

# 仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표  
Journal of Naturopathic Medicine

**INSAN PEOPLE**

춤과 노래와 죽염  
뮤지컬 배우 김선경

**HUMAN DOCUMENTARY**

죽염으로 활인구세活人救世  
이런 CEO 보신 적 있나요?

인산의학  
2018. 03  
254

미세먼지의 습격 神藥 삼총사의 반격



**SPECIAL**

## 미세먼지의 습격 神藥 삼총사의 반격



**03**  
March





## 눈보라 속에 핀 매화

幽香淡淡影疏疏 雪虐風饕亦自如 正是花中巢許輩 人間富貴不關渠  
유향담담영소소 설학풍도역자여 정시화중소허배 인간부귀불관거

맑고 그윽한 향내...고결한 아름다움  
눈보라 속에서도 여여한 마음이어라  
소부와 허유 같은 꽃 중의 은둔자라  
세상 부귀에는 아랑곳하지 않는다네

중국 남송南宋 때의 시인 육유陸游·1125-1210의 '눈 속의 매화를 찾아서雪中尋梅'라는 제목의 시이다. 육유의 자는 무관務觀이고 호號는 방옹放翁이며, 북송北宋과 남송의 교체기에 지금의 저장성浙江省 사오싱시紹興市인 월주越州 산음현山陰縣에서 태어났다. 38세에 진사가 되어 기주 통판을 지냈다. 만년에는 효종·광종의 실록 및 《삼조사》를 완성하였다.

남송 조정이 중원中原 지역을 금군에 내어주고 굴욕적인 화친책을 통해 겨우 명맥을 유지해 가던 시기에 일생토록 금에 대한 항전과 실지失地의 회복을 주장하며 살았던 시인이다. 평화정책을 추구하는 온건파가 황실을 지배하고 있을 때 그는 강경론을 주장하여 황실 관리로 승진하지 못했고, 과감하게 직언하여 4번이나 지위가 강등되었다. 결국, 문관 직을 사임하고 고향으로 갔다.

그의 불굴의 기상과 강인한 투쟁의식은 수많은 우국시憂國詩를 통해 끊임없이 표출되었으며, 그 헌신성과 진정성으로 인해 오늘날까지 중국을 대표하는 최고의 우국시인憂國詩人으로 추앙받고 있다. 그는 은퇴 후 그의 시 세계에서 2번째로 중요한 주제인 전원생활을 예찬하는 일에 전념했다.

도연명의 시풍을 따라 평범한 소재로 전원생활을 묘사했는데, 생생하면서도 세밀한 비유법을 통해 전원생활의 분위기와 풍경을 묘사하는 데는 가장 탁월하다는 평가를 받는다. 많은 산문과 1만여 편의 시를 남겨 중국 최다작가最多作家로서의 명성 또한 지니고 있으며 저서로 《검남시고劍南詩稿》《위남문집》《남당서》 등이 있다.

소부巢父와 허유許由는 요堯임금 시절의 은둔자들이다. 당시 임금 자리를 물려주겠다는 요임금의 제안에 허유는 '더러운 이야기를 들었다'며 영수潁水 가에서 귀를 씻었고 그때 소를 몰고 가던 소부가 그 이야기를 전해 듣고는 '더러운 물을 소에게 먹여서는 안 된다'며 강의 상류로 더 올라갔다는 이야기가 전해온다. 이 시는 속세를 초월한 고고한 자태와 언제나 흔들림 없는 여여한 마음을 지닌 매화를 노래한 시로서, 오랜 세월, 수많은 이에게 줄곧 회자膾炙된 대표적 명시라 하겠다. ❶

글 김운세(본지 발행인,  
전주대 경영대학원 객원교수)

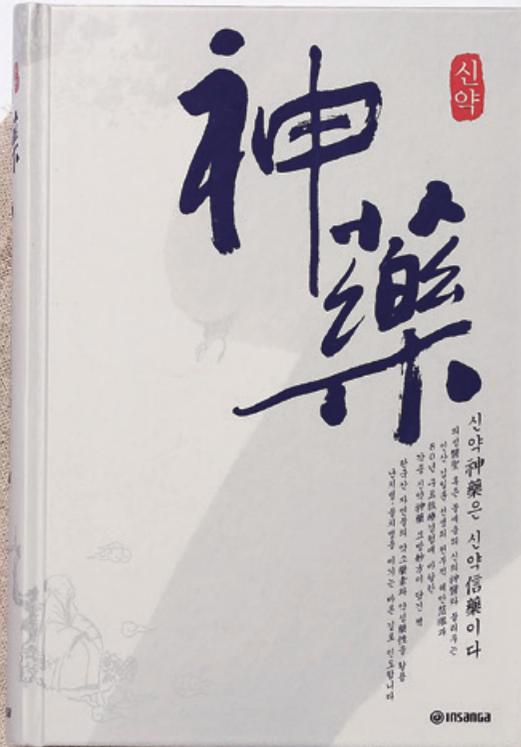
출판 김운세

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

# 암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적  
혜안과 80년 구료 救療  
경험에서 비롯된 각종  
신약神藥과 묘방妙方이 담긴  
저서 《神藥》. 이 책은  
흥미해진 과학의 시대가  
만든 각종 질병과 난치병을  
치유하는 올바른 길이 되고  
있다

인산 김일훈 口述  
김운세 著·인산가 刊  
608쪽·₩20,000



1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 속뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療 경험에 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 인산 선생의

의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

**주요내용** 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 중착약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액靈液, 감로 자정수 | 오장육부五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·혈압·중풍의 치유법

## 인산 지리산 롯지에서 가족·친구와 함께 힐링하세요!

지리산 롯지의 푸르고 너른 천연 잔디 위에서  
마음껏 뒹굴 수 있어 아이들과 함께하는 여행은 물론,  
동호회 체육활동에도 안성맞춤입니다.  
펜션 숙박, 오토캠핑 등 다양한 콘셉트의 여행이 가능합니다.  
예약문의 055) 963-9788



### 새봄맞이 지리산 둘레길 2박3일 트레킹

기간	2018. 3. 23(금)~25(일)
장소	지리산 롯지 (055-963-9788) 경남 함양군 마천면 구양리 884-1(함양군 지리산 가는길 225)
인원	신청 접수순 50명
내용	첫째날 오후 3시 지리산 롯지 도착 / 숙소편성 및 오리엔테이션 둘째날 지리산 둘레길 1-2구간 트레킹 셋째날 정대홍 이사의 '인산의학 힐링특강-건강해지는 별 이야기' (인산연수원 내 진행)
문의	인산가 고객센터 1577-9585

# 仁山의학

March 2018 Vol.254



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

01

**건강한 삶을 위한 이정표**  
눈보라 속에 핀 대화

08

**브리핑**  
인산가 새봄맞이 지리산 둘레길 트레킹

09

**핫뉴스**  
- 코넥스 상장 3년차 인산가의 대도약  
- 김윤세 회장, MBN <성공다큐 최고다> 출연  
- 명품창출CEO포럼 4대 회장 선출

12

**仁山式客**  
죽염으로 가족과 이웃 건강 지키는 장재현 목사

16

**SPECIAL 미세먼지의 습격 神藥 삼총사의 반격**  
Part1 공포의 미세먼지  
Part2 인산 선생의 '공해독' 경고  
Part3 호흡기에 좋은 신약 삼총사  
Part4 미세먼지 제거 물죽염 사용 가이드

30

**김윤세 회장 출연한 MBN <성공다큐 최고다> 지상중계**  
죽염으로 활인구세活人救世  
이런 CEO 보신 적 있나요?

37

**죽염라이프 시즌2**  
맛있게 먹기 ③ 삶은 달걀 죽염 짝어 먹기

40

**알쓸인잡 <3>**  
“발효의 비밀은 손맛에 있다”



좋은 화장품 고르는 방법  
**제초사를 확인하세요!**



## 당신이 늘 쓰는 것이기에

우수한 화장품을 만드는 기준, CGMP  
대한민국 최초 CGMP 1·2호 인증 획득

안전하고 믿을 수 있는 좋은 화장품,  
한 걸음씩 우직하게 내딛는 우보천리의 정신으로  
한국콜마가 만들어 갑니다.



# 仁山의학

March 2018 Vol.254



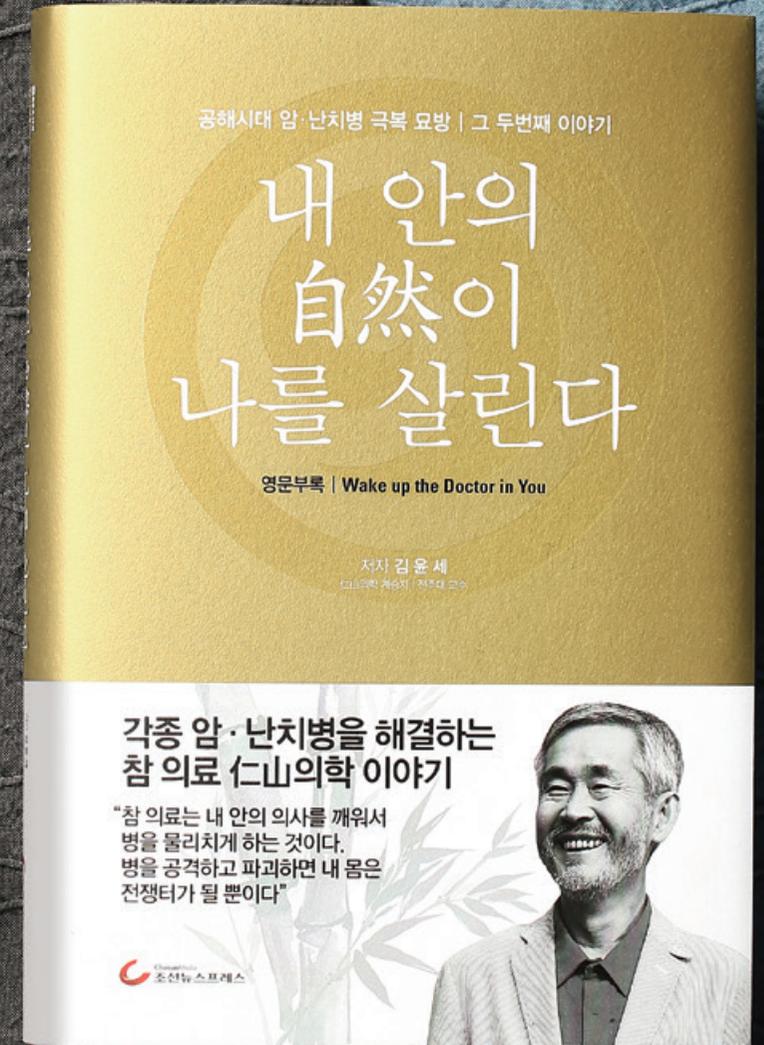
- 42  
**3040인산 생활백서**  
③ 9회 죽염 양치하기
- 44  
**인산책방**  
후나세 슌스케의  
《우리가 몰랐던 항암제의 숨겨진 진실》
- 46  
**웰빙라이프**  
눈트는 마음의 창? 건강의 창!
- 48  
**고재훈의 헬스보감**  
우리 몸의 울트라 슈퍼 정수기 ‘코’
- 50  
**헬시 피플**  
-썩뜸으로 40년 심장 통증 물리친 김상엽씨  
-동상 걸린 손가락 썩뜸으로 고친 이상원씨
- 54  
**1박2일 캠프 현장**  
봄!봄!봄!봄! 봄이 왔어요
- 58  
**인산을 담은 사람**  
인산가 첫 셀러브리티, 뮤지컬 배우 김선경
- 62  
**김운세의 千日醫話<3>**  
장안에 구료 救療의 신화 神話 꽃피다
- 66  
**김재원 칼럼 - 싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <66>**  
노로 바이러스보다 무서운 ‘마늘소녀’의 컬링병
- 68  
**취중여담**  
소금장수가 술을 빛는 까닭
- 71  
**이한편의시**  
홍사성 <덜 된 부처>
- 72  
**조용헌의 세상만사**  
춘분 春分 제대로 알기
- 73  
**우성숙 원장의 愛Say**  
요양병원에서 느낀 ‘바람직한 노후’

발행일 2018년 3월 1일 발행처 인산가 발행인 김운세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록  
서울시 등록번호 라-07328 통권 254호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919  
\*인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잠깐행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.  
\*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.  
\*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

# 암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김운세 회장이 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록:인산의학 특강 영문본 33편



₩25,000



김윤세 회장이 MBN <성공다큐 최고다> 제작진과 인터뷰를 하고 있다.

## 김윤세 회장, MBN <성공다큐 최고다> 출연 죽염과 인산의학을 알리다

### 함양 연수원 등에서 1박 2일간 촬영

김윤세 인산가 회장을 주인공으로 한 MBN <성공다큐 최고다> 프로그램 촬영이 지난 2월 1일부터 2일까지 1박 2일간 경남 함양군 죽염제조장 및 인산연수원에서 진행됐다.

종합편성채널인 MBN의 교양 프로그램 <성공다큐 최고다> 제작진은 촬영 첫날 경남 함양군 수동농공단지 내에 있는 인산가 죽염제조장을 방문해 소나무 장작 작업부터 대나무통 자르기, 죽염 다져 넣기, 황토로 입구 막기, 죽염 굽기, 9회 고열 용융 작업 등 죽염 제조 전 과정을 자세하게 촬영했다. 또한 죽염과 죽염 장류로 만드는 인산가 구내식당의 죽염 음식 이야기를 담았고, 김윤세 회장의 건강관리 노하우를 인터뷰했다.

촬영 둘째 날은 전통 방식으로 만드는 죽염 장류 제조 과정을 촬영했으며, 무엇 제조공장과 유향오리진액 공정을 카메라에 상세하게 담았다. 김윤세 회장은 인터뷰에서 “예전부터 기업을 경영할 생각을 꿈에도 한 적이 없다”며 “제가 기업을

한 이유는 인산 김일훈 선생의 새로운 의학 이론을 세상에 알려 비명에 죽어가는 사람들이 건강을 회복하여 명대로 살기 위함”이라고 했다. 또한 김 회장은 “앞으로 개발할 죽염항노화농공단지는 힐링 명소·관광 명소로도 활용하지만, 참의료를 교육하는 교육기관도 설립해 대한민국이 의료 최강국이 되는 데에 선도적인 기업이 되겠다”고 포부를 밝혔다.

### “의료 최강국이 되는 데에 선도적 기업 되겠다”

이번에 촬영한 내용은 지난 2월 10일 ‘322회 국내 죽염시장 점유율 1위 죽염 종가 인산가 김윤세 대표’라는 제목으로 방송됐다. 김윤세 회장이 출연한 <성공다큐 최고다>는 업계에서 1위 자리를 지키고 있는 기업 대표의 성공 스토리를 담은 교양 프로그램으로 ‘최고경영자의 고귀한 다섯 가지 비밀’이라는 의미를 담고 있다. MBN 홈페이지(mbn.mk.co.kr)에서 무료로 다시보기 시청이 가능하다. 글 한상헌 사진 조현호



명품창출CEO포럼 임원들이 기념촬영을 하고 있다. 앞줄 오른쪽 첫번째 패가 수석부회장인 김윤세 회장, 네번째 패가 올해부터 신임회장인 강태선 블랙야크 회장.

## 명품창출CEO포럼 4대 회장 선출 일당백 명품이 곧 국가 경쟁력

한국표준협회가 주관하고 산업통상자원부 국가기술표준원이 후원하는 제37차 명품창출CEO포럼이 지난 2월 6일 쉐라톤 서울 팔래스 강남 호텔 1층 로얄볼룸에서 포럼 회원 및 학계 주요 인사들이 참석한 가운데 개최됐다.

### 김윤세 인산가 회장은 수석 부회장 연임

명품창출CEO포럼은 김윤세 인산가 회장이 수석 부회장을 맡고 있으며, 이번 행사에서는 신임 회장 취임식과 포럼 총회, 명품특강 등이 진행됐다. 먼저 올해부터 새롭게 포럼을 이끌어갈 제4대 회장으로 강태선 블랙야크 회장이 취임했다. 강 회장은 취임사를 통해 “명품창출CEO포럼에 오셔서 무엇을 얻으려 하지 말고 나눠주려고 하면 돌아갈 때는 준 것보다 두 배 많이 받아갈 것”이라며 “올해는 국내는 물론 해외 기업현장 탐방도 추진해 세계적인 명품창출CEO포럼이 되어야 한다”고 포부를 밝혔다. 이번 행사에 참석한 김규환 국회의원(자유

한국당)은 축사에서 “우리나라의 산업을 이끌어가는 일당백 一當百이 바로 명품창출CEO포럼 회원들이다”라며 “세계적인 명품을 만들기 위해 노력하시는 여러분이 진정한 애국자”라고 전했다.

포럼 총회에서는 회원사의 제품안전품질 향상을 위한 진단 및 지도 지원, 해외연수, 회원사 홍보관 등 포럼 운영 방향이 공유됐으며 정관 개정 및 제4대 임원진 선정이 이뤄졌다.

이어 이미도 물고기도서관 대표가 ‘픽사-디즈니의 명품창출 상상력을 흠뻑’이라는 주제로 특강을 진행했다. 이 대표는 “명품창출 상상력을 디자인하기 위한 3가지 요소는 예지력, 창의력, 소통력”이라며 “미래에 대한 빠른 예측, 관점의 발상 전환, 피드백을 통한 혁신”을 강조했다. 강연을 한 이미도 대표는 <식스센스> <반지의 제왕> 등 500여 편의 외국영화를 번역한 유명 번역가로 현재 물고기도서관 대표를 맡고 있다. 글 한상헌 사진 장은주



죽염으로 가족과 이웃 건강 지키는 장재현 목사

## “하나님 은혜와 죽염이 있어 매일매일이 행복합니다”

대구에서 취약계층의 아이들을 돌보는 장재현 목사와 부인 윤미숙씨는 매일매일 행복하다. 7명의 자녀가 있는 다복한 가정, 성도들의 사랑을 받는 목회사역, 아이들을 섬기는 아동센터 사역까지 하나님의 은혜 속에 사는 하루하루가 행복하다. 그리고 하나 더 죽염을 만난 것도 행복의 이유다.

글 한상현 사진 김종연

“《성경》에서는 다른 물질은 다 용량이나 용도를 정해주었지만 소금은 무한정으로 주라고 했어요. 소금이 그만큼 중요하다는 거죠. 제가 인산죽염을 먹는 건 종가의 정통성이 있기 때문이에요. 세계 스마트폰 시장점유율 1위인 삼성전자를 선호하는 것과 같은 맥락이에요. 신뢰와 믿음은 하루아침에 생기는 것이 아닙니다”

죽염마니아를 자처하는 장재현 목사는 대구광역시에 있는 정평중앙교회 담임 목회자이면서 대구 수성구에 있는 드림키즈지역아동센터의 센터장이다. 평일에는 아동센터에서, 주말에는 교회에서 사역을 하며 쉬는 날 없이 365일 일한다. 그럼에도 그는 밝고 건강한 웃음을 잃지 않는다. 건강 비결을 묻자 첫째는 하나님의 은혜, 둘째는 죽염이라고 했다.

“목회를 하면서 다음 세대를 향한 하나님의 부르심이 있었어요. 사랑이 필요한 취약계층의 아이들을 어떻게 섬길지 기도하며 준비하다 지역아동센터를 시작하게 됐습니다.”

### 죽염 넣은 미네랄워터 매일 마셔

매일매일 사역을 위해 쉼 없이 달리는 그에게 아침마다 반드시 치르는 의식이 있다. 죽염을 넣은 미네랄워터를 마시는 것이다.

“건강을 위해 특별히 하는 건 없어요. 아침저녁으로 미네랄 풍부한 9회 죽염을 생수에 타서 마시는 것뿐인데 얼굴색이 달라지더라고요. 제가 죽염을 만난 건 하나님의 은혜입니다.”

장재현 목사가 운영을 총괄하는 드림키즈지역아동센터는 취약계층 아이들을 학교 방과 후부터 밤 10시까지 돌봐주는 아동복지시설이다. 정부에서 운영비가 지원되긴 하지만 사회복지사와 센터장 인건비 정도다. 시설 임차료는 자비로 해결해야 한다. 장 목사는 본인의 센터장 급여를 시설 임차료로 사용한다. 급식비는 지원되지만 아이들의 활동비는 교회의 후원과 장 목사의 사비로 해결한다. 열악한 환경이지만 그

럼에도 불구하고 센터에 들어오기 위해 기다리는 대기 아동이 5명이나 될 정도로 인기가 높다. 지난해엔 전국 4,107개소의 지역아동센터 중 대구 지역을 대표해 최우수상을 받았다. 운영 능력을 인정받은 것이다.

### 운영 총괄하는 드림키즈지역아동센터 아이들에게도 죽염

멘토링 프로그램을 통해 대학생들이 아동들의 학습을 무료로 지도해 사설학원 못지않은 교육시스템을 갖추고 있다. 뮤지컬·연극 등 공연 관람과 스포츠 관람 등 문화체험을 정기적으로 진행하고 겨울엔 스키 캠프, 여름엔 물놀이 캠프를 3박 4일간 갖는다. 그는 35명의 아이가 친형제처럼 지내는 모습에 보람을 느낀다고 했다. 얼마 전에는 아이들과 함께 평창 동계올림픽 아이스하키 경기를 직접 보러 평창과 강릉을 다녀오기도 했다. 그러나 장 목사는 지역아동센터 운영에 가장 중점을 두는 것이 먹거리라고 했다. 저녁 한 끼 급식을 준비할 때 빠지지 않는 것이 죽염이라고 했다.

“죽염으로 음식을 만들면서부터 아이들 밥 먹는 양이 두 배로 늘었어요. 아토피가 있던 아이나 장이 좋지 않은 아이도 정말 좋아졌고요. 소금 하나 바꿨을 뿐인데 급식의 질이 두 배로 높아졌어요.”

드림키즈지역아동센터에서 한 달에 사용하는 3회 죽염 양은 3~3.5kg 정도라고 한다. 식재료비 비율을 따지면 마음껏 사용하기 어렵다. 하지만 장 목사는 자신의 급여를 써가며 죽염 사용을 고수하고 있다.

“한창 클 나이에 음식이 맛있어서 더 먹는데 어떻게 말할 수 있습니까. 먹는 게 남는 것이라는 말도 있



**장재현 목사의 미네랄워터 먹는 법**

1. 정수기 물을 2리터짜리 생수병에 채우고 휴대용기에 9회 가루죽염을 담아 생수에 넣는다.
2. 잘 흔들어 녹인 후 아침과 저녁으로 300ml 머그컵으로 3잔씩 마신다.
3. 마실 때마다 보약을 먹는다는 생각으로 감사하며 먹는다.

잖아요. 내 생활은 곤궁해질지언정 아이들을 섬기는 것이 나의 기쁨이고 하나님께서 저에게 주신 사명입니다.”

**김윤세 회장의 건강강연 듣고 죽염에 확신 가져**

장재현 목사는 우연한 기회에 인산의학에 알게 됐다고 한다. 이광복 목사가 마련한 세미나에 강사로 초청된 김윤세 회장의 강연을 듣고서부터다. 그 후 《신약》 책과 김윤세 회장의 저서인 《내 안의 의사를 깨워라》를 정독하며 죽염에 대해 신뢰하게 됐다.

“소금이 유해하다고 해서 소금을 멀리하던 사람이

있어요. 김 회장이 죽염 많이 먹어야 된다고 하는데 믿을 수가 없잖아요. 그런데 깨닫고 나니 죽염이 보물이었어요.”

미네랄 없는 순수염화나트륨이 문제라는 걸 알았고, 소금을 구우면 독성은 제거되고 순수미네랄만 남는다는 사실도 알았다. 인산의학이 장 목사의 눈을 뜨게 한 것이다.

“《성경》에서는 다른 물질은 다 용량이나 용도를 정해주었지만 소금은 무한정으로 주라고 했어요. 소금이 그만큼 중요하다는 거죠. 제가 인산죽염을 먹는 건 종가의 정통성이 있기 때문이에요. 세계 스마트폰 시장점유율 1위인 삼성전자를 선호하는 것과 같은 맥락이에요. 신뢰와 믿음은 하루아침에 생기는 것이 아닙니다.”

장 목사는 김윤세 회장의 강연 중 머릿속에 정으로 새기듯 꽂힌 단어가 있다. ‘미네랄’이다. 60가지 인체 필수 미네랄이 죽염에 모두 들어 있다는 말에 ‘이거다’ 싶었다고 한다. 그래서 그가 선택한 방법은 미네랄워터를 직접 만들어 먹는 것. 9회 가루죽염을 녹인 생수 2l를 매일 마신다.

“정수기가 물속의 미네랄까지 걸러낸다는 얘기가 있는데, 사실이라면 여기에 죽염을 넣으면 부족한 미네랄이 보충되는 거잖아요. 매일 아침저녁으로 정수기 물에 죽염을 녹여 마셔요. 그 어떤 이온음료보다 좋은 것 같아요.”

장 목사는 유전적으로 고지혈증이 있는데, 그에 반해 면역력에 결정적인 역할을 하는 자연살해세포(NK세포)가 정상(30~40)보다 높은 43.8이 나왔다고 한다. 건강이 유지되는 이유다. 죽염 덕분이라고 했다.

**부인 윤미숙씨도 인산마니아... “죽마고우 실컷 먹고 싶다”**

장 목사 부인 윤미숙씨도 덩달아 죽염마니아가 됐다. 지난해 마지막 8박 9일 지리산자연학교에 참가하면

서 인산의학에 푹 빠지게 됐다고 한다.

“친한 목사님 부인이 유방암 1기 진단을 받고 힘들어 하길래 지리산자연학교에 가서 방법을 찾자고 했죠. 비용이 만만찮은데 남편이 큰맘 먹고 보내줬어요. 일정 끝날 때쯤 남편이 우리를 데리러 왔는데 ‘얼굴에 부티가 흐른다’는 거예요. 같이 간 암환자 지인도 건강해졌고요.”

윤미숙씨는 ‘죽마고우’를 실컷 먹어보고 싶다고 했다. 지리산자연학교에서 죽마고우를 처음 먹고 좋아서 구입해 먹었다. 몸이 뜨거워지고 여름에도 차던 손발도 따뜻해졌다고 한다. 의심이 많아 건강식품을 즐기지 않는 그녀지만 죽염과 죽마고우는 신뢰했다.

윤씨도 알고 있다. 먹고 싶다고 해서 먹을 수 있는 게 아니라는 것을. 장재현 목사는 약간의 여윌돈만 생기면 아동센터 사역에 우선 지출해 부인까지 차례가 오질 않는다.

“아내한테 항상 미안하죠. 교회 일 하라, 아동센터 일 하라, 무부수로 많은 일을 시키면서 해준 건 없어요. 자녀를 7명이나 낳아 줬지만 아직까지 부러먹기만 해 미안할 뿐입니다. 재정 여건이 되면 유황오리진액을 해주고 싶어요.”

윤미숙씨는 “즐겁고 행복했던 기억만 있어서 그런 기회다 된다면 8박 9일 지리산자연학교에 또 한번 가고 싶다”며 “몸과 마음을 제대로 힐링을 하는 시간

이라 해외여행 가는 것보다 훨씬 좋았다”고 했다.

장 목사 부부에게 기도제목이 있느냐고 물었다. 이 구동성으로 아이들의 건강을 이야기했다. 그리고 지역아동센터를 좀 더 확장해 몇 명의 아이라도 더 혜택을 받게 하는 것이라 했다.

“비록 3회 죽염을 쓰지만 아이들에게 죽염음식을 먹이는 것은 작은 비용으로 큰 효율을 얻는 일입니다. 죽염은 미래를 위한 투자예요. 비싸긴 하지만 의료비용을 생각하면 큰 비중을 차지하는 건 아닙니다. 건강보다 중요한 것은 없으니까.”

**“아동센터 아이들에게 9회 죽염 급식 작은 소망”**

한 가지 바람이 있다면 9회 죽염으로 음식을 해주는 것이라 했다. 모든 음식에 넣을 수 없더라도 밥을 지을 때만이라도 9회 죽염을 넣어서 미네랄이 풍부한 밥을 먹고 싶다고 했다.

“하나님께서 은혜 주시면 9회 죽염으로 아이들에게 급식을 할 수 있을 겁니다. 이를 위해 기도하고 있습니다. 여러분도 기도해 주세요.”

인터뷰 마무리 즈음 아이들의 저녁급식이 시작됐다. 식사를 하던 한 아이가 “목사님 센터 밥 진짜 맛있어요”라며 엄지 척! 장재현 목사와 부인 윤미숙씨가 “고마워”라며 흐뭇한 미소로 식사 모습을 지켜봤다. ‘역시 죽염 쓰길 잘했어’라는 표정 같았다. ㉠



1. 장재현 목사가 운영 중인 드림키즈지역아동센터는 3회 죽염으로 음식을 조리하고 있다. 2. 죽염으로 음식을 만들면서 아동센터 아이들의 밥량이 두 배로 늘었다.

## 미세먼지의 습격 神藥 삼총사의 반격

매일 아침 미세먼지 농도를 확인하는 것이 습관이 되어버린 분, 많으시죠? 요즘 같은 봄철이면 특히 심한 미세먼지 때문에 외출도 망껏 할 수 없습니다. 불가피하게 외출을 하면 이내 눈·코·목이 따갑고 기관지에 이상이 생기는 경우도 많습니다. 또 미세먼지는 우리 몸에 들어와 차곡차곡 쌓여 심한 경우 심혈관 질환과 뇌졸중을 일으킬 수도 있습니다. 반드시 피해야 할 미세먼지의 위험성 및 인산의학 신약 삼총사인 무염, 생강감초탕, 호두액으로 약해진 호흡기를 지키는 길을 알아봅시다.

글 김효정 사진 서터스톡

## 발암물질·환경호르몬·중금속 들어간 미세먼지 혈액 떠돌아다니며 염증... 각종 질병의 씨앗

‘죽음의 먼지’로 불리면서 우리의 건강을 위협하는 미세먼지. 미세먼지에는 각종 발암물질, 환경호르몬, 중금속 등이 붙어 있으며, 입자의 크기가 매우 작아 코·기관지에서 걸러지지 않고 폐포에 들어가 혈액까지 침투한다. 혈액으로 들어간 미세먼지는 우리 몸속을 떠돌며 염증과 각종 질병을 유발한다. 따뜻한 봄이 되면 더욱 기승을 부리는 미세먼지가 우리 몸에 들어와서 어떻게 질병을 일으키는지 알아본다. 미세먼지를 피하는 방법도 소개한다.

글 이금숙 헬스조선 기자 사진 셔터스톡 **도움말** 하은희 이화여대 의과대학 직업환경의학과 교수, 홍윤철 서울대 의과대학 예방의학교실 교수



### 1990년대 심각성 인식... 2013년 1군 발암물질로

미세먼지의 건강 유해성이 밝혀지기 시작한 것은 20여 년 전이다. 1990년대 초반 하버드대에서 미세먼지 농도가 높은 6대 도시와 사망률에 대한 연관성을 밝힌 것이 시작이었다. 그 이후에 미세먼지 농도가 높은 지역에 사는 사람이 천식 등 호흡기 질환이나 심혈관 질환 발병 위험과 조기 사망률이 높다는 것이 수많은 연구를 통해 밝혀졌다. 이런 연구를 바탕

으로 2013년 10월에는 세계보건기구 산하 국제암연구기구(IARC)에서 미세먼지를 1군 발암물질로 분류했다.

미세먼지는 흡연의 위험을 넘어서는 만큼 건강에 위협적이다. 세계보건기구는 2014년 한 해 미세먼지로 인해 기대수명보다 일찍 사망하는 사람이 700만 명에 이른다고 발표했는데, 흡연으로 인한 조기 사망자가 600만 명인 것과 비교하면, 미세먼지가 흡연보다 건

강에 더 유해하다는 결론에 이르게 된다.

### 한국, 미국·유럽 등 선진국보다 미세먼지 농도 높아

문제는 한국의 경우 미국·유럽·호주 등 선진국보다 미세먼지 농도가 높다는 것이다. 미국 환경보건단체 보건영향연구소(HEI) 자료에 따르면 2015년 한국의 초미세먼지 평균 농도는  $29\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로 세계보건기구가 권장하는 기준( $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ )의 3배나 된다. 초미세먼지 농도가 OECD 35개국 중 터키( $36\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) 다음으로 높으며, 증가폭은 5년 새(2010~2015년)  $4\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로 1위를 기록하고 있다. 환경부 분석에 따르면 우리나라는 인구 밀도가 높고, 도시화·산업화로 인해 단위 면적당 미세먼지 배출량이 많다. 지리적으로 편서풍 지대에 위치해 중국 등 주변국의 영향을 많이 받고, 미세먼지를 씻어내는 비가 여름에만 집중적으로 내려 다른 계절에는 세정 효과를 기대하기 어려운 것도 문제이다.

### 미세먼지가 일으키는 질환들

자동차와 공장의 매연 성분, 각종 발암물질, 환경호르

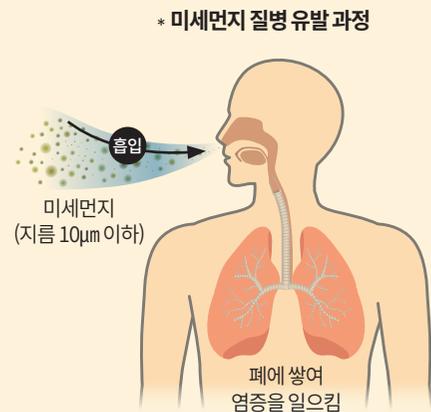
몬이 붙어 있는 미세먼지가 코·입 같은 호흡기를 통해 우리 몸속으로 들어오면 면역을 담당하는 세포가 미세먼지를 제거하려고 하는데, 이때 염증반응이 나타나 호흡기 등이 손상된다. 또한 미세먼지는 폐의 말단인 폐포를 뚫고 혈관까지 들어가 심혈관 질환·치매·우울증·임신부 조산 등을 유발한다.

### 폐·심혈관 질환

미세먼지 농도가  $10\mu\text{g}/\text{m}^3$  증가할 때마다 만성폐쇄성 폐 질환으로 인한 입원율은 2.7%, 사망률은 1.1% 증가한다. 초미세먼지에 장기간 노출될 경우 심근경색과 같은 허혈성 심장 질환의 사망률은 30~80% 증가한다(질병관리본부). 초미세먼지는 크기가 매우 작아 폐포를 통해 혈관에 침투해 염증을 일으키고, 혈액을 끈적끈적하게 해 심혈관 질환을 일으킨다. 미세먼지는 건강한 성인에게도 영향을 미친다. 캐나다 토론토종합병원 심장내과 연구팀이 건강한 성인 25명을 대상으로 고농도의 미세먼지( $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ )를 주입한 밀폐 공간에 2시간 동안 머물게 한 뒤 심전도 검사를 한 결과, 심장박동이 불규칙해지는 것으로 나타났다.

### 미세먼지란?

눈에 안 보이는 지름  $10\mu\text{m}$  이하(머리카락 굵기의 7~8분의 1)의 작은 먼지로, 주로 공장 매연이나 자동차 배기가스에서 나오는 황산염·질산염, 단백질 식품이 탈 때 나오는 발암물질 다환방향족탄화수소(PAH), 내분비계 교란 물질인 휘발성유기화합물(VOC), 중금속 등이 붙어 있다. 국립환경과학원 자료에 따르면 미세먼지 농도가  $30\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 넘으면 만성질환자·고령자·어린이는 기침, 안구 따가움, 피부 트러블 등의 증상을 겪게 된다. 건강한 성인도 미세먼지에 많이 노출되면 폐·기도 세포 염증이 나타난다. 미세먼지보다 입자가 작은(지름  $2.5\mu\text{m}$  이하) 초미세먼지는 인체에 더 잘 침투하고, 건강에도 더 해롭다.



**뇌졸중/  
치매**

뇌는 미세먼지가 침투하기 어려운 곳이다. 혈액이 뇌 조직으로 들어갈 때 유해 물질을 걸러내는 장벽이 있기 때문이다. 그러나 미세먼지는 이 장벽을 뚫고 뇌로 직접 침투할 수 있다. 미세먼지가 뇌 속으로 들어가면 염증 반응이 일어나고 혈전이 생겨 뇌졸중이 유발될 수 있다. 또 신경세포를 손상시켜 알츠하이머성 치매도 유발한다. 최근 미국 서던캘리포니아대학교에서 65~79세 여성 3,647명을 대상으로 초미세먼지 농도와 치매 발생률의 관계를 조사한 결과, 초미세먼지 농도가 높은 지역에 사는 여성이 낮은 지역에 사는 여성에 비해 인지기능 저하 위험이 81%, 치매 발생률이 92% 높은 것으로 나타났다.

**조산/  
태아기형**

임신부가 미세먼지에 노출되면 자궁 속 태반의 혈액순환이 저하돼 태아에게 영양공급이 잘 안 되면서 저체중아 출산, 조산·사산, 태아 기형 등이 나타날 수 있다. 출생 전 태아는 세포가 가장 활발하게 만들어지는 시기인데, 태반이 미세먼지 같은 유해물질을 방어하지 못하면서 성장을 제대로 못한 채 태어나거나 선천성 기형이 생길 수 있다. 태어난 후에도 성장발달은 물론, 학습장애·주의력결핍과잉행동장애(ADHD)·자폐스펙트럼장애(ASD) 등으로 이어질 수 있다.

하은희 이화여대 의대 직업환경의학과 교수팀이 2006년부터 임신부 1,500명을 대상으로 시작한 출생 코호트 조사(미세먼지 등이 태아 때부터 건강에 어떤 영향을 미치는지 지속적으로 살펴보는 연구)에서도 임신기에 실외 미세먼지 농도가 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  증가함에 따라 태아의 머리둘레가 0.16cm 감소했다. 임신 주 수도 각각 0.14주, 0.25주 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 임신 3분기(임신 27~40주) 동안의 실내 미세먼지 노출은 조산 발생에 11% 기여했고, 실외 미세먼지 노출은 조산 발생에 5% 기여했다.



**천식/  
아토피  
피부염**

영유아나 어린이는 면역체계가 완전한 성장을 이루지 않았기 때문에 어른보다 미세먼지로 인한 건강 피해가 더 크다. 어릴 때 미세먼지에 과도하게 노출되면 천식 발병 위험이 높아지고 신경인지 발달에 영향을 줘 지능지수(IQ)가 낮아지고, 자폐스펙트럼장애와 주의력결핍과잉행동장애 등의 위험이 높아진다. 아토피 피부염 같은 알레르기 질환은 물론, 비만이나 성조숙증 과도 연관성이 있다는 연구결과가 지속적으로 나오고 있다.

전문가들은 이들 질환이 발생하는데 미세먼지가 100% 기여하는 것은 아니지만, 미세먼지 같은 환경 요인은 사람의 힘으로 충분히 없애거나 줄일 수 있다는 점에서 정부나 개인이 미세먼지를 줄이기 위한 노력을 해야 한다고 말한다.

**미세먼지 피하는 것이 최선... 보건용 마스크 필수**

미세먼지 예보가 '나쁨' 혹은 '매우 나쁨' 단계인 경우 가급적 외출을 하지 않는 것이 좋다. 불가피하게 외출할 때는 식품의약품안전처에서 인증한 보건용 마스크를 착용하도록 한다. 보건용 마스크는 식품의약품안전처로부터 의약외품으로 허가를 받은 것으로, 일반 마스크와 달리 미세입자를 걸러내는 성능을 가지고 있다. 보건용 마스크 포장에는 '의약외품' 문구와 'KF80' 'KF94' 'KF99'가 표시되어 있는데, 'KF' 문

자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 미세입자 차단 효과가 더 크지만, 숨 쉬기가 어렵거나 불편할 수 있다. 평소에 호흡기 질환이나 심혈관 질환을 앓고 있다면 주치의와 상의를 통해 적당한 제품을 선택해야 한다. 보건용 마스크 착용 후 호흡곤란, 두통 등이 느껴지면 바로 벗어야 한다.

미세먼지가 심한 날에는 가급적 버스나 지하철 등 대중교통을 이용하고 교통량이 많은 지역으로는 이동을 피하는 것이 좋다. 외출하고 돌아오면 손·얼굴·귀 등을 깨끗이 씻어야 한다. 황사나 미세먼지에 붙은 화학물질은 피부를 통해서도 흡수가 되기 때문이다.

**비타민C같은 항산화 영양소, 염증 완화에 도움**

미세먼지는 한번 몸 안에 들어가면 잘 배출되지 않는

다. 그 때문에 특효약은 없지만 물을 충분히 마시면 혈액이 희석되고 대사가 빨라져 미세먼지 배출에 도움이 될 수 있다. 비타민C 같은 항산화 영양소는 미세먼지로 발생한 염증 등을 완화하는 효과가 있다.

잎이 넓은 식물을 키우는 것도 좋다. 미세먼지 등의 오염물질은 식물의 잎을 통해 흡수된 뒤 대사산물로 이용돼 일부는 없어지고 일부는 뿌리로 간다. 공기정화에 좋은 식물로는 고무나무, 스파티필름 등이 대표적이다. 또한 녹지가 많은 곳일수록 황사나 미세먼지로부터 안전하다. 산림청 발표에 의하면, 1ha의 숲은 연간 168kg의 미세먼지 등 대기오염 물질을 흡수하고 나무 한 그루는 연간 미세먼지 35.7g을 빨아들인다. 나무 47그루는 경유차 1대가 발생시키는 미세먼지를 흡수한다는 연구결과도 있다.

**미세먼지 심한 날, 이렇게 대응하세요!**



- ① 외출은 가급적 자제하기
- ② 보건용 마스크 착용하기
- ③ 대기오염이 심한 곳은 피하고 활동량 줄이기
- ④ 외출 후 손·얼굴·귀 등 깨끗이 씻기
- ⑤ 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기
- ⑥ 환기·물청소 등 실내공기질 관리하기
- ⑦ 폐기물 태우기 등 대기오염 유발 행위 자제하기 (출처: 환경부)



## 인산 선생, 의료계가 유해성 인식한 훨씬 전부터 공해독 예견 “2000년대 되면 말 못 할 무서운 병 온다”

인산 김일훈 선생은 ‘한 가정의 불행을 보니 오직 병마病魔에서 오더라’라고 했다. 그는 불행의 씨앗인 질병의 공해독公害毒을 지목했다. 그리고 이를 대비하지 않으면 암보다 무서운 화공약독의 위협에 인류는 전멸위기에 놓인다고 경고했다.

글 한상헌 일러스트 박상훈 참고도서 《신약본초》 전편

인산 선생은 1986년부터 30회 대중 공개 강연을 통해 공해독으로 인한 수많은 질병의 창궐을 예견하고 이를 대비할 것을 경고했다. 그는 “2000년대가 오면 말 못 할 병이 있는데 멀쩡한 사람이 눈 뜨고 정신이 빠져서 ‘멍’하고, 약독藥毒으로 뇌가 녹아서 앉거나 서서 죽는다”며 “이 병은 상할 ‘상傷’자 귀신 ‘신神’자 상신병傷神病이다”라고 했다. 인산 선생은 화공약독의 피해를 예견하고 슬기롭게 헤쳐나가야 한다고 호소했다.

### “대륙에서 밀려드는 공해가 우리나라 침범”

요즘 대한민국은 중국발 미세먼지로 인해 건강관리에 비상이 걸렸다. 그런데 인산 선생은 이미 30년 전 “대륙에서 밀려드는 공해가 우리나라를 침범하니 피해를 입는 사람은 우리뿐일 것”이라고 했다.

《신약본초》 전편에 보면 지구에는 나쁜 기운으로 화학하는 공기와 좋은 기운으로 화학하는 공기가 있다고 한다. 그런데 나쁜 기운인 공해로 인해 산소가 점점 줄어들게 되고 이로 인해 사람의 체내에는 반드시

병이 생기게 되어 있다고 했다(58쪽).

사람 몸의 왼쪽으로 흐르는 전류電流는 양陽이고, 오른쪽으로 도는 것이 음陰인데 양전류와 음전류가 교체되는 장소가 간肝이다. 혈액도 간에서 재생이 된다. 이렇게 간에 와서 교체되는 전류가 합선이 되면 그것이 암癌으로 변한다.

문제는 합선이다. 공해로 인해 공해독이 인체에 들어가 70%를 차지하게 되면 그때부터 독성이 극성劇性으로 변하게 된다. 극성이 되면 세포의 고운 피에 독이 들어서 상하게 되고 핏줄이 막히게 되면서 신경에도 마비가 온다. 전류가 충돌을 하게 되는데 인산 선생은 이것이 암이 된다고 했다.

또한 인산 선생은 “공해독으로 음전류와 양전류의 피해가 들어오기 때문에 정신이 돌아버리면 부모도 모르고, 자식도 모르고, 서로 죽이는 일이 생기면서 사회에 이상한 죽음이 온다”며 “그 이유가 사람 몸속에서 돌고 있는 전류세계에 공해독이 합성되면 합선이 일어나게 되고 이로 인해 미쳐 버리게 된다”고 예견했다. 그런데 30년이 지난 지금 실제로 엄마가 방화를 해 세 남매를 죽이고, 아들이 유산을 노리고 재혼한 부모와 동생을 살해하는 등 패륜적인 살인사건들이 끊임없이 발생하고 있다.

### 땀을 뜨거나 죽염·유황오리 섭취 대안 내놔

인산 선생은 화공약독으로 인한 피해도 경고했다. 그는 “화공약은 어차피 우릴 죽이는 건 기정사실”이라고 단정했다. 그리고 “화공약독은 2000년 안에 얼추(사람들) 죽여 가니 그걸 이기는 수밖에 없다”며 “그걸 이기는 법은 뭐야? 땀을 뜨는 것”이라고 했다.

또 다른 해결 방법으로 죽염을 제시하기도 했다. 인산 선생은 “화공약으로 인해 땅의 진기가 멀하면 독기毒氣만 남는데 화공약독의 독기는 악할 ‘악惡’자 악기惡氣다”라며 “악기는 즉 살기殺氣로 모든 생물을 멸하는 데 필요한 것”이라고 경고했다. 때문에 시간이 지나면 땅속에 있는 화공약의 독기가 극성을 부려 농

작물을 심어도 뿌리를 내릴 수가 없게 된다. 인산 선생은 “식물이 뿌리를 내릴 수 없어 말라 죽는 고사枯死 병이 생기면 결국 몇백 리 안의 인간은 살아남지 못하게 될 것”이라고 했다. 그래서 인산 선생은 화공약독을 피할 수 있는 법으로 죽염竹鹽을 섭취하라고 했다. 미네랄이 고갈된 토양에서 자란 농작물로는 더 이상 미네랄을 보충할 수 없음을 설명한 것으로 보인다. 때문에 부족한 미네랄을 죽염으로 섭취할 것을 해결책으로 제시한 것으로 풀이된다.

또 한 가지는 강력한 해독력에 보양까지 완벽하게 갖춘 유황오리를 신약으로 제시했다. 인산 선생은 “유황이라는 건 상당한 보양제다. 금단金丹을 만들래도 유황에 대한 법제가 너무 어려워 힘든데, 토종오리에다 그렇게 먹으면 진짜배기 금단이라 화공약독을 해독하는 데 그 이상 가는 약이 없다”고 했다.

### “무분별하게 사용한 농약 살인약으로 돌아와”

먹거리의 오염에 대한 문제에 대해서도 인산 선생은 걱정했다. 인산 선생은 일제강점기에서 해방된 후 농작물에 대한 농약독과 공장 폐수의 오염 등으로 음식물이 살인약殺人藥으로 변해갈 것이라고 했다. 식재료의 생산량을 늘리기 위해 사용하는 농약은 인체에도 치명적인 독성을 가지고 있다. 이를 완전히 제거하지 않고 음식물로 섭취를 하면 결국 질병에 걸릴 수밖에 없다는 사실을 이미 인산 선생은 예견했던 것이다.

“농약의 피해가 그렇게 큰데도 그 쌀을 수확할 때까지 농약을 안 치고 먹을 수 없고, 과일도 채소도 그렇다. 우리가 지금 과일즙을 안 먹을 수 없는데 그걸 완전검사 해 가지고 인체에 털끝만큼이라도 피해가 있어선 안 되지만 완전히 해결할 기술이 없다. 여기서 살아날 수 있는 제일 쉬운 법이 뭐야? 약쪽으로 중완中腕하고 단전丹田에 땀을 뜨는 것밖엔 없다. 내가 평생에 극약劇藥 먹고 죽는 사람을 다 해독解毒시켜 살려본 것이 땀이 최고라(《신약본초》 전편 80쪽).”

## 무엇·생강차·호두기름 숨이 편안해집니다

3월은 본격적인 나들이철이기도 하지만 미세먼지와 황사로 인해 호흡기 질환자들이 급증하는 시기다. 가뜰이나 환절기 기침감기가 유행하는 때에 공기의 질도 최악이다. 인산의학에서 길을 찾아보자.

글 한상헌 사진 셔터스톡 **참고도서** 《신약본초》 전편



갈수록 심해지는 미세먼지와 공해로 인해 호흡기는 편할 날이 없다. 인산 김일훈 선생은 《신약본초》에서 기관지와 폐의 건강에 좋은 신약들을 여럿 소개했다. 그중에서도 인산 선생이 제시한 10대 신약(神藥) 가운데 무엇, 생강차, 호두기름은 특히 호흡기에 좋은 삼총사다.

### 토성분자담아 호흡기 질환에 좋은 ‘무엇’

인산 김일훈 선생은 자연물의 약성을 활용해 몸의 자연치유 능력을 높이는 양생의학의 선구자다. 인산의학으로 불리는 인산 선생의 의학 철학은 인위적이고 무리를 해서 만든 약이 아닌 식품을 섭생해 병을 극복하는 의료다. 대표적인 것이 무엇이다.

무는 우리 밥상에서 빼놓을 수 없는 식재료다. 김치로 담가 먹거나 생선조림, 매운탕 등 한식에 잘 어울리는 채소다. 그런데 인산 선생은 늦가을 서리 맞은 무는 신비한 약이 된다고 했다. 해발 500m 이상의 고산지대에서 천연 유향과 가축의 분뇨를 섞어 만든 거름을 뿌린 후 무를 심고 3~6개월 키우면 토성분자라는 땅속 기운이 담긴다고 한다.

무는 땅의 진기(眞氣)를 흡수하는 식물이다. 그런데 무의 크기가 1kg 이상 나가면 흙속에서 흡수한 진기가 약하고, 500g 정도 나가는 작고 동그란 무가 땅기운을 정상으로 흡수한 것이라고 했다. 서리가 온 뒤에 그 무를 뽑아서 생강과 마늘, 백개자, 산조인 등을 넣고 푹 삶은 뒤 옛기름으로 삭히고 다시 걸러 무쇠가마솥에서 졸이면 옛이 된다. 이렇게 만든 무엇은 폐 기능을 돕고, 위장병과 간에도 좋다고 한다. 무엇보다 가래를 삭이는 데 효과가 있어 기관지를 튼튼하게 하는 데 도움이 된다고 인산 선생은 강조했다. 호흡기 계통의 질환을 다스리는 데 무엇이 좋다는 것이다.



### 인산 선생이 즐겨 마신 ‘생강감초탕’

생강감초탕은 인산 선생이 가장 즐겨 마셨던 차다. 생강과 대추와 감초를 함께 넣고 끓이면 기관지와 폐에 좋은 약이 된다. 생강 속에는 해독제(解毒劑)가 있어 공해에 지친 몸을 해독하는 데 도움을 준다. 그리고 함께 넣는 감초는 빠질 수 없는 약재다. ‘약방에 감초’라는 말도 있듯 감초는 중화제(中和劑)이면서 해독제이기도 해 어떤 약재와도 잘 어울린다. 대추 또한 완전한 중화제다. 모든 약물이나 음식물을 중화시키는 힘이 있다.

생강감초탕을 남녀노소 누구나 쉽게 접할 수 있는 방법은 옛으로 먹는 것이다. 생강과 감초, 대추를 가마솥에 넣고 푹 달인 후 걸러 찹쌀을 넣고 죽을 만든다. 여기에 옛기름을 넣고 삭히면 생강 식혜가 된다. 이를 삼베보자기에 걸러 가마솥에 넣고 다시 졸이면 생강옛이 된다. 따뜻한 물에 생강옛을 진하게 타서 하루 두세 번 마시면 미세먼지로 인한 호흡기 질환 걱정을 덜 수 있다. 또한 감기로 인해 기침이 잦을 때도 생강옛을 먹으면 몸이 따뜻해지고 기침이 멎는다.

인산 선생은 생강의 해독력을 이용한 새로운 폐 건강식품을 제시하기도 했다. 사람이 먹으면 사망에 이를 정도로 치명적인 독을 가지고 있는 복어의 알을 이용한 것이다. 생강을 얇게 썰어 냄비 바닥에 깔 다음 복어알을 올려 쪄낸다. 이를 세 번 반복해서 쪄내 먹으면 정상인은 아랫배가 아프지만 결핵과 같은 폐 질환자가 먹으면 약이 된다고 했다. 배가 아픈 이유는 복어알의 독기(毒氣)가 다 풀리지 않았기 때문인데 건강에 이상이 있을 정도는 아니라고 한다. 복어알을 생강 위에 놓고 아홉 번을 쪄면 누구나 먹을 수 있는 맛있는 식품이 된다고 했다(《신약본초》 전편 461쪽).



### 세 번 찌고 말려 기름 낸 ‘호두액’

기관지가 좋지 않아 기침을 오래하게 되면 급기야 폐렴으로 발전하게 된다. 면역력이 약한 어린이나 어르신들이 급성폐렴에 걸리면 생명을 잃을 수도 있다. 인산 선생은 “급성폐렴에 호두기름이 최고”라고 했다. 또한 인산 선생은 “급성폐렴에 걸린 아가나 어른을 호두기름이 아닌 다른 것으로 살렸다는 건 거짓말일 것”이라며 “직접 임상 실험을 해본 결과”라고 자신 있게 말했다(《신약본초》 전편 591쪽).

또한 《신약본초》에 보면 아가들이 급성폐렴에 걸리면 3일 안에 숨이 떨어질 수 있는데 호두기름을 짜서 먹이면 죽을 일이 없다고 했다. 그리고 호흡기가 보르데텔라 균에 의해 감염돼 발생하는 질환을 백일해(百日咳)라고 하는데 이 병에도 호두기름이 효과가 있다고 했다.

호두기름을 짜는 방법은 그리 어렵지 않다. 호두의 단단한 껍테기를 벗겨낸 뒤 속살만 모은다. 호두살을 절구에 넣고 살짝 찼은 다음 밥솥에다 밥을 지을 때 삼베보자기를 깔고 호두를 펴놓은 뒤 솥뚜껑을 덮는다. 쪄낸 호두는 말린 다음 다시 밥솥에다 넣고 쪄낸다. 이를 세 번 반복한 다음 기름을 낸다. 호두기름을 복용할 때는 작은 숟가락으로 한술씩 자주 빈속에 먹으면 된다. ㉮





## 외출 자제하고 마스크 착용도 좋지만 물죽염으로 눈·코·입 세척을

미세먼지가 몸에 쌓이면 돌이킬 수 없는 질병이 생기기도 한다. 그렇기 때문에 미세먼지가 있는 날, 외출에서 돌아와 얼굴과 손 등 공기에 노출된 신체 부분을 청결히 하는 것이 매우 중요하다. 미세먼지에 직접 닿는 눈·코·입을 깨끗이 관리하는 방법을 알아보자.

글 김효정 사진 셔터스톡

미세먼지를 피하는 가장 좋은 방법은 미세먼지 농도 '보통' '나쁨' '매우 나쁨'인 날, 바깥 외출을 아예 하지 않는 것이다. 불가피하게 집을 나서야 한다면 미세먼지를 99% 차단해 주는 KF99 인증 마스크를 착용해야 한다. 하지만 그럼에도 미세먼지를 완벽하게 차단할 수는 없다. 미세먼지를 두려워한 나머지 이 좋은 봄날 이불 속에만 있을 게 아니라면, 매일 눈·코·입을 청결하게 씻는 습관을 들이는 편이 낫다.

### 건조한 눈, 비비지 말고 하루 3~4회 눈 세척

미세먼지가 있는 날은 눈이 쉽게 건조해지고 이물감이 느껴진다. 평소 눈 건강을 자신했던 사람들도 예외가 아니다. 그럴 땐 절대 비비지 말고, 하루 3~4회 물죽염으로 눈 세척을 해주면 좋다. 고개를 옆으로 하고 죽염수를 흘리며 눈동자를 씻어내도 되고, 눈에 한 방울 떨어뜨린 후 눈을 감고 눈동자를 굴리는 방법도 있다.

처음엔 9회 죽염이 10% 들어간 실버 물죽염에 물을

타서 농도를 연하게 만들어 사용하고, 익숙해지면 점차 죽염 농도를 높여가며 사용한다. 단, 눈꺼풀과 속눈썹 사이에 붙어 있던 세균이 눈에 들어가면 결막염 등을 일으킬 수 있으니 깨끗이 세안한 후 눈 세척을 해야 한다.

### 마스크 썼더라도 콧속 닦아주면 코 질환 예방

미세먼지가 심한 날은 마스크를 착용했다 하더라도 외출에서 돌아온 후 물죽염으로 콧속을 씻으면 호흡기를 깨끗하게 관리할 수 있다. 이 습관은 코에 생기는 거의 모든 병을 예방하는 데 도움이 된다. 물죽염 콧속 세척은 한 번도 안 해본 사람이 있어도 한 번만 해본 사람은 없을 정도로 시원함과 상쾌함이 오래간다.

먼저 세척할 코가 위로 올라가게 머리를 뒤로 살짝 젖힌 뒤 '억' 소리를 내어 입천장으로 코 뒤를 막는다. 그러면 사래가 드는 것을 피할 수 있다. 물죽염을 콧구멍 안에 천천히 분사한다. 분사 방향은 정수리 쪽

을 향한다. 반대쪽도 마찬가지로 한다.

### 죽염수로 가글하면 가래·기침 완화에도 효과적

미세먼지가 있는 날은 목이 금방 따끔거리고 칼칼해진다. 마치 편도선이 부었을 때 침을 삼키면 목이 아픈 느낌이다. 또 가래도 잘 생겨서 기침이 나는 경우도 많은데, 그럴 때도 역시 죽염수로 가글을 하면 어느 정도 상태를 진정시킬 수 있다. 물로만 가글을 해도 되지만, 죽염수 한 모금이면 미세먼지는 물론 입속 세균까지 한번에 잡을 수 있고 기침을 멈추게 하는 데도 효과적이다. 10~20% 농도의 죽염수 한 모금을 10~15초 이상 입속에 머금고 있다가 뱉는다. 목을 뒤로 젖혀 목젖 부위까지 씻어줘야 한다. ㉔



### 실내 공기도 안심할 수 없다! 우리 집 공기의 질 높이는 방법

**귀가할 때** 집안에 들어가기 전, 밖에서 묻혀온 먼지를 털어내는 것만으로도 실내 공기의 질을 높이는 데 도움이 된다. 집 밖에서 바람을 등지고 옷을 꼼꼼히 털거나 테이프로 겹옷의 먼지를 떼어낸다. 신발도 되도록 밖에서 털고, 얼굴, 손, 입안 등 공기에 노출된 부분들을 곧바로 씻는 것이 좋다.

**청소할 때** 미세먼지가 심한 날은 창문을 닫고 지내는 것이 좋지만, '보통'인 주의보 수준일 때는 하루 두세 차례 10~15분간 마주보는 양쪽의 창문을 열고 환기를 하는 편이 낫다. 공기청정기를 가동하는 것도 좋다. 미세먼지가 심할 때 진공청소기를 쓰면 실내에 들어온 미세먼지가 더 날릴 수 있으니, 분무기로 공중에 물을 뿌려 먼지를 바닥에 떨어뜨린 후 물걸레로 닦아낸다.

**요리할 때** 가스레인지·전기그릴·오븐 등을 사용해 요리를 할 때도 미세먼지가 많이 생긴다. 조리법에 따라서는 기름을 사용해 굽거나 튀기는 요리가 삶은 요리보다 미세먼지를 많이 발생시킨다. 조리 시에는 반드시 레인지 후드 같은 환기 장치를 사용해야 하고, 조리를 끝낸 이후에도 최소 30분 동안 가동해야 공기 중 미세먼지를 제거할 수 있다.



# 각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 처방전 《신약본초》 전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》 전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.

읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



전편 ₩30,000  
후편 ₩25,000

# 한국불교사의 위대한 사료 《동사열전》

아도阿度の 이성, 의상義湘의 도리,  
회광晦光의 인식...

한국 불교사를 빛낸 고승 197명의  
생애가 전하는 화엄의 세계.

삶이 부질없는 물거품으로 느껴진다면

지금 이들을 만나보세요.

지난한 삶 속에서 불꽃 같은

예감을 목도하게 됩니다.



《동사열전東師列傳》  
범해선사梵海禪師 편저 · 김윤세金侖世 한역  
148×222 | 780P | 양장본 | ₩30,000  
문의 1577-9585

# 죽염으로 활인구세 活人救世 이런 CEO 보신 적 있나요?

## Saving People's Lives and World with Bamboo Salt Have You Seen a CEO Quite Like This?

경남 함양군 지리산 자락 아래 겨울의 매서운 추위도 잊을 만큼 뜨거운 열정을 가진 사람이 있다. 사람의 건강을 책임지겠다는 일념 하나로 한평생을 죽염에 바친 사람. 죽염 식품회사를 우리나라 대표하는 중견회사로 성장시킨 김윤세 회장의 성공스토리. 지난 2월 10일 방송된 종합편성채널 MBN의 교양 프로그램 <성공다큐 최고다> 내용을 지면으로 옮겼다.

정리 한상헌 사진 조현호 화면자료 MBN <성공다큐 최고다>



### 죽염 제조공장 둘러보는 일로 하루를 시작

죽염 제조공장을 둘러보는 일로 하루를 시작하는 김윤세 회장. 죽염을 만들기 위해 가장 먼저 준비하는 것이 소나무 장작이다. 이곳에선 국내산 소나무만을 사용한다. 천일염을 명품 죽염으로 탄생시키기 위해 재료 준비 단계부터 숙련된 전문가들이 투입되어 약 25일간 시간과 정성을 쏟는다.

죽염 제조 과정에서 대나무는 특별히 관리되어야 할 중요한 재료다. 김 회장이 대나무가 건조되지 않도록 관리 상태를 꼼꼼히 체크하는 것은 다 그럴 만한 이유가 있다고 한다.

“대나무통에 천일염을 넣고 소나무 장작으로 굽는 과정에서 진액이 나오는데 대나무가 말라버리면 진액이 줄어듭니다. 그래서 좋은 죽염을 만드는 데 지장이 있죠. 대나무를 가져오는 대로 또 베는 대로 빨리 빨리 사용을 하는 것입니다.”

대나무 마디를 잘라 통을 만들고 나면 그 안에 간수를 뺀 서해안 천일염을 단단하게 다져 넣는 작업을 한다. 깊은 산중에서 피운 황토로 대나무통의 입구를 막는다. 죽염을 만드는 모든 과정에 사람들의 손길이



### Starting the Day with a Tour of Bamboo Salt Factory

CEO Kim Yoon-se starts his day with a tour of the bamboo salt factory. The first step to making bamboo salt is to prepare pine firewood. Here, they only use Korean pine tree. To turn bay salt into quality bamboo salt, skilled experts have their hands on every step of the way, putting in long hours over 25 days.

Bamboo during this process must be handled with special care. And Kim says there are good enough of reasons to keep checking and make sure bamboo doesn't go dry. “If you place bay salt inside bamboo trunk and roast it with fire set on pine wood, you'll get resin. But if bamboo goes dry, there will be less resin,” Kim says. “And it will keep

닿지 않는 곳이 없다. 무쇠 가마에 소나무 장작으로 불을 지피 한참을 구우면 대나무는 타서 재가 되고 소금은 하얀 기둥으로 변한다.

이 소금기둥을 가루로 분쇄하여 다시 대나무통 속에 넣고 굽기를 여덟 번 반복한 뒤 마지막 아홉 번째는 1,700도의 고열로 가열을 한다. 아홉 번 구운 소금은 어떤 모습일까? 아홉 번 구운 소금은 우리가 알고 있는 소금과는 다른 모습이다.

### 60여종의 미네랄 들어있는 건강 명품 ‘죽염’

“소금이 (녹아) 용암처럼 완전히 물이 된 거예요. 이것이 굳으면 바윗덩어리가 됩니다. 바윗덩어리처럼 굳은 걸 깨 만든 게 죽염입니다. 고온으로 처리해 분자 구조도 바뀌고 물성이 바뀌면 사람 몸에서 90% 이상

you from making good bamboo salt. So we have to keep putting bamboo pieces to use as soon as they arrive here.” They cut off bamboo pieces and stuff them with bay salt from the Yellow Sea, minus brine. And red clay from picked up from deep in the mountains is used to cover the mouth of the barrel. Making bamboo salt takes plenty of work by hands. Put these barrels into cast iron kiln for a long time, and only the white salt will be left at the end. The salt will come in hard stick, and they grind it before putting the powder back into bamboo barrels and roasting it. This process is repeated eight times, and for the ninth time, the temperature is set at 1,700 degrees. How would salt look after getting roasted nine times? It doesn't look anything like typical salt that we know.



흡수가 됩니다. 죽염은 미네랄을 섭취하는 굉장히 지혜롭고 효과적인 방법입니다.”

모든 과정을 거치고 나면 불순물은 제거되고 인체에 흡수 가능한 60여 종의 미네랄을 포함하는 명품 죽염으로 완성된다. 그래서 그런지 김 회장은 최고의 건강식품으로 죽염을 꼽는 것을 주저하지 않는다.

또 인산가는 죽염의 특성과 효능을 연구하는 부서로 인산생명과학연구소를 두고 있다.

“(죽염을) 먹어봐서 경험적으로 좋다고 하면 ‘과학적으로 근거가 있느냐, 증명이 됐느냐’는 등 객관적인 데이터를 요구합니다. 그리고 이에 대해 알고 싶어 하는 게 당연한 것이죠. 죽염이 과학적으로 실험이나 연구 데이터가 뒷받침 돼야 사람들이 신뢰하고 더 널리 활용할 수 있는 계기가 되니까 연구는 굉장히 중요한 것입니다.”

인산생명과학연구소에서는 죽염 제품의 안전성 검사는 물론 죽염이 건강식품으로서 사람의 몸에 어떤 효능이 있는지 장기적인 연구도 함께 이루어진다. 죽염제조공장 인근에서는 죽염 응용제품인 죽염된장, 죽염간장, 고추장 등도 함께 생산하고 있다. 전통방식 그대로 100% 국내산 콩으로 만든 메주를 쓴다. 무엇보다 소비자들 인산가에서 생산하는 장류 식품을 찾는 건 바로 일반 소금이 아닌 죽염수를 사용하기 때문이다. 김 회장은 공장식 기계 생산이 아닌 전통 재래방식을 따르는 방법으로 장류 식품의 질을 높이는 데 애를 쓰고 있다.

“(장을 담그는 건) 공정이 굉장히 시간이 오래 걸리고 또 정성과 노력이 많이 들어갑니다. 말하자면 먹는

### Bamboo Salt Contains About 60 Minerals

“Salt has melted to a point where it’s become like lava, and when it hardens, it turns as hard as a rock,” Kim says. “You get bamboo salt by breaking that rock into pieces. When its molecular structure and properties change after getting heated at such a high temperature, more than 90 percent of it will be absorbed by the human body. And taking bamboo salt is an extremely smart and effective way of getting minerals.”

After all that roasting, various impurities are removed, leaving only about 60 types of minerals that human bodies can absorb. Kim believes bamboo salt is the healthiest food you can find.

Insanga also runs the Insan Life Science Research Institute to carry out studies on features and effects of bamboo salt. “When we offer empirical evidence that bamboo is good for your health, people demand more scientific, objective data. And I completely understand why people would like to know,” Kim said. “Our research is extremely important because people will only trust bamboo salt’s effects and more and more will actually use it when we can back it up with scientific experiments and research data.”

Insan Life Science Research Institute tests safety of bamboo salt products, and also conducts long-term studies on benefits of bamboo on human bodies. Near the bamboo salt factory, there is another facility that produces bamboo salt soy bean paste, bamboo salt soy sauce and bamboo salt red pepper paste. It makes fermented soybean lump made of purely Korean beans. Consumers buy Insanga’s sauces because they use bamboo salt as their base. And Kim follows the more traditional method, rather than machine manufacturing, to ensure high quality of all products.

“(Making these sauces) takes a great amount of time, not to mention all the hard work,” he says. “We’re trying to make our food the best medicine for our con-

sumers when we produce our sauces.”

### 몸에 좋은 장류까지 생산... 죽염시장 독보적인 1위

김윤세 회장은 회사 설립 후 국내산 천연 재료만을 사용한다는 원칙으로 식품을 제조해 고객의 신뢰를 쌓아가고 있다. 김 회장이 들른 또 다른 공장에서는 대형 가마솥들이 펄펄 끓고 있었다. 김 회장은 죽염뿐만 아니라 서리 맞은 가을무와 발마늘, 생강 등을 무쇠솥에 넣고 소나무 장작불에 오래 달여 엿기름으로 식힌 건강식품 무엇을 생산하고 있다. 무엇을 기관지에 좋다고 한다. 인근에 있는 공장에서도 대형 가마솥에서 약재를 끓이고 있었다.

“마른 명태, 유황오리, 다슬기 이런 것들을 끓여서 사람이 복용하게 만들고 있습니다. 인산 선생이 구술한 <신약> 책에 보면 이런 것들이 우리 건강에 도움이 된다고 알려주신 대목이 있어요. 그걸 소나무 장작불로 끓이는 것이죠.”

지난 30년간 죽염 및 죽염을 응용한 식품을 개발해 현재 국내 죽염시장 점유율 1위, 2017년 연 매출 260억 원을 달성했다.

건강을 위해 전 국민적으로 나트륨 적게 먹기, 음식 싱겁게 먹기를 조장하며 소금 섭취를 줄이는 분위기 속에서 김윤세 회장은 미네랄 함량이 풍부한 죽염을 먹는다면 건강을 지킬 수 있다고 믿고 있다. 인산가 구내식당에서 만드는 모든 음식은 이곳에서 생산한 죽염과 장으로 간을 맞추고 있다. 김윤세 회장은 자



### Making Healthy Sauces... Undisputed No. 1 in Bamboo Salt Market

Since the foundation of his company, Kim has been earning consumers’ trust with the principle that he would only use natural ingredients from home soil. Yet another factory Kim inspected had huge iron pots, all boiling. In addition to bamboo salt, Kim is making another healthy food product, radish taffy -- made after autumn radish, field garlic and ginger boiled in iron pot over fire set on pine wood, and cooled with malt. Radish taffy is known to be great on bronchial tubes. In another factory nearby, big iron pots were making medicinal stuff.

“We’re boiling dried pollack, sulfur-fed duck and marsh snail, and trying to get people to eat them,” he says. “Insan’s book <Shinyak> says all of these things are beneficial for our health. And we boil them with fire set on pine.”

Over the past 30 years, Kim has developed bamboo salt and other related products, and remains at the top of the domestic bamboo salt market, with 26 billion won in revenues in 2017.

While the government is trying to preach to people eating less salt is good for our health, Kim believes eating plenty of bamboo salt, full of minerals, is just as beneficial, if not more. The cafeteria at Insanga serves food made with its own bamboo salt and sauces. Kim says he takes extra care there because he’s feeding himself, his family and his own employers.

### Ethical, Eco-Friendly Management for Four Generations

“Some may say I eat too salty. But whatever suits your taste is the right answer. Just because people say salt is bad, it doesn’t mean you should simply cut down on your salt intake. It would cause serious side effects,”

신과 자신의 가족, 직원들이 함께 먹는 음식이기에 더 정직하게 만들 수밖에 없다고 했다.

#### 4대째 윤리적으로, 친환경적으로 가업 이어

“다른 사람이 볼 때는 제가 짜게 먹는다고 합니다. 그런데 제 입맛에 맞는 것이 제 생명에 옳은 것이고 정답입니다. 소금 많이 먹으면 안 좋다고 해서 소금 섭취를 줄이는 것만을 권장하면 대단히 심각한 부작용의 위험을 초래합니다. 저는 짠 것을 일부러 찾지 않습니다. 음식의 제 맛을 느끼면서 먹다 보니 정상적으로 간이 맞은 거지 짜게 먹는 건 아닙니다.”

김윤세 회장이 처음부터 죽염 사업을 시작한 것은 아니다. 청년 시절 김윤세 회장의 첫 직업은 기자였다. 안정된 직장을 버리고 사업가의 길을 선택한 것은 그의 선친인 고故 인산 김일훈 선생의 영향이 절대적이었다. 그가 따른 인산 선생의 철학은 무엇이었을까?

그의 인생철학은 ‘활인구세活人救世’, 주변의 혼한 자연물의 약성을 활용해 사람을 살리고 세상을 구하는 것이었다. 죽염이 단순히 양념이 아니라 사람들의 건강에 관한 일이라 생각하며 4대째 윤리적으로 친환경적으로 가업을 이어가고 있다.

“저는 예전부터 기업을 경영할 생각을 꿈에도 한 적이 없습니다. 제가 기업을 한 이유는 딱 하나입니다. 인산 김일훈 선생의 새로운 의학 이론을 세상에 알리어서 비명에 죽어가는 사람들이 건강을 회복해서 명대로 살게 했으면 하고 바라는 것이죠.”

1987년 설립된 회사는 오랫동안 고수해 온 최고의



Kim sys. “I don’t actively look for salty food. I simply eat what I like and I don’t think I have a particular preference for salty food.”

Kim didn’t start out making bamboo salt. His first job was as a journalist. But with the influence of his late father, In-san Kim Il-hun, he chose to leave behind a stable job and walk down the path of an entrepreneur. So which particular philosophy of Insan did Kim follow?

The late father lived his life trying to save the world and other people’s lives -- and doing so by using the medicinal properties of natural ingredients that you can easily find. Kim believes bamboo salt is more than just food and that making it is about helping people stay healthy. He’s keeping the family business going for the fourth generation with ethical and eco-friendly management.

“I never thought of running a business in the past, and there’s only one reason I am doing it now,” Kim says. “I want to spread Insan Kim Il-hun’s medical theory around the world, and save people from dying unnatural deaths.” Founded in 1987, the company is the leader in the domestic bamboo salt market, thanks to its consistently high quality and great customer trust. Those who have regained their health thanks to bamboo salt continue to visit the shops, along with consumers who take interest in other bamboo salt-related products, such as cosmetics and coffee. Kim says he feels a heavy burden of responsibility because he knows there are consumers who have trusted him for a long time. He believes it’s now time for him to go overseas and help people outside Korea.

#### Giving Lectures Nationwide... Publishing Health Magazine

Kim has developed Insanga into a successful bamboo salt manufacturer. He runs the factory, gives lectures and even publishes a monthly magazine on the topic

품질과 이에 대한 소비자의 신뢰도를 바탕으로 국내 죽염 시장을 선도하고 있다. 죽염의 도움을 받아 건강을 회복한 소비자는 물론 화장품과 커피 등 죽염을 활용한 다양한 제품에 관심을 기울이는 소비자들도 꾸준한 매장을 찾고 있다. 오랜 시간 자신을 믿고 제품을 구매하는 소비자가 있기 때문에 그 책임감이 막중하다는 김윤세 회장. 이젠 해외로 나아가 세계인의 건강을 책임져야 할 때라고 생각하고 있다.

#### 전국을 무대로 건강 특강... 건강잡지 발행도

김 회장은 인산가를 현재의 죽염기업으로 성장시키기 까지 직접 제조공장을 운영하는 것은 물론 강의하고 월간지를 제작하는 등 죽염 전문기업으로서 내실을 다지고 있다. 많은 사람들이 찾아보는 월간지인 만큼 소비자가 불편을 느껴서는 안 된다는 철칙으로 잡지 내용을 꼼꼼히 체크한다.

“메스컴의 중요한 기능 중 하나가 국민에게 올바르게 정확한 정보를 제공하는 것인데 어떤 이해관계 때문이거나 이해의 부족으로 인해 다루지를 못할 수 있으니 저희가 의식을 갖고 다루는 것이지요.”

30년간 뚝심 있는 고집으로 한 우물만 판 김윤세 회장. 현재 그는 새로운 도전을 앞두고 있다. 2017년 경상남도로부터 ‘죽염 항노화 산업단지 조성사업’ 승인을 받고 경남 함양군의 산업과 문화, 힐링, 건강 등을 주제로 한 복합산업단지를 계획하고 있다.

“(이곳은) 농공상융복합 창조경제 농공단지입니다. 6차 산업을 할 터전이며, 힐링 명소·관광 명소로 꾸며지고, 질병 문제의 근본 해결이 가능한 참의료를 교육하는 교육기관을 여기에 설립을 해 대한민국이 의료 최강국이 되는 데에 저희가 선도적인 기업이 되어야겠다는 포부를 가지고 있습니다.”

명품 소금 죽염이 대한민국 국민뿐만 아니라 전 세계인의 식탁에 올라 모든 사람들이 더 건강해질 수 있도록 끊임없이 발전시켜 나가겠다는 김윤세 회장. 매서운 추위에도 그칠 줄 모르는 그의 열정을 응원한다. 



of health. And he is very much hands-on with what’s written in the magazine, hoping to give readers useful and beneficial information.

“One of the important roles of mass media is to provide the people with accurate information,” he said. “Sometimes, it can be compromised by different interests or by lack of understanding. So we make conscientious efforts to try to inform people properly.”

Kim has stuck to his path for 30 years. And he’s about to embark on a new journey. In 2017, he received an authorization from South Gyeongsang Province to build an anti-aging industrial complex with a focus on bamboo salt. He’s planning on building a conclave for industrial development, cultural healing and health.

“This is an agricultural industrial complex built on the idea of creative economy. It’ll be the base for the sixth industrialization and a home to tourist attractions. We’ll also build an educational institution that teaches the true medicine, which will offer fundamental solutions for diseases. It will allow us to be the leader in helping make Korea a great medical nation.”

Kim hopes bamboo salt will now start making its way to the tables around the world, so more and more people will start leading healthy lives. And we all admire his unwavering passion. 

## 以竹盐活人救世 你见过这样的CEO吗?

金侬世会长每天转一圈竹盐制作工厂开始一天的生活。为制作竹盐,首先准备的是松木柴,这里只使用韩国产松树。为把海盐(天日盐)成为名品竹盐,从材料准备筛选开始投入熟练的专家,投入将达25天的时间和心血。

在制作竹盐的工艺中,竹子是需要特别管理的重要材料。首先,竹筒里放进海盐(天日盐),用松木柴烘烤。此时出来汁液,如果竹子被烘干的话,汁液就会减少。切竹节制作竹筒后,放进去去除卤水的西海岸海盐(天日盐)压紧;使用深山中的黄土堵住竹筒入口后放进生铁锅,然后用松木柴烘烤;竹子烧成灰,盐就变成的白色柱子;粉碎白色的盐柱子,再放进竹筒内烘烤,反复八次,最后第九次就用1700°C的高热温度加热;此时,烘烤九次的盐就像熔岩完全变成水,把它放凉变成岩石般坚硬之后,再次把它打碎,就成竹盐。竹盐经过高温处理,脱胎换骨完全改变其分子结构或物性,使90%以上吸收至人体。因此,竹盐是吸收矿物质的非常聪慧而有效的方法。经过这一过程不纯物质被去除,包括可被人体吸收的60多种矿物质的名品竹盐问世。

金侬世会长从公司创办之日起,就秉持只使用韩国产天然材料这一原则生产食品,备受顾客的信赖。同时,金会长在过去三十多年来研发竹盐以及利用

竹盐的食品。目前,在韩国竹盐市场其占有率为第一,2017年年均销售额达260亿韩元。

金侬世会长不是一开始就从事竹盐生意,年轻时的第一职业是记者。辞掉一份稳定的工作选择企业家之路,就是受先考仁山金一勋先生绝对的影响。

仁山先生的哲学“活人救世”,就是利用周边常见的自然物质的药性,救人救世。金会长并不把竹盐看成一个简单的调料,以竹盐与健康息息相关的思维,以伦理经营、亲环境经营来第四代继承家业。

仁山家成立于1987年,基于持久的最佳品质以及消费者的信赖,带动韩国竹盐市场的发展。金侬世会长说,因为一如既往地信任他、信任产品的消费者,肩负的责任更大更重。现在是进军海外市场,为全球人的健康而做出贡献的时候。

金侬世会长在过去三十年来锲而不舍、一心一意地努力奋斗。现在,又面临了新的挑战。2017年获得庆尚南道“竹盐抗衰老产业园区营造项目”批准,正在筹划建立庆尚南道咸阳郡的产业、文化、养生、健康等主题的综合产业园区。

金侬世会长表示,不仅是在韩国,为成为世界每个家庭餐桌上必不可少名牌竹盐,为全球人的健康,我将全力以赴。

为金侬世会长们的热情助威加油! 🇰🇷

### 죽염 맛있게 먹기 ③ 삶은 달걀 죽염 찍어 먹기

## 고단백에 미네랄까지... 아침식사 대용

글 한상헌 사진 양수열



바쁜 현대인에게 아침은 속도전이다. 1분 차이로 버스나 지하철을 놓쳐 지각 여부가 판가름날 정도다. 때문에 아침식사를 거르거나 빠르게 해결하려 한다. 진수성찬은 못 되더라도 영양가 풍부한 삶은 달걀 2개만 먹어도 하루 필요한 단백질과 필수 영양소를 섭취하게 된다.

달걀은 고단백 저칼로리의 거의 완벽한 영양 덩어리이다. 50g짜리 달걀 한 개는 71kcal 정도 되는데 45kcal가 지방이다. 이 지방은 하루에 허용된 포화지방산 총량의 8%다. 또 달걀의 단백질은 100% 소화 흡수되는 질 높은 단백질이다. 이 외에도 철분, 칼슘, 비타민 A와 B군 등과 셀레늄과 같은 미량 영양소도 함유되어 있다. 특히 시신경 보호 기능이 있는 루테인이 많이 함유되어 있다. 미국 영양학회에서 건강에 이상이 없는 사람은 달걀을 하루에 2개씩 섭취해도 고

지혈증의 위험이 없다고 발표했다. 저렴하고 영양가 높은 달걀에 죽염을 더하면 몸속 부족한 미네랄까지 보충하니 더 완벽한 영양덩어리가 된다. 🇰🇷

### 삶은 달걀에 죽염 넣어 먹기

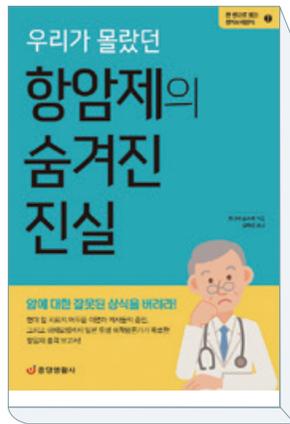
1. 달걀을 물에 넣고 삶는다. 이때 생활죽염을 함께 넣어 삶으면 껍데기 까기가 쉬워진다.
2. 삶은 달걀을 반이나 1/4로 쪼갬다. 노른자를 살짝 들어 흰자와의 사이에 죽염을 넣거나 노른자 위에 뿌린 다음 한입에 먹는다. 죽염 양은 입맛에 맞춘다.



## 후나세 슌스케의 《우리가 몰랐던 항암제의 숨겨진 진실》 “암보다 항암제가 더 무섭다”

항암제의 진실에 대해 폭로한 최신 보고서가 나왔다. 일본의 의학평론가 후나세 슌스케는 책에서 “암환자의 80%는 항암제와 방사선 요법 등으로 살해되고 있다”고 주장했다. 믿고 싶지 않지만 그러기에는 증인들이 너무 많다.

글 한상현 일러스트 서터스톡



후나세 슌스케 지음  
김하경 옮김  
중앙생활사  
값 14,500원

일본의 연간 암 사망자는 31만 명에 달한다. 그런데 실제로 25만 명에 이르는 암환자 대부분이 암이 아닌 항암제·수술·방사선 등 암 치료 3대 요법으로 인해 목숨을 잃는다고 한다. 우리나라에도 잘 알려진 일본의 유명 의학평론가 후나세 슌스케가 최근 저서 《우리가 몰랐던 항암제의 숨겨진 진실》을 통해 이런 충격적인 사실을 세상에 공개했다.

### 항암제의 폐해 지적

“항암제로는 암을 치료할 수 없다. 오히려 암을 키울 뿐이다.”

세계적 대표 암 연구시설인 미국 국립암연구소(NCI) 소장이 미국 의회에서 한 증언이다. 암환자에

게 항암제를 투여하면 암세포는 곧바로 반항암제 유전자를 변화시켜 항암제를 무력화시킨다는 충격적인 내용이었다.

이것이 끝이 아니다. 일본의 어느 대학병원 의사가 그 병원에서 1년간 사망한 암환자의 사망 원인을 규명한 결과 놀랍게도 “사망자의 80%가 암이 아닌 항암제 등 암 치료가 원인이 되어 죽었다”는 것이 판명됐다. 이 사실을 규명한 의학 논문을 의과대학 학장에게 보였더니 그 자리에서 찢어버렸다고 한다. 진실이 환자들에게 폭로되면 어떤 소동이 벌어질지 불을 보듯 뻔하기 때문이다. 저자는 이를 항암제로 살해당한 ‘의료살육’이라고 표현했다. 이런 사례들이 책 곳곳에 담겨 있다.

저자는 책에서 일본 국민보건을 총괄하는 후생성 관계자와의 대화도 공개했다. 후생성 관계자는 “암은 항암제로 치료할 수 없다”고 대수롭지 않게 말했다. 항암제의 발암성 문제도 사실로 인정했다. 항암제를 암환자에게 투여하면 암세포가 줄어드는 게 아니라 다른 부위에 암이 새롭게 발생할 수 있다는 뜻이다. 다시 말해 항암제가 암을 증가시키는 증암제라는 점을 인정한 것이다. 그 관계자는 저자에게 마지막 카운터펀치도 날렸다. “이건 모두 다 잘 알고 있는 사실이다.” 그에겐 이 사실이 상식일지 모르지만 지금도 항암제 치료에 실낱같은 희망을 걸고 있는 암환자와 그



가족에게는 망치로 얻어맞는 듯 큰 충격일 것이다.

더 큰 문제는 ‘효과 있다’는 의사들의 말 한마디에 환자들은 생명을 건다는 사실이다. 저자는 “의사의 ‘효과가 있다’란 말은 단순히 암환자에게 항암제를 투여하고 4주 이내에 종양이 조금 줄어드는 것을 말한다”고 밝혔다.

### “항암제는 생명세포 죽이는 맹독물질”

저자는 “면역력을 약화시키는 최악의 약이 바로 항암제다”라고 했다. 항암제의 정체는 ‘생명세포를 죽이는 맹독물질’인데 암세포와의 싸움으로 기력이 다한 환자에게 생명력(면역력)을 철저히 약화시키는 항암제를 당연하다는 듯 투여한다는 것이다. 환자가 항암제의 부작용으로 구토를 하든, 머리털이 빠지든 상관없이 말이다. 저자는 “이런 행위야말로 광기의 의료가 아닌가”라고 반문했다.

항암제는 부작용만 보더라도 몸에 유익하다는 생각은 들지 않는다. 항암제의 부작용 가운데 대표적인 것이 구토 증세다. 저자는 “구토 증세를 줄이기 위해 의사는 구토를 억제하는 제토제도 함께 병용한다”고 했다. 예를 들면 시스플라틴이라는 항암제는 환자에게 맹렬한 구토를 유발한다. 독성이 강해 몸 스스로

밖으로 배출하려는 것이다. 이 외에 신부전도 일어난다. 그야말로 환자를 죽음으로 이르게 하는 약이다. 그런데 토하지 말라고 약을 추가해서 준다. 이것이 현재 항암제 치료의 현실이라고 꼬집었다.

### “생명보다 경제적 이익 우선하는 현실”

안타까운 건 일본 의료계가 사람의 생명보다 경제적 이익에 더 가치를 둔다는 사실이라고 저자는 말했다. “항암제는 고가의 약품이므로 그것을 사용하는 대가로 ‘연구비’라는 명목의 뒷돈이 병원 또는 의사에게 제공되는 관행 또한 한 가지 동기로 작용하고 있다.” 저자는 “사람의 생명보다 돈이 가장 중요한 것이다. 이런 일들을 하는 의사들이 의대생들을 위해 펴낸 교과서는 말 그대로 ‘악마의 진단 지침서’라고 불려야 하지 않을까”라고 전했다. 그리고 일본 의학계뿐 아니라 언론에 대해서도 책임이 있다고 했다. 그는 “이런 사실을 알고도 언론이 입을 다물었다. 항암제가 듣지 않는다는 충격적인 사실이 세상에 알려지면 수조, 아니 수십조 엔에 달하는 항암제 시장은 붕괴될 것이 당연했기 때문이다”라고 했다. 그들은 단 하나밖에 없는 소중한 생명의 소멸보다 수입원의 소멸이 훨씬 중요한 문제였다고 지적했다.

한국의 현실도 그리 다르지 않을 것이다. ‘암산업’이란 거대한 돈벌이 사업이 세계의 의학계에 만연하고 있기 때문이다. 책에는 이러한 암 전문의들의 충격적인 고백 외에 대체의료에 관한 최신 자료도 수록되어 있다. 또한 암을 예방하는 방법과 치료법 등도 실려 있다. ㉮

### 후나세 슌스케 船瀬俊介

1950년 일본 후쿠오카현에서 태어났다. 1970년 규슈대학교 의학부를 중퇴하고 다음해 와세다대학교 제1문학부에 입학했다. 일본 생활협동조합 활동을 하다 1986년 독립 후 소비자문제와 환경문제를 중심으로 평론 및 집필, 강연 활동을 펼치고 있다. 《암은 낫는다 고칠 수 있다》 《新면역혁명》 《우리가 몰랐던 웃음 치료의 놀라운 기적》 등 다수가 있다.

충혈·눈 떨림·안구 돌출·다크서클·시력 감퇴

## 눈은 마음의 창? 건강의 창!

피로와 스트레스로 핏발이 서 있는 눈동자와 불편해 보이는 눈자위, 타인에게 감추고픈 이 건강 불균형의 상태가 지속된다면 머지않아 중증의 질병에 놓리게 된다. 충혈과 눈 떨림, 침침한 시력과 다크서클 등은 단순한 눈의 피로가 아니라 몸이 보내는 건강의 적신호다.

글 이일섭 전문 박민수(서울ND의원 원장, 《골든사인 30》 저자) 사진 셔터스톡



### 갑작스런 시력 저하는 간 기능 이상이 원인

의사가 환자를 진찰할 때 가장 먼저 살펴보는 것은 눈이다. 눈은 그 사람의 건강 상태는 물론 심리 상태까지 드러내는 건강의 바로미터이기 때문이다. 눈을 들여다보면 우리 몸의 혈관 상태를 확인할 수 있을 뿐 아니라 각종 정신 질환의 징후를 알아낼 수 있다.

뇌의 일부가 돌출돼 만들어진 눈은 얼굴에서 가장 많은 에너지를 필요로 하는 기관이다. 그만큼 중요한 일을 많이 한다는 뜻이기도 하다. 그렇기 때문에 눈을

잘 들여다보면 마음뿐만 아니라 우리 몸의 건강 상태도 읽어낼 수 있다. 먼저 눈을 살펴봤을 때 안구가 지나치게 돌출돼 있다면 갑상선 기능 항진을 의심해 볼 수 있다. 눈의 흰자위는 우리 몸의 해독 능력, 즉 독소를 제거하는 항산화 능력이 나타나는 곳으로 흰자위가 맑지 못하고 흐리거나 탁하다면 해독능력이 저하됐다는 것을 의미한다.

갑자기 시력이 떨어지는 것은 간 기능이 안 좋다는 뜻이다. 간은 혈액을 저장하는 역할을 하는 기관으로

간이 건강해야 혈액이 맑고 깨끗하게 유지된다. 그런데 피로, 노화 등으로 간의 기능이 떨어지게 되면 혈액이 많이 필요한 눈에 바로 영향을 미친다. 몸이 피곤할 때 눈이 침침해지는 느낌을 받게 되는 것도 이러한 이유 때문이다.

### 다래끼·다크서클은 면역력의 이상 신호

결막이 창백하거나 망막에 출혈이 있으면 빈혈, 백혈병, 황달을 염려해야 한다. 또 눈의 혈관을 보면 고혈압과 동맥경화에 의한 혈관 변화를 확인할 수 있으며 전신 혈관에 악영향을 미치는 당뇨병의 여부도 알아낼 수 있다. 결막은 우리 몸에서 가장 민감하고 투명한 조직이다. 그래서 몸의 작은 이상에도 반응을 보인다. 결막이 충혈되거나 다래끼가 나고 안구가 건조해지는 것 등의 증상이 나타나면 건강에 이상이 생겼다는 뜻이다. 다래끼가 빈번하게 난다는 것은 면역력이 이상이 있다는 신호일 수 있기 때문이다.

눈을 둘러싸고 있는 눈꺼풀 역시 눈만큼이나 예민한 곳이다. 아침에 일어났을 때 눈꺼풀이 심하게 부어 있다면 급성 신장염, 당뇨병성 심장 질환을 의심해 봐야

한다. 눈꺼풀이 갑자기 힘을 잃고 늘어지면 뇌병변의 신호일 수 있는데 특히 한쪽 눈꺼풀만 늘어질 경우 뇌염, 수막염, 뇌종양 등이 의심되는 상황이므로 전문의 진료를 받아야 한다.

눈의 아래쪽 피부도 눈여겨보아야 한다. 여성들이 화장할 때 가리려고 노력하는 다크서클은 다양한 경우에 발생한다. 호르몬 이상, 습진이나 알레르기, 신장의 이상 등이 다크서클을 유발할 수 있으므로 충분한 휴식을 통해 신장 기능과 몸의 면역력을 높이는 방법을 찾아야 한다. ⑤

### 충혈된 눈을 맑게 하는 데는 봄 냉이가 최고

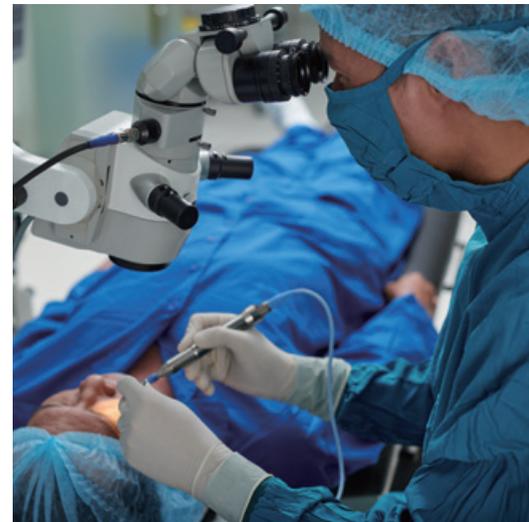
쌩쌩하면서도 향긋한 향이 일품인 냉이를 섭취하면 눈자위가 더 맑고 뚜렷해지게 된다. 냉이에는 다량의 단백질 외에도 칼슘과 철분 등이 풍부하게 들어 있어 침침하거나 뻑뻑한 증상으로 나타나는 눈의 피로를 손쉽게 해결해 낸다.



냉이는 눈병 예방에도 도움이 되며 충혈을 다스리는 데도 그만이다. 냉이에 다량 포함된 비타민 A가 간을 보양하기 때문이다. 민간요법에서는 냉이를 찢은 것을 곱게 걸러 눈에 넣는데, 충혈을 순식간에 가라앉히는 안약의 대체제로 그 효용성이 높다.

### 검지와 중지로 눈의 피로를 해결

눈 위와 아래의 뼈대와 근육을 검지와 중지로 지긋이 눌러주면 뻑뻑한 눈알을 한층 편안하게 한다. 눈과 귀 사이 움푹 들어간 곳인 관자놀이를 눌러주는 것도 눈을 편안하게 하는 좋은 방법이다. 손바닥 열을 이용한 눈자위 지압법도 활용하면 좋다. 양 손바닥을 비벼 마찰열을 낸 후 눈 주변을 고르게 살살 문지르며 마사지를 하면 된다. 따뜻한 손바닥으로 눈을 덮어주면 눈 주위 근육이 이완돼 눈이 한층 편안해진다.



우리 몸의 울트라 슈퍼 정수기 '코'

# 코가 건강해야 폐도 건강해져

코는 우리 인체에서 중요한 역할을 하는 데 비해 소외된 경향이 있다. 《성경》 창세기 2장 7절을 보면 '하나님이 생기를 사람의 코에 불어넣어 생명이 됐다'고 한다. 생명의 근원지라는 코가 하는 일과 코에 좋은 음식을 살펴보자.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



코는 우리가 모르는 많은 일을 하고 있다. 코는 잠잘 때 몸 운동을 하도록 유도하는 몇 가지 격발장치 중 하나다. 우리가 왼쪽으로 누워 자면 왼쪽 콧구멍이 점차 충혈되고 약 2시간이 지나면 코는 소리 없는 신호를 보내서 반대쪽으로 눕게 한다.

### 매일 약 1만 3,000cc의 공기 처리

코는 음식을 먹기 전에 자동적으로 그 냄새를 맡아 상한 음식을 먹지 않도록 한다. 음식 냄새를 맡으면 침샘을 활발하게 작동시켜 입에 침이 고이게 하고 위액 분비가 시작되도록 한다. 사람이 목소리를 아름답게 내도록 하는 특급 도우미가 코다. 말을 할 때 코를 막으면 듣기 거북한 소리가 나는 것을 봐도 알 수 있다.

코는 입천장과 뇌 사이에 샌드위치가 되어 있다. 실제로 코는 하나가 아니라 둘이다. 격벽이라고 부르는 칸막이가 코를 둘로 갈라놓고 있기 때문이다. 콧속 비강(鼻腔) 뒤에 있는 뼈에는 작은 구멍이 8개 파여 있다. 이 구멍들을 부비강(副鼻腔)이라고 하는데 콧속 공기를 촉촉하게 하는 데 필요한 습기 일부를 제공하고 음질(音質)에도 공헌하며 두개골도 가볍게 하지만 대체로 탈이 잘 나는 곳이다. 박테리아가 몰래 들어가 감염을 일으켜서 코의 주요 통로로 이어지는 좁은 관들을 막아버리곤 한다. 이로 인해 두통이 생긴다.

코의 주요 임무 중 하나는 허파에 들어갈 공기를 정화시키고 조절하는 것이다. 매일 약 1만 3,000cc의 공기를 처리한다. 사람의 폐는 습한 여름날과 비슷한 공기

(30℃)와 습도(75~80%)를 원한다. 또한 병균이 거르고 먼지, 연기와 기타 자극적인 이물질이 제거된 깨끗한 공기를 요구한다. 우리가 사용하는 공기청정기는 보통 여행용 트렁크만 한데 비해 콧속 공기청정 장치는 몇 센티미터 길이의 작은 공간에 압축되어 있다.

가습 작용을 위해 코는 하루에 1,000cc가량의 수분을 분비한다. 수분은 대개 끈끈한 점액의 형태로 콧구멍에 줄지어 있는 해면 같은 빨간 막에서 분비된다. 콧구멍에 있는 털들이 대중 정화작업을 하고 나면 점액이 본격적인 정화작업을 하는데 마치 파리 잡는 끈끈이처럼 털이 걸러내지 못하는 세균과 미립자들을 잡아낸다. 물론 이 점액들은 몇 시간 쓰고 나면 썩는다. 그래서 30분마다 새로운 점액을 만들어 공급한다.

코의 임무 중 가장 중요한 것은 냄새를 맡는 일이다. 사람들은 거의 4,000가지의 냄새를 가려낼 수가 있다. 아주 민감한 코는 1만 가지까지 판별한다.

냄새는 어떻게 구별할까? 비강의 천장에는 예외 없이 우표보다 작은 황갈색 조직이 있다. 그 조직마다 대략 1,000만 개의 수용세포가 있고 그 세포 하나 하나에는 6~8개의 짧은 감각 털이 돋아 있다. 이 모든 장치가 2.5센티미터가량 떨어져 있는 뇌에 연결되어 있어 냄새를 느끼게 된다.

### 한의학에서는 '코는 폐와 통해 있는 구멍'

콧물은 콧속에서 길을 따라 흐르는데, 그곳이 바로 부비동이다. 부비동 벽에는 짧은 섬털과 점막이 있어 콧물이 이곳을 지나면서 세균을 없애기도 하고 뇌의 열을 식히기도 한다. 그러나 감기나 비염에 걸려 점막이 부으면 부비동 입구를 막아버린다. 입구가 막혀 있으니 신선한 공기가 들어가지 못하고 부비동에 고여 있던 콧물이 밖으로 나오지 못하면서 세균과 곰팡이가 자리 잡게 된다. 흐르지 못한 콧물은 고여서 염증을 일으키는데 이를 '농이 고여 있다'고 하여 축농증이라고 한다.

코는 눈과 귀, 부비동과 연결되어 있어서 염증이 여기 저기로 옮겨 다니기도 한다. 그래서 축농증에 걸리면

중이염, 결막염으로 확산되는 경우도 허다하다. 한의학에서는 '코는 폐와 통해 있는 구멍'이라고 하여 콧병의 원인을 폐의 이상으로 보고 있다. 비정상적으로 폐에 열이 많다면 차가운 데 기인한다고 보는 것이다. 사람의 생명력을 생성시키는 양기가 부족해 병에 대한 저항력이 떨어졌을 때 과로로 인한 피로 등으로 자율신경의 기능이 저하됐을 때 축농증을 부추긴다. 따라서 축농증은 단순히 코에만 한정 짓지 말고 종합적으로 치료해야 한다. 오장육부 중 호흡에 관련된 기관은 폐다. 호흡의 부속기관인 코도 폐 기능 활성화에 따라 건강 상태가 달라질 수 있다. ㉮

### 코 건강에 좋은 음식

- 호박**  
늙은 호박은 예부터 가을 보약이라고 불렸다. 비타민, 미네랄 등이 풍부해 부종, 고혈압, 당뇨병 치료에도 효과적인 식품으로 알려져 있다. 늙은 호박을 즙으로 만들어 먹거나 죽으로 먹으면 비염 증상 완화에 도움이 된다.
- 감자**  
감자에는 비타민C와 비타민B가 다량 함유되어 있는데 감자의 비타민C는 열을 가해도 쉽게 파괴되지 않는다. 때문에 감자는 알레르기 체질 개선과 비염증상, 감기 예방에 도움이 된다.
- 미나리**  
알레르기성 비염의 대표적인 원인은 미세먼지에 섞인 중금속들인데 미나리에 함유된 리모넨은 체내의 중금속을 배출해 내는 성분이 있다. 생으로 즙을 내어 마시거나 무침 등의 반찬으로 먹으면 도움이 된다.
- 대추**  
대추에 함유된 사포닌은 코의 점막을 튼튼하게 해주어 비염을 예방할 수 있다. 대추를 그냥 먹어도 좋지만 뜨거운 물에 우려 차로 마시면 더욱 좋다.
- 도라지**  
도라지는 섬유질 및 칼슘, 철분, 단백질, 무기질, 비타민, 사포닌 등 건강을 유지하는 데 도움이 되는 성분들이 포함되어 있는데 이 사포닌의 성분이 기관지에 도움을 준다.

### 고재훈 박사

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

동상 걸린 손가락 쑥뚝으로 고친 이상원씨

# “700도 쑥뚝 불을 이겨내니 세상에 무서울 게 없어졌어요”

히말라야 트레킹 중 왼손에 동상을 입었다. 엄지만 빼고 네 개의 손가락이 새카맣게 변했다. 절단해야 하는 절체절명의 순간에 그는 쑥뚝을 선택했고, 거지말같이 완치됐다. 이 영화 같은 이야기의 주인공 이상원씨를 만났다.

글 한상현 사진 조현호 자료사진 이상원씨 제공



### 안나푸르나 일출 사진 찍다 손가락에 동상

쑥뚝으로 동상 입은 손가락을 치료한 이상원(61)씨를 만났다. 악수를 건네는 손을 유심히 봤다. 그랬더니 “이 손이 ‘기적의 손’ ‘행운의 손’으로 불리는 동상 걸렸던 손입니다”라며 왼손을 펴 보였다. 절단 위기까지 갔던 손가락이라고는 믿기지 않을 정도로 깨끗했다. 그에게 무슨 일이 있었던 걸까?

신한은행 지점장과 본점 준법지원부장으로 근무하다 퇴직한 이상원씨는 현직 사진작가다. 2009년 전시회도 열고, 사진집을 발간해 얻은 수익금을 불우이웃 돕기에 기탁하기도 했다. 대학생 때부터 취미로 찍기 시작한 사진은 그를 히말라야까지 이끌었다.

손가락 동상 사건은 2011년으로 거슬러 올라간다. 총 거리 150km에 이르는 네팔 안나푸르나 라운딩 트레킹을 14박 15일 일정으로 떠났다. 트레킹 10일째인 3월 10일 새벽, 일행은 고도가 가장 높고 험한 5,416m 토롱라 고개에 올랐다. 산소 부족과 낮은 기압으로 몸의 컨디션은 최악이었다. 일출 사진 한번 찍겠다고 숙소인 하이캠프 로지(4,925m)를 새벽 2시 20분에 출발했다. 그 시간에 산행을 하는 건 그들뿐이었다. 육심이었다. 3월이지만 이상 저온으로 온도는 영하 30도까지 떨어졌다. 먼동이 터 오르고 있었다. 드디어 바라던 히말라야 일출 사진을 찍을 수 있게 됐다는 성

“쑥뚝 뜨기로 마음먹은 지금이 기회일 수 있어요. 쑥뚝은 초인만 뜨는 게 아니라 누구든 할 수 있어요. 하지만 쉽게 생각해서는 안 됩니다. 마음 단단히 먹고 조언해 줄 사람이 있어야 합니다”



동상에 걸려 새카맣게 변한 이상원씨의 손가락.

동상 입은 손가락에 쑥뚝을 뜨고 있다

취감으로 가슴은 벅차올랐다. 필름카메라 셔터를 누를 때마다 회열이었다. 그러나 손가락 네 개는 동상에 걸린 후였다. 사진을 찍기 위해 맨손을 노출시켰던 게 원인이었다. 현지 병원에서 응급치료를 받고 귀국해 피부과에 갔더니 상태가 심각하다며 대학병원을 가라고 했다.

“우리나라는 의료 선진국이니까 동상쯤은 금방 고칠 수 있을 줄 알았어요. 대학병원 성형외과 교수가 그러데요. 사과가 얼마나 상했는지 알려면 껍질을 벗기고 속을 파 봐야 한다고요. 수술을 해 봐야 상태가 어떤지 알 수 있다는 겁니다. 심각할 수 있다는 거죠.”

서양의학에서 동상치료는 3주 정도 치료를 하며 기다렸다가 피부가 죽은 세포와 살아 있는 세포로 구분되면 죽은 세포를 도려낸다고 한다. 심할 경우 동상 부위를 절단한다는 것도 그때 알았다.

### 병원 “손가락 절단도 고려해야”

“대학병원 의사가 추천한 광명시의 손가락 전문병원으로 갔는데 그곳에선 ‘뚜껑을 덮어보고(피부이식) 안 되면 손가락을 자르는 것도 고려해야 한다’고 하는 겁니다. 상태가 심각하니 빨리 수술을 하자더라고요.”

그때 ‘인산의학에 방법이 있지 않을까’ 하는 생각이 들어 20년 지기인 김중호 인산가 상무에게 연락을 했다. 《신약》 책을 읽고 죽음을 복용하고 있던 터라 인산의학에 대한 신뢰는 있었다. 김중호 상무는 마늘쑥뚝을 권했다. 동상은 냉기에 의한 화상이니 강력한 불기운으로 냉기를 뽑아야 한다는 것이다. 얼마나 고통스러운지 알지만 선택의 여지가 없었다.

“병원에서 지금 자르나, 쑥뚝 한번 떠보고 자르나 마찬가지로라면 ‘한번 떠보자’라는 생각이 들었어요. 이

런 용기가 생긴 건 인산의학을 신뢰했기 때문일 겁니다. 쑥뚝과 인산 선생 초상을 앞에 놓고 쑥뚝을 떴죠.”

### 주말 이용해 8개월쑥뚝… 고름·노폐물 쏟아져

이상원씨는 뜸을 뜨며 ‘제 손을 낮게 해주시면 이 손을 세상을 위해 쓰겠습니다’라며 세상 모든 신께 빌었다고 한다. 직장에 다니던 때라 금요일부터 일요일까지 사흘간 뜸을 떴다. 4월 1일 시작해 3일까지 5분 이상 타는 쑥뚝을 90장 떴다. 마늘을 타고 들어오는 쑥뚝의 불기운은 말로 표현할 수 없을 정도로 뜨거웠다. 뼈를 뚫는 듯했다. 고약을 붙이자 고름과 노폐물이 쏟아져 나왔다. 3주 후 뜸자리가 아물자 다시 뜸을 떴다. 새카맣던 손가락이 제 모양을 갖추고 빠졌던 손톱도 새로 났다. 그리고 그해 11월 50장을 더 떴다. 남은 냉기까지 모두 뽑아내니 제 손으로 완벽히 돌아왔다.

“700도 쑥뚝 불을 이겨내니 세상에 무서울 게 없다고요. 이듬해 다시 히말라야 풍경사진을 찍으러 갔다니까요.(하하하)”

이상원씨는 쑥뚝 마니아가 됐다. 2012년 곡지를 시작으로 2013년 백회와 전중, 2014년 중완, 단전, 족삼리까지 차례대로 뜸을 떴다. 옷을 벗어 보여주는 배위에 화상자국이 선명했다. 그는 자랑스러워했다.

“쑥뚝 뜨기로 마음먹은 지금이 기회일 수 있어요. 쑥뚝은 초인만 뜨는 게 아니라 누구든 할 수 있어요. 하지만 쉽게 생각해서는 안 됩니다. 마음 단단히 먹고 조언해 줄 사람이 있어야 합니다.”

행복은 강도(剛度)보다 빈도(頻度)라 했다. 한 번의 큰 행복감보다 소소하지만 잦은 행복이 더 소중하다. 이상원씨는 쑥뚝으로 손가락을 고친 후 자신이 찍은 사진을 주변에 나눠주며 소소한 행복을 누리고 있다. (M)

쑥뜸으로 40년 심장 통증 물리친 김상엽씨

# “태산같이 높고 많은 계단 이젠 운동 삼아 올라요”

김상엽씨는 인생의 절반가량을 심장 통증과 함께했다. 곧 80인 그가 40대 초반부터 줄곧 심장 통증을 느껴왔으니, ‘함께했다’ 말고 더 어울리는 표현이 무얼까. 물론 병원에서 검사를 하고 진단도 받았다. 병명은 협심증. 그간 만난 의사들은 그에게 수술을 권했다. 빨리 수술받지 않으면 큰일 난다는 의사도 있었다. 평소 양의학보다 자연치유를 신뢰했던 그는 수술 대신 쑥뜸을 선택했다.

글 김효정 사진 김중연

## 40여년 전 인산 선생 만나... 진맥 짚더니 “심장 조심”

김상엽(79)씨가 인산가를 처음 알게 된 건 1970년대 초반이다. 부산에 살던 후배가 함양에 아주 귀한 인산 선생이란 분이 있으니 꼭 한 번 뵈러 오라고 해서, 함께 함양을 찾았다. 그때 인산 선생이 김상엽씨의 진맥을 짚고 나서 하신 말씀은 “앞으로 심장이 안 좋을 수 있다”였다. 혈기 왕성한 30대 초반의 사내에게 말이다. 그는 대수롭지 않게 흘려 들었다.

40대 초반 즈음, 심장이 조여드는 듯한 저릿한 통증이 처음 왔다. 놀라긴 했지만 이내 괜찮아졌기 때문에 그때그때 참아 넘겼다. 40대 중반엔 통증으로 주저앉는 일이 있었고, 병원에서 협심증 진단을 받았다. 이후엔 통증이 찾아오는 간격이 짧아졌고, 그 정도도 갈수록 심해졌다. 이후로 계속 심장 통증을 느끼며 살았지만 수술받을 생각을 들지 않았다.

“빨리 걸거나 무거운 걸 들거나, 계단 몇 개만 올라가도 심장이 조여 왔어요. 친구들이랑 같이 걸을 때면 나는 그들의 걸음 속도를 못 따라가서 천천히 걸어가야 했는데, 왜 점잔을 빼냐며 핀잔 듣기 일쑤였어요.”

김상엽씨가 고질적인 심장 통증에도 병원 치료를

받지 않은 데는 이유가 있다. 약 15년 전에 병원서 약을 처방받아 먹었는데, 처음엔 하루 한 번이던 복용횟수가 이내 하루 두 번으로 늘었다.

“처방약을 먹는 동안 병을 치료하는 게 아니라 관리받는다는 생각이 들었어요. 미련하다 생각할 수 있겠지만 좋다는 건강식품들 챙겨 먹으면서 나 나름대로 관리를 한다고 했어요. 그러다 한 3년 전쯤부터 죽음을 먹기 시작했는데, 소화도 잘 되고 잠도 잘 오더라고요. 인산가 서울 강북 매장에서 처음부터 쑥뜸을 권유받았는데 계속 망설이다가 작년 가을에 드디어 결심을 하게 됐습니다.”

## 쑥뜸 한달반 만에 통증 사라져... “기적 같은 일”

2017년 10월 12일부터 김상엽씨는 쑥뜸을 뜨기 시작했다. 인산가에서는 5,000장은 떼야 한다고 했다. 내 손으로 내 병을 낫게 하겠다는 생각에 큰 거울을 들고 누워서, 전중혈에 직접 쑥뜸을 올리고 불을 붙였다. 한 번에 20장씩, 하루 60~80장을, 한 달 반 동안 약 3,500장을 떼다.

“처음에는 콩알만 한 크기로 뜬을 만들었는데 말도



“지인들에게 인산가나 죽염은 많이 추천했는데, 집에서 혼자 쑥뜸 뜬 얘기는 말하지 않았어요. 제가 오래 아팠던 것을 모르는 이들도 있거든요. 그럼에도 이 인터뷰에 응한 이유는 올봄 쑥뜸에 도전하길 망설이는 분들에게 용기를 주고 싶었기 때문이에요. 의지가 있다면 시작해 보세요!”

못하게 뜨겁더라고요. 그런데 보름 지나니까 통증이 확 줄어들어 느낌이 왔어요. 신기하게도 뜨거움에 익숙해졌고, 저도 모르게 뜬을 점점 크게 만들게 되더라고요.”

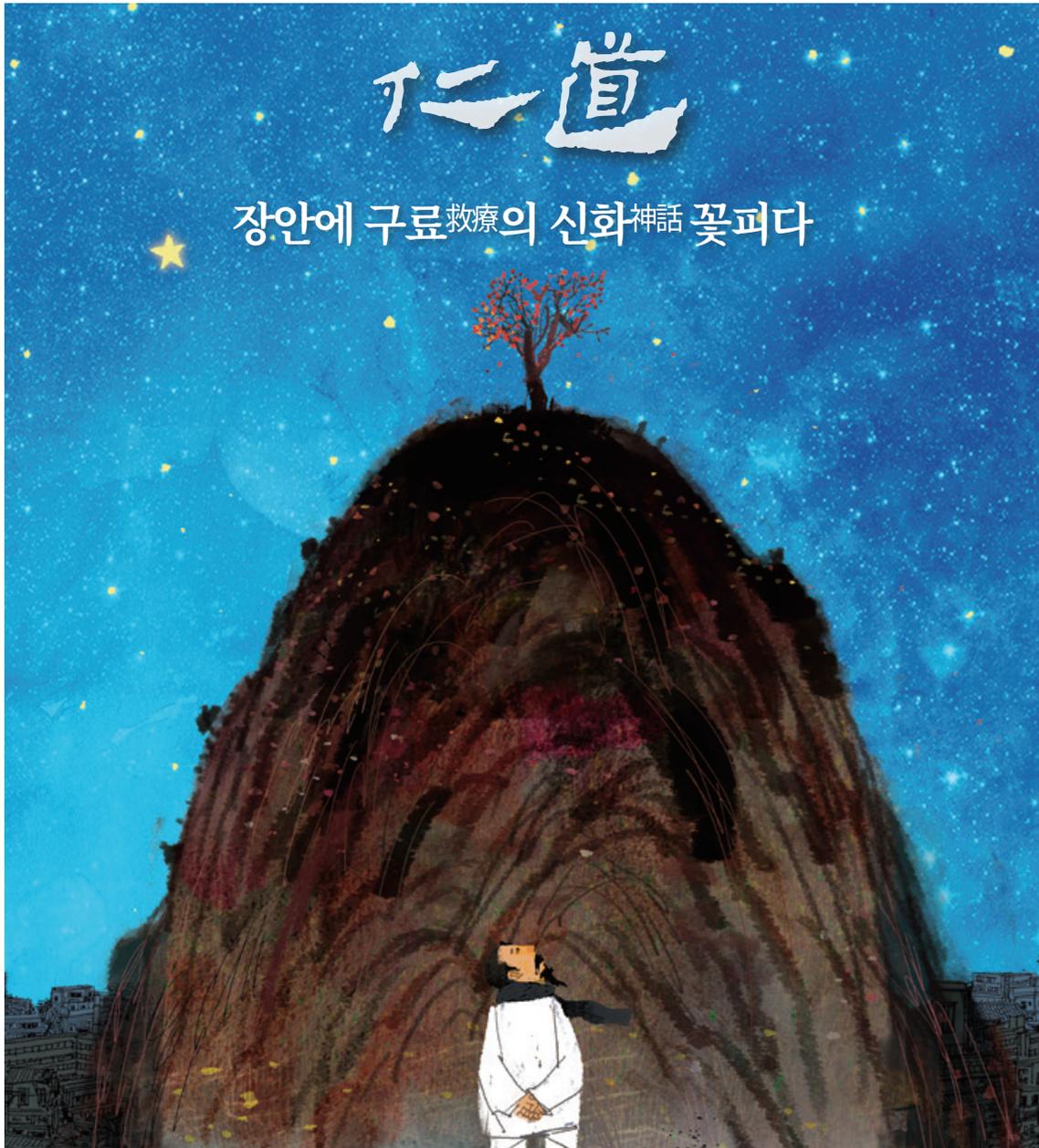
고약을 붙이니 맑은 물이 나오고 나서 고름이 싹 빠져 나왔다. 이때 심장이 조여드는 통증이 되살아났지만 그는 인산의학을 믿고 끝까지 가보겠다고 결심했다. 그 순간을 넘긴 보람은 금세 찾아왔다. 그토록 추웠던 지난 1월 말에도 외출을 할 만큼 컨디션이 좋아진 것. 다른 사람을 대하는 태도도 달라졌다. 심장이 조일 땐 어깨와 팔, 목까지 통증이 느껴져서 말하는

것도 쉽지 않았다. 불시에 통증이 오니 매사 예민하게 반응해 가족과 주변 사람을 힘들게 했던 그인데 몸이 편해지니 인상도 좋아지고 마음도 너그러워졌다.

“그게 뭐 대수냐 싶죠? 저한테 기적 같은 일이에요. 조금 쌀쌀하다 싶은 날엔 100% 심장통증이 오니까 외출을 자제했어요. 지하철역 계단이 전에는 태산같이 느껴졌는데 지금은 운동 삼아 계단으로 다닌다니까요. 쑥뜸 시작한 지 불과 서너 달 새 몸이 그렇게 바뀐 거예요.”

김상엽씨의 몸은 그 스스로가 변화시켰다. 40년 버티고 참아온 심장 통증을 본인의 결심과 의지로, 쑥뜸으로 다스렸다. 그는 2018년의 봄과 가을도 쑥뜸과 함께할 생각이다. 그때까지는 죽염과 유향오리진액, 생강고 등으로 컨디션을 유지할 계획이다.

“지인들에게 인산가나 죽염은 많이 추천했는데, 집에서 혼자 쑥뜸 뜬 얘기는 말하지 않았어요. 제가 오래 아팠던 것을 모르는 이들도 있거든요. 그럼에도 이 인터뷰에 응한 이유는 올봄 쑥뜸에 도전하길 망설이는 분들에게 용기를 주고 싶었기 때문이에요. 의지가 있다면 시작해 보세요!”



일러스트 이철원

아버지는 아내를 잃은 뒤 그해 가을, 함양 살구쟁이에 서의 삶을 정리하고 서울 성북구 미아동 산 111번지 북한산 빨래골 인근 산비탈에 대어섯 사람이 가깝스로 누울 크기의 토굴을 파고 비바람을 막아줄 천막을 덮어 씌어 임시거처를 마련해 서울의 삶을 시작했다.

쓸 돈은 물론이고 기거할 집도, 절도, 농사지를 전답도, 임야도 없는 빈한眞寒한 처지로서 정착할 방법이 라고는 인가에서 멀리 떨어진 깊은 산중의 나라 땅에 다 거처를 마련하는 길 이외에 다른 아무런 방도가 없었던 것이었다.

서울 미아동 빨래골 토굴집으로 이사  
한여름엔 들끓는 모기떼와의 전쟁  
수업 마치면 화계사로, 야산으로  
잃어버린 어머니 찾듯이 헤매 다녀

아직은 어린 세 아이의 양육문제 등을 생각해 아버지는 홀로 딸을 키우며 살고 있던 30대 초반의 양윤희 여사를 소개받아 후처로 맞이하여 그 비좁은 토굴에서 함께 기거하였다. 심산 토굴土窟 속에는 잠잘 때 이외에는 들어가는 일이 거의 없었다. 앞드려 기어 들어 가야 하는 데다 앞으면 머리가 천장에 닿을 정도로 낮았기 때문이다.

여름이 되자 산중이라 들끓는 모기떼로 인해 보통 괴로운 것이 아니었는데 아버지께서는 인근의 썩을 뜯어다가 불을 피워 모기를 쫓았고 그 짜한 연기에 눈이 따가워 식구들 모두 소리 없이 눈물을 줄줄 흘리곤 하였다.

토굴에서 위쪽으로 약 100여 미터쯤 떨어진 산 능선에는 집채보다 훨씬 큰 커다란 바위가 있었는데 그곳에서 한여름 내내 마치 깊은 슬픔을 토해내는 듯한 뿔꾸기 울음소리가 은은하게 들려오곤 했다. 그 시절 나는 날마다 동틀 무렵 늘 같은 시간대에 그 바위에서 들려오는 “주 안에 계신...”으로 시작되는 찬송가 소리에 잠을 깨곤 하였다.

1961년 봄, 호적에 1954년생으로 올라 있는 큰아들 윤우를 인근 삼양초등학교(당시에는 삼양국민학교)에 입학시키고 그 이듬해에는 나를 그 학교에 입학시켰다. 산기슭을 돌고 돌아서 한 시간가량 걸어서 학교를 오가는 동안 곳곳에서 피어나는 진달래가 온 산을 붉게 물들이며 봄이 시작되었다. 학교 수업을 마치고 돌아온 뒤에는 산 고개를 몇 번씩 넘어서야 갈 수 있는 화계사를 위시하여 수유리 쓰레기장, 인근 야산 등을, 마치 잃어버린 어머니를 다시 만날 수 있길라듯 한 것처럼 이리저리 헤매면서 정처 없이 돌아다녔다.

아버지는 54세 되던 해인 1962년 음력 6월 14일, 성북구 미아동 산 111번지, 북한산 빨래골 삼양동의 야산 토굴에서 막내아들 윤국을 얻는다. 이후 아버지는 인부 두어 명을 데리고 손수 황토 흙벽돌을 찍어 말리는 한편 곧은 나무를 베어다가 가다듬어 기둥을 세우고 흙벽돌로 벽을 쌓은 뒤 들보와 서까래를 얹은 다음 기와를 덮어 세 칸의 열 평 남짓한 조그만 집을 건축해 1년쯤 뒤에 온 가족이 입주하였다.

집을 지을 때 아버지는 내게 멀리 떨어진 주류판매소로 일꾼들이 마실 수 있도록 막걸리를 받아오라는 심부름을 시키곤 하였는데 1.8리터 주전자에 가득 막걸리를 담아 먼 길을 힘들게 걸어오면서 무겁기도 하고 목이 마른 김에 한 모금, 한 모금 마시다가 집 짓는 현장에 도착할 즈음에는 얼굴이 벌겋게 달아올랐던 기억이 지금껏 생생하다.

이 무렵 아버지는 바로 이웃하여 살던 내 학교 친구 김종범의 어머니가 대장암에 걸려 식음을 전폐하고 사경死境을 헤매게 되었을 때 찢어지게 가난하여 약을 쓸 돈도 없는 처지인 것을 감안해 그에 걸맞은 묘방妙方으로 살길을 열었다. 당시 야산에 흔하디 흔한 도마뱀 처방을 일러준 것이다.



아버지, 대장암 걸린 친구 어머니에게  
도마뱀 잡아서 산채로 잡아먹는 처방전  
몇 달만 가서 암 증상 모두 사라져  
골수암 환자도 고치며 기적의 의술 입소문



그 아들 중범이는 물론이고 형과 나, 다른 친구들까지 도마뱀을 잡으러 온 야산을 수색하고 다니며 눈에 띄는 대로 손바닥으로 덮쳐 도마뱀을 잡아서 빈 소주병에 가득 담아 친구 어머니께 드렸다. 부득이 사람 살리기 위한 약으로 선택된 도마뱀이지만 도마뱀도 생명인지라 손바닥으로 덮치면 스스로 꼬리를 잘라 버리고 달아나거나 손가락을 콧 깨물어 저를 놓도록 안간힘을 썼지만 나는 나 대로 친구 어머니를 살려야 한다는 절박한 생각에 풀숲으로 달아나는 도마뱀을 쫓아서 이리 뛰고 저리 뛰면서 끝까지 놓치지 않고 붙잡곤 했다.

형과 내가 도마뱀을 잡아서 갖다 드리면 친구 어머니는 가난한 살림에도 '약을 그냥 받아먹으면 안 된다'며 꼭 한 마리당 1원씩 계산하여 '약값'을 치르곤 하였다. 물론 친구 어머니께서는 고마운 마음에 자기

네 집보다 더 가난하게 사는 우리 집 형편을 고려하여 용돈 겸 주신다는 것을 희미하게나마 짐작할 수 있었다.

친구 어머니는 도마뱀을 갖다 드리면 아버지께서 일러준 대로 도마뱀의 발톱을 뽑고 그 머리에 손가락을 통겨서 기절하게 한 다음 꼬리 부분을 들어 머리를 찢혀 목구멍에 넣은 뒤 미리 준비해 둔 그릇의 물을 꿀꺽 마시는 방법으로 도마뱀을 날것으로, 수시로 복용하곤 했다.

중범이 어머니는 도마뱀 처방을 실천한 지 7일쯤 지나면서부터 조금씩 차도를 보이다가 21일을 넘기면서 눈에 띄게 완연히 달라지고 이때부터 미음 대신 밥을 먹게 되었으며 백일이 지났을 때는 대장암으로 인한 모든 증상이 다 사라져 누가 보더라도 환자라는 생각이 들지 않을 정도로 건강을 되찾았다.

그러나 친구 어머니는 하도 병마에 놀란 데다 "질병을 다스릴 때는 반드시 그 뿌리를 완전하게 제거하지 않으면 안 된다"는 인산 선생의 말씀을 석가모니 부처님이나 예수님 말씀으로 받아들여 무조건 그 가르침대로 하겠다는 결심에 따라 같은 처방을 석 달가량 더 지속하여 마침내 6개월 만에 치료를 마무리하고 온전하게 새 삶을 되찾았다. 주위 사람들은 병에 걸리기 전보다 혈색이나 몸 상태 등 건강이 오히려 더 좋아졌다고 함께 기뻐했다.

중범이 어머니가 이제 더는 도마뱀을 먹지 않아도 되었을 무렵 이미 잡아 온 도마뱀이 몇 마리 더 있었는데 그것을 어떻게 처리할지 고민하다가 형은 무릎을 쳤다. 그동안 늘 친구 어머니께서 도마뱀 드시는 모습을 유심히 살펴본 형이 어느 날 자기도 똑같은 방법으로 발톱을 뽑고 손가락으로 머리에 통겨 기절시킨 다음 고개를 찢혀 입안에 넣고 물을 마셔 삼키려는데 그때 기절했다가 깨어난 도마뱀이 도로 기어나오는 바람에 혼비백산한 적이 있었다.

인산 선생은 자신의 다양한 신약神藥 묘방妙方을 구술한 《신약神藥》을 통해 '도마뱀은 하늘의 못별 중 토

성土星의 별 정기를 응하여 화생化生한 물체로서 석룡石龍子, 산룡자山龍子, 석척蜥蜴, 천룡泉龍으로도 부르는데 돌무더기에 서식하면서 곤충, 지렁이, 거미 등을 포식하며 열대, 아열대 등 여러 지방에 분포하나 무독無毒의 양약良藥이 되는 것은 우리나라 토종뱀'이라고 전제한 뒤 폐병·연주창·주마담·척수염·골수염과 그 밖의 많은 암, 난치병에 탁효를 내며 뛰어난 보양補陽 효과도 보인다고 밝힌 바 있다.

토성의 별 정기로 화생한 것이어서 토생금土生金の 원리에 따라 폐肺 대장大腸이나 기관지 등 금장부金臟腑의 이상으로 인한 각종 암, 난치병, 괴질의 치료와 예방에 탁월한 효능효과를 나타낸다는 것이 '인산의학'의 도마뱀 약성론藥性論의 핵심이라 하겠다. 연주창, 주마담 등 일반 염증에는 도합 50여 마리, 골수염, 골수암, 대장암 등의 난치성 병증에는 100여 마리를 쓰는 것이 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 효과적 복용량이라는 사실도 덧붙였다.

처음 도마뱀 처방의 신비한 효과를 직접 본 이후 5~6년쯤 뒤 아버지는 말기 골수암으로 더는 치료 방법이 없다는 의료진의 마지막 선고를 듣고 살길을 수소문하던 끝에 누군가로부터 '용하다'는 소문을 듣고 물어물어 찾아온 60대의 한 여성 환자에게 도마뱀 처방을 제시한 적이 있었다. 그러나 그 처방을 자세히 설명 듣고 나서 그것을 어떻게 산 채로 먹을 수 있겠느냐며 어찌할 바를 몰라 망연자실하는 환자에게 아버지는 그럼 사흘 뒤에 다시 오면 복용할 수 있는 약을 만들어주겠다고 약속하고 돌려보냈다.

아버지는 그날 나에게 도마뱀 100마리를 주면서 예닐곱 마리씩 절구에 넣고 밀가루를 뿌려 가며 골고루 잘 찼어 나무 소반에 널어서 말리라고 하셨다. 산목숨을 내 손으로 죽인다는 사실에 정말 내키지 않는 일이었지만 사람 목숨을 살리고자 늘 자기 일처럼 노심초사勞心焦思하는 아버지의 뜻을 거스르기 어려워 밀가루를 뒤집어쓴 도마뱀을 차마 보지 못하고 고개를 돌려 외면한 채 절구질을 했던 가슴아픈 기억이 아련하

게 떠오른다.

아버지는 그것이 잘 건조되었는지 확인한 다음 다시금 곱게 빻아서 가루가 되도록 한 뒤 토종꿀로 버무려 오자대梧子大 즉 오동나무 씨 크기로 알약을 빚어서 사흘 뒤에 다시 찾아온 환자에게 주어 하루 세 번씩 1백일 만에 전량을 다 복용하도록 일러주어 그대로 실천한 환자가 마침내 완치되게 하는, 참의료인으로서의 거룩한 모습을 세상에 보여준 바 있다.

1960년 가을, 집안 식구들을 이끌고 서울로 거처를 옮긴 오십대 초반의 인산 선생은 비록 개인적으로는 북한산 기슭의 초라한 토굴에서 아이들과 가난하기 그지없는 외로운 삶을 면하지 못한 채 신고辛苦의 삶을 이어갔지만 다른 한편으로는 고금동서古今東西에 비슷한 예조차 없는 전무후무한 독창적 신의학新醫學 이론과 방약方藥을 활용해 '구료救療의 신화神話'를 꽃피워 세상을 깜짝 놀라게 하였다.

탁월한 의료 능력이 세상에 알려지면서 이후 각종 암, 난치병, 괴질 환자와 그 가족들의 빗발치는 요청에 따라 건재약방들이 몰려 있는 종로5가 및 동대문 일대와 방산 시장통에 있었던 사탕 공장 김의환金義煥 선생의 자택 등지를 치료소 삼아 전전하며 세상 사람들의 상상을 초월하는 기적의 의술을 펼쳐나갔다. 오죽하면 당시 "묘향산의 살아 있는 부처가 서울 장안에 나타나 자비의 인술仁術을 펴고 있다"는 이야기가 인구人口에 회자譚談될 정도였다.

당시 한강변 광나루의 한 절에서 50여 년 동안 한결같이 '다시금 앞을 볼 수 있게 해달라'고 부처님 전에 기도해 온 어머대사를 위시하여 앞 못 보는 소경 6명을 다시 볼 수 있도록 고쳤고 앓은뱅이를 치료해 스스로 걸을 수 있도록 하였으며 수많은 굶사둥이를 치료해 구부정한 등이 바로 서도록 하는 등 수많은 사례가, 세상 모든 의료의 치료방식과는 처음부터 그 차원이 확연하게 다른 인산 선생의 독창적 인술의 참된 의미와 가치를 잘 설명해 주고 있다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원 교수)

소금장수가 술을 빚는 까닭

## ‘알코올 소독’으로 건강해지려면...



술 마시는 게 무슨 죄라도 되는 건가?

술을 즐기는 사람이라면 누구나 몇 번쯤은 이런 생각을 떠올리며 세간의 이해 부족에 대해 그리 유쾌하지 않은 기분을 느끼면서 한소리 했던 경험이 떠오를 것이다.

세금까지 포함해서 정당한 대가, 충분한 대가를 치르고 사서 마시는 데도 불구하고 어느 가정이나 대부분 ‘마누라’나 자식들로부터 ‘술 좀 그만 먹으라’고 잔소리 듣고 부모님이나 동네 어른들로부터 ‘하고많은 날 술타령에 취생몽사(醉生夢死) 하는 주정뱅이’라는 꾸지람을 듣는다면 의료진으로부터도 ‘간 경화나 간

암에 걸릴 위험이 있다’라는 경고를 듣게 된다. 한마디로 술을 마시는 일은 어리석은 일이고 나쁜 짓이라는 인식에서 비롯된 부정적 표현 일색이다.

많은 사람과 만나고 이야기를 나누다 보면 이런 질문을 종종 듣게 된다.

“화색(和色)도 참 좋으시고 암벽등반을 하는 것으로 봐서 체력도 보통이 넘을 것 같고 몸과 마음이 다 같이 건강하다는 판단이 서는데 건강을 위한 특별한 비결이라도 있으신가요?”

“물론 당연히 비결이 있습니다!”

“그게 뭘니까?”

“제가 연중무휴로 철저히 실천하는 대표적인 건강 학설이 바로 ‘알코올 소독설’입니다.”

“아하! 그런 건강 학설도 있습니까? 그거 어떻게 하는 것인지 좀 가르쳐주시죠?”

“예, 제가 외부 건강 강연은 1년에 약 100여 차례 실시하고 산행은 연간 평균 80여 차례 행하는 데 비해 ‘알코올 소독’은 연간 600여 차례 실시합니다. 정말 열심히 하는 편이죠?”

뭘 얘기를 하는 것인지 감을 못 잡아 어리둥절한 옆 사람에게 눈치가 빠른 어떤 사람이 빙그레 미소를 지으며 “아! 알았다. 술을 열심히 드신다 이 말씀이죠?”라고 하면서 다 같이 한바탕 웃음을 터뜨린다.

술은 간장, 된장, 김치, 치즈 등 세계 각국의 여타 발효식품과 껌을 같이하는 대표적인 발효식품의 하나이지 절대로 몸에 해로운 유해식품이 아님에도 불구하고 오랜 세월 그 일부분의 부정적 현상에만 집착해 나머지 모두를 싸잡아서 다 같이 좋지 않은 것처럼 인식하고 표현해 온 것이 술 문제의 본질이라 하겠다.

즉 술이 나쁜 것이 아니고 나쁜 술이 있는 것이며 술이 어떤 사건 사고의 중심에 있는 원흉이 아니라 체력의 한계를 초월해 주책맞을 정도로 과음(過飲)을 하여 혀도 꼬부라지고 눈도 뒤집히고 정신이 나간 상태에서 일을 저지른 못난 ‘주졸(酒卒)’의 비이성적 작태가 문제의 핵심인 것이다. 술만 취하면 괜한 일을 갖고도 시비를 걸고 성추행을 서슴지 않으며 간이 부어서 분에 맞지 않는 객기(客氣)를 부리는 등 온갖 추태의 원인을 어찌 모조리 술로 몰아가는 것인가?

술은 정말 영원한 중립이라서 어느 한편으로 기우는 법이 없는지라 착한 사람이 먹으면 그 사람에게서 착한 말과 행동이 나오고 못된 사람이 먹으면 그 사람에게서 못된 말과 행동이 나오는 법인데도 저 자신을 돌아보기에 앞서 술에 모든 죄를 뒤집어씌우는 우물쭈물(우물)을 범하는 것이 문제의 핵심이라 하겠다.

요즘 시판되는 국내외의 술병 표시사항을 잘 들여다보노라면 익숙하지 않은 물질들, 예컨대 단맛을 내기 위해 막걸리에 첨가되는 아스파탐, 도수가 높지 않은 술의 변질을 막기 위해 첨가되는 이산화황, 그리고

술이 나쁜 것이 아니고 나쁜 술이 있는 것이며 술이 어떤 사건 사고의 중심에 있는 원흉이 아니라 체력의 한계를 초월해 주책맞을 정도로 과음(過飲)을 하여 혀도 꼬부라지고 눈도 뒤집히고 정신이 나간 상태에서 일을 저지른 못난 ‘주졸(酒卒)’의 비이성적 작태가 문제인 것이다

이름조차 생소한 각종 화학물질들의 명칭이 나열되어 있다. 법적으로 의무화했으므로 표시를 하기는 했으나 대부분의 주당(酒黨)을 포함한 일반인들이 그들 첨가물과 화학물질들의 기능이나 작용에 대해서 잘 모르고 있고 그래서 별반 신경 쓰지 않고 그저 기분 내키는 대로 객기(客氣)까지 부리면서 이 술 저 술 가리지 않고 마시는 우를 범하여 주위 사람들의 우려대로 간담(肝膽)을 위시하여 오장육부(五臟六腑)의 손상을 초래하는 불상사를 겪게 되는 것이다.

이러한 불상사와 불행은 이들 주당이 낸 돈만큼에 해당할 정도만이라도 질이 괜찮은 술, 즉 숙성발효를 위한 이스트 대신 전통의 누룩을 쓰고 질이 좋은 햅쌀을 원료로 하여 충분한 발효과정과 숙성과정을 거쳐 어떤 첨가물이나 감미료도 사용하지 않은 자연스러운 풍미, 깊은 맛의 술을 만들어서 제공했다면 상당 부분 예방이 가능했을 것으로 판단된다.

이제 우리나라가 세계 11대 경제 대국의 반열에 오른 만큼 쌀이나 곡식이 부족하거나 그저 빨리빨리 많이 만들어서 대량 판매로 대박을 내야 한다는 이상한 생각에서 비롯된 ‘속물 자본주의’에서 벗어나 오랜 역사를 지닌 한민족 전통의 지혜와 맛과 향, 문화를 함께 발효 숙성시켜 완성한 세계적 ‘명주(名酒)’를 세상에 선보일 때가 되었다고 생각한다.

아버지(仁山金一勳)의 유지를 펴기 위해 1987년 죽음을 산업화하여 31년 동안 소금장수 외길을 걸어온 필자가 인산연수원의 삼봉산 해발 500여 미터 지점의 지하 200여 미터 암반층에서 자연적으로 솟아 나오는, 미네랄 풍부한 광천수를 이용해, 질 좋은 참쌀과 직접 만든 누룩으로 16~18도의 술을 빚고 그것을 다시

삼봉산 해발 500여 미터 지점의 지하 200여 미터 암반층에서 자연적으로 솟아 나오는, 미네랄 풍부한 광천수를 이용해, 질 좋은 찹쌀과 직접 만든 누룩으로 16~18도의 술(청비성淸比聖)을 빚고 그것을 다시 증류시켜 42도(월고해越苦海), 72도(적송자赤松子) 증류주를 최근 완성했다

증류시켜 42도, 72도 증류주를 뽑는 일에 심혈을 기울여왔다. 16도짜리 청주의 이름은 청비성淸比聖, 42도 증류주는 월고해越苦海, 72도 증류주는 적송자赤松子이다. '청비성'은 이태백의 '월하독작月下獨酌'이란 시에서 유래한 이름이다.

하늘이 술을 사랑하지 않았다면天若不愛酒  
 술별은 하늘에 없었을 테고酒星不在天  
 땅 또한 술을 사랑하지 않았다면地若不愛酒  
 술샘이 땅에서 솟아났겠는가地應無酒泉  
 하늘도 땅도 술을 사랑한 것이니天地既愛酒  
 술 좋아하는 게 하늘에 부끄러울 일일까愛酒不愧天  
 청주는 성인에 비유한다 들었고已聞淸比聖  
 탁주는 현자 같은 존재라 하더라復道濁如賢  
 성현이 모두 술을 즐기니聖賢既已飲  
 무엇 때문에 따로 신선 되기를 바랄손가何必求神仙  
 석 잔 술에 대도를 통하고三盞通大道  
 한 말 술에 자연과 하나 되나니一斗合自然  
 이 모든 건 취해서야 얻는 즐거움이라俱得醉中趣  
 술 깬 사람에게는 말하지 말아 주소勿謂醒者傳  
 어쨌거나 소금장수가 술을 빚는 까닭은 과연 무엇

인가? 대답에 앞서 먼저 한 가지 물어보고 싶다. 주당이 술 먹는 게 무슨 죄인가? 정말 주당은 죄가 없다. 질이 좋지 않은 술을 만들어 먹도록 한 술 장사꾼들이 문제인 것이다. 그래서 생각해 낸 나의 대안이다.

죄 없는 주당들의 속을 덜 손상할 좀 더 질 좋은 술을 빚어 안심하고 마시게 하고 술값으로 치른 만큼 그 이상으로 기분 좋게 취하게 하며 술이 몸 안에 들어가 일으키는 따뜻한 행복을 음미할 수 있도록 해야 한다는, 어찌 보면 너무나도 당연한 생각을 실천에 옮기려는 소박한 마음에서 소금장수의 영역을 넘어 술을 빚어 제대로 익을 때까지 기다리고 또 기다리는 것이다. 그러나 아무리 좋은 술이라 해도 가슴에 새기고 또 새겨야 할 철칙은 건강을 해칠 정도의 지나친 음주를 절대로, 절대로 하지 말아야 한다는 것이다.

정ちに 발을 들여놓지 않아서 당적이 따로 없는 나의 소속당은, 국경을 초월한 범세계적 정당인 '주당酒黨'이라는 사실을 누구에게도 숨기지 않는다. 그리고 언제 어느 자리에서나 술잔을 마주하다 보면 같은 당 소속 인사들이 의외로 많다는 사실에 놀라곤 한다. ㉮

글 김운세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

# 덜 된 부처

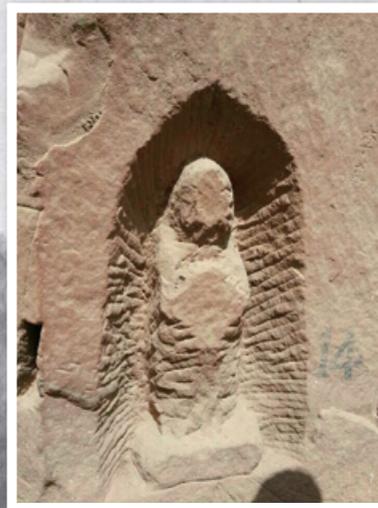
홍사성

실크로드길목 난주 병령사 14호 석굴입니다

눈도 코도 귀도 입도 없이 겨우 형체만 갖춘  
 만들다 만 덜 된 불상이 있습니다

다 된 부처는 더 될 게 없지만  
 덜 된 부처는 덜 돼서 될 게 더 많아 보였습니다

그 앞에 서니 나도 덩달아  
 부끄럽지 않았습니



시인 홍사성은 《시와 시학》으로 등단했다. 《불교신문》 주필과 편집국장을 역임했으며 현재 《불교평론》 편집주간으로 활동하고 있다. 부족하고 미혹한 대상에게서 완성의 가능성을 발견하는 여유가 인상깊다.

# 春分 제대로 알기

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

‘철부지’는 철을 모른다는 말이다. ‘부지’는 한자로 ‘부지不知’이다. 철을 안다는 것은 사계절의 순환에 맞추어 산다는 의미이다. 여름이 와서 더우면 옷을 벗고, 겨울이 와서 추우면 옷을 껴입어야 한다. 여름에 털옷 입고, 겨울에 삼베옷을 입으면 철이 없는 셈이다. 그렇다면 지금이 과연 벗을 때인가, 아니면 껴입을 때인가? 철時을 아는 일은 쉽고도 어렵다.

다가오는 3월 21일은 음력 2월 5일, 춘분春分이다. 밤과 낮의 길이가 같은 날이다. 음과 양의 길이가 똑 같으므로 음기와 양기가 균형 잡힌 날인 셈이다. 이런 절기에 판단을 내리면 비교적 정확한 결과가 나온다. 우리가 보통 춘추필법春秋筆法이라고 하면 한쪽으로 기울지 않은 균형 잡힌 사관史觀을 말한다. 봄과 가을은 밤과 낮의 길이가 비슷해서 어느 한쪽에 기울지 않은 계절이다. 특히 춘분과 추분秋分은 봄과 가을이 상징하는 중정의 한가운데에 해당한다. 공자가 자신이 서술한 노나라 역사서의 제목을 하필이면 ‘춘추春秋’라고 지은 연유는 이 때문이다. 균형 잡혀 있다는 것은 엄정하다는 의미이기도 하다.

춘분이 지닌 또 하나의 의미는 용龍이 저녁 하늘에서 보이기 시작하는 시점이다. 하늘에는 28수宿가 있다. 이 가운데 동서남북을 상징하는 별이 각각 7개씩 있다. 동방을 상징하는 별도 7개이다. 각·항·저·방·심·마·기가 바로 그것이다. 이 동방 7수는 청룡을 상징하고, 서방 7수는 백호를 상징하고, 남방 7수는 주작을, 그리고 북방 7수는 현무를 상징한다고 여겼다. 춘분날 저녁 술시戌時(9시) 무렵이 되면 청룡의 뿔부터 하늘에 나타나기 시작한다. 시간이 흐르면서 용의 머리가 나타나고, 몸체가 드러나다가 꼬리까지 완전히 하늘에 나타난다.

하지夏至가 되면 용이 중천에 떠 있다가, 추분이 되면 그때부터 이 용이 하늘에서 사라진다. 아시아의 농경 문화권에서 춘분은 바로 농사가 시작되는 시점이었음을 말해준다. 용은 물을 관장하는 수신水神이다. 쌀농사를 지으려면 물이 반드시 필요하고, 물을 관장하는 용이 출현해야만 농사가 시작된다고 믿었다. 농경 문화권에서 춘분은 바빠지기 시작하는 시점이었다. 춘분날 저녁이 되면 산언덕에 올라 동쪽 하늘의 별들을 바라보며 철이 변하고 있음을 느껴보기 바란다. ㉔



농부가 소를 앞세워 쟁기질을 하고 땅에 뿌릴 씨앗을 고르는 이유는 춘분 절기가 사람과 자연을 가장 명징하게 만들기 때문이다. 경남 함양군 마천면 당홍마을 고랭지 밭의 춘분 날 풍경. ©함양군청

# 요양병원에서 느낀 ‘바람직한 노후老後’

내가 태어나기도 전에 우리 집으로 시집온 새언니가 어느덧 세월이 흘러 80살이 되었다. 어릴 적 한집에서 함께 살았기 때문에 시누이올케 사이라기보다는 모녀 사이에 가깝다. 그런 올케가 최근 다리가 많이 불편해서 요양병원에 모셔졌다.

병원 침대에서만 생활하다 보니 지루해서인지, 보고 싶으며 자주 전화를 걸어온다. 저러다 하루아침에 돌아가시면 어쩌나 싶어 빨리 찾아뵙어야겠다는 생각이 들었다. 집을 나서기에 앞서, 병원 밥이 보나 마나 싱거울 것이라 생각돼 죽염 새우젓을 갖은양념으로 무치고 죽염 간장인 복해정福海精도 맛있게 양념을 했다. 또 지난해 죽염 된장에 넣어두었던 가을무를 꺼내 썰어서 들기름 넣고 깨소금 넣고 조물조물 무쳤더니 짭조름하니 그 맛이 일품이다. 햇김도 잘 구워서 담고 불고기도 준비했다.

일찍 서둘러 갔지만, 아침 일찍부터 어쩌나 기다렸는지 올케는 기다리다 눈 빠질 뻔했다고 말한다. 당신이 요양병원에서 생활하고 있다는 사실을 기막혀하며 이렇게 사는 것이 어찌 사람의 삶이냐고 한다.

마침 점심때가 되어 가져간 짭조름한 반찬들을 밥 위에 올려서 드렸더니 이런 반찬이 너무나 먹고 싶었는데 어찌 알고 이렇게 가져왔냐며 감격했다. 옆에 계시는 할머니들한테도 손수 먹여드렸더니 ‘어찌 이렇게 맛있냐’ 하시면서 서밥 한 그릇씩을 똑딱 비우셨다. 나는 병원 바로 옆에 숙소를 정해놓고 식사 때마다 달려가서 챙겨드렸다. 그 방의 할머니 모두가 어쩌나 기뻐하는지 나도 덩달아 기뻐했다. 옆의 한 할머니께서는 혼잣말처럼 말씀하셨다.

“저렇게 정 있는 사람이 또 있을까? 우리 딸도 참 잘하지만 저런 사람은 요즘 세상에 정말 보기 드물다. 저 사람 자식들은 보나 마나 잘되어 있을 것이다. 저런 부모 밑의 자식이 잘 안될 리가 없다. 분명히 훌륭하게 되었을 거야...”

잠시나마 할머니들 식사를 챙겨 드리고 말뱃이 되어주면서 그 어르신들의 모습이 미래 우리 모두의 모습이며, 머지않아 나의 모습이기도 하다 생각했다. 이 병원에서의 생활은 아주 작은 침대에서 먹고 자고 싸고 양치하고 세수하고 앉았다 누웠다 하는 것이 전부였다. 식사를 못하면 영양제 주사를 놓고 숨이 불편해지면 산소 호흡기를 꽂고... 원래 화장실 출입을 혼자 할 수 있는 이도 요양병원에 들어와서는 기저귀를 채워놓고 전혀 걷기를 못하게 하니 다릿심이 없어져서 아예 걷지를 못하게 된다.

이번에 1박 2일 동안 요양병원 생활을 보면서 ‘어떻게 죽을 것인가’에 대해 좀 더 깊이 있게 생각하게 되었다. 난 아무리 생각해 보아도 자연 속에서 열심히 몸 움직이면서 살다가 거동이 불편해지고 자식들이나 주변 사람들에게 걱정을 끼칠 정도가 되면 스스로 곡기를 끊고 갈증 나면 막걸리나 한 사발씩 마시며 기분 좋게 지내다가 잠자듯이 가야겠다. 마침 우리 인간가에서는 맛있는, 찹쌀과 누룩으로 자연 발효시켜 제대로 된 술을 담그니 참 잘된 일이다. ㉕



## 우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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