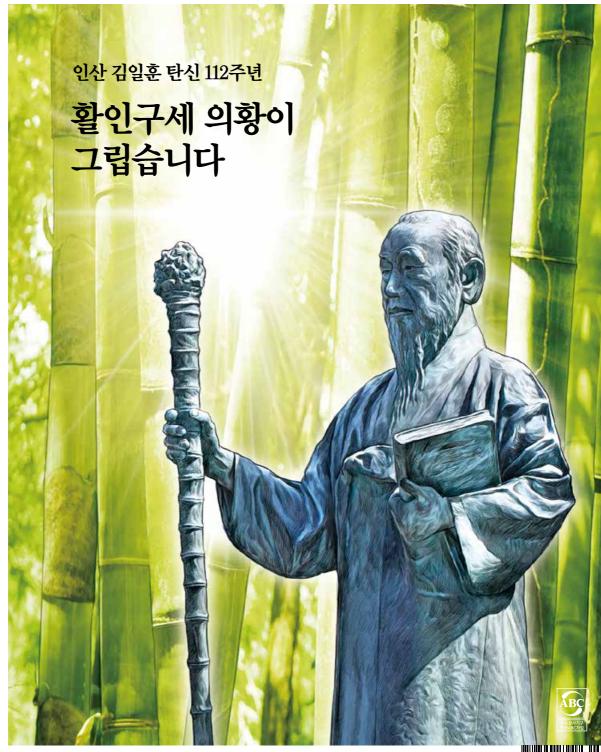
# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

4

**2021** Vol.291



PEOPLE 배구 스타에서 스타 해설가로 '노는 언니' 한유미의 25시



### 고목에서 꽃 피는 봄



중국 송나라 때의 고승 야보도천治父道川 선사의 시이다. 곤산 昆山이 고향으로 속성이 적씨狄氏여서 사람들은 그를 적삼狄三 이라 불렀다. 출가 전에는 현청에서 범인을 잡는 하급 관리 포쾌捕快 일을 해야 했다. 하지만 그는 절에 가서 설법을 듣는 것을 더 좋아했고 참선을 하면서도 좀체 힘겨워하지 않았다. 한번은 설법을 듣느라 윗사람이 맡긴 일을 미처 하지 못했다. 일을 소홀히 했다는 이유로 채찍이 내려치는 순간 깨달은 바 가 있던 적삼은 사표를 내고 출가를 했다. 평소 적삼에게 설 법을 해주던 동재東齋 도겸선사道謙禪師는 적삼의 법명을 도천 道川으로 지어주며 이렇게 말했다.

"그대는 전에 적삼狄三으로 불렸으나 이제 이름을 도천道川이 라 바꿨는데 천川은 곧 삼=이다. '삼='을 바로 세워 '천川'이 된 것처럼 그대는 이제부터 해탈의 큰일을 위해 바른길을 가 야 한다. 그렇지 못하면 다시 옛날의 적삼으로 돌아가고 말 것이다."

도천은 스승의 가르침을 가슴에 새기며 정진하였는데 남송 南宋 건염建炎 초년1127에 구족계를 받은 후 제방을 유력하면 서 정진하였다. 도천이 행각 후에 동재東齋로 돌아오자 승 과 속을 막론하고 대중이 한마음으로 그를 맞이하여 공경하

사람들은 도천 선사에게 《금강반야경金剛般若經》을 강연해 줄 것을 부탁했고, 도천은 게송을 지어 그들에게 강의하였는데, 이 게송은 지금도 세상 사람들에게 널리 읽히고 있다.

남송南宋 융흥隆興 원년1163. 수찬修撰 정공교鄭公喬가 야보冶父· 지금의 安徽省 廬江縣 동북쪽에 절을 짓고 도천 선사를 초청하여 법회 를 열었다. 당에 오르던 날, 도천 선사가 대중에게 남긴 두 개 의 게송은 매우 유명하다.

意义是州

入海算沙徒費力 區區未免走紅塵 爭如運出家珍寶 枯木生花別是春 입해산사도비력 구구미면주홍진 쟁여운출가진보 고목생화별시춘

바다에 들어가 모래를 세는 것, 헛수고일 뿐이라 / 그래서는 속세의 고달픈 삶을 면할 수 없으리니 어찌 집안의 보배를 꺼내 활용하는 것만 같으랴 / 마른 나무에서 꽃이 피는 특별한 봄을 맞으리라



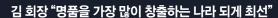
### 김윤세 회장, 명품창출CEO포럼 회장에 총회서 만장일치로 선출

김윤세 인산가 회장이 명품창출CEO포럼의 제6대 회장으로 선출 됐다. 지난 3월 17일 서울 서초구 양재동 소재 더케이호텔 애비뉴 2층 금강홀에서 열린 명품창출CEO포럼(명품창출포럼) 2021년 정 기총회에서 참석자 만장일치로 회장에 선출됐다.

KSA한국표준협회가 주관하고 산업통상자원부 국가기술표준원이 후원하는 명품창출포럼은 대한민국의 명장들이 명품 창출을 위한 노하우를 공유하고 기업의 발전 방향을 모색하는 기업인 모임이 다. 올해로 창립 10주년을 맞는 명품창출포럼은 현재 23개 기업이 회원사로 참여하고 있다.

배명직 총무위원(기양금속공업 대표)의 사회로 진행된 이번 정기 총회에서는 5대 회장이었던 강태선 블랙야크 회장이 명예회장으로 추대됐고 수석부회장으로 이호 통인익스프레스 회장이 임명됐다. 강태선 블랙야크 회장은 이임사에서 "좋은 사람이 좋은 세상을 만 들고 좋은 기술이 명품을 만든다. 여기 계신 명장들이 글로벌 명품

을 만들고자 의기투합한다면 대한민국을 넘어 세계적인 명품을 창출하는 포럼이 될 것이다. 신임 회장을 중심으로 탄탄 하게 뭉쳐 지금보다 더 영광스런 모임 이 되기를 바란다"고 말했다.



신임 회장으로 선출된 김윤세 회장은 "올해가 신축년 흰 소의 해 다. 지난해 장마로 인해 피해가 많았는데 합천에서 떠내려간 소가 9일 만에 밀양에서 발견된 일이 있다. 그 소가 올해 새끼를 낳았다. 이 일을 보면 '우생마사牛生馬死'라는 말이 떠오른다. 왜 소는 살고 말은 죽을까. 말은 힘도 좋고 하루 천 리를 달리지만 물살을 거스 르기 때문에 힘이 빠져 결국 죽는다. 그런데 소는 물결 따라 물 흐 름에 몸을 맡기며 떠내려가다 물 밖으로 나온다. 소의 행동은 순리 다. 이치에 순응하며 사는 것이다. 우리가 살다 보면 이치에 맞지 않는 무리한 기업 경영으로 물의를 빚기도 한다. 여기 계신 기업인 들은 대한민국을 넘어 세계적으로 명품을 창출하는 기업의 CEO 들이니 순리에 맞게 기업 경영을 잘 하셔서 국가 경제 발전에 큰 기 여를 하고 계신다. 앞으로 명품창출포럼이 명품창출진흥협회로 체

> 계를 변경해 더욱더 큰 발전을 도모하려 한다. 이를 계기로 대한민국이 명품을 가 장 많이 창출하는 나라로 세계에 기억될 수 있도록 협회를 중심으로 여러분이 힘 과 지혜를 모아주시길 바란다"며 포부를 밝혔다.





# 인산죽염이라 써있어도

이 엠블럼이 없다면 인산家가아닙니다

정통 인산의학의 맥을 잇고 있는 인산가. 인산가는 100여 종에 달하는 건강기능식품을 자연치유에 기반을 둔 인산의학의 원리로 만들고 있습니다. 사람의 손으로 일일이 굽고, 고르고, 다듬고, 달이면서 혼을 불어넣은 인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는 매우 귀하게 만들어낸 자연의 산물입니다.

정통 인산의학의 건강식품을 경험하고 싶다면 반드시 인산가의 정통 문장을 확인하십시오 보고 계신 제품에 이 엠블럼이 있다면 믿고 안심하셔도 됩니다.



120년 건강본가 ② 인산家











# 100% 국내산 서목태와 죽염 죽염약콩두유의 건강 '퍼포몬쓰'

인산가 신제품 죽염약콩두유의 인기가 계속 이어지고 있다. 예약 주문을 할 정도로 찾는 이들이 많다. 느끼하지 않으면서 소화가 잘 돼 속이 편하고 식사 대용으로도 충분해 고령의 부모님이나 회복기 환자의 건강식으로 애용되고 있다.



콩으로 만든 두유는 남녀노소 누구나 즐겨 먹는 국민 간식이다. 특히 소화력이 떨어지는 고령자나 식사를 제 대로 하지 못하는 회복기 환자들에게 식사 대용으로 두 유를 권하기도 한다. 한국 사람은 서양인과 달리 우유 속 유당을 분해하는 효소가 모자라 우유를 마시면 설 사를 하는 경우가 있기 때문이다. 유당불내성으로 우유 를 못 마시는 사람들에겐 두유만큼 훌륭한 영양공급처 가었다.

#### 당뇨 환자들에게도 인기

인산가에서 출시한 죽염약콩두유는 두유의 장점은 극대화하면서 단점은 최소화한 영양만점 제품이다. 죽염약콩두유의 주재료는 약콩으로 불리는 100% 국내산 서목태鼠目太다. 식물성 단백질이 풍부한 콩의 영양과 해독·청열 등 서목태의 약성까지 고스란히 담았다. 《신약본초》 전편에서 인산 선생은 "하늘의 태백성정太自星精과목성정本星精이 합성된 식물이며, 이 두 가지 별기운을 동시에 받은 풀은 오직 서목태뿐"이라고 했다. 여기에 죽염까지 넣었으니 몸에 좋을 수밖에 없는 이유다.

시중에 유통되는 다양한 종류의 검은콩 함유 두유 대부분은 서목태와 대두를 함께 넣고 만든다. 콩 함유량을 살펴보면 검은콩 두유인데도 대두 비율이 무려 80%인 제품도 있다. 그러나 죽염약콩두유는 서목태만 넣는다. 또한 묵은 콩이 아닌 직전 해 생산된 서목태만 선별해 만든다. 재료에서부터 급이 다르기 때문에 가격의 차이가 있는 것이다.

두유의 단점은 과한 단맛이다. 죽염약콩두유는 당을 최소화해 두유 본연의 단백하고 고소한 맛을 살려 당뇨병 환자들에게 인기가 높다. 가공식품에 들어가는 각종 인 공첨가물을 넣지 않는 것도 죽염약콩두유의 특징이다. 시중에 나온 두유와 달리 합성향료와 거품제거제, 유화제, 안정제, 착색료 등 5가지 식품첨가물을 넣지 않은 5무無 건강음료다.

#### 홍화씨·죽마고우 환 등과 같이하면 시너지

죽염약콩두유는 자체만으로도 훌륭한 건강식품이지 만 인산가에서 만드는 다양한 죽염 제품과 함께 섭취하 는 것도 방법이다. 인산가 3대 장수식품인 홍화씨를 분 말로 먹을 때 죽염약콩두유에 타 마시면 목 넘김이 좋아 편하게 섭취할 수 있다.

인산가의 환차 제품을 섭취할 때도 유용하다. 죽마고우 환, 다슬기 환, 유마고우 환, 복해정 환, 서목태 쾌 발효 환, 홍화씨 환 등 다양한 환류 제품이 출시돼 있다. 환 을 먹을 때 여러 개를 한번에 삼켜야 하는데 죽염약콩두 유와 함께 먹으면 좋다. 직장인들은 바쁜 출근길 아침 식사를 거르기 일쑤인데 죽염천마차를 죽염약콩두유에 타 먹으면 훌륭한 한 끼 식사가 된다. 간식으로 즐겨 먹 는 우리밀죽염건빵에 죽염약콩두유를 함께 마시면 출 출한 속을 채우는 든든한 간식이 된다. 
⑤

#### 죽염약콩두유와 함께 먹으면 좋은 제품



#### 홍화씨 분말

두유 한 팩에 홍화씨 분말을 밥숟가락으로 하나 정도 타서 마신다.



#### 가조 하 제푸

죽마고우 환, 다슬기 환, 유마고우 환, 복해정 환, 서목태 쾌 발효 환, 홍화씨 환 등과 함께 먹는다.



#### 조염천마차

아침식사 대용으로 두유 한 팩에 죽염천마차 한 봉지를 타 먹으면 좋다.



#### 우리밀죽염건빵

출출할 때 죽염약콩두유와 함께 먹으면 속이 든든한 간식이 된다.

#### 인산식 밥상 〈4〉

복나물 토르티야 피자

글 김정아 **사진** 이경호 **푸드 스타일링** 이윤혜(사이간)

# 영양 그대로, 맛은 색다르게 봄나물의 상큼 발랄한 변신



향긋한 봄나물의 계절이다. 흔히 봄나물은 물에 데쳐 나물로 무치거나 국이나 찌개에 넣어 향을 즐기는 경우가 많다. 하지만 온전히 봄나물의 향과 맛, 영양을 모두 섭취하려면 샐러드로 먹는 것을 추천한다.

긴 겨울 동안 땅속에 몸을 숨겨 영양분을 축적한 봄나물에는 비타민, 미네랄, 칼륨, 섬유질 등이 다른 계절에 비해 더 많이 포함돼 있다. 그렇다 보니 환절기 면역력 강화와 봄의 향기를 느끼기 위해 봄철 식탁에 자주 오른다. 하나 온 가족이 함께 즐기며 봄철 건강을 지키면 좋겠지만, 특유의 강한 향과 맛때문에 아이들에게는 그리 환영받지 못한다. 또한 해마다 비슷한 조리법으로 요리를 하다 보니 어른들 역시 식상함을 느끼기도 한다.

#### 취나물·다래순·두릅 등 제철 나물

그렇다고 봄 향기가 가득한 봄나물을 그냥 놓칠 순 없다. 똑같은 재료도 어떻게 조리하느냐에 따라 완전히 다른 요리로 재탄생할 수 있다. 데치고 삶는 봄나물 조리법에서 벗어나올해는 색다르게 즐겨보자. 남녀노소 모두가 좋아하고, 봄나물의 영양소를 온전히 섭취할 수 있는 '봄나물 피자'다. '피자' 하면 느끼하고 건강에 좋지 않을 것 같다는 생각이 들

지만, 건강한 재료를 사용한다면 걱정할 이유가 없다. 밀가루 에도 잘 맞는다. 또한 으도우 대신 통밀로 만든 얇은 토르티야를 활용하면 퍽퍽한 식 밋밋한 맛을 달콤하면서 감도 줄이고 소화도 잘 된다. 토르티야를 살짝 구워 바삭한 싱소스는 바로 사용하는 식감과 함께 그 위에 생으로 즐길 수 있는 봄나물을 풍성하 이 더 잘 어우러진다. @

게 올리면 끝. 대부분의 봄나물은 생으로 먹어도 되지만 다 래순, 두릅, 원추리 등은 미량의 독소를 포함하고 있어 반드시 끓는 물에 데쳐서 먹어야 한다. 아이들과 함께 먹을 때는 달콤한 맛을 더해주는 과일을 올리거나 담백하고 고소한 치즈를 더하면 봄나물의 풋내를 줄일 수 있다.

#### 바다참맛 액젓으로 감칠맛 더한 드레싱 소스

봄나물 피자의 맛을 완벽하게 만들어주는 것은 드레싱 소스다. 나물을 무칠 때 감칠맛을 더해주는 멸치액젓을 활용하면 봄나물 샐러드의 맛이 더 풍성해진다. 이때 주의할 것은 향이나 맛이 너무 강한 액젓은 자칫 피자의 맛을 비릿하게 만들수 있으니 잘 선택해야 한다.

인산가 바다참맛은 좋은 재료를 가지고 오래 숙성해 깔끔하고 특유의 향이 강하지 않아 드레싱 소스로 적합하다. 요거트와 바다참맛을 더한 드레싱 소스는 치즈로 인해 자칫 느끼할수 있는 맛을 상큼하게 잡아주고, 한식이 친숙한 어르신 입맛에도 잘 맞는다. 또한 아무런 양념이 돼 있지 않은 봄나물의밋밋한 맛을 달콤하면서도 짭짜름한 맛으로 감싸준다. 드레싱 소스는 바로 사용하는 것보다 하루 정도 숙성을 시키면 맛이 더 잘 어우러진다

# Recipe

#### 봄나물 토르티야 피자



#### 재료

통밀 토르티야 4장, 피자치즈 1컵, 취나물 돌나물·시금치·수박무·파프리카 적당량 **드레싱** 프레인 요거트(무가당) 1컵, 실파 2줄기, 마요네즈 1큰술, 죽염멸치액젓 바다참맛 1큰술, 꿀 1큰술, 다진마늘 1작은술, 레몬즙 1작은술, 후추 약간

#### 만들기

- 1 달군 팬에 토르티야를 올리고 치즈를 뿌린 후 다시 토르티야를 덮는다.
- 2 치즈가 녹을 때까지 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
- 3 취나물은 잎만 떼어놓고, 시금치와 돌나물도 먹기 편하게 손질해 찬물에 담가둔다. 수박무와 파프리카는 슬라이스한다.
- 4 구운 토르티야에 준비한 드레싱을 바르고, 물기를 완전히 뺀 채소를 듬뿍 올린 후 다시 드레싱을 뿌린다.

#### 하루 10분 〈4〉

장수하는 근력 강화 프로젝트

글 한상헌 **사진** 한준호 모델 윤준영 헬스트레이너

## 바르게 걸으려면 허벅지 단련 운동이 필수!

매일 걷기 운동을 한다고 해서 노화까지 막을 수 없다. 약해진 하체 근력을 강화하기 위해선 허벅지 운동이 필수다. 허리에 무리가 가지 않게 바닥에 앉아 허벅지 단련 운동을 해보자.

#### 허벅지 앞부분 대퇴사두근 4개 근육의 중요성

'건강하게 오래 살려면 대퇴사두근을 강화하라'는 말이 있다. 쉽게 말해 허벅지 근육을 키우라는 의미다. 다리는 나이가 들면서 근육 감소가 가장 많이 나타나는 부위다. 노년증후군의 직접적인 원인 으로 꼽히는 근감소증을 예방하기 위해서는 다리의 근육량을 유지 시키는 게 매우 중요하다.

대퇴사두근은 허벅지 앞부분에 위치한 큰 근육군으로 외측광근, 내측광근, 중간광근, 대퇴직근 등 총 4개의 근육으로 되어 있다. 대 퇴사두근은 일상생활 중 가장 많이 사용하는 근육 중 하나로 다리 를 펴거나 구부리는 역할을 한다. 즉 걷거나 달릴 때 바닥이나 의자 에서 일어서거나 계단을 오를 때 가장 큰 힘을 낸다.

#### 앉았다 일어났다 계단 오르기를 힘 안 들게

노년기의 근육 감소로 인해 대퇴사두근이 약해지면 앉았다 일어서 거나 계단을 오르거나 넘어지려고 할 때 몸을 지탱하는 모든 동작이 위태로워진다. 단순히 보행과 관련된 동작뿐 아니라 바닥에서 물건을 들어 올릴 때도 허벅지 힘이 필요하다. 즉 대퇴사두근이 약해지면 보행기능 저하, 낙상 등과 같은 노년증후군뿐이니라 일상생활 전반에 걸쳐 불편을 초래하는 요인이될 수 있다. 달리 보면 허벅지 근육을 강화하면 일상생활 중 겪기 쉬운 불편한 증상들을 많이 개선할 수 있다는 뜻이기도 하다.

### '근감소증' 예방 및 개선 운동



#### 준비운동

- ① 허리를 숙여 손을 무릎 위에 얹는다.
- ② 무릎을 굽혀 앉는다. 이때 발바닥이 떨어지지 않게 한다.
- ③ 손으로 무릎을 밀어주며 다시 일어난다.

#### ※동작을 반복할 때마다 ✔ 체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
① 준비운동 1세트										
② 준비운동 2세트										



#### 한쪽 다리 들어 올려 무릎 펴기

효과: 대퇴사두근, 전경골근, 가자미근을 사용하여 허벅지 앞쪽과 정강이 부위, 종이리 근육을 단련한다.

- ① 바닥에 무릎을 세우고 앉은 후 다리를 붙인다. 허리는 펴고 양손을 뒤쪽 바닥에 댄다.
- ② 오른쪽 다리를 들어 올리고 발끝을 무릎 쪽으로 당기면서 발뒤꿈치로 밀어내듯이 무릎을 편다. 발끝을 편 뒤 다시 숨을 내쉬면서 한 번 더 발끝을 무릎 쪽으로 힘껏 당긴다.
- ③ 발끝을 펴고 무릎을 굽혀 다리를 내린다. 4회 반복한 후 다리를 바꿔서 반대쪽도 실시한다. 총 2세트 실시한다.

#### ※동작을 반복할 때마다 ✔ 체크해 보세요.

		1사	順馬		2세트				
	1회	2회	3회	4회	1회	2회	3회	4회	
오른쪽 다리 올려 무릎 펴기									
왼쪽 다리 올려 무릎 펴기									



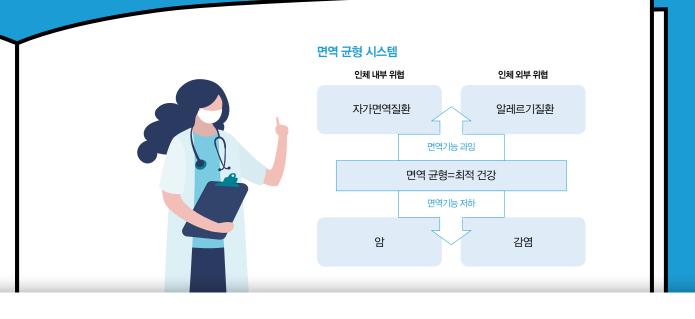
#### 고도서 《근육이 연금보다 강하다》

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김헌경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년증후군별 근력 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다. 글 김효정 그림 셔터스톡

《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》

# 병원 아무리 다녀도 낫지 않는 병내 몸속 근본 원인 알고 대처하자

대개 병의 원인은 내 몸 안에서 찾을 수 있다. 작업 환경이나 날씨 등 외부의 요인에 나쁜 영향을 받더라도 내 몸의 시스템이 정상으로 가동된다면 병에 걸리지 않을 수 있다. 하지만 우리는 아픈 증상을 없애는 데 초점을 맞춰 생각할 뿐, '내가 왜 아픈가'에 대해선 크게 고민하지 않는 것 같다. 병에 걸리는 근본 원인을 파악하면 완전한 치유에 한 발 더 가까이 갈 수 있지 않을까.





#### 《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》

강신용 | 내몸사랑연구소 정가 1만7.000원

#### 저자 **강신용**

여러 매스컴과 미디어를 통해 잘 알려진 한 의사다. 대구한의과 대학을 졸업. 현재 내몸 사랑한의원(위편한) 대표원장을 맡고 있다. 냉체질 및 면역력 개선 연구소, 여성질환 연 구소, 내몸사랑 위편한 연구소 등을 개설했다. (아픈 사람의 99%는 장누수다) (난치 질환과 특화진료의 명의 22) (내몸 살리는 시기별 해독 전략) 등의 저서가 있다. 현대의학의 발전 속도는 매우 빠르다. 웬만한 질병은 치료 가능한 범주에 속한다. 의술의 눈부신 진보로, 수술을 통해 암 덩어리를 제거하는 기술도 나날이 발전하고 있다. 하지만 그에 질세라 질병에 걸려 고통받는 사람 역시 날로 많아지고 있으며 만성질환자의 수도 늘고 있다. 의학정보는 넘쳐나고 몸에 좋다는 음식을 쉽게 구해 먹을 수 있는데도 대체 우리는 왜 병에 걸리는 것인가. 《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》의 저자 강신용은 이유도 모른 채 병으로 고통받는 환자들의 모습에 안타까움을 느껴 이 책을 쓰기로 결심했다고 밝혔다.

#### 소화불량·장트러블 등 유기적으로 얽혀 질병으로

《그 누구도 당신이 아픈 진짜 이유를 말해주지 않는다》는 우리 몸을 아프게 하는 근본 원인 5가지와 질병에 걸렸을 때 눈에 보이지 않는 우리 몸의 4가지 상태를 연구하여, 건강한 몸을 만들기위한 시스템을 체계적으로 풀어낸 책이다. 현직 한의사인 저자가 28년 동안 수많은 임상과 연구를 통해 우리 몸이 아픈 원인을 정리한 결정체다.

우리가 '아프다'고 할 때 그 원인은 매우 복합적이다. 그런데 병원에서는 가장 두드러진 증상에 대해서만 쉽게 처방한다. 한마디로 증상 위주의 치료에만 집중되어 있다는 말이다. 그렇게 되면 시간이 지남에 따라 재발하거나 다른 질환을 불러오는 등 결코 완전한 치료가 되지 못한다. 진정한 완치를 위해서는 내 몸이 왜 아픈지 알아야 하고, 증상 완화가 아닌 근본적 원인을 없애는 치료에 들어가야 한다.

저자는 우리 몸을 스스로 치유할 수 있는 자연치유력이 손상되면 몸이 아플 수밖에 없으며, 소화장애, 장 누수, 면역불균형, 독소, 스트레스가 서로 유기적인 관계를 이루면서 연쇄적으로 문제를 일으켜 질병이 발생하고 건강이 무너진다고 설명한다. "나는 원래 소화가 잘 안 된다"며 그때 소화제로 증상을 달래다 보면 훗날 더 큰 질병을 얻을 수밖에 없다는 뜻이다. 저자는 소화

가 잘 안 된다는 것은 몸에 질병이 올 신호라고 말한다. 소화가 잘 안 된다는 것은 위산 분비가 저하되어 있단 뜻인데, 이 경우 소화되지 않은 음식물이 장으로 가게 되고 장내에서 염증을 일으켜 장 누수가 일어나게 된다. 뚫린 장벽을 통해 빠져나온 독소들이 혈류를 통해 몸 여기저기를 돌아다니게 된다. 오염된 혈액은 각종 면역반응을 유발하고 우리 몸은 결국 질병이 생기기 쉬운 상태가 된다. 이런 과정을 통해 소화 장애가 장내세균 불균형을 만들면 이 불균형이 면역 불균형을 초래해 위장질환, 뇌질환, 여성질환, 알레르기질환, 자가면역질환 등건잡을 수 없는 전신질환으로 이어지게 된다는 것이다.

우리가 소화불량만큼이나 쉽게 생각하는 것이 장 문제다. 변비·복통·가스·팽만감·메스꺼움·과민성장증후군 등 현대인이 흔히 겪는 장 관련 증상들에 대해 '장트러블'이 있다 정도로만 해석하고 대수롭지 않게 여긴다. 저자는 장에 문제가 생기면 영양분 흡수와 노폐물 배출의 균형이 무너져 결국 몸 곳곳에서 질병이 시작된다고 설명한다. 또 대부분 면역력은 무조건 강화해야 한다고 생각하지만 저지는 '면역 균형'을 갖추는 게 중요하다고 말한다. 면역 시스템의 균형이 흔들린 상태에서는 감염성 질환과 암에 걸리기 쉬운 몸이 되는데, 면역력의 균형을 맞추는 핵심적 역할을 하는 기관도 바로 장이라며, 장 건강의 중요성을 반복해서 강조한다.

#### 체내 해독이 돼야 몸의 자연치유력도 회복

현대인들에게 독소와 스트레스는 피할 수 없는 운명이나 마찬가지다. 공기, 토양, 물부터 공해에 찌들어 있으니 해독이 계속해서 이슈가 될 수밖에 없다. 저자는 몸속 독소가 배출되지 않은 상태에서는 치료가 제대로 이뤄지지 않기 때문에 병의 근원적 치료를 위해선 해독이 선행돼야 한다고 말한다. 다이어트는 물론 여성질환, 위장질환 등 각종 만성질환 역시 해독을 하지 않으면 치료가 제대로 안 되며 해독이 돼야 몸의 자연치유력이

회복된다.

책에서 우리 몸을 아프게 하는 5가지 근본 원인만큼 강조하는 것이 바로 혈액순환 장 애, 저산소, 저체온, 만성염증 등 겉으로 보 이지 않는 4가지 상태이다. 우리가 '아프다' 고 할 때 우리 몸은 이 4가지 상태로 고통받 고 있다. 그리고 이러한 상태는 앞에서 말 한 '우리 몸을 아프게 하는 근본 원인 5가 지'에도 영향을 주면서 질병의 악순환을 만

질병에 걸리기 전에 몸이 보내는 사소한 신호에도 민감하게 반응해 질병의 근원을 해결하는 것이 가장 좋겠지만 이미 때를 놓쳤다면 적어도 내가 왜 아프게 됐는가를 알고치료에 들어가야 한다. 감기 때문에 병원을찾았던 경험만 떠올려 봐도 저자가 하고 싶은 말이 무엇인지 와닿는다. 그 어떤 의사도 왜 감기에 걸렸는지 말해 주지 않는다. 대신 콧물을 멈추게 하는 약, 기침을 멈추게하는 약, 코 막힘 완화에 도움이 되는 약을 처방해줄 뿐이다. ◎

세계인이 코로나19로 이전엔 상상도 하지 못됐던 삶을 살고 있다. 현대익하의 눈부신 반단에도 우리는 새로운 설병 앞에서 빠를 잃고 있다. 인산 김일호 선생은 (신약)에서

1909~1992

발달에도 우리는 새로운 질병 앞에서 맥을 잃고 있다. 인산 김일훈 선생은 《신약》에서 현대의학의 발전 속도를 앞질러 새로운 질환들이 나타날 것을 예견했다. 80여 년 생애에 걸쳐 한결같이 바라는 점은 '질병 없는 사회의 구현'이라 했던 선생은, 질병의 고통 속에서 숨도 마음껏 쉬지 못하는 작금의 우리를 보며 얼마나 안타까워하고 계실까. 이번 특집에서는 질병의 고통으로부터 한 사람이라도 더 구제될 수 있기를 바라는 간절한

이번 특집에서는 질병의 고통으로부터 한 사람이라도 더 구제될 수 있기를 바라는 간절한 마음으로, 사람을 살리고 병으로부터 세상을 구하자는 활인구세活人效世 정신으로, 병자구호에 힘써왔던 민초로草의 의황醫皇 인산 김일훈 선생의 삶을 다시금 회고해 본다. 우리 삶을 좀먹는 새로운 질병에 더 이상 당하지 않기 위해서 처음부터 다시 인산 선생을 알아갈 때다.

글 김효정 **사진** 인산의학DB

仁山 김일훈 선생 탄신 112주년

활인구세의 일생 다시한 번 고립됩니다 1

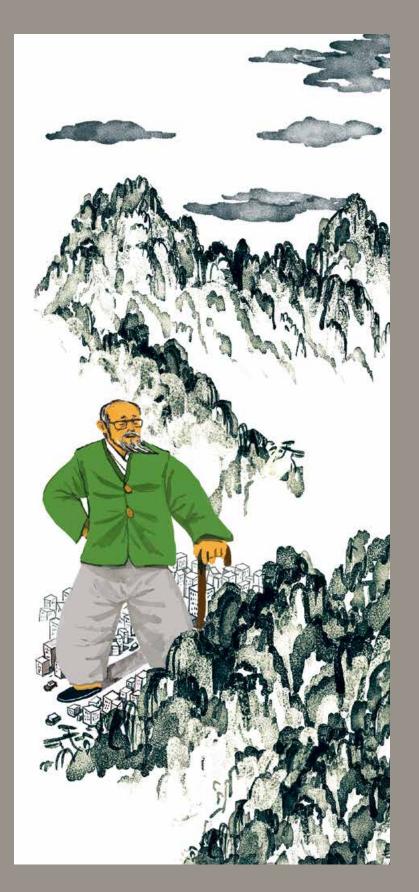
《신약》 서문序文으로 본 인산의 꿈

**글** 한상헌 **일러스트** 박상훈 참고도서 (신약)

# "한 사람이라도 더 구제돼야"

인간은 반드시 죽는다. 그러나 질병에 대한 무지無知로 인해 죽는 일은 없어야 한다는 것이 인산 김일훈 선생의 의학철학이다. 인산 탄신 112주년을 맞아 '질병 없는 사회 구현'을 꿈꾸었던 그의 소망을 《신약》 책 서문을 통해 엿보았다.

질병 없는 사회를 꿈꾸시다



#### 1, 영약을 쌓아둔 채 죽지 마라

"주변에무궁무진한양의영약職等을 쌓아둔채이 땅의수많은 사람들이지금이 순간에도 각종 질병으로 죽어가고 있다.(…) 처처에 즐비하게 널려 있는 약들을 버려두고 '약이 없어' 죽어가고 있는 것이다."

인산 선생은 우리 주변에 흔한 농림축수산물의 약성을 활용해 질병을 고칠 것을 강조했다. 약은 '누구나 쉽게 구할 수 있고 확실한 치유 효과가 있어야 한다'는 것이 그의 생각이었다. 산삼을 누구나 먹을 수 없기에 이를 대신할 홍화씨를 제시했다. 몸속 미네랄 부족을 해결하는 신약으로 아홉 번 구운 죽염을 세상에 내놓았다. 공해로 인한 질병 해결에 유황오리를 달여 먹이고 각종 암에 밭마늘을 구워 죽염을 찍어 먹게 했다. '이게 약이 될까' 싶지만 인산이 제시한 신약은 하나같이 약효가 뛰어나 지금까지 많은 이가 질병의 문제를 해결하고 있다.

#### 2. 내가 경험한 것이니 안전하다

"이책에서논하는모든의론醫하과 약론藥하는 필자가 경험하지 않은 것은 신지 않는 것을 원칙으로 하여 서술한 것인 만큼 크게 무리가 없을 것으로 본다."

예부터 의서醫書로 전해진 의론은 많으나 '그때는 맞고 지금은 틀린' 내용이 대부분이다. 시대는 변하기 때문이다. 인산 선생은 그만의 독특한 의학 이론을 세상에 선보였다. 단순히 이론으로만 끝나는 것이 아니라 자신이 직접 실험해 보고 그 경험을 바탕으로 만들어진 신약들을 세상에 내놓았다. 그가 제시한 신약과 처방들은 세계 최초로 발명한 것이 대부분이다. 오리를 직접 기르며 약효가 가장 좋은 최적의 유황오리 사육법을 개발하기도 했고, 암을 고치는 신약 '오핵단'도 직접 개발했다. 복해정이라 불리는 서목태죽염간장도 실험을 통해 만든 것이다. 또한 과거의 약과 처방을 이용하는 경우 오늘의 인류에 알맞게 개선해 선보이기도 했다.

#### 3. 생명의 원천인 종균을 구원하라

"인체의 생명 유지에 필수불가결한 종균<br/>
輸이 체내에서 부족하게 되면 사람은 각종 암과 난치병에 걸려 목숨을 잃게된다."

인산 선생은 질병의 원인이 무엇인지 분명히 알고 있었다. 그는 《신약》 책에 '사람은 물론 초목금수어별에 이르기까지 모든 생명 있는 것들의 생명을 유지시켜 주는 일종의 이로운 균'이 있다고 했다. 이를 '종균'이라고 불렀다. 그리고 지구상의 모든 생물은 종균의 힘에 의하여 생명을 유지한다고 했다. 그러나 공해로 인한 독과 지중의 독, 광석물의 독이 서로 합쳐져 종균이 살 수 없는 환경이 만들어졌다. 인간의 손에 의해 만들어진 공해독이 인간의 '생명의 원천'을 좀먹는 셈이다. 이에 그는 '종균의 구원이야말로 예측 못 할 현대의 각종 질병으로부터 오늘의 인류를 보호할 수 있는 지름길이 될 것'이라고 말했다. 인산은 《신약》을 통해 질병의 원인과 해결책을 명확하게 제시한 것이다.

#### 4. 한 사람이라도 더 구제되길 바란다

"필자의 80년 생애를 통하여 한결같은 바람이 있다면 '질병 없는 사회의 구현' 바로 그것이다."

인산 선생은 《신약》을 출간하면서 간절한 바람 하나를 전했다. '한 사람이라도 더 질병의 고통으로부터 구제될 수 있기를 바라는 마음'이다. 《신약》 책을 읽는 것만으로 절망의 삶을 희망의 삶으로 바꿔주고 싶었던 것이다. 의료기관도, 의료인도, 의료술도, 처방도, 약도 필요 없는 그런 사회를 꿈꾸며 말이다. 인산 선생은 이를 위해 80여 년 동안 '형극荊棘의 길을 마다 않고 걸어왔으며 남은 여생도 계속 그렇게 살 생각'이라며 서문을 끝맺었다. 사람을 살리고 세상을 구하고자 했던 인산의 활인구세浠人救世 정신이 고스란히 담겨 있다∨

2

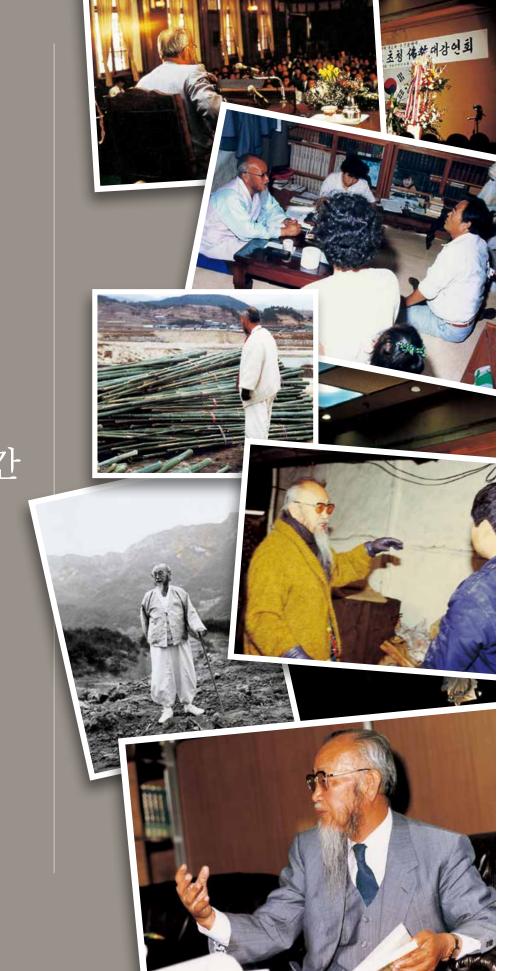
민초<sup>民草</sup> 의황<sup>醫皇</sup> 인산의 일대기

**글** 한상헌 **사진** 인산의학DB **참고도서** 《신약》

9세 때 죽염 제조법 창안 78세 때 《신약<sup>神藥</sup>》 출간

"終身之願忠孝(종신지원충효) 목숨을 마칠 때까지 원하는 바는 충효요, 一生之望救世(일생지망구세) 평생의 소망은 인류를 구제하는 일이라." 1981년 가을 인산 김일훈 선생은 자신의 의학철학을 담은 휘호揮毫를 남겼다. 인산 탄신 112주년을 맞아 나라에 충성하고 이웃을 사랑했던 인산의 일대기를 정리해 보았다.

마지막 순간까지도 활인구세



인산 김일훈 선생은 출생부터 영면까지 80평생 파란만장한 삶을 살았다. 그는 1909년 음력 3월 25일 함경남도 홍원군 용운면 연 홍리에서 아버지 김경삼金慶參과 어머니 강릉 유씨劉氏 사이의 7남 2녀 중 3남으로 태어났다. 인산 선생의 본명은 운룡雲龍이다. 구 름 속에 숨어 있던 용이 어머니의 품안으로 날아드는 꿈에 이름 지어졌다.

어린 시절 운룡은 총명했다. 1913년, 다섯 살의 나이에 네 살 위 누나가 할아버지에게 한글을 배우는 것을 어깨 너머로 보고 스스로 글을 터득했으며, 이후 한자도 스스로 깨쳤다. 이러한 총명함을 두고 '생이지지生而知之', 즉 타고난다고 하는 것이다.

#### 횡포 부리던 일본인 때려눕히고 만주로

일곱 살이 되던 1915년, 운룡은 무지개가 뜬 것을 보고 우주의 비밀을 깨닫는다. 우주 공간에는 색소가 있는데 이것이 질병 치료에 어떠한 영향을 미치는지 알아낸 것이다. 이후 본격적으로 질

병을 치유하게 된다. 어느 날 이웃집 아저씨가 독사에게

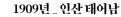
물려 사경을 헤매고 있는 것을 보고 "북어는 수정수 기水精水氣가 강하므로 독사의 강한 화독火毒을 눌러 주는 최상의 해독약이 됩니다"라며 처마에 걸 린 마른 명태 다섯 마리를 고아

마시게 했고, 후유증 없이 완치됐다.

아홉 살이던 1917년, 마당에서 할아버지가 소금을 대 나무통에 넣고 굽는 것을 보며 9번 구워야 제대로 된 약효가 난다는

9회 죽염 제조법을 처음 제시했다.

이후 열여섯 살 되던 1924년, 동네에서 횡포를 부리던 일본인 아이 열다섯 명을 친구들과 함께 때려눕혔다. 싸움이 일어나자 일본인 순경이 운룡을 잡으러 왔다. 이에 압록강을 건너 만주로 피신해 독립운동에 투신하게 된다. 독립운동을 하면서도 9회 죽염을 만들어 위장병 환자에게 나눠주며 병자 구제에 힘썼다. 인산仁 비이라는 호도 이때 생겼다. 독립지사 석계 문빈 선생과 《독립신문》 사장 김승학, 평북의 유학자 김두운 등이 붙여준 것이다. 묘향산에 은거하면서 인술仁稱을 이용해 병자들의 병을 고쳐온 운룡의 '활인구세' 정신을 의미한다.



조선 마지막 임금 순종 3년 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 태어남, 본명은 운룡雲龍,

나라에 충성하고

이웃을사랑한

인산의 일생

#### 1913년 \_ 어깨너머로 한글 터득

네 살 위의 누나가 할아버지로부터 한글을 배우는 것을 어깨너머로 보고 글자 터득. 한문도 깨침.

1915년 \_ 무지개를 통해 우주비밀깨침

비 온 뒤 뜬 무지개를 보고 우주비밀을 깨침. 공간 색소의 원리와 우주의 별들이 질병에 미 치는 영향에 대해 설명함.

#### 1916년 \_ 본격적인 구료 활동 시작

독사에게 물린 이웃 주민에게 마른 명태 다섯 마리를 달여 먹도록 해 후유증 없이 치유함.

#### 1917년 \_ 9회 죽염제조법완성

할아버지가 죽염을 굽는 것을 보고 9번을 굽되 마지막은 화력을 높여 녹여야 한다는 지금의 9 회 죽염 제조법 창안함.





#### 광복 후 총 78차례 이사… 병자 마다하지 않아

1945년, 광복을 맞은 후 인산 선생은 스스로 일훈<sup>-勳</sup>이란 이름으로 개명하고 여운형, 방주혁 선생 댁에 머물며 대한민국 정부수립에 관여했다. 이승만 대통령을 만나 한의학과 양의학의 장점을 살린 한·양방종합병원 건립과 한의과대학 설립, 방역의 한방이용 등을 건의했다. 그러나 "풀 뜯어 먹이고 쇠꼬챙이로 사람을 찌르는 것도 의학이냐"는 보건행정 담당 미국 고문관의 반대로무산됐다. 이 일로 인산은 정계와 완전히 결별하게 된다.

계룡산으로 낙향해 생활하던 1950년 3월 인산은 전쟁이 일어날 것을 예견하고 부산으로 내려가 세춘한의원을 열었다. 전쟁 발발 후 충남 공주군 태화산 마곡사 인근으로 거처를 옮겨 생활하다 휴전이 되자 논산 계룡산 서쪽의 상월면 상도리로 이사했다. 1955년 서울로 올라와 함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신선양회 설립에 참여한다. 그러나 조직을 선거운동에 이용하는 것을 보고 사임한 후 대전으로 내려갔다.

1957년부터는 경남 함양, 전북 남원 등으로 옮겨 다니며 살았다. 함양에서는 함지박을 깎아 시장에 내다 팔며 생계를 이었다. 1960년 겨울 다시 서울로 올라와 난치병 환자 치료에 힘썼다. 이때 시각장애인 노승을 쑥뜸으로 눈을 뜨게 하고 앉은뱅이 30대여인을 쑥뜸으로 일어서게 했다. 이 일이 세간에 전해지면서 '묘향산 활불活佛이 나타나 죽어가는 사람들을 구제해 주고 있다'는소문이 돌기도 했다.

인산 선생은 1962년 즈음부터 일 년에 4~5차례씩 이사를 다니면 서 신약 제조와 개발에 몰두했다. 1967년 서울 중구 충무로5가로 주거지를 옮겨 성혜한의원을 열고 본격적으로 병자 구제에 나섰 다. 1970년에는 종로구 수송동 혈액은행 건물로 이사해 오핵단

#### 1924년 \_ 열여섯에 독립운동 투신

조선인 학생을 괴롭히던 일본인을 친구들과 함께 때려눕힌 뒤 만주로 건너가 독립운동에 투신.

#### 1926년 \_ 첫 9회 죽염 생산

독립운동을 하던 중 묘향산에서 병자 치유를 목적으로 9회 죽염을 최초로 생산.

#### 1934년 \_ 경찰에 체포

철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하던 중 경찰에 체포, 3년형을 선고받고 춘천형무소에서 복역 중탈출해 묘향산에서 은둔.

#### 1942년 \_ 총독부 습격 작전에 가담

조선총독부 습격 작전에 가담해 활동. 그러나 주도자들이 체포되면서 작전은 무산되고 곧 해방을 맞게 됨.

#### 1945년 \_ 대한민국 정부 수립에 참여

해방 후 여운형·방주혁 선생, 애국지사들과 만 나 대한민국 정부 수립에 깊이 관여함.

#### 1948~1950년 \_ 한·양방종합병원 제안

이승만 대통령과 만나 한·양방종합병원과 한 의과대 설립 등을 제안. 미국인 보건 담당 고문 의 반대로 무산됨. 6·25전쟁 발발 예견.

#### 1952~1956년 \_ 삼일정신선양회 설립

함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신선양회를 설립해 활동했으나 조직을 선거운동에 이용하 려 해 사임한 후 낙향.

#### 1961년 노승의눈을 뜨게함

소문을 듣고 찾아온 시각장애인 노승을 쑥뜸으로 고치고 않은뱅이 30대 여인을 걷게 함.



을 만드는 데 성공했다. 1974년 대통령에게 '의약부국醫藥富國의 길'이라는 건의문을 일곱 차례 제출하는 한편, 서울역 앞 동자동 고려한방병원에서 고문으로 활동하며 난치병 치료에 힘을 기울 였다.

1980년, 인산 선생의 첫 저서인 《우주와 신약》을 출간했다. 72세에 쓴 이 책에는 인산 선생만의 독특한 우주

관과 의학 이론이 담겨 있다. 이듬해 한 글로 풀어 《구세신방救世神方》으로 재 출간했다. 그리고 가족과 함께 함 양으로 내려가 살며 병자를 돌보 았다. 그는 광복 후 총 78번의 이 사를 했다.

### 독특한 우주 |듬해 한 -로 재 함 보 이

#### 1986년 《신약》 출간하고 30여 회 대중강연

1986년, 의학 패러다임을 바꾼《신약神樂》책이 출간됐다.《신약》은 인산이 구술하고 차남 김윤세(인산가 회장)가 정리해 5년 동안 집필한 의학 서적이다. 《신약》은 초판 4,000부를 찍었으나 출판사의 우려와 달리 한 달 만에 모두 팔렸고, 6개월 동안 3쇄까지 찍게 된다. 이때부터 인산 선생의 의학 이론이 주목받게 되면서 전국 각지에서 환자들이 구름처럼 몰려들었다. 당시 11평짜리오두막은 매일같이 밀려드는 암·난치병 환자들로 발 디딜 틈이없었다. 인산 선생은 하루 평균 10시간, 150여 명의 환자들을 일일이 대면해 치료방법을 일러주었다.

너무 많은 사람이 몰리자 인산의 의학 이론을 많은 사람이 들을 수 있도록 공개강연을 계획하게 된다. 1986년 6월 21일, 서울《한국일보》송현클럽에서 인산의 첫 번째 건강 강연회가 열렸다. 300여 명이 정원인 강당에 500명이 넘게 몰렸다. 이후 인산은 1991년까지 30여 회의 대중 강연회를 가졌다. 이때 현대 질병 치료의 최고 처방인 '구운마늘죽염요법'을 공개했다.

인산은 수많은 환자에게 살길을 알려주면서도 대가를 바라지 않 았다. 남루한 차림에 한겨울에도 방에 불을 때지 않고 자는 날이 많았다. 함께 독립운동하던 동지들이 생각나서다.

인산은 1992년 5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 경남 함양군 함양읍 교산리 김윤세 회장의 집에서 가족이 지켜보는 가운데 영면했다. 그는 마지막 순간까지 활인구세 철학을 몸소 실천했다. '강연 내용을 사후에 출간하라'는 유언에 따라 장례 후 《신약본초》를 출간해 49재 때 영전에 바쳤다. 

(1)

1962~1967년 \_ 병자 구제 활동에 배진 1년에 4~5차례씩 이사 다니다 서울 충무로에 정착, 성혜한의원을 개설해 수많은 환자와 급 사자 구제에 힘씀.

1970~1974년 \_오핵단등각종신약개발

전 재산을 들여 암약 제조 실험을 한 끝에 오핵 단 등 신약 개발에 성공. 학습조직을 만들어 본 격적으로 인산의학을 전수.

1974~1978년 \_ 〈의약부국의 길〉 건의

함양에 머무르며 병자 구제에 힘쓰다 대통령께 〈의약부국의 길〉이라는 건의문 전달. 고려한방 병원 고문으로 활동하며 난치병 치료에 힘씀.

1980년 \_ 첫 저서 《우주와 신약》 출간

인산 선생만의 우주관과 의학 이론이 담긴 《우주와 신약》 출간. 해방 후 총 78번의 이사 끝에 함양에 터를 잡음.

1986년 \_ 의학 패러다임 바꾼《신약》 출간 인산 선생이 구술하고 차남인 김윤세 회장이 정 리해 의학의 패러다임을 바꾼 《시약》 책 출간.

1986~1991년 \_ 33회 공개 강연활동

하루 150여 명 환자들의 구료에 힘쓰며, 총 33 회의 대중 강연회를 통해 현대 질병의 마지막 처방인 '구운마늘죽염요법' 공개.

#### 1992년 \_ 84세를 일기로 영면

5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 84세 를 일기로 함양군 함양읍 교산리 차남 김윤세 회장의 집에서 가족이 지켜보는 가운데 영면.



# 3

내가 기억하는 인산 선생님

# "선생님의 의술은

4월이면 인산 선생이 더욱 궁금해진다. 인간의 것이라 할수 없었다는 눈빛도, 말씀도, 특별한 기운도 지금의 우리로선 짐작하기 힘들다. 그래서 한 번의 만남으로도 매우 강렬한 인상을 남긴다는 인산 선생과 일생의한 페이지를 함께했던 후예들의 추억을 빌려 읽어본다. 글 속에서 그리우이 묻어 나오다

인간의 영역을 넘어선 신의 경지" 강재기 심마니영농조합법인 대표

### "옆에서 말씀 듣는 것만으로도 큰 공부"

경남 함양읍 지리산 자락에 자리 잡은 '심마니영농조합법인'은 산양산삼, 한국산 당귀, 유산균을 전문적으로 연구하고 취급하는 영농법인이다. 강재기 대표는 고향 함양군 휴천면에서 100년 넘게 대대로 한약방을 하신 할아버지, 아버지 그리고 인산 김일훈 선생의 영향을 받아 일생을 약재 다루는 일에 정진하고 있다.

"집이 한약방을 했으니 어릴 때부터 자연스럽게 한약재에 관심이 많았어요. 청년 시절, 함양에 아주 유명한 어르신이 계시다는 걸 알게됐어요. 인산 선생님이시죠. 아, 너무 뵙고 싶더라고요. 스승님으로 모시고 싶은 마음에 무작정 찾아갔어요. 5년 정도 시간 날 때마다 선생님 댁을 찾아갔는데, 오너라 오지 말거라 소리도 없으셨어요. 아예 댁에 들어가서 곁에서 배우고 싶다고 말씀드리니, 그땐 오라고 하셨죠. 강군이라 부르시며 제자로 받아주신 거죠."

당시 인산 선생의 소문을 듣고 전국에서 환자들이 함양으로 몰려왔다. 강 대표는 스승의 말씀을 옆에서 듣고 처방전을 쓰곤 했다. 그 말씀을 듣는 것만으로도 큰 공부가 됐다.

"하루 80~100명의 환자가 전국에서 왔는데, 얼굴 한 번 보시고 혈액형 묻고 몇 마디 안 하시는데 바로 처방이 나왔어요. 지금 생각해 보면 그 처방은 인간의 영역이 아니었어요. 수도를 많이 하신 스승님이기에 가능한, 신의 경지라고밖엔 설명이 안 됩니다."

1988~1989년도 《한국일보》와 《서울신문》 등 굴지의 언론사에서 인 산 선생을 초청해 강연을 열었을 때도 강 대표는 그 곁을 지켰다. 2년 여 동안은 잠잘 때와 화장실 갈 때만 빼곤 인산 선생을 모셨다 해도



하루 80~100명의 환자가 전국에서 왔는데, 얼굴 한 번 보시고 혈액형 묻고 몇 마디 안 하시는데 바로 처방이 나왔어요 과언이 아니다. 그 후 약학을 전공한 동생 내외와 함께서울 강서구에 약국을 열어 업으로 삼았다. 그러다 20년 전에 함양으로 내려와 2006년에 심마니영농조합법인을설립하고 다양한 채널을 통해 약재 연구·개발·가공·판매를 하며 바쁜 나날을 보내고 있다. 65세의 나이에도여전히 인산 선생님과 함께했던 그 시절 '강군'처럼, 매일을 청춘처럼살고 있다. 함양에서의 배움은 강대표의 앞길을 열어준, 일생일대의 기회였던 것이다.

"인산 선생님께서는 마음이 정직한 사람을 딱 보고 아 셨어요. 본인께서도 환자들의 치유만 생각하시고 욕심이 없으셨지요. 스승님께 배운 모든 것이 제 평생에 걸쳐 영향을 주고 있습니다. 지금도 스승님이 그리울 때면 스승님 말씀이 담긴 오래된 책들을 꺼내 보곤 해요." 인산 선생이 떠난 자리엔 그의 언행을 통해 배움을 얻은 제자들의 삶이 고스란히 남아 있다. 강 대표도 그것을 알기에 인산 선생의 제자임을 잊지 않고 정직과 청렴으로 오늘을 살아가고 있다.

글 김효정 사진 강재기 대표 제공

박상희 세계쿵푸연맹 인산무술도장 총관장

### "선생님 처방대로 쑥뜸… 6개월 만에 완치"

한 번의 강렬한 만남이 한 남자의 인생을 바꿔놓았다. 박상희 세계쿵푸연맹 인산도장 총관장의 이야기다. 그 는 무술가로 최고가 되기 위해 하루 16시간 혹독하게 수 련했다. 무릎이 아팠지만 이를 악물고 버텼다. 쿵후도장 을 개관해 수련생도 상당수 모았다. 그러나 그의 무릎은 한계 상황이었다. 연골이 다 닳아 없어지고 관절에 물과 고름이 차면서 제대로 걷지 못했다. 병원에서도 치료 방 법이 없다며 손을 놓았을 때 인산 선생을 만났다.

"존경하는 인산 선생님 탄신일을 맞으니 감회가 새롭습니다. 인산 선생님을 처음 뵌 것은 35년 전인 1986년 11월 1일입니다. 날짜도 잊지 못해요. 10시간을 운전



인산 선생님을 만난 건 내 인생 최고의 행운이자 축복입니다. 한번 받은 은혜, 평생토록 보답하겠다고 마음먹었죠

해 함양에 계신 인산 선생님을 찾아갔는데 도착하니 밤 9시쯤 됐어요. 너무 늦은 시각이라 안 만나주면 어떡하나 걱정했는데 우리를 맞아주셨습니다. 그리고 하신 말씀이 '젊은이 그동안 고생 많이 했지? 걱정하지 마요. 다나아요'라는 거예요. 내가 만난 의사들은 하나같이 방법이 없다고 했는데 인산 선생님만 유일하게 병이 낫는다고 하셨죠."

늦은 시각이라 인산 선생 댁에서 하룻밤을 보내고 다음 날 아침 식사까지 함께 했다. 식사 중 "어떤 운동을 하 느냐?"고 물으시기에 중국무술을 지도한다고 하니 무 척 좋아하셨다

"선생님이 제게 '쿵후는 이주 훌륭한 수련법이오. 많은 사람에게 전수지도해서 건강하게 살고자 하는 사람들 에게 이익이 되게 해주시오'라고 당부하셨어요. 그때 쿵 후 하길 잘했다는 생각이 들었습니다."

식사를 마치고 박 관장의 무릎을 보더니 인산쑥뜸을 처 방해 주었다. 뜸 뜨는 방법과 유의 사항을 설명하며, 잘 뜨면 예전처럼 운동할 수 있을 거라고 위로해 주었다. 손을 꼭 잡아주시며 마당까지 나와 배웅해 주었다. 그 손이 그렇게 따뜻할 수 없었다.

서울로 돌아온 그는 인산 선생의 처방대로 독하게 쑥뜸을 떴다. 총 300장을 뜨고 6개월 후 완치되어 다시 쿵후를 할 수 있었다. 그에게 '제2의 인생'이 시작된 것이다.

"내가 인산 선생님을 만난 건 내 인생 최고의 행운이자 축복입니다. 한번 받은 은혜, 평생토록 보답하겠다고 마음먹었죠"

그는 만나는 사람마다 죽염을 홍보하고 직접 사서 전했다. 인산가는 박 관장의 죽염 홍보 활동의 공로를 인정해 그를 인산가 공식 홍보대사로 임명했다. 지난 2월에는 인산 선생에 대한 감사의 마음으로 '대통령 표창장'을 인산 선생의 영전에 바치기도 했다. 그는 오늘도 '한번 은혜, 평생 보답'을 외치며 죽염 홍보를 위해 짭짤한 박차기를 하고 있다

**글** 한상헌 **사진** 한준호

정우일 한국양명회 회장 겸 시인

### "첫 대면서 강렬하고 따뜻한 온기 느껴"

1970년대 후반 세상은 혼란스러웠다. 백가쟁명의 구국 묘수들이 충돌하는 격동의 시대였다. 그리고 국가는 거 대한 시대적 과도기 증상인 모순과 갈등의 중병에 걸려 있던 시절이었다. 1980년대 중반까지 민초들에게도 원 인이 불분명한 질병이 많았다. 격동의 산업사회를 거치 면서 물불을 가리지 않고 생활일선에서 동분서주 몸을 돌보지 않은 국민들 덕분에 힘든 고비를 넘기면서 생긴 후유증의 하나였다.

오늘날에야 익숙해졌지만 당시에는 어려운 용어였던 '공해독'에 기인한 병들이었다. 공해독은 거리에서, 공장에서, 가정에서 쉴 새 없이 뿜어져 나왔다. 이것은 본인도 모르게 몸과 마음을 갉아먹고 있었다.

이 무렵 세상을 향해 혼풍의 바람이 지리산 쪽으로부터 불어오고 있었다. 그 바람의 진원지는 함양 삼봉산이었 다. 그곳에 인산 김일후 선생이 계셨다.

시정市井, 민초론草들에게 건강문제는 아주 중요했다. 마 치 생사기로에 처한 난파선에서 구조를 기다리는 심정 으로 구워의 방법을 찾아 나섰지만 쉽지 않았다. 이때 
 저음과 고음이

 고루 섞인 도인의

 강연을 들으면

 마음이 편했다.

 그 목소리의 음파가

 나에게 안정을

준 것이다



구조 생명선이 나타났다. 민초 의황 인산 김일훈 선생의 《신약》이었다.

민초들이 의황이 계시는 함양 삼봉산에 가게 되었던 시점이 1986년 무렵이다. 나는 부산에서 현실과 이상 사이의 갈등으로 고달픈 나날을 보내고 있었다. 몸에 이상이 생길 정도로 바쁜 일상이었다. 이때 함양을 방문하는 선배가 있었다. 그 차편에 동승했다. 시골길을 돌아 도착한 선생님의 처소 작은 방에는 이미 많은 사람이 앉아 있었다. 나는 목례만 하고 좁은 방에서 나와 마당에 섰다. 거대한 삼봉산이 눈앞에 펼쳐졌다. 나는 산기운을 받으면서 1시간 정도 있었다. 일행이 인산 선생님과 함께 밖으로 나왔다. 나는 그때 선생님의 모습에서 강렬하고 따뜻한 온기를 느꼈다. 그 순간 마음이 편해졌다. 그리고 변변히 인사도 못하고 일행과 서둘러그곳을 떠났다. 그때 삼봉산 기운과 선생님의 온기가내 안으로 들어와 나를 자유롭게 하였던 것인가. 그 이후 30대 후반 내행동은 활발 그 자체였다.

부산에서 발행된 자연의학지 월간 《건강만세》의 창간 편집장으로 2년 넘게 책을 꾸미며, 인산 선생님의 의학 세계와 정신을 이어가고자 했다. 당시 그 월간지는 서 울 지하철 가판대에까지 진출할 정도로 인기가 있었다. 1980년대 초반 서울에서는 인산 선생님의 강연회가 《한 국일보》 강당에서 여러 차례 있었다. 나는 거기에 두 번 인가 참석했다. 저음과 고음이 고루 섞인 도인의 강연 을 들으면 마음이 편했다. 그 목소리의 음파가 나에게 안정을 준 것이다. 그렇게 청중 속에서 선생님의 기운을 가득 받고 앉아 있다가 강연이 끝나면 이웃 인사동 사람들 숲으로 들어갔다. 사람들에게 인산 선생님의 말씀을 전하는 일이 즐거웠다.

15년 전쯤인가 인산가 김윤세 회장이 참여한 강연회가 《한국일보》 강당에서 있었다. 그날 연사는 세 분 정도였다. '시대 상황과 정신건강'에 관한 내용들이었는데 이날 진행 사회를 내가 맡게 되었다. 그때 옛날 인산 선생께서 이 자리에서 귀한 의론을 말씀하신 기억에 대해 말하면서 그분 아드님이 다시 이 자리에 서 강연한다는 감회를 말했다. 나와 인산 선생의 아들 김 회장의 인연은오늘날까지 이어져 있다. 그리고 인산 선생 탄신 100주년 기념 축시를 쓰게 되는 영광도 가졌다.

《구세신방》《신약》《신약본초》는 오늘도 나의 애장서다. 나의 의학적 사유, 특히 자연의학의 외경은 모두 인산 선생님의 저술과 생애에서 기인한 것이다. 지금 이순간 내 마음은 삼봉산에가 있다. 이 코로나19 재앙 시절에 그리운 인산 선생님이시다. 생전에 "나는 오늘을 사는 사람으로, 오늘날 사람의 병을 고쳐내야 한다"는이 말씀은 위대함과 위신력이 있다. 당신은 오늘도 민초들과 함께 계신다. 고맙습니다.

글 丹山 정우일 사진 양수열

'인산 4남' 김윤국 HY인산인터넷신문 대표

### "환자 돌보시느라 밥때 놓치기 예사"

어려서부터 4형제 중 아버지 인산의 모습을 가장 많이 닮았다는 얘기를 듣곤 했다. 아버님의 의지와 소양을 둘째 형님이 훌륭하게 이어갔음에도 당신의 흔적이 내 이목구비에 뚜렷이 남은 이유는 내가 태어날 무렵이 인 산의 의술에 명성이 더해진 시기이기 때문이다. 내가 북 한산 빨래골 토굴에서 출생했을 때는 인산이 종로5가 와 동대문 일대의 건재약방을 돌며 가난한 사람들에게 의술을 베풀던 무렵이었다. 결핵과 골수암을 비롯해 시 각·척추 장애인 등 절박한 심정의 환우들이 당신을 만나러 방산시장을 가득 메우던 시절이었다. 그들의 의황에 대한 기대와 열망이 하늘처럼 높았을 테니 내가 아버지의 용모를 닮아 태어나는 건 자연스러운 이치가 아닐까 싶다.

그 후로 아버지를 따라 대전 신흥동과 충무로5가 성혜 한의원, 그리고 함양의 심심산골에 이르기까지 많은 거 처를 옮겨 지내야 했다. 쉰네 살에 나를 보셨으니 가난 속에서 커가는 막내에 대한 애틋함이 말할 수 없이 크셨 겠지만 당신은 여느 아버지처럼 사사로운 정에 매달릴 형편이 못 됐다. 새벽녘이면 다급하게 문을 두드리는 위 중한 환자의 모습에 서둘러 하루를 시작하셔야 했고 한 낮엔 마을 어귀까지 이어진 병든 이들의 행렬을 헤아리 느라 밥때를 놓치는 일이 예사셨다.

우리 사 형제도 온종일 들로 산으로 약초와 도마뱀을 잡으러 다니고 먼 동리의 농장으로 약 심부름을 다니는 걸 당연한 일로 여겼다. 형님들이 구해온 약재를 말리고 빻아서 오동나무 씨앗 크기로 환약을 만드는 게 내임무였다. 부자뼈子를 먹여 키운 돼지의 살코기를 육포처럼 말리는 일도 했었는데 잘 건조된 고기를 몰래 먹는 맛이 남달랐다. 유년시절의 철없던 짓이 극강의 해독제인 활인핵活人核을 몸소 경험한 것이란 걸 깨달은 건 한참 후의 일이다. 공기 중에 떠있는 약 분자를 끌어모아 공해독을 이겨낼 수 있는 신약을 만드신 아버님의 지혜와 의술은 시간이 흐를수록 대단하다는 생각이 든다. 아버님이 내게 남겨주신 건강과 자연의 힘을 주변과 후손에 잘 전하는 게 내소임임을 다시 한 번 되새긴다. ⑩

**글** 김윤국 사진 HY인산인터넷신문 제공



공기 중에 떠 있는
약 분자를 끌어모아
공해독을 이겨낼 수
있는 신약을 만드신
아버님의 지혜와 의술은
시간이 흐를수록
대단하다는 생각이 든다

4

인산 선생이 세상에 전한 말씀

글 박홍희

## "지혜가 병 고치는 거지.

"밭마늘을 구워 죽염을 찍어 먹어라" "해독보원엔 유황오리를 이용해라" "뼈에 문제가 생기면 홍화씨를 먹어라" 등 모두가 무병장수하길 바라며 '참의료'를 전했던 인산 김일훈 선생. 《신약》 《신약본초》를 통해 그가 남긴 수많은 어록 중 잊지 말고 그 의미를 되새기며 실천해야 할 것들을 정리했다.

약이 고치는 게 아니다"

#### 1. 죽은피가 암 되고 염증 되는 거

"이 살 속에, 우리는 몰라도, 상傷한 피가 있거든. 그 피가 살속에 나와서 가죽에 점이 배겼거든(박혔거든). 늙은이들의 얼굴도 검버섯이 모두 쓸어 나오고 하는 거이 그게 죽은 핀데, 어혈이라. 이것은 뭐이냐? 죽은피가 어혈이니까 생혈生血의 부족이 죽은피가 있어서 부족하다. 죽은피가 많으면 어떻게 되느냐? 독성을 가하면 암이 되고 독성을 가하기 전엔 염증 된다."

#### 2. 약은 집 안에 있다

"사람마다 명의요, 집집이 종합병원인데, 가정주부가 의학박사요, 그 가정은 종합병원이고. 어디를 갈 필요 있느냐 이거지? 가서 이리저리 잘라버리고 째고 돈만 내버리고 죽기보담 자기가 다 고칠 수 있는 법을 알고 남의 신세를 지느냐? 안 지게 돼 있을 거요.… 자기 집에 있는 식품은 신비한 약물이다. 간장 하나 가지고 만능의 요법이 나오니. 또 소금 하나 가지고 만능의 요법이 나오는데."

#### 3. 물 하나 끓이는 것도 뭘 알고 해야

"약 달일 적에 물이 모자라면 더 붓고 서목태 간장 만들 때 오리를 달이다가 물이 모자랄 듯하면 함부로 더 붓는다. 그러면 약성은 떨어져. 끓는 물에 끓는 물 부어도 같은 중량이면 한쪽은 못 쓰게 돼. 끓는 물에다 찬물 부으면 아주 박살 나고. 만 톤 중량의 기차가 100km 고속으로 달리는데 같은 중량의 기차가 같은 고속으로 마주쳐 충돌할 때와 같은 거라. 먼저 물이 60도, 같은 온도, 같은 양이라 하더라도 기반의 차이가 있어. 먼저 물은 기반이 든든해요. 나중은 약하고 산에서 돌멩이들이 굴러 마주치는데 한쪽이 아주 박살 나는 수도 있어."

#### 4. 약이 아니라 지혜가 병 고치는 거지

"약을 쓰는 법이 따로 있는 게 아니고 거 머리야. 지혜가 병고치는 거지, 약이 고치는 게 아니야. 돌대가리 가지고 병고치겠다는 자체가, 건 의학이 아니고 먹을 도리 하는 거지. 건의도 腦道가 아니고 먹을 도리, 돈 버는 도리, 암을 칼 대 잘라버리고, 거 살인 항암제 써서 어떻게 암 고쳐? 모르는 사람속이고 돈 뺏는 기술이야."

#### 5. 인산의 사상체질론과 혈액형

"약은 사람의 체질에 맞게 써야 한다. 체질은 크게 4가지로 나누어 소양步陽·소음少陰·태양太陽·태음太陰으로 분류한다. 체질을 모르거나 무시하고 약을 쓰는 것은 매우 위험한 행위로서 지양하지 않으면 안 된다. 병의 상태와 환자의 정확한 체질을 숙지한 뒤에 그에 알맞은 치료를 해야 하는 것이다."

#### 6. 옻 잘 쓰면 암약癌藥이다!

"옻漆은 가장 훌륭한 방부제이며 살충제이므로 암의 근치根治를 위해서는 반드시 쓰인다. 옻독에 의해 소멸된 암균은 다시 살아나지 못하고 중화된 옻독은 인체의 색소色素를 파괴하지 않기 때문이다."

#### 7. 김칫독은 가정의 종합병원이다

"공간의 산삼분자가 함유된 토종 무, 토종 배추, 해독제인 생강, 보양제인 파, 신경 강화제인 고춧가루, 암약인 마늘이 버무려져 발효하면 김칫독의 김치는 만병을 치료하고 예방하는 선약이 되고…"

#### 8. 체내 가스는 암의 원인이다

"인체 장부에 가장 해로운 것은 가스이다. 가스가 체내의 염증과 상통하여 호흡으로 통하는 전류 중의 전기電氣와 만나 감전感電되면 독성병균毒性病菌과 악성염증惡性炎症으로 암병癌病이 시발始發한다. 그 까닭에 나는 암병을 감전증이라 부르기도 한다."



#### 9. 치병 중 부부관계는 치명적이다

"남자는 7일 회양, 여자는 3일 회양. 의서에도 있는 소리요. 아무리 청년도 회양하는 데는 7일 걸린다는 소리거든. 거게 무리가 가면 부부관계 몇 회에, 나이 몇 살 어느 철에 중풍으로 쓰러진다, 건 고정된 거요. 몰라서 그러지. 기허동풍氣虛動風. 양기陽氣 쇠하면 바로 바람 들어와요. 중풍中風... 장마에 고인 물, 볕들면 말라요."

#### 10. 오늘처럼 무서운 시기는 오게 돼 있질 않아!

"약리학의 모순점이 뭐이냐. 백 년 전에 할아버지들이 쓴 글이 오늘 화학 사회에서 이용가치 있느냐. 또 허준 선생님 《동의보감》에 오늘 화학 사회에 꼭 필요하다고 전제한 조건이 없다 이거야. 그럼 오늘 사람은 오늘을 위해서 필요하다. 나는 오늘을 위해서 필요하지 내일을 위해서도 완전무결하게 난 끝내고 가겠노라 하거든. 오늘처럼 무서운 시기는 오게 돼 있질 않아요. 수소탄이나 원자탄 터트리며 싸우는 지금이 마지막인데. 그래서 지금 약이 있느냐? 없다." ◎



# 202I 함양산삼항노화엑스포

Wild Ginseng Anti-aging Expo Hamyang, KOREA

**9.** 10. ~ 10. 10.

천년의 산삼! 생명연장의 꿈!

제1행사장 **함양상림공원 일원** 제2행사장 **함양대봉산휴양밸리** 



#### 인산을 닮은 사람

배구 해설가 한유미

**글** 이일섭 **사진** 이경호

### 중계 땐 마이크 갖고 노는 송곳 해설 예능에선 허당기 가득한 '노는 언니'

마흔 살 한유미가 새로운 전성기를 맞고 있다. 한창 시절의 스파이크 위력을 뛰어넘는 박진감 넘치는 해설로 V리그의 열기를 더욱 뜨겁게 했으며, 와장창 무너지곤 하는 〈노는언니〉의 허당기 가득한 모습은 높은 시청률과 함께 유쾌한 이름 '익스큐즈유미'를 덤으로 얻게 했다. 득점왕과 연봉퀸 등극. 연이은 부상과 무산된 해외 진출 등 수많은 우여곡절 속에서도 서른일곱까지 혀역을 지켰던 스타 레프트 하유미의 최근 행보는 그녀를 추종했던 배구패들을 또 한 번 화호하게 한다.

#### 김연경의 플레이를 가장 잘 간파하는 해설 능력

여자 프로배구 V리그가 학교 폭력의 악재 속에서도 역대 최 고의 시청률을 기록하며 압도적인 인기를 이어가고 있다. 올 시즌 연인원 2.154만 명의 시청자가 TV를 통해 여자배구 경 기를 본 것으로 집계됐으며, 월드 클래스 김연경의 파워를 지 켜볼 수 있는 경기의 시청률은 최고 1.887%에 이른다. 지난 해 프로야구의 5개 방송사 평균 시청률이 0.782%인 점과 비 교하면 여자배구의 인기가 실로 대단하다는 것을 절감하게 된다.

KBS N 해설위원 한유미에게도 이번 시즌이 가져다주는 감회 는 남다르다. 현역에서의 은퇴와 함께 시작한 해설위원 구력 3년을 완성하며, 비로소 경기 중계의 감을 터득하게 됐기 때 문이다. 더욱이 여성 스포츠 스타들의 '부캐' 프로젝트 〈노는 언니〉에서 자연스런 예능감을 발휘하며 '윰여신'으로 불리던 여자배구 최고의 레프트였던 시기가 있었다. 장윤희·구민정

현역 시절의 인기를 재현해 내기 도 했다.

한유미의 경기 해설 능력은 김연 경의 힘과 기예가 중첩된 플레이 를 설명하는 데서 단연 돋보인 다. 시선은 대각을 보고 있지만

직선으로 스파이크를 꽂는 페이크 모션이나 좀처럼 낙착지점 을 예측할 수 없는 상대의 플로터 서브를 세터의 손아귀 안에 보내는 '식빵' 언니의 택배 리시브에 이은 칼날 같은 C퀵을 그 녀만큼 정확하고 예리하게 설명해 내는 이는 없다. 세터(이숙 자) · 미들 브로커(장소연) · 감독(이정철) 출신의 해설가가 감 지할 수 없는 레프트 스파이커만의 공격 본능과 습성이 그녀 에게 여전히 남아 있기 때문이다. 그녀의 해설 포커스는 이처 럼 화력을 뿜는 공격에 두고 있다. 좀 완만하고 비음이 섞인 음성임에도 그녀의 해설에 박력이 넘치는 이유는 바로 이 때 문이다.

#### 2012 런던올림픽 4강 수훈… 유소년배구교실도 병행

많은 배구팬이 인정하는 사실이지만 한때는 한유미가 한국

으로 이어지던 1990년대 거포 의 계보는 2000년대가 시작되며 한유미로 이어졌고 정확히 5년 후 그 바통은 김연경에게로 넘겨 졌다.

한국 여자배구가 2012년 런던올

인정해 주는 사람이 없는데도 묵묵히 훈련에 임하며 팀의 궂은일을 도맡아 하는 후배들을 보면 눈물부터 난다. 안돼서가 아니라 너무나 장해서다. 그녀들이 결실을 맺는 날이 곧 한국 여자배구의 진정한 번영기라 믿는다





림픽 4강 진출 신화를 이루며 주역 김연경에게 올림픽 MVP 와 '배구계의 메시'라는 칭호가 주어지는 동안 한유미 또한 탁월한 조커 역할을 해내며 세르비아와 이탈리아를 격침하는 데 일조했다. 192cm에 이르는 김연경을 필두로 한송이 (186cm), 박정아(187cm) 등 한층 높아진 레프트 공격수 자원에서 180cm에 불과한 그녀의 공격 높이는 단점이 되곤 했다. 그러나 강철 같은 어깨의 힘과 불꽃처럼 빠른 스윙에서 터져 나오는 직선 스파이크의 위력은 배구가 반드시 높이로만하는 운동이 아니라는 걸 증명했다. 그러나 무쇠처럼 단단하던 어깨에도 금이 가기 시작했고 고질적인 허리 통증과 무릎인대파열, 연골 연화증의 악화로 지난 2018년, 19년에 이르는 실업과 프로에서의 선수 생활에 종지부를 찍었다.

그래도 그녀 삶의 근간은 여전히 배구다. V리그 중계 해설을 위해 장충체육관과 수원실내체육관을 출입하는 빈도는 현역 시절보다 더 많아졌으며, 자신을 프랜차이즈 스타로 성장하게 한 힐스테이트여자배구단의 유소년배구교실을 이끄는 일도 병행 중이다. 코트에서의 막강한 카리스마와는 달리 허당기를 내뿜으며 폭소를 유발하게 하는 E채널 예능〈노는언니〉출연 또한 치솟는 여자배구의 인기에 힘입어 그녀가 전격 발탁됐다는 후문이다.

#### 선수 시절엔 후배들과 허드렛일도 같이

최근 이재영·이다영 선수의 학폭과 몇몇 선수의 팀 내 군림이 사회적 이슈가 되면서 월드 스타임에도 팀 동료와 후배를 우 선으로 여기는 김연경의 인성이 재조명된 바 있다. 자신의 자리를 이어받은 후배가 '실력보다 사람 됨이 우선'이라는 미덕을 실천한 일이 그녀를 새삼 흐뭇하게 한다. 그녀 또한 팀 내최고참이자 연봉퀸이던 시절 '후배들이 하는 허드렛일 나도 같이 한다'를 선언하며 물통과 볼 주머니를 들고 나르며 위계가 아닌 평등에서 비롯된 팀워크를 만드는 일에 앞장섰기 때문이다.

시간은 앞으로 나아가고 코트는 새로운 얼굴들로 채워지는 법. 영원히 이길 수도 없고 영원히 존재할 수도 없는 허망한 승부의 세계에서 자신을 지켜내는 일은 높은 공격 성공률과 인센티브가 다는 아니다. 때리고 막고 구르는 그 승부의 현장 속에서 겪는 타인과의 관계와 거기에서 비롯되는 위로, 이해 력, 인연 등이 더 성숙하고 건강한 자아를 만든다는 걸 그녀 는 너무나 잘 알고 있는 것이다.

#### 이제 사십 세가 됐다.

#### 불혹不惑이란 말처럼 마음에 흔들림이 없던가.

"마흔 살이 됐다는 게 잘 실감이 나질 않는다. 코트에서의 승부욕으로 내 허점을 감출 수 있었는데 〈노는언니〉 덕분에 모든 게 다 탄로가 나고 말았다. 명쾌한 답을 갖고 있는 박세리 언니나 뭐든 잘하는 남현희 언니에 비해 아는 것도 없고 하는 것마다 와장창 사고를 내는 찐 허당이 나이 마흔이라는 게 사실은 좀 부끄럽다. 그러나 최고 참의 실력이 반드시 최고는 아닌 것처럼 마흔 살이 됐다고 해서 서른 살 때의 불안함이나 스무 살 때의 갈등이 싹 사라지는 건 아닌

것 같다. 요즘도 허둥대거나 쫓기지 않고는 좀체 하루가 가지 않는다. 완전해진다거나 안정세로 접어든다는말, 현실에는 해당되지않는 얘기다."

#### 무명으로 지내왔던 선수들의 맹활약을 보면 경기 해설 중에도 눈물을 쏟곤 한다.

"현역 시절엔 경기에서 반드시 이겨야 하고 공격 효율이 으뜸인 에 이스가 돼야 한다는 생각이 강했다. 팀 후배들의 고달픈 사정이나 마음속 고민을 헤아리는 일은 그다음이었다. 팀워크에 문제가 될수 있는 말이나 행동도 여럿이 있는 데서는 못 하도록 했다. 적자생존의 법칙을 매 순간 되새기는 결과지상주의자였던 것이다. 하지만나 또한 한 시즌을 통째로 날리는 부상을 당했었고 도전했던 해외리그 진출이 무산돼 자존심을 깡그리 구겨야 했던 적도 있었다. 어디 그뿐인가, 소속팀과의 연봉 협상마저 결렬돼 무적 상태로 지내며 괴로운 심정을 달래야 했었다. 그때부터 오지 않는 기회를 기다리는 잘 안 풀리는 선수의 응어리를 알수 있게 됐다. 인정해주는 사람이 없는데도 묵묵히 훈련에 임하며 팀의 궂은일을 도맡아 하는후배들을 보면 눈물부터 난다. 안돼서가 아니라 너무나 장해서다. 그녀들이 결실을 맺는 날이 곧 한국 여자배구의 진정한 번영기라 믿는다."

#### 어떤 장소를 가장 좋아하나, 엄마 집? 카페? 아니면 경기장?

"게임이 펼쳐지는 경기장으로 가는 게 가장 즐겁다. 옛날엔 지면 죽는다는 생각에 가는 내내 비장해 했었는데 지금은 나를 폭 감싸주는 강보 안으로 들어가는 느낌이 든다. 물론 예측불허의 경기를 해설하는 일이 만만치 않아서 긴장을 놓을 순 없지만 사방으로 넓기만 해서 좀체 집중을 할 수 없었던 수원실내체육관에서조차 생각을 말로 옮기는 일에 막힘이 없게 됐다. 거긴 내 소속팀인 현대의 홈구장이었는데 너무 산만한 구조여서 우린 홈경기가 더 어렵기만 했다. 실수를 유발하게 하는 방만하게 퍼져 있는 돔이 그땐 참 원망스러웠는데 지금은 그 끝을 올려다보며 심호흡을 한다."

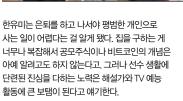
#### 어떤 해설을 하는 데 중점을 두나.

"배구공은 럭비공의 향방보다 더 예측하기 어려운 데로 날아가곤

한다. 레프트가 리시브를 받고 이어 스파이크를 때리는 매우 분주한 절차 속에도 사이에 세터의 토스 연결이 있는 것처럼 배구는 여섯명 멤버가 철저하게 호흡을 맞춰 하는 팀 게임이다. 밤낮 없이 연습을 하는데도 호흡과 연결은 늘 틀어지기 십상이어서 기회가 오히려실책으로 끝나 승부를 어렵게 만든다. 그러나 훌륭한 팀은 승부처마다 엄청난 집중력을 발휘하며 기사회생하곤 한다. 진정한 강팀은 밀리는 듯하면서도 절대 클러치 상황을 놓치는 법이 없다. 나는고 묘한 승부의 갈림길을 시청자와 공유하고 싶다. 경기의 승부를 넘어 수많은 우연과 인연이 행운과 불운을 만드는 우리 삶을 스스로 뒤집거나 이어가는 능력을 키울 수 있기 때문이다."













# 짚라인 타고 전통주 향에 취하고



## 최고급 호텔에서 '함양 힐링'

'함양' 하면 아무래도 지리산이 가장 먼저 떠오르기에 주로 산악인들의 여행지라는 인식이 강하다. 하지만 함양 구석구석을 거닐다 보면 캠핑장이나 짚라인, 예쁜 카페와 포토존까지 다양한 즐길거리가 있어 가족·연인의 여행지로도 안성맞춤. 자연의 새 생명이 움트는 계절, 휴식과 즐거움이 있는 함양으로 떠나본다.



#### 대봉산휴양밸리

전국 최장 모노레일과 짚라인… 짜릿함 만끽

산 정상을 올랐을 때의 기분을 느끼고 싶지만 무릎이 안 좋아서, 또는 등산을 좋아하지 않는 사람이라면 대봉산휴양밸리로 가자. 이곳에는 대봉산 정상부(천왕봉 1,228m)를 순환하는 전국 최장(3.93km)의 모노레일이 설치돼 있어 정상까지 편하게 올라갈 수 있다. 주차장 입구에서부터 탑승장까지 셔틀버스가 운영되고, 한 대당 6명만 이용할 수 있어 어린 자녀나 나이 든 부모님과 함께라도 부담이 없다.

짜릿함을 좋아한다면 정상까지 올라갈 때는 모노레일을 이용하고, 내려올 때는 집 라인을 이용해 보자. 자유비행방식으로 세계 최장거리(3.27km), 최고도(1,228m) 의 짚라인으로, 따뜻한 봄바람을 맞으며 대봉산의 자연경관을 온몸으로 느낄 수 있다. 정상에서 안전교육을 받은 후 누구나 탑승이 가능하지만, 임신부나 고혈압 환자, 심장질환자, 최근 3개월 이내에 수술한 적이 있는 사람은 이용할 수 없다. 짚라인은 모노레일 이용권과 함께 구매해야 한다. 사전예약 필수이며 코로나19로 운행 일정 변동이 많으니 꼭 확인해야 한다.

이 밖에도 생태숲체험관, 산림욕장과 산림치유관, 대봉힐링관, 대봉산 자연휴양림 등 자연 속에서 휴식을 하며 즐거움도 동시에 누릴 수 있다.



#### 여행 성모

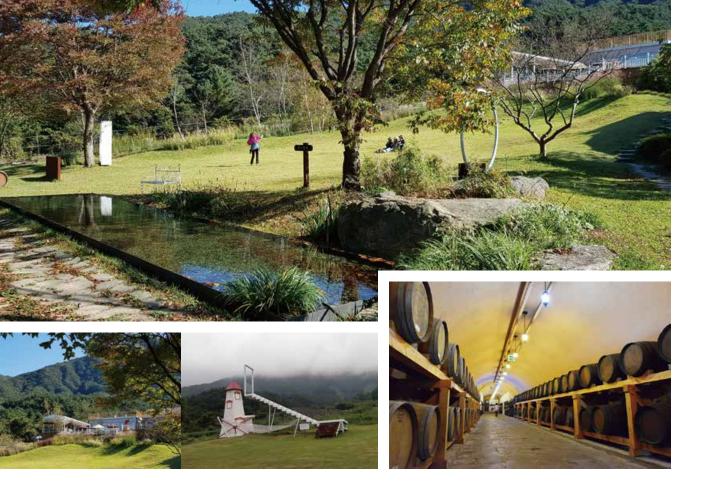
#### 대봉산휴양밸리

위치 경남 함양군 병곡면 병곡지곡로 331

문의 055-960-6510

가격 모노레일(왕복) 어른 1만2,000원/ 어린이 8,000원

모노레일(상행)+짚라인(하행) 어른 4만6,000원/ 어린이 3만3,000원



#### 하미앙 와인밸리

한국적 정취와 유럽풍의 정원 '포토 맛집'

마른 땅과 가지에서 푸른빛이 올라오는 이맘때 딱 좋은 여행지다. 특히 이곳은 지 난해 경남도 제9호 민간정원으로 등록, 한국적인 정취와 유럽풍의 정원이 조화를 이루고 있어 인생 사진을 찍고자 하는 여행자들의 필수 코스가 됐다.

'함양'을 뜻하는 '하미앙'은 자작나무와 벚꽃나무 등 잘 정돈된 40여 종의 나무들과 꽃, 이국적인 유럽풍의 건물과 아름답게 펼쳐진 잔디밭이 인상적인 곳이다. 거닐다 가 잠시 쉬어갈 수 있도록 곳곳에 벤치가 놓여 있고, 인생 사진을 찍고자 하는 연인 들을 위한 포토존도 마련돼 있다.

이곳의 또 다른 재미는 산머루와인과 수제 맥주를 맛볼 수 있다는 것이다. 하미 앙 와인밸리에서 생산하고 있는 산머루와인은 해발 500m 이상의 산간 지역에서 100% 친환경 농법으로 재배한 머루로 숙성한 것이다. 정통적인 발효기술을 적용해 오크통에 담아 지하 숙성고에서 3년 이상 저온 숙성한 고급 와인으로 그 맛과향이 풍성하다. 정원을 비롯해 농장 시설을 둘러보고 와인 시음까지 무료로 즐길수 있고, 비용을 내면 와인 만들기나 와인 족욕, 산머루 비누 만들기 등 체험도 할수 있다.



#### 여행 정5

#### 하미앙 와인밸리

위치 경남 함양군 함양읍 삼봉로 442-14

문의 055-964-2500 www.sanmuru.com



#### 개평한옥마을

선비와 문화의 고장… 조선 시대 전통 고스란히

코로나19로 여행 분위기도 바뀌었다. 사람이 많이 몰리는 관광지보다 사회적 거리 두기가 가능한 한적한 여행지를 선호하게 된 것. 그래서 주목받게 된 여행지가 바로 한옥마을이다. 함양의 개평介坪마을도 그중 하나.

개평마을은 두 개울이 하나로 합쳐지는 지점에 마을이 위치해 '낄 개차' 모양을 하고 있다고 해서 붙여진 이름이다. 함양은 안동과 더불어 선비와 문인의 고장으로 명성이 높았는데, 이곳은 영남의 대표 사림이라 불리는 성리학자 정여창의 고향이기도하다. 마을에는 문화재로 지정된 여러 고택을 비롯해 100년이 넘은 오랜 역사를 지닌 한옥 60여 채가 남아 있다.

드라마〈미스터 션샤인〉의 촬영지이자 '정여창 고택'으로 불리는 '일두고택—蠹古ギ'을 비롯해 조선 후기 건축양식과 가구기법을 볼 수 있는 '오담고택', 노참판댁 고가, 허삼돌가옥 등 전통적인 분위기가 매력적이다. 고즈넉한 분위기 속에서 천천히 자신의 속도에 맞춰 주변을 돌아보고, 마치 시간이 멈춘 듯 고요한 가운데 들리는 자연의 소리는 마음을 편안하게 해준다.

개평마을과 함께 세계문화유산으로 등재된 남계서원(사적 제499호)도 함께 둘러보면 좋다. 이곳은 한국 최초의 서원인 소수서원에 이어 두 번째로 건립된 서원 (1552년)으로 일두 선생을 기리기 위해 지어진 곳이다. 다른 서원에 비해 규모가 크거나 웅장하지는 않지만, 입구인 풍영루에 올라보면 수려한 자연경관이 한눈에 들어와 시원함이 느껴진다.



#### 여행 정

#### 개평한옥마을

위치 경남 함양군 지곡면 개평길 59

문의 055-963-9645

#### 남계서원

위치 경남 함양군 수동면 남계서원길 8-11

문의 055-962-9785











#### 웰니스호텔

앞에는 삼봉산. 뒤에는 오봉산 그리고 금강송

아무리 멋진 풍경과 맛있는 음식을 먹어도 여행이 지치고 힘든 것은 잠자리 때문이다. 내 집 같은 편안한 잠자리를 찾기란 쉽지 않은 법. 특히 함양 지역 내에서는 선택할 수 있는 숙소가 부족해 여행자들이 늘 아쉬워했던 것 중 하나였다. 하지만 더이상 고민할 필요가 없다. 지난 2월, 인산가가 2년여의 공사를 거쳐 특급 건강호텔 웹니스호텔을 오픈했다.

지리산 자락 삼봉산 아래에 위치한 웰니스호텔은 지상 4층, 지하 1층으로 총 객실수는 36객실이다. 93명이 동시에 머무를 수 있는 규모로 함양 지역 내에서는 최대규모다. 객실 어디서든 근사한 자연경관을 볼 수 있다는 것이 최대 장점. 호텔 앞쪽객실에서는 삼봉산과 인산가 인산동천이 보이고, 뒤편엔 금강송 군락지와 백두대간의 종착으로 연결되는 오봉산을 바라볼 수 있다. 화려한 불빛으로 밤이 돼도 숙면을 취하지 못하는 도심에서와 달리 웰니스호텔은 은은한 달빛과 별빛만이 가득해 잠이 솔솔 든다. 숲을 품고 있는 이곳에서는 아침잠을 깨우는 알람소리도 필요없다. 깨끗한 공기와 청아한 산새 소리에 저절로 눈이 떠진다. 웰니스호텔의 매력은 지금부터 시작이다. 아무도 없는 고요한 소나무 숲길을 걸으면 지친 몸과 마음이 가벼워진다. 제철 식재료를 죽염 및 죽염 전통장으로 맛을 낸 조식도 꼭 맛보자.속을 편안하게 해주는 건강 식단으로, 또다시 여행을 시작할 수 있는 힘이 돼준다.이 밖에도 인산가 뷰티 제품과 차, 먹을거리를 객실 어메니티로 제공하고 적송자 72,월고해,청비성, 탁여현 등 인산가에서 출시하고 있는 명품 주류도 구입할 수 있다. ⑤



#### 여행 정

#### 웰니스호텔

위치 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90

문의 055-963-9585 www.wellnesshotel.co.kr



지리산 자락에 위치한 인산가 '웰니스호텔'에서 개관을 기념해 특별한 선물을 준비했습니다.

4월 30일까지 객실료 50% 할인



부모님과 함께 방문한 투숙객 중 추첨을 통해 두 팀에게 '<mark>천연 죽염비누</mark>' 선물 증정

\*천연 죽염비누는 인산가 다용도 죽염으로 만들어 미네랄이 풍부해 환절기 건조해진 피부를 촉촉하게 해줍니다. 향도 좋고 모양도 귀여워 씻기 싫어하는 아이들도 좋아합니다.



글 김윤세(인산가 회장) 정리 한상헌 사진 한준호

# 의학의 패러다임을 바꾼 인산仁山의 《신약神藥》과 양생 의료

### Insan's (Holy Medicine) and Preventive Medicine Have Shifted Paradigms in Medicine

코로나19 바이러스가 여전히 활개 치고 있다. 백신 확보를 위해 전 세계가 총성 없는 전쟁을 벌이고 있다. 최선의 해결책은 백신이나 치료제 개발이 아니다. 체내 자연 치유 능력을 북돋아 몸 안의 면역세포들이 자연스럽게 병마를 해결하도록 해야 한다는 것이 인산의학의 의론이다. 인산 김일훈 선생은 《신약》 책을 통해 기존의 '투병 의료'에서 '양생 의료'로의 패러다임 전환을 제시했다. 이번 호는 인산 탄신 112주년을 맞아 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 독자들에게 '의학의 패러다임을 바꾼 인산의 《신약》'이라는 주제로 지상經上 강의를 한다.

오늘날 '태양이 지구의 주위를 돌고 있다'라고 말한다면 아마도 정신 나간 사람 취급을 받을 것이다. 그러나 1543 년, 한 권의 책이 세상에 나오기 전까지 사람들은 대부분 '우주의 중심은 지구이고 태양을 비롯한 다른 별들이 움직 이지 않는 지구의 주위를 돈다'고 믿었다.

#### 천동설에서 지동설로 바뀐 거에 견줄 만한 대전환

1543년 5월 24일, 천문학의 패러다임이 폴란드의 천문학자 니콜라우스 코페르니쿠스의 저서 《천체의 회전에 관하여De revolutionibus orbium coelestium》를 통해 천동설天動說에서 지동설地動說로 전환되었다. 2세기 중반 그리스의 천문학자 프톨레마이오스의 저서 《천문학 집대성》을 통해 제시된 천문학 이론 체계인 천동설이 1,800여 년간 유지되어 오다가 새로운 패러다임의 천문학 이론 체계인 지동설

If you tell people today that you think the sun revolves around the Earth, then people will say you're insane. But before a certain book came out in 1543, people believed that the Earth was at the center of the universe and the sun and other stars circled around our planet.

### Seismic Shift, On Par with Switch from Geocentric Theory to Heliocentric Theory

On May 24, 1543, the paradigm in astronomy changed forever, from the geocentric theory to the heliocentric theory, thanks to 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》 by Nicolaus Copernicus. In the middle of the second century, the Green as-



로 바뀐 것이다.

패러다임의 사전적 의미는 미국의 과학사가 토머스 새뮤얼 쿤Thomas Samuel Kuhn·1922~1996이 그의 책《과학 혁명의구조》(1962)에서 제시한 개념으로 한 시대의 사람들의견해나 사고를 근본적으로 규정하고 있는 인식의 체계, 또는 다양한 사물에 대한 이론적인 틀이나 구조를 뜻한다.

토머스 쿤은 천동설에서 지동설로 이론 체계가 변화하는 과정을 과학혁명의 단적인 예로 제시했다. 패러다임의 전환 과정은 이른바 '정상과학', 즉 많은 패러다임 중가장 지배적인 패러다임 하나가 존재하다가 그 패러다임으로 설명할 수 없는 것들이 많아지고, 그래서 기본 가정들이 도전을 받게 되면 기존의 정상과학에 위기가 찾아온다.

#### '투병鬪病 의료'에서 '양생養生 의료'로

이런 과정에서 다른 여러 패러다임과 경쟁을 하게 되고, 그러다가 어느 패러다임이 새롭게 득세하고 수용되면서 과학혁명이 발생한다. 새로운 패러다임이 과학혁명을 통 해 새로운 정상과학으로 인정받고 수용되는 이러한 패러 다임들의 전환 과정을 통해서 과학은 발전한다고 보는 것이다.

1986년 6월 15일, 오늘의 인류에게 보편적으로 적용되는 의학의 패러다임이 한국의 인산仁山 김일훈金—勳·1909~1992 선생의 저서 《신약神藥》을 통해 '투병閩病 의료'에서 '양생養 生 의료'로 전환이 시작되었다.

오늘날 인류의 생명을 위협하는 질병 문제를 해결하는 방법으로, 각종 질병을 유발하는 질병의 인자들, 즉 세균이나 바이러스, 기타 원인 물질들을 공격, 파괴, 제거하거나병든 부위를 수술로 절제하는 등 질병과 싸워 물리쳐야 해결할 수 있다는 신념으로 치료하는 의료 체계가 바로 '현대 서양의학'이다.

tronomer Ptolemy put forth his geocentric ideas in his book 《Almagest》, and it remained the prevalent way of thinking for some 1,800 years.

In his book 《The Structure of Scientific Revolutions》 (1962), the American science historian Thomas Samuel Kuhn defined paradigm as a universally a theoretical framework or structure about the cognitive system that fundamentally defines people's views or thoughts or objects.

And Kuhn cited this shift from the geocentric theory to the heliocentric theory as a prime example of a scientific revolution. Following a paradigm shift, you will encounter many things that can't be explained by a dominant paradigm, and that basic assumptions are challenged, putting the 'normal science' at risk.

### From 'Fighting' Diseases to 'Preventing' Them

Along the process, several paradigms will battle each other, and a new one will take control and will be accepted more widely, leading to a scientific revolution. As a new paradigm is recognized as new normal through this revolution, science evolves, too.

On June 15, 1986, an important paradigm shift in medicine, from fighting diseases to preventing them, began with Insan Kim Il-hun's book, 《Shinyak (Holy Medicine)》

The modern western medicine puts its focus on attacking and destroying causes of life-threatening diseases, such as germs or viruses, and on perform보이는 병증의 일시적 해결을 위해 면역력을 약화하는 방향으로 진행되는 의학은 '천동설의 의학'임에도 그 누구도조금의 의심조차 하지 않고 특정 종교에 대한 신앙처럼 철저하게 믿고 따르기만 할 뿐이다. 그로 인한 부작용이 적지 않은 데도 말이다.

과학적으로 효능, 효과가 검증되었으므로 대다수 인류가소위 '과학 의학'이라고 확신하는 현대의학으로 해결하려한다. 암, 난치병, 괴질 등 대부분의 만성질환의 근본적 해결이 거의 불가능하다는 의학적 한계에도 불구하고 그 의학적 패러다임에 집착하여 문제를 근본적으로 해결할 새로운 의료 방식의 개발과 정립을 위한 노력을 게을리함으로써 스스로 의학 발전을 저해하는 우愚를 범하고 있는 것이다.

질병의 중상을 완화하고 그 인자들을 공격, 파괴하는 방식은 '의료인은 환자의 몸 안에 존재하는 의사들의 치료를 돕는 보조 역할을 하는 것'이라고 설파한 현대의학의 비조인 히포크라테스의 의학 철학에 정면으로 어긋나는 것임에도 아무런 성찰이나 반성 없이 무리한 치료는 전세계의 료진에 의해 지속적으로 진행되고 있으며, 그로 인한 피해는 고스란히 환자들의 몫으로 돌아간다.

#### 체내 자연 치유 능력을 북돋아 병마를 해결

지동설 의료라고 할 수 있는 인산 선생의 의료 체계가 세상의 의료 체계와 다른 점은 큰 틀에서 병과 싸우는 '상충相斷 상극相剋의 의료'를 지양하고 몸 안의 자연 치유 능력을 북돋아 몸 안의 의사들, 즉 면역력을 강화하여 병마를 자연스럽게 물리치는 '상생相生 상합相合의 의료'를 지향한다는 것이다.

그래야 질병에 대한 공격적 치료를 통해 암세포뿐만 아니라 더 많은 정상세포까지 죽임으로써 그 부작용으로 마침 내 비명횡사를 초래하는 비극을 막을 수 있다는 논리다. 다시 말해 무리無理와 비자연의 의료 패러다임에서 순리와 1986년 6월 15일, 오늘의 인류에게 보편적으로 적용되는 의학의 패러다임이 한국의 인산仁山 김일훈金—勳·1909~1992 선생의 저서 《신약神藥》을 통해 '투병鬪病 의료'에서 '양생養生 의료'로 전환이 시작되었다

ing surgeries where necessary. It's founded upon the notion that you have to fight and beat diseases. But compromising immune system in the name of a temporary solution is the medical version of the geocentric theory. But people have put blind faith in it, without raising so much a suspicion, even though there are serious side effects.

Just because these methods have been scientifically proven, many of us believe the modern medicine is the way to go. There are medical limitations that make it virtually impossible to fundamentally cure cancer and other terminal diseases. And yet, there hasn't been enough work done on developing new types of medicine that can offer fundamental solutions, because people are caught in their medical paradigm. This is a mistake that hinders development of medicine.

Attacking and killing causes of diseases flies in the face of the medical theory put forth by Hippocrates, the father of medicine. He believed medical doctors should only help patients activate doctors lying inside them, and yet doctors all around the world continue to push their way through, with-



out any introspection. And it's the patients who have to deal with the consequences.

#### Boosting Natural Healing Capability to Cure Diseases

Insan's theory is equivalent to the heliocentric theory. In the big picture, it's different from the existing type of medicine in that it seeks to boost your body's natural healing capability, so that your immune system, or that doctor inside you, will be strengthened to a point where it will naturally cure diseases.

That way, Insan's thinking went, you can prevent tragic, untimely and unnatural death caused by killing of normal cells that occurs during cancer treatment. In other words, you have to move away from the illogical and unnatural paradigm to the more logical and natural paradigm to be able to fundamentally cure diseases.

Insan's new medical theory is also different from the way the current medical system points to germs and viruses as the major causes of diseases and seeks to develop vaccine and drugs to get rid of them. Insan identified that weakening of the immune system is more critical to prevent diseases that killing germs or viruses, and he highlighted the need to do everything possible to boost our body's natural healing capability. That way, immune cells inside our body would help cure diseases in natural ways. Let me use this example to better illustrate the point. The Japanese invasion of Korea in 1592 happened mostly because Toyotomi Hideyoshi led his

자연의 의료 패러다임으로 전환해야 인류 병마를 근본적으로 해결하는 효과를 거둘 수 있다는 이야기다.

인산 선생이 제시한 새로운 의학 이론은 질병 발생의 원인으로 세균과 바이러스를 지목하고 그에 대항할 백신이나치료제를 만들어 그것을 억제, 소멸하려는 인류 의료계의해결 방법과는 궤를 달리하고 있다.

질병 발생의 원인으로 꼽는 세균이나 바이러스의 침공보다 인체 면역력의 약화가 더 중요한 원인이라는 점을 파악하여 체내 자연 치유 능력을 북돋아 줄 모든 노력을 기울여 몸 안의 면역세포들이 자연스럽게 병마를 해결하도록 돕는 치료를 한다는 이야기이다.

비유하자면 1592년 임진왜란은 일본의 도요토미 히데요 시와 그 무리의 욕심이 주된 원인이지만 그보다 훨씬 더 중요한 근본적 원인은 조선조의 국방력 약화가 외적의 화 란禍亂을 초래했다는 사실이다.

그런 점을 우려하여 외적들의 침략에 대비하기 위해 제시한 율곡 선생의 '10만 양병론'에 따른 국방력 강화정책을 받아들여 당대의 군사 강국으로 거듭났더라면 주변의 어느 나라도 쳐들어 올 엄두를 못 냈을 것이다. 혹시라도 오판하여 쳐들어 왔을 경우 침략자들은 혹독한 대가를 치르고 그나라 또한 멸망에 이르렀을 것이다.

#### 우리 몸속에 이순신·권율 장군 같은 방비를

아무런 대비가 없이 거의 무방비 상태나 다름없던 나라 실 정임에도 무기武器나 화력火力의 열세에도 불구하고 당시 서산대사, 사명대사, 이순신 장군, 권율 장군, 정기룡 장군 등 지략智略을 겸비한 기라성 같은 구국의 명장들이 대거 등장하여 국난을 해결한 역사적 사실은 우리 민족의 위대 한 저력을 유감없이 보여준 훌륭한 사례라 하겠다.

이상희 전 과학기술부 장관은 약학박사이자 국가의 보건 담당 원로로서, 중앙 매스컴을 통해 3차 세계대전은 세계 강대국들의 군사 전쟁이 아니라 바이러스의 인류 침공으 Japanese forces to Korea. But the more fundamental reason was that our country's national defense system had weakened to a point that foreign forces felt they could come and attack us with ease. If the leaders at the time had acted on Yulgok's recommendation that 100,000 troops be recruited and trained to guard against foreign invasions, then no one would have dared invaded. Even if they had, they would have paid dearly for their miscalculation and their kingdom would have collapsed for good.

### Putting Adm. Yi Sun-shin, Gen. Gwon Yul inside Our Body

Joseon Dynasty at the time was essentially defenseless, and was badly overmatched in terms of weaponry and firepower. And yet, thanks to brilliant military leaders such as Seosan Daesa, Samyeong Daesa, Adm. Yi Sun-shin, Gen. Gwon Yul and Gen. Jeong Gi-ryong, Joseon was able to solve the national crisis. This clearly showed the strength of our people.

Former Science Minister Rhee Sang-hi was a pharmacology doctor and an elder statesman in public health. He once told major media that the Third World War, should it ever happen, would involve deadly virus, not military forces, and insisted that we should stay prepared for that scenario.

Most medical doctors would tell you it'd be impossible to be prepared for airborne viruses. But no matter how difficult a question is, you can always find an answer if you try.

로 인한 인간과 바이러스의 전쟁일 가능성이 크다며 철저히 미리 대비해야 한다고 역설한 바 있다.

'공기 중에 이리저리 유행하는 바이러스를 어떻게 방비할수 있겠느냐'고 난색을 보이는 것이 세계 의료진의 태도이긴 하지만 어떤 어려운 문제라 하더라도 잘 찾아보면 해결 방법은 분명히 있게 마련이다.

인산 선생의 '양생 의료' 방법에 따라 전 국민, 전 인류의 면역력 강화에 집중적으로 힘을 기울여 지구상의 전 인류가정상적 면역력을 지니게 하고 나아가 면역력 강화를 돕는약성을 지닌 자연 약재와 순리적 의방醫方을 활용해 몸 안의 의사들이 자연스럽게 바이러스를 물리칠 수 있도록 하는게 상책이라 하겠다.

#### 요즘 더 와닿는 인산 선생의 묘방과 신약

오는 5월 6일은 1909년 음력 3월 25일, 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 출생한 인산 김일훈 선생의 탄신 112주 년이 되는 뜻깊은 날이다.

고금동서古今東西에 전무후무前無後無한 의료 지혜와 능력을 지니고도 일본 강점기의 압제와 광복 이후 서양의학 위주 로 짜인 국가 의료 체계의 편견과 몰이해 속에 인류 건강 에 이렇다 할 이바지를 하지 못하고 1992년 5월에 떠나면 서 마지막으로 지금까지 여전히 주류 의학으로 자리를 잡 은 '투병 의료'의 패러다임을 '양생 의료'로 전환할 수 있도 록 하기 위한 이정표로, 타고난 지혜와 80평생의 경험을 담아 저술한《신약》《신약본초神藥本草》를 인류에게 제시한 바 있다.

전 인류에게 만연하는 각종 암, 난치병, 괴질과 잇따라 출현하여 인류를 생존 위기의 벼랑 끝으로 몰아가는 바이러스의 거듭된 침공으로 인한 난국을 해결할 인산 선생의 획기적 묘방妙方과 신약神樂을 외면하는 우를 더는 범하지 말았으면 하는 바람이다.

We should all follow Insan's instruction and try to improve our immune system. Make sure everyone on Earth has strong immune systems, and use the doctors inside you by taking advantage of natural materials with medicinal properties that can help with your immunity and of logical prescriptions.

### Insan's Magical Prescriptions and Holy Medicine, Hitting Closer to Home Today

May 6 this year would be March 25 on Lunar calendar, the 112th birthday for Insan, who was born in Yonhung-ri, Yongun-myeon, Hongwon-gun in South Hamgyong.

Despite possessing the kind of wisdom and ability not seen before or since anywhere, Insan never fully spread his wings in the face of the Japanese colonial rule, and then of prejudices of the national medical structure, founded up on Western medical theories in the post-colonial period. He passed away in May 1992. But before that, he left us with 《Shinyak (Holy Medicine)》 and 《Shinyak Boncho (Medicine Herbs)》, the two books that can help shift the medical paradigm from fighting diseases to preventing them.

As more deadly viruses join cancer and terminal diseases in driving mankind to the brink of extinction, here's hoping we don't make the mistake of ignoring Insan's revolutionary prescriptions and holy medicine that can solve all the problems.

### 仁山《神药》和养生医疗 颠覆医疗界主流范式

1543年5月24日,尼古拉·哥白尼《天球运行论》发行,一举颠覆天文学的主流范式,从原来的天动说改变为地动说。而此前天动说已维持了1800多年,竟被全新的天文学理论体系地动说撼动。所谓"范式 (paradigm)",字典上称该词由美国科学者托马斯·库恩提出,指从根本上规定某个时代的人的意见或者思维方式的认知体系或理论框架。托马斯·库恩还称,从天动说到地动说的体系转变,这个过程就是范式改变的确凿例子。

1986年6月15日, 普遍应用于当今人类的医学范式因韩国仁山金一勋先生的著作《神药》开始发生改变, 从原来的"斗病医疗"变为"养生医疗"。现代西方医学认为只有和疾病做斗争, 比如攻击、破坏或去除引发疾病的细菌或病毒, 亦或通过手术切除生病部位, 才能将疾病赶走。西方医学凭借这种信念治疗疾病。为了暂时去除可见的病症, 不惜降低免疫力。这种医学理念无异于"天动学医学", 尽管如此人们依然将其视若信仰, 信奉追随。

而仁山先生的医疗体系则堪比地动说医疗,它和主流医疗体系不同之处在于,从大的框架上不提倡和病做"斗争"的"相冲相克医疗",而是增强体内自然治愈的能力,利用体内的医生——免疫力,采取相生相合的医疗,即加强免疫力,水到渠成地治病。

仁山先生如此治病的原因在于, 唯独这样, 方能避免攻击性治疗在去除癌细胞的同时连同正常细胞也一网打尽的副作用。这个副作用甚至会导致死于非命的悲剧。换言之, 只有将不顺从自然道理的非自然医疗范式, 改为顺从自然道理的自然医疗范式, 才能从根本上击败病魔, 恢复健康。

仁山先生提出的全新医学理论和一般的医疗方法不同。一般的医疗方法将细菌和病毒视为病因, 试图通过制造疫苗和治疗剂来遏制和消除它们。而仁山医学则认为人体免疫力的衰退才是主要病因, 因此采取恢复体内自然治愈能力,促进免疫细胞自然击退病魔,而不是一味对细菌或病毒发起攻击。

金一勋先生于1909年阴历3月25日出生于咸镜南道,5月6日是他诞生112周年的日子,意义深刻。 金一勋先生的著书《神药》和《神药本草》出版,这两本书中的理论将促进现代主流医学范式从"斗 病治疗"向"养生治疗"转变。

希望大家都能有一双慧眼,不再对仁山先生的妙方和神药视而不见。对于癌症等疑难杂症,以及把人类推到危险的深渊的病毒,这些妙方和神药可提供解决之道。



### 생강 마늘에 죽염 무엿 더하면 OK

따뜻한 봄 날씨에 두꺼운 외투를 벗고 옷차림이 가벼워진 4월이다. 하지만 아침저녁으로 일교차가 커 기침, 콧물 등 감기와 비염으로 고생하는 사람이 늘고 있다. 게다가 꽃가루 알레르기로 눈이나 피부 질환이 생기기도 한다. 이러한 봄철 환절기 질환은 면역력이 관건. 면역력만 잘 지키면 걱정 없다.

일교차가 10도 이상 나는 요즘. 컨디션 관리가 중요하다. 우리 몸은 체온을 유지하는 데 많은 에너지를 사용하기에 면역력이 떨어져 건강에 이상이 생기는 사람이 많다. 따라 서 일교차가 큰 환절기에는 면역력을 높이는 데 집중해야 한다.

#### 생강감초진액과 죽마고우 환

면역력이 약해지는 것을 막기 위한 가장 기본적인 예방법 은 체온을 유지하는 것이다. 체온이 1도 낮아지면 면역력 은 약 30%가 떨어져 환절기 질환에 쉽게 노출된다. 따라 서 기온이 낮아지는 아침저녁에는 겉옷을 준비해 체온을 유지해 주는 것이 중요하다. 만약 찬 기운이 몸속으로 들 어와 한기를 느낀다면 생강, 마늘 등 체온을 올려주는 식 품을 먹으면 효과가 있다. 따뜻한 차로 마시면 좋은데, 감 초와 대추를 함께 넣어 달인 인산가 생강감초진액과 죽마 고우 환을 섭취하자.

약해져서 나타나는 증상이다. 몸이 나른해지고 졸음이 쏟 아지면 많은 사람이 커피를 찾지만 별 소용이 없다. 이럴 땐 산책이나 스트레칭으로 기분 전환을 하고, 햇빛을 쐬며 비타민 D 섭취를 통해 에너지를 충전해 주는 것이 도움이 된다. 또한 커피 대신 비타민이 풍부한 오미자청을 마시면 새콤달콤 짜릿한 맛에 정신까지 맑아진다.

#### 미세먼지로 답답한 목은 무엿으로

환절기 건강관리로 빼놓을 수 없는 것이 호흡기 질환이다. 특히 봄철에는 황사 및 미세먼지와 꽃가루까지 심해져 콧 물이나 목이 칼칼하고 답답한 증상을 겪게 된다. 그나마 요즘은 마스크 생활화로 외부 바이러스를 많이 차단하고 있지만, 장시간 마스크를 쓰고 있다 보니 목이 건조해지기 도 한다. 이럴 땐 무가 답이다. 예부터 무는 담을 제거하고 기침을 멈추게 하며 속을 따뜻하게 해주는 식품으로 알려 져 있다. 게다가 비타민 C가 사과에 비해 7배나 많이 들어 있어 환절기 감기 예방에도 좋다. 사시사철 무생강진액을 수시로 마셔도 좋고. 무엿 스틱형을 갖고 다니며 목이 답 답할 때 가볍게 한 포씩 섭취하면 건강을 관리할 수 있다.

#### 죽염수로 눈이나 코 가볍게 세척을

또한 봄철 환절기에는 눈 건강에 더욱 유의해야 한다. 아 침저녁으로 부는 찬바람에 눈이 건조해지고. 꽃가루와 황 배부르게 점심을 먹은 후 몰려드는 춘곤증 역시 면역력이 사 등이 점막을 자극해 충혈과 알레르기성 결막염을 발생 시킨다. 특히 3040대의 경우 컴퓨터, 휴대전화의 사용 시 간이 길어 쉽게 피로감을 느끼게 된다. 눈에 이물감이 느껴 진다고 해서 절대 손으로 눈을 비비거나 만지는 행동을 하 지 말고, 반드시 손을 깨끗이 씻은 후 확인해야 한다. 미세 먼지가 심한 날은 죽염수로 눈이나 코 등을 가볍게 세척해 주고, 실내 습도도 적절히 유지해 주는 것이 중요하다.

### 봄 되니 또 미세먼지 황사 외출 후 눈·코 세척은 기본

봄철 따뜻한 날씨가 계속되는 가운데 미세먼지 농도가 또 다시 '나쁨' '매우 나쁨'을 기록하고 있다. 코로나19로 마스크 착용이 일상화됐다고 해도 미세먼지로부터 안전하진 않다. 미세먼지 농도가 높은 날 유의해야 할 건강수칙들에 대해 다시 한 번 알아보자.

요즘 사람들은 매일 아침 세 가지를 확인한다. '오 늘의 날씨' '전날 코로나19 확진자 수' '미세먼지 수 치'다. 대낮의 온도가 몇 도까지 오를지 확인한 후 옷을 고르고. 코로나19 확진자 수와 미세먼지 농 도를 파악한 후엔 KF80 마스크를 쓸지 KF94 마 스크를 쓸지 선택한다. 더운 날씨에 숨 쉬기는 쉽 지 않지만 코로나19에 미세먼지와 황사까지 덮치 니 KF 마스크를 쓰지 않을 수가 없다.

#### 미세먼지·황사 다르지만 우리 몸엔 독毒

언뜻 비슷해 보이지만 미세먼지와 황사는 성분부 터 다르다. 황사는 사막의 모래와 먼지가 바람을 타고 상승하면서 멀리 날아가 서서히 가라앉는. 자연현상의 일종이다. 고비사막과 중국 내몽골 고 원에서 발원하며 주로 칼슘, 알루미늄, 철분 등 토 양 성분으로 구성된다. 입자의 크기가 4~6㎜로 일 반 미세먼지와 비슷하다. 반면 미세먼지는 석유나 석탄과 같은 화석연료가 완전하게 연소되지 않았 을 때 나오는 그을음이나 배출가스가 주된 원인이 해가 된다. 노폐물로 배출되지 않고 몸속에 쌓여 심한 경우 심각한 질환 으로 이어질 수도 있으니 황사와 미세먼지가 있는 날엔 마스크를 착용 해 호흡기로 들어오는 것을 최대한 막아야 한다.

이번 봄에는 코로나19로 인해 전 국민이 마스크를 쓰고 외출하니 호흡기 로 들어오는 황사와 미세먼지는 막을 수 있어 그나마 다행이다. 그래도 생활 속에서 지켜야 할 수칙들을 다시 한 번 짚어보고 유의하도록 하자.

#### 미세먼지 심한 날엔 취침 전 머리 감거나 샤워

미세먼지와 황사가 심한 날은 외출을 하지 않는 것이 최선의 방어다. 불 가피하게 외출을 해야 한다면 집으로 돌아온 즉시 몸에 붙은 미세먼지 를 제거해야 한다. 옷과 피부에 붙은 먼지와 황사가 실내 공기 중 떠다닐 수 있기 때문이다. 그날 입은 옷은 세탁하는 게 가장 좋다. 매일 세탁할 수 없는 외투는 베란다에 걸어 탁탁 털어 먼지를 떼 내고 하루 정도 걸어 둔 뒤 옷장에 넣는다. 공기 중의 먼지는 분무기를 사용해 가라앉힌 후 물걸레질을 한다. 진공청소기는 미세먼지를 확산시킬 수 있어 가급적 걸 레를 이용해 닦아주는 것이 좋다. 또 외출 후엔 바로 샤워를 하는 게 좋 다. 아침에 머리를 감는 습관이 있더라도 미세먼지가 있는 날은 저녁에 머리를 감고 자야 한다.

특히 마스크 위로 노출되는 눈 관리에 신경 써야 한다. 황사나 미세먼지

알이 굴러다니는 듯한 이물감이 든다. 선글라스나 안경을 착용하고 손을 수시로 깨끗이 씻어야 눈을 보호할 수 있다.

여성들의 경우 눈 화장을 자제하는 것이 좋다. 화 장품의 유분기 때문에 미세먼지가 눈 주위에 달라 붙어 있다가 눈에 들어갈 수 있기 때문이다. 가장 확실하게 눈을 관리하려면 죽염수로 눈 안을 씻어 내면 된다. 고개를 옆으로 돌리고 죽염수를 위에서 아래로 흘려보내면 된다. 처음엔 눈이 따가울 수 있으니 죽염수(실버)와 물을 1:1로 섞어서 시도하 고 농도를 높여가면 된다.

#### 미세먼지 있는 날이라도 실내 환기에 신경을

미세먼지가 있는 날이라 해도 집안 환기는 필요 하다. 오랜 시간 실내 환기를 하지 않을 경우 이산 화탄소나 포름알데히드·휘발성 유기화합물 등 이 실내에 축적된다. 미세먼지 농도가 '보통'이거 나 '좋음'일 때 오전, 오후, 저녁 30분씩 하는 게 좋 으며 앞뒤 창문을 열어 맞바람이 치게 하는 것이



#### 어디가 불편하세요

글 이일섭 사진 셔터스톡



## 직립보행의 아킬레스건 고혈압

고혈압 상태가 장기적으로 지속되면 신체의 여러 부위에서 다양한 합병증이 발생하게 된다. 동맥경화증·고지혈증·당뇨·심부전 등 위중한 질병이 연쇄적으로 유발되며 뇌출혈과 뇌졸중으로 악화될 경우 사망하거나 신체 대부분이 마비되는 최악의 상황을 맞게 된다.

## '내 나이가 어때서' 하면 늦어요

고혈압은 상승한 혈압 수치가 내려가지 않는 상태를 말한다. 세계보건기구WHO는 정상 혈압에 대해 수축기 혈압 120mmHg 미만, 확장기 혈압 80mmHg 미만으로 규정하며, 수축기 150mmHg 이상, 확장기 90mmHg 이상을 고혈압군으로 판정하고 있다. 상태가 심각한 고혈압 환자의 경우 수축기 혈압이 300mmHg으로 치솟아 심장마비와 심부전, 심지어실명을 유발하기도 한다.

#### 중년층 심장마비·뇌출혈 부르는 침묵의 살인자

고혈압은 중장년층의 동맥경화증을 유발하는 주된 위험요인이다. 혈압이 높다 해도 증세가 없으면 간과하는 경우가 많은데이는 스스로 병을 키우는 것이나 다름없다. 고혈압이 오랫동안 지속되면 혈관 안쪽 면이 손상되고 상처가 난 내막에 기름 성분이 끼면서 혈액이 흐르는 공간이 점차 줄어들게 된다. 심장에서 혈액을 전신의 기관에 보내기 위해서는 큰 압력이

필요한데 그 힘을 혈압이라고 지칭한다. 혈압은 본래 사람의 움직임 상태에 따라 오르락내리락한다. 그러나 혈압이 항시 높은 상태에 있을 경우 치명적인 문제가 생기게 된다. 젊을 때 는 혈관에 탄력이 있고 유연하기 때문에 혈압이 높아도 혈관 에 상처가 나지 않는다.

하지만 나이가 들어 동맥경화가 유발되면 혈관의 탄력이 떨어져 압력이 높아질 경우 혈관이 터지게 된다. 특히 뇌와 연결되는 혈관이 굳을 경우 뇌의 모세혈관이 터지게 되는데 이게 바로 뇌출혈이다. 또 심장의 영양 공급로인 혈관이 막혀 혈액이 제대로 전달되지 않을 경우 심장근육이 마비되는데 이 중상이 심근경색이다. 이처럼 고혈압은 혈류장애에 해당하는 국상경화증과 고지혈증, 당뇨 등을 연달아 일으키며 신체를 질병의 온상으로 만들어버린다. 상승하는 혈압을 내리지 못할 경우 증상은 뇌출혈과 뇌졸중으로 악화된다.

#### 심장에서 뇌로 혈류 보내려면 혈관에 많은 압력

고혈압은 왜 하필 생명 영위에 가장 중요한 뇌를 망가뜨리는 걸까. 전문가들은 사람이 직립보행을 하는 고등동물이기 때문이라고 분석한다. 뇌로 혈류를 보내기 위해서 뇌혈관은 중력에 대항하며 혈액을 머리 꼭대기로 올리는 물리적인 구조를 갖게 된다. 동물의 Y자형 혈관 구조가 아닌 T자형 혈관 구조가 두 발로 걷는 사람에게 더 적합한 것이다. 그러나 T자형 혈관 구조는 심장에서 뇌로 혈류를 보내기까지 혈관에 많은 압력을 가하게 된다. 뇌출혈은 직립보행의 후유증으로 뇌손상 외에 뇌가 관장하는 모든 기관에까지 장애를 입혀 더 치



명적이다. 더욱이 '고혈압성 뇌출혈' 외에도 높은 혈압에 따른 혈관 파괴로 신체 여기저기에서 출혈이 발생한다.

#### 약물 치료 있지만 꾸준한 운동과 식단 관리를

높은 혈압을 약물 치료와 생활습관 개선을 통해 적정 혈압인 120/80mmHg 미만으로 낮추는 관리가 최선이다. 이를 위해 선 자신의 정확한 혈압 수치를 알아야 한다. 건강검진 시 측 정하는 어쩌다 나오는 혈압이 아닌 가정에서 수시로 체크해 얻어낸 정확한 혈압을 아는 게 무엇보다 중요하다.

미국 국립보건원이 고혈압 환자를 위해 만든 식이요법인 '대 시DASH·Dietary Approaches to Stop Hypertenstion 식단'도 혈압을 낮추 는 데 한몫한다. 채소와 과일 위주의 미네랄과 비타민이 풍부 한 메인 메뉴에 생선과 닭고기의 단백질을 가미한 식단은 수 축기 혈압을 낮추는 데 많은 도움이 된다. 지방·단당류·설탕 이 포함된 식품은 먹지 않는 게 원칙이며, 당뇨 치유에 좋은 서목태를 원료로 하는 서목태간장을 활용하는 것도 유익한 치유 방안이 된다.

#### 살을 빼면 혈압도 떨어진다

비만과 과체중은 고혈압 발병률을 정상치에 비해 최대 6배까지 높인다. 지방조직이 염증 물질을 분비해혈관 손상도를 높이며 혈관계를 망가뜨리기 때문이다. 수축기 혈압이 150mmHg 이상인 고혈압 환자가체중 1kg을 줄일 경우 수축기 혈압은 1,1mmHg, 이완기 혈압은 0,9mmHg 감소된다. 10kg을 더 감량한다면 정상 혈압을 기대할 수 있게 된다. 탄수화물과 지방을 최소화한 식이요법은 필수이며, 하루 1시간 이상의 건기도 병행해야 한다. 건기 운동을 하면 혈압을 높이는 카테콜아민 호르몬이 감소되고, 혈관 내피세포 기능이 활성화돼 혈관 탄성도가 높아지며 이는 혈압 강하를 가능하게 한다.



### 여암 신경준이 나고 자란 순창 남산대 범이 웅크리고 용이 꿈틀대는 명당

《주역》의 64괘 가운데 '화산여火山旅'괘가 있다. 위에는 불이 있고 아래에는 산이 있는 형국인데 이 괘의 이름에 '여행할 旅'자를 썼다. 전해오는 이야기로는 공자가 50대 초반에 자신의 인생이 어떨 것인지 점쳐봤을 때 나온 괘가 화산여괘였다고 한다. 정처 없이 떠돌아다닌다는 의미로 길 위에서 많은 것을 얻고 터득하는 운세다.

여態자는 여인숙態人宿이라는 단어에도 쓰인다. 인도에서 평생 빈민구제를 한 테레사 수녀가 죽기 전에 "인생은 낯선 여인숙에서의 하룻밤"이라고 말했다지 않은가! 우리 모두 여인숙에서 하룻밤 머물다 가는 것이니 인생에 대해 너무 큰 기대와 의미를 부여하지 말자. 그래 봐야 번뇌만 커지게 된다.

### 전국 두루 다니면서 《산경표》 《동국여지도》 등 명저 펴내

방랑의 흥취가 담긴 근사하고 소박한 여旅자를 자신의 호로 삼은 인물이 조선 시대에 두 명 있었다. 여헌旅軒 장현광張顯 光·1554~1637과 여암旅華 신경준申景濬·1712~1781이 그들이다. 두 인물의 호가 결국 '여인숙'이라는 뜻이다.

여암은 여행을 많이 다녔다. 북청부사·순천부사·제주목사 등의 벼슬을 지냈으니 조선팔도가 머릿속에 있었을 것이 다. 그는 지도와 관련된 저술을 남겼는데 《동국여지도》는 김정호의 〈대동여지도〉보다 훨씬 앞선다. 또 하나의 명저가 《산경표》다. 우리나라 산의 족보다. 한반도의 산줄기가 백 두산에서 지리산으로 이어지는 백두대간白頭大幹으로 되어 있으며, 이 백두대간이 1개의 정간과 13대의 정맥으로 구성 되었다고 기술돼 있다. 우리나라에만 있는 독특한 등산법 이 '백두대간 종주'다. 이 백두대간 종주 마니아들이 한번쯤 탐독해야 하는 책이 여암이 남긴 《산경표》인 것이다. 조선 시대 학자가 남긴 저술 가운데 21세기에도 여전히 읽히는 실용적인 책이다.

이 외에도 여암은 최초의 시 이론서 《시칙詩則》, 철학서 《소 사문답》, 훈민정음을 한자음 표기에 맞춰 정리한 《훈민정 음운해》를 썼다. 관직과 유배, 낙향으로 서산·강화·제주· 순창 등 잦은 이주가 여암에게는 많은 저술의 기회였던 것 이다. 지리·역사·국문학을 모두 아우르는 보기 드문 학자 로 평가받는 신경준을 가리켜 위당爲堂 정인보는 '신경준이 높은 자리에 있었다면 조선이 일본에 패망하지 않고 오히 려 일본을 능가했을 것'이라고 했다.

#### 야트막한 언덕의 살기 좋은 고장 남산대

'인걸人傑은 지령地靈'이라고 했다. 여암의 족보와 내력은 어 떨까? 이만한 학자가 나오려면 특별한 지령을 받고 태어난



전북 순청군 순창읍
가남리 귀래정의 정경.
아래로 강천산에서 발원한
경천이 유유히 흘러 개활지의 시원스러움을 더하며 돌아보면 아늑하게 자리한 마을 풍경이 마음을 더욱 편안하게 한다.

게 분명하다. 그 인물이 태어난 동네에 어떤 지령이 있는가를 살펴보는 일이 나의 취미다. 여암을 다른 말로 보통 '남산대南山臺 신씨'라고 부른다. 공식적으로는 고령高臺 신씨申 氏지만 그가 태어나고 성장한 지역이 전북 순창의 '남산대'라는 곳이기 때문이다.

순창은 전북의 내륙에 해당한다. 적성강(섬진강 상류)이 맑게 감아 돌고, 들판이 있고, 적당한 높이의 산들이 둘러싸서고려 시대 말부터 살기 좋은 '가거지지可居之地·머물러살만하거나살기좋은 땅'로 꼽혀 왔다. 남산대는 순창 읍내에서 2km 정도 떨어져 있다. 옛날 양반들은 시내 한복판에 살지 않았다. 약간 떨어진 곳, 걸어서 1시간 정도 걸리는 위치를 적지로 꼽았다. 남산대는 100~200m 높이의 낮은 봉우리들이 소쿠리처럼 둘러싼 곳이다. 원래 대臺는 그리 높지는 않지만주변 풍광을 굽어볼 수 있는 언덕 정도의 지점을 가리킨다. 지금은 해발 500~600m의 산에도 도로를 내고 사람이 왕래하면서 거처할 수 있지만 조선 시대에는 사찰이나 심산유곡深山幽谷의 화전민 빼고는 높은 곳에 거주하지 않았다. 나지막한 언덕을 선호했다.

#### 당대의 학자 서거정도 감탄한 회룡고조 길지

남산대도 바로 그런 지형이다. 여암의 윗대 조상은 신숙주의 동생인 신말주申未舟·1429~1503다. 신말주는 세조가 단종을 내쫓고 정권을 잡자 벼슬을 그만두고 처가의 고향인 남산대로 돌아갔다. 형인 신숙주는 정권 실세로 잘나갔지만동생은 그런 영예를 마다하고 낙향해 버린 것이다. 도연명의 '귀거래사'를 실천한 드문 사례다. 그 의미를 따서 남산대 언덕 위에 귀래정歸來亭이라는 정자를 짓고 한운야학閉雲野鶴처럼 살았다

남산대는 전체적으로는 U자 모양의 회룡고조回龍戶 형국 이다. 앞에 보이는 안산은 둥그런 금체金體 형태로 생겼다. 봉우리가 세 개다. 마치 어미 거북이가 새끼 거북이 두 마리 를 차례로 이끌고 올라오는 형국이다. 이 모습이 볼 만하다. 이 터는 옛날부터 명당으로 소문났던 모양이다. 당대의 학 자였던 서거정徐居正도 귀래정에 놀러 왔다가 이 터를 보고 '전해지는 바로는 범이 웅크리고 있고, 용이 꿈틀대는 터'라 고 기록해 놓았다. 볕이 좋은 4월 남산대 언덕에 올라 푸른 하늘을 바라봄이 어떨까. ⑩







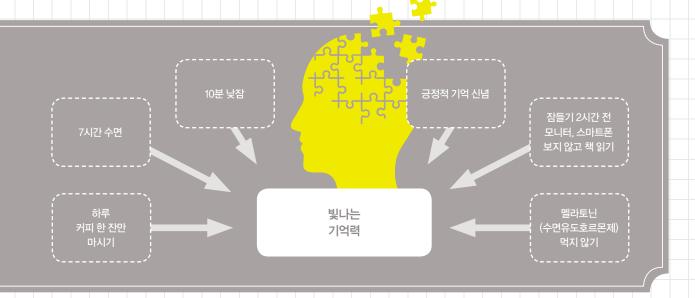
#### 웰빙 시크릿

나이 들어도 기억력 좋아지는 방법

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 (나이가 들수록 머리가 좋아지는 법)(이호선)

## 머리도 쓰고 몸도 자꾸 움직여야 '고장난 벽시계'를 돌릴 수 있어

나이가 들면 기억력도 덩달아 나빠진다. 체력이 떨어지고 외모가 변하는 것은 세월을 탓하며 그러려니할 수 있는데 총기가 예전 같지 않음이 느껴질 때는 우울하다 못해 무슨 병이라도 걸린 거 아닌지 덜컥 겁이 난다. 하지만 대개 기억력 감퇴는 신체 노화에 따른 자연스러운 현상이며 다양한 훈련과 습관 교정으로 기억력을 붙잡아둘 수도 있으니 크게 걱정할 필요는 없다.



왕년에 똑똑하다 소리깨나 들어온 사람도 세월 앞에선 고개를 숙이게 된다. 어제 점심에 먹은 메뉴가 퍼뜩 생각이 안 나고 간단한 셈도 자신 있게 할 수 없는 날과 언젠가는 마주하게 된다. 커피 자판기에 동전을 넣고 버튼을 누른 후 커피가나오길 기다리는 사이 전화가 와서 커피를 까먹고 두고 왔다는 A, 가스 불을 잠갔는지 확인을 하고도 또 가물가물해서 몇 번이나 집을 들락거렸다는 B, 단어가 생각나지 않아 "어, 그게 말이야 그거 뭐라고 하는데, 뭐지?"라고 상대방에게 반문하는 일이 잦아졌다는 C는 하나같이, 기억력이 나빠져서 불편하기도 하고 자존감이 떨어졌다고 했다. 또 영화 제목처럼 갑자기 내 머릿속에 지우개라도 생긴 건 아닌지 걱정이라고도 했다.

하지만 어느 정도 기억력이 깜빡깜빡하는 것은 30대부터 서서히 나타나기 시작하는 자연스러운 일이다. 나이가 들면서원래 기억하고 있던 것을 소환하는 능력이 떨어지게 되는 현상이니 50대 이상이라면 일상 속에서 기억력 문제로 낭패를본 경험이 몇 번씩은 있는 게 정상이다. 물론 신체 노화와 마찬가지로 뇌의 노화에도 개인차가 있다.

#### 뇌세포에 독성 물질 쌓이면 기억력 저하

우리는 기억력이 떨어지면 흔히 '건망증이 심해졌다'고 한다. 이때 건망증은 일반적으로 양성 건망증을 의미하며, 이미 저장되어 있는 기억이기 때문에 힌트를 얻으면 답을 금방 기억해 낼 수 있는 것이 특징이다. 분명히 아는 건데 혀끝에서 도무지 단어로 나오지 않고 맴도는 것을 '설단현상'이라 하는데, 이 역시 기억력 문제라기보다 집중력 혹은 환경적 문제로 받아들이면 된다. 이런 경우 뇌 검사를 하면 대부분 정상 소견이나온다.

그렇다면 도대체 기억력은 왜 떨어지는 걸까? 의학적으로 기억력 저하는 뇌신경세포에 치명적인 '베타아밀로이드'라는 독성 물질이 쌓이면서 시작된다. 베타아밀로이드가 누적되면서 기억력에 영향을 일으키는 시점이 사람마다 다르기 때문에 중년 이후라 해도 기억력 감퇴 정도는 다 제각각이다. 확실한 것은, 흡연을 하거나 동물성 지방 위주의 식사를 오랫동안 해온 사람의 경우 뇌혈관이 좁아져 기억력 감퇴가 빨리 오게 된다. 혈류를 통해 해마에 영양을 공급하고 독성 물질을 비롯한노폐물이 빠져나가야 하는데 혈관이 좁아지면 산소 공급을

받지 못하며 뇌세포 수가 감소한다. 그중 단기기억을 장기기 억화시키는 해마의 세포가 손상을 입으면 최근에 생긴 일부 터 기억이 나지 않게 된다. 특별한 치료가 필요한 것은 아니지 만 우울이나 불안 등 사회 심리적 요인이 있을 경우나 성격 변 화가 동반되는 경우는 정확한 검사와 치료가 필요하다.

#### 어려운 학습이나 문제풀이에 도전을

기억력이 떨어졌다고 치매를 걱정할 필요는 없다. 두 기억력에는 차이가 있다. 건망증은 노화 과정에서 나타나고 뇌의 기억을 담당하는 영역들이 퇴화하거나 각 영역을 연결하는 신경전달 물질이 감소해서 생기는 현상이다. 반면 치매, 즉 인지기능장에는 뇌의 주요 영역이 퇴화하거나 고장이 나면서 생기는 질환이다. 또 일반 건망증이라면 훈련과 연습을 통해 쌩쌩했던 젊은 시절의 총기를 되찾을 수도 있으니 앞선 걱정은 할필요가 없다. 나이 들어서 더 머리가 좋아질 수도, 더 스마트해질 수도 있으니 말이다.

첫째, 어려운 학습이나 문제풀이에 도전하면 뇌 활동이 일어난다. 어려운 문제를 풀 때 뇌의 전두엽 영역에서 활성화가 일어

난다. 일명 '과활성화'라 한다. 모순되게도, 뇌는 노화할수록 '과활성화'가 더 활발히 일어나니 어려운 문제풀이가 뇌 활동 에 도움이 된다. 새로운 언어를 배우거나 자녀 혹은 손주의 학업을 도와주는 것도 기억력 회복에 긍정적 영향을 준다. 둘째, 몸을 움직이면 머리가 좋아진다. 걷기나 달리기 등 단 순히 몸을 움직이기만 해도 뇌 활성화에 도움이 된다. 나아가 동작을 배워서 하는 운동. 혼자보다는 함께하는 운동. 리듬 에 맞춰 몸을 움직이는 운동 등이 뇌 건강에 더 효과적이다. 셋째. 기억력을 강화하는 좋은 습관을 들여야 한다. 기억을 관장하는 뇌 부위인 해마에는 뇌줄기세포가 있기 때문에 일 상생활에서 글을 읽으며 ▲요약 및 메모하기 ▲충분히 수면하 기 ▲긍정적인 생각하기 ▲정기적으로 사람을 만나기 등의 습 관을 들이면 뇌신경세포가 만들어지면서 기억력이 다시 좋아 지고 오래 유지된다. 기억을 담당하는 측두엽과 전두엽을 활 성화시키면 세포 수가 줄더라도 기억력은 지킬 수 있다. 넷째. 자신의 감정들을 억누르지 말고 표현하는 것이 좋다. 스 트레스를 받거나 화에 몰두하다 보면 뇌도 피곤해진다. 적당한 선에서 감정을 표현하는 것이 뇌 건강에도 좋음을 명심하자.

#### 인산가 피부보감

**글** 김진건 **사진** 양수열, 셔터스톡



## 새파란 젊은이가 탈모? **죽염 샴푸로 쿨다운**

탐스럽고 무성해야 할 젊은 남녀의 머리카락이 훌훌 빠진다는 건 상당히 심각한 문제다. 세월이 머리카락을 가져가는 대신 지혜를 가져다준다는 위로는 해결책이 될 수 없다. 은은하게 피어나는 30대의 젊음을 송두리째 앗아가는 탈모, 그 감추기 힘든 증상으로부터 당신을 구할 묘방을 전한다.

#### 2030세대가 40% 넘어… 여성비율 증가

30대 남녀의 탈모 수치가 좀체 낮아지지 않고 있다. 탈모는 몸의 호르몬 분비와 영양, 건강 상태가 불량할 때 나타나는 신호라고 볼 수 있다. 30대 중반의 한창 건강한 나이라 해도 하루 100개 이상의 모발이 빠지는 증상이 이어질 경우 적절한 치유와 관리를 실행해야 악화를 모면할 수 있다. 건강보험심 사평가원이 최근 발표한 통계에 따르면 30대 탈모 환자의 비율이 전체의 25.2%에 이르며 20대 탈모 환자도 20%나 된다. 전문가들은 지방과 단백질 섭취 증가 등 잘못된 식습관의 확대로 '남성호르몬' 분비가 증가하면서 남녀 모두에게서 '남성 탈모' 유형인 대머리 증상이 늘고 있다고 분석했다.

대머리는 남성의 전유물로 여겨져왔지만 이 증상을 겪고 있

는 여성이 더욱 많아지고 있다. 남성과 마찬가지로 여성 탈모도 20대 중반부터 시작되며, 연령이 높을수록 탈모 발생률과 정도는 더 높아진다. 그러나 여성의 탈모 부위는 남성과는 좀 다르다. 남성의 경우 이마를 넓게 만드는 탈모가 일반적이지만 여성은 이마선은 유지되지만 모발이 가늘어지면서, 머리 숱이 적어지는 특성을 보인다. 정수리부터 숱이 줄어들기 시작해 가르마가 넓어지고 두피 면적이 훤히 보인다면 탈모가진행 중이라고 볼 수 있다.

#### 스트레스와 수면 부족 등 잘못된 생활습관

탈모의 원인으로 지목되는 남성호르몬은 여성의 난소와 부신에서도 일부 분비되며 따라서 여성도 유전적 소인과 함께 호르몬 분비에 의해 대머리가 유발되는 것으로 분석되고 있다. 이처럼 남성호르몬 분비에 따른 열성탈모의 원인 통계를살펴보면 자율신경 실조가 23%, 부신 기능 저하가 29%, 췌장 기능 저하가 18%, 간 기능 저하가 11%로 조사되고 있다. 가족력 외에도 스트레스와 수면 부족, 과음 등 잘못된 생활습관이 탈모 가속화를 부추긴다고 볼 수 있다.

안타깝게도 단번에 탈모를 멈추게 할 묘약은 아직 준비되지 않았으며 이미 진행된 탈모를 되돌릴 수 있는 방안도 마땅히 없다. 전문적인 탈모 시술을 받을 정도가 아니라면 평소 탈모 두피를 위한 기능성 제품으로 샴푸를 하고 손가락을 이용한 두피 마사지로 두피를 편안하게 하는 게 중요하다.

인산가가 죽염의 뷰티시대를 열며 출시한 씨실Seaseal 헤어케어 제품 활용도 좋은 방안이 된다. 죽염의 높은 항산화력과 피부보호 기능을 지닌 밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸 Bamboo Salt Mineral Anti Hair Loss Shampoo와 밤부솔트 미네랄 스칼 프 스케일러Bamboo Salt Mineral Scalp Scaler는 탈모의 원인이 되는 두피의 오염과 손상을 말끔하게 정돈해 탈모 이전의 건강한 헤어 컨디션을 회복하게 하는 우수한 제품이다.

#### 미네랄 스칼프 스케일러엔 죽염과 멘톨 성분이

탈모 증상 완화 기능성 제품인 안티 헤어로스 샴푸에는 9회 죽염 성분이 가미돼 두피와 모발을 한층 청결하고 건강하게 만들며 식약처 고시 기능성 성분인 판테놀과 징크가 더해져 탈모 완화에 큰 도움을 준다. 안티 헤어로스 샴푸로 머리를 감을 땐 500원 동전 크기만큼 덜어내 손바닥으로 비벼 충분 히 거품을 낸 후 손가락 끝으로 둥글게 원을 그리듯 두피 전 체를 3분가량 부드럽게 문지르며 감아주면 좀 더 완벽한 탈 모 관리가 가능해진다.

또한 일주일에 1~2번은 안티 헤어로스 샴푸 대신 미네랄 스 칼프 스케일러로 머리를 감아 헤어 관리의 효과를 높이는 게 좋다. 식약처 고시 기능 성분인 나이아신아마이드와 살리실산이 가미돼 탈모 완화에 도움이 되며 43%에 이르는 죽염과 멘톨 성분의 쿨링감이 더해져 특별한 개운함을 경험하게 한다.

#### 샴푸도 마사지하듯 하세요!

두피가 모발을 잡아주는 힘을 갖게 하려면 수시로 두피 마사지를 해주는 게 좋다. 이 동작은 모근의 힘까지 강화시켜 힘 있는 모발을 자라나게 하는 데도 도움이 된다. 중력에 의해 아래로 당겨지는 두피를 자극해 혈행을 원활하게 하면 머릿속이 한결 가벼워지고 탈모 예방 효과도 볼 수 있다. 검지와 중지로 관자놀이에서 두상 옆을 따라 꾹꾹 눌러주는 것을 시작으로 열 손가락을 이용해머리 전체를 눌러주면 좋다. 밤부솔트 미네랄 안티 헤어로스 샴푸와 밤부솔트 미네랄 스칼프 스케일러로 머리를 감을 때도 샴푸거품이 있는 상태에서 정수리의 백회百會 경혈經穴 부위를 시작으로 머리 전체를 천천히 눌러주면 그 효과가 배가 된다.





### 사람 뇌를 닮았나? 폐를 닮았나?

코로나19 이슈가 워낙 강렬해 봄철 황사나 미세먼지의 피해에 대해 잠시 잊고 있다. 호흡기에 직접 영향을 미치는 만큼 기관지 질환에 각별히 유의해야 한다. 인산 선생은 기침감기와 각종 폐질환, 간 건강에 효과가 좋은 신약으로 '호두기름'을 제시했다.



## 식용은 물론 약도 되는 기특한 미래식품



호두는 약 700년 전인 고려 시대 때 원나라에서 처음 도입되었다. 호도胡桃를 호두로 부르게 된 것은 2003년 한글 맞춤법에 따라 표준어로 지정되면서부터다. 호도는 복숭아씨처럼 생긴 것을 오랑캐나라에서 갖고 왔다는 뜻이다. 월넛Walnut은 외국에서 온 딱딱한 껍데기가 있는 나무 열매란 의미다.

우리나라에서 가장 오래된 호두나무는 천안에 있다. 400년을 넘긴 고령수라 천연기념물 제398호로 지정해 보호하고 있다. 호두나무의 학명은 Juglans regia L이고 목재와 열매를 이용하는 품종이다. 흑호두인 J. nigra L는 성장이 좋아서 목재로 이용한다.

#### 700년 전 원나라에서 처음 들어와

호두를 재배하기 좋은 토양은 보습력이 높은 양토나 사질양토가 적당하고 유기질이 많고 토심이 깊어야 한다. 잘 자라는 기후는 강우가 적당하고 여름에는 서늘하며 겨울에는 온화하여야 한다. 내한성이 강해 영하의 추위에도 잘 견디나 동해를 받을 수 있다. 종자로 번식할 때는 10월 하순경에 종자를 채취해 모래와 섞어 배수가 잘되는 양지에 노천매장 했다가 봄에 파종한다. 파종할 때는 종자의 봉합선이 수직이 되도록 한 알씩 놓고 5㎝가량의 흙을 덮어준다. 파종 후 4주 정도가 지나면 발아하기 시작한다.

접목번식은 대목에 삽수를 절접 또는 눈접을 한다. 대목은 따뜻하고 건조한 지역은 호두나무를 이용하고 춥고 습한 지역은 가래나무를 이용한다. 강한 바람이 부는 곳은 흑호두나무가 적합하다. 호두나무는 특이하게 암꽃과 수꽃이 다른 꽃봉오리에서 피는 자웅이화雌雄異花이면서 수꽃과 암꽃이 같은 그루에서 피는 자웅동주雌雄同株 식물이다. 수꽃은 한 해가 지난 가지에 피고 암꽃은 햇가지에 핀다. 잘 자란 나무는 건축용이나 가구와 공예용으로 쓰인다. 껍데기(과피)도 약용과 염색제나 타닌 원료로 사용한다.

가을에 수확한 호두는 주로 소화 흡수가 잘 되는 지방 성분과 양질의 단백질을 함유하고 있는 영양이 우수한 알칼리성 식품이다. 지방은 주로 리놀렌산이 많은 불포화지방산으로 성인병 예방에 좋고 몸에 쌓인 노폐물을 씻어내며 두뇌 발달에 도움을 준다. 그래서 오래전부터 호두를 식용은 물론 약용으로 사용했다.

#### 인산 "폐와 기관지 질환에 효험"… 호두기름 제시

중국의 약학서 《본초강목本草綱目》에서는 "호두는 보골지와 같은 보신약이나 다름없다. 몸을 건강하게 하고 피부에서 윤기가 나며 머리카락을 검게 해준다. 가래를 없애고 폐를 따뜻하게 하여 장을 윤활하게 하고 이질과 치질을 다스리며 독한 종기를 치료한다"고 했다. 조선 시대 한의서 중 《의학입문醫學入門》은 "호두살의 쭈그러 진 모양이 폐의 모양과 비슷하여 폐를 수렴시키는 작용이 있어 폐 의 기능을 높이고 콩팥을 보하며 허리 통증을 다스린다"고 했고. 《식료본초食療本草》는 "한방에서 강장제나 진해약으로 쓴다. 폐결 핵과 모든 피부병에 좋고 소화도 잘 된다. 혈맥이 잘 통하고 골육이 살찐다"고 했다. 《향약집성방鄕藥集成方》은 "호두를 먹으면 몸이 좋 아지고 피부가 윤이 나며 모발이 검어진다. 또한 다섯 가지 치질을 치료한다"고 전했다. 《방약합편方藥合編》에도 "호두는 콩팥을 건강 하게 하고 모발을 검게 한다. 그러나 지나치게 많이 먹으면 좋지 않 다"고 기록되어 있다. 또한 《동의보감東醫寶鑑》은 "호두는 성질이 따 뜻하고 맛은 달다. 폐를 수렴하여 기침을 치료하고, 콩팥을 건강하 게 하여 허리 통증을 치료하며, 경맥을 통하게 하고 혈맥을 윤기 있 게 하여 모발을 검게 한다. 호두속살은 더운 물에 담가서 얇은 껍질 을 제거하여 사용한다"고 했다. 현대 의서 중에 《도해향약생약대사 전圖解鄕藥生藥大事典》에는 "많은 영양으로 몸을 건강하게 하고 해수 와 천식을 가라앉힌다. 콩팥을 보하고 폐를 따뜻하게 하며 장을 매 끄럽게 하는 효능이 있다. 허리가 아프고 다리가 약한 증상, 자신도 모르게 정액이 나오는 증상, 소변을 자주 누는 증상, 대변이 마르고 굳어지는 증상을 치료한다"고 나와 있다. 북한 서적인 《동의약학東 醫藥學》은 "콩팥이 허하여 허리가 아프거나. 폐가 허한 증세로 인한 천식, 머리칼이 일찍 희어질 때, 연주창에 이용하면 좋으며, 동맥경 화의 예방에도 좋다"고 기록하고 있다.

특히 한의학자 김일훈 선생은 구술향약의서 《신약본초神藥本草》를 통해 "호두는 폐와 기관지 질환에 선약으로 밥솥에 쪄서 짠 호두기 름은 급성폐렴이 발생한 백혈병 환자 치료에 완전했고 어린 아이들 이 공해로 인하여 폐가 약하거나 감기 할 때는 수시로 먹이면 기침 이 멎고 폐가 호전되어 소화도 잘 되고 콩팥이 좋아지므로 아이들이





건강해진다. 그런데 호두의 독성을 제거하지 않으면 폐와 간을 해롭게 하니 제법대로 기름을 추출해야 제독된다"고 하는 경험 효과를 알려 호두기름이 새롭게 조명되었다.

#### 기억력 높이고 치매·뇌<del>졸중</del> 예방

지금은 대부분 사라졌지만 민간에서는 호두엿, 호두장, 호두장 아찌, 호두술도 빚었다. 호두죽이나 호두치와 호두기름은 오늘 날까지 전해지고 있다. 호두기름은 돼지고기 먹고 체했을 때, 기침, 감기, 백일해, 연주창, 치질, 충치, 어루러기, 기생충, 변비, 불면증, 피부병의 치료와 예방약으로 사용되고 있다.

최근 평균수명이 길어지면서 견과류에 대한 관심이 높아졌다. 따라서 호두가 뇌세포의 혈액순환을 좋게 해 기억력을 높이고 치매와 뇌졸중 예방에 도움을 주는 미래식품으로 알려지면서 수요가 증가하고 있다. 호두속살을 가만히 보고 있으면 마치 사람의 두뇌를 닮았다. 언덕에 햇살이 내리니 호두나무는 가지에 움이 트고 꽃도 피운다. 뜨거운 여름철이 지나고 고추잠자리 날 조음에는 단단한 호두각 속의 좁은 미로를 기억과 약성으로 알차게 채워나갈 것이다.



김만배 소장

김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 (친환경 유기약초재배) (우리집 건강지킴이 동의방약) 등이 있다.

### 몸이 건강이고 건강이 몸이다

그리고

그 몸이 인생이다



#### 몸은 부피나 있지만

#### 마음은 부피도 없는 것이

우리나라는 현재 긴장상태다. 이 시각 현재 대한민국의 긴장은 김정은, 코로나19, 보궐선거가 가장 큰 원인이다. 세상이 긴장되니 개인의 인생도 긴장된다. 정신과 육체의 긴장이 함께 와 있다. 정신과 육체의 갈등이 있을 때마다 우리는 정신이 육체를 지배하느냐. 육체가 정신을 좌우하느냐는 문제에 부딪힌다. 이는 철학의 영원한 명제일 수도 있다. 다만 우리는 '육체를 느끼게 하는 것이 정신이고, 육체가 사라지면 정신도 소멸된다'는 육체와 정신의 이원론二元論에 매달려 살고 있다. 마음과 몸이 인간을 구성한다. 마음은 사유하는 속성을 가지고 있으며, 몸은 부피를 가지고 있어 공간을 차지하는 연장Extension의 속성을 가지고 있다. 몸과 마음이라는 두 개체는, 본질적으로 다른 실체인가 아니면 하나로 보아야 하는가에 대한 문제는 건강문제가 아니라 철학적 존재론에 해당되다 몸과 마음은 상호가 최대한의 영향을 주고받는다 그런 면에서 몸과 마음은 부부 사이와 같다.

다만 마음 또는 영혼은 육체처럼 공간을 차지하는 실체가 아니기에 공간을 점유하는 몸과 하나의 개체이면서도 서로 다른 개체로 인식되기도 한다. 필자가 정신과 육체의 철학을 논하듯, 정신과 육체의 갈등 내지는 불협화음으로서의 질병 등 육체적 고통을 깊이 생각하는 것은 다만 코로나19 때문이다.

### 코로나19로 떠난 선배…

#### 뜨거운 맛과 짠맛 알려줄 걸

사실은 가까운 대학 선배가 며칠 전 코로나19로 세상을 떠났다. 존경받는 대학 선배였던 그는, 고려대학교가 4·19보다 하루 먼저 4·18을 봉기했을 때, 그 선언문을 작성한 그야말로 투철한 시대정신의 소유자였다.

마지막으로 그를 만난 지난해 가을, 그는 "얼굴이 하나도 안 늙은 것 같네. 어떻게 건강관리를 했기에 아직도 청춘인가? 비결 좀 알려줘!"라며 내 손을 꼭 잡고 놓아주지 않으려는 듯 반가워했다. 필자는 누구를 만나도 들려주는 '뜨거운 맛(쑥뜸)'과 '짜디짠 맛(인산죽염)' 얘기를 잠시 그에게 들려주기도 했다.

"아 그럼 나도 한 번 해볼까? 견딜 수 있을까?" 이러던 모습이 지금도 잊히지 않는다. 그리고 그때 왜 그를 붙잡고 확실하게 "선배, 쑥뜸 꼭 뜨세요. 그리고 짭짤하지만 죽염 꼭 드세요. 건강 유지에 그 이상 없습니다"라고 강경하게 권하지 못했을까? 그가 유난히 그리워지는 4월. 그와 함께 4·18에 참여하던 4월이라, 그를 생각하는 시간이 길어진다.

#### 세상은 전문가를 인정하고 신뢰한다

건강할 때는 무관심하다가 건강이 흔들리면 자꾸 몸과 마음의 관계에 신경을 쓰게 된다. 또 70이 넘으면 더욱 몸과 마음, 육체와 정신의 구조 등에 관심을 갖게 된다. 인간의 탄생에서 마지막을 더 많이 생각하게 된다. 나이를 많이 먹었든가, 몸이나 마음이 아픈 사람이 더 많이 정신과 육체의 관계를 생각한다는 건 사실이다. 그게 인간이다.

봄에 부는 바람도, "연분홍 치마가 봄바람에 휘날리더라…" 하고 한 곡조 뽑아야 더욱 봄에 부는 하늬바람을 실감하듯, 아파봐야 정신과 육체에 관심이 증대된다.

몸과 마음은 남녀평등과 민주주의의 관계와 같다. 완전한 남녀평등 없이 민주주의는 영원히 완성되지 않을 것이다. 남녀평등이 몸과 마음처럼 하나임을 증명하는 것이 민주주의다. 완전한 남녀평등 없이 민주주의는 영원히 완성되지 않을 것이라는 필자의 철학이나 주장은 반세기 넘게 남녀평등 문제에 깊이 몰두한 덕분에 얻은 결론이다.

오랫동안 몰두하면 뭐가 나와도 나온다. 한 가지 직업에 오래 종사하면 전문가가 되는 원리다. 그리고 그런 전문가를 세상은 인정하고 신뢰한다. 김윤세 회장((주)인산가 회장, 전주대 경영행정대학원 객원교수) 같은 분이 사회적으로 신뢰받는 것은 그의 전문성, 그리고 건강을 원하는 사람들의 신뢰 때문이다. 인산가의 쑥뜸이나 인산죽염을 세상이 인정하고, 그 효험을 본 사람이 늘어가는 것은 그 역사와 그 효험에 대한 신뢰의 증거다

신뢰하지 않으면 가까이하지 않는다. 코로나19 시대라 신뢰의 문제는 그래서 더욱 심각하고 중요한 문제다 ■



#### 김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 (여원) 발행인 / 현재 인터넷신문 '여원뉴스' 회장

**글** 이일섭 **사진** 셔터스톡



# 면역력 올려주고 항암 효과

마늘을 먹는 것은 유황의 불기운을 삼키는 것과 같다. 유황은 우리 몸에 불을 지펴 체온을 올리고, 신진대사를 활발하게 해 질병을 이겨내는 젊고 건강한 심신을 갖게 한다. 장내세균 활성화를 통한 면역 체계 유지와 항암 효과, 심혈관계 강화 등 파워푸드 마늘의 전천후적인 약리 효능을 살펴본다.

파워푸드 마늘이젠 '건강백신'

#### 소화기 계통의 암과 전립선암 예방에 특히 효과

마늘은 현대 식품의학에서 대표적인 항암식품군으로 꼽힌다. 그간의 많은 연구에서 마늘은 암세 포의 증식을 억제하는 것으로 밝혀졌으며, 그 효과를 나타내는 대표적인 성분은 유황 성분인

알리신Allicin으로 세포의 돌연변이 억

제와 종양의 크기를 감소시키

는 것으로 분석됐다.

마늘은 위암·대장암 등소화기 계통의 암과 전립선암 예방에 특히 효과적이며 유방암과 자궁암, 후두암 등을 예방하는 데도 도움이 된다. 암은 신체 면역력의 균형이 깨지거나 면역세포(림프구·T세

포·대식세포)의 기능이 원활하지 않을 때 발생한다. 그러나 마늘은 이 면역세포의 힘을 강화시켜 종양세포의 중식을 막아낸다.

국내에선 해마다 10만여 명이상의 암 환자가 발생 하고 있으며, 안타깝게도 그 발생률은 계속 증가 추세다. 이에 반해 암 치료법은 수술과 항암치료, 방사선 요법 등으로 여전히 제한적인데다 부작용에 따른 폐해도 문제가 되고 있다. 이에 마늘의 막 강한 해독력과 탁월한 활성산소 제거 능력은 암을 자연치유 방안으로 펼쳐내는 적절한 대안으로 평가되고 있다.

건강한 성인 남성이 생마늘 3g을 8일간 꾸준히 먹으면 발암물질인 벤조피렌에 의해 유발된 림프구의 DNA 부가물이 현저하게 줄어든다는 연구 결과도 있다. 벤조피렌은 우리가 즐겨 먹는 햄·소시지 등의 육가공품을 비롯해 생선구이와 불고기.

스테이크 등 화로火爐와 오븐에 익힌 고기 요리엔 다 들어 있으며 검게 탔을 경우 그 위해성의 정도 는 더욱 커진다. 까맣게 탄 스테이크 5.2g을 먹을 경우 벤조피렌 855μg에 맞먹는 독한 돌연변이 물 질을 먹게 된다. 이 물질은 단백질을 구성하는

아미노산이 타서 만들어지는 것으

로 돌연변이와 발암성이 반드 시 일치하는 것은 아니지만 암에 걸릴 확률을 높이는 것은 사실이다. 마늘에 는 이 같은 발암물질의

는 이 같은 발암물질의 독성을 제거하는 해독 효소의 근간인 영양소가 다량 함유돼 있다. 효소를 번성하게 해 더욱 강한 체질

을 만들어내는 것이다.

#### 식약처 "혈중 콜레스테롤 개선에 많은 도움"

마늘의 효능 중 최근 가장 큰 주목을 끄는 부분은 심혈관계를 이롭게 한다는 점이다. 암 이상으로 중장년층의 건강을 위협하는 허혈성 심장질환과 고혈압을 다스리는 데 그 효율이 높다. 허혈성심장질환은 심장에 산소와 영양분을 공급하는 관상동맥이 막혀 심장에 적절한 에너지를 공급할 수없는 질병이다. 혈관계에 이상이 생기면 신체기관의 산성화가 손쉽게 이뤄지며 뇌와 연결되는 혈관이 막힐 경우 사람의 생명은 순식간에 멈춰버리게되다

마늘 섭취는 혈액 속 LDL 콜레스테롤의 생성과 산화를 막는 최적의 건강요법이다. LDL 콜레스테 롤이 산화되면 점성이 높아져 혈관에 달라붙는 성 향이 높아진다. 이럴 경우 동맥의 혈관이 더 비좁 아지고 단단해져 중증의 동맥경화로 악화된다. 식품의약품안전처는 마늘이 '혈중 콜레스테롤 개선에 도움이 된다'는 기능성을 강조해 왔다. 최근 식약처는 농촌진흥청이 연구·개발한 마늘의 효능을 조사해 "마늘 분말을 하루에 0.6~1g(마늘 속 성분알리인 10mg/g 이상) 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤 개선에 많은 도움이 된다"고 발표했다.

혈압을 내리는 데도 마늘의 기능 발휘는 뛰어나다. 받에서 자란 마늘을 5쪽씩 매일 먹으면 일주일 이내에 섭취 전보다 수축기 혈압을 20mmHg가량 낮출 수 있다는 실험 내용이 있다. 마늘이 지질대사를 좋게 해 혈압을 안정세에 이르게 하는 것이다. 체질마다 차이를 보이지만 40% 이상이 효과를 봤다. 또 혈관을 확장시켜 혈액의 흐름을 좋게 하고 심장의 수축 폭을 늘려 심장의 탄력과 기능을 강화시킨다. 마늘이 몸속에서 이런 효과를 낼 수 있는 것은 S-알릴시스테인 성분 때문이다. 혈관을 확장시킴과 동시에 혈관세포를 이완시켜 긴장한 혈관을 편안하게 만드는 것이다.

#### 마늘의 유황 성분이 우리 몸을 살린다

단백질·글루탐산·칼슘·인·칼륨·셀레늄···. 마늘을 구성하는 주요 성분들이다. 그러나 우리가 가장 주목할 요소는 마늘의 유황 성분에 있다. 마늘의 황黃 성분은 항균 효과가 매우강하고 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리며 혈관 속에 생기는 혈전도 제거한다. 특히 몸속에서 일어나는 산화와 노화 작용을 막아주는 효능을 갖고 있다. 마늘의 힘은 곧 '유황萊黃의 힘'이다. 불기운이 가득한 유황은 우리 몸에 불을 지펴체온을 높이고 신진대사를 활발하게 만든다. 몸을 데워에너지가 충만하게 하는 마늘은 피로와 노화, 암과 괴질, 혈관성 질환을 예방·관리하는 최상의 자연산물이다.



#### 장을 깨끗하게 하고 혈당도 떨어뜨려

마늘은 혈당을 떨어뜨리는 데도 탁월하다. 마늘의 알리신이 체내 비타민 B6와 결합해 췌장세포 기능을 활성화시키기 때문이다. 이렇게 되면 인슐린분비가 원활해져 혈액속 포도당 사용이 늘어나게되다.

마늘이 지닌 여러 생리작용 중에서 비교적 덜 알려진 기능이 있는데 바로 장을 깨끗하고 탄탄하게 하는 점이다. 히포크라테스는 "모든 병은 장에서 시작된다"고 지적했으며 이 이론을 발전시켜 온데이비드 펄머터 박사는 "현대인의 질병은 유해세균이 장내에 필요 이상으로 많아졌기 때문"이라고 분석했다. 이들은 장내세균과 질병의 상관관계에 대해 설명하는 공통점을 갖고 있다. 여기서 주목해야 할 것은 유익한 장내세균이 성장하고 활동할수 있는 에너지원이 바로 마늘이라는 점이다. 마늘은 내장의 근육을 활성화해 장의 움직임을 활

마들은 내상의 근육을 활성화해 상의 움직임을 활발하게 하고 장내 유익균인 비피더스균을 늘린다. 비피더스균이 생성한 초산은 장관벽을 자극하고 연동운동을 활발하게 해 대변이 쉽게 배출되도록 한다.

이처럼 장내세균의 성장과 활동에 연료가 되는 대표 성분인 프리바이오틱스Prebiotics는 유독 마늘에 많다. 마늘에 있는 프리바이오틱스 성분은 장내 염

증을 줄여 장염과 대장암을 예방하게 된다. 마늘 섭취를 통해 유익한 장내세균이 활성화되면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장림프조 직(GALT)이 정상 가동을 해 외부의 공격을 완벽 하게 방어하게 된다. 장내세균을 위협하는 대표적 인 요인은 항생제다. 항생제 발견은 현대 의학계의 중요한 성과지만 항생제의 과용은 21세기 의학이 직면한 최악의 문제이기도 하다. 항생제가 인체 미 생물에 미치는 영향은 실로 위협적이다. 항생제를 사용하면 특정 미생물이 없어지고 다른 미생물이 번성해 미생물군의 다양한 구성이 무너지게 된다. 특히 장에 비만을 촉진하는 세균이 급증해 심각한 불균형 상태가 된다. 장내세균의 활성화와 구성 유지에 구심점이 되는 마늘의 프리바이오틱스 성 분. 장 건강과 질병 예방을 위해 반드시 섭취해야 할 신약神藥의 하나다.

#### '치매 같은 퇴행성 질환 예방' 연구 발표도

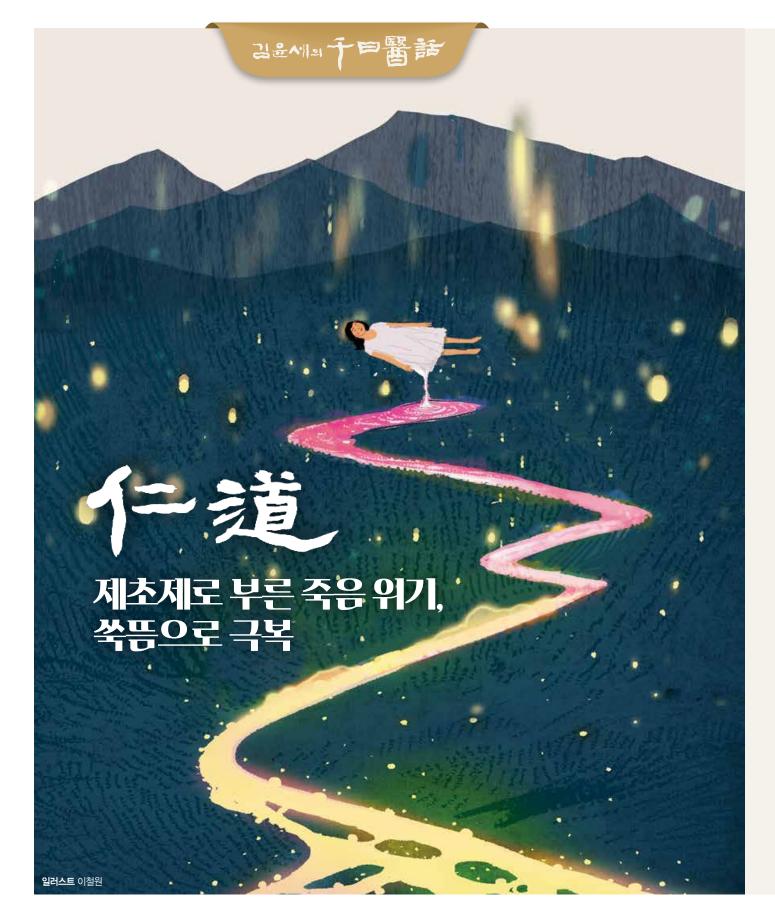
피로를 유발하는 물질을 몸 밖으로 신속하게 내 보낸다면 암을 비롯한 중증의 질병을 효과적으로 예방할 수 있다. 그런 점에서 마늘은 우리 몸을 젊 고 건강하게 만드는 최상의 자연물인 셈이다. 마 늘과 함께 비타민 B1이 풍부한 녹황색 채소와 현 미, 견과류 등을 함께 섭취하면 젖산과 같은 피로 물질이 체내에 축적되는 과정을 피할 수 있다. 비 타민 B1은 우리가 섭취한 밥과 국수 등의 탄수화 물을 체내 영양분으로 바꿀 때 활용되는 영양소 다. 만약 이것이 부족할 경우 장속의 탄수화물이 분해되지 않아 몸은 독소로 채워져 무기력과 염증 을 유발하게 된다. 마늘의 알리티아민Allithiamin 성 분은 비타민 B1 이상의 피로회복 능력을 발휘해 몸 에 활기와 힘을 갖게 한다.

#### 바이러스의 침입을 막는 파워푸드의 챔피언



마늘은 체질 강화와 함께 자연치유력을 향상시키는 대표적인 면역식품이다. 특히 구운 마늘에 들어 있는 알리신과 디설파이드Disulfide, 아조엔Ajoene 등의 주요 성분은 감기 바이러스를 퇴치함과 동시에 피로와 근육통, 오한 등 바이러스 감염 증상을 현저하게 저하시킨다. 특히 면역결핍 바이러스인 HIV에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 코로나19 감염 예방에 김치가 으뜸이었던 것처럼 마늘은 일상화되는신종 바이러스 감염증을 예방하는 자연 백신이다.

최근엔 마늘이 알츠하이머와 치매, 파킨슨병과 같은 노년층의 치명적인 퇴행성 질환을 예방할 수 있다는 연구 내용이 발표되기도 했다. 미국 미주리대 연구팀에 의하면, 마늘에 들어 있는 탄수화물 'FruArg'가 알츠하이머 치매와 파킨슨병과 같은 노화와 관련된 뇌신경계 질환에 효과가 있는 것으로 나타났다. 연구팀은 외부에서 스트레스가 있을때 뇌세포 작용의 부산물로 일산화질소가 발생하는데 이때 마늘에서 추출한 'FruArg'를 투여하면일산화질소의 양이 줄어들면서 뇌세포를 보호하고 치료하는 효과가 있다고 밝혔다. 인산가 회원들에게 유황 밭마늘에 대한 기대감을 더욱 높이게하는 대목이다.



우리가 인산을 의황醫皇이라 칭하는 연유는 어디에 있을까? 암과 난치병을 앓는 환우들에게 신방神方과 신약神藥을 전한 것 외에도 오랜 투병 생활로 피폐해진 그들의 마음을 어루만져 다시 일어서게 한 따스한 마음이 있기 때문이다. 김 회장은 의업醫業의 어려움과 세상의 시험에 들 때마다 의황의 그 넓고 자애로운 마음을 떠올리며 힘을 얻곤 한다.

#### "내 딸이 제초제를 먹었어요"… 사무실로 찾아온 남자

그 일이 일어난 시기는 1990년 5월쯤으로 기억된다. 비 온 뒤 하늘이 개던 이른 아침 50대 중반의 한 남자 가 종로의 내 사무실 문을 거칠게 밀며 들어섰다. 사연 인즉 30대 초반의 딸이 제초제를 마셔 위중한 상태인 데 강남의 한 병원에서조차 가망이 없다고 해 용하다 는 얘기를 듣고 인산가를 찾아왔다는 것이었다.

그는 "물에 빠진 사람 지푸라기라도 잡는 심정으로 찾아왔다"며 "인산 선생의 기사회생 묘방妙方으로 제 딸을 꼭 좀 살려달라"고 가청했다.

다급해하며 어찌할 바를 모르는 그에게 인산 선생의 《신약神藥》은 읽어봤는지 물었더니 그는 "얘기만 듣고급한 마음에 바로 찾아온 것"이라며 "제 딸의 생명이 매우 위독하니 빨리 가셔서 제발 좀 살려주셨으면 합니다"라고 거듭 간청했다. 믿었던 현대의학에 외면당한 그의 좌절감을 너무도 잘 알고 있지만 그만큼이나 필자 또한 난감하긴 마찬가지였다.

"선생의 사정은 알겠습니다만 우선 저는 의사가 아니어서 따님을 치료해 드릴 수는 없습니다. 다만 이런 위급한 문제를 해결하기 위해 선친 인산 선생께서 《신약》에 그 묘방을 제시해 주셨습니다. 그 책에 기술된 내용대로 영구법臺永法에 따라 쑥뜸을 떠주면 체내에 퍼진 농약 독을 해독할 수 있으니 따님을 살리는 데 큰 도움이 될 수 있습니다."

#### 《신약》 책에 나온 아버지 인산의 쑥뜸 처방 제안

"아이고 선생님, 의사고 아니고를 따질 게 아니라 지금 당장 사람이 죽어가는데 무슨 방법이든, 죽어가는 사 람 살릴 방도가 있다면 무조건 그 방법대로 해야 하지 않겠습니까? 그러나 의학에 문외한인 제가 쑥뜸을 떠본적이 없으니 그런 걸 어떻게 할 수 있겠습니까? 선생님께서 쑥뜸을 뜨시든, 어떻게 하시든 제발 제 딸을 꼭 좀 살려주시기를 바랍니다. 매우 위급하오니 지금 당장 제집으로 가셔서 제 딸을 제발 좀 살려주세요…."

사경을 헤매는 딸을 구하려 땀범벅이 된 채 뛰어다니는 아비의 애절함에 서랍 속 쑥뜸 재료를 찾아 들고선 서둘러그를 따라나섰다. 총알처럼 달리는 그의 차에 동승해 도착한 곳은 마포구 성산동 불광천 옆의 한 아파트였다. 단숨에 5층 꼭대기에 있는 그의 집에 들어서니 30대 초반의한 여성이 침대에 누워 있는데 어머니와 남동생, 삼촌 등식구들이 빙 둘러앉아 걱정스러운 눈빛으로 그 여성을 바라보고 있었다. 급한 마음에 달려왔지만 무엇부터 해야할지 좀체 생각이 나질 않았다. 멍하니 앉아 있는 내게 그가 다급하게 외쳤다.

"제 딸을 살리려면 어떻게 해야 합니까? 어서 빨리 치료를 해주세요"

이때 아버지의 우렁우렁한 목소리를 들어서인지 눈을 감은 채 누워 있던 그의 딸이 합겹게 눈을 뜨며 아버지를 올려다보는 것이 아닌가. 아직 기력이 남아 있는 그녀를 보자 내 마음에도 안정이 찾아왔다.

"이런 경우 《신약》에 제시된 인산 선생의 해결 방법은 복부의 중완中院과 관원關元 혈에 5분 이상 타는 큰 쑥뜸을 뜨는 것입니다. 적지 않은 고통이 따르긴 합니다만 제초제 그라목손의 맹독을 다스리기위해선 고온의 쑥불만이 해답이며,

### 21是4/10千日醫話



인산 선생께서 제시한 영구법을 이행해야 따님을 살릴 수 있습니다."

제초제는 마신 뒤엔 별다른 반응이 없지만 해독을 하지 않을 경우 3~7일 만에 급작스럽게 사망에 이르는 특징을 지니고 있는지라 그녀는 죽음의 두려움에 불안해하면서도 눈을 크게 뜨고 나를 쳐다보며 내 말을 경청하고 있었다. 그때 그녀의 숙부라고 자신을 소개한 50대의 남자가 이렇게 물었다.

#### '사실 제가 의사입니다' 하면서 쑥뜸 치료 수용

"사실, 저는 의사입니다만 이런 경우 회생할 가망이 전혀 없다고 알고 있습니다. 그리고 실제로 제초제를 마셨을 경우 모두 사망했지, 되살아난 사례가 없습니다. 그런데 무슨 방법으로 어떻게 살릴 수 있다는 이야기인지 참으로 궁금합니다. 더구나 제초제의 맹독이 온몸에 퍼졌는데 쑥뜸으로 치료가 가능하다는 얘기는 이해가 되지 않습니다." "선생께서 하신 말씀 중 이해하기 어렵다는 점은 수긍이됩니다만 '쑥뜸요법'의 효험에 대해 잘 모르기 때문에 그런의문이 드는 것으로 판단됩니다. 하지만 현재로선 쑥뜸 외 엔 다른 대안이 없고 효과가 있음에도 확신이 서질 않아 주저한다면 환자를 살리는 길은 더욱 요원해지고 맙니다. 어쨌든 가족 여러분께서 인산 선생의 쑥뜸요 법대로 할 것인지 말 것인지를 서둘러 결정해 주시기 바랍니다."

그는 손을 내저으며 이렇게 말했다.

"아, 그런 뜻이 전혀 아닙니다. 의사인 제 경험으로 볼 때 현재로선 다른 어떤 해결 방법도 없습니다. 인산 쑥 뜸으로 치료해 주시기를 바랍니다. 그리고 설혹 쑥뜸 방법으로 환자를 살려내지 못한다 해도 김 선생의 과 오가 아닌 점 잘 알고 있습니다. 그 누구도 책임을 묻거나 원망하지 않을 것입니다. 지금은 너무도 위급한 상황이니 속히 치료해 주시기를 부탁드립니다."

몹시 불안해하는 환자의 마음을 편안하게 할 요량으로 그녀에게 말을 걸었다.

"아가씨, 나를 보세요! 아, 기왕 죽을 결심을 했으면 제 초제를 왕창 마셔야 바로 죽지 그렇게 뜨뜻미지근하 게 마셔서 어디 죽습니까? 고생만 하다가 말지…"

그녀의 입가에 잠시 웃음이 스치더니 나를 응시하면서 힘없이 회답을 했다.

"그렇게 말이에요. 다 미련한 탓이죠 뭐. 하지만 저를 좀 살려주세요! 지금은 너무나 무서워요."

"알겠습니다. 자, 그럼 쑥뜸을 시작할 테니 마음의 준비를 하세요. 우선 심호흡을 하시고 쑥불을 받아들이도록 하세요. 처음 몇 장은 몹시 뜨겁지만 살기 위해서는 잘 참아내야만 합니다. 서너 장을 뜬 후부터는 점차견딜 만하게 됩니다."

#### 7일간 총 357장 뜨게 해… 마침내 건강 되찾아

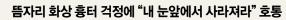
뜸쑥을 손가락으로 콩알만 하게 뭉쳐 배꼽 위 4촌 지점의 중완혈과 배꼽 아래 3촌 지점의 관원혈에 올려놓고 성냥불을 켜서 원통형 뜸장에 불을 붙였다. 복부 위

의 뜸쑥이 타내려 가면서 한 줄기의 연기가 솟아오르고 짙은 쑥 냄새가 방 안 가득 퍼졌다. 이내 뜸장이 빨갛게 타내려 가서 불이 살갗에 닿는 순간 그녀는 두 주먹을 꼭 쥐며 몸을 바르르 떨었다.

뜸장의 크기를 차츰 늘려 9장 이후부터는 5분 이상 타는 큰 뜸을 떴다. 방 안에 연기가 자욱했지만 모두 자리를 떠나지 않고 뜸 뜨는 것을 지켜보고 있었다. 뜸뜨는 동안 거품 가래가 목에 차오를 때마다 계속 뱉어내게 했다.

"신 선생님, 잘 보셨지요? 이제 아버지 손으로 따님을 살려야 합니다. 지금 약 9분가량 타는, 이 쑥뜸을 같 은 방식으로 떠주되 오늘은 작은 뜸을 제외하고 모두 50장을 뜨면 됩니다. 그리고 내일부터 매일 거르지 말 고 떠주되 7일이 되는 날까지 51장씩 총 350여 장을 떠 야 합니다. 즉 5분 이상 타는 쑥뜸을 하루 51장씩 모두 357장을 떠주라는 이야기입니다. 무슨 말인지 이해하 셨지요?" "예, 알겠습니다. 이렇게만 하면 제 딸을 살릴 수 있습니까?" "네, 살릴 뿐만 아니라 몸 안에 내재한 건강상의 다른 문제 까지 해결하는 큰 변화가 일어나므로 새로운 몸으로 거듭 나게 됩니다. 걱정하지 마시고 일러드린 대로 이행하시기 바랍니다. 혹 뜸을 뜨는 과정에서 나타나는 변화에 대해 의문이 생기면 전화를 주시고 뜸을 다 뜬 뒤엔 환자의 상태를 제게 꼭 말씀해 주시면 치료가 마무리될 수 있게 하 겠습니다."

7일간의 쑥뜸 일정을 다 마친 후 성산동의 신씨는 내게 전화를 걸어 딸의 회복을 알려주었다. "죽음의 징후가 모두사라졌으며 식사도 잘 하고 조금씩 움직이기까지 한다"며 감사 인사를 건넸다. 살날이 구만리 같은 젊은 처자가 새로운 몸과 마음을 얻게 된 것이 나 또한 기쁘고 감사할 따름이었다. 쑥뜸의 혹독한 뜨거움을 참느라 안간힘을 쓰던 그녀가 앞으론 잘 살아가겠지 하며 다른 일정들로 바쁘게 몇 달을 또 보내고 난 후였다. 여름이 시작되느라 더위를느낄 무렵 신씨가 내종로의 사무실을 찾아왔다.



"김 대표님, 제 딸을 살려주셔서 다시 한 번 깊이 감사드립니다. 그런데 제 딸을 되살려주신 것은 감사한데 한 가지문제가 생겨서 상의를 드리러 이렇게 왔습니다."

한결 느긋해진 그를 보며 별일이야 없겠지 싶어 마음을 놓았지만 생각지 않은 그의 요구에 나는 큰 허망함을 안게 됐다.

"잘 아시다시피 제 팔은 아직 시집도 가지 않은 처녀인 데 쑥뜸을 뜨는 과정에서 복부에 화상火傷 자국이 크게 남게 됐습니다. 병원 의사 말로는 배꼽 위의 흉터를 없애려면 이식 수술을



### 21年4月十日醫話

해야 한다고 하네요. 그런데 수술비가 적지 않게 소요된다고 해서 일부를 보전해 주셨으면 해서요."

"신 선생. 제가 따님의 수술비를 내는 게 이치에 맞는 일이라고 생각하십니까. 신 선생께서 보기에 제가 마냥 착한 사람으로 보이는 모양인데 외양과 제 성격은 매우 다릅니다. 분명하게 말씀드리자면 3분 내에 내 눈앞에서 사라지지 않고 어물거리다간 어떤 상황이 벌어지더라도 그것은 신 선생 책임이니 잘 생각하시기 바랍니다. 다시한 번 말합니다만 제 눈앞에서 3분 이내에 사라져야 합니다."

"예, 예, 알겠습니다. 그럼 저는 함양의 인산 선생께 찾아가서 한번 말씀드려 볼랍니다."

"그건 신선생이 알아서 하시고 어서 나가시기 바랍니다!" 이런 걸 절망이라고 해야 하나, 슬픔이라고 해야 하나. 인산의학의 여러 과업을 이행하면서 수많은 배신과 음 모를 경험했으니 철없고 가난한 중생의 돌팔매에 움찔 해 할 내가 아니건만 괜한 일을 했다는 후회를 지우기엔 그의 발길질이 좀 센 듯싶었다.



그가 다녀간 뒤 보름쯤 지났을 무렵, 함양 삼봉산 중턱의 인산농장에 들러 수십 명 환자에게 일일이 병증에 따른 처방을 일러주느라 여념이 없는 아버지께 오랜만에 문안 인사를 드리니 당신은 고개를 돌려 힐끗 나를 바라보고는 한마디 툭던진다.

"오, 왔냐? 그런데 너 서울 사람 신 아무개 딸에게 뜸 떠준 적 있니? 뭐 제초젠가 뭔가 마셔서 죽게 생긴 처녀를…."

"네, 제가 쑥뜸을 떠준 적 있습니다."

"그가 엊그제 내게 다녀갔다."

"그가 와서 뭔 이야기를 하던가요?"

"나는 그가 제 딸을 살려줘서 고맙다고 하기에 '거참 인사성도 밝은 사람이구나 생각하며 술이라도 한 병사 온 건가?' 생각했는데 잠시 뒤에 뭐 '시집을 안 간 처녀라서 피부 이식을 해야 한다'나 이상한 얘기를 하더구나." "그래서 뭐라고 하셨습니까?"

#### 인산한테도 불평… "몽둥이 갖고 와라 했더니 줄행랑"

"이야기할 게 뭐 있겠냐? 애들더러 '저놈은 보통 몽둥이로 두들겨 패서는 정신 못 차릴 놈이니 얼른 창고에 가서 커다란 소나무 몽둥이를 꺼내 갖고 오너라' 했더니 벌떡일어나서 그 길로 줄행랑을 치던데…. 그 바람에 패는 건고사하고 욕지거리도 제대로 못 해서 좀 아쉬웠지…."

"괜스레 아버지만 불편하시게 한 것 같습니다."

"네가 잘못한 게 뭐 있냐? 네 잘못이 아니지. 그건 그렇고 너 언젠가 내가 물에 빠진 사람 구해주면 내 보따리 내놓으라고 하는 법이라고 했더니 그럴 리가 있느냐고 내 말을 부정한 적 있지? 지금도 네 생각은 그대로냐?" "아버지, 이제는 그렇게 생각하지 않습니다. 아버지 말씀이 옳으셨습니다…"

"그래, 세상 이치가 그렇다는 것을 알면 그런 일을 겪더라 도 서우하거나 속상해할 필요가 전혀 없는 것이야…" ◎

**글** 김윤세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

## 깊은 산속, 멋진 호텔의 행복 만끽

며칠 전 아들과의 전화 통화 내용을 전해본다.

"어머니 뭐 하세요?"

"지금 식사 중인데 어디서 먹느냐고 물어봐 줄래?"

"ㅎㅎ, 어디서 드시는데요?"

"호텔에서 먹고 있지…."

"ㅎㅎ, 호텔에서 어떤 메뉴를 드시는 건데요?"

"음. 아침엔 황태해장국, 점심은 야채불고기비빔밥, 잠시 후 저녁엔 오랜만에 양식으로 먹을 생각이야. 토마토 수프와 한 우 스테이크."

"와. 맛있겠는데요?"

"이 깊은 산속에 자리한 근사한 호텔에서 정다운 사람들과 잘 발효된 탁여현과 청비성을 곁들여 밥을 먹는 즐거움이 보 통 좋은 게 아니라네."

"네 부럽네요. 맛있게 드세요~"

어느새 웰니스호텔인산가가 문을 연 지 한 달여가 됐다. 인산연수원의 연중 행사였던 힐링캠프가 개최될 때마다 부족한 객실 문제가 불거져 나오곤 했다. 서로 초면인 참가자께함께 객실을 사용해 줄 것을 부탁드리는 일은 참으로 죄송하고 면목 없는 일이었지만 그럴듯한 증축을 시도하는 일은 쉽지가 않았다. 그런 중 마음속으로 바라고 숙원했던 객실 중축이 이뤄졌고 기왕에 건립하는 호텔이라면 회원들께 자연치유의 평화로움 외에 여행의 호사를 경험하게 하는 훌륭한호텔이 되기를 바랐다. 이러한 기쁨은 나 혼자만의 것이 아니었다. 그 목표의 8할이 이뤄진 어느 날,호텔 로비에서 기쁨과 감개무량함을 느끼며 웰니스호텔이 궁금해 달려왔다는회원 여러분의 상기된 얼굴을 반가이 맞았다.

하지만 호텔이 완공되기까진 꽤나 지난한 과정이 이어졌다. 2019년 12월에 첫 삽을 뜬 후로 무려 네 계절을 다 보내고 나 서야 완결에 이르게 됐다. 건평 1,100평에 4층으로 올린 호텔 건물엔 모두 36개의 객실이 마련돼 있다. 지리산 소나무숲에 세워진 이 호텔의 매력은 자못 대단하다. 삼봉산 꼭대기에서 내려오는 바람이 소나무숲을 휘돌아 객실의 열린 창문으로 들어오곤 하는데 그 시원하고 고요한 바람을 맞으면 머릿속이 한결 맑고 가벼워지는 것을 느끼게 된다.

120여 명이 식사를 할 수 있는 호텔 식당은 객실 규모에 비해 사뭇 큰 편이다. 술 향기가 넘쳐나는 흥겨운 연회를 열 수도 있고 그윽한 차를 마시기에도 좋은 곳이다. 더욱이 이곳의 산 해진미는 호텔의 개성을 다시 한 번 느끼게 한다. 공들여 영입 한 한식·양식 두 셰프의 탁월한 솜씨와 미감이 대단해서 평소 보단 많은 양의 식사를 하고 있는데 그 맛에 매번 감탄을 하 게 된다. 죽염된장과 죽염간장, 바다참맛 등의 자연 원료를 더 해 만들어낸 황태해장국과 봄나물, 불고기의 구수하고 시원 한 맛을 여러분께 어서 보여드려야 할 텐데 하는 생각뿐이다. 내가 가장 애착을 느끼는 곳은 4층 라운지 죽림칠현竹林七賢 이다. 햇살이 스며드는 라운지 공간에서 무생강차를 마시며 바라보는 연수원의 풍경은 아름답기 그지없다. 이제 4월이 오면 꽃들이 만발하고 소나무숲이 뿜어내는 신록과 향기도 더 짙어질 것이다. 하루속히 코로나19가 종식돼 전국 곳곳의 인산가 가족 모두가 웰니스호텔의 특별한 힐링을 누릴 수 있 기를 바라는 마음 간절하다. 📾



**우성숙** 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 (인산의학) 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄수 있는 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길수 있습니다. 문의 055) 963–9991

#### 치유 레시피 〈27〉



# 당신에겐 긍정의 레시피가 필요하다

갖가지 병病에 찌든 우리 몸에 요리를 접목한다면 조금은 편하게 현실을 바라볼수 있을 것이다. 주방 가득 퍼지는 맛있는 냄새와 지글거리는 소리를 경험하는 것만으로도 병을 치유할 수 있는 긍정의 기운이 샘솟기 때문이다.



#### 영화 〈줄리 앤 줄리아〉, 인생 요리를 말하다

"뭔가 뒤집을 때는 주저 말고 확 뒤집으세요. 특히 무른 반 죽일 때는 실패할 확률이 높지요. 방금 뒤집을 땐 용기가 부 족했어요. 과감하질 못했죠. 떨어진 건 다시 부치세요. 보는 사람도 없는데 알게 뭐예요!"

2009년 개봉작이며 최근 넷플릭스 플레이 리스트에 다시 올라온 영화 〈줄리 앤 줄리아〉는 요리 영화이다. '잘나가는' 남편을 따라 프랑스에 정착한 줄리아는 자기만의 일을 찾 다가 요리를 발견한 후 요리학원엘 다니며 실력을 익힌다. 필자도 무척 좋아하는 메릴 스트리프가 줄리아로 분했다. 남편의 성공에 가려 존재감마저 흐릿해진, 주변의 은근한 무시와 따돌림을 인내하며 소리 없는 내조와 남편의 조력 자로 살아가던 줄리아. 무엇을 할까. 고민하던 그녀는 먹는 것을 가장 좋아하는 자신을 발견하고는 '르 코르동 블루' 요리학교에 다니며 뒤늦게 요리사의 꿈을 키운다. 칼질조차 서툴렀던 줄리아는 노력 끝에 '미국인을 위한 프랑스 요리레시피'가 담긴 책을 8년 만에 출간하게 되고 마침내 내로라하는 셰프가 된다.

반면, 뉴욕의 상담직 말단 공무원 줄리. 감정 노동에 시달리며 잘나가는 친구들을 만날 때마다 자신의 초라한 모습만 확인한다. 그러던 중 줄리 역시 요리를 통해 답답한 생활의 출구를 마련한다. 줄리는 줄리아의 책에 나와 있는 524개의 레시피를 1년 안에 요리해 자신의 블로그에 올리는 것을 목표로 포스팅을 시작한다. 찌든 일상 속에서도 목표를 가지고 열심히 노력한 덕분에 명성을 얻게 되고 작가의 길도 걷게 된다. 우리가 페이스북의 좋아요 숫자에 연연

하듯 그녀도 블로그의 조회 수에 매달렸다. 그녀와 우리가 매달리는 '좋아요'는 일의 에너지는 될 수 있어도 일의 즐 거움 자체가 될 수는 없다. 줄리는 결국 반성하며 힘겹게 일궈낸 삶을 지켜낸다. 서로 다른 시대와 배경 속이지만, 두 여성에게 있어 요리는 지친 삶을 치유해 주는 약이었던 셈이다.

#### 요리가 당신의 지친 삶을 치유해 주리라

음식과 약은 다르지 않으며 본래 하나의 근원이라는 약식 동원藥食同源이라는 말도 요리라는 과정을 거치지 않고서는 소용없는 말이 되어 버린다. 몸에 좋은 약이라고 생각하면 맛이 있거나 없거나 쓰거나 맵거나 상관없이 기꺼이 먹을 수 있겠지만, 이왕이면 맛도 있고 몸에도 좋고 약성 또한 뛰 어난 음식이 좋지 않겠는가.

'사기四氣'와 '오미五味'란 게 있다. 사기란, 음식물이 몸 안에 들어가 작용하며 나타내는 네 가지 기운, 즉 한寒 열熱 냉추 온溫을 일컫는다. 아시다시피 오미는 음식물이 지닌고유의 독특한 성질을 다섯 가지 맛으로 구분한 것이다. 산酸·신맛 고품·쓴맛 감甘·단맛 신후·매운맛 함鹹·짠맛 등 다섯 가지의 성질은 몸 안으로 들어가 사기를 형성하여 인체에 영향을 준다. 신맛은 간과 쓸개, 쓴맛은 심장과 소장, 단맛은 비장과 위장, 매운맛은 폐와 대장, 짠맛은 신장과 방광에 약리 작용을 한다.

우리 몸은 생존을 가장 우선으로 인식하게끔 프로그램 되어 있다. 수분과 염분이 땀으로 빠져나가면 갈증이 생겨 수분과 염분을 보충하게끔 몸이 반응하며, 에너지가 소모되어 기력이 다운되면 초콜릿 같은 단것이 당기는 것도 같은 이치이다. 그러나 이것은 몸 상태가 정상적일 때 가능한 일이다. 우리 몸의 면역력이나 반응 체계에 문제가 생기면 부족한 것을 채우라는 지시가 내려오지 않는다. 몸에 문제가생겨도 한참 동안 알 수가 없는 것이다. 암과 질병 또한 이와 다르지 않다.

#### 죽염 한 스푼에 긍정적인 생각 두 스푼

자동차로 예를 들면, 자주 보충해야 하는 연료야 계기판을 보거나 운행 정도를 계산해 주유 시기를 알 수 있지만, 엔진 오일의 누유는 주차장 바닥에 기름이 흘러나온 후에야 알 수 있고 미션오일은 변속기에 문제가 생기고 나서야 문제 가 생긴 걸 알 수 있다. 비용도 비용이지만 교체작업 또한 보통 일이 아니다. 자동차는 문제가 생기면 부품 교체라도 할 수 있지만, 우리 몸은 웬만해선 닳고 닳을 때까지 그냥 써야 한다는 게 다르다.

자동차도 평소 점검 잘 하면 운전 중에 갑자기 퍼지는(?) 일은 거의 없을 것이며, 우리 몸 또한 평소 관리를 어떻게 하느냐에 따라 건강과 수명이 결정될 것이다. 어떻게 해야 할까? 운동과 음식밖에는 답이 없다. 음식을 먹더라도 이왕이면 내 몸에 이로운 생각을 하며 섭취하는 게 좋고, 먹어봤자라는 식의 부정적인 생각은 하지 말아야 한다. 그리고 음식을 먹는 일에만 그치지 말고 직접 요리를 하며 내 몸의 건강을 생각하는 것도 좋을 것이다.

필자는 종종 요리를 하는데 그럴 때마다 인체에 대해 생각하곤 한다. 필자의 행위 속에 심오한 그 무엇이 있는 건 아니다. 다만, 요리를 통해 이토록 달콤한 느낌과 소소한 즐거움을 얻을 수 있으니 건강하게 살아 있는 것 자체가 축복이라는 생각을 자주 한다는 것을 말하고 싶을 뿐이다. 무엇보다도 필자의 모든 요리 레시피에는 죽염 한 스푼과 긍정적인 생각 두 스푼이 필수적으로 들어간다는 것을 알아주었으면 좋겠다. ◎ □

### 임에 ---걸<sup>린</sup> 사람<sub>들</sub>

#### 박홍희

《인산의학》 편집장을 역임하며 20여 년 동안 취재차 만난 암 환자들의 치유 사례 및 현대의학의 본질을 기록한 책 《암에 걸린 사람들》을 펴냈다. 자연과 순리에 기반을 둔 명 쾌하고 박력 있는 그의 전망은 백세시대를 건강하게 살게 하는 지침이자 지혜가 된다. 현재 인산가 홍보실 이사로 재 직하며 새롭고 유익한 자연치유 콘텐츠를 개발하고 있다.