

# 仁山의학

JOURNAL OF NATUROPATHIC MEDICINE

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

May 2016  
Vol.232

05



INSAN PEOPLE  
나눔 파이터 변신  
의리맨 김보성

BOOK

김윤세 회장의 참 의료 묘방  
『내 안의 自然이 나를 살린다』



SPECIAL

특명! 내 몸을 지켜라  
‘태양의 후예’ 면역

## 홀로 거닐며 봄꽃을 즐기나니

曳杖尋幽逕 徘徊獨賞春 歸來香滿袖 蝴蝶遠隨人  
예장 심유경 배회독상춘 귀래향만수 호접원수인

지팡이 흔들며 깊은 산길을 간다  
홀로 거닐며 봄꽃을 즐기나니  
돌아오는 길, 옷에는 향내가 가득해  
나비가 멀리 사람을 따라온다

'조선불교 3대 순교殉教 성인聖人'으로 알려진 조선 중기의 고승 환성 지안喚醒志安·1664~1729스님의 '봄을 즐기나賞春'라는 제목의 시이다. 석가모니 부처님의 10대 제자 중 설법 제일의 부루나에 비견되어 '해동의 부루나'로 불렸던 화엄학 대가이다. 봄이 오면 세상은 온통 '꽃 천지'로 바뀐다. 인고忍苦의 세월을 덮고 있던 흰 눈을 뚫고 절은 향내를 진동하며 매화가 만발하는 것을 계기로 산에서는 생강나무꽃, 들에서는 산수유꽃이 온 세상을 노란빛으로 물들이기 시작하고 이어 산과 들에서 동시에 진달래꽃, 벚꽃, 복사꽃, 살구꽃, 자두꽃 등 온갖 꽃들이 봄의 향연을 벌인다.

그래서 '춘안가春安居' 기간에 행해지는 봄철 산행은 대지大地가 미소微笑를 보여주는 소리 없는 법문法門에 심취하여 무아無我지경으로 들어가 정진하는 '행선 삼매行禪三昧'라 하겠다. 요즘 산행에 나서면 이 산, 저 산 가릴 것 없이 어느 지역, 무슨 산이라도 온갖 꽃들이 피어 미소로 반기고 새들 역시 청아한 목소리로 노래를 들려주며 계곡물 또한 장광설長廣舌로 팔만사천법문을 읊는 장엄한 광경이 곳곳에서 펼쳐진다.

지은이 환성스님은 강원도 춘천 출신으로 15세에 양평 미지산 용문사에서 스님이 된 뒤 상봉 정원霽峰淨源스님에게 구족계를 받고 17세에 월담 설제月潭雪齋스님의 법맥을 이었으며 27세에 김천 직지사 모운慕雲스님을 찾아가 가르침을 받은 뒤 스승의 뒤를 이어 종풍宗風을 크게 드날렸다.

영조 1년 1725 김제 금산사에서 개최한 그의 법회에 전국에서 1,400여 명의 학인들이 구름처럼 몰려들어 대성황을 이루자 이를 못마땅하게 여긴 당시 수령방백과 조정관원의 무고에 의해 미침내 영조 5년 1729 자리산에서 체포되어 호남의 감옥에 갇히고 이어 제주도로 귀양 가서 그곳에서 7일 만에 죽음을 맞는다. 건국 초기부터 억불승유抑佛崇儒 정책에 의해 불교계 전체가 가혹하기 이를 데 없이 탄압을 받았던 시기여서 혜성처럼 떠오른 걸출한 선지식善知識의 등장은 당시 벼슬아치들의 강한 반감을 불러일으켜 끈바로 화禍를 당하는 비극으로 이어지게 된 것이다. 무지無知와 편견의 권력이 사람을 죽일 수는 있지만 그 법문에 담긴 진리와 진리를 노래한 시는 결코 사라지지 않음을 이 시는 잘 보여주고 있다. ■

글 김윤세 (본지 발행인, 선주대  
대학의학대학원 객원 교수)

김윤세



아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’

## “생명을 구하는 약성 모두 자연에 있다”



1990년 6월 7일  
홍콩 침사추이에서.

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

# 프리미엄급 기능성 고추장 인산가, 제조 특허 출원



120년 건강본가(주)인산가는 지난 4월 14일 특허청으로부터 죽염을 이용한 기능성 고추장 제조법에 대한 특허를 인증받았다.

인산가는 지난해 부산대학교 산학협력단과 공동으로 정부 지원의 기술개발사업에 참여해 '종균을 이용한 잡곡 죽염 고추장의 개발'을 위한 연구를 시작했다. 이 연구는 박건영 부산대학교 식품영양학과 교수가 연구 책임을 맡아 진행됐으며, 올해 1월 최종보고서 작성과 성과발표회를 모두 마쳤다. 이후 산학공동 연구의 개발 실적

물에 대한 산업체로의 기술 및 권리 이전을 위해 지난 2월 18일 특허청에 '종균, 잡곡 및 죽염을 이용한 기능성 고추장 제조방법(출원번호 제10-2016-0018874)'에 대한 특허 출원을 신청했다. 이번 특허 출원인은(주)인산가다.

인산가는 앞으로 출원된 특허를 기반으로 프리미엄급 고기능성 고추장 개발을 추진할 계획이다. ■



## 김윤세 회장, 전주대 교수 임용



김윤세 회장은 지난 3월 1일부로 전주대학교 대체의학대학원 객원 교수로 공식 임용됐다. 전주대학교는 지난 3월 25일 김윤세 회장에게 임용장을 전달하고 대체의학 분야의 연구와 후학 양성에 힘써줄 것을 당부했다.

## 5월 13일 인산가 지리산 트레킹

인산가에서 개최하는 지리산 둘레길 트레킹이 오는 5월 13일부터 15일까지 지리산롯지에서 진행된다. 코스는 지리산 둘레길 제3구간(인월~지리산롯지)이며 모집인원은 신청 접수순으로 40명이다. 문의 055) 963-9788(지리산롯지)

## 미국 선교사 힐링캠프 진행

한국에서 활동하는 기독교 소속 미국 선교사들이 오는 5월 15일부터 16일까지 1박 2일간 인산연수원에서 힐링캠프를 갖는다. 이번에 참가하는 15명의 선교사들은 김윤세 회장과 인산의학 좌담회를 갖고 죽염제조장을 견학하게 된다.

## 5월 인산가 전국 지점 강연 일정

### 강남지점 강연

5월 17일(화) 강연 : 우성숙 교장

### 강북지점 강연

5월 11일(수) 강연 : 김종호 이사

5월 18일(수) 강연 : 김종호 이사

### 인천지점 강연

5월 16일(월) 강연 : 우성숙 교장

5월 24일(화) 강연 : 김종호 이사

### 대전지점 강연

5월 19일(목) 강연 : 우성숙 교장

5월 26일(목) 죽염요리 강좌 : 이지연 어학당 대표

### 광주지점 강연

5월 25일(수) 강연 : 김종호 이사

### 대구지점 강연

5월 13일(화) 강연 : 김종호 이사

### 부산지점 강연

5월 6일(금) 강연 : 고재훈 박사

### 전주지점 강연

5월 23일(월) 강연 : 우성숙 교장

## 5月 인산가 주요행사 및 강연일정

1 근로자의 날	2	3	4	5 입하 어린이날	6 부산지점 강연	7
8 어버이날	9	10	11	강북지점 강연	12	13
					대구지점 강연	14 석가탄신일
15 스승의 날	16	인천지점 강연	17	강남지점 강연	18	19
					대전지점 강연	20
						21
					1박2일 힐링캠프	
22	23	전주지점 강연	24	인천지점 강연	25	광주지점 강연
						부산지사 건강투어
					26	대전지점 강연 (죽염요리 강좌)
29	30	31			27	28

## 동대문·제주 면세점에, 암구정 현대백화점·세이브존에 인산가 제품 당당히 ‘입성’

인산기가 최근 첨단 마케팅을 펼치며 다양한 판매 채널 확보에 주력하고 있다. 외국인 방문객 대상의 면세점과 국내 굴지의 백화점·마트에 입점해 인산가 브랜드를 알리고 죽염류 제품을 판매하는 데 박차를 가하고 있다.

글 이일섭 · 김효정 사진 양수열

### RGB O2O를 면세점 9층에 입점

인산가는 지난 4월 동대문에 오픈한 ‘APM 플레이스 몰 내 RGB O2O몰 전용 면세점(이하 RGB O2O몰 면세점)’에 입점했다. ‘RGB O2O몰 면세점’ 입점은 죽염의 글로벌화를 뜻하는 것으로 인산기는 죽염이다소 생소한 외국인을 상대로 죽염 제품의 홍보, 판매에 집중할 계획이다.

권용섭 인산가 채널사업팀장은 “중국, 일본, 동남아 국가들에서 국내 브랜드의 죽염 치약이 유행한 적이 있어서 ‘죽염’이란 단어 자체에 대해 알고 있는 외국인이 많다”며 “이러한 긍정적인 상황을 기반으로 외국인들에게 ‘인산가’ 브랜드를 알리고 차원이 다른 죽염 제품을 제공하고자 면세점 입점을 추진하게 됐다”고 설명했다.

인산기는 식품, 생활용품, 화장품, 가전매장이 들어선 RGB O2O몰 면세점 9층에 위치해 있으며, 오리지널 죽염을 비롯해 죽마고우환·물죽염·자죽염·해운비 등 주력 제품을 포진, 그중 죽염이 면세점을 찾는 내·외국인들의 큰 호응을 얻고 있다.

권 팀장은 “RGB O2O몰 면세점 입점 경험을 토대로 앞으로 더욱 다양한 판매 채널을 확보할 계획”이며

APM 플레이스를 내 RGB O2O를 전용 면세점  
위치 서울시 중구 을지로 7가 105, APM place 9층



제주 공항 내 인산가 매장



현대백화점 암구정점

“세심한 괴리와 운영으로 차후에는 외국인의 취향에 딱 들어맞는 죽염 제품도 개발할 예정이다”고 말했다.

### 현대백화점·세이브존에 팝업스토어 오픈

현대백화점 암구정점에도 인산가의 팝업스토어가 입점한다. 오는 5월 12일부터 15일까지 한시 운영하며 백화점 고객들에게 인산가 제품의 우수성을 입증할 계획이다. 인산가는 지난해에도 롯데백화점 소공점에 팝업스토어를 운영해 고객들에게 높은 호응을 얻은 바 있다.

다양한 브랜드와 상품이 집결돼 있는 백화점 쇼핑을 선호하는 국내 고객들의 성향을 고려해 인산가는 최근 백화점 유통망 가동을 적극 검토 중이다. 국내외 면세점 입점과 해외 마켓 진출 등 글로벌 비즈니스를 실행하기 위해서는 국내 주요 백화점 입점이 선결돼야 하기 때문이다. 이러한 인산가의 노력을 가장 환영하는 것은 바로 인산가 회원들이다. 좀 더 편리한 쇼핑 환경에서 세계 유수의 브랜드와 제품을 비교하며 인산가 제품을 구매하는 일은 좀 더 유쾌하고 흥미롭기 때문이다.

인산가의 팝업스토어는 지하1층 식품관 행사장에

설치되며 죽염과 진액, 장류, 환류 등 인산가의 주요 제품들을 판매할 예정이다. 특히 특별 입점 품목에 대한 다양한 할인행사와 증정행사가 마련돼 합리적인 가격으로 인산가 제품을 구입할 수 있다. 무엇보다 높은 할인율이 적용되는 가정의달 선물세트 기획전은 놓쳐서는 안 될 이벤트.

현대백화점 외에도 세이브존의 주요 지점에 5월부터 2개월간 팝업스토어를 열어 회원 여러분께 좀 더 가까이 다가가는 친절한 판매 방식을 선보인다.

세이브존 광명점·부천상동점·대전점·해운대점에서 운영되며 역시 다양한 할인 기획전을 선보인다.

### 지난 3월엔 제주공항 면세점에 매장

제주국제공항 내에서도 인산가 제품을 만날 수 있다. 국제적인 관광지 제주의 하나뿐인 공항에 지난 3월 말 인산가 매장이 들어선 것. 인산가는 유동인구가 많은 제주국제공항 입점으로 높은 판매 성적과 더불어 확실한 브랜드 홍보 효과를 거둘 것으로 기대하고 있다.

만물이 악동하는 5월, 면세점 입점과 백화점 팝업스토어 개설로 한층 경쾌해진 인산가의 특별 행사 현장에 꼭 방문해 주기 바란다. ■



## 같은 암인데, 누군 살고 누군 죽는 이유

“암을 칼 대 잘라버리고,  
거, 살인 항암제 써서 어떻게 암을 고쳐!”

– 인산 김일훈 선생 어문록 語文錄 《신약본초》 후편 중에서

### 암 치료, 배우자 선택만큼 신중해야

우리는 살면서 무수한 선택의 기로에 서게 된다. 선택의 여지가 없는 부모·자식 간의 인연을 제외하면, 살아가는 매 순간이 선택의 연속이다. 대학을 갈 것인지 말 것인지, 간다면 무슨 학과를 선택할 것인지, 결혼을 할 것인지 말 것인지, 결혼을 한다면 A와 할 것인지 B와 할 것인지 고민해야 한다.

대개 선택에 대한 때늦은 후회가 뒤따르기 마련이다. 결과론적으로, 그때 A 대신 B를 선택했더라면 나의 인생은 달라졌을 텐데~ 하는 생각은 부질없어 보이지만 누구나 한 번쯤은 경험했을 것이다. 그런데 그 선택이 목숨과 결부된 것이라면 당신은 신중을 기해야 한다.

### 선택에 따라 갈리는 生死

나비효과란 말이 있다. 어떤 일이 시작될 때 있었던 아주 작은 변화가 결과에서는 매우 큰 차이를 만들 수 있다는 뜻인데, 브라질에 있는 나비의 날갯짓이 수천 킬로미터 떨어진

미국 텍사스에 토휴이도를 발생시킬 수도 있다는 기상 이론으로부터 출발한다.

나와 상관없을 것 같지만, 내가 결정하는 그 모든 선택이 나도 모르는 사이 내 삶에 지대한 영향을 끼치고 있는 것이다. 특히, 암이나 기타 질병 치료와 관련해서는 선택에 따라 엄청난 결과의 차이를 가져올 수도 있다. 자칫, 한 번의 그릇된 선택으로 인해 목숨을 잃을 수도 있기 때문이다.

### 내 몸의 주인은 나, 적극적으로 선택하라

인생의 중요한 순간마다 당신이 선택의 주체였지만, 암에 걸린 순간 주도권은 암과 의사가 쥐게 된다. 수술을 할 것인가 말 것인가, 항암치료를 받을 것인가 말 것인가, 통합의학적 방법을 실행할 것인가 말 것인가 등 생명과 직결된 중요한 과정들이 당신의 선택을 기다리고 있다. 암이 찾아왔을 때, 적극적인 자세로 선택을 결정하는 사람이 그렇지 못한 사람보다 살아남을 확률이 높다. 

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 『암에 걸린 사람들』)



“항암 치료를 하느라  
머리카락이 다 빠진  
아이를 보면 가여워서  
눈시울이 붉어져요.  
그들을 그대로  
내버려둬선 안 될  
일이에요. 죄를 짓는  
거나 마찬가지죠. 소아암  
환우 한 명당 수술비가  
대략 1억 원 정도 듣다고  
해요. 티켓이 수백만 장  
팔려 수백 명의 아이를  
살려낼 수 있다면 너무나  
좋겠어요. 그런 아름다운  
세상을 만드는 게 제  
간절한 꿈입니다”

## 의리의 상징이 나눔의 파이터로

의리맨 김보성이 이번엔 소아암 환우를 위한 기부금 마련을 위해 격투기 선수로 데뷔한다.  
오십 세의 나이에 더구나 온전치 않은 시력으로 이 과격한 승부를 감당할 수 있을까?  
물론 그는 해낼 것이다. 정情, 사랑, 인류애의 실현을 위해 그는 자신을 불태울 각오가 돼 있다.

글 이일섭 사진 이경호

오늘도 김보성은 안중근 열사가 옥중에서 쓴 여덟 글자 '견위수명' 見利思義見危授命'을 열렬히 동경해 마지 않는다. 눈앞의 이익을 보고 그것을 취하는 게 의리에 합당한지 살피고 위험을 보면 목숨을 바쳐 그것을 구하라는 유묵 遺墨의 의미를 되뇌며 의리로 전신을 무장하고 한다. 그의 마음엔 약한 자를 외면하지 못하는 따스함이 있으며 간악한 자는 반드시 때려눕히는 강인함이 있다. 학우를 구하려 뛰어들었던 싸움에서는 도리어 범법자로 몰리고 친구의 빛보증을 썼다. 집안 곳곳에 압류 딱지가 붙는 아픔을 경험했지만 의리에서 비롯된 그 행동들을 후회해 본 적은 없다. 오히려 '의리 전도사'를 자처하며 더 많은 나눔과 협신을 실천한다. 실제론 별반 여유가 없는 고만고만한 삶을 살면서도 말이다.

### 소아암 환우 돋기 위해 내달 격투기 링에

그는 왜 좀 더 자신에게 이로운 삶을 선택하지 못할까? 더구나 이제 나이 오십을 맞았으니 혈기왕성하게 '으리'를 외치기보단 숙고를 거듭하며 '실리'를 찾는 게 마땅하지 않을까.  
"가스 가게가 폭발을 해 길을 가다 죽을 뻔하기도 하고 친구를 구하기 위해 불량배에 대항하다 왼쪽 시력을 잃기도하면서 삶이 참 얄궂다는 생각을 했어요. 그러나 안중근 열사의 말씀을 알게 되면서 뭐라 표현할 수 없이 애매한 이 세상을 분명하게 살아내는 법을 알게 됐죠. 그 건 정情으로 주변을 대하며 인류애를 발휘하는 것이죠. 눈이 잘 안 보이자 마음으로 세상을 바라보게 됐어요."

의리맨 김보성의 최근 미션은 오는 6월에 열릴 로드FC 데뷔전을 성공리에 치르는 것이다. '막강한 파이터' 기질을 지닌 그의 격투기 진출은 우리의 심장을 또 한 번 출렁이게 한다. 하지만 50세의 나이와 예전만 못한 체력으로 쉽지 않은 도전이다. 그가 묵직한 편치와 기민한 발차기 능력을 겸비했다 해도 철망이 둘러쳐진 옥타곤을 누비기엔 좀 늦은 감이 있는 게 사실이다.

눈이 찢어지고 코뼈가 부러지는 혼난한 격투기를 그가 선택한 이유는 더 많은 소아암 환우들을 돋기 위해서다. 자신의 파이트머니와 입장료 수익을 모아, 소아암 환우들의 치료비를 마련하기 위해 그는 기꺼이 찢어지고 부러지는 고통을 뛰어넘기로 한 것이다.

김보성은 원래 아주 내성적인 아이였다고 한다. 초등학교 때는 공부를 잘했고, 야구부 생활과 태권도를 배우기 시작하며 지금의 으리으리한 성격을 갖게 됐다. 액션배우가 되겠다는 일

넘으로 1985년 총무로에 입문했지만 김보성은 오래도록 액스트라와 연출부 스태프로 전전하며 무명 생활을 해야 했다. 다행히 강우석 감독의 눈에 띄어 영화 <행복은 성적순이 아니잖아요>의 주역으로 캐스팅되지만 멘토적인 캐릭터를 연기하는 일은 너무나 어려웠다고. 다행히 후속타인 KBS 청소년 드라마 <사랑이 꽂피는 나무>의 배역이 과묵하고 반항기가득한 캐릭터여서 그의 본성을 담는 연기를 할 수 있었다. 이후 반항아적인 이미지를 가진 마초 콘셉트의 연기자로 정평을 얻는데 영화 <투캅스> 시리즈는 그의 연기 스타일을 완성하게 하는 대표작이 된다. 비중은 작지만 인상적인 연기를 남겼던 1편에 이어 <투캅스 2>에서는 일약 주연으로 떠오르며 3편 완결판까지 출연하는 유일한 배우가 된다. 하지만 이 무렵 그의 연기 인생에 걸림돌이 되는 작품이 있었는데 그 지독한 흥작은 다름 아닌 이경규 감독 · 주연의 <복수혈전>이다.

위험을 무릅쓰는 데는 성룡보다 도통하고 무게를 잡는 신에서는 주윤발도 당해낼 수 없는 그의 현신과 집중에 이경규는 매번 탄복을 했다고 한다. 하지만 영화는 기록에 남을 홍행참 패로 마무리가 됐고 이경규는 리더로서의 책임을 덜기 위해 그에게 예능 프로 출연의 길을 열어준다. 어찌면 이것이 '의리멘'이라는 그의 세 번째 이름을 태동하게 하는 순간이라고 볼 수 있다.

김보성이 세워 올린 '의리 열풍'엔 홍콩 누아르풍의 낭만과 허장성세가 깃들어 있다. '위경련 이 와도 병원엔 가지 않는다' '상처를 훠诓 때도 마취하지 않는다'는 게 그의 신조다. 실제로 그는 SBS <붕어빵> 녹화 중에 본인이 휘두른 쌍절곤에 맞아 오른쪽 눈ガ를 열 바늘이나 훠诓



1



2



3



4

1 이미연과 출연하여 공전의 히트를 기록했던 1989년 영화 <행복은 성적순이 아니잖아요>의 포스터 컷. 유익한 '봉수' 역을 연기하는 게 어색하고 불편했지만 이 영화는 그의 이름을 세상에 알린 실제적인 데뷔작이다.

2 실명의 불편함을 감추기 위해 쓰기 시작한 검은 선글라스. 환하든 어둡든 선글라스를 쓰는 게 더 편안하다고,

3 김보성은 미안미 어린이를 후원하는 일에서부터 고액 기부자 프로그램인 아니소사이어티 기입 등 다양한 나눔 활동에 앞장선다.

4 김보성의 최대 미션인 로드FC 데뷔전이 오는 6월에 개최된다. 자신의 대전료와 입장료 수익은 소아암 환우 치료에 사용된다.

적이 있다. "괜한 오버에 대한 반성의 의미로 마취 없이 훠诓다"며 치솟는 통증을 너털웃음으로 달래는 그에게서 처음엔 허무맹랑한 치기를 느끼지만 이내 그것은 진한 사람의 내음으로 바뀌고 만다.

#### 사회에 대한 의리, 가정에 대한 의리

2년 전 그는 세월호 피해자 유가족 성금을 내기 위해 은행에서 1,000만 원이나 대출을 받았다. 웬만한 우리로서는 납득할 수 없는 일이며 도대체 그의 아내는 옆에서 말리지 않고 무얼 했나 싶은 생각이 들 것이다. '유가족'보다 '내 가족'에 대한 의리가 더 중요하다고 믿는 우리니까 말이다. 하지만 김보성은 그렇게 생각하지 않는다. "아내도 의리가 있다" 짧게 해명하며 한순간 '나 자신만'을 아는 우리를 부끄럽게 만든다.

'나눔 배틀' 로드FC 데뷔가 이제 카운트다운을 시작했다. 어렵고 외로운 처지에 놓인 이웃을 위해 많은 노력을 해온 그를 응원하기 위해 많은 이가 승부의 현장을 찾을 것으로 기대된다. 그리고 이 동참은 자연스럽게 소아암 환우를 위한 기부금 마련으로 연결된다. 그의 승리를 기약하며 힘껏 외쳐보자. '으리(의리)'.

#### 김보성이 들려주는 건강한 삶

##### ● 언제까지 '의리'를 외칠 수 있다고 생각하나.

"숨이 멎는 순간까지 외칠 수 있다."

##### ● 경제적 부담이 되는 상황에서도 나눔과 후원을 강행하는 이유는 무언가.

"사고로 시력을 잃게 됐을 때도 시각장애 판정을 받게 되면서 큰 좌절을 경험했다. 그때의 고통을 생각하면 외롭고 시린 사람에게 무조건적인 위로를 전해야 한다는 결심이 더 강해진다."

##### ● 자신의 본성과 이름이 잘 어울린다고 생각하나.

"내 본명은 허석이다. 하지만 김보성이란 터프한 예명이 더 마음에 듈다. 무엇보다 이 이름을 갖게 되면서 내 삶은 평정을 얻기 시작했다. 그전까지는 오해와 구설수, 사건과 사고가 줄을 잇는 복잡한 삶이었다."

##### ● 오늘의 김보성이 있기까지 가장 많은 영향을 준 사람은 누구인가.

"어머니다. 20억 원을 사기당했을 때도 어머니는 의리가 충만한 남자는 소송을 하지 않는다고 말씀하셨다. 용서도 의리라는 걸 알려주셨다."

##### ● 건강을 위해 무얼 즐겨 먹나.

"결명자차와 아사이베리주스. 결명자차는 시력 회복을 위해 아사이베리주스는 해독과 순환을 좋게 하기 위해 자주 마신다."



봄의 교향악과 함께한 34기 2박 3일 힐링캠프

## 살랑살랑 봄바람 타고 ‘힐링엔딩’

지리산 둘레길은 발걸음 닫는 곳마다 울긋불긋 꽃 천지였다. 살랑살랑 봄바람 타고 코끝을 간질이는 봄 향기는 몸과 마음을 힐링하기에 충분했다. 올해 처음 열리는 인산가 2박 3일 힐링캠프 속으로…

글 한상현 사진 한준호



지리산 둘레길에도  
봄이 왔네~

2박 3일 힐링캠프 참가자들과  
김윤세 인산가 회장(맨 앞)이  
지리산 둘레길을 걷고 있어요.

### ‘응답하라 2016’

드라마 <응답하라 1988>의 배경이 됐던 서울 도봉구 쌍문동에서 왔다는 미모의 여인들. 이 중 쌍문동 헤리가 누구냐고 물자 김평만씨(오른쪽 두 번째)가 손을 번쩍 들었어요. 헤리보다 더 예뻐요^^



### 죽염 품질 관리도 확실하게

인산가는 죽염 생산에 있어 균일한 품질을 유지하기 위해 매일 샘플을 채취해 비교하고 있습니다.  
인산가 죽염제조장 로비에 전시돼 있는 죽염 샘플들을 강효정씨와 봉필업씨가 살펴보고 있네요.

대나무에 담긴 게  
뭐지?

죽염은 왕대나무통에  
천일염을 넣고 소나무  
장작불로 굽는 과정을  
아홉 번 반복해  
탄생합니다. 그 첫 번째  
과정이 바로 대나무통에  
소금을 넣는 것이죠.



지리산 제일 관문  
‘오도재’ 앞에서

삼봉산 허리길을 지나면  
지리산 제일 관문인 오도재가  
나와요. 이곳에서 힐링캠프  
참가자들이 기념 촬영을 하고  
있네요.

### 구운 마늘 죽염 찍어 먹기

힐링캠프 첫날 마지막 일정은 구운 마늘 죽염요법을  
직접 체험하는 시간입니다. 공해시대 암·난치병을  
극복하는 묘법인데요. 생각보다 실천하기 쉽지  
않아요. 하지만 효과는 확실합니다.





## 내가 경험한 인산의학

일정을 마치고 힐링캠프 참가자들이 서로 인사하는 시간을 갖고 있어요. 대구에서 참가했다는 김영애씨 부부가 인산의학 체험기를 이야기하고 있네요.



## 항암 효과 뛰어난 죽염된장

된장이나 간장이 항암 효과가 뛰어나다는 사실을 세계 최초로 입증한 박건영 전 부산대 교수의 강연 시간입니다. 죽염된장이 일반 된장보다 항암 효과와 다이어트 효과가 더 뛰어나다는 사실을 실험을 통해 밝혔다고 하네요.

## 249차 1박 2일 힐링캠프에 여러분을 초대합니다!



일시 5월 20(금)~21일(토)  
장소 인산연수원  
(경남 함양군 함영읍 죽림리 1048-4)  
프로그램 인산의학 힐링 특강(김운세 회장),  
지리산 숲길 트레킹, 죽염제조장 견학  
셔틀버스 인사동 하늘빌딩 앞에서 아침 8시 출발  
(반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.)  
참가비 8만 원(1인 기준, 우대회원은 7만 원)  
참가신청 1577-9585(인산가 통합 서비스센터)



『신약』 책을 읽고 인산의학과 사랑에 빠졌다"는 우성숙 설악산자연학교장. 쑥뜸 뜨고 죽염 퍼 먹고 마늘 구워 먹는 이야기를 캠프 참가자들에게 재미있게 해주고 있어요.



## 감미로운 색소폰 연주를 들으며

힐링캠프 둘째 날 저녁 마지막 강연을 맡은 고재훈 악학박사가 색소폰으로 '어메이징 그레이스'를 참가자들에게 들려줬어요. 양코르 곡은 판소리 '춘향가'였습니다.



제주도에서 온 김봉상·최금옥씨 부부  
“인산 선생께 큰 은혜를 입고 살고 있어요”

죽염을 먹기 시작한 지 28년 됐다는 김봉상(70)·최금옥(61)씨 부부는 제주도에서 왔다. 지인의 소개로 알게 된 인산의학으로 건강관리를 하면서 치과 외에는 병원 갈 일이 없었다는 부부. 제주도에서 건설업을 하고 있는 김봉상씨는 5년 전 생명보험 가입을 위해 건강검진을 받았는데 혈액 나이가 50대 초반으로 나와 보험료를 5% 할인받았다고 한다.

“평소에 죽염을 즐겨 먹고 있는데 죽염이 혈액을 맑고 건강하게 해준다는 인산 선생의 말씀이 맞는 것 같아요. 70대가 돼도 이렇게 건강하니 인산 선생께 큰 은혜를 입고 살고 있습니다.”

아내인 최금옥씨도 인산의학을 생활 속에서 실천하고 있다. 부부가 죽염부터 유황오리진액까지 모든 제품을 먹었다고 한다. 그리고 죽염으로 음식 간을 하고 간장, 고추장, 된장은 인산가 제품을 쓴다. 심지어 밥을 할 때도 죽염을 넣는다.

“딸이 초등학생일 때 캠프를 갔다가 눈병에 걸려 왔어요. 두 달 넘게 병원을 다녀도 낫지 않았는데 물죽염을 눈에 넣어주니 7일 만에 나았어요. 정말 신기했어요. 명현 현상이 오면 자레 겁을 먹고 병원으로 가는데 그 고비만 넘기면 후유증 없이 깨끗하게 나아요.”

충북 옥천에서 온 안희숙씨  
“죽염 먹었더니 몸이 깃털처럼 가벼운 느낌”

충북 옥천군에서 온 안희숙(68)씨는 진달래꽃과 똑같은 색깔의 재킷을 입고 지리산 둘레길을 힘차게 걷고 또 걸었다. 그녀가 3시간 거리의 지리산 둘레길 3코스 구간을 완주하리라고는 누구도 예상하지 못했다. 그녀는 류머티스 관절염과 갑상선기능저하증, 고지혈증을 오랫동안앓아왔기 때문이다. 그런데 그녀는 그 어려운 것을 해냈다.

“평생 처음이에요. 산행을 했다는 것 자체가 기적입니다. 4개월 전까지만 해도 등산은 상상조차 할 수 없었어요. 그런데 지금은 몸이 깃털처럼 가볍고 기분도 날아갈 것 같아요.”

안희숙씨는 4개월 전부터 죽염을 먹기 시작했다. 딸의 권유로 『신약』과 『죽염요법』 책을 읽고 난 후 자신의 병을 고칠 방법은 죽염밖에 없다는 확신이 섰다고 한다.

“한 번에 3가지 약을 20년 동안 먹었어요. 늘 통증을 달고 살았죠. 얼마 전에는 손가락이 굽어 퍼지지가 않더라고요. 병원에 가니 염증 수치가 높아졌다더라고요. 그래서 인산 선생께서 가르쳐준 대로 죽염을 밥술가락으로 떠서 하루 3번을 퍼 먹었어요. 세상에나~ 통증은 사라지고 약 안 먹고도 너무 건강해졌어요.”



요리할 때 백설탕 듬뿍 넣으면 몸에 안 좋쥬?

## 달지만 몸에 좋은 죽염조청 드세요

글 김효정 사진 셔터스톡



“원래는 설탕 한 스푼을 넣는 건데, 저는 아이들 건강 생각해서 설탕을 조금만 넣었어요.”

주부 블로거 ‘하연맘’의 제육볶음 레시피 게시물에 적힌 말이다. 이 주부는 TV 프로그램에 출연하며 인기를 얻은 요리사의 레시피를 따라해 보고 그 맛을 평가하는 글을 종종 블로그에 올리는데, 다른 방법은 레시피를 따르되 설탕만큼은 조금씩만 사용한다고 했다.

백설탕이 몸에 해롭고, 백설탕보단 황설탕이나 흑설탕이 더 좋다고 생각하기 때문이다.

### 영양소 없는 백설탕 저혈당 일으킬 수도

최근 우리나라 정부는 ‘설탕과의 전쟁’을 선포했다. 식품의약품안전처가 지난 4월 ‘제1차 당류 저감 종합계획’을 발표하고, 2020년까지 가공식품을 통한 당류 섭취량을 하루 열량의 10% 이내로 관리하겠다고 한 것이다. 이런 분위기 속에서 백설탕의 과잉 섭취 및 유해성도 도마 위에 올랐다.

백설탕은 무기질이나 식이섬유 등의 영양소 함유량이 없는 순수한 형태의 당이다. 몸속에서 에너지원으로 쓰일 수는 있지만, 과잉 섭취하면 혈액 속의 포도당량(혈당)이 급속도로 높아지게 된다. 몸속에 설탕이 쌓이면 혈당을 낮추는 인슐린이 과잉 분비되며 저

혈당 문제를 일으킬 수도 있다. 당 자체가 나쁘다는 게 아니라 적어도 정제된 설탕은 영양적인 균형을 맞춰주는 식품은 아니라는 말이다.

그렇다고 음식의 감칠맛을 더하고, 기분마저 좋게 만드는 단맛을 포기할 수는 없는 노릇이다. 맛과 건강까지 생각한 절 높은 단맛을 찾는 똑똑한 소비자들이 인산가의 죽염쌀조청에 주목하는 이유이다.

100% 국내산 쌀과 찹쌀, 9회 죽염으로 만든 죽염쌀조청은 단순히 단맛을 내기 위한 감미료가 아니다. 쌀, 찹쌀, 9회 죽염, 엿기름에 물을 부어 3시간 동안 발효시킨 뒤 엷물만 짜내고 4시간 동안 저으며 정성껏 달인 결정체이다. 과학적인 재료 배합에 인산가의 정성이 그대로 담긴 천연의 단맛이 바로 인산가 죽염쌀조청이다. 가족의 건강을 위해 지금 설탕이 놓여 있는 자리를 인산가 죽염쌀조청으로 채우기를 제안한다. ■

### 인산가 추천 제품



죽염쌀조청 (550g)  
₩12,000

## “생명경영 잘 하면 백세인생 누릴 수 있다”

여러분이 생명에 대한 매뉴얼을 제대로 인식하고 활용하기 위해선 고정관념의 틀을 깨야 한다. 동서고금에 전무후무한 참의료 인산의학을 스스로 체득해 자신의 생명을 경영하라는 것이다. 이번 5월호는 지난 4월 14일부터 16일까지 인산연수원에서 열린 힐링캠프에서 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원 교수(인산가 회장)가 강연한 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제의 인산의학 특강을 정리했다.

정리 한상현 사진 한준호



요즘 산에 오르면 아생화들이 만개했다. 어디를 가든 꽃 천지다. 그런데 인산연수원에는 밤에도 꽃이 활짝 피었다. 꽃놀이 다니지 않고 이렇게 힐링캠프에 귀한 밭길을 한 여러분이야말로 아름다운 꽃이다. 여러분 스스로 생명경영을 위한 참의료를 인식하고 받았더니 나와 내 가족의 건강을 지켜야겠다고 마음먹어 이 자리에 와 있으니 이보다 아름다울 수 있겠나. 저는 지금 이곳에 있는 여러분이 지금까지 가지고 있던 생각을 확 바꿔 새로운 나를 만들 수 있는 기회를 드리려고 한다. 한마디로 화두를 드리려고 한다.

#### 불치병이라는 표현은 잘못된 것

공해가 늘어나고 암·난치병과 신종플루·지카바이러스 등 신종 괴질이 계속해서 나타나고 있는 지금은 불치병이라고 불리는 것들이 많다. 그런데 불치병이라는 표현은 잘못된 것이다. 불치병은 없다. 의사들이 고치지 못하면 불치병인가? 그것은 틀린 말이다. 해답이 없는 문제는 없다. 해결 못 할 일도 없다. 고치지 못한다고 생각하고 그렇게 말하는 사람이 문제다. 그 얘기를 듣고 수긍하며 받아들이는 사람 또한 문제다. 도전적이고 창의적으로 생각하면 이런 병은 아무것도 아니다.

암·난치병·괴질이 창궐하는 이 어려운 시대를 살아가는 사람들이 가져야 할 첫 번째 화두는 ‘어떻게 하면 자연계로부터 부여받은 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리며 살 수 있는가’이다. 그런데 사람들은 이를 그리 중요하게 생각하지 않는다. 수행자들처럼 무념무상의 세계에 들어선 것이 아니라 애초에 생각이 없다. 어제 살던 대로 오늘을 살고, 오늘 살던 대로 내일을 산다. 코로 숨을 쉬고 밥을 먹어 겨우 생명을 부지하고 있는 것을 산다고 할 수 있겠나. 적어도 오늘보다 나은 내일을 만들려고 노력해야 한다. 지금보다 더 건강하게 살아야 하는 것이다. 지금 건강이 좋지 않더라도 1년 뒤에 더 건강해질 수 있다고 마음먹어야 한다. 왜 안 된다고 생각하나.

저는 40대부터 지금까지 체력 유지를 위해 등산과 사이클, 암벽등반, 빙벽등반, 바이크 등 다양한 취미 활동과 쑥뜸을 비롯해 인산의학으로 생명경영을 하며 건강하게 살고자 노력하고 있다. 덕분에 몸은 40대의 건강을 유지하면서도 60대가 가질 수 있는 경험과 지혜를 가지고 있다. 이렇게 몸과 마음이 건강하게 120세까지 살면 되는 것 아니겠나? 그런데 뭐가 그리 바쁘다고 후다닥 저세상으로 가나. 요즘 ‘백세 인생’이라는 노래가 유행하고 있다. 가사를 보면 ‘칠십 세에 저세상에서 날 테리리 오거든 할 일이 아직 남아 못 간다고 전해라, 팔십 세에 저세상에서 날 테리리 오거든 아직은 쓸만해서 못 간다고 전해라’ 등이다. 할 일 많고 아직 쓸만한데 저세상이 얼마나 좋기에 일찍 가나. 개똥밭에 굴러도 이승이 낫다고 했다. 120세 천수를 건강하게 누리려면 적어도 자기 생명이 어떻게 운영되는지는 알아야 한다. 자동차를 사면 먼저 매뉴얼부터 읽어본다. 그런데 자기 생명에 대한 매뉴얼은 알아보거나 찾아볼 생각을 하지 않는다. 행복하게 살려면 건강이 뒷받침되어야 한다.

#### 인산가 고객이 된 전직 장관, 의사들

해답부터 말씀드리면 여러분이 생명에 대한 매뉴얼을 제대로 인식하고 활용하기 위해선 고정관념의 틀을

깨야 한다. 동서고금에 전무후무한 참의료 인산의학을 스스로 체득해 자신의 생명을 경영하라는 것이다.

저는 선친인 인산 김일훈 선생이 80평생 경험하고 병자 치료에 활용해 그 치료 효과가 검증된 인산의학을 세상에 알리기 위해 35년간 마이크를 잡고 설명하고 있다. 강연을 하면 초기엔 소금 이야기를 하면 대중의 반응은 냉소적이었다. 그런데 지금은 제 얘기가 귀담아듣고 저를 초청해 이야기를 듣기도 한다. 제가 하는 이야기는 세상의 의학이론과 과학기술에 정반대되는 것이다.

소금이 몸에 해롭다는 상식을 뒤집어 죽염을 퍼먹으라고 말하고 다닌다. 제 말을 귀담아듣고 죽염을 조금씩 먹어보니 효과가 있어 본격적으로 실천하고 있는 사람이 13만 명이다. 이 중에는 장관도 있고 과학자, 한의사, 양의사 등 다양한 전문가들도 있다. 정말 많은 사람이 제 얘기를 전적으로 신뢰한다. 이런 분들이 날로 늘어나고 있다는 것은 인산 선생의 말씀이 정말 실용적이고 창조적이며 혁신적이기 때문이다. 역사상 가장 창조적인 신의학이 바로 인산의학이라고 할 수 있다. 그런데 남이 보면 의학이라고 할 게 없다. 암에 걸린 환자에게 ‘소금 퍼먹어’라고 처방하면 ‘이것이 어떻게 의학인가?’라고 반문할 것이다. 수술이나 약물 등 모든 방법을 다 동원해서 치료를 해놓고도 더 이상 방법이 없어 죽을 날만 기다리던 사람이 주변에 흔한 자연물을 먹고 고치기 어렵다는 병이나을 수 있느냐고 의심한다.

그런데 그 어려운 게 된다. 제가 거짓을 얘기할 수 있겠나. 요즘은 인터넷 검색만 하면 다 나온다. ‘인산 김일훈’이라고 검색창에 치면 어마어마한 자료가 나온다.

제가 강연회를 마치고 나오면 ‘인산 선생을 만나 병을 고쳤다’는 분들이 한두 분 꼭 찾아와 제 손을 잡는다. 정보화시대를 살고 있는 요즘 누군가의 말을 쉽게 믿기 어렵다. 불신의 벽이 높다. 그러나 자신의 경험은 믿을 수밖에 없다.



#### 면역력까지 초토화시키는 항암제

인수봉 같은 적벽 앞에 서면 ‘저걸 어떻게 넘지?’라는 생각이 든다. 그런데 오르지 못할 암벽은 없다. 제가 암벽을 처음 배울 때 북한산 백운대를 오른 적이 있다. 80도 정도 되는데 초보자가 보면 거의 직각에 가깝다. ‘저길 맨손으로 어떻게 올라가’ 망설이고 있는데 암벽학교 교장이 ‘잡을 데가 천지입니다. 잘 보면 보입니다’라고 하는 것이다. 잡을 게 하나도 없는데 막상 오르다 보니 모래알 같은 것을 잡고 올라가게 되더라. 도저히 오를 수 없을 것이라 생각되던 암벽도 오르는 방법을 찾게 된다. 우리가 살면서 만나는 암癌의 벽 또한 분명 넘을 수 있다. 그런데 사람들은 넘지 못할 것이라 생각하고, 미리 자포자기해 넘을 생각조차 하지 않는다. 넘을 생각이 없는데 어떻게 넘을 수 있겠나. 못 고친다고 생각하기 때문에 못 고치는 것인지 암은 넘을 수 있는 벽이다. 인산 선생은 “감기나 암이나 같은 병이지 차이가 뭐가 있나? 그냥 고치면 되는 것”이라고 이야기하셨다. 사람들은 시골노인이 암에 대해 물으니 그런 애길한다고 무시했지만 실제로 25년 동안 8가지 암을 앓아온 이가 인산 선생의 처방으로 병을 고쳤다.

암을 넘을 방법이 있는데도 사람들은 이 병원 저 병원 뛰어다니며 그나마 가지고 있던 면역력까지 초토화시켜 만신창이가 된다. 현대의학의 3대 암치료법은 수술, 항암제, 방사선이다. 수술해서 잘라내고, 항암제와 방사선으로 암세포 확산을 막는다. 그런데 마지막 남아 있는 면역력까지 초토화시키는 것이 항

암제다. 방사선은 정상세포를 돌연변이로 만든다. 이런 치료를 모두 마치고 나서도 암을 정복할 수 없다. 때문에 암을 불치병이라고 생각하고 자포자기한다. 이런 환자들에게 인산의학을 이야기하면 가족이 먼저 말린다. 고생은 고생대로 하고 마지막 지푸라기라도 잡는 심정으로 인산가를 온다. 그렇게라도 오면 다행이지만 끝내 인산의학을 모르고 저 세상으로 가는 이들이 얼마나 많은가. 현대의학은 과학이 아니라 종교가 돼버렸다. 믿을 수도 없고, 믿어서도 안 되고, 믿으면 손해 보는 그런 종교가 돼 있다. 우리는 현대 과학의 증명을 받은 의학이라며 신뢰를 하고 있지 만 그런 의학을 공부한 미국의 의사 로버트 S. 멘델존 박사는 『나는 현대의학을 믿지 않는다』는 책을 통해 현대의학의 폐해를 고발했다. 그는 책에서 “의사나 간호사는 의식을 집전할 뿐 어떻게 하면 병을 치료할까, 어떻게 하면 병을 치료할까 연구실험하지 않는다. 현대의학이라는 종교는 오늘날 대단히 큰 폐해를 일으키고 있다. 나는 지구상의 모든 의료 체계를 없애야 한다고 생각한다”고 했다.

현대의학 문제점 지적하는 외국 의사들 많아  
가까운 일본만 해도 바른말하는 의사들이 많다. 게이오대학교 의과대학을 수석졸업하고 교수로 활동한 콘도 마코토 교수는 『암과 싸우지 마라』 『의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법』 『약에게 살해당하지 않는 47가지 방법』 등의 책을 통해 현대의학의 문제점을 지적했다. 그는 책에서 “종합건강검진 한 번 이면 11년치 방사선 피폭량을 초과한다”고 했다. 암에 걸렸는지 알아보려고 MRI나 CT 촬영을 하지만 그 한번의 검사로 암이 발생할 가능성이 높아진다는 것이다. 공짜로 해줘도 하지 말아야 하는데 돈도 많이 내면서 암을 만드는 작업을 열심히 한다고 그는 밝혔다.

이렇게 일본, 영국, 독일, 프랑스, 미국 등 선진국들은 바른말하는 의사들이 수두룩하다. 그런데 대한민국은 바른말하는 의사가 없다. 나치 치하에 있는 것도 아니고 의학적으로 밝혀진 사실들에 대해 왜 바른말을 못 하나. 법이 이를 막는 것도 아닌데 모두 침묵한다.

암에 걸리면 치료라는 명목으로 엄청난 공격을 퍼붓는다. 죽이려 든다. 암세포는 몸 밖에서 들어온 것이 아니다. 바이러스나 세균에 의한 것이 아니라 내 몸에서 제 기능을 하던 정상세포가 어느 순간에 돌연변이를 일으켜 암세포가 된 것이다. 우리는 가만히 있는데 정상세포가 암세포로 바뀌었겠나. 자기 스스로

**도저히 오를 수 없을 것이라**  
생각되던 암벽도 오르는 방법을 찾게 된다. 우리가 살면서 만나는 암癌의 벽 또한 분명 넘을 수 있다.  
그런데 사람들은 넘지 못할 것이라 생각하고, 미리 자포자기해 넘을 생각조차 하지 않는다. 넘을 생각이 없는데 어떻게 넘을 수 있겠나. 못 고친다고 생각하기 때문에 못 고치는 것이지 암은 넘을 수 있는 벽이다



## “You Can Enjoy Life to 100, If You Manager Your Life Well.”

In an era when cancer and other terminal diseases are running rampant, we have to ask ourselves first and foremost, “How can we lead a healthy and happy life until 120?” Yet most of us don’t take this seriously. You just go through the motion from one day to the next, yesterday no different than today or tomorrow. Living doesn’t just mean breathing. You have to try to improve make the future better than the present, and become healthier than you are now. Let’s say you purchase a new car. You’d read the manual before anything else. Yet most people don’t even bother looking up the manual on their own body. A good health is essential to a happy life. To cut to the chase, you have to learn and accept principles of Insan Medicine to truly recognize and make the best use of your manual. That is, you have to properly manage your life by practicing Insan Medicine, the truest form of medicine in existence.

When we stand in front of a towering peak, we tend to worry about how we could possibly scale it. Come to think of it, there’s no mountain we can’t climb. And we can also beat cancer. Yet most people just assume they can’t and they don’t even bother trying. If you don’t have any intention of beating cancer, then obviously you can’t. Insan once said, “A cold and cancer are both diseases all the same. You just have to treat it.”

In modern medicine, there are three ways to treat cancer: operation, anti-cancer medicine and radiation therapy. Surgeries cut out cancerous cells, while medicine and therapy prevent further spread of cancer. Yet anti-cancer drugs destroy the last remnants of your immune system. Radiation will turn normal cells into mutants. And cancer won’t be conquered. Modern medicine has become less of a science than a religion. People would trust its scientific basis, but in his book <Confessions of a Medical Heretic>, American doctor Robert S. Mendelsohn exposed the dark side of modern medicine. He pointed out that doctors or nurses simply perform routines, but they don’t engage in any sort of research into how to cure diseases. Mendelsohn was president of the alternative medicine at National Health Federation, and director of Chicago’s Michael Reese Hospital. He wouldn’t have spewed nonsense. To activate the doctors within you to treat cancer, you have to consume food that would strengthen your immunity and do exercise to raise your body temperature. A drop of one degree in your body temperature will mean 30 percent decrease in your immunity. At the normal temperature of 36.5 degrees Celsius, immune cells will kill cancerous ones. But at 35.5 degrees, natural killer cells can’t function properly. One of the most effective ways to raise or maintain your body temperature is to exercise regularly, five times a week for at least 45 minutes at a time. Moxa cauterity works even better. In Insan Medicine, moxa cauterity is done on jungwan and danjeon, or middle and lower part of your abdomen. It’s like heating up a cold room. If you roast whole garlic and dip it into bamboo salt, it will too help raise your temperature. Hippocrates, father of modern medicine, claimed raising the body temperature was the most ideal treatment to diseases, and Insan detailed ways to do just that in <Shinyak> and <Shinyak Boncho>. By Insan Medicine, you eat, exercise, and undergo moxa cauterity to raise your temperature. You don’t have to stake your precious life to someone else. You can strengthen your own immunity. Take control of your life, learn and master principles of Insan Medicine and live a healthy and happy life till 120. *Insan*

로 몸을 잘못 다스려 암이 발생할 수 있는 조건을 만들었기 때문이다. 우리 몸은 60조 개에 달하는 세포가 모여 생명체를 이루고 있다. 이 생명체를 다스리는 왕이 정치를 잘 해야 건강한 것이다. 그런데 역사를 보면 강직하고 충직하며 진실과 진리를 말하는 신하는 죽음을 면치 못한다. 우리 몸도 마찬가지다. 건강관리를 잘 못 해 우리 몸의 정상세포가 암세포가 되면 면역 시스템이 작동되고 관군이 이들을 잡으려고 한다. 그러면 이 암세포들은 빨치산이 되어 끝까지 향전한다. 우리 몸은 살기 위해 암세포를 한곳으로 모으는데 위에서 발견되면 위암이고, 갑상선에서 발견되면 갑상선암이다.

암을 치료하기 위해 내 안의 의사들이 활동하게 하려면 면역력이 강화될 수 있는 음식이나 운동 등 체온을 올리는 여러 가지 요법을 실천해야 한다. 의사들 고치는 의사로 유명한 일본의 이시하라 유미 박사는 『체온 1도 올리면 내 몸의 면역력이 5배 높아진다』는 책을 펴냈다. 이 책을 보면 체온 1도가 떨어지면 면역력이 30% 떨어진다.

정상 체온을 유지하지 못하면 암이 발생하게 된다. 36.5도에서는 암세포가 생기는 죽족 면역세포에 의해 제거된다. 그런데 35.5도로 1도만 내려가면 NK 세포가 제대로 활동하지 못한다. 체온이 33도가 되면 동사 직전이 되고 30도면 의식을 잃는다. 체온을 1도 높이면 내 몸의 면역 기능은 5배가 높아진다. 40년 전만 해도 세계인들의 평균체온이 36.8도였다. 그런데 현대인의 체온은 35.8도다. 체온 1도 때문에 수백만 개의 정상세포가 암세포로 바뀐다. 이런 조건을 그대로 방치한 채 암세포를 제거하면 뭐하나. 암세포는 또 생긴다. 참의료의 핵심은 내 안의 자연치유 능력을 회복시켜 병의 뿌리를 제거하는 것이다. 이에 대해 더 적극적으로 공부해야 암·난치병·괴질이 칭결하는 이 시대를 건강하게 살 수 있다. 가만히 있으면 중간은 가는 시대는 지났다. 요새는 발품 팔아야 한다. 검색도 하고 책도 많이 읽어 건강관리를 위

해 지속적으로 노력해야 한다.

체온을 올리는 방법 중 대표적인 것이 운동인데 일주일에 5번, 45분 이상 해야 제대로 효과 난다고 했다. 이보다 더 효과 좋은 치료법이 쑥뜸이다. 인산의학에서는 중완과 단전에 쑥뜸을 떠 체온을 올린다. 식어가는 방에 불을 때는 것처럼 단전에 쑥뜸을 뜨는 것은 식은 몸의 온도를 높이는 것이다. 마늘은 겹질째 구워서 죽염을 찍어 먹으면 체온이 올라간다. 이처럼 현대의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스가 이상적인 치료법이라고 했던 '사람의 체온을 높이는 방법'을 인산 선생이 『신약』 『신약본초』에 공개했다. 체온을 먹어서 올리고, 운동해서 올리고, 쑥뜸 떠서 올리는 것이 바로 인산의학이다.

#### 내 면역력은 내 힘으로 높일 수 있어

『손자병법』에 나온 최고의 승부 전략은 부전이승不戰而勝이다. 싸우지 않고 이기는 것이 제일 좋은 전쟁이다. 이렇듯 병과 싸우지 않고 이기는 것이 가장 훌륭한 전법이다. 인산 선생은 '제 병은 제 집에서 제 힘으로 농축수산물의 악성을 활용해 병마를 서서히 물리치라'고 『신약』 『신약본초』를 통해 인류에 공개했다. 이 훌륭한 진리의 참의료를 배우고 익히고 실천하면 60억 인류가 건강하게 살 수 있다. 인산의학은 우리 주변에서 구하기 쉬운 자연물의 악성을 활용하는 것이 핵심이다. 오리에 유황을 먹이고, 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 9번 구워 약을 만든다. 다슬기를 삶아 먹으면 용담보다 좋다. 어혈이나 적혈은 용담이 좋지만 쉽게 구할 수가 없다. 용담 대용으로 죽염을 부지런히 먹으면 청혈 작용을 한다. 피가 막아지면 체온이 높아지는데 죽염만 한 것이 없다. 하나뿐인 생명을 다른 사람에게 송두리째 맡길 필요 없다. 내 면역력은 내 힘으로 높일 수 있다. 인산의학을 터득하고 깨달아 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사는 세상을 여러분 스스로 개척하는 것이 건강 신천지로 가는 길이다. ■

## “做好生命的经营管理 能享受‘百岁人生’”

生活在癌症、疑难症、怪病猖獗的时代，人的第一话题就是“如何才能享受120岁天寿，健康幸福生活？”不过，很多人并不重视这一点，干脆连想都不会想。得过且过，过着今天和昨天似乎没有什么不同，明天也可能和今天一样的生活。呼吸、吃饭、睡觉并不意味着生活在世，至少要为比今天更加美好的明天而努力，努力追求比起现在更加健康的生活。

买汽车后，人们就先看使用指南，而对自己生命指南并不想了解、知道或查询。幸福生活应基于健康。今天先告诉大家一个解答，就是为正确认知各位的生命指南以及好好利用它，应该懂得仁山医学，接受他并打破自己思维的框架。换句话说，就是自己亲自体会古今中外、前所未有的真医疗仁山医学，经营自己的生命。

人们站在像人寿峰一样的绝壁面前，就想如何越过这座山？不过，没有爬不过去的山，没有趟不过去的河。我们在生活中所遇到的癌症之壁，也是一个能够爬过去的山！不过，人们往往认为这是永远越不过的山，自暴自弃，不敢挑战。连想都不想，怎么能战胜这些困难和疾病？仁山先生曾经说过，“感冒和癌症都是一个病，有何差异？只要治疗好就可以。”

现代医学的三大癌症治疗方法是手术、抗癌剂、放射线。手术是切除，抗癌剂和放射线是控制癌症的扩散。而抗癌剂就让最后的防御线——免疫力成为一片焦土，放射线使正常细胞成为突变体。用这些方法接受治疗，不能完全征服癌症。

现代医学不是科学，已成为宗教。虽然说是现代科学所证明的医学、值得信赖，不过学这门医学的美国曼戴尔松博士写了《一个医学叛逆者的自白 (CONFESSION OF A MEDICAL HERETIC)》论文，反对西医，揭发西医弊端。他指出，“医生或护士只对人的意识执行宝典，对如何治疗病，并不进行研究实验。”曼戴尔松博士在美国曾任美国国家医学监督官以及芝加哥知名大医院的院长，是美国医学界具有影响力的医生。他能说荒唐的话吗？

为了治疗癌症，使我身上的医生发挥作用，需要做提高免疫功能的饮食或运动，要做能够提高自身体温的各种各样的疗法。体温降低 $1^{\circ}$ ，免疫力就下降30%。人的正常体温是 $36.5^{\circ}$ ，如果身上长出癌细胞，就被免疫力所去除。而人的体温下降一度为 $35.5^{\circ}$ ，NK细胞就不能正常活动。

提高体温的方法中，最具代表性就是运动，运动一周5次、每次45分钟以上时，才有效果。而比此方法更有效果的治疗方法，就是艾灸。就像烧炕使炕变暖，在丹田艾灸就能提高体温。大蒜就带皮烧烤，蘸竹盐吃也可以提高体温。被称之为现代医学之父的希波克拉底所说的理想的治疗方法，即“提高人的体温的方法”，就是仁山先生在《神药》和《神药本草》中公开亮相。饮食来提高体温、用运动来提高体温、用艾灸来提高体温，这就是仁山医学。生命就只有一次，不能依托在别人的手上。我的免疫力靠自己的能力可以提高。懂得并理解仁山医学，享受12岁天寿，自己开拓健康幸福生活，走向健康新天地之路。■

김윤세 《내 안의 自然이 나를 살린다》

## 공해독 시대 암·난치병 극복하는 참의료와 자연치유 묘법 제시

우리 몸은 스스로 병을 물리칠 수 있고 자연스레 치유시킬 힘을 지니고 있다. 우리 주변에 흔한 초목금수어벌 속에 있는 자연치유력을 활용해 나와 내 가족의 건강을 지키는 것이 바로 인산의학이다.

자연물의 약성을 활용해 암·난치병을 극복하는 묘법 인산의학의 두 번째 이야기.

글 한상현 사진 김종연

신간

김윤세 지음  
조선뉴스프레스 퀴

“병에 걸리면 자연으로 돌아가 순리적 의료를 해야 한다. 힘이 남아 있을 때 제발로 돌아가지 않으면 꽃상여 타고 갈 수 있다. 이 순리와 자연의 참 의료가 인산의학이다.”

### 인산 선생의 자연치유 사상 온전히 담아

인산의학 계승자 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)가 《내 안의 의사를 깨워라》에 이어 공해시대 암·난치병 극복의 묘법이 담긴 인산의학 두 번째 이야기 《내 안의 自然이 나를 살린다》를 출간했다. 지난 4년간 김윤세 교수는 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 글 중 자연치유에 대한 내용을 염선해 엮었다. 김윤세 교수는 불세출不世出의 신의神醫로 알려진 인산仁山 김일훈金一勳·1909~1992 선생의 차남으로 독립운동과 병자 구제에 일생을 바친 인산 선생의 유지를 받들어 동서고금 어디도 없는 참 의료 인산의학을 세상에 알리고 전하는 일에 매진해 왔다. 그는 ‘소금이 건강에 해롭다’는 세상의 편견에 맞서 ‘소금이 약이 된다’는 사실이 의학적 진리임을 이야기하고 있다.

인산 선생은 생전에 “어떤 의료기관도 그 원인조차

알 수 없는 가운데 속수무책으로 손을 쓰지 못하고 그 누구도 위기에 빠진 인류의 생명을 구할 수 없는 시기가 온다”고 예견했다. 그 예견은 어느덧 현실이 되어 우리 곁에 와 있다. 《내 안의 自然이 나를 살린다》는 이런 ‘속수무책의 시대’에 자연물의 약성을 활용해 병을 치료하는 인산의학의 자연치유 自然治癒 묘법을 담고 있다.

인산의학은 일반 민간요법과 달리 철두철미하게 이론적 체계를 지니고 있으며 의학적 원리와 재현성再現性이 확인된 독창적인 의학이다. 또한 인산의학에서 제시한 방약方藥들은 하나같이 어떤 명약名藥보다 효과가 빠르다. 그런데도 불구하고 의학적 편견에 사로잡혀 인산의학의 의방들을 무시하거나 외면한 채 병고病苦에 시달리다가 많은 이가 비명횡사를 하고 있다. 저자는 이런 인산의학의 묘법을 세상에 알리려는 일념으로 1981년 신문기자가 됐고 선친의 구술口述을 받아 인산의학 관련 글을 쓰기 시작했다. 그 후 5년 동안 원고지 3,000매 분량의 글을 써 1986년 6월 15일 《신약》책을 펴냈다. 《신약》에는 《동의보감》《황제내경》등 고금동서의 어떤 의사醫書에도 소개되지 않았던 독특한 의방들이 가득하다. 인산 선생은 누구나 스스로 자신과 가족의 암·난치병을 치료할 수 있는 신약 묘법들을 아무런 조건 없이 인류의 건강을 위해 세상에 공개한 것이다. 이에 선생의 ‘활인구세’ 정신을 이어가는 일을 필생의 업으로 여기는 저자는 인산 선생의 자연치유 사상을 좀 더 널리 알리고자 《내 안의 自然이 나를 살린다》를 발간하게 됐다.

### 6가지의 주제, 42편의 강의 요약본 수록

《내 안의 自然이 나를 살린다》는 6가지의 주제로 구성돼 있으며, 총 42편의 강의 요약본이 수록돼 있다. 제1장에서는 저자가 암벽등반을 하면서 얻은 암 극복의 교훈과 아토피를 이기는 자연치유의

“병에 걸리면 자연으로 돌아가 순리적 의료를 해야 한다.  
힘이 남아 있을 때 제발로 돌아가지 않으면 꽃상여 타고 갈 수 있다.”

힘에 대해 이야기하고 있다. 제2장에서는 세상의 모든 의학 중에서도 동서고금에 그 유례가 없는 인산의학의 참의료 묘법과 인산 선생의 경험과 지혜를 빌려 암을 극복하는 방안을 안내하고 있다. 제3장은 ‘자연 속에 불치병의 해답이 있다’는 주제로 자연치유 사상이 핵심인 인산의학의 의학철학을 심도 있게 다루고 있다. 제4장은 순리順理와 자연自然이 생명경영에 있어 무병장수의 비법이라고 말하고 있다. 예를 들어 ‘장수하려면 내 몸이 원하는 대로 순리대로 살아야 한다’거나 ‘고정관념을 깨면 무병장수의 길이 보인다’ 등 순리와 자연에 맡기는 것이 건강하고 행복하게 살 수 있는 길이라는 것이다. 제5장은 저비용·고효율의 죽염 건강법에 대해 다루고 있다. 소금이 몸에 해롭다는 것은 이치에 맞지 않는 주장이며, 죽염을 먹는 이들을 보면 체력도 좋고 얼굴빛도 밝다고 저자는 설명하고 있다. 제6장에서는 인산의학의 끝판왕이라고 할 수 있는 쑥뜸에 관한 내용을 전달하고 있다. 부록으로 인산의학 특강의 영문본 33편이 수록되어 있다. ■

### 독후감 공모

신간 《내 안의 自然이 나를 살린다》를 읽고 느낀 점을 인산가 홍보출판국으로 보내주시면 추첨을 통해 선물을 드립니다.  
문의 1577-9585

저자 김윤세 金倫世

불세출의 신으로 알려진 인산 김일훈 선생의 차남. 세계 최초로 죽염을 산업화했다. 인산가 회장이자 전주대학교 대체의학대학원 객원교수로 활동하고 있다. 한국죽염공업협동조합 제1~5대 이사장을 역임했으며, 월간 《인산의학》(眞善醫學) 발행인 겸 편집장이자, 대표적인 서시로 《한 생각이 撫을 물리친다》(죽염요법) 《인산석들요법》 《내 안의 의사의 의사를 깨워라》 등이 있다.



▶출판기념 할인 ₩25,000▶ ₩20,000



김윤세 회장

〈내 안의 自然이 나를 살린다〉

## 출판기념 서울 강연회 대성황

김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원 교수(인산가 회장)의 출판기념 인산의학 건강 특강이 지난 4월 19일 강남구민회관에서 성황리에 개최됐다.

이번 출판기념 강연회는 김윤세 교수가 『내 안의 의사를 깨워라』에 이어 참의료 인산의학 이야기 두 번째 책인 『내 안의 자연이 나를 살린다』를 4년 만에 출간하면서 서울시민과 함께하고자 마련했다.

강연회가 시작되자 400석 규모의 강남구민회관은 빈자리를 찾을 수 없을 정도로 성황이었다. 강연 시작 전 중요무형문화재 19호 선소리산타령 이수자인 소천 이장학 선생이 '한오백년' '뱃노래' '민요메들리' 등을 부르며 강연장 분위기를 신명나게 만들었다. 이어 우성숙 설악산자연학교장이 '생활 속에서 실천하는 인산의학'에 대해 전했다.

### 강연 마친 후 저자 사인회도 열어

분위기가 무르익자 김윤세 교수가 무대에 올라 본격적인 강연을 시작했다. 인산의학 계승자인 김윤세 교수는 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 열정적인 강연을 진행해 참가자들의 우레와 같은 박수를 받았다. 김 교수는 "병의 증상만 쫓아 공격, 파괴, 제거하는 인위적인 의학이 아니라 자연으로 돌아가 내 안에 있는 자연치유 능력으로 병을 치유할 수 있도록 해야 한다"고 강조했다. 이어 "자연물의 약성을 활용해 제 병을 제 집에서 제 힘으로 고치는 인산의학의 의학철학을 깨닫고 받아들여 건강하고 행복하게 천수를 누리시길 바란다"며 강연을 마쳤다.

1시간 20분가량 진행된 강연이 끝나고 『내 안의 자연이 나를 살린다』 저자 사인회가 이어졌다. 강연회를 찾은 참가자들 대부분 새로 출간된 김윤세 교수의 책을 구입한 후 강연장 밖 로비에 마련된 사인회 부스에 길게 줄을 섰다. 김윤세 교수는 사인을 기다리는 참가자 모두에게 정성껏 사인을 해주며 건강 상담까지 진행했다. ■

글 한상현 사진 백이현



1 새로 출간된 『내 안의 自然이 나를 살린다』에 사인을 하고 있는 김윤세 교수.  
2 강연 참석자들이 저자 사인을 받기 위해 길게 줄을 서 있다.

2016 인산가 회원 건강 에세이 공모전

## 여러분의 솜씨를 보여주세요

나른한 불에도 무더운 여름에도 인산의학만 있다면 건강할 수 있다!  
죽염과 흥화씨를 비롯해 유황오리와 쑥뜸 등 인산가의 건강제품과  
자연치유법을 통해 회원 여러분은 어떤 회복을 경험하셨나요,  
저마다의 경험과 치유 과정을 200자 원고지 10매 분량의 에세이로  
적어 응모해 주세요!

당선자 16분께 총 500만 원의 상금을 드립니다.

### 보내실 곳

032 114 0

서울시 종로구 인사동5길

홍익빌딩 4층

인산가 '건강 에세이 공모전' 담당자 앞  
email:ystory9@chosun.com)로도

응모 가능

### 시상 내역

대상(1명, 상금 100만 원)

금상(1명, 상금 70만 원)

은상(1명, 상금 50만 원)

동상(2명, 상금 30만 원)

우수상(11명, 상금 20만 원)

### 심사위원

김윤세(전주대 대체의학대학원 객원 교수, 인산가 회장)

김재원(인산가 고문, 전 『여원』 발행인)

박충희(인산가 흥보국장, 시인)

정재환(조선뉴스프레스 부국장)

\* 응모작은 일절 반환하지 않으며 심사  
결과에 대해서는 이의 제기를 하실 수  
없습니다.

### 마감 일자

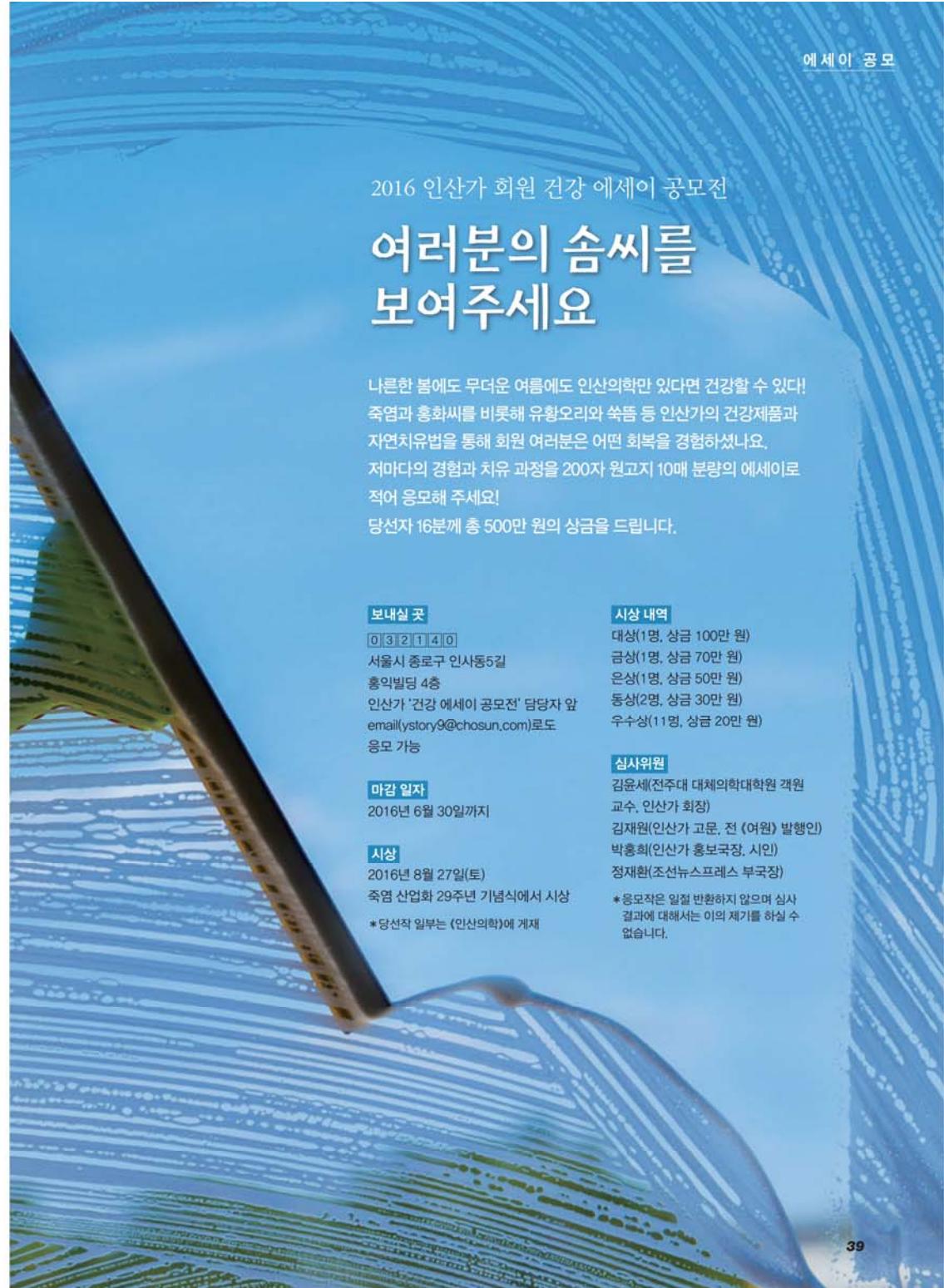
2016년 6월 30일까지

### 시상

2016년 8월 27일(토)

죽염 산업화 29주년 기념식에서 시상

\* 당선작 일부는 『인산의학』에 게재



## 특명! 내 몸을 지켜라 '태양의 후예' 면역력

같은 환경 속에서 같은 음식을 먹어도 어떤 이는 한결같이 건강하고 어떤 이는 때마다 감기에 걸리거나 배앓이를 한다. 이런 경우 우리 몸을 지키는 가장 중요한 키워드인 '면역력'을 기억해야 한다. 면역력이 약한 사람은 외부의 각종 바이러스와 상대하며 나를 위해 싸우는 몸속 특수부대가 없는 것과 같기 때문에 건강을 위해서는 반드시 면역력을 강화해야 한다. 반면 면역 시스템이 튼튼하면 알레르기성 질환이나 바이러스성 질환에 걸리지 않고, 스트레스와 피로로 인해 생기는 여러 증상도 가뿐히 버텨갈 수 있다.

글 김효정 사진 셔터스톡





## 감기·장염·대상포진·결핵·간염·알레르기질환·암... '면역 將軍' 없으면 우리 몸은 '病의 포로'

면역免疫은 인체에 침입한 유해물질(병원균 등)로부터 내 몸을 보호하는 가장 중요한 방어 시스템이다. 때문에 면역세포는 태어나서 죽을 때까지 평생 우리 몸을 지키기 위해 몸속 구석구석에서 '소리 없는 전쟁'을 치른다. 매일 들이마시는 공기부터 음식물, 피부에 닿는 다양한 오염물질까지 사람이 평생을 살면서 접하는 유해물질은 다양하다. 그러나 유해물질이 들어왔을 때 누구는 병에 걸리고 누구는 병에 걸리지 않는다. 사람마다 가지고 있는 면역력이 다르기 때문이다. 면역력이 떨어지면 생기는 대표 질환 10가지를 알아본다.

글 이금숙(헬스조선 기자) 일러스트 이철원 사진 서터스톡 도움말 이재갑(강남성심병원 감염내과 교수), 유병욱(손천향대병원 가정의학과 교수)

### 감기

#### 면역력의 지표... 체온 유지해야

자신의 면역력을 가장 쉽고 빠르게 살필 수 있는 것이 바로 감기에 잘 걸리는지 여부이다. 감기는 라이노 바이러스, 콕사키 바이러스 등 200여 종의 감기 바이러스 중 하나에 감염돼 걸린다. 면역력이 떨어지면 수많은 감기 바이러스 중 하나에 감염되기 쉽다. 면역력은 밤낮의 기온 차가 큰 환절기나 난

방을 심하게 해도 바깥과 실내 기온 차가 클 때 쉽게 떨어진다. 또한 추위는 우리 몸의 끊어벽을 약화시켜 바이러스가 침투하기 쉽게 만든다. 우리 몸의 기도에서는 이물질을 몸 밖으로 내보내는 섬모운동이 일어나는데 날씨가 춥고 건조한 겨울철에는 섬모운동이 위축돼 병원균을 몸 밖으로 내보내지 못한다. 면역력을 높여 감기 예방을 하기 위해서는 적절한 체온 유지와 실내 습도에 신경을 쓰는 것이

중요하다. 감기는 감기로 끝날 때도 있지만, 면역력이 심하게 떨어져 있으면 부비동염(축농증)·폐렴 같은 합병증으로 발전한다.

### 대상포진

#### 면역력 떨어지는 50대부터 환자 늘어

대상포진은 어릴 때 수두에 걸린 적이 있는 사람이 걸린다. 어릴 때 몸에 들어와 숨어 있던 수두 바이러스가 면역력이 떨어지면 활동을 재개해 대상포진이 생긴다. 면역력이 떨어지기 시작하는 50대부터 환자가 늘어나며 보통 오한, 발열, 근육통 같은 통증이 먼저 생긴 뒤 3~7일 뒤에 따 형태로 수포가 생긴다. 항바이러스제를 복용하면 수두 바이러스는 다시 잠복 상태가 된다. 그러나 치료가 늦어지면 신경이 손상돼 신경통·신경마비와 같은 후유증이 남는다. 50대 이상에서 이유 없이 극심한 통증이 생겼다면 대상포진을 의심해 봐야 한다. 대상포진은 완치가 불가능하다. 면역력이 떨어지면 언제든 재발이 가능하다.

### 안면신경마비

#### 안면신경에 걸린 '감기'

안면신경마비는 면역력이 떨어지면서 안면신경에 바이러스가 감염돼 생긴다. 면역력이 떨어졌을 때 감기에 걸리듯 안면신경이 감기에 걸리면 이것이 곧 안면신경마비다. 안면신경은 눈 깜빡임 등 얼굴 움직임을 좌우하는데, 바이러스에 의해 안면신경이 손상되면 입이 비뚤어지고 눈이 감기지 않는 증상이 나타난다. 안면신경마비는 바이러스에 의해 발생 후 2주간은 염증과 신경 손상이 계속되기 때문에 증상이 점점 심해진다.

### 어지럼증

#### 귓속 균통과 함께 전정신경 염증이 원인

어지럼증은 여러 원인이 있지만 귓속에 있는 균형을 담당하는 기관인 전정신경에 염증이 생긴 전정신경염은 면역력 저하로 나타난다. 전정신경염은

어지럼증과 함께 구토와 메스꺼움이 하루 이상 지속되는 것이 특징이다. 전정기관에 염증이 생겨 몸의 균형을 잘 잡지 못해 심한 어지럼증을 느끼고, 이로 인해 구토 등으로 이어지는 것이다. 2~3일 내 호전되며, 봄철에 잘 발생한다.

### 결핵

#### 면역력 떨어지면 결핵균 활동

결핵균은 공기를 통해 폐로 들어가 감염을 일으킨다. 결핵균에 감염이 됐다고 해서 바로 증상이 생기진 않는다. 결핵균이 들어오면 우리 몸의 면역세포가 둘러싸 공격을 하는데, 결핵균은 이 공격을 견뎌내는 힘을 가지고 있는 동시에 증식도 하지 않아 대부분 평생 그 상태를 유지한다. 이를 '잠복결핵'이라고 하며 전 국민의 30%가 잠복결핵 상태라고 보건당국은 추정한다. 하지만 결핵균 감염자 10명 중 1명은 몸의 면역력이 떨어지면서 균이 활동을 시작, 병으로 악화된다. 50~60대 때부터 몸의 면역력이 떨어져 결핵균이 활동을 시작해 병이 되는 경우가 대부분이다. 결핵균이 활동을 시작하면 기침·가래·미열같이 감기와 유사한 증상이 나타나며, 식은땀이 나고, 체중이 감소한다.

### B형간염·C형간염

#### 만성간염으로 발전... 심하면 간경화·간암

최근 서울과 원주에 있는 병원에서 주사기 재사용으로 인한 C형간염 집단감염 사태가 발생했다. C형간염 바이러스는 감염자의 혈액을 통해 전염이 되는데, 주사기에 묻은 혈액 속 바이러스가 다른 사람의 혈액에 침투해서 감염을 일으킨 것이다. 혈액을 통해 간염 바이러스가 들어와도 면역력이 좋으면 몸속 면역세포에 의해 3~4개월 내에 회복될 수 있지만 면역력이 떨어져 있거나 혹은 면역체계가 완성이 안 된 영유아·어린이의 경우는 감염 시 만성간염이 돼 평생 간염을 앓고 살아야 한다. C형간염은 한번 들어오면 70~90%가 만성간염으로 발전하는 특징이 있다. B형간염 바이러스는 성인

이 감염되면 1~10%만 만성간염으로 진행된다.

## 알레르기

### 면역체계 과민반응으로 아토피 피부염, 비염으로

알레르기란 인체 면역체계가 외부 물질에 대해 일종의 과민반응을 보이는 현상이다. 세균이나 바이러스 같은 병원균을 공격해야 하는 면역체계가 몸에 그다지 헤롭지 않은 물질에 지나치게 예민하게 반응함으로써 염증, 발작 등을 일으키는 것이다. 질병으로는 아토피 피부염, 알레르기 비염, 천식이 대표적이다. 일반적으로 알레르기 유발 인자는 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 털이나 비듬, 화학물질 등으로 알려져 있다. 알레르기 질환은 전 세계적으로 수십 년 새 급증하고 있다. 영국은 최근 20여 년간 7~8배, 우리나라로 3배 정도 알레르기 환자가 늘었다. 이유는 환경오염, 주거

환경의 변화 등이 거론되고 있다.

## 자가면역질환

### 면역세포 이상으로 적군 대신 아군 공격

자가면역질환은 면역세포들이 비정상적으로 변해 자기 몸에 있는 세포나 조직을 적으로 인식하고 공격하는 항체(자가 항체)를 만들고, 이 항체에 의해 염증이 일어나는 질환이다. 류마티스 관절염, 루푸스, 강직성 척추염, 베체트병이 대표적이다. 이런 자가면역질환은 아직까지 정확한 원인은 모르지만 유전보다 생활습관 같은 환경적인 원인이 더 크다고 전문가들은 입을 모운다. 특히 식습관이 가장 큰 원인이라고 추정한다. 수천 년 동안 주식主食으로 곡류·채소를 먹다가 최근 20~30년간 인스턴트식품 등 안 먹던 식품을 먹기 시작하면서 우리 몸의 면역계에 이상반응이 일어나 자가면역질환이

증가한다는 것이다.

## 암

### 스트레스나 면역력 떨어지면 발병 높아

암 치료에 있어 면역의 중요성이 높아지고 있다. 최근 획기적인 약으로 주목받고 있는 암 치료제가 면역항암제다. 면역항암제는 암세포 같은 비정상 세포가 나타났을 때 우리 몸의 면역 체계가 이를 맞서 싸울 수 있도록 돋는 역할을 한다. 암세포는 우리 몸의 면역 체계의 공격을 피하기 위해 회피 물질을 만드는데, 면역항암제는 이 같은 암세포의 방해 공작으로 눈이 가려졌던 면역 체계를 똑똑하게 만들어 암세포를 제대로 알아보고 잘 싸울 수 있도록 하는 것이다. 이처럼 암을 극복하는데, 면역력의 중요성은 계속 제기되고 있다. 일부 전문가들은 암이 국소 질환이 아니라 면역 질환으로 보기도 한

다. 그래서 암환자의 경우 면역력이 현저히 떨어지는 상황에 집중적으로 면역력을 높이는 치료를 하기도 한다.

## 장염

### 장 과민한 사람 주의

장염은 살모넬라, 황색포도상구균, 노로 바이러스 같은 식중독균이 몸 안으로 들어와 위胄과 장膈 점막에 침투(감염)해 염증을 일으키며 발생한다. 식중독균에 감염되면 설사·구토·발열 등의 증상이 나타난다. 그런데 많은 사람이 똑같이 식중독균에 오염된 식품을 먹었는데 어떤 사람은 탈이 나고 어떤 사람은 탈이 안 난다. 이유는 장 면역력이 다르기 때문이다. 장점막의 면역력이 좋으면 식중독 유발균에 감염이 안 될 수 있다. 그러나 장점막 면역력이 약한 사람은 감염이 쉽게 된다.

## 면역력을 높이는 식품

면역력을 좌지우지하는 것은 많다. 스트레스, 환경, 운동 등. 여기에 빠질 수 없는 것이 바로 식품이다. 면역력 증강 대표 성분으로 비타민C, 진저를, 아연, 키토산, 오메가3 지방산 등이 있다. 어떤 음식이든 골고루 섭취해야 자율신경계와 호르몬의 상호작용이 원활하게 돼 우리 몸의 자연치유력이 높아진다.

### ● 진저를 성분 많은 생강

생강은 감기 바이러스, 폐렴, 기관지염 등을 일으키는 세균을 사멸시키는 기능이 있다. 생강의 '진저' 성분이 염증을 일으키는 효소(COX-2)를 억제하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 생강은 익혀 먹어도 효능에는 큰 차이가 없으므로 위가 약한 사람은 익혀서 먹는 것이 바람직하다.



### ● 비타민C 풍부한 키위

키위는 면역력 증강에 도움이 되는 비타민C가 가장 많은 과일에 속한다. 비타민C는 바이러스나 암세포의 증식을 억제하는 인터페론 생성을 촉진한다. 키위 한 개에 든 비타민C는 100mg 이상으로, 레몬의 1.4배, 오렌지의 2배, 사과의 6배다. 하루 키위 한 알을 먹으면 일일 비타민C 섭취 권장량(60~70mg)이 채워진다. 최근 미국 (영양연구)지에 따르면 키위 주스를 20일 동안 공급하고 클레라 바이러스를 주제에게 주입한 결과 면역글로불린 등 바이러스와 싸우는 물질의 수치가 상승했다.



### ● 아연이 다량 함유된 굴·쇠고기

굴·쇠고기에 풍부한 아연은 백혈구를 강화시키는데 도움을 준다. 미국 연구 결과 독감 증상이 나타난지 24시간 안에 아연 섭취를 하면 증상 완화에 도움이 되는 것으로 나타났다. 독감 백신을 맞은 후 아연을 투여하면 항체가 더 상승한다는 연구 결과도 있다. 아연 제제를 먹는 것보다 음식으로 섭취하는 것이 좋다.



### ● 키토산의 보고 붉은 대개

키토산은 식품의약품안전처에서 '면역기능 증진' 효과가 있는 물질로 인정받았다. 키토산은 붉은 대개에 많이 함유돼 있다. 일본 사이타마현 암센터가 800명을 대상으로 한 연구조사 결과 키토산이 바이러스, 암세포 등을 직접 상대하는 NK세포의 활성을 최대 5배까지 높이는 것으로 나타났다.



### ● 오메가3 지방산 많은 고등어

고등어에 많이 들어 있는 오메가3 지방산은 염증 발생을 감소시키며, 백혈구가 잘 활동할 수 있도록 돋는다. 보통 호두 등 식물에 들어 있는 오메가3 지방산보다 생선에 있는 것이 대사가 더 빨리 이루어 빠른 효과를 기대할 수 있다. 오메가3 지방산은 하루 2~4g가량 섭취하면 좋다. 싱싱한 고등어 두 토막 정도다.





## 현대인 체온 저하 현상... 1도만 올라도 면역력 상승 소금 섭취·입욕, 몸 따뜻하게 해줘

앞서 면역력 저하로 인해 발생하는 대표적인 질병 10가지에 대해 살펴보았다. 감기에서부터 암까지 다양한 질병들이 면역력 저하와 관련 있다. 그런데 체온만 높여도 면역력 악화에 따른 질병을 해결할 수 있다.

효과적이면서 효율적인 면역력 높이는 법을 소개한다.

글 한상현 일러스트 이철원 참고도서 〈체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진다〉(이시하라 유미)

밥과 낮의 일교차가 큰 봄철에 자칫 건강관리에 소홀하면 면역력 저하로 이어져 감기 등 다양한 질병으로 고생할 수 있다. 신체가 외부 온도 변화에 미처 대응하지 못하면서 체온 조절에 실패해 면역력이 떨어진다는 주장이 있다. 대표적인 것이 현대인의 체온 저하로 인해 질병이 발생했다는 것이다.

### 소금 해롭다는 주장 근거 없어

현대인의 체온이 50년 전과 비교해 1도 이상 떨어진 요인으로 몇 가지가 있다. 대표적인 것이 근육 운동과 육체노동을 하지 않는다는 것이다. 교통수단의 발달, 가전제품의 보급 등으로 인해 근육 사

용이 줄면서 몸이 열을 낼 일이 없기 때문이다. 둘째는 소금 섭취를 지나치게 제한하는 것도 원인이다. 인간의 몸은 수분보다 염분을 더 필요로 한다. 소금은 몸을 따뜻하게 하고, 살균력과 소화를 돋는다. 또한 체액의 PH 농도를 유지시키고 해독작용도 한다. 근육의 수축 작용에 관여하고, 음식의 맛을 좌우한다. 소변, 땀 등으로 소금을 몸 밖으로 내보낸 후 제대로 섭취되지 않으면 체온이 떨어지고 건강에 악영향을 끼친다. 의학계에선 소금이 해롭다고 하지만 '소금이 해롭다는 주장은 근거가 없다'는 연구 결과가 이미 세계 3대 의학저널 중 하나인 《랜싯(The Lancet)》에 게재되기도 했다.

셋째, 과한 수분 섭취가 몸을 차게 한다. 서양의학에선 '혈액을 맑게 해준다'는 이유로 하루 2리터 이상의 물을 마시라고 권하기도 하지만 한방의학에서는 2,000년 전부터 이를 '수독 水毒'이라는 말로 경고했다. 비가 오거나 날씨가 습한 날 몸이 좋지 않은 이유가 수독 때문이다. 감기에 걸리면 콧물이나 재채기를 한다. 큰 병이 나면 식은땀을 흘린다. 이것은 모두 체내 Ying 수분을 버리고 몸을 따뜻하게 하려는 자연스러운 반응이다.

넷째, 스트레스가 오래 지속되면 혈관이 가늘어져 전신의 세포로 가는 영양이나 산소 공급이 부족해지고 대사가 떨어지며 금기야 체온이 떨어지게 돼 질병의 원인이 된다. 스트레스는 우리가 생각하는 것 이상으로 무서운 병이다.

다섯째, 해열·진통제 등이 몸을 차게 한다. 서양의학에서 처방하는 화학약품은 갑상선 호르몬제나 비타민E 등 소수의 약을 제외하고는 대부분 몸을 차게 한다. 해열·진통제나 스테로이드 호르몬제, 항암제 등은 몸을 차게 하는 대표적인 약이다.

여섯째, 현대인의 생활습관이 체온을 낮춘다. 겨울보다 여름에 감기가 더 잘 걸리는 이유가 바로 에어컨이나 냉장고 등 사용으로 인한 냉증 때문이다. 여름에는 기초대사량을 낮춰 체온을 상승을 억제한다. 또한 땀을 배출해 기화열을 빼앗아 체온을 낮춘다. 몸이 알아서 오이, 수박, 토마토, 맥주 등 몸을 차게 하는 식품을 찾는다. 여기에 장시간 에어컨에 노출돼 체온이 떨어진다. 모든 음식은 냉장고에 넣고 차게 먹는다. 그러다 보니 겨울보다 여름이 냉증으로 인한 각종 질병이 심한 것이다.

### 체온 내려가면 신진대사를도 떨어져

체온이 떨어지면 몸속에서 일어나는 화학반응을 저하시킨다. 저체온이 화학반응을 돋는 효소의 활동력을 떨어뜨리기 때문이다. 몸 깊은 곳의 온도가 38도일 때 효소는 가장 활발하게 움직인다. 체온이 1도 떨어질 때마다 대사의 약 12%가 줄어든다. 신진대사는 오래된 것을 버리고 새로운 것을 받아들

이는 과정이다. 위에서 혈액으로 흡수된 영양소는 60조 개의 세포로 운반돼 제 기능을 할 수 있도록 한다. 이때 발생한 노폐물은 신장이나 폐로 운반돼 밖으로 배출된다. 이것이 신진대사다. 체온이 떨어지고 혈류가 악화되어 대사가 줄어들면 노폐물이 체내에 쌓이게 되고 장기臟器의 기능 저하로 이어져 각종 질병에 걸리기 쉽다.

몸이 차가워지면 나타나는 질병으로는 두통·요통·신경통·류머티즘 등 각종 통증, 위염, 비염·결막염·천식·아토피·장염 등 각종 알레르기, 현기증, 이명, 뇌내장, 대상포진, 부정맥, 비만, 암, 심근경색·뇌경색 등 혈전증, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 갑기, 기관지염, 자가면역질환, 우울증, 어혈 등이다.

### 무엇·생강감초진액 체온 상승 도와

몸을 따뜻하게 하면 전신의 혈류가 좋아져 인체를 구성하는 60조 개의 세포에 영양과 산소가 충분히 공급되어 세포와 조직, 장기 기능이 강화된다. 또한 그 결과로 만들어진 노폐물도 풍부한 혈류에 의해 신장이나 폐로 운반되어 소변이나 날숨으로 배설되고 혈액은 정화된다. 몸이 따뜻해지면 면역력의 주역인 백혈구도 혈액 내에서 활발하게 활동해 면역력이 높아진다.

가장 간단하게 체온을 올려주는 방법은 입욕入浴이다. 평소 건강한 생활을 유지하려면 주 2회 옥조에서 40~41도의 따끈한 물로 몸을 대우고, 주 5회는 가장 기분이 좋은 온도에서 입욕을 해 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 입욕은 체온 상승 효과뿐만 아니라 피부 표면의 오염물이나 미균을 씻어내는 동시에 땀샘에서 땀과 섞여 피지막을 만들어 피부에 윤기를 더해준다. 아세틸콜린이 분비되어 스트레스 해소에도 좋다. 플라스민이라는 효소가 늘어나 혈전을 없애주기 때문에 뇌경색이나 심근경색을 예방한다.

먹어서 체온을 올리는 방법은 구운마늘죽염요법이나 유황오리엑스, 무엿, 생강감초진액, 9회 죽염 등이 있다. ■



## 암도 고치는 몸의 혁명과 마음의 혁명

여대야소가 여소야대로 바뀌자 국회의원들이

“국민 여러분 많이 달라지셨습니다!”

오랜만에 국회 내의 여당과 야당의 의석 점유율이 바뀌게 되었다는 얘기는 흥미롭다. 무슨 ‘권불 10년’을 얘기하지는 것은 아니다. 우리나라 정치권이 16년 만에 ‘여대야소’에서 ‘여소야대’로 바뀌었다는 얘기다. 더욱 흥미로운 것은 경제 활성화를 위해서 구조조정이 있어야 한다는 의견에 여야가 거의 의견 일치를 보았다는 것이다. 여당과 야당이 경제 살리기에 의견 일치를 보일 것 같다는 얘기를 방송이 뉴스시간마다 알려주고 있고, 신문마다 거의 1면 톱기사 아니면 경

제면 톱기사로 올리고 있다.

이제야 여당과 야당이 그러니까 정치권이, 100가지 문제에 100가지 의견 불일치를 보이던 정치권이 이제야 철이 들기 시작하는 건 아니냐는 얘기까지 나오고 있다. 국회가 국민의 눈에, 또는 정치가 국민의 눈에 ‘철없는 집단’으로 보이기 시작하면 국민은 국회를 바꾸려 하는 것이 당연하다. 아니 국민이 국회를 바꾸려 하는 것이 아니라 국민 스스로가 바뀌고 있는 것이다. 얼마나 멋진 애인가? 스스로 바뀌고 있는 국민. 스스로 달라지고 있는 국민. 그래서 여야가 한꺼번에 외

치는 소리가 들린다.

“국민 여러분 많이 달라지셨습니다.”

**CEO는 변화의 연속, 결단의 연속에서 산다  
바꾸려면 귀신도 놀랄 만큼 바꿔야 한다**

IMF 때 회사를 사원들에게 넘겨주고 은퇴한 M사장 얘기는 당시 신문마다 떠들썩하게 보도된 ‘경영자의 결단’에 속한다. 지금도 M사장은 입만 열면 ‘자기혁명’ 소리를 꺼낸다.

물론 그가 회사를 경영하고 있을 때는, 많은 결단을 내려야 했을 것이다. 기업을 경영하는 CEO는 결단의 연속선상에서 산다. 때로는 주변에서 입을 벌리고 놀랄 만한 결단을 내릴 때도 있다. 그 정도는 약과다.

CEO의 결단은 때로 귀신도 놀랄 만큼 뜻밖이어야 한다. 선거에서 국민들의 투표 역시 결단에 속한다. 국민의 결단에 귀신이 놀랐는지는 몰라도 여야 정치권이 오랜만에 한꺼번에 놀란 것만은 사실이다.

M은 IMF 때 경영 일선에서 은퇴하고 나서도 많은 변화, 많은 결단을 내렸다. 음대 교수이며 작곡가인 친구가 운영하고 있는 가곡교실에 나가 가곡을 열심히 배우기도 했고, 주말이면 어김없이 등산길에 나서곤 했다. 그러던 그가 2년 전 어느 봄날, 밤늦게 만나자고 연락이 왔다. 소주 한 병을 쉬지도 않고 마시더니 느닷없는 소리를 했다.

“나 이제 죽나 봐요! 위암 진단 받았어요.”

**“스스로 변하지 않으면 암 못 고친다”**

**몸에 불을 지르는 쑥뜸도 자기혁명**

암 진단을 받은 사람은 대부분 M과 같은 생각을 한다고 한다. ‘나 이제 죽었구나!’

하기야 암이라는 것이 죽을 병으로 알려진 지는 이미 오래다. 걸렸다 하면 꼼짝 못 하는 병으로 되어 있는 암.

그 암에 걸렸다는 M의 표정은 물론 심각했다.

그러나 그는 지금 건강해져 있다. 그가 CEO 시절 그 토록 자주 외치던 자기변화, 자기결단을 감행한 것이다. 위암 진단을 받고 곧 죽는다던 그는 필자와 몇 차례 함께 등산을 하며 자기변화를 찾아냈다. 필자가 80년대부터 쑥뜸을 뜨고 난 후, ‘10년은 젊어 보인다’는 소리를 들을 만큼 건강해진 얘기, 대장에 생긴 선종을 죽였을 때, 마늘 먹고 고친 얘기 등을 들려주었다. M은 처음에는 반응을 보이지 않다가 월간 《인산의 학》을 집으로 보내주었더니 얼마 후 심기일전했다. 그는 인산 김일훈 선생의 《신약》과 김윤세 교수의 《내 안의 의사를 깨워라》를 몇 번이나 읽었다고 한다. 구운 마늘에 죽염을 푹 찍어 먹고, 뜨거운 것을 못 참는 사람이라 죽어도 못 한다던 쑥뜸을 뜨기 시작했다.

요즘도 M은 ‘스스로 변하지 않으면 암 못 고친다’는 소리를 자신이 운영하는 블로그에도 올리고, 출가한 아들 내외에게도 죽염마늘과 쑥뜸을 권하고 있다. 어쩌다가 옛날 자신이 경영하던 회사 사람들과 어울리기라도 하면, ‘자기변화를 시도하세요. 자기변화가 암도 고칩니다’ 소리를 전문가처럼 주워 사람들에게 들려주고 있다. 술 한 잔 마시고 기분이 좋아지면 큰소리로 떠든다.

“과감한 자기변화가 있어야 합니다. 놀랄 만한 자기변화, 자기혁명을 시도하면 암도 고칩니다.”



김재원

전 어원 발행인 / 인터넷신문  
'여원뉴스(www.yeownews.com)' 회장 겸 대표  
칼럼니스트 / 서울시성평등지문위원 /  
(사)한국신자식인협회 고문 / 예술의전당 자문위원 /  
Miss Intercontinental 한국대회장



## '건강의 적' 음식 중독에서 벗어나려면 충분히 잠자고 영양 보충제 꼭 챙기고

비만과 음식 중독도 실은 다 면역력 저하에서 비롯된 현상이다. 교감신경과 부교감신경으로 나뉘는 자율신경이 항상 균형을 유지하고 신진대사와 기의 흐름이 양호한 건강한 몸과 마음의 소유자라면 비정상적인 음식 섭취나 비만 증상은 처음부터 생기지도 않는다.

글 박용우(비만 전문의, 박용우건강연구소 대표)

사진 세티스톡

음식 중독에 빠지기 쉬운 사람과 그렇지 않은 사람의 차이는 현재의 건강 여부에 있다. 건강한 사람은 신진대사가 정상적으로 이루어지기 때문에 호르몬 분비 체계에 이상이 없다. 자신의 키에 맞는 체중을 유지할 수 있고 몸의 균형을 깨뜨리는 쾌미(중독을 일으키는 맛) 음식에 빠져들지 않는다. 그러나 건강하지 못한 사람은 호르몬 분비 체계에 이상이 있어 스스로 몸을 조절하지 못한다. 잘못된 몸의 체계를 바로잡을 수 있는 저항력이 떨어져 있음을 의미한다. 음식 중독에서 벗어나려면 몸속 저항력과 면역력을 강화시켜 호르몬 분비가 정상적으로 이루어지도록 하는 게 중요하다.

### 자율신경 균형 되찾아 체내 저항력 향상

자율신경의 균형을 회복한다는 것은 신체 저항력을 적정하게 유지한다는 것과 같은 얘기다. 교감신경과 부교감신경으로 나뉘는 자율신경은 우리의 의지와 상관없이 스스로 알아서 내장과 혈관 기능을 조절한다. 추우면 몸을 떨어 열이 나게 하고 반대로 더우면 땀을 흘려 몸속의 열을 밖으로 내보



음식 중독에서 벗어나려면 몸속 저항력과 면역력을 강화시켜 호르몬 분비가 정상적으로 이루어지도록 하는 게 중요하다

내 체온을 유지할 수 있는 것은 모두 자율신경의 작용 덕분이다. 그러나 지속적으로 스트레스를 받게 되면 자율신경의 균형은 깨질 수밖에 없다. 자율신경의 균형을 무너뜨리는 대표적인 적은 수면 부족이다. 보통 밤에는 부교감신경이 교감신경보다 우위에 있어야 정상이다. 그런데 밤을 새우거나 수면 시간이 부족하면 부교감신경이 우위에 있을 새 없이 교감신경이 과도하게 활성화돼 자율신경의 균형에 문제가 생기게 된다.

아침에 일어나서 식사를 하면 원활한 소화를 위해 부교감신경이 활성화돼야 한다. 하지만 수면 부족은 부교감신경의 활성화를 막아 속을 거북하게 만든다. 수면 부족에 과음까지 겹치면 상황은 최악이 되기 마련이다. 자율신경의 균형을 찾기 위해서는 충분한 수면을 비롯해 복식호흡과 오래 걷기, 친천히 식사하기 등 건강한 생활습관을 갖도록 해야 한다.

### 비타민C 하루 권장량보다 많이 먹는 것도 방법

체중을 줄이거나 음식 중독에서 벗어날 수 있는 해법으로 영양 보충제를 먹어 몸의 저항력을 키우는 것을 꼽을 수 있다. 우리 몸에 필요한 비타민C의 하루 영양 권장량은 100mg이다. 하지만 비만을 관리한다면 하루 1~3g을 복용할 것을 권한다. 비타민C를 고용량으로 처방하는 이유는 단순히 결핍을 예방하기 위한 수준이 아니라 비타민이 혈액 내에 충분한 농도로 존재해 항산화 작용과 체지방 연소 활성화 강도를 높일 수 있기 때문이다.

음식 중독 유발 요인 중 하나인 스트레스를 낮추려면 고용량의 종합 비타민을 꾸준히 먹으면 좋다. 종합 비타민은 스트레스에 대한 적응력을 높여 우울과 불안 증세를 막고 인지

기능을 개선시켜 정신 건강에 많은 도움이 된다.

몸속에 지방이 쌓이는 것을 막는 데 탁월한 영양소, 코엔자임Q10을 먹는 것도 좋은 방안이 될 수 있다. 강력한 항산화 영양소인 코엔자임Q10의 약 60%는 체내에서 만들어지며 나머지는 음식으로 얻어야 하는데 하루 50~100mg 내외를 보충제로 섭취한다면 비만과 과체중으로 균형을 잃은 몸을 가볍게 할 수 있다. ■

### 프로바이오틱스 유산균을 아시나요



장내에서 유해균의 독소로 장 상피세포의 치밀 결합이 균열되고 독소가 혈액에 들어오면 면역 저하, 만성 염증 등에 의해 장내 신경세포나 면역 기능에 손상이 생긴다. 유산균을 포함한 프로바이오틱스를 섭취하면 장내 유익균이 우세한 환경으로 바뀌어 식이조절과 운동 효과가 높아지고 면역 기능도 회복되어 자율신경의 균형을 유지하기가 수월해진다. 시판되는 유산균 제품인 데 먹는 요구르트나 마시는 요구르트에는 1ml당 1,000만~1억 마리의 유산균이 들어 있다. 하지만 위산과 담즙산에 의해 대장까지 살아서 도달하는 경우가 미미하므로 위산에 잘 견디는 균종이거나 코팅 처리가 돼 생존량이 많은 제품을 선택하는 게 중요하다.



손가락 통증 방치하면  
'활액막염'으로 악화

## 손바닥 힘줄이나 아픈 곳 잘 문질러줘야

손가락 마디가 쑤시거나 붓는 경우 대수롭지 않게 여기기 쉬운데 이를 방치하면 염증으로 인한 심한 통증에 시달리게 될 수도 있다. 한 번 생긴 손가락 염증은 치료가 힘들기 때문에 무엇보다 예방이 중요하다. 손가락 염증 예방을 위해 쉽게 따라할 수 있는 스트레칭 법을 소개한다.

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 『수술없이 통증 잡는 법』 나영무 저

# 음식점을 운영하는 50대 여성 한미영(가명)씨는 요즘 손가락 마디마디가 두꺼워지고 통증까지 생겨 일상생활에 지장을 받고 있다. 몇 해 전부터 손가락이 붓고 뻣뻣해지기 시작했는데, 웬 찮아지겠거니 생각하고 방치한 사이 통증이 심해진 것이다. 한씨는 혹시 류마티스 관절염이 아닐까 걱정하며 병원을 찾았는데, 검사 결과 관절을 싸고 있는 막에 염증이 생기며 두꺼워지는 활액막염 진단을 받았다.

### 증세 나타나면 치료 어려워… 예방이 최선

한씨의 사례처럼 손가락이나 손가락 마디가 두꺼워지고 통증이 있다고 해서 관절염까지 가는 경우는 흔치 않다. 손가락이나 손가락 마디가 불편한 증상은 손가락의 관절들을 싸고 있는 막에 생긴 염증을 오랜 기간 치료하지 않고 방치해 생기는 '활액막염'일 가능성이 많다.

- ①  
엄지손가락으로  
손바닥의 힘줄이나  
아픈 곳을 문질러준다.

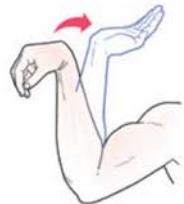


- ②  
깁을 가볍게 휘  
상태에서 손목을  
아래위로 움직인다.

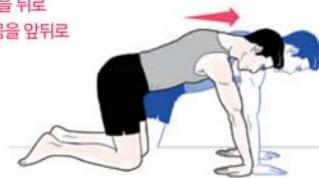


별것 아니라 여기고 손가락 통증을 방치하면 염증으로 인해 손가락의 힘줄들이 두꺼워지는 데 이런 경우 손가락을 굽혔다 펴 때 잘 퍼지지 않게 된다. 심한 경우 힘줄을 잡아주는 조직끼리 부딪히면서 소리가 나기도 하는데, 손가락을 펴 때 통증과 함께 '딸깍' 소리가 난다면 증세가 악화된 것이다. 이미 증세가 나타난 후라면 치료가 매우 어렵기 때문에 손가락을 최대한 덜 사용해서 힘줄의 염증을 줄이고, 마사지와 스트레칭으로 손가락 마디마디의 두꺼워진 부분들을 풀어주면 다소 효과를 볼 수 있다. 평소 손가락을 많이 사용한다거나 손가락 마디를 꺾는 습관이 있다면 틈날 때마다 손가락 마디 마사지와 손가락 근력 운동을 해 증세를 예방하는 게 좋다. ■

- ③  
팔을 구부린 후 손목을  
앞으로 꺾었다가 뒤로  
젖히며 스트레칭을  
한다.



- ④  
무릎을 대고 엎드린  
상태에서 손끝을 앞으로  
튕하고 팔을 편 후 몸을  
앞뒤로 움직인다. 같은  
자세에서 손끝을 뒤로  
튕기고 한 후 몸을 앞뒤로  
움직인다.



### 생 / 활 / 의 / 지 / 혜



#### 코 세척 하는 방법

1 35~40도 정도의  
미지근한 물과  
물죽염(골드)을 4:1  
비율로 섞어 세척액을  
만든다.



2 코 세척용 주사기에  
세척액을 채운다. 물죽염  
농도는 사용자에 맞게  
조절할 수 있다.



3 얼굴을 한쪽으로 기울여  
다음 세척액을 서서히  
수입한다. 이때 아래쪽  
코나 입으로 세척액이 나올  
정도로 넣는다. 성인 기준  
100~200cc.





## “천연항생제 유근피 활성산소 제거에도 효과”

유근피는 부종, 수종 등 악성 종창과 각종 염증, 화농성 질병을 가라앉히는 천연항생제로 알려져 있다. 대학의 교수와 연구자들은 유근피의 이런 효능에 주목해 과학적 실험을 통해 얻은 유근피의 특성을 전문 학술지에 발표했다. 이번 호는 한국식품과학회지에 발표된 논문 중 ‘유근피 추출물이 마우스(B6C3F1) 신장에서 반응성 산소종의 발생과 제거에 미치는 영향’의 일부를 소개한다.

글 이제양(인산생명과학연구소 소장) 정리 한상현

### 중앙대 식품공학과 연구팀, 실험결과 발표

생체에 유해한 영향을 미치는 것으로 알려진 활성산소(반응성 산소종)에 우리 몸이 과다 노출되면 암, 노화, 뇌졸중 등 여러 질환을 야기하고 생체 내 기관이나 조직에 손상을 일으킨다. 따라서 활성산소를 제거하는 항산화 효능이 있는 각종 기능성 식품들이 연구 대상이 되고 있다. 이에 중앙대학교 식품공학과 연구팀은 유근피 추출물이 활성산소의 발생과 제거에 관여하는 다양한 효소들의 활동성에 어떠한 영향을 미치는지 분석했다.

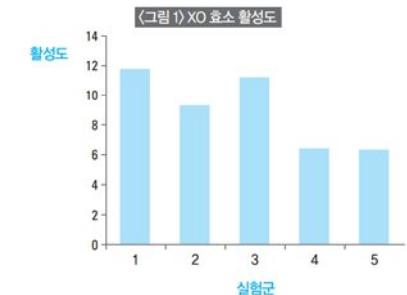
이 실험은 수컷 쥐(B6C3F1)를 이용한 동물실험으로 진행했다. 실험군 1개당 10마리씩 5개 군으로 분류하여 암을 유발하는 물질(DEN)과 유근피를 혼용으로 추출한 후 농축한 것을 각 군별로 구분해 (표1)처럼 처리했다.

(표1) 동물 실험군 분류

실험군 번호	실험군 내용	처치방법
1	대조군	정상식이와 물만 공급하여 20주간 사육함
2	암 유발군	DEN을 주사하여 암을 유발하고 20주간 사육함
3	유근피 복용군	유근피 추출물을 20주간 먹임
4	유근피 임치료군	DEN을 주사하여 암을 유발한 후, 유근피를 복용시켜 20주간 사육함
5	유근피 임예방군	유근피를 먹이면서 DEN을 주사하고 계속하여 유근피를 복용시켜 20주간 사육함

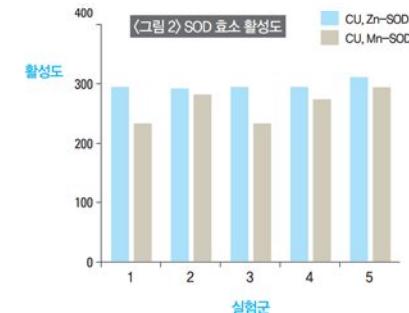
결과는 20주간의 사육이 끝난 실험동물에서 채취한 신장조직을 이용해 4개의 효소 활성도를 각 군 간에 상호 비교하는 것으로 분석했다.

### 20주간 실험취에 투여 · 산소독성 감소



먼저 유근피 추출물이 실험취 신장조직의 크산틴 옥시다아제(Xanthine oxidase-XO) 활성도에 미치는 영향에 대해 살펴보았다(그림 1).

XO 효소는 조직 손상의 원인이자 세포독성을 나타내는 유해한 물질인 라디칼을 생성하는 효소계이다. 이 효소의 활성이 암 유발군(2군)이 대조군에 비해 약간 감소되는 것이 확인되었고, 유근피 복용군(3군)은 대조군과 비슷했다. 반면 암치료군(4군)과 암 예방군(5군)은 대조군에 비해 유의적으로 감소했다. 이는 유근피 추출물의 복용이 쥐의 신장에서 XO 효



소의 활성에 영향을 미쳐 유해산소(라디칼)의 발생을 억제시킬 수 있음을 말한다.

두 번째는 유근피 추출물이 수퍼옥사이드 디스뮤타아제(Superoxide dismutase-SOD)의 활성도에 미치는 효과에 대해 알아보는 실험이었다(그림 2).

SOD 효소는 유해산소 분자를 제거하는 효소계이다. 신장조직의 세포질에 존재하는 SOD(Cu, Zn-SOD)의 활성도는 모든 실험군에서 비슷하게 관찰되었다. 미토콘드리아에 존재하는 SOD(Mn-SOD) 활성도는 대조군과 유근피 복용군이 비슷했으며, 다른 DEN 처치군에 비해 낮은 활성을 보여준다. 이 점에 대해서 중앙대학교 연구팀은 2실험군에서 Mn-SOD 활성이 높은 것은 DEN에 의해 산소독성이 증가하므로 이를 제거하기 위해 SOD 효소의 활성이 증가한 것으로 파악했다. 4실험군, 5실험군이 2실험군보다 활성이 낮은 것은 유근피의 장기간 복용으로 DEN의 산소독성을 감소시켜 SOD의 필요성을 감소시킨 것으로 추측했다.

### 유근피 추출물, 암 억제 가능성 보여

세 번째 실험은 유근피 추출물이 카탈라아제(Catalase) 활성도에 미치는 영향을 살펴보았다(그림 3). 과산화수소분자를 안전하게 제거 처리하는 카탈라아제 효소의 활성도는 대조군(1군)과 3실험군에서 암 유발군(2군)에 비해 높게 확인되었다. 그러나 암 유발과 함께 유근피를 투여한 5실험군은 암 유발군인 2, 4실

험군에 비해 활성도가 높게 나타났다.

네 번째는 유근피 추출물이 글루타치온 퍼옥시다아제(Glutathione peroxidase-GP) 활성도에 미치는 영향을 분석했다(그림 4). GP 효소도 과산화수소종을 제거하는 효소계로 항산화 작용에 중요한 역할을 한다. 이번 실험에서는 암 유발군(2군)에서 활성이 제일 낮았고 유근피를 복용시킨 3, 4, 5 실험군에서의 활성이 대조군이나 암 유발군에 비해 높게 확인되고 있다. 특히 5실험군에서의 효소 활성이 유의적으로 증가한 것에 대해 연구팀은 유근피 추출물의 암 유발 억제 가능성을 말하고 있다.



이번 연구는 반응성 산소종들의 제거에 영향을 미치는 각 효소계의 활성에 유근피의 영향력을 실험한 것이다. 무엇보다 이번 연구 결과에서도 알 수 있듯 유근피의 항산화 효능을 과학적으로 실험 분석한 것에 큰 의미가 있다. ■



김윤세의 죽테크 · 老子 건강학

# 섭생을 잘 하는 사람은 '죽을 터'가 없다

『

## 도덕경 제50장



出生入死. 生之徒, 十有三. 死之徒, 十有三. 人之生生, 動之於死地, 亦十有三. 夫何故?  
 以其生生之厚. 蓋聞善攝生者, 陸行不遇兕虎, 入軍不被甲兵, 兜無所投其角, 虎無所用其爪,  
 兵無所容其刃. 夫何故? 以其無死地.

출생입사. 생지도, 십유삼. 사지도, 십유삼. 인지생생. 동지어사지, 역십유삼. 부하고?  
 이기생생지후. 개문선섭생자, 육행불우시호. 입군불피갑병. 시무소투기각, 호무소용기조.  
 병무소용기인. 부하고? 이기무사지.

』

10대 중반부터 20대 중반까지 약 10여 년에 걸쳐 선친 인산<sup>仁山</sup> 김일훈<sup>金一勸</sup> 선생의 가르침에 따라 사서삼경<sup>四書三經</sup>, 즉 논어, 맹자, 중庸, 대학, 시경, 서경, 역경 등 유가 경전을 원전으로 공부하고, 이어 금강경 등 불가 경전을 공부한 뒤 도가의 도덕경을 읽기 시작했을 때 마음속으로 깜짝 놀라 보통의 책이 아니라는 생각을 하면서 책 속으로 빠져들었다. 시공<sup>時空</sup>을 초월하여 누구에게나 절실하게 와닿을 수 있는 자연주의 정지, 물 흐르듯 자연스러운 삶으로 돌아가야 한다는 독특한 주제와 이야기의 전개 방식이 다른 책들과는 전혀 차원이 다르다는 생각을 하게 되었고 이후 도덕경을 읽고 또 읽어 40년이 지난 지금까지도 계속해서 읽는 계기가 되었다.

오랜 세월 지속적으로 도덕경을 읽어온 까닭에 나름대로 이 방면 대가들의 다양한 도덕경 해석을 접할 기회가 적지 않았으나 누가 풀이한 어떤 해석본을 참고하여 읽고 또 읽어도 그 해석에 대해 명료하게 이해하거나 납득하지 못해 다시금 원전을 읽고 또 읽으며 노자께서 진정으로 인류에 전하려는 메시지가 무엇일까를 곰곰 생각해 보곤 했다. 40년 넘는 세월, 온 정신을 모아 도덕경을 읽으며 노자께서 인류에게 들려주려는 이야기의 핵심이 무엇인가를 생각하고 또 생각하다 보니 읽기 시작한 지 10년쯤 되었을 때 총 81장 5천여 자로 구성된 문장 중에서 일부분의 의미가 파악되었고 20년쯤 뒤에 다시금 상당부분의 의미가 터득되었으며 30년

쯤 되었을 때 또다시 적지 않은 부분의 문장을 통해 노자의 마음을 엿볼 수 있었다.

그리고 40년이 지난 요즘에 이르러 아무리 읽고 또 읽으며 생각해도 마음속에서 '아! 이런 뜻이었구나!'라고 확연하게 파악되지 않던 상당부분의 문장들의 참뜻이 구름이 흩어지며 밝은 달의 모습이 드러나듯 확연하게 이해할 수 있게 되었다. 경전 몇 구절의 참뜻을 이해한 것을 가지고 무슨 큰일이라도 해결한 것처럼 내세우거나 떠벌릴 일이겠는가 생각할 수도 있겠지만 이런 공부를 줄곧 해온 사람들은 깨달음을 통해 새로운 영역에 도달할 때의 큰 기쁨을 짐작하고도 남을 것이다.

도덕경을 읽기 시작한 지 30년쯤 지났을 때의 도덕경 제50장에 대한 필자의 해석과 최근 다시 해석한 것을 그대로 소개하는바 독자들께서 직접 비교해 보시기를 바란다. 물론 이 방면에 조예가 깊은 다른 이들의 다양한 해석 또한 많은 공부와 깊은 시선의 소산인 만큼 적지 않은 참고가 되리라 여겨진다.

필자의 해석 중 어떤 이들은 앞서의 풀이가 더욱 공감이 된다고 말하기도 하지만 어쨌든 필자의 결론적 해석은 뒤의 해석이니 이 두 가지 해석과 다른 이들이 풀이한 바를 비교해 독자 스스로 노자 가르침의 핵심을 제대로 파악하시기를 바랄 뿐이다.

### 앞서의 해석은 이렇다.

세상 사람들은 살 만한 곳에서 나와서 죽을 곳으로 들어간다. 살 만한 곳에서 살고 있는 사람들이 열에 셋이고 죽을 곳에서 죽어가는 사람들이 열에 셋이며 살 만한 곳에서 살다가 스스로 이동하여 죽을 곳으로 들어가는 사람들 또한 열에 셋이다. 그 이유가 무엇인가? 별다른 생각 없이 그저 살던 대로 살아가는 삶의 방식이 오랜 세월에 걸쳐 쌓이고 쌓여 아예 체질

생명을 잘 붙잡고 살아가는 사람들, 즉 '생명경영'을 잘 하는 사람들은 보이는 육신의 존재를 초월하여 보이지 않는 영적<sup>靈的</sup> 존재로 거듭남으로써 혼난한 산길·들길을 돌아다녀도 코뿔소나 호랑이의 공격을 받지 않으며 전쟁터에 들어가서도 창·칼·화살의 병장기에 찔리거나 다칠 일이 없다고 한다. 그 이유가 무엇인가? 그런 이들, 즉 보이지 않는 무<sup>無</sup>의 영적 존재로 거듭난 이들에게는 '죽을 터'가 없기 때문이다.

화되었기 때문이다.

예부터 전해 내려오는 이야기에 따르면 섭생을 잘 하는 사람들, 즉 '생명경영'을 잘 하는 사람들은 혼난한 산길·들길을 돌아다녀도 코뿔소나 호랑이의 공격을 받지 않으며 전쟁터에 들어가서도 창·칼·화살의 병장기에 찔리거나 다칠 일이 없다. 코뿔소는 뿔로 들이받을 데가 없고 호랑이도 발톱으로 할릴 데가 없으며 무기의 칼날·창날·화살 역시 파고들 데가 없다는 것이다. 그 이유가 무엇인가? 그런 이들은 죽을 곳으로 들어가지 않으므로 죽을 곳이 없기 때문이다.

## 최근에 다시 풀이한 해석은 이렇다.

보이지 않는 무의 세계로부터 보이는 유의 세계로 나오는 것을 태어남이라 하고 보이는 유의 세계로부터 보이지 않는 무의 세계로 들어감을 죽음이라 한다. 삶의 무대인 이 세상으로 나오는 무리가 열에 셋이고 삶의 무대를 떠나 저세상으로 들어가는 무리가 열에 셋이며 세상에 나와 살면서 차츰 죽을 곳으로 이동해 가는 사람들 또한 열에 셋이다. 그 이유가 무엇인가? 별다른 생각 없이 그서 살던 대로 살아가는 삶의 방식이 오랜 세월에 걸쳐 쌓이고 쌓여 아래 체질화되었기 때문이다.

예부터 전해 내려오는 이야기에 따르면 생명을 잘 불

세상이라는 삶의 무대로 나오는 이들, 즉 저세상에서 이 세상으로 나오는 이들이 열에 셋이고 이 세상에서 저세상으로 들어가는 이들이 열에 셋이며 출생 이후 사망하기 전까지 이 세상에서 살아가면서 저세상으로 차츰 이동해 가는 사람들 또한 열에 셋이다. 사람들 열에 아홉이 부산하게 이 세상으로 나오고 이 세상에서 살다가 저세상으로 들어가는 것을 일상적으로 반복하는 삶을 살고 있다. 다름쥐 챗바퀴 돌 듯 반복적으로 돌아가는 삶의 굴레에서 벗어나지 못하고 생사 유회 生死輪迴의 고통에서 벗어나지 못하고 있는 것이다.

도대체 왜 그런 것일까? 그것은 생사 유회가 끝없이 반복되는 원인은 무엇이고 이 문제를 해결하려면 어떻게 해야 하는지에 대한 문제의식을 갖고 해결 방법을 참구하지 않고 어제 살던 대로 오늘 살고 오늘 살던 대로 내일도 그렇게 살아가는 삶을, 별다른 생각 없이 살아가기 때문이다. 다시 말해 지혜롭고 현명한 생명 운용 방식을 공부하고 터득하여 자연법칙에 어긋남 없는 전략적 생명경영을 통해 어

잡고 살아가는 사람들, 즉 '생명경영'을 잘 하는 사람들은 보이는 육신의 존재를 초월하여 보이지 않는 영적 精神의 존재로 거듭남으로써 험난한 산길·들길을 돌아다녀도 코뿔소나 호랑이의 공격을 받지 않으며 전쟁터에 들어가서도 창·칼·화살의 병장기에 찔리거나 다칠 일이 없다고 한다. 코뿔소는 뿐만 들이 밟을 데가 없고 호랑이도 발톱으로 할릴 데가 없으며 무기의 칼날·창날·화살 역시 파고들 데가 없다고 한다. 그 이유가 무엇인가? 그런 이들, 즉 보이지 않는 무의 영적 존재로 거듭난 이들에게는 '죽을 터'가 없기 때문이다.

느 시점을 계기로 육신의 삶을 초월하여 차원이 전혀 다른 영성적 삶으로 승화시키지 못하고 살던 대로 그냥저냥 살아가는 삶의 방식에서 벗어나지 못하는 것이 문제의 본질이라는 이야기이다.

자연계로부터 부여받은 삶을 살아가는 존재로서 생명의 주인공으로서의 삶이 아니라 스스로 만들어 놓은 무지無知와 편견偏見의 고정관념의 틀 속에서 혼매거나 벗어나지 못하고 또한 벗어나기 위한 어떤 시도나 노력도 하지 않는다.

도덕경 제13장에서도 노자는 존재의 보이는 유의 몸과 보이지 않는 무의 몸에 대해 명쾌한 어조로 설명한 바 있다.

"나에게 큰 환난이 있는 까닭은 내가 '있음의 몸有身'으로 살기 때문이다. 내가 '없음의 몸無身'으로 살아간다면 나에게 무슨 환난이 있겠는가?"

'있음의 몸'은 시간과 공간의 유한성을 지닌 존재인 자라 덧없음無常과 온갖 고통 苦, 영원성의 참된 자아가 아닌 임시적 자아無我라는 속성을 벗어날 수 없는 법이어서 한마디로 말해 '환란 둉어리'라고 할

若見諸相非相即見如來—金剛經

노자께서 이야기한 무신無身이든, 석가모니 부처님께서 설파한 무상無相이든 인류에게 전하고자 한 참뜻은 자기 자신을 어떤 틀 안에 스스로 가두어 고생을 자초하고 화禍를 부르는 어리석음을 타파해야 한다는 것으로 귀결된다 하겠다. '진정한 나'는 어떤 존재인가에 대한 의문을 '화두話頭'로 삼아 철저한 자기 성찰과 간단間斷 없는 용맹정진을 통해 어느 시점에 그 두껍고 단단한 틀을 사정없이 부숴버린 뒤에야 허공처럼 보이지 않는 '무신의 참 나' '형상을 초월한 무상의 실상'에 인식이 닿을 수 있으리라.

제 삶을 승화시켜 영원성을 확보한 영성적 삶을 터득하여 새로운 차원의 삶을 사는 이의 생명은 물에 빠져 죽을 일도 없고 불에 타서 죽을 일도 없으며 더 구나 호랑이나 코뿔소에 밭혀 죽을 일도 없고 전쟁터에 들어가 칼이나 화살에 맞아 죽을 일도 없을 것이다.

왜냐하면 영성적 삶의 존재는 마치 바람 같아서 호랑이가 발톱으로 할릴 수도 없고 코뿔소가 뿐만 들이 밟을 수도 없으며 칼이나 화살이 파고들 수도 없고 허공처럼 보이지 않아서 총으로 쏠 수도 없다. 세상의 어떤 지위에도 속하지 않는, 그래서 일정하게 주어진 위상位相으로 규정할 수 없는 무위진인無位眞人으로서 천지와 더불어 살 수 있을 정도로 영원한 삶을 영위하는 존재인데 그에게 '죽을 터'가 따로 있겠는가?

인생에 있어서 '무신無身의 존재'·'무사지無死地의 삶', 즉 죽을 터가 없는 삶을 체득하는 일이야말로 세상의 그 어떤 일보다도 더 중요하고 더 시급한 일이 아니겠는가? 이것이 바로 노자가 인류에게 전하고 싶은 '전략적 생명경영'의 핵심이라 하겠다. ┃

글 김윤세(본지 발행인·전주대 대체의학대학원 객원 교수)

## 세계 5대 불교성지 순례객 봄비는 ‘北中の 지붕’

5월14일은 석가탄신일, 즉 부처님 오신 날이다. 세계 불교성지는 흔히 다섯 곳을 꼽는다.  
네팔 룸비니 가든, 인도의 녹아원·보리 가야·쿠시나기라, 그리고 중국의 오대산이다.

이를 세계 5대 불교성지라 일컫는다. 중국에서는 4대 불교성지를 말한다.  
오대산과 애미산, 보타산, 구화산이 이에 해당한다. 중국인들은 “금의 오대산<sup>金五臺</sup>, 은의  
애미산<sup>銀峨眉</sup>, 동의 보타산<sup>銅普陀</sup>, 철의 구화산<sup>鐵九華</sup>”으로 오대산을 으뜸으로 꼽는다.

보타산의 문수보살도 오대산에서 가져간 것이라고 전한다.

글·사진 박정원(월간산 부장)

만년설이 쌓인 듯한 오대산과 오대산의 상징인 대백암이 있는 태회진 풍경은  
아직 지리산의 폭포한 풍경과 크게 다를지 않아 보인다.

중국 오대산은 불교문화뿐만 아니라 아름다운 자연 경관으로도 유명하다. 2000년에 중국 국가경관지역으로 지정됐고, 2003년엔 중국 10대 명산에 선정됐다. 또 2005년엔 중국 국가지질공원으로 지정됐고, 2009년엔 유네스코 지정 세계유산으로 등재됐다. 따라서 오대산은 자연경관과 문화유산, 불교문화와 지질학적으로도 매우 중요한 산으로 인정받고 있다. 중국 오대산은 우리나라 오대산과도 깊은 관련이 있다. 신라 자장율사가 오대산 태화지에서 문수보살을 친견한 것으로 유명하며, 또한 세계 최초의 여행기 『왕오천축국전』을 쓴 혜초도 오대산에서 수행을 한 것으로 전한다.

오대산은 이를 그대로 다섯 개의 평평한 봉우리로 이뤄져 있다. 그 다섯 개의 봉우리를 오대<sup>五臺</sup>라 한다. 그중 북대가 3,061.1m로 가장 높다. 오대산 북대를 '북 중국의 지붕(화북의 지붕, the roof of North China)'이라 부른다. 오대산은 중대 금수봉(2,936m), 동대 망해봉(2,880m), 서대 패월봉(2,773m), 남대 취암봉(2,757m), 북대 협두봉(3,061m)으로 구성돼 있다. 중대 금수봉을 중심으로 동서남북에 하나의 봉우리가 솟아 있는 형국이다.

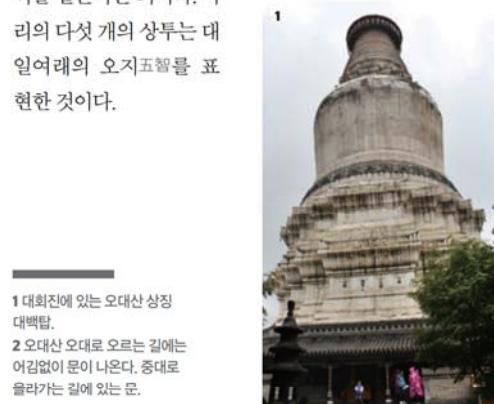
#### 지혜와 통합의 아이콘 문수보살의 발원지

현통사의 전신인 영노사<sup>靈鷲寺</sup>가 건립된 건 오대산에 불교가 전래된 서기 68년 즈음이다.

낙양의 백마사가 중국 최초의 절로 알려져 있으나, 백마사는 승려교육기관으로서의 기능이 강했다. 실질적인 중국 최초의 사찰은 현통사라고 할 수 있다. 이어 불교는 당나라에 들어서 황제들이 앞장서서 절을 짓기 시작하면서 융성한다. 도교는 서민종교, 불교는 왕족과 귀족종교로서의 기능을 하며 급속도로 세를 확산해 갔다. 오대산의 명성이 자자해지면서

인도와 한반도, 일본 등에서도 잇달아 스님들이 찾아왔다.

불교경전에 따르면 '화북지방에 청량산이란 명산이 있는데, 그곳에 보살이 상주하고 있다. 그 이름은 문수라고 한다. 문수보살은 1만여 명의 보살과 함께 살며 항상 설법을 한다'고 기록돼 있다. 청량산이 곧 오대산인 것이다. 문수보살은 용의 화신이며, 석가모니불의 지덕과 체덕을 맡아서 부처의 교화를 듣기 위해 보살로 화했다고 한다. 문수가 타고 다니는 사자는 그의 지혜가 용맹하다는 것을 상징하며, 오른손에 들고 있는 칼은 일체 중생의 번뇌를 끊겠다는 뜻이고, 왼손의 꽃(청련화)은 일체 여래의 지혜와 무상의 지덕을 맡는다는 의미다. 머리의 다섯 개의 상투는 대일여래의 오지五智를 표현한 것이다.



1 대회진에 있는 오대산 상징 대백탑.

2 오대산 오대로 오르는 길에는 어김없이 문이 나온다. 중대로 올라가는 길에 있는 문.



3-7 대라정 소조대에 문수보살을 난간히 모시고 있다. 왼쪽부터 서대 시자후문수, 북대 무구문수, 중대 유동문수, 남대 지혜문수, 동대 총명문수.



중국 오대산은 이와 같이 문수보살의 발원지다. 문수는 지혜를 상징하며, 지혜는 통합을 이룬다. '일즉다一即多'이고 '다즉일多即一'이다. 화엄경의 아이콘이다. 당시 중국은 몇몇 통일왕조를 거치지만 진정한 통일을 이루지 못한 상태였다. 이에 당나라는 강력한 통치 이데올로기가 필요했다. 화엄경의 지혜와 통합은 매우 적절한 사상이었다. 문수보살로 대표되는 불교는 급속도로 중국으로 전파됐고, 나아가 동아시아까지 확산됐다.

한반도에 문수신앙이 정착한 것은 신라 고승 자장에 의해서였다. 혜초도 문수보살의 지혜와 화엄경을 공부하기 위해 인도를 거쳐 중국으로 유학했다. 당시 신라도 삼국을 통일하고 통합 이데올로기가 정착했던 시기였다.

#### 청나라 때 전성기… 역대 황제 방문

자장은 문수보살을 친견하기 위해 오대산에서 수행했다. 대화지(지금은 조육지)에 있는 문수보살 석상 앞에서 7일간 기도, 꿈에서 보살 범어로 된 사구계와 100개의 부처님 사리 등을 받았다. 자장은 643년(선덕여왕 12) 황룡사에 구충탑을 세우고, 오대산 태화지와 지명이 비슷한 울산 태화사, 용이 살던 곳인 양산 통도사에 사리를 봉안할 사찰을 건립했다. 이어 오대산 중대에 적멸보궁을 창건하여 문수신앙의 중심 도량으로 만들었다. 이곳이 한반도 문수보살 신앙의 효시다. 지금 문수사나 청량사, 또는 청량산·오대산·문수산 등은 전부 문수보살과 관련 있다고 봐도 거의 틀림없다.

오대산의 전성기는 청나라 들어서다. 이는 문수가 주

창하는 지혜의 통합이 청나라 만주족에게 꼭 필요한 지배 이데올로기였기 때문이다. 중원을 통일한 청은 한족을 지배할 이념적 무기가 필요한 상황에서 통합을 내세우는 문수신앙과 이상적 결합이 가능했다. 문수는 문수사리의 준말로 범어로는 만주슈리Manjushri다. '만주'는 달다, 묘하다, 훌륭하다는 뜻이고, '슈리'는 복덕福德이 많다, 길상하다는 뜻이다. 문수가 만주로 발음되는 현상은 많은 상상을 가능하게 한다. '만주가 문수고, 만주가 통합이다'는 논리가 가능해진다. 실제로 청나라 시절에 여러 명의 황제가 오대산을 방문하며, 쉬지 않고 절을 지었다. 중국 최고의 절로 불리는 영노사의 후신인 현통사와 탑원사가 나란히 있다. 이들 명칭은 전부 황제들이 내렸다. 최고로 360여 개의 절에 1만여 명의 승려들이 있었다. 지금도 약 120개의 사찰이 있다.

#### 찾아가는 방법

오대산까지 가는 방법은 현재로서는 베이징까지 비행기를 타고 가서 베이징에서 버스나 철도를 이용하는 편이 가장 일반적이다. 베이징에서 오대산 주차장과 절이 모여 있는 대회진까지는 약 6시간 소요된다. 타이위안공항으로 저기항공이 간다. 타이위안에서 오대산 대회진까지는 약 3시간 30분. 대회진에서 오대산까지 전부 차로 올라갈 수 있다. 위로 올라갈수록 나무는 아래 없고 집초만 무성하다. 가끔 방목하는 양들을 볼 수 있다. '화북의 지붕'답게 기상은 변화무쌍하다. 오대산 대회진에서 오대까지는 대개 30분에서 1시간 정도 차를 타고 올라가면 도착한다.

대회진에는 절이 집중되어 있을 뿐 아니라 숙박시설도 아주 많다. 거리마다 기념품 가게나 싱가들이 널려 있어 필요한 물품은 언제든지 쉽게 구입할 수 있다.



이승과 저승을 연결해 주는 '브로커' 무당

## 과연 우리 운명을 바꿀 수 있을까?

무당은 한국에서 가장 오래된 당이다. 민주당, 새누리당보다 훨씬 오래된 당이며 조선시대 노론과 남인의 사색당파를 거슬러 무려 5,000년의 연원을 갖고 있다. 무당이 5,000년 넘게 지속됐다는 것은 그 기능과 품질이 검증됐다는 얘기다. 불가사의하지만 분명한 생의 패턴을 지난 무당의 점괘에 관한 경험담은 많이 있다.

글 조용현(동양학 박사) 사진 조선DB



점이라는 게 다 맞는 것은 아니지만 웬만큼 맞는 이유는 무언가? 첫째는 상웅의 원리이고, 둘째는 반복의 원리이며, 셋째는 귀신의 존재다. 인생살이에서 길흉을 미리 아는 일처럼 중요한 일은 없다. 그러자면 무속을 알아야 한다는 논리가 성립된다. 자기 앞에 전개될 길흉에 대한 관심이 존재하는 한 무속을 알고자 하는 탐구는 계속될 것이다.

### 나의 전생과 미래를 얘기해 준 사진 점쟁이

1990년대 초반 전주에서는 사진 점쟁이라는 무당이 명성을 얻고 있었다. 명성의 이유는 첫째, 앞일을 잘 맞힌다는 점이고, 둘째는 점치는 공법이 사진을 사용한다는 점이었다. 손님이 가져온 증명사진이

나 가족사진을 일단 물속에 집어넣는다. 물이 담긴 대접에 사진을 집어넣으면 물 위로 그 사람의 전생이 투사된다고 한다. 이것으로 과거를 보고 미래를 예시했다.

필자도 3만 원을 내고 점수를 했다. 방안에는 열댓 명 정도가 순서를 기다리고 있었는데 중년 남자들도 더러 눈에 띄었다. 내 앞앞 순서의 손님도 40대 중반의 남자였다. 깔끔하게 양복을 차려입은 이 남자는 언뜻 보기기에 대기업체의 간부처럼 보였는데 사진 점쟁이는 이 남자를 보자마자 "깡패 총장이 오셨구먼" 하고 반말을 내뱉는 게 아닌가.

알고 보니 이 남자는 조폭의 두목이었다. 사람을 죽이고 8년 동안 형무소에 있다가 출소한 지 두 달 되

었으며, 결혼을 해야겠는데 현재 만나는 여자와 궁합이 잘 맞아 오래 해로할 수 있는가를 보러 온 것이었다. "당신은 전생부터 부하를 많이 데리고 다녀서 금생에도 먹을 것을 전부 부하들이 가져다주니 가만히 있어도 먹고사는 데 지장 없어… 여자는 많은데 정작 자기 여자는 없는 팔자네…" 조폭세계에서

는 내로라하는 주먹이었지만 점쟁이 앞에서는 암전한 손님이 되어 그는 반말로 내뱉는 소리를 묵묵히 듣고만 있었다.

그다음 순서는 40대 후반의 아주머니였다. 사진을 물에 넣어보더니 "남편 바람피워서 왔구먼" 하고 던진다. 아주머니는 그렇다고 시인한다. "이 집은 남편이 바람을 피워야 사업이 잘되네. 참 이상하지! 하지만 어쩔 수 없구먼. 바람을 피우지 않으면 돈이 없어지니까." 바람을 피워야만 남편의 사업이 잘된다! 그걸 궁정하느냐 않느냐는 받아들이는 사람 나름이겠지만, 어쨌거나 나는 세상에 그런 이치도 있다는 걸 처음 알았다.

그다음에는 물끄러미 구경하고 있는 나를 오라 했다. 나는 그날 수염도 일부러 깎지 않고 낡은 점퍼를 입고 갔다. 점을 치러 갈 때는 실업자처럼 허름한 차림새로 가야만 점발占發이 잘 받곤 했다. 과연 나에게는 뭐라고 할 것인가?

필자의 사진을 넣더니만 대뜸 "수염이 허연 노인이 오셨구먼요!" 하면서 공손하게 첫마디를 꺼냈다. 아니 이렇게 새파란 사람더러 노인이라니? 무당들로부터 내 뒤에는 허연 노인이 서 계시다는 이야기를 여러 번 들었는데 사진 점쟁이도 역시 같은 이야기를 하고 있던 것이다. 수염이 허연 노인은 점작간 대나의 고조부인 것 같았다.

사람이 죽어도 그 영혼의 일부는 백과일처럼 남기

**과연 인생이라고 하는 게  
앞일이 미리 정해져 있단 말인가? 정해져 있는 일은  
피해갈 수 없는 것인가?  
점쟁이 말대로 만약 돈을  
내고 굿을 했다면 비행기  
사고를 피해갈 수 있었을까?  
인생이 간단치가 않다**

지 않았다. 절대 받으면 안 된다는 것이다. 그러면 서 하는 말이 "50대 중반이 넘으면 유명한 선생이 되니까 그때 내 자식들 좀 잘 부탁한다!"는 말을 했던 것으로 기억한다.

그간 수많은 무당을 만나보았지만 복체 다시 돌려받기는 처음이었다. 화대와 복체는 깎는 법이 아니라는데 결연찍개도 복체를 면제받는 경험을 했다. 하지만 복체를 돌려받았기 때문에 사진 점쟁이에 대해 길게 이야기를 하는 것은 아니다. 1990년대 광주 지역 국회의원이었던 고故 신기하辛基夏 의원과 사진 점쟁이와의 일화를 말하기 위함이다.

### 굿을 안해 비행기 사고 못 피했다?

신기하 의원은 평민당 원내총무도 지냈고 DJ의 총애를 받던 의원이었다. 총기와 결단력을 지녔던 신의원이 현재까지 살아 있었다면 오늘의 제1야당 내 역학구도는 훨씬 다른 양상을 띠고 있을지도 모른다. 그러나 아쉽게도 신기하 의원은 1997년 비행기 사고로 골에서 사망했다. 그 신 의원이 죽기 석 달 전쯤 사진 점쟁이를 찾아간 적이 있었다고 한다. 전해들은 바에 따르면 신 의원은 나이 드신 고모와 같이 사진 점쟁이를 찾아갔다고 한다. 신 의원의 사진이 물속에 들어가면서 나타난 점괘는 아주 의외였다. "비행기 타면 안 되겠는데. 비행기 타면 죽어. 그걸 면하려면 굿을 한번 해야겠어." "굿하는 데 비



부할 일이지, 왜 그때 그렇게 지나가는 말로만 이야 기했소!” 하고 사진 점쟁이를 불잡고 하소연을 했다. 죽은 사람은 말이 없고 산 사람들 사이에서 오간 이야기다.

#### 자혜롭게 살려면 이판사판 다 살펴야

필자는 그 사연을 접하면서 ‘과연 인생이라고 하는 게 앞일이 미리 정해져 있단 말인가? 정해져 있는 일은 피해갈 수 없는 것인가? 만약 신 의원이 돈을 내고 굿을 했다면 비행기 사고를 피해갈 수 있었을까?’ 하는 의문이 들었다.

혹시 1,600만 원이 비싸 디스카운트해서 500만 원 주고라도 굿을 했다면 어떻게 되었을까? 속는 셈치고 말이다. 부분적인 효과라도 있었을까? 끊임없는 의문이 계속된다. 나는 가끔 길을 가다가도 이 문제를 생각하곤 한다. 참 알 수 없는 일이다.

이런 경우로 보면 현실적인 판단인 사판事判도 중요 하지만 영적인 판단인 이판理判 또한 그에 못지 않게 중요한 비중을 차지한다는 생각이 든다. 자혜롭게 살려면 이판사판 모두에 의견이 필요하다. 이런 경우를 보면 세상사는 사판만 가지고 해결되는 문제 가 아니다. 인생은 간단지 않다. ■



조용현 박사

조용현은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해내는 이 시대의 이야기꾼이다. 강호江湖를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사, 학자와 교류했다. 문文·사史·철哲·유儒·불佛·선仙·지리·인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

용은 얼마나 듭니까?” “1,600만 원은 들여야 돼.” 멀쩡한 사람에게 갑자기 죽는다고 말하면서 1,600만 원을 내라니까 신 의원은 황당했던 모양이다. 물론 이때 신 의원이 국회의원 신분을 밝힌 것은 아니다. 점쟁이집에 가면서 국회의원 배지 달고 가는 사람이 누가 있겠는가. 사진 점쟁이 또한 찾아온 손님이 국회의원이라는 사실을 몰랐던 것이다. 하지만 1,600만 원이 아이 이름인가. 자신의 사진을 대접의 물속에 한번 집어넣었다 빤 다음에 “당신 비행기 타면 죽어. 죽지 않으려면 1,600만 원 내고 굿해야 돼!” 하면 그 말을 곤이곧대로 수용할 사람이 과연 얼마나 되겠는가. 상식과 이성에 충실했던 신 의원으로서는 그 점괘를 외면할 수밖에 없었을 것이다. 아마도 사진 점쟁이의 말을 협박 반, 사기 반으로 생각하지 않았겠는가! 신 의원은 그 뒤 직원들 테리고 괜으로 연수 갔다가 비행기가 공항 주변의 산에 걸려 추락해 부부 모두 참변을 당했다.

그 사고 이후에 신 의원의 고모가 다시 사진 점쟁이를 찾아왔다고 한다. “아이고! 우리 조카가 그런 일을 당할 줄 알았으면 소맷자락이라도 꼭 불잡고 당

폐·심장·피부 건강에 좋은 ‘맥문동’

## 항산화·면역력 증강에도 효과

글 김효정 사진 조선 DB



연일 따뜻한 날씨 덕에 꽃놀이나 캠핑 등 야외 활동을 많이 하는 5월이지만 황사나 미세먼지 소식이 있는 날이면 외출을 삼가는 게 좋다. 탁한 공기가 다양한 부작용을 일으키기 때문이다. 특히 평소 폐 건강이 좋지 않은 사람이라면 호흡기 질환이나 가려움증을 동반한 피부 질환에 걸릴 확률이 높은데, 백합과의 여러해살이 풀인 맥문동麥門冬의 뿌리를 달여 꾸준히 섭취하면 폐 건강뿐 아니라 호흡기와 피부 건강까지 지킬 수 있다.

소장암 등의 치료법을 알리는 부분에서 맥문동을 언급했다.

#### 이뇨 작용 돋고 체중감량·변비 해소도

맥문동은 또한 진액이 풍부해 우리 몸에 들어가면 마른 곳을 적셔주는 역할을 한다. 이런 작용이 마른기침이나 당뇨병, 모유 부족 등의 치료에 효과를 낸다. 열을 내리고, 이뇨 작용을 돋고, 아토피 질환 해소 및 체중감량과 변비 해소에도 도움을 준다. 항산화 작용과 면역력 증강에도 효과가 있으며, 가슴이 답답한 증세와 팔다리를 떠는 등의 불안 증세와 불면증 치료 약재로도 사용된다.

우리 말에 기운이 없이 늘어져 있을 때 ‘맥을 못춘다’고 하는데, 평소에 기氣가 약한 사람이 맥문동을 달여 차로 마시면 효험을 볼 수 있다. 《동의보감》에서 ‘맥문동을 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 천수를 연장할 수 있다’고 한 것을 보아 천연 강장제로서의 효능이 큰 것을 알 수 있다. ■

인산가, 전주 국제한식조리학교와 업무협약

## K푸드 스타 셰프 양성에 힘 보탠다



K푸드 열풍이 불고 있는 요즘 인산가도 한식 세계화에 앞장서고 있다. 한식 스타 요리사를 양성하는 국제한식조리학교와 업무협약을 체결, 죽염과 죽염간장소스 등을 제공해 한식 메뉴 개발 지원에 나섰다.

글 한상현 사진 양수열, 국제한식조리학교

120년 전통본가인 **(주)인산가**는 지난 3월 25일 국제한식조리학교 CREATIVE CULINARY INSTITUTE OF KOREA-CCIK 와 업무 협약 MOU 을 맺었다. 국제한식조리학교 음식디미방에서 진행된 이번 협약식은 김윤세 인산가 회장과 송독열 국제한식조리학교장 직무대행이 함께 협약서에 서명하면서 업무 협약이 체결됐다. 전주대학교 내에 위치한 국제한식재단 산하 국제한식조리학교는 국제적 감각의 한식 스타 셰프를 양성하고자 설립된 국내 최초의 한식조리학교로 세계적 수준의 교육시설과 특성화된 교육과정, 분야별 전문 교수진을 바탕으로 한식 세계화를 주도하는 전문 인력 양성을 목표로 하고 있다.

### 죽염·간장소스 등 제공... 한식 메뉴 연구 지원

인산가는 국제한식조리학교 재학생들이 인산가에서 생산하



1 국제한식조리학교는 국제적 감각의 한식 스타 셰프를 양성하는 국내 최초 한식조리학교다. 재학생들이 정독대에서 전통장류를 살펴보고 있다.

2 인산가는 국제한식조리학교와 MOU를 체결하고 죽염과 죽염간장소스를 제공해 한식 메뉴 연구를 지원하고 있다. 조현규 인산가 사장(왼쪽 맨 위)이 죽염간장소스에 대해 설명하고 있다.

는 죽염과 죽염간장소스 등 제품을 활용해 한식 메뉴 개발과 한식 세계화를 위한 다양한 연구 활동을 진행하도록 지원할 예정이다. 협약식 당일에도 생활 죽염(1kg) 50봉지, 죽염간장소스 50병 등을 전달했으며, 매달 월간 《인산의학》 50권도 무료로 제공할 계획이다.

이 밖에도 국제한식조리학교와 연계해 인산가의 제품을 활용한 요리경진대회를 열어 인산의학이 좀 더 대중적으로 확산될 수 있는 계기를 마련할 계획이다.

또한 각 부문별 전문가로 구성된 자문위원회를 만들어 국제한식조리학교 운영 및 교육 발전을 위해 정기적인 모임을 가질 예정이다. 차후 인산가와 국제한식조리학교는 인산의학을 기반으로 한 제품 개발 및 연구를 진행하는 국비 연구 사업 유치를 공동으로 추진할 계획이다.

### 김윤세 회장, 명예교수로 위촉돼

한편, 김윤세 인산가 회장은 국제한식조리학교 명예교수로 위촉을 받았다. 위촉식에서 최원철 전주대학교 부총장은 “세상에서 가장 귀한 3가지 금이 있는데, 그것은 소금·황금·지금이다. 김윤세 회장은 소금을 통해 건강을 지키고 예방하며 치유하는 홀륭한

일을 하고 있다. 앞으로 국제한식조리학교가 건강한 음식을 연구·개발할 수 있도록 좋은 강의 부탁드린다”고 말했다. 명예교수 위촉장을 전달한 송독열 학교장 직무대행은 “국제한식조리학교는 우리나라 농식품을 세계적으로 널리 알리는 한식 세계화의 선봉장이다. 이 학교의 1호 명예교수로 대체의학의 대가이신 김윤세 회장을 모시게 돼 영광이다. 음식을 통해 건강을 잡을 수 있도록 많은 도움 부탁드린다”고 전했다.

김윤세 회장은 “히포크라테스는 음식으로 고칠 수 없는 병은 없다고 했다. 음식과 약은 뿌리가 같다. 음식은 수천 년 동안 수많은 사람이 경험하고 그 효능을 인정한 검증된 약이다. 그러나 음식을 너무 쉽게 생각한다. 발효음식 강국인 대한민국의 식재료는 항암 효과가 뛰어난 약이다. 이런 홀륭한 한식이 세계적으로 인정받고 대한민국의 위상을 드높이는 일에 국제한식조리학교가 선두주자가 되도록 돋겠다”고 포부를 밝혔다.

명예교수로 활동하게 될 김윤세 회장은 앞으로 국제한식조리학교에서 인산의학을 활용한 식재료와 약선 음식을 주제로 월 1~2회 건강특강을 진행하게 된다. ■

## '꽃 알레르기'를 근본적으로 해결하려면



날씨가 춥지도 않고 덥지도 않아서 산행이나 여행하기에 딱 좋은 시기이다. 그래서 요즘은 전국 방방곡곡 어디를 가나 산이고 들이고 온갖 꽃들의 잔치가 벌어진다. 그런데 이 아름다운 계절을 즐기기는커녕 빨리 봄이 지나가길 바라는 사람들이 적지 않다. 바로 꽃가루 알레르기가 있는 사람들이다. 가장 흔한 증상이 재채기, 콧물, 코 막힘, 눈물, 눈 가려움증, 눈 충혈이다.

봄만 되면 하루에 사각티슈 한 통이 모자랄 만큼 눈물, 콧물을 닦아내던 사람이 자연학교에 와서 머물다 간 일이 생각난다. 그는 인산의학의 방침에 따라 부지런히 죽염을 페 먹고 밭마늘을 구워 먹고 죽염간장을 3개월가량 먹었더니 자신도 모르는 사이에 모든 증상이 사라졌다며 기뻐하던 모습이 눈에 선하다. 또 다른 사람은 봄만 되면 알레르기 약을 먹지 않고는 일상생활이 힘들 만큼 재채기와 콧물이 심했는데 중완과 단전에 인산의학의 영구법 灸法에 따라 한철 쑥뜸을 열심히 뜨더니 10년 동안 먹어오던 알레르기 약을 완전히 끊은 사례도 있었다. 이런 문제의 본질적 원인을 생각해 볼 때 봄철 꽃가루가 한 원인이기는 하지만 그보다 더 중요한 원인은 내 몸의 체온이 낮아짐으로 인해 면역력이 떨어지면서 나타나는 증상이라는 점을 올바로 인식해야 할 것으로 판단된다.

인산의학에서 제시한 쑥뜸, 죽염, 죽마고우환, 죽염간장, 유황오리진액은 모두 피를 맑히고 몸을 따뜻하게 하는 식품들이다. 몸의 체온이 1도 올라가면 우리 몸의 면역력이 5배 높아진다는 일본인 미국 의사 사이토 마사시의 설명대로 체온이 높아질 경우 어디 알레르기만 나아지겠는가?

체온을 높이는 것은 만 가지 병의 근본 해결책임을 빨리 알아차리지 못함이 안타까울 따름이다.

따라서 냉장고에 오랫동안 넣어두었던, 성질이 차게 변한 음식을 먹는 것을 위시하여 더위를 못 참아 에어컨 바람을 지나치게 자주 오래 쐬는 등 체온을 떨어뜨리는 모든 일을 하지 말아야 하고 지속적인 운동을 하고 체온 보존에 기여하는 질 좋은 소금을 충분하게 섭취하며 배꼽 아래 단전丹田에 강화 약 쪽으로 쑥뜸을 뜨는 등 체온을 높이기 위한 노력을 지속적으로 기울이는 것이 문제 해결의 핵심 관건이라 하겠다. ☺



### '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

## 《인산의학》4월호에 대한 독자 의견



● '인산가 푸드 건강 레시피 – 고등어 강정' 기사가 유익했습니다. 고등어에 오메기3가 풍부한 줄은 알았는데 그 외에도 참 많은 영양소가 들어 있다는 것을 알게 되었습니다. 거의 매일 먹는 반찬인데 더 자주 먹어도 좋을 것 같습니다. 김창규 님(서울 강북구 삼각산동)

● 천연 강장제 다슬기의 효능을 다룬 '리포트' 기사가 유익했습니다. 다슬기가 우리 몸에 이렇게 좋은지 몰랐습니다. 다슬기의 살과 삶은 물이 신장에도 좋다고 하니, 신장 건강이 좋지 않은 저에게는 정말 희소식이었습니다. 황기옥 님(대전시 서구 정림동)

● '김윤세 회장이 추천하는 건강 도서' 코너가 도움이 많이 됩니다. 지난 호에 소개된 앤드류 와일의 『자연치유』에서는 미늘이 자연회복을 돋는 진정한 강장제라고 했는데요, 기사를 읽고 어머니께 마늘장아찌를 만들 들어 달라고 부탁드렸습니다.

김현빈 님(대전시 동구 새울로)

● 인산 선생 탄신 107주년 특집 기사들을 읽고 큰 감동을 받았습니다. 그중 특히 '만약에~ 인산을 만나지 않았다면' 기사를 통해 살아생전의 인산 선생님을 조금이나마 더 가까이 느낄 수 있어서 좋았습니다.

신임필 님(부산시 동래구 중앙대로)

● 매월 김윤세 인산가 회장의 강연 내용을 정리해 주시는 '세상에 꼭 알아야 할 이야기' 기사를 잘 읽고 있습니다. 주변에도 인산가 회원이 많이 있어서 월간 『인산의학』에 나온 기사 내용들이 지인들 사이에서의 대화 주제가 되기도 합니다.

안종복 님(충북 진천군 덕산면)

※독자 엽서를 보내주신  
분 중 선정되신 분께는  
고마움세트A를 드립니다.



### 인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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 흥익빌딩 4층  
이메일 neiclova@insanga.co.kr

# 양방도 좋고 한방도 좋지만 어디 인산쑥뜸 ‘한 방’만 하겠습니까?

우성숙 교장과 함께라면  
문제없습니다!

뜸을 뜨고 싶은데 용기가 나지 않는 분들!  
뜸을 오래도록 맘 편히 제대로 뜨고 싶은 분들!  
뜸 생각은 있는데 뜰 뜰 환경이 안 되는 분들!  
내 몸 공부 좀 해서 오래 살고 싶다는 분들!  
이런 분들은 꼭! 우성숙 교장을 만나야 합니다.

## 설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 체류 안내

캠프 일시	5월 14일(토) 오후 5시 입소~15일(일) 오후 1시 종료
내용	죽염과 유흥밭마늘을 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 슬(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식) *체류비 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 '설악산 자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, <a href="http://cafe.daum.net/woosungsook">http://cafe.daum.net/woosungsook</a> (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, 설악산 자연학교의 주인장이기도 하다.

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

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

–설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

# 내가 가장 건강해지는 날 인산가 1박 2일 힐링캠프

의로운 소금장수 김윤세 회장이 ‘내 안의 의사’와  
‘내 안의 자연’을 일깨우는 비법을 공개합니다.  
암·난치병 시대를 거뜬하게 극복해 내는  
명쾌하고 짭짤한 건강 묘법을 직접 체험하세요.

249차 1박 2일 힐링캠프(쑥뜸수련회) 5월 20~21일

장 소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지)
주요 일정	첫째날 5. 20(금) 삼봉산 둘레길 트레킹 (인산연수원→오도재: 6.5km, 2시간30분 소요) 인산가 죽염제조장 견학 생활 속 인산의학 실천범 강연(우성숙 자연학교 교장) 김윤세 회장 특별강연 둘째날 5. 21(토) 아침산책(인산선생 묘소 방문) 죽염과 쑥뜸 체험사례 특강(김종호 이사)
셔틀 버스	인사동 하나빌딩 앞에서 아침 8시 출발 * 반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참 가 비	8만 원(1인 기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원)
참가 신청 및 문의	1577-9585 (인산가 서비스센터)