

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

December 2016
Vol.239

12

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표



INSAN PEOPLE

계산된 막말과 '사이다' 토크
캔디 같은 독설가 김구라

FOCUS

인산가 죽염 기술
국가가 명품 인증



SPECIAL

겨울철 질환의 습격 인산의학이 막는다



황영성 / 농부의 집
Oil on Canvas
97X145.5cm / 1975

소옥을 자주 부르는 까닭은

一段風光畫不成 洞房深處說愁情
일 단 풍 광 화 불 성 동 방 심 처 설 수 정

頻呼小玉元無事 只要檀郎認得聲
빈 호 소 옥 원 무 사 지 요 단 랑 인 득 성

한 조각 아름다운 풍광을 그릴 수 없어서
골방 깊은 곳에서 그리운 마음만 전하네
자주 소옥을 부르는 건 다른 일이 아니라
낭군에게 목소리 들려주려는 것일 뿐…

지은이가 알려지지 않은 이 시는 당나라 현종玄宗의 애첩 양귀비楊貴妃와 그 정부情夫 안록산安祿山의 관계를 소재로 읽은 '소염시小艷詩'이다. '언어의 밖에 다른 뜻이 있다'는 의미를 설명하기 위해 선가禪家에서는 매우 빈번하게 인용하는 대표적 인 시이다. '소염小艷'은 처음 피려 할 때의 작고 예쁜 꽃송이를 뜻하는데 여기서는 양귀비를 지칭하고 있다. 양귀비는 서시西施, 왕소군王昭君, 초선貂蟬과 더불어 중국의 4대 미인 중의 한 사람이다. 양귀비는 당나라 현종의 지극한 총애를 받았으나 뒤에 안록산과 눈이 맞아 남몰래 자주 밀회를 하였으며 밀회를 할 때는 언제나 안록산을 부르는 신호로 자신의 몸종인 소옥小玉의 이름을 불렀다. 낭군의 정이 그립지만 낭군을 바로 불러올 형편은 아니기 때문에 일 없는 몸종 소옥이를 부름으로써 낭군에게 자기 목소리를 들려주어 자신의 심정을 알아채도록 한다는 것이 시의 주된 내용이다. 그러면 안록산은 밖에서 그 소리를 듣고 비밀 통로의 문이 열려 있음을 알고 몰래 들어와서 양귀비를 만나 회포를 풀곤 하였다.

이 시는 누군가의 말을 듣고서 그 말의 의미, 관념을 따라가지 않고, 현상으로서의 그 말이 생겨난 근원을 파악함으로써 붓다의 언어 너머의 가르침의 핵심을 이해할 수 있다는 점을 상징적으로 보여 주고 있다. ■

글 김윤세(본지 발행인, 전주대
대체의학대학원 객원 교수)

김 윤 세

대한민국 굿컴퍼니 대상 인산가, CSR부문 수상

120년 건강본가(주)인산가는 지난 10월 31일 서울 한국프레스센터 20층 프레스클럽에서 개최된 2016 대한민국 굿컴퍼니 대상 시상식에서 CSR(기업의 사회적 책임) 부문 대상을 수상했다. 경제 일간지《머니투데이》가 주최하고 산업통상자원부와 교육부, 환경부가 후원하는 대한민국 굿컴퍼니 대상은 어려운 여건 속에서도 끊임없는 기술 개발과 경영 혁신을 이뤄내는 중소기업들을 응원하고 노고를 치하하는 상으로 올해는 총 35개 기업이 수상했다.

이번 굿컴퍼니 대상 수상 기업들의 심사를 맡은 중소기업진흥공단 전홍기 수석전문위원은 심사평에서 “착한 기업, 좋은 기업들이 후보로 많이 추천됐다”며 “어려운 시기에 기업 스스로 내실을 다지고 꾸준히 성장하면서 사회적 책임까지 다한 곳을 중점에 두고 심사한 만큼 앞으로 수상 기업 모두 굿컴퍼니의 면모를 사회에 보여주길 바란다”고 말했다. ■ 글 한상현



12월 인산가 주요행사 및 강연일정

	1	2	3
4	5	6	7 대설(수) 전주지점 강연
11	12	13	8 김서구청대리점 강연
18	19	20	9 대전지점 강연
25 성탄절	26	27	10 광주지점 강연
	28	29	11 부산지점 강연
	30	31	12 경남지점 강연

삼성생명 익산 간부 인산가 투어
삼성생명 전북 익산 지역 간부 30여 명은 지난 11월 3일 인산연수원에서 힐링투어를 진행했다. 인산가 죽염제조장을 견학하고 〈내 안의 자연이 나를 살린다〉의 저자인 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 듣기도 했다.

죽염 김장김치 담그기 행사 진행
인산가는 지난 11월 25일부터 26일까지 1박 2일간 인산연수원에서 죽염 김장김치 담그기 행사를 진행했다. 시전에 참가 신청을 한 인산가 회원 50여 명은 첫날 죽염수로 배추 절이기 체험을 하고 암을 이기는 우리 밥상 동역장을 시청했다. 둘째 날은 절인 배추에 김치소스를 넣으며 직접 김치를 담그기도 했다.

인산가 남원작영점 오픈

인산가는 이흘 번째 직영점인 전라북도 남원작영점을 지난 11월 28일 오픈했다. 개점행사로 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수의 인산의학 힐링특강이 동충동주만센터 강의실에서 100여 명의 주민이 참석한 가운데 진행됐다.

경남발전연구회 CEO 인산가 여행

경남발전연구회 CEO 등문 30여 명은 12월 11일 인산연수원에서 힐링투어를 진행할 예정이다. 이번 투어에는 김윤세 회장이 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 특강을 진행한다.

12월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연
12월 14일(수) 강연: 우성숙 교장
강북지점 강연
12월 14일(수) 강연: 김종호 이사
12월 21일(수) 강연: 김종호 이사
인천지점 강연
12월 7일(수) 강연: 김종호 이사
대전지점 강연
12월 15일(목) 강연: 우성숙 교장
광주지점 강연
12월 15일(목) 체험 사례 발표
대구지점 강연
12월 20일(화) 강연: 김종호 이사
전주지점 강연
12월 6일(화) 강연: 정대중 부장
부산지점 강연
12월 13일(화) 강연: 우성숙 교장
강서구청대리점 강연
12월 8일(목) 강연: 우성숙 교장



“내가 말한 처방, 가감하면 안 된다”

○○아, 너 몸과 마음에 터럭끝만 한 거짓도 없이 하면 좋은데, 일을 하거나 약을 만들 때 가감을 하면 내가 말한 대로 고대로 하지 않고 가감을 하면, 죽기 전에 증폭된다, 줄어드는 게 아니라. 애초에 가지고 왔던 나쁜 거이 줄지 않고 그게 커지면 너 병 된다. 거짓말 잘하는 사람, 도적질하는 사람은 그런 거 잘하면 써먹을 데 있다고 생각하거든. 장점이라고 생각해, 저를 망치는 줄 모르고.

– 인산 김일훈 著, 『신약본초』 후편 중에서

양보보다 질(質)이 우선해야 약 된다

구증구포 九蒸九曝 · 약초를 찌고 말리기를 이흘 번 거듭함의 원리를 모르는 사람은 이흘 번보다는 열 번 찐 게 더 좋다는 생각을 한다. 하물며 필자는 ‘내가 만드는 죽염은 열다섯 번 구워 이흘 번 구운 것보다 활선 좋다’라는 말도 안 되는 이야기를 하는 사람을 본 적도 있다.

그런 사람에게 오행五行의 원리를 말한다 한들 그대로 알아듣고 실천할 리 만무요. 유방암에 집오리 1마리와 참옻나무 껍질, 금은화 각 반 근, 포공영 1근을 넣고 달여 먹는 이유 또 한 알 턱이 없을 것이다. 무조건 많다고 해서 좋은 게 아니다. 모든 약재가 궁극적으로 효과를 내기 위해 각각이 사용되어야 하는 양이 있다. 이것이 인산 선생이 처방을 가감하지 말라고 한 이유다. 다만 한 가지 예외가 있는데 죽염만큼은 될 수 있는 한 많이 먹는 게 좋다.

치유법은 내 안에서 찾을 것

생긴 건 그렇지 않는데, 거짓말을 입에 달고 사는 사람이 있다. 인산 선생 말씀처럼 저를 망치는 건 줄 모르고 거짓말 잘하는 것도 능력이라며 자기의 장점이라고 생각한다. 그런 자들의 세상은 모든 게 자기 중심적으로 돌아간다. 병이 찾아와 약을 써야 할 때도 순간의 위기를 모면하려고 거짓말을 내뱉던 습관을 버리지 못한다. 자기가 제 몸 함부로 굴려 몸이 망가진 건 생각지 않고 남 탓, 주위 탓만 해댄다.

백번 양보해서 암이나 질병이 찾아온 이유가 밖에 있다순 치더라도 치유법은 내 안에서 찾아야 한다. 자기 자신이 자기 몸과 마음 앞에서 솔직하지 못한데, 그 어떤 유명한 의사, 어떤 귀한 약재가 거짓투성이인 그 몸을 치료해 주겠는가?

인산의학 안에는 나 스스로 병을 고치고 해결하는 방법이 널려 있다. 단 인산 선생의 처방을 가감하지 말고 있는 그대로 실천할 것! 그리고 거짓과 원망을 내다 버릴 것! ■

글 박총희(건강 칼럼니스트 · 저서 『암에 걸린 사람들』)

IONEWS

2016 인산가 10대 뉴스

죽염업계 첫 코넥스 상장 스타트 국가품질혁신 대통령상 수상 '마무리'

다사다난多事多難했다는 말이 진부하게 들리지 않을 정도로 2016년 인산가는 역동적인 한 해를 보냈다. 대한민국 기업에 주는 최고의 영예인 국가품질혁신상 명품창출 부문 대통령상을 수상했으며 코넥스에 상장되고 각종 기관과 업무 협약식을 맺었다. 글로벌 무대 진출 준비, 직영점 개점, 신간 출간 등 기업 성장에 있어 발전적인 일들이 다양하게 진행됐다. 그중에서도 인산가의 대표적인 10가지 뉴스를 뽑아봤다.

글 한상현 사진 (인산의학)DB

I 혁신대상 · 소비자대상 · 굿컴퍼니 대상 등 상복 터져

인산가는 죽염업계 최초로 국가품질혁신대회에서 최고의 영예인 명품창출 부문 대통령상을 수상했다. 산입통상자원부와 국가기술표준원(KATS), 한국표준협회(KAS)가 주최한 이번 대회에서 인산가는 8개월간 진행된 까다로운 심사를 거쳐 중소기업으로는 이례적으로 최고의 표창인 대통령상을 받았다. 또한 인산가는 올 한 해 대한민국의 대표 혁신 기업과 브랜드에 수여되는 2016 대한민국 혁신대상과 대한민국 소비자대상, 대한민국 굿컴퍼니 대상 등을 수상하며 3관왕에 올랐다. 한국표준협회 주최로 열린 대한민국 혁신대상에선 제품혁신상을 수상했으며, 한국소비자협회 주관으로 열린 대한민국 소비자대상에서는 소비자브랜드 부문 대상을 수상했다. 경제 일간지 〈머니투데이〉 주최로 열린 대한민국 굿컴퍼니 대상에서도 CSR 부문 대상을 받았다.



2 죽염업계 최초로 코넥스 상장

인산가는 지난해 12월 죽염업계 최초로 코넥스에 신규 상장했다. 1987년 세계 최초로 죽염을 산업화시킨 인산가의 코넥스 상장은 재무적인 안정성을 확보하고 글로벌 기업으로 성장하는 초석을 다졌다는데 큰 의미가 있다. 인산기가 정식 상장한 코넥스는 유기증권시장인 코스피와 코스닥에 이은 제3의 주식 거래 시장이다. 우수한 기술력과 잠재력을 보유하고 있음에도 불구하고, 자금 조달에 어려움을 겪는 중소기업과 벤처기업이 자금을 원활하게 조달할 수 있도록 하기 위해 지난 2013년 설립됐다. 앞으로 인산가는 코넥스 상장을 시작으로 제2의 도약기를 거쳐 코스닥 상장까지 이어나갈 계획이다.



3 항노화 특화 농공단지 조성 본격 추진

인산가는 경상남도, 함양군과 함께 함양군에 22만 8,000㎡(7만 평) 규모의 항노화특화농공단지 설립을 본격 추진 중이다. 인산가는 이를 위해 2022년까지 500억 원을 투입해 죽염 생산 및 판매는 물론 각종 체험과 교육·문화시설까지 갖춘 대규모 복합 죽염 문화관광단지를 조성할 계획이다. 죽염특화농공단지 조성 사업은 단순히 농특산물 생산의 육성이 아니라 생산과 가공, 판매, 그리고 다양한 체험 등을 한 곳에서 할 수 있는 6차 산업형 농공상 융복합 단지 조성이라는 것에 큰 의미가 있다.



4 건강에세이 공모전 개최해 16명 수상

인산가는 인산의학으로 병을 치유한 회원들을 대상으로 3년 만에 인산가 건강에세이를 공모했다. 총 상금 500만 원을 걸고 진행된 이번 공모전에는 6개월간의 모집기간 동안 총 85편이 응모했다. 김윤세 회장을 비롯해 시인과 언론인으로 구성된 심사위원의 임직한 심사를 거쳐 수상작이 선정됐으며, 대상을 포함 총 16명이 입상의 영예를 안았다. 공모전 대상은 '이제 좋아질 것입니다'라는 제목의 체험 수기를 응모한 임경희 회원이 차지했다. 금상은 나현, 은상 강동윤, 동상 구두갑·하학옥 회원이 받았으며, 우수상은 서치성·손삼경·이숙재·김진철·정초숙·권운희·최지현·윤윤섭·김상철·박병수·박인훈 회원이 수상했다.



5 김윤세 회장, 전주대 대학원 교수 임용

김윤세 인산가 회장은 지난 3월 1일부로 전주대학교 대체의 학대학원 객원교수로 공식 임용됐다. 전주대학교는 지난 3월 25일 김윤세 회장에게 임용장을 전달하고 대체의학 분야의 연구와 후학 양성에 힘써줄 것을 당부했다. 김윤세 회장은 지난해까지 광주대학교 생명건강과학과 전임교수(조교수)로 재직했다.

6 국제한식조리학교와 협약 맺고 죽염 지원

K푸드 얼吽에 힘입어 인산가는 국제한식조리학교와 협약을 맺고 죽염 제품과 건강 매거진 『인산의학』을 꾸준히 지원하고 있다. 국제한식재단 산하 국제한식조리학교는 국제적 감각의 한식 스타 세프를 양성하고자 설립된 국내 최초의 한식조리학교다. 인산가는 현재 국제한식조리학교 학생들이 우수한 한식 메뉴를 개발하는 데 필요한 생활죽염, 죽염간장소스, 죽염된장, 죽염고추장 등 죽염 제품과 월간 『인산의학』을 제공하고 있다. 국제한식조리학교가 주최한 한불수교 130주년 기념 '전주 프랑스 위크' 만찬 요리 전부에 인산가 죽염을 사용해 호평을 받았다. 한편 김윤세 회장은 국제한식조리학교 명예교수로 위촉을 받아 활동을 하고 있다.



7 인산가 글로벌 무대 진출 시동



인산가는 국내를 넘어 세계인들의 건강을 위한 힘찬 발걸음을 내디뎠다. 미국, 대만, 말레이시아, 일본 등 기존 수출 시장뿐만 아니라 프랑스, 중국, 싱가포르, 중동 등 미수출 국가에도 시장을 확대해 본격적인 글로벌 시장 개척을 적극 추진하고 있다. 올해 인산가의 해외 수출 실적은 작년 대비 370%나 성장했으며, 이 성장세는 앞으로도 계속 이어질 것으로 보인다. 일본, 홍콩, 중국 등에서 열리는 국제식품박람회에 참가해 시장 조사 및 수출 상담을 진행했으며, 알리바바, 타오바오 등 해외 유명 온라인 쇼핑몰에 상품을 등록해 온라인을 활용한 해외 판로 개척에도 박차를 가하고 있다.

8 『신약본초』 5년 만에 개정판 출간

5년 만에 내용만 빼고 모두 바뀐 『신약본초』 전·후편 개정판이 올해 동시에 출간됐다. 인산 김일훈 선생의 의학철학이 고스란히 담긴 『신약본초』 전·후편 개정판은 1992년과 1998년 초판이 발행되고 20여 년이 지났지만 여전히 인산가를 대표하는 스테디셀러다. 이번에 출간된 개정판은 눈의 피로를 줄이기 위해 글자 크기를 키우고 자간 및 행간을 넓혀 가독성을 높였다. 표지는 캘리그라피를 활용한 전통미와 심플한 컬러를 적용해 고풍스러움을 강조했다. 특히 책 표지를 양장본으로 만들어 자주 꺼내 읽어도 구겨지거나 헤어지지 않도록

내구성을 높였다. 무엇보다 이번 개정판은 책 뒤페이지에 수록된 색인의 완성도에 초점을 맞췄다. 한편 김윤세 회장의 강연과 기고문을 엮은 『내 안의 自然이 나를 살린다』도 올해 새롭게 출간됐다.



9 수도권 첫 매장 인천직영점 오픈



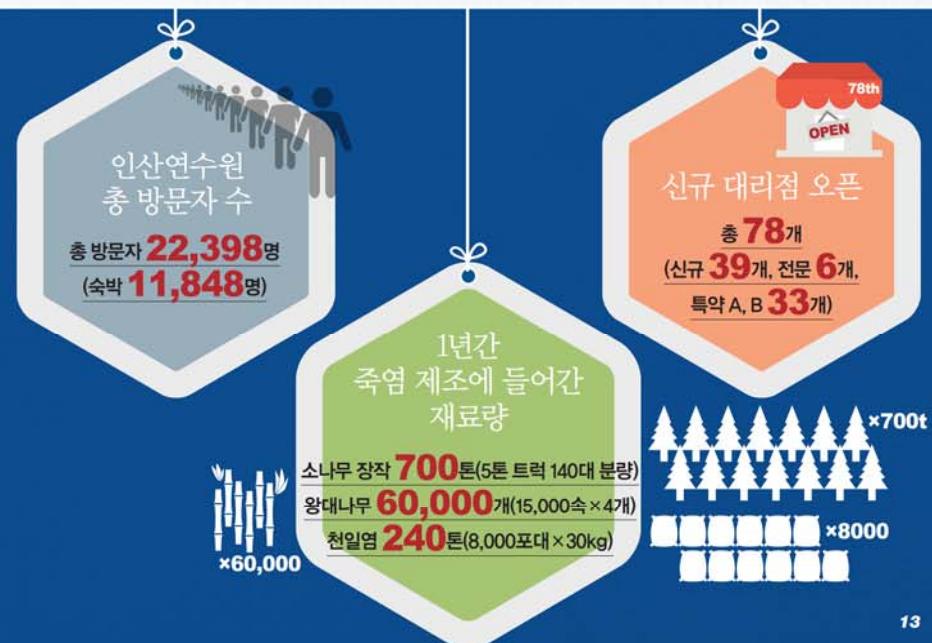
인산가의 여덟 번째 심장이 힘찬 박동搏動을 시작했다. 인천가 인천직영점이 인천시 남구 주안역 인근에 경기·인천권역 최초로 문을 열었다. 서쪽으로는 세계로 통하는 인천공항과 송도신도시가 자리하고 있고 위로는 김포·파주·고양시, 아래로는 부천시, 동쪽으로는 광명시가 있어 수도권 서부 지역 회원들의 접근이 한결 수월해졌다. 또한 인산가는 동대문과 제주도에 있는 면세점과 현대백화점, 세이브존 등에 장기 입점해 고객 접근도를 높였다.

10 기능성 고추장 제조 특허 출원

인산가는 올해 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 전 부산대학교 식품영양학과 교수와 연구 책임을 맡아 진행해 올해 1월 최종보고서 작성과 성과발표회를 모두 마쳤다. 인산가는 '종균, 잡곡 및 죽염을 이용한 기능성 고추장 제조방법(출원번호 제10-2016-0018874)'에 대한 특허를 출원, 앞으로는 특허를 기반으로 프리미엄급 고기능성 고추장 개발을 추진할 계획이다. ■



숫자로 보는 2016 인산가



인산가, 국가품질경영대회 대통령 표창 수상 국가가 명품 죽염 기술 ‘인증’

인산가가 국가로부터 명실공히 명품 제조 기업으로 인정받았다. 지난 11월 23일 서울 코엑스 오디토리움에서 열린 ‘제42회 국가품질경영대회’에서 단 하나의 기업에만 주어지는 ‘국가품질혁신상 명품창출 분야 대통령 표창’을 수상한 것. 영광의 순간에 함께했다.

글 김효정 사진 한준호

KNQA
Korea National Quality Award

제42회 국가품질경영대회

THE 42nd NATIONAL QUALITY MANAGEMENT CONFERENCE



인산가가 ‘제42회 국가품질경영대회’에서 ‘국가품질혁신상 명품창출 분야 대통령 표창’을 수상했다. 인산 김일훈 선생의 활인구 세活人救世 정신과 인산의학의 정신을 바탕으로, ‘소금은 몸에 해롭다’는 편견에 맞서 최고 품질의 제품을 생산하고 국민 건강을

지켜온 인산가의 지난날이 빛을 발한 순간이었다.

김윤세 회장 “세계적 브랜드로 성장시킬 것”

인산가는 이번 수상을 통해 9회 죽염 및 죽염 된장·간장·고추장 등의 죽염 응용제품,

유황오리진액, 다슬기 진액 등 자체 생산하는 모든 제품을 명품으로 인정받았다. 그리고 이러한 제품을 만들어내는 우수 기업으로서 산업의 품질경쟁력을 높이는 데 기여한 공을 인정받았다.

산업통상자원부 국가기술표준원과 KSA한국표준협회가 주관하고, 행정자치부와 중소기업청의 후원으로 진행된 이날 시상식에서 김윤세 회장은 그간의 노력이 결실을 거두어 기쁘다며 소감을 전했다.

“오랜 세월 한결같이 관심과 애정으로 격려해 주신 고객님들께 깊은 감사를 드립니다. 이 뜻깊은 수상을 계기로 더 많은 국민이 인산가 죽염이 명품이며, 질 좋은 소금임을 알게 됐습니다. 인체의 필수 미네랄을 고루 함유하고 있는 인산가의 차원이 다른 명품소금 ‘인산죽염’이 대한민국뿐 아니라 전 세계로 뻗어나가 전 인류가 더 건강하고 유익한 식생활을 갖게 되길 희망합니다. 세계인의 식탁에 인산죽염이 오르는 그날까지 인산가를 끊임없이 발전시켜 나가겠습니다.”

42회 역사 품질경영대회는 최고의 권위

국가품질경영대회는 산업현장에서 품질경영 혁신 활동에 탁월한 성과를 창출하여 국가산업 경쟁력 향상에 기여한 우수기업 및 단체 등에 상을 수여하는 정부 포상제도다. 기업에 품질의 중요성을 일깨우고, 산업의 품질경쟁력을 높이고자 매년 시행되고 있다. 여기서 수여되는 상을 통하여 ‘국가품질상’이라 한다. 품질의 우수성이 기업을 성장시키고 나아가 국가를 발전시킨다는 기본 철학을 바탕으로 우리나라뿐 아니라 미국(말콤볼드리지상), 유럽(유럽품질상), 일본(데밍상) 등 전 세계 80여 개국에서 국가품질상

제도를 운영하고 있다.

조현규 인산가 사장은 ‘국가품질혁신상 명품창출 분야 대통령 표창’ 수상이 갖는 가치와 의미에 대해 이렇게 설명했다.

“사실 그간의 통계를 보면 인산가의 기업 규모로는 받기 어려운 상임에도 불구하고 이렇게 큰 상을 받았다는 것은 상당히 큰 의미가 있습니다. 그만큼 제품의 품질이 좋다는 뜻이고, 인산가가 제대로 된 경영을 하고 있다는 증빙이기도 합니다. 이를 발판으로 고객 서비스를 확대하고 수출을 늘려 글로벌 건강기업으로 우뚝 설 계획입니다.”

국가품질상

(KNQA · Korea National Quality Award)

산업현장에서 품질 향상, 원가절감, 생산성 향상, 고객만족 등 품질경영 혁신 활동에 탁월한 경영성과를 창출하여 국가산업 경쟁력 향상에 크게 기여한 공로자와 우수기업 및 단체에 수여하는 정부 포상제도입니다. 대한민국을 대표하는 포상제도로 1975년 제정되어 2016년 42회째를 맞았으며 국가품질경영대회에서 시상합니다.



제42회 국가품질경영대회

THE 42nd NATIONAL QUALITY MANAGEMENT CONVENTION

주최·주관 | 산업통상자원부 국기기술표준원 KSA 한국표준협회



심사에만 9개월… 인산가 수상은 이례적

인산가의 기업 규모에서 이상을 받은 것은 매우 이례적이면서 대단한 일로 평가되고 있다. 물론 죽염업체로서는 최초다. 기업이 먼저 원하는 분야에 심사 신청을 하면 전문가로 구성된 심사위원들이 기업 디방면을 세세하고 면밀히 심사한다. 심사 항목도 많고, 심사기준이 까다롭다 보니 심사에만 9개월이 걸린다. 그렇기 때문에 인산가로서도 쉽지 않은 도전이었다.

심사기준 항목에 대한 세세한 자료와 증빙 내용들로 채운 서류가 책 한 권 분량이었다. 사내 특별팀을 구성하고, 외부 전문가의 컨설팅도 받았다. 죽염 산업화를 이룬 지 29년,

천연 자연물로 최상의 품질만을 고집한다는 자부심으로 수상에 대한 자신이 있었다. 그 래도 더 좋은 품질을 만들고, 더 투명하고 혁신적인 경영을 위해서 시스템을 점검하고, 직원교육 등 미흡했던 부분을 재정비했다. 2020년 매출 1,000억 원 달성이라는 비전을 세우고, 윤리경영체계도 설정했다.

8월 11~12일 1박 2일간 6명의 심사위원이 직접 경남 합천군에 위치한 인산가를 방문, 김윤세 회장에 대한 개별심사와 생산 공장 설비, 작업환경 등이 심사기준에 부합하는지 면밀히 검토했다. 최근 법률위반 사항이나 직원 고용의 안정성 등을 까다롭게 검토하는 것은 기본. 서류 심사가 마무리된 후



김윤세 회장(오른쪽에서 다섯 번째)과 조현규 사장(네 번째)이 국가품질혁신상 수상 기업 대표자들과 함께 힘찬 파이팅 포즈를 취하고 있다.

엔 행정자치부에서 최종 공적 심의를 했고, 차관회의 및 국무회의를 거쳐 수상이 확정됐다.

조현규 사장은 “특히 제품의 질이 높고 김윤세 회장님의 명품 창출에 대한 의지와 신념

이 확고하다는 점, 천연 소재로 국민 건강 증진에 기여한 점을 높게 평가받았다”며 “20만 충성고객 확보와 고객 관리 체계의 우수성에 대해서도 매우 긍정적인 평가를 받았다”고 설명했다. ■

세계 최초로 죽염 산업화 인산가가 걸어온 길, 걸어갈 길

인산가는 지난 1987년 8월 27일 세계 최초로 죽염 제조를 산업화했다. 평생을 활인구세에 쏟은 아버지, 인산 김일훈 선생으로부터 인산의학을 전수받은 김윤세 회장은 누구나 쉽게 최상품의 죽염을 먹을 수 있게 하겠다는 일념으로 죽염 산업화를 이뤄냈다.

인산가를 시작으로 국내 죽염 산업은 빠르게 발전했다. 기존의 건강식품 업체도 죽염 제조에 뛰어들 정도였다. 산업이 커지며 몇 차례 위기도 겪었지만 기본 근간이 확고한 인산가는 그때마다 오로지 제품의 우수성과 인산의학의 정신으로 오히려 더 단단해질 수 있었다. 또한 인산가는 죽염뿐 아니라 유황오리, 마른 명태, 달걀, 호두액 등 인산 선생이 제시한 명약들을 소비자들이 먹기 간편하게 제품화해 판매하고 있다. 죽염포도당, 죽염견과류, 죽염커피 등 일상생활에서 활용도가 높은 신제품들도 꾸준히 내놓고 있다.

인산죽염은 ISO 14001, ISO 9001 인증은 물론 죽염업계 최초로 세계 3대 할랄 인증인 말레이시아의 JAKIM 인증을 획득하고 FDA 식품시설 등록 또한 완료했다. 2016년엔 국내 면세점에 입점해 한국을 찾은 관광객들에게 죽염류 및 기타 제품을 판매하고, 글로벌 식품박람회에 참가하는 등 죽염의 세계화를 주도하고 있다.

현재까지 김윤세 회장은 집안 대대로 내려오는 전통방식을 따른다는 신념을 고수하고 있다. 이를 바탕으로 인산가는 최고의 품질, 높은 소비자 신뢰도를 통해 국내 죽염시장에서 부동의 1위를 지키고 있으며, 세계로 뻗어나가는 명품 제조 기업으로 당당히 자리매김하고 있다.





“인생이란 게 아무 때나
지우개로 지우고 다시
시작할 수 있다면 사는
일이 좀 수월하겠지만
자신의 지난날에 대해
책임을 지는 구조도
좋다고 봐요. 사람은
잘못을 깨우치고 반성하는
과정에서 성장하기
마련이니까요.”

계산된 막말과 ‘사이다’ 토크 예능에서 시사까지 캔디 같은 독설

불명예스런 퇴진과 17억 원의 부채 상환, 공황장애와 이혼 등 연이은 사건 사고 속에서도 김구라는 승승장구를 이어가고 있다. 이제 어느 누구도 그의 캐릭터에 대해 ‘비호감’이라 비난하지 않는다. 무심하지만 예리하고 냉담하지만 인정이 스민 그의 독설과 진심에 모두들 공감하기 때문이다. 〈라디오스타〉에서 〈썰전〉을 지나 〈아빠본색〉에 이르기까지, 공중파와 종편·케이블을 아우르며 모든 채널의 예능을 점령한 부동의 MC 김구라의 진심을 들여다본다.

글 이일섭 사진 한준호, Koz스튜디오 취재협조 TV조선, MBC, JTBC

공황장애 등 개인적인 시련들 극복 과정

우리에게 가장 오래 남는 것은 행복한 날을 장식했던 꽃다발과 보석이 아니라 괴로운 시기에 새겨진 상처와 흉터다. 예능 정글의 포식자 김구라! 그는 우연 마냥 들어닥친 불행과 우여곡절을 모두 자신의 부주의와 허물의 결과로 받아들이며 아무렇지 않은 표정으로 방송을 해나가고 있다.

굽힐 줄 모르는 억센 정신의 힘일 수도, 절대 긍정의 자신감에서 비롯된 모습일 수도 있다. 하지만 그의 독설 이면에 담긴 진심을 헤아린다면 그가 사람들과의 교감을 얼마나 좋아하고 중시하는지 짐작할 수 있다. 먹고살기 위해 불편한 마음을 견디며 방송을 하는 게 아니라 무기력과 권태와 불통에 쓰러지지 않기 위해 상처투성이의 내면을 싸안으며 독설과 농담을 이어가는 것이다.

최근 몇 년의 시간은 김구라에게 꿈인지 생시인지分辨할 수 없는 외롭고 안타까운 나날이었다. 2012년에는 무명 시절 인터넷 방송에 남긴 실언이 부메랑이 되어 방송 하차의 쓴맛을 보게 했으며 이후 17억 원에 달하는 아내의 빚보증 문제로 하루아침에 빈털터

리가 되고 말았다. 채무를 해결하기 위해 닥치는 대로 일을 했고 그 스트레스를 견디느라 폭음을 해야 했으며 결국엔 공황장애를 앓게 돼 병원 신세를 져야 했다. 예능 토크 최강의 캐릭터라는 평판과 달리 그는 몸과 마음에 병이 있는 사람들 틈에서 진료를 기다리는 병자가 되어 끝을 모르는 생의 질곡에 대해 고심해야 했다.

외아들 동현과의 일콩달콩 부자 스토리 화제

“인생이란? 이 물음에 어떤 대답을 이어갈 수 있을까요? 어느 누구도 정답을 말할 수는 없어요. 나는 다만 독설을 쏟아내느라 잊고 지냈던 것들을 떠올릴 수 있게 됐죠. 남에게 인정을 받는다는 건 그리 대단한 게 아니며 요 몇 년간의 절망이 없었다면 오만과 교만과 기고만장이 믹스된 세계에 갇혀 혹 가고 말았겠지 하는 생각을 해요. 인생이란 게 아무 때나 지우개로 지우고 다시 시작할 수 있다면 사는 일이 좀 수월하겠지만 자신의 지난날에 대해 책임을 지는 구조도 좋다고 봐요. 사람은 잘못을 깨우치고 반성하는 과정에서 성장하기 마련이니까요.”

자신도 몰랐던 아내의 빚보증을 하나 둘 해결해 나갔지만 갈등은 점점 깊어졌고 부부는 결국 남남으로 갈라서게 됐다. 아내에게 쓴아내던 화가 어느 순간엔 누구에게 화를 내는지조차 분간할 수 없을 만큼 정신 상태는 최악으로 치달았고 화해보다는 헤어지는 게 서로를 위한 길이라는 것을 알게 됐다. 그리고 한동안은 아들 동현과 단둘이 사는 일에 답답해하며 이혼의 후유증을 느껴야 했다.

“지진보다 여진이 더 무서운 거라고 고통은 이혼 도장을 찍을 때가 아니라 그 이후에 나타나더군요. 함께 산 18년의 시간이 미니시리즈 끝나듯 그렇게 툭 정리되는 게 아니더라고요. 하지만 혼자 지내는 일에 익숙해져야겠지요. 동현이도 스무 살이 되면 독립을 하거나 제 엄마와 지내겠다고 하니 내년엔 정말 혼자가 되는 셈이죠. 두 사람이 없는 빈자리를 어떻게 메울지 난감하기도 하지만 기대가 되기도 해요. 47년을 살면서 단 한 번도 혼자서 살았던 적이 없거든요.”

김구라는 이제 괜찮아졌다. 미칠 듯이 솟구쳤던 불안과 우울도 어느 새 가라앉았고 주기적으로 나타나던 탈진과 졸음 증상도 더는 그를 짓누르지 않게 됐다.

매일매일이 스트레스의 연속이지만 그것을 효율적으로 다스릴 줄 알게 됐다. 약발이 받지 않는다는 이유로 술을 끊은 지 2년 반이 넘게 되면서 그는 혼자서 삶을 즐기는 방법도 알게 됐다.

김구라에게 찔리면 찔릴수록 주목 받는 아이러니

월요일엔 웨이트트레이닝을 해서 몸을 가볍게 하고 화요일엔 두피 마사지로 머릿속에 쌓인 피로를 헹궈내며 수요일엔 일찌감치 집에 들어가 오래된 LP를 꺼내 듣거나 사람의 마음을 헤아리게 하는 책을 읽으며 마음을 다지는 시간을 보낸다. 누군가를 만나지 않고 2년을 넘게 혼자 지내면서 이러다 사회성까지 잃고 마는 게 아닌가 하는 걱정이 들기도 하지만 자신의 내면이 원하는 게 무엇인지 알게 되면서 적어도 자신이 왜 이렇게 됐는지 모르겠다는 생각으로 피로워하진 않게 됐다. 그에겐 지금 몸과 마음의 평온이 너무도 절실한 것이다.

그럼에도 김구라는 몸이 부서지는 한이 있더라도 매주 8개 이상의 프로그램을 진행해야 한다고 믿는 강한 직업윤리 의식의 소유자다. 방송이란 게 몇 번 웃기지 못하면 자연스레 슬럼프가 찾아오고 이어 시장

에서의 가치가 뚝 떨어지는 냉엄한 곳이지만 어느새 그 불온한 생리를 가장 정당한 것으로 여기게 됐다. 연예인의 가치는 스스로 만드는 게 아니라 시장이 만드는 것이라 걸 매 순간 유념하며 자신의 아픔마저 셀프 디스로 승화시키는 그의 출하고 성숙한 모습은 웃음 이상의 페이소스를 남기곤 한다.

독설가 김구라. 핵심을 짜르는 막말로 대한민국의 예능세계를 더 막강하게 만든 토크의 마스터. 하지만 웃음과 공감을 동반하는 그 직설화법의 기저엔 상대에 대한 관심과 우회적인 띠워주기 그리고 자신을 공격해도 좋다는 신호가 담겨 있다. 그래서 김구라가 출연하는 프로그램은 짜르고 찔리는 혼전이 난무해 더 다이내믹하다. 어느 누구도 그 앞에서는 비밀을 갖고 있을 수 없으며 그 또한 기승스런 역공에서 벗어나지 못한다. 많은 연예인이 김구라 앞에서는 날씨 얘기 외에는 하지 않는다. 괜한 사실을 전했다가 언제 어디서 털릴지 모르기 때문이다. 하지만 많은 출연진이 김구라의 거센 칼끝에 겨눠지기를 고대하는 것도 사실이다. 그에게 찔리면 찔릴수록 더 많은 주목을 받기 때문이다. 김구라의 원색적인 독설, 다른 아닌 ‘내 귀에 캔디’인 것이다. ■

1 TV조선의 오락프로그램 <스타쇼, 원더풀데이>

이순재·김수미 등 연예인과 내공을 갖춘 어르신(?)들이 김구라의 독설에 어울리게 대응할지 기대된다. 하지만 그런 빅매치는 인터넷에서도 일어나지 않았다.

2 ‘독하고 이쁜한 B급 토크’라는 비평 속에서도 <라디오스타>는 최근 방영 500회를 맞이하며 김구라의 든든한 백그라운드가 돼주고 있다.

3 2012년 10월 tvN <현상토크쇼 택시>의 첫 녹화 후 기념 컷. 막말 판문에 대한 속죄의 의미로 중단했던 방송을 5개월여 만에 재개하는 날이라 모든 게 조심스럽고 깊개무향했다고.

4 김구라의 애잔한 이름 사랑과 혼자된 아들의 속을 헤아리는 착한 아들 동현의 리얼 다큐 <아빠본색>. 가장의 기쁨과 외로움을 가슴 펑하게 느끼게 하는 ‘아재 김성 누이르’의 결정판이다.

5 <썰전>은 김구라의 비기아 ‘독설’이 아니라 ‘박학다식’과 ‘균형감’이라는 것을 알게 했다.

김구라가 들려주는 건강한 삶

● 고정 출연 중인 프로그램이 8개, 너무 많은 거 같은데?

“하면 하는 거다. 좀 피곤하긴 해도 나로서는 그럴게 할 수밖에 없다. 이경규, 유재석 같은 톱클래스도 3~4개는 하는데 그 아래에 있는 나로서는 양적으로 더 해야 하는 게 맞는 거다.”

● 특특 독설을 내뱉기 전에 생각하는 건 무언가.

“상대를 털 수 있는 정보 확보가 첫째. 그다음은 상대의 입장을 헤아리는 것. 무조건 까고 짜르는 것으로 예능이 될 수 없다. 상대는 국감에 나온 증인이 아니지 않은가. 때로는 상대에게 역공을 당해 짤짤매기도 해야 악당으로 존재할 수 있다.”

● 새로운 사랑을 고대한다는 얘기가 있다.

“사실이 아니다. 이혼 후에도 아내와 종종 연락을 했는데 얼마 전부터는 소식이 끊어졌다. 무슨 일이 있는 건 아닌지 걱정이 된다. 이런 와중에 사랑이라니…, 그게 말이나 되나. 아직 동현이도 어리고…, 당분간 내게 사랑 같은 건 없다. 좀 외롭더라도 혼자 지내고 싶다.”

● 어떤 유형의 사람을 좋아하나.

“상대를 있는 그대로 인정해 주는, 마음으로 민 열려해 주는 사람. 아끼고 위한다지난 실은 강요나 다른 않는 행동을 하는 사람이 나는 싫다. 처음엔 친절한 마음으로 놓아준 첫잔이나 종종 원샷을 강요하는 술잔이 되는 걸 종종 봐왔다. 이제 날 술 끊었는데 어쩌라고…”



유황오리진액 재료 중 하나인 '하고초'

편도선염 · 두통 치료에도 효과

글 김호정 사진 조선DB

여러해살이풀인 하고초^{夏枯草}는 전국 각지의 산이나 들에서 쉽게 볼 수 있다. 다 자라면 높이가 30~40cm 정도다. 5~7월이면 붉은빛이 도는 보라색 꽃이 촘촘히 피어난다. 달콤한 향기가 일품인 하고초 꽃은 쭉 빨아보면 단맛이 강하게 느껴질 정도로 꿀을 많이 함유하고 있어 흔히 '꿀풀'로 불린다.

5대 항암약초로 불려… 이뇨 · 소염 작용도

하고초는 뜨거운 여름이 되면 끈약병에 꽂임이 모두 떨어지고 급기야 스스로 말라버린다. 여름에 마르는 풀이라 하여 하고초라 한다. 유근피 · 겨우살이 · 와송 · 꾸지뽕과 함께 5대 항암약초로 알려지며 하고초의 다양한 효능이 주목받고 있다. 하고초는 인산가의 유황오리진액을 만드는 데 필요한 13가지 재료 중 하나로도 사용된다.

한의학적으로 하고초는 성질이 차면서 맵고 신맛이 있다. 매운맛은 기운이 뭉친 것을 풀어 주는 효능이 있어 임파선 결핵, 편도선염 등을 치료하는 효과가 있다. 쓴맛과 찬 성질은 스트레스로 생긴 열과 화를 내리는 작용을 해 두통, 어지럼증, 안구충혈 및 안구통증 등을 치료하는 효과가 있다. 또한 하고초는 이뇨 작용, 소



염 작용을 하며 항바이러스 및 항알레르기, 기억력 개선 효과도 있다.

꽃잎은 차로 우려 마시고
새싹은 샐러드나 비빔밥 나물로

하고초는 약용뿐 아니라 식용으로도 다양하게 쓰인다. 봄철에 어린잎을 따서 데친 뒤 몇 차례 물을 바꿔 쓴맛을 려내고 나서 나물로 먹어도 좋고, 초여름에 마르지 않은 꽃잎을 따서 샐러드에 넣거나 비빔밥에 올려 먹기도 한다. 차로도 마시는데, 꽃이삭을 설탕물에 재워서 저장한 뒤 진액을 물에 흐석해 마신다. 여름철 꽃이 반쯤 시들어 흥갈색을 띠 때 채취해야 약성의 효과를 볼 수 있다.

단, 하고초는 성질이 차서 많은 양을 복용하는 것은 좋지 않으며, 기가 허한 사람이나 비위가 허약한 사람은 복용에 주의해야 한다.



"참의료로 생명경영하면 암·난치병과의 전쟁서 이긴다"

건강은 저절로 주어지지 않는다.

생명을 잘 경영해야 한다. 병은 걸리기 전에 예방하는 것이 최고지만 어쩌다 병에 걸리면 빨리 순리 자연의 요법을 써서 병의 뿌리를 뽑아야 한다. 이것이 올바른 생명경영법이다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)가 지난 11월 11일부터 12일까지 진행된 255차 힐링캠프에서 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 인산의학의 의미와 가치에 대해 강연한 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 임영근



여러분은 건강에 대한 생각을 꼭 하고 살길 바란다. 건강한 사람은 건강의 소중함을 잘 모르고 깊이 있게 생각하지 않는다. 제가 오늘 여러분께 드리는 말을 잘 들으시고 여러분의 생각을 바꾸고 생각이 바뀌면 몸이 화 바뀌고, 몸이 바뀌면 건강한 삶으로 바뀐다. 이번 강연을 들으면서 여러분의 인생이 확 달라지는 계기가 되길 기원한다. 제 강연 목적은 바로 이것이다.

얼마 전 설악산 적벽을 등반했다. 100미터 높이의 절벽 위에서 아래를 내려다보면 까마득하다. 이런 곳에서 로프가 끊어져 땅에 떨어지면 가루가 된다. 때문에 암벽을 오를 때나 내려갈 때나 몇 번씩 안전장치를 확인한다. 암벽등반을 할 때도 자신의 생명을 지키기 위해 수시로 안전장치를 확인하는데, 병에 걸려 생명이 위태로운 상황임에도 요즘 대부분은 살길을 찾지 않고 쉽게 자포자기한다. 암벽 꼭대기나 평지나 위태롭기는 매한가지다.

27만 명이 암으로 죽는 '질병 공화국'

오히려 안전장치를 10번이고 20번이고 확인하는 암벽등반보다 평지가 더 위험할 수 있다. 길을 걷다 갑자기 땅이 끊이기도 하고, 처음 보는 사람의 칼에 절리고, 음주운전자의 차에 치여 죽는 사고가 빈번하게 일어난다. 무방비 상태에서 당하는 것이다. 평소 위기의식을 갖고 어떻게 해쳐나가야 할지를 고민해야 한다. 병도 마찬가지다. 암에 걸리면 많은 사람이 '이제 죽는구나' 하고 삶을 포기한다. 그러나 평소 위기극복 매뉴얼을 잘 갖추고 있는 사람들은 '그깟 암 치료하면 되지' 하며 대수롭지 않게 생각한다. 이것이 참의료에 대한 깨달음의 차이다.

요즘에 늙어서 자연적으로 세상 떠나는 분이 얼마나 되겠나. 유감스럽게도 그리 많지 않다. 얼마 전 발표가 된 통계자료를 보면 지난해 우리나라에서 사망한 사람이 총 27만 5,950명이다. 그 중 3분의 1이 암으로 사망했다. 33년 동안 사망원인 부동의 1위가 암이다. 그다음이 심혈관 질환과 뇌혈관 질환이다.

대한민국은 민주공화국이라고 헌법에 명시돼 있는 데 의학적으로 말하면 대한민국은 난치병 공화국이다. 몸이고 마음이고 다 병들었다. 정치가든 공직자든 참 비정상적인 생각과 행동과 말과 섭생을 하고 있다. 병에 걸렸다고 진단이 나오면 머리에 혼란이 와 이리 뛰고 저리 뛰고 하다가 비명횡사한다. 50년 전만 해도 특별히 무리하지 않으면 건강을 잃는 일이 별로 없었다. 못 먹어서 탈이 나고 심한 노동을 하다 병들고, 전쟁이 나서 죽었다. 큰 병으로 사망하는 경우는 그리 많지 않았다. 암 사망자만 놓고 봐도 50년 전과 비교 자체가 되지 않는다. 현대엔 너무나 많은 이가 암에 걸린다. 작년에만 암으로 사망한 환자가 약 7만 명 정도 되는데, 암에 걸린 환자는 130만 명이나 된다. 당뇨병은 500만 명이다. 어쩌다 대한민국이 질병공화국이 됐나.

수십 가지 검사하고선 이상 없다고?

과학혁명과 함께 현대의학도 눈부시게 발전했다. 그런데 여전히 암은 불치병이다. 2008년 국내 일간지들은 일제히 미국의 소식을 1면으로 다뤘다. 미국 언론인 《뉴스워크》를 인용해 보도한 기사 제목은 '美암과의 전쟁에서 패배'였다. 국가 차원에서 암을 예방하고 치료하는 연구를 진행해 왔지만 결국 암을 정복하지 못해 패배를 선언한 것이다. 암세포 하나가 미국 200명의 의학박사 머리를 앞선 것이다. 그런데 한국 의학계에선 암의 80%가 완치된다고 한다. 더욱이 이상한 건 사람들이 뭔가 잘못된 건 아닐까 의문을 갖지 않는다는 것이다. 암 전문가들이니 그 말이 맞겠지 한다. 환상과 착각에 빠져 있다. 그래서 가수 서태지가 '환상 속의 그대'를 그렇게 불렀던가 보다. 참된 의료는 반드시 효능·효과가 뒷받침되어야 한다. 어떤 질병을 다스릴 때 근본적으로 뿌리를 뽑아 다시는 그 병으로 고생하지 않도록 효과가 뒷받침되는 것이 참된 의료다. 그런데 사람들은 병원에서 받는 치료가 진정한 참의료인지를 생각하지 않고 산다. 내 생명과 직결된 것인데 이 치료가 참되고, 순리

와 자연에 맞으며, 근본 해결이 가능한지 묻지도 따지지도 않는다. 무슨 생명보험도 아니고 말이다. 그리고 얼마 못 가 죽는다. 죽으면서도 자신이 왜 죽는지 영문도 모른다. 이치에 맞지 않고 부작용이 있는 무리한 화학요법을 써서 암을 빨리 퍼뜨려 놓았는데도 '내가 엊그제까지 건강했는데 어떻게 이리 빨리 죽게 됐지?' 하며 그저 죽음을 받아들인다. 비참하게 비명횡사를 하는데도 가족들조차 아무도 손을 쓰지 않고 내버려둔다.

이런 경우도 있다. 몸이 아파서 병원에 갔는데 수십 가지 검사를 하고 나선 '아무 이상이 없다'고 한다. 그나마 경험이 많은 의사들은 '이것 같다. 저것 같다' 이야기라도 하지만 경험 부족한 의사는 차트나 영상만 보고 '이상 없다'며 돌려보낸다. '신경 많이 써서 그래요. 스트레스받는 일 하지 마세요'라는 말만 앵무새처럼 반복한다. 요즘은 초등학생도 학업 스트레스를 받는데 나이 먹은 성인이 어떻게 신경을 안 쓰고 사나. 병의 원인도 발견하지 못하고 방치를 하다가 결국 죽음에 이르게 된다. 이것이 현대의학의 현주소다. 누구 하나 말하는 사람이나 의문을 갖는 사람이 없다.

인산 선생께서 제시한 인산의학은 보통의 깨달음이 아니다. 요즘 말로 표현하면 '대각大量'이다. 의료인이라고 모두 같은 것이 아니다. 공자나 부처는 우리와 같은 사람이 아니다. 사람들 중에서도 어떤 놈은 짐승이고 악마다. 사람의 모습을 했다고 다 사람이 아니다. 그러나 인산 선생은 보통 분이 아니다. 다른 의료인과 달리 의료를 가지고 밥벌이를 하지 않았다. 난치병으로 죽음이 목전에 닥친 사람들을 생명의 길로 인도했는데도 돈 한 푼 받지 않았다. 제게 항상 "지관 중에 못자리 봐주고 돈 받는 놈 치고 제대로 된 놈 없다"고 하시며 "천하 명의는 의료를 가지고 밥벌이하지 않는다"고 하셨다.

농림축수산물의 약성 활용한 인산의학

결론적으로 말씀드리겠다. 여러분은 오늘부터 참의

인산 선생은 보통 분이 아니다. 다른 의료인과 달리 의료를 가지고 밥벌이를 하지 않았다. 난치병으로 죽음이 목전에 닥친 사람들을 생명의 길로 인도했는데도 돈 한 푼 받지 않았다. 제게 항상 "지관 중에 못자리 봐주고 돈 받는 놈 치고 제대로 된 놈 없다"고 하시며 "천하 명의는 의료를 가지고 밥벌이하지 않는다"고 하셨다



료를 회두로 삼아서 반드시 깨달아야 한다. 그렇지 않으면 비명횡사할 가능성이 높다. 그러나 깨달으면 제명대로 산다. 참의료는 누구에게 물어본다고 해서 알 수 있는 게 아니다. 스스로 깨달아야 한다. 눈치가 빠른 사람들은 1986년 펴낸 『신약』을 보면 참의료를 깨닫는다.

1543년에 출간해서 과학혁명의 도화선이 된 책이 있다. 폴란드 천문학자 코페르니쿠스의 『천체의 회전에 관하여』는 천동설이 진리라고 믿었던 세상에서 지동설이 진리임을 처음 알린 책이다. 인산 선생의 『신약』은 천동설의 의학을 지동설의 의학으로 바꾼 책이다.

여러분이 천동설이 진리라고 고집을 부린다고 해서 사는 데 큰 불이익을 당하는 일은 없을 것이다. 그런데 생명에 관한 의료의 진리는 잘못 알면 내 건강은 물론 내 가족의 건강에까지 지대한 영향을 미친다. 참의료를 깨달으려면 스스로 노력을 해야 한다. 제가 확실하게 말씀드린다. 인산 선생의 가르침을 따라가다 보면 눈치 빠른 사람은 바로 알아본다. 『신

사람들은 유황오리가 어떻게 병을 고치고 마늘이 어떻게 병을 치료하느냐고 한다. 짠 죽염이 병을 고칠 수 있느냐고 비웃는다. 그런데 유황오리나 마늘, 죽염에는 일본 수상의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사의 말대로 '체온 1도'의 비밀이 숨어 있다. 특히 쑥뜸은 체온을 올리는 데 최고의 묘방이다

약》《신약본초》를 첫 자부터 끝 자까지 유심히 보면 깨닫게 된다. 두 번 세 번 읽어 보면 깨닫게 된다. 이를 실제로 제 몸으로 체험해 검증한 이들이 수도 없이 많다.

인산의학의 핵심은 자기 집에서 자기 힘으로 우리 주변에서 흔하게 구할 수 있는 농림축수산물의 약성을 활용해 병을 고치는 것이다. 인산 선생이 《신약》을 통해 참의료의 비밀을 세상에 공개한 이유는 딱 한 가지다. 의료기관의 진료나 약 처방의 도움 없이 모두가 건강한 세상을 만들기 위해서다.

선진국에선 자신의 목숨을 내놓고 참의료에 대해 이야기하는 의사들이 적지 않다. 미국 국가의료감독관을 지낸 로버트 멘델존 박사는 《나는 현대의학을 믿지 않는다》라는 책을 통해 자신의 소신을 밝혔다. 미네랄 닥터로 알려진 조웰 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 현대의학의 문제를 강력하게 비판했다. 독일 출신의 의사 안드레아츠 모리츠는 《암은 병이 아니다》라는 책에서 "암은 인체의 마지막 생존전략이다"라고 했다. 일본의 의사 곤도 마코토는 《악에게 살해당하지 않는 47가지 방법》《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》 등을 폐내 현대의학에 대한 숨겨진 진실을 전했다. 이밖에도 수없이 많다.

히포크라테스는 '사람에게 가장 중요한 것은 건강'이라고 했다. 생명경영이 그래서 필요한 것이다. 기업경영을 잘해 애플사社를 초일류 기업으로 성장시킨 스티브 잡스는 환갑도 안 돼 체장암으로 죽었다. 저하고 나이가 같은데 그 좋은 스마트폰을 만들어 놓고는 뭐가 그리 급하다고 빨리 갔는지 모르겠다. 스마트폰으로 나에게 전화 한 통 했으면 '죽염 배터지게 먹어'라고 처방을 해줬을 텐데 말이다. 그랬으

면 아직까지 살아 있어 지금보다 훨씬 더 좋은 스마트폰을 개발하지 않았겠나.

牛生馬死의 교훈 깨달아야

건강은 저절로 주어지지 않는다. 생명을 잘 경영해야 한다. 병은 걸리기 전에 예방하는 것이 최고다. 어쩌다 병에 걸리면 빨리 순리 자연의 요법을 써서 병의 뿌리를 근본적으로 뽑는 것이 참의료다. 이것이 올바른 생명경영법이다.

참의료의 이치는 깨달으면 좋은 정도가 아니다. 반드시 깨달아야 하는 것이다. 참의료라고 하면 반드시 이치에 맞아야 진정한 참의료라고 할 수 있다. 순리적이어야 한다. 이치에 맞는다는 말은 '결'을 의미하는데 마치 대나무를 조개는 것과 같다. 대나무는 부러뜨리려면 휘어지기만 하고 부러지지 않는다. 그런데 결대로 조개면 순식간에 갈라진다. 병을 고치려면 대나무를 결대로 조개듯 이치에 따라야 한다.

우생마사牛生馬死, 소는 살고 말은 죽는다는 말이 있다. 큰 홍수가 나서 소와 말이 떠내려갔다. 그런데 말은 자기의 힘을 믿고 물을 거슬러 올라가다 힘이 빠져 죽고 소는 물의 흐름에 따라 떠내려가면서 천천히 육지로 나가 살았다. 이치를 따른 소는 살고 이치를 거스른 말은 죽는 것이다.

무위無爲 자연自然의 의료가 아니라 인위, 인공, 조작, 기술에만 의존하는 의료로 밀어붙이지 말아야 한다. 사람 몸 안에는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다. 현대의학은 병에 걸리면 그 원인을 밖에서 찾는다. 임진왜란 당시 조선의 국방력은 왜적을 방어할 수 있는 상태가 아니었다. 10만 양병설을 주장했던 충신들의 의견은 당파싸움에 밀려 사장되고 결국 백성들 만 왜적을 유린당할 수밖에 없었다. 세계 여러 나라

"Manage your life with true medicine, and you will win battles with cancer and terminal diseases"

Today, people no longer die of natural causes at an old age. According to recent stats, 275,950 people died in Korea last year, and one-third of them succumbed to cancer. For 33 years, cancer has been the No. 1 cause of death in this country, followed by cardiovascular disorders and cerebrovascular diseases. The Constitution says Korea is a democratic republic. Medically speaking, this is a republic of terminal diseases. We are a sick people, be it our body or our mind. Once we're diagnosed with cancer, we're all confused, and before we know it, we die an unnatural death. Compared to half a century ago, there are just way too many cancer victims. Last year, some 70,000 people died of cancer. There are 1.3 million cancer patients, while there are 5 million suffering from diabetes. How has our country become so afflicted?

A true form of medicine must be accompanied by effects. It has to root out the cause of a disease so that you won't have to deal with it again. But people never stop to wonder if the treatments they receive at hospitals really represent true medicine. Insan Medicine, as formulated by Insan, is extraordinary. It's like hitting a jackpot. People who are quick can grasp the concept of true medicine with the 1986 book <Shinyak>. The core concept of Insan Medicine is to use the medicinal properties of readily-available produce to treat our diseases. And this is something you absolutely must learn and make it your own. And true medicine has to work according to reason and logic. Think of splitting bamboo. If you try to break it, it will only bend. But if you go with the grain, it will break off easily. To treat diseases, you have to go with the grain and flow. Hippocrates said, 'A wise man should consider that health is the greatest of human blessings.' That's why you have to manage your health properly. Steve Jobs ran his company Apple so well that it grew into a major international corporation, but he died of pancreatic cancer before even turning 60. We were born in the same year, and I have to wonder why he was in such a rush to leave after building great smartphones. Well, if he'd called me with one of his phones, I would have told him to go gorge on bamboo salt. That way, he'd still be alive and he'd be making even better smartphones.

True medicine doesn't require anything special to cure diseases. People have their doubts about how sulfur-fed ducks, garlic or bamboo salt can be effective medicine. But they can all help raise your body temperature. Moxa cauterity in particular is a great way to increase your temperature. Read <Shinyak> and <Shinyak Boncho> over and over again, and then you'll become this great doctor who can cure diseases for yourself and your family. Once you come down with an illness, drop everything else you've been doing and focus on trying to get better. I hope you can all learn the value of Insan Medicine and live a healthy and prosperous life until 120. Insan

가 미국에 대해 막말을 던지지만 막상 미국을 쳐들어 가지는 못한다. 미국은 세계 최강의 화력을 자랑하는 국방력을 갖추고 있기 때문이다. 러시아나 중국도 함부로 덤비지 못한다.

우리 몸도 마찬가지다. 면역력이라는 방어 시스템만 잘 갖추고 있으면 어떤 병도 이겨낼 수 있다. 한 가지 예를 들어보자. 감기는 바이러스가 원인이다. 그런데 감기 바이러스가 여러분이 있는 이 강당 안에 들어왔다고 가정했을 때 모두가 감기에 걸리는 것은 아니다. 감기 바이러스가 우리 몸을 침범해도 내 안의 의사인 면역 시스템이 정상 작동되면 감기에 걸리지 않는다. 혹 걸리더라도 금방 낫는다. 이것이 자연치유다. 서양의학에서는 몸속의 의사라고 한다. 감기 바이러스를 인위적으로 죽이려 하면 어찌어찌 치료할 수는 있지만 근본적인 치료는 안 된다. 새로운 바이러스가 또다시 몸을 공격한다. 어떤 바이러스의 공격에도 절대 뚫리지 않는 건강한 몸을 만드는 것이 중요하다.

히포크라테스도 강조한 체온의 중요성

참의료는 우리가 생각하기에 별것 아닌 것으로 병을 고친다. 사람들은 유황오리가 어떻게 병을 고치고 마늘이 어떻게 병을 치료하느냐고 한다. 잔 죽염이 병을 고칠 수 있느냐고 비웃는다. 그런데 유황오리나 마늘, 죽염에는 일본 수상의 주지의를 지낸 이시하라 유미 박사의 말대로 '체온 1도'의 비밀이 숨어 있다. 특히 쑥뜸은 체온을 올리는 데 최고의 묘방이다. 요단강을 6번이나 건너갔다 온 제게 인산 선생은 매번 같았다. "아버님 살려주세요" 하면 "띠!"라고 한마디 던지셨다. 중완과 단전에 강화약쑥으로 쑥뜸을 뜨라는 말씀이다. 아버님이 제게 뜨거운 맛 좀 보여주려고 그랬겠는가. 체온을 올려 병을 치료하기 위해 쑥뜸을 뜨라고 한 것이다.

체온이 일정수준 이하로 내려가면 암세포가 급속도로 퍼진다. 그러나 체온이 올라가면 암세포는 스스로 자살하고 내 몸 안의 면역체계에 의해 죽게 된



다. 현대의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스도 체온 1도를 올리는 방법을 찾지 못했다. 그는 "약으로 고칠 수 없는 병은 수술로 고치고 수술로 치료할 수 없는 병은 열로 다스리고, 열로도 고칠 수 없는 병은 불치병이다"라고 했다. 또 "신께서 나에게 사람의 체온 1~2도를 올릴 수 능력을 주시면 세상의 모든 병을 고치겠다"고 했다. 그러나 신은 히포크라테스에게 체온을 올리는 방법을 가르쳐주지 않았다. 그런데 인산 선생은 히포크라테스도 포기한 불치의 영역을 해결했다. 또한 체온을 올려 불치병을 치료하는 묘방을 만천하에 공개했다.

체온 높이는 가장 확실한 방법은 쑥뜸을 뜨는 것이다. 단전에다 뜰을 뜨면 지금 무슨 병을 앓든 반드시 낫는다. 중완과 단전에 5분 이상 타는 쑥뜸을 충분히 뜨면 병은 반드시 낫는다. 그리고 먹어서 체온을 올리는 방법도 공개했는데 그것이 유황오리와 마늘, 죽염이다. 인산 선생 생전에 병을 치료하기 위해 다녀간 환자가 대략 10만 명 정도 된다. 말기 암 환자들도 수두룩하게 왔다. 4기 이후 암 환자는 세계 어떤 의료진도 완치시킨 사례가 없다. 그러나 인산 선생은 수많은 암 환자를 완치시켰다.

여러분은 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 깨닫기를 바란다. 그러면 남편이 부인을 고치고 부인이 남편을 고치고 가족의 병을 고치는 천하의 명의가 될 수 있다. 병에 걸리면 하던 일 멈추고 병부터 고쳐야 한다. 인산의학으로 참의료를 깨달아 자연수명인 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리며 사시길 기원한다.

“以真医疗经营生命 可以战胜癌症、疑难病！”

如今，究竟有多少人因衰老而离开人世？！不久前发表的统计资料显示，截至去年，韩国死亡人数共27万5950人，其中三分之一是因癌症而死亡。三十三年来，死亡原因一直位居第一的就是癌症，其次是心血管疾病和脑血管疾病。

韩国宪法明文规定，大韩民国是民主共和国，而医学方面韩国是一个疑难病共和国，身心都得了疾病。很多人一听到得了癌症，混乱就在脑海“胡蹦乱跳”，之后就死于非命。仅看因癌症而死亡的人数，与五十年前很难相比较。现代社会，太多的人得癌症。去年一年，就因癌症而死亡的患者达七万人左右。截至到如今，癌症患者达130万人，糖尿病患者达500万人。大韩民国怎么会竟变成一个疾病共和国？！真医疗必须以效能和效果做支撑。治疗任何疾病，必须要治根，而且不再因其病而受苦。这必须得陪伴效果，而且这才是真医疗。然而，人们根本不想，在医院接受的治疗是不是真医疗？

仁山先生所提出的仁山医学，不是一个普通

通的感悟。用最近的话表现的话，就是“打发”。心眼儿灵通、聪明的人，看1986年撰写的《神药》就领悟到真医疗。仁山医学的核心，就是在自己家、以自己的能力、利用在我们周围很容易拿到的农林畜水产物的药性来治疗病。懂得真医疗的道理，不仅仅是为了一个好处。我们务必要懂得真医疗。真医疗必须要符合道理，才可以称之为真正的真医疗，并且一定要顺其自然。符合道理这句话，就是意味着“纹理”，就又等于劈开竹子。竹子欲想折断就变弯，无法折断。而按纹理劈开，就瞬间能够掰开。治病也像劈开竹子一样，应该沿着其纹理，即按道理方能治病。希波克拉底曾经说过，“人生最重要的就是健康”。因此，我们需要一个生命经营。史蒂夫·乔布斯企业经营得非常优秀，把苹果公司发展成超一流企业，而自己却不到花甲患上胰腺癌离开了人世。他跟我同龄，制造那么好的智能手机，却匆匆离开人世。如果他用自己开发的智能手机给我打一个电话，我会给他下一个处方，就是“吃竹盐撑死为止”。那他就活到如今，开发出更好地智能手机。



겨울철 질환의 습격 인산의학이 막는다

어느덧 12월입니다. 파릇하게 새싹 돋던 봄이 엊그제 같은데 벌써 겨울입니다. 1년 내내 건강관리에 만전을 기했더라도 겨울은 조심해야 합니다. 자칫 방심해 방어 능력에 틈이 생기면 어김없이 동·장군이 공격해 속수무책으로 당할 테니까요. 겨울이 시작되는 12월 인산의학으로 건강을 관리해 긴 겨울을 무병無病하며 거뜬하게 나기를 바랍니다.

글 한상현

PART 01
겨울에 위험한 질병 7가지

뇌·심혈관 질환, 감기, 항문 질환, 피부건조, 낙상... 면역력 떨어져... 곳곳이 '지뢰밭'

'겨울에 놓친 건강이 1년을 좌우한다'라는 말이 있다. 겨울철에는 차가운 공기 탓에 면역력이 떨어져 각종 질병에 잘 걸린다. 운동을 게을리하는 경우도 많아 낙상이나 비만 위험도 높다. 그래서 겨울에는 다른 계절보다 건강관리에 특히 유념해야 한다. 겨울에 잘 걸리는 질병을 알아보고 미리 대비하자.

글 이금숙(헬스조선 기자) 일러스트 이철원



1 뇌·심혈관 질환 추위 탓에 혈관 수축해 위험

날씨가 갑자기 추워지면 협심증·심근경색증·뇌졸중 같은 뇌·심혈관 질환이 증가한다. 추운 겨울에 뇌·심혈관 질환이 늘어나는 이유는 우리 몸이 찬 공기에 노출되면서 교감신경이 항진되기 때문이다. 교감신경이 항진되면 혈관이 수축해 혈압이 상승하고 심장박동 수가 증가한다. 또한 혈소판이 활성화되고 혈액의 점도가 상승해 피가 끈적거리게 된다. 더구나 겨울철에는 감기, 폐렴 같은 호흡기 감염 질환이 늘어나는데, 이로 인해 체내 염증 수치가 올라가면서 뇌·심혈관 질환의 위험이 높아진다. 세브란스병원

심장내과 고영국 교수는 "특히 추운 겨울 아침은 뇌·심혈관 질환의 위험이 가장 높은 때"라며 "수면 중에 심신이 이완 상태에 있다가 잠에서 깨면 교감신경이 항진돼 긴장 상태에 들어가게 되면서 혈관과 심장에 부담이 온다"고 말했다.

겨울철 뇌·심혈관 질환의 위험한 사람은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 가진 환자이다. 따라서 혈압, 혈당, 콜레스테롤 관리가 무엇보다 중요하다. 생활습관 관리도 중요하다. 매일 30분 이상 땀이 살짝 날 정도로 운동을 하고, 동물성 기름인 포화지방산 섭취는 줄여야 한다.

TIP 뇌·심혈관 질환 예방을 위한 식이

	권고사항	식품예시
나트륨	2,000mg	소금 5g
총 지방량	총 섭취 칼로리의 25~35%	
포화지방	총 섭취 칼로리의 10% 미만	동물성 기름, 버터, 소트닝, 코코넛기름, 펌유 등
다가불포화지방산	총 섭취 칼로리의 10% 이하	오메가3 지방산(참치, 삼치, 꿩치, 고등어, 연어, 청어, 정어리 등) 오메가6 지방산(옥수수기름, 콩기름, 해바라기씨 기름)
단가불포화지방산	총 섭취 칼로리의 20% 이하	올리브기름, 땅콩기름, 카놀리유

※출처: 서울대의대 국민건강지식센터

2 감기·폐렴 추워지면 병원균 기승

겨울이 되면 감기에 잘 걸리게 된다. 그 이유는 체내 면역력이 약해지기 때문이다. 면역력이 떨어지면 감기 바이러스가 침투하기 쉬워진다. 미국 예일대 연구에 따르면 사람은 차가운 공기에 노출되면 체온이 떨어지면서 면역 시스템의 기능이 약화되는 것으로 나타났다. 그렇게 되면 대표적인 감기 바이러스인 리노바이러스가 체내에 침투하기 수월해진다. 게다가 리노바이러스는 차가운 온도에서 더 잘 증식하는 특징이 있다. 면역력이 떨어지는 데다 바이러스까지 증식이 활발해지면서 감기의 위험은 더 높아지게 된다.

3 항문 질환 차가운 곳에 앉지 말아야

겨울에는 치질 환자가 급증한다. 국민건강보험공단 자료에 따르면 겨울철인 12월부터 2월까지 치질 환자 수가 가을철인 9월에서 11월까지 환자 수보다 약 50% 많았다. 치핵은 항문 안쪽 혈관이 늘어나 혈관을 덮고 있는 점막이 빠져나오는 것으로, 낮은 기온으로 모세혈관이 수축하면서 정맥 혈액순환이 잘 안 될 때 발생한다. 특히 항문 주위가 차가운 곳에 노출

감기 합병증인 폐렴의 위험도 높아진다. 고령대 안암병원 가정의학과 김양현 교수는 "겨울철 건조하고 오염된 공기에 오래 노출이 되면 가래를 밀어 올려 배출하는 기관지 섬모의 기능이 떨어져 바이러스 등 이물질의 배출이 안 되면서 폐렴에 걸릴 확률이 높아진다"고 말했다. 특히 남배를 피우는 노인의 경우엔 더 심하게 기관지 섬모 기능이 떨어질 수 있다. 따라서 실내에서는 수시로 환기를 해주고 건조하지 않게 가습기, 실내 분수, 어항, 화분을 비치하거나 젖은 수건을 널어놓을 것을 추천한다.

되면 증상이 더 심해진다.

또한 송년회 등 겨울철에 들어나는 술자리도 치질 환자가 급증하는 이유다. 술을 마시면 정맥이 갑자기 확장되면서 약해지고, 이때 과도하게 늘어난 정맥에 혈액 쪄꺼기가 뭉친 혈전이 생긴다. 이런 혈전 덩어리가 항문 밖으로 밀려나오면서 급성 혈전성 치핵이 발생한다. 겨울철 치질을 예방하기 위해서는 차가



4 겨울 우울증 달달한 음식 찾는 것이 특징

겨울에 일조량이 감소하면, 세로토닌(행복감을 느끼게 하는 신경전달물질) 분비량은 줄고 멜라토닌(숙면을 유도하는 호르몬) 분비량은 늘어나 우울·무기력감을 겪게 된다. 우울증의 대표적인 증상은 식욕저하와 불면증이지만, 겨울 우울증은 단 음식, 탄수화물이 자주 먹고 싶고, 잠이 쏟아지는 특징이 있다. 이를 ‘계절성 정동장애’라고 하는데, 계절의 변화에 따라 우울 증세가 나타났다가 사라지는 것을 말한다.

5 피부건조증 약산성 비누 써야

겨울만 되면 팔다리, 등이 심하게 가렵다는 사람이 많다. 피부건조증 때문인데, 실내 온도가 높고 습도가 낮아 건조한 곳에 살거나 목욕을 매일 하는 경우 피부건조증이 더 흔하게 나타난다. 또한 피부건조증은 나이가 들수록 심해진다. 젊을 때는 피부의 30% 이상을 수분이 차지하지만 나이가 들면 수분이 20% 까지 떨어지기 때문이다. 피부건조증을 줄이려면 보습제를 충분히 사용해야 한다. 샤워 후 3분 내 보습제를 바르는 것을 추천한

운 곳에 오래 앉아 있지 말고 냉기와 습기를 차단하고 온기를 보존해 주는 칼개(항문 보온용 치질방석)를 사용하면 도움이 된다. 딱딱한 의자도 좋지 않으므로 피해야 한다. 귀가 후에는 5~10분 온욕이나 좌욕을 하는 것을 권한다. 좌욕은 청결 유지뿐만 아니라 혈액순환을 원활하게 해주어 급성 혈전성 치핵 예방에 도움이 된다. 또한 변기에 10분 이상 앉아 있지 않는 배변습관을 들이는 것도 중요하다.

여름에는 괜찮다가 겨울만 되면 이 증상이 나타나기 때문에 ‘겨울 우울증’이라 불리기도 한다. 겨울 우울증을 극복하려면 헛별을 죬고 운동을 해야 한다. 삼성서울병원 정신건강의학과 홍진표 교수는 “우울 증세가 심하면 매일 일정한 시각에 신체를 강한 광선에 노출시키는 광선요법을 받는 경우도 있다”며 “두 시간씩 일주일간 이 요법을 받으면 67%의 환자는 호전된다”고 말했다.

다. 또한 샤워는 일주일에 세 번만 하고, 사우나 등 본격적인 목욕은 1~2주에 한 번만 해서 피지가 셋겨 나가지 않도록 해야 한다. 비누를 써야 할 경우, 일반적인 고체 비누보다 중성이나 약산성인 물비누나 폼클렌징을 쓰는 게 좋다. 임이석테마피부과 임이석 원장은 “고체 비누는 알칼리성이 많은데, 알칼리는 피부 장벽을 정상화하는 효소의 기능을 억제해 가려움증을 악화시킨다”고 말했다.

6 외상성 질환 골다공증으로 인한 골절 위험

겨울철에는 빙판길에서 넘어져 병원을 찾는 사람이 많다. 다른 계절에 비해 겨울철에 낙상사고가 3배 이상 많다는 조사도 있다. 젊은 사람들은 대부분 타박상이나 인대가 늘어나는 정도의 가벼운 부상을 입지만, 고령층은 유연성, 평형감각 등의 신체적 능력이 떨어져 다른 연령층보다 골절 위험에 취약하다. 특히 골다공증으로 뼈가 약해진 노인은 가볍게 넘어져도 손목 골절이나 고관절 골절까지 발생할 수 있다. 골절은 노년기 삶의 질을 망치는 원인이 될 뿐 아니라 사망에까지 이를 수 있다. 따라서 위험요소를 알고 피해야 한다.

먼저 어지럼증이 있으면 낙상을 좀 더 조심해야 한다. 어지럼증은 똑바로 서 있는 능력, 특히 움직이면서 중심을 유지할 수 있도록 하는 귀속의 평형 기능 문제 때문일 수도 있다. 이때는 병원을 방문해 교정치료를 받아야 한다.

다리 근육이 약해도 부상으로 인한 골절 위험을 높인다. 발목과 무릎이 약해지면 체중 부하를 견디기 힘들고, 균형을 잡기가 어려워져 작은 굴곡에도 중심을 잃고 넘어지기 쉽다. 이런 경우라면 허벅지 근육을 강화하는 것을 추천한다.



7 노로바이러스 식중독 굴 조심해야

노로바이러스는 몸 안으로 들어오면 위·복장·점막에 침투해 염증을 일으킨다. 식품의약품안전처에 따르면 2010~2014년 겨울철 식중독의 절반(49%) 가량이 노로바이러스 때문에 발생했다. 노로바이러스는 주로 익히지 않은 조개류, 채소, 과일을 먹고 감염이 된다. 국내 조사는 있지만 일본에서 1996년부터 2009년까지 오사카 지역에서 발생한 노로바이러스 식중독을 분석한 결과, 78.2%가 식품을 통해서 감염됐고, 이 중 62.3%가 생굴 섭취에 의해 발생했다. 충북대 식품공학과 김광엽 교수는 “굴은 생으로 많이 먹기 때문에 노로바이러스 감염의 원인이 된다”

며 “노로바이러스는 감염력이 높아 굴 한 개만 먹고도 감염이 될 수 있다”고 말했다.

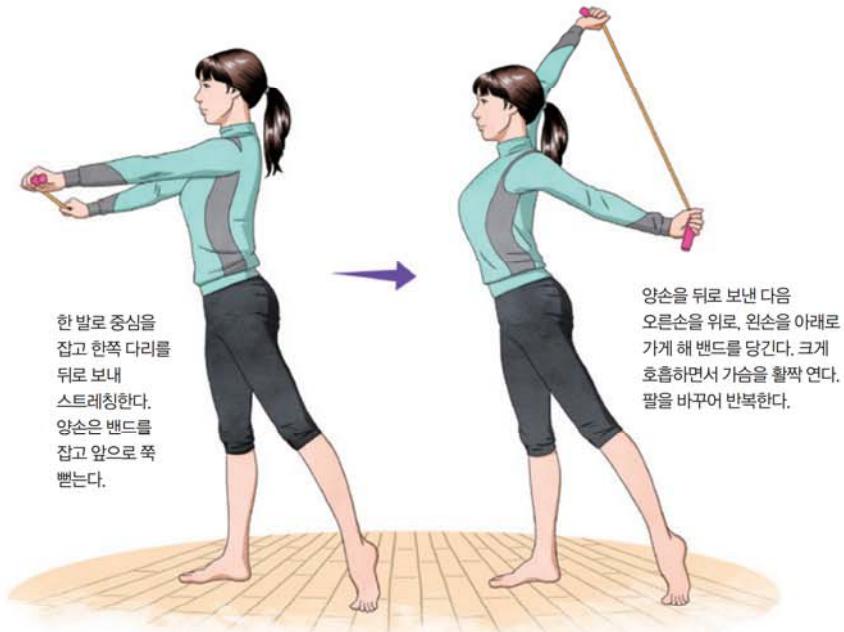
노로바이러스에 감염되면 24~48시간 동안 잠복기를 거친 후 설사·구토·발열 등의 증상이 나타난다. 노로바이러스는 150여 종이나 있고 변이도 잘해 한 번 걸렸던 사람이라 해도 면역 여부에 관계없이 또 걸릴 수 있다. 이런 이유로 노로바이러스를 치료하는 항바이러스제나 백신은 없는 상황이다.

예방을 위해 채소·조개 등을 85도에서 1분 이상 속까지 충분히 익혀 먹어야 한다. 노로바이러스는 부착력이 강해 손은 20초 이상 씻어야 한다. ■

겨울은 몸속 노폐물이 쌓이는 계절

3~4일에 한 번 배변하면 변비 식이요법과 장 자극 스트레칭을

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 『스트레칭이면 충분하다』 박서희 저



날씨가 추워질수록 발병률이 높아지는 여러 질환이 있다. 이런 질환들은 생활습관과 식습관을 개선하고 평소 운동을 한다면 대부분 피해갈 수 있다. 변비도 겨울이면 흔히 생기는 증상 중 하나이다. 50대 이상 여성에게서 특히 겨울 변비가 많이 생기는데, 심한 경우 치핵 및 치혈로 발전될 수 있어 초기에 제대로 관리해야 한다.

3~4일에 한 번 미만으로 배변을 하는 경우, 배변 시 지나치게 힘을 주어야 하는 경우, 변이 매우 단단한 경우 등이 변비에 속한다. 겨울이면 변비가 심해지는 이유는 간단하다.

먹는 음식량에 비해 활동량이 적기 때문이다. 기온이 내려가면 우리 몸은 체온을 올리기 위해 평소보다 많은 에너지를 소비하는데, 에너지를 쓰는 만큼 식욕이 생기게 된다. 또 배출되는 땀의 양이 줄어 자연스레 물을 덜 마시게 되다 보니 장속 노폐물이 제때 빠져나가지 못한다. 연말에 갖은 모임으로 인한 과식과 음주도 장 건강 악화의 주범이다.

배변 시 스마트폰·신문 보는 습관 고쳐야

변비 증상이 있다고 해서 걱정을 하며 병원을 찾아가는 사람은 많지 않다. 하지만 적절한 식이요법과 장을 자극하는 스트레칭과 운동을 병행해 관리하지 않는다면 화장실에서 벌이는 혼자만의 사투는 끝나지 않을 가능성성이 크다. 우선 일정한 시간에 규칙적으로 식사하는 습관을 키우고, 과식하지 않는 게 좋다. 하루 1.5~2리터(8~10컵)의 물을 섭취하는 게 좋은데, 특히 기상 후 물 한 잔을 마시는 습관을 들이도록 한다. 배변 시 신문이나 책을 읽고, 스마트폰을 사용하는 행동은 변비를 유발하는 요인으로 주의하도록 한다.



의자에 앉아서도
장운동을 할 수
있다. 허리를
꽂꽂이 세우고
양팔을 위로 뻗어
맞잡은 후 좌우로
몸을 비틀어가며
스트레칭한다.

생활 / 의 / 지 / 혜

물죽염 100배 활용법 (10)



시금치나물 무침 때도 물죽염으로

나물 무침 때 간을
하다 보면 소금이
한곳에 몽쳐 폭탄을
먹는 경우가 있죠.
깔끔한 맛을 위해 간장
양념은 끼려진다고요.
물죽염으로 간을 하면
이런 고민 간단하게
해결됩니다.



시금치나물무침 물죽염 활용법

1 시금치 1단(300g)을 구입해
뿌리를 다듬고 끓는 물에 살짝
대친다. 이때 죽염을 1/2티스푼
정도 넣으면 좋다.

2 찬물에 행궈 물기를 짜내고
물죽염 1/2술기락, 다진마늘과
다진파 약간, 칡기름 1술기락을
넣고 무침면 끝.

※나물의 간은 가족의 입맛에
맞게 조절하세요.

검은 대륙의 새하얀 정상 설렘은 구름이 되다

'킬리만자로의 눈 덮인 정상 서쪽 봉우리(키보) 가까이에 말라 얼어 죽은 한 마리의 표범 사체가 나뒹굴고 있다. 그 높은 곳에서 표범은 무엇을 찾아 헤매었던 것일까? 그것을 아는 사람은 아무도 없다. (후략)' 소설 『노인과 바다』로 노벨문학상을 받은 미국의 세계적인 작가 어니스트 헤밍웨이 Ernest Hemingway가 1936년 발표한 소설 『킬리만자로의 눈 The Snows of Kilimanjaro』의 서문 중 일부다. 아프리카 대륙의 최고봉 킬리만자로로 떠나본다.

글·사진 박정원(월간산 부장)

헤밍웨이는 그 킬리만자로의 표범을 통해 무엇을 말하고자 했을까? 소설 속에는 전혀 언급되어 있지 않다. 6,000m 가까이 되는 고도에서 표범은 살 수 없고, 더욱이 표범이 먹이를 구하려 그 높은 곳에까지 올라가지 않으리라는 것도 이미 잘 알고 있을 것이다. 헤밍웨이가 그의 인생 내내 강박관념에 시달렸고, 그의 소설에 자주 등장하는 고독과 죽음, 그리고 그 이상의 세계를 말하고 싶었던 게 아닐까 추측할 뿐이다.

킬리만자로는 아프리카 대륙의 최고봉 (5,895m)이고, 인간이 장비를 사용하지 않고 걸어서 올라갈 수 있는 가장 높은 산이다. 산을 좋아하는 사람이라면 누구나 한번쯤 가보고 싶은 곳이고, 몇 번쯤은 그 이름을 들어보았을 것이다.



킬리만자로 트레킹 등산객들이 우후루피크 정상을 향해 걸어가고 있다.

최정상 5,895m의 여정 만만찮아

많은 탐험대가 킬리만자로를 올랐지만 아직 그 이름의 유래에 대한 어떠한 합의가 없는 상태다. 다만 그 유래를 킬리마Kilima와 은자로Mjaro, 두 단어의 어원에서 찾고 있다. 킬리마는 키스와힐리(Kiswahili, 탄자니아와 케냐의 언어인 스와힐리)어로 산을 뜻하는 음리마Mlima에서 유래했다. 키는 스와힐리어로 작은 것이기 때문에 킬리마는 작은 언덕(혹은 작은 산, 작은 봉우리)을 의미한다.

은자로Mjaro란 명칭은 조금 헷갈리는 부분이다. 아프리카 스와힐리어가 아닌 키차가Kichagga어로 은자로는 대상(caravan, 隊商)을 뜻한다. 카라반들은 국경선을 넘나드는 경로를 주로 산을 이용했다. 무역상과 포터들은 국내외를 드나들 때 고산의 매서운 추위에 대한 단어로 은자로를 사용했다. 실제 뜻은 '대상'이지만 추위가 너무 매서워 추위귀신의 이름으로 썼다는 것이다.

즉 카라반들이 높은 산을 넘나들 때 고산에서 혹독한 추위를 겪은 상황을 은자로Mjaro라 했다는 의미다. 결국 이 두 단어를 합쳐서 킬리만자로란 말이 나왔고, 그 뜻은 혹독한 추위를 유발시키는 귀신이 있는 산이라는 것이다.

이 설명은 탄자니아 국립공원 당국에서 발간한 책에 나와 있는 설명이다. 그 외에 '백색의 카라반' '빛나는 산' '위대한 산'이란 이름으로 설명되고 있으나 그 어원은 분명하지 않다.

케냐 나이로비는 적도에서 남쪽으로 불과 150km밖에 떨어져 있지 않은 열대지역이다. 하지만 해발 1,700m의 고지에 위치해 있어 연 평균기온은 18°C 정도로 따뜻하다.

킬리만자로 정상을 향한 출발지는 마랑고다. 해발 1,970m인 마랑고게이트Marango Gate엔 킬리만자로 국립공원관리본부가 있다. 여기서 등산객을 통제하고 안내한다. 킬리만자로 국립공원은 2,700m 이상부터 이지만 자연자원의 보존과 관리, 등산객들의 안전을 위해 이곳에 있다. 공원 안내판에는 국립공원이 시작되는 만다라Mandala 산장까지 3시간, 해발 3,720m의

호롬보Horombo 산장까지 5시간, 4,703m의 키보Kibo 산장까지 5시간, 5,681m의 길만스Gilmans까지 5시간, 최정상인 5,895m의 우후루 피크Uhuru Peak까지 1시간 30분 걸린다고 소개하고 있다. 대개 하루에 하나의 산장씩 이동한다. 즉 하루에 1,000m 내외씩 올라간다는 의미다. 이렇게 따지면 매우 힘든 여정이다. 등산로 옆에는 구토한 혼적들이 곳곳에 보인다. 모두 고소증으로 고통을 겪은 사람들의 혼적이다.

입구에는 독일인 한스 마이어Hans Meyer의 동상이 있다. 1889년 유럽인 최초로 킬리만자로 정상에 오른 인물이다. 바로 그 옆 동판엔 한스 마이어가 정상에 오를 수 있도록 도운 가이드 요하나 라우워Yohana Lauwo와 포터 맘바 코웨라Mamba Kowera 등의 이름도 새겨져 있다.

케냐가 아닌 탄자니아령이 된 사연

한스 마이어는 킬리만자로가 케냐가 아닌 탄자니아령이 되도록 한 장본인이기도 하다. 당시 마이어가 아프리카 최고봉을 등정하자, 독일 황제 빌헬름 2세는 킬리만자로가 탐이 났다. 빌헬름 2세는 영국령 케나에 속해 있던 킬리만자로를 독일령 탄자니아로 넘겨달라고 영국의 빅토리아 여왕에게 간청했다. 이에

빅토리아 여왕은 흔쾌히 받아들여 킬리만자로를 탄자니아로 넘겼다. 독일의 빌헬름 2세는 빅토리아 여왕의 큰딸인 제1왕녀 비키의 아들이었고, 빅토리아 여왕은 외손자인 빌헬름 2세에게 엄청난 생일 선물을 안겨주었던 것이다. 케냐와 탄자니아의 국경선을 가만히 들여다보면 직선으로 된 국경선이 킬리만자로에서 곡선으로 돌아가는 사실을 알 수 있다. 어처구니없는 역사적 사건이 아닐 수 없다.

등반 출발지인 마랑고게이트를 나서기 전날 밤은 설레는 마음으로 뒤척인다. 이국의 밤하늘에 잠시 상념에 잠긴다. 아프리카의 하늘은 어디에서 도 보지 못했던 맑은 하늘이다. 한국에서 생전 보지 못한 별들이 촘촘히 박혀 있다. 시곗바늘은 순식간에 돌아 아침이 되자 밤하늘을 빛냈던 그 별들은 어디론가 사라지고 없었다.

드디어 마랑고게이트로 가는 버스에 몸을 실었다. 약 1시간 걸린다고 가이드가 전했다. 아프리카의 도시 모시 시내 풍경은 처음 방문하는 방문객들의 눈길을 끌기에 충분했다. 열대과일을 길거리에서 그대로 팔거나, 양고기인지 소고기인지 고기를 걸어놓고 파는 부처Butcher·푸줏간 글자를 커다랗게 써놓은 가게도 자주 눈에 띄었다. (다음호에 계속) ■

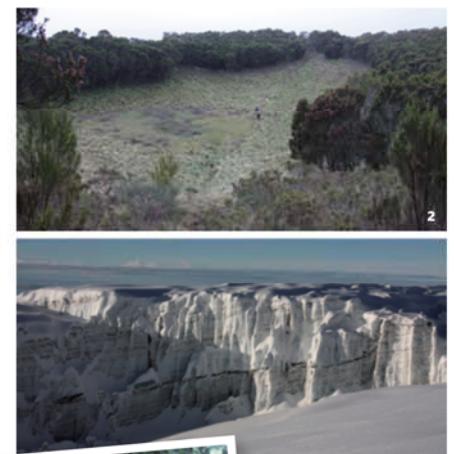
킬리만자로 가려면

아프리카 최고봉 킬리만자로는 동아프리카 탄자니아 북부에 있다. 적도에서 남쪽으로 약 330km쯤 떨어진 곳이다. 산행의 기점이 되는 도시는 탄자니아 북부의 '모시'이며, 케냐의 수도 나이로비에서 이곳까지 차량으로 6시간 가량 소요된다.

비행기로는 1시간 정도.

서울에서 출발하면 방콕을 경유, 나이로비까지 항한다. 비행기 사정에 따라 다소 차이가 있을 수 있지만 나이로비까지 통상 30시간쯤 걸려, 등산도 하기 전에 지치게 만들기도 한다.

킬리만자로 가기 2주 전까지 반드시 황열병(Yellow Fever) 예방주사를 맞아야 한다. 예방접종은 국립의료원이나 각 지방 검역소에서 한다. 출국하기 전 접종한 황열병 예방 노란카드는 어디든 반드시 지참해야 한다.



PARK HEADQUARTERS ALTITUDE 1970 M/6400 FT ASL KILIMANJARO NATIONAL PARK MARANGU ROUTE			
PLACES	E.T.A.	ALTITUDE	VEG.ZONE
MANDALA	2HR	2700M	FOREST
HOROGO	2HR	3720M	WOODLAND
GILMAN'S	2HR	4700M	ALPINE DE SERT
SHIRI PEAK	2HR	5895M	ICE CAP

1 키보산장 가는 길은 황무지와 같은 대평원의 연속이다. 평원에는 아프리카 특유의 식물들이 자란다.

2 만다라 산장에서 1km 남짓 떨어진 거리에 있는 마운디 분화구. 화산 분화구의 형태가 그대로 남아 있다.

3 킬리만자로의 정상과 저 표면의 눈이 블리거나 불리는 화산 분출구.

4 킬리만자로 정상까지의 거리와 소요시간을 소개한 공원 안내판.



BC 2,700년 중국 문명을 연 黃帝 그가 꿈꾼 나라와 인산 선생

중국을 통일하고 새로운 문명을 연 황제黃帝. 동양의학의 원전이라고 불리는 가장 오래된 의서 《황제내경》을 펴낸 인물이다. 그런 그가 동경했던 '화서국華胥國'은 과연 어떤 나라일까?

정리 한상현 일러스트 김성규



주역과 의학에 도통한 임금인데 어찌 '그것을 설명할 수가 없다'고 했을까. 인산 선생 역시 생전의 말씀 중 "내가 알고 있는 자연의 비밀을 전하려고 하나 세상에는 그것을 설명할 수 있는 언어가 없다. 그렇다고 내가 새로운 말을 지어서 쓰면 엉뚱한 혼란만 가중할 뿐이다"라고 했다. 지금의 문명 수준에서 쓰이는 어휘가 선생의 혜명 慧明 세계를 전하는 데에는 너무도 미개한 상태에 있음을 두고 탄식한 것이다

얼굴이 황금색으로 빛나는 황제黃帝가 천자天子의 자리에 오른 지 15년, 천하가 자신을 추앙함을 기뻐하면서 좋은 음식을 먹고 신체身體를 보양補養하며 춤과 노래를 즐기며 지냈으나 도리어 살갗이 바짝 마르고 검어지며 오정五精도 흐려졌다. 또다시 15년이 흘러 이번에는 모든 정성을 기울여 백성을 보살피는데도 역시 건강이 나빠졌다. 오히려 몸이 예전 같지 않고 구갈口渴이 심하고 정신이 혼미하고 산란하며 전신이 무기력증에 빠졌다. 후회막급한 황제는 탄식했다. 크게 반성한 뒤 모든 일을 내려놓고 시녀들도 물리치고 가무음곡을 멀리 하며 반찬의 수도 줄였다. 그리고 궁궐 밖의 외진 곳에 머물면서 몸과 마음을 깨끗이 하고 검소하게 생활하며 고요히 명상에 잠긴 채 석 달 동안 정사政事를 돌보지 않았다.

왕도 없고 신하도 없는 평화로운 나라

그러던 어느 날 그는 꿈을 꾸었다. 그는 꿈속에서 화서국華胥國이라는 나라에 갔는데 그 나라에는 왕도 없고 신하들도 없었으며 만백성이 오직 자연과 더불어 평화롭게 살고 있었다. 그들은 욕심이 없었으며 쾌락을 추구하지도 않았다. 또 요절夭折하는 짙은이도 없었고 늙어감이나 죽음을 두려워하는 사람도 없었다. 미추美醜에도 동요하지 않았으며 배신이나 증오도 없고 물에 들어가도 익사溺死하는 사람이 없었으며 불속에 들어가도 불에 타지 않았고 하늘을 자유롭게 날아다녔으며 산이 막히고 구름이나 안개가 자욱해도 그들의 시야視野에는 아무런 장애가 없었다. 그야말로 신인합일神人合一의 세계이며 선경仙境의 세상 그 자체였다. 꿈에서 깨어난 황제는 세 명의 대신大臣을 불렀다. 그리고 크게 깨우친 후의 심경을 토로했다.

"나는 석 달 동안 번거로운 세상사를 내려놓고 오직 고요한 마음으로 내 몸을 보전保全하고 백성을 잘 다스리는 법에 대해 생각해 보았으나 그 방법을 찾을 수가 없었다. 그러다가 나도 몰래 잡아 들어 이와 같은 꿈을 꾸기에 이르렀다. 이제야 나는 그 꿈을 통해 진실한 도道는 의식적으로는 구할 수가 없음을 알게 되었다. 나는 깨달았다. 나는 그것을 확실히 알고 그 세계를 터득했건만 그대들에게 설명을 하려 해도 설명을 할 수가 없다."

여기서 그대들이란 천로天老, 역목力牧, 태산계太山稽라는 세 명의 대신들이다. 《열자列子》에 나오는 얘기로 세상에 널리 알려져 있지만 그 속에 숨은 비밀은 아무도 모른다.



황제가 누구인가. 기원전 2,700년경 중국 천하를 통일하고 신선神仙 기백岐伯과의 문답問答을 통해 얻은 세계를 의학醫學으로 펼쳐 내경內經을 전한 임금이 아니던가. 이것은 현존하는 한의학 서적 중 가장 오래된 동양의학東洋醫學의 원전으로 그 유명한 《황제 내경黃帝內經》이다.

그는 중국 문명의 개조開祖로 추앙받는 인물이며 주역周易과 의학醫學에 도통道通한 임금인데 어찌 '그 것을 설명할 수가 없다'라고 했을까. 인산 선생 역시 생전의 말씀 중 '내가 알고 있는 자연의 비밀을 전하려고 하나 세상에는 그것을 설명할 수 있는 언어가 없다. 그렇다고 내가 새로운 말을 지어서 쓰면 영

뚱한 혼란만 기중할 뿐이다'라고 했다. 지금의 문명文明 수준에서 쓰이는 어휘가 선생의 혜명慧明 세계를 전하는데에는 너무도 미개未開한 상태에 있음을 두고 탄식한 것이다.

알고도 전할 수 없는 道의 세계

물론 확실히 알고도 '말로 설명할 수가 없다'는 황제의 안타까움과 인산 선생의 탄식이 같은 의미를 가진지는 우리로서는 알 길이 없다. 그러나 이 얘기 속에 감추어진 숨은 뜻은 두 가지가 를림없다. 하나는 신비의 나라 화서국이며, 하나는 알고도 전할 수 없는 도道의 세계다. 중국인의 문명 개조라 숭배를 받으며 그가 죽은 뒤 슬퍼하는 백성의 울음소리가 200년 동안 끊이지 않았다는 전설 같은 얘기도 있지만 황제는 왜 그토록 화서국을 부러워하며 몽매夢寐에도 잊지 못하고 그리워했을까? 화서국은 정말 실제實在했던 나라이며, 있었다면 지구의 어느 곳에 있었을까? 화서국의 진정한 주인공은 누구이며 그러한 선경 세계의 재현再現이 이 땅에도 가능할까? 가능하다면 인산 선생과는 무슨 관계가 있을까? 이것이 황제의 꿈속에 숨겨진 전설 같은 비밀이다.

지금 이 늙은 뱃사공은 머리는 서리가 내려 백발이 되었고 얼굴은 깊은 주름이 퍨어 세월의 이력서가 되었다. 허리도 굽어 지팡이에 의지하여 겨우겨우 살아가는데 무슨 용기로 그런 말을 할 수가 있겠는가. 동네 사람 대다수가 눈을 흘기고 돌멩이질을 할 것이 너무도 뻔한데 백 없는 늙은 뱃사공 출신이 무엇에 의지할꼬. 다리가 없는 외진 나루터 뱃사공도 일등항해사 및 도선사 자격증이 있어야 되는 줄은 차마 모르고 이 지경이 되었으나 화서국 비밀은 전해야 할 터인데… ■

'도정노인 渡亭老人'은 옛 나루터에서 손님을 실어 나르던 늙은 뱃사공을 칭한다. 인산 선생의 의술과 철학을 세상에 전하는 일을 대업으로 여기는 그의 전언博言에는 삶의 지혜와 깊이가 담겨 있다.

대한민국의 페미니즘은 여원에서 처음 시작되었습니다.

女元뉴스

여원 인기 연재: 이상우 정치풍자소설 '여자대통령'

현실의 여자대통령 게이트와 맞물려 폭발적 인기를 끌고 있는 풍자소설

소비자 상대 사기 치는 대형마트… 과징금 겨우 1,000만 원?

대형마트들의 엉터리 시기성 광고에 과징금은 솜방망이

7.4 쓰나미 경보에도 침착한 일본… 그건 배울 만하다

박근혜의 실패가 대한민국의 실패는 절대로 아니다

그래도 우리는 여자대통령이 또 나오기를 기대한다

깊이 생각해야 할 미혼의 행복지수와 기혼의 행복지수

멘토가 열쇠다… 멘토의 한마디가 멘티의 운명을 바꿀 수도

이혼당한 브래드 피트… 소 잃고 외양간은 고쳐 뭘 하나?

"이러려고 명품 좋아했나?" 짹퉁 걸린 여성들, 자괴감 듣다

직장 분위기가 출산휴가, 육아휴직의 걸림돌인 이유

긴급 리포트: 대한민국의 삶의 질은 중국만도 못하다

www.yeowonnews.com

여성의 성공, 여성의 행복, 여성의 경제력 확보를 위한
女元의 정신을 인산가가 적극 지원합니다.



인터넷과 휴대폰
김색창에 여원뉴스를
쳐보세요!



김윤세의壽테크 · 老子 건강학

거대한 나무도 털끝만 한 싹에서 나온다

『

도덕경 제64장



其安易持, 其未兆易謨. 其脆易泮, 其微易散. 爲之於未有, 治之於未亂. 合抱之木, 生於毫末, 九層之臺, 起於累土, 千里之行, 始於足下. 爲者敗之, 執者失之. 是以聖人無爲故無敗, 無執故無失. 民之從事, 常於幾成而敗之. 慎終如始, 則無敗事. 是以聖人欲不欲, 不貴難得之貨, 學不學, 復衆人之所過, 以輔萬物之自然而不敢爲.
기안이지, 기미조이모, 기취이반, 기미이산, 위지어미유, 치지어미란, 합포지목, 생어호말,
구층지대, 기어누토, 천리지행, 시어족하, 위자폐지, 집자실지, 시이성인무위고무폐, 무집고무실.
민지종사, 상어기성이폐지, 신종여서, 즉무폐사, 시이성인육불육, 불귀난득지화, 학불학.
복중인지소과, 이보만물지자연이불감위.

』

안정되어 있을 때 유지하기가 쉽고 아직 조짐이 나타나기 전에 도모하기가 쉬우며 취약할 때 부수기가 쉽고 미세할 때 흘어버리기가 쉽다. 아직 일이 생겨나기 전에 해결해야 하고 미처 혼란스러워지기 전에 다스려야 한다. 아름드리의 거대한 나무도 털끝만 한 어린싹으로부터 나온 것이고 아홉 층의 높은 누대도 흙을 한 삼태기씩 쌓아 올린 것이며 천리 먼 길도 발밑에서 시작된 것이다. 무슨 일이다 인위적으로 하는 사람은 제대로 이루어 어렵고 짐작하여 불잡는 사람은 놓치게 마련이다. 그러므로 성인은 자연법칙에 반하여 인위적으로 하는 일이

없으므로 잘못되는 일이 없고 짐작하여 불잡는 법이 없으므로 놓칠 일이 없는 것이다. 백성들은 일을 추진할 때 늘 거의 이루어지다가 실패로 돌아가거나 처음 시작할 때의 그 마음 그대로 유지하여 마무리할 때까지 신중하게 한다면 실패하는 일이 없을 것이다. 그러므로 성인은 다른 이들이 원하지 않는 것을 원하므로 얻기 어려운 재화를 귀하게 여기지 않으며 다른 이들이 배우려고 하지 않는 것을 배우려 하기 때문에 못사람이 스쳐 지나간 곳이라 하더라도 되돌아가서 세심하게 살펴보되 만물의 자연스러움을 도울 뿐 감히 인위적으로 하지 않는다.

※

병마를 다스리되 순리와 자연에 어긋나는 무리한 의료, 비자연적 치료로는 병고를 기본적으로 해결하는 효과를 거두지 못한다. 인산 선생이 말씀하신 '참의료'는 만물의 약성을 제대로 알고 활용하여 몸 안의 자연치유 능력을 복돋워 병마를 다스릴 뿐 인위적 의료를 통해 무리한 치료를 하지 않는 것이다

오늘의 시대를 의학적으로 설명할 때 '각종 암, 난치병, 괴질이 창궐하는 공해시대'라 할 수 있겠다. 지난해 우리나라에서 세상을 떠난 사람의 수는 약 28만 명에 달하는데 그중 30%가 암으로 인한 사망이고 또 30%가 심혈관, 뇌혈관으로 인한 사망으로 밝혀진 바 있다. 다른 질병 사망자까지 합치면 사망자 10명 중 7~8명이 각종 암이나 난치병으로 사망한다는 결론이 나온다.

세상에 나온 사람들은 누구나 예외 없이 언젠가는 죽게 되는 것이지만 중요한 것은 천수夭壽를 온전하게 누리면서 건강하게 명대로 살다가 죽는 것이

아니라 각종 암이나 난치병, 괴질에 걸려 고통 속에 비명횡사非命橫死를 한다는 데 문제의 심각성이 있는 것이다. 즉 늙어 죽는 것이 아니라 난치성 질병으로 온갖 고통을 받으며 힘겨운 삶을 살다가 앞길이 구만리나 되는 창창한 나이, 아직 한창 일할 나이에 비참하게 생을 마감하는 것이다.

과거에는 국가 통치자나 위정자들의 권력에 대한 집착과 끊임없이 다른 나라의 영토와 재물을 탐하는 욕심으로 인해 벌이는 전쟁에서 수많은 무고無辜한 목숨들이 스러져 갔으나 현대에는 그런 전쟁이 줄어든 반면 난치성 병마病魔들의 창궐에 의해 더 많은 목숨이, 과거에 비해 여러 가지 면에서 더

욱 살기 좋아진 세상을 등지고 대거 저세상으로 떠나간다.

과거 공해가 없던 시절에는 전쟁이나 전염병, 괴질에 희생되는 것이 아니라면 별다른 노력을 기울이지 않더라도 저절로 자신의 건강을 유지, 증진시킬 수 있었으나 요즘에는 유기농, 저농약 등 질 좋은 식품 선택을 위시하여 건강에 도움되는 효과적 운동을 배워 열심히 하고 암, 난치병, 괴질의 근본적 해결을 위한 '참의료'의 방도方道를 찾는 등의 여러 가지 노력을 기울이지 않으면 안 된다.

그럼에도 이러한 엄연한 사실을 망각한 채 아직도 여전히 건강은 거제 주어지는 것으로 착각하고 아무런 대책 없이 그럭저럭 사는 사람들이 적지 않다는 것이 더욱 심각한 문제라 하겠다.

소화불량 등의 조그만 문제라 해서 대수롭지 않게 여기고 지내다가 위암 등 난치성 병마로 발전되어 목숨을 위태롭게 만드는 시점에 이르러 너나 할 것 없이 가슴을 치고 후회하며 속수무책으로 죽음을 맞이하는 우愚를 범하는 시대에 현대인들은 살고 있다. 이러한 방식의 삶을 영위하는 이들에게 노자는 말한다.

"건강이 괜찮을 때 건강을 유지하기 쉽고 질병의

조짐이 본격적으로 드러나기 전에 병마를 다스려야 효과적으로 해결할 수 있으며 병의 싹이 약할 때 제거하기 쉽고 병세가 미세할 때 다스려야 무난하게 해결이 가능하리라.” 친병으로 드러나기 전에 해결하고 병마가 생명의 질서를 교란하기 전에 다스리는 게 효과적일 것이다.

아름드리나무도 텔끝만 한 쪽에서 나오고 아홉 층의 높은 누대도 흙을 한 삼태기씩 쌓아 올린 것이며 천 리 먼 길도 밭밑에서 시작된 것이다. 병마를 다스리되 순리와 자연에 어긋나는 무리한 의료,

비자연적 치료로는 병고를 근본적으로 해결하는 효과를 거두지 못한다. 세상의 의료체계는 병마를 해결한 것처럼 보이다가 결국에는 실패로 귀결되는데 순리 자연의 ‘참의료’ 방약方藥을 받아들여 시종일관 정성스럽게 다스릴 경우 병고病苦를 효과적으로 극복하고 건강을 회복할 수 있으리라.

‘참의료’는 만물의 약성을 제대로 알고 활용하여 몸 안의 자연치유 능력을 북돋워 병마를 다스릴 뿐 인위적 의료를 통해 무리한 치료를 하지 않는 것이다.

도리道理에 부합하는 ‘참의료’를 터득하여 실천하는 이들은 생명을 영위함에 있어서 먹을거리, 의복, 주거 등 여러 면의 세세한 일들에 대해 일일이 분별하고 신경 쓰기보다는 덜 가공한 거친 음식, 투박한 짧은 옷, 삼간초가에서 유유자적하면서 천지天地와 하나 되어 소박素朴한 삶을 영위함으로써 난치성 병마는 물론 삼재三災와 팔난八難이 범접 못 하는 자연스러운 삶의 주인공으로 살아간다.

식자우환識字憂患으로 현미경을 이용해 물컵의 세균을 확인하여 컵을 살균 소독해 물을 마시고 몸에 좋다는 것만을 골라서 먹는 한편 비단옷을 걸치고 고대광실넓은 집에 기거하며 온몸의 기력을 끊임없이 소모하면서 지내는 이들은 스스로 재생력을 약화시키면서도 그 모든 행위가 오히려 건강에 이로울 것이라는 착각 속에 살아간다. 이치에 어긋나고 자연법칙을 거스르면서 어떻게 명대로 살 수 있으며 건강하게 살 수 있겠는가?

의학의 아버지로 불리는 2,500여 년 전의 히포크라테스가 이야기한 바대로 ‘몸 안에 존재하는 백명의 의사’가 체내의 자연치유 능력을 충분 활용하여 병마를 물리치는 참의료를, 세상의 비자연적 공격 의료를 투입하여 방해하는 우愚를 너나 할 것 없이 범하는 비이성적 세상에 우리는 살고 있다.

노자의 무위자연의 핵심 사상을 의료에 대입할 경우 그 메시지는 “많이 아는 지식의 인위적 의료로 병마를 물리치는 것은 건강의 적이요, 지식의 의료가 아닌 도리에 부합하는 지혜의 의료로 병마를 다스리는 것은 건강의 축복이다”라는 것으로 요약될 수 있겠다. 이러한 의료, 즉 도리에 부합하는 ‘참의료’는 세상의 일반적 인식과 상반되는 것

※
노자의 무위자연의 핵심 사상을 의료에 대입할 경우 그 메시지는 “많이 아는 지식의 인위적 의료로 병마를 물리치는 것은 건강의 적이요, 지식의 의료가 아닌 도리에 부합하는 지혜의 의료로 병마를 다스리는 것은 건강의 축복이다”라는 것으로 요약될 수 있겠다



처럼 여겨질 수 있겠지만 이렇듯 덕스러운 의료로 도리에 크게 부합하는 진정한 ‘참의료’임에 틀림없으리라.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)

『

도덕경 제65장



古之善爲道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多，故以智治國，國之賊，不以智治國。
國之福，知此兩者亦稽式。常知稽式，是謂玄德。玄德深矣，遠矣，與物反矣，然後乃至大順。

고자선위도자, 비이명민, 장이우지, 민지난치, 이기지다. 고이지치국, 국지적, 불이지치국,
국지복, 지치양자역제식, 상지제식, 시위현덕, 현덕십의, 원의, 여물반의, 연후내지대순。

』

옛적에 도를 잘 닦아서 실천한 이들은 나랏일에 대해 누구든지 모든 일을 두루 잘 알 수 있도록 밝혀 백성들로 하여금 일일이 시비곡직是曲直을 따지게 하지 않고 자연 그대로 살게 하여 마치 어리석은 것처럼 각자 소박한 삶을 영위할 수 있게 했다. 백성들을 다스리기 어렵게 만드는 중요 원인으로는 시비곡직을 따지는 그들의 지식이 많아지게 한 것을 꼽을 수 있다. 그러므로 시비곡직을 따지는 지식 위주로 나라를 다스리는 것은 나라에

해를 끼치는 나라의 도적이요, 지식 위주로 나라를 다스리지 않는 것은 나라에 도움되는 나라의 복이라 하겠다. 이 두 가지의 장단점을 올바로 아는 것을 기본적 정치 공식이라 하겠고 늘 이러한 정치 공식을 터득하여 알고 있는 것을 현묘한 덕이라 하겠다. 현묘한 덕은 차원이 깊고 멀어서 세상 사람들의 일반적 인식과는 상반된 것처럼 보이지만 이러한 덕이라야 도에 크게 순응하는 경지에 이를 수 있으리라.



늦가을의 정취 255차 1박 2일 힐링캠프

몸 튼튼, 마음 튼튼 “겨울 드루와!”

가을인가 싶더니 산은 벌써 겨울옷을 갈아입고 있습니다. 그런데 힐링캠프가 열리는 지리산 자락의 삼봉산은 빠르게 지나는 가을이 못내 아쉽나 봐요. 곳곳에 아직 가을 흔적이 남아 있어요. 올해 인산연수원에서 열린 마지막 1박 2일 힐링캠프 현장 속으로 들어가 봤습니다.

글 한상현 사진 임영근

늦가을 만끽하며 걷는 삼봉산 둘레길

운동 중에선 걷기가 최고입니다. 지리산 자락 삼봉산 둘레길은 인산가 힐링캠프의 인기 코스죠. 김윤세 회장이 회원들과 함께 겨울옷으로 갈아입는 삼봉산을 걷고 있네요.



여기에 소금을 넣는 거래요

죽염을 만들 때 핵심 재료가 바로 왕대나무입니다. 죽염 가격에 가장 큰 영향을 미치는 재료기도 하고요. 마디를 잘라 정리해 놓은 대나무를 힐링캠프 참가자가 살펴보고 있군요.



쌀쌀한 팬 불타는 죽염 용융로

날씨가 쌀쌀해지면 불가마 생각이 간절하죠. 죽염 제조장에는 1,600도의 죽염 용융로가 있는데 원적외선이 뿜어져 나와 몸속부터 따뜻해진다고 합니다.



지리산 제일문 앞에서

지리산으로 들어가려면 반드시 넘어야 하는 고개가 있어요. 오도재죠. 이 고개를 오르면 깨달음을 얻는다는 전설이 있다고 합니다. 모두가 참의료를 깨닫기 바라며 칠컥~



모과향 가득한 인산연수원

인산동천을 한 바퀴 돌다 장독대 옆에서 노랗게 잘 익은 모과를 발견했어요. 은은한 모과향이 늦가을 정취를 느끼게 하네요.



오봉산을 향해 “야호~”

인산연수원 맞은편에 있는 오봉산은 햇살이 들기 시작하는 아침 경치가 가장 멋지죠. 아침 산책을 나간 캠프 참가자들이 오봉산을 향해 힘껏 외치네요. “야~호~!”



인산가 미녀 삼총사

힐링캠프가 열리면 서울에서 함양까지 한달음에 달려와 회원들의 수족이 되어주는 인산가 직원들. 이번 캠프에는 인산가를 대표하는 미녀 삼총사가 함께했네요.

설악산에서 온 편지



30년간 인산의학을 실천하고 있는 설악산자연학교 우성숙 교장선생님의 생생한 체험담을 듣다 보면 당장 쑥뜸을 뜨고 싶어져요.



아 웃겨! 눈물 나게 웃겨~

웃으면 복이 온대요. 그런데 언제 웃었는지 기억이 안 나시죠? 힐링캠프에 오셨으니 일상의 걱정 모두 내려놓고 한바탕 웃어 봐요. *^^*

힐링캠프에서 만난 사람들

서울 서초구에서 온 식품회사 사람들
“30년 전 인산 선생한테 처방받은 인연 못 잊어”



이번 힐링캠프에는 단체로 찾은 회원이 여럿 눈에 띄었다. 그중 서울 서초구 방배동에 있는 한 식품회사의 경우 대표가 직접 직원들을 이끌고 참가해 눈길을 끌었다. 직원들에게 인산의학을 소개하고 함께 힐링캠프까지 온 박정희(70·앞쪽 가운데) 대표는 30년 전 인산 김일훈 선생을 직접 만났다고 한다. 박 대표는 “젊었을 때 두통이 심했는데 지인이 인산 선생을 찾아가 보라고 해 함양에서 직접 뵙고 죽염을 처방받았다”며 “감사한 마음에 식사를 대접하려고 차로 이동하자고 하니 걷는 게 건강에 좋다고 하시면서 식당까지 걸어가신 게 기억에 남는다”고 했다.

박 대표는 가족 같은 직원들이 항상 건강하기를 바라는 마음에 기회가 될 때마다 힐링캠프에 데리고 온다고 한다. 그는 “회사를 위해 열심히 일하는 직원들이 모두 건강했으면 좋겠다”며 “지리산 맑은 공기도 마시고 몸과 마음을 힐링할 수 있어 모두가 대만족이다”라고 말했다.

서울에서 온 50년 지기 초등학교 동창생들
“캠프 음식 맛있고 숙소도 편안해 가성비 최고”

50년 지기 초등학교 동창생 6명이 함께 힐링캠프에 참가했다. 전라북도 전주 금암초등학교를 함께 다닌 동창들이라고 한다. 서울에서 다시 만난다는 것도 쉬운 일이 아닌데 함께 힐링캠프 까지 참가했으니 보통 친한 사이는 아닌 것 같다.

양해순(65)씨는 “50년 지기 친구들과 함께 좋은 곳에서 힐링을 할 수 있어 너무 좋다”며 “인산가 힐링캠프는 음식도 정말 맛있고 숙소도 좋아 가격 대비 최고의 캠프다”라고 칭찬했다. 동창들을 힐링캠프로 이끈 이는 인산의학 마니아인 임경숙씨다. 그는 “10년 전 잇몸이 좋지 않아 죽염 양치를 했는데 그 후 염증이 사라졌다”며 “그때부터 주변 지인들과 친구들에게 인산의학을 알리고 있다”고 했다. 임씨를 통해 인산가를 알게 된 강경숙씨는 “인산가는 먹거리 가지고 장난치지 않는 정직한 기업이라는 것을 직접 눈으로 확인했다”며 “지인들과 함께 꼭 다시 오고 싶다”고 했다.



죽염 넣은 100% 유기농 빵집 ‘도현당’

無설탕 · 無버터 · 無우유 명품 빵에 정직을 담다

이보다 건강한 빵이 있을까. 100% 유기농 곡물과 인산죽염, 천연효모만 넣고 만든 빵이 있다. 정직하고 진실한 먹거리로 만들기 위해 3년 적자 속에서도 고집을 꺾지 않았던 부산 유기농 빵집 도현당. 이제 사람들이 그 가치를 알기 시작했다.

글 한상현 사진 양수열



제빵의 상식을 뒤집은 100% 유기농 빵이 있다는 연락을 받았다. 유기농 제품이야 우리 주변에서 쉽게 볼 수 있으니 큰 기대는 하지 않았다. 그런데 인터넷으로 검색을 해보니 비건 Vegan이나 유기농 제품을 선호하는 이들 사이에서 꽤 유명한 빵이었다. 부산 해운대에 위치한 국가 유기농 공식품 인증 베이커리 ‘도현당’을 찾아갔다. 웃는 얼굴이 선해 보이는 박영득 대표와 아내 김도현씨가 일행을 맞았다.

유기농공식품 정부 인증 빵집

인산의학은 우리나라에서 나는 농립축수산물의 약성을 활용해 병을 고치는 자연치유를 기본으로 한다. 도현당도 마찬가지다. 국내산 100% 유기농 통밀과 유기농 현미 등 유기농 곡물을 사용한다. 여기에 직접 발효한 천연토종효모와 인산죽염, 물을 넣고 발효시킨다. 들어가는 재료는 이 네 가지가 전부다. 넣는 게 더 있다면 오랜 시간과 장인정신쯤 될 게다.

“인산 선생님의 활인구세活人救世 정신을 실천하는 것이 도현당 빵이 추구하는 가치입니다. 누구나 안심하고 먹을 수 있는 건강한 빵을 만들어 활인구세 정신을 실현하고 있습니다.”

박영득 대표는 한창 사업이 번창해 체인점까지 낼 정도로 잘 나갔다. 그러나 갑작스런 화재로 전신 화상을 입게 됐다. 생사를 넘나드는 중환자였다고 한다. 지금도 움직임이 자연스럽지 못하다. 천신만고千辛萬苦 끝에 새로운 삶을 얻게 된 그는 이익을 죽는 것이 아니라 건강을 죽는 것이 진정한 행복이



1 원쪽은 100% 유기농
죽미검은콩통밀비건빵(600g), 오른쪽은 100%
유기농 현미빵(550g). 도현당의 대표 빵이다.
2 도현당 박영득 대표. 정직을 담은 ‘진실된
빵’이 그의 손에서 만들어진다.
3 박 대표는 빵집 진열장 옆에 인산가 죽염
제품들을 별도로 전시해 고객들에게 소개하고
있다.

라는 것을 깨달았다고 한다. 아내 김도현씨는 “친정아버지가 암으로 돌아가셨고 남편도 병원 생활을 오래 해, 누구보다 먹거리의 중요성을 잘 알게 됐다”며 “10년 전 잇몸이 좋지 않아 죽염 양치를 하면서 알게 된 죽염의 효과와 가치를 좋은 먹거리 만드는 데 활용해 보자는 생각이 들었다”고 말했다.

빵 만드는 데 13일… 시간·정성 담은 죽염과 달아

박 대표는 누구도 시도하지 않았고, 누구도 만들지 않았던 빵, ‘정직’을 담은 ‘진실된 빵’을 만들겠다고 다짐했다. 그렇게 탄생한 것이 도현당 빵이다. 도현당의 모든 빵은 기본 10~13일이 걸린다. 산야초와 유기농 건포도로 산야초 발효 종을 배양한 다음 유기농 현미쌀로 고두밥(지에밥)을 해 발효를 시킨다. 이를 가지고 빵 반죽을 발효시키기 때문에 오래 걸릴 수밖에 없다. 여기서 중요한 것 중 하나가 바로 소금이다. 박 대표는 처음 도현당을 준비할 때 좋다고 소문난 소금은 모두 실험해 봤다고 한다. 가장 비싼 천일염인 토편염도 써봤다. 그런데 죽염보다 좋은 소금은 없다는 결론을 내렸다. “천일염으로 반죽해 빵을 만들었는데 식감이 그리 좋지 않고 효모 특유의 향이 남아 있어 고민이었죠. 그런데 죽염으로 반죽하니 신기하게도 빵이 부드럽고 효모향도 안 나는 거예요. 새로운 발견이었어요.”

도현당의 모든 빵에는 3회 생활죽염이 들어간다. 천일염보다 훨씬 비싸 고민될 법도 한데 박 대표는 “오랜 시간 정성을 들여 만드는 도현당 빵과 3년 하고도 21일 걸리는 죽염은 추구하는 가치가 같다”며 “겉모양은 화려하지 않지만 빵 속에 담긴 정직한 먹거리의 가치를 알아줄 사람들이 있을 것”이라고 말했다.

쇼핑몰 오픈해 전국 배송 서비스도

도현당 빵의 가치는 국가에서 먼저 인정했다. 도현당은 유기농산물만 사용해 제품을 만들어 농림축산식품부가 인정하

100% 유기농 빵 만드는 ‘도현당’

주소 부산광역시 해운대구 중동
해운대해변로 365
쇼핑몰 www.dhdang.com
문의 051) 701-1292



암, 암, 암 그렇고 말고!!!



암 선고 받은 한국인과 미국인의 차이

'암'이란 글자를 보면 누구나 죽음을 연상한다. '암=죽음'이라는 공식이 오랫동안 우리를 지배해 왔기에 누구나 암을 두려워한다. 며칠 전 아내가 어느 종편 방송의 <몸신>이란 프로에서 보았다며 들려준 암 얘기가 재밌다. 그 프로에 출연한 암 전문 의사가 자기 경험담이라며 말한 얘기다.

암 선고를 받으면 미국 사람들은 "그럼 나는 이제부터 무얼 해야 합니까?"를 묻는다고 한다. 그런데 한국 암 환자는 좀 다르다. "저 앞으로 몇 년이나 더 살죠?"를 묻는다는 것이다. '암=죽음'의 공식은 여전히 우리를 지배하고 있다. 우리에게 '암'은 걸리면 죽는 병으로 인식되어 있다.

누구나 스스로에게 한 번 물어볼 필요가 있다. 내가 만일 암에 걸려 의사에게서 '암입니다'란 소리를 듣는다면, 나는 어떻게 반응할까? 암 앞에 초라하게 보이기가 싫어 '암요? 하하하' 하고 웃을 사람은 없다. 한 가지 분명한 사실은 암은 밖에서 오지 않는다. 암은 내 몸 안에서 생기는 것이고 암의 가장 큰 원인은 자기 자신이다. 암을 비롯한 많은 질병이나 불행은 밖에서 오기보다 내 안에서 시작되기 쉽다. 교통사고나 지진이나 화산이 터져 사망하는 경우가 점점 늘어나는 것을 보면, "내 생명을 노리는 것은 내 안에도 있고 내 밖에도 있구나!" 하며 우리는 긴장하기도 한다.

암에도 안 걸리고, 지진이나 화산이나 교통사고도

만나지 않는 것이 가장 좋기는 하지만, 그런 것 역시 뜻대로 되지 않는 것이 인생이니… 인생의 불행에 대해서 현재 가장 많이 생각하는 한국 사람은 누구 일까?

돈은 많고 결혼은 늦게 하는 사람이 유방암에 잘 걸린다?

지난 11월 22일 국립 암센터의 이강현 원장이 정부 세종청사 보건복지부 기자실에서 우리나라 최초 시·군·구별 암 발생 통계 및 발생 지도를 발표했다. 그 긴 얘기를 여기서 다 인용할 수는 없지만 통계에 따르면 갑상선암은 전남, 대장암은 대전시와 충청도, 폐암은 전남·경북·충북, 유방암 및 전립선암은 서울 강남과 서초, 경기 성남 분당에서 높게 나타났다. 대표적인 서구형 암으로 꼽히는 유방암과 전립선암, 서울의 강남·서초, 경기 분당이라면 대개 부유한 사람이 많이 사는 지역으로 꼽힌다. 이 지역은 집값도 비싸다. 그런데 강남 3구와 분당 거주자는 초경 연령이 빠르고 출산율이 낮으며, 출산 연령이 늦어 유방암 발생 위험이 증가하는 것으로 분석됐다.

말하자면 교육 수준이 높고 경제적으로 중급 이상인 여성들이 결혼을 늦게 하는 탓에 유방암 발생률이 높다는 것이다. 남성의 전립선암도 이 지역(즉 좀 부유한 지역) 거주자들에게서 많이 발생하는 것으로 되어 있다.

박근혜 대통령은 '정치적 암'에 걸렸다?

금년에 가장 매스컴을 많이 타고 구설수도 많았던 사람은 미국의 트럼프 대통령 당선자와 한국의 박근혜 대통령이 아닌가 생각된다. 우리나라 대통령에 대한 얘기는 참으로 가슴 아프다. '어떻게 이런 일이!'

라고 말하기도 힘들 만큼 되어버렸다. 암이 외부에서 오는 것이 아니듯이 박근혜 대통령이 겪고 있는 저 괴로움도 역시 외부에서 온 것이 아니라 암처럼 자기 스스로가 원인이 되지 않았나 생각된다. 이번 사건의 물꼬를 튼 1등 공신으로, 언론계는 TV 조선 이진동 사회부장과 JTBC 손석희 앵커(보도 부문 사장)를 들고 있다. TV조선은 지난 7월 16일의 '청와대 안종범 수석, 문화재단 미르 500억 지원'을 처음 보도했고, 8월 2일에는 'K스포츠재단 400억 모아' 등을 연이어 터뜨렸다. 정확했다. 불행한 일이다. 그야말로 우리의 현직 대통령이 암보다 더 불행한 일을 당하고 있다. 암이 외부에서 오는 게 아닌 내부에서 오듯이, 대통령의 게이트도 외부에서 온 불행이 아니라 내부에서 온 불행이라고 보아야 한다.

앞서 언급한 암 전문 의사의 얘기와 이번 게이트 사건을 보며 문득 인산 선생을 생각한다. 누가 인산 선생께 암에 걸렸다며 "나 지금부터 뭘 해야 할까요?" 묻는다면 "오늘부터 구운 마늘 죽염 찍어 먹어!"라 하셨을 테고, 그리고 "몇 년이나 더 살까요?"를 묻는 사람에게도 "구운 마늘 죽염 찍어 먹어!" 하셨을 것이다. 만약 박근혜 대통령이 "나 어떻게 할까요?" 인산 선생께 묻는다면 뭐라고 하셨을까? "오늘부터 구운 마늘 죽염 찍어 먹어!" 하며 박 대통령에게도 구운 마늘, 죽염을 권하셨을까? 궁금하다. ■



김재원

전 (여원) 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진행사 / 예술의전당
지문위원 / Mes Intercontinental 한국대회장

'인산가 건강 에세이 공모전' 은상 수상작

바른길, 바른 의학 인산의학

글 강동윤 일러스트 이철원



인산의학은 말합니다. 난치병은 있어도 불치병은 없다고. 죽염과 마늘만 있으면 암은 아무것도 아니라 고. 내 몸 안에 가장 훌륭한 의사가 있다고. 네, 200% 사실입니다.

어떻게 그렇게 확신할 수 있나고요? 저희 어머니의 투명생활과 치유과정을 직접 보고 느꼈기 때문이죠. 지금부터 그 얘기를 시작해 볼까 합니다.

2년 전, 어머니는 부산의 모 병원에서 갑상선암을 판정받았습니다. 당시 군복무를 하고 있던 저로서는 청천벽력과 같은 소식이었습니다. 드라마에서나 보던 암이란 것이 우리 가족에게 찾아오다니. 주변 사람들은 하나같이 충격에 휩싸였습니다. 동시에, 현대의학을 맹신하는 몇몇 분들은 당장 수술해야 한다고 소리쳤습니다.

하나, 수술을 하게 되면 평생 호르몬 약을 먹어야 하고 그것 때문에 더 초췌해질 어머니의 모습이 눈에 아른거려 가족들은 적극 반대했습니다. 그런 중 우연히 아버지의 지인을 통해 설악산자연학교라는 곳을 알게 되었는데, 왠지 그곳에 가면 해답을 찾을 수 있을 것 같은 생각에 부모님은 곧바로 달려갔습니다. 그곳에서 우성숙 교장선생님을 만나고 인산의학을 처음 접하게 되었는데, 이 자연치유법에 대해 알

2년 전 갑상선암 판정 받은 어머니, 수술 대신 설악산자연학교로 먼저 인산가 유황오리진액을 먹기 시작. 다음달엔 유황발마늘을 죽염에 찍어 하루 20통 이상 먹어 쑥뜸에도 도전. 하루 5~7시간 매일 자기 자신과의 싸움 견뎌 이듬해 암 진단 받은 그 병원서 완치 판정 받아

면 압수록 정말 놀라움의 연속이었습니다.

죽염이 좋다는 건 어렵잖이 알고 있었으나 이 정도까지라고는 상상도 못했습니다. 또한 마늘과 함께 섭취하면 어떠한 암도 이겨낼 수 있다는 것을 알고 믿기 시작했습니다. 그때부터였죠. 어머니가 암에 도전장을 내밀었습니다. 본격적인 암파의 사투가 시작된 것입니다.

2014년 3월, 어머니는 인산가 유황오리진액을 먹기 시작했고 4월부터는 유황발마늘을 인산죽염에 찍어 하루 20통 이상 드셨습니다. 인산 선생님 말씀대로 정말 어머니는 죽염을 퍼먹었습니다. 그렇게 약 100일 경과 후 어머니는 몸이 점점 호전되고 있다고 하셨습니다. 그리고 그해 10월, 처음에 막연한 두려움에 시도하지 못했던 쑥뜸에도 도전했습니다. 쑥뜸불이 타들에 가는 엄청난 고통에 포기하겠거니 생각했지만 끝까지 견디내시는 모습에 저도 몰래 눈물이 흘러나왔습니다. 어머니 앞이라 내색은 안 했지만 그 당시 혼자서 평평 울었던 기억이 남니다. 하루 5시간에서 길게는 7시간 까지 매일 자기 자신과의 싸움을 이겨내면서 시간이 흘러 한 달하고 보름이 지났을 때, 어머니는 처음 목표로 잡았던 훈장 수를 다 채웠습니다. 이듬해 2015년 3월, 암 진단을 받았던 바로 그 병원에서 어머니는 암 완치 판정을 받았습니다. 수술도 하지 않았는데 말이죠. 그때 그 의사의 놀란 표정이 아직도 기억에 남습니다. 만약 수술을 했었다면 어머니는 어떻게 되셨을까요. 인산 선생님께 너무나도 감사할 따름입니다.

TV에서나 보던 암의 발병과 기적과도 같은 치유, 인산의학을 알았기에 가능했습니다. 미래에는 공기까지 사 마셔야 된다는 말이 나올 정도로 오염된 현대사회에서, 나 자신과 우리 가족의 건강을 책임져 줄 수 있는 것은 오직 인산의학밖에 없다고 생각합니다. 특히 죽염과 쑥뜸은 선택이 아닌 필수입니다.

이제 우리 가족 4명의 몸에는 모두 품자국이 새겨져 있습니다. 이 품자국을 모르는 사람들이 보면 하나같이 화상이 아니냐고 물더군요. 그때마다 저는 늘 이렇게 말합니다. '화상'이 아닌 '훈장'이라고 말입니다. 쑥뜸자국이 그것의 가치를 알고 실천하는 사람에게 주어지는 훈장이라고 인식되었으면 하는 마음입니다.

어머니는 완치 후에 다시 행복을 되찾았고 가족들도 안심하고 일상으로 돌아왔습니다. 쑥뜸불 맛을 보니 이제는 두려운 병이 없습니다. 이 모든 것이 인산 선생님의 지혜 덕분이 아닐까요? 인산의학, 고맙습니다. 🎉

인산연구소, 한국식품영양과학회 세미나서 연구 성과 발표

죽염 인체시험 통해서도 안전성 확인

글·사진 이재양 인산생명과학연구소 소장

120년 건강본가 (주)인산가 부설 인산생명과학연구소(소장 이재양)는 지난 10월 31일부터 11월 2일까지 제주국제컨벤션센터에서 열린 한국식품영양과학회 국제심포지엄 및 정기학술대회에 참가해 죽염의 인체 무해성을 입증한 연구 성과를 발표했다.

한국식품영양과학회 학술대회는 최근 연구 진행 성과를 발표하고 새로운 식품개발 및 연구동향을 서로 소개하고 정보를 공유하는 기회의 장으로, 매년 수많은 국내외 식품 관련 연구자들이 학회에 참가한다. 인산생명과학연구소에서도 이번 학회에 참가해 인체에 대한 죽염 섭취 안전성 여부를 임상실험을 통해 입증한 연구논문을 발표했다.

이번에 인산생명과학연구소가 포스터로 제작해 발표한 연구 주제는 ‘인체적용시험을 통한 인산죽염의 안전성 검증’이다. 건강과 식품산업의 소재로 (주)인산가에 의해 처음으로 개발 및 생산된 죽염은 이미 일반독성시험과 유전독성시험으로 식품으로서 안전성을 확인했다. 여기에 더해 인산생명과학연구소는 죽염의 안전성을 보다 염밀히 검증하기 위해 인체적용시험을 진행한 것이다. 시험은 지원자들의 서면동의서 작성과 신체검진, 진단검사의학 검사 등 피험자 적합성 평가를 통과한 60명을 대상으로 했다.

하루 10g씩 4주간 복용… 별다른 이상 안 보여

선정된 피험자들은 무작위 배정과 이중 눈가림 방법을 통해 인산죽염 복용군과 플라세보 제품 복용군으로 30명씩 나누었고, 각 시험용 제품을 하루 10g씩, 4



주 동안 복용했다. 안전성 검증을 위한 평가분석은 자각 및 타각 증상에 따른 이상반응 유무, 진단검사의학 검사, 활력징후 등의 측정으로 진행했다.

분석결과를 살펴보면 60명의 피험자 중 25명에서 경도 또는 중등도 이상반응이 보고되었지만, 시험제품 섭취와의 인과관계는 확인되지 않았다. 혈액생화학, 소변 검사로 진행한 진단검사의학 검사와 피험자들의 혈압 및 맥박수를 측정한 결과에서도 통계적으로 유의한 변화 또는 임상적으로 의미 있는 변화는 나타나지 않았다. 피험자의 체중변화와 체질량지수에서도 유의한 차이는 없었다. 이번 연구는 국내 유일의 국가 인정 임상시험기관인 ‘전북대학교병원 기능성식품임상시험지원센터’를 통해 처음으로 죽염에 대한 인체적용시험을 진행한 것이다. ■

죽염으로 양치하세요! 안전하면서도 건강에 더 이롭거든요



최근 시판 중인 대부분의 치약에 가습기 살균제의 특정 유해성분이 함유된 것으로 밝혀져 또 한 번 세상이 떠들썩해지고 말았다. 이 사건으로 인해 많은 사람이 그동안 무심코 사용해 왔던 치약에 대해 적지 않은 걱정과 불안을 갖게 됐다.

우리나라는 예부터 지혜로운 양치질의 전통이 오랜 세월 이어져 왔다. 어릴 적에 봤던 우리 할아버지께서 양치질하시는 모습이 그 대표적인 예다.

천일염을 절구에 빻아 그걸 손가락에 꾹꾹 묻혀서 칫솔이 아닌 손가락을 입속에 넣고 이리저리 문지른 후 그 침을 삼키거나 그것으로 눈을 씻어내곤 하셨다. 조부님은 84세까지 사시는 동안 위장이 튼튼해서 배탈이 난 적도 없으셨고 그 흔한 충치나 풍치도 없었으며 이가 흔들려 고생하신 적도 없었다. 어떤 음식이든 마음대로 다 드셨다. 시력도 아주 좋아서 돋보기 없이 깨알같이 작은 글씨까지도 읽으셨다.

나도 죽염의 효능을 알고부터는 9회 죽염으로만 이를 닦고 있다. 죽염을 티스푼으로 한 스푼 떼서 입에 넣고 칫솔로 고루고루 닦은 후에 그 침은 꿀꺽 삼킨다. 20년 이상 그렇게 하고 있는데 지금까지 치과에 간 일이 없다. 외출이나 여행 중에 죽염이 없을 경우는 차라리 그냥 맨 칫솔질을 한다. 화공약독의 폐해를 두려워하는 ‘케미포비아(화학 공포증)’ 현상에서 나는 완전히 자유로운 셈이다. 유해성분으로부터 안전 할 뿐만 아니라 쓰면 쓸수록 건강에 이로운 죽염양치를 회원 여러분께 적극 추천해 본다. ☺

‘인산의 자연치유요법’
우성숙 교장이 전합니다

설악산 오색에서 자연학교를 운영하고 있는 우성숙 교장은 인산의학과 명상·산행·

자연식을 제안하며

많은 사람에게 건강한 삶을 경험하게 합니다.

문의 033)672-3930

흰돌선교센터 함양 인산연수원에서 건강 세미나

“예수님의 소금 비유 의미 잘 새겨야”

글 한상현 사진 인산가



2016년 흰돌국제성경아카데미 5기 수료식 및 성경적 건강 세미나가 지난 11월 21일부터 23일까지 함양군 지리산 자락 삼봉산에 위치한 인산연수원에서 진행됐다. 흰돌선교센터 주최로 열린 이번 건강 세미나에는 전국에서 목회를 하고 있는 기독교 목회자 250여 명이 참석해 2박 3일간 합숙을 하며 이광복 광신대학교 교수(목사)의 성경적 건강관리법에 대해 교육받았다.

김윤세 회장 · 우성숙 교장 특강

첫날에는 김윤세 인산가 회장(전주대학교 대체의학대학원 객원교수)의 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제의 인산의학 특강이 진행됐다. 김 회장은 “마태복음 5장 13절을 보면 소금에 대한 얘기가 나오는데 예수님의 저 같은 소금장수 짭짤하게 살라고 하신 말씀은 아닐 것”이라며 “신자들이 세상이 부패하지 않도록 하나님의 뜻을 온전히 전하는 소금의 역할을 잘 하라고 하신 것이라고 생각한다”고 말했다. 우성숙 설악산자연학교 교장은 생활 속 인산의학으로 건강관리하는 법에 대해 강연했다.

둘째 날에는 흰돌선교센터 이사장인 이광복 광신대학교 교수의 성경적 생기 건강법 강의가 진행됐다. 『일반은총으로 본 인산의학과 죽음』의 저자인 이광복 목사는 ‘일반은총으로 본 인산의학과 죽음’ ‘생기 원리와 건강’ ‘산·공기·운동의 생기와 건강’ ‘음식·물의 생기와 건강’ ‘특별 건강요소’ 등의 주제로 총 10차례 건강 세미나를 진행했다. 세미나에서 이광복 목사는 “세상에서 가장 좋은 건강법은 가장 성경적이며, 가장 자연적이며, 가장 단순한 것”이라며 성경적 생기 건강법을 강조했다.

이광복 목사 “신앙을 떠나 인산 선생 존경”

이광복 목사는 인산 김일훈 선생에 대한 존경의 마음을 공개적으로 표하기도 했다. 그가 강연 때마다 인산 선생을 알리는 이유는 첫째, 하나님의 일반은총 세계를 세상에 알리는 것, 둘째 인산의학을 통해 예수의 이상 명령인 사람들의 질병 치료와 종말 질병 예언을 대비하는 것, 셋째 인산 선생을 통해 하나님의 일반은총 세계를 깊이 깨달아 자신이 행복해지는 것이라고 했다. 이 목사는 “활인구세를 실천한 인산 선생을 존경하는 것은 신앙을 떠나 우리가 세종대왕이나 이순신 장군을 존경하는 것과 같은 마음”이라고 했다.

이광복 목사는 충신대학교 신학대학원에서 석사 학위를 받고 미국 페이드신학대학원에서 박사 학위를 받았다. 1984년 목양교회를 개척했으며 요한계시록 목회자 세미나를 27년간 진행했다. 사단법인 흰돌선교센터를 설립해 운영하고 있으며 현재 광신대학교 교수 및 서울 목양교회 담임목사로 재직하고 있다. ■

“내 몸 내 손으로 고친다”

자가 치료 최고봉 인산의학을 실천합니다

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

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

내용	죽염과 유황밭마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 참가자에게 쑥뜸에 관한 모든 것을 알려주고 함께 실천한다.
준비물	일반: 산행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(불터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
체류비용	쑥뜸방(장기 체류) 이용료 6만 원(1인 기준, 1박 3식, 1일 · 일주일 · 보름 · 장기 체류 등 일정 관계없이 체류비는 동일함)
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음, 네이버에서 '설악산 자연학교' 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, 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.