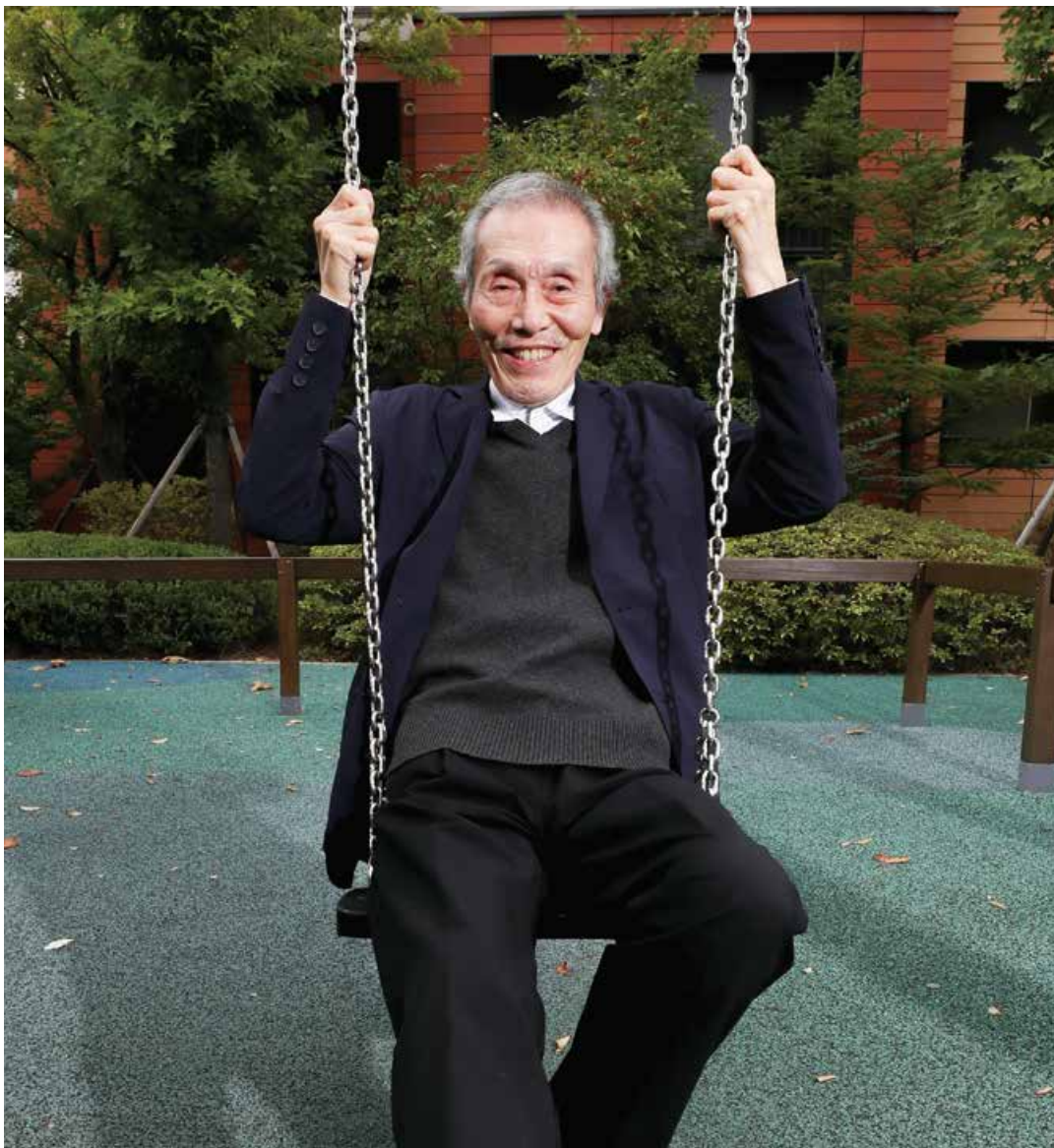


자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine



**PEOPLE**

골든글로브의 '철옹성' 뚫고  
글로벌 배우 된 배우 오영수

**SPECIAL**

콩·죽염·시간이 완성한 파워푸드  
전통 장



February 2022

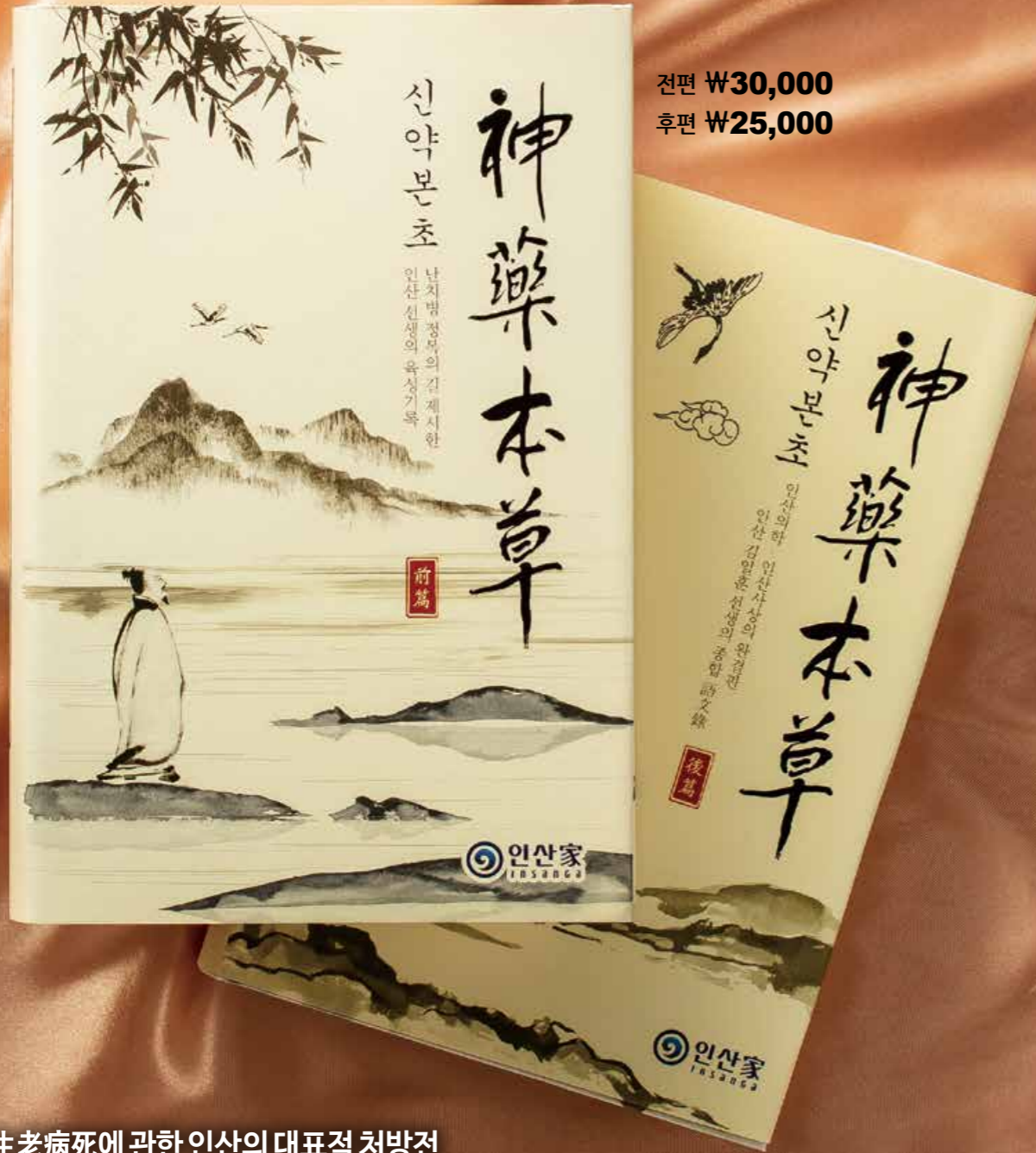
# 02

Vol.301



9 772765 183007 02 ISSN 2765-1835





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.

# 인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한 인산인(仁山人)을 위한 프로그램입니다.

신의(神醫) 인산의 해안과 자연치유 방안을 실현하는 IHC 인산힐링클럽은  
안식(安息)과 회복(回復), 순리(順理)와 강녕(康寧)을 추구합니다.

지금, 힐링클럽에 가입하셔서 백세 건강의 지혜와 인산가의 셀프 백신을 경험하세요.

## IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 5~10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

\*인산가 멤버십 'IHC 인산힐링클럽'의 가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및 연회비는 없습니다.



## 지령誌齡 300호號 맞은 《인산의학》 세상에서 가장 자연스럽고 가장 손쉬운 건강법 담아

임인년壬寅年 새해 벽두에 발간된 건강 매거진 《인산의학》 1월호 표지에는 '300호'라는 문구가 뚜렷하다. 이는 지난 30여 년간 많은 독자에게 믿을 수 있는 건강 정보를 제공하려는 인산가의 도전과 발자취의 결과다. 발행인 김윤세 회장은 30만 인산가 회원 모두가 '인산의학'을 생활의 기준으로 삼는 것을 목표로 하고 있다. 지령 301호인 2월호는 17만 3,700부가 제작·배부되며 양생養生 의학으로 인류 건강에 기여하는 발행인의 바람을 이어가고 있다.

**대기업 브랜드 매거진보다 더 많은 독자의 사랑받고 있는 건강 매거진**  
'2021 한국언론진흥재단 신문잡지 이용조사'에서 월간 《인산의학》이 상위의 열독률을 기록하는 미디어로 선정됐다. 《월간조선》 《주간조선》 《엘르》 《에스콰이어》 《노블레스》 등 오랜 전통과 두꺼운 독자층을 지닌 매거진과 함께 선정되며 대한민국 대표 건강 미디어로서의 영향력을 인정받았다.  
지령 301호인 2월호의 발행·배부 부수는 17만 3,700부. 국내 대표 미디어들의 발행 부수를 훨씬 앞지르는 수치다. 인구 약 5,000만 명의 작은 한국어권 시장에서 매거진 사업을 한다는 것은 하루하루가 모험이다. 더구나 디지털 시대에 모바일 콘텐츠가 대세가 돼버린 매거진 시장에서 종이를 기반으로 하는 미디어들은 스스로 사양사업임을 인정하며 새로운 출구를 찾고 있다. 그럼에도 인산가는 더 많은 용지를 사용하고 더 빠른 배송 체계를 세워가며 독자들의 가정에



《인산의학》을 전하고 있다. 언론 시장의 리더 미디어보다 더 많은 책을 발행하고 있으며 대기업 브랜드 매거진보다 더 많은 제작비를 투여하고 있는 것이다. 그 이유는 역시 《인산의학》을 필요로 하는 독자와 고객을 위해서다.  
《인산의학》은 1월호엔 죽염, 2월호엔 전통 장과 봄 쑥뜸, 3월호엔 피로 해소와 운동 능력을 향상시키는 인산가 파워푸드 등 절기節氣에 맞는 콘텐츠를 기획해 독자에게 전하고 있다. 편집부는 인산 김일훈 선생의 자연치유 방안을 중심으로 현대의 학과 한의학의 견해, 새로운 학술 내용 등을 접목하며 균형 잡힌 건강 정보를 다양하게 제공한다. 인산의학에 대해 많은 지식을 갖춘 IHC 인산힐링클럽 멤버들을 위해서는 인산의학의 정통성에 현대과학을 더하는 좀 더 새롭고 전문적인 콘텐츠를 전하는 데 매진하고 있다.

### 《인산의학》 30만 부 발행이 곧 대한민국을 건강 사회로 만드는 길

《인산의학》 독자 모니터에서 꾸준히 높은 지지를 받고 있는 '최애' 칼럼은 매거진의 처음을 장식하는 김윤세 인산가 회장의 시문 단상 '건강한 삶을 위한 이정표'다. 자연과 인간에 대한 이해, 세속과 대세에 굴하지 않는 강직함, 인생에 대한 명확

1 《인산의학》 지령 300호를 기념해 제작한 광고 캠페인.  
2 건강하고 생기 가득한 문화예술계의 명사가 등장하는 《인산의학》의 표지는 콘텐츠 열독률을 높이는 요인이 되곤 한다. 최근 가장 많은 인기를 얻은 표지로는 미스터 트롯 이찬원의 포トレ이트가 편집된 2020년 12월호, 17만 부나 발행됐지만 재고가 없는 상태다. 3 《인산의학》의 많은 독자들은 오픈 페이지인 '건강한 삶을 위한 이정표'에 커다란 애정을 보이고 있다. 윤치 있는 한문학에 더해진 발행인의 통찰력은 인산가 기업문화의 근간이 된다.

한 통찰력이 곳곳에 배어 있는 이 칼럼은 김윤세 회장의 시각이자 인산가 기업문화에 해당된다.  
의형驍鬪 인산은 "이뤄는 곧 치治"라는 당부를 김윤세 회장에게 강조하며 물처럼 흘러가는 자연스러움을 받아들이고 실천하는 것이 삶의 답안이라고 언급했다. 《인산의학》의 콘셉트 또한 '이는 치'이다. 자연의 이치와 우리 몸의 자연치유 능력을 믿으며 순리대로 사는 삶 속에서 건강을 발견해 내는 것을 미션으로 삼고 있다.  
소금장수가 소금을 더 많이 팔 수 있게 하기 위해 시작한 《인산의학》 발행 사업은 33년 300호 지령으로 이어지는 역사 속에서 자연치유에 대한 바른 시각을 전하는 전문성과 국민 건강을 위한 미디어가 돼야 한다는 공공성을 더하게 됐다.  
발행 부수가 17만 부가 넘는 《인산의학》 발행 사업을 거대 기업이 아닌 코스닥 상장기업 인산가가 추진하는 것은 참으로 어려운 일이다. 그럼에도 김윤세 회장은 30만 인산가 회원 모두가 《인산의학》을 생활의 기준으로 삼는다는 목표를 위해 30만 부를 발행해 일일이 전하고픈 소망을 꺼내 보이곤 한다. 그것이 우리 시대 소금장수의 소명이며 책임이라고 믿는 것이다. ●



## 골든글로브의 '철옹성' 깬 간부 할아버지

### 프로이트가 되어 참된 삶 연기하다

배우 오영수가 넷플릭스 시리즈 <오징어 게임>으로 제79회 골든글로브 시상식에서 TV 드라마 부문 남우조연상을 수상했다. 한국 드라마에 출연한 한국 배우가 골든글로브에서 수상한 것은 역사상 최초다. 그러나 오영수는 그 경이로운 순간을 애써 잊으며 혜화동의 작은 무대로 발길을 옮긴다. 본래의 자신으로 돌아가는 것이 가장 귀한 일이며 그게 순리라고 얘기한다.

### 다 잊었다 수상의 영광은 어제의 일일 뿐

지난 1월 11일 밤 7시 20분 대학로 TOM 1관. 연극 <라스트 세션(Freud's Last Session)> 공연을 앞둔 330여 석 소극장에는 관객이 길게 줄을 서 있었다. 로비도 북적였다. 넷플릭스 드라마 <오징어 게임>으로 골든글로브 남우조연상을 수상한 배우 오영수의 포스터를 배경으로 사진을 찍기 바빴다.

어떤 배우도 세계적인 상을 받고 그 흥분이 가시지 않은 이튿날 관객을 만나는 일이 쉽지 않은 것이다. 연극 <라스트 세션>은 골든글로브 수상 소식을 전후로 티켓박스 1위로 올라섰다. 제작사 파크컴퍼니는 “골든글로브 발표 후 24시간 동안 약 5,000석이 팔렸고 오영수가 출연하는 회차는 거의 매진됐다”고 밝혔다.

배우 오영수는 이 엄청난 쾌거에 대해 그저 담담해할 뿐이다. “수상 소식을 듣고 생애 처음으로 내가 나에게 ‘괜찮은 놈이야’라고 말했어요. 그렇게 얼떨떨한 기분으로 하루를 보냈는데 공연장에 오니 실감이 나네요. 무엇보다 평소 연극을 잘 안 보던 분들이 대학로를 찾아오시니 더 기뻐요. 모두들 골든글로브의 여세를 몰아 오늘 밤 최고의 공연을 보여달라고 얘기하지만 지금의 나는 골든글로브의 영예로운 수상자가 아니라 그냥 배우일 뿐이죠. 어제의 들뜨고 혼란스럽던 마음도 다 가라앉았지만 연기에 좀 더 집중할 수 있게 그만 놓아주었으면 좋겠어요. 너무나 많은 대사에 55년 차 배우임에도 ‘어려워’ 소리가 여러 번 나오거든요.” 그는 어제의 영광은 잊고 무대에서 다시 전쟁을 치르는 연극배우의 소명으로 그 스위치를 바꾼 것이다.

### 미처 알아보지 못한 명배우의 내공

우리에게 잘 알려지지 않았던 오영수는 지난해 9월 <오징어 게임>의 성공으로 단박에 월드 스타가 됐고 임인년(壬寅年) 벽두에 골든글로브 남우조연상(TV 부문)을 수상하며 지구촌의 명배우로 올라서게 됐다. 그가 “우린 간부(딱지나 구슬을 서로 나누는 짝꿍이라는 뜻의 은어)잖아~”라는 명대사와 함께 퇴장하며 긴 여운을 남긴 <오징어 게임> 6화에 대해 <포브스>는 ‘올해 본 TV 에피소드 중 최고’라고 했고, 각국 유튜버들은 이 장면을 보고 울음을 펴며 터뜨리는 리액션 영상을 앞다퉈 올렸다. 그리고 골든글로브도 <오징어 게임>의 ‘간부 할아버지’ 손을 마침내 들어줬다. 78세 배우 오영수는 미국 최고 영화·방송상으로 첫손에 꼽히

는 골든글로브의 TV 부문 남우조연상을 거머쥐며, 우리 대중문화의 역사를 새로 쓴 주인공이 됐다.

사실 오영수는 반세기 넘게 200여 편의 연극 무대에서 활동한 한국 연극계의 대표 원로 배우 중 한 사람이다. 연출가 손진책은 그에 대해 “오랜 세월 한결같은 순수함이 설득력 있는 연기로 승화되는 배우”라고 평가했다. 국립극단의 남산 시절을 대표하는 최고의 배우였고 몇몇 영화와 드라마에서 그의 깊이 있는 연기에 감동을 얻곤 했지만 그가 골든글로브의 주역이 될 줄은 미처 몰랐다. 더욱이 공중파와 배급망이 아닌 인터넷 TV 서비스망을 통해 이뤄진 거사니 사계절을 어두컴컴한 극장에서 보내야 했던 그 또한 짐작조차 못 했을 것이다. 그러나 그것은 우연처럼 다가온 기회가 아니라 그의 배우 정신과 내공이 오랜 시간 응축해 만든 강한 운명임에 틀림없다.



1 1980년에 공연된 <백양섬의 욕망>의 한 장면. 오영수의 리즈 시절 모습이 새롭게 느껴진다. 상대역은 박정자.  
2 프로이트로 분해 열연하는 연극 <라스트 세션>의 실황 컷. 느리지만 묘한 운율이 가득한 그의 음성을 마음껏 들을 수 있다.  
3 넷플릭스 드라마 <오징어 게임>의 공식 포스터. 남산 국립극장과 혜화동의 소극장을 전전하던 그에게 글로벌 배우라는 영예를 가져다주었다.  
4 2021 프로야구 한국시리즈 1차전의 시구 장면.

**<오징어 게임>의 성공에 이어 복귀한 소극장 무대다. 골든글로브 수상이 어떤 영향을 미치고 있다.**

“내가 갑자기 부각되니까 광고며 일감이 파도처럼 밀려왔다. 배우로서 가지고 있던 중심이 흐트러지면서 혼란스러웠다. 자제력을 잃진 말아야지 하는 중에 이 연극을 시작하게 됐다. 연습하면서 다행히 평심을 되찾았다.”

**발성이 대단히 독특하다는 평을 받는다. 긴박한 상황에서도 대사가 느릿느릿한데 묘한 운율이 있다.**

“무대에 오래 서다 보니 연기란 기력과 호흡으로 한다는 걸 알게 됐다. 말과 말 사이 침묵의 언어를 꼬집어내는 것이 바로 호흡이다.”

**영화 <동승>을 시작으로 드라마 <선덕여왕> <무신> 등에서 스님으로 출연하며 많은 이가 배우 오영수의 대표 캐릭터로 ‘스님’을 떠올리고 있다.**

“내가 불교 사상에 관심을 많이 기울이다 보니 외모가 점점 스님을 닮게 된 게 아닐까? 그건 ‘자신을 비우고 소유하지 않는다’는 사상이다. 산에서 예쁜 꽃을 보더라도 꺾지 않고 그대로 두고 집으로 오는 마음 말이다. 그러다 보니 연기에도 지나친 욕심을 내지 않게 되더라.”

**왜 배우가 됐나.**

“한국전쟁으로 아버지가 돌아가시고

즐지에 흡수저 집안이 돼서 젊은 날을 거칠게 살아야 했다. 검정고시도 보고 막노동도 하며 여기저기 들락날락거리기만 했다. 그러다 친구 따라 극단을 찾아가게 됐고 별 존재감 없던 내가 무대에선 의미 있고 함축된 언어를 토해낼 수 있어 비로소 사는 보람을 알게 됐다. 그렇지만 연극으로 의식주를 해결할 수 없었고, 시장에 장사하러 나가는 어머니의 도움을 받으며 생계를 유지했다. 내 젊은 날에 <오징어 게임> 주인공인 쌍문동 성기훈(이정재)의 모습이 스며있는 셈이다.”

**<오징어 게임>이 세계인들로부터 찬사를 얻은 이유가 무어라 생각하나.**

“지구상의 모든 사람이 드라마 속 게임을 통해서 부조리한 현실을 보고 느꼈기 때문일 것이다. 오일남은 승자단 한 사람이 아니면 모두 패자라는 편견을 지녔다. 2등, 3등, 4등을 비롯해 그 많은 사람 역시 존재 의미가 있다는 사실을 무시하는 현대사회의 잘못된 인식과 부조리가 그 게임에 들어 있는 것이다.”

**그게 이 드라마의 주제라고 생각하나.**

“내 생각에, 진정한 승자란 자기가 하고 싶은 일을 이루면서 내공을 지니고 어떤 경지에 이른 사람이다. <오징어 게임> 마지막에서 1등을 한 주인공의 공허한 뒷모습을 생각해 보라. 그게



빠른 친구와 날카로운 오영수의 말로 싸우는 펜싱 연극 <라스트 세션>은 20세기 무신론과 유신론을 대표하는 두 학자 ‘지그문트 프로이트’와 ‘C.S. 루이스’의 역사적인 만남을 성사시켜 눈길을 끈 작품이다. 영국이 제2차 세계대전에 돌입한 1939년 9월 3일, 두 학자가 런던에서 만나 논쟁을 벌인다는 상상에 기반한 2인극이다. 과학을 믿는 무신론자와 계시를 믿는 유신론자는 만나자마자 검투사처럼 치열하게 싸운다. 말과 논리로 상대의 빈틈을 찌르는 이 연극이 “올림픽 펜싱 경기 같다”는 평을 받는 이유다. 미국 작가 마크 세인트 저메인이 쓰고 오경택이 연출한 2인극 <라스트 세션>은 신구(86)와 오영수(78)가 프로이트 역을 나눠 맡는다. 신구는 이순재와 함께 노역 연기의 투톱이고 오영수는 골든글로브 남우조연상의 영예로 무대의 긴장감을 배가시킨다. 또한 이상윤과 전박찬이 루이스로 분해 지성이 가득한 무대에 뇌섹남의 매력을 부려 놓는다. 3월 6일까지 대학로 TOM 1관에서 공연된다.

어디 승자로 보이던가? ‘승자’가 승자가 아니고 ‘패자’ 역시 패자가 아니라 는 주제를 드라마는 담고 있다.”

**엄청난 집중력을 요하는 2인극 <라스트 세션>이나 장시간 촬영이 이어지는 <오징어 게임>을 너끈히 소화해 내는 체력은 어디에서 비롯됐나.**

“초등학교 때부터 매일 평행봉 운동을 수십 번씩 해왔다. 아침 6시 20분에 일어나 집 근처 남한산성 아래 공원에서 평행봉 50회를 하고 내려온다. 3년 전 급성 폐렴으로 죽을 고비가 있었지만 다시 건강해질 수 있었던

것도 평행봉 운동이 큰 힘이 됐다.”

**아카데미상 여우조연상을 받은 윤여정에 이어 2022 골든글로브의 수상자가 되며 늦은 나이에 세계에 알려진 배우가 됐다.**

“그게 뭐, 아직도 그 의미에 대해 잘 모르겠다. 설사 그렇더라도 우연한 기회에 행운처럼 온 게 아니라, 작은 내 몫 가운데서 지금까지 한걸을 흔들리지 않고 걸어온 것에 대한 보답이라고 생각한다. 각자의 길에서 그렇게 묵묵히 해온 사람들이야말로 모두 자기 삶에서 1등이 아니겠는가.”

# 인산의학

<b>02</b> 건강한 삶을 위한 이정표 올타리 저편에 핀 梅花	<b>20</b> 뉴페이스 언제 어디서나 간편하게~ 죽염 스틱
<b>04</b> 시선 지령誌齡 300호號 맞은 《인산의학》	<b>22</b> 인산가 구강보감 짹짹하고 건강한 치아 관리
<b>06</b> 인산을 닮은 사람-배우 오영수 골든글로브의 '철옹성' 뚫고 글로벌 배우 된 간부 할아버지	<b>26</b> 포커스 노화의 시계 거꾸로 돌려볼까!
<b>12</b> 체크인 다채로운 매력의 트레킹 코스 만끽하는 웰니스호텔 호캉스	<b>30</b> 인산식객 불면의 고통 이겨낸 김정순씨
<b>16</b> 브리핑 2022 임인년 인산가 사무식	<b>34</b> 세상에 꼭 알려야 할 이야기 혁신의 의방 인산의학 건강의 길로 가는 이정표
<b>18</b> 김성윤 기자의 건강탐식 봄이니까 봄나물!	<b>48</b> SPECIAL 콩·죽염·시간이 만나 완성한 파워푸드 1-미네랄 푸드 인산가 전통 장의 효능 2-전통 장, 이래서 특별하다 3-세상의 모든 된장찌개

<b>64</b> 박용환 원장의 면역한방 지금은 기氣와 정精을 충전할 때	<b>82</b> 눈여겨보니 언택트 시대, 구전口傳의 힘으로 고객의 마음 잡는 부산지점
<b>66</b> 김만배의 약초보감-호장근 어혈 풀어주는 호랑이 약초	<b>84</b> 김재원 칼럼 강산이 변해도 변치 않는 세 가지 모성애·썩뜸·죽염
<b>68</b> 건강 안테나 손발이 찌릿? 말초신경장애 의심하세요	<b>88</b> 김윤세의 千日醫話-仁道 인산의학과 운명 같은 인연 암을 이기는 이정표 제시해
<b>70</b> 힐링약국 항생제 vs 내성균	<b>93</b> 우성숙 원장의 愛SAY 산골 어르신이 건넨 따스한 차 한잔
<b>74</b> 회원과의 만남 항암 후유증을 철갑상어진액으로 다스린 염상안씨	<b>94</b> 치유 레시피 질병 구기고 기운 당기는 구기자·당귀 약차
<b>76</b> 리포트 신묘한 썩불로 냉독과 화독 태워요!	



월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구하고 있습니다. 인산 선생이 완성한 동서고금東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.



48



12



76

발행일 2022년 2월 1일 통권 301 호  
발행처 인산가 발행인 김윤세  
편집인 전범준  
기획·편집 조선뉴스프레스  
등록일 1995년 7월 4일  
등록번호 서울시 종로 라-00122  
주소 서울시 종로구 인사동7길 12  
백상빌딩 13층  
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.  
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.  
《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



## 네 가지 매력의 트레킹 코스

늦겨울 지리산의 정취를 제대로 즐길 수 있는 방법이 있다. 함양 인산연수원 내 자리 잡은 웰니스호텔 인산가를 거점으로 아름다리 적송이 가득한 숲속 산책길을 걸거나 삼봉산 임도 등산로를 걸으면 된다. 계절은 우리를 기다려줄 리 없지만 웰니스호텔은 그곳에서 우리를 기다리고 있다. 코끝 시린 겨울이 달아나버리기 전에 시원하다 못해 아찔한 바람을 느끼러 가자. 이제라도 겨울여행을 떠나자.

## 이 겨울의 끝을 잡으러 웰니스호텔로 떠나볼까

겨울산행을 가자고 하면 눈이 반짝이는 사람도 있고, 추운 날 무슨 고생이냐며 투덜대는 사람도 있다. 사실 겨울산을 오른다는 것은 만만히 볼 일은 아니다. 안전을 위해 챙길 준비물도 많고 꽤 관찮은 체력이 뒷받침돼야 다음 날 탈이 없다. 이런저런 고민에 이번 겨울에도 겨울산의 절경을 놓쳤다면 여기 뽕족한 수가 있다. 웰니스호텔 인산가는 겨울 지리산을 느끼기에 최적의 장소에 있다. 지리산이 이어지는 삼봉산 중턱에 있다 보니 호텔 주변에만 머물러도 산속에 있는 느낌을 충분히 받을 수 있다. 오후 3시 체크인 후, 간단히 짐을 풀고서 호텔을 둘러싸고 있는 소나무 숲길만 거닐어도 하루 치의 눈요기는 다 하는 셈이다. 조금 더 시간을 알차게 보내고 싶다면 호텔 정문 앞에 세워진 산책로 안내도를 살펴보고 마음에 드는 길을 선택해 걸어보자.

### 인산연수원 중심으로 도는 산책로 A·B코스

산책로 A코스를 선택했다면 죽염장류제조장(장독대)을 지나 왼쪽 길로 올라가면 된다. 총 길이는 1.5km로, 느긋하게 걸어도 40분이면 한 바퀴를 돌아볼 수 있다. 약간의 오르막길로 시작되는데 나지막한 언덕이라 난이도는 '하' 수준이다. 곳곳에 방향을 안내하는 표지판이 세워져 있으니 혼자 나서는 길이라 해도 걱정할 건 없다. 해가 잘 들지 않는 쪽엔 눈이 얇게 쌓여 있을 수도 있으니 밑창이 미끄럽지 않은 신발과 스틱은 필수로 준비하는 게 좋다.

조금이라도 더 짧은 코스를 걷고 싶다면 산책로 B를 따라 걸어보자. 인산 김일훈 선생 묘소 방향으로 난 계단을 오르다 보면 산책로 표지판을 확인할 수 있다. B코스의 가장 큰 매력은 끝이 안 보일 정도로 이어지는 아름답디 적송 숲길이란 점. 호텔에서 바라볼 때보다 조금 더 압도적인 분위기에 자연스레 걸음이 멈춰진다. 약간의 오르막과 계단이 있지만 등산 초보자들도 부담 없이 다녀올 수 있는 코스다. 총 길이는 1.2km이며 한 바퀴 도는 데 30분 정도 걸린다. 소나무 아래 앉아서 바람을 느끼고, 함께 나선 일행과 서로의 사진을 찍어주다 보면 30분보다 더 걸릴 수도 있다. 단 몇십 분의 투자로 최상의 감동을 느낄 수 있는 길이다.



### 차가운 겨울바람 만끽하려면 임도 트레킹

사부작사부작 걷는 걸로는 만족이 안 된다면 삼봉산 임도 등산로 코스를 선택해 길을 나서 보자. 인산 묘소 방향에서 시작되는 산책로 B코스를 따라 450m 정도 올라가다 보면 삼봉산 임도 방향과 인산동천 산책로 방향을 가리키는 표지판을 발견할 수 있다. 임도 방향으로 난 길을 250m 정도 더 올라가면 평지가 나오는데, 오르막길은 날씨에 따라 길이 다소 미끄럽거나 낙엽이 쌓여 있을 수 있으니 스틱과 장갑을 준비하면 좋다. 산을 오르는 동안 걸음에 집중하느라 바닥만 보고 걷는다면 지리산 자락까지 간 의미가 무색해진다. 시원하다 못해 아찔한 바람을 온몸으로 느끼는 것은 겨울산행의 백미가 아닌가. 가만히 서서 바람 소리를 들어보고 하늘로 치솟은 소나무들이 흔들리는 모



1 2월부터 레스토랑에 추가 된 메뉴들. 순살후라이드치킨과 순살치킨텐더는 각각 2만5,000원(맥주 2캔이 포함되는 세트도 있다.) 2 버섯베이컨크림스파게티 1만8,000원, 3 해산물토마토스파게티 1만8,000원, 4 한방죽염오리백숙 한 마리를 시키면 3~4인이 함께 식사할 수 있다. 청비성 혹은 청비성골드를 곁들이면 맛이 배가된다. 엄나무·황기·당귀·녹각 등 한방재료를 넣어 정성스레 조리하는 음식이라 4시간 전 주문은 필수다.

습을 바라보는 여유를 가져보자. 마스크를 잠시 벗고 숨을 크게 마시고 내쉬면서 몸속에 가득 찬 도시의 공기와 지리산의 청량한 공기를 맛바꿔보는 것도 좋겠다. 평지에 오르면 길이 양방향으로 나 있는데, 한쪽은 오도재 방면(6.5km)이고 한쪽은 팔령재 방면(4.8km)이다. 오도재 방면으로 걸으면 편도 2시간~2시간 30분이 걸리고, 팔령재 방면으로 걸으면 편도 1시간~1시간 30분이 걸린다. 운이 좋으면 눈길을 따라 걸을 수도 있으니 지리산으로 떠나기 전 현지 날씨를 확인하는 것은 필수다. 팔령재 방면을 선택한다면 지리산 금강소나무림으로 내려오게 된다. 방문객들을 위한 볼거리와 휴식공간이 잘 마련되어 있으니 이곳에서 잠시 숨을 고르고 나서 호텔로 돌아가면 된다.

### 몸 녹이는 3단계, 스트레칭 ▶ 족욕 ▶ 한방죽염오리백숙

겨울엔 가벼운 트레킹 후에도 몸을 제대로 돌봐줘야 한다. 추운 곳에 머물렀던 몸을 따뜻하게 해 체온을 끌어올리고 가벼운 스트레칭을 하는 것도 좋다. 우선 웰니스호텔 별관 1층에 있는 죽염족욕카페에 들러 걸느라 지친 발을 따뜻한 물에 담가보자. 발끝부터 전해지는 따뜻함에 걷는 동안 쌓인 피로가 말끔히 씻긴다.

저녁 식사는 웰니스호텔 1층에 있는 레스토랑에서 그럴싸

하게 즐겨보길 권한다. 일행과 함께라면 한방죽염오리백숙을 주문하면 딱이다. 뜨거운 국물과 쫄깃하고 부드러운 오리고기가 입맛을 돋우기에 안성맞춤이다. 엄나무·황기·당귀·녹각 등 한방재료를 넣어 정성스레 끓인 오리백숙만 한 게 있을까. 그 밖에 자연산 송이버섯으로 만든 송이 안심 볶음, 해산물 구이 샐러드와 전가복, 해물 부추전 등 좋은 술에 어울리는 메뉴들도 많다. 여기에 몸 구석구석을 따끈하게 데워줄 청비성·청비성골드·탁여현·산양삼농주 등의 인산가 전통주를 곁들이면 더할 나위 없다. 한방죽염오리백숙은 4시간 전에 미리 주문해야 하며 가격은 10만 원이다. 유향오리백숙을 원하는 경우도 마찬가지로 사전 예약이 필수다. ☎

### 3월부터 적용되는 웰니스호텔 프로모션!

- ※ 일반 회원 정상가의 20% 할인
- ※ IHC 회원 정상가의 40% 할인



# 봄이니까 봄나물



입춘<sup>立春</sup>의 기운에 힘입어 팔 걷어붙이고 봄나물 요리를 만들어보자. 입안을 싱그럽게 하는 나물은 겨우내 움츠렸던 몸에 활력을 주고, 무겁게 가라앉은 정신에 반짝 생기를 가져다준다. 손쉽게 나물 맛을 내는 새로운 비법을 전한다.

## 나물의 영양과 풍미를 살리는 다듬기와 데치기

봄나물은 몸이 나른하고 입맛 없고 의욕을 상실하는, 이른바 ‘춘곤증’ 특효약으로 알려졌다. 게다가 코로나19를 이겨내려면 면역력이 강해야 하는데, 봄나물에는 면역력 강화에 도움 되는 성분도

많다. 이래저래 나물을 많이 먹어야 하지만, 정작 식탁에선 점점 보기 힘들어지고 있다. 조리하기 번거롭고 어렵기 때문이다. 이런 상황을 안타까워한 한 식품기업은 2년 전 ‘봄나물 연구 발표회’를 열었다. 요리사와 영양학자, 식품공학자, 인문학자 30명으로 구성된

우리맛연구팀이 나물의 맛과 영양을 최대한 유지하면서도 쉽게 손질하는 ‘꿀팁’을 대량 방출했다. 우선 나물 다듬기. 쿠킹포일을 사용하면 편리하다. 구긴 쿠킹포일로 나물을 문지르면 뿌리와 잔털, 잎과 줄기 사이 손이 잘 닿지 않는 부분에 낀 이물질이 쉽게 제거할 수 있다. 세척할 때 달래처럼 줄기가 긴 나물은 고무줄을 활용한다. 줄기 끝부분을 고무줄로 묶으면 한꺼번에 흔들어 세척할 수 있고 나물이 흩어지지 않는다. 데칠 때는 전자레인지를 이용하면 편리하고 빠르다. 씻고 손질한 나물(100g)을 물(50g)과 함께 그릇에 담아 전자레인지에 넣고 5분 돌린 뒤 상온에서 식힌다. 단 쓴맛이 강한 나물은 전자레인지를 이용할 경우 쓴맛이 빠지지 않으니 적합하지 않다. 이럴 땐 프라이팬이 적당하다. 프라이팬에 데칠 땐

나물 1팩(200g)에 생수 페트병 하나(2L)가 적당하다. 나물마다 다르지만, 물이 팔팔 끓을 때 넣고 평균 2분이면 알맞게 데쳐진다. 데친 나물은 흐르는 물에 30초 식힌다. 열을 빼야 나물의 색깔과 풍미가 살아난다.

## 가볍게 무쳐야 나물 맛이 산다

나물을 무조건 마늘과 파에 무치는 건 자제한다. 마늘과 파의 강력한 맛과 향이 나물 고유의 풍미를 가리기 때문이다. 나물 자체의 맛을 보고 나서 간장과 된장, 고추장 등 어울리는 장류를 선택한다. 고소한 맛을 내려면 참기름·들기름·참깨·들깨·잣을, 새콤한 맛은 식초, 매콤한 맛은 고춧가루를 더한다.

‘나물은 손맛’이라고 무조건 손으로 세계 무치는 건 금물이다. 생채는 박박 무치면 조직이 파괴되면서 풋내가 날 수 있다. 젓가락을 이용해 아삭한 식감을 유지하도록 가볍게 무친다. 속채는 양념이 나물 조직에 충분히 배도록 손끝으로 강하게 버무린다. 나물을 데쳐서 무쳐 먹지만 말고 볶거나 구워보자. 연구팀은 볶기·굽기·갈기·절이기 등을 두루 실험했고, 이를 통해 찾아낸 맛은 놀라웠다. 냉이를 볶으니 오징어 등 해산물 맛이 올라왔다. 봄동을 볶거나 구우면 해조류의 감칠맛과 견과류의 고소함이 드러났다. 두릅을 볶으니 고기 감칠맛이 났다. 참취(취나물)를 갈거나 찜으면 아오리 사과 향이, 곰취를 갈거나 빵으면 박하·멜론·풋사과 향이 난다. 봄나물을 더욱 새롭고 맛있고 다양하게 즐겨보시길 권한다.



바다참맛으로 무치면 더 상큼한 나물 맛이 나오! 봄나물 특유의 향을 고스란히 느끼기 위해서는 참기름이나 들기름을 한두 방울만 떨어뜨리는 게 좋다. 마늘과 파도 넣지 않거나 조금만 넣어야 나물 고유의 향을 즐길 수 있다. 대신 나물을 무치는 마지막 순서에 바다참맛을 넣으면 나물 맛이 한층 새콤해진다. 잘 숙성된 죽염멸치액젓이 냉이·참나물·방풍잎·돌나물·봄동·취나물을 한결 부드럽게 하며 땅에서 자란 풀잎에 바다의 맛이 더해져 입안을 더욱 풍성하게 하기 때문이다.



# 노화의 시계 **도꾸라** 돌려볼까! 젊고 아름다운 삶을 위한 안티에이징 지침서

누구나 변치 않는 젊음을 희망한다. 세월의 흐름은 막을 수  
없다지만 신체 나이는 섭생과 생활방식 변화로 되돌릴 수 있다.  
젊어지고 싶은 이들을 위한 거꾸로 나이 먹는 법.



100세 시대의 중장년층과 노년층은 단순히 병 없이 사는 삶이 아니라 젊고 아름다운 삶을 지향한다. 젊음을 유지하고 건강하게 살기 위한 다양한 연구 및 학자들의 주장에는 공통된 부분이 많다. 적당한 운동을 꾸준히 하고 건강한 식습관을 지킬 것, 낙천적인 사고방식과 여유로운 태도 유지 등이 그것이다.

일본의 히노하라 시게아키 박사는 저서《나이를 거꾸로 먹는 건강법》을 통해 노화의 속도를 조절하면 젊고 건강하게 살 수 있다고 강조했다. 그는 활기차게 생활하고 많이 움직이는 것이 세월의 시계를 거꾸로 돌리는 방법임을 힘주어 말하며, 일반적인 기준치가 아닌 자신의 몸 상태에 맞는 기준을 정해 건강을 관리하라 조언했다.

### 거꾸로 나이 들 수 있는 보편적인 방법

노화를 늦추고 젊게 살아갈 수 있는 건강법, 그 첫 번째는 규칙적인 운동이다. 꾸준한 운동은 전신의 순환 기능을 활성화한다. 만병은 순환 장애로부터 시작되는데, 운동을 하면 심장과 폐의 기능이 강화되고 혈액순환이 원활해져, 고혈압이나 동맥경화와 같은 성인병 예방에 도움 된다. 걷기·조깅·댄스 등 유산소운동과 함께 근육 강화를 위한 무산소운동을 병행하는 것도 좋은 방법이다. 운동 강도는 처음부터 욕심내지 말고 가벼운 산책부터 시작한다. 산책이 익숙해졌다면 숨이 살짝 가쁠 정도로 빠르게 걷거나 계단 오르기를 추천한다. 관절과 근육의 유연성을 강화하는 것은 물론 신체의 가동 범위를 늘려주는 스트레칭도 잊지 말자.



뒤꿈치를 들었다 내리거나 의자에 앉았다 일어서기를 반복하는 등 일상생활 중 할 수 있는 가벼운 하체 근육 운동도 좋다.

나이 들수록 아픈 곳이 늘어난다. 무릎·어깨·손가락·손목·허리 등 약해진 뼈와 관절로 인한 통증과 불편함을 호소하는 사람이 많다. 무리하지 않는 선에서 자신에게 맞는 운동법을 찾아 꾸준히 실천하면 관절과 뼈를 관리하고 근육을 강화할 수 있다.

운동으로 몸에 근육이 늘고 기운이 생기면 자세부터 달라진다. 거북목이나 둥근 어깨로 인한 구부정한 자세가 반듯하게 펴지고, 줄어든 체지방으로 인해 이전보다 몸은 더 탄탄하고 날렵해진다. 근육량이 늘면 자연스럽게 피부의 푸석푸석함이나 부기 등이 사라지고 혈액이 좋아진다. 건강을 위해 운동하면 아름다움이라는 선물을 덤으로 얻게 되는 셈이다.

### 뇌가 바뀌면 젊음이 따라온다

심리학자들은 운동이 심리 변화에도 긍정적인 영향을 미친다고 말한다. 근력 상승으로 몸이 변하면 자존감이 상승한다는 것. 매사 자신감 있고 긍정적인 태도를 유지하고 싶다면 거울 속에 비친 스스로의 모습을 가꾸는 것이 좋다.

명상도 노화를 늦추는 데 한몫한다. 한동안 의학계

와 뷰티 업계는 ‘텔로미어(Telomere)’에 집중했다. 2009년 노벨생리의학상을 받은 생물학자 엘리자베스 블랙번의 연구 결과에 주목할 만하다. 연구 결과에 따르면 세포 염색체의 양 끝에는 텔로미어라는 염색체 보호 부위가 있으며, 세포 분열 시 텔로미어가 조금씩 닳다가 세포는 사라지게 된다. 그러니 텔로미어가 짧아지는 것을 저지하면 노화도 늦출 수 있고 수명도 늘어난다는 얘기다. 명상은 이 텔로미어가 줄어드는 것을 예방해 주는 ‘텔로머라제(Telomerase)’의 활성도를 높인다.

마음을 챙기는 것과 삶의 목적을 향한 긍정적인 심리 작용이 텔로미어가 닳는 것을 지연시킨다. 실제로 상처나 질병, 번아웃을 경험한 사람들의 텔로미어는 짧아져 있다. 젊음을 유지하며 아름답게 살고 싶다면 명상이나 뇌 호흡 등을 통해 심신을 단련할 필요가 있다.

명상에는 별다른 법칙이 없다. 하루 중 시간이 허락하는 때, 어떤 자세여도 좋다. 편안한 상태에서 잠시 동안 생각을 비우고 복식호흡에 집중하면 된다. 한 번에 오래 하기보다 몇 분씩이라도 매일 명상하는 것이 낫다.

명상은 현대인을 괴롭히는 스트레스를 해소하는 데도 큰 도움이 된다. 스트레스는 노화를 촉진하는 주범이다. 스트레스는 우울증이나 무기력감 같은 정신적인 문제를 넘어 심하면 신체적인 문제를 부르기도 한다. 소화장애, 장염, 근골격계의 질환들은 특히 스트레스에 취약하다. 스트레스를 잘 해소하는 방법을 익히고 평소 실천하면 질병을 예방하고 노화를 늦출 수 있다.

### 피부 나이 되돌리는 쉽고 중요한 방법

대부분 제 나이보다 어려 보이고 싶어한다. 하지만 하루가 다르게 짙어지는 눈가와 이마 주름 등은 야속하게도 노화를 절감하게 한다. 그런데 일상 속 작은 노력들을 실천하면 피부 노화의 속도를 충분히 늦출 수 있다.

아직 담배를 피운다면 금연부터 시작한다. 흡연은 심혈관계 질환 등 각종 성인병을 유발할 뿐만 아니라 피부 노화를 부른다. 반면에 금연은 혈액순환 개선을 돕고 혈액을 맑게 해 흡연 이전보다 피부를 탄력 있고 환하게 만들어 준다.

자외선차단제 사용도 생활화하면 좋다. 피부에 닿는 자외선 차단만 잘 해도 잡티·주름 등과 피부암을 예방할 수 있다. 아침저녁으로 세안 시 혹은 스킨케어 과정에서 페이스 마사지를 하는 것도 도움이 된다. 얼굴 안쪽에서 바깥 쪽으로 아래에서 위쪽으로 가볍게 마사지를 하면 혈액순환이 원활해져 더욱 맑고 윤기 나는 피부로 가꿀 수 있다. 수시로 보습제를 활용하는 것도 방법이다. ☺



### 노화 시계 늦추는 안티에이징 식품들

노화 속도를 늦추는 데 특히 중요한 것이 천연 식품과 수분을 꾸준히, 충분히 섭취하는 일이다. 제철 채소와 과일, 생선류 등 신선한 식재료를 건강하게 조리한 음식을 먹으면 피부 탄력 개선과 노화 방지에 도움이 된다. 하지만 과식으로 인한 과잉 영양 섭취는 비만뿐 아니라 피부 트러블의 원인이 되기도 하니 적당히 먹는 것을 고려해야 한다.



# 혁신의 의방 인산의학 건강의 길로 가는 이정표

Revolutionary Insan Medicine  
Your Guide to Path Toward Better Health

위드 코로나가 시행되던 지난해 11월 19일 2년 만에 인산가 공개 강연이 진행됐다. 광주광역시 시민을 대상으로 진행된 인산의학 힐링특강에 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 직접 나섰다. '암·난치병 극복의 묘법'이라는 주제로 진행된 힐링특강을 지면으로 전한다.

## 건강에 대한 생각의 전환이 필요해

혹자는 모로 가도 서울만 가면 된다고 한다. 그 말이 틀린 것은 아니다. 광주에서 서울로 가려면 북쪽으로 가야 하지만 이론상 남쪽으로도 갈 수 있다. 지구는 둥그니까 자꾸 걸어 가다 보면 한 바퀴 돌아 도착할 것이다. 그러나 실제로는 가기 어렵다. 그러니 올바른 방향으로 가는 것이 중요하다.

병을 고치는 방향도 이와 같다. 어떤 방향으로 치료할 것인가가 중요한데 방위가 헛갈려 정반대로 가기도 한다. 그런데 잘못된 방향을 쉽게 바꾸지 않는다. 사람의 머릿속에 고정 관념이 박히면 잘 바뀌지 않는다. 이걸 바꾸는 게 혁신이다.

광주지점이 새롭게 리모델링을 했다. 이것도 개선이고 혁신이다. 과거에 비해 훨씬 밝고 깔끔하게 바뀌었다. 우리의 몸과 마음도 이렇게 좀 더 나은 방향으로 개선하고 혁신해야 하는데 고정관념에 빠지면 매일 똑같이 살게 된다. 어제 살던 대로 살고, 어제 먹던 대로 먹는다. 운동도 마찬가지다. 운동을 하고 싶어도 바빠서, 주변에 운동시설이 없어서 등등 주변 환경이 뒷받침되지 않는다고 핑계를 댈다. 환경이 안 된다면 자신이 환경을 바꾸면 된다. 여러분이 운동을 하지 않는다면 건강하게 살고자 하는 의지가 없는 것이다.

## 가장 이상적인 건강증진법은 예방

가장 이상적인 건강증진법은 내 몸의 질병을 원천적으로 예방해 어제보다 오늘이, 오늘보다 내일이 더 건강한 것이다. 궁극적으로 건강하다는 것은 코로나19 바이러스가 와도 다



해결할 수 있는 상태를 말한다. 다시 말해 면역력이 정상이면 코로나19도 문제 되지 않는다는 것이다. **병에 걸렸다는 것은 우리 몸의 방어체계인 면역력에 구멍이 뚫렸다는 뜻이다.**

**우리는 면역력을 정상화시키는 노력을 해야 한다. 면역력이 정상이면 서울대병원 출신 의사 1,000명이 병을 고치는 것보다 낫다.** 엄밀히 말하면 병원 의사들이 환자의 병을 고치는 것이 아니다. 병원 의사들은 환자 몸 안의 의사가 고치도록 도울 뿐이다. 이런 양생의학을 강연과 책을 통해 세상에 전하신 분이 인산 김일훈 선생이다.

저비용·고효율의 인산의학을 세상에 소개한 인산 선생은 허투루 말하는 분이 아니다. 인산 선생의 의방을 제대로 알아보지 않고 깨닫지 못하면 결국 자신만 손해다. 인산 선생이 ‘죽염 퍼먹어’라고 처방을 내린 이유는 효과가 바탕이 됐기 때문이다. 그런데 이를 못 알아듣고 ‘짠 소금을 퍼먹으라니 문제가 있구만’ 하고 실천하지 않으면 질병의 문제를 절대 해결하지 못한다. 실제로 인산 선생의 말을 듣고 ‘죽염을 퍼먹은’ 말기암 환자가 30년이 지난 지금까지 살아 있다.

나이가 70세가 가까워지고 있지만 산행을 꾸준히 해서 그런지 체력이 좋아졌다. 운동을

### On Health, You Must Think Outside the Box

Some people say it doesn't matter how you get to Seoul as long as you get there. It's not wrong, per se. If you want to go from Gwangju to Seoul, you have to travel north. But theoretically, you can get there by going south, too. The Earth is round, and so if you keep moving south, you will arrive in Seoul eventually. But why would you want to take that route? It's important to take the proper path.

The same principle applies to how you treat and cure diseases. It's crucial to figure out which direction you have to go, but sometimes people go the wrong way. And yet, they aren't willing to change directions. Once you have prejudices and preconceptions stuck inside your head, it's hard to change them. It takes a massive overhaul of your psyche to alter those ideas. Our Gwangju branch has undergone renovation. Now, that's improvement and innovation. The building is much brighter and cleaner than before. Our mind and body should move in similarly positive directions. But if you're stuck in our prejudices, then nothing changes.

It's the same with exercising. People say they are too busy to spend time exercising. If your

하는 요령과 기술이 체득되어 덜 힘든 것 같다. 저와 친하게 지내는 기업가가 있는데 저보다 7세 위다. 그분은 지리산 둘레길을 자주 다닌다. 시간이 맞으면 함께 오르기도 한다. 기업 회장이라 바쁘기 때문에 운동할 시간이 없을 땐 사무실까지 계단으로 걸어서 올라간다. 때로는 두세 정거장 전에 내려 걸어간다. 이분 앞에선 시간 없어 운동을 못 한다는 핑계는 대지 못한다. 건강 유지에 필요한 운동은 여러분이 의지만 있다면 할 수 있다. 그런데 **여러분이 노력해도 해결되지 않는 문제가 있다. 우리 몸의 필수 요소인 미네랄 결핍의 문제를 해결하는 일이다.**

미네랄 박사인 미국 의사 조엘 윌렉 박사는 우리 몸을 건강하게 유지하기 위해서는 60가지 미네랄과 16가지 비타민, 12가지 아미노산, 3가지 지방산 등 91가지 영양소가 반드시 있어야 한다고 했다. 이 영양소는 대부분 음식으로 섭취한다. 문제는 우리가 먹는 음식에 들어 있어야 할 영양소가 부족하다는 것이다. 인간은 땅에서 나는 곡식, 과일, 채소를 통해 미네랄을 섭취하는데 예전에 비해 미네랄 양이 현저하게 줄어들어 같은 양의 음식을 먹더라도 필요한 분량의 미네랄을 얻을 수 없다.

### 종합영양소의 보고, 죽염

**또 하나의 문제는 소금에 대한 편견을 바꾸는 것이다.** 우리가 알고 있는 의학적 상식은 소

circumstance doesn't allow that, then you have to go change that circumstance. If you don't exercise, then you just aren't willing to live a healthy life.

### Prevention is the Most Ideal Way to Keep Healthy

The most ideal way to promote your health is to prevent diseases, so that you will be healthier today than yesterday, and healthier tomorrow than today. Ultimately, being in the healthy state means you can fend off COVID-19 and other types of illnesses. If your immune system is functioning as it should, then COVID-19 wouldn't be an issue at all. IF we get sick, that means our immune system, the defense system of our body, has broken down.

Thus, we have to try to normalize our immune system. If you have a perfectly well-functioning immune system, it's better than having 1,000 doctors from Seoul National University Hospital. Strictly speaking, medical doctors don't cure diseases. They only help doctors inside our body do the work. Insan Kim Il-hun preached this preventive type of medicine through lectures and books.

If you don't grasp principles of the low-cost and high-efficiency Insan Medicine, then it

금이 건강에 해롭다는 것이다. 먹으면 혈압이 오르고 건강에 해로운 소금이 있긴 하다. 순수 염화나트륨인 정제된 소금을 말하는데 이것은 짠맛은 나지만 소금이 아니다. 화학물질일 뿐이다. 소금이 아닌 소금을 왜 만들었느냐? 국내 한 산업단지에서 공업용 증기를 얻기 위해 바닷물을 전기분해해 염화나트륨<sup>NaCl</sup>을 걸러내는데 이때 만들어지는 부산물염이다. 이름을 정제된 소금이라고 하니 깨끗하고 위생적으로도 좋을 것이라 오해할 수 있다. 그런데 이 소금은 산업용 산물일 뿐 소금이라 지칭할 수 없다.

천일염이나 죽염과 같은 진짜 소금은 종합영양소의 보고다. 그런데 소금을 적게 먹으라고 하니 문제다. 곡식, 채소, 과일도 섭취해야 할 미네랄이 태부족한 상황에서 이를 해결할 수 있는 소금을 적게 먹으면 미네랄 결핍에 시달리다 결국 병에 걸려 비명횡사로 이어질 수밖에 없다. 결과가 뻔히 눈에 보이는데도 올바른 판단을 하지 못하고 “짜게 드시면 혈압이 오릅니다”라며 혈압 올라가는 싱거운 얘기만 한다.

이제는 이치에 맞지 않는 건강법이나 생활은 하지 말아야 한다. 지혜롭고 현명한 생활방식으로 빨리 전환해 자기 면역력을 지금보다 월등히 좋게 하면 있던 병도 달아난다. 이런 사람에게서는 코로나19 바이러스가 들어와도 힘을 못 쓴다. 방어 시스템이 제대로 작동하는 나라는 쉽게 쳐들어갈 수 없는 것처럼 내 몸을 강대국으로 만드는 것이 중요하다. 코로나19 바이러스를 나라에서 해결해 주기만 바라는 것은 지혜로운 판단이 아니다.

is your loss. When Insan told patients to gobble up as much bamboo salt as they could, he did so knowing it would work. But if you don't follow his words, then you won't ever get to the fundamental cause of your disease. A late-stage cancer patient who heeded Insan's words and ate up bamboo salt is still alive, 30 years later.

I am close friends with a businessman who is seven years senior. He likes to go hiking up at Mt. Jiri. Sometimes we go there together. As a corporate chairman, he doesn't always have time for exercises. So he takes the stairs up to his office in the morning. Sometimes, he gets off two or three stops ahead and takes that extra walk. In his presence, you wouldn't be able to make an excuse that you don't have time to exercise. As long as you have the drive, you can do exercises necessary to keep fit.

However, there are things you can't solve even with all the hard work. That is addressing the deficiencies of essential minerals. We mostly get minerals from food. And the problem is that food we consume lacks minerals. We have been getting minerals from grains, fruits and vegetables, but their mineral contents have dropped significantly over the years. We don't get nearly enough minerals from them anymore.

여러분이 아직도 이치에 맞지 않고 득보다 실이 큰 그런 의료체계의 치료법에 막연하게 의지하고 있다면 그 피해는 고스란히 우리가 받게 된다. 이치에 맞지 않는 치료법이 어찌 보면 효능 효과가 있는 것 같지만 일시적이고 국부적인 것이다. 그럼에도 불구하고 이를 과학적이고 의학적인 진실이라고 믿는다면 이에 대한 대가는 반드시 치르게 될 것이다.

코로나19 바이러스에 노출이 돼 병에 걸리면 바이러스가 원인이라고 한다. 물론 틀린 답은 아니지만 정답도 아니다. 코로나19 바이러스만이 원인이 아니다. 코로나19 바이러스가 원인이라면 확진자와 접촉한 사람은 100% 다 감염되어야 한다. 그런데 어떤 사람은 감염되고 어떤 사람은 아무리 밀접 접촉을 해도 걸리지 않는다. 결론은 내 면역력이 정상이 아니면 코로나19에 걸리고 심하면 사망하기도 한다.

### 인산의학을 건강 이정표로 삼아야

여러분에게 바라는 것은 이치에 맞고 좀 더 현명한 의료체계를 빨리 파악하고 터득하여 내 몸은 물론 내 가족들에게도 적용하여 더 건강하게 사는 것이다. 이것이 지혜로운 방법이라 생각한다.

인산 김일훈 선생의 저서인 《신약》 《신약본초》 전




### Bamboo Salt Packs a Powerful Nutritious Punch

Another issue is people's prejudice against salt. We tend to believe, based on medical information that we have seen, that salt is bad for you. Of course, there is a type of salt that will drive up your blood pressure. You'd get that from refined salt, which is just sodium chloride and not really salt. So why would people produce "salt" that actually isn't salt? At the petrochemical industrial complex in Ulsan, they electrolyze seawater and separate sodium chloride to produce industrial steam. And you will get salt as a by-product of this process. It's known as refined salt, which sounds clean and hygienic enough. But you wouldn't even feed it to livestock. Real salt like bay salt and bamboo salt packs a lot of nutritional punch. And it's a problem when you have people say you shouldn't eat too much salt. When grains, vegetables and fruits don't provide as many minerals as before, salt can be the solution. And if you don't have enough salt, you will suffer from mineral deficiency and die a sudden, unexpected death. The picture is crystal clear, and yet there are still people who say you can't eat too much salt or you'll end up with hypertension.

You have to start following logic when it comes to maintaining health and following proper

후편을 읽고 또 읽다 보면 여러분 스스로 지혜로운 참의료를 터득하게 된다. 내 몸을 내가 알아서, 내 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 내 안의 자연치유 능력으로 병을 치유하는 것이 인산의학이다. 인산 선생이 제시한 참의료인 인산의학을 여러분의 건강 이정표로 삼으시길 바란다.

등산을 하다 길이 험갈리면 이정표를 따라가면 된다. 길이 없는 곳에서도 나뭇가지에 달린 리본을 찾으면 길이 보인다. 내 생명을 건강하게 유지하는 인생길은 굉장히 먼 길이다. 이 길을 건강하게 가려면 지혜롭고 경험이 많은 인산 선생의 의방을 이정표 삼으면 큰 도움이 될 것이다. 여러분 모두 지금보다 더 건강하고 행복하게 120세 천수를 다 누리시길 기원한다. 

diet. You have to adopt a smarter and wiser lifestyle that can help strengthen your immune system, which in turn will cure diseases. A well-defended country is hard to penetrate. And you should shape your body into a powerhouse like the United States.


If you are still stuck following prescriptions or treatments that make no sense and produce no gain, then you will end up suffering the consequences. These treatments may seem effective at first, but they are only temporary. But if you still put faith in them as something scientific and medically proven, then you will pay the price.

If you come down with COVID-19, they say the virus is the cause. It's not wrong but it's not the perfect answer, either. There are other causes. If the coronavirus is the cause, then literally every person who has come in contact with a COVID-19 patient should be infected, too. But some people get sick while others don't. The point is this: if your immune system doesn't function properly, you will get COVID-19 and, in extreme cases, die from it.

### Use Insan Medicine as Guiding Light for Health

What I would like to ask you is to learn and understand the more logical and smarter medical system and to apply it to yourself and your family, so that everyone can enjoy a healthier life. I think this is the smart way to go about it.

If you read Insan's books, 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》 over and over again, you will develop an understanding of Insan's true medicine.

The founding idea of Insan Medicine is to use medicinal properties of natural ingredients around us and to allow our natural healing capabilities do their work. I hope you will use Insan Medicine as your guiding light toward a healthier life. I sincerely hope that you will all get to enjoy a healthy, happy and prosperous life until 120. 



## 创新之医方——仁山医学 走向健康之路的里程碑

人们说，“骑马也到，骑驴也到”。此话的确没错。如果从光州前往首尔，应朝北去，不过理论上说是可以朝南去。地球是圆的，走着走着绕一圈就会抵达首尔。然而，在现实就很难就这样到达首尔。因此，正确的方向十分重要。

治病宛如找正确的方向，朝着哪一方向治疗很重要，而有时却反其道而行之。知道朝着一个错误的方向前行却不易改正。运动也如此。想运动，以忙为借口而不锻炼身体。如果环境不允许，自己改变环境即可。不运动、不锻炼身体，就是没有要健康生活的意志。

最理想的健康促进法，就是从源头预防疾病发生。如果免疫力正常，能够抵抗新冠肺炎疫情。患上疾病，就说明我们身体的防御体系，即免疫力出现漏洞。


我们应该致力于提高身体正常的免疫力。如果免疫力正常，胜于首尔大学医院出身1000名医生来治病。通过讲演和书籍，广泛传播这一养生医学的人士，就是仁山金一勋先生。如果没有领悟到低费用、高效率的仁山医学，最终吃亏的还是自己。

只要有意志，就能够做出保持健康的运动。然而，也有一些做出了很大的努力，却得不到解决的问题。我们身体的必不可少的因素——矿物质，就是其中的一个问题。解决矿物质缺乏的问题，是重中之重。大部分矿物质是通过饮食获取，但谷物、水果、蔬菜不能满足身体所需的矿物质。

另一个要解决的问题，就是对盐的偏见。很多人说，盐对身体有害。实际，也存在吃了就血压高、对健康有害的盐，那就是纯氯化钠，即精盐。精盐有咸味，而它不是盐，只不过是一种化学物质，这样的盐连家畜都不吃。

就像天日盐或竹盐一样的真正的盐，是综合营养素。而有些人，却恰恰相反地说少吃盐为好。以谷物、蔬菜、水果获取的矿物质十分不足的情况下，如果少吃能够解决这一问题的盐，就因矿物质缺乏而受到折磨，最后会得病而死。

从今开始，应践行符合逻辑的养生法或饮食生活。如果还是依靠不合逻辑、得不偿失的治疗方法，其危害便原封不动地都落在自己的头上。不符合逻辑的治疗方法，看起来有一点功能、有效果，却都是暂时的、是局部的。即便如此，如果相信它是科学的、医学的真相，那就得付出代价。

一读再读仁山金一勋先生的著作《神药》、《神药本草》上下篇，我们就不知不觉地领会到充满智慧的真医疗。真诚祝愿，天下人享受更加健康幸福的生活，享受120岁天寿。 



## 한국형 파워푸드

마트에서 만나는 간장은 가격도 저렴하고 먹기에도 편리하지만 장독에서 메주와 9회죽염수만을 넣고 재래식으로 발효시킨 전통 장의 영양과 가치를 따라올 수 없다.

글 이일섭 · 전문 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수) · 사진 케티이미지

제하며 암모니아와 같은 발암 촉진 물질의 생성을 감소시키는 동시에 이들 유해 물질을 몸 밖으로 배출하는 작용을 한다. 전통 장은 특유의 구수한 맛이 일품이기도 하지만 무엇보다 속을 편안하게 하는 까닭에 즐겨 찾게 만든다. 발효가 만들어낸 감칠맛과 깊은 맛엔 다른 음식이 따라오기 힘든 미감과 영양분이 담겨 있는 것이다.

간장과 된장에는 발효를 거치는 동안 콩에는 없었던 새로운 성분이 생겨난다. 생콩과 두부 등과 같이 발효 과정을 거치지 않는 콩식품에서는 찾아볼 수 없는 된장과 간장의 특별한 영양분은 메주와 죽염수의 화합에서 생겨난 수많은 미생물의 활동 결과다. 우리 고유의 전통 제조 방식으로 만드는 인산가의 간장·된장·고추장은 콜레스테롤의 체내 축적을 막는 리놀레산이 월등히 많다. 항암 효과와 골다공증 예방 기능이 있는 이소플라본도 풍부하다. 장 음식을 좋아하는 우리에게 죽염의 효능을 더한 인산가의 간장과 된장은 더없이 유용한 일상의 소스이자 파워푸드이다.

### 최상위 슈퍼푸드

#### 일등 건강 발효식품 전통 장

전통 장은 자연에서 얻은 재료에 우주의 기운을 가미해 만드는 자연 발효 식품이다. 한국인은 수년간의 발효 과정에서 얻은 전통 장으로 좋은 염분을 섭취하는 우수한 음식문화를 만들어왔다. 인산가의 전통 장은 국산콩으로 메주를 만들어 띄운 뒤 죽염수를 넣어 발효 과정을 거쳐 간장·된장·고추장을 완성한다. 장은 균주와 발효 조건에 따라 다양한 생리 활성 물질을 만들어낸다. 인체에 유익한 바실러스균은 장내에서 부패균의 활동을 억

### 슬로푸드의 원류

#### 묵은 장이 더 좋다

인산가 전통 장의 주재료는 단연 콩이다. 콩으로 만든 메주에 죽염수를 붓고 2~3개월간 발효를 시키면 검은색 간장이 나온다. 이후 간장과 메주를 분리해 장독에 따로 넣어 2차 발효 과정을 거치는데 이때 간장과 분리된 메주를 숙성시킨 것이 된장이다.

된장은 일반적으로 60일 정도가 지나면 적당



히 발효돼 먹을 수 있다. 특유의 구수하고 깊은 맛을 원한다면 1년 정도 숙성시켜 먹는 것이 좋다. 그렇다면 장은 얼마나 숙성시키는 것이 좋을까? 흔히 바람이 잘 불고 햇볕이 잘 드는 곳에서 2년 이상 묵히는 것이 맛과 영양에서 더 우위를 보인다. 숙성 기간이 길수록 유리아미노산 함량이 높아져 맛이 풍부해지기 때문이다. 간장의 경우 얼마나 오래 숙성시키느냐에 따라 그 값이 결정되기도 한다. 최근 60년 묵은 간장이 1억 원을 호가해 화



제가 된 적이 있다. 아직까지 오래된 간장의 효능이 더 뛰어난지에 대한 과학적 검증은 불충분하지만 ‘묵은 장이 좋다’는 말은 빈말이 아닌 듯싶다. 천연의 여성호르몬인 이소플라본이 풍부하고 각종 암을 예방하며 항산화 작용뿐만 아니라 치매를 예방하는 전통 장을 식생활에 많이 활용할 필요가 있다.

장기화되는 코로나19로 집밥을 먹는 횟수가 늘면서 자연스럽게 ‘좋은 음식’에 대한 사람들의 관심도 높아졌다. 바쁜 일상으로 외식과 인스턴트 식품에 의존했던 사람도 직접 요리를 하고, 시중에 판매되는 식재료 대신 채소나 과일을 키워 섭취하기도 한다. 특히 요즘은 된장과 고추장 등 우리 음식에 꼭 필요한 장을 직접 담그는 사람도 늘고 있다. 마트에 가면 손쉽게 구입할 수 있는 장류가 다양하지만, 제대로 담긴 전통 장의 영양분을 따를 수 없다는 걸 알기 때문이다.

과거엔 소화불량으로 배앓이하는 아이에게 어머니가 묵은 간장을 먹였다. 화상과 찰과상을 입으면 묵은 된장을 발랐고 감기가 심하게 들면 고추장을 풀어 마시고 땀을 내도록 하는 등 전통 장을 상비약으로 사용했다. 비과학적이고 원시적인 방식이라고 생각할 수 있지만 김치가 코로나19 백신 이상의 효능을 발휘한다는 외신의 내용을 살펴보면 발효식품이 면역 강화 기능이 뛰어난 산물임을 이해하게 된다. 인산 김일훈 선생은 죽염간장이야말로 사람들의 식생활은 물론 건강 분야에까지 변혁을 일으킬 것이라고 예견했다. 인산 선생은 죽염간장과 죽염된장, 죽염고추장이 건강에 도움된다는 사실을 믿고 있었으며 여러 사례를 통



S라인엔 고추장이 좋을까! 된장이 나올까!  
날씬해지는 데는 고추장보다 된장이 더 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 전통 된장을 즐겨 먹으면 배 속이 편안해질 뿐만 아니라 효과적인 배설 기능으로 보다리인도 날렵해지게 된다. 된장의 주원료인 콩이 발효 과정에서 생성하는 펩티드와 아미노산의 항비만 효과가 고추장의 캡사이신이 펼치는 지방 분해 효과보다 더 파워풀하다는 얘기다.




해 그 효능을 확인했기 때문이다.

### 미네랄의 시대

얼마 전까지 서양에서는 우리나라 전통 장에 대해 부정적인 견해를 내놓기도 했다. 염분이 높아 건강에 좋지 않을 것이라는 선입견을 갖고 있었던 것이다. 또한 전통 장류의 핵심 재료인 메주에 아플라톡신 생성균이 있어 위암을 일으킬 수 있다는 의혹도 있었다. 그러나 전통 장은 항암 효과가 크며 아플라톡신 생성균이 메주를 오염시켜도 발효 과정 중 햇빛, 미생물 간의 경쟁, 콩의 발효에 의해 생성된 암모니아, 갈색 색소, 숯 등이 발암 물질을 파괴하는 것으로 확인됐다.

전통 장류 연구 분야의 세계적 석학인 박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수는 “인체 암세포 중 위암세포, 대장암세포, 간암세포, 췌암세포, 유방암세포, 폐암세포 등 다양한 암세포 실험에서도 전통 된장의 항암 효과가 증명됐다”며 “암세포의 성장 주기에서 여러 유전자의 발현을 억제하고, 암세포의 자살, 염증의 억제 등 관련 유전자를 조절해 암세포의 성장을 크게 억제시켰다”고 밝혔다. 특히 박건영 교수는 “9회죽염으로 담근 된장은 암세포 증가를 97~98%까지 억제하는 효과가 있다”고 강조했다.

박건영 교수가 연구한 내용을 살펴보면 우리 전통 된장의 항암 효과는 주재료인 콩과 소금을 어떤 것으로 담그느냐에 따라 차이를 보인다. 콩은 전통 콩이 가장 좋고 햇콩이 묵은콩보다 좋다. 또 검은콩이 노란콩보다 항암 효과가 높았으며 메주를 잘 띄우는 것이 중요하다고 강조한다. 발효에 참여하는 균의 종류에 따라 효과가 달라질 수 있기 때문이다. 소금도 종류에 따라 효과가 달라졌다. 정제염으로 담근 된장은 항암 효과가 가장 낮았고, 천일염, 1회죽염, 9회죽염 순으로 항암 효과(암세포의 전이 억제 효과)가 컸다.

인산가의 전통 장은 죽염을 원료로 담근 간장과 된장, 고추장을 의미한다. 이는 단순한 장 이상으로 그 용도와 효용성은 무궁무진하다. 인산 선생은 《신약》을 통해 “가정에서 죽염을 이용해 간장, 된장, 고추장, 김치를 담가 먹으면 전통 식생활에서 식품이 약이 되는 큰 혁명이 일어날 것”이라고 했다. 먹지 못해서가 아니라 먹는 것 때문에 질병을 얻는 시대를 살면서 밥상 위에 놓인 음식은 때때로 치명적인 위협이 되곤 한다. 우리 몸에 유익한 전통 장 테라피로 질병과 노화의 폐해를 이겨보는 건 어떨까. 

# 완성 직전 넣는 죽염된장 감칠맛 국물의 화룡점정

된장찌개는 만들기 쉬운 음식이다. 그런데 입에 당기는 국물 맛을 내기란 쉽지 않다. 하지만 제대로 된 된장이 있다면 별다른 요리 없이도 맛있는 된장찌개를 만들 수 있다. 전통 방식 그대로 만들어 숙성시킨 죽염된장을 활용한 다양한 된장찌개 조리법을 소개한다.

된장찌개는 한식의 기본 중의 기본으로 여겨지는 흔한 음식인데, 의외로 만들기 힘들어하는 사람이 많다. “끓일 때마다 맛이 다르다” “조리법대로 하는데 맛이 이상하다”며 푸념하는 이가 꽤 있다. 한 식품기업의 광고 카피처럼 조미료를 넣으면 고향의 깊은 맛이 날까? 그럴 리 없다. 좋은 된장이 있어야 맛있는 된장찌개를 만들 수 있다.

된장찌개의 주재료는 된장이다. 시금치나 애호박이니 감자니 하는 갖은 재료는 부재료에 해당된다. 차돌박이를 넣으면 차돌박이된장찌개가 되고 새우나 꽃게 등을 넣으면 해물된장찌개가 되지만 역시 주인공은 된장이다. 그만큼 된장 선택이 중요하다. 시중에서 다양한 된장을 만날 수 있는데, 전통 방식으로 만들고 제대로 발효시킨 제품을 선택하는 것이 방법이다.

인산가 메주콩 죽염된장은 지리산 속 장독에서 자연 발효시킨 제품으로, 깊고 구수한 맛을 낸다. 맛이 자극적이지 않아 어떤 부재료와도 잘 어울린다. 조금 더 진한 국물 맛을 원한다면 메주콩 죽염된장과 서목태 죽염된장을 반씩 섞어 쓰면 된다.

된장찌개는 맹물로 끓일 수도 있지만 밀국물을 준비하면 한층 더 진한 맛을 낼 수 있다. 밀국물은 멸치·다시마·파뿌리·조개·양파껍질·북어머리 등을 넣어 끓이면 된다. 밀국물을 준비했다면 강된장도 쉽게 만들 수 있다.

밀국물에 채소 등 잘게 썬 갖은 재료를 넣어 끓이다가 맨 마지막에 죽염된장을 넣어 자박하게 한소끔 더 끓이면 된다. 청국장 찌개를 끓일 때 청국장을 완성 직전에 넣어 특유의 맛과 영양성분을 제대로 살리듯 죽염된장도 마지막에 넣어 끓이면 감칠맛 나는 강된장을 만들 수 있다.



꽃새우냉이된장찌개

### 재료

된장 3큰술, 두부 1/2모(150g), 애호박 1/3개, 양파 1/8개, 새우 3마리, 냉이 1/2컵, 쌀뜨물 3컵, 다진마늘 1/2작은술, 새우젓 1/2작은술, 실파 2줄기, 홍고추 1개, 팽이버섯 약간

### 만들기

- 1 두부는 한입 크기로 자르고, 애호박은 반달썰기로, 양파는 1cm 크기로 자른다. 손질한 냉이는 잘게 자른다. 실파는 송송 썰고 홍고추는 어슷하게 썬다.
- 2 냄비에 쌀뜨물, 새우젓, 다진마늘을 넣고 끓여 떠오르는 것을 걷는다.
- 3 두부, 애호박, 양파, 새우, 홍고추를 넣고 중불에서 끓이고 재료가 다 익으면 죽염된장을 넣어 한 번 더 끓인다. 마지막으로 냉이와 실파, 팽이버섯을 올려 살짝 끓여 낸다.



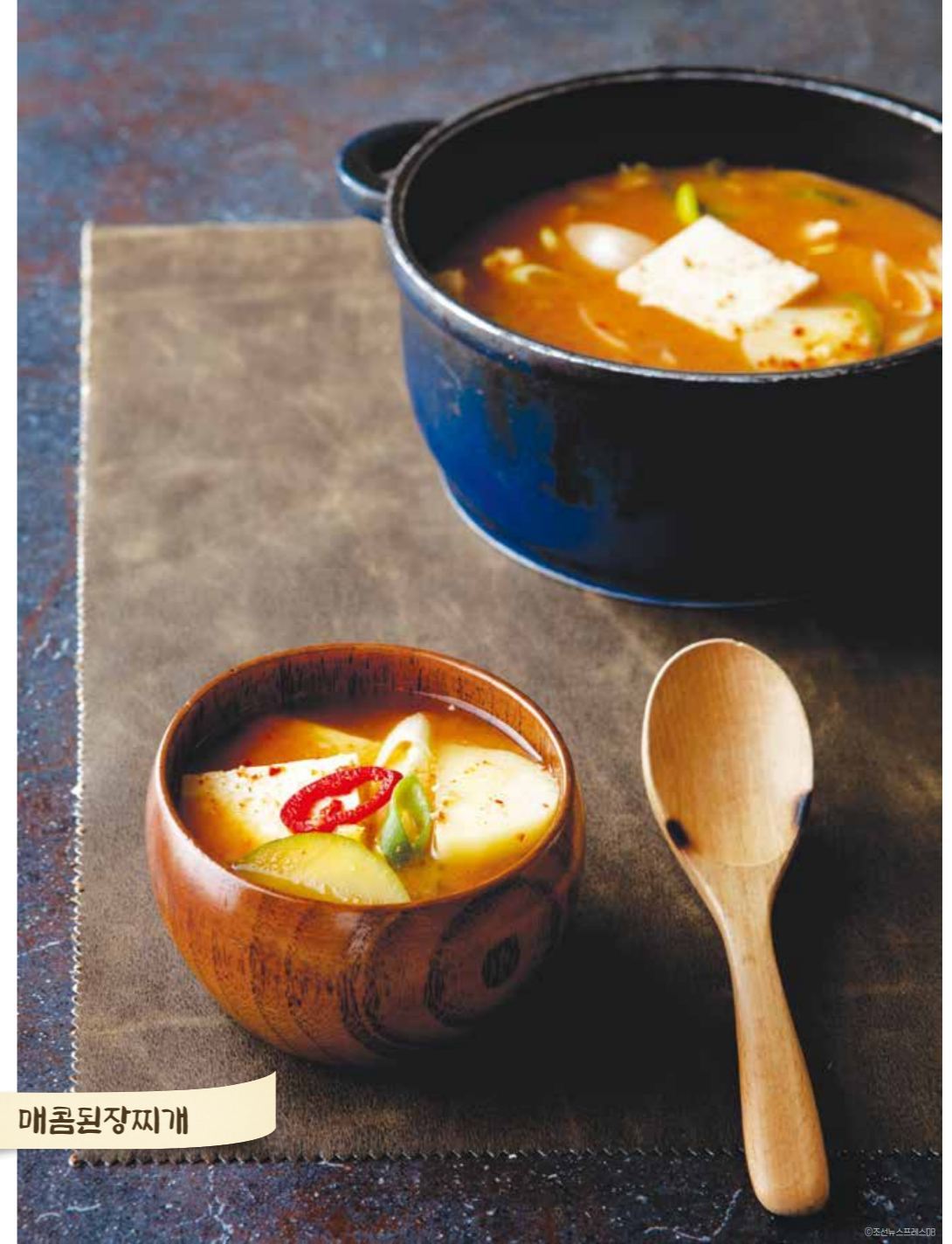
차돌박이된장찌개

**재료**

된장 3큰술, 차돌박이 150g, 두부 1/2모(150g), 대파 흰대 5cm, 양파 1/4개, 표고버섯·청고추 2개씩, 무 100g, 고춧가루 1작은술, 다진마늘 1/2작은술, 물 2컵반, 후추 약간

**만들기**

- 1 두부, 무, 양파, 표고버섯, 청고추는 각각 1~2cm 크기로 자른다.
- 2 냄비에 차돌박이를 넣고 후추를 조금 뿌려 굵다가 고기가 익으면 양파와 무를 넣어 함께 볶는다. 고루 볶아지면 물과 죽염된장을 넣고 끓인다.
- 3 끓어오르면 거품을 걷고 두부, 표고버섯, 청고추, 고춧가루, 다진마늘을 넣어 둥근하게 끓이고 마지막에 대파를 송송 썰어 올린다.




매콤된장찌개

**재료**

된장 3큰술, 알감자(작은 것) 3개, 애호박·양파·청양고추 1/4개씩, 두부 1/3모, 고춧가루 1/2큰술, 파 약간, 물 3컵

**만들기**

- 1 감자는 씻어 껍질을 제거하고 애호박은 세로로 반 토막 내 반달 모양으로 썬다. 양파는 네모지게 썰고 청양고추는 어슷하게 썬다.
- 2 냄비에 물을 붓고 끓으면 알감자와 애호박을 넣고 끓이다 열추 익으면 양파와 청양고추를 차례대로 넣은 뒤 죽염된장을 넣어 곱게 푼다.
- 3 두부는 먹기 좋은 크기로 잘라 넣고 고춧가루를 푼 다음 한소끔 더 끓인다. 

# 수시로 어지러운 당신 단전까지 깊게 숨을 들이켜보세요!

기氣 중에서도 으뜸이 모여 정精을 이루게 된다. 단전에 모여 있는 정은 척수를 거쳐 뇌에 이르며 우리는 이 생명력이 담긴 기운에 의지해 몸을 움직이고 판단을 해나간다. 문제는 너무 많은 일을 하고 너무 많은 스트레스에 시달려 유한한 정이 바닥을 드러내면 몸이 더는 움직일 수 없게 된다는 점이다.

## 지금은 기와 정의 기운을 충전할 때

정精이 약해지는 증거 중의 하나가 어지러움이다. 뇌 속에 가득한 정의 기운이 빠져 나가면 어질어질 아득해서 서 있기조차 힘들어지게 된다. 우리가 경험하는 어지러움의 정도는 다양하다. 가벼운 현기증부터 눈앞이 빙글빙글 돌며 몸을 가눌 수 없는 증상에 이르기까지 여러 가지다.

현기증은 빈혈이나 기력 부족에 의해서 생기는 경우가 많고 어지러움이 크게 느껴지는 경우엔 중풍 전조증일 수도 있다. 신경정신적으로 어지러움이 느껴지기도 하고 저혈당 증상에 의해 소위 '당 떨어질 때'의 증상으로서 나타나기도 한다. 한의원의 주요 치료 항목인 이 증상은 이석증 또는 메니에르병이라고 하는 전정기관 이상으로 인한 어지럼증으로, 최근 고생하는 사람이 상당히 늘었다.

전정기관은 귀 내부에 있으며 여기에는 미세한 돌이 있는데 귀에 있는 돌이라 이석石이라 부른다. 양쪽 귀 전정 쪽에 균형을 맞추어 자리하고 몸이 균형을 이루는 데 역할을 한다. 만약 차가 우회전을 해 몸이 한쪽으로 쏠릴 때 '아, 몸이 기울어져 있으니 균형을 바로잡아야겠다'는 신호가 귀를 통해서 소뇌로 올바르게 간다면 신체는 즉시 균형을 맞추기 위해 반대쪽으로 기울게 된다. 너무 심하게 요동을 치는 배 위에선 신체와 뇌가 그 움직임을 쫓아가지 못하다 보니 멀미를 하게 되는 것이다. 코끼리코를



하고 몇 바퀴를 빙글빙글 돌고 나면 이석들이 온통 여기저기로 흩어져 도무지 균형을 잡을 수가 없다. 이석증, 메니에르병은 이런 상태가 종일 계속되는 병을 말한다. 속이 울렁거리고 앞이 빙빙 돌아서 누워 있기조차 힘든 정도가 된다.

## 마음을 편히 갖는 게 가장 중요해

그런데 왜 귀에 멀쩡히 잘 있던 돌이 제자리에서 빠져나가는 것일까? 양의학에선 원인 불명이라고 얘기하지만 한의학에선 '정 부족 증상'의 하나로 설명한다. 기운이 약한 상태에서 정을 지나치게 많이 쓰게 되면 신경성 소화기 증상이 유발되며 이후 어지러움 증상까지 동반하게 된다.

이석증 환자는 당일 치료가 어렵다. 누운 자리에서 일어나기도 힘들기 때문에 병원까지 올 수 있는 상황이 아니어서 대부분 응급실로 실려 오는 경우가 많다. 응급실에서도 안정을 취하는 것 말고는 별 치료 방법이 없고

퇴원 후 2~3일이 지나면 자연스럽게 회복되는 편이다. 그러다 기운이 다시 떨어지거나 신경 쓸 일이 많아 머릿속이 복잡해지면 종종 재발한다. 단순 이석증은 청력에 영향을 미치지 않지만 증상이 심한 메니에르병은 어지럼증이 한 달 이상 지속될 수 있으며 재발이 거듭될 경우 청력 손상으로 이어질 수 있다. 한의학적으로 정을 채우는 음식과 한약, 섭생법을 실천하면 회복에 많은 도움이 되며 재발률도 현저히 떨어지게 된다. 이석증 재발로 인해 수시로 어지럼증을 느끼고 있다면 정 에너지가 부족한 상황임을 유념해야 한다. 오래 달려 엔진의 힘이 떨어진 차에 시동을 걸려면 기름을 끌어올리는 데 시간이 좀 걸리므로 충분히 기다렸다 천천히 시동을 켜는 게 좋다. 몸도 정의 에너지가 위쪽으로 올라가기를 기다려야 한다. 평소 천천히 일어서고 여유를 두고 몸을 움직이는 예열 동작을 갖는 게 필요하다. 정과 기를 얻는 데 도움 되는 자연식 미네랄 식품을 비롯해서 보양식 섭취와 운동, 호흡 등을 통해 소화기 관리를 잘 해야 재발을 막을 수 있다. 무엇보다 심한 스트레스가 생기지 않도록 마음과 정신을 편안하게 갖는 노력이 필요하다. 과로와 감정 소모가 심하게 계속되어 마음까지 지치지 않게 하는 게 무엇보다 중요하다. ㉮

# 호장근



호장근虎杖根은 어린줄기에 호랑이 무늬가 있고, 학명은 *Fallopia japonica* (Houtt.) Ronse Decr이다. 다른 이름으로 감뿔불취, 구렁싱아, 감제풀, 대충장大蟲杖, 고장蒿杖, 산장酸杖, 반장斑杖, 반초斑草, 호통초虎筒草, 산통순酸桶笋, 산류근酸榴根, 활혈단活血丹 등이 있고, 유사종으로 감절대, 왕호장근, 붉은호장근, 무늬호장근이 있다.

호장근은 햇볕이 잘 드는 냇가나 산기슭에서 군락을 형성해 비스듬히 1.5m 정도 자라는 다년생 초본의 암수딴그루식물이다. 6~8월에 조그맣고 하얀 꽃이 대량으로 피며 줄기는 대나무처럼 마디가 있고 속은 비어 있다. 봄이나 가을에 뿌리를 채취해 말린 것을 약재로 쓴다.

### 어혈 없애고 진통·소염·해열에 써

에모딘emodin, 레스베라트롤resveratrol, 히페린hyperin, 폴리고닌polygonin, 크리스피놀chrysophanol 등의 성분을 함유해 한방에서 혈액순환 개선을 위해 쓰거나 어혈을 없애고 진통, 소염, 해열에 쓴다. 주로 담석증과 요도결석, 배뇨통을 치료한다. 그러나 임신부나 아랫배가 차고 설사가 잦은 사람과 오래 복용하

## 지팡이 짚고 있는 호랑이 어혈과 결석 풀어주는 약초

‘영원히 당신의 것’이라는 꽃말처럼 오늘날도 호장근은 10만여 km나 되는 우리 몸의 혈관에 머문다. 어흥! 임인년 새해에 지팡이 짚고 있는 호랑이 그림의 제목을 ‘호장虎杖’으로 써본다. 어혈瘀血과 결석結石을 풀어주는 약초 이름이 호장이다.

는 사람은 수산기, 즉 OH 라디칼과 약간의 독성이 있어서 주의해야 한다. 식품의약품 안전처는 줄기만 식품으로 사용할 수 있는 원료로 규정하고 있다. 민간에서는 어린잎을 국에 넣거나 무치거나 볶아서 나물로 먹는다. 뿌리를 달여 차나 물감으로 이용하고 술을 담그기도 한다. 최근 비듬 제거 샴푸나 피부 미백 화장품의 재료로 가치를 인정받고 있다.

옛 의서인 《본초강목本草綱目》에는 “월경을 잘 나오게 하고 어혈을 제거한다. 가루를 내어 술과 함께 복용하면 출산 후 어혈로 인한 통증과 높은 곳에서 떨어져서 생긴 타박상으로 정신이 혼미하고 가슴이 답답한 증상에 효과가 있다”고 했다. 《일화자재가본초日華子諸家本草》에도 “산후 악혈체류惡血滯留, 심복창만心腹脹滿을 치료한다. 창절옹독瘡癰癩毒, 부인혈혼婦人血暈, 타박어혈打撲瘀血을 치료하며 풍독결기風毒結氣를 풀어준다”고 기록되어 있다. 《의림찬요醫林纂要》에는 “신장을 튼튼히 하고 양陽을 강하게 하며 정精을 보익한다. 강근強筋骨 효능은 기력을 증강시키고 외상으로 골절되면 환부에 바른다고 전하고 있다. 그리고 《향약집성방鄉藥集成方》에는 “뿌리를 작게 절편하여 호장근의 잎에 싸서 하룻밤 두었다가 햇볕에 말려 쓰라”고 했고, 《동의보감東醫寶鑑》에는 “성질은 약간 따뜻하고 맛은 쓰며 독이 없다. 어혈과 배 속에 멍친 것을 풀고 고름을 빼내며 오줌을 잘 나오게 한다. 월경을 통하게 하고 해산 후의 나쁜 피를 잘 나가게 하며 다섯 가지 임병을 낫게 한다. 음력 2월과 8월에 캐서 쓴다”고 소개하고 있다.

현대 의서인 《중약대사전中藥大辭典》에서도



“풍사風邪와 습사濕邪를 없애고 어혈을 풀며 경經을 통하게 한다. 풍습으로 인한 관절통과 근육통과 습열濕熱로 인한 황달, 임탁대하淋濁帶下, 무월경, 산후의 오로체류惡露滯留, 징가적취癥瘕積聚, 치루하혈痔漏下血, 타박상, 화상, 악창선질惡瘡癩疾을 치료한다”고 했다. 《동의학사전東醫學辭典》에는 “피 돌기를 돕고 어혈과 배 속의 덩어리를 없애며 여성의 생리를 잘 통하게 한다. 항균과 소염 작용이 강하므로 종양을 치료한다. 가을에 뿌리를 채취하여 말려서 하루 6~10g을 달임약 또는 가루약 형태로 먹는다. 임신부에게는 쓰지 않는다”고 기록돼 있다.

### 인산, “요도결석 신비하게 낫는다”

인산 김일훈 선생의 구술을 기록한 의서 《신약본초神藥本草》에서는 “호장근, 석위초, 으름덩굴을 주장약으로 하되 다른 본초의 약성을 감안하여 조금 가미하면 신장결석이나 요도결석과 방광결석이 신비하게 낫는다. 신장암과 신장의 기능을 상실한 신부전을 치료할 때는 호장근, 유근피, 석위초를 주장약으로 하고 죽염을 공통으로 하여 사향麝香을 견복한다”고 소개하고 있다.

호장근은 가정상비약처럼 화상을 입었을 때는 그 뿌리를 가루 내어 바세린에 섞어서 바르고, 여름 더위로 인해 몸에 생긴 독기를 풀 때도 감초와 함께 달여 음료처럼 마시면 응급처치가 된다. ㉠



## 손발이 찌릿, 시큰한 당신... 말초신경장애 의심하세요

갑자기 손이나 발이 찌릿찌릿할 때 우리는 일시적으로 혈액순환이 잘 안 되는 것이라고 대수롭지 않게 여긴다. 하지만 손발 저림이 반복되는 경우라면 주의해야 한다. 손발이 저리거나 힘이 빠지는 듯한 느낌은 말초신경에 이상이 생겼을 때 나타나는 전형적인 증상이기 때문이다.

말초신경의 사전적 의미는 ‘중추신경 계통인 뇌와 척수의 바깥에 있는 신경을 통틀어 이르는 말’이다. 우리 신경계는 중추신경과 말초신경으로 나눌 수 있다. 뇌와 척수같이 몸 중심에 있는 것이 중추신경이고, 여기에서 뻗어 나와 온몸에 분포하는 것이 말초신경이다. 말초신경은 주로 감각기관이 느끼는 것을 중추로 전달하거나 중추의 명령을 반응 기관으로 보내는 기능을 한다. 몸 곳곳을 연결하는 전선과 같다고 보면 된다.

**저릿한 증상만으로 판단 어려워... 정확한 검사 필요**  
말초신경에 염증이 생기면 말초신경장애 혹은 말초신경질환이라 진단한다. 대체로 증상이 나타나는 부위의 말초신경이 손상된 것으로 보는데, 신경이 손상되기만 했는지 완전히 절단되었는지에 따라 증상의 정도는 다르다. 건강보험심사평가원에 따르면 최근 5년간 말초신경장애 진단을 받은 환자 수는 증가세를 보이고 있다. 2016년 약 291만 명에서 2020년 약 321만 명으로 늘었다.  
**말초신경이 손상되면 이상감각, 과감각, 감각저하 등이 생기고, 저리거나 시린 증상 및 통증이 나타날 수 있다. 통증은 대개 화끈거림, 콧콕 찌르는 느낌, 벌레가 기어가는 느낌, 피가 잘 안 통하는 느낌, 자갈밭 위를 걸어가는 듯한 느낌, 마취된 것과 같은 둔한 느낌 등으로 표현된다. 상태가 심한 경우 근력이 약해지거나 마비될 수도 있으며 시간이 지날수록 근육이 위축된다. 특히 통증이 있는 부분을 만질 때 내 살 같지 않은 감각이 느껴진다면 신경계통에 이상이 있을 가능성이 매우 높다.**  
말초신경이 손상되는 원인은 다양하다. 보통은 신경이 눌리거나 다른 질환의 합병증으로 생기는데, 당뇨로 인해 생기는 ‘당뇨병성 말초신경염’, 대상포

진 후에 생기는 신경통, 척추질환과 연관돼 생기는 ‘신경뿌리병’, 신경이 반복적으로 압박돼 생기는 ‘압박성 신경병’ 등이 대표적이다. 치과 치료나 성형외과 시술을 받은 뒤 해당 부위에 일시적으로 증상이 생기는 경우도 있으며 외상에 의해 생기기도 하지만 대부분 정확한 원인을 찾을 수 없는 ‘특발성 말초신경장애’로 진단된다.  
**환자 본인이 단순한 저림인지 말초신경장애인지 판단하기는 어렵기 때문에 증상이 지속될 때는 정확한 검사를 통한 확인이 필요하다. 혈액검사·신경전도 검사·자율신경 검사·근전도 검사 등을 받을 수 있으며 필요한 경우 MRI(자기공명영상촬영)나 CT(컴퓨터단층촬영) 등도 받게 된다.**

**심하면 원치 어려워... 평생 통증과 함께할 수도**  
병원에선 감각 저하의 정도, 건반사(골격근의 힘줄을 피부 위에서 두들기면 반사적으로 근육이 수축하는

현상), 근력 등을 확인한다. 신경과 근육의 전기 검사를 통해 신경이 얼마나 손상되었는지도 확인할 수 있다. 신경이 압박되거나 일부만 절단된 경우에는 약물 치료를 받고 호전 여부를 확인하기 위해 몇 주 후 신경과 근육에 대한 검사를 다시 한다.  
신경이 완전히 절단되었다면 자체적으로는 재생되지 않으므로 미세 수술을 받기도 한다. 수술 부위의 힘을 회복하는 데 도움을 주기 위해 물리치료를 받으면 도움이 된다.  
원인이 정확한 경우라면 원인 질병을 치료하거나 제거하면 되지만 그렇지 않은 경우엔 증상 완화를 위해 GABA(감마 아미노낙산) 계열의 소염 진통제, 항우울제 계열 등 신경 통증 관리 약제를 사용한다. 약물 치료 외에 연고, 파스 등을 사용할 수도 있고, 국소적인 주사 치료도 받을 수 있다. 하지만 완전히 회복된다고 장담할 수 없어 평생 증상을 지니고 살아야 하는 경우도 있다.

**말초신경장애 예방을 위한 생활 수칙**

- 1 적당한 휴식과 간단한 운동** 직장이라면 업무 시간 사이사이에 10분 정도 휴식을 취하는 것이 좋다. 특히 몸을 써서 일을 하는 경우엔 작업 전에 간단한 스트레칭을 하면 도움이 된다.
- 2 반드시 금주하기** 음주는 말초신경에 악영향을 미친다. 술 마신 다음날 손발이 저릿저릿한 증상을 경험했다면 반드시 금주해야 한다. 술의 독성 또는 술로 인한 비타민 저하로 인해 손발 저림이 심해질 수 있다.
- 3 원인 질병 치료하기** 당뇨병·관절염·대상포진 등을 적극적으로 치료 및 관리해 합병증을 예방한다.



## 감염병 잡는 항생제

항생제는 감염병을 막는 중요한 치료제다. 그런데 내성을 가진 세균이 끊임없이 생겨나고 있다. 우리나라 항생제 사용량은 OECD 29개국 중 3번째로 많아 항생제 오남용 국가라는 오명을 피할 수 없다. 항생물질의 허와 실을 살펴본다.

전 세계가 코로나19 바이러스와 보이지 않는 전쟁을 치르고 있다. 그러나 세계 보건안보를 잠재적으로 위협하는 것은 코로나19가 아니라 '슈퍼 박테리아'로 불리는 항생제 내성균이다. 감염병 치료의 필수 의약품인 항생제가 듣지 않게 되면 더 이상 답이 없다.

항생제는 세균을 죽이거나 그 증식을 억제하는 약이다. 결핵도 결핵균이라는 세균이 병원체이므로 항생제로 제압한다. 패혈증, 폐렴, 장티푸스 등 과거에는 죽음과 직결됐던 다양한 세균 감염병이 항생제로 인해 더 이상 인류의 위협이 되지 않는다.

### 항생물질 영국 세균학자가 첫 발견

항생물질을 처음 발견한 사람은 알렉산더 플레밍이라는 영국 세균학자다. 1928년 플레밍은 포도구균을 배양해 관찰하던 중 배양접시 한 개에 푸른곰팡이가 피어 있는 것을 발견했다. 어느 과학자라면 배양접시의 내용물을 버렸겠지만 플레밍은 곰

팡이 주위에 세균이 없다는 점을 알게 됐다. 그리고 곰팡이가 배출하는 '페니실린'을 찾아냈다. 이후 인류는 끊임없는 연구로 3,000여 종 이상의 항생물질을 발견했다.

항생물질은 '마법의 탄환'이라는 별명을 갖고 있다. 몸속 세균을 모두 죽일 만큼 강력한 힘이 있기 때문이다. 콜레라, 이질, 폐렴, 결핵, 식중독 등 인류를 위협하는 감염증을 없애는 데 큰 역할을 했다. 그런데 이 항생물질에도 문제가 있었다. 첫 번째 문제는 공격 대상에 구분이 없다는 것이다. 몸속에 침입한 유해세균뿐만 아니라 몸을 지키는 착한 균까지 죽이면서 장속 세균의 균형을 망가뜨려 설사나 장염을 일으키고 몸의 저항력도 떨어뜨린다.

### 피아 구분 없이 몸속 세균 다 없애

또한 항생물질은 '내성'이라는 문제점도 안고 있다. 세균을 잡기 위해 같은 항생물질을 계속 사용하면 저항력을 갖게 되는데 이를 내성이라고 한다. 2014년 WHO는 "85년간 항생제를 남

## 항생제 이기는 내성균


용한 끝에 마침내 항생물질이 효과가 없는 시대가 다가왔다. 연령이나 국가를 불문하고 가장 강력한 항생물질조차 듣지 않는 내성균이 세계적으로 확대되고 있다"며 위험을 선언했다.

세균의 내성은 처음 유전자의 돌연변이에 의해 일어난다. 세균의 증식 속도는 매우 빠르다. 불과 30분 내에 그 수가 2배로 늘어난다. 이를 단순 계산하면 1개 세균이 10시간 후에 100만 개, 하루 뒤에는 100조 개 이상으로 증식하게 된다. 또한 세균의 유전자는 변이를 일으키기 쉬워 분열·증식하는 과정에서 세균의 성질이 점차 변화한다. 이렇게 증식한 세균 중 1개라도 항생물질에 저항력을 가진다면 살아남은 세균은 단시간에 증식해 내성을 확산하게 된다.

실제로 내성균으로 진화한 세균을 죽이기 위해 더 강력한 항생물질을 사용하면 이에 대항한 더 강력한 내성균이 생긴다. 내성균의 대표급인 '메티실린 내성 황색포도사상균(MRSA)'은 강력한 항생물질인 메티실린에도 끄떡없는

내성균이다. 주로 병원 내에서 감염되는데 이미 많은 환자의 생명을 빼앗았다. 이에 대한 비장의 카드로 등장한 것이 '반코마이신'이었다. 1954년에 발견된 반코마이신은 거의 모든 항생물질에 내성을 가진 MRSA에 대한 특효약으로 간주돼 왔다. 그런데 1987년 반코마이신에도 내성을 가진 세균이 등장했다. 사람의 장속에 살고 있는 '장구균'이다. 2000년 반코마이신 내성 장구균을 잡는 항생물질 '리네졸리드'가 개발되었지만 1년 뒤 내성 세균이 발견됐다. 이렇게 과학의 방패보다 내성균의 창이 더 빠르게 진화하고 있어 이에 대처하는 게 쉽지 않다.

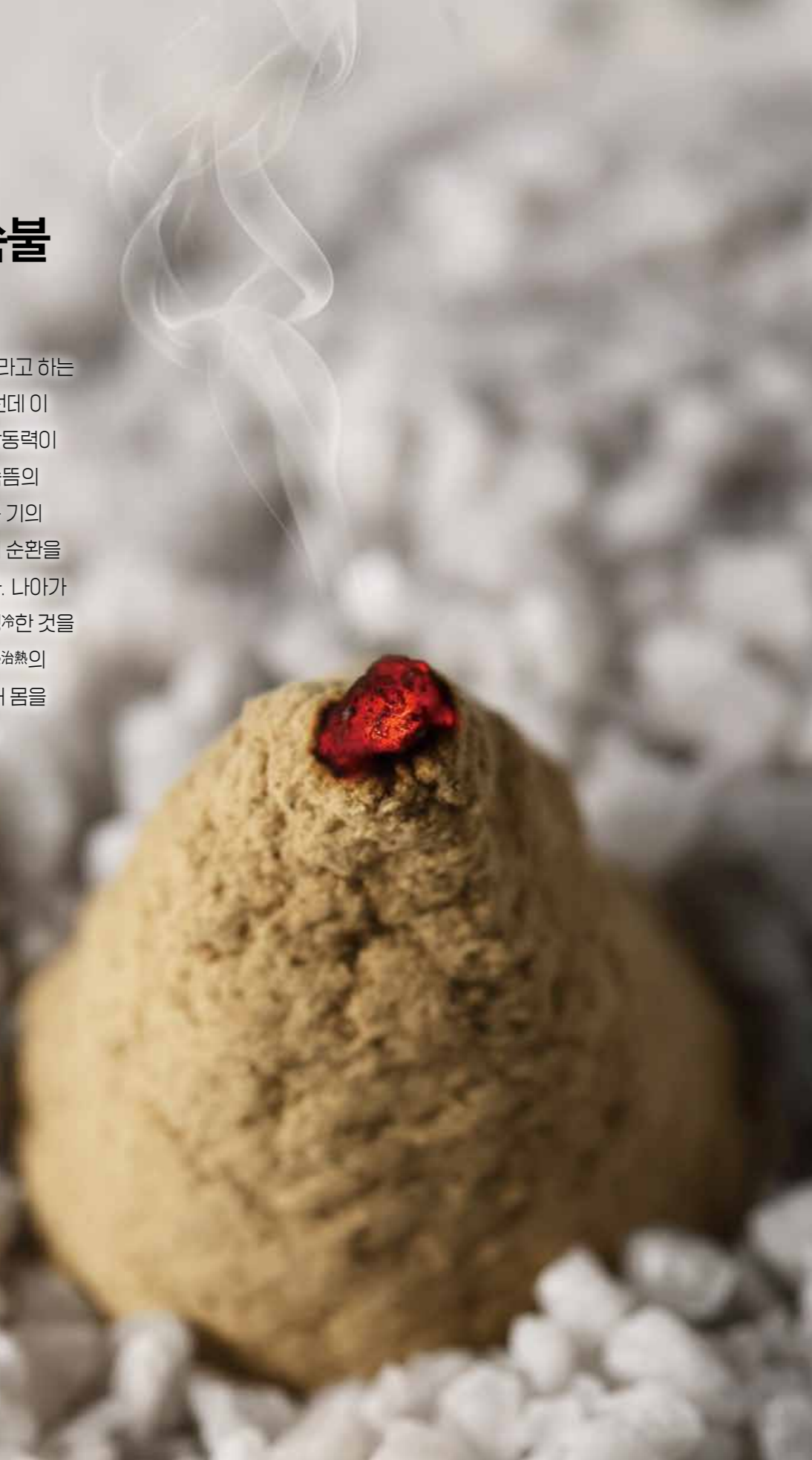
### 항생제 오남용 줄이는 게 최선

21세기는 감염증의 시대라고 한다. 세계 여기저기에서 약 효과가 없는 내성균이 나타나고 또 새로운 형태의 흉포한 감염증이 차례차례 생겨나 순식간에 국경을 넘어 퍼지고 있다. 항생제를 남용하지 않는 것이 특히 좋은 예방법이다. 



## 신묘한 쑥불

사람의 몸 안에는 기氣라고 하는 생명의 힘이 있다. 그런데 이 기가 막히면 사람의 활동력이 떨어지게 된다. 인산쑥뜸의 최대 효험은 막혀 있는 기의 통로를 뚫어 몸 안에서 순환을 자유롭게 하는 데 있다. 나아가 뜨거운 불의 힘으로 냉한 것을 물리치고 이열치열以熱治熱의 원리로 화독火毒을 없애 몸을 가볍고 단단하게 한다.



### 초과학超科學의 세계

50여 년 전 인류의 평균 체온은 36.8도에 이르렀지만 지금은 35.8도로 떨어졌다. 불과 1도의 체온이 떨어졌지만 암과 질병에 시달리는 사람은 수천만 명으로 늘어났다. 히포크라테스는 '만약 신께서 제게 사람의 체온을 2~3도만 올릴 수 있는 능력을 주신다면 세상 모든 사람의 병을 고칠 수 있을 텐데'라며 아쉬움을 토로했다. 하지만 인산 김일훈 선생은 체온을 높여 우리 몸 안의 100명의 의사가 스스로 활동하게 해서 암과 난치병, 괴질을 물리치게 하는 묘법을 차례차례 공개했다.

영구법靈灸法으로 불리는 인산쑥뜸이 한의학에서 다루는 뜸과 근본적으로 다른 것은 5분 이상 타는 뜸쑥을 경혈經穴 위에 직접 올려 불을 붙인다는 점에 있다. 강력한 쑥불의 힘이 경혈을 통해 몸속으로 들어가 경락經絡을 타고 온몸 구석구석을 다니며 병의 원인을 몸 밖으로 쫓아내게 된다. 인산쑥뜸은 어떤 약효를 기반으로 고질적인 병을 물리칠 수 있는 것일까? 몸 위에 5분 이상 타는 뜸쑥을 올려놓고 불을 붙이면 쑥불은 섭씨 700도에 이르는 불덩이로 피어오르게 된다. 이 불기운은 아래쪽으로 타들어가다 마침내 몸속으로 파고들게 된다. 이어 기가 돌아다니는 통로인 경락을 따라 오장육부五臟六腑를 순환하며 혈액, 골수, 근육 속에 숨어 있는 병균을 죽이고 끝내 머릿속까지 들어가 12뇌에 들어 있는 병균의 뿌리를 들어낸다. 강력한 불기운과 약쑥의 영력을 만난 병균들은 그 기승스런 힘을

잃고 뜸자리로 모여들어 고름과 진물, 죽은피가 되어 몸 밖으로 빠져나오게 된다. 건강을 허물어뜨리던 독과 병균이 빠져나간 자리는 신선한 약쑥의 기운으로 채워져 몸 안의 피와 장기를 한층 깨끗하게 하는데 이것이 바로 인산쑥뜸의 자연치유력이라고 볼 수 있다.

### 700도 쑥불의 신비... 누가, 왜 인산쑥뜸을 뜨나

입춘立春·우수雨水를 시작으로 춘분春分·입하立夏로 이어지는 봄 쑥뜸 시즌이 돌아왔다. 우리 본래의 체온을 회복하며 한창때의 건강을 회복할 수 있는 기회가 온 것이다. 현대의학의 분석에 따르면 쑥뜸은 조직 세포의 기능을 촉진시키고 면역력을 강화시키며 적혈구의 혈색소를 증가시킨다. 이 외에도 지혈, 진통, 병리조직 제거 등에 도움 된다. 최근 서양에서도 이러한 뜸을 떼서 피부를 태우면 신경과 조직에 열 자극이 전달돼 뇌척수신경이나 자율신경 계통에 긴장이나 혈구 변화를 일으킨다고 보고 있다. 특히 뜸은 혈당량, 칼슘, 칼륨 등을 증가시키고 위장관의 연동운동과 소화액 분비를 촉진시키며 내분비 계통을 강화시켜 준다.

인산 김일훈 선생은 쑥뜸을 반드시 떼야 할 사람으로 물에 빠지거나 농약·음독으로 죽음 직전에 몰린 사람, 고엽제와 원폭 등 극심한 화학약독 오염자, 전신불수의 마비증 환자, 백혈병



을 앓고 있는 사람을 꼽는다. 잦은 질병에 시달려온 사람, 타고난 병약 체질자, 오랜 시간 일에 매진하느라 기력이 다한 사람에게 쑥뜸의 불기운이 회복의 기운을 갖게 한다. 그러나 기대한 결과를 얻지 못한 사례도 많다는 점을 유념할 필요가 있다. 더욱이 인산쑥뜸의 효력을 보기 위해서는 충분한 준비가 필요하다. 오랫동안 병고에 시달려 기력이 극도로 쇠약한 사람, 간암환자, 음식을 먹을 수 없는 위암환자, 양약을 장기 복용한 환자 등, 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 수용하기 어려운 사람은 바로 쑥뜸을 떠서는 안 된다. 쑥불의 뜨거움과 고통을 견뎌낼 수 있는 체력과 정신력을 갖춘 자만이 쑥뜸 수행을 해낼 수 있기 때문이다.

### 쑥뜸 골든타임 우수와 춘분 사이를 향해

인산쑥뜸을 뜨기 위해 가장 먼저 할 일은 뜸장을 준비하는 것이다. 인산쑥뜸은 강화도 마니산 주위에서 해풍海風을 맞고 자라는 싸주아리쑥을 사용하는데, 5월 단오 전후로 베어 3년 이상 묵힌 것을 쓰고, 오래 묵은 것일수록 약성이 강하다. 인산쑥뜸은 최소한 5분 정도 탈 수 있는 만큼의 쑥을 뜸장으로 쓰는데 초보자일 경우 첫날엔 쌀알 크기의 뜸장 9장, 둘째 날엔 콩알 크기 9장, 셋째 날엔 퍼진 콩알 크기 뜸장 9장으로 크기를 늘려가는 게 안전하다. 이후 쑥뜸의 밑 지름을 3cm 크기로 조정하며 지름이 클수록 더 많은 효과를 얻을 수 있다.



### 인산쑥뜸의 주요 혈자리

**중완中脘** 명치와 배꼽 사이의 주요 경혈 위치로 중완은 신장·간·폐·시신 경 등의 병증을 치유할 수 있는 대표적인 뜸자리다.

**단전丹田** 배꼽 아래 테두리에 손가락 3개(검지·중지·약지)를 올렸을 때 끝나는 지점으로 단전혈은 자궁혈종·간염·담낭암을 해결할 수 있는 뜸자리다.

**족삼리足三里** 인산쑥뜸요법의 3대 뜸자리 중 하나인 족삼리는 다리 관절을 치료하는 데 효과적인 뜸자리다.

### 쑥뜸 적기

구분	시기	최적기	비고
봄철	입춘~입하	우수~춘분의 45일	쑥뜸의 준비부터 마무리까지는 3개월이 소요되는 점을 감안해 계획을 세우는 게 좋다.
가을철	입추~동지	처서~추분의 45일	

### 쑥뜸 뜨기 3단계 과정

구분	내용	소요기간	비고
준비기간	쑥뜸을 뜨기 위한 몸과 마음의 준비기간으로 몸의 기력을 보하고 마음을 정갈하게 한다.	15일간	전 기간 동안 금기사항을 준수한다.
실행기간	본격적으로 쑥뜸을 뜨는 기간으로 나이, 체력, 병증에 따라 150~2,000장을 뜬다.	45일간	
마무리기간	죽은피를 뽀아내고 속뜸 효력을 강화하는 기간. 뜸자리에 고약을 붙인다.	30일간	

※**금기사항** 양·한약 모두 복용을 중단하며 부정확한 것, 부정확한 마음을 멀리한다. 부부관계도 금하며 쌀밥과 보리밥, 된장국, 김치를 제외하고 술과 육류, 생선회, 젓갈류, 밀가루 음식 등 대부분의 음식 섭취를 제한해야 소기의 효과를 볼 수 있다.

뜸 효과를 높이기 위해서는 먼저 뜸자리를 정해야 한다. 뜸은 대부분 특정한 경혈에 뜨는데 주로 떠야 할 뜸자리는 중완中脘·단전丹田·족삼리足三里 세 곳이다. 특별한 병력이 없는 사람은 단전에 뜸을 뜨면 된다. 다리 관절에 이상이 있는 사람은 통증이 오는 곳이나 족삼리에 뜸을 뜨면 효과를 볼 수 있다. 뜸장이 타고 있을 때는 온몸의 힘을 빼야 고통이 덜하다. 특히 뜸을 뜰 때 신경을 많이 쓰거나 화를 내면 효력은 반감된다. 뜸이 끝난 뒤 고약을 붙이고 지내는 기간에도 항상 평온한 마음가짐을 갖도록 해야 한다.

쑥뜸으로 건강을 되찾겠다는 결심이 섰다면, 먼저 자신의 몸 상태를 파악해야 한다. 맨살에 섭씨 70도가 넘는 쑥불을 올려놓고 뜸이 타들어가기 기다리는 것은 의지와 용기만으로 할 수 있는 일이 아니다. 뜨거운 쑥불의 고통을 견딜 수 있는 기력을 지니고 있어야 한다. 그래서 쑥뜸 뜨기 전 20일 정도는 몸 만들기에 정진해야 한다.

쑥불의 열기를 이겨내게 하는 최적의 에너지는 무엇일까? 다수의 인산쑥뜸 경험자들은 유황오리진액을 1순위로 꼽는다. 유황오리를 섭취하면 체내 독소가 제거되고, 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들이는 강건한 체력이 생기게 된다.



인산가 부산지점은 지난 5년간 지점장과 두 명의 직원이 한 팀으로 운영하며 꾸준히 고객과의 접점을 넓히고 좀 더 많은 고객을 확보했다. 이들을 만나 고객 관리와 매장 운영 노하우를 들어봤다.



## 언택트 시대, 구전口碑의 힘으로

## 고객의 마음 잡아

### 별도의 유니폼 착용·신제품 체험 등 3인 4각의 팀워크

인산가 부산지점의 하루는 유니폼 착용과 팀 미팅으로 시작된다. 유니폼이라고 해서 특별히 맞춤 제작한 것은 아니고 계절에 따라 동일한 옷을 정해 지점장과 직원이 통일해 입는다. 고객에게 더 나은 서비스를 제공하겠다는 책임감을 스스로 느끼기 위해서일 뿐만 아니라 매장이 붐비는 시간대에 직원과 고객 간 구분이 어려울 경우를 대비한 일종의 전략이다.

팀 미팅에서는 신제품은 물론이고 인산가의 여러 제품을 일정 기간 동안 직접 섭취·사용하면서 각자 느꼈던 효과들을 공유한다. 각각의 제품에 대한 인산가 본사의 마케팅 가이드라인이 있지만, 지점 직원의 생생한 체험 사례를 고객에게 전하는 것이 영업에 효과가 있기 때문이다. “다 먹어봤겠네요?”라는 고객의 기습 질문에

도 막힘없이 술술 대답이 나오는 이유다. 이처럼 지점 운영을 위해 다양한 제품을 꾸준히 복용한 덕분에 이점순 지점장과 직원 모두 지난 5년간 감기 등의 문제로 결근한 적이 없다. 세 구성원 연령대는 40~60대로, 다양한 세대 고객의 요구를 파악할 수 있다는 것도 인산가 부산지점의 강점이다.

### 비대면 시대의 고객 관리... 체험하고 느낀 점 전달

최근 코로나19 확산으로 방역이 강화되면서 매장을 직접 방문하는 손님에 비해 전화로 상담하는 고객이 늘고 있다. 아무래도 매장에 진열된 상품들을 직접 살펴볼 수 없기 때문에 비교적 응대가 어려울 수도 있는데, 지점장과 직원들은 월간 《인산의학》을 적극적으로 활용하고 있다.

월간지를 매장 안은 물론이고 보행자도 자유롭게 가져갈 수 있도록 매장 밖에도 비치해 둔다. 또한 고객에게 제품을 배송할 때 부산지점의 주소와 전화번호 등이 적힌 스티커를 월간 《인산의학》에 붙여 함께 보낸다. 전화 상담 시엔 제품이 소개된 페이지를 먼저 안내하고, 추가 내용을 자세히 설명한다. 물론 이때 지점장과 직원이 제품을 직접 체험한 내용을 전한다.

### “입에서 입으로 전하는 구전口碑의 파급력 믿어요”

부산지점이 지금의 부산 신시가지 인근에 자리 잡은 것은 6년 전이다. 고급 주택가가 즐비한 곳에 개점했지만 처음에는 고객이 많지 않았다. 하지만 꾸준한 관리를 통해 지금은 많은 고객이 드나드는 지점이 되었다.

부산지점이 성장하는 데는 매장을 지키는 이점순 지점장과 직



이점순 부산지점장

원들의 노력도 있지만, 단골 고객들의 입소문이 큰 힘이 되었다. 인산가 제품의 효과를 체험한 고객들이 주변 지인들에게 월간 《인산의학》과 제품을 나눠주는 등 자연스러운 홍보대사 역할을 했던 것. 이점순 지점장은 지인들에게 인산가를 소개해 새로운 고객을 유치하는 단골 고객도 많고, 주변 사람들의 주문을 직접 받아 전달해 주는 고객도 있다고 전한다. “좋은 광고도 많지만, 입에서 입으로 전하는 것만큼 좋은 홍보는 없는 것 같아요. 자신이 제품을 경험한 바를 주변인들에게 소개해 주시는 고마운 고객에게는 1년에 한두 번 명절마다 작은 선물과 함께 ‘덕분에 저희가 올 한 해도 잘 마무리할 수 있었습니다’라는 내용의 손편지를 써서 감사의 마음을 전합니다.”

**인산가 부산지점 안내**  
주소 부산시 해운대구 센텀동로 9  
트림프월드센텀 상가동 1층 114호  
문의 051)747-3148~9

# 세월 흘러 강산이 변해도 변치 않는 세 가지, 모성애·속뜸·죽염



## 쓸 데 있는 지도자 뽑아야 좋은 변화가 있을 테니

영원한 것은 없다. 일정한 시간이 지나면 모든 것이 변한다. 하늘도 변하고 땅도 변한다. 계절에 따라 겨울 하늘 다르고 여름 하늘 다르다. 사람도 변한다. 한창 젊음이 꽃 필 땐, 그 젊음이 영원할 듯 보이지만 꽃잎이 낙엽 되어 떨어지고 나면 계절의 변화는 갑자기 빨라지면서 겨울로 들어선다. 늙어가는 것이다.

계절의 변화는 아무도 막을 수가 없다. 그 계절의 변화에 따라 사람도 변한다. 변화의 주기를 정해놓고, 때가 되면 변하는 것 가운데 선거가 있다. 금년에 우리는 두 가지 선거를 치른다. 대통령 선거와 지방자치단체장 선거. 두 선거가 다 우리 생활과 떼려야 뗄 수 없는 관계에 있다. 여기서 대통령 선거나 지방자치단체장의 선거의 의의나 필요를 논하지는 않겠다. 우리가 이미 다 아는 사실이고 경험한 사실이니까. 다만 국민의 대표를 잘못 뽑으면 결국 국민만 손해 본다는 관점에서, 잘 골라서 뽑아야 한다는 점은 꼭 강조하고 싶다.

정치를 싫어하는 사람도, 국민 스스로가 뽑아

놓은 지도자 가운데 ‘쓸데없는 물건’이 많다는 사실을 인정하는 사람도, 선거 때가 되면 가끔 혈압도 오르고 입에서 거침없이 욕도 나오고 그런다.

마침 대통령 선거는 꽃망울이 맺히기 시작하는 3월 하교도 9일, 진짜 아주 괜찮은 계절에 치른다. 괜찮은 사람 하나 뽑기 위해 마음 좀 써야겠다. 그래야 좋은 변화가 일어날 테니까.

## 뽑은 다음엔 뽑힌 사람 뜻대로 되지만

### 뽑히기 전에는 뽑는 사람 맘

사람도 물론 변한다. 사람이 만든 세상도 물론 변한다. 국가도 변한다. 국가를 운영하는 주체들도 변한다. 입법·사법·행정 가운데 사법부만 빼고 입법부는 4년에 한 번 국회의원을 새로 뽑고, 행정부는 5년에 한 번 대통령을 새로 뽑는다. 뽑은 다음엔 뽑힌 사람 뜻대로 되지만 뽑히기 전에는 우리 유권자, 즉 뽑는 사람 맘이다. 금년에는 대통령 선거 말고도 시장, 도지사를 비롯한 지방자치단체장도 새로 뽑는다. 그러니까 우리는 금년에 큰 변화를 맞게 되는 것이다.

변화에 대한 적응력은 험한 세상을 살아가는 데 꼭 필요한 요소다. 적응하면 살아남고 적응하지 못하면 도태되는 것이 자연법칙이다.




## 100년이나 200년이 흘러도 변치 않는 ‘일편단심 앓 뜨거’와 ‘일편단심 앓 짜’

개인적인 변화도 있지만, 집단적 또는 전체적인 변화도 있다. 예를 들어 6·25세대와 밀레니엄 세대를 비교하며 “얼굴부터가 다르다. 표정도 다르다. 다른 나라 사람들 같다”고 말한 심리학 교수가 있었다. 세월이 30년 이상 흐르면 인간도 집단변화라고 부를 만한 변화 속에 자신도 모르게 포함되는 경우가 있다고 한다. 이런 시대적인 변화, 전체적이고 집단적인 변화는 대개 20~30년 전후를 놓고 보면 뚜렷이 보이지만, 개인적으로는 그 변화가 잘 파악되지 않는다.

세월에 따라 변해야 자연스럽다. 그러나 아무리 세월이 흘러도, 100년이나 200년이 흘러도 절대로 변치 않는 게 있다. 예를 들어 엄마 마음. 우리가 모성애라 부르는 엄마 마음은 절대로 변하지 않는 것에 속한다. 사람 아닌 사물에도 변하는 것과 안 변하는 것이 있다. 뜬 뜨는 썩이나 죽염은 변하지 않는다. 필자의 경우 처음 뜬 뜨는 것이 1988년인데, 그때 썩뜸의 뜨


거움이나, 작년에 뜬 썩뜸의 뜨거움이나 변함이 없다. 썩뜸의 뜨거움뿐 아니라 죽염의 짠맛도 변하지 않았다. 일편단심 피꼬리가 아니라 ‘일편단심 앓 뜨거’이고 ‘일편단심 앓 짜’ (죽염)다.

“그게 일편단심 같아야지 변하면 쓰겠습니까?”라며, ‘썩뜸 앓 뜨거’와 ‘죽염 앓 짜’는 영구 불변이라며, 썩뜸죽염불변의 법칙을 전화로 재확인해 준 김윤세 인산가 회장의 주장(?)도 80년대나 지금이나 불변이다. 아마도 영구불변일 것 같다. ☺



**김재원**  
(010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 /  
현재 우리나라 최고령 현역기자 /  
우리나라 최고령 시니어 모델 /  
전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스'  
시니어 기자 겸 회장 / 건강에세이집 <나 대신 아파 주실분> 출간



# 仁道

말기 방광암 해결한 의지의 투병 사례 ①

## 인산의학과 운명 같은 인연 암을 이기는 이정표 제시해

현대의학에 대한 잘못된 맹신은 억울한 의료과실을 체념하듯 받아들이는 과오를 남기고 있다. 권력이 된 의료 시스템 또한 선례를 남기지 않으려 의료사고를 인정하지 않으려 한다. 과학은 절대적인 진리가 아니라 확률일 뿐이다. 그 불확실한 체계의 모순을 바로잡으며 '참의료'의 의미를 재인식하게 하는 일화를 하나 전한다.

### 이정갑 대표와의 우연 같은 만남

필자가 이정갑 대표를 처음 만난 것은 1996년 가을 무렵이다. 아직 은근한 젊음을 지닌 중년의 그가 사무실 문을 밀고 들어왔을 때 나는 무슨 큰일이 생긴 줄 알았다. 헌데 그는 대뜸 아버지 인산의 친필 사인이 있는 《신약》 책을 펴 보이더니 “이제 인산 선생님께서 안 계시니 그 아들인 인산가의 김 회장님께 여쭙 봐야겠습니다”라며 호탕하게 인사를 건네는 게 아닌가. 최근 소변으로 피가 나오기에 병원을 찾아가서 검진한 결과 방광암 4기로 판명되었다는 이야기였다. 그는 내게 아주 확실하고 진귀한 묘법이 있음을 확신하는 것 같았다.

“김 회장님, 방광암의 덩어리가 8×6×6cm 크기라는데 어떻게 치료하면 좋을까요?”

“이 대표님께서서는 제 선친 인산 선생의 《신약》을 여러 번 읽으셨다고 말씀하시지 않았습니까?”

“네, 읽었습니다. 아주 열심히 읽었습니다.”

“그렇다면 제게 와서 물어볼 필요가 있겠습니까? 그 책에 있는 대로 발마늘을 껍질째 구워 죽엽에 푹 푹 찌어 먹되 하루 20통 이상 복용하는 것을 100일 동안 정성을 다해 실행하는 것이 인산 선생 최상의 묘방입니다. 이 대표님께서서는 건강한 체구라 하루 30통 이상 복용하시는 게 더 효과적일 것으로 판단됩니다.”

“김 회장님! 좀 전에 제가 방광암 4기라는 말씀을

분명히 드리지 않습니까? 제 방광암을 어떤 방약포藥으로 다스려야 할지 긴히 여쭙 겁니다.”

“그래서 제가 그런 암을 해결할 인산 선생의 가장 효과적인 묘방을 알려드리지 않습니까?”

“어허 참! 김 회장님은 제 이야기를 통 안 믿으시는 것 같습니다. S대 병원 검진 결과 분명히 방광암 4기이고 크기도 8×6×6cm랍니다. 이 위험한 암을 어떻게 해결할 것인가를 여쭙어본 것입니다.”

“아무리 효과가 뛰어난 묘방이라 해도 병을 앓는 당사자가 제대로 이해하고 정성껏 실천하지 않으면 암을 극복할 수 없습니다. 그러니 인산 선생의 이 처방의 의미와 가치를 잘 판단하셔서 이행을 할 것인지 다른 방법을 찾아볼 것인지를 선택하시길 바랍니다.”

### 암세포를 움츠러들게 하는 강인한 성격

그는 발마늘을 구워서 복용하라는 내 간명(簡明)한 처방이 도무지 이해가 되지 않는다는 듯한 표정을 지으며 ‘일단 알겠다’는 말을 남기고 발길을 돌렸다. 한동안 연락이 없던 그가 몇 달이 지난 후 첫 만남 때처럼 아무 예고 없이 내 사무실을 찾아왔다.

“김 회장님, 제가 그때 김 회장님의 말을 잘 이해하지 못했습니다. 발마늘을 구워서 몇 차례 복용했지만 아무래도 효과가 미흡한 방법이라는 생각이 들어, 중국으로 가서 암 치료에 효과적이라고 알려진 복활소(復活素)와 같은 고가의 약을 복용했더니 발마

늘을 구워 죽염에 찍어 먹었을 때 나타나는 효과와 매우 흡사해서 다시 인산 선생의 발마늘죽염요법을 실천 중입니다.”

“이 대표님, 정말 잘하셨습니다. 대표님 자신의 생명을 스스로 구할 현명한 판단이라 생각합니다. 발마늘죽염요법을 열심히 하시되 유향오리요법과 맨살에 직접 썩뜸을 뜨는 인산 선생의 영구법(靈久法)도 함께 잘 활용하여 확실하게 암을 해결 극복하시길 바랍니다.”

군 영관 장교 출신인 이정갑 대표는 국방부의 수사부서에서 맹활약한 수사통으로, 매사에 담대하고 성격이 불같은 데다 쓰는 듯한 강렬한 눈빛을 지니고 있었다. 그 강하고 맹렬한 성격에 단박에 끌리기도 했지만 그의 직선적인 표현은 충돌과 갈등을 일으킬 소지 또한 많았다. 그러나 나는 그의 강하고 분명한 태도가 늘 마음에 들었다.

### 구운 마늘을 가장 맹렬하게 죽염에 찍어 먹던 인물

인산 선생의 방약을 활용하겠다는 결심을 내린 후 죽염발마늘요법으로 자신의 병마를 물리치고 말겠다는 그의 노력은 절실하다 못해 맹렬하기까지 했다. 눈을 가린 채 달리는 경주마 같다고 해야 할까. 그의 섭생에 대한 정진은 주위 사람들을 놀라게 했을 뿐만 아니라 나 또한 탄복하지 않을 수 없었다. 동굴 속의 곰처럼 그는 하루도 빠지지 않고 구운 마늘 30통을 먹고 삼키며 맵고 아린 뒷맛을 오직 침만으로 해결하는 철저한 실행을 해나갔다. 결국 그 대단한 열정과 용맹스런 정진 덕에 단 6개월 만에 그는 암의 위협으로부터 벗어날 수 있게 됐다. 얼마 뒤 이 대표는 아예 함양의 삼봉산 중턱 깊은 산속에 자리한 인산가로 거처를 옮겨 직접 설계도



를 그려 황토집을 짓기도 하고 인산 선생께서 만년에 기거하던 통나무집에서 스스로 썩뜸을 뜨기도 하면서 2년간을 지내다가 서울로 돌아갔다.

이 대표는 그 후로도 암의 영향력으로부터 완전히 벗어나기 위해 다양한 치료와 섭생을 실천하며 정상인 이상의 건강을 회복하게 됐다. 또한 ‘한국암을 이겨내는 사람들의 모임’을 결성한 후 스스로 회장에 취임해 암 환자의 치유와 완쾌에 도움이 될 활동을 이어갔다. 암 치료와 섭생에 유용한 정보를 제공하기 위해 인터넷 사이트 ‘암스쿨(<http://a-m.co.kr/>)’을 운영하며 건강한 사회를 만드는 일에 앞장섰다. 이 대표는 시한부를 10배 이상 넘겨 건강하게 사는 자신의 경험을 토대로 투병 과정에서 쌓은 나름의 암 치료 및 관리의 비결이, 지금도 투병을 하는 암 환자들에게 희망이 되기를 기대한다고 밝혔다. 이 대표의 암 해결 극복 체험 사례는 각종 암·난치병·괴질을 앓고 있는 이들과 그 가족들에게 희망의 등대 역할을 하고 있다. 지난 1998년 6월호 월간 《신토불이 건강》에 게재되어 세상에 알려진 이 대표의 인터뷰 기사를 가감점삭 없이 그대로 전재하여 암과 싸우는 이들에게 암을 물리치고 건강한 세상으로 가는 이정표로 삼을 수 있도록 하고자 한다.

### 운명만큼이나 강한 인산의학과와 인연

…지난 80년대 초 우연한 기회에 친구로부터 죽염을 얻어먹고, 작지만 놀라운 효능을 경험하고 난 뒤로 인산의학과의 인연이 시작되었다. 인산 선생의 저서 《신약》을 읽고, 처음에는 민간 처방을 집대성한 책 정도로만 알았다. 그러다가 책 속의 인산 선생 일대기와 우주론에 관한 부분을 재차 정독하고 나서는 “인산 선생이 나 같은 보통 사람은 아니구나”라는 생각을 하게 되었다.

그 뒤 민속신약연구회 회원(인산의학 연구모임)에 가입하여 매월 잡지도 받아보고 인산 선생의 강연회에 참석하여 먼발치에서 선생을 한두 번 뵈는 적이 있다. 한번은 친구와 함께 경남 함양에 가서 선생을 직접 뵈는 적도 있다. 기차를 타고 남원에서 내려 새벽에 택시를 타고 선생 계신 곳을 찾았다.

그러나 이미 나보다 일찍 온 사람들로 선생 자택의 골목길은 발 디딜 틈이 없었다. 향암 주사를 맞아 얼굴이 누렇게 뜨고 머리가 빠진 암 환자들과 중증의 난치병 환자들 틈을 비집고 들어가 환자와 대화 하시며 처방전을 써주시는 선생님 옆에서 만나절을 보냈다.



참으로 영광스러운 인연이 아닐 수 없다. 그 뒤로는 사업에 쫓겨 열정은 수그러들고 눈이 충혈되거나 속이 더부룩할 때 인산 죽염을 이용하는 정도로만 인산의학을 활용하고 있었다.

### 갑작스러운 아내의 죽음

지난해 초여름, 멀쩡하던 처가 갑자기 두통을 호소하고 손에 마비 증상이 와서 생전 처음으로 모 대학 부속병원 응급센터를 찾게 되었다. 병원에서는 지주막하출혈(뇌출혈)이라 하며 즉시 수술하지 않으면 사망할 수 있다며 수술을 종용했다. 다음 날, 뇌출혈 수술의 권위자라는 모 대학 병원의 신경외과 과장의 집도로 수술을 했다. 집도의 자신이 직접 찾아와 수술이 잘 되었다고 해서 나와 가족들은 마음을 놓을 수 있었다. 급작스레 이뤄진 수술을 잘 마무리해 준 의사가 너무도 고마웠다. 그런데 이게 웬 일인가. 수술이 잘 되었다는 환자가 10일 만에 갑자기 운명하고 말았다. 청천벽력과도 같은 일이었다. 집도 의사에게 사망원인이 무엇이냐고 아무리 캐물어도 알지 못하는 약 이름과 수술은 잘 되었다는 말만 되풀이할 뿐이었다. 그는 자신에게 아무런 과실이 없음을 주장하면서 의무기록과 수술 당시의 필름을 내게 넘겨주기까지 했다.

### 아내의 죽음은 의료사고

내 감으로는 틀림없이 수술 과정에 문제가 있는 것 같았다. 나는 의사로부터 건네받은 자료들을 분석하기 시작했다. 서점에 가서 의학서적들을 구해, 만사 제쳐두고 아내의 사망원인을 밝히기 위해 공부하기 시작했다. 그러던 3개월 만에 아내를 수술한 의사들의 명백한 과실을 찾아낼 수 있었다. 수술할



때 사용한 약도 의사가 말한 것과는 전혀 다른 것이었으며, 그것의 사용 방법조차도 옳지 못했음을 밝혀냈다. 나는 그것을 책자로 만들어 병원장에게 제시하고 공식 사과를 요청하였다. 그러자 병원 측에서는 사과는커녕 도리어 경찰을 통해 은근히 협박하면서 2개월 넘게 억지를 부렸다. 나는 추가 자료를 통해 아내의 사망원인이 수술 시의 부주의와 잘못된 약물 사용에 있음을 제시하고 과실을 인정치 않으면 법적 조치를 취하겠다는 의사를 표명하였다. 그때서야 처의 산소에 4명의 의사가 찾아와 참배하며 자신들의 잘못을 시인하고 용서를 청하였다. 더는 문제 삼지 않는 대신 의사들에게 앞으로 다른 환자들에게는 영터리 수술을 하지 않겠다는 다짐을 받아냈다.

처의 갑작스러운 죽음, 그것도 의사의 부주의에 의해 일어났고 끝까지 억지를 부리는 그들을 상대로 의학의 '의' 자도 모르는 사람이 몇 달의 연구 끝에 사실을 규명했으나, 억울하게 아내를 보낸 절망감과 죄책감, 솟구쳐 오르는 분노와 허탈감을 어찌 글로 다 표현할 수 있을까.

**풀뿌리 먹고 병이 낫습니까?**

그러던 어느 날 소변을 보는데, 오줌이 아니라 핏물

이 그대로 나오는 것이었다. 2~3일 지나니 혈뇨가 뜸해져 병원에 가지 않고 몇 주를 보냈는데 통증을 견딜 수 없어 결국 서울에서 시설이 제일 좋고 친절하다는 모 병원을 찾아갔다.

평소 알고 지내던 사람의 소개를 받아 그 방면의 권위자라는 의사를 찾아갔다. 20여 일간 혈액검사를 비롯해 각종 사진을 찍어 검사하더니 방광암이라고 진단을 내리며 즉시 입원해 수술해야 한다고 했다. 나름대로 생각을 하고 시작한 면담이라 '한약으로 치료할 테니 검사 필름과 의무기록을 복사해 달라'고 했더니 의사는 '풀뿌리 삶아 먹고 이런 병이 낫겠느냐?'면서 소견서를 써주겠다고 했다.

나는 다시 의료법에 당연히 모든 촬영 내용과 진료기록을 공유해 주게 돼 있는데, 왜 규정에 있는 당연한 것을 안 지키느냐며 따지고 싸움까지 벌인 끝에 모든 필름과 기록에 이어 소견서까지 받을 수 있었다. 소견서를 읽어보니 서명란의 서명이 모르는 의사의 이름으로 되어 있어서 간호사에게 확인해 보니 소견서에 서명한 의사는 수련의라는 것이었다. 나는 담당 의사를 다시 찾아가 당신이 치료와 진료를 해 놓고 왜 얼굴도 한 번 본 적이 없는 사람이 서명했느냐고 따져 다시 서류를 작성하게 해 서명을 받아내기도 했다.

의료법 21조에 모든 기록은 한글과 한자로 기록하도록 정확하게 규정되어 있는데도 (전문 용어는 예외로 외국어 인정) 건방지게 영어로 휘갈겨 쓴 기록을 받아 들고 '이게 한국 의료계구나' 하는 허망함을 느끼며 주변 사람에게 일절 암 발병 사실을 밝히지 않고 일주일을 보냈다. 너무도 힘든 나날이었다. ...계속

글 구성 김운세(본지 발행인 전주대학교 경영행정대학원 객원교수)

**외로운 어르신이  
건넌 따스한 차 한잔**

지난 1월 15일 토요일, 영하의 추위를 무릅쓰고 김운세 회장과 함께 임도를 따라 백두대간 연비지맥 비조봉(가매봉)을 한 바퀴 빙 도는 산행을 다녀왔다. 비조치(飛鳥峙) 둔덕을 넘어 다사로워진 오후 별을 맞으며 울동마을로 하산하다 집 앞에 서 계시는 한 어르신을 마주하게 됐다. 적막한 풍경 속에 홀로 있다 우리를 발견해서인지 노인은 안면이 없는 우리를 반가이 여기며 '차 대접'을 해주겠다고. 어르신의 반색과 친절에 못 이겨 방 안으로 들어서니 혼자 사는 모습이 집 안 곳곳에 역력했다. 조그만 밥상에 끓인 물과 종이컵을 올려놓으며 커피를 타려는 어르신께 우리는 배낭에 있던 '탁여현(濁如賢)을 꺼내 한 잔 부어드렸다. 어찌나 환하게 웃으며 농주를 감칠맛 나게 드시는지 보는 우리가 더 즐거울 지경이었다. 어르신은 1938년생 호랑이띠로 올해 85세이고 함양초등학교를 다녔으며 아내와 6남매를 잘 키워 모두 대처로 내보냈다는 이야기를 자랑삼아 들려 주었다. 하지만 부인은 몇 해 전부터 치매를 앓아

요양병원으로 가야 했으며 떨어져 지내는 아내를 찾아가는 게 주된 일과였는데 코로나19로 면회가 안 돼 얼굴을 못 본 지 한참 됐다고 한다. 온종일 말 한마디 나눌 상대가 없는 어르신을 남겨두고 일어서는 일은 너무나 괴로웠다. 집에 돌아와서도 그 어르신의 모습이 잘 지워지지 않았다. 처음 만나는 사람에게도 한 치의 의심 없이 다가오 아무런 거리낌 없이 자신의 거처를 보여주는 그 순수하고 다정한 마음에 눈물이 맺히고 말았다. 어르신이 더 외로워하는 건 아닌지 새끼를 낳은 마당의 흰둥이를 벗 삼아 잘 지내셨으면 하는 생각을 하며 밤이 늦도록 잠을 이루지 못했다. 어르신의 집에서 나는 잊고 지내온 고향집을 발견한 것이다. 겨울이면 산바람에 춥고 을씨년스럽지만 그 허허로운 풍경을 너끈히 감싸는 정이 가득한 곳. 어르신을 모셔다가 맛있는 음식을 대접해 드려야겠다는 생각을 해본다. 돌아가신 부모님 생각이 나게 하는 어르신과의 재회에 대한 기대가 무거운 마음을 밝고 환하게 만든다. **TEU**



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 자리한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 세계질 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991

