仁山의학
Journal of Naturopathic Medicine
June 2016
Vol.233
06
120년 건강본가
인산家 INSANGA
ABC
부수공사기구
한국ABC가입
자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

INSAN PEOPLE
프리마돈나에서 문화CEO로
화려한 피날레 꿈꾸는 문훈숙

REPORT
열려라 글로벌 시장!
인산가 죽염군단 나가신다!

SPECIAL

최고 건강·항암식품 '백세인생 티켓' 마늘

"내 안의 자연이 나를 살린다" 김윤세 회장 부산 특별 강연

인산의학의 계승자인 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 교수(인산가 회장)는 부산 시민들을 대상으로 '자연의 힘이 나를 살린다'라는 주제로 인산의학 특별 강연회를 갖는다. 심각한 공해 속에 사는 현대인들에게 자연이 주는 치유의 힘으로 생명을 살리는 묘법을 강연을 통해 공개한다. 특히 이번 강연회는 새롭게 출간된《내 안의 자연이 나를 살린다》출판 기념 저자 사인회도 갖는다.

강연 : 김윤세 교수(인산가 회장·전주대 대체의학대학원 객원교수)
주제 : 자연의 힘이 나를 살린다

- 일시 : 6월 8일 수요일 오후 3시
- 장소 : 부산 벡스코 1층 101호
- 문의 : 051) 747-3148~9(부산지점)
  010-4759-1125(부산지점장)
- 교통편
  대중교통 : 센텀시티역 1번 출구
  자가용 : 부산광역시 해운대구 APEC로 55 벡스코

※인산의학 강연회는 무료로 진행됩니다. 누구나 참여할 수 있으며 강연 당일 혼잡할 수 있으니 원활한 입장을 위해 사전 예약을 해주시기 바랍니다.

6月 인산가 주요행사 및 강연일정

			1	2	3	4
5	6 현충일	7	8 김윤세 회장 강연 (부산 벡스코)	9 단오 대전지점 강연	10	11
12	13	14	15 강북지점 강연 인천지점 강연 전국지점 건강투어	16 광주지점 강연	17 대구지점 강연 250차 1박2일 힐링캠프	18
19	20 강남지점 강연	21 하지	22	23 대전지점 강연 (죽염요리 강좌)	24 전주지점 강연	25
26	27	28 인천지점 강연 부산지사 건강투어	29 강북지점 강연	30		

김윤세 회장, 해군 힐링 특강

김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수는 지난 5월 20일 경상남도 진해에 위치한 해군 제2군사 교육단(단장 조완래)에서 해군 간부 200명을 대상으로 인산의학 힐링 특강을 가졌다. 해군의 초청으로 진행된 이번 특강은 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 진행됐다.

수도군단 예하 군목 힐링캠프

육군 수도군단 예하대대에서 시무하는 목회자 15명은 지난 5월 15일부터 17일까지 인산연수원에서 죽염제조장 견학, 인산가 투어 등 힐링캠프를 진행했다.

경남도청 시니어 복지사 세미나

경상남도는 도에서 활동하는 사회복지사 100여 명을 초청, 시니어 복지사 세미나를 6월 2일부터 3일까지 인산연수원에서 개최된다. 이번 행사에서는 경남 시니어 복지 활동에 대한 교육과 김윤세 회장의 인산의학 힐링 특강이 진행된다.

전남 인재육성아카데미 워크숍

사단법인 인재육성아카데미는 6월 10일부터 11일까지 1박 2일간 인산연수원에서 지리산 힐링캠프를 연다. 이번 캠프에서는 인재육성아카데미 회원 50여 명이 참가해 자체 교육 프로그램과 김윤세 회장의 인산의학 힐링 특강을 듣는 시간을 갖는다.

6월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연
6월 20일(월) 강연 : 우성숙 교장

강북지점 강연
6월 15일(수) 강연 : 김종호 이사
6월 29일(수) 강연 : 김종호 이사

인천지점 강연
6월 15일(수) 강연 : 우성숙 교장
6월 28일(화) 강연 : 김종호 이사

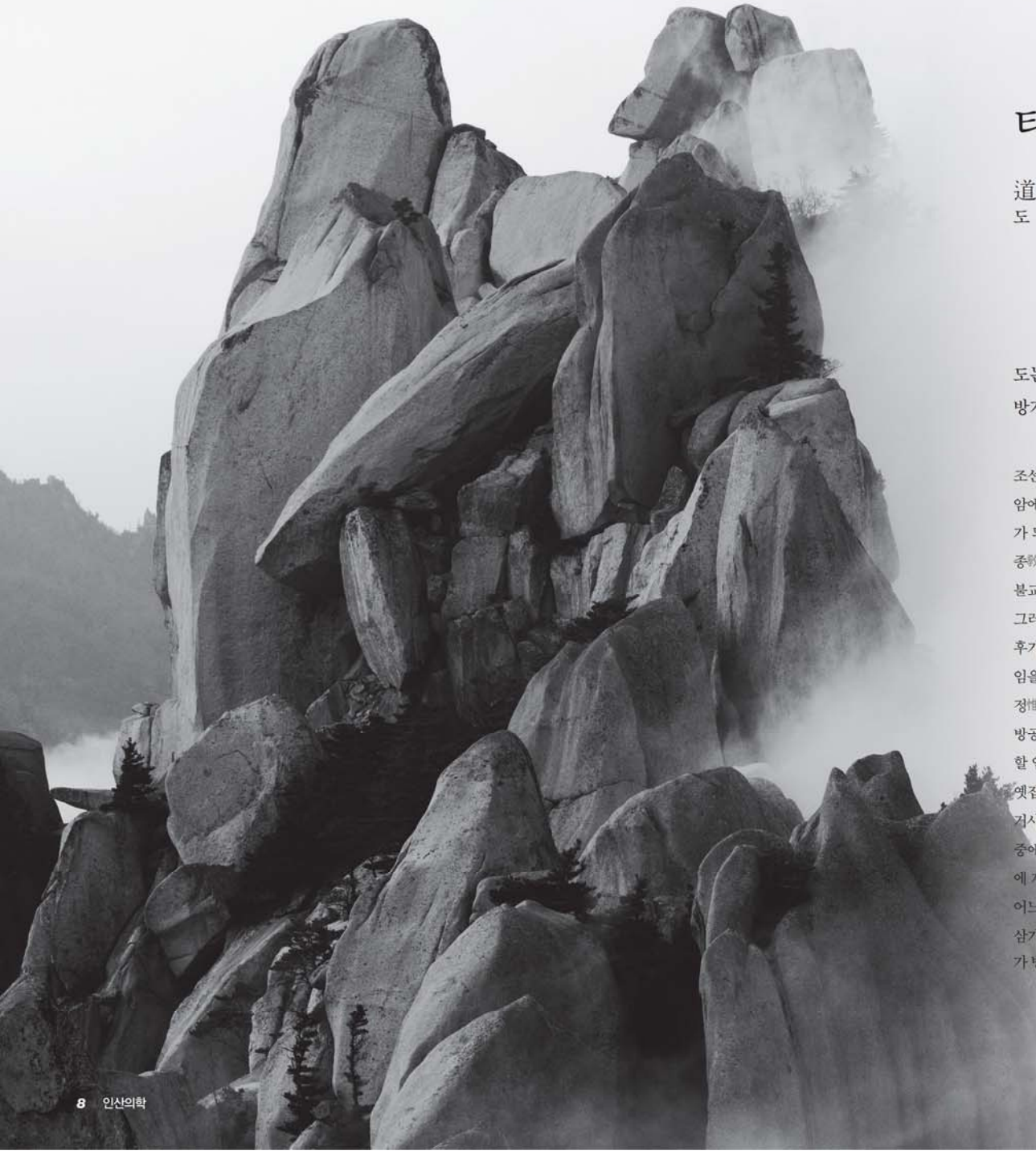
대전지점 강연
6월 9일(목) 강연 : 우성숙 교장
6월 23일(목) 죽염요리
강좌 : 이지연 어화당 대표

대구지점 강연
6월 17일(금) 강연 : 우성숙 교장

광주지점 강연
6월 16일(목) 강연 : 우성숙 교장

부산지점 강연
6월 8일(수) 강연 : 김윤세 회장

전주지점 강연
6월 24일(금) 강연 : 김종호 이사



티끌세상을 일 없이 한가롭게 사네

道在於身不在山 塵中無事是高閑 龐公亦有妻并子 萬落村城獨掩關
도재어신부재산 진중무사시고한 방공역유처병자 만락촌성독엄관

도는 산에 있지 않고 내 안에 있는 법 티끌세상을 일 없이 한가롭게 사네
방거사는 아내와 자식을 두었지만 성안 마을에서 홀로 사립문 닫았네.

조선 중기의 고승 허응 보우虛應 普雨 · 1510~1565선사의 '고한高閑'이라는 제목의 시이다. 선사는 1530년 금강산 마하연암에 들어가 수도하다가 명종의 모후로서 불심佛心이 깊은 문정왕후文定王后의 신임을 얻어 1548년에 봉은사奉恩寺 주지가 되었다. 그 후 선종과 교종을 부활시키고 문정왕후가 섭정할 때에 봉은사를 선종禪宗의 본산本山, 봉선사奉先寺를 교종敎宗의 본산으로 삼았다. 선사는 승과僧科를 부활시키고 도첩제를 다시 실시하게 하는 등 숭유억불 정책으로 탄압받던 불교의 부흥에 크게 기여하였다.

그러나 이러한 불교 중흥 노력은 문정왕후의 죽음으로 일시적인 부흥에 그치고 곧바로 종막을 고하였다. 선사는 문정왕후가 죽은 직후 유림儒林의 기세에 밀려 승직을 삭탈당하고 명종 20년1565, 제주도로 유배되었다가 제주 목사牧使에게 죽임을 당하니 세수世壽 56세(법랍49)였다. 당시 승과를 통해 임진왜란 때에 의승장義僧將으로 크게 활약한 휴정休靜 · 유정惟政 등의 걸출한 인물들이 배출되어 근근이 법맥이 이어진 것은 조선의 불교로서는 매우 다행한 일이었다.

방공은 방거사龐居士를 지칭하는데 이름은 온蘊이요, 자는 도현道玄으로서 양양襄陽사람이다. 잠시 성남에서 살 때 수행할 암자를 가택 서쪽에 세우고 수년 뒤에는 전 가족이 득도得道하니 지금의 오공암悟空庵이고 후에 암자의 아래에 있는 옛집을 희사하니 지금의 능인사能仁寺이다.

거사에게는 처와 일남일녀가 있었는데 많은 재산을 모두 실어다가 동정호에 던져버리고 손수 대나무 그릇을 만들어 시중에 팔아 생활하였다. 거사는 석두石頭스님에게 참학參學하고 이어 마조馬祖스님을 알현한 후 일마다 깊게 통하고 도道에 계합하지 않는 바가 없었다.

어느 날 우공이 문안을 왔다. 거사는 우공의 무릎에 손을 얹고 잠시 돌아보며 말하기를 "다만 원컨대 있는바 모두 공하니 삼가 없는바 모두가 있다고 말라. 잘 계시오. 세상살이는 다 메아리와 그림자 같은 것이니?" 하고 말을 마치자 이상한 향기가 방안에 진동하였다. 거사가 단정히 앉아 깊은 사색에 들자 우공이 급히 붙들려 했으나 거사는 이미 열반에 들었다.

글 김윤세(본지 발행인, 선수대
대체의학대학원 객원 교수)

©임채욱

독보적 프리마돈나에서 문화CEO로

화려한 피날레 꿈꾸는 현대판 심청

문훈숙 유니버설발레단 단장이 창작 발레 〈심청〉의 30주년을 기념하며 한국의 미를 접목한 혁신적인 발레를 선보인다. 토슈즈 대신 꽃신을 신고 춤을 추는 심청의 모습은 오래도록 기억될 한국 발레의 유산이다. 신앙과 발레에 의지하며 가장 우아한 아티스트의 실체를 보여주었던 그녀는 현역 시절의 열정을 되살리며 발레단 운영에서도 예술성이 깃든 묘미를 발휘해 내고 있다. 최태지, 강수진과 함께 스타 발레리나 출신의 단장 대열에서 그녀가 유독 돋보이는 이유, 당신은 무엇이라 생각하나.

글 이일섭 사진 이경호

30년 전 초연한 창작 발레 〈심청〉 진두지휘

원조 '심청' 문훈숙(53) 단장이 유니버설의 올 시즌 레퍼토리 두 번째 무대인 〈심청〉을 진두지휘하며, 30주년을 맞는 이 창작 발레의 성장에 남다른 감회를 내보이고 있다. 1984년 유니버설발레단의 창단과 함께 구상된 발레 〈심청〉은 1986년 서울아시안게임 문화예술축전을 통해 초연됐던 작품으로 문훈숙 단장의 애정이 유독 큰 무대다. 한복의 고혹적인 선과 우리의 전래 이야기를 다이내믹한 발레 모션과 감각적인 현대음악으로 소화해 냈다는 긍지 때문이다.

유니버설발레단의 첫 창작 발레이자 자신의 현역시절 마지막 무대였던 〈심청〉은 그렇게 처음과 끝이라는 의미를 남기며 그녀의 발레 인생을 더욱 풍요롭게 하고 있다. 하지만 지금 그녀에게 가장 중요한 것은 개인적인 추억보다는 발레 〈심청〉을 이 세상에서 가장 아름답고 강력한 무대로 다듬어내는 것에 있다. 이전 버전에 비해 더 모던해진 음악과 정교해진 안무를 새로운 무용수들이 얼마나 잘 소화하고 표현해 내느냐가 관건인데 그 '잘'이라는 수준과 단계를 만드는 일은 매번 난항을 겪곤 한다.

'발레의 대중화'는 여전히 갈 길이 멀고 메르스와 선거, 경기침체 등 그녀가 통제할 수 없는 고비들은 해마다 그녀의 숨통을 조여 왔다. 그리고 그 위기 속에서 살아남는 길은 수준 높은 발레를 선사해 관객과 소통하는 것이란 걸 몸소 알게 됐다.

기도로 시작해서 명상과 요가로 마무리

그녀는 '발레를 신앙처럼 연습해야 한다'는 얘기를 자주 하곤 한다. 실제로 발레를 행하면서 가져야 하는 마음가짐은 신앙심을 키우는 것과 유사한 면이 있다. 토슈즈의 발끝 폭은 겨우 2cm에 불과하다. 이 작은 부분을 세워 균형을 유지하며 점프를 하고 회전을 하는 데는 탁월한 신체능력이 절대적이지만 자신의 뜻을 신께 전하는 기도의 기술, 경건함과 집중력, 간절함을 항시 유지하는 점이 사뭇 필요하다.

그녀의 아침은 늘 기도로 시작해서 명상과 요가로 마무리된다. 신에게 말하는 기도와 신의 말을 듣는 명상을 통해 그녀는 자신이 누구이며 어떤 삶을 살아야 하는지를 확인하게 되며 이 고요한 시간을 통해 아름다운 발레를 만드는 일에 바칠 수 있는 힘을 얻곤 한다.

'발레'와 '신앙'을 목숨처럼 여기며 사랑하고 추앙하지 않았다면 유니버설발레단의 명성도 그녀의 오늘도 없지 않았을까 싶다. 그녀는 통일교 문선명 총재

"어쩌면 발레는 삶이 절박한 사람에게 밥 한 그릇, 고기 한 토막도 못 되는 존재일 수도 있어요. 하지만 '지젤'도 '오데트'도 '심청'도 모두 참사랑을 실천하는 인물들이며 저는 이 순간에도 자신을 희생해 이 세상을 사랑의 빛으로 채우는 인물의 춤사위를 만들고 있죠"

의 차남과 '영혼결혼식'을 올리는 어려운 사랑을 선택했지만 그 극기克己와 같은 사랑의 방식을 기반으로 발레의 불모지인 한국에 유니버설발레단 창립 32주년이라는 금자탑을 세울 수 있었다.

"유니버설발레단의 테마인 '진선미眞善美 the True, the Good and the Beautiful의 세계'는 얼마간 진부한 메시지일 수 있지만 오히려 그 상투성이 정형화된 틀을 깰 수 있는 창의성을 자극하지 않나 싶어요. 발레의 아름다움이 우리의 영혼을 치유한다는 믿음, 구태의 반복이 아닌 영혼이 살아숨쉬는 발레 모션. 어쩌면 그건 제 바람에 불과한 불가능한 것일 수도 있지만 그것에 도달한다는 마음만으로도 행복해요. 내가 누구인지 알 수 있기 때문이죠."

1 유니버설발레단 단장으로 리틀엔젤스예술단 이사장으로 그녀는 명실상부한 경영인이 됐지만 집무실보단 연습실이 더 편안한 어쩔 수 없는 춤꾼이다.
2 현역 시절의 그녀가 선보였던 발레 〈심청〉 3막의 왕비 독무 장면. 유니버설발레단의 첫 창작 발레이자 자신의 마지막 공연 무대가 됐던 〈심청〉에 문훈숙 단장은 깊은 애착을 두고 있다.
3 리허설 중 단원들에게 동작 지도를 하는 장면. 발레밖에 모르는 어리고 순진한 후배에서 성숙한 무용수로 성장하는 단원들을 대할 때면 단장이라는 자신의 직함에 큰 보람을 느낀다.

우리 고전미와 서구 스타일의 하모니

'지젤' '줄리엣' '심청' '오데트' '니키아' '키트리'…. 문훈숙이라는 자신의 이름만큼이나 그녀에겐 특별하고 소중한 이름들이다. 너무 아름답고 지극히 영롱하며 애꿎은 운명에 조롱당하지만 그것에 맞서는 이들을 연기하고 춤추는 동안(이제는 그것을 관장하는 위치로 변화했지만) 발레 속 그녀들에게서 많은 계시와 영향을 받곤 했다.

'지젤'은 그녀에게 '영원한 지젤'이라는 푸른 면류관을 씌워준 캐릭터이지만 남편을 더 가까이에서 느끼게 하는 매개체가 되곤 했다. 죽어 혼령이 된 지젤이 자신의 무덤을 찾은 알베르트와 춤추는 장면을 대할 때면 그녀는 늘 남편을 떠올리곤 한다. 춤보다 연기가 더 많이 요구되는 장면인데 남편을 생각하면서 춤을 추는 동안 이 비극적인 사랑은 슬프지만 따스한 로맨스로 변주되곤 했다.

'지젤'이 프리마돈나 시절 가장 사랑하는 캐릭터였다면 발레단 단장이 된 이후로는 〈라 바야데르〉의 '니키아'에게 더 많은 영감을 얻곤 한다. 수줍음과 부끄러움이 많아 남자 무용수의 얼굴을 똑바로 보는 일조차 힘겨워했던 그녀에게 100명이 넘는 무용수와 행정 스태프를 관리하는 발레단 CEO 역할은 미션 임파서블 그 자체였다. 하지만 자신의 사랑과 의지를 위해 절대권력에 대응하고 도전하는 힌두 신전의 무희 니키아로부터 자신의 뜻을 굽히지 않는 용기와 성숙을 배우게 됐다. 이제는 경영 관리상에서 발생하는 발레단 식구들과의 오해와 충돌을 헤쳐나가는 기지도 갖게 됐고 상대의 불편해하는 표정에 대고 아무렇지 않게 잘잘못을 짚어나가는 강인한 리더의 내공도 키울 수 있게 됐다. 물론 그녀의 전유물인 경청과 이해에서 비롯된 부드러운 카리스마가 더 큰 작용을 했겠지만 말이다.

이제 초연 30주년을 맞는 창작 발레 〈심청〉의 카운트다운이 시작됐다. 유니버설발레단의 무대가 더 특별한 이유에 대해 발레 마니아들은 그녀가 공연 전 들려주는 발레 감상법을 꼽곤 한다. 낭만 발레 〈지젤〉에서 활용되는 부드러운 손동작과 〈라 바야데르〉 〈돈키호테〉와 같은 클래식 발레에서의 힘차고 아카데믹한 모션의 차이를 쉽고 편안하게 들려주던 그녀가 토종 발레 〈심청〉의 안무적 특색을 어떻게 해설해 줄지 벌써부터 기대가 된다. 그녀의 큰 키와 긴 팔을 돋보이게 하는 팬츠 투피스 차림 대신 적홍색 서고리와 회색 치마를 입고서 한국의 문화와 웨스턴 댄스의 아름다운 하모니를 품위 있게 들려주지 않을까! 고요한 표정의 하얀 얼굴과 가볍고 우아한 손동작, 편안하고 지적인 목소리 등 세계적인 발레리나 출신의 문화 CEO가 들려주는 예술 세계는 우리의 삶을 더욱 건강하고 아름답게 만든다.

색감 · 실루엣 · 몸짓…
모든 게 한국적인 발레 〈심청〉

유니버설발레단의 창작 발레 〈심청〉이 2016 시즌 레퍼토리 두 번째 무대로 선보인다. 토슈즈 대신 꽃신을 신고 춤을 추는 심청을 통해 한국적인 발레 스토리를 융합해 냈다는 초기 평단에 이어 최근엔 '한류발레'라는 새 바람을 일으키며 흥행몰이를 이어가고 있다. 남성 무용수들의 군무가 역동적인 '선원들의 꿈' 장면을 비롯해 창작 발레의 화려한 판타지를 느낄 수 있는 심청과 용왕의 2인무는 눈여겨봐야 할 하이라이트. 6월 10일부터 18일까지 서울 예술의전당 오페라극장에서 공연된다.
문의 070.7124.1737

문훈숙이 들려주는 건강한 삶

● 기도와 명상은 왜 중요한가요.
"복잡한 머릿속을 추스를 수 있기 때문이죠. 바쁘고 각박하고 여러 가지 의미의 폭력이 횡행하는 세상에서 자신을 지킬 수 있는 방법 중 하나는 건강한 멘탈을 갖는 것일 거예요. 예민하고 섬세한 것도 좋지만 여러 자극에 영향을 받지 않는 여유로운 마음상태를 유지하는 게 필요하죠."

● 명상 중엔 어떤 차를 드시나요.
"최근 유행하고 있는 방탄커피(Bulletproof Coffee)를 한 잔 마셔요. 커피에 버터와 코코넛 오일을 넣어 휘리릭 만드는 건데 버터의 지방이 대사량을 늘리고 공복감까지 해결해 주는 유익한 커피죠. 카페라떼처럼 부드러운 맛이 일품인데 지방이 꼭 유해한 건 아니라는 의학적 이슈를 믿게 되면서 애용하고 있죠."

● 차이콥스키나 모던 발레에 사용되는 음악을 자주 들으시나요.
"리허설 외엔 가급적 클래식 음악은 듣지 않으려고 해요. 음악을 듣고 있으면 저도 모르게 손과 발이 나가고 저절로 춤 동작을 만들어 보이는 직업병(?) 증상이 나타나서요."

● 블랙 컬러를 가장 좋아하나 봐요.
"체중조절은 발레리나의 기본인데 은퇴를 하고 오십 세를 넘기면서 그 룰로부터 자유로워졌죠. 대신 살이 좀 붙게 됐고 그것을 효과적으로 커버할 수 있는 블랙을 선호하게 됐어요."

열려라 글로벌 시장! 인산가 죽염군단 나가신다!

세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가가 본격적인 해외 시장 진출 및 확대에 박차를 가하고 있다.
올해 인산가는 더 많은 세계인의 식탁에 죽염 제품을 올리겠다는 목표로 해외 진출에 역량을 집중하고 있다.

글 한상헌 **사진** 셔터스톡, 인산가

올 수출액, 작년보다 370% 증가 전망

인산의학을 통해 국민의 건강에 이바지해 온 120년 건강본가 인산가가 이제 국내를 넘어 세계인의 건강을 위해 다양한 노력들을 기울이고 있다. 올해부터 인산가는 지금까지 죽염 제품을 수출하던 미국, 대만, 말레이시아, 일본 시장뿐만 아니라 프랑스, 중국, 싱가포르, 중동 등 미수출 국가에도 시장을 확대해 본격적인 글로벌 시장 개척을 추진할 계획이다.

인산가는 올해 해외 수출 실적에서 괄목할만한 성과를 내고 있다. 올해 5월까지 해외 수출 실적이 2015년 한 해 수출액보다 많은 118%를 달성했다. 올 해외 수출액은 지난해 대비 370% 이상 성장할 것으로 예상하고 있다.

인산가는 올해를 해외 시장 확대의 원년으로 삼고 공격적인 해외 진출 사업을 추진하고 있다. 인산가는 2004년 대만으로 첫 해외 수출을 시작한 이래 10여 년간 지속적으로 해외 시장 개척을 추진해 왔다. 하지만 글로벌 금융위기 등 악재로 인해 해외 진출 사업이 그리 녹록지 않았다.

올해 인산가는 '수출을 기반으로 한 해외 시장 개척'을 기업 경영 혁신 5대 과제 중 하나로 세우고 해외 마케팅 전문 인력을 충원해 본격으로 해외 시장에 뛰어들었다. 인산가

"인산가 죽염의 세계화는 인류 건강에 이바지해야 한다는 기업의 경영철학에 따른 숙명과도 같은 것입니다. 프리미엄 죽염 수출뿐만 아니라 죽염김, 죽염제과, 죽염응용상품 등 세계인의 생활 속에 녹아들 수 있는 생활 밀착형 제품들을 적극적으로 개발해 해외 시장을 공략하겠습니다" - 조현규 사장

의 이러한 경영 목표에는 단순히 글로벌 비즈니스 차원의 접근이 아니라 '인산의학으로 인류의 건강에 기여한다'는 인산 김일훈 선생의 의학철학을 담아 프리미엄 죽염 제품을 세계인의 식탁에 올리겠다는 의지가 담겨 있다.

소금 전매 폐지하는 중국 최대시장으로

인산가에서 가장 주목하고 있는 해외 시장은 중국이다. 약 20억 달러 이상인 중국의 식염 시장 환경이 내년에 180도 변하기 때문이다. 중국은 진나라 때부터 지금까지 2,700년 동안 정부에서 소금을 전매해 왔다. 그런데 이 전매제도가 폐지된다. 지난 5월 6일 중국 국무원은 "내년부터 식염생산업자가 생산량을 직접 결정하고 유통 · 판매시장에 진출해 자체 브랜드의 소금을 판매할 수 있도록 허용하기로 했다"고 발표했다. 이에 세계 식염 시장의 25%를 차지하는 중국으로 진출하는 것이 한결 수월해질 것으로 보인다. 또한 중국의 생활 수준 향상으로 프리미엄 소금인 죽염의 경쟁력은 높을 것으로 예상된다.

그 첫걸음으로 인산가는 국내 면세점에 입점해 중국 관광객들을 대상으로 제품을 판매, 큰 호응을 얻고 있다. 또한 중국 내 면세점에도 입점을 준비 중이다. 중국 시장 진출을 위한 구체적인 전략도 세우고 있다. 중국 현지 고객관리센터를 운영해 1대1 건강 상담을 통한 회원 관리를 하며, 월간《인산의학》을 중국어판으로 제작해 인산의학을 적극적으로 알릴 계획이다. 인산가 온라인 쇼핑몰에 중국어 페이지를 구축해 운영하며 중국의 메이저 온라인 쇼핑몰과 제휴해 죽염 제품을 판매할 예정이다. 또한 중국 현지에 지점과 대리점 등 오프라인 매장을 개설해 운영할 계획이다.

일본 · 홍콩 · 파리 식품박람회 출품 등 공격적 마케팅

인산가는 지난 5월 18~20일 일본 도쿄에서 열린 국제식품소재박람회에 참가해 죽염 홍보는 물론 해외 바이어와 수출 상담 등을 진행했다. 또한 올해 홍콩식품박람회와 프랑스에서 개최되는 파리식품박람회, 두바이식품박람회 등 하반기 국제전시회에 적극적으로 참여해 해외 마케팅을 공격적으로 진행할 계획이다. 이를 위해 중소기업진흥청, 코트라KOTRA 등 정부기관과 경상남도 등 지자체와 긴밀히 협력해 나갈 예정이다.

이 밖에도 해외 판매를 위해 알리바바, 타오바오 등 해외 유명 온라인 쇼핑몰에 상품을 등록할 예정이며, 구글, 페이스북 등 세계인이 사용하는 SNS를 통한 홍보 활동도 지속적으로 전개해 나갈 계획이다.

해외 시장 진출에 대해 조현규 인산가 사장은 "인산가 죽염의 세계화는 인류 건강에 이바지해야 한다는 기업의 경영 철학에 따른 숙명과도 같은 것"이라며 "프리미엄 죽염 수출뿐만 아니라 죽염김, 죽염제과, 죽염응용상품 등 세계인의 생활 속에 녹아들 수 있는 생활 밀착형 제품들을 적극적으로 개발해 해외 시장을 공략하겠다"고 밝혔다.

일본 국제식품소재박람회에 인산가 부스

암은 몸과 마음에 생긴 응어리 믿음과 긍정보다 더 좋은 약은 없다

"지금 살아 있는 걸, 자신이 죽지 않았다는 것만 생각하고 살겠다고 애쓰다가 암이라고 발견되면 그때부터 펄펄뛰고 있으니…"

– 인산 김일훈 선생 1986년 한국일보사 강연 중에서

아내가 암에 걸렸을 때 남편들은 착해진다

아내가 암에 걸렸을 때, 대개 남편들은 달라진다. 그동안 아내에게 잘해주지 못했다는 미안한 마음이 한꺼번에 밀려오기 때문이기도 하고, 아내 없는 '불편한 생활'을 상상할 수도 없기 때문이기도 하다. 집안일부터 아이들 교육까지 어느 것 하나 아내의 손길이 닿지 않는 곳이 없다는 것을 남편들은 너무나 잘 알고 있다. 더군다나 아내가 직장엘 다닌다면, 그 미안함과 함께 밀려오는 경제적인 걱정은 종종 남편들을 병든 아내의 시종으로 변모시키기도 한다.

물론, 모두가 그렇다는 것은 아니며 병수발이 길어지면 사정은 달라지기도 한다. 하지만 일반적인 경우라면, 아내가 암에 걸렸을 때 남편들은 착해지기 시작한다.

마음속 응어리 풀어줘야 암 안 걸린다

우리는 흔히 암세포를 '암 덩어리'라고 부른다. 돌연변이 세포로 인해 생기는 일종의 응어리가 암 덩어리인 것이다. 마음속에도 한恨이나 불만 때문에 맺혀 있는 감정이 있는데, 이 또한 응어리다. 마음속 응어리를 해소하지 않고 그냥 놔두면 육체에 응어리가 생기기 마련이다.

암은 응어리다. 장기臟器에 생긴 응어리든 마음속에 생긴 응어리든 제때 풀어주지 않으면 결국 암 덩어리로 변하게 된다.

어떻게 매번 울 수 있느냐고 묻지 마라. 암에 걸린 아내를 지극정성으로 보살필 때 아내는 분명 감동의 눈물을 흘릴 것이며, 암 때문에 생긴 그늘진 마음도 눈물에 씻겨 내려갈 것이다. 암을 통해 지난날을 되돌아보며 반성하는데, 어찌 회한의 눈물이 흐르지 않겠는가. 눈물은 우리 영혼에 묻어 있는 때를 말끔하게 씻어주는 역할을 한다. 암세포라고 해서 눈물에 씻겨나가지 말란 법은 없다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

SPECIAL THEME

최고의 건강·항암식품 '백세인생 티켓' 마늘

동서고금을 막론하고 마늘은 최고의 건강식품으로 손꼽힌다. 인산 선생은 토종 밭마늘이 최고의 항암작용을 하는 식품이라 했다. 이 밭마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으면 어떤 고약한 암이라도 이겨낼 수 있다고 했다. 매끼니 양념으로 반찬으로 먹을 수 있는 마늘이라고 하찮게 생각했던 과거는 잊고 이제부터라도 밥상 위 '마늘님'으로 대접해 보자.

글 김효정 **사진** 셔터스톡

SPECIAL THEME 마늘

PART 01
과학으로 증명된 마늘의 효과

항암·혈압 정상화, 심혈관계 질환 예방+α

슈퍼푸드 마늘의 '능력'은 무궁무진

마늘은 수천 년 동안 사람이 먹고 경험해 그 효과와 효능이 검증된 최고의 식품이다. 그런데 우리 주변에 흔한 마늘이 과연 암을 고치는 약이 될 수 있을까? 이를 과학적으로 증명한 자료들이 넘친다. 정부 연구 기관과 대학교 연구팀이 실험을 통해 밝혀낸 연구 논문, 한의사와 식품영양학과 교수 등이 발표한 전문서적을 통해 마늘의 질병 치료 효과에 대해 살펴본다.

글 한상헌 **사진** 김종연, 임영근
참고도서 《마늘 건강법》 《마늘, 내 몸을 살린다》

마늘은 인체 내에서 생물화학적인 작용을 하는 유황화합물의 보고寶庫다. 수많은 실험을 통해 마늘이 건강에 이롭다는 사실이 알려지고 있지만 구체적으로 어떤 성분이 그런 작용을 하는지는 명확히 밝혀내진 못했다. 마늘의 효과는 무궁무진하다. 때문에 다양한 질병의 치유에 직간접적인 영향을 미치고 있다.

일리노이대 모리에티 박사
암 막는 마늘의 역할 8가지 소개

마늘의 항암 작용은 이미 대중적으로 널리 알려진 사실이다. 이를 좀 더 과학적으로 접근해 보자. 마늘에 함유된 여러 가지 성분 중 항암 효과가 뛰어난 것이 바로 유황 성분이다.

한국과학기술정보연구원에서 발표한 논문에 따르면 마늘에 들어 있는 디알리트리설파이드DATS는 유황원자를 3가지나 가지고 있는 다유황화합물이다. 이 DATS를 대장암에 걸린 동물에 투여한 결과 종양의 크기가 1/3으로 줄어들었고 암세포가 더 이상 증가하지 않았다고 논문에서 밝혔다. 마늘에 들어 있는 유황 성분이 암세포 활성을 억제한 것이다.

미국 일리노이 대학의 모리에티 박사는 암을 막는 마늘의 역할을 8가지로 설명했다.

❶마늘의 유황 성분은 발암물질의 독성을 제거하는 해독 작용을 한다. ❷마늘을 먹으면 항산화효소 활동이 많아져 산화반응을 일으키는 활성산소가 없어진다. ❸암 발생의 주된 요인으로 꼽히는 DNA 부가물의 형성을 억제해 암을 예방한다. ❹마늘은 암세포의 자살을 유도하는 작용을 한다. ❺마늘은 암세포의 성장주기를 방해해 암이 자라는 것을 막는다. ❻성장 조절물질인 폴리아민의 생성을 저해해 암을 예방한다. ❼뛰어난 항균 작용으로 위암을 일으키는 헬리코박터 파일로리균을 억제한다. ❽마늘은 면역세포를 활성화시켜 종양세포의 증식을 막아 암 발생을 억제한다.

독일의 아우어 박사 임상실험
"고혈압 환자들 혈압 9% 내려"

고혈압은 병이 아니기 때문에 치료라는 개념을 적용하는 것은 무리가 있다. 흔히 우리가 고혈압 치료제로 알고 먹는 혈압강하제는 인위적으로 혈관을 확장해 혈압을 낮추는 역할을 한다. 그러나 전문가들은 부작용이 우려되기 때문에 가급적 약에 의존하지 말고 구운 마늘을 섭취하는 것을 추천하고 있다. 상생의터한의원 이승훈 한의사는 "마늘의 알리신은 혈관을 확장시켜 혈행을 원활히 하고 혈압을 낮추는 역할을 한다"고 했다. 그는 "원활한 혈액순환으로 몸이 따뜻해지기 때문에 혈압이 오른다고 착각할 수 있지만 잘못된 생각"이라며 "오히려 혈압을 안정시켜 저혈압 개선에도 좋다"고 덧붙였다. 혈관의 긴장을 풀어주는 것이다. 독일의 아우어 박사는 고혈압 환자 47명에게 건조 마늘 0.6g을 매일 먹도록 했더니 12주 후 혈압이 평균 9% 낮아졌다는 임상실험 결과를 보고했다.

조선대 식품영양과 연구팀 콜레스테롤 수치 하락 입증

마늘의 효능 가운데 가장 극적인 것은 심장혈관계에 미치는 효과다. 마늘은 최신 항고혈압제가 유발하는 성적 무기력증, 두통, 그리고 그 밖의 부작용이 없는 것으로 알려져 있다.

《본초강목》에 소개된 마늘의 효능

절구에 찧은 마늘 즙을 마시면 심장이 아픈 병이 낫는다. 삶은 마늘 국물을 마시면 등의 근육이 경직돼 활처럼 굳어진 병이 낫는다. 열병에는 생마늘과 삶은 마늘을 각각 7쪽씩 먹는다. 말라리아에 걸려 일정한 시간 한열발작을 일으키고 오한과 전율이 심한 경우 마늘을 숯불에 구워 먹는다. 가슴과 배가 차고 아픈 증상은 식초에 2~3년 담가두었던 마늘을 몇 쪽 먹는다. 등에 종기가 나 아플 때 물에 적신 종이를 붙이고 마늘 찜질을 한다.

또한 동맥경화의 원인은 혈액 속 콜레스테롤로 알려져 있다. 이 콜레스테롤의 수치를 구운 마늘 섭취만으로 낮출 수 있다는 연구 결과가 있다. 조선대학교 식품영양학과 연구팀이 2012년 한국식품영양과학회지에 발표한 논문에 따르면, 구운 마늘 분말을 4주간 흰쥐에 먹인 결과 혈청 중성지방과 총콜레스테롤 함량이 대조군에 비해 21%나 저하된 것을 확인했다. 연구팀은 논문에서 "구운 마늘이 혈중 지질 개선 효과 및 고지혈증 예방에 효과가 있는 것으로 보인다"고 밝혔다. 특히 "익힌 마늘이 생마늘보다 총콜레스테롤 수치를 낮추는 데 더 효과적"이라며 "좋은 콜레스테롤로 알려진 HDL은 증가시키고 나쁜 콜레스테롤인 LDL 함량과 동맥경화지수 및 심혈관위험지수는 감소된 것으로 보아 심혈관계 질환의 예방 및 개선에 효과가 있는 것으로 추정된다"고 했다.

나가이 가쓰지 박사
"구워 먹으면 위궤양에 효과"

마늘 하면 자극적인 냄새와 매운맛이 떠오른다. 때문에 마늘이 위궤양이나 위염을 일으킨다고 생각한다. 그러나 일본의 나가이 가쓰지 박사에 의하면 오히려 마늘이 위궤양에 효과가 있다고 했다. 위궤양이 있는 쥐에 마늘을 먹였더니 먹이지 않은 그룹에 비해 빨리 치료가 됐다.

위궤양은 대부분 스트레스가 원인이다. 그런데 마늘은 신경의 흥분을 안정시키는 작용을 하고 위점막을 보호한다. 마늘을 구우면 '이눌린'이라는 끈적끈적한 물질이 나오는데 이것이 위점막을 감싸 위산으로부터 위를 보호한다고 가쓰지 박사는 밝혔다.

변비로 고민하는 사람에게 구운 마늘은 효과적이다. 구운 마늘의 알리신 성분이 장운동을 활발하게 해 변비가 해결된다. 생마늘은 장에 강한 자극을 줘 오히려 배변에 방해가 된다.

감기 · 무좀 · 피부병에도 좋아

감기는 면역력이 약해지면 찾아오는 불청객으로 계절을 가리지 않는다. 그런데 사람들은 감기를 너무 얕보는 경향이 있다. 감기는 만병의 근원이라는 말이 있듯 가능한 한 빨리 치료해야 한다.

마늘은 면역력을 높이고 자연치유력을 향상시키는 대표적인 면역식품이다. 특히 구운 마늘에 들어 있는 알리신, 디알릴디설파이드, 아조엔 등이 감기 바이러스를 죽이고 그 기능을 현저하게 저하시킨다. 심지어 면역결핍 바이러스인 HIV에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

무좀약을 발명하면 노벨상을 받을 것이라는 우스갯소리가 있을 정도로 무좀에는 특효약이 없다. 그러나 마늘의 항균력은 무좀균을 죽일 정도로 강력하다.

김미리 충남대학교 식품영양학과 교수는 "발가락의 무좀이나 사상균에 의한 피부 질환인 백선, 홍색습진 등 피부병에는 마늘즙을 바르는 것이 효과적"이라고 했다.

마늘의 효능 가운데 가장 극적인 것은 심장혈관계에 미치는 효과다.
마늘은 최신 항고혈압제가 유발하는 성적 무기력증, 두통,
그리고 그 밖의 부작용이 없는 것으로 알려져 있다

구운 마늘 이래서 더 좋다
생마늘보다 유황 성분 5배 증가

인산 김일훈 선생은 공해시대 난치병 극복의 마지막 비법을 《신약본초》에 공개했는데 그것이 바로 구운 마늘 죽염요법이다. 이 비법의 핵심은 밭마늘을 껍질째 구워야 한다는 것. 그렇다면 구운 마늘이 생마늘보다 정말 효과가 좋은 것일까?

한국과학기술정보연구원에서 마늘의 효능에 대해 발표한 논문에 따르면, 마늘은 단백질이 약 2% 정도 들어 있는데 그 속에 알리나제allinase라는 효소가 10%가량 들어 있다. 이 효소는 마늘에 상처를 내게 되면 알리신이라는 방어물질을 만들어낸다. 알리신은 살균 · 살충력이 강하다. 우리가 흔히 알고 있는 마늘의 매운맛은 바로 이 알리신이다. 마늘은 조리를 하면 알리신을 포함해 황화합물, 즉 유황 성분이 다량 만들어지게 된다. 생마늘보다 구운 마늘에 유황 성분이 더 많다는 것을 알 수 있다.

2011년 한국식품저장유통학회지에 '구운 마늘의 이화학적 성분'이라는 주제로 발표된 논문을 보면 마늘의 항산화 기능을 담당하는 유황 성분(황화합물)이 생마늘보다 구운 마늘에서 최고 5배 증가한 것으로 나타났다. 생마늘, 삶은 마늘, 구운 마늘, 전자레인지로 익힌 마늘 등을 분석했을 때 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 나트륨, 철 등 마늘의 무기질 함량에는 큰 차이가 없었다. 하지만 항산화 활성을 높이는 황화합물은 구운 마늘에서 크게 증가했다.

구운 마늘 죽염요법의 효능에 대해 직접 실험을 진행한 연구 논문도 있었다. 2001년 약학회지에 실린 논문을 보면 구운 마늘 죽염 제제가 위장 장애 치료에 효과가 있다고 했다. 영남대학교 약학대학 약리학연구실이 진행한 동물실험으로, '구운 마늘 죽염 제제'가 위장 장애의 치료 및 방어, 예방에 효과가 있다는 사실을 확인했다. 인산 선생이 제시한 구운 마늘 죽염요법이 위장병에 효과 있다는 사실이 입증된 것이다. 이 실험에 사용된 구운 마늘 죽염 제제는 마늘을 180도에서 40분간 은은히 구워 75~85도에서 10시간 건조시킨 후 분말을 내 9회 죽염과 2대1 비율로 섞어 만들었다.

참고자료 출처 국회도서관

SPECIAL THEME 마늘

PART 02

왜 유황 밭마늘이어야 하나

수분 적은 밭에선 화공약독 손쉽게 정화

유황은 마늘과 '결합'해 약성 높게 진화

인산 선생은 마늘이라고 해서 다 같을 수 없으며 오직 밭에 유황을 뿌려 재배한 '유황 밭마늘'을 먹어야 병을 다스릴 수 있다고 하셨다. 오직 유황 밭마늘만이 약발을 내는 이유를 알아본다.

글 이일섭 사진 양수열

인산, 논마늘 화공약독 위험성 우려

일찍이 인산 선생은 논마늘보다 밭마늘이 우리 몸에 이롭다는 말씀을 하셨다. 논마늘을 반찬으로 먹는 것은 무방하지만 약으로 쓰는 마늘은 반드시 밭마늘이어야 한다고 한정하셨다. 약리 효과를 얻기 위해서는 몇 접 이상의 많은 양을 먹어야 하는데 농약에 오염된 논에서 자란 마늘에는 화공약독의 위험이 도사리고 있는 점을 염려하셨다. 이에 비해 수분이 적은 밭은 비료와 농약의 화공약독이 손쉽게 공기와 섞여 대기 속으로 날아가는 자연정화 능력이 있다고 판단하셨다. 밭마늘이 훨씬 더 깨끗하고 안전해 약으로서의 효험이 탁월하다는 것을 강조하시며 공해독에 취약한 병자에게 논마늘의 독성이 유입되는 일이 없도록 하셨다.

체내 독성물질을 방귀 · 대소변으로 배출

인산 선생은 밭에 유황을 뿌리고 마늘을 재배하면 마늘 속의 유황 성분 함량이 더욱 높아져 탁월한 보양제가 된다고도 하셨다. 또한 천하의 명약을 만드는 아주 간단한 방법을 제시했다. 바로 유황오리와 유황 밭마늘이다. 오리에게 유황을 먹이면 유황이 오리의 체내에서 법제되어 영약 성분이 오리 체내에 축적되게 된다. 마찬가지로 마늘 농사를 지을 때 밭에다 유황을 뿌리면 유황의 독성이 마늘의 생유기체 안에서 분해되고 유황의 이로운 성분이 스며들어 약이 되는 것이다.

마늘의 힘은 곧 '유황硫黃의 힘'이다. 유황 성분이 마늘 속에 들어 있으며 과학자들 또한 마늘의 효과를 '유황 화합물'에 있다고 밝히고 있다. 마늘 속 유황 성분의 효과에 대해 김윤세 회장은 이렇게 얘기한다.

"마늘 속에 함유된 유황은 불기운입니다. 마늘을 먹는 것은 곧 유황의 불기운을 먹는 것입니다. 유황은 우리 몸에 불을 지펴 체온을 유지시켜 신진대사를 활발하게 하는 역할을 합니다. 그래서 마늘을 먹으면 방귀가 많이 나옵니다. 마늘 먹고 방귀를 뀌면 특이하게도 계란 노른자 냄새가 많이 납니다. 그것이 바로 유황 냄새인데 그게 20일 정도까지 갑니다. 유황 밭마늘은 그렇게 대단한 존재입니다. 우리 몸의 장기 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 방귀로 똥으로 오줌으로 내보냅니다. 체내에 쌓인 독을 무리 없이 배출시킬 수 있는 물질은 지구상에 더 없다고 볼 수 있습니다."

구운 마늘과 죽염은 냄새가 비슷하다. 먹고 난 뒤 나오는 방귀와 대변의 냄새도 비슷하다. 그것이 바로 계란 노른자의 것과 비슷한 유황 냄새다. 마늘에도 죽염에도 유황 성분이 다량 함유되어 있는 것이다. 그런데 아예 밭에 유황을 뿌려 마늘을 재배하면 마늘 속의 유황 성분이 더욱 충실해진다. 그게 바로 인산이 강조한 '유황 밭마늘'이다.

유황 밭마늘은 알이 작고 단단

서산 · 태안 지역에서 재배되는 유황 밭마늘은 시중의 외래 품종과 쉽게 구별이 된다. 유황 밭마늘은 알이 작고 단단하다. 껍질을 벗겨보면 유황 밭마늘은 색깔이 하얗지만 일반 마늘은 노랗다. 색깔이 노랗게 된 것은 바이러스에 감염됐기 때문인데 유황 밭마늘이 상대적으로 바이러스에 강하다는 것을 의미한다. 특히 불에 구웠을 경우 일반 마늘에 비해 단맛이 나 약용으로 먹기가 수월하다. 인산가는 태안 지역의 유황 밭마늘 재배단지와의 협약을 통해 햇마늘이 출하되는 7월 하순부터 회원께 제공한다. 6월부터 예약 접수를 받으며 7~8월에 한정 공급할 예정이다.

문의 : 1577 - 9585(인산가 서비스센터)

SPECIAL THEME 마늘

PART 03

마늘, 어디에 굽는 게 좋은가

껍질째 숯불에 구우면 가장 좋지만

가스불·전자레인지에 익혀 먹어도 OK

인산 김일훈 선생이 제시한 난치병 극복의 마지막 묘방은 '구운 마늘 죽염요법'이다. 쑥불에 굽는 게 가장 좋지만 장작불이나 가스불, 전자레인지에 익혀 먹어도 된다고 했다. 집에서 할 수 있는 마늘 굽는 방법 두 가지를 비교해 본다.

글 한상헌 **사진** 장은주

인산 김일훈 선생은 동서고금東西古今 어떤 의서醫書에도 없는 마늘의 신비한 비밀을 세상에 공개했다. 그것은 바로 삼정수三精水다. 사람의 몸은 세 가지 주요한 성분에 의해 생명을 유지하는데, 첫째 피를 만드는 재료인 혈정수血精水, 둘째 근육과 지방 등을 만드는 육정수肉精水, 셋째 뼈의 재료인 골정수骨精水가 그것이다.

마늘을 껍질째 구우면 매운맛을 내는 독성毒性은 제거되고 삼정수만 남아 각종 질병을 치유하는 데 효과가 있다. 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으면 피가 맑아지고 심장이 좋아지며 보음補陰과 보양補陽 효과가 있다. 알레르기, 각혈, 당뇨는 물론 모든 염증炎症을 해소시키는 데 일품이라고 했다.

인산 선생은 《신약본초》에 구운 마늘 죽염요법을 설명하면서 "집에다 마늘 수북이 쌓아두고 그걸 몰라서 혈압에 죽고 당뇨에 죽는다. 옛날엔 죽염 없었지만 지금은 죽염이 있는데, 그런 신비한 죽염을 두고, 마늘을 쌓아놓고 병원 찾아가 항암제 맞고 죽는다. 난 그런 병으로 죽는 사람 보면 죄짓는 것 같아. 내가 능력이 있어서 (모두에게) 가르쳐줬으면 살 건데 내가 무능해서 죽인다고 생각을 해"라며 안타까워하셨다. 또 인산 선생은 "우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 어디 가도 산다. 우리나라 밭마늘은 인삼의 1,000배 좋다는 걸 알 날이 곧 와요. 값싸고 아무나 먹기 쉬워야 약이지. 약 없어 죽는 게 아니고 몰라서 죽는다고 봐. 아는 사람이 일러주면 고대로 따라야지"라며 구운 마늘 죽염요법의 중요성을 전했다.

가스레인지가 좋을까? 전자레인지가 좋을까?

가스레인지	비교	전자레인지
토종 밭마늘	마늘 종류	토종 밭마늘
7~9통	1회 굽는 개수	7~9통
뚜껑이 있는 프라이팬	조리기구	전자레인지용 세라믹 용기
15~20분	굽는 시간	5~7분
▲밭마늘을 껍질째 프라이팬에 올려놓는다. ▲최대한 약한 불로 굽는 것이 좋다. 겉만 타고 속은 안 익을 수 있다. ▲껍질이 타지 않게 집게를 이용해 마늘을 굴려가면서 고루 익힌다. ▲뚜껑을 덮고 굽는 것이 좋다.	굽는 방법	▲전자레인지 전용 세라믹 용기에 밭마늘을 통으로 넣은 다음 뚜껑을 닫는다. ▲전자레인지 용량에 맞게 조리 시간을 맞춰 돌린다(600W 기준 7분).
▲인산 선생은 마늘은 구운 즉시 먹는 게 가장 좋다고 했다. 뜨거울 때 껍질을 까서 먹는다. ▲껍질을 깐 마늘을 반으로 갈라 9회 죽염(분말)을 푹푹 찍어 먹는다.	먹는 방법	▲인산 선생은 마늘은 구운 즉시 먹는 게 가장 좋다고 했다. 뜨거울 때 껍질을 까서 먹는다. ▲껍질을 깐 마늘을 반으로 갈라 9회 죽염(분말)을 푹푹 찍어 먹는다.
▲마늘 속 삼정수가 그대로 보존됨. ▲인산의학에서 강조하는 공간색소가 합성됨.	장점	▲초간단하다. 시간 맞춰 놓고 버튼만 누르면 알아서 익는다. ▲마늘 속 삼정수가 그대로 보존됨.
▲구울 때 마늘 껍질이 날릴 수 있다. ▲마늘이 익을 때까지 지켜봐야 한다.	단점	▲바로 먹지 않으면 수분이 과도하게 빠져나가 딱딱해진다.
《신약본초》 후편 제16장(341쪽) "프라이팬에 통마늘 놓고 뚜껑 덮고 구우면 돼."	마늘 굽는 법 출처	《신약본초》 전편 제26장(897쪽) "요새 전자레인지인가 있데요. 그런 데도 굽고…."

마감 임박

2016 인산가 회원 건강 에세이 공모전

여러분의 솜씨를 보여주세요

나른한 봄에도 무더운 여름에도 인산의학만 있다면 건강할 수 있다! 죽염과 홍화씨를 비롯해 유황오리와 쑥뜸 등 인산가의 건강제품과 자연치유법을 통해 회원 여러분은 어떤 회복을 경험하셨나요. 저마다의 경험과 치유 과정을 200자 원고지 10매 분량의 에세이로 적어 응모해 주세요!
당선자 16분께 총 500만 원의 상금을 드립니다.

보내실 곳

03214O
서울시 종로구 인사동5길
홍익빌딩 4층
인산가 '건강 에세이 공모전' 담당자 앞
email(ystory9@chosun.com)로도
응모 가능

마감 일자

2016년 6월 30일까지

시상

2016년 8월 27일(토)
죽염 산업화 29주년 기념식에서 시상
*당선작 일부는 《인산의학》에 게재

시상 내역

대상(1명, 상금 100만 원)
금상(1명, 상금 70만 원)
은상(1명, 상금 50만 원)
동상(2명, 상금 30만 원)
우수상(11명, 상금 20만 원)

심사위원

김윤세(전주대 대체의학대학원 객원교수, 인산가 회장)
김재원(인산가 고문, 전 《여원》 발행인)
박홍희(인산가 홍보국장, 시인)
정재환(조선뉴스프레스 부국장)

*응모작은 일절 반환하지 않으며 심사 결과에 대해서는 이의 제기를 하실 수 없습니다.

"우리 주변의 농림축수산물이 암 · 괴질을 이기는 특효약"

우리는 우리 주변의 흔한 농림축수산물의 약성을 활용해서 병을 고치는 인산의학의 핵심 묘법을 이해하고 터득하면 건강하고 행복하게 120세 천수를 다 누리며 사는 데 별다른 지장이 없을 것이다. 이번 6월호는 지난 4월 19일 서울 강남구민회관에서 열린 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)의 '내 안의 자연이 나를 살린다' 인산의학 특별 공개 강연 내용을 정리했다.

정리 한상헌 **사진** 백이현, 한준호

감기나 암이나 어떤 질병이라도 발병 유무는 여러분의 면역력에 의해 결판이 난다. 면역력만 정상적으로 가동되면 병에 걸리라고 고사를 지내도 걸리지 않는다. 의료인들은 세균 · 바이러스만 보고 그것만 없애면 병을 잡을 수 있다고 생각한다. 절대 그렇지 않다. 그런데도 되지 않는 치료에 치중해 거기에 인류는 더 병들고 멍든다

塵勞迥脫事非常(진로형탈사비상)
티끌 세상 벗어나 생사를 초월하는 일, 쉬운 게 아니라네.
緊把繩頭做一場(긴파승두주일장)
말고삐를 단단히 부여잡고 한바탕 달려볼 일이다.
不是一番寒徹骨(불시일번한철골)
한번 뼈에 사무치는 추위를 겪지 않고서야
爭得梅花撲鼻香(쟁득매화박비향)
어찌 콧등을 때리는 매화의 짙은 향내를 맡을 수 있겠나.

자기 생명이 존귀한 줄 모르는 현대인

삶의 고통으로부터 벗어날 수 있는 길은 무엇인가 하는 고민에 대해 당나라 고승高僧 황벽희운黃檗希運 선사가 남긴 유명한 시다. 시는 뼈에 사무치는 추위를 겪지 않고 어떻게 봄의 전령인 화사한 매화를 만날 수 있겠느냐고 우리에게 묻고 있다. 매화가 피는 세상은 북풍한설北風寒雪이 몰아치는 한겨울, 추위와 싸우며 인고의 세월을 살다 봄이라는 새로운 세상이 열릴 때이다. 이때는 대지가 깨어나고 꽃이 피는 신천지新天地가 열린다. 꽃은 얼어붙은 대지가 미소로 열어주는 법문法門이다. 그런데 이것이 생사를 초월하는 것과 무슨 상관이냐고 물을 수 있다. 불교에서는 깨달음을 두고 마음의 꽃이 만개했다고 표현한다. 화두에 대해 연구하고 고민하다 자기 고정관념의 틀을 깨고 새롭게 도달한 진리의 영역을 꽃에 비유한 것이다. 뼈에 사무치는 추위를 겪지 않고 온실의 화초처럼 자란 사람들은 어려운 일이 생기면 물에 뛰어들고 빌딩에서 뛰어내리기 바쁘다. 이는 자기 생명이 얼마나 존귀한지 모르기 때문이다. 그러나 저처럼 어렸을 때부터 아버지의 엄한 훈육을 받고 자라면 총으로 쏜다고 해도 죽기 살기로 피할 것이다.

이 지구상에 아무리 진귀한 것이 있다 해도 눈을 감으면 없는 것이다. 산해진미도 입맛을 잃으면 아무것도 아니다. 숨이 넘어가면 이 세상은 막을 내리고 문을 닫는다. 자기가 있어야 우주가 있는 것이다. 그런데 '존귀한 생명을 어떻게 하면 건강하게 유지할 수 있을까'는 생각지 않는다. 부모가 주신 소중한 몸을 상처 안 나고 병 안 걸리게 잘 관리해서 제 명대로 살려는 노력은 하지 않는다.

착하게 사는 방법에 대해선 예수, 부처, 노자 등 옛 성현들이 이미 가르쳐줬다. 성경에도 불경에도 도덕경에도 잘 설명돼 있다. 우리는 명을 다해 이 세상을 떠날 때까지 하고 싶은 것 다 해보고 즐거운 마음으로 떠날 수 있어야 한다. 이런 가장 기본적이고 기초적인 삶조차 우리는 누리지 못하고 있다. 어물어물하다 암에 걸리면 '하필 왜 내가?'하며 신이나 주변을 원망한다. 그러나 병이라는 것은 내가 만든 것이고, 내가 부른 것이다.

히포크라테스가 강조한 자연치유

가만히 있어도 건강한 시대는 50년 전에 이미 끝났다. 이제는 가만히 있어서는 절대 건강해지지 않는다. 책도 읽고 공부도 하고 발품 팔아서 좋은 곳을 찾아다녀야 한다. 서점에 가면 양생이론, 섭생이론, 의학이론 등 한쪽 벽면이 건강 관련 도서로 꽉 차 있다. 그런데 책을 살펴보면 서로 상반되는 이야기들이 많다. 어떤 책은 짜게 먹으면 해롭다고 하고, 어떤 책은 소금이 이롭다고 한다. 때문에 우리는 가치 판단의 기준이 명확히 서 있어야 정보의 홍수 속에서 진리를 찾을 수 있는 것이다.

예를 들어보자. 서울에서 부산을 가려면 어디로 가야

하나. 남쪽으로 가는 게 상식인데 북쪽으로 가야 한다고 주장하는 사람들이 있다. 이론상 틀리지 않다. 서울에서 평양을 지나 신의주를 거쳐 러시아를 통과하고 지구를 한 바퀴 돌면 어찌어찌 부산에 도착하기는 한다. 아이러니하게도 현재 의학이론의 99%가 부산을 북쪽으로 가야 한다고 주장한다. 물론 제 이야기를 이해하지 못하겠다는 분들이 있을 것이다. 현대과학이 검증한 현대의학을 무슨 근거로 비판을 하는 것인지 묻겠지만 이것은 저의 주장이 아니다.

제가 현대의학의 이론이 잘못됐다고 하는 이유를 설명해 드리겠다. 여러분이 질병에 걸려 병원에 갔을 때 면역력에 대해 이야기하는 의사를 본 적이 있는가? 여러분의 몸속에 있는 자연치유 능력에 대해 이야기하는 의사를 만난 경험이 있는가? 2,500년 전에 태어난 현대의학의 아버지 히포크라테스는 "사람 몸 안에는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다"는 말을 남겼다. 그는 우리 몸의 면역 능력이 얼마나 중요한가를 강조했다. 현대의학을 전공한 의사들은 모두 히포크라테스 선서를 하지만 히포크라테스의 명언에 대해 어떤 말도, 어떤 연구도 하지 않는다. 자연치유 능력으로 병을 치유하면 의료계는 비즈니스에 있어 짭짤하지 않기 때문이다.

의료계에서는 '암 · 난치병 · 괴질을 물리치고 병 치료를 마무리하는 힘은 사람마다 고유하게 지니고 있는 면역력에 있다'는 질병 치료의 핵심 이야기를 하지 않는다. 그 이유는 인류 생명 경영에 있어 최고 황제로 군림하다 한순간에 보조자로 신분이 급격히 추락할 수 있기 때문이다.

감기나 암이나 어떤 질병이라도 발병 유무는 여러분의 면역력에 의해 결판이 난다. 면역력만 정상적으로 가동되면 병에 걸리라고 고사를 지내도 걸리지 않는다. 의료인들은 세균 · 바이러스만 보고 그것만 없애면 병을 잡을 수 있다고 생각한다. 절대 그렇지 않다. 그런데도 되지 않는 치료에 치중해 인류는 더 병들고 멍든다. 비명횡사 가능성만 높아진다.

엉뚱한 곳에 매달리다 치료 시기 놓쳐

일본 3대 의과대학인 오사카의대 출신의 의학박사 오카모토 유타카는《의사의 90%는 암을 오해하고 있다》는 책을 통해 현대의학의 문제점을 지적하고 있다. 그는 책에서 "위암이 위장병인가? 대부분의 의사는 위암을 위장병으로 판단해 소화기내과에서 치료를 받도록 한다. 그런데 위암이 위장병이라고 생각하는 자체가 문제다. 암이 위장에 국한된 병이라면 위를 절제하면 해결되는 것이다. 그러나 위를 완전히 드러내도 암은 다른 곳으로 전이된다. 암이 완전히 치료되지 않았다는 뜻이다. 따라서 위암은 위장에만 국한된 질병이 아니라 온몸의 병이라고 말하는 편이 옳을 듯하다. 위암은 결과적으로 위에 병변이 나타났을 뿐이다. 애초에 암에 대한 근본적인 오해는 현재 나타난 암 덩어리가 암의 전부라는 생각에서 비롯된다. 그러나 이것은 암의 말단에 불과하다. 주범은 다른 곳에 숨어 있다. 암의 본질이 아닌 현상으로 나타난 암에 거의 모든 관심을 집중한다"고 했다.

이처럼 우리는 엉뚱한 곳에 매달려 치료하느라 진짜 질병의 원인을 놓친다. 암의 진짜 원인은 어떤 이유가 됐건 면역력이 약화됐을 때 생기는 것이다. 면역력이 언제 가장 빨리 약화되는가? 마음이 우울할 때다. 물리화학적으로 살펴보면 냉독冷毒이 가득한 냉장고 음식을 먹고 에어컨 펑펑 틀고 살고 있어 체온이 떨어졌기 때문이다. 인체는 더우면 땀을 배출해 체온을 조절한다. 이열치열以熱治熱이 더위를 이기는 가장 지혜로운 방법이다. 그런데 더위로 인해 모공이 열려 있는 상태에서 에어컨 바람을 쐬면 냉기가 들어간다. 이것이 축적되면 체온이 떨어진다. 일본의 의학박사 이시하라 유미는 "체온이 1도 내려가면 면역

력이 30% 떨어진다"고 했다. 면역력이 30% 떨어진다는 사실을 듣고도 사람들은 그리 놀라지 않는다. '내 건강이 30% 정도 약해지는 건가?' '암에 걸릴 확률이 30% 늘어나는 건가?' 정도로 가볍게 생각한다. 면역력이 30% 떨어진다는 것은 지금 암세포가 자라고 있고, 암에 걸려서 사망할 위험이 몇 배 늘어난다는 것을 의미한다. 50년 전만 해도 인류의 평균 체온은 36.8도였다. 지금은 35.8도다. 1도가 내려갔다. 36도 이하로 내려갔다는 것은 이미 병이 시작됐다는 것이다.

인산의학의 핵심 이론은 "우리 주변에 흔한 농림축수산물의 약성을 활용해 나와 내 가족의 암 · 난치병 · 괴질을 해결한다"는 것이다. 이것은 "음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다"는 히포크라테스의 말씀과 맥을 같이한다. 인산 선생이 제시한 치료약은 모두 음식이다. 그래서 부작용이 없다

동 · 서양의학 한계에 해법 제시한 인산

1991년 노벨의학상 후보에 올랐던 미국의 조엘 월렉Joel Wallach 박사는 '죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다Dead Doctors Don't Lie!'라는 강연을 해 의학계에 파란을 일으켰다. 강의 제목만 보면 고개를 갸우뚱할 수 있다. 의사가 죽으면 말을 못 하니까 당연히 거짓말을 하지 않을 것이다. 그런데 뒤집어 생각해 보면 살아 있는 의사는 모두 거짓말을 하고 있다는 것을 의미한다. 이 책에서 조엘 월렉 박사는 "미국에서 약을 잘못 쓰거나 소수점을 잘못 찍어 약의 용량을 잘못 파악하는 등 의료 태만으로 사망하는 환자가 한 해 30만 명이나 된다"고 했다. 베트남전쟁에서 10년 동안 전사한 미군이 5만 6,000명이다. 이 때문에 미국 대통령이 바뀌었다. 그런데 10년 동안 전쟁으로 죽은 군인보다 5배 이상 많은 환자가 의료진에 의해 사망하고 있다는 것이다. 조엘 월렉 박사는 퓰리처상을 수상했던 《보스턴 글로브Boston Globe》지의 건강 칼럼니스트 벳시 레이먼Betsy Lehman을 예로 들었다. 그녀는 유방암에 걸려 보스턴 소재 다나 파버 암연구소Dana Farber cancer Institute에서 항암제인 키모테라피를 맞고 즉사했다. 간호사가 의사의 처방을 잘못 보고 소수점을 착각해 16배에 해당하는 양의 키모테라피를 주사했기 때문이다. 이렇게 죽는 환자들이 미국에만 있겠는가.

'암을 이기는 사람들의 모임'의 회장을 맡고 있는 박모씨의 아내는 20년 전 암에 걸려 ○○대학병원에서 수술을 받은 후 일주일 만에 사망했다. 공군 방첩대 수사관 출신이었던 이씨가 아내의 사망 원인을 묻자 의사는 "수술은 잘 됐는데…"라는 말만 반복했다고 한다. 수술이 잘 됐는데 환자가 사망했다는 것이 의심스러워 직접 수사를 시작했다. 의사 친구와 함께 방대한 의료기록을 검토해 마침내 원인을 찾아냈다. 주치의가 수기로 기록한 오더를 간호사가 잘못 읽어 혈액형이 다른 엉뚱한 혈액을 수혈해 사망한 것이다. 이씨도 1년 후 방광암에 걸렸지만 인산의학으로 치료해 20년이 지난 지금도 건강하게 살고 있다. 이런 말씀을 드리는 것은 오늘날 의료계의 현실을 우리가 올바로 인식할 필요가 있기 때문이다.

혹시라도 나와 내 가족이 암 · 난치병 · 괴질에 걸리면 어떻게 해야 할까? 인산 김일훈 선생이 저술한 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽으면 해답을 찾을 수 있다. 인산 선생은 조금 용한 시골 할아버지가 아니다. 세상의 어떤 의서醫書에서도 찾을 수 없는 난치병 극복의 묘법을 우리에게 남겼다. 예컨대 유황오리, 죽염, 마른 명태, 홍화씨, 다슬기 등으로 병을 다스리는 것이다. 홍화紅花는 한의학에서 3,000년 넘게 약으로 써왔다. 그런데 그 씨를 빼가 부러진 데 특효약으로 쓴 분은 인산 선생이 최초이고 유일하다. 마른 명태를 국으로 끓여 먹으면 주독이 해독된다. 그런데 사람들은 마른 명태가 주독을 해독하는 건 알면서 독사독이나 연탄가스 중독의 해독제라는 것은 모른다. 인산 선생이 처음 제시한 것이다.

"Agricultural, Livestock and Marine Produce around Us Are Miracle Cures for Cancer and Terminal Diseases."

When you visited a hospital for treatment, have you ever had a doctor talk to you about immune systems? Hippocrates, the father of modern medicine, once said people are born with 100 doctors within themselves. He stressed the importance of immunity. While those who study modern medicine all take the Hippocratic Oath, hardly any of them actually takes the time to examine what the great physician once said. It's because treating diseases by natural means is simply not profitable for the business of medicine.

Whether you catch a cold or you're diagnosed with cancer, it's all determined by your immunity. As long as your immune system works properly, you couldn't catch a disease if you tried. Cancer is caused by weakened immune system. And the immune system can lose its strength when you're depressed and when your body temperature drops. A fall of one degree in body temperature can lead to a 30-percent drop in the strength of your immune system. Half a century ago, the average body temperature was 36.8 degrees Celsius. Today, it's 35.8 degrees. That's a full one degree drop, and it means we're already sick. So what should you do when you or someone in your family come down with cancer or other terminal diseases? You can find answers in Insan Kim Il-hun's《Shinyak》and《Shinyak Boncho》. Insan presented to us means to overcome terminal illnesses that you couldn't find in any other medical books. For instance, safflower has been used as medication in Oriental medicine for more than 3,000 years. And Insan is the first and remains the only one to use safflower seeds to treat fractures.

In the Western culture, babies' age starts counting on the day they're born. They turn one on their first birthday. In Korea, newborns actually start at age one, because they spend 10 months in their mothers' wombs. Where the Western science only deals with what can be seen, the Eastern philosophy covers what's not always seen. The Oriental medicine is based on the Eastern philosophy, while the Western medicine is based on the Western science. Each has its strengths and weaknesses, and it'd lead to something even greater if the two forms of medicine can complement each other. And Insan Medicine offered solutions to problems that neither Oriental nor Western medicine could handle. If you read《Shinyak》and《Shinyak Boncho》over and over again, you will find treatments to cancers or other terminal diseases. It's not that difficult. The core theory of Insan Medicine is to utilize medical properties of agricultural, livestock and marine produce around us to treat these illnesses. It falls in line with Hippocrates' famous claim: "Let food be your medicine and medicine be your food." Cures as suggested by Insan are all food, and thus they have no side effects. Food is the safest form of medicine, as we humans have verified firsthand for centuries. The most effective types are fermented ones, such as soy sauce, soybean paste, kimchi and pickled dishes – and no country does them better than Korea. When you're diagnosed with a disease, you have do whatever it takes to boost your immunity. Consuming bamboo salt is one way to do so. It will cleanse your blood and help with your blood circulation. The better circulation will increase your body temperature, which in turn will strengthen your immune system. It's not the bamboo salt that cures the disease; it's your own immune system.

If you understand key cures of Insan Medicine and put them to practice, then you should have no trouble leading a healthy and prosperous life until 120. Enhancing your body's natural healing capacity to treat diseases is the proper way to go about preventing unnatural death and ensuring health and longevity. Insan

서양은 아이가 어머니 배 속에서 나오면 그날부터 나이를 카운트한다. 그래서 1년이 지나야 한 살이다. 우리나라는 어머니 배 속에서 열 달 살다 나왔다고 해서 낳자마자 한 살 먹는다. 이처럼 보이는 것만 얘기하는 것이 서양과학이고, 보이지 않는 것까지 보는 것이 동양철학이다. 동양철학에 기반 하는 것이 동양의학이고, 서양과학에 근거한 것이 서양의학이다. 각각 장단점이 있기에 서로 보완하면 훌륭한 의학이 될 것이다. 그런데 이 두 가지 의학이 해결할 수 없고 한계를 느끼는 부분에 대해 해법을 제시한 의학이 인산의학이다. 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 '나와 내 가족이 혹시라도 암 · 난치병 · 괴질에 걸렸을 때 어떻게 하면 해결될 것인가'에 대한 해답을 반드시 찾을 수 있다. 어려운 것이 아니다. 인산의학의 핵심 이론은 "우리 주변에 흔한 농림축수산물의 약성을 활용해 나와 내 가족의 암 · 난치병 · 괴질을 해결한다"는 것이다. 이것은 "음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다"는 히포크라테스의 말씀과 맥을 같이한다. 인산 선생이 제시한 치료약은 모두 음식이다. 그래서 부작용이 없다. 식품은 수천 년 동안 인류가 몸으로 검증하고 경험으로 확인한 안전한 의약품이다. 그중에서도 가장 효과 좋은 간장, 된장, 김치, 젓갈 등 발효음식은 전 세계 통틀어서 대한민국이 최고다. 그런데 소금을 잘못 이해해 짜니까 안 좋다는 싱거운 소리만 한다. 이런 사람들이 대한민국을 싱거운 사람들의 공화국으로 만든다. 싱거운 사람들은 바이러스나 세균의 밥이다.

죽염 먹으면 피 맑아지며 체온 올라가

우리는 우리 주변의 흔한 농림축수산물의 약성을 활용해서 병을 고치는 인산의학의 핵심 묘법을 이해하고 터득하면 건강하고 행복하게 120세 천수를 다 누리며 사는 데 별다른 지장이 없을 것이다.

지금 현대의학의 방향과 접근방법, 병에 대해 치료하는 방식이 잘못됐다는 것을 한마디로 비유해 설명하겠다. 촌철활인의 한마디는 '한로축괴韓盧逐塊 사자교인獅子咬人'이다. 한나라의 용맹한 사냥개에게 돌

을 던지면 그 돌맹이를 쫓아가지만 사자는 돌을 던진 사람의 목덜미를 물어버린다는 뜻이다. 보이는 현상에만 집착하고 문제의 본질에 접근해 근본적으로 해결하려는 노력을 기울이지 않는 이들을 일깨워 주려는 옛 선인의 지혜가 담겨 있다.

우리 몸이 병에 걸렸다면 '내가 내 몸을 잘못 관리해 면역력이 떨어져서 이렇게 됐구나' 하고 생각해 면역력을 높이기 위해 수단과 방법을 가리지 말아야 한다. 그중 하나가 죽염이다. 죽염을 많이 먹으면 피가 맑아지고, 피가 맑아지면 순환이 잘 되고, 순환이 잘 되면 체온이 올라간다. 체온이 올라가면 면역력이 점점 향상된다. 내 몸의 면역력이 병을 물리치는 것이지 죽염이 병을 치유하는 것이 아니다. 그래서 많이 먹으라는 것이다. 많은 사람이 '짠 것을 많이 먹으면 몸에 해로운 것 아니냐'고 하지만 이는 면역력에 대해 몰라서 하는 말이다. 사람들은 자신이 걸린 병증에 대해서만 묻는다. 병은 만 가지나 되지만 그 뿌리는 생명력이다. 생명력이 강하면 병은 저절로 없어지고 생명력이 약해지면 병에 걸린다. 때문에 근본적 해결, 즉 사자가 돌을 던진 사람을 물듯 내가 병에 걸리면 면역력을 높이는 노력을 하면 된다. 내 안에 있는 자연치유 능력을 높이기 위해 생강, 마늘, 죽염 등을 먹고 면역력을 정상화시켜 병마를 물리치도록 해야 한다. 이런 근본 해결 방법을 쓰는 것이 비명횡사를 막고 무병장수를 누리는 정도와 원칙이다. 가장 오래된 의서인 《황제내경》에도 사람의 자연 수명은 120세라고 돼 있다. 120세가 되기 전에는 저세상에서 나를 데리러 와도 '못 간다고 전해라' 하고 안 가면 된다. 건강하고 행복하게 천수를 누리며 사시길 기원한다.

"我们周边的农林畜水产物就是战胜癌症、怪病的特效药"

当患病而去医院时，你们听说过医生讲免疫力吗？现代医学之父希波克拉底曾经说过，"人体中天生就有100名医生"。他强调，我们身体的免疫力是多么重要。专攻现代医学的医生们虽宣誓《希波克拉底誓言》，但对他的名言什么话也不说、也不做任何研究。因为以天生治愈能力来治疗病，医疗界的生意就没有"甜头"。不管是感冒还是癌症，疾病发生与否都取决于身体的免疫力。如果免疫力正常启动，祈祷让自己得病，也不会生病的。癌症的原因在于免疫力的低下，心情忧郁和体温下降就是免疫力低下的原因。当体温下降1°，免疫力就低下30%。50年前，人类的平均体温是36.8°，现在是35.8°，下降了1°。体温下降到36°一下，就说明已开始生病。

如果我和我的家族得癌症或疑难病、怪病，该怎么办？一读再读仁山金一勋先生的《神药》和《神药本草》，就可以找出其答案。仁山先生给我们留下了全球任何医书上也找不到的、克服疑难病的妙法。比如，红花在韩医药上使用已有300多年的历史，而仁山先生唯一且首次写出红花种子是骨折特效药。

西方婴儿出生之日起就数岁，所以过一年才一岁。而韩国认为母亲怀胎十个月，所以宝宝一出生就已经是一岁。就这样，西方科学只谈能看到的东西，而东方哲学包括看不到的东西。东方医学基于东方哲学，而西方医学则依据西方科学。双方各具优缺点，两者相辅相成将成为非常优秀的医学。然而，这两门医学也无法解决、感到界限的部分，仁山医学就提出了其解法。一读再读《新药》和《新药本草》，就一定会找到有关对"如果我和我的家族得癌症或疑难病、怪病，该怎么办？"的解答。这并不难，仁山医学的核心理论，就是"积极利用我们周边常见的农林畜水产物的药性，解决我和我们家族的癌症、疑难症、怪病"。这与希波克拉底所说的"饮食治不了的病，使用任何药也不能治愈"一脉相承。仁山先生提出的治疗药都是饮食，因此没有副作用。食品是人类通过数千年的验证、经验而确认的安全的医药品。其中，最有效的是酱油、大酱、泡菜、鱼酱等发酵食品，在全世界韩国的效果最佳。一旦得病，就不择手段和方法，要提高免疫力。其解决方法之一就是竹盐。多吃竹盐，血液变清；血液变清；血液循环就良好；血液循环良好，体温就上升；体温上升，免疫力也就逐渐获得提高。身体的免疫力战胜疾病，而不是竹盐治愈疾病，而竹盐提高身体的免疫力。

了解并懂得仁山医学的核心妙法，在健康幸福享受120岁天寿时，会没有什么障碍的。提高身体的天生治愈能力来战胜疾病，就是健康长寿、防止死于非命的正道和原则。

인산 김일훈 선생 탄신 107주년 기념 '인산의 날'

"선생 가르침대로 살아 120세 천수 누릴게요"

인산 김일훈 선생의 탄신 107주년 기념식이 햇살이 유난히 따스했던 지난 4월 30일 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 열렸다. 한평생 활인구세를 실천하며 30여만 명의 환자를 질병에서 구하신 인산 선생의 철학과 뜻을 기억하는 수많은 이가 모였다.

글 김효정 **사진** 임영근

인산 김일훈 선생은 1909년 음력 3월 함경남도 홍원군에서 태어나 1992년 함양군 함양읍 교산리의 차남 김윤세 회장의 집에서 84세의 나이로 영면했다. 일찍이 우주의 신비를 깨닫고 독립운동과 병자구료에 일생을 바친 선생은 언제나 자신의 이익과 안녕보다 인류를 암과 난치병으로부터 구하는 일을 우선에 두었다. 선생이 떠난 지 20년이 지났건만, 여전히 많은 사람이 매년 그의 탄신일을 기념해 지리산 끝자락에 모여드는 이유다.

함양 삼봉산 연수원에 1,000여 명 모여

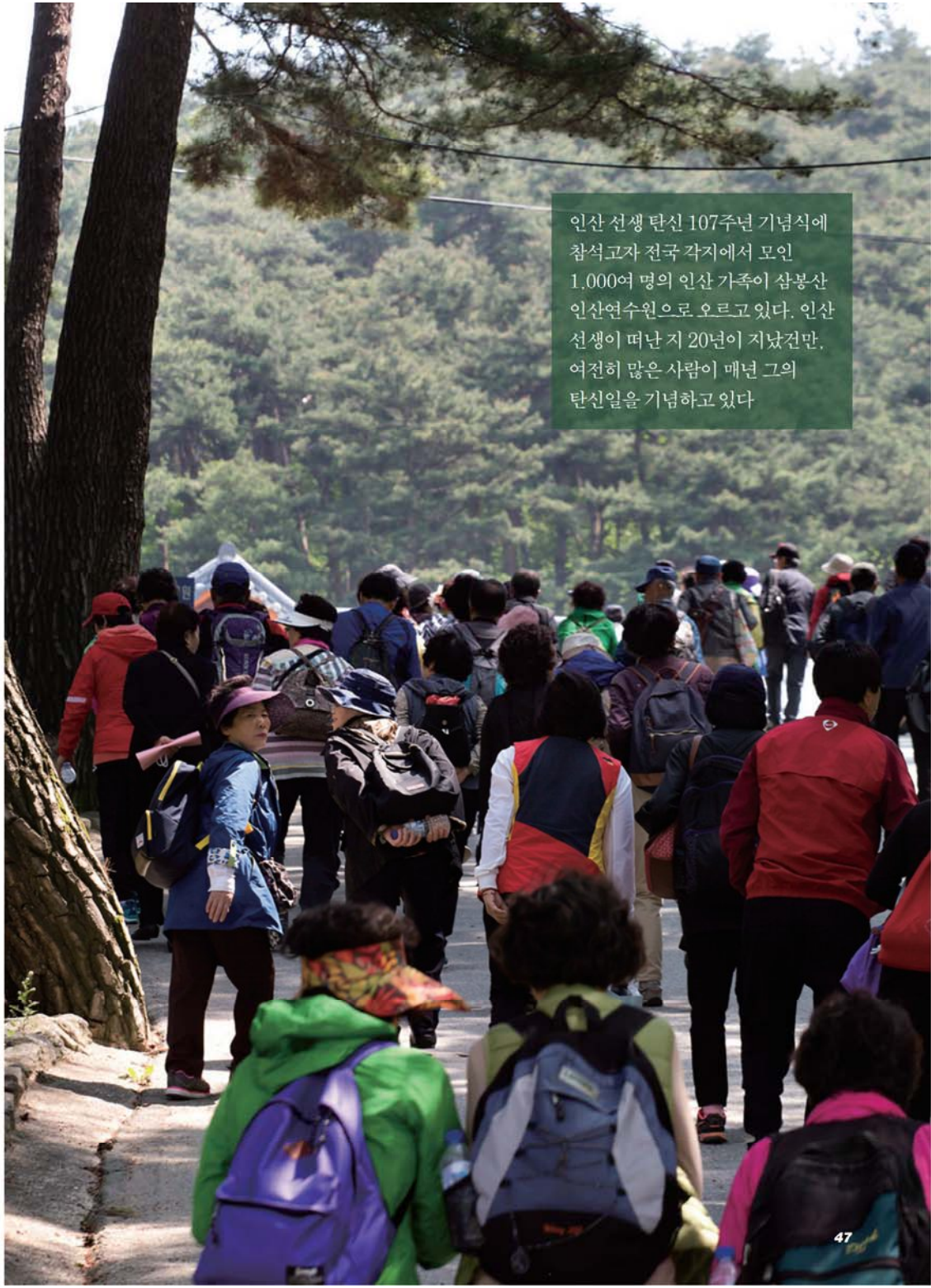
지난 4월 30일 삼봉산 인산연수원은 인산 선생 탄신 107주년 기념식에 참석하기 위해 전국에서 모인 1,000여 명의 인산 가족으로 붐볐다. 인산 선생을 기리는 잔칫날임을 하늘도 알았는지 머리 위 높은 하늘은 어느 때보다 청명했고, 모두를 에워싼 공기는 따스하고 포근했다.

1,000여 명의 인산 가족은 이른 아침부터 서둘러 인산가에서 준비한 함양행 버스에 올랐다. 소풍 가는 아이마냥 설레는 마음으로 봄날의 차창 밖 풍경을 감상하다 보니 어느덧 공기의 맛마저 다르게 느껴지는 삼봉산 인산연수원 앞에 다다랐다. 잔칫날 먹거리가 빠지면 섭섭한 법. 인산 가족을 가장 먼저 맞이한 것은 인산가에서 준비한 점심식사였다. 장거리 여행에 지쳤을 이들을 위해 고사리와 버섯을 잘게 썰어 끓인 육개장과 죽염김치, 떡과 과일로 정성을 들인 식사가 마련됐다. 또 함양풍물패의 멋들어진 사물놀이 공연이 잔치 분위기를 최고조로 끌어올렸다.

본 행사는 오후 1시부터 박홍희 홍보국장의 사회로 진행됐는데, 인산 선생의 육성이 담긴 동영상이 상영되자 들떠 있던 장내 분위기가 일순간 고요해지고 모두가 무대 옆 스크린에 집중했다. 비록 선생의 살아생전에 만나 뵙지는 못했지만 그가 남긴《신약》《신약본초》등의 저서를 통해 누구보다 가깝게 느껴왔기 때문일 것이다. 짧은 동영상이 끝나자 여기저기서 아쉬운 듯한 탄식이 흘러나왔다. 박 국장은 이날 모인 이들의 선생을 향한 그리움을 알기에 선생의 일대기를 다시금 짚어주기도 했다.

김윤세 회장 "지혜는 인산에게 빌리시길"

인산 선생의 의술에 담긴 철학과 그 뜻을 이어가고 있는 인산가의 기본 사상은 '자연치유'에 바탕을 둔다. 병을 찾아내 약물로써 공격하고 파괴할 것이 아니라 자연물로써 내 몸속 생명력을 강화시키는 것이 참의료의 길이라는 것이다. 이날 기념행사에 참석한 내·외빈 모두는 인산 선생의 깊이를 헤아릴 수 없는 철학에 경의를 보냈다. 인산 선생의 유일한 계승자인 김윤세 회장은 인산 가족 모두에게 감사를 전하고,



인산 선생 탄신 107주년 기념식에 참석고자 전국 각지에서 모인 1,000여 명의 인산 가족이 삼봉산 인산연수원으로 오르고 있다. 인산 선생이 떠난 지 20년이 지났건만, 여전히 많은 사람이 매년 그의 탄신일을 기념하고 있다

이날 기념식에 참석한 인산 가족을 향해 감사의 뜻을 전하는 김윤세 회장.

1 (왼쪽부터)김재원 고문, 우성숙 설악산자연학교 교장, 조현규 인산가 사장이 미소를 보이고 있다.
2 본 행사 시작에 앞서 함양풍물패의 흥겨운 사물놀이가 장내에서 펼쳐졌다.
3 인산연수원 내 판매장이 죽염제품을 사기 위한 인산 가족들로 가득 찼다.

아버지이자 스승인 선생을 향한 그리움을 표현했다.

"이렇게 좋은 봄날, 인산 선생을 기억하고자 마련한 축제에 모여주신 여러분께 감사드립니다. 오늘 이 자리가 저의 아버지이며, 인류를 구할 참인술의 아버지인 인산 선생이 107년 전에 이 땅에 오신 이유와 의미를 다시 한 번 생각하게 하는 기회가 되길 바랍니다. 인산 선생의 삶에는 말로 다 할 수 없는 많은 고난과 역경이 있었지만, 선생은 어느 한순간도 굴하지 않고 자신의 뜻을 펼치는 데 평생을 쓰셨습니다. 그리고 모든 인류의 생명을 암 · 난치병 · 괴질로부터 구할 수 있는 말씀들을 남기셨습니다. 여러분 모두 약이 되는 이 말씀들을 잘 익혀서 실천하면 120세 천수를 누릴 수 있습니다."

김윤세 회장은 또 세상에 많고 많은 길 중에 가장 훌륭하고 중요한 길은 '살길'이라며 우리 생명을 위협하는 모든 질병으로부터 인산의학과 함께 '살길'을 찾기를 당부했다.

"지금 병든 사람은 살길을 찾아서 우선 생명을 구하고, 지금 건강한 사람은 더 건강하게 살 수 있는 길이 '인산의학'입니다. 지혜는 인산 선생께 빌리고 여러분은 실천만 하면 되는 것이지요. 자기의 병은 제집에서 제힘으로, 우리 주변에서 나는 자연물의 약성으로 확실하게 고치는 것이 인산의학이 말하는 '살길'입니다."

세상 수많은 길 중 가장 중요한 '살길'을 찾아야 한다는 김윤세 회장의 단호한 말소리에 연수원 앞마당을 가득 메운 인산 가족들은 아낌없는 박수로 응답했다. 이 뜨거운 분위기는 무

4 김윤세 회장이 인산의 묘소 앞에서 제주祭酒를 올리고 있다.
5 기념식에 참석한 박싱원 세계한인재단 총회장이 인사말을 하고 있다.
6 소천금 연주와 노래로 멋진 공연을 선보여준 소천 이장학 선생.

명 한복에 밀짚모자로 멋을 낸 중요무형문화재 19호 선소리 산타령 이수자인 소천 이장학 선생과 소천사랑방 팀의 공연으로 이어졌고, 국내 원맨뮤직 퍼포먼스의 일인자인 영화배우 겸 가수 장고가 들려준 '아리랑'은 모두의 흥을 돋우기에 부족함이 없었다.

2017년 108주년 탄신일을 기약하며

인산 선생 탄신 107주년 기념식의 마지막 순서는 삼봉산 중턱의 둔덕에 자리한 인산 선생 묘소 참배로 채워졌다. 선생의 묘소가 자리한 곳까지 걸어 올라가는 그 짧은 시간 동안 참배객들은 마음속으로 인산 선생의 모습을 떠올렸을 터다. 지리산 끝자락 길가에 뻗은 초록의 우기진 수풀들이 참배객의 경건함에 가만히 그림자를 내보이는 듯했다. 김윤세 회장과 우성숙 설악산자연학교 교장, 김재원 인산가 고문, 조현규 인산가 사장이 함께 인산의 묘소를 찾아 절을 올리고 오래도록 묵념을 했다. 헌화와 분향을 마친 일행은 음복으로 막걸리 잔을 나누었고 서로들 남모르게 한두 번씩 하늘을 바라보며 발길을 돌렸다.

이른 아침부터 서둘렀던 1,000여 명의 인산 가족들도 기념식의 공식 일정을 모두 마치고 다시 버스에 올랐다. 서울로 향하는 버스에서 만난 김남수(58) 회원은 "하루가 정말 짧게 느껴졌고, 좋은 곳에서 인산 선생님을 추모할 수 있어서 행복했다"며 내년 봄에도 함양을 찾을 것을 약속했다.

아이들과 함께 가는 지리산 여행이라면

너른 잔디 운동장이 있는 '지리산 롯지'로 가라

글 · 사진 박후기(사인)

지난 5월에 지리산 가족 여행을 다녀왔다. 과연, 아이들과 함께 가는 가족 단위의 지리산 여행길엔 가족 힐링 캠프를 지향하는 지리산 롯지가 제격이었다.

지리산 롯지는 지리산 둘레길 중에서도 아름답기로 소문난 제3코스에 인접해 있어 지리산 둘레길 마니아들의 친숙한 쉼터로 널리 알려져 있지만, 사실 그보다는 아이를 동반한 가족 단위의 여행객들에게 안성맞춤인 곳이다.

왜냐하면, 아이들은 오랜 시간 걷는 것보다는 엄마, 아빠, 혹은 또래들과 어울려 놀기를 좋아하는데 폐교를 리모델링한 '지리산 롯지'에는 너른 천연 잔디 운동장이 있어 아이들이 안심하고 뛰어놀 수 있기 때문이다.

아침저녁 선선할 때 잔디밭서 뛰어놀고
낮엔 계곡, 둘레길, 고찰 둘러보며 힐링

실제로 햇볕이 내리쬐지 않는 오전이나 오후 시간에 아이들은 잔디 운동장에서 마음껏 뛰어놀고 엄마, 아빠는 곁에 있는 바비큐 그릴에서 음식을 차리며 아이들을 부르는 풍경은 지리산 롯지에서만 볼 수 있는 정겨운 모습이다.

물론, 지리산 둘레길, 백무동 계곡을 걷거나 서암정사, 벽송사, 실상사 등 근처에 있는 고찰들을 둘러보는 일은 빼놓을 수 없는 즐거움이다.

비좁은 펜션 방 안에 아이들을 가두기보다 너른 천연 잔디 운동장에서 뛰어노는 아이들의 모습을 보며 행복에 잠기는 것, 온 가족 힐링 캠프를 지향하는 '지리산 롯지'에서만 느낄 수 있는 소소한 특권이다.

지리산 롯지 전경

여름 성수기를 대비해 미리 예약하세요.
예약문의 055) 963-9788 (지리산 롯지) / 055) 963-9991 (인산연수원)

청정 1급수에서 자라는 다슬기 여름철 가족 건강 지키는 보약

글 김효정 사진 조선DB

다슬기는 아미노산 함량이 높고 미네랄과 타우린 성분이 다량 함유되어 있어 간경화, 지방간, 간염 등의 예방과 치료에 좋다. 청정 1급수에서만 서식하는 다슬기의 놀라운 효능 · 효과를 알아본다.

전 연령층에 맞는 최고의 건강식품으로

다슬기는 남녀노소에 약이 되는 천연 건강식품이다. 간 기능을 회복 · 개선하는 효능이 있어 스트레스를 많이 받고 잦은 술자리로 인해 피곤이 쌓인 직장인들이 다슬기를 복용하면 피곤이 쌓이지 않고 숙취해소에도 좋다. 칼슘도 풍부히 함유되어 있어 갱년기 여성의 골다공증과 관절염 예방 및 치료에 효과가 있다. 성장기 어린이들이 다슬기를 섭취하면 뼈 건강에 도움을 받을 수 있다. 시력을 보호하고 눈이 자주 충혈되는 증상을 개선하며, 신장의 작용을 도와 노폐물 배설을 원활하게 해준다. 지방은 적고 단백질 함량은 높아 다이어트에도 효과적이다.

다슬기의 암녹색 물, 간 기능 회복에 '특효'

인산 선생은 다슬기의 효능을 강조하며 간을 치료하는 데 없어서는 안 될, 난치병을 극복하는 신약 중의 하나라고 했다. 인산 선생은《신약본초》에서 '다슬기를 달이게 되면 파란 물이 나오는데, 그 파란 물이 인간의 간을 이루는 원료라. 간암에는 그거이 없이는 고칠 수가 없다'라고 밝혔다. 다슬기의 암녹색 성분이 인간의 간 조직을 이루는 성분과 같기 때문에 다슬기가 간 기능 활성화에 특효라는 것이다. 푸른 색소를 품은 다슬기. 그래서 일각에선 다슬기를 '물속 웅담'으로 부르기도 한다. 다슬기의 효능은《동의보감》《본초강목》등 한의학 서적에서도 상세히 다루고 있다.

인산가 추천 제품

다슬기환 (220g) 1병 ₩77,000
다슬기진액 프리미엄 (80㎖ · 60팩) ₩288,000
다슬기진액 프리미엄 (80㎖ · 120팩) ₩576,000
다슬기진액 럭셔리 (80㎖ · 120팩) ₩950,000

여성의 성공, 여성의 행복, 여성의 경제력 확보를 위한 女元의 정신을 인산가가 전폭 지원합니다.

인터넷과 휴대폰
검색창에 여원뉴스를
쳐보세요!

여성의 성공
·
행복의 허브
·
여성 경제력 확보

대한민국 페미니즘의 시발점 여원의 21세기 버전

女元뉴스

엄마 혼자 맡은 임신 출산 육아
아빠도 국가도 함께해야 하는 이유

부부간에 서로 가장 심하게 상처 주는 말은?
"뭘 알아…됐어" 하며 아내 가슴에 못 박는 남자

김윤세 교수의 면역의학 명저
《내 안의 自然이 나를 살린다》

강남역 10번 출구의 눈물… 약해서 희생당한 여성을 추모함
SNS가 젊음을 이끌고 세상을 바꾼다

세계적 베스트셀러 된 한강의 《채식주의자》 쇼크
맨부커 인터내셔널상 수상이 전 세계 서점을 흔들다

인터넷 최초의 시도… 詩와 그림의 환상적인 소나타
[가슴을 여세요, 詩 들어갑니다]

사후피임약, 의사 처방 없인 못 산다니, 급할 때 어떡해?

송중기 한 번 보려면 140만 원, 중국 예능프로 암표 값

"스승의 은혜? 그게 뭔데요?" 묻는 학생도 있다

www.yeowonnews.com

죽염 마니아 이선구 약사

"죽염 섭취는 건강 지식이 아니라 건강 상식"

현대의학과 궤를 같이하는 약사라고 해서 모두가 양약洋藥을 신봉하는 건 아니다. 건강한 삶의 기본은 "미네랄의 보고寶庫인 죽염을 섭취하는 것"이라고 말하는 죽염 마니아 이선구 약사를 만났다.

글 한상헌 **사진** 한준호

"병을 치료하지 못하는 의학은 더 이상 의학이 아닙니다."

경기도 시흥에서 약국을 운영하는 이선구 약사는 현대의학의 이면에 대해 직설적으로 지적했다. 그는 현대의학의 최일선에서 환자들에게 약을 조제하는 약사다. 그런 그가 현대의학의 민낯을 이야기한다는 것이 부담스러울 텐데도 그는 당당했다.

"인산의학은 대표적인 경험의학"

"응급의학이나 첨단화된 진단 기술, 외과적 수술 등 현대의학의 우수성은 누구도 부정할 수 없습니다. 그러나 내과적인 부분에서 병의 원인을 파악하고 치료하는 데는 한계가 있습니다. 많은 이가 직접 병 치유를 경험하고 검증이 끝난 경험의학을 따라갈 수 없어요. 그런데 현대의학은 경험의학을 비과학적이라며 무시합니다. 병을 고치는 데도 말이죠."

이선구 약사는 "양약은 질병에 따라 상황에 맞게 대처하는 최소한의 임시방편일 뿐 병을 치료하는 수단은 아니다"며 "병을 치유하려면 생활습관을 바꾸고 내 몸의 면역력을 키우면 된다. 그것이 경험의학이다"라고 했다. 그가 현대의학보다 경험의학을 신뢰하는 이유는 사람을 살리는 참의학이기 때문. 특히

> 이선구 약사는 자신의 건강 비결이 죽염이라고 밝혔다. 운동하고 나면 죽염수를 마시고, 과일을 먹을 때 죽염을 찍어 먹는다. 약국이나 자동차에 죽염을 비치하고 수시로 먹는다. 된장, 고추장, 간장 등 양념은 모두 죽염제품만 먹는다. 삼겹살 먹을 땐 죽염이 최고라며 엄지 척! 그가 죽염을 먹는 이유는 한 가지다. 미네랄의 보고이기 때문이다

그는 인산의학에 대해 각별한 애정을 갖고 있다. 이선구 약사는 "인산의학이야말로 병을 고치는 데 있어 탁월한 효과가 있는 대표적인 경험의학"이라고 했다. 《신약》 책을 읽고 죽염의 효과를 직접 체험해 터득한 사실이다.

이선구 약사는 자신을 '죽염 마니아'라고 했다. 20대 때 제약회사 직원이 선물로 준 《신약》 책을 통해 처음 인산의학을 알게 됐다는 그는 자신의 건강 비결이 죽염이라고 밝혔다. 운동하고 나면 죽염수를 마시고, 과일을 먹을 때 죽염을 찍어 먹는다. 약국이나 자동차에 죽염을 비치하고 수시로 먹는다. 된장, 고추장, 간장 등 양념은 모두 죽염제품만 먹는다. 삼겹살 먹을 땐 죽염이 최고라며 엄지 척! 그가 죽염을 먹는 이유는 한 가지다. 미네랄의 보고이기 때문이다.

"인체에 필요한 미네랄 다 들어 있어"

"죽염은 건강관리에 있어 가장 기본적인 필수 식품입니다. 인체의 대사활동에 반드시 필요한 요소가 미네랄인데 죽염 하나에 다 들어 있어요."

죽염에는 주성분인 나트륨 외에도 칼슘, 칼륨, 인, 염소, 마그네슘, 철, 요오드, 구리, 아연 등 인체 필수 미네랄이 다량 함유돼 있다. 아홉 번 굽는 과정에서 천일염 속 독소는 모두 제거되고 순수한 미네랄만 남는다. 이선구 약사는 이 점을 주목했다.

"미네랄은 생명을 살리고 유지하는 힘이에요. 미네랄이 부족하면 혈액이 응고되고 혈전이 생겨 혈액순환이 잘 되지 않습니다. 혈전으로 인해 심장에 무리가 가고 신장과 간에도 이상이 생겨요. 미네랄이 부족하면 병이 생길 수밖에 없는 거죠. 죽염을 먹어야 하는 이유입니다."

현대인이 먹고 있는 대부분 식품의 경우 미네랄은 부족하고 칼로리는 높다. 패스트푸드가 대표적이다. 과일이나 채소도 과거에 비해 미네랄 함량이 줄어들었다는 연구결과도 있다. 20대의 성인병 발생비율이 높아지는 이유도 이 때문이라고 이선구 약사는 말했다.

"요즘을 100세 시대라고 하잖아요. 아이러니한 건 현대의학의 발달이 장수의 비결은 아니라는 겁니다. 먹거리가 풍부해지고 영양공급이 잘 되기 때문에 과거에 비해 오래 사는 것입니다. 그런데 그 공功을 현대의학이 모두 가져가요. 병을 제대로 고치지도 못하면서 말이죠."

현대의학은 병의 증상을 좇는 대증요법對症療法이 핵심이다. 때문에 병 치료에 있어 가시적으로 효과가 있는 것 같지만 생명력을 높이지는 못한다. 이선구 약사는 "자연치유를 핵심으로 하는 대체의학이 발달할 수 없는 이유는 의료에 정치와 경제적인 논리가 끼어 있기 때문"이라고 지적했다.

"독일은 자연치유를 통한 대체의학이 발달했어요. 병 치료에 효과가 있으면 의학의 한 분야로 인정하는 거죠. 현대의학이든 대체의학이든 병을 고치는 것이 우선이라는 것입니다. 그런데 우리나라는 아직까지 현대의학만 인정합니다."

그의 이야기를 듣다 문득 "사람을 살리는 데 면허가 무슨 필요가 있느냐"는 인산 선생의 말씀이 떠올랐다.

쑥뜸은 아직 도전 못 했지만 주변엔 권유

이선구 약사는 죽염 외에 인산쑥뜸에도 주목했다. 그는 "인산쑥뜸은 질병을 치유하는 최후의 보루堡壘"라고 했다. 더 이상 방법이 없다는 질병이라도 쑥뜸을 뜨면 해결된다고 했다.

"미네랄 부족으로 면역력이 떨어지고 혈액이 굳어지면서 혈전이 생기는데 제가 알고 있는 의학으로는 이 문제를 해결할 수가 없습니다. 이 혈전을 녹일 수 있는 방법은 쑥뜸밖에 없어요. 쑥뜸은 절대적인 겁니다."

현재 그는 누구보다 건강하기 때문에 아직 쑥뜸에 도전해 보진 못했지만 주변 사람들에겐 권한다고 한다. 본인도 언젠가 기회가 되면 쑥뜸을 뜨겠다고 했다.

그는 '싱겁게 먹어야 한다'는 싱거운 소리에 대해서도 일침을 가했다. 그는 "나트륨의 한쪽 측면만 부각시켜 이야기를 하기 때문에 짜게 먹으면 몸에 해롭다고 하는 것"이라며 "소금물에 포도당 섞은 수액만 맞아도 기력이 회복되는데 소금이 해롭다니 말도 안 되는 소리"라고 했다.

"세포에 수분과 영양이 공급되려면 나트륨과 칼슘이 1대1 비율로 균형이 맞아야 하는데 나트륨만 있는 소금을 먹으니까 대사에 문제가 생기는 거예요. 천일염이나 죽염 같은 미네랄이 풍부한 소금을 먹으면 오히려 도움이 됩니다."

약국을 찾는 환자들에게도 운동하고 적당한 수면에 미네랄을 충분히 섭취하며 생활습관을 개선하는 것이 건강관리의 기본이라는 이야기를 자주 한다. 그러나 이를 알아듣고 실천하는 환자들이 있는가 하면 흘려듣는 이들도 많다.

"병을 고치는 방법을 알려주면 알아듣고 실천하면 되는데 이를 못 알아들어서 엄청난 돈을 낭비하는 겁니다. 인산의학이 바로 그런 거죠. 깨닫고 실천해야 하는 참의료입니다. 이걸 몰라서 억울하게 병들어 가고 있습니다. 심지어 병을 고치지도 못하면서 힘들게 번 돈을 날리고 있는 거예요. 엉뚱한 곳에 투자를 하고 있는 겁니다."

인산의학을 실천할 수 있도록 죽염 등 제품을 만드는 인산가에 대해서도 자신의 바람을 이야기했다.

"인산 김일훈 선생의 뜻을 유지하고 대를 이어서 인산의학을 전하는 인산가야말로 훌륭한 기업입니다. 대체의학 분야의 대표주자입니다. 그런데 기업이라는 것이 이익을 좇기 마련이거든요. 세월이 흘러 인산의학의 철학은 사라지고 경세 논리만 남아 건강을 담보로 제품에 장난을 칠까 우려스러워요. 많은 사람이 인산의학을 신뢰한다는 것은 그만큼 효과가 있다는 것을 의미합니다. 부디 그 믿음을 저버리지 않는 기업으로 남았으면 하는 바람입니다."

그는 마지막으로 월간 《인산의학》 독자들에게 당부의 말도 잊지 않았다. 그는 "죽염 섭취는 건강 지식이 아니라 건강 상식"이라며 "알고만 있고 실천을 하지 않으면 아무 소용이 없는 것이니 건강하려면 행동으로 옮길 것"을 강조했다.

상큼 아삭한 과일아! 비타민 충전을 부탁해

에어컨 없는 곳에 잠시만 머물러도 어느새 땀이 흐르고, 연일 '올해 최고 기온'을 경신하고 있다. 벌써부터 이런데 7~8월 무더위는 얼마나 극성일까. 더위에 쉽게 지치지 않고 뜨거운 태양을 당당히 즐기려면 건강관리가 필수. 비타민 가득한 제철과일만 잘 챙겨 먹어도 한여름에도 끄떡없는 가볍고, 건강한 몸을 만들 수 있다.

글 김효정 **사진** 양수열 **스타일링** 스토리라인

하우스재배가 일반화돼 제철 수확시기에 상관없이 딸기, 수박, 귤을 먹을 수 있는 요즘이지만 어디 제철에 나는 과일만 할까. 맛뿐이랴. 제철과일만큼 비타민을 비롯한 천연 영양소들을 많이, 제대로 섭취할 수 있는 것도 없다. 과일은 많이 먹어도 전혀 문제될 것이 없지만, 당분이 많이 포함돼 있기 때문에 당뇨병이 있거나 고중성지방혈증이 있는 경우엔 단맛이 덜한 과일을 택하는 것이 좋다.

암세포 증식 막는 새콤달콤 딸기

새빨간 빛깔에 향도 맛도 달콤한 딸기에는 비타민C가 특히 많이 함유되어 있어 항산화 작용에 도움을 준다. 일주일에 3회 이상 딸기를 먹으면 심장 질환에 걸릴 확률이 현저히 낮아진다. 딸기 속 안토시아닌과 일라직산 성분은 암세포의 증식을 억제하는 효과가 있다. 꼭지가 마르지 않고 진한 초록색을 띠는 딸기를 고르고, 흐르는 물에 가볍게 씻는 게 좋으며 30초 이상 물에 담가두면 비타민C가 물에 녹아 빠져나오니 주의하자.

피로회복제 '꿀맛' 참외

다른 과일들에 비해 비타민 함유량이 높고, 참외 속 포도당과 과당은 인체에 흡수가 빨라 피로회복에 도움을 준다. 100g당 약 30kcal의 열량을 내고 수분함량이 90%가량으로 높아 다이어트에도 좋다. 또 천연 항산화제인 베타카로틴 함유량이 높아 암과 심장 질환 예방 효과가 있다. 싱싱한 참외일수록 특유의 향과 아삭아삭한 식감이 살아 있다. 씨 부분에 당분이 특히 많아 당조절을 하는 경우엔 씨를 빼고 먹는 게 좋다.

기력 보강에 좋은 복분자

'이것을 먹으면 오줌 줄기로 요강을 엎을 수 있다'고 해서 복분자라는 이름이 붙었을 정도로 간의 기능을 좋게 해 피로회복을 돕고, 기력 보강에 영향을 준다. 복분자는 잘 익을수록 검은빛을 내는데, 이 검은색 성분이 세포 내 활성산소의 생성을 억제해 세포의 파괴와 노화방지에 도움을 주는 안토시아닌이다. 구입 시에는 검은빛이 강하면서도 약간 빨간빛이 도는 것을 고른다. 흐르는 물에 여러 번 씻는다.

항산화 작용 뛰어난 슈퍼푸드 블루베리

미국 《타임》지가 선정한 10대 슈퍼푸드 중 하나다. 크기는 작아도 안토시아닌이 풍부해 항산화 능력이 뛰어나고, 치매 예방에도 도움이 된다. 비타민 A와 E가 함유되어 있어 콜레스테롤 및 중성지방으로 인한 각종 성인병 예방에도 좋다. 특히 블루베리 속 루테인 성분은 시력 개선 기능을 해 눈 건강에도 도움을 준다. 구입 시에는 진한 청색으로 껍질이 탱탱하고 흰 가루가 고르게 묻어 있는 것을 고르면 좋다.

무더위로 달아난 입맛 되살려주는 청포도

당도가 높고 신맛이 있는 청포도는 과즙이 많고 과육이 풍부해 더위로 인한 식욕부진을 겪을 때 먹으면 입맛을 되살려준다. 또 구연산과 유기산이 풍부해 나른함과 무기력증에 빠져 있을 때 먹으면 피로가 풀리는 효과를 볼 수 있다. 혹시 묻어 있을지 모를 농약을 완전히 제거하기 위해 미지근한 물에 20~30분 담가두었다가 씻거나 식초를 몇 방울 떨어뜨린 물에 씻는 것이 좋다.

'전주 프랑스 위크' 만찬 행사에 인산가 죽염 · 간장소스 사용

한식과 와인을 하나가 되게 하다

생활죽염, 죽염간장소스 등 인산가 제품이 한식의 우수성을 알리는 데 전혀 부족함이 없다는 평가가 나왔다. 한식 세계화를 위해 마련한 전주 프랑스 위크 만찬 행사에서는 공식 소스로 사용한 인산가 제품에 대해 참석자 모두 "한식을 더욱 풍요롭게 했다"며 칭찬을 아끼지 않았다.

글 홍정기 **사진** 양수열

전주 전통문화를 세계에 알리고, 이색적인 프랑스 문화 단면을 엿볼 수 있는 특별한 행사가 대한민국 문화수도 전주에서 열렸다. 한불수교 130주년을 기념해 지난 5월 6일부터 15일까지 열흘간 전주 시민 및 관광객들과 함께하는 '전주 프랑스 위크Jeonju French Week'가 개최된 것이다.

전주 프랑스 위크를 기념한 공식 만찬 행사가 열린 국제한식조리학교 도리상영(한식 레스토랑). 김윤세 인산가 회장과 조현규 인산가 사장, 전주시와 전주대학교 관계자 등 주요 인사 30여 명이 참석한 가운데 진행된 이날 행사에는 프랑스 와인 소믈리에 겸 와인 딜러인 장 폴 보레즈 씨와 G20 정상회담 영부인 오찬을 총괄했던 쉐라톤 그랜드 워커힐호텔 한식 조리장 출신 이재옥 교수, 조리기능장 신미경 교수의 협업으로 다섯 가지 한식과 그와 어울리는 와인 다섯 종을 선보였다.

무엇보다 눈길을 끈 건 한식 조리에 사용한 모든 소스가 인산가에서 제공한 제품이라는 것. 송독열 국제한식문화재단 사무국장은 인사말을 통해 "어떤 음식이든 재료 못지않게 중요한 것이 소스다. 무엇으로 간을 하고 맛을 낼 것인가가 음식 맛과 질을 좌우하는 요소"라며 "오늘 제공하는 모든 한식은 인산가 제품을 사용했다. 여러분이 평소 즐겼던 것들과 어떻게 다른지 음미해 보는 것도 재미있는 포인트가 될 것"이라고 말했다.

"죽염간장소스 덕에 맵고 짠 맛 못 느껴"

만찬에 제공된 음식은 인산가 죽염간장소스가 들어간 '오이선, 두부선, 도미전', 인산가 죽염으로 간을 한 '메로 생선구이와 영양부추무침', 인산가 죽염간장소스로 맛을 잡은 '진귀보양탕', 다른 양념 없이 인산가 죽염으로 간을 한 '한우 등심구이 구운 채소', 단자 · 율란 · 생란이 들어간 '유자주머니' 등이다.

각 메뉴 소개에 나선 신미경 국제한식조리학교 교수는 "특히 한식은 양념과 간이 중요한데, 인산가 죽염을 쓰면서 느낀 점은 다른 간을 하지 않아도 모든 식재료와 너무나 잘 어울린다는 것이었다. 죽염과 죽염간장소스 등을 사용할 수 있도록 기꺼이 허락해 준 오늘 이 자리에 참석한 김윤세 회장께 감사 말씀 드린다"고 밝혔다.

인산가 제품으로 맛을 낸 한식과 와인의 궁합은 어떨까. 음식과 어울리는 와인을 선정한 장 폴 보레즈 씨는 "이번 행사를 통해 프랑스산 와인이 예부터 물과 공기가 좋아 음식이 발달한 전주의 한식과 잘 어울린다는 점을 다시 한 번 깨달았다. 한식이 세계무대에서도 충분히 경쟁력이 있음을 느낀 귀중한 시간이었다"고 전했다.

김연희 한국관광대학교 호텔경영학과 교수 역시 "와인과 한식은 어울리지 않는다는 편견을 깨는 자리였다. 일반적으로 한식은 맵고 짜고 강한 맛이 나기 쉬운데 죽염간장소스 때문인지 전혀 그런 맛을 접하지 못했다. 한식이 세계 시장에 진출할 수 있는 영감을 얻었다"고 말했다.

한식의 풍미 더해준 죽염 · 세계화 첨병으로

전주 프랑스 위크 만찬에 공식 초청된 김윤세 회장은 "한식과 와인이 잘 어울린다는 것을 오늘 실감하게 됐다. 우리 한식이 세계화되기 위해서는 와인, 보드카, 위스키 등 각 나라 전통주와 어울릴 수 있는 방법을 찾아야 하지 않을까 생각한다"고 소감을 밝혔다. 더불어 김 회장은 "한식과 와인은 어울리지 않는다, 불편하다는 생각이 전혀 들지 않았다. 조화가 아주 잘 이뤄졌다"며 "이번 행사는 국제한식조리학교와 갖는 첫 번째 행사로 성공적으로 치러져 여러 가지로 의미가 있었다"고 말했다.

김 회장은 음식과 건강에 대한 철학도 빼놓지 않았다. "다른 소금은 쓴맛이 강하다. 그러나 인산가 죽염은 부드럽고 고소하고 감칠맛이 있다. 죽염으로 요리하는 것은 요리 자체의 차원이 달라지는 것을 의미한다. 맛과 향과 풍미 자체가 다르기 때문이다. 오늘 만찬에 참석한 이들이 말하듯 원재료를 질이 좋은 우수한 것을 썼을 때 음식 풍미를 살리고 그럼으로써 식사 분위기를 좋게 만들 수 있다. 맛있게 먹고 소화를 잘 시켜야 건강해지는 것은 세계 어디를 가도 기본이다."

1 죽염으로 간을 한 메로구이.
2 만찬에 초대받은 김윤세 회장(가운데)이 와인으로 건배를 하고 있다.
3 프랑스 와인 소믈리에인 장 폴 보레즈 씨가 와인과 죽염으로 조리한 한식의 궁합을 설명하고 있다.

김윤세의 壽테크 · 老子 건강학

道에 따른 삶에는 재앙이 없다

『

도덕경 제51장

道生之, 德畜之, 物形之, 器成之. 是以萬物莫不尊道而貴德. 道之尊, 德之貴,
夫莫之命而常自然. 故道生之, 德畜之, 長之育之, 成之熟之, 養之覆之. 生而不有, 爲而不恃,
長而不宰. 是謂玄德.

도생지, 덕축지, 물형지, 기성지. 시이만물막불존도이귀덕. 도지존, 덕지귀,
부막지명이상자연. 고도생지, 덕축지, 장지육지, 성지숙지, 양지복지. 생이불유, 위이불시,
장이부재. 시위현덕.

』

도는 만물을 낳고 덕은 만물을 기르니 만물이 모양을 드러내고 기물이 이루어진다. 따라서 만물은 도를 존중하고 덕을 귀하게 여기지 않을 수 없다. 도를 존중하고 덕을 귀하게 여기는 것은 누군가 그렇게 하라고 시키지 않아도 늘 자연스레 그렇게 하는 것이다. 그러므로 도는 만물을 낳고 덕은 만물을 기르며, 도는 자라게 하고 덕은 번성하게 하며, 도는 열매를 맺게 하고 덕은 익게 하며, 도는 양육하고 덕은 덮어준다. 도는 만물을 낳고도 제 것으로 삼으려 들지 않으며 덕은 무엇인가를 하고도 내세우려 들지 않고 잘 자라게 하면서도 주재하려 들지 않는다. 이를 심심미묘甚深微妙하여 그 깊이를 헤아리기 어려운 우주자연의 도리로부터 비롯된 현묘한 덕이라 하겠다.

우주자연의 도로부터 사람을 위시하여 만물이 나오고 도의 덕택, 즉 도의 작용에 의해 만물이 길러지며 도에 의해 만물이 모습을 드러내고 도의 작용에 의해 만물이 제각기 쓰임새에 따른 기물을 이루어 제 역할과 기능을 하게 된다. 그러므로 만물은 만물 생성의 시원을 이루는 도를 존중하고 덕을 귀하게 여기지 않을 수 없을 것이다.

도는 천지의 시원이고 만물의 어머니인지라 아무도 그렇게 하라고 시키지 않았지만 만물은 그저 자연스럽게 도를 존중하고 덕을 귀하게 여기는 것이다. 인위人爲나 인공人工 또는 조작操作이 없는 자연스러운 행위를 통해 낳고 기르고 열매 맺게 하고 익게 하며 양육하고 덮어준다.

따라서 이러한 자연의 이치를 감안하여 우리 생명의 근원을 거슬러 올라가노라면 마침내 궁극적으로 생명이 처음 나오기 시작한 도에 다다르게 될 것이다. 자연으로부터 도를 좇아서 만물이 나오고 자라며 스러지고 없어지는 현상을 보면서도 사람들은 대체로 도의 위대한 속성을 올바로 인식하지 못함에 따라 도리道理에 부합하는 삶으로 되돌아가려는 어떤 노력도 기울이지 않는다.

공자孔子께서 중용 첫머리에 '도야자道也者는 불가수유이야不可須臾離也니 가리可離면 비도야非道也' 즉 '도라고 하는 것은 사람이 잠시라도 떠날 수 없는 것인바 떠날 수 있다면 그것은 도가 아니다'라고 강조한 데서 알 수 있듯이 도리에 조금이라도 어긋나는 삶은 오래 지속되기 어려운 법이다. 이러한 자연의 이치를 모르고 도리에 어긋나는 삶을 살 경우 불의의 사고를 당하거나 각종 암이나 난치병, 괴질에 걸려 고생하다가 비명非命에 생애를 마감하게 된다는 엄연한 사실을 잊지 말아야 하겠다.

국가의 제도권 교육에서 자연의 법칙과 그에 따른 도리를 가르치지 않음으로써 국민 대다수가 도리에 벗어나는 삶으로 인해 암이나 난치병, 괴질에 걸려 고생을 하면서도 문제의 본질을 제대로 인식하지 못하고 엉뚱한 방향으로 사태를 수습하거나 해결하려 듦으로써 오히려 비명횡사를 재촉하는 결과로 이어진다.

제도권 교육에서 도덕 과목을 가르치기는 하지만 교통질서를 잘 지키고 법과 제도에 어긋나는 일 없이 착하게 사는 것 등의 일반적인 '길들이기'에 불과한 내용일 뿐 도덕경에서 말하는 노자의 본질적 도덕과는 거리가 먼 것들이다. 진정한 도덕을 제도권 교육에서 가르치지 않고 사회 교육에서도 가르치지 않으며 가정 교육에서도 가르치지 않음으로써 오늘날 우리가 발을 딛고 사는 세상은 바야흐로 무도無道한 사람들이 판을 치는 '무도한 세상'으로 바뀌어 서로간의 반목과 갈등, 다툼이 끝없이 벌어지는 아수라장이 되고 말았다.

국가의 제도권 교육에서 자연의 법칙과 그에 따른 도리를 가르치지 않음으로써 국민 대다수가 도리에 벗어나는 삶으로 인해 암이나 난치병, 괴질에 걸려 고생을 하면서도 문제의 본질을 제대로 인식하지 못하고 엉뚱한 방향으로 사태를 수습하거나 해결하려 듦으로써 오히려 비명횡사를 재촉하는 결과로 이어진다

역대 성현聖賢들께서 도덕성 회복의 중요성에 대해 누누이 설명하고 직접 모범을 보였음에도 세상 사람들은 여전히 성현들에 의해 제시된 '큰길'을 마다하고 굳이 위험한 샛길을 택하거나 궤도를 이탈하여 한 치 앞을 내다보지 못하고 평생 어둠의 세상을 살아간다.

뭇 성현들 중 도덕성 회복의 큰길을 명명백백하게 제시한 이로 노자를 으뜸으로 꼽는 이들이 적지 않다. 노자의 가르침에 따라 도리에 부합하지 않는 삶의 방식을 탈피하여 순리와 자연에 따른 삶의 방식으로 복귀해야 자연계로부터 부여받은 수명, 즉 천수天壽를 온전하게 누릴 수 있을 것이고 건강과 행운이 늘 함께하는 행복한 인생의 주인공이 될 수 있을 것이다.

도덕경 제52장

天下有始, 以爲天下母. 旣得其母, 以知其子旣知其子, 復守其母, 沒身不殆. 塞其兌, 閉其門, 終身不勤. 開其兌, 濟其事, 終身不救. 見小曰明, 守柔曰强. 用其光, 復歸其明, 無遺身殃, 是謂襲常.

천하유시, 이위천하모. 기득기모, 이지기자기지기자, 부수기모, 몰신불태. 색기태, 폐기문, 종신불근. 개기태, 제기사, 종신불구. 견소왈명, 수유왈강. 용기광, 복귀기명, 무유신앙, 시위습상.

세상 모든 것에는 시작이 있는데 그것은 세상 모든 것의 어머니이다. 그 어머니에 대해 제대로 터득하면 그 자식에 대해 명확하게 알 수 있게 된다. 그 자식에 대해 알고 다시 근본으로 돌아가 그 어머니를 지키면 목숨을 마칠 때까지 위태로울 일이 없을 것이다. 세상으로 통하는 구멍을 막고 문을 닫아버리면 죽을 때까지 힘들 일이 없을 것이다. 세상으로 통하는 구멍을 열고 그 일을 해버리면 죽을 때까지 구원받지 못할 것이다. 보이는 현상세계 너머의 실상實相을 깨달은 이는, 보통 사람들이 보지 못하는 작은 부분까지 보는 통찰력을 지니게 되는데 이를 '진정한 밝음'이라 하겠다. 그런 이들은 보통 사람들이 유연성을 잃고 경직되어 가는 것과는 다르게 처음부터 끝까지 부드러움을 잘 유지하는데 이를 '참으로 강함'이라 하겠다. 자신의 빛을 활용하여 실상을 훤히 꿰뚫어보는 '진정한 밝음'으로 돌아감으로써 자신에게 어떤 재앙이 올 수 있는 소지도 남기지 않으니 이를 '불멸의 도를 체득함'이라 하겠다.

상형문자인 한자漢字에서 시작이라는 뜻의 글자 '始'를 보면 여성이라는 의미를 지닌 '女'의 부에 속해 있음을 알 수 있다. 세상에 갓 나온 여아는 이름 붙이기 이전의 도道를 설명하는 글자 '始'라 하겠고 같은 여성이라 하더라도 음양 합일의 조화에 따라 회임懷妊하여 아이를 낳는 존재는 어머니라는 의미의 '母'자를 써서 만물 생산의 모체로서의 도를 설명해 주고 있다.

도덕경 첫머리의 '무명無名 천지지시天地之始, 유명有名 만물지모萬物之母'라고 한 대목은 시始와 모母의 개념상 차이점을 잘 설명해 주고 있다. 즉 어떤 개념으로 정립하여 이름 붙이기 이전의 도는, 나무를 깎아서 뭔가를 만들기 이전의 원목原木=樸이요, 세상에 갓 나온 여아女兒=始라 하겠고 개념을 정립하여 이름을 붙인 도는, 원목을 깎아서 뭔가 쓸모 있는 것으로 만든 기물器物이요, 음양의 조화에 따라 아이를 낳기 시작한 어머니母라 하겠다. 이러한 자연의 이치를 미루어 천하 만물의 시원을 이루는 도를 터득함으로써 도에 따라서 세상에 나오는 만물의 속성을 제대로 알 수 있게 된다. 만물의 속성을 올바로 인식하고 그 모체인 도를 지켜 순리와 자연의 삶을 살아가는 사람들은 목숨을 마칠 때까지 위태로울 일이 없을 것이다.

우리 몸과 마음이 이목구비耳目口鼻 등의 감각기관을 통해 늘 보고 듣고 먹고 냄새 맡고 접촉하고 인식하는 것은 현상現象세계에서의 삶, 즉 유신有身 삶의 모습이요, 눈 감고 보이지 않는 현상을 보고 귀 막고 들리지 않는 소리를 들으며 입 다물고 오미五味를 초월한 맛을 보며 코로는 냄새 없는 냄새를 맡고 몸으로는 형체 없는 몸으로 움직이며 마음으로는 무념무상無念無想의 삼매三昧에 드는 것은 현상세계 너머의 무신無身의 삶의 모습이다.

> 돈을 많이 벌고 지위가 높아짐에 따라 올챙이 적 생각 못하고 거드름을 피우고 교만함을 드러내는 인간상들이 우리 주변에 적지 않다. 그런데 작은 부분에도 무심코 지나치는 법 없이 세세하게 관찰하여 문제가 커지지 않게 하는 이를 밝다고 하겠고 어느 순간에 유연성을 상실하여 경직된 모습을 보이는 법이 없이 끝까지 부드러움을 잘 유지하는 이를 진정 강하다고 하겠다

도를 체득하여 무신의 삶을 사는 사람은 세상과 통하는 구멍을 막고 문을 닫아 물처럼 바람처럼 대자유의 몸으로 살아가는 데 반하여 그렇지 못할 경우 세상의 거대한 시류時流에 휩쓸려 그저 한 치 앞도 보이지 않는 어둠 속 만경창파萬頃蒼波에 흔들리며 끝없이 표류할 뿐, 그 누구도 구해줄 수 없는 암담한 삶을 이어가게 마련이다.

아름드리 거목巨木은 누구의 눈에도 잘 띄지만 터럭처럼 작은 나무의 싹은 일부러 들여다보지 않을 경우 잘 보이지 않는다. 눈에 잘 보이지 않는 작은 것인데도 그것을 잘 볼 줄 아는 사람을 밝다고 하겠고 처음부터 끝까지 부드러움을 초지일관 유지하는 이를 진정으로 강하다고 할 것이다.

돈을 많이 벌고 지위가 높아짐에 따라 올챙이 적 생각 못하고 거드름을 피우고 교만함을 드러내는 인간상들이 우리 주변에 적지 않은 현실을 감안할 때 작은 부분에도 무심코 지나치는 법 없이 세세하게 관찰하여 문제가 커지지 않게 하는 이를 밝다고 하겠고 어느 순간에 유연성을 상실하여 경직된 모습을 보이는 법이 없이 끝까지 부드러움을 잘 유지하는 이를 진정 강하다고 하겠다.

오늘날, 건강상의 작은 문제를 소홀히 여기다가 돌이킬 수 없는 큰 병으로 진전되어 제명을 다하지 못하고 비명에 생애를 마감하는 이들이 우리 주변에 얼마나 많은가?

간肝에 깊은 병이 들어 부드러움을 상실한 것을 간경화肝硬化라 하고 척추 뼈가 굳어서 오는 병을 강직성 척추염이라고 하며 동맥혈관이 부드러움을 잃고 굳어져 문제를 일으키는 것을 동맥경화動脈硬化라 한다. 몸의 어느 부위나 배 속에 무엇인가 생겨나서 조금씩 커지다가 점점 굳어져 돌처럼 딱딱해진 것을, '병들어 기댈 녁疒'과 '바위 암嵒'자로 이루어진 '암癌'이라 부른다. 이렇듯 우리 몸의 부드러움을 제대로 유지하지 못하면 건강할 수도 없고 오래 살 수도 없다는 엄연한 사실을 간과看過하거나 소홀히 여기지 말아야 하겠다.

스스로의 빛을 활용해 마음속 어둠을 밝히고 나아가 대명천지大明天地 밝은 세상을 열어가는 이에게 무슨 재앙이 따를 수 있겠는가? 바로 이런 사람을 '불멸不滅의 도道를 체득한 이'라고 할 것이다.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원 교수)

인도양 최고봉 가는 길 원시자연에 흠뻑 빠지다

인도양 최고봉 '피통 데 네주Piton des Neiges·3,071m'와 세계 5대 활화산 '피통 드 라 푸르네즈Piton de la Fournaise·2,631m'가 있는 죽기 전에 꼭 가봐야 할 섬. 섬의 43%가 세계자연유산구역UNESCO World Heritage이고, 바다의 산호초 80% 이상을 포함한 해양 35㎢를 국가해양자원보존지구National Marine Nature Reserve로 지정한 섬… 이 정도면 감탄부터 나오면서, 어디 있는 섬인지 궁금하지 않을 수 없다. 그 섬은 인도양 마다가스카르 섬 옆에 있는 프랑스령 '레위니옹Reunion'이다.

글 · 사진 박정원(월간산 부장)

레위니옹은 섬의 43%가 세계자연유산급역일 정도로 신비롭고 자연생태계가 잘 보존돼 있다. 제주도의 14배밖에 안 되지만 폭포가 무려 3,000개에 달할 정도로 많다. 사진 레위니옹관광청 제공

레위니옹은 제주도 면적의 1.4배에 불과하다. 세계지도로 봐도 점보다 조금 크게 표시돼 있을 뿐이다. 그런 섬에 2,000m 이상 되는 봉우리가 무려 10여 개나 있고, 폭포는 3,000여 개에 달한다. 천혜의 자연이나 원시림으로 눈이 휘둥그레질 부분이 많다. 한 번 들어가면 절대 나오지 못할 곳으로 보인다. 처다만 봐도 하늘로 솟는 기분이다.

여기서도 등산을 한다. 인도양 최고봉과 세계 5대 활화산을 직접 발로 올라간다. 인도양 최고봉에서 바라보는 일출은 지금도 감격스럽지 않을 수 없다. 또한 유황 냄새가 코를 찌르는 활화산 옆을 지나가는 감격도 그에 못지않다.

2,000m급 봉우리 10개에 폭포는 3,000여 개

피통 데 네주 봉우리가 있는 지역은 국립공원 실라오스Cilaos다. 살라지~마파트~말라~실라오스를 거쳐 정상에 오른다. 레위니옹 섬 전체 면적 2,507km²의 43%가 국립공원이면서 2010년 유네스코UNESCO 세계자연유산으로 지정되었다. 국립공원은 중심지역 173km²와 완충지대Buffer Zone 162km²를 포함하여 총 1,054km²에 이른다. 그 중심지역에 마파트협곡Cirque de Mafate과 살라지Salazie협곡, 실라오스Cilaos협곡 등이 있다. 특히 마파트협곡은 원시자연의 보고寶庫로 유명하다. 피통 데 네주는 이 3개의 협곡에 둘러싸여 완만한 능선이 아니라 수직에 가까운 뾰족하게 솟은 봉우리다. 레위니옹의 또 다른 특징 중의 하나가 도로든 등산로든 모든 길이 꼬불꼬불하다는 점이다. 가파른 수직벽을 올라가기 위해선 길을 꼬불꼬불하게 만들 수밖에 없었을 것이다.

이 지역 특유의 생태계는 그 중요성으로 매우 크게 평가받고 있다. 이곳에 서식하는 고유 동식물종 수는 하와이의 3배에 달한다고 한다. 더욱이 다윈이 머물렀던 갈라파고스Galapagos의 4배에 달한다. 그만큼 천혜의 원시림이다.

V협곡(GPS 1,971m)을 지나 고도 2,000m를 살짝 넘으니 내리막길이다. 화산 분화구가 눈앞에 펼쳐진다. 화산 속으로 빨려들어가는 느낌이다. 용암이 분출하면서 생긴 거대한 분화구다. 분화구 속에 있는 평지엔 어김없이 집이 있다. 섬 전체가 뾰족한 지형이라 거주할 곳이 별로 없다. 어디든 평지만 있으면 집을 짓는다.

분화구 안으로 들어갈수록 화산지형에서만 볼 수 있는 많은 식물이 눈길을 끈다. 이리저리 고개를 돌리자 가이드 빈센트는 "빨리 가지 않으면 밤늦게까지 계속 걸어야 한다"며 재촉한다. 빈센트는 나무 하나를 가리키며 '옐로플라워Yellow flower'라고 한다. 프랑스 말로는 '플뢰르 존Fleur Jaune'이란다. 상처 났을 때 바르면 효과가 있다고 설명한다. 조금 있다 다른 나무를 가리키며 '옴카빌'이라며 "어린애 위가 안 좋을 때 잎을 뜨거운 물에 타서 먹이면 좋다"고 설명한다. "의학적으로도 검증받아 알약으로 생산하고 있다"고 덧붙였다. 그는 모든 나무를 약용 효과와 결부시켜 말했다.

밤하늘은 별천지… 일출은 대장관

대피소 겸 산장이 나온다. '스낵 르 말라Snack le Marla'란 현판이 붙어 있다. 여기서 점심 겸 휴식을 취하기로 한다. 외국인 트레커들이 곳곳에서 쉬고 있다. 프랑스어로 말을 건넨다. 무슨 말인지 알아들을 수 없다. 빈센트가 영어로 통역해 준다. 나를 보고 전혀 지친 기색이 없다는 것이다. "지쳤지만 경치가 너무 아름다워 여기저기 왔다갔다한다"고 한마디 건넸다.

빈센트는 "레위니옹의 사계절 기온은 고지대의 경우 여름(12~3월까지)엔 15~20℃, 겨울(6~8월)엔 0~5℃, 저지대는 여름엔 30~33℃, 겨울은 20℃ 내외 정도 된다"고 설명했다. 고지대로 오르고 저녁이 돼 가니 기온이 떨어졌다. 오리털 파커를 꺼내 입었다.

마침내 능선 위에 도착했다. 고도가 2,515m다. 조그만 돌을 쌓아놓은 모습이 우리의 돌탑을 보는 듯하다. 성모마리아상을 모신 동굴도 있다. 우리의 목적지인 산장이 저만치 보인다.

1 레위니옹의 산은 가파른 수직 직벽으로 협곡이 매우 발달해 있다. 등산로는 그 수직 직벽을 꼬불꼬불 가로질러 전부 가파르다. 사진 레위니옹관광청 제공
2 인도양의 심장 레위니옹에서 찬란한 해가 떠오를 때 마침 비행기가 지나가고 있다.
3 인도양의 심장 레위니옹 하늘의 별은 유난히 밝게 보인다. 특히 새벽에는 마치 별이 쏟아지는 것 같다.
4 인도양에서 떠오르는 일출을 보기 위해 피통 데 네주 정상에 많은 사람이 모여 있다. 추워서 옷을 여러 겹 입고 있다.

산장(고도 2,493m)엔 이미 많은 사람이 도착해 바람을 피하고 있다. 전날 스낵 르 말라에서 만났던 젊은 연인 한 쌍도 이미 도착해 있다. 반갑게 서로 눈인사를 건넨다.

일출을 보기 위해 새벽 일찍 출발해야 한다. 빈센트는 "새벽 3시45분 기상, 간단한 요기 후 4시15분 출발한다"고 전했다. 잠들기 전 잠시 레위니옹의 하늘, 피통 데 네주의 하늘을 보기 위해 밖으로 나갔다. 별이 마치 손을 내미는 듯하다. 정말 별천지다.

새벽 3시45분 알람소리에 눈을 떴다. 부랴부랴 옷을 입고 출발이다. 기온은 영하다. 너무 춥다. 있는 옷을 죄다 꺼내 입었다. 이가 덜덜 떨린다. 헤드랜턴을 켰다. 하지만 주변 전경을 전혀 살필 수 없다. 시간이 지날수록 인도양의 수평선이 조금씩 검붉은 빛으로 변해간다.

마침내 피통 데 네주 정상에 도착했다. 인도양 최고봉이다. GPS로는 3,081m, 공식적으로는 3,071m. 정상의 사람들도 추운 듯 아예 슬리핑백 속에 있다. 연인들은 서로 껴안고 있다.

수평선은 점점 더 붉게 변하고 인도양의 태양은 떠오른다. 모두들 분주해진다. 황홀한 일출의 광경과 그 순간을 눈으로 확인하고 렌즈에 담기 위해 이리저리 왔다갔다한다.

마침내 인도양의 심장 레위니옹, 그리고 인도양의 최고봉 피통 데 네주의 태양이 완전히 모습을 드러냈다. 인도양의 가장 높은 곳에서 태양을 맞이했다. 감격적인 순간이다. 그날 태양은 역시 화려했고, 아름다웠다.

레위니옹 가는 길

한국에서 레위니옹 갈 때는 직항편은 없고, 인천~홍콩(또는 상하이), 홍콩(또는 상하이)~모리셔스, 모리셔스~레위니옹 루트가 가장 가까우며, 인천~두바이~세이셸~레위니옹, 또는 인천~두바이~모리셔스~레위니옹 루트도 있다.

홍콩 또는 상하이를 경유하는 에어 모리셔스의 경우 홍콩(또는 상하이)~모리셔스 구간은 주3회 운항하며, 인천~홍콩(또는 상하이)과 모리셔스~레위니옹 구간은 매일 4~6회 연결편이 있다. 두바이를 경유할 경우 비행거리는 멀지만 공항 대기시간이 길지 않고 매일 연결이 가능하다는 이점이 있다. 현재 비행시간은 인천~홍콩 3시간 40분, 홍콩~모리셔스 8시간, 모리셔스~레위니옹 40분 정도 소요된다.

우리는 어디에서 나와 어디로 가는가

인간은 어떻게 생겨나서 죽음 이후 어디로 가는지 그 본질적 의문에 대한 탐구는 인류의 역사 속에서 끊임없이 이어져 왔고 지금도 그 노력은 계속되고 있다. 이번 호는 이 물음에 대해 어떻게 접근해야 할지 살펴보고자 한다.

정리 한상헌 **일러스트** 정인성

시간은 대체 언제부터 시작이 되었고, 공간의 극한極限은 어디이며, 생명체는 어떻게 해서 생겨난 것일까? 그리고 만물이 끊임없이 번창하는 이유는 대체 어떤 의지 때문이며 어떠한 법칙에 따르고 있는 것일까? 그리고 '죽었다'고 하면 그것은 모든 것의 소멸消滅을 말하는 것인가? 아니면 죽은 이후에도 무슨 일이 진행되는 것일까? 이것을 알아야 인간이 나아갈 궁극적 목표가 정해지는 것이라 생각하여 인류의 역사 속에는 그 본질적 의문에 대한 탐구가 끊임없이 이어졌고 지금도 그 노력은 계속되고 있다.

현대의 과학자들이 그토록 찾고자 애태우는 물질의 최소 단위에 대해 신라인新羅人들은 어떠한 생각을 가지고 있었을까? 지금은 흔적만 남은 경주의 감은사感恩寺 사지寺地의 기대석에 또렷이 새겨진 그 문양은 극소의 세계를 관조觀照하는 능력이 없다면 결코 그려낼 수 없는 천안통자天眼通者의 영역이다

"하잘것없는 티끌에도 우주의 이치가"

물론 역사의 중대한 시점에 성인聖人이 출현하시어 그 의문을 풀 수 있는 해법을 주시고자 했으나 때가 때인지라 세상에 통용되는 언어 수준의 번역으로 설법의 한계가 있다. 또 설법은 정확했으나 기억한 사람은 다른 뜻으로 생각해 기록한 실수도 배제할 수 없는 것이다. 확성擴聲, 녹음, 녹화의 편리한 기기는 고사하고 변변한 필기도구조차 없으니 그 즉시 활자화하여 기록되지 못하고 오직 사람의 기억記憶에 의존하여 조악한 종이나 가죽, 혹은 나무 잎사귀를 다듬어 옮겨 적는 수준이니 정녕 그 말씀 그대로 전해졌다고 보기는 무리가 있다. 또한 알려야 하나 그때의 현실에서 우선순위에서 밀려 다급하고 절실한 것들을 먼저 말하고 후세의 곤란한 때에는 그때 오실 성인이 말씀하시도록 미루어둔 겸양도 있었을 것이다. 만일 이러한 시대적 애로사항이 없었더라면 이런 의문들은 진작 해결이 되어 인류의 철학적 지평은 더욱 넓어져 지구촌 개념을 뛰어넘고 우주촌宇宙村 사상의 바탕을 깔았을까?

어쨌든 이 애석한 불운 탓에 궁극적 의문은 계속하여 이어졌고 이 갈증에 대한 좀 더 상세한 대답은 신라의 의상義湘 · 625~702 스님의 게송偈頌에 들어 있다. 이것은 만유萬有의 본체本體에 대한 설명을 노랫말로 적은 것이다.

일미진중 함시방一微塵中 含十方

일체진중 역여시一切塵中 亦如是

"하나의 하잘것없는 티끌 속에도 우주의 이치가 들어 있고, 또 특별한 티끌만 그런 것이 아니라 온갖 티끌 낱낱이 그러하다."

요즘 말로 하면 소립자素粒子 세계를 꿰뚫어 보고 설파한 내용이라 하겠다. 그런데 과연 이 엄청난 자연계自然界의 비밀이 추위와 질병, 그리고 배고픔에 시달리는 당시의 민초民草들에게 어떤 감동을 줬겠으며, 가난과 상관없는 귀족이나 부자의 경우 그 이치에 다가갈 절실함을 가진 사람이 몇 명이나 되었을까? 극대極大의 세계와 극소極小의 세계 속에 동일하게 관통하는 이치를 밝혔건만 그 이치를 따라 실제적 연구는 계승되지 못했다. 참으로 애석한 일이라 아니할 수 없다.

지금은 어떨까. 문제는 성인의 말씀이 있었는가, 혹은 없었는가보다는 우리가 알아듣는가의 문제, 이 연장선상에 있을 것이다. 태양빛보다 강력하나 물질 내부에 손상을 주지 않으면서도 내부의 모습을 사진이나 영상에 담을 수 있으니 이 또한 물질의 기원起源을 알고자 하는

노력의 일환일 것이다. 그런데 그 많은 돈과 수고로움에도 불구하고 소득은 만족스럽지 않은 것 같아서 역사를 거슬러 살펴보고자 한다.

현대인도 놀라는 선조들의 우주세계

우리 역사의 상고시대上古時代에 복희씨伏羲氏는 간단한 규표圭表 하나를 가지고 우주의 블랙홀을 열어보지도 않고 음양陰陽의 도道와 방위方位, 4계절 24절기, 그리고 태양년太陽年을 획정劃定했다. 거금을 들여 온갖 장비를 가진 오늘날도 하기 힘든 일들을 우리의 선조들은 쉽게 해냈고, 우리는 그 유산의 혜택을 보고 있다.

또 현대의 과학자들이 그토록 찾고자 애태우는 물질의 최소 단위에 대해 신라인新羅人들은 어떠한 생각을 가지고 있었을까? 지금은 흔적만 남은 경주의 감은사感恩寺 사지寺地의 기대석에 또렷이 새겨진 그 문양은 극소의 세계를 관조觀照하는 능력이 없다면 결코 그려낼 수 없는 천안통자天眼通者의 영역이다. 화광火光과 수명水明, 즉 광명분자光明分子의 입자粒子와 파동波動을 볼 수 있는 능력이 없다면 어찌 가능키나 하겠는가.

영국의 이론물리학자 폴 디랙Paul Dirac·1902-1984이 이론적으로 예언하고 미국의 실험물리학자 칼 D. 앤더슨Carl D. Anderson·1905-1991에 의해 우연히 발견된 반물질反物質 이론에 의하면 '입자와 반입자는 반드시 1대1로 태어나고 소멸할 때는 완전히 무無로 되돌아가며, 큰 에너지가 남는다. 커다란 에너지가 모여 입자와 반입자가 생기는 반응을 쌍생성雙生性이라 한다'라는 것이다. 이것이 물질의 기원을 알고자 하는 의문을 만족시킬 해답이 되겠는가. 과학자들이 태극도太極圖를 뛰어넘는 구조식이나 배타적 증거를 내어놓지 못했으니 그 도형은 원소주기율을 지배하는 궁극적 도형이 될 수밖에 없다. 태극의 도형은 편의상 그리는 것이지 음과 양이 통일統一된 상태이므로 어떠한 첨단 장비에도 포착이 될 수 없다. 현실적으로 질소는 실체를 가지고 있지는 않지만 우리 몸을 구성하는 정보를 간직하고 있는 DNA의 필수적인 구성요소가 아니던가. 그렇다면 우리는 서두에 제기된 의문을 어떻게 해결해야 할 것인가. 여기에 대한 인산 선생의 설명은 오묘하나 명쾌하다.

'**도정노인**道亭老人' 옛 나루터에서 손님을 실어 나르던 늙은 뱃사공을 지칭한다. 인산 선생의 의술과 철학을 세상에 전하는 일을 대업으로 여기는 그의 전언傳言에는 삶의 지혜와 깊이가 담겨 있다.

여성에게 특히 좋은 '구절초'

월경불순 · 자궁냉증 · 불임 치료에 효험

글 김효정 사진 조선 DB

구절초는 대표적인 야생화이다. 9월에서 10월 사이 개화하는 들국화의 일종으로, 음력 9월 9일 아홉 개의 마디가 생기고 이 시기에 채취하면 약효가 좋다 해서 구절초라 이름 붙여졌다. 구절초는 울릉국화 · 낙동구절초 · 포천구절초 · 한라구절초 등 국내에 자생하는 것만 30여 종 이상이지만 대부분 들국화라 불리고 있다.

정확한 이름도 잘 알려지지 않은 이 꽃은 가을 길에 흔하게 피어 관상용으로 여겨지지만, 사실 그 다양한 효능은 이미 오래전부터 알려져 왔다. 일찍이 민간에서는 구절초를 폐렴 · 기관지염 · 기침 · 감기 · 인두염 등의 기관지 계통 질환과 냉증 등 각종 부인병, 위장병 및 고혈압 등에 사용했는데 최근 야생초, 야생화 등 자연물의 약성을 이용해 건강을 되찾은 사례가 늘면서 구절초에 대한 관심이 다시 커지고 있다.

콜레스테롤 수치 · 혈압 낮춰줘

구절초는 특히 여성에게 좋아 선모초仙母草라 불리기도 한다. 구절초는 배 속의 어혈을 풀어주고 염증을 가라앉히는 효능이 뛰어나 각종 여성 질환은 물론 부인병 개선에 도움이 된다. 요즘 여성들 중에는 과도한 스트레스와 나쁜 식습관 등의 유해요인으로 인해 질병은 아니더라도 월경불순, 자궁냉증, 불임증과 같은 증상을 가지고 있는 경우가 많은데 구절초를 약으로 꾸준히 복용하면 이 같은 증상이 완화되는 효과를 볼 수 있다. 구절초는 인산가에서 여성을 위해 새롭게 출시한 황후비법의 주원료로도 사용되었다.

구절초에는 피를 정화하는 성분도 있어 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 원활한 혈액순환을 돕고 혈압을 낮추는 데도 도움이 된다. 또 구절초에 풍부하게 함유되어 있는 플라보노이드 성분은 소염 및 살균 작용을 하고, 면역력 강화에 긍정적인 영향을 준다. 구절초의 살균 작용은 입 냄새를 직접적으로 제거하는 데에 사용되기도 한다. 민간에서는 구절초 끓인 물을 식혀서 오랫동안 입에 물고 있거나 그 물로 양치질을 함으로 입 냄새를 없애기도 했다.

탈모 및 새치 예방에도 효과적

구절초는 가을에 뿌리까지 채취해 그늘에서 열흘 정도 말린 후 약재로 사용한다. 바람이 잘 통하는 곳에서 햇볕에 말리면 차로 우려 마시기에 적합하다. 차는 첫맛은 쌉쌀하고 뒷맛은 향긋한데 피로누적으로 두통이 생겼을 때 구절초차 한 잔을 마시면 머리가 개운해진다. 이 외에도 꽃을 말려 베개 속에 넣어두면 두통 해소, 탈모 및 새치 예방에 도움이 된다.

황후비법 (70ml · 30팩)
₩98,000
두 박스 구입하면 10팩 추가 증정

김윤세 회장이 추천하는 건강 도서

로버트 S. 멘델존 《나는 현대의학을 믿지 않는다》

수술하면 전부 다 해결될 거라고? "몸을 메스로 갈라버리는 만행"

"의사들이 행하는 치료가 때로는 질병보다 더 위험하다"는 도발적인 내용이 담긴 이 책은 양심 있는 의사가 세상에 전한 내부고발서다. 히포크라테스 선서를 충실히 따르며 현대의학을 숭배하던 한 의사가 전하는 현대의학의 충격적인 실태가 담겨 있다.

글 한상헌 **일러스트** 이철원

로버트 S. 멘델존 지음
남점순 옮김 / 문예출판사 刊
값 12,000원

"나는 현대의학을 믿지 않는다. 더 솔직히 말하면 나는 현대의학에 반대하는, 현대의학의 이단자이다. 내가 이 책을 쓰는 것은 세상 사람들이 현대의학의 주술에서 해방되길 바라기 때문이다."

책 첫 문장부터 충격적이다. 현대의학의 숭배자이자 열렬한 신자였던 의사가 현대의학을 믿지 않는다는 것이 쉽게 납득이 되질 않는다. 우리는 지금까지 현대의학을 종교처럼 믿어왔고 의사를 성직자로 떠받들어 왔다. 그런데 저자인 로버트 S. 멘델존 박사는 이를 정면으로 부정했다. 그는 "대부분의 사람은 첨단의료와 기술을 가진 명의에게 치료받으면 건강해질 것이라고 믿는다. 그러나 대단한 착각이다. 의사들이야말로 건강을 위협하는 가장 위험한 존재"라고 했다. 덧붙여 "현대의학을 구성하는 의사, 병원, 약, 의료기구의 90%가 사라지면 현대인의 건강은 당장 좋아질 것"이라고 했다.

"왜?"라는 질문을 하라

멘델존 박사는 책에서 현대의학을 종교宗教에 비유해 설명하고 있다. 현대인들은 현대의학교現代醫學教라는 종교에 빠져 의료비라고 불리는 막대한 헌금을 내고 있다고 했다. 멘델존 박사 역시 현대의학의 광신도였다. 그러나 그를 이단자로 만든 것도 바로 현대의학이다. 그는 의과대학생 시절 디에틸스틸베스트롤(DES)이라는 여성 합성 호르몬제를 연구할 때 이 약이 자궁경부암이나 생식기 이상의 부작용이 심각하다는 사실을 몰랐다고 한다. 연수생 시절 산소요법으로 치료받은 미숙아의 90%가 약시나 실명 등 중증 시력장애를 얻었다는 사실을 알면서도 현대의학을 믿었다. 테라마이신을 비롯해 모든 항생제는 미숙아 호흡기 감염증에 효과가 없음을 알면서도 현대의학에 대한 믿음은 흔들리지 않았다고 고백했다. 그는 환자의 고통에 대한 원인 제공자가 바로 자신인데 그들은 여전히 의사를 믿고 있다는 사실에 회의를 느꼈다. 이런 현대의학의 주술에서 빠져나오기 위한 최선의 방법은 '왜?'라는 질문을 하는 것이라고 저자는 말한다. 세 가지 질문을 제시했다. "왜 이 약을 먹어야 하는가?" "왜 이 수술을 받아야 하는가?" "왜 이 치료가 필요한가?"

부작용 없는 약은 없다

또한 그는 의사의 진료는 종교 의식에 지나지 않는다고 했다. 흉부 엑스레이 사진에 따른 질병 진단은 해석하는 의사에 따라 무려 20% 이상 차이가 난다고 했다.

저자는 '부작용이 없는 악이 없다'는 사실을 의사들은 알면서도 약을 과도하게 처방한다고 했다. 세계 유수의 제약사인 '이라이 리리'의 창업자 이라이 리리는 "독성이 없는 약은 이미 약이 아니다"라고 했다. 예를 들어 인슐린은 당뇨병 환자의 실명 원인으로 지적되는 합성 호르몬제지만 의사들은 '의학의 기적'이라며 여전히 처방하고 있다. 현대의학은 약 처방을 하지 않는 의사에게 '약의 남용 의식' 거부를 이유로 돌팔이로 매도한다.

의사는 병의 원인 제거에 관심이 없다

그는 현대의학에 있어 수술은 신앙이라고 표현했다. 사람들은 수술을 하면 문제가 전부 해결될 것이라고 믿고 있지만 수술은 어떤 경우든 사람의 몸을 메스로 갈라버리는 만행이라고 주장했다. 특히 편도적출수술, 자궁적출수술, 탈장수술 등 비교적 빈번히 행해지는 수술을 권유받을 때 더 경계하라고 했다.

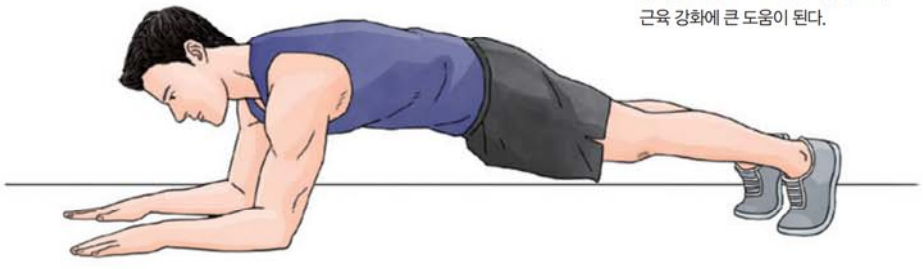
가장 좋은 병원이 대학병원이라는 믿음은 버리는 편이 좋다고 했다. 병원 내 감염 발생률이 가장 높고 임상 검사나 약제 제조의 실수도 많은 곳, 환자를 의사의 목적에 따라 치료라고 부르는 실험에 이용하는 곳이라고 했다.

"의사는 병의 원인이 아닌, 증상에 휘둘리고 있다. 병의 원인을 제거하는 치료법은 현대의학의 숙명적인 과제임에도 의사들은 이 문제에는 그다지 접근하고 싶어 하지 않는다. 그렇기 때문에 세월이 흘러도 근본적인 치료가 이뤄지지 않는 것이다."

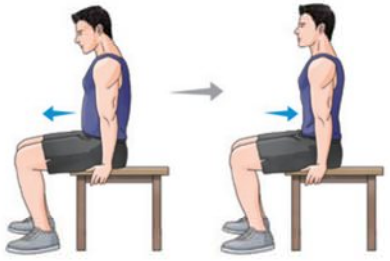
멘델존 박사는 현대의학의 위험성을 인식하고 있다면 건강관리는 병원이 아닌 각자의 집에서 오늘부터 시작하면 된다고 했다. 의사들에게도 "나는 환자의 건강과 생명을 첫째로 생각하겠노라"고 하는 히포크라테스의 선서를 제대로 실천해야 한다고 경고했다. 자연치유력이나 가족의 소중함을 경시하게 만드는 의료행위는 건강이나 행복한 삶에 아무런 도움이 되지 않는다는 것이다. 멘델존 박사는 의사의 인격을 공격하려는 것이 아니라 문제가 있는 의료행위로부터 환자가 자신을 지킬 수 있는 중요한 정보를 제공하기 위해 이 책을 발간했다.

저자 로버트 S. 멘델존

멘델존 의학박사는 소아과 의사로 두뇌계발프로젝트에 참여해 국가 의학감독관으로 활동했으며 일리노이 의과대학 등 많은 학교에서 예방의학과 시역보건학을 가르쳤다. 미국 의학계의 중진으로 시카고 마이클 리세 병원의 원장을 지냈다.



플랭크
바닥에 엎드려서 팔꿈치로 몸을 지탱한 뒤, 푸시업 자세에서 엉덩이가 위로 올라오지 않도록 한다. 몸이 일직선이 되도록 자세를 잡고, 10초간 유지한다. 잠깐 쉬었다가 다시 버티기 동작을 한다. 한번에 15~20회 반복하면 코어 근육 강화에 큰 도움이 된다.



드로인
의자에 앉아서 턱을 가볍게 당긴다. 코로 숨을 깊게 들이마시면서 배를 볼록하게 만들어준 후 입으로 내쉬면서 복부를 오목하게 만든다. 복부가 꽉 조이는 느낌이 들 때까지 호흡을 내쉬어준다. 그 상태로 5~10초간 버틴다. 15~20회씩 3세트 실시한다.

브리지
엉덩이 근육과 허리 근력 발달에 도움이 된다. 무릎을 세우고 누워 손바닥은 바닥으로 향하게 댄다. 숨을 내쉬면서 골반을 위로 들어서 그대로 1~2초 정지한다. 다시 숨을 들이켜며 골반을 천천히 내린다.

슈퍼맨
바닥에 배를 대고 엎드려서 호흡을 마시면서 머리, 양팔, 양다리를 위로 올려준다. 팔과 다리에 힘을 줘 최대한 버틴다. 동작을 15~20회 반복하고, 익숙해지면 버티는 시간을 점차 늘려간다.

만성 허리통증 · 요실금 잡자

몸의 중심을 세우는 코어 강화 운동

글 김효정 **일러스트** 한상엽 **참고도서** 《수술없이 통증 잡는 법》 나영무 저

코어Core의 뜻은 '중심'으로, 운동법에서는 코어가 '몸의 중심'의 개념으로 사용된다. 코어는 척추, 복부, 골반 등 무게중심이 위치하는 곳이며, 이곳의 근육을 단련하는 운동이 코어 운동이다.

여기 해당되는 근육은 배를 둘러싸고 있는 복횡근, 척추를 바로잡아 주는 다열근, 골반을 받쳐주는 골반 하부 근육, 흉강과 복강을 나누는 횡격막이다. 복횡근은 내장의 기능을 유지하게 해주는데, 이 근육이 약해지면 배가 나오고 내장의 배열도 나빠진다. 다열근은 몸통을 돌릴 때 척추를 잡아주는 기능을 하는데 이 근육을 튼튼히 하면 키가 커지는 효과를 볼 수 있다. 골반의 안정을 유지시켜 주는 골반 하부 근육은 요실금, 변실금을 막아준다. 횡격막은 폐의 기능과 복압을 유지하는 역할을 한다.

건강한 몸에 대한 관심이 높아질수록 코어 운동의 중요성 또한 부각되고 있는데 코어가 바로잡히면 다른 부분의 운동 효과도 제대로 볼 수 있기 때문이다.

정확한 동작으로 주 2~3회 운동이 적당

현대인에게는 특히 코어 강화 운동이 필요하다. 나쁜 자세, 잘못된 운동법, 나쁜 습관, 비만, 운동 부족 등의 이유로 코어 근육의 기능이 떨어져 척추가 비틀어지거나 복부 내장들의 기능도 저하될 수 있기 때문이다.

직장암, 부인암, 전립선암 환자의 경우 코어 운동을 하면 도움이 되고, 특히 만성적인 허리통증으로 고생하고 있다면 코어를 강화하는 것만이 치료의 해답이다.

각각의 동작을 빠르게, 오래 하는 것보다는 정확하게, 버티는 시간을 조금씩 늘려가는 게 중요하다. 운동은 일주일에 2~3회가 적당하고, 동작을 변형하면 운동 효과를 볼 수 없다.

생 / 활 / 의 / 지 / 혜

물죽염 100배 활용법 〈5〉

일품 물김치 담그기… 화룡점정은 물죽염

물김치 어렵지 않아요. 조리법이 간단하고 제철 채소로 기호에 따라 담그면 됩니다. 특히 물죽염으로 간을 하면 깔끔한 맛이 일품이죠.

물김치에 물죽염으로 간하기

1 물김치 담그는 방법은 생각보다 간단하다. 먼저 배추나 무, 오이 등 주재료를 1회 죽염에 절여 숨을 죽인다. 대파, 홍고추, 마늘, 생강 등 양념을 손질한다.

2 생수에 물죽염을 넣어 간을 맞춘다. 얼큰한 맛을 좋아하면 면포에 고춧가루를 싸서 10분 정도 담가둔다. 재료를 육수에 넣어 김치통에 담근 뒤 상온에 하루 정도 익히면 끝.

※ 물죽염의 장점은 희석이 빠르다는 것. 물김치 간이 맞지 않으면 나중에 추가해 넣어 입맛에 따라 맞추면 된다.

왜 이 나라 남편들은, 아내를 머리 아프게 하나?

편두통 환자, 여성이 남성의 2.5배나!

"여성이 행복한 곳에서는 아무리 짓궂은 운명의 여신도 미소 짓는다." 이 세상 모든 페미니스트들이 한결같이 추구하는 것은 '여성이 행복한 시대'이다.

그 나라가 선진국이냐, 후진국이냐 하는 기준도 여성의 삶을 가지고 따진다. 여성의 삶에 불편함이 없는 나라라면 선진국이다. 그러면 우리나라는 어떤가? 썩 선진국은 아니지만, 30~40년 전에 비하면 그래도 썩 후진국도 아니다.

여성들이 제 뜻대로 되지 않을 때 뱉는 첫 마디가 '골치 아프다'이다. 골치 아프다는 것은 바로 두통을 말한다. 편두통도 두통이다. 그러니까 많은 여성이 편두통 앓는 나라는 그렇게 선진국은 아니라고 보아야 한다.

그런데 우리나라는 편두통 환자가 날이 갈수록 늘어나고 있다는 통계가 나왔다. 특히 주의를 끄는 것은 여성 편두통 환자가 남성 편두통 환자보다 2.5배나 많다는 사실이다.

지난 5월 5일 국민건강보험공단의 건강보험 진료비 지급 자료 분석 결과에 따르면 편두통(질병코드 G43) 환자는 2010년 47만 9,000명에서 2015년 50만 5,000명으로 5년 사이 5.3%가 늘었다. 작년 편두통 환자 중 여성은 71.4%(36만 1,000명)로, 남성 28.6%(14만 4,000명)의 무려 2.5배였다.

여성 편두통 환자가 많은 것은 여성 호르몬인 에스트로겐, 프로게스테론이 편두통 발생과 연관이 있기 때문인 것으로 보인다. 가임기 여성에게서 편두통의 유병률이 높으며 일부 여성은 생리 때 편두통이 발생하기도 한다. 특히 50대에서 편두통 환자가 가장 많은데, 여성 호르몬과 관련이 있는 것으로 공단은 분석하고 있다.

여성의 편두통은 의학적 관점에서만 보아선 안 된다. 결혼한 여성의 편두통은 그녀의 남편, 그녀의 자녀, 그녀의 가정과 관계가 깊다는 것은 상식에 속한다.

지난 5월 21일 소위 부부의 날을 맞아 삼성생명 은퇴연구소가 820명의 기혼자를 대상으로 조사한 결과, 부부는 상대방의 말에 대단히 민감한 것으로 나타났다.

한국의 남편은 아내의 편두통이다?

즉 남편이 '뭘 안다고?' 또는 '아, 됐어!' 등 무시하는 듯 던지는 한마디가 아내의 자존심을 상하게 하는 말로 나타났다. 물론 이 조사에서는 아내도 그런 말로 남편의 자존심을 많이 건드리는 것으로 되어 있지만…. 대개의 경우 부부간 대화에서 상대방 자존심을 건드리는 주범(?)은 주로 남편이다.

'한국 아내들의 가장 큰 슬픔은 가장 가까운 사람, 가장 사랑받아야 할 사람으로부터 무시당하고 있다는 점이다. 결혼한 대한민국 여성을 가장 많이 무시하고 모욕하고 상처 주는 사람은 누구인가? 슬프지만 바로 그녀의 남편이다.'

위의 인용구는 필자가 《여원》을 발행하던 70년대부터 주장하던 내용이고, 필자의 저서 《아내를 이렇게 사랑하라》에서도 언급한 바 있다.

이처럼 남편이 무심코 던지는 한마디가 아내의 자존심을 상하게 하는 것은 물론, 편두통의 큰 원인이 되고 있다고 보아야 한다.

남편 건강 돌봄이 아내를, 이제는 남편이 돌봐야 할 차례

특히 50대 여성에서 편두통 환자가 가장 많은 원인은 50대 여성의 육체 연령만이 아니라, 사회적 연령과 가정적 연령까지 고려해야 하지 않을까? 즉 사회적으로는, 직장생활을 하던 여성도 거의 대부분이 집안에 들어앉을 연령이고, 가정적으로는 남편이 사회생활에서 은퇴한 경우가 많고, 자녀들이 취업이나 결혼 문제에 직면해 있을 연령이다. 말하자면 머리 아픈 일이 주변에서 그녀를 에워싸게 되는 연령층이 여성의 50대가 아닐까?

게다가 50대 여성의 경우 남편의 건강에 바짝 신경 쓰기 시작한다. 남편의 건강을 일일이 챙겨주고, 건강식품도 사다가 대령하는 연령대인 것이다. 편두통이 생길 수밖에 없지 않은가?

아내가 남편의 건강을 챙겨주고, 건강기능 식품 등을 꼼꼼히 챙겨주는 시대. 이제 이런 시대적 조류를 바꿔야 한다. 남편이 아내의 건강을 챙기고 건강식품에 신경 써주는 시대로 바뀌어야 한다. 그렇게 된다면 아내들의 편두통도 많이 사라질 것이고, 우리나라는 선진국 대열에 진입할 것이다.

몸의 변화가, 50대라면 남편보다 아내에게 많이 일어날 때이다. 이 시기에 남편이 아내에게 어떻게 세심한 배려를 하느냐에 따라 아내의 편두통은 더 심해질 수도 있고, 씻은 듯이 나을 수도 있다.

만약 아내의 편두통에 신경 쓰는 남편이라면, 필자는 서슴지 않고 다음 책을 권한다. 인산 김일훈 선생의 《신약》, 김윤세(인산가 회장) 교수의 《네 안의 의사를 깨워라》와 김 교수의 신간 《내 안의 자연이 나를 살린다》를 권하고 싶다. 이 책들을 읽으면 아내의 편두통에 대해서 크게 신경 안 써도 되리라고 믿는다.

김 재 원
20대 국회 당선 여성의원 추천 집행위원장 / 전 여원 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 서울시성평등자문위원 / (사)한국신지식인협회 고문 / 예술의전당 자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장

5월 신록 속에서 펼쳐진 1박 2일 힐링캠프

인산가 스타일로 꿀재미 · 꿀건강

인산가의 '참의료' 프로그램인 249차 1박 2일 힐링캠프가 지난 5월 20일과 21일 양일간 함양 인산연수원 일대에서 진행됐다. 5월 때 이른 더위가 기승을 부렸지만 청명한 하늘과 삼봉산 활엽수의 그늘 아래에서 시종일관 청량한 힐링캠프를 즐길 수 있었다. 150여 참가자가 함께한 힐링캠프를 찾아가봤다.

글 이일섭 **사진** 임영근

'건강투어' 프로젝트의 일환으로 인산가가 20여 년 동안 운영해 온 힐링캠프는 수많은 참가자에게 인산의학의 의료 가치와 건강법이 온전한 생활 방식으로 자리 잡는 데 일조해 왔다. 최근에는 '내 안의 의사를 깨우는 1박 2일 힐링캠프'라는 슬로건으로 '자연自然이 곧 신약神藥'임을 강조하는 명쾌하고 짭짤한 건강묘법을 제시하고 있다.

캠프 운영팀은 죽염고추장과 죽염된장, 죽염간장 등으로 조리한 담백한 인산식 건강식단을 마련해 죽염을 다양한 방식으로 섭취하는 방안을 내놓았다. 또한 질 좋은 원료와 정성스런 공정을 통해 제조되는 죽염 생산 라인을 살펴보게 해 인산가 죽염에 대한 믿음을 갖도록 하고 있다. 이 외에도 김윤세 회장을 비롯해 김종호 이사, 우성숙 설악산자연학교 교장 등의 강연을 통해 죽염과 구운 마늘의 효험과 효과적인 복용법을 상세하게 전하고 있다.

지리산 자락 해발 500m 삼봉산 중턱에 자리하고 있는 인산연수원의 환경과 시설 또한 참가자들이 자연에 깃든 힘에 의해 건강을 되찾을 수 있다는 희망을 갖게 한다. 잘 조성된 산책길과 연수원 앞으로 흐르는 계곡의 물줄기, 전방의 향봉 풍경과 그 너머로 보이는 드높은 산들의 능선은 바라보는 것만으로 몸과 마음을 가볍게 하는 치유력을 갖고 있다.

지리산이 우릴 부른다

캠프 참가자들에게 많은 사랑을 얻고 있는 둘레길 트레킹. 인산연수원에서 출발해 오도재에 이르는 이 길은 사계절 어느 때나 아름답지만 오리나무와 단풍나무의 잎이 푸르러지는 5월은 더 싱그럽기 마련이죠. 햇살이 따갑게 느껴지고 이마에선 땀이 흐르지만 그토록 동경하던 지리산을 걷는 일은 여간 좋은 일이 아닙니다. 이 일 저 일을 뒤로하고 참여한 힐링캠프! 생각해 보면 이 산이 우릴 불렀기에 여기에 올 수 있지 않았나 싶네요.

100% 수작업 명품죽염의 생산 현장을 가다

인산죽염이 좋다는 건 많이 들어서 익히 알지만 이렇게 생산 현장을 목도해 보니 왜 몸에 좋은지 단번에 알 것 같네요. 1,600도의 뜨거운 불기운에 쇳물처럼 녹아내리는 고열처리 과정을 거쳐야만 9회 죽염이 탄생할 수 있다는 사실. 소나무 타는 내음이 가득한 허공으로 치솟는 불구덩이의 열기만이 불순물이 없는 순수한 9회 죽염을 만들어 낸다는 사실을 절감하며 우리는 깨닫습니다. '아, 죽염은 이 세상 모든 병원균을 단번에 태워버릴 수 있는 뜨거운 불기운을 담고 있구나, 그 순수한 결정체를 삼키면 못 이길 병이 없겠구나' 하는 진리를 말이죠.

6km의 트레킹 코스를 완주한 기쁨

지리산은 험준한 산임에도 둘레길은 다행히도 평탄합니다. 이 정도 길이라면 몇 날 며칠을 걸어도 끄떡없을 것 같은데 그래도 2시간 넘게 걷다 보니 다리가 조금씩 뻐근해지네요. 다행히 금세 종착지인 오도재가 나오고, 말 등처럼 수없이 이어진 남도의 산세를 바라보며 깊은숨을 들이마시니 가슴 속이 후련해지는 게 '야호' 소리가 절로 나네요.

밤 깊은 줄 모르고 듣노라

열의 가득한 김종호 이사의 강연은 늘 시간 안에 끝나는 법이 없네요. 밤 9시가 종료 예정이지만 30분이 지났는데도 끝날 기미가 없어 보이네요. 이날의 강연 테마는 '구운 마늘' 복용을 통한 체내 독소 제거와 면역력 향상! 생활 속 '해독보원解毒補元의 귀재' 마늘의 신비에 한껏 도취된 참가자들이 끝없이 질문을 던지는데…. 대체 강연은 몇 시에 끝나나요. 설마 밤을 새우는 건 아니죠?

"장 냄새, 참 좋다"

둘째 날 일정의 첫 순서는 인산동천 장독대에서 출발하는 아침산책. 300여 개의 장항아리에서 풍기는 구수한 장 내음에 참가자들은 발길을 멈추고 그 진한 고향의 향기를 맡아봅니다. 여기저기서 들리는 이야기는 "아, 장 냄새 좋다". 하지만 참가자 여러분 그렇다고 항아리 뚜껑을 마구 여시면 안 돼요. 아직은 때를 기다려야 할 어린 장이거든요.

"내 안의 의사를 깨우세요"

캠프 참가자들은 누구나 김윤세 회장과의 대화를 고대합니다. 회장님 또한 참가자들과의 대화를 좋아합니다. 대부분 아프고 위중한 지병에 어떻게 대응해야 하는지를 묻는 질문입니다. 김 회장은 언제나 무겁지 않게 답변을 해나갑니다. 누구에게나 병을 이겨내게 하는 '의사'가 자신의 몸속에 있으며 그 의사가 제 몫을 할 수 있게 믿음을 보여주는 일이 중요하다고 조언합니다. 회복은 마음먹기가 가장 중요하다는 얘기죠.

지금은 '건강의 문' 스스로 열어야 할 때

150여 명의 참가자들이 참여해 이틀간 '인산가 스타일'로 지냈던 249차 1박 2일 힐링캠프의 무대를 마무리하는 순간이 왔네요. 모든 참가자가 일정을 끝냈다는 안도감과 헤어져야 한다는 아쉬움을 동시에 느낍니다. 그러나 가장 중요한 것은 앞으로의 시간을 더 건강하게 살아내야 한다는 점입니다. 이틀간의 경험을 생활 속에서 실천하며 가장 건강한 순간으로 거듭나길 기원하며…. 찰칵!

250차 1박 2일 힐링캠프에 여러분을 초대합니다!

일시 6월 17(금)~18일(토)
장소 인산연수원
(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4)
프로그램 삼봉산 둘레길 트레킹
인산가 죽염제조장 견학
김윤세 회장 특별강연
죽염과 마늘요법 체험사례 특강(김종호 이사)
생활 속 인산의학 실천법 강연(우성숙 설악산자연학교 교장)
셔틀버스 1호선 종각역 3-1번 출구 앞에서 아침 8시 출발
(반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.)
참가비 8만 원(1인 기준, 우대회원은 7만 원)
참가신청 1577-9585(인산가 통합 서비스센터)

여기 유익한 죽염라이프가 있어요

우성숙 설악산자연학교 교장의 강연은 언제나 '생활'을 담고 있어서 유익합니다. 죽염으로 양치질을 하면 치아에도 좋지만 기관지와 성대 보호에도 그만이라는 점을 비롯해 과일과 차에 곁들이면 더 깊은맛을 느끼며 죽염의 효험을 볼 수 있다는 제안으로 참가자들의 귀를 솔깃하게 하곤 하죠.

힐링캠프에서 만난 사람들

마산 중앙동에서 온 신기씨

"암투병 아내 위해 인산 묘법 배우러 왔어요"

힐링캠프에서 섭한 인산의학의 산지식을 아내에게 선하겠다는 신기(53)씨. 소뇌에서 종양이 발견돼 병원에 있는 아내를 두고 힐링캠프에 오는 일이 너무나 힘들었다고. 하지만 지리산의 푸른 신록을 보고 있노라니 캠프에 오길 잘했다는 생각이 든다. 무엇보다 회복을 위해 아픈 몸을 이끌고 길을 나선 씩씩한 캠프 참가자들을 지켜보면서 아내도 얼마든지 건강해질 수 있다는 희망을 갖게 됐다.

"병원에선 종양이 커서 당장 수술할 수 있는 상황이 아니라고 해요. 우선은 종양의 크기를 줄여가는 치료를 한 후 6개월 후 MRI 촬영을 통해 수술 여부를 결정하겠다고 하네요. 암 선고라는 청천벽력 앞에서 아내는 많이 낙담했지만 그래도 오늘 아침엔 침대에서 일어나 잘 다녀오라고 인사를 해요. 돌아가면 아내에게 너무 병원에만 의존하지 말고 스스로 병을 이겨낼 수 있는 힘을 기르라고 얘기하려고요. 우리 부부에게 새로운 희망을 갖게 한 인산 선생의 말씀에 다시 한 번 감사드립니다."

신기씨는 죽염의 제조 공정과 효능에 대해 깊은 인상을 받았다고 한다. 질병을 이겨내게 하는 그 힘이 아내에게도 전해지길 기원한다며 삼봉산 둘레길의 높은 언덕을 향해 성큼 발걸음을 옮긴다.

인천에서 온 김효근 · 이경숙 · 김미진 가족

"자연과의 대화… 해외여행보다 훨씬 낫네요"

아버지와 어머니, 딸 이렇게 세 식구가 힐링캠프에 참가해 보는 이를 부럽게 만든 팀. 바로 김효근(65) · 이경숙(59) · 김미진(38) 가족이다. 여행의 출발은 이버지와 어머니의 건강을 염려한 딸의 제안에서 비롯됐지만 산을 오르고 자연식을 즐기는 캠프 현장에서의 리더 역할은 아버지가 담당했다. 개인택시를 모는 김효근씨는 무더위의 위협 속에서 여름을 나기가 점점 더 힘들다고. 시야를 가로막는 빌딩과 가슴을 답답하게 하는 비좁은 차 간격 사이에서 화증이 치밀던 차에 이렇게 드넓은 산야에서 신선한 햇볕과 바람을 쐈으니 올여름은 별 탈 없이 운전을 할 수 있을 것 같다고 자신한다.

어머니 이경숙씨는 텔레비전이 없는 아늑한 황토방이 너무 마음에 들었단다. 세 식구가 한방에서 잠을 자는 것도 감개무량한 일이지만 연속극 대신 대숲에 부는 바람소리를 들으며 도란도란 얘기를 나누는 게 아주 즐거웠다고.

장녀 미진씨도 힐링캠프의 소중한 추억에 대해 이렇게 얘기한다. "자연에 기대어 이틀을 보내는 동안 아버지, 어머니가 더 없이 즐거워하셔서 저 또한 기뻤어요. 해외여행보다 더 유익한 경험을 하시지 않았나 싶어요. '내 안에 의사'가 있다는 김윤세 회장님의 말씀에 집중하는 두 분의 얼굴, 처음 보는 모습이거든요."

죽염은 짜고 치는 고스톱이다?

아침에 일어나 창문을 열면
달짝지근한 아카시아 꽃향기가
방안 가득 들어온다. 절로 숨을 깊게 들이마시며 향기를 가슴깊이 빨아들인다. 이것이 자연산 천연 아로마 테라피가 아니고 무엇이겠나?
최근 건강을 주제로 열린 한 간담회에서 김윤세 회장의 죽염 이야기가 자연스럽게 나왔다. 선친 인산 김일훈 선생은 암 · 난치병을 앓는 환자들이 찾아왔을 때 간단 명료하게 '죽염을 퍼 먹으라'고 하고 '하루에 몇 그램씩 몇 회 먹어야 하느냐'는 질문에 '배 터지게 먹으라'고 하신 것을 재삼 강조한 자리였다. 이 이야기 끝에 김 회장은, 아버지는 죽염을 퍼 먹으라고 하고 아들은 죽염을 제조 · 생산하는 기업을 하고 있다는 것을 의식했는지 그래서 사람들은 '죽염 이야기는 아버지와 아들이 서로 짜고 치는 고스톱이다'라고 하더라는 이야기를 웃으며 들려준다.
그러자 포럼에 참가한 ㅈ 교수가 이 말을 듣자마자 곧바로 "죽염이야말로 짜고 치는 고스톱이 분명하지요"라고 하여 순간 모두 어리둥절해하며 의아스럽게 여기는 분위기로 바뀌었다. ㅈ 교수의 설명이 이어졌다. "생각해 보세요. 죽염은 맛이 짜니 '짜고', 음식에 쳐서 먹으니 '치고', 부지런히 먹으면 고통이 '스톱'되니 짜고 치는 고스톱이 맞지요" 한다. 순간에 일어난 장면에 모두들 놀라운 순발력이고 그럴듯하다며 탄성과 웃음이 터져나왔다.
그런데 실제로 죽염을 퍼 먹고 오랫동안 고생하던 위 통증을 해결하기도 하고 치통에 알갱이 죽염을 부지런히 물어 문제를 해결한 사례 또한 부지기수다. 이런 현상들이 종합되어 죽염은 '짜고 치는 고스톱이다'라는 조크가 단지 우스갯소리로 그치지 않음이 증명된 셈이다.
그렇다. 죽염은 정말로 짜고 치는 고스톱이다!

'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

《인산의학》 5월호에 대한 독자 의견

● 김윤세 회장님의 강연을 정리한 '생명경영 잘 하면 백세인생 누릴 수 있다'가 유익했습니다. 우리 몸의 자연치유력을 높이는 게 중요함을 다시 한 번 깨닫게 되었습니다. **김경선 님(서울 서초구 반포2동)**

● 봄만 되면 꽃 알레르기를 심하게 치렀는데 이번 해 봄에는 별 이상 없이 지나갔습니다. 이상하다 싶었는데, 우성숙 교장의 '꽃 알레르기를 근본적으로 해결하려면'을 읽고 의문이 풀렸습니다. 작년 10월부터 꾸준히 먹고 있는 죽마고우환 덕분인 것을 알았습니다. 면역력을 높이는 다른 제품도 먹어보고 싶네요.
김용모 님(경남 통영시 도천동)

● 죽염을 먹고 20년 앓던 당뇨병을 고쳤다는 이중현 씨의 인터뷰가 인상적이었습니다. 저도 죽염을 먹고 있는데 고질적이던 위병이 나았습니다. 인산의학 실천으로 건강을 되찾은 분들의 생생한 이야기가 더 많이 실렸으면 좋겠습니다.
김태진 님(경남 진주시 주약동)

● 인산가 제품으로 건강을 회복했다는 대학생과 이중현씨의 인터뷰가 좋았습니다. 저도 죽염을 먹고 있는데 너무 좋아서 주변 사람들에게 적극 홍보하는 중입니다. 또 죽염이 몸속에 들어가 어떤 역할을 하는지 계속 알려주시면 좋겠습니다.
이옥주 님(충북 청주시 흥덕구)

● 면역력과 관련된 스페셜 기사가 도움이 많이 됐습니다. 특히 체온을 올리면 면역력을 높일 수 있다는 기사가 유익했습니다.
김정곤 님(경기 파주시 파주읍)

※독자 엽서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트A를 드립니다.

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

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

자연 속 힐링 하우스
설악산자연학교로 오세요

왜 아픈 사람들은 너나 할 것 없이 산속에 들어가 아픈 몸을 치유할까요?

6월 25(토)~26일(일) 설악산자연학교에서 심신치유캠프가 열립니다

우성숙 교장과 함께라면 문제없습니다!

몸이 아픈데 치유 방법을 못 찾아 고민하는 분들!
뜸을 오래도록 맘 편히 제대로 뜨고 싶은 분들!
뜸 생각은 있는데 뜸 뜰 환경이 안 되는 분들!
내 몸 공부 좀 해서 오래 살고 싶다는 분들!
이런 분들은 꼭! 우성숙 교장을 만나야 합니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 체류 안내

캠프 일시	6월 25(토)~26일(일)
내용	죽염과 유황 밭마늘을 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 솜(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식) *체류비 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 '설악산 자연학교' 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."
랠프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!
—설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

내가 가장 건강해지는 날
내안의 의사를 깨우는 힐링캠프

'인산의학'의 의료 가치와 건강묘법을 경험할 수 있는 절호의 기회!
지리산 초자연에서의 힐링은 덤!
체험해봐야 인산의 자연치유법이 와닿는다
6월 인산가 1박2일 힐링캠프에 동참하세요!

250차 1박 2일 힐링캠프 6월 17(금)~18일(토)

장 소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지)
주요 일정	**첫째 날 6. 17** 11:30 ~ 13:00 : 숙소배정 및 캠프 오리엔테이션 · 중식 13:30 ~ 16:30 : 지리산 칠선계곡 서암정사 둘레길 16:30 ~ 17:00 : 인산가 죽염제조장 견학 17:30 ~ 19:00 : 휴식 및 석식 19:40 ~ 20:00 : 생활 속 인산의학 강연(우성숙 교장) 20:10 ~ 21:30 : 특별강연-'내 안의 자연이 나를 살린다'(김윤세 회장) **둘째 날 6. 18** 07:30 ~ 08:30 : 조식 08:30 ~ 11:00 : 아침산책(인산연수원 일대) 11:00 ~ 11:50 : 죽염 및 쑥뜸 요법 강연(김종호 이사) 11:50 ~ 13:00 : 캠프 기념 촬영 및 점심식사
셔틀버스	1호선 종각역 3-1번 출구 앞에서 탑승(아침 8시 출발) *반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참 가 비	8만 원(1인 기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원)
참가 신청 및 문의	1577 - 9585(인산가 서비스센터)