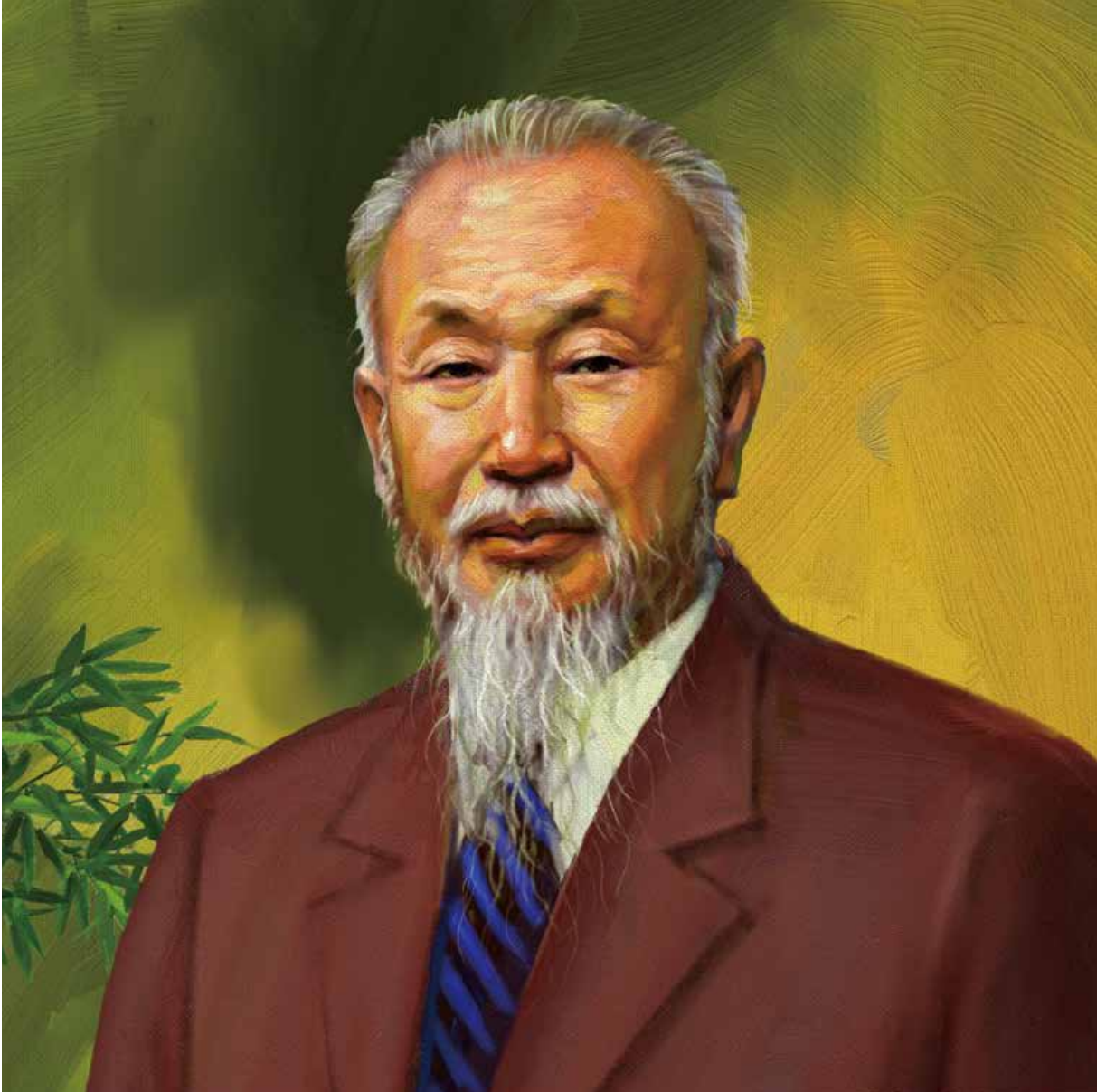


자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



## SPECIAL

인산 탄신 113주년  
의황<sup>醫皇</sup>의 말씀을 추억합니다

## PEOPLE

빛쟁이 가수에서  
부활의 아이콘 된 가수 이상민



April 2022

# 04

Vol.303



9 772765 183007 04 ISSN 2765-1835





# 《신약神藥》 출간 36주년 이전에도 없고 이후에도 없을 불멸의 의학서적

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료敎療 경험에서 비롯된  
각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 인산의학의 기반. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암,  
신종 괴질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.



아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’  
“생명을 구할 수 있는 약성 모두 자연에 있다”

우리 민족의 전통의학으로  
질병 없는 사회를 만들고자 했던  
인산 김일훈 선생의 일념은 활인구세活人救世의 신화를  
만들며 참의료의 실체를 경험하게 했습니다.  
병든 이들의 완쾌를 위해 당신의 모든 것을 던지며  
가난과 외로움을 숙명으로 받아들였던  
아버지의 모습을 마음 깊이 새겨온 김운세 회장은  
그 숭고하고 신비로운 의방을 새로운 시대에 맞게  
응용하며 인산가를 죽염명가로 성장시켜 왔습니다.  
죽염에 이어 홍화·생강·마늘·무·오리·다슬기 등 우리  
주변의 자연 산물을 이용한 인산가의 제품은 한국의  
대표적인 파워푸드로 손꼽히며  
백세시대의 미래를 더욱 밝게 하고 있습니다.



# 새소리에 잠 깬 봄날 새벽

春眠不覺曉 處處聞啼鳥 夜來風雨聲 花落知多少

춘면부각효 처처문제조 야래풍우성 화락지다소

봄날 새벽, 날 밝는 줄 모르고 자다가 깨니

여기저기서 새들 지저귀는 소리 들려오네

간밤에 봄비 촉촉이 내리고 바람 불었는데

그 고운 꽃잎은 얼마나 떨어졌을까?

비 온 뒤 더 향긋해지는 봄날의 운치를 멋스럽게 표현하며 새로운 계절의 정경情景을 아름다운 수채화처럼 그려낸 이 시문은 거장 맹호연의 작품이다. 맹호연孟浩然 689~740년은 중국 당대의 대표적인 자연 시인으로 도연명陶淵明과 사영운謝靈運의 영향을 받았으며 왕유王維와 쌍벽을 이룬 대가다. 이름은 호효이고, 자는 호연浩然이며 호號는 녹문거사鹿門居士이다.

양양襄陽 사람으로 절개와 의리를 존중하였다. 한때 녹문산鹿門山에 숨어 살면서 시를 짓는 호젓함에 빠져 지냈다. 정치하고 서정적인 표현으로 산수의 아름다움을 읊어 왕유와 함께 '산수 시인의 대표자'로 불린다.

40세 때 장안에 나가 왕유, 장구령張九齡 등과 교류하며 그 재능을 인정받았으나 과거에 급제하지 못하고 낙향하였다. 뒷날 형주荊州의 수령을 지내던 장구령의 청으로 그의 막료가 되지만 얼마 지나지 않아 사임했으며 그 후로 더욱 외로운 일생을 보내게 된다.

그의 시는 왕유의 시풍과 유사하며, 도연명의 영향을 받아 5언詩 시에 탁월한 묘미를 보인다. 왕유와 함께 '왕맹포孟'이라 불렸는데 왕유가 자연의 정적인 면을 객관적으로 노래한 데 비하여 그는 인간과 친화된 자연을 표현했다. 맹양양孟襄陽으로도 불리며 저서로 《맹호연집》 4권이 있다. ㉮

출 김 윤 세



02

**건강한 삶을 위한 이정표**  
새소리에 잠 깬 봄날 새벽

06

**브리핑**  
인산가, 대한민국 경영대상 수상

08

**핫뉴스**  
인산가 순백명란 흡소핑서 4회 완판

10

**인산식 밥상**  
춘곤증 쫓는 파프리카잡채

12

**김성운 기자의 건강탐식**  
바다에서 온 건강 반도체 ‘김’

14

**인산가 피부보감**  
죽염 마스크팩으로  
피부 활력 더해볼까

20

**인산을 닮은 사람 - 가수 이상민**  
빛쟁이 가수에서  
부활의 아이콘 되다

26

**뉴페이스**  
관절 건강에 도움 되는 생활습관

28

**리포트**  
미세먼지 다스리는 생활수칙

32

**세상에 꼭 알려야 할 이야기**  
현대의학의 한계를 메우는  
자연치유·참의료의 가치

42

**SPECIAL 인산<sup>仁山</sup> 선생 탄신 113주년**  
1 - 《신약》으로 읽는 인산의 애민사상  
2 - 아버지 인산, 아들 김 회장 만나다  
3 - 인산의 또 다른 초상 ‘독립운동가’

58

**인산가 이벤트**  
트레킹부터 건강강좌까지  
힐링 캠프·웰니스 캠프 리스타트!

62

**눈여겨보니**  
인산가 창원지점  
친근함으로 고객 마음 잡아

64

**인산식객**  
밥상에서 건강 비법 찾은 이화자씨

68

**박용환 원장의 면역한방**  
면역력 떨어지면 치핵 솟기 마련

70

**경계징후**  
구취, 몸의 이상 신호

75

**우성숙 원장의 애세이**  
이 봄에 살구나무를 심는 뜻은

76

**김만배의 약초보감 - 강활**  
국국 쑺시는 관절통의 자연 치료제

78

**김재원 칼럼**  
윤석열에게 쑥뜸 떠주고 싶은 이유

80

**힐링약국**  
먹어도 치료되지 않는 당뇨약

82

**건강 안테나**  
혹사가 부르는 족저근막염

88

**김윤세의 千日醫話 - 仁道**  
인산과의 만남으로  
백혈병 요절의 위기 이겨내

94

**치유 레시피**  
仁山 처방, 약과 독의 경계선을 긋다



©이준섭

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.



42



10



64

**발행일** 2022년 4월 1일 **통권** 303 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 견해를 밝힙니다.  
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.





## 고객의 신뢰·긍정적 브랜드 이미지 인정 '2022 대한민국 최고의 경영대상'서 '신뢰 경영' 대상

인산가가 회사의 경영철학은 물론, 고객의 신뢰, 직원 간 신뢰 관계를 인정받아 '2022 대한민국 최고의 경영대상' 시상식에서 '신뢰 경영 부문' 대상을 수상했다. 인산가는 회사의 경영철학 중 하나인 '모든 일에 정도와 원칙을 지킨다'는 이념을 바탕으로, 회계와 경영에 투명성을 높여 깨끗한 기업 만들기에 앞장서고 있다.

### “독창적 방법으로 생산하는 제품에 대한 만족도 높아”

올해로 7회째를 맞은 '대한민국 최고의 경영대상' 시상식이 지난 3월 3일 서울 중구 밀레니엄 힐튼 서울 그랜드볼룸에서 열렸다. 이 행사는 매경미디어그룹이 주최하고 《매일경제》와 MBN·기획재정부·교육부·과학기술

정보통신부·보건복지부·고용노동부 등의 후원으로 개최됐다. 코로나19로 인해 경제적으로 어려운 시기를 보내고 있음에도 각 부문에서 선두 기업의 품위를 지키며 책임감 있는 역할을 해내고 있는 대·중소기업 및 기관과 지자체를 격려하고 응원하기 위해 대면 행사로 치러졌다.

이날 인산가는 17개 부문 대상 중 신뢰 경영 부문에서 대상을 수상했으며 김윤세 인산가 회장이 직접 상패를 받았다. 해당 상은 공정한 거래 질서를 기반으로 고객에게 신뢰를 얻기 위해 노력한 기업에 주어지는 격려이자 영광이다. 주최 측은 “인산가만의 독창적 방법으로 가공·생산하는 제품들에 대한 고객 만족과 신뢰도가 높고, 회원 수

가 연평균 5% 이상 꾸준히 증가하는 것으로 보아 기업 이미지 역시 매우 긍정적인 것으로 평가된다”고 심사평을 밝혔다.

김윤세 인산가 회장은 “앞으로도 더욱 청렴한 조직문화 확산과 투명경영을 선도해 나가며 신뢰 경영의 초심을 잃지 않기 위해 임직원 모두 최선의 노력을 다하겠다”고 수상 소감을 밝혔다. 📖



# 인산죽염이라 써 있어도

이 엠블럼이 없다면 仁山家가 아닙니다

정통 인산의학의 맥을 잇고 있는 인산가.

인산가는 100여 종에 달하는 건강기능식품을 자연치유에 기반을 둔 인산의학의 원리로 만들고 있습니다.

사람의 손으로 일일이 굽고, 고르고, 다듬고, 달이면서 혼을 불어넣은 인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는 매우 귀하게 만들어 낸 자연의 산물입니다.

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

120년 건강본가 **인산家**  
INSANGA







## 인산가 순백명란 '최화정쇼'에서 4회 연속 완판

‘인산가 순백명란(이하 순백명란)’이 홈쇼핑의 간판 프로그램인 CJ온스타일 ‘최화정쇼’에서 4회 연속 완판에 성공했다. 네 번의 방송으로 판매된 수량은 총 4만5,000세트. 판매 제품 선정이 까다로운 ‘최화정쇼’에서 4회 연속 완판을 달성한 것은 매우 괄목할 만하다. 최화정씨는 방송에서 “저의 이름을 걸고 나가는 방송이기에 제가 먹어보고 진짜 맛있고 좋은 식품만 추천한다”며 “순백명란의 맛이 매우 고급스러워서 손님상에 내놓기에도 손색없다”고 호평했다. 순백명란은 인산가의 대표 프리미엄 가정간편식(HMR) 제품으로, 인산 4회죽염만을 100% 사용해 염도를 2%대로 맞춰 명란 고유의 맛을 살린 것이 특징이다. 시청자로부터 ‘명품 명란’이라는 애칭을 얻으며 인기를 얻고 있다. 오성호 인산가 마케팅 팀장은 “홈쇼핑 공략을 통해 인산가의 인지도와 순백명란 판매량 모두 꾸준한 상승세를 보이고 있다”며 “앞으로 죽염 고등어·굴비·게장 등 식재료 고유의 특성을 살린 다양한 가정간편식 제품을 선보일 계획”이라고 말했다.

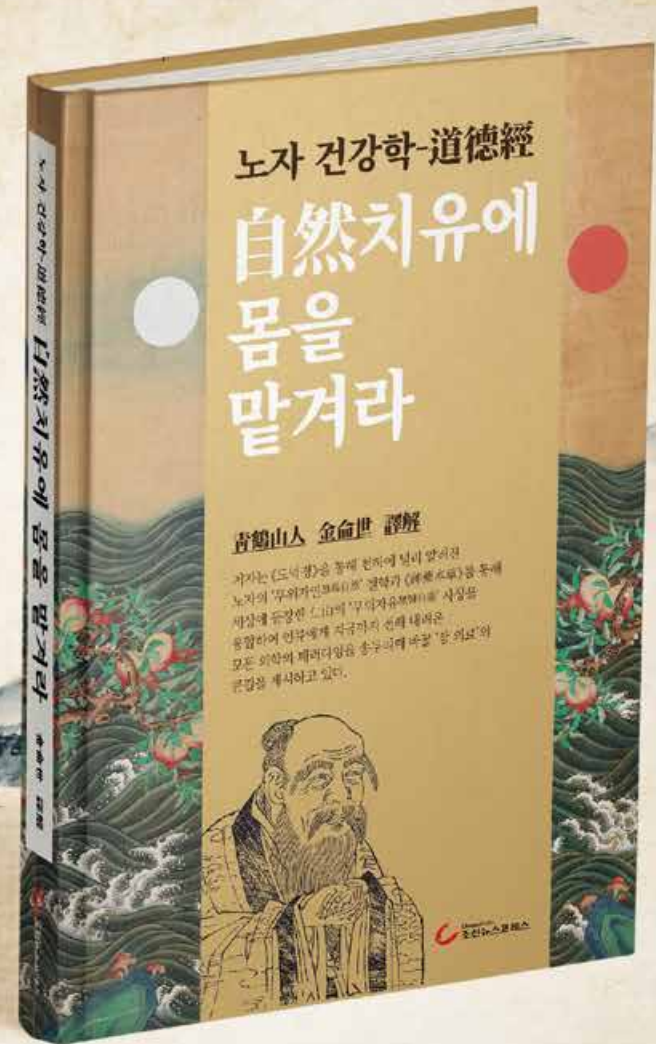
## 부산·울산·경남 권역 전문대 15개교와 MOU

인산가가 지난 3월 16일 웰니스호텔 인산가에서 부산·울산·경남 권역 전문대 15개교와 지역 인재 양성을 위한 상호협력 업무협약을 맺었다. 이날 협약은 교육부의 전문대학혁신지원사업에 참여하는 부산·울산·경남 15개 전문대가 추진 중인 ‘미래 핵심 인력 양성 과정’에 대한 인산가와 인적교류·정보교환을 위해 마련됐다. 협약의 주요 골자는 부산·울산·경남 권역 전문대 혁신지원사업단과 인산가가 4차 산업혁명에 대응하기 위해 추진하는 인재 양성 과정과 일자리 창출, 취업 지원 등에 공동 협력한다는 내용이다. 



## 김기룡 부산지사 대표, ‘2022년 아름다운 납세자’ 선정

김기룡 인산가 부산지사 대표가 지난 3월 3일 제56회 납세자의 날을 맞아 국세청이 선정한 ‘2022년 아름다운 납세자’에 이름을 올렸다. 아름다운 납세자는 납세의 의무를 성실히 행하는 것은 물론이고 기부·봉사로 사회공헌을 실천하거나 고용 창출·사회적 가치 실현 등으로 귀감이 되는 공로자를 찾아 포상하는 제도다. 올해엔 김기룡 대표를 포함해 30명이 공로를 인정받아 표창을 수상했다. 김기룡 대표는 오랫동안 지역 복지 단체에 기부를 하며 나눔을 실천했을 뿐 아니라 사회복지공동모금회(사랑의열매)의 고액 기부자 모임인 아너 소사이어티 회원으로도 활동 중이다. 또 나환우 정착촌 및 지역 보육원 관리·봉사 등 다방면에서 봉사를 실천하고 있다.



# 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



## 식탁 위에도 형형색색 봄이 넘실 나른하고 피곤할 땐 비타민 C 충전!



봄이 되면 자연은 다양한 빛깔을 뽐내며 생명력을 분출하지만 인간은 춘곤증이나 나른함 등을 겪는다. 자연물이 소생하며 체내 염분을 끌어간 탓에 인간의 신체 대사활동이 원활히 이뤄지지 않기 때문이다. 그래서 봄엔 몸속 염분을 채워주고, 신체 대사활동에 깊이 관여하는 비타민 C를 신경 써서 섭취해야 한다.

### RECIPE

#### 파프리카 잡채

##### 재료(4인분)

잡채용 돼지고기 200g,  
청피망·양파 1개씩, 파프리카  
2개, 만가닥버섯 1줌, 식용유  
3큰술, 전분 1큰술, 꽃빵 8개  
양념 굴소스·물엿·맛술 1큰술씩,  
죽염간장 3큰술, 후추 약간  
고기 밀간 소금·후추·다진마늘  
약간씩

##### 만들기

**1** 꽃빵은 김 오른 찜기에 넣어 따뜻하게 준비한다. **2** 분량의 재료로 양념을 만든다.  
**3** 청피망과 파프리카는 씨를 제거하고 양파와 같이 채를 썰어 준비한다. **4** 돼지고기에 밀간을 하고 양념 2큰술에 버무린다.  
**5** 4의 돼지고기에 전분을 뿌려 버무리고 식용유를 두른 팬에서 돼지고기를 볶다가 양파를 넣어 익힌다. 만가닥버섯과 2의 남은 양념을 더하고 불을 줄인다.  
**6** 마지막에 청피망과 파프리카를 넣어 아삭하게 볶아 완성하고, 꽃빵과 함께 낸다.

비타민 C는 거의 모든 과일과 채소에 함유되어 있어 다양한 음식을 골고루 섭취한다면 따로 신경 써서 챙길 필요는 없다. 하지만 빵·면 등 밀가루 식품 위주로 끼니를 해결하거나 과일 및 채소를 충분히 섭취하지 않는 경우라면 이야기는 달라진다.

#### 에너지 대사 과정에 관여하는 비타민 C

비타민 C가 우리 몸에서 중요한 역할을 함에도 불구하고 인간은 비타민 C를 체내에서 만들어내지 못하기에 반드시 음식으로 섭취해야 한다. 비타민 C는 강력한 항산화 작용을 하고 콜라겐의 합성과 에너지 대사 과정에 깊이 관여하는 다양한 효소들이 원활히 제 기능을 펼칠 수 있도록 보조한다. 그래서 체내 비타민 C가 부족하면 효소들이 제 역할을 하는 데 자칫 제동이 걸릴 수 있고, 잇몸 출혈과 같은 가벼운 증상부터 암·심혈관질환·치매 등 중증질환까지 부를 수 있다.

다양한 과일 및 채소류 중 비타민 C의 보고는 단연 파프리카다. 파프리카 100g에는 375mg의 비타민 C가 함유되어 있다. 이는 피망의 2배, 딸기의 4배, 시금치의 5배 수준이다. 파프리카는 최대한 날것으로 먹는 게 좋고, 요리에 활용할 때는 식용유에 빠르게 볶는 조리법이 가장 좋다.

#### 밥 위에 얹어 덮밥처럼 즐겨도 좋아

그런 면에서 중화요리의 하나인 고추잡채에 피망 대신 파프리카를 넣어 빠르게 볶은 파프리카잡채가 비타민 C 충전 요리로 안성맞춤이다. 여러 색상의 파프리카와 단맛을 내는 양파, 식감을 살리는 고기와 버섯 등을 비슷한 크기로 채 썰어 준비하고, 팬에 볶을 때 굴소스와 죽염간장으로 간을 맞추면 만들기 매우 간단하면서 맛과 영양 면에서는 훌륭한 요리가 된다.

꽃빵을 곁들이는 대신 밥 위에 얹어 덮밥처럼 먹어도 좋다. 따뜻한 생강차, 홍화차 등을 함께 내면 특별한 날 손님상에 올려도 손색없는 일품요리가 된다. 



## 바다에서 온 건강 반도체 '김'

바삭 와삭한 식감과 향긋한 바다 내음이 으뜸인 김. 들기름 발라 일맛게 구운 김을 고슬고슬하게 지은 밥에 싸 먹는 맛은 그 어떤 천하일미도 대신할 수 없다. 김치, 콩나물, 두부와 함께 우리 밥상에 자주 오르는 이 보배로운 음식에 관한 예찬.

### 김치와 어깨 나란히 하는

#### 한국형 슈퍼푸드

‘바다의 반도체’란 무얼까? 바로 우리가 즐겨 먹는 밥상 위의 김을 말한다. 지난해 김 수출액은 6억 달러를 넘어섰으며 이는 국내 수산물 수출액 중 1위에 해당된다. 김 수출은 2010년 1억 달러를 달성한 이후 급격히 증가했다. 2017년 고대했던 5억 달러를 돌파했고 2021년엔 6억 달러로 확대됐으며 올해 수출 규모는 더 커질 전망이다. 그간 부동의 1위를 지켰던 참치를 훌쩍 넘어서고 있다. 수출국도 일본·중국 등 전통적인 김 섭취 국가 외에 미국·프랑스·태국·싱가포르·러시아 등으로 확장해 세계인의 입맛을 사로잡고 있다. 지난 30년간 세계시장을 석권하며 한국 경제를 이끈 반도체에 비유될 만한 자격이 충분한 셈이다. 김은 한국과 중국, 일본 등 동북아 3국에서만 생산된다. 김이 자랄 수 있는 기후 조건이 동북아 지역에서만 조성되기 때문이다. 세 나라 중에서도 한국의 김 생산·수출 물량은 단연 많다. 일본산은 김밥용, 중국산은 국물용 위주인 반면 한국 김은 스낵으로 가공하기 적합하기 때문이다. 과거 미국과 유럽에선 해조류를

‘바다의 잡초 Seaweed’로 저평가했지만 최근 들어선 최상의 건강식품으로 재인식하고 있다. 특히 김은 일반 해조류보다 단백질 함량이 월등히 높아 김치와 함께 ‘한국의 슈퍼푸드’로 평가되고 있다. 마른 김 5장에 들어 있는 단백질이 달걀 하나와 맞먹을 정도다. 단백질 뿐 아니라 비타민, 섬유질, 칼륨, 인 등 다른 영양소도 풍부하다. 채소에 비해 비타민 C의 보전성이 뛰어난 것도 강점이다. 이 외에도 김에는 콜레스테롤을 체외로 배설시켜 동맥경화와 고혈압을 예방하는 효과가 있다. 절기마다 갓 지은 밥을 김에 싸서 먹으면 눈이 밝아진다는 속설이 있는데, 김에 비타민 A가 많이 함유된 점을 감안하면 타당한 분석이다.

#### 윤기 자르르 흐르고

#### 구멍 없는 게 좋은 김

국내 김 양식 역사는 매우 길다. 조선 인조 때 광양의 섬진강 하구 태인도에 사는 김여익이라는 사람이 해변에 표류해온 참나무 가지에 김이 붙은 것을 보고 양식하기 시작했다는 얘기가 있다. 이때까지 별다른 이름이 없었던 터라 김여익의 성씨를 따 김이라고 부르게 됐다고 한다. 경남 하동에 사



#### 바다맛으로 입맛 돋우는 파래김!

환절기에 달아난 입맛에는 짭짤하게 간을 한 음식이 좋다. 식욕을 살려 음식 섭취를 충분하게 하며 무엇보다 미감을 즐겁게 하는 식사는 몸에 활력을 더해준다. 지상의 염성(鹽性)을 기반으로 만물이 악동하는 탓에 봄엔 인체의 소기가 줄어 나른함과 피로감을 자주 느끼게 한다. 죽염으로 시원하고 짭짤한 바다 맛을 더한 파래김은 고유의 바삭함과 탄성을 살려내며 식사의 즐거움을 더해준다. 톡 쏘는 향이 입맛을 살리는 달래로 간장 양념장을 만들어 파래김과 함께 먹으면 풍미가 더 진해진다.

는 한 여인의 일화도 유명하다. 그녀가 섬진강 하구에서 김이 붙은 나무토막이 떠내려 오는 것을 발견하고 대나무로 된 싹을 세워 양식하기 시작했다는 민담이 있다. 360여 년 전 한 관찰사가 지방을 순시할 때 수행원 중 하나가 김 양식법을 가르쳐줬다는 설도 있다. 이러한 이야기로 짐작해보면 늦어도 조선 중기부터 김 양식이 이뤄졌다고 볼 수 있다.

코끝으로 향긋하게 다가오는 바다 내음과 바삭 와삭한 식감이 일품인 김은 담백한 밥의 미감에 짭짤하고 깔끔한 뒷맛을 전하며 식사 즐거움을 더해준다. 그러나 가끔은 푸석하고 질겨서 맛은 고사하고 김인지 검은 종이인지 분간할 수 없는 졸작을 만나곤 한다. 그렇다면 어떤 김을 고르는 것이 좋을까.

윤기 자르르 흐르고 구멍이 없는 김을 고르는 게 우선이다. 좋은 김은 기름을 바르지 않아도 바른 듯 매끄럽고 반짝반짝 윤이 나기 마련이다. 또 사이사이에 구멍이 있거나 회백색 점이 많으면 건강한 원초(原草)·가공하지 않은 김이 아니라고 볼 수 있다.

더 간단하게 좋은 김을 고르는 법이 있다. 톡으로 썬아놓은 김을 손으로 꼭 눌렀을 때 바로 탄력 있게 올라오면 좋은 김이다. 눈으로 봐서 이물질이 없고 검은 빛깔의 윤기가 흐르는 김도 품질이 우수하다고 볼 수 있다. 보라색을 띠면 오래됐다는 표시이니 먹지 않는 게 좋다. 오랫동안 맛있게 먹으려면 직사광선과 습기가 없고 서늘한 곳에 보관해야 한다. 종이로 한번 싸서 비닐에 밀봉해 냉동실에 보관하면 맛과 향이 오래간다. ●



## 코로나·미세먼지로 지친 피부 죽염 마스크팩으로 활력 더해볼까

코로나19와 변이 바이러스의 확산으로 피부는 몇 년째 방역 마스크로 덮여 있다. 마스크 제조업체들은 피부 자극을 줄인 소재를 사용했다고 알리고 있지만 장시간 마스크 착용은 피부에 부담을 줄 수 있다. 여기에 봄철 특히 건조해진 날씨와 미세먼지 등이 가뭇이나 지친 피부를 더 괴롭힌다. 피부 관리가 필요하지만 전문 숯 찾기도 부담되는 요즘, 가정에서 안전하게 사용할 수 있는 홈케어 아이템 ‘마스크팩’에 더 관심이 가는 이유다.



### 누워 붙이고, 떼어낸 후 문질러 흡수

오미크론 더블링의 여파로 마스크 착용이 더욱 중요해졌다. 당분간 마스크 없는 일상은 기대하기 어려울 정도. 자연스레 마스크 착용에 따른 피지 분비량 증가와 피부 건조함을 호소하는 이가 늘면서 상대적으로 안전한 홈케어 아이템이 더 다양해지고 있다. 그중 피부 컨디션을 쉽게 되돌릴 수 있는 마스크팩은 단연 홈케어 아이템 1위다.

많은 이가 마스크팩을 선호하는 첫 번째 이유로 간편한 방법과 즉각적인 효과를 꼽는다. 마스크팩과 기초 화장품의 성분 차이는 거의 없지만 일정 시간이 지난 후 떼어내는 마스크팩은 장시간 피부에 잔존해야 하는 세럼과 크림에 비해 제형과 보존 방법에 제약이 적다. 고농도의 유효 성분을 더 많이 함유할 수 있는 것이다. 수분과 영양 성분이 풍부한 팩 속 포몰러의 기능성은 크림과 세럼으로는 개선이 안 되는 피부에 유수분을 충분히 채우며 한결 뽀얗고 환한 안색을 만든다.

기왕에 사용하는 마스크팩, 좀 더 스마트하게 활용하면 피부 관리 효과를 높일 수 있다. 마스크팩을 하기 전에 클렌징과 필링제로 각질과 노폐물을 없앤 후 토너로 피부결을 정돈하면 마스크팩에 함유된 유효 성분의 흡수율을 한층 높일 수 있다. 소파에 앉아 TV를 보며 마스크팩을 하는 이들이 적지 않은데, 마스크팩은 가급적 누워서 하는 것이 좋다. 마스크팩을 누워서 붙이면 중력에 의해 들뜨는 부위가 없어 유수분의 흡수가 더 잘 되기 때문이다. 또 시트를 떼어낸 후 남은 에센스를 두드려 흡수시키기보다 문질러 흡수시키는 게 더 도움 될 수 있다.

### 미백·주름 개선에 도움 되는 인산식 뷰티 밤부솔트 리페어 마스크 BAMBOO SALT REPAIR MASK

‘밤부솔트 리페어 마스크’는 피부 컨디션이 수시로 달라지는 봄철에 수분 충전 효과가 뛰어난 데일리 팩이다. 강한 봄볕에 칙칙해진 안색을 관리해 주고 실내 건조로 인해 탄력을 잃은 피부의 주름을 개선해 준다.

28ml x 5매입  
4월 출시



### 죽염과 대나무수 더한 마스크팩 선보여

시중에는 피부 관리에 도움 되는 특별한 성분을 더해 소비자의 관심을 끄는 마스크팩 제품들이 다양하다. 그중에서 솔트 코스메틱 브랜드 씨실에서 출시 예정인 ‘밤부솔트 리페어 마스크’는 인산가 9회 죽염과 자연 유래 성분을 원료로 사용해 눈길을 끌 만하다.

마스크팩의 주요 성분인 9회죽염은 다양한 미네랄을 함유하고 있다. 밤부솔트 마스크팩은 거칠고 칙칙해진 피부를 매끄럽고 환하게 관리해 주며 미백과 주름 개선 효과를 가져온다. 이 외에도 건조함과 자극으로 나타나는 가려움과 피부 늘어짐 등을 완화해 피부를 더욱 건강하고 탄력 있게 만들 수 있다.

또한 ‘밤부솔트 리페어 마스크’에 함유된 대나무수는 지친 피부에 편안한 휴식을 제공한다. 건조한 대기와 미세먼지, 장시간의 마스크 착용으로 자극 투성이 된 얼굴을 편안하고 시원하게 감싸며 피부 컨디션을 건강한 상태로 되돌릴 수 있다. 





이상민이 홀룡한 건 무더기로 날아오는 시련에 굴하지 않고 일어서고 쓰러지고를 반복하며 재기의 가능성을 확실시키기 때문이다. 처음은 미약하고 후져도 끝이 좋으면 다 좋은 것을 증명하는, 이상민의 우여곡절을 뛰어넘는 용기를 살펴본다.

### 어쨌든 이렇게 된 이상 더 잘 사는 수밖에...

1980년대 서울 마포구 망원동에 살던 소년. 중국집을 하는 할머니 밑에서 배달을 돕던 그의 꿈은 '부자'였다. 길 하나 건너 부자 동네 성산동으로 배달을 갈 때마다 그 꿈을 다졌다. 소년은 음악과 춤을 좋아했다. 그 두 가지가 있는 곳이면 어디든 달려갔다. 그러다 눈에 띄어 그룹 '물라'로 데뷔했다. 2집 '날개 잃은 천사'로 최고 인기를 누렸다. 너무 바쁜 일정 탓에 차 대신 헬기를 타고 다니는 생활이었다.

제작에도 욕심이 생겼다. 미 프로듀서 MC해머가 그의 롤모델이었다. 샤크라, 컨츄리꼬꼬, 샵 등 만드는 가수마다 성공했다. 저작권료만 매달 2,000만~3,000만 원을 벌었다. 지금으로 치면 2억~3억 원에 이르는 금액이다. 사업도 시작했다. 당시 유행하던 이중격투기를 보며 음식을 즐길 수 있는 경기장을 열었는데, 대박이 났다. 당장 현금화할 수 있는 자산만 48억 원. 대중문화계 '성공 신화'가 됐다.

그러던 어느 날, 그의 무대에 오른 격투기 선수가 사망하면서 순식간에 무너졌다. 자기 이름으로 발행한 약속어음과 당좌수표만 57억 원. 총 69억8,000만 원의 빚쟁이가 됐다. 지금도 그 빚을 갚아나가고 있는 이상민은 이제 '부활의 아이콘'으로 불린다. 현재 고정으로 출연하는 방송 프로그램만 예닐곱. '물라'를 모르는 젊은 세대에겐 '일류갑'으로 통한다. 한 TV 강연에서 "힘들 때 웃는 자는 삼류, 힘들 때 참는 자는 이류, 힘들 때 웃는 자가 바로 일류다"라고 발언한 덕분이다.

### 우여곡절의 시간을 어떻게 버텼나.

"어떤 일을 극복할 때 방법을 알고 극복했던 것도 있지만, 살다 보니 극복된 것도 많다. 빚만 해도 그렇다. 만일 내가 15년 전에 '당신은 15년 뒤에도 빚을 갚아가는 상황일것'이라는 미래를 알았다면 너무 힘들어 포기했을 것이다. 물론 '내가 죽을 때까지 이걸 마무리하고 죽을 것'이라고 했지만, 내심 3~4년 안에 '무언가가 잘돼서 극복할 수 있겠지'라는 마음도 있었다. 그런데 3년이 지나도 그대로고, 5년이 지나도 그대로더라. 그래도 또 '앞으로 5년이면 끝나겠지' 하며 계속 일하다 보니 15~16년이 흘렀다."

### 빚을 다 갚았는데 방송 콘셉트 때문에

### 못 갚은 척한다는 말도 있다.

"다 갚기가 현실적으로 쉽지 않다. 보는 사람들은 너무 오

래돼 지긋지긋하니깐 다 갚고 저러는 것 아니냐고 하는데, 다 갚으려고 하면 극복해야 할 것이 많다. 어머니 병원비도 많이 나가고."

### '힘들 때 웃는 자가 바로 일류'라는 말로

### '일류갑'이란 별명을 얻었다.

"어려울 때 좋다는 말들을 찾아 읽었다. 그 말이 셰익스피어 명언이라고 해서 봤는데, 너무 좋아서 항상 마음에 두고 있었다. 어쨌든 즐기면서 헤쳐나가야 하지 않겠느냐는 의미에서 간직했던 말이다."

### 화려하게 살던 사람이 무너지면 제일 힘든

### 게 과거의 삶을 못 놓는 건데, 그걸 버렸을 뿐



### 아니라 희화화해 예능까지 하고 있다.

“연예인이란 직업은 잘되면 더 잘된 것처럼 포장이 되고, 망하면 더 망한 것으로 알려진다. 내가 망했을 땐 이미 회생 불가능한 사람처럼 소문이 났다. 건강을 잃었다는 말도 돌았다. 누군가에게 도움을 청하는 성격도 못 되지만, 도움을 요청할 수 없는 단계가 되도록 만들어졌다. ‘재기 불가능한 애인데 왜 도와줘.’ 그런 상황을 10년 넘게 겪다 보니 진짜 그런 상황이 돼버렸다. 사람들은 지금도 ‘다 극복한 걸까?’ 연예인은 한순간에 어떻게 될지 모르니, 저러다 또 잘못될 거야’라고 생각할 것이다. 한순간에 무너진 연예인의 이미지는 극복하는 데 10~20년까지 걸린다. 물론 더 빨리 극복하고 싶고, 자랑하고 싶고, ‘나 이제 더 이상 건들지 마라’고 말할 수 있는 순간이 오길 기다리고 있다. 극복하는 데 10년 걸렸고, 앞으로 10년 잘 사는 모습 보여주면 ‘재 진짜 괜찮은 친구야’라고 모두가 인정해 주는 순간이 오지 않을까.”

### 이미 빛을 성실하게 갚고 있으니

### 신용은 두세 배가 된 것 아닌가.

“나와 금전적 문제가 있었던 분들과는 더 돈독해졌다고 생

각한다. 그런데 나와 관계없던 사람들, 내 이야기를 소문이나 기사로 접한 사람들에게 ‘참 괜찮은 사람이야’라고 인정받아야 그때 진짜 인정을 받는 거라고 생각한다.”

### 나와 관계없는 사람들에게까지

### 인정받으려고 하면 너무 힘들지 않은가.

“그게 연예인인 것 같다. 연예인으로서 살려면 그렇게 사는 게 맞다고 생각한다.”

### 연예인의 삶이 잘 맞나?

“성향이 약간 폐쇄적이다. 그래서 맞는 것 같다. 작업실에서 작업만 하면 되고, 내가 키우는 아이들만 봐도 되고. 그런데 사업을 하면서 조금씩 힘들어졌다. 비즈니스는 결국 사람과 하는 싸움이고, 사람을 만나 해야 하는 것이 많다. 그걸 잘못 하다 보니, 믿었던 사람들에게 일을 맡겼고, 그들이 실수하면서 무너지기 시작했다. 난 요즘도 집에 혼자 있다가 일할 때만 밖으로 나간다. 일하러 나가는 건 즐겁다. 내가 만약 다른 곳에서 즐거움을 찾는다면 이 생활이 힘들었을 것이다. 요즘 사람들은 만나면 골프·주식·자식 이야기만 한하는데, 난 이 세 가지 다 안 하니 방송 이외의 다른 즐거움이 없다.”

### 사업가 이상민보다

### 연예인 이상민이 더 행복한가?

“지금은 그렇다. 사업가의 삶은, 좋은 순간은 너무 짧고 힘든 시간은 너무 길었다.”



1 tvN <스타 특강쇼>에서 강연 중인 이상민. 2 TV조선 <식객 허영만의 백반기행> 촬영 장면. 3 이상민이 가수 겸 프로듀서로서 최정점에 있던 시절, 자신이 속한 가수들과 제작한 샤크라, 디바, 컨츄리꼬꼬 등을 모두 모아 만든 그룹 '브로스'.

### 파산 신청을 했으면 그 힘든 시간이 줄어들었을 텐데.

“선배 사업가들이 그러더라. 첫 번째 부도는 ‘당했다’고 표현하고, 두 번째부터는 ‘부도를 냈다’고 표현한다고. 첫 부도는 이걸 어떻게든 막아보려고 하다가 당하는 거고, 부도를 내는 사람은 한 번 당해봤기 때문에 이 정도 됐을 때 ‘부도를 내야 내가 산다’ 해서 낸다고. 난 부도를 당한 후 마무리하는 데 오랜 시간이 걸렸지만, 후회는 없다. 그런데 이런 말은 하고 싶다. 사업에 망한 분들이 있다면, 파산이나 회생이라는 제도는 한 번쯤 들여다보라고. 난 자존심으로 버텼지만, 나 같은 경우가 쉽게 만들어질 순 없을 테니까.”

### 후유증도 있을 것 같다.

“공황장애를 7년째 앓고 있고, 지금도 약을 먹는다. 원래는 방송이나 소셜미디어에서 개인적 고통을 드러내지 않으려고 했다. 요즘 방송에서 이야기하는 이유는 나와 같은 고통을 겪는 사람들이 적극적으로 병원에서 치료받길 원하기 때문이다. 공황장애만 해도 수십 가지 약 중 나와 맞는 약을 찾는 데 2년이 걸렸다.”

### 여러 가수를 성공시켰다.

### 가장 애착이 가는 곡은?

“모든 가수의 첫 곡이다. 컨츄리꼬꼬의 ‘오 해피’, 샤크라의 ‘한’, 샴의 ‘예스’, 브로스의 ‘원원’, 이해영의 ‘라돌체비타’. 모든 가수는 데뷔 앨범의 타이틀곡만 히트하면 5년 이상 생명력이 유지된다. 그 한 곡이 성공하면, 두 번째 앨범부터는 너무나 많은 작곡가가 명곡들을 쏟아부어 주기 때문이다.”

### 가수들마다 콘셉트가 분명하더라.

“머릿속으로 콘셉트를 완성한 뒤, 가수들을 찾아다닌다. ‘샤크라’는 당시 인도 테크노 음악을 많이 듣다가 구상한 뒤 인도 사람처럼 생긴 멤버를 찾으러 다녔다. ‘컨츄리꼬꼬’는 ‘서세원의 토크박스’를 보다 웃길 줄 아는 가수가 잘될 것 같아 만들었다.”

### K팝이 전 세계적으로 인기가.

“‘종합 선물세트’ 같기 때문이다. 사실 K팝은 장르 구분이 안 된다. 미국 대중음악은 힙합이면 힙합, 알앤비면 알앤비, 댄스면 댄스 장르가 분명하다. 그런데 K팝은 댄스인데 알앤비 같고, 라틴 같기도 하다. 내가 만든 음악이 그랬다. 선배들이 ‘재 음악은 그냥 짬뽕이야’라고 했다.”

### 요즘은 어떤 꿈을 갖고 있나.

“어릴 때 꿈은 ‘부자’가 되는 거였다. 망하고 나서 알았다. 부자는 꿈이 될 수 없다는 걸. 지금은 아주 평범하지만 다른 사람들은 누리는, 결혼해서 아이 낳고 잘 사는 게 꿈이다. 그리고 마지막으로 가수 하나 만들고 싶다. 그때의 희열을 다시 느끼고 싶다.”





## 백세까지 더 건강하게

나이 들수록 건강을 위해 규칙적으로, 꾸준히 운동해야 한다는 것은 누구나 아는 사실. 하지만 무리한 운동은 금물이다. 세월이 흐를수록 몸 곳곳에 노화의 신호가 오기 마련이지만 무릎, 어깨 등 관절과 연골에는 노화의 강도가 더 각별하게 느껴진다. 노화로 가뜰이나 약해진 연골에 무리한 운동은 퇴행성 관절염, 회전근개 파열 등을 부를 수 있다. 나이 들수록 관절 건강에 특히 신경 써야 하는 이유다.

## 관절에 도움 되는 생활 습관

### 과도한 운동 삼가고 적정 체중 유지할 것

등산, 조깅, 걷기, 웨이트 트레이닝 등은 우리 몸에 이롭다. 하지만 관절이나 연골도 같은 생각일까? 뼈와 뼈가 만나는 부위인 관절은 몸의 자연스러운 움직임을 주관한다. 이때 움직임이 부드럽게 연결되도록 돕는 부위가 연골이다. 과도한 운동은 관절과 연골을 약화시킨다.



움직일 때마다 관절 마디마디에서 소리가 나고, 무릎과 어깨는 물론 발목과 손가락 여기저기 안 아픈 데가 없다면 더 미루지 말고 관절과 연골 관리에 신경 써야 한다. 물론 건강할 때 미리 관리한다면 더욱 좋다.

관절 구조물(뼈·연골·활막 등)에 염증이 생긴 것이 관절염이다. 노화는 물론이고 관절의 과도한 사용이나 비만, 외상으로 인한 손상 등 관절염의 원인은 다양하다. 평소 무리한 관절 사용을 자제하고, 적정 체중을 유지하는 것이 방법이다. 또한 자신의 신체 상태에 알맞은 운동을 적절히 해 근력을 키워 관절을 보호하는 것도 중요하다.

관절과 연골 건강에 도움을 줄 수 있는 식품을 챙겨 먹는 것도 방법이다. 식품의약품안전처가 기능성을 인정한 MSM은 관절과 연골 건강에 도움 줄 수 있는 건강기능식품이다. MSM(Methyl Sulfonyl Methane)이란 황을 섭취할 수 있도록 합성을 통해 만든 유기 유황 화합물을 말한다. 우유·과일·채소·커피·곡류·육류 등에 함유되어 있지만 이런 식품을 통해 얻을 수 있는 양은 극히 적다.

### 죽염 함량 높이고 원료 4종 더한 ‘인산가옴티 엠에스엠’

MSM은 신체의 정상적인 기능과 구조 유지에 필수적인 황의 공급원이라는 점에서 주목할 만하다. 외국에서는 이미 식품과 식이 보충제로 활용된 지 오래며, 현재까지 다양한 연구를 통해 항염증 및 관절 기능 개선에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.

MSM의 주 구성 물질인 황은 우리 몸에서 새로운 세포 생성을 위해 필요한 미네랄이다. 황은 관절, 모발, 손발톱 등에 다수 존재하지만 나이가 들

### 맛은 그대로! 부담은 덜고! 쉐프의 시즈닝 리뉴얼

인산가 ‘쉐프의 시즈닝’이 리뉴얼 버전으로 재출시된다. 육류와 생선을 비롯한 각종 요리에 활용되며 많은 소비자에게 사랑받은 쉐프의 시즈닝은 이미 써본 이들 사이에서 ‘마법의 요리 치트키’로 불리고 있다. 첫 출시된 제품은 9회죽염 함량이 약 25%로 높은 품질과 맛을 보장했지만 비교적 가격이 비싸 아쉬움을 남겼다. 인산가는 이러한 고객의 소리에 귀기울여 4회죽염을 사용해 맛은 그대로 지키고 가격은 낮춘 ‘쉐프의 시즈닝 II’를 출시한다. 원재료로 사용된 각종 허브는 원물 형태를 그대로 유지해 본연의 향을 풍부하게 머금고 있다. 쉐프의 시즈닝은 육류, 생선 등의 구이와 주먹밥 양념으로 활용도가 높아 캠핑족들의 요리 필수품으로도 안성맞춤이다.

면서 체내의 황 농도는 감소한다. 자연물에 함유된 MSM의 양은 아주 적는데다 인체에서 합성되지 않기 때문에 보충제를 통해 채워주는 것이 방법이다.

일상에서 편하게 먹을 수 있는 MSM 제품을 시중에서 다양하게 만날 수 있다. 그중에서 ‘인산가옴티 엠에스엠’은 MSM에 9회죽염과 홍화씨를 추가한 제품이다. 정상적인 면역기능에 필요한 아연도 더했다. 최근 리뉴얼을 통해 9회죽염 함량을 기존 제품 대비 12.8% 높이고 초록입홍합, 보스웰리아, 발효 우슬, 글루코사민 등 네 가지 원료를 추가했다.

‘인산가옴티 엠에스엠’은 증류, 정제, 여과, 농축 및 결정화해 제조한 것으로 순도가 높아 흡수력이 좋은 것으로 알려져 있다. 특히 미 FDA로부터 안전성을 인정 받아 GRAS(Generally Recognized As Safe)에 등재된 MSM 원료를 사용해 더욱 믿을 수 있다. 간편하게 하루 두 번 2정씩 먹으면 MSM의 하루 권장 섭취량인 1.5~2g을 보충할 수 있다. <sup>대한</sup>



## 화사한 봄날의 복병 ‘미세먼지’

푸른 하늘, 초록의 자연과 함께 봄이 완연해지고 있다. 하지만 마냥 기쁘지만은 않다. 눈에 보이지 않는 미세먼지와 전쟁이 시작됐음을 뜻하기 때문이다. 무자비한 미세먼지의 공격에 맞설 수 있는 다양한 생활수칙을 소개한다.

## 따스한 차와 죽염수로 다스리기

날씨가 따뜻해지면 마치 한 세트처럼 공기 질이 나빠진다. 미세먼지는 ‘봄의 불청객’이라는 타이틀을 완벽히 거머쥐었다. 미세먼지는 지름 10 $\mu$ m(마이크로미터) 이하의 물질로, 대부분 자동차나 공장 등에서 나오는 배출가스 및 화석연료의 연소 과정에서 발생한다. 미세먼지의 공격에 맞서는 일반적인 방어 방법은 외출은 되도록 자제하고 어쩔 수 없이 외출해야 한다면 KF80 이상의 마스크를 쓰는 것이다. 물론 이러한 방법만으로 미세먼지의 피해를 피하기는 쉽지 않다. 미세먼지는 코와 입을 거쳐 폐포까지 들어가고, 혈액을 타고 전신을 돌아다니며 폐렴·천식·심혈관질환 등 다양한 질환을 일으킬 수 있는 강력한 상대이기 때문이다.

### 목 칼칼하고 마른기침 날 때는

#### 죽염·무엇·호두액

미세먼지가 심한 날 외출 후엔 몸에 묻은 미세먼지를 최대한 제거해야 한다. 손과 얼굴을 씻고 가능하다면 바로 샤워하는 것이 좋다. 미세먼지를 마신 탓에 목이 칼칼한 느낌이 든다면 죽염과 무엇 등을 활용하면 된다.

죽염을 입에 물고 있으면 침이 고이는데 그 침을 삼키면 기관지 점막이나 섬모에 달라 붙은 미세먼지를 씻어내는 데 도움이 될 수 있다. 죽염을 알약 형태로 만든 인산인해를 녹여 먹는 것도 방법이다. 목이 따끔하거나 칼칼할 때 박하향이 나는 캔디류를 먹는 것이 임시방편이라면 죽염을 녹여 먹는 것은 좀 더 효과적일 수 있다.

따뜻한 물이나 생강차 등을 마시는 것도 도움이 된다. 무를 활용할 수도 있다. 무는 기관지와 폐를 보호하는 효능이 있어 갈아서 요리에 쓰거나 무국을 끓여 먹으면 좋다. 특히 서리 맞은 무로 만든 무엇을 차로 타서 마시는 것도 방법이다. 무엇 한 숟가락을 따뜻한 물에 녹여 진하게 한 잔 마시면 도움이 될 수 있다.

이런 방법으로 하루 이틀 관리했는데도 목이 여전히 불편하고 마른기침을 한다면 호두액(호두기름)에서 방법을 찾을 수 있다. 기침은 미세먼지와 같은 오염물질이 몸에 들어가는 것을 막고 배출하려는 자연스러운 방어 현상이다. 기관지에 찰싹 들러붙어 있는 미세먼지가 기침을 유발하고, 기침이 지속되면 염증이 생겨 목이 붓거나 가래가



끼게 된다. 가래가 있으면 이를 배출하려고  
또 자연스레 기침이 나온다. 이런 경우 호두  
액을 하루 세 번, 빈속에 찻숟갈로 한 숟갈  
씩 먹는다. 호두액을 꿀꺽 삼키기보다 입에  
잠시 머금고 있다가 천천히 목구멍을 적시  
듯 넘기면 된다. 호두액 섭취 후 30분 이내  
에는 되도록 물을 마시지 않는 것이 좋다.  
호두액은 일종의 기름이라 뒷맛이 느끼할  
수 있다. 느끼함 때문에 호두액 먹기가 불편  
하다면 죽염을 함께 먹으면 된다.



무엇 차

### 콧속·안구의 미세먼지는

#### 죽염수로 흘려보내기

미세먼지로부터 우리 몸을 지키려면 눈(안  
구)과 콧속도 청결히 해야 한다. 눈을 보호  
하기 위해선 시력이 좋더라도 보호 안경을  
착용하는 것이 도움 된다. 외출 후엔 눈에  
들어간 미세먼지를 씻어내는 게 좋다. 눈을  
비벼 눈물을 짜내면 순간적으로 시원함을  
느낄 수 있지만 오히려 심각한 결과를 부를  
수도 있다. 안구에 힘이 가해지면 미세먼지  
가 각막에 상처를 낼 수 있으며 미세먼지 속  
의 각종 세균이 결막염, 안구건조증 등을  
유발할 수 있어 주의가 필요하다.



안구에 상처를 내지 않고 눈을 씻어내고 싶  
다면 죽염수를 활용해 보자. 눈물의 염도와  
비슷하게 죽염수를 직접 만들어도 되지만  
인산가 죽염수를 활용하면 편리하다. 20%  
농도인 물죽염 골드와 생수를 1:2 비율로  
섞어 세척액을 만든 다음 눈에 들어간 미세  
먼지를 씻어낸다. 먼저 죽염수를 눈에 넣  
는 느낌이 아니라 미세먼지를 씻어내는 느  
낌으로 흘려보낸다. 안구뿐 아니라 속눈썹,  
눈꺼풀에 붙은 미세먼지도 자연스럽게 씻  
어낼 수 있다. 그다음 안구에 한두 방울 떨  
어뜨려 눈을 잠깐 감고 있으면 눈이 시원해  
진다.

죽염수는 콧속 미세먼지를 씻어낼 때도 사  
용할 수 있다. 35~40℃의 미지근한 물과  
물죽염을 4:1의 비율로 섞는다. 세척용 주  
사기에 생수와 섞은 물죽염을 채운 후 얼굴  
을 한쪽으로 기울인 다음 천천히 주입한다.  
코나 입으로 물죽염이 나오면서 콧속 미세  
먼지가 함께 씻겨 나온다.

### 미세먼지 피해 예방하는 생활 수칙

#### 공기안 좋아도 환기꼭 하고 빨래말릴 땐 신문지같이 널기



미세먼지 농도가 짙은 날, 창문을 열면 나쁜 공기가  
집 안으로 들어올 것 같은데 환기를 꼭 해야 할까.  
결론부터 말하자면 잠깐이라도 환기를 하는  
게 좋다. 오랫동안 창문을 닫고 지내면 실내에  
이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물과  
같은 오염물질이 축적되고 실내 미세먼지 농도가  
높아질 수 있다. 하루 중 미세먼지 농도가 그나마  
덜 높은 시간대를 골라서 환기하도록 한다. 대기  
중의 공기가 정체돼 있는 새벽에는 환기를 하지  
않는 것이 좋다. 환기 후에는 물걸레로 바닥이나  
벽면, 가구 위 등을 닦아 최대한 실내 공기가  
오염되지 않도록 한다. 미세먼지가 심한 날



진공청소기는 되도록 사용하지 않는 게 좋다.  
청소기를 쓰면 미세먼지가 필터를 통해 다시  
빠져나올 수 있다. 분무기로 공중에 물을 뿌려  
먼지를 바닥에 떨어뜨린 후 물걸레로 닦아내면  
된다.  
또한 미세먼지가 심한 날엔 빨래를 밖에서  
말리지 않는게 낫지만 불가피한 상황이라면,  
건조대 사이사이에 신문지를 같이 넣어두면  
된다. 신문지가 습기를 흡수하는 데 도움이 된다.  
미세먼지가 심한 날 입은 외투는 고무장갑에  
물과 섬유유연제를 묻혀 걸을 따라 쓸어내린 후  
말려주면 깨끗하게 관리할 수 있다.  
주방에서도 지켜야 할 수칙이 있다. 가스레인지  
사용을 자제하는 것이 권장된다. 가스레인지로  
음식을 조리할 때 실내에 미세먼지가 발생하기  
때문이다. 미세먼지가 '나쁨'인 날에 구이나  
튀김을 해야 한다면 주방과 거실 창문을 열어두는  
편이 좋다. 조리대 후드는 조리가 끝난 후 30분  
정도는 계속 켜두는 것도 잊지 말자. (네)





## 현대의학의 한계를 메우는 자연치유·참의료의 가치

Natural Healing·True Medicine  
Helping Fill the Void Left by Modern Medicine

‘지동설 의료’로 비유되는 인산의학의 사상은 사람의 생사보다 의료집단의 이해관계가 우선시되는 의료 체계의 폐해를 해결할 대안이 되고 있다. 지난 3월 ‘한국행정학회-행정사연구회’가 개최한 포럼에서 인산가 김윤세 회장이 강연한 ‘참의료 메시지’를 전한다.

### 의료 체계의 혁신에 관한 바람

정치가 행정을 비롯한 3권을 장악한 상황이 대한민국 민주주의의 한계지만 오늘 이 자리에 계신 ‘행정학회’ 여러분의 노고 덕분에 우리의 행정 시스템이 선진 대열에 오를 수 있었다고 판단됩니다. 신속하고 공정하며 소외계층과 약자의 편익에 중점을 둔 우리 사회의 행정 체계에 감탄할 때가 많습니다. 오늘은 여러분을 만나 뵙기 위해 수도 서울에 왔습니다만 제 거처는 경상남도 함양의 삼봉산에 있습니다. 산 중턱에 자리 잡은 ‘인산동천(仁山洞天)’은 삼재(三災)를 피해 살 수 있는 승지(勝地)로 사람이 살기에 가장 적합한 기온과 일조량을 갖고 있으며 맑은 공기와 깨끗한 물이 샘솟는 곳입니다. 더욱이 함양군 북쪽엔 해발 1,507m의 남덕유산이 솟아 있고 남쪽으론 1,915m에 달하는 천왕봉이 버티고 있습니다. 백두대간이 성벽처럼 둘러싸고 있는 곳이라서 지독한 코로나19 바이러스도 진입하기 힘든 천연 요새나 다름없는 지역입니다. 지난 1월엔 이 천혜의 자연환경을 우리 사회의 대표적인 콤포트존(Comfort Zone)으로 발전시키기 위해 여러 학자와 CEO가 연대해 ‘K 블루존 포럼’을 개최했습니다. 서울의 한국행정학회와 경남의 K 블루존 프로젝트는 우리 사회를 좀 더 살기 좋은 곳으로 만드는 인프라로 자리 잡게 될 것입니다.

오미크론 더블링의 확산세가 가히 태풍의 위력을 넘어서고 있지만 그 와중에도 정부의 방역 시스템과 이를 뒷받침하는 의료 서비스는 미국을 비롯한 서방 세계의 수준을 뛰어넘고 있습니다. 하지만 우리의 의료 체계가 좀 더 개방적이고 민주적이면 좋겠다는 생각을 거듭하게 됩니다. 면역력 부족에서 유발되는 코로나19 바이러스 감염증을 방역으로만 해결하



려 하기 때문입니다. 행정학회 여러분도 인지하는 부분이지만 우리의 의료 기준은 양의로 설정돼 있습니다. 너무나 강제적이고 일방적이어서 한의학과 대체의학 등은 치료 방안으로 고려되는 게 아니라 불필요하고 위험한 존재로 치부되곤 합니다.

**인산의학의 가치가 인정되는 의료 르네상스**

천동설을 믿든, 지동설을 믿든 세상을 사는 데는 아무런 지장이 없습니다. 다른 주장을 한다고 그 시절처럼 죽임을 당하지도 않습니다. 하지만 이것이 생명과 직결되는 의학이라면 상황은 달라집니다. 오늘날 한의학과 서양의학은 이해관계가 첨예하게 갈리고 있습니다. 우리나라 의료법은 한의학과 서양 의학을 비롯해 약사, 의사, 한의사가 서로 충돌하게 하는 맹점을 갖고 있습니다.

대부분의 사람은 첨단 의료란 위대한 것이고 그 기술을 가진 명의에게 치료를 받게 되면 병을 물리치게 될 거라 믿지만 그것은 대단한 착각이 되곤 합니다. 많은 비용을 지불하고 힘겨운 치료에 매달리지만 현대의학의 한계에 부딪혀 사망하거나 후유증에 허덕이는 이들이 너무나 많습니다. 담당의는 모든 방법을 다 써봤지만 별다른 효과를 볼 수 없었다며 그 간 소요된 돈과 시간과 정성에 대해 아무런 책임을 지지 않습니다. 더구나 많은 이들은 이런 황당한 상황을 수궁하며 의료 권력의 절대화에 기여하기까지 합니다.

**Hoping for Reform in Medical System**

The ongoing doubling of the Omicron variant has been devastating, but our government’s disease prevention system and the supporting medial service have exceeded the level of those in the United States and the Western world. But I can’t help but wish that our medical system would become more open and democratic. People are infected with COVID-19 because of immunodeficiency, but doctors and medical professionals are only trying to solve the issue with disease prevention and quarantine. As you may be aware, our medical standards are based on those in Western medicine. They are being force-fed into people and it’s a one-way street. Oriental medicine and alternative medicine are regarded as unnecessary and even dangerous, rather than as viable options.

**Medical Renaissance That Acknowledges Value of Insan Medicine**

Whether you believe in heliocentric or geocentric theories, it doesn’t affect your life one way or the other. You won’t be executed as people were in the past. But when it comes to medicine that is directly associated with your well-being, then it’s a different story. Today,

이처럼 의료인의 권위와 이해관계가 강조된 의료 방식에 몸을 맡길 경우 작은 병은 큰 병이 되고 결국엔 병에 의해 죽게 되는, 스스로 비명횡사를 선택하는 꼴이 되고 맙니다. 전 세계 의료계와 병원이 점차 장사를 하는데 몰두하고 있으며 이런 의료 방식은 사람을 살리는 인술의 가치를 상실한 좋은 밥벌이에 지나지 않습니다.

선친 인산 선생은 병은 저절로 낫는 것이지 고치는 것이 아니라는 말씀을 하시곤 했습니다. 의료의 최고 방식은 자연치유이며 이것은 곧 면역력 강화를 의미하기도 합니다.

**내 몸이 스스로 병을 치유하는 참의료**

인산 선생의 참의료 메시지를 찾는 과정에서 저는 노자老子《도덕경道德經》의 주제와 인산의 참의료 사상에 공통점이 있다는 것을 발견하게 됐습니다. 노자는 당대의 위정자爲政者들에게 무위자연의 정치를 해야 한다고 강조했습니다.《도덕경》3장의 첫 구절인 불상현사민 불쟁不尙賢使民不爭은 불적병여병부쟁不敵病與病不爭으로 재구성해서 적용할 수 있으며, 마지막 구절인 위무위즉무불치爲無爲則無不治·역지로 함이 없으면 다스려지지 않는 것이 하나도 없다는 ‘어떤 난치병도 치유되지 않음이 없으리라’로 재해석할 수 있습니다.

노자 사상의 핵심 가치를 한마디로 표현하자면 ‘자연’이고 그 가치를 삶 속에서 제대로 실현하기 위한 방법으로 ‘무위’라는 개념이 사용되고 있습니다. 무위자연이란 인위人爲, 인공

Oriental and Western medicines are at odds. And our laws governing medicine somehow sets the stage for these two types of medicine to collide, not to mention creating conflict among pharmacists, doctors and Oriental doctors.

Most people tend to think that cutting-edge medical technologies are great and that if you see doctors who can use those technologies, all types of diseases can be cured. But they would be quite mistaken. There are too many people out there who spend so much money to undergo extremely grueling treatments, only to run into limitation of the modern medicine and die, or at least suffer from severe side effects. Their doctors take zero responsibility for the time and money spent, only telling those patients that they have done everything possible and nothing worked. And many of those patients simply accept their fates, which only empowers the medical professionals further.

If you rely on the medical system in which authority and interests of medical professionals are the focal point, then a mild illness becomes a deadly disease that will kill you so suddenly. Hospitals around the world are mostly intent on doing business, and this will not help save lives at all.



사, 조작<sup>조작</sup>이 없는 자연 그대로의 상태를 유지 보존하고 물 흐르듯 순리적으로 꾸밈이나 가식 없는 질박한 사상으로, 노자의 철학과 인산의 참의료 사상의 대표 개념이라고 볼 수 있습니다.

**천수<sup>天壽</sup>를 누리는 게 인산의학의 사명**

선친 인산은 총탄이 날아다니는 생사의 갈림길에서 독립군으로 청춘을 보낸 탓에 성격이 급하고 호랑이처럼 날래기까지 합니다. 저희가 기침이라도 할라치면 감기 하나 다스릴 줄 모르는 병약한 놈이라며 지독한 말폭탄을 퍼붓습니다. 같은 동네에 사는 여학생을 괴롭히는 일본 아이들을 머리로 들이받아 쓰러뜨린 함경도식 박치기가 저희에게 날아오지 않으리라는 법은 없었습니다.

두 번 말하지 않고 길게 말하지 않는 아버님은 병원에서 밀려난 난치병 환자들의 간절한 눈빛을 보며 ‘죽염 퍼먹어’라는 다섯 글자의 처방을 내리곤 하셨습니다. 저 또한 죽을 고비를 그 죽염으로 벗어날 수 있었던 덕에 효능만큼은 누구보다 잘 알고 있지만 무슨 원리로 아픈 몸을 낫게 하는가에 미치면 온통 의문뿐이었습니다. 그러나 선친께 감히 물어볼 수는 없었습니다. 생이지지<sup>生而知之</sup>로 자연과 우주의 원리를 터득한 당신께선 어찌 그리 어둡고 굵퍼서 자연의 섭리조차 깨닫지 못하는 미물 짓을 하느냐며 꾸중을 하셨을 테니까요.

Insan used to say you should let your body heal itself, rather than try to cure whatever ails it. He meant that natural healing is the greatest form of medicine, and this entailed boosting your immune system.

**True Medicine Lets Your Body to Heal Itself**

The core value of Lao Tzu’s thinking can be summed in the word ‘nature’ and the concept of ‘wu wei’ or ‘inaction’ is used to best realize such value. The wu wei state of nature means preserving nature in its purest form without anything artificial, and the nature-best thinking entails a logical flow without pretense. They are both key to Lao Tzu’s philosophy and Insan’s true medicine.

**Insan’s Calling: Helping People Enjoy the Natural Span of Life**

My father didn’t like repeating words and preferred to keep things concise. When meeting terminally-ill patients who had been given up by hospitals, he would tell them to sim-



그러다 최근에 미네랄 닥터 조엘 월랙<sup>Joel Wallach</sup> 박사의 연구 내용을 접하면서 아버님이 침묵으로 일관한 죽염의 미네랄 효과를 비로소 이해할 수 있게 됐습니다. 현대의학은 인위적으로 혈압을 낮추고 암세포를 추적한다며 건강한 장기까지 방사선으로 들쭉서놓을 뿐 체내에 부족한 미네랄을 채워야 하는 점에 대해선 별다른 관심을 두지 않습니다. 당신의 ‘죽염

ply gobble up bamboo salt. I myself came back from the brink of death thanks to bamboo salt, and I understand its effects as well as anybody. But I still had so many questions on just how it worked so well. I didn’t dare ask my father. He was born with such a deep and wide understanding of nature and universe, and he would have been mad at me for not being so wise and smart as to understand these laws of nature.

By studying works of Dr. Joel Wallach, otherwise known as mineral doctor, I finally came to understand benefits of bamboo salt, in terms of how it can provide minerals. In modern medicine, they will attack even healthy organs with radiation, all in the name of artificially lowering blood pressure and seeking cancerous cells. They don’t bother trying to replenish minerals. When Insan told people to eat bamboo salt, he wanted them to take potassium, iron, phosphorus, magnesium and selenium so that those mineral could boost your immune system. In such a succinct prescription, you could find the essence of the true medicine committed to natural healing.

Independent fighter Lee Myung-ryong was so impressed with Insan’s brilliance that saved



피먹어'란 짧은 답변은 우리 몸에 부족한 칼륨<sup>K</sup>과 철<sup>Fe</sup>, 인<sup>P</sup>, 마그네슘<sup>Mg</sup>, 셀레늄<sup>Se</sup>을 채워서 병을 이겨내는 면역력을 키우라는 처방인 것이었습니다. '죽염 피먹어'란 그 짧고 간단한 말 속에 자연치유를 추구하는 참의료의 진리가 내재돼 있던 것입니다.

독립운동가 이명룡 선생은 독립전선에서 다 죽어가는 광복군을 기적처럼 살려내는 인산의 의술을 높이 평가하며 이승만 대통령에게 선친을 보사부 장관에 임명할 것을 제안했지만 이뤄지지 않았습니 다. 미국에서 오래도록 생활한 이 대통령에겐 인산의 의술보다 양의가 더 익숙하고 신뢰가 갔던 거죠. 그 무렵에 아버님의 인술이 인정을 얻고 우리의 전통 의술이 제도권 안으로 진입을 했다면 지동설 의료는 우리 사회의 치유 체계에 인본주의적이고 민주적인 르네상스를 더 빨리 가져다주지 않았을까 싶습니다.

산삼의 약효가 출중하지만 그 많은 민초의 약으로 쓰기엔 터무니없이 부족합니다. 태평양의 넘쳐나는 바닷물로 산삼을 대체할 죽염을 얼마든지 만들 수 있다며 흐뭇해하던 당신의 모습이 눈에 선합니다.

여든 살쯤 되면 살 만큼 살았다고 만족해하지만 그 나이에 병들어 죽는 것은 비명횡사나 다름없습니다. 인체에 설계된 자연 수명은 120세이니까요. 참의료의 세계를 접하게 되면 암을 비롯한 난치병에 이어 코로나19와 같은 신종 괴질이 출몰하는 어지러운 세상에서도 건강한 삶을 완성할 수 있음을 확신합니다. 

lives of dying liberation soldiers that he suggested President Syngman Rhee name my father his health minister. It didn't ultimately happen because President Rhee, having spent much time in America, was more familiar with and trusting of the Western medicine than Insan's brand of medicine. If my father had earned his due recognition and our traditional medicine had taken up a place in the mainstream medicine, then it would have brought more humanistic and democratic renaissance to our medical community much sooner.

Insan, who didn't have access to conventional science, relied on laws of nature to explain his medical theory. Wild ginseng has so many health benefits but there aren't enough of them to feed all the people. I still remember the satisfied smile on your face when you said we could make as much bamboo salt as we want from the endless reserve of seawater from the Pacific Ocean.

You may be happy to live to 80, but you'd be dying an unnatural death at that age. We are naturally meant to live to 120. Once you have an understanding of Insan's true medicine, I am convinced that you will be able to live a healthy and prosperous life, even amid the COVID-19 pandemic. 



## 填补现代医学之局限的自然治愈与真医疗的价值

不管信地心学还是地动学, 都不影响人们的生活。即便是截然相反的主张, 也不像过去置于死地。然而, 医学与生命息息相关, 与前者截然不同。如今, 韩医学与西医矛盾日益尖锐。

大部分的人都认为, 尖端医疗伟大, 而且深信从拥有其技术的名医接受治疗, 就能够根治疾病。而这是一种很危险的错觉。花费很多的治疗费用, 度过艰难的治疗过程, 且面临现代医学的局限而死亡或挣扎于后遗症的人数不胜数。主治医生只说用了很多方法都无效, 为治疗所投入的费用和时间、付出的真诚却不负任何责任。甚至, 很多人认同这些荒唐的情况, 为医疗权力的绝对化助一臂之力。

我的父亲从来不说第二句, 长话短说。他看到从医院被“挤出”的不治之症患者们恳切的眼神, 就开一个“猛吃竹盐”这四个字的处方。我本人也吃了竹盐才闯过生死关, 比谁都清楚竹盐的功效。不过, 一想到以何等原理来治愈, 就让我陷入一片疑惑之中。当时, 我不敢问先父。因为我知道, 父亲是以生而知之领悟到大自然和宇宙的原理, 他会踹我一脚怪我不明事理、迟钝, 连大自然的规律都没有领悟到, 像个小流之辈。

最近, 看到矿物质博士joeld.wallach的研究内容, 才了解到父亲始终沉默的竹盐矿物质效果。现代医学人为地降低血压, 说是跟踪癌细胞, 以放射线伤害健康的脏器, 却毫无关注体内缺乏的矿物质。父亲的“猛吃竹盐”这一简单的回答, 就是补充我们体内缺乏的钾K、铁Fe、磷P、锰Mg、硒Se, 提高战胜病魔的免疫力的处方。“猛吃竹盐”一句蕴涵着追求自然治愈的真医疗真理。

没有接触过科学的仁山先生, 只以自然规律来说明真正的仁术。他曾经说过, 虽然山参的药效卓越, 但以百姓的治病之药来使用, 其量就寥寥无几。而以太平洋无穷无尽的海水, 可以制作能够替代山参的竹盐。边说边满带笑容的面孔, 就像昨天一样历历在目。

活到80岁, 很多人就心满意足, 而因病离开人世就等于死于非命。因为人体设计的天命是129岁。深信, 如果接触到真医疗表, 哪怕是癌症、疑难杂症以及出现新冠肺炎等各种新型怪病的乱世, 也能够健保持康的生活。 



## 질병 없는 세상 꿈꾸던 인산 선생 의황<sup>醫皇</sup>의 말씀과 삶을 추억합니다

전 세계가 새로운 바이러스와 전쟁 중입니다. 내 몸을 지키는 강력한 힘  
'면역력'의 중요성을 절감합니다. 면역력에 진작 신경 썼더라면 이 난리도  
피해갈 수 있을 텐데 하는 한탄의 소리가 들려옵니다. 하지만 지금도 늦지  
않았습니다. 이 모든 상황을 꿰뚫어 보듯 예언하고 대비하라 이르신  
인산 김일훈 선생의 말씀을 읽고 또 읽어 이해하고 실천하면 될 일이지요.

자신의 삶을 활인구세<sup>活人救世</sup>에 바친 인산 선생의 깊은 사랑이  
여러분에게 가닿기를 바라며, 인산 선생 탄신 113주년 특집 기사를  
준비했습니다. 주옥같은 말씀이 뇌리에 박히는 찰나를  
놓치지 말고 이제라도 진정으로  
그를 뵙기를 바랍니다.





## 한 사람이라도 더 구제하려는 간절함 한평생 깨우친 모든 것 《신약》에 담다

인산 김일훈 선생은 당신의 세 번째 저서 《신약》을 통해 기존의 '투병 의료'에서 '양생 의료'로의 전환을 제시했다. 생명을 살리는 천연 신약들을 지천에 두고도 약이 없어 죽어가는 이들을 살리고자, 80 평생 동안 형극의 길을 마다 않고 걸으며 깨우친 모든 것을 《신약》에 담았다. 아무런 대가 없이 대중에 공개한 《신약》의 서문에는 인산 선생의 생명 존중 철학과 애민사상이 함축되어 있다.

“봄을 찾아 진종일 헤매었어요  
짚신이 다 닳도록 헤매었어요  
뜰앞 매화나무 가지 끝에 봄이 달려 있는 것을…….”

《신약》의 서문은 이 시로 시작된다. 봄의 전령을 찾으러 동네방네 신발 밑이 해지도록 다녔으나 결국 이렇다 할 봄을 발견하지 못하고 터덜터덜 집으로 돌아와 보니 글썽, 집 뜰 앞 매화나무 가지 끝에 봄이 주렁주렁 달려 있더라. 코앞에 와 있는 봄을 알아채지 못한 우매함에 피식 웃음이 난다.

인산 김일훈 선생은 인간이 갈구하는 진리가 결코 먼 곳에 있지 않음을 비유한 옛 시의 구절을 통해 지금의 우리에게 경고 아닌 경고를 하고 있다. 마치 “이런 시는 단번에 이해하면서 너희의 생명을 살리는 내 말은 대체 왜 이해하지 못하느냐” 묻고 있는 듯하다.

인산  
일대기

1909년

음력 3월 25일 오후 10시경  
함경남도 홍원군 용운면  
연흥리에서 태어나다.

1915년

무지개가 뜬 것을  
보고 우주의 비밀을  
깨닫다.

1917년

할아버지가 마당에서 소금 굽는  
것을 보고 9번을 구워야 한다면  
죽염 제조법을 제시하다.

1913년

누나가 한글을 배우는 것을  
어깨너머로 보고 글자를  
익히고 한문을 터득하다.

1916년

이웃집 아저씨가 독사에게 물려 사경을  
헤매고 있는 것을 보고 처마에 걸린 마른  
명태 다섯 마리를 고아 마시게 해 치유하다.

1924년

일본인 아이 열다섯 명을 친구들과  
함께 때려눕힌 일이 있은 후 만주로  
건너가 독립운동에 투신하다.

1934년

철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하다가  
경찰에 체포돼 복역하던 중 탈출해  
묘향산에서 은둔생활을 시작하다.

1926년

독립운동을 하면서도 죽염을  
만들어 위장병 환자들에게  
나누어주다.

1945년

해방 후 여운형·방주혁 선생  
덕에 머물며 대한민국 정부  
수립에 깊이 관여하다.





“주변에 무궁무진한 양량의 영약靈藥을  
쌓아둔 채 이 땅의 수많은 사람들이 지금  
이 순간에도 각종 질병으로 죽어가고 있다.  
공중에도, 산과 들과 바닷속에도, 처처에  
즐비하게 널려 있는 약들을 버려두고 ‘약이  
없어’ 죽어가고 있는 것이다.”

영약은 영묘한 효험이 있는 신령스러운 약이다.

우리 주변에 이런 약이 쌓여 있다는 말은 결국  
마늘·무·생강과 같은 땅에서 나는 농산물, 오리·돼지와  
같은 동물들, 마른 명태·참조기와 같은 수산물이 곧  
천연의 신약이라는 뜻이다. 그렇다고 모든 자연물이  
약이 되는 것은 아니다. 누구나 쉽게 구할 수 있으며  
치유 효과가 확실한 자연물은 따로 있다. 인산 선생은  
생애에 걸친 연구와 실험을 통해 무엇이 기운을  
북돋우는 약이 되고, 무엇이 체내에 쌓인 공해독을  
몰아낼 강한 해독제가 되는지 밝혀냈다. 더불어 아홉  
번 구운 죽염의 제조법을 창안했고 제품으로 만들어  
손쉽게 구입해 섭취할 수 있게 했다. 우리 몸을 살리는  
영약이 주변에 무궁무진하게 있는데도, 여전히 우리는  
제 몸을 살리는 ‘약이 없어’ 죽어가고 있다.

“이 책에서 논하는 모든 의론醫論과  
약론藥論은 필자가 경험하지 않은 것은  
실지 않는 것을 원칙으로 하여 서술한  
것인 만큼 크게 무리가 없을 것으로  
본다.”

천일염에서 핵비소를 얻어내 죽염 제조법을  
창안하고, 집오리의 뇌수로 삼보주사를 제조하고,  
공간 색소 중에 충만한 각종 약분자를 합성해  
오핵단을 만들어 암독과 핵독을 물리친다는 처방은  
인산 선생만의 독특한 의론이자 약론이다. 듣지도  
보지도 못한 선생의 이론과 처방에 사람들은  
의구심을 품기도 했지만, 연구와 실험을 통해  
완성된 그의 의술은 죽어가는 생명을 살리고 또  
일으켰다. 인산 선생은 서문에서 대부분의 약과  
처방들은 직접 발명한 것들이며, 과거의 약과  
처방을 이용하는 경우에도 오늘의 인류에게  
알맞도록 개선했다고 밝혔다.

“인체의 생명 유지에 필수불가결한  
종균種菌이 체내에서 부족하게 되면  
사람은 각종 암과 난치병에 걸려  
목숨을 잃게 된다.”

인산 선생은 각종 암과 난치병의 발생에  
직접적인 영향을 미치는 생명원이 종균이라  
명했다. 종균은 사람은 물론 초목금수어벌에  
이르기까지 모든 생명 있는 것들의 생명을  
유지시켜 주는 일종의 이로운 균이다. 반대로  
생각하면, 사람이든 뭐든 이 종균이 부족하면  
생명의 힘을 잃는다는 것이다. 인산 선생은  
서문에서 오늘날은 공간의 병균, 암균, 영양균,  
종균이 서로 싸우는 세균 전쟁 시기라 했다.  
인간에 의해 만들어진 공해독과 땅속의 독,  
광석물의 독이 서로 합쳐서 종균이 제대로 살 수  
없는 지경이 됐다. 지금의 표현으로는 종균이 곧  
내 몸을 살리는 면역력 정도로 해석되지 않을까.  
현대의술을 앞지르며 나타나는 괴질로부터  
인간이 살아날 길은 오로지 생명유지의 원천인  
종균을 구원하는 데 있다.

“진정한 약과 의료술에 대한 무지無知, 또 무지한  
의료인들의 합법적 만행에 의하여 희생되는  
‘억울한 죽음’을 가능한 한 막아보려는  
의도에서 썼다.”

인산 선생은 《신약》 서문에서 왜 이 책을 써야만  
했는지를 거듭 강조한다. 오직 한 사람이라도 더 질병의  
고통으로부터 구제될 수 있기를 바라는 간절함으로 행한  
일임을 알 수 있다. 과학과 의료술이 꾸준히 발달하지만  
병 또한 시대를 따라 무한한 변화를 거듭하고 있다. 오히려  
현대의학의 발달을 앞지르듯 새로운 괴질들이 계속  
나타나고 있다. 생명을 위한 진정한 의료술과 약에 대한  
무지 내지 편견이 개선되지 않는다면 인간은 병 앞에서  
영원토록 무력해질 수밖에 없다. ㉠



#### 1948~1950년

이승만 대통령과 만나 한·양방종합병원과  
한의학대학 설립 등을 건의했으나 미국인  
보건행정 담당 고문관의 반대에 막혀 무산되다.

#### 1957~1960년

함양, 남원 등으로 옮겨  
다니다가 다시 서울로 올라와  
난치병 환자 구료에 헌신하다.

#### 1962~1967년

술하게 거주지를 옮겨 다니다 서울  
충무로에 정착해 성혜한의원을 열고  
병자 구제 활동에 매진하다.

#### 1974~1978년

대통령께 〈의약부국의 길〉이라는 건의문을  
일곱 차례 제출하고, 고려한방병원 고문으로  
활동하며 난치병 치료에 힘쓰다.

#### 1986년

인산 선생이 구술하고 차남인  
김윤세 인산가 회장이 정리한  
《신약》을 출간하다.

#### 1992년

5월 19일(음력 4월 17일)  
오후 11시 25분,  
84세를 일기로 영면하다.

#### 1952~1956년

삼일정신선양회를 설립해 활동했으나  
조직을 선거운동에 이용하는 것을 보고  
사임 후 대전으로 내려가다.

#### 1961년

쑥뜸으로 시각장애인 노승의  
눈을 뜨게 하고 앓은뱅이  
여인을 일어서게 하다.

#### 1970~1973년

오핵단 등 신약 개발에  
성공하고 제자들에게  
인산의학을 전수하다.

#### 1980년

인산 선생만의 독특한 우주관과  
의학 이론이 담긴 첫 저서  
《우주와 신약》을 출간하다.

#### 1986~1991년

인산의학을 많은 사람이 듣고  
이해할 수 있도록 총 33회의  
공개강연을 열다.



PART 2

아버지 인산, 아들 김 회장  
30년 만에 만나다



## “나의 의론은 우주자연의 법칙에 근거한 것... 자연스럽게 세상에 알려지게 돼 있어”

가상현실(VR·Virtual Reality) 기술을 활용하면 현실에선 불가능한 상황도 마치 실제인 것마냥 체험할 수 있는 시대다. 인산 선생과 김윤세 인산가 회장이 이런 기술을 통해 만난다면 어떤 대화가 오갈까? 인산 선생 영면 후 30년 만에 아버지와 아들의 만남을 《인산의학》 지면에 가상으로 풀어냈다.

2022년 3월 15일 오후 2시, 함양군 인산연수원. 낙원과 다름없는 숲속 인산가 회장 집무실에 ‘호릉호릉’ 목청껏 우는 개구리 소리만 가득하다. 김윤세 회장은 이번에 출간할 저서의 최종 원고를 살펴보는 중이다. 자신의 이름으로 세상에 내는 많은 책 중의 하나지만 그 내용은 실상 아버지인 인산 김일훈 선생이 후세에 남기고자 했던 의술과 의론에 대한 것이다. 생이지지자生而知之者로 이 땅에 오셔서 활인구세活人救世에 평생 헌신하신 아버지가 해결하고자 했던 그 과업을 대신하는 일이 여간 힘들고 막막한 것이 아니지만 하루도 허투루 보내지 않고 지금껏 어찌어찌 해내고 있다. 다만 이따금 자신의 능력 이상의 일을 하고 있다는 자각이 들거나 인산의학을 거부하는 세상의 벽에 부딪히다 보면 속이 타는 것은 사실이다.

### 현대의학의 거대한 시스템에 막혀도

#### “절로 되게 해야 해”

원고에 얼굴을 묻은 지 몇 시간이 흘렀을까. 마른 입을 적시려 물잔을 드는 김 회장의 손이 파르르 떨린다. 1992년 5월 19일 84세를 일기로 영면하신 인산 선생, 아버지가 책상 앞 오래된 브라운 빛 가족 소파

에 앉아 계신 게 아닌가. 가늘고 긴 눈이며 적당히 윙기한 코에 두툼한 입술이 영락없이 아버지다.

“가만 지켜보기가 답답해. 저간의 세상일이 걱정되기도 하고 내가 하라고 한 거 잘 하고 있나 궁금하기도 해서 바람 쐬러 왔네.”

카랑카랑하고 한 음절씩 또박또박한, 분명 그 음성이다. 코로나19에 영락없이 당하고 있는 지금의 모습에 분통이 터져 떠나신 지 30년 만에 오신 거구나 싶은 생각이 빠르게 머리를 스친다. 달려가 일싸안고 아버지를 부르고 싶지만 짐짓 태연하게 아버지를 맞는다. 그간 꿈에서도 수차례 뵈고 아버지와 연결되어 있다는 영감을 받은 적도 여러 차례인 덕이다.

“아이고, 아버지. 반갑기 그지없습니다. 저는 그 세월 동안 머리가 새었는데 아버지는 그대로입니다.”

“거 당연한 소리. 내 뜻을 잇겠다 하더니 손바닥만 하던 함양 집터가 열 배는 족히 넘어갔네. 허허, 나도 들어보지 못한 회장님 소리를 들어.”

“아버지께선 가난하고 병든 자를 아무 대가 없이 낫게 하셨기에 제가 회사를 시작할 때 썩 마음에 내켜 하진 않으셨지요. 그렇지만 더 많은 사람이 죽음을 먹어 건강을 지킬 수 있도록 하기 위해 공여지책으로



선택한 차선택이니 사활을 걸었습니다. 기업으로 허가를 받아서 죽음을 만들어 팔면 금방 회사가 성장할 수 있을 거라 생각했는데 고생스러운 기간도 꽤 있었습니다. 하루에 한두 개 팔던 시절도 버티며 부단히 애써서 지금에 이르렀습니다. 세상이 달라져 인터넷을 활용하니 인산의학이 전파되는 속도가 아버지 계실 때와 비할 수 없이 빨라지긴 했지만 여전히 현대의학의 거대한 시스템 앞에선 길이 막힙니다. 어느 정도 이해하고 개인적으로 동조하는 의사들도 있지만 거기까지일 뿐 진짜 사람 살리는 참의료엔 여전히 무지하고 편견의 벽이 높습니다.”

“마, 네가 애쓴다고 세상이 그렇게 쉽게 바뀌질 않아. 애쓰는 건 좋은 일이지만 지들끼리 톨톨 뭉쳐 있는 기존의 거대한 시스템을 도저히 어떻게 할 수가 있어? 그렇게 알려줘도 모르면 뭐 별수 없지. 그래도 앞으로 네가 하고자 하는 것이 그리 어렵지는 않게 돼 있어. 어두운 세상이 점점 밝아지다가 갑자기 대명천지가 되는 이치거든.”

“네, 아버지. 이미 변화는 시작되고 있습니다. 죽음 매출이 매년 늘어나는 것을 봐도 증거가 되고요. 저는 사실 10년이면 온 세상이 죽음 맛을 알게 될 줄 알았는데 욕심이었나 봅니다.”

“너무 애쓰지 마라. 시절 인연 따라서 다 절로 되게 해야지.”

#### 코로나19·핵전쟁 예견...

##### “살 방도 다 알려줬는데 말 안 들어”

인류가 병 없이 명대로 살게 하기 위해 밤낮 노심초사하셨던 인산 선생은 코로나19로 병자들이 생기고 죽어나가는 모습에 답답함을 느꼈을 터다. 없던 것이 새롭게 나타난 것이라 난리법석이기는 하지만 바이러스 가지고 인류가 이만큼이나 어려움을 겪다니, 다시 모습을 드러낼 수밖에.

“아버지 생전에 우려하셨던 일이 현실이 되었습니다.” “내가 다 알려줬는데 이게 다 무슨 답답한 일이나. 핵이나 공해, 세균이나 바이러스가 병을 일으킨다고 누누이 대비하라고 했는데 왜 거꾸로 가. 병을 근본적으로 해결해야 하는데 백신이나 치료약만 붙잡고 있으면 어쩌라는 거야. 이건 시작에 불과해. 무명의 괴질들이 속출해서 인류가 전멸의 위기로 갈 거다. 나 타나는 빈도는 잦아지고 강도는 심해질 거야. 그 걱정엔 마음이 놓이지 않아. 기본적인 해결책으로 죽음도 만들어 줬는데 거 말을 참 안 들어. 또 사람이 최첨단을 향해 나가다 보면 미치지 않을 수 없거든. 휴대폰 들여다보고 시간 다 보내봐. 정신이 많이 돌아. 상신(傷神)병이란 말이다. 별 해괴한 사건들 그렇게 생기는 것만 봐도 상신병이 벌써 초기 단계를 넘어서는 거야. 현대의술이 기술적으로 아무리 발전해도 병을 근본적으로 해결하려 하지 않고 보이는 것만 없애려 한다면 결국엔 온갖 병이 의술 발전 속도를 앞질러서 쓰나미처럼 밀려올 거다. 인류를 고통의 바다에 빠지게 할 거야. 무엇보다 우리 몸에 깃들어 있는 ‘면역력’의 중요성을 다시금 깨닫게 해야 해.”

“저야 여섯 번이나 죽을 뻔한 걸 아버지가 살려주셨으니 의심의 여지없이 뒤를 잇고 있지만 다른 이들을 깨우치는 것은 쉽지가 않습니다. 아버지 생전에 얼마나 답답하고 외로우셨을지 조금이나마 헤아릴 수 있을 것 같습니다.”

“너를 도와주는 사람은 한 명이고 방해하는 놈이 천 명이니 어려운 길을 가고 있는 것을 내 안다. 아 골치 아프다. 독한 술이나 가져와라.”

부자가 나란히 앉아 인산농장에서 빚은 전통주 중에서 가장 도수가 높은 72도 적송자로 목을 축인다. 뜨거운 액체가 목구멍을 타고 속으로 흐르니 답답했던 가슴이 조금은 풀리는 듯하다.

“제대로 만들었다. 기가 막혀. 거 전쟁 벌이는 인간들



도 이거 마시고 정신 번쩍 들면 좋겠구만.”

“아버지께선 핵전쟁도 예견하셨지요. 아버지께선 늘 해독을 제일 강조하셨습니. 일반 공해독도 말씀하셨지만 핵폭탄의 낙진이나 핵의 여독 같은, 웬만한 해독제로는 해결할 수 없는 핵독을 해결하는 데 마른 명태의 약성을 써야 한다고 하셨습니다. 지금 핵은 전 세계인의 공포의 대상입니다.”

“북방 여성정의 정기를 받아 불기운을 막는 마른 명태로 독사독이든 핵독이든 해결할 수 있다고 했지. 미리미리 먹어둬서 인류가 핵전쟁 속에서도 살 수 있도록 방도를 마련해 줬는데도... 내가 이제 할 수 없으니 네 임무가 막중하지. 인류의 생명과 건강을 지킬 수 있는 유일한 길이니 처음 마음먹은 그대로 변치 말고 가거라.”

“네, 아버지. 저 역시 아버지의 뜻을 더 알리고 질병 없는 세상을 완성하는 것이 원(願)의 전부입니다. 다른 생각은 한 적도 없습니다. 정신 흐리지 않고 몸이 살

아 있는 한 사명감을 가지고 꼭 해낼 것입니다.”

“나의 의술과 의론은 우주자연의 법칙과 진리에 근거한 것이니 자연스럽게 두면 세상에 다 알려지게 돼 있어. 무지한 반대 세력한테 일시적으로 고초를 겪을 수는 있지만 꾸준히 하다 보면 뜻이 이뤄질 게다.”

“제 일은 반드시 성공시켜야 하는 그런 일임을 알고 있습니다. 더디게 가거나 늦어지면 그만큼 많은 사람이 건강상의 피해를 입고 위기를 겪을 테니까 좀 더 서두르겠습니다. 열심히 하고 있으니 걱정을 이 세상에 내려두시고 현실의 고통 세계와는 다른 곳에서 편히 열반의 즐거움을 누리시길 바랍니다.”

“또 언제고 걱정이 태산이면 다시 찾아올 테니 그때도 술잔 같이 기울이면 좋겠구만.”

김 회장이 아쉬움에 또 다른 이별의 말을 꺼내려 했으나 이미 인산 선생은 사라지고 난 후다. 꿈에서나 또 뵈 수 있을 거라 생각하니 이내 아버지가 그리워진 김 회장은 홀로 남아 술잔을 그득 채운다. (다음)





## 민초·의황·민족 신의라는 이름에 앞서 기억해야 할 인산의 또 다른 초상 ‘독립운동가’

인산 김일훈 선생은 격렬하게 일제에 항거하며 민족의 부활을 염원했던 독립운동가다. 생사를 함께했던 동지들에 대한 애정을 애민(愛民)으로 키우며 민족 의황의 자질을 키웠던 독립운동 무렵의 인산을 살펴본다.

**“나는 감투 쓰거나 행복하게 살 생각은 해본 적이 없어.  
광복 뒤 독립운동했던 사람에게 적산가옥 한 채씩을 줄 때도  
나는 ‘팔자에 없는 호사는 내게 가당치 않소’ 하고  
종적을 감춘 거야. 내게는 아직 내 동지가 죽던 그 숲속이 고향이야.  
진짜들은 당시에 ‘대한독립 만세’를 외치며 죽었는데 훈장은 해서 뭣하나”**

—《한국일보》 1990년 11월 19일 자 기사 중에서

### 용맹 떨쳤던 모화산 부대 지을용 장군

인산 김일훈 선생은 젊은 시절 대부분을 민족의 독립을 위해 투신했다. 그러나 독립운동을 했다고 해서 나라로부터 훈장을 받은 일은 없다. 생전 인산은 자신의 독립군 시절 애기를 꺼내는 것조차 달가워하지 않았다. 생사고락을 함께 하며 모화산 계곡과 만주 별판에서 전투를 벌이던 동지들 대부분이 전장의 이슬이 됐고 인산은 그들을 사지에서 구해내지 못한 것을 평생 안타까워하고 자신의 무력함에 대해 자책하기까지 했다.

나라를 되찾기 위해 목숨을 초개같이 여기고 독립운동에 뛰어든 애국지사들은 너 나 할 것 없이 본명을 밝히지 않았고 또 상대의 본명을 알리고 하지도 않았다. 서로의 얼굴과 가명만을 아는 것을 당연시하며 한 마음 한 뜻으로 힘을 모아 조국 광복을 이루고자 했다. 인산 역시 변창호를 비롯한 많은 동지에게 지을용(池龍)이라는 별칭으로 불렸다. 그 누구도 지을용의 본명이 김운룡(金雲龍)이라는 사실을 알지 못했다. 본명이 알려지면 일본 경찰의 추적과 조희로 이내 신원이 드러나게 되고 그것은 체포와 구금과 고문 그리고 또 다른 동지의 체포로 이어지게 된다.

전투와 도피 생활로 얼룩진 험난한 세월 중 인산에게 최대

의 시련이 다가온다. 1934년 철원경찰서 습격 이후 일본 경찰에 붙잡혀 3년형을 선고받고 춘천형무소에서 복역하게 된다. 그러나 복역 1년 6개월 만에 작업장의 감시가 소홀한 틈을 타 탈출에 성공할 수 있었다. 산속의 초가에 들어가 수의를 벗고 허름한 옷에 밀대 짚 모자 차림으로 태백산맥을 따라 북쪽으로 올라갔다. 금강산을 거쳐 묘향산 강선봉에 은둔하며 민족의 독립을 다시 도모했다.

열여섯 살에 압록강을 건너 독립군이 됐고 스무 살엔 모화산 부대의 지을용 장군으로 불리며 용맹을 떨쳤지만 해방을 맞이까지 20여 년간 인산의 삶은 가시밭길 그 자체였다. 그러나 백두산과 묘향산, 천마산 등의 약초와 더불어 지내며 본초학(本草學)에 눈을 뜨고 집대성할 수 있는 많은 경험을 얻게 된다.



## 일군을 두렵게 만든

### 선풍도골仙風道骨형의 기세

인산은 어린 시절부터 범상치 않은 면이 많았다. 조용한 편이지만 북방의 사내답게 용맹한 구석도 많았다. 여학생을 괴롭히는 동년배 일본인을 박치기로 들이받아 거품을 물고 쓰러지게 만들었다. 뒤따라온 일본 순경이 제압하려 들자 유유히 압록강을 헤엄쳐 만주로 건너가 독립운동에 투신하게 된다. 겨우 열여섯의 나이에 스스로를 지켜내며 주권 회복을 위해 목숨을 바치는 독립군이 된 것이다.

이후 모화산 부대 대원으로 전투에 참여해 만주 지역 일대에서 승전고를 올렸지만 일본 경찰에 쫓겨 블라디보스토크와 백두산, 묘향산 등을 전전하며 도피 생활을 해야 했다. 일본 군경의 포위망 속에서 전전공궁하면서 도 웅혼한 기상과 초인의 면모를 잃지 않았다. 움츠려 있다 용수철처럼 날아가서 상대 턱을 깨부수는 상박권의 명수기도 했다. 비석과 전봇대를 들이받아 쓰러뜨리고 맨손으로 쇠줄을 자를 만큼 힘이 넘쳤지만 왜놈의 총칼 앞에선 인산도 피하는 수밖에 없었다.

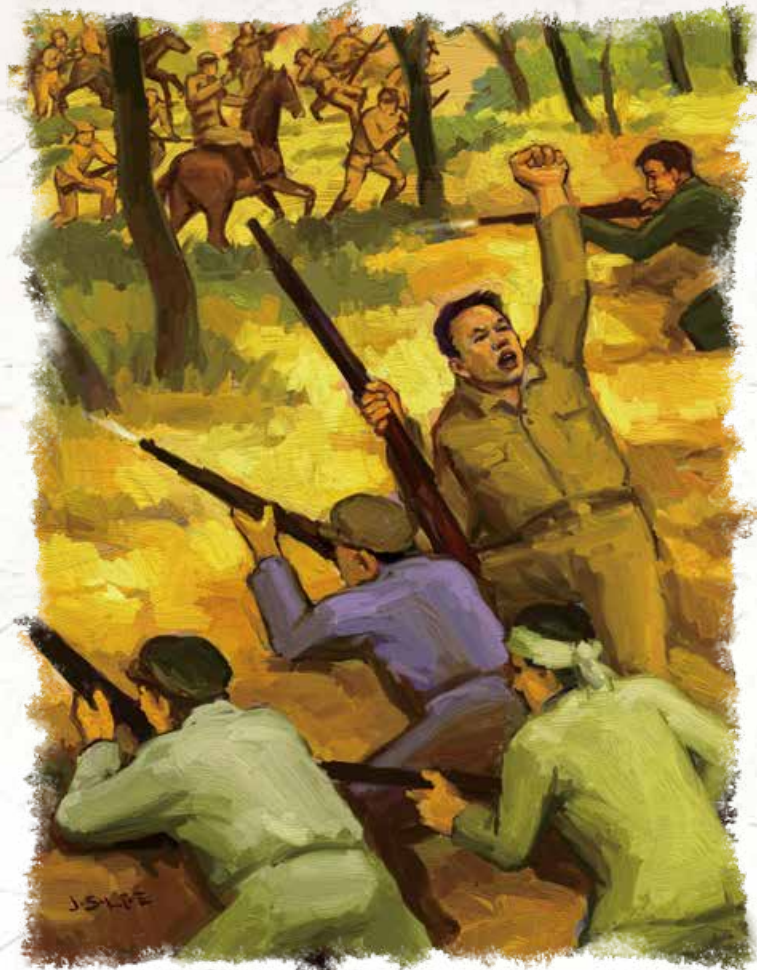
쫓기는 처지에 피로는 가중되고 끼니를 거르는 일이 많아 힘겨워하는 동지들 틈에서도 그는 더 많은 힘을 발휘하며 조직을 이끌었다. 군자금

仁山!

그대는 불사조인가. 정녕 피안길 나루인가.  
꽃상여도 못 타보고 이름 없이  
별 한 점 되어 주막도 없는 황천으로  
기꺼이기꺼이 몸 던져 흘러간  
우리의 옛 동지들 생각에  
토담집 한 자락도 과분하다시던 그대.  
만시지탄의 감도 없지는 않네만,  
장하고 훌륭하이.  
흘러갔지만 잊을 수 없는 과거, 그리고  
역사라고 하는 것 모두 회한의 역사로 묶어  
오늘 이어지럽고 험난한 사회에  
씨 하나 뿌리나니 꽃 피고 열매 맺어  
우리의 아들과 딸들 무병에 장수일 거라.  
가진 것은 없고, 기개 하나 지팡이 삼아  
산신·백호를 불호령하던 그대.

— 故 유석현 광복회 회장의 《민속신약》 창간 축하 중에서

대할 수 없어 공사판과 금점판, 산판 등을 돌아다니며 막노동으로 연명했고 때로는 산의 약초를 채취해서 100리 거리의 장터에 나가 팔아 동지들의 양식을 마련하기도 했다. 벼랑을 오르다 떨어져 골절이 된 동지에게 홍화씨를 먹여 부서진 뼈를 굳게 하고 포탄에 맞아 창자가 밀려나오는 이의 터진 배를 약쥌로 막아 살려냈으며 탄광에서 함께 일하던 동료가 진폐증으로 죽게 되자 백개자와 행인, 원감초를 끓인 탕약으로 완치시켰다. 전장에서든 도피처에서든 인산은 가는 곳마다 자연산물을 이용한 독특한 인술로 부상과 병고에 시달리는 주변 사람을 구제하며 민초의 고통을 헤아리는 애민愛民 의식을 키워갔다. 그가 신의神醫 의황醫皇이 될 수 있었던 자질의 대부분은 이 시기에 형성된 셈이다.



## 동지에 대한 애정을 애민으로 키우다

1942년 인산은 김두운과 문창수의 주도하에 추진되던 조선총독부 습격 계획에 참여했다가 주동 인물로 수배돼 또다시 묘향산으로 도피, 설령암과 강선암 등에 은거했다. 문창수와 최니학은 처형됐고 1945년 8월 17일 처형 예정이던 김두운과 김형로는 광복이 되면서 석방됐다.

일본군의 총에 맞아 죽을 때도 ‘대한독립 만세’를 외치던 동지들의 모습을 인산은 잊을 수가 없었다. 인산은 그런 진정한 애국충정의 모습에 감탄과 안타까움을 동시에 느꼈고 국가와 민족을 위한 그 처절한 진심이 최고의 가치라 생각하고 그 참혹한 시절의 결과를 마음속에 묻어두기로 했다. 많은 이가 광복회에 들어가 공훈장을 받고 감투를 얻으며 입신할 때도 도리어 침묵하고 은거하며 이름 없이 희생된 동

지들을 기렸다. 그들을 이용해 수완을 인정받고 재력을 얻는 일만큼 욕되고 수치스러운 일은 없다고 여겼다. 지금도 분분한 설전이 이어지고 있지만 독립운동가로 유명해진 사람 중에는 진짜도 있고 가짜도 많으며 친일 의혹을 받는 사람도 있다. 국내에서 모은 군자금을 독립군에 전하러 갔다가 일본군에게 진로가 막혀 이리저리 헤매다가 중국엔 자신이 유용하는 경우도 있었다. 어쩔 수 없는 선택이었지만 전시에서의 임무 불이행과 전황은 처벌 대상임에도 혼란한 사회 상황에 의해 모든 게 묻히고 말았다. 인산은 그 세상의 이치고 그래서 더 억울하고 힘없는 자를 구제해야 한다는 마음을 키워갈 수 있었다.

20여 년에 이르는 일제 치하에서의 투쟁과 옥고는 인산의 인생에 가장 큰 시련이었지만 그의 삶을 대변하는 이름 인산을 가져다주기도 했다. 인산仁山이란 호는 누가 어떻게 만든 것일까? 이 호는 독립운동 당시 묘향산과 백두산에 은거하며 인술로 활인구세를 실현한 공로를 높이 평가하며 석계 문빈 선생과 희산 김승학 선생(임시정부《독립신문》사장 겸 주필), 총재 김두운 선생 등이 붙여준 귀중한 이름이며 오늘날 대한민국 의료계에 전환점을 가져다준 역사적인 이름이다. ㉠





## 힐링 캠프·웰니스 캠프·지리산 둘레길 트레킹 회원과의 건강한 추억 쌓기 다시 스타트!

이동의 자유, 만남의 자유, 함께 웃으며 행복할 자유를 다시 조금씩 누릴 수 있는 때가 오고 있다. 마침, 인산연수원의 초목과 꽃들이 새봄맞이에 한창이니 함양으로 향하는 건 어떨까. 인산가는 4월을 기점으로 힐링 캠프·웰니스 캠프·지리산 둘레길 트레킹 등 회원과 만나는 이벤트를 다시 진행한다. 캠프별 일정과 프로그램을 소개한다.

지난 몇 년간 힘겨운 일상을 보내야 했다. 매일 ‘오늘은 또 몇 명이나...’ 하며 긴장한 채 뉴스를 보고 하루를 시작해야 했고, 꾸준한 변이 바이러스 출현에 공포를 느껴야 했다. 하지만 시작이 있으면 끝이 있기 마련. 아직 코로나19의 끝을 본 것도 아니고 감염의 가능성은 여전하지만 팬데믹(pandemic)이 막을 내리고 엔데믹(endemic·풍토병) 단계가 시작되는 전환점에 다다랐다.

세계 각국의 전문가들이 코로나19 바이러스를 완벽히 제거할 수 없고 변이가 계속될 것이라 의견을 모으고 있다. 계속되는 변이 바이러스에 당하지 않고 같이 살아갈 힘을 스스로 키우는 수밖에 없다는 뜻이다. 그런 면에서 면역력은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 내 몸을 외부의 바이러스와 세균으로부터 지키는 가장 강력한 무기이자 든든한 방패가 면역력이다. 면역력 강화는 인산의학을 관통하는 근간이고 핵심이다. 인산가가 회원들에게 전하고자 하는 메시지 역시 같다.

인산가는 그동안 코로나19 방역지침에 따라 그 어떤 이벤트도 진행하지 않고, 매월 《인산의학》을 통해 면역력의 중요성을 강조해왔다. 그런데 최근 정부가 방역지침을 점진적으로 완화함에 따라 회원과 만나는 캠프 프로그램의 문을 조금씩 열 계획이다.

정대홍 인산가 이사는 “코로나19 방역지침이 완화에 따라 그동안 중단했던 인산가 캠프들을 다시 진행한다”며 “회원 개개인의 상황과 성향에 따라 캠프를 선택할 수 있도록 힐링 캠프·웰니스 캠프·지리산 둘레길 트레킹 등의 프로그램을 준비했으니 일상을 벗어나 조용한 숲속 쉼터에서 마음껏 힐링하고 가시길 바란다”고 전했다. 또 “연수원 객실뿐 아니라 웰니스호텔 인산가에 투숙하고 호텔 레스토랑에서 최고급 식사를 즐길 수 있게 하는 등 고객 서비스 및 편의를 업그레이드했다”고 덧붙였다.





## 트레킹부터 강연까지 알차게 마련 1박 2일 힐링 캠프

**일정** 4월 15(금)~16일(토), 1박 2일

**장소** 웰니스호텔 인산가, 인산연수원

**숙박(선택) 및 비용** 호텔 본관 숙박-1인 15만 원(객실 정원 준수)

호텔 별관 숙박-1인 15만 원(1인실)

연수원 숙박-1인 10만 원(객실 정원에 따라 2~4인실)

※모든 객실 타입엔 호텔 메뉴 4식 포함

**교통편** 서울 출발 대절버스 이용 시 1인 2만 원 별도 부담

**1일 차** 오전에 함양 인산연수원 도착 ▶ 숙소 편성 및 개인 짐 정리

▶ 웰니스호텔 레스토랑에서 점심 식사 ▶ 오후 첫 번째 일정으로

인산가 소개 듣기 ▶ 삼봉산 허리둘레길 트레킹(6.5km, 2시간 30분

소요) ▶ 죽염제조장 견학 ▶ 웰니스호텔 레스토랑에서 저녁 식사

▶ 인산가 홍보 동영상 시청 ▶ 인산의학 힐링 특강(강연자: 김윤세

인산가 회장)

**2일 차** 오전 첫 번째 일정으로 인산동천 산책로 아침 산책(60분 소요)

▶ 웰니스호텔 레스토랑에서 아침 식사 ▶ 인산의학 힐링 특강

2회(강연자: 우성숙 인산연수원장, 정대흥 인산가 이사) ▶

웰니스호텔 레스토랑에서 점심 식사 후 일정 종료

**신청 및 문의** 인산가 고객센터 1577-9585

인산연수원 055-963-9991



### 인산 김일훈 선생 탄신 제113주년 기념식

**일시** 2022년 4월 23일(토)

오전 11시~오후 3시

**장소** 경남 함양군 삼봉산 인산  
연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉  
로 292-90)

**신청 및 문의** 인산가 고객센터  
1577-9585 / 전국 인산가 지점

※선착순 500명 참가 가능

**일정** 식전 공연 관람 ▶ 죽염 요  
리(육개장·떡·과일 등) 점심 식사

▶ 인산 탄신 제113주년 기념식  
참가 ▶ 인산 묘소 참배 및 헌화

※행사장 한쪽에 산나물 장터·  
산상 주막·인산가 제품 할인 매장  
운영

※대절버스 왕복 이용 시

1인 2만 원 별도 부담



## 나를 위해 떠나는 유유자적 행복 여행 5박 6일 웰니스 캠프

**일정** 4월 24(일)~29일(금), 5박 6일

**장소** 웰니스호텔 인산가, 인산연수원

**숙박 및 식사** 웰니스호텔 5박 15식(죽염 요리 제공)

**비용** 1인 120만 원

**특전** 유황오리진액, 죽마고우, 9회죽염, 인산가 도서  
2종 제공, 죽염 죽육카페 매일 이용

**준비물** 산행 준비물(보온 물통, 우의/우산, 모자,  
등산화, 스틱, 배낭, 여벌 옷, 두꺼운 옷 등)

**1일 차** 오후 3시 웰니스호텔 도착 및 체크인

**2~5일 차** 인산의학의 이정표를 따라 여유롭게  
걷고 쉬며 심신을 치유하는 여행. 오전에는 가벼운  
트레킹이나 산행으로 체력을 올리고 오후엔 인산의학  
힐링 특강을 듣는다. 삼시 세끼 인산의학식의 죽염  
식사를 하며 약식동원의 진리를 몸소 깨우친다. 차를  
타고 주변 관광지를 둘러보기도 하고 지리산 계곡길을  
탐방하기도 한다.

**6일 차** 선비문화 탐방로를 걸으며 담소를 나누고 점심  
식사 후 일정 종료

**신청 및 문의** 인산가 고객센터 1577-9585

전국 인산가 지점



## 산행에 최적화된 일정 지리산롯데리둘레길 트레킹

**일정** 4월 29일(금)~5월 1일(일), 2박 3일

**장소** 인산가 지리산 롯데리(경남 함양군 마천면  
지리산 가는 길 225)

**숙박 및 비용** 지리산 롯데리 숙박, 1인 20만 원

**1일 차** 점심 식사 ▶ 오리엔테이션 및 주변 탐방

**2일 차** 지리산 둘레길 제1구간(남원주천~  
운봉구간) 트레킹 및 철쭉 축제장 답사

**3일 차** 아침 식사 ▶ 인산의학 힐링 특강 후  
오전 10시 일정 종료

**신청 및 문의** 인산가 고객센터 1577-9585

지리산롯데리 055-963-9788

※캠프 프로그램 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.







성순애 창원지점장(왼쪽), 윤정숙 매니저



## “친근함과 편안함으로

인산가 창원지점은 약 5년 전 지금의 자리에 터를 잡고 문을 열었다. 지역 주민들은 ‘중앙동 올림픽호텔 상가’라는 말만 들어도 한 번에 찾을 수 있는 곳이다. 그리고 이곳엔 한 번 만나면 또 보고 싶을 정도로 유쾌한 두 명의 안방마님이 있다.

## 고객의 마음 얻겠습니다”

### 코로나19 이후 ‘지인의 지인 전략’으로

3년 전부터 인산가 창원지점의 운영을 책임지고 있는 성순애 지점장은 “매장 주변에 아파트나 주택 등이 많지 않아 동네 사랑방처럼 운영을 하기엔 어려움이 있다”며 “그간 신문 영업소를 하며 쌓은 광범위한 인적 네트워크를 십분 활용해 인산가를 알리고 매출을 올리는 방향으로 전략을 세우고 에너지를 쏟았다”고 말했다.

그러나 곧 코로나19 상황이 터졌고, 강연회·시식회 등을 열 수도 없게 됐다. 고객을 찾아다니는 영업에는 제동이 걸렸지만 그렇다고 가만히 있을 순 없었다. 고객에게 전화로 안부를 묻고, 필요한 제품이 있는지 확인하는 텔레마케팅에 일단 사활을 걸었다. 성 지점장은 “윤정숙 매니저와 함께 하루 종일 전화를 붙들고 고객과 통화를 한 것이 곧 실적으로 연결됐다”며 “전화 한 통에도 정성을 쏟으면 고객들은 그 마음을 알아주시는 것 같다”고 말했다.

입담 좋고 웃음 많은 성 지점장과 대화를 나누면서 고객들은 서서히 편안함을 느꼈고 자연히 인산가를 찾았다. 본인의 경험을 지인들과 나누며 ‘살아 있는’ 인산가 홍보대사를 자처하

는 이도 여럿이다. 인적 네트워크, 즉 일명 ‘지인의 지인 전략’이 통하고 있다는 뜻. 성 지점장은 “대화가 즐거우면 차 한 잔 드시러 매장에 오실 수도 있고, 그러다 보면 인산가 제품의 팬이 되실 수도 있으니 모든 분이 다 잠재적 고객이라 생각한다”고 말했다.

### ‘택배 대란’ 땀 하루 3시간씩 배송기사 역할 자처

코로나19로 면역력에 대한 관심이 높아지며 신규 고객도 많아졌다. 고성·통영·거제·진주 등 주변 지역에서도 문의가 늘었다. 가족 건강을 염려해 평소보다 많은 양의 제품을 찾는 고객들 덕분에 매출은 성장했다.

성 지점장은 “매장 주변을 멋진 화분들로 꾸며 지나가는 사람들의 시선을 끄는 것도 신규 고객을 모집하는 방법 중 하나”라며 “화분이 궁금해서 매장에 들어왔다가 IHIC 인산힐링클럽 회원으로 가입하는 경우도 있다”고 말했다. 이런 고객에겐 작은 화분을 선물로 드리기도 한다. 올봄에는 매장 앞을 더 환하게 꾸며 오가는 이들의 마음을 확 사로잡을 계획이라고.

한 사람의 고객이라도 정성을 다해 응대하는 성 지점장의 이

런 적극성이 빛을 발한 일이 최근에 있었다. 택배노조 장기 파업으로 전국적으로 배송 대란이 있던 때다. 고객들이 제품을 구매하고도 배송을 받지 못해 기다릴 수밖에 없는 상황이었다.

“하루 3시간씩 직접 배송을 다녔어요. 건강 관리를 위해 저희 제품을 구매하시는 분이 많잖아요. 배송이 늦어지는 만큼 건강 관리도 늦어지는 거라 생각하니 택배 회사 탓만 하고 있을 순 없겠더라고요. 지점장이 직접 왔냐며 미안해하시고 고마워하시는 고객 많았어요. ‘내가 할 수 있는 일을 한 건데 고객은 이런 데서 감동을 느끼는구나’를 배웠죠. 인산가 매장을 운영하는 것은 고객의 마음을 얻는 데서부터 시작해야 한다는 것을 또 한 번 깨달았어요. 물론, 택배기사로 오해하시고 문을 안 열어주신 분도 있었죠.(웃음)”

성 지점장은 코로나19 상황이 좀 나아지면 시식회나 강연회를 열어서 더욱 적극적으로 고객을 만날 계획이다. 그간 고객과 교류하며 차곡차곡 쌓아둔 마음이 주렁주렁 열매 맺길 기대하면서 말이다. 



### 인산가 창원지점 안내

주소 경남 창원시 성산구 중앙대로 81 올림픽호텔 상가 108호(중앙동 삼일상가 바로 옆 건물)  
문의 055-275-9585



## 면역력 떨어지면 치핵은 솟기 마련

가려움증, 통증과 출혈을 동반하는 치질의 원인이 무엇이라 생각하나. 기름기 많은 육류 위주의 식습관과 변기에 오래 앉아 있는 잘못된 배변 습관이 치질을 유발한다고 얘기한다. 틀린 얘기는 아니지만 근본적인 이유라고는 볼 수 없다. 떨어진 기와 부족한 혈이 항문 둘레를 마르고 혈게 하기 때문이다.

### 상한 혈의 열을 식히는 게 급선무

인체의 정<sup>精</sup>과 혈<sup>血</sup> 부족으로 생기는 대표적인 질환이 치질이다. 치질 증상은 정을 다 써버려 몸에 기운이 남아 있지 않을 때 발생한다. 근본적인 인체 에너지가 고갈되어 장에 염증이 생긴 경우다. 《동의보감》에 따르면 치질은 술을 많이 마시거나 단것, 기름진 것을 즐겨 먹거나 과식과 과음 상태에서 성생활을 해 생긴 것이다. 혈액이 모두 상하면 장출혈이 생기고, 이것이 아래로 몰려 항문 둘레가 혈면 치질이 된다고 했다.

장시간 앉아서 일을 하거나 자주 밤을 새면 장이 약해져서 소화불량이 생기고, 장내 혈액순환도 불량해져 염증이 과해지거나 출혈이 되



며 악화될 경우 바깥으로 장이 흘러나오기도 한다.

장이 빠져나오는 증상인 탈항<sup>脫肛</sup>은 정을 관장하는 신<sup>腎</sup>이 약해져 기운이 처지면서 생기게 된다. 인체의 힘이 떨어져 열이 아래쪽으로 몰리고, 이 열로 인해 혈이 상하고 막히면 대장이 아래로 처지면서 통증을 유발하는 치질을 부른다. 치질과 치루 모두 염증으로 인해 혈이 열을 받아 생기는 질병으로 혈의 열을 식히는 양혈<sup>養血法</sup>로 치유가 가능하다.

치질의 정도는 보통 4단계로 분류할 수 있다. 1단계는 치핵이 항문 안에만 있고 가끔 출혈이 생기는 경우, 2단계는 배변 때 치핵이 항문 밖으로 나왔다 다시 들어가는 경우, 3단계는 배변 시 나온 치핵이 저절로 들어가지 않아 손으로 넣어야 하는 경우, 마지막 4단계는 치핵이 항상 바깥으로 빠져나오고 손으로 넣어도 들어가지 않으며 출혈도 빈번한 경우다. 4단계까지 악화됐다면 수술을 고려해야 하지만 1~3단계 사이라면 한약 처방만으로도 상당한 개선을 기대할 수 있다.

### 부족한 정혈 채우는 데 마가 좋아

정혈을 좋게 해주는 대표적인 약초로는 산약, 즉 마가 그만이다. 마는 ‘산에서 나는 장어’라는 별명이 있을 정도로 체력을 보하는 데 탁월하다. 산약을 갈아보면 끈적한 성분이 잔뜩 나오는데 이 뮤신 성분이 위장을 편하게 해서 소화를 돕고 아미노산과 같은 여러 영양소가 정을 채우게 해 체력과 스태미나를 좋게 한다. 더



마를 꾸준히 섭취하면  
기와 혈의 부족에서 비롯된  
치질의 통증을 덜 수 있다.

욱이 장에 윤기를 더해 배변 활동도 좋게 한다.

세종대왕은 당뇨와 치질, 강직성척추염과 안질환 등 슬한 질병과 자가면역질환을 앓은 인물이다. 역사에 길이 빛나는 슬한 작업을 하느라 정혈을 고갈시킬 정도로 에너지를 소모했기 때문일 것이다. 물론 운동을 너무나 싫어하고 고기와 튀김, 전 등을 지나치게 좋아했던 생활 습관도 주된 원인이다. 이런 세종의 정혈을 보하기 위해서 ‘구선왕도고<sup>九仙王道糕</sup>’라는 특별한 떡을 처방한 기록이 《조선왕조실록》에 등장한다. ‘아홉 가지 재료로 만든 왕이 먹는 떡’이라는 뜻인데 그중에 산약이 들어 있다. 세종의 당뇨와 치질 증상을 치유하기 위한 식이요법으로 처방한 약선요리다. 체력이 떨어질 때 마치럼 맛도 있고 구하기 쉽고 약효도 좋은 약초를 요리에 활용하는 것도 좋은 방법이다.

마는 날것으로 먹는 것이 좋다. 썰어서 먹거나 갈아서 먹거나 따끈한 밥 위에 올려 간장을 살짝 뿌려 먹어도 좋다. 고소한 맛이 있어 거부감 없이 기와 혈의 부족에서 비롯된 치질의 불편함과 통증을 씻어낼 수 있다. <sup>한의원</sup>





## 구취口臭 유감遺憾

좀처럼 없어지지 않는 입 냄새로 괴로워하는 사람들이 많다. 주변을 불편하게 하는 입 냄새를 서둘러 해결해야겠지만 그보다 더 주목해야 할 점은 입 냄새가 건강의 이상을 알리는 신호라는 점이다.

### 달콤한 구취 난다면 당뇨 의심해 볼 것

입 냄새의 85%는 입에서 비롯되지만 나머지는 위장과 호흡기관 등 다른 기관의 문제가 원인이 되곤 한다. 혈액 속의 노폐물이나 체내의 유독물질 중 수용성인 것은 소변에 섞여 몸 밖으로 배출된다. 그러나 물에 녹지 않는 물질이나 휘발성 물질은 폐를 통해 숨을 쉬는 동안 체외로 분출되는데 이들이 바로 입 냄새의 원인이다.

입 냄새를 없애기 위해 먼저 할 일은 치석 제거다. 치석이 많으면 입 안에서 세균이 쉽게 번식해 입 냄새가 심해진다. 치과 스케일링만으로도 구취 제거에 큰 효

과를 얻을 수 있다. 어금니 뒤쪽과 앞니의 뒷면 치열이 불량해 음식물이 잘 끼는 부분까지 칫솔질을 꼼꼼하게 하는 것도 중요하지만 입 냄새 제거를 위해서는 혀를 깨끗하게 할 필요가 있다. 혀를 현미경으로 들여다보면 골짜기처럼 주름이 잡혀 있는데, 이 틈새에서 세균이 쉽게 자라므로 전용 혀 클리너를 사용해 말끔하게 닦아주어야 한다.

몇몇 질병은 특유의 입 냄새를 만들어내기도 한다. 따라서 일정한 노력으로도 입 냄새가 사라지지 않을 경우 자신의 건강 상태에 이상이 있는지 살피는 게 좋다. 달콤한 과일향이나 아세톤 냄새가 나면 당이 조절되지 않는 당뇨를 의심해 볼 수 있다.

### 신부전·장누수증후군도 구취 유발해

마늘 냄새가 유독 심하다면 셀레늄 과다 섭취일 가능성이 높다. 셀레늄은 중요한 항산화제이지만 지나치게 많은 양을 섭취하면 신경 손상을 일으키므로 조절이 필요하다. 신경질환이나 심각한 만성 신부전증을 앓고 있을 경우 입에서 암모니아Ammonia 냄새가 날 수 있다. 대변 냄새가 나는 경우라면 위식도 역류, 장누수증후군을 의심해 봐야 한다. 위장 내에 많은 구멍이 생기는 질병인 장누수증후군은 미처 소화되지 않은 음식이 혈류로 스며들어 각종 음식 알레르기나 자가면역질환을 유발할 수 있으므로 조기 발견과 치료가 필수적이다.

간경변이나 간암 등 중증의 간기능 장애일 경우 입에서 괴로운 냄새가 날 수 있다. 생선 내장이



### 섬유질 많은 채소, 구취 해결의 일등공신

배추와 양배추, 우엉과 같은 섬유질이 많은 채소는 입안의 이물질을 제거하는 데 많은 도움이 된다. 식후의 양치질보다 섬유질이 많은 채소를 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 게 구취 발생을 억제하는 데 더 큰 효과가 있다. 반면 달걀과 고등어 등은 입 냄새를 심화시키는 요인이므로 섭취량을 잘 조절해야 한다.

나 채소가 썩는 냄새는 폐질환 화농균으로 폐조직이 급속히 파괴되고 있다는 징후다. 날고기가 썩는 것 같은 구취가 난다면 위벽 일부가 괴사된 위염이 발병했을 가능성이 있다. 이처럼 질병의 발병 여부가 의심되는 심각한 구취가 지속적으로 난다면 반드시 전문의 진단을 받는 게 바람직하다.

입 냄새 예방을 위해선 먼저 위장질환이 생기지 않도록 하는 게 중요하다. 고농도의 유산균 제제나 유산균의 증식을 돕는 프로바이오틱스 보충제, 식이섬유와 미네랄이 풍부한 채소의 섭취량을 늘리면 위와 장이 건강해져 입 냄새 발생을 최소화할 수 있다. 10





인산가 온라인몰의  
다양한 혜택을  
만나보세요

9회죽염으로 절인 프리미엄 명란젓

# 인산가 참명란젓

‘너무 짜서 몸에 나쁘지 않을까?’ ‘색소가 들어간 것은 아닐까?’

명란젓을 먹으면서도 늘 고민이 많으시죠?

이젠 걱정하지 마세요. 믿고 먹을 수 있는 건강한 짬맛.

전 과정을 인산 9회죽염으로 숙성해 알이 탱글탱글,

신선한 맛을 느낄 수 있습니다.

100g씩 개별 포장돼 있어 먹기가 더욱 편리합니다.

\* 발색제(아질산나트륨) 무첨가

\* 구입 후 냉동보관하세요.

5%  
할인

인산가 참명란젓  
(100g×10개)

₩79,000

₩75,100

인산힐링클럽 회원에겐  
10%의 할인 혜택이  
적용됩니다.

\* 위 이미지는 연출된 조리 예입니다.

가까운 매장에서 주문 또는 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).

제품문의 1577-9585 / 인산가 본사 공식 쇼핑몰 [www.insanlife.com](http://www.insanlife.com)

제조원 (주)동해씨푸드 판매원 (주)인산가

## 이 봄에 살구나무를 심는 뜻은

인산죽염항노화지역특화농공단지 조성 공사가 어느덧 80%의 공정률을 보이며 토대 완성을 눈앞에 두고 있다. 다가오는 5월에는 죽염 제조공장을 비롯해 죽염 응용 식품공장 등의 생산 시설 구축이 이어지게 된다. 창립 35주년을 맞는 인산가가 글로벌 헬스케어 선두 기업으로 진일보하기 위한 기틀이 마련되는 것이다. 기대도 크지만 그 이면엔 염려 또한 커서 농공단지 내 살구나무와 산수유나무 등 유실수를 심으며 초조와 열망이 뒤섞인 마음을 진정시키고 있는 중이다.

경칩驚蟄 절기節氣가 지나면서부터 봄기운이 완연해져 겨우내 제자리걸음이던 토목공사에 속도가 붙으며 농공단지 10개 블록의 윤곽이 드디어 드러나기 시작했다. 제6~7블록에 그 모습을 드러낸 바위군

의 위용은, 보는 이마다 ‘최고의 보물寶物’이라며 찬사를 던졌다. 바위틈으로 솟아 흐르는 석간수 또한 ‘보물 중의 보물’이라는 칭송을 받았다.

단지 중간 지점에 해당하는 보전 임야의 근사한 적송 숲은 한 폭의 동양화를 보는 듯 아름다웠다. 그 아래로 이어지는 제4블록과 8블록 공원에는 단지 내에서 출토된 큰 바위를 세워놓고 그 옆으로 살구나무와 산수유 등을 심어 힐링과 재충전의 볼로초를 만들고 있다. ‘K-블루존’의 대표적 모델이 조성되는 것이다.

춘분春分 날엔 맑은 하늘 아래에서 따스한 봄바람을 맞으며 수백 그루의 대추나무를 심었고 4월이 오기 전까지 살구나무와 복숭아나무, 산수유나무, 단풍나무 등을 차례로 심을 예정이다. ㉠

清明時節雨紛紛 路上行人欲斷魂

청명 시절에 봄비가 부슬부슬 내리니 / 길 가던 나그네 비를 피할 곳 찾느라 경황이 없네

借問酒家何處在 牧童遙指杏花村

문노니 주막이 어디에 있느냐? / 목동은 말없이 저 멀리 살구꽃 마을을 가리키네

당나라 시인 두목지杜牧가 읊은 대로 우리 인간이 깃들여 살아갈 최고의 이상향은 저 멀리 복숭아꽃, 살구꽃 만발한 아름다운 행화촌이 아닌가? 다만 유토피아에 들어가서도 그곳이 유토피아임을 인식하지 못하고 청학동靑鶴洞에 살면서도 청학동인 줄 알지 못하는 사람에게는 그 모든 이상향이 꿈에서나 본 꿈속의 이상향에 그칠 것이다.



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



# 강활



강활은 위로 솟아오르는 성질이 있어 상체의 통증과 질병에 유효하고 독활은 아래로 내려가는 성질이 있어 주로 허리, 다리, 무릎이 저리며 무겁고 아플 때 사용한다. 온몸 통증에는 이활二活, 즉 강활과 독활을 같은 양으로 함께 쓰면 효력이 상승한다. 그중에 강활을 먼저 살펴보면, 강활은 생약명이고 다른 이름은 강호리, 강골羌滑, 강청羌靑, 잠강蠶羌이 있다. 학명은 *Ostericum praeteritum* Kitag. 이 외에도 다르게 표기하며 식물 분류에 논란이 있는 약초다. 유사종으로 신감채, 큰참나물, 멧미나리 등이 있다. 개당귀라고 하는 지리강활은 뿌리에 강한 독성이 있어 주의해야 한다.

## 국산 강활, 항균·항염과 간 보호 효과

강활은 숙근성 두해살이풀 또는 여러해살이풀이다. 원뿌리나 그것이 썩으면 옆에서 나온 싹이 자라서 생긴 뿌리와 뿌리 줄기를 약재로 쓴다. 우리나라 중·북부 지방 깊은 산중의 계곡 주변에 자라는 습성이 있다. 서늘한 산간 지방에서 재배하고 습기가 적은 남향이나 경사진 곳은 생육이 좋지 않다. 꽃은 8~9월에 우산 모양을 겹으로 하얗게 핀다. 종자는 길이 3~4mm의 타원형이고 납작하며 넓은 날개가 있다. 번식은 씨를 뿌려 육묘 이식하거나 뿌리의 머리 부분인 묘두로 한다. 어린 순은 식용이 가능하고 봄과

가을에 뿌리와 근경을 캐어 잎과 잔뿌리를 제거한 후에 양건 또는 화건을 한다. 우리나라 강활은 항균 항염 작용과 간 보호 효과가 있고 중국 강활은 진통 항염 작용과 수면시간 연장 효과가 있다는 연구보고가 있다.

한방에서는 주로 감기, 경련, 관절염, 관절통, 담, 두통, 류머티즘, 마비, 불면증, 신경통, 안면 신경마비, 중풍 등의 병으로 인해 눈물이 늘 나오거나 한기와 열기가 번갈아 날 때 사용한다. 또한 이런 질병을 낫게 하려고 몸에 땀을 내어 병의 기운을 발산시킬 때 그리고 뒷목이 뻣뻣하게 굳고 아픈 증상의 치료에 사용한다. 이처럼 진통, 풍습, 풍열, 해열제로 쓰며, 상황에 따라 항바이러스제로 사용하기도 한다.

하루 6~15g을 다른 약재와 같이 달이거나 환제 또는 산제로 2~3회 나누어 복용한다. 강활은 독이 없지만 보약이 아니므로 다량을 오래 섭취하면 좋지 않다. 위장이 약하거나 몸에 늘 열과 빈혈로 인한 두통이 있으면 복용에 주의해야 한다. 관절통과 심한 감기 두통이 있으면 강활습습탕羌活濕濕湯을 처방하고, 춥고 열이 나는 두통과 골절통이 있고 땀이 나지 않는 감기 증상에는 구미강활탕九味羌活湯을 처방한다. 중풍에는 강활유평탕羌活愈風湯을 쓴다. 민간에서는 두통, 감기 몸살, 무릎 관절통, 어깨 통증 등에 사용했다.



《본초강목本草綱目》의 본경과 별록에서는 “외부 환경에 의해 생기는 풍한사風寒邪, 금속의 상처로 통증이 있는 경우, 배에서 가슴 목까지 치밀어 올라오는 통증, 여자의 하복부 통증과 복강에 덩어리가 생긴 병증을 치료하고 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다. 모든 풍사로 인한 병증과 뼈마디가 아픈 모든 증상을 치료한다”고 했다. 《동의보감東醫寶鑑》의 잡병편에는 “성질은 약간 따뜻하고 맛이 맵고 쓰며 독이 없다. 주로 온갖 병이 되는 적풍賊風과 전신의 관절 마디마디에 생긴 통풍痛風의 금방 생긴 것이나 오래된 것에 관계없이 모두 치료한다. 원기를 회복해 통하지 않는 것이 없고 들어가지 못하는 곳도 없으며 온몸의 뼈마디가 아픈 데는 이것이 아니면 치료하지 못한다”고 기록되어 있다.

## 《신약》“신경통·관절염에 가미대강활탕” 처방

강활을 배합해 쓰는 처방에 대해 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》에는 “오래된 두통이나 오래되지 않은 두통 그리고 오른쪽 두통이나 왼쪽 두통 같은 모든 두통에는 가미청상순기탕加味淸上順氣湯, 고열로 혼수에 있을 때와 중풍 치료의 묘방으로 보해탕保解湯, 어혈瘀血로 오는 담이나 신경통과 관절염 처방으로 가미대강활탕加味大羌活湯, 낫지 않는 독감이나 상한과 열병 등의 질환에는 영신해독탕靈神解毒湯이 있다”고 언급되어 있다. 이 외에도 “어질어질하고 손이 저려 팔이 비비 틀러오는 산후풍産後風과 부골증인 역절풍歷節風이나 류머티스 관절염인 학슬풍鶴膝風을 치료하고 뼈에 석회질이 녹아서 골수骨髓을 범하여 생기는 척추디스크나 전신골수암으로 끝나게 되는 경우와 신경통의 치료에 사용한다”고 했다.

《여지도서輿地圖書》에는 “강원도 여러 약초골과 충청도 제천에서 강활을 임금님께 진상하였다”고 기록되어 있다. 직위고하를 막론하고 걱정근심으로 오는 두통과 나이가 들어가며 서러움이 밀려오듯 뼈마디가 쭈시는 나날은 잊고 싶은 것이다. 더 늦기 전에 강활이란 친구를 사귀어 보는 것도 좋을 듯싶다. ㉠

## 뼈마디 쭈시는 관절통 더 늦기 전에 강활!

우애가 깊은 형제라도 서로 나눌 수 없는 짐이 관절통이다. 어깨와 목의 통증은 손가락을 저리게 하고 허리가 아프면 발가락에 통증이 온다. 이 고통을 나누는 형제가 있다. 강활羌活과 독활獨活이다.



## 대통령 당선인 단전에 쑥뜸 떠주고 싶은 이유

### 몸과 마음 약해지면 자연스레 찾게 되는

#### 의사와 스님·신부님...

살면서 누구에게라도 도움을 주는 인생으로 기억되는 것이 쉬운 일일까? 의사는 사람 돕는 일이 직업이다. 병에 걸린 사람을 도와주는 일을 한다. 병에 걸린 사람은 인생에서 약자弱者다. 의사들이 존경받는 이유가 바로 '인생 약자 돕기'를 직업으로 삼고 있기 때문 아닐까?

의사뿐 아니라 '인생 약자'를 돕는 직업은 여러 가지가 있다. 스님이나 목사님 등 불교와 기독교를 상징하는 종교인들이 대표적으로 약자, 힘없는 사람을 도와주는 직업이다. 스님이나 목사님 등 종교인들이 존경받는 이유는 바로 그들의 직업 자체가 약한 사람 도와주는 것을 사명으로 삼고 있기 때문이다. 의사와 스님·목사님·신부님 등 종교계 종사자는 '돕는 직업'의 상징이다. 그 상징 때문에 스님이나 목사님·신부님 등이 어느 시대 어느 나라에서나 존경받는 것이다.

건강이 안 좋아서 병원 출입을 좀 해본 사람은 두말할 것 없이 의사라는 직업에 대해서 긍정적이다. 크나 작으나 인생의 괴로움을 겪어본

사람은 예외 없이 종교인들에 대해 긍정적이고, 그들에게 의존하기도 한다. 종교에 의존하거나 의술醫術에 의존하는 사람들은 늘어나고 있다. 의술은 인간이라면 누구나 의존하고 싶은 대상이기에 그렇다. 종교도 마찬가지다. 약해졌을 때, 기댈 데가 마땅치 않은 사람들의 대부분이 종교에서 안식과 구원을 얻으려고 한다.

### 어디 아픈 '누구'를 전체가

#### 신뢰하고 싶어지는 '누구'는

우리 몸은 의술에 의존하고, 우리 정신세계는 종교에 의존한다. 그렇게 의존할 대상이 있다는 것은 우리의 행운이다. 날이 갈수록 병원이 늘어나는 것은 남녀노소를 가리지 않고 환자의 자격(?)으로 의사를 만나야 할 필요를 느끼는 사람들이 늘어나기 때문이다. 다시 말하면 '어디 아픈 사람'이 늘어나기 때문이다. 그런가 하면 불교의 사찰이나 교회와 성당이 늘어나는 것은 인간의

힘으로 뭔가 잘 안 될 때 기대고 싶은 존재를 찾으려는, '약한 존재로서의 인간'이 많아지기 때문이다.

누군가에게 의지하고 싶을 때, 그 '누구'는 '신뢰하고 싶은 누구'여야 한다. 인류 탄생 이래 지구 전체가 편안한 날이 없었다는 것은 '신뢰하고 싶은 누구'가 없었거나 부족했기 때문 아닐까?

### 의지하고 싶어지는 당선인에게

#### 쑥뜸 떠주고 싶어지는 이유

의사나 종교인이 아니더라도 우리가 기대고 싶은 사람, 의존하고 싶은 사람은 또 있다. 그 의존하고 싶은 사람으로 우리는 최근 윤석열을 택했다. 그에게 의존하고 싶은 대한민국이 윤석열을 대통령으로 선택한 것이다.

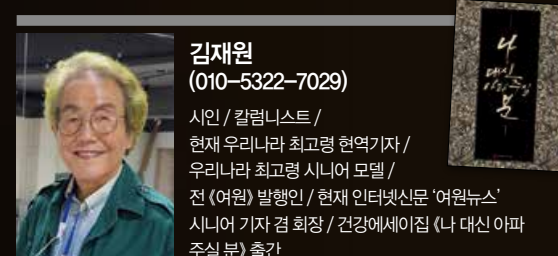
역사는 흐르고 난 뒤에야 평가되지만, 직접 뽑은 대통령에 대한 평가는 그가 그동안 뭘 했느냐를 가지고 선택한다. 또 그가 현재 지향하고 있는 가치체계가 어떤 것이냐 하는 점도 선거 때 대통령을 선택하는 기준이 된다. 그를 선택했지만, 그에 대해 아는 것은 별로 많지 않다. 그는 무엇보다

정의한이고, 덩치 좋고, 뽀얀 피부에 술 좋아하고, '쩍별남'이라는 정도만 안다.

선거운동 기간에 외모도 그렇고 그간의 경력도 그렇고, 어쩐지 신뢰가 가는 인물 같아서 그를 대통령으로 선택했다는 유권자가 거의 태반이다. 정치라는 걸 해본 일도 없는 사람, 정치에 입문도 하기 전에 국민들은 그를 선택했다.

봄소식이 천하를 파사로이 녹이는 3월 중순임에도 대통령 당선인을 축복하듯이, 약간 늦은 감이 있는 백설이, 서울은 물론 강원도에도 지리산에도 내리고 있다. 쑥뜸 뜨는 계절에, 쑥뜸 한 번 꼭 떠주고 싶은 사람이 있다.

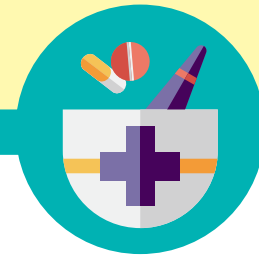
김윤세 인산가 회장에게 전화를 걸었다. 지금 딱 한 사람에게 쑥뜸을 떠준다면 누구를 떠주시겠느냐, 생뚱맞은 질문에 김윤세 회장이 택한 사람은 바로 그 사람, 윤석열 당선인이었다. 배가 불룩 나온 그의 단전에 쑥뜸 떠주는 애길 하며, 김 회장과 잠깐 웃었다. 진짜, 윤석열에게 쑥뜸을 떠주고 싶다. 그러면 그가 이룩할 좋은 정치를 더 잘할 것 같아서... 국민 한 사람으로서, 단전에 쑥뜸 떠주고 싶은 사람이 윤석열이다. ●



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





## 먹어도 먹어도

당뇨병은 대표적인 국민병이다. 목이 자주 마른 사람, 빈번하게 화장실을 가는 사람, 몸이 계속 나른한 사람, 발기 부전이 지속하는 사람 등은 이미 당뇨병 환자일지 모른다. 우리나라 생활습관병 중 고혈압 다음으로 환자가 많은 당뇨병은 2020년 약 334만4,000명이 앓고 있다. 그러나 치료제가 없다.

사람이 음식으로 섭취하는 에너지원 중 가장 중요한 것이 포도당이다. 탄수화물이 위에서 소화돼 포도당으로 바뀌면 소장에서 흡수, 혈액 속으로 들어간다. 이렇게 혈액 속에 들어간 포도당은 온몸 구석구석 세포에 전달돼 몸을 움직이는 에너지로 쓰인다. 이때 세포가 포도당을 흡수하는 데 결정적인 역할을 하는 물질이 인슐린이다.

### 혈액 속 포도당 수치 높아 생기는 당뇨병

세포가 포도당을 흡수하는 원리는 간단하다. 세포 표면에는 포도당을 받아들이는 문이 있다. 평상시에는 이 문이 닫혀 있다가 인슐린 열쇠로 문을 열면 포도당이 안으로 들어간다. 그런데 어떤 이유로 인슐린이 췌장에서 분비되지 않거나 분비되어도 정상적인 기능을 하지 못하면 문을 열지 못해 세포에 포도당이 들어가지 못한다. 소장에서는 계속 흡수해 혈액에 공급하는데 세포에서 흡수가 안 되니 포도당이 포화상태가 된

다. 이를 당뇨병이라고 한다.

혈당이 높아지면 몸의 조직이나 장기에 다양한 장애를 일으킨다. 혈관에 콜레스테롤이 쌓이거나 모세혈관이 약해져 뇌경색 등 혈관 장애가 온다. 혈관 장애는 망막의 모세혈관을 출혈시켜 실명이 될 수 있다.

고혈당은 신장에도 해를 끼친다. 신장 속에서 혈액을 여과해 소변을 만드는 기구에는 모세혈관이 뻗뻗하게 들어차 있다. 고혈당 상태가 계속되면 모세혈관의 벽이 두꺼워져 점차 혈액을 여과할 능력을 잃게 된다. 심해지면 신부전으로 발전해 신장이식이나 혈액투석을 받아야 한다. 또한 권태감과 피로감도 심해진다. 식사를 해도 몸이 영양을 흡수하지 못해 체중이 감소하고 이를 해결하기 위해 간에 있는 포도당을 빼 쓰는 악순환이 시작된다.

### 세포에서 포도당 흡수하는 열쇠 인슐린

당뇨병이 인슐린 분비와 관련이 있다는 사실이 밝혀진 건 그리 오래되

## 치료되지 않는 약

지 않았다. 아마도 20세기 최고의 의학적 업적 중 하나가 인슐린 발견이라고 볼 수 있다. 인슐린을 최초로 발견한 사람은 캐나다 의사인 프레데릭 밴팅이다. 1920년 인슐린의 발견은 당뇨병 환자에겐 복음이었다. 1923년 노벨상을 수상한 그는 토론토대학에 인슐린 특허를 단돈 1달러에 양도했다.

인슐린은 당뇨병 환자에게는 없어서는 안 되는 호르몬이지만 그렇다고 치료제는 아니다. 겉으로 드러난 증상을 완화시키는 대증요법일 뿐이다. 인슐린으로 당뇨병을 관리할 수 있어도 고칠 수는 없다는 말이다. 오히려 인슐린을 과잉 투여할 경우 저혈당을 일으키고 신속하게 조치하지 않으면 의식불명에 빠져 죽음에 이를 수 있다.

병원에서 처방받는 혈당강화제도 치료 효과가 없기는 마찬가지다. 식사 전에 복용하는 이런 종류의 약들은 위나 소장에서 당질의 분해 흡수를 억제하거나 췌장의 불완전한 인슐린

분비를 활성화시켜 식후 혈당의 급격한 상승을 조절할 뿐이다. 이 역시 대증요법에 지나지 않는다.

### 운동과 식이요법이 유일한 해결책

그렇다면 당뇨병 치료에 대한 희망은 없는 걸까? 당뇨병은 1형과 2형이 있는데 한국인의 95%는 2형 당뇨병이다. 인슐린을 분비하지는 않지만 그 양이나 기능이 충분하지 않아 혈당이 올라가는 당뇨병이 2형이다. 1형 당뇨병은 어느 정도 해결법을 찾았지만 2형은 치료제 개발이 쉽지 않다. 2형의 경우 과식, 운동부족 등 나쁜 생활습관으로 생기는 병이라 삶이 변해야 한다. 실명되거나 발가락을 절단하기 싫다면 하루하루 묵묵히 운동과 식이요법을 규칙적으로 하는 것이 지금 당장 할 수 있는 유일한 방법이자 최선책이다. <sup>1)</sup>





## 무리와 혹사가 부르는 질병 족저근막염

### 통풍만큼이나 괴로운 발의 통증

아침에 일어나 발을 내딛는 순간 발 뒤가 저리고  
빠르하다면 족저근막염일 확률이 높다. 족저근막  
염은 반복적인 외상과 퇴행성 변화에 의  
한 증상이다. 나이가 들면 신체의  
인대와 힘줄의 탄력이 떨어지는  
데 발뒤꿈치 부위의 족저근막  
역시 노화를 맞게 된다.  
족저근막에 파열과 이  
상이 발생하면 우리 몸  
은 자가 회복을 위해 염증을 일으  
키는데 이것이 족저근막염의 발단  
이다. 무리해서 움직인 경우, 한  
자세로 오래 서 있는 경우, 하이  
힐과 딱딱한 굽의 신발을 신고 오랜 기  
간 걸었을 때 발생하게 된다. 평발, 류머티즘  
관절염, 비만도 족저근막염의 원인으로 꼽힌다.

### 예방이 특히 중요,

#### 편한 신발 신고 마사지 자주 해줘야

족저근막염의 가장 큰 불편은 아침에 일어나 첫발을  
내디딜 때 느끼는 통증에 있다. 밤새 쉬고 있던 족저  
근막이 발을 처음 딛는 순간에 긴장하기 때문이다.  
더구나 만성이 되면 통증이 시간을 가리지 않고 나타  
나며, 통증 강도도 약해졌다 심해졌다를 반복하다  
종국엔 무릎과 고관절, 허리에까지 영향을 미친다.

발생 초기라면 자가치료로 해결할 수  
있다. 마사지와 스트레칭, 얼음찜  
질 등은 무리에서 비롯된 족저  
근막 손상을 회복하는 데  
도움이 된다. 발을 따뜻한  
물에 담가 주무르며 발바닥  
근육을 이완시키고 자극하는 방법도  
통증을 줄일 수 있다. 계단에 아픈  
발을 반쯤 걸친 후, 발바닥이 당  
긴다고 느껴질 때까지 뒤꿈치를  
계단 아래로 내리는 자세도 회복  
을 빠르게 한다. 이 자세를 30초  
간 유지하며 3회 반복하면 강화된  
발등 근육이 발바닥 통증을 자연스  
레 완화시킨다. 통증이 심한 발바닥 뒤  
꿈치를 반대편 허벅지에 올린 다음, 엄지  
발가락을 포함한 발 앞부분을 위로 젖히는  
마사지도 효험이 크다.

하지만 족저근막염 증상이 한 달 이상 지속되고 온  
종일 통증이 이어지면 전문의 진료를 받아야 한다.  
족저근막염 예방을 위해서는 발에 가해지는 부담을  
최대한 줄여야 한다. 서 있을 땐 발목, 발바닥, 발가  
락 쪽에 부담이 많이 가지 않게 해야 한다. 굽이 높거  
나 앞쪽이 좁은 구두보다는 슬리퍼와 운동화처럼 굽  
이 낮고 발가락을 조이지 않는 편한 것을 신는 게 좋  
다. 



성순에 창원지점장(오른쪽), 윤정숙 매니저

## 친근한 두 언니가 맞아주는 곳 인산가 창원지점으로 오세요

인산의학에 대해 궁금한 점이나 건강관리법이 알고 싶으시다면  
인산가 창원지점을 찾아주세요. 늘 열려 있습니다.  
편안한 안식처, 유쾌한 말동무가 필요하실 때도 방문하세요.  
고객 한 분 한 분께 정성과 마음을 다합니다.

창원시 인근에서 월간 《인산의학》을 정기적으로 받고 싶은 분들은  
전화 055-275-9585로 문의하시기 바랍니다.

주소 경남 창원시 성산구 중앙대로 81 올림피아호텔상가 108호

※중앙동 삼일상가 바로 옆 건물 1층에 있습니다.



# 仁道

백혈병 사망의 위기 극복한 투병 사례 ①

“백혈<sup>白血</sup>이 완성되면 간<sup>肝</sup>은  
저절로 나아...”

수재<sup>秀才</sup>답게 그는 인산 선생의 말씀과 가르침을 시원한 광천수 마시듯 목으로  
넘기며 외로운 죽음의 위기를 넘길 수 있었다. 병약한 스물다섯 무렵에도  
총명한 눈빛을 잃지 않던 그가 나이 환갑을 넘기고도 청년의 품모를 잃지 않으며  
사는 모습은 감사함을 넘어 감개무량하게 만든다. 백혈병으로 사경을 헤매는  
고통 속에 이뤄진 그와 인산 선생과의 만남을 여러분께 전한다.

## 쑥뜸캠프 찾은 새파란 청년의 사연

1996년 가을, 인산가 ‘쑥뜸캠프’에 입소한 100여 명의 참가자 중 유독 눈길을 끄는 두 사람이 있었다. 둘 다 젊고 수려한 용모를 지니고 있었기 때문이다. 30대 초반의 남자와 그보다 몇 살 위인 30대 후반의 남자는 높은 산의 맑은 공기를 마시고자 도시를 떠나온 여행자의 모습을 하고 있었다. 중병에 시달리거나 고생한 흔적은 좀체 없었다.

참가자들은 먼저 인산연수원 뒤편 임도를 따라 오도재까지 6.5km 구간의 산길을 걷고 난 후 버스로 이동해 수동면 농공단지에 자리한 인산가 죽염 제조장을 견학했다. 그리고 그곳 강당에서 인산의학 ‘쑥뜸 강연’을 듣고 연수원으로 돌아와 저녁 식사를 하는 일정을 보냈다.

강연이 끝나면 질의응답을 한 뒤 인산의학으로 암과 난치병을 극복한 사람들의 체험 사례 발표 시간을 갖는데 두 참가자가 서로 ‘먼저 발표를 하라’고 실랑이를 하는 통에 둘에 대한 궁금증이 증폭했다. 누구든지 부담을 갖지 말고 편안하게 사실 그대로 말해주면 좋겠다는 사회자의 말에 나이가 좀 더 많아 보이는 쪽이 발표를 시작했다. 김해의 한 고등

학교 교사라고 소개한 그는 자신의 뇌종양을 인산 의학의 죽염요법으로 극복한 사례를 차분하게 들려주었다. 이어 차례를 서로 미루던 동행자와는 처남 매부 사이라는 사실을 알려주었다. 새파랗게 젊은 두 사람에게, 그것도 처남 매부 지간에 왜 이토록 힘겨운 지병이 생기게 됐는지 저간의 사정을 차례로 듣게 됐다.

매형의 발표에 이어 자신의 회복 사례를 들려준 30대 초반의 참가자 이름은 송정빈(가명). 김해시장을 여러 번 지낸 송혜성(가명) 의원의 조카이며 20대 후반 백혈병으로 죽음의 위기에 처했다가 인산 선생으로부터 죽염마늘요법과 쑥뜸법을 접하면서 안타까운 요절을 피할 수 있게 됐다고 했다. 생각해 보니 숨털 보송한 대학생 차림의 그가 인산을 만나고 싶다며 삼봉산을 찾아왔던 기억이 어렴풋이 떠올랐다. 여위고 창백했던 그가 지병의 흔적을 말끔히 지우고 건장한 청년으로 변모한 것이다.

## 환우들에게 희망을 주는 인산의학 전령사

몇 해 지나 그는 회계학 박사 학위를 받았으며 논문 속표지에 “인산 선생님의 영전에 이 논문을 바



칩니다”라는 친필을 더해 내게 선사하기도 했다. 그날 인산연수원 둔덕에 마련된 인산의 묘소에 올라가 몇 번의 절을 올리며 당신의 의술과 지혜에 감사의 예를 올리던 그의 모습이 지금도 눈에 선하다.

그 뒤로 송정빈 회계사는 암과 난치병을 앓는 지인들에게 인산의학의 알리고 이곳 함양을 치유처로 소개하는 ‘인산가 홍보대사’ 역할을 부지런히 하며 종종 소식을 전하고 있다.

지난해에는 인산연수원의 숲속 공원에 개관한 웰니스호텔 인산가에 아내와 함께 찾아와 비로소 인산가다운 안식처가 마련됐다고 즐거워했다. 올해 2월에는 부부가 결혼 30주년을 기념해 이곳 웰니스호텔 인산가를 다시 찾아왔다. 병약한 시절에도 총명한 눈빛을 잃지 않던 그가 나이 환갑을 넘기고

도 청년의 풍모를 잃지 않고 있는 게 정말 기쁘고 감사했다. 반주를 곁들인 저녁 식사 자리에서 이런 저런 이야기를 나누던 끝에 ‘송 회계사의 백혈병 완치 사례를 지면에 소개하면 좋겠다’는 생각을 갖게 됐다. 그의 회복 과정을 공개해 유사한 증상으로 고통과 절망을 겪고 있는 환우들에게 새 삶의 희망과 용기를 전하자고 제안하자 그는 조금의 망설임도 없이 “그렇게 하겠다”고 했다. 며칠 후 그는 자신의 특별한 체험 사례를 직접 글로 옮겨 보내왔다. 수재답게 글도 잘 썼거니와 백혈병을 비롯한 중병을 앓는 이에게 생사轉의 영향을 미칠 중차대한 사례라는 생각이 들어 여러분께 그의 회복기를 그대로 전한다.

#### 할아버지와와 첫 만남

…그사이 30년의 세월이 흘렀다. 지나온 시간을 찬찬히 되새겨보니 인산철학이 내게 얼마나 많은 영향을 미쳤는지 다시 한 번 절감하게 된다.

젊은 날 인산의학과와 만남은 나로 하여금 제 2의 인생을 살아갈 수 있게 했으며 한참의 세월이 지난 지금 나의 경험담으로 난치병을 앓는 환우에게 새로운 희망을 전해 주고 싶다.

지금으로부터 꼭 32년 전인 1990년 초가을 무렵, 부산에서 홀로 시외버스를 타고 함양 읍내에 도착해 삼봉산 중턱으로 무작정 올라갔다. 호젓한 1층 사무실에 홀로 앉아 계신 인산 김일훈 할아버지께 나는 매달리듯 간곡한 부탁을 드렸다.

“서울대학교 병원에서 백혈병 진단을 받고 항암제



를 맞았습니다. 할아버지, 저 살고 싶습니다. 살려 주십시오.”

인산 할아버지께서는 막무가내로 읍소하는 나를 물끄러미 한참 보시더니 차분하고 인자한 음성으로 말씀해 주셨다.

“너 왜 그렇게 살았니? 죽염에 마늘을 찍어 먹어, 그러면 살아.”

“예, 잘 알겠습니다.”

“나는 전생의 각자覺者라. 너 《천부경天符經》을 아느냐? 모르는 것이 있으면 물어봐.”

인산 할아버지의 말씀에 나는 그냥 머뭇거리기만 했다.

“일시무시일一始無始이라. 하나의 시작은 없는 무에서 시작한다. 그런데 그 무도 하나가 아니고 여러 무가 있느니라… (더 많은 얘기를 해주셨는데

지난 세월 속에 하나 둘 다 잊히고 지워져 더는 기억해 낼 수 없게 됐다.)”

“예, 잘 알겠습니다. 감사합니다.”

그러나 사실 그때 그 말씀의 깊은 의미를 미처 알지 못했다. 마늘은 식품이고 죽염은 결국 소금 아닌가? 세상에 음식과 소금으로 어떻게 불치병을 고치단 말인가? 좀 모자란 소리 같다고 느껴졌다. 그동안 《민속신약》을 통해 할아버지에 대한 믿음을 키워왔고, 삼봉산에 오기 며칠 전부터 할아버지를 친견하게 해달라고 간절히 빌며 함양까지 왔는데도 그날 할아버지의 말씀은 확 와닿지 않았다. 지치고 피곤한 탓에 내 머릿속은 엉망이었고 옳은 판단을 내릴 수 없을 만큼 정신 상태는 너무나 불안정한 상황이었다.

다만 “너 왜 그렇게 살았니?”라는 할아버지의 첫 말씀은 절절하게 와닿았다. 김해의 가난한 소농의 집에서 태어나 기대를 한 몸에 받고 자란 나는 출세와 입신양명이 내 삶의 이유이자 목표라 여기며 살았다. 더욱이 세상에서 제일 쉽고 재미있는 게 공부였고 나는 그 삶의 기쁨에 도취돼 밤을 하얗게 지새우며 책을 읽고 노트를 정리해 나갔다. 머릿속에 차곡차곡 쌓아놓은 지식을 답안지에 옮기는 일이 가장 즐거운 일이라 여겼지만 시험 앞에서 자유로울 수만은 없었다. 미처 인식하지 못한 중압감과 긴장으로 나는 조금씩 허물어지고 있었다. 타고난 체질 또한 약골이라 서울의 대학병원에서 치료를 받을 땐 이런 심신을 물려주신 아버지, 어머니를 수없이 원망하기까지 했다. 그러나 백혈병이 위중한 병이라 해도 이렇게 죽기에는 너무나 억울해서 내 운명을 받아들일 수가 없었다.





더 많은 공부를 하고 싶고 주변 친구들처럼 좋은 회사에 들어가 돈도 벌고 싶고, 고생만 하신 부모님께 보답도 해야 하는데 모든 게 여기서 끝이라는 게 억울하기만 했다. 하지만 다행히 내무부에서 근무하고 있는 숙부의 수소문을 통해 난치병의 치유 방안을 가장 잘 알고 있는 할아버지의 명성을 알게 됐고 《민속신약》 《민약》 등의 책을 어렵사리 접할 수 있었다.

대학병원에서 퇴원을 해 집에서 가료를 하며 본격적으로 《민속신약》을 탐독해 나가기 시작했다. 서구 학문에 익숙한 나에게 죽염, 마늘, 유황오리, 고운 선생, 《천부경》, 《신약》 등은 여전히 생소하기만 했다. 막연히 “세상에 난치병은 있어도 불치병은 없다”는 할아버지의 말씀을 위안 삼아 죽염을 조금씩 먹으면서 희망을 키워나갔다.

이윽고, 서울대학교 병원에 진찰을 받으러 가는 날이 다가왔다. 하얀 마스크에 모자를 쓴 창백한 나에게 우리나라 백혈병 최고의 의사인 김혜원(가명) 교수님이 “GPT/GOT가 200, 400이다. 백혈병 치료는 천천히 하고, 간 치료부터 하자”며 처방전을 주었다.

#### 할아버지와의 두 번째 만남

백혈병도 모자라 간질환까지 갖게 된 내 심정은 어린 아이임에도 평생을 다 산 노인처럼 너털너털해졌다. 삶이란 게 모질고 질기다는 걸 미처 모르는 나이여서 더 괴롭고 힘들어했는지도 모르겠다.

‘내일 함양에 가서 할아버지께 다시 사정해 봐야지. 할아버지는 분명 내가 살 수 있는 방도를 알고 계실 거야! 할아버지 내일 제발 농장에 가서 주시길



바랍니다”라며 간절히 기도를 했다.

두 번째로 찾아가는 함양읍 삼봉산. 아니나 다를까 운 좋게도 할아버지께서 아드님인 김운세 회장과 농장 사무실에 계시는 게 아닌가.

“너 왜 왔느냐?”

“예, 며칠 전에 서울대학교 병원에 가서 진찰을 받고 왔습니다. 그런데 제 간수치가 너무 높아 백혈병 치료 전에 간을 먼저 낫게 해야 한다고 해서 놀라 이렇게 다시 왔습니다.”

“너, 마늘 먹느냐?”

“잘 안 먹습니다.”

“지금 바로 가서 마늘 먹어! 백혈이 완성되면 간은 저절로 나아. 병원 의사, 배운 게 그 모양이라 고령 계박에 이야기 못 해. 어서 가봐.”

할아버지께서 호통을 치셨다.

“예, 먹겠습니다. 다음에 또 뵙겠습니다.”

“너 자꾸 오면 내가 귀찮으니 오지 마. 가봐.”

부산으로 오는 버스 안에서 나는 할아버지의 그 구수하고 명료한 음성을 다시금 떠올렸다. 항암제로 인해 멍하고 흐릿한 내 머리로도 쉽게 이해할 수 있는 그 말씀을 말이다.

‘백혈이 완성되면 간은 저절로 나아.’

근본인 뿌리가 튼실하면 가지는 저절로 자라게 된다는 말씀 아닌가? 참 논리적이고 명쾌한 가르침이었다.

#### 고통을 극복하게 한 팔할은 마늘이다

집에 오자마자 마늘을 전자레인지에 돌려 죽염에 찍어 먹었다. 그것도 양질의 마늘이 아닌, 부전시장의 난전에서 그냥 얻다시피 한 보통의 마늘이었다. 식전에 1뿌리, 식후에 1뿌리씩 먹기 시작했다. 그런데 3일이 지나자 창백한 손등 관절 부위의 살이 불그스름해지는 게 아닌가? 그야말로 기적이었다. 음식 재료인 줄 알았던 마늘이 명약이었다. 믿음이 더해지자 《민속신약》과 《신약》의 난해한 이야기가 조금씩 이해가 되며 다시 건강해질 수 있는 방도로 다가오게 됐다. 쑥뜸을 떼서 병을 이겨낸 체험기를 읽고 또 읽었다. 나도 얼마든지 살 수 있겠다는 확신이 들기 시작했다.

할아버지께서 책에 강조하신 ‘곰이 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 사람이 된 단군신화 이야기’가 가슴 깊이 와닿았다. 곰도 100일이 지나면 사람이 되는데 하물며 사람으로 태어났는데 어찌 사람이 되지 못하겠나. 그때부터 100일간 마늘을 식전 3뿌리, 식후 3뿌리씩 죽염에 듬뿍 찍어 먹었다. 입을 열지 않아도 내 근처에 오는 사람들은 마늘 냄새에 진저리를 치곤 했다.

무엇보다 인산의 사상을 내 생활의 반경으로 삼고자 했다. 할아버지께서 자주 언급하신 고운 최치원 선생님의 말씀을 되새기기 위해 해운대 동백섬에 매일 가서 명상과 산책을 하곤 했다. 사실 그 당시 내 머릿속은 해운대와 동백섬으로 가는 길을 단번에 떠올릴 만큼 완전한 상태가 아니었다. 경성대 앞에서 309번 버스를 타고 수영로터리를 지나 웨스틴조선호텔 앞에서 내리면 되는 그 쉽고도 자연스런 순서가 그려지지 않았다. 분절되고 끊어져서 그다음 순서를 떠올릴 수 없었다.

‘동백섬에 가려면 저 위 정류소에 가면 되겠지. 하지만 그 이상은 생각하기 힘들어.’

그러나 그 무렵 해운대와 동백섬으로의 힘겨운 여정은 나를 나답게 만든 최상의 코스가 아니었나 싶다. 마늘을 먹은 지 100일이 다가오면서 점차 몸은 좋아지고 예전과 달리 얼굴에도 생기가 돌기 시작했다. 이해가 잘 되지는 않지만 《민속신약》과 《신약》을 보고 또 보면서 인산 할아버지의 철학을 나의 지식과 지혜로 만들어낼 수 있었다. 살려고, 살고 싶어서, 이대로 죽기 너무 아까워서 몸부림치고 있었던 것이다.

마늘의 기적을 체득하고 나서 더는 서울대학교 병원에 가지 않게 됐다. 마지막으로 간 날 3개월 안에 95%가 죽는다는 담당 의사의 통고에 “저는 통계의 허를 잘 알고 있습니다. 저는 5% 확률에 매달려 살고 싶지 않습니다. 100% 살겠습니다. 그동안 치료해 주셔서 고맙습니다”라고 하고는 대학병원을 나섰다. 그 이후로 내과 질환으로 병원에 간 적이 더는 없다. ...계속. ㉑

글 구성 김운세(본지 발행인 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)