 일을 비워놓고 가기엔 인생이 길다. 보통 50~60세에

본업을 내려놓는데 100세 인생이라 봤을 땐 겨우 반환점을
돈 것이다. 반환점 이후의 인생은 무엇을 해야 행복하게
보낼 수 있을까, 그러면서 경제적으로도 도움 되는 일은
무엇일까 생각해 보면 좋겠다.

현재 준비 중인 또 다른 도전은 무엇인가?
삶이란 ‘찾지 못한 나의 가능성을 발견해 가는 과정’이
아닐까. 사람의 가장 높은 상위 욕구가 자아실현이다. 자기
가능성을 계속 찾고 도전해야 한다. 아니면 나중에 후회할
거 같아서 나도 노력 중이다. ☹️



‘주린이’를 위한 산업 이야기

《주식투자예 꼭 필요한 산업 이야기》는 주식 투자자를
대상으로 반도체, 이차전지, 바이오 등 국내 주요 산업
을 알기 쉽게 소개한 책이다. 저자인 강경래는 18년 동
안 산업 담당 기자로 여러 기업체를 탐방했으며, 현재
이데일리 기자로 재직 중이다.
이 책은 총 25개의 장(‘산업의 쌀’ 반도체, 바이오 의약
품과 셀트리온, 자동차로 이동하는 전자부품, 다시 떠
오르는 태양광 등)으로 구성된다. 각 장은 특정 산업을
설명한 뒤 그를 대표하는 대기업, 중견기업, 중소기업
을 다룬다. 저자는 “자신이 돈을 투자한 혹은 투자할
산업에 대해 필히 알고 있어야 한다. 18년 동안 취재해
온 지식을 알기 쉽게 공유하고 싶다”고 얘기한다.
인산가의 기업적 가치에 대해서도 상세히 기술돼 있다.

‘아파트 행복론’이 ‘건강 행복론’을 만났을 때

대한민국 아파트 입주자는 사람 아닌 돈

‘아파트 행복론’을 아시는지? 행복한가 불행한가, 그 행복지수 평가는 어떤 아파트에 사느냐에 달렸다고 극언을 하는 사람도 있다. 즉 그가 얼마짜리 아파트를 가졌느냐를 두고 한 인간의 행복과 불행이 평가되기도 한다.

물론 아파트 등 부동산을 잘 사고 잘 팔아서 시세 차익 많이 남겨 부자가 되는 경우도 있지만, 집은 사람 사는 공간이지 돈이 사는 공간은 아니다. 이러한 이유로 지난 10월 초부터 세상을 뒤집은 성남의 한 지역에서 터진 사건은 내년 대통령 선거 후까지도 여진이 계속될 것으로 보인다는 보도가 나오기도 했다.

사람 사는 집이 일단 부동산이라는 이름으로 불리게 되면, 집은 물질적 행복지수 측정 지표가 된다. 아파트 입주민의 행복을 결정하는 건 그 가족 간의 유대에서 오는 것이 아니라 아파트 가격이 얼마나 오르느냐에 따라 결정된다는 극단론도 대두된다. 말하자면 ‘집’은 안정된 공간이란 이미지를 주는 반면 ‘부동산’은 움직이지 않는, 틀림없는 재산이라는 가치로 평가된다.

집을 부모로부터 물려받는 것을, 부모로부터 상속받는 것을 가장 안정되고 축복받은 인생의 지표로 보기도 한다. 부모가 살던 집을 물려받는 것이 자랑할 만한 삶이 된다. 집이 사람을, 그 삶을 그렇게 만든다.



내 집 갖기는 더 어려워졌다

아파트 값이 올라서 그 아파트를 팔고 다른 아파트로 이사 가려고 했더니 그 다른 아파트 값이 더 올라서 못 갔다는, 농담 같은 실화도 있다.

집은 주거용이다. 돈 벌기 위해 팔고 사는 재화(財貨)로만 집을 평가하는 것은 집에 대한 모욕일 수도 있다. 부동산 값이 뛰는 것엔 한두 가지 원인이 아니라 여러 복합적인 이유가 있겠지만, ‘집’이 ‘부동산’으로 바뀌면서 내 집 갖기는 더 어려워진 것 아닌가? 물론 1인 가구, 혼자 사는 사람이 많아지니까 집의 수요가 늘어나는 건 자연스러운 현상이겠지만 집을 투자용 부동산으로만 취급하기 시작하면서 주택난은 더 심화됐다는 부동산 전문가의 의견도 있다.

100평 아파트서 살고 사느니 30평서 건강하게 살기

그러니까 그걸 능가하는 주택 정책이 있어야 한다고, 주택 전문가 아닌 사람도 얘기하고 있으니 이래저래 주택 문제는 인생 최대의 문제가 되고 있다.

80년대 초반은, 부동산으로 큰돈을 벌었다는 사람들

얘기가 심심치 않게 뉴스로 보도되던 시기였다. 오랜만에 만난 여류작가 한 분은 부동산 사고팔아 돈깨나 벌었다는 무용담을 들려주었다.

“소설 써서 돈 번다는 거 소꿉장난이야. 강남 땅 한 건 잘 사서 잘 팔면, 신문 연재소설 1년 쓰고 받는 원고료는 정말 장난 수준이에요. 새발의 피예요.” 그 후 그 여류작가 재산이 100억 원이 넘는다는 소리가 들리기도 했다.

그러나 떼돈 벌게 해준다는 아파트가 찌소리도 못 할 때가 있다. 아파트 사고파는 거 잘해서 돈깨나 벌었다는 사람이 중병에 걸렸다가, 중병에 걸려 많이 앓다가 세상 떠났다는 소식을 들으면, “아파트고 뭐고 다 소용 없어. 건강하게 오래 살고 볼 일이야!”라는 소리가 여러 사람 입에서 나온다.

건강이, 건강하게 오래 사는 것이, 인생 평가 순위에서 아파트를 제치고 행복 1순위로 올라선다.

혼자 사는 1인 가구가 늘어나 아파트 수요도 늘어나고, 가격도 더 많이 오른다는 설도 무시할 수 없다. 특히 1인 가구로 사는 사람이 건강을 잃었을 때는 “아파트 값만 신경 쓰지 말고 건강에 더 신경 써야 한다”는 의견들이 겨울바람 속에 합창처럼 들린다.

“100평 아파트에서 끙끙 앓으면서 사는 것보다는, 30평 못 되는 아파트에서라도 건강하게 사는 것이 인생의 본질입니다”라는 김윤세 인산가 회장의 어느 해 연말 강연 내용이 새삼 되새겨진다.



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어 모델 / 전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 <나 대신 아파트를 살 분> 출간



김만배의 약초보감 <34>

고추

글 · 사진 김만배((사)김만배약초연구소 소장)

양념에서 약엿으로

고추는 품종이 다양하고 식용, 약용, 공업용 등 여러 용도로 쓰인다. 우리말 이름의 고추는 매운 풀이라는 뜻의 고초에서 유래되었다. 통증을 다스리며 진정과 건위에 효험이 있어 한약재로 쓴다. 민간에서 몸을 따뜻하게 하거나 식체와 구토, 설사를 다스리는 데 사용하기도 한다.

고추의 이유 있는 변신



고추는 우리 민족의 식생활에 친숙한 식재료다. 주로 음식을 만들 때 양념으로 사용하지만 엿으로 만들어 먹기도 했다. 고추엿은 소화불량, 어혈, 신경통, 관절염과 소화기관의 궤양을 극복하는 데 도움을 주는 건강식품이다.

우리 속담에 ‘고추는 작아도 맵다’는 말이 있다. 세계에서 가장 매운 고추는 청양고추의 200배 되는 ‘캐롤라이나 리퍼’로 기네스북에 등재돼 있다. 고추가 매운맛을 내는 이유는 매운 맛을 느끼는 포유류와 해충을 퇴치하는 데 있다.

기침 심하고 안질환 있으면 고추 피해야

고추의 빨간색은 캡산틴capsantin 성분이고 매운맛은 캡사이신capsaicine 성분이다. 소화액 분비를 자극해 소화계통과 순환계통에 악리 작용한다. 따라서 식욕 증진, 소화 개선 작용과 항균 살충 효과가 있으며 지방을 분해하는 작용도 한다. 한방에서 감기, 강심, 건위, 견비통, 근육통, 냉병, 노이로제, 담, 동상, 복통, 설사, 소화불량, 식체, 신경통, 우울증, 위통증, 주부습진, 중풍, 타박상, 피부병, 학질과 같은 질병에 쓰인다. 복용량은 가루나 환으로 2~3g 정도다. 주의사항은 음陰이 부족하고 화火가 왕성한 사람과 심한 기침이나 눈에 질환이 있는 경우는 사용하지 않는다.

고추는 가지과科로 발에서 재배하는 한해살이 식물이다. 올해 우리나라의 건고추 생산량은 7만5,000톤에 이른다. 품종 간 교잡이 쉬워 세계적으로 수많은 품종이 생겨났다.

우리나라는 현재 100여 종의 고추가 있다. 크게 재래종과 개량종으로 나뉘는데 이름은 청양고추처럼 주로 산지의 명칭을 붙인다. 영양, 천안, 음성, 청송, 임실, 제천, 제주, 정선, 장단, 연천, 진안, 무주, 금산, 강경, 보은고추 등이 있다.

학명은 *Capsicum annum* L.과 *C. frutescens* L.이 있고 생약명은 번초番草·蕃椒이며 고추의 다른 이름은 고초苦草·苦椒, 날초辣椒, 날가辣椒, 날호辣椒, 날각辣椒, 남초南椒, 남만초南蠻草, 납가臘茄, 계취초鷄嘴椒, 당초唐草·唐椒, 땡가지唐茄, 왜개자倭芥子, 왜초倭草, 진초秦椒, 꼬치, 고초, 고추가 있다. 고추를 부르는 이름은 나라마다 다르다. 영어권은 칠리 페퍼chili pepper나 핫 페퍼hot pepper로 부르고 중국은 라자오辣椒, 일본은 도우가라시とうがらし, 헝가리는 파프리카paprika, 프랑스는 피망piment이라고 한다.



차고 습한 몸 따뜻하게 해 소화 도와줘

고추에 대한 옛 문헌들을 살펴보면 《본초강목습유本草綱目拾遺》에 “찬 기운과 습을 없애고 뭉친 것을 풀어주며 소화를 돕는다. 삼초를 통하게 하고 비위를 따뜻하게 하며 설사를 멈추게 한다”고 했다. 《요가성식물본초姚可成植物本草》에는 “위장과 식도의 작용을 활발하게 하여 체하여 속이 막힌 듯하고 배 속에 오래 정체된 음식을 소화시키며 비린 냄새와 모든 독을 소멸시킨다”고 기록하고 있다. 《수식거음식보隨息居飲食譜》는 “중초를 따뜻하게 하고 습을 없애고 풍한風寒을 몰아낸다. 소화를 돕고 혈이 막힌 것을 뚫어주며 대장운동을 빠르게 한다”고 했다. 또한 《약성고藥性考》에는 “몸을 따뜻하게 하여 기를 내려주고 한사寒邪를 없애며 습을 제거한다. 풍 기운을 없애고 땀을 나게 하며 냉벽冷癖을 없애고 습을 제거한다. 기침과 가래를 제거하는 효능이 있다. 많이 먹으면 어지럼증이 생기고 장복하면 치질이나 치통, 그리고 식도에 질병이 생길 수 있다”고 했다. 《식물선기植物宣忌》는 “몸을 따뜻하게 하여 기를 내리게 하고 몸이 차고 습한 것을 제거하며 몸의 균형유지와 땀을 사라지게 한다. 음식 소화, 살충, 해독, 구역질을 치료하고 다리 아픈 것을 낫게 한다”고 했다. 《중약대사전中藥大辭典》에는 “고추의 열매와 줄기는 제한습除寒濕, 수냉비遂冷痺, 산어혈응체散瘀血凝滯, 치풍습냉통移風濕冷痛, 동상凍傷을 치료하고 씨는 치수족무력治手足無力, 신낭종창腎囊腫脹을 치료하며 뿌리도 약용한다”고 했다. 최근 우리나라 문헌 《경험비방집대성經驗秘方集大成》에는 “소아의 태열로 인한 아토피성 피부염은 고추씨를 빼고 불에 약성이 남을 정도로 쏙처럼 태워 분말을 만들어 물로 개어서 붙이면 즉시 효험이 있다”고 밝혔다.

《신약》“어혈과 염증에 고추약엿 써야”

인산 김일훈 선생의 구술서 《신약神藥》에는 “어혈과 염증의 명약인 고추 약엿은 토종 무 12kg, 발마늘 6kg, 법제한 고추 1.2kg, 수수쌀 또는 논찹쌀 1.8ℓ를 오래 달인 후 엿기름을 넣어 당화시킨 다음 찌서 건더기를 버리고 다시 달여서 엿을 만든다. 고추 법제는 진한 생강즙을 뿌려서 하룻밤을 지낸 뒤에 시루에 찌서 말려 쓴다. 이렇게 만든 약엿은 위장과 대장, 소장·의궤양과 소화불량, 어혈, 신경통, 관절염 등 모든 질병을 다스리는 훌륭한 약이며 건강식품”이라고 자세히 기록하고 있다.

민간에서는 소화불량, 식욕증진, 항균, 살충, 두통, 신경통, 류머티즘성 관절염, 요통, 식체 했을 때나 땀을 내게 할 때 사용했다. 손발에 힘이 없고 저리거나 부은 데도 썼다. 고추는 치료 외에도 비타민 C가 풍부해 양념으로 주로 쓴다. 전통음식으로 고추만두, 고추가래떡, 고추튀김, 고추김치, 고추전, 고추감주, 고추장찌개, 고추쌈, 고추전, 고추다대기, 고춧잎나물무침, 고춧잎장아찌 등이 있다. 중국 민간 요리로는 고추생강탕, 고추닭고기 볶음, 고추잎달걀탕, 고추나무근닭발탕, 고추술 등도 있다. 그러나 식품 원료로 사용할 수 없는 고춧대를 끓여서 차로 마시면 코로나19 예방 및 치료 효과가 있다는 허위 광고의 해프닝은 코로나19 팬데믹으로 지친 이 시기에 쓴웃음을 지게 한다.

고추잠자리가 맴도는 늦가을, 태양을 닮은 고추가 들녘에서 마당으로, 마당에서 배춧잎 사이에 깃들여 향아리 속에 머무는 김장철이다. 입안에 맴도는 할머니의 김치 맛이 그림다. ㉮



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.

仁道

품불 감내할 용기
있어야
불치병과 싸움에서
살아남을 수 있다

세상에는 아직도 우리가 인식하지 못하는 정체불명의 질병이 아주 많다. 전 지구를 들썩이게 하는 코로나19도 실은 두 해 전까지는 그 존재조차 몰랐던 감염병 아닌가. 출처를 알 수 없는 질병의 '1호 환자'가 되어 자신의 이름이 병명으로 사용되는 안타깝고 기막힌 사연을 여기 소개한다. 그러나 그는 병고의 고통 속에서도 의연했고 살고자 하는 의지 하나로 인산을 찾아가 '쑥뜸'이라는 해답을 얻으며 무병장수라는 바람을 이뤄냈다.

지철환씨와의 만남

1994년 가을 무렵으로 기억된다. 평소 신문과 잡지의 편집론과 역할에 대해 많은 조언을 들려주던 《조선일보》 백순기 선생으로부터 나를 만나고 싶어 하는 사람이 있다는 얘기를 듣게 됐다. 국회 출입 기자 시절 알게 돼 인연을 키워온 《부산일보》 지철환(가명) 기자가 어디에 가면 나를 볼 수 있느냐고 여러 번 물어왔다는 것이다. 만나야 할 용무와 연유에 대해서는 듣지 못했지만 나는 선뜻 시간을 내보겠다고 했다. 온화하고 담대한 선배가 연결해 준 만남이니 나를 의미가 있지 않겠나 하는 생각에 흔쾌히 그 대면을 받아들였다.

그로부터 며칠 뒤 약속한 날, 약속 시각에 《부산일보》에서 오래도록 기자 생활을 했던 지철환 선생을 인사동의 한 식당에서 만나게 됐다. 나와서 만남을 오래전부터 고대해 왔으며 그것이 성사돼 기쁜 마음으로 이른 아침부터 상경을 서둘렀다며 그는 저간의 사정을 소상히 들려주었다.

세상의 의술이 해결할 수 없는 자신의 불치병을 고칠 수 있도록 인도해 주신 인산 선생의 은공을 반드시 갚아야겠다는 서원(誓願)을 하고도 끝내 실행에 옮기지 못했는데 그 뒤 얼마 지나지 않아 선생님께서 홀연 세상을 떠나셨다는 소식을 접하게 되었다는 이야기였다. 너무나도 슬프고 안타까운 마음이 들었고, 차일피일 미루다가는 끝내 아무런 보답도 못 하고 말 것 같다는 생각이 들어서 백순기 선생께 부탁하여 나를 찾아오게 됐다는 것이었다.

지금은 한일의원연맹 사무총장으로 일하고 있다고 자신을 소개한 지철환씨는 1933년생으로 일본 와세다대학을

졸업하고 《부산일보》 등에서 평생을 기자로 일하다 퇴임을 했다. 일제치하와 한국전쟁 속에서도 원하던 학업을 이어갈 수 있었고 사회에 나와선 평생토록 자신의 소명을 다할 수 있는 일을 갖게 돼 행복했지만 퇴임 후엔 커다란 시련을 맞게 됐다. 신문사의 고된 일로부터 비로소 해방되는가 싶었는데 몸에 이런저런 이상 반응이 나타나 대학병원을 찾아가 다양한 검사를 받은 결과 파킨슨병과 유사하면서도 다른 점이 있는 중국엔 '지철환씨 병'으로 명명된 병에 걸렸다는 이야기였다.

병명이 돼버린 이름 석자

세상에 없던 병이 처음으로 발견돼 당사자의 이름을 병명으로 명명한 사례는 적지 않지만, 자신의 이름이 그런 처지가 될 줄은 미처 몰랐다. 그렇게 지철환씨의 병은 '지철환씨 병'으로 명명되었고 세상에 없던 희귀병이라 이렇다할 처방도 치료법도 없이 그야말로 힘겨운 병과의 싸움이 시작되었다.

국내 유수의 의료기관에서 터는 치료법이 없다는 결론이 내려졌지만 가만히 앉아서 죽음을 맞이할 수는 없는지라 용하다고 소문난 이들을 찾아다니며 살길을 찾았으나 어디에서도 활로(活路)를 얻지 못해 차츰 절망과 자포자기의 나락으로 떨어져 내려갔다.

그러던 어느 날 그는 한 지인으로부터 터 인산 선생 이야기를 듣

게 된다. 지리산에 기거하는 인산仁山 김일훈金一勳 선생은 중국의 화타華陀, 편작扁鵲과 인도의 기바耆婆를 능가할 뛰어난 의술을 지닌 ‘불세출의 신의神醫’로서 ‘죽을 목숨을 구한 것만 해도 수천 명에 달한다’는 이야기였다.

지철환씨는 어차피 자신의 난치성 질병은 현대의학으로는 절대로 고칠 수 없다는 결론을 내리고 친구인 주돈식 청와대 공보수석과 함께 서둘러 지리산 인근인 함양읍 죽림리의 인산 선생 거처로 찾아갔다.

해발 500여m 고도에 자리한, 20여 평 남짓 되는 인산 선생 우거寓居는 상담 순서를 기다리는, 전국에서 모여든 난치병, 불치병 환자들로 가득했다. 팔순이 넘은 것으로 보이는 인산 선생은 흰 한복을 단정하게 차려입고 환자와 그 가족들이 궁금해하는 것의 답들을 이어갔다. 환자가 어떻게 하면 살 수 있는지, 지병에 좋은 방약方藥을 어떻게 얼마나 복용해야 하는지를 묻는 그들의 질문에 대해 일일이 소상하게 설명해 주었다.

차레가 오자 지철환씨와 주돈식 수석은 인산 선생께 정중하게 인사를 드리며 예를 표한 뒤 그간의 발병 과정과 새로이 발견된 희귀병이어서 ‘지철환씨 병’으로 명명되었다는 대학병원의 이야기이며 현대의학으로 더는 치료 방법이 없다는 내용 등을 대략 말씀드렸다.

지철환씨의 설명이 채 끝나기도 전에 인산 선생은 대뜸 “그 사람들이 뭐라고 말하든 그건 그 사람들 수준의 생각 일 뿐이니 그리 신경 쓸 필요 없는 것이고 그래서 자네는 자네 목숨을 구하기 위해 어떤 노력을 기울였는가”라고 물었다.

“예, 언젠가 난치병 치료 경험이 많은 이에게 ‘치료하기 어려운 질병의 치료에는 땀땀을 뜨는 것이 최상의 묘방妙方’이라는 이야기를 들은 적이 있습니다. 그래서 제 배에 땀땀을 뜬 적이 있습니다.”

“그래? 땀땀을 뜨는 것이 각종 암과 난치병, 괴질을 해결 극복하는 데 최상의 신방神方이라는 것은 틀림없는 사



실이지만 어떻게 뜨느냐에 따라 그 효과는 천차만별이거든? 자네 복부의 땀 뜬 자리를 볼 수 있도록 옷을 위로 걷어올려 보게! 어느 부위에 얼마나 땀을 지 좀 보세나.” 지철환씨가 자신의 복부 땀자리를 인산 선생께 보이기 위해 상의를 위로 올리니 인산 선생은 힐끗 땀 뜬 자국을 보고는 그의 얼굴을 물끄러미 바라보면서 한심하다는 듯이 말했다.

“자네는 육덕도 크고 체력도 좋은데 땀땀 자국은 그게 뭔가?”

인산 선생뿐 아니라 방 안에 있던 다른 사람들의 시선도 지씨의 복부 땀자리로 쏠렸다.

빈대보단 범에게 물리는 게 낫다

“예? 선생님, 그게 무슨 말씀이신지?”

“이보게, 덩치는 황소 같은 사람이 어차피 물려 죽을 바에는 호랑이한테 물려 죽어야지, 그래 빈대한테 물려 죽나?” 기왕 지병痼疾을 고치려고 뜨는 것, 충분한 효과를 거둘 수 있도록 땀땀을 크게 땀땀 큼직하게 떠야지 뜨거움의 고통을 피하려고 조그맣게 뜬 것을 두고 하는 소리였다.

“예끼 이 사람아! 그런 자세로 이 따위 땀을 떠서 무슨 병을 고치겠는가?”

지철환씨는 실낱같은 한 줄기 희망을 안고 마지막으로 ‘살길’을 찾아 인산 선생을 방문했다가 예상치 못한 꾸중 에 일순간 부끄러움과 참담함이 느껴졌으나 한편으로 ‘그래, 살 방도가 있다면 망설일 게 뭐고 못 할 게 뭐 있겠나?’라는 생각이 들면서 슬그머니 오기가 발동하였다.

“선생님, 그럼 땀땀을 어디에, 얼마나 크게, 몇 장을 뜨면 세상에서 불치병으로 규정된 저의 병을 고치고 건강을 되찾을 수 있겠습니까?”

“적어도 한 장 타는 시간이 5분 이상 되어야 하고 봄가을로 한 철에 대략 500장씩 네 철을 뜨되 모두 2,000장 이상을 뜨게 되면 어떤 병도 근본적으로 해결할 수 있는 법이야. 5분 이상 타게 하려면 땀땀을 원뿔 모양으로 뭉치되 밑지름이 500원짜리 동전만 하고 그리 크지 않은 땀땀만 한 크기로 만들어야 5분 이상 탈 수가 있어. 처음부터 크게 뜨지 말고 쌀알 반 크기로 시작해서 견디는 힘을 감안하여 차츰 크기를 늘려가면서 뜨는 게 요령이야... 미련하게 할 건 없어.”

지철환씨는 친구 주돈식 수석과 다른 환자들이 보는 가운데 인산 선생께 공개적으로 꾸중을 들은 것 같아 창피하고 부끄러운 마음이 들었으나 어쨌든 땀땀을 크게 만들어 반드시 지병을 해결, 극복하고자 말겠다는 결심을 굳혔다.



인산쑥뜸, 영구법에서 힘을 얻다

인산 선생의 저서 《신약神藥》을 소중히 받아든 지철환씨는 집으로 돌아온 그날 밤부터 인산 선생께서 처방해 준 강화 약쑥으로 땀땀을 땀땀만 하게 땀땀 뜨기 시작하였다. 재떨이에 올려놓고 불을 붙인 바론 20여 분 동안 타는 것이었는데, ‘이 정도 크기의 땀땀쑥이야 얼마든지 견딜 수 있지 않겠는가?’라는 생각을 하면서 요 위에 반듯이 누워 미리 표시해 둔 중완中腕과 관원關元 혈에 올려놓고 마침내 병마를 물리치고 새로운 삶을 얻기 위한 역사적 땀땀 점화點火를 하였다.

파란 쑥 연기가 거침없이 천장을 향해 피어올랐다. 10분이 지나고 또다시 5분가량 흘렀을 무렵 마침내 땀땀의 뜨거운 고통이 뱃살의 땀 부위에 마치 예리한 칼이 내리꽂히듯 엄청난 통증을 동반하며 불꽃 나타났다.

‘이런 고통쑥이야 내가 어이 견디지 못하겠는가’라는 생각을 하면서 단단히 결심하고 버티는데 땀땀이 점점 치성해지며 숨이 턱턱 막히는가 싶더니 이내 정신을 잃었다. 시간이 얼마나 흘렀을까, 기절했다가 깨어보니 천장이 노랗게 보이는 것이었다. 땀땀의 고통에 땀땀으로 병을 고친다는 것은 평범한 인간으로서는 도저히 할 수 없는 일이구나 생각하며 눈을 감는데 불현듯 인산을 만나고 나서의 다짐이 떠올랐다.

“기왕 병마를 물리치고 살아가기 위해 땀땀을 시작한 것, 인산 선생 말씀처럼 물려 죽으려면 호랑이한테 물려 죽는 게 낫지 않나? 한 장 더 떠보고 나서 그때 땀땀을 그 만들지를 판단하자...”

이어서 땀땀을 올려놓고 다시 불을 붙인 뒤 그 끔찍한 고통을 어떻게든 견뎌야지 하면서 이 제나저제나 기다리고 있는데 이게 웬일인가? 견디기에 그리

힘들지 않을 정도의 고통에 그쳐 다시 세 번째 뜬장을 올려놓고 불을 붙였는데 그냥 견딜 만하게 뜨거운지라 계속 쑥뜸을 이어갔다.

첫날 대어섯 시간을 뜨고 마무리한 뒤 잠을 깊이 자고 나니 이튿날, 몸이 날아갈 것 같은 상쾌함을 느꼈다. 쑥뜸 고행행은, 첫날 첫 장의 극심한 고통을 겪은 이후 차츰 견딜 만하게 느껴지다가 며칠 뒤부터는 전혀 뜨거운 고통 없이 마치 뜨끈한 사우나탕 속에 앉아 있는 것 같았다.

섭씨 700도까지 오르는 고온의 뜬불이 맨살의 배 위에서 타고 있는데도 전혀 통증을 느끼지 않고 오히려 안온함에 순간순간 깊은 잠에 드는 기이한 현상마저 있었다. 이런 상황이 일주일 이상 지속되다가 어느 순간 다시금 견디기 어려운 통증이 찾아왔다.

신비한 쑥뜸 법인 영구법(靈久法)을 창제한 인산 선생께서는 “통증을 느끼지 않다가 다시 뜨거움을 느낄 때는 쑥뜸을 마무리해야 한다”라고 저서 《신약》을 통해 밝힌 바 있다. 그렇게 하지 않고 계속 쑥뜸을 뜨면 ‘화독(火毒)을 입을 가능성이 크다’는 것이다.

그렇게 쑥뜸을 마무리하고 이듬해 봄가을 두 철, 또 그 이듬해 두 철을 뜨는 동안 병이 언제 사라졌는지 짐작하기조차 어려울 만큼 한순간에 연기처럼 사라져버렸다. 시력과 청력은 물론 심신을 무겁게 하던 모든 증상이 하나둘 사라지면서 젊은 날 한창 시절의 기운이 서린 몸으로 서서히 바뀌었다.

건강을 되찾은 그와의 긴 악수

지철환씨는 “지병을 완전히 극복한 뒤 인산 선생을 찾아뵙고 감사의 인사를 드리고 어떤 식으로든 은공(恩功)을 갚아야겠다고 생각하며 차일피일하다가 선생님 선화(仙化) 소식을 들었다”면서 아쉬운 마음 그지없다고 소회하였다. 그러며 선생의 은공을 갚을 길이 없어서 지금은 떠나고 안 계신 선생의 자제 김 대표에게라도 원하는 바를 꼭 해



주고 싶으니 어떤 바람이든 이야기를 해달라고 말하는 것이었다.

아버지 인산에 대한 감사의 마음을 잊지 않고 있는 것만으로도 충분했지만 유쾌하고 진솔한 지철환씨와의 환담을 좀 더 이어가고 싶은 마음에 달리 원하는 바는 없고 진한 위스키나 마음껏 마시고 싶다고 했더니 근방 안국동 로터리에 자신이 잘 아는 술집이 있다며 앞장을 서는 것이 아닌가?

카페 주인의 배려로 그와 나 둘뿐인 홀에서 우리는 술잔을 기울이며 기분 좋게 취하고 말았다. 세상 사는 이런저런 이야기와 함께 나이 드는 일의 어려움에 대해 서로 공감하며 시간 가는 줄 모르다가 새벽 2시 넘어서야 자리를 파하였다. 인산 선생의 빼어난 의술과 인자함에 대해 다시 이야기하며 우리는 길게 악수를 한 후 각자의 길로 향했다. 30년이 다 된 오래전 일이지만 그날 밤 우리를 비취주던 천공의 가로등 불빛이 아직도 기억에 선하다. 

글·구성 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

싱거운 세상의 허함 짭짤한 소금으로 달래세요

함양산삼향노화엑스포가 지난 9월 11일부터 10월 10일까지 31일간 상림 일대에서 개최됐다. 지역 축제답게 여기저기서 음식상이 차려지고 초대 행사도 많아 엑스포 기간 동안 절반 이상을 집 밖의 밥으로 배를 채우지 않았나 싶다. 웰니스 호텔 인산가의 레스토랑 메뉴에는 죽염이 들어가 짭짤한 미감을 충분히 즐길 수 있는데 엑스포 동안 여러 식당에서 먹은 음식은 싱거운데다 조미료가 더해져 밍밍하기 그지 없었다. 여흥이 넘쳐나는 엑스포의 잔치 분위기는 흥겨웠지만 맛있고 제대로 된 음식을 먹지 못해 좀 허전했다.

제대로 간을 맞추기보다 달고 가벼운 맛이 가득한 음식을 대하면서 소금간의 중요성을 또 한 번 절감했다. 어떠한 음식이라도 간이 딱 맞아야 본연의 맛이 나고 영양가도 최대치에 이르게 된다. 음식이 싱거우면 깊은 맛이 나지 않을뿐더러 소화도 안 되고 배 속까지 거북해지곤 한다.

대부분의 식당 주인과 요리사는 ‘짜게 음식을 조리하면 손님 의 건강에 악영향을 미친다’는 생각에 저염식의 싱거운 맛을 미덕이고 숨씨라 여긴다. 간을 한 건지 빠뜨린 건지 의심이 들 만큼 밍밍하고 싱거운 음식을 삼키는 일만큼 힘든 고역은 없다. 더 난감한 것은 요즘 이런 경험을 반복하고 있다는 점이다. 더러 짭짤하게 음식을 내놓는 진짜짜기 식당도 어느덧 싱거운 음식을 만드는 식당으로 바뀌고 만다. 손님들이 너무 짜다고 불평을 하기 때문이다. 소금에 대한 잘못된 편견에서 비롯된 저염식 조리는 자신을 비롯해 식당을 찾는 손님의 건강까지 해치는 현상을 만들고 있다.

체내 염분이 부족하면 질병을 예방하고 세균과 바이러스의 침입을 막는 인체 방어력이 현저히 떨어져 득보다 실이 훨씬 큰데도 소금의 질을 논하기에 앞서 염화나트륨 섭취를 줄이는 데만 열성이다. 심지어 혈액 속의 염분 농도가 현저히 낮아져 건강상의 위험을 유발하는 ‘저나트륨혈증’을 만성적으로 앓는 경우도 많다.

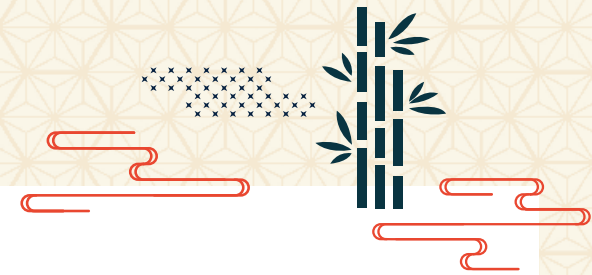
음식을 짭짤하게 먹는 것만으로도 건강 증진과 질병 예방에 도움을 얻을 수 있다. 여러 가설과 주장이 있지만 만고불변의 진리는 ‘질이 좋은 소금을 선택해 충분한 분량을 섭취하며 짭짤한 맛의 묘미를 마음껏 즐기는 것’이다.

충분한 염분을 섭취할 경우 소금 속에 함유된 60여 가지 인체 필수 미네랄이 장기와 혈관, 세포 곳곳에 전달되기 때문에 몸은 더욱 가벼워지고 자연스럽게 지병을 털어낼 수 있게 된다. 질병을 물리치고 면역력을 정상화하는 대사 활동을 몸이 알아서 하는 것, 이것이야말로 진정한 자연치유가 아니겠는가. 자연치유를 위해서는 짭짤한 맛을 더 좋아해야 한다. 



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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



나 홀로 숲에 꼭~쉬면 철목에도 꽃! 핀다

근심이 많아 마음이 버겁거나 병이 들어 몸이 무겁다면, 홀로 하늘과 숲을 대할 수 있는
고요한 곳을 찾아가는 것이 도움 될 수 있다. 가을이 익어가는 지리산의 단풍나무 숲도 좋고
눈 속에서 붉은 꽃을 피우는 동백나무 숲도 그만이다. 자연의 생기와 아름다움이 괴로움과
지병을 이기게 하기 때문이다.

나무의 정기, 숲의 신령함이 사람을 살린다

오래전부터 세계 영화계는 판타지 문학에서 영감을 받은 다양한 작품
들로 영화 팬들을 매혹시켜 왔다. <반지의 제왕> <해리포터> 등은 사
실과 현실을 넘어 신비한 정신세계와 놀라운 마법의 천지를 다루며 금
세기 새로운 영화의 장르를 창출해 냈다. 이 중 판타지 영화의 근간인
<반지의 제왕> 시리즈는 켈트Celts 문화를 그 배경으로 하고 있다. 유럽
의 사머니즘인 켈트 양식을 통해 전통적인 기독교 문화와 다른 이질적
이고 독창적인 정서를 자아낸다. 유럽의 오랜 신앙의 일종인 켈트 문화
는 기독교에 밀려 북쪽의 외딴 섬나라인 영국으로 건너가 그 명맥을 이
어왔다. 이후 스코틀랜드와 아일랜드는 켈트 문화의 본거지가 됐으며
오늘날 판타지 문학과 영화의 고향으로 남게 됐다.

사람들은 켈트족의 사제를 '드루이드Druid'라고 불렀는데, 이 드루이드
는 참나무를 좋아해 참나무 방패와 지팡이를 애용했다. 참나무는 뿌리
가 땅속 깊이 들어간다. 이들은 자연스레 참나무를 하늘과 땅을 연결하
는 신목神木으로 여겼다. 그래서 드루이드는 항상 참나무 숲에서 기도
하고 명상을 했다. 스코틀랜드 위스키는 오크Oak 통에서 숙성된다. 위
스키에서 나오는 독특한 향은 켈트족의 성스러운 우주목宇宙木이었던
참나무의 엑기스다. 켈트족의 시각으로 볼 때 위스키를 마신다는 것은

성목聖木인 오크의 정기를 빨아들이는 의미가
있었던 듯하다.

한자의 실 休도 사람 人에 나무 木을 더했
다. 사람이 쉬려면 숲으로 가는 수밖에 없다는
얘기다. 현대의 많은 이는 그동안 돈을 버느라
과로했으니 이제는 숲에 가서 좀 쉬어야 한다.
나의 글방인 장성 축령산의 휴휴산방休休山房도
이름에 '休' 자가 두 개나 들어가 있다. '쉬고 또
쉬면 철목개화鐵木開花'라는 선가禪家의 어록에
서 가져왔다. 공부와 깨달음에 특별한 것이 없
다. '깊이 꼭 쉬면 된다'는 말이다. 잘 쉬면 쇠로
된 나무에서도 꽃이 피어나는 법이다.

11월 동백 숲에 가면 면역력 좋아져

제주 서귀포에는 동백수목원인 '카멜리아힐'
이 있다. 6만 평 너른 대지에 세계 각지에서 수
집한 600여 종 동백이 6,000그루가량 심겨 있
다. 주인인 양언보(78) 회장이 30년 동안 조림

한 숲이다. 동백으로 이룬 숲은 여타의 숲과 다르게 묘한 아름다움을
전한다. 숲이 주는 그윽한 느낌과 꽃이 주는 밝음을 동시에 지니고 있
기 때문이다.

그런데 동백에서 피는 꽃은 겨울에만 개화하는 게 아니다. 춘백·하백·
추백도 있어서 1년 열두 달 돌아가면서 핀다. 지난해 6월에 제주에 가보
니 하백이 환하게 피어 있었다. 그렇지만 최고의 압권은 11월에서 이듬
해 1월에 피는 동백꽃이다. 겨울 눈 속에서 핀다고 해 동백꽃을 설중화
雪中花라고 한다. 조매화鳥媒花라고도 부른다. '새가 중매를 서는 꽃'이라
는 의미다. 겨울에 피니까 벌과 나비가 없다. 그 대신에 동박새라고 하
는 조그만 새가 동백 꽃술에 숨겨진 꿀을 따 먹으려 이 꽃 저 꽃 다니면
서 자연스럽게 접을 붙이기 때문이다. 영국의 문화 인류학자인 J.G. 프
레이저가 쓴 《황금가지》는 고대 서양의 주술을 다룬 명저다. 여기에서
주술 왕은 도전자로부터 황금가지를 지키는 게 핵심 사명이다. 황금가
지는 떡갈나무와 참나무의 겨우살이를 가리킨다. 겨우살이를 생명을
살리는 가지로 여겼기 때문이다. 켈트족의 드루이드 사제도 참나무 겨
우살이를 영약으로 대접했다.



그런데 참나무 겨우살이보다 한 급 더 위가 바
로 동백의 겨우살이라고 하는 사실을 카멜리아
힐의 양 회장으로부터 알게 됐다. 면역력 강화
에 특효가 동백 겨우살이라는 것이다. 참나무
겨우살이는 참나무와 공생하면서 자라지만 동
백 겨우살이는 동백을 말려 죽이면서 자란다.
동백의 기운을 다 빨아들이며 자란 것이 동백
겨우살이다. 그래서 참나무 겨우살이보다 귀하
다고 여긴다.

11월에 열리는 동백 열매에서는 좋은 기름도 나
온다. 바로 동백기름이다. 조선시대에 동백기름
은 임금에게 올리는 진상품이었다. 국내에서 자
라는 토종 동백기름은 그 품질이 우수하다. 먹
기도 하고 피부에 바르기도 하고 머릿기름으로
쓰기도 한다. 동백은 남쪽 지방에서 자라는 차
과茶科 나무로 사시사철 잎이 푸르다.

관건은 긴장을 내려놓고 평안을 얻는 것

제주의 카멜리아힐은 잘 다듬어진 정원이자 수
목원이다. 중간중간에 연못도 있다. 한라산에서
내려온 현무암 자락이 연못 중간에 솟아 있는
데 자세히 보면 그 모양이 작은 영주산瀛洲山の
형상이다. 소나무와 편백도 항상 이파리가 푸른
상록수지만 남국의 동백도 잎이 푸르다 못해 향
시 시퍼렇다. 녹색의 숲은 사람의 뇌신경을 편
안하게 해주는 효과가 있다. 치유에 집중해야
하는 현대인은 이런 녹색 숲을 자주 찾아 긴장
을 푸는 것이 좋다. '릴렉스Relax'가 우리의 무병
장수를 이끌어내기 때문이다. ㉠





치유 레시피 <33>

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

암, 초심 지켜야 살 수 있다

지난 9월 28일, 통계청은 ‘2020년 사망 원인 통계 결과’를 발표했다. 얼핏 생각하기에 세상을 혼란의 구렁텅이로 몰아넣은 코로나19 바이러스로 인한 사망률이 높았을 것 같지만, 아니었다. 암 사망률이 인구 10만 명당 160.1명으로 확연하게 높았고 암을 포함해 심장 질환, 폐 질환이 전체 사망의 절반 가까운 수치(44.9%)를 차지했다. 이달엔 사망 원인 통계가 갖는 의미와 암을 대하는 자세에 관한 이야기를 써볼까 한다.

코로나19 시대에도 암은 여전히 사망 원인 1위

통계청에 의하면, 2020년 총 사망자 수는 304,948명으로 사망 원인 통계 작성(1983년)을 한 이후 최대 사망자 수를 기록했다. 10대 사망 원인은 악성 신생물(요즘엔 암을 이렇게 표현한다), 심장 질환, 폐렴, 뇌혈관 질환, 고의적 자해(자살), 당뇨병, 알츠하이머병, 간 질환, 고혈압성 질환, 패혈증 순서이다(도표 참조). 패혈증이 통계 작성 이래 10대 사인에 처음 포함되었는데, 패혈증은 미생물에 감염되어 발열, 빠른 맥박, 호흡수 증가, 백혈구 수의 증가 등 전신에 걸쳐 염증 반응이 나타나는 상태를 말한다. 세균이나 바이러스 등에 의해 폐 조직에 염증 반응을 일으키는 질환인 폐

렴이 사망 원인 3위를 차지했다. 아마도 패혈증과 폐렴이 코로나19 바이러스와도 연관이 있지 않을까 추측해 볼 수 있다. 고의적 자해(자살)가 뇌 질환에 이어 사망 원인 5위를 차지한 것은 우리가 심각하게 고민해 봐야 할 부분이다. 자살 사망자가 인구 10만 명당 23.5명으로 OECD 국가 중 압도적 1위이다. 건강이란 게 육체적인 것뿐만 아니라 정신적인 부분도 함께 고려되어야 하는데 우리는 너무 육체적인 부분에만 집착하는 경향이 있다. 전체 사망자 304,948명 중 약 82,335명이 암으로 사망했다. 폐암 사망자가 가장 많았고 그다음으로 간암>대장암>위암>췌장암 순이었다.

2020년 한국인의 사망 원인 통계 (단위: 인구 10만 명당 명)

순위	사망 원인	사망률
1	악성신생물(암)	160.1
2	심장 질환	63.0
3	폐렴	43.3
4	뇌혈관 질환	42.6
5	고의적 자해(자살)	25.7
6	당뇨병	16.5
7	알츠하이머병	14.7
8	간 질환	13.6
9	고혈압성 질환	11.9
10	패혈증	11.9

암, 주위 환경을 무시하지 마라

모두가 잘 알고 있겠지만, 40대 이후부터는 암 예방을 위한 관리에 신경 써야 한다. 병을 부르는 식습관을 바꾸고 스트레스 해소, 운동 부족 등을 어떤 식으로든 개선해야 암과 거리를 두면서 건강한 노후를 맞이할 수 있다. 남자 암 사망률이 여자보다 1.6배가 높은 점은 눈여겨볼 대목이다. 나이가 많아질수록 남자의 암 진단비 보험료가 여성과 비교해 엄청 비싼 이유이기도 하다. 알코올(음주) 관련 사망률은 남자가 여성의 6.1배나 높았는데 30대 이후 알코올 관련 사망률이 급증하다가 50대를 정점으로 감소로 나타난 걸 그나마 다행이라고 여겨야 할 듯싶다.



©Julian Opie · Winter Night 2 · Kukje Gallery

옷깃을 파고드는 찬 기운에 정신이 번쩍 나면서도 추운 겨울을 어찌 날 수 있을지 걱정이 앞선다. 그러나 줄리안 오피의 그림 속 인물들은 아무런 두려움 없이 어두운 방길을 스스럼없이 지나가고 있다. 이틀처럼 우리도….

지역에 따라 사망 원인도 차이가 난다. 부산은 암 사망률이 다른 시·도보다 높았다. 부산, 울산은 또한 심장 질환 사망률도 높았는데, 이는 지역의 음주·흡연을 등이 전국 평균보다 높은 것과 무관치 않은 것으로 보인다. 국가 통계에 따르면 2020년 부산 시민의 음주율은 56.0%로 전국 평균(54.6%)을 웃돈다. 울산은 심장 질환 외에 뇌혈관 질환, 당뇨병, 알츠하이머병, 고혈압성 질환 사망률이 모두 전국 1위를 기록했다. 부산과 울산 시민의 건강 상태가 전국 평균보다 나쁜 상태임을 알 수 있다. 해당 지자체에서도 재정적 부담이 있겠지만, 지역 시민들의 건강 회복과 치유를 위한 지원을 아끼지 말아야 할 것이다.

암 치유, 좋아졌을 때 조심하라

암 치료에 있어서 자만은 가장 큰 적이다. 암에 걸렸다가 건강이 어느 정도 회복되었을 때 자만하여 건강을 더욱 악화시키는 경우를 필자는 여러 번 목격했다. 암 치료에 있어 초심을 지키는 게 쉽지 않겠지만, 자신의 목숨이 경각에 달렸을 때는 생각을 달리해야 한다. 암이 찾아오거나 몸이 아플 때, 우리는 치료를 위해 많은 다짐을 하곤 한다. 술·담배를 끊고 운동을 시작하는 것은 물론이고, 치료를 위한 여러 가지 건강법을 실천하기도 한다. 성공의 열쇠는 그러한 결심을 지속해서 유지할 수 있느냐에 달려 있다. 초심을 잘 지키다 보면 어느 정도 잃어버린 건강을 되찾았다는 느낌이 드는 시기가 오는데, 사실은 이때가 가장 조심해야 할 때다. 결코 자만에 빠지면 안 되는 시점이다. 잃어버린 건강을 되찾기 위해서는 건강이 무너지는 데 걸린 시간보다 더 많은 시간이 필요하다. 더 신중해야 하고 더 자중해야 한다. 기운이 조금 나아졌다고 해서 무리를 하게 되면 그나마 몸을 지탱해 주던 마지막 기력마저 한꺼번에 소실될 수 있기 때문이다. 암 치료 중일 때는 언제나 초심을 잃지 말아야 한다. 살고 싶다는 초심, 치료만 된다면 더욱 열심히 살겠다는 초심, 욕심부리지 않고 살겠다는 초심, 가족들에게 더욱 잘해주겠다는 초심, 자신의 건강만 생각하며 살겠다는 초심을 잃지 말아야 한다. 초심을 잃는 순간, 암은 재발하고 자만에 빠진 생은 결국 종말을 맞게 되기 때문이다. ㉠



박홍희

《인산의학》 편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재자 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 《암에 걸린 사람들》을 펴냈다. 자연과 소리에 기반을 둔 명쾌하고 박력 있는 그의 전방은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 홍보실 이사로 재직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.