



풍교에 배를 대고 잠을 청한다

月落烏啼霜滿天 江楓漁火對愁眠 姑蘇城外寒山寺 夜半鐘聲到客船
월락오제상만천 강풍어화대수면 고소성의한산사 야반중성도객선

달은 지고 까마귀 우는데 / 서리는 하늘에 가득하거나
강가 단풍나무, 고기 잡는 등불을 보며 / 시름에 잠겨 잠을 청한다
고소성 밖 한산사에서 / 깊은 밤 종소리는 들려오는데...

중국 당나라 때의 시인 장계張繼의 풍교야박楓橋夜泊, 즉 '풍교라는 다리에 배를 정박하고...'라는 제목의 시이다. 장계의 자는 의손懿孫이며 호북성 양양襄陽 출신으로서 검고원의랑檢考員外郎이라는 벼슬을 역임한 바 있다.

풍교는 강서성 소주蘇州의 서남쪽 교외에 있는 다리이고 고소성 역시 소주의 성이며 한산사 또한 소주의 풍교진에 있는 고찰이다. 장계는 이 시로 인하여 일약 이름이 알려졌으며 그에게는 장사부 시집張禪部詩集 1권이 있으나 이 시 이외의 시들은 그리 널리 알려지지 못했다.

늦가을 밤, 달은 지고 까마귀 우는데 하늘에는 서리가 가득하다. 풍교에 배를 정박하고 강가의 단풍나무와 고기 잡는 등불을 바라보며 시름에 겨워 잠을 청하는데 멀리 고소성 밖 한산사에서 삼경三更 자정을 알리는 종소리가 들려온다.

시인이 그린 늦가을의 정취가 어린 풍광風光은 한 폭의 산수화로 완성되어 시간과 공간을 넘어서 읽는 이들로 하여금 여실하게 보고 느끼도록 하고 있을 뿐 아니라 저 멀리서 아득히 들려오는 까마귀 소리까지 듣게 해준다. 가을이 가고 겨울이 다가오는 길목에서 맞닥뜨리는 장계의 이 그림은 보는 사람으로 하여금 스스로를 자연의 일부로 느끼도록 만들어주는 묘한 매력을 지니고 있다. ❶

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세



지리산 롯지, 천왕봉 트레킹 성료

경남 함양군 마천면에 소재한 인산가 지리산 롯지는 10월 19(금)~21일(일)간 지리산 천왕봉 트레킹 행사를 무사히 마쳤다. 이번 행사는 올해 지리산 롯지가 실시한 트레킹 행사의 마지막 회차였다. 첫째 날에는 죽염제조장 견학과 함양 상림공원 산책을 했다. 가을이 무르익어가는 상림숲에서 참가자들은 즐거운 시간을 보냈다.

둘째 날에는 천왕봉 산행을 했다. 백무동에서 출발, 천왕봉까지 왕복 15km에 이르는 다소 힘든 산행이었지만 정대홍 이사의 노련한 인솔로 모두 무사히 천왕봉에 올랐다. 특히 등산로에 단풍이 멋지게 들어 참가자들을 즐겁게 했다. 한 여성 참가자는 “주변에 산에 다니는 사람이 없어 늘 혼자 산행을 했었다”며 “이번 트레킹에서는 다른 참가자들과 두런두런 이야기를 나누며 걸을 수 있어 하나도 힘들지 않고 행복했다”고 말했다.

일정의 마지막 날에는 정대홍 이사의 ‘건강해지는 별 이야기’ 특강이 마련, 그간 몰랐던 지식을 한 아름 안겼다. 참가자들은 “트레킹도, 강연도 모두 좋았다. 특히 죽염으로 요리한 음식을 먹으니 이것만으로도 건강해지는 기분이 든다”라며 흡족해했다. ㉮

인산가 단신

김운세 회장, 대구 강연 성황



김운세 회장은 10월 16일 2시, 대구시 수성구에 위치한 대구지점에서 대구 시민을 상대로 힐링특강을 열었다.

김 회장은 강연에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 인산의학의 의미와 가치를 전했다. 강연장에는 100여명의 인원이 입추의 여지없이 꽂들어찼으며 성원에 힘입어 2시간 넘게 강연이 이어졌다. 강연 후에는 질의응답과 김운세 회장의 저서 사인회도 마련되었다.

11월 9~10일 275차 인산가 힐링캠프

인산가는 11월 9(금)~10일(토)간 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 제275차 인산가 1박 2일 힐링캠프를 연다. 이번 캠프는 2018년 죽염 김장과 2019년 죽염 장담그기 준비 캠프를 겸한다. 첫날은 죽염 공장과 죽염 장류 제조장 견학, 김장배추 절이기 체험, 김운세 회장의 힐링강연을 듣고, 둘째 날에는 희망자에 한해 김장 체험을 실시한다.

신청 접수 인산가 고객센터(1577-9585)

대한예수교 장로총회 평서노회, 인산연수원에서 정기노회 죽염처럼 짭짤하고 유익한 만남



김운세 회장과 이창복 노회장 각별한 인연 한뼘

10월 15~16일 함양 삼봉산 인산연수원에서는 제94회 대한예수교 장로회총회(백석) 평서노회 정기노회가 있었다. 거리가 멀었음에도 불구하고 60명의 목회자가 참가했으며, 김운세 인산가 회장과 임직원들의 환대로 하나님의 은혜가 충만한 가운데 영과 육이 쉼을 얻고 새 힘을 얻는 귀중한 시간을 가졌다.

이번 노회를 인산연수원에서 회집하게 된 것은 노회장인 이창복 목사와 김운세 회장의 특별한 관계가 한몫했다. 선친 때부터 가깝게 지냈고 학교에 같이 다니며 다져온 우정을 계속 유지했기에 가능했다. 틈만 나면 복음을 전하고 기도하던 중 목회자들의 어려운 현실을 알게 된 김 회장의 초청과 노회 목회자들을 모시고 싶어 하는 노회장의 마음이 하나가 되어 성사되었다.

첫날 노회를 마치고 저녁시간에는 김 회장의 건강강연이 있었다. 노회원들은 진지하게 강연을 들으며 뜨거운 호응을 보였다. 강연 후에도 질문이 이어져 높은 관심을 알 수 있었

다. 노회원들은 인산가의 성장과 김 회장과 가족들의 건강과 행복을 위해 소리 높여 기도드렸고, 목회자들과 김 회장이 손을 잡고 기도하는 시간도 가졌다. 이튿날에는 인산가 죽염 공장을 견학하고 앞으로 세워질 농공단지 부지로 가 모두 손을 잡고 찬양하며 하나님께서 인도해 주시고 역사해 주시기를 기도했다.

노회장은 “노회원들을 기쁘게 맞아준 김운세 회장과 인산가 임직원 가족들에게 감사드리며, 하나님의 은혜를 경험하고 힐링할 수 있는 시간을 갖게 해주어 더욱 감사하다”고 소감을 전했다. ㉮



11월
인산가 주요행사 및 강연일정



일정	행사내용	강연자
9일(금)	광주지점 건강투어(문답회)	-
9(금)~10(토)	제275차 1박 2일 인산가 힐링캠프	-
14일(수)	강북지점	김중호 상무
	전주지점	정대홍 이사
15일(목)	광주지점	김경환 지점장
	인천지점	김중호 상무
16일(금)	대전지점	이승철 지점장
	대구지점	정대홍 이사
22일(목)	부산지점 시사회	이점순 지점장
	울산지점 시사회	김영애 지점장
	부산지사 건강투어	-





김윤세 인산가 회장, 한국 경제를 빛낸 인물에 선정

탁월한 품질 전략을 통한 경영능력 인정받아

김윤세 인산가 회장이 '2018 한국 경제를 빛낸 인물 선정식'에서 '최고품질경영 부문'을 수상했다. 최고 품질의 죽염을 제조, 판매하며 인산가를 코스닥 상장기업으로 키워낸 경영자로서의 능력을 인정받았다. 우리 시대 훌륭한 경영 리더들이 한자리에 모인 시상식 현장의 분위기를 담았다.

글 김효정 사진 김종연

죽염 비롯한 제품 우수성... '최고품질경영 부문' 수상

김윤세 인산가 회장이 우리 시대 한국 경제를 빛낸 인물에 선정됐다. 지난 10월 12일 밀레니엄 서울 힐튼 호텔에서 열린 '2018 한국 경제를 빛낸 인물 선정식 및 출판기념회'에서 '최고품질경영 부문' 수상자에 이름을 올린 것. 인산가의 전통과 신뢰, 미래 비전을 상징하는 '죽염' 그리고 죽염을 활용한 제품들의 품질 우수성과 가치가 높게 평가받았다.

200여 명이 한자리에 모여 진행된 '2018 한국 경제를 빛낸 인물 선정식 및 출판기념회'에서는 소리 없이 강한 중소·중견 기업 및 기관을 이끌고 있는, 우리 시대의 진정한 경영 리더 18명이 수상의 영예를 안았다. 올해로 4회째를 맞은 이 시상식은 매경닷컴 주최로 《매일경제신문》과 MBN·일자리위원회·과학기술정보통신부·산업통상자원부·중소벤처기업부가 후원하며, 시대에 따라 탁월한 전략을 통해 각 산업군과 기관에서 활약한 경영 리더들의 공로를 치하하고 널리 알리는 데 그 목적이 있다.

전성규 매경닷컴 대표는 인사말을 통해 "오늘 수상하는 분들은 기술과 서비스 혁신을 통한 지속가능한 기업 경영으로, 국내뿐 아니라 해외에서도 경쟁력을 높여가고 있다"며 "어려운 환경 속에서도 훌륭한 성과를 낸 기업과 경영인들을 격려하며 감사의 뜻을 전한다"고 했다.

'한국 경제를 빛낸 인물'이라는 표제에 걸맞은 인물을 찾기 위해 국내 산업계와 학계 전문가들이 뭉쳤다.

심사위원장을 맡은 박갑주 건국대 교수를 필두로, 이들은 2개월여간의 엄격하고 공정한 심사를 거쳐 12개 부문에서 18명의 수상자를 선정했다.

이날 시상식에서 박갑주 교수는 경영인의 비전과 전략을 비롯해 개인적인 역량과 사회 공헌도, 그리고 재무적 및 비재무적 성과 등을 면밀히 검토했다고 말했다.

"세계인이 죽염으로 건강 관리하는 날까지 지켜봐주시길"

"제4회 한국 경제를 빛낸 인물로 선정된 18개 기업 및 기관의 대표들은 기업 내·외부적으로 끊임없이 소통해 소기의 성과를 이루고 그 성과를 어떻게 나눌 것인가에 대해 다시 한 번 고민함으로써 긍정적인 결과물을 도출해 내고 있는 대표 주자들입니다. 앞으로도 기업과 임직원, 고객들을 위해 애써주시고 더욱 발전해, 궁극적으로 이 사회가 밝고 희망찬 미래를 맞는 데 기여해주시길 바랍니다."

주최 측은 이날 한국 경제를 빛낸 인물에 선정된 이들의 성공스토리를 한데 모아 한 권의 경영사례집 《민들레 흩씨는 척박한 대지에도 꽃을 피운다》를 출간했다. 수상자들의 지혜와 경험을 한 권의 책을 통해 공유하는 기회를 마련한 것. 책에는 수상자들의 경영 철학과 그 인물이 속한 기업 및 기관의 모든 것이 사진과 함께 정리돼 있다. 김윤세 회장과 인산가에 대해서는, '힐링 건강식품 선두주자 인산가, 활인구세(活人救世) 정신으로 각광'이란 타이틀이 붙었다.



18명의 수상자가 함께 기념촬영을 했다.

김윤세 회장은 "지난 9월 인산가의 코스닥 상장에 이어 한국 경제를 빛낸 인물에 선정되는 영광을 얻게 돼 기쁘고 감사하다"며 "인산가 죽염의 정통성과 저 개인의 저력을 증명한 기회가 됐다고 생각한다"고 소감을 전했다. 또 "온 국민을 넘어 세계인 모두가 죽염으로 건강을 관리하는 그 날까지 회원 여러분께서 지켜봐주시길 바란다"고 덧붙였다.



말씀의 재발견 <37>

옷[漆] 잘 쓰면 암약^{癌藥}이다!

“옷은 가장 훌륭한 방부제이며 살충제이므로 암의 근치^{根治}를 위해서는 반드시 쓰인다. 옷독에 의해 소멸된 암균은 다시 살아나지 못하고 중화된 옷독은 인체의 색소^{色素}를 파괴하지 않기 때문이다.”

- 인산 김일훈 《神藥》 중에서

최고의 암약재 참옷나무

옷나무를 칠漆이라 한다. 칠漆자에는 옷 수액 색깔처럼 검다는 뜻이 들어 있다. 우리가 흔히 무언가를 표면에 바를 때 ‘칠을 한다’고 표현하는데, 이 말은 옷나무를 가리키는 ‘칠’에서 나왔다.

옷의 역사는 종이의 역사 그 이전에 있다. 중국 전국시대, 장자^{莊子}는 옷나무 발을 관리하는 하급 관리인 ‘칠원리^{漆園吏}’였다. 그땐 먹과 종이 없던 시절이어서 대나무를 쪼갠 후 껍질을 벗겨 엮은 죽간^{竹簡}이나 갑골^{甲骨}에 옷칠액을 이용해 글을 썼다. 왜 옷나무로 글씨를 썼을까? 썩는 것을 방지(방부)하고 잘 지워지지 않는 옷의 성질 때문이었으리라.

옷담이 몸에 좋다고 철마다 옷담을 구해 먹는 이들이 적지 않은데, 기록이나 보존의 용도 외에 치료의 목적으로 옷을 사용한 예는 흔치 않다. 《동의보감》에 옷이 어혈을 풀어준다는 기록이 있지만, 옷의 용도를 암 치료 약재로 끌어올린 사람은 다름 아닌 인산 김일훈 선생이다.

선생은 “각종 암과 난치병 치료에 있어 옷은 산삼과 비견할 만큼 중요하고 또 효과가 높다”고 말씀하셨다. 또한 “암 치료 신약인 오핵단 제조에 필요한 다섯 가지 동물의 최선의 사료”라고도 했다. 단, “건칠^{乾漆}피^{漆皮}: 말린 옷껍질을 복용할 때 피 주사(수혈)를 맞은 사람은 복용을 삼가야 한다”고 말씀하셨다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

김운세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

인산 가족 여러분, 스마트폰 어떻게 사용하세요?
가족과 영상통화 하고 게임도 즐기고 드라마도 보시나요?
참의학의 건강 이정표, ‘김운세의 100세 건강이야기’도
폰으로 보셔야죠!



앱을 다운받아 설치하기만 하면, 언제 어디서나 간편하게 건강에 관한 좋은 이야기를 보실 수 있습니다. 김운세 회장이 들려주는 생생하고 깊이 있는 건강이야기 외에도 질병치유방안과 힐링캠프 정보를 확인할 수 있습니다. 이름과 이메일 주소를 남기면 메일로도 무료로 받아보실 수 있습니다.

앱 설치가 어려우세요?



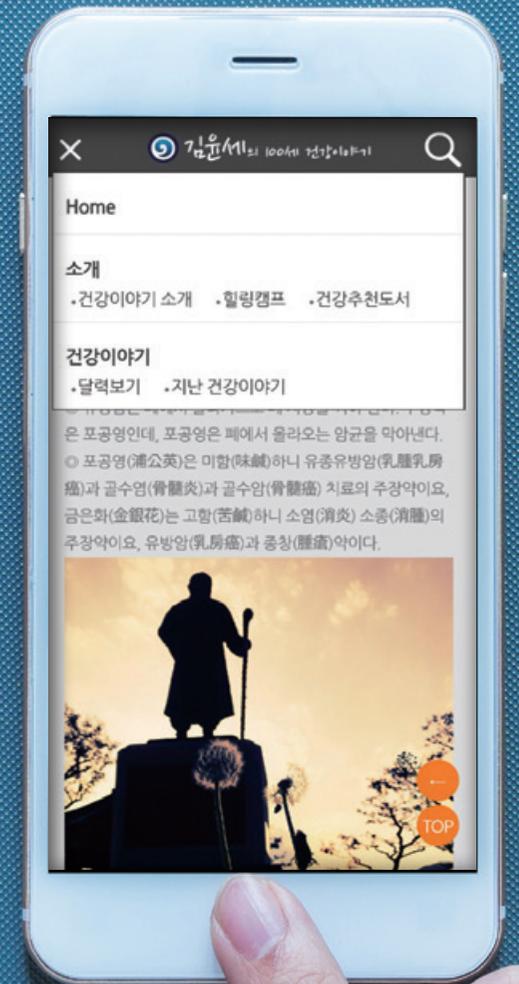
안드로이드 폰

<Play 스토어>에서 ‘김운세의 100세 이야기’를 검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



아이폰

<앱스토어>에서 ‘인산 100세 이야기’를 검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



인산가 푸드 건강 레시피 <46> 유근피밤떡

비염·아토피·불면증에 좋은 고소한 건강 디저트

우리나라에도 디저트 문화가 확산되고 있다. 식사로 편의점 도시락을 먹고, 디저트로 1만 원이 넘는 커피와 케이크 세트를 즐기는 이가 적지 않다. 차 한 잔의 여유를 우아하게 즐기겠다는 의지가 반영된 변화다. 그런데 그 여유로운 시간에 밀가루, 버터, 설탕이 주원료인 케이크를 먹느니 ‘피가 되고 살이 되는’ 유근피밤떡을 직접 만들어 먹는 건 어떨까. 인산 선생님의 방법으로 멥쌀가루를 더해, 가정에서도 따라 하기 쉬운 레시피로 재구성했다.

글 김효정 사진 이경호 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



유근피(楡根皮)는 ‘느릅나무 뿌리의 껍질’로, 느릅나무는 잎·껍질·뿌리가 다 약으로 사용될 정도로 버릴 게 없는 식품이자 약재다. 아무렇게나 먹어도 부작용이 없기 때문에 음식으로 수시로 먹어도 몸에는 약으로 쓰인다. 인산 선생은 유근피에 대해 아래와 같이 말했다. 선생의 처방에 유근피가 매우 자주 등장하는 이유를 짐작할 수 있다.

“오장에 다 좋은 게 유근피니까 암만 먹어도 해가 없다. 많이 먹을수록 좋아. 유근피 먹고 해 받을 사람은 없어. 이 유근피는 아무나 쓸 수 있는 약재니까. 오곡이나 과일처럼 누가 먹어도 좋고 부작용이 없거든. 유근피 겉껍질은 굵어 내 버리고 물 1말(18리터)에서 너근(1.8~2.4kg) 넣고 오래 달여서 서너 되(5.4~7.2리터)쯤 될 만하면 수확을 해요. 냉장고 넣어 두고 음료수로 마시면 좋아.”

한의학적으로 유근피는 비염·축농증과 같은 코 질환과 아토피 피부 치료에 주요 약재로 사용되며, 염증성 질환에도 효과가 있다. 또 초기 당뇨는 유근피만으로 치료하는 경우도 있으며 불면증과 불안증 등에도 약이 된다.

인산 선생은 유근피차 외에도 유근피 가루에 토종 밤 가루를 섞어 떡이나 국수로 오래도록 먹으면 온갖

병을 치료할 뿐만 아니라 미리 예방해 주기까지 한다고 했다. 토종 밤 역시 각종 난치병에 특효가 있는 장수 식품으로, 《신약》에는 토종 밤이 ‘크게 원기를 돕고 뼈와 힘줄을 튼튼케 하며 양기를 북돋운다. 또 정신을 맑게 해 기억력을 향상시키며 신장과 방광의 병 치료에도 중요한 역할을 한다’고 기록되어 있다.

유근피 가루와 밤 가루 비율은 3.6대10이 적당

인산 선생은 날밤을 살짝 으깨어 2~3일 잘 말린 뒤 껍질을 벗기고 분말한 다음 유근피 가루와 밤 가루를 3.6:10의 비율로 혼합하여 반죽해 떡으로 만들어 먹으라 했다.

요즘에는 토종 밤을 구하기도 어렵거나 말리고 분말하는 과정이 꽤 까다롭기 때문에, 약성은 좀 떨어지더라도 밤 가루를 구입해서 사용하는 것으로 대신하도록 하자. 반죽 시 유근피 가루에서 거품 또는 진물이 많이 나오므로 물의 양을 적절히 조절해야 하는데, 보슬보슬한 설기로 만들 때는 손으로 반죽을 문쳤을 때 부서지지 않고 한두 개로 나뉘는 정도가 적당하다. 또 아이들에게 먹이거나 손님을 대접하는 경우라면 대추 양을 늘리거나 건포도를 추가해 단맛을 내면 더 맛있게 먹을 수 있다. ㉠

유근피밤떡(설기)

재료 멥쌀가루 1컵(100g), 유근피 가루 3큰술반, 밤 가루 10큰술, 대추 5~6개, 물 적당량

만들기

- 1 대추는 돌려 깎아 반은 채를 썰고 반은 곱게 다진다. 2 멥쌀가루에 유근피 가루와 밤 가루를 더하고 물을 조금씩 넣어가며 섞는다. 3 물을 조금씩 더해가며 손으로 쥐어서 뭉친 것을 건드렸을 때 부서지지 않고 한두 개로 나뉘는 정도의 반죽이 적당하다. 4 반죽을 체에 내리고 다진 대추를 훌훌 섞는다. 5 찜기에 면보나 종이필터를 적셔서 깔고 모양을 잡아줄 틀을 올린다. 6 준비한 반죽을 고르게 담고 윗면을 평평하게 고른 다음 대추채를 올린다. 이때 힘을 쥐서 누르지 않는다. 7 김 오른 냄비에 준비한 찜기를 올리고 틀을 좌우로 살짝 움직여 틀과 반죽 사이에 틈을 만들어준다. 8 면보를 씌운 냄비뚜껑을 덮어 7분 찌고 모양을 잡아두었던 틀을 빼내고 다시 7분 찜다. 9 나무꼬치로 찢어서 묻어나오는 것이 없으면 불을 끄고 5분 뜸 들인다.





⑩ 죽염 사용법

천연 영양·살균제 죽염으로 지긋지긋 가려움증에서 탈출

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 ‘소확행(소소하지만 확실한 행복)’ 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 날이 추워지면 가렵고 갈라지는 피부 건조증 예방과 완화에 도움 되는 죽염 사용법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 스토리라인

찬바람이 부는 계절이 오면 피부가 제일 먼저 알아챈다. 낮은 습도와 건조한 공기 탓에 피부가 푸석푸석해지고 가려움증이 생겨 고민인 사람이 많다. 피부 변화에 민감한 일부 사람들의 고민이 아니다. 찬 공기에 피부와 피지선, 땀샘 등이 모두 위축되어 피지 분비가 감소하면서 거의 모든 사람이 건조증을 겪게 된다. 보통은 가습기로 실내 습도를 관리하고, 얼굴과 몸에 유분이 있는 로션이나 수분크림, 오일과 같은 제품을 다른 계절보다 더 많이 바르는데, 만약 심한 건조증으로 피부에 각질이 일어나거나 참을 수 없는 가려움증이 동반된다면 더욱 세심한 관리가 필요하다.

로션·크림에 죽염 녹여바르면 피부 윤기 생겨

피부 건조증이 그리 심하지 않다면 사용하던 로션, 크림, 오일 등의 제품에 죽염 분말을 섞어 살짝 녹여 바르면 피부가 촉촉해지고 윤기가 생긴다. 죽염수를 수시로 뿌려 흡수시키는 것도 좋는데, 공기가 차가울 때는 보습력이 강한 제품들에 죽염수를 섞어 사용하는 것이 더 효과적이다.

그런데 제품만으로 관리가 안 되는 경우가 있다. 허벅지나 복부·팔다리 등 평소 피지 분비가 적은 곳은 건조증이 심하게 생기는데, 가렵고 튼 것처럼 갈라지고 각질이 생기기 일쑤다. 자는 동안 팔다리를 긁어 피가 나거나 상처가 생긴 적이 있다면 피부 건조증을 의심해야 한다. 이런 경우 피부염, 건성 습진이라고도 한다. 상태가 이정도 되면 상처 부위에 로션이나 크림

제품은 오히려 독이 돼 천연 성분으로 관리해야 한다. 또 노인들의 경우 피부 노화로 인해 제품이 잘 흡수되지 못해, 아무리 많이 바르거나 뿌려도 해가 없는 천연 성분으로 관리해야 한다.

천연 성분이면서 미네랄을 듬뿍 함유하고 있으며 효과 좋은 살균력을 가진 죽염이야말로 가려움증을 해결하는 열쇠가 된다. 처음엔 죽염수를 건조한 부위에 수시로 뿌려두거나 죽염 분말을 뿌려두는 것으로 시작해, 통증이 서서히 완화되면 살살 문지르며 죽염이 피부에 잘 투입되도록 한다.

인산 선생 “죽염 살 속까지 들어가게 하면 낫는다”

인산 선생은 피부에 생기는 문제들도 죽염으로 다스릴 수 있다고 했다. <신약본초> 후편에 습진에 대해 인산 선생이 하신 말씀이 다음과 같이 기록되어 있다.

“내가 그전에 다리에 습진이 내려와서 피나도록 긁기만 하고 그대로 두는데, 아주 악화된 연에 죽염을 놓고서 비비거든, 피가 난 연에. 그리고 딱지 생기면 딱지 떼버리고 진물이 나도록 긁어서 또 죽염 놓고 비벼요, 소금이 살 속까지 들어가요. 자꾸 그렇게 하면 나아요. 그런데 고걸 아프다고 딱지를 떼지 않고 침만 묻히고 그 위에 죽염 뿌리는 건 소용없어요.”

질병의 예방과 치료보다 ‘건강한 생활’에 더 관심 있는 30~40대 독자를 위한 연재 기사입니다. 인산식 내공이 깊은 3040 독자분의 연락을 기다립니다. hyo0215@chosun.com

지리산자연학교 8박 9일 캠프

청정 자연과 한 몸 되니 도시 스트레스 사라지다

공해와 강도 높은 스트레스에 노출된 채 살아가는 현대인의 삶은 고단하다. 때문에 제대로 된 심신 정화와 치유가 반드시 필요하다. 추석연휴를 맞아 현명한 열여덟 명의 인산인이 지리산자연학교를 찾았다. 이들은 인산연수원에서 보내는 8박 9일이 그 어떤 호화 여행보다 값지다는 데 입을 모았다.

글 김선영 사진 이신영



추석연휴의 마지막 날, 지리산자연학교 상황이 궁금해 경남 함양군에 자리한 인산연수원을 찾았다. 연휴가 시작되는 9월 22일(토)에 입학했으니 이날이 5일째다. 죽염으로 조리한 아침식사를 끝낸 후, 원래대로라면 곧장 지리산 둘레길 트레킹에 올랐어야 했는데 캠프 참가자들은 강당에 모여 귀를 쫑긋 세우고 강의에 집중하고 있었다.

본래대로라면 지리산자연학교의 최대 자랑거리로

꼽히는 명강의 강사인 김윤세 인산가 회장, 우성숙 인산연수원장, 정대홍 인산가 이사가 나서는 게 맞다. 그런데 의외의 인물이 열띤 강연 중이다. 이번 캠프에 참가한 치과 의사 강기현씨였다. 건강한 치아관리 노하우뿐 아니라 부정교합으로 인해 생기는 여러 건강 질환, 임플란트의 허와 실, 죽염으로 챙기는 잇몸 건강 등 이제껏 들어보지 못한 생소한 건강법에 대해 설명했다. 벌써 며칠을 함께 보낸 사이이다 보니 참가자들

기보단 상쾌한 산책 같았다. 더욱 좋았던 건, 산행 코스에 캠프 일행을 제외한 누구도 보이지 않았던 사실이다. 이곳 지역민들만 아는, 그래서 각별히 아끼는 코스는 설명을 듣고 보니 산행의 즐거움이 훨씬 배가 되는 기분이다.

이번 캠프 참가자 중 최고령인 주정도·김군자 부부도 산행에 합류했다. 혹여 힘에 부치면, 언제든 멈춰 되돌아갈 수 있다고 관계자들은 무리하지 말 것을 권했다. 이러한 걱정이 무색할 정도로 80대 노부부의 발걸음은 씩씩했고 가벼웠다. 남들 쉴 땐 함께 쉬고, 남들 갈 땐 앞서갔다. 실례를 무릅쓰고 다가가 연세를 여쭙니 대답은 피한 채 ‘허허’ 웃을 뿐이었다. 인산의 학대로 사는 삶이 이처럼 기운차고 건강할 수 있음을, 장수의 비결임을 증명하고 있음이다.

일행의 산행은 한시도 조용할 틈이 없었다. 지리산 곳곳에 핀 들꽃들의 아름다움을 칭찬하는가 하면, 야생 다래며 오디 등 산열매를 따 먹느라 즐겁기 그지없다. 우리의 토종 바나나로 이해하면 될 산열매 ‘으름’에 관한 추억담들이 쏟아져 나오자 또 한 번 ‘하하 호호’ 웃음꽃이 피었다. 기분 좋은 에너지저우성숙 원장이 “야호~” 하고 외치면, 일행이 메아리가 되어 그 소리를 받았다.

지리산 청정 약수터를 그냥 지나칠 수야 없다. 약수 한 사발씩 들이켜며 쉬어가는 시간, 예정에 없던 참석자들의 미니 콘서트가 열려 또 한 번 산행의 흥을 돋웠다. 이번 캠프 참가자 중 실제 가수가 둘이나 있을 줄 누가 알았겠나. 그 주인공의 정체는 이어지는 인터뷰에서 확인할 수 있다.

조미료 없는 삼시세끼 인산식으로 꿀맛 식사

지리산자연학교 하루의 일과는 오전 8시 아침식사로 시작된다. 죽염으로 간한 귀한 식사를 마치면, 지리산 주변 둘레길을 걷거나 인산연수원 부근을 산책한다. 오후에는 주로 함양군 인근의 관광명소를 답사하는데, 이렇게 자연과 어울리다 보면 도심에서 쌓인 공해독이 서서히 해독됨을 경험하게 된다. 천혜의 지리산,

은 서로 허물없이 친근해진 모습이였다. 각자 품고 있던 걱정거리와 궁금증을 주고받으며 질의응답이 이어졌다.

친구처럼 하하! 호호!... 80대 노부부 발걸음도 사뿐

이제는 지리산 둘레길을 걸으며 자연이 주는 치유의 힘을 만끽할 차례다. 지리산 오도재를 시작으로 일행의 산행이 시작됐다. 코스는 비교적 완만해 산행이라

트로트 가수로 제2의 인생 사는 **황규용씨**
 “인산가와 함께 힐링 음악 전파하고교과”

그 품에 안겨 오롯이 치유의 시간을 보내는 것이다. 산행을 고단하게 여기는 이는 한 명도 없는 눈치다. 기분 좋게 운동을 했으니, 밥맛이 꿀맛일 건 당연지사. 지리산이 키우고 익힌 제철 재료를 구해다가 죽염으로 빚은 간장, 고추장, 된장으로 감칠맛을 보낸 밥상은 여느 진수성찬보다 값지다. 죽염으로 밥해 먹어본 사람은 누구나 공감할 텐데, 합성조미료 쓴 것보다 깊은 맛과 풍미를 내는 게 여간 훌륭하지 않다. 이날은 죽염 고추장으로 빨갛게 조리한 낙지볶음의 인기가 대단했다. 캠프가 진행되는 동안 지리산자연학교 참가자들을 위해 특별한 메뉴들이 정성스레 준비됐다. 낙지볶음 외에도 유황 오리백숙, 들기름찰밥, 병아리콩조림, 연근샐러드, 질경이나물, 마늘잼을 바른 통밀빵 등 군침 도는 메뉴들이 기다렸다.

인산의학대로 사는 일은 의외로 간단하다. 좋은 음식을 잘 먹고 잘 배설하고 잘 자면 된다. 이 단순한 생활수칙을 자연스레 체득하라고 8박 9일 캠프를 만들었다. 캠프 기간 내내 매끼 9회 죽염과 서목태 죽염간장으로 조리한 자연밥상을 받았다면, 그게 보약이요 참된 건강식이다. 식후 세 번, 잠자리에 들기 전엔 따끈하게 데운 유황오리진액골드를 제공한다. 죽염 40g, 죽마고우 60g도 매일 섭취한다. 인산가에서 성심껏 챙겨주는 대로 섭생하면 자신도 모르는 사이에 상당량의 죽염을 섭취하며 인산식음을 실천하게 된다. 소화가 안 될 일도, 배변에 고통이 있을 리도 없다. 잠도 잘 자게 된다.

명산 아래서 명강사의 명강의... 명품 참가자들
 이어서 우성숙 인산연수원장의 쑥뜸 강연이 준비돼 있었다. 쑥뜸의 효능과 과정, 주의할 점까지 세세하게 소개하는 영상부터 시청했다. 《신약》을 알기 쉽게 설명하는 우 원장의 강연은 듣는 이로 하여금 큰 공감을 불러일으켰고, 쑥뜸에 대한 두려움 해

산행 중 갑자기 마련된 스테이지. 그 무대에 오르는 이는 다름 아닌 황규용(58)씨였다. 망설임 없이 트로트 곡 ‘안동역에서’를 열창하는 그의 모습은 프로 가수 못지않았다. 알고 보니 그는 트로트 협회 회원으로 정식 활동 중인 실제 가수였던 것. 음악으로 산행의 기쁨을 배가해 준 그는 벌써 10년째 인산가와 함께해 온 베테이다. 인산의학이 제안하는 삶을 체험하고 생활습관을 익히고자 처음으로 캠프에 참석하게 되었다. 연수원에 와서 인산의학에 대해 깊이 있게 공부하고 자연 속에서 살아보니 지쳐 있던 심신의 치유를 얻게 되었다. “제게 꿈이 하나 있습니다. 자연과 음악이 함께하는 힐링 프로그램을 개발해 많은 이에게 보급하는 일이지요. 인산가와도 협업해 이러한 프로젝트를 진행해 보고 싶습니다.” 음악을 사랑하고 자연과 인산의학의 가치를 제대로 알고 있는 그의 바람이 꼭 이뤄지길 기대한다.



죽염으로 암 이겨내는 **한재영 · 장미경 부부**
 “암 수술 후 인산의학 처방대로 하니 병 호전”

장미경(56)씨는 유난히 예쁜 사람이었다. 외모가 아름다운 것도 그렇지만, 눈이 마주칠 적마다 진심 어린 미소를 지어 보이며 주변인들을 살뜰히 챙기는 온화함이 유독 빛났다. 남편인 한재영(57)씨와 함께 이번 캠프에 참가했다는 그녀는 찬양사역을 담당하는 가스펠 가수였다. 대전에서 목사로 활동 중인 남편이 3년 전 방광암 4기 진단을 받으면서 인산가와 인연을 맺게 되었다. 미경씨는 집안의 소금을 모두 치웠다. 김치도 짜개와 국도, 모든 반찬도 죽염으로 맛을 냈다. 매 끼니 죽염을 충분히 섭취하는 것보다 중요한 일이 없다는 게 부부의 신념이었다. 실제로 재영씨의 극심한 고통은 줄어들었고, 최근 병원 검사에선 호전이라는 반가운 소식을 접하기도 했다. “본격적으로 100일간 인산의학을 더욱 철저히 따르고 실천하는 삶을 살아보려고요. 그전에 캠프를 통해 워킹업을 하고 싶었죠.”



15년째 신혼 같은 **김병환 · 정성임 잉꼬부부**
 “남편 최근 암 진단... 인산의학에서 희망 찾아”

캠프 내내 다정하게 손을 꼭 잡고 다니는 부부가 있었다. 김병환(45), 정성임(45) 커플이 바로 이들이다. 혹시 신혼이나 조심스레 물으니 “네, 맞아요”라고 답한다. 대학시절 만나 결혼한 지 이미 15년이나 된 부부는 여태 신혼의 단꿈이 깨지지 않았노라 고백한다. 사이 좋은 부부의 웃음소리는 꿀일 줄 몰랐고, 대학생 커플마냥 장난을 치기도 하며 시종일관 부부애를 과시했다. 캠프 참가의 계기를 물으니, 한재영·장미경 부부를 따라왔단다. 사실 남편인 병환씨는 최근 암 진단을 받았다. 항암치료가 진행되어야 하는 상황. 하지만 오랜 세월을 함께해 온 재영씨가 인산의학으로 암을 극복하는 모습을 보며 용기를 냈다. “이번 캠프를 계기로 인산의학에 대한 깊은 믿음이 생겼어요. 암을 이길 수 있는 길이 인산의학 속에 분명히 존재함을 알게 됐습니다.”



치과 찾는 환자들에게 죽염 권하는 **강기현씨**
 “내 몸에 약이 되는 죽염 효능 널리 알릴 겁니다”

산행에 오르기 전, 특별한 강연이 있었다. 캠프 참가자인 강기현(70)씨가 치아와 잇몸 건강에 관해 열띤 강의로 재능기부를 한 것이다. 서울에서 치과의사로 활동 중인 그는 치아와 잇몸에 좋은 치약이나 영양제, 특수 칫솔을 권하는 대신 손가락에 3회 죽염을 묻혀 잇몸 구석구석 사정없이 닦으라고 권한다. “내 이웃이 건강해야 나도 좋은 법이죠. 제 힘이 닿는 일이라면, 마다하지 않고 알리고 나누는 데 앞장섭니다.” 의학 공부를 하면서도 늘 대체의학에 큰 관심을 품고 있었다는 그는 인산의학을 높이 평가했다. 또 죽염의 효능효과에 대해선 ‘내 몸에 약이 되는 소금’이라고 표현하기도 했는데, 실제 자신의 치과에서 3회 죽염을 환자들에게 판매한다. 이익이 남는 일은 결코 아니다. 단지, 환자들이 건강하게 잇몸과 치아를 관리하길 바라는 마음에서다.



소에 한몫했다. 인산연수원에 머무는 동안 참석자들은 여러 강의를 듣게 된다. 김윤세 인산가 회장의 ‘내 안의 의사를 깨워라’ ‘내 안의 자연이 나를 살린다’ 강연을 비롯해 ‘건강한 우리 밥상’ 등 삶에 직접적으로 큰 깨달음을 줄 명품 강연들이 빼곡하다. 중요한 것은, 강사들의 마음이나 태도가 지리산의 청정한 공기만큼이나 맑은 진심을 품고 있던 점이다. 굴화위지(橘化為枳)라고 했다. 환경에 따라 사람이나 사물의 성질이 변한다는 말이다. 명산이 안겨주는 정기를 받으며, 인산식음하고 인산의학대로 살고, 인산정신을 공유한 좋은 벗들과 함께하는데 더 이상 바랄 게 무어란 말인가. 지리산자연학교에 아직 가보지 않았다면 서둘러 가볼 것을 권한다. 이미 다녀왔다면 기회를 또 만들어 다시 방문하라 권한다. 건강에 기반을 둔 삶의 행복이 바로 이곳에 있었다. ㉑





자연치유가 곧 참의료 내 안의 의사가 일하게 하라

**Natural Healing Is True Medicine
Allow Your Body to Cure Itself**

인산 선생께선 “몸의 병은 예방이 첫째요, 병에 걸렸으면 몸으로 때워라”고 말씀하셨다. 항생제를 남용하는 시대에 선생의 자연치유 철칙은 병을 근본적으로 고치는 참의료의 말씀이다. 이번 호에는 10월 12~13일 열린 제274차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 한준호

지난 9월, 인산가가 코스닥에 상장하는 날 주변 사람들이 앞으로의 전망을 물어보기에 딱 한마디, “물어보나마나 소금 주식인데 짹짹하겠지요”라고 했다. 31년 동안 기업을 운영해 오면서 회사 임직원들은 물론, 인산가를 믿고 함께해 준 30만 회원님들의 성원과 지지가 결정적인 힘이 되었다. 다시 한 번 감사의 말씀을 드린다.

우리가 직장을 다니거나 사업을 하거나 여행을 다니거나 하는 등 모든 일을 함에 있어서 가장 기본이 되는 것이 바로 ‘건강’이다. 하지만 열심히 노력한다고 해서 원하는 바대로 되지 않을 때도 있다. 왜냐하면 ‘이론’이라는 것은 눈에 보이고 귀에 들리는 것이 전부가 아니고 그것에 진리가 없을 수도 있기 때문이다.

자연의 법칙과 생명원리에 근거한 인산의학

사람들에게 인산 선생의 의학 이론을 설명하다 보면 안타까울 때가 있다. 눈으로 볼 수 없고 귀로 들을 수 없고 머리로 판단할 수 없는 그런 세계의 일들을 이야기하니 잘 알아듣지 못하는 것이다.

저는 세계적으로 자연으로 돌아가는 노력을 해야

In September, Insanga was listed on the Kosdaq index. When people asked me to predict the company's future performance, I said we'd be just fine. Over my 31 years of running the company, I've had so much love and support, not just from our employees but from our 300,000 members. I'd like to thank you all once again.

Health is at the very foundation of everything that we do. But sometimes, things don't always go the way we want, no matter how hard we try. That's because not all that we see and hear are true.

Insan Medicine Based on Law of Nature and Principles of Life

It can be frustrating at times when I try to explain Insan's medical theory to people. When I talk to them about things that you can't see or hear or make a judgment on, people have hard time grasping the concept.

I believe we should all try to go back to nature. Would vegetables and fruits grown in the green house taste the same as ones from outdoors? Fertilizers used to compen-

한다고 생각한다. 노지에서 키우지 않고 비닐하우스에서 키운 채소와 과일이 제맛이 나는가? 토양 미네랄이 고갈된 상태에서 뿌리는 비료는 질소, 인산, 칼륨 성분이 주를 이룬다. 그렇다면 원래 토양에 있던 나머지 60여 가지 미네랄은 어디에서 공급받을 수 있을까.

토양 미네랄의 균형이 붕괴된 곡식·채소·과일에는 미네랄이 존재하기 어렵다. 1950년대 시금치 한 단을 먹어 얻을 수 있는 영양소가 지금은 19단을 먹어야 같은 양의 영양소를 얻을 수 있게 되었다. 이처럼 미네랄 성분이 적으니 많이 먹어봤자 영양분 흡수는 덜 되고 군살만 찌는 것이다. 이것만 봐도 눈에 보이는 것, 귀에 들리는 것이 진실이 아니라는 것을 알 수 있다.

인산 선생이 제시한 참의료는 자연의 법칙과 생명 원리에 근거한 의학적 진실이고 진리인데 사람들은 그저 오랜 경험에서 나온 지식이겠거니 하고 대수롭지 않게 여긴다. 인산 선생의 의학 이론은 고금동서역 사상 처음 등장한 것이다. 그것은 어느 누구도 생각해 본 적 없는 획기적이고 놀라운 내용이지만 아무리 설명해 봤자 거짓말을 한다고 한다. 자신의 머리로 이해가 안 되면 시간을 가지고 차차 깨달으면 되는 것이다. 자기가 이해하지 못한다고 무작정 부정하는 것은 옳지 않다. 이렇게 모르면서도 알고도 하지 않으니 것처럼 안타까운 일이 없다.

현대의 의학 이론은 '머리가 아프면 머리를 잘라내야 한다'는 논리다. 감기에 걸리면 바이러스를 죽인다. 바이러스가 몸으로 들어와 병을 일으켰다고 한다면, 병에 걸리지 않은 사람은 무엇인가. 그것은 개인의 면역력 차이이다. 즉 바이러스가 중요한 것이 아니고 면역력이란 근본적인 원인이 더 중요한 것이다.

암세포도 마찬가지다. 수술을 통해 암덩어리를 제거하고 항암제를 써서 공격·파괴한다. 암세포가 생긴 원인과 조건, 환경은 그냥 두고 없애기만 하니 자꾸만 다시 암세포가 생기고 근본적인 치료를 하지 못하는 것이다.

이처럼 근본적인 원인은 나 몰라라 하고 공격·파괴·

sate for soil mineral deficiency are mostly made up of nitrogen, phosphoric acid and potassium. Then where do we get those 60 or so minerals that we'd normally get from the ground?

It's difficult for grains, vegetables and fruits with mineral imbalance to contain minerals. In the 1950s, you could get plenty of nutrients from one bundle of spinach. To get the same amount today, you'd need 19 bundles. Since they don't have as much minerals as before, you'd only grow fatter without getting nutrients. You can tell not everything that you see and hear is true.

Insan's true medicine is based on laws of nature and principles of life. It's the ultimate medical truth, but there are people who dismiss it as something borne out of experience and little else. There hasn't been anything quite like Insan's medical theory anywhere. No one ever dared thought of such revolutionary ideas, but people aren't willing to buy it. If you don't understand it at first, then you should take your time to try to get a better idea. Just because you don't understand something, you shouldn't simply dismiss it. That's simply not right. And it's really a shame that those people don't even make an effort to understand it.

The modern medicine essentially tells you to cut off your head if you have a headache. It seeks to kill the virus if you come down with a cold. If the virus is the cause of the disease, how do you explain people who don't get sick? It's really about the immune system, not the virus. The same can be said about the cancerous cells. Surgeries will attack those cells, and anti-cancer medication will destroy them. But it does so without getting to the root of the problem, and it only leads to the growth of more cancerous cells without offering fundamental cure. Can the type of medicine that only concentrates on attacking and destroying while ignoring the root cause be called

제거에만 집중하는 투병의학이 참된 의료일까. 불행히도 전 세계인 99%가 이런 의학이 진리라고 믿고 있다.

항생제 남용 1위 국가라는 불명예 언제까지

《노자도덕경》에 '정언약반(正言若反)'이라는 말이 있다. '바른말은 진실에 반대되는 것과 같다'는 뜻이다. 진실과 진리를 잘 모르면서 눈에 보이는 현상만 가지고 생각하니 이해하지 못하고 믿지 못하는 것이다.

우리가 보는 해는 동쪽에서 떠서 서쪽으로 진다. 1,900년 전 프톨레마이오스는 지구를 중심으로 천체가 돈다는 천동설을 정립했다. 이것은 그 당시에는 불변의 진리였다. 하지만 1,500년 뒤에 폴란드의 천체학자 코페르니쿠스는 태양을 중심으로 달과 별과 지구가 돈다는 지동설을 주장했다. 보이는 현상만 가지고는 천동설이 맞지만 진실은 지동설이다.

인산 선생께서 "몸의 병은 예방이 첫째요, 병에 걸렸으면 몸으로 때워라"고 말씀하셨다. 약은 최후의 방법으로 사용하고, 가장 우선은 자연 치유되도록 해야 한다는 게 철칙이었다.

우리나라는 불행히도 OECD 35개국 중 항생제 남용 1위 국가라는 불명예를 가지고 있다. 항생제를 과하게 쓰면 면역력이 약해지고 내성이 생겨 나중에는 듣지 않게 된다. 그래서 지금은 국가 차원에서 항생제를 적정량만 쓰도록 권고하고 있다.

《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》《약에게 살해당하지 않는 47가지 방법》《암과 싸우지 마라》 등의 책을 쓴 일본의 곤도 마코토 박사는 《항암치료는 사기다》라는 책에 "암으로 죽은 사람 90프로는 항암제에 의한 사망"이라고 하면서 "암은 방치하는 게 낫다"고 주장했다.

암을 방치하라 한 것은 참된 의료를 설명한 것이다. 암을 방치하면 우리 몸의 자연치유 기능이 작동한다. 그런데 현대의학에서는 수술을 하고 방사선을 쬐여 내 몸의 의사가 활동하기도 전에 인위적으로 암세포를 소멸시킨다. 이렇게 되면 우리 몸의 자연치유 능력

true medicine? Unfortunately, 99 percent of the world believes this to be the way.

Lao Tzu's 《Tao Te Ching》 argued that words of truth seem paradoxical. If you put faith into what you see without really knowing the truth, then you won't develop a full understanding.

The sun rises from the east and sets on the west. But 1,900 years ago, Ptolemaeus established the geocentric theory -- that the celestial bodies revolved around the earth. It was accepted as the hard truth. But 1,500 years later, Polish astronomer Copernicus came up with the heliocentric theory -- that the earth revolved around the celestial bodies. If you only believe what you see, then geocentric theory may make sense. But the heliocentric theory is the truth.

Ignominy of Being No. 1 in Antibiotics Abuse

Insan once said, "First and foremost, you have to prevent diseases, and if you get sick, let your body do the work." He was adamant that medication should be your last resort, and it was important to let the body heal naturally. Unfortunately, Korea has the ignominy of being No. 1 among 35 Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) nations in antibiotics abuse. If you use excessive amount of antibiotics, your immune system will weaken, and you'll develop tolerance, meaning the drug won't work later. Today, the government recommends you only use a modest amount of antibiotics.

Dr. Makoto Kondo, who wrote 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》, 《47 Tips to Avoid Being Killed By Drugs》 and 《Don't Fight Cancer》, also published another book 《Cancer Treatment is a Scam》. In that book, Kondo argued, "Ninety percent of the people who die of cancer do so because of anti-cancer drugs.

이 점점 퇴화되어 면역력이 약해진다. 내 몸의 자연치유 능력을 없애는 것이 어찌 의학인가. 이것이 병과 싸우는 '투병의학'의 실체다.

인산 선생의 가르침의 핵심은 생명력을 기르고 강화시켜 면역력을 정상으로 회복시켜 병을 물리치게 한다는 것이다. 한 번 병과 싸운 면역력은 다음번엔 더욱 신속하게 병과 싸워 이긴다. 반대로 항생제를 맞아 감기를 낫게 하면 다음번부터는 회복이 더욱 더디고 나중에는 감기를 이기지 못하게 된다.

면역력을 회복시켜 병을 물리쳐야

현대 의사들은 4기 이후 암을 대하면 99.9%가 고치지 못한다고 판단한다. 그리고 환자에게 “이제 현대의학으로는 손을 쓸 수가 없습니다”라고 말한다. 자기들이 고치지 못하는 것이지 현대의학에 왜 방법이 없는가. 이렇게 모르면서도 알리는 노력조차 하지 않는다. 병을 고치지 못하면서 어떻게 '의료'라고 할 수 있는가. 이런데도 어떤 사람도 의사를 의심하지 않고 그냥 운명이라며 하고 죽음을 받아들인다. 이런 생각 때문에 죽어가는 것이지 결코 암 때문에 죽는 것이 아니다.

사람들은 《신약》《신약본초》를 읽으면 골치가 아프다, 내가 알고 있는 의학상식과 다르다고 해서 믿지 못하고 실천하지 않는다. 이렇게 의심하는 동안에 그냥 해보는 것이 낫지 않겠나. 병은 오래 생각한다고 저절로 고쳐지지 않는다. 제대로 된 이론을 빨리 배워 터득해서 제대로 행해야 암·괴질·난치병으로 비명횡사하는 것을 막을 수 있다.

코페르니쿠스에 이어 지동설을 주장했던 이탈리아의 조르다노 브루노는 '성경에 반하는 주장으로 혹세무민한다'고 해서 교황청에 의해 로마 광장에서 화형당했고, 30년 후 갈릴레오 갈릴레이 역시 교황청에 의해 화형 직전까지 몰렸으나 '나는 지동설을 믿지 않는다'는 말을 하고 겨우 죽음을 모면했다. 그때 갈릴레이가 남긴 유명한 말이 "그래도 지구는 돈다"이다.

지동설을 주장한다고 왜 죽임을 당해야 하는가. 요

You'd be better off leaving cancer alone.”
And that falls in line with true medicine. If you let cancer be, then it triggers our body's natural healing functions. But in the modern medicine, operations and radiation therapy kill off cancerous cells before our body starts working. That way, our body's natural healing abilities will weaken, as will our immune system. How can this be called medicine when it only kills off natural healing capacity? That's the truth of what doctors will tell you is modern medicine.

The key to Insan's teachings lies in strengthening your immune system to combat the disease. And once it knocks down one disease, your immune system will only get stronger for the next challenge. But if you take antibiotics to treat flu, then it will take you longer to get better the next time. You'll reach a point where you can't beat cold alone.

Must Defeat Disease by Strengthening Immune System

Modern medical doctors believe Stage 4 cancer can't be cured 99.9 percent of the time, and tell their patients that there's nothing the modern medicine can do about it. While those doctors may have no solutions on their hand, it doesn't mean there isn't any cure available. They simply don't know any better, and they don't even try to find out. How can they be said to be practicing medicine when they can't cure diseases? But people don't even question these doctors and grow resigned to their fate. They die because of that line of thinking, and not because of cancer.

Reading 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 can be head-splitting. People won't buy into it because it's different than what they've known all along. But wouldn't it be worth a shot? Sitting on a disease and thinking long

현대의학에선 수술을 통해 암세포를 공격하고 항암제를 써 파괴하고 제거한다. 암세포가 생긴 원인과 조건, 환경은 그냥 두고 없애기만 하니 자꾸만 다시 암세포가 생기고 근본적인 치료를 하지 못하는 것이다. 이처럼 근본적인 원인은 나 몰라라 하고 공격·파괴·제거에만 집중하는 투병의학이 참된 의료일까

즘 지동설을 믿든 천동설을 믿든 그게 무슨 상관인가. 하지만 요즘에도 보편화된 이론을 뒤집으려면 쉬운 일이 아니다. 특히 의학은 그 벽이 너무나도 높다. 제약회사, 식품제조업, 바이오산업 등 그 이해관계가 너무나도 복잡하게 얽혀 있는 것이 의학이다.

만약 맹물로 가는 자동차를 발명했다면 어떻게 되겠는가. 세계 정유업체가 다 망하게 생겼는데 그것을 가만히 놔두겠는가. 하물며 의학은 어떻게겠는가.

미국 캘리포니아대학교 의과대학 의사이자 샌프란시스코 종합병원 정형외과 과장이었던 로렌 데이 박사는 1992년 유방암에 걸렸다. 그녀 자신이 의사였지만 현대의학으로 암을 치료할 수 없게 되자 그녀는 대체요법으로 유명한 독일 의사인 막스 거슨 박사를 찾아가 '거슨요법'을 통해 생명을 구했다.

로렌 데이 박사는 생명을 구한 후 '왜 현대의학의 의사들은 대체요법을 싫어할까'라는 글을 썼다. 로렌 데이 박사는 어떤 이가 살구씨로 암 치료제를 만들려던 것을 제약회사에서 방해하고 폐기시킨 사례를 들며 "세계보건기구, 미국 유수의 의과대학 등은 인류의 염원과 달리 암을 치료하는 방법을 연구하는 대신 연구 성과를 생매장하는 데 혈안이 되어 있다"고 주장했다.

9번 구워 독성 물질을 제거한 죽염

《나는 현대 의학을 믿지 않는다》라는 책을 쓴 미국의 로버트 멘델존 박사는 "인류 질병의 50% 이상이 병원

and hard about it won't cure it. You have to learn the correct theory quickly and put it into action, so that you will avoid dying from cancer and other terminal diseases.

Bamboo Salt Free of Toxicity After Getting Roasted 9 Times

Italian Giordano Bruno, who was a proponent for the heliocentric theory like Copernicus, was burned alive in Rome by the Vatican for defying the Bible. And 30 years later, Galileo Galilei barely avoided getting executed himself. He avoided his death at the last minute by saying he no longer believed in that theory, but then muttered, "And yet it moves."

Why should people have been killed just because they believed in the heliocentric theory? Today, it doesn't matter which of the geocentric or heliocentric theories you believe. But it remains difficult to argue against ideas that have become the norm. It's especially so in the field of medicine. Be it pharmaceuticals, food manufacturers and biotech companies, there are so many stakeholders in play.

What if someone started making a car that runs on water? It would drive all these oil refineries into bankruptcy, and those big shots wouldn't let that happen. It's worse in medicine.

In 1992, Dr. Lorraine Day, then professor at the University of California, San Francisco, School of Medicine and head of orthopedic surgery at San Francisco General Hospital, was diagnosed with breast cancer. When the modern medicine couldn't cure her cancer, Day sought out the German doctor Max Gerson, famous for his alternative medicine, and saved her life with Gerson Therapy. Afterward, Day wrote a column on why the modern medical doctors hated alternative methods. She cited an example of a pharmaceutical company thwarting an effort



에 가지 않으면 걸리지 않을 병원성 질환”이라며 “병원
이 병을 만든다”고 주장했다.

인산 선생께서 미래를 내다보시고 앞으로는 소금
을 그냥 먹으면 안 되는 시대가 올 것이라며 서해안에서
난 천일염을 대나무에 넣어 9번 구웠다. 천일염 속
에는 80여 종의 미네랄이 다 들어 있다. 천일염이 불
맛을 보게 되면 미네랄 흡수율이 대폭 높아진다. 생살
을 먹는 것보다 잘 지은 밥이 더 소화가 잘 되는 것과
같은 이치다.

고온으로 굽는 과정에서 소금 속에 포함되어 있는
청산가리, 수은, 비상 같은 천연 독성 물질이 완전히
제거된다. 또한 죽염의 악성을 극강하게 하는 ‘핵비소
核砒素’ 성분이 만들어진다. 인산 선생께서 이 핵비소에
체내에서 암 등을 유발하는 모든 독성을 소멸할 수
있는 힘이 있다고 말씀하셨다.

요즘 나오는 ‘소금을 적게 먹어라’라는 말은 잘못된
것이다. 우리가 흔히 알고 있는 염화나트륨 위주의 소
금은 소금이 아니다. 나쁜 소금을 먹으면 당연히 해롭
다. 하지만 죽염 같은 질 좋은 소금을 선택해서 자기
몸이 필요로 하는 만큼 먹는 것은 지혜로운 일이다.

인산 선생의 의학 이론은 세상의 의학적, 과학적 지
식에 반하는 것처럼 느껴질 수도 있다. 하지만 인산의
학은 ‘의학 너머의 의학’이다. 《신약》과 《신약본초》를
읽고 또 읽어 인산 선생이 제시하신 신 의학 이론의 묘
방, 묘법, 묘약을 깨달으면 사람마다 명의가 되고, 이
는 곧 인류 전체가 건강하게 120세 천수를 누리는 계
기가 될 것이다. ㉓

by an individual to make an anti-cancer drug out of an
apricot seed. She said the World Health Organization
and major medical schools in the U.S. weren't research-
ing ways to cure cancer, but were instead busy silencing
people who were doing just that.

American doctor Robert S. Mendelsohn, author of 《Con-
fessions of a Medical Heretic》, claimed that that peo-
ple won't contract more than half of all existing illnesses
if they don't go to hospitals, adding that hospitals only
make you sick.

Insan predicted that there will come a time when people
won't be able to consume salt in its natural form. He gath-
ered bay salt from the Yellow Sea, placed them in bamboo
trunks, and roasted them nine times. Bay salt has some
80 minerals in it. And once roasted, it makes it easier for
the human body to absorb those minerals. Think of raw
rice and how much it's easier to digest it when it's cooked.
As the salt is roasted, some of the natural toxins, such as
potassium cyanide, mercury and arsenic acid are com-
pletely eliminated. And the process creates core arsenic
element, which maximizes bamboo salt's medicinal prop-
erties. Insan said core arsenic can eliminate all toxins that
cause cancer.

When people tell you not to eat salt, they're wrong. The
salt that we typically know is mostly sodium chloride
and it's not really salt. Obviously, eating bad salt is bad.
Be sure to pick quality kind like bamboo salt and eat it
as much as your body needs it.

Insan's medical theory may seem to defy the convention-
al medical and scientific wisdom. But his theory is some-
thing that goes beyond medicine. Read 《Shinyak》 and
《Shinyak Boncho》 over and over again. Once you devel-
op an understanding of all the cures that he put in those
books, you will all become great doctors of your own. And
you'll all live a healthy and prosperous life until 120. ㉓

自然治愈才是“真医疗” 让身体顺其自然去除病根

不管我们做任何事情，“健康”是最根本的前提。不过，
我们辛苦努力之后，却时常事与愿违。其实，我们亲眼
目睹的、耳熟能详的那些“理论”，并不一定内涵真理。
我在给人们阐述仁山先生的医学理论时，常常扼腕叹
息。因为我给大家讲述的都是些无法眼见为实、无法
亲耳聆听、也无法用头脑进行直觉判断的事情，所以
大家都不甚理解。

仁山先生推出的“真医疗”是以自然法则及生命原理
为依据的事实真理，但很多人并不以为然，以为这只
是长期经验中总结出来的知识结论。其实，仁山先生
的医学理论在古今中外历史上首次出现。如果大家无
法深明其奥义，可慢慢领悟。

现代医学理论一般是“头疼医头，脚疼医脚”，如果发
烧感冒了，那就杀灭病毒。如果感冒是因为病毒进入
体内才引起来的，那其他没有生病的人是什么情况
呢？其实，这都是因为个人免疫力有所不同。也就是
说，病毒并不是重要的因素，个人的免疫力才是最重要
的根本原因。

难道像这样全然不理解疾病的根源，只埋头于针对
疾病进行攻破、损毁、去除，这种“斗病医学”才是真
正的医疗吗？令人扼腕的是，全世界99%的人都认为
这样的医学理论才是真理。老子《道德经》有云，“正
言若反”，意思是“正直的言语似乎与事实正好相反。”
大家在不了解真相和真理的情况下，单纯以亲眼所见
的现象来考虑，所以无法深入领会，也无法加以信任。
仁山先生曾说过，“对于身体的疾病，预防是首要的，
生病了，就让身体去消灭。”人们身患癌症，如果静观
其变，则体内的自然治愈机能会加以启动。然而，在
现代医学中，人们会进行手术、化疗，在个人体内的

疾病进行活跃之前，便人为地将癌细胞消灭了。如此
一来，我们体内的自然治愈能力逐渐退化，免疫力也
愈渐弱化。如此强硬地去除个人体内自然治愈能力的
方式怎么能被称为医学呢？而这，便是与疾病斗争的“
斗病医学”的本质。

仁山先生理论的核心在于固本培元，帮助免疫力恢复
正常，从而战胜疾病。人们看《神药》《神药本草》时
会很头疼，觉得其中的理论与自身所熟知的医学常识
大相径庭，于是便不会加以信任，也不亲自去实践。大
家与其犹豫怀疑，还不如尝试一下，难道不是吗？如果
身体不适，长时间忧虑思考，疾病也不会自动消解。只
有尽快习得领悟这些真正的理论，并用于实践，才能
有效预防阻止因癌症、怪病、疑难杂症而死于非命。

仁山先生称，在未来的时代，人们不能单纯地食用盐
分，应该将产自西海岸的千日盐放于竹子内烤制9次
后进行食用。千日盐中富含80多种矿物质，一旦经火
烤制，其中矿物质的吸收率会大幅提高。

在高温烤制的过程中，盐分中所含的氰化钾、汞、砷
酸等天然毒性物质会被完全去除。另外，还会产生可
强化竹盐药性的“核砒素”。仁山先生表示，这个“核砒
素”可以消灭体内诱发癌症等疾病的所有毒性。选择
像竹盐这样的高品质食盐，按身体所需进行食用，实
乃明智之举。
仁山先生的医学理论融汇了世界上的医学及科学知
识。不过，仁山医学又被称为“医学之外的医学”。只
要大家反复研读《神药》及《神药本草》，深刻领悟
仁山先生医学理论的妙方、妙法和妙药，那每个人都
可以成为名医，而这会助力整个人类社会实现健康长
寿，尽享120岁天寿之福。 ㉓



전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전

《신약본초》 전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!
건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!
《신약본초》 전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며,
후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.
읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.

기러기는 어디로 날아가나

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

공자님이 세상 살면서 가장 어렵다고 한 것이 바로 ‘시중時中’이다. ‘시중’이란 ‘적절한 시간’을 의미한다. 이 세상에서 어떤 일을 시작해야 하는 타이밍과 그만두어야 하는 타이밍을 알기란 쉽지 않은 법이다.

‘때’를 아는 일이야말로 모든 판단력의 정점이고, 최상위급 지혜에 해당한다. 철이 든다는 것은 때를 안다는 말이다. 봄은 씨를 뿌려야 하는 시간이고, 겨울은 저장해야 하는 시간이다. 이걸 모르면 인생에서 헤맨다.

겨울이 되면 어김없이 한반도로 날아오는 철새들을 우리 조상들은 신기한 새로 여겼다. 때가 되면 어김없이 날아오는 새로부터 자연의 섭리를 깨닫곤 했다. 중앙아시아와 만주를 비롯한 동북아시아의 고대인들은 이 철새를 숭배했다. 죽은 조상의 영혼이 다시 새로 변하여 돌아오는 것이라고 여겼던 것이다. 죽은 영혼이 하늘로 갔다가 다시 지상으로 돌아온다고 여기는 사생관死生觀에서 볼 때 하늘을 자유롭게 날아다니다가 때가 되면 다시 돌아오는 철새는 사람의 영혼을 상징하기에 딱 들어맞는 습성을 지니고 있었던 것이다.

새의 형상으로 만들어 놓은 ‘숫대’를 동네 입구에 세워 놓은 것이 그러한 숭배의 전통을 말해준다. 철새가 날아오면서 조상의 메시지를 가져온다고 생각했다. 동북아시아의 숫대는 ‘새점占’의 전통이 매우 뿌리 깊은 전통임을 알려준다.

이 지역에는 철새뿐만 아니라 날아다니는 조류를 신성하게 여기는 신화가 퍼져 있다. 청나라의 민족 시조인 아이신기오로愛新覺羅도 하늘에서 내려온 새[神鵠]가 물고 온 열매를 먹고 임신한 선녀가 낳은 아들이다. 하늘의 메신저가 ‘새’라는 말이다. 신라의 박혁거세가 알에서 태어났다는 설화나 닭 계鷄 자를 써서 계림鷄林이라고 이름 붙인 것도 조류 숭배의 전통을 계승한 예다.

서양은 시간을 중시했지만 동양은 공간을 마음대로 다닐 수 있는 공간 이동의 자유를 더 중시한 경향이 있다. 철새는 이 공간 이동의 자유를 상징하는 생물이다. 수천 년 동안 숫대에 모셔놓고 신성시했던 이 철새가 이제는 조류인플루엔자를 옮기는 병원病原으로 전락했다. 예전엔 좋았지만 지금은 그렇지 않은 것을 보면서 ‘시중’의 어려움을 또 한 번 느낀다. ㉠



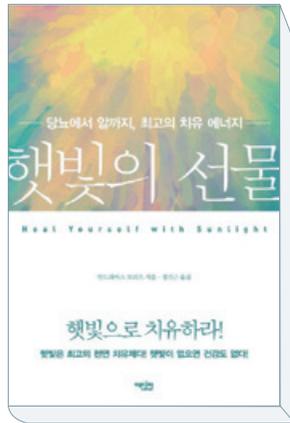
조선DB

안드레아스 모리츠의 《햇빛의 선물》

“햇빛은 자연이 만들어준 가장 강력한 치유의 힘”

우리는 ‘약’이라고 하면 의사가 처방해 주는 약이나 약국에서 구입한 알약을 떠올릴 것이다. 하지만 알고 보면 우리에게 좀 더 근본적이면서 훨씬 더 중요하고 잘 듣는 치료약과 에너지가 있다. 그것들은 자연에서 무료로 얻을 수 있는 것들이다. 저자는 자연에서 얻을 수 있는 천연 치료제 중에서도 햇빛이 가장 중요하고 효과가 강력한 ‘약’이라고 주장한다.

글 손수원



안드레아스 모리츠 저
에디터
값 12,800원

다. 하지만 이 광고가 자외선 차단제 제조업체의 지원으로 만들어진 것이라는 사실을 잘 알아야 한다.

실제로 자외선 차단제는 햇빛에 의한 화상만 방지할 뿐, 드물게 발생하는 진짜 치명적인 형태의 피부암인 악성 흑색종을 예방할 능력도 없을뿐더러 예방하려 들지도 않는다. 실제 연구 결과는 자외선 차단제를 사용했을 때 오히려 흑색종 발병 위험을 크게 증가시킨다. ‘아는 것이 힘’이란 말이 절로 떠오른다.

햇빛은 ‘자연의 약국’ 안에 있는 것들 중에서도 가장 효과가 강력하다. 햇빛은 생명을 유지하고 보존하는 데 가장 결정적인 생물학적 필수 요소다. 태양의 자외선은 살균 능력이 있어 세균이나 곰팡이, 바이러스를 효과적으로 제어해 준다. 이러한 강력한 면역 활성화 효과는 햇빛을 가장 중요한 질병 억제제 중 하나로 만든다.

1930년대에 항생물질이 발견되기 전, 즉 근대화 과정에서 의약품이 만들어지기 전까지 유럽 의학계에서는 햇빛의 치유력을 선호했다. 태양의 직사광선을 자연스럽게 쬐는 ‘햇빛요법’을 감염성 질병의 가장 효과적인 치료법으로 여겼다.

연구 결과, 잘 조절된 양의 햇빛을 쬐게 하니 고혈압 환자의 혈압이 떨어졌고, 당뇨 환자의 혈당 수치도 감소했다. 질병에 대항하는 백혈구의 수치가 증가했으며 혈액의 산소 운반 능력도 개선되었다. 이 밖에도 통풍, 류머티즘 관절염, 대장염, 동맥경화증, 습진, 건

선, 신장 질환, 천식 등을 앓는 환자들 역시 자외선을 쬐는 것만으로 상당한 치료 효과를 거둘 수 있었다. 심지어 암세포도 햇빛에 의해 소멸되었다. 1933년까지 알려진 바에 의하면 햇빛은 165가지가 넘는 질병에 유익한 치료 효과를 나타냈다.

저자는 “햇빛의 조사량은 체질이나 인종에 따라 조금씩 다를 수 있지만 햇빛을 쬐는 것은 모든 종류의 질병으로부터 우리를 지켜주는 최고의 보호막을 제공한다”고 말한다. 그럼에도 대부분의 환자는 별로 도움이 되지도 않으면서 독성이 가득하고 값비싼 의약품 약물에 의존하고 있다.

자외선은 비타민 D 합성의 필수 요소

햇빛의 보호 효과로 과학자들이 가장 자주 언급하는 것이 UVB(290~315nm 사이의 자외선)의 자외선에 노출되었을 때 몸에서 비타민 D가 합성되는 메커니즘이다. 칼시페롤(Calciferol)이라고도 불리는 비타민 D는 지용성 비타민으로 햇빛을 쬐으로써 만들어지거나 음식을 통해 섭취할 수도 있다.

햇빛에서 나오는 자외선은 비타민 D를 합성하는데 있어 가장 중요한 요소다. 비타민 D는 류머티즘 관절염과 같은 자가면역질환, 다발성 경화증, 진성 당뇨병, 암, 심장 질환 등을 예방한다. 샌디에이고 대학의 연구 결과에 의하면, 햇빛을 통해 혈중 비타민 D 수치가 증가할 때 유방암 발병 위험이 50% 감소하고 대장암이 발병할 위험은 65% 감소하는 것으로 나타났다.

최근 제약회사들은 비타민 D의 중요성을 인식해 합성 비타민 D를 함유한 값비싼 약을 제조하고 있다. 하지만 햇빛에 의해 만들어진 비타민 D와 비교할 때 합성 비타민 D는 효과가 매우 적거나 전혀 없다. 뿐만 아니라 우유 등에 첨가된 비타민 D는 심각한 부작용을 일으킬 수도 있다.

저자는 건강을 다지기 위해 꼭 필요한 운동도 실내보다는 실외에서 햇빛을 쬐며 하라고 강조한다. 생리학적으로 볼 때 근육 발달은 남성호르몬인 테스토스테론 생산과 연관되어 있다. 고대 그리스인들이 근육을 만들기 위해 따뜻한 바닷가 모래사장에서 알몸으

로 운동을 한 것은 과학적으로도 일리가 있다. 어느 신체 부위든 햇빛을 받으면 테스토스테론 생산이 크게 증가하지만, 특히 남성의 생식기에 햇빛이 직접 닿으면 호르몬 분비가 가장 왕성해진다.

여성들도 실외에서 햇빛을 쬐며 운동하면 월경중후군을 이겨낼 수 있다. 또한 생리전증후군과 불임도 개선할 수 있다. 질병을 예방하려면 최소한 하루에 15~20분 이상, 일주일에 3시간 정도 밖에 나가서 햇빛을 쬐어주어야 한다.

문밖으로 나가 운동하라

만만 저자는 건강에 해로운 고지방 식품을 먹고 햇빛 아래에서 오랫동안 지내는 것은 경고하고 있다. 건강에 해로운 지방은 동물성 지방, 정크 푸드, 경화유 등 뿐만 아니라 설탕오일과 스킨로션 등에도 함유되어 있다.

이런 건강에 해로운 지방은 자외선과 반응해 불안전하고 불안정한 상태의 분자인 ‘자유라디칼’을 만들어 내 정상적인 세포에 손상을 입히고 암성 세포로 변화시킨다. 자유라디칼에 의한 세포 손상을 ‘산화 스트레스’라고 부른다. 약 70가지가 넘는 만성 퇴행성 질환이 이 산화 스트레스에 의한 세포 손상 때문이다. 이를 막기 위한 방법은 과일과 채소, 통곡물 등을 먹는 것이다. 이들은 풍부한 영양과 항산화 물질을 함유하고 있어 자유라디칼 형성을 예방한다.

저자는 마지막으로 “햇빛이라는 영양소의 결핍으로 병들었을 때 영똥한 곳에서 도움을 얻으려 하지 말고 문밖으로 나가 자연이 만들어준 가장 강력한 치유의 힘을 사용하라”고 말한다. 현인들에 의해 진리의 시작이자 궁극적 진리로 불린 태양은 인류가 가장 먼저 깨달은 최고의 치유 수단인 셈이다. ☀

안드레아스 모리츠

아유르베다 의학과 홍채 진단법 등의 대체의학 전문가이자 베스트셀러 작가. 1954년 독일 출생. 어렸을 때부터 식이요법, 영양학, 그리고 여러 가지 자연치유법을 접했다. 1981년에는 인도에서 아유르베다 의학을 배우기 시작하여 1991년 아유르베다 의학 전문가가 되었고, 이후 미국에 거주하면서 대체의학 연구와 집필 활동에 전념하고 있다. 저서로 《암은 병이 아니다》 《의사들도 모르는 기적의 간 청소》 《예방접종이 오히려 병을 부른다》 등이 있다.

겨울엔 몸 따뜻한 게 돈 버는 일!

11월, 만추를 지나 본격적인 겨울로 접어들었다. 더울 때보다 추울 때 더 질병으로 고생하는 사람들이 많다. 추울 때 건강관리가 어려운 것은 몸이 차가워지기 때문이다. 체온이 낮아지면 면역력이 떨어지고 각종 질병이 발생하게 된다. 체온은 면역력과 떼려야 뗄 수 없는 상관관계를 갖기 때문에 기초체온을 올려 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 겨울철 건강관리에 있어 매우 중요하다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》) 사진 셔터스톡



정상 체온에서 1도만 떨어져도 면역력은 30%나 줄어들고 신진 대사율은 10% 이상 저하된다. 체온을 적정하게 유지하면 몸속에서 작용하는 효소와 에너지 전달 물질이 활발하게 작동되어 몸에 필요한 곳으로 영양분이 제대로 공급된다. 반면 체온이 많이 떨어지면 수축 반응이 일어나 산소와 에너지 전달 물질의 움직임이 둔해져 몸의 밸런스가 깨지고 각종 질병에 노출되기 쉽다.

일본의 의사 이시하라 유미는 저서《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》에서 “50년 전 평균 36.8도였던 현대인의 체온은 현재 1도가량 떨어져 35도대를 유지하고 있다”고 말했다. 이러한 체온 저하가 앞서 말한 것처럼 신진대사를 나쁘게 하고 면역력을 떨어뜨리며 암 등 대부분의 질병 요인으로 작용하고 있다는 것.

이시하라 유미가 말하는 저체온을 일으키는 요인은 ▲근육운동, 육체운동 감소 ▲소금 섭취를 지나치게 제한 ▲물 과다 섭취 ▲짠 과식 ▲몸을 차게 하

는 음식 과다 섭취 ▲스트레스 ▲화학약품, 화학조미료 과다 섭취 등이다.

사실 위에 나열한 저체온 요인들은 하루아침에 바꿀 수 있는 게 아니다. 먼저 인식을 바꾸고, 그것을 바탕으로 생활습관을 바꿔야 한다. 더불어 꾸준함까지 요구되는 항목들이다. 하지만 겨울은 눈앞에 닥쳤고, 몸은 차가워지기 시작했다. 당장 손쉽게 몸을 따뜻하게 데울 수 있는 좋은 방법은 없을까?

몸만 따뜻해도 사는 데 문제없다

1. 반신욕과 족욕을 하자

반신욕과 족욕은 혈액순환을 돕고 전신을 따뜻하게 데우는 데 효과적인 방법이다. 따뜻한 물에 몸을 담그면 혈액순환이 원활하게 이뤄지고 체내 노폐물을 배출해 면역력을 높여주는 효과가 있다. 물 온도는 38~40도 정도가 적당하고 너무 오랜 시간 반신욕과 족욕을 하면 과도한 땀 배출로 인해 빈혈을 일으킬 수 있으므로 20~30분 내외로 하는 게 좋다. 반신욕과

족욕을 끝낸 후에는 반드시 수면양말을 신어 갑작스런 체온 저하를 막는 것도 잊지 말자.

2. 따뜻한 음식과 차를 마시자

따뜻한 성질의 음식은 혈액순환을 도와 체온을 상승시키고 신진대사를 원활하게 해준다. 몸을 따뜻하게 해주는 음식으로는 생강, 단호박, 연근, 양파, 대추, 부추, 마늘 등이 대표적이다. 무엇보다 중요한 것은 수시로 따뜻한 차를 마시는 것이다. 생강차나 소화 기능을 좋게 하는 대추차, 혈액 보강을 돕는 당귀차 등이 효과가 있다.

3. 규칙적으로 운동하자

체온을 높이는 가장 좋은 방법은 운동이다. 자전거 타기, 조깅 등 유산소운동은 혈액순환을 도와 몸을 따뜻하게 해준다. 유산소운동과 함께 근력운동도 병행해야 하는데, 체지방은 근육만큼 열을 잘 만들어내지 못하기 때문이다.

4. 헐겁고 편한 옷차림이 좋다

스타킹이나 레깅스같이 몸에 딱 끼는 옷은 혈액순환을 방해해 몸의 냉기를 유발할 수 있다. 될 수 있으면 몸에 달라붙지 않는 여유 있는 옷을 입어 혈액순환이 원활하게 되도록 해야 한다. 추운 날씨에 외출할 때에는 얇은 옷을 여러 벌 입어 체온을 유지한다.

■ 혈액형이 A형인 사람(태음인)

밀가루 음식을 즐기지 않고 인삼을 먹으면 효과도 부작용도 없는 사람은 약쑥(艾葉·백출(白朮) 각 1근, 익모초(益母草·원감초(元甘草) 각 반 근, 공사인(貢砂) 5냥, 발마늘(법제 후) 반 접을 한데 넣고 푹 달여 건더기를 짜 버리고 이를 무시로 복용한다. 1번에서 5번까지 해 먹는다.

■ 혈액형이 B형인 사람(소음인)

밀가루 음식을 즐기며 인삼·부자(附子)가 몸에 좋은 사람은 익모초 1근, 약쑥 2냥, 공사인 5냥, 부자 2냥, 마늘 반 접, 원감초 반 근, 향부자(香附子) 1근을 한데 넣고 푹 달여 건더기를 짜 버리고 이를 무시로 복용한다. 1~5회까지 해 먹는다.

■ 혈액형이 O형인 사람(소양인)

인삼·부자를 먹으면 눈이 충혈되거나 머리가 아픈 등 부작용이 생기는 사람은 익모초 1근, 석고 5냥, 향부자 반 근, 원감초 반 근, 마늘 반 접을 한데 넣고 푹 달여 건더기를 짜 버리고 이를 무시로 복용한다. 1~5회까지 해 먹는다.

■ 혈액형이 AB형인 사람(태양인)

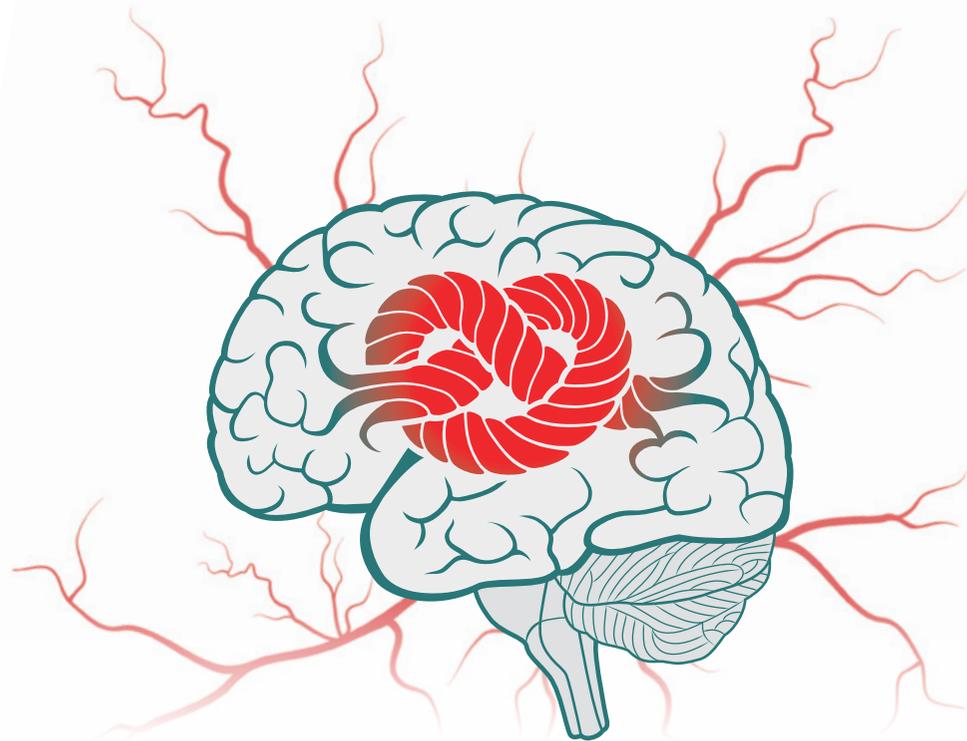
인삼·부자를 쓰면 효과도 부작용도 없고, 닭고기를 못 먹는 사람은 약이 따로 없고 위의 각 체질과 가장 유사한 체질의 처방을 준하여 쓴다. 평상시에 산다래를 먹는 것이 가장 건강에 좋다. ㉔

춥지 않고 병 없이 겨울을 지내는 법

Q 인산의학에서 제시한, 병 없이 겨울을 나는 방법엔 어떤 것이 있나?

A 인산 선생은 《신약》 제18장 ‘기타 제질 환 편’에 ‘춥지 않고 병 없이 겨울을 지내는 법’을 밝혀 놓았다. 체질(혈액형별 특징) 별 처방을 적어 놓은 것인데, 인산의학의 특징이기도 한 혈액형별 차이를 구분해 각기 혈액형에 맞는 약재를 사용케 했다. 생전에 암·난치병 환자들이 찾아와 살 방법을 구할 때 선생이 가장 먼저 묻곤 했던 게 혈액형이었다.





기온차 10도 이상이면 혈관 수축, 뇌졸중, 심근경색 발병 up!

통하면 살고 막히면 죽는다

‘100세 시대’라는 요즘, 장수의 길로 가기 위한 핵심은 바로 ‘혈액과 혈관 건강’이다. 나이가 들면서 함께 늙어가는 혈관, 특히 기온차가 큰 환절기에는 혈관이 수축해 혈액순환이 제대로 이루어지지 않아 심뇌혈관에 걸릴 위험이 배가된다. 뇌졸중과 심근경색 등은 이제 암보다 더 무서운 질환으로 돌연사의 주범이 되고 있다.

글 손수원 일러스트 서터스톡

혈액은 우리 몸 구석구석을 흐른다. 머리부터 발끝까지 몸 전체를 돌면서 각종 영양소와 노폐물, 산소, 호르몬 등을 몸 구석구석 쓰임새에 맞게 전달한다. 혈액이 돌기에 수분과 전해질, 산과 염기의 균형이 맞춰지고 체온이 조절된다. 따라서 혈액에 문제가 생기면 몸에도 문제가 생기게 된다.

전 세계 사망 원인 1위 심뇌혈관 질환

혈액이 병든다는 것은 콜레스테롤과 당 성분의 균형이 깨진다는 것을 의미한다. 콜레스테롤 중에서도 ‘나쁜 콜레스테롤’로 불리는 LDL콜레스테롤은 130mg/

dL를 넘지 않아야 하고, 공복 시 혈당은 100mg/dL를 넘지 않아야 한다.

잘못된 생활습관 등으로 이 한계선을 넘게 되면 혈액이 끈적끈적해지고 서서히 혈관 벽이 두꺼워지며, 혈관이 좁아지면서 혈액의 흐름(혈류)에 문제가 생긴다. 뇌 쪽에서 혈류가 막혀 혈관이 터지면 뇌졸중이 되고, 심장혈관에서 혈류가 막히면 협심증이나 심근경색증을 부른다.

중풍으로도 불리는 뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터지면서 뇌 손상을 일으키는 질환으로, 우리나라 국내 전체 사망 원인의 13.9%를 차

지한다. 뇌졸중은 뇌혈관이 터지는 뇌출혈과 뇌혈관이 좁아지거나 막히는 뇌경색으로 구분되며, 한 번 발병하면 사망하지 않더라도 후유증이 심각해 일상생활을 어렵게 한다.

협심증은 심장에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 좁아지면서 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증을 유발한다. 이런 증상은 짧게는 30초에서 길게는 30분간 이어지는데, 잠을 자다가 증상이 나타나면 돌연사로 이어진다. 심근경색은 혈관이 좁아지거나 혈전이 쌓여 심장근육에 산소가 부족한 질환이다. 극심한 가슴 통증과 호흡곤란 증상이 나타나거나 혼수상태에 빠질 수 있다.

이 같은 심뇌혈관 질환은 전 세계 사망 원인 1위를 차지하고 있으며, 우리나라에선 암에 이어 사망 원인 2위(심장 질환), 3위(뇌혈관 질환)를 차지하고 있다. 특히 기온차가 큰 환절기에는 심뇌혈관 질환에 걸릴 위험이 더욱 높아진다.

전조증상 나타났을 때 치료해야 생존율 높아

일교차가 커지면 심장과 혈관 기능을 조절하는 교감-부교감 신경의 균형이 깨져 말초동맥들이 수축하

고 혈관저항이 상승해 혈압이 올라가 각종 심뇌혈관 질환이 유발된다. 일교차가 10도 이상 벌어지면 심장과 뇌혈관 질환으로 인한 사망률이 4%나 증가한다는 연구 결과도 있다.

특히 동맥경화증, 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만, 심혈관 질환의 가족력을 가진 사람이라면 심혈관 질환이 악화되거나 심근경색이 발생할 수 있어 각별히 주의해야 한다. 동맥벽에 콜레스테롤이 쌓여서 만성적으로 염증이 발생하는 동맥경화증을 앓고 있으면 심혈관이 막힐 확률이 급격히 올라간다. 당뇨도 마찬가지로 혈관이 노폐물이 많이 쌓임으로써 혈관의 탄성이 떨어져 막힐 확률이 높아지는 것이다.

심혈관 질환은 무엇보다 전조증상이 나타났을 때 빨리 치료해야 생존율을 높이고 후유증을 예방할 수 있다. 전문가들은 심근경색은 2시간 이내, 뇌졸중은 3시간 이내로 병원에 도착해 적절한 치료를 받아야 한다고 말한다. 평소 심혈관 질환의 전조증상을 숙지해 두고 증상이 발생하는 즉시 119에 연락해 가장 가까운 큰 병원 응급실로 가야 살 수 있는 확률이 높아진다.

눈여겨보세요! 심뇌혈관 질환 전조증상

협심증 가슴통증과 호흡곤란이 대표적인 전조증상이다. 특히 계단을 오르거나 빨리 걸을 때, 땀 때 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증이 나타난다. 안정을 취하면 통증이 사라지지만 제대로 대처하지 못하면 심장 기능이 아예 멈추는 심근경색으로 악화될 수 있으므로 전문의를 찾도록 하자.

심근경색 협심증보다 가슴통증이 심하며 안정을 취해도 통증이 계속된다. 체한 것처럼 속이 더부룩하고 어깨나 턱, 잇몸, 팔에서 이유 없이 통증이 느껴지는 경우도 있다. 감기나 천식이 없는데도 마른기침이 나고 쌉쌉거리는 소리가 나면 심장 쪽을 의심해 봐야 한다.

뇌졸중 증상이 갑작스레 나타나는 것이 특징이다. 갑자기 심한 두통이나 어지러움이 느껴지고, 한쪽 얼굴의 감각이 무뎌지며 발음이 어눌해지고 다른 사람의 말을 이해하지 못한다. 팔다리에 힘이 없고 술 취한 사람처럼 비틀거리며 한쪽으로 쓰러질 때는 뇌졸중을 의심해 봐야 한다.



이러한 심뇌혈관 질환을 예방하기 위해서는 혈액과 혈관 건강을 지켜야 하는 것이 기본이다. 즉 '깨끗한 혈액이 잘 뚫린 혈관을 통해 잘 돌게 해야 하는 것이다. 혈액을 혼탁하게 하는 콜레스테롤이나 당은 식습관을 개선하고 적당히 운동하면 개선할 수 있다. 하지만 한 번 병든 혈관은 다시 되돌리기 어렵다.

스텐트 삽입으로 혈관 내막에 들러붙은 노폐물(죽상반)을 잘라낼 수는 있지만 이미 탄력을 잃고 딱딱해진 혈관 조직을 다시 젊게 만드는 방법은 없다. 그렇다면 해결책은 간단하다. 혈액을 깨끗하게, 혈관을 튼튼하게 관리하면 된다. 말처럼 쉬운 것은 아니지만 대단히 어려운 일도 아니다.

녹황색 채소, 오메가-3 혈액청소효과

혈액을 깨끗하게 관리하는 데 가장 기본은 '먹는 것'에서 시작한다. 햄버거나 피자 등의 고지방, 고칼로리 음식은 혈액을 끈적끈적하게 만드는 주범이다. '정크푸드'라 불리는 패스트푸드를 멀리하고 토마토, 당근, 시금치, 피망, 브로콜리 등의 녹황색 채소를 자주 먹는 습관을 기르자.

녹황색 채소에는 베타카로틴과 비타민 C, E 등이 함유되어 있어 산화작용을 억제하고 피를 맑게 하며



혈중 지질 농도도 낮춘다. 하루 300g 정도(매끼 2~3개의 채소 반찬) 먹으면 적당하다.

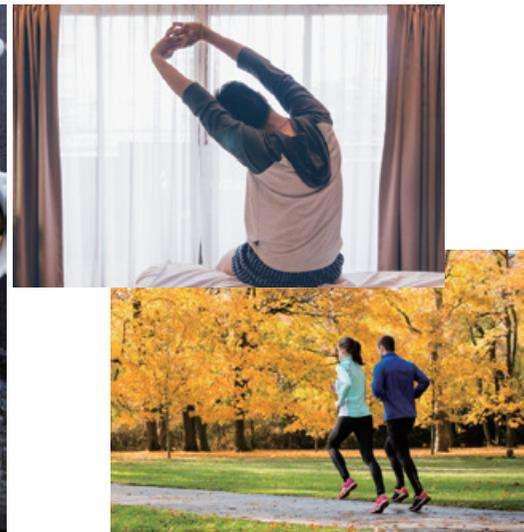
오메가-3 지방산이 풍부한 연어나 고등어 같은 생선도 혈중 중성지방 수치를 낮추고 혈관 벽이 노화하는 것을 늦춘다. 오메가-3 지방산은 하루 1g 정도씩 섭취하면 좋는데, 고등어 한 토막이면 충분하다.

호두, 잣, 아몬드, 땅콩 같은 견과류도 적당히 먹어 주자. 미국 심장학회는 심장병 예방을 위해 매일 약 42g의 견과류를 먹으라고 권고하고 있다. 하버드 의대가 14년 동안 간호사 8만 5,000명을 관찰한 결과에선 일주일에 5번 이상, 하루 30g의 견과류를 먹은 그룹은 14명이 심장병으로 사망했지만, 그렇지 않은 그룹은 197명이 심장병으로 사망했다.

하루 2l의 물을 수시로 나눠 마시면 혈액과 조직액의 순환이 원활해진다. 1시간에 1잔씩 마시되 한 번에 500ml 이상 마시지 않도록 한다. 단 심부전, 간경화, 부신기능저하증 등을 앓고 있는 경우에는 물을 너무 마시지 않도록 한다.

걷기운동 꾸준히... 질환 있는 사람은 아침운동 피해야

먹는 것 다음으로 중요한 것이 운동이다. 숨이 조금 가쁜 정도로 유산소운동을 하면 심장에서 뿜어내는 혈액의 양이 많아지고 혈관을 통해 강하게 순환한다. 비가 내려 강물이 불어 세차게 휩쓸고 가면 각종 이물



질이 깨끗하게 떠내려가는 것과 같은 이치다. 이렇게 강하게 혈액이 돌고 나면 혈당과 혈중 지질을 낮추는 좋은 호르몬(아디포넥틴)이 증가한다.

걷기는 가장 쉬우면서도 좋은 유산소운동으로, 근육을 이완시키고 심폐 기능을 강화하며 종아리 근육을 수축시켜 다리 부위의 혈액이 심장으로 올라가게 한다. 최소 40분 이상, 일주일에 4회 이상 걸어야 효과를 볼 수 있다.

이미 심혈관 질환이 있다면 기온이 낮은 아침에는 운동을 삼가야 한다. 아침에는 혈액이 묽지 않고 끈끈한 상태다. 이런 상태에서 갑자기 차가운 공기에 노출되면 혈압이 올라가고 심장동맥과 뇌혈관이 좁아진다. 아침에 중장년층의 돌연사가 많은 이유도 바로 이 때문이다. 특히 술을 마신 다음날 아침 운동을 하는 것은 굉장히 위험하다.

이런 경우엔 실내에서 가볍게 각지를 끼고 팔을 위로 뻗는 정도의 스트레칭만 해도 온몸의 기가 열리고 혈액이 힘차게 도는 효과를 볼 수 있다. 스트레칭 후에는 숨을 배속 깊이 들이마셨다가 길고 천천히 내뿜는 깊은 복식호흡을 반복하면 정맥 내 혈액의 흐름이 원활해진다.

꼭 야외에서 운동을 해야 한다면 아침보다는 저녁에 하되 체온이 떨어지지 않게 두툼한 옷을 입고 장갑, 모자 등을 쓰는 등 보온에 신경 쓰고 준비운동을

반드시 해 몸을 워밍업 시킨 후에 운동을 시작해야 한다. 주 5일 20~60분 정도씩 해야 혈관을 청소하는 효과가 난다.

근력을 사용하는 무산소운동을 하면 혈관을 자극해 혈류량이 증가함으로써 혈관의 탄력도를 높이고 산소와 영양분 공급을 원활하게 한다. 몸의 근육은 혈액 내 당이 필요한 양보다 많아졌을 때 빨리 소모하게 해 당뇨병 등을 예방하는 역할을 한다.

무엇보다 운동을 하면 스트레스를 해소하는 효과가 크다. 스트레스를 받으면 이에 대항하기 위해 혈액 내 산화 스트레스가 증가해 혈관벽에 상처를 내고, 혈액 내 염증물질을 만들어낸다.

반드시 금연하고 술은 적당량만

흔히 '스트레스받느니 담배를 피우거나 술을 마셔 스트레스를 푸는 게 낫다'고 한다. 하지만 어떤 것이 더 낫다고 할 수 없을 만큼 둘 다 백해무익하다. 담배를 피우면 기관지에 염증이 생겨 혈액 내 백혈구 수치가 올라가고 담배연기 속 일산화탄소가 헤모글로빈과 결합해 적혈구가 많이 만들어져 혈액이 끈적끈적해지고 혈관 벽을 손상시킨다. 또한 담배 한 개비를 피울 때 혈압이 10~20mmHg가량 상승하기도 한다.

정기적으로 폭음을 하면 혈관이 이완되면서 혈액이 몸 아래쪽으로 쏠리고, 이로 인해 뇌에 있는 혈액이 줄면서 뇌졸중이 오기 쉽다. 때문에 술을 적당량만 마시는 노력을 기울여야 한다. 적당량이란 성인 남성 기준으로 알코올 20g 이내로, 청주 1~2홉, 맥주 3잔, 포도주 2~3잔, 소주 2~3잔 정도이다. 



생활 속 심뇌혈관계 질환 예방 10계명

- ① 매끼 3~4가지 채소와 등 푸른 생선을 먹는다.
- ② 담배를 끊고 폭음은 자제한다.
- ③ 햄버거, 피자 등 기름진 음식을 피하고 과식하지 않는다.
- ④ 주 5일, 1시간 정도 규칙적으로 걷는다.
- ⑤ 고혈압 환자는 지속적인 혈압 관리에 힘쓴다.
- ⑥ 당뇨병 환자는 철저한 식이요법으로 혈당조절에 힘쓴다.
- ⑦ 고지혈증은 동맥경화를 악화시키기 때문에 꾸준히 관리한다.
- ⑧ 중년이 넘으면 주기적으로 건강검진을 받는다.
- ⑨ 추운 날 아침보다는 낮이나 저녁에 운동하라.
- ⑩ 과로와 스트레스가 심혈관 질환을 촉발시키지 않도록 무리하지 않는다.

대를 이은 죽염 사랑... 이용석 할머니와 손녀 권이정

손이 가요~ 손이 가, 죽염에 손이 가 “3대가 건강한 우리 가족의 비법”

처음 맛본 이들에게는 짠 소금일 뿐이지만 “손이 가요~ 손이 가 죽염에 손이 가요~”라고 노래를 부르는 이들이 있다. 부산 구포에 사는 이용석(71) 할머니와 손녀 권이정(10) 양이 그 주인공이다. 할머니는 식탁에, 손녀는 가방에 항상 죽염을 두고 있으니 건강이 멀리 달아날 틈이 없다.

글 손수원 사진 류열

“사탕도 맛있지만 죽염은 계란 맛도 나고 더 맛있어요”

오후 3시. 외손녀 권이정 양이 학교를 마치고 집으로 돌아오는 시각이다. 이용석씨의 집에 들어서 조금 이야기를 나누고 있으니 이내 초인종이 울린다. 정확히 3시다. 현관문을 열고 동그란 안경을 쓴 귀여운 권양이 들어왔다. 한창 입에 과자나 사탕을 물고 있을 나 이인데 가방에는 9회 죽염이 든 휴대 용기가 들어 있다.

“아휴, 말도 마세요. 오늘도 오전에 학교에서 자기 죽염이 없어졌다고 급하게 전화를 했어요. 침착하게 가방을 잘 찾아보라고 하니 어딘가에서 나왔나 봐요. 그때야 웃더라고요.”

죽염 없이는 하루도 못 견디는 권양에게 죽염 맛이 어떤지 물어봤다.

“조금 짜도 맛있어요. 사탕도 맛있는데 죽염은 계란 맛도 나고 더 맛있어요.”

33년 전 남편 간이 나빠져 인산 선생 찾아가

권양이 죽염을 먹기 시작한 것은 5세 때부터. 할머니 이용석씨가 죽염을 먹기 시작하면서 손녀에게도 조금씩 주던 것이 습관이 되었다.

“가장 먼저 죽염을 먹은 것은 남편(홍성규, 2010년 작고)이었어요. 1985년, 마흔 살 때였을 거예요. 경찰 공무원이었는데 고된 업무 때문인지 남편의 건강이

갑자기 나빠져 병원에 입원을 했어요. 정상인의 간세포 효소 수치(GPT)는 0~40인데, 남편은 간세포가 손상되면서 효소 수치가 500까지 올랐다고 하더라고요. 초음파 검사를 했는데 간의 모양이 약간 기형적으로 부풀어 있는 것이 간암이 의심된다고 하더라고요.”

그 당시 연로한 시부모님과 고등학생, 중학생, 초등학교 등 4명의 자녀가 있는 상황에서 가장이 간암 일지도 모른다는 암담한 현실에 가족들은 절망했다. 다행히 혈관 조영술 등 간 관련 정밀검사 후 간암이 아니란 판정을 받았지만, 간이 많이 상해 있어서 어떻게 건강을 되찾아야 할지 걱정이 이만저만이 아니었다. 그때 남편이 오랫동안 알고 지낸 지인이 “함양에 환자를 잘 보시는 유명한 분이 계시니 한 번 가보라”고 했다.

부산에서 함양 산골까지 온종일 걸려 찾아갔고 겨우 인산 선생을 뵈었다. 인산 선생은 죽염, 다슬기 등 간을 다스리는 방법을 알려주었고, 그것이 남편과 인산 선생의 첫 만남이었다.

“지금이야 알갱이로 죽염이 나오지만 그때는 왜 그랬는지 덩어리로 사가지고 왔어요. 크기도 가로, 세로 각 30cm씩, 컸던 것 같아요. 그걸 손수 정으로 깨서 사탕처럼 종일 물고 있었죠. 병을 고치겠다는 일념 때문인지 짜다는 말 한마디 전혀 하지 않았어요.”



“우리 가족 3대3대가 모두 건강하게 지낼 수 있는 것은 30년 넘게 먹고 있는 죽염 덕분이라고 생각합니다. 누가 뭐래도 삶에서 가장 중요한 것은 건강이에요. 건강을 잃으면 모든 것을 잃게 되는 걸 알게 되었어요. 그래서 더욱 인산의학을 열심히 공부하고 실천하려고 해요. 믿고 실천하면 반드시 좋은 결과가 있는 걸 누구보다 잘 알고 있으니까요”



그렇게 몇 개월을 먹고 나니 놀라운 일이 벌어졌다. 500을 육박하던 간 수치가 거짓말처럼 정상으로 돌아온 것. 그때 가족들은 ‘인산 선생의 묘방은 틀림없다’고 확신했다.

죽염 먹고 간 수치 정상으로... 건강하게 정년퇴직

남편은 얼마 후 직장에 복직해 건강하게 다니면서 정년퇴직까지 했다. 가족들도 이런 가장을 보면서 자연스럽게 인산가를 알게 되었고 죽염 좋다는 것을 일찍이 깨닫게 되었다.

남편은 함양에 갔을 때 인산 선생께서 손수 ‘홍성규’란 이름을 적어준 《신약》 책을 가장 아끼며 열심히 읽었다고 한다. 1992년, 인산 선생이 돌아가신 후에도 인산의학을 실천해 꾸준히 죽염을 먹고 유행오리나 유행발마늘 등도 수시로 먹었다.

“그렇게 간을 고치고 나서 별 문제없이 건강하게 지내다가 5년 전에 급성 폐렴으로 사망했어요. 너무

갑작스러운 일이었죠. 아마 그때부터인 것 같아요. 저도 죽염을 본격적으로 먹기 시작했어요. 그전에는 먹는다 먹는다 생각만 했지 잘 실천하지 않았거든요.”

이씨는 평소 위가 좋지 않았다. 남편이 죽염을 먹으며 간을 고치는 것을 바로 옆에서 지켜봤고 《인산의학》 월간지를 받아 보면서 죽염이 자신의 고질병인 위장병을 해결할 방법이라는 확신이 들었다.

가장 먼저 집안의 소금을 모두 죽염으로 바꿨다. 3회 죽염으로 국과 반찬을 간하고, 커피에는 9회 죽염을 넣어 먹는다. 어쨌든 소금이 쓰이는 곳에는 어김없이 죽염을 쓰고 있다. 그래서 집 식탁에는 언제나 3회, 9회 죽염이 놓여 있다.

은가족 음식먹는 데엔 꼭 죽염... 양치질도 죽염으로

먹는 것 외에도 생활 여러 곳에서 죽염을 쓴다. 가장 도움을 많이 받는 곳이 바로 구강이다. 3회 죽염으로 칫솔질을 한 이후 풍치가 완전히 가라앉았다고 한다. 아들, 딸은 물론 사위까지도 인산가의 열렬한 팬이다. 관절이 좋지 않은 딸은 홍화씨를 먹고 있고 사위도 수시로 죽염을 다양한 방법으로 먹는다. 이렇게 온 가족이 인산의학으로 건강을 지키고 있으니 화목도 절로 따라왔다.

이용석씨는 요즘 인산 선생께서 남편의 이름을 적어준 《신약》을 열심히 읽고 있다. 평소 단식원에 다니는 등 건강에 관심이 많았던 터라 《신약》도 어렵지 않게 읽을 수 있었다. 책을 읽으면 읽을수록 인산 선생의 지혜로운 묘방에 감탄한다고. 이처럼 온 가족이 죽염 마니아니 자연스럽게 손녀도 죽염을 먹기 시작했다.

“죽염 좋은 것은 직접 우리가 체험했으니까 이정이라도 먹이면 어떨까 싶었어요. 다섯 살 때 조금 줬더니 곧잘 먹더라고요. 이게 맛있냐고 물어보니 그렇다고 하더라고요. 참 신기했어요. 저 작은 입으로 죽염을 오물거리며 먹는 것을 보면 얼마나 귀엽고 예쁘지.”

밥을 먹을 때 싱거운 반찬이 있으면 어김없이 죽염을 꺼내 숟가락에 한 알을 톱 올려 같이 먹는단다. 아침에 가방을 쌀 때도 무슨 일이 있어도 휴대용 죽염 용기는 챙긴다. 학교에 가서는 입이 심심할 때마다 한 알씩 꺼내 오물거리며 먹는다. 권양이야 맛있다고 하지만 과연 다른 친구들도 그럴까. 사탕인 줄 알고 입에 넣었다가 튕 하고 뱉어내지는 않을까. 아무리 몸에 좋은 죽염이라 하더라도 아이들에게는 짠 소금이 아니겠는가.

“맛있다고 하는 친구도 있고 짜다고 하는 친구도 있어요. 그런데 짜다고 안 먹겠다고 한 애들도 조금 있으면 또 달라고 해요.”

여느 아이들처럼 과자나 사탕을 먹기는 하지만 다른 아이들에 비하면 훨씬 덜 먹는 편이라고. 대신 수시로 죽염을 먹고 탄산음료는 아예 입에 대지 않는다. 덕분에 안 좋았던 비염이 완전히 가셨고, 팔다리의 아토피도 거의 다 나았다. 죽염을 물에 타서 발라준 것이 큰 도움이 됐다.

이용석씨는 죽염을 알리는 데에도 열심이다. 평소 운동도임을 나갈 때면 삶은 달걀과 함께 죽염을 준비해 나간다.

“나이가 나이인지라 여기저기 아프다는 이야기를 많이 들어요. 그럴 때마다 제가 알고 있는 죽염 이야기를 들려줘요. 물론 스스로 간절함이 있어야 먹게 되는 것이니까 저는 ‘이런 것이 있고 어디에 좋다’고만 말해줘요. 그런데 제가 말하지 않아도 이미 죽염 좋다는 건 다들 알고 있더라고요.”

“앞으로도 인산의학으로 가족 건강 지킬 것”

이씨는 앞으로 힐링캠프에도 가보고 싶다고 했다. 인산의학의 건강비법을 더 많이 배우고 싶기 때문이다. 권양도 자기가 먹는 죽염이 어떻게 만들어지는지 보고 싶다고 한다. 아직까지는 이런저런 사정으로 가지 못했지만 겨울이 지나면 몇몇 친구들과 함께 꼭 참가하겠다고 다짐했다.

“우리 가족 3세대가 모두 건강하게 지낼 수 있는 것은 30년 넘게 먹고 있는 죽염 덕분이라고 생각해요. 누가 뭐래도 삶에서 가장 중요한 것은 건강이에요. 건강을 잃으면 모든 것을 잃게 되는 걸 알게 되었어요. 그래서 더욱 인산의학을 열심히 공부하고 실천하려고 해요. 믿고 실천하면 반드시 좋은 결과가 있는 걸 누구보다 잘 알고 있으니까요.”

30여 년 전, 가장 절박한 순간에 인연을 맺어 지금까지 가족의 든든한 건강지킴이가 된 인산의학은 이제 이용석씨 가족의 삶에서 대를 이어 빠질 수 없는 일부가 되었다. 이제까지 그래왔던 것처럼 앞으로도 대를 이어 인산의학으로 건강과 행복을 누리며 살기를 바란다.



피부만 촉촉하게? 디스크도 촉촉하게!

수분은 신체를 건강하게 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 뼈와 관절 건강에도 수분은 매우 중요한 영향을 미친다. 뼈와 관절이 촉촉하게 유지돼야 척추-관절 질환을 예방할 수 있다는 의미다. 디스크의 제 기능 유지에도 수분 공급의 필요성은 절대적이다.

글 김진구(헬스조선 기자) 자문 임재현(강남나누리병원 척추센터 원장)
사진 셔터스톡

나이 들수록 수분 함량 줄어 척추 질환 생겨

고형의 뼈. 하지만 20%가 수분으로 구성돼 있으며 관절과 디스크에는 수분 함량이 더 많다. 외부 충격을 완화시켜 주고 뼈와 뼈가 직접 맞는 것을 막아주는 척추의 디스크(수핵) 성분은 대부분이 수분이다. 신체 수분 함량은 나이가 들수록 적어지는데 이는 고령일수록 척추 질환자가 많은 주된 이유가 된다.



디스크가 제 기능을 유지하기 위해서는 지속적인 수분과 영양 공급이 반드시 필요하다. 하지만 이 공급 방법이 쉽지가 않다. 단순히 물을 마신다고 해서 그 수분이 척추에 직접 전달되는 게 아니기 때문이다. 강남나누리병원 척추센터 임재현 원장은 “척추는 다른 신체 부위와는 달리 혈관이 직접 연결되어 있지 않아 직접적으로 수분을 공급받기 힘들다”며 “대신 몸을 움직이며 발생하는 압력 차이를 이용해 디스크에 수분과 영양 공급이 이뤄진다”고 설명한다.

즉 디스크의 압력이 높아지면 수분이 빠져나가고, 반대로 압력이 낮아지면 수분이 공급된다는 것이다. 디스크는 중력 및 각종 신체 움직임으로 허리에 압력이 가해질 때 천천히 수분을 내뿜으며 충격을 완화시킨다. 그리고 충격이 사라지면 다시 주변의 수분을 흡수해 기능을 회복한다.

임재현 원장은 “주변에 빨아들일 수분이 없거나 디스크의 수분이 지속적으로 빠져나가 탄력을 잃게 되면 척추 건강에 적신호가 켜진다. 수분이 부족한 디스크는 충격을 완화하는 쿠션 역할을 제대로 수행하지 못하고, 디스크가 빠져나가 허리통증을 일으키기도 한다”고 지적했다.

오랜 시간 동안 부동자세를 유지하는 것은 디스크에 지속적으로 압력이 가해져 수분이 급격히 빠져나가게 만든다. 한 자세로 장시간 TV를 시청하거나 컴퓨터 게임, 장거리 운전 모두 척추 건강에 좋지 않다.

술을 멀리하고 1일 1식 같은 극단적인 식단도 안 좋아

촉촉하고 탄력 있는 디스크를 유지하기 위해서는 술을 멀리하는 게 좋다. 체내에 알코올이 들어오면 우리 몸은 알코올을 분해하기 위해 체내 수분과 단백질을 사용하게 된다. 또한 알코올은 디스크와 척추 주변 근육에 혈액과 산소가 공급되는 것을 방해한다.

이 외에도 한 가지 음식만 먹는 ‘원푸드 다이어트’나 하루에 한 끼만 먹는 ‘1일 1식’ ‘초절식’과 같은 극

단적인 다이어트 식단 역시 디스크를 건조하게 만드는 주범이다. 이런 상태에서 무리한 운동은 허리디스크 등 각종 척추 질환으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다.

그렇다면 디스크의 수분을 지키는 방법에는 무엇이 있을까. 임재현 원장은 스쿼트, 브리지 등의 코어 운동을 추천한다. 코어 근육은 척추를 중심으로 허리, 골반, 허벅지 부위 깊숙이 자리한 ‘심부근육’을 뜻한다. 특히 골반 근육은 허리를 바로 세우는 데 중요한 역할을 하는 신체 부위다. 이렇게 디스크 주변 근육을 발달시키면 디스크의 수분이 손실되는 것을 줄일 수 있다. 또한 장시간 한 가지 자세를 취할 때는 휴식을 통해 척추가 받는 압력을 분산시키고, 혈액순환이 잘 될 수 있도록 틈틈이 스트레칭을 해주는 것이 척추건강을 지키는 데 도움이 된다. 

죽염을 가미한 수분 섭취 뼈 건강에 더 좋아요

단단한 뼈와 관절을 위해서 수분을 충분히 섭취해야 하지만 체질에 따라 많은 수분 함량은 오히려 해가 될 수 있다. 수분의 빠른 흡수와 배출은 체내 영양분을 몸 밖으로 밀어내는 작용을 하며 때에 따라서는 부종과 체온 저하의 원인이 된다. 죽염을 먹으면 수분 섭취에 따른 문제점을 보완할 수 있다. 죽염의 풍부한 미네랄 성분이 대사 균형과 체온 상승을 유도해 체온이 낮아지거나 과도한 배출에 따른 영양분 소모를 예방할 수 있다.

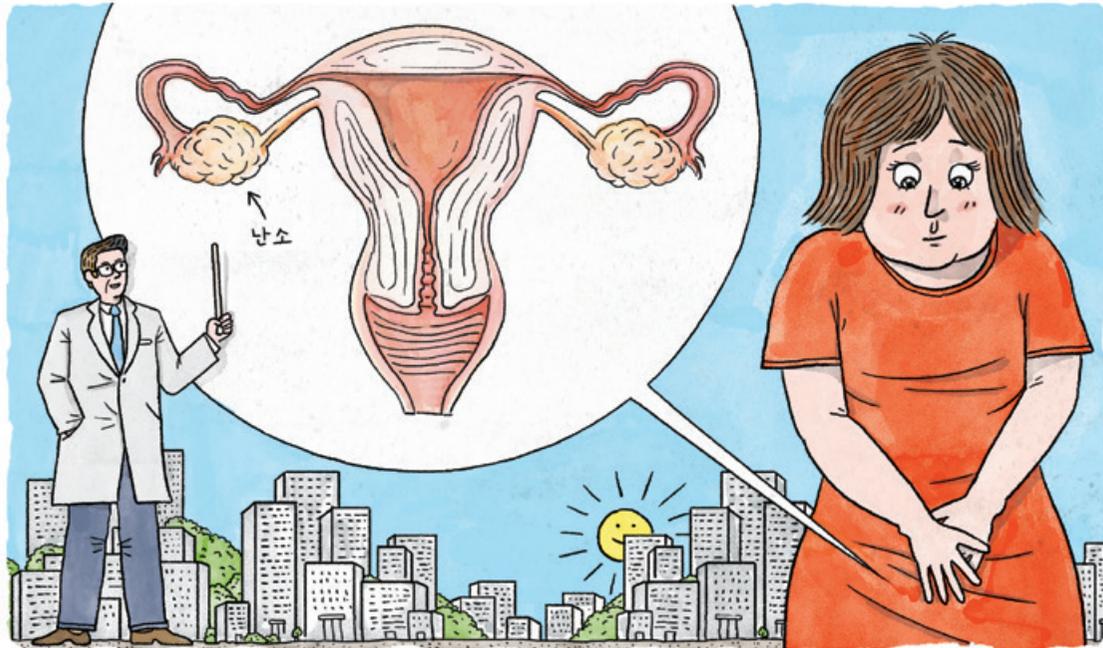


인간 창조를 위한 필수기관 ‘난소^{卵巢}’

난자 생산 동시에 여성호르몬 분비

창조의 원리를 살펴보면 모든 것이 짝으로 이루어져 있음을 볼 수 있다. 하늘과 땅, 바다와 육지, 여자와 남자, 해와 달, 낮과 밤... 인체도 음양의 조화가 잘 이루어졌을 때에 건강한 삶을 영위할 수 있다. 이번에는 남성의 정자와 짝을 이루는 여성의 난소에 대해 이야기하고자 한다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



“하나님이 아담을 깊이 잠들게 하시니 잠들매 그가 아담의 갈빗대 하나를 취하고 살로 대신 채우시고 / 하나님이 아담에게서 취하신 그 갈빗대로 여자를 만드시고 그를 아담에게로 이끌어 오시니 / 아담이 이르되 이는 ‘내 뼈 중의 뼈요 살 중의 살이라’ 이것을 남자에게서 취하였은즉 여자와 부르리라 하니라 / 이러므로 남자가 부모를 떠나 그의 아내와 합하여 둘이 한 몸을 이룰지다.”

위 구절은 성경 창세기 2장 21절에서 24절에 기록된 말씀이다. 생물계의 가장 기본적인 본능의 하나가 생식^{Reproduction}이다. 생식에 있어 가장 중추적 역할을 하는 기관은 ‘성선^{Sexual gland}’이다.

여성이 사춘기에 이르면 아몬드 모양으로 변해

성선은 성호르몬을 분비하는 기관으로 여성에게서는 난소^{Ovary}이고, 남성에게서는 고환^{Testis}이다. 난소에서 난자^{卵子}를 생산하는 동시에 여성호르몬을 분비하고, 고환에서는 정자^{精子}를 생산하는 동시에 남성호르몬을 분비한다.

한 개의 정자와 난자가 결합하면 수정란^{受精卵}이 된다. 수정란은 여성의 자궁^{子宮} 내에서 발육해 태아^{胎兒}가 되고, 그 후 분만에 의해 신생아가 된다. 이러한 일련의 과정을 ‘생식’이라고 하며 이것은 대뇌와 뇌하수체를 잇는 신경기구에 의하여 조절된다.

여성이 사춘기에 이르면 난소는 점차 커지고 모

양이 아몬드 모양으로 변하는데, 길이는 약 4cm, 폭 2cm, 두께 1.5cm 정도이며 무게는 4~8g 정도 된다. 난소는 에스트로겐과 프로게스테론을 혈류로 분비하는 내분비선의 기능을 한다. 에스트로겐은 2차 성징의 발달을 조절한다. 프로게스테론은 수정란이 자궁에 안전하게 착상하여 배아가 되는 것을 돕는다.

난소의 중앙부는 혈관·림프관·신경섬유로 구성된 결합조직의 중심부이다. 수질을 덮고 있는 두꺼운 층 속에 여포^{濾胞}와 난자가 들어 있다.

세포로 이루어진 빈 공처럼 생긴 여포는 태아 시부터 난소에 존재하는데, 그 안에는 미성숙한 난세포들이 들어 있다. 여성이 태어날 때 난소에는 약 15만~50만 개의 여포가 들어 있고, 사춘기에 이르면 그 숫자가 3만 4,000개 정도로 감소하다가 폐경기가 되어 생식 능력을 잃게 되면 남은 것들마저 퇴화한다.

난자가 정자와 수정되어 새로운 생명체로

여성은 임신 가능한 기간 동안 300~400개의 여포가 성숙하여 수정될 수 있는 난자를 내보낸다. 생식 능력이 활발한 시기에는 약 4주마다 1번씩 1개의 여포가 두 난소 중 하나로부터 나와 성숙한다. 여포 내의 난자는 수정되기 위하여 난소에서 생식관의 다른 부분으로 빠져나간다. 난자가 남성의 정자에 의해 수정되지 않으면 월경을 통해 체외로 나가게 된다.

만약 초기에 수정란이 2부분으로 나누어져 계속 자란다면 일란성쌍생아가 태어나고, 완전하게 분리되지 않으면 몸이 붙은 상태로 태어나는 삼쌍생아^{Siamese twins}가 된다. 2개의 난자가 배란되어 각기 수정되면 이란성쌍생아가 태어난다.

매달 남성호르몬인 프로게스테론 생성...

여성호르몬 에스트로겐으로 바뀌

난소의 특별한 작용 중 하나가 매달 복잡한 새 호르몬을 만들어 내는 것이다. 그중 하나가 황체호르몬이다. 황체는 여성의 혈류 속으로 흘러들어가는 새로운 호르몬을 만들어 낸다. 이 호르몬을 남성호르몬인 프로게스테론이라고 한다. 프로게스테론의 생성이 통

난소에 좋은 음식

1. 살구

아미그달린^{Amygdalin} 성분이 암세포를 분해하여 주기 때문에 난소암에 효능이 있다.



2. 해조류

다시마에는 푸코이단, 미역에는 아르기닌, 김에는 포르피린 성분이 함유되어 있어 난소암에 대한 면역 작용을 2~3배로 높이는 약효가 있다. 자궁암에도 효능이 있다.



3. 석류

석류에 함유된 천연 에스트로겐 성분은 여성들의 젊음과 건강을 유지하도록 돕는다. 폐경이 오는 중년 여성들이 꾸준히 먹으면 좋다.



4. 우유

우유에 함유되어 있는 트립토판이라는 성분이 불면증을 해소해 주고 기분을 좋게 만들어 주기 때문에 우울증에 좋으며, 칼슘이 풍부하게 함유되어 있어 골다공증을 예방한다.



5. 칩

에스트로겐이 대두에 비해 30배, 석류보다는 600배가량 더 많이 함유되어 있다. 전분 성분이 많아 영양분이 풍부하고, 에스트로겐과 같은 작용을 하는 이소플라본이 함유되어 있어 갱년기 장애에 많이 활용한다.



제되지 않아 과하게 되면 여성이라 할지라도 남성처럼 목소리가 굵어지고 턱수염이 나게 된다. 난소는 이 남성호르몬을 여성호르몬인 에스트로겐으로 바꾼다.

프로게스테론은 잉태를 돕는다. 프로게스테론의 활동대상은 자궁이다. 프로게스테론의 영향으로 자궁의 울동적인 수축 작용이 완화되고 자궁내벽이 두꺼워지며 새로운 혈관망이 형성된다. 이렇게 해서 수정란을 위한 보금자리가 준비되는 것이다. ㉠

고재훈 박사

고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장을 역임했다. 전국직장 및 단체 초청으로 500여회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

仁道

온갖 病苦 해결책으로 養生의료 제시

1986년 6월 15일, 마침내 세상에 등장한 《신약神藥》은 의학의 신기원新紀元을 이룰 뿐만 아니라 의학의 역사를 새로 쓰게 하는 불멸의 명저名著로 기록될 것이다. 《신약》을 통해 세상에 밝힌 아버지 인산의 신 의학 이론은 지금까지 질병을 일으키는 세균이나 바이러스, 기타 병원체를 공격, 파괴, 제거하는 방식의 투병調病의료, 다시 말해 서로 부딪쳐 싸워 상대를 죽이거나 제거해야 문제를 해결하고 생명을 보존할 수 있을 것이라는 생각에 따라 실제로 그렇게 실행하는 상충상극相衝相戩의 세상 의료와 달리 이치에 부합하는 지혜로운 방식으로 몸 안의 자연치유 능력을 북돋아 몸 스스로 병마를 물리치고 건강을 회복할 수 있게 하는 養生養生의료이자 상생상합相生相合의 창조적 신의료로서 그야말로 혁명적 의학이요, 자연 법칙과 생명원리에 부합하는 ‘진리真理의 의학’이라 하겠다.

《신약》 출간 5일 만인 6월 20일, 각종 암, 난치병, 피질 환자와 그 가족들을 위시하여 사회 각계 각층의 명사들 또한 대거 참여한 이날의 강연회 이후 아버지 인산께서 세상을 떠나 기 두 달여를 남겨둔

전세 자금으로 《신약》 초판 4,000부 발행
언론계 선배·동료들이 물심양면 도와줘
“우리 불교신문사에 出天의 효자가 있다”
선배가 김재원 《여원》 회장 부인에 사연 소개
책 나온 다음달 《여원》에 인산 선생 특집 실려



시점인 1992년 3월 3일에 함양에서 열린 강연까지 국내외에서 대중을 상대로 6년 동안 총 서른 차례의 공개강연회를 개최한 바 있으며 강연 내용의 녹음을 그대로 글로 바꾸어 기록한 것을 엮어 뒷날 1992년 7월 《신약본초神藥本草》라는 저서로 출판하였다.

《신약》의 출간을 누구보다도 기뻐하고 대견해하고 자랑스러워한 이들은 언론계의 선배, 동료들이었다. 신약의 원고를 좀 더 이해하기 쉽도록 해야 한다며 원고 도입부의 상당부분을 일일이 빨간 펜으로 수정해 준 《조선일보》 사회부 차장 출신의 언론인 백순기 선생을 비롯해 신문편집 실무의 중요 이론과 기법을 꼼꼼하게 지도해 준 당시 《중앙일보》 편집국 박두원 부국장, 《불교신문》 편집국 양범수 국장, 최정희 부국장, 홍사성 부장 등은 마치 자기 일처럼 기뻐하면서 《신약》의 홍보와 비상용으로 보유하고 있던 죽엽의 유통 보급까지 지원을 아끼지 않았다.

특히 박두원 부국장 내외는 모두 언론인이었는데 김 아무개 기자가 전세금을 빼서 아버지 책을 출판했다는 사실을 알고는 ‘책이 일정 부수 이상 팔리지 않을 경우 식구들 모두 거주할 집이 없어서 거리에 나앉게 될 수도 있을 것이라는 걱정으로 밤잠을 설치기도 했다’며 출판한 책이 단기간에 모두 팔리기를 기원하며 물심양면으로 지원을 아끼지 않았다.

그 무렵의 어느 날, 최정희 부국장은 친분이 깊었던 《소설문학》 이정숙 발행인과 만난 자리에서 “우리 신문사에는 出天의 효자孝子가 있다”며 그는 다음 날 우리 신문사의 편집부 기자 김 아무개라고 운을 댄 뒤 이어 구체적인 사연을 자세하게 들려주었다.

‘김 기자는 자기 아버지의 인술仁術 덕택에 자신에게 수차례 닥친 병마病魔의 고통과 죽음의 위기를 해

결 극복한 것을 계기로 자기 아버지의 독창적 의학 이론과 방약方藥을 세상에 알려야겠다는 결심에 따라 밤잠을 거르며 5년 동안 원고 작성은 물론 편집 제작 등 온갖 노력을 기울여 마침내 출판을 했는데 가진 재산의 거의 전부라 할 수 있는 전세금을 빼서 자비自費출판을 하느라 보증금 100만 원에 월세 3만 원의 허름한 집으로 이사하여 그곳에서 아버지의 의술 내용을 담은 《신약》이라는 제목의 의서醫書를 출판했다’는 게 대강의 줄거리였다.

소설문학사의 이 대표는 요즘 세상에 실제로 그런 사람이 있다는 사실에 놀랐으며 부군夫君인 여원女苑 미디어 그룹 김재원 회장이 그 내용을 이야기했고 김 회장은 여원 편집국장에게 그 내용을 취재해서 잡지에 게재해 보라고 지시하여 당시 편집국의 손철주 기자의 취재로 《여원》 1986년 7월호에 일곱 페이지 분량의 기사로 대서특필되어 아버지 인산의 독창적 의학 이론과 기적 같은 구료救療 일화가 마침내 세상에 알려지기 시작했다.

책의 출판부수를 결정할 때, 출판사 대표와 실무자는 의학 전문서적이니만큼 3,000부만 찍어도 3년 가량 다시 찍지 않아도 될 것이라며 그렇게 할 것을 강력하게 권유하였고 나는 만약 그들의 주장대로라면 나의 재정 형편으로 다시 한 번 더 찍을 수 없을 것이라는 생각이 들어서 아예 찍을 때 형편 되는 만큼 동원 가능한 자산 모두를 투입하여 출판을 하는 게 좋겠다고 판단을 내려 5,000부를 찍자고 고집을 부렸다. 한참 동안 밀고 당기기를 계속하다가 서로 절

김운세 이병원



반씩 양보하여 4,000부를 찍기로 합의하여 제작에 들어갔고 마침내 초판 4,000부의 《신약》이 출간되었던 것이다.

세상 사람들을 쉽게 이해시키기는 어렵겠지만 어느 정도 세월이 흐른 뒤에는 반드시 납득할 수 있게 될 것이라는 확신을 갖고 소신껏 이야기하자면 《신약》의 출간은 마치 1543년 5월 24일, 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스의 저서 《천체의 회전에 관하여》라는 책의 출간을 계기로 서구 사회에서 200여 년 동안 과학혁명이 진행되었던 것처럼 《신약》 출간 이후부터 전개될 의학 혁명의 계기가 될 것으로 생각한다.

당시 코페르니쿠스는 지동설을 정립한 뒤 약 15년 동안 자신의 지동설이 일으킬 거대한 태풍의 소용돌이가 미칠 여파로 인해 죽임을 당할 수 있으리라는 우려 때문에 책을 출판할 엄두를 내지 못하고 머뭇거리고 있었으나 용감무쌍한 한 제자의 출판 강행으로 마침내 초판 400부의 《천체의 회전에 관하여》라는 책이 세상의 빛을 보게 되었고 천동설을 지동설로 바꾸는 새로운 우주관을 제시하게 된 것이었다.

지동설의 등장 이후 코페르니쿠스의 우려는 현실로 나타나 지동설을 세상에 알리던 이탈리아의 천문학자이자 수학자 조르다노 브르노가 ‘지동설을 떠들고 다녔다’는 이유로 1592년, 교황청 수사팀에 의해 체포되어 8년 동안 자행된 온갖 회유와 협박 고문에 굴하지 않고 1600년 2월 17일 로마 광장에서 불에 태워 죽이는 화형(火刑)으로 죽임을 당했으며 갈릴레오 갈릴레이 역시 지동설을 주장한 죄로 사형선고를 받았다가 교회 법정에서 지동설을 부인함으로써 가까스로 사형을 면제받는 등 당시의 선각자들은 ‘진리를 모르던 세상에 진리를 알린 행위’로 인해 가시발길을 걸은 것은 물론 죽임을 당하거나 온갖 박해를 면치 못했다.

《신약》의 출판을 기념하기 위해 6월 20일 한국일보사 대강당에서 《신약》 저자 인산(仁山) 김일훈(金一勳) 선생 초청 건강강연회를 개최했으며 전국에서 500여 명의 청중이 구름처럼 몰려들어 강당 내의 2개 층



**《신약》 날개 돋친 듯 팔려나가 2쇄, 3쇄 거듭
인산은 출간 후 30차례 공개강연회 통해 의술알려
상상 초월하고 전무후무한 내용에 폭발적인 반응
함양 심심산골엔 하루 200여 명의 환자들 몰려와
훗날 아버지 강연 내용 책으로 엮어 《신약본초》 발간**

350석을 모두 채우고 복도까지 뺄뺄하게 들어차 아버지 인산의 강연을 경청하는 진풍경을 연출하였다. 천부적 혜안(慧眼)과 타고난 의료 능력, 평생의 구료 경험에서 우리나라는 아버지 인산의 사자후(獅子吼)가, 78년 동안의 긴긴 침묵을 깨고 마침내 각종 암, 난치병, 피질이 창궐하는 세상을 향해 거침없이 쏟아져 나오기 시작한 것이다.

강당 안이 찌렁찌렁 울리는 낭랑한 목소리로 토해내는 아버지 인산의 신 의학 이론과 방약에 관한 설명은 한마디 한마디가 세상 사람들의 상상을 초월하는, 고금동서에 전무후무한 내용들이었고 기적이라고 말할 수밖에 없는 기이한 구료 일화들은 그야말로 전설(傳說)이나 신화(神話)를 방불케 하는 것이었다. 하늘의 특정 별 정기를 받아 지상이나 수중에 화성한 물체들의 약성 비밀을 밝혀 사람들이 각종 암, 난치병을 해결할 수 있도록 천연물 신약(神藥)을 제시하였고 한반도 상공에 충만한 공간 색소 중의 산삼(山蔘) 분자를 합성해 활인핵(活人核) 오핵단(五核丹)을 제조하여 최악의 암, 난치병 피질 환자들의 생명을 구할 방법을 천명하였다.

선뜻 믿기지 않는 내용이었지만 팔순 가까운 노인

의 범상치 않은 용모와 쏘는 듯한 눈빛, 일부러 소리를 지르지도 않았는데 마치 종소리처럼 울리는 음성으로 들려주는 분명한 어조의 신이(神異)한 이야기를 통해 펼쳐지는, 참으로 이해하기 어려운 이상한 세계로 청중은 차츰차츰 몰입되어 갔다.

아버지 인산의 첫 번째 공개 강연회가 끝나고 난 뒤 며칠 지나지 않아서 “기적의 의술을 숨겨온 기인-인산 김일훈 옹, 죽을 목숨 살린 것만 해도 수천 명이 넘지...”라는 제목의 기사를 게재한 《여원》 7월호가 발행되어 그 잡지를 읽은 사람들의 입소문에 의해 《신약》은 주위 사람들의 예상을 깨고 날개 돋친 듯 팔려나가 채 한 달도 안 되어 재고가 소진되는 바람에 부랴부랴 재판(再版) 3,000부를 추가로 찍었다.

“이번 재판 3,000부가 한두 달 안에 매진되면 그때부터는 두 번 다시 실랑이하지 말고 5,000부씩 찍도록 하자”고 조건을 내걸었다.

출판사의 대표는 그렇게 팔리기만 한다면 김 기자도, 우리 출판사도 얼마나 좋겠느냐며 흔쾌하게 합의하고 재판에 들어갔는데 재판 3,000부 역시 한 달 남짓 되는 기간에 전량 매진되어 그 이후 줄곧 책이 다 팔리면 매년 5,000부씩 찍는 전통으로 자리 잡았다.

당시 여성지로서는 잡지의 볼륨과 발행부수 등 여러 가지 면에서 국내 1~2위를 다투던 《여원》은 매달 10만 부 안팎의 많은 부수를 발행한데다 여성지 특성상 대부분의 기사가 두세 페이지를 넘지 않았는데 반하여 아버지 인산의 기사 분량은 일곱 페이지에 달했고 내용 또한 독자들의 이목을 집중시킬 만큼 강력한 흡인력을 발휘했다.

아버지 인산의 의학 이론과 방약을 세상에 널리 알려야겠다는 결심 아래 신문기자가 되어 신문사의 직원으로서 직업적 글쓰기를 하면서 다른 한편으로는 천동설이라 할 투병의료에서 지동설이라 할 양생의료로 의료의 패러다임을 바꾸어 “과학 발전에 힘입어 눈부시게 발달했다는 현대의학으로도 더 이상의 치료법은 없다”는 사형선고 같은 이야기를 듣고 절망과 자포자기로 비명(非命)에 삶을 마감하는, 세상의 슬한 불행을 막아야 한다는 사명감으로 글쓰기를 해온

나로서는 참으로 감개무량함을 느꼈다.

그 이후 국내 언론 매체들은 하나 둘씩 아버지 인산의 의학 이론과 방약의 한 단면이나마 소개하는 기사를 줄곧 지속적으로 게재함으로써 세상의 모든 의료기관에서 더 이상 방법이 없다는, 치료 불가능으로 결론 내려진 술한 암, 난치병, 피질 문제를, 현대의학의 한계를 넘어 순리와 자연의 간이(簡易)한 의방으로 해결해 내는 인산의학의 실상(實相)이 차츰차츰 널리 알려지기 시작했다.

《불교신문》의 지면을 통해서 종종 기사 또는 광고로 소개된 것을 필두로 조계종 총무원을 출입하는 국내 신문 문화부 기자들의 인터뷰 기사, 종교 신문과 의학전문지 등 다양한 매체들이 인산 선생의 구료 일화와 함께 간략한 인산의학 이론과 방약에 관한 기사들을 잇달아 소개하면서 아버지 인산이 거주하고 있던 경남 함양의 산골 오지마을에는 암, 난치병, 피질 환자와 그 가족들의 발길이 줄을 이었다.

아버지 인산의 예언대로 세상은 이미 각종 암, 난치병, 피질이 창궐하는, 병들어가는 세상으로 바뀌기 시작했다. 그러나 의료의 현실은 인류 병마(病魔)의 고통을 해결할 이렇다 할 해결책을 제시하지 못하는 가운데 현대의학으로 더 이상 치료 방법이 없다는 청천벽력 같은 의료진의 선고에 망연자실하여 어찌할 바를 모르는 환자와 그 가족들이 마지막 실낱같은 한 줄기 희망의 끈을 붙들고 살길을 찾아 함양의 인산 선생 초가(草家)로 구름처럼 몰려들었다.

오지 중의 오지로 알려진 심심산골의 조용한 고을 함양은 하루 최고 200여 명까지 느닷없이 몰려드는 암, 난치병 환자와 그 가족들로 인해 북적대기 시작했고 당일 인산 선생을 만나 처방을 받지 못한 사람들은 읍내 식당에서 식사를 해결하고 숙박시설에 머물면서 차례를 기다렸다가 세칭 지리산 도사로 불렸던 아버지 인산을 만나 인산의 천부적 혜안과 70여 성상(聖相)의 경험을 토대로 들려주는 신약(神藥) 묘방(妙方)에 관한 이야기를 듣고 살길의 처방에 대한 감사의 표시로 《신약》을 구입해 돌아갔다. ㉞

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

병 치료와 면역력 강화의 상관관계



사진 셔터스톡

“국정감사는 대학병원의 종합검사나 마찬가지로... 안 하려면 몰라도, 하려면 철저히 해야 한다”

치과 전문의 R박사는 유머 감각이 풍부하고 개성적이다. 새로운 것에 대한 관심도 많아서, 새로운 기술이 있다 하면 쫓아가서 배워야 직성이 풀리는 사람이다. 새로운 변화에도 익숙하다.

죽염이 살균 작용을 한다는 필자의 말을 들은 지

일주일도 안 되어서, 환자들 치아 치료 시 드레싱으로 쓰는 소독수를 죽염수로 바꾼 것을 보고 속으로 감탄한 일도 있다. 90년대 초반 얘기니까, 아마 우리나라 치과 의사 가운데, 소독수를 제일 먼저 죽염수로 바꾼 사람이 아닌가 생각된다.

저녁이나 하자고 해서 그의 병원에 들렀더니 TV를 시청하고 있었다. 화면엔 국정감사 하는 모습이, 뉴스

로 방송되고 있었다. 감사를 하는 국회의원과 감사를 받는 장관의 모습이 대조적이었다.

“1년에 한 번씩 국정감사 있잖아요. 그게 말하자면 1년에 한 번 병원에서 종합검사 받는 거나 마찬가지라고요. 그러니까 아주 철저하게 해야지. 국정감사나 병원 치료나 마찬가지라고. 안 하면 몰라도 하려면 철저하게 해야지요.” 국회의 국정감사를 병원의 종합검사로 비유하는 그의 감각을, 예리하고 대단하다고 칭찬해서 그런 건 아니지만, 그날 아주 멋진 저녁 대접을 받았다. 물론 술도 한 잔 곁들였다.

우리나라 국민 1년간 병원 가는 횟수 16회 OECD 국가 가운데 자랑스러운 1위에 올라

R박사는 술이 한 잔 들어가자 말이 많아졌다. 우리나라 사람들의 병원 가는 문제에 대해서 비판했다. 대학 병원을 비롯한 큰 병원에 가보면 항상 만원이다. 차를 기다리는 동안 앓을 틈도 없다. 별것 아닌데도 몸이 조금만 아프다 하면 큰 병원을 찾는 버릇에 대해, 그는 의사인데도 마땅치 않게 생각하고 있었다.

그리고 보니 지난 10월 1일 자 《조선일보》에 보도된 기사를 보니, OECD 국가 가운데 우리나라가 병원에 제일 많이 가는 것으로 나타나 있었다. 방송에서도 보도했다.

“우리나라 국민이 경제협력개발기구(OECD) 국가 중에서 병원을 가장 많이 가는 것으로 나타났다... ‘OECD 건강 통계 2017’에 따르면 우리나라 국민 1인당 외래진료 횟수는 2015년 기준으로 연간 16.0회로 OECD 회원국 가운데 가장 많았다. OECD 평균은 7.0회였다. 일본이 12.7회로 한국의 뒤를 이었다. 이어 헝가리(11.8회), 슬로바키아(11.4회), 체코(11.1회), 독일(10.1회) 순이었다.”

필자는 《조선일보》의 이런 보도를 보며, 우리나라 국민들이 병원에 자주 가는 이유를 곰곰이 생각해 보았다. 특히 건강보험제도가 생긴 후 병원 찾는 숫자

가 기하급수적으로 늘어났다는 점에 대해선, “병원 치료비가 너무 싸서 병원엘 많이 가는 거라고. 진료비 치료비 다 올려야 한다고!”라던, 닥터 R이 취중에 내놓은 의견에도 일리가 있다고 생각한다.

병이 난 다음의 각종 치료도 물론 중요하지만 걸리지 않도록 면역력 강화하는 것이 삶의 지혜

그 기사를 조금 더 살펴보자.

“병원 입원기간도 길었다. 2015년 우리나라 환자 1인당 평균 병원 재원일수는 16.1일이었다. OECD 평균(8.2일)의 2배 수준이다. 입원기간이 가장 긴 나라는 일본으로 29.1일이었다.”

이 정도라면 우리나라의 의료 현실은 과히 나쁜 것은 아니다. 선진국이라는 일본과 비교될 정도라면, 세계적으로 상당히 높은 수준임이 분명하다. R박사와 늦은 저녁을 끝내고 돌아오며, 몇 년 전 들은 김윤세 인산가 회장의 강연 가운데, 면역력에 관한 내용이 생각났다.

“병에 완전하게 안 걸릴 수는 없지만, 병에 걸려 치료하느라 고생하느니보다는, 걸리지 않도록 평소에 준비하는 것이 최고의 의료라고 생각한다. 거의 모든 병은 면역 결핍에서 온다. 면역력 강화는 민간의학에도 좋은 처방들이 있다. 황태 삶은 물이나, 죽염이나, 쑥뜸이나, 죽염마늘이나, 유향오리 등은, 우리 주변에서 손쉽게 구할 수 있고, 오랫동안 전해 내려오는 면역력 강화제이다.” 그리고 보니 면역력 강화에 있어서나, 병원 가는 횟수에 있어서나 우리는 틀림 없는 의료선진국이 아닌가 생각된다. ㉔



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ
엑스포 준비위원 / Miss Intercontinental 한국대회장



깊어가는 가을, 함양 상림에는 연꽃이 거의 다 졌지만 그래도 몇몇 연꽃은 질긴 생명을 유지하고 있었습니다. 어떨 땐 흐드러지게 핀 꽃보다 한두 송이 꽃이 더 아름다워 보일 때가 있습니다. 아마도 우리의 인생살이와 닮아 있어서 그런 것 아닐까요.

274차 1박 2일 힐링캠프

깊어가는 가을을 즐기고 숨만 쉬어도 힐링이 되다

10월 12일, 제274차 힐링캠프가 열리는 함양 삼봉산엔 가을이 무르익고 있었습니다. 지금쯤이면 울긋불긋 단풍의 향연이 대단하겠지요. 파란 하늘을 머리에 이고 걷는 발걸음은 어느 때보다 행복했습니다. 이렇게 좋은 공기, 아름다운 풍경을 보면서 숨만 쉬어도 왠지 건강을 되찾는 기분이 듭니다.

글 손수원 사진 한준호



다른 연꽃들이 다 진 후에도 홀로 남아 보랏빛 아름다움을 뽐내는 이 꽃, 바로 '호수수련'입니다. 아직 꽃봉오리를 앙 다문 것도 있으니 얼마 동안은 이 꽃을 볼 수 있겠네요.

이런 아침, 함양으로 가는 버스를 타기 위해 집에서 나왔더니 '에취~!' 하고 재채기가 끊이지 않습니다. 찬바람이 불기 시작하니 알레르기성 비염이 다시 도졌나 봅니다. 우리 인산가 회원님들 중에서도 이런 경우 많으시죠? 아니면 죽염을 많이 드셔서 비염 따위는 거뜬하시려나요?

이렇게 기온차가 큰 환절기에 우리를 괴롭히는 호흡기 질환에는 무엇이 으뜸입니다. 서리 맞은 무로 만든 무엿은 기침과 천식, 결핵이나 폐암 등 호흡기 질환을 효과적으로 다스립니다. 11월 초, 지리산 자락의 무밭에서는 서리 맞은 무를 수확한다고 합니다. 그 장면도 장관이라고 하니 한 번 가봐야겠습니다.

이번 캠프에서는 마침 수동면 인산가 죽염 공장 내부가 정비 중이라 바깥에서 9회 죽염을 녹이는 노닐만 구경했습니다. 마치 용암처럼 붉게 끓는 저것이 우리의 몸을 살리는 소금이라는 사실에 회원님들의 눈이 휘둥그레졌습니다.



가을이 조금 더 다가오면 상림은 단풍터널이 됩니다. 아직은 여름의 푸름을 간직하고 있는, 올해의 마지막 녹음을 걸어봅니다.

다음으로 들른 함양 상림에는 가을이 시작되고 있었습니다. 무릇이 지나간 자리, 이제는 단풍이 들어서야 하는데 아직은 조금 일렀나 봅니다. 그래도 회원님들은 즐겁기만 합니다. 오늘의 아쉬움은 다음의 기약 일까요, “11월에 다시 와야겠다”는 말이 여기저기서 들립니다. 맞습니다. 함양 상림의 단풍은 일생에 꼭 한 번 봐야 할 장관 중의 장관입니다.

저녁에는 인산가 김윤세 회장님의 힐링강연이 이어졌습니다. 인산 선생께선 생전에 “몸의 병은 예방이 첫째요, 병에 걸렸으면 몸으로 때워라”고 말씀하셨습니다. 우리의 몸이 스스로 병을 고칠 수 있게 그냥 두라는 의미입니다. 감기만 걸려도 병원을 찾는 요즘, 인산 선생의 묘방은 큰 깨달음을 줍니다. 내 몸 안의 의사는 세상 그 어떠한 의사보다도 유능하답니다. 우리의 몸을 믿으세요.

- 1 함양 상림에 오면 반드시 들러야 하는 곳, 바로 ‘사랑나무’라 불리는 연리목입니다. 그 오묘한 생김새가 볼 때마다 신기합니다.
- 2 제274차 힐링캠프에 참가한 회원님들의 행복한 모습입니다.
- 3 육사 34기 동기 모임에서 힐링캠프를 찾았습니다. 고운 최치원 선생 동상 옆에 선 회원님들의 손에도 작은 ‘사랑나무’가 자랐네요.
- 4 찬바람 부는 환절기라 그런지 인산연수원 매장에서든 무엇이 단연 인기였습니다. 역시 뭔가 아시는 우리 회원님들!
- 5 김윤세 회장님이 등장하자 열렬한 박수를 보냅니다. ‘오늘도 좋은 강연 기대합니다’란 뜻이겠죠?
- 6 우성숙 인산연수원 원장님께서 열띤 강연을 하고 계십니다. 언제나 밝고 명랑한 목소리에 취해 봅니다.



부산에서 온 **김성열·전순주·김민관 가족**

“인산의학으로 가족 건강 지킬 거예요”



이번 캠프에서 화목한 모습으로 유난히 눈에 띄이는 가족이 있었다. 부산에서 온 김성열씨 가족이 바로 그 주인공이다. 김성열씨는 평소 위가 좋지 않았고 1년 전부터는 조금 더 악화되기 시작했다. 아내 전순주씨는 이곳저곳 다니며 좋다는 약을 알아보다가 《인산의학》 월간지를 보게 되었다. 이전까지는 그냥 죽염이란 것이 있다 정도만 알고 있다가 책을 자세히 읽어보니 바로 이것이 남편의 병을 고칠 수 있는 약이 될 수도 있겠다 생각했다. “유황오리진액, 다슬기진액 등을 먹었어요. 집에 있는 소금은 모조리 죽염으로 바꿨죠. 요리할 때도 죽염, 김장할 때도 죽염, 치솔질 할 때도 죽염을 썼죠. 《신약》책도 구해 읽어어요. 아들 민관씨도 죽염 마니아가 됐어요. 우리가 항상 죽염을 사탕처럼 먹는 걸 보더니 자기도 달라 하더라고요.” 인산의학을 알면 알수록 더 궁금한 것이 많아져 이번에 가족여행 삼아 힐링캠프에 참가하게 되었다. “맑은 공기 마시고 산책하니 참 잘 왔다 싶어요. 앞으로도 인산의학을 길잡이 삼아 행복을 찾아 가며 살겠습니다.”

서울에서 온 **민경자·신두례·김문순·유영자·안영희씨**

“40년 지기 동네친구들 인산가 왔어요”



힐링캠프는 인산의학에 대해 알아가는 시간이기도 하지만 가족, 친구들과 함께 와서 즐거운 ‘소풍’을 즐기고 가는 시간이기도 하다. 서울에서 온 신두례씨 일행은 사당동 40년 지기 친구들이다. “한동네에서만 40년을 보고 살았으니 가족이나 다름없죠. 이곳저곳 여행도 함께 다니는데, 얼마 전에는 한 친구가 인산가의 힐링캠프를 소개해 주었어요. 함양에 가면 죽염에 대해 공부할 수도 있고, 경치 좋은 곳에서 산책도 할 수 있다고 해서 흔쾌히 참가했죠. 그런데 정작 그 친구는 이번에 저희랑 오지 못하고 다음 캠프에 다른 친구들을 데리고 온대요. 호호.” 이들은 이번 힐링캠프를 계기로 죽염에 대해 많이 알게 되었다고 한다. 특히 아픈 곳이 많아지는 나이인 만큼 죽염으로 병을 다스릴 수 있다는 확신이 확 다가왔다. 상림공원을 걸으며 꽃과 나무를 배경으로 셀카도 찍고 단체 사진도 찍으며 잠시 어린 시절로 돌아간 듯한 기분을 느낄 수 있어 더욱 좋았다는 5명의 친구는 밥 먹을 때도, 잠잘 때도 웅기종기 모여 깔깔 웃는 영락없는 ‘소녀들’이었다. ☺

미세먼지 등 공해에 대처하는 仁山 지혜

요즘 ‘황사가 밀려온다’ ‘미세먼지 농도가 기준치를 훨씬 초과했다’ 등의 보도가 나올 때마다 국민들의 우려와 공포는 점점 그 도를 더해간다. 더 심각한 문제는 아무리 걱정하고 나름대로 대비를 한다고 해도 그렇게 간단하게 해결될 수 있는 사안이 아니라는 점이다. 정부는 물론이고 보건당국과 의료계에서도 이렇다 할 대책을 제시하지 못하는 상황인 것을 보면 인산 선생의 말씀대로 요즘 같은 공해시대에는 자기 건강, 가족 건강을 스스로 배우고 깨달아 실천·노력하여 지키지 않으면 다른 뾰족한 방법이 없다는 가르침이 더욱 절실하게 다가온다.

그러나 불행 중 다행인 것은 ‘하늘이 무너져도 잘 찾아보면 반드시 솟아날 구멍이 있다’는 옛 선대 어른들의 말씀처럼 4,000년이 넘는 뿌리 깊은 의료전통을 면면히 이어온 우리 민족에게는 어떤 어려운 문제도 상상을 초월할 정도의 지혜롭고 현명한 방식으로 해결해 온 사례들이 적지 않다는 사실이다.

지난 1986년 6월 《신약神藥》이라는 저서를 통해 현대 암, 난치병, 괴질은 물론 미래세상의 질병까지도 해결할 신약神藥 묘방妙方을 명명백백하게 제시한 인산仁山 김일훈金一勳 선생(1909~1992)께서는 마치 오늘의 이런 일을 예견하신 것처럼 ‘앞으로 닥쳐올 공해시대의 질고재액疾苦災厄을 철저히 대비하지 않으면 안 된다’는 이야기와 함께 그에 따른 효과적 대응방안에 대해 매번 강연할 때마다 강조하신 바가 있다.

특히 공기 중의 미세먼지나 황사 또는 사람의 폐·기관지의 허약을 틈타 문제를 일으키는 것을 근본적으로 해결하기 위해서 폐·기관지의 기능을 강화하는 처방을 잘 활용해야 한다며 그 대표적 처방으로 무엇을 제시한 바 있다. 그 처방들은 모두 《신약》 《신약본초神藥本草》 등의 저서에 공개되었는데, 그 핵심 요지를 간추리면 가을 서리 맞은 무를 잘 썰어서 엿기름을 혼합하여 엿으로 달이되 중간에 폐·기관지 기능 강화에 도움 되는 마늘, 생강 등 천연물들을 첨가하여 만든다는 것이다.

그리고 폐·기관지에 심각한 문제가 발생했을 경우 세상의 모든 의료기관이 더 이상 방법이 없다고 수수방관할 수밖에 없는 상황에 처하더라도 선생께서는 유향오리에 폐·기관지 기능을 강화시키는 한국의 천연물들의 약성을 활용해 병마를 물리칠 수 있도록 효과적 방법을 제시하였고 선생의 《신약》 출간 이후 실제로 급한 상황에 처했던 이들이 그러한 처방으로 병마를 물리치고 건강을 회복한 사례들도 적지 않은 것으로 알려진 바 있다.

자연의 법칙과 생명 원리에 부합하는 순리 자연의 요법이야말로 병고病苦를 근본적으로 해결할 수 있게 하는 훌륭한 양방良方이라 하겠다.

올가을에도 황사, 미세먼지에 대한 우려가 적지 않은 만큼 먹기가 좀 거북하더라도 미리미리 틈틈이 무엇 등을 지속적으로 섭취하여 병마病魔에 대비하는 것이 현명하리라 생각된다. 



우성숙 인산연수원장이 전하는

생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다.

사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 함양군 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 흥익빌딩 4층

이메일 yrchoi7@insanga.co.kr



독자 엽서를 보내주시는 분 중 선정되신 분께는 고마움세트를 드립니다.

《인산의학》 10월호에 대한 독자 의견



‘알쓸인잡-100세 장수 노인 7만 명이 말하는 것’ 기사를 유익하게 읽었습니다. 건강을 지키면서 오래사는 무병장수의 길은 누구나 꿈꾸는 바람이겠지만 그 비결에 대해선 깊이 생각해 보질 못했습니다. 이 기사를 읽고, 가까운 곳에 무병장수의 비결이 있었음을 깨달았습니다.

(나화경·전남 여수시 신원로)



‘세상에 꼭 알려야 할 이야기-참의료 화두 깨달으면 모든 사람이 명의 된다’는 김운세 회장님의 강연 기사가 인상적이었습니다. 인간 질병의 근본적 치료법에 대해 깊은 생각을 해보았습니다. 앞으로 대체의학으로서 가치 있는 식품에 대해 연구를 계속 진행해 주시길 부탁드립니다.

(김희은·부산시 해운대구)

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.