

03

March
2017
Vol.242

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

32

SPECIAL

**환절기 처진 면역력
인산 제품으로 파워 Up!**

16

INSAN PEOPLE

농구도, 예능도
올코트 프레싱
매직 인생 현주엽

48

HEALING CAMP

지리산 함양 골에
봄이 왔노라!
힐링했노라!

120년 건강본가



《한비자韓非子》에 화씨지벽和氏之璧 이야기가 나온다.

“초나라 사람 화씨가 초산楚山에서 옥 덩어리를 얻어 여왕(王)에게 바쳤다. 옥장이가 그것을 돌이라고 감정하니 여왕이 노하여 화씨의 왼발 뒤꿈치를 잘랐다. 여왕이 죽고 무왕(武王)이 즉위하자 화씨가 또 그 옥 덩어리를 무왕에게 바치고 옥장이가 그것을 또 돌이라고 감정하니 무왕이 노하여 화씨의 오른발 뒤꿈치를 잘랐다. 무왕이 죽고 문왕(文王)이 즉위하였다. 그러자 화씨가 초산 아래서 사흘 밤낮을 우니 왕이 사람을 시켜 알아보게 하였다. 보옥을 돌이라 하고 곧은 선비를 사기꾼이라 하니 슬퍼한다고 하였다. 왕이 명하여 옥장이가 그 옥 덩어리를 다듬어 보옥(寶玉)을 얻으니 바로 중국 역사상 가장 유명한 보물 중 하나인 화씨지벽이다.”

당나라 때 이태백은 큰 뜻을 품고 당 현종의 조정에 들어갔으나 끝내 고령사와 양국충의 음모로 쫓겨나게 되어 뜻을 이루지 못하고 주유천하(周遊天下)하고 주유천하(遊遊天下)하다가 한 많은 떠돌이의 생애를 마감한 바 있다. 이태백은 언젠가 자신의 처지가 화씨와 비슷하다고 여겨 자신의 소회를 화씨에 빗대어 시 한 수를 읊었는데 이 시가 바로 그 시이다. ㉠

글 김운세(본지 발행인,
전주대학교 객원교수)

출판 김운세

옥을 안고 초나라에 들어가 임금께 바쳤으나
의심을 받았다는 이야기 예전부터 들었더니
좋은 보배임에도 끝내 버림을 받게 되니
세 임금께 바친 것 모두가 헛수고였네
곧은 나무는 먼저 베일 것을 염려하게 되고
향기로운 난초는 자신이 탈 것을 슬퍼하나니
가득 차게 되면 하늘이 덜어주는 게 이치요
세속을 떠나 숨어 살면 자연스레 도를 벗하리라
동해의 푸른 물에 배를 띄워 떠난 노중련
서편 함곡관으로 붉은 구름에 싸여 나타난 노자
그 옛날 노중련과 노자는 그렇게 함으로써
만인이 우러르는 고결한 경지에 오를 수 있었으리

옥을 돌이라 여기는
세상에서

抱玉入楚國 見疑古所聞 良寶終見棄 徒勞三獻君
直木忌先伐 芳蘭哀自焚 盈滿天所損 沉冥道爲群
東海汎碧水 西關乘紫雲 魯連及柱史 可以躡清芬

포 옥 입 초 국 견 의 고 소 문 양 보 종 건 기 도로 삼 헌 군
직 목 기 선 벌 망 란 애 자 분 영 만 천 소 손 침 명 도 위 군
동 해 범 벽 수 서 관 승 자 운 노 련 급 주 사 가 이 섭 청 분



30년 동안 '죽염의 길'을 만들어 온 김윤세 회장. 그는 해마다 100회가 넘는 대중강연을 통해 '참의학'에 관한 이야기를 하고 있다.

'30년 동안의 고독'

“고요에 이끌려 나는 슬며시 정상을 만진다. 나와 정상은 하나다. 나는 고독의 바다에서 나와 우주의 안식처로 가는 느낌이었다.” - 라인홀트 메스너 《검은 고독 흰 고독》 중에서.

1978년 8월 9일 16시경, 이탈리아 출신의 전설적 등반가 라인홀트 메스너는 홀로 산소통도 없이 히말라야 낭가파르바트봉 정상에 올랐습니다. 세계 최초 낭가파르바트

무산소 단독 등반이라는 기록이 세워지는 순간, 그가 느낀 건 고독이었습니다.

인류 최초 히말라야 8,000미터급 14좌 완등, 에베레스트 무산소 등정을 해낸 그였지만 정상에서 느꼈던 것은 정복자의 승리감이 아닌 지독한 외로움이었습니다.

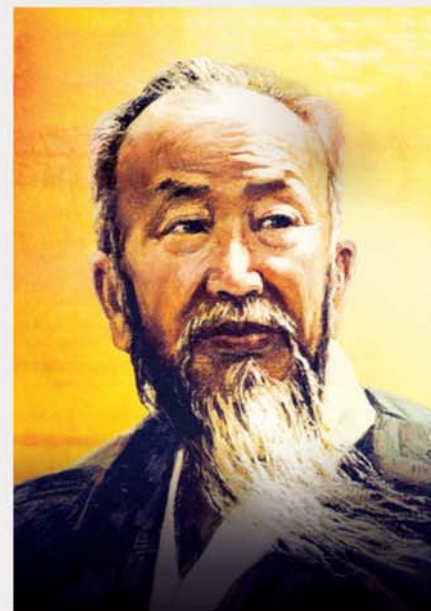
1등은 외롭습니다. 2등, 3등은 죽어라 앞서라 뒤만 쫓아가며 기회를 노리면 되지만

1등은 타자가 아닌 자기 자신과 싸움을 해야 하기 때문에 고독할 수밖에 없습니다.

물론, 이것은 마라톤 이야기입니다.

1987년 세계 최초로 죽염 제조 산업화를 이뤄낸 김윤세 회장. 그는 언제나 맨 앞에 서서 '결자해지'의 심정으로 죽염산업의 기반을 공고히 하기 위해 노력했습니다. 30년 동안 그가 고독할 수밖에 없었던 이유는 단 하나, 홀로, 없는 길을 만들며 걸어왔기 때문입니다. ☎

글 박홍희(건강 칼럼니스트)



의학황제 김일훈 선생과의 만남

4월 15일, 탄신 108주년 기념식 인산연수원에서 개최

건강본가(健康本家) 인산가의 근간인 인산 김일훈 선생의 탄신제에 회원 여러분을 초대합니다. 평생 낮은 곳에 머물며 민생들의 몸과 마음을 살폈던 의학황제 김일훈 선생의 의로움을 기리기 위해 인산연수원에서 신의(神醫)의 108주년 탄신제가 마련됩니다. '누구든 자신과 가족의 병은 스스로 고치는 게 당연한 도리이고, 그것이 부국의 지름길'임을 강조했던 자연치유의 선구자 김일훈 선생의 삶을 되돌아보며 인산가가 지향하는 '건강한 삶의 이정표'를 발견하시기 바랍니다.

일시	2017년 4월 15일(토) 오후 1시
장소	경남 함양 인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4)
행사 내용	식전 축하공연 · 기념식(기념사/축사) · 인산 김일훈 선생 묘소참배
셔틀버스 운행	당일 오전 7시 30분 서울 인사동 하나빌딩(하나투어) 앞에서 셔틀버스 출발(사전 예약을 하셔야 이용이 가능합니다)
참가비	1인당 1만 원(셔틀 이용료)
문의	1577-9585(인산가 고객센터)

* 서울 지역 당일 셔틀 운행(각 직영점별 버스 운행) · 점심 식사 제공 및 먹거리 장터 운영

천두영 인산가 사장 취임사

“인산인으로 자부심 느끼게 비전 넘치는 회사 만들겠습니다”

평소 존경해 오던 김윤세 회장님을 모시고 (주)인산가 사장이라는 중책을 맡게 된 천두영입니다. 우리 인산가는 인산 김일훈 선생님의 활인구세活人救世 철학을 바탕으로 설립되어 30여 성상을 쌓아온 명실상부한 명품기업입니다. 인산죽염이야말로 전통, 품질, 가치가 깃든 세계적인 명품이라고 자부합니다. 저는 권한을 위임받은 최고운영책임자로서 인산가의 경영 이념인 윤리·투명경영, 환경·품질경영, 고객만족경영을 실천하도록 하겠습니다. 이를 위해 상호 신뢰를 바탕으로 일사불란한 조직체계를 구축하고, 인산가 직원들이 ‘인산인’으로서 자부심을 느낄 수 있는 근무 환경을 만들도록 하겠습니다. 모든 ‘인산인’이 개인과 회사 비전의 일치를 통해 인산가 안에서 행복한 나날을 보낼 수 있게 되기를 바랍니다. 



2017년 2월 15일
(주)인산가 사장 천두영 拜

인산가 3월 지리산 트레킹

인산가는 3월 17일부터 19일까지 2박 3일간 지리산 둘레길 1차 트레킹을 진행한다. 이번 트레킹은 지리산로지에서 출발해 둘레길 제3구간인 안월 코스를 걷게 된다.

참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙박)

인원 선착순 40명

문의 055) 963-9788

김영호 교수 師弟間 신년 간담회

김영호 한국학중앙연구원 석좌교수(전 산자부 장관)는 지난 2월 11일과 12일 양일 간 함양 인산연수원에서 경북대 경제학과 재직 시절 사제師弟들과 함께 체력증진과 지식 연구를 위한 신년 간담회를 가졌다.

인천 열린문교회 목회자 건강여행

인천에 위치한 열린문교회 목회자들은 지난 2월 28일 인산연수원에서 건강여행을 가졌다. 이번 행사에서 목회자들은 인산가 죽염제조장을 견학하고 김윤세 회장과 인산의학 건강 좌담회를 가졌다.

3월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연

3월 22일(수) 강연: 우성숙 교장

강북지점 강연

3월 15일(수) 강연: 김중호 이사

3월 22일(수) 강연: 김중호 이사

인천지점 강연

3월 8일(수) 강연: 김중호 이사

3월 21일(화) 강연: 우성숙 교장

대전지점 강연

3월 9일(목) 세미나 및 시식회

3월 23일(목) 강연: 우성숙 교장

대구지점 강연

3월 24일(금) 강연: 우성숙 교장

전주지점 강연

3월 16일(목) 강연: 고재훈 박사

부산지점 강연

3월 16일(목) 강연: 우성숙 교장

남원지점 강연

3월 15일(수) 강연: 고재훈 박사

창원지점 강연

3월 17일(금) 강연: 김중호 이사

원주대리점 강연

3월 7일(화) 강연: 우성숙 교장

온양대리점 강연

3월 17일(금) 강연: 우성숙 교장

안동대리점 강연

3월 28일(화) 강연: 우성숙 교장

3월 인산가 주요행사 및 강연일정

1 삼일절					2	3	4
5 경칩驚蟄	6	7 원주대리점 강연	8 인천지점 강연	9 대전지점 세미나 및 시식회	10	11	
						257차 힐링캠프	
12	13	14	15 전국지점 건강투어 강북지점 강연 남원지점 강연	16 부산지점 강연 전주지점 강연	17 창원지점 강연 온양대리점 강연	18	
19	20 춘분春分	21 광주지점 강연 인천지점 강연	22 강남지점 강연 강북지점 강연	23 대전지점 강연 부산지점/동래지 사 건강투어	24	25	
						258차 힐링캠프	
26	27	28 안동대리점 강연	29	30	31		

인사가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 엽서를 보내주신 분 중
선정되신 분께는
고마움세트A를
드립니다.

매거진 《인산의학》에서는 매달 인사가 회원들의 체험 사례를 모집합니다.
인사가 제품을 복용하면서 병을 치유하신 분, 인사가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분,
인사와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다.
사례를 보내주신 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의
인사가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 2월호에 대한 독자의견



죽염이 충치 예방에 효과가 크다는 기사가 기억에 남습
니다. 해로운 첨가물이 들어 있는 일반 치약보다 죽염
이 구강 건강에 더 좋겠다는 생각이 들었습니다. 다음
에는 혈압과 죽염에 대한 주제를 다뤄주셨으면 합니다.
(유재복 · 인천 부평구 남부역로)

3대째 죽염 마니아가 됐다는 이광숙씨 가족의 이야기
를 읽고, 죽염을 연령에 관계없이 계속 섭취해야겠다고
생각했습니다. 임신부에게 좋은 인사가 제품은 어떤 것
인지, 출산 후 몸조리 중 원기 보양에 좋은 것이 무엇인
지 알고 싶습니다.

(강현숙 · 경기 화성시 동탄대로시범길)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

“예능 프로그램에
접치기 출연하며 반
방송인이 됐지만 늘
제 자리가 아니라는
생각을 하곤 했었어요.
장훈이 형이 그냥
웃고만 있으면 된다고
해서 <무한도전>에
깜짝 출연을 하게 된
건데 이후 여러 프로로
이어지며 외도가 꽤나
길어지고 말았네요.
그런데 이번엔 농구와
예능을 동시에 해내는
일을 하게 됐어요. 리얼
다큐 <버저비터>. 그건
제 고향처럼 익숙하고
편안한 현장이죠”

농구도, 예능도 올코트 프레스링 매직을 꿈꾸는 ‘친근한 히포’

‘한국판 찰스 바클리’로 불렸지만
‘매직 존슨’이 되기를 꿈꿨던 매직
히포 현주엽. 농구선수가 가질 수
있는 모든 재능을 지니고 있음에도
연이은 부상으로 짧게 전성기를
마감해야 했던 그가 요즘 새로운
전기를 맞고 있다. MBC 스포츠
플러스의 농구 해설가로 은퇴
이후의 공백을 적절하게 메운 데
이어 연이은 예능 히트로 예전의
인기를 회복하고 있다.

글 이일섭 사진 신우

농구 예능 프로 <버저비터> 감독으로 맹활약

현주엽이 tvN의 농구 예능 <버저비터>의 H팀 감독으로 출연하며 방송인의 재능과 지도자로서의 자질을 동시에 발휘하고 있다. 20여 년의 선수 생활에서 체득한 경기 감각과 최근의 농구 해설위원을 하며 키워낸 통찰력을 바탕으로 우지원 감독이 이끄는 W팀과의 1차전에서 역전승을 이끌어냈다.

‘농구는 신장으로 하는 것이 아니라 심장으로 하는 것이다.’ 자신보다 10cm 이상 큰 서장훈과의 대결에서 이기거나 대등한 상황을 만들기 위해 그는 이 말을 자신의 인생관으로 삼았다. 지명 1순위 다니엘 헤니의 합류가 보이콧되면서 의욕이 꺾이기도 했지만 그는 박재범과 정의철 등 H팀 선수들의 체력강화에 주력하며 이상윤과 서지석이 포진한 W팀을 힘으로 눌러버렸다. 현역 시절 가장 힘들어했지만 가장 즐겨 활용했던 ‘사계절 코스(자유투 라인과 하프코트 그리고 반대편 자유투 라인과 그 너머 코트 맨 끝을 차례대로 왕복하는 기동력 훈련)’를 내달리게 하며 H팀 꽃미남들이 감심장을 갖는 일을 도왔다.

“요 근래 예능 프로그램에 접치기 출연하며 반 방송인이 됐지만 늘 제 자리가 아니라는 생각을 하곤 했었어요. 장훈이 형이 그냥 웃고만 있으면 된다고 해서 <무한도전>에 깜짝 출연을 하게 된 건데 이후 <축축한 오빠들> <머슴 아들> <개밥 주는 남자>로 이어지며 외도가 꽤나 길어지고 말았네요. 늘 승리를 목표로 코트 안의 9명만 바라보며 뛰는 일만 하다 카메라에 대고 저 자신을 표현해 내는 일은 정말 차원이 다른 일이에요. 그런데 이번엔 농구와 예능을 동시에 해내는 일을 하게 됐어요. 리얼 다큐 <버저비터>. 그건 제 고향처럼 익숙하고 편안한 현장이죠.”

천진난만한 표정으로 새로운 환경과 교감

이제는 H팀의 스타 멤버 박재범의 뒤편에 서 있는 '감독 아저씨'가 됐지만 그가 '매직 히포'라는 닉네임을 달고 '농구대잔치'에서 인기몰이를 하던 1990년대의 열기는 지금에 비할 수 없는 뜨거움을 갖고 있었다. 그는 서양 선수들에게도 뒤지지 않는 위풍당당한 체구에 가드를 능가하는 날렵한 드리블 능력과 패싱 센스를 소유한 포인트 포워드였다. 더욱이 코트의 모든 구역에서 슈팅이 가능한 득점력을 보유했으며 승부처에서도 과감하게 슛을 던지는 배짱을 보이는 등 이전의 빅맨과는 차원을 달리하는 완벽한 '올어라운드 플레이어'로 군림했다. 하지만 이 모든 찬사는 2005년 이후론 그 유효성을 상실하며 희미한 추억이 되고 만다. 반복되는 무릎 부상은 그의 공격 본능을 퇴화시켰고 결국 그는 '농구를 좀 잘하는 선수로 기억되고 싶다'는 바람을 남기며 2009년 전직 은퇴를 발표하게 된다.

"지금도 부상이 회복되지 않아 목발을 짚고 은퇴 발표장으로 들어서던 순간이 기억나요. 모두가 프로에서의 우승을 경험하지 못한 채 퇴진하는 저를 안타까워했지만 오히려 저는 담담했어요. 왼쪽 무릎 수술을 네 번이나 했지만 여전히 혈기왕성했고 선수 시절에 이루지 못한 목표를 좋은 지도자가 돼서 완성에 내겠다는 꿈이 있었으니까요. 하지만 버팀목인 아버지가 돌아가시고 손을 댔던 사업이 잘못되면서 난생처음 절망이란 걸 하게 됐죠. 쫄비박산이 난 상황인데 오히려 저는 힘이 났어요. 묵묵히 저를 지켜보는 아내 때문에라도 힘을 내야 했죠. 그 어려운 시기를 이겨낸 힘이 뭐냐고요. 첫째는 집사람, 둘째는 책임감, 셋째는 성공이나 실패에 연연하지 않겠다는 각오였어요."

등글고 여유로운 모습의 외형과 달리 현주엽의 실제 성격은 급하고 예민한 편이다. 낮은 림도 심해 처음 대면하는 사람들과 방송을 진행하는 일에 매번 부담을 느끼곤 한다. 그러나 나이가 들어도 곰인형처럼 천진하기만 한 그의 인상은 애 어린 할 것 없이 경계를 허물며 다가가게 하는 끌림이 있다. 더구나 깊은 울림을 갖고 있는 단아한 저음은 그의 이야기에 귀를 기울이게 하는 묘한 매력이다.



영원한 동지 서장훈과는 예능으로 새로운 경쟁

그의 식성을 알고 나면 한창 시절 '0.1톤 히포의 힘'이 엄청난 먹성에서 비롯됐음을 알게 된다. 햄버거 대어섯 개는 꿀꺽 삼켜야 허기를 지울 수 있고 막국수는 열 그릇쯤은 먹어야 기분이 좋아진다. 처음부터 세 그릇, 네 그릇씩 주문하는 탓에 '더 올 사람이 있느냐'고 의아해하던 사장은 '돈은 받지 않을 테니 먹을 수 있을 때까지 먹어보라'며 그의 막강한 먹성에 호호해 한다. 고깃집에선 그의 식성이 절정에 이른다. 한 번도 배불러서 나와 본 적이 없으며 오직 돈과 시간의 부족으로 5반칙 퇴장당하는 기분으로 나온다는 게 그의 고백이다.

단련된 개그맨들에게서는 느낄 수 없는 풋풋한 유머와 솔직함에서 비롯되는 자연스러운 건강한 웃음을 유발하게 했다. 그리고 우리는 이것이 코트 위에서 뿔어내던 그의 중량감 있는 카리스마의 친근한 변주라 여기고 있다.

과거 현역 시절에도 빈번하게 언급됐던 서장훈과의 비교는 오늘 현재의 예능 시장에서도 반복되고 있다. 달라진 것은 둘의 라이벌 구도에 대해 극구 부인했던 그가 그 무렵에 흘렸던 미묘한 경쟁기류의 존재를 시인한다는 점이다. "육과 투덜거림을 입에 달고 경기를 했던 장훈이 형이 방송을 통해 그 불량한 이미지를 완벽하게 세탁했다"며 그를 디스하기도 한다. 하지만 두 사람에게는 적과의 동침을 가능하게 하는 진한 우정과 동료애가 있다. 늦게 농구를 시작한 탓에 중학교 시절 내내 벤치워머 신세를 면하지 못했던 둘은 훈련을 제치고 수영장에 놀러 다니며 친근해졌고 오랜 세월 한술밥을 먹으며 쌓아온 정서적 공감대는 경쟁과 불화, 의기투합이 더해지며 두터운 애정으로 발전하게 됐다. 하나의 바람은 많은 시간 열세에 놓였던 그가 인생 후반전에서만큼은 반전의 기세를 보이며 골리앗을 능가하는 완전한 다윗이 되었으면 하는 점이다. 최고의 열정을 불태우던 '매직 히포'의 '인생극장' 후반전이 막 펼쳐지고 있는 것이다. ㉠



1 현주엽은 토크쇼 매직 존슨을 동경하여 현역 시절 내내 백넘버 32번이 새겨진 유니폼을 입고 경기에 입했다. 사진은 2008년 3월 잠실학생체육관에서 진행된 프로농구 올스타전 경기 장면. 그는 서장훈의 재공권을 확실하게 제압할 수 있는 유일한 상대였으며 동시에 그의 마음을 잘 헤아리는 친구였다.

2 2007년 6월, 오빠 부대의 환호를 뒤로하고 '폼잡남'을 선언하던 날. 지금은 130kg의 두둑한 아저씨가 됐지만 10년 전의 그는 슈트핏을 살리는 날렵한 히포였다.

3 농구 다류(버지비티)의 우승 트로피를 꿀꺽 삼키겠다는 '팀H'의 포스터.

4 무뚝뚝해 보이지만 실제로는 다감하고 천진한 성격이란 것을 알게 한 TVN의 눈물샘 자극 버라이어티 <촉촉한 오빠들>의 PR컷.



“농약 친 약재 달여 먹고 病을 고친다?”

“지금 농약을 치든지 극약을 치든지, 그런 약재가 전부인데 그런 걸로 약 지어주고 달여 먹으라고, 그런 약을 먹고 효(효과) 볼 수 있는 사람이 누구냐?
원기가 왕성한 사람 속엔 혹 효 보는 사람 있어요.
(하지만) 원기가 쇠해 들어갈 때는 그런 독극물이 들어간 걸 먹어서는 안 되잖아?”

— 인산 김일훈 口述, 《신약본초》 후편 중에서

약초 농사 관심 없으면서 무농약만 찾는 세상

암과 난치병 때문에 고통을 받거나 생을 망치는 사람도 많지만, 병을 고치고 새 삶을 살아가는 사람 또한 적지 않다. 이들의 치유 사례가 중요한 이유는 암과 난치병으로 고통 받는 또 다른 사람들에게 도움이 되기 때문이다. 병원에서 암 진단을 받은 사람들은 수술과 항암치료 여부에 대해 고민을 하다가 대개 선택의 여지없이 병원 치료를 받게 된다. 이 와중에도 암 치료에 좋다는 갖가지 민간요법이나 약재를 구해 복용하는 이들이 부지기수다. 이런 사례들은 방송매체를 통해 ‘무슨 암에는 무슨 약재가 좋더라’는 식으로 퍼져 나가게 되고, 마음이 급한 암 환자들은 생각할 겨를도 없이 그대로 ‘사례’를 좇는다. 물론, 똑같이 따라 한다고 해서 똑 같은 결과가 나오는 것은 아니다. 같은 약재를 복용했다고 하더라도 환자의 체질이나 상태에 따라 반응이 다르게 나타날 수도 있다. 그럼에도 불구하고 체험자들의 사례는 당장 암을 만난 사람들에게 좋은 본보기가 된다. 비록 실패한 체험담일지라도 그것은 매우 소중하다. 왜냐하면 다른 암 환자들에게 그렇게 하면 안 된다는 것을 깨닫게 해주니까.

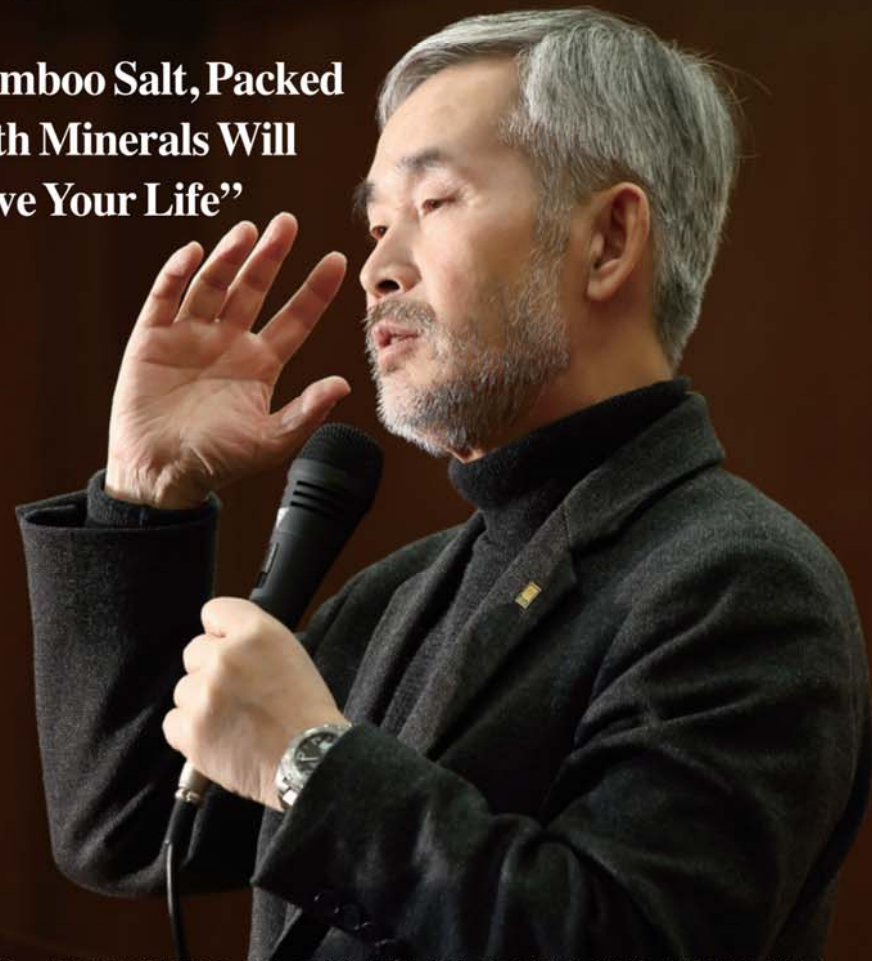
산삼 대신 마늘과 죽염이라도 먹자

지난 20년 동안 암·난치병 환자들의 체험사례와 약재를 취재하러 다닌 덕분에 필자는 많은 약초꾼들을 만날 수 있었다. 대체로 양심적인 사람들이었지만, 가끔 필자의 귀를 의심하게 만드는 이들도 더러 있었다. 이를 테면, 상당히 큰 인삼농사를 짓는 사람이 있었는데 이 사람은 자기 가족이 먹을 인삼 재배포를 따로 가지고 있었다. 자기 가족이 먹을 인삼은 농약을 치지 않고 재배하기 때문이었다. 암 환자 100만 명 시대다. 농약 안 치고 약초 재배하는 사람 찾는 일이 모래사장에서 바늘 찾기만큼 어려운 게 사실이다. 그런데 모든 사람들이 농약 안 치고 효과 좋은 국산 약재만 찾는다. 드물게 수백 년 묵은 산삼이나 귀한 약초가 발견되더라도 소 리 소문 없이 비싼 값에 팔려 나갈 뿐이다. 입장 바꿔 생각해 보자. 만약 당신이 약초꾼이라면 힘들게 얻은 귀한 약재를 암 환자들을 위해 싼값에 내놓을 수 있겠는가? 요즘 같은 세상에 수백 년 묵은 산삼이 병들고 가난한 사람의 목구멍 속으로 들어갈 확률은 제로다. 인산 선생은 이러한 연유로, 암 환자들에게 대신 마늘과 죽염을 쓰라고 한 것이다. ㉔

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

“미네랄 덩어리 죽염이 당신의 생명을 살린다”

“Bamboo Salt, Packed with Minerals Will Save Your Life”



진달래는 다른 말로 참꽃이라고 한다. 그런데 색깔이 훨씬 곱고 화려한 철쭉은 개꽃이라고 부른다. 참꽃은 먹을 수 있지만 개꽃은 먹지 못한다. 의로도 마찬가지다. 이치에 맞는 참의료는 여러분의 생명을 살리는 길을 제시한다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 지난 2월 17일부터 18일까지 진행된 256차 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행한 인산의학 힐링특강 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 양수열

지구가 1년 동안에 공전하는 거리가 약 9억 4,200만km다. 1초에 29,8km, 시속 10만 728km로 태양을 돈다. 고속도로에서 시속 200km로만 달려도 엄청 빠른데 이런 어마어마한 속도로 돌고 있어도 여러분은 한 사람도 안 떨어지고 땅에 딱 붙어 있다. 지구가 이런 속도로 2016년 한 해를 달려왔다. 그리고 다시 한 바퀴를 돌아 새롭게 공전을 시작했다.

지구는 정확한 시간과 속도와 힘에 의해 돌기 때문에 한 치의 오차 없이 잘 돈다. 사람 몸도 우주와 마찬가지로 균형과 조화를 이루어 운행되어야 건강하다. 인체의 혈관 길이는 약 12만km다. 혈액의 속도는 시속 216km이다. 피도 엄청난 속도로 우리 몸을 돌고 있는 것이다. 그런데 혈액순환이 잘 안 되면 체온이 떨어지게 된다. 체온이 떨어지면 피가 엉기고 순환이 잘 되지 않아 온갖 병에 걸리게 된다. 병이라고 하는 것은 혈액을 포함한 체액과 체온과 직접적인 관련이 있다. 이 시간엔 인체를 구성하는 필수 미네랄의 중요성과 체온의 비밀에 대해 이야기하려 한다.

NBA 농구 스타가 심장마비 걸린 까닭은

원소주기율표를 나와 있는 원소들이 총 118개다. 이 중 자연에서 얻을 수 있는 천연 원소는 91가지다. 바닷물 속에 들어 있는 토양 미네랄은 80여 종이라고 한다. 인체가 건강을 유지하는 데 필요한 필수 미네랄은 약 60여 종이다. 우리 몸의 96%를 구성하고 있는 탄소, 수소, 질소, 산소를 제외하고 나머지 56종의 원소는 그 양이 매우 적다. 그런데 이 중 하나라도 부족하게 되면 인체의 균형이 깨지면서 치명적인 병에 걸리게 된다.

1991년 노벨 의학상 부문에 후보자로 지명되었던 세계적인 미네랄 전문가 닥터 조엘 월렉은 자신의 책인 <죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다>에서 미네랄 부족이 가져오는 엄청난 질병들에 대해 설명했다. 조엘 박사는 책에서 미국의 프로농구선수 레지 루이스를 예로 들었다. 연봉이 6,500만 달러(약 750억 원)인 농구 스타 레지 루이스가 경기 후 심장마비로

The Earth covers about 904 million kilometers per year in its revolution, and circles the sun at 100,728 kilometers per hour. If you've driven 200 km/h on a highway, you know just how fast that is. But even as the Earth turns at such an incredible speed, we're all here with our feet on the ground. The 2016 has zipped past by us at that speed, and it's begun a new circle.

The Earth rotates precisely without a hitch, in terms of its speed and power. And a human body must also be in a perfect balance to stay healthy. The human blood vessel, when stretched, is about 120,000km long. Blood flows at the speed of 216 km/h. It circulates around our body at an amazing speed. But if you develop problems with your circulation, your body temperature will drop. Once that happens, you'll contract all sorts of diseases. Illnesses are directly connected with body fluids, including blood, and body temperature. I am here to talk about the importance of essential minerals that make up the body and the secrets behind the body temperature.

How an NBA Basketball Star Suffered Heart Attack

There are 118 elements on the periodic table of the elements. And you can get 91 of them from nature. Some 80 are found in sea water. And there are about 60 essential minerals to maintain a healthy human body. In addition to carbon, hydrogen, nitrogen and oxygen, the other 56 minerals come in miniscule amounts. But if you lack in any one of them, your body will be thrown off balance and you'll suffer from a disease. In his book <Dead Doctors Don't Lie>, Dr. Joel Wallach, a renowned mineral expert and a nominee for the 1991 Nobel Prize for Medicine, discussed some deadly diseases caused by mineral deficiency. He cited an example of the American professional basketball play-

인산 김일훈 선생은 마늘과 쑥뜸으로 체온을 올리는 법을 제시했다. 서양의학 인체 해부학에는 없는 대표적인 기관이 삼초 三焦다. 세 곳에서 태운다라는 뜻이다. 체온이 떨어지면 지방이 연소가 되지 않아 에너지가 없다. 내 몸 어딘가에 불을 때야 한다. 삼초는 머리와 몸통, 다리에 각각 하나씩 있다. 이를 상초, 중초, 하초라고 한다. 이 중에서 가장 중요한 곳이 배꼽 밑 단전 丹田 인 중초다

쓰러졌다. 보스턴 셀틱스 구단에서는 이 선수를 고치기 위해 12명의 심장병 전문의로 드림팀을 구성했다. 의사 1인당 100만 달러(약 11억 원)씩 선불로 주고 치료를 맡겼지만 레지 루이스는 수술도 받지 못하고 2차 심장마비로 사망했다. 1차 심장마비 발생 후 심근경색의 원인인 셀레늄을 10센트어치만 투여했어도 사망을 막을 수 있었을 것이다. 레지 선수가 죽고 1년 6개월 후 잊지 못할 일이 벌어졌다. 보스턴 마라톤을 3번 완주했고, 환상의 심장병 드림팀의 일원이었던 하버드 의대 심장외과부 부회장인 W. 토머스 네사 박사가 48세의 나이로 레지 선수와 똑같은 심근중에 의한 심장마비로 사망했다.

미국은 이미 80년 전부터 인류의 미네랄 부족에 대해 인지하고 있었다. 1936년에 미국 상원에 보고된 문서 264호엔 미네랄과 관련된 엄청난 이야기가 담겨 있었다. 문서에는 '곡식, 채소, 과일 등 식량에는 50년 전에 비해 미네랄 함량이 10분의 1밖에 들어 있지 않다. 미네랄 부족으로 인류는 큰 위협에 빠질 것이다'라고 적혀 있었다. 우리가 먹고 있는 식재료에 미네랄이 얼마나 부족한지 알 수 있을 것이다. 그렇다면 부족한 미네랄을 어떻게 보충해야 할까. 방법은 간단하다. 질이 좋은 소금을 섭취하는 것이다. 인산 김일훈 선생은 "태평양 물이 마르기 전까지 끊임없이 생산되는 소금을 가지고 암·난치병·괴질

er Reggie Lewis. Lewis, making \$65 million playing basketball, suffered a heart attack after a game. His team, Boston Celtics put together a "dream team" of 12 experts in cardiac diseases for Lewis. Each doctor was paid \$1 million in advance, but Lewis died of a second heart attack. If the doctors had administered a 10-cent worth of selenium -- whose deficiency causes myocardial infarction -- after the first attack, they would have prevented Lewis' death. And then one and a half year later, Harvard Medical School professor Thomas Nessa, a member of that dream team on Lewis who'd completed three Boston Marathons, also died of heart attack at age 48.

The U.S. had predicted the humans' mineral deficiency from 80 years ago. A document submitted to the U.S. Congress in 1936 contained incredible details on minerals. It said, "The alarming fact is that foods (fruits, vegetables and grains) now being raised on millions of acres of land that no longer contain enough of certain minerals are starving us - no matter how much of them we eat. No man of today can eat enough fruits and vegetables to supply his system with the minerals he requires for perfect health because his stomach isn't big enough to hold them."

You now have an idea of how few minerals we actually consume through foods. So how do we get our supplements? It's simple. Find quality salt. Insan Kim Il-hun said, "With salt, which will be in endless supplies until the Pacific Ocean dries up, I can produce medicine that can effectively cure cancer and other terminal diseases."

Bay salt is made by drying sea water -- which contains most of soil minerals -- on the west coast mud flat. Insan placed this salt inside bamboo, and roasted them nine times to make bamboo salt. And to make sure everyone else could do it, he revealed his recipe

을 효과적으로 퇴치할 수 있는 약을 만들겠다"고 했다. 토양 미네랄의 대부분을 함유하고 있는 바닷물을 서해안 갯벌에서 햇볕에 증발시켜 만든 것이 천일염이다. 인산 선생은 이 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 불을 때서 아홉 번 구워 죽염을 완성시켰다. 그리고 누구나 직접 만들어 먹을 수 있도록 죽염제조법을 《신약》 책에 다 공개했다. 직접 제조하기 귀찮아 사 먹었다면 말리지는 않았다.

‘죽염 배터지게 먹어’는 최고의 처방

실제로 죽염에 미네랄이 얼마나 들어 있는지 과학적으로 실험을 했다. 이윤철 박사가 제게 이런 말을 했다. 미국의 유명 제약회사에서 만드는 종합미네랄 제제를 보면 20가지도 채 들어 있지 않다는 것이다. 그러면서 제게 한 가지 제안을 했다. 죽염 속에는 인체가 필요로 하는 필수 미네랄이 모두 들어 있을 것으로 판단되기 때문에 국제적으로 공신력 있는 연구기관에 의뢰를 해 성분 실험을 해보자는 것이었다. 그래서 미국과 일본의 검사기관에 동시에 성분 검사를 의뢰했는데 얼마 전 결과를 받아보니 두 곳 다 죽염 속엔 60가지 미네랄이 하나도 빠지지 않고 다 들어 있다고 했다.

이를 볼 때 인산 선생의 처방이 얼마나 지혜롭고 이치에 맞는 것인지 알 수 있다. 인산 선생은 3~4가지 말기 암 환자가 찾아와도 ‘죽염 퍼 먹어’라고 처방했다. ‘얼마나 먹을까요?’ 물으면 ‘배터지게 먹어’라고 했다. 이 처방을 풀어보면 이렇다. 인체 필수 미네랄

in his book, <Shinyak>. If you don't want to bother with this and would rather buy it, then be my guest.

‘Stuff Yourself with Bamboo Salt’ Is the Top Prescription

A scientific experiment was done to see just how many minerals bamboo salt contained. Dr. Lee Yoon-cheol said multiminer products by famous U.S. pharmaceutical firms contain fewer than 20 minerals. And he made me a proposal. Since bamboo salt is believed to contain all of the essential minerals for the body, we should get internationally renowned institutions to conduct experiments. We asked different organizations in both the U.S. and Japan to do the analysis, and the results from both showed that bamboo salt had every one of 60 essential minerals.

You could see how wise and logical Insan's prescription had been. When cancer patients in late stages came to visit, Insan simply told them to eat bamboo salt. When they asked how much, he would respond, "Stuff yourself." Again bamboo salt has all the essential minerals. But if you get sick because of mineral deficiency, no one can figure out which ones are lacking by how much -- unless you do an autopsy. If you consume enough bamboo salt, it will take care of such problems. Grown-ups always tell kids not to be too picky with their food for that reason. You might worry that eating too much bamboo salt might cause excessive minerals, but your kidney will extract surplus minerals in the form of urine. Bamboo salt has an oxidation-reduction rate of -400, and can easily burn active oxygen that speeds up aging process.

Set Your Danjeon on Fire to Raise Body Temperature

There's something you should know about the body

이 모두 들어 있는 것이 죽염이다. 그런데 미네랄이 부족해 병에 걸리면 어떤 원소가 얼마나 부족한지 귀신도 모른다. 죽은 뒤 부검을 해보지 않고선 알 수 없다. 때문에 죽염을 충분히 섭취해 부족한 미네랄을 보충해 주면 병이 해결되는 것이다. 아이들 편식을 할 때 옛 어른들이 ‘골고루 먹어야 건강하다’라고 한 것이 다 이런 이유에서다. 죽염을 많이 먹으면 미네랄 과다 섭취로 역효과가 나지 않을까 염려되겠지만 잉여 미네랄은 콩팥이 지혜롭게 소변으로 모두 내보낸다. 또한 죽염은 산화환원력이 -400으로 인체 노화를 촉진하는 활성산소 소거 효과가 뛰어나다.

단전에 불을 때 체온을 올려라

체온의 비밀에 대해서도 여러분이 꼭 알아야 할 것이 있다. 50년 전 인류 평균 체온은 36.8도였다. 그런데 지금은 35.8도다. 체온이 1도 떨어졌는데 암 환자는 수천만 명이 생겼다. 체온이 떨어지면 혈관이 수축되고 피가 잘 돌지 않는다. 단백질이 굳고 몸이 뻣뻣해진다. 일본 총리의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사는 《체온 1도 올리면 면역력은 5배 높아진다》라는 책에서 체온이 1도 내려가면 면역력은 30% 감소한다고 했다. 30%라는 수치는 어떤 질병도 막아낼 수 없는 몸 상태를 말한다. 하지만 체온을 1도 올리는 것은 쉽지 않다. 현대의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스도 생전에 체온을 올리는 방법을 찾지 못했다.

그런데 인산 김일훈 선생은 마늘과 쑥뜸으로 체온을 올리는 법을 제시했다. 서양의학 인체 해부학에는 없는 대표적인 기관이 삼초三焦다. 세 곳에서 태운다라는 뜻이다. 체온이 떨어지면 지방이 연소가 되지 않아 에너지가 부족하다. 내 몸 어딘가에 불을 때야 한다. 삼초는 머리와 몸통, 다리에 각각 하나씩 있다. 이를 상초, 중초, 하초라고 한다. 이 중에서 가장 중요한 곳이 배꼽 밑 단전丹田 중초다. 붉은 발이라고 불리는 이곳은 생명의 불꽃을 기르고 배양할 수 있는 장소라는 뜻이다. 단전에 불을 댈 수 있

temperature. A half century ago, the average body temperature was 36.8 degrees. Today, it's 35.8 degrees. The difference of one degree has led to tens of millions of cancer patients. When your temperature drops, your veins contract, and it affects blood circulation. Dr. Yumi Ishihara, who served as a physician for the Japanese prime minister, wrote a book called <By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger>, in which she claimed a decrease of one degree means a 30 percent reduction in immunity. With your body in such conditions, you can't prevent any disease. And it's not easy to increase your temperature by one degree. Even Hippocrates, the father of modern medicine, never found the solution.

And Insan Kim Il-hun proposed garlic and moxa cautery. 'Samcho' isn't part of the western anatomy. It translates into burning three parts of your body. If your temperature drops, you can't burn fat and thus you lack energy. Fire has to be kindled somewhere in your body.

The three parts are each located in the head, torso and legs. They are each known as 'sangcho (upper part)', 'jungcho (middle section)' and 'hacho (lower part)'. And jungcho, the lower part of the abdomen right underneath the navel, is the most crucial one. It's also called the 'red field' in the body, a place where the spark of life is kindled and nurtured. And there's only one thing on Earth that can do the job -- ssjuari mugwort grown on Ganghwa Island. In the founding myth of Dangun, the tiger and the bear, who've come to Hwanung wanting to become humans, are handed garlic and mugwort. Hwanung told the animals to eat garlic and mugwort for 100 days. And Insan turned Hwanung's wisdom into such a fine form of medicine today.



는 물질은 지구상에 딱 한 가지뿐이다. 강화도 마니산 주변에서 자라는 싸주아리쑥이다. <단군고기>에 보면 사람이 되기 위해 찾아온 호랑이와 곰에게 환웅천왕이 준 것이 마늘과 쑥이다. 100일 동안 기도하는 마음으로 마늘 구워 먹고 쑥뜸을 떠서 병을 고치라는 것이었다. 이 지혜로운 환웅천왕의 의학을 이 시대에 맞게 부활시킨 분이 인산 선생이다.

120세 천수 누리기 프로젝트 시작

천동설을 지동설로 바꾼 과학혁명의 시작점이 코페르니쿠스의 <천체의 회전에 관하여>이다. 이와 쌍벽을 이루며 의학혁명의 도화선이 될 책이 <신약>이다. 1986년 출간 이후 지금까지 의로서적 중 가장 많이 팔린 책이다. 이 책을 읽고 또 읽어 참의료를 깨달으면 병에 대해 물어볼 일이 없다. 죽염으로 미네랄을 충분히 섭취해 원소 부족을 해결하고 쑥뜸으로 부족한 체온을 높이면 무슨 병인들 걱정하겠는가. 제대로 된 의학이 아닌 상업주의가 포함된 무지와 편견이 참의료로 가는 길을 막는 것이다.

매화가 피고 봄이 시작된다. 그리고 이어 온 산천을 분홍빛으로 물들일 신달래가 필 것이다. 신달래는 다른 말로 참꽃이라고 한다. 그런데 색깔이 훨씬 곱고 화려한 철쭉은 개꽃이라고 부른다. 참꽃은 먹을 수 있지만 개꽃은 먹지 못한다. 의로도 마찬가지다. 이치에 맞는 참의료는 여러분의 생명을 살리는 길을 제시한다. 인산 선생의 <신약> <신약본초>를 포함해 앞에서 언급했던 조엘 월렉 박사나 이시하라 유미 박사 등 미국, 독일, 일본과 같은 선진국의 수많은 의사가 참의료에 대해 명확한 사실들을 전하고 있다.

여러분 스스로 참의료를 받아들이고 터득해 120세 천수를 온전하고 행복하게 누리시다가 인생 끝 날에 새로운 세상으로 여행 떠나듯 기쁜 마음으로 가시면 좋겠다. 아프지 않고 건강하게 오래 사는 것이 최고다. 인산의학으로 생명을 경영하는 순간부터 여러분의 120세 천수 누리기 프로젝트는 시작된다. 120세까지 인산가 힐링캠프에 출석하시길 바란다. 

Launching “Live to 120” Project

Nicolaus Copernicus' book <On the Revolutions> signaled the scientific revolution that saw the prevalent view from geocentric theory to heliocentric one. And <Shinyak> could be the medical equivalent of the seminal book. Since its publication in 1986, it has been the best-selling medical book. If you read it over and over again and grow to appreciate the true medicine, then you won't ever have to ask about diseases. If you digest sufficient minerals through bamboo salt, and raise your body temperature through moxa cautery, then you wouldn't have any cause for concern. Crass commercialism, ignorance and prejudice all stand in the way to true medicine.

Ume flowers will bloom as the spring begins. And then azaleas will follow, turning our world pink. Azalea is also called in Korean 'cham (true)' flower. Royal azalea, more colorful, is called "gae" flower. You can eat the cham flower, but not the other one. It's the same story in medicine. The true, logical form of medicine gives you with the direction that could save your life. Insan has spread the gospel on true medicine with <Shinyak> and <Shinyak Boncho>. Aforementioned experts such as Dr. Wallach and Dr. Ishihara, among others based in the U.S, Germany and Japan, are also helping spread the truth on true medicine.

I hope you will all embrace true medicine and live a happy and prosperous life until 120. And then when it's time to go, I hope you'll feel like you're taking a trip to a new world. Leading a healthy life is the most important thing. And you can start your “Live to 120” project by managing your life with Insan medicine. And keep coming to Insanga Healing Camp until you're 120. 

富含矿物质成分的竹盐 挽救你的生命

元素周期表中共有118种元素，其中从自然中可以得到的天然元素有91种，海水中的土壤矿物质共有80多种，而维持人体健康所需的必不可少的矿物质大约有60多种。组成人体自身元素中，除了碳、氢、氮、氧以外，其他56种元素量甚少。但是，如果其中缺乏一个元素，人体就失去均衡，将患上致命的疾病。

世界矿物质专家 Joel Wallach 博士曾经阐述因矿物质缺乏而带来的严重的各种疾病。Joel Wallach 博士以美国职业篮球运动员雷吉·刘易斯(Reggie Lewis)为例加以说明。雷吉·刘易斯的收入高达6500万美元(约750亿韩元)，却在比赛途中因心脏麻痹突然倒地昏迷。波士顿凯尔特人队为他就给每位医生支付100万美元(约11亿韩元)，由12名心脏病专科医生组成梦之医疗队，可惜刘易斯做手术之前，因第二次心脏麻痹而去世。当发生第一次心脏麻痹时，注射10cent左右的硝，可以得救他的生命。

如果矿物质缺乏，会患上致命的疾病。问题在于，不足的矿物质要用饮食来补充，而食材中所含的矿物质远远不足人体所需的量。80多年前，给美国参议院提交的报告文件中，已经警告过食材中缺乏矿物质的问题。那，如何补充不足的矿物质呢？方法很简单，就是吸取优质盐。富含大部分土壤矿物的海水，在韩国西海岸滩

上，以阳光蒸发而制成的就是天日盐。仁山先生就把天日盐放在竹筒，使用松木柴烧成9次，制成竹盐。竹盐究竟含多少矿物质呢？对此进行科学实验，结果美国和日本的质监机关都发表，竹盐含60多种矿物质，人体所需的元素一个也不缺。同时，我们务必要记住体温的秘密。50年前，人类的平均体温为36.8°，而如今是35.8°。只下降1°，却数千万人患上了癌症。体温下降，血管就收缩，血液循环不畅。现代医学之父希波克拉底也生前没有找出提高体温的方法。而仁山金一勋先生，以大蒜和艾灸来提出提高体温的方法。

哥白尼的《天体运行论》是从天动学说提出地动学说的科学革命。于此不相上下，旗鼓相当的书籍就是《神药》，它将成为掀起医学革命的导火线。从1986年出版问世到现在，所有有关医疗书籍中销量最多的一本书。一读再读，就会领悟到真医疗，那对疾病无需再问。以竹盐吸取矿物质，解决元素缺乏问题；以艾灸提高不足的体温，又何虑焉！合乎道理的真医疗，提出了能够挽救生命之道。

不生病、健康而长命百岁是每一个人的梦想。以仁山医学经营生命的瞬间，你就开启了享受天寿120岁的工程。真诚希望，直到天寿120岁为止，出席仁山家治愈营(Healing camp)。 

노화 늦춰주는 기특한 식품들

우리는 누구나 늙는다. 손가락으로 양 볼의 처진 살을 올리고 눈가 주름을 펴보아도 세월의 흔적을 감출 수는 없다. 그런데 이렇게 겉으로 드러나는 변화만이 노화는 아니다.

나이가 들수록 각종 성인병과 질병에 쉽게 걸리는 것 또한 노화로 인한 것이다. 인간이기에 노화를 막을 방도는 없지만, 조금씩 늦출 수는 있다. 상큼한 과일에도, 싱그러운 채소에도 노화를 늦추는 신묘한 힘이 내재되어 있다.

글 김효정 사진 조선훈DB·서티스톡

두뇌를 뽕뽕하게 만들어주는 퀴노아

퀴노아 Quinoa는 고대 잉카어로 '모든 곡식의 어머니'를 뜻할 정도로, 다른 곡물들보다 월등히 높은 영양분을 품고 있다. 고단백 식품인 퀴노아는 각종 무기질과 미네랄을 비롯해 비타민, 섬유질, 녹말 등 풍부한 영양성분을 가지고 있다. 특히 퀴노아 속 망간과 셀레늄은 노화 방지에 좋고, 비타민B,과 비타민D는 두뇌 활동을 활성화시키는 효능이 있다.

밥과 같은 양 먹어도 체중 감량되는 쿠스쿠스

모로코, 리비아, 튀니지 등에서 주식으로 먹는 파스타의 한 종류다. 탄수화물이 적고 비타민과 단백질이 풍부하여 쌀과 밀가루에 비해 칼로리가 훨씬 낮아 배고프지 않게 체중감량을 하는 데 효과적이다. 고기나 채소와 곁들여 밥처럼 먹어도 되고, 샐러드에 넣어 먹어도 어울린다.

갱년기 여성에게 특히 좋은 서리태

서리를 맞아가며 자라는 검은콩의 한 종류다. 안토시아닌이 많이 함유되어 있어 노화 방지에 효과가 있다. 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 작용을 하는 콩 단백질, 이소플라본이 많이 함유되어 갱년기 증세를 겪는 여성들이 꾸준히 섭취하면 특히 좋다.



윤기 있는 머릿결을 지켜주는 아몬드

푸석푸석한 머릿결도 노화를 잘감하게 한다. 아몬드에는 피부와 모발의 건강을 유지해 주는 지용성 비타민E가 많이 함유되어 있어, 윤기 있는 머릿결을 오래도록 간직하고 싶다면 하루에 아몬드 한 주먹씩을 먹는 것이 도움이 된다.



활성산소 제거해 주는 블루베리

노화 방지 하면 가장 먼저 떠오르는 대표적인 과일이다. 활성산소 생성을 막고 제거해 주는 안토시아닌이 아주 풍부하게 함유된 항산화 식품이다. 활성산소는 환경오염과 화학물질, 자외선, 스트레스 등의 외적 요인으로 생성되는데, 활성산소가 필요 이상으로 생겨나면 정상 세포의 기능을 떨어뜨림으로써 각종 질병과 노화의 원인이 된다.

혈관 노화를 늦춰주는 딸기

딸기도 대표적인 항산화 식품이다. 안토시아닌이 풍부하게 들어 정상 세포의 기능을 활성화시킨다. 또 콜레스테롤 수치를 낮춰줘 혈관의 노화 방지에 도움이 된다. 딸기는 눈의 망막세포 재생성을 촉진해 눈의 피로를 덜어주고 시각 회복에도 효과적이다. 비타민C도 많이 함유되어 있어 멜라닌 생성을 억제해 피부를 맑게 한다.



매끄러운 피부 만드는 브로콜리

아름다운 피부를 갖고 싶다면 브로콜리를 꾸준히 먹자. 브로콜리의 카로틴 성분이 피부와 점막의 저항력을 높여주어 피부 트러블을 방지하는 기능을 한다. 좋다고 소문난 화장품들 바르는 것보다 더 좋은 결과를 기대해도 될 것이다. (2)



봄철 환절기 처진 면역력 인산가 제품으로 파워 Up!

참 이상한 일입니다. 몸서리치게 추운 날이 지나고
살랑바람 부는 봄이 왔는데도, 몸은 생각처럼
가뿐해지지 않습니다. 반갑지 않은 단골손님처럼 또
감기에 걸리고, 지긋지긋한 눈·코·기관지 알레르기에
시도 때도 없이 눈물꽃물이 흐릅니다. 다른 계절은
괜찮은데, 유난히 겨울에서 봄으로
넘어가기가 힘든 건 왜일까요?
만약 이 글이 꼭 당신의 이야기인 것만 같다면,
이달의 스페셜 기사를 꼼꼼히 읽어보길 권합니다.
봄 환절기마다 찾아오는 신체의 이상 징후를 해결할 힘,
'면역력'에 대한 모든 것을 담았습니다.

글 김효정 사진 서터스톡





신체 방어 시스템 부조화로 발열, 설사, 권태감 유발 체온 올리고 비타민 등 영양섭취를

만물이 겨울잠에서 깨는 경칩驚蟄이다. 겨울이 지나고 봄이 오면 우리 몸도 계절의 변화를 감지하고 적응해 간다. 이 과정에서 자칫 몸 관리에 소홀하면 환절기 질환으로 고생하게 된다. 그런데 환절기만 되면 왜 면역력이 떨어질까?

글 한상헌 사진 서터스톡 참고도서 《면역파워》(오한진) 《면역력이 답이다》(이승현)
(냉기를 빼는 36.5℃ 체온 건강법)(신도 요시하루)

봄에는 낮과 밤의 기온차가 10도 이상 난다. 우리 몸은 겨우내 낮은 기온에 적응해 있다가 날씨가 풀리는 봄이 되면 온도 변화에 적응하기 위해 피부, 근육, 교감신경 등 여러 신체 기관이 과도한 에너지를 사용한다. 이 과정에서 외부 유해 환경으로부터 몸을 보호하기 위해 면역세포가 활동을 하게 되는데, 이때 다른 신체기관에서 에너지를 과도하게 써버리면 면역세포에 제공되는 에너지의 양이 줄어들어 방

어 시스템이 제대로 작동되지 못하게 된다. 이 때문에 면역력이 저하된다는 것이 의학계의 일반적인 견해다.

면역 저하되면 이상 신호 보낸다

면역이란 우리 몸이 나와 나 아닌 것을 구분하는 기능이다. 나를 보호하기 위해 나 아닌 것을 물리치

는 시스템인 것이다. 면역력이 떨어지면 우리 몸은 우리에게 끊임없이 말을 건넨다. 몸이 으슬으슬 한기가 들고 찌뿌둥하면 감기나 몸살이 올지 모르니 빨리 대비하라는 신호다. 감기 신호는 그나마 빨리 알아차리는 편이다. 몸을 따뜻하게 하고 잠을 푹 자서 몸을 쉬게 하는 것으로도 충분히 좋아지곤 한다. 오한진 을지대학병원 가정의학과 교수는 “피로가 쉽게 풀리지 않거나 염증성 질환이 자주 생기고 상처가 빨리 아물지 않는다면 면역력에 문제가 없는지 점검해 볼 필요가 있다”고 전했다.

체온이 내려가면 면역력도 떨어져

면역력은 체온과 관련이 깊다. 체온이 올라가면 림프구가 활성화되어 면역력이 증가하고 체온이 내려가면 면역력도 떨어진다. 몸에 세균이나 바이러스와 같은 병원체가 침입한 경우 면역체계가 이 병원체와 싸우는 동안 체온이 올라가고 증상이 완화되면 체온도 정상 범위로 돌아온다.

인체의 정상 체온은 36.5도와 37.5도 사이다. 그런데 환절기에 자칫 체온이 이 정상 범위를 벗어나게 되면 건강에 문제가 생긴다. 《면역력이 답이다》를 쓴 이승현 글로벌사이버대학교 총장은 “체온의 범위와 관련하여 주목해야 할 것은 많은 사람이 지속적인 저체온 상태에 있다는 것”이라며 “아침에 일어나서 약 두 시간 후에 쎄 체온이 36.5도 이하이면 저체온으로 보는데 현대인의 많은 질병이 저체온과 밀접한 연관이 있다”고 했다. 체온과 건강의 상관관계를 연구하는 전문가들은 체온을 37도에 가깝게, 즉 정상 범위 안에서 약간 높게 유지하는 것이 자연 치유력을 높이고 건강과 활력을 유지하는 방법이라 말한다.

일본 학자 “겨우내 쌓인 독소 배출 과정”

일본 오사카대학병원 부원장을 지낸 신도 요시

하루 박사는 봄철 환절기 질환의 대부분은 겨우내 소화기에 쌓인 독이 배출되는 과정이라고 주장하기도 한다. 신도 요시하루 박사는 “계절이 바뀌는 무렵 감기에 걸리고 발열, 설사, 식욕부진, 권태감 등의 증상을 호소하는 사람이 있는데 이것은 모두 소화기가 독을 배출하기 때문”이라며 “한 계절 내내 일만 한 위와 장과 췌장이 다음 계절을 준비하면서 쌓인 피로 등 독소를 밖으로 배출하는 것”이라고 밝혔다.

환절기가 되면 기분이 가라앉거나 우울해지는 사람도 있다. 이런 상태도 넓은 의미에서 보면 독의 배출이다. 몸과 마음은 하나이므로 소화기가 나쁘면 마음의 상태는 무기력해지고 우울해진다. 어떤 증상을 보이더라도 두한족열頭寒足熱을 실행하면 혈액순환이 좋아지기 때문에 몸이 개선된다. 몸이 좋아지면 마음도 차분해진다. 환절기에는 원래 몸이 무거운 법이라 반신욕을 하고 양말을 신는 습관을 잘 지키면 환절기를 건강하게 보낼 수 있다.

봄철 미세먼지도 영향 미쳐

봄철 중국발 미세먼지나 황사 등 유해물질도 면역력 저하에 원인으로 지목되기도 한다. 미세먼지 입자는 10μm로 매우 작아서 몸속 깊은 곳까지 침투하지만 배출은 잘 되지 않아 숨어서 활성산소를 만들어 낸다. 때문에 외출 시에는 방진 마스크를 쓰고, 알레르기나 만성 호흡기 질환 환자들은 가급적 외출은 삼가야 한다. 면역세포 활동을 저하시키는 활성산소를 없애기 위해 항산화 영양소를 섭취하는 것도 방법이다.

봄철에는 밤낮의 길이가 바뀌고 새로운 환경에 적응하는 과정에서 교감신경이 활성화되는데, 교감신경이 과도하게 활성화되면 식욕은 떨어진다. 이때 영양공급이 제대로 되지 않으면 면역세포 활동에도 영향을 미친다. 냉이, 달래, 쑥, 두릅 등 봄나물을 섭취하면 피로회복과 면역력 상승에 도움이 된다. ㉔

대상포진·결핵·감기와 폐렴
알레르기·자가면역질환·어지럼증·안면신경마비

봄철 환절기 이 病을 조심하세요

봄철 환절기만 되면 감기나 폐렴 등 각종 감염성 질환이 기승을 부린다. 감기는 한 번 걸리면 잘 낫지 않는 경우도 많다. 바로 면역력이 떨어지기 때문이다. 봄철 환절기에 면역력이 떨어지면 잘 생기는 질환을 미리 알고 대비해야 한다.

글 이금숙(헬스조선 기자) 일러스트 이철원



1. 대상포진

중장년층, 면역력 저하 신호

중장년층이 면역력이 떨어지면 흔히 걸리는 질환이 바로 대상포진이다. 대상포진은 어릴 때 수두에

걸린 적이 있는 사람이 걸린다. 어릴 때 몸에 들어와 숨어 있던 수두바이러스가 면역력이 떨어지면 활동을 재개해 생기는 병이기 때문. 수두바이러스는 다른 바이러스처럼 감염 후 인체 면역반응에 의해 사멸되는 것과 달리 일단 한 번 감염되면 신경절 안에

잠복해 있다가 면역력이 떨어지면 다시 활동을 해 신경을 살아먹는다. 김우주 고대구로병원 감염내과 교수는 “대상포진은 젊을 때에는 면역력이 강해 수두 바이러스의 활동을 억누를 수 있지만 면역력이 떨어지기 시작하는 50대부터는 환자가 늘어난다”고 말했다. 대상포진은 보통 오한, 발열, 근육통 같은 통증이 먼저 생긴 뒤 3~7일 뒤에 띠 형태로 수포가 생긴다. 이때 항바이러스제를 복용하면 수두바이러스는 다시 잠복 상태가 된다. 그러나 치료가 늦어지면 신경이 손상돼 신경통·신경마비와 같은 후유증이 남는다. 50대 이상에서 이유 없이 극심한 통증이 생겼다면 대상포진을 의심해 봐야 한다.

2. 결핵

감기 증상 2주 이상 지속되면 의심

한국은 결핵 발생률, 사망률 모두 OECD 1위인 국가이다. 따라서 면역력이 떨어졌을 때 결핵도 염두에 두어야 한다. 결핵균은 공기를 통해 폐로 들어가 감염을 일으킨다. 결핵균에 감염이 됐다고 해서 바로 증상이 생기지 않는다. 결핵균이 들어오면 우리 몸의 면역세포가 둘러싸 공격을 하는데, 결핵균은 이 공격을 견뎌내는 힘을 가지고 있는 동시에 증식도 하



50세 이상 성인, 대상포진 백신 접종 권장

어렸을 때 수두에 걸린 50대 이상은 대부분 수두 바이러스를 보유하고 있다. 대상포진 백신을 맞으면 수두에 걸리지 않은 사람은 예방이 가능하고, 수두 바이러스를 갖고 있더라도 바이러스가 재활동을 해 대상포진을 발병하는 것을 막을 수 있다. 대상포진 백신은 2012년 국내 출시됐다. 이 백신은 50세 이상 성인 2만 명을 대상으로 한 임상시험에서 70%의 예방 효과를 보였다. 대상포진 후 남은 신경통도 67% 감소했으며, 대상포진이 생겼더라도 증상이 가볍고 짧게 나타났다. 현재 대한감염학회에서는 50세 이상 성인은 대상포진 백신 1회 접종을 할 것을 권장하고 있다.

지 않아 대부분 평생 그 상태를 유지한다. 이를 ‘잠복결핵’이라고 하며 전 국민의 30%가 잠복결핵 상태라고 보건당국은 추정한다. 하지만 몸의 면역력이 떨어지면 결핵균이 활동을 시작해 병이 된다. 결핵균이 활동을 시작하면 대부분 폐(80%)를 손상시키기 때문에, 기침·가래·미열같이 감기와 유사한 증상이 주로 나타난다. 특히 노인인 50% 이상이 잠복결핵 상태이므로 감기가 2주 이상 낫지 않으면 결핵을 한번쯤은 의심해야 한다. 결핵은 몸에 식은땀이 나고, 체중이 감소한다는 특징도 있다. 박동원 한양대병원 호흡기내과 교수는 “결핵은 다행히 항결핵제를 6개월간 먹으면 대부분 완치된다”며 “다만 결핵은 전염이 아주 잘되는 병이므로, 환자 본인이 병을 최대한 빨리 확인받고 타인들과의 접촉을 피하는 것이 중요하다”고 말했다.

3. 감기와 폐렴

고열, 가래 심해지면 폐렴으로

자신의 면역력을 가장 쉽고 빠르게 살릴 수 있는

것이 바로 감기에 잘 걸리는지 여부이다. 감기는 라 이노바이러스, 콕사키 바이러스 등 200여 종의 감 기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 면역력이 떨어지면 수많은 감기바이러스 중 하나에 감염되기 쉽 다. 감기는 감기로 끝날 때도 있지만, 면역력이 심하 게 떨어져 있으면 폐렴 같은 합병증으로 발전할 수 있다. 감기는 발열·콧물·기침·가래·인후통·두통· 근육통 등의 증상이 보통 7~10일이면 사라지지만, 증상이 2주 이상 계속되고 고열, 화농성 가래, 호흡 곤란 등이 나타나면 폐렴을 의심해야 한다.

김양현 고대안암병원 가정의학과 교수는 “건조하

고 오염된 공기에 오래 노출이 되면 가래를 밀어 올 려 배출하는 기관지 섬모의 기능이 떨어져 바이러스 등 이물질의 배출이 안 되면서 폐렴에 걸릴 확률이 높아진다”며 “적절한 습도를 유지하고 환기가 중요 하다”고 말했다.

4. 알레르기

봄철 꽃가루·황사가 주요 원인

봄철에는 면역력도 떨어지지만 꽃가루 같은 알레 르기 원인 물질도 늘어난다. 우리나라는 대기 중 꽃 가루 농도가 연 2회 봄철과 가을철에 절정을 이룬 다. 꽃가루가 호흡기로 들어오게 되면 알레르기 비 염이나 천식 같은 알레르기 질환을 일으킨다. 꽃가 루가 피부에 닿을 경우 얼굴, 목, 손 등 노출 부위에 자극을 일으켜 피부가 빨갛게 변하고 가려운 증상 이 생길 수 있다. 황사 역시 봄철 알레르기 질환의 주요 원인 중 하나로 꼽힌다. 황사에 포함된 중금속 이나 미세먼지가 알레르기 반응을 직접 유발하고, 꽃가루와 같은 다른 알레르기 원인 물질과 함께 작 용해 알레르기 반응을 더 강하게 만들기도 한다.

최길순 아주대병원 알레르기내과 교수는 “많은 사람이 알레르기 증상을 겪으면서도 이를 인지하지 못하는 경우가 많다”며 “감기가 한 달 이상 지속되거나 야외 활동과 같은 특정 환경에 노출된 후 증상이 발생했거나 악화된 경우 알레르기 질환이 아닌지 의 심해 봐야 한다”고 말했다.

5. 자가면역질환

면역세포 예민해져 체내 정상 세포 공격

류머티즘관절염·루푸스 등 자가면역질환도 봄철 환절기에 면역력이 떨어지면서 더 심해질 수 있다. 자가면역질환은 면역세포가 자기 몸 안에 있는 정상 세포를 침략자로 착각해 공격하기 때문에 생긴다. 봄철 환절기 10도 이상의 일교차, 꽃가루·황사 같은

유해물질로 인해 면역세포가 쇠약해지면 ‘영뚱한 공 격’을 더 심하게 해 자가면역질환이 악화될 수 있다. 또한 신장 위에 있는 기관인 부신(副腎)의 기능과 관련 이 있다. 인체가 환절기 환경 변화에 적응하는 데에 는 부신이 만드는 호르몬이 필요한데, 부신이 호르 몬 생성을 위해 에너지를 소모하고 나면 체내 염증 수치를 낮추는 호르몬이 잘 분비되지 않는다. 그러 면 자가면역질환으로 인한 염증이 가라앉지 않아 증 상이 심해진다. 마지막으로, 초봄의 변덕스런 날씨 도 영향을 미친다.

허진욱 을지병원 류마티스내과 교수는 “초봄에는 비가 내리면 습도가 올라가면서 관절염이 부른다” 며 “류머티즘관절염은 관절염이 부풀면 신경이 자극 돼 작은 통증에도 증상이 심해진다”고 말했다. 이 외 에, 환절기에 감기에 걸리면 면역 시스템이 감기 바 이러스를 공격하는 과정에서 염증 유발 물질이 많이 분비되는데, 그러면 자가면역질환 증상도 덩달아 심 해질 수 있다.

6. 안면신경마비

얼굴 부위에 걸린 ‘감기’… 후유증 조심

안면신경마비는 면역력이 떨어지면서 안면신경에 바이러스가 감염해 생긴다. 우리가 면역력이 떨어졌 을 때 감기에 걸리듯이, 안면신경이 감기에 걸리면 이것이 곧 안면신경마비이다. 면역력이 떨어지면 우 리 몸에 침투한 각종 바이러스를 이겨내지 못하고 감염이 되는데, 이것이 안면신경에 감염이 되면 안 면마비가 되는 것이다.

안면신경은 눈 깜빡임 등 얼굴 움직임을 좌우하 는데, 바이러스에 의해 안면신경이 손상되면 입이 비뚤어지고 눈이 감기지 않는 증상이 나타난다. 안 면마비는 바이러스에 의해 발생 후 2주간은 염증과 신경 손상이 계속되기 때문에 입이 비뚤어지고 눈 이 감기지 않는 증상이 점점 심해진다. 고용량 스테 로이드제를 1~2주간 처방해서 진행을 막는다. 항바

이러스제를 같이 쓰기도 한다. 70~80%는 완전히 회복이 되지만 나머지는 평생 눈 깜빡임 등이 정상 으로 돌아오지 않는 후유증이 남는다.

7. 어지럼증

전정신경에 염증… 봄철 환절기에 많아

어지럼증에는 여러 원인이 있지만 귓속에 있는 균 형을 잡도록 담당하는 기관인 전정신경에 염증이 생 긴 전정신경염은 면역력 저하로 나타난다.

문석균 중앙대병원 이비인후과 교수는 “특히 계절 이 바뀌는 3~4월에는 어지럼증을 호소하며 병원을 찾는 사람들이 증가하는 경향이 있는데, 전정신경 염이 봄철 환절기에 늘어나기 때문”이라고 말했다. 전정신경염으로 생긴 어지럼증은 어지러움과 함께 구토와 메스꺼움이 하루 이상 지속되는 것이 특징 이다. 전정기관에 염증이 생겨 몸의 균형을 잘 잡지 못해 심한 어지럼증을 느끼고, 이로 인해 구토 등까 지 이어지는 것이다. 2~3일 내 호전되며, 증상 완화를 위해 전정 기능을 억제하는 약물 치료를 받을 수 있다.㉔

환절기에 면역력 높이는 비타민과 미네랄이 듬뿍 든 식품

봄철 환절기에 면역력을 높이기 위한 중요한 팁 하나는 비타민과 미네랄이 듬뿍 든 식품을 챙겨 먹는 것이다. 대표 식품은 다음과 같다.

▶**조개류**: 모시조개 등에는 면역력에 중요한 영양소인 아연이 풍부하게 들어 있다. 아연이 결핍되면 면역력이 떨어진다. 조개류의 단백질은 면역세포 생성에도 도움이 된다.

▶**키위**: 키위에는 비타민C가 오렌지의 2배, 비타민E가 사과 6배 들어 있다. 초봄에는 체내 활성산소가 많아지면서 면역력이 떨어지는데, 키위를 하루에 한 개씩 먹으면 좋다.

▶**시금치**: 시금치에는 면역력 증강 물질인 베타카로틴과 혈액의 피로물질이나 염증을 완화하는 엽록소가 풍부하게 들어 있다. 시금치는 오래 삶으면 베타카로틴이 빠져나가므로, 살짝 데쳐 먹어야 한다. 봄 채소를 골고루 먹으면 면역력 증진에 도움이 된다.

▶**브로콜리**: 브로콜리는 미국 국립암연구소에서 암 예방 효과를 인정받았다. 암 환자가 아니더라도 사람의 몸 안에서는 매일 암세포가 생기는데, 면역세포는 이것과 싸우느라고 힘을 소모한다. 브로콜리는 면역세포가 체내 암세포와 싸우는 수고를 덜어준다. 베타카로틴과 비타민C도 풍부하다.





환절기 체내 소금기 부족하면 면역력 떨어져 생강·마늘·유황오리로 염증 잡는다

봄이 되면 눈꺼풀이 무거워지고 몸이 나른해진다. 감기도 쉽게 걸리고 무기력해지기도 한다. 그런데 그럴만한 이유가 있다. 인산의학을 통해 봄철 환절기 면역력 저하의 원인과 그 해결법을 살펴보자.

글 한상현 사진 인산의학DB 참고도서 《신약》(신약본초)

면역의 본질은 균형이다. 흔히 인체를 소우주라고 말한다. 그 이유는 불완전한 대칭 속에서 균형을 이루는 힘에 의해 생명을 유지하는 속성이 우주의 운행원리와 같기 때문이다. 그런데 이 균형이 깨지면 면역력이 떨어져 질병에 걸린다. 건강한 몸을 유지하기 위해 균형을 이루도록 하는 힘은 무엇일까.

새봄 올 때 지구상의 염성 대량으로 소모

인산의학에서는 봄철 환절기 몸의 균형이 깨지고

면역력이 떨어지는 이유를 염성^{鹽性} 부족으로 보고 있다. 《신약》 제1장을 보면 세상 모든 만물은 염성의 힘으로 새롭게 변화된다고 한다. 긴 겨울 휴한을 견디며 겨울잠을 자던 생물들이 계절의 변화에 맞춰 일제히 기지개를 켜고 활동을 시작하게 된다. 이때 지구상의 염성이 대량으로 소모된다고 한다. 휴한을 견디기 위해 모두 소진한 염성을 일시에 충전하려고 하니 부족한 곳이 나오게 마련이다. 이 염성 부족으로 생물들은 쉽게 피곤함을 느끼게 된다.

예를 들어 나무는 봄이 되면 딱딱하게 말랐던 껍

질을 뚫고 연두색 새순을 낸다. 이때 나무들은 주변에서 염분을 대량으로 끌어 모아 충전한다. 겨우내 소모된 염분을 충분히 보충하려면 여름까지 지내야 한다. 염분이 충분치 않으면 나무가 무르고 쉽게 썩기 때문에 가구용 목재는 봄이나 여름에 벌목을 하지 않는다. 꽃이 피는 봄철 장독에 담긴 간장 맛이 싱거워지는 것도 만물 화생으로 인해 염성이 대량 소모될 때 빠져나가기 때문이다.

사람도 마찬가지다. 봄이 되면 체내 염성이 부족해지면서 면역력이 함께 저하된다. 평상시 우리 몸은 0.9%의 염분 농도를 항상 일정하게 유지하며 모든 대사활동과 면역 시스템을 가동시킨다. 그런데 이 균형이 깨지게 되면 신진대사가 원활하게 이뤄지지 못하게 되고, 이로 인해 외부의 유해 환경으로부터 방어하려는 능력이 떨어지게 된다. 특히 수분이 70% 이상을 차지하고 있는 신체는 염성이 없다면 쉽게 부패할 수 있다. 《신약》에서는 우리 몸에 염성이 부족하게 되면 수분이 염^鹽으로 변해 몸속 곳곳에서 염증을 일으키게 된다고 한다.

이를 좀 더 쉽게 설명하면 염분 부족으로 인해 우리 몸의 자연방어체계가 손상되면 방어군인 면역세포들은 아주 작은 질환에도 민감하게 반응하고 이를 보상하려고 마지막까지 최선을 다하게 된다. 하지만 이미 균형을 잃은 면역 기능을 과도하게 혹사시키기 때문에 나와 적을 구분하는 기본 면역 원칙도 무시하는 상황이 오기도 한다. 때문에 염증을 동반하는 면역 질환들이 발생하게 되는 것이다.

죽염으로 강한 불나물 섭취하면 예방 효과

봄 환절기 면역 질환을 극복하기 위해선 무엇보다 염분 보충을 충분히 해 떨어진 면역력을 원상복구시키는 것이 중요하다. 죽염으로 짭짤하게 간을 한 불나물을 자주 먹어 부족한 염분을 보충하게 되면 세포의 변질이나 부패를 막고 염증성 질환을 사전에 예방할 수 있다. 염성이 떨어져 병이 생기게 되면 죽

염을 적극적으로 섭취해 죽염 속 핵비소와 유황정으로 새로운 세포를 만드는 생신력을 강화시킨다.

체내 염증 수치가 높아져 병이 깊어졌다고 해서 걱정할 것 없다. 인산의학으로 극복할 수 있는 다양한 방법들이 있다. 먼저 생강의 해독력을 활용해 겨우내 쌓인 몸속 냉기와 공해독을 제거하는 것이 좋다. 인산 선생은 “몸에 쌓인 독을 해독하는 데 우리나라 생강을 차로 만들어 끼니마다 먹으면 아주 좋다”고 했다.

체내 염증을 해소하는 데 가장 좋은 식품은 마늘이다. 마늘 자체만으로도 유용한 성분이 많지만 인산 선생은 《신약본초》에서 “발마늘을 껍질째 구워 따뜻할 때 죽염을 적어 먹는 것이 염증 해소에 가장 좋다”고 밝히고 있다.

해독과 소염 효과, 보양까지 동시에 할 수 있는 것이 바로 유황오리다. 인산 선생은 오리의 약성에 대해 누누이 강조해 왔다. 오리는 염증을 소멸시키는 소염제이면서 생명력을 보강하는 보양제이며, 세포를 생성하는 생신력까지 갖춘 신약이라고 했다. 봄철 유황오리를 보양식으로 먹게 되면 부족한 원기도 회복되고 염증도 제거되며 궁극적으로 면역력을 높이는 1석3조의 효과를 얻을 수 있다.

입춘 지난 요즘 '비장의 무기' 썩뜸으로 극복

가볍게 생각했던 환절기 질환이 오래 지속되면서 큰 병으로 확대되면 비장의 무기를 꺼낼 수밖에 없다. 때마침 입춘이 지났기에 썩뜸 뜨기에 최적적이다. 인산 선생은 썩뜸에 대해 “뜸이라는 건 좋은데 그 뜸의 자극은 신경회복이 오겠지만 경락^{經絡}을 회복시키고 또 썩뜸의 힘으로 핏속에 있는 모든 공해물을 제거하고 염증이 싹 없어지면 그 피가 살이 될 적에 살이 옥같이 고와져요”라고 했다. 즉 썩뜸은 몸속에 있는 독소를 제거하고 염증을 없애 병을 치료한다는 것이다. 실제로 썩뜸을 뜨게 되면 어혈과 염증으로 인해 생긴 고름이 뜸자리를 통해 다량 배출된다. ㉔

면역력 강화 ‘쌍두마차’

폐·위장·간에 좋은 ‘무’

우리나라 가을에 김장무가 있어요. 그놈이 그렇게 좋아요. 재래종은 물론 더 좋고, 그놈들이 가을에 가서 서리 맞은 후에, 서리 맞기 전엔 안 돼요. 서리가 오게 되면 땅속에 이상한 기운이 와요. 그걸 토성분자土性分子라고 하겠네. 고산지대에서 유황과 거름으로 카운 서리 맞은 무는 공해독을 이기는 힘이 모여 있고, 특히 폐 질환이나 위장 질환, 간 질환에도 좋아요. -《신약본초》전편 중 발췌

몸속 독을 제거하는 ‘생강’

현대인들은 계속 늘어만 가는 공해독公害毒의 피해를 입는다. 계절에 따라 다른데 봄철엔 주로 독감·열병·과질·제반 전염병 등을 유발한다. 공해독은 인체의 각부 조직을 파괴함으로써 각종 질병을 유발한다. 공해독의 해독解毒에 매우 좋은 약은 생강이다. 생강은 나쁜 것을 제거하고 새것을 나오게 하는, 거약생신去惡生新의 가장 효과 높은 ‘요약’이다. -《신약》중 발췌



무·생강 드신 당신은 슈퍼맨

면역력이 떨어지면 온갖 질병에 쉽게 노출된다. 기온의 변화가 심한 환절기에 면역력이 더 떨어진다. 급세 지나가 버리고 마는 이까짓 환절기에 가장 중요한 건강을 놓쳐 버리면 얼마나 억울한가. 내 몸을 지키는 강력한 군사, 면역력을 꼭 붙들어 놓으려면 음식부터 바꿔야 한다. 이맘때 반드시 챙겨 먹어야 할 무와 생강에 대해 알아보자.

글 김효정 사진 양수열

오장을 이롭게 하고 몸을 가볍게 하는 무

무는 십자화과에 속하는 초본식물로, 토종 무는 길이가 20cm 정도 된다. 국내 무 재배 면적은 5만 ha에 달하며 연간 생산량도 220만 톤에 이르고 있다. 우리나라에서 나는 채소 중 재배 면적이 가장 넓다. 사시사철 재배돼 구하기 쉽고 요리법도 다양해서 무가 우리나라 고유의 채소라고 오해하는 경우도 있는데, 무의 원산지는 지중해 동쪽 연안이다. 실크로드를 통하여 중국에 전해져 아시아로 퍼졌다.

중국의 무 재배 역사는 기원전 10세기 전후로 추정된다. 주나라 때의 민요 모음집인 《시경》에 '순무와 무를 캐는 것은 그 뿌리만을 위함은 아니니'라 적혀 있다. 명나라 시대의 의학서 《본초강목》에는 '무는 소화를 촉진시키고 독을 푸는 효과가 있으며 오장을 이롭게 하고 몸을 가볍게 하면서 살결을 곱게 한다고 기록되어 있는 것으로 보아 예부터 무를 약용으로 사용했음을 확인할 수 있다.

우리나라에는 삼국시대에 무가 들어온 것으로 추정된다. 불교의 전래와 함께 중국을 통해서 무가 들어왔고, 고려시대 때부터 김치로 요리해 먹으며 주요 채소로 여겨졌다. 무는 한자로 '나복蘿蔔'이라고도 표기하는데, 고려 말 간행된 《향약구급방》에 채소의

한 종류로 '나복'이라는 말이 적혀 있다. 우리나라 기록에 무가 처음으로 등장한 것이다. 또 허균이 지은 《한정록》의 '치농治農' 편에는 우리나라 최초로 무 재배법이 기록되어 있다. 허균은 이 책에 "채소 가운데 오직 무가 가장 좋다"고 썼다.

오래된 기침 잠재우는 데 매우 효과적

한방에서는 무를 폐와 인후(咽喉)를 건강하게 하는 식품으로 여겨 인후통, 진해거담의 치료약으로 사용한다. 《본초강목》에 '무는 담을 제거하고 기침을 그치게 하고, 각혈을 다스리고 속을 따뜻하게 하며 빈혈을 보한다'고 기록되어 있다.

무는 목감기, 기침, 기관지염이 있는 사람에게 좋고 특히 오래된 기침을 잠재우는 데 효과적이다. 또 무에는 비타민C가 풍부해 면역력 향상에 도움을 주고, 춘곤증 예방에 좋다. 무 속의 베타인 성분은 간을 보호하는 기능도 한다. 무는 수분을 많이 함유하

땅의 기운 받아 제대로 된 약성을 품다 서리 맞은 무

인산 김일훈 선생은 무가 산삼과 동일한 성분을 품고 있어 원기회복에 탁월한 약이 되고, 속을 따뜻하게 해주고 폐와 기관지에 돌도 없는 약이 된다고 했다. 특히 상강(霜降)이 지나 서리가 내리면 땅속에 특별한 기운, 즉 토성분자가 스미는데 이 기운이 든 무는 매운맛이 사라지고 단맛이 든다고 했다. 이때 사람을 살리는 약성이 무에 깃들게 되어, 서리 맞은 무는 일반 무보다 그 효능이 훨씬 뛰어나다고 했다. 선생은 특히 "서리 맞은 무를 가지고 무엿을 만들어 먹으면 약이 된다"고 했다.

고 있어 이노 작용을 통한 숙취 해소에도 효과적이다. 무는 전분을 분해하는 아밀라아제 효소를 다량 함유하고 있어 소화에도 큰 도움을 주며, 섬유질이 풍부하여 장내 노폐물을 제거해 변비 해소에도 도움을 준다.



생강

몸속 모든 장기를 활성화시키는 생강

생강의 원산지는 동인도의 힌두스탄 지역으로 추정된다. 생강은 고온 다습한 열대기후 지역이나 온대기후 지역에서 널리 재배되고 있다. 우리나라에서

는 고려시대 이전부터 생강을 두루 재배했던 것으로 추정된다. 고려시대 역사서인 《고려사》에 따르면 고려 현종 9년(1018년)에 생강을 재배했다는 기록이 있고, 고려시대 문헌인 《향약구급방》에 생강이 약용 식물의 하나로 등장하는 것이 그 근거다.

것이 바로 감기에 잘 걸리는지 여부이다. 감기는 라 이노바이러스, 콕사키 바이러스 등 200여 종의 감 기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 면역력이 떨어지면 수많은 감기바이러스 중 하나에 감염되기 쉽 다. 감기는 감기로 끝날 때도 있지만, 면역력이 심하 게 떨어져 있으면 폐렴 같은 합병증으로 발전할 수 있다. 감기는 발열·콧물·기침·가래·인후통·두통· 근육통 등의 증상이 보통 7~10일이면 사라지지만, 증상이 2주 이상 계속되고 고열, 화농성 가래, 호흡 곤란 등이 나타나면 폐렴을 의심해야 한다.

김양현 고대안암병원 가정의학과 교수는 “건조하

고 오염된 공기에 오래 노출이 되면 가래를 밀어 올 려 배출하는 기관지 섬모의 기능이 떨어져 바이러스 등 이물질의 배출이 안 되면서 폐렴에 걸릴 확률이 높아진다”며 “적절한 습도를 유지하고 환기가 중요 하다”고 말했다.

4. 알레르기

봄철 꽃가루·황사가 주요 원인

봄철에는 면역력도 떨어지지만 꽃가루 같은 알레르기 원인 물질도 늘어난다. 우리나라는 대기 중 꽃가루 농도가 연 2회 봄철과 가을철에 절정을 이룬다. 꽃가루가 호흡기로 들어오게 되면 알레르기 비염이나 천식 같은 알레르기 질환을 일으킨다. 꽃가루가 피부에 닿을 경우 얼굴, 목, 손 등 노출 부위에 자극을 일으켜 피부가 빨갛게 변하고 가려운 증상이 생길 수 있다. 황사 역시 봄철 알레르기 질환의 주요 원인 중 하나로 꼽힌다. 황사에 포함된 중금속이나 미세먼지가 알레르기 반응을 직접 유발하고, 꽃가루와 같은 다른 알레르기 원인 물질과 함께 작용해 알레르기 반응을 더 강하게 만들기도 한다.

최길순 아주대병원 알레르기내과 교수는 “많은 사람이 알레르기 증상을 겪으면서도 이를 인지하지 못하는 경우가 많다”며 “감기가 한 달 이상 지속되거나 야외 활동과 같은 특정 환경에 노출된 후 증상이 발생했거나 악화된 경우 알레르기 질환이 아닌지 의심해 봐야 한다”고 말했다.

5. 자가면역질환

면역세포 예민해져 체내 정상 세포 공격

류머티즘관절염·루푸스 등 자가면역질환도 봄철 환절기에 면역력이 떨어지면서 더 심해질 수 있다. 자가면역질환은 면역세포가 자기 몸 안에 있는 정상 세포를 침략자로 착각해 공격하기 때문에 생긴다. 봄철 환절기 10도 이상의 일교차, 꽃가루·황사 같은

환절기에 면역력 높이는 비타민과 미네랄이 듬뿍 든 식품

봄철 환절기에 면역력을 높이기 위한 중요한 팁 하나는 비타민과 미네랄이 듬뿍 든 식품을 챙겨 먹는 것이다. 대표 식품은 다음과 같다.

▶**조개류** : 모시조개 등에는 면역력에 중요한 영양소인 아연이 풍부하게 들어 있다. 아연이 결핍되면 면역력이 떨어진다. 조개류의 단백질은 면역세포 생성에도 도움된다.

▶**키위** : 키위에는 비타민C가 오렌지의 2배, 비타민E가 사과의 6배 들어 있다. 초봄에는 체내 활성산소가 많아지면서 면역력이 떨어지는데, 키위를 하루에 한 개씩 먹으면 좋다.

▶**시금치** : 시금치에는 면역력 증강 물질인 베타카로틴과 혈액의 피로물질이나 염증을 정화하는 엽록소가 풍부하게 들어 있다. 시금치는 오래 삶으면 베타카로틴이 빠져나가므로, 살짝 데쳐 먹어야 한다. 봄 채소를 골고루 먹으면 면역력 증진에 도움이 된다.

▶**브로콜리** : 브로콜리는 미국 국립암연구소에서 암 예방 효과를 인정받았다. 암 환자가 아니라도 사람의 몸 안에서는 매일 암세포가 생기는데, 면역세포는 이것과 싸우느라고 힘을 소모한다. 브로콜리는 면역세포가 체내 암세포와 싸우는 수고를 덜어준다. 베타카로틴과 비타민C도 풍부하다.



256차 1박 2일 힐링캠프(쑥뜸수련회)

봄이 왔네요! 힐링 잘했습니다

정유년 첫 힐링캠프가 함양 인산연수원에서 진행됐다. 기다리고 기다리던 행사라 그런지 전국에서 모여든 회원이 120명이 넘었다. 쑥뜸 뜨기 딱 좋은 계절 뜨거운 맛보러 삼봉산을 찾은 회원들의 얼굴에 웃음이 가득하다.

글 한상현 사진 한준호



봄을 기다리는 마음으로

함양의 자랑인 상림공원에서 힐링캠프 참가자들이 기념촬영을 하고 있습니다. 이제 새싹이 한두 개씩 돋고 있네요. 겨울을 밀어내는 봄의 기운이 느껴지네요.

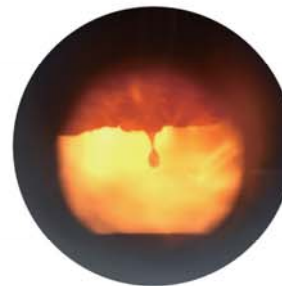


유향 성분 가득한 왕대나무

인산죽염의 핵심 재료인 왕대나무. 3년 이상 자란 것이라야 유향 성분이 충분하게 찬다.

인산의학으로 살아내기

설악산자연학교 우성숙 교장은 30대 때 인산의학에 매료돼 직접 실천하는 삶을 살고 있어요. 그 흥미진진한 얘기 힐링캠프에서 들어보세요.



1,600도의 예술 '죽염'

죽염이 완성되는 마지막 과정은 1,600도 고온에서 용융시키는 것입니다. 극강의 불꽃이 마치 예술 작품을 보는 듯합니다.



정유년에도 죽염의 불꽃은 계속된다

죽염의 불꽃은 새해에도 어김없이 활활 타오릅니다. 죽염로의 뜨거운 기운을 온몸 가득 받아 가셔서 정유년 한 해 건강하고 열정적으로 사세요.



삼봉산 새벽을 깨우는 사람들

힐링캠프 둘째 날, 아침 산책을 나가 지리산 맑은 공기를 마시며 몸과 마음속을 정화시키고 있습니다. 아~호~ 외치며 삼봉산의 새벽을 깨우고 있네요.



부부 문제 제가 풀어줄게요~

부부 문제를 날것 그대로 풀어주는 부부클리닉 전문가인 최강현 부부행복연구원 원장이 올해부터 새롭게 강연을 합니다. 첫 강의부터 뽕뽕 터졌어요.

이게 바로 오방뽕자리

척추 질환자들이 뜨는 오방뽕. 가운데에서 시작해 좌측부터 시계 방향으로 뜨는 쑥뜸법이지요.



두통 해결하는 백회혈 바로 여기

쑥뜸수련회인 만큼 쑥뜸자리 하나 잡아가면 좋겠죠. 김중호 이사가 두통을 해소하는 백회혈에 대해 가르쳐주고 있네요.

인산가뉴페이스

인산가의 새로운 얼굴들입니다. 올해 전문경영인으로 취임한 천두영 사장(왼쪽)과 수동공장의 공장장 이상근 상무입니다. 여러분이 건강한 웃음 되찾도록 최선을 다하겠습니다.



경남 진주에서 온 류정열씨 “죽염 공장 눈으로 확인하니 믿음 생겨”



경남 진주에서 온 류정열(68)씨는 월남전 참전용사다. 나라를 위해 젊음을 희생한 애국자로 그의 몸 곳곳엔 영광의 상처가 남아 있다. 또한 신장에 이상이 있는 사구체신염을 앓고 있다. 고엽제 후유증이다. 주변에서 죽염이 각종 질환에 효과가 있다는 이야기를 듣고 2014년 4월 인산탄신일 때 함양을 방문했다.

“죽염을 2통 사서 먹기 시작했는데 고정관념이라는 것이 무섭더군요. 좋은 건 알겠지만 확신이 서질 않는 거예요. 제가 신장이 좋지 않아 병원에서 먹지 말라고 하니 이번 기회에 확신을 갖고 싶어 캠프에 참가하게 됐어요.”

류씨는 힐링캠프에서 인산의학 특강도 듣고 방을 함께 쓴 룸메이트들에게 조언도 들으면서 죽염에 대한 확신을 갖게 됐다고 했다.

“죽염을 복용해 병을 치료한 사람들의 이야기를 듣고, 죽염을 만드는 공장도 눈으로 확인하니 죽염에 대해 믿음이 가더라고요. 소금에 대한 인식이 180도 바뀌었으니 인산 선생의 말씀대로 죽염 퍼 먹을 겁니다.”

서울 동대문구에서 온 동호회원들 “소금에 대한 고정관념 바뀌고 죽염 가치 알게 돼”

서울 동대문구에 있는 기아카데미 임직원이 힐링캠프를 방문했다. 이들은 《인산의학》을 정기적으로 받아 보는 인사모 회원이기도 하다. 이강천(70) 회장은 “구당 김남수 선생께 침과 뜸을 배웠는데, 그간 인산 선생의 의술과 의학철학이 훌륭하다는 이야기를 많이 들었다”며 “힐링캠프에 와서 직접 체험을 해보니 과연 큰사람이었다”고 말했다. 함께 온 김찬희(69)씨는 “사람을 살리는 일에 일생을 바친 인산 선생을 존경하는 마음이 생겼다”고 소감을 말했다.

안성도(61)씨는 “나들이 삼아 따라왔는데 막상 오니까 너무 좋아 또 오고 싶다”며 “소금에 대한 고정관념이 바뀌고 죽염의 가치를 알게 된 것만으로도 힐링캠프에 온 보람이 있다”고 밝혔다. 임명혜(65)씨는 “1박 2일 동안 좋은 기억만 가지고 간다”며 “남편에게 4월 힐링캠프에 함께 오자고 연락까지 했다”고 말했다. 윤명렬(74) 이사는 “인산연수원의 기운이 좋아 기아카데미 회원들과 함께 이곳에 수련회를 오려고 계획하고 있다”고 전했다. 



항상 기뻐하는 사람은 장수합니다

건강하고 행복하게 사는 7 전략

모든 사람이 추구하는 가장 큰 소망은 건강과 장수이다. 건강은 알파와 오메가요, 처음과 끝이다. 천하를 얻고도 건강을 잃으면 무슨 소용이 있겠는가. 건강은 인생의 가장 큰 재산이다. 건강하고 행복하게 사는 일곱 가지 전략을 살펴보자.

글 고재훈(약학박사) 일러스트 박상훈

인간은 원래 건강하게 태어난다. 생명공학자들은 사람의 자연수명을 120세 전후로 보고 있다. 그런데 왜 대부분의 사람은 천수를 누리지 못하고 공동묘지로 향하는 것일까. 이유는 간단하다. 건강관리에 대한 지혜 부족 때문이다. 실천력의 결여 때문이다. 공해와 스트레스, 인간의 불통이 만연하고 있는 현대사회에서 건강을 유지하는 것은 일종의 전쟁이다. 현대인들은 거의가 건강을 위협하는 조건 속에서 이중 삼중으로 포위당해 살고 있다. 이 포위망을 스스로 뚫지 않으면 암과 병마에 희생이 된다.

질병치료는 화학약제가 아닌 마음

어떻게 할 것인가. 건강에 대한 새로운 인식과 지식이 필요하다. 건강은 값비싼 보약에 있지 않다. 장수는 인삼이나 녹용, 고급 요리에 있지 않다. 건강의 진리는 아주 평범한 데 있다. 건강은 내 안에 있다. 모든 병은 음식으로 고칠 수 있다.

인간은 자연의 섭리를 거역하게 되면 병이 생긴다. 위대한 문화가요 자연 과학자인 괴테는 “인간이 자연과 멀어지면 멀어질수록 질병과는 더 가까워진다”고 말했다. 현대의학의 시조인 히포크라테스는 “음식으로 고치지 못하는 병은 약으로도 고칠 수 없다”고 선언했다. 현대의학의 가장 큰 실수는 모든 것을

화학약제로 치료하려는 데 있다. 그러나 최근의 장수학자들은 질병치료에는 약보다는 마음이 더 중요하다는 사실을 중요하게 다루고 있다.

감사하는 마음을 가지면 면역성과 저항력이 강해된다고 전문가들은 말한다. 항상 기뻐하는 사람은 장수한다고 말한다. 우리는 건강과 장수에 대해 새로운 인생관을 가져야 한다. 인생의 성공전략 중에서 가장 중요한 전략은 건강전략이다.

하루 한 시간 걷기는 최고의 보약

건강 성공 전략의 핵심은 우선 7가지로 요약할 수 있다. 첫째, 생활의 습관과 질을 변화시키는 것이다. 채소류와 씨앗류, 열매류를 주식으로 해야 한다. 육류는 인간의 건강에 장애를 준다는 사실을 인지해야 한다. 적당한 운동은 계속적으로 해야 하는데 가장 좋은 운동은 걷는 것이다. 하루 한 시간 정도 걷는 것이 최고의 보약이다.

둘째, 질병 예방에 노력해야 한다. 중진국은 병에 걸려야 치료를 하는 치료의학이 발전해 있다. 선진국은 병에 걸리지 않게 하는 예방의학이 발전했다. 양치질하기, 손 잘 씻기, 청소 잘하기, 질서 잘 지키기 등 유치원에서 배운 것만 잘 지켜도 건강할 수 있다고 한다.



건강한 삶의 7가지 성공 전략

1. 생활의 습관과 질을 변화시켜라.
2. 질병 예방에 노력해야 한다.
3. 사람들과 어울려 살아야 한다.
4. 휴식을 즐길 줄 알아야 한다.
5. 부부 여행을 자주 하라.
6. 취미생활을 가져라.
7. 예술 문화에 관심을 가져라.

셋째, 사람들과 어울려 살아야 한다. 사람처럼 귀한 존재는 없다. 그러므로 서로 어울려 살아야 한다. 건강하고 장수하는 사람들의 특징은 항상 즐거워하며 남에게 기쁨을 주며 나누어 주기를 좋아하는 성품을 가지고 있다. 존경받는 사람으로 살고 싶다면 남을 나보다 더 사랑해 주며 겸손과 온유로 살면 된다. 건강은 멀리 있는 것이 아니라 내 안에서 내가 만들어 가야 하는 것이다.

좋은 부부가 되어 행복한 가정 만들 것

넷째, 휴식을 즐길 줄 알아야 한다. 우리나라 사람처럼 열심히 사는 나라가 없다. 아침부터 저녁까지 돈 버는 일이라면 죽기를 각오하고 일한다. 하지만 결국 돈을 벌어서 병원비로 다 써버리는 경우가 많다. 하나님께서 모든 사람에게 똑같이 24시간을 줬는데 3등분하여 8시간 일하고 8시간 휴식하고 8시간 수면하는 것이 가장 좋은 시간 사용방법이다. 휴식은 우리의 지쳐 있는 몸을 정상적인 상태로 만드는 시간이다.

다섯째, 부부 여행을 자주 하라. 부부가 한 달에

한 번쯤 기차를 타고 바닷가에 가서 해변도 걸어보고 맛있는 생선회도 먹고 깨끗한 숙소에서 사랑의 대화를 나누는 것은 건강에 좋은 뿐만 아니라 좋은 부부가 되어 자녀들에게 귀감이 되어 행복한 가정이 만들어진다.

여섯째, 취미생활을 가져라. 취미생활에 있어서 꼭 알아야 할 것은 혼자서 할 수 있는 것과 함께할 수 있는 것 두 가지를 모두 가져야 유용하다. 예를 들어 혼자서 할 수 있는 것은 사진촬영, 등산, 산보, 자전거 타기, 서예, 볼링, 독서, 골프, 기타, 색소폰, 트럼펫, 헬스 등이며 함께할 수 있는 것은 탁구, 테니스, 배드민턴, 축구, 족구, 농구, 댄스 등 주로 구기 종목으로 동호회 활동을 하면 건강뿐 아니라 회원간의 침묵도 돈독해져 외롭지 않다.

마지막으로 일곱째, 예술 문화에 관심을 가져라. 영화, 연극, 미술, 음악, 무용 등은 우리의 생각과 마음을 기쁘게 할 뿐만 아니라 우리의 생활을 여유롭게 만든다. 좋은 영화나 연극을 보고 감상문을 써봄으로써 자기 자신을 바라볼 수 있는 기회를 가질 수 있다. 위대한 자연을 감상하고 아름다운 시나 수필을 써보는 것도 건강에 좋다. 📖

글쓴이 고재훈 박사

고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장을 역임했다. 전국 직장 및 단체 초청으로 500여 회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

데이비드 펄머터 《장내세균혁명》

생로병사의 비밀 푸는 열쇠 좋은 장내세균이 살아남는 법

세균은 눈이나 코, 치아가 없다. 단순한 생명체인 것 같지만 어떤 생물도 세균 없이 살 수 없다.

인간의 몸에는 체세포보다 10배 이상 많은 약 100조 개에 달하는 미생물이 산다.

노벨상 수상자인 일리아 메치니코프 박사는 질병의 90%가 건강하지 않은 장에서 기인하며

해로운 세균보다 좋은 세균이 더 많아야 한다고 했다. 이런 점에서 이 책은

장내세균을 보는 새로운 시각을 갖게 한다.

글 한상현 일러스트 이철원



데이비드 펄머터 지음
윤승일, 이문영 옮김 / 지식너머
값 15,000원

미국 신경과 전문의 데이비드 펄머터는 장내세균이 인체 면역력을 관장하는 것은 물론 뇌 건강과도 관련이 깊다고 했다. 뇌의 퇴행을 유도하는 두 가지 핵심 기제는 만성염증과 활성산소의 작용이다. 장내세균은 염증, 활성산소와 싸울 수 있는 인체의 전투력에 큰 영향을 미친다.

염증을 통제하는 데 도움을 준다. 당뇨병, 암, 관상동맥경화, 알츠하이머병 등 인체의 퇴행성 질환은 염증을 기초로 한다. 둘째, 미생물은 장벽을 튼실하게 하고 장 누수를 막는다. 셋째, 미생물은 비타민B₁₂뿐만 아니라 가바GABA와 같은 신경전달물질 등을 생산한다.

제2의 뇌 '장'을 살려라

장에는 신경세포가 무수히 많기 때문에 '제2의 뇌'라고 부른다. 근육, 면역세포, 호르몬을 조절할 뿐 아니라 세로토닌의 80~90%를 만든다. 그런데 배속 세균의 건강은 음식에 달려 있다. 장내세균의 연료를 공급하는 섬유질 많고 정제당 함량 낮은 음식은 다양한 세균종이 활발히 활동하도록 지원해 혈당을 조절하고 염증을 줄이며 뇌 건강과 기능에 필수적인 핵심 물질을 만들어 낸다. 배 속 미생물이 뇌 질환을 줄이는 세 가지 방식이 있다. 첫째, 미생물은

장이 바뀌면 기분도 바뀐다

40~50대 여성 4명 중 1명이 항우울제를 먹는다. 지난 20년간 항우울제 사용이 무려 400% 증가했다. 우울증은 체내 염증 수준이 높을수록 급격히 증가한다. 우울증은 파킨슨병, 알츠하이머병과 같은 염증성 질환으로 당뇨병을 앓고 있는 여성은 우울증 발병 가능성이 30% 높다. 비만이면 우울증 위험이 55% 증가하고, 우울증이 있으면 비만 위험이 58% 증가한다.

장내세균 중 규모가 가장 큰 것은 후벽균(페르미

쿠테스)과 의간균(박테로이데테스) 두 가지다. 이 세균군이 장내세균의 90% 이상을 차지한다. 이들의 상대적인 비율은 염증의 수준을 결정하므로 비만, 당뇨병, 관상동맥 질환, 염증 질환과 직결된다. 후벽균이 의간균보다 많으면 염증과 비만이 더 많이 발생한다.

비만도 염증성 질환이다. 비만은 시토키린이 많이 생산되면서 발생한다. 특히 내장비만은 내 몸을 공격하기 위해 무장한 적군이다. 비만은 대사 장애의 결과이기 때문에 혈당 조절 문제를 빼놓을 수 없다. 혈당이 치솟으면 뇌에 염증이 증가한다. 혈당이 높으면 마그네슘 수치가 낮아져 신경계와 간에 손상된다. 인슐린 저항성은 알츠하이머병 환자에서 발견되는 악명 높은 플라크 형성을 가속화한다. 때문에 당뇨병 환자는 알츠하이머병 발병 가능성이 높고 비만은 뇌 기능이 손상될 위험이 높다.

장내 미생물군의 관점에서 보면 가장 음흉한 악당은 정제된 과당이다. 과당은 병원성 장내세균을 키워 건강한 미생물 균형을 깨뜨리는 동시에 포도당과는 달리 인슐린 생산을 자극하지 않는다. 과당이나 인공감미료는 간이 처리하는데 이는 식욕을 억제하는 렙틴의 생산이 줄어든다는 것을 의미한다. 포만감을 못 느껴 계속 먹게 된다.

장이 약하면 뇌도 약하다

2012년 국립보건원에 따르면 자폐아동은 85%가 변비를 앓고 92%가 위장 문제가 있었다. 이렇게 다수의 자폐증 환자에게서 장 누수라는 공통점을 발견했는데 장 누수는 과도한 면역반응과 뇌에까지 이르는 염증을 일으킬 수 있다. 이는 장 건강이 뇌 건강과 직접적인 연관이 있다는 것을 보여준다.



장을 살려 뇌를 살리는 6가지 비법

1. 프로바이오틱스 풍부한 음식 선택
2. 탄수화물 적게 먹고 질 좋은 지방 섭취
3. 와인, 차, 커피, 초콜릿을 즐겨라
4. 프리바이오틱스 풍부한 음식 선택
5. 정제된 물을 마셔라
6. 철마다 단식을 하라

장내세균에 해로운 대표적인 물질이 항생제다. 둘째는 합성호르몬인 먹는 피임약이다. 미생물군에 즉각적인 타격을 줘 장기 복용(5년 이상)할 경우 갑상샘호르몬 감소, 인슐린 저항성, 산화 스트레스, 염증 지표 등이 증가한다. 셋째, 수돗물에 잔류한 염소도 미생물군을 파괴한다. 넷째, 제초제의 주성분인 글리포세이트는 뇌 건강의 핵심 호르몬인 비타민D의 기능을 손상시킨다. ㉠

저자 데이비드 펄머터

신경과 전문의이며 미국영양학회 회원이다. 신경 퇴행성 질환 연구를 개척한 권을 인정받아 올해의 인도주의상, 라이너스 물리학상을 비롯해 많은 상을 수상했다. 대표적인 저서로 《뉴욕타임즈》 베스트셀러 1위 《그레이브 브레인》이 있으며 이 밖에도 《THE BETTER BRAIN BOOK》(RAISE A SMARTER CHILD BY KINDERGARTEN) 등이 있다.

탄탄한 허벅지는 무릎관절 보호에 효과적 적당한 근육은 면역력 강화에 도움

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 《스트레칭이면 충분하다》 박서희 저,
《혼자서도 거뜰히 해내는 스트레칭》 임일혁 저

허벅지 근육 강화 운동

40대가 지나면 배가 나오고 허벅지는 가늘어지는 'ET형 몸매'가 되는 경우가 많다. 남녀에게 공통적으로 나타나는 몸매의 변화인데, 뱃살은 줄이고 허벅지 근육은 강화하는 노력을 해야 건강한 몸을 유지할 수 있다. 허벅지는 우리 몸에서 가장 큰 근육이 있는 신체 부위라서 조금만 노력하면 효과를 볼 수 있다.

허벅지 운동의 기본, 스쿼트

- 1 양발을 어깨너비만큼 벌리고 손을 앞으로 뻗거나 반대 방향의 어깨를 가볍게 잡는다.
- 2 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 천천히 앉는다.
- 3 천천히 엉덩이를 올리며 섰다가 다시 앉는다. 동작을 반복하며 허벅지에 힘이 들어가는 느낌을 강하게 받아야 운동이 된다.



팔 근육 강화 동작

특별한 운동을 하지 않는 이상 가장 먼저 근육이 빠지는 부위가 팔이다. 무작정 아령을 들고 운동을 시작하기보다 간단한 동작으로 팔 근육을 키우는 것이 좋다.

가늘어진 팔에 힘을 더하는 동작

- 1 의자를 양팔로 잡고 체중을 지탱한 후 몸을 의자 앞으로 뻗는다.
- 2 무릎을 직각으로 굽힌 상태에서 엉덩이를 아래위로 움직인다. 이때 팔에 힘이 들어가는 것을 느낀다. 동작을 반복하면 팔 근육이 강화된다.
- 3 팔로 체중을 버티기가 힘들다면 몸을 의자 앞으로 뻗 상태에서 자세를 유지하는 것부터 시작한다.

척추 근육 발달과 이완에 좋은 스트레칭

자는 동안 경직된 척추를 이완하고 척추 주변의 근육을 부드럽게 풀어주는 동작, 척추 협착증이 있거나 아침에 허리가 뻣뻣한 사람에게 꼭 필요하다.

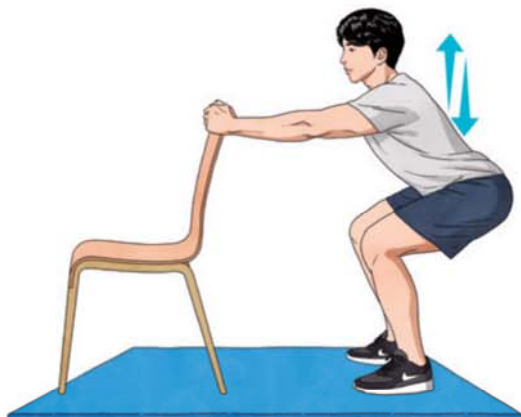
몸의 중심, 코어 강화에 도움되는 스트레칭

- 1 누운 자세에서 양 무릎을 가슴 쪽으로 끌어당겨 척추를 바닥에 짚는다.
- 2 머리를 들어 올려 척추의 주변을 이완시킨다. 코끝이 무릎에 닿을 만큼 상체를 둥글게 말아 등과 허리를 부드럽게 스트레칭한다.
- 3 누워서 무릎을 잡기가 힘들다면 허리 아래에 수건을 깔아서 등을 받쳐준다.



스쿼트가 힘들다면, 의자 활용하기

- 1 의자를 잡고 선 자세에서 엉덩이를 뒤로 빼어 앉는다.
- 2 무릎이 발끝보다 앞으로 나오지 않도록 유의한다.
- 3 앉은 자세에서 허벅지에 힘이 들어가는 것을 느끼며 버티다가 다시 똑바로 서기를 반복한다.



황제들은 떠나고 백성들이 봄비다

중국 오악 중 동악 태산은 주역과 음양오행 사상을 아우르면서 유불선 3교를 배경으로 한다. 그러면 과연 자연경관은 어떨까? 유네스코는 태산의 뛰어난 문화유산적 가치뿐만 아니라 세계자연유산적 가치도 인정했다. 흔히 말하는 지속 가능한 보편적 가치와 태산만의 특징적 경관을 모두 지녔다는 얘기다.

글·사진 박정원(월간산 부장)

태산의 경관을 보기 위해 출발하려는데 아침부터 비가 부슬부슬 내린다. '태산에 오를 때 비가 내리면 큰 뜻을 이룬다'는 중국 속담이 있다. 다들 큰 뜻을 이룰 것이라 자위하면서 첫발을 디딘다.

태산 오르는 길은 흔히 태산 입구에서 중천문과 도화문까지 버스를 타고 간다. 거기서 케이블카를 타고 가는 방법이 일반적이다. 태산 입구인 일천문에서 중천문을 거쳐 십팔반이 끝나는 남천문까지 계단이 7,000여 개라고 한다. 안내책자에는 7,736개라고 적혀 있다. 계단이 수천 개 이상 되면 산술적으로 의미가 없다. 그냥 무지무지하게 힘든 길이라고 보면

된다. 보통 걸어서 5시간 이상 걸린다. 계단으로 된 매우 가파른 길을 5시간 이상 걷는다고 상상해 보라. 상상만 해도 끔찍하다.

진시황이 비 피해 머물렀다는 오대부승

외국인들은 대개 중천문까지 버스를 타고 간다. 걷는 사람은 대부분 중국인들이다. 태산 입구에서 중천문까지 버스로 25~30분 정도, 걸어서 3시간가량 걸린다. 중천문에서는 케이블카를 타든지 십팔반 계단을 이용해야 한다. 이 계단도 매우 가파르다. 십팔반은 계단이 1,633개, 걸어서 1시간 30분 정도

소요된다.

십팔반에 서면 눈에 띄는 나무가 한 그루 있다. 바로 오대부송(五大夫松)이다. 진시황이 봉선을 지내기 위해 산을 오르는 중 큰 비를 만나 큰 나무 아래서 피했다고 한다. 그때 이 나무가 비를 잘 피할 수 있도록 가지를 늘어뜨려 줬다는 전설이 전한다. 진시황은 이 나무에 고마움을 표하기 위해 24작위 중 9번째인 '오대부'를 내렸다고 한다. 그래서 오대부송이다. 지금의 소나무는 청나라 때 보식된 것이다.

중천문에서 케이블카를 타고 남천문 바로 아래서 내린다. 걸어서 남천문까지 10분 남짓. 남천문을 지나면서부터 본격 황제들의 석각이 나온다. 암벽은 전부 석각으로 채워져 있다. 태산 암벽은 역대 황제들의 낙서판 수준이다. 격조 있는 낙서판이라 해도

과언이 아니다. 공식 기록만 1,800여 개, 2,200여 개라는 주장도 있다. 비석 800여 개, 마애석각 1,000여 개로 추산한다. 거대한 '마애석각 박물관' 그 자체다. 엄청난 환경파괴이자 자연훼손이지만 역대 황제들이 남긴 것이기에 문화유산으로 변해 버렸다.

중국에서 발간된 책에는 태산 정상 석각은 258곳, 석각 대부분 역대 제왕이 봉선 의식을 행할 때의 제문, 사묘(寺廟)의 창건과 중수기, 태산을 칭송하는 시문들이라고 소개한다.

당 현종·청 강희제가 쓴 글자들

남천문을 지나 처음으로 '오악지존(五嶽至尊)' 석각이 보인다. 이어 '산고망원(山高望遠·높은 산에서 멀리 바라본다)' '봉황산(鳳凰山)' '일근운저(日近雲低·해는 가깝고 구름은

태산 정상(오른쪽) 옥황정을 중심으로 많은 사람이 모여 있으며, 주변에 벽하사 등 기와집들이 자리 잡고 있다. 옥황정으로 올라가는 계단에 사람들이 넘쳐난다.



- 1 한무제가 세운 것으로 전하는 무자비. 한 무제가 중국을 다시 통일하고 더 이상 할 말이 없다는 의미로 무자비를 세웠다고 전한다. 정상 옥황정 바로 아래 있다.
- 2 남천문을 향해 아슬아슬한 십팔반 계단으로 사람들이 올라가고 있다.
- 3 당 현종이 남긴 것으로 전하는 '천하대관 기태산명'. 총 1,008자의 예서체로 써진 마애석각은 봉선의 역사와 선조의 업적, 자신이 하늘에 바치는 소원과 각오 등의 내용이라고 한다.
- 4 십팔반 계단 중간쯤 있는 오대부송.

빛' 등이 잇달아 등장한다. 벽하사와 공자묘로 가는 갈림길이 나온다. 일단 벽하사 방향이다. 벽하사 현판과 주렴은 전부 청색이다. 동쪽을 나타내는 상징색이다. 벽하사에 모셔진 신은 벽하원군. 태산을 중심으로 한 산동성 지역의 민간신앙을 대표하는 신이다. 태산 주위에 벽하원군을 모신 사당이 많다. 동악대제를 모신 산악신앙과는 구별된다. 태산 산악신앙이 동악대제다. 동악대제 신앙은 자연신 숭배에서 비롯됐다. 태산 봉선의 출현으로 동악신은 상천이 인간과 소통하는 신성사자이며, 제왕이 하늘로부터 명을 받고 천하를 다스리는 보호신으로 여겨졌다. 그래서 동악대제라는 칭호가 붙게 됐다.

벽하사 안내문에는 '천선성모벽하원군天仙聖母碧霞元君'이라고 설명하고 있다. 벽하사를 지나자 황제들의 석각들이 모여 있는 '대관봉大觀峰'이 나온다. 제일 먼저 눈에 띄는 석각은 황금색으로 입혀진 '천하대관 기태산명'이다. 총 1,008자의 예서체로 써진 마

애석각은 봉선의 역사와 선조의 업적, 자신이 하늘에 바치는 소원과 각오 등의 내용이라고 한다. 양귀비와의 관계로 유명한 당 현종이 세겼다.

바로 그 옆에는 '벽립만인壁立萬仞-무독 솟은 절벽이 매우 많다' '치신소한置身霄漢-몸을 하늘의 은하수에 둔 것 같다' 청 강희제가 쓴 '운봉雲峰'도 보인다.

조금 더 올라가자 중국 신화에 나오는 남신 복희伏羲를 모신 청제궁靑帝宮이다. 신농, 여와 등과 함께 3황에 속하며, 중국 최고의 제왕으로 꼽는다. 안내문에는 '청제는 중국 동방의 신이며, 사람의 생존을 주재한다'라고 적혀 있다. 청제궁도 현판과 주렴 모두 동방을 가리키는 청색 일색이다.

이어 '오악독존' '천하대관' 등의 석각이 등장한다. 암벽마다 전부 글자가 새겨져 있다. 청 강희제가 쓴 것으로 전하는 '과연果然'이 있다. '虫二'도 있다. 청말기 유정규라는 문인이 표현한 석각이다. 풍월무변風月無變을 적으면서 풍월이란 한자에 변을 없애

버렸다. 풍월에서 변을 없애니 '虫二'이 된 것이다. 태산의 2,000여 개 석각 중 가장 함축미가 뛰어난 글로 평가받고 있다. 아름다운 경치가 끝이 없다는 의미다.

정상 옥황정 바로 밑에 눈에 띄는 비석이 하나 있다. 집체 높이의 비석에 글자가 하나 없다. 이른바 '무자비'. 진시황 혹은 한무제가 세웠다는 두 가지 설이 있었으나 한무제가 세운 것으로 결론 났다고 한다. 무자비 바로 앞에 '높이가 5.2m로, 한나라 무제가 세운 것이다'라고 적혀 있다.

황제들이 제례 지낸 정상 옥황정

이윽고 옥황정이다. 태산 정상비석(1,545m)은 옥황정 정중앙에 자리 잡고 있다. 비석 주위에 수많은 열쇠와 이를 두르고 있는 붉은 리본이 기복신앙을 나타내는 수많은 중국인의 심정을 대변하는 듯했다. 안내판에는 '옥황대제의 불상이 모셔져 있으며, 고

대 제왕들이 여기서 천제의식을 진행했다'고 적혀 있다. 옥황정 현판에는 '시망유풍紫望遺風'이 적혀 있다. 글자 그대로 '장작을 바라보면서 바람을 남겼다'는 뜻이다. 이는 하늘에 대한 천제의 식과 땅에 대한 제례, 즉 봉선이 생긴 유래를 나타내는 의미로 보였다.

인근 공복석·침노대 등으로 한 바퀴 돌았으나 자욱한 안개와 비가 오는 관계로 눈에 보이는 게 하나도 없다. 태산에서 비가 온 뒤 산 정상에서 바라보는 운해가 환상적이라는데, 아마저도 볼 수 없는 상황이다.

하지만 태산이 가진 중국의 문화·종교적 사상에 대해서 다시 한 번 살펴볼 좋은 기회였다. 그 무궁무진한 중국 문화에 대해 정말 경탄해 마지않을 정도였다. 그것이 중국의 오악, 그리고 동악 태산이 모두 안고 있었다. 정말 중국 오악은 문화유산의 보고寶庫였다. ㉞



진리는 알기도 쉽고 실천하기도 쉽다

도덕경 제70장

吾言甚易知, 甚易行. 天下莫能知, 莫能行. 言有宗, 事有君. 夫唯無知, 是以不我知.
知我者希, 則我者貴. 是以聖人被褐懷玉.

오언심이지, 심이행. 천하막능지, 막능행. 언유종, 사유군. 부유무지, 시이불아지.
지아자희, 직아자귀, 시이성인피갈회옥.

내가 하는 말은 매우 쉽게 알아들을 수 있고 쉽게 실천할 수도 있는 것들이다. 그런데도 천하 사람들이 제대로 알아듣지도 못하고 실천하지도 않는다. 말에는 최고로 높은 말이 있고 일에는 가장 중요한 일이 있는 법이다.

세상 사람들이 그러한 내용을 알아차리지 못하기 때문에 내가 하는 말의 깊은 뜻과 추구하는 바의 소중한 가치를 제대로 파악하지 못하는 것이다. 나를 아는 사람이 드물고 나를 본받는 사람이 적을 수밖에 없는 까닭이다. 그러므로 성인은 겉으로는 하찮아 보이는 거친 천배 옷을 입고도 속으로는 가슴 속에 더없이 소중한 보배를 품고 살아가는 그런 존재이다.

노자는 제1장 '도란 무엇인가?'라는 이야기를 시작한 이래 제70장에 이르러 "자신의 말은 알아듣기

도 쉽고 실천하기도 어렵지 않은데 천하 사람들이 제대로 알아듣지도 못하고 또한 실천하려고 노력하지도 않는다"며 아쉬움을 토로한다.

말은 말이라고 해서 다 같은 말이 아니다. 말 중에서도 우주 만유의 법칙과 만상萬象, 만물의 도리道理를 흰하게 꿰뚫는 혜안慧眼으로 여실하게 파악한 실상實相을 설명한 '최고 수준의 언어(言有宗)'가 바로 성인들에 의해 제시되어 인류의 삶을 인도해 주는 종교의 법어法語요, 복음福音이라 하겠다.

일 역시 세상에는 다양한 일들이 광범위하게 있지만 그중에서도 가장 중요하고 핵심이며 최우선적으로 해야 할 일이 분명 존재하지만(事有君) 말해 주어도 이해하지 못하고 알고 노력하지도 않는지라

대부분의 사람이 상대적으로 덜 중요하고 덜 급한 일에 매달려 유한한 인생人生의 황금보다 소중한 시간을 낭비, 허비하다 인생의 종착지에 다다라 온갖 회한 속에 또 다른 저편의 세상으로 떠난다.

세상 현실에 절망을 느껴 세속을 등지고 진령산맥의 태백산 깊은 산속으로 은둔의 삶을 영위하기 위해 가는 길에 함양咸陽의 함곡관函谷關을 지나가다가 자신을 알아보고 도에 대해 지혜로운 말씀을 남겨달라는 관령關令 윤희의 간청에 못 이겨 노자는 세상 사람들에게 5천여 어語로 도에 대해 설명한 주옥같은 말씀을 남겼는데 바로 《도덕경道德經》이다.

지난 1986년 6월 15일, 인류 의료의 역사가 시작된 이래 가장 알기 쉽고 실천하기 용이한 창조적 신의학新醫學의 이론과 처방이 우리나라 지리산 초입에 자리 잡은 산골 함양咸陽에서 인산 김일훈 선생仁山 金一勳·1909~1992에 의해 설파說破되어 《신약神藥》이라는 이름으로 출간되어 수많은 이가 그 책을 읽고 각종 암, 난치병, 괴질의 생존 위협으로부터 자신과 가족들의 생명을 구하는, 구료救療의 신화神話가 빚어지고, 의료의 기적奇跡들이 잇달아 나타나 세상을 깜짝 놀라게 한 바 있다.

그러나 대부분의 사람은 인산 선생의 《신약》《신약본초神藥本草》 등 고금동서에 유례가 전혀 없는 전무후무한 창조적 신의학 이론과 처방이 담긴 저서들을 통해 '참의료의 진리'를 접하거나 그 방약의 활용으로 죽을 목숨을 건지고도 여전히 인산 선생의 참의료 이론과 방약들에 대해 그 의미와 가치를 제대로 알아듣고 올바르게 실천하여 온전하게 병고病痛들을 근본적으로 해결하는 이들은 거의 없는 실정이다.

2,500여 년의 시간과 수만 리의 공간을 넘어서 노자는 중국 서안西安 태백산 인근의 함양에서, 인산 선생은 한반도 남쪽 지리산 인근의 함양에서, 세상의 무지無知를 개탄하면서 다 같이 어둠의 세상을 향하여 한 말씀을 던진다. "내 말은 알아듣기 쉽고

세상에는 다양한 일들이 광범위하게 있지만 그중에서도 가장 중요하고 핵심이며 최우선적으로 해야 할 일이 분명 존재하지만, 말해 주어도 이해하지 못하고 알고 노력하지도 않는지라 대부분의 사람이 상대적으로 덜 중요하고 덜 급한 일에 매달려 황금보다 소중한 시간을 낭비, 허비하다 인생의 종착지에 다다라 온갖 회한 속에 또 다른 저편의 세상으로 떠난다

실천하기도 쉬운데 천하 사람들이 알아듣지도 못하고 실천하려고 노력하지도 않는다... 나를 알아보지도 못하고, 본받고 따르려고도 하지 않으므로 그저 남모르는 최상의 보물을 품에 안은 채 허름한 천배 옷을 입은 야인野人으로 인종고적人中孤寂 속에 살아갈 수밖에 없는 노릇이다..."

세상의 위정자들이 무지와 끝없는 탐욕으로 천하 사람들을 병란兵亂과 재앙災殃의 벼랑 끝으로 몰아가는 것을 막으려 노심초사勞心焦思 노력한 노자의 마음을, 《도덕경》 81장 전문을 통해 엿볼 수 있겠다.

'참의료'의 진리에 부합하지 않는, 그릇된 인식에 근거한 편견의 의료, 상업주의 의료의 전횡으로 인해 세상 인류가 스스로 자초한 암, 난치병, 괴질의 창궐에 의해 전멸 위기로 치닫고 있는 것을 안타까이 여겨 우주 자연의 법칙과 생명 원리에 부합하는, 고금동서에 유례가 없는 전혀 새로운 '참의료' 이론과 방약을 제시하여 인류를 비명횡사의 나락으로부터 구제하고자 한 인산 선생의 대비大悲의 마음은 그의 저서 《우주와 신약神藥》《신약》《신약본초》 등에 잘 나타나 있다.



도덕경 제1장

知不知, 尚矣, 不知知, 病也. 聖人不病, 以其病病. 夫唯病病, 是以不病.

지부지, 상의. 부지지, 병야. 성인불병, 이기병병. 부유병병, 시아불병.

알면서도 안다는 티를 내지 않는 것을 높은 경지라 하겠고 알지 못하면서 아는 체하는 것을 병증이라 하겠다. 성인에게 그런 병증이 없는 것은 그런 병증을 병증으로 여기기 때문이다. 안다는 티를 내거나 아는 체하는 병증을 병증으로 여기기 때문에 그런 병증이 나타나지 않는 것이다.

비록 세상에서 처음으로 진리를 밝혀 그에 따른 차원 높은 이야기를 들려주어도 세상 사람들은 대부분 그동안 스스로 만들어 놓은 나름대로의 고정관념의 틀 안에서 크게 벗어나지 못하고 자신의 껌냥대로 받아들이어 판단하고 결론 내리게 마련이어서 별다른 깨달음의 효과를 거두기 어렵다는 게 안타까운 현실이다.

고정관념의 틀을 과감하게 깨뜨려야만 비로소 우주만유와 세상만사의 실상을 여실如實하게 볼 수 있

기 때문이다.

《도덕경》의 이야기를 노자가 말하고자 한 본래의 취지와 크게 다르거나 아니면 정반대로 해석하는 예가 비일비재한 이유라 하겠다.

그러면서도 더 큰 문제는 제대로 모르는 게 틀림 없는데도 왜 그런 착각을 하게 되었는지 감을 잡기 어렵지만 아무튼 스스로 잘 알고 있다고 확신하고 스스로의 판단에 근거하여 제 생각이 옳고 제 주장이 맞다고 침 튀기면서 큰소리로 떠들어댔으로써 듣는 이들로 하여금 적지 않은 오인과 혼란에 빠지도록 한다는 데 있다.

모르는 것은 죄가 아니지만 또한 공부해서 알아가면 되지만 저 스스로 안다고 착각하고 그렇게 기정사실화해서 자신을 속이고 남도 오도하는 어리석음은 그 폐해가 적지 않은지라 노자는 이렇듯 엄

자신의 병고를 해결해 주지 못한다고 세상의 의료 체계를 원망할 게 아니라 스스로 '참의료'의 도리를 터득하고 올바른 섭생攝生을 위한 노력을 게을리하지 말아서 만병萬病을 사전에 예방하되 혹여 예기치 못한 외적 요인이나 잠시의 부주의로 인해 질병에 걸리더라도 순리와 자연의 방약을 적절하게 활용하여 병마를 물리치는 한편 건강을 회복하는 것이 상책이라 하겠다

중하게 꾸중을 하면서 문제의 본질을 밝히는 것이 중요하다는 사실을 강조한 것이라.

제대로 알아도 티를 내지 않아야 하는 법인데 정확하게 알지 못하면서 아는 것처럼 말하고 또한 몰라도 아는 척하는 것은 심각한 지적知的 병증임을 거듭 천명하는 것이라 하겠다.

정치와 처세處世에 있어서도 모르는 것을 아는 척하고 아닌 것을 그런 척하는 게 문제이지만 사람의 생사生死에 지대한 영향을 미치는 의료에 있어서는 의학 이론이 잘못되거나 효과 나지 않을 약을 처방해 줄 경우 그 악영향은 곧바로 환자에게 미쳐 치명적 결과로 이어질 수 있는 중대한 사안임에 틀림없는 데도 세상에는 그런 일들이 여전히 비일비재하다



현재 2008년 10월 10일 진경산수화.

는 게 더 큰 문제라 하겠다.

따라서 결론은 딱 하나이다. 자신의 병고를 해결해 주지 못한다고 세상의 의료 체계를 원망할 게 아니라 스스로 '참의료'의 도리를 터득하고 올바른 섭생攝生을 위한 노력을 게을리하지 말아서 만병萬病을 사전에 예방하되 혹여 예기치 못한 외적 요인이나 잠시의 부주의로 인해 질병에 걸리더라도 순리順理와 자연의 방약을 적절하게 활용하여 병마病魔를 물리치는 한편 건강을 회복하는 것이 상책이라 하겠다. ㉠

글 김윤세(보지 발행인, 전주대학교 객원교수)

몸을 혹사하면 몸은 반드시 우리에게 복수한다



액션배우 이연걸은 왜 갑자기 팍 늘어버렸을까?

이연걸은 필자가 좋아하는 중국 배우다. 그의 작품인 <소림사>나 <영웅>은 오래전에 보았는데도, 몇 개 장면은 머릿속에 그대로 남아 있을 정도다. 그러던 그가 갑상선 관련 질환에 걸려 폭삭 늙었다느니 죽어가고 있다느니 하는 이야기가 인터넷에 뜨고 있어 안타깝다.

이연걸은 생전 늙지 않을 것처럼 수많은 액션 영화에 출연해 갖가지 권법을 선보이던 '다이내믹 사나이'였다. 갑자기 팍 늘어버린 그의 사진에 놀랐다.

그리고 보니 이연걸만이 아니다. 국내 연예인 가운데 MBC의 <마리텔(마이 리틀 텔레비전)>에서 활동 중인 성우 서유리가 갑상선 기능 항진증 그레이브스병에 시달리고 있다고, 본인이 직접 밝히기도 했다. 걸그룹 EXID의 멤버 솔지도 갑상선 기능 항진증

확진 판정을 받아 활동을 잠정 중단했다. EXID의 소속사 바나나컬처엔터테인먼트는 지난 연말, EXID가 상 받는 시상식에도 솔비가 불참하게 되었다며, "솔지는 최근 발열, 안구 돌출 등 여러 증세를 보였는데, 최종적으로 갑상선 기능 항진증을 확진 받았다"고 발표했다.

여기까지 쓰고 보니 갑상선 기능 항진증이 주로 활동을 많이 하는 연예인만 괴롭히는 것처럼 보이는데, 아마도 벽찬 스케줄에 시달리느라 자신의 몸 건강을 돌보지 못한 연예인들에게 많이 나타나는 증상인 것 같다.

50대, 남성보다 여성에게 더 많은 갑상선 기능 항진증

갑상선 기능 항진증 환자는 50대에 가장 흔하고, 그중 4분의 3가량이 여성인 것으로 나타났다. 식욕

이 왕성한데도 체중이 감소하고 더위를 참지 못하며 피로와 불안을 자주 느끼면 갑상선 기능 항진증일 가능성이 있다고 한다. 엄동설한, 강추위 속에서도 땀이 나거나 급격한 노화가 진행된다면 갑상선 기능 항진증을 의심해 봐야 한다. 또한 땀이 많이 나고, 피로감, 두근거림, 손 떨림, 신경과민, 불면, 월경 장애, 잦은 배변과 설사 등의 증상도 나타난다.

지난 2월 19일 국민건강보험공단에 따르면 2015년 갑상선 기능 항진증 환자는 23만 3,309명으로, 2012년보다 4.9% 감소한 것으로 나타났다. 연령별로는 50대가 5만 3,000명(22.9%)으로 가장 많았고 40대 5만 2,000명(22.4%), 30대 4만 8,000명(20.9%) 순이었다.

연령대별 인구를 고려해도 50대에서 가장 흔했다. 인구 10만 명당 갑상선 기능 항진증 환자 수는 50대가 657명, 60대와 30대가 각각 625명, 40대가 599명, 70대가 480명이었다. 성별로는 여성 환자가 16만 7,603명, 남성 환자가 6만 5,706명이었다.

인구 10만 명당 환자 수로 보면 여성(667명)이 남성(259명)의 2.6배였다. 다만 환자당 평균 진료비는 남성이 35만 3,000원으로 여성(31만 6,000원)보다 높았다.

갑상선 기능 항진증의 대부분을 차지하는 그레이브스병을 포함한 자가 면역성 질환은 신체적, 정신적 스트레스가 상태를 악화시키므로 일상생활에서 규칙적인 건강관리를 하는 것이 중요하다고 한다.

갑상선 기능 항진증은 혈액 속에 갑상선 세포를 자극해서 호르몬 생성을 촉진하는 항체가 존재해 생기는 병이다. 외부에서 들어오는 병이 아니고 체내에 잠재해 있는 병이기 쉽상이다.

쉽게 말하면 갑상선 기능 항진증은 면역 관련 질환이다. 면역력이 강할 때는 쥐 죽은 듯이 잠잠하다가, 면역력이 좀 떨어졌다 싶으면 고개를 들고 공격을 가하기 시작하는 아주 고약한 병이다.

우리의 몸은 참 성질이 고약해서 조심해야 한다

자가 면역성 질환인 갑상선 기능 항진증을 유전적 요인으로 보는 학자도 있지만, 대부분의 자가 면역성 질환은 신체적, 정신적 스트레스가 상태를 악화시키므로 일상생활에서 규칙적인 건강관리를 하는 것이 무엇보다 중요하다. 건강관리란 몸 관리다. 몸은 성질이 좀 고약한 데가 있어서, 혹사하거나 잘 돌보지 않으면 꼭 복수하러 덤빈다.

몸 관리에 가장 중요한 점은 면역력 관리다. 면역력 관리는 병이 생기기 이전에, 그 병의 원인을 미리 다스리는 적극적 방법이다. 면역력 강화를 위해서는 멀리 갈 필요도 없다.

인산 설탕의 명저 <신약>에 의하면, 마늘, 죽염, 무염, 복해정 등이 면역력 강화에 큰 도움을 주는 것으로 나와 있다. 다시 말하면 평소 마늘, 죽염, 무염, 복해정 등을 식품처럼 애용하는 사람치고 면역력 결핍에 의한 갑상선 기능 항진증으로 고통받는 사람은 별로 없다는 소리다. ☺



김재원 yeowonagain@naver.com
전 <여원> 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진흥자 / 예술의전당
자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 /
한국메디니스트클럽 회장

우리 집 상비약 ③ 무좀균 잡는 죽염

죽염을 유근피 달인 물에 녹여 바르면 효과

글 한상헌 그림 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김윤세 저)

무좀은 발에 생기는 대표적인 피부 질환이다. 우리나라 전체 인구의 15%, 60세 이상에서는 40%가 겪는 흔한 피부병이다. 무좀은 빠나 근육 질환과 달리 걷거나 뛰는 데 영향을 주지 않기 때문에 상대적으로 가벼운 질환으로 여긴다. 하지만 가려움증·발 냄새 등으로 삶의 질이 크게 떨어진다. 또한 무좀 환자는 청결하지 못하다는 시선으로부터 자유로울 수 없다. 무엇보다 무좀은 재발률이 높아 완치가 쉽지 않다.



생길 수 있다.

특별한 증상이 없는데 발 냄새가 심하면 피부 각질층이 이미 백선균에 감염된 것일 수 있다.

살균력 높은 죽염으로 백선균 잡아야

무좀을 치료하려면 원인균인 백선균을 잡으면 된다. 죽염은 살균 효과가 뛰어나 무좀 치료에도 효과적이다. 《죽염요법》에 따르면 무좀

치료에 죽염과 느릅나무의 껍질(유근피)이 효과적이라고 돼 있다. 유근피를 달인 물에 죽염을 녹인 후 발을 씻는다. 또 주기적으로 이 물을 바른다. 유근피는 소염 효과가 뛰어난 약재다. 여기에 살균 효과가 있는 죽염을 넣어 무좀 치료제로 사용하는 것이다. 처음에는 죽염을 조금씩 넣어 연하게 타다가 점차 농도를 높인다.

일반 물에 죽염을 녹여 사용해도 무방하다. 이 밖에 죽염과 난반을 적당히 배합해 물에 진하게 개어 발라주는 방법도 제안하고 있다. ㉔

무좀균 잡는 법

1. 유근피 달인 물에 죽염을 넣고 녹인다.
2. 처음엔 연하게 타다 점차 진하게 농도를 높인다.
3. 일반 물에 녹여 사용해도 효과가 좋다.

먹는 무좀약 장기 복용하면 간·신장에 무리

무좀은 곰팡이, 즉 백선균에 감염돼 생긴다. 발가락 사이나 발바닥, 발톱 등에 주로 감염된다. 무좀균은 건조하고 추운 겨울에 잠복해 있다 기온이 갑자기 오르고 발에 땀이 나기 시작하는 봄철에 다시 고개를 든다.

대부분 무좀 치료에 항진균제를 사용한다. 바르는 연고가 안 듣는다면 먹는 약으로 치료하기도 한다. 먹는 항진균제는 장기 복용하면 간이나 신장에 무리를 줄 수 있다. 무좀은 가려움증에서부터 피부가 벗겨지거나 갈라지고, 진물이 나는 등 다양한 증상으로 나타난다. 피부가 벗겨지는 무좀의 경우 습진으로 오해해 스테로이드제 연고를 바르는 경우가 있는데 오히려 무좀이 악화되거나 오히려 피부 트러블이

나무는

강경명

굽 닳은 헌 구두로 비탈길을 떠난다
세월의 무게만큼 거칠어진 숨소리
기다림,
또 다른 삶을
하늘에 걸어 둔다

산 그림자 등에 지고 내려놓은 지난 시간
헐거워진 맨 몸으로 허공을 쓸어 내려
제 몫을
다 하지 못해
터져버린 마디 마디

고통이 머문 자리 달빛이 젖어들고
두고 온 약속 하나 새벽창에 피어나면
나무는
봄앓이를 하며
온 우주를 품어 낸다



시조시인 강경명(인산기념원지점장)

살다도, 제주에서 태어나 목빛 바다를 달려서
소녀 시절을 보냈다. 부산 동주대학교에서
관광통역학을 전공했고, 2009년 전국시조
백일장에서 장원으로 입상에 등단했다. 부산
해운대 강동초등학교에서 명예교사로
활동했으며 현재 기념원지점에서 근무를 하고 있다.





선물하고 싶은데... 몸에 좋은 차茶 뭐 없을까?

몸이 아픈 사람은 마음 또한 상처받기 쉽습니다.
왠지 말을 건네기조차 미안한 분이 곁에 있다면,
유근피를 선물하세요.
느릅나무 뿌리 껍질인 유근피를 차로 끓여
마시면 마음마저 따뜻해집니다.
구하기 어렵다는 질 좋은 국내산 유근피로
건강을 선물하세요.

자세한 유근피의 효능은 《神藥》책 68p <최고의 종창약-
유근피>편을 참조하세요.

INSAN
MAR
2017

인산쑥뜸 자국은 자랑스러운 훈장

봄과 가을이 되면 인산가 함양 연수원과 설악산자연학교에서는 매달 쑥뜸 교육이 열린다. 해가 갈수록 참가자가 늘어나 일찌감치 조기 마감이 되고 희망자가 많아 2차 교육까지 이루어지고 있다.

자세하고 꼼꼼하게 만든 영상자료를 보고, 오랜 경험자의 체험 사례도 듣고, 좀 더 깊이 있는 이론 교육도 한다. 쑥뜸을 뜨는 데 있어서는 필요한 모든 정보가 전달되고, 거의 질문이 없을 만큼 자세하다.

참가자 중에는 쑥뜸이 좋다는 건 이미 알고 있고 그중에서도 인산쑥뜸이 효과가 엄청 좋다는 소문만 듣고 그곳에 가면 아픈 곳에 몇 방씩 떠주나 보다 하고 왔다가 뜸 떠주는 곳이 아님을 알고 실망하는 사람도 있고, 직접 맨살에다 태우며 1장 타는 시간이 5분 이상 가는 무시무시한 방법임을 알고는 어이쿠 난 못해 하고 포기하는 사람도 있다.

또 더러는 꼭 떠야지 하는 각오와 용기를 얻고 돌아가 성공하는 사람도 있다. 오랜 세월 쑥뜸을 떠온 나의 체험 사례를 듣고 사람들은 질문한다.

흉터 안 남나요? 뜨겁지 않나요? 그 뜨거움을 어떻게 견디나요? 어디가 아팠나요? 왜 계속 뜨나요? 뜸 자국 보여주세요 등등 많은 질문을 한다.

나는 서슴없이 배를 걸어 보이며 인산쑥뜸 자국은 자랑스러운 훈장이라고 말한다. 무지하게 아프고 힘든 일이지만 반드시 가야 하는 길임을 알기에, 천만다행으로 옳은 길을 찾아서 걷는 기쁨으로 묵묵히 가고 있다.

그 진리의 길에 좀 더 많은 도반이 함께하길 바라는 마음에서 설악산자연학교에서 쑥뜸방을 운영하고 있다.



‘인산의 자연치유요법’ 우성숙 교장이 전합니다

설악산 오색에서 자연학교를 운영하고 있는 우성숙 교장은 인산의학과 명상·산행·자연식을 제안하며 많은 사람에게 건강한 삶을 경험하게 합니다.
문의 033)672-3930

따뜻하면 살 수 있습니다!

체온을 1도 올려 면역력 5배 증강! 쑥뜸 뜨면 가능합니다

인산쑥뜸을 배우고 함께 실천하는 곳,
설악산자연학교 2017 봄철 쑥뜸캠프가 열립니다

3월 25(토)~26(일) 오색에 있는 설악산자연학교에서
인산쑥뜸 치유캠프가 열립니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

캠프 일시	3월 25일(토) 오후 5시 입소~26일(일) 오후 1시 종료
내용	죽염과 유향발마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 참가자에게 쑥뜸에 관한 모든 것을 알려주고 함께 실천한다.
준비물	일반: 산행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식) *쑥뜸방(장기 체류) 이용료 6만 원(1인 기준, 1박 3식, 1일·일주일·보름·장기 체류 등 일정 관계없이 체류비는 동일함)
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음, 네이버에서 '설악산자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산자연학교)

우성숙 교장은 30년 전 우연히 《神藥》 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 《神藥》 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산쑥뜸을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 힐링 하우스, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”

랄프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오.

- 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

Wake up the Doctor in You

이 세상에서 우리가 고칠 수 있는
유일한 것은 바로 우리 자신이라고
합니다. 삼봉산 초자연, 인산의
품에서 귀하의 심신心身을 밝고
가볍게 바꿔보세요!

3월 힐링캠프

257차 3월 10(금)~11일(토)

258차 3월 24(금)~25일(토)

장소 함양 인산연수원

참가비 8만 원(1인 기준,

인건모 우대 회원은 7만 원)

서틀버스 운행 종각역 3-1번 출구 앞에서

7시 50분 출발

참가 신청 및 문의

1577-9585(인산가 서비스센터)

힐링캠프 프로그램

함양 상림공원 산책·죽염 제조장 견학·생활 속의

인산의학 실천·〈내 안의 자연이 나를 살린다〉

저자 김운세 회장 특강·쑥뜸·죽염 체험강연

*256차·257차 힐링캠프는 쑥뜸수련회를

겸합니다.



월간 (인산의학) 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 라-07328 가격 3,000원 통권 24호

인술仁術의 아버지,
인산 김일훈 선생을
되새기는 자리,
귀하를 그 뜻깊은 자리에
초대합니다

인산 탄신 108주년 기념식

일시 4월 15일(토) 오후 1시

장소 경남 함양 삼봉산 인산연수원

행사 내용 식전 축하공연·기념식·인산 김일훈 선생

묘소 참배

서틀버스 운행 서울 인사동 하나빌딩(하나투어)

앞에서 아침 7시 30분에 출발하며, 이용료는

1만원으로 사전 예약을 부탁드립니다.

문의 1577-9585(인산가 서비스센터)

*점심식사가 제공되며 먹거리 장터가 운영됩니다.

