

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

9

2021
Vol.296



SPECIAL
우리 뼈를 무척 뼈로!
인생 단단하게 만드는 홍화씨

PEOPLE
폭발적 기성력의 트로트 엘사
노래로 희망 전하는 은기는



9 772765 183007 09
ISSN 2765-1835



登山如進學 大苦必大樂

등산여진학 대고필대락

惟天不可升 餘皆得着脚

유천불가승 여개득착각

산에 오르는 것은 배움을 향해 나아가는 것과 같아서

큰 고생 뒤엔 반드시 큰 즐거움이라

오직 하늘만을 오르지 못할 뿐이요

다른 모든 곳은 내 발로 오르리라

큰 고생 뒤 큰 즐거움 얻는 山行

18세기 조선의 실학자인 이용휴李用休(1708~1782) 선생이 등산에 대해 읊은 시이다. 깊고 너른 학문의 세계로 나아가는 일은 비록 심신心身을 고달프게 하지만 한편으로는 삶에 대한 기쁨과 학문의 성취가 가져다주는 즐거움을 경험하게 한다. 높은 산, 깊은 계곡을 향해 한 걸음, 한 걸음 오르는 일은 숨을 가쁘게 만들지만 몸을 단련하는 것과 함께 마음의 크기를 넓히는 묘법妙法이기도 하다.

한 해에 1백 회쯤 산을 오르는 필자로서는 이용휴 선생의 표현처럼 등산은 학문의 세계로 다가가는 길과 같아서 큰 고생 뒤엔 반드시 큰 즐거움이 따른다는 시문에 절감하곤 한다. 등산을 통해 심신을 건강하게 하는 것도 좋지만 산길을 걸으며 여러 생각을 정리하고 마음의 평안을 얻는 일은 더 유익하다. 부지런히 산을 오르는 사람은 우뚝 솟은 산의 만고불변의 기개를 닮게 돼 종내에는 산의 드높은 기상을 몸소 체득하게 된다는 게 필자의 생각이다.

사전辭典에 따르면, 이용휴는 조선 후기의 문인으로서 본관은 여주驪州, 자는 경명景命, 호는 혜환재惠環齋로 남인 실학자 이익李翼의 조카요, 당대의 최고 천재로 알려진 이가환李家煥의 아버지이다. 일찍이 진사시에 합격해 음보蔭補로 첨지중추부사僉知中樞府事가 되었으며 문장의 명성이 높아 박지원과 함께 영정조 시대를 대표하는 문인으로 평가된다. 그는 실학을 계승하였으며, 그의 시 또한 사실적인 경향을 지녔다.

이용휴는 노비와 결인 등 하층민의 시각에서 여러 이야기를 쓴 것으로도 유명하다. 한문 소설 《해서개지海西丐者》에서는 거지와 문고 답하는 내용을 통해 그 거지가 순진하고 거짓 없는 마음씨를 가졌다고 했으며, 거친 들판과 먼 산협에 숨은 선비나 농촌의 범부凡夫 가운데 참된 이들이 많다고 했다. 이렇듯 전통적인 이야기의 양상과는 다른, 하층민에 관한 관심을 드러내며 새롭고 폭넓은 문학세계를 선보였다. ㉮

출 김 윤 세

©함양군-함양팔경의 으뜸인 용추계곡의 구월 정취.

“나의 가장 큰 바람은 인산죽염 농공단지 무탈 완공”

인산가의 글로벌 헬스케어 기업으로의 도약 관문인 ‘인산죽염항노화지역특화농공단지’ 조성 사업이 지역 환경을 훼손한다는 이유로 완공 60% 상황에서 난항을 맞고 있다. 그러나 자연의 섭리를 기반으로 하는 죽염종가가 기업 이윤을 위해 환경을 파괴할 리 없다. 지역 환경과 경제, 문화와의 공존을 최우선으로 하는 농공단지 조성의 진실을 인산가 김윤세 회장이 전한다.

농공단지, 인산가의 사활이 걸린 도전이자 모험

삼봉산 기슭에 조성 중인 인산죽염항노화지역특화농공단지(이하 죽염항노화농공단지)와 관련해 본지 7월호와 8월호에 이어 그 세 번째 글을 9월호에 실습니다. 거듭해서 이슈를 다루는 이유는 죽염항노화농공단지 조성이 자연지향 건강기업인 인산가의 미래성장과 발전에 지대한 영향을 미치는 중차대한 사안이기 때문입니다. 더욱이 이 사업은 산업 불모지인 함양 지역의 경제를 부흥하게 하는 근간이 됩니다. 이러한 연유와 진실을 정부와 경상남도를 비롯해 함양군 관계자와 유관 기관, 함양 지역 주민, 그리고 인산가 주주들께 상세히 전해 저희가 추진하는 농공단지의 조속한 완공을 지지하고 성원해 주실 것을 당부 드립니다.

죽염항노화농공단지에 대한 인산가의 비전은 백년대계를 위한 도전에 있습니다. 단순한 죽염제조 기업을 넘어 글로벌 헬스케어 기업으로 도약할 수 있는 토대를 마련하기 위한, 기업의 사활이 걸린 모험이자 대규모의 투자입니다. 지역공동체인 경상남도와 함양군의 농공단지에 대한 중간 평가는 가능성을 보인 절반의 성공으로 정리될 수 있습니다. 도와 군은 농공단지 조성 사업비와 건축 예산 등 약 500억 원에 달하는 거대 투자금을 유치하며 왜소한 지역 경제를 탄탄하

고 경쟁력 있는 구조로 끌어올릴 수 있다는 자신감을 갖게 됐습니다.

하지만 죽염항노화농공단지 조성 사업은 6만3,000여 평에 달하는 부지 공사 중 반대 세력과의 충돌로 진행 과정이 더뎠고 있습니다. 농공단지 건립을 반대하는 일부 귀촌 주민들이 내세우는 대기환경 오염과 폐수 배출 가능성에 기인한 반대 주장은 객관적인 사실이기보다는 농공단지의 자연친화 시스템에 대한 몰이해와 일어나지도 않은 일에 대한 막연한 불안감과 억측에 불과하다는 게 필자의 판단입니다. 그간 반대를 주장하는 분들과의 조율을 위해 여러 번 대화의 자리를 가졌지만 저희의 계획과 문제 해결 능력을 조금도 인정하지 않아 틀어진 입장 차이를 조정하지 못하고 있는 실정입니다.

죽염산업화 34주년에 맞는 또 하나의 시련

죽염항노화농공단지가 조성되고 있는 함양은 서울의 행정구역보다 넓은 면적을 지닌 군 단위 지역으로 해발 1,000미터가 넘는 15개의 산을 보유한 산림지역입니다. 더욱이 한국의 삼대 계곡 중 으뜸으로 꼽히는 지리산 칠선계곡을 위시해 곳곳에서 맑은 물이 솟아올라 남강과 낙동강, 남해로 맑은 물을 흘려보내는 청정 발원지이기도 합니다. 지리산의 정기(精氣



가 어린 깊은 산협과 맑은 물줄기는 제 생애와 인산가의 터전이기도 합니다. 저 자신보다 소중한 이곳을 황폐하게 만드는 사업이라면 저는 시도조차 하지 않았을 것입니다. 인산가의 고향을 저버리면서까지 사업을 확대할 만큼의 욕망이 제게는 추호도 없음을 여러분께 밝힙니다.

필자는 65년 전인 1956년, 아버지(仁山金一勳·1909~1992)의 등에 업혀 삼봉산 아래 휴천 살구쟁이 마을로 들어와 성장한 이래 학업과 직장 일로 서울과 대전 등지를 오가며 살다가 지난 1987년 8월 27일 죽염 제조 기업 인산가 설립을 계기로 다시 함양으로 귀향했습니다.

아버지 인산 선생께서 오랜 연구 끝에 죽염의 제조 방법과 활용법을 창안해 제시하셨고 필자는 그 내용을 기술하고 편집

해 서른두 살 되던 해인 1986년, 인산의 신의학 이론과 방약(方藥)을 집대성한 《신약(神藥)》이란 대 저서를 펴내게 됩니다. 아버지가 평생토록 연구한 그 신묘한 의방은 우리 사회에 적지 않은 파장을 일으켰고 무엇보다 제도권의 의료계가 외면한 많은 환자로부터 열렬한 지지와 주목을 얻게 됐습니다. 그들은 온종일 그 책을 읽고 살피며 다시금 쾌유를 희망하게 됐고 나아가 생명 신약인 “죽염을 만들어달라”는 요청을 목청껏 외치게 됩니다. 우리에게 줄 죽염이 없다면서 도대체 이 책은 왜 읽게 했느냐며 적잖은 원망을 전하기도 했습니다. 부친 인산 선생도 《신약》의 호응이 이토록 클 줄은 미처 몰랐으며 이들을 치유할 죽염 제조에 대한 준비 없이 무작정 《신약》을 발행한 일을 후회하기도 했습니다. 하지만 그것은 대량의 죽염을

생산하게 하는 계기이자 죽염종가 인산가의 출발점이 됐습니다. 아버지 인산 선생은 숙고 끝에 제게 이런 말씀을 하셨습니다. “《신약》을 통해 죽염을 세상에 알린 네가 죽염을 제조하라”고 말합니다. 아버지 인산의 결연한 당부이자 하명을 마음 깊이 새기며 저는 서른셋 이립而立의 시절인 1987년 8월, 함양군의 죽염 제조 허가를 받아 마침내 죽염산업화의 시초를 마련할 수 있었습니다. 이 원대한 출발은 올해로 34주년을 맞게 됐으며 난항에 봉착한 작금의 상황이 죽염산업화 34주년의 역사를 되돌아보게 합니다.

자연을 기반으로 하는 친환경 프로젝트

죽염항노화농공단지, 인산 선생에 의해 새로운 자연의학 이론이 완성된 ‘인산의학의 성지聖地’이자 미네랄의 주요 공급원인 죽염을 세계 최초로 산업 시설을 통해 생산하는 ‘죽염의 메카’로 비유할 수 있습니다. 이 농공단지가 완공되고 제반 시설을 완비할 경우 연간 5만여 명의 방문을 기대할 수 있는 힐링과 재충전의 명소이자 ‘농공상 복합융합 산업단지’로 부상하게 됩니다.

이렇듯 죽염항노화농공단지는 자연을 기반으로 하는 친환경 프로젝트입니다. 농공단지 조성을 반대하는 사람들의 주장처럼 필자가, 돈벌이에 눈이 어두워 대기환경과 수질을 오염시키면서, 자신과 가족의 건강에 악영향을 미치고 함양 지역 주민께 누를 끼치면서까지 기업활동을 할 의사가 제게는 조금도 없습니다.

인산가의 역사와 제 진실을 인지하지 못하는 일부 주민들은

“저 자신보다 소중한 이곳을 황폐하게 만드는 사업이라면 저는 시도조차 하지 않았을 것입니다. 인산가의 고향을 저버리면서까지 사업을 확대할 만큼의 욕망이 제게는 추후도 없음을 여러분께 밝힙니다”



죽염항노화농공단지 내에 조성한 침사지. 환경영향평가에서 요구하는 기준보다 5배 넓은 규모로 조성했다.

반대 세력의 악의적 비방과 허위사실 유포를 별다른 여과 없이 받아들이고 있습니다. 인산가를 패륜 기업, 공해 기업으로 인식하고 있는 이들을 대할 때면 기업 이미지의 실추와 역을 함에 앞서 그간의 역경과 시련을 통해 얻은 기업의 신뢰도가 무너져가는 것을 느끼게 됩니다.

법이 규정한 심의와 승인 절차를 거쳐 정상적인 공사가 이뤄졌고 전체 공정 중 60%를 완성한 시점에서 느닷없이 불거진 반대 세력의 비방에 큰 피해를 보고 있음에도 관憲은 물론이고 ‘좌안동左安東 우함양右咸陽’으로 불리는 선비 마을의 구성원 누구도 이에 대해 옳고 그름을 이야기하지 않습니다. 침묵과 관조로 일관하는 함양군 관계자와 지역 주민의 입장도 생각해 보면 이해가 됩니다. 저마다의 견해를 덧붙여 갈등과 쟁점을 증폭시키기보다는 당사자 간의 타협과 조율을 조용히 지켜보는 것이 중용中庸일 수 있기 때문입니다.

이 와중에 네이버의 인산가 주식 토론방에는 필자와 인산가를 진정으로 위하고 염려하는 견해가 다수 올라와 있습니다. 작금의 상황을 재기 넘치는 글발로 설득력 있게 비평하는 주 주도 많습니다. 하지만 가장 눈에 띄는 것은 죽염항노화농공단지의 무탈 완공을 기원하며 필자를 격려하는 응원들입니다. 저와 아무런 일면식이 없음에도 많은 의견을 들려주시고 제가 미처 못 한 말을 대신해서 들려주시는 토론방 주역들의 애정 어린 직언에 큰 힘을 얻고 있습니다. 그중 다섯 가지 텍스트를 일체의 가감·수정 없이 여러분께 전하니 살펴봐 주시기 바랍니다. ㉮

네이버 주식 인산가 종목 토론실에 게시된 죽염항노화농공단지 관련 다양한 고견들

함양... 한국화이바, 에디슨모터스, 인산가...
ID t*****

어르신들이... 제대로 잘 알고 저러시는지 모르겠네... 산업단지 하나 더 생기면 인산가 같은 큰 기업이 하나 더 들어서는 건데... 세금이 얼마고... 일자리가 몇 개야... 젊은 사람들 다 떠나가길 바라는 건가?? 게다가 산업단지 내에 입주기업 받으면 뽁뽁하게 공장 들어설 판에... 인산가가 들어가서 실제 공장 부지는 일부이고 관광시설로 채워진다는데... 상 줘야 할 상황인 거 같은데... 경기, 수원, 인천 등은 기업 유치하려고 혈안인데... 답답하오!

인산가 타지역으로 이전한다면
ID c*****

인근 지역뿐만 아니라 전국에서 유치하려고 줄을 설 것입니다. 공장부지 무상 제공하거나 장기간 저렴하게 임차하거나 각종 세제 혜택, 원스톱 행정지원 등 이전을 심각하게 고려해야 할 상황인 것 같습니다.

매수정보
ID j*****

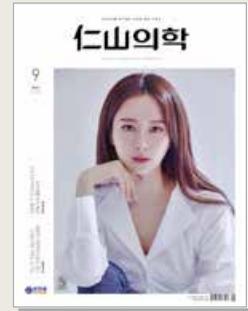
인산가만 한 회사 발견하기 힘듭니다. 매출 전반기만도 100% 증가, 순이익금 전반기 120%, 신제품 연속 개발, 인터넷 홈쇼핑 마켓 확장, 오프라인 매장 확장(분당 직영점 등), 중국 판매 허가 신청 중... 이런 회사가 이렇게 홍보하고 있다는 것은 몇천% 상승하려는 준비 중, 지금이 절호의 매수 기회...

난 영혼 투자자
ID n*****

미래에는 건강 소금의 대명사 죽염이 확고히 자리 잡을 것이고 아니 이미 자리를 잡았다는 게 옳은 표현이다. 건강 식음료 첨가물에 죽염 사용은 필수가 될 것이다. 지구상 최고의 소금은 죽염이고 그 죽염의 원조는 인산 선생이고 그 맥이 차남인 김윤세 회장에게 이어진 인산죽염이다. 죽염은 세계 어디서도 만들 수 있으나 그 재료로 인한 특별한 효과는 한반도에서 나는 재료가 최고이다. 그래서 9회죽염은 현재나 미래나 한국에서 만들어진 인산죽염이 최고라 해도 이상하지 않다. 모르면 공부하고 공부했으면 확신을 가지고 투자해라. 확신 있을 때만이 변동성에 흔들리지 않는 장기투자가 가능하다. 더운 날씨에 주주를 위해 열심히 일하는 김윤세 회장 이하 직원들의 노고에 감사드립니다.

천사-인산가 함양농공단지 무탈 완공 기원
ID b*****

함양농공단지는 무탈하게 완공될 것 같습니다. 완공 시 죽염 생산량이 3~4배 이상 늘 걸로 보입니다. 기존 시설들은 비상용으로 보유하는 게 어떨까 합니다. 만약 함양에 못 짓는다면 인근 적정지도 많을 겁니다. 생초 산청 산내 인월 뱀사골 구례 등등... 부산도 좋아 보입니다. 금정산 중턱에 부산외대가 지어진 지 얼마 안 됐는데 아직도 금정산에는 쓸 만한 부지가 많아 보입니다. 전 세계로 뻗어나갈 우리 회사(인산가)로서는 부산외대 외국어 인력도 쓰면서 부산 공장 감소 및 인력 유출 및 인재 감소 현상까지 해결 가능하지 않을까 합니다. 공해독 시대 인류의 생존이 걸린 막대한 사명을 짊어진 김 회장의 어깨가 늘상 무거우리라 보며 주주이고 인산가 충성고객이자 활인구세인인 우리는 회장과 회사를 늘 응원하고 지지하며 잘하는 건 칭찬하고, 못 하는 건 질책하면서 함께 나아가야만 주식 투자에서도 훗날 좋은 결실이 있지 않을까 합니다. 감사합니다. 천사 씬.



발행일 2021년 9월 1일 통권 296호
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
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.

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
큰 고생 뒤 큰 즐거움 얻는 山行

04
세상에 꼭 알려야 할 이야기
“나의 큰 바람... 자연 보존하는
농공단지 무탈 완공”

10
찾이슈
이제 언제 어디서나 仁山 만날 수 있어
《仁山의학》 웹진 오픈

11
말씀의 재발견 <70>
무엇과 절채보폐탕으로 폐암 다스려

12
인산식 밥상 <9>
환절기 건강 책임지는 오미자청 요리

16
한가위 기획
인산가 명주의 이름에 감춰진 비밀

20
Best Item
더도 말고 덜도 말고 인산가만 같아라~
인산가 지정장 추천 추석 선물세트

28
인산을 담은 사람 - 미스트롯2 은가은
내 이름에 노래를 새겨넣은 이유
세상에 새로운 계기契機를 전하기 위해

32
인산식객
죽마고우 환으로 몸과 마음 치유한 최우혁씨

38
SPECIAL
유리 뼈를 무쇠 뼈로!
1 - 인생 '단단하게' 만드는 신약 홍화씨
2 - 더 맛있고 더 건강하게 '홍화씨 레시피'
3 - 홍화씨로 암 투병 이겨낸 백경자씨

54
어디가 불편하세요
식이유황의 생명력으로 관절염 치유하다

56
하루 10분 <9>
구부정한 몸 곧추 펴는 항중력근 운동

58
인산책방
우마 나이두의 《미라클 브레인 푸드》

60
조용현의 세상만사
핵무기보다 막강한 돈의 폭력

62
인산가 구강보감
죽염의 항균·항염 효과로 구강 질환 싹~

66
포커스
코로나19 이기는 셀프 백신 '유황오리'

70
체크인
힐링 여행에 더하는 죽염 죽욕
웰니스호텔 별관 오픈

74
눈여겨보니
“산삼의 가치 체험하고 액티비티 즐겨볼까”
2021함양산삼향노화엑스포

78
회원과의 만남
황후비법으로 만성피로 이겨낸
김연화 회원

82
김재원 칼럼 <108>
한계를 극복할 때
발전도 있고 기적도 일어난다

84
김민배의 약초보감 <32> 소나무
절개·지조의 상징
소금을 신약으로 만들다

86
리포트
자연과 공존하는 농공단지 조성에 힘쓸 것

90
김윤세의 千日醫話 - 仁道
뇌졸중에 이은 갑상샘암 진단
썩뜸과 마늘로 병고를 이기다

95
우성숙 원장의 사랑이
웰니스호텔, 올가을 치유·휴식의 장

96
치유 레시피 <31>
내 안에서 발견하는 진정한 행복

다섯 가지 맛에 감춰진 힐링 시크릿 환절기 건강밥상 책임지는 오미자청

한의학에서도 두루두루 쓰이는 오미자

한의학에서는 예부터 오미자를 약재로 흔히 사용하고 있다. <동의보감>에는 '오미자가 피를 맑게 하고 식은땀을 줄이며 갈증 해소에 효능이 있고 주독을 풀어주며 남녀 모두의 정력을 보강하는 데 좋다'고 기록되어 있으며, <향약대사전>에는 '혈압을 낮추는 효과가 있다'고 기록되어 있다. <의방유취>에는 '오미자는 신장을 보하고 열을 내리며, 갈증을 해소하고 몸을 튼튼하게 한다'고 적혀 있다.



Main Dish

새콤달콤한 오미자청은 다른 소스와 어우러졌을 때 원재료의 맛을 돋보이게 해준다. 그뿐 아니라 다양한 영양성분을 함유해 식탁 위를 한층 건강한 메뉴로 채울 수 있게 돕는다. 죽염을 첨가해 맛은 더욱 진하게, 영양성분은 더욱 풍부하게 만든 인산가 '죽염 오미자청'의 다양한 활용법을 소개한다.

우리가 흔히 오미자醃이라고 부르는 것은 오미자나무의 열매다. 단맛, 신맛, 매운맛, 짠맛, 쓴맛의 다섯 가지 맛을 내는 오미자가 제철을 맞았다. 서늘한 바람이 불기 시작하는 이맘 때가 되면 오미자가 마치 포도송이처럼 탐스럽게 열린다.

오미자를 더 건강하게 발효시킨 '청'

오미자는 맛도 맛있지만 영양성분이 매우 풍부해 건강식품으로 인기가 많다. 오미자는 아미노산, 유기산, 칼슘, 인, 철, 비타민 B₁ 등을 다량 함유해 신체에 활력을 채워주며 피로해소에 도움이 된다. 특히 오미자의 특수 성분인 시잔드린, 고미신 등은 여러 연구 결과를 통해 항암 및 항염 효능이 뛰어나다는 사실도 밝혀진 바 있다.

하지만 그 매혹적인 맛과 뛰어난 영양성분을 오래 보존하기 어렵기 때문에 과실 그대로 먹는 것보다 '청'으로 만들어 즐기는 편이 낫다. 오미자와 설탕을 1:1 비율로 섞은 발효액이 오미자청인데, 오미자를 청으로 만들면 저장성이 높아지고 영양가는 배가된다. 발효 과정을 거친 오미자청은 발효 전의 오미자보다 탄수화물과 비타민 C의 함량이 높아지며, 특히 항산화 효과가 탁월해진다.

오미자청은 여러 요리에 넣어도 원재료 본연의 맛을 해치지

않고 오히려 그 맛을 돋보이게 하는 식품이다.

멸치볶음 등의 밑반찬이나 고기와 생선의 조림 소스로 설탕 대신 오미자청을 사용하면 깔끔한 단맛을 더할 수 있다. 장어 구이나 닭고기 양념에 오미자청을 사용하면 느끼한 맛이 덜해진다. 양념을 만들 때 오미자청을 먼저 넣어 끓이면 탈 수 있으므로 맨 마지막에 넣어야 한다.

다양한 요리에 오미자청 활용하기

오미자청은 고기를 재울 때나 고기 요리의 소스로도 유용하다. 육질을 부드럽게 하고 고기 특유의 잡냄새를 효과적으로 제거한다. 각종 고기 요리에 두루 어울리며 색도 더 먹음직스러워진다. 특히 스테이크용 고기를 오미자청으로 만든 양념에 재운 후 구우면 향과 식감이 배가된다. 양념한 고기는 최소 30분 이상 재워야 맛있게 먹을 수 있다.

오미자청의 새콤한 맛을 좋아한다면 식초 대신 사용할 수도 있다. 식초보다 부드러우면서 청량함이 감돌기 때문에 요리에 풍미를 더한다. 미역냉국에 오미자청을 넣으면 아이들도 좋아하는 상큼한 맛이 난다. 오미자청의 붉은색은 음료와 디저트에서 빛을 발한다. 탄산수에 시럽 대신 섞어 에이드로 만들면 손님 대접용 음료로도 손색없다. ☺

Recipe

오미자 소스 등갈비 조림

* 조리시간 90분 4인분

재료

돼지 등갈비 1kg, 단호박 100g, 브로콜리 50g, 양파 반개

등갈비 삶는 물 물 5컵, 된장 1큰술, 청주 2큰술, 마늘 2개, 생강 1쪽, 통후추 1작은술, 월계수 잎 약간

오미자 조림 소스 오미자청·간장 5큰술씩, 청주 3큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 생강 1/2작은술, 깨소금 1/2큰술, 후춧가루 약간, 물 4컵

만들기

- 1 등갈비는 찬물에 1시간 동안 담가서 핏물을 뺀 다음 된장, 청주, 마늘, 생강, 통후추, 월계수 잎을 넣어 끓인 물에서 10분간 삶아 찬물에 행군다.
- 2 달군 팬에 식용유를 두르고 ①의 등갈비를 넣어 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- 3 단호박은 모양을 살려 도톰하게 썰고 양파도 한입 크기로 썬다. 브로콜리는 작은 송이로 자른다.
- 4 냄비에 분량의 재료를 넣고 끓여서 오미자 조림 소스를 만든다.
- 5 ④에 ②의 등갈비를 넣은 다음 뚜껑을 덮고 간이 배도록 조리한다.
- 6 ⑤의 등갈비에 간이 배기 시작하면 ③의 양파를 넣고 국물을 끼얹어가며 조리다가 단호박과 브로콜리를 넣어 한 번 더 조리한다.



Light Meal

Recipe

오미자 베이컨말이 떡꼬치

* 조리시간 15분 4인분

재료

떡볶이 떡 400g, 베이컨 8줄,
식용유 적당량, 땅콩가루 약간
오미자 꿀소스 오미자청 1/2컵,
꿀 2큰술, 계피가루 1/2큰술

만들기

- 1 떡볶이 떡은 4~5cm 길이로 자른다.
- 2 베이컨은 3등분으로 자른다.
- 3 ②의 베이컨 위에 ①의 떡을 올린 다음 돌돌 말아 꼬치에 꽂는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 살짝 두르고 ③의 떡꼬치를 올려 앞뒤로 뒤집어가며 노릇하게 굽는다.
- 5 분량의 재료를 섞어 오미자 꿀소스를 만든다.
- 6 ④의 구운 꼬치에 ⑤의 오미자 꿀소스를 바른 다음 땅콩가루를 뿌린다.



Dessert

Recipe

오미자 젤리밀크

재료

우유 150ml, 연유 20ml, 얼음 150g,
오미자청 30ml
오미자 젤리 오미자청 500ml,
곤약가루 5g

만들기

- 1 냄비에 오미자청과 곤약가루를 넣어 잘 섞고, 중불에 올려 끓어오르면 불에서 바로 내린다.
- 2 준비한 틀에 ①을 부어 냉장고에서 2~3시간 식혀 오미자 젤리를 완성한다.
- 3 준비한 컵에 ②의 오미자 젤리를 넣는다. 이때 젤리는 틀 모양 그대로 사용해도 되고 손가락이나 칼을 이용해 잘라 넣어도 된다. 남은 젤리는 냉장고에 보관한다.
- 4 ③에 얼음, 연유, 우유, 오미자청을 넣는다.
- 5 잘 저어 젤리와 함께 마신다.



술도가의 품격 담은 술 이름 135일... 인산농장에서선 시간이 술을 만드네

에이즈의 시 '술의 노래'는 이렇게 시작한다.

“술은 입으로 오고, 사랑은 눈으로 오네.”

술을 즐기는 사람들은 술의 맛뿐만 아니라 색과 향기도 중요하게 여긴다. 와인이나 증류주 등의 코르크 마개를 딸 때 터져 나오는 소리를 즐기거나 술병의 생김새에 집착하는 이들도 적지 않다. 코로나19 바이러스 이전의 시간으로 돌아갈 수 없다면, 제약 많은 현실을 인정하며 즐기는 것도 현실 극복의 한 방법일 것이다.

밖에서 술 마시는 게 어려워지자 ‘혼술(혼자 마시는 것)’ ‘홈술(집에서 마시는 것)’ 등 힘든 현실을 적극(?) 반영하며 술을 즐기는 이들이 늘어나고 있다. 술잔을 주고받으며 부딪치던 부산함을 벗어나 비로소 술병과 독대하며 자신과 대화를 하게 된 것이다. 개인적 체험을 일반화시키는 건 아니고, 필자의 경우가 그렇다는 이야기이다.

우리 사회가 음주에 관해서만큼은 비교적 관대한 분위기가 형성된 것은 유교적 예의범절의 기본이 되는 ‘관혼상제(冠婚喪祭)’ 중 제례(祭禮)의 영향이 크다고 볼 수 있다. 돌아가신 조상을 모시는 데 가장 기본이 되는 게 술과 밥이다. 이래저래 술은 우리 삶과 얽히고설킨다. 간혹 어떤 문제가 생겼을 때 술 핑계를 대는 이들이 있는데, 술은 죄가 없다. 언제나 문제는 술이 아니라 술을 마시는 이에게서 비롯된다.

공자(孔子)는 어땠을까? 《논어》 향당편에는 공자의 주량이 무량(無量)이라고 나온다.

“공자는 주량이 따로 없을 정도로 술을 잘 마셨으나, 결

코 주정을 하거나 의식이 어지러워지는 법이 없었다.”

술 이름엔 술도가의 품격이 담겨 있다

양주의 경우 처음 만든 이의 이름에서 술 이름을 따온 사례가 많다. 조니 워커는 스코틀랜드 식품점 주인 ‘존(조니) 워커’, 잭 다니엘은 미국 테네시주 양조장 주인인 ‘재스퍼 뉴튼 잭 다니엘’, 발렌타인은 영국 에든버러의 농부 ‘조지 발렌타인’의 이름을 그대로 가져왔다. 지역명을 쓴 것도 있다. 코냑은 샴페인처럼 원래는 지역의 이름이었는데 술 때문에 그 지역 이름이 하도 유명해져서 보통명사화 되었다.

술을 마실 때 술병을 앞에 두는 건 술 이름에 담긴 뜻을 같이 마시는 의미가 있다고 필자는 생각한다. 네이밍을 중요하게 생각하는 이유이다. 비싼 술이 다 좋은 건 아니지만 해로운 첨가물이 들어가지 않은 좋은 술을 마시려고 애쓰는 데는 다 이유가 있다.

탁주의 경우, 술의 변질을 막고 단맛을 내기 위해 첨가되는 아스파탐이 과하면 두통을 불러온다. 이런 술은 과음하면 뒤끝 작렬이다. 물론 과하게 마시면 아무리 좋은 술이라도 해롭겠지만.

인산가 인산농장에서 제조하는 술 이름은 하나같이 독특하다. 이백(李白)의 시와 불교의 계송(偈頌·불교적 교리를 담은 한시의 한 형태, 신화에서 그 이름을 가져왔다. 탁여연(濁如賢), 청비성(淸比聖), 월고해(越苦海), 적송자(赤松子)가 그것들인데, 모두 김윤세 회장이 작명했다.

성인과 현자의 술, 청비성과 탁여현

청주인 청비성(16도)과 농주인 탁여현(15도)은 이백의 ‘월하독작月下獨酌’이란 시에서 따온 이름이다. ‘청주는 성인에 비유한다 들었고고비淸此聖, 탁주는 현자 같은 존재라 하더라復道濁如賢’라는 대목에서 따 붙였다. 농주를 가라앉혀 맑은 술만 건져 올린 청비성은 조금 달달하고 차게 해서 천천히 마시면 맑은 정신을 오래 유지할 수 있다. 반면에 탁여현은 농주지만 첨가물이 일절 없고 막걸리로는 보기 드물게 알코올 도수 15도를 품고 있다. 약간 독한 듯하나 원료 본연의 맛과 향이 살아 있는 게 특징이다.

고해의 바다를 건너다, 월고해

월고해는 42도의 증류주인데, 필자의 취향에 나름 가장 잘 맞았다. 양주나 코냑 등이 주로 40도이기에 느낌이 비슷했을 수도 있겠다. 증류식 소주인 월고해는 무엇보다 뒤끝 없는 깔끔함이 특징이다. 한 잔 마시면 어제의 고통이 잊히고 두 잔 마시면 내일의 걱정거리가 사라진다.

월고해는 돌아가신 분들에게 부처의 가르침을 들려줌으로써 이승에서의 집착을 내려놓고 좋은 세상으로 갈 수 있게끔 달래는 불경인 ‘무상계無常偈’에 등장하는 시구다. ‘고해를 건너는 자비의 배越苦海之慈航’라는 뜻을 담고 있다. 이름에 담긴 뜻으로만 보면 추석 제사상에 올리는 제주祭酒에 가장 부합하는 술이다.

장량이 동경했던 선인, 적송자

적송자는 72도 증류주로 인산농장에서 빚은 전통주 중에서 가장 도수가 높은 술이다. 목구멍이 아닌 혀끝으로 마시며 향과 뜨거움을 느껴야 한다. 감히 범접할 수 없는 어떤 경지 같은 것을 느끼게 해주는 뜨거운 술이다. 적송자는 중국 신농씨神農氏 시대에 등장하는 우신雨神이다. 유방의 책사였던 장량張良이 따르고자 했던 신화 속

월고해는 돌아가신 분들이 좋은 세상으로

갈 수 있게끔 달래는 불경인 ‘무상계無常偈’에

등장하는 시구다. ‘고해를 건너는 자비의 배越苦海之慈航’라는

뜻을 담고 있다. 그 뜻만 보면 추석 제사상에

올리는 제주祭酒에 가장 부합하는 술이다

인물이기도 하다. 한 왕조 건국 후 유방의 책사로서 얼마간 권세와 부를 누리던 장량은 물러날 때를 알았다.

“이제는 세상사 모두 잊고 적송자의 뒤를 따라서 노닐고자 한다”라고 말하고는 장가게로 들어가 은거 생활을 하며 여생을 보냈다.

135일, 시간이 술을 만든다

인산농장에서 만드는 술은 숙성 발효를 위한 이스트 대신 누룩을 쓰고 질 좋은 햅쌀을 원료로 하여 충분한 발효 과정과 숙성을 거친다. 어떤 첨가물이나 감미료도 사용하지 않기에 자연스러운 맛이 난다. 술은 물맛이 중요한데, 인산연수원의 삼봉산 중턱 해발 500여 미터 지점에서 솟아나는 맑은 물을 이용해 질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 16~18도의 술을 빚고 그것을 다시 증류시켜 42도, 53도, 72도 증류주를 뽑아낸다. 증류주를 제조하는 순서처럼 술도 도수가 낮은 것부터 시작해 높은 순으로 마시는 게 좋다.

인산농장에서는 시간이 술을 만든다. 다른 양조장에선 5일이면 탁주를 만드는데, 인산농장 술은 발효와 숙성에 135일이 걸린다. 탁주, 약주 다 마찬가지다. 증류주는 거기에서 2년 정도 숙성기간을 따로 둔다. 알코올 도수가 높은 증류주는 숙성을 해야 부드럽어지기 때문이다. 쌀과 누룩만을 이용해 135일 밤낮으로 빚은 술은 맛이 좋을뿐더러, 과음을 해도 두통이 없다. 다른 전통주에 비해 술값이 조금 비싼 듯하지만 마셔보면 그 진가를 인정하지 않을 수 없는 게 인산농장에서 빚은 술이다. ㉠

Best Item

글 김효정
사진 이경호, 양수열



김복희 지점장(왼쪽)과 곽미연 매니저.

더도 말고 덜도 말고 인산가만 같아라~

인산가 지점장이 추천하는 추석 선물세트 BEST ITEM

김복희 지점장's Pick 9회죽염 세트 & 젓갈 세트

“실속 있고 고급스러운 선물 찾는 분께
9회죽염과 젓갈을 권해드려요”

“코로나19 대유행의 기세가 좀처럼 꺾이지 않는 와중이지만 명절은 그 나름대로의 의미가 있죠. 가족과의 만남이 쉽지 않다 보니 서로 더 그리워하게 되는 것 같아요. 또 가족의 건강에 대해 진지하게 생각해 보는 기회가 되기도 하고요. 이럴 때 필요한 선물이 바로 미네랄을 가득 품고 있는 인산가 9회죽염이 아닐까요. 대부분의 현대인은 몸속 미네랄이 부족하다고 하죠. 9회죽염은 인체에 꼭 필요한 미네랄 요구량을 충족시켜 줄 기특한 미네랄 공급원이예요. 특히 아연·요오드·셀레늄 등 우리 몸에 꼭 필요하지만 음식으로는 섭취하기 힘든 미량 미네랄이 죽염 속엔 풍부히 함유되어 있어요. 단백질과 비타민을 아무리 많이 섭취해도 미네랄이 부족하면 이런 영양성분들이 제대로 기능을 하지 못한다고 해요. 조금만 알아보시면 미네랄이 얼마나 중요한지 이해하실 거예요. 9회죽염이 인산가의 베스트셀러인 것엔 다 이유가 있는 것 같아요. 면역력이 키워드인 요즘 시대에 건강 증진에 도움이 되는 9회죽염이야말로 가장 값진 선물이 될 것 같아요. 기존 고객분들은 원래 드시던 그 죽염을 20%나 할인된 가격에 만나보실 수 있는 아주 좋은 기회니 놓치지 마세요.

또 하나 제가 추천해 드리고 싶은 선물은 인산가의 젓갈류 세트예요. 이왕 젓갈을 드실 거면 9회죽염으로 염장한 인산가 젓갈을 선택하세요. 짠맛은 강하지 않으면서 감칠맛은 일품이예요. 한 끼에 한 팩씩 냉동실에서 꺼내 먹을 수 있도록 소분되어 있어 간편한 것도 장점입니다. 명란젓의 경우 요즘 젊은 세대들도 즐겨 먹는 트렌디한 음식인데요, 파스타나 달걀찜 같은 평범한 음식에 명란젓을 더하면 한층 고급스러운 요리로 재탄생해요. 명란젓과 함께 어리굴젓·명태회무침·창난젓이 포함된 3종 젓갈 세트도 선물용으로 좋을 것 같아요. 그날의 메인 요리와 어울리는 젓갈을 식탁에 올리면 더욱 풍성한 한 끼를 즐기실 수 있어요. 고급스러우면서도 실용적인 인산가 젓갈 세트와 건강과 밥맛을 함께 잡으세요.”



유정화 지점장(가운데)과 이세나 매니저(왼쪽), 조미애 선임매니저.

유정화 인천지점장's Pick 죽염장류 세트 & 죽마고우 세트

“명절에도 못 오는 자녀들에게 깊은 맛의
된장으로 부모님의 마음을 전하세요”

“요즘처럼 집에서 지내는 시간이 많은 때에는 집밥을 자주 해 먹게 되잖아요. 매끼 뭘 먹느냐가 집집마다 큰 고민일 것 같아요. 그런데 음식 맛을 좌우하는 기본양념이 맛있으면 요리가 쉬워지기 때문에 메뉴 선택의 폭이 넓어지지 않을까요? 국산 재료만을 사용해 전통방식으로 건강하게 만든 인산가 장류는 다른 조미료를 굳이 섞지 않아도 음식 맛을 낼 수 있어서 많은 분이 선택하는 제품입니다. 된장·간장·고추장·쌈장은 어느 가정에서나 먹는 기본 식품이니만큼, 그 이상 실용성 있는 명절 선물이 없을 것 같아요. 특히 이번 명절엔 가족들이 한 데 모이기 힘든 상황이다 보니 자녀들에게 따뜻한 명절 음식을 해 먹이지 못해서 안타깝다는 부모님이 많으시더라고요. 이런 부모님의 마음을 맛있는 된장·고추장에 담아 자녀들에게 보내는 것도 좋을 것 같아요. ‘배달 음식만 시켜 먹지 말고 맛있고 건강한 집밥 해 먹으며 명절 잘 보내라’는 메시지와 함께 말이죠.

인산가 죽염된장 한두 스푼이면 다른 조미료 없이 된장찌개의 깊은 맛을 낼 수 있어요. ‘한 바퀴 획 풀어서 끓이기만 해라’ 이렇게만 말해

주세요. 죽염고추장으로 만든 떡볶이는 한 번 먹으면 계속 생각나는 맛이에요. 2만 원씩 하는 요즘 떡볶이를 굳이 사 먹을 필요가 없죠. 자취하는 아들도 아주 쉽게 상을 차릴 수 있을 거예요. 만능간장처럼 거의 모든 요리에 넣을 수 있는 죽염간장소스는 젊은 주부들에게 특히 인기가 있어요. 감칠맛 내는 데 아주 좋고 어린아이들 반찬 만들 때도 유용하게 쓰여요. 요리에 사용할 수 있는 알갈리·다용도 죽염이 포함된 장류 세트도 인기 상품인데요. 질 좋은 먹거리에 관심이 많은 분들에게 아주 반가운 선물이 될 것 같아요.

죽마고우 환은 마늘과 죽염만으로 만들었어요. 마늘이 몸에 좋은 거야 세상 사람들이 다 아는 사실이죠. 환절기에 특히 면역력 관리가 필요한 어르신들이나 피로가 쌓여 있는 직장인에게 죽마고우 환만 한 선물이 없는 것 같아요. 아무 때나 물이나 생강차로 꿀꺽 삼키면 되니 섭취도 간편하죠. 그 밖에 식탁 위를 풍성하게 하는 파래김 세트는 알갈리죽염으로 간이 되어 있어서 아이들에게도 좋아요. 어르신들 간식으로 아주 좋은 죽염두유 세트도 명절 선물로 적당한 아이템이예요.”



내 이름에 노래를 새겨넣은 이유

사람의 소중함을 알게 한 출세작 <미스트롯2>

은가은이 김연자의 '블링블링'을 출중한 성량에 절도 있는 안무를 곁들여 노래하며 <내딸하자>의 최종회 스페셜인 '언택트 땡큐 콘서트'를 감동의 무대로 이끌었다. 부모님처럼 따스한 분들을 만나 좋은 노래를 부르고 흥겨운 춤을 추며 행복한 순간을 이어갔던 4개월여의 제작 기간을 통해 그녀는 새삼 '사람'의 소중함을 경험하게 됐다. 오랜 무명 기간 동안 부와 명예가 삶의 중요한 요소라 여겼지만 그건 결핍에서 비롯된 왜곡된 욕구의 분출이었음을 알게 됐다. 자신을 진정으로 염려하고 응원하는 이들의 마음을 좀 더 일찍 알았더라면 하는 아쉬움과 함께 더는 자신이 세운 벽에 갇혀 지내지 말자는 결심을 하게 된다. 뜻대로 안 된다고 숨기보단 마음을 열고 손을 내밀며 다가서면 좀 더 좋은 과정과 결과가 이어진다는 것을 <미스트롯2>의 경연 과정과 효 버라이어티 예능 <내딸하자>에 참여하며 깨닫게 된 것이다.

인형처럼 고운 얼굴에 마르고 가녀린 체구지만 폭발음에 가까운 고성을 뽐내며 TV조선 <미스트롯2>의 톱7에 오른 은가은(35·본명 김지은)은 노

'엘사'라는 애칭답게 청량한 고음이 특징이지만 대부분의 우리는 은가은을 우여곡절이 많은 '생존왕'으로 기억하고 있다. 그러나 부침썰을 콘셉트로 하는 <미스트롯2>에서 롤러코스터 이상의 아찔한 급경사와 난코스를 질주하며 톱7에 안착했으니 그녀야말로 진정한 <미스트롯2>의 주역이 아닐까 싶다.

세상에 새로운 계기契機를 전하기 위해

래에 대한 열정 하나로 이 자리에 오를 수 있었다며 <미스트롯2>의 힘겹고 영예로웠던 과정을 떠올린다.

"음악에 대해 저만큼의 경험과 열정이 있는 참가자가 있을까 싶었지만 라운드가 거듭될수록 <미스트롯2>에 모인 실력자들의 면면에 작아지지 않을 수가 없었어요. 부족한 내 자신에 대해 객관적으로 판단할 수 있는 시간이었죠. 하지만 물러설 순 없었어요. 사력을 다해 내 음악에 대한 열정과 재능을 포장해야 했으니까요. 그러나 마스터들과 언택트 평가단은 그런 저를 꿰뚫어 보며 휘청거리게 만들었죠. 무대마다 절망을 해야 했고, 바닥끝으로 떨어지는 기분을 느껴야 했으니까요. '불사조' '좀비' '생존여왕'이라는 별명은 그때 생겨났어요. 본선에선 모두 탈락 직전에 추가 합격으로 살아남을 수 있었고 패자부활전의 행운이 없었다면 결선라운드엔 오를 수가 없었죠. 그랬던 제가 톱7까지 오르다니, 솔직히 제가 가진 운은 그때 다 소진된 게 아닌가 싶어요. 하하!"

우연을 가장한 거대한 운명이 만든 이름 은가은

경남 김해가 고향인 그녀는 스물한 살이 되던 2007년, MBC 신인가수 선발 프로그램인 '쇼바이벌'의 우승자가 되며 데뷔를 했다. 하지만 연습생 시절은 그 후로도 8년이나 지속됐다. 마침내 2014년 애니메이션 <겨울왕국>의 주제가인 '렛잇고Let It Go'를 부른 영상이 소셜 미디어를 통해 화제가 되면서 프로 가수의 반열에 한 발짝 다가서게 됐다. 그러나 '고음 여신' '엘사 언니'로 불리며 호평을 얻는 것에 만족하기보단 자신만의 음



1 '은지영지' 걸스의 환한 미소. (사진 좌측부터) 眞 양지은·톱5 김의영·톱7 은가은·풀 홍지윤이 STATV '아이돌리그' 출격에 앞서 우애와 팀워크를 다지고 있다. 2 김해가 고향인 그녀가 열렬히 응원하는 팀은 NCD아노스. 3 은가은의 부캐는 상냥하고 다정한 라디오 DJ. 지난 6월부터 BTN라디오에서 <은가은의 티키타카>를 진행하며 청취자들과의 소통에 전념하고 있다.

악을 추구하고 성취하는 것에 도전하며 새로운 무명의 시간을 선택하게 된다. 어려운 여건 속에서 자신의 싱글을 발표하고 새로운 장르인 드라마 OST에도 참여하며 가창력과 가능성을 겸비한 가수라는 레테르를 얻기 위한 모험과 실험을 거듭해 나갔다.

성악을 기반으로 하는 그녀 본래의 장르인 발라드는 힙합과 록, 댄스와 재즈, 뮤지컬 보컬이 더해지면서 그 폭과 깊이가 상당해졌고 김장훈, 임재범, 나얼 등과의 작업을 통해 성숙하고 진일보된 발라드 여신의 파워를 획득하게 됐다. 음색은 여리지만 성악으로 보완된 출중한 성량과 깊은 울림은 이선희에 비유되며 매끄럽게 퍼지는 고음에 이은 부드러운 끝마무리는 그녀만의 개성으로 평가되곤 한다. 추가합격과 패자부활전 등 힘겨운 살아남기를 통해 획득한 톱7이지만 우여곡절과 위기를 너끈히 다스리며 <미스트롯2>의 주역으로 올라설 수 있는 내공을 오래전에 갖춘 셈이다. 생소리에서 비롯되는 맑은 고음과 청량함이 강점이던 그녀의 창법에 꺾고 끌며 간드러지게 리듬을 모는 트로트 창법이 배어 있는 것은 우연일 수도 있겠지만 말이다.

오늘이 있기까지 자신에게 가장 큰 힘이 된 것을 꼽는다면.

“단연 노래다. 어렸을 땐 내 꿈이 무언지도, 또 그것을 갖고 있어야 하는 이유에 대해서도 생각조차 안 했다. 집에 텔레비전도 없어서 친구들이 얘기하는 HOT가 누군지, 핑클이 무언지도 모르며 초등학교 시절을 보냈다. 그러다 중학교에 올라가 특별활동

시간에 피아노 반주에 맞춰 오페라 아리아를 부르는 수업을 하게 됐다. <토스카TOSCA>의 ‘별은 빛나건만E Lucevan Le Stelle’이란 곡인데 어린 시절부터 즐겨 들던 조수미 선생님의 레코드 속 음색을 음악 선생님의 연주에 맞춰 따라해 보는 순간이었다. 선생님도 반 아이들도 내 음역에 놀랐지만 가장 큰 충격을 받은 건 나였다. 내게 이런 재능이 있다는 게, 그리고 이토록 기쁜 순간이 있다는 게 놀라워 반쯤 정신이 나가고 말았다. 그 순간부터 노래에 모든 것을 걸게 됐고 음악에서 얻어지는 기쁨과 보람으로 서른다섯 생애를 견디게 됐다.”

<미스트롯> 진眞-임영웅도 그렇지만 둘은 본래 발라드를 부르는 가수였다. 이걸 이상적인 변신이라고 생각하나, 아니면 생존을 위한 도전이라 여기나.

“할 게 없어서, 뭘 해도 안 돼서, 트로트를 부른 게 아니다. 무명 시절이 힘든 건 수입이 적어서 겪는 궁핍함 때문이 아니라 설 수 있는 무대가 없어서 느끼는 소외감 때문이다. 일찌감치 성악은 포기했지만 할 수 있는 게 내겐 노래뿐이었다. 나 스스로 일어나 세상을 향해 나아가게 한 것은 분명 음악의 힘이다. 학부 조교가 온라인에 올린 내 노래 영상을 본 제작팀에게서 연락이 와 <쇼바이벌>에 나가게 됐고, 그게 가수 인생의 시작이 됐다. 그 후 록밴드부터 댄스 가수까지 여러 장르에 도전하게 됐다. 목소리에 엘레지 톤이 어려 있다는 주변의 조언에 지난해부터 트로트에 정식으로 뛰어들게 됐지만 돌아보면 모든 게 다 우연을 가장한 운명이란 생각이 든다. 그 많은 음반 중 조수미 선생님의 앨범만을

들던 어린 시절부터 신해철 선생님께 발탁돼 연습생 생활을 시작한 스물한 살 가을과 <미스트롯2>에 출전을 결심하던 날의 돌연한 감정까지... 모두가 다 내 인생을 결정짓는 사건들이다.”

은가은을 가수라는 화려하지만 힘겨운 세계로 이끈 장본인이 신해철 선생이다. <미스트롯2>를 보지 못하고 떠난 스승을 생각하면 감정이 복잡해질 것 같다.

“선생님은 분명 톱7이 된 내게 클를 웃으시며 앞으로 마음 단단히 먹으라며 긴 조언을 시작할 거다. 고시원에서 지내며 연습실을 오가던 내가 불안해 보였는지 늘 심지가 굳어야 한다는 말을 해주셨다. 앞으로 더 많은 사람을 만나게 될 것이고, 금세 인연이 다하는 관계가 부지기수일 거라며, 지금까지 살아온 인생과는 많이 다른 이 세계에서 상처받거나 뒤처지지 않게 자신을 단련시키라며 처음의 웃음을 거두고 진중한 표정을 지으실 거다. 아! 왜 하느님은 좋은 사람만 먼저 부르시는지...”

은가은이라는 자신의 이름에 대해 어떤 느낌이 드나.

“본명인 김지은보다 더 친숙하고 나답다. 사실 이 이름은 뜻대로 잘 되지 않는 가수 생활이 잘 풀리기를 희망하며 점집에서 얻어 온 예명이다. 이름에 ‘은’자를 넣으면 좋다고 해서 처음엔 전부 ‘은은은’으로 할까 하다 노래 가사를 넣어서 은가은으로 가는 게 좀 더 리드미컬하겠다 싶어 결정했다. 짧게 ‘은가’라고 불릴 때도 있지만 가수의 삶에 희망과 보람을 갖게 한 이름이라 그 원색적인 발음조차 기쁘게 들린다.”

지난 6월부터 BTN의 라디오 프로그램 <은가은의 티키타카> 진행자로 활동하고 있다. 대체 불가의 예능감과 솔직함을 발휘하며 청취자와 소통하는 즐거움과 어려움에 대해 들려달라.

“청취자들이 보내준 생생한 삶이 담긴 사연을 대할 때마다 웃음과 안타까움을 반복하는 일 자체가 즐겁다. 가끔은 스크립트를 내려놓고 내 개인적인 고민을 청취자에게 들려주고 싶을 때가 있다. 노래를 부를 수 있는 기회가 많아졌고 나를 찾는 전화가 끊임없이 오는데도 노래를 할 수 없는 상황이 오면 어쩌나 하는 불안감과 조급함의 정도가 점점 커지는 이유가 무언지 묻고 싶다.”

돌아보면 모든 게 다 우연을 가장한 운명이란 생각이 든다. 그 많은 음반 중 조수미 선생님의 앨범만을 고집해 들던 어린 시절부터 신해철 선생님께 발탁돼 연습생 생활을 시작한 스물한 살 가을과 <미스트롯2>에 출전을 결심하던 돌연한 감정까지... 모두가 다 내 인생을 결정짓는 사건들이다



인산식객

죽마고우 환·썩뜸으로 몸과 마음 치유한 최우혁씨

글 이병진 사진 이신영



“신 살에 서른 살 체력... 내 활력의 원동력은?”

썩뜸의 열기와 죽염·마늘의 유향 기운

몸과 마음이 모두 지치고 무너져내려 회복이 불가능할 즈음, 최우혁씨는 다행히 썩뜸과 인산가 죽마고우 환을 만났다. 인산가의 자연치유 방안으로 몸의 기운을 북돋으며 건강을 되찾은 그는 육신의 회복과 함께 정신적 평온을 경험했다. 해마다 가을이면 단전에 뜬을 뜨고 죽마고우 환으로 치유의 시간을 갖는 그는 올가을이 좀 더 빨리 오길 바라고 있다.



어린 아들에게 배운 죽염의 환원력

“인산가 9회죽염을 먹기 시작한 게 10년쯤 됐습니다. 아들 덕분에 인산가와 죽염을 알게 됐어요. 당시에 초등학교도 들어가지 않은 어린 아들이 물에 소금을 타서 훌쩍훌쩍 마시더라고요. 짜고 몸에도 좋지 않다는 소금을 왜 그리 좋아하고 집착할까 의아해하다가 소금에 대해 공부하기 시작했습니다. 그러면서 자연스럽게 인산가를 만났고 9회죽염을 알게 됐습니다.”
그렇게 인산가와 죽염을 접한 최우혁씨는 책을 찾아 부지런히 읽고 인산가가 주최하는 강연장을 찾아가 경청했다. 죽염은 물론 인산가가 선보이는 건강식품에 대해 진지하게 공부하고 고민하기 시작했다.
“하루에 최소 14g, 많게는 20g 이상을 꾸준히 먹었어요. 몸이 좋지 않은지 혀가 갈라지고 통증이 느껴져 입에 죽염을 머금고 녹여 삼키기가 힘들 때가 종종 있었

습니다. 그래서 찾아낸 방법이 물죽염입니다. 물에 죽염을 희석해 수시로 마시고 있어요. 먹기 수월하고 몸 상태도 한결 더 가뿐하고 좋아졌습니다. 최소 하루 1.5L 이상 물죽염을 마시며 건강관리 하고 있습니다.”
인산가를 통해 처음 경험한 건 9회죽염인데 지금은 인산가의 거의 모든 먹거리가 그의 일상에 들어왔다. 죽마고우 환과 홍화씨 분말, 죽염된장, 죽염쌈장, 죽염고추장 등 그 리스트가 풍성하다. 체육고등학교 입학 준비로 운동에 매진하는 아들에게는 1년에 세 번 유향 오리진액을 먹게 하고, 본인은 가을마다 썩뜸을 뜨는 등 다양한 먹거리와 자연치유 방안으로 건강을 챙기고 있다.

“썩뜸을 뜨기 시작한 건 올해로 여섯 해째가 됩니다.

죽마고우 환은 7년 전부터 꾸준히 먹고 있습니다. 특별히 아픈 곳은 없지만 기력이 늘 달렸어요. 쉽게 지치고 무기력해져 일상생활을 해나갈 의욕마저 잃게 됐어요. 다른 이들은 특별히 챙기지 않는 상황에서 저리 건강한데 난 왜 이럴까 자책도 했습니다. 추측하건대 20~30대에 추구했던 저염식이 몸을 조금씩 약하게 만들지 않았나 싶기도 해요. 죽염을 먹으면서 그나마 남들만큼 기력을 차려 일상을 꾸릴 수 있게 됐죠.”

건강에 대해 진지하게 공부하던 그는 쑥뜸의 효능에 대해 알게 되고 관심을 갖기 시작했다. 약쑥은 자연이 인간에게 선사한 가장 값진 선물 중 하나다. 약쑥만큼 수많은 종류의 질병을 치유해 줄 수 있는 약도 드물기 때문이다. 동시에 죽마고우 환도 열심히 챙겨 먹는다. 죽염과 마늘이라는 몸에 좋은 두 재료가 만나 선사하는 효능이 평소에는 일상의 활력을, 뜸 뜨는 시기에는 최상의 컨디션 유지와 빠른 기력 회복을 돕고 있다.

“해마다 가을이면 쑥뜸을 뜹니다. 작년까지 다섯 해를 연이어 뜸을 떴어요. 이번 가을에도 인산 쑥향을 넉넉히 준비해 뒀습니다. 첫해부터 5분짜리 쑥뜸 50개를 단전에 올리고 나흘 동안 꽤나 오랜 시간을 떴습니다. 같은 부위에 반복해 그 뜨거운 뜸을 올렸는데도 생각보다 고통스럽지 않았습니다. 물론 괴롭지 않은 건 아니니 오해는 말아주세요. 이를 막물면 참아낼 만했다는 의미니까요. 그렇게 오랜 시간 같은 부위에 쑥뜸을 뜨다 보면 고통이 완전히 사라지는 때가 찾아옵니다. 그러면서 온몸에 원기가 들고 시원해지는 경험을 하게 됩니다. 몸과 정신에 회복과 치유가 함께 갖드는 과정이에요. 그렇게 한 해 한 해 쑥뜸을 뜨면서 내 정신세계와 생각의 차원이 한 단계씩 성장하는 걸 느낍니다. 어쩌면 몸보다 마음의 회복이 더 기쁘고 감사할지도 모르겠어요.”

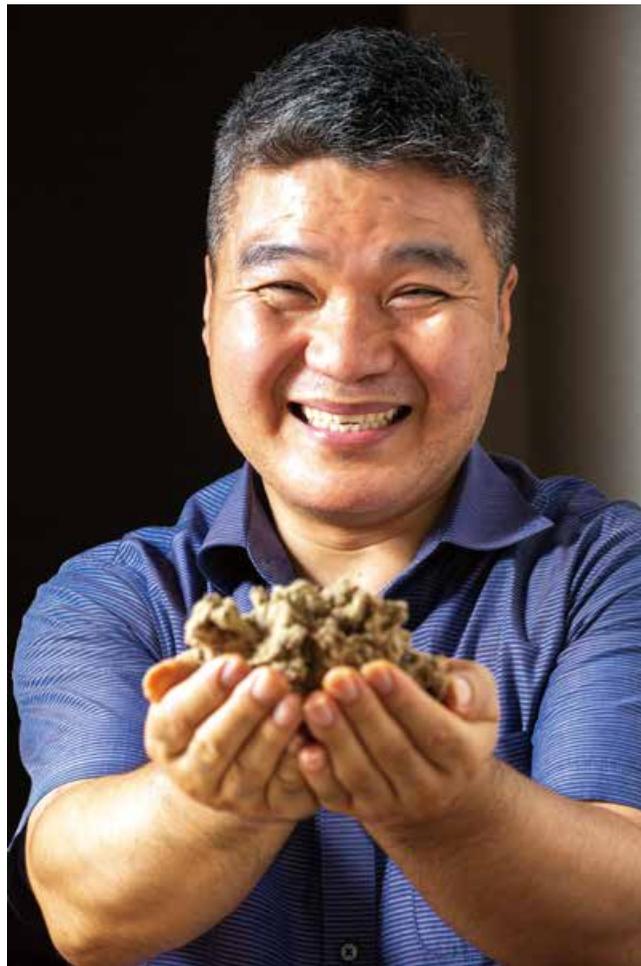
쑥뜸을 경험하기 전에는 본인 나이인 쉰 살의 몸 상태였지만 지금은 서른 살 체력이 부럽지 않은 컨디션을 갖게 됐다는 최우혁씨. 나아진 건강보다 정신력이 강해진 것에 더 특별하고 놀랍다며 소년처럼 즐거운 얼굴이다.

“마음의 병이 좀 심했습니다. 오랫동안 우울증과 불면증에 시달리는 등 정신이 육체를 지치게 했죠. 한 살 한 살 나이 먹으면 마음도 함께 성숙해지리라 막연히 믿었는데 그게 아니었어요. 그런데 쑥뜸을 뜨면서 속이 넓고 깊어지기 시작했습니다. 집착과 욕심을 내려놓게 되면서 마음에 평안과 안정이 충만해졌습니다. 이 특별하고 소중한 경험을 말로 충분히 설명하기가 어려워 안타깝네요.”

하지만 쑥뜸의 효능이 극적이고 대단한 만큼 몸은 지치고 고단하다. 뜸을 뜨기 시작한 지 벌써 다섯 해가 지났지만 해마다 매년 힘든 건 피할 수 없다. 온전히 뜸을 뜨고 허해진 기력을 보하기 위해 선택한 것이 바로 죽마고우 환이다.

“보름 넘게 쑥뜸을 뜨면 많이 지칩니다. 몸이 고단해 물에 젖은 듯 축축 처지고 기력이 달립니다. 그럴 때 죽마고우 환을 먹으면 몸 상태가 빠르게 나아집니다. 구운 토종 유향발마늘을 죽염에 찍어 먹고 얻을 수 있는 효과를 기대할 수 있으니까요. 몸이 편안해지는 게 바로 느껴져요. 죽마고우 환은 물론이고 죽염도 평소에 꾸준히 챙겨 먹고 있습니다. 죽염과 마늘의 뜨거운 기운이 내 몸에 쌓이도록 말이죠. 뜸 뜨는 시기에는 먹는 양을 좀 더 늘리고요.”

9회죽염과 죽마고우 환, 홍화씨 분말과 각종 장류 등을 평소 꾸준히, 그리고 열심히 챙기는 이유는 일상의



마음의 병이 좀 심했습니다.
오랫동안 우울증과 불면증에 시달리는 등
정신이 육체를 지치게 했죠.
한 살 한 살 나이를 먹으면
마음도 함께 성숙해지리라 막연히
생각했는데 그게 아니었어요.
그러나 한 해 한 해 쑥뜸을 뜨면서
내 정신 세계와 생각의 차원이 한 단계씩
성장하는 걸 느낍니다.
몸보다 마음의 회복이 더 기쁘고
감사하게 여겨져요

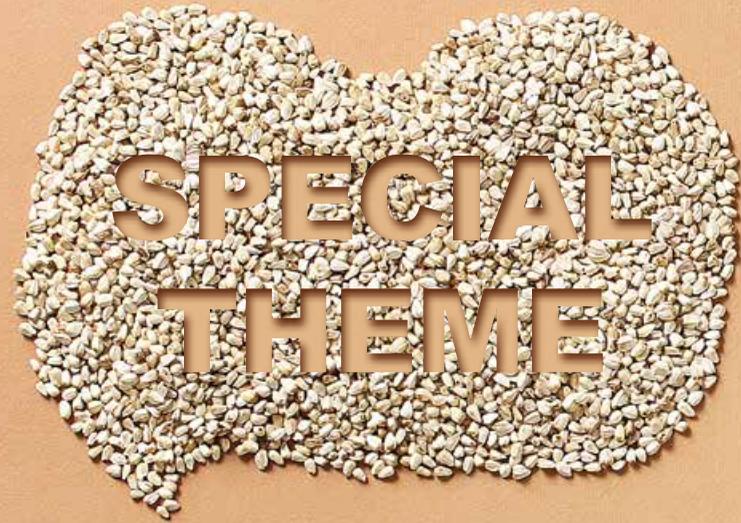
건강을 위해서기도 하지만 궁극적으로는 쑥뜸을 위해서다. 쑥뜸의 힘든 과정을 온전히 버티고 이겨낼 수 있는 몸 만들기인 셈이다.

“처음에 뜸장을 몸에 올려놓고 불을 붙이면 뜨거움에 몸부림칠 정도로 고통스럽습니다. 그 시간을 버티고 이겨내는 과정을 반복하다 보면 통증이 느껴지지 않는 무아지경에 도달합니다. 몸과 마음이 세상 어느 때보다 편안해집니다. 대기의 화기와 뜸의 화기, 그리고 심장의 화기가 합쳐지면서 몸과 마음을 치유할 수 있다고 인산 선생이 말씀하셨습니다. 그렇게 뜸을 뜨고 나면 단전에 깊게 상처가 생기고 고름이 터지면서 두 달 넘게 회복의 시간을 갖습니다.”

치유의 시간과 과정을 오롯이 버티며 더 나아진 육체와 정신을 경험한다는 최우혁씨. 더불어 다음 해 가을이 좀 더 빨리 오길 바란다. 새로운 쑥뜸의 과정을 통해 경험할 특별하고 귀한 치유와 또 다른 차원의 정신적 성숙이 자못 기대되기 때문이다.

“쑥뜸 경험이 없다면 뜸 뜨는 시간을 짧게 시작해보세요. 처음에는 아주 작게 뜸을 올려 5초부터 시작해 조금씩 시간을 늘려가는 게 좋습니다. 그렇게 점점 뜸의 양과 시간을 늘려나가면서 치유의 시간과 과정을 경험하고 몸과 정신이 적응하는 게 좋습니다. 지친 체력을 보하기 위한 죽마고우 환도 필수예요. 평소 꾸준히 먹으면서 몸을 챙기는 것도 중요하고요.”

올가을 경험할 쑥뜸의 시간이 정말 기다려진다는 그와 가을이 지나고 다시 한 번 만나기로 했다. 올해 쑥뜸을 뜨면서 몸과 마음이 얼마나 어떻게 긍정적으로 변화했는지, 죽마고우 환의 효과는 여전했는지, 또 어떤 특별한 정신적 깨달음을 얻었는지 듣기 위해서.



홍화씨

부러진 뼈를 감쪽같이 이어주고 선천적으로 허약한 뼈를 무쇠처럼 단단하게 해주는 장수의 신약, 홍화씨! 최근엔 오래된 어혈과 콜레스테롤을 해결해 혈액을 맑게 하고 혈관을 건강하게 해주는 다이어트 파워푸드로 호평받고 있습니다. 아무진 뼈와 선풍색 피는 기분, 날렵한 몸매 또한 덤으로 가져다주는 홍화씨의 효험과 유익한 섭취 방법을 전합니다.

글 이일섭 사진 양수열 스타일링 김선영





인산 김일훈 선생은 고금동서 어디에도 없는 홍화씨의 약성을 최초로 밝히며 그 치유력을 강조했다. 인산 선생이 장수 신약으로 홍화씨를 꼽은 배경은 무엇일까? 나이가 들면 뼈가 약해지고 피가 탁해져 골절과 혈액 질환, 혈관염 등이 연이어 발생하게 된다. 뼈가 튼튼하고 피가 깨끗하면 골절과 혈액 질환에 시달리지 않고 건강하게 오래 살 수 있다는 점에 주목하며 홍화씨의 약성을 활용하게 됐다고 볼 수 있다.

인산 선생은 “홍화씨가 장수의 비결인 이유는 뼈가 가루 되어도 낫게 하고 뼈가 부러져도 빨리 낫게 하기 때문”이라며 “뼈가 아무진 사람은 바로 죽는 일도 중풍이 오는 일도 없다”고 했다. 이처럼 뼈가 튼튼하다는 것은 뼈를 만드는 조골세포가 왕성한 활동을 하고 있고, 에너지를 공급하는 혈액의 순환도 원활하다는 것을 의미한다. 홍화씨에는 뼈를 만드는 데 필요한 요소가 다량 함유돼 있으며 이 중 대표성분으로 백금(白金)을 꼽을 수 있다. 홍화씨에는 백금 성분이 중량의 1/360가량 들어 있다. 백금 성분은 뼈가 부러지거나 부서졌을 경우 이를 원래 상태로 되돌리는 효과가 있다. 이런 백금 성분을 생활 속에서 쉽게 확인해 볼 수 있다. 달걀 흰자위에는 석회질이 1/36이 있어 하루저녁에 그 두꺼운 껍데기가 생겨나게 된다. 흰자위에 접착력이 뛰어난 성분이 들어 있는데 이 접착제가 바로 백금이다. 흰자위에는 백금이 1/3,600가량 들어 있다. 그런데 홍화씨 속엔 1/360이 들어 있다. 달걀 흰자위보다 10배가 더 많은 셈이다. 뼈가 부러졌을 때 홍화씨를 먹으면 빨리 붙는 이유는 바로 이 백금 때문이다.

홍화씨의 효능, 얼굴에 양보하세요

홍화씨는 뷰티 아이템으로도 인기가 높다. 홍화씨에는 비타민 E가 풍부해 피부 노화 예방에 효과적이다. 또 여름과 가을의 강한 자외선과 에어컨 등의 건조한 공기에 의해 손상된 피부를 회복시키는 데 유용하다. 홍화씨를 꾸준히 섭취하면 몸 안에서부터 피부의 면역 기능을 높여줘 탄력 있는 피부를 유지하는 데 도움 된다. 홍화씨 분말로 팩과 비누를 만들어 사용하면 뛰어난 세포 재생 효과로 환한 낮빛을 만들 수 있다.

백금은 뼈를 아무지고 튼실하게 가다듬는 광물이다. 뼈가 튼튼하면 걸음걸이부터 다르다. 바르고 빠르게 걸을 수 있다. 이는 신체 밸런스가 잘 맞다는 것을 의미한다. 뼈와 근육이 약하면 균형감이 떨어져 낙상 사고로 이어질 수 있다. 골반이나 허벅지 골절상을 입으면 병상에서 누워 지내야 하는데 이럴 경우 뼈와 근육이 약해져 건강이 급속도로 악화될 수 있다. 뼈가 아무져야 건강하게 오래 살 수 있는 법이다.



2

인산 선생은 “나이 70세가 넘으면 어혈^{어혈}로 모든 육신이 썩기 때문에 혈색이 좋아질 수 없는데 홍화씨를 먹으면 장수^{장수}의 약성 덕분에 혈색 좋은 건강체가 된다”고 했다. 피를 맑게 하는 홍화씨의 청혈^{청혈} 기능을 설명한 것이다.

이처럼 인산 선생은 홍화씨의 혈액 개선 효과에 주목했다. 《본초강목》에는 홍화의 효능으로 피를 만드는 생혈^{생혈} 작용과 나쁜 피를 없애는 파혈^{파혈} 작용이 기술돼 있다. 인산 선생은 이에 대해 “의서^{의서}를 보면 홍화의 효능을 ‘3푼부터 생혈이고 5푼 이상은 파혈’이라고 했는데 원래 약효가 있는 물질의 핵심체는 꽃이 아니라 씨이며, 그것의 약성이 더 크다. 홍화보다는 홍화씨가 핵인데 왜 그걸 이용하지 않는가”라고 《신약본초》에서 밝혔다. 혈액 개선 효과가 꽃보다 씨에 더 집약되어 있음을 강조한 대목이다.

슈퍼푸드의 인기에 힘입어 최근엔 홍화씨 기름이 주목을 얻고 있다. 홍화씨의 기름 함유율은 23~46%로, 여기에는 다량의 고도불포화지방산^{PUFA}과 비타민이 함유돼 있다. 특히 인체에 필수적이지만 인체 스스로 합성하지 못하는 불포화지방산인 리놀레산^{linoleic acid}이 73~85%를 차지하는데, 지금까지 알려진 식물성 기름 중 리놀레산 함유율이 가장 높다. 이는 고혈압과 동맥경화의 원인이 되는 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있음을 의미하며 혈류와 혈관 개선에 많은 도움이 된다고 볼 수 있다.

《본초강목》에 의하면 홍화씨는 “혈액의 상태를 좋게 하고, 건조한 환부를 습윤하게 하며, 통증을 가시게 하고, 종기를 다스리고, 경락의 울체를 풀어주어 전신의 리듬을 조절해 준다”고 했다. 이에 한방에서는 산전, 산후, 복통, 생리불순, 냉증, 갱년기 장애 등을 치료하는 데 홍화씨의 약성을 활용하고 있다.

홍화^{紅花}는 이포^{利布}·자홍화^{刺紅花}·약화^{藥花} 또는 잇꽃으로 불리며 꽃과 씨 모두 약용으로 쓰인다.
따뜻한 기운과 강한 약성은 피를 좋게 하며
통경약^{通經藥}으로도 쓰임이 좋다.



3

홍화씨가 장수의 신약인 이유는 감로수^{甘露水} 기운 때문이라고 인산 선생은 밝혔다. 불교에선 감로수를 신령한 물인 영액^{靈液}이라고 한다. 인산 선생은 감로수의 맛을 일상에서 볼 수 있는 방법을 《신약본초》 전편에서 설명하고 있다. 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 먹을 때 짠맛 속에서 단맛을 느낄 수 있다. 이것이 바로 감로수 기운이다. 산삼을 조금 떼어 맛을 보면 사포닌의 쓴맛이 압도적이지만 끝맛은 달짝지근하다. 이 단맛이 바로 감로수 기운이라는 것이다.

그렇다면 홍화씨엔 감로수 기운이 얼마나 있을까? 인산 선생은 1/1만2,000이 있다고 했다. 명약으로 손꼽히는 산삼엔 이보다 적은 1/1만3,000이 있다. 약성을 논하기엔 그 양이 적다고 할 수 있다. 하지만 보통 약물의 경우 감로수 기운이 많게는 1/10만, 적게는 1/100만 정도 함유돼 있다고 하니 홍화씨의 감로수 함량이 결코 적다고 할 수 없다. 감로수는 불교의 우주관에서 분류되는 도리천^{兜率天}의 달콤한 영액을 말한다. 한 방울만 먹어도 온갖 괴로움이 없어지고, 산 사람은 오래 살 수 있으며, 죽은 사람은 부활한다고 전해지고 있다. 이 감로수가 홍화씨에 있는 것이다.

홍화씨에 감로수 기운이 있는 이유는 별 정기와 관련이 있다. 홍화씨는 목성^{木星}토의 정기^{精氣}로 화^火하기 때문에 감로수 기운이 자연스레 합성된다고 한다. 이렇게 합성된 감로수는 우리에게 중요한 생명수이며 신비한 약물이다.

이렇게 뿌리고 저렇게 섞어볼까 맛 좋고 몸에 좋은 홍화씨 먹는 방법



《신약》에는 홍화씨를 곱게 갈아 식전에 반 숟가락씩 먹으면 된다고 기록되어 있다. 그런데 뚜렷한 목표 없이 이를 곧이곧대로 실천하기란 여간 어려운 일이 아니다. 건강한 백세를 가능케 하는 홍화씨를 더 맛있고 즐겁게, 무엇보다 꾸준히 ‘먹을 수 있는 방법 TIP’, 줄여서 ‘먹방TIP’을 소개한다.

인산가에서는 홍화씨를 씨앗, 환, 분말 형태로 판매하고 있다. 섭취 방법에 따라 제품을 선택하면 된다. 씨앗으로는 주로 기름을 내 먹거나 차를 끓여 먹고, 분말은 숟가락으로 그냥 퍼 먹거나 다른 음식에 첨가해 먹으면 된다. 홍화씨 분말은 맛이 자극적이지 않아 거의 모든 음식에 넣어서 함께 먹으면 된다. 그래서 홍화씨 분말을 요리에 다양하게 활용하는 방법을 소개한다.

인산 김일훈 선생은 진하게 달인 생강차에 홍화씨 분말을 섞어 먹는 것이 가장 좋다고 했다. 뜨거운 물에도 잘 녹지 않기 때문에 ‘섞어서’ 마지막까지 휘휘 저어가며 먹어야 한다. 환은 이도저도 할 시간이 없는, 홍화씨를 가장 간편하게 먹길 원하는 고객을 위해 만들었다.

가장 기본적인 방법은 100% 자연물 그대로의 홍화씨를 먹는 것이겠지만 홍화씨와 다른 자연물들을 혼합해 만든 홍화고, 흰민들레홍화씨 스틱형, 홍화씨진액 등을 통해서도 홍화씨를 섭취할 수 있다.

홍화씨를 먹으면 소화가 잘 안 된다는 사람이 간혹 있는데 이럴 때는 소화에 도움 되는 9회죽염을 같이 먹으면 해결된다. 소화에 문제가 없는 사람이라도 홍화씨를 먹다 보면 같은 맛에 좀 지겨울 수 있는데 이때 죽염을 넣어 짹짹하게 먹어보자. 맛도 좋아지고 소화도 돼 찹떡궁합이 아닐 수 없다.

홍화씨는 대부분 불포화지방산인 리놀레산으로 이뤄져 있어 기름과 마찬가지로 생각해야 한다. 특히 홍화씨 분말은 포장용기를 뜯어 공기 중에 두면 쉽게 산화되므로 반드시 냉동보관해서 먹어야 한다. 냉동실에 넣어 뒀다고 해서 한참을 잊고 지내면 안 되고, 500g 기준으로 보통 한 달 내에는 섭취해야 한다.

TIP 1

꾸덕함이 대세... 홍화씨 분말과 꿀의 환상 조합

진하고 꾸덕꾸덕한 식감 때문에 그릭요거트(지중해 연안 지역에서 전통방식으로 만드는 요거트)의 인기가 식을 줄 모른다. 홍화씨 분말에 달콤한 꿀을 넣고 꾸덕꾸덕하게 비비면 그릭요거트 못지않은 별미가 된다. 뽀뽀해서 삼키기 어렵다면 일반 요거트를 조금 넣어 조금 덜 꾸덕꾸덕한 단계인 ‘진득진득’ 정도로 먹으면 된다. 흰 우유나 두유에 홍화씨 분말을 타서 미숫가루처럼 즐기는 방법도 있다.

TIP 2

다된 밥에 홍화씨 분말 한 스푼

윤기 흐르는 밥에 홍화씨 분말을 한 숟가락 가득 넣고 비벼 먹어보자. 식감에 약간의 변화가 생기는데 다른 반찬과 같이 먹으니 거슬리진 않을 정도다. 오히려 고소한 맛이 더해져 밥맛이 더 좋아진다. 밥을 지을 때부터 홍화씨 분말 한 숟가락을 넣어도 된다. 쌀을 불린 후 홍화씨 분말을 한 숟가락 정도 뿌려 밥을 지으면 차지고 고소한 밥이 된다. 홍화씨를 넣어 지은 밥은 밥알이 약간 푸르스름하게 변하는데, 여기에 들기름을 넣고 비빈 다음 김에 싸 먹으면 다른 반찬은 필요 없을 정도로 정갈한 맛이 난다. 홍화씨앗을 끓여 우려낸 홍화씨차를 밥물로 활용해 밥을 지어도 된다.

TIP 3

삼겹살·소고기 구워 홍화씨 분말에 푹 찍기

고기를 구워 먹을 때만큼 개개인의 입맛이 확연히 드러나는 때가 또 있을까. 누구는 쌈장에 구운 마늘, 누구는 무조건 참기름에 소금, 누구는 구운 김치... 또



《인산의학》 인터뷰에 등장한 홍화씨 고수들



다른 다크호스를 소개하자면 홍화씨 분말과 죽염의 조합이다. 삼겹살이나 소고기를 구워 먹을 때 죽염에 찍어 먹는 경우는 많은데 여기에 홍화씨 분말을 더하면 고기의 고소함이 배가된다. 고깃집에서 콩가루를 소금과 함께 내는 경우가 많은데, 딱 그 느낌이다. 이왕이면 다홍치마, 콩가루보단 홍화씨 분말이 여러모로 낫지 않을까.

TIP 4 요리의 화룡점정은 홍화씨 분말 뿌리기

볶음, 무침, 찌개, 조림 등 거의 모든 요리를 완성하는 하나의 의식처럼 마지막에 홍화씨 분말을 뿌리는 것도 홍화씨를 맛있게 오랫동안 먹을 수 있는 방법이다. 콩나물 하나를 무치더라도 그 위에 참깨를 예쁘게 뿌려 놓으면 뭔가 더 정성이 들어간 듯 느껴지는데, 앞으로

는 참깨 대신 홍화씨 분말을 뿌려보자. 그래도 참깨 맛을 보고 싶다면 참깨와 섞어 뿌리면 그만이다.

TIP 5 과일이나 샐러드처럼 찬 음식과 함께

홍화씨 분말은 입안에서 살짝 까끌까끌하고 무맛이지만 침으로 살살 녹여보면 점차 부드러워지고 고소한 맛이 난다. 홍화씨 분말을 한 손가락 가득 떠서 입안에 넣고 그 맛을 오롯이 즐기는 마니아도 많이 있다. 그러니 생강차뿐만 아니라 다양한 차에 섞어 마셔도 좋다. 또 과일이나 샐러드처럼 차가운 음식과 함께 먹으면 의외로 조화로운 맛이 난다. 과일을 죽염에 찍어 먹으면 더 달콤한 맛이 나듯 과일과 홍화씨의 조합 또한 일품이다. 샐러드드레싱을 만들 때 홍화씨 분말을 넣으면 별도로 아몬드나 호두 같은 견과류를 넣지 않아도 고소한 맛을 더할 수 있다.

홍화씨 다이어트 시작하세요!

건강을 지키기 위해선 적절한 체중을 유지해야 한다. 비만이 거의 모든 성인병의 원인으로 꼽힐 정도이니 현재 건강상의 문제가 없다 하더라도 과체중 혹은 비만이라면 다이어트가 필요하다.

혈당 조절, 대장 활동 촉진하는 리놀레산 풍부

조금 먹고 많이 움직이는 것이 다이어트의 기본이다. 다이어트에 도움 되는 식품을 꾸준히 섭취하는 것도 좋은 방법이다. 그런 면에서 홍화씨는 다이어트의 든든한 파트너다. 홍화씨의 가장 큰 효능 중 하나는 혈중 콜레스테롤을 낮춰 피를 맑게 하는 것인데, 이 자체로도 혈액순환을 개선해 체중 감량에 도움을 준다 할 수 있다. 무엇보다 홍화씨 성분의 약 70~80%를 차지하는 고도불포화지방산인 리놀레산이 다이어트에 좋은 효과를 낸다.

불포화지방산은 쉽게 말해 식물성 지방이다. 체내에서 합성이 불가능하기 때문에 반드시 음식이나 약으로 섭취해야 하는 필수지방산이다. 다이어트에 웬 지방이냐고 할 수 있지만, 지방은 세포막, 호르몬 등을 구성하는 필수 성분이기 때문에 체중 감량 중이라 할지라도 지방을 극단적으로 제한해선 안 된다. 건강한 지방을 적당량 섭취하는 것이 다이어트 성공의 매우 중요한 포인트다. 불포화지방산은 크게 오메가3와 오메가6로 나뉘며, 홍화씨의 주요 성분인 리놀레산은 오메가6 지방산 그룹에 속한다.

리놀레산은 체내에 들어오면 '감마 리놀렌산'으로 일시적으로 변환되는데, 이러한 일련의 대사과정 중에 혈당을 조절하고 말단 세포와 조직의 기능을 정상으로 유지하는 '프로스타글란딘'을 만들어낸다. 프로스타글란딘은 대장의 수축 운동을 유발해 다이어트의 최대 적인 변비를 예방하

는데 직접적인 도움을 준다.

홍화씨는 CLA 다이어트 약의 주원료

최근 홍화씨가 다이어트 식품으로 각광받는 이유가 바로 리놀레산의 한 종류인 '공액리놀레산CLA' 때문이다. 공액리놀레산은 리놀레산과 화학적인 구조가 다르기 때문에 공액이라는 명칭이 붙었으며, 리놀레산과 마찬가지로 오메가6의 일종이라고 이해하면 된다.

공액리놀레산의 대표적인 기능은 체지방 감소다. 지방세포에 지방이 축적되는 걸 막고 동시에 세포 내 미토콘드리아를 활성화시켜 기초대사량을 높이는 데 도움을 준다. 요즘엔 다이어트 보조제를 활용해 체중 감량을 시도하는 경우가 많은데, 시중에 판매되고 있는 다양한 CLA 다이어트 보조제들은 거의 모두 홍화씨유를 함성 및 가공해 만든 것이다. 이런 보조제를 출시한 업체들은 '홍화씨유에서 추출한~' '홍화씨를 원료로 하여~'라는 문구를 홍보에 적극적으로 사용하고 있다. '홍화씨'라는 자연물에 기대는 격이다.

분명히 할 것은, 홍화씨에는 리놀레산이 매우 풍부히 함유되어 있지만 이것은 공액리놀레산과 다른 성분이다. 다이어트를 할 때 보조제의 도움을 받는 것도 방법이겠지만, 합성이나 가공과 같은 과정이 전혀 없는 100% 자연물 그대로의 홍화씨를 섭취하는 것도 체중 감량에 도움을 줄 수 있다. 앞서 언급한 건강한 지방 섭취 효과, 혈당조절, 원활한 혈액순환과 배변활동에 도움을 주는 등 이유는 다양하다. 다이어트 약보다 효과는 조금 느리겠지만 더 오랫동안 할 수 있는 다이어트 방법이다. 홍화씨 섭취와 함께 식사조절 및 운동을 병행한다면 더 큰 다이어트 효과를 기대할 수 있다. 🍵

홍화씨 차로 병고를 씻어내다

40년 공무원 생활을 정리하고 제2의 삶을 살고 있는 백경자씨. 16년 전 청천벽력 같은 직장암 판정 후 수술과 12번의 항암 치료로 몸과 마음은 피폐해졌다. 그런 그에게 인산가 홍화씨는 새로운 삶을 선사했고, 나이보다 10년은 젊어 보이는 밝은 기운을 안겨주었다.

힘겨운 암 투병 끝에 새로운 삶의 계기 찾아

“2005년 말예정암 판정을 받았습니다. 세상이 한 순간 무너져내릴 께었어요. 특별히 건강해제가 없었거든요. 공무원으로 안정되곤하던 삶이 갑자기 왜 이런 시련이 왔는지, 처음에는 받아들이기 힘들더라고요. 그렇게 할애 좀 안 되는 시간을 억울함과 분노에 시달리다 마음을 고쳐먹었습니다. 병을 받아들이고 최선을 다해 시련을 극복하고자 마음을 다잡았죠.”

올해 예순넷인 백경자씨는 50대 중반처럼 보였다. 게다가 말기 암 수술과 그 어렵다는 항암치료가 겹쳐있었는데도 밝고 건강한 기운이 차뽀했다.

“2006년 1월 7일 입원해 사흘 후 수술받았습니다. 수술실에 장정 9시간을 쫓아 있어야 했죠. 이후 12번의 항암 치료도 받았어요. 항암 치료 한 번 받으려면 3박 4일을 입원해야 했는데, 당시 구토해 물뺏개로 못 마셨죠. 힘든 시간이었습니다.”

백경자씨는 암 진단 5년 후, 혹독한 병마와의 싸움을 마치고 마침내 판정을 받았다. 그리고 새로운 삶의 계기를 찾았다. “몸은 물론이고 마음까지 달라졌어요. 삶을 바라보는 시선이 달라졌습니다. ‘부정’에서 ‘긍정’으로 말이죠.” 그는 건강에 왕도가 없음을 깨닫고 꾸준히 몸을 위해 애쓰기 시작했다.



10여 년 전 스님 한 분이 홍화씨를 더 맛있고 편하게 먹는 방법을 알려주셨어요. 그때부터 지금껏 그 방법으로 꾸준히 섭취하고 있습니다.



“태음인 체질이라 평소 땀이 잘 나지 않아요. 어떻게 든 땀을 흘려 노폐물을 몸 밖으로 빼내야 하는 체질인데 그걸 모르고 살았어요. 가끔 땀도 뜨고 뺨도 하면서 땀을 빼려고 노력해요. 무엇을 먹느냐가 가장 중요한 것 같아요. 평소 9회죽염을 가지고 다니면서 꾸준히 먹고 홍화씨 분말도 늘 챙기죠. 몸을 해독하는 데 큰 도움 주는 명태진액과 무엇도 먹고 있습니다. 태음인 체질에 잘 맞거든요.”

암 완치 후 이전보다 더 열심히 건강을 챙기는 그가 가방에서 서류 한 장을 꺼내 보여준다. 특별한 체중계 분석으로 몸 상태를 확인하는 ‘인바디 검사 결과지’였다. 모든 항목의 결과들이 표준 이상으로 건강한 상태를 보여줬다. 특히 눈에 띄는 부분이 골격근량과 근육량 수치였다. 표준 수치를 가뿐히 뛰어넘는 아주 건강한 상태였다.

“운동이요? 특별히 하는 것은 없어요. 틈틈이 스트레칭하고 홍화씨 열심히 먹는 것 말고는 없어요. 산책이 근육을 키워주는 운동은 아니잖아요. 근육과 뼈가 이렇게 건강한 것은 분명 홍화씨 덕분이예요.”

홍화씨가 몸에 이로운 것은 익히 잘 알려져 있다. 인산 김일훈 선생의 홍화씨에 대한 언급 또한 헤아릴 수 없이 많다. 백금 성분인 홍화씨는 뼈를 강철처럼 단단하게 만들고 신비한 감로수 기운을 간직해 산삼과 웅담 이상의 생명력을 발휘하는 건강 산물이다.

핸드드립 커피처럼 홍화씨 차로 만들어 마셔

최근에는 익히 알려진 뼈 건강 효과 외에도 다이어트 효과와 혈류 강화에도 도움 된다는 연구 결과가 나왔다. 홍화씨의 공액리놀레산CLA이 체지방 세포의 크기와 수를 줄인다는 것이 연구 결과의 골자다. 또한 체내 콜레스테롤을 줄여줘 피를 맑게 하고 혈관 건강에 도움 준다.

“홍화씨는 2007년부터 지금까지 꾸준히 먹고 있습니다. 팔팔 끓는 물에 우려서 마셔보고 맹물에 타서 마셔도 보고, 가루를 입에 털어 넣고 녹여서 먹어보기도 했어요. 그런데 하나같이 먹기 불편하고 맛도 별로더라고요. 하지만 몸에 좋은 약이 입에 쓰다는 말을 되뇌면서 열심히 먹었어요. 그러던 어느 날 알고 지내던 스님 한 분이 홍화씨를 더 맛있고 편하게 먹는 방법을 알려줬어요. 2010년이었죠. 그때부터 지금까지 그 방법으로 꾸준히 즐기고 있습니다.”

스님이 알려준 홍화씨 섭취법은 핸드드립 커피를 내려 마시는 방법과 같다. 원두에 물을 부어 커피를 내릴 때 쓰는 기구인 커피 드립퍼와 여과지만 있으면 된다. 백경자씨는 건강을 생각해 플라스틱이 아닌 사기로 된 드립퍼를 사용한다. 원두를 우려내리듯 여과지를 덧댄 드립퍼에 한 숟가락 분량의 홍화씨 분말을 넣는다. 그리고 뜨거운 물 1리터를 찬찬히 부어 홍화씨 분말을 우린다. 뜨거운 물 1리터로 충분히 우려낸 홍화씨 분말 찌꺼기는 아까워 말고 버리면 된다. 백경자씨는 이렇게 우려낸 홍화씨 차를 물 대신 수시로 마신다.

“홍화씨 차는 향이 구수하고 맛도 부드럽워 마시기 참 좋아요. 효과요? 다른 어떤 방법보다 흡수가 빠르고 효과도 좋아요. 2010년부터 11년째 이 방법으로 홍화씨를 먹고 효과를 보고 있는 제가 바로 증인 아닐까요? 더 많은 사람이 저처럼 쉬운 방법으로 맛있게 건강을 챙기길 진심으로 바랍니다.”

백경자씨는 홍화씨 차를 마셨는데 속이 좀 불편하다면 다른 음식을 조금 섭취하고 마시는 게 좋다는 조언도 전했다.

“국내산 홍화씨가 산삼 이상으로 좋다는 인산 선생의 말씀은 사실이에요. 그 효능을 몸으로 직접 경험하며 확인했으니까요.”



얼마 전 비가 내리는 날, 남편이 보도블록에서 미끄러져 발목을 심하게 다쳤어요. 주말 야간에 응급실에 실려가 엑스레이 촬영을 하고 난리도 아니었습니다. 다행히 뼈에는 이상이 없었어요. 하지만 제대로 서지 못할 정도로 발목 통증이 심했죠. 월요일에 다시 들르라는 의사의 말을 듣고 집으로 그냥 올 수밖에 없었어요. 남편은 주말 동안 홍화씨를 열심히 먹으며 버텼어요. 그런데 주말 사이에 나아버렸지 뭐예요. 제대로 서지도 못했던 남편 발목이 멀쩡해졌어요. 홍화씨, 그것도 인산가가 소개하는 국내산 홍화씨의 힘이지요.”

백경자씨는 ‘병을 고치는 데 으뜸인 신약神藥은 죽염이지만 장수의 신약은 홍화씨’라는 인산 선생의 말씀을 몸소 체험했다. 뼈를 만드는 백금의 기운으로 단단한 근골격을 갖게 됐으며 산삼 이상으로 깃들어 있는 감로수 기운으로 직장암의 병고를 이기고 항암 치료의 후유증을 보듬을 수 있었다.

백경자씨는 천천히 우려낸 뜨거운 홍화씨 차를 마실 때마다 직장암의 고통으로 사선에 몰렸던 자신을 구해준 이 신비로운 산물에 깊은 애정을 느끼곤 한다. 커피처럼 향긋하지도 국화차처럼 그윽하지도 않은, 투박하고 별맛도 없는 홍화씨 차를 그녀는 보약처럼 소중히 삼킨다. 너무 아프고 고통스러워 포기하고 싶었던 삶을 되돌려주고 다시 사랑하게 해준 소중한 은인이기 때문이다.



류머티즘성 관절염 식이유황 섭취하세요

손가락과 손목, 발가락과 발목 관절이 붓고 뒤틀리며 참을 수 없는 통증을 유발하는 류머티즘성 관절염. 발병 후 1~2년 안에 관절의 대부분을 손상·변형시키는 참담한 병이지만 더 위험한 것은 골절과 심장 질환 등의 치명적인 합병증을 동반하며 생명을 위협한다는 데 있다.

자신의 관절을 스스로 망가뜨리는 면역계이상증후군

가을이 시작되는 9월! 신체는 환절기의 기온 변화에 적응하느라 체내 에너지 소모량이 많아지게 된다. 이는 면역세포에 공급되는 영양분이 상대적으로 줄어드는 것을 의미하며 장년층의 경우 면역 질환의 발병과 증상 악화의 원인이 된다. 자가면역질환의 대표적 질환인 류머티즘성 관절염도 환절기 발병률이 유독 높다. 류머티즘성 관절염은 체내 면역체계에 이상이 생겨 스스로 자신의 관절을 공격하고 염증을 유발시켜 기능을 손상시키는 질환이다. 조기 발견으로 치료를 시작하면 일정 상태의 회복이 가능하지만 극심한 통증을 동반하는 데다 발병 후 1~2년 이내에 급속도로 관절 변형이 이뤄지므로 각별한 예방과 가료가 필요하다.

대표적인 초기 증상은 손가락을 비롯해 손목과 발목 관절이 부어오르고 열감을 동반하며 쉽게 경직되는 것이다. 병변 부위가 늘리거나 움직이면 통증이 악화되며, 아침 기상 시 관절이 뻣뻣하게 굳는 조조강직(朝朝剛直)이 두드러진다. 더욱이 이 증상은 특정 관절에서 점차 다른 관절로 퍼져 아픈 관절의 수를 늘리며 왼쪽 손목이 아프면 이내 오른쪽 손목에도 이상이 오는 좌우 대칭의 특성을 갖고 있다. 피로감과 근육통이 지속되고 관절 통증과 함께 열감과 부종 증상이 나타날 경우 혈액 검사를 통해 류머티즘성 관절염의 발병 여부를 확인하는 게 안전하다.

류머티즘성 환자, 골절 후 1년 내 사망률 높아

류머티즘성 관절염 환자의 최대 위험은 골절이 잘 생기고 합병증에도 취약하다는 데 있다. 최근 중앙대학교 의학대학원이 국민건강보험공단 자료를 활용해 조사한 연구에 따르면 류머티즘성 관절염 환자의 골절 후 1년 내 사망률은 7.8%로 일반 인구 사망률인 6.6%보다 높은 것으로 나타났다. 이에 대해 전문가들은 류머티즘성 관절염 자체가 골다공증을 유발하며 류머티즘성 관절염 치료에 사용하는 약제가 뼈를 약하게 만들기 때문이라고 분석한다. 더욱이 류머티즘성 관절염 환자의 경우 폐렴·심장 질환과 같은 골절 합병증에 취약해, 골절 시 사망률이 더 높아지게 된다. 더욱이 류머티즘성

신중 영양소 식물성MSM의 효능

유황이 다량 함유된 인산가 '식물성MSM'은 류머티즘성 관절염과 골다공증을 예방·관리하는 데 효과적인 건강기능식품이다. 식물성MSM은 인체 필수 미네랄인 황을 체내에 공급해 연골과 신경세포를 성장시키며 이를 통해 관절의 이상 신호인 통증을 해결해 준다. 또한 식물성MSM이 함유하고 있는 아미노산과 아연은 인체의 면역력과 체질을 강화해 면역체계의 이상에서 비롯된 자가면역질환과 퇴행성 질환의 유발을 사전에 막아내는 보호체계 기능을 갖고 있다. 질병과 노화를 야기하는 인체 조직의 예민함을 보듬는 식이유황의 생명력으로 관절 기능의 정상화를 기대해 보자.

관절염 환자의 골절 발생률은 일반인의 3~4.7배에 이른다. 류머티즘성 관절염의 예방·관리를 위해서는 금연해야 하고 비만이 되지 않도록 체중관리를 해야 한다. 뼈 건강을 위해 햇빛을 자주 쬐는 것도 도움이 된다. 체내 염증을 없애는 항산화 기능을 지닌 채소와 과일 식이유황 등을 섭취하는 것도 좋은 방안이다. 최근에는 몸속 염증을 유발하는 특정 물질을 억제하는 생물학적 제제로 치유하는데 기존 약제보다 염증을 감소시키는 효과가 크고 질병 진행을 차단해 관절 손상을 막는 데 효과적이다.

무엇보다 신체를 자주 움직여 류머티즘성 관절염이 중증으로 악화되지 않도록 해야 한다. 대사 부족에 따른 합병증이 유발될 수 있으므로 관절과 근육에 가벼운 자극을 주는 스트레칭과 수영을 꾸준히 하는 게 좋다. 가벼운 운동은 관절이 굳는 것을 막고, 체력 향상으로 피로감도 덜해진다. (11)

‘구부정한’ 당신을 ‘똑바로’ 항중력근 단련하세요

노년에도 내 발로 걷고 내 손으로 일상생활을 하고 싶다면 오늘부터 조금씩이라도 전신 근력 강화 운동을 해야 한다. 노후 경제생활을 위해 미리 준비하는 연금처럼 ‘하루 10분 근육 연금’도 매일 꾸준히 부어보자.

사람은 태어나면 네 발로 기어 다닌다. 신체가 발달하면 점차 두 발로 서서 똑바로 걷게 된다. 그러다 나이가 들면 바르게 섰던 몸이 구부정해지면서 지팡이를 사용해 세 발로 걷는다. 이렇게 신체가 변화하는 데 ‘항중력근’의 역할이 크다. 항중력근은 이름 그대로 중력을 이겨내고 몸을 똑바로 세워주는 근육이다. 젊었을 때는 항중력근이 튼튼해서 몸을 반듯하게 일자로 세울 수 있지만 나이가 들어 항중력근이 약해지면 몸이 구부정해진다. 그에 따라 걸음걸이에도 많은 변화가 일어난다. 직립보행에 비효율적인 체형이 되기 때문에 보폭도 줄고 보행 속도도 느려진다.

등 굽지 않게 척추기립근 강화해야

건강한 노년기를 보내고 싶다면 항중력근의 약화를 막는 운동을 해야 한다. 항중력근 운동은 자세 유지, 보행 기능 유지, 노년증후군 예방에 큰 도움이 될 뿐 아니라 일상생활 기능 유지에도 매우 효과적이다.

여러 항중력근이 있지만 그중에서 노년기에 가장 중요한 것은 상체를 곧게 세워주는 척추기립근(허리근육)과 넘어지지 않고 잘 걷게 해주는 대둔근(엉덩이 근육)이다. 이 중 척추기립근이 약해지면 등이 구부정해지고 허리가 굽는다. 앉

은 자세나 선 자세, 보행 시 자세가 반듯하려면 척추기립근이 제 역할을 해야 한다.

이번 호의 ‘누워서 엉덩이 들어올리기’ 동작은 굽은 허리를 곧게 세우는 데 중요한 기능을 하는 척추기립근을 강화하는 운동이다. 다리를 곧게 뻗어 위아래로 교차하는 단순한 동작이지만 엉덩이부터 등, 척추근육까지 효과적으로 단련할 수 있다. 



보행 기능 유지 및 개선 근력 강화 운동



준비운동

- ① 천장을 바라보고 바르게 눕는다.
- ② 무릎을 가슴 쪽으로 당겨 오금을 접은 후 양손을 깍지를 끼 무릎 아랫부분을 감싼다.
- ③ 가슴 쪽으로 5초간 눌러 허벅지 뒤쪽 근육과 척추기립근(허리근육)을 늘려준다. 다른 쪽도 같은 방법으로 한다. 양쪽 3회씩 진행.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회
① 준비운동(오른쪽)			
② 준비운동(왼쪽)			



누워서 엉덩이 들어올리기

효과 : 대둔근과 척추기립근을 사용해 엉덩이, 등, 척추를 단련한다.

- ① 천장을 보고 1자로 반듯하게 눕는다. 몸에 힘을 빼고 최대한 편안한 자세를 유지한다.
 - ② 무릎을 세우고 양발을 어깨너비로 벌린다.
 - ③ 천천히 엉덩이를 들어올려 2~3초간 정지한 후 천천히 내린다. 6~10회 반복한다. 횟수를 더해가면서 엉덩이를 점점 더 높게 들어올린다.
- TIP : 허리 통증이 있는 사람은 주의한다.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
누워서 엉덩이 들어올리기										



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

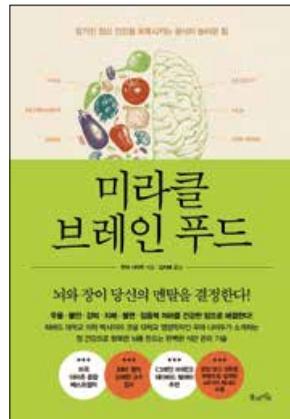
일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 10년이나 줄였다.

《미라클 브레인 푸드》

우울해서 소주 마시면 더 우울해지는 거 아세요?

우울하면 술을 마신다. 그런데 소주에 함유된 아스파탐은 오히려 우울증을 유발한다. 불안감을 떨치기 위해 커피를 마시지만 정작 카페인을 불안감을 조절하는 뇌 영역을 차단한다. 현대인의 망가진 정신건강을 바로잡을 뇌와 장에 대한 안내서를 소개한다.

미라클 브레인 푸드 Brain Foods는?



《미라클 브레인 푸드》

우마 나이드 | 북라이프 | 정가 1만9,000원

저자 우마 나이드 Uma Naidoo

정신과 전문의 겸 요리사이신 저자는 하버드 대학교 의과대학 졸업 후 전임의 수련을 했으며 요리에 관심이 있어 케임브리지 조리 기술학교로 진학해 전문 셰프가 됐다. 코넬 대학교에서 영양학도 공부했다. 미국 최초로 매사추세츠중환성원 내 영양 및 생활정신의학 프로그램을 개설, 정신과 환자들을 영양학적으로 치료하고 있다.

“소화 불량은 만약의 근원이며 죽음은 장腸 속에 들어 있다.”

현대의학의 아버지 히포크라테스는 질병과 음식이 긴밀하게 연결되어 있음을 깨닫고 이같이 경고했다. 먹을 게 너무 풍족해 비만과 당뇨, 고혈압 등 각종 성인병에 시달리는 현대인에게 던진 옐로카드다. 비단 내과 질환뿐이겠는가. 정신과 전문의 우마 나이드 박사가 쓴 《미라클 브레인 푸드》는 식단과 정신건강이 서로 불가분의 관계에 있다는 사실을 600여 개에 달하는 의·과학적 연구와 상담 사례를 바탕으로 설득력 있게 전하고 있다.

약물만큼 정신건강에 영향 미치는 음식

신체 장기들은 각각 멀리 떨어져 있더라도 상당히 긴밀하게 영향을 주고받는다. 예를 들어 극심한 두통에 시달리고 있다고 하자. 두통을 해결하기 위해 두통약을 먹는다. 물과 함께 삼키면 위를 통해 장으로 내려간다. 약에 포함된 화학물질은 장에서 소화·흡수돼 혈류를 타고 뇌로 이동하게 되고 뇌에 도착한 화학물질은 염증 반응을 줄이고 경직된 혈관을 풀어준다. 이렇게 두통약이 뇌에서 제 역할을 다하면 두통에서 해방된다. 이렇듯 우마 나이드 박사는 상호 유기적으로 연결된 뇌와 신체 장기 사이의 연결고리가 어긋나면서 정신 질환이 발생한다고 주장한다.

그는 《미라클 브레인 푸드》에서 뇌와 장의 관계를 영양학과 장 건강의 관점에서 설명하고 있다. 여전히 많은 이가 정신 질환 해결을 위해 약물과 심리치료에 의존한다. 물론 약물치료도 중요하다. 하지만 저자는 우리가 먹는 음식이 약물만큼이나 정신건강에 깊은 영향을 미친다는 것을 책을 통해 말하고 있다.

저자는 정신의학과 식품 영양에 관한 경험을 바탕으로 우울증, 불안, 외상 후 스트

레스 장애(PTSD), 주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD), 치매 및 뇌 안개, 강박 장애, 불면증 및 피로, 양극성 장애(조울증) 및 조현병, 성 본능 등 총 10가지 정신 질환과 해법을 차례로 소개한다. 책에서 그는 각 질환별로 증상을 악화하거나 개선하는 음식을 소개하면서 장내 박테리아가 건강에 끼치는 영향을 과학적으로 입증해 나간다. 특히 뇌가 안정적이고 건강한 상태를 유지하려면 장내 박테리아가 적절한 균형을 이루어야 한다는 사실을 강조했다.

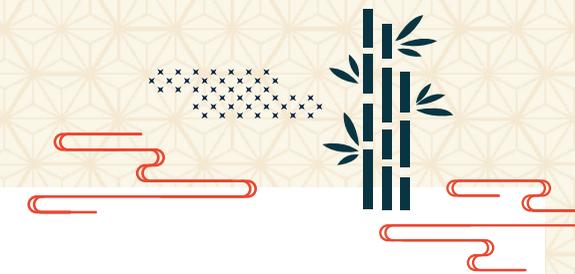
장은 영양소를 분해하고 합성하는 핵심 장기이자 상당수 뇌 화학물질의 생성을 담당하는 박테리아가 존재하는 곳이다. 기분과 감정을 통제하는 역할로 익숙한 세로토닌 수용체의 90%가 장에 있다. 신체 각 기능을 통솔하고 자극의 전달 통로를 이루는 중추 신경계는 신경 능선 세포라 불리는 특수한 세포로부터 형성된다. 이 세포는 배아 발달 단계에서 신체 내부를 광범위하게 이동하며 장 신경계라 불리는 체계를 형성한다. 장 신경계는 1억~5억 개의 뉴런을 포함하는데 이는 신체 내에서 가장 거대한 신경 집합체다. 장이 ‘제2의 뇌’라고 불리는 이유다. 때문에 다양한 정신 질환에 많은 영향을 미치는 것이다.

고혈압 환자 저염식 아닌 염분 섭취해야

책에 소개된 저자의 여러 치료 사례는 《인산의학》 독자의 공감을 사기에 충분하다. 그중에서 조울증을 앓고 있는 모리스라는 54세 자메이카계 남성의 이야기는 질 좋은 죽염(소금)을 충분히 먹어야 한다는 인산

의학의 섭생법과 닮았다. 모리스는 조울증 치료를 시작하고 6개월이 지날 무렵 고혈압 진단까지 받았다. 주치의는 그에게 저염식을 권했다. 그런데 그가 저염식을 시작하면서 손을 떨고 설사를 했다. 혈중 리튬 수치가 급등했기 때문이다. 염분 섭취가 충분히 이뤄지지 않아 조울증 치료제에 포함된 리튬이 신장에서 재흡수되는 문제가 생겼다. 염분과 함께 몸 밖으로 나가야 하는데 자꾸 쌓이다 보니 리튬 중독이 된 것이다. 저자는 리튬을 함유한 치료제를 복용 중이라면 염분 섭취를 일정하게 유지하는 것이 중요하다고 강조했다.

책 마지막 부분에 소개된 40여 가지 뇌를 위한 요리 레시피는 저자가 직접 개발한 것이다. ‘참전 군인 회복 프로그램’을 통해 임상 실험과 효과를 검증한 레시피는 누구나 만들어볼 수 있을 정도로 쉽고 간단하다. 다양한 제철 재료를 활용한 요리법과 정신 질환의 특성에 맞추어 짜임새 있게 구성된 식단을 일상에서 활용하면 몸과 마음을 모두 건강하게 지킬 수 있을 것이다. ㉔



‘주머니 속 작은 종교’가 세계사를 바꾼다 돈과 금융의 폭격이 핵무기보다 강해

유대인은 돈을 ‘주머니 속의 작은 종교’라고 정의했다. 하늘에 있는 큰 종교보다 주머니 속의 작은 종교가 현실에서는 더 유용하다는 얘기다. 2000년 동안 이 나라 저 나라를 쫓겨 다니며 ‘돈이 있어야만 생존할 수 있다’는 사실을 몸소 경험한 그들에게 돈은 종교를 넘어 생명으로 인식되곤 했다.

돈을 지배하는 자가 최후의 승자

제조업이 아시아의 한국과 중국, 일본을 거쳐 베트남과 인도네시아로 옮겨 가고 있다. 미국 제조업의 심장인 자동차도 아시아로 왔고 유럽의 명품도 상당수가 인건비가 저렴한 중국에서 만들어지거나 조립된다. 그러다 보니 유럽엔 돈이 없다. 그나마 조상을 잘 둔 덕에 관광업과 농업으로 그 명맥을 유지하는 듯싶다.

아시아가 제조업의 주 무대가 됐지만 유럽에도 남은 카드는 있다. 바로 금융 전쟁이다. 돈 장사만큼은 서양문명이 동양에 비해 월등하고 경험 또한 많다. 우리는 국제통화기금 IMF의 지배를 받으면서 서구의 투기자본이 어떻게 돈을 약탈해 가는지를 지켜봤다. 중국도 한국이 당하는 것을 지켜보면서 서구의 ‘돈 장사’에 대해 상당한 대비를 할 수 있었다.

최근 개정판이 출간된 《화폐전쟁》은 서구의 돈 장사에 대한 노하우를 동양에 최초로 소개한 책이다. 이 책에는 나폴레옹의 워털루 전투 때부터 유럽의 투기 자본이 전쟁에 개입해서 이득을 보거나 손해를 본 경우가 기술돼 있다. 전쟁

도 투자며 돈의 영향에 좌우되는 과업이라는 것이다. 《화폐전쟁》의 저자인 송홍빙宋鴻兵은 1968년생 중국인이다. 그는 미국 금융업계 현장에서 일한 경험을 바탕으로, 미국 중심으로 편제된 국제 금융질서의 속성을 날카롭게 해부했다. 세계 경제가 일부 금융재벌에 의해 좌우되고 있으며 그 토대가 지극히 비정상적이고 부실하다는 점을 밝히고 있다. 《화폐전쟁》은 마오쩌둥 정권 이후 중국에서 나온 저술 가운데 최고라는 평을 얻고 있다. 돈의 흐름을 이해하게 함과 동시에 ‘돈’을 거머쥐고자 하는 우리에게 그것을 가능하게 하는 역량을 가져다주기 때문이다.

국가 간 전쟁의 최고 무기는 ‘돈’

돈 장사인 금융업의 최고수는 단연 유대인이다. 주권이 없는 유대인은 어느 사회에서든 제대로 된 직업을 가질 수 없었고 기껏해야 여행자를 대상으로 한 환전상換錢商으로 생활을 이어갔다. 그러나 중세의 환전상이 21세기에 들어와서는 세계의 금융업을 휘어잡게 됐고, 이 금융업을 통해 세계의 굵직한 역사적 전쟁에도 개입하게 됐다.



유대인 자본이 깊이 영향을 미친 전쟁은 1904년의 러일전쟁이다. 일본이 러시아 함대를 제압하면서 세계의 강대국 반열에 올라서는 결정적 계기였다. 그런데 일본의 운명에 햇불을 비춘 이 전쟁도 역시 돈이 문제였다. 돈이 없으면 전쟁에서 질 수밖에 없다는 게 당시 일본 지도부의 판단이었다. 그렇다면 없는 돈을 어디서 끌어왔을까.

《유대인 경제사》에는 이 부분이 소상하게 나와 있다. 러일전쟁에 들어간 전쟁 비용은 17억3,000만 엔으로 집계됐다. 청일전쟁 때 들어간 돈보다 8.5배가 많은 액수다. 당시 일본 국민총생산이 2억6,000만 엔가량이었데, 국민총생산의 6년 치 액수를 단번에 들이부은 전쟁이었다. 전쟁 비용의 60%는 일본 군부가 맡았고 나머지는 해외 조달로 메웠다. 이 해외 조달분을 구하기 위해 전쟁 발발 두 달 후 일본 중앙은행 부총재인 다카하시라는 인물이 영국 런던 금융계로 달려갔다. 전쟁은 한두 달에 끝나지 않는다. 런던의 금융

가들은 일본에 거액을 빌려주는 데 선뜻 동의하지 않았다. 전쟁 초기 쓰시마 해협 전투는 일본이 이겼을지 몰라도 시간이 가면 러시아가 전력을 재정비해 승부를 바꿀 수도 있다고 판단했다. 지는 나라에 돈을 빌려줬다가는 떼일 수도 있는 문제였다.

러일전쟁의 숨은 승자는 유대인

전쟁은 엄청난 투기사업이다. 영국 금융계는 일본이 요구한 1,000만 파운드 중에서 500만 파운드는 빌려주겠지만 나머지 500만 파운드는 미국에서 빌려보라고 제안했다. 다카하시는 난감했다. 아시아 촌사람이 무슨 인맥이 있어서 미국 쪽 금융인에 줄을 달 수 있단 말인가. 그는 우연히 영국 친구의 홈파티에 갔다가 제이콥 시프와 동석하게 된다. 그는 유대인이었고 미국의 투자 금융회사인 쿤로브Kuhn Loeb의 회장이었다. 제이콥은 일본에 돈을 빌려줬다. 상당한 위험을 안고서 말이다. 제이콥은 러시아가 전쟁에서 패배하기를 바랐기 때문이다. 그 무렵에 러시아가 유대인을 학대하고 학살하는 일이 벌어졌다. 같은 유대인이었던 제이콥은 러시아에 분노하고 있었다. 결정적인 순간에 미국 유대인 자금을 지원받은 일본은 승리에 자신감을 갖게 됐다. 러일전쟁이 끝난 1906년 일본에 온 제이콥은 ‘개신장군’ 대접을 받았다. 일본 천황도 제이콥에게 감사의 표시를 했다고 한다. 그러나 제이콥의 선택이 옳은 것인지 알 수 없다. 천하정패를 하려는 일본의 야욕을 부추긴 셈이며, 자본 시장의 파고 속에선 도덕과 인류애, 옳고 그름의 문제가 논의되지 않기 때문이다. 하지만 먹느냐, 먹히느냐만 존재하는 생존 정글에 놓인다면 인간이기에 앞서 하이에나로 사는 게 급선무란 사실을 주시할 필요가 있다. ㉮



인산가 구강보감

글 이재도(금호덴탈제약 수석연구원)
사진 양수열, 셔터스톡

죽염 최대 함량 3%의 비법

탁월한 항균·항염 효과로 구강 질환 싹~



‘인산가 개운한 치약’의 업그레이드 버전인 ‘씨실 인산가 죽염 치약’이 9월 출시됐다. 식약처 등록 죽염 최대 함량인 3%를 함유한 이 제품은 죽염의 염증 완화 기능을 구강 영역으로 확대해 치통과 풍치를 다스리는 효험을 갖고 있다. 더욱이 죽염의 미네랄 성분으로 충치를 모르는 튼실한 치아 관리에 도움을 준다.

치약보다 익숙한 식염 구강 관리

튜브 형태의 치약이 보편화된 것은 1950년대 후반. 그러나 양치 위생을 대변하는 치약의 등장 이전부터 식염은 이를 닦거나 구강 질환을 치료하기 위해 동서양을 막론하고 널리 사용돼 왔다. 국내에서는 치약제 표준제조 기준으로 식염(염화나트륨)을 주성분(0.5~10.0%)으로 하는 소금으로 만든 치약이 일찌감치 유통됐고, 해외에서도 식염의 치은염증 감소 효과가 확인되며 구강 치료 보조제로 널리 사용됐다.

이후 소금을 활용한 치주 질환 치료 연구는 더욱 활기를 얻게 된다. 주목할 연구 결과로는 탄산수소나트륨(NaHCO₃)을 원료로 하는 베이킹 소다와 식염을 혼합해 염증과 치태 세균을 감소시키는 내용을 꼽을 수 있다. 특히 고농도의 식염을 함유한 치약이 잇몸 염증을 개선한다는 연구 결과에 많은 브랜드와 소비자가 주목해 왔다.

한국인은 식염을 원료로 하는 치약에 매우 익숙한 편이다. 우리나라를 비롯한 동양에선 고대부터 이를 닦는 것을 비롯해 치통·치주염 치료와 구강보건 분야에서 광범위하게 식염을 사용했던 기록이 있으며, 식염이 식용 이외에도 약용으로 인정돼 매우 다양한 종류와 방법으로 건강관리에 사용해 왔기 때문이다.

식염 뛰어넘는 죽염의 구강건강 기능

식염 외에도 천일염을 독특한 방법으로 가공해 완성한 우리 고유의 건강 소금인 ‘죽염’의 치의학 기능은 좀 더 특별하다.



대나무 속에 천일염을 넣어 1,700도 고온으로 아홉 번 구워 완성한 죽염은 예부터 소화제와 해독제로 사용됐으며 염증과 외상, 출혈 치료에도 그 기능 발휘가 뛰어난 것으로 알려져 왔다. 구강 영역에서도 죽염의 효능은 으뜸으로 평가되며 치통과 풍치 등의 통증과 염증 완화에 활용되고 있다.

현대 과학 또한 죽염의 구강건강 효과를 인정하고 있다. 최근 ‘죽염과 식염을 함유하는 치약의 치태 억제 및 치은염증 감소 효과에 관한 비교 연구’를 통해 그 효과가 입증된 바 있다. 임상 실험 참가자 98명을 4주간 측정한 결과 치태지수는 차이가 없었지만 염증 감소 효과는 식염과 죽염 모두에서 나타났다. 농도에 따른 효과를 비교할 경우 죽염이 식염에 비해 좀 더 낮은 농도에서 효과를 나타내는 점을 확인했다.

낮은 염도일 경우 죽염이 식염에 비해 더 좋은 구강 관리 효과를 나타내는 것이다.

이 외에도 구강 내 세균에 미치는 영향에 대한 식염과 죽염의 비교 연구에서도 죽염이 식염보다 더 우수한 균주 증식 억제 효과 및 살균 효과를 갖고 있는 것으로 판명됐다. 죽염의 높은 pH 수치를 비롯해 풍부한 미네랄과 다양한 영양성분이 건강하고 정갈한 구강 관리를 가능하게 하는 것으로 분석됐다.

인산 9회죽염을 오롯이 담은 씨실 죽염 치약

인산가 개운한 치약의 업그레이드 버전인 씨실 케어 라인을 통해 출시됐다. 씨실 인산가 죽염 치약은 식약처 등록 죽염 최대 함량인 3%를 함유한 제품이다. 인산 9회죽염은 본래 항균·항염 효과가 탁월해 잇몸 염증과 충치 예방에 많은 도움을 준다. 입 냄새 제거 기능도 탁월하다. 불쾌한 악취의 원인인 황화합물은 산성을 띠는 데 반해 강알칼리성인 9회죽염은 이를 중화시켜 구취제의 효과를 낸다. 더욱이 식물에서 추출한 자연 감미료와 자일리톨을 사용해 안전성을 높였으며 천연 유래 계면활성제를 사용해 양치 후에 느끼는 상쾌함을 배가시켰다. 

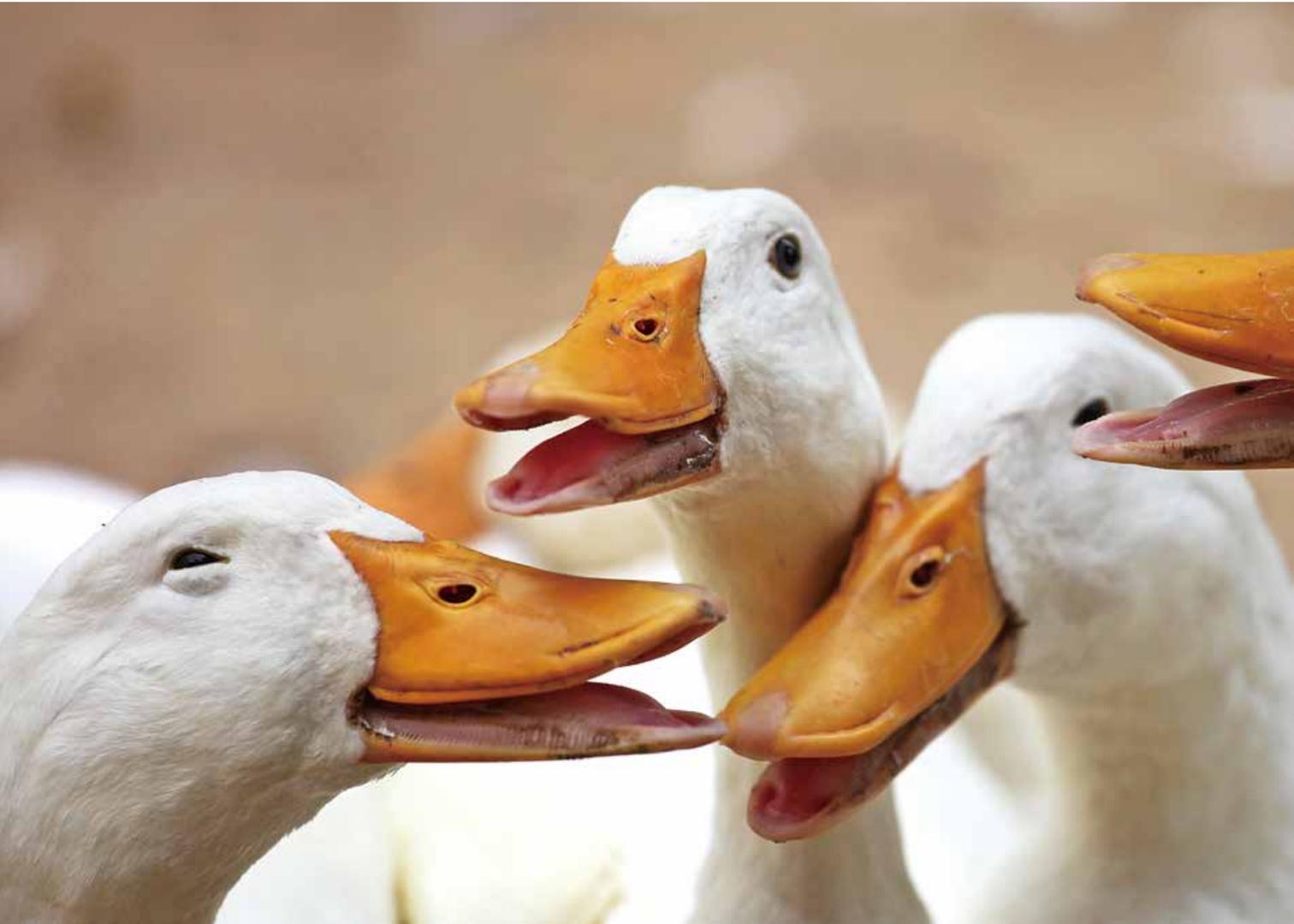
씨실 인산가 죽염 치약 150g / 8,000원

씨실 인산가 죽염 치약 세트 150g*4개 / 3만 원

치아 외벽 단단하게 하는 미네랄 성분도 풍부해

죽염에는 튼실한 치아를 만드는 미네랄 성분(칼슘Ca, 구리Cu, 철Fe, 칼륨K, 리튬Li, 망간Mn, 몰리브덴Mo, 스트론튬Sr, 아연Zn)이 풍부하다. 씨실 인산가 죽염 치약은 산 9회죽염을 3%나 함유해 치아에 미네랄 성분을 공급하는 재광화 효과가 뛰어나다. 다양한 미네랄 성분이 치아 외벽에 충분히 공급될 수 있도록 씨실 인산가 죽염 치약으로 꼼꼼히 양치질하면 치아를 더욱 튼튼하게 관리하는 데 도움이 된다.





유황오리

타원형의 몸통과 뾰족하게 하늘로 솟은 꼬리가 물방울을 닮은 오리를 한자로는 입鴨으로 쓴다. '남에게 빼앗아서라도 먹어야 할 좋은 고기'라는 평판을 갖고 있는 이 수정수기水精水氣의 동물은 유황의 불기운을 삼키며 이 세상 온갖 질병을 다스리는 신약神藥으로 거듭나게 됐다. 코로나19 사태를 잠재울 인산식 면역 증강 요체의 힘을 들여다본다.

코로나 시대, 유황오리에 주목해야 하는 이유

백신 효과가 잘 미치지 않는 코로나19 델타 변이 우세종의 확산과 일일 코로나19 확진자 2,000명의 현실을 마주하면서 호흡을 통한 독성물질 유입에 의한 괴질 창궐을 예견한 인산의 의방醫方을 다시금 생각하게 된다. 《신약神藥》을 통해 수차례 언급했던 괴질의 폐해가 신종 바이러스의 감염에 의한 것이라는 인산 선생의 우려와 예측은 비켜가지 않았다. 인산의 신방神方이 그토록 경계하며 대비를 강조한 괴질의 정체가 고열과 호흡곤란, 중증 폐렴을 일으켜 사망에 이르게 하는 코로나19 바이러스라는 사실은 충격임과 동시에 인산식 대응 방안이 무언지를 새삼 살피게 한다.

8월 18일 기준 국내 코로나19 누적 확진자 수는 22만8,657명. 이 중 격리치료 중인 50대 이상의 비율이 40%를 넘고 있어서 면역체계가 상대적으로 미흡한 중장년층이 감염에 취약하다는 점이 재확인되고 있다. 전문가들은 신종 바이러스가 창궐하는 상황에서 가장 위험한 경우는 간과 골수, 신장 등 장기를 이식한 환자로, 면역억제제를 복용하고 있는 경우를 꼽는다. 항암치료를 하느라 면역력이 불가피하게 떨어진 암 환자 또한 고위험군 1순위다. 당뇨 환자의 경우 뇌졸중과 협심증, 심부전 등 합병증이 유발된 경우라면 더욱 조심해야 한다. 국내 코로나19 연령별 치명률을 살펴보면 80세 이상 확진자의 경우 무려 17.51%에 달하며, 70대도 5.18%에 이르는 등 감염과 증상 악화에 취약한 고령의 기저질환자들은 바이러스 노출과 면역체계 유지에 각별히 신경을 써야 한다.

유황과 염분으로 쌓아 올린 바이러스 넘사벽

코로나19를 이겨낼 수 있는 해답은 면역력, 즉 림프구를 비롯한 면역세포의 능력과 체력, 기력 등 바이러스 병원체에 대항할 수 있는 종합적인 힘을 갖추는 데 있다. 미생물 바이러스를 진압할 수 있는 효과적인 인산식 치유 방안은 단연 유황오리다.

인산 선생은 지상의 각 생물이 지니는 약성에도 인연의 힘이 작용한다고 밝혔는데, 그중 사람을 살리는 이로운 물질이 유황오리라고 했다. 오리는 양젓물, 청강수와 같은 독극물을

먹어도 고통스러워만 할 뿐 결코 죽지는 않는다. 오리는 이처럼 타고난 해독 능력을 기반으로 어떤 상황에서도 쉽게 죽거나 병들지 않는 강인한 생명체다. 오리의 뇌수 속에 독을 해결해 내는 다량의 물질이 들어 있기 때문이다. 유황오리는 이런 고유의 해독 능력을 바탕으로 호흡기의 점막을 두껍게 함과 동시에 점막세포를 활성화해 바이러스의 상기도上氣道 진입을 막아내며 그 독성과 유행성을 자연스럽게 떨어뜨린다.

유황오리의 해독 능력이 특별한 이유는 신체를 정화함과 동시에 원기元氣를 불어넣어 심신을 활기차게 하는 데 있다. 고령의 기저질환자를 숙주로 삼으려는 코로나19 바이러스의 침입에 유황오리만 한 보호막은 없다는 얘기가.

사람을 살리는 활인성活生性이 탁월한 이 건강 생명체를 활용해 신종 바이러스의 습격에도 꿈쩍 않을 내성과 면역력을 갖추는 일이 시급하다. 더욱이 암·당뇨·고혈압·심부전·뇌졸중·우울 등 면역체계를 떨어뜨리는 기저질환자거나 50세 이상의 중장년이라면 유황오리 섭취를 통한 체내 정화와 체력 증진이 신종 바이러스의 잠식에서 벗어날 수 있는 든든한 대안이 된다.

짜고 세고 단단하고

인산 선생은 '세상만물 중에 제일 짠 것은 풀 중에 민들레(포공영), 짐승 중엔 오리라고 하셨다. 여기서 '짜다'는 말은 염도가 높아서 실제 짠맛이 나는 것을 의미한다. 오리에 소금간을 해서 짠맛이 나는 게 아니라 공간 속에 있는 염분이 오리 안에서 합성돼 그 자체로 짠맛이 나며, 그 고기도 짜고 뼈를 고아 국물을 내도 짠맛이 난다. 오리가 약이 되는 이유는 이 염분(鹽分)에 기인한다고 볼 수 있다.

인산 선생은 소금을 비롯해 스스로 짠맛을 내는 모든 것 속에는 백금 성분(白金成分)이 있고, 이것이 염도를 높여 심신을 가볍고 활기차게 한다고 강조하셨다. 민들레는 벌레가 먹지 않고 오리는 전염병을 피해간다는 사실을 바탕으로 짠맛을 내는 물질이 사람의 건강에 기여한다고 하셨다. 그렇다면 백금 성분으로 생긴 짠맛은 어떻게 우리 몸을 이롭게 하는 걸까. 인산 선생은 《신약본초》에서 대동아전쟁 중 흑사병으로 일본군이 쓰러질 때도 한국인은 짠 고추장에 밥을 비벼 먹고 살아났으며 설사와 이질, 배앓이도 쉽게 넘길 수 있었다는 일화를 들려주셨다. "자연의 섭리로 염분이 몸에 좋다는 것을 알고 있

어요. 내 육신에 종치(腫處)가 생기지 않고 평생 사는 이유가 뭐이나? 다 염분 덕이다 이겁니다."

불의 힘과 물의 힘 모두 가진 막강한 생명체

오리는 물의 동물이다. 대부분의 시간을 물 위에서 보내며 한겨울에도 물에 들어가 헤엄을 칠 정도로 물을 좋아한다. 이에 반해 유향은 온전한 불기운으로 뜨거운 불을 품은 산물이라고 할 수 있다. 오리는 그 자체로도 훌륭한 식품이지만 유향이 지닌 보양의 효과가 더해지면 그 효능이 극대화된다. 인산 선생은 일찍이 《신약본초》에서 유향을 '불덩어리'로 지칭했다. 또한 유향은 사람이나 동물이 섭취하면 사망에 이를 수 있는 독극물이지만 오리의 뇌 속에 있는 뛰어난 해독력을 이용해 법제하면 유향이 갖고 있는 뛰어난 양기만을 남길 수 있다고 했다. 이렇게 인산은 집오리에 유향을 먹여 세상에 없던 신약을 만들어냈다.

수정수기를 품고 있는 오리가 유향의 불기운을 삼키면 생명을 살려내는 효험을 지니게 된다. 유향오리는 쉽게 말해 불의 힘을 가진 물이라고 보면 된다. 불의 힘찬 기운과 물의 순정



성(純情性)이 합쳐져 심신을 깨끗하고 강건하게 회복시키는 것이다. 유향오리가 우리 몸에 들어오면 체내의 독이 빠져나가는 것과 동시에 몸의 원기가 회복되어 면역력이 강화되고 몸 스스로 자연치유 되는 오묘한 반응이 일어난다. 물의 동물 오리가 유향의 불을 만난 것은 서로 남남인 남녀가 만나 부부가 되어 해로(耄老)하는 것과 같은 이치다.

유향은 치명적인 독성을 갖고 있지만 그 불기운 안에는 강력한 양기(陽氣)가 존재한다. 양기는 정력(精力)을 의미하는데 오리로 법제한 유향을 먹는 것은 양기를 북돋는 효과가 있다. 한방에서는 몸이 허(虛)해 땀이 나는 것을 허한(虛汗)이라 한다. 그런데 땀을 흘리는 것을 열이 많은 것으로 착각해 오히려 체온을 내리려는 경우가 있다. 하지만 열이 많아서가 아니라 반대로 몸에 음기(陰氣)가 많아서 땀이 날 수도 있다. 불의 기운을 가득 머금고 있는 유향오리는 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다. 특히 혈액을 생성시키고 순환을 원활하게 해 체온을 올리는 점은 유향오리의 주요 기능 중 하나다. 체온 상승을 통한 대사활성화와 면역계 유지는 피로와 무기력을 이겨내는 건강 생활의 기반이 된다.

염증과 허한을 보듬는 유익한 염성(鹽性)

오리는 염증을 제거하고 상처를 다스리는 소염치창(疏熱治瘡) 효과도 우수하다. 우수한 자연치유력을 갖고 있는 이 동물은 상처가 나도 잘 낫지 않는데 그 이유는 오리의 염성(鹽性) 때문이다. 인산 선생은 오리가 염분이 강한 동물이며 그래서 병에 잘 걸리지 않고 다쳐도 낫는다고 하셨다. 오리는 하늘의 28수(宿) 중 염성이 강한 허성(虛星)의 정(精)을 받은 동물이라 짜다고 설명하셨다. 실제로 오리의 약성과 소금의 약성은 그 원리에서 비슷한 면이 있다. 소금은 부패를 방지하는 천연 방부제다. 염분이 높으면 좀처럼 염증이 생기지 않으며 염증이 생기더라도 금세 낫는다. 이 외에도 오리는 종기와 어혈(瘀血)을 없앨 뿐만 아니라 피를 만드는 생혈(生血) 효과와 새살이 돋게 하는 효험을 갖고 있어 대사가 침체되는 장년층의 보양식으로 가장 적합한 식품이다.

평소 건강한 사람이라면 환절기 가을과 추운 겨울을 건강하



게 나기 위해 유향오리를 미리 섭취하면 된다. 활력 증진 효과를 비롯해 다양한 변화를 경험할 수 있다. 하지만 유향오리의 기운이 꼭 필요한 사람은 따로 있다. 병후 회복을 해야 하는 환자나 원기 회복이 필요한 경우다. 유향오리를 삶아 고기로 먹으면 되지 않냐 생각할 수도 있지만 유향오리의 약성을 제대로 보기 위해서는 인산 선생의 처방에 따라 진액으로 제조해 복용하는 게 가장 좋다. 특히 숙뜸 뜨기 전후의 몸 만들기과 회복을 위해서는 유향오리진액만 한 게 없다. 뜨거운 불을 견딜 수 있는 체력과 열기에 시달린 몸에 원기를 더하는 데 최상이다. 코로나19 바이러스 감염증에 취약한 중장년의 기저질환자에게면 면역력을 확 끌어올릴 셀프 백신 기능을 하게 된다. ㉔

체크인

글 김효정
사진 이신영

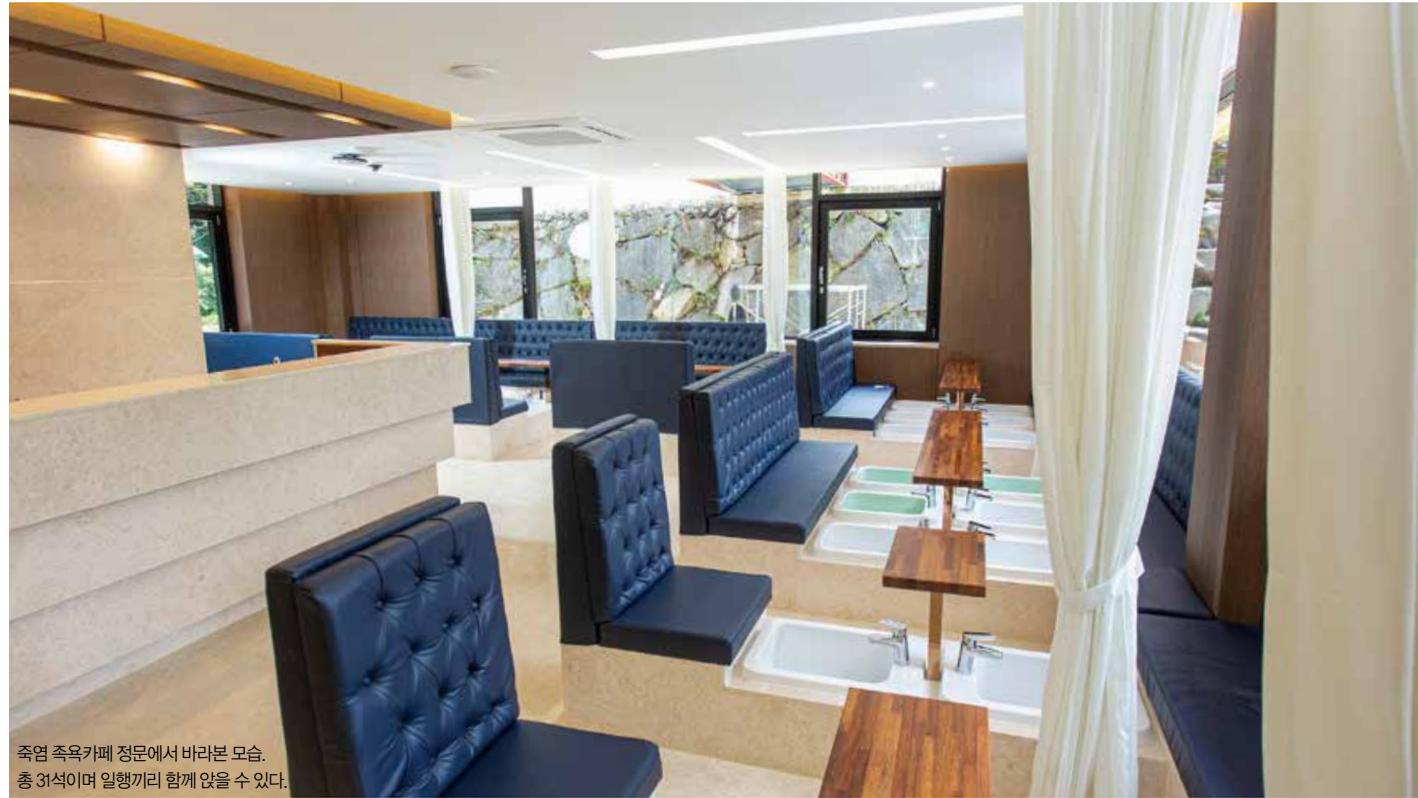
죽염 죽욕카페에서 느끼는 여행 속 심포 웰니스호텔 별관 오픈

인산가 웰니스호텔 별관이 9월 초 문을 연다. 1층엔 죽욕카페, 세미나실, 비즈니스룸, 편의점이 들어서고 2층은 객실로 채워진다. 투숙객을 위한 부대시설 신설로 웰니스호텔의 품격이 한 차원 높아진다.

숲속에 자리 잡은 힐링과 안락함의 공간, 웰니스호텔이 9월 초 새 모습을 공개한다. 호텔 한쪽에 맞물려 있던 인수관을 전체적으로 재건축해 2층 높이의 별관을 만들었다. 호텔 본관과 동일하게 대리석과 골드의 조화로 모던한 인테리어 콘셉트를 표현했다.

웰니스호텔은 도심의 브랜드 호텔과 견주어 손색없는 세련된 객실만으로도 투숙객의 호평을 받고 있지만, 체험장과 세미나실을 더해 더 많은 고객을 유치할 계획이다. 체험장은 죽욕카페로 운영되며 세미나실엔 비즈니스룸이 별도로 마련된다. 별관 2층에는 7개의 객실이 추가돼 객실 수가 기존 36개에서 43개로 늘었다. 이로써 웰니스호텔은 110여 명이 동시 숙박할 수 있는 호텔로 거듭난다.





죽염 죽염카페 정문에서 바라본 모습.
총 31석이며 일행끼리 함께 앉을 수 있다.



별관 객실



세미나실

입욕제는 죽염수골드... 오미자청 마시며 '느긋하게'

여행을 좀 다녀본 사람은 예쁘고 멋진 옷보다는 편한 옷을 챙긴다. 새로 산 반짝이는 신발보다는 익숙한 신발을 신고 집을 나선다. 몸과 발이 편해야 여행이 내내 순조롭게 이뤄진다는 것을 알기 때문이다. 낯선 장소에서 울퉁불퉁한 길을 설레는 마음으로 다니다 보면 자연히 몸과 발이 지치게 된다. 여행 중에는 평소에도 즐기지도 않던 마사지를 받는 경우가 많은데, 이것도 다 우리 몸이 원해서다. 여행지에서 누릴 수 있는 작은 사치이자 내 몸을 아끼는 방법이다. 인산가 웰니스호텔의 별관이 죽염 죽염카페로 꾸며진 것도 같은 맥락이다. 웰니스호텔은 지리산 등산객이나 트레킹족이 많이 찾는 곳인데, 일정을 마치고 숙소로 돌아온 투숙객들의 피곤함을 죽염으로 덜어주겠다는 의도다. 산을 오르고 숲속을 거니는 힐링 여행에 또 다른 심포 하나를 더하는 것, 웰니스호텔 죽염 죽염카페의 탄생 이유다.



입욕제로 물죽염골드 50ml가 기본으로 제공된다.
추가로 썩 파우치를 풀면 물이 초록빛을 띄게 된다.

정대홍 인산가 웰니스호텔 이사는 “지리산 등반도 좋고 트레킹 코스를 완주하는 것도 좋지만 여행에서 꼭 필요한 것이 제대로 쉬는 시간을 갖는 것”이라며 “따뜻한 물에 발 담그고 달콤한 차 한 잔 마시면서 느긋하게 있다 보면 피곤함이 싹 달아날 겁니다”라고 말했다.

개별수조마다 수도가 연결되어 있어 단독으로 물 조절을 할 수 있다. 1인부터 6인 테이블까지, 일행끼리 같이 앉을 수 있도록 자리를 구성했다. 총 31석이며 테이블 사이 있는 커튼으로 공간을 분리해 아늑하게 사용할 수 있다.

다른 죽염카페와의 차별점은 입욕제로 죽염을 사용한다는 것. 아홉 번 구운 죽염을 물에 녹여 만든 물죽염골드 50ml가 개인마다 제공된다. 여기에 향과 빛을 내는 입욕제로 썩이나 아로마 파우치 중 한 가지를 선택할 수 있다. 고생한 내 발에 죽염 샤워를 해준다고 생각하면 된다.

1인 사용요금은 죽염 30분에 8,000원이며 2,000원 추가 시

음료 한 잔이 제공된다. 음료는 인산가 오미자청과 밤부솔티(출시 예정) 중 선택할 수 있다.

30인 사용 세미나실·편의점도 생겨

죽염카페 안에는 편의점도 들어선다. 밤 11시까지 유·무인으로 운영된다. 컵라면, 과자류, 아이스크림, 맥주 등이 준비될 예정이고 인산가 건빵, 주류, 천마차 등의 간단한 먹거리도 편의점에서 구입할 수 있다. 우산, 세면도구, 칫솔 등의 생활용품도 비롯해 스틱, 장갑 등 간단한 등산용품도 만날 수 있다. 죽염카페 맞은편에는 30인이 사용할 수 있는 세미나실이 운영된다. 하루 30만 원의 비용으로 대여 가능하다. 세미나실 안쪽 비즈니스룸에는 PC가 구비되어 있으며 호텔 이용객에 한해 무료로 이용할 수 있다.

별관 2층에는 2인실 객실 7개가 이어진다. 본관의 스탠더드 룸보다 다소 좁은 크기로 더블침대, 욕실, TV, 화장대, 서랍장 등의 시설이 포함되어 있다. 정가는 1박에 16만 원이며 9월 중에는 오픈 기념으로 누구나 50% 할인된 가격에 묵을 수 있다. 김윤세 인산가 회장은 “웰니스호텔에서 제대로 된 휴식을 경험하고 가실 수 있도록 이번에도 신경 써서 준비했다”며 “호텔 고객뿐만 아니라 지역 주민들도 웰니스호텔 레스토랑에서 점심 드시고 별관 죽염 죽염카페에 들러 쉬다 가시면 좋겠다”고 별관 오픈 소감을 전했다. 

Event!

**웰니스호텔 X 2021함양산삼항노화엑스포
같이하면 더 좋은 이벤트**

숲속 호텔에서 힐링하고 엑스포도 관람하세요!
**9월 9일부터 숙박하는 고객 선착순 600명에게
1만 원 상당의 함양산삼항노화엑스포 티켓을 드립니다.**

9월 중 20~40% 객실 할인

호텔 객실 예약 055) 963-9585

www.wellnesshotel.co.kr

눈여겨보니

글 김효정
사진 이신영, 셔터스톡 자료 함양산삼항노화엑스포 조직위원회



“산삼의 가치 체험하고
힐링·액티비티 즐겨볼까”

2021함양산삼항노화엑스포 개최

우리나라 최대의 산삼 자생지 경상남도 함양군에서 9월 10일부터 10월 10일까지 ‘2021함양산삼항노화엑스포’가 열린다. 경상남도와 함양군이 주최하는 이번 엑스포의 주제는 ‘천년의 산삼, 생명연장의 꿈’이며, 함양 상림공원과 함양대봉산휴양밸리에서 주요 행사가 개최된다. 조직위원회는 코로나19 상황에서도 엑스포를 찾아주는 관람객의 기대에 부응하기 위해 다양한 프로그램을 알차게 준비했다. 전시·공연·이벤트·체험행사·학술회의 등 5개 부문 20개 테마 70여 개의 프로그램이 관람객을 기다린다.

경상남도과 함양군은 함양 산삼을 경남 항노화 산업의 대표 브랜드로 육성하기 위한 방안 중 하나로 이번 엑스포를 기획했다. 이 행사를 통해 산삼을 활용한 항노화 산업의 비전을 전 세계와 공유하고, 더욱 다양한 부가가치 창출 방안을 마련할 계획이다. 특히 주요 수출 지역인 아시아와 북미, 유럽 등에서 관람객 및 바이어를 유치해 글로벌 시장 확대와 각 시장 점유율 향상도 기대하고 있다.

함양, 전국에서 가장 뛰어난 산양삼 보유

시대적인 흐름에 따라 더욱 빛을 받고 있는 항노화 산업은 고부가가치를 지닌 미래 성장산업으로 주목받고 있다. 글로벌 항노화 시장 규모는 2015년 이미 300조 원을 넘었으며 연평균 약 5.5%의 빠른 성장을 보이고 있다. 건강하고 행복하게 살고 싶은 현대인의 욕구가 반영된 성장세다. 산삼은 인간의 그러한 소망을 이루어줄 신비로운 비밀을 간직하고 있는 자연식품이다. 산삼 특유의 사포닌 성분인 ‘진세노사이드’가 다른 식물의 사포닌 성분들에 비해 항암, 항염증, 항산화 효과 등에서 월등히 뛰어나다는 점이 밝혀진 것. 산삼은 식품과 의약품 등 다양한 항노화 제품에 활용될 수 있을

뿐 아니라 잠재적 가치가 커서 우리나라 항노화 산업의 발전을 이끌어 나갈 국가대표가 되기에 손색이 없다.

하병필 함양산삼항노화엑스포 조직위원장은 “함양은 전국에서 가장 뛰어난 산양삼을 보유하고 있을 뿐 아니라 국내 산양삼 산업특구 중에서도 규모가 가장 크고 산업 기반도 잘 갖추어져 있다”며 “지난 16년간 산삼축제를 개최한 노하우를 바탕으로, 산삼을 활용한 항노화 산업의 중심지로 매우 적합하다”고 말했다. 또 “이번 엑스포에서는 산삼과 항노화 산업을 연계한 다양한 전시와 체험장을 운영하며, 관람객이 산삼의 가치와 효능을 직접 느낄 수 있도록 했으니 산삼과 항노화 산업의 시너지를 잔뜩 느끼고 가시길 바란다”고 덧붙였다.



제행사장인 상림공원에 위치한 '산삼주제관'

엑스포 제1행사장 상림공원

10개 전시실 및 풍성한 체험 프로그램 운영

인공림으로는 우리나라에서 가장 오랜 역사를 지닌 상림공원은 이번 엑스포에서 가장 중요한 장소다. 계절마다 색다른 풍광을 선물하는 이곳에서 산삼과 향노화의 모든 것을 볼 수 있는 콘텐츠들이 전시될 예정이다.

상설 전시로는 산삼주제관, 약용식물관, 힐링체험관이 있으며 테마 전시로는 생활문화관과 미래영상관이 있다. 산업교류관, 산삼특산물관, 산양삼산지유통센터와 같은 비즈니스 전시도 준비되어 있다. 홍보관과 휴게음식관을 포함해 모두 10개의 시설로 구성되는 전시관은 코로나19 상황에 대응해 현장 행사와 비대면 콘텐츠를 병행 운영한다. 또한 일반인들이 잘 몰랐던 산삼의 문화적·역사적·생태적 가치를 조명하고, 실생활 속 산삼의 가치와 효능을 직접 체험하는 공간으로 관람객을 맞는다. 산삼주 담그기, 자연물 공예 체험, 함양목재문화 체험, 추석맛이 특별 체험 등 상림공원을 찾는 관람객의 흥미를 유발할 만한 다양한 프로그램도 준비되어 있다. 특히 가족체험마당, 심마니 체험, 승마 체험, 철갑상어 체험 등 가족 단위 관람객들이 즐길 수 있는 프로그램이 엑스포 기간 동안 진행될 예정이다.

이 밖에 함양의 초가을 하늘을 수놓을 블랙이글스 에어쇼, 퍼레이드 및 퍼포먼스로 구성되는 주제 공연, 주말 스페셜 콘서트 및 글로컬(글로벌과 로



컬의 합성어) 문화공연 등 풍성한 볼거리가 준비되어 있다. 주요 공연 및 이벤트에는 온라인으로도 참여할 수 있다.

엑스포 제2행사장 함양대봉산휴양밸리 모노레일·짚라인 등 스릴 만끽 액티비티

제2행사장인 함양대봉산휴양밸리는 휴양 시설에 종합 산림레포츠 시설을 더한, 체류형 휴양치유 복합 관광단지다. 이번 엑스포에서는 자연 속에서 스릴 넘치는 액티비티와 건강 체험을 할 수 있는 역할로서 관람객을 기다린다.

특히 이곳의 대봉스카이랜드에서는 지리산을 포함한 고산준봉의 절경을 감상할 수 있는 국내 최장(3.93km)의 모노레일과, 대봉산의 산세를 그대로 적용시킨 짚라인의 짜릿함을 경험할 수 있다. 엑스포 입장권이나 예매권을 소지한 경우, 모노레일과 짚라인을 30% 할인된 가격에 즐길 수 있다.

또한 대봉스카이캠핑장에는 대봉사나래관, 숲속의집, 캠핑장 등 숙소가 마련되어 코로나19 방역지침을 준수하는 수준에서 가족, 친구들과 함께 즐거운 추억을 만들 수도 있다. ㉔

제1행사장

상림공원(함양군 함양읍 필봉산길 49) 향노화 산업 측면에서 산삼의 가치를 알리고 이를 체험할 수 있는 전시공간과 각종 프로그램 마련

제2행사장

함양대봉산휴양밸리(함양군 병곡면 병곡지곡로 333) 휴양과 관광, 액티비티 체험을 위해 모노레일·짚라인·펜션·캠핑장 등 다양한 시설 마련



**코로나19에 철저한 방역 마련
안전하게 함께하는
온·오프라인 엑스포**



2021함양산삼향노화엑스포는 안전한 엑스포 개최를 최대의 목표로, 코로나19 방역지침을 철저히 따르며 개최된다. 사회적 거리 두기가 가능한 야외형 콘텐츠를 확대 운영하고, 방역관리 전반을 총괄하는 방역담당관을 지정 운영한다. 개장 전후 행사장 전 구역을 방역소독한다. 행사장 전체에서 마스크 착용을 의무화하며, 경상남도도와 함양군 관계 기관 핫라인 협조 체계를 구축하는 등 코로나19에 대응할 수 있는 운영관리 체계를 구축했다. 행사장뿐 아니라 각 전시관 입장 시에도 발열체크를 하고 출입명부를 관리해 코로나19에 민첩하게 대응할 계획이다. 또한 포스트코로나 시대의 표준이 될 수 있는 축제로 자리매김하기 위해 대면 행사와 함께 다양한 비대면 콘텐츠를 함께 선보여 '코로나19 대응형 온·오프라인 엑스포'를 추진할 계획이다.

온라인·비대면 콘텐츠 운영 계획

분야	콘텐츠	세부 내용
전시	행사장 간접 즐기기	엑스포 홈페이지(www.expo-wg.com) 및 유튜브에 주요 전시 시설 공개(VR)
문화	공연 실황 온라인 운영	주요 공연 온라인 라이브 공개
산업	온라인 직거래 장터	• 화상 수출 상담회 • 산삼 온라인 판매 기획전

2021함양산삼향노화엑스포 관람 안내

입장권(현장 구매 및 티켓링크 온라인 예매)

보통권 일반(만 19~64세) 1만 원 / 청소년(만 13~18세) 7,000원 / 어린이(만 5~12세) 5,000원

20인 이상 단체 일반 7,000원 / 청소년 5,000원 / 어린이 3,000원 (당일 현장 판매)

100인 이상 단체 엑스포 조직위 문의

입장권 구매 시 특별 혜택

19개 유료 관광지 할인

55개소 숙박시설 할인

문의 055-960-5900, 5901 www.expo-wg.com

죽염에 이은 인생 보약 발견

고된 일상에 해마다 봄이 되면 피로와 무기력, 어지럼증으로 병원 신세를 지야 했던 김연화 회원. 그러나 황후비법 덕분에 올해는 몸과 마음이 그야말로 '유쾌상쾌통쾌'하단다. 한결 가뿐해진 몸 상태에 대해 들려주는 그의 얼굴에는 화색이 가득했다.



몸을 가눌 수 없게 했던 피로가 싹 사라져

“해마다 봄이 되는 게 두려울 정도였어요. 극심한 피로와 무기력증 때문에 병실에 누워 영양주사를 맞고 몸을 추슬러야 할 정도였으니까요. 피로 누적으로 쓰러지면서 팔이 부러져 수술을 받았을 정도로 몸 상태가 좋지 않았습니다.”

동대문에서 천연석과 은, 가죽 액세서리 재료 유통과 판매 사업을 20년 가까이 하고 있는 예순셋의 김연화 회원. 밝고 건강한 표정과 달리 작년까지 그의 건강 상태는 좋지 않았다. 바쁜 사업 탓에 건강을 돌볼 겨를이 없었다. 일을 하지 않으면 몸과 마음이 편치 않은 성격 또한 스스로에게 스트레스를 주고 건강을 해치는 원인이었다.

“월간 《인산의학》을 통해 ‘황후비법’을 알게 됐어요. 이거다 싶어 바로 주문했습니다. 그게 올봄 3월이었어요. 하루 한 알 일정한 시각에 음미하며 복용했어요. 먹기 시작한 지 일주일 이 채 지나지 않았을 때 몸 상태가 변하는 게 느껴지기 시작하더라고요. 주기적으로 병상에 누워 영양주사를 맞지 않으면 버티지 못할 정도로 피곤하고 힘들었는데, 그 증상이 자연스럽게 사라지는 거예요.”

매년 봄 치러야 했던 피로와의 전쟁에서 이긴 김연화 회원은 여름에 한 번 더 황후비법을 복용했다. “유난히 더운 여름이어서 힘이 좀 들더라고요. 황후비법을 두 번째 먹으면서, 첫 번째만큼 효과가 극적이지는 않겠지 생각했어요. 두 번째니까 아무래도 몸이 반응하고 경험하는 약효가 작을 수 있겠다 싶잖아요. 그런데 그게 아니었어요. 두 번째 역시 첫 번째 만큼 건강이 좋아지고 기력이 생기더라고요. 얼마나 좋으면 남편과 함께 먹었겠어요. 그것도 두 번이나 말이에요.”

음주를 즐기는 남편이 황후비법을 먹은 후 술을 더 자주 마시게 된 게 부작용이라며 웃는 그의 얼굴에서 그간의 힘들었던 피로와 무기력은 찾을 수 없었다.

“인산가는 믿음이에요. 주주가 되고 싶다는 생각을 했을 정도니까요. 인산 김

일훈 선생의 사상과 인품을 알고 팬이 됐죠. 더불어 김윤세 회장에 대한 인간적 신뢰와 믿음도 생겼습니다. 바르고 정직하고 올곧은 인산가의 경영 철학과 제품에 대한 신뢰가 더욱 단단해졌습니다.”

인산가는 바른 먹거리의 다양한 제품을 선보이며 인류의 건강을 지켜내고 있다. 황후비법이 그중 하나다. 하루 한 알 한 달치(30환) 구성의 황후비법은 기존 공진단의 상위 버전으로 이해해도 무방하다. 원기회복을 돕고 떨어진 생체리듬을 바로잡아주는 데 특히 뛰어난 효과를 발휘한다.

그렇다면 황후비법은 무엇으로 만들까? 피로해소와 원기회복에 도움 되는 공진단의 성분에 유향오리가 추가로 들어간다. 유향오리는 인산가 직영 농장에서 사료가 아닌 유향을 포함한 인삼가루와 녹차가루, 홍화씨, 솔잎가루, 지리산 다슬기와 한약재 부산물 등의 천연 재료로 직접 길러낸다. 이뿐만 아니다. 계절에 따라 산야초와 해조류도 먹고 오리들이 스트레스를 최대한 받지 않도록 놓아 기르는 방사 사육법으로 정성스럽게 2년을 키운다. 그렇게 키운 국내산 유향오리를 각종 한약재, 마늘, 다슬기 등과 함께 가마솥에 넣고 달여 수제 농축액으로 만들어 황후비법의 재료로 활용한다.

녹용도 기본이다. 인산가는 시베리아 지역 원용 중 최상의 분골 부분만 선별하고 법제한 녹용을 쓴다. 여기에 침향도 추가된다. 침향은 사향, 용연향과 더불어 세계 3대 향으로 꼽힌다. 귀하고 신비로운 식물로 알려진 침향나무는 상처를 입으면 스스로 보호하고 회복하기 위해 수액을 만드는 데, 이 수액이 굳어 덩어리를 이룬 것이 바로 침향이다. 침향은 물에 잠기면 더욱 짙은 향을 내는데, 이 향을 맡으면 스트레스와 불면증 해소, 심신안정 등에 도움이 된다. 특히 당뇨 완화와 혈액순환 개선에 효과가 있다. 이는 침향의 베





죽염은 물론 인산가의 다양한 제품으로 건강관리를 한다는 김연화 회원과 남편 조준혁씨.

타헬리넨이란 성분 덕이다. 소화기 계통의 질병 완화와 신장의 염증 완화에에도 도움을 준다.

흑삼도 주재료 중 하나로 수삼을 9번 찌고 9번 말려 만드는 귀한 약재다. 이렇게 찌고 말리는 과정에서 사포닌과 유익한 성분이 늘어 맛과 영양 모두 풍성해진다. 여기에 혈액순환과 피를 보하는 보혈 약재로 특히 여성의 자궁을 따뜻이 보하는 당귀와 체력향상에 도움이 되는 산수유까지 더한다. 이 같은 주재료를 한데 모아 1+등급 아카시아 꿀을 배합해 완성해낸 것이 바로 황후비법이다.

음식으로 건강 지키는 인산의 철학을 몸소 실천해

“황후비법과 유사하다는 제품도 먹어봤습니다. 그런데 황후비법의 효과가 더 좋았어요. 특히 피로 개선의 효과가 다르더라고요. 다른 것들은 씹어 삼키는 것부터 좀 거북했어요. 몸에 좋은 약이니 먹어보자 하는 마음으로 참으며 복용했다고

나 할까요. 황후비법은 맛과 향도 은은하니 좋아요. 무엇보다 믿을 수 있잖아요. 인산가가 이름 걸고 만드는 거니까요.” 황후비법에 대한 믿음도 특별하지만, 인산가에 대한 신뢰가 더 크다는 김연화 회원. 그가 인산가를 알고 지낸 세월도 20여 년이 되어간다. 우연히 광고를 통해 알고 경험한 인산가 숙면 베개가 시작이었다. 그 후로 죽염은 물론이고 인산가의 거의 모든 제품으로 평소 식습관을 유지하며 건강을 지키고 있다.

“인산가 하면 죽염이 대표적이잖아요. 가족 모두 죽염을 먹고 있어요. 평소 9회죽염을 섭취하고 집에서 만드는 모든 음식에는 3회죽염을 넣어 먹습니다. 지인들이 우리 부부가 소금 좋아하는 걸 알고는 몸에 좋다는 소금을 많이 선물해 줍니다. 지인들에게는 미안하지만 선물 받은 소금은 하나도 먹지 않아요. 아니, 먹지 못한다는 게 더 정확하겠네요. 인산가 죽염이 아니니까요. 인산가 죽염이 아니면 맛도 맛이지만 몸이 벌써 다르게 반응하는 걸요.”

소금은 물론이고 된장, 쌈장, 들기름, 호두기름 등 인산가의 거의 모든 제품을 두루 사용해 음식을 챙기는 김연화 회원. 그의 건강 철학은 일상의 바른 먹거리 섭취에 최선을 다하는 것이다. 폐에 좋은 곰보배추로 김치를 담그고 건강한 제철 채소로 식탁을 풍성하게 챙긴다. ‘평소 먹는 음식이 세상에서 가장 좋은 약’이라는 인산 김일훈 선생의 위대한 철학을 일상에서 자연스럽게 믿고 실천하는 셈이다.

김연화 회원만큼 인산가를 지지하고 사랑하는 이가 있다. 바로 남편 조준혁씨다. 9회죽염을 특별히 사랑하는 그는 인산가를 몰랐다면 지금 자신의 건강이 어땠을까 상상도 하기 싫다며 너털웃음을 짓는다.

“인산가 매장을 운영하고 싶어요. 그만큼 인산가에 대한 신뢰와 애정이 특별합니다. 20년 가까이 직접 인산가 제품들을 경험하면서 몸으로 체득한 경험치가 자산이죠. 가족과 지인들에게 권하고 선물할 만큼 인산가를 믿고 좋아하는 진심이 있어요. 몸소 경험하고 확인하지 않으면 말하거나 권하지 않아요. 20년 경험을 통해 몸이 이야기하는 거예요.” 

한계를 극복할 때 발전도 있고 기적도 일어난다

매미의 한계와 바이든의 초기 한계는

여름과 가을이 부딪쳤다. 해마다 이맘때면 꼭 일어나는 계절의 한계. 새벽이면 “가을이구나!” 하며 혼자 감탄하게 되는, 8월 중순 이후 한국 기후의 한계. 그리고 우리는 가을에 들어섰다. 변화가 있을 때는 꼭 이처럼 한계상황이 온다. 헬스클럽에서 만난 한 70대는 요즘은 건강에 한계를

느낀다고 했다. 그러면서도 그는 12kg짜리 덤벨 들기에도 도전하고 있었다. 코로나19와 마스크의 한계에서 그래도 국민은 성실하게 그 한계를 지켜가고 있는 것이다. 한계를 인정하기 싫어서일까? 여성에게 자유를 주겠다면서도 실제로는 히잡을 안 쓰고 거리에 나온 여성을 그 자리에서 총살했다는, 아프간과 생명의 한계도 생각지 않을 수 없다. 그 동네에는 7개월짜리 어린 것의 한계도 있다. 엄마와 아빠가 잃어버린 건지 버리고 간 건지 모를 한계 속에 7개월짜리 아기의 웃음을 보며 우리는 눈물의 한계를 느낀다. 미국 대통령 바이든도 한계점에 서 있다. 현재는 바이든의 기권패인가? 월남전에서도 그랬고, 세계 최강국 미국도 한계에 부딪히면 비실비실 물러난다. 바이든은 트럼프와의 한계를 극복하지 못했다. 이런 한계는 또 어떤가? 55세에 이미 대통령 임기를 끝낸 오바마, 77세에 대통령직을 시작한 바이든의 한계는

새삼스레 미국인들이 최근 생각하는 한계다. 역시 나이의 한계가 있는 것인가. 그래도 세상이 무너진 듯 시끌벅적한 소음을 뚫고 매미가 죽을 듯이 울어대더니 가을이 성큼 다가왔다. 늦여름의 한계는 거기까지다.

무늬만 올림픽 같던 도쿄올림픽의 한계

도쿄올림픽은 올림픽답지 않게 시작되고, 역시 ‘답지 않게’ 끝났다. 물론 어떤 사람은 “아! 그래도 이 코로나19 판국에 무관중이면 어떻고 유관중이면 또 어때? 올림픽이면 그만이지!”라며 도쿄올림픽을 열심히 두둔하지만, 그래 봤자다. 당초에 시작도 하지 말아야 했다는 스포츠 기자들의 일치된 의견 조차 귀를 기울이지 않았던 일본의 내각. 손해가 얼마나 났는지 그 숫자를 알고 싶지도 않고 보고 싶지도 않지만, 아마 10년 후에나 냉정한 평가가 나올 것이다. 그 올림픽을 가지고 일본의 한계라고 말한다면 일본은 쌍지팡이를 짚고 나와 “그게 왜 일본의 한계냐?”고 따질지 몰라도, 코로나19 판국에 어쨌든 올림픽이라는 이름을 지어 행사를 한 건 사실이다. 그 올림픽 기간 중에도 하루 수천 명의 코로나19 확진자가 계속 쏟아져 나온 나라가 일본이긴 하지만….

생명의 한계 연장시킨 인산의학… 수혜자 수두룩

한계를 인정하지 않으려는 사람들의 축제가 올림픽이다. “기록은 유지하라고 있는 것이 아니라 깨라고 있는 것이다”라고 외치고 싶은 사람들처럼, 올림픽은 각종 스포츠의 새로운 기록 경신을 위해 애쓰는 젊음의 축제다. 한계 거부의 현장. 멀쩡한 한계를 거부하고 나설 때 인간이 지닌 능력의 한계도 깨진다. 어떻게 보면 인류의

모든 부문에서, 한계가 극복될 때 새로운 세계가 열리거나, 생활의 개선이 이루어지거나 했다. 거창한 발명이나 스포츠 기록이 아니더라도, 심지어 거리에서 파는 떡볶이나 만두도 그 한계 극복을 위해 머리를 짜내고 손질을 계속할 때 맛도 개선되고 그 사장님은 수입의 한계를 깨기 시작한다. 죽음을 개발한 인산 김일훈 선생도 생명의 한계, 치료의 한계 등 인간의 건강과 수명의 한계 극복에 애쓰신 선각자다. 죽염은 이미 수많은 사람의 병을 고치고, 그들에게 인생의 행복이라는 것을 선물했다. 알려지고 증명된 기록만도 부지기수다. 죽염뿐 아니라 쑥뜸에 이르러서도 한계 극복의 의지와 인류의 미래 개선을 위한 뜨거운 열의와 천부적인 혜안이 느껴진다. “세상이 죽염과 쑥뜸을 비롯한 여러 가지 인산의학의 산물을 받아들여 건강의 한계를 극복하게 된 건 축복이 아니겠느냐?”는 김윤세 교수(전주대 경영행정대학원 객원교수, (주)인산가 회장)와 통화를 주고받던 때는, 늦매미가 유난스레 울어대던 저녁 무렵이었다. 매미가 저렇게 울어대는 건 아무래도 그만 떠나야 하는 스스로의 한계가 서러워서가 아닐런지. 그러나 그건 우는 것이 아니라 노래하는 것이라는 어느 학자의 말은 매미의 울음에 대한 또 하나의 한계를 드러낸 것일까? 



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 아파주실분> 출간



김만배의 약초보감 <32>

소나무 松木

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

절개·지조의 상징 소나무로 구운 죽염

소나무는 한국인이 가장 좋아하는 나무다. 마당에서 동네를 지나 뒷산과 먼 산까지 없는 곳이 없다. 내륙에 자라는 것은 육송 陸松 또는 적송 赤松이라 하고 바닷가에는 주로 해송 海松 즉 곰솔이 자란다. 소나무는 잎과 순, 뿌리부터 꽃가루와 기생하는 균류에 이르기까지 식용과 약용으로 쓴다. 죽염을 만들 때는 토종 소나무만을 쓴다.

유황성분 담은 세계적 식품



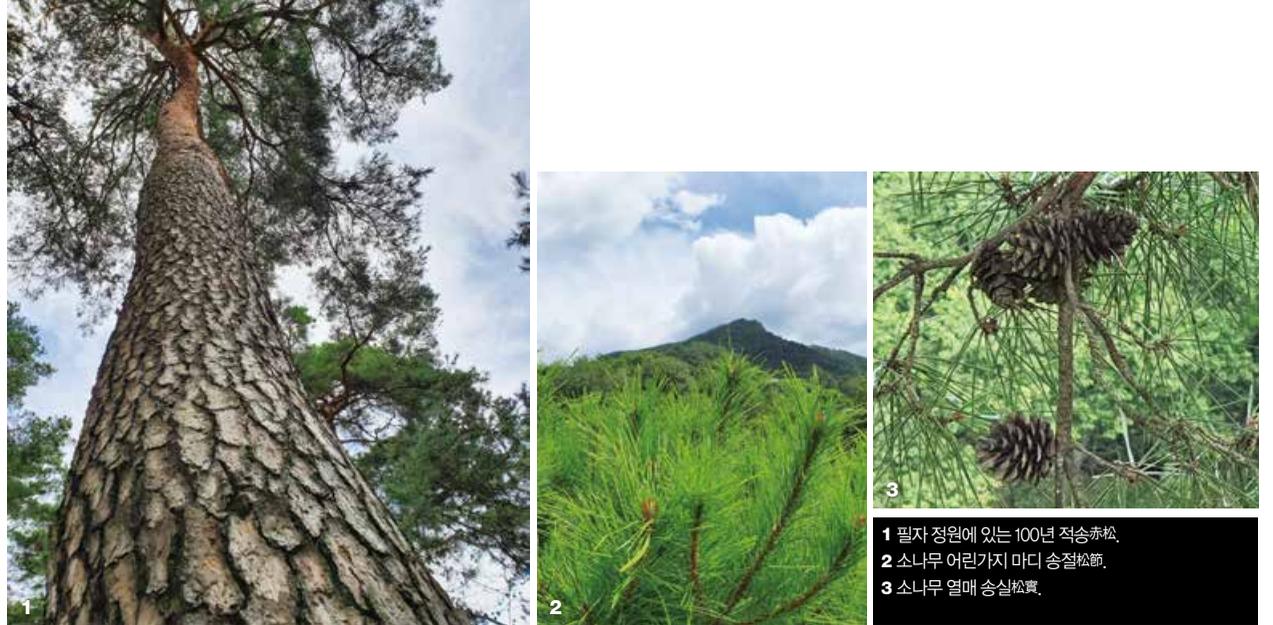
우리 민족의 심성을 닮은 소나무는 한결같은 지조와 굳센 절개, 그리고 자연과 잘 어울리는 자태와 오래 사는 기품이 일품이다. 그래서 송죽지 절松竹之節이나 송교지수松喬之壽라 한다. 추사의 《세한도歲寒圖》속 소나무 모습처럼 그림과 글, 그리고 노랫말에 자주 등장한다. 《신농본초경집주神農本草經集註》에는 인간 본래의 수명에 필수적인 약재라고 했다. 천연기념물 제381호 반룡송은 800년 넘게 장생하였고 제294호 석송령은 토지도 소유하고 있다. 제103호 정이품송은 장관급 벼슬을 했다. 그 외에도 전국 곳곳에 200년 이상 된 노송이 즐비하다.

《신약》“근골을 튼튼하게 하고 어혈 다스려”

소나무의 학명은 *Pinus densiflora* Siebold & Zucc.이다. 소나무는 주로 송송 또는 송목松木이라 하고 솔나무, 소오리나무, 암솔, 곰솔, 흑송, 적송, 육송과 황장목黃腸木, 강송剛松, 금강송金剛松, 춘양목春陽木, 반송盤松, 송유송松油松, 여송女松, 자송雌松, 청송靑松 등으로 부른다.

소나무는 양지에서 잘 자라는 겉씨식물의 상록교목으로 키는 30m까지 성장한다. 줄기는 적갈색이나 흑갈색을 띤다. 다른 나무들이 자라기 힘든 메마르고 산성인 땅에서도 깊이 뿌리를 내리고 잘 자란다. 어린 묘목을 키울 때는 사질양토 또는 양토가 알맞고 관수와 배수가 잘 되어야 한다. 번식 방법은 가을에 종자를 채취하고 봄에 파종한다. 가지치기는 11월부터 이듬해 3월에 하고 옮겨심기는 11월부터 이듬해 2월에 한다. 소나무는 각 부위를 약용한다. 소나무 마디를 송절松節, 황송목절黃松木節이라 하는데 근육을 풀어주고 경락을 통하게 하며 역절풍通歷風痛, 전근연급轉筋掣急, 각기위연脚氣痿軟, 학슬풍鶴膝風, 타박으로 인한 어혈을 치료한다. 《본초강목本草綱目》에는 “어린 가지 마디는 수족곡병과 근육통에 좋다”고 하였고, 《동의보감東醫寶鑑》은 “다리가 저린 것과 관절의 통증을 치료한다”고 했다.

소나무의 뿌리인 송근松根은 지친 오장을 보양하고 타박상으로 엉긴 피를 풀며 근골통이나 충치통을 치료한다. 《본초강목》에는 “단식 또는 금식을 해도 배가 고프지 않으며 피로를 없애주고 기운이 나도록 도와준다”고 기록되어 있다. 인산 김일훈 선생의 저서 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》에는 “동쪽으로 뺀 토종 솔뿌리를 써라. 근골을 튼튼하게 하



1 필자 정원에 있는 100년 적송赤松, 2 소나무 어린가지 마디 송절松節, 3 소나무 열매 송실松實

고 어혈을 다스리며 거약생신去惡生新하고 청혈윤신淸血潤身하여 중풍, 산후풍, 결핵관절염, 신경통, 요통, 골수염, 골수암의 치료에 좋은 묘약이 된다”고 했다.

《동의보감》“송향가루 풍 없애고 원기 돌워”

소나무의 꽃가루를 송화분松花粉, 송화松花, 송황松黃이라 하는데 풍을 없애고 원기를 북돋우며 습을 거두고 지혈한다. 《동의보감》에는 “몸을 가볍게 하고 병을 낮게 하며 껍질이나 잎과 씨보다 좋다”고 했다. 소나무의 둥근 열매인 솔방울은 송구松球, 송실松實, 송원松元이라 하고 몸속의 바람으로 인한 동통과 기능 장애, 장액이 마른 변비, 치질을 치료한다.

소나무의 송진을 송유松油, 역유瀝油, 송예松脂라 하고 그것을 증류한 유상을 송향松香, 백송향白松香, 송지松脂, 송고松膏, 송방松肪, 송교향松膠香, 역청瀝靑, 송교松膠, 황향黃香, 송지향松脂香이라 하는데 고름과 독을 제거하고 새살이 돋게 하며 통증을 완화시킨다. 또한 만성기관지염, 신경성 피부염, 모든 풍열창을 치료하고 귀와 눈을 밝게 한다. 《본초강목》에는 “풍치나 충치로 인한 통증에도 송진을 사용한다”고 했다. 《의학입문醫學入門》에는 “귀를 총명하게 하고 눈을 밝게 한다. 햇볕이나 약한 불로 말리지 마라”고 기록되어 있다. 《동의보감》에는 “독이 없으며 오장을 편안하게 하고 열을 없앤다. 새살을 돋게 하고 여러 가지 약창이나 머리털 빠지는 증상과 가려움증을 낮게 한다. 음력 6월에 절로 흘려내리는 것과 투명하며 유황 비슷한 것이 좋다”고 했다.

북풍한설 이겨내는 모습 우리 민족성 닮아

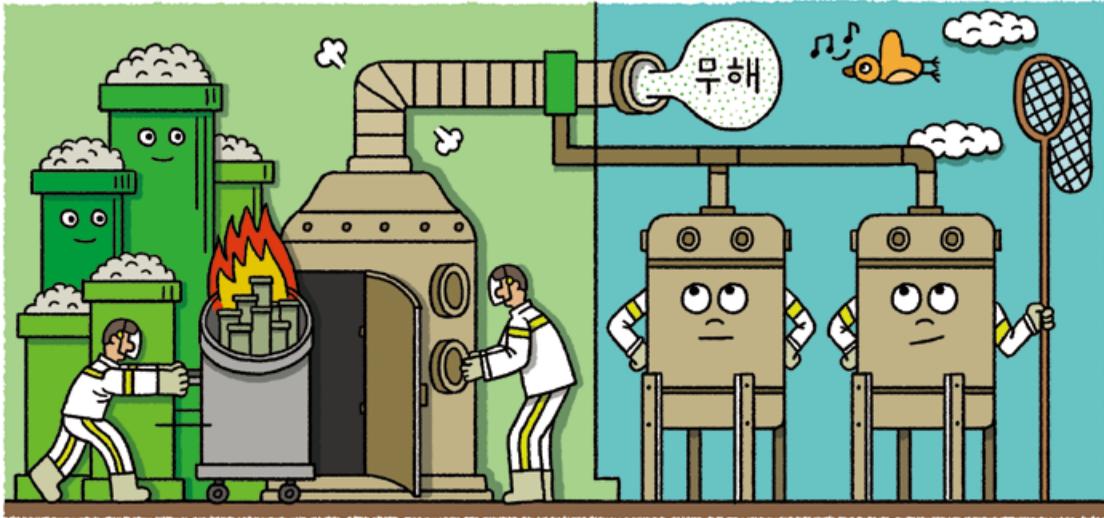
소나무는 예부터 구황식물救荒植物로서 흉년에 소나무 껍질이나 솔잎을 곡물가루와 섞어 떡이나 죽을 만들어 먹었고 송향가루는 차나 다식으로 이용했다. 송엽주, 송화주, 송순주, 송절주, 송실주는 지금도 민속 술로 애용한다. 소나무 가

지와 솔방울은 연료로 쓰였고 뿌리를 태울 때 나온 그늘음으로 먹을 만들었다. 송진은 양초 대신 사용했으며 송진의 추출물은 페인트, 니스용 재료, 의약품, 화학약품으로도 사용했다. 소나무 목재는 기둥, 서까래, 대들보 등 건축재와 선박용으로 쓰였고 조경수로도 으뜸 수종이다. 최근 우리나라 특산품으로 세계에 알려진 죽염은 토종 소나무 장작과 송진, 그리고 왕대나무와 황토의 약성을 고온에서 조화롭게 소금에 결합시켜 만들어진 식품이면서 약품이다.

거실에서 100여 그루 서 있는 노송을 본다. 거북이 등판 무늬를 내보이며 구부린 모습은 거약생신하는 명의 名醫를 닮았고, 자연과 어울리는 아름다운 조화는 흥익 인간의 품성이며, 큰바람과 눈서리를 이겨내는 늘 푸름은 우리 민족성이다. “소나무 장작으로 지핀 방에서 태어나 소나무로 지은 집에서 살면서 소나무 음식 먹다가 소나무 판에 얹어 소나무 숲에 묻힌다”는 말이 생 각난다. ㉮



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.



죽염제조장 연기는 대부분 무해한 수증기 자연과 공존하는 농공단지 조성에 힘쓸 것

천일염으로 시작해서 9회까지, 대나무통에 넣고 다짐 작업을 한 후 소나무 장작불의 열기로 구워내는 죽염. 이처럼 죽염은 연소를 통해 이뤄진 산물로 소나무를 태우는 과정은 연기와 재 등의 부산물을 만들어낸다. 이것은 오염원이 될 수 있으며 최근엔 '인산죽염항노화특화농공단지' 조성 사업을 가로막는 환경문제로 이어지고 있다.

그러나 인산가의 죽염은 석탄과 석유 에너지로 기계 설비를 움직이는 화력발전소식의 굴뚝 산업으로 만드는 것이 아니다. 인산가는 그간 배출하는 오염물질의 해결과 관리에 많은 노력을 기울여왔다. 발생 가능한 오염물질의 규모와 특성, 집진 효율성, 시설 비용 등을 산정한 집진 정화 장치를 죽염 제조 현장에 설치·가동 중이다.

죽염로에 적재되는 소금, 대나무, 소나무 중 가장 많은 중량과 부피를 점하는 것은 소금이다. 더욱이 소금류는 불에 타는 가연성 물질이 아니다. 연소는 연료가 산소와 반응(산화반응)해야 일어나는 현상인데, 소금은 산소와는 화학반응을 일으키지 않는다. 죽염 생산 공정에서 실제 연소가 일어나는 가연성 물질은 소나무와 대나무뿐이며 소금의 무반응으로 그 양은 제한적일 수밖에 없다. 이런 조건에서는 유해한 염소 기체는 발생되지 않으며 일반 대기 오염물질인

먼지와 황산화물, 질소산화물, 일산화탄소 등이 배출되는데, 그러나 이것을 그대로 내보내지는 않는다. 환경부가 정한 대기 오염물질 배출 기준을 근거로 집진과 세정의 정화 과정을 거치고 있다.

현재 수동 죽염제조장에서는 원심력으로 분진과 오염물질을 포집하는 '멀티형 사이클론 집진 장치'와 특수 흡착제로 분진을 흡수·세정하는 '스크러버 집진 장치'를 가동해 유해 기체 배출을 제로화하고 있다. 철저한 포집과 세정 과정을 통해 인체에 무해한 수증기만을 대기로 내보내고 있다.

죽염은 반드시 소나무의 화력으로 구워야만 그 치유력과 효험을 발휘할 수 있다. 전기와 수소로는 죽염을 만들 수 없다. 죽염 제조 과정의 특성에 대한 지역사회의 이해와 인산가의 친환경 정책이 맞물려야만 작금의 오해와 갈등이 해결될 수 있다. 자연 기반 기업인 인산가는 최근의 환경 이슈를 통해 기업 활동이 지역 환경의 보호에 기여해야 한다는 깨달음을 얻게 됐다. OECD의 환경지표와 정부의 온실가스 배출 규제, 그리고 교토의정서와 파리 기후변화 협약 내용을 인산죽염항노화특화농공단지에 적용하는 것이 1순위임을 재삼 확인하게 됐다. 



仁道

뇌졸중에 이은 갑상샘암 진단 쑥뜸과 마늘로 병고를 이기다

일러스트 이철원

인산 선생에 의해 각종 암과 난치병, 괴질을 물리칠 최상의 묘방^{妙方}, 신약^{神藥} 중 하나로 밝혀진 토종 발마늘, 그 약성이 이토록 뛰어난지 그 누구도 짐작하지 못 했다. 뇌졸중과 갑상샘암의 거듭된 병고를 마늘의 힘으로 다스린 박영혜씨의 사례는 마늘의 생명력 가득한 불기운과 신비로운 삼정수^{三淨水}의 효험을 재삼 확인하게 한다.

120세 천수를 누리는 해법, 자연치유

어느 날 급작스레 불어닥친 뇌졸중의 고통과 연이어 찾아온 갑상샘암의 기습에 놀려 생애를 비명횡사로 마감할 뻔한 박영혜씨의 극병 체험담은 의료계뿐만 아니라 여러 가지 질병으로 생사^{生死}의 기로^{岐路}에서 살길을 찾아 헤매는 병자들에게 쉽게 삶을 포기하는 나약함과 병마를 물리치려는 어떤 노력도 하지 않는 게으름이 얼마나 어리석고 무책임한 일인지를 잘 말해주고 있다.

자신에게 닥친 병마를 해결하지 못하고 생애를 마감하는 것은 자연 수명을 제대로 누린 것이 아니라 제명대로 다 살지 못하고 비명에 삶을 마치는 불행이요, 불운이다. 그러나 이런 안타까운 일들이 오늘 이 순간에도 비밀비재하게 일어나고 있다는 게 문제이며 대부분의 환자와 그 가족이 아무런 문제의식조차 가지지 않는다는 점은 더 심각한 문제라 하겠다.

암과 난치병, 신종 괴질 등에 걸려 혹독한 투병 과정을 이어왔음에도 불구하고 쾌유를 경험하지 못하고 생을 다하는 이들이 너무나 많다. 이들 대부분이 “이제 더는 이런 병을 치료할 방법이 없습니다”라는 무성의한 최후 통첩을 의사에게 들으며 ‘회복’에 대한 갈망을 저버리게 된다. 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다. 비록 양한방의 의료계가 회복불능이라는 절망스러운 판정을 내리더

라도 그 절망 너머에 인산 선생의 신약·묘방이 한 줄기 희망의 빛을 내뿜고 있다는 사실을 알고 있다면 속절없이 생을 마감하는 일은 없을 것이다. 무엇보다 질병을 견디고 이겨낸 건강한 심신으로 사는 즐거움을 못내 경험하지 못한 그들의 생애가 가여워지기까지 한다. 한계와 오류가 범람하는 의료계의 속성을 왜 그토록 신뢰하는가. 불분명한 의사의 진단을 맹신하기보다는 스스로의 생명력에 매달리며 자연치유에 도전하는 것이 더 현명하고 건강한 판단임을 재차 강조해 본다.

자신의 몸은 자신이 가장 잘 알아야 한다

아버지 인산^{仁山}의 신이^{神異}한 의방^{醫方}을 방패 삼아 자신에게 닥친 죽음의 병마^{病魔}를 물리치고 새 삶을 사는 이들이 헤아릴 수조차 없이 많다. 이들의 완쾌 과정 중 증상별 대표 사례를 소개하는 목적은 병마를 물리칠 수 있는 치유 방안을 공유해 해결 난망의 의료 난제에 효과적으로 대응하기 위함이다.

인산 선생에 의해 각종 암과 난치병, 괴질을 물리칠 최상의 묘방·신약 중 하나로 제시된 국산 마



제 생명에 대해 거의 완벽한 무지라고 할 정도로 모르는 데다 알고도 하지 않는 것을 당연시하는 오늘의 풍조는 작금 유행하는 코로나19 바이러스뿐만 아니라 해결 불가능으로 치부하는 각종 암·난치병·괴질을 스스로 초래하는 어리석음을 범하게 만드는 요인이다. 누구든지 120세로 알려진 자연 수명을 온전하게 다 누리고 싶은 생각이 있다면 ‘불세출의 신의神醫’로 일컬어지는 인산 선생의 저서 《신약神藥》《신약본초神藥本草》를 적어도 서너 차례 정독할 필요가 있다고 생각한다.

비슷한 병마로 고통받고 있는 사람들의 치유 희망을 북돋우고 나아가 ‘참의로 묘방·신약’을 활용해 스스로 병마를 물리치고 자연 수명을 온전하게 다 누릴 수 있도록 하기 위해 인산가에서 지난 2013년 4월에 간행한 저서 《나는 죽음이 달다》에 소개된 박영혜씨의 극병 체험 사례를 가감·수정 없이 그대로 전한다.

자연염색에 심취했으나 무리가 뇌졸중 불러

자연염색에 미쳐 살아온 10년, 몸을 돌보지 않고 작업에만 빠져 있던 어느 날 갑자기 죽음의 그림자가 찾아왔다. 말로만 듣던 중풍이었다. 중풍으로 불리는 뇌졸중은 생명 전체를 뒤흔드는 무서운 병이다. 다행히 산다고 해도 여생을 식물인간이나 전신마비, 치매, 언어장애 등 후유증으로 정상적인 생활을 못 하는 경우가 많다.

박영혜(56)씨는 우리나라에서 손꼽히는 자연염색 전문가다. 경기도 의정부시에서 공방을 운영하고 있으며 인산동에 자연염색 갤러리도 운영하고 있다. 그의 작품 중 일부는 청와대 사랑채에서 전통 기념품으로 선보일 만큼 그 품격이 남다르다.

“미술대학을 다니면서 우리 고유의 색감에 심취하게 됐어요. 우연히 천연염색을 한 원단을 보고 그 신비롭고 미묘한 색상에 반해 10년 넘게 염색에만 문혀 살아왔어요.

염색은 중노동이에요. 극도로 힘든 과정을 반복해야만 겨우 마음에 드는 작품을 얻을 수가 있어요.” 우리 땅에서 나는 쪽, 치자, 오배자, 쪽 등 식물을 달이고 염색할 명주를 삶고 씻는 작업을 거듭해야 자연이 주는 평화로운 색깔이 나타난다. 사람의 손을 수십 번 거쳐야 조화로운 색깔을 머금은 염색이 비로소 완성된다. 그동안 수많은 공예대전과 국내외 전시회에 선보일 자연염색 작품을 만들기 위해 밤낮없이 앞만 보고 달렸다.

가족도 없는 휴일에 들이닥친 병마

끔찍한 순간은 갑자기 찾아왔다. 박영혜씨는 항상 심한 두통에 시달렸다고 한다. 2004년 추석 연휴를 앞두고 남편과 딸이 뉴질랜드로 여행을 떠나는 순간을 아직도 생생하게 기억한다고 했다. “예감이란 게 있는지 남편과 딸이 탄 엘리베이터 문이 스르르 닫히는 순간 막연하게



다시는 가족을 볼 수 없을지도 모른다는 불길한 생각이 들었어요. 몸이 아프지 않았으면 함께 떠났을 여행인데 집에 혼자 남아야 했죠.”

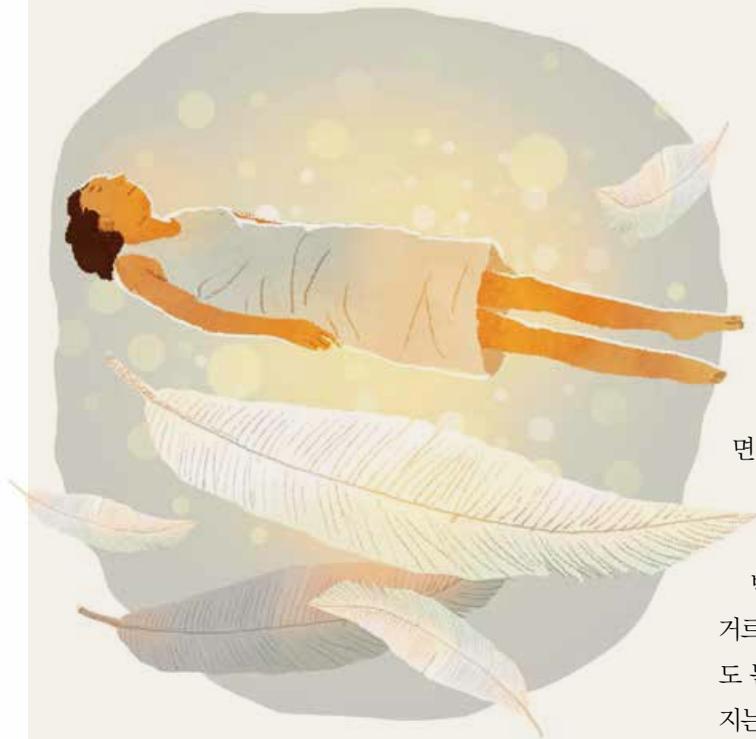
가족이 떠난 후 박영혜씨는 머리가 너무 아파 근처에 사는 지인인 학원 원장의 집을 찾아갔다. 뇌혈관이 막히는 뇌경색 증상이 유발된 탓에 여러 번 가봤던 집을 찾지 못해 30분 넘게 헤맸고, 겨우 그 집을 찾아가서는 물을 청해 마시는데 입술 새로 흘리며 제대로 마시질 못했고 이어 사지까지 마비가 돼 쓰러지고 말았다.

“정말 생각할수록 무섭고 끔찍한 순간이었어요. 머리는 살아 있는데 몸은 죽은 상태, 나는 말을 하는데 목소리는 전혀 나오지 않았고, 나는 보고 들리는데 내 손발은 꼼짝도 하지 않았어요. 추석 연휴라 대부분의 병원이 문을 닫은 상황이었어요. 허둥대며 이곳저곳 다녔다면 분명 죽었을 거예요. 그때 그 학원 원장이 제 발에 계속 뜬을 뜨기 시작했어요. 응급처치로 쑥뜸을 뜬 것이 제 생명을 구한 셈이죠. 혼자 집에 있을 때 쓰러졌다면 분명 살아나지 못했을 거예요.”

쑥뜸으로 응급처치를 한 박영혜씨는 신기하게도 오후에는 스스로 다시 걸을 수 있게 됐다고 한다. 하늘이 돌본 덕분인지 당시 학원 원장은 뇌경색 증상을 쑥뜸으로 응급처치를 할 만큼 인산의학에 대해 잘 알고 있는 사람이었다. 그 이후 쑥뜸과 죽염, 유허발마늘을 열심히 먹고 가료加療를 하며 뇌졸중의 후유증을 완벽하게 막아냈다.

암 진단에 ‘감사합니다’ 말 먼저 나와

엮힌 데 덮친 격일까? 박영혜씨는 뇌졸중으로 쓰러졌다가 일어난 지 얼마 지나지 않아 건강검진에서 갑상샘암 진단을 받게 된다.



생활화했어요. 그 이후 암 진단을 받기 전보다 더 건강해졌다는 말을 많이 들었어요. 특히 피부가 좋아졌다는 말을 유독 많이 듣게 됐죠.”

이제는 그 무렵만큼 마늘을 많이 먹지는 않지만, 죽염을 항상 입에 물고 다니며 먹는다고 한다. 공기 좋은 곳에 있다가 시내로 나가면 갑자기 기침도 나고 머리도 아픈데 이때 죽염을 입에 물고 녹여 먹으면 곧 개운해진다고 한다.

깃털처럼 몸을 가볍게 하는 뜸

박영혜씨 몸에는 뜸 자국이 빼곡하다. 매년 한 해도 거르지 않고 뜸을 뜨고 있다. 백회, 중완, 전중, 족삼리에 뜸을 떴다. 특히 백회에 뜸을 뜨면 항상 머리가 맑아지는 것을 느낀다고 한다. 매년 뜸 뜨기가 힘들기도 하지만 ‘살기 위해 죽기를 각오하고 뜬다’라는 일념으로 뜸을 뜬다고 했다.

“며칠 전부터 백회에 뜸을 뜨기 시작했어요. 매일 새벽 108배를 드리고 참선 명상을 하면 백회에 우주의 기운이 들어오는 것처럼 느껴져요. 몸은 새털처럼 가벼워지고 가슴이 열리는 느낌, 말이 필요 없는 경지, 깨달음이 무엇인지 뜸을 뜨고 난 뒤 그 의미를 조금이나마 알게 됐어요.”

박영혜씨는 명상하면서 앉아 있는 자체만으로도 매사에 감사한 생각이 든다고 한다. 인산의학은 자신을 내려놓는 공부라는 것.

“내 몸을 스스로 움직일 수 있는 것이 얼마나 감사한 일인지, 만일 뇌졸중으로 쓰러져 몸을 움직이지 못하고 있다면 참선조차 못 할 텐데, 인산의학으로 건강을 찾게 되어 항상 감사하는 맘으로 살고 있어요.”

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

“남들은 암 진단을 받으면 세상이 끝났다고 생각하지만 나는 감사하다는 말이 먼저 나왔어요.

앞만 보고 살아온 세월, 한 번 쓰러졌는데도 염색에 매달려 살아온 나에게 ‘이제 그만 몸을 휴사하고 쉬라’는 의미로 들렸어요.”

감상샘암 판정을 받았을 때는 덤덤했지만 수술 권고를 받았을 때는 많이 흔들렸다고 한다. 박영혜씨는 이때부터 인산의학의 자연치유 방안을 본격적으로 실천하기 시작했다. 《신약》을 거듭 읽는 과정에서 인산 선생이 명백하게 밝혀놓은 암을 다스리는 방안에 확신을 갖게 됐고 이 일념은 ‘내 병은 내가 고칠 수 있다’는 자신감으로 이어지게 됐다.

“본격적으로 죽염과 마늘을 먹기 시작했어요. 한 해에 30점, 3,000통의 마늘을 먹었어요. 마늘 전용 김치냉장고를 하나 더 들여놓고 마늘을 구워 죽염을 찍어 먹기를

코로나19로 고통받는 이들에게 웰니스호텔이 치유와 휴식이 되길

인산동천(仁山洞天)의 소나무 숲에 자리한 웰니스호텔 인산가를 사랑해 주시는 분이 늘고 있다. 객실 창으로 삼봉산의 아득한 산세를 바라보며 생강감초진액을 마시는 일은 정말로 근사하다. 창문을 타고 넘어오는 청량한 솔바람은 바쁘고 각박한 일상으로 꽉 막힌 속을 뽕 뚫으며 되돌아 날아간다.

로비층에 있는 올데이 레스토랑은 필자가 가장 좋아하는 공간으로 솜씨 좋은 셰프의 미감에 늘 탄복하게 된다. 좋은 식재료만으로 요리를 할 뿐만 아니라 모든 음식의 양념을 죽염과 죽염 장류만을 쓰고 있어서 그 맛과 영양이 특별할 수밖에 없다. 인도 유래 델타 변이가 우세종이 된 상황에서 남미의 람다 변이까지 유행 조짐을 보이고 있다지만 죽염과 전통 장으로 맛을 낸 식탁이 있는 한 감염이 될 리 없으리라 믿으며 호텔 손님들께 죽염을 좀 더 충분히 드실 것을 당부하곤 한다.

산책로의 약수는 수은주가 36도까지 오르는 지난여름 한낮에도 달고 시원해 객실 손님들께 환호를 얻곤 했다. 이 여세를 몰아 9월에는 호텔 별관 1층에 죽염 죽육카페를 열어 이곳을 찾는 방문객에게 소박한 힐링 이벤트를 열어드릴 예정이다.

사실 코로나19 감염증만 아니었다면 이 건강한 호텔을 베이스로 멋진 힐링캠프를 열고 싶었다. 깨끗하고 편안한 침구가 놓인 객실에서 오봉산의 시원한 바람을 맞으며 숙면을 하고 땀 흘려 지리산에 올라 깊은 숨을 내쉬다 보면 웬만한 피로와 응어리는 단번에 날려 보낼 수 있다. 또 레스토랑의 건강식을 활용해 끼니마다 감동 메뉴를 선보이고 유황오리진액과 구운 마늘, 죽염을 마음껏 드시게 해서 한창 시절의 활기를 되찾아

드리면 얼마나 좋을까 하며 그런 날이 오기를 고대했었다. 하지만 그 모든 계획과 바람이 장기화되고 있는 코로나19 바이러스 유행으로 인해 불가능한 일이 되고 말았다. 동란을 겪은 아버지, 어머니의 고된 생애를 생각하며 코와 입을 마스크로 가리고 사는 일의 답답함을 견뎌보려 하지만 끝이 보이지 않는 코로나19 터널에 한숨이 저절로 나온다.

일찍이 인산 선생께서는 공해독의 증가로 코로나19 바이러스와 같은 신종 괴질의 출현을 예견하며 그 대비책을 열렬히 제시했지만 정작 경각심을 갖고서 귀 기울이는 이는 소수에 불과했다. 효과적인 방약이 있음에도 그것을 아예 모르거나 외면한 대가로 고통을 겪는 이들을 보면 안타깝기 그지없다. 인산 선생의 자연치유 양생의학이 제도권 의료계에 밀려 사회적 인정을 받지 못한다 해도 이미 많은 이가 죽염의 효험을 인정하고 있으며 어느덧 인산가도 30만 회원이 찾는 중견 브랜드가 됐다.

5,000만 거래, 80억 인류 모두가 죽염으로 셀프 백신을 지니게 된다면 더 바랄 일이 없겠지만 뜻대로 되지 않는 게 우리 생애 아닌가. 인산가를 알고 죽염을 신뢰하고 웰니스호텔을 동경하는 이들만이라도 부디 건강하고 행복하기를 기원한다.



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 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991