仁山의학 2022 03

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

PEOPLE

강인한 골프 여제에서
만인의 언니로 돌아온 박세리

SPECIAL

만물이 약동하는 3월
피로 모르는 몸만들기

ABC 부수공사기구 한국ABC가입

March 2022 03 Vol.302

인산家 KOSDAQ

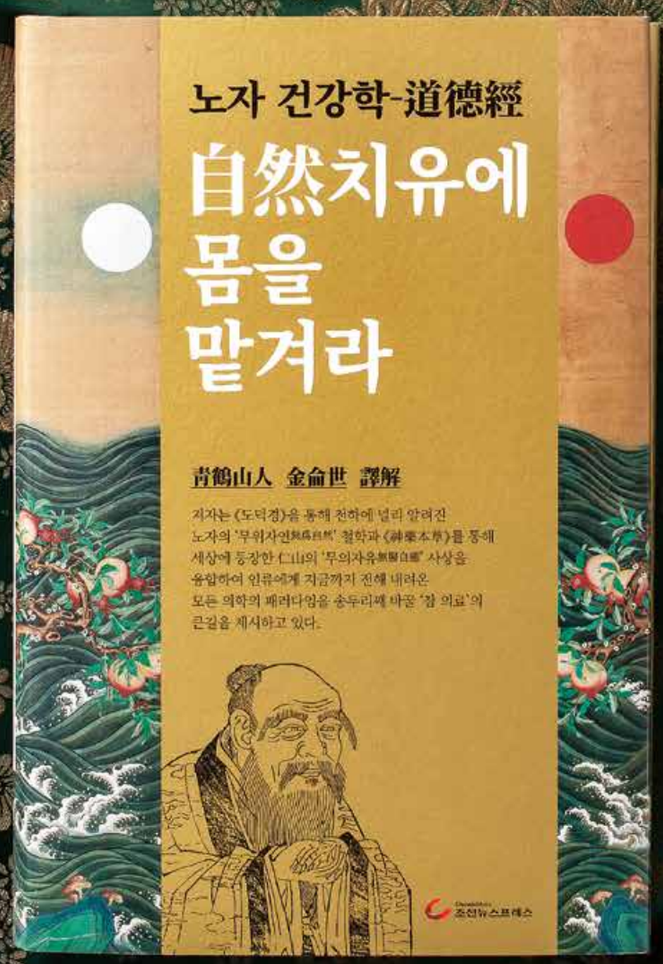
9 772765 183007 03 ISSN 2765-1835

insama

바이러스와의 전쟁에서

이길 수 있는 전략과 지혜

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



KOSDAQ
코스닥상장법인

인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가–
인산가는 100여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,
달이면서 혼을 불어넣은
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가 인산家 insanga

대한민국 LOHAS 인증 식품명인(죽염제조) 김윤세

그대에게 가는 길

渡水復渡水　看花還看花　春風江上路　不覺到君家
도수부도수　간화환간화　춘풍강상로　불각도군가

물을 건너고 또 물을 건너고
꽃을 보고 또다시 꽃을 보면서
봄바람 일렁이는 강둑길을 걷다 보니
어느새 문득, 그대 집에 다다랐네

어느 봄날, 온갖 꽃으로 수놓은 것처럼 아름다운 강둑길을 걸어 은둔해 사는 친구를 찾아가는 모습을 마치 한 폭의 수채화처럼 그려낸 이 그림 같은 시는 명조明朝의 시인 청구靑丘 고계高啓·1336~1374의 '심호은군尋胡隱君', 즉 '그대를 찾아가다'라는 제목의 시이다.

온 산과 들에 형형색색의 꽃들이 만개한 봄날, 아름다운 자연에 한껏 심취해 무아지경無我之境이 된 채로 강둑길을 걸어 벗의 집에 도착하는 광경이 눈에 선하다. 저자 고계의 자는 계적季迪, 호는 청구자靑邱子이다. 조상은 발해 출신으로 지금의 개봉으로 내려와 살다가 북송北宋이 멸망하자 항주杭州를 거쳐 오군吳郡으로 옮겨가 살았다.

원나라 말엽의 혼란기에 태어나 명나라가 건국할 때 태조 주원장朱元璋의 부름을 받아 원사元史 집필에 참여하였는데 요직이 주어지자 그 자리를 고사固辭하고 고향인 소주蘇州로 돌아갔다.

뒷날 소주의 장관인 위관魏觀이 모반謀反 혐의를 받게 되었는데 그 또한 연루되어 39세의 젊은 나이에 죽임을 당했고 그의 작품은 모두 불태워졌다. 지금 전해지는 1,700여 수의 시는 그가 죽은 지 70여 년 뒤에 후세 사람들에 의해 수집·간행된 것으로, 《대전집大全集》 18권에 수록되어 있다.

그는 명나라 초기의 새로운 시풍詩風을 연 천재 시인으로, 원나라부터 명나라에 걸쳐 400여 년 동안 배출된 시인 가운데 최고의 시인으로 평가받고 있다.

김윤세

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수) · **사진** 게티이미지

인산의학

02
건강한 삶을 위한 이정표
그대에게 가는 길

06
브리핑
인산가, 2021년 매출 383억 원 달성

08
리포트
죽염·생강 넣은 온수 한잔
보양식도 안 부러워~

12
인산식 밥상
칼로리 빼고 건강 더한 곤약떡볶이

14
인산을 닮은 사람 – 골퍼 박세리
강인한 골프 여제에서
푸근한 만인의 언니로

18
뉴페이스
세상 간편하게 죽염 먹기

20
인산가 피부보감
피부 환기 돕는 클렌징 솔루션

24
북 리뷰 《양생 의학 천자문》
천자문 읊다 보면
삼라만상·인산의학 깨달아

26
세상에 꼭 알려야 할 이야기
쑥뜸 불기운으로 팬데믹 몰아낼 것!

36
인산식객
축농증의 고통 이겨낸 성혜남씨

42
SPECIAL
3월, 약동하는 봄 닮은 몸만들기
1 – 봄철 체내 염성 채우기
2 – 근골격 환골탈태 방안
3 – 근력 키우는 운동법

56
체크인
최상의 서비스·건강 누리는 웰니스호텔

60
미감사색
죽염·와인으로 재탄생한 '거등어'

62
눈여겨보니
건강은 기본, 정은 덤
푸근한 사랑방 같은 전주지점

65
포커스
만병의 근원, 냉기冷氣

72
김재원 칼럼
참을 수 없는 것을 참는 것이
진짜 참는 것이다

74
힐링약국
약효 좋지만 부작용 큰 스테로이드제

76
김만배의 약초보감 – 산조인
불면의 밤을 달콤한 꿀잠으로

78
건강메모
좋은 음식 섭취로 혈액 맑게
면역력 강화 위한 클래스

80
건강 안테나
소변 늘고 식후 피곤한 당신
당뇨 의심해 볼 것

82
경계징후
몸의 이상 신호, 충혈된 눈

88
김윤세의 千日醫話 – 仁道
인산을 알고 자연치유를 접하고
마침내 암을 이겨내다

93
우성숙 원장의 愛세이
'임인년 새해 감회'라는 漢詩 이야기

94
치유 레시피
仁山이 사랑한 약재들

03
2022 March

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 인산 선생이 완성한 동서고금東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

42

12

56

발행일 2022년 3월 1일 **통권** 302 호
발행처 인산가 **발행인** 김윤세
편집인 전범준
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 **FAX** 02-732-3919

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

생강 넣은 온수 한잔

3월은 일교차가 크고 미세먼지가 심해지는 시기로 면역력이 급격히 떨어져 건강에 이상이 생기기 쉽다.
이럴 때 보양식이나 건강식품을 챙기는 것도 좋지만,
물 마시기에 관심을 가져보자. 평소 마시는 물을
조금만 바꿔도 건강을 지킬 수 있다.

한때 하루 물 8잔 마시기가 유행한 적이 있다. 일각에서는 다량의 수분 섭취가 오히려 소화를 방해해 건강에 좋지 않다는 의견도 있다. 하지만 세계보건기구는 하루 물 섭취량을 1.5~2L 정도로 권장하고 있다. 적당량의 수분은 우리 몸에서 매우 중요한 역할을 하기 때문이다.

노폐물 배출하고, 영양소 골고루 전달

물은 우선 체내 노폐물을 배출해 독소가 쌓이는 것을 막아준다. 위장관에 들어온 물은 혈액으로 흡수되고, 몸 구석구석 돌아다니며 혈액 내 노폐물이 쌓이지 않도록 해준다. 만약 체내 수분이 부족하면 혈액 내 점도가 높아져 끈적끈적해지고, 혈액 순환에 문제가 생길 수도 있다.
중장년층일수록 물을 자주 마시는 습관이 필요하다. 나이가 들수록 체내 수분을 저장하는 능력이 떨어지는데, 이는 소화 기능에도 영향을 준다. 관절도 약해질 수 있다. 관절을 보호하는 연골의 80%가 수분인데, 수분이 부족하면 관절염 및 골절 위험성이 높아진다. 이 밖에 수분이 부족하면 뇌 기능에도 영향을 미치는데,

치매 예방을 위해서도 물을 자주 마시는 것이 좋다.

매일 아침 따뜻한 물로 체온 유지

물 마시기가 건강에 좋다는 사실을 알았으니 이제 올바른 섭취법을 알아보자. 《하루 석잔 따뜻한 물 건강법》의 저자 하스무라 마코토는 "따뜻한 물을 지속적으로 마신 사람에게서 변비, 수면장애, 냉증, 불안증, 우울증 같은 다양한 증상이 개선되는 것을 수백 번이나 보아왔다. 이 같은 결과가 생긴다는 것은 따뜻한 물에 구체적인 작용이 있음을 의미한다"고 말했다. 여기서 중요한 것은 '따뜻한 물'이다. 사람이 갈증을 느끼면 찬물을 벌컥벌컥 마시는데, 이는 순간적으로 체온을 낮아지게 해 면역력을 떨어뜨릴 수 있다. 건강을 위해서는 아침 공복에 따뜻한 물을 마시는 것이 좋은데, 밤새 낮아진 체온을 올려주고 위장 활동을 촉진시켜 소화에 도움을 주기 때문이다. 또한 입에 물고 있다가 조금씩 흘려보내듯 마셔야 흡수도 잘 된다.

《신약본초》에 의하면 "냉수도 오래 끓이면 백비탕이라 수중생화水中生火로 서체暑滯가 자연 물러간다. 오래 끓이면 수중생화로 약성이 증가하여 효능이 신효하다"라고 했다. 백비탕은 '아무것도 넣지 않고 맹탕으로 끓인 물'을 말하는데, 건강을 유지하기 위해서는 40~70℃ 정도의 백비탕을 마시라고 전하고 있다. 일정량의 백비탕만 마셔도 건강은 물론 피부 미용이나 다이어트 등의 효과를 볼 수 있지만, 결국은 맹물이다 보니 금세 질리고 많은 양을 마시기도 어렵다. 그렇다고 탄산음료나 커피 등으로 대체하면 오히려 당 섭취량이 증가하고 이뇨 작용으로 몸의 수분이 빠져나가 탈수 증상으로 이어질 수 있다. 따라서 백비탕을 기본으로 맛과 향의 변화를 줄 수 있는 재료를 더해 꾸준히 물을 마시는 것이 좋다.

글 김정아 · **사진** 양수열, 게티이미지

칼로리는 빼고 맛은 더하고 건강 관리도 즐겁게

건강한 생활을 위해 체중 관리는 필수다. 적정 체중을 유지하기 위해 운동하고 식단 조절을 하지만 고통스럽고 힘들면 지속적으로 할 수 없다. 요즘 건강 관리의 트렌드는 즐겁고, 재밌게 하는 것이다. 생각보다 어렵지 않다. 재료만 바꾸면 건강 밥상도 즐거울 수 있다.

RECIPE

죽염고추장
곤약떡볶이

재료
곤약 200g, 양배추·어묵·삶은 달걀 적당량, 물 1컵, 대파 10cm, 다시마 우린 물 1컵
양념장 죽염고추장 5큰술, 설탕 3큰술, 죽염간장·올리고당 2큰술씩, 다진마늘 1큰술, 카레가루 1작은술

만들기
1 곤약은 살짝 데친 후 찬물에 씻어 체에 밭친다.
2 분량의 재료로 양념장을 만든다.
3 냄비에 다시마 우린 물을 붓고 2의 양념장을 풀어 불에 올려 한소끔 끓으면 1의 곤약과 남은 재료들을 모두 넣고 중약불에서 간이 배도록 끓인다.

체중 관리의 적, 떡볶이의 변신

다이어트 중 절대 피해야 하는 것이 밀가루 음식이다. 탄수화물 덩어리인 떡볶이나 국수는 먹는 순간 혈당 수치를 높이고, 여기에 맵고 달달한 고추장 양념을 더하면 순식간에 식욕을 자극해 힘들게 지켜온 식단 관리가 무너진다. 맛있는 음식을 외면하고 참아야 하니 다이어트는 힘들고 고통스러울 수밖에 없고, 결국 금방 포기하게 된다. 꾸준히 체중 관리를 하기 위해서는 건강하면서 맛있는 음식을 찾아야 한다. 그 대표적인 것이 '곤약떡볶이'다. 칼로리가 높은 밀가루를 곤약으로 대체해 건강을 챙기면서 떡볶이를 맛볼 수 있다. 쫄깃한 식감이나 양념과 어우러지는 맛이 일반 떡볶이에 비해 살짝 아쉽긴 하지만, 체중 관리 중 충분히 위안이 된다. 구운 두부, 식감이 풍부한 채소로 대체하는 것도 방법이다. 떡볶이에서 빠지면 아쉬운 쫄면이나 라면사리 또한 곤약면이면 충분하다. 면이 가늘어 양념과 잘 버무려지고, 일반 면과 달리 쉽게 불거나 퍼지지 않아 끝까지 쫄깃함을 즐길 수 있다.

체지방 감소에 효과적인 고추장

체중 관리를 할 때 맵고 짠 양념은 금지다. 특히 고추장은 탄수화물 함량이 높고 사람들이 단맛을 좋아해 설탕을 넣는 경우도 많다. 하지만 고추장은 단백질, 비타민, 카로틴 등 우리 몸에 좋은 영양성분이 풍부하고 매운맛을 내는 캡사이신 성분이 체지방을 감소시켜 주기에 비만 효과도 얻을 수 있다. 이처럼 고추장의 긍정적인 효과를 얻기 위해서는 좋은 재료로, 제대로 만든 제품을 선택해야 한다. 고추, 엿기름 등 국산 재료를 사용했는지 꼼꼼하게 따져보고, 짠맛을 내는 소금의 종류도 살펴봐야 한다. 고추장이 부담스럽다면 간장 양념이 체중 관리에는 도움이 된다. 탄수화물 함량이 적고, 칼로리도 낮다. 간장을 선택할 때도 주재료인 콩의 종류나 소금의 질에 따라 짠맛의 차이가 나므로 성분을 잘 따져보고 선택해야 맛있고 건강한 밥상을 즐길 수 있다.

글 김정아 · **사진** 양수열 · **푸드 스타일링** 이윤혜(사이간)

강인한 골프 여제에서 푸근한 만인의 언니로

박세리의 눈빛엔 세계를 집어삼키는 강인함과 작은 것도 넉넉한 마음으로 나눌 수 있는 부드러움이 공존한다. 자신에게는 누구보다 엄격하지만 타인에게는 푸근하고 너그럽기만 한 이 특별한 여장부에게서 웃음과 다정과 카리스마의 본질을 깨닫게 된다. '리치 언니'라는 닉네임이 이보다 잘 어울리는 언니가 또 있을까.

건강한 몽타주, 리치한 캐릭터

대한민국에서 박세리(44)를 모르는 사람이 있을까. 하지만 박세리에 대한 기억이 '한국 골프의 전설' 또는 '골프 여제'에 멈춰 있다면 당신은 중년 이상일 가능성이 높다.

젊은 층에게 박세리는 '리치Rich 언니'로 통한다. 각종 예능 프로에서 커다란 자택을 공개하고, 명절 음식 준비를 위해 재래시장에 카트를 2개나 끌고 가 식재료를 가득 사 담고, 사람들을 집으로 초대해 한우 스테이크를 직접 조리해 배불리 먹이고, 사비私費로 놀이공원을 통째로 빌려 놀게 하는 등 재력을 유감없이 플렉스Flex하며 '리치 언니'라는 별명을 얻었다. 여유로운 소비생활로 자칫 비난받을 수도 있지만 박세리는 특유의 진솔함과 솔직한 말투, 당당함으로 오히려 더 많은 사랑을 받고 있다.

더구나 그녀는 TV 화면 밖에서도 종횡무진 활약 중이다. 자신의 회사를 세워 미디어 콘텐츠를 만들고 종합 스포츠 학교 설립을 추진하고 있으며, 올림픽 여자 골프 대표팀 감독을 맡아 금메달을 따냈다. 얼마 전에는 자기 이름을 라벨에 새긴 와인을 출시했고, 《세리, 인생은 리치하게》(위즈덤하우스)라는 자서전을 내기도 했다.

박세리가 골프의 전설이자 국민 영웅으로 각인된 건 1998년 US 여자오픈에서 우승했을 때다. 1996년 프로 데뷔한 박세리는 1998년부터 미국 LPGA 투어에 참가했다. 투어 첫해 맥도널드 LPGA 챔피언십에서 신인으로는 역대 두 번째로 우승했다. 같은 해 7월 열린 US 여자오픈 연장전 18번 홀에서 신발과 양말을 벗고 하얀 맨발로 연못(워터 해저드)에 들어가 어려운 샷을 극적으로 성공시켰다. 그의 우승은 당시 IMF 외환 위기로 절망에 빠져 있던 국민에게 감동과 희망을 주었다. 박세리는 그해에만 4승을 거두며 LPGA 올해의 신인왕에 올랐다. 이후 최연소 메이저 4승, 2007년 아시아 선수 최초이자 최연소 LPGA 명예의 전당 입회 등 기록을 써 나갔다.

이제 박세리는 골프 이후의 '인생 2막'을 성공적으로 펼쳐가고 있다. "리치 언니라는 별명이 부담스러울 때도 있지만, 금전적 의미의 '리치'가 아닌 마음이 넉넉하고 여유롭다는 진정한 의미의 '리치한 삶'을 보여주고 싶다"고 했다. "나라가 어려울 때 골프 선수로서 우리 국민들에게 희망을 드렸듯, 저의 두 번째 삶으로 많은 분에게 즐거움과 영감을 드릴 수 있으면 좋겠다"고도 했다.

방송 출연 후 반응이 폭발적이라 얼떨떨했다던데.

"생각해 보니 과거 골프 선수로서 나는 늘 감정을 드러내지 않고 표정을 감춘 사람이었다. 뜻하잖게 신비주의의 그늘에 가린 사람이었던 걸까. 집에서 잠옷 바람으로 반려견들과 놀고, 밥 해 먹고 늘어져 TV 보는 모습이 인간적으로 보였던 게 아닌가 싶다."

'리치 언니'로 사랑받고 있는 박세리는 이 별명이 부담스러울 때도 있지만, 금전적 의미의 '리치'가 아닌 마음이 넉넉하고 여유롭다는 진정한 의미의 '리치한 삶'을 살고자 한다. 여성 스포츠 스타들의 경쾌한 예능 〈노는언니2〉의 한 장면. 맏언니답게 무게감 있는 폭소를 유발해 내곤 한다.

글 김성윤(조선일보 기자) · **사진** 이신영, E채널

방송을 통해 얻은 별명 '리치 언니'가 부담스럽진 않은가.

"'나는 어쩌다가 만인의 언니가 됐을까' 곰곰이 생각해 봤다. 편안하게 아무 말이나 나눠도 다 받아줄 것 같은 넓은 품을 가진 사람이 언니 아닐까. 그래서 언니라고 하는 존재가 된 건 마음에 든다. 리치(부자) 언니라는 별명이 부담스럽기도 하지만 지금은 '금전적 의미의 리치'가 아닌 '마음이 넉넉하고 여유롭다는 의미의 리치' 언니로서 사는 모습을 보여주고 싶다."

'마음의 리치함'은 어떻게 갖게 됐나.

"선수 시절에는 마음의 여유가 눈곱만큼도 없었다. 매주 대회가 있었고, 좋은 성적을 위해 연습해야 했고, 잘해야 한다는 압박감에 잠도 제대로 못 잤다. 알람을 맞춰놓고 자면 몇 시간 간격으로 계속 일어나 시간을 확인하고 그 알람이 울리기도 전에 일어났다. 하지만 긴장돼도 아닌 척, 멘털이 흔들려도 굳건한 척, 기뻐도 덜 기쁜 척 살았다. 원래 솔직한 사람인데, 선수로서 솔직함은 언론을 거치며 때로 독이 되기도 해 항상 조심했다. 하지만 은퇴하니 더 이상 그럴 필요가 없었다. 모든 순간에 솔직해지자 마음의 평화가 찾아왔다."

재력도 재력이지만 손이 워낙 커서 리치 언니 소리를 듣는 것 같다.

"음식을 조금만 하는 게 제일 힘들다(웃음). 양 조절을 못 한다. 장 볼 때도 적게 사지를 못한다. 항상 넉넉한 걸 좋아한다. 여럿이 모여 나눠 먹기를 즐긴다. 맛있는 음식도 혼자 먹으면 절대 맛없다. 흥청망청 쓰지 않는데, 이렇게 사람들과 나누는 모습 때문에 그런 별명이 붙지 않았을까."

이제 방송이 본업이 됐다.

"방송은 박세리의 '부캐(부수적 캐릭터)'다. 뭘 하건 홍보 효과는 무시 못 하니까. 사회생활을 시작하면서 마케팅 측면에서 내가 과연 매력적 브랜드일까 고민했다. 미국에 건너가 첫 우승을 한 1998년 태어난 이들이 이제 TV의 주요 시청자가 됐다. 은퇴 후 예능에 처음 출연했을 때 '박세리가 누구냐'고 묻는 시청자가 꽤 있었다고 한다. 이들이 그저 '전설'로 전해 듣는 인물이 아닌, 동시대인이라는 위치를 찾아가야겠다고 생각했다. 방송은 그 디딤돌이 돼 주었다."

1 1998년 7월 US여자오픈 연장전 18번 홀에서 박세리가 맨발로 워터 해저드에 들어가 웨지샷을 하고 있다. 당시 박세리의 우승은 수많은 '세리 키즈'를 배출하는 계기가 됐다.
2 넘치는 승부욕 탓에 뜻하는 대로 샷이 날아가지 않으면 여전히 심각해지고 화까지 치솟곤 한다. 예상대로 순간순간 어려움이 몰려오지만 〈세리머니 클럽〉 멤버들과의 조우는 언제나 즐겁다.

최근 출간한 에세이에서 스스로를 '사회 초년생'이라고 소개했다. 24년간 프로 생활을 했는데 초년생이라니?

"필드와 사회는 차이가 크다. 선수는 자기 자신만 책임지면 된다. 사회에 나와서는 나 혼자 할 수 있는 일보다 여러 사람이 함께 작업해야 하는 일이 대부분이다. 대인 관계도 선수 때는 한정적이지만 사회활동을 하면서는 많은 사람을 만나야 한다. 운동 말고는 해본 것이 없으니 모든 것을 새로 배워야 했다."

희망의 아이콘으로 국민적 영웅이 됐다. 부담스럽진 않았나.

"전혀. 그렇게 생각해 주셔서 감사하다. 나는 인정받고 싶어 하고, 인정해 주는 만큼 더 잘하고 싶어 하는 성격 같다."

연못에 발을 내디디며 어떤 생각을 했나.

"시간은 굉장히 짧았지만 머릿속은 엄청 복잡했다. 이 샷을 선택할지, 아니면 안전하게 벌타를 먹고 공을 필드에 드롭Drop 하고 쳐야 할지. 오래 고민할 수 있는 상황은 아니었지만 단 한 가지는 알았다. '도전해 봐야겠다'는 것. 도전하지 않으면 기회도 생기지 않고, 내가 뭘 잘하는지 못하는지 알 수 없다. 앞으로 살면서도 새로운 기회가 찾아오면 주저 없이 도전할 거다."

뭐든 일단 해보자는 주의인가.

"실패가 두려워서는 성장할 수 없다. 일단 해보면 성공하건 실패하건 내 자산이 된다. 처음부터 잘하는 사람은 없다. 골프도 마찬가지다. 많이 쳐보고 많이 실수해 봐야 한다."

은퇴 이후로 골프를 거의 하지 않았다고.

"솔직히 아직도 골프가 즐겁지 않다. 보통 선수들도 은퇴하고 나면 '명랑 골프'라고 해서 즐겁게 하는데 나는 그게 안 된다. 아직 다 내려놓지 못한 모양이다. 필드에 서는 순간 승부욕이 나온다. 은퇴하고 클럽을 잡은 때가 열 손가락 안에 든다. 지인들에게 '내가 준비될 때까지 기다려달라'고 얘기를 해놨기 때문에 같이 골프 하러 나가자는 얘기를 나한테 하지 않는다. 아, 골프는 인류의 마지막 날까지 남을 스포츠가 아닐까 생각이 들 만큼 좋은 운동이다. 단지 직업적으로 치기엔 정말 힘들다는 말이니 오해 마시길 바란다."

결혼이라는 인생의 새로운 장을 열어보고 싶진 않은가.

"다들 '결혼은 언제 하느냐'고 묻는다. 결혼이란 매우 어려운 일이라 생각한다. 웨딩드레스를 입는 날이 올 수도 있겠지만, 계획한다고 그대로 실현되는 것도 아니고, 나에게 맞는 상대가 나타나야 하는데 아직 없다. '박세리의 남편'이라는 닉네임을 감당할 수 있을지도 걱정이다 하하!"

한문 읊다 보면 인산의학·삼라만상 깨달아 《양생 의학 천자문》 재출간

인산의학의 정수가 담긴 단행본 《양생養生 의학 천자문》이 세상에 나온다. 1997년 초판 출간된 《김윤세의 수테크-심신心身 건강 천자문》의 문장 일부를 수정하고 편집·디자인을 새롭게 해 《양생 의학 천자문》이라는 제목으로 25년 만에 재출간된다.

가격 3만3,000원(432페이지)

《양생 의학 천자문》이란 제목에서 알 수 있듯, 이 책은 한자 공부를 위해 만들어진 '천자문'이다. 주흥사가 지은 《천자문》과 다른 점은 인산의학의 '참의료' 이론과 방약方藥이 마치 한시漢詩의 구절처럼 담겨 있다는 점이다. 이 한 권의 책으로 우주자연 법칙에 따라 장수할 수 있는 신양생학新養生學의 원리를 깨달을 수 있을 만큼, 양생 의학 교재로서 가치가 충분하다.

저자인 김윤세 인산가 회장은 초판 서문에서 "중학교 시절, 교육부의 한자 폐지 조치가 내려진 것을 계기로 필자는 오히려 본격적으로 한학을 공부하게 되었다. 선친 인산 김일훈 선생의 명에 의해서다"라고 밝혔다. 저자는 인산 선생으로부터 《사서삼경》《금강경》《도덕경》 등 유불도 삼가의 제 경전과 민족 전통 의학 교육을 이수했고, 지금의 '한국고전번역원'의 전신인 '민족문화추진회 국역연수원'에서 고전 국역자 양성을 위한 5년간의 교육 과정을 수료한 한학자이다.

"투병 의료를 '양생 의료'로 전환하는 이정표 되길"

'천자문'을 새로이 조합하는 일은 김윤세 회장에게도 쉽지 않은 일이었지만 김 회장은 초판 서언에서 "언어와 문자를 통해 세상에 꼭 알려야 할 이야기를 전달할 수 있음에 고민과 고통이 아닌 기쁨과 즐거움을 느꼈다"고 고백했다.

책의 시작은 지난 1996년 초다. 김 회장은 당시 《세계일보》 문화부장으로부터 우리 민족의 의학 사상과 방약, 그 배경 철학을 1,000자의 한자로 문장을 구성해 '신新천자문'을 연재해 달라는 요청을 받고 그해 3월 1일부터 다음 해 4월 30일까지 세 글자의 한자로 이뤄진 문장을 글자의 중복 없이 360회 연재했다. 이 내용을 모아서 1997년 단행본을 출간했다. 그리고 25년 만에 문장 일부를 더욱 부드럽게 다듬으며 개정 한글 표기법을 적용하고, 가독력과 심미성을 높이는 편집·디자인으로 재출간했다.

김윤세 회장은 "인류의 생존을 위협하는 각종 암·난치병·괴질은 물론이고 코로나19의 세계적 대유행 문제를 근본적으로 해결하기 위해서라도 '투병 의료'를 '양생 의료'로 전환하는 획기적 조치가 시급하며 이 책이 '양생 의료의 이정표'가 될 수 있기를 희망한다"고 재출간 소감을 전했다.

4부로 구성된 1,080자… 전문의 요약인 부록도

《양생 의학 천자문》은 1구 3자 360구, 모두 1,080자로 이루어진다. 전체의 내용을 81자로 요약한 부록도 있다. 페이지마다 각 한자의 원래 모습과 의미의 변화에 대한 설명이 상세히 기록되어 있으며 함께 구를 이루는 문장들에 대한 저자의 해설이 있다.

1부는 '의원醫原-심신건강의 원리'에 대한 내용이다. 1장 順天者壽-자연법칙 따라 천수 누리기, 2장 奉敎修身-성현의 가르침 좇아 심신 닦기, 3장 樂天知命-즐거운 마음으로 이치에 맞는 삶 살기, 4장 陰陽五行-음양오행의 균형과 조화 유지하기, 5장 五臟六腑-오장육부의 기능과 역할 알기로 구성된다.

2부는 '의사醫史-선의학의 역사'에 대한 내용이다. 1장 神市醫學-선의학의 원류, 2장 中國 醫學史-중국 의학사, 3장 韓國 醫學史-한국 의학사로 구성된다.

3부는 '양생養生-유불선 삼가의 양생학'을 담았다. 1장 儒家養生-유가의 양생학, 2장 佛家養生-불가의 양생학, 3장 仙家養生-선가의 양생학이 그 내용이다. 4부의 내용은 '치병治病-질병치료의 새 방향'이다. 1장 仁山神方-난치병 극복의 새 대안, 2장 神藥本草-건강·장수의 새 이정표, 3장 健康指南-생활 속의 건강 나침반을 담았다.

전문全文의 요약인 81자의 부록을 끝으로 '양생 천자문'이 완성된다. 책 마지막엔 색인이 있어 음만 알아도 해당 한자가 있는 페이지를 쉽게 찾을 수 있다.

愼樞機 號後笑 藉用茅 勞謙厚 射隼獲

신추기 호후소 자용모 로겸후 석준획

언행은 영욕의 갈림길이요
두 마음 합치면 못 할 일 뭔가
하찮은 것도 쓰기 나름이요
공 세워도 겸손 미덕 갖추라
기회는 준비된 자에게 주어지네

仁山堂 審星座 製核丹 成竹鹽 闡灸秘

인산당 심성좌 제핵단 성죽염 천구비

인산당은 걸출한 신의니
천문 살펴 약성 물질 밝혀내고
활인핵 오핵단 만들며
만능요법 주재료 죽염 완성하고
영묘한 쑥뜸 비밀 천명하였네

希延齡 超龜鶴 玩此銘 遵叡哲 軌範全

희연령 초구학 완차명 준예철 궤범전

병 없이 오래 오래 사는 것
거북이나 학을 능가하려면
이 양생 가르침에 의거하여
성현들의 좌우명을 잘 읽고
자연법칙 따라 천수를 다할지라

-본문 중 일부

팬데믹 극복의 묘방
쑥뜸 불기운으로 괴질 몰아낼 것!

How to Beat Pandemic
Heat from Moxa Cautery Will Fight Diseases!

코로나19의 세계적 대유행으로 온 나라, 아니 전 세계가 불안에 휩싸이고 있다.
코로나19를 걱정만 할 게 아니라 비록 명쾌한 해결의 복음福音은 아니라 하더라도 이렇다 할 묘안이라도 제시해 주기를 바라지만 현실은 그렇지 못하다. 그러나 어떤 상황에서도 '길'은 있게 마련이다.

역사가 잘 말해주듯 인류에게 어려운 일들이 닥치기 전에 늘 지혜로운 선각자先覺者가 미리 출현하여 해결의 실마리를 제공하게 되는데, 대개는 그 내용을 올바로 이해 수용하지 못해 화禍를 당하는 경우가 비일비재할 뿐이다. 불세출不世出의 신의神醫로 알려진 인산 김일훈 선생仁山 金一勳·1909~1992의 독특한 쑥뜸법, 즉 영구법靈灸法을 비롯한 신약神藥 묘방妙方이 그 좋은 예라 하겠다.

인산 선생, 영구법 등 신약 묘방 제시

'천상天上 세계로부터 하강下降했다'라는 환웅桓雄천왕께서, 사람이 되어 신시神市 백성이 되기를 원하는 곰과 호랑이에게 "신령스러운 쑥 한 뭉치靈艾一炷와 마늘 20개蒜二十枚를 주면서 너희는 이것들을 먹되 100일 동안 햇빛을 보지 말라고 했다"라는 단군고기檀君古記의 기록 일부가 《삼국유사三國遺事》를 통해 전해온다. 이 원시적 의방醫方은 오랜 세월이 지난 근세에 이르러 한 훌륭한 선각자에 의해 다시금 홀연 부활復活하여 많은 생령生靈을 구제하고 있다.
강화 약쑥으로 쑥뜸을 뜨는 것과 국산 밭마늘을 하루 20통 이상 껍질째 구워 껍질을 깐 뒤 죽염에 찍어서 100일 이상 지속해서 정성스럽게 먹으라는 처방은, 암·난치병·괴질을 물리치고 건강을 회복해 제 수명대로 사는 데 획기적으로 이바지하는 묘방 신약이라는 것이 바로 인산의학의 핵심 내용이다.
곰과 호랑이에게 100일 동안 햇빛을 보지 말라고 하면서 제시한 의방이 '쑥뜸을 뜨라는 것을 의미하는, 신령스러운 쑥 한 뭉치, 그리고 먹어서 체온을 올릴 수 있는 마늘 20개였다'라는 사실은 잇따라 등장하는 각종 암·난치병·괴질에 속수무책束手無策, 수수방관袖手傍觀으

글 김윤세(인산가 회장) · **정리** 한상헌 · **사진** 양수열

로 일관할 수밖에 없는 참담한 오늘의 의료계에 많은 것을 시사하고 있다.
100일 동안 햇빛을 보지 말라고 한 것은, 암이나 괴질에 걸린 세포들의 생존 주기가 21일이고, 21일 단위로 3~5회의 신진대사新陳代謝가 이뤄져야 하기 때문이다. 지혜로운 묘방을 활용하여 정성스럽게 병증을 다스릴 경우 21일을 지나 100일 정도 되면 우선 죽음을 면할 수 있게 된다는 것이다.
성질 급한 호랑이는 암·난치병·괴질에 걸려서도 여전히 조급증을 버리지 못하고 이리 뛰고 저리 뛰는, 생각이 부족한 사람들을 상징하는 것이라 하겠다. 그리고 환웅천왕의 가르침대로 정성스럽게 실천하여 마침내 21일 만에 소원을 이뤘다는 곰은, 자신에게 닥친 병증을 침착하게 전화위복轉禍爲福의 계기로 삼아 근신謹愼하면서 자연의 섭리에 따른 현명한 생활방식으로 복귀하여 이전과는 확실하게 다른 건강한 삶을 살아가는 지혜로운 사람들을 비유한 것으로 볼 수 있겠다.
이렇듯 상고시대부터 면면히 전승되어 오는 뿌리 깊은 의방의 핵심 내용을, 오늘의 발병發病 환경에 맞도록 명명백백하게 복원시켜 놓은 이가 바로 인산 선생이고 그 핵심 내용이 수록된 책이 인산 선생의 저서《신약神藥》이라는 책이다.

인산쑥뜸, 견성성불의 수행 묘법

인산의학에서 제시한 인산쑥뜸법, 일명 영구법은 의학 역사상 초유의 특별한 의미와 가치

The COVID-19 pandemic has gripped the world. Though we have all been hoping for some sort of a treatment, even if it's not a clear-cut solution, it has been hard to come by. But we can always find a way. History has taught us that, before people run into obstacles and face adversity, a wise man comes along ahead of time to show us the way. But most of the time, people fail to develop a proper understanding of such teachings, and end up suffering because of that. Insan Kim Il-hun's prescriptions, including moxa cautery, are prime examples.
According to《Samguk Yusa (Memorabilia of the Three Kingdoms)》, Hwanung gave a bundle of mugwort and 20 heads of garlic to a bear and a tiger, telling them to eat them and not see sunlight for 100 days if they wanted to turn into humans. And centuries later, this primitive prescription has been brought back into prominence by a brilliant pioneer, helping save numerous lives.
Performing moxa cautery with Ganghwa mugwort and eating more than 20 heads of garlic with bamboo salt for 100 days are revolutionary ways of treating cancer and other forms of terminal diseases. They form the core of Insan Medicine.
Giving a bear and a tiger mugwort and 20 heads of garlic that can help raise body tempera-

를 지닌 의학적 묘방이자 철학적 묘법이라 할 수 있다. 현대의학이 해결하기 어려운 온갖 난치병·불치병을 해결할 수 있는 획기적 의방이기도 하지만 견성성불見性成佛을 기약할 수 있는 '수행修行 묘법'이라는 게 인산의학의 창시자 인산 선생의 견해다.
유수流水처럼 흐르는 세월이 어느덧 임인壬寅년 우수雨水의 이정표를 지나 미래를 향해 내닫고 있다. 지중地中에 움츠러들었던 불기운火氣이 서서히 오르기 시작하고 햇볕의 조사照射 각도 역시 조금씩 바뀌며 대지를 봄의 훈풍으로 감싸 온갖 생명체들의 활동 재개를 북돋아 주는 모습이다.
'자연주의 건강법'을 중요시하는 사람 중에는 해마다 우수절雨水節을 기점으로 '생명의 불'을 지피기 위해 쑥뜸을 뜨는 이들이 적지 않다. 올봄에도 곳곳에서 쑥뜸을 통해 뜨거움의 고통보다 훨씬 큰 대가를 기쁜 마음으로 수확하고 있다는 소식이 잇따라 들려온다.
자연주의 의학이 목표로 삼는 '새로운 건강 세상'은 인산 선생의 저서《신약》《신약본초神藥本草》에서 제시한 것처럼 다양한 진입로가 존재한다. 전통 의학에서 밝힌 약재와 처방을 가감하여 쓰기도 하고, 천문天文을 보고 뭇별의 정기를 함유한 약재들을 가려내 활용하는, 새로운 약용 물질의 용법을 추가하기도 하였다.
인산의학에서 제시한 마른 명태, 유황오리, 밭마늘, 홍화씨, 죽염, 토종돼지, 쥐눈이콩, 참조기, 참복어 알 등 약성이 새롭게 밝혀진 것들은 일일이 열거하기조차 어려울 정도이고, 특히 일명 영구법 또는 영천구법靈泉灸法으로 불리는 쑥뜸 묘법의 경우 그 방법의 특이성과

ture sends an important message to the modern medicine, which struggles to contain cancer and terminal illnesses. It's none other than Insan who has picked out essential parts of prescription from the ancient times and reshape them to fit into the contemporary circumstances. And his book,《Shinyak (Holy Medicine)》, contains all the important details.

Insan Moxa Cautery, Prescription for Asceticism

Insan's unique moxa cautery process, called 'Yeong Gu Method,' is the magical and even philosophical prescription, the likes of which has never existed before in medical history. It can help cure terminal diseases that can't otherwise be treated by the modern medicine. Insan also believed it could help people recognize their own natural properties and attain buddhahood. It's a prescription for asceticism, he thought.
Many of those who value natural healing undergo moxa cautery around Yushui (Rain Water), hoping to light the fire of life. This year, I have been hearing about people signing up for moxa cautery, with rewards much greater than the pain they feel during the process.

효과의 탁월성 면에서 세인들을 놀라게 하기에 충분하다.
그 지혜로운 안목의 한계가 어디까지인지 짐작하기 어려운 심원한 통찰력과 신화神話나 전설傳說을 방불케 하는, 구료救療 행적이 말해주는 높은 인술仁術의 경지, 상상을 초월하는 획기적 치병 방법 등은 현재까지 오히려 '인산의학'에 대한 세인들의 올바른 이해를 더욱 어렵게 만드는 요소로 작용하고 있다.

방전된 배터리를 충전시키듯 기력 회복

'짜게 먹는 식생활은 건강에 이롭지 못하다'라고 여기는 세상의 일반적 상식으로 이해하기 힘든 게 '짭짤한 식생활이 만병을 예방하고 건강을 지킨다'라고 밝히는 인산의학의 죽염요법인데 그것은 그래도 좀 나은 편이다. 우선 큰 고통이 따르지 않는데다가 조금씩 섭취 분량을 늘려가면서 효과 여부를 관찰할 수 있고 효과 여부에 따라 계속할 것인지를 결정하면 되기 때문이다. 그러나 인체의 기氣가 흐르는 통로인 경락經絡의 중요 경혈經穴에 1장 타는 시간이 5분 이상 되는 큰 뜸을 뜨도록 안내하는 인산의학의 쑥뜸 묘법은 그 불가사의한 효능 효과와 놀랍고도 신비한 수많은 작용에도 불구하고 적지 않은 통증과 불편이 따르는 관계로 많은 사람에게 애용되지는 못하고 있는 실정이다.
우선 쌀알만 한 크기의 뜸장을 3장 내지 9장가량 뜨게 하는 전통 한방의 쑥뜸법에 비해 큰

There are many different paths to "a new healthy world" detailed in Insan's books, 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》. Insan picked and chose from traditional prescriptions. He also relied on new methods that helped him identify medicinal herbs that contain energy of the stars above.
There are too many ingredients to list: dried pollock, surfur-fed duck, wild garlic, safflower seeds, bamboo salt, pork from native pigs, small beans, yellow corvine and blowfish roe were all identified by Insan as containing medicinal properties that no one had known before. His moxa cautery procedure is so distinctive and effective as to be shocking.

Recovering Energy, Like Recharging Battery

For those of you who have been led to believe it's not good to consume too much salt, Insan's bamboo salt prescription, founded upon the idea of eating plenty of salt to prevent diseases and stay healthy, may be difficult to understand. At least it's not all that difficult to follow. You can start by eating only small portions of bamboo salt and gradually increase the amount to see how effective they can be. You can then decide if you want to continue eating it. But

밤알 크기의 뜸장을 적게는 하루 7~9장부터 많게는 하루 40~50장까지 뜨도록 하는 등 서로 판이하게 다른 점이 적지 않다.
과연 그렇게 높은 온도의 뜸쑥을 맨살에 올려놓고 태워도 부작용이나 위험, 또는 생각지 못했던 다른 문제가 발생하지 않을까 걱정하게 된다. 물론 직접 해보지 않은 채 생각만으로는 매우 위험해 보이고 또 무지막지한 행위로 보일 수도 있다. 그러나 인산의학의 쑥뜸 묘법을 직접 실천해 본 사람들은 그 안전성과 유효성에 놀라게 되고 시키지 않아도 필요하면 언제든지 저 스스로, 마치 방전된 배터리를 재충전시키듯 기력 회복과 질병 퇴치 및 예방을 위해 서슴지 않고 쑥뜸을 뜬다.
'인산쑥뜸법'의 창시자인 선친 인산 선생께서도 30년 넘는 세월 동안 자신의 몸에 직접 뜸쑥 불을 붙이신 바 있고, 필자 역시 얼마나 효과가 좋으면 30년 세월 허구한 날 중완·단전·족삼리에 지속해서 쑥뜸을 떴겠는가?
인산 쑥뜸은 기존의 의학 지식이나 상식의 잣대로 이해될 대상이 아니다. 또한 백날 생각해 본다 한들 그 심오한 쑥뜸의 원리와 작용, 그에 따른 인체의 변화에 대해 만분의 일도 짐작하기 어려울 것으로 생각한다.
약쑥은 땅속에서 오르는 불기운과 하늘에서 비추는 볕기운陽氣에 의해 생겨난 영초靈草이자 신물神物이라 하겠다. 우주로부터 모아놓은 신체의 불기운인 양기陽氣가 약화하는 것을 영

Insan's moxa cautery, which involves heating the acupuncture point for more than five minutes, isn't widely used because of its pain, despite obvious effects.
In a more traditional procedure, you'd get between three and nine tteum, about the size of a grain of rice. Insan's procedure requires larger tteum, about as big as a chestnut, and applies anywhere between seven and 50 of them per day.
You may worry about burns or any other side effects having heated mugwort tteum on bare skin. It's understandable. Unless you've done it, it may look dangerous and reckless. But people who receive this treatment are often surprised by how safe and how effective it is. They get their energy back, just as a spent battery is recharged, and they keep coming back for more to help fight off or prevent diseases.
Insan himself performed moxa cautery on his own body for over 30 years. I myself have been doing that for three decades, applying it to jungwan, danjeon and joksamni.
Insan's moxa cautery cannot be understood in terms of conventional medical knowledge

초 약쑥의 불기운을 이용해 회복시키는 방법이 바로 '인산쑥뜸법'이다.

코로나19도 자연주의 건강법으로 해결

인체 내의 원기가 약화하면 없던 병도 생기게 되고 원기를 돋워주면 있던 병도 맥을 못 추거나 물러가는 이치를 이해한 사람은 인산쑥뜸법의 불가사의한 작용에 대해 어느 정도 짐작할 수 있을 것이다. 그러나 우주 삼라만상에 대한 몰이해와 사물과 현상의 이치에 어두운 안목으로 인산쑥뜸법을 바라본다면 그것은 다만 '사람의 살을 쑥불로 지지는 매우 무식하고 위험한 행위에 불과하다'라고 단정할 가능성이 높다. 어떻게 보느냐는 전적으로 보는 사람의 자유지만 그 몰이해와 편견이 자신은 물론이고 다른 이의 건강에까지 악영향을 미칠 수 있다는 게 문제의 본질이다.

요즘 코로나19의 세계적 대유행으로 우리나라뿐만 아니라 전 세계가 뒤숭숭하다. 코로나19 변이 바이러스뿐만 아니라 미래에 잇따라 등장하게 될 신종 바이러스나 괴질 역시 작심하고 《신약》 책 열심히 읽어보면서 쑥뜸 뜨고 죽염 열심히 먹으면 절대 안전하리라고 확신한다. 임인년 봄 자연주의 건강법으로 우주에 충만한 생기색소生氣色素를 활용하여 만병을 물리치고 최상의 건강 상태를 유지하시기를 기원한다. 인

or common sense. And even if you tried, you would never be able to understand even one-ten thousandth of the sheer depth and breadth of its theory.

Curing COVID-19 with Natural Methods

If you lack energy, you will catch diseases that you never had before. But if you're full of energy, you will never get sick. If you grasp this theory, then you will be able to at least estimate the wonderful workings of Insan's moxa cautery. But if you're viewing it through the prism of your ignorance of the universe and its inner workings of the world, then you may conclude moxa cautery is a cruel and dangerous act that burns people's skin with heated mugwort.

It's entirely up to you how you view this. But the problem is your ignorance and prejudice may jeopardize your own health and that of others.

The COVID-19 pandemic has cast a huge cloud over the entire world, not just Korea. I am convinced that, if you keep doing your regular moxa cautery and eat your bamboo salt, then you will be safe from coronavirus variants and whatever new types of virus that may emerge. I hope that you will learn how to make the most of natural healing methods to maintain good health. Insan

以艾灸的热气根治怪病！
克服COVID-19大流行妙方！

新冠疫情大流行，让全世界人心不安。而车到山前必有路。如历史上所上演，人类每次遇到浩劫时，总出现先知先觉智慧者提供解决问题的方法。仁山金一熏先生被称之为神医，他的神药妙方就是一个典型的例子。据《三国遗事》的"檀君古记"记载，桓雄天王拿艾蒿和20个蒜给想化为人的熊和虎，让他们百日不见阳光。这一原始的医疗，经久时光、岁月流转后，被一位先觉者再次复活，拯救很多生命。

仁山医学的核心就是接受江华药灸来进行灸疗，并100天期间每日沾竹盐吃20头韩国产烤田蒜，在治愈癌症、疑难杂症、怪疾方面，堪称为神药。仁山先生就是复原从上古时代传承至今、历史悠久的古老药方核心内容，并应对现代发病环境的人物。

在仁山医学提出的仁山艾灸，是医学历史上空前的妙方，是哲学的妙法；是能够治愈现代医学难以治疗的各种疑难杂症的划时代的药方；是能够见性成佛的"修行妙法"。

重视"自然主义健康法"的人们，大部分每年都接受艾灸疗法。仁山艾灸就是用较大的艾块在穴位进行5分钟以上熏灼，具有不可思议的功效，但因疼痛和不便，还未能广泛被接受。温度较高的艾灸疗法，是将艾块直接放在皮肤上烧的灵灸法，如果没有体验过，会让人感到有较大的危险。然而，亲自践行仁山医门艾灸妙法之人，都被它的安全性与有效性吃惊。他们就像被完全放电的电池予以充电一样，为恢复精力、为预防并根治疾病，亲自给自己艾灸。

如果体内元气不足就容易得病，如果补回元气，疾病就束手无策被根治。了解这一道理的人，也易猜到仁山艾灸疗法的不可思议之功效。相反，因对包罗万象的不理解，以此视觉看待仁山艾灸疗法，他们的眼里"艾灸只不过是用艾火烙皮肤的非常无知、危险的行为而已"。如何看待艾灸疗法，完全是一个人的自由，不过问题就是这一不理解和偏见，不仅给自己还给他人的健康带来不利影响。

如今，因新冠疫情的全球蔓延、大流行，包括韩国在内，整个地球村都陷入恐慌。深信，认真做艾灸疗法并吃竹盐，不仅是新冠疫情的病毒，对未来将出现的病毒也能治愈得无能为力。

真诚祝愿，壬寅年之春，各位以自然主义健康法，根治百病，保持最佳的健康状态。 仁山

3월, 약동하는 봄 닮은 몸만들기

햇살은 도탑게 비추고 바람도 새순처럼 부드러운데 아직도 한겨울을 지내는 병자처럼 시리고 저려 힘들다면 주목해 주세요. 봄은 만물萬物을 소생하게 하는 계절이지만 그 덕분에 지상의 염성鹽性은 모두 소진돼 인체는 한겨울보다 더 힘에 부치게 됩니다. 더구나 원기元氣가 부족해 봄의 생기生氣를 미처 따라가지 못한다면 머릿속은 무겁고 행동은 더 굼떠질 밖에요. 그러나 '늙었기 때문에' '나이 들었기 때문에'라는 얘기는 하지 말아 주세요. 죽염을 비롯한 염성을 채울 산물이 우리 곁에 있으며 걷고 뛰는 등 근골격을 단단히 할 길도 무수히 많으니까요. 부족한 염성을 보완하고 빈약한 근골격을 단련해 꽃들이 만발하는 봄의 풍경 속으로 활기차게 나아가봐요.

글 이일섭 · **스타일링** 김선영 · **사진** 양수열

겨우내 소진한 생명력 염성 채워야

겨우내 움츠렸던
자연에 생기가 도는
봄이 왔다. 땅속 깊이
숨었던 새싹이 푸르게 솟아오르고,
추위에
고개 숙였던 꽃망울이
하나둘 피어난다.
하지만 여전히
땅속에서 제 기운을
내지 못하는 생명도
있다. 이는 바로
'염성'이 부족하기
때문이다.

인산 김일훈 선생은《신약》에서 "만물은 염성의 힘으로 화생한다. 봄에 초목에 새싹이 돋고 잎이 피고 백화가 만발할 때 지구상의 염성은 대량 소모되므로 지상 생물은 염성 부족으로 인해 쉽게 피곤함을 느끼며 심지어 질병까지 얻게 된다"고 말했다. 지구상의 모든 생물은 염성의 힘으로 추운 겨울을 버텨내고, 봄이 되면 마지막 염성까지 모두 소진하면서 꽃과 잎을 피우게 된다. 그러고 다시 봄의 기운을 채우고 여름, 가을을 지나면서 염성을 채운다. 그렇다 보니 봄은 모든 생물에게 있어 염성이 가장 낮은 시기다. 사람 역시 마찬가지다.

대량 소모된 염성 채워야 건강 유지

봄에 몸이 나른해지고 쉽게 피곤함을 느낀다면, 체내 염성이 부족하다는 신호다. 우리 몸 혈액의 약 0.9%는 소금으로 이뤄져 있는데, 만약 혈중 염분의 농도가 낮으면 체내 수분량이 줄어들고 각종 영양소를 전달하는 기능이 약해진다. 인산 선생은《신약》에서 "피에 염성이 부족하게 되면 혈관염이 오며 혈관염이 심화되면 혈관암이 된다"고 했다. 또한 신진대사가 원활하지 못해 몸속 노폐물이 쌓이게 되고, 면역력이 떨어져 각종 질환에 걸릴 확률도 높아진다. 따라서 요즘 같은 환절기에 건강을 지키려면 체내 염성을 채워야 한다.

일교차가 큰 환절기에는 체온 유지가 건강을 지키는 방법 중 하나인데, 염성이 이 역할을 한다. 혈액 내 염성은 피를 맑게 하고 혈관벽의 노폐물을 제거해 혈액 순환을 원활하게 해 체온 유지에 도움을 준다. 체내 염증 예방을 위해서라도 염성은 매우 중요하다. 인산 선생은 "모든 생물이 부패되지 않는 것은 염성의 힘 때문인데, 우리 몸에 염성이 부족하면

글 김정아 · **사진** 양수열, 게티이미지

수분이 염炎으로 변해 몸속 곳곳에서 염증을 일으키게 된다"고 했다.
체내 염성은 우리 몸에 꼭 필요한 요소이지만, 언젠가부터 소금이 '건강의 적'이 되면서 멀리하고 있다. 그렇다 보니 몸속에 쌓이는 노폐물을 제대로 배출하지 못하면서 염증이 생기고, 환절기마다 건강의 위험 신호가 켜지고 있다.

염성 채우는 효과적인 방법

체내 염성을 채우라고 해서 아무거나 짠맛이 나는 것을 무작정 섭취해서는 안 된다. 영양분이 전혀 없는 정제된 소금을 먹는다면 오히려 몸에 나쁜 영향을 줄 수도 있다. 인산 선생이 강조하는 염성은, 단순한 소금기가 아닌 인간의 몸에 꼭 필요한 미네랄을 포함한 것을 말한다. 봄 건강을 위해 봄나물을 섭취하는 것도 미네랄을 보충하기 위한 방법인데, 음식만으로는 충분하지 않다. 이에 영양제를 따로 챙겨 먹는 사람도 있지만, 시판 영양제 역시 제공하는 미네랄의 종류가 한정돼 있다.
인체에 필요한 미네랄 종류는 60여 가지로 알려져 있다. 적은 양이면 된다고 하지만, 한 가지라도 부족하면 몸 어딘가에 문제가 생긴다. 특히 계절이 바뀌는 환절기에 미네랄이 부족하면 면역력이 떨어져 질병에 쉽게 노출될 수 있다. 이러한 문제를 해결할 수 있는 가장 쉬운 방법은 바로 '죽염' 섭취다.
서해안 천일염을 대나무통에 넣어 9번 구운 죽염은 미네랄 덩어리로 알려져 있다. 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소 등 7가지 미네랄 성분을 다량 함유하고, 우리 몸에 꼭 필요한 60가지의 미네랄을 골고루 담고 있다. 이러한 죽염은 우리 몸속에 들어와 피를 맑게 하고 장을 건강하게 해 체온을 높이는 데 도움을 준다. 또한 혈액 내 염성을 높여 삼투압 작용으로 영양분을 끌어들여 신체 곳곳에 전달하는 역할을 한다. 영양을 공급받은 세포들은 쓰고 남은 불필요한 노폐물을 밖으로 밀어내는데, 이 노폐물을 끌어 모아 몸 밖으로 배출해 신진대사를 원활하게 하는 것도 죽염의 기능이다.

전통 장, 김치 등 음식 통해 섭취

일찍이 체내 염성이 중요하다는 것을 알렸던 인산 선생은 죽염을 충분히 섭취해야 한다는 점도 강조해 왔다. 죽염은 입에 넣어 침으로 녹여 먹는 것이 가장 좋은데, 짠맛이 익숙지 않다면 음식에 넣어 먹는 것도 방법이다. 음식의 간을 맞출 때 정제된 소금 대신 죽염을 활용하고, 밥을 지을 때도 죽염 한 스푼을 넣으면 은근하게 짠맛이 스며들어 감칠맛을 높여준다. 물을 마실 때도 맹물보다 죽염을 타서 마시면 좋다.
간장, 고추장 등 전통 장을 담글 때도 죽염을 활용하면 건강한 식탁이 완성된다. 우리 음식에 빠질 수 없는 장은 소금이 많이 사용돼 '건강에 나쁘다'는 시선도 있다. 하지만 좋은 재료로 담가 자연의 기운을 받으며 오랜 시간 제대로 발효시킨 전통 장은 뛰어난 건강식품이다. 이미 다양한 연구를 통해 항암 효과와 항염증 효과를 비롯해 체중 관리에도 효과가 있다고 알려지면서 세계적으로도 주목받고 있다. 무엇보다 죽염을 넣어 발효시킨 장은 맛은 물론 영양도 뛰어나 꼭 챙겨 먹어야 할 식품이다. 특히 간장은 오래전부터 위장에 탈이 날 경우 물에 타서 먹을 정도로 비상약으로 활용되기도 했다.
죽염을 쉽게 섭취할 수 있는 또 하나의 방법은 '김치'다. 전통 장과 함께 우리 식탁에서 자주 오르는 것이 바로 김치다. 배추를 절이는 것부터 버무리는 양념까지, 상당히 많은 양의 소금이 사용된다. 그렇다 보니 소금의 질에 따라 김치의 맛과 영양이 결정될 정도로 어떤 소금을 선택하느냐가 매우 중요하다. 죽염으로 절인 김치는 일반 소금을 활용한 김치와 비교해 미네랄이 풍부하고 발효 과정에서 생성되는 유산균 수도 월등히 많다고 알려져 있다.
인산 선생은《신약본초》후편에서 "공해물을 제거하고 먹는 소금이 있는데 그것이 오리다. 오리는 호흡으로 소금을 앞세우는 것"이라고 했다. '짐승 중 제일 짠 것은 오리'라고 할 정도로 오리 속 염분을 강조했다. 특히 유황을 먹인 오리는 체내 노폐물을 제거해 주고, 영양가가 뛰어나 면역력을 높이는 방법으로 많이 활용된다.
유황오리를 온전히 섭취하는 방법은 진액으로 달여 먹는 것이다. 유황오리를 포함해 유근피, 마늘, 생강, 감초 등 13가지 재료를 넣고 12시간 이상 푹 달이면 체내 염성을 채워주는 건강 진액으로 완성된다. 서목태 메주에 유황오리진액을 넣어 발효시킨 간장도 봄철 염성 보충과 면역력 강화에 도움 된다.

최고의 건강 갑옷, 근골격

나이 들수록 더 키워야 해요

근골격 강화는 안티에이징의 근간이다. 뛰는 것은 고사하고 걷고 앉아 있는 일조차 힘들다면 당신의 근골격엔 벌써 금이 가 있는 상태다. 거듭되는 노쇠를 멈추고 싶다면 지금 당장 근골격 강화에 나서야 한다. 날렵하고 기민했던 시절로의 환골탈태를 위해 어서 몸을 일으켜보자.

근골격 튼튼해야 몸이 가볍다

"세면기 앞에서 허리를 구부려 세수하는 게 힘들어요." "요즘 자주 넘어져서 걷는 게 두려워요." "마스크 쓴 채 계단을 오르면 다리보다 가슴이 더 아파요." 평소 일상생활에서 이런 불편함을 느낀다면 당신의 신체 운동 능력이 점차 쇠퇴하고 있다는 것이다. 나이가 들면 뼈와 근육으로 이어지는 신경의 양이 줄어든다. 더욱이 근육 속에 있는 글리코겐의 양이 줄어 힘을 내기가 더 어려워진다. 당연히 몸을 움직이기 힘들어지며, 혈액순환도 세포의 회복도 더뎌지는 악순환이 거듭된다.

이런 노화현상을 막기 위해서는 인체를 강화하는 영양식 섭취와 근골격筋骨格을 단련하는 운동 등의 올바른 섭생을 통해 신체 운동 능력을 강화해야 한다. 신체 운동 능력이란 몸을 움직이고 싶은 대로 움직일 수 있는 기능을 의미한다. 나이가 들어도 평생 움직일 수 있고 피로를 모르는 몸을 만드는 전제는 바로 신체 운동 능력 향상에 있다고 볼 수 있다.

전문가들은 "중장년층은 유산소 운동을 비롯해 근육량과 근력을 키워 근골격을 유지하는 운동에 힘써야 한다"고 조언한다. 상체에서 하체까지 어느 곳 하나 소홀히 할 수 있는 근육이 없지만 중년층은 특히 하체 근육을 단련해야 한다. 노령에 치명적인 고관절 골절의 90%는 넘어져서 생기기 때문이다. 이를 예방하기 위해서는 대퇴사두근(허벅지)의 근력을 키우고, 근신경 기능, 이동 능력을 개선하는 운동을 반복해야 한다.

피로 모르는 몸 만들기

아무것도 하지 않았는데도 금세 피로를 느낀다면 운동 부족은 물론 평소 나쁜 자세를 취했기 때문이다. 자세가 나빠지면 엉덩이 근육과 허벅지 근육의 손실이 빨라진다. 근육

글 이일섭 · **사진** 양수열, 게티이미지

이 줄어들면 자신의 몸을 지탱할 수 없게 되고 허리가 앞으로 기울면서 무릎부터 구부러져 새우등이 된다.
허리를 비롯해 목과 어깨 등 몸 외측에서 느끼는 통증은 근골격계 상태Musculoskeletal Condition가 무너져서 발생한다. 몸은 80%가 근육에 의해 지탱되고 20%는 안정적인 골격에 의해 지탱된다. 몸 상태가 나빠지는 이유는 대부분 근육의 손상에 있으므로 근육을 회복하고 강화하는 게 급선무다.
근육의 이상이란, 과도한 사용으로 인해 무너진 조직이 회복될 때 굳어지고 유착되어 조직 자체가 지금까지 없던 조직으로 변화하는 것을 의미한다. 혈액과 산소를 제대로 흡수하지 못해 조직의 일부는 플라스틱처럼 굳어버린다. 특히 단백질과 미네랄, 비타민 등의 영양분이 부족하면 근육 조직 손상을 부를 수도 있다. 이런 상황이 거듭되면 근육은 점점 단단해지고 결국 세포 수준으로 퇴화하게 된다. 그 유착을 운동과 미네랄 섭취로 풀어주어야 몸은 혈액을 순환시키고 산소를 유입하게 된다. 마사지와 수영, 도수 치료도 근골격을 유연하고 탄력 있게 하는 데 도움을 준다.

하루 5분!

뼈를 자극해 강하게 만드는 간단 운동

1 발뒤꿈치 올렸다 내리기

똑바로 선 자세에서 발뒤꿈치를 최대한 올렸다가 종아리에 힘을 빼고 발뒤꿈치를 아래로 '훅' 떨어뜨린다. 뒤꿈치가 바닥에 가볍게 부딪히는 느낌으로 내려놓으면 효과는 더 높아지다. 1일 10회 1~3세트 권장.

2 계단 내려가기

한 계단, 한 계단 내려가되 체중을 실어서 발뒤꿈치부터 닿도록 한다. 뼈 건강에는 계단을 오르는 것보다 내려가는 것이 더 효과적이다.

움직이지 않으면 몸 상태는 더 나빠져

토요일과 일요일 내내 침대와 소파에서 누워 지낸다고 해서 월요일이 더 상쾌해지는 것은 아니다. 예전에는 '요통엔 절대 안정이 최고'라고 했지만 골절과 급성 디스크가 아니라면 일어서서 움직이는 게 회복에 도움 된다. 격렬한 급성 통증이 아니라면 환한 햇볕과 시원한 바람을 맞으며 많이 걷는 게 튼실한 근골격 유지에 이롭다. 보폭을 평소보다 5cm쯤 늘려 걸으면 근골격은 더욱 단단해지게 된다. 호흡 방법도 중요한데, 두 손을 포개 가슴 한가운데를 누르며 깊게 숨을 들이마시고 내쉬면 생기를 회복할 수 있다.
통증을 느낄 때는 통증이 어디서부터 시작되는지 파악하는 게 중요하다. 허리와 등이 아파 움직이기가 어려울 때, 우리는 등과 근육의 힘을 더 키워야 한다는 진단을 받게 된다. 그러나 힘을 키운다고 해서 무작정 헬스클럽의 바벨을 들어 올려서는 안 된다. 허벅지가 무릎과 수평이 되도록 앉았다가 일어서기를 반복하는 스쿼트의 기본 동작도 소화하지 못하는 사람이 데드리프트에 도전하는 것은 기능장애에 또 다른 기능장애를 추가하는 셈이다. 보디빌더처럼 근육을 키우는 게 목표가 아니라면 올바른 걷기와 스쿼트 동작을 통해 신체의 균형감과 유연성을 키우는 게 더 유용하다.
근골격 강화를 위해 특히 신경 써야 할 것은 두 가지다. 근골격에 자극을 주는 운동과 근골격의 재료가 되는 영양소의 충분한 섭취다. 운동을 통해 근골격을 자극하면 근육을 강화할 수 있을 뿐만 아니라 뼈를 만드는 조골세포가 활성화돼 오스테오칼신이라는 호르몬을 분비한다. 이 호르몬은 근육의 에너지 효율을 높이고 몸에 지방이 쌓이는 것을 억제한다. 당뇨병과 동맥경화를 예방하고 기억력을 높이며 면역 기능을 좋게 한다. 뼈가 자극되면 '아직 늙어서는 안 돼'라는 젊음의 메시지가 몸속 장기臟器로 전달된다.

스쿼트 동작을 통해 근골격을 강화하려면 한 번에 10~15회를 반복해서, 하루 3세트를 실시하는 게 좋다.

한 발로 서서 하는 근육 강화법

5시간, 6시간 움직이지 않고 앉아 있으면 고관절이 심하게 구부러져서 갑자기 일어날 경우 허리에 통증이 생길 수 있다. 앉은 자세에서 2시간 이상 일을 하면 허리 통증을 느낄 수도 있다. 이 경우 우리는 아픈 허리를 손으로 짚고 상체를 뒤로 젖히는 동작을 한다. 그러나 이는 허리가 아니라 긴장된 고관절을 이완시켜 주는 것으로 허리에 가해지는 압박을 최소화하는 것일 뿐이다.
나이가 들면 연부 조직의 오랜 사용으로 근육은 유착되고 이는 관절 가동력의 저하로 이어지게 된다. 부하가 걸리고 굳어서 유착된 근육을 되돌리고 혈액순환을 좋게 해 본연의 기능을 하게 하는 데는 한 발로 서서 근육을 이완시키는 동작이 효과적이다. 먼저 고관절 주변의 근육을 만져보고 굳은 부분이 있는지 확인한다. 특히 눌러서 아픈 부분이 있을 경우 그 부위를 손가락으로 누르며 반대쪽 다리로 한 발 서기를 하고 앞뒤로 5회씩 다리를 흔들어 근육을 풀어준다. 한 발로 서기가 힘들 경우 벽을 붙잡거나 옆으로 누워서 근육을 이완시켜도 좋다. 팽팽하게 긴장됐던 근육이 천천히 풀어지는 것을 느낄 수 있다.
인체는 바르게 서 있는 것만으로도, 천천히 걷는 것만으로도 스스로의 근골격을 단련시킨다. 여기에 균형감을 더하기 위해 흔들리는 버스와 지하철 안에서 버티며 서 있는 것도 좋은 운동법이다. 지하철역과 빌딩을 올라갈 때는 에스컬레이터를 이용하더라도 내려올 때는 계단을 이용하는 지혜를 발휘해 보자.

중장년층이라면 약한 강도로 꾸준히~ 운동 후 스트레칭으로 근육 풀 것

몸속에 염분과 미네랄을 채웠다면 이번엔 몸을 움직일 차례다. 추위에 웅크렸던 어깨를 쫙 펴고 약동하는 봄의 기운을 느껴보자. 밖이든 집 안이든 몸을 자유롭게 움직일 공간만 있다면 어디서든 운동은 가능하다.

가장 효과적인 건강법은 운동이다. 운동하지 않는다면 좋은 음식이나 약을 아무리 먹어도 제대로 된 효과를 보기 힘들다. 운동은 체력을 키우고 몸에 활력을 주며 면역력을 높이는 데 큰 도움이 된다. 특히 신체 노화가 급속도로 진행되는 50대 이상이라면 반드시 운동을 해야 한다. 노화가 시작되는 30대, 노화에 속도가 붙는 40대에게도 운동은 필수다.

땀 약간 나고 숨 조금 차는 정도로

운동이 필수라고 해서 밖으로 나가 무작정 뛰거나 무거운 덤벨을 들어서는 안 된다. 중년의 경우 운동은 마치 양날의 검과 같아서 잘못했다간 오히려 독이 될 수 있으니 주의해야 한다. 부상의 우려도 있지만 고강도의 운동을 호기롭게 시작했다가 꾸준히 하지 못하고 중단하면 운동으로 생긴 근육이 빠르게 지방으로 되돌아가기 때문이다. 또 젊을 때는 갑자기 무리하게 운동해도 다음날이면 컨디션이 제자리를 찾아가지만 중년 이후엔 무리한 운동 후에 생긴 피로감이 몸에 쌓이기 쉽다. 그러므로 약간 땀이 나거나 숨이 조금 차는 정도로만 꾸준히 움직이고, 운동 후에는 가벼운 스트레칭을 하거나 반신욕 등으로 근육을 풀어주는 것이 좋다. 다음날까지 몸의 어딘가가 당긴다거나 어지럽다면 운동 강도나 패턴을 조절하는 게 좋다.

홈트 영상 무조건 따라 하겠다는 욕심 버려야

체력이 떨어지는 50대 이상이라면 달리기, 사이클, PT 등 격렬한 운동을 무턱대고 시작해선 안 된다. 본인이 좋아하는 운동, 꾸준하게 할 수 있는 운동을 선택해 기초부터 배워나가야 한다. 이 단계엔 신체 균형감을 키우고 코어 근육을 단련시키는 간단한 체조나 스트레칭부터 시작한다. 이 정도의 운동은 집에서도 충분히 할 수 있는데, 집을 뜻하는 홈Home과 운동을 의미하는 트레이닝Training의 합성어인 '홈트' 영상이 도움이 된다.

유튜브나 SNS에서 '중년 운동법' '50대 이상 스트레칭' '쉽게 따라 하는 근력운동' 등의 검색어로 홈트 영상을 찾아 따라 하면 좀 더 쉽게 운동과 친해질 수 있다. 요가매트, 폼롤러, 전신거울 등 약간의 준비물을 갖춰두면 좋다. 시작하기 전에 목, 어깨, 손목, 허리, 골반, 무릎, 발목 등 관절 부위를 천천히 움직여 충분히 준비운동을 하면 삐끗할 위험이 줄어든다. 단, 영상 속 전체 동작을 다 따라 하겠다는 생각은 버리고 따라 하기 쉬운 동작부터 시작할 것을 추천한다. 영상 속 속도를 무조건 맞출 필요도 없다. 빠르게 움직이는 것보다 천천히 정확하게 움직이는 것이 운동 효과가 더 좋다.

따라 해 보세요! 코어 근육 강화하는 자세

한 발로 서기 한쪽 다리를 들고 서서 엉덩이·복부·허리의 중심 근육을 느끼면서 균형을 유지한다. 한쪽에 30초씩.

플랭크 코어 근육 강화를 위한 가장 기본적인 자세. 엎드린 상태에서 어깨부터 발목까지 일직선이 되게끔 자세를 유지한다. 10초 버티기도 만만치 않으니 처음부터 무리하지 않는다. 최대 1분.

고양이 자세 척추 근육 단련에 도움 되는 자세. 기어가는 자세를 한 뒤 허리를 바닥 쪽으로 내렸다가 머리를 숙이는 동시에 허리를 둥그렇게 천장 쪽으로 끌어올린다. 3~5회 반복.

스핑크스 자세 허리 유연성을 높이고 척추를 단련시키는 자세. 바닥에 엎드려 팔을 짚고 상체를 서서히 들어올린다. 시선은 정면을 향한다. 익숙해지면 팔꿈치를 어깨너비만큼 벌리고 팔뚝으로 지탱해 상체를 들어올린다.

글 김효정 · 사진 게티이미지

“최상의 서비스 누리고 건강까지 챙길 수 있는 곳”

숲속 고요한 낙원 ‘웰니스호텔 인산가’가 문을 연 지 1년이 지났다. 사계절이 바뀌는 동안 수많은 고객이 웰니스호텔 인산가에서 치유와 편안함을 경험했다. “또 가고 싶어 계속 생각나는 곳”이라는 한 고객의 후기에서 알 수 있듯, 한 번 투숙한 고객은 대부분 다시 찾기 마련이다. ‘청정함’ 자체인 주변 경관과 특급 서비스 정신으로 무장한 호텔 직원들이 웰니스호텔의 재방문율을 높이는 이유가 아닐까.

오픈 1년 된 웰니스호텔

WELLNESS HOTEL
insanga

웰니스호텔은 한마디로 ‘숲이 품은 작은 안식처’다. 도심의 5성급 호텔에서는 느낄 수 없는 맑고 깨끗한 정취가 이곳에 있다. 고객 대부분은 로비로 들어가기 전 크게 숨을 들이마시는데, 코로나19 상황이라 마스크를 착용했어도 시원하고 깨끗한 공기가 가슴 깊이 스며들어온다.

인산의학 상담·건강 도서·족욕 체험 등 웰니스호텔의 강점

호텔 주변을 감싸고 있는 훌륭한 자연경관 외에도 웰니스호텔만의 차별점은 다양하다. 특히 자연치유의 힘으로 몸을 건강하게 하는 인산의학에 관심 있는 고객이라면 웰니스호텔에 들러볼 만하다. 사전에 일정을 조율하고 투숙 날짜를 정한다면 김윤세 인산가 회장, 우성숙 인산연수원 원장과의 인산의학 상담도 가능하다.

최창규씨 제공

글 김효정 · 사진 유장훈

웰니스호텔 관계자는 "김 회장님에게 건강 상담을 받기 위해 일부러 호텔을 예약하시는 분도 많고, 호텔에 온 김에 우 원장님을 꼭 만나고 싶다는 분도 많다"며 "웰니스호텔에서 누릴 수 있는 가장 특별한 서비스가 아닐까 생각한다"고 말했다.

또 볕이 쏟아져 들어오는 1층 로비의 편안한 소파에 앉아서 《신약》《신약본초》《인산의학》 등 인산가 발행 도서는 물론 일반 건강 도서도 마음껏 읽을 수 있다. 묵는 동안 객실에서 읽어도 되는데, 체크아웃 시 반납만 하면 된다. 인산가에 대한 정보 없이 호텔을 방문했다가 도서를 읽고 인산의학에 매료돼 인산가 제품을 구입하는 경우도 많다.

호텔 이용객의 경험담 중 이부자리가 편안해 좋다는 후기가 많다. 가끔 웰니스호텔에 납품한 침구 업체 문의 번호를 물어보는 고객이 있을 정도. 모든 객실에 욕조와 샤워부스가 따로 있다는 점도 웰니스호텔만의 강점이다.

지난해 9월 문을 연 별관의 죽염족욕카페는 등산이나 트레킹을 마치고 호텔로 돌아온 고객을 위해 마련한 특급 서비스다. 별관에는 최신 설비를 갖춘 편의점·세미나실·비즈니스룸이 있어 대형 행사를 진행하기에도 안성맞춤이다. 현재 웰니스호텔에는 별관 2층의 7개 객실을 포함해 총 43개의 객실이 있으며 110여 명이 동시에 숙박할 수 있다.

"고객 한 분 한 분 위한 특급 서비스를 약속 드립니다!"

지난 1년간 웰니스호텔에 묵었던 이용객 다수가 "호텔 직원들의 친절함이 인상적이었다"고 후기를 전했다. 한 이용객은 "도심 호텔에 비해 주변 편의시설이 부족하지만 웰니스호텔 직원들과는 어느 특급 호텔에서도 느껴보지 못한 친밀함을 나눈 것 같다"고 말했다.

대학에서 호텔관광경영학을 전공하고 크루즈 승무원, 5성급 호텔 직원, 해외 투어 가이드 등으로 활동하며 관광 업계에서 고객 응대 서비스를 해온 노수환 웰니스호텔 주임은 "호텔 오픈 전 입사해 1년 넘게 이곳에서 일하면서 고객들의 '격'이 높다는 생각을 자주 했다"며 "대부분 인산가 고객이기 때문에 지리적 특성상 조금 불편한 점은 이해해 주시는 것 같고 호텔 시설과 레스토랑 음식에 대해 저희 직원들에게 아낌없는 칭찬을 해주셔서 감사한 때가 많다"고 말했다. "몸과 마음을 힐링하고 잘 쉬다 간다며 작별인사를 해주시면 그 고객을 꼭 다시 모시고 싶다는 생각이 들 뿐 아니라 고객 한 분 한 분께 더 정성껏 서비스를 하겠다는 다짐을 하게 된다"고 덧붙였다.

노수환 웰니스호텔 주임

이용객 미니 인터뷰 - **최창규·신현례**씨 부부

"1년간 5회 투숙… 좋은 호텔의 삼박자 완벽히 갖춘 곳"

"국내외 할 것 없이 여행을 많이 다녔어요. 좋다는 호텔은 대부분 도심 한가운데나 바닷가에 있지 웰니스호텔처럼 산속에 파묻힌 경우는 거의 없죠. 지인 소개로 처음 이곳을 방문했을 때는 그 점이 조금 희한했어요. 인산가나 인산의학에 대해 거의 몰랐으니 이런 데 웬 호텔이 있나 했던 거죠. 그런데 인테리어 자재나 침구, 어메니티 등을 고급 제품으로 쓴 게 보였어요. 그리고 하룻밤 딱 자보고는 '여기는 다른 세상이구나'란 걸 깨달았죠. 지난 1년 동안 5번은 다녀온 것 같아요. 한 번 갈 때마다 3~4일씩 묵었고요. 매번 다른 계절에 가서인지 갈 때마다 다른 느낌이었죠. 한 번 다녀오면 또 가고 싶다는 생각이 들어요. 푹 쉬어 생활에 힘이 날 정도로 힐링이 됐기 때문인 것 같아요.

최근에 갔을 때는 마침 함박눈이 내렸는데, 저희 부부는 3층 객실에 앉아 창밖을 보며 분위기에 취해 인산가의 탁주 탁여현을 몇 병이나 비웠는지 몰라요. 제 경험상 호텔을 평가하는 3가지 기준은 환경·음식·잠자리인데 웰니스호텔은 이 삼박자를 완벽하게 갖추고 있어요. 공기가 깨끗하다는 건 호텔에 도착하자마자 느낄 수 있고, 지하에서 끌어올리는 물은 얼마나 깨끗한지 그냥 마셔도 될 정도예요. 호텔이 숲속에 있으니 자연경관은 말할 것도 없죠. 특히 가을 단풍철에 갔을 때가 가장 기억에 남아요. 객실 창문으로 보는 풍경이 액자에 넣어 집에 걸어두고 싶을 정도로 아름다웠어요. 음식은 국내 호텔 음식 중 최정상급에 속하는 것 같아요. 모든 음식의 간을 죽염으로 맞춰서 그런지 감칠맛 있게 짭짤하면서도 깔끔해요. 저희 부부는 나가사키짬뽕과 탁여현을 같이 먹고 그 조화로운 맛에 반해버렸어요. 지난번 방문했을 때 점심은 매일 이 조합으로 먹었답니다.

웰니스호텔을 통해 인산의학과 인산가를 알게 된 것도 행운이라 생각해요. 건강관리에 신경을 써야 할 나이라 평소 꾸준히 운동하지만 먹는 게 무엇보다 중요하잖아요. 요즘엔 죽염·죽마고우·복해정 등 인산가 제품을 구입해서 제대로 건강관리하고 있어요. 주방에서 사용하는 소금을 죽염으로 싹 바꿨는데 나물 무칠 때 죽염만 넣어도 맛이 부드럽고 깔끔해요. 아침에는 삶은 달걀 2개를 죽염에 푹푹 찍어서 먹고 있어요. 소금을 죽염으로 바꾸고 죽마고우를 열심히 먹어서 그런지 확실히 이전보다 소화가 잘 되고 아랫배에 가스 차는 느낌이 없어요. 웰니스호텔을 알게 된 것도 행운인데 덤으로 건강까지 선물받은 느낌이랄까요. 그리고 호텔 직원분들의 서비스 정신과 친절함에도 감사 인사를 하고 싶어요. 좋은 경험에는 좋은 사람과의 인연이 빠질 수 없는 법이거든요."

건강과 정 나누는 **푸근한 사랑방**

올해로 9년째 같은 자리를 지키고 있는 인산가 전주지점은 제품을 판매하는 곳이라기보다 편안한 휴식 공간 같다. 잠시 추위를 피해 들어온 이들에게 따뜻한 건강차를 내어주고, 건강에 대해 걱정하는 이들에겐 마음의 위안을 전한다.

"필요한 제품만 구입해서 바로 가시는 고객도 있지만, 한참을 앉아 있다 가시는 분도 많아요. 유근피 차나 죽염커피를 드리는데, 차를 마시며 건강이나 제품과 전혀 상관없는 근황에 대해 얘기하기도 하죠. 당장의 매출로 이어지지 않더라도, 인산의학에 대해 더 많은 분이 이해하고 공감하는 것도 매우 중요한 일이라 생각합니다."

매월 《인산의학》 차에 싣고 직접 뛰어다녀

2014년 매장 오픈 때부터 인산가 전주지점을 이끌고 있는 임수진 지점장은 월간 《인산의학》이 도착하는 날이 제일 바쁘다. 매장에서 사용하는 분량을 제외하고는 모두 차에 싣고 전주 곳곳을 다니며 홍보를 한다. 건지산 등 등산로나 온천리조트 로비와 주차장, 버스 승강장 등 사람이 많이 다니는 곳에 비치해 둔다.

"코로나19 이전에는 직접 사람들에게 나눠줬는데 아무래도 요즘은 조심스럽잖아요. 그래서 건강에 관심이 많은 연령대의 사람들이 주로 찾는 곳에 매거진을 보이게 두죠. 나이가 있는 사람들은 스마트폰보다 아무래도 종이 책이 더 읽기 편하잖아요. 매거진을 보고 궁금해서 매장에 찾아오시는 분들도 많아요."

매장으로 오는 고객들은 인산의학을 비롯해 인산가 제품에 대해 더 많은 정보를 원한다. 그들의 마음을 사로잡기 위해 임 지점장은 물론 처음부터 함께 일해온 유혜숙 실장까지 늘 인산의학에 대해 공부를 한다. 인산가 제품 모두를 직접 맛보고 체험하는 것은 당연한 일.

"직원이지만 인산가 제품 마니아이기도 해요. 아무리 좋은 제품이라도 직접 체험해 보고 마음에서 우러

임수진 전주지점장(왼쪽), 유혜숙 실장

나와야 고객에게 진심으로 권할 수 있거든요. 제가 직접 먹어보고 예전보다 더 건강해진 것을 느끼기에 자신 있게 권합니다."

인산의학 궁금하다면 언제나 환영

건강에 대한 관심이 많아지면서 관련된 정보도 넘쳐난다. 그렇다 보니 가격보다는 품질을 따지며 올바른 제품을 선택하는 이들이 많아졌다. 문제는 잘못된 정보도 그만큼 많아졌다는 것. 임수진 지점장은 그런 점이 제일 안타깝다고 말한다.

"간혹 잘못된 정보로 건강관리를 하시는 분들을 만나게 되는데, 매장에 꼭 한 번 오시라고 말합니다. 꼭 인산가 제품을 먹으라는 것이 아닙니다. 건강을 지키는 방법에 대해 알려드리고 싶을 뿐이죠. 인산의학을 통해 다 함께 건강하길 바랍니다. 궁금한 것이 있으면 언제든 매장으로 방문해 주세요. 늘 열려 있습니다."

인산가 전주지점 안내
주소 전주시 완산구 기린대로 175(성지빌딩 1층)
문의 063)288-9585

참을 수 없는 것을 참는 것이 진짜 참는 것이다

모든 국민의 꿈, 대한민국에서 제일 큰 꿈

금년엔 대한민국에 좋은 일이 많을 것 같다. 국가를 대표하고 국정國政을 책임지는 대통령이 바뀌니 좋은 일이 없을 리 없다. 바뀌는 것은 좋은 것이다. 물론 바뀌는 것이 꼭 좋은 것이 되지 않더라도, 바뀌는 것은 최소한 새로운 것이니까 바뀌는 것은 환영받는다.

물론 바뀐 다음이 바뀌기 전보다 나쁠 수도 있지만 새로운 것에 대한 기대는 그것이 계절이거나 사람이거나 상관없이 '기대 걸 만한 항목'에 들어간다. 그렇다. 금년은 기대를 걸 만한 해다.

새 대통령에 대한 기대는 빼놓을 수 없이 중요한 기대가 된다. 중요한 변화를 기다리는 기대, 국민적 기대다. 국민들은 대통령이 거의 초인超人이기를 기대한다. 대통령이 초인적인 능력으로 나라와 국민을 이끌어가기를 기대한다.

봄이 오면 건강을 생각하는 사람들도 많다. 오래 병을 앓거나 예상치 않던 병을 앓게 된 사람은 예상치 않게 병이 낫기를 기대한다. 병이 깊을수록 그 기대도 깊다.

부부 사이도 마찬가지다. 부부 사이는 그러잖아도 민감한 사안이라서 변화가 지나치게 거셀 때, 같이 살지 않고 따로 사는 사이가 되어 버린다. 이혼이다. 요즘은 '졸혼'이라고 부르기도 한다. 결혼졸업이란 뜻이란다. 이혼은 '이까짓 결혼' 하는 것이고 '졸혼'은 '결혼을 졸로 본다'는 뜻도 있다고 한다.

이혼을 벼르는 80대 부부의 야무진 꿈

사람 사이에도 변화가 자주 일어난다. 우리가 인간관계라고 부르는 것은 항상 유동적으로 변하는 관계를 말한다. 그 대표적인 관계가 부부관계다.

60년대부터 필자는 이혼 반대편에 섰다. 아직 이혼이 낯설던 시대, 그 시대에 이혼을 하면 여성은 친정에서도 받아주지 않았다. 이혼을 하는 여성은 죄가 없어도 무슨 죄인처럼 고개를 똑바로 들지도 못하던 시대였다. 그래서 필자의 공개적이고 공격적인 이혼 반대론은 그 시대 여성들에게 박수깨나 받았다.

최근 이혼을 곰곰이 생각하고 있다는 친구를 만났다. 황혼이혼이라 하기에도 이미 너무 늦은 80대 초반인데 이혼을 고려한단다. "그 나이에 감히 이혼을 꿈꾸다니 꿈도 야무지다"고 한마디 했다가 큰 싸움 날 뻔했다. 그러나 이내 칭찬해 줬다. 그 나이에 보통 사람은 감히 꿈도 못 꿀 이혼이라니, 그 용기와 결단력에 대해선 칭찬받을 만하다는 생각에서다.

"다음 세상에선 열두 번만 이혼하라"는 악담

남의 얘기는 하기가 좋다. 남이 이혼한다고 하면 그 소리를 들은 사람의 대부분이 철학자가 된다.

"인생 한 번 사는 거다. 참아! 그냥 거울 들여다보고 웃으면 참아진다고!"

남의 얘기는 이처럼 하기 쉽다. 남의 이혼은 아무렇게나 말해도 자기와 상관없다는 사람들에게, "다음 세상에 태어나거든 더도 덜도 말고 열두 번만 이혼해라"고 악담을 퍼붓는 사람도 있다. 필자는 60년대부터 이혼 반대론자였다. 그 당시는 여성이 그나마 남편과 헤어지고 나면, 솔직히 하루 밥 세끼 먹기도 힘든 세상이어서, 경제적으로 자립할 상황이 되기 전엔 이혼하지 말고 참으라는 충고를 할 수밖에 없는 시대였다. 남녀불평등, 기울어진 운동장, 특히 잘났다는 남자들이 아내 외의 여자와 알콩달콩하면서 자기 아내를 속이거나 무시하던 시대. 그런 시대에 여성들에게 "참으라"는 말밖에 무슨 소리를 할 수 있었으랴?

필자는 그 후에 이혼상담을 많이 했다. 상담이라야 "결혼은 복싱이 아니라 댄싱이다. 권투하듯 살지 말고 춤추듯이 호흡 맞춰가며 살라"는 내용이었다. 결혼은 복싱이 아니고 댄싱이다. 복싱은 서로 한 방 먹이려고만 하지만 댄싱은 한 사람이 전진하면 상대는 백스텝을 밟아야 된다. 그게 결혼이다.

신문과 잡지에 쓰는 칼럼이나 방송에서 잘난 듯이 이런 소리를 떠들면서 중년의 한 시절을 보냈다. 요즘은 좀 달라졌다. 앞에서 얘기한 80대 이혼 지망생에게 필자는 이렇게 권했다.

"뜸 떠! 쑥뜸 떠! 단전에 떠! 5분짜리 떠! 참을 만하면 이혼도 참게 돼!"

불세출의 명저名著《신약神藥》을 선친 김일훈 선생과 공동 저술한 김윤세 인산가 회장도 "쑥뜸을 참아낼 수 있다면, 인생의 어떤 어려움도 참을 수 있다"는 명언을 강의에서 자주 언급하고 있다.

김재원
(010-5322-7029)
시인 / 칼럼니스트 /
현재 우리나라 최고령 현역기자 /
우리나라 최고령 시니어 모델 /
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 《나 대신 아파 주실 분》 출간

놀라운 치료 효과

고령자에게 스테로이드제는 항상 곁에 두고 자주 찾는 친구다. 먹으면 바로 효과가 나타나니 만병통치약으로 여긴다. 그런데 효과가 좋은 만큼 부작용도 심하다. 선과 악이 공존하는 스테로이드제의 양면성을 살펴본다.

'누워만 있던 류머티즘 환자에게 스테로이드Steroid제를 먹이면 일어서서 걷는다. 무덤을 향해.'

스테로이드제의 약효를 풍자한 우스갯소리다. 부정적인 측면이 강조되긴 했지만 실제로 스테로이드제는 치료 효과가 놀라울 정도다. 피부에 난 가벼운 생채기나 염증은 하루 만에 잡히고 3일이면 피부가 재생된다. 아토피, 천식, 류머티즘, 교원병, 다발성경화증, 식욕부진, 폐렴, 백혈병, 장기 이식 후 면역 억제 등 일일이 열거할 수도 없을 정도로 사용처가 많다. 그런데 효과가 좋은 만큼 다양한 문제를 야기하는 약이기도 하다.

개발자들 노벨상 수상할 정도로 인정받아

스테로이드제는 다른 약들과 성질 자체가 다르다. 항생제나 항바이러스제, 항우울제처럼 병의 원인에 직접 작용하는 약이 아니다. 스테로이드제는 우리 몸에 원래 있는 호르몬의 기능을 이용해 병의 증상을 억제하는 대증요법제다. 사람이 스트레스를 받으면 이를 해소하기 위해 콩팥 위에 있는 부신副腎에서 코르티솔cortisol이라는 호르몬을 만들어낸다. 이것이 스테로이드와 같은 물질이다. 그러나 만들어지면 곧바로 분해되어 장기간 효과를 볼 수는 없다. 그래서 합성 스테로이드를 만든 것이다.

합성 스테로이드는 1920년대 '물질X'라는 이름으로 처음 등장했다. 미국인 의사 필립 헨치Philip Hench가 발견했고 동료 의사 에드워드 켄들Edward Kendall이 연구에 참여해 개발에 성공했다. 그리고 이들은 2년 만에 노벨 의학생리학상까지 수상했다.

그런데 스테로이드는 '지킬 박사와 하이드' 같은 양면성을 갖고 있다. 염증이나 알레르기를 억제하는 효과만 보면 틀림없는 기적의 약이다. 문제는 효과가 너무 뛰어나기 때문에 의존하기 쉽다는 것이다.

장복하면 몸에서 호르몬 생산 중단

스테로이드의 의존성이 왜 문제가 될까? 스테로이드는 몸의 기능을 정상적으로 유지하는 데 반드시 필요한 호르몬 물질로 부신에서 매일 일정량 분비된다. 그러나 합성 스테로이드가 몸에 계속 들어오면 뇌에서 '남아돈다'고 인식해 더 이상 생산하지 않게 된다. 이를 의존성이라고 한다. 이때 스테로이드 복용을 중단하면 저혈당 쇼크로 쓰러지거나 최악의 경우 사망에 이를 수 있다.

부작용이 오기 전에 스테로이드제를 끊으면 되지 않을까 싶지만 그게 그렇게 간단하지 않다. 염증을 잡으려고 약을 먹다가 끊으면 염증이 악화되는 수도 있다. 리바운드 현상이라고 하는데, 이렇게 몸 상태가 안 좋아지면 또 스테로이드를 찾게 된다. 이런 일을 계속해서 반복하며 좀처럼 헤어나지 못한다. 또 한 가지 문제는 코르티솔 분비를 중단한 부신이 다시 정상으로 돌아와 생산 활동을 시작할 때까지 몇 년이 걸릴 수 있다는 것이다.

골치 아픈 부작용

부작용 나타나 바로 끊는 것도 위험

스테로이드제를 2~3개월 장기간 사용하면 서서히 부작용이 나타난다. 먼저 체중이 증가하고 얼굴이 둥글어지며 감염증에 쉽게 걸린다. 혈압이 상승하고 혈당치가 올라간다. 피부에 멍이 잘 들고 피부 상처가 잘 낫지 않으며 피부가 얇아진다. 근력이 저하되고 우울하거나 정신불안 증세를 보인다. 위궤양과 십이지장궤양에 걸릴 위험도 있다. 이 같은 부작용이 나타나면 바로 약을 끊지 말고 전문의와 상담해 복용량을 줄여야 한다. 가끔 복용하는 것으로는 부작용을 걱정할 필요는 없다.

동전의 양면같이 탁월한 치료 효과와 골치 아픈 부작용을 모두 갖고 있는 스테로이드제. 과장된 부정적 정보에 현혹돼 무턱대고 두려워하는 것도 삼가야 하지만 스테로이드제의 성질을 잘 알지 못한 채 장기간 사용해 부작용으로 고생하는 것도 어리석은 일이다.

Steroid

글 한상헌 · **일러스트** 게티이미지 · **참고자료** 《약은 우리 몸에 어떤 작용을 하는가》《약에게 살해당하지 않는 47가지 방법》

산조인

잠 못 이루는 긴 밤 산조인으로 꿀잠

세상에 이런 약재가 있다. 잠이 많은 사람은 볶지 않고 먹고, 잠 못 이룰 때는 볶아서 먹는다. 신경과민, 건망증, 불면증 치료에 명약인 산조인酸棗仁이다.

'門前一株棗 年年不知 顔直到老(문 앞에 대추 한 그루 있으니 해마다 늙어가는 줄 모르고 늙어도 미모가 여전하다)'. '대추찬가'의 한 부분이다. 문장대로 대추는 해가 갈수록 풍성한 열매를 맺어 사람에게 이로움을 준다. 하지만 그 재배법은 까다로운데 대추나무는 씨앗을 심는다고 싹이 나진 않는다. 멧대추나무의 대목에 접목하는 방법으로 재배를 한다.

진정·진통·면역항진 등 효과

멧대추나무의 학명은 *Zizyphus jujuba* Mill.이고 생약명은 산조인酸棗仁이다. 다른 이름은 묏대추나무, 산대추나무, 야생대추나무, 살매나무, 메대추나무, 산조목 등이 있다. 한국, 중국, 인도 등에 분포하는데, 먹을 수는 있으나 일반 대추나무에 비해 작고 둥글며 척박한 곳에서 잘 자란다. 낙엽활엽관목이며 잎은 어긋나고 가지에 가시가 있고 꽃은 5~6월에 핀다. 열매는 핵과류로 씨를 쪼개면 속에 납작하고 둥근 핵인核仁이 1~4개 들어 있다. 이것을 산조인이라 하고 약한 불에 오래 볶아서 약재로 쓴다. 산조인의 성분은 다량의 지방질·단백질과 2종의 스테롤sterol을 함유한다. 그리고 주주보사이드jujuboside란 사포닌이 들어 있다. 약리작용은 진정, 최면, 혈압 강하, 진통, 항산화 작용, 면역항진 작용,

자궁 흥분 작용, 화상환부부종 억제 작용이 보고되었다. 복용량은 6~15g이다. 특별한 부작용은 없지만 다량 섭취할 때는 설사에 주의하고 오래 복용할 때는 섭취량을 줄인다.

《신약본초》에 신경안정제로 소개

산조인에 대해 옛 의서 《본초강목本草綱目》의 본경과 별록에는 "산속에서 자라고 대추나무와 비슷하나 키가 작으며 매우 작은 열매를 8월에 수확한다. 명치 부위의 한열寒熱 증상을 치료하고 사기邪氣가 뭉친 증상과 사지가 시큰거리고 아프며 습濕으로 저린 증상을 치료한다. 오랫동안 복용하면 오장이 편안해지고 몸이 가벼워지며 장수한다. 마음이 번잡하고 답답해서 잠을 못 자는 증상과 배꼽 주위가 아프거나 출혈을 동반한 지속적인 설사, 그리고 식은땀을 치료한다. 비위脾胃를 돕고 간기肝氣를 북돋우며 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 양기陽氣를 도와서 건강하게 한다. 근육과 뼈에 풍사風邪가 침범한 경우에는 볶은 씨앗을 분쇄하여 끓여 먹는다"고 기록되어 있다.

《동의보감東醫寶鑑》은 "성질은 평하며 맛은 달고 독이 없다. 번심불면煩心不眠, 배꼽상하통증, 혈설血泄, 허한虛汗을 치료한다. 부족한 기운을 보충하고 간장에 활력을 공급한다. 근골을 견고하게 하고 비장을 건강하게 하며 근골풍에 주요 효과가 있다"고 전한다. 《향약집성방鄕藥集成方》에는 "산조인을 볶아서 가루를 내어 쓰거나 물에 달여 먹으면 근골격에 생긴 마비나 근력 감소를 치료하고 불면증에도 효과가 크다. 볶지 않고 날것을 사용하기도 하는데 이 경우에는 각성의 효과가 있다"고 적혀 있으며, 《여지도서輿地圖書》에는 "황해도 연안에서 산조인을 임금님께 진상하였다"고 기록되어 있다.

인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서 《신약본초神藥本草》는 "산대추, 즉 산조인의 생것은 잠이 안 오는 약이고 검게 잘 볶으면 잠이 잘 오는 약으로 위장을 보하면서 안정시키는 신경안정제가 된다. 양약洋藥의 신경안정제는 위장 내벽을 깎아내기도 한다. 검게 볶아서 가루 낸 산조인을 첨가한 무배추엿은 상당히 신비스러운 위장약이며 폐병약이다. 아이들이 먹으면 폐가 튼튼하여 결핵이 치료되고 건강에 도움이 된다. 어른도 도움이 되지만 노인들의 숨찬 기침이 치료되기도 한다. 그리고 무배추엿에는 산조인 외에도 공사인貢砂仁, 겨자, 행인, 생강, 마늘 등이 첨가되어 있어서 소화제도 되고 가래를 없애며 늑막염에도 좋다"고 소개하고 있다.

볶은 산조인 불면증과 건망증 완화에 사용

한방에서 산조인이 첨가된 귀비탕歸脾湯과 양심탕養心湯은 불면증, 건망증, 신경성 심계 항진증, 식욕부진, 빈혈, 위무력증에 응용한다. 민간에서도 볶은 산조인을 불면증과 건망증에 사용했고 생것은 그 반대로 정신을 흥분시키는 각성제로 사용했다.

멧대추나무의 꽃은 작아서 잘 보이지도 않지만 많은 열매를 맺고, 그 열매는 보잘것없어 먹을 게 없고 맛도 없지만, 그 속의 납작한 씨는 단잠을 자게 하는 재주가 있다. 멧대추나무의 꽃말은 '추억'이다. 잠 못 이루는 밤, 산조인차茶는 고향의 언덕에서 어린 시절 술래잡기하는 꿈을 꾸게 해준다.

글·사진 김만배([사]김만배약초연구소 소장)

좋은 음식 섭취로 혈액 맑게
자연 순리 따르는 생활 방식 중요해

면역력 강화 위한 클래스

면역력이 좋다는 것은 기운이 좋다는 것과 같은 얘기다. 몸의 기운을 높여주고 균형을 유지해 주면 면역력도 함께 좋아질 수 있다. 특히 피를 맑게 유지하는 것이 중요한데, 맑은 피가 전신을 돌며 신체 곳곳에 양분을 전하면 여러 질병을 예방할 수 있기 때문이다.

글 김진건 · 사진 양수열

중장년의 면역력 저하 당뇨·고혈압 유발

백세건강이 실현된 첨단 생명과학 시대를 살고 있지만 현대인의 면역력免疫力은 과거에 비해 사뭇 떨어져 있다. 온갖 대기오염물질과 황사가 심해지면서 기침과 호흡 곤란, 피부염증을 호소하는 이들이 늘고 있다. 여기에 코로나19 팬데믹이 종양 이상의 공포로 자리 잡게 됐다.

전통 한방에서는 면역의 본질이 균형에 있음을 강조한다. 흔히 인체를 소우주에 비유하는데 불완전한 구조 속에서 조화와 융합을 이루며 생명을 유지하는 인체의 속성이 우주의 운행원리와 동일하기 때문이다. 이 균형이 깨지는 순간 면역력 저하로 인해 인체는 질병에 걸리고 바이러스에 감염될 수 있다. 피로와 스트레스의 누적은 림프구의 활동을 약화시켜 면역력 저하를 가속화시킨다. 이런 상태로 중장년을 맞게 되면 인체는 서서히 고혈압과 당뇨, 이상지질혈증 등의 질환에 점령당하게 된다.

인산 김일훈 선생을 비롯한 많은 자연치유 관계자는 자연을 거스르지 않는 순리의 생활 방식이 인간 본연의 면역력을 유지하는 데 도움을 준다고 강조해 왔다. 스트레스를 동반하는 무한 경쟁, 장시간의 노동, 그리고 이를 해결하려는 폭음과 폭식은 새로운 질병을 유발할 수 있다. 늘어졌다 싶을 만큼 어깨의 힘을 빼고, 오래 잤다 싶을 만큼 충분히 자며, 부족하다 싶을 만큼 적게 먹는 생활은 자연스레 체온 상승과 면역력 강화로 이어지게 된다. 자연의 섭리를 따르며 키운 면역력이 암과 괴질과 유행병 등으로부터 건강을 지킬 수 있다.

호흡으로도 면역력 키울 수 있다

호흡할 때 숨을 들이마시는 순간에는 자율신경 안의 교감신경이 우위에 있게 되고 반대로 숨을 내쉴 땐 부교감신경이 우위에 있게 된다. 질병은 대개 교감신경이 과도하게 우위에 있을 때 발생하게 된다. 이를 해결하기 위해서는 코로 숨을 깊게 들이마시고 이보다 더 천천히 입으로 숨을 내쉬면 자연스럽게 부교감신경이 우위에 있게 된다. 이런 호흡을 반복하면 면역체계가 좀 더 균형을 이룰 수 있다.

정갈한 식사가 강한 면역력 만든다

면역력을 향상시키기 위해선 좀 더 식단에 신경을 쓰는 것이 좋다. 《동의보감》 '혈' 편은 '혈은 음식물에서 생긴다'라는 제목으로 시작된다. 본문을 좀 더 살펴보면 "소화기에서 음식물의 기를 받아 붉게 변화시킨 것이 혈이다"라는 문장을 발견하게 된다. 제대로 섭취한 음식물에서 혈이 만들어지는 것이다. 하루 세끼 먹는 식사가 그래서 중요하다. 유해한 먹거리는 맑고 풍부한 혈을 만들어낼 수 없기 때문에 삼가야 한다. '밥심'이란 곧 제대로 섭취한 식품을 혈로 전환해 그 힘으로 산다는 것을 의미한다.

최근 오가닉Organic과 매크로바이오틱Macrobiotic 식단 등 채식 위주의 정갈한 식단이 각광받고 있다. 아이템도 매우 다양해 채식의 단조로움을 풍성한 식감으로 바꿔놓고 있다. 현미와 검은콩 등 잡곡과 두부, 미역, 다시마 등 단백질 식품이 오이와 무, 브로콜리 등 기존 채식 위주 식단의 미감을 더욱 좋게 한다. 영양도 더욱 풍부하게 만든다.

면역력을 향상시키는 데 특히 좋은 방법은 건강한 음식을 먹는 일이다. 혈액을 끈적끈적한 잼처럼 만드는 잘못된 식생활을 개선해 혈액을 맑고 깨끗하게 만들고 탄탄한 면역력을 회복하면 무병장수의 꿈을 이룰 수 있다. 끝

소변 늘고 식후 피곤한 당신 당뇨 의심해 볼 것

지난해 당뇨병으로 병원을 찾은 환자는 350만 명. 대한당뇨병학회는 당뇨병 전 단계를 비롯해 자신이 고혈당 위험 수위에 있는지 모르는 환자 수를 포함하면 그 규모는 1,000만 명에 이를 것으로 추산하고 있다. 많은 중장년층이 앓고 있는 당뇨병은 60대에선 4~5명 중 1명으로, 70대에선 3명 중 1명으로 환자 수를 늘리며 중증의 만성질환으로 악명을 떨치고 있다.

대부분의 중장년층에 잠재돼 있는 질병 당뇨

탄수화물이 많은 쌀밥을 주식으로 먹는 한국인에게 인슐린 분비가 상대적으로 적은 것은 여간 위험한 상황이 아닐 수 없다. 탄수화물 섭취로 인해 생성된 포도당이 세포로 전달되지 못하고 혈액 속에 머물다 소변으로 빠져나가는 당뇨병에 구조적으로 취약한 체질적 특성과 식문화를 갖고 있기 때문이다.

인산의학에선 음식물 섭취에 따른 독성이 폐에 전해지면 조갈이 생기고 비장에 들어가면 허기증을 유발하며, 신장에 가해지면 전신에 부종이 유발된다고 보고 있다. 인체의 기와 혈을 떨어뜨리는 음식물과 잘못된 섭생이 당뇨의 원인이 되며 이를 태백성太白星 정기가 가득한 쥐눈이콩의 약성으로 치유할 수 있다고 설명한다.

당뇨병은 이름 그대로 소변에 당분이 많이 섞여 나오는 병으로 정확하게는 '혈당 과다증'으로 분류된다. 혈액에 포도당이 지나치게 많이 포함된 병이기 때문이다. 혈액 속 포도당은 세포 하나하나에 들어가 신진대사를 가능하게 하는 에너지원이며, 인슐린은 포도당이 체내의 각 세포에서 이용될 수 있도록 한다. 그런데 인슐린이 부족해지면 흡수된 포도당은 세포 활동에 이용되지 않고 혈액 속에 머물다 소변으로 빠져나간다. 이 상태가 바로 당뇨다. 당뇨병은 고혈당의 혈액이 전신을 돌면서 미세혈관과 거대혈관을 차례로 손상시켜 각종 합병증을 부른다. 끈적끈적해진 혈액 속의 당 성분과 지방 성분이 혈관 안쪽 면에 달라붙어 동맥경화를 비롯한 혈관 합병증을 유발한다. 특히 눈 망막에 분포된 혈관을 파열시켜 시력을 흐리게 하고 심할 경우 실명을 부르기도 한다. 이 외에도 신부전증과 심장병, 뇌졸중과 동맥경화, 각종 암 등 온몸을 난도질하고 무너뜨리는 중증의 질병을 몰고 온다.

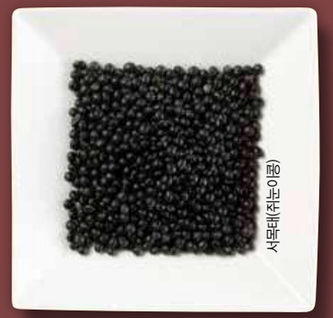
정상 혈당이라도 5~10년 뒤 당뇨 수치에 닿아

나이가 들수록 혈액 속 포도당 농도를 의미하는 혈당이 치솟는 이유는 무얼까? 우리가 섭취한 음식물은 체내에서 포도당으로 변환돼 신체 활동을 하게 하는 에너지로 사용된다. 포도당 농도는 췌장에서 분비되는 인슐린에 의해 유지되는데 생성이 원활하지 않거나 기능이 미약해지면 혈당은 기준치를 넘어 치솟게 된다. 더구나 인슐린은 포도당을 세포로 이동하게 하는 역할을 맡고 있는데 체지방 증가로 세포에 기름막이 형성되면 인슐린이 포도당을 세포 안으로 밀어 넣어도 지방층에 걸려 도달할 수 없게 된다. 인슐린 기능이 떨어졌다거나 인슐린의 저항성이 커졌다는 것은 이 현상을 의미한다.

당뇨병의 주요 증상은 다뇨多尿, 다음多飮, 다식多食으로 나타난다. 혈당이 높아지면 소변으로 포도당이 빠져나가게 되는데 이때 포도당이 다량의 물을 안고 나가기 때문에 소변을 많이 보게 된다. 이로 인해 몸 안에 수분이 모자라 갈증을 더 느끼게 되고 물을 더 찾게 된다. 또한 섭취한 음식물이 에너지로 이용되지 않아 피로감을 쉽게 느끼며 음식을 더 많이 먹게 만든다. 그러나 아무리 먹어도 몸 안의 세포에 포도당이 공급되지 않아 체중은 오히려 줄고 쇠약해지게 된다.

당뇨병이 무서운 이유는 이런 증세가 나타나면 병은 이미 치유 불능의 상태로 진척돼 있다는 데 있다.

중장년의 경우 정상 혈당을 유지한다고 해도 5~10년 이후에는 당뇨병 수치에 닿을 확률이 높다. 누구든 '당뇨병 전 단계'에 포함된다는 점을 유념해 식이요법과 운동 등으로 철저하게 건강을 관리해야 한다. 당뇨병 환자든 당뇨병 전 단계든 제1 수칙은 식사량을 적게 하는 것. 과식과 미식을 즐기고 운동을 좀 더 한다는 생각으로는 당뇨를 예방·관리할 수 없다. 소식을 하고 적당하게 운동을 하는 것이 더 효과적이라는 얘기다. 매일 표준 열량만을 섭취해 적정 체중과 허리 둘레를 유지하고 안전 혈당(공복시 126mg/dl 이하·평상시 200mg/dl 이하)을 유지한다면 당뇨병에 인생을 잠식당할 일은 없다.


서목태(쥐눈이콩)

인산식 치유 방안… 서목태와 천초가 해답

《신약神藥》에서는 당뇨병을 '비장脾臟 기능이 허약한 사람이 영양물 과잉 섭취로 인해 생기는 병'으로 진단했다. 또한 그 처방으로 해독력이 뛰어난 서목태(쥐눈이콩)가 좋다고 언급했다. 서목태 생콩을 소나무 절구에 찧어서 소나무 숟갈로 아침저녁 식전에 한 숟갈씩 먹으면 효험을 얻을 수 있다는 것이다. 이 외에도 찰벼의 곁순인 천초가 당뇨에 좋은 생약으로 알려져 있다. 응달에서 말린 천초를 약으로 달여 먹으면 치솟는 혈당을 가라앉힐 수 있다.

김윤세의 千日醫話

仁道

말기 방광암 해결한 의지의 투병 사례 ❷

인산을 알고 자연치유를 접하고 마침내 암을 이겨내다

일러스트 이철원

6개월 시한부로 판명 난 말기 방광암을 자신의 노력으로 해결 극복한 의지의 인물 이정갑 대표. 그는 도쿄의 첨단 의료 시스템과 섬서성(산시성)의 양방과 한방을 두루 경험하며 인산의학의 자연치유 방안이 진정한 참의료임을 터득하게 된다. 죽염과 밭마늘이 건강의 보루임을 증명하는 그의 건강 회복기 하편을 전한다.

낫지 않는 병은 존재하지 않는다

…방광암이라는 진단을 받고 나니 호기롭게 의사와 언쟁을 벌이던 기운은 슬며시 사라지고 걱정과 염려로 마음은 새카맣게 타고 말았다. 그러나 살아야 한다는 절박함이 절실해서인지 잊고 지냈던 인산 선생의 책들을 다시 꺼내어 탐독을 하며 회복의 기세를 키워나갔다. 며칠 후 '죽염으로 반드시 고치고야 말겠다'는 결심을 내리며 인산가 매장을 찾아가 죽염을 살펴보고 있는데 마침 김윤세 회장을 마주치게 돼 한참을 얘기할 수 있었다.

김 회장은 "암이라는 게 그래봐야 병 아니겠습니까? 피가 맑고 깨끗하면 만병이 물러가는 게 이치니 죽염에 밭마늘을 열심히 드시면 괜찮아질 것입니다"라고 말했다. 내 결심과 같은 내용이었다.

김 회장의 조언에 더 힘을 내 그날부터 찻숟갈도 아닌 밥숟갈로 거의 두 달 동안 죽염과 밭마늘 가루를 먹었다. 먹기 시작하자마자 방귀가 수없이 나오는 터에 주변 사람이 보기 민망할 지경이었다. 속이 편안해지자 식욕도 한결 좋아졌는데 소변 빈도와 혈뇨는 크게 나아지지는 않았다. 이러다 온몸에 암이 퍼지는 게 아닌가 하는 생각이 설핏 들기도 했다.

일본 의사의 남다른 조언

마침 일본에 있는 아들이 손자를 낳았다고 하여 손자 보러 간다는 핑계를 대고 죽염과 밭마늘 가루를 싸 들고는 일본으로 갔다. 아들에게는 몸이 좀 불편해 진찰을 받아야겠다고 하고는 국립 오쿠라병원에 들러 그곳 비뇨기과 과장에게 서울에서 가지고 온 필름과 진료기록을 보여주었다. 서류를 살펴본 후 아들과 몇 마디 나누는데 아들 얼굴이 금세 백지장이 되었다. 나는 "암이라고 하지? 너희가 걱정할까 봐 말하지 않았는데 죽염과 마늘로 많이 좋아지고 있으니 염려하지 말라"고 의연히 말하며 의사에게 "어떤 방법으로 치료하면 좋겠느냐"고 물었다.

그 일본 의사는 "항암제로 해보고 차도가 없으면 최후엔 수술해야 하는데 암은 수술하면 전신에 퍼져 일 년 반가량의 생명 연장 외에는 별다른 효과가 없다"고 말하는 것이었다. 나는 "한국에서는 즉시 수술해야 한다고 하는데 일본에서는 수술하면 왜 안 된다고 하느냐?"고 되물었더니, 일본 의사는 "한국 의료진의 논리를 평가하는 것 같아 같은 의사로서 대답하기 곤란하다"며 답변을 회피했다.

나는 "한약으로 치료할 생각인데 어떻게 생각하느냐"고 재차 질문을 했고 그는 이런 대답을 들려주었다. "나는 서양 의학을 전공해 한의학에 관해서는 별다른 이해가 없어 조언할 수는 없지만 한약으로 치료된 사람을 본 일은 있다." 같은 양의洋醫이면서 한국 의사와는 인식이 하늘과 땅 차이구나 하는 생각을 했다.

암약을 찾아 중국에 갔더니

병원을 나와 낙심하는 아들을 위로하며 해산한 지

얼마 안 되는 며느리에게는 비밀로 할 것을 당부한 후 오랜만에 부자가 함께 일본 명승지를 여행하는 시간을 보냈다. 나나 아들이나 병에 관한 이야기는 일절 하지 않고 유려한 풍광을 즐겼지만, 아들의 마음이나 내 마음이나 암이라고 하면 사형선고로 받아들여지는 현실에서 어쩌면 마지막일지도 모르는 부자간의 여정이라 착잡하고 서러운 마음이 울컥 솟아 몸을 가누는 것도 제대로 하기 힘들었다. 너무도 가슴 아픈 여행이었다.

아들 내외와 어렵게 작별한 후 서울로 돌아와 계속 죽염을 먹으며 인산 선생의 책을 탐독했다. 책의 내용 중 삼보주사三寶注射나 오핵단五核丹이 좋을 것 같았지만 감히 만들 엄두가 나지 않았고, 죽염과 밭마늘이 제일이고 탕약은 보조라지만 그중에서도 암의 주장약은 '부자附子'라는 것을 알 수 있었다. 특히 《신약본초神藥本草》에는 부자 중에서도 섬서부자陝西附子라야 한다는 말씀이 쓰여 있었다. 이 말씀에 의문이 생겨 주변 사람들에게 물어봤지만 명확한 설명을 들을 수 없었다. 그러던 중 모 방송국의 대체의학에 관한 프로그램에서 섬서라는 말이 나왔고 확인해 보니 그것은 중국의 한 지역임을 알 수 있었다.

다시, 죽염과 밭마늘 가루를 챙기고 여장을 꾸려 중국으로 건너갔다. 베이징에서 국내선으로 갈아타고 서울에서 베이징까지의 거리보다 더 먼 섬서성陝西省 함양咸陽에 도착했다. 호텔에 여장을 풀자마자 조선족 통역을 만나 암약을 조제하는 의사를 찾아가 약에 부자가 들었는지, 부자는 섬서부자인지를 물었더니 그렇다고 하며 중국에서도 부자는 섬서부자가 제일이라고 자랑을 늘어놓았다.

인산 선생 전기를 봐도 선생이 이곳에 오신 일은 없고, 또 섬서성에 대해 따로 말씀하신 일도 없었으며, 모든 약재는 조선 토종이 최상이라고 주장하셨는데 어째서 부자만은 이곳이 최상이라고 하셨을까 하는 의문이 계속 이어졌다. 하지만 그 의문을 풀 만한 지식과 정보를 구할 수 없음에 우선 뇌리에서 떠나지 않는 그 물음은 내려놓고 그 모든 게 이치려니 여기며 섬서부자를 넣은 약을 지어 서둘러 돌아왔다.

중국 암약과 밭마늘죽염요법

흥미로운 이야기가 또 하나 있었다. 중국 현지 의사의 특이한 설명 중에 "금기하는 음식은 없으나 돼지의 머리 고기만은 먹지 말라"고 하기에 그 이유를 물으니 "돼지 간과 머리에는 해독 작용을 하는 성분이 있는데 약도 결국은 독이어서 돼지머리 고기를 먹으면 약효가 중화될 수 있다"고 했다. 이들이 벌써 인산 선생의 《신약神藥》을 읽고 그대로 하는 게 아닌가 하는 생각까지 들었다. 그들의 이론은 인산의학의 이론과 동일한 점이 정말 많았다.

그들은 "양의洋醫와 중의中醫를 함께 전공했으며 암 수술 경험도 많지만 양의 체계에 한계를 느껴 동양의 의술을 접목한 치료 체계를 활용하고 있다"고 했다. 내가 "그 치료 프로그램과 처방이 인산의학과 상통하며 죽염의 효과에 대해 아느냐"고 물었더니 그들은 "한국 사람들에게 말은 들었으나 잘 모른다"며 "수술과 항암제 투여는 경험과 통계만 보아도 암을 극복할 방법이 못 되며 효력이 없다"고 했다. 인체가 항암제의 엄청난 부작용을 이겨내기 어렵다는 것이었다.

서울로 돌아와 죽염과 마늘을 당분간 먹지 않고 중국 암약을 먹으며 경과를 보았더니 열흘 후부터 놀라운 사실을 발견할 수 있었다. 그것은 죽염과 밭마늘 가루를 먹었을 때와 똑같은 상황, 즉 방귀가 엄청나게 나오고 식욕이 증진되는 것이었다. 즉 죽염과 밭마늘 가루를 먹었을 때 일어나는 변화와 섬서부자가 든 약을 먹었을 때의 호전도가 일치하는 것이었다. 죽염과 밭마늘이 몇백만 원을 들여 지은 섬서부자 암약의 효과와 일치하는 것을 보며 감탄을 금치 못했다.

내가 바라본 동양 3국의 의사들

단편적이기는 하지만 세 나라를 다니며 진료를 받고 상담을 해본 나의 경험에 비추어 볼 때 3국의 차이를 여실히 느낄 수 있었다. 일본 의사는 자기 분야에 철저하면서도 환자에 대해 적극적이고 좀 더 솔직한 면을 갖고 있었다. 환자를 걱정하고 염려하는 의사로서의 덕목을 잘 갖추고 있으며 특히 자기 분야 이외의 치료 체계에 대해 부정하거나 거부 반응을 보이지 않는다는 점에서 존경하는 마음을 갖게 했다.

중국 의사는 주관이 뚜렷하고 전통에 대한 자부심이 강하며, 새로운 것에 대한 개척과 진취적인 자세가

역력하였고 국가적 차원의 지원도 대단함을 느낄 수 있었다. 그런데 내가 태어난 이 땅의 의사들은 모두가 그런 것은 아니겠지만, 만들어진 법도 제대로 지키지 않을뿐더러 환자에 대해 오만불손한 태도를 아무렇지 않게 내보였다. 어디 그뿐인가! 오직 내가 아는 것이 최고이고 정당할 뿐, 자신의 영역 밖의 것에 대해서는 이해하려 하거나 수용하지 않으려는 타성적인 시각을 내보이곤 했다. 생각할수록 안타까운 일이 아닐 수 없다. 한국 의사에 대한 나의 견해는 대부분의 우리가 공감하는 부분이다. 어떤 의사는 인터넷 사이트에 죽염을 '고혈압에 독'이라고 썼는데, 내가 아직도 죽지 않고 살아 있는 이유를 그 의사에게 묻고 싶을 뿐이다.

암은 큰 병 아니다

지금 내 몸 상태는 아주 양호하다. CT 촬영과 MRI 촬영의 결과지를 살펴보면 직장 부분에 침윤된 종양은 깨끗이 없어졌고, 방광 부분의 종양은 아주 조금 남아 있을 뿐이다. 계속해서 죽염과 밭마늘 가루를 복용하며 섬서부자가 든 약도 먹고 있다. 체중은 과거와 비교해 2~3kg이 늘었고, 오랜만에 만난 친구는 암 투병 사실을 모르고 무슨 보약을 먹기에 몸이 점점 좋아지냐고 물을 정도다.

지난 3월, 인산가에서 마련한 건강 모임에는 일본으로 와서 항암제 주사 맞으라고 전화로 매일같이 졸라대던 아들과 막내 사위까지 데리고 가서 인산 선생님 묘소에 참배를 했다. 저녁엔 풍성한 돼지고기를 안주 삼아 시원한 막걸리를 마음껏 마시고 사물놀이패의 흥겨운 가락에 춤까지 추었다. 암은 인산의학의 방식대로 하면, 김윤세 회장님 말씀대로 그리 큰 병이 아니라는 생각을 또 한 번 하게 됐다. … 마침

암 극복 후 자신의 소중한 경험 널리 알려

학습과 노력만으로 암을 고칠 수 있을까? 이정갑(67·'한국 암을 이겨내는 사람들' 회장) 대표가 바로 그런 사례이다. 그는 암 진단을 받은 후 한국을 비롯해 중국, 일본 등을 오가며 암 권위자를 두루 만났고 많은 치료법을 접했다. 이때 접한 지식과 정보를 바탕으로 자신의 병세에 맞는 치료를 선택했다.

그는 1997년 5월부터 1년 반 동안 시안과 베이징을 오가며 최고 권위자 두 사람에게 치료를 받았다. 치료를 받던 중 북한의 의학 전문가를 만나 김일성 주석의 건강을 전담했던 '북한 장수연구소'에서 개발했다는 '금당-2호' 주사 치료도 받았다. 1년 반 만에 CT를 찍었다.

종양은 동면冬眠 상태로 있었다. 의사는 절반의 성공이라며 축하해 주었지만, 그는 그 정도로 만족할 수 없었다. '더 이상의 재발, 악화가 없으니 그냥 이대로 죽을 때까지 갈까' 고민도 했다. 그러나 동면 상태는 이제까지의 학습과 노력의 성과물로 부족했다. 오직 완치만이 목표였다.

다시 병원을 찾아갔다. 의사는 "당신은 지금 암도 문제지만 콩팥이 더 위험한 상태"라며 수술을 권했다. 그는 20여 일을 망설인 끝에 마침내 수술대 위에 누웠다. 절개해 보니 암 종양은 방광 한 곳에만 집중돼 있었다.

의사는 다시 항암 치료를 제의했다. 이정갑 대표는 항암제의 후유증을 소상히 알고 있는 터라 일거에 거절했다. '항암제 치료율 10%는 나머지 90%의 고통을 상쇄할 만한 이익이 없다'는 게 그가 내린 최종 결론. 수술은 성공적으로 끝났고 상처도 아물었다. 암에서 힘들게 빠져나오니 제일 먼저 눈에 띈 것은 자신과 같은 처지에 있는 환자들과 그의 가족들. 병원 문을 나서면서 결심했다. 암 환자들에게 암 실상을 알리는 데 여생을 바치겠다고. 뜻이 맞는 지인들을 규합했다. 그 결과로 생겨난 것이 '한국 암을 이겨내는 사람들'.

지난 2000년 10월 의약 분쟁 사태로 의사들이 진료를 거부하고 나섰을 때 의사협회와 복지부 관계자들의 회의장에 박차고 들어가 "지금 환자들이 병원 바닥에서 죽어 나가는데 밥그릇 싸움이나 하느냐"고 호통을 쳤다. 이 장면이 공중파를 타고 전국에 알려지면서 이정갑 대표는 하루아침에 유명인사가 됐다. 《라이프매일》 2006년 7월 16일 자 기사 중에서

글·구성 김윤세(본지 발행인·전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

'임인년 새해 감회'라는 漢詩 이야기

높은 산을 오르고 깊은 계곡을 지나치며 긴 숨을 내쉬는 일이 가장 보람된 일이라는 걸 알게 된 지 30여 년의 시간이 흘렀다. 달려가는 말의 잔등처럼 수없이 이어진 저 산등성이가 없었다면 이 복잡한 세상을 어찌 살 수 있었을까 싶다.

필자가 즐겨 찾는 산은 대부분 백두대간白頭大幹 산줄기에 있는 크고 작은 봉우리들이다. 백두대간을 오르다 보면 산기슭마다 깃들어 사는, 매우 특이한 이력의 소유자들을 만나게 되는데 그들과 함께하는 환담과 차 한잔이 생활의 활력소가 될 때가 많다. 계절의 변화와 숲속의 바람 소리를 벗 삼아 지내는 그들의 한적하고 조용한 삶이 부럽게 느껴질 때가 있다.

우리나라의 가장 큰 산줄기인 백두대간이 바깥 성곽城郭으로 둘러쳐져 있고 연비지맥鳶飛枝脈이 중심부의 성처럼 솟아 있는 삼봉산 깊은 산중에 자리한 인산가에는 연중무휴로 많은 이가 찾아온다. 남녀노소를 막론하고 인산의학과 죽염산업의 발원지인 이곳을 성지聖地처럼 여기는 순례자들을 반기고 안내하는 게 내 주요 일과 중 하나다.

오늘은 그 소중한 친구들에게 지난 설날 무렵에 받은 시문을 한 편 전한다. 꽃 피는 3월, 더욱 활기차고 즐겁게 지내시라는 당부를 담아서 말이다.

손으로 직접 쓴 '임인년 새해의 감회(壬寅 新年 有感)'라는 제목의 한시와 한글 번역문까지 덧붙여 보낸 이는 영가후인永嘉后人 권상목權相穆 선생이다. 한 글자, 한 글자 공들여 쓴 시를, 혼자만 읽고 간직하기에는 좀 아깝다는 생각이 들어 그 감동을 여러분과 함께 나누고자 한다.

捨舊從新又一年 蔓延疫疾患憂先 太平歲月人人穩 無病乾坤事事全
사구종신우일년 만연역질환우선 태평세월인인온 무병건곤사사전

黑虎咆哮*紅日旭 黃鷄打羽吉祥連 風和雨順祈天裏 富國强兵後世傳
흑호포효 홍일욱 황계타우길상련 풍화우순기천리 부국강병후세전

옛것을 버리고 새로움을 맞으니 또 한 해인데 / 전염병이 만연하니 우환이 앞서누나
세월이 태평하면 모든 사람이 평안하고 / 천지 간에 무병하면 일마다 안전하리
검은 호랑이가 으르렁대니 붉은 해가 빛나고 / 누런 닭이 나래를 치니 길상이 이어지네
풍화하고 우순함을 하늘에 비는 가운데 / 부국강병을 후세에 전해주세

*黑虎咆哮 : 임인년이 밝아 옴을 의미함

우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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