

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

March 2016
Vol.230

03

**INSAN PEOPLE**

히말라야에서 받은 만큼
히말라야에 베푸는 대장 엄홍길

HEALING CAMP

봄처녀 제 오실제~
쑥뜸 불맛에 빠지다

SPECIAL

발효 끝판왕
인산가 전통 장醤

조선 초기의 대학자이자 도인道人으로 이름난 김시 습금時習 선생의 시이다. 선생의 호는 매월당梅月堂, 법호는 설잠雪岑으로, 조선 세종 17년(1435)에 태어나 성종 24년(1493)에 60세를 일기로 충남 부여의 무량사無量寺에서 세연世緣을 마치고 입적하였다. 세 살 적에 글을 지어 세상을 놀라게 한 신동神童으로서 다섯 살 되던 해에 당대의 임금 세종대왕 앞에서 시재 詩才를 유감없이 발휘하여 상으로 비단 수십 필을 받기도 하였다.

21세 때인 세조 1년(1455), 세청 계유정난癸酉靖難으로 일컬어지는 수양대군首陽大君·세조의 왕위찬탈 소식을 듣고, 3일간 통곡을 하고 보던 책들을 모두 모아 불사른 뒤 스스로 머리를 깎고 승려가 되어 전국 각지를 유랑하였다.

선생은 10대에는 학업에 전념하였고, 20대에 산천과 벗하며 천하를 돌아다녔으며, 30대에는 고독한 영혼을 이끌고 수도修道로 인생의 터전을 닦았다. 40대에는 캐탄스러운 현실을 냉철히 비판하고 행동으로 향거하였으며, 50대에 이르러서는 세속과의 인연을 등지고 정처없이 떠돌아다니다가 마지막으로 충청남도 부여군 외산면 만수산의 무량사로 들어가 그곳에서 머물다가 초연히 세상을 떠났다.

세속과의 인연을 끊고 혈혈단신으로 전국 각지를 정처없이 방랑하는 고달픈 여정旅程을 이어가던 어느 봄날, 산 넘고 물 건너 걷고 또 걷다가 선생은 문득 산이 하는 법문에 귀기울이고 온갖 새들이 하는 이야기를 들으며 일렁이는 봄바람에 막 꽃으로 피어나 미소 짓는 대지大地의 마음을 보게 된다. 그리고 선생도 말 없이 미소 짓는다. 이 시는 그러한 정경을 마치 한 폭의 그림처럼 잘 보여주고 있다. ■

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대
대체의학대학원 객원 교수)

김윤세



봄바람에 大地는 꽃으로 미소 짓네

終日芒鞋信脚行 一山行盡一山青
종일 망혜 신각행 일산행진일산청

心非有想奚形役 道本無名豈假成
심비유상해형역 도본무명기가성

宿露未晞山鳥語 春風不盡野花明
숙로미희산조어 춘풍부진야화명

短筇歸去千峰靜 翠壁亂烟生晚晴
단공귀거천봉정 취벽난연생만청

온종일 절신 신고 걷는 나그네 길
산 넘으면 또 하나의 산이 푸르네
무덤무상이라 아무런 걸림 없나니
참된 도를 어찌 거짓으로 이루라
이슬 내린 아침에 산새들 지저귀고
봄바람에 대지는 꽃으로 미소 짓네
지팡이 휘두르며 산으로 들어가니
짙은 안개 걷히며 푸른 벽 드러나네

인산가

캡페인

아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’

“생명을 구하는 약성 모두 자연에 있다”



우리 민족의 전통의학으로 질병 없는 사회를 만들고자 했던 인산 김일훈 선생의 일념은
활인구세活人救世의 신화를 만들며 참의료의 실체를 경험하게 했습니다.
병든 이들의 완쾌를 위해 당신의 모든 것을 던지며 가난과 외로움을 숙명으로 받아들였던
아버지의 모습을 마음 깊이 새겨온 김윤세 회장은 그 숭고하고 신비로운 의방을
새로운 시대에 맞게 응용하며 인산가를 죽염명가로 성장시켜 왔습니다.
죽염에 이어 홍화·생강·마늘·무·오리·다슬기 등 우리 주변의 자연 산물을 이용한
인산가의 제품은 한국의 대표적인 파워푸드로 손꼽히며
백세시대의 미래를 더욱 밝게 하고 있습니다.

인산가 지리산 둘레길 트레킹 4월 22일 1구간 스타트

지리산의 봄을 온몸으로 만끽할 수 있는 2016 인산가 지리산 둘레길 트레킹이 시작된다. 인산가 지리산 룩지에서 진행되는 1차 봄 트레킹은 오는 4월 22일부터 2박 3일간 지리산 둘레길 1구간을 둘러본다. 또한 5월 13일부터 15일까지 진행되는 2차 트레킹은 둘레길 2구간과 3구간을 돌아볼 예정이다. 금요일 오후 6시까지 도착해 저녁식사와 함께 지리산 둘레길에 대한 설명을 들은 후 다음날 아침 본격적인 트레킹을 하게 된다. 마지막 날 아침엔 인산의학 건강특강이 진행된다.

2016 지리산 둘레길 트레킹 일정

- 1차 기간 4월 22(금)~24일(일)
구간 제1구간(남원주천 ~ 운봉구간 : 14.3km)
- 2차 기간 5월 13(금)~15일(일)
구간 제2~3구간(운봉 ~ 인월 ~ 산내구간 : 14km)
대상 접수 순 40명(인 15만 원, 2박 5식)
접수 및 문의 055-963-9788(인산가 지리산 룩지)



한국검도협회 기업탐방 진행

한국검도협회는 지난 2월 19일 오후 인산연수원에서 협회 소속 중등부원 120명을 대상으로 인산가 기업탐방을 진행했다. 행사에서는 인산가 소개 동영상 시청과 죽염 제조 과정에 대해 설명을 들었다.

인천 목회자 세미나 개최

인천 지역 기독교 목회자 35명은 지난 2월 29일부터 3월 3일까지 3박 4일간 인산연수원에서 합숙 세미나를 진행했다. 이번 세미나에 참가한 목회자들은 인산가 죽염 제조장 견학과 상림공원 산책, 김운세 회장의 인산의학 건강 특강 등 세미나 일정을 가졌다.

방송대 문화교양학과 동문회 캠프

한국방송통신대 대학교 문화교양학과 동문회는 지난 2월 20일부터 21일까지 1박 2일간 인산연수원에서 춘계 할링캠프를 가졌다. 이번 캠프에서는 동문회원 43명이 참가해 친목도모 활동과 김운세 회장의 '내 안의 의사를 깨워라' 헬링특강을 듣는 시간을 가졌다.

3월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연
3월 9일(수) 강연: 우성숙 교장
강북지점 강연
3월 15일(화) 강연: 김종호 이사
3월 22일(화) 강연: 김종호 이사
인천지점 강연
3월 8일(화) 강연: 우성숙 교장
3월 23일(수) 강연: 김종호 이사
대전지점 강연
3월 10일(목) 강연: 우성숙 교장
3월 24일(목) 강연: 이지연 어희당 대표 (죽염요리 강좌)
대구지점 강연
3월 8일(화) 강연: 정대충 부장
광주지점 강연
3월 23일(수) 강연: 고재원 박사
부산지점 강연
3월 8일(화) 강연: 이완규 강사 (신약연구회)
전주지점 강연
3월 18일(목) 강연: 김종호 이사

3月 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4	5 경집
6	7	8 인천지점 강연 대구지점 강연 부산지점 강연	9 강남지점 강연	10 대전지점 강연
13	14	15 김복지점 강연	16 당일 건강투어	17
20 출분	21	22 김복지점 강연	23 인천지점 강연 광주지점 강연	24 대전지점 강연
27	28	29	30	31 248차 할링캠프

고객만족 향상을 위한 반가운 소식!

인산가 쇼핑몰 리뉴얼 오픈

- 인산가 본사 쇼핑몰이 새로운 모습으로 단장했습니다.
- 더 보기 쉽게, 더 깨끗하게, 더 알차게 준비했습니다.
- 더욱 풍성해진 혜택과 새 옷을 입은 인산가 쇼핑몰을 둘러보세요.

쇼핑몰의 새로워진 혜택

1. 구매할수록 쌓이는 마일리지!
최대 0.3% 적립
2. 기념일 혜택!
생일축하 5,000원 할인 쿠폰 증정
3. 쇼핑몰 방문을 더욱 즐겁게~
매일 매일 '출석 체크 이벤트'



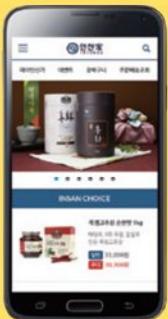
쇼핑몰 반가운 소식 예고

1. 인산가 모바일 쇼핑몰 3월 4일 오픈!

이제 언제 어디서나
스마트폰으로 인산가 제품을
간편하게 구매하세요~

2. 쇼핑몰 리뉴얼 기념

이벤트 3월 7일 오픈!
신규 가입부터 구매
혜택까지 특별한
선물을 드립니다.
놓치지 마세요~



인산가 쇼핑몰

www.insanlife.com





히말라야에서 받은 만큼 히말라야에 베푸는 ‘영원한 대장’

전쟁 같은 22년이었다. 전장은 히말라야. 상대는, 때론 스스로의 욕심이었고, 때론 운명이었다. 동료 중 몇은 그곳에 남았고, 그는 살아 돌아왔다. 그런 그가 다시 히말라야로 간다. 자신을 허락한 히말라야 16개의 봉우리와 같은 개수의 학교를 짓겠다며 네팔을 드나들고 있는 것. 한국을 넘어 지구촌의 소금 같은 존재, 산악인 엄홍길 대장 얘기다.

글 하주희(월간조선 기자) 사진 이경호

엄홍길 대장은 히말라야에서 ‘은퇴’한 이후 산에 오를 때보다 더 바쁘게 생활하고 있는 듯했다. 재단을 세워 네팔에 학교를 짓고 있으며 전국을 안방 삼아 각종 강연회와 행사에 참석하고 있다. 한여름에는 대학생들을 이끌고 약 보를 동안 DMZ 평화대장정도 펼친다. 영화 〈히말라야〉 열풍이 불고 나선 주연배우 황정민 이상으로 끊임없는 인터뷰와 일정을 소화하고 있다.

엄홍길휴먼재단은 서울 장충동에 있다. 엄 대장의 사무실로 들어가니 큼지막한 창문으로 남산이 보였다. 창문 맞은편에는 네팔 전도가 걸려 있다. 완공했거나 현재 공사 중인 학교가 지도에 표시되어 있다. 엄 대장이 ‘인생의 17좌’라 부르는 학교 건립 사업이다.

네팔에 학교 16개 지어주는 게 ‘인생 17좌’

“산에서의 삶이 저의 첫 번째 인생이라면, 산을 내려온 후의 삶은 제2의 인생입니다. 제2의 인생은 네팔에 학교를 짓으며 보내려 합니다. 현재 12차, 13차 학교를 짓고 있습니다. 16번째 학교는 수도 카트만두 인근에 지으려 해요. 단순한 학교가 아니라 기숙사까지 완비한 초중고 교육타운을 만드는 게 목표입니다.”

학교만 지어놓는다고 운영이 잘 될까. 엄 대장의 막 힘없는 설명에 짐짓 떤지를 걸어봤다.

“재단에서 교사를 직접 채용하기도 했어요. 교사 9명을 고용해 월급을 주고 있습니다. 학생들에게 교복이나 학용품도 지급해 주지요. 저희가 중요하게 생각하는 건 놀이시설입니다. 땅을 추가로 매입해서 운동장을 만들어주기도 해요.”

인터뷰 중에도 끊임없이 그의 전화기가 울렸다. 22년간 8,000미터가 넘는 고산만을 상대하던 이에게 평지에서의 바쁘고 지루한 일상은 어떤 의미일까 궁금했다.

“제가 요즘 하고 있는 일이 8,000미터급 산을 오르는 거나 마찬가지예요. 우리나라의 기부문화가 활성화되지 않았어요. 학교 한 군데 짓는 데 3억에서 5억이 듭니다. 지진이 일어나고 건축자재가 부족해지면서 건축비용이 올랐거든요. 한 걸음, 한 걸음 쉽지 않지만 내딛고 있는 거예요. 아이들의 웃는 모습을 보면 더 큰 행복과 기쁨을 느끼거든요.”

지금까지도 엄 대장을 볼 들고 있는 히말라야. 그에게 어떤 의미인지 물었다.

“그건 말로 표현할 수 없어요. 히말라야 산자락에 가면 저절로 산에 대한, 자연에 대한 경외심을 갖게 됩니다. 고개를 숙이게 되고, 인간에 대한 존중을 깨닫게 되지요. 성찰의 시간, 모든 산이 그렇지요. 산은 도전의 대상이기도 하지만 존경의 대상이자, 성찰의 시간을 갖는 계기이기도 합니다. 수도승과 고행승의 자



세로 가야, 산도 비로소 받아줍니다. 자신의 욕심으로 가면 실패해요. 등반하기 전까지는 마음을 비우겠다. 다짐하고 또 다짐합니다. 문제가 발생할 때는 항상 과욕을 부렸을 때예요. 평정심을 잃은 자리에 자만심이 채워지면, 위험한 것도 위험하게 안 보이고, 어려운 것도 어렵게 안 보여요. 눈사태가 난다거나, 얼음이 떨어지거나, 동료가 다치는 사고가 일어나게 됩니다. 산은 시시각각 변하거든요, 리더의 역할이 그래서 중요 한 겁니다. 책임감, 희생정신, 냉철함, 자신감 등을 갖춰야 대원들을 제대로 이끌 수 있어요.”



박무택과 죽음의 비박을 하고 오른 칸첸중가

엄 대장의 사무실에는 유독 책이 많이 꽂혀 있다. 영감을 주는 책이 있는지 물었다. “굉장히 힘든 시기에 용기를 준 책이 한 권 있어요. 알프레드 랜싱이 쓴 <새클턴의 위대한 항해>라는 책입니다. 새클턴 경이 인듀어런스호를 타고 남극을 원정하는 길에 겪은 일을 기록한 책입니다.

2000년도에 세계에서 세 번째로 높은 봉우리인 칸첸중가를 오르다 사고를 만났어요. 동료를 잃고 신신을 베이스캠프까지 끌고 왔습니다. 재정비해서 등반을 계속하느냐, 접고 내려가느냐의 기로였지요. 아무 것도 손에 잡히지 않았어요. 매일 산만 바라보면서 있는데 일행 중 한 명이 내민 책이 바로 이 책이었어요. 몇 시간 만에 다 읽었습니다. 수직의 세계를 오르락내리락하며 얼마나 곤절이 많았겠어요. 죽느냐 사느냐 하는 사선도 수도 없이 넘었지요. 남극 원정이라는 수평의 세계에서 살아남은 인간의 이야기이지만 제 이야기이기도 했어요. ‘그래, 인간의 정신력이라는 건 무한하다.’ 그 길로 다시 산에 올랐지요. 후배 박무택과 절벽에서 죽음의 비박을 하고 난 후 기어올라서 정상 등반에 성공했습니다.”

그가 오른 16좌 중 가장 기억에 남는 곳은 어디일까. “안나푸르나지요. 네 번 실패하고 다섯 번째에 등반에 성공했습니다. 똑같은 산을 다섯 번 올랐다면, 얼마나 먹었보다 일주일에 최소 두세 번은 신을 오릅니다.”

1 매년 여름엔 대학생들을 이끌고
DMZ 평화대장정에 나서는 엄홍길 대장.
2 지난 2월 23일 열린 네팔 11차
엄홍길 휴먼스쿨 준공식 모습.

엄 대장이 들려주는 건강한 삶

• 히말라야를 오를 때 체력을 끌어올리려 어떤 운동을 하셨나요?

“수영을 했습니다. 25미터 레인 기준으로 왕복 10회를 오가곤 했어요. 1990년에는 포항에서 출발해 괴벽 5박 6일 동안 수영을 해서 독도에 가기도 했어요. 요즘은 시간이 없어서 수영은 못 하고 있습니다.”

• 평소 건강관리 비결은?

“담배를 아예 안 피웁니다. 체질적으로 맞지 않는 것 같아요. 카페인이 들어간 음료도 전혀 마시지 않습니다. 집에서 밥을 먹을 땐 죽염이나 죽염된장 같은 인산이 제품을 즐겨 먹지요. 무엇보다 일주일에 최소 두세 번은 신을 오릅니다.”



엄홍길 대장이 김윤세(오른쪽)
인산가 화장과 북한산 바위에
앉아 함께 산책을 하고 있다.

산에서 우여곡절이 많았겠습니까. 두 번째 등반 때는 크레바스에서 동료 세르파를 잊었습니다. 네 번째 올랐을 땐 제 오른쪽 발목이 부러졌어요. 부러진 채로 2박 3일 동안 빙벽을 타고 내려왔어요. 헬리콥터로 네팔 병원에 갔더니 수술 못한다고 해서 한국으로 왔습니다. 의사가 앞으로 등반은 못 한다고 했는데, 수술하고 10개월 만에 다시 올라 성공했어요.”

엄 대장은 그때의 여파로 지금도 오른쪽 발목을 제대로 못 쓴다. 앓아 있다 다시 걸을 때면 어김없이 통증을 느낀다고 한다. 그 다리로 지금도 일주일에 두 세 번 산을 오른다.

매달 중학교 2학년생들과 희망원정대 등산

“서울 강북구, 성북구교육청과 함께 청소년희망원정대라는 걸 꾸렸어요. 강북구 관내에서 추천받은 학생들입니다. 요즘 제일 무섭다는 중학교 2학년생들이지요. 한 달에 한 번 근처 산을 오르는데 말투부터 성격까지 아이들이 변하는 걸 보는 게 즐겁습니다. 그리고 매달 마지막 주 금요일엔 전국의 산을 찾아 오릅니다. ‘대한민국 도전명산 16좌’라는 프로그램이에요. 이때는 동시에 2,000명이 함께 등반합니다. 기념사진 찍는 데만 1시간이 걸리죠.”

‘바쁘게 사시는 만큼 17좌도 금방 오를 것 같다’고 건네자 엄 대장은 정색을 한다.

“학교를 짓다 보니 다른 게 보여요. 아이들이 등교하려고 위험한 산길을 한 시간씩 걸어오더라고요. 아기숙사를 지어야겠구나 생각한 이유예요. 의료 부분도 도움이 필요해요. 세르파들이 모여 사는 남체라는 마을이 있어요. 고산지대라 고산병 환자도 많고 의료 시설이 부족해요. 여기에 보건소는 있는데, 의료진이 목을 숙소가 없더라고요. 이번에 네팔에 들어가면 그곳도 들러볼 예정이에요.”

네팔은 또 도로보다 비행기가 빨릴해 있어요. 그런데 기상 문제나 다른 사정 때문에 비행기가 못 뜨면 인근 마을에 비상이 걸립니다. 보완할 수 있게 헬기장을 지어달라는 요청을 받았어요. 헬기장도 지어줄 예정입니다.”

‘두려워하지 말자. 등산이란 길이 끝나는 곳에서 시작되는 법이다. 우리가 가게 되면 새로운 길이 되고 또 다른 루트가 된다.’ 영화 <히말라야> 속 엄 대장의 대사다. 그의 길이 어디로 이어질지 기대된다. ■

엄홍길휴먼재단 www.uhl.or.kr
후원문의 02-736-8850



노욕^{老慾}은 화^禍를 부른다

“인간의 최고의 병폐가 노욕^{老慾}이니라.
늙어서 욕심 가진 건 인간의 최고의 병폐다.”

– 인산 김일훈 선생 1989.10.15 부산일보사 강연

몸과 마음이 늙어도 도리를 죽어야

‘종심소욕불유구^{從心所欲不踰矩}.’ 나이 칠십이 되어서는 마음이 원하는 바를 죽더라도 절대 도리에서 벗어나지 않았다는, 공자께서 73세에 돌아가실 때 남기신 마지막 말씀이다. 흔히 70세를 종심^{從心}이라 부르는 근거이기도 하다.

100세 시대라고 하지만 나이 70을 넘겼다는 것은 살아온 날보다 살아갈 날이 훨씬 적게 남았다는 것을 뜻한다. 아무리 후하게 쳐서 30년을 더 산다 해도 겨우 100세가 되기 때문이다. 종심, 몸은 점점 노화되고 기력은 소진하여 정신마저 점점 어두워지는 시기에 들어선 것이다.

70세 넘어 암 수술 · 항암제 투여 큰 도움 안 돼

아무리 권력과 부를 거머쥐고 산다 한들 생로병사를 거스를 수 있는 인간은 없다. 그런데 가끔 욕심이 과한 나머지 순리를 역행하려 애쓰는 분들이 있다. 늙어감을 인정하지 못하고 돈

과 약으로 젊음을 사려는 사람, 암에 걸렸다고 본인이 앞장서서 수술대 위에 올라가는 사람을 어렵지 않게 볼 수 있다. 사실, 70세가 넘은 분들이 암 수술을 하는 경우 수술과 항암제 후유증을 이기지 못해 잘못되는 경우가 적지 않다.

장수 욕망 때문에 絶命 할 수도 있어

오래 살고 싶은 욕망 때문에 그나마 좀 더 살 수 있는 기회를 놓쳐버리는 우愚를 범하는 경우가 생각보다 많다. 그것은 본인에게나 가족에게도 괴로운 일이 아닐 수 없다. 욕심을 버린다는 것이 생각처럼 쉬운 일은 아니겠으나, 늘그막에 자식들에게 부담 주지 않고 건강하게 살 수만 있다면 못 할 일도 아니다.

몸이 늙는다고 욕망도 따라 늙는 건 아니다. 우리는 좀 더 가벼워져야 한다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트)



'2016년 첫 테이프' 246차 1박 2일 힐링캠프

봄처녀 제 오실제~ 쑥뜸 불맛에 빠지다

만물이 생동하는 봄. 언 땅을 뚫고 새싹이 수록 나오는 계절이죠. 파릇파릇 쑥도 쑥쑥 자라고요. 인산의학 마니아들에게는 중완과 단전에 쑥뜸 기운을 수록 넣는 기간이기도 합니다.

이번 246차 힐링캠프는 새해 첫 쑥뜸수련회로 진행됐습니다. 쑥뜸에 대해 자세하게 공부도 하고 뜸자리도 잡아보면서 쑥뜸 뜸 준비를 하는 힐링캠프 현장을 담았습니다.

글 한상현 사진 한준호



인산쑥뜸자리 잡아드려요

쑥뜸수련회에서는 쑥뜸을 뜨고자 마음먹은 분들에게 뜸자리를 잡아드립니다. 단, 뜸을 직접 떠주지는 않아요. ^^

이게 소금기둥입니다 →

힐링캠프 참가자들이 인산의학의 대표 신약인 죽염 생산 과정을 제조장에서 직접 견학을 하고 있습니다. 대나무에 천일염을 넣고 구우면 이렇게 소금기둥만 남아요.



시뻘겋게 녹은 죽염

죽염 제조의 마지막 과정인 고열 용융시킨 죽염입니다. 용암처럼 시뻘겋게 녹은 1,600도의 죽염을 꺼내자 탄성이 나오네요.



설악산에서 전해온 편지

인산의학에서 삶의 길을 찾았다는 우성숙 설악산자연학교 교장. 그녀의 생생한 인산의학 체험기에 높을 놓고 들어요.



쑥뜸만큼 뜨겁게 열강하는 철인

쑥뜸 전문가 김종호 인산가 이사는 철인3종 경기를 할 정도로 강철체력입니다. 일정이 끝나고 밤 11시가 넘은 시각에도 쑥뜸자리 강연을 열정적으로 하고 있네요.



으라차차! 기지개 쭉~

죽염제조장 견학, 전통 장 담그기 체험, 동영상 시청, 계속되는 강연 등 타이트한 일정으로 치러셨나요? 기지개 한번 쭉 켜는 것만으로도 피로가 풀립니다.



봄볕이 좋아! 개 나른~

봄볕 따뜻한
인산연수원 마당에
누워
오침을 즐기던
견공들이
김윤세 회장을
반갑게 맞고 있네요.



죽염된장의 항암 효과 과학적으로 입증

발효식품 전문가인 박건영 부산대학교
식품영양학과 교수가 죽염된장의 항암 효과에
대한 연구 결과를 발표하고 있습니다.

인산 선생을 그리워하다

인산연수원에 있는 인산 선생의 동상은 인산을 존경하고 그리워하는 이들이 자발적으로 세운 것인데요. 인산을 만났던 이들이 동상 앞에서 옛 추억을 회고하기도 합니다.



힐링캠프에서 만난 사람들

이천에서 온 김홍재·이종분 부부 “복해정·죽염 먹었더니 이튿날 거뜬”



인산연수원을 처음 방문한 김홍재(63)·이종분(60) 부부는 힐링캠프 기간 내내 열정적으로 프로그램에 참여해 참가자들의 눈길을 끌었다. 밤늦게까지 이어진 쑥뜸자리 강의에도 빠지지 않고 자리를 지킬 정도로 열의를 보였다.

4년 전에 어깨 회전근 파열과 오십견 등 증상이 심해 병원을 찾았을 때 우연히 인산의학을 알게 됐다는 이종분씨. 병원 대기실에서 만난 분에게 홍화씨를 소개받고 직접 실천해보면서 인산가와 사랑에 빠지게 됐다. 그 후 그녀는 월간 〈인산의학〉을 매달 정독을 하며 인산의학을 직접 실천하게 됐다고, 유황오리 액스, 다슬기 진액, 홍화씨, 무엿, 죽염, 복해정 등 인산가 제품을 거의 다 먹어볼 정도로 마니아가 됐다.

“며칠 전 독감에 걸려 근육통이 심하기에 복해정과 죽염을 먹고 잊어요. 그런데 다음날 아침에 일어나니 신기하게도 몸이 기쁜한 거예요. 또 한번 인산의학의 신묘함을 깨닫게 됐어요.”

그녀는 이번 쑥뜸수련회를 통해 뜰에 도전해 보고 싶다고 했다.
“제가 편두통이 심한데 백화에 뜰을 뜯어 좋다고 하니 한번 도전해 보고 싶어요.”
쑥뜸에 성공해 편두통의 고통에서 해방되길 빌어본다.

성남에서 온 김해숙·이영혜씨 “인산가 죽염 전통 장 역시 최고”

친구 사이인 김해숙(59)·이영혜(59)씨는 힐링캠프에 5번째 참가하고 있는 인산 기 열성회원이다. 신약회 회원인 남편들 때문에 만나게 됐지만 오히려 이들이 더 가깝게 지낸다고.

5년 전 김윤세 회장의 강남구민회관 공개 강연을 듣고 인산의학을 알게 됐다는 이영혜씨는 “처음부터 믿음이 가더라고요. 큰 거부감이 없었어요. 곧바로 인산의학을 실천하게 됐어요. 힐링캠프에 자주 참가하는데 함양에 오면 마음이 편안하고 저절로 힐링이 되는 것 정말 좋아요”라고 말했다. 이씨의 전도(?)로 인산의학에 발을 들어놓은 김해숙씨는 “위가 좋지 않고 위통으로 고생했는데 자죽염을 침으로 녹여 먹기 시작하면서 소화도 잘되고 통증도 사라졌다”며 “요즘은 복해정의 매력에 빠져 있다”고 했다.

이번 힐링캠프에서 전통 장 담그기를 직접 체험해 본 이들은 한목소리로 “인산가 죽염 전통 장 최고”라며 엄지를 치켜들었다. 이혜영씨는 “남편이 입버릇처럼 하는 말이 있어요. 짭짤하게 먹어야 싱거운 소리 안 한다고요(웃음). 헬스클럽에서 땀을 흘리고 난 후 건강차에 죽염을 타 마시는데 몸이 개운해지더라고요”라고 말했다. 그녀들은 인산의학을 생활 속에서 실천하고 있는 마니아들이었다. ■



2016 인산가 회원 건강 에세이 공모전

여러분의 솜씨를 보여주세요

추운 겨울에도 무더운 여름에도 인산의학만 있다면 건강할 수 있다!
 죽염과 흉화를 비롯해 유황오리와 쑥뜸 등 인산가의 건강제품과 자연치유법을 통해
 회원 여러분은 어떤 회복을 경험하셨나요.
 저마다의 경험과 치유 과정을 200자 원고지 10매 분량의 에세이로 적어 응모해 주세요!
 당선자 16분께 총 500만 원의 상금을 드립니다.

보내실 곳

032140

서울시 종로구 인사동5길 흥익빌딩 4층
 인산가 '건강 에세이 공모전' 담당자 앞
 email(ystory9@chosun.com)로도 응모 가능

시상 내역

대상(1명, 상금 100만 원)
 금상(1명, 상금 70만 원)
 은상(1명, 상금 50만 원)
 동상(2명, 상금 30만 원)
 우수상(11명, 상금 20만 원)

마감 일자

2016년 6월 30일까지

시상

2016년 8월 27일(토)
 죽염 산업화 29주년 기념식에서 시상

* 당선자 일부는 <인산의학>에 게재

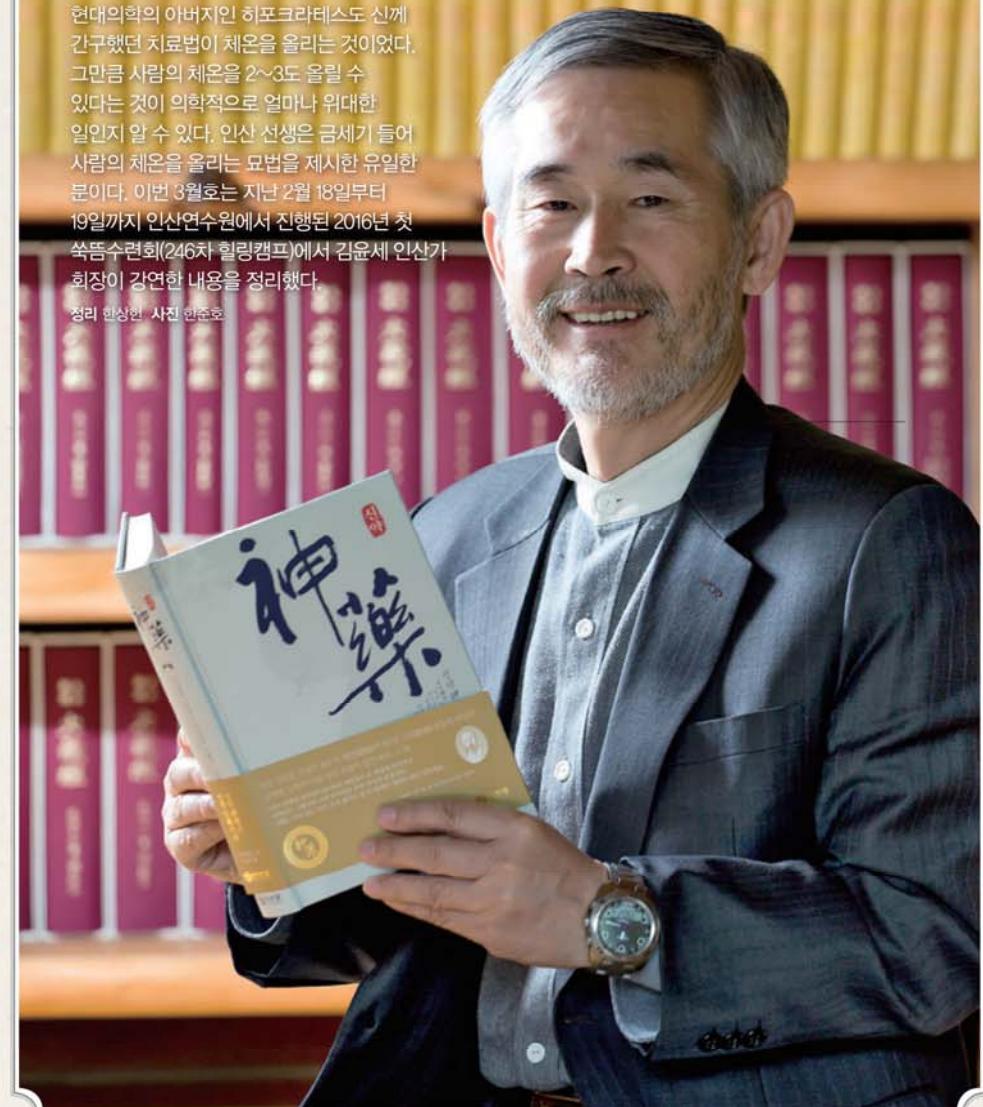
**심사위원**

김윤세(전주대 대체의학대학원 객원 교수, 인산가 회장)
 김재원(인산가 고문, 전 <여원> 발행인)
 박홍희(인산가 홍보국장, 시인)
 정재환(조선뉴스프레스 부국장)
 * 응모작은 일절 반환하지 않으며 심사 결과에
 대해서는 이의 제기를 하실 수 없습니다.

"팔팔하게 살고 싶다면 쑥뜸의 불기운을 받아들여라"

현대의학의 아버지인 히포크라테스도 신께
 간구했던 치료법이 체온을 올리는 것이었다.
 그만큼 사람의 체온을 2~3도 올릴 수
 있다는 것이 의학적으로 얼마나 위대한
 일인지 알 수 있다. 인산 선생은 금세기 들어
 사람의 체온을 올리는 묘법을 제시한 유일한
 문이다. 이번 3월호는 지난 2월 18일부터
 19일까지 인산연수원에서 진행된 2016년 첫
 쑥뜸수련회(246차 힐링캠프)에서 김윤세 인산가
 회장이 강연한 내용을 정리했다.

성리 한상한 사진 한준호



오늘 강연은 '내 안의 의사를 깨워라'라는 이야기보다 '뜨거운 맛 좀 보시라'는 얘기를 하려 한다. 여러분도 잘 아시다시피 인산쑥뜸에 대한 이야기다. 이번 힐링캠프가 2016년 첫 쑥뜸수련회이니만큼 회끈한 이야기를 좀 하겠다.

봄이 가까워지면 옛날 당나라 때 선사인 황벽희운黃壁希運의 유명한 시가 떠오른다.

진로형탈사비상瘡勞迴脫事非常, 이 풍진 세상을 초월하는 길은 보통 일이 아니네. 긴 고통을 단단히 부여하고 한 번 달려볼 일이다. 부시일번 한철골不是一番徹骨, 한번 빼에 사무치는 추위를 겪지 않고서는, 생

득매화박비향爭得梅花撲鼻香, 코끝을 찌르는 매화의 젖은 향내를 어찌 맡을 수 있겠는가. 곧 매화가 필 것이다. 매년 이때가 되면 많은 이가 배 위에 쑥뜸불을 올려놓고 뜰을 뜯다. 저는 쑥뜸을 뜰 때면 이 시가 가장 먼저 생각난다. 혹독한 한파를 겪지 않으면 매화의 향을 맡을 수 없듯 살을 에는 듯한 쑥뜸의 고통을 겪지 않으면 더 건강한 나를 만드는 지혜롭고 현명한 생명경영의 방식을 터득할 수 없다고 생각한다. 내 몸이 예전 건강한 때로 다시 회복될 수 있는 탄력이 살아 있을 때 자기 생명경영을 잘 하는 것이 중요하다. 호미로 막을 수 있는 문제인데 조금 방심하고 게으름 피우면 가래로 막기도 어려울 수 있다.

체온 중요성 강조한 히포크라테스, 화타, 편작

인산 김일훈 선생께서는 동서고금에도 없고 세상에서 그 유례를 찾아볼 수 없는 최상의 건강법이자, 암·난치병·괴질을 물리치는 묘법을 알려줬다. 그중

히포크라테스는 '만약 신께서 내게 사람 체온을 2~3도만 올릴 수 있는 능력을 주신다면 이 세상 모든 사람의 병을 고칠 수 있을 텐데'라며 아쉬움을 토로했다. 바로 이 대목이다. 인산 선생께서는 사람 체온을 올려 우리 몸의 100명의 의사가 활발하게 활동을 해서 암·난치병·괴질을 물리치는 신약·명약·묘법들을 <신약> 책을 통해 만천하에 공개했다

하나가 인산쑥뜸이다. 쑥뜸을 떠봐야지 마음먹은 사람이 1,000명이 있다면 실제 실천하는 사람은 1명 있을까 말까. 그 만큼 고통스럽다. 침을 맞는 것처럼 살갗을 들어가는 그 순간만 '파끔'하는 것이 아니다. 쑥뜸은 올려놓으면 숨도 제대로 못 쉰다. 이런 것을 수백 번 반복해서 뜯다고 하면 쉽게 실행에 옮길 수 있겠나. 우스갯소리로 일제강점기 때 악질 중의 악질 순사를 '도끼로이마까상'이라고 했는데 그보다 더 독한 순사는 '깐데또까상'이라고 했다. 까진 곳을 또 까는 것이 쑥뜸이다(웃음).

의학의 아버지라고 하는 히포크라테스의 대표적인 명언 일곱 가지를 정리한 칠언이 있는데 이 중 여섯 번째 명언이 있다. 그는 '약으로 고치지 못하는 병은 수술로 고치고, 수술로도 고치지 못하는 병은 열로 다스려야 한다. 열로도 다스리지 못하는 병은 불치병이다'라고 했다. 그리고 히포크라테스는 '만약 신께서 내게 사람 체온을 2~3도만 올릴 수 있는 능력을 주신다면 이 세상 모든 사람의 병을 고칠 수 있을 텐데'라며 아쉬움을 토로했다. 바로 이 대목이다. 인산 선생께서는 사람 체온을 올려 우리 몸의 100명의 의사가 활발하게 활동을 해서 암·난치병·괴질을 물리치는 신약·명약·묘법들을 <신약> 책을 통해 만천하에 공개했다. 그런데 자타가 공인하는 대한민국 최고의 전문가라는 지식인들이 그 의미와 가치를 너무도 몰라서 '황당무계하기 그지없는 책'이라고 평가절하하기도 했다. <신약> 책을 읽어보고 그리 평가하느냐고 물으면 읽어봤다고 한다. 그러나 읽어봤다면 그런 얘기를 할 수 없다. 직접 해보지 않고 판단할 수 있는 것이 아니다. 사물

을 지나가는 길에 훌낏 또는 대충 훑어보고 지나친다는 뜻의 사자성어가 주마간산走馬看山이다. 달리는 말 위에서 산을 보면 그 산을 제대로 볼 수 있겠나. <신약> 책을 읽은 것이 아니라 구경한 것을 읽었다고 할 수 있겠나. 제 이야기를 들으시고 <신약> 책을 첫 자부터 끝 자까지 읽어보고 그 책에서 제시한 의미와 가치를 잘 이해해 보길 바란다. 여러분의 인생이 바뀌게 될 것이다.

히포크라테스뿐만 아니라 세계 최고의 명의라고 했던 화타, 편작도 사람의 체온을 올리는 방법을 명명백백 제시한 분은 단 한 명도 없다. 사람의 체온을 올리는 방법을 제시한 분은 인산 김일훈 선생이 유일하다. 제가 선친을 신격화하기 위해 지어낸 이야기가 아니다. 이것은 사실이기 때문에 제가 자신 있게 이야기할 수 있는 것이다. 사람의 체온을 1~2도 올릴 수 있다는 것이 의학적으로 얼마나 위대한 일인지는 앞에 언급됐던 명의들의 이야기에 의해 확인됐다.

마늘죽염·유황오리 체온 올리는 데 도움

사람의 체온을 올리는 방법은 몇 가지가 있다. 사람이 먹어 금방 체온을 올릴 수 있는 것은 위스키, 코냑 같은 술이다. 그런데 술은 서너 시간 지나면 다시 체온이 내려간다. 술은 알고 마시면 애이지만 모르고 마시면 독이다. 그런데 대부분 독이 되게 마신다. 술도 몸을 따뜻하게 하는 것은 맞지만 일시적이다. 어른들이 감기 걸리면 소주에 고춧가루 타서 마시라고 했는데 체온 상승의 일시적 효과는 있지만 체온은 금방 내려간다.

또 체온을 올리는 방법으로 운동이 있다. 운동을 하면 몸에 열이 난다. 그러나 운동은 지속적으로 꾸준히 해야 한다. 미국 암협회에서 운동의 기준치를 발표했는데 그것이 '7545'다. 일주일(7일)에 5회 운동을 하되 1회에 45분 이상 해야 한다는 것이다. 이렇게 운동을 하면 암을 50% 예방할 수 있다고 했다. 얼마나 위대한 이야기인가. 히포크라테스도 가장 좋은



운동이 걷기라고 했다.

그러나 암·난치병·괴질의 치료에 더 효과적이고 확실한 체온 상승법이 있다. 인산 선생이 <신약본초>에서 말기 암 환자에게 내린 최후 처방이 마늘죽염요법이다. 사람이 먹어서 체온을 올릴 수 있는 것 중 마늘이 으뜸이다. 마늘은 땅속의 유황성분을 가장 많이 함유한 물질이다. 때문에 먹어서 체온을 올릴 수 있는 것이다. 밭마늘을 겹질째 구워 죽염을 푹푹 찌어서 하루 20통 이상을 먹으라고 했다. 20통은 하한선이다. 약리 효과를 얻으려면 이 하한선 이상을 먹어야 하는 것이다. 그런데 '20통을 어떻게 먹지' 하는 이들이 있다. 그리고 효과 안 난다고 한다.

세계 석학들이 한목소리로 지목하고 있는 세계 최고의 암치료제가 마늘이다. 이에 대해 동서양 의학자를 막론하고 이의를 제기하는 이는 없다. 물론 마늘은 독성이 있어 생마늘을 많이 먹으면 위가 헐고 시력이 떨어질 수 있다. <자연치유>라는 책을 쓴 미국 면역의학자 앤드루 와일 박사는 독성 때문에 마늘을 요구르트나 우유에 타서 먹으라고 했는데 제대로 해독되지 않고 많이 먹을 수 없다. 그런데 인산 선생께서는 밭에서 재배한 마늘을 겹질째 구워서 뜨거울 때 죽염 푹 찌어 먹으면 신약이 된다고 했다. 이 처방을 두고 이상하다는 이들이 많다. 간 마늘을 구워서 먹으면 먹기도 편하고 할 텐데 왜 굳이 겹질째 구워서 먹으라고 했을까. 겹질을 끼서 구우면 약성이 날아

간다. 마늘의 수분이 최고의 약인데 겹질째 구워야 그 진액을 제대로 먹을 수 있다.

진시황은 수은 법제 제대로 못 해 죽게 돼

암세포가 완벽하게 사멸하는 온도가 43도다. 쑥뜸이 살에 닿는 온도는 200도가 넘는다. 이런 불로 지지는데도 몸이 아무렇지도 않고 병을 치료할 수 있는 것은 지구상에 단 하나 강화도 약쑥밖에 없다. 불은 모두 위로 올라가지만 쑥불은 아래로 내려간다. 강화江華는 구한말 프랑스 학대가 와서 포격을 해 쑥대밭이 됐을 때도 쑥이 자란 곳이다



또 인산 선생께서 제시한 또 다른 체온 상승법이 있다. 유황오리를 약재와 함께 넣고 끓여서 먹으라고 했다. 중국 진나라의 진시황이 2,000년 전에 서불에게 '삼신산 불로초를 반드시 구해오라'고 특명을 내려 우리나라 땅으로 보냈다. 삼신산은 금강산, 지리산, 한라산을 의미한다. 약재는 지리산이 가장 많다. 히말라야나 알프스는 거느리는 산군이 어마어마하다. 우리나라에서는 가장 큰 산군을 거느린 곳이 지리산이다. 때문에 지리산 최고봉을 천왕봉이라고 하는 것이다. 진시황이 보낸 서불은 우리나라에 왔다가 다시 돌아가지 않았다. 그래서 진시황에게 당시 명의라고 불리던 의사들이 불로장생약으로 제시한 것이 주사朱砂다. 주사는 유황과 수은이 합해진 약제로 이를 법제해서 먹었는데 수은은 완전히 제거하지 못해 진시황은 49세에 수은 중독으로 사망했다. 진시황에게 불로장생약으로 제시했던 금단金丹의 비밀이 바로 유황이다. 유황의 남편은 수은이다. 때문에 유황 옆에는 항상 수은이 따라다닌다. 고금동서에서 유황 법제에 성공한 이가 없었는데 인산 선생이 유일하게 유황 법제 방법을 제시했다. 오리에게 유황을 먹이면 완벽하게 법제가 된다는 것을 밝힌 것이다. 지구의 생명체 중 오리만이 유일하게 유황을 먹어도 죽지 않는다. 그 이유는 오리가 수정수기를 품고 있는 물을 상징하는 동물이기 때문이다. 오리는 물만 보면 달려 들어간다. 이런 오리의 물기운이 유황의 불기운을 다스리면서 법제가 된다. 이렇게 먹어서 체온을 올리는 것은 밭마늘과 유황오리다.

먹어서 체온을 올리는 것도 방법이지만 좀 더 확실한 체온상승법은 직접 아궁이에 불을 때는 것이다. 사람 몸의 아궁이는 단전丹田이다. 생명의 불꽃을 배양시켜 기르는 밭이 바로 단전이다. 생명의 불꽃이 시작되고 끝나는 곳이 단전이다. 중완에 뜸을 뜨면 만병을 고치고 단전에 뜸을 뜨면 죽지 않는다고 했다. 생명의 문인 단전에 불을 붙이는 명문화命門火를 양기가 강해져 북돋으면 사람은 늙지 않는다. 불로장생의 묘법이 진시황이 살았던 중국 함양에는 있지만 대한민국 함양에는 있다.

"Feel the Heat of Insan Moxa Cautery, If You Want to Lead a Robust Life"

Insan Kim Il-hun came up with treatments for cancer and other terminal diseases, unprecedented and unparalleled anywhere in their effects. Moxa cautery is one of them.

For every 1,000 person who has ever thought of getting moxa cautery, maybe one person has actually got around doing it. It's just that painful. Getting acupuncture may sting a little only when needles are inserted, but while undergoing moxa cautery, you'll hardly be able to breathe. Imagine repeating the process hundreds of times, and you'll see why most people would be hesitant.

Not even the greatest of physicians, be it Hippocrates, Hua Tuo and Bian Que, could come up with definitive methods to raise the body temperature. Insan is the only person to have done it in modern times. It's an incredible medical feat to be able to raise the body temperature by a degree or two.

One way to accomplish the same is to drink whiskey or cognac. Yet your temperature will return to normal after a few hours. Exercise can also help increase your body temperature, but you have to work out on a regular basis, five days a week and at least 45 minutes per session. Hippocrates also said walking is the greatest form of exercise.

Insan's method of consuming garlic with bamboo salt is the most effective treatment for cancer and other terminal illnesses, and also the most definitive way to increase the body temperature. Of all the foods that humans can consume to raise the body temperature, garlic is at the top of the list. It contains plenty of sulfur, and Insan told us to roast the whole wild garlic and eat about 20 heads with bamboo salt each day. Another way suggested by Insan to increase your body temperature is to consume yuhwang (sulfur-fed) duck

after boiling it with other medicinal herbs. During Qin Dynasty, Qin Shi Huang took an injection that mixed sulfur with mercury as his elixir of life. Unable to properly detoxify sulfur, Qin Shi Huang was poisoned by remaining mercury and died at age 49. No one in the world had ever come up with ways to detoxify sulfur until Insan did it. He demonstrated that you could do so by feeding ducks sulfur. The spirit of water in ducks can contain the force of fire in sulfur.

Eating food to increase your body temperature is all perfectly fine, but even a surer way to do so is to light your furnace. For a human body, it's danjeon (or the energy center, the lower part of your abdomen). If you perform moxa cautery in that area, the body temperature will go up, and it will help burn extra fat. Because your body will tighten to fight the pain, your muscles and nerves will be strengthened. You may only experience the state of nothingness in death, but you'll be enter that world alive in about 10 minutes of moxa cautery.

People who inquire about moxa cautery wonder if they'll be able to survive a month of that treatment. If you've spent 20 to 30 years of your life getting sick and developing cancer, then what's one month of moxa cautery? They're not asking if they will be treated; they're asking how they can survive moxa cautery. If you're past Stage 4 in cancer, there's no known cure and no known case of complete recovery. Yet moxa cautery can make it happen. Read Insan's <Shinyak> from cover to cover, with no prejudice, and study Insan Medicine as closely as you can. Then you'll be able to live a healthy and prosperous life till 120, the age that nature has given humans. May you all lead a healthy and happy life.

Insan

명문이라고 하는 단전에 쑥으로 불을 붙이면 사람 체온 자체가 올라간다. 군살이 싹 빠진다. 통증을 이기려 힘을 잔뜩 주기 때문에 근육과 신경이 강화된다. 5~10분 타는 쑥불을 올려놓고 숫자를 세어 보라고 하면 20을 채 못 센다. 아버지 이름을 대라고 해도 못 댄다. 그 정도로 정신이 없다. 거꾸로 말하면 빛이 수억 원이 있어도 빛 생각이 안 나고 무념무상無念無想의 세계로 10분 내에 들어간다. 죽거나 입적을 해야 들어갈 수 있는 그곳을 살아서 10분 만에 쑥 들어갈 수 있는 방법이 인산쑥뜸이다. 때문에 인산쑥뜸 많이 뜯은 사람은 잘 놀라지도 않고 사람의 속을 깨뚫어볼 수 있다.

쑥뜸 뜨면 회복속도 20배는 빨라

그렇다면 왜 쑥으로 불을 때라고 했을까. 뜸이 좋다고 다른 것을 올려놓고 단전에 불을 때면 생명이 위험할 수 있다. 우리 몸의 혈관은 13만km다. 불꽃이 들어가려면 깊이 들어가야 한다. 쑥이 왜 쑥이겠나. 몸속 깊숙이 쑥을 들어가기 때문이다. 또 봄에 언 땅을 뚫고 올라오는, 쑥이야말로 엄청난 생명력을 가지고 있다.

〈삼국유사〉에 기록된 단군고기에 보면 환웅천왕이 사람이 되고자 하는 곰과 호랑이에게 쑥과 마늘을 주면서 100일 동안 햇빛을 보지 말고 먹으라고 했다. 여기에 지구상 최고의 의학 비밀이 들어 있다. 100일이라는 기간이 세시됐는데 병을 고치려고 하면 적어도 100일은 투자해야 한다는 것이다. 죽음을 먹어도 효과 나지 않을 정도만 먹고 어떻게 병을 고치려 하니. 밥숟가락으로 푹 퍼서 100일은 꾸준히 먹어야 하지 않겠나. 이렇게 먹으면 자기 병을 큰 힘 들이지 않고도 고친다. 미지근하게 하지 말고 화끈하게 해라. 암세포가 완벽하게 사멸하는 온도가 43도다. 쑥뜸이 살에 닿는 온도는 200도가 넘는다. 이런 불로 지지는 데도 몸이 아무렇지도 않고 병을 치료할 수 있는 것은 지구상에 단 하나 강화도 약속밖에 없다. 불은 모

두 위로 올라가지만 쑥불은 아래로 내려간다. 강화江華는 구한말 프랑스 함대가 와서 포격을 해 쑥대밭이 됐을 때도 쑥이 자란 곳이다. 때문에 강화를 하늘에서 불이 떨어졌다는 의미로 강화烽火라고 할 수도 있다. 단전에 강화도 약쑥을 올려놓고 불을 붙이면 위에서 아래로 불기운이 쑥 내려간다. 마니산은 단군의 정기를 잇는 중요한 곳으로 기를 측정하면 세계에서 최고로 강하다. 기가 가장센 곳에서 해풍을 맞고 자란 강화약쑥으로 뜰을 뜯다는 것은 단전으로 우주에너지를 가지고 쑥 들어가는 것을 의미한다.

보통 음식을 먹으면 24시간 내에 소화되고 에너지로 바뀌어 소비된다. 사람의 체온이 36.5도인데 쑥뜸을 뜯면 최소 20배 회복 속도가 빠르다. 사람의 생각으로는 이해할 수 없는 일이 일어난다. 열의 비밀이다. 체온이 35.5도 전후에서 암세포가 가장 활발하게 움직이고 43도에 사멸한다. 몸이 불덩이인 아이들이나 젊은이들은 암에 잘 안 걸린다. 암에 걸린다면 체온이 떨어진 이들이다.

건강 찾으려면 '한 달 쑥뜸' 참아내야

건강에 문제가 있어 쑥뜸을 뜨려고 한다면서 상담을 하는 이들을 보면 어떻게 한 달씩 뜸을 뜰 수 있느냐고 한다. 생명경영을 잘못해 20~30년간에 걸쳐 암을 만들어놓고 한 달 뜸 뜯는 것을 어렵다고 하면 되겠나. 병이 낫겠느냐고 물어보는 게 아니라 그 뜨거운 쑥뜸을 어떻게 뜨느냐고 물어본다. 안타까운 일이다. 4기 이후로 접어든 말기 암 환자는 치료법도 없고 세계적으로 완치된 사례도 없다. 백약이 소용이 없다. 그러나 쑥뜸은 가능하다.

인산 선생에 의해 제시된 〈신약〉 책을 마음을 비우고, 어떤 편견도 갖지 않은 채 첫 자부터 끝 자까지 읽고 또 읽어서 참의료인 인산의학을 제대로 터득하면 여러분은 자연으로부터 부여받은 120세 천수를 건강하고 행복하게 누릴 수 있다. 여러분 모두 건강하고 행복하게 사시길 기원한다.

“要朝气蓬勃、健康生活， 请体验一下仁山艾灸”

仁山金一勛先生告诉我们古今中外前所未有的最佳妙法，仁山艾灸是其中的一个妙法，是治疗癌症、疑难症、怪病的妙法。

如果要试试艾灸的人有1000名的话，实际接受艾灸的人还不到1个人。这说明艾灸治疗很痛苦，不像一个针灸时的刺痛，施艾灸连呼吸都很困难，所以一听数百遍反复实施艾灸，谁都不敢接受艾灸。

希波克拉底(Hippocrates)、华佗、扁鹊等世界级名医都没有明确地提出提高体温的方法。进入本世纪，唯一提出提高体温方法的人就是仁山金一勛先生。提高1~2度的体温，在医学史上何等伟大啊！

威士忌酒、干邑(Cognac)等酒类也是提高体温的方法之一。但是，喝酒后过几个小时，有所升高的体温就会下降。运动也会使身体发热，可是每周五次一次45分钟以上持续不断地锻炼才可以。希波克拉底说步行也是一个很好的运动。

治疗癌症、疑难症、怪病的有效而确实的提高体温方法，就是仁山先生提出的大蒜竹盐疗法。吃后可提高体温的王牌就是大蒜。仁山先生告诉我们，大蒜最多含地下的硫磺成分，带皮烤大蒜蘸竹盐一天吃20头以上。

仁山先生告诉我们的另一个提高体温方法，就是硫磺鸭跟药材一起熬汤吃。中国秦始皇为长生不

老而吃的金丹，就是硫磺和汞合成的注射。不过，因硫磺制备方法失败，被汞中毒，49岁就离开了人世。古今中外，没有一人成功硫磺制备方法，而仁山先生唯一提出了硫磺制备方法，那就是给鸭子喂硫磺，就成为完美的制备方法。鸭子的水气治硫磺的火气，成为一个制备方法。

边吃边提高体温也是一个方法，不过直接往灶孔烧火是最可靠的方法。人体的灶孔是丹田，丹田上放艾绒后点火，人的体温会上升，也可铲除赘肉。为克服疼痛使劲儿，会增强肌肉力量和神经反应。离开人世或圆寂时才能进入的无念无想之世界，仁山艾灸利用十分钟的时间就可进入。

健康发生异常后，想接受艾灸治疗的人，竟说怎能接受长达一个月的艾灸治疗？生命经营不好，20、30年形成癌症，却说很难接受一个月的艾灸治疗。遗憾的是，问能不能治疗疾病，而是问那么烫的艾灸怎么能接受？！全球还没有完全治愈四期以后晚期癌症患者的案例，百药无效，但艾灸可以治愈癌症。

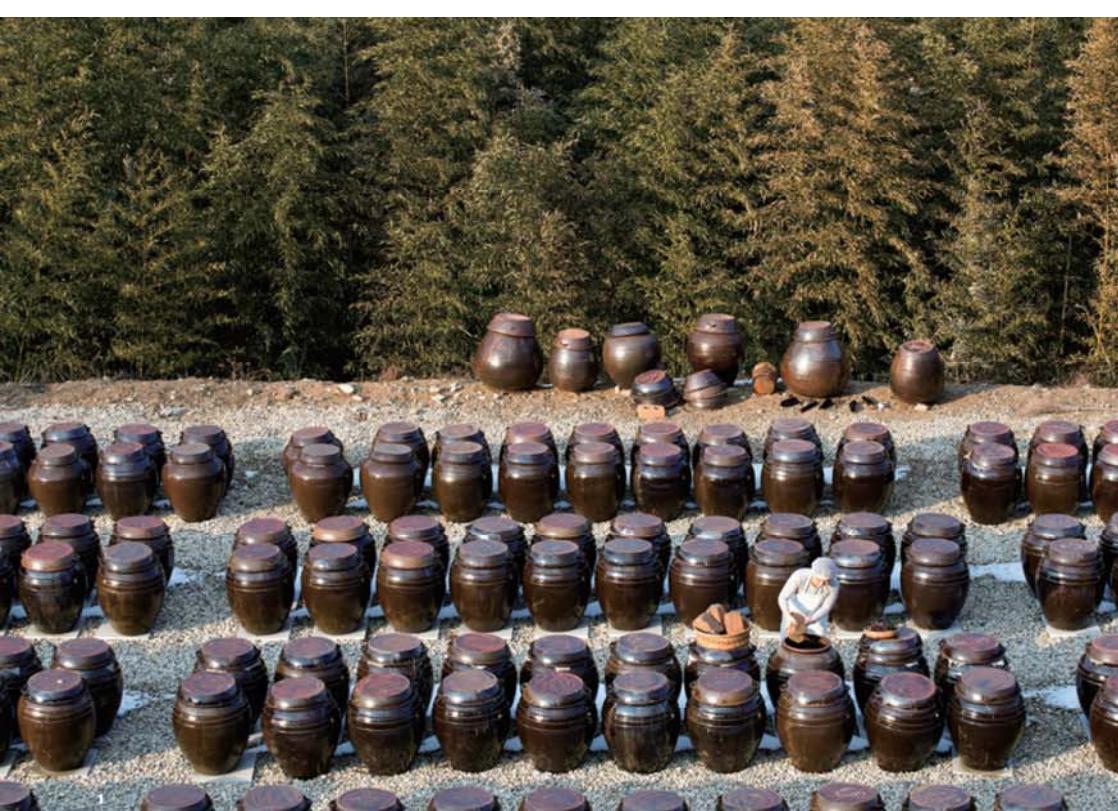
不要带任何偏见，从头到尾一读再读《神药》，真正领会真医疗仁山医学，就可以幸福健康地享受120岁天寿。

祝愿大家身体健康、阖家幸福、万事如意！



장은 콩을 주원료로 한 우수한 단백질 공급 식품으로, 발효가 얼마나 잘 되었는지에 따라 그 맛과 풍미가 결정된다. 또한 발효 과정을 거치며 장에 함유되는 성분들이 항암 작용, 면역력 증강, 간 기능 보호 등에 효과를 낸다. 오랜 기간 발효된 장일수록 효과가 더 좋아진다. 인산가는 100% 국내산 원료들에 9회 죽염을 더해 전통방식 그대로 장을 만들고 있다. 인산가 장을 맛본 사람들은 지리산 깨끗한 자연 아래 숨 쉬는 항아리에서 오랜 기간 숙성된 인산가 전통 장의 깊고 풍부한 맛에 감동한다.

글 김효정 사진 한준호



1 인산연수원 내 장류 제조장에 포진한 장독대들이
장관을 이룬다. 수년 전 담근 장부터 이번에 담근 장까지,
자리산 자락 삼봉산에서 장맛이 익어간다.

2 장독 하나를 열어 묵은 창을 그릇에 담았다.
제대로 발효된 전통 창의 향이 주변의 차기운 공기에 피지고,
그 빛깔이 무척이나 알고 곱다.

3 창이 발효되며 생길 수 있는 불순물을 막기 위해 장독 안에
고추와 칡술을 넣는다. 금줄을 꼬아 묶은 빛깔 고추를 꽂고,
장독에 치는 것은 나쁜 기운을 물리치기 위함이다.

4 깔라진 틈 사이로 누르스름한 꿈팡이가 핀 메주들,
훈훈한 기운이 가득한 방구들에 헛별 즐기가 스며들어와
메주가 더 잘 발효되도록 돋는다.





PART 01

죽염 전통 장 활성화를 위한 특별 대담

박건영 “죽염 넣은 발효식품 항산화·항비만 최적”
김윤세 “질 좋은 소금으로 만든 K푸드 한류 불 것”

지난 2월 19일 인산연수원에서 아주 특별한 대담이 진행됐다. 세계 최초로 죽염을 산업화시킨 김윤세 인산가 회장과 세계 최초로 된장의 항암 효과를 과학적으로 입증한 발효식품 전문가 박건영 부산대 교수를 만나 전통 장은 세계인이 인정한 항암식품이다. 전통 장을 제대로 발효시키려면 소금이 중요하다. 소금 중에서도 죽염은 가장 완벽한 소금으로 평가되고 있다. 이렇게 전통 장과 죽염은 떼려야 뗄 수 없는 관계다. 이에 죽염 전문가와 발효식품 전문가가 만나 위기에 놓인 대한민국의 밥상에 대해 진단하고 전통 장의 우수성과 필요성, 전통 장의 미래에 대해 이야기를 나누었다.

기획 한상현 사진 한준호



제1 주제

**대한민국 밥상
이대로 좋은가?**

박건영 교수(이하 박): 우리나라 사람들에게는 식약동원 食藥同源, 즉 '음식과 약은 뿌리가 같다'는 사상이 있다. 음식을 어떻게 먹느냐가 건강에 영향을 미친다는 사실이 선조부터 유전자를 통해 내려오고 있다. 그런데 요즘 무분별한 음식 관련 방송이나 미디어 콘텐츠가 넘쳐나 분별력을 잃고 있는 것 같다. 음식에 관심을 갖고 이를 다양하게 표현하는 것은 좋지만 전통과 뿌리가 없는 콘텐츠는 지양해야 할 것 같다.



김윤세 회장(이하 김): 히포크라테스는 '음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 것으로도 고칠 수 없다'고 했다. 음식은 수천 년간 인간이 먹어 그 안전성이 검증된 약이다. 이 음식에 대한 관심과 열기는 좋지만 정말 우리 밥상이 이대로 좋은가 하는 문제를 생각해 볼 때다. 지금은 양의 시대에서 질의 시대로 가는 단계라 완벽하게 정립된 것은 아니다. 연구를 통해 건강에 악영향을 미치지 않는 그런 질이 우수한 음식이 만들어지고, 과학적으로 이론이 뒷받침되는 질 좋은 먹거리를 먹는 시대로 가야 한다.

박: 강보리밥 먹던 예전 어린 시절엔 늘 흰 쌀밥이 그리웠다. 고기는 거의 먹지 못했다. 그런데 이젠



경제가 발전해 식단이 서구화돼 밥은 적게 먹고 육류 소비가 늘고 있다. 한식이 서양식으로 변해 이에 따른 성인병과 각종 암이 생기게 됐다. 특히 대장암이나 유방암은 서양식과 관련이 깊다. 그러나 우리 선조들이 먹던 전통 음식은 그 안에 과학이 있고 건강이 있다. 이를 대수롭지 않게 생각하고 서양의 패스트푸드를 선호하는 경향이 있다. 끼니를 때우는 것이 아니라 식사를 해야 한다. 한식의 중요성을 되찾아야 할 시점이다.

김 : 요즘 음식에 관심이 높은 이유는 건강이 화두화頭이기 때문이다. 좋은 음식을 먹고 병에 걸리지 않으려는 것은 좋지만 기본적으로 음식에 대해 알아야 한다. 노자의 〈도덕경〉 12장에 보면 오미영인구상 五昧令人口爽, 자극적인 맛에 치중하면 입맛을 버리게 된다고 했다. 요즘처럼 설탕, 조미료 등 맛 위주로 가면 건강에 좋을 수가 없다. 맛 중심이 아니라 음식이 인체에 미치는 영향에 대해 생각하고 만들어야 한다. 선조들은 거친 음식, 덜 가공한 음식, 자연친화적인 음식을 선호했다. 음식도 자연으로 돌아가야 한다. 자연친화적인 음식이 건강에 좋다는 생각이 사람들 머릿속에 깔려 있어야 한다.

박 : 밥상을 보면서 영양학적인 가치가 조합이 잘 됐느냐를 우선 살펴야 한다. 3대 영양소와 비타민, 미네랄 등이 잘 조화된 식단인지, 한쪽으로 치우친 식단인지를 봐야 한다. 김치, 된장, 산나물, 해산물 등 식재료의 조화와 영양소 배분이 잘 된 식단이 한식이다. 패스트푸드는 밥상이라기보다 한 끼 때우는 방법으로 봐야 한다. 또한 밥은 우리 밥상의

중심이다. 에너지의 50%가 밥에서 나온다. 빵보다 밥이 훨씬 에너지 요소로 유용하다. 특히 잡곡의 식물화합물을 약과 같은 역할을 한다.

김 : 쌀이 갖는 영양학적 가치가 뛰어난 데도 이에 대한 인식이 높지 않다. 삼겹살을 먹어도 밥을 먹어야 하고, 국수를 먹더라도 밥을 먹어야 하듯 한국인은 자신의 몸이 원하는 것을 잘 섭취해야 하는데 그저 맛있는 것만 먹는 게 문제다. 영양의 편중과 부족으로 인해 조화와 균형이 깨지고 이로 인해 몸이 약해져 건강을 해치게 된다.

박 : 우리나라 사람은 밥식으로 산다. 식은밥은 전분이 노화가 되기 때문에 소화가 잘 안 된다. 항상 금방 지는 따뜻한 밥을 먹는 것이 좋다. 우리 유전자는 우리가 먹어왔던 음식을 먹어야 건강하다. 그런데 유전자가 음식이나 외적인 환경에 의해 변해간다. 이를 에피제노믹스(epigenomics)라고 하는데 쌀밥만 먹던 유전자가 밀기루나 육식으로 인해 혼란을 느끼게 되면서 질병이 생기게 된다. 우리의 유전자가 원하는 걸 해야 건강할 수 있다.

김 : 그런데 요즘 자라나는 세대들은 김치나 된장, 간장을 싫어한다. 부모가 패스트푸드에 길드는 걸 지양하고 전통 음식을 늘 먹었다면 지금의 문제가 생기지 않았겠지만 요즘 젊은 엄마들은 이를 중요하게 생각하지 않는다. 때문에 한국 전통 음식이 대접받지 못하고 있다. 과학적으로 증명이 된 한식의 우수성을 정부 차원에서 국민에게 적극적으로 알려야 한다.

제2 주제 왜 우리 전통 장이어야 하나?

김 : 전통 음식의 핵심이 간장, 된장 등 전통 장이다. 젊은 시절 메주의 푸른곰팡이가 암을 일으킬 수 있다는 미국 〈타임〉지의 보도를 완벽하게 뒤집는 연구 결과를 발표해 세계가 주목했는데 그 주인공이 바로 박건영 교수다. 죄 없이 당하기만 하던 된장의 명예를 회복시킨 분이다.

박 : 발효는 식품에 미생물이 들어가서 인체에

이로운 물질로 만드는 것이다. 〈삼국지〉에 보면 고구려인들이 발효를 잘한다고 중국 사람들이 칭찬하는 부분이 있다. 우리나라에는 사철이 뚜렷하고 긴 겨울을 지내야 하니 선조들이 맛도 좋고 저장성이 뛰어난 음식을 개발하게 됐다. 그것이 발효식품이다. 발효식품은 인체 내 유익균을 증가시키고 면역력을 높이는 대표적인 프로바이오틱스 probiotics 음식이다. 그런데 이를 세계화시키지 못한다면 이는 후대들의 책임이다. 서양은 우유를 중심으로 한 동물성 발효지만 우리나라 발효식품은 식물성이다. 이것만 봐도 얼마나 과학적인가. 여기에 숨 쉬는 옹기로 발효를

박건영 교수가 전하는 현명한 장류 선택 법

마트 장류 코너에 가면 수백 가지의 장류가 있다. 선택의 폭이 넓기는 하지만 어떤 장이 좋은 건지 제대로 알고 구입하는 이는 많지 않다. 어떻게 하면 현명하게 장류를 선택할지 박건영 교수에게 물었다.

된장

재래콩으로 만든 메주로 담가야

콩으로 만든 메주로 담근 콩된장이 좋다. 성분표시를 보면 전분소스나 보리가 들어간 제품도 있는데 이보다는 메주로 만든 된장을 고르는 것이 중요하다. 어떤 콩을 쓰는지도 확인해야 한다. 된장의 항암 효과를 분석해 보면 수입콩보다는 재래콩이 더 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 그리고 해콩이 좋고, 죽눈이콩(서목태)도 효과가 좋은 것으로 나왔다. 소금도 중요하다. 실험을 해봤더니 정제염보다 천일염, 천일염보다 죽염이 발효가 잘되고 항산화 효과나 미감에서 뛰어났다. 가능하면 죽염된장을 먹는 것이 좋다.



간장

발효간장이 항암 · 항산화 효과 있어

간장은 재래식으로 장독에서 메주와 소금물만 넣고 발효시킨 발효간장이 건강에 좋다. 대장암 · 대장염 실험에서 좋은 효과가 있었다. 그러나 시중에서 판매하는 화학간장은 항암 효과나 항산화 효과는 없다. 화학간장과 발효간장을 절반씩 섞은 혼합간장(일명 진간장)은 효과가 딱 중간이다. 섞은 만큼 차이가 있다. 양조간장의 본래 뜻은 발효간장이지만 시중에서 판매하는 양조간장은 대부분 화학간장이다. 성분표시를 확인할 것.



고추장

밀보다는 찹쌀 재료로 발효시켜야

찹쌀고추장이 가장 전통적이다. 공장에서 만들더라고 발효가 되면 항암이나 항비만 효과가 있다. 그런데 고추장의 재료가 밀이나, 쌀이 아니에 따라 다르다. 고춧가루는 영양산이 이름값을 한다. 고추장 성분표시를 보면 고추양념이라고 돼 있는데 고춧가루를 수입하지 못해 양념으로 만들어 들어온다. 물론 수입산보다 국내산을 사용한 고추장이 좋다. 물보다는 쌀조청이 좋다.



서양은 우유를
중심으로 한 동물성
발효지만 우리나라 발효식품은
식물성이다. 이것만 봐도 얼마나
과학적인가. 여기에 숨 쉬는 용기로
발효를 시킨다. 된장, 간장, 김치 등
훌륭한 발효식품을 유산으로
물려준 우리 선조들에게
감사해야
- 박건영 교수

마트에 가면 장류를
1+1 상품으로 끼워 팔기를
하더라. 우리 전통 장이 싸구려
취급을 받는 것 같아 안타깝기도
했다. 이렇게 전통 장류가 저가
식품으로 오해받고 있어 전통방식
그대로 생산을 하더라도 시장이
커지지 못하는 한계가 있다

- 김문세 회장



시킨다. 된장, 간장, 김치 등 훌륭한 발효식품을
유산으로 물려준 우리 선조들에게 감사해야 한다.

김 : 그런데 우리나라 발효식품은 된장, 간장의
핵심재료인 소금 때문에 억울한 면이 있다. 이에
대한 잘못된 인식 때문에 암을 일으키는 주범으로
낙인찍히지 않았나. 소금 하나가 인류의 건강에
자대한 영향을 미친다는 사실을 밝혀내면 획기적인
연구가 될 것이다.

박 : 지난 30여 년간 김치, 된장, 간장, 고추장,
청국장 등 전통 발효식품을 연구해 왔다. 연구를
진행할 때마다 주위에서 걱정하는 것이 소금이었다.
때문에 시중에서 소비자들이 먹고 있는 정제염,
천일염, 죽염 등을 비교해서 오랫동안 연구해
봤는데 항암 효과나 항비만 효과에는 9회 죽염을
넣은 발효식품이 가장 효과적이었다. 3회 죽염만
써도 어느 정도 효과가 좋았다. 간수 뺀 천일염만
써도 나쁘지 않은 결과를 얻었다. 그런데 정제염은
발효에 있어서는 적합한 소금은 아니었다. 미생물도
미네랄을 먹어야 하는데 정제염은 그것이 없다.
발효가 잘 되지 않는다.

김 : 발효식품 중 젓갈은 자꾸만 젓가락이 들어가는
음식이라고 해 젓갈로 불렸다고 한다. 젓갈이
제대로 된 젓갈이 되려면 좋은 소금을 써야 한다.

그런데 짠맛을 낸다고 해서 모두 소금이라고
표현하는 문제가 있다. 나트륨이 소금은 아니지
않나. 인체에 유용한 미네랄을 다양 함유한 소금이
아니라 소금이라고 하기 어려운 것들로 발효를
시키는 것은 문제다. 세계 최고라고 불리는 젓갈의
명성이 잘못된 소금 때문에 바닥에 떨어지고 있다.
얼마 전 배에서 바로 잡은 새우에 죽염을 넣어
새우젓을 담근 적이 있다. 그 맛이 기가 막혔다.
천일염으로 발효를 해도 좋은데 죽염을 넣으니
제대로 된 질 좋은 발효식품이 됐다. 죽염으로
김치를 담그면 감칠맛도 나고 건강에도 좋은 우수한
음식이 된다. 음식의 질을 논하는 이 시대에 질이
우수한 소금으로 한식을 만들고 케이푸드K-Food로
인류가 건강해지는 그런 시대가 오길 바란다.

박 : 맞는 말이다. 케이푸드를 세계인들이 볼 때
'발효식품이어서 좋긴 한데 소금은 어떻게
하나'라는 우려가 있을 것이다. 그런데 어떤 소금을
가지고 발효를 하느냐가 굉장히 중요하다. 예부터
대중적으로 사용된 소금이 천일염이다. 제가 천일염
가지고 발효식품을 연구해 보니 맛과 영양에서
뛰어났다. 간수를 빼면 마그네슘이 빠지면서 쓴맛도
없어지고 발효도 잘 된다. 미생물은 미네랄을
좋아하는데 천일염에는 미네랄이 풍부하다. 죽염을
넣은 전통장이라면 더할 나위 없이 좋다. 우수한
소금으로 만든 케이푸드가 과학적으로 증명될 때

한류 열풍이 더 잘 퍼져나갈 것이다.

김 : 마트에 가면 코너에 수십 종류의 장류가 가득 차
있다. 코너 주위에선 1+1 상품으로 끼워 팔기를
하더라. 우리 전통 장이 싸구려 취급을 받는 것 같아
안타깝기도 했다. 이렇게 전통 장류가 저가
식품으로 오해받고 있어 전통방식 그대로 생산을
하더라도 시장이 커지지 못하는 한계가 있다.
앞으로는 제대로 만든 장이 대접받지 못하는 일은
없어야 한다. 질 좋은 식품을 알아보는 소비자의
인목도 필요하다.

제3 주제

죽염 전통 장의 미래를 보다

박 : 요즘 케이푸드라고 불리며 한국 음식 문화가
세계적으로 알려지고 있다. 지금이 좋은 기회다.
미국 <타임>지가 선정한 세계 5대 건강식품에
김치가 포함됐다. 그리고 일본의 미소 みそ도
속했는데, 이는 우리나라의 된장도 포함된 거나
마찬가지다. 케이푸드가 세계에서 그 우수성을
인정받으면 우리 신세대들도 한식에 대해 자긍심을
갖는 계기가 되지 않겠는가.

김 : 우리나라 전통 음식의 우수성을 과학적으로

증명하면 국민적 공감과 세계인들의 공감대도
형성할 수 있다. 한류에 담긴 한국 음식 문화를
과학적으로 접목해 보급하고, 이를 세계인들이
즐기게 된다면 세계 최고의 식품과학을 자랑하는
나라가 될 수 있을 것이다.

박 : 일본의 미소는 된장을 일본화시킨 것이다.
미소에는 쌀을 넣지만 우리나라 된장은 콩으로
만든다. 우리 된장이 건강 기능성이 더 뛰어나고
맛도 고소하다. 간장도 일본에서 들어온 화학간장과
우리 재래간장은 비교할 수 없는 영양학적 가치가
있다. 이런 차이를 더 많이 연구하고 밝혀내야 한다.
그리고 고추장은 우리나라에 있는 특수한 장이다.
그러나 고춧가루에 칡쌀이 아닌 잡곡으로 만들면 더
우수한 고추장이 되더라. 고추장은 캐葫처럼 붉고
튜브로 만들 수 있어 이를 좀 더 과학적으로
연구하고 개발하면 된장을 뛰어넘는 훌륭한
케이푸드가 되지 않을까 싶다.

김 : 우리나라를 세계 10대 경제대국이라고 한다.
그러나 식품에서는 이를 뒷받침하지 못한다. 전통
장류 중 유황오리 끓인 물로 담근 간장이
복제정이다. 맛도 뛰어나고 몸에도 좋은
건강기능식품이다. 이런 고기능성 발효식품을
개발해 산업으로 육성시키면 경제대국을 넘어서
발효식품과학 강국이 될 것이다. ■

된장이 죽염을 만나서 항암·항산화 기능 Up! 오래 묵을수록 '슈퍼파워'

매년 한국식품영양과학회는 국내 식품영양과 관련된 연구를 활발히 진행해 우리나라 식품의 우수성을 과학적으로 증명하고 있다. 지난해 한국식품영양과학회에서 발행한 학회지에 게재된 우리나라 전통 된장, 특히 죽염된장의 다양한 효과에 대한 연구를 소개한다.

글 이재양 박사(인산생명과학연구소장)

지난해 출판된 한국식품영양과학회지에는 된장에 관한 연구 논문들이 몇 편 게재되었다. 논문을 살펴보면 'HT-29 인체 대장암 세포에서 검정콩 된장의 in vitro 항암효과' '전통식품 품질인증 된장의 항기성분 분석' '강원도 시판 막장제품의 이화학적 품질특성 및 생리 활성 조사' '염수 농도를 달리하여 제조한 전통 된장의 특성' 그리고 '죽염된장의 항산화 및 HT-29 암세포에서 in vitro 항암효과' 등이다. 이를 논문에서 연구자들은 된장의 특성을 이렇게 기술했다.

한국인의 입맛과 건강 지켜온 된장

된장은 탄수화물 중심의 식생활을 영위하는 우리 민족에게 부족하기 쉬운 필수아미노산 및 단백질 공급 원으로 영양학적으로 대단히 우수한 식품으로 평가되며, 된장의 효능은 비만억제 효과, 항암 효과, 항당뇨 활성, 면역증강, 간 기능 보호 등의 기능성이 보고되었다. 된장은 단백질과 아미노산 함량이 높고 특유의 맛과 향을 지니고 있어 조미료로서 중요한 역할을 한다. 된장은 항암 효과, 항돌연변이 효과, 항고혈압 효과, 항산화 효과 등 다양한 생리활성 효과가 있다. 된장은 콩을 주원료로 한 우수한 단백질 공급 식품이고 발효, 숙성 과정 중 생성되는 각종 펩타이드, 아미노산, 유리당 등에 의해 구수한 맛과 향을 가진다. 된장의 발효는 콩의 유용한 성분을 인체에 흡수가 잘되는 물질로 변환시켜 항염증, 항산화, 항암 기능 등을 가진다.

이처럼 현대과학을 전공하는 연구자들은 우리의 오랜 전통식품인 된장에 대해서 엄청난 고기능성과 무한한 활용 가능성이 잠재하고 있음을 확인해 주고 있다.

된장의 품질 특성과 안전성에는 소금이 큰 영향을 좌우함으로, 죽염을 이용해 만든 죽염된장의 연구 결과를 살펴보고자 한다. 특히 이 연구는 된장의 발효 기간(3년, 6년)과 죽염 종류(3회 죽염, 9회 죽염)에 따라서 된장의 항산화와 항암 특성이 어떻게 구현되는지 규명하는 것을 주 내용으로 하고 있다. 검사 시료는 3년 발효, 3회 죽염 사용한 된장(3Y3B), 3년 발효, 9회 죽염 사용한 된장(3Y9B), 6년 발효, 3회 죽염 사용한 된장(6Y3B), 6년 발효, 9회 죽염 사용한 된장(6Y9B)과 대조군으로 시장에서 구입한 시판된장

(C-D)과 3회 죽염을 첨가한 삶은 콩(3B-S)을 실험에 이용했다.



(C-D)과 3회 죽염을 첨가한 삶은 콩(3B-S)을 실험에 이용했다.

다.〈그림1참조〉

인체 대장암 세포(HT-29)의 성장 억제 실험에서는 된장 시료를 두 가지 농도(0.1mg/ml와 0.25mg/ml)로 하여 실험했는데, 역시 6Y9B에서 두 농도별로 $58.7 \pm 0.3\%$ 와 $72.8 \pm 1.7\%$ 로 가장 높은 암세포 성장 억제율을 나타내었다. 반면, 천일염과 정제염을 혼합하여 만든 시판된장(C-D)은 $12.6 \pm 2.5\%$ 와 $32.9 \pm 0.6\%$, 발효되지 않은 3B-S는 $10.9 \pm 0.6\%$ 와 $20.6 \pm 2.2\%$ 로 낮은 암세포 성장 억제 효과를 보여준다.〈그림 2참조〉

연구자들은 이런 효과는 숙성 기간이 장기간일수록 된장 내에서 수용성 갈변물질과 총 폴리페놀성 화합물의 함량이 점점 높아진다는 사실과 일반 정제염이나 천일염보다 칼슘, 칼륨, 망간 등의 주요 미네랄 함량이 높을 뿐만 아니라 역시 항산화성을 지닌 죽염에 기인하는 것으로 설명한다.

그 결과, DPPH 라디칼 소거 효과는 3B-S는 $3.4 \pm 0.4\%$, C-D는 $20.3 \pm 0.7\%$, 3Y3B $24.8 \pm 1.5\%$, 3Y9B는 $31.2 \pm 1.0\%$, 6Y3B는 $34.1 \pm 0.4\%$, 6Y9B는 $38.2 \pm 2.5\%$ 이다. 히드록실 소거 효과는 3B-S는 $33.0 \pm 2.6\%$, C-D는 $64.9 \pm 2.1\%$, 3Y3B는 $71.5 \pm 0.6\%$, 3Y9B는 $76.9 \pm 0.5\%$, 6Y3B는 $80.8 \pm 0.9\%$, 6Y9B는 $86.2 \pm 2.0\%$ 의 소거 효과가 확인되었다. 즉 두 가지 실험 모두 오랜 기간 발효가 진행되고 죽염을 사용한 된장 시료가 항산화 활성이 가장 크게 관찰되었

연구로 사료된다. ■

PART 03
전통 장 담그기 체험 행사

최상의 메주와 항아리 그리고 9회 죽염 자연이 베푸는 참건강을 담그다

2016년 정월대보름을 나흘 앞둔 지난 2월 18일 경남 함양 삼봉산 아래 자리한 인산연수원 장류 제조장에서 '정월말날 죽염 전통 장 담그기 체험'이 열렸다. 1년 중 장 담그기에 가장 좋은 날 진행된 이 날 행사에는 246차 힐링캠프에 참가한 100여 명의 체험자가 함께했다.

글 김효정 사진 한준호



올해 장 담그기 체험 행사는 2월 18~19일 1박 2일간 이어진 힐링캠프 프로그램의 일부로 진행됐다. 전국에서 모인 인산가의 열렬 팬 100여 명은 깊고 구수한 인산가 장맛의 비밀을 하나라도 더 얻어가고자 모든 절차에 온 마음을 다했다. 본격적인 체험 행사에 앞서 좋은 장맛을 기원하는 고사가 치러졌고, 김윤세 회장의 인사말이 이어졌다.

"정월말날 장을 담그면 잘 숙성된다고 합니다. 그래서 인산가는 매년 이날을 택해서 장을 담그지요. 날씨도 좋고 오늘 모인 분들 표정도 하나같이 밝은 걸 보니 올해 우리 장맛은 최고일 것 같습니다. 우리 전통 장에는 과학적으로 항암 효과가 있다는 게 입증되었지요. 인산가가 만드는 최고의 장과 함께, 여러분과 가족 모두의 건강이 향상될 수 있길 바랍니다."

"인산가 된장 맛이 좋은 데는 다 이유가 있어"

"아이고, 메주가 참 좋다! 갈라진 틈새로 이렇게 곰팡이가 보여야 진짜 좋은 메주인 거거든요. 제가 인산가 된장 맛을 참 좋아하는데, 그 맛이 나오는 데는 다 이유가 있는 거였어요!"

힐링캠프에 참가한 배기자(64)씨는 장독에 넣을 메주 하나를 이리저리 살펴보며 연신 '좋다, 좋다'고 말했다. 깊은 맛은 그냥 나오는 게 아니라며, 3년이 지나고 5년이 지나면 이 장독에 담긴 메주와 간장이 얼마나 좋은 맛을 내겠느냐며 기대에 찬 목소리였다.

참가자들은 온도와 습도를 최적으로 맞춘 건조실에서 제대로 발효시킨 메주를 들어, 직접 장독에 옮겨 담았다. 다음 차례는 장독에 정성스레 죽염수를 붓는 일. 언뜻 간단해 보이지만 이 하나하나의 과정 속에는 반드시 좋은 재료로, 전통방식 그대로 장을 만들겠다는 인산가의 자부심이 녹아 있다.

이날 인산가에서 준비한 장독 1개에는 메주 6개씩이 들어갔다. 메주와 죽염수를 섞어 숙성시킨다고 해서 무조건 좋은 장맛을 낼 수 있는 건 아니다. 인산가는 100% 국내산 원자재로 무공해 황토옹기를 만드



는 인월요업의 장독을 깨끗이 씻어 말린 후 장독 안을 벗짚불로 다시 한 번 소독해서 사용한다. 인산가의 최고를 향한 고집스러움을 항아리 하나에서도 짐작할 수 있는 대목이다.

먹는 것만으로도 건강해지는 인산가 장

요즘 사람들은 모든 분야에서 새로운 것, 더 간편한 것, 더 빠른 것을 찾지만 음식에 대해서는 더 신중해지고 더 까다로워졌다. 서구화된 식습관이 불러온 각종 질병이 현대인의 건강을 위협하고 있기에, 한끼를 먹더라도 몸에 좋은 음식을 찾는 사람이 늘고 있다. 젊은 주부 사이에선 '아파트에서 장 만들기'가

유행하고, 간단한 작업으로 장을 만들 수 있도록 한 '가정에서 장 만들기 세트' 상품도 나오고 있다. 건강에 관심은 있으나 손수 장을 만들 상황이 아닌 경우엔 전통 방식으로 정성스레 만든 인산가 장류 제품을 선택하면 된다. 신비로운 효능이 이미 검증된 9회 죽염이 더해진 인산가 장류를 먹는 자체만으로도 건강관리를 하는 셈이니 말이다.

Plus Interview

장 담그기 행사에 참가한 배기자씨

“인산가 메주 보고 한눈에 반해버렸어요”

창원에 거주하는 배기자(64)씨가 인산가 죽염의 효능을 믿고 꾸준히 복용한 지 어느덧 30년이 되어간다. 그간 직접 겪은 몸의 변화가 있기에 인산가 제품에 대한 신뢰는 무척 두텁다.

“벌써 30년쯤 전의 일인데, 남편이 치아가 아릴 정도로 풍치가 심했었어요. 병원을 아무리 다녀도 차도가 없었고, 음식을 씹는 것도 힘들어 할 정도였는데 당시 인산가 대리점장을 하던 친인에게서 인산죽염을 추천받았죠. 밀저야 본전이란 생각으로 죽염을 먹었는데 얼마 지나지 않아 통증이 가라앉았어요.” 그때부터 배기자씨 가족은 인산가 죽염 마니아가 됐다. 9회 죽염을 수시로 쟁겨 먹고, 요리할 땐 죽염수를 사용한다. 가족의 건강을 책임지는 주부의 입장에서 배기자씨는 상차림에 자신이 할 수 있는 최대의 정성을 쏟고 있다. 모든 요리의 기본이 되는장을 집에서 직접 만드는 건 기본이다.

이런 배기자씨지만 그간 한 가지 놓친 것이 있었다. 지금까지 천일염으로장을 만들었다는 것. 이번에 힐링캠프를 통해 인산가의 전통 장 제조 과정을 눈으로 확인한 그녀는 앞으로 장독도 인산가 제품으로 바꿀 거라 강조했다.

“집에서 메주를 만들어 띄우는 데는 한계가 있어요. 인산가 메주를 보고 한눈에 반해버렸어요. 올해는 인산가 된장, 간장, 고추장을 사서 먹는 걸로 만족하고, 내년에는 인산가 메주를 사서 죽염수를 넣어장을 만들어보고 싶어요. 벌써부터 기대가 되네요.”



사진으로 보는 인산가 죽염간장·된장 제조 과정



메주콩·서목태를 썻어 깨끗한 물에 하루 동안 불리고, 가마솥에 넣어 소나무 장작불로 6시간 삶는다.



술에서 깨낸 메주를 잘게 빻아 메주 틀에 넣고 다진다. 온기가 있는 방구들에 벗침을 깔고 메주를 놓는다.



40~45일간 건조실에서 발효시킨다. 잘 건조된 메주를 솔로 문질러 깨끗이 씻는다. 세척 후엔 물기를 빼고 실찍 말린다.



깨끗이 썻어 말린 장독을 벗침불로 소독하고 뒤집어 이물질을 뺀다. 장독에 메주를 차곡차곡 넣는다.



농도를 20~22%로 맞춘 죽염수를 장독에 붓는다.



장 안에 천연 방부제 역할을 할 침술과 고추를 띄우고, 쪼갠 대나무를 넣어 메주가 떠오르는 것을 막는다.



60~90일 정도 후에 장독에서 메주와 간장을 분리한다. 간장을 한소끔 끓여 발효시키면 전통 죽염간장이 되고, 메주를 장독에 따로 담아 발효시키면 죽염된장이 된다.

독감과 지카는 그렇다 치더라도, 1회용 주사기는 뭐야?



음력 설 전후해서 우리를 겁주는 독감과 지카

금년 1월이 최근 수십 년간의 1월보다 따뜻했다고 한다. 그런데도 겨울 막판의 독감 환자가 크게 늘어 비상이 걸렸다. 황금연휴도 망치고, 연휴 끝 일상으로 복귀하지 못한 사람들이 늘면서 여기저기 아우성이다.

독감에 걸려 출근도 못 하는 안타까운 직장인도 흔하게 눈에 띈다. 질병관리본부에 따르면 지난 1월 31일부터 2월 6일까지 38도 이상 고열과 기침, 목 아픔 등의 증상을 나타낸 인플루엔자 의심 환자 수가 외래 환자 1,000명당 41.3명에 이르렀다. 이는 이번 겨울 인플루엔자 유행주의보 수준(1,000명당 11.3명)의 약 3.7배나 되는 수치다.

또 비슷한 시기에 지카 바이러스라는 괴물이 나타나 인류를 긴장시키고 있다. 모기에서 임산부에게로 옮아가는 이 병은 태아에게 바로 전이되어 소두증이라고 하는 병에 걸리게 한다.

얼마나 끔찍한 일인가? 올 8월에 브라질 리우데자네이루에서 개최될 올림픽의 축제 기분은 지카 덕분에 반 이상 망가졌다고 한다. 이 기간 중 젊은 남녀의 섹스와 지카와의 관계를 염려한 리우데자네이루 당국은 지카 예방을 위해, 거리에서 행인들에게 콘돔을 나누어주는 이색 풍경까지 연출하고 있다.

지카 바이러스는 면역체계가 미치지 못하는 장기에 숨어 치료를 더욱 어렵게 한다지만, 그래도 우리는 꾸준히 면역체계 강화를 생활화해야한다. 면역체계 강화가 생활화된다면 겁 안 내고 살 수 있을 것이다.

인터넷에선 네티즌들도 와글와글이다. “재사용하면 서 죄책감 정도는 느꼈을까? 남이야 병들어 죽든 말든 자기 배부르면 그만인가?”(다음 아이디 ‘아침이슬2’), “이건 살인 행위나 마찬가지다”(네이버 아이디 ‘ahn0***’). 다음의 누리꾼 ‘셀리’도 “비양심적 의사. 100원 아낀다고 남이야 더 큰 병이 들든 상관없이 의사로서 기본도 안 돼 있는데 무슨 의사야 ~ 이런 의사는 의사면허 영구히 박탈해라”라고 주장했다.

네티즌도 들고일어났다… “그런 인간들이 무슨 의사나?”
독감과 지카 바이러스는 어쩔 수 없는 부분도 있으

니 그렇다 치자. 일부러 그런 것은 아니라고 치자. 그러나 비슷한 시기에 터진 1회용 주사기 재사용으로 나라 전체가 시끄러워진 것은 또 뭔가? 1회용 주사기 재사용으로 수백 명이 간염에 집단감염되고, 보건복지부는 지난 2월 18일부터 주사기 등 1회용 의료기기를 재사용하는 것으로 의심되는 의료기관에 대한 신고를 접수한다고 밝혔다. 즉 1회용 주사기를 재사용하는 의사나 병원을 고발해 달라는 것이다.

국회도 나섰다. 주사기 재사용 처벌 강화법이 국회 보건복지위원회를 통과했다. 주사기를 재사용할 경우 최대 5년 이하 징역에 처한다는 법률안이다.

인터넷에선 네티즌들도 와글와글이다. “재사용하면

서 죄책감 정도는 느꼈을까? 남이야 병들어 죽든 말든 자기 배부르면 그만인가?”(다음 아이디 ‘아침이슬2’), “이건 살인 행위나 마찬가지다”(네이버 아이디 ‘ahn0***’). 다음의 누리꾼 ‘셀리’도 “비양심적 의사. 100원 아낀다고 남이야 더 큰 병이 들든 상관없이 의사로서 기본도 안 돼 있는데 무슨 의사야 ~ 이런 의사는 의사면허 영구히 박탈해라”라고 주장했다.

이 봄, 나의 ‘마늘 없는 인생’이라니!

우울하다. 독감과 지카는 그렇다 치자. 예고 없는 괴질의 출현은 인간의 힘으로는 불가항력일 수도 있다. 그러나 1회용 주사기 재사용은 정말 창피한 일이다. 명색이 의사라는 인간이, 병으로부터 인간을 지켜야 할 의사가, 100원을 아끼기 위해 재사용한 주사기 탓에 수백 명이 집단으로 간염에 걸려야 하다니! ‘그런 의사들이 독감이나 지카 같은 못된 바이러스’

라는 어느 네티즌의 분노가 이해가 간다.

지카 바이러스가 면역체계가 미치지 못하는 장기에 숨어 치료를 더욱 어렵게 한다지만, 그래도 우리는 꾸준히 면역체계 강화를 생활화해야한다. 면역체계 강화가 생활화된다면 겁 안 내고 살 수 있을 것이다. 필자는 마늘에 의존하고 있다. 필자뿐 아니라 마늘로써 면역체계를 강화하고 건강을 지키려는 사람들이 점점 늘어간다. 사실은 작년 여름부터 지난 구정 때까지 계속 마늘을 구워 죽염에 찍어 먹었다. 매년 하는 일이다. 아내는 그럴 것이 아니라 마늘을 하루도 거르지 말고 매일 조금씩이라도 먹자고 제의했다.

그런데 웬걸!! 인산가에서 공급하는 유황밭마늘은 바닥이 났다. 작년 메트스가 기승을 부릴 때 서양의학, 한의학 할 것 없이 면역력 강화엔 마늘이 최고라는 발표가 있은 이래, 그리고 그것을 식약처가 인정한 이래 마늘 마니아들이 점점 늘고 있기 때문에 인산가 마늘이 일찌감치 동이 났다는 의견이다.

새 마늘이 출하될 때까지는 할 수 없이 ‘마늘 없는 인생’을 살아야 한다고 생각하니 공연히 기분이 허전하다. 지카와 독감 때문에 더 허전해졌다. ■

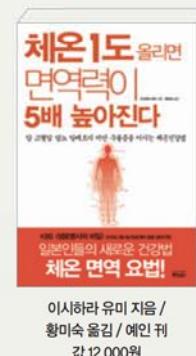
김재원
전 어원 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeownews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 서울시성평등지문위원 /
(사)한국신자식인협회 고문 / 예술의전당 자문위원 /
Miss Intercontinental 한국대회장

이시하라 유미 <체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다>

몸이 따뜻하면 병은 저절로 치유된다

고혈압과 당뇨 증상이 의심되고 살은 점점 찌며 자주 우울해진다. 휴일엔 그런대로 괜찮은데 출근을 해야 하는 아침엔 설사를 한다. 식사를 하거나 아주 조금만 움직여도 비 오듯 땀을 흘린다. 이 모두가, 암과 뇌졸중과 대상포진이, '저체온'과 관련이 있다는 사실을 당신은 아는지?

글 이일섭 그림 셔터스톡



지난 반세기 동안 우리의 체온은 1도 이상 떨어지고 있다. 반세기 전에는 평균 36.8도였던 사람들의 체온이 지금은 35도대의 저체온에 머물고 있다. 저자 이시하라 박사는 현대인의 낮은 체온이 몸 안의 신진대사를 나쁘게 하고 면역력을 떨어뜨리며 많은 질병의 원인이라고 지적한다.

그의 저서 <체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다>는 몸이 차가워져 나타나는 질병의 증상과 원인에 이어 그것을 해결할 수 있는 대처법을 상세하게 설명한다.

물을 차게 하면 얼음이 되는 것처럼 모든 물체는 차갑게 하면 딱딱해진다. 사람의 신체도 마찬가지다. 체온이 떨어지면 혈관이 수축되고 피의 흐름이 원활하지 못해 혈압이 올라간다. 또 심근경색과 뇌경색 등의 혈전증, 담석과 요로결석 등의 '덩어리'를 만드는 질환도 쉽게 발병된다. 이 외에도 체온이

떨어지면 당분이나 지방과 같은 혈중 에너지원과 노폐물이 원활하게 연소되고 배설되지 못해 당뇨병, 고지혈증 등에 걸릴 확률이 높아진다. 이 밖에 자살이나 우울증 등의 정신 질환도 저체온에서 발병 원인을 찾을 수 있다.

사과 한 알, 생강 한 뿌리면

의사를 멀리할 수 있다

이시하라 박사가 추천하는 몸을 따뜻하게 하는 건강법의 핵심은 '열충격단백질Heat Shock Protein-HSP'을 높이는 것이다. 열충격단백질은 스트레스와 열을 받으면 늘어나는 단백질이다. 이 단백질은 스트레스에 효과적으로 대응하게 하고 세포의 수명을 연장하는 효능이 있다. 저자는 몸을 움직이는 '근육운동'과 뜨거운 물에 몸을 담그는 '입욕'을 통해 열충격단백질을 보충함으로써 몸을 따뜻하게 할

수 있다고 설명한다.

이와 더불어 '몸을 따뜻하게 하는 식품'을 충분히 섭취하고 '하루 한끼 거르는 식사법'을 실천할 것을 권한다. 적赤·흑黑·갈褐·황黃을띠는 양성 식품, 예를 들어 레드와인, 홍차, 소금(자죽염), 된장, 버찌, 검은콩 등은 체온을 상승하게 하므로 면역력 강화를 위해 즐겨 먹을 필요가 있다. 이 외에도 아침에 당근사과주스나 생강홍차를 마시고 점심에는 메밀국수에 파와 고춧가루를 넣어 먹으며 저녁에는 음식을 제한하지 않는 충분한 식사를 하면 병 없이 건강하게 사계절을 날 수 있다.

그동안 몰랐던 체온 건강에 대한 오해와 진실

사람을 포함해 모든 동물은 심한 병에 걸리면 식욕이 떨어지고 열이 난다. 이시하라 박사는 '소식'과 '발열' 이야기로 어떤 명의보다 훌륭한 죄고 명의라고 강조한다. 몸을 따뜻하게 하면 면역력이 높아지는 것처럼 하루 정도 먹지 않고 위를 비우는 것도 면역력을 높이는 데 도움이 된다는 것이다. 몸을 따뜻하게 하고 적게 먹는 것을 생활화하면 병을 모른 채 백세시대를 누릴 수 있다고 이 책은 이야기한다. 건강을 위해 소금 섭취량을 줄여야 한다? 물을 많이 마셔 수분을 충분히 보충해야 한다? 열이 나면 약으로 체온을 떨어뜨려야 한다? 그러나 그다 정답이 될 수는 없다. 한겨울 강 주변의 나무는 모두 얼어 있지만 바닷물은 얼지 않는 광경을 종종 볼 수 있다. 이는 소금이 '따뜻하게 하는 작용'을 하며 추운 지역의 사람들이 염분을 즐겨 먹는 이유가 된다. 또한 과다한 수분 섭취는 수독水毒을 일으켜 몸을 냉하고 무겁게 만든다는 점을 유념해야 한다. 해열제 또한 고장신경을 긴장시키고 몸을 차갑게 해 새로운 통증을 유발하게 하므로 체내 유입을 급적 자제하는 게 이롭다.



땀을 많이 흘리는 것도 냉증의 일종이다. 식사를 하거나 아주 조금만 움직여도 비 오듯 땀을 흘리는 사람은 체내에 수분이 많다고 할 수 있다. 비에 젖으면 몸이 차가워지듯 여분의 수분은 몸을 차게 한다. 따라서 몸에 수분이 많은 사람은 냉증으로 간주해도 좋다

-79P

배는 몸의 중심이다. 배에는 뼈가 없으므로 세로로는 복직근, 가로로는 복횡근, 대각선으로는 복사근이라는 세 개의 근육이 배를 보호한다. 복근운동으로 이 근육들을 단련하면 배가 따뜻해지고 하루종일 '천연 복대'를 하고 있는 듯한 효과를 볼 수 있다

-155P

저자 이시하라 유미 石原結實는?

1948년 나가사키 출생. 의학박사로 현재 이시하라클리닉 원장으로 활동하고 있다. 자연의학계의 명의로 잘 알려져 있으며 일본의 전자 수상, 국회의원 의사들을 치료하는 의사로 유명하다. TV, 라디오 등의 각종 건강 프로그램과 강연회에 출연하면서 내중적 인기를 얻고 있으며, 알기 쉬운 의학 설명으로 칭평이나 있다.



김윤세의 헬스테크 · 老子 건강학

몸과 재산은 어느 것이 더 소중한가?

『

도덕경 제44장



名與身孰親? 身與貨孰多? 得與亡孰病? 甚愛必大費, 多藏必厚亡.

故知足不辱, 知止不殆, 可以長久.

명예신숙친? 신여화숙다? 득여망숙병? 십에필대비, 다장필후망.

고지족불욕, 지지불태, 가이장구.

』

』



명예를 위해 몸 망치고 돈벌이하느라 건강을 잃는 광경은 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 모습들이다. 얻음이 화근인 줄 모르고 기뻐하는가 하면 잃는 게 다행임을 알지 못하고 도리어 상심하기도 한다. 전도된 생각을 바꾸지 않는 한 자연계로부터 부여받은 자연 수명조차 다 누리지 못하고 마치 자동차 폐차시키듯 중도에 폐차시켜야 하는 비운을 맞게 된다

』

명예와 몸은 어느 것에 더욱 신경 써야 하는가, 몸과 재산은 어느 것이 더 소중한가, 얻음과 잃음은 무엇이 더 문제인가, 너무 아끼게 되면 반드시 크게 소비 할 일이 생기게 되며, 지나치게 많이 쌓아두면 크게 잃게 되는 법이다. 만족해야 할 때 만족할 줄 알면 육 될 일이 없고 멈춰야 할 때 멈출 줄 알면 위태로울 일이 없게 되나니 그게 바로 탈 없이 오래갈 수 있는 삶의 바른길이라 하겠다.

역사상 가장 위대한 현인 중 한 분인 노자老子의 개

듯 중도에 내버려야 하는 비운을 맞게 된다.

'순리와 자연'이라는 최상의 삶의 길을 터득하여 천 수天壽를 다 누릴 수 있도록 하기 위한 '자구自救 노력'은 비단 부도 직전의 기업에만 적용되는 얘기가 아니라 시간과 공간을 초월하여 모든 인류에게 공통적으로 주어진 훌륭한 삶의 철칙이라 하겠다.

』

도덕경 제45장



大成若缺, 其用不弊. 大盈若沖, 其用不窮. 大直若屈,

大巧若拙, 大辯若訥. 躊勝寒, 靜勝熱. 淸靜爲天下正.

대성약결, 기용불폐. 대영약충, 기용불궁. 대직약굴,
대교약줄, 대변약눌. 조승한, 정승열. 청정위천하정.

』

완벽하게 이뤄진 것은 마치 결함이 있는 것 같지만 그것을 사용하는 데 아무런 문제가 없고 정말 큰 그릇은 가득 차더라도 마치 비어 있는 것처럼 채워도 채워도 끝이 없다. 참으로 곧은 것은 마치 굽은 것처럼 보이고 최고로 정교한 것은 도리어 졸렬한 것처럼 여겨지며, 참으로 잘하는 말은 오히려 더듬는 것처럼 느껴진다. 몸을 움직여 찬 기운을 이길 수 있고 몸을 안정시켜 더운 기운을 극복할 수 있는 법이다. 맑고 고요함으로 천하를 바르게 한다.

참으로 완벽하게 만들어진 것은 어딘지 모르게 흠결이 있는 것처럼 보이는 게 세상 이치다. 도리道理에 지극히 밝은 도인道人들이, 세상 사람들의 눈에는 한심한 바보처럼 보이고 한국 최고의 부富를 완성한 이병철 회장, 정주영 회장을 언뜻 마주치게 되면 별로 부자처럼 보이지 않는 것 또한 사실이다. 자연의 이치를 대각大覺하고 의학의 이치에 통달한 인산 김일훈仁山 金一勳·1909~1992 선생의 독창적 의학이론과 특이한 방약들을, 1986년 6월에 출간된 그의 저서 <신약神藥>을 통해 접한 사람들은, 의료 전문가들은 물론이고 비전문가들이라 하더라도

황당무계하기 그지없는 것으로 치부하여 근거 없는 비방을 일삼거나 별다른 관심을 보이지 않는 것 역시 같은 맥락이라 생각된다.

세상 사람들의 시각과 안목으로 이해하기 어려운, 다시 말해 고금동서에 유례가 없는 독창적 의학 이론과 일반적으로 사용되지 않는 독성 물질 또는 잘 알지 못하거나 잘못 알고 있는 물질들을 스스로 창안한 법제 방법으로 가공 처리하여 신약神藥 묘약妙藥으로 활용해 암, 난치병, 괴질로 죽어가는 사람들을 구요하는 것을 직접 목격하더라도 그 의미와 가치를 올바로 인식하지 못함으로써 세상에 유통되지 못하는 한계를 드러낸다.

전 세계 인류 대부분이 건강에 해롭다고 생각하여 섭취량을 줄이거나 기피하는 대표적 물질인 소금이, 인산 선생의 혜안慧眼에 의해 대나무 통 속에 담겨 소나무 장작불에 의해 아홉 번 구워져 죽염으로 새롭게 탄생하여 세상에 등장하자 세인들은 한결 같이 죽염도 소금은 소금인 만큼 다른 소금과 마찬가지로 섭취를 줄여야 한다고 입을 모았다. 죽염에는 인체를 구성하는 61가지 원소들이 총망라하여 하나도 빠짐없이 모두 들어 있고 수소이온농도, 즉

PH도 일반 소금이 5~7임에 반하여 9~11이며, 산화환원력지수 역시 ORP 테스트를 통해 확인한 결과 일반 소금의 +400~500에 비해 -400을 나타내는 등 물리화학적으로 완벽하게 다른에도 불구하고 일반적 소금 상식의 것대로 부정하는 우愚를 범하고 있는 실정이다.

중세 유럽에서는 1543년에 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스에 의해 제시된 새로운 우주관, 즉 지동설地動說에 대해 전혀 이해하지 못함으로써 당시 신성神聖을 모독하고 후세무민하는 주장으로 간주하여 그 이론서인 <천체의 회전에 관하여>라는 책을 금서로 지정했으며, 그런 주장을 하는 선구자들의 입을 틀어막고 심지어 죽이기까지 하는 만행을 저지른 바 있다.

무지無知와 편견偏見으로 무장된 세상 사람들의 고정관념을 타파하여 그들로 하여금 진리를 깨닫고

자연의 도리에 부합하는 삶을 영위할 수 있도록 이끄는 일은 지난至難하기 이를 데 없어 역대 성인聖人들 모두 고난苦難의 역정歷程을 면하지 못했고 평생 형극의 삶을 살 수밖에 없었다. 자신이 알고 있는 상식과 지식의 것대로 세상사를 재단하는 무지와 무지에서 비롯된 편견, 단견短見, 관관管見의 소유자들에 의해 진리는 파묻히고 진실은 호도糊塗되며 사실은 왜곡되어 온 것이 숨길 수 없는 역사의 교훈이다. 세계 모든 나라가 유용한 지식 습득 위주의 길들이기 방식으로 국민의 인식을 한 방향으로 몰아넣는 제도 교육의 가장 큰 폐단이 바로 자기 상식과 지식의 것대로 재단하여 그에 부합하지 않는 모든 것을 부정하거나 심지어 공격 파괴하려 드는 태도로 나타나는 것이다. 그런 풍토 속에서 어떻게 새로운 창조적 지혜에 의해 제시된 진리, 일반 상식을 초월하는 고차원의 진리가 발을 볼일 수 있겠는가?



도덕경 제46장



天下有道, 却走馬以糞. 天下無道, 戎馬生於郊.
禍莫大於不知足, 咎莫大於欲得. 故知足之足常足矣.

천하유도, 각주미이분. 천하무도, 용마생어고.

화막대어부지족, 구막대어욕득. 고지족지족상족의.



천하에 바른 도리의 정치가 행해지면 전쟁터를 누비던 말들을 빼내 농사에 쓸 거름 실은 마차를 끌게 하고 바른 도리에 어긋나는 정치가 행해지는 세상에서는 전쟁터를 누비는 말들이 들판에서 새끼를 낳게 된다. 재앙은 만족할 줄 모르는 것보다 더 큰 것이 없고, 허물은 차지하려고 하는 욕심보다 더 큰 것이 없다. 그러므로 만족할 줄 알아 만족하는 것이야말로 진정한 만족이라 하겠다.

도리에 부합하는 정치가 행해지는 세상은 위정자들이 다른 나라의 영토와 재산을 탐하여 서로 꾀흘리며 죽이고 죽는 침략전쟁을 일으키는 일 없이 평화롭게 살아가게 마련이다. 그러나 도리에 부합하지 않는 무도한 세상에서는 집단 광기狂氣가 발동하여 다른 나라로 쳐들어가 백성들을 살육하고 영토와 재산을 약탈하여 만족할

줄 모르는, 끝없는 제 욕심을 채우기 위한 만행을 일삼는다. 이러한 무도無道의 정치가 행해지는 것은 불행하기 이를 데 없는 것이지만 이보다 더욱 불행한 것은 우리 몸 안에 존재하는 수십 조의 생명체인 세포들 중 일부가 어떤 원인에 의해 암세포로 바뀌었을 때 그 암세포들을 사람의 생명을 해치는 적으로 간주하여 공격, 파괴, 제거하려는 시도이다.

정상 세포가 어떤 원인에 의한 돌연변이로 인해 암세포로 바뀔 때 최소한 생각해 볼 것은 왜 정상 세포가 암세포로 바뀌었는가 하는 점이다. 일단 어떤 원인과 환경, 조건에 의해 인체

의 정상 세포가 암세포로 바뀌었을 때 의료진은 그 원인을 찾아내 근본적으로 해결하기 위한 방법을 찾기보다는 모든 수단과 방법을 동원하여 보이는 암 덩어리를 공격, 파괴, 제거하는 쪽으로 역량을 집중시킨다.

그로 인해 이미 전신에 뿌리 내린 암인데도 보이는 암 덩어리 위주로 제거함으로써 암의 뿌리를 제거하는 것이 아니라 가지치기식 임시 해결에 그쳐 재발·전이·확산으로 이어지게 되는 심각한 문제를 앓고 있는 것이다. 수술이나 항암제 투여, 방사선 조사 등의 치료를 하는 과정에서도 정상 세포들이 대거 손상을 입게 될 뿐 아니라 최종적으로 건강을 회복하고 소생할 수 있는 인체의 마지막 보루라 할 수 있는 면역 능력마저 완전히 무너져버리는 심각한 역작용을 초래하게 된다.

대부분의 의료진이 그토록 무서운 암을 해결하는

보이는 암 덩어리 위주로 제거함으로써 암의 뿌리를 제거하는 것이 아니라 가지치기식 임시 해결에 그쳐 재발·전이·확산으로 이어지게 되는 심각한 문제를 야기시킨다.

수술이나 항암제 투여, 방사선 조사 등의 치료를 하는 과정에서도 정상 세포들이 대거 손상을 입게 돼 인체의 마지막 보루라 할 수 있는 면역 능력마저 완전히 무너져버리는 심각한 역작용을 초래하게 된다.

라 우리 몸 안에서 정상적으로 기능하고 임무를 수행한 구성원이었으나 섭생 부주의, 운동 부족, 독성 물질의 과다 유입, 과도한 스트레스 등 여러 가지 원인에 의해 생체 시스템에 혼란이 시작되면서 자연법칙에 역행하고 통제에 따르지 않는 '암적 존재'로 바뀐 것이다.

따라서 암을 해결, 극복하기 위한 긍선무는 정상 세포가 끊임없이 암세포로 바뀌는 몸 안의 생명 환경을 신속하게 혁신하고 아울러 질 좋은 식품 섭취와 지속적인 운동 등 지혜로운 섭생을 통해 피를 맑히는 한편 체온을 높여 면역력을 정상화하기 위한 노력을 기울이는 것이다. 다시 말해 올바른 방향 설정이 먼저이고 제대로 방향을 잡은 뒤에 열심히 실천해야 차질 없이 목표지점에 도달할 수 있다는 이야기이다.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원 교수)

갑자기 등이 빠근하고 근육이 뭉친 듯 아플 때

도구를 이용한 셀프 마사지 효과적

어느 날 갑자기 등이 빠근하고 근육이 뭉친 듯한 통증은 경험하지 않은 사람이 없을 정도로 흔히 나타나는 증상 중 하나다. '등이 결린다' '등에 담이 들었다'는 표현을 사용해 통증을 묘사하는데, 대체로 '잠을 잘못 자서 그러니 시간이 지나면 낫는다'고 생각하고 만다. 그러나 시간이 지날수록 통증이 커져서 움직임이 불편해질 지경에 이르면 혹시나 뼈에 이상이 있는 게 아닌지 겁을 내기도 하는데, 대부분은 잘못된 자세와 무리한 운동 후에 뒤파르는 근육통인 경우가 많다.

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 <수술없이 통증 잡는 법> 나영무 저

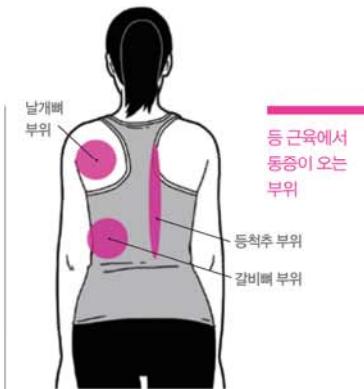
몸의 중심 잡아주고 팔·어깨 동작 관찰하는 '등'

등은 목의 끝 부분에서부터 허리가 시작되기 전까지를 말하는데, 여기에는 근육, 등 척추, 갈비뼈, 날개뼈 등이 있다. 우리 몸에서 가장 넓은 부분을 차지하고 있지만 상대적으로 적은 관심을 받는 곳이 등이다. 하지만 등은 허리와도 기능적으로 밀접한 연관이 있고 몸의 균형을 잡아주는 중요한 곳이기에 건강 상태를 소홀히 해선 안 된다.

등 근육은 팔의 운동에 영향을 주고, 어깨를 올리고 내리는 동작에 관여한다. 갈비뼈에 부착된 등 근육들은 호흡과 관련된 기능을 하기도 한다. 근육통이 있을 때 기침을 심하게 하면 심장이나 폐가 아픈 듯한데 이는 갈비뼈 안쪽에 심장을 비롯한 내장이 있어서 드는 착각이다.

잘못된 자세와 무리한 운동이 등 결림 원인

컴퓨터를 오래 하거나, 무거운 것을 들거나, 청소를 하는 등 일상생활 속에서도 등이 결리는 근육통을 유발하는 행동은 수없이 많다. 또한 몸통 회전을 하는 골프를 비롯해 탁구, 테니스, 배드민턴 등의 운동을 하고 난 뒤에도 등이 빠근하고 결리는 근육통이 생긴다. 주로 자세가 나쁠 때 근육이 긴장하고 뭉치게 되는데, 이때 갑작스런 동작이 일어나면 뭉친 근육들이 뻣뻣해지고 서로 충돌해 쥐어짜는 듯한 통증이 발생하고 그때부터 짧게는 2~3일, 심한 경우에는 일주일 이상 지속된다.



등 길이보다 길고 등근 봉을 준비한다.
봉을 등 뒤로 잡고 좌우로 굴리며
마사지한다. 선 채로 등을 살짝 숙이면
동작도 편하고 마사지 효과도 좋아진다.



폼 롤러를 바닥에 놓고 그 위에 등을 대고 눕는다. 몸을 좌우, 위아래로 움직여주면 마사지 효과를 바로 느낄 수 있다. 도구가 없으면 등근 병에 매트를 깊이에서 활용해도 된다.



또한 몽쳐 뻣뻣하게 굳은 근육은 뼈를 틀어지게 해서 관절 통증을 유발하기도 하고, 인대를 틀어지게 해 통증을 악화시키기도 한다.

등과 마찬가지로 허리에 갑작스런 통증이 생기는 경우도 가장 먼저 의심해 볼 것이 나쁜 자세와 갑작스러운 동작으로 인한 근육통이다. 그러나 허리는 체중이 실리는 부분이자 몸 움직임의 중심축이기 때문에 허리가 결리고 담이 든 것 같을 때에는 근육통뿐 아니라 뼈, 관절, 인대, 디스크, 신경 등에 문제는 없는지 확인해 보는 것이 좋다.

근육통으로 인한 등 결림에는 스트레칭과 마사지가 효과적이다. 폼 롤러나 봉과 같은 도구를 이용한 셀프 마사지도 효과가 크다. 그리고 무엇보다 평소 적절한 운동을 하고, 신경 써서 바른 자세로 앉거나 서는 게 중요하다. 앉아 있는 시간이 많은 직장인이나 학생들은 등과 어깨, 목에 힘을 빼고 허리를 세운 채 앉는 자세를 신경 써서 유지하는 게 도움이 된다. ■

생활 / 의 / 치 / 헤



물죽염 100배 활용법 ②

죽염 눈 세척액 만들기

봄이 되면 황사와 꽃가루로 눈은 피곤합니다. 물죽염을 이용해 눈을 세척하면 황사나 꽃가루 알레르기로 고생하는 일은 없을 거예요. 인공눈물과는 또 다른 개운함과 시원함이 있을 겁니다.

1 약국에서 쉽게 구할 수 있는 유아 욕동에 물죽염 골드(20%)와 생수를 1:2 비율로 섞는다. 물죽염 희석 비율은 개인에 따라 달라질 수 있다.



2 농도가 낮아진 물죽염을 눈에 한두 방울 떨어뜨린 후 눈을 감는다. 눈 세척 횟수는 개인의 허용 범위 내에서 선택할 것.





만년설 덮인 유럽의 지붕 우리 마음도 하얗게 하얗게

알프스 Alps, 듣기만 해도 귀가 솔깃해지며 가보고 싶은 생각이 절로 드는 곳이다. 여행에 대한 로망을 갖고 있다면 '죽기 전에 꼭 가봐야 할 곳'이 아닌가 싶다. 패트리샤 술초가 쓴 <죽기 전에 꼭 가봐야 할 (세계 여행지) 1000곳>에 포함돼 있음은 물론이다.

글·사진 박정원(월간산 부정)

알프스 정상 몽블랑에
오르기 위해 만년설이
뒤덮인 능선 위로
등반객들이 오르고
있다.

에베레스트가 있는 히말라야가 세계의 지붕이라면 알프스는 유럽의 지붕이다. 알프스는 또 한 근대 등산의 발원지다. 유럽인들이 알프스를 바라보며 자연에 대한 도전의식을 키웠다. 근세까지만 하더라도 도전의식은 귀족의 전유물처럼 여겨졌다. 프랑스와 영국 귀족들의 숯한 도전으로 알프스에 대한 등정은 시작됐다.

알프스는 4,000m급 산봉우리 60여 개와 많은 빙하를 지닌 1,500km의 긴 산맥으로 이뤄져 있다. 동으로는 오스트리아와 슬로바키아에서 시작해 이탈리아와 경계를 이루며, 서쪽으로

이어지다 독일, 스위스를 거쳐 프랑스 남부 니스 해안에서 끝을 맺는다. 서쪽으로는 피레네산맥과 이어지고, 동쪽으로는 중앙아시아 우랄산맥에 이어진 코카서스산맥과 맞닿는다. 알프스의 긴 산맥은 유럽을 관통해, 서부·중부·동부 알프스로 나뉜다.

알프스 최고봉 몽블랑… 샤모니에서 케이블카 출발

서부 알프스는 주로 프랑스에 속해 있다. 샤모니를 중심으로 근대 등산의 발원지인 알프스 최고봉 몽블랑(4,807m)을 중심으로 드류Drus, 그랑 조라스Grand Jorasses, 에귀 디 미디Auguille Du Midi 등 수많은 봉우리를 거느리고 있다. 특히 봉우리 앞에 '에귀'란 말이 붙은 봉우리는 침봉^{氷峰}을 의미한다. 몽블랑 산군에는 에귀 디 미디, 에귀 페트레이, 에귀 제앙 등을 비롯해 많은 침봉이 하늘을 찌를 듯 솟아 있다.

몽블랑은 우리가 흔히 사용하는 최고급 만년필의 이름이기도 하다. 몽블랑은 프랑스어로 'Mont Blanc'이라 하는데, 그 뜻은 하얀 산이다. 이탈리아인들은 '몬테 비앙코Monte Bianco'라고 한다. 몽블랑은 원래 이탈리아와 프랑스에서 처음 만든 케이크의 한 종류였다. 몽블랑 케이크의 가장 큰 특징은 하얀 눈처럼 생긴 파우더 슈가다. 마른 크림 위에 뾰족한 모양으로 장식되어



1 케이블카 중간 기착지에서 내려다본 프랑스 샤모니 마을.

2 케이블카를 갈아타는 중간 기착지에는 카페가 있어, 걸어서 올라가는 사람들이 쉬어가기도 한다.



알프스 트레킹 와중에
중간중간 만년설로
인해 형성된 호수를
어렵지 않게 볼 수
있다.

알프스의 최정상 몽블랑을 연상시킨 데서 유래했다. 몽블랑에 반한 이탈리아 요리사가 그 케이크를 처음 만들었다. 그래서 초창기에는 '몬테 비앙코'라고 불렸다.

몽블랑에 오르기 위해선 등산(Hiking 또는 Trekking)이 아닌 등반Climbing을 해야 한다. 등반을 하지 못하는 사람들은 관광용 케이블카를 타고 몽블랑을 바로 옆 봉우리까지 올라갈 수 있다. 그 케이블카가 있는 곳이 프랑스 샤모니 마을 북쪽이다. 이 마을에서 몽블랑 옆 둑인 침봉인 에귀 디 미디(3,842m)까지 무려 3,000m가량을 그대로 올라간다. 중간에서 두 번 갈아타는데, 이유는 너무 높고 긴 거리를 안전상 문제로 바로 연결시킬 수 없었고, 그나마 잠시라도 고소에 적응할 시간을 주기 위해서라고 한다.

케이블카에서 내리면 상당수 고소증세 호소

그래도 케이블카 종착지가 있는 에귀 디 미디 봉우리에 도착하면 바로 고소증세가 온다. 발을 내리자마자 몸의 균형을 잃고 어질한다. 3,000m를 순식간에 올라와 혈액 중 산소량이 갑자기 절대적으로 부족해졌기 때문이다. 대기 중 산소농도도 출발지인 샤모니 마을보다 거의 30% 이상 줄어 있다. 그래서 흔히 '희박한 공기'라고 한다. 케이블카를 탄 중간쯤부터 증세는 서서히 나타난다. 어떤 사람은 앓아 고개를 숙이고 있고, 또 다른 사람은 호흡을 크게 들이켜는 장면을 어렵지 않게 볼 수 있다.

필자도 정상에 도착하자마자 케이블카에서 내리는 즉시 바로 드러누워 버렸다. 실제로 많은 사람이 여기저기 택 위 바닥에 그냥 시체처럼 누워 있다.

10여 분 쉬면 조금 나아진다. 움직일수록 에너지가 소모되면서 산소도 많이 사용하기 때문에 동작을 천천히 하며 에너지 소모를 최대한 줄인다. 정신 차리고 주변을 살펴보면 '야, 이것 때문에 내가 여기 왔구니'라는 감동과 감탄이 절로 나온다. 침봉과 설산을

보는 순간 가슴은 화트이며, 정말 신세계에 온 듯한 느낌을 받는다.

그곳에서 만년설 에귀 디 미디 봉우리를 등반으로 오르고 있는, 즉 설산 위를 아이젠과 로프를 이용해 힘들게 케이블카 종착지까지 올라온 영국 여자와 그 일행을 만났다. 그 여자는 상당히 미인이었다. 이것 저것 물으며 미인을 증명하기 위한 사진을 여러 컷 찍었다. 하지만 귀국 뒤 저장한 컴퓨터에 바이러스가 침범해 파일을 통째로 잃어야 했다. 너무 아쉬웠다. 사진에 다른 컴퓨터에 일부 정리해 놓은 사진만 겨우 건졌다.

여하튼 상당히 미인이었던 그 여자와 말을 나누며 사진을 찍는 장면을 그녀의 남자친구가 힐끗힐끗 불쾌한 듯 쳐다봤다.

"이렇게 힘들고 위험한 산을 왜 올라왔느냐?"

"힘든 일을 도전해 보고 싶었다."

"위험하지 않나?"

"옆에 노련한 남자친구가 있어 별로 위험하지 않다."

'이 친구들이 이런 도전의식이 있어 한때 세계를 지배했겠구나' 하는 생각이 머리를 스쳐 지나갔다. 위에서 내려본 샤모니 마을의 평온함과 사방으로 펼쳐진 몽블랑과 알프스 산군들의 만년설, 그리고 그 장대함이 서로 교차했다. 어떻게 보면 도전과 평화, 양면성을 가진 그런 자연이었다. 언제 기회 되면 꼭 한 번 가보시라. 절대 실망하지 않는다. ■

샤모니 가는 길

사실 샤모니 가는 길은 조금 불편하다. 산속에 있는 마을이기 때문이다. 파리까지 간다면 리옹 기는 테제베를 타서 앙시로 갔다가 앙시에서 기차로 갈 수 있다. 앙시에서는 버스를 이용해도 된다. 스위스에서도 갈 수 있다. 제네바까지 비행기로 가면 공항에서 바로 샤모니 가는 버스가 있다. 샤모니로만 가는 사람은 이 방법을 많이 이용한다. 샤모니행 산악열차도 운행한다. 이를 이용하면 알프스의 환상적인 풍광을 산악열차로 즐길 수 있다.



국토의 70%가 산인 한국에서 산에 오르면?

건강과 灵性… 마운틴 오르가슴 구현

누군가 “살면서 해놓은 것이 무엇이냐”고 묻는다면 “명산을 자주 올랐다”고 말할 수 있는 삶을 살 것! 산을 오르는 일을 즐겨 하는 것만큼 좋은 자신은 없기 때문이다. 긴장과 불안과 허무라는 삶의 적을 이기는 방법으로 산행만큼 좋은 건 없다.

글 조용현(동양학 박사) 사진 임채우(사진작가)

한국의 지형은 마운틴 오르가슴을 느끼기에는 최적의 조건을 갖추고 있다. 한국은 국토의 70%가 산으로 이루어져 있다. 세계에서 이처럼 산이 많은 나라도 드물다. 물론 네팔이나 스위스는 한국보다 산이 많다. 양적인 측면에서 보자면 스위스나 네팔은 산의 비율이 70%를 넘지만 그 질적인 측면에서 보자면 한국보다 떨어진다. 평균 1,000미터 높이의 산들이 주종을 이루는 한국의 산들은 사람이 쉽게 접근할 수 있을 뿐만 아니라 나무가 우거져 있고 계곡에는 깨끗한 물이 흐르는 사람이 살 수 있는 산들이다. 알프스 만 해도 높이가 높고 겨울에는 눈이 많이 와서 사람이 살기에는 부적합하다. 미국의 로키산맥도 산이 너무 크고 웅장해서 사람이 마음 편하게 살기에는 역시 적합하지 않다. 한국 산과 같은 아늑함이 느껴지지 않는다.

산악 한국의 메인스트림 백두대간

한국은 ‘세계 최고의 산국’이라고 정의할 수 있다. 산국이라는 의미는 사람이 살 수 있는 조건을 갖춘 산의 비율이 세계에서 가장 높다는 말이다. 산업화의 증가와 함께 등산 인구가 세계적으로 점차 늘어가는 추세에 있지만 인구비율로 볼 때는 한국의 등산 인구가 세계에서 몇 손가락 안에 들어가는 이유도 한국이 지닌 이러한 조건과 무관하지 않다. 좀 더 비약하자면 마운틴 오르가슴을 느끼기에 최적의 조건을 갖추고 있는 셈이다. 대표적 산국인 한반도의 메인스트림을 형성하고 있는 백두대간은 바로 그러한 마운틴 오르가슴을 쉬지 않고 내뿜는 발전소라고 볼 수 있다.

필자가 보기엔 마운틴 오르가슴이 지향하는 목표는 두 가지다. 하나는 건강이고 다른 하나는 영성靈性이다. 건강과 영성은 21세기의 대표적인 화두다. 먼저 인간은 건강해야 하고 그다음에는 영성, 즉 정신의 자유를 추구하는 존재다. 건강과 영성이 함께 충족되는 삶은 행복한 삶이다.

산에 자주 오르면 건강해진다. 등산 인구의 획기적인 증가는 이 진리를 말

해준다. 자동차의 증가로 하체운동이 갈수록 적어지는 현대인에게 산을 오르내리는 등산은 최적의 운동이자 건강을 회복하게 해주는 처방이다. 그리고 건강 다음에는 영성이다. 동서고금을 막론하고 모든 종교시설은 산에 집중되어 있다. 산은 인간으로 하여금 영성을 체험하게 해주는 성스러운 공간이었다. 한국의 정신문화도 역시 산과 밀접한 관련이 있다. 한국의 정신사를 이끌어온 3대 맥, 즉 유儒·불佛·선仙의 유적들이 백두대간의 이곳저곳에 배치되어 있음을 주지의 사실이다. 그중 불교의 사찰이 가장 많은데 전국의 산에는 약 3,000여 개의 절이 산재해 있다.

지리산처럼 흙이 많은 산은 삶이 풍요

산은 그냥 산이 아니다. 산마다 관상觀相이 다르고 격국格局이 다르다. 산의 관상과 격국을 인수분해하는 공식은 음양오행이라는 패러다임이다. 동양의 지적 전통에서는 산을 음양오행이라는 세계관에 비추어 이해해 왔다. 이는 천天·지地·인人 삼재사상三才思想과 같은 맥락이다. 하늘이라는 시간과 땅이라는 공간 그리고 사람이라는 존재가 서로 유기적 회통 관계에 있다는 세계관이기도 하다.

산을 볼 때는 먼저 음산陰山과 양산陽山으로 구분할 수 있다. 음산은 육육이 많은 산을 일컫는다. 육이란 흙을 가리킨다. 산에 흙이 많이 뒤덮여 있는 두꺼운



©Lim Chae Wook · Seorak 1637.



함양 넘쳐 많은 도사가 집결했던 함양



함양 인산연수원 마당의 정자와 그 너머의 황봉 풍경.

'함咸'자 들어간 지명이 몇 군데 있다. 함열咸悅, 함평咸平, 함안咸安, 경남 함양咸陽은 그 지명이 '모두가 양기陽氣다'라는 뜻이다. 그래서 조선시대까지 전국에서 많은 도사가 함양에 집결했다. 여기에 머물면서 장래 어느 산에 터를 잡을 것인지를 궁리했다고 한다. 함양은 뒷산이 남덕유산南德裕山이고, 앞으로 보이는 객산客山이 지리산이다. 뒤에 있는 주산主山보다 앞에 있는 객산이 더 높은 형국이다. 그래서 함양은 외부에서 큰 인물들이 많이 들어와 살았고, 토박이의 뒷세가 별로 없는 고장으로 유명하다.

함양에 벼슬하면서 머물렀던 신라 최치원, 조선 전기 김종직, 조선 후기 박지원 등이 그런 외부 인물이다. 함양 주변에는 기운 좋은 명산이 널려 있다.

삼봉산三峰山, 오봉산五峰山, 황석산黃石山, 백운산白雲山 등이다. 특히 삼봉산 정상에 올라가 보면 시리산 전체 풍광이 한눈에 들어온다. 시리산 천왕봉부터 만야봉에 이르는 봉우리들이 병풍처럼 둘러쳐져 있는 모습이 장관이다. 삼봉산 밑에는 죽염竹鹽으로 유명한 인산가_{仁山家}가 자리 잡고 있다. 죽염은 중국·일본에는 없는 '한류 명품'에 속한다. 인산 선생 뒤를 이어 기업을 계승한 차남 김윤세 회장과 이야기를 나눠보니 함양과 지리산 일대의 산세·지명·고사故事·도사들 족보에 대해 모르는 게 없었다.

산을 보통 음산이라고 부른다. 지리산, 오대산, 모대산은 한국의 대표적인 육산이자 음산이다. 음산이 지닌 기능은 밭농사를 지을 수 있고 많은 산나물과 산과일이 생산되므로 사람의 거주가 용이하다는 것이다. 지리산이 대표적인 사례다. 지리산은 주변 둘레 500리에 걸쳐 수많은 촌락을 형성하고 있고, 그 촌락마다 고유한 산 풍습이 존재하고 있다. 양산은 골골이 많은 산을 일컫는다. 골이란 바위를 가리키며 바위가 많이 노출되어 있는 산으로 설악산, 가야산, 월출산이 대표적인 양산이다. 양산은 바위로 이루어졌기 때문에 지기地氣가 강하게 반사된다고 여긴다. 바위와 지기는 비례한다. 바위가 많은 산은 종교적 영성과 깊은 관계가 있다. 이를 증명하는 것이 바로 바위산에 자리 잡고 있는 수많은 불교의 사찰과 도교의 도관들이다.

바위로 이루어져 있는 산, 보통 악산惡山이란 의미는 지기가 강해서 일반인은 살기에 적합하지 않다는 것이다. 바이브레이션이 너무 강하다. 서울의 평창동이 터를 세다는 항간의 이야기는 바위가 많이 노출되어 있다는 사실과 관계된다. 바위가 많은 곳은 강력한 지기를 흡수할 수 있는 정신 수련자가 살기에 적합하다. 불교 사찰이 들어서면 맞다. 그래서 바위산에서는 사리탑이 많이 발견된다. 사리가 나올 정도의 고승들은 대개 바위산에서 수도를 한 경우가 많다.

설악·계룡산 같은 바위 많은 산엔 氣 충만

한국의 백두대간은 중간마다 이름난 명산들이 많고 그 명산들은 대개 양산이다. 한국의 양산은 화강암이 주종을 이룬다. 바위 중에서도 강도가 강한 바위가 화강암이다. 서예에서 말하는 필체나 산수화에서 골기骨氣라고 말할 때 그 골기는 화강암에서 방출되는 기를 이야기한다. 화강암에서 나오는 지기는 사암이나 현무암 등 다른 바위에서 방사되는 지기보다 월등히 강하다. 다른 나라의 바위보다 강하다는 뜻이다. 아울러 화강암이 노출된 산을 등산할 때 건강과 영성의 부분도 비례해서 강화되는 경향이 있다.

비전을 얻으려면 이러한 화강암 산으로 가야 한다. 계룡산과 태동했던 계룡산도 그러한 화강암 산의 대표적인 사례다. 계룡산은 모두 통바위로 되어 있다. 산 전체가 바위로

되어 있다. 그래서 강력한 지기를 발산한다. 통바위와 단단한 화강암으로 이루어진 계룡산에 오르면 골치가 땅할 정도로 에너지가 강하게 들어오는 것을 느낀다. 마치 자전거 튜브에 바람 넣는 것과 같다. 그 지기가 몸속으로 들어가면 나와 대자연의 리듬이 같은 박자로 돌아간다. 산과 내가 서로 어울릴 때 개인의 욕망과 에고가 녹아들면서 생의 비전을 얻게 되는 것이다. 바위가 주는 강력한 에너지 없이는 에고를 다스리기가 힘들다. ■

비전을 얻으려면 화강암 산으로 가야 한다. 계룡산이 그러한 화강암 산의 대표적인 사례다. 계룡산은 산 전체가 바위로 되어 있다. 그래서 강력한 지기 地氣를 발산한다. 계룡산에 오르면 골치가 땅할 정도로 에너지가 강하게 들어오는 것을 느낀다. 마치 자전거 튜브에 바람 넣는 것과 같다. 그 지기가 몸속으로 들어가면 나와 대자연의 리듬이 같은 박자로 돌아간다



©Lim Chae Wook · Seorak 1603.

함양 '노 도시'가 빛은 80도 명주 금강주

중국 함양 주변에도 함곡관函谷關과 위수渭水가 있듯이 한국 함양 주변에도 병곡면瓶谷面과 위천渭川이 있다. 병곡면에는 60대 초반 '노慮도사'가 살고 있다. 노 도사는 함양정장을 운영하던 집안이다. 조부 때부터 인산 김일훈金一勳·1909~1992 선생과 교류를 하면서 약주藥酒에 대해 연구했다. 인산이 남긴 〈신약神藥〉에 보면 어혈瘀血을 푸는 방법으로 깊은 산속에서 나는 전나무 잎사귀를 술에 담가뒀다가 시루에 쪘서 고膏를 만들어 먹으면 좋다고 나온다. 노 도사는 이 과정에서 부산물로 술을 만들었다. 금강주金剛酒, 80도에 가깝다. 즉백탕이 강하게 뺑금강주를 먹어보니 어지간한 양주는 족탈불급足脫不及이다.



조용현 박사

조용현은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해내는 이 시대의 이야기꾼이다. 강호江湖를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사·학자와 교류했다. 문文·사史·철학·유儒·불佛·선仙·자리·인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

인산가와 인연 한 달 만에 개업한 송경순 원주 대리점 사장

“제품 만족도 높다 보니 재구매 잇따라”

인산가가 33만 원주시민에게 보다 친근하고 가까운 건강 파트너로 자리매김할 것으로 기대된다.

춘천·강릉·속초·평창에 이어 강원 지역 다섯 번째로 원주시에 대리점이 생긴 것.

지난 1월 20일 개업식을 열고, 그 어느 때보다 더 열성적으로 인산가 홍보 및 제품 판매에 매진하고 있는 송경순(58) 원주 대리점 사장을 만났다.

글 김효정 사진 양수열

조현규 인산가 사장 만난 뒤 성공 확신

송경순 사장은 불과 셋 달 전 인산가와 인연을 맺었다. 우연한 기회에 지인의 소개로 인산가의 조현규 사장과 동석할 기회가 있었는데, 이 자리에서 조 사장으로부터 들은 인산가의 매력에 그만 흠뻑 빠져버렸다. 그날 이후 딱 한 달 만에 원주시에 인산가 대리점을 냈다. 큰 도전이었고, 과감한 결정이었지만 그녀에겐 인산가 제품에 대한 확신이 있었다.

“원주에서 꾸준히 직장생활을 했고, 7년 전부터는 건강식품 매장을 운영했어요. 요즘 위낙 인터넷 쇼핑도 많이 하고, 경기가 안 좋아서 개인사업자들의 상황이 예전 같지 않거든요. 그래서 장기적인 성장을 기대할 만한 확실한 아이템이 무얼까 고민이 많던 때에 우연히 조현규 사장에게서 인산의학에 대한 이야기를 듣게 된 거죠. 신기하게도 고민이 싹 사라지면서 이거다 싶은 느낌이 들고 심장이 쿵쾅거리더라고요. 인산가와 함께하는 저의 모습이 자연스레 그려졌죠.”

송 사장은 직접 제품을 팔며 사람들을 만나고, 시장 조사를 했다. 그간 직장생활과 사업을 하며 일궈놓은 인맥들을 통해 인산가의 인지도를 조사하고, 제품에 대한 평도 들었다. 거의 모든 사람이 인산가라는 브랜드를 알고 있고, 제품을 먹어본 적은 없다 하더라도 기본적으로 원료와 제작공정을 신뢰하고 있

음을 확인했다. 좋은 줄은 알지만 제품을 접할 기회가 없어서 구매로 이어지지 못하는 경우도 많았다. 인산가 제품을 먹고 놀라운 효과를 경험했다는 지인들의 사례도 적잖게 들었다.

구매력 높은 원주시민들 사이서 벌써 입소문

“9회 죽염을 발라서 화상 흉터가 아물었다고 하더라고요. 지푸라기라도 잡는다는 심정으로 일단 믿고 죽염을 발랐는데 서서히 흉터가 사라지더래요. 어떤 분은 탈모가 심했는데 죽염을 바르고 나서 머리카락이 굽어지는 효과를 봤다는 거예요. 알면 알수록 인산가에 대한 확신이 생겼고, 하루라도 빨리 원주시민에게 인산가를 더 적극적으로 알리고 싶어서 한 달 만에 대리점을 열었습니다.”

원주시는 공공기관의 지방이전 정책에 의해 혁신도시로 선정됐다. 이미 몇몇 공공기관이 원주시에 터를 잡았고 그에 따른 유입 인구도 늘고 있다. 강원도 유일의 대형 백화점이 있을 정도로, 지역 내 가장 큰 구매력을 자랑하는 도시다.

원주에서 오랫동안 사업장을 운영하며 많은 고객 네트워크를 갖게 된 송 사장은 인산가가 제대로 홍보만 된다면 매출은 따라올 것이라 믿고 있다. 그녀의 넓은 인맥 덕에 개업식 날 100명 이상의 손님이 매장

“인산가는 제게 1석 3조의 기회를 줬습니다. 저와 가족 그리고 이웃의 건강을 챙기면서 돈도 벌고, 또 경기를 타지 않는 든든한 일이 생겼으니 노후보장도 되는 거죠”



송경순 인산가 원주 대리점 사장.

을 다녀갔는데, 벌써 입소문이 나기 시작해 처음 들어왔던 제품들은 금세 다 판매됐다. 죽염류에 대한 문의가 가장 많았고, 된장·고추장 등 장 종류와 홍화씨나 죽마고우·홍마고우 등 환 제품이 인기가 많았다. 전화문의와 방문고객도 나날이 늘고 있다.

식당이나 미장원, 커피숍 들러 인산가 홍보

“원주처럼 작은 도시에선 입소문이 금방 나요. 찌개 하나를 끓여도 인산가 죽염된장으로 끓이면 맛이 다르다고 소문이 돌고 있어요. 제가 매장을 열었다고 하니 인사치레로 제품을 구입하셨던 고객들도 꽤 되는데, 제품에 대한 만족도가 워낙 높다 보니 재구매를 많이 하시더라고요. 인산가 제품을 한 번도 안 먹어본 사람은 있을지라도, 딱 한 번만 먹는 사람은 없다는 거죠. 세 달 정도 홍보에 매진할 계획이에요. 매출은 제품 자체의 매력으로 자연히 오르는 거죠.”

송경순 사장은 평소 식당이나 미장원, 커피숍 등에 들을 때도 꼭 <인산의학> 잡지를 쟁겨간다. 그 매장에 방문하는 고객들에게 인산가를 알리기 위한 작은 노력이다. 사업가로서 영업을 한다는 생각보다 원주시민에게 최상의 건강식품을 알리고 싶다는 진심에서 우러나오는 행동이다. 고객마다 증세에 따라 섭취하는 제품은 다르겠지만, 시간이 지날수록 몸 상태

가 호전되는 놀라운 경험을 하고 나면 인산가 없이는 못 산다는 말이 나오고도 남을 일이다.

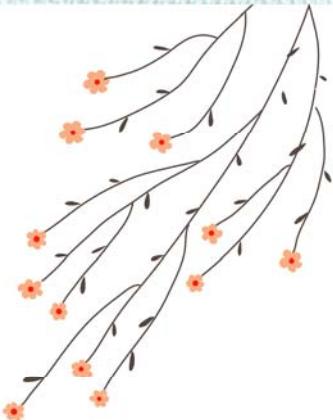
“인산가는 제게 1석 3조의 기회를 줬습니다. 저와 가족 그리고 이웃의 건강을 챙기면서 돈도 벌고, 또 경기를 타지 않는 든든한 일이 생겼으니 노후보장도 되는 거죠. 이 기회를 잘 발전시켜서 원주에 두 번째 대리점도 오픈할 거니까, 그때도 꼭 취재하러 오세요.”

인산가 원주 대리점



주소 강원도 원주시 단계동 807-1 세경상가 1층
문의 033)742-5354

굳이 뜨거운 맛을 보고 싶다면?



“우성숙을 멀리하라~! 가까이했다간
뜨거운 맛을 보게 된다.”

나를 통해 인산쑥뜸을 뜨게 된 주변의 가까운 지인들이 농담 삼아 우스갯소리로 하는 얘기다. 실제로 주변의 많은 사람이 나의 권유와 안내에 따라 인산쑥뜸을 뜯고 그 덕분에 건강을 회복해서 씩씩하고 행복하게 사는 사람들이 적지 않다.

처음에는 단순히 암이나 난치병을 예방하거나 건강을 회복하는 기초적인 효능, 효과를 바라고 시작하지만 꾸준히 해를 거듭해서 쑥뜸을 뜯다 보면 점점 더 건강이 좋아지는 것은 물론이고 자신도 모르는 사이에 조금씩 정신세계가 향상되는 것을 느끼면서 쑥뜸의 강력한 매력에 점점 더 깊이 매료된다.

인산 선생께서 살아생전에 말씀하신 “죽염 퍼먹어!” “쑥뜸 떼!”라는 단순 명쾌한 말씀을 따르는 것이 혈액 속의 죽은피, 어혈, 탁혈, 병균을 몰아내어 피가 맑아지고 면역력이 증강되고 체온이 올라가서 건강의 최고 핵심조건을 갖추게 되는 확실한 지름길이라는 것을 쑥뜸을 떠본 사람들은 누구나 느끼게 마련이다.

피가 맑아지면 맑고 또렷한 의식으로 지혜롭고 현명하고 뛰어난 판단력이 생기므로 삶이 편안하고 단순해진다. 뿐만 아니라 정신 생명의 건강과 몸의 건강이 아울러 증진되는 놀라운 경험을 하게 된다. 현재 나의 삶이 복잡하고 고통스럽다면 온갖 조건과 환경을 탓하거나 따지지 말고 인산 선생의 차원 높은 가르침에 따라 열심히 죽염을 퍼먹고 쑥뜸을 떠서 건강하고 행복한 삶으로 전환하길 권하는 바이다. ■



‘인산의 자연치유요법’
우성숙 교장이 전합니다

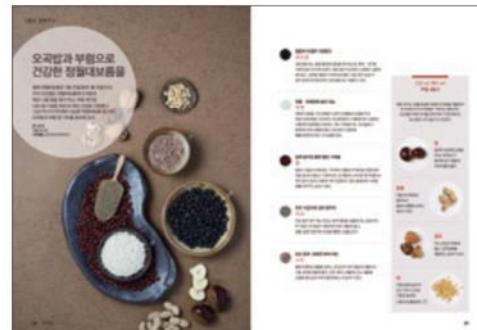
설악산 오색에서 자연학교를 운영하고 있는 우성숙 교장은 인산의학과 명상·산행·자연식을 제안하며 많은 사람에게 건강한 삶을 경험하게 합니다.
문의 033)672-3930

〈인산의학〉 2월호에 대한

독자 의견



치유 효과 입증된
인산상품의 세계



● 쑥뜸의 모든 것을 다룬 스페셜 기사를 반복해서 읽었습니다. 저도 몸이 좋지 않아 전부터 쑥뜸에 관심이 있었는데, 쑥뜸의 효능을 제대로 알게 되어 좋았습니다. 김은희 님(서울시 영등포구 양평동)

● '2월의 장바구니'에 나온 '오곡밥과 부럼으로 건강한 정월대보름을' 기사가 유용했습니다. 매년 정월대보름이면 오곡밥과 나물을 해서 밥상을 차리는데, 기사를 읽고 오곡의 숨은 영양가와 효능을 알고 나니 더 정성을 다해 오곡밥을 지어야겠다는 생각이 들었습니다. 박차영 님(전북 남원시 월락동)

● 노력 여하에 따라 인생역전이 가능하다는 조용현 박사의 '동양학 살롱' 기사가 유익했습니다. 기사에 나온 '팔자 바꿀 수 있는 6계명'을 실천하고 있는데, 인생 역전을 이룰 수 있으면 좋겠습니다. 안재일 님(서울시 동대문구 제기동)

● 배우 황정민씨가 미소를 띠고 있는 표지가 참 좋았습니다. 기사 중에는 쑥뜸을 자세히 다룬 '병의 뿌리 뽑아내 완전 치유'가 인상적이었습니다. 쑥뜸이 이런 것 이겠거니 생각만 했었는데 기사를 통해 자세히 알게 돼 도움이 많이 되었습니다. 전행숙 님(서울시 성동구 행당동)

● 인산 선생과 별자리에 대한 '도정노인의 현대 인산의학 처방 해설'을 잘 읽었습니다. 밤하늘에 떠 있는 별들의 이치를 깨닫고, 가난하고 병든 자들을 위해 별자리를 활용하셨다는 인산 선생의 이야기가 감동적이었습니다. 최지하 님(서울 강동구 길동)

※ 독자 엽서를 보내주신
분 중 선정되신 분께는
고마움세트A를 드립니다.



인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 흥익빌딩 4층
이메일 neiclova@insanga.co.kr

올봄엔 세상 없어도 “꽃보다 쑥뜸!” 3월 19일(土) ‘설악산 힐링캠프’가 열립니다

우성숙 교장과 함께라면
문제없습니다!

몸이 아픈데 어찌해야 할지 모르겠다는 분들!
땀을 뜨고 싶은데 용기가 나지 않는 분들!
용기는 있는데 땀 뜰 환경이 안 되는 분들!
내 몸 공부 좀 해서 건강하게 살고 싶다는 분들!
이런 분들은 꼭! 우성숙 교장을 만나야 합니다.

설악산 자연학교 쑥뜸캠프 안내(3월 19~20일)

내용	쑥뜸 및 인산의학에 관한 주요 사항을 알려주고 함께 실천한다. 강사: 김윤세 전주대 대체의학대학원 객원 교수/우성숙 자연학교 교장/ 김종호 인산가 이사
준비물	편한 복장 및 세면 도구, 물컵 및 수건(개인용), 노트 및 필기도구
교통편	항공: 김포, 김해, 광주→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
일정/비용	3월 19일(土) 오후 5시~20일(日) 오후 12시 30분 / 참가비: 숙식제공 10만 원
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1(다음, 네이버에서 '설악산 자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산 자연학교)

우성숙 교장은 30년 전 우연히 〈神藥〉 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 〈神藥〉 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산쑥뜸을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 힐링 하우스, 설악산 자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”
랄프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!
–설악산 자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.



247차·248차 1박 2일 힐링캠프(쑥뜸수련회)

일 시	247차(3월 11~12일) · 248차(3월 25~26일)
장 소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지)
프로그램	인산의학 및 쑥뜸요법 강연 (김윤세 회장) · 지리산 숲길 트레킹
셔틀 버스	인사동 하나빌딩 앞에서 아침 8시 출발 * 반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참가비	8만 원(1인 기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원)
참가 신청 및 문의	1577-9585 (인산가통합서비스센터)

* 힐링캠프 참가 시 신제품 죽염포도당 증정

