



©임채욱·Mind Spectrum·대나무

몸 따스해야 오래 산다

陽精若壯千年壽 陰氣如強必斃傷 陰氣未消終是死 陽精若在必長生
 양정약장천년수 음기여강필폐상 음기미소종시사 양정약재필장생

따뜻한 정기가 강하면 천년을 장수하고 / 찬 기운 드세면 반드시 병들게 되리라
 찬 기운 못 없애면 끝내 죽을 것이고 / 따뜻한 정기 남아있으면 오래 살리라

송나라 때의 명의이자 의학자^{醫學者} 두재^{杜材}는 남송의 소흥^{紹興} 16년(1146)에 모두 세 권으로 편찬한 자신의 저서《편작심서^{扁鵲心書}》를 통해 “병이 없는 사람이라도 관원혈과 명문혈, 기해혈, 중완혈에 오랫동안 쭈뼛을 뜨면 비록 천년만년 살지는 못하더라도 적어도 백년간의 생명력을 건강하게 유지할 수는 있으리라(人於無病時, 長灸關元穴‘命門穴’氣海穴‘中腕穴’... 雖未得長生亦可保百年命矣)”고 설명한 바 있다.

다시 말해 “관원혈과 명문혈, 기해혈, 중완혈의 네 혈자리에 오랫동안 쭈뼛을 뜨면 비장^{脾臟}과 콩팥의 온도를 올려주고^{溫補脾腎} 몸에 필요한 기운을 북돋아줌으로써^{扶養正氣} 백년의 삶을 건강하게 살 수 있다”는 이야기이다. 관원혈^{關元穴}은 원기^{元氣}가 출입하는 관문^{關門}이고 기해혈^{氣海穴}은 음중지양^{陰中之陽}으로서 원기의 바다이다.

명문혈^{命門穴}의 명문^{命門}은 글자 그대로 인체^{人體}의 “생명^{生命}의 문^門”이라는 뜻을 나타내는데 그곳에 쭈뼛을 뜨면 오장육부^{五臟六腑}의 양기^{陽氣}를 북돋아주는 작용^{作用}이 있는 것으로 알려져 있다. 명문지화^{命門之火}로 인하여 비위가 따뜻해져서 정상적^{正常}인 운화^{運化} 기능^{功能}을 발휘할 수 있게 도와준다는 이야기이다.

이 시는 인산^{仁山} 김일훈^{金一勳} 선생께서 체온의 중요성이나 쭈뼛의 효용성을 설명할 때 자주 인용했던 시구로서 몸의 체온을 정상적으로 유지하지 못해 찬 기운이 많으면 면역력의 손상으로 온갖 병마^{病魔}를 초래하겠지만 체온을 올려주는 양기^{陽氣} 북돋우면 몸 스스로의 자연치유 능력을 정상적으로 회복해 그 힘으로 만병^{萬病}을 물리치고 건강하게 장수^{長壽}할 수 있을 것이라는 점을 강조한 대표적 명시^{名詩}로 손꼽힌다. ㉓

출 김은세

인산가, 상장기념 및 성장전략 기자회견



인산가 김윤세 회장과 우성숙 연수원장 등은 코스닥 상장 이후 처음으로 진주시청 브리핑룸에서 코스닥 상장

기념 및 성장전략에 대한 기자간담회를 가졌다(9월 20일). 김윤세 회장은 이 자리에서 “코스닥 상장을 도약의 디딤돌로 삼아 헬스케어 글로벌 선두기업으로 성장해 나갈 계획”이라며 “지역경제 활성화의 대표 성공사례로 기록되도록 하겠다”고 말했다.

인산가의 신성장동력이 될 ‘인산죽염 항노화 지역특화 농공단지(이하 항노화단지)’ 조성사업에 관해서도 설명했다. 민간개발 실수요자 방식으로 인산가가 단독 사업시행자로 나선 항노화단지는 함양군 함양읍 죽림리 일대 20만6,820㎡ 부지에 사업비 257억 원을 들여 연 8만명 이상 수용 가능한 규모로 조성될 예정이다. 농산물 생산, 식품제조, 유통·판매·체험·관광을 아우르는 6차 산업 단지로 조성되며 인산가는 향후 산업, 문화, 휴양 체험이 가능한 힐링명소로 만들어 간다는 계획이다. 김 회장은 “올해 연말까지 토지보상절차를 마무리하고 내년 초 공사에 들어가면 2020년 함양산삼항노화엑스포에 맞춰 일부를 개장할 수 있을 것”이라고 말했다. 

인산가 단신

인산가 롯지, 지리산 천왕봉 트레킹 개최

인산가 지리산 롯지는 10월 19(금)~21일(일)간 지리산 천왕봉 트레킹 행사를 연다. 이번 행사는 올해 지리산 롯지가 실시한 트레킹 행사의 마지막 회차이다. 첫째 날에는 죽염제조장 견학과 함양 산림공원 산책을 하며 둘째 날 천왕봉에 오른다. 지리산 롯지에서 출발해 지리산 천왕봉을 왕복하며 약 15km 거리에 10시간 정도가 걸린다. 마지막 날에는 정대홍 이사의 ‘건강해지는 별 이야기’ 특강이 열린다.

신청 지리산 롯지 055-963-9788

참가비 1인 15만 원(2박, 5식 포함)

김윤세 회장, 대구·인천 지점 강연

인산가 김윤세 회장은 대구지점과 인천지점에서 직원들과 고객을 대상으로 힐링특강을 연다. 10월 16일 오후 2시에는 대구지점(대구시 수성구 달구벌대로 2353 삼구빌딩)에서, 25일 오후 2시에는 인천 청학동 열린문장로교회(인천 연수구 비류대로 232번길 80)에서 강연한다. ‘자연의 힘이 나를 살린다’란 주제로 열릴 이번 강연에서는 심각한 공해속에서 사는 현대인들에게 자연이 주는 치유의 힘으로 생명을 살리는 요법을 공개한다.

문의 대구지점 053-746-9585,

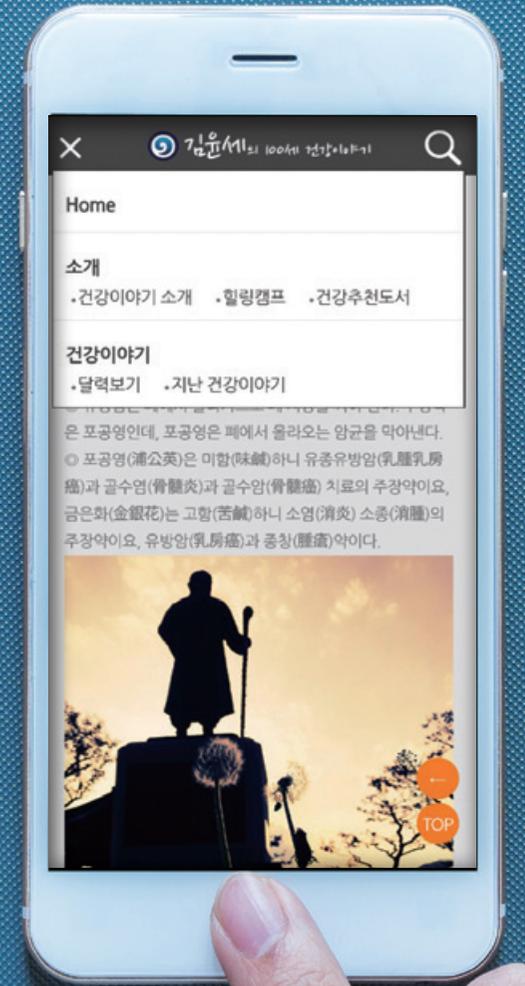
인천지점 032-432-9585

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

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



앱을 다운받아 설치하기만 하면, 언제 어디서나 간편하게 건강에 관한 좋은 이야기를 보실 수 있습니다. 김윤세 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 ‘김윤세의 100세 이야기’를 검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



아이폰

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

10월
인산가 주요행사 및 강연일정



일정	행사내용	강연자
11일(목)	전주지점 당일 건강투어	-
12일(금)	인천지점	이점순 지점장
12(금)~13일(토)	제274차 1박 2일 인산가 힐링캠프	-
13(토)~19일(금)	6박 7일 지리산자연학교	김윤세 회장·우성숙 원장
16일(화)	대구지점	김윤세 회장
17일(수)	서울 강남지점	김은주 지점장
	서울 강북지점	김종호 상무
	세종지점	정대홍 이사
18일(목)	광주지점	김경환 지점장
	대전지점	이승철 지점장
	전주지점	김은주 지점장
19(금)~21일(일)	지리산 롯지, 천왕봉 등산	-
25일(목)	대전지점	이승철 지점장
	인천지점	김윤세 회장
30일(화)	부산지점 당일 건강투어	-
	울산지점 당일 건강투어	-
	부산지사 당일 건강투어	-





인산가, 죽염업계 최초로 코스닥 상장

헬스케어 선두기업 세계로 나선다

죽염종가 인산가가 코스닥(KOSDAQ) 시장에 신규 상장했다. 죽염업계 최초인 것은 물론 경남 함양군 향토기업 최초로 자본시장의 주 무대인 코스닥 시장에 입성한 것이다. 2015년 12월 코넥스(KONEX) 시장 상장 이후 3년 만에 또 다른 역사를 쓴 인산가. 이로써 기업 인지도 및 공신력이 더욱 향상되고, 자본조달이 원활해지게 됐다. 또 현재 인산가가 추진 중인 '인산죽염 항노화 지역특화 농공단지' 설립의 안정적 진행에도 힘이 실릴 전망이다. 그리고 무엇보다 31년 전 세계 최초로 죽염산업화를 이룬 인산가가 세계적 헬스케어 선두기업으로 거듭나는 제2의 출발선에 섰다는 점에서 코스닥 상장은 의미가 크다.

글 김효정 사진 양수열

상장 계기로 '항노화 지역특화 농공단지' 본격 시행

지난 9월 11일, 서울 여의도에 위치한 한국거래소 서울사옥 홍보관에서 인산가가 코스닥 시장 신규상장 기념식이 열렸다. 기념식에는 김윤세 인산가 회장, 김영규 IBK투자증권 대표이사, 송윤진 코스닥협회 부회장, 최규준 한국IR협회 부회장, 정운수 한국거래소 코스닥시장본부 본부장 등과 인산가 임직원들을 비롯해 70여 명의 내외빈이 참석해 뜻깊은 날을 축하했다.

코스닥 시장에 입성하는 인산가의 새로운 출발을 알리는 김윤세 회장의 타북 퍼포먼스를 시작으로, 기업 소개와 상장계약서 서명이 이어졌다. 행사 진행자의 카운트다운에 맞춰 인산가의 상장 첫날 최초 가격이 결정되는 순간 참석자들은 박수와 환호를 보냈다. 특히 코스닥 상장을 위해 오랜 시간 준비한 만큼 이날 기념식에 참석한 인산가 임직원들의 얼굴에는 숨길 수 없는 흥분과 기쁨이 가득했다. 코스닥 상장을 이뤄낸 기업의 직원으로서의 자긍심이 고취되는 순간이었다.

이어서 정운수 한국거래소 코스닥시장본부 본부장으로부터 상장패를, 김영규 IBK투자증권주식회사 대표이사로부터 축하패를 수여받은 김윤세 회장은 참석자들 앞에서 감사의 뜻을 전했다.

“인산가의 기업 가치를 높이 평가하여 오늘 이 자리에 설 수 있도록 기회를 주신 한국거래소 관계자를 비롯해 IBK투자증권, 한국IR협회 관계자에게 감사드립니다. 그리고 오랜 세월 물심양면으로 성원해 주신 주주님들과 지



코스닥 상장 기념식에 참석한 인산가 임직원들.

난 30년간 동고동락하며 오늘의 인산가를 이루는 데 헌신적 노력을 아끼지 않은 인산가의 모든 임직원께 감사의 마음을 전합니다.”

“18년 만에 완성된 그림... 투명경영·수익경영 최선”

김 회장은 이어서 코스닥 상장까지 오게 된 여정과 앞으로의 계획에 대해서도 언급했다.

“인산가는 3년 전 코넥스 시장에 상장한 후 코스닥 시장으로의 이전 상장을 위해 끊임없는 연구와 기술개발, 매출증대, 회계투명성 제고, 고객만족 경영 등 부단한 노력을 기울인 끝에 마침내 코스닥 상장의 꿈을 실현하게 됐습니다. 이를 계기로 인산가의 새로운 성장동력이 될 획기적 사업인 인산죽염 향노화 지역 특화 농공단지 사업을 본격적으로 추진할 수 있게 됐습니다. 이제 인산가는 오늘 코스닥 상장을 도약의 디딤돌로 삼아 세계시장으로 진출하여 헬스케어 산업 분야 글로벌 선두기업으로 성장, 발전해 나가기 위해 더욱 노력하겠습니다.”

인산가는 기업의 정신적 지주인 인산 김일훈 선생의 활인구세 정신을 바탕으로, 우수하고 숙련된 죽염 제조 기술을 통해 고객들의 건강에 이바지하고 있다. 정도正道와 원칙을 고수하는 장인정신으로 명품



죽염 및 건강식품을 생산하고 있다.

코스닥 상장은 몇 가지 순기능을 통해 이런 인산가가 죽염 제조 기업을 넘어 헬스케어 글로벌 기업으로 나아가는 디딤돌이 되어줄 전망이다.

먼저, 기업가치가 높아져 자본조달이 원활해짐으로써 인산가가 다각적으로 계획하고 있는 사업들 앞에 꽃길이 펼쳐짐을 기대할 수 있다. 또 외부 감사를 받는 기업으로서 보다 투명하고 안정적인 경영이 가능해졌다. 경영상의 중요한 모든 사안이 공개돼 공신력이 더욱 높아지게 됐다.

코스닥 상장 기업 대표로서 김윤세 인산가 회장의 각오도 남다르다.

“코스닥 상장을 계획한 건 2000년 즈음입니다. 기업을 발전·성장시키기 위해 노력했고 18년에 걸쳐 계획을 실현했습니다. 18년 걸려서 완성된 그림입니다. 죽염업계 최초로, 함양군 향토기업 최초로 코스닥 시장에 들어서 영광이며, 앞으로 투명경영은 물론 주주들의 수익성 보장을 위해 수익경영에도 힘을 다할 예정입니다. 여러분의 인산가가 헬스케어 글로벌 선두그룹으로 성장하는 모습을 함께 지켜봐 주시고, 새로운 도약을 준비하는 인산가에 변함없는 애정과 관심을 부탁드립니다.”



말씀의 재발견 (36)

숨 참지 마라, 병 부른다!

“사람이 음식을 먹으면 소화과정에서 가스가 발생하는데 그것이 정상적인 호흡을 통해 외부로 배출되지 않으면 마치 싱싱한 생선 속에 가스를 주입시키면 이내 썩고 마는 것과 같다고 하겠다. 호흡은 인간의 생명을 유지시키는 가장 중요한 작용인데.”

- 인산 김일훈 《神藥》 중에서

인위적 호흡 중지 조심해야

인간은 숨을 쉬지 못하면 죽는다. 만고불변의 진리다. 얼마간 참을 수는 있을 것이나, 코와 입을 통해 들이마시던 산소가 몇십 초에서 길게는 몇 분간 끊기는 일이 발생한다면 목숨을 잃게 된다. 온몸의 모공이 막혀도 생명 유지에 문제가 발생한다.

목숨이란 ‘사람이나 동물이 숨을 쉬며 살아 있는 상태’를 일컫는 말이다. 그러니까 ‘명命’이라 함은 목이 숨 쉬는 상태를 말하는 것이다. 뇌에 얼마 동안 산소가 공급되지 않으면 식물인간이 되고 만다. 일부 자율신경을 제외한 모든 장기가 서서히 썩어가는 것이다. 동물과는 다른 방식으로 호흡하며 살아가는 식물의 입장에서 본다면 ‘식물인간’이란 표현이 적절하지도 않거니와 썩 달갑지도 않을 듯싶다.

인산 선생은 참선 시 호흡 실조失調·조화나 균형을 잃음, 냉처기거冷處起居, 자세 부정 등 몇 가지 부주의로 오 대표적 질병이 중풍中風이라고 했다. 열에 일곱이 중풍이라면, 그다음 셋은 암이 온다고도 했다.

역지로 숨을 참을 필요 없이 자세를 바로잡고 자연스레 숨만 잘 쉬어도 무병장수할 수 있다. 숨만 잘 쉬어도 건강할 수 있다고 말하면 대개 당연한 걸 가지고 새삼스럽게 말한다고 웃어넘긴다. 그런데 우리는 이 당연한 걸 실천하지 못해 병을 불러들이곤 한다. 숨 잘 쉬기, 걷기, 운동하기, 바르게 앉기, 웃기, 잠 잘 자기 등은 건강을 잃었을 때 비로소 우리 눈에 보이는 작고 당연한 것들이다. ㉞

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

인산가, 향노화 지역특화 농공단지 조성 박차

청정 함양에 청정 행복테마파크

인산 김일훈 선생의 ‘참의료’를 계승한 인산가가 더 큰 세상으로의 도약을 꾀하고 있다. 지난 9월 코스닥 상장에 이어 ‘인산죽염 향노화 지역특화 농공단지’ 조성 박차를 가하고 있는 것. 인산가는 경남 함양에 기반을 둔 향토기업으로서 향노화단지 조성으로 지역개발과 일자리 창출이라는 공익성을 천명했다.

글 손수원 사진 정정현, 인산의학DB



‘민초들의 의황齋’ 인산 김일훈 선생의 활인구세活人救世 철학을 계승해 1987년 8월 27일 세계 최초의 죽염회사로 설립한 인산가는 그 역사상 가장 큰 변화의 시기를 지나고 있다. 인산가는 지난 9월 11일, 회사 설립 31년 만에 죽염회사 최초로 코스닥에 상장함으로써 대한민국을 넘어 세계적인 헬스케어 기업으로 나아가 발판과 추진력을 마련했다.

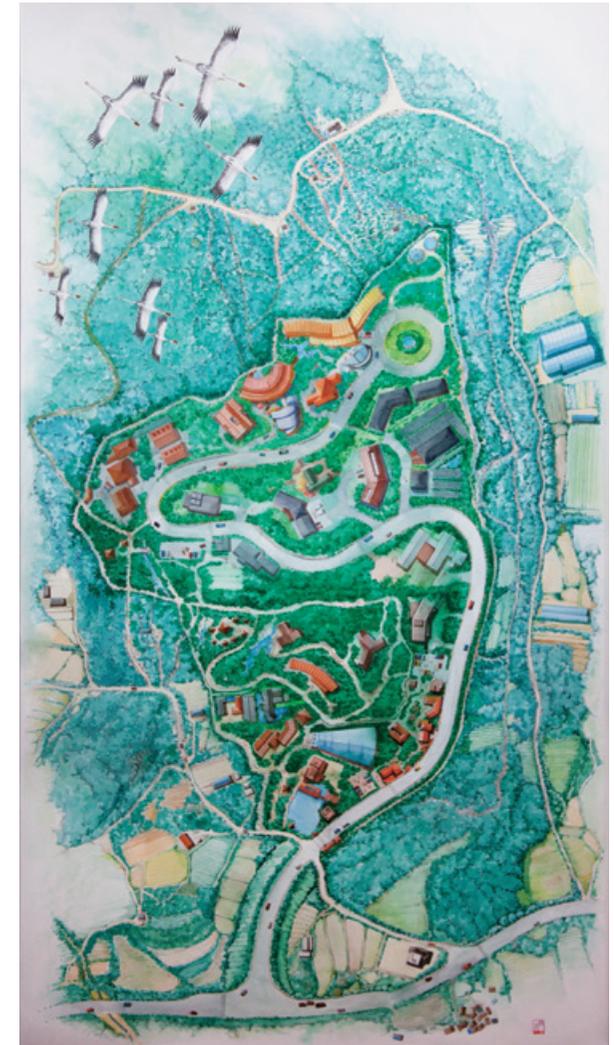
인산가 김윤세 회장은 “인산가는 죽염 등 국산 천연물을 활용해 다양한 제품을 개발한 ‘자연 지향 건강 기업’”이라며 “이번 코스닥 상장을 디딤돌 삼아 헬스케어 분야의 글로벌 선두 기업으로 성장할 것”이라고 말했다.

경남도민과 함양군민의 미래가 걸린 프로젝트

코스닥 상장 이후 인산가가 중점적으로 추진하고 있는 사업이 바로 ‘인산죽염 향노화 지역특화 농공단지(이하 향노화단지)’ 조성이다. 향노화단지는 함양군 함양읍 죽림리 일대 20만6,820㎡ 부지에 조성되는 것으로 총사업비는 257억 원 규모다.

인산가는 2015년 11월 경남도 및 함양군과 죽염농공단지 투자협약을 체결했고, 2016년 3월 농식품부 특화농공단지 타당성 인정, 9월 환경부 환경영향평가 협의회 서면심의, 11월 국토부 농공단지계획(안) 승인을 받았다. 그리고 지난해 5월 지방산업단지계획 심의 위원회의 심의를 통과했다.

향노화단지는 100% 민간개발 실수요자 방식으로 조성된다. 기존 산업단지나 농공단지는 공공기관이나 건설사가 준공을 마쳐 분양하는 형태로, 실수요자 방식은 단지 개발의 모든 과정에 실수요자의 의견이 충분히 반영되고 개발 관련 비용의 투입 과정이 투명



화가 겸 건축가 윤문씨가 작성한 인산가 향노화 지역특화 농공단지 조감도

하고 공정해 사업비의 거품을 제거할 수 있다는 것이 장점이다.

인산가 김윤세 회장은 “향노화단지 조성은 민영기업의 투자 사업이 아닌 지역개발과 일자리 창출이라는 공익성을 기반으로 하는 경남도민과 함양군민의 미래가 걸린 프로젝트”라고 말한다. 경남 함양이라는 지역을 기반으로 성장한 향토기업인 인산가가 지역 발전에 더욱 기여할 수 있는 좋은 기회라는 이야기다.

생산·유통 외에 프로그램 체험·관광까지 한 곳에서 실현

인산가가 오랜 기간 준비해 온 향노화단지는, 죽염은 물론 향노화 관련 농산물 재배와 식품제조 생산 등 1



· 2차 산업이 들어온다. 여기에 유통과 판매는 물론, 항노화 프로그램 체험과 관광까지 포함하는 3차 산업까지 아우르는 명실상부 6차 산업 단지로 산업과 문화, 건강과 힐링·휴양 체험을 함께하는 복합 기능의 지역특화 농공단지 조성할 예정이다.

인산가는 이러한 6차 산업 단지인 항노화단지 조성을 계기로 인산가를 고부가가치 창출기업으로 도약시키겠다는 목표다. 이처럼 생산, 제조·가공, 유통·판매, 체험·관광 등을 아우르는 6차 산업 단지를 조성해 지속가능한 농촌 지역 경제체제를 구축하는 일은 인산가란 기업을 넘어서 현재 농촌에 닥친 위기를 기회로 바꾸는 것과 다르지 않다.

농가 입장에서는 농산물 생산만 하던 1차 산업에서 벗어나 고부가가치 상품을 가공하고 인산가의 자원을 이용한 체험 프로그램 등 서비스업으로 영역을 확대시켜 보다 높은 수익을 창출할 수 있다.

인산가는 이를 실현하기 위해 단지 내에 죽염·장류·환류 제조 공장을 비롯해 영화관·체험관·홍보관 등 문화센터, 판매장·레스토랑·카페 등 판매센터, 연수원·강당·기숙사 등 힐링센터, 연구소 등을 세울 예정이다.

또한 현재 함양군 내에 흩어져 있는 생산, 물류시설도 단계적으로 농공단지로 이전할 계획이어서 물류비용을 절감하고 생산시설을 증설해 매출 증대와 함께 지역 내 원재료 계약재배, 고용증대로 지역 내 농가 소득증대 및 고용창출 효과도 기대하고 있다. 이는 기업의 발전일 뿐만 아니라 함양군, 더 크게는 경남도 지역의 경제도 동반 성장하는 셈이다.

인산가는 항노화단지가 조성되면 경남도의 역점사업인 '서북부권 웰니스 관광 프로그램'과 연계해 260

명의 일자리가 창출되고 연간 1,919억 원의 생산효과가 발생할 것으로 예상하고 있다.

기존 힐링캠프와 연계... 10만 명 이상의 방문객 유치 기대

현재 인산가는 매월 정기적으로 '1박 2일 힐링캠프'를, 봄·가을 시즌에는 '8박 9일 지리산자연학교' 등 건강 숙박 프로그램을 열고 있다. 항노화단지는 이 같은 기존의 프로그램들을 연계, 확대한다는 계획이다. 새로 들어서는 체험, 숙박 및 문화레저 시설을 활용하면 연간 8만여 명 이상의 방문객이 이용할 수 있을 것으로 예상된다.

인산가는 생산하는 제품의 원료로 사용하는 콩, 고추, 무 등의 대부분을 지역에서 나는 농산물을 사용함으로써 지역농가 소득증대에 기여하고 있다. 최근에는 연간 10% 이상의 성장세를 지속하고 있으며, 190명의 고용창출과 매년 5만 명의 관광객 방문 등 함양군 홍보에도 큰 역할을 해 오고 있다.

김윤세 회장은 "이제 새로운 도약을 통해 전 세계 기업이 참고할 만한 세계적인 힐링타운으로 만드는 것이 목표"라며 "단순한 기업의 사익이 아닌 경남 주민 전체의 공익을 위해 추진하는 사업인 만큼 지역 주민의 관심과 애정이 필요하다"고 말했다.

인산가는 9월 현재 농공단지 부지매입 절차를 진행 중이다. 연내 부지매입 완료 후 공사에 들어가 2020년 함양산삼엑스포에 맞춰 부분개장을 목표로 하고 있다.

사람을 살리고 세상을 구한다는 인산 선생의 '활인구세' 철학을 30여 년간 한결같이 이어온 인산가의 항노화단지가 지역경제 활성화의 대표 성공사례가 될 날이 멀지 않을 것으로 전망한다.

항노화단지 조감도 그린 화가 겸 건축가 **윤문씨**
“건강과 장수를 꿈꾸는 행복한 마을 될 겁니다”

화가 겸 건축가인 윤문 화백은 최근 '인산죽염 항노화 지역특화 농공단지'의 조감도를 완성했다. 인산연수원에 설치된 그의 대형 조감도는 이제까지 봐오던 여타 조감도와는 많이 달랐다. 한 편의 수채화 작품이라고 해도 무방할 만큼 수수하고 따뜻한 감성이 느껴졌다. 하늘을 나는 학 무리는 이 그림의 '화룡점정'이다.

“그냥 수채화 같지만 1/150으로 축적해 그린 조감도입니다. 지형의 경사에 따른 도로 방향은 물론, 건물 크기와 생김새와 방향까지 정확합니다. 3D 지형모형을 토대로 항공사진 등을 면밀히 관찰하면서 그렸습니다.”

항노화단지 조성 총괄기획을 맡은 윤문씨는 처음 작성돼 있던 조감도를 보고 전체적인 배치에 문제가 있다고 생각했다. 우선 산을 깎아 밀고 공사하는 것에 반대했다. 윤 화백의 그림과 건축 철학은 '자연과 환경'에 기반을 두고 있다. 그는 “현재 살고 있는 사람들은 지금의 환경을 그대로 후세에 물려주어야 할 의무가 있다”고 말한다. 하지만 사람이 살아야 환경도 지킬 수 있으니 집을 짓되, 자연의 피해를 최소화하자는 것이다.



자연의 모습 최대한 살리면서 첨단 시설 배치

“대부분 건축주들이 ‘땅값이 얼마고 건축비가 얼마데’라고 합니다. 그런데 인산가가 만드는 항노화단지라면 조금 달라야 한다고 생각했습니다. 자연의 본모습을 최대한 살리면서 길과 건물이 들어서야 한다고 말씀합니다. 나무 한 그루라도 더 살리자는 것이죠. 제가 이제까지 만났던 사람들은 ‘무슨 배부른 소리냐’고 했겠지만 김윤세 회장님은 달랐습니다. 제 말이 맞다며 최대한 친환경적인, 사람이 행복한 테마공원으로 만들어보라고 하셨습니다.”

윤 화백은 기존 조감도에서 직선으로 뻗은 도로를 산비탈을 자연스럽게 따르도록 옆으로 돌렸다. 산을 깎아 네모반듯한 부지에 잘 정렬해 세운 건물들은 산 중턱 해가 잘 들어오는 공간에 점점이 배치했다. 지붕에 채광창을 내고 해가 가장 잘 들어오는 남향 부지엔 장독대를 두어야 하는 장 공장을 배치했다.

그는 “좋은 집은 길이 화려한 것이 아니라 사람의 마음을 편하고 행복하게 해주는 집”이라고 말했다.

“인산 선생께서 생전 자신이 제시한 참의료가 전 인류에게 전해져 인류 모두가 건강하고 행복하게 살길 바란다”고 하셨습니다. 저는 그 말씀에 큰 감동을 받았습니다. 그래서 항노화단지도 인산 선생님의 철학을 계승해 ‘건강을 꿈꾸는 행복한 마을’이 되었으면 하는 바람입니다. 인산 선생님께서 말씀하신 참의료의 의미와 가치를 깨달을 수 있는 곳, 사람들이 건강에 대해 즐겁게 보고 듣고 체험하며 될 수 있는 곳 말이지요.”

인산가 푸드 건강 레시피 <45> 토마토부추김치

복해정간장으로 버무렸더니 깊고 진한 신개념 김치로

‘토마토가 빨강계 익으면 의사 얼굴이 파랗게 된다’는 유럽 속담이 있다. 토마토의 영양분이 훌륭해서 의사가 필요치 않을 정도라는 뜻이다. 그런가 하면 세계적인 장수촌으로 알려진 남미 안데스 산맥 기슭의 에콰도르 빌카밤바 사람들이 토마토를 많이 먹은 덕에 장수를 누리는 것이라는 얘기가 전해지고 있다. 이번 호에서는 복해정으로 간한 토마토 요리를 소개한다.

글 김효정 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



토마토가 건강식품으로 주목받을 수 있는 이유는 비타민과 무기질이 풍부하고, 라이코펜과 베타카로틴 등의 항산화 물질을 많이 함유하고 있기 때문이다.

비타민 C의 경우 하루 권장 섭취량의 절반가량이 토마토 한 개에 들어 있다. 강력한 항산화제인 라이코펜은 혈전이 생기는 것을 막아 뇌졸중·심근경색 등의 예방에 좋고, 노화 방지·항암작용·혈당저하 등에도 효과가 있다. 또 토마토에 들어 있는 루틴 성분은 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 낮추는 역할을 해 고혈압 환자에게 도움이 된다. 이 외에도 토마토에는 구연산·아미노산·단백질·칼슘·철·인·식이섬유 등 다양한 영양 성분이 함유되어 있다.

토마토·부추의 좋은 성분과 복해정의 조화

토마토는 생으로 먹는 것보다 익혀 먹는 것이 더 좋다. 열을 가하면 라이코펜이 토마토 세포벽 밖으로 빠져나와 우리 몸에 흡수가 더 잘 된다. 토마토를 익혀 으개서 만드는 토마토소스에 들어 있는 라이코펜의 흡수율이 생토마토 속 라이코펜의 흡수율보다 5배 높다. 그래서 토마토는 다양한 요리의 재료로 사용된다.

요리를 할 때는 좋은 식감을 위해 껍질을 벗기는 경우가 많은데, 끓는 물에 잠깐 담갔다가 건져서 찬물에서 씻기면 손쉽게 토마토의 껍질을 벗길 수 있다.

소스를 만들 때는 주로 일반 토마토를 사용하지만 샐러드 등 토마토의 형태를 살린 요리에는 수분 함량이 조금 낮은 방울토마토를 사용하는 편이 낫다. 두 토마토는 품종 차이만 있을 뿐 영양학적 측면에서는 차이가 없다. 토마토부추김치 역시 일반 토마토로 만들어도 무방하지만, 좀 더 단단한 방울토마토로 하면 씹는 맛이 살고 물이 잘 생기지 않아 좋다. 단 맛이 별로 없는 배나 사과도 아삭아삭해서 어울린다.

이번 레시피에서 양념으로 사용한 복해정은 잘 말린 서목태(쥐눈이콩) 메주에 유황오리진액을 넣어 발효시킨 간장이다. 토마토부추에 버무려 바로 먹어도 마치 시간을 두고 맛을 들인 것처럼 깊고 진한 맛을 낸다. 



토마토부추김치(겉절이)

재료 방울토마토 15개, 부추 한줌, 양파반개, 대파 1대, 청홍고추 1개씩, 통깨 1큰술
양념장 복해정 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 2큰술, 고춧가루 2큰술, 설탕 2큰술, 식초 2큰술

만들기

1 양념장은 고루 섞어서 미리 만들어 숙성한다. **2** 방울토마토는 칼집을 내어 볼에 담고 끓는 물을 부어두었다가 찬물에 옮겨 껍질을 벗긴다. **3** 부추는 3cm 길이로 자르고 양파, 대파, 청홍고추는 모두 채 썬다. **4** 볼에 채 썬 채소를 먼저 넣고 양념을 더해 살살 버무리고 토마토와 통깨를 더해 버무리려 담는다.



⑨ 호두기름

불포화지방산과 비타민 E 풍부한 한 숟갈만 마셔도 숨쉬기 편해져

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 ‘소화행(소소하지만 확실한 행복)’ 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 환절기 기관지 질환 예방에 좋은 호두기름 섭취법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 스토리라인

견과류에 속하는 호두는 불포화지방산과 비타민 E가 풍부한 식재료로, 대표적인 건강식품으로 통한다. 양질의 지방과 리놀렌산을 함유하고 있어 두뇌 건강과 동맥경화 예방에 특히 좋으며, 항산화 작용을 도와 피부 건강에도 도움이 된다. 한방에서는 폐의 기능을 개선시키는 약재로 주로 사용된다.

인산 선생 “호두를 쌀밥으로 법제하면 선약(仙藥)”

호두가 영양학적으로 유익한 식품이라는 것은 흔히들 알고 있지만, 지방이 많고 산화되기 쉬워 자주 섭취하기 까다롭다는 단점이 있다. 요즘에는 껍데기 간 호두를 쉽게 구입할 수 있어 이를 구입해 두고 하루 몇 알씩 챙겨 먹는 가정이 많지만 식품가공 과정에서 방부 처리되는 부분은 감안해야 한다.

인산의학에서는 생호두를 너무 많이 먹는 것은 좋지 않으며 이를 쌀밥에 해독해 먹어야 선약이 된다고 한다. 《신약본초》 후편에 “호두는 금성정에 형혹성기(熒惑星氣)가 강하니 심장병에 특효하다. 생호두는 많이 먹으면 풍이 든다고 하는데, 사실이다. 그러나 쌀밥에 해독하면 선약이다. 태백성정(太白星精)으로 폐렴과 기관지염과 폐선염의 난치병도 크게 효과 나고, 형혹성하기로 심장 백병을 치료한다”고 기록되어 있다.

호두를 쌀밥에 해독하는 방법은 호두를 기름으로

만드는 것이다. 인산 선생은 호두기름 만드는 방법이 매우 까다로워서 배우고 경험한 사람만이 할 수 있다고 했다. 쌀밥 위에 호두의 속살을 얹어 여러 번 찌고 그 기름을 짜면 되는데, 기름을 짤 때 기름 보자가 터지지 않도록 힘 조절을 잘 해야 한다.

빈속에 찻숟갈로 한 숟갈씩... 기관지 질환에 효과

호두를 짜서 만든 기름은 기관지염·폐렴·천식 등의 치료에 효과가 좋다. 잦은 기침과 들끓는 가래 때문에 일상생활에 어려움이 있는 경우, 빈속에 호두기름을 티스푼으로 한 숟갈씩 섭취하면 된다. 섭취 후 30분 정도는 물을 마시지 않는 것이 좋다. 맛이 고소하고 기름치고는 가벼운 느낌이 들어 삼키기 힘들지 않으며 마치 입안에서 목구멍과 식도까지 연결되는 부분에 기름칠이 되는 듯하다.

호두기름은 뚜껑을 닫 후 되도록 빨리 섭취하는 것이 좋다. 앞서 설명한 방법대로 먹는 게 가장 좋지만, 불가피한 경우 요리에 활용해도 된다. 가열하기 보단 샐러드드레싱으로 가미하거나 빵에 찍어 먹으면 고소한 맛이 일품이다. ㉮

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



참의료 화두 깨달으면 모든 사람이 명의 된다

Grasp the Meaning of True Medicine And Everyone Can Become a Great Doctor

인산 선생은 앉아서 간단한 처방만 하시는데도 모든 병을 고치니 최고의 상의(上醫)라 할 수 있을 것이다. 하지만 이런 참의료라도 믿지 못해 받아들이지 않고, 제대로 알지 않으면 비명횡사의 길에서 벗어날 수 없다. 이번 호에는 9월 14~15일 열린 제273차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 정정현

지난 9월 11일에 인산가가 창업한 지 31년 만에 코스닥에 상장되었다. 29만 인산가 회원들이 물심양면 성원하고 지속적으로 후원해 준 덕이 아닌가 싶다. 감사 드린다. 오늘 비가 내려 공부하기가 더없이 좋다. 다른 공부보다도 나를 괴롭히는 여러 가지 질병을 지혜롭게 극복하고 건강을 되찾아 오래 사는 방법을 공부하는 것이 가장 중요치 않나 싶다.

인산 선생이 제시하신 인산의학은 《신약》과 《신약본초》를 틈틈이 읽고 또 읽으면 그 이론과 사상, 철학, 방식을 알 수 있다. 하지만 인산 의학을 접하고서도 그것을 믿지 못하고 제대로 행하지 않고, 잘못 알고 있으면 결코 병을 고치지 못한다.

항생제 남용 1위 국가... 병원이 병을 만든다

사람의 몸은 60조 개에 달하는 세포로 이루어져 있다. 그래서 인체를 알려면 우주자연의 법칙을 알아야 한다. 하지만 먼저 대략 큰 틀에서 공기가 콧구멍으로 들어가 어떤 경로를 통해 돌고, 핏속에는 뭐가 있고, 우리가 필요로 하는 영양소가 몇 가지 있고, 어떤 역할을 한다 정도는 꼭 알아야 한다. 이런 참의료의 원

On Sept. 11, Insanga was finally listed on KOSDAQ, 31 years after its foundation. I'd like to think all members of Insanga for their unwavering support. We're here on a rainy day, a perfect day to sit down and study. And the most important of them all is to figure out ways to overcome all sorts of diseases and live a healthy life.

You can delve into Insan Medicine -- and its theories, methodology and philosophy -- by reading 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again. But if you don't put faith in it or properly understand it, then you won't be able to cure anything.

No. 1 in Antibiotics Abuse... Hospitals Create Diseases

A human body is made up of 60 trillion cells, all organically connected with one another. And to understand the human body, you have to know the laws of nature. And first and foremost, you have to be aware of how air enters the body through nostrils, what's inside your blood, how many ingredients you need and what kind of roles

상의는 병이 생기기 전에 미리 예방하고 병에 걸리지 않게 한다. 중의中醫는 병이 생기려고 할 때 고치는 의사이다. 하의下醫는 병이 다 퍼진 후에 고치는 의사를 말한다. 그런데 사실 병이 이미 퍼진 후에는 고치지 못한다. 그런 하의들이 세계 의학계를 주무르고 있으니 암, 괴질, 난치병이 사라지지 않는 것이다

리와 구체적 내용을 모르면 비명횡사할 가능성이 높아지기 때문이다.

애플의 스티브 잡스는 '경영의 신'이라 불리던 사람이다. 그런데 만약 그 경영에 대한 관심과 노력의 100분의 1이라도 자기 생명 경영에 쏟았다면 젊은 나이에 비명횡사하지는 않았을 것이다. 그래서 여러분은 인산의학을 제대로 잘 터득해서 자기 생명을 잘 경영해 하늘이 부여한 자연수명을 살아야 한다.

인산 선생의 의료를 참된 의료라고 하는 이유는 효능·효과가 뒷받침되고 일시적 증상 완화가 아닌, 병을 뿌리째 뽑아 다시는 고생하지 않게 하는 의료醫療이기 때문이다. 의료는 고칠 의醫, 병 고칠 療자를 쓴다. 그런데 요즘은 의료를 하는 곳을 죄다 병원病院이라고 부른다. 병원은 병자가 있는 곳이란 뜻이다.

《나는 현대의학을 믿지 않는다》라는 책을 쓴 미국의 로버트 멘델존 박사는 "인류 질병의 50% 이상이 병원에 가지 않으면 걸리지 않을 병"이라며 "병원이 병을 만든다"고 주장했다. 또한 "이제 현대의학은 과학이 아니라 종교일 뿐"이라며 "의사와 간호사들은 매뉴얼대로 의식을 집전할 뿐이다"라고 말했다.

우리나라는 경제개발협력기구(OECD) 회원국 중 2008년 이래 부동의 항생제 남용 1위 국가다. 항생제를 과하게 쓰면 면역력이 약화되어 오히려 병으로 빨리 죽게 된다. 이러니 병원이 오히려 질병에 걸리기도 한다.

우리나라에 의사가 얼마나 많은가. 그러면 적어도

they play, among others. Without such knowledge you'll be at a risk for an unnatural death.

Steve Jobs, former CEO of Apple, was a brilliant corporate executive. But if he had put even a fraction of his business-related interest and efforts into his personal well-being, he wouldn't have died so early. You should really try to understand Insan Medicine through and through, so that you can live a natural lifespan.

Insan Medicine is regarded as the truest of them all because its effects have been proven and it eradicates a disease instead of just offering a temporary cure. In Korean language, medicine can be translated into simply 'curing.' Curiously, hospital is translated into 'a place with ill people.'

American doctor Robert S. Mendelsohn, author of 《Confessions of a Medical Heretic》, argued that people won't contract more than half of all existing illnesses if they don't go to hospitals, adding that hospitals only make you sick. He also likened modern medicine to a religion and said doctors and nurses only carry out their rituals according to manuals.

Korea has been No. 1 among Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) nations in antibiotics abuse since 2008. If you rely too much on antibiotics, it will destroy your immune system and you'll end up dying quickly. There's little wonder then that some people claim hospitals will only kill you.

Have you thought about just how many doctors we have in this country? You'd think at least one of them would present you with accurate information like Dr. Mendelsohn. Japan has a few of them: Dr. Makoto Kondo, who wrote 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》; Shunsuke Funase, who published 《Murdered by Anti-Cancer Drugs》; and Dr. Yumi Ishihara, who published 《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger》.

로버트 멘델존 박사처럼 올바른 의학정보를 국민에게 제시하는 사람이 단 한 명이라도 있어야 하지 않겠는가. 일본에는 그런 의사들이 많다. 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》을 쓴 곤도 마코토를 비롯해 《항암제로 살해당하다》를 쓴 후나세 슌스케, 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》를 쓴 이시하라 유미 등이 대표적이다.

인산 선생 "자기 손으로 직접 약을 만들어 먹어라"

미국의 의사들은 침과 뜸을 공부해 실제 환자를 고치는 데 활용한다. 그런데 우리나라 의사들은 한의학이라고 하면 "그게 무슨 의학입니까, 미신이지"라고 말한다. 경락經絡, 경혈經穴 등을 말하면 "그건 과학적으로 검증이 되지 않았으니 믿을 수 없다"고 말한다. 이렇게 모르면서 알려고도 하지 않으니 참으로 딱한 일이다.

피가 혈관을 따라 흐른다는 사실은 누구나 다 안다. 그런데 콧구멍과 모공을 통해 몸속으로 들어간 공기가 어떻게 도는지는 잘 모른다. 기氣가 흐르는 통로는 경락이다. 세로로 내려가는 기의 경로를 經, 가로로 흐르는 기의 경로는 絡이라고 한다.

경락이 교차되는 지점을 경혈이라고 하는데, 이 부분이 막히면 몸이 아프고 병이 온다. 이럴 때 침을 놓아 막힌 부분을 뚫어 다시 기를 소통시킨다. 경찰이 교통정리하는 것과 비슷한 원리다.

혈액에 문제가 생기면 오랜 세월이 지나 병이 되는데, 기에 문제가 생기면 즉시 위험해지고 사망에 이르기도 한다. 기의 문제가 혈액의 문제보다 훨씬 중하고 급박한 것이다. 그럼에도 의사들은 이런 기의 원리도 모르고 병을 고친다고 한다. 이러다 보니 현대의학의 이론, 방식, 기술이 아무리 진보했다 하더라도 결국 암, 난치병, 괴질 등을 고칠 수 없다고 결론이 나는 것이다.

그 잘못된 방식으로 병을 고친다고 하지만 실은 중세만 완화시키고 병이 나은 것처럼 보이게 할 뿐이다. 감기에 걸려 몸에서 열이 나면 의사들은 해열제를 써

Insan: "Make Your Own Drugs"

American doctors study acupuncture and moxa cauterly and apply them to actual treatment. But those who practice Western medicine in Korea will dismiss them as superstitions. They will also tell you things like meridian system aren't to be trusted because they aren't scientifically proven. Not only are they ignorant, they won't even try to learn things. What a shame.

We all know blood circulates through vessels. But we don't really know how the air that enters our body through nostrils and pores circulate inside our body. 'Qi,' or energy, flows through the meridian system. In Chinese characters, the jingmai channel goes vertically, and the luomai channel moves horizontally.

The cross-sections are acupuncture points. Your body will start aching when these points are blocked and covered up. That's where acupuncture comes in, so that it will create openings and allow your qi to travel again. Think of traffic cops working through congestions.

If you have problems with your blood, it will lead to a disease later on. But an issue with qi will cause immediate danger. Qi is far more critical than blood. But there are doctors who don't even understand the workings of qi as they try to treat you. This is why cancer and other illnesses are considered incurable in modern medicine, no matter how advanced its theory, methodology and techniques are.

And modern medicine will only ease symptoms and leave an impression that you've been cured. When you catch cold and develop fever, doctors will prescribe fever reducers. But when you start having fever, it only means your body is trying to fight off viruses. And doctors only put a stop to that -- and they still call it medicine. These are exactly the type of things that Insan said should never take place.

열을 떨어뜨린다. 열이 나는 것은 '내 몸 안의 의사들'이 열을 올려 침투한 바이러스들과 싸우는 과정인데 그것을 강제로 멈추게 만든다. 그러면서 이것이 기술이라고, 약이라고, 의료라고 말한다. 인산 선생께서 하지 말라고 강조하신 것이 바로 이런 것들이다.

인산 선생은 1986년 《신약》이란 책을 세상에 내고 참의료의 사상과 의학이론, 처방, 제대로 실천하는 방법 등을 널리 알려 자기 손으로 직접 약을 만들어 먹고 병을 고치라고 말하셨다. 이를 바로 알아본 이들은 책을 열심히 읽고 백혈병, 암, 당뇨, 고혈압, 파킨슨 병 등 세상이 고치지 못한다고 했던 난치병들을 스스로 고쳤다. 그러니까 자기 노력이 부족하고 올바르게 깨닫지 못한 것이 그 방법이 틀린 것이 아니란 것이다.

대부분 질병은 죽염을 먹으면 나올 수 있는데, 죽염을 효과 나게 먹는 사람은 천 명 중 한 명 있을까 말까 한다. 인산 선생께서 말기암, 백혈병 등 고치기 불가능하다고 하는 병에 걸린 환자들이 찾아와 "제가 살 수 있었습니까?"라고 물으면 "병 고치면 사는 거지"라고 분명히 말씀하셨다. 그리고 "어떻게 하면 삽니까?"란 질문에는 "죽염 퍼 먹어"라고 말씀하셨다. "얼마나 몇 그램씩 먹으면 되겠습니까?"라고 물으면 "배터지게 퍼 먹어"라고 말씀하셨다.

말 그대로 죽염은 배터지게 퍼 먹어야지 야금야금 먹어서 백날 천날 먹어봐야 소용없다. 집에 불이 나면 일단 많은 물을 확 부어 꺼뜨리는 것과 같은 원리다. 아주 간절하고 절실한 마음으로 승부수를 던지는 마음으로 죽염을 퍼 먹은 사람은 즉시 효과를 본다.

왜 정상혈압 기준을 자꾸 낮출까

인산 선생은 동서고금에 전무후무한 새로운 의학이론을 제시하셨다. 의학의 역사가 시작된 이후 별을 보고 약성이론을 말한 것, 즉 천문을 의학에 접목시키는 인산 선생 외에는 없다. 히포크라테스는 신에게 사람의 체온을 1~2도만 올리는 능력을 주신다면 세상의 어떠한 병이라도 고쳐 보이겠다고 기도했다. 히



Insan published 《Shinyak》 in 1986 to let people know more about his medical theories, prescriptions and applications. He called on them to make their own drugs. And people who recognized the greatness of Insan's words beat leukemia, cancer, diabetes, hypertension and Parkinson's, among other conditions that others said could never be cured. It really comes down to how hard you're willing to learn and put in the work.

Eating bamboo salt will cure most diseases. But maybe one in a thousand eats enough of it to see its effects. When patients dealing with late-stage cancer or leukemia visited Insan and asked, "Could I survive?" Insa would tell them, "You can if your conditions are cured." Then they'd ask again, "How do I do that?" And Insan replied, "Gobble up bamboo salt." "How many grams?" "Go stuff yourself with it."

You simply have to eat as much of bamboo salt as you can. You can nibble for hundreds of thousands of days, and you still won't see its effects. If your house catches fire, you'd just pour water over it and not think about how much water will be necessary. It's the same thing. People who eat up bamboo salt with a sense of urgency and desperation will enjoy the benefits right away.

Why Does the Definition of Normal Blood Pressure Keep Getting Lowered?

Insan presented an entirely new medical theory that hasn't been seen elsewhere before or since. No other person in history has ever combined astronomy with medicine. Hippocrates prayed to God that if he ever received an abil-

ity to raise body temperature by one or two degrees, he'd then cure any type of disease in the world. Hippocrates never got his wish, but he's called the father of medicine today. Insan figured out how to raise the temperature -- by performing moxa cauterly on danjeon, which is like furnace of the body.

Dongshan Liangjie(807-869), a Chan Buddhist of ancient China, once said truly great doctors will sit with their arms crossed. Insan did exactly that, writing simple prescriptions from his desk and still curing everything there is to be cured. He's one of a kind.

The top-notch doctor is the one who can prevent diseases. Those in the tier below will identify an illness when it's about to emerge. The worst kind of all is the one that tries to cure a disease that has already spread through your body. And today, you'll see doctors who can't do even that. We still deal with cancer and other terminal diseases precisely because such doctors remain prominent in the world of medicine.

It may seem like they've cured cancer, but they actually make cancer even more difficult to cure, and end up killing patients. And 99.9 percent of mankind must stake their lives to such medicine. This is why you have to really grasp the significance and value of Insan Medicine. And people still miss it as an alternative medicine and a folk remedy.

Italian Giordano Bruno was burned alive in Rome by the Vatican for believing in the heliocentric theory. And Galileo Galilei barely avoided getting executed himself. Why should that have been the case?

Modern medicine is akin to the geocentric theory: it makes zero sense, but people still put blind faith in it, and it makes for lucrative businesses. The arms industry is the world's biggest cash cow, now closely followed by health/bio/pharmaceutical industry.

Dr. Mitsumasa Matsumoto of Japan, author of 《Hyper-

포크라테스는 이것을 얻지 못했지만 지금 '의학의 아버지'로 불리고 있다. 그런데 인산 선생께서 먹어서 체온을 올리고 몸의 아궁이, 즉 단전에 쑥뽕을 때서 체온을 올리는 묘방을 제시하셨다.

중국 조동종의 종조 동산 양개^{807~869}가 말하길, 양의공수^{良醫拱手}라 했다. '훌륭한 의사는 단지 팔짱만 끼고 있을 뿐'이란 뜻이다. 인산 선생은 앉아서 간단한 처방만 하시는데도 모든 병을 고치니 최고의 상의^{上醫}라 할 수 있을 것이다.

상의는 병이 생기기 전에 미리 예방하고 병에 걸리지 않게 한다. 중의^{中醫}는 병이 생기려고 할 때 고치는 의사이다. 하의^{下醫}는 병이 다 퍼진 후에 고치는 의사를 말한다. 그런데 사실 병이 이미 퍼진 후에는 고치지 못한다. 그런 하의들이 세계 의학계를 주무르고 있으니 암, 괴질, 난치병이 사라지지 않는 것이다.

그들은 암을 고치는 것처럼 보이는 것뿐이지 사실은 암을 더 고치기 어렵게 만들어 결국에는 사람을 죽게 만든다. 이런데도 세계 전 인류의 99.9%가 그 의학에 자기 목숨을 맡길 수밖에 없는 것이 지금의 현실이다. 그래서 인산의학의 의미와 가치를 제대로 알아야 하는 것이다. 그런데도 별것 아니다, 대체의학·민간요법의 하나다 라며 받아들이지 않으니 문제인 것이다.

세상이 믿고 있던 천동설 대신 지동설을 주장한 이탈리아의 조르다노 부르노는 교황청에 의해 로마 광장에서 화형 당했고, 갈릴레오 갈릴레이 역시 겨우 죽음을 모면했다. 지동설을 주장한다고 왜 죽임을 당하는가.

현대의 의학이론은 천동설과 같다. 앞뒤가 맞지 않는 의학인데도 세상 사람들이 맹신하고 사업적으로도 성공하고 있는 것이 현실이다. 세계에서 가장 돈을 많이 버는 사업은 무기사업이고 이제는 헬스·바이오·제약사업이 그 뒤를 잇고 있다.

《고혈압은 병이 아니다》란 책을 낸 일본의 마쓰모토 미쓰마사 박사는 세계보건기구(WHO) 운영비의 70%는 제약회사들의 기부금에 의해 충당된다고 말



했다. 요즘 세계보건기구에서 권장하는 정상 고혈압의 기준은 120/80이다. 7~8년 전에는 수축기 혈압이 130이었다. 미국은 이마저도 110으로 낮췄고 곧 우리나라도 낮출 예정이다.

왜 정상 혈압 기준을 자꾸 낮출까. 정상 혈압 기준 수치를 10포인트 낮추면 세계적으로 고혈압약을 먹어야 하는 사람이 1,000만 명 늘어난다. 수축기 혈압 기준을 110으로 낮추면 세계인의 35%가 혈압약을 먹고 살아야 한다. 제약회사와 의사들이 엄청난 이익을 보는 것은 당연하다.

참의로 깨달으면 비명횡사할 가능성은 제로

예전부터 내려오던 정상 혈압을 재는 방법은 자신의 나이에 90을 더하는 것이다. 마쓰모토 미쓰마사 박사와 곤도 마코토 박사는 “당장 혈압약을 버려라”고 주장했다. 혈압이 정상인데도 혈압약을 먹으면 나중에는 조절 능력이 약해져 약을 안 먹으면 더욱 혈압이 오르게 된다. 그래서 고혈압이나 당뇨나 마찬가지로 죽을 때까지 ‘약’을 먹게 만든다.

인산 선생께서 “내가 공개하는 이 의학이론으로 앞으로 몇 년 이내에 사람마다 명의가 되는 세상이 올 것이다”라고 말씀하셨다. 여러분이 참의료를 화두로 삼아서 깨달으면 비명횡사할 가능성은 제로가 되고, 건강 증진의 가능성은 매우 높아지고, 무병장수할 확률은 확실하게 높아질 것이다.

부디 《신약》과 《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 깨달아 자신의 병을 고치고 건강을 되찾는 것은 물론, 주변 사람에게도 널리 알려 두루두루 함께 120세 천수를 누리며 즐거운 인생을 사시길 기원한다. 

tension is Not a Disease》, claimed 70 percent of the operating costs at the World Health Organization (WHO) is covered by contributions from the pharmaceuticals. Today, the WHO defines the high blood pressure as a reading of 120/80. Some seven or eight years ago, the systolic number was pegged at 130. The U.S. lowered its definition to 110, and Korea will soon follow suit.

So why is this happening? If the threshold reading is lowered by 10 points, then it means 10 million extra people have to take hypertension drugs. If the systolic number is set at 110, then 35 percent of the world population have to take hypertension medication. Obviously, pharmaceuticals and doctors stand to benefit from that.

Zero Chance of Unnatural Death If You Learn True Medicine

The tried and true way of determining the proper blood pressure level is to add 90 to your age. Drs. Matsumoto and Kondo both called on people to throw away their hypertension drugs. If you take such medication when your blood pressure is perfectly normal, then your ability to control it will weaken. Then once you stop taking medication, your blood pressure will shoot up. Whether you have high blood pressure or diabetes, doctors will make you take drugs until you die.

Insan said, “In a few years, with this medical theory of mine, we’ll start living in a world where everyone will become a great doctor.” And if you truly understand his medical theories, there’s zero chance of an unnatural death. You’ll be far healthier and have a greater chance of a long and prosperous life.

Please read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again, so that you can cure your diseases and help others do the same. I hope you will all enjoy life until 120. 

领悟“真医疗”真谛 人人皆可成为“名医”

学习如何睿智地战胜缠绕在身的各种疾病，延年益寿，这可谓是世界上最重要的一件事。只要抽空反复研读《神药》《神药本草》，就能领悟到仁山先生提倡的仁山医学中所蕴含的理论、思想及哲学与方式。不过，即便接触到仁山医学，如果不信服，也不身体力行，误解其精髓，则终究无法治愈疾病。

仁山先生的医疗理念被称为“真医疗”，因为该方式重在固本培元，去除病根，让患者不再受病魔之苦，而非暂时延缓病情症状。如今所有医疗救治的地方都称为“医院”（译：韩语中称医院为“病院”），这就意味着“医院”是病人去的地方。

美国的罗伯特·门德尔松博士在其著作《我不相信现代医学》中表示，“人类50%以上的疾病，其实只要不去医院，就不会得。”他还认为，“医院催生疾病。”在经济合作与发展组织（OECD）成员国中，韩国自2008年以来一直排在滥用抗生素国家中的第1位。过度使用抗生素，会使免疫力消失不见，反而会加速因病死亡的速度。所以自然有人认为“医院反倒是杀人的地方”。韩国医生何其多。那么至少应该有一名医生，像罗伯特·门德尔松博士那样，向国民传递正确的医学理念吧。

美国的医生们研究银针和灸术，并在给患者实际治疗时运用。而韩国的医生治疗疾病，却不懂气的原理。

所以无论现代医学的理论、方式、技术如何先进，都无法治愈癌症、绝症和疑难杂症。即便病治好了，也只是缓解了症状，不过是表面上看起来痊愈了而已。

尽管对于大部分的疾病，只要多吃竹盐就可以康复，但真正一直吃竹盐而实现疗效的，尚不足千分之一。对于那些身患癌症晚期、白血病等不治之症的患者，仁山先生曾经建议他们要“多吃竹盐以致饱腹”。这其中的原理，就和如果家里失火就先猛泼水将其浇灭是一样的。那些带着虔诚之心孤注一掷而多吃竹盐的人，效果可谓立竿见影。

被称为“医学之父”的希波克拉底曾经向天神祈祷，让神赐予自己让人们体温上升1~2度的能力，如此，自己便能治愈世界上的任何疾病，不过却并未如愿。仁山先生提出了常吃竹盐提升体温、在人体的丹田位置进行艾灸来提升体温的妙方。

中国曹洞宗的开山祖师——洞山良价（807~869）曾说过“良医拱手”，意思是“真正的医学大师只会垂拱而治。”仁山先生精心闲坐，开一些简单的处方，就能治愈百病，可谓是“最高的医学大师”。

仁山先生曾说，“按照我所公开的医学理论，往后数年内，每个人都可成为名医。”如果大家领悟了“真医疗”的真谛，不仅不会死于非命，还能有助于增进健康，更能增加无病无灾健康长寿的概率。 

무로 폐·기관지 정비하고 생강으로 체온 1도 올린다

유난히 더웠던 지난여름, 밖은 폭폭 찌고 안은 에어컨 바람에 냉기가 가득했습니다. 실내외 온도차가 심해서 때 아닌 여름감기로 고생한 분도 적지 않습니다. 폭염이었지만 몸에는 냉기가 찰 수밖에 없는 아이러니한 상황이었습니다. 그런데 올겨울 날씨도 만만치 않게 독할 거라 합니다. 환절기인 바로 지금, 체온을 올려놔야 한파에도 건강을 지켜낼 수 있습니다. 무로 폐와 기관지를 더욱 건강하게 관리하고 생강으로 체온을 올려 환절기를 거뜰하게 나는, 인산인내사이 되는 길을 소개합니다.

글 김효정 사진 셔터스톡



콜록콜록... 가을이 오면 호흡기는 괴로워

습도 유지하고 체온 올려 면역력 높여라

청명한 가을을 앞둔 이 시기가 괴로운 사람들이 있다. 감기나 천식, 알레르기성 비염 등 호흡기 질환에 취약한 사람들이다. 일교차가 10도 이상 나는 환절기에는 면역력이 떨어지기 쉽다. 면역력이 떨어지면 코, 목, 폐 등의 호흡기가 가장 먼저 타격을 받는다. 환절기 주요 질환에는 무엇이 있는지, 예방과 치료는 어떻게 해야 하는지 알아보자.

글 손수원 일러스트 서터스톡

환절기에는 낮과 밤의 길이가 달라지고 일교차가 커져 우리 몸의 생체리듬이 깨진다. 이는 우리 몸의 자율신경에 혼란이 오기 때문이다. 자율신경은 우리가 숨쉬고 체온을 유지하며 면역 기능을 유지하게 하는 역할을 한다. 그러나 환경이 바뀌면서 자율신경계도 변화를 준비하게 된다.

기온차 등 환경의 변화가 클수록 자율신경계가 할 일이 많아지고 자칫 균형이 깨질 수 있다. 이처럼 자율신경계에 혼란이 오게 되면 면역력이 떨어지게 되고 외부로부터 바이러스와 세균이 침투하기 쉬워진다.

면역력 떨어지면 바이러스 공격 활발

외부의 공기를 체내로 빨아들이는 호흡기, 즉 코와 입은 우리 몸에서 바이러스가 가장 침투하기 쉬운 곳이다. 코와 입으로 바이러스가 침투하면 기침, 가래, 콧물 등의 증상이 나타난다. 이는 바이러스와 세균을 몸 밖으로 내보내려는 자연스러운 반응이지만 여간 고통스러운 것이 아니다.

증상이 심해지면 감기나 폐렴, 천식, 독감, 비염, 축농증 등으로 이어진다. 자신의 면역력이 떨어졌는지 가장 잘 알 수 있는 것이 바로 감기에 잘 걸리는지 여부다. 감기에 걸리면 콧물이 나오고 목이 아프며 기침이 심해진다. 감기는 길어도 2주 정도면 저절로 낫는다. 흔히 먹는 감기약은 증상을 완화시키는 역할

을 할 뿐 감기를 완치시키지는 않는다. 오히려 충분히 물을 마시고 비타민 A, B, C와 미네랄, 단백질이 풍부한 음식이나 따뜻한 차를 마시면서 몸이 자연치유 되길 기다리는 편이 낫다. 다만 고열이 있거나 인후통, 편도에 노란색 분비물이 있는 경우에는 세균성 감기의 가능성이 높으므로 적절한 항생제 처방을 받는 것이 좋다.

폐렴은 최근 사망률이 급격히 오르고 있는 질병이다. 폐렴으로 인한 사망률은 2006년에 10만 명당 9.3명이던 것이 2016년에는 10만 명당 22.9명으로 늘어났다. 이는 246.8%나 증가한 수치로 전문가들은 고령 인구가 늘면서 사망률이 급증한 것으로 분석하고 있다.

폐렴 역시 감기와 마찬가지로 바이러스와 세균, 곰팡이 등에 의해 걸린다. 감기가 심해져 폐렴으로 진행되는 경우도 있다. 급성폐렴인 경우에는 38도 이상의 고열과 함께 심한 기침, 오한, 가래, 호흡곤란, 흉통 등의 증상이 온다.

폐렴·기관지 천식·비염 등 예방 가능

폐렴은 병원균을 찾아내 적절한 항생제를 쓰는 등 치료를 하면 1~2주 내 치유되지만 어린이나 노인들은 회복이 느리다. 평소 물을 충분히 마시면서 건조하지 않도록 습도를 높이고 충분히 잠을 자는 것이 좋다.

음식으로 영양을 충분히 섭취하고 규칙적인 운동으로 면역력을 높이는 것도 중요하다. 폐렴이 의심되면 가능한 한 빨리 치료를 시작해야 하며, 미리 폐렴이나 인플루엔자 예방접종을 해두는 것도 좋은 방법이다.

기관지 천식도 대표적인 가을 환절기 질환이다. 천식은 공기가 폐로 향하는 통로인 기도에 만성적 염증이 생기면서 벽이 부어오르고 기도 내로 점액 분비물이 많이 방출되어 기도가 좁아지거나 경련을 일으키는 질환이다.

대기 중에 있는 각종 자극 물질이 기도 내 염증을 자극해 과민반응을 일으키는데, 숨을 쉴 때 쉼썩하는 소리가 나고 기침이 심해지며 누워 있기 힘들 정도로 숨이 차기도 한다. 천식은 주로 감기에서 이어지며 찬바람, 꽃가루, 집 먼지 진드기, 곰팡이, 담배연기 등에 의해서도 유발된다.

천식은 염증을 완화시키는 스테로이드제나 기관지를 넓혀주는 약을 쓰지만 완치가 되지 않기 때문에 발병과 악화를 막는 것이 중요하다. 평소 주변 위생을 깨끗하게 관리하고 물, 과일, 채소를 많이 먹으면 천식을 예방할 수 있다. 반면 소고기, 돼지고기 등의 붉은 육류는 적게 먹는 것이 좋다.

천식은 감기와 증상이 비슷해 방치하는 경우가 있는데, 감기가 3주 이상 지속되거나 열이 나지 않으면서 갑자기 감기 증상이 나타날 때, 알레르기 질환의 가족력이 있을 때에는 천식을 의심해 봐야 한다.

알레르기성 비염은 꽃가루, 집 먼지 진드기, 동물의 털 등에 의해 나타나는 과민 면역 반응이다. 특히 환절기에 찬바람을 맞거나 과로했을 때에도 많이 나타난다. 알레르기성 비염은 알레르기를 일으키는 원인



을 근본적으로 제거해야 하지만 이것이 어렵다면 항히스타민제를 복용하거나 부신피질호르몬 스프레이를 코에 직접 사용해 일시적으로 증상을 완화시킬 수 있다.

적정 습도 45~60% 유지해야

이 같은 호흡기 질환의 핵심은 '폐'이다. 폐를 건강하게 관리하면 호흡기 질환에 걸릴 확률이 확 줄어든다. 한의학에는 '형한음냉즉상폐形寒飲冷即傷肺'라는 말이 있다. 즉 몸을 춥게 하거나 찬 음식을 먹으면 폐 질환에 걸리기 쉽다는 뜻이다.

건조한 날씨는 호흡기와 폐를 마르게 한다. 젖은 빨래를 널어놓거나 가습기를 사용해 습도를 45~60% 정도로 맞추면 도움이 된다. 외출할 때에는 마스크를 착용해 꽃가루나 유해공기 흡입을 최소화하고 손을 자주 씻어 청결을 유지한다. 따뜻한 물을 자주 마시는 것은 가장 실천하기 쉬운 예방법이다. 인산 산생이 제시한 10대 신약神藥 중 무염, 생강차, 호두 기름은 호흡기 질환에 특히 효험이 좋은 삼총사다. ㉔

폐암보다 사망자 더 많은 노인 폐렴

면역력이라는 최상의 백신 갖춰야

폐렴에 의한 사망자 수가 더욱 늘어나는 추세다. 국내 사망원인 네 번째에 해당하는 이 치명적 질환은 이제 폐암을 비롯한 각종 암과 심뇌혈관 질환의 수위에 다다르며 중장년층이 가장 경계해야 할 질병으로 거론되고 있다. 그러나 대다수의 우리는 폐렴의 심각성에 대해 여전히 간과하고 있다.

글 이일섭 사진 조선일보DB, 셔터스톡



한국인 사망원인 4위... 10년 새 폭증

최근 통계청이 발표한 '2017년 한국인 사망원인 통계'에서 폐렴 사망률은 4위로 집계됐으며 10년 전에 비해 무려 302.9%나 증가한 것으로 분석됐다. 뇌혈관 질환과 당뇨병에 의한 사망은 감소했지만 암과 심장 질환, 폐렴에 의한 사망은 더 늘어났으며 그중 폐렴이 차지하는 비중은 압도적이다. 폐암 1만7,980명, 폐렴 1만9,378명으로 폐암으로 인한 사망보다 폐렴으로 죽은 경우가 더 많은 실정이다. 폐렴은 각종 세균과 바이러스, 곰팡이와 결핵균 등에 의해 기관지와 폐에 염증이 발생하는 호흡기 질환으로 다른 질병에 의해 발병하는 합병증인 경우가 대부분이다. 감기·독감 등의 선행 질환에 의해 악화되는 경우가 유독 많다.

폐렴의 높은 사망률은 특히 65세 이상의 고령층에서 두드러지고 있다. 노인들은 왜 폐렴에 걸리기 쉬운 걸까? 전문가들은 노화로 인한 폐 기능 저하가 주된 이유라고 설명한다. 고령이 되면 폐의 주요 부위인 폐포(산소와 이산화탄소의 교환이 이뤄지는 폐의 주요 기관)의 크기가 줄어든다. 이럴 경우 이산화탄소와 산소 등의 공기 순환이 불량해져 폐에 병원균 정체가 길어지고 이것은 높은 감염률로 이어진다. 면역 기능의 저하도 주된 이유 중의 하나다. 면역 세포인 T세포의 감소가 더해지면서 노인들은 폐렴구균에 손쉽게 감염되고 이 증상은 빠르게 중증 폐렴으로 진행된다.

세균 감염 경로 미리 차단... 백신접종은 필수

그러나 폐렴의 위험성에 대해 사람들은 크게 의식하지 않는다. 결핵이 사라진 지 오래된 지금 폐렴으로 사람이 죽는다는 사실을 의아해할 뿐이다.

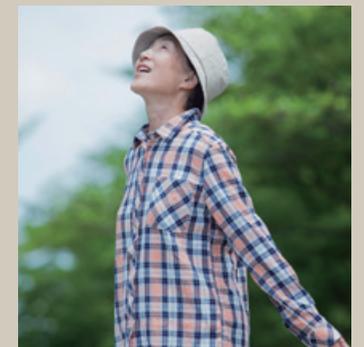
그러나 지금 이 순간에도 허약해진 폐 기능에 의해 바이러스와 세균 감염으로 숨이 멎는 참사가 이어지고 있는 것이다.

본래 세균을 비롯한 감염 물질이 폐에 들어오면 면역계는 이를 몸 밖으로 밀어내기 위한 반사작용으로 기침과 가래를 만들어낸다. 그러나 노인의 경우 이런 기능이 마비된 상태여서 세균 침입에도 별다른 작용을 하지 않는다. 증상이 나타난다 해도 일반 감기와 유사해 폐렴을 의심하지 않게 한다. 하지만 병증은 손쉽게 폐혈증과 폐농양으로 발전해 순식간에 사망에 이르게 된다.

폐렴 예방을 위해서는 세균에 의한 감염 경로를 막는 게 가장 확실한 방안이다. 개인위생을 철저히 하는 점과 흡연·음주를 자제하라는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 전문가들은 백신 접종을 통한 예방이 가장 확실한 방안이라고 조언한다. 노인은 폐렴구균 백신 접종뿐만 아니라, 인플루엔자 백신 접종도 함께 해야 한다. 노인들은 독감을 앓다가 폐렴으로 진행되는 경우가 많아 폐렴 백신과 독감 백신을 함께 접종하는 게 좋다. 

폐 기능 저하를 예방하는 호흡운동을 자주 하세요!

심호흡을 자주 하는 것만으로도 폐렴을 예방할 수 있다. 평소의 호흡은 전체 폐 기능 사용에 30% 수준이지만 큰 심호흡은 폐활량의 100% 가까이 사용하게 해서 좀 더 단단하고 탄력 있는 폐를 만들게 한다. 심호흡을 할 때는 숨을 천천히 들이마셔서 가슴을 최대한 부풀 상태가 되도록 하는 게 좋다. 숨을 내쉴 때도 되도록 천천히 시간을 끌면서 횡격막이 가장 아래로 내려가는 것을 느끼며 숨을 내쉬는 연습을 해보자. 하루 1분 동안의 틈틈한 심호흡만으로도 폐렴의 위험을 막을 수 있으며 유산소 운동을 곁들이면 무병장수를 위한 폐활량은 더 커지게 된다.



혈액을 젖으로 만드는 '유방'

여성 상징 이상의 생명의 젖줄

1926년에 태어나 36년이란 짧은 인생을 보낸 영원한 할리우드의 배우이자 가수인 마릴린 먼로 Marilyn Monroe · 1926~1962는 오늘날에도 영원한 연인이자 '섹스 심벌'로 우리 뇌리 속에 기억되고 있다. 그녀의 풍만한 유방과 가느다란 허리, 탄탄한 엉덩이, 거기에 금발과 허스키한 목소리는 지금도 나의 기억에 생생하다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



유방은 아름다운 여성의 상징이다. 오늘날 사람들은 유방을 미용상의 한 부속물이며 여성의 자아(自我)를 받쳐주는 버팀목 정도로 생각하곤 한다. 사실 유방은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 중요한 존재이다. 유방의 놀라운 점은 기적에 가까운 화학적 작용 기관이라는 데 있다. 다시 말해 유방은 혈액을 젖으로 만드는 천재적인 기능을 가지고 있다는 것이다.

유방 내에는 젖을 만들어 내는 17개의 '공장' 있어

한때는 인류의 생존 그 자체가 유방에 달려 있었다. 원시시대를 살던 선조들은 빈번하게 임신과 출산을 했다. 유방은 아이를 낳을 수 있는 기간, 아니 그런 시

기가 지난 후까지도 계속해서 젖을 만들어 냈다.

아이가 태어나 약 3개월이 지나면 유방은 휴면 상태로 들어간다. 여성이 12세가 되기까지는 유방은 침묵을 지키고 있다. 그런데 호르몬들이 마술 지팡이를 휘두르기 시작하면서 여성의 난소가 성숙해지고, 이 난소가 만들어 내는 호르몬의 자극을 받아 유방이 발달한다. 유방의 한가운데에 있는 젖꼭지가 자라나고 그 둘레를 달무리처럼 둘러싼 젖 꽃관(乳輪)이 보다 짙은 색깔을 띠기 시작한다.

유방이 가지고 있는 선(腺) 조직은 단연 가장 흥미 있는 구성 요소다. 유방은 젖을 만들어 내는 17개의 독자적인 '공장'을 가지고 있다.

개개의 공장은 딸기 비슷한 모양을 가지고 있다. 이 딸기처럼 생긴 것들은 수만 개나 되는 미세한 유선(乳腺)들로 이루어져 있다. 17개의 유관 본줄기의 종착역은 젖꼭지다. 유방의 피하지방이 이 섬세한 구조들을 보호·격리시킨다. 유방은 유방을 한데 엮어매는 직물 같은 연결조직을 속에 가지고 있다. 이 연결고리의 가닥가닥이 여성의 흉벽에 부착되어 있다. 말하자면 체내에 있는 일종의 브래지어인 셈이다.

출산 후 프로락틴 호르몬이 젖을 나오게 해

유방은 전적으로 호르몬의 지배를 받는다. 월경에 앞서 호르몬은 유방을 부풀게 하고 더욱 민감하게 만든다. 여성의 임신과 함께 유방에 극적인 순간이 찾아온다. 태반(태아와 자궁을 연결시켜 준다)에서 나오는 호르몬이 유방을 깨운다. 에스트로겐은 유방의 유관을 발달시키는 촉진제가 되며 프로게스테론(황체 호르몬)은 딸기 비슷하게 생긴 유선들을 발달시킨다. 유방의 표면에는 푸르스름한 정맥들이 눈에 보일 정도로 뚜렷해지고 유방의 무게는 두 배로 늘어난다.

분만일이 다가오며 따라 유방은 대청소를 시작한다. 그때까지 유방의 젖샘들은 단단한 물질로 가득 차 있는데, 이것을 용해시키고 젖이 들어갈 자리를 마련하는 것이다. 아기가 태어나면 여성의 뇌 아래쪽에 있는 뇌하수체에서 프로락틴이라는 새로운 호르몬이 분비된다. 이 호르몬은 젖이 흘러나오게끔 한다.

분만 후 첫 나흘 동안 유방은 노르스름한 묽은 액체, 즉 초유(初乳)를 분비한다. 초유는 아기의 소화기관에서 점액과 그 밖의 찌꺼기를 제거하는 역할을 하며 신생아를 홍역, 백일해, 성홍열 등과 같은 질병으로부터 보호하는 항체(抗體)가 풍부하게 들어 있다.

아기에게 미네랄, 칼슘, 비타민 등을 공급

닷새째 되는 날에는 아기의 체내에 말끔해지고 영양분을 받아들일 준비가 갖추어진다. 이때를 위해 유방은 영양분이 고루 갖춰진 젖을 준비해 놓고 있다. 양쪽의 유방에서 하루 약 500cc의 젖을 만들어 낸다.

유방의 효소들은 그것을 갓난아이가 흡수할 수 있

유방에 좋은 음식

1. 표고버섯

표고버섯에는 비타민 B1과 B2, B12가 풍부하다. 비타민 D의 효과를 가지는 에르고스테롤이 많이 함유되어 있어 체내에서 자외선을 받으면 비타민 D로 변한다.



2. 양배추

비타민 U는 유방암, 위염, 상처치료 및 회복을 담당하고 비타민 K는 지혈작용, 역류성 식도염, 위염, 십이지장궤양 등 위장병에 효능을 나타낸다.



3. 흑마늘

마늘과 마찬가지로 알리신이 풍부해 우리 몸의 세포를 활성화시키는 데 효과적이다. 혈액순환에도 도움을 줘 손발이 차가운 여성에게 효과가 좋다.



4. 포도

포도는 레스베라트롤(Resveratrol)을 함유하고 있는데, 이것은 혈관확장제 역할을 함으로써 협심증과 뇌졸중, 유방암을 포함한 질환 발생 가능성을 줄여준다.



5. 죽염

죽염에는 각종 미네랄이 함유되어 있어 신진대사에 관여하며, 혈중 염분 농도를 조절한다. 또한 살균작용, 항염작용과 더불어 콜라겐 생성을 촉진시켜 여성 피부미용에 효과가 좋다.



는 락토제(乳糖)와 그 밖의 당분으로 바꾼다. 아미노산도 비슷한 과정을 거쳐 아이의 성장과 조직 재생에 필요한 카세인을 젖 단백질로 바꾼다. 유방의 젖샘들은 순환하는 혈액으로부터 미네랄, 특히 뼈를 만드는 칼슘과 건강에 필수적인 비타민을 뽑아낸다.

이런 유방의 재미있는 생리적 구조 덕분에 아기는 힘들이지 않고 젖을 물 수 있으며 젖꼭지 바로 아래에 젖 저장 탱크가 마련되어 있어 아기가 빨면 배고픔의 고통을 달래줄 젖이 바로 나오는 것이다. (1)

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.

채점식의 《소금의 미래를 열다》

“소금은 세상에서 가장 귀중한 金”

인간을 비롯한 모든 동식물이 생명을 유지하고 살아가는 데 필요한 것 몇 가지를 들면 공기, 물, 빛, 소금이다. 이 네 가지는 쉽게 구할 수 있고 늘 접하는 것이지만 하루라도 없으면 생명을 잃게 된다. 그중에서도 소금은 인류가 가장 오랫동안 기초 조미료로 사용해 온 물질로, 저자는 “소금은 황금, 소금, 지금 등 세상에서 가장 귀중한 ‘금’ 중 하나”라고 말한다.

글 손수원



채점식 저
책과 나무
값 13,000원

다. 산간에 사는 수렵민이나 내륙의 농경민들은 그들이 잡은 짐승이나 농산물을 소금과 교환하기 위해 소금 산지에 자연스럽게 모였고, 자연스럽게 시장이 형성되었다. 그 결과 유럽이나 아시아에서도 소금을 얻기 위한 교역로가 발달하였다.

80여종의 미네랄로 구성된 소금

소금 때문에 전쟁이 일어난 역사도 있다. 16세기 후반에 시작해 1609년 스페인으로부터 독립을 쟁취한 네덜란드의 반란은 이베리아 반도로부터 소금 수입이 방해받게 되자 더욱 힘을 얻게 되었으며, 1930년 4월에 인도의 카티아워 해변에서 있었던 간디의 ‘소금행진’은 소금 소비에 세금을 부과하던 영국에 대한 저항 운동이었으나 후에는 해방운동으로 발전했다.

성경에서는 소금의 변하지 않는 짠맛을 생명에 비유하고 있으며, 레오나르도 다빈치의 ‘최후의 만찬’에 소금 단지가 쓰러져 있는 것은 곧 생명을 잃었다는 것을 뜻한다. 우리 선조들은 소금에 마귀를 쫓는 힘이 있다고 믿어 불경한 기운을 퇴치하기 위해 소금을 뿌리곤 했다.

소금은 사람과 동물에게 생리적으로 필수 불가결한 것이다. 소금은 체내, 특히 체액에 존재하며 삼투압의 유지라는 중요한 기능을 한다. 인간의 혈액 속에는 0.9%의 염분이 함유되어 있다. 소금의 나트륨은 체내에서 탄산과 결합해 중탄산염이 되고, 혈액이나 그 밖

의 체액의 알칼리성을 유지하는 기능을 한다. 또 인산과 결합하여 체액의 산·알칼리의 평형을 유지시킨다. 태아를 품은 여성의 자궁 속 양수는 여러 가지 화학적 구성을 이루고 있지만 대부분이 물과 소금이라고 한다.

이처럼 소금은 생명의 근원임에도 불구하고 제약회사와 의사들은 ‘싱겁게 먹어라’고 권한다. 염화나트륨(NaCl)을 소금이라고 간주하며 고혈압과 신부전증, 심장 질환을 일으킨다는 것이 그 이유다.

저자는 “소금을 어떻게 먹느냐에 따라 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다”고 말한다. 소금은 염소, 나트륨과 80여 종의 미네랄로 구성된 것을 말한다. 합성 염화나트륨과 달리 천일염에는 각종 염화물과 나트륨, 미네랄이 조화롭게 포함되어 있다. 천일염에서 간수를 빼고 나쁜 성분을 85도 이상에서 태워 만든 소금은 그야말로 신비의 약이다.

소금이 해롭다고?... 오해와 진실

저자는 “소금이 소화를 돕고 장에서 좋은 미생물을 키워주며, 음식을 분해하고 부패를 막는다”고 주장한다. 또한 혈관과 심장의 수축력을 회복시켜 고혈압이나 심장 질환을 막아주기도 한다고 말한다. 염분이 부족하면 자가 면역체계가 무너져 싱겁게 먹으면 몸도 염증 등 각종 질병에 노출된다는 것이다.

이럼에도 불구하고 식품 중 많은 사람이 가장 크게 오해하고 있는 것이 바로 소금이다. 짜게 먹으면 고혈압 등을 일으킨다며 저염식을 강조한다. 심지어는 무염식을 주장하기도 한다. 사람들이 이렇게 믿게 된 데에는 몇 가지 이유가 있다.

첫째는 근거 없는 일방적 주장을 따른 결과이고, 둘째는 실험의 오류와 맹종이다. 소금이 해롭다는 결론을 만든 실험은 예외 없이 실험 방법상의 오류 내지는 왜곡되어 있고, 그것을 언론이 그대로 인용해 보도함으로써 맹종하게 만들었다는 것이다.

셋째는 불순물을 소금으로 오해하는 것이다. 소금은 중금속을 흡착한 다량의 간수와 무기질 미네랄, 미량의 중금속, 농약, 환경호르몬, 방사선 물질, 가스 등 불순물이 들어 있다. 불순물을 흡착한 소금은 해로울

수 있지만 간수를 빼고 소금을 굽거나 원적외선과 음이온을 투사시키는 등의 방법으로 중금속을 제거한 소금은 오히려 인체 내의 각종 중금속을 흡착, 배출하는 기능을 수행한다. 따라서 저자는 저염식을 하면 물을 충분히 섭취하지 못해 몸속 물 부족으로 탈수 상태가 올 수 있다고 경고한다.

우리 몸은 자율 조정 능력(항상성)이 있어 공기, 물, 소금을 필요한 만큼만 인체에서 사용하고 배출하는 기능을 가지고 있다. 즉 우리의 몸은 물과 소금의 필요량 이상을 신장을 통해 쉽고 빠르게 배출하기 때문에 나트륨 과다 복용에 대해 걱정할 필요가 없다는 것이다. 또한 소금은 유일하게 과잉증이 없는 미네랄로, 생명체가 가장 먼저 요구하는 필수 미네랄이라고 말한다.

불순물 제거한 깨끗한 소금을 먹어라

그렇다면 어떤 소금을 먹어야 할까. 바로 ‘깨끗한 소금’이다. 한마디로 좋은 소금은 중금속과 불순물이 없고 미네랄이 풍부하고 빛, 즉 원적외선 에너지를 지닌 소금이다. 저자는 “좋은 소금은 그야말로 완전식품이자, 음식의 최고 조미료”라고 주장한다.

유해물질을 제거하지 않은 소금은 모든 물질을 과도하게 경화시키고 긴축시키는 성질이 있어 음식 중의 단백질과 굳게 결합해 소화흡수를 방해하고 위나 장의 내벽에 작용해 점막 조직을 손상시키고 신장 기능을 약화시킨다.

불순물을 제거한 깨끗한 소금은 가끔적 좋은 물에 녹여 먹는 것이 좋다. 그러나 예외적으로 죽염은 물에 녹여 먹어도 좋고 그냥 침에 녹여 먹어도 좋다. 저자는 마지막으로 “지금부터라도 좋은 소금을 알맞게 먹고 싱거운 사람이 되지 말자”고 말한다. 사람도 음식도 싱거우면 힘을 못 쓰니 질 좋은 소금을 먹고 건강하게 125세까지 살아가자는 것이다. ㉔

채점식

1975년에 국군 군의학교를 수료하였으며, 1983년 동서자연건강학회를 설립 운영했다. 2002년 8월에 서울보건 의료대학교 최고 경영자 과정을 수료하였다. 저서로는 2014년 《기적의 투어멀린 경협파소요법》, 2015년 《소금과 물 바로 알면 건강 125세가 보인다》가 있다.

仁道

세상을 바꿀
참의료 이정표 《神藥》 간행



당시 불교계는 신흥사 살인사건의 여파로 인해 전국 승려대회가 열리고 황진경 총무원장이 몰러나는 등 종단 전체가 몹시 혼란에 빠져 있을 때였다. 하필 가장 어려운 시기에 옛 선배 동료들의 간곡한 권유로 직장을 옮기게 된 것이다.

조계종 총무원 청사 내의 불교신문사로 출근한 지 며칠 안 되어 종단 집행부가 양분되면서 봉은사로 근무지를 옮기라는 지시를 받고 계속 종로구 수송동 조계사 경내의 신문사에 남게 된 선배 동료들과 헤어져 강남 봉은사에 임시로 마련한 신문사로 출근하면서 그때부터 적지 않은 심적 괴로움에 시달리게 되었다.

이 무렵 나에게 또 한 차례의 고비가 찾아왔다. 복부의 통증이 또다시 시작된 것이다. 나는 즉시 아버지의 친지 이강년 선생의 아들이 경영하는 한강 변의 강원한의원을 찾아가 잘 보관하고 있던 가미반총산 처방 대로 가미반총산 7일 치를 지어다가 복용하기 시작했다. 이때는 마침 추석 명절이어서 교통전쟁 속에 아내와 아이들을 데리고 함양으로 가야 했으나 가족들만 보낸 뒤 나는 함양행을 포기하고 사당동의 윤우형 집에서 홀로 고통 속에 명절을 보냈다.

“이렇게도 괴로운 삶을 계속 살아야 하는가?”라는 삶의 회의가 비로소 마음에서 싹트기 시작했다. 아플 때마다 천리 먼 곳에 있는 아버지에게 연락하여 괴로움을 끼치는 것도 한두 번이지 벌써 몇 번째인가? 다음에 또다시 이런 고통이 닥쳐온다면 차라리 모든 것을 놓고 ‘스스로 세상을 떠나는 것이 낫겠다’는 생각마저 드는 것이었다. 괴로움의 1983년을 보내고 1984년을 맞이했다.

서른 살이 되던 1984년은 가족들과 헤어져 따로 지내면서 많은 번민 속에 보냈던 시간으로서 내게 정신적 괴로움이 가장 컸던 해이지만 묘하게도 병마病魔로 인한 육체적 고통을 겪지는 않았다. 1984년 3월, 1978년에 이어 두 번째로 한국고전번역원 번역교육원(당시에는 민족문화추진회 국역연수원)에 입학하여 연구부 3년 과정을 추가로 이수하였다.

그때부터 대흥사 강백 범해 각안梵海覺岸 스님에 의해 1894년에 편찬된 우리나라 역사적 고승 197명과



당시 불교계 혼란기...사정상 강남 봉은사로 출근
다시 찾아온 복부 통증으로 명절 때 집에 안 가고
아버지 처방약 먹으면서 사당동형 집에서 지내
1984년 11월부터 《동사열전》번역해 6년간 연재
1985년부터는 아버지의 의학세계 집대성 본격 작업

불교인 1명 등 총 198명의 전기를 수록한 《동사열전 東師列傳》을, 1984년 11월 14일 자부터 매주 번역 연재를 시작하였다. 이렇게 시작한 《동사열전》의 번역 작업은 1990년 12월 26일 자 게재분까지 6년 동안에 걸쳐 번역 연재한 다음 1991년 7월 10일 단행본으로 출간하였다. 그 뒤 국역國譯 《동사열전》은 그 번역 전문 論文이 동국역경원에서 간행하는 《한글 대장경》 제128권에 수록되었다.

앞서 1980년에 출간한 아버지 인산의 첫 번째 저서 《우주宇宙와 신약神藥》은 문장 대부분이 한문 투이고 용어도 일반적으로 쓰이는 것이 아니어서 이해하기 어려운 속성을 지니고 있었다. 독자들이 이해할 수 있도록 보편적으로 쓰는 용어로 풀이하고 내용을 보완하여 체계화하는 한편 방약을 집대성하는 작업의 필요성에 따라 나는 신문사에서 일하는 틈틈이 시간을 쪼개어 한문 투의 문장을 우선 한글화하는 작업을 진행하여 1981년 9월 《구세신방救世神方》이라는 이름의 책으로 출판한 바 있다.

내 인생에 닥친 다섯 번의 위기를 아버지 인산의 새로운 의방醫方으로 모두 해결한 1985년 가을부터 아버지 인산의 의학이론과 방약方藥을 최종적으로 집대

원문이 크기에

출판비용 대기 위해 전세금 빼서 사글세 단칸방으로
신문사일 끝내고 집에서 밤늦게까지 원고 정리
쑥뜸이라도 뜨면 하루 평균 수면시간이 3시간 남짓
1986년 늦은 봄 서울 오신 아버지, 나를 보시더니
“31세에 죽을 운명이었는데 이제는 살았구나”
1986년 6월 15일 마침내 《신약神藥》 세상에 내놔



성하여 체계화하고 내용을 보완하거나 다시 쓰는 작업을 본격적으로 진행하였다. 아버지 인산의 새로운 의학이론과 방약을 집대성한 책이니만큼 흔쾌히 출판을 해줄 것으로 믿었던 모 출판사에서 내게 “스스로 비용을 마련해 자비출판을 해야 한다”고 통보하는 바람에 당시 난 내게는 참으로 거금이 해당하는 400만 원의 출판 비용 마련을 위해 중대한 결심을 하게 이른다.

전 재산이라고 할 수 있는 서울 강서구 화곡동 집의 전세금 400만 원을 ‘인산의학’ 책의 출판비로 쓰야겠다는 판단을 하고 규모를 줄여서 최소한의 돈으로 세들어 살 수 있는 집을 찾아다니다가 종로구 부암동 237-16 산마루의 조그만 단칸방 2개를, 보증금 100만 원에 월 3만 원으로 얻어 1985년 11월 17일 마침내 그 집으로 이사하였다. 딸이 단칸방이지 한 방은 주인집 벽과 이웃집 담벼락 사이에 슬레이트 지붕을 올려 만든, ‘방 아닌 방’이고 또 다른 방은 문간에 자리한 두 평 넓이의 조그만 헛간을 개조해 만든 것이었다.

전세방에서 사글세방으로 옮기면서 전세금 일부를 따로 두고 《신약神藥》이라는 제목의 책 제작을 위해 원고 정리 작업을 개시하였다. 책의 편찬 작업이 막바지에 다다를 무렵에는 원고의 오자誤字 탈자脫字를 찾아내 바로잡기 위해 부암동 산마루의 허름한 방에서 윤우 형과 동생 윤수도 함께 교정 작업에 동참하여 한 달 남짓 밤을 낮 삼아 작업에 매진하였다.

1986년의 봄은 《신약》 책 제작 작업이 막바지에 이르렀을 때이다. 신문사 근무를 끝내고 귀가하여 원고 정리를 하다 보면 대개 밤 12시까지의 작업을 계속하게 되는데 작업을 마무리하고 이때부터 쑥뜸을 뜨기

시작하면 새벽 1시 또는 2시 무렵에 마치게 된다.

쑥뜸을 마치고 나면 중원혈과 관원혈의 뜸 부위가 화상으로 인해 몹시 화끈거리므로 아무런 생각조차 할 수 없는 무념무상無念無想의 상태로 정좌하여 통증이 가라앉기만을 기다리다가 새벽 4시 무렵에야 가까스로 잠들 수 있게 된다. 아침 7시면 잠자리에서 일어나 출근 준비를 하여 신문사에 출근해 맡은 일을 해야 하므로 하루 평균 수면 시간은 3시간 남짓에 불과했다.

잠잘 시간마저 쪼개가며 《신약》 책을 만드느라 원고 정리, 인쇄소, 제본소 등을 돌아다니며 동분서주하면서 지냈지만 그 어느 때보다도 생기가 넘치고 해야 할 일을 신바람나게 하는 것에 대한 행복감을 만끽했던 시기였다.

이 무렵 누군가에게 인산 선생의 한 아들이 아버지 인산의 의학이론과 방약을 수록한 의학서적을 만든다는 이야기를 전해 들은 서울 교외의 한 사찰 주지로 있던 60대 중반의 비구니 현주賢珠스님은 책 제작에 보태라며 50만 원의 현금을 쾌척하였고 주위 사람들 중에서도 몰심양면으로 힘을 보태고 거들고 조언을 아끼지 않은 이들이 적지 않았다. 하루 20시간 넘게 일을 하면서도 용기백배하여 힘든 줄 모르고 기쁜 마음으로 이리저리 뛰어다녔다.

이해, 늦은 봄의 어느 날, 아버지께서 서울에 올라와 신문사 근처 서울다방에 들러 머물고 있다는 이야기를 듣고 부랴부랴 그곳으로 달려갔다. 종로구 수송동의 그 지하다방 한 칸에 20여 명의 사람들에게 에워싸인 채 낭랑한 음성의 아버지 목소리만 들리는데 아버

지를 빙 둘러 에워싼 사람들 틈을 비집고 고개를 내밀고는 “오셨어요?”라고 말하자 연이은 질문공세에 잠시 혼란스러웠는지 서 있는 사람들 틈으로 고개를 내민 나를 보면서 아버지는 “거 누구시더라?”라는 의외의 반응을 보였다.

“아버지, 접니다!”라고 하자 아버지는 그제야 나를 알아보고는 “으응, 윤세 너로구나” 하면서 다시 한번 힐끗 쳐다보시더니 이렇게 이야기하는 것이었다.

“어허, 이놈이 이제 살았구나. 지난해에 서른한 살의 나이로 죽을 운명이었는데 이제는 살았구나! 영초靈草 약쑥을 이용한 쑥뜸이 참으로 묘한 것이야…”

그러자 아버지를 에워싸고 있던 사람들 중 한 사람이 물었다. “선생님, 그게 무슨 말씀입니까? 아드님께서 서른한 살에 죽을 운명이라니요? 또한 아드님께서 이제 살아났다는 말씀은 무슨 뜻인지요?”

“응, 애 엄마 자궁 온도가 정상인 섭씨 36.5도에 미달하여 36도 이하일 때 이 아이가 잉태되었는데 그렇게 되면 30세 전후에 생명력이 소진해 죽게 되는 게 자연의 이치이네. 어머니의 자궁 온도 36.5도에서 잉태할 경우 그 아이는 60~70세를 살게 되고 37도 이상의 온도일 때 잉태하면 90세 이상을 건강하게 살 수 있는 법이지.”

이야기를 마치고 아버지는 나를 부르더니 “이번 원고(연재 중인 수행인의 건강학)에는 ‘인공장수법人工長壽法’을 써서 세상에 알려주나. 서른 살에 요절할 사람이 25세부터 5년 동안 매년 봄이나 가을에 거르지 말고 중원혈, 관원혈에 5분 이상 타는 쑥뜸을 한철에 200장씩 뜨되 5년 동안 모두 1,000장 이상을 뜨게 되면 영애靈艾의 묘력에 의한 체온 상승으로 인해 얼마든지 후천적으로 수명을 늘릴 수 있다는 사실을…”

아버지 인산은 아무리 훌륭한 묘법이라 할지라도 그것을 받아들여 그 방법에 따라 정성스레 노력하는 이에게는 ‘인공 장수’의 효과가 나타나겠지만 그런 이야기를 받아들이지도 않고 정성껏 실천하지도 않을 경우 당연히 그러한 효과를 기대하기 어렵다는 이야기를 덧붙였다. “그래서 내가 아무리 살려보려고 애를

썼지만 애 엄마는 치료를 거부하고 32세의 나이에 세상을 떠났고 이 아이는 어찌어찌 쑥뜸을 실천하여 5년 동안에 걸쳐 모두 1,000장을 넘게 뜬 끝에 서른한 살에 죽을 운명을 극복하고 서른두 살의 봄날을 맞을 수 있게 된 것이지… 결과로써 증명해 내지 못하는 이론은 아무리 번드르르 하더라도 그저 공허한 이론에 불과한 무용지물일 뿐이어서 거기에서 어떤 의미나 가치도 찾아보기 어렵다는 이야기야…”

아버지를 에워싸고 있던 20여 명의 사람들은 생전 처음 듣는 이야기에 깜짝 놀라며 대부분 제각기 탄성을 지르기도 하고 “아! 그렇군요”라며 맞장구를 치기도 하는 등 각양각색의 반응을 보였다.

《신약》 책의 편찬 작업이 막바지에 다다르자 어떤 알 수 없는 힘에 의해 손끝의 펜이 저절로 움직이듯이 글이 술술 자연스럽게 쓰이고 새로운 안목이 열리면서 잘 납득되지 않던 아버지 인산의 독창적 의학이론과 방약의 의미와 가치가 뚜렷하게 이해되고 도기道家, 불가佛家 경전의 중요 문구의 의미가 새롭게 이해되는 등의 신비한 체험도 잇따랐다.

참으로 방대한 작업을 통해 마침내 5년 만인 1986년 6월 15일, 세상의 의학을 근본적으로 바꿀 혁명적 의학의 불멸의 명저라 할 《신약》을 출간하였다. 《신약》은 200자 원고지 3,000여 장으로 정리 편집한 것을, 제목을 붙이고 목차를 구분하여 국판 540페이지 분량의 책으로 만들었으며 종이대금과 인쇄제작비 400만 원을 들여 초판 4,000부를 인쇄하였는데 그 당시의 정가는 1만 원이었다.

책의 출판을 기념하기 위한 행사로 《신약神藥》 저자 인산仁山 김일훈金一勳 선생 초청 특별강연회’를 1986년 6월 20일 한국일보사 13층 송현클럽 대강당에서 500여 명의 청중이 운집한 가운데 성대하게 개최하였다. 마침내 천동설天動說이라 할 지금까지의 세상의 의학이론을, 지동설地動說이라 할 신의학이론, 전혀 차원을 달리하는 새로운 의학이론으로 바꿀 인산 선생의 사자후獅子吼가 붓물 터지듯 쏟아져 나오기 시작한 것이다. ㉑

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

여성은 왜 남성보다 두 배 더 많이 인생병을 앓는가?



사진 서터스톡

“명절노동, 왜 여자만 해야 되나?” 남자들도 동의했다

내 이런 세상이 올 줄 알았다. 아니 이런 세상이 빨리 오도록, 세상을 향해 70년대부터 40여 년을 한결같이 ‘여성의 삶에 불편함이 없는 세상’을 이루기를 갈망했다. 40여 년을 한결같이 ‘아내를 사랑하라’고 외치면

서도 이 나라의 남녀평등이 100년 안에는 이루어질까 걱정하고 있었다.

그런데 지금 그런 세상이 시작되고 있다. 그 #metoo(나도 당했다)가 발단이긴 했지만, 이렇게 거의 ‘여성혁명’으로 가리라곤 예상치 못했다.

어느 방송에선 필자를 ‘우리나라 여권 신장의 선구자, 여성의 삶을 위한 혁명가’ 등으로 과찬하는 바람에 방송 30분을 안절부절못하며 보냈다.

지금 “제가 이 나라 페미니즘의 시조입니다” 소리를 하기 위해 이 이야기를 꺼낸 것은 아니다. 다만 지금 진행되고 있는 ‘여성혁명’이 진심으로 여성의 삶에 불편함이 없는 시대를 창출했으면 하는 소망에서다.

그 여성혁명은 금년 추석을 맞는 사람들의 의식을 바꿔놓기 시작했다.

“남녀가 함께 꼽은 명절 성차별 1위는 ‘여성만 하는 가사노동’이었다. 여성만이 아니라 남녀 모두 명절 성차별 사례로 꼽은 것은 ‘명절에 여성만 하게 되는 상차림 등 가사분담’이었다. 전체 중 절반 이상인 53.3%를 차지했다.” 《조선일보》 9월 16일자

이제 추석에 여성만 명절 상차림에 나서지는 성차별이라고, 남자들까지 가세해서 외치고 있는 것이다.

여성으로 태어났다는 사실 자체가 병이고 우울증이다

그런데 “그래 봤자 소용없다”는 뉘앙스를 지닌 기사 하나가 그보다 일주일 전인 9월 9일에 역시 《조선일보》에 떴다.

‘우울증 앓는 국내 여성 45만 명... 남성보다 두 배 많다’는 제목의 기사는 “국내 우울증 진료환자는 여성이 남성보다 2.1배가량 많은 것으로 나타났다. 국민건강보험공단은 2012년부터 2017년까지 우울증으로 병원을 찾은 건강보험 진료환자의 빅데이터를 분석한 결과 이같이 나타났다고 9일 밝혔다...”

그러나 그 분석보다는 앞에서 얘기한 ‘성차별’에 따른 우울증이 더 많다고 보는 것이 정확한 진단일 수 있다. 필자에게 묻는다면, “이 나라에선 여성으로 태어났다는 것 자체가 우울증이다”라고 말할 수밖에 없지만.

필자가 인산 김일훈 선생과 인연을 맺은 것은 80년대 중반이다. 만난 그 이튿날부터 5분짜리 쑥뜸을 시

작했으니 꽤 긴 인연이다. 당시 필자가 《여원》이라는, 한국에서 가장 잘나가는 여성지의 발행인이고, ‘아내를 사랑하라’고 예수도 아닌데 예수처럼 외치고 다니는 사나이라는 애길 들으시고, “아내를 잘 돌보고 위해주고 사랑하는 사람은 복 받는 사람이야”라고 은연중 아내사랑을 강조하신 일도 있다.

인산 선생 “아내를 사랑하고 위해주는 사람은 복받는다”

김윤세 인산가 회장은, 인산의학에선 여성 우울증 치료에 어떤 처방이 있는가 묻는 필자의 질문에 즉석에서 답을 내놨다.

전나무 잎을 소주에 끓여서 엑기스를 뽑아 생강 등 약재를 넣어 복용하는데, 이는 어혈을 없애는 여성들의 보음제(補劑)로서, 자궁의 온도를 높이고 피를 맑게 한다는 것이다. 피만 맑아지면 건강은 걱정 없다고. 또는 서목태(쥐눈이콩)를 물에 불린 다음 소나무 절구에 넣고 찌어서 숟갈로 떠 먹는 처방도 소개했다. 효과를 본 여성들이 워낙 많은 처방이라고.

그의 이런 소박한 처방은 한의학 처방이 아니라, 인산 김일훈 선생의 명서 《신약》에 명쾌하게 서술된 내용이라고 출처까지 알려준다. 물론 약효를 본 사람들이 전국에 산재한다.

여성 우울증이라고 하면, 아주 섬세하고 까다로운 병증세인 건 사실이다. 그러나 증상에 따른 처방이 아니라, 원인을 흔들어대는 처방은 병의 근원 자체와 대결하는 처방이다. 쑥뜸이나 죽염에 마늘 찍어 먹거나 유향오리진액이나, 모두 병의 근원 자체를 뒤흔들어 몸을 지켜주는 처방이듯이. ㉞



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

인산가 코스닥 상장의 북소리

지난 9월 11일 오전 8시 40분부터 여의도 한국거래소에서 열린 코스닥 상장식에서 상장사 대표인 인산가 김윤세 회장은 두 손으로 북채를 잡고 자기 몸집보다 훨씬 큰 북을 힘껏 쳤다. 바라보는 이들이 ‘저러다가 북이 찢어지면 어찌려고 저렇게 세게 치는가?’라는 우려를 할 정도로 세게 내리 세 번을 두드렸다.

“둥-둥-둥...”

김 회장이 두드린 북에서 둥-둥-둥 울려 퍼진 북소리는 세상을 향해 깨침을 주고자 했던 인산(仁山) 김일훈 선생, 김윤세 회장, 주식회사 인산가의 많은 이야기를 함축적으로, 상징적으로 들려주는 ‘춘철활인寸鐵活人’의 화(話)頭로서 다시금 세상에 울려 퍼졌다.

김 회장은 1986년 6월, 아버지 인산 선생의 독창적 의학이론과 방약(方藥)에 관한 내용을 기록하고 모으고 집대성하여 세상을 깜짝 놀라게 했던 인산의학 불멸의 명저 《신약(神藥)》을 출간한 뒤 이어서 독자들로부터 빗발치듯 폭주하는 요청에 떠밀려 아버지의 명에 따라 죽염을 산업화하여 인류 건강에 기여하겠다는 서원(誓願)을 세우고 죽염제조허가를 추진하여 1년 만인 1987년 8월 27일 경남 함양군 상공계로부터 허가를 받아 산업적으로 죽염 생산을 시작한 바 있다.

죽염산업화의 주역으로서 오늘의 코스닥 상장을 계기로 인산가를 한국의 죽염 산업, 세계의 죽염 산업, 나아가 세계 헬스케어 산업의 성장 발전을 이끄는 헬스케어 글로벌 선두기업으로 도약시키겠다는 포부를 밝히기도 한 김 회장의 소회(所懷)는 남다른 것으로 생각된다.

‘소금이 건강에 이롭지 못하다, 짜게 먹는 식생활은 건강에 악영향을 미친다’는 등의 소금 유해론이 절대다수 인류의 뇌리를 지배하다시피 하는 세상 속으로 뛰어들어 아버지의 새로운 의학이론을 알리려는 일념으로 죽염 산업화를 이뤄냈지만 국가 기관을 비롯해 소비자 단체, 식품의약품 관련 단체나 기업 등의 이해 부족에 따른 음해(陰害)와 적대적 공격으로 인해 회사가 통째로 거덜 날 뻔한 적이 내가 아는 것만 해도 어디 한두 번인가?

기업이 회생 불가능의 타격을 받은 터여서 김 회장을 아는 이들은 대부분 이제 회사는 더 이상 생존하기 어려울 것 같다는 결론을 내리며 안타까워했지만 그 많은 시련과 난관을 하나하나 극복해 내며 오늘의 인산가를 있게 한 주인공이 바로 김윤세 회장 아니던가?

김 회장에게 코스닥 상장은 목표가 아닐 것이다. 코스닥 상장을 디딤돌로 삼아 세상 사람들이 식탁의 소금을 모두 죽염으로 바꾸어 토양 미네랄 사이클의 붕괴에 따라 곡식·채소·과일 속에 있어야 할 미네랄의 결핍, 그로 인한 인체 미네랄 결핍이 초래할 각종 암, 난치병, 괴질을 해결하는 데 기여할 60여 가지 미네랄을 원활하게 보충할 수 있도록 하겠다는 계획을 밝혔다.

이러한 노력을 통해 글로벌 헬스케어 선두기업으로 도약해 궁극적으로 인류건강에 나를 기여하는 것이 김 회장의 최종 목표일 것이다. 그런 그의 꿈과 도전이 성공하기를 중심으로 기원하는 것은 비단나 한 사람에 국한하지는 않을 것이다. 仁山



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