

01

January
2017
Vol.240

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

43

SPECIAL

항생제의 역습
면역력이 답이다

22

INSAN PEOPLE

평범 속에 빛나는 비범
클래스가 다른
이경규

34

FOCUS

참조기,
죽음을 만나
약굴비가 되다

120년 건강본가



1월

1.5 小寒

1.20 大寒

1.28 설날

2월

2.4立春

2.17~18
'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(256차 · 1차 숲돌 수련회)
2017년에도 인산연수원의 건강 이벤트는
계속됩니다. <신약(新藥)>에 바탕을 둔
자연치유 방식과 인산가의 파워루트를
경험하면서 귀하의 삶은 더욱 활기차고
향기로워질 것입니다.

2.18 雨水

2.24
2017년 장 담그기 행사
한 해 동안 먹을 장을 마련하는
일은 우리의 풍습에서 매우
중요한 일로 기록되고
있습니다. 우리 음식의 근간이
되는 장을 전통 방식으로 담가
지리산의 맑은 공기 속에서
숙성시키는 과정을 직접
경험하세요.

3월

3.5 驚蟄

3.20 春分

3.10~11
'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프(257차 · 2차
숲돌 수련회)

4월

4.4 清明

4.15
인산탄신 108주년 기념행사
인산 선생의 탄생(음력 3.25)과 업적을 기리는 기념제가
올해도 성황리에 개최됩니다. 전통적 치료 방식과
자연치유를 추구하며 가장 실질적이고 효과적인 의료
방식을 제창했던 신의 김일훈 선생을 추모하는 뜻깊은
자리에서 인산의학의 참의로 정신을 확인하세요.

4.20 穀雨

4.21~22
'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프(259차)

5월

5.5 立夏

5.21 小滿

5.30 端午

5.19~21
'건강한 나를 만드는' 2박 3일
힐링캠프(357기)
경남 함양 삼봉산의 정기를 받으며
인산의 참의학을 경험하게 되는 2박
3일간의 건강여정. 흥겨운 산행과 건강
강연을 통해 인산의학이 추구하는
자연치유의 유익함을 경험하게 됩니다.

6월

6.5 芒種



6.16~17
'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프(260차)

6.21 夏至

7월

7.7 小暑

7.14~15
'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프(261차)

7.23 大暑

8월

8.7 立秋

8.18~19

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(262차 · 4차 숲돌 수련회)

8.23 處暑

8.26

죽염 산업화 30주년 기념행사
죽염 산업화 공표일(1987. 8. 27)을 기념하며
인산가의 내일을 전망해 보는 의미 있는 자리를
희원 여러분께서 더욱 빛내주시기 바랍니다.
전통적인 생산 방식에 현대 공법을 더해 좀 더
손쉽게 더 많은 사람이 죽염을 사용할 수 있게
한 이날은 인산가의 가장 큰 축제일입니다.

9월

9.7 白露

9.8~9

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(263차 · 5차 숲돌 수련회)
중환 · 단전 · 족삼리 등의 몸자리를
비롯해서 몸과 마음을 단련하는
인산의학의 핵심을 전하는 행사.



9.22~23

'내 안의 자연이 나를 살리는' 1박 2일
힐링캠프(264차 · 6차 숲돌 수련회)

9.23 秋分

10월

10.4 秋夕

10.8 寒露

10.20~22
'건강한 나를 만드는' 2박 3일 힐링캠프(367기)
'건강한 나를 만드는 힐링캠프' 2박 3일 일정에서 좀
더 여유롭게 자연의 아름다움을 느껴보세요.
지리산이 깊어지고 삼봉산의 물이 더 맑아지는 계절
10월! 힐링캠프의 자연치유 프로그램이 귀하의 몸과
마음을 깃털처럼 가볍게 만들어 드립니다.



10.23 霜降

11월

11.7 立冬

11.10~11
'내 안의 자연이 나를 살리는'
1박 2일 힐링캠프(265차)

11.22 小雪

11.24~25
죽염 김장담그기 행사

12월

12.7 大雪

12.22 冬至

내 안의



©김영갑갤러리 Dumook



‘또 다른 나’와 만나려면



可貴天然物 獨一無伴侶 覓他不可見 出入無門戶
가 귀 천 연 물 독 일 무 반 러 먹 타 불 가 전 출 입 무 문 호
促之在方寸 延之一切處 爾若不信受 相逢不相遇
촉 지 재 방 촌 연 지 일 체 처 이 약 불 신 수 상 봉 불 상 우

참으로 존귀한, 내 안에 존재하는 또 다른 나
오직 홀로 존재할 뿐 그 어떤 동반자도 없네 아무리 찾아보아도 만날 수 없어라
대문도, 방문도 없는데 자유로이 들락거리네
가깝게는 바로 곁에 있고 넓게는 없는 곳 없이 모든 곳에 있나니
하나, 그 존재를 믿고 받아들이지 않는다면 만나더라도 진정으로 만나지 못한 것이라네

중국 당나라 때의 인물로 그 출생과 삶, 입적 시기 등이 세간에 잘 알려지지 않은 채 특이한 용모와 기이한 행적 등이 가지가지 전설로 승화되고 여러 가지 다양한 그림으로도 그려져 전해진 한산寒山의 시이다. 주로 천태산天台山 한암굴 주변의 아름다운 풍광을 한 폭의 그림으로 그려낸 듯한 주옥같은 시詩 삼백여 수가 세상 사람들의 입에 적지 않게 오르내린다.

당시의 세상 사람들은 그를 석가모니 부처님의 제자 문수보살이 화현한 것이라 여겼지만 정작 그의 삶은 마치 고독의 화신化身인 양 홀로 자연을 벗 삼아 구름과 계곡물, 나무, 바위, 새들과 대화를 나누며 세인들에게 알려주고

싶은 이야기들을 담담한 시어詩語로 들려준다.

어느 날 한산은 문득 자연의 노래를 잠시 멈추고 ‘환상 속의 자아自我’ 너머에 여여如如히 존재하는 ‘본래의 참다운 자아’를 망각하고 미망迷妄의 삶을 살아가는 세상 사람들에게 고정관념으로 굳어진 허망한 자아상을 깨뜨린 뒤 미망의 꿈에서 깨어나 참다운 자아로서, 무상無相의 실상實相으로서 무아無我的 거룩한 삶을 살아가라는 고차원의 법문法門을 잘 정제된 시어로 올린다.

참으로 존귀한 존재인 내 안에 존재하는 ‘또 다른 나’를 아무리 찾아보아도 만나지 못하는 것은 무슨 까닭인가? 언제나 함께 지내며 늘 만나는 존재이지만 만나도 알아보지 못함으로써 만나더라도 진정으로 만나지 못한 채 끝내 고정관념의 틀을 깨뜨리지 못한 채 인생의 종언終焉을 고하게 된다. 그리고 그것은 또 다른 윤회輪廻를 거쳐 새로운 삶의 출발점이 된다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대
대체의학대학원 객원교수)

출 김 윤 세



붉은 닭 한소리에 '참의료' 깨닫기를

2017년, 정유년丁酉年 새해가 밝았습니다. 인류가 다 같이 타고 다니는 지구地球라 불리는 큰 수레大車가 365일간 우주의 중심에서 대광명大光明을 발하는 밝은 태양을 한 바퀴 빙 돌아서 처음 출발했던 원점으로 돌아와 다시금 새로운 운행을 시작합니다.

그리스의 천문학자이자 수학자 프톨레마이오스에 의해 정립되어 일반적으로 '프톨레마이오스 체계'라고 불리는 천동설天動說은, '우주의 중심은 지구이고 태양과 달과 별들이 지구를 중심으로 회전한다'는 내용을 담고 있습니다.

오랜 세월 그 누구도 의심의 여지없이 받아들이던 천동설이지만 1543년, 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스가 여러 천체 관측 장비를 통해 바로 그 천동설의 오류를 확인하여 전혀 새로운 우주관을 담고 있는 지동설地動說을 제시하여 과학 발전에 지대한 공헌을 하였고 서구西歐에서는 그 뒤 200여 년간 과학혁명이 진행된 바 있습니다.

전 인류의 99.99%가 옳다고 확신하는 내용이라 하더라도 눈에 보이는 현상 너머, 육안肉眼으로는 보이지 않는 또 다른 세계의 또 다른 도리道理가 있을 수 있다는 점을 극명하게 보여준 일대 사건이라 하겠습니다. 우리는 눈에 보이는 음식을 먹고 사는 것처럼 보이지만 육안으로 볼 수는 없지만 우리 생명이 음식보다 더 지대한 영향을 미치는 요소가 따로 있습니다. 바로 공기空氣입니다.

눈에 보이고 만질 수도 있는 음식이나 물은 섭취하지 않고도 수일 내지 수십 일 생존할 수 있지만 눈에 보이지 않고 그 중요성과 고마움에 대해 평생 생각조차 하지 않는 공기는 흡입하지 않으면 하루는커녕 수분 내로 사망에 이르게 됩니다. 눈에 보이는 현상에 생각이 머무르게 되면 그 너머 보이지 않는 실상實相을 깨달을 수 없는 법이지만 대개는 어떤 사안이라 하더라도 그 본질本質을 파악하려는 문제의식조차 아예 갖지 않으므로 실상에 대한 올바른 인식을 갖는다는 게 그리 쉽지만은 않은 것으로 판단됩니다.

우주의 중심은 지구이고 지구를 중심으로 태양과 달과 별들이 돈다고 여기는 천동설을 믿든, 그 반대로 우주의 중심은 태양이고 태양을 중심으로 달과 별들은 물론 지구도 자전과 공전을 거듭하며 운행한다는 지동설을 믿든, 인류가 건강하게 천수天壽를 온전히 누린다거나 행복하게 사는 데 이렇다 할 영향을 미치지 않는 것이라 여겨집니다.

그러나 시대는 바야흐로 공해시대이고 각종 암, 난치병, 괴질이 창궐하여 제 명대로도 살기 어려운 세상이 되었으며 비명횡사非命橫死자가 점점 더 늘어만 가는 유사 이래 최대의 위기상황으로 치닫고 있음에도 이러한 전 인류의 난제難題를 지혜롭게 해결 극복할 수 있는 '참의료의' 활인구세活人救世

대책'은 전무全無한 실정이라 해도 과언이 아닐 것입니다.

사안의 중요도로 볼 때 지동설을 제대로 모르거나 거꾸로 알고 있다 하더라도 생존이나 건강에 별다른 영향을 미치지 않겠지만 제 몸에 닥친 암, 난치병, 괴질을 일시적 증상 완화, 가치치기식의 땀질 처방을 넘어 근본적으로 해결하여 병든 생명을 정상 회복시켜 건강한 생명으로 되돌릴 수 있는 발본색원拔本塞源의 효능·효과가 뒷받침되는 '참된 의료'를 올바로 인식하지 못할 경우 생존에 지대한 영향을 미칠 수 있음을 분명하게 알아야 합니다.

지난 1986년 출간한 《신약神藥》이라는 저서를 통해 세상 사람들로 하여금 '참의료의 도리'를 깨달을 수 있도록 창조적 신의학 이론과 처방을 제시한 이는 인산 김일훈 선생仁山 金一勳 1909~1992입니다. 인산 선생은 세상의 의료와는 확연하게 다른 발본색원의 근본 해결책이 담긴 혁명적 '참의료'를 전 인류에게 명명백백하게 제시한 바 있습니다.

이야기가 결가지로 흘렀습니다만 말하려는 주제는 만인이 알고 있는 상식이라 하더라도 제 생명과 가족의 생명에 지대한 영향을 미치는 의료의 문제에 대해 어느 한 단면을 보는 데 그치지 말고 전후좌우 상하사방을 입체적으로 살피고 확인하여 반드시 '참의료'를 확연히 깨닫고 받아들여 실천함으로써 자연계로부터 부여받은 천수를 온전하게 누리며 건강하게, 행복하게 살아가야 한다는 게 핵심 요지입니다.

질병을 유발하는 인자로 바이러스나 세균 등 눈에 보이는 외부 요인을 주범으로 지목하여 그것들을 제거하기 위해 공격 파괴 위주의 의료를 시행하는 것이 오늘의 첨단 과학 의료요, 현대의학이라고 전 인류가 굳건히 믿고 있지만 질병을 유발하는 것은 세균이나 바이러스 등의 외부 요인보다 더 중요한 원인이 바로 '면역력 저하'라는 내부 요인임을 간과해선 안 되리라 판단됩니다. '한로축괴韓羅逐塊요 사자교인獅子咬人'이라는 어느 선사의 법문法門처럼 제게 돌이 날아왔다고 해서 돌을 쫓아가는 것은 개의 생각이지만 돌이 날아왔을 때 그 돌을 던진 사람을 쫓아가 무는 것은 사자獅子의 지혜입니다.

눈에 보이는 질병의 현상에 집착하여 그 증상을 제거하는 데 급급할 게 아니라 눈에 보이지 않는 면역력 저하, 즉 자연치유 능력의 약화라는 본질적 문제를 인식하고 오랜 세월 많은 이에게 검증 확인된, 부작용 없이 효과 뛰어난 최고의 의약품인 음식을 적절히 활용하여 '내 안의 의사'가 순리적으로 병마病魔를 물리쳐 건강을 회복할 수 있도록 하는 '자연치유 노력'이 '참의료의 전형典型'이라는 것을 새해 아침에 확연하게 깨달으시기를 간절히 기원합니다.



김윤세(본지 발행인, 전주대학교 대체의학대학원 객원교수)

“더 도약하는 2017년” 인산가 시무식서 다짐



120년 건강본가 ㈜인산가는 정유년丁酉年 새해를 맞아 지난 1월 2일 경남 함양군 수동농공단지 내 인산가 죽염제조장에서 시무식을 가졌다. 김윤세 회장 등 인산가 임직원이 참석한 가운데 진행된 이번 시무식은 국민의례를 시작으로 임직원 결의문 낭독과 김윤세 회

장의 신년사, 죽염 법제로 점화 등의 순으로 진행됐다. 김윤세 인산가 회장은 신년사에서 “지난 2016년 한 해는 품질혁신대회 대통령상 수상과 식품 명인 지정 등 인산가가 30년간 묵묵히 죽염산업을 지켜온 노력을 국가로부터 인정받는 보람이 있는 한 해였다”며 “새해는 인산가 설립 30주년을 맞아 새로운 도약을 준비하는 만큼 전 임직원 모두 주인 의식을 갖고 정성을 담은 최고 품질의 죽염을 생산해 고객의 기대에 보답해 주시길 바란다”고 당부했다. 이후 김윤세 회장과 임직원이 함께 죽염 법제로 새해 첫 점화를 하며 시무식을 마쳤다. **글** 한상현

1월 인산가 주요행사 및 강연일정

1 신년맞이	2	3	4	5 소한이	6	7
8	9 인천지점 강연	10 경북지점 강연 대구지점 강연	11 부산지점 강연 광주지점 강연	12 대전지점 강연 (사설)	13 남원지점 강연	14
15	16	17	18	19 대전지점 강연 인천지점 강연 전주지점 강연	20 대한노인회 광주지점 강연	21
22	23	24 경북지점 강연	25	26	27	28 설날
29	30 대체휴일	31				

대구한의대 평생교육원 투어

대구한의대학교 평생교육원 관계자 20여 명은 지난 12월 16일 인산연수원과 인산가 죽염제조장에서 현장 투어를 진행했다. 이번 투어에서는 죽염제조장과 장류제조장을 돌아보고 죽염요리 섭생과 인산의학 힐링특강을 들었다.

경남 건설노조 워크숍 진행

경상남도 건설노동조합 관계자 50여 명은 지난 12월 23일부터 24일까지 1박 2일간 인산연수원에서 워크숍을 진행했다.

북한소재 생산 신금하 힐링캠프

북한소재 전문 생산기업 ㈜신금하 임직원 50여 명은 지난해 12월 26일부터 27일까지 1박 2일간 인산연수원에서 힐링캠프를 진행했다. 경남 김해시에 있는 ㈜인산금하는 방위산업 및 전자산업 부품을 생산하는 기업으로 LG 냉장고 디오스의 부품을 생산하고 있다.

광주사진작가협 합숙캠프 열어

광주광역시 사진작가협회 소속 작가 35명은 1월 14일부터 15일까지 인산연수원에서 합숙캠프를 진행한다.

1월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연

1월 11일(수) 강연: 우성숙 교장

강북지점 강연

1월 10일(화) 강연: 김중호 이사

1월 24일(화) 강연: 김중호 이사

인천지점 강연

1월 9일(월) 강연: 우성숙 교장

1월 19일(목) 강연: 김중호 이사

대전지점 강연

1월 12일(목) 강연: 우성숙 교장

1월 19일(목) 강연: 우성숙 교장

광주지점 강연

1월 20일(금) 강연: 우성숙 교장

대구지점 강연

1월 10일(화) 강연: 정대홍 부장

전주지점 강연

1월 19일(목) 강연: 김은주 지점장

부산지점 강연

1월 11일(수) 강연: 김중호 이사

남원지점 강연

1월 13일(금) 강연: 김중호 이사

김윤세 회장 대한민국 식품 명인 되다

해양수산부 지정... 죽염종가 파워 확인

김윤세 인산가 회장이 대한민국 식품 명인으로 인정받았다. 김 회장은 해양수산부로부터 '2016 식품 명인 수산 분야 제4호(죽염제조 분야)'로 지정받고, 지난해 12월 2일 서울 코엑스에서 열린 창조경제박람회에서 식품 명인 지정서를 수여받았다.

이번 식품 명인 지정은 인산가가 지난해 11월 한국 표준협회에서 주관하는 국가품질경영대회에서 명품 창출 부문 대통령 표창을 수상한 이후에 맞은 겹경사라서 그 의미가 크고, 죽염 종가로서의 이미지를 한층 더 공고히 하는 계기가 되었다.



김윤세 회장은 “죽염류의 장인으로서 국가의 인정을 받은 상이라 기쁘고, 25만여 명에 달하는 인산가 회원 가족에게 고맙다”며 “선천으로부터 죽염 제조 이론 및 기술을 전수받아 인산죽염을 산업화한 지 30년이 됐는데, 그 과정 동안 국민에게 죽염의 존재감과 의미를 어느 정도 인식시켰다는 생각에 뿌듯하다”고 소감을 전했다. **글** 김효정 사진 장은주



대한민국 식품 명인이라

대한민국 식품 명인은 전통식품의 계승·발전과 가공 기능인의 명예를 보호할 목적으로 식품 제조·가공·조리 등의 분야에 20년 이상 종사한 자를 대상으로 선발하는 제도이다. 엄격한 적격심사(식품 제조의 전통성과 정통성, 경력 및 활동사항 등)와 현지실사 등을 통해 선정된다. 수산 분야 식품 명인은 1999년부터 지금까지 6명이 지정됐다.



독사구더기 먹인 약닭-폐암의 良藥

“내가 암에... 그 모든 약을 맥인 거. 낫는 걸 봐서 닭보다 더 좋은 건 없어요. 오리도 다 하고, 다 하는데 개에다가 인삼을 많이 맥이고 그러고 녹용가루를 섞어 맥여 가지고, 거참 무지한 돈이 드는데. 그래가지고 폐암이다 간암이다 위암이다 이걸 모두 실험하는데. 닭에다가 한 것같이 신통한 사실은 내가 못 봤어요.”

- 인산 김일훈 口述, 《신약본초》 전편 중에서

神藥 중의 神藥 오핵단

2017년은 정유년丁酉年, 닭의 해다. 암·난치병이 빈부귀천 가리지 않고 도둑처럼 불쑥 찾아오듯이, 지난해부터 이어오고 있는 닭의 수난도 닭띠 해라고 해서 피해 가진 않을 것이다.

인산 선생이 제시한 암 치료약 중에 오핵단五核丹이란 게 있다(《神藥》 책 제3장 참조). 우리가 살아가는 공간에 충만해 있는 산삼분자山蔘分子·부자附子分子 등 각종 약분자藥分子를 흑염소, 누렁개, 돼지, 집오리, 닭 등 다섯 동물의 생명활동, 즉 호흡활동을 이용, 약성분의 핵을 합성해 만든 신비의 암독毒 治療약이 오핵단이다.

이 오핵단은 인산 선생이 오랜 세월을 걸쳐 수많은 난치병 환자에 대한 약 실험을 통해 체질과 혈액형에 구애받지 않고 어떠한 환자, 어떠한 질병이든 치료할 수 있는 영묘한 약의 실재를 직접 확인한 후 만든 영약靈藥이다.

암독毒 靈藥 약닭

인산 선생은 닭이 폐암에 신통하다고 이야기했는데, 닭의 경우 인삼 2근, 마른 옷깃질(건칠피) 3근을 각각 분말, 보리밥에 섞어서 약 1년간에 걸쳐 나누어 먹인다고 했다. 그리고 입추가 지난 뒤 독사 30마리와 구렁이 3마리에 구더기를 넣어 다 먹이며, 이렇게 닭을 사육하다 보면 간혹 털이 빠지기도 하는데 별 관계가 없고, 종닭을 쓴다고 했다.

아쉽게도 오핵단은 시중에서 구할 수 없으며, 《신약神藥》 책을 읽고 직접 동물을 사육해 약을 얻어내는 수밖에 없다. 도시생활에 익숙한 현대인들이 동물을 길러 약을 만든다는 것이 말처럼 쉽진 않을 것이다. 그래도 생명을 구하는 일이라면, 손 놓고 때(?)를 기다리는 것보다는 훨씬 현명한 방법일 수 있다. 다만, 일찍이 인산 선생도 지적했거니와 인간을 살리기 위해 희생되는 동물에 대한 미안함만은 잊지 말아야 할 것이다. ㉑

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 업서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트A를 드립니다.

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

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 12월호에 대한 독자의견



12월호 기사 중엔 '인산 제품으로 겨울 질환 이렇게 극복했다'에 실린 오정란씨 인터뷰가 가장 기억에 남습니다. 유익한 죽염을 지속적으로 섭취함으로써 더 건강한 삶을 살 수 있다는 것을 기사를 보며 다시금 실감했습니다.

(구규민·경남 양산시 삼호동)



북어 고추장조림 조리법을 알려주신 기사가 재밌었습니다. 몸에 좋은 마른 명태의 맛을 색다르게 즐길 수 있을 것 같습니다. 저는 외국에도 죽염이 있는지, 외국인들은 어떻게 죽염을 사용하는지 궁금합니다. 기회가 되면 이런 내용도 담아주세요.

(차혜원·경기 평택시 비전동)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

미야자키 소이치로 《병의 원인은 수면에 있다》

수면 부족은 병의 방아쇠 역할 진정한 수면은 뇌를 쉬게 하는 것

음식이 건강한 몸을 유지하거나 병을 낫게 하는 데 효과가 있고 운동이 건강한 몸을 만드는 기본이라는 것은 명백한 사실이다. 그런데 인생의 약 3분의 1을 자면서 보내면서도 사람들은 잠에 대해 크게 관심이 없다. 미야자키 소이치로 박사는 올바른 수면습관으로 건강해질 수 있다고 했다.

글 한상현 일러스트 이철원



미야자키 소이치로 지음
정은정 옮김 / 빈디
값 13,000원

사람은 일생 3분의 1을 잔다. 평균 수명이 80세라고 할 때 약 26~27년은 잠을 자는 것이다. 그런데 잠에 대해서는 '졸리니까 잔다' '밤이 되었으니 잔다' 정도로 대수롭지 않게 생각한다. 심지어 몸이 졸리다는 신호를 보내도 카페인이나 다량 함유된 에너지드링크를 마시며 버틴다. 더 놀아야 한다는 이유로 말이다.

수면 부족하면 면역 기능도 떨어져

꿀잠을 자지 못하면 신체 리듬이 깨지는 것은 물론 우리 몸에 나쁜 현상이 나타난다. 생활습관병인 심장 질환, 뇌혈관 질환 발생 위험이 높아진다. 고혈압과 당뇨병, 이상지질혈증, 고노산혈증, 비만 등도 수면 부족이 원인 중 하나다. 특히 수면이 부족하면 면역 기능이 정상적으로 유지되지 못해 암세포를 공격하는 면역세포의 기능이 떨어져 암 발병 위험이 높아진다.

인간의 삶은 먹고 일하고 자는 패턴을 매일 반복

한다. 질 좋은 음식을 먹어야 건강한 에너지를 얻어 일을 할 수 있고, 지친 신체와 두뇌를 잠을 통해 회복시켜야 다음날 활동을 할 수 있다. 그런데 이 사이클이 잘 유지되지 않으면 문제가 생기게 되는 것이다.

수면 부족은 병의 방아쇠 역할을 한다. '수면부족=병'이라고 해도 과언이 아니다. 잠자리에 들자마자 즉시

잠이 드는 것은 수면이 부족한 상태를 뜻한다. 8분도 채 지나지 않아 잠이 드는 사람은 신체 리듬이 깨진 상태이거나 병에 걸려 있을 가능성이 높다. 잠이 오지 않는다고 억지로 자려고 할 필요는 없다. 독서를 하거나 스트레칭도 좋고, 그냥 멍하게 있는 것도 좋다. 졸음이 오면 그때 다시 잠자리에 들도록 하자.

졸려서 잘 때 숙면감 더 높아져

진정한 수면의 의미는 뇌를 쉬게 하는 것이다. 대뇌는 컴퓨터와 마찬가지로 계속 사용하면 과열된다. '최적 수면시간은 8시간'이라는 설은 근거가 없다. 8시간 못 잤다고 고민할 필요 없다. 최적의 수면시간

은 따로 존재하지 않는다. 아침에 개운하게 일어나 별 지장 없이 활동하고, 졸음이나 피로함 없이 일을 할 수 있다면 당신의 수면시간은 충분한 것이다. 오히려 일상에서 잠이 약간 부족하다 싶을 때 수면욕구가 높아진다. 졸려서 잘 때 숙면감이 더 높다.

수면 중에는 성장호르몬, 멜라토닌, 코르티솔 등 대표적으로 3가지 호르몬이 나온다.

성장호르몬은 뇌하수체에서 분비되는 것으로 아이들의 성장을 촉진시킨다. 성인에게는 상처 입은 조직의 회복과 신체의 피로 회복을 돕는다. 또한 지방 분해를 촉진해 살이 찌는 것을 방지하고 면역력을 높여준다.

멜라토닌은 수면의 리듬을 조절하고 질 좋은 잠을 유도한다. 수면을 촉진하고 체내 환경을 조정한다. 활성산소를 중화시키고 유해물질을 해독하며 암세포에 대항하는 작용을 한다.

코르티솔은 스테로이드 호르몬의 일종으로 항염증 작용을 한다. 또한 체온의 상승이나 혈당치 상승 등 체내 환경을 정돈하고 신체를 활동 모드로 만드는 역할을 한다. 때문에 늦은 밤에 분비가 시작돼 새벽 기상 전에 절정에 이른다. 잠을 깰 준비를 하는 것이다. 이 밖에도 글루타민, 아데노신 등 30가지가 넘는다.

잠 부족하다 싶으면 평소보다 30분 일찍 취침

혹 잠이 부족하다는 느낌이 든다면 '평소보다 30분만 일찍 잘 것'을 권한다. 즉 기상시간은 평소와 같이 하되 잠자는 시간을 앞당겨 수면시간을 늘리는 것이다. 1시간은 실천하기에 장벽이 다소 높은 느낌이지만 30분은 거부감 없이 효과를 볼 수 있다. 오늘 밤부터 '플러스 30분'을 실천해 보기 바란다.

식사는 수면의 질을 좌우한다. 그 키워드는 '트립토판'이다. 필수 아미노산의 한 종류인 트립토판은 잠이 오게 하는 멜라토닌 생성에 영향을 미친다. 트립토판이 많이 함유된 식품은 요구르트, 우유, 치



꿀잠 방해하는 10가지 습관

1. 유산소 운동은 밤에 하지 마라.
2. 취침 전 음주는 편안한 잠 방해한다.
3. 커피나 콜라 많이 마시지 마라.
4. 불규칙한 생활은 체내시계를 바꾼다.
5. 야식은 수면을 알리지게 한다.
6. 잤다 다시 자면 오히려 도움 안 된다.
7. 잠을 깨우는 소음, 꿀잠 방해한다.
8. 밝은 조명은 멜라토닌 분비 억제한다.
9. 텔레비전, 컴퓨터는 뇌를 쉬게 한다.
10. 무리하게 잠을 청하면 역효과 난다.

즈, 견과류, 두유, 어류, 육류, 달걀 등이다.

무엇보다 늘 규칙적이고 리듬에 맞는 생활을 해야 질 좋은 수면을 취할 수 있다. 그것이 건강을 유지하는 비결이다. 🍎

저자 미야자키 소이치로

수면학 권위자인 의학박사 미야자키 소이치로는 1979년 아키타대학교 의학부를 졸업하고 현재 국립 시가의료대학 수면학 특임교수로 재직 중이다. 이비인후과 전문의이며 일본수면학회 이사, 수면의료인정이다. 저서로 《어떻게든 버티고 싶은 사람의 밤새우기 완전 매뉴얼》(뇌에 효과가 있는 수면학) 등이 있다.

“언젠가 점쟁이가 나보고
사주가 기가 막히렸어요.
여자 운 없고, 재운
없고, 관운이 없대요.
아무 운이 없대요.
그래서 남들보다 더
맨주먹으로 잘살 수 있을
거라는 거예요. 나는
이 말을 오래 마음에
품고 살았어요. 그렇게
생각하면 내 병도,
쑥스러움도 다 나란
사람 재능의 일부일 수도
있겠죠. 그렇다면 고마운
일 아니에요?”



개그맨 이경규는 나이가 들수록
사람들을 더 많이 웃길 자신이
있다고 호언장담한다. 어느새
예능계의 CP보다 더 많은 연배가
됐지만 자신의 진짜 전성기는
10년 후에 올 거라며 눈을 찡긐해
보인다. 웃음과 감동, 그리고 힐링에
이르기까지, 우리에게 보여줄
게 많은 예능 대부의 2017년이
기대된다.

글 송해진(조선일보 기자) 사진 박상훈

평범함 속에서 비범함을 찾는 클래스가 다른 ‘킹경규’

마음 내키는 대로 방송… 그래도 뽕뽕 터져

이경규가 그 어느 해보다 보람되고 기대되는 새해를 시작하고 있다. 강호동과 23년 만에 하모니를 이루며 웃음을 부르는 식객큐멘터리 JTBC의 〈한끼줍쇼〉를 방송하고 있기 때문이다. 스타니슬랍스키의 진실된 연기를 동경하는 개그맨답게, 소소한 에피소드로 짜인 단단한 영화를 좋아하는 제작자답게, 연이은 문전박대 속에서도 밥 한 끼를 통해 인연의 고리를 만들어 가는 그의 솜씨는 자연스럽다 못해 능숙하기까지 하다. 낮가림이 심하고 쑥스러움도 잘 타서 상대의 눈을 마주 보는 일을 어려워하는 얼마간 예민한 예능 대부. 하지만 카메라 앞에 서면 그는 언제나 자신의 호흡대로 방송의 흐름을 좌지우지하는 내공을 발휘하곤 한다.

“남들이 뭘 좋아하는지만 생각하다 보면 제대로 웃길 수가 없어요. 내가 뭘 좋아하는지부터 알아야 해요. 그래야 내가 편하고 어색하지 않게 웃길 수가 있단 말이지요. 저는 뭘 좋아하냐고요? 일단 이렇게 편하게 드러내는 걸 좋아하고, 낚시 좋아하고 강아지랑 노는 걸 좋아하죠.”

그는 정말 내키는 대로 방송을 한다. 그래도 웃음은 뽕뽕 터진다. ‘나’를 제대로 아는 사람의 힘이란 그렇게 대단한 것이다. ‘예능계의 대부’가 이경규의 과거 닉네임이었다면 ‘킹경규’는 요즘 그의 새로운 별명이다.

〈마리텔〉서 ‘늑방’ ‘늑방’으로도 가볍게 1위

최근의 이경규는 언제나 화제를 몰고 다녔다. 그가 뭘 하든 방송에서 히트를 쳤다. 네티즌

들의 실시간 댓글을 확인하며 인터넷 방송을 해야 하는 <마이 리틀 텔레비전>에서도 그는 줄곧 시청률 1위를 기록하며 건재를 과시했다. 개그맨 박명수나 김구라가 3등이라도 차지하려고 땀을 뻘뻘 흘리는 방송에서 말이다.

1990년대 '이경규의 몰래카메라'로 전성기를 맞이했던 <일밤>은 최근 다시 한 번 '몰카'를 소환했다. 하지만 이번 '몰카'에는 '몰래카메라'의 원조 캐릭터인 그가 합류하지 않았다. 이경규 없는 몰카, <일밤-은밀하게 위대하게>는 과연 어떤 트릭과 해프닝을 만들어 냈을까? 온 기대 속에 뚜껑을 연 <은밀하게 위대하게>는 그의 부재 탓인지 '은밀'하지도 '위대'하지도 않은 평균작이 되고 말았다. 남을 속인다는 건 있을 수 없는 일이고, 더군다나 방송에선 말할 것도 없는 급기사향. 하지만 비틀어서 폭소를 만들어 내자는 아이디어는 급기야 <일밤>의 시청률을 추종불허의 위치에 올려놓았고 그에게 '킹경규'가 될 수 있는 기반을 만들어 주었다. 하지만 이 무렵에 그는 영화 제작에 손을 대며 시련을 맞기도 했다.

"그때 돈 버는 족족 현금으로 침대 밑에 깔아놔었어요. 그런데 그 돈을 정말 영화 찍느라 홀랑 다 날렸죠. '뭣도 모르고 까불다가 패가망신한다'를 네 글자로 줄이면? 그게 <복수혈전>인 거죠(웃음)."

위기 뒤에 찾아온 기회를 살린 승부사

이경규는 2012년쯤부터 공황장애를 앓아 왔다. 4년 가까이 증상을 겪고 있지만 딱히 치료법도 없어 그냥 안고 가는 형편이다. 패턴이 딱히 정해져 있진 않고 하기 싫은 일을 억지로 하면 증상이 나타나며 좋아하는 일을 하는 동안은 조금도 통증이 없는 묘한 마음의 병이다.

예능 대부 이경규가 항상 승승장구해 왔던 건 아니다. 한때는 감이 '예전만 못하다'는 평을 듣기도 했다. 20년간 몸담았던 MBC 프로그램에서 하차를 해야 했고 다른 방송국에서

의 반응도 시원치 않았다. 위기가 찾아온 것이다. 하지만 그는 하강의 순간에서 <남자의 자격>과 <힐링캠프>를 발판으로 다시금 일어섰다. '버럭'과 '호통'은 물론 데뷔 35년 차 개그맨의 '여유'와 '힐링'을 지니게 됐다. 그러나 단단한 내공을 지니고 있음에도 부침이 잦은 방송 생리 속에서 3년에 한 번씩은 고비를 맞는다고 얘기한다.

"세상이 계속 바뀌니까요. 그때마다 나도 모드를 바꿔줘야 하는데, 나이 먹을수록 쉽지가 않아요. 가령 내가 2001년에 <느낌표>를 하면서 야생 너구리 다큐멘터리를 찍었어요. 그런데 그때 밤새도록 현장에서 일했지만 잘 댄 카메라를 꺼놓고 낮에만 촬영해서 편집했던 말이지요. 그런데 2007년쯤 <1박2일>이 시작했는데, 이걸 밤에도 카메라를 켜놓는 거예요. 자는 거, 코고는 거, 다 찍는 거죠. 그런 변화를 빨리빨리 감지해야 돼요."

그래서 그는 자신의 감각을 다듬고 발전시키는 일에 더 매진한다. 신문을 열심히 읽고, TV 프로그램도 꼼꼼히 분석을 하며, 세상의 기호를 읽어내는 일에 심취한다. 최근 신작 영화 <라라랜드>를 보면서 그는 방송에 대한 자신의 견해를 분명하게 정리하게 됐다고 말한다. 결국 방송은 사람에 대한 스토리텔링이라는 것. 그는 개그도 그런 순수한 방법으로 보여 주려 한다. 성대모사도 개입도 없이 자신의 얘기만으로 2시간 내내 이어지는 정통 스탠드업 코미디를 하는 게 소원이다.

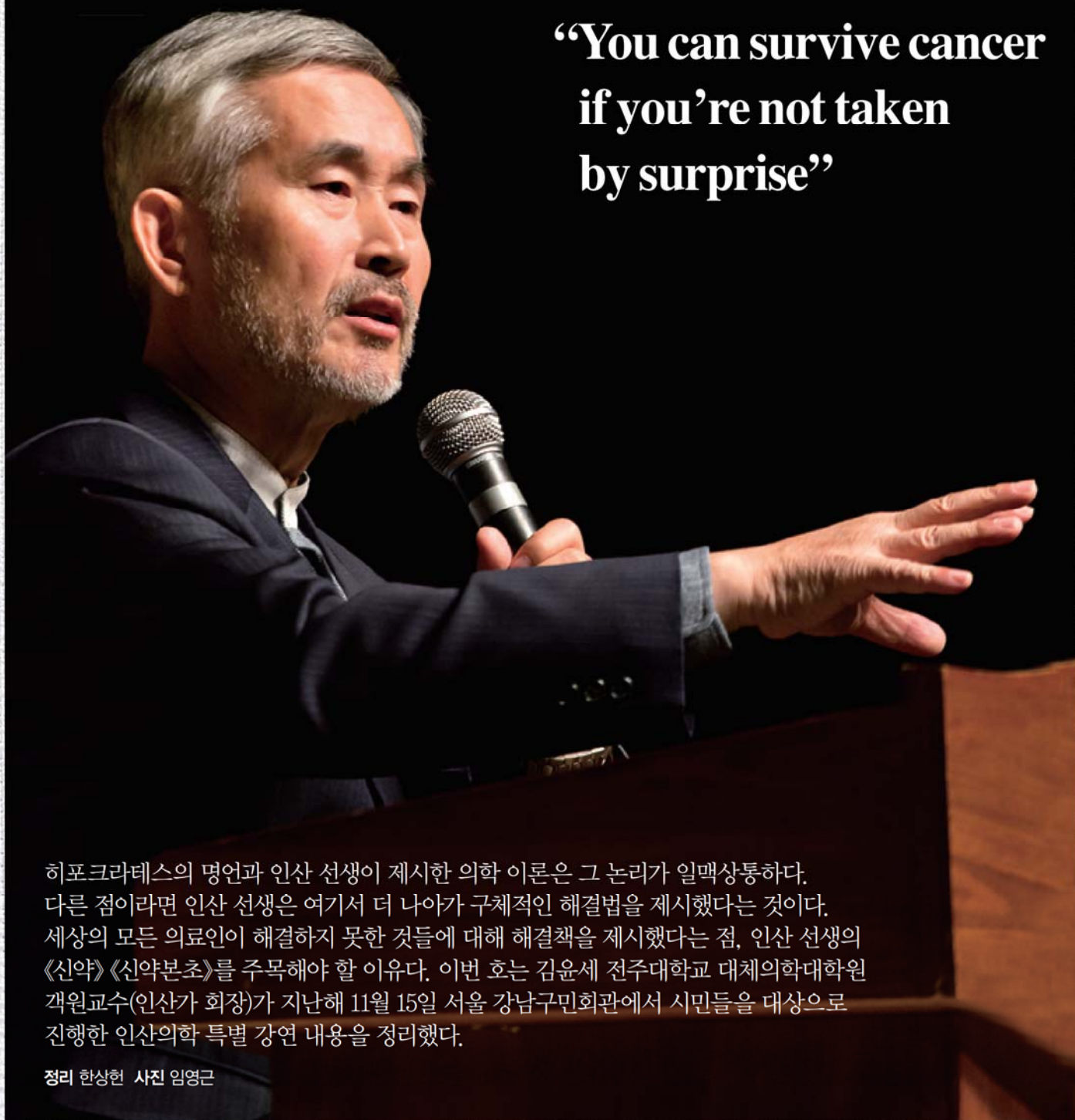
"언젠가 점을 본 적이 있어요. 그 점쟁이가 나보고 사주가 기가 막히대웠어요. 여자 운 없고, 재운 없고, 관운이 없대요. 아무 운이 없대요. 그래서 남들보다 더 맨주먹으로 잘 살 수 있을 거라는 거예요." 이경규는 잠시 말을 끊고 숨을 내쉰다. "나는 이 말을 오래 마음에 품고 살았어요. 그렇게 생각하면 내 병도, 쑥스러움도 다 나란 사람 재능의 일부일 수도 있겠죠. 그렇다면 고마운 일 아니에요?" 이경규가 한쪽 눈을 찡긐해 보였다. 평범해서 비범해 보이는 뒀크었다. ㉠



- 1 <일요일 일요일 밤에>가 최고의 주가를 올리던 2007년 즈음, 이경규는 김영희 PD, 김국진보다 일찍 촬영장에 나올 정도로 일에 열심이었다고 그 무렵을 회상한다.
- 2 그에게 영화 감독이라는 레테르와 함께 '홍행 참패'라는 괴로움을 안겨준 영화 <복수혈전>의 포스터. 하지만 25년 전에 만든 이 포스터를 지금도 최고의 애장품으로 꼽는다.
- 3 넥센과 두산의 빅매치에서의 시구 장면. 야구와 탁구 등 운동을 즐겨하지만 가장 애착을 갖는 일은 뉴시터에서의 망중환이다.
- 4 SBS TV 버라이어티 쇼 <라인업>의 에피소드로 소개된 <복수혈전 2>, 20분짜리 소극이지만 이경규는 오우삼·서극 못지않은 고뇌와 열정을 쏟았다고.
- 5 타인과 밥 한 끼를 나누며 교감과 소통에 나서는 규동 형제. JTBC <한끼줍쇼>에 참여하며 이경규·강호동은 23년 만에 다시 한 팀이 되는 즐거움을 맛보고 있다.

“암에 걸려도
놀라지 않는 사람은
산다”

“You can survive cancer
if you’re not taken
by surprise”



히포크라테스의 명언과 인산 선생이 제시한 의학 이론은 그 논리가 일맥상통하다. 다른 점이라면 인산 선생은 여기서 더 나아가 구체적인 해결책을 제시했다는 것이다. 세상의 모든 의료인이 해결하지 못한 것들에 대해 해결책을 제시했다는 점, 인산 선생의 《신약》《신약본초》를 주목해야 할 이유다. 이번 호는 김운세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)가 지난해 11월 15일 서울 강남구민회관에서 시민들을 대상으로 진행한 인산의학 특별 강연 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 임영근

인산 김일훈 선생께서는 고금동서(古今東西)에 없던 생명에 관한 새로운 의학 이론과 방법, 약과 처방을 공개했다. 그러나 사람들은 이 새로운 의학 이론의 의미와 가치, 효용성을 잘 모르기 때문에 제가 그것을 알려주려고 30년 넘게 강연을 하고 있다.

인산 선생은 1909년 태어나 1992년에 84세의 일기로 세상을 떠났다. 그때까지 세상에 없던 의학 이론을 1986년 <신약> 책을 출간해 명명백백(明明白白) 세상에 제시하고 암·난치병·괴질로부터 수많은 생명을 구하도록 영향을 끼쳤다. 그럼에도 불구하고 인산의학에 대해 몰라 암·난치병·괴질에 걸려 속수무책으로 죽어가는 안타까운 일들이 계속되고 있다.

해열로는 근본적인 치료 안 돼

인산 선생의 <신약> 책이 어떤 책인지 쉽게 설명해 드리겠다. 1543년 5월 출간해 2,000년 넘게 내려오던 우주관을 송두리째 바꾼 책은 책이 있다. 폴란드의 천문학자인 코페르니쿠스가 쓴 <천체의 회전에 관하여>이다. 이 책은 그간 믿어왔던 천동설을 지동설로 바꾸는 과학 혁명의 도화선이 됐다.

우리 눈에는 태양이 동쪽에서 떠서 서쪽으로 지는 것처럼 보이지만 실제로는 지구가 자전과 공전을 한다. 나를 중심으로 보면 해와 달, 별이 움직이지만 실제로는 그렇지 않다. 우리 생명 운영 법칙이나 치료 방식도 이와 같다. 가령 우리 몸에서 열이 나면 해열을 해야 하는 게 맞는 것 같지만 열이 나는 데는 다 이유가 있다. 몸에서 열이 나는 것은 병을 물리치기 위해 가동된 면역 시스템의 결과다. 해열을 하면 증상은 완화되지만 일시적인 효과일 뿐 근본적인 치료는 되지 않는다. 우리 인류에 적용되는 모든 의료가 이렇게 증상 완화, 국부적 치료에 초점이 맞춰졌다. 병의 뿌리에 접근하는 것이 아니다.

<천체의 회전에 관하여>가 종교적 우주관에서 과학적 우주관으로 바꾼 과학 혁명의 도화선이라고 하지만 여러분이 지금 천동설을 믿고 있다고 해서 신성모독죄로 잡혀가진 않는다. 사는 데 아무 지장이

Insan Kim Il-hun came up with entirely new medical theories, methods, medicine and prescription that have never before been discussed at any point in history anywhere. But people still don't recognize the significance or value of these theories, and don't know how to make the best use of them. I've been extolling their virtues for more than three decades.

Insan was born in 1909 and passed away at age 84 in 1992. By laying out his ground-breaking theories in his 1986 book <Shinyak>, Insan helped numerous people beat cancer and other terminal diseases. And there are still patients out there who are succumbing to these illnesses because they're ignorant about Insan Medicine.

Getting Rid of Fever Won't Mean Fundamental Cure

Let me explain what <Shinyak> is about. <On the Revolutions>, published by the Polish astronomer Nicolaus Copernicus in May 1543, turned the old concept of the universe that had been in place for more than 2,000 years on its head. The book ignited the scientific revolution, leading to the shift from the geocentric theory to the heliocentric theory.

Our eyes may tell us that the sun rises from the east and sets on the west. In fact, it's due to the revolution and the rotation of the Earth. The sun, the moon and the stars may seem to be the ones moving, but it's not the case. And theories on managing our health and treatments for diseases are the same. For instance, if we develop a fever, it may seem correct to try to get rid of it. But you have to remember the reason for the fever. It's the result of the action of your immune system trying to fight off an illness. If you lower your fever, it will ease symptoms, but it won't cure the disease fundamentally. And every type of medicine applied to

인산 선생의 <신약> 책은 지금까지 없던 새로운 의학 이론을 세상에 제시한 의학 혁명의 도화선이라고 할 수 있다. 현대의학에서는 '현재의 의료 기술로는 치료가 불가능합니다'라며 불치병을 이야기하지만 인산의학은 거기서부터 치료가 시작된다

없다. 그런데 생명에 관한 진리를 잘못 알고 있으면 생각만 해도 끔찍한 결과가 초래된다. 인산 선생의 <신약> 책은 지금까지 없던 새로운 의학 이론을 세상에 제시한 의학 혁명의 도화선이라고 할 수 있다. 현대의학에서는 '현재의 의료 기술로는 치료가 불가능합니다'라며 불치병을 이야기하지만 인산의학은 거기서부터 치료가 시작된다.

의술, 크게 발전했어도 암 정복 못 해

이 세상에는 의사(醫師) 의사(醫師)가 무수히 많다. 서점에 가면 건강 코너에 수만 가지 책이 꽂혀 있다. 이들 사이 한 가지 공통점이 있다. 질병을 공격, 파괴, 제거해야 한다는 논리다. 이런 방식으로는 암·난치병·괴질은 물론 가벼운 질병조차 근본 해결이 불가능하다.

2008년 9월 9일 자 주요 일간지 1면에 '미국, 암과의 전쟁에서 패했다'라는 제목의 기사가 나왔다. 미국 <뉴스위크>지의 기사를 인용 보도한 것이다. 간략히 소개하면 이렇다. "1971년 미국 닉슨 대통령이 암 퇴치법에 서명을 한 뒤 37년이 지났다. 우리나라 1년 예산의 몇 배에 달하는 자금을 암 퇴치에 투입했지만 암 사망률은 오히려 늘었다. 미국이 암과 벌인 전쟁에서 패한 것이다." 그런데 우리는 암이 정복될 줄 알고 있다. 수술로 제거하고 항암제 투여하고 방사선 조사하는 것이 암 3대 치료법이다. 의사들에게 '이 방법으로 치료하면 완치가 되느냐'고 물어보면 즉답을 하지 못한다. 이 방법밖에 없다는 말만 한다. 눈부신 과학 발

mankind is only focused on easing symptoms and on local treatment. It doesn't get to the root of the cause. <On the Revolutions> forced us to move away from the religious to the more scientific view on the universe. But even if you still believe in the geocentric theory, you won't be caught for blasphemy. It has no bearing on your life whatsoever. But what if you put faith in a wrong kind of theory on life? The consequences could be deadly. <Shinyak> is something that ignited the medical revolution by proposing new medical theories never before discussed. In modern medicine, doctors may tell you something like, "We can't treat this with the current technology." But that's exactly where Insan Medicine begins.

Advanced Technology Isn't Enough to Cure Cancer

There are plenty of medical doctors and books. Go to a major book store, and you'll find tens of thousands of books in the 'Health' section. And these medical theories and treatments have one thing in common -- they're founded upon the premise that you have to destroy and remove the disease. But you can't even beat a simple flu that way, let alone cancer or other terminal disease.

On Sept. 9, 2008, major U.S. daily newspapers published front page stories on how the United States had lost its war on cancer. It cited an article on <Newsweek> magazine. This was 37 years after President Richard Nixon signed the National Cancer Act to declare war on cancer. The U.S. poured in many times more money than an annual Korean national budget on cancer treatments, but cancer mortality rate actually increased. America had lost the war. But we here tend to believe cancer has been conquered. The three main treatments are: having surgery to remove can-

전에 힘입어 현대의학도 진단 기술 등 날이 갈수록 첨단화되고 있지만 암 하나 정복하지 못했다.

저는 어려서부터 인산 선생이 치료하는 모습을 직접 보고 자랐고, 참의학임을 깨달았다. 제가 사실 저승 문턱에 여섯 번이나 갔었는데 그때마다 아버지 인산 선생께서 쑥뜸으로 저를 끄집어내 주셨다. 이런 경험을 통해 '인산 선생의 의학이 참의학이구나' 하는 것을 알게 되었고, 이것이 인류의 병마를 물리치고 인류 전체를 구할 수 있는 새로운 희망의 메시지, 효능·효과가 뒷받침되는 참된 의료임을 깨닫게 되었다.

자포자기하면 자신의 면역력은 초토화

자신의 의료 지식이나 견해, 관념을 깨지 못하면 절대 참의료를 깨달을 수 없다. 고정관념의 틀을 깨버리지 않으면 진리의 영역에 절대 도달하지 못한다. 참의료의 진리를 깨달아야 이 좋은 세상 명대로 건강하고 행복하게 살 수 있다.

인산 선생의 〈신약〉 〈신약본초〉를 읽고 또 읽다 보면 감이 잡히고 깨닫게 된다. 참의료를 터득하게 되면 제명대로 산다. 옛말에 '호랑이한테 물려가도 정신만 차리면 산다'는 말이 있다. 마찬가지로 인산 선생은 '암에 걸려도 놀라지 않아야 산다'고 했다. 병원에서 암 진단을 받으면 백이면 백 '이제 난 죽었구나' 하며 자포자기(自暴自棄)한다. 마음이 꺾이면, 면역력은 초토화되고 어떤 치료로도 살 수 없다. 자기가 자신을 죽이는 것이다. 암 진단을 받으면 의연히 받아들이고 치료할 방법을 찾으면 된다. 그 방법은 〈신

인산의학에서 제시한 신약에는 한 가지 특징이 있다. 우리가 먹는 식품을 의약품으로 사용한다는 것이다. 인산의학의 핵심 이론과 처방은 '제 병은 제집에서 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제힘으로 가족들끼리 고치는 것이다'

cerous tumor, taking anti-cancer medication and undergoing radiation therapy. But when you ask doctors if these treatments will cure cancer, they won't be able to give you a clear answer. They'll only tell you instead that this is the only way. Despite such a remarkable advance in modern medical technology, we still haven't conquered cancer.

Since I was little I've been watching Insan at work with my own two eyes, and I was able to learn the value of the true medicine that way. I've reached the brink of death times and survived each time with moxa cautery. With the last trip back, I realized Insan's way was the real way. I knew this would be the message of hope that could fight off all diseases and save the mankind with great effects.

Losing Hope Kills Immune System

If you don't do away from your prejudice and old ideas about medicine, you'll never be able to recognize the true medicine. If you fail to break out of the mold, then you'll never reach the truth. You must see the value of the true medicine to lead a healthy and prosperous life. Read Insan's <Shinyak> and <Shinyak Boncho> over and over again, and you'll find yourself closer and closer to the truth. And you have to put these ideas to practice. You can live to the natural lifespan if you master the true medicine. An old proverb has it that even if you're caught by a tiger, you can survive as long as you keep your head together. Today, it's the cancer, not the tiger, that can grab you. Insan said you can survive cancer if you're not taken by surprise. If you give up all hope and think you're going to die of cancer, it will kill your immune system and cancer will only worsen. No treatment can change that. Technically, you'll end up killing yourself. If you're diagnosed with cancer, you have to accept the fate and start searching for



약〉 〈신약본초〉에 다 공개돼 있다.

히포크라테스는 "약으로 고칠 수 없는 환자는 수술로 고치고, 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 고치고, 열로 고칠 수 없는 환자는 불치병이다"라고 했다. 또한 '체온을 올리는 능력이 있다면 모든 병을 고칠 수 있다고 했다. 간절히 원했으나 그는 끝내 체온 상승법을 찾지 못했다. 그런데 인산 선생은 히포크라테스도 찾지 못한 체온 올리는 법을 세상에 공개했다. 단전과 중완에 강화약쑥으로 5분 이상 타는 뜸을 때 체온을 올리는 영구법을 제시했다. 그리고 유허발마늘, 유허오리, 죽염 등을 먹어서 체온을 올리는 방법도 전했다.

식품을 약으로 쓰는 것은 한 가지 조건만 충족하면 된다. 짜고 쓰고 먹기 어려워도 달게 받아들여 충분한 양을 쓰면 즉시 효과가 난다. 적은 양을 쓰면 먹으나 안 먹으나 똑같다. 참의료는 멀리 있지 않고, 어렵지 않고, 복잡하지 않고, 구하기 어렵지 않고, 실천하기 어렵지 않다. 방법은 간단하지만 그렇다고 쉽지도 않다. 많은 노력을 해야 한다.

인산의학이 제시한 신약에는 한 가지 특징이 있다. 우리가 먹는 식품을 의약품으로 사용한다는 것이다. 인산의학의 핵심 이론과 처방은 '제 병은 제집에서 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제힘으로 가족들끼리 고치는 것이다. 내 몸의 자연치유 능력을 활용해 병마를 물리치고 건강을 회복해

ways to treat it. And it's all there in the pages of <Shinyak> and <Shinyak Boncho>.

Hippocrates once said a patient who couldn't be treated with medicine could be cured with surgery; if surgery didn't work, then fever could do the job; and the one that couldn't be treated with fever was terminally ill. He famously declared, "Give me the power to produce fever and I'll cure all diseases." But he never did find a way to produce fever. But Insan has figured out a way to increase body temperature. If you cauterize the middle of your abdomen area with Ganghwa moxa for more than five minutes, it will increase your temperature. You can also consume sulfur field garlic, sulfur-fed duck or bamboo salt to have the same effect.

If you want to use food as medicine, you have to make sure you meet one condition. They may be salty and bitter, but if you consume them in copious amounts, you will see the effects right away. If you don't eat enough, you may as well not eat them at all. The true medicine is right by you. It's not difficult or complex, nor is it difficult to put it to practice. Of course, that doesn't mean it's all very simple. You have to put in the work. In Insan Medicine, the food that we consume can function as effective medicine. At the heart of Insan Medicine is this: You can treat your illness relying on your own strength, while using the medicinal properties of the food that you can easily find. The goal is to make the most of your body's natural healing power and live to the natural lifespan.

Insan Medicine Can Prevent Untimely Death

All of our diseases start from coldness. Dr. Ishihara, who has treated Japanese prime ministers, claimed raising the body temperature by one degree Celsius will strengthen your immune system five times. A half

명대로 살게 하는 것이 목적이다.

인산의학은 비명횡사 막을 수 있는 참의료

사람의 모든 병은 냉증으로부터 시작된다. 일본 수상들의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사는 ‘체온 1도를 높이면 면역력이 5배 높아진다고 했다. 50년 전 인류의 평균 체온은 36.8도였다. 그런데 지금은 35.8도이다. 체온 1도 때문에 암·난치병·괴질 환자가 수억 명이 나오고 있다.

인산 선생은 체온을 올려주는 신묘한 물질로 마늘·죽염을 제시했다. 발마늘을 껍질째 구워 김이 날 때 죽염을 꼭 적어 20통 이상을 먹으라고 했다. 20통 이상을 먹지 않으면 몸을 충분히 데울 수 없다. 그리고 죽염을 적어 먹어야 체온 상승 효과가 두드러지게 나타난다. 마늘은 세계적인 항암식품이지만 어떤 의료진도 암 치료에 효과가 있도록 먹는 방법을 제시하지 못했다. 오직 인산 선생만이 구운 발마늘죽염요법을 세상에 전했다.

구운 발마늘은 50~100년 된 산삼의 효과가 있고, 죽염은 지리산 반달곰 웅담의 효과가 있다. 하루 20통 이상 100일을 먹어야 한다. 어떤 사람은 지겹다고 90일 먹다가 포기한다. 95일 먹어도 안 된다. 세포는 21일 단위로 바뀌는데 100일은 왜 완전히 바뀌는 것이다. 죽염은 피를 맑게 하고 마늘은 체온을 올려주고, 냉을 물리치고 원기를 북돋운다.

이처럼 히포크라테스의 명언과 인산 선생이 제시한 의학 이론은 그 논리가 일맥상통하다. 다른 점이 라면 인산 선생은 여기서 더 나아가 구체적인 해결책을 제시했다는 것이다. 더 특별하다. 세상의 모든 의료인이 해결하지 못한 것들에 대해 해결책을 제시했다는 점. 인산 선생의 <신약> <신약보초>를 주목해야 할 이유다. 여러분께서 인산의학의 의미와 가치를 깨닫고 받아들이시면 비명횡사를 막을 수 있는 참의료를 깨달을 수 있다. 빠른 시간 내에 참의료를 깨달아 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. ㉔

century ago, the average human body temperature was 36.8 degrees. Today, it's 35.8 degrees. The difference of one degree has led to millions of cancer patients and other terminally ill people.

Insan said consuming bamboo salt is one wonderful way to raise your body temperature. Roast field garlic as a whole, and eat more than 20 heads covered in bamboo salt. If you eat fewer than 20, you won't get the proper effects. Bamboo salt will accelerate the process. Garlic is famous for helping prevent cancer, but no doctors have been able to present ways to consume garlic so that it can actually help prevent or cure cancer. Insan is the only one, with his recipe of roasted field garlic with bamboo salt.

Roasted field garlic has the same effects of wild ginseng aged between 50 and 100 years, while bamboo salt has the effects of gall bladder of Asiatic black bear. You have to eat more than 20 heads for 100 days. Some people get tired of it and stop after 90 days. But you can't do that, not even at 95 days. Your cells change every 21 days, and they go a complete overhaul after about 100 days. Bamboo salt help cleanse your blood, while garlic helps raise body temperature and reinvigorate your body. It helps detoxify your body and keeps it warm. You can go to saunas all you want but the body cools off once you leave.

Hippocrates' wise words correspond in their theories with Insan's ideas. And Insan took them a step further by offering specific solutions and alternatives. You have to go pick up <Shinyak> and <Shinyak Boncho> because they proposed solutions to problems that no others in medicine could solve. If you recognize the significance of Insan Medicine and embrace it, then you can prevent an untimely death. I hope you can do that soon, so that you can live a healthy and prosperous life until 120. Insan

“得癌症也不惊慌的人，不会死去的！”

세계有很多的医生和医书。去书店的健康书籍类空间，就可以看到数万种与健康相关的书籍。虽然有这么多的医学理论和治疗方法，但共同的逻辑就是攻击、破坏并去除疾病。如果使用这些方法，不说是癌症连感冒都不能根治的。

一读再读仁山先生的《神药》和《神药本草》领悟真医疗，然后直接付诸于实践，懂得真医疗，就会享受120岁天命。

俗话说，“不怕被虎咬，就怕慌了神”。仁山先生也曾说过，“得了癌症也不惊慌的人，不会死去的”。很多人，在医院被诊断为癌症，就想“我已死定了”，就自暴自弃。这一想法，就让身上的免疫力成一片焦土。使用任何治疗，也买不到免疫力。严格讲，这等于自己杀死自己。如果被诊断为癌症，就寻找治疗的方法即可。其方法在《神药》、《神药草本》上都已公开。

希波克拉底第六名言是，“用药治不了的患者，用手术治疗；用手术治不了的病，就用热来治疗；用热治不了的患者，可以说其患者得了不治之症。”希波克拉底还说过，“如果有提高体温的能力，就可以治疗所有的疾病”。遗憾的是，他并没有找到让体温上升的方法。然而，仁山先生就向世界公开了希波克拉底也没有找到的提升提问的方法。那就是用江华药艾，在丹田和中腕穴上烧5分钟以上，是提高体温的永久法。同时，又提出了吃硫磺田大蒜、硫磺矿、竹盐等来提高

体温的方法。

使用食品来当药饮用时，满足一个条件就可以。虽然咸、苦、难吃，但使用充分的量就及时见效。如果使用量少，不管吃或不吃，一样没有效果。真医疗并不在远处，也并不难，也不复杂、并不难求、并不难于实践。可这又不能意味着很容易实践，需要付出很多的努力。

人类所有的病根始于冷气。曾担任日本首相主治医师的石原结实博士说过，“体温提高一度，免疫力就上升至五倍”。可惜的是，现代人的体温比50年前下降了一度。因为体温下降一度，免疫力就下跌30%，就出现很多癌症患者。

仁山先生说，边吃边提高体温的神妙方法，就是竹盐。把田大蒜带皮烤后，趁热蘸着竹盐，一天吃20头。烤大蒜具有吃50-100年山参的效果，竹盐具有吃智异山半月熊的熊胆效果。烤大蒜一天吃20头以上，而且必须要持续100天。竹盐进入人体，就净化血液；大蒜提高体温，还可以排除冷气，恢复元气。同时，解毒引起癌症的毒气，让身体变暖，使体温恢复正常。

总而言之，希波克拉底的名言和仁山先生所提出的神药逻辑一脉相通。特别的是，仁山先生进一步提出了治疗疾病的具体解决方法及对策。我们要关注仁山先生的《神药》、《神药草本》，其理由就是因为它们提出了世界所有的医疗人员都没有找到的解决方案！㉕



모든 위장병에 효험... 직장암에도 효과 참조기, 죽염을 만나 약藥이 되다

인산 선생은 《신약》에서 참조기 배를 갈라 죽염과 백반을 넣고 완전히 탈 정도로 구워 가루를 내 먹으면 약이 된다고 했다. 참조기가 죽염을 만나 어떻게 약이 되는지 알아본다.

글 김효정 사진 양수열

굴비는 민어과에 속하는 바닷물고기인 조기를 염장해 물기를 뺀 후 건조시킨 것으로서 예부터 귀하고 맛있는 생선으로 대접받고 있다. 특히 국내산 참조기로 만든 굴비는 사이즈에 따라 수십만 원을 호가할 정도로 가격대가 있는데, 비싼 만큼 맛이 좋고 칼슘, 철분, 비타민, 요오드 등의 영양성분이 고루 들어 있어 늘 공급량이 달린다.

황금색 띠며 입이 붉으면 국내산 참조기

한국 연안에서 잡히는 조기는 10여 종에 이른다. 그중 가장 좋은 것은 참조기다. 맛이 좋고 육질이 단단한 국내산 참조기는 몸빛이 회색을 띤 황금색이며 입이 불그스레하고 몸통 가운데 있는 옆줄이 다른 조기에 비해 굵고 선명하다. 요즘 국내산 참조기 어획량이 줄어 수입 조기가 국내산으로 둔갑해 시중에 유통되는 경우가 많은데, 수입 조기는 비늘이 거칠고 목 부위가 회백색 또는 흰색을 띠고 꼬리가 길고 넓다.

우리나라에선 법성포 앞 칠산바다에서 잡히는 영광굴비가 유명하다. 그 유래는 고려시대로 거슬러 올라가야 찾을 수 있다. 고려 인종 때 이자겸이 난을 일으켜 정주(지금의 전남 영광군 법성포)로 귀양을 갔다가 해풍에 말린 조기를 먹어보고 그 맛이 뛰어나 임금에게 처음으로 진상했다고 한다. 그가 말린 조기를 보내며 자신의 뜻을 ‘굽히지[屈] 않겠다[非]’는 의미로 ‘굴비’라 이름 붙였다는 설이 있다.

시작이 어찌 되었건 영광굴비가 고려 때부터 수라상에 오른 것은 사실이고 이름이 널리 알려진 것도 맞지만 요즘은 사정이 달라졌다. 오늘날 법성포 항구는 수심이 얕아 선박의 출입이 불편할 정도며, 최근에는 어획량이 상당히 줄었다. 영광굴비의 전통은 법성포의 약 40가구에 의해 겨우 명맥이 유지되

《신약》속 석수어염반환 및 석수어염반산 제조법

길이 30cm가량 되는 조기를 꼬리부터 머리까지 가르고 그 속에 백반(白礬) 5숟갈, 죽염 10숟갈을 넣은 다음 가느다란 쇠사로 단단히 묶어맨다. 그리고 역사 깊은 고찰의 천 년 묵은 암키와 2장을 구해 깨끗이 씻어 그 위에 닥나무 황지 세 장씩을 펴고 조기의 진물이 밖으로 흘러내리지 않도록 종이 양쪽 끝을 접는다. 종이 위에 조기 6~8마리를 얹고 숯불을 피워 기와를 달궈 조기가 완전히 타도록 굽는다. 그러면 재가 되는데 이 재를 굼어모아 곱게 빻아 가루 낸 것이 석수어염반산이다. 그리고 꿀을 오래 끓여 수분을 증발시킨 다음 그 꿀에 약조기의 잿가루, 즉 석수어염반산을 반죽하여 알약을 빚으면 석수어염반환이 된다.

비위(脾胃)가 차서 죽염 복용 시
울렁거리는 사람은 조기 배 속에
죽염과 백반을 넣고 구워 만든 약,
즉 석수어염반환(石首魚鹽礬丸) 및
석수어염반산(石首魚鹽礬散)을 쓰면
약효가 월등하다.

—《신약》중에서

고 있고, 영광에서 조기를 말리면 '영광굴비'라는 이름이 붙는 상황이다.

각종 암약 함유된 서해에서 잡은 참조기들

조기의 약명은 석어 또는 석수어(石首魚). 인산 김 일훈 선생은 《신약》에서 참조기, 즉 석수어를 여러 차례 언급하며 그 약성을 강조했다.

《신약》에는 참조기(黃石首魚)를 가리켜 “길이는 30cm가량이며 꼬리자루는 가늘고 길다. 몸빛은 회색을 띤 황금색이며 입술은 불그스름하다”고 적혀 있다.

참조기는 각종 암약(癌藥)이 다량 함유되어 있는 서해 바닷속에서 성장하므로 기본적으로 참조기 자체로도 영약을 함유하게 된다. 또 못별 가운데 황토의 기운을 가진 토성(土星)의 별정기를 응하여 화생된 물체이므로 맛이 특히 고소하다.

또한 참조기에 대해 “사람의 비위(脾胃)를 보하여 입맛을 돋우는 등 약성이 풍부하여 여러 가지 약으로 응용할 수 있다”고 했다. 그리고 “참조기의 머리에는 딱딱한 흰 뼈가 있는데 그것은 신장결석·담낭결석

의 치료제가 된다. 이 뼈를 살짝 구워 뺏아서 그 가루와 석위초를 달여 만든 엿으로 알약을 만들어 쓴다”고 했다.

조기 배 속에 죽염·백반 넣고 구우면 약성 배가

《신약》에는 특히 비위가 차서 죽염 복용 시 울렁거리는 사람은 조기 배 속에 죽염과 백반을 넣고 구워 만든 약, 즉 석수어염반환(石首魚鹽礬丸) 및 석수어염반산(石首魚鹽礬散)을 쓰면 효과가 월등하다고 반복적으로 언급돼 있다.

참조기가 가진 약성에다가 9회 죽염을 더하니 당연히 약성은 배가된다. 또 각종 중치의 양약이지만 독성이 잔류되어 있는 백반이 참조기 배 속에서 구워지는 과정을 통해 제독이 돼 약성이 올라가는 원리다.

《신약》에는 이 약이 위궤양, 십이지장궤양, 대·소장궤양, 식도암, 위암 등의 치료에 적지 않은 역할을 하며 심한 변비로 인해 직장이 파열되고, 그 탓에 직장암을 앓게 되는 경우에도 효과가 있다고 기록되어 있다. ㉔



9회 죽염으로 절인 인산가 죽염굴비

- 가정용 30마리 (18~20cm) ₩39,000
- 중딱 10마리 (22~23cm) ₩80,000
- 중대딱 10마리 (23~24cm) ₩100,000
- 대딱 10마리 (24~25cm) ₩150,000
- 특대딱 10마리 (25~27cm) ₩250,000



죽염굴비 만드는 김남길 한려수산 대표

“A급 참조기만 골라 명품굴비 만들죠”

인산가는 국내산 참조기를 9회 죽염으로 간을 해 죽염굴비를 만들고 있다. 구이·조림·지짐 등 어떤 요리를 해도 맛있는 죽염굴비 생산자, 김남길(52) 한려수산 대표(여수수산업협동조합 지정중매인 46호)를 만났다.

김 대표는 매일 새벽 전남 여수시 해산물 경매 시장에 출근 도장을 찍는다. 경매 지정중매인이기도 한 그는 그날 경매에 나온 참조기 중에서 가장 빛깔이 선명하고 몸통이 큰 참조기를 골라 구매한다. 지난해 국내산 참조기 어획량이 눈에 띄게 줄었고 20cm 이상 되는 참조기 찾기가 쉽지 않은 상황이지만, 경매 중매인 경력 20년의 노하우는 매일 새벽 한려수산에 쏟아지는 실한 참조기들로 증명된다. “올해로 15년째 인산가 죽염굴비를 만들고 있습니다. 제주 근해 깊은 바다에서 안강망으로 어획한 참조기만 사용하고, 함양에서 9회 죽염을 공수해 와 죽염굴비를 만듭니다. 참조기는 11~12월에 제일 싼데, 요즘 나가는 죽염굴비가 그때 잡은 것들로 만든 거라서 크기도 하고 맛도 좋습니다.” 인산가 죽염굴비 중 가정용을 제외한 모든 제품은 9회 죽염을 뿌려 염장한 후 9회 물죽염에 담가두었다가 건져 건조한다. 가정용 죽염굴비에만 1회 죽염을 사용하고 있다. 원래 9회 죽염 녹인 물에 담가뒀었는데 더 맛있는 죽염굴비를 만들기 위한 연구 끝에 물죽염을 사용하게 됐다. “배 타고 바다로 나가지만 앓을 뿐이지, 고기 구매부터 배송까지 일일이 다 세 손을 거쳐 진행되고 있습니다. 소비자 입장에서는 중간 유통과정이 몇 단계나 줄은 셈이죠. 요즘은 명절 선물로 많이 구매하시는데, 최상의 제품을 보내드리도록 불철주야 애쓰고 있습니다.”



9회 죽염·9회 물죽염으로 염장한 뒤 건조 쫄깃! 짭조름! 진짜 굴비가 나타났다



01/ 매일 신선한 국산 참조기 구매

제주 근해에서 어획된 국산 참조기를 매일 새벽 여수 해산물 경매시장에서 구매한 후 지하 250m 암반수로 세척한다. 국산 참조기는 황금빛이 돌고, 입 부분이 불그스레하고, 몸통 가운데 선명한 선이 특징이다.



02/ 9회 죽염 정성스레 뿌리기

9회 죽염 분말을 참조기 아가미 속은 물론 몸통 전체에 고루 뿌린다. 죽염 입자가 고와서 한 마리씩 들고 정성 들여 죽염을 뿌려줘야 한다.



08/ 주문 접수 및 배송

사이즈별로 엮은 굴비는 다시 냉동한다. 주문이 들어오면 박스에 담아 선물용으로 포장 후 그날 택배로 배송한다.



07/ 굴비 다섯 마리씩 엮기

굴비를 한 마리씩 묶어서 다섯 마리씩 한 줄에 엮는다. 이때 굴비가 녹지 않도록 소량씩 빠르게 작업한다.



03/ 죽염의 짠맛 배게 하기

9회 죽염을 뿌린 채 2시간 이상 뒤서 죽염의 깊고 진한 짠맛이 조기에 잘 배게 한다.



04/ 9회 물죽염에 담그기

9회 죽염이 묻은 조기를 인산 9회 물죽염에 반나절 이상 담가둔다.



06/ 굴비 사이즈 정확히 재기

냉동실에 넣은 지 하루 정도 지나면 굴비를 꺼내 사이즈를 정확히 재서 제품을 선별한다.



05/ 덕장에서 건조하기

공기가 잘 통하는 덕장에 조기들을 정렬해 건조시킨다. 어느 정도 꾸덕해지면 냉동실에 넣어 얼린다. 이때부터 굴비라고 부른다. 그늘진 곳에서 오래 말리면 기름이 배어나와 맛이 변하므로 적당한 때에 냉동 보관하는 것이 좋다.

글 김효정 사진 양수열

추운 날씨에 특히 조심해야 하는 뇌졸중 전조 증상 땀 '골든타임' 꼭 지켜야

동장군이 기승을 부리는 겨울, 호흡기 질환이나 낙상도 걱정이지만 이것 못지않게 주의해야 하는 질병이 또 있다. 바로 뇌혈관의 이상으로 발생하는 뇌졸중이다. 뇌는 한번 손상되면 치료를 마치더라도 정상적인 생활을 하기 힘든 경우가 대부분이라 그 어떤 질병보다 사전 예방이 중요하다.

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 《중년건강백과》 오한진 저



뇌졸중은 뇌혈관이 막혀서 뇌의 일부가 손상되는 뇌경색과 뇌혈관이 파열돼 뇌 속에 혈액이 고이면서 뇌가 손상되는 뇌출혈로 나뉜다. 흔히 중풍이라고 하는 뇌졸중은 주로 동맥경화, 협심증, 심근경색증, 뇌동맥류, 뇌혈관 기형, 각종 유전적 원인으로 인해 발생한다. 이렇듯 뇌에 흐르는 혈관의 이상으로 발병하는 뇌졸중이 겨울에 주의해야 할 질병에 속하는 이유는 무엇일까.

60세 이상 주로 발병... 30~40대도 증가 추세

바로 낮은 기온이 뇌졸중 발병 가능성을 높이기 때문이다. 날씨가 추우면 자연스레 몸을 움츠리듯이 뇌혈관도 온도가 떨어지면 급격히 수축된다. 우리 몸 구석구석 동일한 양으로 흐르던 혈액이 급격히 좁아진 뇌혈관을 갑자기 만나게 되면 혈압이 올라 뇌혈관이 막히거나 터지게 된다. 건강한 사람이라면 뇌혈관이 탄력적으로 움직여 원활히 순환되지만 평소 혈압 및 혈액순환 관리가 안 되거나 고령이라면 겨울철 뇌졸중 위험도가 훨씬 높아진다.

기본적으로 뇌졸중은 연령과 굉장히 높은 상관관계가 있으며 60세 이상의 주요한 사망원인 중 하나다. 그러므로 고혈압이 있거나 고령이라면 추운 곳에 오래 머물지 말고, 기온차에 대한 대비를 해야만 한다.

반드시 3시간 안에 병원에서 응급조치 받아야

겨울에 발생하는 뇌졸중은 대부분 갑작스럽게 증상이 진행된다. 이때는 반드시 3시간 안에 병원에 도착해 막힌 혈관을 뚫거나 터진 혈관을 막는 응급조치가 이뤄져야 한다. 뇌혈관이 막혀 뇌세포에 혈액 공급이 중단된 뒤 3시간이 지나면 뇌세포 손상이 시작되며, 회복 불가능한 상태가 되기 때문이다.

갑작스레 쓰러지는 상황이 아니라면 전조 증상이

겨울에 발생하는 뇌졸중은 대부분 갑작스럽게 증상이 진행된다. 이때는 반드시 3시간 안에 병원에 도착해 막힌 혈관을 뚫거나 터진 혈관을 막는 응급조치가 이뤄져야 한다

나타나는데, 한 개의 의심스러운 증상이라도 보이면 즉시 전문의가 있는 의료기관으로 가야 한다. 증상이 있다가 곧 사라진다 해도 그대로 두었다면 며칠 내 뇌경색이나 뇌출혈이 생길 확률이 높으니 반드시 진료를 받아보는 게 좋다.

피를 맑게 하고 운동·체중관리로 예방을

한번 발병되면 돌이킬 수 없는 뇌졸중이지만, 올바른 생활습관과 적절한 식이조절로 충분히 예방할 수 있다. 또한 평소 혈액순환이 잘 되도록 관리하는 것도 매우 중요하다. 피가 맑아지면 혈관도 깨끗이 청소돼 혈압이 정상으로 돌아오기 때문이다.

그리고 평소 혈압이 높고 당뇨가 있는 사람이라면 담배는 무조건 끊어야 한다. 담배연기 속 해로운 물질이 뇌졸중 위험도를 3배까지 높일 수 있기 때문이다. 또 음주량이 많은 경우 몸속에 쌓인 알코올이 심부정맥과 심근수축 이상, 고혈압 및 뇌혈관수축 등을 일으켜서 쉽게 뇌졸중이 발생할 수 있으므로 과음하지 않도록 한다. 특히 고혈압이 있거나 비만인 고령자는 각별한 주의가 필요하다. 그리고 아무리 강조해도 지나치지 않은 것이 운동이다. 꾸준한 운동을 통해 적정 체중과 허리둘레를 유지하는 것이 뇌졸중 예방의 첫걸음이다. ②

뇌졸중이 의심되는 전조 증상

- 한쪽 팔다리에 힘이 없거나 저리고 감각이 둔하다.
- 말을 할 때 발음이 어눌하고 남의 말을 잘 알아듣지 못한다.
- 말을 하거나 가만히 있을 때 표정이 일그러진다.
- 한쪽 눈이 잘 안 보이거나 물체가 두 개로 겹쳐 보인다.
- 얼미를 하듯이 어지럽고 술 취한 사람처럼 비틀거리며 걷는다.



항생제의 역습 면역력이 답이다

1928년 '기적의 약' 페니실린이 세상에 등장했습니다. 인류는 생명 연장의 꿈이 실현됐음에 열광했습니다. 그러나 최초의 항생제가 개발된 후 90년 가까이 지났지만 인류는 여전히 새로운 항생제를 만들어 내고 있습니다. 그 작은 세균의 적응력을 몰랐던 겁니다. 심지어 근래에는 어떤 항생제로도 죽지 않는 슈퍼 박테리아가 등장했다지요. 센 것으로 막으니 더 센 놈이 등장하는 것입니다. 이번 호에서는 항생제 남용이 불러온 인류의 위기와 이를 극복할 수 있는 방법들을 인산의학의 관점에서 짚어 보겠습니다.

글 한상헌 사진 셔터스톡

대한민국 항생제 사용 OECD 평균치 훨씬 웃돌아

항생제의 역습이 시작됐다. 세균을 죽이거나 증식을 막는 약인 항생제는 1928년 처음 개발됐을 때만 해도 '기적의 약'이라고 불렸다. 이는 남용으로 이어졌고, 결국 내성을 키워 어떤 항생제도 듣지 않는 슈퍼 박테리아를 만들어 냈다. 항생제 남용, 어떻게 대응해야 할까?

글 이금숙(헬스조선 기자) 도움말 김우주(고대구로병원 감염내과 교수) 이재갑(강남성심병원 감염내과 교수)
일러스트 이철원 사진 셔터스톡



최초의 항생제 페니실린이 등장하면서 인간은 폐렴, 결핵 등 각종 감염 질환을 정복할 수 있을 것이라고 생각했다. 그러나 현실은 그렇지 못했다. 감염 질환을 정복하기 위해 150가지 이상의 항생제가 개발됐음에도 불구하고, 항생제에 내성을 지닌 세균이 꾸준히 다시 출현했기 때문이다. 항생제 개발 속도가 내성균 출현 속도를 따라잡지 못했고, 현존하는 어떤 항생제도 듣지 않는 '슈퍼 박테리아'까지 등장했다.

영국 정부보고서에 따르면 항생제 내성에 대처하지 못할 경우 2050년 들어 전 세계에서 연간 1,000만 명이 사망한다고 한다. 이는 암으로 인한 사망자 수 820만 명을 넘어서는 수치이다. 최근 세계보건기구(WHO) 등 국제사회는 항생제 내성균의 심각성을 강조하면서 이를 줄이기 위한 대책을 강구하고 있다. 이에 우리나라는 '국가 항생제 내성관리 대책'을 마련, 5년 후에는 인체 항생제 사용량을 OECD 평균으로 낮추고, 항생제 복용이 불필요한 질병의 경우 항생제 처방률을 2015년 대비 절반으로 줄일 계획이다.

항생제 사용량 많은 한국, 내성률 높아

항생제는 필요 없이 많이 사용하면 항생제 내성균만 키우는 꼴이 된다. 항생제 '맛'을 본 병원성 세균은 스스로 살아남기 위해 변이를 한다. 변이한 세균은 기존에 썼던 항생제에 반응을 하지 않는 내성균이 된다.

우리나라 국민의 항생제 사용량 및 내성률은 선진국 대비 높은 수준이다. 2014년 기준 한국의 항생제 사용량은 31.7DDD(하루 동안 국민 1,000명 중 31.7명이 항생제를 처방받고 있음)로 산출됐다. 이는 OECD 12개국 평균 23.7DDD에 비해 훨씬 높은 수준이며, 우리나라와 항생제 사용량 산출 기준



이 비슷한 스웨덴 14.1DDD, 노르웨이 19.2DDD, 체코 21DDD, 프랑스 29DDD와 비교해도 높다. 우리나라는 대표적인 병원성 세균인 포도상구균의 메티실린 내성률(MRSA)이 67.7%로 영국 13.6%, 프랑스 20.1%, 일본 53% 등과 비교했을 때 상당히 높은 수준이고, 장구균의 반코마이신 내성률(VRE)은 36.5%로 영국 21.3%, 독일 9.1%보다 월등히 높은 실정이다.

감기에 항생제 처방 많기 때문

한국이 항생제 사용량과 내성률이 높은 이유는 항생제 복용이 필요 없는 감기 환자에게조차 항생제 처방을 하기 때문이다. 감기처럼 병원성 세균에 감염되지 않았는데 항생제를 쓰면 우리 몸에 살고 있는 정상 균이 내성균으로 변한다. 어떤 사람이 항생제 오남용으로 수많은 내성균을 만들었다면, 본인은 예전에 썼던 항생제를 써서 균을 물리칠 수 없고, 내성균을 다른 사람에게 퍼뜨려 사회 전체에 문제가 될 수 있다. 우리나라 감기(급성상기도감염)에서 항

항생제는 필요 없이 많이 사용하면 항생제 내성균만 키우는 꼴이 된다. 항생제 '맛'을 본 병원성 세균은 스스로 살아남기 위해 변이를 한다. 변이한 세균은 기존에 썼던 항생제에 반응을 하지 않는 내성균이 된다



생제 처방률은 2002년 73.3%에서 2015년 44%로 감소 추세지만 최근 4년간 44~45%로 정체되어 있다. 또 호주 32.4%, 대만 39%, 네덜란드 14%와 비교해도 높은 수준이다. 그러나 일반인의 항생제 내성에 대한 인식은 낮은 편이다. 식품의약품안전처 조사 결과, 항생제가 감기에 도움이 된다고 잘못 응답한 비율이 51%였고, 항생제를 임의로 복용 중단한 경험도 74%로 높게 조사됐다.

중이염 등도 항생제 처방 줄여야

유·소아들이 잘 걸리는 급성 중이염 역시 항생제 처방이 많은 질환 중 하나다. 급성 중이염은 난청 등 합병증 우려 때문에 초기부터 항생제를 쓰는 경우가 많은데, 최근 들어 처방이 바뀌고 있다. 만 2세 이상은 중이염에 바로 항생제를 사용하지 말고 발병 2~3일이 지난 뒤에 항생제를 쓰라는 것이다. 급성 중이염은 대부분 바이러스 감염이라 세균을 죽이는 항생제가 필요 없고, 2세 이상은 면역력이 어느 정도 완성돼 자연치유를 기대할 수 있기 때문이다. 대한이과학회 등 국내 의료계도 2010년 이 같은 내용을 바탕으로 한 '유·소아 중이염 진료지침'을 제정했다.

의사들이 항생제를 필요 없이 과도하게 처방하는 이유는 무엇일까? 한 이비인후과 개원의는 "의사가 아무 처방 없이 2~3일 기다려보라고 하면 부모 대부분이 매우 불안해한다"며 "중이염을 앓는 소아의 2~3%는 난청, 안면마비, 만성 중이염 등의 심각한 합병증이 생기는데, 난청의 경우는 한번 생기면 돌이킬 수 없으므로, 의사들이 합병증에 대한 책임 부담 때문에 항생제를 적극적으로 쓰는 것 같다"고 말했다. 물론 항생제를 꼭 사용해야 하는 중이염도 있다. 세균 감염으로 인한 급성화농성 중이염에는 항생제를 써야 한다. 이 질환에 항생제를 쓰지 않으면

염증이 귀의 뼈까지 확산(유양돌기염)될 수 있고, 중이염이 만성화되면 청력이 소실될 위험이 있다.

전국 병원 항생제 처방률 확인 가능

건강보험심사평가원에서는 항생제 오·남용을 막기 위해 2009년부터 전국 병원(의원, 병원, 종합병원, 상급 종합병원 등 모두 포함)의 항생제 처방률을 공개하고 있다. 건강보험심사평가원 홈페이지(www.hira.or.kr)에서 '병원평가정보' 아이콘을 누르고 평가 항목에 '약'을 선택하면 5개 등급으로 나뉘어진 전국 병원의 항생제 처방률이 나타난다. 1등급이 항생제 처방을 적게 하는 의료기관이다.

보건복지부에서는 항생제의 적정 사용을 유도하기 위해 의원급을 대상으로 적정성 평가를 강화하고 외래관리료를 1~3% 가감산하고 있다. 앞으로는 항생제 사용량 모니터링을 강화하고 항생제 바로쓰기 운동본부를 출범하는 등 항생제에 대한 인식 수준을 높일 계획이다. 최근에는 소아의 항생제 사용지침을 만들어 일선 의료기관과 공유하기도 했다.

항생제 내성은 어떻게 피하나

항생제 내성이 생기지 않도록 예방하는 방법은 첫째, 감기 등 항생제 사용이 불필요한 질병에 대해서는 항생제를 복용하지 않고, 둘째 남겨둔 항생제를 임의로 먹지 않으며(의사 진료 필요), 셋째 증상이 좋아졌다고 해서 임의로 복용을 중단하지 않는 것이다. 항생제는 복용 여부보다 사실 복용 방법이 더 중요하다. 항생제가 무조건 안 좋다는 인식 때문에 병원에서 처방받은 약을 임의로 끊으면 내성균이 생길 위험이 높아진다. 내성균으로 약효가 안 듣는 항생제가 많아지면, 나중에 감염 질환에 걸렸을 때 쓸 수 있는 항생제가 없어진다. 병이 잘 낫지 않는다고 이

항생제 사용 닭, 돼지 문제없나?

닭, 오리, 소, 돼지 등 가축의 항생제 내성 역시 중요한 문제이다. 우리나라는 항생제를 먹이는 가축이 줄어드는 추세이긴 하지만, 그래도 여전히 선진국인 스웨덴보다 18배, 영국에 4.2배, 미국에 1.7배나 많다. 항생제가 투약된 가축을 사람이 먹을 경우 사람에게는 어떤 영향을 미칠까? 여러 연구에서 가축의 항생제 내성과 인간의 항생제 내성 간에 상관관계가 있다고 밝혀졌다. 실제 식용 동물에게 퀵콜론계 항생제 사용 이후 인간에게서도 관련 내성이 급속하게 증가했다고 한다. 따라서 닭, 오리, 돼지, 소 등은 충분히 익혀 먹는 습관을 들이고, 정책적으로 축수산물의 항생제 내성을 낮추기 위한 노력이 필요하다.



병원 저 병원으로 옮겨 다니는 것도 좋지 않다.

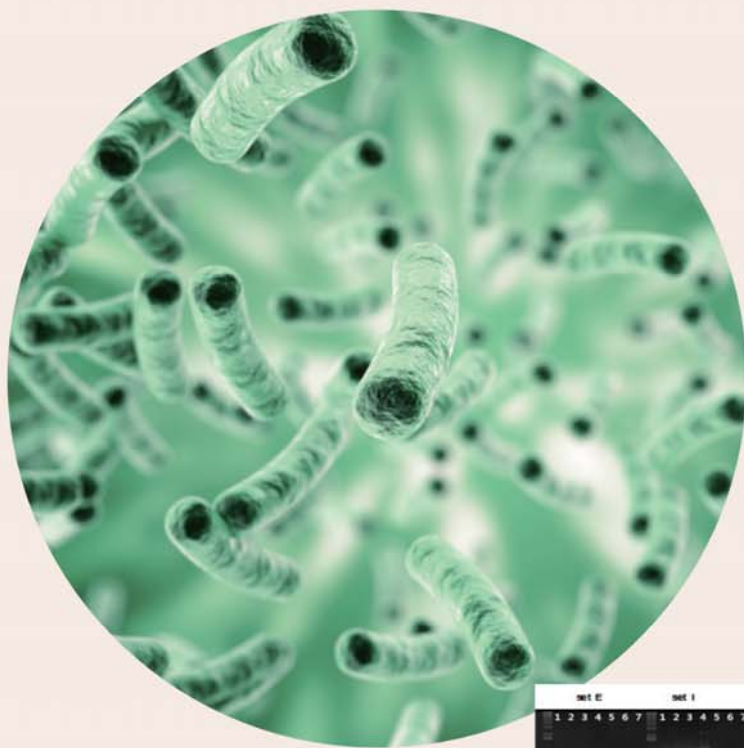
항생제를 꼭 써야 할 때

항생제 사용에 대한 걱정이 많지만 항생제를 꼭 써야 할 때도 있다. 바로 세균 감염이 의심될 때이다. 질병관리본부가 최근 발표한 항생제 사용지침에 따르면, 급성인두편도염의 경우 A군 사슬구균이 원인균일 시 항생제 치료 대상이며, 급성 부비동염(축농증)도 항생제 치료를 시행해야 한다. 급성 후두염은 대부분 바이러스 감염으로 자연치유, 급성후두개염 진단 시에는 신속하고 적절한 항생제 치료를 시행하라고 권고하고 있다. 📖

초강력 슈퍼 박테리아 국내에서도 출현

현존하는 가장 강력한 항생제로도 죽지 않는 '슈퍼 박테리아'가 국내에서도 발견됐다. 이 슈퍼 박테리아는 항생제의 '최후의 보루'라고 하는 콜리스틴도 듣지 않는 내성^{耐性}을 가진 세균이기 때문에 의료계는 초긴장 상태다.

글 한상헌 사진 서터스톡 자료 질병관리본부



최후의 항생제로 불리는 콜리스틴에도 내성을 가진 mcr-1 유전자가 발견됐다.

“센 놈이 나타났다.”

절대 뚫을 수 없을 것 같던 항생제 방패를 무너뜨린 세균이 뚫었다. 최후 방어선이 무너진 것이다. 질병관리본부는 지난해 11월 30일 콜리스틴 항생제 내성에 관여하는 유전자 'mcr-1'을 국내에서 처음으로 발견했다고 발표했다.

대장균, 폐렴간균 등 장내세균은 요로감염증 등 질병을 일으키는데 이를 치료하기 위해 병원에선 '카바페넴'이라는 항생제를 처방한다. 대부분 장내세균을 치료할 때는 마지막 단계로 카바페넴을 써 세균을 잡는다. 카바페넴으로도 세균이 죽지 않으면 가장 강력한 '콜리스틴' 항생제를 투여한다. 그런데 이 콜리스틴에도 죽지 않는 세균 유전자가 발견된 것이다. 콜리스틴은 이미 50년 전 개발이 돼 치료에 사용돼 오다 신경독성 문제가 발생해 사용이 중단된 강력한 항생제다.

mcr-1 유전자 미국·중국 등에서도 계속 발견

질병관리본부는 2011년 이후 민원 의뢰 및 실험실 감시 사업으로 수집된 장내세균 9,300주를 조사해 이 중 3주에서 mcr-1 유전자를 발견했는데, 이 슈퍼 박테리아는 작년 말 중국에서 처음 발견된 이후 미국·유럽·아프리카·아시아 등지에서 계속 발견되고 있다. 국내에서 발견된 슈퍼 박테리아는 수도권 병원 2곳과 경북 지역 병원 1곳에서 나왔다. 이 병원들은 환자가 진단 검사를 받은 장소이기 때문에 어느 지역 거주 환자들인지는 알 수 없다.

mcr-1 유전자는 세균 내 플라스미드에 존재한다. 플라스미드란 세균 내 염색체와는 별개로 존재하는 DNA로 독자적으로 증식할 수 있는 유전체이다.

세계보건기구WHO는 지난해 초 카바페넴과 콜리스틴 항생제가 듣지 않는 mcr-1 유전자 내성균이 사람에게서 발견되자 “인류가 항생제를 개발해 사용해 온 이후 최대 위기를 맞았다”고 경고했다. 유럽 질병관리본부는 미국과 유럽에서 mcr-1 내성균이 잇달

아 발견되자, 긴급 위기 경고 메시지를 발표했다.

mcr-1 내성균은 가족에게서 먼저 나왔다. 카바페넴 항생제를 가족 사육 과정에서 대량 사용해 왔는데, 이 과정에서 세균들이 살아남기 위해 mcr-1 유전자를 만들어 냈고, 이 균들이 사람에게 넘어온 것으로 추정된다. 질병관리본부는 “mcr-1 유전자 내성균이 세대 간 전파뿐만 아니라 세대 내 동종 및 이종 세균 간에도 쉽게 전파, 즉 인간에도 전파될 수 있다는 것을 보여준 사례”라고 설명했다. 국내에서는 지난해 8월 가족에서 mcr-1 내성균이 발견된 적이 있다.

항생제 남용으로 내성균 3년 만에 두 배로

항생제에 내성을 가진 슈퍼 박테리아 문제는 어제오늘 이야기가 아니다. 반코마이신이라는 강력한 항생제에 내성을 가진 장구균은 병원 입원 환자의 10%에 감염해 있다는 조사도 있다. 항생제 내성균이 변종을 넘어 토착화가 진행되고 있다고 볼 수 있다. 감염 시 질병을 잘 일으키는 메티실린 내성 황색포도상구균은 지난해 4만 1,608건 발견됐다. 마지막 단계에 쓰는 카바페넴에 내성을 보이는 장내세균도 근래 들어 급속히 증가하고 있다. 2013년 1,839건에서 2015년에는 2,581건으로 늘었다. 2016년은 상반기 검출 건수를 감안하면 3,800여 건이 될 것으로 보인다. 3년 만에 두 배로 뛰었다. 국내에서는 항생제 내성균이 급격히 늘어난 원인으로 무분별한 항생제 남용을 꼽고 있다.

질병관리본부는 현재 가족을 통한 인체 내 내성균 전염에 주목하고 있다. mcr-1 내성균은 동종·이종 세균 간 전파가 쉬워 감염된 환자가 격리시설이 없는 소형 병원에서 다시 대형 병원으로 이동하면서 병원 간에 내성균을 주고받게 된다는 것이다.

한편, 질병관리본부는 mcr-1 유전자 내성균이 병원에 얼마나 번져 있는지 역학 조사에 나설 예정이라고 밝혔다.

천연 항생제 죽염으로 내성균 '방어'

항생제 내성균이 몸에 자리한다고 해서 모두 병에 노출된 것은 아니다. 면역력이 정상이면 카바페넴 같은 강한 항생제의 내성균이라도 큰 문제가 되지 않는다. 이제 부작용 없는 인산의학의 천연 항생제로 내성균 방어에 성공하자.

글 한상현 사진 정은주

항생제 내성균 문제도 결국 면역력이 해결책이다. 체내 면역 시스템이 정상 가동되면 슈퍼 박테리아가 공격을 해도 크게 걱정할 필요 없다는 것이 의료계의 공통된 의견이다. 인산의학의 핵심 의학이론과 맥을 같이하는 것이다.

인산 선생 "양약은 모두 화공약 독"

인산의학은 자연물의 약성을 활용해 체내 면역력을 높여 병을 이겨내는 자연치유를 바탕으로 한다. 때문에 항생제뿐만 아니라 화학적으로 만들어진 약 사용 자체를 자제할 것을 권하고 있다.

인산 김일훈 선생은 《신약본초》에서 양약의 한계에 대해 다음과 같이 말했다.

"양약이 모두 화공약 독인데 그걸 약이라고 팔고, 또 항암제가 독극물인데 그걸로 암을 고친다? 이게 무슨 소리고? 이 썩은 대·통은 썩 사라져야 해."

-《신약본초》 후편 339쪽

이처럼 인산 선생이 양약의 사용을 반대한 것은 바로 체내 면역력과 깊은 관련이 있기 때문이다. 평소 인산 선생은 감기에 걸리면 별다른 처방 없이 '몸으로

때우라'고 했다. 자신의 면역력으로 병을 이겨내야 또 다시 재발하지 않기 때문이다. 그런데 항생제를 쓰게 되면 면역력이 오히려 감소하는 게 문제다.

장내에는 이로운 균과 해로운 균, 그리고 중립성을 가진 균이 균형을 이루며 산다. 한의학에서는 이로운 균을 선옥균(善玉菌)이라고 하는데 10~20%를 차지한다. 해로운 균은 악옥균(惡玉菌)이라고 불리며 이 또한 10~20% 정도 있다. 나머지는 유익하지도 유해하지도 않은 기회주의균(해바라기균)이다. 장내 세균의 60~80%를 차지한다. 이 기회주의균은 선옥균이 우세하면 선옥균 편이 되고 악옥균이 우세하면 악옥균을 돕는다. 때문에 선옥균과 악옥균의 균형이 중요하다. 그런데 어떠한 이유로 악옥균이 우세해 병이 생기게 되면 면역 시스템이 가동되어야 하는데 항생제를 먹게 되면 적균과 아균 구분 없이 장내 세균이 모두 제거된다. 무장공비 출몰 시 전투기로 용단폭격을 해 공비뿐 아니라 군인·민간인까지 학살을 하는 것과 같다. 이런 부작용으로 인해 체내 면역력은 초토화된다.

마늘 유향 성분은 체온 올려 바이러스 잡아

부작용이 우려되는 항생제를 더 이상 남용하지 않고 내성균을 방어할 방법은 없을까? 인산의학에서는 천연 항생제인 죽염을 섭취해 내성균과 같은 악옥균을 잡아야 한다고 한다. 선조들은 소금을 천연 살균제, 소독제, 소화제 등으로 사용해 왔다. 자연에서 얻을 수 있는 천연 항생제 중 죽염을 능가하는 물질은 없다.

음식으로 면역력을 증강시키는 방법도 있다. 히포크라테스는 "음식으로 못 고치는 병은 약으로도 못 고친다"고 했다. 인산 선생은 자연물을 활용한 중독성 없고 부작용 없는 식품을 약으로 제시했다. 포공영, 금은화(인동초) 등 오랫동안 임상실험을 거쳐 안전성이 확인된 식품을 치료약으로 활용해 병의 근본을 해결하는 방법도 전했다. 또 죽염 간장과 죽염 된

인산 선생은 "우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 거, 어디 가도 산다"고 했다. 죽염과 함께 먹으면 효과 좋은 식품이 바로 마늘이다. 마늘의 유향 성분은 체온을 올려 바이러스를 잡는다

장, 복해정 등을 먹으면 선옥균의 활동이 활발해져 면역력은 자연스럽게 강화된다.

먹어서 단기간에 면역력을 극대화시킬 수 있는 식품이 마늘이다. 인산 선생은 "우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 거, 어디 가도 산다"고 했다. 죽염과 함께 먹으면 효과 좋은 식품이 바로 마늘이다. 마늘의 유향 성분은 체온을 올려 바이러스를 잡는다.

마늘은 장내 유해균의 활동을 억제시키고 선옥균의 활동을 보장하기 때문에 구운밭마늘을 죽염에 찍어 먹는 처방을 세상에 공개한 것이다.

평소 손 잘 씻고 항생제 남용 말아야

개인적인 위생도 철저히 할 것. 장내 세균은 스스로 이동을 하지 못한다. 주로 사람의 손을 통해 옮겨 체내로 유입된다. 평소에 손 씻기만 잘해도 내성균 감염 위험을 상당히 줄일 수 있는 것이다.

평소 항생제 복용도 최소화할 것. 감기에 걸리면 항생제를 찾는 경우가 있다. 그런데 감기는 바이러스 감염 질환이기 때문에 세균을 잡는 항생제는 효과가 없다. 내성균 감염 환자가 있는 병원 방문은 자제하는 게 좋다. 📖



저지대는 밀림의 왕국 올라갈수록 만년설의 향연

글·사진 박정원(킬리만자로 부장)



세계 각국의 많은 등산객이
킬리만자로 정상을 향해 만년설
위를 걷고 있다.

드디어 킬리만자로 프리워킹 Free Walking 출발지인 마랑고게이트에 도착했다. 실질적으로 등산 첫째 날이다. 마랑고 입구에서 통과 절차를 밟고 있는 동안 안개는 자욱했고, 비는 오락가락했다. 우의를 입어야 할지, 그대로 가야 할지 애매한 날씨, 일단 만다라 산장을 향해 그냥 출발했다.

킬리만자로 지형은 대략 1,000m 고도에 따라 5가지로 나뉜다. 가장 저지대는 경작cultivation 지

형. 이곳에서 농작물과 과일을 재배한다. 바로 그 위의 지형이 숲으로 우거진 산지mantane forest로 1,800~2,700m까지 해당한다. 얼추 4,000m까지는 킬리만자로 관목과 황무지moorland의 모습을 띤다. 5,000m까지는 고산사막alpine desert 또는 high desert 지형이다. 관목은 사라지고 풀들만 여기저기 흩어져 자란다. 그 이상은 만년설ice cap 또는 빙하 지형이다. 킬리만자로를 오르면서 열대와 한대 기후 모두 거치



킬리만자로의 최정상인 탄자니아령 우후루피크.

어운 느낌이다. 아프리카는 아마존 다음으로 세계의 산소 배출 지역이라는 사실이 실감 난다. 지금 그 속에 들어앉아 있다. 여태 경험하지 못한 멋진 신세계, 그 자체다.

출발한 지 5시간쯤 지나 만다라 산장에 도착했다. 해발 2,720m로 적혀 있다. GPS도 2,716m, 마랑고 게이트에서 만다라 산장까지 GPS 거리로 9.3km 나온다. 만다라 산장은 밀림 중간지대에 있다. 숲과 가장 가까운 외곽, 바로 옆 숲속에서 흰꼬리원숭이들이 살짝 모습을 보인다. 또 한 번 밀림의 세계를 만끽한다.

이튿날 아침은 화창하다. 이날은 3,780m 높이의 호롬보 산장Horombo Hut까지 간다. 길은 순탄하다. 키 큰 교목들은 사라지고 관목과 초본식물들이 평원을 차지하고 있다. 허브 향이 코를 자극한다. 여기 저기 사진 찍느라 여념이 없다.

는 것이다.

세계 각국에서 온 등산객들과 인사

마랑고게이트를 출발한 지 얼마 지나지 않아 만다라 산장까지 7.1km 남았다는 이정표가 나온다. 등산로는 밀림 속 오솔길같이 한적했고, 타잔이나 원숭이, 동물들이 금방 튀어나올 것만 같다. 숲 구경하기에 여념 없다. 마치 거대한 '산소저장고' 속에 들

아, 그 순간 아찔한 느낌이 온다. 갑자기 머리가 아파 오고 울렁거린다. '고소 증세인가?' GPS로 고도를 확인하니 3,196m, 천천히 걸어야 한다는 사실을 잊고 평소 습관대로 빨리 움직인 결과다. 그때까지도 탄자니아 말인 폴레폴레pole pole·천천히 천천히란 말이 귀에 들어오지 않았다.

'천천히 걸어야 한다'는 사실을 염두에 두고 무사히 호롬보 산장에 도착했다. 만다라에서 호롬보까지 GPS 거리는 11.9km, 호롬보는 킬리만자로를 찾는

많은 등산객이 오르내리는 중간 기착지다. 마치 인종 전시장을 방불케 했다.

모시에서 출발할 때 잠시 만났던 미국인 여자(Meghan·메건)를 이곳에서 다시 만났다. 한국에서 왔다고 했더니, 남한인지 북한인지를 물었다. “북한 사람을 여기서 본 적이 있느냐”고 되물었다. 전혀 없다고 했다. “아마 이런 곳에서 북한 사람을 보기는 불가능할 것”이라고 말해줬다. 젊은 여자가 이렇게 높은 산에 오는 이유가 궁금했다. 바로 대답이 돌아왔다. “Because it's there(거기 있기 때문에).” 서로 한바탕 웃고 성공적인 등산을 기원했다.

고도 4,000m 넘어가면 황량한 들판

셋째 날, 호름보 주변 마웨지 산장 중간쯤 지브라 록(Zebra Rock·얼룩말 바위)까지, 고도를 4,000m로 높여 고도적응 시간을 가진다. 오후엔 산장에서 휴식을 취했다. 저녁때쯤 몸도 제대로 가누지 못하는 불청객 등산객이 찾아왔다. 거의 사색이다. 동료들이랑 고도적응 시간 없이 그대로 올랐다가 심한 구토와 두통으로 내려왔다고 했다. 급하게 내려오느라 짐도 가져오지 못한 상태였다. 따뜻한 침낭을 내주며 한숨 자라고 권했다. 너무 고마워 눈물을 흘리며 잠을 청했다.

다음날 고도 4,326m를 확인하자 이젠 초본식물도 사라지고 황량한 들판의 연속이다. 4,492m 키보 산장이 보이는 곳에 마지막 쉼터가 있다. 고도의 영향인지 하늘이 빙빙 돌았다. 구토가 나올 것 같았다. 호름보에서 키보 산장까지 불과 10km 정도 되는 거리를 거의 7시간 이상 걸려 겨우 도착했다. 너무 힘들었다.

다섯째 날, 정상 등산 시도는 밤 12시로 예정돼 있다. 키보 도착 후 3시간가량 쉬면서 식사를 하고 취

침에 들어갔다. 하지만 깨질 것 같은 머리는 좀처럼 진정되지 않았다. 심호흡을 시도했다. 밤 11시에 깬을 때 조금 나은 듯했다. 대충 높은밥을 챙겨 먹고 밤 12시에 킬리만자로 정상으로 향했다.

일행은 일제히 헤드랜턴으로 캄캄한 킬리만자로의 밤길을 밝히며 발걸음을 옮겼다. 하루종일 두통에 시달려 한숨도 못 잔 관계로 잠이 쏟아졌다. 발걸음이 느려지고 조금 휘청거리자 불안한지 포터가 한 명 따라붙었다.

일행과 거리는 점차 벌어졌다. 길은 여태껏 걸었던 길과는 전혀 달랐다. 경사도 급했고, 완전한 눈길이 없었다. 호흡은 더욱 가팔라졌다. 심호흡을 계속했다. 정신 차리려고 무던히 애를 썼지만 쏟아지는 잠을 주체할 수 없었다. 역시 아프리카 최고봉 등정은 쉽지 않았다. 영화 수십℃의 날씨에 캄캄한 킬리만자로 만년설 바로 아래서 잠시 쪼그려 앉아 얼굴을 팔에 기댔다. 10여 분 지났을까, 포터가 흔들어 깨웠다. 이후에도 몇 차례 더 주저앉았지만 그때마다 포터가 깨웠다.

마침내 찾은 '킬리만자로의 눈'

한스 마이어 동굴을 지나 동이 틀 무렵 포터 덕분에 마침내 킬만스포인트에 올라섰다. '당신은 지금 5,681m의 킬만스포인트에 있습니다'란 안내판이 우릴 반겼다. 최정상 우후루피크까지는 2km 남짓. 킬만스포인트 바로 맞은편에 있다. '킬리만자로의 눈(eye)'이다. 이제부터 만년설 위로 걷는 무난한 길이다. 사방이 시원하게 트였다. 잠은 여전히 쏟아졌고, 더욱이 허기까지 졌다. 어느덧 해는 바로 머리 위에 떠 있었다. 마침 지나가는 팀에게 간식을 얻어 요기하고 몸을 이끌었다.

드디어 아프리카의 최정상 우후루피크에 우뚝 섰

다. 킬만스포인트에서와 마찬가지로 '축하합니다. 당신은 지금 5,895m의 우후루피크 정상에 있습니다. 아프리카의 최고봉이며, 걸어서 올라갈 수 있는 세계 최정상 봉우리입니다'라고 적힌 안내판이 서 있었다. 다시 마주친 외국인들과 덕담을 주고받으며 서로를 축하했다. 키보에서 킬리만자로의 정상 우후루피크까지 약 6km, 무려 7시간이 걸렸다.

산은 인간에게 많은 것을 준다. 도전의식과 성취감, 아름다운 풍광, 느낌의 미학, 인내 등등. 그게 바로 산이다. 특히 고산일수록 더욱 그렇다. 고산에서의 느낌의 미학과 인내를 이번 등산을 통해 절실히 느꼈다. ●



1 만다라 산장 옆 밀림에서 흰꼬리원숭이가 살짝 모습을 보여준다.
2 킬리만자로 우후루피크 정상 바로 아래 킬만스포인트에 선 필자.
3 키보 산장에서 바라본 아프리카 최정상 킬리만자로의 봉우리와 만년설.





자애·검소·겸양... 三寶의 의미와 가치

도덕경 제66장

江海之所以能爲百谷王者,以其善下之,故能百谷王.是以聖人欲上民,必以言下之,欲先民,必以身後之.是以聖人處上而民不重,處前而民不害.是以天下樂推而不厭.以其不爭,故天下莫能與之爭.

강해지소이능위백곡왕자. 이기선하지. 고능백곡왕. 시이성인욕상민. 필이언하지.
욕선민. 필이신후지. 시이성인처상이민부중. 처전이민불해. 시이전하낙추이불염.
이기부쟁. 고천하막능여지쟁.

강과 바다가 모든 골짜기 물의 왕이 될 수 있는 것은 스스로 잘 낮추기 때문에 모든 골짜기 물의 왕이 될 수 있는 것이다. 그러므로 훌륭한 위정자는 백성들의 뒷사람이 되고자 하면 반드시 말을 낮추어 겸손하게 해야 하고 백성들보다 앞에 서고자 하거든 반드시 몸을 그들의 뒤에 두어야 한다. 그러므로 훌륭한 위정자는 위에 있더라도 백성들이 무가워하지 않으며 앞에 있더라도 백성들이 손해라고 여기지 않는다. 그러므로 천하 사람들이 기꺼이 추대하며 조금도 싫어하는 마음을 갖지 않는다. 그 누구와도 다투려 하지 않으므로 천하 사람들이 그 누구도 그와 다투지 않는다.

처세處世, 즉 자신을 낮추어 세상 사람들과 어우러져 살아가는 지혜를 가장 극명하게 가르쳐주고 정치, 즉 낮은 자세로 세상 사람들을 잘 다스려 자유롭게, 평화롭게, 풍요롭게 살 수 있도록 이끌어줄 수 있는 최고의 스승은 바로 '도道의 상징'으로 내세운 물이라 하겠다. 밖으로는 처세와 정치, 안으로는 생명 살림을 물 흐르듯 자연스럽게 할 경우 그야말로 세계는 평화로울 것이고 몸과 마음은 아무런 질병 없이 건강할 것이다.

도덕경 제8장에서 강조한 바대로 물은 순리에 따른 자연스러움을 지니고 일곱 가지 덕성을 고루 갖

어떤 원인에 의해 바닷물의 염분 농도가 낮아지고 불순물과 오물에 의해 오염되면 부영양화에 의해 바닷물이 썩듯이 우리 몸 역시 어떤 원인에 의해 혈액이 오염될 경우 염증과 담이 시작되고 종내에는 암이나 난치병으로 진전되어 마침내 목숨을 잃게 된다

춘 데다가 그 어떤 존재와도 부딪쳐 싸우거나 선두 경쟁을 일삼지 않는 부쟁不爭의 덕스러움을 온몸으로 보여주는 훌륭한 존재의 표상이다.

노자가 도덕경을 통해 물의 덕성에 대해 소상하게 말해주기 전까지 세상 사람들은 물을 그저 만상萬象 만물萬物의 하나인 물로 심상하게 보았을 뿐인데 '물이 도에 가장 가까운 존재'라는 진리를 설파함으로 써 비로소 '물은 순리와 자연의 표상'으로서 자리매김할 수 있게 되었다.

잘 알려진 대로 지구 표면의 약 70%가 물로 덮여 있고 우리 몸 역시 체 몸 중량의 약 70%에 달하는 물을 지니고 있으며 지구든, 사람 몸이든 전체 물의 거의 전부를 소금물이 차지하고 있다는 것은 다시 말해 지구와 인체를 구성하는 모든 원소를 함유한 소금물이 모든 생명의 제1물질이라는 사실을 명명백백하게 설명해 주고 있는 것이다.

어떤 원인에 의해 바닷물의 염분 농도가 낮아지고 불순물과 오물에 의해 오염되면 부영양화에 의해 바닷물이 썩듯이 우리 몸 역시 어떤 원인에 의해 혈액이 오염될 경우 염증과 담이 시작되고 종내에는 암이나 난치병으로 진전되어 마침내 목숨을 잃게 된다.

강이나 하천의 물도 맑음을 유지하며 막힘없이 잘 흐르면 만물을 자라게 하는 등 물이 물로서의 제 역할과 기능을 제대로 수행할 수 있겠지만 댐가에 가로막혀 흐름이 멈춰 고이게 되면 그 물은 오래가지 못하고 부패하게 된다. 물의 부패를 정화淨化하는 최

대의 힘은 지구 구성 요소인 온갖 미네랄을 머금은 소금에서 나오고 혈액의 부패를 정화하는 힘 역시 인체를 구성하는 온갖 미네랄을 머금은 소금에서 나오게 된다.

그럼에도 불구하고 인체 필수 원소가 거의 들어 있지 않고 대부분 염화나트륨이라는 특정 물질로 구성되다시피 한 '소금 아닌 소금'을 소금으로 착각 오인하여 사용하는 과정에서 드러난 혈압 상승, 염증 유발 등의 문제점을 모든 소금의 문제점으로 간주하여 등장한 이론이 바로 온 세상 사람들의 건강을 망치게 하는 오늘의 '소금 유해론' 실상實相이다.

오늘날, 농사짓는 대부분 토양의 미네랄 고갈로 인해 곡식이나 채소, 과일을 통해 섭취할 수 있는 미네랄이 대폭 줄어들고 거의 유일하다시피 한 미네랄 공급원이라 할 수 있는 자연 소금의 섭취를 줄이도록 세계보건기구WHO가 전 인류에게 권고함으로써 인류는 미네랄 부족과 불균형에 따른 심각한 건강상의 문제에 봉착하게 되었다.

'미네랄 닥터'라는 수식으로 널리 알려진, 세계적으로 유명한 미국의 조엘 월렉 박사의 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 저서는 미네랄 부족과 불균형에 의해 야기되는 인류 건강상의 심각한 위험성과 여러 가지 문제점, 그리고 그 해결 방안에 대해 명쾌하게 밝힌 역작으로 꼽힌다. 소금은 인체 필수 미네랄의 주된 공급원이지만 '건강의 적'이 아니라는 사실을 간접적으로 증명해 보인 탁월한 건강 이정표라 하겠다.



도덕경 제67장

天下皆謂我，道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其細也夫！我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！夫慈以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。

천하가위아, 도대, 사불초, 부유대, 고사불초, 약초, 구의기세야부! आयुषां, 지이보지, 일완자, 이완검, 삼완불감위천하선, 자고능용, 겸고능광, 불감위천하선, 고능성기장, 금사자차용, 사겸차광, 사후자선, 사의! 부자이전즉승, 이수즉고, 천장구지, 이자위지.

천하 사람들이 모두 다 나의 도에 대해 말하기를 내가 이야기하는 도는 위대해 보이지만 옛 성현들의 가르침을 달지 않은 것 같다고 말한다. 유독 다른 도와 다르게 위대해 보이므로 다른 도와 달지 않은 것처럼 보이는 것이다. 만약 옛 성현들의 도를 달았다고 한다면 모두 다 나의 도에 대해 자잘하다고 여긴 지 오래되었을 것이다. 나에게 는 소중하게 여겨 간직하고 지키는 세 가지 보배가 있으니 그것은 첫째, 자애로움이고, 둘째 겸소함이며, 셋째 천하 사람들보다 앞서려 하지 않음이다. 자애로우므로 용감할 수 있는 것이고 겸소하므로 널리 확장할 수 있는 것이며 천하 사람들보다 앞서려 하지 않으므로 훌륭한 인재들의 어른이 될 수 있는 것이다. 오늘날 자애로움 없이 마냥 용감하거나 겸소함 없이 계속 넓히거나 뒤에 서려 하지 않고 항상 앞서려 하는 것은 바로 죽음으로 가는 길이다. 자애로움을 가지고 싸우면 이길 것이고 그것으로써 지키면 견고할 것이다. 하늘이 장차 구원해 줄 것이고 자애로움으로써 지켜줄 것이다.

도덕경의 경문을 읽노라면 처음으로 접할 때의 느낀 것은 세상 사람들의 주장이나 생각과 정반대로 논

리를 전개한다는 생각이 든다. 대부분의 사람이 남보다 앞서려 하는데 뒤에 서라고 하고 더욱 높은 위치에 오르려 하는데 낮은 곳에 자리 잡으라고 권고한다.

일반적으로 용감하다고 여기는 것 중에서도 잔인 무도한 부분을 포함시키지 않고 자비로운 마음을 근거로 발휘하는 용감함이 진정한 용감함을 밝히고 있다. 꼭 필요한 것을 그 필요성에 맞게 확장하는 게 아니라 수많은 백성을 동원하여 그들의 피땀을 흘려서라도 높고 긴 성곽城郭을 수축하거나 웅장하고 화려한 고대광실高大廣室을 짓는 행위, 즉 겸소함에 근거하지 않고 무지無知와 허황한 탐욕에 근거한 위정자의 호화사치와 횡포를 노자는 극도로 경계하고 있는 것이다.

권력이 높거나 재물이 풍부할수록 낮은 자세, 겸손함의 미덕, 겸소 순박의 생활방식과는 거리가 먼 호화사치를 일삼는 위정자들이 시간과 공간을 초월하여 역사적으로 끊임없이 등장해 세상을 어지럽게 하고 백성들의 삶을 곤고困苦하게 몰아가다가 결국

에는 다 같이 파멸의 운명을 맞는 불쌍사나운 광경들을 연출한 것이 어디 한둘인가?

그냥 바른말이 아니라 세상 사람들의 일반적 수준을 아득히 뛰어넘는 차원 높고 지혜로운 안목으로 우주자연의 위대한 도리道理를 설파하다 보니 이러한 가르침을 처음 접하는 사람들은 모두 “왜 노자께서는 옛 성현들의 가르침과 조금도 달지 않고 위대해 보이는 하지만 실제로는 위대하지 않은 것처럼 판단되는 그런 이야기들을 하십니까?”라는 의문을 갖게 된다.

논리의 비약처럼 생각되었지만 근세의 인물로서 불세출의 신의로 불리는 인산 김일훈 선생仁山 金一勳 1909~1992의 무의자연無意自然을 지향하는 신의학 이론은 노자의 무위자연無爲自然을 지향하는 처세 및 정치철학과 궤를 같이하는 차원 높은 ‘참의료’ 이론임에도 불구하고 세상 사람들에게는 일반적 과학상식과 의학 지식에 반하는, 따라서 도저히 믿고 받아들이기 어려운 이상한 논리로 비칠 뿐이라는 점에서 일맥상통한다.

세상에 등장한 이래 지금까지 진리로 믿었던 천동설天動說에 근거한 우주관을 고집하며 지동설地動說에 근거한 새로운 우주관을 말하는 사람들을 박해 탄압하고 심지어 죽음으로 몰고 가기까지 한 중세의 역사적 사실은 의학에 있어서 오늘에도 지속적으로 반복되는 악순환을 보이고 있다. 인산 선생은 그의 저서 《신약神藥》을 통해 ‘사람 몸에 침투하여 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 질병 발생의 주된 원인으로 간주하여 그들을 공격, 파괴, 제거하기 위해 모든 노력을 기울이는 오늘날의 의료는 외부 요인보다 더욱 중요한 체내의 자연치유 능력의 정상화를 위한 어떤 노력이나 조치도 하지 않는, 비정상적 의료 행태를 벗어나지 못하고 있는 실정’이라 지적한 바 있다.

자연 소금을 대나무통 속에 넣어 소나무 장작불로 아홉 번 구워내 소금 속의 독성을 제거하고 약성

인산 선생이 죽음을 제시하여 소금이 인류 ‘건강의 적’이 아니라 만병을 예방하고 물리칠 수 있는 ‘자연 신약神藥’으로서 각종 암, 난치병, 괴질의 문제를 근원적으로 해결할 수 있는 전략 핵무기 중의 대표적 물질이라는 사실을 천명한 것은 천동설 의료를 지동설 의료로 혁명적으로 대체시켜 나갈 그 훌륭한 사례라 하겠다



을 향상시킨 죽염竹鹽을 제시하여 소금이 인류 ‘건강의 적’이 아니라 만병을 예방하고 물리칠 수 있는 ‘자연 신약神藥’으로서 각종 암, 난치병, 괴질의 문제를 근원적으로 해결할 수 있는 전략 핵무기 중의 대표적 물질이라는 사실을 천명한 것은 천동설 의료를 지동설 의료로 혁명적으로 대체시켜 나갈 그 훌륭한 사례라 하겠다. 참으로 위대한 진리는 마치 진리가 아닌 것처럼 보이게 마련이고 따라서 세상 사람들에게 받아들여지기 어려운 이상한 논리나 주장처럼 인식되기 십상이라는 사실을 감안하여 ‘참의료 진리’를 화두話頭 삼아 올바른 깨달음을 얻을 수 있기를 바라는 바이다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)

걱정 마라 인산가가 있다

시위대와 진압 경찰이 마주 서서 웃듯이

예감이란 것이 있다. 물론 예감은 밀도 끝도 없이 그냥 생기는 것이 아니라, 현실과 연관되어 생긴다. 매년 정초면 1년을 예감한다. 대한민국의 1년, 내가 다니는 직장 1년, 내 가정의 1년... 그런가 하면 한창 나이, 한창 불붙는 열정의 나이에 들어선 젊음이라면, 금년에 내가 땀을 갖가지 로맨스를 꿈꾸며, 그 걸 예감이라고 부르기도 한다.

2017년의 예감은 아무래도 좀 복잡할 것 같다. 2016년의 마지막 밤인, 지난 12월 31일에도 광화문을 중심으로 박근혜 하야를 외치는 촛불과 햇불 행렬이 이어졌다. 과거와는 다른 촛불, 다른 햇불이었다. 불과 1년 만에 바뀐 촛불이다.

2015년 11월, 백남기씨의 물대포 사건 때만 해도 시위대는 거칠고, 경찰의 방어는 과잉진압 소리가 나올 만했다. 그런데 최순실 게이트로 터진 2016년 가을 광화문 광장의 시위는 달라졌다. 평화로워졌

고, 참여자들은 가족 단위, 친구 단위로 해서, 데모 같지 않고 무슨 이벤트에 참여하듯 했다.

시민들의 평화로운 행진과 구호는 진압하는 경찰들의 태도도 바뀌놓았다. 말하자면 어울리는 시위였다. 서로가 반대의 입장에 선 시위대와 경찰이었지만 어울리는 사이가 되었다. 시민이나 경찰이나 어울리는 풍경을 연출하고 있었다.

시대가, 서로 어울리는 시대로 바뀌었다. 그래도 2017년을 맞는 예감은 밝지가 않다.

촛불 집회, 진짜 노벨 평화상 받을 만하다

그러나 우리는 어떤 절망 속에서도 희망을 찾는 지혜를 지녀야 한다. 아니면 호모 사피엔스... 어디 가서 외치랴? 우리는 생각하는 사람이다. 호모 사피엔스다.

어떤 어둠 속에서도 빛을 찾아내고, 어떤 절망 속에서도 희망을 창출할 수 있어야 한다. 2016년 가을

서울의 광화문을 비롯해 전국에서 울려 퍼진 촛불과 햇불 소식을 전해 듣거나 직접 본 전 세계의 매스컴이, 기겁을 하듯 놀라고, 입에 침이 마르도록 칭찬을 했다.

세상에 이렇게 평화적인 데모도 있나? 라고 시위 소식을 전하며, 전 세계의 매스컴은 한국을 '이상한 나라'에서 '신비한 나라'로 '대단한 나라'로 다시 보기 시작했다. 전 세계의 매스컴이 이렇게 칭찬한 일은, 창피하지만, 여태껏 없었다.

전 세계의 매스컴이 칭찬하고 추어주는 바람에 우쭐한 탓일까. 필자는 이런 평화시위라면 노벨 평화상을 타야 한다는 칼럼을 필자가 관계하고 있는 여원뉴스에 썼다.

"평화롭고 아름다운 '촛불집회, 노벨평화상 준비위원회'를 구성하자"는 제목의 칼럼은 지난 12월 12일 자 인터넷신문 여원뉴스에 게재되었다.

내 몸이 나에게 "걱정 마라, 인산가가 있다"

새해가 밝는다. 그래도 시위는 시위다. 더구나 정권 교체가 예감되는 그 촛불을 보며 2017년을 예감하는 사람들의 가슴은 사실 밝지만은 않다.

그 엄청난 평화 시위는 대통령의 '격에 맞지 않는 행위' '격에 어울리지 않는 행위'에서 시작되었다고 보아야 한다. 행위와 행위자가 격에 맞아야 하는데, 맞지 않으면 문제가 생긴다.

격에 맞느냐 안 맞느냐의 문제를 놓고 볼 때 건강도 이에 속한다. 며칠 전 문병을 갔다. 30여 년을 오간 친구가 대장암으로 입원해서 수술을 받았다.

병실에서 그의 아내는 울며, 독백하듯 푸념을 했다. "안 어울려. 당신하고 암은 어울리지 않아요. 왜 그런 병이 당신에게?"

친구와 이런저런 얘기를 했지만, 병실을 나서는데 필자의 마음은 더 복잡해지긴 했다.

"당신에겐 안 어울려!" 하던 친구 아내의 울먹이는 음성이 귓가에서 영 떠나지를 않았다.



건강도 어울림과 관계가 있다. 그 친구는 원래 비만이었고 장이 별로 안 좋았는데, 술을 자주 마셨다. 소주잔 막걸리잔 양주잔 가리지 않았다. 게다가 삼겹살 마니아. 거의 매일 삼겹살을 즐겼다. 그 친구에게 술과 삼겹살 같은 음식이 어울리지 않았다. 소위 음식궁합이 맞지 않았나 보다.

문득 나 자신의 건강을 생각했다. 병치레 없이 잘 살아 왔다. 물론 인산가와 오랜 인연, 김일훈 선생과의 오랜 인연, 김윤세 회장과 그의 다정다감한 어울림 등이 내 건강을 유지케 했다.

90년대에 사업 실패와 그 이후의 여러 어려움 속에서 필자의 건강을 유지케 한 인산가의 죽염과 쏘뜸, 마늘, 죽염 등은 필자와 어울리는 레시피였다. 2017년의 건강을 생각해 본다. 문득 내 몸이 내게 전한다.

걱정 마라, 인산가가 있다. 이 한마디가 2017년의 희망이 될 것이다. 필자는 물론, 이 칼럼을 읽는 모든 분, 아니 촛불 시위에 참가한 분들을 포함해서 이 나라 모든 국민에게 신년사로 전하고 싶은 한마디가 있다.

걱정 마라, 인산가가 있다. ☺



김재원
전 《여원》 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진흥자 / 예술의전당
자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 /
한국메디니스트클럽 회장



“입 안 소독에서 염증 제거까지 가장 큰 매력은 먹어도 안전”

치과의사가 죽염의 매력에 빠졌다. 죽염으로 양치를 시작한 이후 치주 질환에 효과적이라는 생각에 환자들에게 직접 추천하기도 한다. 실제로 효과를 보고 있는 환자들이 계속 늘고 있다. 국용호 미리분치과 원장을 만나 죽염과의 인연을 들어보았다.

글 한상현 사진 이경호

“치과의사들이 죽염에 대해 잘 모르니까 안 쓰는 거지, 알고 나면 사용하지 않을 수 없을 겁니다. 치주 질환 치료에 탁월하니까요.”

현직 치과의사가 죽염에 푹 빠졌다. 그가 직접 써 봤고 효과를 봤기 때문이다. 충남 천안에 있는 미리분치과 국용호 원장은 치주 질환을 앓는 환자들에게 죽염 양치를 자신 있게 권한다. 양의사인 그가 죽염을 치료약으로 권하는 것은 죽염을 추천, 이를 사용한 환자들에게서 치유 사례가 계속 나오고 있기 때문이다.

지인이 인산의학으로 병 고친 것 보고 신뢰

“죽염은 소염 효과가 뛰어납니다. 치주 질환은 결국 잇몸 염증이 원인인데 죽염이 질환의 원인을 제거하기 때문에 효과가 좋은 것 같습니다.”

죽염의 소염 효과는 시중에서 판매되는 잇몸약들과 비교되기도 한다. 이에 대해 국 원장은 “잇몸을 탄탄하게 꼭 잡아준다고 선전하는 약들은 일시적인 진통 효과는 있지만 염증은 제거되지 않아 결국 임플란트를 하러 온다”고 했다. 국 원장이 죽염의 소독력과 소염 효과에 주목하는 이유다.

대부분의 양의사는 자연치유를 지향하는 인산의학에 크게 관심을 갖지 않는다. 비과학적이라는 이유에서다.

“가까운 지인이 위암 초기 진단을 받았는데 수술하지 않고 설악산자연학교에 가서 치료하더라고요. 그것을 보고 바로 《신약》 책을 사서 읽었어요. 저 또한 《신약》을 읽은 후 죽염으로 양치를 했는데 그 효과가 치과 치료에 접목해도 되겠더라고요.”

국용호 원장이 인산의학에 관심을 갖는 이유다.

인산 선생처럼 활인구세 정신 실천

국 원장은 인산 김일훈 선생의 의학 철학인 활인구세(活人救世) 정신에 입각해 환자를 치료한다고 했다. 환자의 병 치료가 가장 우선이며, 환자의 입장에서 마음과 정신을 다해 치료하는 것이 국 원장의 소신이다.

국용호 원장의 죽염 양치법

- 1 칫솔에 가루죽염을 뿌려 평소처럼 양치하면 된다.
- 2 양치할 때 물은 사용하지 않는다. 자연 분비되는 침만으로도 충분하다. 양치 후 침은 삼키는 것이 좋지만 뱉어도 된다. 단 물로 헹구지는 말 것.
- 3 외출 시 가루죽염을 준비 못 했거나 양치질이 마땅치 않으면 물죽염으로 가글할 것.

다. 죽염을 치료용으로 추천하는 것도 환자를 사랑하는 진심 때문이다. 국 원장이 생각하는 죽염의 매력은 어떤 것일까? 그는 안전성을 첫째로 꼽았다.

“치약은 양치를 한 후 꼭 뱉어야 하는데 죽염은 먹어도 됩니다. 이게 가장 큰 매력이지요. 문제가 된 가슴기 살균제 성분이 치약에도 들어 있어 치약의 안전성이 이슈가 됐잖아요. 입 안 소독, 염증 제거 효과, 먹어도 안전한 죽염 양치야말로 획기적인 발상입니다.”

죽염수로 먹는 가글액 만들면 좋을 것

가글액도 마찬가지다. 시중에 나온 가글 제품은 가글 후 모두 뱉어야 하는데, 뒤처리에 문제가 따른다. 화장실이나 세면장의 경우, 하수처리시설이 마련돼 있어 처리에 문제가 없지만 일상에서 항상 장소가 제공되지는 않는 법. 그렇다고 길거리 아무 데나 뱉을 수도 없다. 죽염수로 가글을 하면 이 문제가 말끔하게 해결된다. 그냥 먹으면 된다. 국 원장은 “죽염수의 짠맛 때문에 거부감이 있다면 과일즙이나 민트향 등 천연 재료를 활용하면 좋을 것”이라며 “아이들이 씹다 삼켜도 문제가 없는 죽염점도 개발하면 좋겠다”고 아이디어를 쏟아냈다.

국 원장은 함양에 있는 인산가 죽염제조장을 직접 다녀왔다. 눈으로 확인을 하고 나선 더욱 신뢰하게 됐다고 한다.

“9번 굽는 과정 속에 담긴 재료와 노동력, 죽염의 가치와 효능을 생각하면 비싼 게 아닙니다. 한 번 구입을 하면 사용기간도 길잖아요. 음양오행(陰陽五行)에 입각해 만든 죽염이야말로 세계적인 제품입니다.”

죽염 쓰는 프리미엄 한우암소구이 전문점 '소우'

포크와 나이프로 먹는 한우 죽염 곁들여 맛의 품격 완성

부산 해운대에 새로운 명소가 생겼다. 프리미엄 한우암소구이 전문점 '소우'는 한식의 정통성을 유지하면서 글로벌 식문화를 도입해 내외국인 모두 만족시키는 새로운 개념의 음식점이다. 이곳엔 어떤 매력이 숨어 있을까?

글 한상현 사진 류열

숯불에 구워... 동서양 식문화의 조화

부산의 대표 관광지인 해운대에 독특한 콘셉트의 음식점이 문을 열었다. 동서양의 식문화가 어우러진 한우암소구이 전문점 '소우'가 그곳. 최고급 한우를 숯불에 올려 굽는 것은 어느 한우구이전문점과 별반 다르지 않다. 그런데 먹는 방법이 독특하다. 잘 구워진 암소고기를 스테이크 전문점처럼 포크와 나이프를 사용해 먹는다. 테이블 담당자가 고기를 구워주고 테이블에서 직접 칼로 잘라 대리석 접시에 올려주면 여유롭게 즐기면 하면 된다.

한우구이집의 고정관념을 깨고 글로벌 식문화를 접목시킨 것은 30년 외식업의 한길을 달려온 김태규 회장의 아이디어다. 김 회장은 "해운대는 우리나라를 대표하는 세계적인 관광지인 만큼 외국인들에게

품격 있는 한식 문화를 제공하고 싶었다"고 말했다.

생갈비죽염된장찌개도 별미

고기를 주문하자 원목으로 된 긴 접시 위에 안심, 등심, 살치살 등 마블링이 예술인 한우가 보기 좋게 올려졌다. 여기에 초벌구이된 옥수수, 고구마, 양파, 마늘 등이 함께 세팅돼 나왔다. 숯불이 빨간게 달아 오르자 불판에 등심을 올렸다. 숯불에 기름 튀는 소리까지 맛있다. 앞뒷면을 적당히 익힌 후 꺼내 먹기 적당한 크기로 자르고 다시 숯불에 올린다. 이렇게



1 잘 익은 한우가 대리석 접시 위에 올려져 있다. 위쪽 가운데 하얀 것이 인삼가 죽염.
2 소우는 마블링이 예술인 한우 암소만 쓴다.



3 한우생갈비 두 대가 들어가는 죽염된장찌개. 반찬이 10여 가지나 나와 한정식을 먹는 듯하다.
4 1층에는 한우건조숙성실이 있다.
5 외식업 30년 외길을 걸어온 소우 김태규 회장.
6 1층 입구에 인삼가 제품이 진열돼 있다.



잘 구워진 등심을 대리석 접시 위에 올려주면 포크와 나이프를 이용해 한입 크기로 잘라 목지고와 명이나물장아찌에 싸먹으면 된다. 먹는 방법만 독특해서는 차별성이 없다. 소우는 고기 맛을 좌우하는 핵심 양념인 소금을 최고급 제품인 죽염을 올린다. 죽염이 한우와 만나면 담백한 맛은 더해주고 입 안에 감도는 감칠맛까지 더해 환상의 궁합을 이룬다. 한우를 먹고 나면 느낄 수 있는데 이를 잡아주는 것이 함께 나오는 명계젓갈이다. 바다향이 듬뿍 담긴 시원한 맛이 일품이다. 소고기 위에 생와사비(고추냉이)와 함께 명계젓갈을 올려 먹어도 별미다.

소우의 자랑거리는 또 있다. 한우생갈비죽염된장찌개다. 인삼가에서 지리산 맑은 물로 담근 죽염된장과 한우생갈비를 두 대나 넣어 끓인 된장찌개는 이곳 아니면 맛볼 수 없다. 다시마와 채소로 육수를 내 국물이 깔끔하고 시원하며 인삼가 죽염된장의 중독성 있는 구수함까지 담았다. 조미료 도움 없이는 낼 수 없는 그 어려운 맛을 소우가 해냈다. 여기에 소면과 미나리를 함께 넣어 먹을 수 있다. 반찬도 10가지나 돼 고급 한정식과 비교해도 손색이 없다. 김치 뿐 아니라 모든 반찬도 인삼가 죽염을 사용한다.

격이 다른 식재료... 인삼가 제품도 판매

소우는 식재료나 서비스 등 모든 면에서 격이 다르지만 가격은 착하다. 죽염이 일반 소금과 비교해 상대적으로 단가 차이가 많이 나지만 이곳은 죽염만 쓴다. 된장찌개도 죽염된장만 사용한다. 그리고 한

우도 암소만을 고집한다. 이에 대해 김 회장은 "외국인들에게도 인정받을 수 있는 수준 높은 한식의 깊은 맛을 제대로 전하고 싶었다"며 "좋은 먹거리로 신뢰받는 부산의 자존심으로 기억되도록 재료 하나에도 신경 써서 준비했다"고 말했다.

소우는 총 3층으로 돼 있다. 1층에선 한우건조숙성실과 조리실에서 직접 고기를 자르는 모습을 볼 수 있다. 인삼가 제품도 진열해 놓아 구매도 가능하다. 2층은 귀한 손님과 조용히 식사할 수 있는 룸으로 돼 있다. 옆 테이블 신경 쓰지 않고 아이들과 함께 식사를 하기에 좋다. 3층은 단체 연회가 가능하도록 꾸며져 있다. 돌잔치에서부터 스탠딩 파티까지 다양한 행사가 가능하다. ☎

죽염 쓰는 한우암소구이 레스토랑 '소우'

주소 부산 해운대구 해운대해변로 237번길 15
문의 (051) 744-6681



한 길 사람 속에 속지 않는 법 신身·언言·서書·판判에 있다

정기精氣는 눈에서 나타난다

신身·언言·서書·판判, 오랜 세월 동양사회에서 인물을 평가할 때 적용하던 기준이다.

신이란 관상觀想을 일컫는다. 사람의 관상을 볼 때 포인트는 눈에 있다. 정기精氣가 눈에서 표출되기 때문이다. 그러나 지나치게 눈빛이 형형하게 빛나면 총기는 있지만 장수長壽는 못한다고 본다.

회광반조回光返照, 빛을 돌려 아랫배를 관조하라는 말은 눈의 총기를 밖으로 뿜어내지 말고 내면으로 감추라는 말이다. 자기 몸을 감추는 둔갑술이란 바로 눈빛을 감추는 것이다. 인도의 성자 라마나 마하리쉬의 눈빛은 어떠한가! 지극히 고요하고 편안하면서도 보는 사람을 감동시키는 눈빛이다.

관상을 볼 때 또 하나의 포인트가 착색察色이다. 얼굴의 색깔을 보는 것이다. 얼굴 생김새와 윤곽은 선천적으로 타고나지만 얼굴의 색깔은 그때그때 상황에 따라 수시로 변한다. 착색을 일명 '기찰氣察'이라고도 부르는데 그 사람의 장기 운세는 관형觀形을 가지고 판단하지만 눈앞에 직면한 단기적인 운세 판단은 착색을 보고 예감한다. 예를 들어 그 사람이 이마에서 빛이 나면 관운이나 승진운이 있다고 판단하고, 양쪽 눈 중간의 콧대 부분이 시커멓게 보이면 조만간 죽을 수도 있다고 본다.

사주는 생년월일시를 만세력에서 찾아 십간十干 십이지十二支의 복잡한 방정식을 풀어야 하는 과정이 필수적이지만 관상은 상대방의 얼굴로 한눈에 판단

하므로 사주에 비해 신속하다는 강점이 있다. 그래서 필자는 관상을 돈오頓悟·현순간의 깨달음에 비유하고 사주는 점수漸修·점진적으로 뒤음에 비유하곤 한다.

목소리를 들으면 성격을 알 수 있어

신 다음에는 언이다. 언이란 그 사람이 말을 얼마나 조리 있게 하는가를 보는 것이다. 조금 깊게 들어가면 목소리의 색깔을 분석해 보는 것이 중요하다. '관상불여음상觀想不如音相·관상보다 음성이 더 중요하다'이라는 말이 있을 만큼 목소리는 인물 됨됨이를 판단할 때 근본적인 자료로 판단된다.

그 사람의 목소리를 들어봐서 '음~' 소리가 강하게 나오면 이 사람은 오장 중에서 비장이 튼튼하고, 그 성격은 군왕의 성품이 있다고 판단한다. 하지만 그 '음~' 소리가 지나치면 다른 사람의 말을 듣지 않는 교만한 성격일 가능성이 있다. '아~' 소리는 폐장에서 나오는 소리로 노련한 마음이 들어 있다. '어~'는 원망하는 마음이, '우~'는 신장에서 나오는 소리로 음란한 마음이 들어 있다. 음상을 본다는 것은 이러한 음, 아, 어, 이, 우와 같은 소리의 기준에 맞추어 그 사람의 목소리를 분석해 보고, 그 분류 등급에 따라 그 사람의 성격과 행동양식을 미리 짐작해 보는 작업이다.

글을 잘 쓰면 판단도 잘 내릴 수 있다

서는 글씨다. 좁은 의미로는 글씨체를 가리키지만 넓은 의미로는 문장력을 말한다. 요즘이야 붓을 사용하지 않고 컴퓨터 자판을 통해 글을 쓰는 세상이라 글씨체는 별 의미가 없다. 대신 문장력은 여전히 힘을 발휘한다. 한국 사회의 여론은 여전히 글을 쓰는 칼럼니스트, 신문기자, 논객, 작가들이 영향력을



행사한다. 그런 만큼 글을 잘 쓴다는 것은 상당한 능력이라 아니할 수 없다. 자기 생각의 50%만 말로 표현할 수 있어도 그 사람은 웅변가라 할 수 있고, 자기 말의 50%만 글로 전달할 수 있어도 그 사람은 대단한 문장가에 속한다.

마지막 판이란 무엇인가? 바로 판단력이다. 신과 언과 서를 보는 이유는 최종적으로 판단력을 보기 위해서다. 결국 판단력에서 인간의 능력은 결판이 난다. 인생사는 예스냐 노냐 하는 판단의 연속이다. 결정적인 순간에 판단 한 번 잘못 내리면 만사가 끝장 날 수 있다. 지도자의 자질 가운데 가장 중요한 첫 번째 능력 역시 판단력이다. 그런 만큼 신언서판 중에서 필자는 판단력이 가장 중요한 능력이라고 생각한다.

사판을 거쳐서 이판으로 가라

판단에는 두 가지 차원이 있다. 하나는 이판理判이고 다른 하나는 사판事判이다. 이 둘을 합쳐 흔히 '이

최순실 국정농단에 따른 국정조사 실태를 보면 증인석 인물보다는 국회의원으로 구성된 심문석 위원들의 관상이 좀 더 낫다는 점을 느낄 수 있다. 잘생기고 못생기고를 떠나 표정·어투·판단력 등에서 믿음과 호감이 가는 건 사실이다. 인재 동용의 기준이 됐던 신身·언言·서書·판判의 논리, 자못 단단하다는 생각이 든다.

글 조용헌 사진 조선DB



사주는 생년월일시를 만세력에서
 찾아 십간+干 십이지+二支의 복잡한
 방정식을 풀어야 하는 과정이
 필수적이지만 관상은 상대방의 얼굴로
 한눈에 판단하므로 사주에 비해
 신속하다는 강점이 있다. 그래서 필자는
 관상을 돈오 頓惡 · 한순간의 깨달음에
 비유하고 사주는 점수 漸修 · 점진적으로
 닦음에 비유하곤 한다

판사판'이라고 한다. 이판사판은 불교의 《화엄경》에서 유래했다. 불교경전 중 최고의 경전이라 일컬어지는 《화엄경》에서는 인간사의 범주를 이理와 사事로 파악한다. 이는 본체의 세계이고 사는 현상의 세계다. 이는 눈에 안 보이는 형이상形而上의 세계이고 사는 눈에 보이는 형이하形而下의 세계이기도 하다.

《화엄경》에서 추구하는 이상적인 인격은 이판과 사판에 모두 결함이 없는 경지의 인격이다. 대체적으로 사판은 데이터를 분석 종합해 내리는 합리적인 판단이고, 이판은 직관적이고 영적인 차원에서 내리는 판단이다. 예를 들어 중매를 할 때 신랑의 학벌, 직업, 외모, 집안을 따지는 것은 사판에 해당한다. 그러나 조건이 좋다고 해도 둘이 만나 백년해로할 것인가는 100% 장담할 수 없다. 그래서 두 사람의 생년월일시를 놓고 사주와 궁합을 본다. 사주와 궁합을 보는 작업은 이판에 속한다. 사판 능력은 인생 경험에 비례해 증가하지만 이판 능력은 경험세계

와 데이터를 초월한 영역이므로 이 분야 전문가의 도움을 받아야 한다. 이판과 사판이 모두 좋게 나오면 일은 거의 성사된다. 이판사판이면 더 이상 생각할 필요 없이 밀어붙인다는 뜻에서 '예라, 이판사판이다'라는 말이 나온 것이다. 여기서 유의할 대목은 무턱대고 사주, 궁합부터 볼 것은 아니라는 점이다. 먼저 사판을 충분히 검토하고 그다음에 이판을 보는 것이 순서다. 합리적인 과정을 한 번 거쳐 신비적인 영역으로 들어가는 수순이 지혜로운 자의 태도다. 이름하여 선사판 先事判 후이판 後理判이다. ㉓



조용헌 박사

조용헌은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해 내는 이 시대의 이야기꾼이다.

강호江湖를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사, 학자와 교류했다. 문·사·철·철·유·불·선·지리·인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

생활 속 죽염 ① 천연 소화제 죽염

소화 안 될 때 3~5알 침으로 녹여 드세요

글 한상헌 사진 서터스톡



인산 김일훈 선생의 저서인 《신약》 책을 펴면 가장 먼저 죽염이 소개된다. 책에선 죽염은 ‘가벼운 외상부터 심화된 암에 이르기까지 인체의 거의 모든 질병에 불가사의한 효능을 발휘하는 이상적인 식품의 약’이라고 전하고 있다.

인산 선생은 《신약》에서 위장병이 생기는 원인에 대해 다음과 같이 전하고 있다.

“비위경脾胃經에 냉冷이 심하면 염증이 생기고 냉 가운데 화기火氣가 들어오면 담痰으로 화化하니 모든 병의 원인이 된다. 위胃가 차지면 담이 성하여 소화불량과 위산과다, 위하수증, 위확증, 위경련이 된다.”

위에 찬 기운이 지속적으로 들어가면 염증이 생기게 되고 위장이 제 역할을 하지 못해 소화불량의 원인이 된다는 것이다. 이를 방지하면 다양한 증상의 위장병으로 확장된다고 보고 있다. 음식을 먹으면

더부룩하고 소화가 잘 되지 않는다고 느껴질 때 이를 제대로 해결하지 않으면 큰 병 키우는 것이다.

죽염 속 유황 성분 위 온도 높여줘

소화불량은 해결방법이 간단하다. 천연 소화제인 죽염을 입에 물고 사탕처럼 녹여 먹으면 끝. 단, 죽염을 물과 함께 삼키면 효과가 크지 않다. 죽염이 침과 섞여야 제대로 된 소화제의 효과를 볼 수 있다.

식사를 하고 난 후 소화가 안 돼 속이 더부룩하면 고체 죽염 3~5알을 입에 물고 녹여 먹으면 얼마 지나지 않아 트림이 나온다. 음식물이 위로 들어가면 소화를 시키기 위해 강산強酸의 위액이 나오게 된다. 강알칼리성인 죽염이 침과 섞여 위로 들어가면 위액을 중화시켜 속이 편해진다. 예부터 우리 선조들은 소금을 구워 소화제로 사용해 왔다. 산성을 띤 소금을 구우면 알칼리로 바뀌어 소화제로 활용할 수 있는 것이다. 죽염은 일반 소금에 있는 오염물질과 독소를 1,600도 고온으로 법제했기 때문에 섭취해도 안전하다. 핵심은 죽염 속 유황 성분이 냉기가 찬 위의 온도를 높여줘 병의 원인이 해결되는 것이다. (仁山)

천연 소화제 죽염 복용법

1. 고체 죽염 3~5알을 사탕처럼 침으로 녹여 먹는다.
2. 알약 먹듯 물과 함께 삼키지 말 것.
3. 죽염 섭취 후 멀미 증세가 나타날 수 있는데, 정상이다. 섭취량을 줄이면 된다. 적응되면 양 늘릴 것.

이재양 인산생명과학연구소 소장 《약용식품저널》 기고

“9회 죽염의 항암 효과 정제염의 9배”

글 · 사진 이재양 인산생명과학연구소 소장

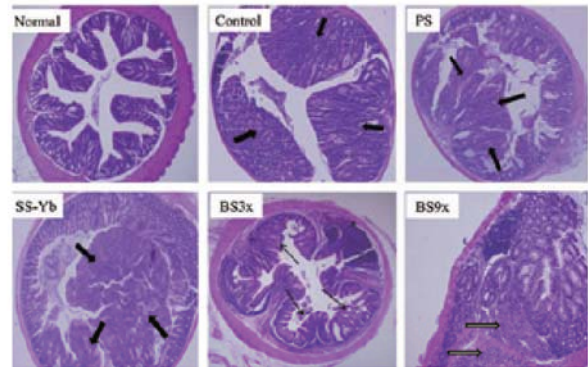
죽염 산업화 30주년을 맞는 2017년에는 죽염의 국제적 위상이 더욱 높아질 것으로 보인다. 죽염의 항암 효과가 과학적으로 입증, 국내 유일의 국제학술지인 《약용식품저널(JMF)》 최신 호에 실려 화제가 되고 있다.

동물 대상 임상 실험 결과 실어

인산가 부설연구소인 인산생명과학연구소는 최근 죽염의 항암 효과를 과학적으로 규명, 식품 분야 국내 유일의 국제학술지인 《약용식품저널(JMF: Journal of Medicinal Food 2016, 19, 1015-1022)》에 발표했다.

JMF에 게재된 논문은 부산대학교 식품영양학과와 인산가가 공동으로 진행한 연구로 인산가에서 직접 생산한 죽염을 가지고 항암 효능에 대한 기능성을 비교 조사한 것이다. 9회 용융 과정을 거쳐 완성된 죽염과 3회 열처리한 죽염, 그리고 천일염과 정제염을 대상으로 암 종양 세포에 대한 억제력이 어느 정도인지를 비교 분석했다.

연구는 동물을 대상으로 한 전임상 시험으로 진행했다. 출생한 지 6주 된 실험 쥐(C57BL/6J)를 각 군마다 10마리씩 배정하여 정상군과 5개의 실험군으로 나눈 후 정상군에는 일반 사료만 먹이고 실험군 중 대조군은 대장암과 종양을 유발하는 화학약품(AOM/DSS)과 먹이, 그 외 실험군은 종양 유발 화학약품과 3회 및 9회 죽염, 천일염, 정제염이 각각 포함된 먹이를 공급했다. 총 10주간의 투여 후 죽염



과 일반 소금들이 대장암 발병과 예방에 어느 정도의 효과가 있는지를 각 평가 항목별로 조사했다.

“9회 죽염 먹인 쥐 항암 효과 뚜렷”

실험 결과 예상을 뛰어넘는 결과가 도출되었다. 먼저 대장암을 유발한 대조군에서는 종양이 23개, 정제염을 먹인 쥐는 18개, 천일염은 16개가 관찰되었는데, 3회 죽염은 10개, 9회 죽염은 단 2개의 종양만이 관찰되었다.

죽염이 여타 소금과 비교해 적게는 2배(3회 죽염), 많게는 8~9배(9회 죽염)에 달하는 항암 효과를 보인 것이다.

암이 발생되거나 염증이 생긴 대장 조직에서는 사이토카인이라는 물질이 높은 수준으로 나타난다. 이 사이토카인의 발현도 죽염을 공급한 실험군에서는 가장 좋은 결과로 관찰되었다. 그리고 세포 자멸을 유도하는 유전자와 반대로 이를 억제하는 유전자의 발현도 대조군과 정제염, 천일염의 경우에 비해 죽염을 공급했을 때 항암 효과를 입증하는 결과들이 나타났다. 죽염의 항암 효과가 과학적인 연구를 통해 입증되고 국제적인 학술지에 실리면서, 암으로 고통받는 전 인류에 새로운 희망이 될 것으로 보인다. (仁山)

INSAN
JAN
2017

새해에는 매일 《神藥》 한 장章씩 읽는 즐거움을

이번 겨울 김장은 “잘 담근 김치가 종합병원보다 낫다”는 인산 선생의 말씀에 꼭 맞는 김치를 담그는 데 대성공했다. 생강·감초·대추를 푹 달여서 넣고 9회 죽염은 물론이고, 모든 재료를 무농약으로 키운 토종 것을 썼다. 맛 또한 무척 훌륭하다. 그 맛있는 ‘약 김치’ 덕분에 식사 시간이 한층 더 즐겁고 행복하다. 잠이 깨어 일어나니 새벽 6시다. 김장할 때 넉넉히 준비한 토종 생강으로 난생처음 만들어 본 생강차를 한 잔 마셨다. 몸이 따듯하고 훈훈해지는 느낌이다. 날짜를 보니 어느새 12월 중순이 지났다. 새해에는 또 어떤 계획을 세우나, 무엇을 할 것인가 생각해 봤다. 정말 하고 싶었던 일들이 몇 가지 있는데 그중의 한 가지는 인산가 김종호 이사가 늘 강조하며 제안한 것으로, 《신약神藥》 또는 《신약본초神藥本草》를 그날그날, 날짜에 맞춰서 해당되는 장章을 한 장씩 읽는 일이다. 1년에 《신약》을 12번 읽는다는 건 참으로 멋진 신년 계획이라는 생각이 든다. 1월 1일까지 기다릴 거 뭐 있나, 지금부터 하면 되지 하는 생각에 《신약》을 가져와서 오늘이 12월 17일이니까 17장을 폈다. 그런데 《신약》을 펼치자 신비롭게도, 오~ 세상에~~! 온통 생강차 이야기가 전개되는 게 아닌가? 우연의 일치라기엔 뭔가 설명하기 어려운 신비롭다는 느낌과 함께 어쨌든 이보다 더 좋을 수는 없다는 생각이 든다.

인산 선생께서는 환절기에 특히 많이 발생하는 독감, 뇌염, 열병, 식중독, 약독, 유행성 출혈열, 대장염, 토사곽란, 공해 독으로 인한 습진, 각종 궤양 등에 생강·감초·대추차에 죽염을 먹는 것이 가장 효과 뛰어난 묘약妙藥이라고 하셨다. 이 밖에도 공해독을 제거하고 새살을 돋게 하는 거약生新去惡生新의 효능과 생혈生血, 청혈淸血, 생기生氣, 보기補氣 등의 효능을 지니고 있다고 하셨다. 마시고 있던 생강차가 더욱 맛있고 귀하게 여겨진다. 《신약》을 읽는 기쁨은 그 무엇과도 비교할 수 없는 가장 큰 기쁨으로 다가온다. 나의 이 멋진 신년계획을 좀 더 많은 사람과 함께할 수 있기를 희망해 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

“내 몸 내 손으로 고친다”

자가 치료 최고봉 인산의학을 실천합니다

설악산자연학교는 인산의학에 의한, 인산 가족을 위한,
인산의학 배움 쉼터입니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

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
체류비용	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.

