

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

SPECIAL

인산 탄신 109주년
醫仙이 다시 오시다



산사의 봄은 복사꽃으로 피어난다

人間四月芳菲盡 山寺桃花始盛開 長恨春歸無覓處 不知轉入此中來
인간 사월 방비진 산사도화시성개 장한춘귀무떡처 부지전입차중래

인간 세상 사월에는 꽃들이 지는데 / 산사의 봄은 복사꽃으로 피어난다
자취 없이 떠나버린 봄 찾을 길 없더니 / 이곳에 와 있을 줄 그 누가 알았으랴

당나라 백거이白居易·772-846가 중국 강서江西성 구강九江市 남쪽 여산廬山の 향로봉香爐峰 정상에 있는 절 대림사大林寺를 유람하고 지은 '대림사의 복사꽃大林寺桃花'이라는 제목의 시이다.

4월이 되면 세상에 등장하였던形形色색의 꽃들이 하나둘 사라지기 시작해 '봄은 그새 어디로 갔을까?'라는 의문에 이어 서운하고 아쉬운 마음을 갖게 된다. 그런데 어느 날 높은 산, 절 마당에 발을 들여놓는 순간 눈앞에서 나뭇가지마다 가득 피어나 화사하게 웃고 있는 복사꽃을 만나면 "아하! 봄이 어디로 갔나 했더니 바로 이곳에 와 있었구나!"라는 사실을 문득 깨닫게 된다.

지은이 백거이의 지우는 낙천樂天이고, 호는 취음선생醉吟先生, 향산거사香山居士 등으로 불린다. 당나라 때 낙양洛陽 부근 신정新鄭의 가난한 학자 집안에서 태어났다. 서기 800년, 29세 되던 해에 진시進士에 급제하였고 32세에 황제 친시親試에 합격하였으며, 그 무렵에 지은 당 현종과 양귀비의 사랑을 노래한 장편 서사시 장한가長恨歌는 특히 유명하였으며 45세 때 지은 비파행琵琶行은 그를 당나라에서 가장 뛰어난 시인으로 널리 알려지게 하는 계기가 되었다.

두보杜甫·이태백李太白보다 조금 후대의 인물로 그의 시는 대부분 짧은 문장으로 구성되어 누구든지 쉽게 읽을 수 있다는 것이 특징이다. '시선詩仙'이라 일컬어지는 당나라 최고의 시인 이백은 시를 쓸 때 한 잔 술에 막힘없이 한 번에 써 내려갔다고 하며, '시성詩聖'이라 불리는 시인 두보는 열 번의 손질을 했다고 한다.

북송北宋의 석해홍釋惠洪이 지은 《냉재시화冷齋詩話》에 따르면, 백거이는 시를 지을 때마다 글을 모르는 노인에게 자신이 지은 시를 읽어주면서, 노인이 이해하지 못하는 부분이 있으면 좀 더 평이한 표현으로 바꿨다고 한다. 이런 연유로 그의 시는 사대부 계층뿐 아니라 기녀妓女, 목동처럼 신분이 낮은 사람들과까지 애창하는 시가 되었다. ㉠

글 김운세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출 김운세

한국불교사의 위대한 사료

《동사열전》

아도阿度の 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金允世 한역
148×222 | 780P | 양장본 | ₩30,000
문의 1577-9585

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

새봄맞이 지리산 둘레길 2박 3일 트레킹

기간	2018. 4. 13(금) ~ 15(일)
장소	지리산 롯지 경남 함양군 마천면 구양리 884-1(함양군 지리산 가는길 225)
인원	신청 접수순 50명
내용	첫째 날 오후 3시 지리산 롯지 도착 / 숙소편성 및 오리엔테이션 둘째 날 지리산 둘레길 1·2 구간 트레킹 셋째 날 정대홍 이사의 '인산의학 힐링특강-건강해지는 별 이야기' (인산연수원 내 진행)
문의	지리산 롯지 055) 963-9788 / 인산가 고객센터 1577-9585



仁山의학

April 2018 Vol.255



30



월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 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

산사의 봄은 복사꽃으로 피어난다

08

브리핑

김윤세 회장, 조계사에서 《동사열전》 특강

09

핫뉴스

- 김윤세 회장, 한국과학기술연구원(KIST)에서 특강
- 인산가 기획·마케팅 능력 업그레이드 교육

11

말씀의 재발견 <30>

죽은피가 염증 되고 암 되는 거

12

仁山式客

쑥뜸으로 고질병인 허리 통증 완치한 성낙원씨

16

조용현의 세상만사

봄비! 나를 울려주는 봄비!

17

SPECIAL 의황 仁山 김일훈 선생 탄신 109주년

인산예찬 축시 仁山 醫仙의 '活人公덕' 頌

Part1 '죽염 퍼 먹어'에 담긴 참의료

Part2 인산 선생 처방 베스트 9

Part3 우리가 기억하는 인산

Part4 특별 대담 - 아버지 인산, 의황 仁山 人山

35

세상에 꼭 알려야 할 이야기

인산의학 빨리 깨달으면 어떤 병도 무섭지 않다

牛步千로 한국콜마

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.

kolmar
한국콜마

仁山의학

April 2018 Vol.255



12



58



62

42

알쓸인잡<4>

생강, 생각보다 다양한 효능 있다

44

고재훈의 헬스보감

중장년 남성들 고개 숙이게 하는 전립선 질환

46

웰빙라이프

늙는 것도 서러운데 냄새 난다고?

48

3040 인산 생활백서

④ 죽음 미스트

52

1박 2일 캠프 현장

꽃샘추위 보내고 봄바람에 취하다

57

죽음라이프 시즌2

맛있게 먹기 ④ 우유에 죽음 녹여 마시기

58

눈여겨보니

정월말날 죽음 전통 장 담그기 체험 현장

61

우성숙 원장의 愛Say

기막힌 사연들을 안고 싹뚝을 뜨는 까닭

62

미감사책

추어탕·올갱이국에 죽음 넣은 대전 '어화당'

64

김운세의 千日醫話<4>

活人核 오핵단을 만들다

68

김재원 칼럼·싱거운 세상에 보내는 짝퉁한 이야기 <67>

57번째로 행복한 나라, 순위 끌어올리는 비결

70

FOCUS

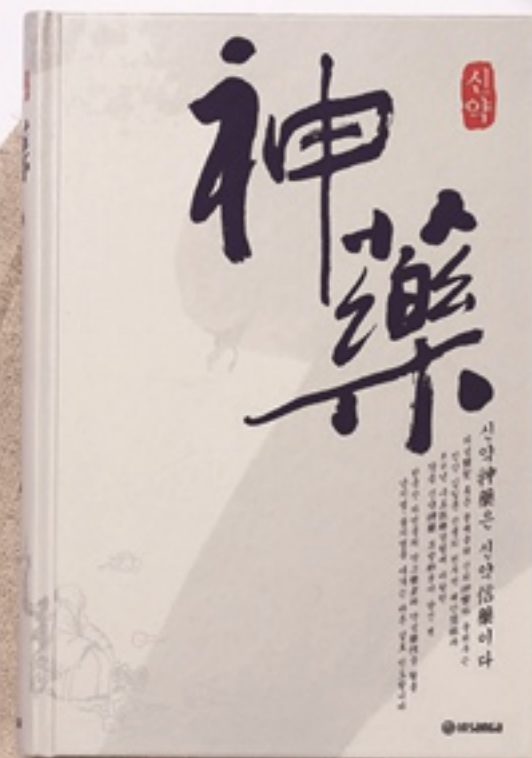
마늘로 암 癌 모르는 장 腸 만드세요

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
흥미해진 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 싹뚝법을 비롯해 죽음·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.

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

발행일 2018년 4월 1일 발행처 인산가 발행인 김운세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 255호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

*인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 접지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.

*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.

*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

《동사열전》 김윤세 회장 5월 조계사에서 특별강연

개정판 《동사열전》 출간을 기념하는 김윤세 회장의 특별강연이 오는 5월 10일에 서울 조계사 불교역사기념관에서 개최된다. 한국 불교가 전래된 고구려 소수림왕 이후부터 조선조 고종에 이르기까지 1,500여 년의 세월 동안 한국 불교의 부흥에 기여한 불교인 200명의 행장을 기록한 범해선사의 역작을 김윤세 회장이 한역韓譯한 이 책은 한국 불교사 연구에 귀중한 자료일 뿐 아니라 유불도儒佛道의 전통문화를 중시하는 인산가 기업 문화의 근간이 되고 있다.

김윤세 회장은 원효국사元曉國師의 일심一心·무애無礙와 진감국사眞鑑國師의 범패 단성선율, 무학대사의 사대에 대한 통찰력 등 《동사열전》에 등장하는 열반 고승들의 심오한 사상을 청중에게 전한다. 또한 바른 수행을 생활 원리로 하는 승려와 불교인들을 고려한 자연치유 건강법을 들려줄 예정이다.



- 일정 : 5월 10일(목) 오후 3~5시
- 강연장 : 조계사 불교역사기념관 전통문화예술 공연장
- 문의 : 서울 강북지점 02) 737-8612(8585) / 고객센터 1577-9585

인산가 단신

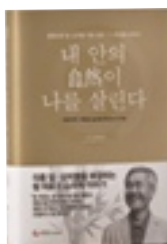
김윤세 회장, 4월 24일 광주 특강

광주 시민을 위한 인산의학 힐링특강이 오는 4월 24일 서광주 인산죽염 판매 전시장에서 개최된다. 강연자는 김윤세 회장으로 인산의학의 자연치유 방안과 건강론을 광주 시민에게 전할 예정이다. 김 회장은 면역체계의 손실에서 비롯되는 질병에서 회복할 수 있는 방안을 들려줄 예정이다. 강연 이후에는 《내 안의 자연이 나를 살린다》 사인회가 마련된다.

문의 062-363-9585

25일엔 울산점 개점 1주년 기념 특강

오픈과 함께 울산 시민의 자연치유 센터로 부상한 울산점이 4월 25일 개점 1주년을 축하하는 행사로 김윤세 회장의 특별 강연을 마련한다. 김윤세 회장은 미네랄의 보고寶庫인 죽염의 효험과 다양한 자연치유 건강론을 전하며 질병과 스트레스의 만연 속에서도 젊음과 활기를 간직하는 법을 들려줄 예정이다. 강연 외에도 저서 《내 안의 자연이 나를 살린다》의 사인회와 풍성한 개점 행사가 열린다.



문의 052-257-9585

김윤세 회장, 한국과학기술연구원(KIST)에서 특강 인산의학과 과학이 만나다



기후변화대응기술개발 연구자 50여명 대상

김윤세 전주대학교 경영대학원 객원교수(인산가 회장)가 지난 3월 16일 서울시 성북구에 위치한 한국과학기술연구원(KIST) 국제협력관 제1, 2회의실에서 기후변화대응기술개발사업의 핵심 신기술을 연구 중인 대학교수 및 석·박사 50여 명을 대상으로 인산의학 힐링특강을 가졌다. ‘죽염의 과학’이란 주제로 1시간 동안 진행된 이날 특강은 송락현 한국에너지기술연구원 연료전지연구센터 박사의 초청으로 마련됐다.

송락현 박사가 국내외 석학들과 함께 연구 중인 ‘삼중열병합 건물에너지 네트워크용 차세대 고체산화물 연료전지 핵심원천기술 개발’ 분야는 지난해 미래창조과학부의 신규 연구사업으로 선정돼 1차년도 사업 수행을 마쳤다. 이날은 1차년도 연구 수행의 결과 및 향후 계획을 논의하는 워크숍이 있던 날로, 1부와 2부 세션 사이 ‘전문가 초빙 세미나’ 시간에 김윤세 회장이 단상에 섰다.

“용기 있는 과학자가 세상 바꿀 수 있어”

아침부터 저녁 늦게까지 쉴 틈 없이 이어진 일정 가운데 평소 쉽게 접하지 못했던 죽염에 대한 힐링특강이 시작되자 연구원들은 일동 관심을 보이며 강연에 집중했다.

김윤세 회장은 “천동설이 진리인 줄 알던 시대에 지동설을 주장한 코페르니쿠스와 같이 용기 있는 과학자가 나와야 세상을 바꿀 수 있다”며 “미래 에너지 산업을 이끌어갈 중요한 연구를 하는 여러분이 내 안에 100명의 의사가 있는 참의료에 대해 깨닫고 죽염의 가치를 알게 돼 본인들과 가족들 모두 건강하게 120세 천수를 누리길 바란다”고 말했다.

글 김효정 사진 조현호

4월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4	5	6	7
				청명 春明 / 식목일 대구지점 강연(정대홍 이사)		
8	9	10	11	12	13	14
		전주지점 건강투어	전주지점 강연(정대홍 이사)	남원지점 강연(정대홍 이사) 대전지점 강연(이승철 지점장) 인천지점 강연(김은주 지점장)	← 2박 3일 지리산 둘레길 트레킹	
15	16	17	18	19	20	21
		부산지사 건강투어 강남지점 강연(정대홍 이사)	강북지점 강연(정대홍 이사)	대전지점 강연(이승철 지점장) 부산지점 강연(이정순 지점장)	곡우 穀雨	
					← 3박 4일 지리산 힐링캠프	
22	23	24	25	26	27	28
		광주지점 강연(김윤세 회장)	울산지점 강연(김윤세 회장)			인산탄신 109주년 기념행사
		지리산자연학교 8박 9일 캠프				
29	30					

인산가 기획·마케팅 능력 업그레이드 교육 정부와의 협업 ‘만반의 준비’



인산가가 R&D 역량강화 교육을 통해 정부와의 협업을 추진하는 시스템과 맨파워 향상에 나서고 있다. 인산가 생산본부(본부장 이상근 상무)와 부설 인산생명과학연구소가 ‘경남향 노화바이오 기업지원사업’의 일환으로 내실 있는 ‘R&D 역량 강화교육’을 마련한 것.

이번 교육 사업은 정부가 주관하는 각종 사업의 수주를 위해 실효성 있는 사업과제를 기획하고 이를 실행할 수 있는 사업 계획서 작성 능력을 연마해 각종 경쟁 입찰에서 우위를 보일 수 있는 제안 능력 함양에 주안점을 두고 있다.

경쟁력 높은 사업계획서 작성법 연마

R&D 교육은 (재)진주바이오산업진흥원의 재정 지원을 통해 지난 12월부터 올 3월까지 수동의 죽염제조장에서 전문 컨설턴트인 김정섭 대표(알앤디텍)의 지도로 진행됐다. 생명과학 연구소의 연구원과 생산부서의 관리자들은 기획 수립과 실행 계획을 마련하는 방안을 연구하며 자신의 업무 능력을 향상시키는 계기를 마련했다.

교육 참가자들은 중소벤처기업부가 지역 산업의 경쟁력 강



인산가의 R&D 역량강화 교육 현장.

화를 목적으로 지원하는 사업의 성격과 특성을 분석해 이에 부합하는 사업계획서를 구상하고 작성하는 법을 연마했다. 특히 ‘죽염, 홍화씨 추출물을 이용한 인지능력 개선 기능성 식품의 개발’이란 주제하에 구체적인 사업계획서 내용을 작성해 상품 기획과 마케팅 능력을 함양하는 유익한 시간을 가졌다.

인산가 임직원들은 이번 교육을 통해 정부의 지역개발 사업의 효용성을 인지하게 됐으며 새로운 기획력과 사업추진력을 마련해 신규 프로젝트 수주에 도전하겠다는 포부를 보이기도 했다. 인산가는 앞으로도 다양한 R&D 역량강화 교육을 통해 업무 현장의 한계와 애로를 해결하는 시스템 마련에 정진할 방침이다. 

글 이일섭



말씀의 재발견 (30)

죽은피가 염증 되고 암 되는 거

이 살 속에, 우리는 몰라도, 상(傷)한 피가 있거든. 그 피가 살 속에서 나와 가족에 점이 배겼거든[박혔거든]. 늙은이들의 얼굴도 검버섯이 모두 쓸어나오고 하는 거야 그게 죽은피인데, 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.

- 인산 김일훈, 《신약본초》 전편

우리는 혈색을 보고 그 사람의 건강을 판단하곤 한다. ‘얼굴 혈색이 참 좋아졌다!’는 말은 건강해 보인다는 말이다.

우리가 가장 먼저 상대방의 건강을 판단할 수 있는 게 바로 얼굴이다. 얼굴과 눈동자가 어떻게 변하면 누구나 상대방의 간을 걱정하게 된다. 그러니까 얼굴색, 즉 낯빛은 건강 상태를 보여주는 거울인 셈이다. 피가 맑지 않은 사람이 어찌 혈색이 맑을 것이며 정신이 맑기를 바랄 것인가? 물론, 나이 들면 당연히 피가 탁해지고 어혈이 생기는 것은 자연스러운 일인 것이다. 하지만 피를 맑게 하는 방법을 곁에 두고도 흘러가는 세월 탓만 하기에는 어딘지 모르게 억울한 생각이 드는 것도 사실이다.

몸에서 수분이 많이 빠져나가니까 물도 자주 마셔주고 운동도 게을리하지 말 것이며 무엇보다 산화를 방지하는 질 좋은 소금을 섭취하는 것이 중요하다. 늙어가는 것을 막을 수는 없지만, 피가 굳어가는 것을 조금씩 늦출 수는 있다. 맑은 물과 질 좋은 소금은 나이가 들수록 좋은 친구만큼이나 중요하다. 

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

쑥뜸으로 고질병인 허리 통증 완치한 성낙원씨

통증→쑥뜸→30년 뒤 재발→쑥뜸 뜨거운 맛을 보니 어느새 ‘거뜰’

한 편의 드라마를 보는 듯했다. 허리 디스크로 인한 극심한 통증으로 도움이 절실했던 순간. 온갖 치료로도 낫지 못하고 좌절할 때 이어진 쑥뜸과의 운명 같은 만남. 30년 만에 발병한 허리 디스크, 그리고 쑥뜸과의 재회. 오늘 다른 이에게 운명이 되어 줄 성낙원씨와의 특별한 만남을 시작한다.

글 박미진 사진 조현호

쑥뜸으로 허리 디스크를 고쳤다는 청주에 사는 성낙원씨의 집을 찾았다. 2월 힐링캠프에 함께 참가했던 친구와 함께 담소를 나누던 그는 맑고 온화한 인상으로 취재팀을 반갑게 맞아주었다. 허리가 아팠던 사람으로 보이지 않을 정도로 바른 자세에, 80대 나이가 무색할 정도로 건강한 노신사였다. 하지만 그는 극심한 허리 통증으로 일상생활이 힘들 정도로 고통받았던 때가 있었노라고 이야기를 꺼냈다. 그리고 쑥뜸 치료로 완쾌한 덕분에 꾸그리고 앉아서 풍란을 손질해도 문제없을 정도로 허리가 건강해졌다고 말했다. 그의 어깨너머 고향과 어우러져 작품 같은 풍란들이 거실 베란다를 한가득 채우고 있었다.

숙직실에서 시작된 인산 선생과의 인연

“어때? 자네 허리 좀 고쳐볼란가?”

수십 년 전 성낙원씨가 전매청에 재직 중이던 시절 함께 숙직하던 직장 동료가 뜬금없는 이야기를 꺼냈다.

“에게~ 이 사람아. 내가 허리로 고생한 세월이 30여 년인데, 자네가 이런 고질병을 어떻게 고치나. 내가 좋다는 약도 써보고, 치료도 다 해봤는데도 소용 없었는걸.”

미루나무 꼭대기에 올라가 까치집을 꺼내려다 떨어져 허리를 다쳤을 때 그의 나이 11세였다. 당시에는 큰

부상이 아니었지만 나이 들면서 점점 허리 건강이 나빠졌다. 버스에서 내리면서 발을 디디다가 순간 뜨끔하면 털썩 바닥에 주저앉을 정도로 심각한 상태였다.

“그 친구가 빙긋이 웃더니 병원에서도 포기한 죽을 병에 걸렸던 부인의 병을 고친 이야기를 풀어놓더군요. ‘삼봉산에 신선 같은 도인이 한 명 있는데 어떤 병이든 다 고친다더라’는 소문을 듣고 부인을 데리고 물어 물어 찾아갔더랍니다. 지푸라기라도 잡아보자는 심정으로 찾아간 그곳에서 풍골이 좋은 도사 같은 인산 선생님을 만났다고 해요. 병에 대한 처방을 받아 그대로 열심히 했더니 글썽 병이 싹 나았다는 겁니다.”

병원에서도 3개월밖에 못 산다던 사람이 나왔다니. 믿기 어려운 이야기였지만 동료가 산증인이 되어 직접 겪은 일을 들려주니 믿을 수밖에 없었다. 이어진 이야기에 그는 귀가 더 솔깃해졌다.

“너무 고마워서 감사 인사를 드리러 찾아갔대요. 그러면서 혹시 약이나 침으로 아픈 허리를 낫게 할 방법이 있는지를 물었다더군요. 아내가 아파서 말을 못 꺼냈지만, 그 친구도 오랫동안 허리 아파 고생했다는 겁니다. 인산 선생님은 ‘약이나 침은 통증만 제거할 뿐 근본 치료가 안 되니 중완, 단전, 족삼리에 쑥뜸을 떠라’ 하고 일러주셨답니다.”

그 결과 허리가 싹 낫는 놀라운 효과를 경험했다는



“인산 선생님의 책들과 인산가잡지가 집에 참 많았는데 주변에 많이 빌려줬습니다. 여러 사람 보라고 쑥을 구입한 농원 서재에도 가져다 두었지요. 인산 선생을 만난 사람이나 알게 된 사람들은 다 그런 거 같아요. 건강에 대한 다른 사람들의 절실함을 아는 거죠. 자신이 인산 선생께 도움을 받은 것처럼 도움이 필요한 사람들을 정성껏 돕는 거지요”



동료는 인산 선생이 직접 알려주셨다는 위치를 성낙원씨 몸에 하나하나 짚어가며 알려주었다. 그리고 주머니에 가지고 있던 작은 약쭉 덩어리를 꺼내 그의 족삼리에 뚫을 떠주었다. 숙직실 가득 퍼지는 쭉 향기와 함께 뜨거웠지만 참을 만했던 기억. 그의 쭉뚝 도전은 그렇게 시작되었다.

쭉뚝 30~40장 뜨고 나면 녹초... 버티고 또 버티

동료가 알려준 방법대로 경동시장에서 강화약쭉을 구해다가 쭉뚝을 뜨기 시작했다. 처음에는 쭉뚝의 크기를 작게 해서 하루에 1장, 3일 동안 3장, 5일 동안 5장... 이런 방식으로 하되 9일이 넘으면 홀수만 지켜서 최대한 할 수 있는 데까지 하면 된다는 설명이었다. 쭉뚝 크기는 회를 거듭할수록 크게 하고, 남성은 왼쪽부터 시작해야 한다는 당부도 함께 들었다.

“처음에는 할 만했습니다. 하지만 개수가 늘고 크기가 커지면서는 점점 고통스럽더군요. 너무 뜨거웠는데 나중에는 지지직~ 하면서 살이 타들어 가는 소리가 났습니다. 뚫을 뜨고 난 뒤 까맣게 탄 자리에 고약을 붙이면 피고름이 흘러넘치고 새살이 돋으면 그렇게 육신거릴 수가 없었어요.”

방 안을 자욱하게 뒤덮은 연기 속에서 힘겹게 쭉뚝을 이어나갔다. 700도나 되는 뜨거운 쭉뚝을 하루 저녁에 30~40장을 뜨고 난 날에는 녹초가 되어 지쳐 쓰러지기 일쑤였다. 가족들의 만류에도 그는 뚫 뜨기를 포기하지 않았다.

“그만두고 싶은 생각이 왜 없었겠어요. 하지만 힘들면 힘들수록 이를 악물고 계속했어요. 절대 포기할 수 없었죠. 허리 때문에 너무 오랫동안 고생하고, 또 중간에 포기하면 시작하지 않은 것만 못 하니까. 이런 제 모습을 보며 가족들이 ‘이렇게 독한 사람은 세상에 처음 봤다’며 ‘어떻게 그걸 참고 견디냐’며 놀라더군요.”

낮에는 회사에서 일하고, 밤에는 쭉뚝 치료를 하는 틈틈이 《신사》와 《신토불이》 같은 인산 선생과 관련된 책들을 열심히 찾아 읽었다. 그렇게 춘분과 추분 1

년에 두 차례씩 전쟁을 치르듯 쭉뚝 치료를 한 지 3년째. 이제는 정말 힘들어서 더는 못하겠다는 생각이 들 때 즈음 언제 아팠냐는 듯이 허리 통증은 싹 사라져 있었다.

30년 뒤재발된 디스크로 고민... 쭉뚝과의 재회

쭉뚝 후의 일상은 너무나 평화로웠다. 언제 허리가 아팠냐는 듯 까맣게 잊고 지낼 정도였다. 그렇게 30여년을 지나다가 다시 일이 벌어졌다. 사돈댁 사과 과수원에서 일손을 돕겠다고 나섰다가 그만 허리 통증이 재발한 것이다. 다시 찾아온 통증은 엉금엉금 기어 다녀야 할 정도로 극심했다.

“통증 의학과부터 신경외과, 한의원까지 근처에 있는 허리 관련 병원들은 모조리 쫓아다니면서 치료받았습니다. 하지만 아무 소용이 없었어요. 그렇게 몇 년을 아파서 고생하다 시술로 허리 디스크 치료가 가능한 병원이 있다는 뉴스를 접했습니다. 당장 서울로 올라가 그 정형외과를 찾아갔습니다.”

나을 수 있다는 기쁨도 잠시 MRI를 찍는 데만 70만원, 시술을 받는 데 360만 원이라는 비용에 마음이 무거워졌다.

2년 전 아내가 자궁암 수술을 받았는데, 그 시기 그 역시 건강검진을 통해 발견된 위암으로 위를 거의 다 들어내는 큰 수술을 받았던 터다. 은퇴 후 수입이 없는 상황에서 부모의 큰 수술로 힘들었을 자녀들에게 또다시 짐을 지울 수는 없는 노릇이었다.

“사정을 들은 병원 측의 배려로 좋은 조건으로 시술을 받게 됐지만 통증만 완화됐을 뿐 근본적인 치료는 안 되더군요. 다시 통증이 도질세라 조심조심하며 생활을 이어가다 <친기누설>이라는 방송을 통해 청주 내수읍에 위치한 갑을농원을 알게 되었습니다. 위암 수술을 받은 주인이 인산 선생 처방으로 건강한 노후를 보내고 있다는 내용이었어요. 그걸 보고 나서야 그동안 까맣게 잊고 지냈던 쭉뚝이 생각나더군요.”



1 지난 2월 힐링캠프에 동행한 친구와 함께 죽염을 먹고 있는 성낙원씨.
2 2014년, 2015년의 쭉뚝 기록.

방송국에 전화도 하고, 주변에도 물어가며 어렵게 갑을농원을 찾아갔다. 엄청나게 큰 솔에서 유황오리, 무릎, 왕엿, 오리간장 같은 제품이 만들어지고 있었다. 농원에 있는 서재에는 인산 선생의 책들이 많이 꽂혀 있었다. 다행히 청주에 있는 집에서 가까운 터라 자주 찾아가며 건강에 대한 정보를 나눌 수 있었다.

“주인이 저와 같이 위암으로 고생했던 분이다 보니 통하는 게 많았습니다. 그러다 쭉뚝 이야기도 나왔죠. 마침 그 시기 농원에서 강화약쭉을 사 간 사람이 돈은 안 보내오고 뚫을 만들어서 보내왔다는 겁니다. 600만 원어치나 되니 얼마나 많겠어요. 잘됐다 싶어 100g씩 사다가 쭉뚝을 다시 시작하게 됐습니다.”

인산 관련 책도 읽고 쭉뚝 과정 꼼꼼히 기록

예전에 뚫을 뚫던 곳을 손으로 짚어가며 다시 뚫을 뚫다. 작게 시작해 큼직할 때까지 2014년 봄·가을과 2015년 봄에 세 차례 뚫을 뚫다. 뚫 뜬 시기와 쭉뚝 수, 그리고 새살이 돌아나는 시기까지의 꼼꼼한 기록들. 그 숫자들 안에 건강을 되찾기 위한 그의 간절함이 함께 새겨져 있었다. 그렇게 성낙원씨는 두 번째 허리 디스크를 극복할 수 있었다.

위암과 허리 디스크라는 위기를 겪으면서 그는 인산 선생의 책들을 집어 들었다. 중요한 내용을 메모하고, 줄을 치는 등 꼼꼼하게 읽으며 많은 건강 지식을 쌓아갔다. 죽염의 중요성도 이때 처음 알았다.

“건강을 위해서는 저염식을 해야 한다는 게 상식이잖아요. 그와는 반대로 책에서는 죽염을 많이 먹어야 한다더군요. 책을 통해 일반 소금과 다른 점들과 대

나무통을 이용한 죽염 제조 과정을 알게 됐어요. 그래서 죽염을 구매해 먹어 봤죠. 생각보다 짜지도 않고, 목이 타지도 않았습니다. 죽염으로 생체 기능이 좋아진 사례도 주변에서 봤기 때문에 작은 통에 넣어 생각날 때마다 죽염을 먹고 있습니다.”

힐링캠프에도 참가... “인산 선생님 감사합니다”

성낙원씨는 지난 2월 힐링캠프를 다녀왔다. 그동안 참가하고 싶은 마음은 굴뚝 같았지만, 주말에만 열리는 힐링캠프는 장로의 직분으로 하나님과 교회를 섬기는 그에게 꿈일 뿐이었다. 다행히 쭉뚝을 주제로 한 266차 캠프가 금요일과 토요일 일정이란 기쁜 마음으로 친구들과 함께 참가할 수 있었다.

“인산 선생님이 살아계실 때 뵙지 못한 게 아쉽기는 하지만, 그래도 그분이 계시던 함양을 좋은 캠프를 통해 가보게 돼서 소원을 풀었습니다. 인산 선생께 마음 속에 간직해 왔던 감사함도 전하고 좋은 분들과 건강에 대한 많은 교류도 할 수 있어서 유익한 시간이었습니다. 다음에 기회가 되면 또 가볼 생각입니다.”

그는 지난 캠프에 동참했던 친구와 함께 이번 봄, 인생에서 세 번째 쭉뚝 도전을 앞두고 있다. 처음 숙직실에서 동료가 그를 이끌어줬던 것처럼 이번에는 그가 친구를 이끌어줄 참이다.

“보통 결심으로는 안 되니 이번에도 단단히 각오했지요. 친구에게도 그렇게 얘기를 했고요. 혼자일 때는 힘들었지만, 친구와 함께하면 서로 많은 의지가 될 겁니다. 함께 건강해져야죠. 사는 날까지 건강하게 살아가야 하지 않겠습니까?”

봄비! 나를 울려주는 봄비!

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

50세가 훌쩍 지나고 나니 봄이 이토록 좋다는 것을 알게 됐다. 30대에는 가을의 붉은 단풍잎에 차분한 마음이 들어 좋았는데, 50대에는 봄의 연두색 새싹들이 왠지 모를 설렘을 준다. 이 세상에 설레는 것처럼 좋은 것이 어디 있겠는가!

선천지기(先天之氣), 즉 부모로부터 물려받은 배터리가 충만했을 때는 가을이 좋고, 배터리가 어느 정도 방전된 중년에는 봄이 좋은 것 같다. 사람이 연두색 새싹을 보면 마음이 환해지고, 의욕이 생기고, 생명이 에너지가 꿈틀거림을 느낀다. 중년의 남자들이 여전히 골프에 열광하는 이유도 골프장에 가면 온통 녹색의 잔디밭이 깔려 있기 때문이다. 연녹색 잔디밭의 색깔이 자기도 모르게 지친 마음을 달래주는 것이다. 오행(五行)으로 보면 연녹색은 또한 간(肝)을 상징하는 색깔이다. 연녹색이 들어간 식품은 대체로 간에 좋다고 알려진 이유가 이 때문이다.

그런데 이 봄의 새싹들은 물을 먹어야 자란다. 봄비가 와야만 봄이 푸른 색깔로 단장을 한다. 따지고 보면 봄비야말로 봄을 봄답게 만드는 원동력인 것이다. 필자가 머무르는 축령산의 삼칸 산방(山房) 지붕은 양철지붕인데, 지난주에는 봄비가 이 양철지붕 위로 떨어지는 소리를 듣고 지냈다. 하늘의 소리는 다른 데 있는 게 아니라 양철지붕 위로 떨어지는 봄비 소리에 있었다. 하늘에서 세례(洗禮)를 내리는 소리 같기도 하다. 대낮에 듣는 빗소리와 저녁에 듣는 빗소리의 느낌도 시시각각 다르다. 새벽에 듣는 빗소리는 대자연 속에 내가 고요하게 누워 있다는 느낌을 준다. 순수한 자연의 소리가 양철이라고 하는 인위(人爲)의 금속에 부딪치면서 내는 그 소리는 사람의 혼백(魂魄)을 정화시켜 주는 작용을 한다.

‘놀아보지도 못하고 어느새 시간이 가 버린’ 중년의 허탈감을 달래주는 우주의 거대한 기타 소리라고나 할까. 봄비와 양철지붕은 자연과 문명의 오묘한 궁합이다. 파릇파릇한 새싹들은 조물주가 봄을 색(色)으로 보여주는 것이라면, 양철지붕 위로 떨어지는 봄비 소리는 삶의 때를 벗기도록 해주는 하늘의 선물이자 천상의 음악이다. 옛 선비들은 초가삼간에 살았기 때문에 이 양철지붕을 두드리는 묘한 빗소리를 모르고 살았을 테지만, 21세기에 사는 나는 이 양철지붕 삼칸 집에서 봄비 소리를 들으며 마음을 달랜다. (전)



仁山 김일훈 선생 1909~1992

의황(醫皇) 탄신 109주년 당신을 영원히 기억합니다



세상에 없던 새로운 의학을 제시해 수많은 이의 생명을 구한 인산 김일훈 선생.
괴질과 공해독의 만연을 예견하며 죽염과 자연산물의 힘으로 면역력을 기를 것을 강조한 생전 인산의 말씀.
당신의 탄신 109주년을 즈음해 그 영험하고 영원한 참의료 정신을 되새겨 본다.

글 이일섭 일러스트 이철원



仁山 醫仙의 ‘活人公덕’ 頌

神藥癒功不貳編이어늘 濟方類聚世間傳이로다
自然食補養生體러니 淨化農營益壽筵이로다
知本道明癘乃滌하고 覩因術妙理重玄이로다
一觀病證惟能治한대 堪辨醫宗大德仙이로다

신약의 효능을 둘도 없는 책으로 엮어 의방을 분류하고 정리해 세상에 전하였네.
자연의 힘이 깃든 식품으로 몸 안의 생명력을 기르고 정갈한 농법으로 오래 살게 하였다네.
삶의 도리를 밝혀 암의 뿌리 제거하고 원인 치료 묘한 의술, 깊은 이치 담겼네.
한눈에 병증을 파악해 만병을 다스리니 최상의 인술 펴는 불세출의 의선이라네.

인산의 참의로 진리를 예찬하는 이 시는 강원도 춘천에 사는 황산晁山 민영서閔泳舒 선생의 솜씨다. “인산 선생의 첫 번째 저술인 《우주와 신약》《神藥》의 초판본을 차례로 접하며 큰 깨달음을 얻었지만 세사世事에 전념하느라 그 근간을 잊고 살았다. 그러다 지난해 봄 처형이 보내준 《仁山의학》을 접하며 반갑고 기쁜 마음에 ‘감모感慕 인산 선생’이란 제목의 한시를 지어 보낸다”는 친필 손 편지와 함께 보내왔다. 민 선생의 빼어난 한시漢詩 전문에 이어 한역韓譯을 첨부해 여러분의 이해를 돕도록 했다. 인산 탄신 109주년을 기념하며 감상하기에 참 좋은 시문이라는 생각이 든다.



의학혁명 불씨 된 다섯 글자 인간사랑·자연사랑을 담다

의학 혁명 불씨를 던진 김일훈 선생은 죽염의 100년 역사와 가치에 대한 재정립을 추진하고 있다. 단연 연구의 초점은 '죽염'의 핵심인 '미네랄'에 있다. 이즈음 생전의 인산이 수없이 얘기했던 '죽염 퍼 먹어'라는 처방이 눈길을 끈다. 너무도 단순하고 그래서 더 의미심장한 이 다섯 글자의 처방에 담긴 인산의 참의로 정신을 해석해 본다.

글 이일섭 사진 이경호



아홉 살 때 9회 죽염 법제 방식 거론

인산 김일훈 선생은 아홉 살 되던 해 '서해안 천일염을 대나무통에 넣고 9번 구워야 한다'는 죽염 법제 방식을 세상에서 처음으로 거론했다. 일곱 살에 천공에 뜬 별의 성질과 사람의 병사(病死) 연유를 터득했고 여덟 살엔 독사에 물려 생사를 오가는 어르신께 명태를 달여 마시면 해독이 될 수 있다고 조언한 생이지지(生而知之)의 인물인 만큼 그의 우주적인 식견이 기이하다 여겨며 단선적인 과학의 논리로 반박해서는 그의 자연 세계를 온전히 이해할 수 없을 듯싶다.

그전까지 소금을 대나무에 넣고 한두 번 구워 소화제 등으로 활용하던 '약소금'에 질병 치유의 효능을 배가시킨 죽염 법제 방식이 처음으로 등장하면서 사람들은 죽염의 효험으로 죽을 고비를 넘기게 됐다. 이후 인산은 '묘향산 활불' '가난한 이들의 의황'으로 불리며 많은 사람의 가슴 속에 절대적이고 인간적인 신의(神醫)로 남게 된다.

일찍이 인산은 소금에 우리 인체를 구성하는 60가지 미네랄이 완벽하게 함유돼 있음을 알고 있었다. 또

한 미래의 환경 변화로 토양 미네랄이 소실된다는 것을 예견하며 그 대안이 죽염에 있음을 강조했다. 인산 선생은 암 환자가 살길을 물으면 항상 '죽염 퍼 먹어' '배 터지게 퍼 먹어'라는 처방을 들려주곤 했다. 부족한 미네랄을 보충해서 스스로 병을 다스리라는 얘기였지만 대부분의 사람은 "얼마나 먹으면 될까요" "잔소금 많이 먹으면 안 좋다는데요"라고 되묻기 일쑤였다. "집에 불이 났는데 물을 얼마나 부으면 불을 끌 수 있을까요?"라는 질문은 우문(愚問)도 못 되는 질문이다. 불이 꺼질 때까지 물을 부어야 하는 즉각적이고 확실한 '정답'이 있음에도 그 해답을 믿지 않는 사람들 앞에서 인산은 얼마나 답답했을까! "한국말도 못 알아듣는다"며 꾸짖거나 욕두문자를 쏟아내는 괴팍함을 보이기도 했지만 돌아서선 '급하면 쓰겠지' 하며 신약을 만드는 일에 전념했다.

배 터지게 미네랄 섭취하란 뜻

인산 선생은 인류 전체가 전멸의 위기로 가고 있는 것을 안타깝게 여기며 그 해결책이 죽염에 있음을 당부

의학
김일훈
연보

1909년 함경도에서 태어났다
조선 마지막 임금 순종 3년 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 태어났다. 본명은 윤룡(雲龍)이다.

1915년 본격적인 구료 시작했다
일곱 살에 무지개를 보고 우주의 비밀을 발견했다. 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병에 걸리는지 깨달아 본격적인 구료 활동을 시작했다.

1917년 9회 죽염을 완성했다
아홉 살 때 할아버지가 죽염을 굽는 것을 보고 9번을 굽되 마지막은 화력을 극강으로 올려 응해시키는 지금의 죽염 제조법을 창시했다.

1913년 어깨너머로 한글을 깨쳤다
다섯 살 때 네 살 위의 누나가 할아버지로부터 한글을 배우는 것을 어깨너머로 보고 터득해 책을 읽었고 곧 한문도 깨쳤다.

1916년 독사 물린 이웃 아저씨 살려
이웃 어르신인 독사에 물려 비명의 상황을 맞았지만 마른 명태 다섯 마리를 달여 먹도록 해 후유증 없이 낫게 했다.

1926년 죽염 완제품 생산하다
독립운동이 한창이던 열여덟 살에 묘향산에서 병자 치유를 목적으로 죽염을 최초로 생산. 이때 9회 죽염의 완제품을 만들어 위장병 환자를 치유했다.

1942년 총독부 습격 계획에 참여
조선총독부 습격 작전에 참여해 활동했다. 그러나 주도자들이 체포되면서 작전은 무산되고 곧이어 해방을 맞게 된다.

1924년 독립운동에 투신했다
열여섯 살 때 조선인을 괴롭히던 일본인을 친구들과 함께 때려눕힌 뒤 만주로 건너가 독립운동에 몸담게 된다.

1934년 체포와 옥살이, 그리고 탈출
철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하던 중 안면이 있던 조선인 경찰관에게 체포돼 3년형을 선고받고 춘천형무소에서 복역하다가 탈출해 묘향산에서 은둔한다.

1945년 대한민국 정부 수립에 참여
해방 후 여운형, 방주혁 선생, 애국지사들과 만나 국사를 논의하고 대한민국 정부 수립에 깊이 관여했다.



하곤 했다. 죽염의 본질은 미네랄이다. 사람은 곡물을 비롯한 자연산물을 통해 토양미네랄을 섭취하는데 토양에는 더 이상 미네랄이 존재하지 않는다. 때문에 인류는 미네랄 부족으로 인한 영양소 결핍으로 각종 질병에 걸려 죽음을 맞게 된다. 미네랄을 섭취하는 가장 좋은 방법은 소금이다. 우리나라 서해안 갯벌 천일염에는 죽염 이상의 미네랄이 들어 있다. 그러나 천일염 속에는 불필요한 독성도 포함돼 있다.

인산 선생은 천일염 속에 80여 종의 미네랄이 있지만 그 안에는 독극물도 있으니 직접 먹으면 안 된다고 했다. 대신 대나무통에 넣고 소나무 장작불로 굽게 되

면 천일염에 있는 독극물은 날아가고 인체에 유익한 미네랄의 함량은 증가된다는 지혜로운 방법을 알려 주셨다.

죽염은 아무리 먹어도 인체에 해가 없다. 소금의 치사량은 210g이다. 하지만 죽염은 몸무게 75kg의 성인 남성이 한번에 150g을 먹어도 인체에 전혀 해가 없다는 사실이 미국 하버드대학교의 다나 파버 암센터의 실험에서 증명된 바 있다.

‘죽염 퍼 먹어’ ‘배 터지게 퍼 먹어’란 ‘몸 안의 병을 몸 스스로가 이겨낼 수 있을 만큼 미네랄을 복용하라’는 즉각적이고 확실한 인산의 처방임을 잘 음미해 보기 바란다. 더 이상의 확실한 처방은 없을 듯싶다.

면역력 높이고 자연치유강조

인산 선생의 의학은 이렇게 즉각적이고 명료하다. 지금까지 세상을 지배했던 모든 의학 이론은 병과 싸우는 투병설(鬪病說)이 대부분이었다. 병에 걸리면 병을 공격하고 싸워 제거하는 것이 투병설인데 이처럼 세

상의 모든 의료는 ‘병은 싸워서 없애야 하는 대상’으로 보고 있다. 그러나 인산은 그것에 동의하지 않았다. 병과 싸우면 우리 몸은 전쟁터가 되고 병든 세포보다 정상세포가 더 많이 파괴되며, 우리 몸의 자연치유 능력이 저하돼 중국엔 병을 고치지 못하고 죽게 된다고 했다.

질병을 유발하는 바이러스나 세균 등 눈에 보이는 외부 요인을 주범으로 지목하여 그것들을 제거하기 위해 항생제를 투약하고 환부를 잘라내는 의료 방안이 첨단 의학이라 여기고 있지만 그것은 사실도 진실도 아니다. 직시해야 할 원인은 ‘면역력 저하’라는 내부 요인에 있기 때문이다. ‘한로축괴(韓盧逐塊) 요사자교인(獅子咬人)이라’는 한 선사의 법문(法門)처럼 자신에게 돌이 날아왔다고 해서 돌을 쫓아가는 것은 개의 생각이지만 돌이 날아왔을 때 그 돌을 던진 사람을 쫓아가 무는 것은 사자(獅子)의 지혜이다. 눈에 보이는 질병의 현상에 집착해 그 증상을 제거하는 데 급급할 게 아니라 눈에 보이지 않는 면역력 저하의 문

제를 인식하고 자연치유 능력을 회복해 내는 데 중점을 두는 인산의 의료 신방. 참의료의 전형이자 현대 의학의 한계를 해결하는 우리만의 지혜로운 처방이 아닐 수 없다.

체내 염분을 통해 면역력과 자연치유력을 강화시키는 처방! ‘죽염 퍼 먹어’ 다섯 글자에 담긴 당신의 크고 깊은 건강회복의 염원을 깊이 되새겨본다. 



1948~1950년 한·양방통합병원 제안
이승만 대통령과 만나 한·양방종합병원과 한의과대 설립 등을 제안했으나 미국인 보건 담당 고문의 반대로 무산됐다. 6·25전쟁 발발을 예견했다.

1961년 노승의 눈을 뜨게 하다
서울에 머물며 소문을 듣고 찾아오는 환자를 치료했다. 시각장애인 노승을 속뜸으로 고치고 앓은뱅이 30대 여인을 일어서게 했다.

1970~1974년 인산의학을 후세에 전수
전 재산을 들여 각종 암약 제조 실험을 한 끝에 오해단 등 신약을 만드는데 성공했다. 학습조직을 만들어 본격적으로 인산의학을 전수했다.

1980년 첫 저서 《우주와 신약》 출간
72세의 나이에도 불구하고 인산 선생만의 독특한 우주관과 의학 이론이 담긴 《우주와 신약》을 출간했다. 해방 후 총 78번째 이사 끝에 다시 함양으로 내려가 터를 잡았다.

1986~1991년 구운 마늘 죽염요법 공개
하루 150여 명의 환자들을 돌보는 구료에 힘썼으며, 총 33회의 대중 강연회를 통해 현대 질병의 마지막 처방인 ‘구운 마늘 죽염요법’을 공개했다.

1952~1956년 삼일정신선양회 설립 및 활동
함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신선양회 설립에 참여해 활동했으나 조직을 선거운동에 이용하는 것을 보고 사임한 후 낙향했다.

1962~1967년 본격적인 병자구제활동
1년에 3~4차례씩 이사 다니다 서울 충무로에 정착, 성혜한의원을 개설해 수많은 환자와 급사자들을 구제하는 일에 힘썼다.

1974~1978년 《의약부국의 길》 건의문 전해
경남 함양에 머무르며 병자 구제에 힘쓰다 대통령께 《의약부국의 길》이라는 건의문 전달. 고려한방병원 고문으로 난치병 치료에 힘을 기울였다.

1986년 혁명적 의학서적 《신약》 출간
인산 선생이 자신의 의론을 구술하고 이를 차남인 김윤세 회장이 정리, 5년간의 집필 끝에 《신약》을 출간했다.

1992년 84세를 일기로 선거로 떠나
5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 84세의 일기로 함양군 함양읍 교산리 차남 김윤세 회장의 집에서 가족이 지켜보는 가운데 영면했다.

당뇨는 죽염, 디스크는 오리가 약 투명하고 고운 피부엔 죽염간장

제자들과 주위 사람들로부터 ‘민초들의 의황’으로 불린 인산 김일훈 선생이 남긴 신묘한 의방들은 오늘을 사는 우리에게도 꼭 필요한 지혜다. 인산 선생 탄신 109주년을 기념해, 현대인이 가장 궁금해할 법한 인산 요법 9가지를 추려보았다.

글 김효정 일러스트 박상훈 참고자료 《신약본초》



1. 추간판 탈출증(디스크)은 오리가 약

‘디스크’라 알려진 질환이다. 목부터 골반까지의 척추뼈와 척추뼈 사이에 존재하는 추간판이 손상을 입으면서 추간판 내부의 젤리 같은 수핵이 빠져나와 주변을 지나가는 척추신경을 압박함으로써 통증을 유발한다. 초기엔 약물로 통증을 잡을 수 있지만 중기가 넘어가는 경우엔 흔히 수술을 통해 탈출된 수핵을 제거한다.

▶인산 처방: 고치는 법은 독을 해독시키는 것뿐이다. 오리에 금은화, 포공영 넣고 고아 먹는다 (금은화 1근, 포공영 1근, B형은 건칠피 1근). 혹은 오리 고은 물에다 죽염, 마늘, 청반(혹은 난반)을 넣어 알약을 만들어 먹는다.

-《신약본초》 후편 제4장 중 ‘디스크, 수술 않고 고치는 법’



2. 당뇨, 죽염으로 뿌리 뽑자

인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이뤄지지 않는 대사질환의 일종으로, 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당을 특징으로 하는 질환이다. 《신약본초》 전·후편을 통틀어, 죽염으로 당뇨를 거뜬히 이겨낼 수 있다는 내용이 수차례 나온다. 하물며 강아지 당뇨도 죽염으로 몰려나게 할 수 있다고 했다. 그럼에도 불구하고 당뇨 환자는 갈수록 늘어나고 있다. 국민건강보험공단에 따르면 지난해 국내 당뇨 환자 수는 337만 명에 이르렀으며 2030년에는 500만 명 수준으로 오를 것이라 예측된다.

▶인산 처방: 당뇨 초기, 중기, 말기의 모든 증상에 죽염이 좋은 약이 된다. 초기의 조갈증(燥渴症)엔 대나무의 죽력이, 중간 당뇨의 허기증(飢症)엔 황토의 힘이 작용한다. 1,600도의 고온에서 죽염을 녹이는 동안 우러나오는 쇠 기운이 당뇨로 인한 극심한 피곤을 막아주는 힘을 낸다.

-《신약본초》 전편 제17장 중 ‘당뇨를 고치는 비밀, 죽염 속에 있다’



“죽염은 바다에, 모든 지구에서 들어가는 오물, 불순물을 싹 제거한
소금이요. 건 진품이니까, 그걸 가지고 복용시켜서 뿌리 안 빠지는 당뇨란
사람 몸에는 없어요”

-《신약본초》 후편 제1장 ‘죽염으로 뿌리 안 빠지는 당뇨 없다’

3. 나와 가족의 건강을 생각하는 죽염밥상

좋은 먹거리에 대한 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 우리 몸에 들어간 음식이 곧 피가 되고 살이 된다. 어떤 음식을 즐겨 먹느냐에 따라 건강을 지킬 수도 있고 질병을 얻을 수도 있다.

▶인산 처방: 우리가 늘 먹는 음식을 잘 살펴서 그 성질을 알아내어 병을 다스리는 데 이용해야 한다. 인산 선생은 소금(죽염), 간장, 김치, 고추장, 된장, 집오리, 돼지, 오이, 무 등이 우리 몸에 들어와 작용하는 원리를 책을 통해 밝혔다.

-《신약본초》 후편 제13장 중 ‘한국의 밥상, 그 조화의 묘’

또 현대인이 건강을 생각해 즐겨 먹는 식품인 두부·땅콩 속에 감춰진 독성에 대해 경고하고 있으며, 농약이 극성인 이 시대에 도정하지 않은 현미는 위험하다고 경고하고 있다.

-《신약본초》 전편 제21장 중 ‘두부, 현미, 땅콩이 오히려 건강 해친다’



4. 몸속 농약독 해소엔 돼지 창자국

인류는 오랜 세월 농약을 쳐가며 농사를 지어왔기 때문에 이 땅은 흙 자체가 이미 농약이라, 완전한 무공해 식품은 이제 볼 수 없다. 친환경 마크가 붙은 식품이라도 땅이 오염돼 농약 성분을 품고 있다. 채소·과일 전용 세정제 역시 몸속에 농약독이 쌓이는 것을 막을 수는 없다.

▶**인산 처방**: 인산 선생은 돼지가 12지지(地支)의 비밀을 다 가지고 있어, 만병의 약이 되는 원리가 있다고 했다. 돼지 창자국에 죽염을 적당히 넣어 양념해서 먹으면 농약독을 해독할 수 있다고 했다.

-《신약본초》전편 제12장 중 ‘농약의 해독제-돼지 창자국’



5. 투명하고 고운 피부엔 죽염간장

여성들 대부분은 나이가 적으나 많으나 평생 얼굴을 가꾸며 산다. 아침저녁 세안으로 얼굴을 깨끗이 하고 화장품을 바르고 또 지운다. 미백과 주름 개선 효과가 있는 화장품은 한 병에 10만 원을 훌쩍 넘기도 하는데, 인산 선생은 죽염과 죽염간장이면 고운 얼굴을 만들 수 있다고 했다.

▶**인산 처방**: 돼지기름에 죽염을 반죽해 조금씩 먹으면 얼굴에 시커멓게 난 검버섯이나 여드름도 싹 없어진다.

-《신약본초》전편 제20장 중 ‘여드름 없어지고 얼굴 고와지는 법’

또 죽염간장을 바르면 얼굴이 옥같이 고와지고 투명해진다.

-《신약본초》후편 제14장 중 ‘죽염간장을 얼굴에 바르면’

5

6. 뽕속 염도 높으면 다이어트 효과 있다

비만은 신진대사 작용에 나쁜 영향을 미쳐 심혈관계질환, 고혈압, 당뇨 등 거의 모든 성인병의 원인으로 지목된다. 장수를 위해서도 적정 체중을 유지하는 것이 좋지 만 비만율은 갈수록 높아지고 있다.

▶**인산 처방**: 싱겁게 먹어야 한다는 말을 듣고 저염식을 하면 뽕속 염도가 부족해져 쉽게 살이 찌게 된다. 식성대로 (죽염으로) 짜게 먹으면 뼈가 강해지니까 살이 빠진다. 뽕속 염도가 강해져 뼈가 강해지면 자연히 살은 내리게 된다.

-《신약본초》후편 제14장 중 ‘짜게 먹어야 살도 빠진다’



7. 천연 소화제 ‘무’로 위궤양 다스리기

흡연, 스트레스, 약제, 헬리코박터균 등에 의해 위장 점막이 손상되어, 가장 표면에 있는 점막층이 손상되는 상태를 위궤양이라 한다. 소화불량, 구토, 복통, 빈혈 등의 증상이 있다. 불규칙한 생활 습관과 폭식과 같은 식습관이 몸에 밴 현대인들에게 흔한 질병이다.

▶**인산 처방**: 무를 가늘게 썰어서 죽염을 넣어 절인다. 좀 짜다 싶을 정도로 죽염을 넣고 하루 저녁 꼬박 절여둔다. 채 썬 무를 꼭 짜면 물이 많이 나오는데, 여기에 죽염과 난반을 배합해 그 물을 조금씩 먹는다.

-《신약본초》전편 제19장 중 ‘무절임은 위궤양·폐암·녹막염에 신비’

8. 안티프라*에 죽염 섞어 붙이면 치질 고생 끝

항문 주변 정맥에 피가 몰려 발생하는 치질은 50대 이상에서 매우 흔히 나타나는 질병이다. 요즘에는 같은 자세로 오래 앉아 있어야 하는 학생, 젊은 직장인들도 치질로 고생하는 경우가 많다. 변기에 앉아 스마트폰을 하거나 책이나 신문을 읽는 습관도 치질을 유발한다.

▶**인산 처방**: 일반 치질은 약국에서 저렴하게 구할 수 있는 안티프라*에 죽염을 넣어 반죽한다. 여기에 녹반을 법제해 만든 청색 난반을 1/15 분량 넣어 반죽해 치질 환부에 붙인 후 반창고로 마무리한다. 하루 한 번씩 갈아주면 어느새 노란 공알 같은 것이 빠져나와 치질이 도지지 않는다.

-《신약본초》전편 제20장 중 ‘습진·무좀·치질의 신약’



8



9. 자궁 온도 높여야 임신 된다

피임을 하지 않은 부부가 정상적인 부부관계에도 불구하고 1년 이내 임신하지 못한 경우 난임으로 정의한다. 임신이 불가능한 뚜렷한 이유가 있는 경우가 아니라 원인을 알 수 없는 난임 사례가 많아, 심각한 저출산이 사회문제로 부각되고 있다.

▶**인산 처방**: 혈액형이 A형인 경우에는 약쑥 3근 반, 익모초 3근 반, 검게 볶은 당귀·천궁·백개자·행인, (8~9세 아이 오줌에 담근) 향부자, 감초로 약을 써 자궁의 온도를 높이면 임신이 된다. 

-《신약본초》후편 제16장 중 ‘불임을 고치려면’

9

“인산은 살아 있는 부처셨어요”

노용신 구기자차 연구가

“걸거나 밥 먹으면서
툭툭 던지신 말씀에도
가르침이 넘쳐”



인산 선생과의 인연은 40여 년 전 시작됐다. 막 제대를 했을 때, 20대 초반의 혈기왕성한 사내였던 나는 선생의 차남, 그러니까 김윤세 인산가 회장과 친하게 지내게 됐다. 나중에 알고 보니 인산이 6·25 직전 함양에 잠시 왔을 때 나의 조부(祖父)와 알고 지낸 사이였다고 하니, 어쩌면 40년 훨씬 이전부터 시작된 인연이라 할 수도 있겠다. 김윤세 회장과 어울리며 자연스럽게 인산을 뵈 기회가 생겼는데, 그때 나를 보며 “니가 그분의 손자냐”고 하신 게 인산의 첫마디였다.

그 후로 인산의 곁에 머무르며 죽염 굽는 일, 법제하는 법 등 많은 것을 배웠다. 감히 제자라 할 수는 없고, 내가 선생을 짝 사랑했다고 하면 맞지 않을까. 인산의 인품과 의학이론, 모든 걸 동경했고 배우고픈 마음이었다.

고백하건대, 나는 조부의 덕을 봤다고 해야 하겠다. 인산은 도통 사람들에게 곁을 주지 않는 분이셨다. 선생이 처방을 얘기하면 사람들은 받아 적거나 할 뿐 곁에 다가가지 못했다. 근엄하고 어려운 존재였지만 나는 산 같은 그런 분에게 어리광도 부렸다. 지금 생각해 봐도 나에게만 다른 이에게 보다 조금은 더 정 있게 대해주셨기에 가능했던 거 같다. 조용히 먼 산을 보시다가도 나를 불러 종종 알 수 없는 말씀을 하곤 하셨는데,

“노군, 귀신이 있니? 없니?” “세상에 귀신이 어디 있습니까?” “니가 귀신을 제대로 알고 하는 말이니?” “아니요. 모릅니다.” “귀신은 있는 거야.”

일주일 뒤에 다시 불러서는 똑같이 물으신다.

“노군, 귀신이 있니? 없니?” “(자신 있게)귀신은 있습니다!” “니가 귀신을 봤니?” “아니요... 못 봤습니다.” “본 적도 없는 걸 어떻게 있다고 얘기하니?”

같은 주제를 이렇게도 얘기하시고, 저렇게도 얘기하셨다. 그때는 이해할 수 없었지만 지나고 보니 모든 게 가르침이었다. 인산은 “내가 제시한 의론, 의술을 더하거나 빼지 말라”고 하셨으나 한편으로는 “계승·발전시키라”는 말씀도 하셨다. 매사 편향적 관점을 갖지 말라는 가르침으로 받아들였다. 물론 내가 그분의 속을 제대로 이해한 것인지 아니면 틀린 것인지는 모르겠다. 그저 나는, 인산과 함께 걸을 때, 밥을 먹을 때 내게 툭툭하신 말씀들 속에도 배울 게 있었다고, 그렇게 생각한다.

지금 나는 구기자차를 만들며, 《신약본초》《신약》속 법제법을 기준으로 인산의학의 공부 중이다. 바쁘게 지나는 생활 가운데 여전히 나의 중심이 되어주는 선생과의 추억을 되짚다 보니 참 여러 장면이 떠오른다.

생전 인산에게서 가르침을 받았던 구기자차 연구가 노용신씨와 정태영 인산농장 고문이 젊은 날의 스승 인산을 떠올리며 특별한 일화를 들려준다. 인산이 몸소 보여준 참의료·애민(愛民)·순리·지혜가 이 순간에도 가슴에 와닿는다.

글 이일섭, 김효정 사진 이경호, 김윤국

정태영 인산농장 고문

“깊은 밤 주무시다가도
환자 찾아오면
툭툭 털고 맞이해 줘”



인산을 처음 뵈 건 내 나이 스물세 살 때였다. 아버지가 함양 읍내에서 한약방을 운영하셨던 연유로 인산께 더없는 친근함을 느꼈으며 남강 하류에서 잡아 올린 잉어를 가져다 드리는 것으로 신의(神醫)에 대한 내 존경심을 표하곤 했다. 그러다 몇 년 후엔 지인의 주선으로 함양 윤림리에 있는 한의원에 나가 인산의 일을 돕는 조수 역할을 시작하게 됐다.

동이 트면 각지에서 몰려든 병자들이 골목에서 북적대며 웅성한 의원의 싸리문이 열리기를 기다리고 있었는데 그들에게 순번을 정해주고 인산의 처방을 받아 적어 전하는 것이 내 주된 임무였다. 그 일을 인산이 승하시던 1992년 봄까지 이어갔으니 나는 인산과 꼭 5년의 시간을 함께한 셈이다.

하늘이 맑아도 비우가 들이쳐도 한의원엔 매일 200여 명이 넘는 병자들이 몰려들었고 인산은 누구에게나 동일한 환대와 정성을 내보이며 병증을 살피고 처방을 내렸다.

그 무렵 인산은 이미 칠순을 넘긴 고령이었고 그 많은 간난신고의 환우들을 대하느라 늘 고단해 하셨다. 그럼에도 한 사람이라도 더 살려야 한다는 일념으로 밤늦도록 땀에 얼룩져 병자들을 돌보곤 하셨다. 인산은 자신에게 살길을 묻는 사람들에게 일체의 보수도 받지 않고 의술을 베풀었고 심지어

병자들보다 더 곤궁한 형편임에도 무상으로 약재를 건네는 일이 부지기수였다. 깊은 밤 곤히 주무시다가도 마당에서 당신을 찾는 소리가 나면 자리를 툭툭 털고 불편한 기색 없이 아픈 사람들을 맞는 인산의 모습은 살아 있는 부처나 다름없었다.

하지만 30년 전 인산과 함께했던 시간을 특별하게 여기는 하나가 더 있다. 생명과 자연, 의학, 풍수 그리고 사랑 등 사람이 살아가는 데 필요한 지식과 지혜, 됴됨이를 나는 그 무렵 인산의 어깨 너머로 접하게 됐다.

인산은 몸과 마음에 쌓인 독소와 병증을 떨쳐낼 수 있는 자연과의 순리적 섭생법을 깨치며 사람이 바르고 건강하게 살 수 있는 이치가 무엇인지를 참 많이도 알려주셨다. 아무런 암시도 예시도 없이 맞닥뜨리게 되는 생로병사의 비밀을 짐작하게 하는 인산의 지혜로운 이야기 앞에서 탄복의 깨달음을 수 없이 반복했다. 그 무수한 말씀을 한 단어로 표현한다면 나는 그것을 자정(自淨)이라고 하겠다.

여전히 미완성에 머물고 있지만 내 삶의 기준을 한 단계 올릴 수 있게 한 인산의 정신과 행동은 내 인생 가장 큰 자산이아닌가 싶다. 仁山

김윤세 회장

“아버님은 세상 사람들의 안위만 살피셨죠”

함경식 박사

“음양오행까지 고려한 직관적 의술 신비로워”

김윤세 인산가 회장과 천일염 연구가 함경식 박사가 인산 김일훈 선생의 109주년 탄신제를 앞두고 선생의 정기가 어려 있는 함양연수원 내 시광전과 모인정에서 대담을 가졌다. 스스로 자신의 건강을 구하는 참의료의 의미를 정립하며 건강본가 인산가의 상징이 된 이 위대한 선각자에 얹힌 도담(道談)을 전한다.

글 이일섭 사진 이경호



#1 아버지와 아들이라는 깊은 인연의 깨달음

함경식 박사: 인산(仁山), 어질고 깊은 산이라는 의미. 실제의 선생에게 잘 맞는 아호라는 생각이 듭니다. 이 아호는 어떻게 마련된 것인가요?

김윤세 회장: 함께 독립운동을 했던 동지들이 지어 준 이름입니다. 아버님은 민속의학자인 동시에 융성한 독립 운동가이시기도 하죠. 열일곱 살 무렵에 조선인 여학생을 괴롭히는 동년배 일본인을 박치기로 들이받아 거품을 물고 쓰러지게 만들었다는 일화가 있습니다. 일본 순경이 아버지를 체포하려 하자 유유히 압록강을 헤엄쳐 만주로 피신을 하게 되는데 거기에서 독립군이 되어 구국에 몸을 담게 되셨죠. 총독부 습격 사건에 연루돼 참혹한 고문을 받으셨고 그 와중에 많은 동료를

잃게 되셨죠. 먼저 떠난 동료들이 떠올라 당신은 평생 바닥에 요를 깔지 않고 주무셨을 정도니까요.

함 박사: 인산 선생의 삶을 들여다보면 가난하고 병든 사람들 외에는 아무도 가까이하려 하지 않으셨다는 생각이 듭니다. 심지어 회장님께도 자애로운 아버지는 아니셨던 것 같습니다. 그럼에도 김 회장님의 아버지께 대한 존경심은 대단하다고 볼 수 있는데요. 인산에게 받은 가장 큰 깨달음은 무엇인가요?

김 회장: 사람은 누구나 자기 자신을 위해 살지만 아버님은 세상 사람들의 건강과 안위만을 살피셨죠. 그럼에도 아버님의 혜안과 충정은 해괴한 헛소리로 치부당하기 일쑤였죠. 아버

지 인산의 신묘한 처방으로 생명을 부지했음에도 그것이 의술이라기보단 기적이고 조화라 여기는 사람들 앞에서도 당신은 의연함을 잃지 않으셨죠. 저 또한 아버님의 뜻을 이어가느라 평생을 시험대에서 살다시피 했습니다. 물론 아직도 부정적인 평가에서 자유롭지 못하지만 현실의 두터운 벽에 승복하지 않는 용기의 절반은 아버지 인산에게서 얻은 셈이죠. ‘짠 것은 몸에 해롭다’는 세상의 상식에 ‘질 좋은 소금이라면 짜게 먹어도 좋다’는 역발상의 도전을 할 수 있었던 배경은 아버지 인산의 묘방과 혜안에 기인한다고 볼 수 있습니다.

함 박사: 죽염 산업화 31년의 금자탑에 이어 인산연수원 인근에 ‘죽염-항노화특화농공단지’ 조성이 본격 가동되고 있는데

이런 인산가의 진화에 대해 인산은 어떤 견해를 들려주실 거라고 생각하십니까?

김 회장: 도덕경영을 강조하시면서 분명 염려스러운 표정을 지으실 것 같은데요(웃음). 30년 전 죽염제조장을 건립할 때도 아버님은 가내수공업의 범위를 넘어서는 일에 얼마간 부담을 느끼시곤 하셨으니까. 공장 터를 닦느라 사람이 다칠 수도 있고 많은 사람이 모여 일하면 서로 뜻과 방식이 달라 애를 먹는다며 함께 일하는 사람이 잘못되지 않게 조심하라는 당부를 하곤 하셨죠. 그럴 때면 일경을 때려눕혀 놓고 압록강을 유유히 헤엄쳐 건너가는 인산의 용맹은 오간 데 없이 달라지는 세상 모습에 황망해하는 촌로의 모습이 있을 뿐이죠(웃음).



“현실의 두터운 벽에 승복하지 않는 용기의 절반은 아버지 인산에게서 얻은 셈이죠. ‘짠 것은 몸에 해롭다’는 세상의 상식에 ‘질 좋은 소금이라면 짜게 먹어도 좋다’는 역발상의 도전을 할 수 있었던 배경은 아버지 인산의 묘방과 혜안에 기인한다고 볼 수 있습니다”

- 김윤세 회장



“회장님이 1980년대 초반 서울과 함양을 오가며 5년여 시간 동안 인산과의 대담을 통해 《신약》을 구술, 정리해 발행한 일은 인산가의 창립과 죽염 산업화의 기반이 되는 엄청난 사건인데요. 《신약》을 편집하는 과정에서 아버지 인산을 더 많이 이해하고 사랑하게 되지 않았을까 싶습니다”

- 함경식 박사

#2 지금은 죽염^{竹鹽}의 가치와 신약^{神藥}의 의미를 재정립할 때

함경식 박사: 인산은 왜 소금에 우리의 생명이 달려 있다고 생각했을까요.

김윤세 회장: 소금은 짭짤한 간을 통해 음식을 더 맛있게 하고 또 소화를 돕기도 하지만 우리 인체를 구성하는 60가지 미네랄을 완벽하게 함유하고 있기 때문이죠. 더구나 아버님은 우리의 토양에 미네랄이 소실돼서 그 어떤 곡식과 열매 섭취로도 미네랄을 흡수할 수 없다는 사실을 간파하셨죠. 인체에 공급하는 길은 질 좋은 소금, 나아가 죽염이 유일하다는 거였죠.

함 박사: 인산은 소금과 죽염의 차이를 어떻게 설명하셨나요.

김 회장: 염전에 타일과 비닐 장판이 덮이게 되면서 아버님은 앞으로는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 온다고 하셨어요. 순환이 이뤄지지 않는 염전의 소금에는 비소, 수은과 같은 오염물질이 쌓이게 되고 그것을 없애려면 소금을 대나무에 넣고 뜨거운 불로 굽는 게 최상이라는 걸 확신하신 거죠.

함 박사: 인산의 묘방^{妙方}이 담긴 《신약》의 가치를 다시 생각해 볼 시점이라는 생각이 듭니다.

김 회장: 한로축곡 사자교인^{韓獬逐塊 獅子咬人}이라는 말이 있습니다. 개에게 돌을 던지면 개는 떨어진 돌을 물지만 사자는 돌을 던진 사람을 문다는 얘기인데요. 현대의학의 한계를 잘 설명하고 있는 말이죠. 항생제·항암제와 같은 일시적이고 국부적인 해결책으로 완치를 기대할 수 없습니다. 그러나 《신약》은 신체 고통의 근본 원인인 병을 공격하고 파괴하는 자연산물의 치유력을 입증하는 신방^{神方}을 담고 있죠. 그런 면에서 우리가 좀 더 탐독하고 그 내용을 생활의 지침으로 삼아야 된

다고 생각합니다.

함 박사: 인산의 생이지지^{生而知之}는 어의^{御醫}와 유의^{儒醫}를 배출한 언양 김씨 집안의 내력이라는 얘기를 들은 적이 있습니다. 하지만 인산의 통찰력은 더 특별하다는 생각이 듭니다.

김 회장: 제게 증조할아버지가 되시는 면선^{冕變}이 유의^{儒醫}를 지내셨는데 이분의 덕망과 명성도 대단하셨지요. 그런 할아버지께서도 인산을 하늘이 내려보낸 인물이라 여겼다고 합니다. 하루는 할아버지께서 천일염을 법제해 약소금을 굽고 있는데 인산이 ‘왜 소금을 두 번밖에 굽지 않느냐, 여덟 번을 굽고 나서 아홉 번째는 고온처리를 해야 우주의 태백성^{太白星}에서 매운 쇠가루^{辛鐵粉}가 날아 들어오고 세상의 유익한 기운이 모여들 텐데 이렇게 뜨뜻미지근하게 하면 아무 효험이 없다’며 9회 죽염의 시초를 말씀하셨죠. 60 평생을 유의로 지내신 할아버지가 아홉 살 손자의 말에 귀를 기울여야 할 만큼 인산의 병고^{病苦}에 대한 가감^{加減} 처방과 묘방은 실로 대단했다고 볼 수 있습니다.



#3 더 이상의 위대한 의황^{醫皇}은 없다

함경식 박사: 우주의 태백성에서 날아오는 매운 쇠가루에 오핵단^{五核丹}·삼보주사^{三寶注射}의 전설의 신약 등 인산의 말씀이 사실은 잘 이해가 가지 않습니다. 음양오행의 깨달음에서 비롯된 직관적 의술이라 기이하고 난해하고 신비롭다고 해야 할까요?

그런데 곰곰이 생각을 해보면 변방에서 아인으로 평생을 지내신 인산의 고행^{苦行}이 깊이 이해하시고 당신의 뜻을 계승해 인산 의학을 집대성한 김 회장님의 업적도 인산 선생에 못지않다는 생각이 듭니다.

신의라는 칭호에 걸맞지 않게 평생 인내를 시험하는 수준의 빈곤에서 지내셨고 가난한 병자들을 헤아리느라 가족은 뒷전이셨던 아버지 인산을 이토록 섬길 수 있었던 이유는 어디에 있을까요?

김윤세 회장: 토굴집의 웅색한 가난 속에서도 ‘사람이 밥 한 술만 뜰 수 있으면 죽한 거지’ 하며 생활에 초연해 하셨던 아버지를 전적으로 이해할 순 없었죠.

인산의 명성이 저자거리를 태풍처럼 휩쓸 때에도 우리가 사는 토굴 속은 찬바람만 뿜었으니까요. 아버지의 말씀에 따라 약초를 찾아 이 산 저산을 헤매고 뱀, 지렁이, 구더기 등 내키지 않는 약 심부름을 하느라 고생도 많았지만 그것을 행하는 게 제 도리라 여겼지요.

다른 형제들은 아버지의 뜻을 제대로 이해하지 못해 주저하곤 해서 선친의 신약^{神藥} 연구를 뒷받침하는 일은 온전히 제 몫이 됐지만 그 고된 과정 속에서 인산의 진면모를 보게 됐죠.

불치병에 시달리는 사람들을 구제하려는 신의^{神醫}의 열정에 탄복을 하게 됐죠. 그건 부자기간에 느끼는 애뜻함이라기보다는 사제 간의 정에 더 가깝다고 볼 수 있어요. 나의 아버지가 아니라 ‘세상 참 인술의 아버지’라 여기며 아버지의 삶을 마음 깊이 받아들이고 존경하게 됐죠.

함 박사: 《불교신문》 기자로 일하던 1980년대 초반 서울과 함양을 오가며 5년여 시간 동안 인산과의 대담을 통해 《신약》을 구술 정리해 발행한 일은 인산가의 창립과 죽염 산업화의 기반이 되는 엄청난 사건인데요. 《신약》을 편집하는 과정에서 아버지 인산 선생을 더 많이 이해하고 사랑하게 되지 않았을까 싶습니다.

김 회장: 맞습니다. 그 무렵은 제가 인산연수원 뒷마당의 대나무보다 더 파랑던 시절이었죠. 연이은 마감에 광란의 원샷, 생활은 늘 바쁘고 각박했지만 건강한 삶, 영원한 생명을 찾을 수 있게 하는 아버지의 신방을 듣고 정리하는 일은 제겐 큰 위안이 되곤 했죠.

KTX도 고속버스도 없던 시절이라 125CC 오토바이를 몰아 서울-함양을 오르내리던 시절이었어요. 할리데이비슨에 대한 동경은 그 무렵부터 시작된 셈이죠.

3,000여 장에 이르는 원고를 무리하게 쓰느라 결국엔 죽을 고비를 맞기도 하지만 선친이 손수 올려주신 썬덱 덕분에 회복을 하게 됐고 지켜보기만 했던 인술의 시혜를 직접 경험하게 되면서 인산의학에 대한 믿음의 동치를 더 크게 키워갈 수 있었죠. ^{仁山}

각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 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.



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000



인산의학 빨리 깨달으면 어떤 병도 무섭지 않다

**Once You Grasp Insan Medicine Quickly
No Disease Is Too Daunting**

인산의학은 천동설을 지동설로 바꾼 것에 비견되는 새로운 의학이론이며 ‘서민대중의 의학’이다. 하지만 현대의학에 세뇌당한 사람들은 이를 쉽게 받아들이지 못해 실천하기를 주저한다. 물론 고정관념을 깨는 것이 쉬운 일은 아니다. 하지만 내 몸을 건강하게 해서 자연으로부터 주어진 천수를 누리는 데 이런 고집은 아무 도움이 되지 않는다. 이번 호에는 3월 16~17일 열린 제267차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 정정현

지난 2월, 제 아버지 인산 김일훈 선생과 연배가 비슷한 110년 된 홍매화를 기증받아 인산연수원 한편에 옮겨 심었다. 매화는 일반 꽃과는 다르다. 겨우내 힘겹게 살아남아 봄에 가장 먼저 꽃을 틔워 봄이 오를 알려주는 것이 바로 매화다. 봄이 가까워지면 옛날 당나라 때 선사인 ‘황벽희운(黃檗希運)’의 유명한 시가 떠오른다.

“진로형탈사비상(塵勞迥脫事非常)

이 풍진 세상을 초월하는 길은 보통 일이 아니네

긴파승두주일장(緊把繩頭做一場)

고삐를 단단히 부여잡고 한번 달려볼 일이다

불시일번한철결(不是一番寒徹骨)

한번 뼈에 사무치는 추위를 겪지 않고서는

쟁득매화박비향(爭得梅花撲鼻香)

코끝을 찌르는 매화의 짙은 향내를 어찌 맡을 수 있겠는가.”

저는 쑥뜸을 뜰 때면 이 시가 가장 먼저 생각난다. 혹독한 한파를 겪지 않으면 매화의 향을 맡을 수 없듯 살을 에는 듯한 쑥뜸의 고통을 겪지 않고서는 더 건강한 나를 만드는 지혜롭고 현명한 생명경영의 방식을 터득할 수 없다.

이 시가 상징하는 의미는 ‘문제의식을 가지고 받아들이고 실천하고 깨달아야 해결할 수 있다’는 것이다. 현대의학을 추구하는 의사들은 암 환자가 효과를 못 보고 죽는 데도 “이게 현대의학의 한계지”라며 치료를 포기한다. 현대의학이 무슨 권리로 환자들에게 사형 선고를 내릴 수 있는가. 그리고 환자들은 왜 의사들의 말만 듣고 울고 불며 좌절하는가.

고정관념의 틀을 벗어나 참의료가 보여

대부분 사람은 일생에 딱 한 번 깨닫는다. 바로 요단 강을 건널 때, 즉 죽을 때다. 살았을 때 깨달으면 얼마나 좋겠나. ‘깨닫는다’란 말은 ‘깨버려야 닿을 수 있다’는 뜻이다. 사람은 태어나 살면서 죽을 때까지 자신의 방식으로 살면서 ‘고정관념의 틀’을 만든다. 사람이 얼굴을 일그러뜨리고 고통스럽게 죽는 것은 깨닫지 못해서 그런 것이다. 그렇다면 깨달음이란 무엇

In February, I received a 110-year-old red plum blossom, about the same age as my father, Insan Kim Il-hoon, and planted it inside Insan Training Institute. Plum blossoms are different from other flowers. They survive brutal winter conditions and blossom before anything else in spring, thus signaling the change of seasons. Whenever spring comes near, I am reminded of a famous poetry by the Tang Dynasty Zen Buddhism master Huangbo Xiyun.

“To free oneself from affliction is not easy

Grasp the rope and pull it tight until it is done.

Without it being chilled to the core,

How can we smell the plum blossom’s fragrance?”

Whenever I perform moxa cautery, this poem comes to my mind. You can’t smell apricot flowers unless you endure the cold winter. And by the same token, unless you go through the pains of moxa cautery, you won’t be able to figure out smart ways to manage your health and live a better life.

The symbolic meaning of this poem is that you have to adopt a critical mindset to put accept and practice new ideas, and also to solve problems.

Look Past Stereotypes and Into True Medicine

Most people have this awakening once in their lives -- when they’re about to cross the Jordan River. It would be so much better if they do so while they were still alive. In Korean, the word “realize” can also mean something like, “You have to break something to get to a place you want.” From the day we’re born and the day we die, we live our life in our own way while creating a wall of stereotypes. People who die a painful death only suffer so because they haven’t “realized.” And what is it that they should realize? It’s none other than ‘true medicine.’

Most people believe the modern medicine is the most logical and scientific one. But those people have been

인가, 바로 ‘참의료’다.

대부분의 세상 사람은 현대의학이 진리와 과학에 부합하는 의료라고 믿는다. 이것은 세뇌된 것이다. 현대의학에선 암 치료를 하는데 수술, 항암, 방사선을 이용한다. 하지만 암세포는 제거할 대상이 아니다. 암세포가 생기지 않게 하는 것이 더 중요하다. 암세포가 생기는 이유를 먼저 알아야 한다.

우리 몸의 60가지 원소 중 한 가지만 결핍돼도 10가지 이상의 병이 생긴다. 체온을 1℃만 올려도 면역력은 5배 높아진다. 1950년대 무렵엔 사람의 체온이 평균 36.8℃였다. 요즘엔 35.8℃이다. 그러니 암 환자가 늘 수밖에 없고, 암세포를 죽여도 증식하는 속도가 더 빠른 것이다.

독일 출신의 대체의학자 안드레아스 모리츠는 《암은 병이 아니다》라는 책에서 “암은 인체의 마지막 생존 전략이다”라고 했다. 일본의 의사 곤도 마코토는 《암과 싸우지 마라》라는 책을 냈다. 하지만 현대의학 의사들은 “이상한 소리를 한다”며 그들을 평가 절하했다.

광주에서 활동하는 외과 의사 전홍준 박사는 “암을 치료하는데 왜 더 빨리 죽나?”라며 현대의학에 대한 문제의식을 가졌다. 대부분의 의사는 ‘배운 게 도둑질’이라고, 배운 대로, 하던 대로, 공인된 방법만을 써서 환자를 본다.

과거 인산 선생은 환자를 한 번만 봐도 그가 언제 왜 병에 걸렸는지 다 알아차렸다. 그러면서 말기암 환자에겐 “의사들 하는 말을 왜 신경 쓰냐, 스스로 살길을 찾아라”라고 했고, 그 방법을 “죽염 퍼 먹어”라고 하셨다.

사람들이 다시 묻는다. “그럼 얼마나 퍼 먹어야 하나요?” 인산 선생은 “배터질 때까지 퍼 먹어”라고 말씀하셨다. 사람들은 이 말이 무슨 말인가 의아해했다. 그래서 저는 인산 선생의 말을 책으로 내기로 했다.

천동설을 지동설로 바꾼 것에 비견되는 인산의학

저는 1970년대 중반부터 인산 선생의 의학적 진리와 ‘참의료’의 진실을 알리기 위해 국회, 신문사 등을 열

brainwashed.

In the modern medicine, surgery, anti-cancer medication or radiation therapy are used. But cancerous cells aren’t something you should remove. The more important thing is to ensure more such cells don’t grow.

Of the 60 elements in our body, lacking just one would cause more than 10 diseases. Raising your body temperature by 1℃ will make your immune system five times stronger. In the 1950s, the average body temperature was 36.8℃. Today, it sits around 35.8℃.

Andreas Moritz, a German alternative doctor, wrote in his book, 《Cancer Is Not a Disease》that “Cancer is the body’s final healing mechanism.” Japanese doctor Makoto Kondo published a book titled 《Don’t Fight Cancer》. But modern doctors scoffed at these claims, saying the likes of Moritz and Kondo were making ludicrous points. Gwangju-based physician Jeon Hong-jun was different. He posed the question, “Why do patients die faster when their cancer is treated?”

When I saw Insan work with his patients, I often marveled his superhuman abilities. All he needed was one look at a patient, and he knew what was ailing him or her. To late-stage cancer patients, he would say, “Why do you worry about what doctors say? Find your own treatment.” And that treatment entailed gobbling up bamboo salt. And patients would ask again, “How much should I eat?” Insan would respond, “Eat it until you’re stuffed.” And people couldn’t figure out what Insan meant by that. I decided to write a book on Insan’s words.

Insan Medicine Likened to Shift from Geocentric to Heliocentric Theory

I’ve been frequenting the National Assembly and newspapers since the mid-1970s, hoping to spread the wisdom of Insan and his brand of ‘true medicine.’ Along

심히 찾아다녔다. 그 와중에 조선일보 논설위원 송지영 선생을 만났는데 그가 제게 이런 말을 했다.

“인산 선생의 의술은 세계 최고의 의술이고, 미래·첨단 의학이야. 하지만 의료 진입장벽의 현실은 세계 의료계를 뒤집어야 할 만큼 높네. 방법은 두 가지가 있는데, 하나는 자네가 직접 기자가 되어 인산 선생의 의술의 진실에 대해 손수 기사를 쓰는 것이고, 다른 하나는 인산 선생의 의술내용을 입으로 전해 받아 그것을 책으로 펴내 국민들에게 알리는 것이네.”

그래서 저는 모 주간지에 기자로 입사해 기사를 썼고, 10년여의 노력과 작업 끝에 1986년 6월 15일 인산 선생의 구술을 받아 기록, 정리해 《신약神藥》이란 책으로 펴냈다. 이 책은 각종 암, 난치병, 괴질을 효과적으로 퇴치할 전무후무한 혁명적 방약方藥을 제시한 책이다. 하지만 사람들은 인산의학의 의미와 가치를 모르며 실천할 생각을 하지 않는다.

1543년 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 출간해 지동설을 주장했다. 그전의 우주관은 프톨레마이오스의 ‘천동설’이 정설로 받아들여지고 있었다. 이탈리아의 조르다노 브루노는 지동설을 주장하다가 교황청에 의해 로마 광장에서 화형을 당했고, 갈릴레오 갈릴레이 역시 지동설을 주장했다. 화형을 피하기 위해 번복하고 재판장을 뒤돌아 나오면서 “그래도 지구는 돈다”라는 말을 했다.

《신약》은 천동설을 지동설로 바꾼 것에 비견되는 새로운 의학이론이며 ‘서민대중의 의학’이다. 하지만 현대의학에 세뇌당한 사람들은 인산의학이 기존의 의학을 부정하는 것처럼 공격했다. 인산의학은 고정관념으로 가득 찬 거대한 강물의 물결을 거슬러 오르고 있다.

물론 수십 년 동안 생긴 고정관념을 깨는 것은 쉬운 일이 아니다. 죽음을 먹으라고 하면 “짜게 먹으면 몸에 해롭다는데 소금을 왜 먹으라 하나”라며 새로운 생각을 받아들이지 않는다. 내 생명을 건강하게 해서 자연으로부터 주어진 천수를 누리는 데 이런 고집은 아무 도움이 되지 않는다.

the way, I met Song Ji-young, an editorial writer for Chosun Ilbo, and he told me the following.

“Insan’s medical techniques are the best in the world. They’re really cutting edge. But it’s going to be so hard to break into the market, almost as difficult as turning the international medical world upside down. There are two ways to do this. One, you can become a journalist and write articles about Insan’s techniques. Two, you can write down Insan’s words and publish a book on it for all to read.”

And I started writing for a weekly magazine, and after putting in so much hard work for about 10 years, I published a book called 《Shinyak》 on June 15, 1986, which offers an all-encompassing look at Insan’s techniques and theories. It offered a number ways -- all of them never before presented -- to cure cancer and other terminal diseases with great effects.

In 1543, Polish astronomer Nicolaus Copernicus published 《On the Revolutions》 and argued for the heliocentric theory. Prior to that, Ptolemaeu’s geocentric theory was accepted as the truth. Giordano Bruno, an Italian cosmological theorist, was burned alive in Rome by the Vatican after he pushed for the heliocentric theory. Galileo Galilei also upposed the heliocentric theory, but he did an about-face to avoid getting burned. But as he left the court, he still muttered, “And yet it moves,” referring to the Earth.

《Shinyak》 is so revolutionary that it is likened to the monumental shift from the geocentric to heliocentric theory. It’s also a type of medicine for the ordinary folks. But those who’ve been brainwashed by the modern medicine have attacked Insan Medicine, as if it were defying the more conventional medicine. When told they should eat bamboo salt, people are held back by this idea that salt is bad for your health, and they aren’t ready to embrace new ideas. And such hard-headedness doesn’t



쑥뜸을 하면 쑥 기운이 몸속 깊이 들어간다. 칼을 쫓을 때 깊이 찌르면 ‘쑥 들어간다’라고 말한다. 쑥 기운이 몸속 깊이 들어가 병의 근원을 치유하는 것이다. 불은 끌어당기는 힘이 있어 쑥뜸을 뜨면 농과 죽은피가 떠오른다. ‘개혁改革’이란 단어엔 ‘가죽이 바뀌다’란 뜻이 있다. 죽은 것이 나오고 새것이 생겨야 병이 낫는다. 뜸을 뜨는 순간 최고 온도는 섭씨 700℃ 정도이다. 암 세포는 섭씨 43℃면 죽는다. 이것이 온열요법이다.

면역력 떨어지면 자연치유 능력도 떨어져

앞서 말했듯 암과 싸울 생각을 하면 안 된다. 우리나라는 OECD 국가 중 항생제를 가장 많이 쓰는 나라다. 그럼에도 자살률 1위라는 불명예를 가지고 있다. 우울증은 정신적이고 심리적인 병이 아니다. 폐와 기관지가 좋지 않을 때 우울감이 생긴다.

당뇨가 오면 ‘인의예지신仁義禮智信’ 중 믿음, 즉 ‘신信’이 고장 난다. 그래서 죽염 퍼 먹고 운동하면 낫는다고 해도 ‘내가 한 번 속았나?’라며 실천하지 않는다. 그래서 당뇨가 고치기 어려운 것이다.

인산 선생은 “제 병은 제 집에서, 제 힘으로, 제 주변에서 나는 자연의 것으로 고쳐라”라고 말씀했다. 모르니까 소금이지, 알면 약이다. 참의료의 진리는 질병의 문제를 근본적으로 해결하는 효능·효과가 증명되어야 한다. 그리고 그 방법이 순리적이고 자연적이어야 한다.

항생제·항암제와 같이 인공·조작·화학적 방법을 사용해 암과 싸우면 사람의 생명력이 약해진다. 면역

help you live a long and healthy life.

Moxa cautery will reach deep into your skin. And the energy of mugwort will penetrate into your body and heal whatever needs to be healed. To cure something with mugwort is to eradicate the root of the problem. Heat has the power to pull, and moxa cautery will bring out pus and dead blood. You can cure a disease by removing something dead and replacing it with a new life. The temperature can reach as high as 700℃ during moxa cautery. Cancerous cells will die at 43℃. This is thermotherapy.

Weakened Immune System Means Decrease in Natural Ability to Heal

Korea ranks No. 1 among OECD members in antibiotics usage. And Korea is also first in suicide rate. Depression isn’t always a mental or psychological condition. When we have lung or respiratory issues, we can get depressed.

When you come down with diabetes, you will lose faith. So when these people are told they can get better if they eat bamboo salt and exercise, they tell themselves, ‘I won’t get fooled again.’ And that’s why diabetes is hard to cure.

Insan said you should treat your diseases using your own power under your own roof, while relying on natural means that you can easily find around you. If you didn’t know any better, salt will always be just salt. But if you come to a realization, salt will be medicine. A true form of medicine must have proven effects in fundamentally treating diseases -- in a logical and natural way. If you battle cancer using artificial and chemical means such as antibiotics, it will only shorten your life. True medicine will strengthen that life force.

One way to strengthen your immune system is to increase your body temperature, and salt will help in that

력이 떨어지면 자연치유 능력이 사라지게 되는데 어떻게 사람이 살 수 있겠는가. 참의료는 생명력을 강하게 한다. 면역력을 높이는 방법이 체온을 높이는 것이고, 체온을 높이는 것이 소금이다. 운동으로 근육을 키우고 소금을 먹으면 체온이 올라간다.

소금이 건강에 해롭다는 인식은 바로 순수 염화나트륨(NaCl) 때문이다. 이것을 많이 먹으면 혈압을 높이고 위 점막을 해친다. 정확히 말해 소금 아닌 소금, 즉 'NaCl'을 먹어서 병에 걸리는 것이지 제대로 된 '소금'을 먹어서 병이 걸리는 것이 아니다.

미국 고혈압학회 회장을 지낸 알버트 아인슈타인의대 마이클 엘더만 교수는 “소금 섭취를 1g 줄이니 고혈압으로 사망하는 환자가 늘어났다”며 “소금 섭취가 고혈압의 원인이라고 할 수 없다”고 했다. 소금은 7~14g 이내에서 적당히 먹어야 한다. 하지만 우리나라 언론엔 이런 세계적인 석학들의 주장이 거의 보도되지 않는다.

죽염 퍼 먹으란 얘기는 미네랄 보충하라는 의미

현대의학이 '투병설'이라면 인산의학은 '상생과 양생의 의학'이다. 병과 싸우는 의학이 아니라 생명력을 키우는 의학이다. 인산의학은 체온을 높이고 미네랄 성분을 먹어 면역력을 높이는 데 주목한다.

토양이 오염되면서 미네랄 균형이 깨졌고, 동시에 토양에서 자라는 것들을 먹고 자라는 우리의 몸도 미네랄 결핍에 시달리고 있다. 천일염을 대나무에 넣고 소나무로 구우면 죽염이 된다. 죽염에는 인체가 필요로 하는 미네랄 60종이 모두 들어 있고 이 미네랄의 흡수력도 올라간다. 인산 선생의 '죽염 퍼 먹어'라는 말은 바로 미네랄을 빨리, 충분히 보충하란 뜻이다. 죽염을 먹어 부족한 미네랄을 보충하면 병이 낫는다.

《신약》《신약본초神樂本草》를 읽으면 '참의료'인 인산의학의 의미와 가치를 깨달을 수 있다. 부디 이 책들을 살아가는 데 이정표로 삼아 공부하고 깨닫고 실천해 여러분도 120세 천수를 누리시길 바란다. 仁山

regard.

The notion that salt is bad for your body stems from sodium chloride. So to be precise, it isn't the proper 'salt' that makes you sick; it's sodium chloride, which is technically not salt.

Dr. Michael Alderman of Albert Einstein College of Medicine, who once served as president of the American Society of Hypertension, noted that a reduction of salt intake by 1 gram led to increased deaths by high blood pressure, and concluded that salt consumption couldn't be regarded as a direct cause to hypertension. Salt should be consumed in moderate amount, between 7 and 14 grams.

More Bamboo Salt Means More Minerals

Where the modern medicine is built on the premise of fighting diseases, Insan Medicine is about coexistence and preservation. It's not about fighting anything, but about strengthening life force.

Soil contamination has thrown the mineral balance out of whack, and because we eat crops that grow from that very soil, we also suffer from mineral deficiencies. You can address that by eating bamboo salt, which can be gained by roasting bay salt in bamboo trunk in fire set on pine wood. Bamboo salt contains all 60 minerals essential for our body, and your body will absorb those minerals that much faster. When Insan told you, 'Go stuff yourself with bamboo salt,' he meant that you should get as many minerals as fast as you can. Addressing your mineral deficiency with bamboo salt will curse diseases. By reading 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》, you will grasp the significance and value of Insan Medicine, the 'true' form of medicine. I hope you will use these tomes as guiding lights and put these theories to practice, so you can live a healthy life until 120. 仁山

仁山医学懂得的越快，就不怕任何疾病！

梅花熬过冬天的严寒，早春最先开花，是春天的使者。春天即至，就想起唐代僧人黄檗禅师写的名诗：

尘劳迥脱事非常，紧把绳头做一场。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

此诗象征性意义，就是“心怀问题意识，接受并付诸于实践，懂得才得以解决。“懂得”含有破开才可以触及之意。那懂得是什么？就是“真医疗”。

现代医学治疗癌症时，使用手术、抗癌治疗、放射线。但是，癌细胞并非是去除的对象。重要的就是，不让生出癌细胞。60种元素中，如果我们的身体只缺一个元素，就导致10种以上的疾病发生。体温提高1°，免疫力就增加5倍。

癌症晚期患者来找仁山先生，他就说“撑死为止猛吃竹盐”。听到此话，很多人都很惊讶，故此我就下决心把仁山先生的话语以书籍来出版。1986年6月15日，记录并整理仁山先生口述的《神药》终于问世。此书提出了可以有效根除癌症、疑难杂症、怪疾的空前绝后的革命性方药。《神药》是新的医学理论，可与把宗教宇宙观天动学专为科学宇宙观地动学相提并论的新的医学理论，是“平民大众的医学”。当然，打破数十年来形成的固定观念并非易事。让人们吃竹盐，很多人说“吃的咸对人体有害，为

什么让我们吃盐？”，就不想接受新的思维。让我的生命更加健康，享受大自然留给我们的天寿，这些固执是无济于事。

艾灸的话，肌肤很深地凹进去，就像刺刀一样深深地进入。艾气深入人体，治愈疾病根源。因为它有吸引火的力量，所以艾灸后脓和淤血就浮上来。“死”的出来新的生成，才可以治愈疾病。

仁山先生曾经说过，“自己的病在自家、靠自己的能力、利用周边的天然产物来治愈”。不知道的时候，只不过是盐，而懂得它就变成药。真医疗的真理，抽薪止沸证明从根本上可治疗疾病问题的功效与效果。而且，其方法必须顺其自然，是天然的。人体的生命力强，就不会患上疾病。真医疗能让生命力更加坚强。

如果现代医学是“斗病学”，那仁山医学是“共生和养生之医学”。仁山医学关注的提高体温以及吃矿物质成分来提高免疫力。竹盐含人体所需的60种矿物质。仁山先生说的“猛吃竹盐”，就是快而充分地补充矿物质之意。

一读再读《神药》、《神药本草》，可以懂得“真医疗”，即仁山医学的意义及价值。真诚希望，把此书当做生活的里程碑，学习、懂得并付诸于实践，享受120岁天寿。 仁山

중장년 남성들 고개 숙이게 하는 전립선 질환

스트레칭하고 스트레스 날리고

남자가 오래 산다는 건 곧 전립선암을 경험하게 된다는 것을 의미한다. 겨우 밤톨만 한 크기지만 전립선의 염증에서 비롯되는 불편함과 통증은 삶을 참 어렵게 만든다. 밤마다 화장실을 들락거리느라 밤잠을 설치고 급기야 요독증(尿毒症)으로 확대되면 목숨이 위태로워지기까지 한다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



정자의 생존과 활성에 매우 중요한 역할

전립선은 우리 신체 중 가장 말쑥 많은 기관 중의 하나다. 말하자면 조물주가 책임을 통감해야 할 실패작이란 얘기다. 그러나 전립선은 남자의 성생활 영위에 지대한 공헌을 해왔다. 이 장기는 15~25g의 밤톨 크기로 방광 바로 아래, 직장 앞부분에 자리한다. 크기는 작지만 정낭, 고환과 함께 생식을 가능하게 하고 정액의 일부를 생성, 정자의 생존과 활성에도 매우 중요한 역할을 하고 있다.

전립선은 방광 입구의 요도와 맞닿아 있어 염증 발

생 시 배뇨 증상을 유발하는 탓에 소변을 보는 요로 기관으로 인식하게 하지만 실제로는 생식기관의 하나다. 남자는 한번 사정할 때마다 고환에서는 2억 개 이상의 정충세포가 쏟아져 나온다. 이때 전립선은 정액 속에 있는 정충들을 수천 배로 희석시키는 액체를 만들어 낸다. 이 액체는 매우 특수한 것으로 그 안에는 연약한 정충에게 영양분이 될 단백질 효소 지방 당분과 여성의 나팔관의 극심한 산성을 중화시킬 알칼리 성분, 그리고 정자가 난자를 향해 나아가게 하는 액체성 매개 물질이 들어 있다.

증상 나타나면 즉시 비뇨기와 진료 받아야

나이가 들고 신체가 허약해질수록 고환에서 생성되는 호르몬의 분비량은 감소하게 된다. 전립선 또한 소년 시절의 크기로 작아져야 하는데 그 반대로 비대해지는 게 문제가 되고 있다. 심할 경우 직경이 15cm에 달하는 크기로 자라 후반생 남자의 건강을 위협하고 있다. 이러한 비대증은 양성(癌性)과 양성(良性) 두 종류가 있는데 양성일지라도 결코 좋은 현상은 아니다. 전립선의 일부 세포가 무질서하게 증식해 주변 장기와 림프절, 뼈 등으로 퍼져 나가는 전립선암은 국내에서는 다섯 번째로 많이 발병하는 남성 암으로 기록되고 있다. 더구나 전립선은 나이와 비례해서 커지는데 50세에 확대될 확률이 20%라면 70세는 50%, 80세는 80%에 이르게 된다.

그렇다면 전립선 비대 증상은 왜 생기는 걸까? 안타깝게도 그 원인은 여전히 밝혀지지 않고 있다. 그러나 성 불구가 되거나 거세된 남자에게는 비대 현상이 거의 발생하지 않는 것으로 조사돼 성호르몬 분비와 깊은 연관이 있다고 보고 있다.

전립선 비대 그 자체만으로는 심각한 병에 걸렸다고 볼 수는 없다. 그러나 요도를 압박할 만큼 비대해지면 오줌 줄기가 약하고 가늘어진다. 또 감염이 시작되면 소변을 볼 때 요도가 타들어 가는 듯한 통증을 느끼게 된다. 더구나 오줌이 자주 마렵고 소변을 봐도 좀체 시원한 느낌이 들지 않는다. 전문의들은 이런 증상이 나타날 경우 즉시 비뇨기와 진료를 받는 게 급선무라고 조언한다.

골반에 무리 주지 말고 오래 앉지 말아야

많은 남자가 염려하는 것만큼 전립선 제거 수술을 받는 경우는 많지 않다. 의사는 감염 여부를 가장 먼저 확인하며 틀림없이 술과 커피, 차, 후춧가루 등을 금하라고 권할 것이다. 이 금기 식품들이 오줌에 자극성 물질을 흘려보내 요도를 완전히 막아버릴 수 있기 때문이다.

전립선 건강을 위해서는 평소 충분한 휴식을 취하고 운동과 명상 등으로 스트레스를 관리하는 게 중요하다. 또한 규칙적인 배뇨와 배변 습관을 통해 골반에 무리를 주지 않는 게 좋다. 오랫동안 앉아서 생활하는 경우라면 1시간마다 5분 이상의 스트레칭으로 골반 긴장을 완화해 주는 게 좋다. 특히 전립선이 자극을 받지 않도록 딱딱한 자리에 오래 앉아 있는 것은 피해야 한다.

규칙적인 성 생활은 전립선액 배출을 원활하게 하는 이점이 있으며 따뜻한 온수좌욕도 건강한 전립선을 만드는 데 도움이 된다. 평소 수분 섭취가 충분히 이뤄지는 게 중요하며 토마토와 콩 등 전립선 건강에 이로

전립선염이 걱정된다면 굴·토마토 많이 드세요

바다의 우유라 불리는 굴은 전립선 건강에도 단연 최고다. 아연과 요오드, 아미노산 등 미네랄이 풍부한 굴은 성적 활기를 더해 전립선 건강 회복에 많은 도움을 주며 남성 호르몬인 테스토스테론을 만들어내 정력 증강에도 좋다. 리코펜 성분이 풍부한 토마토 또한 손쉽게 전립선 건강을 관리할 수 있는 아이템이다. 리코펜은 인체 내 대사과정에서 생성되는 유해 활성산소를 흡수해 전립선암을 예방하는 데 탁월하다. 하루에 한 잔씩 죽염으로 간을 한 토마토 주스를 마시면 전립선 질환을 평생 모르고 살 수 있다. 이 외에도 콩에 함유된 사포닌과 이소플라본의 항산화 기능과 마늘의 알리신 성분이 전립선염과 전립선 비대증을 예방·억제하는 데 효험이 있는 것으로 보고되고 있다.



고재훈 박사

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

늙는 것도 서러운데 냄새 난다고? 운동·청결 습관으로 스멜 없앤다

보통 40대를 기점으로 ‘노인 냄새’로 불리는 체취가 몸에서 나기 시작한다. 노화에 의한 체취는 매우 거북하고 역해서 타인에게 강한 불쾌감을 주는데 정작 본인은 인지하지 못하는 게 대부분이다. 어떻게 하면 이 고약한 몸 냄새를 뿜어내지 않으며 청신한 후반생을 유지할 수 있을까.

글 이일섭 사진 셔터스톡



사람은 노년이 되면 젊을 때는 나지 않던 몸 냄새가 강하게 나게 된다. 흠악비 냄새로 불리며 나이 든 남성의 초라한 전유물로 비유되지만 폐경기 이후의 여성에게서도 노화체취가 발생하는 경우가 많다. 일명 ‘노인 냄새’라 지칭되는 이 독하고 강한 체취의 정체는 무엇일까. 전문가들은 신체기관이 노화함에 따라 노폐물 배출이 원활하게 이루어지지 않아 일어나는 현상이라고 진단한다.

노폐물 배출시키면 악취 약해져

노인의 신체에서만 발견되는 이 불쾌한 냄새의 원인은 노넬알데하이드(Nonenaldehyde)에 있다. 노넬알데하이드는 피지 속의 지방산이 산화되면서 발생하는 물질로, 모공에 쌓여 부패하면서 역한 냄새를 내게 된다. 청년기에는 발생하지 않는 노넬알데하이드는 40대 이후부터 서서히 만들어지기 시작해 노년기로 접어들면 점차 그 양이 많아진다. 노넬알데하이드로 인해 나

는 냄새를 없애려면 어떻게 해야 할까. 가장 좋은 해결책은 가벼운 운동이다. 걷기, 스트레칭 등의 신체 운동은 신진대사를 원활하게 해 호흡과 땀 등을 통해 노폐물을 배출하게 해서 체취의 세기를 미약하게 한다. 특히 야외에서 운동을 할 경우 햇빛의 적외선과 자외선에 의해 신체가 자연스레 살균 처리가 돼 체취 완화에 많은 도움이 된다.

가장 중요한 것은 피부 모공에 쌓인 노넬알데하이드를 자주 씻어내는 것이다. 1~2일에 한 번씩 샤워를 하는 게 좋으며 신진대사를 원활하게 하는 입욕과 반신욕도 체취를 제거하는 데 효과적이다. 노인이 되면 두피 피지 분비가 적어 머리를 자주 감지 않게 되는데 적어도 이틀에 한 번은 샴푸를 하는 게 바람직하다. 충분히 샴푸 거품을 내서 두피 전체를 마사지하듯 감는 게 좋으며, 귓속과 귓바퀴를 신경 써서 닦는 게 중요하다. 이 외에도 땀이 많이 나는 부위인 겨드랑이와 사타구니, 발 등을 항상 청결하게 관리하는 게 좋다.

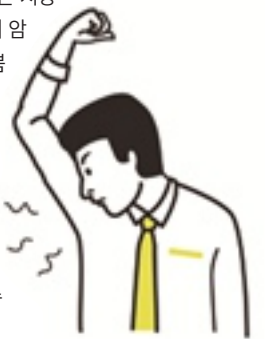
정화 기능 뛰어난 미네랄워터·녹차 효과적

노인에게서 냄새가 나는 원인은 노화 현상 이외에도 많다. 최근에는 스트레스가 체취의 원인이 될 수 있다는 연구 결과가 발표되기도 했다. 심리적으로 스트레스를 느낄 때 신체는 더 많은 활성산소를 발생하게 된다. 자신은 자각하지 못하는 체취에 대해 신경을 쓰는 것은 그 자체로 스트레스가 된다. 이럴 경우 평소보다 더 많은 활성산소를 발생하게 되는 악순환을 맞게 된다. 또한 노인 대부분이 많은 약을 매일 복용하



화창한 봄, 겨드랑이 냄새가 나지 않으려면

겨드랑이에서 땀 냄새가 유독 심하게 나는 사람이 있다. 아포크린샘이라는 땀샘이 선천적으로 많기 때문이다. 아포크린샘에서 나오는 땀은 털이 자라는 모낭 방향으로 흘러 들어가게 된다. 이때 땀과 피지선에서 나온 지방이 섞여 박테리아를 증식하게 하며 암모니아 분비로 불쾌한 체취를 내뿜게 된다. 덥지 않은데도 긴장을 하면 냄새가 날 수 있다. 아포크린샘은 체온조절과 관계없이 주로 스트레스를 받을 때 땀을 분비시키기 때문이다. 스트레스를 조절하는 마인드 컨트롤과 샤워·입욕 등의 청결 관리가 냄새를 완화할 수 있는 최선책이다.



고 있는 경우가 많은데 이 약물에 의해 체취가 더 강하게 느껴지는 경우도 있다. 이 부분을 해결할 수 있는 최상의 방안은 물의 순정성에서 찾을 수 있다. 정화 기능이 강력한 물을 마시면 입에서부터 시작한 신체 각 장기의 노폐물을 쓸어내는 효과를 볼 수 있다. 보통의 물보다는 미네랄워터의 기능이 더 우수하며 카테킨 성분이 풍부한 녹차도 신체의 산성화를 막아 체취를 다스리는 데 그 효험이 크다.

노인이 거주하고 있는 방과 집에서는 독특한 냄새가 나는 경우가 많다. 공기 청정기를 사용하면 이온의 힘으로 냄새를 제거할 수 있지만 좀 더 효과적인 방법은 바람과 햇빛을 집안으로 들이는 자연환기에 있다. 환기 이외에도 의류와 침구류를 자주 세탁하고 밝은 햇살 아래서 말리면 살균과 탈취 효과가 있다. 노인 냄새의 원인은 질병에서도 찾을 수 있다. 위에서 언급한 대책으로도 체취가 해결되지 않을 경우 질병에 대해 의심해 봐야 한다. 간 질환은 개와 고양이에게서 나는 냄새가 나며, 통풍의 경우 암모니아 냄새를 풍긴다. 통상 신장병은 생선에서 나는 비린내가 맡아지며, 백혈병과 위장 질환은 부패한 변 냄새를 발생시키므로 체취가 가라앉지 않을 경우 전문의 진료를 받는 게 바람직하다. ㉠

④ 죽염 미스트

미네랄 성분으로 피부를 맑고 건강하게

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 소소하지만 유용한 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 죽염으로 화장수를 만들어 피부를 깨끗하게 관리하는 방법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 김가린(스토리라인)



촉촉한 피부 책임지는 죽염 미스트 만들기

- 물죽염 실버와 생수를 1:1 비율로 섞어 사용한다.
- 물죽염 골드와 생수를 1:2 비율로 섞어 사용한다.
- 9회 죽염(분말/고체)을 생수에 5% 농도로 녹여 사용한다.
- 세안 후 물기가 남아 있을 때 미스트 용기에 담은 죽염수를 얼굴에 뿌린 후 손바닥으로 탁탁 두드려 흡수시킨다. 화장솜에 묻혀서 얼굴 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아낸 후 흡수시킨다.

얼굴을 더 아름답게 보이기 위한 ‘화장化粧’이 성인 여성만의 행위였던 시대는 지났다. 요즘 여학생들은 웬만한 성인 여성만큼 색조 화장을 하고, 컬러가 있는 크림을 바른 남학생도 심심찮게 볼 수 있다. 심지어 초등학교 사이에서도 화장 문화가 확산되면서 교육계에서 골머리를 앓고 있는 상황이다.

하지만 하얀 얼굴과 붉은 입술보다 중요한 것은 건강한 피부임을 간과해선 안 된다. 성인 여성들 사이에는 이미 화학성분이 들어 있지 않은, 자연유래 성분으로 만든 화장품이 인기를 얻은 지 오래다. 피부를 가꾸기 위해 값을 더 주더라도 꼼꼼히 따져가며 화장품을 구매하는 여성이 많다. 자연유래 성분 혹은 천연 화장품은 대개 해당 화장품의 기능에 따라 특정 자연물의 ‘추출물’을 선택하고, 여기에 방부작용을 하는 글리세린과 정제수 등을 배합해 만든다. 그런데 유심히 살펴보면 자연유래 화장품이라 해도 수십 가지가 넘는 성분이 들어가는 것을 확인할 수 있다. 하루 이를 사용하고 마는 것이 아니기에 화학성분이 조금이라도 들어가는 한계가 있기 마련이다.

폼클렌징·팩·마사지 제품에 죽염 섞으면 효과배가

미네랄 덩어리인 죽염으로 만든 화장수라면 얘기가 다르다. 생수에 9회 죽염을 5% 농도로 녹여 만든 죽염수 하나면 피부를 맑고 건강하게 가꿀 수 있다. 화장품 광고에서 흔히 볼 수 있는 단어인 ‘미네랄’, 그 자체를 피부에 흡수시키는 셈이다.

죽염 농도를 10%로 맞춘 죽염수 실버의 경우 생수

를 1:1 비율로 더해 사용하면 되고, 농도 20%인 죽염수 골드의 경우 생수를 2배 더해 사용하면 된다. 시장에서 쉽게 구입할 수 있는 미스트 용기(안개처럼 분사되게 만든 용기)에 담아 수시로 얼굴에 뿌려도 되고, 화장솜에 묻혀 얼굴 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아내도 된다. 죽염수가 없다면 9회 죽염(분말 혹은 고체)을 5%에 맞게 생수에 녹여 사용하면 된다. 완전히 마른 피부보다 세안 후 물기가 남아 있을 때 죽염수를 바른 후 손바닥으로 톡톡 두드려 흡수시키면 더 좋다.

또 비누나 폼클렌징 제품을 사용할 때 죽염수를 더 하거나 죽염 분말을 넣어서 살살 문질러 씻으면 더 깨끗한 세안 효과를 볼 수 있다. 오이팩·감자팩·녹차팩·밀가루팩 등을 할 때도 죽염수나 죽염 분말을 바르고, 마사지 크림에 죽염 분말을 조금 넣어서 사용하면 팩과 마사지의 결과가 더 좋아지는 것을 느낄 수 있다.

복해정 간장도 피부를 곱고 희게 만들어

서목태 매주와 유황오리진액을 발효시켜 만드는 복해정도 피부를 곱고 희게 하는 데 좋다. 또한 화상을 입었거나 상처가 있을 때, 피부 트러블이 있을 때 화장솜에 복해정을 살짝 묻혀서 해당 부위에 얹어놓으면 좋다. 간장 냄새가 좀 나긴 하지만, 효과 면에서는 죽염수보다 훨씬 뛰어나다. ㉠

질병의 예방과 치료보다 ‘건강한 생활’에 더 관심 있는 30~40대 독자를 위한 새로운 연재 기사입니다. 인산식 내공이 깊은 3040 독자의 제보를 받습니다. hyo0215@chosun.com

2018 정월말날 죽염 전통 장 담그기 체험 명품 메주와 죽염수에 청정 햇살과 바람이 만나다

인산가는 매년 정월말날 죽염 전통 장을 담근다. 예부터 정월말날은 장 담그기에 가장 좋은 날이라 하여, 그날 장독에 메주와 소금물을 가득 채운 다음 잘 발효되길 기다리기만 하면 좋은 장맛의 절반은 보장되는 셈이다. 나머지 반은 제대로 된 자연원료에 달려 있다. 2018년 무술년의 '정월말날 죽염 전통 장 담그기' 행사는 지난 3월 3일 경남 함양군 인산연수원 장류 제조장에서 열렸다.

글 김효정 사진 임영근



'2018 정월말날 죽염 전통 장 담그기 체험 행사' 참가자 대표가 김윤세 인산가 회장, 우성숙 인산연수원장과 메주를 들고 기념촬영을 하고 있다.

김윤세 회장 "햇살이 가득해 장맛도 좋을 듯"

올해 장 담그기 체험 행사는 3월 2~3일, 1박 2일의 프로그램으로 치러졌다. 인산가에서 매달 진행하는 힐링캠프의 주요 프로그램과 장 담그기 행사가 일정에 포함됐다. 장 담그기 행사에 참가한 회원들은 행사 첫날인 2일엔 인산가 죽염 제조 공장을 견학하고 함양군의 자랑인 상림공원을 산책했다. 정월말날 당일인 둘째 날 오전엔 인산연수원 장류 제조장에서 직접 장 담그기 체험에 나섰다.

본격적인 장 담그기 행사에 앞서 좋은 장맛을 기원하는 고사가 치러졌고, 김윤세 회장의 인사말이 이어졌다.

"오늘은 연중 장 담그기 가장 좋은 정월말날입니다. 인산가는 100% 국내산 콩으로 만든 메주와 죽염수를 가지고 꼭 이날 장독을 가득 채웁니다. 나머지는 여기 장독대 사이로 드나드는 바람과 사방에서 비추는 햇살이 알아서 해주는 거고요. 인산가에서 장 담근다고 해가 반짝 나온 걸 보니 올해 담근 장맛도 아주 좋을 듯합니다."

아직 늦겨울의 추위가 완전히 사라지지 않은 때였지만, 장 담그기가 시작되자 거짓말처럼 날이 환해지고 따스한 햇살이 비추며 참가자들의 움직임을 더욱 날쌔게 했다.

180L짜리 커다란 장독 하나에 들어가는 메주는 54kg 정도다. 온도와 습도를 최적으로 맞춘 건조실에서 건조 및 발효시킨 메주를 깨끗이 씻어 바삭 말린 면포에 나눠 담아 장독 안에 넣은 다음 죽염수를 부으면 된다.

장독 하나에 죽염수 300만 원어치 '칼칼칼'

메줏덩이를 차곡차곡 옮겨 담고 죽염수를 붓는 간단한 동작이지만 참가자들의 표정은 진지했다. 특히 18L짜리 통에 담긴, 9회 죽염을 녹인 죽염수를 부을 때는 한 방울이라도 옆으로 새지 않도록 조심했다. 인



1 (왼쪽부터) 서규용 로컬푸드 명예회장, 이경희 로컬푸드 운동본부 상임대표, 김윤세 회장, 우성숙 원장이 장독에 죽염수를 채우고 있다.
2 장 담그기 체험 행사 참가자들이 서목태 메주를 채운 장독에 유황오리와 각종 약재를 함께 달인 진액을 붓고 있다. 이 장이 숙성되면 북해장 간장이 된다.
3 양평에서 온 박수명씨 모녀가 메주를 채운 장독에 죽염수를 붓고 있다.



산가에서 판매하는 9L 짜리 죽염수 가격이 27

만 6,000원인 것을 고려하면,

장독 하나에 300만 원어치를 훌쩍 넘는 죽염수를 팔팔팔 쏟아 부은 것이니 그럴 만도 하다.

장 담그기 행사에 딸과 함께 참가한 박수명(65)씨는 “집에서는 장을 담가 먹은 적이 없는데, 인산연수원에 와서 직접 보니까 나도 할 수 있겠다는 생각이 든다”며 “인산가에서 메주부터 죽염수까지 싹 구입해서 지금 본 대로 해볼 계획이다”고 말했다. 박씨는 “깨

끗한 공기와 매끼 죽염음식으로 제공되는 정갈한 식사 모두 만족스럽다”며 칭찬을 아끼지 않았다.

참가자들이 조를 맞춰 장독을 채우는 동안 한쪽에서는 인산가 직원들이 일사불란하게 움직였다. 장류 제조장에 빼곡히 들어서 있는 장독들 중 비어 있는 장독에 메주와 죽염수를 채웠다. 사방이 트여 있어서 어디서 불어오는지 알 수 없는 가벼운 바람이 참가자들과 직원들 사이를 오갔다. 장독에 숯을 넣고 뚜껑을 닫으며 장 담그기의 모든 과정이 마무리됐다. 이제 남은 일은 기다림뿐이다. 365일 해 뜰 때부터 해 질 때까지, 3년이고 5년이고 제자리를 지킬 장독 안에서 장이 숙성되어 깊은 맛을 내기를 기다리기만 하면 된다. ㉮

Plus Interview

장담그기 행사에 참가한 장서는씨

“인산가 장으로 확실히 노선 정했어요”

평소 건강에 관심이 많아서 몸에 좋은 음식을 챙겨 먹는 편이라는 장서는(60)씨는 집에서 직접 장을 담가볼 생각으로 큰마음 먹고 장 담그기 체험 행사에 참가했다. 시중에 판매되는 장류 제품 중에서도 화학 첨가물 없이 제대로 만들었다는 것들만 구입해 먹었다는 장씨는 이번에 확실히 ‘인산가 장’으로 노선을 정했다.

“1박 2일 동안 인산연수원에 있으면서 인산가 제품들이 만들어지는 과정을 제 눈으로 직접 보니 믿음이 절로 생기네요. 수북이 쌓인 원료도 다 좋은 거고, 메주며 죽염이며 정말 제대로 만들고 관리하는 게 보여요. 여기서 배운 방법 그대로 집에서 장을 담그기로 결심했습니다. 결혼한 딸네도 가져다주고요. 친정엄마 노릇 톡톡히 하게 생겼어요.”

장 담그기 체험 행사 후에 인산연수원에서 하루 더 묵기로 했다는 장씨는 죽염으로 만든 음식에 큰 감동을 받았다고 덧붙였다. 집에서 육수 내고 좋은 천연양념으로 맛있게 무친 나물보다 인산가 직원식당에서 먹은 우거지나물이 훨씬 더 맛있었다.

“국과 나물반찬이 맛있어서 조리장에게 비법을 물었더니 오로지 인산 된장, 죽염으로만 조리했다고 하더라고요. 순수하고 담백한 맛, 깔끔한 맛이 기막혀요. 그리고 아침에 화장실에서 시원하게 볼일을 봤어요. 하하. 집에선 그렇지 않았거든요. 무엇을 먹는지 얼마나 중요한지를 또 한 번 깨닫는 계기가 되었습니다.”



기막힌 사연들을 안고 썩뚝을 뜨는 까닭

3월 중순이 지났는데도 아직은 날씨가 쌀쌀하여 차일피일 썩뚝을 미루고 있었던지 요즘 종종 뜬자리가 근질근질한 것이 아마도 “빨리 뜬을 뜨라”고 몸속 저 깊은 곳에서 신호를 보내오는 것 같다.

욕심 같아선 나 혼자 조용히 내 썩뚝 뜨는 것에만 집중하고 싶은 마음이 굴뚝같은데 지난해 가을에 썩뚝을 뜨고 크게 효과를 본 사람들의 성화가 있는 데다 또 처음 썩뚝에 도전하는 것이어서 두렵기도 하라며 안심하고 편안하게 썩뚝 뜰 장소와 안내자를 찾아서 자연학교로 모여드는 것을 마다하기는 어려운 실정이다. 어쨌든 올봄에도 갖가지 기막힌 사연을 안고 무술년 봄철 썩뚝에 도전해 스스로 열심히 ‘썩뚝 수행’을 하는 이들이 적지 않다.

아무리 제 손으로 제 몸에 뜨는 썩뚝이라고는 하지만 여느 가정집에서는 자욱한 썩 연기와 살 타는 냄새의 진동으로 인한 가족들의 괴로움을 고려해야 하고, 또 연기에 따른 이웃집의 문제 제기도 만만치 않아서 해마다 봄철이면 인산 선생의 가르침에 따른 썩뚝을 마음 놓고 뜰 만한 공간을 찾아 이곳저곳 수소문하고 다니는 이들이 적지 않은 것이다.

그럴만한 마땅한 장소를 찾지 못해 전국 각지로 돌아다니다가 아쉬운 대로 자연학교를 찾아와 다소 미흡한 일면을 지닌 환경이지만 그래도 썩뚝 수행자들의 처지를 이해하고 기꺼이 받아들여 주는 곳인지라 그곳에 머물면서 스스로 계획한 만큼 썩뚝을 뜬다. 이제 시작한 지 얼마 안 되는데도 벌써 자기들끼리 틈틈이 모여 스스로 놀랄 정도의 체험이나 기분 좋은 느낌, 궁금한 점 등 폭넓은 이야기꽃을 피운다.

개중에는 시력이 좋아졌다고 마냥 기뻐하는 사람, 흰머리가 상당 부분 검게 되었다고 신기해하는 사람, 한동안 불안과 초조로 일관해 온 마음이 많이 편안해졌다는 사람, 입맛이 살아나서 밥을 잘 먹고 소화가 잘 된다는 사람, 손발이 따뜻해졌다는 사람 등이 있는데, 이들은 다양한 체험담과 크고 작은 효과들을 이야기하면서 서로 썩뚝을 더 잘 뜰 수 있도록 의지를 북돋워 주고 있다.

매번 뜬 철마다 느끼는 것이지만 어쩔 모든 사람이 그리도 잘 뜨는지, 놀랍기도 하고 한편으로는 무척 부럽기도 하다. 나의 경우는 과거 오래전에 처음 뜰 때 정말 죽을힘을 다해 참아야 했고 날마다 공포에 떨면서 힘들게 뒹돈 기억이 생생하기 때문이다. 그러나 이곳에 와서 뜬 많은 사람을 보면 서로 조금씩 거들어주고 위안을 주며 어려움을 헤쳐 나가는 모습이 마치 우리 숙담에 ‘백지장도 맞들면 낫다’라는 말을 떠올리게 한다.

인산 썩뚝은 매우 어렵긴 하지만 세상의 그 어떤 자연요법보다도 확실하고 분명한 성과를 거둘 수 있다는 확신을 주므로 오랜 세월 세상 모든 의료에서 포기한, 수많은 기막힌 사연을 지닌 사람들의 도전이 지금까지 이어지고 있고 앞으로도 계속 이어질 것으로 판단한다. 인산 선생의 저서 《신약神藥》책 제25장 ‘영구법靈灸法の 신비’를 제대로 읽은 사람이라면 어찌 썩뚝을 안 뜨고 배길 수 있겠는가? ㉮



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

추어탕·울갱잇국에 죽염 넣은 대전 ‘어화당’

좋은 재료 ‘가격 경쟁력’ 떨어져도 맛 경쟁력·건강 경쟁력은 자신

음식에 대해서만큼은 간간하다 못해 고집스럽다. 대전시 유성구에서 식당을 운영하고 있는 이지연 어화당 대표의 이야기다. 이 대표는 원재료의 상태를 직접 확인 후 구매하고, 번거롭고 시간이 더 걸리더라도 전통 방식대로 조리하고, 음식 맛은 죽염으로 낸다. 싸고, 많이, 감칠맛 나게 음식을 만들어 손님을 끌 수도 있겠지만 한 그릇을 만들더라도 좋은 재료를 사용해 제대로 만드는 쪽을 택한다.

글 김효정 사진 조현호



이지연(58) 대표가 죽염의 매력을 알게 된 것은 약 30년 전 일이다. 남편이 심장 질환으로 수술을 받았는데, 몸에 좋다는 건강식품과 먹거리를 찾다가 우연히 죽염을 알게 된 후로 마니아가 됐다. 어화당 오픈 전부터 지금까지 죽 펌백음식 전문가 일을 병행할 정도로 원래부터 음식에 관심이 많았던 그녀는 한식·양식 조리사 자격증, 전통 장류 제조사 자격증을 취득했을 뿐 아니라 지방기능경기대회 요리부문 종합 1위 수상이라는 화려한 이력의 소유자인데, 소금이 필요한 모든 음식에 죽염을 사용한다.

“2012년 10월 어화당을 오픈하면서 손님들에게도 죽염을 소개하고 싶단 생각에 인산가 대전지점에 연락했어요. ‘인산죽염 사용 음식점’으로서 죽염을 비롯해 다른 제품들도 조금씩 가져다 놓고 판매했어요. 지금은 특약점으로 계약해서 더 규모 있게, 본격적으로 손님들에게 인산가를 알리고 있어요.”

음식엔 3회 알칼리 죽염 사용... 생활죽염으로 양치

이 대표는 음식 조리엔 3회 구운 프리미엄 알칼리 죽염을 사용한다. 알칼리 죽염의 경우 세 번째 구울 때 9회 죽염처럼 1,600도의 고온으로 녹인 다음 분말 입자로 만들어 강한 알칼리성을 띠는 특징이 있다. 다른 죽염보다 물에 더 잘 녹고 재료가 가진 본

연의 맛을 살려주고 영양소의 흡수를 돕는다. 어화당 주방에서는 1kg 알칼리 죽염을 사용하고, 각 테이블마다 240g짜리 알칼리 죽염이 놓여 있다.

“9회 죽염과 3회 죽염도 사용해 봤는데, 알칼리 죽염으로 음식을 할 때 맛이 제일 좋더라고요. 아무리 몸에 좋은 음식이라 해도 맛이 있어야 자주 먹게 되잖아요. 알칼리 죽염과 들기름만 살짝 둘러 시금치를 무쳐 내면 아주 맛있다고 하세요.”

대신 9회 죽염은 수시로 녹여 먹고 물에도 타서 마시고, 3회 생활죽염은 양치할 때 사용한다. 화장실에는 고객 양치용 3회 생활죽염이 비치되어 있다.

“죽염 덕에 단골 되는 분도 많아요. 가정에서도 영양제 한 통 사놓고 생각날 때마다 먹는 것보다 알칼리 죽염 사서 음식에 넣어 드시는 게 훨씬 좋을 겁니다.”

국내산 미꾸라지·울갱이를 전통방식으로 조리

어화당은 미꾸라지 어묵, 음식을 그릇에 담을 화초, 집당나귀를 쓴다. 미꾸라지 음식을 그릇에 담아 대접하는 곳이라는 뜻이다. 이지연 대표는 월간《문학세계》로 등단한 시인이데, 가게 이름에서도 시인다운 센스가 돋보인다.

어화당의 주메뉴는 추어탕과 울갱잇국이다. 추어탕은 국내산 미꾸라지를 체에 내려 8시간 이상 끓인다. 다슬기의 충청도식 표현인 울갱이는 전북 무주에 사는 한 부부가 밤에 잠수복을 입고 깊은 맑은 물에 들어가 직접 따온 것만 사용한다.

“믹서기를 사용해서 미꾸라지를 후루루 갈면 편하긴 하겠지만 영양소가 파괴되기 때문에 전통 작업 방식을 고수하고 있어요. 바늘로 일일이 울갱이 속을 빼내는 것도 같은 이유죠. 인산 선생님도 울갱이가 몸에 좋다고 하셨잖아요? 약성 좋은 재료에 정성까지 들어가는 음식인 걸 손님들이 알아주시니까 번거로운 것쯤 문제가 되질 않아요.”

이 대표는 고기는 보령에서, 해산물은 통영에서 가져온다. 택배서비스가 잘 돼 있지만 재료의 상태를 눈으로 확인하고 고르려 직접 움직인다. 간장·된장·고



추어탕과 울갱이 무침

추장은 직접 담그고 들기름은 방앗간 가서 찐다. 김치도 젓갈도 직접 담근다. 이 모두는 어화당을 찾아주는 고객에 대해 예를 지키고 음식을 흡수하는 우리 몸에 대해서도 예를 지켜야 한다는, 그녀의 신념에서 비롯됐다. 동종 메뉴를 판매하는 식당들보다 가격 경쟁력은 떨어질 수밖에 없다. 하지만 ‘맛 경쟁력’ ‘건강 경쟁력’은 월등하다.

이지연대표 “화학조미료 들어간 음식은 안 되죠”

“건강한 몸을 지키는 것도, 병든 몸에 기력을 불어넣는 것도 음식이라 생각해요. 저희 집에 오신 손님께 화학조미료 들어간 음식을 대접할 순 없잖아요. 단골 손님 중에 입맛 예민하신 분이나 질병 있으신 분이 많아요. 다른 식당에선 몇 숟가락 못 드셔도 저희 집에 오셔서 한 공기씩 싹싹 비워내시죠. 죽염을 약처럼 생각하면 먹기 힘들니 가정에서도 음식에 넣어 드시라고 권하죠.”

모든 식당이 손님들의 건강까지 생각해서 음식을 만들면 더 없이 좋을 거다. 하지만 이 대표는 고객 역시 마찬가지라 한다. 값싸고 양 많이 주는 식당을 찾아다니지 말고 한 그릇이라도 몸에 원하는 음식을 찾아다니라는 말이다. 내 몸이 반가워할 음식을 찾아 먹는 권리, 그 권리를 누리라는 뜻일 터다.



추어탕·울갱잇국 전문점 ‘어화당’
주소 대전광역시 유성구 월드컵대로 308번길 19
문의 042)272-0369

仁道



活人核 오핵단을 만들다

아버지는 1963년 늦가을, 북한산 기슭 삼양동 빨래골 인근 산비탈에 손수 지은 10여 평 남짓 크기의 흙벽돌집에 식솔 6명을 거느리고 입주하여 그곳에서 고난으로 점철된 고단한 삶을 이어나갔다. 며칠씩 집을 떠나 청계천 5가 방산시장 부근의 김의한 선생 댁에서 머물면서 전국 각지에서 몰려드는 각종 암, 난치병과 괴질, 불치병을 앓는 환자들에게 아무런 대가를 바라거나 요구하지 않고 그들의 병고(病苦)를 해결하는 한편, 오랜 투병 생활로 인해 피폐할 대로 피폐해진 그들의 마음을 어루만져 건강을 되찾아 새 삶을 영위할 수 있도록 인도하였다.

세상의 수많은 사람이 제각각 내는 병고의 신음(呻吟) 소리를 꿰뚫어 보는 천 개의 밝은 눈(千眼)과 그들 모두의 병고를 해결할 수 있는 약을 만들고 침과 뜸의 인술(仁術)을 베푸는 천 개의 따뜻한 손길(千手)은 설 새 없이 바쁘게 움직여 절망과 고통의 나락에서 허덕이는 중생들을 차근차근 구제(救濟)해 나갔다.

세상 사람들은 아버지 인산(仁山)의 불가사의한 인술(仁術) 시혜(施惠) 광경을

1965년 4학년 때 갑자기 대전으로
새 어머니와 생이별로 눈물 바람
서울의 중학교 합격하고 다시 상경
아버지 인산, 충무로에 한의원 열어

두 눈으로 똑똑히 보았으면서도 하나같이 제 눈을 의심하고 도무지 이해할 수 없어 그저 기적이 나타났다고만 말할 뿐이었다. 이러한 기적 같은 구료(救療) 활동의 성과(成果) 이면에는 이미 새로운 천년의 세상을 밝힐 '신의학(新醫學) 사상'이 등장하고 그에 근거한 구체적 묘방(妙方) 신약(神藥)이 정립 제시되고 있다는 사실을 알아차리는 사람은 아무도 없었다.

삼양초등학교 4학년 1학기를 마친 1965년 여름 어느 날이었다. 한동안 모습을 보이지 않았던 아버지가 자신보다 두 살 적은 처남 장영봉(張永奉)과 함께 나타나 간단한 이삿짐을 꾸려 양운호 어머니와 전영자 누이를 남겨둔 채 네 형제를 데리고 집 떠날 준비를 했다. 그동안 정들었던 어머니와 누이와의 생이별은 급작스레 닥친 일어서서 네 형제 모두 깜짝 놀라 엄마와 헤어지지 않겠다고 떼를 쓰며 버티다가 결국 아버지와 외삼촌 손에 이끌려 자꾸만 뒤돌아보며 엉엉 소리 내어 울면서 삶의 보금자리를 떠나게 되었다. 네 살배기 막내 윤국은 제일 어린 데다 생모와의 이별인지라 더욱 애달프게 울어대는 바람에 우리 형제들은 다 같이 삼양동 길거리에 많은 눈물을 뿌렸던 기억이 53년이 지난 지금까지 생생하다.

우리 네 형제가 아버지 손에 이끌려 당도한 곳은 대전 동구 신흥동의 10평 남짓한 허름한 초가였는데 1955년, 아버지와 잠시 인연을 맺었던 김금동 어머니와 그때의 인연으로 태어난 이복동생 윤옥과 합류하여 다시 일곱 명의 가족들이 다 쓰러져 가는 초가삼간 단칸방에서 궁핍한 살림을 시작하였다.

그 무렵 군 제대를 하고 돌아온 당시 25세 난 금동 어머니의 전남편 아들 이강운 형이 전북 임실 출신의 박씨 처자와 결혼하여 방 한 칸을 차지하고 살았으며

나머지 단칸방 하나에서 큰 이불 하나에 온 가족 모두가 중심부에 발을 들여놓고 잠을 잤다.

식구들의 끼니를 해결하기 위해 금동 어머니께서 사정사정해서 이웃으로부터 얻어온 약간의 쌀과 보리쌀을, 김치 끓인 물에 밀가루를 풀어 넣은 데다 첨가하여 세칭 '풀떼기'를 만들어 조그만 상에 올려놓고 온 가족이 둘러앉아서 먹곤 하였다.

윤우 형과 나는 동생 윤옥이 다니고 있는 대전 동구 신흥동의 신흥초등학교 5학년, 4학년에 각각 편입하여 공부하였으며 그 뒤 윤우 형은 이듬해인 1966년 겨울, 중학교 입학시험을 통해 서울 동대문구 휘경동 소재 경희중학교에 들어갔고 나는 1967년 겨울, 역시 중학교 입학시험을 통해 서대문구 북아현동 소재 한성중학교에 들어가 공부하였다.

이듬해부터는 중학교 입학시험이 폐지되고 무시험 진학제도가 서울 지역에서부터 시작되어 전국적으로 확대, 시행됨에 따라 1956년생부터 적용되었다. 이를 계기로 나는 비록 그 혜택을 보지 못했지만, 해마다 되풀이되어 온 초등학교 6학년생들의 '입시지옥'은 마침내 이 땅에서 사라지게 되었다. 아버지는 아들 윤우가 서울에서 학교에 다닐 수 있도록 서울 중구 충무로 5가의 충현교회 앞에 자리한 허름한 2층 건물에 성혜(聖惠) 한의원이란 간판을 달고 한의원을 개설하여 또다시 난치병, 불치병 환자들의 구료를 시작하였다.

나는 중학교 입학시험에 합격한 1967년 겨울부터 아버지께서 운영하는 한의원 한쪽에 자리한 조그만 방에 형과 함께 기거하면서 학교에 다니게 되었다. 세 들어 사는 집에는 화장실이 따로 없고 주인집 정문은 늘 잠겨 있어서 하나뿐인 화장실을 가려면 주인집 안방을 통과해야 하므로 집에서 약 300여 미터 거리의 목정 공원 안의 공중 화장실을 이용했다. 불일이 급하면 가끔 집 앞의 충현교회 화장실을 이용하기도 하였으나 언제나 정문을 잠가 놓고 수위가 지키고 있었으므로 내 키의 두 배 높이 담장을 기어올라 넘어가야만 가능했다.

서울에서의 나의 생활은 약 12km 거리의 학교에 갈

일러스트 이철원

독사 구더기 먹인 닭·附子 돼지
음양곽 900근 먹인 염소·유황오리
인삼 먹인 개의 간들을 떼내 말린 후
극강의 난치병 해독제 오핵단 완성



때는 새벽 6시에 집에서 출발해 두 시간 남짓 걸려서 걸어갔고 하교 시에는 전차나 버스를 이용해 귀가하였는데 그렇게 한 것은 차비를 모아 간식을 사 먹기 위함이었다. 이 무렵부터 학교에서 돌아온 뒤에는 본격적으로 아버지의 약 심부름을 혼자 도맡아 하게 되었다.

물 초롱을 개조해 만든 죽염로 서너 개를 길가에 죽 늘어놓은 뒤 대나무통 속에 천일염을 다져 넣고 황토 반죽으로 입구를 봉한 다음 그것을 죽염로 안에 차곡 차곡 넣은 뒤 아랫부분의 아궁이를 통해 소나무 장작에 불을 붙여 연신 부채질을 하면서 연기 속에 휩싸여 눈물을 줄줄 흘리며 죽염을 굽곤 했다.

사람들이 적지 않게 오가는 길가에 연기가 자욱하였는데 그곳을 지나가던 행인 중에는 가끔 “왜 길에서 불을 때고 지랄이야?”라는 말과 함께 어린 나에게 욕설을 퍼붓고 가기도 했으나 크게 껄떡치 않고 하던 일만 계속할 뿐이었다. 똑같은 방법으로 여덟 번을 굽고 마지막 아홉 번째에는 풀뿔을 돌려 바람을 증폭시키며 송진을 뿌려 고온으로 소금을 용융시켜 아홉 번 구운 죽염을 만들어 냈다.

한 번 구워낼 때마다 완전히 연소하지 않아 타다 남은 숯과 재와 흙 속에서 소금 덩어리를 골라내 쇠절구에 넣어 뺀은 뒤 체로 쳐서 그 소금 가루를 다시금 대나무통 속에 다져 넣고 황토로 입구를 봉한 다음 소나무 장작으로 불을 때는 공정을 반복하여 죽염을 구워냈다.

이 무렵 아버지는 고금동서에 전무후무할 독창적 신약神藥을 빚어내기 위한 준비작업을 시작한다. 즉 노벨에 의해 다이내마이트가 개발되고 연이어 대량 살상 무기들이 잇달아 선을 보이면서 인류는 점차 전

멸의 위기를 향해 치닫해 되었는데 그것에 대비한 어떤 예방책도 마련할 기미를 보이지 않자 아버지는 서방西方 백색白色 금기金氣의 살기殺氣를 띤 서양의 살인殺人 핵무기가 개발되는 것과 때를 같이하여 동방東方 청색靑色 목기木氣의 생기生氣를 응축시킨 동양의 활인活人 핵무기 개발이 시급하다는 판단 아래 마침내 활인핵活人核 제조를 서두르기 시작했다.

아버지는 공간 색소 중에 다양하게 분포된 산삼山蔘 분자를 비롯한 여러 종류의 약 분자들의 생기를 응축시켜 만드는 활인핵이 엄청난 에너지를 발생시키면서 핵분열을 거듭해 살인핵의 독을 해독함으로써 인류를 전멸의 위기로부터 구할 수 있을 것으로 판단하고 그 실물을 만들어 실제로 병자患者들을 구제하겠다는 결심을 하기에 이른다.

아버지는 그러한 결심에 따라 사람들을 투입하여 서울 외곽의 은평구 갈현동에서 유황오리를 기르게 하고 서울 교외의 능곡에서 부자附子 돼지를 기르게 하며 도봉구 성황당에서 음양곽 염소를 기르게 하고 성황당 숙명여대 생활관 인근에서 독사·구렁이 구더기를 먹여 닭을 기르게 하며 아들인 나에게는 보리밥에 금산 인삼 중에서 가격이 다소 저렴한 파삼破參의 가루와 유황 가루를 섞어서 개에게 먹여 기르도록 하였다.

일주일에 두어 번 학교에서 돌아오는 대로 돼지 구정물 두 양동이를 능곡의 돼지 기르는 곳에 갖다 주고 오라는 아버지의 심부름에 따라 퇴계로 5가에서 버스로 서울역으로 간 뒤 능곡역까지 기차를 이용해 이동한 다음 때로는 영하 20도의 칼바람을 양 볼에 맞으며 허허벌판을 10리 넘는 거리임에도 두 손이 뽁뽁 열면서도 군소리 없이 시시때때로 왕래하였다.

또한 남한산성 부근 뱀 집산지로 버스를 두 번 갈아타고 가서 독사 500여 마리의 머리를 망치로 친 다음 배를 갈라 두 개의 비닐봉지에 넣어주면 양손에 그것을 들고 버스를 세 번 갈아타며 도봉산 성황당 정거장에서 내려 또다시 산길 10리가량 걸어가노라면 어둠이 내리고 그 어두운 길을 더듬거리며 목적지에 다다른 했다.

숙명여대 생활관 부근의 닭 기르는 곳까지 이동해 미리 준비해 둔 독 뚜껑에 가져온 독사를 쏟아놓으면 독사 사체에 파리가 바로 쉬를 슬어서 구더기가 대량 쏟아져 나와 독사의 살을 모조리 먹어치우고 뼈만 앙상하게 남는다. 닭들에게 그 구더기를 먹이면 두어 달 지나 보기 흉할 정도로 닭의 털이 흘랑 빠지는 기이한 현상을 목격하게 된다.

독사 구더기를 먹은 닭들이 얼마나 용맹스러운지 먹이를 갖다 주는 나에게조차 거의 얼굴 가까이 날아올라 공격을 하곤 했으나 평소 복싱, 줄넘기, 수벽치기 등 운동을 열심히 한 덕택에 닭의 공격을 재빠르게



피하면서 그 닭을 한 대씩 손바닥으로 갈겨서 닭에게 쪼이는 불상사를 겪지는 않았다.

도봉산 성황당 버스정거장 부근에 살았던 김만원 씨는 마마를 앓아 약간 표 날 정도의 곰보 얼굴이지만 ‘법 없이 살 사람’이라는 말을 들을 정도로 착하기 그지없는 사람이다. 그는 인산 선생의 가르침에 따라 자기 농장에서 염소 한 마리당 각각 음양곽 900근을 먹이고 닭 한 마리당 인삼 2근, 마른 옷 겹질 3근을 분말하여 보리밥에 섞어 1년에 걸쳐 나눠 먹이는 한편 입추 지나서는 손수 잡은 독사 30마리, 길이 1.8미터 이상 되는 구렁이 세 마리의 구더기를 먹여 기르는 일을, 정성스레 해냄으로써 활인活人 신약神藥을 만드는 데 크게 이바지하였다. 나는 이 중에서 집안에 울타리를 치고 그 안에서 토종 개 열다섯 마리에게 한 마리당 각각 인삼 20근, 마른 옷 겹질 30근, 유황 30근을 가루 내어 보리밥에 적당량 섞어서 1년에 걸쳐 먹이는 일을 직접 맡아 하였다.

1년여의 세월이 흘러서 다섯 가지 약 동물의 사육이 다 마무리되었을 때 아버지와 나는 다섯 지역을 오가며 돼지와 염소, 오리, 닭, 개를 잡아 간煎을 따로 떼건조·분말한 다음 토종꿀에 반죽하여 한 알의 무게가 2돈(錢, 7.5g) 되도록 큰 알약으로 빚어서 금박金箔을 입혀 최종적으로 활인핵 오핵단五核丹을 완성하였다. 공간 색소 중의 약 분자들을 합성할 수 있는 기계 기술의 미흡으로 인해 다섯 가지 동물의 생명 현상, 즉 그들의 호흡을 통해 공간 색소 중의 약 분자들을 끌어들이 그들의 간에 합성시켜 활인핵을 만들어 낸 것이다.

각종 암, 난치병, 괴질과 핵毒核毒의 해결 극복에 신비한 효능 효과를 내는, 고금동서에 전무후무할 묘방 신약은 이러한 일련의 과정을 통해 만들어져 세상에 등장하였다. 실제로 당시 수많은 이가 오핵단의 활용을 통해 암, 난치병, 괴질로 인한 죽음의 위기로부터 목숨을 구하고 건강을 되찾는 사례가 속출함으로써 오핵단의 놀라운 가치가 증명되기에 이른다. ㉑

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

57번째로 행복한 나라, 순위 끌어올리는 비결 있다



몸을 바닷물에 담그고 “수영장 가고 싶다”고 말한다면

갑자기 핀란드에 가고 싶어졌다. 우리나라에선 블루베리로 유명한 나라. 우리나라에 처음으로 들어온 블루베리가 핀란드산인 것을 알 만한 사람은 다 알고 있다.

세계 제1의 블루베리의 나라 핀란드가 이제 세계에서 가장 행복한 나라라는 평가까지 받았다. 그래서 갑자기 핀란드에 가고 싶어졌나 보다.

《조선일보》3월 16일 자 “가장 행복한 나라는 ‘핀란드’... 한국은 57위”라는 기사를 읽고, 핀란드에 가고 싶다는 생각을 한 사람이 많을 것이다. 어떻게 해서

핀란드는 ‘세계 제1의 행복한 나라’가 되었을까?

행복한 사람들은 행복지수 같은 것에 신경 쓰지 않는다. 행복하지 않다고 생각하는 사람, 또는 실제로 행복하지 않고 불행한 사람이 행복에 대해 많이 생각한다.

행복 속에 잠겨 있는 사람이, 행복을 생각한다는 것은 바닷물에 들어가 “수영장 가고 싶다”고 하는 격이라고, 어떤 책에서 읽은 기억이 난다.

세계에서 제일 행복하다는 핀란드 사람들은 행복에 대해서 전혀 관심 없을까? 또는 자신들의 나라가 세상에서 제일 행복한 나라라는 사실에 더욱 행복할까?

“행복은 성적순 아니지만 낙제생이 행복할 순 없잖아요?”

그 기사에 따르면 한국은 행복 관련 통계에서 57위를 차지하고 있다. 물론 세계적인 기준을 적용해 조사한 것이겠지만, 만약 그들에게 행복은 통계숫자나 객관적인 팩트에 의해 결정되는 것이 아니라, 어디까지나 주관적인 문제 아니냐고 문제를 제기할 수도 있다.

사실 통계라는 것이, 또는 무작위 조사라는 것이, 오직 객관성만을 기준으로 하는 것이기 때문에 대중 대중 맞추는 통계일 뿐 각자의 주관적인 견해와는 상관이 없다는 것이 통계 내는 회사, 여론조사 회사의 설명이다.

그 기사를 읽었다는 전직 공무원 A(여성)는 이렇게 말하고 있다.

“그렇다면 우리나라가 결국 불행한 나라는 아니라는 얘기네요. 여성 입장에서 볼 때 우리나라 많이 좋아졌죠. 80년대까지만 해도 특히 여성의 삶은 행복하고는 워낙 거리가 멀었죠. 행복은 성적순은 아니라니까, 행복은 조사 결과만도 아니잖아요?”라며 자신의 여성공무원 시절을 회상하기도.

죽염이나 마늘이 국가 행복순위 높일 수도 있다

그렇다면 행복의 기준은 어디 있는가? 우리나라 중고 등학생들은 행복의 기준에 대해 ‘가정이 행복해야 된다’라고 말한 통계도 있다. ‘뭉니 뭉니 해도 행복은 돈이 결정한다’는 통계도 있었다. 이 통계는 주로 40대 이상 성인들을 상대로 한 통계였다.

필자가 인터넷신문 《여원뉴스》를 통해 40대 이상 여성을 중심으로 조사한 통계(2016. 9)에서는 건강이 1순위고, 돈이 2순위고, 부부관계가 3순위로 나온 일도 있다. 이 순위는 같은 조사를 해도 그 결과가 때마다 바뀌기도 한다.

필자에게 물으면 서슴없이 ‘행복을 결정하는 것은 건강’이라고 말하고 싶다. 매년 정초에 새해 소원을 묻는 통계가 매스컴마다 발표된다. 거의 매년 ‘건강’이 1순위를 독점하고 있다. 사실 건강이나 행복은 본



인 하기에 달렸다. 김윤세 인산가 회장은 “건강을 잃으면 돈은 무용지물이 된다. 돈은 없지만 건강이 있는 경우가 그래도 낫다. 그 건강으로 돈은 벌면 되지 않는가?”라며 건강을 강조한다.

돈 있다고 다 행복해지는 것은 아니라는 점에선 역시 행복 1순위는 건강이 된다. 건강은 꾸준히 관리해야 한다. 필자의 경우는 죽염, 쑥뜸, 죽염 폭 짙은 마늘, 그리고 매일 1만 5,000보 이상 걷기로 관리한다. 물론 꾸준히 말이다. 그런 면에서 세계적인 건강식품으로 알려진 마늘이나 죽염은 건강관리에만 필요한 것이 아니라 국민 행복지수 높이는 데도 필수적이 아닌가 하는 생각이 든다. ☞



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

히포크라테스 “모든 병은 장에서 시작된다”

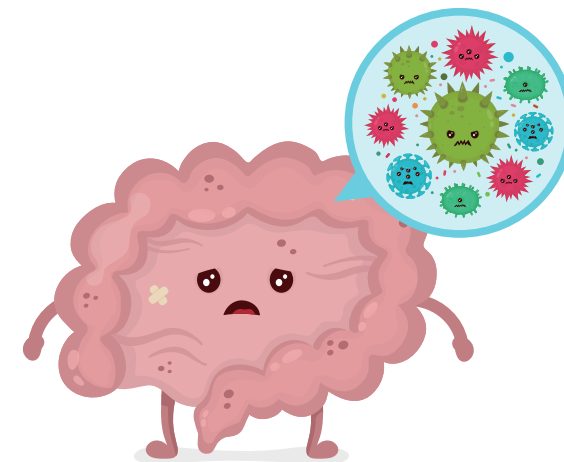
마늘로 암 모르는 장 만드세요

모든 병은 장에서 비롯된다. 소화불량으로 더부룩하고 무거운 배는 중증의 질환과 암을 불러오곤 한다. 하지만 배 속에는 이 모든 병증을 무마시킬 에너지도 들어 있다. 다양한 장내세균을 기반으로 하는 소화력과 면역력을 갖춘 유연한 장은 질병과 암을 인정하지 않는다. 튼튼한 배, 탄력 있는 장을 만드는 방법을 살펴본다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



불규칙한 식사·폭식으로 장 리듬 깨져



과체중의 원인, 배 안에 있다

음식물로 가득 채워진 장은 번번이 리듬을 잃고 연동을 멈추며, 불규칙한 식사와 폭식을 반복하는 동안 배 속은 부패한 음식물이 뿜어낸 독가스로 얼룩지고 만다. 허파와 배를 산소로 채우는 본능을 잃어버린 배, 분해와 소화를 위한 경쾌한 움직임이 멈춰버린 장. 그런 배는 공해독에 의한 피로를 동반하며, 무엇보다 기의 순환을 가로막아 비만과 건강 이상을 유발하게 된다.

더욱이 소화불량과 더부룩함에 시달리는 무겁고 허약한 배는 머리와 연결하는 신경전달 물질을 생성하지 못해 머리(제1뇌)와 배(제2뇌)의 접속에 지장을 주게 된다. 배의 건강 상태가 불량하고 두 개의 뇌가 단절되어 집중력을 잃게 되면 스트레스와 과로를 동반하는 생활을 견뎌내지 못한다. 장은 음식물의 소화 기능 외에도 초조·불안·스트레스 등 부정적인 측면의 정신 상태를 무마시키는 역할을 담당하고 있다. 최근 한 연구 결과에 의하면 신경계의 퇴행성 질환인 파킨슨병의 발병 원인이 장 기능의 저하에 있다고 한다. 건강한 후반생을 위해서는 튼튼한 배·유연한 장을 갖는 일이 선결돼야 한다고 볼 수 있다.

복식호흡과 지압·마사지로 배를 가볍게

복식호흡은 체내에서 음식물이 오래도록 부패되는 것(만성 소화불량)을 막아주며 신경계를 진정시켜 우울, 불안, 조증 등을 완화해 준다. 무엇보다 배의 면역세포와 생산력을 증가시켜 대장염을 예방하게 한다. 완전한 호흡이 되려면 들이마신 공기가 배 속으로 스며들어 가는 게 느껴져야 하며, 횡격막을 편하게 이완시켜 숨을 들이마실 때 의도적으로 배를 부풀리고, 내쉴 때 꺼트리는 것에 집중한다. 이러한 호흡법은 배의 압력을 높여 혈액순환과 장의 움직임 등 신진대사를 더욱 원활하게 만든다. 복부 주변부에서 배꼽의 중심까지 손끝으로 꺾꾹 눌러주는 지압과 마사지도 배 속을 가볍게 하는 한 방법이 된다.

배가 편안해지는 음식을 섭취하는 것도 유념해야 한다. 케이크와 비스킷 등 단 음식은 배 건강에 안 좋지만 식후에 먹는 2조각의 초콜릿은 배의 신경을 부드럽게 만든다. 배 속을 깨끗이 하는 식사의 핵심은

무거운 배를 가볍게 하는 데는 죽염이 좋다

신진대사가 왕성해지는 봄, 땀을 많이 흘리는 여름만큼이나 소금 섭취에 신경을 써야 한다. 무엇보다 세균의 감염을 막고 면역력 증강을 위해 죽염을 복용하면 배 속이 한결 가벼워지고 깨끗해진다. 아침 공복에 죽염 한 숟가락을 입 안에 넣고 생수를 충분히 마시면 배 속의 장부가 정화될 뿐 아니라 더욱 기민하게 움직여서 소화와 혈액순환이 좋아진다. 단단하고 건강한 배를 위해 일주일에 한번은 꼭 실천해 보기 바란다.

효소(신선한 야채와 과일)와 생수, 그리고 죽염이 가미된 장이다. 하지만 ‘어떤 것도 독이 아니며, 동시에 모든 것이 독이 될 수 있다’는 말을 항상 유념해야 한다. 독을 만드는 핵심은 바로 양에 있기 때문이다.

마늘에 많은 프리바이오틱스가 장내세균 활성화

튼튼한 배·건강한 장을 만드는 데 마늘만큼 좋은 식품군은 없다. 히포크라테스는 “모든 병은 장에서 시작된다”고 했으며 이 이론을 발전시켜 온 데이비드 펄머터 박사는 “현대인의 질병은 유해세균이 장내에 필요 이상으로 많아졌기 때문”이라고 했다. 이들은 장내세균과 질병의 상관관계에 대해 설명하는 공통점을 갖고 있다. 여기서 주목해야 할 것은 유익한 장내세균이 성장하고 활동할 수 있는 에너지원이 바로 마늘이라는 점이다.

장내세균의 성장과 활동에 연료가 되는 대표 성분인 프리바이오틱스^{Prebiotics}는 유독 마늘에 많다. 마늘에 있는 프리바이오틱스 성분은 장내 염증을 줄여 장염과 대장암을 예방하게 된다. 마늘을 통해 유익한 장내세균이 활성화되면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장림프조직(GALT)이 정상 가동을 해 외부의 공격을 완벽하게 방어하게 된다.

장내세균을 위협하는 대표적인 요인은 항생제다. 항생제 발견은 현대 의학계의 중요한 성과지만 항생제의 과용은 21세기 의학이 직면한 최악의 문제이기도 하다. 항생제가 인체 미생물에 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 성분, 장 건강과 질병 예방을 위해 반드시 섭취해야 할 신약^{神藥}의 하나다.



복부팽만! 식사량 조절과 운동이 최선

배 속이 가스로 가득 차 갑갑하고 더부룩한 느낌이 드는 ‘복부팽만’은 장이 예민하게 반응하는 과민성장증후군이나 위장장애에서 비롯되는 경우가 대부분이다. 소장·대장과 관련된 복부팽만은 잦은 방귀와 트림, 변비와 설사를 동반하기도 한다. 이런 복부팽만 증상은 식습관을 바꾸는 것으로 완화할 수 있다. 식사 후 복부팽만감 증상에 어려움을 느낀다면 한 번에 먹는 식사량을 약간 줄이고, 조금씩 자주 먹는 식습관을 길러 속을 가볍게 하는 게 좋다. 장운동을 자극해 배변 활동을 돕는 산보와 조깅, 체온상승과 대사를 높이는 스트레칭과 근육운동은 복부팽만감을 해결하는 최선의 방안이 된다.



기름진 식단.
운동부족...
결장암 늘고
직장암 줄어든다



50대 이상 연령층에서 결장암 발병 높아

한국 사회의 대장암 발병 유형이 달라지고 있다. 결장암은 전체 대장(150cm)의 90%(135cm)를 차지하는 결장에 생긴 암이고, 직장암은 항문 근처에 발생한 암이다. 한국인은 결장암과 직장암의 발병 비율은 비슷했지만, 최근에는 결장암의 비율이 점점 높아지는 추세다. 건강보험심사평가원은 대장암 수술을 받은 환자 중 결장암인 경우가 2011년 69.1%에서 2015년에는 74.2%로 높아진 데 비해 직장암이 차지하는 비율은 30.9%에서 25.8%로 오히려 낮아졌다고 밝히고 있다.

결장암 발병률의 증가 요인은 단연 고령화에 있다고 볼 수 있다. 결장암은 50대 이상 환자가 80% 이상으로 연령과의 연관성이 높다. 2010~2016년 동안 40대 이하 환자는 6% 감소했지만 50대 이상 환자는 34.7%가 증가했을 만큼 고연령이 발병률을 높이는 것으로 밝혀지고 있다.

전문가들은 국내 대장암 환자 중 결장암 비율이 높아지는 원인을 육류 섭취와 서구화된 식습관에 두고 있다. 미국과 유럽의 대장암 환자 중 결장암 비율은 80%에 이르며 여러 역학 조사를 통해, 육류 섭취는 직장보다 결장에 더 많은 훼손을 일으키는 것으로 확인되고 있다.

대사 중 생성된 발암물질과 담즙산이 암 유발

우리가 식사를 하게 되면 음식물은 식도→위→소장을 차례로 거친 후 결장을 지나 직장과 항문을 통해 대변으로 빠져나가게 된다. 대체로 음식물은 결장에 머무는 시간이 짧아 타거나 썩은 음식도 별다른 영향을 주지 않는다. 하지만 지방과 고기의 경우는 좀 다르다. 섭취한 육류가 간에서 대사되는 동안 헤테로사이클아민과 벤조피렌 등의 발암물질이 발생하며 이들은 혈액을 타고 흘러 다시 결장 점막에 달라붙어 결장암을 일으키는 주범이 되곤 한다. 이

외에도 기름진 음식을 많이 먹으면 쓸개에서 담즙산이 만들어지고, 이 담즙산은 대장으로 내려와 대장벽 세포에 변이를 일으키게 된다. 이렇게 기름진 음식을 과다하게 섭취하거나, 운동 부족에 따른 장운동이 저하되면 담즙이 대장 중에서도 결장에 더 많이 영향을 미쳐 결장암 발병률을 높인다. 결장암이 잘못된 식습관과 복부비만에 더 많은 영향을 받는 것은 당뇨병이 결장암 생존율에 악영향을 미친다는 통계를 통해서도 알 수 있다. 당뇨병이 있는 사람이 결장암에 걸리면 치료가 더 어려워지지만 직장암에는 별다른 영향을 주지 않는 것으로 알려져 있다.

결장암은 초기 증상 없고 수술도 어려워

결장암은 직장암에 비해 초기 증상의 간파가 어려운 편이다. 결장에서는 변이 무른 형태로 지나기 때문에 결장 점막에 이상이 생겨도 피가 잘 나지 않는다. 혈변을 볼 때쯤이면 암이 이미 많이 진행돼서 무른 변에도 점막이 쉽게 자극을 받는 상태인 경우가 많다. 그래서 혈변, 가는 변, 잔변감, 변비 같은 이상 증세가 생겼을 때 결장암을 발견하면 수술하는 게 어렵다. 더구나 결장은 요관, 십이지장, 콩팥 등과 가까이 있어서 수술이 까다로운 편이며 암세포가 복막과 간으로 전이될 가능성도 직장암에 비해 상대적으로 높은 편이다.

결장암을 예방하는 방법으론 기름진 음식을 덜 먹고, 운동을 생활화해서 장의 움직임이 느려지지 않게 하는 것을 꼽을 수 있다. 이 외에도 국가 암 검진인 분변잠혈반응 검사를 정기적으로 받고, 대장암 고위험군으로 이상 증세를 보인다면 반드시 대장내시경 검사를 받아야 한다. ㉮



TV 많이 보는 남성, 대장암 걸릴 확률 높아

영국의 암 학술지 《British Journal of Cancer》가 최근 남성의 무분별한 텔레비전 시청이 대장암 발병률을 높인다는 연구 결과를 발표해 주목을 얻고 있다. 소파에 앉거나 누워서 4시간 이상 텔레비전을 시청하는 남성, 특히 흡연과 음주, 몸에 좋지 않은 정크푸드를 섭취하며 TV 시청을 해온 남성이라면 더는 대장암을 키우는 게으름을 반복해서는 안 된다. 신체를 충분히 움직여 몸의 활기를 되찾고 술과 고기 대신 야채와 과일을 즐겨 먹는 건강한 생활 습관만이 대장암의 공포에서 벗어날 수 있는 길이라고 학술지는 강조하고 있다.



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 홍익빌딩 4층

이메일 yrchoi7@insanga.co.kr



《인산의학》3월호에 대한 독자 의견



죽염으로 정성껏 만든 음식을 지역아동센터 아이들에게 먹인다는 대구의 장재현 목사 인터뷰가 인상적이었습니다. 장 목사 부부에게 멀리서나마 응원을 보내고 싶습니다. 그밖에 다양한 건강 정보가 가득한 《인산의학》은 살아가는 데 큰 도움이 됩니다.

(조문순·경기도 고양시 원당로)



3월호에 김윤세 회장이 쓰신 '취중여담·알코올 소독으로 건강해지려면...' 기사를 읽고 소금장수가 술을 빚는 까닭을 이해할 수 있었습니다. 남편이 애주가라 평소 좋은 술에 관심이 많았는데, 정직하고 진솔하게 담근 술맛이 궁금해집니다.

(오영미·경남 진주시 진주대로)

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.