

仁山의학

JOURNAL OF NATUROPATHIC MEDICINE

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

July 2016
Vol.234

07



仁山의학

2016 07

234

핫한 인산가 제품으로 쿨하게 무더위 이긴다

INSAN PEOPLE

그라운드에선 '라이언 킹'
집에서는 '아빠 슈퍼맨' 이동국



HOT NEWS

2016 대한민국
혁신대상·소비자대상
인산가 동시 수상

SPECIAL

핫한 인산가 제품으로
쿨하게 무더위 이긴다

2016 대한민국 혁신대상 · 소비자대상

인산가 동시 수상 ‘뜨거운 6월’

글 한상현 사진 김종연

120년 전통기업 인산가는 대한민국 대표 혁신 기업과 브랜드에 수여되는 2016 대한민국 혁신대상과 대한민국 소비자대상을 동시에 수상하며 2관왕에 올랐다.

제품 혁신 인정받아… 삼성전자 등과 함께 영예

인산가는 지난 6월 23일 JW 메리어트 동대문 스퀘어 서울에서 KSA한국표준협회 주최로 열린 대한민국 혁신대상 시상식에서 제품혁신상을 수상했다. 올해로 17년째를 맞는 대한민국 혁신대상은 엄정한 평가를 거쳐 혁신 성과가 우수한 기업과 기관에 수여하는 상이다.

대한민국 혁신대상을 처음 받는 인산가는 소비자들의 높은 지지를 얻는 기업에 수여되는 제품혁신상 부문에서 우수한 평가를 받아 대상을 수상하게 됐다. 함께 수상한 기업은 신기술혁신상 부문에서 삼성전자, 청호나이스, 코웨이 등이며



대한민국 소비자대상 수상 후
기념촬영 중인 김윤세
회장(오른쪽)과곽순만
한국소비자문화연구원장.

제품혁신상에는 ZEN한국, 신일산업, 우드메탈, 에몬스가구 등이 영예를 안았다. 서비스 혁신상은 SK플래닛, 현대백화점, 롯데슈퍼 등이 수상했고 한국서부발전은 경영혁신상을 받았다.

백수현 한국표준협회 회장은 “지금은 온라인과 오프라인 연결 등을 통해 제품과 서비스에서 막대한 부가가치가 창출되고 있다”며 “대한민국 혁신대상을 수상한 기업들이 이런 환경을 잘 반영해 다양한 연결을 통한 혁신 성과의 가치와 우수성을 전파해 창조경제 확산에 기여해 주길 바란다”고 말했다.

소비자 삶의 질 향상에도 기여

이 밖에도 지난 6월 1일 서울 여의도 국회현정기념관에서 한국소비자협회 주관으로 열린 2016 대한민국 소비자대상에서 소비자브랜드 부문 대상을 수상했다. 대한민국 소비자대상은 소비자의 삶의 질 향상과 권익보호, 기업의 우수성 평가 및 동기부여를 통한 활력 있는 경제구조를 조성하기 위해 2013년 제정됐다. 올해 시상식에서는 소비자 입법, 브랜드, 의회 정책 부문 등에서 성과를 거둔 31명과 41개 기업 및 단체가 수상했다. 소비자브랜드 부문에서 함께 수상한 기업은 삼성전자, 오뚜기, 현대자동차, CJ제일제당, 농협유통, 롯데리아 등이다.



함양 산삼축제 속박 접수 중
인산가는 경남 함양군에서 오는 7월 29일부터 8월 2일까지 5일간 열리는 산삼축제 행사 기간 동안 인산연수원과 지리산 뜻지의 속박시설을 이용할 수 있도록 사전 예약을 받고 있다.
문의 1577-9585

진주KBS 방송위원회 인산가 방문
진주KBS 시청자 방송위원회는 지난 6월 23일 인산연수원에서 위원회의 갖고 연수원 곳곳을 둘러보았다.

진주경상대 인산가 현장견학
진주경상대학교 농식품 마케팅 전문가과정 수강생 37명은 지난 6월 29일 인산가 죽염제조장을 견학하고 인산가의 역사와 전통에 대해 설명들었다.

부산사상고, 힐링캠프 진행
부산사상고등학교 교직원은 오는 7월 20일부터 21일까지 인산연수원에서 힐링캠프를 진행한다. 교직원 400여 명이 참여하는 이번 캠프에서는 업무 연수와 인산의학 특강을 듣는다.

성주군 농기센터 워크숍
경상북도 성주군 농업기술센터 직원 20여 명은 7월 1일부터 2일까지 1박 2일 간 인산연수원에서 직무 관련 워크숍을 진행한다.

7월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연
7월 13일(수) 강연: 우성숙 교장

강북지점 강연
7월 20일(수) 강연: 김종호 이사
7월 27일(수) 강연: 김종호 이사

인천지점 강연
7월 12일(화) 강연: 우성숙 교장
7월 26일(화) 강연: 김종호 이사

광주지점 강연
7월 12일(목) 강연: 정대홍부장
대구지점 강연
7월 12일(화) 강연: 김종호 이사

부산지점 강연
7월 13일(수) 강연: 김종호 이사
대전지점 강연
7월 14일(목) 강연: 우성숙 교장
7월 20일(수) 강연: 김종호 이사

전주지점 강연
7월 22일(금) 강연: 김종호 이사

7월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2
3	4
5	6
7 소서·수원	8
9	
10	11
12	13
14	15
16	251차 1박 2일 힐링캠프
17 제한절/초복(석)	18
19	20
21	22 대서·수원
23	전주·지점 강연 부산지사 건강투어
24	25
26	27 종북·이인 강북지점 강연
28	29
30	
31	



“밥 먹을 힘 있으면 암 이길 수 있다”

“선생님, 어떤 사람은 항암제 치료받고도 잘 견디고 밥도 잘 먹는데 저는 항암제 맞고 잘 못 견디고 죽겠습니다.”

“그건 원기가 있는 사람들이고. 항암제, 원기 없는 사람들 견뎌내니? 어쨌든 원기 든든한 사람도 몇 번 더 맞는다는 것뿐이지 종말은 살게 돼 있지 않아.”

– 인산 김일훈 著, 《신약본초》후편 중에서

원기는 밥심에서 오는 것

암 치료도 원기元氣가 있어야 견딜 수 있다. 물론, 원기 든든한 사람이라도 항암제를 맞는다면 단지 몇 번 더 맞는 것일 뿐이라고 인산 선생은 말씀하셨다.

원기라 함은, 우리 몸이 본디 타고난 기운을 말한다. 그렇다면 우리 몸의 원기는 어디서 오는가? 바로 ‘밥심’에서 온다. 어쩔 수 없이 항암치료를 받더라도 밥을 못 먹어서 잘못되는 암 환자는 많아도 밥을 너무 잘 먹어서 잘못되는 암 환자는 없다.

암 환자는 암으로 죽기 전에 영양실조로 죽는다는 말이 있다. 이 말은 암 환자의 영양 상태가 암 치료의 성공 여부를 좌우하는 중요한 잣대라는 뜻이기도 하다. 잘 먹어야 그것을 기반으로 면역 기능이 활성화되어 암도 치료하고, 또한 항암치료 시 부작용도 최소화할 수 있다.

그런데도 여기저기서 암 환자가 너무 잘 먹으면 암세포가 그 영양분을 빼앗아 먹고 빨리 자란다는 속설이 떠돌고 있다. 이 말을 믿을 필요는 없다. 실제로 암 환자의 40~80% 가 영양 불량 상태에 있으며, 암 환자의 20%는 영양실조로

사망한다는 조사 결과도 있다.

암 환자 小食하면 안 돼

암 환자는 소식小食하는 게 좋다는 말이 있는데, 소식은 과식으로 인해 생길 수 있는 몸의 불균형을 미연에 예방하는 식습관이지, 영양 섭취가 관건인 암 환자에게는 자칫 치명적인 결과를 초래할 수도 있다. 적게 먹어도 우리 몸이 충분히 제 기능을 수행할 수 있을 때, 건강한 상태를 지속적으로 유지할 수 있을 때 소식을 하라는 것이지 무턱대고 적게 먹으라는 말은 잘못된 것이다.

소식이 건강한 일반인과 같이 암 환자에게도 적용된다고 생각하면 오산이다. 암 환자는 암세포에 빼앗기는 영양분을 보충해 암에 대항할 수 있는 에너지를 확보해야 하는데, 이것은 대부분 영양 섭취를 통해 이루어지게 된다. 소식으로 인해 체력이 떨어지면 암 치료 과정을 버텨내기가 힘들다. 그러므로 고단백, 고열량 음식을 하루 5~6회로 나누어 소량씩 자주 섭취하는 것이 좋다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 『암에 걸린 사람들』)



“나를 아빠라고 부르는 목소리. 곤히 자는 천사 같은 아이들의 모습. 그리고 사랑스런 아내. 그들을 더 사랑하기 위해서 나는 더 적극적으로 슈팅을 해야 했고. 그게 행복했어요. 생각해 보니 정환이형(2). 영표형(2). 지성이(1) 셋이 낳은 아이들을 모두 합쳐야 우리 집 애들 숫자와 똑같은데요. 혼자서 다섯을 키우려면 좀 더 뛰는 게 당연한 거 아닐까요”

그는 이제 최상의 유니폼 컬러로 초록색을 끔는다. 전북현대모터스의 3년 연속 K리그 우승과 AFC 챔피언스리그의 우승이 너무도 절실히 때문이다.

그라운드에선 여전히 ‘라이언 킹’ 집에서는 슈퍼맨 ‘대박이 아빠’

이동국은 참 많은 걸 가진 선수다. 체력·체격·회복력 여기에 스트라이커로서의 감각. 그리고 다섯이나 되는 아이들까지. 그는 전북현대가 K리그 클래식과 AFC 챔피언스리그의 우승후보 0순위로 지목되는 데 가장 큰 영향력을 행사하는 선수다. 축구선수 나이로는 고희古稀에 해당하는 서른일곱의 백전노장이지만 수많은 난관과 위기를 이겨내며 마침내 ‘길고 오래가는 선수’라는 영광의 메달을 걸게 됐다.

글 이일섭 사진 김지호 취재협조 전북현대모터스

프로 데뷔 19년 차를 맞는 발리슛의 명수 이동국. 분명 선수 수명이 다해가는 시점이지만 그는 견제를 넘어 제3의 전성기를 구가하고 있다. 지난해 역대 최고령으로 시즌 최우수선수상(MVP)을 거머쥔 이동국의 변함없는 활약은 그야말로 독보적이다. 이동국은 올 시즌 6월 17일 현재 6골을 터뜨리며 K리그 득점 부문 6위에 올라서 있다. 개막 후 14경기 무패행진(8승 6무) 중인 전북현대의 스트라이커 역할을 출중하게 해나가고 있다.

그의 올해 연봉은 11억 1,256만 원으로 K리그에서는 단연 최고액수, 프로야구의 김태균(한화 16억), 윤석민(KIA 12억 5,000만 원), 정우람(한화 12억)에 이어 국내 프로선수 중에서 네 번째로 많은 금액이다. 물론 재시·재아·설아·수아·시안으로 이어지는 5남매를 건강하게 키우기 위해서는 중동의 클럽들이 제시하는 러브콜이 솔깃하지만 전북현대와의 의리와 출발점인 포항 스텔러스로의 동화 같은 귀환이 그에게는 더 소중하다.

공격 포인트 250개 돌파… “현재가 더 중요”

그는 전형적인 경상도 남자다. 얼마간 무뚝뚝하고 감정 표현도 섬세하지 못한 편이다. 낯가림도 심해 누구와도 쉽게 친해지기 힘든 성격이다. 하지만 한 번 마음의 문을 열면 그 관계를 소중히 여기는 순수한 일면을 갖고 있다. 그보다 더 말수가 적은 김남일과 고집 센 고종수와의 의리는 수많은 일화와 전설을 남기며 이들의 축구 인생을 더욱 흥미롭게 하고 있다.

지난 4월 30일, 전북현대와 수원FC의 K리그 클래식 8라운드가 벌어진 전주월드컵경기장에서는 한국 축구의 또 다른 이정표가 세워졌다. 전반 28분 이동국은 페널티킥을 성공시키며 통산 184골 66도움으로 250개의 공격 포인트를 돌파하게 됐다. 당연히 그 기록은 K리그에서 누구도 도달하지 못한 신기록이다. 하지만 이 특별한 기록에 대해 그는 별 감흥이 없다.

“기록이란 늘 깨지기 마련이고 제겐 그저 숫자일 뿐이에요. 혼역기간 동안 공격 포인트를 얼마나 올리겠다는 목표도 없어요. 이제 서른일곱 살. 오늘 부상을 당해 내일 은퇴를 해도 이상할 게 없는 나이죠. 내가 지금 싸우는 건 골이나 도움 같은 공격 포인트가 아니에요. 열정적

으로 축구를 해야 하는 오늘이라는 이 순간이죠.”

‘라이언 킹’이라는 그의 오래된 닉네임. 공을 향해 달리며 홀날리는 머리카락이 사자의 갈기 같다고 해서 붙여진 애칭이다. 하지만 이동국은 2002년 한일 월드컵을 앞두고 최종 엔트리에서 탈락하는 좌절을 맛봐야 했다. 이듬해에는 상무에 입단해 재기에 성공했지만 또 다시 불운을 맞게 된다. 2006년에는 무릎 십자인대가 파열돼 독일월드컵 대신 재활센터 입소를 택해야 했다. 이어 잉글랜드 프리미어리그 미들즈브러에 입단해 2시즌을 뛰었지만 플레이는 최악을 반복했다. 2008년에는 성남 유니폼을 입고 K리그로 유턴했지만 2골에 그치며 거듭되는 실패를 견뎌야 했다. 그러나 최강희 감독과의 재회를 통해 그는 2009년 전북현대에서 부활의 시동을 걸게 된다. 그는 2009년과 2011년, 2014년, 2015년 전북의 K리그 우승을 이끌었으며 K리그 MVP를 네 차례나 수상했다. 물론 K리그 역대 최다 기록.

5남매 좌충우돌 부성애에 시청자들 박수

이동국은 요즘 TV 예능프로그램 〈슈퍼맨이 돌아왔다〉에 출연해 48시간 동안 혼자서 5남매를 돌본다. 사람들은 이제 축구장의 ‘라이언 킹’보다 인천 송도의 ‘대박이 아빠’에 더 환호하고 있다. 말리슛보다 아이들 옷 입히는 일부터 어려운 영성한 아빠지만 그라운드를 지배하는 스트라이커가 다섯 아이를 돌보며 일으키는 좌충우돌과 부성애는 우리에게 만만치 않은 감동을 가져다준다.

처음엔 부족한 시간과 아이들의 부적응을 우려했지만 그는 방송에 참여하기를 잘했다고 생각한다. 프로축구와 K리그를 좀 더 많은 사람에게 알릴 수 있게 됐으며 무엇보다 아이들과 많은 시간을 보낼 수 있게 된 것이 기쁘기 때문이다. 온종일 아이들을 돌보면서 그간 몰랐던 아이들마다의 개성을 알게 돼 자식을 이해하고 사랑하는 온전한 아버지가 되는 일의 승고함을 경험하게 됐다.

이동국이 들려주는 건강한 삶

● 스스로 생각하는 자신의 최대 강점은.

“회복력, 과로와 부상, 슬럼프, 자만 등 나를 무너뜨리려는 소용돌이에서 나는 늘 빠르게 빠져나오곤 한다.”

● 히딩크 감독과 최강희 감독에게 얻은 건 무언가.

“히딩크 감독은 냉철하게 생각하고 이성적으로 행동하게 한 지도자이며 최강희 감독은 축구도 곧 사람 사는 일이라는 진리를 알려준 스승이다.”

● 현역 최고참으로서 또 팀의 주장으로서 후배들에게 들려주고 싶은 말은.

“역경을 극복하면 경력이 된다. 누구에게나 위기가 찾아오며 그 수렁에서 스스로 빠져나올 수 있는 체력과 정신력을 갖춰야 축구 선수로 살아남을 수 있다.”

● 축구 게임을 하는 것과 방송 활동을 하는 것에는 어떤 차이가 있나.

“내 포지션에서 골키퍼와 수비수 한두 명을 상대하는 게 축구라면 방송은 아이들 다섯을 나훈자서 상대해야 한다는 점.”



1 2010년 6월 남아공 루스터버그에서 박지성과 함께 월드컵 16강전을 위한 워밍업 장면. 그러나 16강전 우루과이와의 대결에서 그는 자신에게 찾아온 1대 1 찬스를 놓치고 만다.
2 그는 평소 최강희 감독의 지도력이 자신의 봉련에 밀거름이 된다고 얘기한다. 선수 위에 군림하지 않는 소탈한 팀워크와 어떤 위기에서도 혼들림 없는 막강한 지휘력에 탄복하고 한다.

3,4 〈슈퍼맨이 돌아왔다〉에 참여하면서 그는 미처 몰랐던 아버지와 가장 역할에 충실히 질 수 있게 됐다. 어디로 뛸지 모르는 다섯 아이를 대하는 게 볼을 다루는 것보다 몇십 배 어렵다는 것을 알게 됐다고.

5 2010년 2월 코트디부아르와의 린던 일전을 위해 출국을 기다리는 이동국과 안정환. K리그 최고의 흥행보증수표이자 일다뤄 유럽 리그에 진출한 두 스트라이커의 남다른 우정과 경쟁의식이 물이난다.

좌절 · 영광 교차… 그래도 마흔까지 뛰어볼까?

안정환과 이영표, 박지성 등 그 존재만으로 그를 긴장시켰던 빛나는 동료들은 이제 모두 그라운드를 떠났다. 그가 엔트리에서 탈락했던 2002년 한일월드컵을 통해 스타가 된 이들에게 밀리며 그는 좌절의 시간을 보내야 했다. 그러나 성장하는 동료들을 지켜보며 그는 그 이상의 선수가 될 수 있는 내공을 키웠고 그 무렵의 인내와 단련을 통해 그는 장기집권이라는 더 의미 있는 성공을 거두게 됐다.

“제 인생에서 가장 소중한 동료들이죠. 저의 슬럼프와 불운을 자신의 일처럼 안타까워했고 제게 많은 용기와 격려를 해주었던 의리 있는 친구들이에요. 그 우정을 자극 삼아 다시 일어섰지만 그 후로도 시련은 수없이 찾아왔죠. 경기 감각이 떨어졌다는 의혹의 눈초리, 허송세월이나 다름없는 벤치에서의 시간, 예전만 못해지는 순발력, 방출의 불명예스러움. 하지만 가족의 힘에 의해 그 불온한 결과와 모욕을 떨쳐낼 수 있었어요. 나를 아빠라고 부르는 목소리, 곤히 자는 아이들의 천사 같은 모습, 때쓰고 보체는 아이를 달래는 사랑스런 아내. 그들을 더 사랑하기 위해서 나는 더 적극적으로 슈팅을 해야 했고, 행복했어요. 생각해 보니 정환이형(2), 영표형(2), 지성이(1) 셋이 낳은 아이들을 모두 합쳐야 우리 집 애들 숫자와 똑같은데요. 혼자서 다섯을 키우려면 좀 더 뛰는 게 당연한 거 아닐까요?”



초록색 물감을 뿌려놓은 듯한 삼봉산… 1박 2일 힐링캠프

미세먼지 없는 청정지대에서 심신 치유

삼봉산에 여름이 찾아왔다. 신록新綠이 우거진 지리산 자락의 삼봉산은 마치 초록색 물감을 뿌려놓은 듯했다.

도시의 미세먼지를 피해 맑은 공기를 마시며 몸과 마음을 치유하기엔 인산가 힐링캠프가 제격이다.

전국에서 모인 힐링캠프 참가자들의 모습을 카메라에 담았다.

글 한상현 사진 이경호



이게 바로 죽염 기둥이에요!

천일염을 대나무에 넣고 구우면 하얀 소금 기둥만 남아요. 캠프 참가자들이 3회 구운 죽염 기둥을 들고 기념촬영을 하고 있네요.

전국에서 하나뿐인 바위 속의 사천왕상

지리산 서암정사는 일주문이 독특합니다. 돌기둥 두 개로 대신한 일주문 옆에는 전국에서 유일하게 자연석에 사천왕상이 조각돼 있어요.



화려한 서암정사의 단청

원웅스님에 의해 창건된 서암정사는 자연석굴을 파 아미타부처와 10대 제자 등을 조각한 석굴법당이 있어요. 대웅전의 단청이 금색으로 특이한데, 원래 우리나라 사찰의 단청 색이라고 하네요.



모인정 위에서 쉬고 있는 모녀

지난해 10월호에 소개된 최영란·이순자씨 모녀를 캠프에서 다시 만났어요. 인산의학으로 건강을 되찾은 최영란씨는 사비 들여가며 인산의학을 전하는 전도사랍니다.^^



숲길 걷으며 힐링하기

서암정사를 둘러보고 나오면 지리산 칠선계곡과 만나는 둘레길을 걸을 수 있어요. 숲속 맑은 공기 마시며 걸으면 머릿속까지 맑아져요.



물처럼 녹아내린 죽염

죽염 제조 마지막 과정인 고열 용융을 마치면 죽염은 물처럼 녹아요. 온도가 무려 1,600도나 됩니다. 이걸 식히면 고체 죽염이 되는 거죠.



내 안의 자연이 나를 살린다

김윤세 인산가 회장의 명강연 '내 안의 자연이 나를 살린다'는 힐링캠프 아니면 좀처럼 들을 수 없죠. 인산의학의 핵심만 쑥쑥 뽑아 전해주는 회장님의 강연은 참의료의 진리가 담겨 있어요.

천일염을 이 대나무통에 넣어요!

죽염을 만들 때 제일 먼저 하는 것이 3년간 간수를 뱉 천일염을 왕대나무에 넣는 것입니다. 인산가 정대홍 본부장이 대나무통을 들고 죽염 제조 과정을 설명하고 있네요.



“한마디도 놓칠 수 없다”

힐링캠프에 참가하면 강연만 최소 4가지를 듣습니다. 이렇게 공부했으면 서울대 갔을 거라는 높담도 하는데요. 강연 때마다 참가자들의 눈빛은 반짝반짝 빛이 납니다. 한마디도 놓칠 수 없는 보약이거든요.



인산의학 실천 어렵지 않아요^^

설악산에서 온 요정님,
설악산자연학교 우성숙
교장은 캠프 때마다 생활
속에서 인산의학을 어떻게
실천하는지 비법을
알려줍니다.

힐링캠프에서 만난 사람들

서울 노원구에서 온 김영임씨

“친구가 좋은 약 있다고 준 것이 바로 인산죽염”

서울 노원구에서 사업을 하는 김영임(62)씨는 2년 전부터 감기에 걸리면 살 낫지 않았다. 기침이 시작되면 좀처럼 멈추질 않았다. 기침이 한 달 이상 가기도 했다. 건강검진을 받아보니 기관지확장증이라고 했다. 폐가 많이 악해졌다고 한다.

“불과 2년 전만 해도 건강 하나는 누구보다 자신 있었어요. 그런데 세월은 이길 수 없는 거 같아요.”

그녀는 을 들어 증상이 더 심해졌다. 설날 즈음 걸린 감기가 석 달 동안 지속돼 좋은 공기 마시며 쉬려고 시골로 요양을 갔다.

“속소에서 쉬고 있는데 친구한테서 전화가 왔어요. 폐가 안 좋아 요양을 왔다고 하니까 좋은 약이 있으니 얼른 올라오라는 거예요. 그때 친구가 건네준 게 인산죽염이었어요.”

아침저녁 밥숟가락으로 떠먹었다. 3주 정도 지났는데 증상이 많이 호전됐다. 신기했다. 그래서 인산가 힐링캠프를 따라왔다고 한다.

“지리산 둘레길 걷는 것도 좋고, 음식도 맛있어요. 회장님 강연이 끝나는 게 아쉬울 정도로 뚝 빠져 듣기도 했죠. 앞으로 제 생활을 바꾸고 인산의학으로 건강관리를 하려고 합니다.”

서울 강남에서 온 유광옥씨

“죽염 먹고 나서 집에 있던 위장병약 치워버려”

서울 강남에서 온 유광옥(60)씨는 5개월 전까지만 해도 인산의학을 전혀 몰랐다. 어느 날 《조선일보》 경제섹션에 실린 인산기 광고기 눈에 들어왔다. 매일 똑같은 자리에 실리는 노란색 바탕의 인산기 광고에는 건강에 대한 이야기들이 담겨 있었다.

“어느 날 남편 오른쪽 종이리가 이유 없이 부어올라서 병원을 찾는데 원인을 찾을 수 없다는 거예요. 인산가 광고가 생각이 나 전화를 걸었더니 죽염을 소개해 주더라고요. 그날 주문해서 먹기 시작했더니 부기가 빠지는 게 눈에 보일 정도로 좋아지더라고요.”

그때부터 《신약》 책과 《내 안의 자연이 나를 살린다》를 구입해 읽고 강연회도 다니며 인산의학을 공부했다. 그녀도 역류성 식도염을 오랫동안 앓고 있었는데 죽염을 먹고 나서부터 고통에서 해방됐다.

“밥을 먹으면 속이 더부룩하고 신물이 올라와 상당히 고통스러웠어요. 가루죽염을 티스푼 하나 떠서 물에 탄 다음 아침저녁으로 마셨죠. 곧 트림이 나오는데, 속이 아주 편안해져요.”

그녀는 집에 있는 위장병 치료약을 한 보따리 버렸다고 한다. 더 이상 약이 필요 없기 때문이다. 건강한 삶의 길을 찾은 것 같아 하루하루가 즐겁다. ■



251차 1박 2일 힐링캠프 7월 15(금)~16일(토)

장 소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지)
첫째 날 7. 15	11:30 ~ 13:00 : 숙소배정 및 캠프 오리엔테이션 · 충식 13:30 ~ 16:30 : 지리산 칠선계곡 서임정사 둘레길 16:30 ~ 17:00 : 인산가 죽염제조장 견학 17:30 ~ 19:00 : 휴식 및 석식 19:40 ~ 20:00 : 생활 속 인산의학 강연(우성숙 교장) 20:10 ~ 21:30 : 특별강연-'내 안의 자연이 나를 살린다'(김운세 회장)
둘째 날 7. 16	07:30 ~ 08:30 : 조식 08:30 ~ 11:00 : 아침산책(인산연수원 일대) 11:00 ~ 11:50 : 죽염 및 쑥뜸 요법 강연(김종호 이사) 11:50 ~ 13:00 : 캠프 기념 촬영 및 충식 1호선 종각역 3~1번 출구 앞에서 탑승(아침 8시 출발) *반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
셔틀버스	1호선 종각역 3~1번 출구 앞에서 탑승(아침 8시 출발)
참가비	8만 원(인기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원)
참가 신청	1577-9686(인산가 서비스센터)

내가 가장 건강해지는 날

내 안의 의사를 깨우는 힐링캠프

'인산의학'의 의료 가치와 건강요법을 경험할 수 있는 절호의 기회!
 지리산 초자연에서의 힐링은 덤!
 체험해 봄야 인산의 자연치유법이 와닿는다.
 7월 인산가 1박 2일 힐링캠프에 동참하세요!

“건강하게
장수하고 싶다면
의학적
고정관념을
바꿔라”

호랑이한테 물려가도 정신만
차리면 산다고 했다. 암에 걸려도
정신만 차리면 산다. 살길은 있다.
치료할 방법이 있다. 절망과
자포자기를 해서 죽는 것이지
암 때문에 죽는 것이 아니다.
이번 7월호는 지난 6월 8일
부산 벡스코에서 열린 김운세
전주대학교 대체의학대학원
객원교수(인산가 회장)의 '내 안의
자연이 나를 살린다' 인산의학
특별 공개 강연 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 이경호, 한준호



인산 선생의 의술의 세계는 상상을 초월한다. 대기 중에 있는 다섯 가지 공간색소를 모은 것이 오해단이다. 첨단 기술로도 어려운 것을 인산 선생은 동물의 몸을 이용해 만들었다. 40년 전 암에 걸려 죽어가는 사람에게 1알을 줬는데 그걸 먹고 나았다. 그런데 당사자는 이걸 먹고 나았다고 생각하지 못했다. 정말 좋은 약은 표가 나지 않는다.

인산 김일훈 선생은 지금까지 세상에 없던 의학 이론과 처방을 제시했다. 만약 인산의학을 세상에 내놓지 않았다면 인류는 절망적인 상황을 맞이했을지도 모른다. 현대 인류는 전멸의 위기로 치닫고 있다. 미국과 중국이라는 맹수가 서로 으르렁대고 있다. 북한이 미사일 한 방 날리면 복잡한 문제가 야기된다. 세계 곳곳에서 테러로 많은 이가 목숨을 잃고 있다. 이런 전쟁의 위기가 아니더라도 인류는 소리 없이 엄습해 오는 질병의 그림자를 피할 수 없다. 인류의 위기가 고앞에 닥쳤는데도 이를 인식하지 못한다.

자신과 가족의 인생을 망치기 좋은 고정관념

오늘 여러분께 드리고 싶은 말은 생각을 혁신하라는 것이다. 혁신이 멈춘 집단은 주저앉게 된다. 멈추면 넘어진다. 인간도 혁신이 멈추는 순간 썩게 돼 있다. 물이 흐르다 고이면 썩는 것과 같다. 지금 여러분의 생각을 완벽하게 바꿔야 한다. 현재 여러분이 가지고 있는 의료에 대한 지식과 과학적 상식이 제가 볼 때 자기 자신과 가족의 인생을 망치기에 딱 좋은 지식이다. 지식이 많은 분들에게 지식을 버리라고 하면 '죽으라는 소리나'라고 한다. 버리라는 것이 진정으로 자신을 살리라는 것인데도 못 알아듣는다. 제가 무슨 심술이 있다고 여러분의 지식이 문제가 있고 사실이 아니며 진리가 아니라고 하겠는가. 제가 드리는 말씀을 잘 새겨들었다가 《신약》과 《신약본초》를 읽고 확인해 보시라. 그리고 인산 선생의 지혜를 빨리 받아들여 참의료를 터득해야 한다. 인산 선생의 지혜를 빌려 암·난치병·괴질이 칭궐하는 공해시대에

생물학적, 종교적, 의학적, 과학적 자연 수명인 120세 천수를 누리시길 바란다. 거듭 말씀드리지만 인산 선생의 지혜로운 참의료를 받아들여 여러분 것으로 만들고 그 시스템이 여러분에게 정착돼야 한다.

《신약》《신약본초》를 보고 참의료를 터득해 몸이 따뜻하고 피도 잘 돌고 몸 상태가 좋으면 저승사자도 못 데리고 간다. 귀신 신신자 약 악藥자의 《신약》책 표지를 보여주면 '《신약》읽은 사람이 구나' 하고 안데리고 갈 수도 있다. 인산쑥뜸을 뜯 사람들의 모임이 한국독종협회다. 그 뜨거운 쑥불을 견디는 사람들은 독종이다. 다른 이름으로는 삼제회三請會라고 하기도 한다. 쑥뜸을 배꼽 위와 밑에 뜨면 배꼽이 세개가 된다. 별이 세 개인 삼성장군을 저승사자가 무서워서 데리고 가겠나.

여러분께 당부하고 싶은 말은 '참의료를 깨닫자'는 것이다. '깨닫다'라는 말은 미묘하다. 깨져야 진리의 영역에 다다를 수 있다는 말이다. 여러분이 지금까지 건강 상식으로 받아들인 모든 것이 머릿속에 아주 두꺼운 고정관념의 벽으로 자리한다. 이를 깨지 않고는 절대 참된 진리에 도달할 수 없다. 사람들은 자기 자신이 학습해 얻은 지식의 잣대를 가지고 세상을 봤다. 자신이 알고 있는 범위 내에서 맞네, 틀리네 따지는 바보를 만드는 것이 전 세계 제도 교육의 병폐다. '자연으로 돌아가라'는 명언으로 유명한 프랑스의 사상가 장자크 루소는 불우한 어린 시절을 보낸 까닭으로 제도권 교육과는 거리가 멀었고 그 혜택을 거의 받지 못하고 자랐으나 지금까지도 회자되는 수많은 명언을 남겼다. 그는 '교육의 목적은 기계를 만드는 것이 아니라 인간을 만드는 데 있다'고 했다. 전 강 문제에 있어서도 '의료 자연주의'를 역설해 인류를 위한 '참의료의 길'이 어떤 것인지에 대해 일깨워준 바 있다. 그는 또 '제도 교육을 싹 없애면 인간 미 넘치는 세상이 될지 모른다'는 말을 남겼다.

이런 제도 교육을 통해 터득한 지식으로 만든 고정관념의 틀이 유리병 깨지듯 깨지지 않으면 진리에 도달하지 못한다. 성철스님은 "산은 산이고 물은 물이로다"라는 말을 하고 대한불교 조계종 종정 취임식

에 가지 않았다. 산이 산이고 물이 물이라는 사실은 삼척동자도 다 안다. 그런데 종정이라는 분이 이 말을 왜 했겠나. 세상 사람들 이 산을 산으로 보지 않고 물을 물로 보지 않기 때문

이다. 자기 고정관념의 틀로만 본다. 이렇듯 여러분의 의학적 고정관념을 깨지 않으면 차원 높은 참의료에 도달할 수 없다.

히포크라테스와 인산 선생의 공통점

여러분에게 인산 선생이 남긴 인산의학의 핵심이 무엇이고 이것이 이 시대에 어떤 의미와 가치를 갖는 것인가를 가르쳐 드려서 여러분의 생각의 방향을 바꾸도록 하는 것이 제가 할 일이다.

인산의학을 설명드리기에 앞서 세상을 바꾼 진리에 대해 잠깐 이야기하도록 하겠다. 인류는 2,000~3,000년 가까이 천동설을 진리로 알고 있었다. 1543년 폴란드의 천문학자 니콜라우스 코페르니쿠스가 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 공개했다. 그 책을 써놓고 20년 동안 이것을 내야 하나 말아야 하나 고민했다. 삼촌이 교황인데도 불구하고 겁이나서 내지 못했다. 신성을 모독하는 너무나 엄청난 이야기였기 때문에 가톨릭 사제였던 자신을 죽일 것이라고 생각했다. 그러나 그의 제자 레티쿠스가 '진리는 세상에 알려야 한다'며 그를 설득해 초판 400부를 찍었다. 교회의 위협을 우려해 서문에 '이것은 하나님의 가설이다'라는 내용을 넣기도 했다. 지금 이 책이 딱 1권 남아 있는데 2008년 6월 미국 뉴욕 크리스티 경매장에서 221만 5,000달러(약 24억 원)에 팔려 세상에서 가장 비싼 책이라는 전기록도 갖고 있다. 코페르니쿠스는 천만다행으로 자신의 책이 출간된 것을 보고 죽었다. 죽임을 당하지 않았다. 그가 죽은 뒤 이탈리아 철학자인 조르다노 브루노가 '코페르니쿠스가 제시한 지동설이 진리다'라고 했다. 그는 교황청수사대에 체포돼 고문을 받으면서도 뜻을 굽히



지 않아 1600년 종교재판으로 화형을 당했다. 갈릴레오 갈릴레이도 같은 주장을 했지만 말을 바꾸면 살려주겠다는 교황의 제안에 무릎꿇고 사죄를 해 면죄 받았다. 그는 뒤통수 나오면서 '그

래도 지구는 돈다'고 했다. 이렇듯 진리를 말하는 사람이 대접받는 게 아니다. 하물며 의학적 진리를 말한다면 그 사람은 대단히 위대하다. 많은 사람의 밥줄이 달려 있기 때문이다. 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 이유》라는 책을 쓴 의학박사 곤도 마코토는 일본 의료계의 공공의 적 1호다. 게이오대학교 의학부를 수석 졸업한 그는 미국 유학생 활동을 마치고 돌아와 게이오대 방사선과 전임강사가 됐다. 그런데 전임강사로 은퇴했다. 이렇게 참의료를 말하는 사람이 있긴 있지만 알려지지 않는다.

히포크라테스는 현대의학의 아버지로 불린다. 그의 말은 영원불변의 진리다. 그런데 사람들은 그의 말을 너무 가볍게 생각한다. 의사들도 히포크라테스 선서를 하면서 그가 남긴 명언은 실천하지 않는다. 인산 선생도 세상에 없는 의학적 진리를 말했지만 사람들이 알아듣지 못한다. '자게 먹으면 해로운데 왜 선생님만 고집하시냐'고 했다.

인산 선생이 84세에 돌아가셨는데 해방 이후에 이사다닌 횟수만 83회다. 38세에 가정을 꾸렸으니 1년에 두 번 이상 이사를 다닌 것이다. 살다 월세 밀리면 쫓겨났다. 천하의 1등 명의가 돈벌이 할 줄 몰라서 그렇게 고통과 시련을 겪으며 살았겠나. 인산 선생의 머릿속과 가슴 속에는 '인류가 해결하지 못하는 암·난치병·괴질을 어떻게 하면 해결할 수 있을까'라는 것만 있었다. 몇 가지 처방만 활용해도 배부르게 먹고 살 수 있을 텐데 왜 형국의 가시밭길을 가시냐고 했더니 인산 선생은 "우주 자연의 진리를 가지고 그걸 밥벌이로 쓰면 그게 도둑이지 인간이냐"며 꾸짖었다. 그런 차원이 높은 정신세계에 있는 분이기에 사람들은 그를 이해하지 못했다.

소금 속에는 염화나트륨뿐만 아니라 칼륨, 칼슘 등 인체 필수 미네랄들이 골고루 들어 있다. 그것이 서로 길항 작용을 하면서 나트륨의 독성을 중화시킨다. 미네랄을 빼버리고 염화나트륨만 추출해 먹게 해놓고 그걸 먹어서 병에 걸리니까 '소금이 몸에 해롭다'고 한다. 소금이 해로운 게 아니라 순수 염화나트륨이 해롭다고 해야지 않나



말기 암 환자에게 '죽염 퍼먹어'

인산 선생의 의술의 세계는 상상을 초월한다. 공기 중의 산소는 눈에 안 보인다. 선친은 무지개 속 다섯 가지 색소를 보시고 그 원리를 활용해 병을 고쳤다. 대기 중에 있는 다섯 가지 공간색소를 모은 것이 오핵단이다. 첨단 기술로도 어려운 것을 인산 선생은 동물의 몸을 이용해 만들었다. 염소, 오리, 개, 돼지, 닭의 간을 모아 만든 것이 오핵단이다. 40년 전 암에 걸려 죽어가는 사람에게 1알을 줬는데 그걸 먹고 나았다. 그런데 당시자는 이걸 먹고 나았다고 생각하지 못했다. 정말 좋은 약은 표가 나지 않는다. 이처럼 인산 선생은 기상천외한 방법으로 약을 만들었다.

천동설이든 지동설이든 어떤 것이 진리인지 몰라도 사람이 사는 데는 아무런 지장이 없다. 그런데 참의료를 모르면 건강을 되찾을 수가 없다.

동양이든 서양이든 참의료의 진리는 같다. 히포크라테스가 남긴 명언을 보면 인산의학이 얼마나 대단한 의학인지 알 수 있을 것이다. 히포크라테스의 칠언 첫째, 사람에게 가장 소중한 것은 건강이다. 둘째, 사람 안에는 100명의 의사가 살고 있다. 셋째, 가장 좋

은 운동은 걷기다. 넷째, 음식으로 못 고치는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다. 다섯째, 웃음은 몸과 맘을 치료하는 최고의 명약이다. 여섯째, 약으로 고칠 수 없는 환자는 수술로 고치고, 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 고치고, 열로 고칠 수 없으면 불치병이다. 마지막, 인생은 짧고 예술(의술)은 길다.

현대 의약품은 완벽한 검증이 되지 않았을 뿐만 아니라 독성을 가지고 있다. 그러나 음식은 오랜 역사에 걸쳐 안전성이 확실히 검증된 약이다. 음식이 제일 좋은 약이라는 히포크라테스의 명언은 동서고금을 막론하고 진리다. 또한 몸과 마음을 모두 고칠 수 있는 것은 웃음이다. 파안대소破顏大笑하며 웃으면 사람의 면역력이 높아진다. 면역력이 강화되면 암세포는 죽겨난다. 여섯째 명언을 보면 현대의학의 아버지로 불리는 히포크라테스의 입에서 불치병이라는 표현이 나온다. 인산 선생의 참의료는 히포크라테스가 말한 불치병에서부터 시작된다. 병원에서 더 이상 방법이 없다고 하면 인산 선생을 찾아왔다. 전국에서 인산 선생의 산간 초가에 다녀간 암 환자만 10만 명이 넘는다. 그때 병을 고치고 지금까지 살아 있는 사람이 헤아릴 수 없이 많다. 현대의학으로는 4기 이후 암 환자는 치료가 불가능하다. 그런데 자리산 촌구석에 있는 할아버지자를 말기 암 환자가 찾아와 치료법을 물으면 '죽염 퍼먹어'라고 했다. 어떻게 얼마나 먹어야 하냐고 물으면 '배 터지게 먹어'라고 복용법 까지 알려줬다. 그런데 그 한마디를 듣고 실천해 지금도 살아 있는 사람이 적지 않다.

인체 구성 61가지 원소가 다 들어 있는 죽염

인산 선생의 처방은 소금이 인류 최고의 명약이라는 것을 선언한 것이다. 호랑이한테 물려가도 정신만 차리면 산다고 했다. 암에 걸려도 정신만 차리면 산다. 하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있다고 했다. 살길은 있다. 치료할 방법이 있다. 절망과 자포자기를 해서 죽는 것이지 암 때문에 죽는 것이 아니다. 인산 선생이 생전에 했던 대중 강연 내용을 그대로 담은 책이《신약본초》다. 그 속에는 놀라운 참의학의

"If you want to live a healthy and prosperous life, Shatter your stereotypes about medicine."

I ask you to please learn more about true medicine and recognize its value. The term 'recognize' may be difficult to pin down. But you have to reach that level to get closer to the truth. What knowledge you've accumulated about health and medicine has formed a huge wall of prejudice and stereotypes. You can't get to the truth without breaking it down. People view the world through their own prism, formed by their sets of knowledge. The world functions properly when you train people with knowledge and education and make sure they follow orders. That's what education is about -- making people listen to other people. But without shattering the wall of stereotypes built by knowledge gained from such systematic education, one could never get to the truth. Venerable Seong-cheol once said, "A mountain is a mountain, and water is water." Of course, everyone knows that. But why would such a respected Buddhist monk state the obvious? That's because many of us don't see a mountain as a mountain, or water as water. They see things the way they see fit, in accordance with their set of stereotypes.

East or West, the foundation of the true medicine is the same. Consider one of Hippocrates' famous sayings to realize just how brilliant Insan Medicine is. He said, "Let food be thy medicine, and medicine by thy food." Effects of contemporary medicine have been fully confirmed and they are also toxic. Yet food has been proven, over centuries, to be the safest form of medicine. Hippocrates, the father of modern medicine, also spoke about terminal diseases. And Insan's form of true medicine starts from that very point.

Insan would tell late-stage cancer patients to start eating bamboo salt. It all may have sounded preposterous, except people who followed that order are alive and well to this day. Salt is the oldest form of medicine for mankind. It can help with digestion, sterilization, preservation, disinfection, anti-inflammation and pain-killing.

Yet scientists and medical doctors all over the world have it all wrong. They say an excessive consumption of salt will drive up your blood pressure, and thus salt is hazardous to your health. People are forced to eat only sodium chloride without good minerals, and when they get sick consuming it, then doctors say salt is bad for you. It'd be more accurate to say sodium chloride is harmful. Our body is 70 percent water, most of them salt. We are all walking bags of salt water. The most important elements in our body are in salt. There are 61 elements in human body that have been scientifically proven, and bamboo salt has all 61 of them.

You have to maintain the proper body temperature at all times. It's 36.5 degrees Celsius. And our body temperature has dropped by a degree from 50 years ago. A drop of one degree will cause cancer. Insan has come up with solutions to terminal illnesses that Hippocrates discussed. Consuming roasted garlic with bamboo will help raise your temperature. Insan also advised to take moxa cauterity in the middle and the lower part of your upper body for more than five minutes.

To live a healthy life, you have to increase your body temperature, cleanse your blood for better circulation, exercise regularly and eat quality food. I hope my message will help you break your stereotypes. Think of switching from geocentric theory to heliocentric theory, or religious cosmology to scientific cosmology, or from falsehood to truth. If you put yourself through such evolution, then you will be able to recognize the value of Insan's true medicine, founded on the laws of the universe and nature. And it's really not that difficult. If you repeatedly read <The Bible> or <The Buddhist Scriptures>, then you will eventually find the true values in them. Do the same with <Shinyak> and <Shinyak Boncho>, and you will see what true medicine is about. I hope you will lead a healthy and happy life until 120 by doing so. **Insan**

비밀이 있다. 최고의 비밀이 공간색소를 합성해 만든 오핵단이고 둘째는 오리의 뇌수로 만드는 삼보주사. 세 번째는 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 이홉 번 구워 만드는 죽염이다. 소화·살균·방부·소독·소염·진통 등의 기능을 다하는 인류 역사상 가장 오래 쓰인 최고의 의약품이 소금이다. 그런데 전 세계 모든 과학자와 의학자들이 거꾸로 알고 있다. 소금을 많이 먹어서 혈압이 오르고 건강에 해롭다고 한다. 이는 과학이나 의학적으로 전혀 맞지 않는 주장이다. NaCl, 즉 순수 염화나트륨을 먹으면 혈압이 오른다. 그러나 염화나트륨은 소금을 구성하는 요소 중 하나이지 염화나트륨이 소금은 아니다. 소금 속에는 염화나트륨뿐만 아니라 칼륨, 칼슘 등 인체 필수 미네랄들이 골고루 들어 있다. 그것이 서로 길항 작용을 하면서 나트륨의 독성을 중화시킨다. 미네랄을 빼버리고 염화나트륨만 추출해 먹게 해놓고 그걸 먹어서 병에 걸리니까 '소금이 몸에 해롭다'고 한다. 소금이 해로운 게 아니라 순수 염화나트륨이 해롭다고 해야지 않겠나. 소금이 해롭다고 해서는 안 된다. 우리 몸의 70%가 물이고 그 물은 소금물이다. 사람은 걸어 다니는 소금물주머니다. 자기 몸을 이루는 가장 중요한 원소들이 소금 속에 들어 있다. 과학적으로 밝혀진 인체를 구성하는 원소는 61 가지다. 하나의 물질에 61 가지 원소가 다 들어 있는 물질이 있을까 하는 의문점을 가지고 연구를 한 분이 있다. 그의 논문이 곧 세상에 발표될 것이지만 그 내용을 보면 죽염에는 61 가지 원소가 다 들어 있다고 했다. 죽염의 원료인 천일염에도 들어 있지만 독성이 있다. 천일염의 독성은 중화시키고 미네랄은 활성화 시킨 것이 죽염이다. 죽염이 왜 중요하나? 피를 맑게 해 고지혈증이 해결된다. 서울 온도가 영하로 떨어지면 한강이凍다. 그러나 바다는 얼지 않는다. 이것이 소금의 힘이다. 우리 몸에 0.9%의 소금이 들어 있어 인체가 겨울에 얼지 않고 여름에 끓지 않는 것이다. 면역력의 핵심은 첫째가 소금이고 둘째가 불이다. 불은 체온을 말한다. 체온은 항상 체 온도를 유지해야 한다. 그 온도가 36.5도다. 그런데 인류의 체온이 50

년 전에 비해 1도가 떨어졌다. 1도가 떨어져 암에 걸린다. 일본 수상의 주치의를 지낸 이시하라 유미는 '체온 1도 올리면 면역력 5배 높아진다'고 했다. 현대인들의 체온이 내려간 이유는 소금을 안 먹기 때문이다라고 했다. 히포크라테스는 체온을 올리지 못하면 병을 치료하지 못한다고 했다. 그는 "신께서 제게 사람의 체온을 올리는 능력을 주신다면 모든 환자의 병을 고쳐 보이겠다"고 했다. 히포크라테스가 얘기한 불치병에 대해 인산 선생은 해결책을 제시했다. 먹어서 체온을 올리는 방법이 구운 마늘 죽염요법이다. 밭마늘을 껌질째 구워서 죽염 찍어 하루 20통 이상 먹으라고 했다. 마늘에는 유황 성분이 들어 있다. 죽염을 먹으면 계란노른자 맛이 나는데 이것이 유황 성분이다. 이 유황 성분이 몸을 따뜻하게 하는 것이다. 그리고 5분 이상 타는 쑥뜸을 중완과 단전에 뜨라고 했다. 방이 따뜻해지려면 어떻게 해야 하나. 나무젓가락을 태우면 따뜻해지겠나. 장작을 넣고 활활 태워야 한다. 단전에 불을 지펴 체온을 높이면 만병이 치료되는데 장작을 태워야지 나무젓가락으로 되겠나.

《신약》《신약본초》 읽으며 참의료 진리 터득을

건강하게 사는 방법은 체온을 올려주고, 피를 맑게 해 잘 돌아가게 하고, 지속적으로 운동을 하고 질이 좋은 음식을 섭취하는 것이다. 음식은 짭짤하게 먹는 게 좋다. 세 이야기로 여러분의 생각이 송두리째 바뀌었으면 한다. 천동설에서 지동설로, 종교적 우주관에서 과학적 우주관으로, 비진리에서 진리로 내 몸과 마음을 다 이동시킨다는 생각으로 자신을 혁신하게 되면 반드시 여러분은 인산 선생이 제시한 우주 자연의 법칙에 근거한 참의료의 진리를 터득할 수 있다. 진리는 터득하기 어려운 게 아니다. 《성경》이나 《불경》같은 경전도 읽고 또 읽으면 그 속에 담긴 진리를 터득할 수 있다. 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽으면 그 속에 담긴 참의료의 진리를 터득하게 된다. 여러분도 참의료를 깨닫고 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 기원한다.

“要健康长寿， 须改变对医学的固定观念！”

在这里, 我拜托大家要领悟真医疗。“领悟”这句话很微妙。打破时, 才打到真理之领域。直到现在, 我们知道的一切健康常识, 在脑海里已经形成一个非常厚厚的固定观念之墙。如果不打破这一厚墙, 就绝对无法打到真正的真理。人们往往学习而得到的知识尺度来衡量世界。

让人以知识和信息来驯化时, 世界才能顺利地运转。人为了“使唤”人, 进行的就是教育。人们通过这些制度教育, 形成固定观念的框架。如果不像砸碎玻璃一样破坏它, 就无法打到真理的境地。性彻大师说过, “看山是山, 看水是水”。看山是山, 看水是水, 这是连三岁的孩子都懂的道理。然而, 曹溪宗宗正为什么说这句话呢?! 因为, 人们不把山看做是山, 不把水看做是水, 都用自己的固定观念框架来看实物。

不管是东方还是西方, 真医疗的真理是相同的。希波克拉底留下的名言中可以得知, 仁山医学是多么伟大的医学。希波克拉底的七言中, 第四就是用饮食治不了的病, 使用任何药都治不了。现代医药品是没有被完整地验证的, 而且带有毒性。但是, 饮食是经过长久的岁月, 其安全性被彻底验证的药品。第六名言就是被称为现代医学之父的希波克拉底, 使用不治之症这一说法。仁山先生的真医疗, 也是从希波克拉底所说的不治之症开始。

晚期癌症患者来找仁山先生, 他开的处方就是“吃竹盐吧”。听起来很荒唐, 但照他的话实践的癌症患者, 直到现在还健康地生活下去。盐具有消

化、杀菌、防腐、消毒、消炎、止痛等功能, 是人类历史上最长时间使用的最佳医药品。遗憾的是, 全球所有科学家和医学界人士, 却颠倒这一事实, 认为盐吃得多就血压上升, 对健康有害。这是因为把盐中的矿物质去除, 只萃取氯化钠让人们吃, 因吃氯化钠后得病, 就说什么“吃盐对身体有害”。不应该说盐对人体有害, 而是应该说纯粹的氯化钠对人体有害。我们身体的70%水, 其水是盐水。人是走路的盐水袋。盐含有组成身体的最重要的元素。科学发现的组成人体的元素有61种, 竹盐含这61种元素。

体温一定要维持自己温度, 就是36.5度。但是, 人类的体温比起50年前下降了1°。下降1°, 就患上癌症。仁山先生对希波克拉底所说的不治之症提出了解决方案。就是口服能够提高体温的方法, 那就是烤大蒜竹盐疗法。然后是, 在中脘和丹田上进行烧五分钟以上的艾灸治疗。

健康生活的方法, 就是提高体温、净化血液使血液循环良好、持续运动、吸收品质好的饮食。我真诚希望, 我的话能够彻底改变大家的思维。就像从天动说至地动说、从宗教的宇宙观至科学的宇宙观、非真理至真理, 以我的身体和心都在移动的思维方式, 彻底改变自己, 大家必定领会到仁山先生依据宇宙自然法则而提出的真医疗真理。真理并不是那么很难领悟, 如果一读再读《神药》、《神药本草》, 一定会领悟到真医疗的真理。真诚希望, 各位领悟到真医疗, 健康幸福地享受120岁天寿。



핫한 인사가 제동으로 쿨하게 무더위 이긴다

장마를 시작으로 전국이 무더위에 휩싸였다. 집 밖은 덥고 집 안은 추워서 병이 난다는 한여름. 땀을 너무 많이 흘리거나 뜨거운 햇볕 아래에 장시간 있다가는 어지럼증을 동반한 온열 질병에 걸리기 십상이다. 그렇다고 얼음물을 벌컥벌컥 마시고 에어컨 아래에서 하루종일 지냈다가는 자칫 병원 신세를 질 수도 있다. 올바른 생활습관과 적절한 건강관리식품 복용으로 '똑'소리 나게 여름을 날 수 있는 방법들을 소개한다.

글 김효정 사진 셔터스톡





여름철 건강관리 YES or NO

과도한 에어컨·육류 섭취·다이어트 물 자주 마시고 미지근한 물 샤워

7월에 접어들면서 본격적인 무더위가 시작됐다. 더위가 계속되면 온열 질환뿐 아니라

과도한 냉방기기 사용으로 인한 냉방병, 그리고 바이러스·박테리아 번식에 의한 각종 감염 질환에도 걸리기 쉽다.

각종 여름 질환을 예방하기 위해 생활 속에서 꼭 지켜야 할 습관과 반드시 고쳐야 할 습관을 알아본다.

글 김효정 일러스트 이철원

YES? 아무리 더위도 꼭 지켜요!



갈증 안 나도 수시로 물 마시기

여름철에는 땀으로 빠져나가는 수분이 많기 때문에 갈증이 느껴지지 않아도 물을 수시로 마시는 게 좋다. 술이나 카페인이 들어간 음료는 오히려 탈수를 유발하므로 되도록 삼가는 게 좋다. 단, 너무 차가운 물을 별컥벌컥 들이켜면 건강을 해칠 수도 있으니 주의한다.



미지근한 물로 샤워하기

후끈후끈 열기가 있는 몸에 갑자기 찬물을 끼얹으면 급격한 체온 변화로 심장에 무리가 갈 수 있다. 찬물 샤워보다 미지근한 물로 샤워를 하는 것이 열기를 서서히 떨어뜨리고 피부에 자극을 줄이는 방법이다. 자기 전 미지근한 물로 샤워하면 여름밤 단잠을 이루는 데도 도움이 된다.



위생관리 철저히 하기

여름철 음식을 잘못 먹고 식중독에 걸리는 경우가 많은데, 이를 예방하기 위해서는 1분 이상 가열된 음식을 섭취하고, 냉장고에 보관한 음식이라도 유통기한이 지난 것은 버린다. 요리하기 전과 음식을 먹기 전에 비누나 세정제를 사용해 20초 이상 손을 씻고, 손에 상처가 있는 경우 되도록 요리를 하지 않는 것이 좋다.



가벼운 산책 및 스트레칭하기

날씨가 덥다고 움직이지 않고 가만히 있으면 오히려 건강에 좋지 않다. 비교적 선선한 아침저녁, 가벼운 산책이나 적절한 스트레칭을 해주면 신체 기능이 활발해져 면역력 향상에 도움이 된다. 운동은 각자 체력에 맞는 강도로 하고, 땀이 나면 바로 샤워를 하는 게 좋다.

NO? 이런 습관은 반드시 고쳐요!



과도한 에어컨 사용은 금물

밖은 더워서 병이 나고, 안은 추워서 병이 나는 여름철 건강관리를 위해서는 실내외 온도 차를 5~6°C 이내로 하고, 에어컨 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 한다. 사무실 등 개인이 온도 조절을 할 수 없는 경우라면 덧옷을 준비한다. 특히 밀폐된 공간에서 지속적으로 에어컨을 가동하면 호흡기 질환을 일으킬 수 있으니 반드시 주기적으로 공기를 환기시켜야 한다.



노출 심한 옷이나 몸에 붙는 옷 입지 않기

노출이 심한 옷을 입으면 그렇지 않은 옷을 입었을 때보다 땀띠를 비롯한 피부 질환에 걸릴 확률이 높아진다. 외출 시엔 양산, 모자 등으로 햇볕을 차단하고, 집안에서는 땀 흡수기 잘 되는 옷감의 옷을 입는다.



보양한다고 육류만 고집하지 않기

여름철 허약해진 기력 보충에 육류를 주재료로 한 보양식을 선호하지만 사실 그보다 더 중요한 것은 영양의 균형이다. 비타민이나 무기질이 풍부한 야채, 과일 등 또한 고르게 섭취해 영양의 균형을 이뤄야 한다.



무리한 다이어트는 건강의 적신호

땀 배출이 많은 여름철 무리한 다이어트는 빈혈·탈모 등을 유발하고 심할 경우 치아·척추 건강을 해칠 수도 있다. 여름철에는 식이조절을 통한 체중 감량을 지양하고, 적당한 식사 및 운동으로 체중을 유지하는 것이 건강에 도움이 된다.



과도한 냉방이 병 부른다

뜨거운 것도 나쁘지만 너무 차가운 건 더 나빠 여름 감기에 소화기장애·관절통증

올해는 무더위가 일찍 찾아오면서 벌써부터 여기저기서 냉방을 해 체온을 낮추는 경우가 많다. 그러나 체온은 면역력과 관련이 깊어 과도한 냉방은 금물이다. 일본의 종양내과 및 전염병 전문의이자 베스트셀러 작가인 사이토 마사시는 “체온이 1°C 낮아지면 면역력이 30% 감소한다”고 말한다.

여름철 과도한 냉방으로 발생할 수 있는 질병에 대해 알아본다.

글 이금숙(헬스조선 기자) 도움말 최민규 강남성심병원 가정의학과 교수, 이사라 이대목동병원 산부인과 교수, 서동원 바른세상병원 원장



CHAPTER 1.

냉방병이란?

냉방병은 의학적인 질병명은 아니다. 여름철 과도한 냉방으로 인해 생길 수 있는 우리 몸의 여러 이상 증상을 통칭해서 말한다. 여름철 에어컨 사용으로 실내와 실외의 온도 차이가 5도 이상 나면 혈액 순환에 제대로 안 되고 우리 몸의 항상성을 중요한 역할을 하는 자율신경계의 기능에 이상이 생긴다. 이로 인해 소화불량, 근골격계 질환 등의 여러 가

지 신체적 증상들이 발생하게 된다. 이런 증상들을 ‘냉방병’이라고 한다.

냉방병은 노인의 경우에 더 취약하다. 보통 노인은 건강한 성인보다 체온이 0.5도가량 낮고, 노화로 인해 체내 항상성을 유지하는 정도 또한 건강한 성인보다 약하다. 고혈압, 당뇨병, 알레르기 비염, 천식을 앓고 있는 만성질환자도 면역력이 약해 냉방병에 걸리기 쉽다. 과도한 냉방으로 면역력이 저하되면서 감염 질환의 위험이 높아지는데, 특히 냉각탑수나 샤워기 등 오염된 물속에서 서식하는

레지오넬라균 감염에 조심해야 한다. 이균에 감염되면 기침·인후통 등의 호흡기 증상과 근육통·미열 등의 전신 증상이 나타난다. 중증 폐렴으로까지 발전할 수 있으므로 주의가 필요하다.

CHAPTER 2.

냉방병으로 인해 생길 수 있는 질환

과도한 냉방은 여러 증상을 악화시키고 질병을 불러오기도 한다. 과도한 냉방이 불러오는 대표 증상과 질병을 알아본다.

1. 소화불량·설사 등 소화기 장애

하루종일 과도한 냉방에 노출됐다면 소화불량이나 설사 등의 소화기 증상이 생길 수 있다. 급격한 온도 변화가 우리 몸의 신경계에 영향을 주어 이 같은 증상이 오는 것이다. 사람마다 다르지만 일반적으로 위나 대장의 운동을 조절하는 자율신경은 온도 변화에 특히 민감하다. 실내외의 급격한 온도 차에 의해 위장蠕動 기능이 저하돼 소화불량, 설사, 식욕감퇴 등의 증상이 생길 수 있다. 또한 차가운 공기에 배가 장시간 노출되면 열을 빼앗겨 소화기관으로 가는 혈류량이 줄어들면서 소화 기능에 이상이 생긴다는 의견도 있다.

한방에서는 찬 기운이 소화기를 차갑게 만들어 각종 위장장애 증상이 나타난다고 해석한다. 위장은 따뜻하고 건조해야 소화를 잘 시키는데 과도한 에어컨 사용이 위장을 차갑고 습하게 만들어 기능을 저하시킨다는 것. 여름철 우리 몸은 원활한 땀 배출을 위해 땀구멍을 모두 열어놓고 있다. 에어컨의 찬바람은 활짝 열린 땀구멍을 통해 순식간에 몸속 깊숙이 침투하는데, 얇은 옷을 입고 에어컨 바람을 직접 쐬면 소화기를 차갑게 만들 수 있다.

2. 여름 감기

여름에는 무더위로 인한 체력 저하와 식욕 저하로 인해 면역력이 약해지는 경우가 많다. 여기에 과도



한 에어컨 사용으로 실내외 온도 차가 심해지면 면역력이 더 떨어질 수 있다. 면역력이 떨어지면 가장 먼저 나타나는 질병이 감기이다. 우리 몸의 방어선인 면역력이 약해지면서 리노바이러스·코로나바이러스 같은 각종 감기 바이러스에 쉽게 감염되는 것이다. 냉방으로 인해 실내 습도가 내려가는 것도 문제다. 습도가 30~40%까지 내려가면 코나 기관지의 점막이 건조해지면서 병원균 감염이 용이해진다. 냉방 중에는 환기를 잘 하지 않기 때문에 실내 세균의 농도가 높아지는 것도 감기 등 호흡기 질환의 한 원인이다.

한편, 여름철 감기에 걸렸다는 사람 중 상당수는 감기가 아닌 다른 병에 걸렸을 가능성이 있다. 전문가들에 따르면 여름 감기 환자의 절반 이상은 단순 감기가 아니라 알레르기 비염, 천식 등이다. 감기는 특별한 치료제가 없고, 또 저절로 낫지만 감기와 증상이 비슷한 알레르기 비염은 원인 물질을 피하는 등 관리와 치료가 필요하다. 알레르기 비염과 감기의 차이는 콧물, 코막힘, 재채기 같은 증상이 감기처럼 심하지 않고 하루종일 지속적으로 나타난다는 것이다. 기관지와 코가 간질거릴 정도의 기침만 난다면 단순 감기일 가능성이 크지만 호흡곤란과 함께 가래가 끼고 목에서 쉰 소리가 난다면 천식을 의심해 봐야 한다.

3. 허리·무릎 관절의 통증

여름철 과도한 냉방으로 인해 냉기가 몸속에 파고들면 겨울철 못지 않게 어깨·허리·무릎 관절에 통증이 생기거나 나빠지는 경우가 있다. 빠와 관절에도 냉방병이 생기는 건데, 신체 기능이 여름 기온에 맞게 적응돼 있는 상태에서 에어컨을 사용하는 실내에 오래 있다 보면 건조한 냉기가 뺏속 깊이 파고들어 밀초혈관이 급속히 수축되면서 혈액순환에 이상이 발생하고 관절이 뻣뻣하게 굳는 경직 현상이 나타난다. 이는 관절 주변 근육을 위축시키고 빠와 빠 사이의 마찰을 줄여주는 윤활유 역할을 하는 관절액이 굳어 제 기능을 못하기 때문이다.

특히 수면 시 대부분 에어컨이나 선풍기 바람이 얼굴에 닿지 않게 하기 위해 몸 쪽으로 바람 방향을 하고 자는 경우가 많다. 수면을 취하는 동안 우리 몸의 장기와 근육들도 쉬게 되는데, 냉기가 몸에 직접적으로 닿으면 몸의 근육이 경직되고 벨런스가 깨져 깊은 수면을 취하기 어렵게 된다. 밤새 경직되어 있는 근육과 혈관이 다음날 낮 시간에도 고스란히 냉방시설에 노출되는 상황이 반복되면서 관절 통증이 심해진다. 열대야로 인해 밤잠을 잘 이루지 못하는 경우, 체내 통증억제호르몬 분비가 떨어져 평소보다 통증을 더 많이 느낄 수 있다.

이러한 증상은 근육과 뼈가 약한 여성일수록, 그리고 나이가 많을수록 자주 생긴다.

4. 만성 전립선염

만성 전립선염은 원래 겨울철에 심해지는 질병이지만, 여름에도 방심하면 안 된다. 과도한 냉방과 냉탕 입욕이 만성 전립선염을 악화시킬 수 있다. 만성 전립선염은 특별한 원인 없이 지속적으로 전립선과 전립선 주변에 묵직한 통증이 있는 질병이다. 여름철 실내온도를 너무 낮춘 곳에 오래 있으면 전립선 주위 근육이 위축되고, 엉덩이와 대퇴부 혈류량이 줄어들어 만성 전립선염이 악화되기 쉽다. 또한 만성 전립선염 환자는 계곡물같이 차가운 물에 하반신을 오래 담그면 안 된다. 전립선 주위 혈류

가 감소하기 때문이다. 샤워는 찬물로 해도 상관없지만, 목욕탕의 냉탕에 들어가면 나쁘다. 만성 전립선염이 있으면 여름에도 따뜻한 물로 반신욕을 할 것을 추천한다.

5. 생리통 등 자궁 질환

여성의 경우 냉방 중인 실내의 찬 기온에 하복부가 장시간 노출되면 체온 저하로 인해 자궁의 근육이 경직되고 혈관이 수축하면서 생리통이 심해질 수 있다. 자궁의 혈관이 수축되면서 클레스테롤과 중성지방이 쌓여 여성호르몬과 연관이 있는 자궁근종, 자궁내막염 등 자궁 질환 발생 위험이 증가할 수 있다. 자궁근종, 자궁내막염 등의 자궁 질환은 조기에 치료하지 못할 경우 심하면 불임으로 이어질 수 있는 병이다. 따라서 평소 생리통이 심하거나 자궁 질환을 가지고 있는 여성은 여름철에도 하복부를 따뜻하게 해야 한다는 것을 잊지 말자. 여름철 여성들이 즐겨 입는 미니스커트나 핫팬츠 등의 옷차림도 차가운 바람을 신체에 바로 전달하기 때문에 자궁에 악영향을 줄 수 있다.

6. 피부 질환

과도한 냉방은 피부를 건조하게 하고, 피부의 순환 기능을 저하시켜 각종 피부 트리블을 일으킨다. 여름철 습도는 60~70%이지만 냉방 가동 후에는 30~40% 정도로 내려가면서 피부 건조증이 생긴다. 피부가 닦달처럼 오돌토돌 일어나고 피부색은 푸르스름해지는 한랭성 두드러기가 나타나기도 한다. 에어컨 바람을 오래 쐬었을 때 팔다리에 반점이나 일룩덜룩한 무늬가 나타나거나 피부가 잘 부으면 한번쯤 의심해 보아야 한다. 따라서 여름철에도 보습 화장품을 피부와 팔다리에 꼼꼼히 발라주고, 수시로 따뜻한 물이나 차를 마셔 수분을 공급해 주는 것이 좋다. 또 피부 온도가 낮아져 순환이 원활하지 못한 상태이므로, 틈틈이 바깥공기를 쐬어주고 간단한 지압이나 마사지를 통해 순환을 촉진해 주어야 한다.

CHAPTER 3.

냉방병으로부터 벗어나는 법

여름철 복병인 냉방병으로부터 벗어나는 법은 간단하다. 에어컨을 사용할 때 실내온도를 적정 수준인 26~28도(실내외 온도 차가 5도 미만 권장)로 유지하고 규칙적으로 실내를 환기시키면 된다. 냉방병 증상이 의심되면 긴 옷으로 갈아입어 몸을 따뜻하게 해야 한다. 평소 관절이 안 좋으면 따뜻한 쪼질을 하거나 담요를 덮는 것도 도움이 된다. 따뜻한 차를 마셔 체온을 높여주는 것도 권한다. 냉방을 마음대로 조절하기 어렵다면 1~2시간마다 10분씩 틈틈이 바깥공기를 쐬면서 가벼운 운동을 하는 것도 좋다.

무더운 외부에서 실내로 들어왔을 때 땀을 말리기 위해 에어컨 앞에 가서 바람을 쐬는 사람이 있다. 이는 결코 바람직하지 않다. 실내로 들어온 직후에

냉방병 무섭다고 더위 먹으면 안 돼요

여름철 냉방병이 무섭다고 무더위에 노출돼서도 안 된다. 노인들은 체온 조절 능력이 떨어져 열사병·일사병 같은 온열 질환에 쉽게 걸릴 수 있다. 열사병은 우리 몸에서 열이 제대로 발산되지 않아 나타나는 질환이다. 보통 40도 이상의 고열과 함께 현기증·식은땀·두통·구토·근육 떨림 등의 증상이 나타난다. 의식을 잃고 쓰러지기도 하며, 심하면 사망할 수도 있다. 일사병은 강한 햇볕에 땀을 많이 흘렸을 때 생기는 질환이다. 보통 체내의 염분과 수분의 균형이 깨질 때 나타난다.

40도 이하의 별열·구토·근육경련·실신 등이 대표적인 증상이다. 일사병 증상이 심해지면 열사병으로까지 이어질 수 있다.

체온 조절 약한 노인들, 온열 질환도 조심을
이런 온열 질환은 특히 체온 조절 능력이 떨어져 있는

는 가급적 냉방 장치에서 멀리 떨어져 서서히 실내 기온에 적응시켜야 한다. 밤에 잘 때는 신체의 저항력이 약해지므로 가급적 냉방기 사용을 줄이는 것이 좋다.

샤워를 할 때도 혈액순환을 위해 따뜻한 물로 할 것을 권한다. 30분 정도 반신욕을 하는 것도 도움이 된다. 여성의 경우는 자궁에 땀이나 습기가 차지 않도록 땀 흡수력이 뛰어나고 통풍이 잘되는 옷을 입는 것이 좋으며, 특히 속옷은 면으로 된 제품을 입는 것이 여름철에 많은 곰팡이 질염을 줄일 수 있는 방법이다.

한편, 에어컨 내부가 더러우면 공기 중에 유해물질을 제거하지 못할 뿐 아니라, 각종 세균의 서식처가 돼 감염 질환을 일으킬 수 있으므로 자주 필터를 청소하거나 교체해 줘야 한다. 데지오넬라증을 예방하기 위해서는 1년에 2~4회 냉각수를 갈고 소독을 해줘야 한다.



노인이 조심해야 한다. 보건복지부에 따르면 지난해 기준으로 폭염으로 인한 온열 질환 사망자 11명 중 7명이 65세 이상으로 노인이었다. 여름철 무더위가 한창일 때는 더운 시간대(특히 12~17시)에 밖에서 장시간 둘이다니거나 일을 하는 것보다 휴식을 취하는 것이 좋다. 물도 자주 마셔야 한다. 노인은 갈증증후가 노화돼 물마음을 느끼지 못하는 경우가 많은데, 의식적으로 수분 섭취를 하려고 노력해야 한다. 무엇보다 중요한 것은 몸에 문제가 생겼다는 점을 빨리 알아차리고 적절한 조치를 취하는 것이다.

더운 날씨에 활동하다 현기증이나 구역감이 생긴다면 즉시 활동을 멈추고 서늘한 곳에서 휴식을 취하는 것이 좋다. 일고 있던 옷은 느슨하게 풀어 물을 편안하게 하고, 이때는 이온음료를 통해 빨리 수분을 보충해 주는 것이 바람직하다. 만일 휴식 후에도 증상이 나아지지 않는다면 즉시 병원을 찾아 진료를 받는 것이 안전하다.



환자를 살리는 진단과 죽이는 진단의 차이

0.5cm 이하의 결절(혹)까지도 수술하게 했던 과잉진단

갑상선암은 한때 우리나라 국민 암 발생 순위 1위였다. 1년에 4만 명까지 치솟았던 갑상선암 환자는 2009년 이후 6년 동안 암 발생 순위 1위를 유지하다가, 작년에 2만 명대로 떨어지면서, 암 발생 순위 2위로 내려앉았다.

이 문제에 대해 보다 구체적이고 정확하게 알기 위해 지난 6월 10일 『조선일보』 기사를 잠깐 살펴보자.

‘과잉진료 막으니… 갑상선암 환자 3년 새 반 토막’이라는 제목의 『조선일보』 기사는 아마도 갑상선암과 관련 있던 사람들에게 쇼킹한 뉴스가 될 것이다.

“암 환자 발생 1위를 기록하며 4만 명대까지 치솟았던 갑상선암 환자가 작년에 2만 명대로 줄어 갑상선암 과잉 진료의 광풍이 수그라들고 있는 것으로 나타났다. 한국은 최근 10여 년 동안 초음파로 미세한

갑상선암까지 진단하면서 환자가 급증해 과잉진단이라는 지적을 받아왔다.”

이 기사의 내용은 섬뜩하기까지 하다. 그러니까 갑상선암 환자가 암 환자 가운데 1위를 차지한 가장 큰 이유는 ‘과잉진단의 광풍’ 때문이라는 것이다.

2014년 3월 ‘갑상선암 과다진단 저지를 위한 의사연대’가 결성돼 초음파를 이용한 갑상선암 과잉진단 문제를 제기한 게 결정적 영향을 미쳤다고 한다.

그에 앞서 갑상선학회는 2010년 ‘갑상선에서 발견되는 0.5cm 이하의 작은 결절(혹)은 검사나 치료를 하지 말고 지켜봐도 된다’는 진단 권고안을 내놓기도 했다.

과잉진단은 과연 환자를 위한 것이었을까

즉 갑상선암과 관련된 일련의 흐름을 보면, 갑상선

암 과잉진단에 대해서는 의료계 자체 내에서 문제를 제기하고, 의료계 자체 내에서 반대를 강력히 주장한 것이다.

‘갑상선암 과다진단 저지를 위한 의사연대’라는 이름만 들어도, 그 이전까지의 갑상선암 진단이 얼마나 무모한 과잉진단이었는지 짐작이 간다.

최근 미국 갑상선학회는 과잉진단을 막기 위해 갑상선암의 진단 기준을 1cm로 조정했다고 한다. 이러한 과잉진단이, 과연 환자를 위한 것이었을까?

그러한 과잉진단이 환자의 삶에 어떤 영향을 미칠까를 생각하면 소름이 끼친다. 아마도 그런 진단을 받은 모든 환자는 죽음을 생각했을 것이고, 멀쩡한 인생을 정리하기 시작했을 수도 있다.

병 걸리고 치료에 애쓰기보다는 걸리지 않을 면역력을

우리나라 갑상선암 환자의 증가는 과잉검진이 원인이고, 이것이 불필요한 수술로 이어져 환자의 삶에 악영향을 미친다는 논쟁이 이미 2014년 초에 있었다. 이러한 논쟁은 논문을 통해 전 세계에 알려졌고, 일부 전문가들 사이에서 더 이상 한국에서와 같은 일이 일어나서는 안 된다는 주장이 공론화됐다.

우리 입장에서 말하자면, 참 창피하게 된 셈인데, 이 진료 기준(1cm 이상)은 이듬해 미국갑상선학회의 공식 권고안으로 확정됐다.

한마디로 요약하면 이제 갑상선암 환자는 수술의 대상이 아니라 수술로부터 보호받아야 할 대상이라는 것이다.

미국 의학계가 앞장선 이 결정의 의미는 무엇일까? 1cm 이하의 갑상선암은 현미경으로 암세포가 보인다고 해도 실제로는 암이 아니라는 뜻이다.

우리는 암 진단이, 환자를 절망의 구렁텅이에 빠뜨리는 암 진단이, 이번 갑상선암의 경우처럼, 과잉진

우리 몸의 면역력을 키운다면 감기나 몸살 같은 가벼운 것은 물론이고, 암 같은 중병도 예방할 수 있다는 사실에 대한 확고한 믿음이 있어야겠다

단의 결과가 아니기를 간절히 바랄 뿐이다. 암을 비롯한 모든 병은 걸린 후에, 그 진단 결과를, 과잉진단이거나 아니나를 떠지기보다는, 아예 걸리지 않는 삶을 사는 것이 무엇보다 현명한 삶임을 우리는 알고 있다.

암을 비롯한 모든 병은 걸린 다음에는 고치기가 힘들지만, 병을 예방하는 삶을 살아간다면 갑상선암이건 무슨 암이건 공포의 대상으로 여길 것은 아니다. 다시 말하면 우리 몸의 면역력을 키운다면 감기나 몸살 같은 가벼운 것은 물론이고, 암 같은 중병도 예방할 수 있다는 사실에 대한 확고한 믿음이 있어야겠다.

만약 어느 분이 그 믿음의 근거를 묻는다면 필자는 서슴 없이 인산 김일훈 선생의 『신약』(주)인산가 김윤세 회장(전주대 대체의학대학원 졸업교수)의 『네 안의 의사를 깨워라』, 그리고 최근의 신간 『내 안의 자연이 나를 살린다』 속에, 면역인생의 구체적인 근거가 들어 있음을 자신 있게 말할 수 있다. ■



김재원

전 여원 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스' (www.yeownews.com) 회장 겸 대표 칼럼니스트 / 서울시성평등시민위원회 / 예술의전당 사문위원회 / Miss Intercontinental 한국대회장

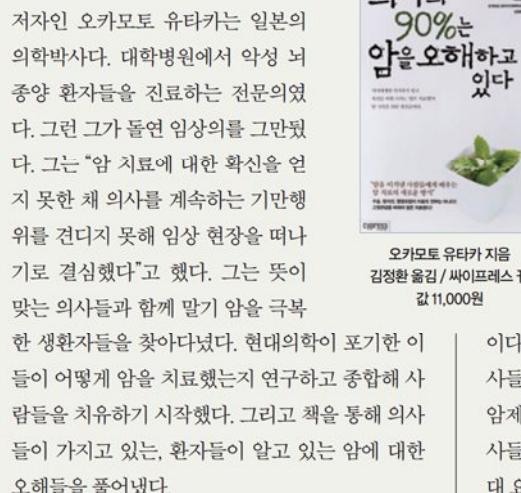
오카모토 유타카《의사의 90%는 암을 오해하고 있다》

“말기 암 치료법이 없는 게 아니라 의사들, 방법 찾는 노력을 하지 않아”

위암은 위장병일까? 위암은 위장에만 국한된 것이 아니라 온몸의 병이다.

단지 병변이 위에 나타났을 뿐이다. 암에 대한 의사들의 근본적인 오해가 바로 여기서 시작된다.

글 한상현 일러스트 이철원



말기 암은 낫지 않는다고 오해

저자는 암 환자들이 가져야 할 기본적인 생각에 대해 조언했다. 의사의 진단에 대해 그는 “어떻게 의사가 내 수명을 결정할 수 있어? 정도로 받아들이면 딱 적당하다”고 말했다. 그렇게 생각한 환

자들은 대체로 건강하게 살고 있으며 그들 대부분은 환자 시절에 그런 마음가짐으로 암과 싸웠다고 한다. 그가 말하는 암은 우리에게 던져진 ‘일종의 엘로카드’라고 할 수 있다. “지금까지의 사고방식과 생활습관을 바꾸시오”라는 경고라고 했다. 의사의 90%가 하고 있는 오해는 ‘말기 암은 낫지 않는다’고 생각하는 것

이다. 때문에 치유를 목표로 노력하지 않는다. 의사들은 현대의학의 암 치료법인 수술, 방사선, 항암제 등 3대 요법으로만 치료한다. 이것만 하면 의사들은 누구에게도 불평을 듣지 않는다. 그러나 3대 요법으로는 치유가 불가능하다.

저자는 의사들의 시한부 선고는 믿지 말라고 했다. 괜히 고칠 수 있다고 했다가 나중에 안 좋은 소리를 듣는 것을 피하고 싶은 의사의 속마음일 수 있다. 환자를 위해서가 아니라 의사 자신을 보호하기 위한 것이다. 시한부 선고는 오히려 환자를 절망하게 해 면역력을 저하시킬 뿐이다.

또한 ‘이제 방법이 없다’는 말도 믿지 말라고 했다. 이는 ‘3대 요법의 범위 안에서 치료법이 없다’라는 말로 해석해야 한다. 치료법이 없는 게 아니라 방법을 찾는 노력을 하지 않는 것이다. 이는 병을 치료하는 프로 의사라면 결코 해서는 안 되는 말이다. 저자는 “암은 불치병이 아니다. 그 사람에게 맞는 치료할 수 있는 방법은 반드시 있다”고 했다.

환자에게 ‘원래 상태 회복’ 희망 주어야
의사들의 또 다른 오해는 ‘수술로 암을 말끔하게 제거하고 나면 예전과 똑같이 생활하고 일을 해도 된다’는 착각이다. 그러나 기존의 사고방식과 생활습관이 바뀌지 않으면 암은 절대 완

치가 될 수 없다. 수술을 성공해 도 암 환자의 절반은 재발 또는 전이로 목숨을 잃는다. 수술은 시간 벌 기 수단일 뿐 수술 직후 환경 정비를 반드시 해야 한다. 방사선 치료나 항암제 투여도 마찬 가지다. ‘암세포가 사라지는 것’과 ‘암이 치료가 되는 것’은 전혀 다른 의미다. 3대 요법으로 암세포를 소멸시켰다고 해도 거의 절반은 암이 재발한다.

진정한 의사의 역할은 ‘병을 극복해 원래의 상태로 되돌아갈 수 있다’는 희망을 환자에게 주는 것이다. 올바른 치료는 환자가 치유됐을 때만 결과적으로 평가받는 것이다. 이왕이면 최대한 고통스럽지 않고 돈도 적게 들고, 몸에 편안한 치료법으로 치료한다면 그보다 좋을 수 없을 것이다.

자연치유력 높이는 셀프 치료법 제안

암을 극복하기 위해선 우선 영양을 확보하고 혈류를 충분히 유지하며 면역력을 높이는 환경을 만들어야 한다. 암세포가 증식하지 못하고 전이되지 않는 신체 환경을 만들라는 것. 암세포는 정상 환경에서는 증식하지 못한다. 답은 간단하다. 잘 먹고, 잘 움직이고, 잘 자는 사람은 암에 지지 않는다. 이 자연의 섭리에 순응하는 생활방식이 자연치유력을 높이는 것이다. 저자는 이를 ‘셀프 치료법’이라고 불렀다. 자기 자신이 하는 치료다. 돈은 거의 들지 않고 비용 대비 효과가 가장 좋다. 그가 제안하는 셀프 치료법은 암을 극복한 사람들로부터 알게 된 치료법이다.

셀프 치료법의 기본은 마음을 안정시키는 정신 치료, 식생활 개선과 건강보조제를 통한 충분한 영양치료, 혈액순환과 자율신경의 리듬, 그리고 기의 흐름을 개선하는 운동치료 등 세 가지다. 마지막으로 저자는 한 가지 치료법과 치료약으로 암을 고칠 수 없다고 강조했다. 작은 것들을 쌓아올린 종합적인 힘이 상승 작용을 통해 커다란 힘이 되어 효과를 발휘한다고 했다. ■



저자 오카모토 유타카

의학박사인 그는 일본 오사카대학 의학부 졸업 후 대학 세포공학센터에서 악성 종양(암) 임상과 연구에 종사했다. 현대의학의 기준 사니파방식과 치료 방법에 한계를 느끼며 임상의를 그만뒀다. 동료의사들과 e-클리닉을 운영하며 네트워크에 올바른 의료 정보를 제공하고 있다.

종아리 근육 풀어줘야
아킬레스건염 예방

하이힐보다는 굽 3cm 신발 신어야

글 김효정 일러스트 한상업 참고도서 〈수술없이 통증 잡는 법〉 나영무 저



발을 앞뒤로 벌린 후
뒤꿈치는 바닥에 붙이고
앞쪽 다리의 무릎을
구부리면 뒤쪽 종아리
스트레칭이 된다.

종아리는 세 개의 큰 근육으로 구성되어 있다. 바깥 쪽 좌우로 흔히 장딴지 근육이라 불리는 비복근이 있고, 비복근 안쪽으로 넘치근이 있다. 넘치근은 가자미 모양으로 생겨서 가자미근이라고도 한다. 이 종아리 근육들의 힘줄이 발목 쪽으로 내려오며 합쳐진 것이 아킬레스 힘줄이다. 이 힘줄은 발뒤꿈치 끝까지 이어져 걷거나 뛰는 동작에 영향을 주고, 발목을 꾀거나 굽히는 역할을 한다.

격한 운동·달리기 하다 보면 종아리에 통증

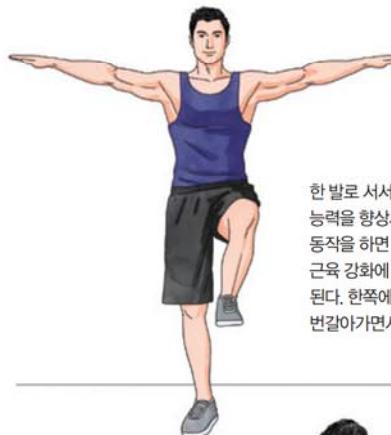
종아리는 걸을 때마다 직접적으로 힘을 받는 부위이니만큼 과도한 근육 사용으로 고통을 호소하는 사례가 많다.

뛰는 동작이 필요한 운동을 격하게 하거나 등산을 하거나 갑자기 달리기를 하는 등의 무리한 동작이

종아리 근육을 뭉치게 하고 뻣뻣하게 하기 때문이다. 그럴 때마다 적절한 스트레칭과 마사지로 근육을 풀어주는 것이 좋은데, 그러지 않으면 심할 경우 아킬레스건염이 생길 수도 있다.

특히 평소 아주 납작한 플랫슈즈를 신는 여성의 경우 아킬레스건이 타이트해지고 종아리 근육이 팽팽해져 아킬레스건 염증을 일으킬 수 있으니 종아리 근육 관리에 신경을 쓰는 것이 좋다. 반대로 5cm 이상의 하이힐을 자주 신는 사람은 갑자기 낮은 신발을 신을 경우 종아리 근육이 땅길 수 있다. 이런 상황에 살펴볼 때, 신발 굽은 3cm 정도가 가장 적당하다.

꾸준한 마사지와 스트레칭을 하는데도 불구하고 통증이 가라앉지 않는다면 허리 질환이나 내과 질환이 아닌지 검진을 해보기를 권한다. ■



한 발로 서서 균형
능력을 향상시키는
동작을 하면 종아리
근육 강화에 도움이
된다. 한쪽에 1분씩
번갈아가면서 한다.



종아리 아래에 풀롤러를 깔고 앞뒤로 30회 정도 마사지한다.
뭉친 종아리를 푸는 데 효과적이다. 풀롤러가 없으면
플라스틱 물병에 수건을 씌워서 활용하면 된다.



생 / 활 / 의 / 지 / 혜

물죽염
100배 활용법
(6)

여름철 벌레에 물렸을 때 물죽염을

모기와의 소리 없는 전쟁이 시작되는 여름,
모기뿐만 아니라 야외 활동 시 벌에 쏘이거나
벌레에 물리는 일이 많죠. 이에 대비해 물죽염을
준비해 두세요. 벌레 물렸을 때 물죽염을 살짝
발라주면 가렵지도 않고 금방 가라앉아요.
부작용도 없고요.

야외 활동의 필수품 물죽염 활용법

1 모기에 물렸을 때 무척 가렵다. 이때 물죽염(골드)을 살짝 발라주면 가려움도 사라지고 부기도 가라앉는다. 다른 벌레에 물렸을 때도 방법은 같다.

2 벌에 쏘였을 때 신용카드 등 딱딱하고
생생한 도구를 이용해 침을 제거한 뒤
물죽염을 발라주면 된다.



* 물죽염을 회석할 필요는 없다.
물죽염이 없다면 죽염을 물에 녹여
사용해도 된다.



큰길마다하고 위험한 샛길로 다닌다

도덕경 제53장

使我介然有知, 行於大道, 唯施是畏. 大道甚夷, 而人好徑. 朝甚除, 田甚蕪, 倉甚虛,
服文彩, 帶利劍, 厥飲食, 財貨有餘, 是謂盜夸. 非道也哉!

사야기연유지, 행어대도, 유이시외, 대도심이, 이인호경, 조심체, 전심무, 창심허,
복문체, 대이검, 염음식, 재화유여, 시위도과, 비도아재!

나에게 만일 변함없이 지니고 있는 앓이 있다면 그것은 큰길로 다녀야 한다는 것이고 큰길을 벗어나 샛길로 가지 않기 위해 조심한다는 것이다. 큰길은 매우 평坦한데도 사람들은 비좁고 위험한 샛길을 좋아한다. 모두가 마땅히 가야 할 큰길을 벗어나 다들 샛길로 다님으로써 편법, 불법이 판을 쳐 조정 궁궐은 낫일을 제대로 할 만한 사람다운 사람이 없어 마치 빈 대궐 같고, 밭에는 잡초만 무성하고, 결국 창고는 텅텅 비게 된다. 나라 살림이 그 지경임에도 위정자는 화려한 문양의 고급 옷을 입고 항상 공포 분위기를 조성하는 날카로운 칼을 차고 다니며 물려서 더 이상 못 먹을 정도로 먹고 마시며 천하의 재물을 긁어모아 평평 쓰는 호화사치를 누리니 그것은 천하를 통치하는 제왕이 아니라 도적의 우두머리라 하겠다. 그것은 결코 위정자가 마땅히 가야 할 큰길이 아닌 것이다.

위정자가 우주자연의 법칙, 즉 도리道理에 부합하는 정치노선을 벗어나 비자연과 무리無理의 정치를하게 되면 그 정권은 오래가지 못할 뿐 아니라 심지어 자기 자신은 물론이려니와 그 가족들, 나아가 많은 백성들마저 도탄에 빠트리는 참혹한 결과를 부르게 될 것이다. 실제로 수많은 역사적 사실들이 훌륭한 교훈을 잘 말해주고 있지만 역사의 교훈을 등한시하거나 그 의미를 제대로 인식하지 못한 위정자들이 망국亡國의 대열에 합류하여 새로운 교훈을 추가하는 우愚를 범하여 왔다.

마찬가지로 오늘날의 대다수 의료인들도 우주자연의 법칙과 인간생명의 원리에 부합하는 '참의료' 묘방妙方과 신약神藥이 아닌, 비자연非自然, 비순리非順理의 무리한 방약方藥 위주의 치료를 함으로써 도리어 질병을 악화시키거나 비명횡사非命橫死로 이어지는 우를 범하고 있다. 더 큰 문제는 그러한 결과를 자초하고도 무엇이 잘못되었는가에 대한 철저

오늘날의 대다수 의료인들도 우주자연의 법칙과 인간생명의 원리에 부합하는 '참의료' 묘방妙方과 신약神藥이 아닌, 비자연非自然, 비순리非順理의 무리한 방약方藥 위주의 치료를 함으로써 도리어 질병을 악화시키거나 비명횡사非命橫死로 이어지는 우를 범하고 있다

한 확인도 하지 않고 그런 문제를 해결하기 위해 어떤 방식의 노력을 통해 해결할 것인가에 대한 아무런 고민도 없이 그저 하던 대로 그런 방식의 의료를 반복 시행하고 있다는 것이다. 만약 대도大道에 부합하는 의료, 즉 '참의료'의 진리에 근거한 의료라면 세상의 그 어떤 암, 난치병, 과질이라 해도 완치시키지 못할 이유가 없을 것이다. 인류의 병마를 효과적으로 해결하지 못하는 의료를 진정한 의료라고 할 수 있겠는가?

전 세계 인류 대부분은 제 생명에 지대한 영향을 미칠 수 있는 의료를, 그저 믿고 시키는 대로, 하라는 대로 따를 뿐 근본 해결의 진정한 효능과 효과가 뒷받침되는 '참의료'인지의 여부를 조금이라도 의심하거나 혹은 확인해 보려는 시도나 노력을 하지 않는다.

미국의 국가의학 감독관을 지낸 중진의사 로버트 멘델존 박사는 그의 저서 『나는 현대의학을 믿지 않는다』에서 거듭 강조한 대로 오늘의 현대의학은 정말로 종교가 아니고 과학임에도 마치 종교처럼 그 저 거의 맹목적으로 믿고 따를 뿐 조금의 의심도, 확인도 하려 들지 않는다. 게다가 설령 현대의학의 의료진의 판단에 따른 치료가 효과를 보지 못하거나 무리한 치료에 의해 비명횡사로 이어지더라도 그런 내용을 전문가의 영역이라 지레 치부하여 잘 알지도 못하고 더 이상 알아보려는 노력도 없이 그저 질병이 지나치게 악화된 데다 현대의학의 한계를 벗

어난 상태여서 치료가 불가능했으리라 결론 내리고 마는 것이 일반적 추세이다.

필자는 현대의학의 제반 문제의 본질이 무엇이고 작금에 인류의 생존을 위협하고 있는 각종 암, 난치병, 괴질 앞에 세상의 모든 의료인이 속수무책일 수밖에 없고 수수방관할 수밖에 없는 현실을 어떻게 타개해 나갈 것인가의 중차대한 과제를 해결할 더 없이 지혜로운 묘방과 치유책을 『신약』이라는 의서를 통해 세상에 제시한 바 있다. 물론 이 의서는 필자가 선친 인산 김일훈金一勳·1909~1992 선생의 '참의료' 묘방과 신약에 대한 구술述을 5년 동안 기록, 정리, 편찬하여 1986년 6월 15일 펴낸 것으로서 염밀히 말하면 대도의 도의서道醫書이자 인산의학의 경전經典이라 할 인산 선생의 불멸不滅의 명저이자 필자의 창의적 저술서는 아니다.

현대의학의 아버지로 추앙받는 그리스의 의학자 히포크라테스를 비롯하여 중국의 화타, 편작, 인도의 지마카 등 역사상 이름난 명의와 현대 미국의 대표적 통합의학자로서 『자연치유』의 저자 앤드루 워일, 『죽은 의사은 거짓말을 하지 않는다』의 저자 조엘 윌레, 『나는 현대의학을 믿지 않는다』의 저자 로버트 멘델존, 『암은 병이 아니다』의 저자 안드레아스 모리츠, 일본의 『의사에게 살해당하지 않는 47 가지 방법』의 저자 곤도 마코토, 『체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다』의 저자 이시하라 유미, 『고

혈압은 병이 아니다》의 저자 마쓰모토 미쓰마사 등 시간과 공간을 넘어 나름 '참의료'의 진리에 근거한 의학 이론과 방약을 제시한 이들이 적지 않다. 그러나 참의료를 추구하는 이들의 노력에 의해 현대의학의 제 문제가 수면으로 떠오르고 그에 따른 대안을 제시하고 있음에도 불구하고 인류의 암, 난치병, 괴질은 여전히 인류의 생존을 위협하고 있으며 해결 난망의 미해결 과제로 남아 있는 것이 현실

이다. 이러한 암울한 현실에서 세상의 모든 의료인이 절대로 치료가 불가능하다고 결론 내린 모든 암, 난치병, 괴질을 근본적으로 해결할 수 있는 '참의료'의 도리와 그에 근거한 묘방과 신약을 제시하여 전멸 위기로 치닫고 있는 인류를 병마病魔의 재액災厄으로부터 구제할 복음福音을 명명백백하게 제시한 이가 있으니 그가 《신약》《신약본초神藥本草》의 저자 인산 김일훈 선생이다.

『

도덕경 제54장



善建者不拔, 善抱者不脫, 子孫以祭祀不輟, 修之於身, 其德乃真, 修之於家, 其德乃餘, 修之於鄉, 其德乃長, 修之於邦, 其德乃豐, 修之於天下, 其德乃普, 故以身觀身, 以家觀家, 以鄉觀鄉, 以邦觀邦, 以天下觀天下, 吾何以知天下然哉? 以此。

선건자불발, 선포자불탈, 자손이제사불절, 수지어신, 기덕내진, 수지어가, 기덕내여, 수지어향, 기덕내장, 수지어방, 기덕내풍, 수지어천하, 기덕내보, 고이신관신, 이기관가, 이향관향, 이방관방, 이천하관천하, 오하이지천하연재? 이차.



도를 굳건하게 세워놓은 사람에게서 아무도 그 도를 뽑아내지 못하고 도를 제대로 안고 있는 사람에게서 그 누구라도 그 도를 이탈시키지 못한다. 그런 이의 자손은 대대로 제사를 멈추지 않을 것이다. 도로써 자기 자신을 닦을 경우 그 효과는 참된 사람으로 거듭날 것이고 도로써 가정을 다스리면 그 덕은 후손들에게 대대로 물려질 것이며 도로써 한 고을을 다스리면 그 덕은 온 마을 사람들에게 길이길이 미치게 되리라. 도로써 나라를 다스리면 그 덕으로 백성들이 풍요롭게 살 수 있게 될 것이고 도로써 천하를 다스

리면 그 덕택이 온 세상 만백성에게 두루두루 미치게 되리라. 그러므로 자기 자신의 입장에서 자기 자신을 보아야 하고 가정의 입장에서 가정을 보아야 하며 고을의 입장에서 고을을 보아야 하고 나라의 입장에서 나라를 보아야 하며 천하의 입장에서 천하를 보아야 한다. 내가 무엇으로서 천하의 그려함을 알 수 있겠는가? 바로 이런 이유로서이다.

도로써 자기 자신을 닦을 경우 그 효과는 참된 사람으로 나타날 것이고 도로써 생명을 다스릴 경우 생명은 건강하게 자연수명을 온전히 누릴 수 있을 것

단하여 있을 수 없는 일이고 나았다면 아마도 다른 이유로 나았을 것이라며 끝내 부정하는 비상식적 모습도 연출하곤 한다. 있는 그대로의 사실을 받아들이고 어떻게 그런 결과를 얻을 수 있었는지 다양한 방법으로 주도면밀하게 검증 확인하여 우선 시급히 병고病苦로 신음하는 환자들을 구제하는 데 활용하고 그런 효능 효과의 기전이 무엇인지 과학적 연구를 통해 명명백백하게 밝히는 것이 진정 의학 발전에 기여하는 일이 될 것이다.

전체 사망자 열 명 중 세 명이 암 사망이고 세 명은 심혈관, 뇌혈관 질환 사망이고 나머지는 다른 질병과 사고사, 자살 사망 등이 차지하고 있다는 통계를 감안할 때 백성들은 각종 암, 난치병, 괴질을 고치지 못하고 병고로 신음하다가 죽어 가는데 병마를 물리치기 위한 목적으로 생겨난 의료산업은 병을 고치거나 못 고치는 것과는 별 상관없이 규모나 시설 등 나날이 크게 성장하고 있고 그 종사자들 역시 최상의 급여를 받는 특급 직업인으로 대우받고 있다. 참으로 질병을 잘 고치고 아예 인류에게 병마가 닥치지 못하게 미리 철저히 예방할 수 있는 세계적 양의良醫가 있다면 큰 병원마다 환자로 북적대는 광경이 사라져서 의료기관들이 텅텅 비게 될 것이고 의료인들은 방역·소독 등의 간단한 조치 이외에는 별반 할 일이 없을 것이고 세상 사람들은 모두가 몸과 마음이 다 같이 건강한 새로운 세상으로 바뀌게 될 것이다.

지난 1986년 세상에 등장한 인산 선생의 저서 《신약》에서 '세상의 의료인들이 의료의 대도에 따라 인류의 병마를 물리쳐야 진정 질병 없는 건강한 시구촌을 이룰 수 있을 것'이라고 '도의'의 중요성을 강조한 대목은 세상의 모든 의료인에게 '참의료의 진리'에 대해 전면적으로 다시금 생각하게 하는 특별한 메시지를 담고 있다. ■

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)



3만 년 된 세계 5대 활화산 그 심장 속으로 시간여행

인도양의 심장을 느껴라 'Experience the heart of the Indian Ocean.' 인도양 최고봉
피통 데 네주 Piton des Neiges 3,071m와 세계 5대 활화산 피통 드 라 푸르네즈 Piton
de la Fournaise 2,631m가 있는 인도양의 조그만 섬 레위니옹. 세계 지도를 보면
점보다 조금 크게 표시돼 있고 우리 제주도 면적의 1.3배에 불과하다. 그런 섬에
2,000m 이상 되는 봉우리가 무려 10여 개나 있고, 폭포 또한 3,000여 개나
된다. 피통 드 라 푸르네즈는 지난 2007년과 2014년 용암을 분출했다.

글·사진 박정원(월간산 부장)

세계 5대 활화산인 피통 드 라 푸르네즈의 웅장한 모습.
레위니옹관광청 제공



피통 드 라 푸르네즈 활화산은 3만 년 전 화산폭발을 한 이래 지금도 몇 년에 걸쳐 한 번씩 용암 분출을 하고 있다. 용암이 하늘을 향해 용솟음친 뒤 계곡을 따라 흐르는 장면은 한마디로 압권이다. 그 압권을 따라 걷는 코스는 레위니옹 트레킹의 하이라이트이기도 하다.

피통 드 라 푸르네즈 활화산 등반은 출입구에 있는 주차장부터다. 아침 일찍 해안 숙소에서 출발, 1시간 30분여를 달려 오전 8시 35분쯤 활화산 주차장에 도착했다. 이미 많은 사람이 출발 준비를 하고 있다. 가볍게 몸 푸는 사람과 살짝살짝 뛰면서 추위를 녹이는 사람 등 다양하다. 레위니옹은 남위 24도쯤 위치해 있어 한국의 계절과는 정반대다. 한국의 8월은 레위니옹에선 한겨울이다. 하지만 한겨울이라 하더라도 낮에는 저지대가 20°C 내외, 고지대는 0~5°C 정도 된다. 주차장은 해발 2,400m쯤 되는 고지대다. 바람이 세차게 분다. 운무도 만만찮다. 세찬 바람이 운무를 밀어내지만 계속 밀려오는 운무를 감당하지 못하는 분위기다. 가랑비에 옷 젖듯 몸이 살짝 젖어든다. 배낭 속의 재킷과 모자를 꺼내 완전무장한다.

분화구 안은 완전 별천자… 화산석도 각양각색

바람을 헤치고 나간다. 10여 분 뒤 분화구 입구에 도착한다. 파 드 벨콤^{Pas De Belcombe}이란 이정표가 분화구 안으로 들어가는 입구 앞에 세워져 있다. 고도 2,319m로 표시돼 있다. ‘피통 카포^{Piton Kapor} 1시간 30분’, ‘피통 드 라 푸르네즈 3시간’이 걸린다고 안내 한다.

분화구 안으로 들어가는 길은 완전히 깎아지른 절벽

에 나무계단을 이용, 지그재그로 만들어놓았다. 분화구 벽면은 화산식생 그대로다. 공기는 점점 더 차가워지면서 완전히 다른 세계로 들어가는 듯한 느낌이다. 한 걸음씩 내려간다. 분화구 안은 날씨 변화가 매우 빠르고, 젖은 안개로 앞이 보이지 않는 경우가 많았다. 정말 구름이 바람 따라 몰려와 눈을 가렸다. 구름 사이로 기생화산인 오름 하나가 아름다운 자태를 드러낸다. 모양과 색깔이 너무 선명하고 아름답다. 붉은 화산석과 모래가 적당히 섞여 여자의 젖가슴같이 부드럽게 솟아 있다. 그 위로 사람들이 지나간다.

거대 분화구 안에는 기생화산과 용암이 분출한 화산 등이 여러 개 있다. 기생화산과 메인화산 주변으로는 화산모래뿐이고, 그 밖은 용암이 흘러내려 굳은 화산석으로 둘러싸여 있다. 화산석은 각양각색의 기묘한 모양이다. 거북이 모양, 코끼리 모양, 조개 모양, 전갈 모양 등 지구상의 모든 생물이 굳은 듯하다.

화산 안내문에는 2007년 돌로뮤^{Dolomieu} 분화구의 용암 분출로, 돌로뮤와 보리^{Bory} 분화구는 매우 불안정한 상태에 있으며, 아직 위험하다고 적어놓고 있다. 돌로뮤 분화구의 깊이는 350m에 이르며, 둘레는 거의 1km 가까이 된다. 현재 분화구는 화산 분출로 인한 용암으로 점차 채워지고 있으며, 100~200년 내 각각의 분화구는 굳은 용암으로 완전히 채워질 것으로 화산학자들은 전망한다.

화산 트레킹 도중 구름이 걷히자 인도양 최고봉 피통 데 네주가 봉우리를 살짝 보여준다. 분화구 밖, 구름 위로 정상 봉우리가 솟아 있다. 뾰족한 봉우리가 무척이나 아름답다.

마침내 용암이 분출한 곳에 도착했다. 세계 5대 활화산의 심장이다. 식물이라곤 전혀 보이지 않는다. 분화구 안으로 조심스럽게 발을 들여놓았다. 1969년 닐 암스트롱이 달에 첫발을 내디디며 “이것은 한 인간에 있어서는 작은 한 걸음이지만, 인류 전체에 있어서는 위대한 약진이다”(That's one small step for a man, one giant leap for mankind)고 한 소감이 떠올랐다. 분화구 안의 지표면은 옛날 TV에서 본 달 표면과 비슷했다. 한 발짝씩 옮긴다. 정말 달 표면을 걷는 기분이다.

빙벽에서나 볼 수 있는 크레바스 위용

용암 사이로 빙벽에서나 볼 수 있는 크레바스가 악어 입과 같이 찢 벌리고 있다. 시커멓게 끝이 안 보인다. 분화구 안에서 GPS로 측정해 보니 고도 2,599m가 나온다. 만만찮은 높이다. 가운데 천연가스가 솟아오르는 모습도 보인다.

용암이 분출한 분화구 주변은 철조망으로 접근을 통제하고 있다. 가스가 분출하고 지형이 매우 불안정하기 때문이다. 화산 지역에서만 만날 수 있는 특유의 유황 냄새가 솔솔 난다. 분화구 정중앙에서 올라오는 가스 냄새다.

이곳에서의 바람은 인도양에서 불어온다. 인도양의 심장에서 맷는 바람은 감촉부터 다르다. 전혀 오염되지 않은 느낌이 그대로 전해온다. 트레킹과 등산을 겸한 지역으로 어디 내놔도 전혀 손색이 없을 성싶다. 인도양 최고봉과 활화산을 걸을 때는 마치 영화 〈인디애나 존스〉의 주인공이 된 듯한 느낌이었다. 수많



1 분화구 옆에 제주도의 오름과 같은 작은 분화구들이 어기저기 모습을 보여준다.

2 분화구로 내려가는 길. 수직 절벽에 나무계단을 이용, 지그재그로 만들어놓았다.

3 분화구 입구 앞. 각 분화구로 가는 방향과 소요시간을 적어 안내하고 있다.

4 피통 드 라 푸르네즈 화산 분화구 정상을 향해 트레커들이 걷고 있다.

은 용암과 동굴, 그 기괴한 모양과 신기하고 신비한 세계가 눈앞에 펼쳐졌다. 그 수많은 모습을 눈에만 담기 아까워 셔터를 연신 눌러댔다. 천변만화하는 기상, 신비한 화산지대는 언제까지 기억에 남을 것 같다.

출발할 때는 몸을 제대로 가누기 힘들 정도로 세찬 바람이 불었으나 중간 들어서는 화창한 날씨를 보여주다 이내 다시 앞을 분간하기 힘든 운무를 뿐였다. 예측하기 어려운 기상이다. 원점으로 돌아왔다. 총 11.2km를 6시간 남짓 걸었다. 언제 다시 올 기회가 있으면 다시 한 번 제대로 걸어보고 싶은 인도양의 심장, 레위니옹이다. ■

레위니옹 가는 길

한국에서 레위니옹 갈 때는 직항편은 없고, 인천~홍콩(또는 상하이), 홍콩(또는 상하이)~모리셔스, 모리셔스~레위니옹 루트가 가장 가까운데, 인천~두바이~세이셸~레위니옹, 또는 인천~두바이~모리셔스~레위니옹을 거쳐 갈 수도 있다. 홍콩 또는 상하이를 경유하는 에어 모리셔스의 경우 홍콩(또는 상하이)~모리셔스 구간은 주3회 운항하며, 인천~홍콩(또는 상하이)과 모리셔스~레위니옹 구간은 매일 4~6회 연결편이 있다. 두바이를 경유할 경우 비행거리는 멀지만 공항 대기시간이 길지 않고 매일 연결이 가능하다는 이점이 있다. 현재 비행시간은 인천~홍콩 3시간 40분, 홍콩~모리셔스 8시간, 모리셔스~레위니옹 40분 정도 소요된다.

'80세 청년' 이상목씨, 45일 만에 700km 백두대간 종주

배낭 속엔 인산죽염... 노장은 살아 있다

'80세 청년' 이상목씨가 700km 백두대간을 종주하며 자신의 산수^{傘壽} 인생에 방점을 찍었다. 5월 1일 자리산 천왕봉을 출발해서 6월 14일 마침내 진부령에 도달하는 45일 대장정은 그의 용기를 확인하게 하는 신념 가득한 궤적이다. 무엇이 그로 하여금 이 드높은 산맥과 거친 협곡을 거슬러 올라오게 했을까! 『월간산』 한필석 편집장이

종주 끝 무렵 한계령 1,004미터 고지에서 그를 인터뷰했다.

글 한필석(월간산 편집장) 사진 양수열

"종주 내내 땀을 많이 흘렸어요. 웃이
마를 틈이 없었으니까요. 그런데도
빈혈 한 번 오지 않았던 것은 역시
꾸준한 죽염 섭취 덕분이 아닌가
싶어요. 게다가 나뭇가지에 긁히거나
쓸린 데에는 정말 효과가 좋았어요.
힘하게 다친 상처도 죽염을 바른 지
사나흘이면 감쪽같이 사라졌으니까요.
앞으로 대간 종주하는 사람들에게
상비약품으로 권하고 싶어요."

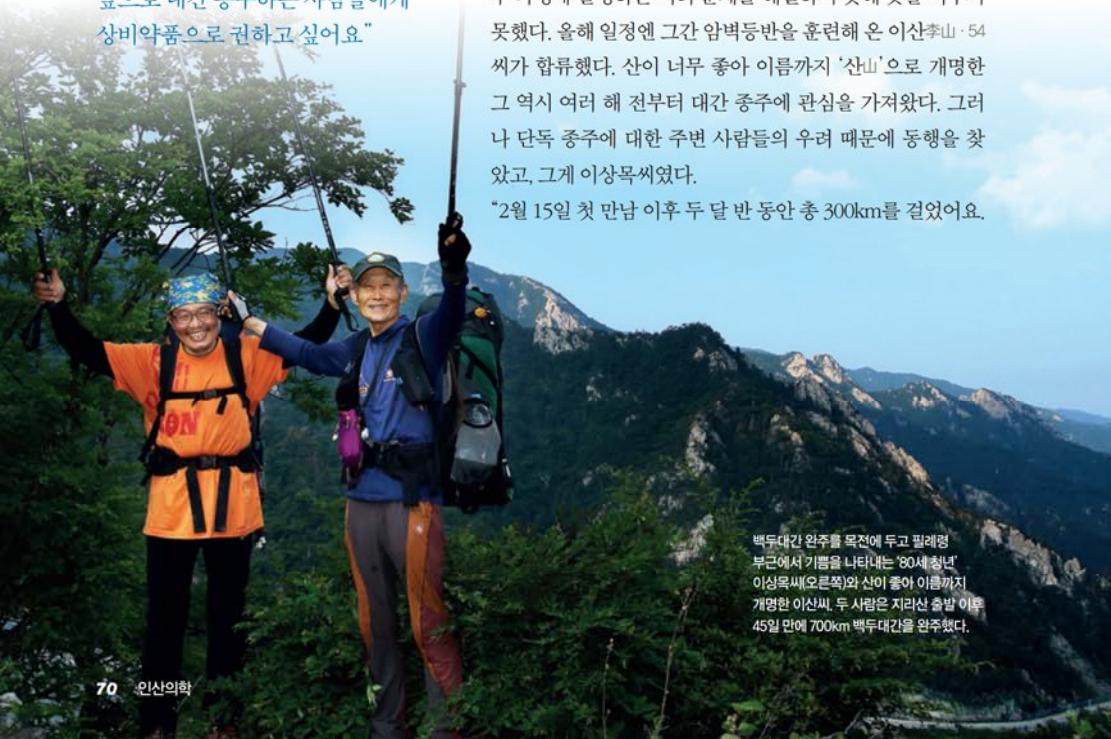
아들뻘 54세 이산씨와 이름다운 여정

젊은 날의 강인한 체력을 우리는 언제까지 간직할 수 있을까? 100세 시대를 맞아 청년들도 부러워할 만큼 당당한 체력과 내공을 과시하는 노익장이 우리 주변엔 많다. 올해 우리 나아로 여든인 이상목씨도 그중 한 사람이다. 그는 지난 6월 14일, 45일 만에 남한 땅 백두대간 700km를 완주하는 기임을 토해냈다.

이상목씨가 백두대간 종주를 생각한 것은 3년 전. 그러나 종주 과정에 발생하는 여러 문제를 해결하지 못해 뜻을 이루지 못했다. 올해 일정엔 그간 암벽등반을 훈련해 온 이산李山·54씨가 합류했다. 산이 너무 좋아 이름까지 '산'으로 개명한 그 역시 여러 해 전부터 대간 종주에 관심을 가져왔다. 그러나 단독 종주에 대한 주변 사람들의 우려 때문에 동행을 찾았고, 그게 이상목씨였다.

"2월 15일 첫 만남 이후 두 달 반 동안 총 300km를 걸었어요.

백두대간 원주를 목전에 두고 필례령
부근에서 기쁨을 나누는 '80세 청년'
이상목씨(오른쪽)와 산이 좋아 이름까지
개명한 이산씨. 두 사람은 자리산 출발 이후
45일 만에 700km 백두대간을 완주했다.



남한 땅 백두대간의 5분의 2를 걸은 셈이죠. 5월 1일 자리산 천왕봉에 올라서는 순간은 정말 감동 그 자체였어요. 반야봉~노고단을 거쳐 만복대~바래봉으로 이어지는 자리산 주능선이 한눈에 들어왔으니까요. '이제 시작이다' 하며 두 주먹을 꽉 쥐면서 출발했어요."

식량을 보충하는 날이면 이상목씨의 배낭 무게는 18kg이 넘게 나갔고, 이산씨는 20kg 가까이 됐다. 그런 무거운 배낭을 메고도 이상목씨는 거의 매일 이산씨보다 한 시간쯤 먼저 야영지에 도착했다. 이산씨는 '도저히 따라갈 수 없는 준족'이라는 결론을 내린 뒤론 쫓아갈 생각을 하지 않았다고.

완주를 나흘 앞둔 6월 10일 오후 한계령에서 만났을 때 두 사람의 걸모습은 그야말로 '거지 모드'였다. 수염이 덥수룩하고 땀에 전 옷에서는 고약한 냄새가 꽉 꽉 풍겼다. 그런데도 얼굴빛은 너무도 밝았다. 즐거운 표정이었다.

"티격태격한 것도 여러 번이에요. 그래도 서로 도왔으니까 완주를 해낼 수 있었던 거죠. 저보다 짐도 많이 져야 했고 밥도 혼자 다 했어요. 사실 제가 밥을 워낙 못하거든요.(웃음)"

이상목씨가 등산에 빠져든 것은 13년 전. 그러나 2003년 12월 남한산성에서 치른 첫 산행은 혹독한 훈련 그 자체였다. 100일이 목표였다. 하지만 산에서

자주 만난 사람들에게 경력을 얘기할 때면 너무도 초라했다. 10년이 가장 짧은 산행 경력이었다. 목표를 평생 산행으로 바꾸었다. 그러곤 마천동~남한산성 서문 코스를 거의 매일 오르내렸다.

2003년 첫 산행... "한땐 날아다녔었죠"

"30분에서 23분까지 줄어들었어요. 22분이 최고기록이긴 하지만 바람, 습도 모든 게 맞아떨어져야 하기 때문에 제 기록으로 치지 않았어요."

너무 힘들면 자기최면을 걸었다. 다리가 무거워지면 '그건 네 사정이다'며 모든 체했다. 무아지경을 맛본 것도 여러 번이다. 육체와 정신이 분리되면서 그 자신이 걷는 모습을 옆에 지켜보는 기분도 느꼈다. 마라톤의 '런 하이' 같은 상태를 맛본 것. 그는 산행에 대한 자신감이 생기자 새로운 목표를 세웠다. '걸어서 지구 한 바퀴', 4만 120km 산길을 걷는 것이었다.

이상목씨는 지난 12년 6개월간의 산행 과정을 4단계로 구분한다. 훈련기간(2년), 산행에절에 익숙해지는 숙성기간(5년), 완숙기(3년) 그리고 3년 전부터는 쇠퇴기로 잡고 있다.

"70대 중반까지 정말 날아다녔어요. 밥 먹을 때 아니면 쉬지 않았으니까요. 4시간을 내리 걸었어요. 그런데 3년 전 사당역 부근 관음사에서 출발해 관악산 국기봉 12개 종주를 마치고 서울대 정문에 내려서는

순간 탈진하고 말았어요. 그 다음날 산행도 못 했어요. 내가 왜 이렇게 주저앉고 말았을까 곰곰이 생각해 봤어요. 쇠퇴기 예 접어들었던 거죠.”

그는 능선 길이가 90km가 넘는 볼수사도 북 왕복 종주와 검단산에서 삼성산까지 이어지는 강동남 16산 종주를 각각 31시간 57분 만에 해냈을 만큼 준족이었다. 하지만 무릎이 아파 오면서 준족들을 쫓아가는 건 무리라는 판단을 내린 뒤 그 나름의 걷는 방법을 찾았다.

“걸으면서 쉬는 거예요. 그전에 사용하던 체력의 75% 이하로 사용하기 위해 속도를 늦추고, 밟은 무릎을 지그시 눌러주듯이 가볍게 더뎌요. 그러면 5분 이면 시큰거리던 무릎이 멀쩡해져요. 걸음과 호흡을 일치하고, 스틱도 최대한 사용해요. 오를 땐 스틱으로 몸을 올려주고 하산할 땐 디뎌 몸을 가볍게 하는 거죠. 이런 방식으로 꾸준히 걷다 보면 순간순간 재충전돼요.”

이상목씨 한창 시절 몸무게는 80kg에 달했다. 첫 산행 당시도 73kg이었다. 그러나 지금은 55kg의 가벼운 체중을 유지하고 있다. 그는 이 모든 게 산행 습관 덕분이라고 말한다.

85세에 '지구 한 바퀴 산행' 완주 목표

“하루 산행에 500ml 생수 반 통이면 돼요. 그런 습관 때문에 장거리 산행 때면 초반엔 몸무게가 3kg이나 불어나요. 물을 평소보다 많이 마시기 때문이죠. 대간 종주 때 하루에 500ml 생수 두 통씩밖에 안 마셨어요. 하지만 식수는 누구나 자기 몸에 맞는 적당량이 있어요. 그걸 지키지 않으면 죄나요. 잠잘 때 죄나면 정말 괴로워요.”

한계령 등산로 들머리에 있는 저울에 그의 배낭을 매달았을 때 무려 16kg이나 나갔다. 이산씨 배낭도 큰 차이가 없었다. 이상목씨는 무게에 대한 부담이 오후 4시 이후 어깨를 아프게 하는 것 외엔 없다고 했다. 무거운 배낭 안엔 인산가의 죽염 또한 중요한 자리



4 백두대간 종주 첫날 오른 지리산 천왕봉.
5 한계령 산행에 앞서 파이팅을 외치는
김문세 회장, 이산씨, 이상목씨, 우성숙
설악산자연학교 교장(오른쪽부터).



를 차지하고 있었다. 이상목씨는 “처음엔 짜게 느껴졌으나 시간이 흐를수록 구수해졌다”며 “죽염 체질인가보다”고 했다.

“종주 내내 땀을 많이 흘렸어요. 웃이 마를 틈이 없었으니까요. 그런데도 번혈 한 번 오지 않았던 것은 역시 꾸준한 죽염 섭취 덕분이 아닌가 싶어요. 게다가 나뭇가지에 긁히거나 쓸린 데에는 정말 효과가 좋았어요. 험하게 다친 상처도 죽염을 바른 지 사나흘이면 감쪽같이 사라졌으니까요. 앞으로 대간 종주하는 사람들에게 상비약품으로 권하고 싶어요.”

이상목씨는 이번 종주산행에 대해서는 만족이다. 무엇보다 이제 북한 땅 백두대간만 남겨놓았기 때문이다. 이씨는 ‘지구 한 바퀴 산행’ 목표를 85세에 완주 할 생각이다.

“남알프스 100km는 6년 전 5박 6일 만에 해냈어요. 올해는 일본 북알프스 150km 종주가 목표였어요. 대상지를 바꾼 거예요. 올해야 또 장거리 산행할 수 있겠어요? 아래 눈치도 봐야죠. 기회 봐서 얘기할까요. 못 가게 하진 않겠죠. 하하. 5년은 더 달려야 지구 한 바퀴 목표를 달성할 것 같아요. 응원해 주실 거죠?”

무더운 여름철 건강을 위한 水氣 활용법

예년에 비해 일찍 시작된 무더위로 밭에 심어놓은 농작물은 하루가 다르게 무리무리 잘도 큰다. 이것저것 20여 가지를 심었는데 어느 것 하나 소중하지 않은 것이 없다. 일년 내내 거의 하루도 빠지지 않고 양념으로 쓰이는 고춧가루를 만드는 고추를 비롯해 여름 밤상에 없어선 안 될 온갖 쌈채소가 그렇고 특히 지난해에 ‘한살림’ 생산자로부터 선물 받은 토종 콩 몇 종류와 지인으로부터 받은 토종 오이는 우리 몸의 여름철 건강에 크게 도움되는 귀하디 귀한 보물이라 하겠다.

인산 선생께서는 토종 서목태(쥐눈이콩)는 3,000가지 콩 중에서 해독과 보양으로는 으뜸이라고 하였다. 유황 뿐 끼운 토종 쥐눈이콩과 아홉 번 구운 죽염으로 담근 죽염간장은 당뇨병을 비롯해 각종 암, 난치병은 물론 감기 몸살이 있을 때나 심지어 벌레에 물리거나 쏘이었을 때도 먹고 바르면 놀라운 효능·효과를 경험하게 된다. 또 우리나라 토종 오이는 화상에 먹고 바르면 즉시 통증이 사라지고 상처가 회복되는 효과가 난다고 하였는데, 많은 사람이 실제 체험해 보고 그것이 사실이라는 것을 경험담으로 소상하게 증언하고 있다.

인산 선생께서는 또한 토종 오이는 몸속에 축적되어 있는 각종 공해독을 푸는 데도 훌륭한 신약(神藥)이라고 밝히고, 심지어 우리나라 토종 오이 한 개가 미국산 오이 한 트럭보다도 효과가 좋다는 이야기를 덧붙인 바 있다. 그리고 이어서 이런 약이 되는 우수한 농산물을 가지고도 왜 허리 병 걸린 사람마냥 미국에 가서 굽신거리냐고 지적하기도 했다.

손가락만 하게 달려 있는 귀한 오이를 따다가 무더운 여름날 곱게 채 썰고 땅에서 풍풀 샘솟는 샘물을 한 바가지 넣고 서목태 죽염간장으로 간을 맞춘 오이냉국을 한 사발 만들어 먹으면 생각만 해도 시원해지는 느낌을 받을 것이다.

한여름 맹볕을 걷거나 장거리 산행을 할 때 염분 부족에 의한 탈수로 닥치게 된 절명(總命) 위기를 극복할 수도 있고 일사병을 예방 치료할 수도 있는 그야말로 소중한 활인신약(活人神藥)의 으뜸이라 하겠다. 오이는 어떤 더위라 해도 거뜬히 이겨낼 수 있고 더위로 인해 빛어지는 제반 건강상의 문제도 근본적으로 해결할 수 있는 힘을 지닌 신약이라는 사실을 올바로 인식할 경우 매우 소중하게 활용될 수 있겠다. 건강한 여름을 보낼 수 있다는 생각에 이미 몸이 시원해지는 느낌이 든다. 올해는 이렇게 좋은 오이의 씨앗을 충분하게 채취하여 좀 더 많은 이에게 보급할 계획이다.



‘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



죽염 넣는 한식 디저트 카페 '부래옥' 함양점

가격 낮추되 품질은 올린 솔로몬 메뉴

팥빙수에 죽염이 들어간다? 한식 디저트 카페인 '부래옥' 함양점에선 팥빙수에 죽염을 넣는다. 전국에서 유일하다. 맛도 뛰어나다. 뿐만 아니라 대부분의 식재료를 함양 지역 농산물만 쓴다. 이보다 착할 수 없다.

글 한상현 사진 이경호

함양 출신 윤순이 사장 5년 전 귀향

죽염 넣은 팥빙수가 있다고 해서 상호를 물었더니 부래옥富來屋이란다. 이름만 들으면 딱 냉면집이다. 그런데 한식 디저트 카페라니 낯설다. 그래서 찾아봤다. 부래옥은 전국 주요 도시에서 볼 수 있는 카페 체인점이다. 군郡 단위에선 함양점이 최초다. 함양군 출신인 부래옥 함양점 윤순이(60) 사장은 5년 전 귀향을 했다. 봉사활동을 하며 지내다 고향 사람들이 언제든 부담 없이 편하게 찾아와 건강한 음식을 먹을 수 있는 사랑방을 만들고 싶어 부래옥 문을 두드렸다. 취지를 설명하자 대도시 중심으로 가맹점을 내던 부래옥 본사에서도 흔쾌히 허락했다.

모던 인테리어가 돋보이는 부래옥 함양점에 들어섰다. 실내가 꽤 넓었다. 1층은 짧고 밝은 분위기로 학생들이 많이 찾을 것 같았다. 2층을 올라가자 기타 연주를 할 수 있는 무대가 있고 한쪽에는 어르신들이 앉아서 모임을 할 수 있는 별도의 방이 마련돼 있었다. 지역 주민들을 위한 윤순이 사장의 배려가 곳곳에 녹아 있었다.

"부래옥 함양점은 본사에서 일괄

적으로 공급하는 식재료만 쓰지 않아요. 농산물은 전부 함양에서 생산되는 것을 쓰고 떡도 함양에 있는 떡집에서 들여와요. 모든 음식엔 인산죽염을 넣어 간을 하고요. 한 다리만 건너면 다 아는 고향 사람들인데 건강한 음식을 드려야 하잖아요."



부래옥 눈꽃 팥빙수.

농산물은 전부 함양에서 생산되는 것 사용

가맹점의 경우 대부분 식재료를 본사에서 공급받는다. 본사와 가맹점 간의 계약 때문이다. 또한 음식점에선 최대한 재료비 비율을 줄여 수익성을 높이는 것이 일반적이다. 그런데 부래옥 함양점은 반대다. 비교적 가격이 높은 국내산 식재료에 가장 비싼 소금인 죽염을 쓴다. 윤순이 사장은 식재료 중에서도 '소금'을 제일 중요하게 생각한다.

"간이 잘 맞으면 어떤 음식이든 맛있어요. 그런데 간 맞추는 소금의 질이 나빠선 안 되죠. 다행스럽게도 함양에는 소금 중에서도 최고의 소금인 죽염이 있잖아요. 이 좋은 소금을 두고 다른 걸 쓴다는 건 생각해 보지 않았어요"

"간이 잘 맞으면 어떤 음식이든 맛있어요. 그런데 간 맞추는 소금의 질이 나빠선 안 되죠. 다행스럽게도 함양에는 소금 중에서도 최고의 소금인 죽염이 있잖아요. 이 좋은 소금을 두고 다른 걸 쓴다는 건 생각해 보지 않았어요"

아요. 이 좋은 소금을 두고 다른 걸 쓴다는 건 생각해 보지 않았어요."

윤순이 사장이 카페 한쪽에 있는 장식장을 열자 생활죽염(1kg) 6개가 들어 있었다. 미네랄의 보고寶庫라는 천일염 보다도 10배 이상 비싼 죽염을 사용하는 것은 수익성이 떨어지는 일이다. 그러나 윤 사장은 죽염을 쓸 수 있어 행복하다고 했다.



1 김윤세 인산가 회장(오른쪽)과 윤순이 사장이 지난 6월 17일 인산죽염 사용업소 인증 협약식 후 현판을 달고 있다.

2 윤순이 사장의 기타 실력은 수준급이다.

3 죽염을 넣어 만든 부래옥 함양점 음식들. 밑에서부터 떡볶이, 팔죽, 친차국수.

다른 가맹점보다 최고 2,000원 싸게 팔아

윤순이 사장에겐 또 하나의 원칙이 있다. 메뉴는 도시보다 저렴해야 한다는 것이다. 1만 원이 넘는 메뉴가 없다. 다른 가맹점보다 많게는 2,000원이 싸다. 박리다매薄利多賣가 목적이 아니다. 고향 사람들 부담 없이 좋은 음식 먹게 하겠다는 것이다. 그의 생각에 본사도 동의했다.

이 집 음식이 궁금해졌다. 가장 인기 있는 팥빙수를 시켰다. 눈처럼 하얗고 부드러운 우유빙수가 소복이 쌓이고 그 위에 죽염 들어간 팥이 고명으로 올라가 있다. 인절미와 죽임자도 뿌려졌다. 고소하고 달콤하면서 부드러운 맛에 홀딱 빠졌다. 식사 대용으로 간단하게 먹을 수 있는 친차국수도 나왔다. 조미료를 넣지 않고 죽염으로만 간을 했단다. 깔끔하면서 시원한 국물이 끝내준다. 학생들에게 인기메뉴라는 떡볶이가 올라왔다. 기다란 가래떡 하나가 그대로 들어 있었다. 가위로 잘라 떡볶이 국물에 찍어 먹으니 예전 학교 앞에서 먹던 그 맛이다. 가래떡을 포함해 부래옥 함양점에서 쓰는 떡은 모두 동네 떡집에서 매일 공수한다고. 이 집은 커피와 전통차 등 음료는 물론이고 목살스테이크와 스파게티 등 다양한 메뉴를 제공하고 있다.

유순이 사장은 무척 바쁘다. 카페에서 쓰는 식재료 준비하라, 지역사회 봉사활동 다니라 눈코 뜰 새 없다. 팔을 쑤고, 육수를 내고, 채소 다듬고, 할 일이 태산이다. 이 외에도 장애인복지시설이나 경로당을 찾아가 기타 연주 봉사활동을 한다. 또 지역에 거주하는 다문화가정을 돋는 일에도 앞장서고 있으며, 장학금을 기탁해 어려운 학생들도 돋고 있다. 연말에 불우이웃을 돋는 크리스마스 행사를 열고 싶다는 윤순이 사장은 "고향을 위해 내가 할 수 있는 일이 있어 보람되고 즐겁다"고 했다.

"부래옥에 오는 손님 모두 '건강 부자'가 되셨으면 좋겠어요. 몸도 마음도 부자 되세요." ■

한식디저트카페 '부래옥' 함양점

주소 경남 함양군 함양로 1115-1
문의 055) 964-2369



“하반신 마비 부르는 척수 허혈 – 재관류 손상 치료에 파워푸드 마늘이 효과 있다”

최고의 파워푸드로 알려진 마늘의 효능이 척수에 발생한 허혈–재관류 손상에도
효과가 있다는 사실이 해외 대학의 동물실험을 통해 입증됐다.
과연 마늘의 효능은 어디까지일까?

글 이재양(인산생명과학연구소장) 자료 『JOURNAL of Medicinal Food』



터키 대학 연합 연구팀 논문 발표

한국식품영양과학회에서 발간하는 국세논문집 『세이 메드 푸드(J Med Food)』 최근호에 흥미로운 논문 하나가 실렸다. 허혈–재관류 손상에 마늘이 효과가 있다는 논문이다.

혈관에서 피가 잘 흐르지 않는 것을 허혈이라 하고, 일시적으로 허혈이 발생했다가 다시 혈액이 재공급 되는 것을 재관류라고 한다. 이 경우 신체조직의 세포에 손상이 발생하는데, 이것이 허혈–재관류 손상이다. 특히 척수에서 발생하는 허혈–재관류 손상은 신경 손상에 의한 하반신 마비의 원인으로 지목되고 있다. 이러한, 척수에 허혈–재관류 손상을 발생시킨 연구에서 마늘이 효과가 있음을 입증하는 논문이 최근 발표된 것이다.

‘Aged Garlic Extract Attenuates Neuronal Injury in a Rat Model of Spinal Cord Ischemia/Reperfusion Injury’라는 제목으로 소개된 이 연구논문은 터키에 있는 여러 대학의 연구자들이 공동으로 진행한 것으로 마늘의 항산화 효과가 척수신경세포의 손상 억제에도 유익하게 영향을 미침을 과학적으로 분석한 것이다. 이는 마늘의 탁월한 효능이 전 세계적으로 인정되고 있음을 보여준다.

마비 상태에서 운동력 다소 회복

실험동물 모델 중 허혈–재관류 손상군은 실험 쥐의 북부대동맥을 클립으로 30분 동안 차단했다가 제기해 줌으로써 허혈과 재관류를 유도했다. 대조군은 개복시술로 대동맥에 대한 검사만 하고 차단은 진행하지 않았다. 마늘 시험군(투여군)은 허혈–재관류 손상군과 동일한 방법으로 외과적 수술을 진행한다음 마늘추출액을 15일 동안 경구 투여했다. 연구자들은 이렇게 준비된 세 가지 동물실험군, 즉 손상군, 대조군, 투여군에서 신경세포학적 관찰, 병리형태적 관찰, 생화학적 분석 등을 진행했다.

연구 결과, 실험 쥐들의 뒷다리에서 운동 기능 상태를 확인, 운동력은 BBB 수치scale로 평가했는데, 대조군이 가장 우수했고 손상군에서 가장 나쁜 결과를

보여주었다. 마늘추출액을 투여한 군에서는 완전 마비에서 어느 정도 운동력이 회복된 상태를 보여주었다(표1).

신경세포의 병리적 형태 관찰에서도 투여군이 손상군에 비해 양호한 결과가 나타났다(표2). 손상군에서는 심한 허혈에 의한 부종浮腫과 대부분 변형된 신경세포가 관찰되었는데, 투여군에서는 허혈성 손상이 완만하고, 부종도 감소됨을 볼 수 있었다.

〈표 1〉 신경세포학적 관찰

	대조군	손상군	투여군
BBB scale	20.0	1.5	5.5

*BBB scale은 신경 손상에 따른 운동력 평가지수로 0에서 21의 수치범위로 나타냄. 0은 신경세포의 손상으로 완전 마비가 된 상태를 의미하고 21은 뒷다리의 운동 상태가 정상적으로 원천함을 의미함.

〈표 2〉 신경세포의 병리학적 변화 관찰

(동물 수)

	Grade 1	Grade 2	Grade 3
대조군	8	-	-
손상군	-	1	7
투여군	2	4	2

*Grade 1: 신경세포가 정상인 경우

*Grade 2: 정상인 신경세포와 허혈에 따른 손상된 세포가 같은 개수로 존재하는 경우

*Grade 3: 허혈에 의한 손상된 신경세포가 많은 경우

항산화 효소 활성도도 높아

여러 생화학적 지표 분석에서도 손상군에 비해 마늘추출액을 투여한 군에서 여러 개선된 현상들이 확인되었다. 산화적 스트레스가 가중될 때 많이 분비되는 물질인 MDA와 NO의 농도가 손상군에 비해 낮게 나타났고, 유해한 활성분자들을 제거하는 역할을 담당하는 항산화 효소SOD의 활성도에서도 마늘 투여군이 손상군에 비해 활성도가 더 높은 것으로 확인됐다. 염증에 따라 분비되는 염증성 사이토카인TNF- α 의 농도 또한 손상군에서 가장 높았고, 세포자살을 유도하는 인자인 카스파제caspase-3의 활성도 역시 손상군에서 가장 높은 것으로 확인됐다. ■

인산의학으로 공황장애 극복한 재미교포 김은주씨

“유황오리진액 먹고 몸이 변하니 정신적 스트레스에서 점차 해방”

유방암 수술 후 항암치료를 받다 공황장애가 왔다. 숨을 쉴 수가 없었다. 잠들면 영원히 깨지 않을 것 같아 잠을 자는 것이 두려웠다. 그러나 만난 인산의학은 한줄기 희망이었다. 건강을 되찾은 지금 그녀는 행복하다.

글 한상현 사진 이경호



미국 멜라웨어주에 사는 재미교포 김은주(63)씨를 만난 건 지난 6월 17일 함양에서 열린 250차 힐링캠프에서다. 잠시 고향을 방문하러 왔다 월간 《인산의학》을 통해 힐링캠프 소식을 접하고 한걸음에 달려 왔다고 한다. 나이에 비해 젊고 건강하게 보이는 그녀에게 유방암과 공황장애 병력이 있었다는 사실은 짐작조차 할 수 없었다.

“세상이 아름다워 보여요. 지리산 맑은 공기도 좋고, 인산연수원 음식도 너무 맛있어요. 힐링캠프 참가자들도 다들 너무 좋아요. 강연 내용도 좋고요. 미국에 다시 들어가기 싫어지네요.”

유방암 투병 중 미국 오가다 공황장애 생겨

그녀의 밝은 웃음 뒤에는 말 못 할 사연이 있다. 김은주씨 가족은 2000년 미국으로 이민을 가게 됐다. 미래의 미국 생활에 대한 계획을 세우며 차근차근 이민 준비를 하고 있었다. 그러나 몸에 이상이 생겼다. 병원 검진 결과 유방암 1기였다. 이민 비자를 받고 출국을 한 달 앞둔 상황이었다. 남편과 아이들은 예정대로 출국을 하고 그녀만 혼자 남아 수술을 받았다. 6차에 걸친 항암치료가 기다리고 있었다. 의사는 비교적 온순한 암이라 항암치료만 잘 받으면 완치될 것이라고 했다. 2차 항암치료가 끝나니 몸이 말이 아니었다. 음식은 먹는 대로 다 토하고 몸은 계속 야위어 갔다. 투병생활에 몸도 마음도 지쳐 있었다.

“아플 때 힘과 위로가 되는 건 가족밖에 없잖아요. 항암치료가 4차례 남아 있는데도 미국행 비행기를 탔어요. 그런데 면역력이 많이 떨어진 상태에서 갑작스런 기압의 변화 등을 겪으니 신체리듬이 깨진 거예요. 숨을 쉴 수가 없었어요. 공황장애가 온 거죠.”

미국 공항에 대기하던 구급차에 실려 응급실을 갔다. 그렇게 시작된 공황장애는 그녀의 삶을 철저하게 파괴했다. 한국과 미국을 오가며 나머지 항암치료를 끝냈지만 공황장애는 더욱 심해졌다. 잠이 드는 것이 두려웠다. 아침에 깨지 않을 것만 같았다. 사람을 만나는 것 자체가 무서웠다. 집 밖으로 나가면 숨이 막혔다. 모든 게 낯선 미국 생활은 그녀를 더욱 외롭게 만들었다. 사는 것이 의미가 없었다. 가족에게 짐이 되는 것 같아 홀로 한국에 귀국해 6개월 입원치료를 했다. 병원 치방이라고는 신경안정제와 수면제가 전부였다. 중세가 조금 호전되면 다시 미국을 가고 악화되면 귀국해 입원치료를 했다. 그렇게 3년을 보냈다.

《신약》 읽고 양념은 죽염장류로 바꿔

“공황장애에 비하면 항암치료는 아무것도 아닌 것 같아요. 어느 날 화장실에서 샤워를 하다 거울에 비친 내 모습을 봤는데 죽음의 그림자가 보이더라고요. 정말 사람의 몰골이 아니었어요. 이러다 죽겠구나 싶었죠. 무언가 하지 않으면 사랑하는 가족을 영영 보지 못하게 될 것 같았어요.”

그녀는 한국에 있는 동생 집에 들렀다 우연히 월간 《인산의학》을 보게 됐다. 월간지를 읽다 보니 인산의학이 해결 방법일 수 있겠다는 생각이 들었다. 《신약》 책을 사서 읽었다. 어렵긴 했지만 건강했던 때로 되돌아갈 수 있을 것이라는 희망이 생겼다. 인산가 강북지점에 들러 상담을 했다. 양약을 오래 먹어 몸에 독소가 남아 있으니 유황오리로 해독을 해야 한다고 했다. 바로 먹기 시작했다. 작지만 뜸도 떴다.

“3일 정도 먹으니 소변에서 독한 냄새가 났어요. 마치 독소가 배출되는 것 같았죠. 미국으로 들어가 일주일을 먹으니까 잠이 쏟아지더라고요.”

그녀에게 가장 큰 변화는 잠이다. 3년 만에 맛보는

“유황오리를 3일 정도 먹으니 소변에서 독한 냄새가 났어요. 마치 독소가 배출되는 것 같아 말이죠. 그러고선 아이들이 보고 싶어 쑥과 죽염과 유황오리진액을 챙겨들고 미국으로 들어갔어요. 일주일을 먹으니까 잠이 쏟아지더라고요. 그리고 입맛도 돌아왔어요.”

꿀잠이었다. 그 후로도 잠으로 고생하지 않았다. 입맛도 돌아왔다. 물이 그렇게 달 수가 없다. 물김치를 담가서 이웃집에 나눠주니 맛있다고 난리다. 그러면 서 사람을 만나는 두려움도 조금씩 사라졌다. 면역력이 회복되고 음식을 제대로 섭취하게 되면서 몸은 점차 회복됐다. 음식이 약이라는 것을 새삼 느꼈다. 이렇게 그녀는 인산의학이 자신을 살리는 길임을 깨닫게 되면서 운동도 열심히 하고, 인산의학을 생활 속에서 실천해 갔다. 식재료는 유기농으로 바꾸고 양념류도 죽염과 죽염장류로 모두 교체했다. 육류 섭취를 줄이고 채소 중심으로 식단도 바꿨다. 죽염을 자주 먹다 보니 큰딸도 죽염을 잘 챙겨 먹는다.

이제는 양약 먹으면 거부반응 생겨

그녀는 2~3년에 한 번씩 유황오리진액을 꼭꼭 챙겨 먹고 있다. 이제 그녀는 양약이 몸에 받지 않는다고 한다. 먹으면 거부반응이 일어난다.

김은주씨는 “인산의학을 받아들이려면 먼저 열린 마음이 필요하다”며 “미국의 의사들은 대체의학에 대해 열려 있고 치료에 적극적으로 활용하는데 한국은 사고가 경직돼 있는 것 같다”고 했다.

“아마도 제가 미국이 아닌 한국에 있었으면 공황장애를 더 빨리 극복했을 것 같아요. 인산의학을 하루라도 빨리 접했을 테니까요. 아이들 다 키웠으니 이제 나를 위해 즐기며 살고 싶어요. 집과 가족밖에 몰랐던 내 삶을 인산의학과 함께 새롭게 가꾸고 싶어요. 한국에서 말이죠(웃음).”

올바른 보건의료제도 확립 위해 국민건강연대 출범

김윤세 회장, 초대 공동 대표로 선임

글 이일섭 사진 이경호



15월 28일 관악구민회관에서 개최된 국민건강연대 창립 기념식에서 김윤세 회장이 대회사를 발표하고 있다.

2국민건강연대 주요 임원들. 왼쪽부터 이규정 고문(약선새마을운동 총재), 맹명호 고문(한국국제침구사협회 회장), 이지은 공동 대표('자연의 벗' 대표), 박세준 고문(힐링바이오 대표), 김윤세 공동대표(인산가 회장).

국민의 건강과 생명이 제대로 지켜지는 세상을 만들기 위해 국민건강연대가 지난 5월 28일 공식 출범했다. 국민건강연대는 최근 가습기 살균제 사태와 같은 화학물질 오염으로부터 국민의 건강권을 보호하고 현행 제도의 문제점을 보완해 올바른 보건의료제도가 확립될 수 있도록 하는 데 목표를 두고 있다. 초대 대표로는 김윤세 인산가 회장을 비롯해 강기갑 전 국회의원, 박세준 힐링바이오 회장, 이지은 '자연의 벗' 대표가 공동 선임돼 국민건강연대의 활약을 이끌 예정이다.

공해독·화학물질 폐해 최소화 노력

김윤세 회장은 창립식 대회사에서 “오늘날 우리의 현실은 서구 방식의 보건과 의료, 생활 방식 등이 최고의 가치인 양 우리 사회를 지배하고 있다”며 “하지만 이번 가습기 화학 살균제 사태처럼 화학물질 문명의 폐해가 우리를 위협하고 있다”고 전했다. 그는

또 “국민건강연대가 제도의 오류와 사회의 잘못된 인식을 개선시키는 대안을 마련해서 사회적 지지와 영향력을 갖는 단체로 성장해야 한다”고 강조했다. OECD 국가 중 암 발생률 1위, 암 사망률 1위, 40~50대 사망률 1위, 불임률 1위라는 기록은 분명 한국 사회의 건강 정도가 위험수위에 이르렀음을 지적하고 있다.

더욱이 국민 건강을 위협하는 화학물질의 위험성을 은폐하는 거대 기업의 비윤리적 활동은 우리 사회 전체를 안전 사각지대로 만들고 있다. 국민건강연대는 앞으로 이러한 병폐를 생첨화하고 개선책을 마련해 국민 건강과 사회 안전망 시스템에 기여하는 단체가 될 것을 다짐했다. 현대의학의 불완전성을 대신할 수 있는 자연치유 방식과 휴머니즘에 입각한 의료·보건 제도 개선을 강조하는 국민건강연대의 활약에 의해 질병과 공해독, 화학독의 위협이 최소화될 수 있기를 기대해 본다.

지리산 둘레길 트레킹의 '베이스캠프'

인산가 지리산 룻지의 유혹

글 한상현 사진제공 지리산 룻지



인산가는 해마다 지리산의 자연과 문화를 경험하는 지리산 룻지 둘레길 트레킹 행사를 진행하고 있다. 인산가 지리산 룻지 둘레길 트레킹은 고리처럼 이어진 지리산 둘레길 700리 절경을 돌아보며 대자연의 봄을 마음껏 누릴 수 있다. 이른 아침 지리산 맑은 공기를 마시며 시작되는 트레킹은 둘레길을 따라 걸으며 도심의 미세먼지에 찌든 가슴을 정화시킨다. 저녁에는 지리산 흙돼지 바비큐로 먹는 즐거움까지 더한다.

지리산 둘레길 3코스에 위치… 주요 코스 30분 이내 도착

둘레길 트레킹의 출발지점인 지리산 룻지는 육설이 딸린 방이 본관에 9개실, 별관에 10개실이 마련돼 있다. 또 아외에 캠핑 사이트가 마련돼 있어 가족 단위로 텐트를 치고 캠핑을 즐길 수 있다. 잔디구장과 식당, 강당 등 단체 행사를 진행할 수 있는 시설도 갖추고 있다.

지리산 룻지는 지리산 둘레길 3코스가 시작되고 끝나는 지점에 위치해 지리산 주능선을 넓게 조망할 수 있을 뿐만 아니라 산과 계곡의 절경을 함께 느낄 수 있다. 또한 주변에 다양한 관광지도 있어 여행의 즐거움을 더한다. 천년고찰인 벽송사 서암정사가 지

척이고, 칠선계곡까지는 10분이면 도착한다. 백무동 한신계곡은 20분, 맨사골도 30분이면 갈 수 있다. 또한 인근에 양반 대가의 면모를 엿볼 수 있는 정여창고택, 신라 시대 인공 숲인 상림숲 등 전통과 역사를 느낄 수 있는 볼거리가 풍부해 아이들과 함께 체험학습을 하기에도 좋다.

단체 행사 장소로도 제격… 죽염식 맛보고 제조장 견학

지리산 룻지 둘레길 트레킹 이동 시 차량을 제공(왕복)하며 트레킹 중 간식에, 산행전문가의 지리산 둘레길 안내, 기념사진 등이 제공된다. 또한 인산가 죽염으로 만든 음식을 식사로 제공하며 인산연수원과 인산죽염제조장을 둘러볼 수 있다. 개별 참가자를 위해 2박 3일 일정으로 지리산 룻지에 머무는 프로그램도 진행한다. 비가 오면 지리산 주변 관광지를 돌아보는 일정이 별도로 준비돼 있다.

여름 성수기를 대비해 미리 예약하세요.

예약문의 055) 963-9788 (지리산 룻지)
055) 963-9991 (인산연수원)

인산가 대리점 사업설명회에 예비 사장님들을 모십니다!

오로지 고객의 건강을 위해 인산 선생의 가르침대로

정직·정확한 제품을 만들고 있는 인산가가

대리점 가맹을 희망하시는 분들을 모시고 사업설명회를 갖습니다.

내 가족의 건강을 지키는 마음으로 고객 여러분의 건강을 지키는

인산가와 함께 안정적이고 탄탄한 내일을 준비하세요.



시간	내용
13:40~14:00	인산가 홍보 동영상 시청
14:00~15:00	김윤세 인산가 회장님 특별 건강 강연
15:00~16:00	인산가 사업비전 제시
16:00~	사업 상담 및 신청 접수

• 일시: 2016년 7월 7일(목) 오후 1시 40분~4시

• 장소: GS타워 비즈니스센터 25층 강당

서울 지하철 2호선 역삼역 7번 출구 도보 3분

원활한 사업설명회 진행을 위해 **7월 6일(수) 오후 2시까지 사전예약**을
해주시기 바랍니다. 문의) 02-767-2082/2087

대리점 모집 유형

전문 대리점

- 사업 경력 3년 이상
- 실평수 10평 이상 운영 가능자

특약점A (습인습)

- 사업 경력 1년 이상
- 진열 공간 3평 이상 가능자

특약점B (음식점)

- 인산죽업 사용 음식점
- 인산가 죽업류, 죽업장류를 사용하는 죽업 음식점



대전 유성자이 전문 대리점
김채원 점장

2016년 4월 오픈

“30년 넘게 보석가게 운영… 보석 같은 죽염”

“저는 대전에서 보석가게를 30년 넘게 해왔어요. 우연히 펼쳐본 《인산의학》 3월호에서 강원도 원주시에 인산가 대리점을 오픈하신 송경순 사장님의 기사를 읽고 호기심이 생겼어요. 함양 인산연수원에 가서 하룻밤 지냈는데, 자리산의 맑은 공기와 죽염으로 긴을 한 정갈한 아침을 먹고 나니 몸과 마음이 건강해지는 느낌이 딱 들더라고요. 인산가 제품을 나도 먹고, 내 가족과 이웃들 모두 먹으면 얼마나 좋을까 생각하니 가슴이 벅차올랐습니다. 오직 인산 선생님의 정신을 믿고 오픈했는데 경험이 많은 인산가 고객들이 오히려 찾아와서 저에게 유용한 정보를 알려주십니다. 고객들로부터 배우고, 저 또한 열심히 김윤세 회장님의 죽염요법을 공부하고 있습니다. 나의 건강을 지키고 내 가족과 이웃을 지켜주는 인산가를 만난 것이 저한테는 행운인 것 같아요. 보석보다 귀한 죽염과 함께 오래오래 건강할 일만 남았네요.”

문의 042-823-0225

2016년 3월 오픈

“폐암 남편 죽염 먹고 건강해져 매장 오픈 결심”

“인산가를 알게 된 건 남편이 폐암 판정을 받은 6년 전이에요. 큰 수술을 받고 요양하던 남편을 위해 암 환자에게 좋은 식품이 무엇인지 알아보고 다녔어요. 지인을 통해 인산가를 추천받고선 그 길로 바로 함양에 가서 인산의학에 대해 알아보고, 제품 생산 과정도 직접 눈으로 보니 믿음이 확 생기더라고요. 그 이후로 남편은 죽염을 꾸준히 먹고 있고, 구운 마늘요법도 실천했어요. 지금은 병원 정기검진 결과 완전히 건강을 되찾았어요. 이렇게 좋은 건강식품을 이웃에게도 알려야겠다는 사명감에 특약점을 열었는데, 저보다 고객들이 인산가에 대해 더 잘 알고 매장을 찾아주시더라고요.” 문의 061-333-5254



전남 나주 한술특약점
이은숙 점장



강원 양양 특약점
박소희 · 소란 점장

2016년 5월 오픈

“카페 찾는 고객에게 귀한 건강도 선물하고 싶어”

“저희는 올해 5월 강원도 양양군 양양읍에 ‘헤이카페’를 열면서 습인습으로 인산가 특약점을 함께 운영하게 된 박소희·소란 자매입니다. 양양군은 설악산 권역에 위치해 있어, 낙산사와 하조대 등 관광지를 찾아오시는 분들이 많으신데요. 이곳에서 지역 주민과 여행객들이 오며 가며 커피 한 잔 마시러 들르는 카페를 준비하던 중에 우연히 설악산자연학교에 다녀오게 됐습니다. 그 후로 인산의학에 깊이 공감하게 되었고, 카페에 오시는 분들에게도 인산가 제품을 꼭 소개하고 싶다는 생각이 들더라고요. 앞으로 카페를 찾아오는 고객들에게 인산의학을 통한 건강을 선물하며 카페를 넘어서 ‘특별한 문화공간’이 될 것이라 기대하고 있습니다.” 문의 033-671-7830

새 지점장 부임 한 달 만에 월매출 150% 성장

부산에 '빨간 갈매기'들이 떴다

글 한상현 사진 한준호

이점순 지점장, 직원들과 같은 유니폼

부산의 새로운 중심지 센텀시티에 자리한 인산가 부산지점에 들어서자 빨간색 유니폼을 입은 직원들이 반갑게 맞아주었다. 지난 4월부터 부산지점을 책임지고 있는 이점순 지점장도 직원들과 똑같은 유니폼을 입고 있었다. 관리자의 권위를 앞세우기보다 고객과 눈높이를 맞추겠다는 것이다.

부산 토박이인 이 지점장은 26년간 건강식품 기업에서 마케팅과 조직 관리를 해온 베테랑이다. 인산가와 인연을 맺게 된 이유에 대해 이 지점장은 “120년 건강기업으로서 역사와 전통을 자랑하는 인산가는 업계 다른 기업과는 다른 무언가가 있을 것이라고 생각했다”며 “막상 들어와 보니 내가 생각했던 것보다 의학의 깊이가 더 깊어 놀랐다”고 했다. 오히려 자신보다 주변 사람들이 인산가에 대해 많이 알고 있어 또 한번 놀랐다고.

“고객 감동 넘어선 고객 기절 서비스들”

이 지점장의 목표는 분명했다. 부산 지역 곳곳에 대리점을 개설해 고객 접근성을 높이는 것이다. 적어도 구별로 한 곳씩은 있어야 고객이 좀 더 쉽고 빠르게 인산의학을 접할 수 있겠다는 생각이다. 인산가 제품은 품질이 우수하고 효과도 좋아 입소문이 금방 나는데 구입할 수 있는 오프라인 매장을 찾을 수 없다면 잠정적인 고객 확보에 실패하는 것이다. 그는 “부산지점은 지역 거점으로서의 역할에 맞게 지역 대리점 주들에게 고객응대 및 서비스 매뉴얼 교육 등을 진행해 동반 성장을 하며 함께 걸어가겠다”고 했다.

현재 부산지점은 전국에서 매출 규모가 중간 정도다. 그런데



1 이점순 부산지점장.
2 이점순 부산지점장(가운데)과 매장 직원들이 같은 유니폼을 입고 있다.

이 지점장이 부임한 후 지난달은 매출액이 지난해와 비교해 150% 성장했다. 성장을만 보면 전국 1등의 강남지점보다 높다. 이 지점장은 “매출 1위는 어렵지만 성장을만큼은

전국 지점에서 1등 할 자신 있다”며 “고객 서비스를 강화하고 언제든지 편안하게 매장을 방문할 수 있는 여러 가지 아이디어를 마케팅에 활용할 것”이라고 했다.

이점순 지점장은 “우리에게 급여를 주는 사람은 회사 경영진이 아니라 고객이라는 사실을 항상 염두에 두고 고객 감동을 넘어 고객 기절 서비스를 해야 한다”고 강조했다. 또한 그는 “고객이 매장을 나갈 때 웃으며 갈 수 있도록 만족도 높은 서비스를 하도록 노력하겠다”고 전했다. 앞으로가 더 기대되는 부산지점이다. ■

◆ 인산가 일부 품목 가격 조정 안내 ◆

항상 저희 인산가를 사랑해 주시는 고객님께 진심으로 감사드립니다.

그동안 저희 인산가는 고품질의 제품·상품을 제공하기 위하여 품질관리에 대한 노력을 아끼지 않았습니다.

2010년 이후로 물가 및 인건비의 상승과 제품의 원부자재 가격이 인상되었으나, 인산가는 고객님의 경제적 부담을 감안하며 그간 소비자가격을 인상하지 않았습니다.

하지만 최근 몇 년간 원재료 및 인건비의 지속적인 상승으로 인해 부득이하게 직접적으로 영향을 받는 일부 품목에 대하여 7월 1일부터 소비자가격을 인상하게 되었습니다.

이러한 상황을 십분 인지하시어 깊은 이해 있으시길 바랍니다.

앞으로도 고객님들께 고품질의 상품을 지속적으로 제공할 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.

고객 여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

감사합니다.

- (주)인산가 -





보통의 암 치료로 암 고친 사람 있나요? 자연으로 돌아가 마늘 죽염 먹고 암 이긴 사람은 있지요!

7월 23(토)~24일(일) 설악산자연학교에서 심신치유캠프가 열립니다

건강한 밥상, 시원한 계곡, 탁 트인 동해바다
설악산으로 건강여행 떠나요!
몸이 아픈데 치유 방법을 못 찾아 고민하는 분들!
내 몸 공부 좀 해서 오래 살고 싶다는 분들!
우성숙 교장과 함께라면 문제없습니다!

설악산자연학교 힐링캠프(단기 캠프)	
일정	7월 23(토)~24일(일) *23일 17시 입소, 24일 13시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none">• 죽염과 유황 밭마늘 구워먹기를 통한 면역력 향상법• 인산쑥뜸, 영구법 靈灸法 해설• 김윤세 회장 특강(내 안의 자연이 나를 살린다)• 우성숙 교장 강연(건강한 밥상, 건강한 인생)
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식)
휴양과 총전을 위한 장기 체류 프로그램	
내용	<ul style="list-style-type: none">• '인산의학'의 자연치유법 실천하기• 들기름찰밥 섭취 및 죽염·밭마늘 구워 먹기• 쑥뜸을 잘 뜨기 위한 몸 만들기• 〈신약〉 읽기• 산행과 온천을 통한 명상과 치유
비용	6만 원(1인 1일 기준: 사전 예약제이며 일주일, 한 달 등 기간에 관계없이 1일 체류비는 동일합니다)
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.”

랠프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!
– 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.