

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

인산의학
2018 07
258

INSAN PEOPLE

99세의 철학자 김형석
“33세처럼 일하고 있어요”

REPORT

울트라 슈퍼 푸드
유황발마늘의 신비



SPECIAL

체온 36.5°C 지켜야 한여름에도 ‘쌩쌩’

체온 36.5°C 지켜야 한여름에도 ‘쌩쌩’

©INSANGA



07
July





태연한 마음 王... 온몸이 따른다

胡僧眼豈從藍碧 仙客顏非假酒紅 玉本無瑕光亦好 心田苟淨貌相同
호승안기종남벽 선객안비가주홍 옥본무하광역호 심전구정모상동

인도스님 푸른 눈빛, 쪽에서 나오나? / 신선 얼굴 붉은색, 술 때문이 아니라네
옥이 티 없는 데다 빛깔 또한 좋듯이 / 마음 밭 깨끗하매 얼굴 또한 맑도다

고려 말, 조선 초기에 활동하였던 고승 함허당涵虛堂 득통得通선사의 시이다. 선사는 고려 우왕 2년(1376) 충북 충주의 유씨劉氏 집안에서 태어나 어린 시절에 이미 경사經史를 공부하였으며 21세 되던 해에 세상사의 무상無常을 절감하여 서울시 관악산 남쪽 의상암으로 들어가 출가 득도得度하였다.

조선 태조 6년(1397)에 경기도 양주의 회암사로 가서 무학無學대사에게 법요를 듣고 그 뒤 제산을 편력하다가 경북 상주 공덕산 대승사, 개성의 천마산 관음굴 등지에서 크게 현풍玄風을 드날리다가 세종 13년(1431), 회양산 봉암사를 중수한 뒤 동 15년, 세상 나이 58세, 수행 나이 법랍法臘 38하夏를 일기로 열반에 들었다. 남긴 저서로는 《금강경오가해설의金剛經五家解說疏》《현정론顯正論》《함허어록涵虛語錄》《원각경소圓覺經疏》 등이 있으며 그의 금강경오가해설의 서문은 명문장으로 특히 유명하다.

애초 선사의 법호는 무준無準, 법명은 수이守伊였으나 오대산 영감암에서 어느 날 꿈에 한 신승神僧이 나타나 “그대의 법명을 기화기和平호를 득통得通이라 하라”고 한 말에 따라 명호를 바꿨다. 함허당은 그가 머물던 당우堂宇의 명칭에서 유래한 당호이다.

이 시는 본래 “하늘 임금이 태연하면 온몸이 그 명령을 따른다天君泰然百體從令”라는 제목의 시로서 ‘우주라 할 수 있는 존재의 주재자인 마음이 태연스레 너그럽게 백성을 대하면 천하의 백성이라 할 사지四肢 백절百節 오장육부五臟六腑 조직 세포의 몸체들은 질서정연하게 주재자의 명령에 따르게 된다’는 표현의 법문法門을 통해 존재의 실상真相을 여실하게 깨달을 수 있도록 수행 도정道程의 훌륭한 이정표를 제시하고 있다.

선사는 말한다. “생사를 초월한 탈속한 푸른 눈빛과 붉은 얼굴색은 무엇을 바르거나 술을 마셔서 우연히 나타나는 게 아니라 티 없는 옥같이 맑은 영혼의 깨끗한 마음에서 자연스레 우러나오는 것이다. 부처님의 가르침에 따라 훌륭한 마음의 씨앗을 심은 밭을 정성스레 잘 경작耕作해야 소원하는 결실結實을 제대로 수확할 수 있으리라...”¹⁾

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

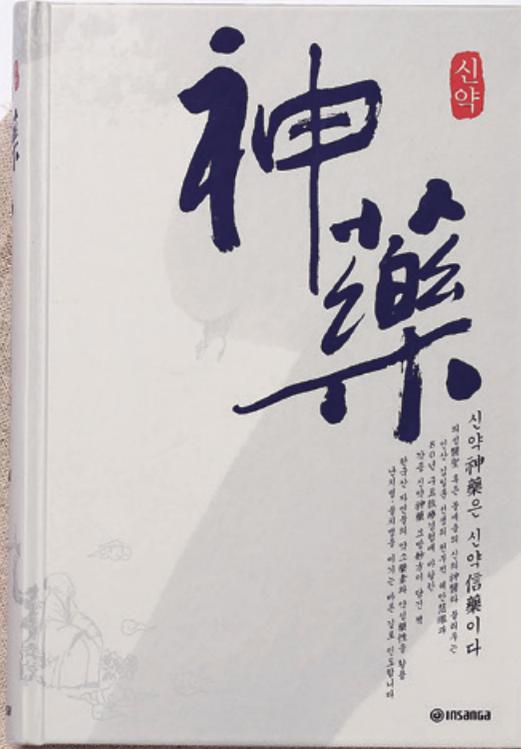
출 김 윤 세

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

인산 김일훈 선생의 천부적
혜안과 80년 구료 救療
경험에서 비롯된 각종
신약神藥과 묘방妙方이 담긴
저서 《神藥》. 이 책은
흔미해진 과학의 시대가
만든 각종 질병과 난치병을
치유하는 올바른 길이
되고 있다

인산 김일훈 口述
김운세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000



1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 쑥뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療 경험에 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 인산 선생의

의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

주요내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 중착약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액靈液, 감로 자정수 | 오장육부五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·혈압·중풍의 치유법

인산 지리산 롯지에서 힐링하세요!

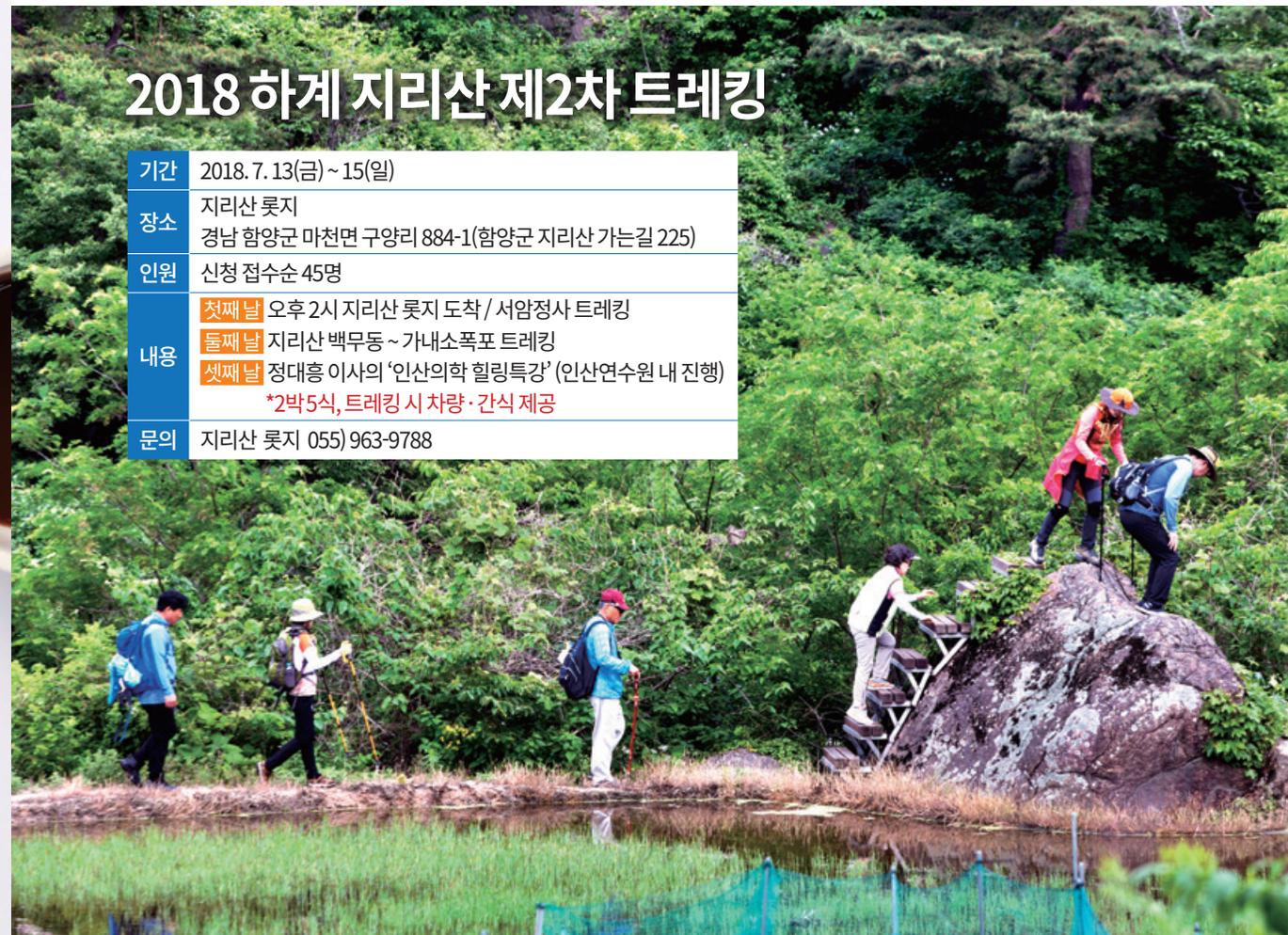
지리산 롯지의 푸르고 너른 천연 잔디 위에서
마음껏 뒹굴 수 있어 아이들과 함께하는 여행은 물론,
동호회 체육활동에도 안성맞춤입니다.
펜션 숙박, 오토캠핑 등 다양한 콘셉트의 여행이 가능합니다.



예약문의 055) 963-9788

2018 하계 지리산 제2차 트레킹

기간	2018. 7. 13(금)~15(일)
장소	지리산 롯지 경남 함양군 마천면 구양리 884-1(함양군 지리산 가는길 225)
인원	신청 접수순 45명
내용	첫째 날 오후 2시 지리산 롯지 도착 / 서암정사 트레킹 둘째 날 지리산 백무동 ~ 가내소폭포 트레킹 셋째 날 정대홍 이사의 '인산의학 힐링특강' (인산연수원 내 진행) *2박5식, 트레킹 시차량·간식 제공
문의	지리산 롯지 055) 963-9788

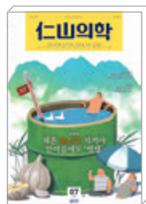


仁山의학

July 2018 Vol.258



14



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

01

건강한 삶을 위한 이정표
태연한 마음 王... 온몸이 따른다

08

브리핑
지리산 뚝지 하계 첫 계곡 트레킹 성료

10

인산책방
전홍준 박사의 《비우고 낮추면 반드시 낫는다》

12

이렇게 드세요
〈42〉 오이초밥

14

인산을 닮은 사람 - 99세의 철학자 김형석
“퇴직한 지 33년, 하지만 33세처럼 일해요”

19

SPECIAL 체온 36.5°C 지켜야 한여름에도 ‘생생’
Part1 여름철 체온 관리 중요성
Part2 한의사 박용환 원장이 말하는 체온 관리 건강법
Part3 인산식 체온 관리법

29

세상에 꼭 알려야 할 이야기
이치에 맞게 치료하면 120세 천수를 누린다

36

인산식객 - 인산 방식으로 사는 사람들
신장 주고받고 죽염으로 관리하는 박윤택·김민정 부부



좋은 화장품 고르는 방법
제조사를 확인하세요!



당신이 늘 쓰는 것이기에

우수한 화장품을 만드는 기준, CGMP
대한민국 최초 CGMP 1·2호 인증 획득

안전하고 믿을 수 있는 좋은 화장품,
한 걸음씩 우직하게 내딛는 우보천리의 정신으로
한국콜마가 만들어 갑니다.



仁山의학

July 2018 Vol.258



- 42 **말씀의 재발견 <33>**
“살 속에 어느 정도 기운이 있어야 살아”
- 43 **눈여겨보니**
자죽염이 함유된 에너지 충전제 99죽염포도당
- 44 **고재훈의 헬스보감**
세포가 건강해야 병에 안 걸려
- 46 **알쓸인잡 <7>**
오백표를 멀리해야 장수만세
- 48 **3040 생활백서**
⑥ 죽염으로 비염 잡기
- 50 **포커스**
제2의 뼈와 살 ‘호르몬’
- 56 **리포트 - 파워푸드 No1 유황발마늘**
- 건강한 장 만들려면 마늘을 먹어라
- 마늘의 힘은 곧 유황의 힘
- 60 **김운세의 千日醫話 - 仁道の길**
속됨의 苦行으로 病苦를 해결하다
- 64 **조용헌의 세상만사**
소에 대한 명상
- 65 **우성숙 원장의 愛Say**
닭을 키우는 그 짹짹한 재미
- 66 **김재원 칼럼 - 싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <70>**
그곳에 가면 마음이 편해진다
- 68 **화원과의 만남**
9회 프리미엄 치약으로 일상의 힐링 얻은 허미야씨
- 70 **1박2일 힐링캠프 현장**
숲길 걷고 죽염 음식 먹고
신선놀음? 아니 힐링놀음
- 75 **지점 탐방**
개점 1년 만에 지역 명물로 발돋움하는 제주지점



전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전 《신약본초》전·후편

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

발행일 2018년 7월 1일 발행처 인산가 발행인 김운세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 258호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919
*인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잠시간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

지리산 롯지 하계 첫 계곡 트레킹 성료



인산가는 6월 22(금)~24일(일)까지 함양군 마천면 구양리의 '지리산 롯지'에서 2박 3일간 '하계 첫 계곡 트레킹'을 열었다. 참가자들은 첫날 설악산 천불동계곡, 한라산 탐라계곡과 함께 '대한민국 3대 계곡'의 하나

로 꼽히는 지리산 칠선계곡을 탐방했으며, 둘째 날에는 지리산 뱀사골~천년송계곡을 걸었다. 지리산 천년송은 전북 남원시 산내면 부운리에 있는 소나무로, 높이 약 20m, 둘레는 6m에 이르는 '할머니 소나무'다. 천연기념물 제424호이며 와운마을 사람들은 이 소나무를 수호신으로 삼고 매년 정월 초사흘에 나무에 제사를 지낸다.

참가자들은 트레킹 후 시원한 계곡에서 유유자적 사색의 시간을 가지며 몸과 마음을 힐링했다. 트레킹 후 지리산 롯지로 돌아와서는 흑돼지 수육을 곁들인 죽염 음식으로 저녁 식사를 했다. 땀 흘린 후 먹는 죽염요리는 소박하지만 먹을수록 건강해지는 '힐링푸드'였다.

마지막 날, 정대홍 이사의 힐링특강을 끝으로 캠프의 일정이 끝났다. 참가자들은 "물 좋고 경치 좋은 지리산 계곡을 걷는 것만으로도 힐링이 되는데, 건강한 음식과 더불어 인산 선생의 '참의료'도 깨닫고 가는 행복한 여행이었다"고 입을 모아 소감을 전했다. ㉠

인산가 단신

인산가, 부산국제항노화엑스포 참가
인산가는 6월 28(목)~30일(토), 2박 3일간 부산 BEXCO 제1전시장에서 열리는 '부산국제항노화엑스포'에 참가해 죽염을 비롯해 유향오리진액 등 인산가 제품의 우수성을 알렸다. 부산광역시와 항노화 산업지원 센터가 주관한 이번 엑스포는 올해로 6회를 맞이하며 항노화 제품을 생산하는 기업의 홍보·마케팅과 더불어 제품 전시 설명회 등이 열렸다.

지리산 자연학교 8박 9일 인산의학 따라하기 캠프



인산가는 7월 28일(토)~8월 5일(일)까지 8박 9일간 함양 삼봉산 인산가 연수원에서 '지리산 자연학교 8박 9일 인산의학 따라하기 캠프'를 개최한다. 이번 캠프에서는 지리산 주변의 계곡 트레킹과 함께 김윤세 회장의 강연 등이 열린다. 캠프 기간 동안 죽염, 죽마고우, 유향오리 진액골드와 함께 매끼 9회 죽염으로 만든 음식을 제공한다. 선착순 25명 접수. 문의 055-963-9991, 010-9000-3931

7월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4	5	6	7
					대구지점 강연(김경래 지점장)	소서 ¹ 대
8	9	10	11	12	13	14
			전주지점 강연(정대홍 이사)		지리산 롯지 하계 지리산 계곡 제2차 트레킹	
15	16	17	18	19	20	21
(백무등~가네소 트레킹)		초복 ¹ / 제현절 광주지점 강연(김경환 지점장) 남원지점 강연(정대홍 이사)	세종지점 강연(정대홍 이사)	대전지점 강연(이승철 지점장) 울산지점 강연(김영애 지점장)	제270차 인산가 1박 2일 힐링캠프	
22	23	24	25	26	27	28
	대서 ¹ 대	강북지점 강연(정대홍 이사)	인천지점 강연(정대홍 이사)	강남지점 강연(정대홍 이사) 대전지점 강연(이승철 지점장)	중복 ¹ 대	
29	30	31	1	2	3	4
5	지리산 자연학교 8박 9일 인산의학 따라하기 캠프(7. 28~8. 5)					

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

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



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

앱 설치가 어려우세요?



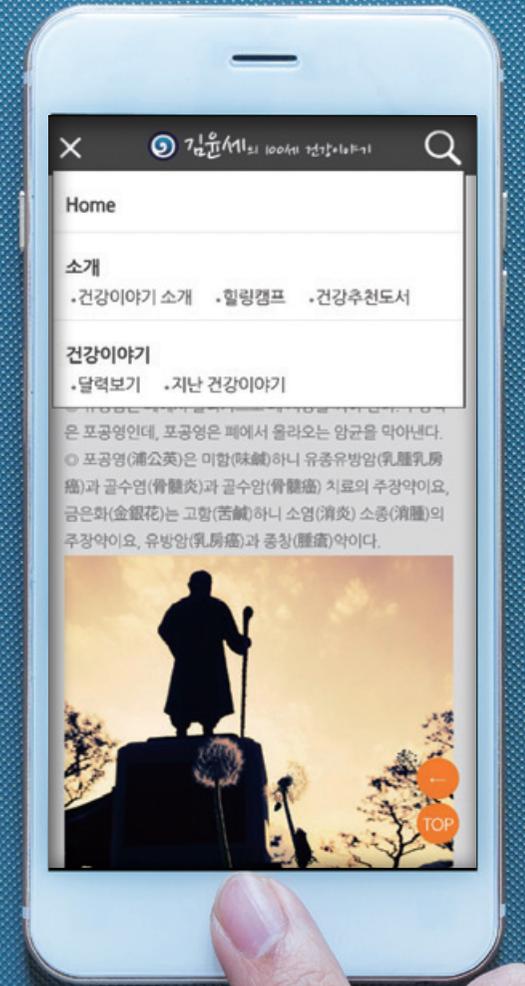
안드로이드 폰

<Play 스토어>에서 '김윤세의 100세 이야기'를 검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



아이폰

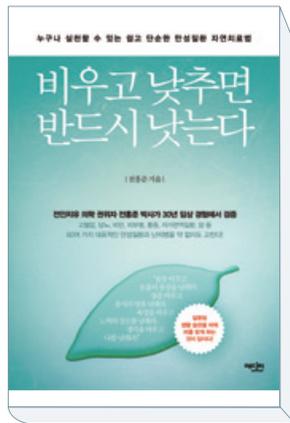
<앱스토어>에서 '인산가 100세 이야기'를 검색하세요. QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



전홍준 박사의 《비우고 낮추면 반드시 낫는다》 “피의 오염을 해독하면 인간 전체가 치유된다”

외과 의사인 전홍준 박사를 두고 동료 의사들은 ‘이상한 의사’라고 부른다. 수술이나 약을 쓰지 않고 생채식이나 절식을 하라고 하고, “병이 다 나왔다고 믿고 건강만 바라보라”고 하니 우리의 상식에선 ‘이상한 의사’가 맞다. 하지만 이 책을 읽다 보면 그가 결코 이상한 의사가 아님을 알 수 있다.

글 손수원 일러스트 서터스톡



전홍준 지음
에디터
값 15,000원

야생동물처럼 살면 병에 걸리지 않는다

저자가 주장하는 자연치료의학의 핵심은 ‘자연의 질서를 따르는 삶을 살아야 한다’는 것이다. 야생동물은 암, 당뇨, 고혈압에 걸리지 않는다. 야생동물은 낮에는 햇볕을 쬐며 뛰어놀고 날이 저물면 잠을 잔다. 음식물은 자연식과 소식을 한다. 병증이 느껴질 때는 본능적으로 절식을 한다. 또 피부 호흡을 통해 체내의 독소를 배출하고 충분한 산소를 취한다. 가장 중요한 것은 야생동물은 근심과 걱정이 없으며 마음이 온전히 쉬고 있다는 것이다.

하지만 우리는 어떤가. 과일과 채소 대신 기름진 고기와 방부제 가득한 음식을 먹고 운동은 하지 않는다. 스트레스를 마음에 담아두고 밤늦게까지 잠을 이루지 못한다. 이런 생활이 이어지면 곧 피가 탁해지고 만성질환이 온다.

만병일독萬病一毒이라, 모든 만성질환은 그 근본원인이 과식이나 과로, 스트레스 등에 의한 피의 오염이므로 혼탁한 피를 전체적으로 맑게 해독하면 어떤 병이라도 곧 좋아지고, 자연의 질서에 따르는 삶과 생활습관을 유지하면 병은 재발하지 않는다.

저자는 30년 동안 많은 환자에게 다양한 자연치료를 적용해 가장 짧은 시간 안에 효과를 볼 수 있는 ‘3단계 요법’을 발견했다. 우선 혈액검사, 자율신경 검

전홍준 박사는 “만성질환이 오는 원인을 알면 누구나 쉽게 자연적으로 치료할 수 있다”고 주장한다. 이 책의 첫 번째 이야기인 ‘자연을 따르면 저절로 낫는다’는 일본의 고다 미쓰오 교수, 마루야마 히로시 교수, 미국의 버나드 로운 교수 등 저자가 이제까지 만난 자연치료 의사들로부터 배운 지식을 그의 환자들에게 응용한 임상 체험기다.

이 의사들로부터 배운 바는 ‘치유의 힘은 의사에게서 나오는 것이 아니라 자연으로부터 나온다’와 ‘병을 고치려 하지 말고 병을 가진 인간 전체를 치유하라’로 요약된다.

사 등을 통해 혈액의 오염 정도와 혈액순환 상태를 체크한다. 이 정보들을 근거로 제1단계 생채식요법(10~15일간), 제2단계 절식요법(7~10일간), 제3단계 소식요법 및 증금속 해독과 영양요법을 실행한다.

이 3단계 요법은 당뇨나 고혈압, 통증이나 비만을 약 없이 치료하는 것은 물론, 암, 뇌졸중, 심장병 등을 예방하는 데도 뛰어난 효과가 있으며 치매, 우울증, 불면증 등도 예방할 수 있다.

현대 서양의학이 오해하고 있는 것 중 하나가 ‘증세를 병이라고 생각하는 것’이다. 설사나 열, 통증 같은 증세들을 병이라고 생각하니까 이 증세를 없애는 것을 치료라고 보는 것이다.

하지만 증세는 우리의 몸이 스스로를 치료하고 있는 과정이다. 설사가 날 때 지사제를 사용하고 열이 날 때 해열제를 먹는 것은 우리 몸이 세균을 죽이고 있는 과정에 찬물을 끼얹는 것이나 마찬가지다. 암을 치료하는 3대 치료법인 수술, 항암요법, 방사선 치료도 암의 원인을 치료하는 것이 아니고 암의 결과, 곧 눈에 보이는 증세만을 제거하는 것이다.

증세란 몸의 자연 치유 시스템인 나에게 “원인을 근본적으로 해결해 주세요”라고 호소하는 신호인 것이다. 그러므로 피를 깨끗하게 하는 것처럼 근본 원인을 해결해 주면 우리 몸의 증세는 곧 사라지게 된다.

믿음을 가지면 몸의 병도 낫는다

두 번째 이야기 ‘생각을 바꾸면 낫는다’에서는 마음의 치유에 대해 말한다. 기쁠 때 웃고 슬플 때 눈물이 나는 것처럼 마음의 상태가 육체의 생리나 병리에 영향을 미친다는 사실에 근거해 예부터 의학자들은 ‘몸의 병을 고치기 위해 어떻게 마음을 조절할 것인가’에 대해 탐구했고 이를 ‘심신의학(心身醫學)’이라고 부른다.

모든 심신의학 연구자들이 공통적으로 이야기하는 키워드는 ‘믿음’이다. 만일 믿음이 없어 두려워한다면 신체 시스템도 닫히며 결국 질병으로 가게 될 것이고, 믿음을 가져 건강하고 긍정적인 신념과 지각 상태로 변화된다면 우리 신체와 삶도 건강하고 긍정적인 결과를 가져온다는 것이다. 저자가 환자에게 ‘아프지만



다 나왔다. 나는 이제 온전케 되었다’라고 믿으라는 이유가 바로 이것이다.

세 번째 이야기 ‘비우고 낮추면 생명이 보인다’에서는 채우고 높이면 병이 되고, 비우고 낮추면 약이 되는 것들에 대해 이야기한다. 즉 ▲가슴에 숨을 가득 채우고 호흡의 중심을 위로 높이면 병이 되고, 숨을 비우고 호흡의 중심을 아래로 낮추면 약이 된다. ▲장을 가득 채우고 음식의 양을 높이면 병이 되고, 장을 비우고 음식의 양을 낮추면 약이 된다. ▲욕망을 가득 채우고 노력의 강도를 높이면 병이 되고, 욕망을 비우고 노력의 강도를 낮추면 약이 된다. ▲생각을 가득 채우고 나를 높이면 병이 되고, 생각을 비우고 나를 낮추면 약이 된다는 것이다.

피의 독을 제거하라

마지막 ‘만성질환과 난치병, 이렇게 하면 쉽게 낫는다’에서는 피를 맑게 하고 혈액순환이 잘 되도록 일상적 삶에서 누구나 쉽게 활용할 수 있는 실천법을 음식, 운동, 마음의 관리, 참고 사항 등 네 부분으로 나누어 설명한다.

이 장을 읽다 보면 자가 치유법들이 병증에 따라 크게 다르지 않음을 알 수 있는데, 저자는 그 이유를 “모든 병의 뿌리는 피의 독이기 때문에 이 독을 제거하면 병증은 다 사라진다”고 말한다. 즉 인간 전체가 치유되면 이 병 따로, 저 병 따로 치료할 필요가 없다는 것이다. ㉞

전홍준

조선대학교 의과대학에서 교수를 지내는 동안 수술이나 약물만으로 치료하는 현대의학에 한계를 느끼고 자연치료의학을 연구하기 시작, 1980년대 후반부터 일본과 미국에서 자연치료와 심신의학을 배우고 인도 전통 의학인 आयुर्वेद(아유르베다) 과정 이수, ‘아바타 프로그램’ 과정을 이수했다. 이후 자연치료의학과 현대 서양 의학을 통합하는 전인치료의학을 추구하고 있다. 현 광주 하나통합의원 원장. 조선대학교 보건대학원 대체의학과 초빙교수, 한국통합의학포럼 상임대표. 저서로 《비우고 낮추면 반드시 낫는다》 《안전한 몸, 완전한 마음, 완전한 생명》 등이 있다.

인산가 푸드 건강 레시피 <42> 오이초밥

수분 95%에 아삭아삭한 식감 열 식히고 입맛 돋우는데 ‘최고’

이열치열以熱治熱이라고는 하지만 더운 날에는 청량감 도는 음식이 입에 당기기 마련이다. 얼음 띄운 콩국수나 메밀국수를 떠올리기만 해도 등줄기의 땀이 식는 듯하다. 그런데 한여름 달아오른 열을 식히는 데엔 오이만 한 것이 없다. 수분 가득한 오이의 아삭아삭한 식감을 그대로 살려낸 오이요리를 소개한다.

글 김효정 사진 김종연 요리&스타일링 이윤혜(사이간) 참고도서 《산약본초》 전편



오이는 95%가 수분으로 구성되어 있는 대표적인 여름 채소다. 특유의 향과 아삭한 식감이 특징이며 다양한 요리에 활용된다. 시원하고 청량해 껍질째 먹기도 하고 생채나 김치 등으로 조리해 먹는다. 장아찌나 피클로 만들면 오래 두고 먹기도 좋다.

찬 성질을 가진 오이는 몸의 열을 내리는 데 도움을 주고 오이의 풍부한 수분은 갈증 해소에 즉각적인 효과를 나타내 여름철 더위로 지친 몸을 회복시키는 데 좋다. 또 수분이 오이 속 칼륨과 함께 작용해 체내에 쌓여 있던 노폐물 배출을 도와 피를 맑게 하는 효과도 있다. 비타민 C가 풍부히 함유되어 있어 피로 회복 및 피부 건강에도 좋다. 오이에 함유된 미네랄 중 하나인 이산화규소는 머리카락, 손톱, 발톱을 윤기 나고 강하게 해주고 모발 성장을 촉진하는 효과도 있다.

오이를 고를 때는 꼭지가 싱싱하고 모양이 일정한 것을 찾는다. 너무 굵은 오이는 씨가 많이 들어 있어 맛이 없는 경우가 많다. 껍질째 생으로 먹을 때는 굵은소금으로 겉면을 문질러 씻은 뒤 물에 헹구면 쓴맛

이 없어진다. 꼭지 부분엔 농약이 몰려 있을 수 있으므로 제거하고 먹는 것이 좋다. 오이를 씻은 후 물기를 털어내고 키친타월이나 랩으로 하나씩 싸서 냉장고에 세워두면 5~10일 정도 보관할 수 있다.

화상입은 곳에 오이즙 바르면 효과

인산 김일훈 선생은 오이가 화상 치료에 좋다고 했다. 특히 한국 토종 오이는 여성정女星精으로 생한 풀인 오이에 감로정甘露精이 더해져 화독을 치료하는 데 신비한 힘을 갖는다고 했다. 요즘의 개량종 오이도 아예 효과가 없는 것은 아니다. 여름철 야외 활동으로 피부가 익어 따가운 통증이 느껴질 때도 오이즙을 바르면 좋다.

불에 덴 곳에 오이 생즙을 바르면 우선적으로 통증을 없앨 수 있는데, 살이 벗겨져도 그 부위에 오이 생즙을 바르면 아프지 않다고 했다. 또 심하게 데었을 때도 오이즙을 먹으면 몸속 화독을 제거할 수 있다. 술병으로 몸이 힘들 때도 오이와 칩뿌리를 달여 마시면 얼마 안 가 몸이 가뻐해진다. ❶

오이초밥

재료 오이 2개, 밥 1.5공기, 배합초 2큰술, 게맛살 2조각, 양파, 당근, 래디시 적당량, 통깨 1큰술, 마요네즈 3큰술, 머스터드, 레몬즙 약간씩

배합초 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 죽염 1/2작은술

만들기

1 오이는 필러로 얇게 포를 뜨듯이 잘라반씩 겹치게 포개어 김발 위에 올린다. 2 남은 오이는 속을 제거하고 1/2컵 분량 정도 굵게 다진다. 3 게맛살은 굵게 찢고 양파, 당근, 래디시는 굵게 채 썰어 섞은 후 마요네즈, 머스터드, 레몬즙에 버무려 놓는다. 4 뜨거운 밥에 배합초를 넣어 뒤적이고 오이 다진 것과 통깨를 넣어 섞는다. 5 오이에 밥을 올리고 밥을 말고 한김 식힌 후 한입 크기로 자른다. 6 그릇에 담고 게맛살 버무려놓은 것을 올린다.

99세 현자가 내뿜는 가뿐하고 신선한 향기

“퇴직한 지 33년, 하지만 33세처럼 일해요”

송촌松村 김형석 교수의 백수白壽(99세)가 만인의 추앙을 받는 이유는 그의 정신적 성장과 인간적 성숙에 한계가 없기 때문이다. 바로 서고 제대로 들을 수 없는 나이임에도 지팡이 없이 강단에 나가고 보청기 없이 대화에 나서는 그의 모습은 성장을 포기하는 늙은 젊은이에게 반성과 도전의 기회가 되곤 한다. 인생의 황금기는 70세 이후임을 몸소 증명하는 노교수의 밝고 환한 삶을 찾아가 본다.

글 김지수(조선Biz 문화부장), 박돈규(조선일보 기자) 사진 이태경(조선일보 기자)



원로 철학자 김형석은 인산과 닮은 데가 많다. 일에 서서는 보람을 찾는 점이 그러하며 타인을 위해 사는 삶이 가장 가치 있는 생이라고 믿는 점에서 그러하다. 시인 윤동주와 함께 평양 숭실중학교를 다녔고 도산 안창호를 고등학교 은사로 두었으며, 손기정 옹의 세계 제패를 도쿄 유학시절 최고의 켈러로 꼽는 그는 옛날 역사 속 인물이 아니라 지금 우리와 이 시간을 함께 살고 있는 동시대인이다.

서울대 김태길 교수, 숭실대 안병욱 교수와 함께 대한민국 철학 1세대인 그는 논리로 파고드는 철학자였지만 동시에 피천득을 잇는 서정적인 수필가이기도

했다. 《현대인의 철학》 《고독이라는 병》 등의 역작에 이어 최근 발표한 에세이 《백년을 살아보니》는 17만 부의 판매고를 올리며 그의 깊이 있는 사상과 탁월한 필력을 펼쳐 보이고 있다. 그에 대한 애정과 주목이 더욱 커지는 것은 실버 사회로 진입한 지 오래인 대한민국이 젊고 건강하게 회생하려는 움직임 때문이 아닐까 싶다. 그에게는 젊은 청년뿐만 아니라 중장년에 진입한 세대들이 본받고 따라하고 싶은 지혜와 따뜻함, 성실함이 있다. 백년을 살면서 체득한 사랑과 이해의 경험치는 하나의 섭리가 되어 그를 우러르고 동경하게 만든다.

며칠 전 선생님의 99세 백수를 기념하는 좌담회가 있었습니다. 행사장으로 들어서면서 어떤 생각을 하셨나요.

“나이를 먹는 건 경계선을 넘는 일이죠. 백수白壽(99세)를 누린다는 사실이 고맙기도 하지만 건강을 유지하기 위해 나 자신과 싸워야 하는 일이 부담스럽기도 해요. 솔직히 90 고개를 넘고 나니 내 건강과 노력의 한계를 거듭 느끼게 돼요. 피곤하고 힘들고 도움을 받아야 하고. 그래서 나를 아는 사람은 요즘 인사가 ‘힘드시죠?’예요(웃음).”

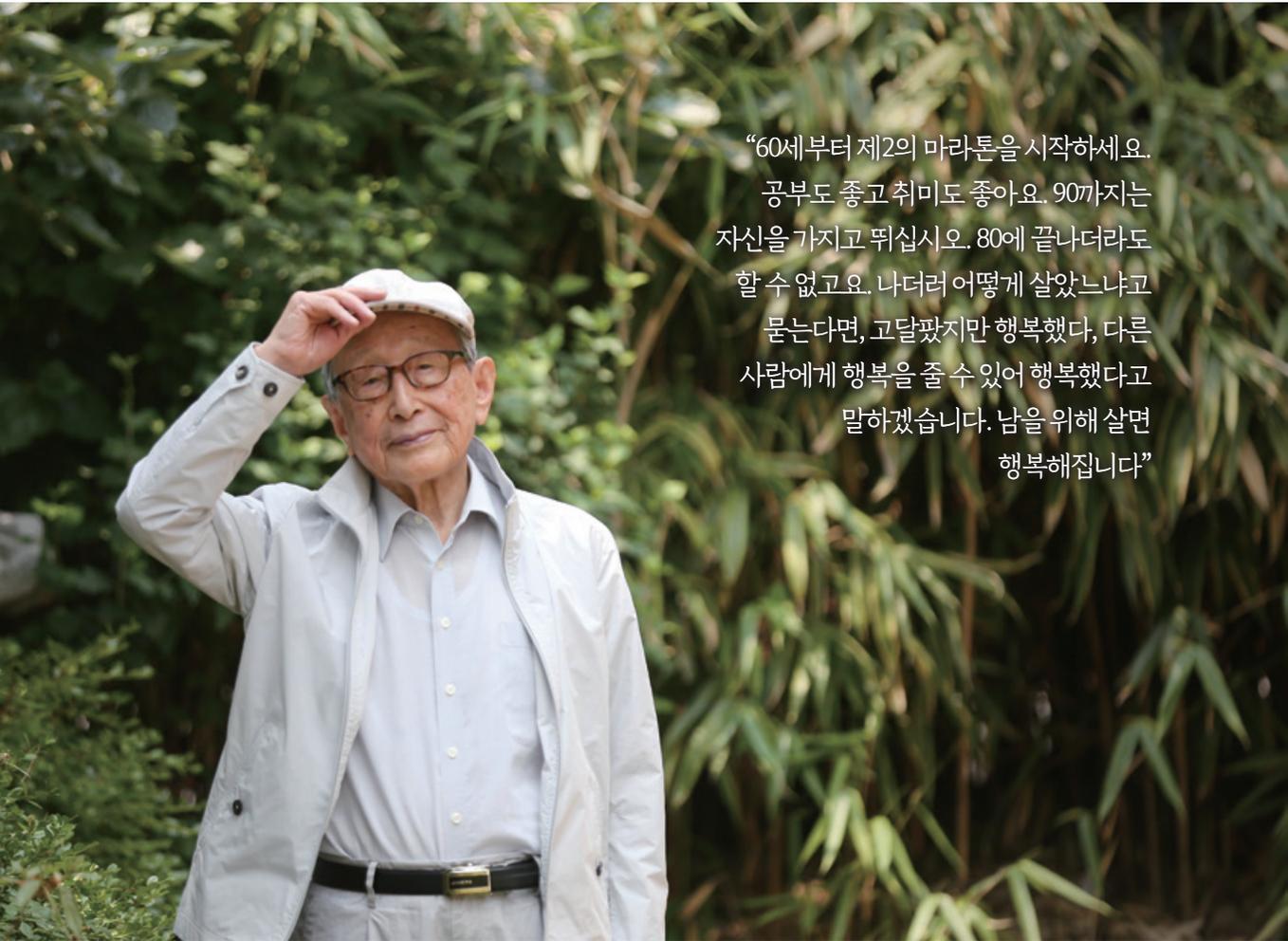
오래된 폴더폰이지만 강연 요청 전화가 끊임없이 오네요. 지난해에는 생애에서 가장 많은 수입을 올리셨고 세금 납부액도

가장 많았다고 들었어요.

“미국 사는 딸이 그래요. 아들·딸·사위 다 정년퇴직했는데 아버지 혼자 일하신다고. 그래서 난 행복해요. 재미있는 건 전에는 아들·딸들이 용돈을 줬거든요. 식사를 하면 오래 자기네가 계산하고. 그런데 요즘은 ‘돈 버는 아버지가 내세요’ 합니다. 그때마다 여전히 가장 역할을 한다는 사실에 흐뭇해지죠.”

60부터 시작된 집필과 강연의 절정이 30년 넘게 지속되고 있습니다. 99세까지 이어지리라 예상하셨나요.

“90까지는 예상을 했지만, 더 연장되고 있어요. 나이 드니 김태길 교수는 이야기의 맥을 놓치고, 안병욱 교수는 귀가 나빠



“60세부터 제2의 마라톤을 시작하세요. 공부도 좋고 취미도 좋아요. 90까지는 자신을 가지고 뛰십시오. 80에 끝나더라도 할 수 없고요. 나더러 어떻게 살았느냐고 묻는다면, 고달팠지만 행복했다, 다른 사람에게 행복을 줄 수 있어 행복했다고 말하겠습니다. 남을 위해 살면 행복해집니다”

지더군요. 내가 겪어보니 눈, 귀 중에 선택하려면 듣는 걸 택하겠어요. 앞을 못 봐도 철학자, 시인이 되지만, 듣지 못하는 사람 중에 사상가가 나온 적이 없지요. 다행히 나는 지금도 보청기를 안 써요.”

백 년을 사셨으니 저희가 궁금해 마지않는 생애의 비밀을 다 알고 계실 것 같습니다. 사람의 속마음을 훤히 본다면 미래에 생길 일을 이미 알아내는 예지력을 갖고 계실 것 같아요.

“신은 사람에게 벽 너머의 일을 볼 줄 아는 능력은 주지 않으셨죠. 그저 짐작만 할 뿐이지 그런 건 백 년이 아니라 이백 년을 살아도 알 수 없어요. 올겨울에, 내년 봄에 내가 어떻게 될지 어떤 속단도 할 수 없니까요. 다만 철학을 통해 삶의 섭리를

터득해 나가죠. 백 세가 돼도 스물다섯처럼 막막할 때가 많아요. 철학은 인간에 대해 알려주지만, 인간이 처한 문제는 해결해 주지 못해요. 그러면 종교가 해결을 해주느냐? 그것도 아닙니다. 나는 그 답을 성실한 생활에서 찾았어요.”

장수는 큰 복이며 실버 사회로 진입한 이 시대에 만인의 물모 델이 된 점도 큰 복이 아닐까 싶은데요.

“80 넘은 제자들이 내 강연에 와서는 ‘선생님 120세까지 사실 거예요’라며 격려해요. 그럼 ‘내가 지금 얼마나 힘들게 사는 데 20년이나 이 고생을 더 하라고?’ 그래요. 남들은 몰라요. 내가 지팡이 없이 걷기 위해, 이 나이에 강의 준비하기 위해 매일매일 얼마나 많은 노력을 하는지요. 오로지 곁에서 오래 산 가정

부만이 그 외로움을 알지요(웃음).”

현재의 삶에 만족하십니까?

“조금 더 일찍 깨달았더라면 재혼을 했을 텐데...(웃음) 최선을 다하고 있고, 더 이상 바라는 게 없으니 만족하지요. 만족의 원동력은 일이에요. 잠자는 것 먹는 것 빼고는 일에만 집중해요. 다음주에도 열흘 동안 내리 강의가 잡혀 있어요.”

‘여자 친구’와 종종 데이트도 하신다고 들었는데요.

“제가 20년 넘게 병중에 있던 아내를 떠나보냈어요. 오랫동안 혼자 지낸다는 걸 아는 제자가 많아요. 제자도 80이 넘었으니 이젠 그냥 친구가 됐어요. 요담에 나이 들어보면 알 텐데 80대까지는 남자라는 생각이 있었어요. 안병욱 선생이 생전에 한 호텔 커피숍 단골이었는데 하루는 거기서 일하던 아가씨가 결혼한다고 주례를 부탁하는 거예요. 응 그래 해야지, 했는데 그 다음부터 커피 맛이 예전만 못하더라고요(웃음).”

요즘 교수님이 가장 염려하는 점은 무엇인가요?

“사람의 이름이 생각나지 않고 그 사람의 전화번호를 좀체 기억하지 못하는 치매 증상이 오지 않기를 바라곤 하죠. 이름과 전화번호를 잊어 버리고 나면 그다음엔 형용사들이 떠오르질 않아요. 글쓰기가 점점 어려워지게 되는 거죠. 얼마 전 병중에 있는 K교수를 찾아갔는데 ‘김 교수, 이게 몇십 년 만이야!’라며 엉뚱한 인사를 해요. 오십 세 이후의 우리 모습을 잊은 겁니다. 제가 ‘우리가 백 세가 다 되도록 살 줄 몰랐지?’라고 했더니 ‘우리가 그렇게 오래 살았나?’ 하면서 놀라는 표정을 지어요. 함께 웃기는 했지만 이내 눈시울이 뜨거워지더군요. 친구가 조금씩 멀어지는 것 같아서요. 머지않아 나도 그렇게 되겠지만 말입니다.”

선생님의 건강 식단은 어떤 메뉴들인가요?

“육식·채식·생선 모두 좋아해요. 우유와 계란, 토스트에 호박죽을 곁들인 조반을 먹은 지 50년이 됐고 점심은 가까운 사람들과 외식을 하는 편이에요. 가장 즐거운 때죠. 아쉬운 건 혼자

먹는 저녁이고요. 젊어서 활동량이 많다 보니 배부르게 먹는 게 중요했지만 지금은 식사의 양보다는 질을 의식하게 돼요. 한창때는 토스트 한 조각도 부족하다 싶었지만 지금은 반 조각으로도 충분하기 때문이죠. 대신 한 끼 한 끼의 식사에 감사한 마음을 갖곤 하죠. 음식에서 얻은 건강을 일로써 보답하자는 뜻을 갖고 식탁에 앉곤 하죠.”

《고독이라는 병》《영원과 사랑의 대화》《백년을 살아보니》 등의 대작은 어떤 노력을 통해 완성됐다고 생각하나요.

“매일 밤 오래도록 쓰는 일기 덕분이에요. 재작년, 작년의 일기장을 꺼내 2년간 무슨 일이 있었나 읽어보고, 그 무렵 이야기와 연결해서 오늘의 일기를 쓰는 식이에요. 문장력이 약해지면 안 되니까 어휘·운율·서술방식 등을 계속 훈련합니다. 그냥 지나쳐버렸던 일들 속에서 중요한 대목을 발견하기도 해요. 몇 해 전 오늘의 일기를 읽어보니 함께 살았던 가정부가 ‘선생님, 자식들이 안 좋아할지 모르지만, 지금이라도 재혼하세요’라고 말하는 거예요. 70 넘은 할머니가 7~8년간 나를 지켜보면서 인간적인 조언을 해준 셈이죠(웃음).”

건강을 위해 무엇을 실천하십니까?

“하루의 신체 리듬을 고려해 생활합니다. 매일 6시에 기상해 하루를 준비하는 시간을 갖습니다. 늙은 사람에겐 생활 자체가 운동이어야 한다는 생각에 2층 내 방과 1층 거실을 오르내리며 몸을 많이 움직이려 하죠. 생각할 것이 있을 때는 앉기도 서서 하고, 하루에 50분 이상은 집 근처 야산에서 산책으로 시간을 보내죠. 또 가급적 대중교통을 이용하며 일주일에 세 번씩 구립 체육센터에 나가 수영을 해요.”

인산가 회원들에게 백 년의 삶에서 비롯된 지혜를 들려주세요.

“60세부터 제2의 마라톤을 시작하세요. 공부도 좋고 취미도 좋아요. 90까지는 자신을 가지고 뛰십시오. 80에 끝나더라도 할 수 없고요. 나더러 어떻게 살았느냐고 묻는다면, 고달팠지만 행복했다, 다른 사람에게 행복을 줄 수 있어 행복했다고 말할 것입니다. 남을 위해 살면 행복해집니다.”



0.2도만 떨어져도 컨디션 다운 면역력 저하되고 질병에 노출

가만히 있어도 등줄기에서 땀이 흐르는 여름이다. 더위를 씻으려 에어컨 앞에서 시간을 보내고 차가운 물을 벌컥벌컥 마시는 경우가 많은데, 한순간의 시원함을 위해 무심코 했던 이런 행동들이 체온을 떨어뜨려 결국 우리 몸에 나쁜 영향을 준다. 체온과 면역력의 관계 및 더욱수록 신경 써야 하는 여름철 체온 관리의 중요성에 대해 알아본다.

글 김효정 일러스트 박상훈·이철원 사진 서터스톡
참고도서 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》(이시하라 유미) 《37도의 비밀》(오베 카세테드)



체온은 우리 몸을 질병으로부터 방어하는 면역력과 밀접한 관계가 있다. 체온이 떨어지면 면역력이 약해지고 체온이 오르면 면역력 또한 강해진다. 일본 의학 박사 이시하라 유미의 저서 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》 제목으로도 체온과 면역력 간의 관계를 파악할 수 있다. 히포크라테스는 체온을 올리지

못하면 병을 치료하지 못한다고 했다. 그는 “신께서 세계 사람의 체온을 올리는 능력을 주신다면 모든 환자의 병을 고쳐 보이겠다”고 했다.

다행스러운 것은 인간은 체온을 유지하도록 설계된 항온동물이라 외부적인 자극이 없는 한 급격한 체온 변화가 일어나지 않는다는 것이다. 하지만 여름철

과도한 냉방기 사용이 몸을 차갑게 하고 급기야 체온을 조금씩 떨어뜨려 우리 몸의 믿음직한 방어력, 즉 면역력의 힘을 빼고 있다.

체온 1도 떨어지면 몸의 신진대사율 12% 저하

이렇게 중요한 체온은 어떻게 결정되는 것일까. 체온은 체내에서 발생하는 열과 외부로 방출되는 열의 평형관계에 따라 결정된다. 몸의 대사 작용을 관장하는 갑상선과 시상하부(뇌의 한 부분)에 있는 체온조절중추가 체온을 조절한다. 남극에서 살든, 사막에서 살든 발열과 땀 배출, 혈관 조절 등의 작용을 하며 적정 체온을 유지하게 되는 원리다. 하지만 외부 조건과 환경의 변화로 인해 조금씩 낮아진 체온이 신비한 몸의 작용들을 거쳐 결국 면역력을 떨어뜨리고, 인간은 질병에 노출되게 된다.

체내의 온도 센서는 매우 정교해서 예상치 못한 외부 조건의 변수가 생기면 미묘하게 변하게 된다. 현대 의학계에서는 인간의 적정 기초 체온을 36.5도로 보는데, 체온이 0.1~0.2도만 떨어져도 기분이 안 좋아지고 컨디션이 나빠지는 등 몸으로도 즉각적인 이상반응이 나타나게 된다. 그 이유는 낮은 체온이 체내에서 일어나는 몇천, 몇만의 화학반응을 덩달아 저하시키기 때문이다.

여기서 알아야 할 것이 효소다. 효소는 우리 몸의 화학반응을 돕는 촉매 역할을 하는데, 몸 깊은 곳의 온도가 38도일 때 가장 활발하게 움직인다. 체온이 떨어지면 이 효소의 기능이 떨어져 몸의 신진대사가 나빠지게 된다. 신진대사는 쉽게 말해, 우리 몸에서 오래된 것을 버리고 새로운 것을 받아들이는 작용을 의미한다. 혈액으로 흡수된 영양소를 60조 개의 세포로 운반하고 각각의 세포와 조직에서 그 조직 특유의 기능을 수행하며, 그 결과로 만들어진 노폐물을 혈액



을 통해 신장이나 폐로 운반하여 소변이나 날숨으로 버리는 일련의 작업이 모두 신진대사이다.

체온이 1도 떨어지면 혈액순환이 원활하지 않아 몸의 신진대사가 약 12% 줄어드는데, 몸에 타격을 줄 수밖에 없다. 이때 가장 먼저 배설의 힘이 약해지게 된다. 이렇게 대소변이나 땀의 배설이 원활하지 않으면 수분이나 노폐물이 체내에 쌓여 몸이 붓거나 혈액에 염증이 생길 수도 있다. 게다가 신진대사가 약해지면 세포나 조직의 활동력도 나빠져 위장, 간, 폐, 뇌 등 전신의 장기가 기능 저하를 일으키고 각종 질병에 걸리기 쉬운 몸이 된다.

냉방기 사용 시 실내 온도 차 5도 내외 적당

체온과 면역력의 관계를 이해했다면 여름철 과도한 냉방기 사용이 우리 몸에 어떤 결과를 가져올지 짐작할 수 있다. 여름이라 기온이 30도를 웃도는데, 체온이 너무 오르지 않게 하려면 냉방기를 사용하는 게 맞지 않느냐고 반문할 수도 있겠지만 우리 몸은 그것까지 다 예상하고 바빠 움직인다.

여름에는 더운 날씨에 적응할 수 있도록 우리 몸이



스스로 신진대사율을 낮춰 체온을 떨어뜨리려 하는 것. 피부혈관을 확장시켜 열이 쉽게 발산될 수 있도록 하고, 땀 배출을 통해 기화열을 빼앗아 더위 때문에 체온이 너무 오르지 않게 스스로 조절하는 것이다. 겨울에는 반대로 신진대사율이 향상되어 체온을 높이기 프로그램 되어 있다. 그런데도 우리는 즉각적인 시원함을 위해 에어컨을 내내 틀고, 차가운 음료를 벌컥벌컥 들이켜고, 차가운 물에 몸을 담근다. 우리 몸이 더위에 맞서게끔 다 계획되어 있는데 인위적으로 차가운 환경에 지속적으로 노출되면 결국 체온이 떨어지게 되고 면역력이 약해지고 만다.

물론 더위를 무조건 견디라는 것은 아니다. 어느 정도 열을 내리고 땀을 식히기 위해 냉방기를 사용하는 것은 괜찮다. 3개월 정도 되는 여름을 잘 견디기 원한다면 반드시 실내와 실외의 온도 차이가 5도 이상 나지 않게 적당한 선을 지켜야 한다. 실내외 온도 차가 5도 이상 나게 되면, 혈액순환이 제대로 안 되고 우리 몸의 항상성에 중요한 역할을 하는 자율신경계의 기능에 이상이 생겨 소화불량, 근육격계 질환 등 여러 가지 신체적 증상들이 발생하게 된다.

여름철 재채기·잔기침은 체온 올리기 위한 반응

특히 여름이 되면 겨울에도 잘 안 걸리던 감기에 걸려 고생하는 경우가 있는데, 그중 재채기나 잔기침을 동반한 여름감기라면 지나치게 차가운 환경에 노출된 탓에 몸이 차가워져서 나타나는 현상이라고 보면 된다. 체온이 내려가면 우리 몸은 체온을 높이기 위한 방법으로 재채기와 기침을 만들어내는 것이다. 목이 간질간질해서 잔기침을 계속 하다 보면 폐와 기관지에 무리가 가고 심한 경우 폐까지 손상될 수 있다. 일본 의학박사 이시하라 유미도 “재채기나 기침은 몸의 여분의 수분을 버리고 몸을 따뜻하게 하려는 반응”이라 설명한다.

50대 이상이라면, 여름철 체온 저하에 특히 주의해야 한다. 노화가 진행될수록 체내 항상성 유지 기능 역시 떨어지기 때문인데, 50대 이상이 되면 젊을 때보다 체온이 0.5도가량 낮아진다. 또한 평소 고혈압·당뇨병·알레르기 비염·천식 등 만성질환을 앓고 있는 경우에도 체온을 지키려 애써야 한다. 체온이 떨어져 면역력이 이상이 생기면 만성질환 증상이 심해지고 음식이나 세균에 의한 감염에 더욱 취약해질 수 있다.

여름철 ‘내 몸 건강’ 생활습관 5



실내는 26~28도 유지

여름철 실내 온도를 26~28도(실내외 온도 차 5도 미만 권장)로 유지하고, 2시간마다 한 번씩 실내 공기를 환기시키면 좋다. 온도를 마음대로 조절하기 어려운 상황이라면 2시간마다 10분씩 틈틈이 바깥공기를 쐬도록 한다.

* 에어컨 내부가 오염되면 감염 질환을 일으킬 수 있으므로 사용 전에 에어컨 필터를 교체하고 물로 자주 씻어줘야 한다. 1년에 2~4회 냉각수를 갈고 소독을 해줘야 한다.



가벼운 산책과 스트레칭

더위를 식힌다고 움직이지 않고 가만히 있으면 오히려 건강에 좋지 않다. 여름에도 가벼운 산책이나 스트레칭을 해야 좋은 컨디션을 유지할 수 있다. 다만 한낮의 자외선은 피하는 것이 좋다. 운동은 무리하지 않는 선에서 본인의 체력에 맞는 정도로 한다. 땀을 흘린 후엔 바로 씻어내는 것이 좋다.



미지근한 물로 샤워

찬물로 샤워를 하면 급격한 체온 변화로 심장에 무리가 갈 수 있어 조심해야 한다. 아무리 더운 날이라도 열기를 서서히 떨어뜨리고 피부 자극을 줄여주는 미지근한 물로 샤워를 하는 것이 좋다. 잠들기 30분 전 미지근한 물로 샤워하면 혈액순환이 돼 숙면에도 도움이 된다.



물 마시기

여름철에는 다른 계절보다 물을 자주 마시는 게 좋다. 땀으로 수분이 빠져나가기 때문에 갈증이 느껴지지 않더라도 물을 의식적으로 마시도록 한다. 다만 너무 차가운 물 대신 미지근한 물을 마셔야 한다. 커피와 맥주는 오히려 탈수를 유발하므로 되도록 물을 마시도록 한다.



철저한 위생관리

여름철엔 식품 위생관리에 특별히 신경 써야 한다. 되도록 가열된 음식을 섭취하고, 냉장 보관한 음식이라도 유통기한이 지난 것은 과감히 버린다. 요리하기 전이나 음식을 먹기 전에는 비누를 사용해 20초 이상 손을 씻는다. 손에 상처가 있다면 장갑을 끼고 요리하기를 권한다. ㉮



아침엔 꼭 식사하고 절식을 해보자

가만히 있어도 무더운 여름, 차가운 에어컨과 시원한 맥주가 절로 생각난다. 하지만 체온을 떨어뜨리는 것은 면역력을 약하게 만드는 ‘독’이 될 수 있다. 체온을 1°C 올리면 면역력은 30% 오른다. 아무리 덥더라도 몇 가지 생활습관만 바꾸면 건강하게 여름을 날 수 있다. 《면역보감》의 저자 박용환 원장이 말하는 여름철 체온 관리 건강법을 소개한다.

글 손수원 사진 서터스톡 도움말 박용환 하랑한의원 원장 《건강한 습관이 당신의 몸을 살린다》 《면역보감》 저자

한의학에는 ‘기氣’라는 개념이 있다. 기운이 나면 우리 몸에 들어온 외부의 나쁜 것들을 스스로 몰아낼 수 있다. 면역력이 좋다는 것은 곧 기운이 좋다는 말이다. 내 몸의 기운을 북돋아 주고 균형을 맞게 해주면 면역력도 저절로 좋아진다.

그렇다면 기운을 올리려면 어떻게 하면 될까. 박용환 하랑한의원 원장은 “첫째는 맑고 풍부한 혈(영양) 만들기, 둘째는 체온 올리기, 셋째는 자율신경의 균형”이라고 말한다. 이 세 가지는 긴밀하게 연결되어 있어 반드시 함께 관리해 주어야 기(면역력)가 살아난다. 이 세 가지 중 체온은 면역의 핵심이다.

현대인들, 체온 떨어뜨리는 행동에 익숙

한의학에서 체온은 크게 뜨거움(열), 따뜻함(온), 식음(서늘함, 냉), 차가움(한)으로 분류한다. 생기는 따뜻한 온도를 말한다. 열이 나는 것은 바깥으로부터 나쁜 것들이 몸에 침입했을 때 그것을 물리치기 위해 발생한다.

박용환 원장은 “문제는 냉한 기운 이하에서 생긴다”고 말한다. “몸에 서늘한 기운이 생긴다는 것은 생명력의 기운이 없어지고 있는 상태라는 뜻입니다. 바깥이나 안에서 생기는 어떤 현상에 대해 대응할 힘이 없으니 차가워지는 것이죠. 즉 체온이 떨어지는 상태는 면역이 떨어지는 상태를 뜻합니다.”

현대인의 생활은 체온을 떨어뜨리는 행동들의 집합이다. 아침 식사를 거르고 채소보다 고기를 많이 먹으며 차가운 물과 음료를 마신다. 회사에서 잔뜩 스트레스를 받고 퇴근해서는 술을 마시고 밤 11시 넘을 때까지 스마트폰이나 TV를 보다가 늦게 잠이 든다. 몇 가지 사례일 뿐이지만 대부분은 이에 공감할 것이다.

그렇다면 체온을 올리려면 어떻게 해야 할까. 체온이 낮아지는 생활습관들을 버리고 반대로 하면 된다. 박 원장은 “한꺼번에 모든 걸 바꾸고자 하면 오히려 스트레스를 받을 수 있으니 쉽게 할 수 있는 것 딱 하나, 아주 큰 요소 딱 하나부터 시작하라”고 조언한다.

꼭 알아야 할 체온 올리는 생활습관

1. 아침을 먹자

아침 식사를 하면 체온이 잘 유지되며 신체 대사가 활발해진다. 아침 식사 습관이 들지 않은 사람이 식사를 하면 속이 부대끼고 졸음이 오는 듯 느껴진다. 따라서 시간을 두고 천천히 사랑을 늘려 습관화해야 한다.

밥, 국, 반찬을 모두 차려 먹기 어렵다면 채소와 과일, 두부와 견과류, 버섯, 해초 등으로 샐러드를 만들어 먹어도 된다. 시리얼에 찬 우유를 부어 제대로 씹지도 않고 먹으면 속만 더 부룩해지고 장이 나빠진다. 가루 형태로 만든 선식은 먹기 편하고 신속히 흡수되지만 지속적으로 먹는 것은 삼간다.

2. 절식을 해보자

몸속에 노폐물이 쌓이면 몸이 차가워진다. 노폐물을 빼내는 방법이 바로 해독, 디톡스다. 절식은 음식을 완전히 끊는 단식과는 다르다. 음료로 영양소를 보충하고 거대 영양들은 최대한 배제하는 것이 절식의 방법이다. 한약도 약초로 만든 음료로 볼 수 있다. 한약 대신 약차나 건강 주스를 먹어도 된다. 이때 따뜻함 이상의 온도로 된 것을 마셔야 한다.

보통 절식을 2~3일 정도 하면 몸이 가벼워지는 느낌을 받는다. 일주일이나 지나면 서서히 몸에서 격한 반응들이 오며 체온이 올라가게 된다. 정신이 맑아지고 차분해지면서 다른 에너지가 생기는 것을 느낄 수 있다. 단, 일주일 이상의 절식을 하려면 곁에서 지도해 줄 수 있는 사람이 꼭 필요하다.

3. 각탕을 해보자

목욕은 몸을 따뜻하게 데우는 가장 대중적인 방법이다. 따뜻한 물에 온몸을 담가 전체적인 체온을 올려놓은 후 반신욕이나 각탕, 족욕 등으로 바꿔 아래쪽을 집중해서 데워주는 것이 혈액순환에 도움이 된다. 즉 두한족열(頭寒足熱)이 되어야 한다.

종아리까지를 담그는 각탕은 아래를 따뜻하게 하는 원리에 맞고 몸을 피곤하게 하지 않으면서 온몸의 순환에 중요한 역할을 하는 종아리를 데울 수 있다. 물 온도를 41°C 전후로 유지해 개인에 따라 15분 정도 종아리를 담근 후 팔이 나면 물에서 나와 수면양말을 신고 발을 따뜻하게 해준다. 물에 족욕이나 천일염을 5g 정도 타면 삼투압 효과 때문에 순환에 도움이 된다.



4. 아로마 요법을 해보자

아로마는 식물이 가지고 있는 핵심 성분을 정유(精油)라는 형태로 뽑아낸 것이다. 품질 좋은 아로마는 피부층만 아니라 혈관까지도 침투한다. 내 몸의 특성이나 상태에 맞는 아로마를 목욕 또는 각탕 물에 떨어뜨려 몸을 담그면 약초의 기운이 몸속 곳곳에 스며들어 약리적인 효능을 낸다.

5. 드라이기를 이용하자

여름 소나기에 몸이 흠뻑 젖으면 체온이 급격히 떨어진다. 이때 가장 손쉽게 사용할 수 있는 것이 드라이기다. 소나기 등에 체온이 떨어졌을 때 가장 먼저 따뜻하게 해야 하는 곳은 목 뒷덜미다. 이 부분과 함께 위 팔뚝, 아랫배, 발만 따뜻하게 해줘도 금방 체온이 돌아온다. 물론 찜질팩 등을 사용하면 좋겠지만 여의치 않다면 드라이기도 좋은 대안이 될 수 있다. ㉔

저체온증 체크법

실제로 체온을 재는 것이 가장 확실하다. 아침 기상 직후, 기상 후 3시간, 6시간, 9시간 뒤 각각 구강체온을 잰다. 3일 연속으로 시간대별 체온을 잰 후 평균을 내서 36.5°C보다 낮은 것이 2개 이상이면 저체온증이라 할 수 있다. 두 번째 방법은 증상을 체크하는 것이다. 다음 항목들 중 나에게 해당하는 것이 몇 개인지 체크해 보자.



- 만성피로(3개월 이상 이유가 뚜렷하지 않은 피로감)
- 두통 근육통 부종 이명
- 관절통 어지러움 식은땀 입 냄새
- 손톱 이상 피부건조증 알레르기성 비염
- 안구 건조 입안이 험다 탈모 및 모발 건조
- 잦은 감기 두드러기 상처가 늦게 아문다
- 수족냉증 안면홍조 비정상적인 체중 변화
- 집중장애 기억력 감퇴 감정 조절이 어렵다
- 냉대하 예민, 불안, 초조, 우울한 감정
- 생리불순(주기 불규칙) 생리 전 증후군

*위 25개 항목(여성 28개) 중 10개 이상이 해당되면 저체온증의 범주에 들어갔다고 보고, 15개 이상이면 저체온증으로 꼭 치료를 받기를 권한다.



마늘·죽염·생강 쓰리톱 저체온증 물러가라

숨통을 조이는 띄약별과 열대야에 시달리다 보면 얼음이 뚝뚝 찬물과 천장에서 떨어지는 에어컨 바람을 최고로 여기게 된다. 그러나 절기의 특성을 외면하고 편의만을 좇다 보면 인체는 저체온에 의한 질병의 온상이 될 수밖에 없다. 마늘과 죽염, 생강으로 이어지는 인산식 체온 관리 방안을 살펴본다.

글 이일섭 사진 임영근 스타일링 김선영(스토리라인)

Step 01 마늘의 양기

체온과 기초대사를 올려

한방에서는 몸이 부실해 땀이 나는 것을 허한(虛汗)이라고 한다. 대부분의 사람은 이마와 등줄기로 땀이 흐르는 것을 몸에 열이 많아 나타나는 현상으로 간주하며 몸을 식히려 한다. 그러나 이런 증상은 몸에 열이 많아서가 아니라 그 반대인 음기(陰氣)가 많은 탓이다. 조금만 움직여도 땀이 쏟아지고 기온이 30도에 이르면 체표에 지치고 마는 허약 체질이라면 오늘부터 토종 유향발마늘 섭취로 양기를 비축할 필요가 있다.

마늘은 찬 음식 섭취와 냉방 시스템 노출에 의해 부주의하게 떨어져 내리는 여름철 체온 관리에 가장 이상적인 식품이다. 특히 유향을 뿌린 발에서 재배한 토종 발마늘은 유향의 보고

라 할 수 있다. 마늘의 힘은 곧 '유향(硫黃)의 힘'이다. 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염을 찍어 먹으면 몸이 따뜻해진다. 36.5도의 정상 체온을 회복한 몸은 신진대사를 활발히 하며 신체 곳곳에 밝은 기운과 충분한 영양을 전하게 된다. 그리고 이 경쾌한 흐름은 우리 몸의 장기와 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 방귀와 똥, 오줌에 포함시켜 몸 밖으로 밀어낸다. 오래된 노폐물을 버리고 새로운 몸으로 거듭나게 하는 마늘의 효험! 한여름의 찜통더위와 가마솥 열기 속에서도 결코 허물어지지 않는 강단과 여유를 지니게 한다.



Step 02 죽염의 미네랄

면역계를 더욱 단단하게

스트레스 과다로 머릿속은 과열돼 있고 냉수를 들이켜도 달아오른 안면의 열기는 식을 줄 모르지만 물컹하게 살이 붙은 배는 의외로 차갑다. 기와 혈이 막혀 상부의 열이 아래로 내려가지 않고 대사 저하로 속은 늘 더부룩하고 몸은 점점 무거워져 간다. 대사증후군을 앓고 있는 중장년층 대부분이 겪고 있는 소화불량과 과민성대장 증상이다.

죽염은 몸을 따뜻하게 하고 살균력과 소화력을 갖고 있다는 점에서 체온 상승과 유지에 도움이 된다. 따뜻한 배, 건강한 배를 만드는 데 죽염만 한 신약은 없다. 위의 냉기를 덤힐 수 있는 가장 쉬운 방법은 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 넘기는 것이다. 죽염 속 유향 성분이 냉기 가득한 위의 온도를 높임으로써 병의 원인이 해결되는 것이다.

죽염은 짜기만 한 소금이 아니라 유향의 뜨거운 성분을 지니고 있어 대사의 동력이 되곤 한다. 더구나 죽염엔 인체 성장과 생존에 필요한 56가지의 미네랄을 모두 함유하고 있어 얼음과 에어컨 없이도 더위를 견딜 수 있는 강건한 체력을 갖게 한다. 냉방기기 노출에서 비롯된 두통과 감기 증상, 과다한 땀 배출에서 비롯된 여름 산행에서의 저체온증 등 고온과 고열에서 비롯된 면역 이상에 대비해 여름엔 평소보다 더 많은 죽염을 섭취하는 게 좋다. 죽염은 혈압에 영양을 미치지 않으며 한번에 다량을 복용해도 위와 장에 부작용을 일으키지 않는 완전한 산물이다.

Step 03 생강의 약성

기혈(氣血)의 흐름을 더욱 원활하게

인산 선생은 마늘, 죽염과 함께 생강을 10대 신약 중 하나로 꼽으며 온 가족이 생강차를 진하게 달여 마시는 것을 제안하셨다. 콜레스테롤을 낮추고 위장의 소화흡수 능력을 높이며 혈액순환을 촉진하는 이 진하고 짭짜름한 차는 한낮의 수온주가 36도에 이르는

한여름의 폭염을 가벼운 햇살로 여기게 하는 인산식 보양차라고 할 수 있다.

생강이 갖는 최고의 약성은 몸을 덥혀서 체온을 올리는 데 있다. 더욱이 모든 장기의 활동을 활발하게 하고 체내의 불필요한 체액을 제거해 기와 혈을 소통하게 하는 기능을 갖고 있다. 일본의 의학박사 이시하라 유미는 《먹기만 해도 만병통치-생강의 힘》에서 체온이 떨어져 생긴 냉증은 두통과 어깨 결림, 생리불순, 요통, 우울증, 비만, 알레르기 등 많은 질병의 원인이 된다고 진단했다. 체온이 떨어져서 생긴 병인 줄도 모르고 방치하거나 항생제에 의지하다 암과 괴질 같은 큰 병으로 변이된다는 설명이다.

생강은 먹는 것만으로도 열이 나게 하고 체온을 상승시킨다. 우리를 질병에서 멀어지게 하는 특효약임에 분명한데 양념으로만 먹어서는 효과를 보기 힘들다. 좀 맵고 씹쓰레하지만 공자와 인산이 강조한 것처럼 꾸준히 먹으면 체온 저하에 따른 면역계 이상을 충분히 예방할 수 있다. ㉔

근육운동으로도 체온 올릴 수 있어요!

근육은 남성의 경우 체중의 약 45%, 여성은 약 36%를 차지하며 체열의 40% 이상을 생산하는 체온의 근원이다. 이런 근육을 좀 더 움직이고 단련시키면 기대 이상의 건강 상태를 얻게 된다. 촉촉하게 땀이 날 정도로 근육운동을 하면 체온은 1도 상승하며 면역력은 5~6배로 강해진다. 특히 근육운동은 뇌의 기억 중추인 해마의 혈액순환을 좋게 해 기억력을 높이고 치매 예방에도 효과가 높다. 이 외에도 당분을 근육 세포로 흡수시켜 당뇨병 예방과 관리에 도움을 준다.



한국불교사의 위대한 사료

《동사열전》

아도阿度의 이성,
 의상義湘의 도리, 회광晦光의 인식...
 한국 불교사를 빛낸 고승 197명의
 생애가 전하는 화엄의 세계.
 삶이 부질없는 물거품으로 느껴진다면
 지금 이들을 만나보세요.
 지난한 삶 속에서 불꽃 같은
 예감을 목도하게 됩니다.



《동사열전東師列傳》

범해선사梵海禪師 편저 · 김윤세金侖世 한역

148×222 | 780P | 양장본 | ₩30,000

문의 1577-9585



이치에 맞게 치료하면 120세 천수를 누린다

Follow Logic in Treatment
 And You'll Live to 120

인산 선생의 '참의료'는 세상에 없는 획기적인 이론이다. 우생마사(牛生馬死)란 말처럼 흐르는 물에 몸을 맡겨 살아나는 소처럼 인산 선생의 '참의료'는 이치에 맞는 치료를 하는 것이 핵심이다. 이번 호에는 6월 15~16일 열린 제269차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 정정현

제 아버지 인산 김일훈 선생께서 생전에 ‘참의료’에 대해 말씀하셨다. 효능·효과가 정확히 뒷받침되는, 병마의 고통을 근본적으로 뿌리 뽑아서 해결하는 것이 바로 참의료다. 이 참의료는 세상에 전무후무하고 경천동지(驚天地)할 내용인데도 세상 사람들은 물론, 부인과 자식들조차도 쉽사리 알아듣지 못했다.

다행히 저는 젊은 시절 6번이나 죽음의 고비를 인산 선생의 도움으로 넘기면서 인산 선생의 참医료를 깨달았고 세상에 널리 알려야겠다고 생각했다. 하지만 세상 사람들은 고정관념에 사로잡혀 이 참医료를 깨닫지 못한다.

지동설에 비견되는 인산의학

현대의학으로는 3기 이후의 암을 해결하지 못하고 많은 괴질을 해결하지 못한다. 인산 선생이 “이렇게 하면 고칠 수 있다”고 아무리 이야기해도 고정관념에 사로잡혀 그것을 깨닫지 못하고 받아들이지 못해 결국 국엔 자신이 왜 죽는지 알지도 못하고 비명횡사한다.

인수봉 암벽보다 더 높고 넘기 어려운 것이 사람들의 무지와 편견이다. 35년 동안 이 무지와 편견을 뛰어넘기 위해 힘썼지만 아직도 세상 사람들은 ‘인산의학’을 부정하고 불신한다.

인산 선생의 의학이론은 1986년 《신약(神藥)》이란 책으로 세상의 빛을 보았다. 이 책은 곧 암과 괴질에 걸려 생사를 넘나드는 사람들이 살기 위해 집어 들고, 책이 뚫어져라 공부하는 책이 되었다.

4기 이후의 암을 현대의학으로 고친 사례는 없다. 4기 이후 죽지 않고 산 사람들은 있다. 이들은 대개 막대한 병원비를 쓰고도 병을 고치지 못해 삶을 포기하고 산으로 들어가 살다 보니 오히려 더 오래 살게 된 사람들이다.

이 말이 무엇인가. 현대의학의 치료를 받지 않으면 오히려 살 가망이 더 있다는 말이다. 현대의학으로 치료를 받으면 99%가 죽는데, 치료를 받지 않으면 절반은 산다는 것이다. 현대의학의 잘못된 지식으로 인해

My father, Insan Kim Il-hun, always spoke of ‘true medicine.’ It’s the type that eradicates the root of pain with great effects. There’s nothing quite like it anywhere, and it’s something that can turn the world upside down. And yet people just haven’t been able to grasp the meaning of it. I’ve had six brushes with death, but fortunately, I was able to survive thanks to Insan’s help. I saw the significance of his medicine and I decided to let the world in on it. But people are still held back by their stereotypes and prejudices, which prevent them from really seeing what true medicine is all about.

Insan Medicine Likened to Heliocentric Theory

The modern medicine can’t cure cancer beyond Stage 3, not to mention a lot of other mysterious diseases. There were people who never saw the value of Insan’s medicine, and died an unnatural death because of that.

Overcoming people’s ignorance and prejudice is more difficult than scaling high peaks. I’ve spent the past 35 years trying to do just that, but there are still those who reject ‘Insan Medicine.’

Insan’s medical theory saw the light in his 1986 publication 《Shinyak》. This was a must-read for those suffering from cancer and other terminal illnesses, something that they had to pore over from cover to cover.

There has not been an instance in the modern medicine where cancer beyond Stage 4 has been cured. But yet there are people who have survived past the fourth stage. They’re the ones who gave up hope after spending millions on medical bills and moved to the mountains to live in nature.

So what does this tell you? It means you actually have a better chance of living if you avoid the modern medical treatment. It means 99 percent of those who receive modern treatment die, but half the people who don’t end up living,

자신은 물론, 가족들까지도 비명횡사할 가능성이 높아진다. 그럼에도 언제까지 현대의학을 고집할 것인가.

우리가 알고 있는 현대의학의 잘못된 지식이 ‘지구를 중심으로 우주가 돈다’는 천동설이라면, 인산 선생의 참의료는 ‘태양을 중심으로 지구가 돈다’는 지동설에 비견된다.

1543년 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 출간해 태양을 중심으로 지구가 돈다는 지동설을 주장했다. 이탈리아의 조르다노 부르노는 지동설을 주장하다가 1600년 교황청에 의해 로마 광장에서 화형을 당했고, 갈릴레오 갈릴레이 역시 지동설을 주장하다가 화형을 피하기 위해 번복하고 재판정을 뒤돌아 나오면서 “그래도 지구는 돈다”라는 말을 했다.

현재 우리는 지동설이 진리라는 것을 누구나 다 알고 있다. 하지만 천동설이 맞다고 주장해도 그가 혀를 입을 일은 없다. 지구가 돌든 우주가 돌든 그것이 우리 사는 데 어떤 지장이 있겠는가.

지금 인산 선생의 참의료 이론이 세상에 널리 나온다면 가장 반발할 사람들은 현대의학 관계자들일 것이다. 이것은 의사와 제약회사 간의 이해관계와 관련 있다. 그들이 만드는 약보다 싸고 좋은 약이 나온다면 그 약을 만든 사람은 소리 없이 사라지고 그 약도 영원히 세상에서 사라질 것이다.

현대의학에 대한 환상 버려야

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

로렌 데이 박사는 생명을 구한 후 “세계보건기구(WHO), 미국 유수의 의과대학 등은 암을 치료하는 방법을 연구하는 대신 치료방법을 연구하는 사람들

Having wrong information on the modern medicine will increase the risks of unnatural death for you and your family. How much longer are you willing to take those risks? If everything that’s wrong about the modern medicine is like the geocentric theory, then Insan’s true medicine can be likened to the heliocentric theory.

In 1543, Polish astronomer Nicolaus Copernicus came up with the heliocentric theory in his book 《On the Revolutions》. In 1600, Giordano Bruno, an Italian cosmological theorist, was burned alive in Rome by the Vatican after he pushed for the heliocentric theory. Galileo Galilei also supported the heliocentric theory, and almost got burned himself. He did an about-face to avoid the punishment, but as he left the court, he muttered to himself, “And yet it moves.”

Today, we all know the heliocentric theory to be the correct one. But even if someone were to argue that the geocentric theory is the right one, that person won’t be punished. Whether it’s the earth or the rest of the universe that turns, it has no bearing on our lives.

And if Insan’s true medicine is spread around the world, those who practice the modern medicine will mount the strongest attack. And that has also something to do with the relationship between doctors and pharmaceutical companies. If we can get our hands on something that’s better and cheaper than whatever those companies make, then people behind such medicine -- along with their product -- will disappear.

Don’t Get Caught in Illusion of Modern Medicine

In 1992, Dr. Lorraine Day, then professor at the University of California, San Francisco, School of Medicine and head of orthopedic surgery at San Francisco General Hospital, was diagnosed with breast cancer. Though she was

을 쥐도 새도 모르게 죽이고 있다”고 말했다.

‘미네랄 닥터’라고 불리며 노벨의학상 후보에도 오른 미국의 조엘 윌렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 암 환자를 치료하는 의사조차 일반인들보다 빨리 죽는다고 밝혔다.

암 치료의 3대 요법은 수술, 항암치료, 방사선 조사이다. 이런 현대의학을 행하면서도 자신의 가족이나 친구도 살리지 못하고 오히려 자신이 먼저 죽는다. 이렇게 현대의학이 효과가 없음이 입증되었는데도 현대 의학의 치료법을 믿고 환상을 가진다. 잘못된 치료를 받고 죽는데도 왜 죽는지 영문도 모른다. 잘못된 것인데 그것에 대해 말하는 사람도 없다.

효능·효과가 뒷받침되고 이치에 맞는 참의료를 주장하는 의사들이 외국에도 있다. 앞에 언급했던 로렌 데이, 조엘 윌렉 박사를 비롯해 《나는 현대의학을 믿지 않는다》라는 책을 낸 로버트 S. 멘델존 박사, 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》을 쓴 일본의 곤도 마코토, 《체온 1도 올리면 면역력은 5배 높아진다》의 이시하라 유미 박사 등이 바로 그들이다. 일본의 생명운동가인 후나세 슌스케 또한 《항암제로 살해당하다》라는 책을 통해 항암제의 위험성을 고발했다.

항암제를 써 체온이 떨어지면 면역력이 떨어진다. 체온이 떨어진 상태에서 항암제로 암세포 10억 개를 죽이면 100억 개의 암세포가 다시 자란다. 이러할진대 어떻게 항암제로 암을 치료한다 하겠는가. 이런 사실은 세계 의사들도 다 아는 사실이다. 우리나라 의사들은 이런 일에 대해 직언하는 사람이 없다. 이게 의료법 위반이 아니고 무엇인가.

‘죽염 퍼 먹어’란 말은 미네랄을 보충하라는 뜻

당신이 천동설에 대비되는 현대의학과 지동설에 대비되는 인산의학을 혼동한다면 당신은 비명횡사할 가능성이 높아진다. 인산 선생은 생전에 암, 괴질 등에 걸려 찾아온 환자에게 “죽염 퍼 먹어” 딱 한마디만 했다. 환자들은 다시 “얼마나 먹을까요?”라고 물었다.

a medical doctor herself, Day saw that the modern medicine couldn't cure her cancer. And she sought out the German doctor Max Gerson, famous for his alternative medicine, and saved her life with Gerson Therapy.

Afterward, Day said the World Health Organization and numerous American medical schools were quietly killing those who were studying cure for cancer, instead of coming up with cures themselves.

Dr. Joel Wallach, a Nobel Prize nominee known as 'mineral doctor,' argued in his book, 《Dead Doctors Don't Lie》, that medical doctors who treat cancer patients tend to die earlier than ordinary people.

The three major treatments for cancer are surgery, anti-cancer therapy and radiation therapy. And doctors who practice these end up dying before they can keep their family or friends alive. The modern medicine has been proven to be so ineffective, and yet people still put so much faith in it. They die because of bad treatment, but they just have no idea. And no one tells them what's wrong.

There are medical doctors around the world who have supported the true medicine with proven effects. In addition to Dr. Day and Dr. Wallach, there are Dr. Robert S. Mendelsohn, who wrote 《Confessions of a Medical Heretic》; Dr. Makoto Kondo of 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》; and Dr. Yumi Ishihara, who published 《By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger》. Japanese activist Shunsuke Funase detailed limits and pitfalls of anti-cancer medicine in 《Murdered by Anti-Cancer Drugs》.

Anti-cancer medicine will bring your temperature down, which in turn will weaken your immune system. And if you kill 1 billion cancerous cells with anti-cancer medicine while your temperature remains low, then 10 billion new ones will grow. So how is it possible to cure cancer with such drugs?



그러면 인산 선생은 “배 터지게 퍼 먹어”라고 하셨다. 여기에 다시 토를 달면 그때부터는 인산 선생의 욕을 감수해야 했다.

인산 선생은 욕을 섞어 꾸중을 해서라도 환자에게 충격을 주어 죽음을 먹고 병을 낫게 하고 싶어 하셨다. 그럼에도 많은 사람은 배 터질 때까지 죽음을 퍼 먹으란 말을 잘 이해하지 못했다.

‘죽염 퍼 먹어’란 말은 곧 죽염에 들어 있는 미네랄을 되도록 많이 섭취하라는 말이다. 조엘 윌렉 박사는 “인체는 하루에 91가지 영양소를 섭취해야 하며 우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이라도 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 주장했다.

우리나라 서해안에서 난 천일염을 대나무에 넣고 소나무로 아홉 번 구운 죽염에는 60종의 미네랄이 모두 들어 있다. 그런데 우리 몸에 어떤 미네랄이 부족해서 어떤 병이 걸렸는지 모르기 때문에 일단 최대한 많은 미네랄 성분을 먹고 병을 낫게 하라는 뜻이다.

인산 선생이 쑥뜸을 크게 몇천 장씩 뜨라는 것도 마찬가지다. 암세포는 열에 약하지만 우리 몸에 불을 붙일 수는 없다. 그래서 쑥뜸을 떠 체온을 올리는 것이고, 체온이 올라가면 암세포는 저절로 죽는다. 하지만 사람들은 왜 이렇게 크고 뜨거운 쑥뜸을 몇천 장씩 뜨라는 거냐고 묻는다. 체온을 올리기 위해서 필요한 만큼 크게 많이 뜨라는 것이다.

암에 걸리는 이유는 두 가지다. 하나는 우리 몸에 미네랄 성분이 부족해서이고, 다른 하나는 체온이 떨어지기 때문이다. 소금은 체온을 유지해 주지만 천일염에는 비소, 청산가리 등의 독성물질이 들어 있다.

그래서 인산 선생은 우리나라 서해안에서 난 천일염

‘Gobble Up Bamboo Salt’ Means Supplement Minerals

If you get the modern medicine and Insan Medicine mixed up, you'll be at a risk for an unnatural death. When visited by cancer-stricken patients, Insan would tell them, “Gobble up bamboo salt.” And they would invariably ask, “How much?” And Insan told them, “Stuff yourself.” And anyone who dared ask another question got an earful from Insan.

Even if he had to use some choice words, Insan just wanted to make sure his patients would eat bamboo salt and get healthy. But a lot of people never understood Insan when he said they should stuff themselves with bamboo salt.

Insan basically meant that people needed to ingest as much of minerals contained in bamboo salt as they could. Dr. Wallach said our body needs 91 nutrients each day, and of 60 minerals in our body, lacking just one mineral would cause more than 10 diseases. Bamboo salt, gained by roasting bay salt from the West Sea nine times in a bamboo trunk over pine wood, contains all 60 minerals. But because we don't know exactly what type of minerals we're short of, we just have to eat as much bamboo salt as possible, to err on the cautious side.

By the same token, Insan recommended moxa cauterization. Cancerous cells are vulnerable to heat, but you can't set yourself on fire. So you should instead rely on moxa cauterization to raise your body temperature; once you do that, cancerous cells will die. And people would wonder why they have to do something so hot so many times. But it's just what you need to increase your temperature.

There are two major reasons that we can get cancer. One is the mineral deficiency, and the other is a drop in body temperature. While salt can help you maintain your temperature, bay salt contains such hazardous substances as arse-

을 대나무에 넣고 소나무로 아홉 번 구워 소금의 독성을 제거하고 약성은 높였다. 또한 오리의 찬 성질을 상쇄하기 위해 유향을 먹여 키우고, 마늘의 유향 성분을 더욱 돋우기 위해 밭에 유향을 뿌려 마늘을 키웠다. 이처럼 인산 선생께서 참의료를 제시했지만 세상 사람들은 아직도 그 의미와 가치를 모르고 있어 안타까울 따름이다.

수많은 사람이 암이나 괴질로 죽는데도 현대의학은 그 원인과 싸우는 ‘투병설(鬪病說)’을 따르고 있다. 하지만 인산 선생의 핵심이론은 면역력을 강화해 생명력을 기르고, 병마를 스스로 극복하는 것이 참된 의료라는 ‘양생설(養生說)’이다.

양생설을 가장 잘 말해주는 것이 ‘우생마사(牛生馬死)’란 말이다. 홍수가 났을 때 힘센 말은 물살을 거슬러 오르다 힘이 빠져 죽고, 소는 물살에 몸을 맡기고 유유히 떠내려가면서 조금씩 물으로 나가 목숨을 건진다.

우리 몸에 홍수가 났을 때가 언제인가. 암이나 괴질 같은 난치병이 찾아왔을 때다. 이때 말처럼 물살을 거슬러 오르면 결국엔 죽고 만다. 이것이 투병설이다. 양생설은 소처럼 이치에 맞게 차근차근 병을 치료해 병을 근본적으로 뿌리째 뽑아낸다는 것이다. 이것이 순리·자연의 요법이다.

이치에 맞는 치료가 정답이다

‘서양의학의 아버지’ 히포크라테스는 “우리 몸에는 태어나면서부터 100명의 의사가 있다”고 말했다. 이 훌륭한 의사들을 활동하게 하려면 살 수 있는 방법을 찾고 깨달아 진리와 자연의 삶으로 복귀하고 이치에 맞는 치료를 해야 한다. 이를 인산 선생께서 “제 병은 제 집에서, 제 힘으로, 우리 주변의 흔한 자연물의 약성을 이용해서 고치면 된다”고 말씀하셨다.

부디 인산 선생의 말씀이 담긴 《신약》과 《신약본초(神藥本草)》를 열심히 공부해 나와 가족의 생명을 지키고, 암과 괴질을 물리치고 120세 천수를 누리는 ‘참의료’를 스스로 터득하시길 바란다. 

nic acid and potassium cyanide.

So Insan put bay salt from the west coast into bamboo trunks, and roasted them nine times over pine wood to remove toxins while improving salt’s medicinal properties. He tried so hard to raise awareness of his true medicine, but there are still too many out there who just don’t get it. It’s a shame.

Even as numerous people die of cancer and mysterious diseases, people still follow the modern medical idea of fighting diseases. But the core to Insan’s theory was to improving your life force by strengthening your immune system, and to take care your own body and health.

And Insan’s theory is best explained by the old saying, ‘cow dies, horse lives.’ When there’s a flood, the horse, with more strength, tries to go up stream and dies of exhaustion. The cow lets the flow take him away, and it reaches the shore to save its life.

When does our life get flooded? It’s when we’re diagnosed with cancer or other terminal disease. And if we try to go against the flow like the horse, we’ll die. We have to be more like the cow, and take one logical step after another to get to the root of the problem. And that’s really the natural treatment.

Answer Lies in Logic

Hippocrates, the father of western medicine, said we’re born with 100 doctors inside us. And to allow these doctors to work properly, we have to find ways to survive, return to nature and follow logical treatments. Insan said, “You have to treat your disease at your home using your own strength, with the help from medicinal properties of natural products around us.”

Please go study Insan’s 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》, and protect yourself and your family. This will help you beat cancer and other terminal diseases, and live to 120. 

顺其自然进行治疗 颐养天年寿活百岁

仁山金一勋先生提倡的“真医疗”，疗效精准，固本培元，根除病魔痛苦，彻底消除疾病。该“真医疗”之法，可谓前无古人后无来者，实为惊天创举。但不但世人，就连其夫人和孩子都很难理解其奥义。

1986年，《神药》一书问世，书中仁山先生的医学理论大放异彩。很多身患癌症及怪病而历经生死关头的人，为了战胜死神，纷纷钻研此书。

现代医学史中，并没有癌症4期之后治愈的案例。然而，却有人经历癌症4期仍然生存下来。这些人花了巨额治疗费也没治好，放弃医疗后，回归大山生活，反倒活了很多年。这给我们启迪，即不接受现代医学的治疗，反而有可能活得更长久。

我们对现代医学存在错误认知，那便是天动说，认为“宇宙绕着地球转”；而仁山先生的“真医疗”类似于“地球绕着太阳转”的地动说。如果将针对天动说的现代医学，和针对地动说的仁山医学混淆，大有可能死于非命。目前，癌症治疗的三大疗法包括手术、化疗和放疗。采用这样的现代医学疗法，不仅不能拯救自己的家人或者朋友，甚至自己可能会先倒下去。对那些因癌症、怪病而前来问诊的患者，仁山先生只说一句话，那就是“常吃竹盐”，希望他们多摄取一些竹盐里蕴含的矿物质。将产自韩国西海岸的海盐放进竹子，用松树烤制9次，即可制成竹盐，里面富含

60种矿物质。由于无法判断身体因缺乏哪种矿物质而导致疾病，所以建议不妨尽量多摄取矿物质成分，来治疗疾病。

虽然很多人因为癌症或奇难杂症而死亡，但现代医学依然相信“斗病说”，不断寻找病因以根除。然而，仁山先生的核心理论是通过强化免疫力，增强生命力，让身体自然战胜病魔，即被称为真正医疗的“养生说”。最能证明养生说的就是“牛生马死”的故事。在洪水泛滥时，力大无穷的马逆水而上，导致力量衰竭而死，而牛则悠然自得顺流而下，慢慢地爬上陆地，反而活了下来。

当癌症或怪病等疑难杂症袭来时，我们身体也像面临洪水泛滥一般。这时，如果我们像马一样逆流而上，只会走向死亡，这就是斗病说的理论。养生说的理念是建议我们像牛一样，针对病情，有条不紊地治疗，唯有这样，才能将病根从源头上除掉。这就是顺其自然的疗法。

仁山先生曾说，“自己的病，要在自己的家里，靠自己的力量，利用我们周围常见的天然物的药性来进行治疗。”希望大家潜心学习融汇了仁山先生言论的《神药》和《神药本草》两本书，呵护自己和家人的健康，打败癌症和怪病，领会“真医疗”的精髓，活到120岁，颐养天年。 



신장 주고받고 죽염으로 관리하는 박윤택·김민정 부부

“남편이 먹어보라고 제안 건강과 행복 찾았어요”

‘부부 일심동체夫婦一心同體’라 했다. 마음을 하나로 합쳐서 한마음 한 몸이 되는 것이 부부라는 말이다. 여기 한 쌍의 부부가 있다. 남편은 아내에게 두 개 중 하나의 신장을 떼어 주었다. 그리고 이제는 함께 죽염을 먹고 산에 다니며 행복하고 건강한 삶을 살고 있다. 순천에 사는 박윤택·김민정 부부의 이야기다.

글 손수원 사진 정정현

“병원에 가서는 죽염 먹는다고 말 안 해요. 이해하지 못할 테니까요. 신장을 이식했는데 짠 소금을 먹는다? 누가 이해하겠어요. 그런데 그게 아니었어요. 이걸 먹어본 사람만이 알아요. 저희가 몸소 체험하고 있잖아요. 전 죽염이 제 몸을 살리고 있다고 확신해요.”

순천에서 12년째 보험설계사로 일하는 김민정(45)씨는 2003년 만성신부전증 판정을 받았다. 20세에 결혼해 딸 둘을 낳고 행복하게 살던 그녀가 셋째 아들을 낳고 난 이후 뜻밖의 병마에 시달리게 된 것이다.

“출산 후 감기 기운이 오면서 몸이 안 좋아지더라고요. 금방 나으려니 했는데 어렵고 토하면서 증세가 더 심해졌어요. 서울 큰 병원에 가서 진찰을 해보니 만성신부전증이라고 하더라고요.”

남편이 만성신부전증 아내에게 신장 내줘

그즈음 남편 박윤택(51)씨에게도 시련이 왔다. 21년째 집배원으로 일하는 박씨는 젊은 시절부터 술과 담배를 즐겼다. 단 하루도 빠지 않고 술을 마실 정도였다. 그렇게 오랜 기간 술을 많이 마시다 보니 위장에 문제가 생겼다.

“물과 죽만 먹을 수 있을 정도였어요. 그때 우연찮게 우체국 사무실에 비치된 《인산의학》을 봤어요. 마침 죽염이 위장병에 좋다는 내용이 나와 있기에 ‘바로 이거다, 이걸 먹으면 살겠구나!’ 했죠.”

박씨는 예전부터 대체의학이나 약초에 관심이 많았던 터라 죽염의 가치를 곧바로 알아차릴 수 있었다. 당장 9회 죽염을 주문했고 책에 쓰인 대로 ‘피’ 먹었다고 한다.

“혀와 입천장이 다 까질 정도로 피 먹었어요. 온종일 오토바이를 타고 다니다 보니 수시로 꺼내 먹기에는 어려움이 있어 아침에 한 주먹을 입에 넣고 물로 삼

키기도 했죠.”

죽염의 효능을 믿은 박씨는 아내에게도 죽염을 권했다. 하지만 김씨는 절대 죽염을 먹지 않았다.

“저는 현대의학을 더 믿었어요. 신장이 좋지 않은데 짜게 먹는 것이 독이라는 것은 상식이잖아요. 그런데 그 짠 죽염을 피 먹으라고 하니 어이가 없었죠. 죽염을 먹어라, 안 먹네 하면서 10년 동안 싸웠어요.”

꾸준히 양약을 먹으며 치료를 받았지만 증세는 나아지지 않았고, 10년이란 세월이 지나며 신장 기능은 20% 정도만이 체 구실을 하는 상태가 되었다. 병원에서 신장 이식을 하자고 했고, 남편 김씨가 기꺼이 신장 하나를 떼어 주기로 했다.

죽염 싫다던 아내… 힐링캠프 다녀와선 마음 바뀌

“신장 이식을 하기 전에 아내에게 딱 한 번만 인산가 힐링캠프에 가보라고 했어요. 다녀와서도 마음이 서지 않으면 죽염을 먹지 않아도 좋다고 했죠.”

그렇게 해서 김씨는 5월에 인산가 힐링캠프에 참가했다. 죽염이 만들어지는 과정을 직접 눈으로 보고 김윤세 회장의 강연을 들으면서 죽염에 대한 믿음이 생겼다. 남편이 10년 동안 죽염을 먹는 이유도 조금은 알 것 같았다. 결국 김씨도 죽염을 먹어보기로 했다.

“죽염을 먹기 시작하니 몸이 퉁퉁 붓더라고요. 10kg 정도 몸무게가 불었어요. 회사에 가니 사람들이 깜짝 놀라더라고요. 진짜 무슨 일 나는 거 아니냐

고들 했죠. 저도 조금 겁이 났지만 죽염을 믿어보기로 했어요.”

7월 정도에 이식수술을 하기로 했으나 박씨는 아내에게 마지막으로 쑥뜸을 한번 떠보자고 했다.

“인산가 정대홍 이사님이 쑥뜸을 뜨기 전에 몸의 독소를 빼내야 한다며 황태 100마리, 유황오리 3마리를 고아 먹으라고 하시더라고요. 시키는 대로 먹고 나서 8월 말에 함양 인산가 근처에 홀로 방을 잡고 15분짜리 뜸을 1,000장 떴어요. 너무 뜨겁고 힘들어서 밤낮으로 울었죠.”

이식수술 받기 전에 쑥뜸도 뜨고 했더니 복수가 사라졌다

순천에 있던 박씨는 아내가 어떻게 하고 있나 궁금했다. 그래서 뜸을 뜬 지 3일째 되던 날 함양으로 내려갔다. 그런데 놀라운 광경이 눈앞에 펼쳐졌다. 복수가 차 임신 10개월을 방블케 할 만큼 부풀어 올랐던 아내의 배가 정상으로 돌아와 있었던 것이다.

그렇게 쑥뜸 1,000장을 뜨고 12월 말에 이식수술을 했다. 수술은 성공적이었고 이제부터는 관리가 중요했다. 김씨는 병원에서 준 약과 죽염을 함께 먹었다.

“신장 이식을 하면 면역억제제를 먹어야 해요. 면역력이 생기면 이식받은 신장을 침입자로 인식하고 공격하거든요. 그런데 죽염을 먹으면 면역력이 생겨요. 면역억제제와 죽염이 서로 충돌한다고 생각하지만 문제가 된 것은 없어요. 오히려 죽염을 먹어서 얻은 득이 더 많죠.”

김씨는 죽염을 먹기 전에는 헤모글로빈 수치가 5였다. 수술을 하고 죽염을 먹으며 몸 관리를 하고 난 이후에는 정상수치인 12를 유지하고 있다. 죽염이 청혈 작용을 하고 있는 것이다. 수술 후 잇몸이 내려앉았던 적도 있지만 죽염을 먹으며 양치하고 입에 머금은 것을 5년 정도 하니 다시 올라붙었다고 한다.

“병원에 가서는 죽염 먹는다고 말 안 해요. 이해하

지 못할 테니까요. 신장을 이식했는데 짠 소금을 먹는다? 누가 이해하겠어요. 그런데 그게 아니었어요. 이걸 먹어본 사람만이 알아요. 저희가 몸소 체험하고 있잖아요. 전 죽염이 제 몸을 살리고 있다고 확신해요.”

요즘도 한 달에 각각 9회 죽염 1kg 안팎 섭취

현재 김씨는 한 달에 9회 죽염 1kg을 먹고, 박씨 또한 1kg짜리를 한 달 반 정도면 다 먹는다. 음식에 넣어서 먹는 분말 죽염까지 더하면 양은 훨씬 늘어난다. 신장을 준 박씨 또한 건강관리에 소홀하지 않는다.

“신장 한 개로 두 개 몫을 해야 하니 관리가 필수죠. 죽염은 꾸준히 먹고 있고 전립선이 조금 좋지 않았을 때는 ‘죽마고우’의 도움을 톡톡히 받았습니다. 유황 발마늘도 1년 정도 꾸준히 먹었죠. 아내도 홍화씨와 유황오리진액, 복해정을 꼭 챙겨 먹어요. 인산가가 없었다면 우리 부부 모두 지금의 건강은 없었을 거라고 생각해요.”

수술 후 1년이 지난 후부터 부부는 함께 일주일에 한 번씩 10km 정도를 걸었고, 이제는 함께 산에 오른다. 덕분에 부부 관계도 더욱 좋아졌다고 하니 ‘전화 위복轉禍爲福’이란 말은 이럴 때 쓰는 말이 아닐까 싶다.

“악이든 운동이든 내 몸에 맞는 것을 찾아야 해요. 전 과거부터 그런 것에 관심이 많아서 죽염을 찾을 수 있었죠. 인산 선생님의 말씀을 담은 《신약》《신약본초》같은 책들도 많이 읽었어요. 덕분에 제대로 된 ‘참의료’를 깨달을 수 있었죠. 가족 중 누군가 한 사람만 이런 지식이 있어야 식구를 건사할 수 있다고 생각합니다.”

박씨는 “수술하기 전 10년이란 시간 동안 아내가 죽염을 먹었다면 지금보다 더 일찍 건강을 되찾지 않았을까 하는 생각을 한다”고 했다. 김씨 또한 “죽염을 더 일찍부터 먹지 않은 걸 후회하기도 하지만 인산가



를 알고 건강을 되찾았으니 그것만으로도 감사하게 생각한다”고 말했다.

아내에게 죽염을 알려준 박씨는 이제 주변 사람들에게도 ‘죽염 전도사’를 자처한다.

“제가 수시로 죽염을 먹으니까 동료들도 조금씩 달라고 해요. 그러면 ‘네 돈 주고 사 먹어라’ 하면서도 나눠 줘요. 인산 책들도 주변의 환자들한테 다 나눠 줬어요. 이 책 읽고 죽염 먹어보라, 설악산 가서 쑥뜸 한번 떠봐라 하면서요. 그런데 아무리 말해도 안 들어요. 아내가 10년 동안 죽염을 먹지 않았던 것처럼 말예요. 조금은 안타깝죠.”

“믿기지 않으면 힐링캠프 참가해 ‘참의료’ 확인하세요”

사진 촬영을 하는 동안 “아내가 벌에 쏘이면 안 된다”며 온몸으로 보호하는 박씨의 모습이 참 멋있어 보였다. 벌에 쏘이면 면역력이 올라와 큰일이 생긴다고 한

다. 하지만 비단 이런 이유 말고라도 친구처럼, 오빠처럼, 아빠처럼 아내를 돌보는 모습이라 더 예뻐다.

“아휴 말도 마세요. 예전에는 술, 담배 때문에 얼마나 많이 싸웠는데요. 신장이 망가지는 이유는 마음이 슬퍼서래요. 남편도 자신이 지은 ‘죄’가 있으니 회개하는 마음으로 저한테 신장을 떼 주었다고 농담처럼 말해요. 지금도 술, 담배는 많이 하지만 예전에 비하면 참 행복해요.(웃음)”

부부는 마지막으로 “아직 죽염에 대한 믿음이 생기지 않는다면 인산가 힐링캠프에 참가해서 보고 듣고 물어보고 느끼고 깨달아서 죽염을 먹기 시작하길 바란다”고 입 모아 말했다.

“인산가를 만나고 죽염을 알게 된 것은 저희 부부 인생에서 가장 반갑고 고마운 만남이라고 생각해요. 앞으로도 죽염으로, 쑥뜸으로 오래오래 건강하고 행복하게 살겠습니다.”

우리 몸의 알파와 오메가인 '세포'

세포가 건강해야 병에 안 걸려

세포는 우리 몸에 가장 기초가 된다. 세포가 두 개 이상 모여 조직을 이루고, 조직이 연합하여 기관을 이룬다. 이 기관과 기관이 유기적으로 연결되어 하나의 신체를 이루게 된다. 따라서 세포가 건강해야 병에 걸리지 않고 행복한 삶을 영위할 수 있다. 모든 것이 기초가 잘 되어야 무너지지 않는 법이다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



세포는 큰 도시와 닮았다. 수십 개의 발전소, 하나의 수송망 등 정교한 체계를 갖추고 있다. 또한 원자재를 수입하여 제품을 만들고 쓰레기를 처리하는 시설과 능력도 가지고 있다. 세포 안에는 능률적인 정부가 있고, 바랍직하지 않은 것들이 침입하지 못하도록 세포 관할 구역들을 순찰하기도 한다. 작은 세포 안에 이 모든 것이 들어 있다는 것이 믿기지 않을 것이다.

사람 몸에는 60조 개 정도의 세포가 존재한다. 세포를 생명의 기본 요소라고 부르지만 사실 세포는 생명 그 자체다. 세포의 크기와 종류는 굉장히 다양하다. 타조 알만큼 큰 것이 있는가 하면 바늘 끝에 100만 개가 편히 올라앉을 만큼 작은 것도 있다.

체내에 60조 개 존재... 에너지의 근원이 되는 'ATP' 물질

세포는 사람이 하는 일에 참여한다. 사람은 가방을 들어 올릴 때 팔이 들어 올린다고 생각한다. 그러나 실제로는 보이지 않는 근육세포가 수축해 그 일을 하는 것이다.

사람의 눈 안에는 망막에 위치한 광수용 세포로 약한 빛을 감지하는 간상세포杆狀細胞, Rod cell가 2억 5,000만 개 존재하고, 이 간상세포 하나하나에 각각 3,000만 개의 감광색소 분자들이 들어 있다.

이렇게 수가 많다 보니 세포는 자연히 많은 전기를 사용하게 된다. 그 전기를 생산하기 위해 세포 안에는 약 1,000개의 미토콘드리아 펠름(당분)을 태우고 재

(물과 탄산가스)를 남기는 미소(小)한 소시지 모양의 발전소가 있다. 미토콘드리아는 이 복잡한 화학작용을 통해 'ATP'라는 물질을 만들어 낸다. ATP는 생물에 있어 에너지의 근원이 되는 물질이다.

세포는 사람이 잠을 자는 동안에도 바쁘게 움직인다. 체온을 유지하기 위해 세포의 아궁이에 불을 때고, 뇌세포는 전기를 방출해 꿈을 꾸게 한다. 또한 혈액을 순환시키기 위해 심장박동을 계속하는 등 ATP의 분해와 생성은 끊임없이 계속된다.

평생 세포는 분열 과정 반복

세포 중 가장 경이로운 것은 여성의 난자일 것이다. 단 한 개의 세포로 되어 있는 난자가 수정하면 분열해 세포 2조 개로 구성되는 아기가 된다.

생명체가 완성된 이후에도 평생 세포는 분열한다. 1초마다 수백만 개의 세포가 죽지만 죽어가는 세포가 두 개의 똑같은 세포로 갈라지는 과정을 통해 수백만 개의 세포가 새로 태어난다.

세포는 이렇게 계속해서 불어나지만 예외적으로 뇌 세포는 분열하지 않는다. 인간은 태어날 때부터 일생 동안 필요한 최대한의 뇌세포를 가지고 태어난다. 뇌 세포는 나이가 들수록 노쇠하고 상처 입은 세포들은 그대로 죽는다. 죽은 세포는 새 세포로 대체되지 않는다. 그러나 태어날 때 갖고 있던 뇌세포가 워낙 많아 뇌세포가 줄어든다는 것을 거의 알아채지 못한다.

세포는 '효소'라는 물질을 600가지 이상 만들어 낸다. 이 효소들은 RNA의 주문에 따라 즉시 단백질을 만들어 낸다. 또한 호르몬과 항체를 만들어 낸다.

단백질을 만들어 내는 데는 어떤 원료가 필요할까? 세포막은 이에 대한 해답을 정확히 알고 있다. 세포들은 각자 다른 세포막이 알아볼 수 있는 팻말을 지니고 있어서 낯선 존재가 침입하려 하면 당장 쫓아낸다.

세포막이 바이러스 차단

세포의 가장 무서운 적은 바이러스다. 바이러스는 미토콘드리아가 없으므로 자기 힘으로 살아갈 능력이

세포를 강하게 해주는 식품들

1. 녹용

성질이 온하고 맛이 달며 신장, 간장, 심장, 심포에 작용해 신체의 허약함을 치료하고 남자 허로정쇠, 무릎관절의 염증완화작용, 자궁출혈대하증 등의 증상 치료에 효과적이다.



2. 산수유

눈 건강에 좋은 비타민 A가 풍부하다. 또한 산수유의 강한 신맛이 근육의 수축력을 높여주며 방광의 조절 능력까지 향상시켜 노년층의 요실금 완화에 매우 효과적이다.



3. 브로콜리

당질과 단백질이 많이 들어 있고 비타민 B, C도 풍부하다. 특히 비타민 C는 토마토보다 8배나 많이 함유되어 있다. 비타민 E의 함량은 채소 중 가장 많다.



4. 당근

비타민 A, C가 많이 들어 있어 신진대사를 활발하게 해 세포노화를 막는 효과가 있다. 풍부한 베타카로틴 성분은 항산화 작용이 뛰어나 유해산소로부터 세포를 보호한다.



5. 된장

전통 된장은 항암 효과가 탁월하고 항산화 작용도 뛰어나다. 된장 속의 필수 지방산은 피부병, 노화방지, 성인병 예방 등에 중요한 역할을 한다. 특히 콩의 지질이 발효되면서 나오는 리놀렌산은 암 예방 및 항암 효과가 큰 것으로 알려졌다.



없다. 바이러스가 세포막 경비를 뚫고 세포 안으로 들어오면 미토콘드리아를 이용해 증식한다.

불어난 바이러스의 등쌀에 불운한 세포들이 죽으면 거기서 풀려나온 바이러스들이 다른 세포들을 공격한다. 가벼운 바이러스 감염에도 수백만 개의 세포가 파괴된다. 만일 우리 신체에 여러 가지 방어 체계가 없다면 바이러스가 온몸을 지배해 곧 죽고 말 것이다. **한**

고재훈 박사

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

⑥ 죽염으로 비염 잡기

시도 때도 없이 훌쩍이지 말고 죽염으로 콧속까지 시~원하게

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 소소하지만 유용한 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 더운 여름에도 코를 연신 훌쩍거리는 비염 환자들을 위한 죽염 활용법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열 · 조선DB 참고도서 《죽염요법》(김윤세)



코가 꽉 막혀 시도 때도 없이 ‘쿵쿵’거리고, 흐르는 콧물 때문에 ‘훌쩍’이는 비염 환자가 많다. 나이와 성별에 관계없이 생길 수 있으며, 한번 시작되면 완전히 치료하기가 쉽지 않은 비염. 겪어본 사람만이 그 고통과 불편함을 아는 이 만성질환에 대해 알아본다.

콧물·코막힘·재채기 등 제어안 되는 비염 증상

비염은 콧속 점막에 생긴 염증으로 인한 질환으로, 콧물·재채기·가려움증·코막힘 등의 증세를 동반한다. 크게 감염성과 비감염성으로 나눌 수 있는데, 감염성 비염은 쉽게 감기라고 생각하면 된다. 비감염성



비염은 알레르기성 비염, 비강 구조의 해부학적 이상(휘어진 코), 자율신경계의 불균형, 호르몬 이상, 약물, 정서 불안 등으로 생기는 비염을 말한다.

비염의 증상은 누구에게나 비슷하게 나타난다. 보통 양쪽 코가 번갈아가며 막히는데, 심할 때는 양쪽 코가 모두 막혀서 코로 숨 쉬기가 아예 불가능해 입으로 호흡하게 된다. 또 맑은 콧물이 계속 흘러 일상 생활에 불편을 줄 정도다. 염증 때문에 콧속 점막의 신경이 노출되면서 발작성 재채기를 일으키기도 하고, 심한 경우 후각 기능이 저하되기도 한다. 감염성 비염이라면 누런 콧물이 흐르고, 코가 뒤로 넘어가기도 한다.

이런 증상들로 병원을 찾더라도 뽀족한 수는 없다. 병원에서는 통상적으로 증상 및 콧속 점막이 부어 있는 모습을 바탕으로 비염 진단을 내리고, 대개 약 처방을 통한 증상 완화에 그친다. 약을 복용하면 부었던 점막이 가라앉고 콧물이 마르지만, 일시적 효과일 뿐이다.

여름철 실내외 온도차...알레르기성 비염 환자 늘어

비염 중에서도 알레르기성 비염 환자들은 증상이 언제 나타날지 알 수 없어 처방약을 상비한다. 꽃가루·집 먼지 진드기·동물의 털·곰팡이 등이 알레르기성 비염을 일으키는 대표적인 물질이며, 이외에도 찬 공기나 갑작스런 온도 변화, 담배 연기, 공해물질 등에

대해서도 과민반응을 보이는 경우가 많다. 특히 요즘처럼 어디를 가나 에어컨이 가동되는 여름철에는 실내외 온도 차 때문에 비염으로 고생하는 사람이 많은데, 이럴 땐 처방약 대신 죽염에 의지하는 것도 좋은 방법이다.

- 알레르기성 비염 죽염수를 면봉에 묻혀서 매일 아침·저녁으로 콧속에 발라주면 효과를 볼 수 있다. 동시에 죽염을 수시로 먹으면 한 달 내 증상이 호전되다가 3개월째 증상이 사라진다. 죽염 용량은 한 달에 250g 정도가 적당하다.
- 만성비염 죽염을 한 달에 250g씩 3개월간 섭취하면 증상이 사라진다. 이후에도 매달 100g씩 먹으며 관리해야 한다.
- 부비동염(축농증) 죽염수로 자주 코안을 씻어내고 죽염을 수시로 복용하면 호전된다. 섭취 용량은 한 달에 250g이 적당하다. 잠자기 전 숨에 9회 가루죽염을 찍어서 콧속에 넣어 두었다 아침에 뺀다. 심한 경우 죽염 가루를 코안에 직접 붙여넣어도 된다. 

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

젊게 사는 사람, 행복한 사람의 비밀

제2의 뼈와 살 '호르몬'

우리 몸에는 수많은 종류의 호르몬이 존재한다. 각종 호르몬이 균형을 맞춰 적당히 분비되면 신체 기능이 원활해지지만, 일정 호르몬이 너무 많이 분비되거나 적게 분비된다면 여러 이상 증상이 생기게 마련이다. 호르몬의 균형이 깨지면 내 몸의 어느 것 하나도 정상적으로 기능하지 않는다. 수명, 기분, 성격, 기억력, 입맛까지 흐트러진다. 삶의 질이 낮아지고 심한 경우 질병까지 생긴다. 우리 몸에서 일어나는 거의 모든 작용에 관여하는 호르몬에 대해 알아본다.

글 김효정 사진 셔터스톡 참고도서 《호르몬벨런스》(네고로 히데유키) 《워든지, 호르몬!》(이토 히로시)

호르몬은 심신을 건강하게 유지시키는 물질

호르몬은 몸에서 만들어지는 자연적인 물질로, 1905년 영국의 생리학자 어니스트 스타링 Ernest Starling이 이 물질을 '호르몬(Hormone)'이라 부를 것을 제창했다. 그리스어로 '자극하다/흥분시키다'는 뜻을 가진 'Hormaein'이 어원이다. 호르몬은 혈액을 타고 온몸을 순환하며 구석 구석 모든 세포에 도달한다. 에스트로젠, 테스토스테론, 도파민, 엔도르핀, 아드레날린, 인슐린 등 현재까지 100여 종이 발견되었다.

《인간은 호르몬의 노예인가?》라는 책을 쓴 프랑스 의학자 미셸 오토쿠베르튀르는 "호르몬은 심신을 건강하게 유지하고, 노화 방지나 감정 조절 등의 기능을 한다"며 "종류별로 온몸 곳곳에서 각기 다른 역할을 하면서도, 서로 조화를 이뤄서 신체를 관리해 주는 '체내 오케스트라'와 같은 존재"라고 말했다.

뼈격대는 호르몬 분비가 여러 질병의 원인

각각의 호르몬은 자신을 받아들일 수용체를 가진 세포, 즉 표적기관에만 반응하고 그 외의 세

포는 그대로 지나쳐버린다. 표적기관에 도착한 호르몬은 세포와 결합해 각각의 작용을 한다. 호르몬은 구성 성분에 따라 크게 아미노산(펩타이드)으로 만들어지는 그룹과 콜레스테롤(스테로이드)로 만들어지는 그룹으로 나눌 수 있다. 또 그 기능에 따라서는, 내분비계 호르몬·뇌내 호르몬·면역계 호르몬으로 분류할 수 있다. 내분비계 호르몬은 주로 성장·발육·생식 등 생존과 관련된 일을 담당하고, 뇌내 호르몬은 감정을 조절하는 기능을, 면역계 호르몬은 면역력을 향상시키는 기능을 담당한다.

호르몬 분비 및 작용에 차질이 생기면 인간은 질병에 걸릴 수 있다. 안타깝게도 호르몬과 관련된 질병의 유병률은 나이가 들수록 높아진다. 호르몬을 분비하는 내분비기관(뇌하수체·난소·정소·부신 등)이 노화해서 호르몬을 제대로 생산하지 못하기 때문인데, 대개 생활습관을 개선하면 호르몬의 균형을 맞출 수 있다.

호르몬은 혈액을 타고 온몸을 도는 만큼, 혈액의 흐름이 정체되면 호르몬 균형이 무너지게 된다. 평소 충분한 휴식과 질 좋은 잠을 못 자고 몸을 혹사하며 일하거나, 스트레스와 불안과 화가 가득한 마음으로 산다면 호르몬의 흐름이 무너져 기능저하가 오게 된다.

현대인이 꼭 알아두면 좋은 호르몬 4

1. 성장과 노화에 깊이 관여하는 성장호르몬

근육·뼈·연골 등의 성장뿐 아니라 지방 분해와 단백질 합성을 촉진시킨다. 신진대사를 돕고 면역력 강화에 도움이 된다. 성장기에는 뼈의 길이 성장과 근육 증가 등 성장 작용을 주로 한다. 25세 이상 성인에게선 근력 및 골밀도 증가와 지방 분해 작용을 하고, 비만과 골절 예방에 큰 도움이 된다. 보통 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 많이 나오며 운동, 영양상태, 스트레스, 수면 등 환경적 조건에 영향받는다. 나이가 들수록 성장호르몬의 분비량이 줄어 40세엔 20세의 1/2, 60세엔 20세의 1/4만 분비된다. 성장호르몬이 줄면 상처 입은 세포가 충분히 복원되지 못해 노화현상, 체력저하로 이어진다. 심한 경우 심혈관계 질환을 일으키기도 한다.



2. 에너지와 활력을 담당하는 갑상샘호르몬

티로신이라는 아미노산 두 개가 결합한 호르몬으로 목의 울대뼈 부근 나비 모양으로 생긴 갑상샘에서 만들어진다. 이 호르몬이 적으면 신체 대사가 잘 안 돼서 체중이 늘거나 손발이 차가워지고, 몸 밖으로 빠져나가야 할 물질들이 몸속에 머물러서 끈적끈적한 물질(점액질)이 온몸에 쌓인다. 콜레스테롤 수치가 높지 않던 사람이 갑자기 혈중 콜레스테롤 수치가 높아진다면 갑상샘의 기능이 떨어진 것은 아닌지 의심해 봐야 한다. 반대로 갑상샘호르몬이 너무 많이 나오면 평소보다 에너지 대사가 더욱 활발해져 몸에 열이 나고 식욕은 왕성해지지만 살이 자꾸 빠지고 설사 증상을 보이기도 한다. 심장이 자극을 받아 맥박이 빨라져 고혈압에 걸리기도 쉽고 심부전에 걸리는 경우도 많다. 또 땀을 많이 흘리거나 신경이 예민해진다.



3. 먹는 것과 밀접한 관련 있는 인슐린

음식을 먹고 혈당수치가 높아졌을 때, 췌장 안에 존재하는 랑게르한스섬이라는 공 모양의 세포 집단에서 인슐린이 분비된다. 인슐린은 근육이 당을 사용하여 운동할 수 있도록 하고, 혈액 속 포도당의 양이 일정하게 유지되도록 돕는다. 췌장의 기능이 떨어지거나, 인슐린 저항성이 높아지면 당뇨병이 생긴다. 비만이 심해지면서 당뇨병이 악화된 환자는 인슐린을 거의 분비할 수 없게 되는데, 인슐린을 주사하면 환자가 아무리 식사량을 조절해 체중을 줄이려고 해도 지방을 모아두는 인슐린의 기능 탓에 살이 빠지지 않는 악순환이 계속된다.



나이가 들수록 성장호르몬의 분비량이 줄어 40세엔 20세의 1/2, 60세엔 20세의 1/4만 분비된다. 그래도 성장호르몬을 증가시키는 방법이 있으니 실천해 보자. 배부른 상태에선 성장호르몬이 분비되지 않으므로 식사와 식사 사이에 다섯 시간의 여유를 둔다. 또 일이나 취미 등에 열중하면 적당한 피로감을 회복시키기 위해 성장호르몬 분비가 촉진된다

4. 사랑과 행복을 느끼게 하는 옥시토신

가정의 화합을 이루고 사회 구성원으로서의 유대감을 느끼길 원한다면 옥시토신 호르몬 분비를 촉진할 필요가 있다. 시상하부에서 만들어져 뇌하수체로 이동, 혈액을 타고 전신을 돌아다니는 옥시토신은 임신과 분만, 수유 시에 주로 분비된다. 자녀를 사랑하는 모성이 과학적으로는 옥시토신에 의한 것이라는 연구 결과가 있다. 남성도 이 호르몬을 가지고 있는데, 사랑하는 여성이나 자녀를 아끼는 감정이 여기에서 나온다. 옥시토신이 풍부하면 사교적이고 적극적인 성격이 되며 사회에 긍정적으로 관여하게 돼 행복감을 느끼게 된다. 친한 사람들과 좋은 시간을 갖거나 구체적인 애정표현, 반려동물과의 교감 등이 옥시토신을 이끌어 낸다.



생활습관 교정으로 호르몬 분비 조절 가능

건강한 정상인의 경우, 적당량의 호르몬이 분비되도록 조정하는 시스템이 갖춰져 있어 문제 될 게 없다. 하지만 신체적 혹은 감정적으로 아주 사소한 이상증상이 생겼다면, 어딘가에서 호르몬 균형이 깨졌음을 의심해야 한다. 이럴 때는 식사·운동·수면 습관만 바꿔도 호르몬이 균형을 이루며 분비되게 할 수 있다. 물론, 갑상선기능저하증, 갱년기증후군, 성조숙증 등 호르몬과 관련된 질병이 이미 진행됐다면 치료 만기를 권한다.

호르몬을 위해 가장 신경 써야 할 것은 아주 기본적인 것이다. 잘 자고, 잘 먹고, 마음을 편히 갖는 것이다.

호르몬이 균형을 맞춰서 합성되는 최적의 시간은 '잠을 자는 동안'이다. 잠을 잘 때 호르몬 분비가 가장 안정적으로 이뤄지면서, 하루에 사용할 대부분의 호르몬이 합성된다. 하루에 총 7시간 정도 자는 게 좋고, 밤에 못 잤을 때는 낮잠이라도 잠깐 자는 게 좋다. 특히 평생 동안 성장 및 노화 방지에 관여하는 성장호르몬의 경우, 잠자리에 든 지 4시간 정도 지난 뒤 나오기 시작하므로 한 번 잘 때는 최소 4시간 이상 자는 것이 좋다.

균형 있는 호르몬 분비를 위해서는 정해진 시각에 규칙적으로 식사하는 게 좋다. 식사를 하면 체내 혈당치가 올라가는데, 이를 낮추기 위해 췌장에서는 인슐린이 나온다. 그런데 끼니를 한 번 거른 뒤 식사를 하면 혈당치가 급격히 올라가서 인슐린이 과다하게 분비된다. 특히 단백질은 근육·피부·뼈·머리카락 등의 신체 조직을 구성할 뿐 아니라 몸 안의 호르몬·효소·항체를 생산하고 균형을 맞춘다. 그런데 단백질은 몸속에서 거의 합성되지 않기 때문에, 단백질이 든 음식을 충분히 섭취해야만 한다. 된장과 두부 등 콩으로 만든 반찬을 챙겨 먹고, 필수 아미노산이 많이 든 견과류·바나나·소고기·생선·우유·달걀 등을 일주일에 두 번 이상 적당량 먹는 것이 좋다.



마음에 불안, 화, 우울함 등이 생기면 호르몬 분비가 흐트러지게 된다. 이럴 때 음주·흡연·유흥 등으로 스트레스를 해소하려는 사람이 많은데, 이는 오히려 교감신경을 자극해 또 다른 유형의 호르몬 이상을 유발할 수 있다. 저녁 식사 후 매일 30~40분간 산책을 하면 마음이 편안해질 뿐 아니라 운동 효과까지 누릴 수 있고, 숙면에도 도움이 된다. 햇볕을 쬐거나 조용한 음악을 듣는 것도 좋다. ㉮

호르몬의 입을 끌어내는 생활습관

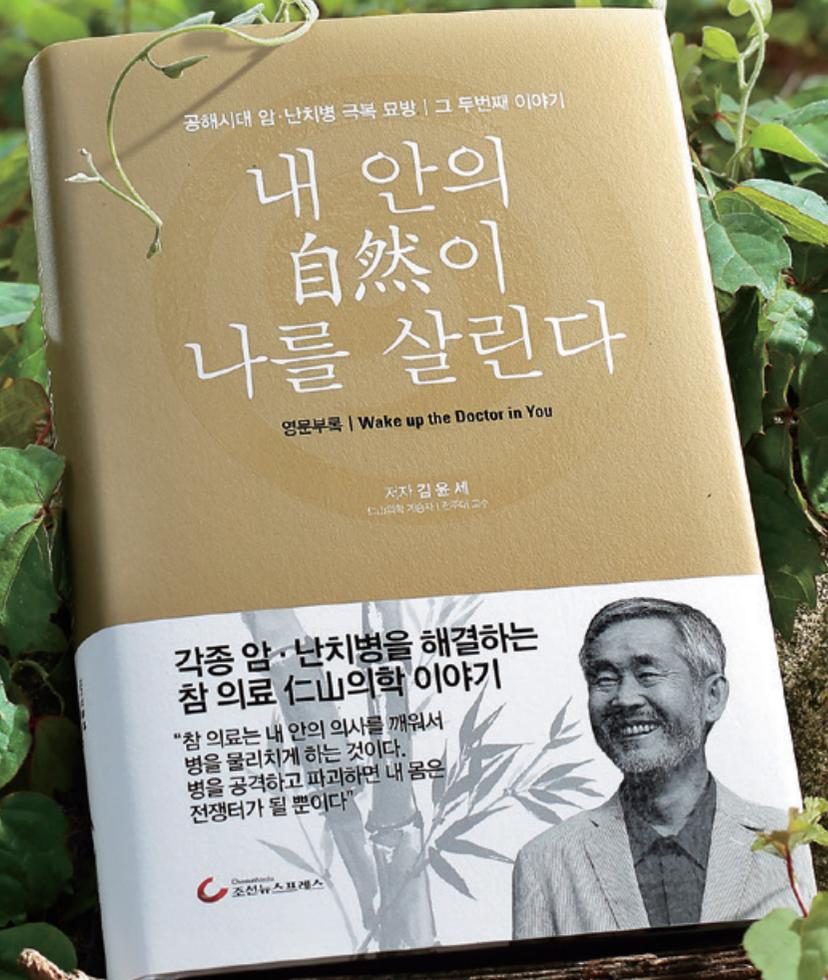
- 스트레스받는다 생각되면 휴식한다.
- 적당한 운동을 한다.
- 매일 햇볕을 쬐는다.
- 가족, 애완동물과 스킨십하며 애정을 표현한다.
- 느긋하게 복식호흡 한다.
- 열중할 수 있는 일이나 취미를 갖는다.
- 하루 7시간의 수면 시간을 확보하고, 숙면을 한다.
- 잠자기 두 시간 전 반신욕이나 따뜻한 물에 샤워를 한다.
- 잠자기 세 시간 전부터 스마트폰, 컴퓨터를 사용하지 않는다.
- 하루 세끼 규칙적으로 식사한다.
- 식사 사이에 간식을 먹지 않는다.
- 적당한 공복 시간을 갖는다.



참의료, 인산의학의 진리를 몸속에 담아두세요!

인산의학 계승자 김윤세 회장이 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

타임지가 선정한 세계 10대 건강식품 마늘

건강한 장 만들려면 마늘 먹어라

마늘 좋다는 것은 동서고금을 막론하고 누구나 아는 이야기다. 마늘을 먹으면 체온이 올라가고 면역력이 높아진다. 우리 몸 안의 염증을 제거하고 독을 해독하는 작용도 한다. 장내세균 활성화와 항암 효과, 심혈관계 강화 등 그 이로움은 손으로 다 꼽을 수 없을 정도다. 곰과 호랑이가 마늘과 썩을 먹고 사람이 되었다는 이야기엔 다 이유가 있는 법이다.

글 손수원 사진 임영근



마늘의 역사는 아주 오래전으로 거슬러 올라간다. 기원전 2,500년 무렵 만들어진 고대 이집트 쿠프 왕의 피라미드에는 마늘에 대한 기록이 새겨져 있는데, 피라미드 건설에 종사한 노동자와 병사들이 힘을 내기 위해 마늘을 먹었던 것으로 해석된다.

우리나라에서는 상고사 단군 기록에 마늘이 등장한다. 《삼국유사》의 단군에 관한 기록에 보면 인간이 되기를 바라는 곰과 호랑이에게 썩과 마늘을 먹였다는 내용이 나온다. 서울대 의과대학 김두중 박사의 저서 《한국의학사》를 보면 “환웅은 난치병에 걸린 곰과 호랑이 부족 사람에게 신령스런 썩 한 뭉치와 마늘 20쪽을 주고 백일 동안 햇빛을 보지 않으면 완치될 것이라고 처방했다”라는 내용이 있다. 인산 선생의 구운 발마늘 죽염요법은 환웅의 전통의학학을 계승한 것이다.

새로운 피와 살과 뼈 만드는 데 중요 역할

인산 선생은 “마늘의 온갖 신비한 약성은 마늘 속의 ‘삼정수三精水’, 즉 세 가지 수분에서 비롯된다”고 말씀하셨다. 세 가지 수분이란 혈정수血精水, 육정수肉精水,

골정수骨精水를 말하는 것으로, 혈정수는 피, 육정수는 살, 골정수는 뼈를 만드는 수분이다. 이러한 성질 덕분에 마늘은 ‘거악생신去惡生新’, 즉 체내 염증과 화공약독, 암 덩어리, 고름 등의 나쁜 것을 없애고 새로운 피와 살과 뼈를 만드는 데 중요한 역할을 하는 것이다.

2002년 미국 《타임Time》지는 마늘을 ‘세계 10대 건강식품’으로 선정했으며, 그 이전부터 여러 연구에서 마늘의 대표적인 성분인 ‘알리신Allicin’이 암세포의 돌연변이 억제와 종양의 크기를 감소시킨다는 것을 밝혀냈다.

건강한 장을 위한 최고의 음식이다. 마늘에는 유익한 장내세균이 성장하고 활동할 수 있는 에너지원인 ‘프리바이오틱스Prebiotics’ 성분이 다량 함유되어 있다. 마늘을 먹음으로써 장내 유익균이 활성화되면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장립프조직(GALT)이 정상 가동해 외부의 공격을 완벽하게 방어하게 된다. 또한 프리바이오틱스 성분은 장내 염증을 줄여 장염과 대장암을 예방한다.

마늘은 심혈관계를 개선하고 혈당을 떨어뜨리는 효과가 뛰어나며, 마늘을 구워 먹으면 동맥경화의 원인인 혈액 속 콜레스테롤을 낮출 수 있다는 연구 결과도 발표되었다. 최근엔 알츠하이머와 치매, 파킨슨병과 같은 노년층의 치명적인 퇴행성 질환을 예방할 수 있다는 조사가 발표되기도 했다.

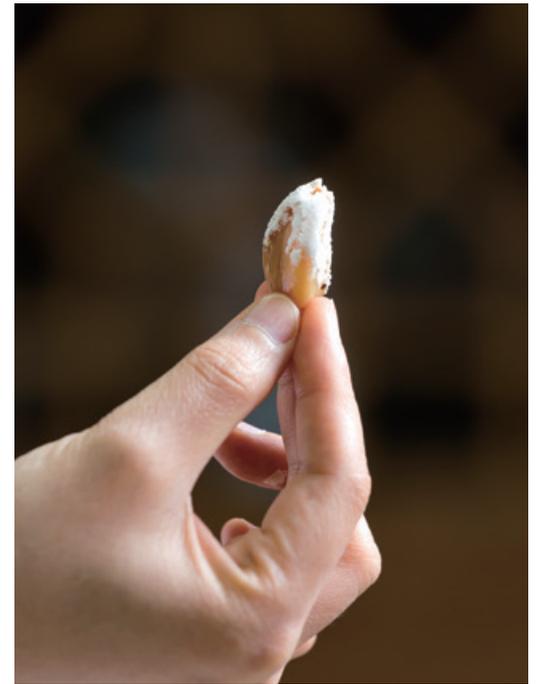
마늘 구우면 유황 성분 5배까지 증가

이처럼 마늘을 ‘슈퍼 푸드’로 만드는 성분은 무엇일까. 마늘의 주요 구성 성분은 탄수화물(20%), 단백질(3.3%), 지방(0.4%), 섬유소(0.92%) 등이다. 이 외에 비타민B₁, 비타민B₂, 비타민C, 글루탐산, 칼슘, 철, 인, 아연, 셀레늄 등 다양한 미네랄이 함유돼 있다. 특히 알리신, 메틸시스테인 등의 유황화합물질은 독성이 강한 물질이지만 이 독성을 제거하고 먹으면 생명을 살리는 약이 된다. 마늘의 힘은 바로 이 유황 성분에서 나온다.

논마늘보다 농약이나 비료에서 오는 화공독이 적은 발마늘에 일부러 유황을 뿌려 기른 것이 유황발마늘이다. 인산 선생은 “유황발마늘을 껍질째 구워 죽염에 푼 썩어 먹어라”고 말씀하셨다. 생마늘보다 구운 마늘이 좋은 이유는 마늘을 구우면 항산화 활성을 높이는 유황 성분이 최대 5배까지 증가하기 때문이다 (2011년 한국식품저장유통학회지 ‘구운 마늘의 이화학적 성분’).

인산 선생은 “마늘은 매운맛을 내는 유해한 기운을 지니고 있어 날것 그대로 먹을 경우 심하면 눈이 상할 수도 있다. 마늘을 껍질째 구우면 매운맛을 내는 독성毒性은 제거되고 삼정수만이 남아 각종 질병을 치유하는데 효과가 있다”고 말씀하셨다.

마늘은 썩불에 구우면 가장 좋지만 가스불에 구워도 좋으니 프라이팬에 통마늘을 껍질째 놓고 뚜껑 열고 구우면 된다. 뚜껑을 닫으면 가스 성분이 완전히



제거되지 않으니 반드시 뚜껑을 열고 구워야 한다. 아주 간편하게 통마늘을 세라믹용기에 넣고 전자레인지에서 5분 정도 익혀 먹는 방법도 있다.

마늘의 힘으로 몸 안의 유해독을 배출

껍질째 구운 따끈한 발마늘을 9회 죽염에 찍어 먹으면 침 속의 독이 해독되어 진액으로 바뀐다. 이 진액이 내장을 통해 몸속에 들어가면 담을 삭이고 염증을 제거하며 소화도 잘 시키고 화공약독으로 찌든 몸을 해독시키는 역할을 한다.

병증으로 고생하는 사람의 경우 하루 세끼, 식전 30분, 식후 30분, 자기 전 등 모두 일곱 차례에 걸쳐 하루에 20통 이상 자신에게 맞는 분량을 정해 먹는다. 처음에는 구역질이 나거나 속이 역겨울 수도 있으나 이내 익숙해진다.

초반에는 방귀가 많이 나오는데, 이는 마늘을 먹음으로써 몸 안의 나쁜 물질이 가스가 되어 빠져나오는 현상이며 곧 정상으로 돌아온다. 한동안 변을 보기 어려울 수도 있으나 이것도 며칠 지나면 좋아지면서 속변이 한꺼번에 빠져나온다. ㉞

仁道



속됨의 苦行으로 病苦를 해결하다

일러스트 이철원

1981년 12월 31일, 가족 모두가 함양으로 삶의 터전을 옮긴 이래 아버지 인산은 함양읍 용평리 한들의 큰 길가에 자리한 조그만 시골집에 기거하였고 윤우 형네 식구는 교산리의 임차 주택, 나는 함양읍 윤림리 구 장터 인근에 있는 대지 23평, 건평 12평의 초가를 대충 수리하여 지냈다. 그 집은 본디 아버지 인산께서 기거하던 곳이었으나 온 가족이 살기에는 비좁아 아버지가 용평리 주택을 임차하여 그곳으로 옮겼고 내가 입주하여 기거하면서 손수 보수공사를 하게 된 것이었다.

조그만 마당에 감나무 한 그루가 서 있었고 세 길 남짓 깊이의 우물도 갖추어진 소박한 삶의 공간이었다. 아내 그리고 세 살 난 아들과 함께 살기에는 그리

너럭한 공간은 아니지만 그렇다고 해서 별로 부족할 것도 없는 그저 그렇고 그런 전형적인 시골 초가였다. 10여 분 정도 걷는 거리에서 시작되는 국가천연기념물 154호 상림공원의 울창한 천년 숲이 폭 300~400여 m, 길이 2km에 걸쳐 펼쳐져 장관을 이룬다.

아버지가 머무는 용평리 집은 걸어서 약 15분 정도 소요되는 거리에 있었다. 틈나는 대로 필기도구와 노트를 지참하고 걸어서 아버지 처소로 찾아가 수 시간 또는 반나절가량 머물면서 아버지 인산의 독창적인 신의학의 이론과 그 철학적 배경, 각종 병증에 따른 다양한 방약方藥의 원리와 의미, 그 가치에 대해 일일이 문답을 통해 상세하게 확인하여 기록하고 또 기록하는 작업을 지속적으로 반복하였다.

아버지 처소와는 걸어서 15분 거리에 살림집 틈나는 대로 문답을 통해 인산의학 집대성 꼬치꼬치 캐묻고 확인하다가 아버지로부터 ‘이런 돌대가리...’라는 등의 꾸중 수없이 듣기도 당시 두 살 많은 노용신, 양기탁씨와 두터운 친분



뒀날, 1986년 6월 15일 출간된 인산의학의 기본서 《신약神藥》의 앞부분에 수록된 ‘죽염’ ‘삼보주사’ ‘오핵단’ 세 장은 1982년 1월 초부터 12월 말까지 사이에 아버지 인산을 인터뷰하여 그 구술 내용을 기록 작성한 것이고 다른 29장과 부록의 글은 그 이후에 작성하거나 아버지의 글을 다소 윤문하여 수록한 것이다. 아무튼, 아버지 인산의 신의학新醫學 이론과 방약方藥의 의미와 가치를 세상에 알리기 위해 그와 관련한 내용을 본격적으로 글로 쓰기 시작한 것은 1981년 5월 초 《불교신문》 기자로 입사하여 활동했던 때로부터 비롯된다.

그 뒤 5년 동안 줄곧 이어진 ‘인산의학 글쓰기’는 때와 장소를 가리지 않고 틈만 나면 기자가 취재 대상 인물을 인터뷰하듯 하나하나, 꼬치꼬치 캐묻고 확인하며 진행되었다. “하나를 가르쳐주면 적어도 열을 깨달아 스스로 알아야지 어떻게 하나부터 열까지 모조리 설명을 요구하나”며 아버지 인산으로부터 ‘이런

돌대가리...’라는 등의 탄식 소리와 셀 수 없을 만큼의 꾸중을 듣거나 질책을 받았다.

삶의 터전을 함양으로 옮긴 뒤 자주 왕래하며 친하게 지낸 이들은 모두 대여섯 명에 불과하였는데 방위병 복무 시절 몇 달 늦게 입대하여 후배로 들어와 일하던 동년배 박영욱과 세 살 많은 지태환, 다섯 살 위인 최대원, 그리고 아버지 인산과 각별한 교분이 있었던 노영인 선생의 손자 노용신과 양태용 선생의 아들 양기탁 등이었다.

그중에서도 특히 가깝게 지낸 이는 함양 지역 유지로서 함양양조장을 운영하였던 노영인 선생의 손자인 노용신과 오운육기五運六氣 이론에 조예가 깊은 것으로 알려진 양태용 선생의 아들 양기탁인데 모두 나보다 두 살 많았으나 세 사람이 자주 모여 술자리를 갖고 학문과 도道を 논하면서 격의 없이 친하게 지냈다.

세 사람은 1982년 3월 초순, 서로 의기투합하여 큰 마음 먹고 지리산 천왕봉에 함께 오르기로 작정하고 배낭을 꾸려 함양군 마천면 백무동 골짜기로 들어가 산행을 시작하였다. 다릿심의 부족으로 빠른 걸음을 잘 걷지 못하는 양기탁씨의 걸음에 맞추어 세 사람 모두 천천히 오르다 보니 어느덧 날은 저물기 시작하고 큰 산 깊은 골의 기온은 예상을 넘어 점점 추워졌다.

채약 끈들의 험터로 여겨지는 험한 초막이 보여 그곳에 짐을 풀고 주변의 나뭇가지를 주위다가 서너 시간 불을 땀으나 방은 이튿날 아침이 되도록 끝내 따뜻해지지 않아서 밤새 추위에 떨며 새우잠을 자다 깨다 하면서 산중의 아침을 맞이했다.

초막 결의 계곡물로 세수한 후에 흐르는 물을 떠다가 라면이라도 끓여 먹을 요량으로 물가에 앉았으나 물이 얼어붙어 있어서 인근의 제법 큰 돌을 들어다 얼음을 깬 뒤 막 세수하려니 곧바로 다시 물이 얼어 엉겨버리는 바람에 모든 것을 포기하고 배낭을 꾸려 그곳을 떠났다. 우리 일행은 ‘참 샘’으로 목을 축이고 계곡 한가운데 우뚝 선 큰 바위에 드러 그 옛날, 함양군수와 하동군수가 그곳 아름다운 바위를 걸고 내기바둑을 둔 끝에 하동군수의 승리에 따라 바위 이름을

‘하동 바위’로 부르게 되었다는 전설을 이야기하며 잠시 휴식을 취했다.

곧이어 급경사의 오르막을 한동안 더 걸어서 소지봉을 지나 능선길에 들어서서 일단 숨 고르기를 한 뒤 설 만한 곳을 찾아 둘러앉아서 소주를 두어 잔 마시고 간식으로 허기를 면한 뒤 또다시 걷고 또 걸어서 해가 뉘엿뉘엿 기울어갈 무렵 장터목 산장에 도착하였다. 그때 산장에는 성아무개씨가 산장지기로 있었는데 함양 읍내에서 등산 장비점 벽소령 산장을 운영하고 있던 노용신씨와 각별한 사이여서 그의 배려로 향내 진동하는 산당귀주를 곁들여 술안주 겸 저녁 식사로 라면을 맛있게 먹고 그곳에서 모처럼 깊은 잠을 잘 수 있었다.

이튿날 우리 일행은 다 같이 늦잠을 잤으나 다소 먼저 잠을 깬 양기탁씨와 나는 온통 하얀 눈으로 뒤덮인 지리산 제석봉을 걸어 넘어서 천왕봉 정상 아래의 통천문을 지나 반들반들한 얼음으로 뒤덮인 가파른 경사를 오르다가 계속 미끄러져 더 이상의 등반을 포기하고 발걸음을 돌렸다. 하산길에 다시 들어서게 된 해발 1,800여 미터의 고지대는 하얀 눈으로 뒤덮여 온통 하얀 세상이고, 고요함만 맴도는 적막강산이며 인간 세상이 아닌 그야말로 별천지였다.

하산하기 시작해 지친 걸음으로 눈 덮인 제석봉을 지날 때 뒤이어 출발했던 노용신씨를 만나 우리 일행은 다 같이 다시금 장터목으로 가서 하룻밤 더 머문 뒤에 이튿날 아침 일찍 간단하게 식사를 마치고 산장지기 성 선생과 작별한 다음 서둘러 장터목을 떠나 백무동으로 하산하여 3박 4일간의 지리산 산행을 모두 마무리하였다.

세 사람은 산행의 여독이 풀릴 때쯤인 3월 중순 무렵 세 사람이 누우면 서로 어깨가 닿을 정도의 비좁은, 나의 초가 정지방에서 아버지 인산의 독창적 쑥뜸 방법인 영구법(靈灸法)에 따른 쑥뜸 고행(苦行)이자 수행(修行)을 시작하였다. 이때 하루 평균 5분 이상 타는 쑥뜸을 9장에서 15장씩 모두 30일가량 땀던 것으로 기억된다.

지리산 겨울 산행도 같이 하고 쑥뜸도 같이 뜨고 어느 날 심한 복통으로 병원·약국 가봤으나 허사 인산에게 “배가 너무 아파 죽을 것 같아요” 하니 중완혈에 쑥뜸 뜨기 시작... 극심한 통증 이어져 두 시간 뒤 복통·쑥불의 혈투가 끝난 듯 생명의 빛이

한 장 타는 시간이 5분 이상 되는 큰 쑥뜸을 세 사람이 같은 시간대에 뜨다 보니 가뜩이나 좁은 방안은 자욱한 연기로 가득 차서 그야말로 오소리 굴을 방불케 할 정도였다. 서로 반갑게 만난 이래 사흘을 거른 적이 없을 정도로 계속된 술자리였지만 그 이후 쑥뜸이 끝나고 쑥뜸으로 인한 복부의 상처가 다 아무는, 석 달 남짓 되는 기간 일절 술을 마시지 않았으며 세 사람의 인간적 유대는 고탐(苦談)을 함께하면서 더욱 돈독한 우정으로 발전하였다.

그때 함께 쑥뜸을 뜬 일은 당시에는 비록 고통스러웠지만, 그 고통의 대가를 상쇄하고도 남을 만큼의 ‘육체적 건강과 정신적 성숙’을 수확한 터여서 그 이후 한동안 세 사람은 봄가을의 쑥뜸 철에 만날 때마다 “이번 철에 쑥뜸을 땀습니까?”라는 인사를 거르지 않을 정도였다.

쑥뜸의 생체기가 거의 아물어갈 무렵의 어느 날, 아내와의 사소한 말다툼으로 인해 불쾌한 마음을 미처 다 떨쳐내지 못하고 있던 차에 몹시 시장기를 느껴 아에게 물에 타서 먹이는 분유를 가루 상태로 몇 숟갈 퍼서 먹었는데 잠시 뒤 고통이 서서히 밀려오기 시작하는 것이었다. 점차 온몸의 힘이 쭉 빠지고 얼굴은 백지장처럼 하얗게 되면서 식은땀을 줄줄 흘렸다.

이때 마침 여동생 윤정이 집에 왔다가 배를 움켜쥐고 고통 속에 신음하는 나를 발견하고는 부축하여 밖으로 나가 병원을 향해 걸어가는 데 극심한 통증으로 인해 제대로 걷지 못하고 길가에 주저앉으니 몹시 당황하여 두리번거리던 동생이 때마침 그곳을 지나가던 순찰차를 세워 사정을 이야기한 뒤 그 차로 병원으로 직행하였다.



병원에서는 통증을 호소하는 나에게 진통제라며 연거푸 주사를 놓아주었으나 별다른 차도가 없어 안 되겠다 싶은 마음에 병원문을 나서서 인근 약국으로 가서 다시 증세를 설명하고 진통제를 복용했으나 역시 차도가 없기에 그곳에서 그리 멀지 않은 용평리 아버지 집으로 찾아가 방문을 열고 “아버지! 배가 너무 아파 정말로 죽을 것 같습니다...”라고 하면서 아버지 앞에 엎드렸다.

아버지는 몹시 걱정스러운 표정으로 맞이하여 잠시 생각에 잠기더니 “에야! 바로 누워보아라!”라고 하여 나를 바로 눕게 한 뒤 침통을 꺼내다가 한 뺨이 넘는 굵고 긴 중완침을 꺼내 채 다 아물지 않은 중완혈 자리에 침을 놓으니 굳은살이라 침이 들어가지 않자 중완혈의 뜸자리를 약간 벗어난 지점에서 중완혈 중심부 쪽을 향해 사선으로 침을 깊숙하게 찔러 넣었다. 급기야 침은 중완혈 자리로 깊숙이 들어갔으나 통증에는 여전히 아무런 차도가 없다고 하자 아버지는 일어나 책상 서랍 속에서 조그만 봉투를 꺼내더니 콩알만 한 크기의 알약처럼 생긴 새까만 것을 주면서 입안에 털어 넣고 물을 마시라고 일러주었다.

“이것은 아편인데 이것으로도 진통이 되지 않으면 천상 방법은 쑥뜸을 떠서 해결하는 수밖에 없겠다”라고 한 뒤 유심히 살펴보면서 ‘좀 어떠냐?’라고 다시 물었다.

‘조금의 차도도 없다’라는 나의 대답에 아버지는 뜸

쑥을 꺼내와 머리를 동쪽으로 하여 누우라고 한 다음 미처 다 아물지 않아 아직도 상처가 남아 있는 중완혈에 뜸쑥을 뭉쳐놓은 뒤 쑥뜸을 뜨기 시작하였다. 배속의 통증과 쑥불의 고통이 복막을 사이에 두고 마치 두 마리 호랑이가 사활(死活)을 건 싸움을 벌이듯 한 치의 양보 없는 고통의 전투가 벌어졌다.

불에 달군 뜨거운 칼로 상복부 전체를 도려내는 듯한 극심한 통증이 계속 이어졌다. 고통이란 무엇인가... 고통스럽다고 느끼는 한 끈질기게 인간을 괴롭히다가 어느 순간 ‘이래도 아프고 저래도 아플 바에야 차라리 모든 것을 놓아버리자’라는 생각이 들면서 나를 잊고 마음을 비우니 고통이 더는 나를 괴롭히지 못하고 구름 걷히듯 서서히 물러나는 것이었다.

‘우생마사(牛生馬死)’라고 설한 어느 선사(禪師)의 지적처럼 급류에 휩쓸려 떠내려갈 때 성질 급한 말은 급류를 거스르며 바둥거리다가 물결에 휩쓸려 죽게 되지만 차분하게 그 흐름을 타고 흐르다가 조금씩, 조금씩 바깥으로 헤엄쳐나가 언덕으로 올라가 죽음의 위기를 극복하고 살아나는 소처럼 이치에 순응하는 것이 진정한 위기상황에서의 활로(活路)가 아니겠는가?

극심한 고통을 겪을 때마다 그 고통을 인내하는 정신적 존재는 성숙의 도를 더해가는 듯하였다. 생명의 뿌리를 송두리째 뒤흔드는 고통은 결코 인간에게 환영받지 못하는 것이지만 그렇다고 해서 외면한다고 해결될 일도 아니라는 엄연한 사실을 수차례의 경험을 통해 점점 더 명료하게 깨닫게 되었다. 즉 어떤 강력한 충격을 계기로 지금까지의 고정관념의 틀이 깨져 사라지게 될 때 비로소 그 참모습을 볼 수 있게 된다는 이치를 터득하게 되었다는 이야기이다.

두어 시간 뒤에 나의 내부에서 두 마리 호랑이가 목숨을 건 한판 싸움을 벌이다가 다 같이 쓰러지게 된 것처럼 병고의 통증과 쑥불의 고통이 일으킨 거대한 통증의 먹구름이 걷히면서 마침내 드러난 태양으로부터 따스한 생명의 빛이 다시금 내리비치는 광경을 보게 되었다. ㉑

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

소에 대한 명상

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)



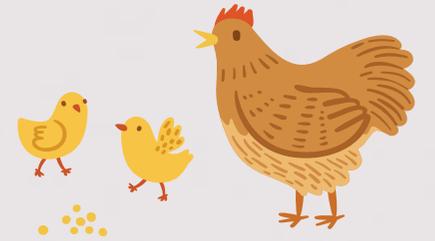
만해 한용운은 말년에 서울 성북동에 심우장(牛莊)이라는 북향집을 짓고 살았다. 암울했던 일제시대에 그는 ‘님의 침묵’을 노래했지만 후반생엔 그 ‘님’을 대신해 ‘소’를 벗으로 정한 듯싶다.

동양의 정신문화에서 ‘소’는 종교적 의미를 띠고 있다. 소는 인간의 근원적인 본성을 뜻한다. 이를 ‘맹목적인 의지’라고도 표현한다. 인간이 사는 것은 이성으로 사는 것이 아니다. 뭔지 모르는 ‘맹목적인 의지’가 작동하기 때문에 사는 것이다. 불교는 이 맹목적인 의지를 업보(業報)로 표현했다. 혹, 원죄(原罪)도 여기에 해당되는지 모르겠다. 이 맹목적인 의지, 업보를 상징하는 동물이 ‘소’다. 왜 하필이면 소에다가 비유했을까? 소는 우선 힘이 세다. 사람의 5, 6배나 되는 힘을 쓴다. 맹목적인 의지라는 것은 엄청나게 힘이 세다. ‘쇠귀에 경 읽기’라는 속담처럼, 업보라고 하는 것은 쉽게 바꿀 수 있는 것이 아니다. 업보는 소처럼 우매하면서도 힘이 세다.

하지만 이 소는 동물 가운데서도 사람이 길들일 수 있는 동물이다. 코에다가 코뚜레를 꿰면 사람의 통제를 따른다. 이리 가지면 이리 가고 저리 가지면 저리 간다. 농사지을 때는 사람 뒀을 서너 배는 한다. 한국을 비롯해 아시아 문화권은 쌀농사를 짓는 문화권이다. 쌀농사의 특징은 수전(水田)이다. 논에다가 물을 채운 다음, 쟁기로 가는 일을 소가 한다. 서양에는 없는 농사법이다.

소는 쌀을 생산하는 데 없어서는 안 되는 엄청나게 중요한 노동력이다. 코뚜레를 꿰고 길들이면 소는 인간의 삶에 있어서 중요한 노동력이 되는 것이다. 인간의 맹목적인 의지도 종교적 수양을 하면 이처럼 길을 들일 수 있다고 보았다. 회개를 하고, 기도를 하고, 경전을 읽고, 참선을 하고, 계율을 지키고, 스승의 가르침을 받고, 음식을 조절하고, 동료와 토론을 하는 과정이 소의 코뚜레를 꿰고 길을 들이는 과정에 해당한다. 그러다 보면 그 맹목적인 의지(牛)와 이성이 결국 하나가 된다고 보았다. ‘인우구망(人牛俱忘)’의 경지이다. 이것이 십우도(十牛圖)의 결론인 것이다. 좀체 중잡을 수 없어 이내 휘둘리고 마는 욕망과 잡념, 권태와 일탈에 코뚜레를 꿰어 평정을 단련하는 힘을 더 길러야 할 때다. ㉮

닭을 키우는 그 짹짹한 재미



인산 연수원은 해발 500여 미터 고도의 깊은 산속에 넓은 임야를 지닌, 더없이 좋은 환경인지만 인산 선생께서 가끔 언급한 오골계를 30여 마리 키우고 있다. 처음 수탉 1마리와 암탉 2마리로 시작을 했는데 점점 늘어나서 지금의 30여 마리가 된 것이다.

며칠 전 새로 부화한 병아리가 두 마리 있는데 어미를 따라다니는 모습이 어찌나 귀여운지 바라보고 있으면 참 귀엽고 사랑스럽다. 연수원 마당이며 뒤뜰의 대나무 숲, 소나무 숲을 자유로이 돌아다니며 솔씨를 주워 먹고 풀을 뜯어 먹는다.

닭들의 그런 모습을 보고 대부분 사람은 사랑스러움과 평화로움을 느끼기보다는 ‘참 맛있겠다’고 하며 군침을 삼킨다. 나는 직접 닭을 키우고부터는 닭고기를 거의 먹지 않는다. 그런데 처음 닭을 사 올 때부터 그중의 한 마리가 유난히 몸집이 좀 작고 부실해 보이더니 점점 털이 빠져서 맨살이 많이 드러나 보였다.

다른 닭들이 부리로 쪼기라도 하면 얼마나 아플까? 또 숲을 마구 쏘다니는데 나뭇가지에 찢리면 많이 아플 텐데 걱정이 되었지만 이렇게 좋은 환경 속에서 사니까 곧 회복되었지 싶어서 그냥 두고 보았다.

그런데 몇 개월이 지나도록 영 나아질 기미가 안 보였다. 안 되겠다 싶어서 닭이 좋아하는 쇠고기에는 ‘복해정’ 죽염 간장을 듬뿍 버무려서 며칠간 신경 써서 먹여보았다. 아니나 다를까 예상대로 며칠 지나지 않아 뽕뽕뽕하고 윤기 나는 털이 수북하게 나왔다.

지금은 아주 예쁜 닭으로 변해 있다. 이렇듯 효과 좋은 ‘복해정’ 간장에 대해 인산 선생님은 이렇게 말씀하셨다.

‘이것은 간장이 아니라, 사람 살리는 약이지...’ 라고. 비록 짐승이지만 백봉 오골계의 몸이 부실해져 비정상적으로 잘못되던 것조차 해결되는 것으로 봐선 그 효용성을 충분히 짐작할 수 있겠다. 따라서 더욱 많은 사람이 그 복해정 간장의 효능효과를 경험하고 활용해서 부디 여러 가지 병마의 고통에서 해방되고 오래오래 건강하게 행복하게 살기를 기원해 본다. ㉮



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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

그곳에 가면 마음이 편해진다



함양인산연수원 황토방 전경



“인생 뭐 있어, 스트레스지!”

건강과 스트레스는 떼려야 뗄 수 없는 관계라는 것을 모르는 사람은 없다. ‘인생=스트레스’라는 공식도 맞고, 직장인에게 ‘직장=스트레스’이고, 가정주부에게 ‘살림=스트레스’라는 공식이 적중한다. 스트레스 얘기만 나오면 “인생 뭐 있어, 스트레스지!” 하던 필자의 친구 C회장도 스트레스에 어지간히 관심이 많은 사업가다. 그는 ‘사업=스트레스’를 신봉한다.

지난 화요일이던가, TV조선의 건강프로 <나는 몸신이다>는 대상포진을 집중적으로 다뤘다. 대상포진의 증상과 예방법에 대해 다룬 이 프로그램을 시청한 사람들은 ‘아하 대상포진이 저 정도로 아프고 힘든 병이로구나!’ 실감했을 것이다.

그런데 대상포진을 안 앓아 본 사람도 대상포진의 원인이 스트레스라는 사실은 알고 있다. 말하자면 그만큼 대상포진이 대중적으로 널리 알려진 병이고, 걸

렀다 하면 되게 고생하게 되는 병이다. 다시 말하면 대상포진에 대한 관심보다 스트레스에 대한 관심이 하늘을 찌르고 있음을 알 수 있다.

통도사 경봉스님과 김수환 추기경의 스트레스

1969년인가, 필자가 청년기자이던 시절, 김수환 추기경을 인터뷰한 일이 있다. 추기경 되신 직후였다. 4시간 넘는 인터뷰가 끝나갈 무렵, 한창 기승을 떨던 군사정부 얘기가 나왔을 때 필자는 “이 시대 모든 사람이 스트레스에 시달리고 있습니다. 그런데 종교인은 스트레스가 없으시겠지요? 항상 하느님이 보호하시니까…”란 질문을 던졌다. 이 질문에 추기경은 빙그레 웃으셨다. “이 시대에 스트레스 없는 사람이 어디 있겠어요? 다만 스트레스를 기도로써 다스리는 거지!”

스트레스를 기도로 다스린다는 그 말씀은 필자의 가슴에 오래 남아 있었다. 각 방송국의 TV 프로그램과 라디오 생방송 등 여러 개의 고정 프로를 비롯해서 10개 프로를 펼 때, 진짜 스트레스에 시달렸다.

찾아간 사람 마음 편하게 해주는 곳은 어디?

그때 양산 통도사 극락암에 가서 경봉스님을 친견했다. 박정희 정권이 끝나고 전두환 정권에서, 전국의 사찰을 짓밟은 소위 범람(法亂)이 터진 후였다. 통도사는 그래도 크게 짓밟히지는 않았지만, 말이 아니었다.

“속인(俗人)들은 이럴 때 스트레스에 시달린다고 하는데 큰스님께선 어떠십니까?”

스님은 필자의 얼굴을 잠깐 응시하시더니, “관세음보살나무아미타불. 스트레스인지 뭐지 그런 거 걱정 되거든 참선이나 하라”고 하시며 눈을 감으셨다.

종교인들은 성전에 가면 마음이 편해진다고 한다. 가톨릭 신자는 성당에 가면 스트레스가 풀리고, 불교 신자들은 절에 가서 부처님 앞에 앉으면 스트레스가 사라진다고도 한다.

아무래도 암에 걸린 것 같다고, 암 스트레스에 죽을 것 같다고 필자의 친구인 중견기업의 C회장이 하도 염사를 부려 인산 김일훈 선생님의 쑥뜸이랑 죽염이랑 마는 얘기를 들려주며 김윤세 인산가 회장의 함양인산연수원을 소개한 일이 있다.

그 C회장이 최근 함양 인산가에 자주 간다는 얘길 들었는데, 얼마 전 만났을 때 얼굴에 화색이 돌고 건강도 좋아 보였다.

“함양 인산가에 가면 마음이 편안해져요, 스트레스가 싹 가셔요. 자주는 못 가고 한 달에 한 번 정도 가는데, 함양 인산가에 가서 김윤세 회장을 만나 건강 얘기 듣고 나면 더 편안해지고…”

성당이나 절이나 함양이나, 우선 찾아간 사람 마음 편하게 해주는 공통점이 있는 것 같다. ☺



김재원 yeowonagain@naver.com
전 《여원》 발행인 / 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 상임대표 / DMZ
엑스포 준비위원 / Miss Intercontinental 한국대회장

9회 프리미엄 치약으로 일상의 힐링 얻은 허미야씨

“당뇨 합병증으로 심한 구내염 고통 끝! 치약이 인생템 됐어요”

일찍 찾아온 당뇨. 그로 인해 취약해진 면역력 때문에 늘 구내염에 시달렸다는 사회복지사 허미야씨. 그녀는 9회 프리미엄 치약을 사용하고선 일상이 달라졌다고 단언한다. “세상 살 것 같다”라는 말이 왜 나왔는지 그녀의 체험 스토리를 들어본다.

글 선우 사진 조현호

입안 통증에 구취... 사람들과 대화 부담감

경상남도 양산에 거주하는 열혈 사회복지사 허미야(58)씨는 수년째 당뇨와 동고동락 중이다. 가족력인데다 비교적 이른 나이에 당뇨 진단을 받았다. 한때 혈당 수치가 450mg/dL까지 치솟을 정도로 고약한 상태를 맞았다. 하루에도 십여 명의 민원인을 만나고 충을 듣고, 생활을 살피는 사회복지사에게 당뇨만큼 반갑지 않은 손님도 없었다. 병의 특성상 신장 등 주요 기관의 기능이 저하되면서 극심한 피로감을 겪었고, 몸 이곳저곳에 날카로운 통증이 찾아왔다.

그중에서도 그녀를 가장 괴롭힌 건 시도 때도 없이 입안에 생기는 염증이였다. 몸 상태가 안 좋으면 구내염은 한층 더 극성스러워졌다. 염증 주변이 하얗게 혈어 케양으로 발전할 때면 아픔은 이루 말할 수 없었다. 입안에 생긴 작디작은 염증, 그러나 그것이 일상에 가져온 고통은 만만치 않았다. 건강한 식이와 충분한 영양 섭취에 각별히 주의를 기울여야 하는 당뇨병 환자임에도 불구하고 밥 먹기가 쉽지 않을 뿐만 아니라, 통증과 더불어 염증으로 인한 구취 등으로 사람들과 말하는 것도 편치 않았다.

시중 약국에서 판매하는 구내염 치료 연고는 그녀에게 도움이 되지 못했다. 효능도 효능이지만 특유의 약품 향과 질감이 불편했다. 별 뽕족한 묘안이 없다

보니 고통을 감내하며 그저 염증이 가라앉기를 기다려야 했다.

직접 터득한 치약 마사지법... 사흘 만에 변화

그런 허미야씨가 요즘 입안에 생긴 염증을 다스리는 방법이 확 달라졌다. 양치 때 칫솔에 완두콩 크기만 하게 치약을 덜어 그걸로 염증 주위에 생긴 하얀 고름을 거침없이 닦아낸다. 제아무리 고약한 구내염이라도 그렇게 하루 5차례, 2~3일이면 입안 가득 평화가 찾아온다. 직접 터득한 그녀만의 ‘치약 마사지법’이다. 허미야씨는 이 모든 것이 9회 프리미엄 치약을 만나고부터라고 말한다. 9회 프리미엄 치약은 그녀에게 일명 ‘인생템’이 되었다.

“당뇨병 환자들은 면역 기능이 떨어져 작은 염증도 무심히 넘길 수 없지요. 때문에 몸에 상처가 생기지 않도록 평생 조심해야 하는데, 늘 구내염을 달고 사는 저로서는 관리가 좀처럼 쉽지 않았습니다. 미백과 치주염 완화 효과가 높은 99% 순은 성분에 면역력 향상과 염증 완화 효능이 남다른 9회 죽염이 함유되었다는 설명에 당장 구매했지요. 사용한 지 사흘쯤 되었나요? 양치하면서 칫솔로 케양을 긁어낸 자리에 새살이 나기 시작하더군요. 통증도 확실히 빨리 경감되고요. 서너 달이 지난 지금까지 염증 관리가 잘 되고, 잇몸

“죽염을 음식에 넣는 건 물론이고 녹차와 커피에도 살살 뿌려 먹습니다. 특히 저는 당뇨병에 좋다고 알려진 돼지감자를 우려 차로 마시는데, 이때도 죽염을 넣습니다. 죽염을 알고 나서 한결 건강관리가 수월해졌어요”

도 예전에 비해 튼튼해졌답니다.”

절실했던 만큼 9회 프리미엄 치약의 사용법 터득과 활용에 남달랐던 그녀는 치약 사용법 및 주의법을 충실히 따른 것도 큰 도움이 되었다고 말한다.

“9회 프리미엄 치약은 일반 치약보다 적은 양을 사용하고, 거품이 거의 나지 않는 것이 큰 특징이에요. 여러 번 입을 헹굴 필요도 없어 한결 간편하고, 양치 후 상쾌함이 좋더라고요. 더불어 따뜻한 미온수(35℃)를 사용하는 것을 잊지 않았습니다.”

허미야씨는 직접 경험한 치약의 신박한 효능을 언니에게 제일 먼저 알려주었다. 가족력 때문에 같은 질환을 앓고 있는 이들 자매에게 9회 프리미엄 치약은 치약 이상의 가치를 지니게 됐다.

유황오리진액·죽염 먹고 기력도 회복

본디 산다는 것이 아이러니의 연속이지만, 허미야씨에게 삶은 유독 녹록치 않았다. 당뇨 진단 전부터 그녀는 건강에 있어 우여곡절을 겪었다. 예기치 않은 사고로 눈 부위 안면부 수술을 받아야 했다. 큰 수술이었고 치료를 받았음에도 한쪽 눈의 시력을 잃었다. 문제는 남은 눈에 수시로 찾아온 크고 작은 염증. 통증이 만만치 않았고, 시력에도 적신호가 켜졌다. 그런 중에도 몸과 마음이 지치고 다친 많은 사람을 보듬는 사회복지사로서의 소임에 매진했다. 하지만 당뇨까지 겹치자 열정과 정신력만으로 버틸 수 있는 일상이 아니었다. 인산가 회원으로 활동하는 친구와 상의 끝에 유황오리진액을 먹었다. 그것이 인산가와의 첫 인연이었다.

“살려고 그랬던 것 같아요. 보는 순간 ‘먹어야겠다’



‘먹어야 한다’는 느낌이 왔어요. 그전까지 한약 한 재 먹어본 적이 없었어요. 유황오리진액을 시작으로 자연스럽게 죽염을 접하게 되었고, 많은 변화가 생겼습니다. 그렇게 아프고 힘이 쏙 빠졌던 몸에 힘이 생겼어요. 피로감도 한결 덜했지요.”

특히 그녀는 9회 죽염의 남다른 효능에 관한 한 산증인이라고 자신한다.

“죽염을 음식에 넣는 건 물론이고 녹차와 커피에도 살살 뿌려 먹습니다. 저는 당뇨병에 좋다고 알려진 돼지감자를 우려 차로 마시는데, 이때도 죽염을 넣습니다.”

부산하고 바빠 돌아가는 허미야씨의 하루는 죽염으로 시작해 죽염으로 마감된다. 아픈 만큼 일상이 더 소중한 건 그녀는 그 평범한 하루하루에 짝조름하고 구수한 풍미를 더하고 있다. 

“어머, 이거 오디예요!”

우성숙 원장이 인산동천 산책길을 걷던 중 아름답기 짝없던 달린 잘 익은 오디 열매를 발견했습니다. 손과 입이 시키명게 물들도록 실컷 오디 열매를 따먹었던 어린 시절을 추억하며 열매 한 알을 입에 넣어봅니다. “아, 달다!” 세월은 지났어도 오디 열매의 달콤한 맛은 예전 그대로네요.



269차 1박 2일 힐링캠프

숲길 걷고 죽염 음식 먹고 신선놀음? 아니 힐링놀음

따뜻하고 해가 길어 여행하기 딱 좋은 6월의 어느 날, 함양 인산가에는 80여 명의 사람들이 힐링여행을 하러 왔습니다. 녹음 길은 인산동천 산책로를 걸으며 마음을 치유하고, 죽염으로 만든 맛있고 건강한 음식으로 몸을 치유합니다. 김윤세 회장의 강연에선 인산 선생님의 ‘참의료’를 깨닫습니다. 몸과 마음에 행복이 꽉 찬 1박 2일을 동행했습니다.

글 손수원 사진 정정현

여름에 더 걷기 좋은 길

인산가 앞마당에서 오도재까지 이어지는 운치 좋은 인산동천 산책로를 걸습니다. 가파른 오르막을 조금만 오르면 넓은 임도로 이어져 이 시기 걷기에 딱 좋습니다.



오늘의 포토제닉입니다

아침 산책 전 준비운동은 필수죠. 본의 아니게 하트를 만들어 내는 이 준비운동. 완벽한 하트는 아니지만 환하게 웃는 미소가 완벽한 포토제닉입니다.



발목도 돌리고~ 돌리고~

아무리 좋은 길이라도 수시로 스트레칭을 해가며 걸어야 몸에 무리가 가지 않는답니다. 우성숙 원장의 시범에 따라 발목의 피로를 풀어줍니다.



폼은 요상해도 효과는 짱입니다

이게 뭐하는 광경이냐고요? 제가 개발한 스트레칭법입니다. 이렇게 앉아서 발목을 돌리면 금방 다리 피로가 싹 풀린답니다.

강연 휴식 중에도 공부해요

김윤세 회장의 강연 도중 잠시 쉬는 시간에 노부부께서 열심히 복습하고 계시네요. 네, 맞습니다. 인산 선생의 ‘참의료’는 공부하면 할수록 빨리 깨달을 수 있습니다.



9회 죽염 비싸다고 할 게 아니네요

대나무통에 서해안 천일염을 넣고 소나무 장작으로 9번 구워 만드는 죽염. 이 더운 날씨에 이렇게 정성 들여 굽는 걸 보니 죽염, 비싸다고 할 게 아니네요.





지리산 첫 관문 앞에서

인산동천 산책길의 종점이자 지리산의 첫 관문인 '지리산제일문' 앞에서 기념사진을 찍었습니다. 오도재에는 변강쇠와 웅녀의 전설이 깃들어 있는데, 그래서일까요? 7km를 걸었어도 몸이 가뿐하네요. "빠샤~!"



1박 2일의 아쉬움을 뒤로하고

대한통운 동우회 회원들이 집으로 돌아가기 전 인산가 일주문 앞에서 기념사진을 남깁니다. 자연 속에서 지냈던 짧은 1박 2일이 꿈만 같습니다.



1 오늘 아침도 '야호' 함성으로 시작

도시에선 소리 한 번 마음대로 지르기 힘들죠? 힐링캠프에서는 마음껏 소리 지르며 마음의 스트레스를 풀 수 있습니다.

2 죽염의 효능 참 뛰어납니다

둘째 날 아침, 이재양 인산생명과학연구소 소장님의 강연이 있었습니다. 말로만 죽염 좋다가 아닌 과학적으로 입증된 죽염의 효능, 과연 뛰어납니다.

3 회장님·원장님과 기념사진을

대한통운 동우회 회원들이 김윤세 회장님, 우성숙 원장님과 함께 기념촬영을 하고 있습니다. 이 두 분을 동시에 만나니 반가움도 두 배랍니다.

**대한통운 동우회 최덕형·장갑수·홍우진·박의범·서정옥씨
“건강한 삶 확산... 우리 이제 모두 죽염 전도사”**



이번 힐링캠프에는 대한통운(현 CJ대한통운) 퇴직자들의 모임인 '대한통운 동우회' 회원 38명이 참가했다. 대한통운 동우회는 1990년 12월 12일 창립했으며 현재 600여 명의 회원을 자랑하는 친목모임이다. 힐링캠프에만 6번째 참가한다는 홍우진 부회장의 주도로, 동우회 차원에서는 첫 힐링캠프 참가이다. 첫 캠프 참가답게 최덕형·장갑수 전 회장, 박의범 산악회 회장, 서정옥 현 회장 등 임원들이 함께했다. 인산동천 산책로를 걸을 때 단체로 조끼를 맞춰 입은 회원들은 “간만에 산 좋고 공기 좋은 곳을 걸을 수 있어서 참 좋다”고 입을 모았다. 인산가와 죽염을 처음 접한 회원들에게도 이번 힐링캠프는 좋은 경험이었다. 서정옥 회장은 “처음 인산가 힐링캠프에 참가했는데 숲 좋은 길도 걷고 건강한 음식도 먹을 수 있어 오기를 참 잘했다”며 “김윤세 회장의 강연을 들으며 앞으로 죽염을 꾸준히 먹으면 건강한 삶을 살 수 있으리란 확신이 들었다”고 말했다. 홍우진 부회장 또한 “저 스스로가 죽염을 생활화하고 있는 만큼 앞으로도 죽염을 널리 알리기 위해 동우회 차원에서 힐링캠프에 참가할 수 있는 기회를 꾸준히 만들 것”이라고 말했다.

**서울·인천에서 온 공복순·공복남·고경옥씨
“인산가는 몸을 치유하고, 둘레길은 마음을 치유”**

힐링캠프는 유난히 형제·자매·친구들과 함께 오는 경우가 많다. 공복순·공복남 자매와 친구 고경옥씨도 그런 경우다. 언니 공복남씨가 무릎이 아파 고생하면서 인산가를 알게 되었고 그 인연으로 동생, 친구와 함께 힐링캠프에도 참가하게 되었다. 인산동천 산책길을 걸을 때도, 식사를 할 때도, 강연을 들을 때도 이들은 늘 함께였다. 모처럼 자연 속에서 마음껏 장난치며 까르르 웃는 모습은 영락없는 소녀들의 모습이었다. 강연 시간에는 죽염에 대한 호기심으로 눈이 반짝거리는 '모범생'의 모습도 보여주었다. “죽염을 공부하는 것도 좋았지만 파란 하늘 아래에서 경치 좋고 공기 좋은 산길을 걸을 수 있다는 게 더 좋았어요. 앞으로 시간이 나면 힐링캠프나 지리산 둘레길 트레킹에도 참가할 생각이예요. 설악산 자연학교에 꼭뚝 뜨러 가보고도 싶고요.” 인산가에 대한 공부를 열심히 했으니 이제는 실천만 남았다. 인산가를 만나 건강하고 행복한 삶을 누릴 그녀들을 인산가 캠프에서 다시 만나길 기대한다. ☺



인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

매거진 《인산의학》에서는 매달 인산가 회원들의 체험 사례를 모집합니다.
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 yrchoi7@insanga.co.kr



《인산의학》 6월호에 대한 독자 의견



스페셜 테마로 게재된 마늘 기사를 아주 흥미롭게 읽었습니다. 마늘이 건강에 좋은 줄은 알았지만 그 정도일 줄은 몰랐네요. 기회가 된다면 생활 속에서 느낄 수 있는 분노와 스트레스를 해소하고 편안한 마음을 갖는 방법을 알려주시면 좋겠습니다.

(송영홍·경기 성남시 분당구)



6월호 기사 중에서 '웰빙라이프-꾸준한 마사지로 발바닥을 편하게' 기사가 유익했습니다. 기사 내용에 따라 발바닥을 눌러주니 다리 통증이 완화되어 좋았습니다. 다음에는 '어지럼증'에 관해 다루주시면 도움 될 것 같습니다.

(정재호·서울시 양천구 목동)

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.



개점 1년 만에 지역 명물로 발돋움하는 제주지점

마케팅과 상담의 완벽한 균형 “도민과 관광객들 혼저옵서예”

천혜의 자연환경으로 세계적인 힐링 목적지가 된 제주에 인산가 지점이 생긴 지 1년이 지났다. 제주지점을 지키는 두 기둥, 이경순 지점장(왼쪽)과 홍문심 실장이 상호 보완·협력하며 지역민뿐 아니라 관광객을 대상으로 인산가를 알리는 데 주력하고 있다. 죽염은 알지만 인산가는 모르겠다는 사람들의 마음을 열기 위해서 목격한 신뢰감과 부드러운 친근함을 십분 발휘한다는 여성 리더들을 만났다.

글 김효정 사진 김종연



이경순 지점장

인산가 제주지점은 지난해 5월 제주시 노형동에 자리를 잡고 본격적인 영업을 시작했다. 그 사이 새로운 지점장이 합류했고, 제주도민 생활 속에 인산가를 자연스럽게 녹이기 위한 다양한 시도가 이어지고 있다.

이경순 지점장 “마을마다 인산가 특약점 내는 게 목표”

지난 2월부터 인산가와 함께하게 된 이경순 지점장은 제주도에서 대학생활까지 마치고 서울에 올라가 경력을 쌓았다. 출판사 지점장, 화장품 사업국장 등을 지내며 비즈니스 역량을 키웠다.

나이 40이 넘어진 제주로 돌아와 샵브샵브 전문점을 시작, 13년을 또 달렸다. 사람을 끄는 특유의 친화력으로 식당 영업도 안정적이었다.

“식당을 하다가 잠시 쉬는 사이에 인산가 제주지점장 자리를 제안받았어요. 회원들을 대상으로 일을 오래 하기도 했고, 식당을 하며 인맥도 넓혔기 때문에 어

느 정도 자신감을 갖고 시작했죠. 현재 기존 고객 관리의 물론 신규 고객 유치에 집중하고 있는데 섬사람의 성향 때문인지 인산가를 처음 접한 분들은 쉽게 마음을 열지 않더라고요. 그렇지만 한 번이라도 인산가 제품을 접해본 분들은 꼭 재구매를 하시는 걸 보면 성장 가능성이 있다고 생각해요. 새롭게 인산 식구가 돼서 어깨가 무겁지만 제 능력을 적극 발휘해서 결과를 내고 싶어요.”

이 지점장은 직접 고객들과 만나는 시간을 중요하게 여긴다. 월간 《인산의학》을 들고 미용실이나 병원, 식당 등을 찾아가 인산가를 알리고 죽염에 대한 정보를 전달한다.

“저 역시 죽염에 대해 막연히만 알고 있었지 이렇게 제대로 알게 된 건 인산가에 들어오고 나서부터예요. 죽염뿐 아니라 여러 제품을 공부하다 보니 인산가 제품에 대한 믿음이 생기고, 특히 몸이 안 좋거나 면역력을 높일 필요성이 있는 분들이 즉각적으로 효과를 경험하는 것을 보니 확신이 생기더군요.”

이 지점장은 마을별로 인산가 특약점을 하나씩 만들겠다는 목표를 세우고 있다. 지금보다 좀 더 인구 유동성이 좋은 곳으로 매장을 이전하는 계획도 논의 중이다. 시장이나 변화가에 가까이 있으면 ‘인산가’ 간판만 보고 들어오는 고객이 더 많아질 터다.

“앞으로 갈 길이 더 멀다고 생각해요. 아는 사람만 찾는 인산가가 아닌 누구나 쉽게 찾을 수 있는 곳이 되도록 힘쓸게요!”



홍문심 실장 “인산으로 되찾은 건강, 고객께 갖고 싶어”

인산가 제주지점에 가면 이경순 지점장과 함께 또 다른 축을 이루는 홍문심 상담 실장을 만날 수 있다. 인산가와 맺은 오래된 인연이 그녀를 인산가 직원 자리까지 이끌었다.

“30년 전쯤 갑자기 오른쪽 마비가 왔어요. 병원에 가니 저혈압에 신경이 예민해 그렇다던데 약을 먹어도 나아지진 않았어요. 어떤 분이 김일훈 선생님을 만나면 나올 수 있을 거라고 하더라고요. 뭐가 됐든 나아야겠다는 생각에 함양엘 갔어요. 사람이 많아서 사흘째야 선생님을 만날 수 있었어요. 잘 보시자마자 ‘나 만나서 살려고 왔어? 별거 아니야. 엄한 애 엄마 잠을 뻗겠네’ 이러시더라고요. 산후풍이라고 하시더라고요.”

홍 실장은 처방받은 대로 약을 지어 먹었다. 옛(고) 두 병을 지었는데 한 병도 채 다 안 먹었을 때 마비가 풀렸다. 오른손으로 걸레질을 하면서 ‘살았다’ 생각했다고. 이후 죽염도 먹고 가끔 쭉뚝도 뜨며 건강관리를 하고 있다.

처음엔 본인이 먹으려 죽염을 구매했고, 차차 주변인들에게 인산가를 알리며 구매를 대신해 주기도 했다. 그렇게 27년의 세월이 흘러, 지난해 제주지점이 오픈되기 전까지 대리점을 운영했다.

“대리점을 오래 했었는데 지점이 생기어서 인산가 직원이 됐어요. 많은 고객을 만나 상담을 하다 보면 제 경험이 도움 될 때가 많죠. 특히 질병으로 고통받는 분들은 죽염을 생명을 살릴 불씨로 생각하고 오시



홍문심 실장

거든요. 죽염을 제대로 알고 섭취하시도록 정확한 정보를 드리면서 희망을 드리는 역할을 하고 있어요. 인산의학으로 건강하게 살고 있으니 저도 다른 분께 도움이 되고 싶어요. 김일훈 선생님의 은혜를 이렇게라도 갖고 싶어요.”

인산가 제주지점

주소 제주특별자치도 제주시 1100로 3321(노형동) 다솜빌딩 101호
문의 064-745-9585

