

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

INSAN PEOPLE

신장 이식 받고 회생
방송인 최홍림 스토리

TREKKING

야생화를 벗 삼아 힐링
지리산 둘레길 트레킹

SPECIAL

‘건강 보증수표’
유황밭마늘





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.

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 지리산 하계 첫 계곡 트레킹

기간	2018. 6. 22(금) ~ 24(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 / 칠선계곡 탐방 둘째 날 지리산 뱀사골 ~ 천년송계곡 트레킹 셋째 날 정대홍 이사의 '인산의학 힐링특강-건강해지는 별 이야기' (인산연수원 내 진행) *2박5식, 트레킹 시 차량, 간식 제공
문의	지리산 롯지 055) 963-9788 / 인산가 고객센터 1577-9585



피꼬리는 제 이름을 부르며 운다

錦衣何事不平鳴 無乃添花未盡情 飛去飛來人不識 夕陽枝上自言名
금의하사불평명 무내첨화미진정 비거비래인불식 석양지상자언명

비단옷을 입고도 뭘 일로 불평의 소리를 하는지...
형형색색의 꽃무늬를 수놓지 못해 그러려나?
날아가거나, 날아오거나 사람들은 모른다
‘피꿀피꿀’ 피꼬리 소리 적막을 깨고 들려올 때까지...
붉은 저녁놀 내려앉는 나뭇가지 위에서
피꼬리는 ‘피꿀피꿀’ 제 이름을 부르며 운다

조선 후기 영조 시대에 활동하였던 고승高僧 월성 비은月城費隱·1710-1778 선사의 ‘황조黃鳥’ 즉 ‘피꼬리’라는 제목의 시이다. 선사는 13세 때인 조선 경종 2년(1722)에 출가하여 16세 때 머리 깎고 스님이 된 이래 6년여 용맹정진勇猛精進 끝에 27세 되던 조선 영조 13년(1736) 늦은 가을 어느 날, 국화꽃을 보다가 마침내豁然대오豁然大悟 하였다.

선사는 ‘마음의 국화心菊’라는 제목으로 읊은 깨달음의 노래를 위시하여 읽는 이들의 심금心琴을 울리고 해탈解脫의 선미禪味를 맛보게 할 주옥같은 선시禪詩들을 다수 남겼다.

노란 비단옷으로 몸을 두른 피꼬리가 잔잔한 목소리가 아닌 불평조의 소리를 내는 것은 무슨 까닭이려나? 아마도 노란 비단에 형형색색의 아름다운 꽃무늬로 수놓은 옷이 아니라서 그런 것인가? 기실 피꼬리가 숲속에서 날아가거나 날아오거나 간에 소리 없이 신속하게 이동하는 습성 때문에 눈을 크게 뜨고 일부러 유심히 관찰하지 않으면 그 존재의 어묵동정語默動靜을 알기 어렵다.

다만 홀연 숲속에서 들려오는 ‘피꿀피꿀’ 소리에 문득 고개를 돌려보면 노란 빛깔의 아름다운 자태의 새가 조용한 음성으로 ‘피꿀피꿀’ 제 이름을 부르며 우는 광경을 보게 된다. 마치 누가 이름을 물어보기라도 해서 제 이름을 말해주는 것처럼... ㉮

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

출 김 윤 세

仁山의학

June 2018 Vol.257



월간 仁山의학은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세濟世救人 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

피꼬리는 제 이름을 부르며 운다

08

브리핑

인산가-경남항노화(주), 광고·상품 판매 MOU

10

핫뉴스

김윤세 회장, 조계사에서 힐링 특강

11

말씀의 재발견 <31>

오늘처럼 무서운 시기는 오게 돼 있질 않아!

12

인산책방

조성훈의 《NK세포 신면역혁명》

14

이렇게 드세요

<41> 무생채 결들인 스테이크

17

SPECIAL 건강해지고 싶습니까? 유황발마늘을 드세요!

Part1 유황발마늘의 약리 효능

Part2 왜 토종 유황발마늘인가

Part3 왜 구운 유황발마늘이어야 하나

Part4 죽염·마늘로 이렇게 효험봤다

31

세상에 꼭 알려야 할 이야기

‘죽염 퍼 먹어’ 뜻 깨달으면

병마의 뿌리 뽑아낼 수 있다

38

조용현의 세상만사

심장마비를 예방하는 몇 가지 자세

牛步千里 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

June 2018 Vol.257



39



62



72

39

인산가 초대석·방송인 최홍림

“아프다고 울적해 하기보다는
현실과 맞서 사는 게 건강한 삶”

42

사선

세계의 소금을 만난다, <호모 소금 사피엔스>展

43

인산식객·인산 방식으로 사는 사람들

유황오리진액 먹고 이명 이겨낸 국숙경씨

48

고재훈의 헬스보감

I can do 정신으로 우울증 날리기

50

웰빙라이프

죽저근막염, 꾸준한 마사지로 개선

52

알쓸인잡<6>

홍화 씨앗 겹데기 속 장수長壽 묘약

54

인산 김일환 선생 탄신 109주년 기념 행사

세상 살린 의황, 고맙습니다! 사랑합니다!

60

김윤세의 千日醫話<6>

‘의학의 地動說’을 세상에 알리다

64

2박 3일 지리산 둘레길 트레킹 현장

푸른 숲·야생화를 친구 삼아
터벅터벅 걷다 보니 힐링

68

포커스

40대 이상 중년을 위한 S라인 프로젝트

72

김재원 칼럼·싱거운 세상에 보내는 짹짹 이야기 <69>

회장님들 왈 “건강 없이 사업 없다, 인생도 없다”

74

지점 탐방

개점 1주년 맞아 더욱 성장하는 울산지점

76

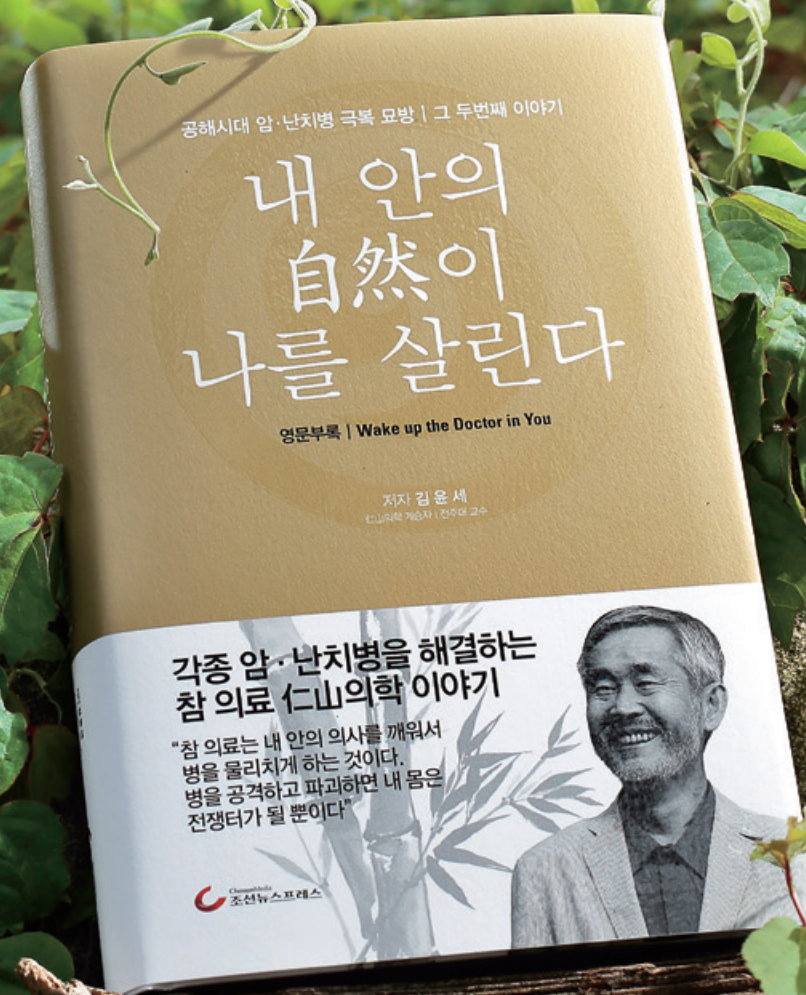
우성숙 원장의 愛Say

그 맛있는 죽염 멸치 액젓을 담그며

참 의료, 인산의학의 진리를 몸 속에 담아두세요!

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

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

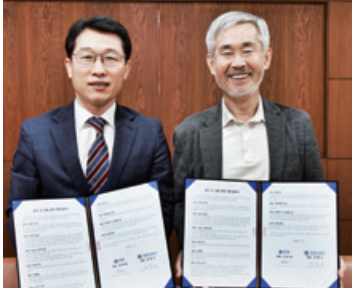
발행일 2018년 6월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 256호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

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

*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

인산가-경남항노화(주) 광고·상품 판매 MOU



인산가(회장 김윤세)는 경남항노화(주)(대표 왕충식)와 광고 및 상품 판매 대행에 관한 업무협약(MOU)을 맺고 5월 3일 함양 인산연수원에서 김윤세 회장과 왕충식 대표간의 협약서 전달식을 가졌다.

경남항노화(주)는 경상남도와 산청·함양·거창·합천군이 공동 출자해 2017년 3월 산청군 금서면에 문을 열었으며 공무원 및 일반인 등을 대상으로 웰니스, 의료, 체류관광, 항노화제품을 연계한 '항노화 웰니스 관광 프로그램(워크숍)' 등을 운영하고 있다. 이번 업무협약은 광고 및 상품 판매 대행에 관한 협약으로, 앞으로 경남항노화(주)는 인산가가 생산한 제품을 자사 홈페이지에서 홍보하고 각종 행사를 통해 인산가 홍보를 대행하게 된다.

전달식에서 인산가 김윤세 대표는 "경남항노화(주)는 앞으로 경남 서북부의 항노화 산업을 부흥시킬 중심 역학을 하는 곳"이라며 "인산가가 추구하는 경영방침과 설립이념·철학에 부합하는 만큼 이번 MOU 체결을 계기로 앞으로 경남 항노화산업 발전에 함께 기여하길 바란다"고 말했다. ☎

인산가 단신

인산가, 부산국제항노화엑스포 참가

인산가는 6월 28일부터 사흘간 부산 BEXCO 제1전시장에서 열리는 '부산국제항노화엑스포'에 참가한다. 부산광역시와 항노화산업지원센터가 주관하는 이번 엑스포는 올해로 6회를 맞이하며 항노화제품을 생산하는 기업의 홍보·마케팅과 더불어 제품 전시 설명회 등이 열린다. 인산가는 전용 부스를 마련해 죽염을 비롯해 유향오리진액 등 인산가 제품의 우수성을 알릴 계획이다.

22~24일 하계 첫 계곡 트레킹



인산가는 6월 22일부터 24일까지 2박 3일간 함양군 마천면 구양리의 '지리산 룯지'에서 2박 3일간 '하계 첫 계곡 트레킹'을 개최한다. 이번 트레킹에서는 첫날 지리산 칠선계곡을 탐방하며 둘째 날에는 뱀사골~천년송계곡을 걷는다. 셋째 날에는 인산의학 힐링특강이 마련된다. 행사 신청은 45명을 선착순으로 접수하며 참가비는 1인당 15만 원이다. 2박 5식, 트레킹 시 차량과 간식이 제공된다. 문의 055-963-9788

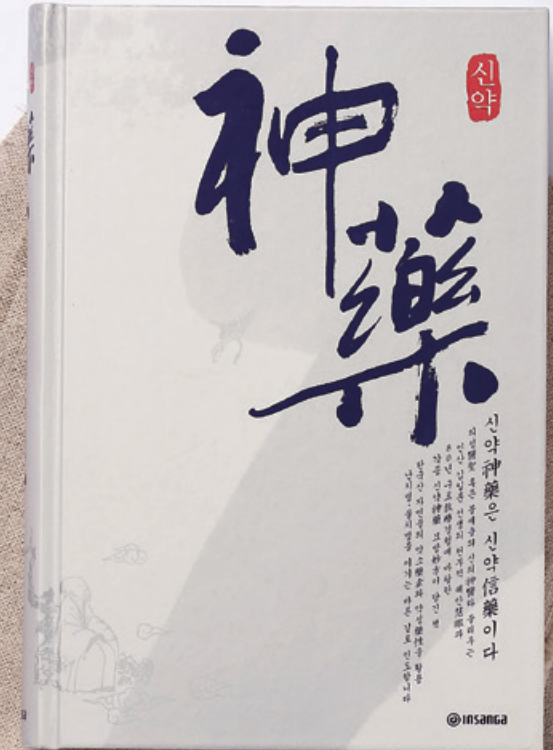
6월 인산가 주요행사 및 강연일정

			1	2
3	4	5	6 명종단/현충일	7
10	11	12 인천지점 강연(박영분 부장)	13 지방선거일	14 광주지점 건강투어
17	18 단오	19 광주지점 강연(김경환 지점장)	20 세종지점 강연(박영분 부장)	21 하계휴무
24	25	26 강북지점 강연(정대홍 이사)	27 강남지점 강연(정대홍 이사)	28 대전지점 강연(이승철 지점장)
(뱀사골~천년송계곡)			부산국제항노화엑스포 참가	

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유 암·난치병 시대의 생존 神藥

인산 김일훈 선생의 천부적
혜안과 80년 구료敎療
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
김윤세 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 죽염법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료敎療 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

이론을 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 종착약, 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



김윤세 회장, 조계사에서 힐링 특강

“죽염 퍼 먹어’는 살아 있는 화두”

암·난치병 이기는 비법 공개... 객석 가득 메워

김윤세 인산가 회장(전주대학교 경영대학원 객원교수)이 5월 10일 서울시 중구 조계사 내 불교역사기념관 전통문화예술공연장에서 ‘김윤세 회장의 한역서 《동사열전》의 의미와 수행인의 건강학 특별강연’을 열었다.

이번에 열린 특별강연은 지난해 가을 김윤세 회장의 한역서 《동사열전》의 개정판 출간을 기념해 인산가 강북지점에서 주최한 것으로, 인산의학에 대해 관심 있는 인산가 고객들과 신도 250여 명이 객석을 가득 메웠다. 참가자들은 특강 시작에 앞서 강연장 입구에 마련된 《동사열전》 개정판에 많은 관심을 보였다.

김 회장, 강연 후엔 《동사열전》 사인회도

오후 3시부터 5시까지 이어진 특강에서 김윤세 회장은 ‘내 안

의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 강연했다. 김윤세 회장은 “암, 괴질 같은 난치병이 창궐하는 공해독의 시대를 건강하고 행복하게 살아가기 위해서는 인산 김일훈 선생이 말씀하신 ‘죽염 퍼 먹어’라는 살아 있는 화두이자 생명의 진리를 깨달아야 한다”며 “암이나 괴질 같은 난치병이 찾아왔을 때 인산 선생의 가르침을 따라 이치에 맞게 차근차근 병을 치료해야 병을 근본적으로 뿌리째 뽑아낼 수 있다”고 말했다. 또한 “인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’란 화두를 기억하고, 참된 의미와 가치를 깨달아 그때그때 잘 활용하면 지혜롭게 병마의 뿌리를 뽑아내고 건강하게 살 수 있는 전화위복의 계기가 될 것”이라며 강연을 끝냈다.

강연이 끝난 후 김윤세 회장은 참가자들이 구매한 《동사열전》에 손수 사인을 해주고 기념사진을 찍는 유쾌한 시간도 가졌다.  글 손수원 사진 조현호



말씀의 재발견 (32)

오늘처럼 무서운 시기는 오게 돼 있질 않아!

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

그래서 지금 약이 있느냐? 없다.”

- 인산 김일훈 선생, 1989년 2월 6일 설날 아침 지리산 청학동 방문 시 남긴 말씀

1989년 2월 6일 설날 아침 인산 선생은 지리산 청학동을 방문하셨다. 청학동은 고운孤雲 최치원 선생을 비롯해 도선국사道詵國師 등 많은 선사가 최고의 길지吉地라 칭했던, 이상향과도 같은 곳이다.

그날 인산 선생이 청학동에 닿기 위해 올라간 길이 남명 조식南種 선생이 ‘하동 땅 약양이 명승지라는 소식을 듣고 왔다가 발길을 돌려 되돌아갔다’ 해서 이름 붙여진 회남재回南嶽인지 모르겠다. 인산 선생은 청학동에 닿자마자 다음과 같은 말씀을 하셨다.

“난 따라 갈라고는 안 해. 앞서 갈라고 해. 그래서 내가 버릇없다고 나 혼자 말면서.”

고운과 남명 선생의 심정을 선생도 느꼈으리라. 시대는 달라도 각자覺者의 심정은 다르지 않았을 것이다. 고운 선생은 천 년 전 오늘의 고뇌가 있었을 것이고, 남명 선생은 오백 년 전 오늘의 고뇌가 있었을 것이다. 인산 선생 또한 암·난치병이 창궐하는 공해시대의 문제를 완전무결하게 끝내기 위해 고뇌했을 것이다.

인산 선생 말씀대로, 예전 의서들은 오늘날 화학 사회에서는 이용가치가 떨어진다. 허준 선생이 살아가던 시대에는 농약이나 화공약품으로 인한 피해나 공해로 인한 미세먼지 또한 없었을 것이므로.

물론, 기본적인 섭생의 이치는 다를 바 없을 것이다. 하지만 생활환경은 과거와 오늘이 하늘과 땅 차이다. 지금이 마지막이라는 선생의 말씀이 가슴을 찌다. 그렇다. 언제나 오늘이 마지막이라는 자세로 가족의 건강을 돌보고 나라의 운명을 생각하며 살아야 하거늘... 

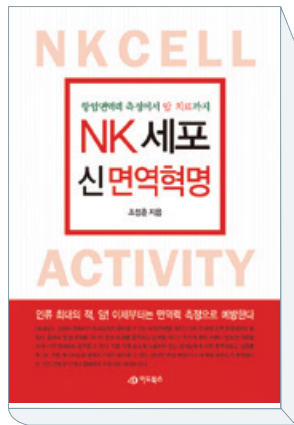
글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

조성훈의 《NK세포 신면역혁명》

암세포 골라 죽이는 ‘저격수’ NK세포가 면역력을 키운다

현대인들은 각종 질병에 노출되어 있다. 이런 질병들을 예방하기 위해서 가장 중요한 것은 내 안의 자연치유력인 면역력을 높이는 일이다. 최근 몇 년 새 의학계에서는 바이러스 감염이나 암과 같은 종양 세포를 자연적으로 없애주는 자연살해세포, 즉 NK세포(Natural Killer Cell)를 활용한 면역치료가 이슈다. 면역력을 강화해 병이 들기 전에 어떤 병이든 이겨낼 수 있는 힘을 키워야 한다는 인산 선생의 의학 철학과 일맥상통하는 말이다.

글 김효정 일러스트 셔터스톡



조성훈 지음
어드북스
값 15,000원

일명 자연살해세포...건강검진 항목에도 등장

면역력은 세균이나 병원균 등이 몸에 침입하는 것을 예방하는 것은 물론 체내에 들어온 화학물질 등의 이물질을 제거하거나 암세포 같은 종양세포를 제거하는 힘을 의미한다. 면역력을 키워야 한다는 말은 많이 들었지만, 면역력의 정도를 검사해 수치화하는 방법은 아직 생소하다.

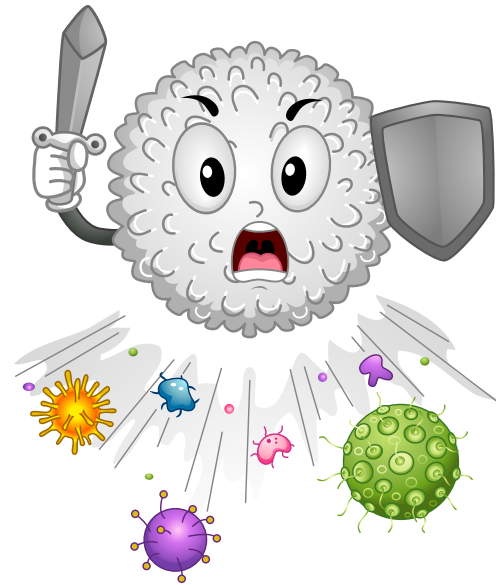
건강과 직결되는 면역력은 면역세포들이 활발히 활동할 때 강화된다. 우리 몸 안에는 다양한 면역세포들이 있는데, 그중에서 가장 중요한 것이 NK세포다. NK세포는 우리의 몸속에 50억 개 이상 존재한다. 젊

었을 때는 혈액 내에 1억 개 정도의 NK세포가 있는데, 온몸을 돌아다니며 감시하다가 암을 보면 즉시 파괴하는 기능을 해 ‘자연살해세포’라는 이름이 붙여졌다. 특히 최근에는 NK세포의 수도 중요하지만, NK세포의 활성도가 높은 사람이 암에 걸릴 가능성이 낮다는 보고서가 많이 발표되고 있다.

이 같은 관심으로 일부 병원에서는 건강검진 항목에 ‘NK세포 활성도 검사’를 포함하기도 했다. NK세포가 활발하게 움직이는지, 평균 수치보다 높거나 낮은지 검사한다. 이제는 암에 걸리기 전에, 내 몸의 면역력을 암세포의 공격에 맞서 싸워 이길 수 있는 상태로 관리할 수 있다는 말이다.

NK세포도 림프구의 일종...면역력 조절 역할

일반적으로 사람의 면역계는 병원균이나 세균, 화학물질 등 약 100억 종의 항원(이물질)을 구별할 수 있다. 이런 항원이 체내에 들어오면 혈액 내의 림프구가 반응하는데, NK세포도 림프구의 일종이다. NK세포는 몸속 세포 중 유일하게 암세포와 정상세포를 구별할 수 있으며, 암세포와 감염 바이러스를 철저히 감시하고 제거하여 면역을 조절하는 중요한 역할을 한다. 특히 NK세포는 세균 자체가 아닌 세균에 감염된 세



포를 공격하는 특징이 있어 암세포를 직접 파괴하거나, 특정 물질을 분비하여 또 다른 림프구의 일종인 T세포와 B세포를 활성화시켜 간접적으로 암세포에 영향을 미치는 아주 강력한 힘을 가지고 있다.

우리 몸에는 정상적인 대사 과정에서 매일 수백 개에서 약 5,000개의 암세포가 자연적으로 생성된다. 그렇다 해도 모든 사람이 암에 걸리는 건 아닌데, 기본적으로 우리 몸 안의 면역계가 암을 방지하도록 설계되어 있어 면역세포들이 암세포가 생성되는 즉시 공격해 제거하기 때문이다. 하지만 면역체계에 결함이 있는 경우라면, 종양이 생기게 된다. 암세포 외의 다른 세포들은 세포 생존 주기에 맞추어 생존의 임무를 다 하면 자연사하게 되어 있지만 암세포는 이런 자연스러운 세포 생존 주기를 따르지 않고, 대부분 계속 증식하며 종양을 유발한다. 이때 면역력이 강한 사람, NK세포의 힘이 강한 사람은 감염된 암세포를 분해시켜 자연사시킨다.

NK세포의 숫자가 많기만 해서 좋은 것은 아니며, 실제로 공격할 수 있는 NK세포의 활동성이 좋을 때 면역력이 높다고 할 수 있다. NK세포가 총이라면 NK세포의 활동성은 총알에 비유된다. 전쟁터에서 총이 아무리 많아도 총알이 없으면 무용지물인 것과 마찬가지로

가지인 셈이다. 반대로 총이 없이는 총알도 필요 없다.

저자는 총이 없는 사람들을 위해 NK면역세포치료를 한국에 처음 도입했다. 자신의 림프구를 꺼내 체외에서 배양·활성화시켜 다시 체내로 넣는 방법으로, 본인의 림프구를 사용하기 때문에 부작용이 거의 없고 신체적인 부담도 주지 않는다.

체온 36~37℃일 때 NK세포 활동성 좋아

다음은 총알이다. 저자는 책에서 NK세포의 활동성을 높이기 위한 방법 몇 가지를 소개했다. 첫째, 맑은 공기를 마셔야 한다. 박테리아나 바이러스는 산소가 풍부한 환경을 싫어하기 때문이다. 둘째, 충분한 수면과 휴식을 가지라는 것이다. 우리 몸은 깊은 수면에 면역계를 강화하는 물질을 계속 분비한다. 셋째, 적당한 운동으로 노폐물을 배출시키고 혈액순환이 잘 되게 하라는 것이다. 넷째, 영양소가 많은 음식을 섭취하고, 다섯째 적정 체중을 유지하라는 것이다. 지방에서는 염증성 물질이 계속 나오는데, 면역세포들이 이 염증에 맞서 싸우느라 외부의 침입자에 대항할 힘이 모자란다는 것이다. 스트레스를 받으면 NK세포의 활동성이 위축되고 웃으면 활동성이 증가한다고도 했다.

그리고 저자는 “체온을 올리면 면역력이 증가한다”며 “체온 36~37℃를 유지할 때 혈류의 흐름이 원활하고 대사 기능이 좋으며, 면역을 담당하는 림프구의 비율이 30~45%로 적당히 유지된다”고 강조했다. ●

조성훈 박사

중앙대학교 의과대학을 졸업하고 CHA 의과대학 대학원을 마쳤다. 조오다 면역클리닉 · 연세에버 면역클리닉 · 청담엔케이 클리닉 원장을 역임하고 차음의원 면역증강센터장을 지냈다. NK면역세포치료를 한국에 처음 도입한 의학박사로서, 첨단 의학 기술을 통해 자가 면역력을 높이는 연구를 하고 있다. 저서로 《NK세포면역치료》 《웰빙면역》 《면역이 살 길이다》 《신 NK면역세포치료》 등이 있다.



인산가 푸드 건강 레시피 <41> 무생채 곁들인 스테이크

죽염만 솔솔 뿌려도 맛과 식감이 ‘쫄쫄’

고기를 주재료로 하는 다양한 요리법이 있지만, 두껍게 자른 고기의 육즙을 풍부히 살리며 구워낸 스테이크만 한 것이 없다. 고기 자체의 맛과 식감을 그대로 느낄 수 있는 스테이크 위에 짭짤한 죽염만 솔솔 뿌려도 근사한 요리가 된다.

글 김효정 사진 백이현 요리&스타일링 이윤혜(사이간) 참고도서 《죽염요법》

스테이크는 높이 2~2.5cm 정도로 두껍게 썬 고기를 익혀 먹는 음식이다. 속까지 제대로 익히려면 겉면을 센 불에 굽고 마무리는 오븐에서 하면 좋다. 오븐이 없다면 중불에서 익혀도 된다. 소스에 고기를 재웠다가 굽는 경우도 있고, 고기가 익은 후 소스를 위에 뿌려 먹기도 한다. 하지만 고기 자체의 식감과 맛을 극대화하기 위해서는 오로지 고기만 익혀 그 위에 죽염을 뿌려 먹으면 좋다. 특히 비싼 쇠고기 스테이크를 먹을 때는 자극적인 맛의 양념 대신 죽염만 가미하길 추천한다.

고기를 스테이크보다 얇게 썰어 구울 때는 들기름이나 참기름에 죽염을 섞어 찍어 먹고, 돼지고기 불고기를 할 때는 양념 재료에 죽염간장과 생강즙, 흑설탕을 더하여 양념하면 돼지고기 특유의 잡내를 잡

을 수 있다. 곰국을 먹을 때도 죽염을 뿌려 간을 맞추면 느끼한 맛과 누린내를 없애 국물이 더욱 고소해진다.

고기를 먹은 후 죽염을 입에 물고 침으로 녹여 삼키면 고기 냄새는 물론 식후 입 냄새도 없앨 수 있다.

죽염에 꼭 절인 무생채는 소화에도 도움

고기를 먹으면 소화가 잘 안 된다는 사람도 있는데, 이럴 때 죽염에 절인 무생채를 곁들이면 소화에도 도움이 된다. 무를 죽염에 절이면 매운맛은 사라지고 부담 없이 먹기 좋은 반찬이 된다. 무를 가늘게 채 썬 다음 좀 짜다 싶을 정도로 죽염을 뿌려 절인다. 약 12시간이 지난 후 먹으면 소화가 잘 될 뿐 아니라 위궤양, 위경련, 식도염 등의 증상 완화 효과도 볼 수 있다. ㉮



죽염 스테이크

1 고기는 굵기 30분 전쯤에 꺼내 올리브 오일과 죽염, 후추로 밑간한다. 2 충분히 달군 팬에 고기를 올리고, 고기 두께의 1/3쯤 익었을 때 뒤집어 구우면 대략 미디엄으로 구워진다. 3 취향에 따라 버터를 넣으면 풍미가 더해진다.

죽염무채절임

1 껍질째 깨끗이 씻은 무를 일정한 크기로 채 썬다. 2 잘라 놓은 무를 용기에 담고 죽염을 고루 뿌린 후 잘 뒤적인다. 3 뚜껑을 덮고 그대로 두었다가 한두 번 위아래를 뒤집어가며 충분히 절인다. 4 무가 휘어질 정도로 잘 절여지면 배어 나온 물기를 꼭 짜고 저장용기에 담아 냉장고에 두고 먹는다.

PART 4 죽음·마늘로 이렇게 효험봤다

뇌졸중 노모와 전국 일주 홍기찬 계룡산 힐링센터 원장

“병원 대신 죽음과 마늘 1년 복용 지금은 밥도 지으시고 책도 보세요”

노부모가 몸을 못 쓰게 되면 집 대신 요양원으로 모시는 경우가 많다. 각자 처한 상황에 따른 선택이란 분위기다. 그래서인지 누군가 병환 중인 부모를 성심껏 모신다는 이야기를 들으면 그저 대단하다 감탄하게 된다. ‘중풍(뇌졸중) 투병 노모를 모시며 죽음마늘로 병을 낫게 한 아들이 있다’고 들었을 때도 그랬다. 홍기찬 계룡산 힐링센터 원장과 어머니 김영기 여사의 이야기다.

글 김효정 사진 조현호



계룡산 힐링센터 마루에 앉아 밖을 내다보면 앞으로는 국사봉이 왼쪽으로는 연천봉이, 그 사이로 천왕봉이 보인다. 계룡산 주봉들을 보며 맑은 공기를 폐 깊숙이 들이키는 것만으로도 몸속이 맑아질 듯하다.

계룡산 힐링센터를 운영하는 홍기찬(60) 원장은 7년 전 이 좋은 곳에 터를 잡았다. 원래 수녀원이 있던

자리라 게스트하우스처럼 방도 여럿 있어, 회원들을 모시고 명상과 힐링 프로그램을 하기에 적합하다. 센터를 운영하다가 더 큰 깨달음을 얻고자 인도에 다녀온 홍 원장은 수행의 연장선으로 국토순례에 나섰다. 걷고 또 걸으며 자비를 배우고 깨우쳤다 싶었을 때, 어머니 김영기(83)씨가 쓰러졌다.

“1년 되니까 혼자 화장실도 다니게 돼”

“2015년 11월 즈음인데 말씀하시는 것이 어눌해지셨어요. MRI 촬영 결과 뇌경색과 미세뇌출혈 진단을 받았어요. 점차 상태가 심해져서 왼쪽 팔다리 마비까지 오더라고요. 병원에선 입원 치료를 하라고 권했는데, 그러면서 하는 말이 더 좋아질 수는 없대요. 입원하면 여러 과와 협진해서 검사하고 약 처방받고..., 어머니를 더 힘들게 할 것 같아서 자연치유를 선언하고 나와 버렸어요.”

혼자선 일어설 수도 없는 어머니를 모시기로 결심한 데에는 믿는 구석이 있었다. 바로 죽음. 그전에도 죽음을 알고는 있었지만 몸에 이상이 없으니 찾게 되지 않았는데, 어머니를 보살피겠다고 생각하니 자연스럽게 죽음이 떠올랐다. 죽음만 섭취해도 좋지만 토종 유향발마늘을 껌질째 구워 죽음에 찍어 먹으면 더 좋을 것 같아 마늘도 같이 구입했다.

“처음엔 짜다고 드시기 힘들어했지만 차차 편해지셨어요. 밖에 계실 때는 죽마고우를 대신 드셨지요. 6개월 정도 지났을 때부터 좋아지시더니 1년 되니까 혼자서 화장실도 다니실 수 있게 됐어요. 산 좋고 물 좋은 곳 찾다니며 어머니와 전국일주도 하다 보니 계룡산 힐링센터는 4년째 잠정 폐업 상태네요.(하하)”

홍 원장과의 대화 중 주방에서 달그락 소리가 들리는가 싶더니, 김영기씨가 사과와 오렌지를 마치 새색시처럼 예쁘게 깎아 취재진 앞에 내왔다. 불과 3년 전만 해도 그 아들이 대소변을 받아야 했던 어머니라니, 믿기지가 않았다.

“지금은 식사 준비도 하시고 다 하세요. 신기한 건 원래 백내장이 심했는데 병원에선 당뇨 때문에 수술도 못한다고 했었거든요. 그런데 마늘이랑 죽음 드시고 나서는 책도 잘 보세요. 지난주에 도서관엘 갔는데 1시부터 3시 반까지 앉아서 책을 보시더라고요. 이명도 있었지만 지금은 귀에서 소리도 안 난다고 하세요. 마늘 구워 드리고 죽음 드리고 아침저녁 명상하고 좋은 경치 보여드린 것밖에 한 일이 없는데 건강이 이렇게 좋아지셨어요.”

명상 강의 갈 때마다 동행... 행복한 미소 떠나질 않아

아직 가부좌 자세는 불편해 아들 옆에 의자를 두고 앉은 김영기씨가 아들의 말을 이어갔다.

“물 따뜻하게 데워서 죽음 한 숟갈 크게 타서 쪽 마시고 뽕뽕 싸매고 장판에 누워서 땀을 쪽 뽀요. 속에 뒹가 있는지 땀 냄새가 아주 고약해. 그러고서 깨끗하게 씻고 옷 갈아입고 자면 아주 그렇게 개운할 수가 없어. 아! 잠들기 전에 죽음을 작은 숟가락으로 떠서 입에 넣어 물고 침으로 다 녹여 삼키면 잠이 잘 와요.”

또박또박이라 할 수는 없지만 한 번에 받아 적을 수 있을 만큼 명확한 소리다. 언어장애를 겪었던 애기를 미리 듣지 않았더라면 눈치채지 못할 정도다. 홍 원장은 요즘도 명상 강의를 갈 때면, 어머니를 모시고 다닌다. 아름다운 경치를 보여드리고 여러 사람과 함께 명상하다 보면 어머니 얼굴에 웃음이 떠나질 않는다. 소녀 같은 어머니의 미소를 마주하는 것만으로도 행복하다. ☺



1 어머니 김영기씨는 요즘 《법화경》 읽는 재미에 빠졌다. 반복해서 읽으며 책 속 글귀대로 살려 노력하고 있다.

2 홍기찬 원장은 일반 냄비에 맥반석을 깔고 가스레인지 불로 마늘을 굽는다.

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金倫世 한역

148×222 | 780P | 양장본 | ₩30,000

문의 1577-9585



‘죽염 퍼 먹어’ 뜻 깨달으면 병마의 뿌리 뽑아낼 수 있다

**If You Realize the Meaning Behind ‘Gobble Up Bamboo Salt’
Then You’ll Eradicate Disease**

인산 김일훈 선생이 말씀하신 “죽염 퍼 먹어”란 말은 병마의 뿌리를 근본적으로 뽑아내자는 살아 있는 화두이자 생명의 진리이다. 이번 호에는 5월 10일 서울시 중구 조계사 내 불교역사기념관 전통문화예술공연장에서 열린 ‘활인구세의 인산 김일훈 선생이 펼친 인산의학’ 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 조현호

요즘 세상 참 좋아졌다. 먹는 것, 입는 것에 걱정이 없다. 이런 좋은 세상에 건강하기만 하면 얼마나 좋겠냐 마는 자기 명도 채우지 못하고 비명횡사하는 이들이 많아졌다. 어떤 가수는 “저승에서 날 부르려 하거든 아직은 할 일이 많아서 못 간다고 전해라”라고도 했는데 뭐하려고 이렇게 좋은 세상을 두고 빨리 저승으로 가는가.

자연치유가 가장 근본적인 치유

암, 괴질 같은 난치병이 창궐하는 공해독의 시대를 건강하고 행복하게 살아가기 위해서는 알아야 하고 깨달아야 할 화두가 하나 있다. 바로 인산 김일훈 선생이 말씀하신 “죽엄 퍼 먹어”란 말이다. 이 말 한 마디에 어떤 사람들은 기사화생해서 건강하게 잘 살고 있다.

인산 선생의 이 짧은 말은 살아 있는 화두이자 생명의 진리이다. 그러나 사람들은 이 말을 쉽게 알아듣지 못하고 긴가민가하며 반신반의한다. 여러분이 이 말에 대해 확고하게 깨닫지 못하는 것은 마치 언제 어디서 터질지 모르는 지뢰밭을 걷는 것과 똑같다.

건강은 자기 스스로 알아서 지켜야 한다. 그런데 우리는 눈에 보이는 현상에만 집착하고 믿으려 해 보이지 않는 위대한 힘을 놓치고 있다. ‘서양의학의 아버지’ 히포크라테스는 “우리 몸에는 태어나면서부터 100명의 의사가 있다”고 말했다. 이 훌륭한 의사들이 어떤 의술도 발휘하지 못하고 그대로 병으로 죽게 만드는 일을 누가 하는가? 바로 자기 자신이다.

병에 걸린 것을 알았으면 살 수 있는 방법을 찾고 깨달아 진리와 자연의 삶으로 복귀하고 이치에 맞는 치료를 해야 하는데, 혼비백산해서 죽어도 영문을 모르고 죽는 경우가 많다.

저는 노자의 《도덕경》을 무위자연(無爲自然, 順理自然)의 삶을 강조한 최고의 섭생법이라고 생각한다. 인산 선생은 이 무위자연을 의학적으로 ‘무의자유(無醫自癒)’라고 바꾸셨다. ‘세상의 의료를 행하지 않으면 자연치유가 된다’는 뜻이다. 자연치유를 통해 병을 고

We're living in the best of times. We have no worries about food or clothing. And it'd be even better if we can all be healthy. There are too many people who die an unnatural death.

Natural Healing Is the Most Fundamental Healing

To live a healthy and happy life at a time when cancer and other terminal diseases abound, there is one thing we must keep what Insan Kim Il-hun once said. “Gobble up bamboo salt.”

And these words by Insan are the absolute truth. But there are those who don't get their meaning and have their doubts.

You have to take care of yourself. But when we only see and believe what we see, we aren't able to capitalize on great invisible power. Hippocrates, father of Western medicine, said, we're born with 100 doctors inside us. So just who keeps these great doctors from doing their thing and lets the diseases do their work? It's none other than yourself.

Once you know you're sick, then you have to find ways to survive, return to the truthful and natural ways and undergo sensible treatments. But too often, people get lost and end up dying.

I consider Lao Tzu's 《Tao Te Ching》the greatest rules



쳐야 후유증과 부작용 없이 시간은 조금 걸리더라도 근본적으로 병을 고칠 수 있다는 것이다. 하지만 세상 사람들은 물론이고 가족들조차도 이 뜻이 무엇인지 몰랐다. 불행인지 다행인지 저는 젊은 시절 6번이나 죽음의 고비를 인산 선생의 도움으로 넘기면서 인산 선생의 ‘참된 의료’를 세상에 널리 알려야겠다고 생각했다.

비명횡사냐, 120세 천수냐... 당신의 선택은?

효능·효과가 정확히 뒷받침되는, 병마의 고통을 근본적으로 뿌리 뽑아서 해결하는 것이 바로 ‘참의료’이다. 요즘 의료는 질병의 증상 제거와 통증 완화에만 집중하다 보니 병의 뿌리는 더욱 깊어지는 결과를 낳고 말았다.

인산 선생께서 “제 병은, 제 집에서, 제 힘으로 고치라”고 말하셨다. 우리 주변에 흔한 자연물, 즉 농림축수산물들의 약성을 효과적으로 활용해서 우리 몸의 병을 근본적으로 예방하고 고치라고 한 것이다. 이런 의학이론을 책으로 엮은 것이 바로 1986년에 세상에 나온 《신약》이다.

‘눈에 보이는 것이 전부가 아니고, 눈에 보이는 현상 이면에 훨씬 더 중요한 것들이 있다. 그것을 알지 못하면 안 된다’라는 이 책의 의미를 이해하기 쉽도록 하기 위해 옛날이야기를 하나 하겠다.

우리가 보는 태양은 아침에 동쪽에서 떠서 저녁에 서쪽으로 진다. 이것을 보면 지구를 중심으로 천체가 도는 것처럼 보인다. 그리스의 천문학자 프톨레마이오스는 이것을 ‘천동설’이라는 이론으로 정립했다. 하지만 이것은 착시 현상이다. 태양은 움직인 적이 없다. 지구가 자전과 공전을 하면서 움직이는 것이다.

1543년 폴란드 천문학자 코페르니쿠스는 《천체의 회전에 관하여》라는 책을 출간해 태양을 중심으로 지구가 돈다는 ‘지동설’을 주장했다. 이후 서구사회에서는 200년 동안 근대 과학혁명이 일어났다. 현재 우리는 지동설이 진리라는 것을 누구나 다 알고 있다.

of health that stressed the importance of leaving nature untouched and going with the flow of nature. In his medical theory, Insan argued that if you don't practice the medicine of the common world, then you can heal yourself naturally. His point was that while natural healing may take longer, it will cause no side effects and ensure fundamental cure.

Unnatural Death or Live to 120... What's Your Choice?

The ‘true medicine’ is the type of medicine that has clear effects and eradicates diseases. Insan said, “You should treat your own disease using your own power inside your own home.” He said to use the medicinal properties of agricultural, dairy or marine produce that we can easily find around us, and let them give us fundamental prevention and cure. And he proselytized his theory in 《Shinyak》, published in 1986.

The core message of the book is that, “There is more than meets the eye. There are far more important things on the other side. And you must recognize that.” And let me give you a story to help you understand it better. The sun we see rises from the east and then sets on the west. It may seem to you like the celestial bodies are revolving around the Earth. And the Greek astronomer Ptolemaeus defined this as geocentric theory. But this is but an optical illusion. The sun has never moved. The Earth is the one that moves, with its rotation and revolution.

In 1543, Polish astronomer Nicolaus Copernicus published 《On the Revolutions》 and pushed the heliocentric theory, whereby the Earth revolves around the sun. We all know the heliocentric theory to be true. But even if someone said the sun moves around the Earth, that person won't get hurt. Whether it's the Earth or

만약 어떤 이가 “그래도 지구를 중심으로 태양이 도는 게 맞다”고 주장한들 그 사람이 해를 입을 일은 없다. 지구가 돌든 우주가 돌든 그것이 우리 사는 데 어떤 지장이 있겠는가.

그런데 우리 몸과 관련된 의료는 다르다. 천동설에 대비되는 현대의학과 지동설에 대비되는 인산의학을 혼동한다면 당신은 비명횡사할 가능성이 높아진다.

항생제 남용...牛生馬死 이치 이해하길

현대의학과 인산의학을 말할 때 첫째로 살펴볼 것은 효능·효과가 뒷받침되는가이다. 두 번째로 살펴볼 것은 이치에 맞는가이다.

중국 불서佛書의 하나인 《전등록》에는 ‘한로축괴 사자교인韓盧逐塊獅子咬人’이라는 말이 나온다. 돌을 던지면 개는 그 돌을 쫓아가 물고, 사자는 돌을 던진 사람을 문다는 뜻이다.

이 돌을 홍콩 A형 독감바이러스라고 가정해 보자. 독감바이러스가 우리 몸에 들어오면 감기에 걸린다. 이것을 그냥 두면 일주일 안에 자연적으로 낫는다. 하지만 병원에 가서 항생제를 먹으면 처음에는 낫지만 다음에 감기가 걸리면 열흘이 지나도 낫지 않고, 그 다음에는 보름이 지나도 낫지 않는다.

항생제는 약이 아니다. 항생제는 우리 몸의 세균을 죽인다. 우리 몸속 대장 내에 있는 세균이 우리 몸을 구성하는 세포들보다 많다. 이 세균들은 선한 세균 15%, 악한 세균 15%, 중립 세균 70%로 구성되어 있다. 그런데 항생제를 투여하면 무차별적으로 이 균들을 죽이는데, 이 과정에서 선균들이 더 많이 감소하고, 그럼으로 인해 70%의 중립균들이 악한 균의 편에 서게 되어 우리 몸의 면역력이 현저히 떨어지는 결과를 만들어 낸다.

이럼에도 불구하고 우리나라 병원에선 남녀노소를 가리지 않고 항생제를 과용하고 있다. 소위 유럽 선진국이라 부르는 나라에서는 항생제를 매우 제한적으로 사용하고 있다. 오늘 편하자고 내일 죽기를 따지

something else that revolves, what effect does it have on our health?

But when it comes to medicine, it's a different story. The modern medicine is to the geocentric theory what In-san Medicine is to the heliocentric theory. If you mixed up those two, then you become likelier to suffer an unnatural death.

Antibiotics Abuse... Must Understand Meaning of ‘Cow Lives, Horse Dies’

When you compare the modern medicine with Insan Medicine, you must first see if there are proven effects. And secondly, you must see if it is rational and logical. A Chinese Buddhist book called 《Transmission of the Lamp》argues that if you throw a stone at a dog, the dog will grab that stone, but if you do the same at a lion, then the lion will attack the thrower.

Let's say this stone is Hong Kong Type A flu virus. When that virus enters our body, we get cold. If we let it be, we'll recover naturally within a week. But if you visit a hospital and take antibiotics, you may get better at first but then the next time you catch cold, you'll be sick for 10 days. A third time around, you'll remain ill for 15 days.

Antibiotics aren't medicine. They kill viruses inside our body. But there are more viruses in our large intestine than there are cells in our whole body. They're divided into: 15 percent benign virus, 15 percent malignant virus and 70 percent neutral virus. Antibiotics will indiscriminately kill these viruses. And we'll end up losing more of the benign viruses, and the neutral viruses will take sides with the malignant ones. Our immunity will sharply weaken in the process. And yet, hospitals across Korea are overusing antibiotics.

Why do people who get sick tend to get sick all the time?

지 않겠다는 생각은 반드시 버려야 한다.

감기가 걸리는 사람은 왜 계속 걸리고, 걸리지 않는 사람은 왜 그럴까. 그것은 바이러스보다 더 큰 근본적인 원인의 차이이다. 그 원인이란 자기 몸의 방어 시스템, 즉 면역력, 자연치유 능력이다. 내 몸 안에는 100명의 의사가 존재하는데, 그들의 손발을 뭉뚱 묶어놓고 아무것도 못하게 만든다. 이것은 이치에 맞지 않는다. 개처럼 돌을 쫓는 것이 아니라 사자처럼 돌을 던진 사람을 가서 무는 것이 이치에 맞는 것이다.

‘이치에 맞게 하라’는 말을 쉽게 풀이하면 ‘결에 따라 하면 된다’는 것이다. ‘우생마사牛生馬死’란 말이 있다. 홍수가 났을 때 힘 센 말은 물살을 거슬러 오르다 힘이 빠져 죽고, 소는 물살에 몸을 맡기고 유유히 떠 내려가면서 조금씩 물으로 나가 목숨을 건진다.

우리 몸에 홍수가 났을 때가 언제인가. 암이나 괴질 같은 난치병이 찾아왔을 때다. 이때 소처럼 이치에 맞게 차근차근 병을 치료해야 병을 근본적으로 뿌리째 뽑아낼 수 있다. 이것이 순리·자연의 요법이다.

60가지 미네랄이 면역력을 기른다

인산 선생이 “죽염 퍼 먹어”란 말로 천 마디, 만 마디의 처방을 대신했지만 사람들은 다시 “그럼 얼마나 퍼 먹어야 하나요?”라고 물었다. 그러면 인산 선생은 “배터질 정도로 퍼 먹어”라고 말하셨다.

세상의 99.9%가 소금이 몸에 나쁘다고 하는데, 소금을 배터질 정도로 퍼 먹으라니. 저 또한 말이 놀라워 인산 선생이 돌아가신 후 1995년에 미국 하버드 의대 다나파버Dana-Farber 암연구센터에 연구를 의뢰한 결과, “인산죽염은 일시에 다량 복용하더라도 위와 장에 미치는 악영향 또는 부작용이 전혀 나타나지 않는 안전한 물질”이라는 통보를 받았다. 75kg 성인이 한 번에 150g의 죽염을 먹더라도 위와 장에 전혀 부작용이 없다는 것이다.

인산 선생이 “죽염 퍼 먹어”라고 하신 것은 우리 몸의 미네랄과 상관이 있다. ‘미네랄 닥터’라고 불리며

암이나 괴질 같은 난치병이
찾아왔을 때 소처럼 이치에 맞게
차근차근 병을 치료해야 병을
근본적으로 뿌리째 뽑아낼 수 있다.
이것이 순리·자연의 요법이다

And how are healthy people able to stay healthy? The difference is far more fundamental than the virus. It has to do with the immunity, or one's ability to heal naturally. There may be 100 doctors in us, but they're useless if we don't let them do their work. It just doesn't make sense. To make it sound simpler, you just have to go with the flow. There's a saying, ‘Cow dies, horse lives.’ In 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.

So when do we get a flood in our life? It's when we're diagnosed with cancer or other terminal disease. We have to remember the cow and take our time to ensure a fundamental treatment, so that we can eradicate what ails us. That's the natural course to take.

60 Minerals Will Strengthen Your Immunity

Insan told people, “Gobble up bamboo salt”, and that was worth tens of thousands of words in prescription. But people still asked him, “How much should I eat?” And Insan responded, “Eat it until you're stuffed.” You'll hear 99.9 percent of the people say salt is bad for you. And here was Insan telling his patients to go eat salt. Insan's urging is related with minerals in our body. Dr. Joel Wallach, a Nobel Prize nominee known as ‘mineral doctor,’ argued in his book, 《Dead Doctors Don't Lie》, that mineral deficiencies lead to deaths. Dr. Wallach also said we must consume 91 nutrients

노벨의학상 후보에도 오른 미국의 조엘 월렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책에서 “미네랄이 결핍되면 사람이 병들고 죽는다”라고 주장했다.

그는 “인체는 하루에 91가지 영양소를 섭취해야 한다. 이는 60가지 미네랄과 16가지 비타민, 12가지 필수아미노산과 3가지 필수지방산”이라며 “우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 주장했다.

비타민과 필수아미노산, 지방산은 음식을 통해 어느 정도 보충할 수 있지만 60가지 미네랄은 땅에서 자라는 곡식, 채소, 과일을 통해서만 보충할 수 있다. 하지만 요즘엔 토양의 미네랄도 고갈되고 있다. 자연히 땅에서 자라는 작물에 함유된 미네랄도 줄어든다.

토양에서 충분히 보충할 수 없는 60가지 미네랄을 우리 몸에 흡수시키는 방법은 죽염을 먹는 것이다. 우리나라 서해안에서 난 천일염을 대나무에 넣고 소나무로 9번 구운 죽염에는 60종의 미네랄이 모두 들어 있다.

미네랄 성분 중 크롬과 바나듐이 부족하면 당뇨병에 걸리고, 셀레늄이 부족하면 온갖 심장 질환에 시달릴 가능성이 높아진다. 하지만 우리 몸에 어떤 미네랄이 부족해서 어떤 병이 걸릴지는 귀신도 모른다.

인산 선생이 “죽염을 배터지게 퍼 먹어”라고 하신 것은 인체의 어느 미네랄 성분이 부족해 병이 걸렸는지를 모르기에 일단 집에 난 불을 끄는 것처럼 많은 물을 들이부으라는 뜻이다. 미네랄을 최대한 많이 섭취해 병이 낫는 것이 우선이다.

저는 31년 동안 소금장수를 하고 있다. 설마 소금장수가 연단에 올라와서까지 싱거운 이야기를 하겠는가. 제가 말하는 것은 짭짤한 이야기고, 이치에 맞는 이야기고, 여러분의 인생을 건강하게 만드는 이야기다. 인산 선생이 말한 ‘죽염 퍼 먹어’란 화두를 꼭 기억하고, 참된 의미와 가치를 깨달아서 그때그때 잘 활용하면 지혜롭게 병마의 뿌리를 뽑아내고 건강하게



daily -- 60 minerals, 16 vitamins, 12 amino acids and three fatty acids. And he said lacking just one of those minerals can cause more than 10 diseases.

Vitamins amino acids and fatty acids can be supplemented by food to a certain degree. But the 60 minerals can only be had from crops, vegetables and fruits. But today, soils are increasingly becoming deficient of minerals.

One way to make up for that deficiency is to eat salt. Bamboo salt, gained by roasting bay salt from the West Sea nine times in a bamboo trunk over pine wood, contains all 60 minerals.

If you lack chromium and vanadium, it can cause diabetes. Without selenium, you can suffer heart diseases. But no one can exactly what type of minerals you are lacking.

When Insan told people to keep eating bamboo salt until they were stuffed, he meant they should consume as many minerals as they could because it was impossible to know exactly which ones they needed. When a house is on fire, you should just pour in as much water as possible. The key is to have enough minerals in your system to cure disease.

I've been selling salt for 31 years, and I've been telling the truth all along. Keep in mind what Insan said about eating bamboo salt. And if you recognize the true meaning and value in those words, then you'll be able to eradicate diseases and live healthily ever after. Insan

领悟“多吃竹盐”的深意 可将病魔连根拔起

“毒”时代来袭，癌症、怪病等疑难杂症猖獗。为了健康生活，我们需领悟一点。那就是仁山金一勋先生的教诲——“多吃竹盐”。简短一句话，常被提起，蕴含着生命的真理。

我们只在意和相信“可见”的现象，对于“不可见”的伟大力量，却视而不见。“西方医学之父”希波克拉底曾说，“自出生起，我们的身体内就住了100个医生。”当得知自己生病时，应该探索如何生存下去的方法，遵循医理，让生活回归自然，对症治疗。但很多人却被病吓得魂飞魄散，丧命黄泉依然不知所以。

仁山先生将老子《道德经》中的“无为自然”运用到医学中演绎为“无医自愈”，意思是“世上如无行医问诊，则疾病自然痊愈。”换言之，只有通过自然疗法来治病，才能从根源上彻底治愈，没有后遗症和副作用。

要想疗效显著，需将病魔的苦痛从源头消除，这才是“真正的医疗之法”。仁山先生曾如是说：“吾病，在吾家，用吾之力治疗。”如先生说言，我们用身边常见的农产品或水产品等自然产物，通过这些自然产物的药性从根本上预防和治疗疾病。

容易感冒的人反复感冒，不容易感冒的人却不会患上。究其原因，主要是二者在根本上有所不同，而并

非病毒作祟。这里的根本即指身体防御体系，也就是免疫力、自然治愈能力。身体里明明住着100个医生，我们却绑住他们的手脚，让他们无能为力。当癌症或怪病等疑难杂症袭来时，只有遵循医理，有条不紊地对症治疗，才能将病连根拔起。这才是顺其自然的疗法。

仁山先生称，“多吃竹盐，饱腹为止。”先生之所以如此教诲，和我们体内矿物质有关。美国的乔·威尔莱克博士在《只有死了的医生不说谎》一书中说，“我们身体有60种矿物质，其中如缺乏一种矿物质，就会导致10多种疾病。”

这60种矿物质，只有通过土生土长的粮食、蔬菜、水果才可以得到补充。但是，最近土壤里的矿物质也正逐步枯竭，要想让我们的身体吸收从土壤中无法充分补充的60种矿物质，吃盐是很好的方法。将韩国西海岸产的天日盐放进竹子，用松树煅烧9次形成竹盐，里面含有所有的60种矿物质。

仁山先生让我们“多吃竹盐，饱腹为止”，是因为我们无从知晓身体内何时因缺乏矿物质而生病，所以先防患于未然，尽量多摄取矿物质，治愈疾病。切记仁山先生所说的“多吃竹盐”这件事，要充分了解其中蕴含的意义和价值，适时巧妙运用，去除病根，转危为安，保持健康。 仁山

세계의 소금을 비교민속적 관점에서 다룬 최초의 전시 ‘호모 소금 사피엔스- 소금을 가진 지혜의 인간’

사람의 삶에 있어서 꼭 필요한 물질인 ‘소금’에 대한 문화적 탐색이 화제를 모으고 있다. 국립민속박물관이 개최한 ‘세계의 소금’ 특별전이 그것이다. ‘소금을 만들고 다루는 지혜로운 인류’를 주제로 한 이 특별전은 하나의 물질인 소금을 통해 인류 문화의 보편성과 특수성을 전망하며 소금과 사람의 밀착된 관계를 확인하게 한다.

전시장에는 ‘염부의 임시가옥’(인도)과 ‘암염 광산’(폴란드)을 비롯해 ‘자염 가마’(라오스)와 ‘소금 운반용 수레’ 등이 놓여 인류의 원초적인 소금생산 방식을 경험하게 한다. 이 외에도 폴 자쿨레(Paul Jacoulet)와 기산(箕山) 김준근의 회화 등 350여 점의 유물과 영상이 소개된다.

천일염(天日鹽), 자염(煮鹽), 암염(巖鹽), 회염(灰鹽) 등 생산 방식의 차이에 따라 다양한 형태로 존재하는 소금과 그것을 얻고자 하는 사람의 집념 속에서 소금의 중요성을 또 한 번 확인하게 된다.



짠맛을 내는 유일한 물질인 소금의 고유성을 비롯해 소금의 흰 색깔에서 비롯된 순수함, 오랜 시간이 지나도, 썩거나 변하지 않는 영원불변함 등 염화나트륨(NaCl)으로 인식되며 평가절하돼 온 소금의 진면모가 전시 섹션마다 새롭게 나타나곤 한다.

결론은 소금이 귀한 물질이라는 점이다. 부와 권력의 상징으로 주인의 지위를 나타냈던 정교하고 화려한 유럽의 소금통을 비롯해 종교제례(宗廟祭禮)에 제물로 올려진 형염(形鹽) 등 지난 역사 속에서 확인하는 소금 본래의 가치는 흥미진진함 그 자체다.

전시장 곳곳에는 소금에 대한 각종 이야기가 가득하다. 소금에 관한 상식과 세계 각국의 소금 관련 속담과 전설, 금기, 그리고 소금을 소재로 한 문학작품, 영화의 포스터 등을 통해 과거와 현재를 넘나들며 우리의 삶과 함께하는 소금의 실체를 확인해 볼 수 있다. <이>

글 이일섭



1 전시장 전경
2 음식의 조리법을 담은 《주중요방(廚中妙方)》
3 페루의 소금 생산 방식
4 라오스의 소금 생산 현장
5 폴 자쿨레(Paul Jacoulet)가 그린 소금장수의 모습

일정 5월 1일~8월 19일

전시장 국립민속박물관 기획전시실

입장료 무료

문의 02-3704-3114

유황오리진액 먹고 이명 이겨낸 국숙경씨 “저 유황오리 먹은 여자예요”

어느 날 불쑥 불청객, 이명이 찾아왔다. 사람들에게 “무슨 소리 들리지 않느냐?”고 물었지만 아무도 이해하지 못했다. 두려웠다. 그리고 운명처럼 인산가와 만났다. 국숙경 선우가족놀이치료센터 소장은 유황오리진액을 먹고 이명을 이겨냈다. 이제 그녀는 자신 있게 말한다. “저 유황오리 먹은 여자예요.”

글 손수원 사진 이광재

사람이 보고 싶은 것만 보고 듣고 싶은 것만 듣고 산다면 얼마나 좋을까. 하지만 이 세상은 그렇게 녹록하지 않다. 우리는 싫은 것을 보고 듣고 ‘이것이 일상이려니’ 하며 산다.

한국 트라우마 가족치료연구소 부설 선우가족놀이치료센터의 국숙경 소장은 2014년 여름의 어느 날부터 귀뚜라미 소리가 들리기 시작했다. 며칠 동안 그 소리를 듣다 보니 너무나 신경에 거슬렸다. 주변 사람들에게 “화장실에서 귀뚜라미 소리가 들리지 않느냐?”고 물었다. 하지만 사람들은 “어디서 무슨 소리가 난다고 그래?”라며 대수롭지 않게 여겼다. 국 소장은 그때서야 그 귀뚜라미 소리가 자신의 귀에만 들리는 ‘이명(耳鳴)’임을 깨달았다.

“과거 초등학교 교사 생활을 할 때도 자주 아파서 몸무게는 42kg이었고 성격은 굉장히 날카로웠어요.

그러다 보니 신우신염이 왔고 오는 감기 가는 감기 다 걸렸었죠. 그런 것들이 쌓이고 쌓여 이명으로 온 것이 아닌가 싶어요.”

갑자기 찾아온 이명... 상상할 수 없을 정도로 괴로워

국 소장은 충격을 받았다. 다른 사람에게 들리지 않는 소리가 자신에게만 들린다는 사실이 무서웠다. 무엇보다 답답한 것은 자신에게 이명이 왔다는 사실을 다른 사람에게 말할 수 없다는 것이었다.

“겉으로 다리를 절뚝거리거나 피가 나면 알아차리기라도 하죠. 이명이란 것이 겉으로 드러나는 것이 아니어서 사람들에게 말해봤자 잘 이해를 못했어요. 어디서 무슨 소리가 들리지 않느냐고 해봤자 사람들이 이상한 소리한다고 하니까 자존심도 상하고, 그래서 가족 외에는 이명이라는 말을 하지 않았어요. 오롯이



“유황오리진액을 먹고 이명을 완전히 고쳤다고는 말 못해요. 하지만 그것을 이겨내고 사회생활, 가정생활을 정상적으로 할 수 있는 에너지를 얻었다는 것은 확실해요. 이명과 평생 같이 간다고 생각하면 그것을 이겨낼 든든한 지원군을 얻은 셈이죠”

혼자 쉼어지고 가야 한다는 답답함도 몸을 지치게 만 들었어요. 그래서 더 힘들었죠.”

서울의 큰 병원에 가 검진을 받고 이명 잘 고친다는 한의원에서 약도 지어 먹어봤다. 하지만 별로 나아질 기미는 없었다. 밤에 잠잘 때를 빼곤 어김없이 귀에서 소리가 났다. 혹자는 “소리에 신경 쓰지 말고 살아라”고 조언했다. 하지만 신경 쓰지 말라고 해서 마음대로 되는 게 아니었다. 이명의 고통은 남들이 상상할 수 없을 정도로 괴로운 것이었다.

이명을 치료하기 위해 병원과 한의원 등을 찾아다니던 중 우연히 잡지 《인산의학》을 보게 되었다. 거기에는 유황오리진액에 대한 이야기가 적혀 있었다.

“‘이거다’ 싶으면서도 ‘과연 효과가 있을까?’라는 생각도 들더라고요. 그래도 죽도록 힘드니까 한번 먹어보기로 했어요. 이명을 완벽하게 치료한다는 기대보다는 조금이라도 나아지지 않을까 라는 생각이었죠. 처음 한 박스를 먹고 나서는 별 효과는 없었던 것 같아요.”

국 소장은 다음해인 2015년, 다시 유황오리진액을 찾았다. 계속되는 이명이 너무 힘들어 ‘딱 한 번만 더

인산가를 믿어보자’라는 생각으로 이번엔 ‘유황오리 다슬기진액 골드’를 주문해 먹었다.

인산의학에 대해 조금 더 알기 위해 우성숙 원장의 설악산자연학교에도 참가했다. 우 원장과 김윤세 회장의 강연을 들으면서 유황오리진액에 대한 믿음도 커졌다. 습관처럼 진액을 챙겨 먹으며 해를 넘긴 어느 날, 국 소장은 문득 깨달았다. ‘어, 귀뚜라미 소리가 안 들리네?’

두 차례 주문해 복용... ‘귀뚜라미 소리’ 사라져

“정말 신기한 일이었어요. 어느 순간 그 귀뚜라미 소리가 들리지 않았고, 그것에 대해 신경도 쓰지 않고 있더라고요. 소음의 고통에서 해방되는 느낌이 이렇게 행복한 건지 그때 처음 느꼈어요.”

이명이 완전히 나은 것은 아니었으나 어느 순간엔 들리지 않기도 했고, 들리더라도 소리가 작아져 예전처럼 신경이 곤두설 정도는 아니게 되었다. 병원 치료에도, 한약으로도 꿈쩍 않던 이명이 유황오리진액을 먹으면서 변화가 생긴 것이다.

“조금 신경을 쓰면 소리가 조금씩은 들려요. 그런

데 일상생활을 하다 보면 소리가 나는지 알아채지 못해요. 거의 정상적으로 돌아왔다고 해도 무방해요. 그래도 이명은 평생 간다는 소리를 들어서 조금 남아 있는 이명을 이겨낼 수 있도록 기초체력을 기르기로 하고 죽염이나 죽마고우환 등을 먹기 시작했어요.”

고마운 유황오리진액과의 인연은 그렇게 끝나는 듯싶었으나 올해 국 소장은 다시 한 번 유황오리진액과 조우하게 되었다.

“어느 날 동생이 머리가 어지럽다고 하더라고요. 아침에 일어나도 어지럽고 길을 가다가도 어지럽대요. 병원에 가니 달팽이관에 이상이 있어 오는 증상이라고 했대요. 그래서 내가 효과를 봤다 안 봤다 이런 말은 하지 않고 한번 먹어보라며 유황오리진액을 사줬어요.”

그런데 동생은 유황오리진액을 먹지 못했다. 동생은 스트레스를 받으면 두통이 오고 소화가 안 되는 체질이어서 그런지 유황오리진액을 먹고는 많이 힘들어했다. 조금만 참고 먹으면 이겨낼 수 있을 일이었지만 본인이 못 먹겠는데 억지로 먹일 수도 없는 터라 진액은 다시 국 소장의 손으로 들어왔다.

세 번째 먹은 후에는 몸도 가뿐해져 삶의 질 업그레이드

세 번째 먹은 유황오리진액은 더욱 빛을 발했다. 예전에는 늘 몸이 피로해 도저히 이명을 이겨낼 수 없을 상황이었지만 유황오리진액을 먹은 후에는 몸이 가뿐해져 웬만한 소리는 아무렇지 않게 이겨낼 수 있게 되었다.

“등산을 좋아해서 자주 산에 가는데, 제가 좀 잘 걷나 봐요. 그래서 산을 오를 때면 뒤에 따라오는 사람들이 ‘어쩔 그리 가볍고 빠르게 산을 타느냐’고 물어봐요. 그러면 저는 ‘저 유황오리 먹은 여자예요’라고 말해요. 그때부터 이 말을 입에 달고 살아요. 호호.”

국 소장은 올해 인산가의 2박 3일 지리산 둘레길 트레킹에도 참가했다. 비가 내리는 중에도 둘레길을 가볍게 걷는 국 소장의 모습을 보고 감탄하는 사람들에게도 어김없이 “저 유황오리 먹은 여자예요”라

고 말했다.

비록 유황오리진액의 원리나 효능을 자세하게 설명하지는 못하지만 “저 유황오리 먹은 여자예요”라는 말에는 건강을 되찾은 그녀의 자신감과 유황오리진액에 대한 신뢰가 고스란히 담겨 있다.

“유황오리진액을 먹고 이명을 완전히 고쳤다고는 말 못해요. 하지만 그것을 이겨내고 사회생활, 가정생활을 정상적으로 할 수 있는 에너지를 얻었다는 것은 확실해요. 이명과 평생 같이 간다고 생각하면 그것을 이겨낼 든든한 지원군을 얻은 셈이죠.”

국 소장은 “오히려 젊은 시절보다 70대를 갓 넘긴 지금이 더 건강하게 느껴진다”고 말했다. 유황오리진액을 먹은 이후로는 가는 감기 그냥 보내고, 오는 감기도 그냥 지나치게 되었다. 2015년 처음 유황오리진액을 먹은 이후로는 단 한 번도 감기에 걸리지 않았다고 한다.

9회 죽염은 기본, 건빵·커피도 죽염 들어간 제품 애용

혹시나 그것이 다른 영양제들 때문에 그런 것은 아닐까 싶어 2016년부터 지난해까지는 평소 먹던 비타민을 먹지 않아봤다. 그래도 거뜬했다. ‘이것은 분명 유황오리진액의 효과구나’ 하는 믿음이 생겼다.

국 소장은 이제 ‘인산가 마니아’를 자처한다. 건빵 하나를 먹어도 죽염건빵을 먹고, 커피도 죽염커피를 마신다. 9회 죽염은 기본이다. 말을 많이 해 목이 아프거나 헛바늘이 났다 싶으면 다른 약을 쓰지 않고 9회 죽염만 꾸준히 먹는다. 음식을 할 때도 9회 죽염으로 간을 한다.

“젊은 시절에는 몸이 아파 까칠한 성격이었지만, 요즘에는 ‘성격 좋다’는 말을 자주 들어요. 에너지가 충분하니까 생활에도 여유가 생기더라고요. 아침에 일어나는 게 두렵고 늘 피곤해하는 사람이 즐거워 리 없잖아요. 그런 점에서 유황오리진액은 이명을 이기게 해준 것 이외에도 삶의 질까지 ‘업그레이드’해 주었어요. 그래서 앞으로도 자신 있게 ‘저 유황오리 먹은 여자예요’라는 말을 하고 다닐 거예요.(웃음)”

마음의 병 우울증·스트레스

긍정의 힘... I can do 정신으로 극복

우울한 사람은 과거에 살고, 불안한 사람은 미래에 살고, 편안한 사람은 현재에 산다. 지금 우리의 현실은 우울증에 빠져들 수밖에 없다. 고령화시대로 가는 과정에서 노인들은 설 자리를 잃어가고 있고, 윤리 도덕은 땅에 떨어졌으며, 사람의 목숨을 가볍게 여기는 사건들은 우리를 슬프게 만든다. 우울증으로 자살하는 사람이 늘어가고 있는 이 시대는 대한민국이 고민해야 할 과제이다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



우리가 즐거운 일이 있을 때 즐겁고 슬픈 일이 있을 때 슬퍼하는 것은 자연스러우며 건강한 것이다. 정신 의학에서 말하는 '우울한 상태'란 일시적으로 기분만 저하된 상태를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 의미한다.

우울증의 생화학적, 유전적, 환경적 요인들

우울증의 확실한 원인에 대해서는 아직 명확하지 않으나 다른 정신 질환과 같이 다양한 생화학적, 유전적, 그리고 환경적 요인이 우울증을 일으킨다고 한다.

생화학적 요인은 뇌 안에 있는 신경전달물질(노르에피네프린, 세로토닌, GABA 등)과 호르몬(갑상선, 성장호르몬, 시상하부-뇌하수체-부신피질) 이상, 생체 리듬의 변화와 관련이 있다.

유전적 요인도 무시할 수 없다. 일란성 쌍둥이의 경우, 한 명이 우울증을 앓고 있으면 다른 한 명도 우울증에 걸릴 확률이 50% 정도 된다고 한다. 환경적 요인에서 스트레스만으로 주요 우울증이 생기는 것은 아니지만 증상 발현에 영향을 준다. 환경적 요인은 삶에 있어서 대처하기 어려운 상황들로 사랑하는 사람을 잃는 것, 경제적 문제, 그리고 자존감 상실 등을 예

로 들 수 있다.

우울증의 특징은 ▲우울 증상이 2주 이상 오래간다 ▲식욕과 수면 문제가 심각하다 ▲주관적 고통이 심하다 ▲사회적, 직업적 역할 수행에 심각한 지장이 있다 ▲환각과 망상이 동반되는 경우 ▲자살 사고가 지속되는 경우 등이다. 주요 우울증의 진단은 정신과 의사와 면담을 통해 병력을 청취하여 진단 기준에 부합하는지 확인 후 진단을 내린다.

우울증은 스트레스 상황에서 비롯되는데, 특히 아동청소년기 트라우마 경험이 성인기 우울증 발생에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 하지만 모든 스트레스 상황이 우울증으로 이어지는 것은 아니다. 어려움을 이겨내는 힘인 '회복탄력성(Resilience)'이 강한 사람은 건디기 어려워 보이는 상황도 순조롭게 극복할 수 있다.

아동청소년기 스트레스, 성인 우울증 발생에 영향

연세대 의과대학의 '주요우울장애 환자의 자살위험성과 생애초기 스트레스 및 회복탄력성 사이의 연관성' 연구(2014, 허규형)에 따르면 아동기 트라우마 경험은 성인기 우울증 발병에 많은 영향을 준다. 다양한 스트레스에 노출됐던 아이들은 성인이 된 뒤 우울증 발병률이 일반에 비해 3~4배 이상 높고, 증상의 심각도와 재발률이 높게 나타난다.

주요 우울장애 환자는 정상군에 비해 정서학대, 신체학대, 방임, 부부폭력 노출(부모 사이에 행해지는 폭력) 등 생애 초기 스트레스를 더 많이 경험했다. 특히 부부폭력에 노출된 경우가 가장 높게 나타난다.

스트레스와 트라우마를 경험한 모든 사람이 우울증을 앓게 되는 것은 아니다. 이는 미국 심리학자 에미 위너의 유명한 연구로 밝혀졌다.

위너 박사는 1954년부터 하와이 카우아이섬 신생아 833명을 대상으로 30년에 걸쳐 추적조사를 했다. 연구팀은 열악한 환경에서 자란 아이들이 사회 부적응자로 성장할 것으로 가정했지만, 특별히 심각한 상황을 경험한 아이 200여 명 중 3분의 1이 문제없이 훌륭하게 성장했다. 위너 박사는 '역경과 시련을 이겨내는 힘', 즉 회복탄력성에서 답을 찾았다.

스트레스를 이기는 힘 '회복탄력성'

회복탄력성은 여러 가지 부정적 경험을 한 아동청소년을 우울, 불안, 자살과 같은 정신과적 문제로부터 보호해 줄 수 있는 장치로 여겨진다. 회복탄력성이 높은 아이들은 유쾌하고 밝으며, 자신의 욕구를 조절할 수 있고, 감정 기복이 적은 편이다. 또 어른을 믿고 따르며 공격적인 성향을 보이지 않고, 어려움에 처했을 때 적당히 도움을 요청할 줄 아는 특성을 보인다.

《나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성》의 저자 최성에 박사에 따르면 아이의 회복탄력성을 높이기 위해서는 ▲자신의 감정 표현하기 ▲즐거움 기억 ▲고마운 사람 떠올리기 ▲디지털 기기 사용을 줄이고 바깥 활동 하기 ▲친구·어른과 소통하며 관계의 중요성 알기 등을 연습하게 해주는 것이 좋다. 또 어떤 도전 상황에서도 '할 수 있다'고 독려하며 결과보다는 과정을 칭찬해 주는 부모의 태도가 중요하다. ㉠

우울증에 좋은 치료법

1. 햇볕을 쬔다

하루 30분 이상 따뜻한 햇볕을 쬌며 산책을 하면 세로토닌 분비가 활발해져 스트레스가 줄어든다.

2. 뇌 건강에 좋은 음식을 먹는다

우울증 환자들은 그렇지 않은 사람에 비해 뇌에 염증이 있는 경우가 30% 정도 많은데, 이 염증을 치료하는 데 도움이 되는 가장 좋은 음식은 시금치, 케일 같은 녹색 잎 채소류다. 오메가-3 지방산을 많이 함유한 호두나 뇌에 좋은 지방이 다량으로 들어 있는 각종 버섯, 양파, 마늘, 토마토, 콩류도 도움이 된다.

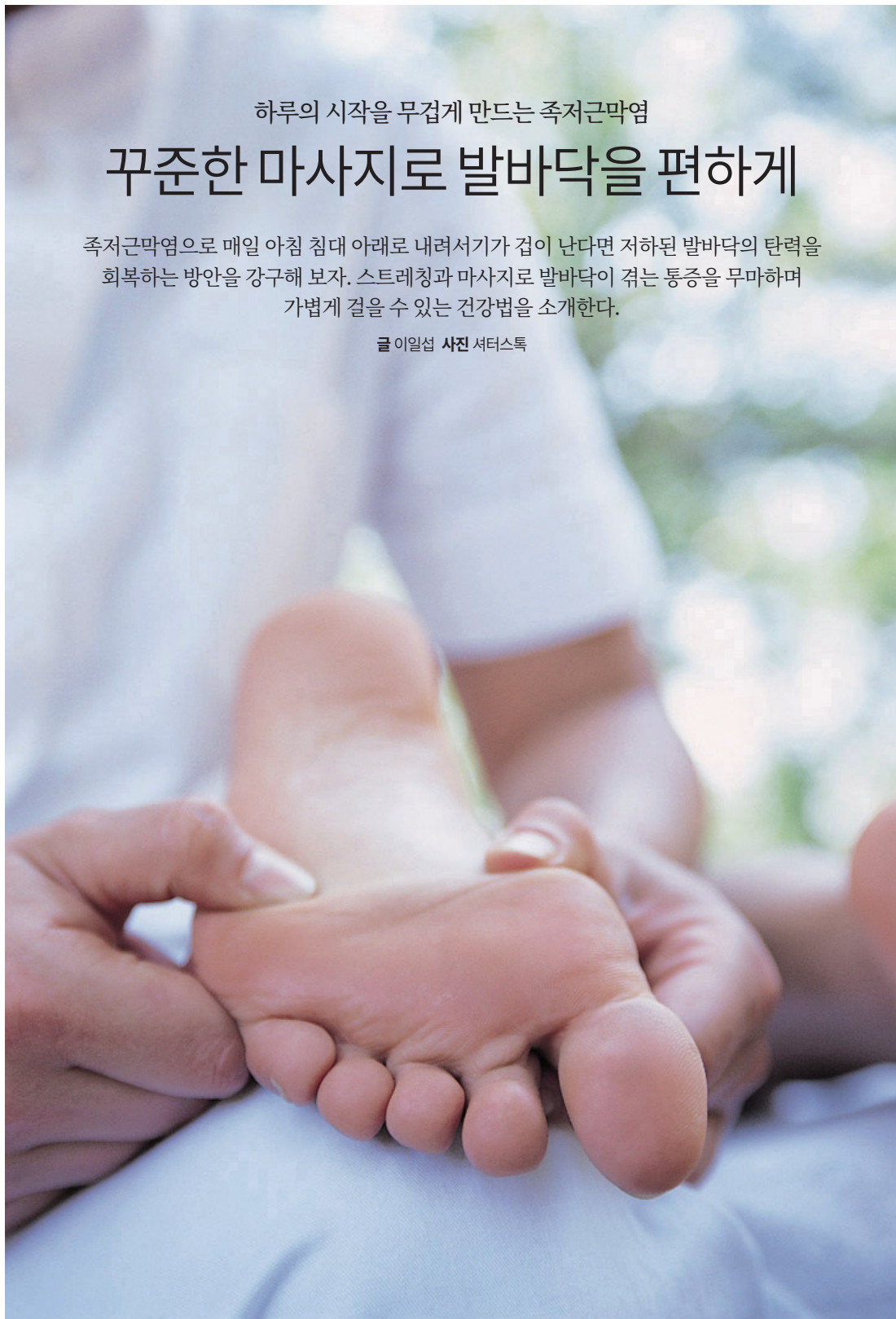
3. 명상을 한다

한국뇌과학연구원에서 명상하는 사람과 하지 않는 사람의 뇌를 비교분석한 결과, 명상을 하는 사람이 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 도파민은 행복감과 몰입, 의욕과 관련된 호르몬이다. 즉 명상은 스트레스를 낮추고 행복감과 집중력, 의욕을 높이는 효과가 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.



하루의 시작을 무겁게 만드는 족저근막염 꾸준한 마사지로 발바닥을 편하게

족저근막염으로 매일 아침 침대 아래로 내려서기가 겁이 난다면 저하된 발바닥의 탄력을 회복하는 방안을 강구해 보자. 스트레칭과 마사지로 발바닥이 겪는 통증을 무마하며 가볍게 걸을 수 있는 건강법을 소개한다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

아침에 일어나 발을 내딛는 순간 발이 저리고 빠근하다면 심중팔구 족저근막염일 수 있다. 족저근막염은 발뒤꿈치 통증의 대표적인 원인으로 반복적인 외상과 퇴행성 변화에 의한 증상이다. 나이가 들면 신체의 인대와 힘줄은 탄력 저하를 보이는데 족저근막 역시 노화를 맞게 된다.

최근에는 스포츠 즐기는 젊은 층·남성 환자 늘어

발뒤꿈치 부위의 족저근막에 과열과 이상이 발생하면 우리 몸은 자가 회복을 위해 염증을 일으키는데 이것이 족저근막염의 발단이다. 무리해서 움직인 경우, 한 자세로 오래 서 있는 경우, 하이힐과 딱딱한 굽의 신발을 신고 걸었을 때 발생하곤 한다. 평발, 류머티즘 관절염, 비만 등도 족저근막염의 원인으로 꼽힌다. 중장년 여성에게서 높은 발병률을 보여왔지만 최근엔 스포츠를 즐기는 젊은 층과 남성 환자도 많다.

족저근막염의 가장 큰 불편은 기상에 이어 첫발을 내디딜 때 느끼는 통증에 있다. 하루의 시작을 무겁게 만드는 것이다. 밤새 쉬고 있던 족저근막이 아침에 발을 처음 딛는 순간 갑자기 긴장하기 때문이다. 하지만 불편한 발을 이끌고 움직이기 시작하면 점차 통증은 사라지게 된다. 초기엔 염증이 심하지 않아 통증에 적응돼 증상이 감소하는 것처럼 느껴지지만, 만성으로 넘어가면 통증이 시간을 가리지 않고 나타나며, 통증 강도가 심해졌다 약해졌다를 반복하며 무릎·고관절·허리까지 영향을 줄 수 있다.

한달 이상 통증 이어지면 전문의 찾아가야

발생 초기라면 자가치료만으로도 해결할 수 있다. 마사지와 스트레칭, 얼음찜질과 편안한 휴식 등 무리에서 비롯된 족저근막 손상을 회복하는 방안이 활용된다. 악화된 족저근막을 서서히 이완시키는 동작도 큰 도움이 된다. 계단에 아픈 발을 반쯤 걸친 후, 발바닥이 당긴다고 느껴질 때까지 뒤꿈치를 계단 아래로 내린다. 이 자세를 15~30초간 유지하며 3회 반

복하면 발등 근육을 강화하고 발바닥 통증을 완화하는 데 효과적이다. 잠자기 전엔 물을 담아 열린 페트병 위에 아픈 발을 올려놓고 굴리는 얼음마사지를 하면 다음날 아침엔 통증 없이 걸을 수 있는 경험을 하게 된다. 하지만 족저근막염 증상이 한 달 이상 지속되고 온종일 통증이 이어지면 반드시 전문의 진료를 받아야 한다.

족저근막염 예방을 위해서는 발에 가해지는 부담을 최대한 줄여야 한다. 서 있을 땐 발목, 발바닥, 발가락 쪽에 부담이 많이 가지 않게 한다. 신발을 신을 땐 굽이 높거나 앞쪽이 좁은 신발 대신 슬리퍼같이 굽이 낮고 발가락을 조이지 않는 편한 것을 착용한다. 쉬는 시간을 이용해 발을 따뜻한 물에 담그거나, 발을 주무르고 스트레칭하는 것도 도움이 된다. 선천적으로 평발 등 발 변형이 있다면, 전문의와 상담을 통해 보정해 줄 수 있는 신발을 선택해 신는 게 좋다. ●

아픈 발 꼭꼭 눌러 마사지해 주세요!

족저근막염 통증을 완화하는 자가 회복법으로 마사지가 최상이다. 오른쪽 발바닥 뒤꿈치가 아플 경우 오른쪽을 굽혀 왼쪽 허벅지에 올린 다음, 엄지발가락을 포함한 발 앞부분을 오른손을 이용해 위로 젖힌다. 이 동작을 반복하면 족저근막이 발바닥 위로 나타나는 게 육안으로 보인다. 이때 왼손으로 뒤꿈치와 족저근막이 만나는 부위를 10분가량 문지르면 발바닥이 한 층 편안해진다.



인산 김일훈 선생
탄신 109주년
기념 행사



세상 살린 의황

고맙습니다! 사랑합니다!

인산 김일훈 선생의 탄신 109주년을 기념하고 추모하는 행사가 지난 4월 28일 경남 함양 삼봉산 자락 인산연수원에서 열렸다. 9세 때 죽염 만드는 법을 창안했고, 16세 어린 나이에 독립운동에 투신했으며, 광복 후엔 무소불능의 의료 능력을 발휘하며 민초民草의 의황醫皇으로서 일평생을 바친 인산 선생. 자신과 가족의 편안한 삶은 뒤로하고 오로지 만대萬代에 건강한 행복을 전하고자 했던 그의 자취를 느끼려 전국 각지에서 1,200여 명이 모였다. 그날 뜨겁고도 감동적이었던 현장의 분위기를 담았다.

글 김효정 사진 양수열



1 흥겨운 식전 행사를 보며 박수를 보내는 이종걸 의원, 김윤세 인산가 회장, 우성숙 원장(왼쪽부터).
2 인산연수원으로 오르는 길. 맑은 공기와 짙은 녹음이 참석자들을 반겼다.



역사적인 순간으로 기록될 2018 남북정상회담 다음날인 4월 28일, 경남 함양에서도 또 하나의 역사가 쓰였다. 전국 각지에서 온 1,200여 명의 참석자가 모인 가운데 ‘인산 김일훈 선생 탄신 109주년 기념-인산의 날’ 행사가 열린 것. 이날 행사에는 이종걸 국회의원과 하승철 경남 서부권개발본부장을 비롯한 내외빈 및 인산가 회원 등이 함께했다. 오맹렬 엘엔에스푸드 대표는 죽염두부를, 김민지 인산가 상도대리점 점장은 백미 80kg을 협찬해 행사를 더욱 풍성하게 해주었다. 109년 전 이 땅으로 와 세상 그 누구도 이야기한 적 없는 새로운 의학이론을 제시한 인산 선생의 탄신을 기념하는 일은 모두에게 뜻깊은 일이 아닐 수 없다.

이종걸 의원 “인산의 뜻이 미래로 전파되길 바라”

본격적인 행사에 앞서 함양풍물패의 풍물놀이와 소리꾼 소천이장학의 축하공연이 이어졌다. 인산연수원 앞마당에 흥이 가득 올랐을 즈음, 인산 선생의 생전 모습과 육성이 담긴 동영상 상영됐고 공간은 숙연함과 설렘으로 다시 채워졌다. 축사를 위해 가장 먼저 마이크 앞에 선 이는 이종걸 국회의원(더불어민주당)이었다.

“오늘 이 자리에 직접 와보니 민초를 병에서 구하시고 독립운동에 투신하셨던 인산 선생의 뜻이 우리 앞에 여전히 우뚝서 있음이 느껴집니다. 선생의 뜻이 현세에도 잘 새겨져 새로운 의학 미래의 비전과 희망으로 전파되길 바랍니다.”

이어 하승철 경남 서부권개발본부장은 “인산 탄신 109주년을 마음 깊이 축하하며, 김윤세 회장의 동서양 철학을 아우르는 낭만적인 면이 더해져서 인산가가 더 발전하는 것 같다”며 “죽염명이 인산가가 경남 항노화산업의 발전을 위해 꼭 필요한 소금 같은 존재가 되어주길 바란다”고 축사를 전했다.

“인산 선생님의 탄신 109주년을 진심으로 축하합니다”

-김부겸 행정안전부 장관

“...나라와 국민을 향한 인산 선생의 위대한 사랑과 정신이 우리 역사에서 영원히 빛나기를 바랍니다...”

-이호인 전주대학교 총장

“국제한식조리학교 명예교수이신 김윤세 교수님과 선친이신 인산 선생님의 탄신 109주년을 진심으로 축하합니다”

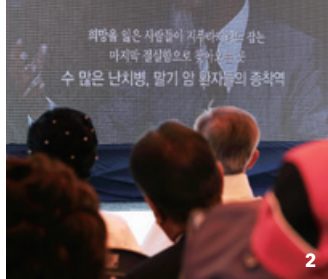
-만계홍 국제한식조리학교장



김윤세 회장과 우성숙 인산연수원 원장 그리고 참석자들이 인산 선생 묘소를 참배하며 헌화 및 분향하는 시간을 가졌다.



1



2



3

- 1 함양풍물패의 풍물놀이 한 판.
“얼썬~”
- 2 인산 선생의 생전 모습과 육성이 담긴
동영상 시청 순간, 장내는 고요해졌다.
- 3 인산연수원 뒷마당에는 지역
농산물을 판매하는 장이 열렸다.

김윤세 회장 “여러분이 인산의학 홍보대사이자 산증인”

김윤세 인산가 회장은 기념사에서 선친인 인산 선생을 향한 그리움과 인산인 회원들에 대한 고마움을 전했다.

“인산 선생이 이 땅에 태어난 지 109주년 되는 해를 기념하고 선생을 추모하고자 만든 자리에 함께해 주신 모든 분께 감사드립니다. 어려서 독립운동을 하고 그 뒤로는 가난하고 아픈 자들의 병마를 고치는 데 생애를 바친 인산 선생은 내 안의 자연치유력을 키우면 건강할 수 있다고 하셨습니다. 선생이 남기신 참의료의 진리를 깨달아 여러분과 가족 모두 120세 천수를 행복하게 누릴 수 있기를 바랍니다. 그리고 우리의 후대를 위해 여기 모인 여러분이 인산의학의 홍보대사이자 산증인이 되어주시길 부탁드립니다.”

인산연수원 곳곳에 자리 잡고 있던 참석자들이 한마음으로 박수를 보냈다. 아버지이자 스승인 인산 선생이 남긴 인산의학을 성심으로 지켜내고 발전시키고 있는 그 아들에게 보내는 감사와 격려의 박수였다.

인천에서 오느라 아침 일찍부터 서둘렀다는 원세화(61) 회원은 “공기가 맑고 경치도 좋아서 친언니와 함께 작년에 이어 올해도 오게 됐다”며 “컨디션이 조금 안 좋다 싶을 때 죽염을 먹으며 건강관리를 하고 있는데, 인산 선생이 죽염을 발명하고 김윤세 회장님이 이렇게 잘 만들어 준 덕이라 생각한다”고 말했다. 언니 원세옥(70) 회원은 콩 한 봉지를 들어 보이며 “산지에서 나는 농산물을 좋은 가격에 살 수 있으니 금상첨화”라고 덧붙였다. [▶]



‘인산 김일훈 선생 탄신 109주년 기념-인산의 날’ 행사를 찾아준 내외빈과 함께.

16세부터 20년 이상 항일 활동한 인산 선생

“독립운동 했다고 대접받을 생각 없어”

인산 탄신 109주년 기념행사 전날, 역사적인 남북정상회담이 열렸다. 이 땅에 평화와 번영이 가득할 것이란 희망과 기쁨이 함께한 감격스러운 날이었다. 훗날 역사적인 날로 기록될 이날을 기념하고 아울러 현충일과 6·25 한국전쟁이 있는 6월 호국보훈의 달을 맞아, 독립운동가로서 젊은 날의 열정을 바친 인산 김일훈 선생의 자취를 되짚어본다. 인산 탄신 109주년 기념 행사에는 독립운동가 우당 이회영 선생의 손자인 이종걸 국회의원이 내빈으로 참석해 그의 미를 더했다.



만주 모화산 부대원으로 맹활약… 투옥생활도

인산 선생은 1909년 음력 3월 25일 함경북도 흥원군 용운면 연흥리에서 7남 2녀 중 3남으로 태어났다. 어려서부터 남다르게 영특하고, 자연물의 본질을 꿰뚫어보는 말들로 주변 모두를 놀라게 했던 선생은 7세부터 사람들이 병에 걸리는 이유를 깨닫고 병자구제 활동을 시작, 9세에 죽염 제조법을 창안했다.

1924년 한창 혈기왕성한 16세 때 조선인에게 행패를 부리던 일본 아이들 15명을 친구 4명과 함께 때려눕힌 일을 계기로, 만주로 건너가 압록강과 만주 등지에서 본격적으로 독립운동에 투신했다. 장백현의 모화산 부대(대장 변창호) 대원으로 활약하며, 뛰어난 전술과 용맹함으로 이름을 떨쳤다. 1934년 26세 때 철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하던 중 체포돼 3년 형을 선고받고 춘천형무소에서 투옥생활을 했다. 1년 6개월 만에 탈출해 묘향산 강선봉에 은둔하면서 독립운동가들과 교류를 이어가며 병자구제 활동을 했다. 이때 인산 선생의 행적이 입에서 입으로 전해져, ‘묘향산의 김부처’라 불리기도 했다. 1942년엔 총재 김두운 선생의 주도하에 추진되던 조선총독부 습격작전에 참여해 활동하다가, 주모자들이 체포돼 또다시 묘향산으로 도피해 은거생활을 했다.

독립운동 했다는 자료 남기지 않아

1945년 광복이 된 이후에도 여운형, 방주혁 선생 등 애국지사들과 함께 지내며 국사를 논의하는 데 뜻을 보태기도 했다. 20년 넘게 항일활동과 독립운동에 몸을 바쳤어도, 인산 선생은 나라로부터 훈장 하나 받은 일이 없다. 독립운동을 했다는 자료 또한 남기지 않았다. 함께 대한독립을 위해 앞장섰던 동지들은 광복 후 권좌에 올랐지만, 선생은 1957년 서울을 떠나 함양군 삼봉산 골짜기로 들어가 함지박을 깎아 생계를 이어갔다.

인산 선생은 독립운동을 했다 해서 대접받아야 한다고 생각하지 않았다. 《선악본초》 전편 제26장에 기록되어 있듯, 자신을 사살해도 좋다는 명령을 받고 오는 수천 병력을 누워서 기다리다가 그날 밤 큰비가 내려 오히려 한국 순사와 한국인이 사망했다는 소식을 듣고 자신 탓인 양 괴로워했다. 선생의 뜻은 1988년 3월 《한국경제신문》과의 인터뷰 내용으로 알 수 있다.

“난 날 찾을 증거도 남기지 않고 어디 딴 데 가서 사니까 동지들과 관계가 끊겼지. 가짜들은 자신이 독립운동 했다는 증거가 있을 때 얼른 뚫고 들어가 무엇인가 얻을 것이지만 진짜들은 당시에도 대한독립 만세를 외치며 죽었는데, 그 사람들에게 훈장이 무슨 의미가 있나. 내겐 천하를 갖다 줘도 필요 없어.”

仁道

‘의학의 地動說’을 세상에 알리다

아버지 인산^{仁山}은 본인의 창조적 의학 이론과 방약^{方藥}이 나오게 된, 새로운 의학 사상의 연원에 대해 직접 기술한 내용을 《대한화보》라는 제호의 잡지 1971년 11월호부터 이듬해 7월호까지 모두 8회에 걸쳐 ‘신종 神宗 철학 易易 비전’이라는 제목으로 연재한 바 있다.

아버지의 건의문 내용과 《대한화보》의 그 기고문을 모두 복사한 자료를 들고 조선일보사를 찾아가 송지영 위원께 추가로 제공한 날은 1977년 9월 14일 이고 다시 송 위원을 찾아갔던 때는 그 이튿날인 15일로 기억된다. 재차 방문한 나를 송 위원께서는 반가운 미소로 맞이하여 손수 의자를 끌어다 주며 앉으라고 권하여 나를 의자에 앉힌 뒤 이렇게 말하는 것이었다.

“자네가 제공한 자료를 모두 자세하게 검토해 보니 자네 말대로 자네 춘부장 인산 김일훈^{金一勳} 선생은 고금동서 세상 최고의 명의라 생각되고 그 방약은 참으로 신약^{神藥} 묘방^{妙方}임을 의심할 여지가 없다고 판단되네. 그리고 자네 춘부장께서는 평북의 거유^{巨儒} 충재^{充齋} 김두운^{金斗運} 선생의 문인이라고 하던데 나 역시 충재 선생 문하에서 가르침을 받은 문하생일세.”

송 위원은 여직원이 가져온 커피를 마시라고 내게 권유한 다음 본인도 한 모금 마신 뒤 테이블 위에 올려놓고는 말을 이어갔다.

“그런데 자네가 한 가지 알아야 할 바는 자네 춘부장에 의해 제시된 새로운 의학 이론과 처방이 아무

유사 이래 세상에서 써온 鬪病醫療에서 養生醫療라는 획기적인 의학을 제시한 인산 송지영 논설위원 “자네 춘부장 인산 선생은 고금동서 최고의 명의라 생각되네 하지만 의료계의 진입장벽은 은산철벽처럼 견고”

리 훌륭하다고 해도 몇몇 언론사에서 몇 차례 보도하거나 기사를 내보낸다고 해서 세상 사람들로 부터 이해 수용될 일도 아니고 더구나 우리나라, 나아가 세상의 의료계의 진입장벽은 높고 또 높아서 뛰어넘을 수 없고 그야말로 은산철벽^{銀山鐵壁}과 같이 견고하여 실로 타파하기 어렵다는 현실을 직시하지 않으면 안 된다는 사실이야. 그러니 이러한 현실의 벽 앞에서 마땅히 어떻게 해볼 방도가 없다는 것이 더욱 안타까운 일이고 또한 심각한 문제이지...”

송 위원의 이야기를 듣는 순간 가슴 한 켠에 지냈던 한 줄기 희망과 기대는 여지없이 무너지고 다시금 깊숙한 절망의 나락으로 추락해 헤어나오기 어려운 지경으로 점점 빠져들어 갔다.

아! 세상일 정말 뜻대로 안 되는 것이구나... 그럼 이제 어떻게 해야 한단 말인가? 세상 사람들은 이미 암, 난치병, 괴질로 삼대처럼 쓰러져 가고 있고 세계 의료계는 속수무책으로 의학적 한계에 말하면서 무력하기 그지없는 나약한 모습을 연출할 뿐인데 고금동서에 전무후무한 효능, 효과와 불가사의한 ‘구료^{救療} 신화’의 기적을 잇달아 보여주고 있는, 아버지 인산의 창조적 신의학 이론과 방약^{方藥}은 어떤 역할과 기능도 할 수 없는 현실의 높은 벽 속에 갇혀 빛을 발하지 못하고 있으니...

일순간 무거운 침묵이 흘렀다. 매우 곤혹스러워하는 나를 송 위원께서는 물끄러미 바라보고 있었고 나는 잠시 후 침묵을 깨고 내친김에 어떻게 해서든지 은산철벽 같은 현실의 벽을 타파하고 활로를 찾아야겠다는 일념으로 다시 무거운 입을 떼고 불쑥 말을 꺼냈다.

“위원장님! 세상 사람들은 이미 각종 암, 난치병, 괴질

에 의해 무수히 죽어가고 있는 것이 엄연한 작금의 현실인 만큼 이렇듯 훌륭한 의방^{醫方}을 세상에 알리고 그것을 활용해 인류의 병마^{病魔}를 퇴치하는 데 효과적으로 활용할 수 있도록 무슨 방도^{方道}이든 수를 마련해야 하지 않겠습니까? 어떤 어려움이 제 앞을 가로막는다 해도 상관하지 않고 반드시 해낼 터이니 부디 제게 방법을 제시해 주십시오.”

한동안 아무런 말도 없이 생각에 잠겨 있던 송 위원이 잠시 뒤 중대한 결심이라도 한 듯이 마침내 무거운 침묵을 깨고 어렵사리 한마디 한다.

“내 생각에는 길은 딱 한 가지뿐이라고 판단되네. 현재로서는 세상의 매스컴들이 자네 춘부장의 새로운 의학 이론과 방약^{方藥}에 관한 인식 부족으로 인해 기사를 쓰거나 보도할 가능성이 없는 만큼 자네가 직접 기자^{記者}가 되어 기사를 쓰고 뒷날 그 기사를 모아서 책으로 펴내 많은 독자로부터 호응을 얻고 공감대가 널리 확산하면 자네가 원하는 방향으로 일이 잘 풀리게 될 걸세. 즉 자네 춘부장의 새로운 의학 이론이 빛을 발하고 그 방약의 탁월한 효능, 효과가 세상 사람들의 암, 난치병, 괴질을 해결하여 건강한 세상을 만들 수 있는 길이 열리게 되지 않겠는가?”

아버지 인산의 의학사상 핵심은 우주 자연의 도리^{道理}에 합치되고 인체의 생명원리에 부합하는 의방^{醫方}, 즉 우리나라 산야^{山野}에 가득한 농산물과 수산물, 임산물, 축산물, 광산물의 약성을 활용한 묘방^{妙方}과 신약^{神藥}으로 병마^{病魔}를 다스려 인류 질병의 뿌리를 근원적으로 제거함으로써 문제를 발본색원^{拔本塞源}한다는 것이다.

그리고 더 나아가 이렇듯 간단명료하면서도 신묘^{神妙}한 효능, 효과를 나타내는 신이^{神異}한 의방^{醫方}들을 낱알이 공개하여 전 세계 인류가 “제 병은, 제집에서(自家), 제힘으로(自力), 우리 주변에 널려 있는 자연물의 약성을 활용하여(自然) 근본적으로 해결 극복할 수 있도록 ‘자치^{自治} 의료’의 새로운 패러다임을 제시했다는 점은 고금동서를 통틀어 전무후무한 사례라 하겠다.

다시 말해 인산은 지금까지 유사^{有似} 이래 세상에서 써온 치료방식, 즉 질병을 공격, 파괴, 제거하는, '질병과 싸우는 의료(鬪病醫療)'를 넘어 몸 안 자연치유 능력의 정상화를 통해 체내에 존재하는 100여 명의 '자연 의사'들이 각각 제 역할과 기능을 다하여 병고를 자연스럽게 근본적으로 해결하는, '생명력을 강화하여 병고를 극복하는 의료(養生醫療)'를 제시하여 새로운 의학 역사의 신기원^{新紀元}을 이룬 선각자^{先覺者}라 할 것이다.

천일이든, 만일이든 쉽 없이 이야기를 하더라도 마저 다하지 못할 정도로 할 말은 가슴에 가득 넘쳐나는데 정작 중요한 것은 그러한 나의 이야기를 들어줄 사람도 없고 설혹 잠시 들어준다고 해서 쉽게 이해 공감할 수 있는 내용도 아니라는 점이 나를 더없이 곤혹스럽게 한다.

"위원님, 잘 알겠습니다. 위원님 말씀대로 그렇게 해서라도 제 아버님의 신의학 이론과 방약의 실상^{實相}을 세상에 알리도록 하겠습니다. 비록 적지 않은 시간이 소요되겠지만 한 걸음 한 걸음 차근차근 제가 해야 할 도리를 해나가겠습니다. 다만 저는 산골 마을 출신으로 배운 바도 적고 사회 경험도 전혀 없는 실정인지라 제가 어느 매스컴이라도 좋으니 기자로 일할 수 있도록 위원님께서 각별하게 이끌어주시고 지도해 주시기를 부탁드립니다."

송 위원은, 조선 세종조의 감사지^{金四知} 이래 10대 넘게 내려온 유^儒의 집안의 학문 전통에 따라 우리 삼형제가 사서삼경^{四書三經}을 위시하여 노장^{老莊}, 불경^{佛經} 등의 원전을 5년 남짓 공부한 바 있다는 나의 이야기를 흥미롭게 듣고 나서 이런 제안을 했다.

'일단 세상 사람들로부터 학문적 실력을 공인받는데 보탬이 될 방법의 하나로 한문 전적들의 국역^{國譯} 사업을 효과적으로 추진하기 위해 문교부 산하에 설립된 교육기관에서 소정의 과정을 공부한 뒤 기자로 일하는 것이 어떻겠냐'고 내게 의견을 물었다. 조선왕조실록을 비롯해 승정원일기, 문집 등 한문으로 기록된 전적^{典籍}들의 국역 기관이자 국역자 양성기관인 민

직접 기자가 돼 아버지 의술을 알리라 하며 우리 3형제에게 국역연수원 응시 추천서 써 줘 1978년 높은 경쟁률 뚫고 셋 모두 당당히 합격 1981년 12월까지 불교신문 편집부 기자로 근무 아버지 의술을 제대로 정리하기 위해 함양으로 낙향

족문화추진회 국역연수원에 입학하여 소정의 과정을 이수하는 것이 좋겠다는 이야기였다.

1960년대 중반, 근대화와 산업화의 거센 물결이 전국을 휩쓸었고 한문 문화권에서 한글 문화권으로 문자 체계가 완전히 바뀐 가운데 전통적이고 민족적인 것에 관한 관심은 희박해진 데다 도리어 전통문화가 우리 사회 발전을 저해한다는 생각까지 팽배해졌다.

당시 학계와 예술계를 중심으로 이 같은 전통문화와의 단절 위에서는 새로운 문화 역시 뿌리 없이 흔들릴 수밖에 없다는 우려의 목소리가 높아졌고 이에 따라 김동리, 박종화, 박목월, 서정주 등 50인의 학계 및 문화예술계 원로들이 1965년 11월 6일 사단법인 '민족문화추진회'를 설립하여 소설가 박종화 선생을 초대 회장으로 선출해 이듬해인 1966년부터 본격적으로 고전 국역사업에 착수했다.



1970년 재단법인 형태로 개편한 민족문화추진회는 산하에 국역연수원을 설립해 성낙훈, 조규철, 임창순, 신호열, 신석호, 이진영 등 국내 최고의 한학자들을 초빙, 교수로 위촉하여 고전 국역자 양성사업도 활발하게 추진했다. 민족문화추진회는 우여곡절 끝에 한국고전번역원법 제정에 따라 2007년 12월 4일, 그 사업을 계승하는 '한국고전번역원(원장 박석무)'으로 재출범하면서 재정난 등 존폐의 갈림길에서 벗어나 오늘날 더욱 활발하게 사업을 추진하고 있다.

송 위원께서 국역연수원 응시에 필요한 추천서를 우리 3형제에게 써주었던 1978년 초반 무렵은 전국의 한학에 조예가 깊은 사람들을 공개적으로 모아 시험을 통해 선발해 고전 국역사업에 투입하는 한편 한문 실력이 뛰어난 젊은이들을, 원로 한학자들의 뒤를 이을 고전 국역자로 양성하는 사업을 펼쳐오다가 조선일보 부사장을 역임한 유봉영 선생을 새 이사장으로 영입하고 한학에도 조예가 깊고 언론인으로도 명성이 높던 송지영 선생 등 사회 각계각층의 저명인사들을 이사로 포진시켜 사업에 더욱 박차를 가하던 때였다.

1978년 2월 26일 흥릉의 세종대왕기념사업회 별관에서 시행한 국역연수원 제5기생 40명을 선발하는 시험에는 전국의 유명 서당 출신 한학자와 유명 한학자

의 제자로서 한학에 조예가 깊다고 인정되어 추천서를 받아 제출한 재야 한학자 및 대학에서 관련 학과를 졸업한 이 등 모두 150여 명이 응시하여 논문, 맹자, 시경, 서경 등의 사서삼경에서 출제된 한문 문장들을 우리 글로 번역하는 시험을 치렀다. 시험이 끝난 뒤인 2월 28일 합격자 발표가 있었는데 관문을 통과해 40명의 연수생이 최종 선발되었으며 우리 3형제는 한 사람도 탈락하지 않고 우수한 성적으로 다 같이 합격하였다.

국역연수원 연수부 과정(2년)을 졸업한 이후 형 윤우는 국어국문학자 이희승 박사가 주도하는 단국대 동양학연구소 한한대사전 편찬원으로 들어갔고 졸업 성적이 가장 우수했던 동생 윤수는 민족문화추진회 국역연수원 상임연구원으로 들어가 조선왕조실록 번역에 동참하였으며 나는 1980년 5월 초 주간지 '수산신보' 취재기자(1980년 11월 27일 제2차 언론 통제법 조치로 폐간), 1980년 12월 초, 도선사에서 발행하는 월간 '여성불교' 편집장 등을 거쳐 1981년 5월 1일, 조계종 총무원의 이성수 총무원장으로부터 발령장을 받아 총무원 건물 2층에 자리한 조계종 기관지 '불교신문' 편집부 기자로 입사해 본격적인 기자 활동을 시작하였다. 이때부터 아버지 인산의 신의학 이론과 방약에 관한 핵심 내용을 구술받아 기록 정리하여 '인명과 체협의학'이란 칼럼 명으로 연재하였다. 기자로 활동을 시작해 약 8개월쯤 되었을 무렵 '이제는 서울 생활을 접고 경상남도 함양 지리산 인근의 심심산골 마을로 옮겨가 사는 게 좋겠다'라고 의사를 밝힌 아버지 인산의 뜻에 따라 12월 말, 신문사에 사표를 내고 가족들을 데리고 무작정 함양으로 낙향하였다.

동서고금을 통틀어 비슷한 사례가 없는 데다 비교대상을 찾아볼 수 없는 전무후무^{前無後無}한 아버지의 신의학 이론과 방약을 반드시 세상에 널리 알려야겠다는 굳은 결심을 이행하기 위해 아예 다른 일을 모두 제치고 전적으로 아버지 인산의 구술을 받아 기록 정리하는 일에 전념하기 위해서였다.

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

“지리산·인산의학 사랑합니다!”

지리산 둘레길 4구간을 걷다 너무나도 정겨운 옛 정취에 취해 두 팔 벌려 “사랑합니다”를 외칩니다. 이렇게 재미있고 건강한 삶이 300여 km 지리산 둘레길처럼 길고 아름답게 이어지기를 기원해봅니다.



2박 3일 지리산 둘레길 트레킹

푸른 숲 · 야생화를 친구 삼아 터벅터벅 걷다 보니 힐링

지리산에 여름이 푸르게 내려앉았습니다. 짙게 녹음이 드리운 ‘어머니의 품’ 지리산 아래에서는 뽕얇게 우러난 젖처럼 산에 기대어 사는 생명을 먹여 살리는 맑은 계곡물이 흐르고 있더군요. 13명의 인산가 고객이 보고 있어도 보고 싶고, 안겨 있어도 또 안기고 싶은 지리산을 찾았습니다. 모두 신선이 된 것처럼 즐거웠던 지리산 둘레길 4구간 트레킹 현장을 소개합니다.

글 손수원 사진 정정현

이 맛에 둘레길 걷습니다

종착점인 오봉계곡에 이르러 휴식시간을 가졌습니다. 뜨거워진 발을 얼음처럼 차가운 계곡물에 살짝 담가봅니다.

어머니 품에 꼭 안겨볼게요

500살 먹은 지리산 느티나무를 손에 손잡고 꼭 껴안아 봅니다. 나무 둘레가 4.5m나 되는 할아버지 나무의 온기가 참 따뜻합니다.



논길도 조심조심

지리산 둘레길을 걸으며 주민들의 눈이 다칠세라 조심조심 바위를 지납니다. 자연과 주민을 배려하는 고운 마음을 잊지 말자고요.



꽃길만 걸어요

산길에 때죽나무꽃이 눈처럼 떨어져 환상적인 풍경을 만들어 냈습니다. 그 꽃길을 이해자씨가 맨발로 걸었습니다. 지리산 꽃길 앞에서 레드카펫이 대수인가요?



이 야생화를 받아주오

길에 핀 잡초 한 포기를 아내에게 바칩니다.
이 순간만큼은 남편이 세상에서 가장 잘생겨 보입니다.
지리산에선 누구나 로맨티스트가 될 수 있습니다.



어서 밥 먹으러 가즈~아!

구시락재를 넘습니다. 이제 조금만 더 가면 당는 동강마을에선
맛있는 점심식사가 기다리고 있습니다. 발걸음이 빨라지는
이유입니다.



하하호호, 둘레길 걷는 재미

혼자 길을 걸으면 힘들지만 같이 걸으면 오히려 힘이 납니다.
인산가의 지리산 둘레길 트레킹이 재미있는 이유입니다.
두런두런 이야기를 나누는 모습이 참 즐거워 보이죠?

신선이 따로 없습니다

신선이라고 무릉도원에서 시만 쓰라는 법이 있나요? 가끔은
낮잠도 자야죠. 자연의 계곡물소리를 들으며 잠깐 조는 이 기분,
신선이 따로 없습니다.

둘레길 너무 기대돼요

지리산 룯지에서 하룻밤을
보낸 참가자들의 얼굴에
웃음꽃이 피었습니다.
둘레길을 걷다 보면
이 웃음꽃이 더 많이
예뻐지겠죠?



충주에서 온 최일성·장명자 부부

“지리산 둘레길에서 풍류를 즐기다 갑니다”



국립 중원문화재연구소 자문위원이자(사)예성문화연구소 고문을 맡고 있는
최일성 박사는 평생 충주 지역의 역사·문화를 연구하며 지역과 학계에서는
‘충주 박사’로 통한다. 이런 그가 함양의 인산가와 인연을 맺은 것은 7년 전으로
거슬러 올라간다.

당시 최 박사는 함양 지역으로 역사·문화답사를 왔고, 이곳에서 전통식으로
죽음을 만든다는 곳이 있다는 사실을 알고 인산가를 방문했다고 한다. 이후
죽음을 꾸준히 먹고 있으며, 기회가 되어 아내 장명자씨와 함께 지리산 둘레길
트레킹에 참가했다고 한다.

“평생 역사·문화답사만 다니다 보니 이제는 건강을 위해서 자연으로 여행을
떠나보는 것도 좋겠다 싶었습니다. 지리산 둘레길은 답사여행과는 또 다른 맛과
즐거움이 있는 것 같습니다.”

답사여행을 늘 함께 다녔다는 최 박사 부부는 지리산 둘레길에서도 두런두런
이야기를 나누며 걸었다. 트레킹을 마치면 이들 동안 함양여행도 할 거라고
했다.

“함양엔 좋은 계곡과 정자, 전통마을 등 역사·문화적으로 볼거리들이 참
많습니다. 인산가에서 죽음 만드는 것도 구경하고, 선비처럼 유유자적 풍류를
즐기다 가겠습니다.”

부천·인천에서 온 이혜자·박지연씨

“인산가는 몸을 치유, 둘레길은 마음을 치유”

인천에서 온 이혜자씨와 부천에서 온 박지연씨는 사회에서 만난 친구
사이다. 두 사람 모두 죽음과 두부 등을 즐겨 먹는 인산마니아지만
인산가의 행사는 처음 참가하는 것이란다. 녹음이 짙어가는 좋은 날에
진행되는 지리산 둘레길 행사가 있다는 소식을 듣고 이혜자씨가 함께
오자고 했단다.

이혜자씨는 둘레길에서 흙길이 나오면 어김없이 신발과 양말을
벗었던지고 맨발로 걸었다. 평소 등산을 할 때도 맨발로 흙길을 걷는 것을
좋아한다고. 박지연씨는 얼마 전 등산을 하다가 무릎을 다쳐 둘레길 걷기가
쉽지 않았지만 친구와 함께 두런두런 이야기를 나누며 걸을 수 있어 너무나
즐거웠다고 말했다.

“물소리만 들어도 너무 좋아요. 인산가 제품은 몸을 건강하게 해주고
둘레길 트레킹은 마음을 치유해 주네요. 이번 트레킹이 너무 좋아 지리산
둘레길을 모두 다 걸어보려 해요. 물론 인산가의 지리산 트레킹도 모두
참가할 생각입니다. 올가을 천왕봉에 꼭 올라가야죠.”



40대 이상 중년을 위한 S라인 프로젝트

굶기는 왜 굶나요? 노폐물부터 배출하세요

본격적인 여름을 앞두고 다이어트를 계획하는 사람이 많다. 하지만 무작정 굶기부터 했다면 요요현상이 오는 것은 물론 건강까지 해칠 수 있어 주의해야 한다. 몸속에 쌓인 노폐물을 배출해 깨끗한 몸 상태를 만들고 식이요법과 적당한 운동을 병행하는 건강한 다이어트를 시작해 보자.

글 김효정 사진 조선 DB · 셔터스톡



살이 찌는 이유는 명확하고 간단하다. 섭취한 에너지가 소모된 에너지보다 많을 때, 즉 먹은 만큼 안 움직일 때 몸 곳곳에 지방이 쌓인다.

억울한 것은 나이가 들수록 살이 잘 안 빠진다는 것이다. 특히 뱃살 관리는 더 어려워진다. 젊을 때는 살이 온몸에 골고루 찌지만, 나이가 들면 지방이 몸 전체로 퍼지지 않고 소장 주변 복부에만 쌓여 복부비만이 쉽게 나타난다. 이는 지방을 몸 곳곳으로 퍼지게 하는 '성장 호르몬'의 분비가 노화에 따라 점차 감소하기 때문이다. 조금 덜 먹고 조금 더 움직여도 살이 쉽게 빠지지 않는다고 중도에 포기하는 경우가 많은데, 이는 신체 노화에 따른 자연스러운 현상이니 상심하지 말고 꾸준히 노력하는 것이 중요하다.

삼시 세끼 먹어도 된다

규칙적인 식사를 해야 하는 이유

살 빼는 가장 확실한 방법은 식사량을 획기적으로 줄이는 것이다. 하지만 중년 이후라면 한 끼도 굶기 힘들다. 진짜 다이어트 효과를 보려면 밥을 굶는 대신 끼니는 챙겨 먹되 조금씩 양을 줄여나가는 방법을 택해야 한다. 조금씩 자주 먹으면 살이 안 찐다고 생각하기 쉬운데 정말 딱 세가 모이 먹듯 먹는다면 모를까, 이것 또한 잘못된 방법이다.

우리 몸은 하루 삼시 세끼 규칙적인 식사를 해도 살이 찌지 않도록 만들어져 있다. 몸속에

음식이 들어오면 활발히 움직이는 호르몬 세 가지가 그 역할을 한다.

첫째, 혈당을 조절하는 인슐린과 글루카곤이다. 식사를 하면 혈당이 오르면서 인슐린이 작용하여 근육과 지방세포에 탄수화물인 포도당이 쌓인다. 2시간가량 인슐린이 분비되는 동안엔 지방 분해가 정지돼 2시간 이내 간격이라면 아무리 조금씩 먹어도 살이 찌게 된다.

두 번째는 끼니마다 배고픔을 일으키는 그렐린이다. 그렐린은 위에서 분비되는 내분비물로 공복 호르몬이라고도 한다. 식사 전에 수치가 올라가고 식사 후에는 수치가 내려가는 성질이 있다.

세 번째는 체지방량을 일정하게 유지해 주는 렙틴이다. 렙틴은 몸속 지방량을 큰 폭의 변화 없이 일정한 수준으로 유지해 준다. 가령 전날 밤 회식을 해서 많은 양의 음식을 섭취했어도 들어온 열량이 전부 지방으로 축적되는 것은 아니다.

인슐린과 글루카곤, 그렐린 그리고 렙틴은 기본적으로 하루 세끼에 적절히 대응하도록 되어 있다. 이 호르몬들이 적절하게 작용해야 인체가 무리 없이 제 기능을 한다. 하루 세 번 올려대는 배꼽시계도 인체의 생리적 작용 때문에 정확히 작동하는 것이다.



중년 이후에 식사량을 획기적으로 줄이기란 힘들다. 시중에 판매되고 있는 다양한 다이어트 제품도 대부분 식사량을 줄여야 효과를 보는 식이요법 보조제에 불과하다. 덜 먹는 것만큼 중요한 다이어트의 법칙은 몸에 쌓인 노폐물을 배출해 몸의 순환을 원활히 하는 것. 다이어트가 필요하다면, 구운 마늘과 죽염으로 노폐물 청소부터 시작하자

죽염으로 위를 따뜻하게 하고

마늘로 대장 속 노폐물 없애고

삼시 세끼 챙겨 먹는 것만큼 중요한 것은 몸에 쌓인 노폐물을 제거하는 것이다. 특히 대장을 건강하게 해 조금씩 먹어도 배변이 원활하게 되는 몸을 만들어야 한다. 특히 중년 이후가 되면 노화현상의 하나로, 대장 근육에 기운이 떨어져 변비가 잘 생기는데 대장 점막을 자극하는 변비약이나 장청소는 일시적인 효과를 낼 뿐이니 삼가도록 한다. 건강한 대장을 위해선 대장 속 나쁜 세균은 없애고, 유익한 세균이 살기 좋은 환경을 만들어야 한다. 유익한 세균들이 활동하는 데 에너지가 되어주는 성분이 '프로바이오틱스'인데, 마늘에 이 성분이 많이 함유되어 있다.

또 마늘 속 '알리신' 성분은 우리 몸에 들어와 체온을 올리고 신진대사를 활발하게 해 순환이 잘 되도록 돕고, 몸에 쌓인 나쁜 콜레스테롤을 배설시키는 효과도 있다. 식품의약품안전처는 마늘을 건강식품 기능성 원료로 인정하며 '마늘 분말을 하루 1g 섭취 시 혈중 콜레스테롤 개선에 도움이 된다'고 발표했다. 마늘 속 '아조엔' 성분은 혈관을 깨끗이 하는 데 도움이 돼, 혈관을 타고 이동하는 노폐물이 쌓이지 않도록 한다.

음식물이 들어와 소화되는 위를 건강하게 지키는 것도 중요하다. 위가 차가운 기운으로 가득하면 소화불량과 위산과다 등의 이상 증세가 나타나는데, 유황 성분을 가진 죽염을 섭취함으로써 위의 냉기를 덥혀 위장 기능을 원활히 할 수 있다.

시작 전 구체적 목표 세우고

6개월 이상 체중 유지해야 성공

다이어트를 처음 하는 사람이 범하기 쉬운 실수 중 하나는 목표를 너무 높게 잡는다는 것이다. 예를 들어, 한 달에 10kg를 빼겠다는 식인데, 이보다는 구체적으로 목표를 설정하는 것이 좋다. 다이어트의 기간을 미리 잡아놓고 하루 한 숟가락 덜 먹기, 저녁 7시 이후 간식 먹지 않기, 생수 한 잔 더 마시기, 기상 후 스트레칭 등의 계획을 세우면 부담 없이 실천할 수 있다. 다이어트로 체중을 감량한 후 적어도 6개월 이상 체중을 유지해야 진정한 성공이라 볼 수

있다. 유지를 위해서는 배가 부르기 전, 적당한 선에서 숟가락을 놓는 노력이 필요하다.

중년 이후가 되면 '보여줄 사람도 없는데 굳이 힘들게 살을 빼야 하나'라 생각할 수도 있다. 하지만 거의 모든 성인병의 원인으로 비만이 지목되는 만큼 '적정 체중 유지=건강'이나 다름없으므로 자신을 위해 오늘부터라도 다이어트를 시작하는 것이 좋다. ④



유산소 운동과 근력 운동 어떤 걸 먼저 해야 효과적인가?

지방을 감량하기 위해 운동할 때에는 유산소 운동을 먼저 하는 것을 권장한다. 근육에 집중하고 싶다면 근력 운동을 먼저 하는 것이 좋은 방법이다. 만약 근력 운동 후 러닝머신 같은 유산소 운동을 하려 한다면, 근력 운동은 상체 운동을 중심으로 하고, 수영이나 달리기 등 유산소 운동을 먼저 했다면 근력 운동으로 하체 운동을 하면 효과적이다.

뱃살 빼려면 여성은 근력 운동, 남성은 유산소 운동

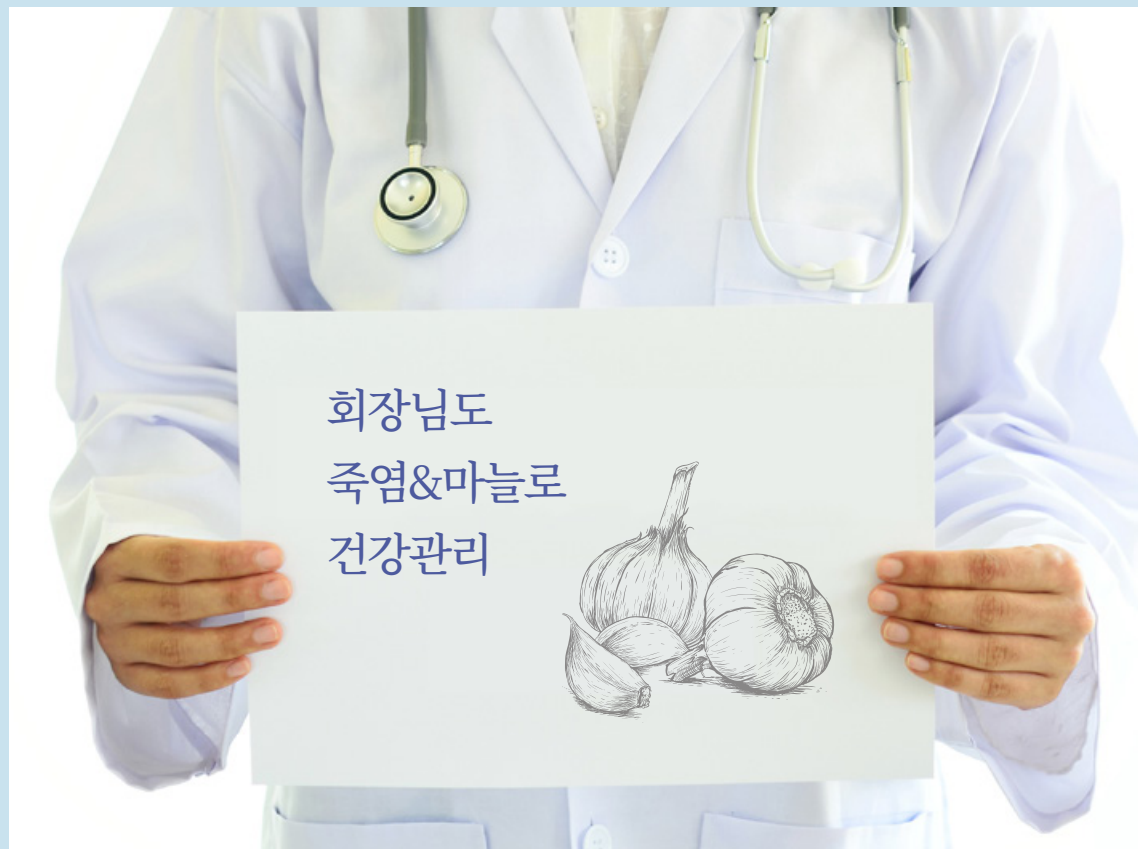
뱃살을 빼기 위해 여성은 보통 밥부터 굶고, 남성은 운동을 하지만 이는 잘못된 방법이다. 여태껏 남녀가 서로 바뀐 뱃살 빼는 법을 시행해 왔다. 여성은 주로 피부층 바로 밑에 있는 피하지방이 뱃살을 만든다. 피하지방은 식이조절보다는 근력 운동을 해야 없어진다. 피하지방이 많으면 복근을 키워야 한다. 아랫배 · 허리 · 엉덩이의 혈류를 개선하는 스트레칭 · 마사지를 하면 더 좋다. 남성에게 잘 생기는 내장지방은 간 · 위 · 대장 등 장기 주변 빈틈에 파고들어 있는데, 내장지방은 배 속 깊은 곳에 있어서 몸을 아무리 움직여도 태우기가 힘들다. 식이조절을 해야 빠진다. 술과 기름진 음식만 안 먹어도 내장지방을 줄일 수 있다. 폐경 이후의 여성은, 운동은 물론 식이조절도 철저히 병행해야 뱃살을 뺄 수 있다.

부위별로 살 빼는 운동은 엄밀히 따지면 없다

한 부위만 운동하더라도 그곳의 지방만 빠지는 것이 아니라 전체적인 변화가 일어난다. 이것은 살이 찌는 패턴과 같다. 반대로 특정 부위 근육을 단련하기 위해서는 한 부위 운동을 집중적으로 해야 한다. 허벅지 근육을 만들려고 하는데 가슴운동을 하면 절대로 단련할 수 없는 것처럼 말이다. 결국 부위별로 살을 빼는 운동은 있을 수 없지만 부위별로 살을 탄력 있게 만들 수는 있다. 가장 효과적인 방법은 유산소 운동으로 전체 살을 제거한 후에 근력 운동으로 부위별 근육을 만들고, 마지막으로 스트레칭이나 요가와 같은 유연성 운동으로 몸매를 다듬는 것이다. 순서를 지키는 것보다 중요한 것은 일주일에 세 번 이상, 세 가지 운동을 꾸준히 이어가는 것이다.



회장님들 왈 “건강 없이 사업 없다, 인생도 없다”



90 넘어 떠난 회장님과 40대에 떠난 회장님

살아서 어떻게 했느냐는, 그가 세상을 떠난 후의 평가로 알려지게 된다. 세계 랭킹 4위인 LG그룹의 구본무 회장이 떠났다. 구본무 회장은 탁월한 사업 능력과 열정으로 그를 흠모하는 후진들에게 롤모델이 되기에 충분했다고, 그가 영면한 직후 《조선일보》 등 각 매스컴이 호의적인 기사를 썼다.

그가 떠나는 바람에 재벌에 대한 이야기가 많이 나왔

다. 그렇지 않더라도 최근 2~3년 동안 재벌 얘기는 그치지 않는다. 식물인간이 되었다는 삼성 이진희 회장, 그 아들 이재용의 구속, 롯데 신동빈 회장의 징역 등 격변하는 세상답게, 재벌 얘기가 심심치 않은 화두로 계속 이어지고 있다.

구본무 회장이 별세한 지난달 20일, 재벌닷컴이 공정거래위원회 지정 60개 대기업 집단 가운데, 총수(회장)가 있는 52곳을 대상으로 창업주와 직계 회장 36

명의 수명을 조사한 결과 평균 77세로 파악됐다.

구 회장은 73세로 갔으니 ‘회장 평균수명’보다 4년 정도 짧은 셈이다. 조사 대상 재벌 총수의 타계 연령대는 70대가 13명으로 가장 많고, 80대 10명, 60대와 90대 각각 5명, 50대에 2명, 40대에 작고한 총수는 1명이었다.

가장 장수한 총수는 2002년 타계한 영풍그룹 창업주 장병희 전 회장과 지난해 별세한 구대회 LS전선 전 명예회장이 93세, 이동찬 코오롱그룹 전 회장이 92세, 동양제철화학 창업주 이회림 전 회장과 이원만 코오롱그룹 전 회장도 모두 90세에 별세한 장수 회장이다.

뱀·산삼·인삼·녹용... 수영·등산하는 회장님

돈 많은 재벌 회장에 대한 정보는 옳든 그르든 화젯거리이고, 재벌 회장은 보통 사람과는 다르다고 여겨지니까, 몇 살까지 살았느냐, 뭘 좋아했느냐는 관심거리가 아닐 수 없다.

우리는 흔히 재벌은 돈밖에 모르는 인간 아니냐고 생각할 수도 있지만, 전혀 다른 재벌도 없지 않다. 최근에 사회적 빈축 대상이 되는 재벌이 그 가족 전원이 갑질을 하고 있어, 재벌 하면 좀 재미없어 하는 구석도 없진 않다.

재벌 회장은 거의 전원이 건강에 신경을 많이 쓰는 것으로 전해진다. 필자는 80년대부터 월간 《직장인》을 발행하며 그 표지에 재벌 회장을 인터뷰하여 실은 덕분에 당시 재벌 회장들을 많이 만났다.

항상 산삼을 구해서 든다는 회장도 있었고, 뱀(특히 백사 등) 좋다고 소문난을 많이 든 회장도 있었다. 어느 재벌은, 그 회사 직원을 통해 보약이 1년 내내 그치지 않는다는 정보를 입수했음에도, 건강을 위해 뭘

드시느냐고 묻자, “나는 보약 같은 거 안 먹어요. 내 건강 비결은 항상 수삼을 먹고, 등 푸른 생선을 많이 먹는 거지!”라 해서 혼자 속으로 웃은 일도 있다.

죽염과 쑥뜸, 마늘로 건강 지키는 회장님도

건강관리는 거의 모든 회장이 다 하고 있다. 술을 전혀 입에도 안 대는 회장도 여러 명이다. 매일 새벽 수영을 하는 회장도 있고, 주말이면 빠짐없이 등산을 한다는 회장은 같이 사우나를 했는데 몸에 군살 하나 없었다.

술은 좀 하면서도 매주 지리산에 오르는 회장은 인산가 김윤세 회장이다. 죽염과 쑥뜸과 마늘을 상복하는 김 회장의 건강법 강의를 듣고 그대로 따라 하는 그의 팬도 국내외를 포함하여 점점 늘어나고 있다. 현재 대기업 회장 가운데 김 회장의 권유로 쑥뜸, 죽염, 마늘을 기본으로 하는 이들이 여럿이다.

대한민국 모든 재벌 회장, 아니 전 세계 대기업 회장들 가운데 건강관리를 안 하는 회장은 거의 없다. 건강이라면 자신 있다는 회장이 거의 대부분이다. 하기가 건강 있으면 뭐든지 다 할 수 있지만, 건강 없으면 아무리 좋은 사업 아이템이 있어도, 아무것도 할 수 없을 것이다.

그래서 회장님들은 대부분 이렇게 말한다. “건강 없이 사업 없다. 아니 건강 없이 인생 없다!!!”



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

개점 1주년 맞아 더욱 성장하는 울산지점 “한 번 맺은 인연 짚쫄하게 이어가겠습니다”

신생아가 첫돌을 맞이할 즈음이면 걸음마를 시작한다. 기는 것에서 걷기 시작한다는 것은 엄청난 발전의 서막이다. 지난해 4월 7일 개점한 울산지점이 지금 딱 그때다. 김영애 지점장은 울산지점의 첫 돌잔치를 치른 후 한층 더 성장할 내일을 분주하게 준비하고 있었다.

글 손수원 사진 한준호

울산 남구의 중심에 위치... 접근성 좋아

2017년 4월 문을 연 인산가 울산지점은 울산시를 가로지르는 태화강 남쪽, 남구의 중심지인 삼산로에 위치해 있다. 이 지역에는 고속버스터미널과 롯데백화점, 롯데호텔, 현대백화점, 농수산물도매시장, 울산디자인거리 등 ‘핫 스팟’이 500m 반경 내에 밀집해 있어 명실상부 울산의 중심상권이라 할 만하다. 특히 50m 거리에 시내버스 정류소가, 300m 거리엔 고속버스터미널이 있어 지역 내는 물론, 외지에서도 접근하기 수월하다. 실내에 들어서자 화이트톤의 깔끔한 인테리어와 밝은 조명이 돋보였다.

“매장을 연 지 갓 1년밖에 안 됐지만 좋은 성과를 내고 있습니다. 매출 목표액을 초과 달성한 것은 물론, 등록 고객 수도 1년 만에 상당히 많이 늘었습니다. 울산 지역에 인산가를 알리는 데 일조하고 있다고 자부합니다.”

김영애 지점장은 웅진출판사와 한불화장품을 거치며 20여 년간 영업·관리 분야에서 빼어난 능력으로 승승장구했던 프로 중의 프로이다.

“그때 익힌 노하우를 많이 활용하죠. 인산가 고객들은 제품을 먼저 경험한 분들이 지인을 추천하는 경우가 많아요. 자기가 먼저 먹어보고 효과를 봤으니 추천을 안 할 수 없죠. 그런 분들께 일일이 전화를 드



려 저희 매장에 꼭 한 번 들러보시라고 권유해요. 하루에 100여 통 정도 전화를 하는데, 나중에는 머리가 울릴 정도라니까요.(하하)”

이런 노력으로 기존 고객 외에 1년 만에 500여 명의 신규 고객을 유치했다.

한 달에 2~3번 시식회 열어 큰 호응

김영애 지점장이 무엇보다 중요하게 생각하는 것은 고객들이 직접 매장을 찾아 인산가 제품을 먹어보고 체험하는 기회를 만드는 것이다. 아무리 맛있는 음식, 좋은 약이라도 스스로 검증해 보고 구매하는 것이 요즘의 똑똑한 고객들이기 때문이다.

“한 달에 2~3번씩 시식행사를 열어요. 죽염은 물론 김치, 고추장, 된장 등을 아끼지 않고 내놓아 드셔보라고 합니다. 다른 명태진액, 복해정 같은 것도 개인적으로 사놓고 드려요. 참 좋아하시죠. 인산가 제품에 대한 진입장벽을 낮춰 언제라도 편안하게 다가올 수 있게 하는 것이 가장 중요하다고 생각해요.”

‘한 번 인연을 맺은 고객은 인산가의 재산’이라는 신념으로 수시로 고객에게 안부 전화를 해 새로운 제품 출시나 지점 강연, 힐링캠프 소식 등을 전한다. 퇴근 후에는 고객들과의 소통과 친목을 위해 식사자리도 수시로 마련한다.

“단순히 고객에게 물건을 판다고 생각하면 안 돼요. 고객을 내 가족처럼 생각하고 다가가면 입소문도 나고 자연스럽게 단골고객도 생기죠. 함양 인산가 본사로 가는 당일투어 프로그램도 그래서 하는 거예요. 이런 투어 프로그램으로 말미암아 고객에게 한발 더 다가서는 계기를 만들 수 있으니까요. 6월 21일에도 투어가 있으니 참가하셔서 ‘짚쫄한’ 인연 만들어 보세요.”

김영애 지점장 “고객 섬기는 초심 잃지 않겠다”

개점 이후 1년이 지났으니 매장 운영도 어느 정도 틀이 잡혔고 계절별 영업 노하우도 축적되었다. 이제는 본격적으로 걷고 뛰기 시작해야 할 시기가 온 것이다. 하지만 김영애 지점장은 결코 서두르지 않는다. 항상 겸손하게 초심을 잃지 않겠다는 뜻이다.

“인산가 제품에 관해 궁금한 점이 있으시면 언제든지 전화 주시고, 제품을 직접 체험해 보고 싶으면 부담 없이 울산지점을 찾아주세요. 처음 다짐했던 것처럼 고객에게는 낮고, 실적은 올라가는 ‘짚쫄한’ 울산지점이 되겠습니다.”

울산 지역 인산가 고객 대상 당일투어 “인산죽염, 이렇게 만든답니다”

일정 6월 21일 당일

장소 함양군 인산연수원

출발 인산가 울산지점 앞에서 8시 버스 출발

대상 울산 지역 고객

문의 052-257-9585



인산가 울산지점
주소 울산광역시 남구 삼산로
3111동
문의 052-257-9585

그 맛있는 죽염 멸치액젓을 담그며

나에게는 오래전부터 꿈꿔오던 삶이 있다. 해 지면 일찍 자고 해 뜨면 일어나 눈 비비고 현관문을 나서면 마당 앞에 바로 텃밭이 있어서 날마다 그곳에 앉아서 꿈지락거리며 일하는 것이다. 감자와 고구마, 옥수수를 심고 철 따라 산나물도 뜯으며 온갖 채소를 직접 길러 먹는 일이다. 또 한 가지는 여러 가지 젓갈을 죽염으로 담그는 일이다. 새우젓, 멸치액젓, 조기젓, 알배기 황석어젓, 멍게젓... 각종 젓갈 철이 되면 향아리와 죽염 가마니를 싣고 항구에 가서 손수 젓갈을 담그는 일은 생각만으로도 행복해지는 일이다.

드디어 며칠 전 한 가지 꿈이 이루어졌다. 3일 동안 멸치액젓을 원 없이 많이 담그는 것이다. 항구에서 그날그날 바로 잡은 멸치를 싣고 오면 아홉 번 구운 죽염으로 버무렸다. 그것도 분말 죽염은 너무 고와서 몽칠 것이고 굵은 알갱이는 또 죽염이 굴러다닐 것으로 생각해 멸치에 잘 버무려질 적당한 과립 형태의 죽염으로만 버무렸다.

첫날 한 말짜리 멸치가 120상자 도착했는데 트럭으로 하나 가득이었다. 처음 해보는 일이라 엄청난 양으로 느껴졌고 이걸 어찌 다 할지 난감했으나 우리 인산가 식구 여덟 명의 팀원이 누가 시킬 것도 없이 알아서 다들 일을 잘했다. 멸치 상자를 나르고 통에 붓고 죽염을 뿌리면 고루고루 버무려서 큰 통에 담고... 나는 죽염 간잡이를 했다.

내가 첫날 3시간 동안 신나게 뿌려댄 죽염이 720kg이니 금액으로 따지면 1억 8,720만 원이다. 3일 동안 멸치 총 363상자를 담그는데 쓰인 죽염 값만 무려 5억 6,628만 원이 들어갔다. 천일염으로 담그면 멸치액젓 한 말에 약 10만 원 정도인데 죽염으로 담그면 어렵잡아도 원가만 대략 200만 원이 넘게 들어간다.

금액만으로 따지면 깜짝 놀랄 일이고 누가 그 비싼 젓갈을 사서 먹을 수 있겠는가 생각할 수 있겠지만 그 효능과 가치를 제대로 아는 사람이라면 이러한 보물이 만들어졌다는 데 대해 그저 반갑고 고마운 마음이 들 것이다. 3일 동안 자정이 되어서야 가까스로 작업이 끝났는데도 힘들거나 지치기는커녕 도리어 몸에 기운이 생기고 신바람이 났다.

워낙 하고 싶었던 일을 하니가 그렇다. 잘 식은 죽염 멸치액젓, 새우젓으로 김치를 담그면 그야말로 인산 선생의 표현대로 '종합병원보다 나은 김치독이 완성될 것'이고 나물 무침, 조림, 양념간장, 국 등 어떤 요리에 적용하더라도 맛과 영양과 약성이 한껏 높아져 음식 하나하나가 최고의 보양제이며 치료제가 되는 건강밥상이 될 것이다. (이)



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

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》 5월호에 대한 독자 의견



매달 좋은 기사 감사히 읽고 있습니다. 5월호 역시 아주 소중한 줄한 줄 음미하면서 읽었습니다. 저는 축농증이 있어서 지난 3월부터 죽염을 침으로 녹여 먹고 있는데, 점점 좋아지는 게 느껴져 신기합니다. 죽염을 처음 접하는 분들을 위해 죽염 먹는 방법을 자세히 다뤄주셔서 좋을 것 같습니다.

(송선미·광주시 광산구 신창로)



《인산의학》속 모든 기사에 정성이 깃들어있음이 느껴집니다. 읽고 또 읽으며 유익한 정보를 얻고 있습니다. 《신약》 책을 구입해야겠다는 생각도 들었습니다. 죽염을 활용해서 서민들이 쉽게 해먹을 수 있는 건강 식단 기사가 더 있어도 좋을 것 같습니다.

(안종기·전남 순천시 남산길)

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.