

02

February
2017
Vol.241

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

43

SPECIAL

코리아 파워푸드
인산가 전통 장

22

INSAN PEOPLE

카메라 앞에선
아직도 설레는
진짜 국민배우 안성기

34

FOCUS

화끈한 불맛!
인산 싹뜸이
당신을 살린다

120년 건강본가



꽃이 피자 술도 따라 익으니
항아리에 가득 맑은 술 고였네
술동이 기울여 맛보기도 전에
먼저 술친구 가성옹 생각이 나네
번뇌 일으키는 만사 만물을
텅 빈 공의 세계로 몰아넣으리
남산 샘물로 술을 빚어
북산 늪은이와 나눠 마시네

꽃이 피자 술도 익으니..

花發酒初熟 滿甌清若空 傾來未入口 先憶嘉聲翁
화발주초숙 만담청약공 경래미입구 선억가성옹
夫物芸芸者 都驅入此空 南山泉釀酒 分與北山翁
부물운운자 도구입차공 남산천양주 분여북산옹

조선 후기의 문신·화가·서예가로 이름난 경수당 警修堂 신위申緯·1769~1845가 술을 담가 술이 익을 무렵 이 시를 지어 술벗 두실과室 심상규沈象奎에게 보여준 시이다. 술은 다른 먹을거리에 비해 특히 더 친근한 벗들과 나누어 마시고 싶은 욕망을 일으키는 특별한 음식이다. 그래서 작자는 남산의 샘물로 맛있게 술을 빚어놓고 북산에 기거하는 목소리 좋은 술벗 두실을 초대하여 한 잔 들이켜기 전에 술맛을 돋우고 분위기를 띄울 시 한 수를 지어 낭랑한 목소리로 읊었던 것이다. 본관은 평산平山 신씨로 또 다른 호는 자하紫霞이다.

조선 정조 23년(1799) 춘당대문과에 을과로 급제, 당하관 중에서 제술과 강독에 의해 특별히 뽑는 문신인 초계문신抄啓文臣에 발탁되었다. 순조 12년(1812) 진주 겸 주청사陳奏兼奏請使의 서장관書狀官으로 청나라에 갔는데, 이때 중국의 학문과 문화를 실지로 확인하면서 자신의 안목을 넓히는 기회로 삼아 중국의 학자·문인과 교유를 돈독히 하였으며, 특히 당대의 대학자 옹방강翁方綱과의 교유는 그의 문하세계에 많은 영향을 미친 것으로 전해지고 있다. 그 뒤 이조참판·병조참판 등을 역임하였다.

그는 글씨, 그림 및 시에 많은 업적을 남겼다. 그는 시에 있어 한국적인 특징을 찾으려고 노력하였다. 이러한 그의 시를 가리켜 김택영金澤榮은 시사적詩史的인 위치로 볼 때 500년 이래의 대가라고 칭송하였다.

또한 그림은 산수화와 함께 묵죽墨竹에 능하였다. 이정李璽·유덕장柳德章과 함께 조선시대 3대 묵죽 화가로 손꼽힌다. 강세황姜世晃에게서 묵죽을 배웠던 그는 남종화南宗畵의 기법을 이어받아 조선 후기 남종화의 꽃을 피웠다. 대표적 작품으로 <방대도訪戴圖>와 <묵죽도>가 전한다. 저서로 <경수당전고警修堂全畵>와 김택영이 600여 수를 정선한 <자하시집紫霞詩集>이 간행되어 전해지고 있다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수) **출** 김윤세



세계 최초로 죽염공장이 들어설 자리에 절을 울리며 地神께 술을 바치고 있는 죽염산업화 주인공 인산가 김운세 회장.

죽염의 씨앗을 뿌리는 者

1987년 인산가(경남 함양) → 1988년 개암죽염(전북 부안) → 1988년 민속죽염(경북 영덕)… 이상은 죽염공업협동조합에서 밝힌, 죽염제조 허가를 얻어 죽염을 굽기 시작한 업체 순서입니다. 첫 삽을 뜬다는 말이 있습니다. 무언가를 처음 시작한다는 말이지요. 죽염 만드는 일을 산업화했다는 건, 그 좋은 죽염을 나 혼자만 먹지 않고
아픈 이웃과 함께 나누며 살겠다는 뜻이 담겨 있습니다.

지금은 전화 한 통, 인터넷 클릭 몇 번만 하면 죽염이 집으로 배달됩니다. 이 모든 편리함 속에는 맨 처음 그 일을 시작한 누군가의 고독한 의지와 눈물이 담겨 있습니다. 맨땅에서 시작한 죽염산업화, 지난 30년 동안 인산가 죽염공장에서 소나무 장작불이 꺼진 적이 없습니다. 첫 삽, 30년 전 사진 한 장이 오늘날 식품업계의 거목이 된 죽염산업의 처음을 보여주고 있습니다. 📷

글 박홍희(건강 갈럼니스트)

내 안의 자연이 나를 살리는 1박 2일 힐링캠프

새해 첫 쑥뜸수련회! 건강을 회복할 수 있는 강력한 기회!



'인산의학'의 자연 건강법과 쑥뜸의 효능을
경험할 수 있는 절호의 기회!
눈 덮힌 지리산에서의 힐링은 덤!
직접 체험해 보아 인산의 자연치유법이
와닿는다.
2017년 첫 번째 힐링캠프에 꼭 참여하세요!

256차 인산가 힐링캠프(1박 2일)

일시	2월 17일(금)~18일(토)
장소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4, 055-963-9991)
프로그램	삼봉산 하리길 트레킹 · 죽염 제조장 견학 · 생활 속의 인산의학 실천 · <내 안의 자연이 나를 살린다> 저자 김운세 회장 특강 · 쑥뜸/죽염 체험강연(질의/응답)
셔틀버스	종각역 3-1번 출구 앞에서 아침 7시 50분 출발 *반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참가비	8만 원(인 기준, 인건모(우대)회원은 7만 원)
문의	1577-9585(인산가 고객센터)

지리산 둘레길 트레킹
인산가, 3월부터 진행



인산가는 정유년 새해를 맞아 지리산룻지에서 진행되는 지리산 둘레길 트레킹을 개최한다. 인산가에서 주최하는 이번 지리산 둘레길 트레킹은 인산의학 힐링특강도 듣고, 고리처럼 이어진 지리산 둘레길 700리 절경을 돌아보며 대

자연을 마음껏 누릴 수 있는 특별한 행사다. 1차 트레킹은 3월 17일부터 19일까지 2박 3일간 지리산 둘레길 제3구간 지리산룻길-인월 코스를 둘러보며 2차 트레킹은 4월 28일부터 30일까지 3구간 후미인 추성둘레길과 서암정사 관광이 예정돼 있다. 3차 트레킹은 6월 9일부터 11일까지 지리산 둘레길 4구간인 동각코스를 걷게 된다. 

지리산둘레길 트레킹 일정

1차 3월 17~19일 2차 4월 28~30일 3차 6월 9~11일
참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙식 및 간식, 가이드 포함)
모집인원 선착순 40명
참가문의 055) 963-9788(인사가 지리산롯데)

2월		인신가 주요행사 및 강연일정				
		1	2	3	4 일출 日出	
5	6	7	8 인촌지점 강연	9	10 대구지점 강연	11 정월명절을
12	13	14 인촌지점 강연	15 강북지점 강연	16 대전지점 강연 부산지점 강연 광주지점 강연 남원지점 강연	17 전주지점 강연 26자 일일강의(복합수련회)	18 우수 우수
19	20	21	22 강북지점 강연	23 대전지점 세바나 및 사서회	24 전통 장 담그기 행사	25
26	27	28				

김윤세 회장, 해양수산부 방문

김윤세 인간가 화장은 지난 1월 25일
해양수신부를 방문해 죽염 제조 및 죽염
수출과 관련한 지원 등 전반적인 내용을
협의하는 만남의 시간을 가졌다. 김윤세 회장과
임원들은 세종시에 위치한 세종청사 5동
해양수신부 수산정책실에서 유동청장과 및
수출가공진흥과 담당자들과 만나 천연염을
가공해 만드는 죽염의 의학적 가치와 소중한
문화유산으로서 보존의 의미에 대해 의견을
나눴었다. 또한 K-푸드(Food) 열풍에 발맞춰
죽염의 해외 수출을 통해 한국음식문화의
주요성을 세계에 알리는 방안도 논의했다.

성균관 한림원 학습캠프

성균관 한림원은 2월 11일부터 13일까지 2박 3일간 인신연수원에서 2017년 동계 동양고전 워크숍을 갖는다. 한림원 교수와 학생 45명이 참가하는 이번 워크숍에서는 송나라 유학의 집대성자인 주희가 강학하면서 제자들의 질문에 답한 어록 모음집 『주자어류』를 윤독한다. 또한 김윤세 회장의 인신의학 활용특강도 함께 진행된다. 성균관 한림원은 1989년 12월 개원한 기관으로 유교 경전과 동양 고전을 번역해 우리 사상을 체계적으로 소개하고 있다. 인제 앙상블을 목적으로 설립됐다.

2월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연
2월 15일(수) 강연: 우성숙 교장

강북지점 강연
2월 15일(수) 강연: 김중호 이사
2월 22일(수) 강연: 김중호 이사

인천지점 강연
2월 8일(수) 강연: 김중호 이사
2월 14일(화) 강연: 우성숙 교장

대전지점 강연
2월 16일(목) 강연: 우성숙 교장
2월 23일(목) 세미나 및 사석회

광주지점 강연
2월 16일(목) 강연: 김중호 이사

대구지점 강연
2월 10일(금) 강연: 김중호 이사

전주지점 강연
2월 17일(금) 강연: 우성숙 교장

부산지점 강연
2월 16일(목) 강연: 박영보 단장

남원지점 강연
2월 16일(목) 강연: 정대흥 부장

김윤세 회장, 죽염 쓰는 한우구이 전문점에서 특강
**“고객의 올바른 섭생 돕는
 정말 귀한 일 하는 겁니다”**

글 한상헌 사진 류열



김윤세 인산가 회장(전주대학교 대체의학대학원 객원교수)은 지난 1월 9일 부산에 있는 프리미엄 한우구이 전문점 소우에서 임직원을 대상으로 인산의학 특강을 진행했다. 김대규 소우 회장의 초청으로 진행된 이번 특강은 임직원이 프리미엄 소금인 죽염을 처음 접하는 고객들에게 그 가치를 좀 더 효과적으로 전달해 한식의 품격을 높이기 위해 마련됐다.

인간의학 특강은 소수 임직원들이 참여한 가운데 오전과 오후 2회에 걸쳐 진행됐으며, 인산가 소개 동영상 시청, 김윤세 회장 인간의학 특강, 우성숙 설악산자연학교 교장의 생활 속의 인간의학 체험 사례 등을 듣는 시간을 가졌다.

우성숙 교장 “자부심 가지셔도 돼요”

특강에서 김윤세 회장은 “음식점에서 죽염과 죽염된장을 사용한다는 것은 대단한 결단이 아니고는 하기 어려운 일”이라며 “고객이 소금에 대한 인식의 전환을 통해 올바른 섭생을 할 수 있도록 돕는 여러분은 정말 귀한 일을 하는 것”이라고 전했다. 우성숙 설악산자연학교 교장은 “죽염 먹는 인연은 3대가 덕을 쌓아야 한는데 소우는 죽염은 물론 죽염된장까지 식재료로 사용하고 있으니 여러분은 자부심을 가지고 일하셔도 된다”고 말했다.

김태규 소우 회장은 “우수한 식재료로 훌륭한 음식을 만들고 있으면서도 인산의학에 대한 인식이 부족해 고객들에게 효율적으로 내용을 전달하지 못했는데 이번 기회를 통해 많은 것을 얻을 수 있었다”고 소감을 밝혔다. 

“음식점에서 죽염과
죽염된장을 사용한다는
것은 대단한 결단이
아니고는 하기 어려운 일”



인사가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자엽서를 보내주시는 분 중
선정되신 분께는
고마움세트A를
드립니다.

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

보내실 곳

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

《인산의학》1월호에 대한 독자 의견



'건강 안테나-뇌졸중 전조 증상 땀 골든타임 꼭 지켜야' 기사가 도움이 많이 되었습니다. 저도 꾸준한 운동과 체중관리를 통해 뇌졸중 예방에 힘쓰기로 다짐했습니다.

(서장현·서울 강동구 둔촌동)

죽염이 천연 소화제 역할을 한다는 것에 놀랐습니다. 죽염 속 유효성분이 위의 온도를 높여 병의 원인을 해결한다는 이유도 곁들여 설명해 주시면 믿음이 갑니다. 그리고 기회가 된다면 갱년기 불면증에 대해서도 다뤄 주셨으면 합니다.

(서민영·전남 여수시 대치1길)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.



“10초짜리라도 땀 땀… 기운 들어오거든!”

“피가 안 돈다, 내 몸에 피가 안 도는 거지, 자연은 고(그)대로라,
육신과 자연은 하나라, 안 보이는 세계선 하나라. 그래 늘그막에
도움받을라면(받으려면) 땀이거든. 전중에 땀 뚫 거 상당히 좋아….
다음엔 단전에 10초짜리라도. 기운 들어오거든”

- 인산 김일훈 口述, 《신약본초》 전편 중에서

늘그막에 기운 받으려면 땀이거든!

나의 몸은 완전히 나만의 것인가? 소유의 문제가 아니라 소속의 문제로 봤을 때, 인체는 우주의 한 부분에 속한다. 10의 26승이라는, 계산하기조차 숨 가쁠 정도로 거대한 우주의 크기를 어렵게 환산해 보자는 얘기는 아니다. 다만 눈에 보이지 않지만 우리 몸이 우주의 영향을 받고 있다는 걸 말하고 싶은 거다. 거실과 베란타의 화초들이 왜 햇빛이 들어오는 방향으로 죄다 고개를 돌리는지 관심 있게 들여다본 사람이라면, 우리 몸도 그와 다르지 않다는 걸 알 수 있을 것이다. 식물의 처지와 다르지 않아서, 인체도 적정 체온을 일정하게 유지하는 것이 생명 유지와 직결된다는 사실을 의외로 많은 사람이 알지 못하고 있다. 인산 선생은 우주 자연의 기를 자연적으로 우리 몸에 받아들일 수 있다면 좋겠지만, 이도 저도 어렵고 피도 안 도는 늘그막에 도움을 받으려면 땀을 뜨라고 했다.

땀은 내 몸에 태양을 올려놓는 일

다소 차이는 있겠지만, 인체 혈관의 총 길이는 12만 킬로미터 정도이며, 이는 지구를 두 바퀴 반 정도 돌 수 있는 길이라고 한다. 나이가 들면 혈액 속 노폐물이나 지방 등의 영향으로 혈관이 좁아지며, 또한 혈액순환이 원활하지 못하므로 모세혈관까지 피가 돌지 못하는 경우가 생긴다. 손발이 차가워지는 이유 중 하나다. 몸이 차가워져 모세혈관에 피가 돌지 못하면 그만큼 혈관 면적도 줄어들어 혈압이 상승하게 된다. 그럴 땐 섭생에 의한 장기적인 관리는 둘째치고, 급한 대로 몸을 따뜻하게 해 정상 체온을 유지시켜야 한다. 아유르베다 의학 전문가인 안드레아스 모리츠는 건강을 유지하는 데 햇빛이 필수적이며, 햇빛을 잘 쬐지 못하는 것이 수많은 질병의 원인이라고 강조한다. 여유롭게 햇빛 쬐는 일이 어렵다면 울퉁내 몸에 작은 태양을 올려놓는 일, 즉 쌀알만 한 작은 썬땀이라도 떠보는 건 어떨까? ☀

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

“새 영화를 시작할 때는 좀 예민해져요. 배 근처가 늘 간질간질하다고 해야 할까요. 그렇게 인물에 몰입되는 느낌이 좋아요. 하지만 더 좋은 건 연기의 세계를 통해 진정한 나를 발견하는 일이지요. <인정사정 볼 것 없다>를 찍으면서 점점 내 비중이 조연으로 바뀌고 있다는 걸 느꼈어요. 인정하기 힘들었지만 배역이 크든 작든 받아들여야겠다고 생각했죠”



카메라 앞에선 아직도 설레는 우리 시대의 진짜 국민배우

안성기, 올해로 데뷔 60주년을 맞는 65세의 후반생을 살아가는 배우. 하지만 그는 여전히 긴장감을 내뿜는 현역 배우의 아우라를 지니고 있다. 나이는 들었지만 무엇이든 잘 해내는 매력 있는 배우. 그게 오늘 현재 그의 지표다. 그것은 저절로 이뤄진 것이 아니다. 60년의 긴 세월 동안 그는 자기 자신의 빛나는 부분을 지켜내기 위해 숱한 노력을 기울여 왔다.

글 신동훈(조선일보 기자) 사진 양수열

다섯 살에 데뷔... 한국을 상징하는 대배우로

올해로 영화 데뷔 60년을 맞는 안성기(65)는 겨우 다섯 살에 연기를 시작했다. 너무 어린 나이에 데뷔한 탓에 안성기는 그 무렵이 잘 기억나지 않는다고 얘기한다. 다만 전쟁 직후의 남루하고 소란했던 도시 곳곳의 촬영장을 아련하고 안온한 '고향의 풍경'으로 기억하고 있다. 한때 영화에서 벗어나려고도 했지만 운명처럼 돌아와 이제 한국을 상징하는 대배우로 우뚝 섰다.

배우 안성기는 씨네큐브 평화문에 먼저 나와 있었다. 대배우가 기다려주는 것은 호사호락라기보다 부담스러운 일이다. 그의 많은 '후배'가 이런 부담을 공유한다. 그와 같이 영화를 찍을 때, 배우 박중훈도 "제발 좀 일찍 나오지 말라고, 제시간에 나와도 선배님 때문에 늦게 나온 것 같다"는 불만을 터뜨린 일화도 있다. 정작 그는 이 무서운 속도의 시대에 '기다림' 자체를 즐기는 것 같았다. "배우는 어떤 배역을 맡게 될까 기다리고, 감독의 '숏' 소리를 기다리는 존재"라는 그의 말에서 배우의 운명이 느껴졌다.

"TV는 내가 개입할 틈이 너무 없어요"

국민배우라는 이름을 갖고 있지만 그는 단 한번도 TV 드라마에 출연한 적이 없으며 연극 무대를 밟아본 경험은 더더욱 없다. 오직 영화배우라는 이름만을 고집하며 60년의 시간을 촬영 현장에서 보내왔다.

"TV는 내가 개입할 틈이 너무 없어요. 또 많은 배우가 '연극은 고향 같다'고 얘기하지만 내겐 그런 느낌도 없어요. 오직 영화만이 내 고향인 셈이죠." 그는 다섯 살이 되던 해 김기영 감독의 영화 <황혼열차>로 데뷔했다. 당대 최고의 스타인 김지미 또한 이 영화로 데뷔를 했으니 두 거장의 첫 만남에 남다른 기억이 있지 않을까 싶었지만 아쉽게도 그는 이 무



1

- 1 2015년 1월 영화 <화장>의 개봉을 앞두고 만난 임권택 감독과 함께한 안성기.
- 2 한때 안성기는 베트남에서의 삶을 회상했었다. 종전과 공산화 등으로 그 바람은 좌절됐지만 영화 <하얀전쟁>을 통해 베트남 참전 용사를 연기하며 그 꿈의 절반을 이룰 수 있었다고.
- 3 최근 디지털 색보정 버전이 출시된 이명세 감독의 1988년 데뷔작 <개그맨>의 스틸. 배우 안성기의 생소한 모습과 배창호 감독의 열연, 그리고 황신혜의 풋풋한 시절을 느낄 수 있는 한국 컬트 무비의 효시다.
- 4 '2013 대한민국 대중문화예술상' 시상식에서 은관 문화훈장을 함께 수상한 안성기와 조용필. 둘은 경동중학교 동창이기도 하다.
- 5 안성기는 2006년 작 <라디오스타>를 가장 기억에 남는 영화로 꼽는다. 서울보지만 눈물보단 웃음이 어울리는 이 영화의 정서를 유독 좋아하기 때문이다.



렵의 일을 좀체 기억하지 못한다. 다만 지금의 중랑교 철길 끝부분에서 열차가 오면 뛰어들었던 장면만은 선명하게 남아 있다. 영화에 대한 첫 기억이 몸을 던지는 연기였다는 점이 인생에 대한 그의 은유처럼 느껴진다. 그렇게 60년간 그는 영화 120여 편을 찍었다. 올해 한국영상자료원에선 안성기 특별전이 개최될 예정이다.

그는 자신의 필모그래피 중 <하얀전쟁>과 <라디오스타>를 1순위로 꼽는다. 영화관을 떠나 외국어대 베트남어과를 다니며 보통 사람의 길을 가려던 그에게 베트남은 영화 이상의 신세계였다. 하지만 대학을 졸업할 무렵의 베트남 종전과 공산화 과정은 그를 다시 영화로 돌아가게 하는 계기가 됐고 이후 그는 현실에서의 단념을 영화 속에서 이룬다는 생각에 베트남 참전 용사 배역을 동경하게 됐다. 영화 <하얀전쟁>에서의 주인공 한기주라는 인물은 그의 오랜 바람에 의해 한층 입체감을 띤 캐릭터가 됐다고 볼 수 있다.

<하얀전쟁>이 한 시절의 꿈을 이룬 영화라는 점에 의미가 있다면 <라디오스타>는 영화 속 이미지와 실제 그의 모습이 많이 닮아 있다는 점에서 애착을 갖는 작품이다. 그가 <라디오스타>에서 열연한 매니저 박민수에 대해 주변 사람들은 그의 성격을 비롯해 평소의 말투와 몸짓이 투영된 실제의 그를 다분히 닮은 인물이라고 얘기한다. 혈령하고 느긋하지만 따뜻한 인간애가 담긴 관계를 중시하는 그만의 향기와 내공을 느낄 수 있는 캐릭터다. 그래서 그도 우리도 이 배역을 오래도록 잊지 못하는 듯싶다. 하지만 그가 가장 사랑하는 것은 새롭게 시작하는 영화 속 배역과의 만남이다.

“새 영화를 시작할 때는 좀 예민해져요. 배 근처가 늘 간질간질하다고 해야 할까요. 그렇게 인물에 몰입되는 느낌이 좋아요. 하지만 더 좋은 건 연기의 세계를 통해 진정한 나를 발견하는 일이지요. <인정사정 볼 것 없다>를 찍으면서 점점 내 비중이 조연으로 바뀌고 있다는 걸 느꼈어요. 인정하기 힘들었지만 배역이 크든 작든 받아들여야겠다고 생각했죠. 그리고 그 작품 덕분에 나는 중장년 연기자로 연속착할 수 있었어요. 그 후로 나는 자유롭게 조연을 맡을 수 있게 됐죠.”

이마와 눈 밑, 입가에 새겨진 주름은 훈장

이마와 눈 밑, 그리고 입가에 새겨진 깊은 주름은 그의 '관록'에 대한 또 다른 상징이다. 그는 이 깊은 주름을 볼 때마다 자신의 나이대를 연기할 수 있는 위무와 자신감을 느끼곤 한다. 중년을 넘긴 배우들은 언제나 자신의 실제 나이를 연기하는 것에 어색함을 느끼곤 한다. 그래서 주름을 매끈하게 밀기도 하고 내려앉은 눈매를 선명하게 올리기도 하지만 그는 그런 일을 못내 어색해한다. 얼굴은 배우의 섬세한 감정을 드러내는 수단이어서 인위적으로 손을 대는 건 옳지 않다고 생각하는 것이다.

지난해 그는 영화 <사냥>을 통해 중년 이후 액션 배우로 전향한 리암 니슨에 견줄 만한 터프한 액션을 선보였다. 두 배우가 동년배라는 사실을 감안한다면 우리가 배우 안성기를 실제보다 훨씬 더 젊게 인식한다는 점을 깨닫게 된다. 차기작 <매미소리>를 비롯한 배우 인생 60주년의 영화 속에서 여전히 매력적이고 여전히 무엇인가를 시도하는 그를 새롭게 만나고 싶다. ●

우리 집 상비약 ② 초기 인후염에 죽염

죽염으로 양치하고 수시로 녹여 드세요

글 한상헌 그림 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김윤세 저)



겨울철 자주 걸리는 병 중 하나가 인후염이다. 인후염은 바이러스나 세균 등에 감염되어 인두와 후두에 염증이 생긴 경우를 말한다. 급성 인후염은 기온이 갑자기 떨어지거나 바이러스에 의한 감기, 면역력이 저하됐을 때 갑작스럽게 발병한다. 만성 인후염은 급성이 반복돼 발현하거나 지나친 흡연, 음주, 과로, 목의 혹사, 인·후두 역류 질환 등이 원인으로 지목되고 있다.

초기 인후염, 죽염 녹여 먹으면 효과

보통 인후통은 급성이 많다. 목이 간지럽고 뭔가 걸린 듯 이물감이 있으며, 가벼운 기침으로 시작해 심해지면 음식을 삼키기도 힘들어진다. 오한이 오고 고열에 두통과 전신권태, 식욕부진 등의 증상이 나타난다.

인후염이 올 땐 전조증상이 있다. 목이 간질간질하

고 식도가 건조해지는 느낌이 온다. 침을 삼킬 때 거친 느낌이 들기도 한다. 대중교통을 이용해 출퇴근하는 직장인들은 자주 경험을 했을 것이다. 대부분 기침 몇 번 하면 증상이 사라지기 때문에 대수롭지 않게 여긴다. 하지만 방치하면 얼마 지나지 않아 목이 떨리면서 오한이 오고 열이 오른다. 흔히 몸살감기로 부르는 것이 급성인후염의 전형적인 증상이다.

초기 인후염을 잡는 방법은 간단하다. 9회 고체죽염 두세 알을 입에 넣고 침으로 녹여 먹기만 하면 된다. 간질거리는 증상이 사라지고 기침도 멎는다. 그런데 염증이 어느 정도 진행된 상태에선 죽염을 녹여 먹는 것만으로는 바로 해결되지 않는다. 가루죽염을 칫솔에 묻혀 잇몸과 혀, 입천장 등 입 안 구석 구석을 닦은 후 침은 뱉지 말고 조금씩 삼킨다. 하루에 3~5회 정도 한다. 세균 걱정엔 침을 삼키는 것이 부담스럽다면 생수에 죽염을 넣고 녹인 후 이 물로 가글하는 방법도 있다. 물죽염 가글의 경우 수시로 하는 게 효과적이다. ④

초기 인후염 잡는 법

1. 고체죽염 3~5알을 침으로 녹여 먹는다.
2. 가루죽염을 칫솔에 묻혀 입 안 구석구석 닦는다. 침은 삼킨다.
3. 죽염을 물에 녹여 수시로 가글을 한다.

“나라 지키는 게 국방력이라면 내 몸을 지키는 힘은 면역력”

“National Defense Protects the Country. Immunity Protects Your Body”



건강을 잃게 되면 치료에 있어 딱 두 가지 기준만 명확히 알고 있으면 된다. 첫째는 순리(自然)요, 둘째는 자연(自然)이다. 병을 치료하기에 앞서 반드시 치료 방법이 이치에 맞는 것인지를 따져봐야 한다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)의 지난해 11월 28일 인산가 남원지점 오픈 기념 인산의학 특별 강연 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 한준호

이 시대는 과거와 다르다. 크게 무리하지 않고 엉뚱한 것만 안 하면 건강하던 시절이 아니다. 산업은 발전했지만 공해가 심해지면서 자기 건강을 위해 노력을 기울이지 않으면 저절로 건강이 주어지는 시대 가 아님을 생각해야 한다.

인산가 남원지점 오픈을 기념해 남원시민을 만나기 위해 이곳에 와보니 정말 살기 좋은 곳인 것 같다. 지리산 자락인 남원에 사는 것만으로도 건강하게 살 수 있겠다는 생각이 든다. 이런 좋은 자연 조건을 가지고 있는데 이를 활용하지 못한다면 건강한 삶을 누리지 못한다. 오늘 여러분에게 건강을 위해 어떤 노력을 해야 하는지를 이야기해 주고 싶다.

10년이 지나도 사망원인 1위는 암

지난 9월 통계청에서 사망원인별 통계자료를 발표했다. 2015년 한 해 이 세상을 떠난 사람은 27만 5,895명이며 사망원인별로 보면 암이 27.9%로 가장 높은 비중을 차지했다. 그다음은 심장 질환이 10.3%, 뇌혈관 질환이 8.9%로 3위다. 10년 전 통계와 비교해 보면 2위와 3위인 심장 질환과 뇌혈관 질환의 순위만 바뀌었을 뿐 암은 부동의 1위를 지키고 있다. 자동차 2,180만 대 시대임에도 불구하고 자동차 사고로 사망하는 사람은 2%로 9위에 해당한다. 암이 14배 많은 것이다.

통계에서도 알 수 있듯 최첨단 진단 기술을 가지고 있는 현대의학이라고 해도 암을 극복할 수 있는 해법을 찾는 것은 결코 쉬운 일이 아닌 것 같다. 강산이 변한다는 10년의 세월이 흘렀지만 암 사망률이 26.98%였던 2005년보다 오히려 1% 증가했기 때문이다. 대한민국은 헌법에 명시돼 있는 민주공화국인데, 이쯤 되면 의학적인 표현으로 난치병 공화국이라고 해도 과언이 아닐 것 같다. 암에 걸려 이리 뛰고 저리 뛰고 하지 말고, 밥 잘 먹고 몸 잘 움직일 수 있을 때 평소와 미리미리 건강을 위한 노력을 기울이시기 바란다.

그렇다고 무턱대고 몸에 좋다는 것 마구 먹으라는

Times have changed. We can no longer afford to just avoid a few bad things to stay healthy. With the industrial development came pollution, and you have to keep in mind that unless you put in the effort to stay healthy, you won't be given anything.

I've come here to Namwon to celebrate the opening of the local branch of Insanga here, and I think this is a great place to live. I feel that you can be healthy just by residing here by the foot of Mt. Jiri. But if you don't capitalize on these fine natural surroundings, you won't be able to enjoy a healthy life. today, I'd like to tell you about things that you should do to ensure health.

Cancer Remains No. 1 Cause of Death for 10 Years

Last September, Statistics Korea released a report on causes of death. In 2015, 275,895 people passed away, and cancer was the No. 1 cause, responsible for 27.9 percent of all deaths. It was followed by heart diseases at 10.3 percent, and cerebrovascular diseases at 8.9 percent. Compared to 10 years ago, only the second and third places traded their spots, and cancer has remained at the top. In an era of 2,180 vehicles on the road, only 2 percent of the people were killed in car accidents, ranking ninth. There were 14 times as many cancer victims.

As these numbers show, even the advanced technologies in modern medicine haven't been able to find cure for cancer. They say the whole world turns over after 10 years, but the cancer mortality rate actually went up a 1 percentage point from 2005. Korea is a democratic republic, as stated in the Constitution, but this might as well be a "republic of terminal diseases." Be sure to eat well and put in the effort to stay healthy while you can, rather than go scrambling for

여러분이 잊지 말고 써야 할 소금은 천일염이다. 세상 물질 중 이렇게 이름이 거창한 것을 찾기 어렵다. 첫 글자가 하늘을 의미하는 천(天)자이고, 태양을 가리키는 일(日)자, 그리고 영원히 변하지 않는 염(鹽)자를 쓴다. 그런데 이런 소금을 먹지 않고 순수 염화나트륨인 화학물질(정제염)을 먹으면서 소금이 해롭다고 한다

것이 아니다. 집에서 식생활을 하더라도 주의를 기울이라는 것이다. 예를 들어 온 국민이 짜게 먹으면 건강에 해롭다고 알고 있는 잘못된 의학상식을 올바르게 아는 것도 방법이다. 소금이 건강에 해롭다며 정부 차원에서 소금 적게 먹는 캠페인을 벌이고 있는데 소금을 덜 먹으면 사람 몸은 탈이 나게 돼 있다. 제가 소금장수라고 해서 '소금 팔려고 하는 소리' 정도로 생각지 말라. 저는 신문기자를 하다가 국민 건강이 심각하게 우려스러운 상황으로 가고 있어 하던 일 다 놓고 아버님인 인산 김일훈 선생의 뜻을 받들어 소금장수의 길을 선택했다.

여러분은 외식을 할 때 짜장면은 어디가 맛있는지 검색까지 하며 찾아다닌다. 그런데 소금은 아무거나 먹는다. 소금이라고 다 같은 소금이 아니다. 이를 구분할 줄 알아야 한다. 소금의 종류는 수도 없이 많다. 그러나 우리나라에선 크게 4가지로 구분한다. 서해안 갯벌에서 바닷물을 증발시켜 만든 소금은 천일염(天日鹽), 이를 물에 녹여 다시 결정(結晶)한 것이 재제염(再製鹽)이다. 소금을 가공해서 만든 것은 가공염(加工鹽)이다. 죽염(竹鹽)이 여기에 포함된다. 또 하나가 있는데 이름이 정제염(精製鹽)이다. 바닷물을 이온교환막에 통과시켜 만든 것으로 화학명은 염화나트륨이며 분자식은 'NaCl'이다. 엄연히 말하면 이것은 소금이 아니다. 그런데 대한민국 국민 대부분이 이 염화나트륨을 먹으면서 소금이 해롭다고 한다. 실제로

cures after you're diagnosed with cancer.

And I am not saying you should just devour anything that's supposed to be good for your body. Pay attention to what you eat, even at home. For instance, we've been brainwashed to believe eating too much salt is bad for the body, but you have to realize this isn't true. There was even a government-led campaign to reduce salt consumption, but if you don't eat enough salt, your body will break down. And don't think for a minute that I am out here to sell you salt. I was once a newspaper journalist, but when the national health was moving toward a critical point, I dropped everything and tried to follow the direction of my father, Insan Kim Il-hun, to sell salt.

When you go out to eat, you'll do some search on your smartphone to see what's good out there. But you'll just consume whatever type of salt is available. Not every salt is the same, and you have to learn to tell one from the other apart. There are all sorts of salt, but in Korea, there are four main types. Sun-dried salt is made after seawater is evaporated on the west coast mud flat. If sun-dried salt is dissolved in water and crystallized, it becomes refined salt. There are also processed salt, which includes bamboo salt, and table salt. Chemically, it's called sodium chloride (NaCl), produced when sea water gets through ion-exchange membrane. Technically speaking, it's not salt. But most Korean people say salt is bad when they're actually consuming sodium chloride. Indeed, an excessive NaCl consumption will damage your stomach, increase your blood pressure and cause infection. But that hasn't stopped people from eating it. People are trying to find organic ice cream, but they're nowhere near vigilant when it comes to salt, which is directly linked to their livelihood. It makes no sense at all.

NaCl을 많이 섭취하면 건강에 문제가 생긴다. 위가 험고 혈압이 오르며 염증이 생긴다. 그런데도 사람들은 염화나트륨을 먹는다. 아이스크림도 몸에 좋다는 유기농 제품을 골라 먹으면서 우리 생명과 직결된 소금은 아무거나 먹는 것이 말이 되나.

고혈압의 주범은 소금이 아니다

우리나라 서해안 갯벌은 프랑스 게랑드와 함께 세계 5대 갯벌 중 하나다. 갯벌 이야기를 하는 이유는 갯벌이 생태계의 보고이기 때문이다. 그런데 세계 수많은 갯벌 중에 우리나라 서해안 갯벌을 최고로 치는 이유가 있다. 우리나라는 백두대간의 영향으로 대부분의 물이 서쪽으로 흐른다. 작은 샘물에서 시작해 굽이굽이 수천 리를 흘러 토양 미네랄을 가득 머금고 바다로 간다. 이것이 바로 갯벌이다. 이 갯벌에서 소금을 만드니 천일염 속에 토양 미네랄이 들어 있는 것이다. 여러분이 잊지 말고 써야 할 소금은 천일염이다. 세상 물질 중 이렇게 이름이 거창한 것을 찾기 어렵다. 첫 글자가 하늘을 의미하는 천(天)자이고, 태양을 가리키는 일(日)자, 그리고 영원히 변하지 않는 염(鹽)자를 쓴다. 하나님 같고, 태양 같고, 만고불변의 진리와 같은 이런 이름의 소금이 바로 천일염이다. 그런데 이런 소금을 먹지 않고 순수 염화나트륨인 화학물질을 먹으면서 소금이 해롭다고 한다. 건강이 악화돼 수많은 사람이 비명에 죽는 본질을 알지 못하고 소금만 탓한다. 우리 건강을 해치는 진

감기 바이러스가 강연장에 있다고 해보자. 모든 사람이 다 감기에 걸리는 것은 아니다. 분명히 걸리는 사람만 걸린다. 의학적으로 감기의 원인이 바이러스가 맞지만 감기 바이러스보다 더 중요한 원인은 따로 있다. 병을 방어하는 능력인 면역력이다. 내 몸 관리를 잘못해 면역력이 떨어지면 감기에 걸리는 것이다

Salt Isn't the Main Culprit for Hypertension

The Korean West Coast mud flat is one of the world's biggest of its kind, along with Guerande in France. And these marshes are a rich repository of the ecosystem. The Korean marsh is so recognized for a reason. With the presence of Taebaek Mountains, the water flows to the west in Korea. It starts from a small spring, and travels thousands of kilometers, collecting soil minerals along the way, before it reaches the ocean. And salt produced from this mud flat contains plenty of minerals. Be sure to use sun-dried salt. In Korean, it's called "chunilyeom," chun meaning sky, il for the sun, and yeom for something permanent. In other words, this salt is like god and the sun and an eternal truth. But there are people out there who eat NaCl, a chemical, instead of sun-dried salt and believe salt is bad for the body. People who get sick blame it on salt without recognizing the essence of the problem. It's no different with our health; we're blaming it all on an innocent bystander while the real culprit gets loose. Dr. Michael Alderman of Albert Einstein College of Medicine, former head of the American Hypertension Society (AHS), gave a special lecture in Korea in October 2015. He claimed that salt consumption couldn't be regarded as a cause for hypertension. He said limiting salt consumption is actually quite dangerous, adding that 1g less of salt will mean a 10 percent increase in mortality rate.

Salt Is Essential to Strengthening Immunity

You have to maintain your health when you can. And if for some reason you get sick, you have to remember two things: logic and nature. Before you seek treatment, you have to check and see if it follows the logic. And the Western medicine, on which the modern form of medicine is largely based, can't be consid-

범은 놓치고 엉뚱한 것을 붙들어 누명을 씌우고, 자다 봉창 두드리는 소리만 하는 것과 같다.

2015년 10월 미국 고혈압학회 회장을 지낸 아인슈타인대학의 마이클 앨더먼 박사가 우리나라를 방문해 특별 강연을 했다. 앨더먼 박사는 강연에서 "염분 섭취가 고혈압의 원인이라고 할 수 없다"며 "소금 섭취를 제한하는 것은 대단히 위험한 것으로 소금 1g을 줄이면 사망률이 10% 높아진다"고 했다.

면역력 키우는 필수 물질이 소금

건강은 건강할 때 잘 지켜야 한다. 어떠한 이유로 건강을 잃게 되면 치료에 있어 딱 두 가지 기준만 명확히 알고 있으면 된다. 첫째는 순리(順理)요, 둘째는 자연(自然)이다. 병을 치료하기에 앞서 반드시 치료 방법이 이치에 맞는 것인지를 따져봐야 한다. 지금 현대 의학을 대변하고 있는 서양의학적 방법은 이치에 맞다고 보기 어렵다. 병이 나면 병을 공격하기 때문이다. 이는 이치를 거스르는 것이다. 이치는 결을 말한다. 물에도 결이 있고 바람에도 결이 있다. 대나무도 결대로 쪼개야 잘라진다. 병 치료는 순리에 맞게 해야 한다. 진통제로 잠깐 통증을 잊게 하는 것은 의미 없는 치료다. 시간이 들고, 험하고, 맛이 없어 순리에 맞게 제대로 치료를 해야 한다.

감기 바이러스가 강연장에 있다고 해보자. 모든 사람이 다 감기에 걸리는 것은 아니다. 분명히 걸리는 사람만 걸린다. 의학적으로 감기의 원인이 바이러스가 맞지만 감기 바이러스보다 더 중요한 원인은 따로 있다. 병을 방어하는 능력인 면역력이다. 내 몸 관리를 잘못해 면역력이 떨어지면 감기에 걸리는 것이다. 나라를 지키는 힘을 국방력이라 한다면 내 몸을 지키는 힘은 바로 자연치유력인 면역력이다.

병이라는 것은 어려운 것이 아니다. 스트레스를 받거나 기분이 우울하면 체온이 내려가고 면역력이 떨어진다. 그러면 병에 걸리는 것이다. 면역력을 키우는 노력은 평상시 해야 한다. 면역력 강화의 필수적인 물질이 소금이다. '소 잃고 외양간 고친다'는 속



ered logical, for it's designed to attack your illness. Talk about going against the flow. There are flows and grains to everything, be it water or wind. You have to cut the bamboo with the grain.. And treating an illness should be no different. Taking pain killers to lessen the pain temporarily doesn't mean anything in the long run. Even if it takes time and effort and your medicine doesn't taste so good, you have to choose the right course.

Let's say there is a flu virus here. That doesn't mean everyone will catch cold. Medically speaking, a virus is the cause of cold, but there is an even more critical cause. It's your immunity. If you don't take care of your body and your immunity is sapped, then you will be sick. National defense is something that protects the country; immunity is the natural defense for your body.

It's not hard to figure out illnesses. If you're stressed out or depressed, your body temperature will fall and immunity will weaken. You get sick that way. You have to try to strengthen your immune system on a daily basis. And salt is essential to that end. An old proverb says, "Lock the stable door after the horse is stolen."

담이 있다. 외양간을 고치는 것이 어리석은 일은 아니다. 소를 잃은 것은 손해지만 소는 또 사면 된다. 그런데 외양간을 고치지 않으면 소를 사다 놓아도 다시 잃고 만다. 병으로 말하면 한 번 소를 잃고 나서도 외양간을 끝까지 고치지 않기 때문에 증병에 걸려 사망하는 것이다.

인산의학 깨달으면 누구나 병 고쳐

서양의학의 아버지라고 하는 히포크라테스는 '음식으로 고칠 수 없는 병은 약으로도 고칠 수 없다'고 했다. 인산 김일훈 선생은 잘 담긴 김치독 하나가 종합병원보다 낫다고 했다. 히포크라테스의 말을 구체적이고 효과적인 처방으로 전하신 분이 인산 선생이다. 인산 선생의 저서인 <신약> 책에 보면 제일 처음 나오는 것이 죽염이다. 그리고 마늘, 홍화씨, 유향오리, 다슬기, 마른명태 등 식품을 이용해 병을 고치는 방법을 소개하고 있다. 인산 선생이 이런 식품을 약으로 처방하는 이유는 오랜 세월 사람들이 섭취해 그 안전성이 이미 검증된 의약품이기 때문이다.

인산의학을 제대로 깨달으면 암 치료는 동네 할머니도 할 수 있다. 여러분도 집에서 하실 수 있다. 그 방법은 인산 선생께서 <신약>이라는 책에 다 공개했다. 죽염도 직접 만들어 먹으라고 했지 인산가 제품을 사먹으라고 하지 않았다. 이것이 인산 선생의 활인구세(活人救世) 정신이다.

참의료는 우리의 생명을 구할 수 있지만 그렇지 않은 의료는 생명을 구할 수 없다. 일시적인 효과는 있을 수 있지만 근본 치료는 할 수 없다. 여러분께서 <신약> <신약본초>를 읽고 또 읽어 이를 이정표 삼아 건강을 관리하시길 바란다. 인산의학의 첫 번째 치유지침은 '제 병은 제집에서 제법으로 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 고친다'는 것이다. <신약> <신약본초> 속에는 이를 실천하는 모법이 있다. 인산의학으로 생명경영을 잘 해 여러분 모두 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 기원한다. 

Locking the door itself isn't a foolish thing. You can always buy the horse again. But if you don't lock that door, you may lose your new horse again. So if you don't fix your body after getting sick, then you will face consequences.

Anyone Can Get Healthy with Insan Medicine

Hippocrates, father of modern medicine, once said, "Let food be thy medicine and medicine be thy food." Insan Kim Il-hun said a jar of delicious kimchi is better than what a general hospital has to offer. Insan devised specific and effective treatments based on Hippocrates's famous words. The first thing you read from Insan's book, <Shinyak>, is bamboo salt. He also wrote about treating illnesses with garlic, safflower seed, sulfur-fed duck, marsh snail and dried pollack. And Insan picked these items because people have been eating them for ages and their safety has long been proven.

If you study and understand Insan Medicine thoroughly, anyone can treat cancer, even from the comfort of your own home. Everything is there in <Shinyak>. He wrote that you should make your own bamboo salt, not that you should buy it from Insanga. That's his spirit of putting the people and the world above all else. The true form of medicine can save lives, and no other type can. It may offer a temporary solution but won't solve the problem at its roots. Read <Shinyak> and <Shinyak Boncho> over and over again, and make them the Bible for your health. The first rule of Insan Medicine is to use the natural, medicinal properties of the things you can easily find around you, and treat yourself right at home. Those two books contain all the secrets to success. I hope you will all manage your life better with Insan Medicine and live a healthy and happy life to 120. 

国防保护国家主权和领土完整，免疫力是身体健康的防护墙！

2016年9月，韩国统计厅发布的《2015年死亡原因统计》资料显示，2015年死亡人数达27万5895名，其中癌症为第一大死因，占27.9%，其次是心脏病、脑血管疾病，各占10.3%和8.9%。这与十年之前的统计资料相比，只是第二、第三位顺序倒位，即心脏病和脑血管疾病的排位有变动，癌症仍然是第一大死因。韩国虽然进入1000万辆汽车时代，可车祸死因排第九位，占2%，癌症而死亡的人，比起车祸高14倍。

从统计资料可以得知，虽然现代医学拥有尖端诊断技术，但寻找克服癌症的方法并非易事。韩国有句俗语，十年江山变。十年岁月流逝，而癌症死亡率却从2005年的26.98%增加1%，为27.9%。真诚希望，得癌症之前为健康要提前努力。可这并不意味着盲目地吃对身体有益的东西，在家要注意饮食生活。比如，要正确地认识举国上下都认为“吃咸对身体有害”这一错误的医学常识。

很多人外餐时，先查一查哪家餐厅的炸酱面好吃，就去那家。可对盐，随便吃。其实，盐并不是千篇一律，要懂得如何区分它们。盐的种类繁多，但在韩国可分为四大类，海盐、再制盐、加工盐、精盐。其中，海水通过离子交换膜而制成的精制盐，其化学名成为氯化钠，分子式为“NaCl”，严格讲不是盐而是氯化钠。过多吸

收“NaCl”，对血液带来影响，胃粘膜会发生问题。相反，在海滩盐田提取的海盐，富含土壤矿物质，因此饮用这些盐，可以维持身体健康。

2015年10月，曾任美国高血压学会会长的爱因斯坦医学院教授迈克尔·H·奥尔德曼(Michael H. Alderman)，访问韩国并进行过特别演讲。他表示，“盐分摄入并不能成为高血压的原因”，“限制盐摄入是非常危险，如果减少1g盐，死亡率就会提高10%”。

如果失去健康，治疗时要明确记住以下两点：第一，顺理；第二，自然。目前，代言现代医学的西方医学方法，很难看出符合道理。因为知道患上疾病，就攻击疾病，这是违背道理的。治疗疾病，要顺理成章，符合逻辑顺序。虽然需要时间、受苦、无味，但一定要顺理、对症下药治疗。如果国防保护国家主权和领土完整的话，免疫力是身体健康的防护墙！

正确领悟仁山医学，老奶奶也可以治疗癌症。其方法，已在仁山先生的《神药》和《神药草本》上暴露于世人。仁山医学的第一治愈方针，就是“自己的病，在自己家，靠自己的能力，利用我们周围常见的自然物药性，予以治疗”。《神药》、《神药草本》中，都记载着有关妙法。

祝愿各位，领悟真医疗——仁山医学，并把它当做里程碑，健康幸福地活到120岁寿夭！

혈액순환을 돕는 스트레칭 ‘산山 자세’는 상체에 좋고 하체엔 밴드나 수건 사용

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

‘통증불통 불통증통 通則不痛 不通則痛’이란 말이 있다. 한방에서 나온 이 말의 뜻은 ‘소통이 잘 되면 아픔이 없고, 소통이 안 되면 괴로운 일이 생긴다’이다. 우리 몸 구석구석 기운과 혈액이 원활하게 돌면 아플 일이 없다는 것이다. 서구화된 식습관, 불규칙한 생활 리듬... 혈액순환에 좋은 스트레칭만 꾸준히 해도 건강증진에 도움을 받을 수 있다. ㉮

상체 혈액순환에 좋은 자세

일명 ‘산 자세’라고 부르는 동작이다. 허벅지 뒤쪽부터 상체까지 이완돼 몸이 펴지는 느낌을 받는다. 손바닥으로 바닥을 짚기가 힘들다면, 튼튼한 받침대를 사용해도 된다.

- 1 똑바로 선 상태에서 양손으로 앞쪽 바닥을 짚는다. 이때 무리하지 말고 천천히 상체를 숙인다.
- 2 어깨는 땅을 누른다는 생각으로, 엉덩이는 최대한 하늘로 향한다고 생각하며 자세를 유지한다.
- 3 발바닥이 지면에서 떨어지지 않는 상태를 유지하는 게 중요하다.
- 4 동작을 유지하는 동안 들이마시고 내쉬는 호흡에 신경 쓴다.



몸 전체의 혈액순환을 촉진시키는 운동

모세혈관을 진동시켜 몸 전체의 혈액순환과 피로회복을 돕는 동작이다. 손발이 차거나 쉽게 피로를 느끼는 사람이 이 동작을 꾸준히 하면 신진대사가 활발해져 즉각적인 효과를 느낄 수 있다.

- 1 편하게 누워서 양팔과 다리를 위로 들어올린다.
- 2 손과 발에 힘을 풀고 미세한 진동이 오는 것처럼 자유롭게 흔든다.
- 3 팔다리가 아파올 때까지, 약 3~5분간 흔든다.
- 4 팔다리를 천천히 제자리로 내려놓고 숨을 돌린 다음 동작을 되풀이한다.



하체 혈액순환을 돕는 스트레칭

하체의 혈액순환을 돕고 다리 라인을 아름답게 가꿔주는 스트레칭 동작이다. 다리가 붓고 저린 증세가 나타나는 하지정맥류를 예방하는 효과도 있다. 신축성이 있는 밴드나 긴 수건을 활용하면 어려운 동작을 할 때 자세가 잘 잡혀 좋다.



- 1 반듯이 누워서 한쪽 무릎을 세운 다음 다른 쪽 발에 밴드를 건다.
- 2 밴드를 긴 다리를 하늘로 쭉 펴고 발끝을 몸 쪽으로 당긴다. 이때 다리를 굳게 펴는 것이 중요하다. 반대쪽도 같은 방법으로 한다.

- 1 바르게 앉아 밴드를 양 발끝에 건 다음 다리가 벌어지지 않게 주의하며 밴드를 당긴다.
- 2 허리를 앞으로 굽히지 않고, 발끝을 몸 쪽으로 당긴다는 느낌으로 자세를 유지한다.



니미 마사노리 《병원, 가기 전에 읽어야 할 책》

임상실험·新藥·예방의학의 그늘 현직 의사의 ‘그것을 알려주마’

의료는 만능이 아니다. 의사라고 해서 모든 것을 알 수는 없다. 하지만 의사들이 아는 사실을 환자들은 모르고 있다. ‘의료는 장대한 인체 실험’이라고 주장하는 니미 마사노리 교수는 ‘환자들이 죽기 전에 알아두면 좋을 사실들’을 적나라하게 소개하고 있다.

글 한상현 일러스트 이철원

“의료는 과학이기 때문에 틀려서 안 된다고 생각할 수 있지만 잘못된 생각입니다. 의료는 오히려 경제학에 가깝습니다. 불확정 요소가 많고 회색지대가 넓습니다.”

매년 노벨상 Nobel Prize 시즌이 되면 뉴스에 등장하는 이색적인 상이 있다. 있을 것 같지 않지만 실제 진행된 기발한 연구를 시상하는 ‘이그

노벨상 Ig Nobel Prize’. 일본의 이식면역학자인 니미 마사노리 新見正則 박사도 2013년 이그노벨상을 수상했다. 이처럼 누구보다 앞서 서양 의학을 선도하던 임상 의였다. 그런데 의료에 대한 그의 생각이 바뀌었다. 한의학 공부를 하면서부터다. 그는 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》 등을 쓴 일본 의학계 이단아 곤도 마코토 교수를 싫어하는 외과 의사 중 한 명이었다. 곤도 교수가 게이오기주쿠대학 선배이긴 하지만 자신이 임상의로 있던 외과를 부정하는 듯한 주장에는 동의할 수 없었다. 그런데 지금은 곤도 마코토 교수만큼 진보적이다. 이 책은 이런 그의 30년 의료 현장 경험을 되돌아본 자서시다.



니미 마사노리 지음
권승원 옮김 / 청홍
값 19,500원

잘못 알고 있는 의학정보 바로잡아

니미 마사노리 박사는 병을 디지털 질환과 아날로그 질환으로 나누어 설명했다. 먼저 암, 고혈압, 당뇨병, 심혈관 질환 등 디지털화된 진단 장비로 누구나 알 수 있는 질환을 디지털 질환이라고 했으며, 우울증, 정신질환, 냉증 등 답이 환자 안에 있는 질환을 아날로그 질환으로 불렀다. 이처럼 두 가지로 분류해 환자들이 알고 있던 의학 정보의 오류를 바로잡아 주고 있다.

그는 고혈압에 대해 소신 있는 의견을 냈다. 과거에는 수축기 혈압 180, 이완기 혈압 100 이하 정도가 정상 범위였다. 당시 일본의 고혈압 환자 수는 200만 명 정도였다. 그것이 1978년 160/95로 내려갔고, 2000년에는 140/90이 됐다. 2008년에는 130/85가 됐고, 지금은 최적 혈압이 120/80이다. 이 기준은 연령, 성별 관계없이 모두 같다. 체격이 다르면 신체 기능의 활발함과 쇠약함도 다른데 말이다. 이 결과 약 2,700만 명이 고혈압 환자가 됐다. 그런

데 2014년 일본건강검진학회는 수축기 혈압 147까지 정상으로 설정했다.

“병원은 장대한 인체실험 중”

새로운 수술법이나 치료방법 등 외과 치료는 기본적으로 경험에 의존한다. 누군가는 수술대 위에서 새로운 수술법의 임상연구 대상이 되어야 한다. 그런데 임상연구는 제비뽑기로 치료법이 선택된다. 그래서 니미 마사노리 교수는 이를 ‘장대한 인체실험’이라고 표현했다. 그럼에도 불구하고 사람들이 목숨을 건 실험에 참가하는 이유는 대부분 무료로 수술을 받기 때문이라고 한다. 수술비용이 고액이라 더 그렇다.

골다공증을 늦추는 약이 개발돼 임상실험을 했는데 대퇴골 골절 빈도가 4년간 2%에서 1%로 감소했다. 100명 중 1명이 혜택을 본 것이다. 앞의 얘기는 차치하고 골다공증 약이 100% 안전하다면 복용하도록 권장할 것이다. 하지만 대부분은 뼈 기둥을 무너뜨리는 파골세포의 기능을 억제해 오래된 기둥이 늘어나게 하는 것일 뿐이다. 뼈가 초콜릿처럼 되어버려 오히려 골절이 되기 쉽다는 의사들도 있다. 실제로 골다공증 약을 복용할 때는 발치를 해서는 안 된다. 턱뼈에 염증이 생겨 과사가 발생할 수 있다.

新藥, 희망의 빛이지만 새로운 어둠

니미 마사노리 박사는 ‘화학적으로 합성된 약이 과연 필요할까’라는 근본적인 질문을 환자들에게 던지고 있다. 약은 전신을 돌아다닌다. 예를 들어 위궤

양 약이 위에만 작용하는 것이 아니다. 또 많은 약을 복용하면서 도대체 어느 것이 내 몸에 필요한 것인가를 알지 못한다. 물론 새로운 약의 등장은 두근대는 일이고 기존의 약으로 치료하지 못했던 이들에겐 복음일 수 있다. 하지만 신약新藥은 한줄기 빛일 수도 있고, 반대로 새로운 어둠일 수도 있다. 엄정

한 동물실험과 임상시험을 거쳐 약이 태어나지만 100% 안전하다고 할 수 없다. 장복했을 때 발생하는 부작용을 미리 알 수 있는 방법이 없어 허가를 막을 수는 없다. 무서운 것은 진짜 ‘인체실험’은 신약이 팔리기 시작하면서부터 시작된다는 것이다.

양약은 기본적으로 합성된 물질인 순수화학물이다. 의료에는 아무 치

료도 하지 않는다는 선택지도 있어야 한다. 장대한 인체실험의 실험쥐가 되지 말자는 것이다.

의료비 절감을 위한 예방의학은 난센스다. 병에 걸리지 않기 위해 약을 먹는 것은 코미디와 같다. 예방의학은 방사능 피폭, 시장원리에 따른 검진, 안전성 문제가 있는 백신 등 순기능보다 역기능이 더 많다. 그는 지금 알고 있는 잘못된 의학 상식을 버리고 현재 건강하다면 그걸로 좋은 것임을 잊지 말 것을 당부하고 있다. 🍎



저자 니미 마사노리

이식면역학자 혈관외과 전문의인 의학박사 니미 마사노리(新見正則) 교수는 게이오기주쿠대학 의학부를 졸업하고 영국 옥스퍼드대학에서 이식면역학으로 박사 학위를 취득했다. 한방에도 정통한 그는 2013년 이그노벨상 의학상을 수상했으며, 현재 게이오대학 의학부 외과 교수로 재직 중이다. 저서로 《사람의사》가 추천하는 한방》(도민 캠프) 등이 있다.

천안의 새로운 명물 '활인가 죽염추어탕'

미꾸라지에 죽염된장 맛과 영양 다 잡았다

추어탕도 죽염시대다. 충남 천안에 가면 어디에서도 맛볼 수 없는 죽염추어탕을 만날 수 있다. 죽염된장으로 끓인 추어탕이 천안의 새로운 명물로 떠오르고 있다. 맛도 기가 막히지만 죽염된장이 주는 신뢰감에 다시 한 번 눈길이 간다. 죽염추어탕 맛보러 천안으로 달려갔다.

글 한상현 사진 이경호



1. 죽염된장으로 맛을 낸 죽염추어탕.
2. 이른 점심시간이지만 단골손님들로 넘친다.
3. 생강감초전액, 무생강전액 등 식사 후 즐길거리도 준비해 놓았다.
4. 20년 만에 새 간판을 단 죽염추어탕.

메인 식재료인 된장을 과감하게 교체

충청남도 천안에서 20여 년간 지역 주민들의 사랑을 받았던 '설악추어탕'이 새해부터 '죽염추어탕'으로 간판을 바꿔 달았다. 상호만 바뀐 게 아니라 추어탕 맛의 본질을 바꿨다. 추어탕 양념의 핵심 재료가 된 장인데, 이것을 죽염된장으로 바꾼 것이다. 먹는 사람의 건강을 위해 죽염추어탕을 만들겠다는 생각은 오영택(53) 사장의 아이디어다.

“된장은 미꾸라지를 끓일 때 비린내를 잡아줄 뿐만 아니라 영양의 균형을 맞춰줍니다. 무엇보다 전통 장만이 낼 수 있는 깊고 묵직한 맛이 담겨 있기 때문에 추어탕 맛의 핵심 재료죠.”

음식점에선 맛의 일관성을 유지하기 위해 양념의 분량까지 세세하게 신경 쓴다. 그만큼 메인 식재료를 바꾼다는 것은 큰 모험이 아닐 수 없다. 그런데 오영택 사장은 맛의 변화에도 무릅쓰고 과감하게 선택했다. 그에게 새로운 삶을 허락한 인산의학을 많은 사람에게 전하겠다는 마음에서다. 오영택 사장이 추어탕에 죽염을 접목시킨 이유는 인산의학으로 건강을 회복했기 때문이다. 사실 그는 대장암 3기 환자였다. 2010년 5월, 길을 가다 정신을 잃고 쓰러지면서 자신이 암 환자라는 사실을 알게 됐다. 이미

임파선까지 암세포가 전이돼 있었다. 곧바로 수술을 받고 항암치료를 위해 몸에 플라스틱 튜브까지 삽입했다. 그런데 항암치료의 부작용이 걱정됐다. 마침 지인이 인산의학을 소개해 줬다. 설악산자연학교를 찾아갔다. 그리고 본격적으로 유향발마늘을 껍질째 구워 죽염을 찍어 먹었다. 매끼 식전과 식후 7통씩 3번, 그리고 자기 전에 다시 7통. 이렇게 하루 49통을 꼬박 1년을 먹었다. 들기름찰밥에 복해정과 죽염을 넣고 비벼 먹고, 유향오리전액도 먹었다.

오영택 사장, 인산의학으로 대장암 극복

“마늘을 10개월 정도 먹으니 ‘이젠 살 수 있겠구나’ 싶더라고요. 뼈밖에 없어 앙상하던 몸에 살이 붙고 기운이 나면서 일상생활이 거뜬할 정도로 몸이 좋아졌어요. ‘인산의학을 조금만 빨리 알았더라면 수술도 하지 않았을 텐데’ 하는 아쉬움이 생겼어요.”

좋은 재료가 좋은 맛을 낸다는 것은 당연한 이치지만 실천이 어렵다. 그러나 오 사장은 예전부터 이 원칙을 지켜왔다. 충남 태안에서 생산된 태양초고추만 쓰고, 시래기는 강원도 고랭지에서 자란 가을무청만 쓴다. 미꾸라지도 국내산을 고집하지만 물량이 달리면 중국산 치어를 국내에서 기른 것을 절반 섞어 쓴다. 모든 음식은 3회 고열 처리한 알칼리죽염을 써왔다. 소금은 김치의 맛을 좌우한다.

“김치 담글 때 정제염 쓰면 쓴맛이 나는데 죽염으로 담으면 개운하면서 맛이 깊거든요. 《신약》 책을

보면 죽염김치도 약이 된다고 했잖아요.”

미꾸라지 해감에 사용하는 소금은 3년 이상 간수를 뺀 천일염을 쓴다. 좋은 소금을 써야 미꾸라지의 점액질이 깔끔하게 제거되고 흠이나 불순물을 다 토해낸다. 마늘은 태안에서 유향 뿌려 기른 오리지널 발마늘만을 쓴다. 이렇게 엄선된 재료를 가지고 하루 판매할 만큼만 추어탕을 만든다.

들기름찰밥 등 《신약》에 나온 밥, 메뉴로

오영택 사장은 죽염추어탕 못지않게 밥의 중요성도 강조했다. 때문에 이 집에 가면 이색적인 밥을 골라 먹는 재미가 있다. 인산 선생이 즐겼다는 들기름찰밥부터 두뇌 활성화 물질이 들어 있는 유기농가바쌀밥, 8가지 잡곡으로 만든 영양팔곡밥, 태안 유향 발마늘로 만든 유향마늘밥, 치자물에 죽염을 넣어 만든 죽염돌솥밥 등 주문의 폭이 넓다. 물론 공깃밥도 선택지에 포함된다. 식사 후 즐길거리도 마련했다. 생강감초전액, 유향오리전액 등 인산에서 나오는 각종 전액류를 먹을 수 있도록 준비해 놓았다.

“이젠 병에 걸려도 걱정이 없습니다. 생명경영법을 알고 있으니까요. 병이 무섭지 않아요. 죽염추어탕을 드시는 분들도 인산의학으로 생명경영법을 깨닫기 바랍니다.” 복풍한설이 몰아치는 요즘, 인산 김일훈 선생의 활인구세 정신을 구현하려 노력하는 오영택 사장의 죽염추어탕 한 그릇을 먹으면 얼었던 몸과 마음이 사르르 녹을 것 같다. ☺



대장암 극복한 오영택 사장.

죽염된장 쓰는 '활인가 죽염추어탕'

주소 충청남도 천안시 동남구 다가4길 4-7
문의 041) 575-7797



코리아 파워푸드 인산가 전통 장醬

요즘 된장·간장·고추장을 직접 담가 먹는 집은 그리 많지 않습니다. 바쁜 일상과 주거 형태의 변화, 저렴한 가공 장의 존재가 그 이유겠지요. 하지만 마트에서 장을 고르는 순간 '몸에 안 좋은 성분이 들어 있으면 어쩌나' 하는 의심이 생기는 것은 어쩔 수가 없습니다. 가족과 함께 먹는 거의 모든 음식에 양념으로 넣는 장인데, 그저 저렴한 가격만 보고 선택해도 과연 괜찮을까요.

음식의 깊은 맛을 위해서만이 아니라 건강을 위해서도 반드시 좋은 장을 챙겨 먹어야 합니다. 이번 호에서는 좋은 원료로 제대로 발효시켜 만든 장이 가진 다양한 건강기능성에 대해 알아보고, 100% 국산 재료를 사용해 전통방식 그대로 정성 들여 만든 인산가 장 제품을 소개합니다.

글 김효정 사진 양수열

한민족의 건강 밥상 지킨 된장 “항암 효과 탁월한 죽염된장”

본래 장醬은 액체 상태인 간장을 뜻하는 말로 쓰였는데, 요즘에는 일반적으로 된장, 간장, 고추장, 청국장, 찹장, 춘장, 혼합장 등을 아우르는 말로 사용되고 있다. 그중 된장은 음식의 맛을 내는 기본 재료로서뿐만 아니라 육류 섭취가 많지 않았던 한국인에게 가장 주요한 단백질 공급식품 역할을 해왔다. 우리 민족의 밥상에서 빠지지 않는 된장이 건강에 유익한 성분을 가득 담고 있으니, 더없이 좋은 일이다.

글 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수) 사진 양수열



우리나라 전통 장은 콩으로 메주를 만들어 발효시켜 종균으로 사용하고, 항아리에 메주를 넣고 소금물에 담가 다시 발효시켜 제조한다. 그러므로 콩은 가장 중요한 발효원이 되고, 소금 또한 중요한 재료가 된다. 이 재료들이 숙성되어 약과 같은 된장이 만들어진다.

된장의 항암 효과, 오래 발효될수록 좋아

된장은 음식의 맛을 살려줄 뿐만 아니라 우리의 건강을 지켜주는 음식이다. 오래전인 1969년의 일이다. 미국 《타임》지가 된장에 발암성이 강한 아플라톡신이 함유될 수 있다는 보도를 한 적이 있다. 메주의 곰팡이 중 ‘아스퍼질러스 플라버스’가 오염되어 독성이 생긴다는 내용이었다.

그러나 필자는 연구를 통해 전통 된장이 발효되는 과정의 여러 조건, 예를 들어, 햇볕과 저온, 혼합균주 발효계, 콩 발효에 의한 암모니아, pH, 산, 갈색 물질 등이 설혹 메주의 곰팡이가 오염된다 하더라도 독성을 파괴하며 오히려 항암 효과가 있음을 밝힌 바 있다. 또 연구 결과 콩 발효식품 중 전통 재래 된장이 가장 항암 효과가 좋았으며 상품용 된장, 청국장, 미소 된장 순으로 효과가 나타났다. 된장의 항암

효과는 그 후 계속 발표되었는데, 발효가 오래될수록 그 효과가 더 컸다.

예를 들면, 살코마-180이라 하는 종양 세포를 연 구용 쥐의 서혜부에 이식시켜 발효 기간이 다른 된장을 먹인 후 종양 성장 억제 효과를 측정해 보니 3개월 숙성 된장은 종양의 크기를 7%, 6개월 된장은 19%, 24개월 발효된 된장은 38%를 억제하는 효과를 나타냈다.

9회 죽염된장, 암세포 전이 98% 억제

장류 제조에서 소금은 매우 중요하다. 소금은 염화나트륨(NaCl)을 주성분으로 하여 수분, 칼슘(Ca), 마그네슘(Mg), 칼륨(K) 등 기타 함유물로 되어 있고 소금 종류별로 성분 구성비가 다르다. 소금은 장류에서 맛을 내는 데 관여할 뿐 아니라 장류 발효 시, 주 발효균은 잘 자라게 하고 나쁜 균의 성장은 억제하므로 맛과 건강 기능성의 차이에 중요한 역할을 한다.

본 연구실은 정제염, 천일염, 죽염(1회, 3회, 9회)을 사용하여 제조된 된장들이 항암 효과에 있어 큰 차이를 나타낸다는 결론을 얻었다.

〈표 1〉에서 보는 바와 같이 4NQO라는 발암물질

〈표1〉 사용한 소금 종류별 전통 된장의 4-NQO(발암물질)에 대한 항돌연변이 효과

처리군 (mg/plate)	복귀 돌연변이 수/플레이트
	1,25
4-NQO (대조군)	1,439±45
정제염 전통된장	550±32(67)*
천일염 전통된장	466±16(73)
1회 죽염	351±33(82)
9회 죽염	173±31(95)

※저해 %

〈표2〉 사용한 소금 종류별 전통 된장의 콜론26-M3.1암세포의 전이 억제 효과

처리군	폐로 전이된 숫자 (저해율, %)			
	처리량 (mg/마우스)			
	0.5		1.0	
	평균±표준편차	범위	평균±표준편차	범위
대조군	87±13	68~98	87±13	68~98
정제염 전통된장	60±17(31)	45~78	37±7(57)*	29~42
천일염 전통된장	53±8(40)	45~61	32±4(63)	29~37
1회 죽염	22±9(75)	12~29	13±2(85)	11~14
9회 죽염	3±1(97)	2~5	2±2(98)	0~6

※저해 %

어떤 소금을 사용해 된장을
제조하는가에 따라 암예방 및
암세포 전이 억제 효과가 달리
나타난다. 연구 결과 9회 죽염을
사용한 된장의 암예방 효과는
95%, 암세포 전이 억제 효과는
98%로 나타났다

을 이용한 'Ames 실험계(암 예방 효과 실험)'에서 발암물질만 처리하면 미생물(살모넬라 타이피뮤리움)의 플레이트당 복귀 돌연변이 수가 1,439개였는데 정제염을 사용해 만든 전통 된장(된장의 소금 농도는 약 13%)은 550개로 67%를 억제했고, 천일염 전통 된장은 466개로 73%를 억제했다. 그러나 1회 죽염은 351개로 82%를 억제했고, 9회 죽염을 사용한 된장은 173개로 95%를 억제했다.

〈표 2〉는 연구용 쥐를 이용하여 대장에서 폐로 전이하는 암세포(콜론 26-M3.1)의 전이 억제 효과를 연구한 결과이다. 정제염 사용 전통 된장은 57%, 천일염 전통 된장은 63%, 1회 죽염된장은 85%, 9회 죽염된장은 98%를 억제했다. 역시 된장 제조에 사용하는 소금에 따라 암세포 전이를 억제한다는 유의미한 결과가 나타났다.

된장 먹기만 해도 다이어트 효과

된장은 그 외 항산화, 심혈관계 질환 예방, 혈압 강하 효과, 항염증, 항균, 면역조절 효과 등 다양한 효과가 있지만 최근 연구 결과 항비만 효과 또한 큰

것으로 나타났다. 259g의 정상 쥐에게 고지방 식이를 섭취하게 했더니 체중이 36g 증가했다. 이후 된장, 청국장, 고추장, 쌈장을 30일 동안 먹어 보았다. 모든 장류에서 체중 감량 효과가 있었지만 된장을 준 쥐는 체중이 251g까지 빠져, 다이어트 효과가 가장 크게 나타났다.

또 흥미로운 다른 연구에서는 쥐에 8주 동안 고지방 식이를 하게 하고 노란콩된장, 검은콩된장을 먹였다. 일부에겐 운동(1시간/1일, 5일/1주)을 시켰다. 그 결과, 된장 시료들을 먹인 쥐는 운동을 시킨 쥐와 비슷하게 체중이 감소되어서 운동을 하지 않고 된장 섭취만 해도 다이어트 효과가 있다는 결론을 얻었다. 된장 섭취만으로도 비만을 억제할 수 있지만, 운동을 같이한다면 근육 생성, 에너지 소비 등으로 더 큰 다이어트 효과를 볼 수 있다는 결론이다.

이 실험에서 검은콩된장이 노란콩된장보다 다이어트 효과가 컸으며, 검은콩 껍질의 안토시아닌 색소가 다이어트에 큰 역할을 했다고 생각된다.

죽염 들어간 간장은 항암 효과 더 높아

소금만큼 음식 조리 시 많이 사용되는 장이 간장이다. 간장은 소금물에 콩(메주)을 발효시켜 만들어, 영양과 건강기능성을 갖춘 조미료다. 실제로 본 연구실에서 여러 소금과 이를 사용해서 제조한 간장의 항산화·항돌연변이·항암 효과 등 건강기능성을 연구한 적이 있는데 간장이 소금보다 훨씬 효과가 큰 것으로 나타났다.

그런데 중요한 것은 간장이라고 해서, 다 같은 간장이 아니란 점이다. 간장을 어떻게 제조하는지에 따라 건강기능성에서 차이가 많이 났다. 우선 발효를 거친 양조간장이 화학적으로 제조된 간장보다 항산화·항암 효과가 컸으며 이를 혼합한 간장은 그 중간

좋은 콩이 좋은 장을 만든다 영양 덩어리 '콩'

콩은 단백질(40%), 지방(20%), 탄수화물(30%) 등이 함유된, 영양학적으로 우수한 식품이다. 비영양성분인 이소플라본, 사포닌 등도 들어 있다. 또 콩이 발효되면서 만들어지는 펩타이드와 아미노산은 항암·항비만 효과, 콜레스테롤 감소, 혈압 강하, 골다공증 예방 등에 좋다. 콩 속 지방이 발효되어 만들어지는 리놀레산과 리놀렌산 등의 유리지방산들도 항암 효과를 높이며 소화를 돕는다. 또한 미생물에 의해 합성되는 여러 비타민 또는 영양 약효물질, 우리 몸에 유익한 미생물들이 장건강과 면역증강 효과도 나타낸다. 콩에 있는 항영양인자인 트립신 저해제는 활성산소와 과산화물 생성을 억제시키고, 항산화제로 노화를 억제하고, 암세포 성장 및 증식을 억제하고 염증을 억제하는 효과가 있다.



정도로 나타났다. 이로써 간장은 발효과정을 거쳐야 맛, 영양, 건강기능성이 커진다는 결론을 얻었다.

또 어떤 소금을 사용해서 간장을 제조하느냐에 따라 건강기능성에 차이가 크게 나타난다. 정제염 간장, 천일염 간장, 죽염 간장의 항산화·항돌연변이·항암 효과를 비교해 보니 죽염(9회, 3회, 1회 순), 천일염, 정제염 순으로 효과가 좋게 나타났다. 된장 발효에서와 같이 죽염이 장 제조 시 사용되면 맛이 좋아질 뿐 아니라 건강기능성이 최대로 증가되는 효과가 있다고 할 수 있다.

소금을 적게 먹어야 한다는 말들을 많이 하지만, 콩 발효식품 속 소금은 콩과 발효산물들의 효과에 의해 염분의 역작용을 억제하는 효과를 가진다. 특히 죽염으로 제조된 장류는 그 건강기능성을 더 높여 오히려 더 좋은 효과를 나타낸다.

우리 된장, 간장은 정말 신비롭다. 우리 민족의 건강을 지켜준, 선조들이 남겨준 최고의 식문화 산물이다. 이를 잘 지키고 연구하고 발전시켜 한국의 맛을 계승하고, 세계인들도 좋아하고 잘 먹을 수 있는 좋은 상품의 개발과 홍보가 필요하다. ●

지리산 바람과 햇살이 메주와 죽염을 만나다

인산가 전통 장의 핵심은 9회 죽염수를 사용해 자연에서 숙성시킨다는 데 있다.
국내산 콩으로 정성스레 띄운 메주를 벼짚으로 소독한 독에 차곡차곡 쌓고,
죽염수를 가득 붓기만 하면 나머지는 지리산을 지나는 바람과 햇살의 몫.
인산가 죽염 된장·간장이 만들어지는 과정을 사진으로 정리했다.

글 김효정 사진 인산가IDB



01 깨끗이 씻어서 하루 동안 물에 불린 국내산 콩(메주콩·서목태)을 가마솥에 넣어 소나무 장작불로 6시간 동안 삶는다.



02 1시간 뜰 들인 후 콩을 살짝 식혀 잘게 뺑고, 메주 틀에 넣어 단단하게 다진다.



03 방구들에 벼짚을 깔고 틀에서 뺑 메주를 정렬시킨다. 건조실에서 40~45일간 온도와 습도를 맞춰가며 발효시킨다.



04 잘 건조된 메주를 술로 문질러 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고 살짝 말린다.



08 메주와 분리한 간장을 한소끔 끓인 다음 식혀 발효시키면 죽염간장이 된다. 독에서 꺼낸 메주는 된장이 된다.



07 장 담근 후 60~90일 정도 지나면 장 독에서 꺼내 메주와 간장을 분리한다.



06 쪄낸 대나무를 넣어 메주가 떠오르는 것을 막고, 천연 방부제 역할을 할 참숯과 고추를 띄운다.



05 벼짚불로 소독을 마친 장독 속에 메주를 차곡차곡 넣고 9회 죽염을 녹인 죽염수를 장독에 붓는다.

“장 담그러 함양으로 오세요”

정월 말날 죽염 전통 장 담그기 행사

전통방식 그대로 담근 재래식 장이 맛뿐 아니라 건강에도 좋습니다. 콩이 발효되는 과정에서 우리 몸에 좋은 다양한 영양성분이 만들어지는 것이죠. 그중 9회 죽염으로 담근 장이 영양적·기능적 효과가 가장 뛰어납니다. 인산가는 오는 2월 24일(음력 정월 말날) 이틀간 진행되는 장 담그기 체험 행사를 앞두고, 여러분을 경남 함양 지리산 자락 삼봉산 아래 자리한 인산연수원으로 초대합니다. 인산 죽염 장류 제조장에서 진행되는 이번 행사에서 재래식 전통 장은 어떻게 만들어지는지 직접 확인해 보세요.

- 일정: 2017년 2월 24~25일(금~토) 1박 2일
- 24일(금) 오전 11시 인산가 연수원 집결
- 25일(토) 정오 점심식사 후 일정 종료
- 장소: 인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4)
- 인원: 100명(신청접수순), 1인 6만 원(개별 출발)
- 접수 및 문의: 1577-9585(인산가 고객센터)
- 장 담그기 체험 행사 내용
- 전통 장에 대한 이해 동영상 시청 및 강연
- 인산의학 힐링 특강
- 인산가 정월 말날 죽염 전통 장 담그기 체험행사
- 죽염 장 담그기 레시피 제공
- 준비물: 두꺼운 옷, 간편한 옷, 산행복장, 우산/우의, 세면도구



중국인이 가장 사랑하는 동양의 올림포스

중국의 동악 태산(泰山) 1,545m을 두고 역사학자들은 “서양에 올림포스산이 있다면, 동양엔 태산이 있다”고 말한다. 올림포스산이 어떤 산인가? 서양 문명의 발상지이자 신神들의 산이다. 온갖 역사와 신화의 원천이다. 무궁무진한 스토리가 쏟아져 나온다. 반면 태산은 어떠한가?

글·사진 박정원(월간산 부장)

중국 고고학자이자 고문자 전문가이면서 역사학자인 광말약(郭沫若)은 “태산은 중화 문화사의 축소판이며 결정판”이라고 말했다. 올림포스산 못지않게 정신사적으로나 종교적, 문명사적으로 중요하다는 의미다. 천하제일산(天下第一山), 오악독존(五嶽獨尊), 오악독종(五嶽獨宗), 오악지장(五嶽之長), 오악지수(五嶽之首), 대종(岱宗), 대산(岱山) 등으로 불린다.

지난 1987년 태산을 세계복합(자연+문화)유산으로 등재하면서 유네스코가 몇 가지 이유를 밝혔다. 우선 세계에서 유일한 봉선제 문화를 들었다. 둘째, 독특한 특색을 가진 유교·불교·도교·민속신앙·산악신앙 등의 문화가 공존하고 있다는 점을 높이 샀다. 셋째, 중화민족의 정신적 기원이었다는 점을 가치 있게 평가했다.

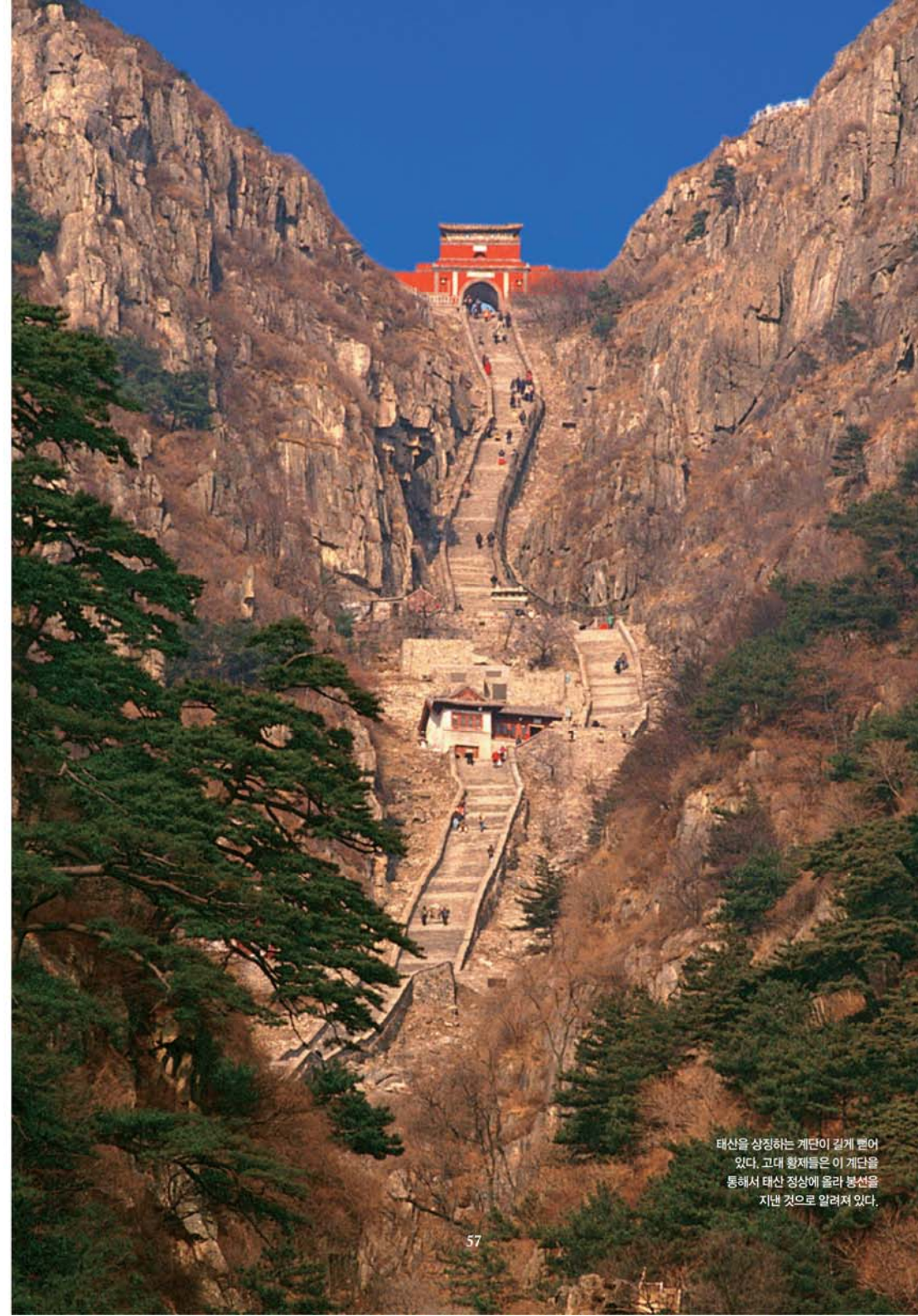
진시황 등 유명 황제를 태산에서 봉선제

봉선제는 황제가 하늘과 땅에 지내는 제사를 말한다. 중국 최초의 역사서 사마천의 《사기》 봉선서조에 ‘진나라 이전에도 72명의 군왕이 봉선했다는 설이 있다고 기록하고 있다. 그중 12명의 제왕이 봉선

한 내용도 간단히 소개한다. 72명의 군왕은 고대 무희씨, 복희, 신농, 염제, 황제, 전욱, 제곡, 요, 순, 우, 탕, 주성왕 등을 말한다. 중국 상고시대 국가들의 왕이다. 이어 역사서에 기록돼 있는 진시황, 한무제, 광무제, 당현종, 송진종, 청 강희제, 건륭제 등이 태산에 올랐다. 12명에 해당하는 제왕들이다.

봉선에 대한 공식 첫 기록은 B.C 219년 진시황제부터다. 이후 한나라 무제 때는 대규모 정치적 행사로 발전했다. 봉(封)이란 옥으로 만든 판에 원문을 적어 돌로 만든 상자에 봉하여 천신(天神)에게 비는 것을 말하고, 선(禪)이란 토단을 만들어 지신에게 비는 행위를 말한다. 이를 합해 봉선이라 일컬었다.

중국 《오경통의(五經通義)》에 봉선의 목적을 ‘새로운 왕조를 열고 태평성대를 이루면 반드시 태산에 봉제를 지내고 양부산에서 선제를 지낸다. 이는 하늘의 명으로 왕이 되어 못 백성을 다스리도록 했으니, 하늘에 천하가 태평해진 것을 고하고, 천지와 모든 신령의 공에 보답하는 것이다’라고 기술하고 있다. 천명을 받은 제왕이 하늘과 대화하는 최적의 장소로 태산을 선택한 것이다.



태산을 상징하는 계단이 길게 뻗어 있다. 고대 황제들은 이 계단을 통해서 태산 정상에 올라 봉선을 지낸 것으로 알려져 있다.



- 1 일출을 보기 위해 공복석에서 수많은 사람이 밤을 지새우며 기다리고 있다.
- 2 태산 운무, 일출 직전의 운무는 천하장관이라고 한다.
- 3 태산의 바다에서 떠오르는 일출이 장관이라는 글씨가 바위에 새겨져 있다.
- 4 태산의 장엄한 일출.

중국인들에게 “어떤 산을 가장 좋아하느냐?” 물어보니 “태산”이라며 엄지손가락을 들어 보였다. 지난 2015년 3월 현재, 중국인들이 가장 많이 찾는 산과 인터넷에서 검색하는 산 1위는 태산으로 나타났다. 이어 10위까지의 산은 황산, 아미산, 화산, 장백산(백두산), 에베레스트, 형산, 숭산, 부사산(富士山·일본 후지산, 알프스가 그 뒤를 이었다.

새해나 명절 등엔 엄청난 인파 모여

중국인이 태산을 숭배하고 많이 찾는 이유를 역사학자들이 분석했다. 먼저, 태산은 중국 대륙의 동쪽이며, 이는 《주역》의 팔괘로 진(震)에 해당한다. 진은 일(日)과 지(地)에 이르러의 합성어로 ‘밝은 태양이 지상에서 떠오르는 모습’을 가리킨다고 한다. ‘군자가 진괘의 상을 본받아 스스로 밝은 덕을 밝힌다’의 의미

로 확대 해석된다. 진은 만물이 나오는 곳을 뜻한다. 즉 해가 뜨는 곳이며, 만물의 시초가 되는 것이다.

둘째, 진은 음양오행 사상에서 동(東)과 통한다. 동은 나무(木) 사이로 해(日)가 떠오르는 모습이다. 바로 동악의 의미 자체가 만물을 잠에서 깨우는 생명의 탄생과 연결된다. 동쪽은 봄이고, 오행의 목, 즉 나무에 해당하고, 오방색에서 청색을 나타낸다. 인의예지신 오상(五常)에서는 인(仁)에 해당한다. 동쪽은 하루 중에서 아침을 가리키며, 계절로는 봄을 의미한다.

오행에서 목(木)으로 시작되는 동쪽은 농사를 나타낸다. 농업은 고대 사회의 근본이다. 제후의 알현도 네 구역을 차례로 시행한다. 처음에는 청색, 그다음엔 적(남쪽), 백(서쪽), 흑색(북쪽)의 순서로 의식을 집전한다. 따라서 동악 태산은 목체의 산이며, 상징하는 색깔은 청색이다. 이는 태산에 있는 사찰이나

도관의 현판이나 주련에서 쉽게 확인할 수 있다. 태산은 접근성이 좋아 중국의 새해나 명절 등에는 최대 200만 명의 인파가 모인다 한다. 정말 믿거나 말거나 한 얘기다. 일출 사진을 보면 정말 발 디딜 틈이 없을 정도로 사람들이 붐빈다.

유불선 3교와 공존·중화문명의 발원지로

셋째, 《주역》과 음양오행 사상에서 만물의 시초와 생명의 탄생이라는 점과 맞물린 태산은 중화문명의 발원지로 연결된다. 정신문화의 발원은 민간신앙이나 산악신앙과 같은 민속적 정서와 결부돼 더욱 확대됐다. 애초 태산 숭배사상은 태산이 있는 산동성에서만 특색 있는 신앙이었다. 하지만 진시황이 중국을 통일하고 한나라 때 오행사상이 전국적으로 유행하면서 오악이 점차 굳어졌다. 역대 황제들이 태

산에서 봉선제라는 국가 행사를 개최하면서 더욱 신성시되고 숭배되면서 천하의 명산으로 거듭나게 됐다. 청나라가 들어선 후 만주족과 한족의 문화융합 정책으로 동악묘가 동북 지역에까지 영향을 미쳤고, 나아가 신강·티베트를 평정하면서 동악묘사가 동아시아의 대표 사상으로 자리 잡게 했다.

이러한 사상에 바탕을 둔 태산은 유불선 3교와 다 시 융합한다. 태산은 실제로 유불선 3교와 가장 잘 공존하는 산이다. 유교에서는 태산을 성산(聖山, 도교에서는 선산(仙山), 불교에서는 영산(靈山)으로 부른다. 이처럼 태산은 자연의 산에 그치지 않고 중화 민족의 단결과 사상적 융합을 주도하는 정신적 지주의 산으로 등극했다. 다음 호 태산(下)에서는 어떤 마애석각과 유적이 있는지에 대해서 자세히 살펴보자. ☞



훌륭한 무사는 무력을 함부로 쓰지 않는다

도덕경 제68장

善爲士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者爲之下。
是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極也。

선위사자불무, 선전자불노, 선승적자불여, 선용인자위지하.
시위부쟁지덕, 시위용인지력, 시위배천, 고지극야.

훌륭한 무사는 무력을 함부로 쓰지 않고 참으로 전쟁을 잘하는 이는 분노의 감정에 좌우되지 않으며 진정으로 상대를 잘 이기는 사람은 서로 맞붙어 싸우지 않고 사람을 잘 쓰는 사람은 스스로 자신을 낮춘다. 이를 닦지 않음의 덕이라 하겠고 사람을 쓸 줄 아는 능력이라 하겠으며 자연의 이치에 부합하는 것이라 하리니 고대로부터 내려오는 지극한 도리(道理)라 하겠다.

중국 선(禪)의 황금시대로 꼽히는 당나라 때 동산종(洞山宗)의 창시자로 널리 알려진 동산 양개(洞山良价) 선사는 스승의 지도 방식에 대해 의료인에 빗대어 “참

으로 훌륭한 의사는 단지 팔짱만 끼고 있을 뿐이다(良醫拱手)”라는 말로 간명직설하게 표현한 바 있다.

“만약 스승께서 제자를 깨우쳐주기 위해 복잡다단한 가르침과 다양한 이야기들을 들려주었다더라면 결코 깨달음을 성취한 오늘의 나는 존재하지 못했을 것”이라는 동산 선사(洞山)의 말은 비단 간화선(看話禪)의 지도뿐만 아니라 다른 모든 부면에도 공통적으로 적용될 수 있는 명언(名言) 중의 명언이라 하겠다.

특히 오늘날의 의료에 있어서는 동산 선사(洞山)의 이 명언이 시사하는 바를 더욱 깊이 되새겨봐야 하리라 생



파성군선도(적자미상).

병마(病魔)의 고통으로 위기에 처한 환자에게는 신속한 치료가 급선무이지만 급하다고 해서 일시적 증상 완화를 도모하는 데 그치거나 질병의 뿌리를 제거하기보다 가지치기 방식의 지엽적 해결에 집착할 경우 병자의 생명을 되살리려는 의사의 노력은 소기의 목적을 이루지 못하게 된다. 도리어 훌륭한 의사를 만나 효과적인 치료를 통해 되살아날 수 있는 기회를 상실케 하고 희미하게나마 지니고 있던 마지막 소생 가능성마저 봉쇄하여 비명횡사(非命橫死)로 이어지게 하는 우를 범하는 결과를 초래한다

각된다. 훌륭한 의사가 이렇다 할 치료 방법을 찾지 못했거나 어떻게 해야 할지에 대해 판단이 서지 않아서 단지 팔짱만 끼고 있는 걸까?

병마(病魔)의 고통으로 위기에 처한 환자에게는 신속한 치료가 급선무이지만 급하다고 해서 일시적 증상 완화를 도모하는 데 그치거나 질병의 뿌리를 제거하기보다 가지치기 방식의 지엽적 해결에 집착할 경우 병자의 생명을 되살리려는 의사의 노력은 소기의 목적을 이루지 못하게 된다. 도리어 훌륭한 의사를 만나 효과적인 치료를 통해 되살아날 수 있는 기회를 상실케 하고 희미하게나마 지니고 있던 마지막 소생 가능성마저 봉쇄하여 비명횡사(非命橫死)로 이어지게 하는 우를 범하는 결과를 초래한다.

진정으로 훌륭한 무사는 부득이한 경우가 아니라면 함부로 무력을 쓰거나 무기를 휘두르지 않을 것이고 정말로 싸움을 잘하는 이들은 화가 난다고 해서 분노의 감정을 주체하지 못해 그로 인해 본격적으로 싸움을 벌이게 되는 우를 범하지 않는 법이다.



도덕경 제69장

用兵有言,吾不敢為主而爲客,不敢進寸而退尺。是謂行無行,攘無臂,扔無敵,執無兵。
禍莫大於輕敵,輕敵幾喪吾寶。故抗兵相若,哀者勝矣。

용병유언, 오불감위주이위객, 불감진촌이퇴척, 시위행무행, 양무비, 잉무적, 집무병.
화막대어경적, 경적기상오보, 고향병상약, 애자승의.

전쟁에서 군대를 움직임에 있어서 이런 이야기들을 한다. 전쟁이란 수많은 사람의 생사가 걸린 중대한 문제인 만큼 주도적으로 싸움을 걸 게 아니라 소극적으로 대응하고 한 치를 나아가기보다는 한 자를 물러선다는 마음가짐으로 임한다.

이른바 '어떤 움직임도 없는 것처럼 보이지만 최선의 작전을 신속하게 수행하고 꼭 팔을 휘두르지 않고도 상대를 효과적으로 물리치며 맞붙어 싸우는 일 없이도 적을 잘 이겨내고 별다른 무기를 잡지 않고도 최고의 무기를 잡은 것 이상으로 잘 대처한다'고 하는 것이다.

전쟁에 임하여 주도적 능동적으로 대응하지 않는다고 해서 적을 가벼이 여기라는 뜻은 아니니 적을 가벼이 여기는 것처럼 크나큰 재앙은 없을 것이다. 적을 가벼이 여기면 우리 모두의 보배라 할 수 있는 나라를 잃을 수도 있는 것이다. (적군이든 아군이든 가리지 말고 사람의 목숨

을 함부로 해치지 않아야 한다는 이야기이다.) 그러므로 아군, 적군이 서로 맞붙어 싸울 때 수많은 사람의 죽음과 부상에 대해 자애로운 마음으로 슬퍼할 줄 아는 쪽이 최종적으로 승리하게 되는 법이다.

개인이든 어떤 조직이나 단체든 싸움 또는 전쟁으로 문제를 해결하려는 양상을 보이는 경우가 적지 않다. 핑계나 명분이야 어떻든지 간에 다툼은 양자간에 서로 크고 작은 피해를 야기하게 마련이며 심지어 죽음과 멸망을 초래하는 끔찍한 결과로 이어지기도 한다.

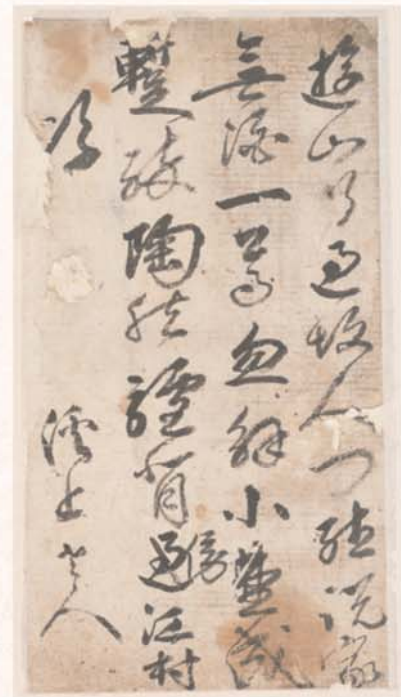
이러한 속성을 심본 감안해 되도록 전쟁을 하지 말아야 한다는 생각에 근거하여 주도적으로 먼저 싸움을 걸기보다는 상대방이 싸움을 걸어오면 부득이 대응함으로써 피아간(彼我間)에 엄청난 인명과 재산의 피해가 야기되는 재앙(災殃)을 자초하지 말고 비

나라의 보물은 백성이고 백성들의 보물은 생명과 재산인데 전쟁은 이 모든 것을 한꺼번에 다 잃게 만드는 재앙이므로 가능하다면 전쟁을 벌이지 말아야 하고 부득이 전쟁을 하더라도 그로 인해 다치거나 죽은 이들에 대해 슬피 여기는 마음가짐을 지녀야 한다는 점을 노자는 재삼 강조하고 있다

록 재앙이 닥치더라도 그 피해를 최소화하려는 노력을 기울이는 것이 인간적인 도리임을 노자는 강조하고 있다. 적극적으로 전쟁을 일으켜 먼저 상대를 공격하지 않는 것이 바람직하다는 논리는 자칫 전쟁을 쉽게 여기거나 적을 가벼이 생각하고 안일한 대응을 해도 좋다는 뜻으로 오인할 소지가 다분하므로 다시금 '적을 가벼이 여기는 것보다 더 큰 재앙은 없다'고 부연 설명을 한다.

왜냐하면 적을 가벼이 여겨 전쟁에 패할 경우 백성들은 생명과 재산을 빼앗기게 되고 심지어 모두의 공동체인 나라를 송두리째 잃게 되어 다 같이 돌이킬 수 없는 운명의 나락으로 떨어지는 비극을 맞게 되기 때문이다. 나라의 보물은 백성이고 백성들의 보물은 생명과 재산인데 전쟁은 이 모든 것을 한꺼번에 다 잃게 만드는 재앙이므로 가능하다면 전쟁을 벌이지 말아야 하고 부득이 전쟁을 하더라도 그로 인해 다치거나 죽은 이들에 대해 슬피 여기는 마음가짐을 지녀야 한다는 점을 노자는 재삼 강조하고 있는 것이다. ㉞

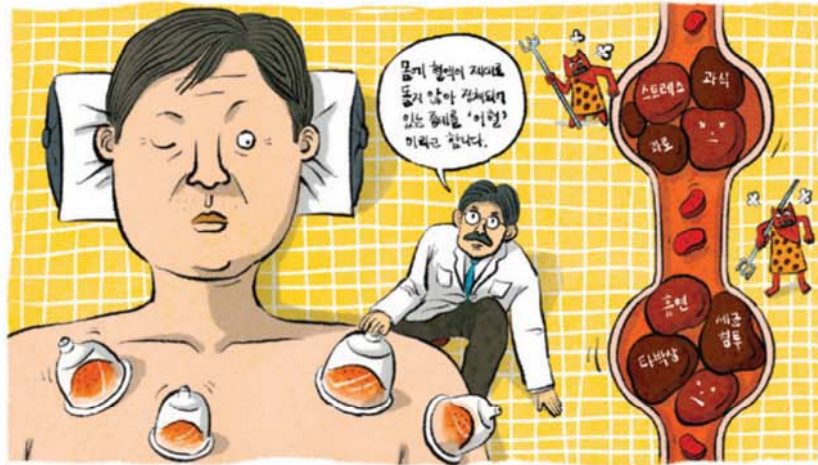
글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)



《朝鮮明賢書簡集》에 수록된 도의와 예에 관한 글씨.

‘어혈’ 부르는 스트레스·과로·과식·흡연·세균 침투

여러분의 혈관은 안녕하십니까?



대사증후군이라고 하는 심혈관계 질환의 원인은 다양하지만 결국 혈액으로 귀결된다. 혈액이 깨끗하지 못하면 순환이 잘 되지 않고 한곳에 모여 덩어리가 되는데 이것이 바로 어혈(瘀血)이다. 어혈이 왜 만들어지는지 10가지 원인을 찾아본다.

글 고재훈(약학박사) 일러스트 박성훈

1. 스트레스

스트레스는 일종의 정신적 고통으로 어혈 생성의 원인으로 꼽힌다. 스트레스는 혈관을 수축시켜, 모세혈관을 간신히 통과하던 혼탁한 피를 멈추게 한다. 멈춘 피는 또 다른 피를 연쇄적으로 멈추게 하고, 피가 멈춘 상태로 시간이 지나면 다시 흐르기가 어려워 그대로 머무른다. 스트레스를 오랫동안 받으면 사람이 쉽게 늙는다. 한 번 화내면 한 번 늙고, 한 번 웃으면 한 번 젊어진다는 말도 이 때문이다.

2. 과로와 영양실조

잘 먹지 못하면서 심한 노동을 한다면 몸속의 평

화가 깨지고 어혈이 많이 발생한다. 빈곤한 시대나 빈곤한 나라의 백성들이 장수하지 못하는 이유다.

3. 오염된 환경

중금속이나 화학물질의 섭취는 피를 오염시키고 어혈을 만든다. 농약은 해충을 잡기 위해 나왔지만 다른 생물까지 함께 죽인다. 항생제도 병원균만 죽이는 것이 아니라 인체의 이로운 미생물과 백혈구도 함께 죽여 어혈을 만든다.

4. 과식과 운동부족

음식을 많이 먹고 운동을 하지 않는 것도 몸속의

균형을 깨뜨린다. 이로 인해 혈액 속에 불순물이 생성되고 혈관을 막는 어혈을 양산한다.

5. 세균 침투

몸에 들어온 세균이 백혈구나 항생제에 의해 죽게 되면 사체가 되어 떠돌다가 서로 엉겨서 모세혈관을 막는 어혈이 된다.

6. 흡연

흡연이 해로운 이유는 두 가지다. 첫째, 니코틴이 호흡기(기관지·폐)를 오염시켜 암을 유발하고 혈관에 침투하여 혈액을 오염시킨다. 둘째, 연기와 니코틴이 폐 속의 모세혈관을 자극하면 모세혈관이 반사적으로 위축되어 폐 속으로 들어온 산소의 운반을 어렵게 해 두통이 온다. 또한 체세포가 산소 부족으로 신진대사를 하지 못해 어혈이 발생한다. 따라서 흡연은 폐암만 유발하는 것이 아니고 모든 암 발생의 촉진제가 된다. 담배가 폐암 외에도 또 다른 암을 일으킬 수 있음이 미국에서 의학적으로 밝혀졌다.

7. 신장과 간 기능 저하

피 속에 있는 불순물과 노폐물을 걸러내는 신장과 해독 작용을 하는 간의 기능이 떨어지면 빠른 속도로 피는 오염되고 찌꺼기가 누적되어 모세혈관을 막아버린다. 그 결과 수백 가지의 병증을 불러온다.

8. 각종 약물 복용으로 인한 약해(藥害)

현대인은 스스로 개발한 농약에 오염된 농산물을 먹고, 현대의학이 개발한 항생제, 방부제, 진통제 등을 몸으로 받아들이고 있다. 음식의 부패를 방지하고 당장의 병을 치료하기 위해서는 어쩔 수 없다고 하지만 이것들은 피를 오염시키는 무서운 독극물이다. 이런 약물로 인해 피가 오염돼 어혈을 만든다.

9. 타박상이나 상처

교통사고나 운동, 폭행 등으로 인해 몸에 멍이 들었을 때 어혈이 발생한다. 멍들거나 부은 자리는 시간이 지나면 사라진 것 같지만 그곳에서 형성된 피나 독 성분들이 다른 곳으로 이동했을 뿐이다. 신장과 간장에서 일부 제거하지만 나머지는 몸속에 어혈로 쌓인다. 집 안의 쓰레기는 버려야 하듯 몸속의 어혈은 뽑아버림이 가장 좋은 방법이다.

10. 쇠고기 등 포화지방산

쇠고기 등 초식동물의 기름은 여름에도 굳는다. 그러나 돼지고기나 닭고기, 오리고기, 생선 등의 기름은 추운 겨울이 아니면 쉽게 굳지 않는다. 그래서 쇠고기 등의 지방은 우리의 몸속에서도 쉽게 굳어 모세혈관을 막아 비만과 어혈 증가의 원인이 된다. 돼지고기나 닭고기 정도 차이는 있지만 지나치게 섭취하면 해롭다. 참기름, 콩기름, 옥수수기름 등 식물성 기름은 냉장고 속에서도 굳지 않는다. 그러나 이것도 지나친 섭취는 좋지 않다. 기름에 튀긴 음식이나 인스턴트식품, 농약으로 오염된 수입 밀가루 음식도 피하는 것이 좋다. 암 환자들은 되도록 쇠고기나 초식동물은 먹지 않을 것을 권한다. 그러나 생선은 상관없다. 동물성 기름 중에선 생선기름이 가장 안전하기 때문이다. 특히 고등어, 꽁치, 참치와 같은 등 푸른 생선이 좋다. 쇠고기를 많이 먹는 미국에는 해비급 비만자들이 많지만 생선을 많이 먹는 일본인들은 비만 환자들이 적다. 쇠고기를 먹고 싶다면 삶아서 포화지방을 제거한 후 먹는 것이 좋다. ㉮

고재훈 박사

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



구멍이 숭숭 골다공증엔 홍화씨가 약, 인생다공증엔 무슨 약이?

갑작스런 추위에 실수... 아내의 발등 골절로

지난 1월 20일 폭설이 내린 데다 혹한이 몰아쳐 출근길이 아슬아슬했다. 신문과 방송은 그 2~3일 전부터 “영하 10도 이하의 혹한이 예고되었으니, 노약자는 바깥 출입 삼가라”는 보도를 연신 내보내고 있었다. 빙판에 넘어지면 골절, 심하면 뇌진탕의 위험이 있다고 연일 겁을 주고 있었다.

그러잖아도 몇 년 전부터 겨울만 되면 ‘눈길 미끄럼 신드롬’에 시달리고 있다. 3년 전 딱 이맘때, 양산 통도사에 다녀오는 길이었다. 몹시 추웠다. 몸이 얼어 뻣뻣했다. 서울역, 밤 10시, KTX에서 내려 에스컬레이터 앞으로 가는 중에 내가 끌고 오던 여행용 트렁크에 아내가 발이 걸려 넘어졌다. 이튿날 정형외과에 가서 엑스레이 촬영을 하니 아내의 왼쪽 발등에 금이 갔단다. 김스를 한 아내를 볼 적마다 미안했다. 큰 죄를 지은 기분이었다.

마침 우연치 않게 만난 여류 사업가 K사장에게 그 얘길 했더니 걱정 말고 홍화씨 먹이란다. 홍화씨가 들을까 했더니, “뼈 관련해서는 홍화씨 이상 없어요. 골다공증에도 홍화씨고, 아내사랑 외치고 다니는 분이 홍화씨는 왜 모르실까?”란다.

K사장, 꽤 규모 있는 회사를 운영하는 여류 사업가다. 매출 1,000억 원을 하는 회사니 작은 회사는 아니다. 자기는 디스크로 허리가 아파 입원도 하고 그랬지만, 결국 홍화씨 먹고 나았다는 것이다. 허튼소리 할 사람은 아니었다.

아내는 김스를 한 채 2개월가량 고생을 하는 동안, 홍화씨 분말을 구입해서 매일 먹었다. 3개월가량 김스를 해야 된단 병원에서는 2개월째, 엑스레이 촬영 결과 상상으로 빨리 나았으면서 김스를 풀었다. 아내는 골절은 나았어도 이제 골다공증 걱정할 나이라면서, 요즘도 계속 홍화씨 가루를 먹고 있다.



정상인의 뼈

골다공증 환자의 뼈

증상 없는 골다공증, 50대 여성 10명 중 3명 알아

골다공증은 골량이 감소하거나 뼈의 질적인 변화로 인해 골절의 위험이 증가된 상태로, 골절이 발생하기 전까지는 증상이 전혀 없기 때문에 ‘소리 없이 찾아오는 밤손님’으로도 불린다. 2009년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 50세 이상 인구에서 골다공증의 유병률은 여성 32.6%, 남성 4.9%에 이르고 있다.

또한 지난 1월 22일 연합뉴스가 건강보험심사평가원 자료를 인용 보도한 바에 의하면, 국내 골다공증 환자는 2007년 53만 5,000여 명에서 2011년 77만 3,000여 명으로 4년 사이 약 24만 명(44.3%)이 늘어났는데, 이 중 50대 이상 여성의 경우 10명 가운데 3명이 골다공증 증세를 가지고 있다고 한다.

특히 여성은 남성보다 골량이 적을 뿐 아니라 폐경기에 이르면 여성호르몬인 에스트로겐이 감소되어 급격히 뼈가 손실되고 임신, 출산, 수유 등으로 칼슘을 많이 잃기 때문에 그 이전에 골 손실을 최소화하고 골밀도를 최대한으로 유지하는 것이 중요하다고 한다.

《신약》에서 처음으로 약효 증명된 홍화씨

홍화씨가 골다공증을 비롯한 뼈 관련 질환에 좋다고 일반인에게 알려진 지는 반세기도 채 되지 않는다. 인산 김일훈 선생의 《신약》에 언급되기 전까지는, 홍화(紅花)는 우리나라 산과 들에 아무렇게나 피고 아무렇게나 지는 이름 없는 꽃이었다. 키가 1미터 정도 되는 볼품없는 꽃이었다. 그러나 지금은 50대

여성 10명 가운데 3명으로 계산되는 골다공증 환자에게, 쉽게 자신 있게 권할 수 있는 식품이다. 《신약》에 그 효과가 처음 언급되었으니, 말하자면 홍화 역시 신약이 아니겠느냐 라는 것이 앞에서 얘기한 K사장의 자신 있는 추천사이기도 하다.

특히 여성들에게 더 많이 발견되는 골다공증은 중년 이상 여성들에게는 정말 기본 나쁜 이름이다. 골밀도가 낮아져 뼈에 있는 구멍이 넓어지고, 뼈가 약해지는 골다공증. 살짝만 미끄러져도 쉽게 골절되는 이 골다공증은 중년 이상 여성들에게 공포의 대상이기도 하다.

지금은 “뼈 관련 질환엔 홍화씨 이상 없다”가 통설로

다행히 이제는 골다공증이라고 해도 손쉽게 구할 수 있는 홍화씨가 있어, 골다공증이 그렇게 공포의 대상은 아니다. 3년 전 김스를 하고 있는 아내를 보면서, 문득 이런 생각이 들었다. 뼈에 구멍이 숭숭 커지는 골다공증에는 홍화씨를 먹으면 되지만, 인생에 구멍이 숭숭 뚫리면 무엇을 먹어야 하나? 어떻게 해야 하나? 인산 선생이라도 계시면 달려가 질문이라도 해보겠지만, 그분은 이미 우리 곁에 계시지 않으니까... 고소한 홍화씨나 입에 털어 넣고 침으로 살살 녹여본다. ☺



김재원 yeowonagain@naver.com
전 《여원》 발행인 / 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진흥자 / 예술의전당
자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 /
한국메디나스트칼럼 회장

40대 이상 중년 돌연사의 주범 심근경색 갑자기 가슴이 아픈가요? 평소 심장에 잘해주세요

평소 건강하던 40대 이상의 중년이 하루아침에 돌연사했다는 소식을 심심찮게 접하게 된다. 믿기진 않지만, 급성 심근경색인 경우라면 불가능한 일도 아니다. 심근경색의 증상 및 예방법 등 궁금증을 풀어본다.

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 《중년건강백과》 오한진 저

40대 이상 중년이 돌연사하는 경우의 70% 이상이 '심근경색'으로 인한 것이란 통계가 있다. 심근경색은 예고 없이 나타나기 때문에 더욱 위험하다. 심근경색증의 초기 사망률은 30%에 달하고, 사망 환자의 절반 이상이 병원에 도착하기도 전에 사망하는 것으로 알려져 있다.

가슴 쥐어짜는 듯한 통증 있을 땐 의심

심근경색의 대표적인 초기 증상은 가슴 통증이다. 심근경색 환자들은 흔히 '가슴을 쥐어짤다' '가슴이 찌는 느낌이 든다'고 호소한다. 가슴의 정중앙이나 약간 좌측에서 통증이 느껴지거나 왼쪽 팔이나 등과 턱까지 통증이 느껴진다면 심근경색을 의심해 봐야 한다. 통증은 최소 30분에서 심하면 1~3일 이상 지속된다.

간혹 '가슴 통증=심근경색'이라는 상식으로는 이해되지 않는 경우도 있다. 실제로 급성 심근경색의 25% 정도가 심한 통증을 동반하지 않으며, 노인의 경우 주로 '제한 것 같다' '가슴에 고춧가루를 뿌린 것처럼 췌하다' 등의 특이한 증상을 호소하는 사람

이 많아 주의 깊게 관찰해야 한다.

심근경색은 흔히 남성들에게 일어난다고 생각하는 사람이 많다. 사실 여성 호르몬(에스트로겐)이 동맥경화성 질환을 예방하는 효과가 있어 어느 정도는 맞는 말이다. 하지만 폐경 이후 여성 호르몬의 분비가 줄어들면 남녀간의 발병 가능성은 비슷해진다. 심근경색은 나이와도 상관관계가 있다. 나이가 들수록 혈관의 탄력이 떨어져 수축·이완하는 기능이 저하되기 때문에 나이와 심근경색의 이 같은 상관관계가 성립되는 것이다.

규칙적인 운동과 금연이 가장 좋은 예방

심근경색을 예방하려면 우선 금연해야 한다. 흡연자는 비흡연자보다 심혈관 질환 발병 위험이 2배 이상 높다. 평소 불포화지방산의 함량이 높은 등 푸른 생선을 섭취하는 것이 좋고, 섬유소가 풍부한 과일과 채소 등을 섭취하면 도움이 된다.

격렬한 운동은 오히려 심장에 부담을 줄 수 있으므로 산책이나 조깅, 수영 등 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. ●

스트레스 줄이고 혈관 깨끗하게 관리

40대 이상이라면 적극적인 혈관 관리를 시작해야 한다. 먹는 것과 운동량을 철저히 조절해서 혈액을 깨끗하게 하고, 혈관에 지방이 쌓이지 않도록 유의해야 한다. 그리고 무엇보다 스트레스를 줄여야 한다. 스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥으로 인한 동맥경화를 촉진하기 때문이다. 경쟁적이고 성취욕이 강하며 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 심근경색에 걸릴 가능성이 높으니 평소 긍정적인 마음을 갖고, 자신만의 스트레스 해소법을 찾는 것이 좋다.

“죽염이 충치 예방에 효과” 실험 논문으로 입증

글 이재양(인산생명과학연구소 소장)



복분자 연구 베리&바이오 식품연구소 발표

죽염이 충치 예방에 효과가 있다는 연구 결과가 최근 발표돼 관심이 집중되고 있다. 전라북도 고창군이 설립한 복분자 연구 개발의 중심 연구소인 베리&바이오 식품연구소는 지난해 개최된 한국식품영양과학회 정기학술대회에서 죽염과 관련된 의미 있는 연구 결과를 발표했다. 베리&바이오 식품연구소가 발표한 논문은 〈스트렙토코크스 뮤탄스균에 대한 죽염의 항균활성 Antimicrobial Activity of Bamboo Salt against Streptococcus mutans〉으로 ‘죽염이 충치 예방에 효과가 있다’는 것이 핵심 내용이다.

이번에 발표된 내용을 살펴보면, 구강 내에서 충치를 일으키는 주요 원인균인 ‘스트렙토코크스 뮤탄스’에 대한 죽염의 항균 작용, 이 미생물의 활동으로 생성되는 산성 물질에 의한 구강에서의 산성화 정도와 이 균들의 치아에 대한 흡착성에서 죽염이 어떤 유익한 영향을 미치는지를 함께 조사 연구했다.

그 결과 죽염은 충치 유발균인 스트렙토코크스 뮤탄스에 대해 유의미한 저해 효과가 있음이 밝혀졌다. 특히 1회 죽염에 비해 9회 죽염에서 스트렙토코크스 뮤탄스의 성장을 강하게 저해하는 효과가 있음을 확인했다. 그리고 균의 성장을 억제하는 효과는 죽염의 농도와 관련성이 있음을 확인했다. 즉 죽염의 농도를 5%로 처리했을 때 가장 높은 저해 효과

가 나타난 반면, 1% 농도에서는 가장 낮은 저해 효과가 확인됐다.

1회 죽염보다 9회 죽염이 구강세균 성장 더 억제

무엇보다 9회 죽염에서는 1회 죽염에 비해 강력한 항산성화 물질이 발생했다. 특히 9회 죽염을 3% 이상의 농도로 처리했을 때 항산성화 효과가 높게 나타났다. 그러나 1% 농도로 처리했을 때는 균배양액에서의 pH(산성도를 의미하는 지표)가 5.5 이하로 떨어져 오히려 산성화가 강화되는 현상을 보여주었다. 치아 대응으로 유리구슬을 이용해 구강세균들의 흡착성 정도를 확인하는 실험에서도 1회 죽염보다 9회 죽염에서 더 좋은 효과가 확인됐다.

이상의 결과를 종합하면, 9회 죽염이 1회 죽염보다 구강세균의 성장을 더 강하게 저해하며, 구강세균 배양액의 산성화 진행을 억제했고, 균의 흡착성을 효율적으로 차단한다는 것을 알 수 있다. 이 연구는 9회 죽염이 구강세균인 스트렙토코크스 뮤탄스의 활동을 효과적으로 억제함으로써 구강 내 충치 예방에 효과가 있음을 과학적으로 증명한 것이다. ㉠

INSAN
FEB
2017

가족 건강 지킴이 ‘죽염장’ 담그세요

눈이 많이 내리고 기온도 뚝 떨어져 제법 겨울다운 날씨가 며칠째 이어지고 있다. 알맞게 잘 익어서 한창 맛있는 죽염 김장김치, 죽염 된장국, 죽염고추장만으로도 단순 소박하지만 너무나 맛있는 식사를 끼니마다 하고 있다. 맛도 맛이거니와 더욱 중요한 것은 속이 편안하다는 것이다.

그래서 웬만하면 집밥을 먹으려고 하는데 오늘은 사정상 밖에서 먹게 되었다. 비싼 한우고기를 죽염에 듬뿍 찍어서 잘 먹었는데 후식이 문제였다. 평소 무더운 여름에도 되도록이면 피하는 아이스크림을 드셔보라는 이야기에... 적극 사양했으나 나의 속마음을 알 수 없는 상대방은 비싼 돈을 주고 기어이 사오고야 만다. 어쩔 도리가 없이 맛있다는 인사와 함께 먹었는데 곧이어 바로 배가 살살 불편해지기 시작한다. 헤어져서 집에 오는 흥천 시외버스터미널에 도착하니 시외버스 출발 5분 전이다. 표도 사야 하고 화장실도 급하다. 이번 차를 놓치면 두어 시간 기다려야 한다. 부랴부랴 후다닥 다 해결하고 가까스로 버스를 탈 수 있었다. 한 시간이 지나 집에 도착해서도 여전히 배 속이 더부룩하다. 뜨거운 물에 서목태 죽염간장 차를 얼른 만들어 유황마늘과 죽염으로 만든 죽마고우환을 한 주먹 먹었더니 신기하리만치 금세 편안해진다.

이렇듯 신기한 서목태 죽염간장은 뭔가 좋지 않은 것을 잘못 먹어 뱃속이 불편할 때뿐 아니라 각종 암과 피부병, 습진, 무좀, 눈병, 축농증 등 약해지거나 파괴된 인체조직을 빠른 속도로 회복시키는 불가사의한 묘력을 지니고 있다는, 선뜻 이해하기 어려운 내용이 인산 선생의 《신약神藥》《신약本초神藥本草》에 나온다. 정월 말날은 예부터 간장 담그기에 가장 적합한 날이라고 전해져 온다. 따라서 인산가에서는 이번 2월 24일, 즉 음력 정월 28일 말날戊午에 장 담그기 행사를 하고 서목태(취눈이콩) 메주, 9회 물 죽염, 품질이 아주 좋은 국산 유근피를 많이 준비해서 공급할 계획이다.

정유년 새해에는 우리 인산가 회원 가족이 집집마다 값으로 매기기 어려운 보물단지인 서목태 죽염간장독을 하나씩 마련하여 이 간장독이 온 가족의 든든한 건강지킴이로서의 역할과 기능을 다하여 가족 모두 다 같이 건강하고 행복한 한 해를 열어가는 축복의 해가 되길 기원해 본다.



‘인산의 자연치유요법’ 우성숙 교장이 전합니다

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

전북 군산대리점 작년 말 오픈

“인산가 제품은 물론 활인구세 정신도 알립니다”

21세기 새롭게 뜨는 역동적인 도시 군산에서도 인산가를 만날 수 있다. 인산 김일훈 선생의 활인구세 정신을 전하고자 교육장까지 갖춘 군산대리점이 문을 열었다. 군산 1호 매장인 군산대리점을 찾았다.

글 한상현 사진 조현호

새만금방조제가 개통되면서 군산이 꿈틀대고 있다. 33.9km에 달하는 방조제 길은 새로운 관광지가 됐다. 아름다운 서해의 섬들을 차로 둘러볼 수 있다. 뿐만 아니라 대단위 산업단지가 조성돼 첨단산업도시이자 국제물류전진기지로 서해안 도시 중 가장 뜨고 있는 곳이 군산이다. 이곳에 인산가 대리점이 지난해 12월 28일 오픈했다.

대리점 최초로 별도 교육장 운영

군산대리점은 규모면에서 전국 톱클래스다. 132㎡(40평) 규모로 매장과 교육장이 구분돼 있다. 인산가 직영점이 아닌 대리점에서 별도의 교육장을 갖추고 있는 곳은 군산대리점이 유일하다. 10명에서 많게는 20명은 족히 앉아서 강연을 들을 수 있는 세미나실이다. 인산가 제품이 진열돼 있는 매장만으로도 결코 작은 규모가 아닌데 이와는 별개로 군산 시민들을 대상으로 인산의학을 알리기 위한 교육장을 마련했다는 것은 쉬운 결정이 아니었을 것이다. 이에 대해 인산가 군산대리점 유정호 점장은 “참의학인 인산의학이 의학적 깊이가 깊고 병 치료에 있어 이치에 맞는 의학이라는 것을 깨닫고 난 후 혼자만 알고 있다는 것이 마음의 짐이 됐다”며 “인산 김일훈

선생의 활인구세 정신을 바탕으로 한 인산의학을 알려 건강한 삶을 살 수 있게 돕고 싶었다”고 말했다.

유정호 점장이 인산의학에 매료된 것은 《신약》 책을 읽고 나서다. 10년 전 지인이 추천을 해 구입은 해놨었는데 자세하게 살펴보지는 않았었다. 그러다 5년 전 오랜 도시 생활을 정리하고 군산 외곽에서 전원생활을 시작하면서 책 읽기에 빠졌다. 다양한 인문학 서적들과 사랑을 나누며 시간을 보내던 중 《신약》 책을 다시 읽게 됐다.

“처음 봤을 땐 한문도 많고 병에 대한 처방만 있는 것 같아 관심이 가지 않았었는데 다시 보니 이보다 더 훌륭한 의서(醫書)는 없더라고요. 병을 바라보는 관점부터 다르니 치료방법도 다른 거죠. ‘난치병은 있어도 불치병은 없다’는 인산 선생의 말씀이 과연 사실일까 싶어 인산의학을 더 깊이 파게 됐어요.”

유정호 점장, 김운세 회장 만나고 개설 ‘결행’

그렇게 함양에 있는 인산연수원에 가서 김운세 회장의 인산의학 특강을 듣고 《신약본초》 전·후편을 구입해 읽으면서 점점 더 매료됐다고 한다. 그리고 어떻게 하면 인산의학을 사람들에게 알릴 수 있을까 고심하다 교육장과 제품판매장을 직접 하기로



- 1 인산가 군산대리점 유정호 점장.
- 2 대리점으로는 전국에서 유일하게 교육장을 운영하고 있는 군산대리점.
- 3 군산대리점은 매장과 교육장을 포함해 132㎡(40평) 규모로 전국 톱클래스다.

군산대리점이 지역의 사랑방 역할을 하며 오가는 이들이 건강에 대해 관심을 갖고 인산의학의 의미와 가치를 깨닫는 계기를 마련하는 장소가 되기를 바라고 있다. 이를 위해 정기적으로 인산의학 전문가들을 초청해 지역 주민을 위한 특강을 진행할 계획이다.

“인산의학은 후대에 전해야 할 유산”

“인산 선생의 활인구세 정신은 우리가 대를 이어 전해야 할 소중한 정신이며 유산입니다. 제가 《신약》 《신약본초》를 읽고 받은 감동을 주변 사람들도 알았으면 좋겠습니다.”

군산은 다른 도시에 비해 아직 인산가가 많이 알려지지 않았다. 군산국가산업단지로 들어가는 길목에 군산대리점을 오픈한 것도 오가면서 사람들의 눈에 자주 띄게 하기 위해서다. 유정호 점장은 “군산 시민들이 건강에 관심을 갖게 되면 아마도 참의료인 인산의학의 가치를 쉽게 깨달을 수 있을 것”이라며 “인산의학을 적극적으로 알려 인산가 제품으로 생명영양을 잘 할 수 있도록 돕고 싶다”고 말했다.

마음먹었다. 군산에서 가까운 인산가 전주지점을 방문해 살펴보고 지난해 11월 28일 남원지점 오픈식에도 직접 참석해 김운세 회장을 만났다. 그동안 마음에 담고 있던 이야기를 나누면서 인산가를 신뢰하게 됐고, 함께하면 더 없이 좋을 것 같다는 확신이 들어 대리점 오픈을 결정했다. 그리고 딱 한 달 만인 12월 28일 군산대리점을 오픈했다. 김운세 회장과 우성숙 설악산자연학교 교장을 초청해 인산의학 특강도 진행했다. 유정호 점장의 추진력이 돋보이는 순간이다. “한번 마음먹은 것은 뒤도 돌아보지 않고 실행에 옮깁니다. 옳은 일이라 믿으니까요. 대리점은 수익을 내려는 것이 목적이 아니라 인산 선생의 활인구세 정신과 인산의학의 참가치를 널리 전해 사랑하는 사람들이 건강해지기를 바라는 마음이 더 큼니다.”

유정호 점장은 군산 토박이이자 지역에서 자업을 하며 쌓아온 인맥이 넓기 때문에 인산의학을 많은 사람에게 알릴 수 있을 것이라 믿는다. 또한 그는

군산대리점

주소 전북도 군산시 공단대로 578 1층(소룡동)

문의 063) 445-9585

이시하라 유우미 박사의 주장, 인산쑥뜸으로 확인하십시오!

“체온 1도를 올리면 면역력 5배 증강한다!”

인산쑥뜸을 실천하는 곳,
설악산 자연학교 2017 봄철 쑥뜸캠프가 열립니다

2월 25(토)~26일(일) 설악산 자연학교에서
인산쑥뜸 치유캠프가 열립니다

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

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

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

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

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

- 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

February's Sound Healing Camp

256차 힐링캠프는
쑥뜸수련회를 겸합니다.

2017년 2월 17(금)~18일(토)
함양 인산연수원

참가비 8만 원(인 기준, 인건모 우대
회원은 7만 원)

셔틀 버스 운행 종각역 3-1번 출구
앞에서 7시 50분 출발

참가 신청 및 문의
1577-9585(인산가 서비스센터)

힐링캠프 프로그램

함양 상림공원 산책·죽염 제조장
견학·생활 속의 인산의학 실천·《내
안의 자연이 나를 살린다》저자 김윤세
회장 특강·건강한 부부생활(최강현
교수 부부행복 연구원)·쑥뜸/죽염
체험강연(질의/응답)

‘내 안의 자연이
나를 살리는’
1박 2일 힐링캠프

월간《인산의학》매월 1일 발행 등록번호 1995.7.4서울시 등록번호 라-07328 가액 3,000원 통권 24호

“장 담그러 함양으로 오세요” 정월 말날 죽염 전통 장 담그기 행사

죽염과 서목태, 메주콩으로 만들어
지리산 자연에 숙성시킨 인산가
전통 장을 직접 만들고 맛보세요.

2017년 2월 24(금)~25일(토)
-24일(금) 오전 11시 인산가 연수원 집결
-25일(토) 정오 점심식사 후 일정 종료

장소 인산연수원(죽염 장류 제조장)

참가비 6만 원(인 기준, 개별 출발)

문의 1577-9585(인산가 서비스센터)

장 담그기 체험 행사 내용

전통 장 담그기 동영상 시청 및 전통 장
효험에 관한 강연·죽염 전통 장 담그기
체험행사·인산의학 실천을 위한 강연