

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

8

2021  
Vol.295



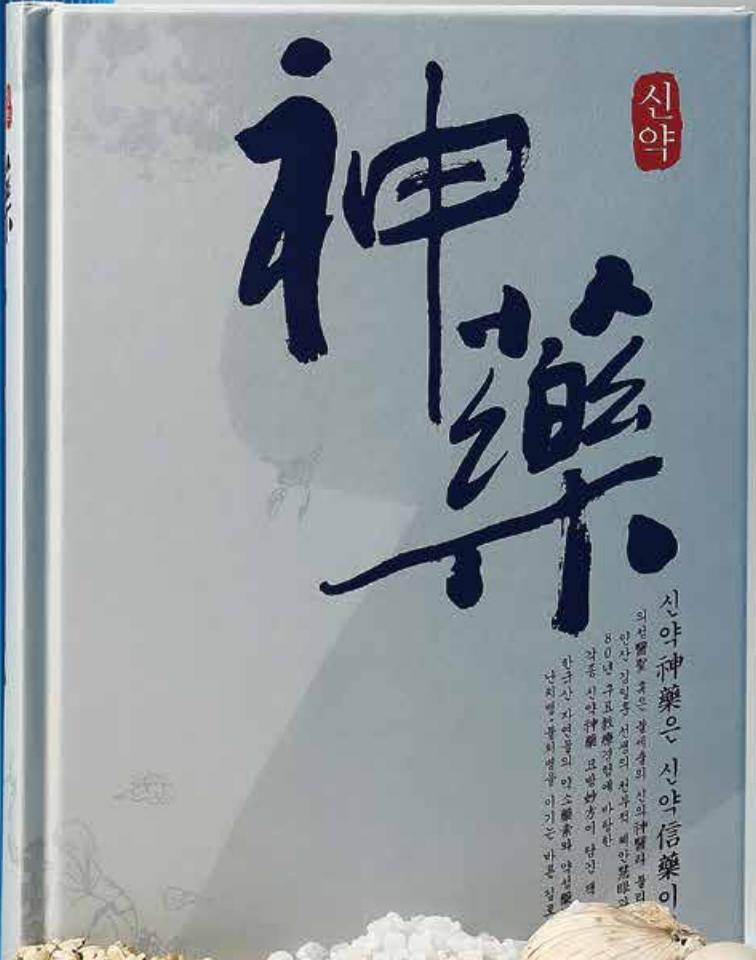
**SPECIAL**  
인산가 죽염산업화 34주년  
셀프백신 세상이 옵니다

**PEOPLE**  
대한 독립의 함성을 주제로  
프리미벨레리나 김지영의 귀환



9 772765 183007 08  
ISSN 2765-1835





# 《신약神藥》 출간 35주년 이전에도 없고 이후에도 없을 불멸의 의학서적

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료救療  
경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 인산의학의 기반.  
이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암, 신증 과질과  
난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.

## 인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한  
인산인(山人)을 위한 프로그램입니다.  
신의神醫 인산의 혜안과 자연치유  
방안을 실현하는  
IHC 인산힐링클럽은  
안식安息과 회복回復, 순리順理와  
강녕康寧을 추구합니다.  
지금, 힐링클럽에 가입하셔서  
백세 건강의 지혜와 인산가의  
셀프 백신을 경험하세요.

### IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

\*인산가 멤버십 'IHC 인산힐링클럽'의 가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및 연회비는 없습니다.

# 천강千江에 비친 달은 하나의 달



清淨無瑕一法身 如蓮出水不沾塵  
 청정무하일법신 여연출수부점진

分身應現千江水 千月還同一月眞  
 분신응현천강수 천월환동일월진

티 없이 청정한 진리의 몸-법신이며!  
 마치 흙탕물에 물들지 않는 연꽃 같구나  
 천 개의 강물에 비친 천 개의 달이여!  
 밤하늘에 떠 있는 하나의 달이라네

바야흐로 연꽃이 곳곳에 피어나 그 향기가 진동하는 계절이다. 흙탕물 속에서 자라 피어났음에도 연꽃의 이파리와 꽃잎은 언제나 청정하고 고결한 자태를 보여주며 그 그윽한 향을 더 은은하게 만든다. 밤하늘에 밝은 달이 솟아오르면 일천 강의 수면에 비치는 수많은 달 또한 일제히 강물을 밝히며 온화한 빛을 내뿜는다. 일천 강에 뜬 일천 개의 달은 천 개의 모습을 보이지만 실상의 달은 밤하늘을 밝히는 달뿐이다. 사람 또한 여러 가지 모습과 성향을 드러내지만 그의 참된 자아는 밤하늘의 달과 같은 법신法身뿐이다.

한국불교 조계종의 근간인 계룡산 학림선원鶴林禪院 조실 한암대원漢巖大圓 선사에 의해 출간되어 세상에 널리 알려진 송계도인松溪道人 무구자無垢子 주해註解의 《마하반야바라밀다심경摩訶般若波羅蜜多心經》에 수록된 선시禪詩로 여름밤의 무더위를 식혀본다. 고요한 달빛 아래의 연꽃을 생각하는 동안 등줄기로 흐르는 땀이 어느새 마르는 것을 느끼게 된다. 폭염과 열대야를 잊게 하는 자연과 시과 있다는 것은 참으로 다행한 일이 아닐 수 없다.

《반야심경》은 제목 10자에 본문 260자를 더한 270자의 짤막한 불교 경전이다. 이 경전의 한역漢譯에 많은 이가 주해를 붙인 탓에 서점가의 서고엔 《반야심경》 해설서가 100여 종에 이른다. 시중에 유통되고 있는 해설서는 대부분 초심자를 위한 불교 입문용 교재인 데 반해 참선 수행자들에게 주로 읽힌 해설서로는 당나라의 고승인 대전화상大顛和尚 요통了通·732-824이 《반야심경》에 주를 붙인 《대전화상 주해註解 주심경注心經》과 생몰년生歿年이 알려지지 않은 무구자 도인의 《반야심경주해》가 꼽힌다.

무구자 도인에 대해서는 한국은 물론 중국과 일본의 어느 문헌에서도 언급한 바 없으며 다만 원나라, 명나라 이전의 인물로 추정할 뿐이다. 무구자 도인의 《반야심경주해》는 1902년에 착수해 1912년에 완성된 《대일본 속장경續藏經》에도 이례적으로 수록되며 그 명망을 더한 바 있다. ㉮

출 김 윤 세

## 눈여겨보니

글 김윤세(본지 발행인·인산가 회장)  
사진 김종연 자료제공 인산가

# ‘인산죽염항노화농공단지’를 조성하는 참뜻

## 지역경제도 살리고 글로벌기업 도약 목표

죽염중가의 백년대계 과업인 ‘인산죽염항노화특화농공단지’ 조성 사업이 일부 주민과 갈등을 빚고 있다. 죽염 제조 과정에서 비롯되는 연기가 주민 건강에 치명적이며 농공단지 조성을 위한 대규모 토목공사가 주변 환경을 훼손한다는 것이다. 그러나 인산가는 좀 더 완벽한 집진 설비의 완성과 유기적인 지역 환경의 활용과 보전을 위해 농공단지 조성 사업에 매진하는 중이다. 지역 경제의 기반이 되는 바이오 환경 기업으로 진일보하고자 하는 인산가의 일념을 김윤세 회장이 전한다.

## 수십 년 주민과 상생했는데 피해 입힐 일을 하겠습니까?



조성 중인 죽염항노화농공단지 전경

인산가는 함양 지역에  
기반을 둔 향토기업으로  
많은 이가 ‘함양’은 잘 모른다  
해도 ‘인산가가 있는 지역’  
이라면 고개를 끄덕일 정도로  
널리 알려진 기업입니다.  
전국에 30여만 가정 100만  
명에 달하는 고객 회원의  
절대적 성원을 받는 코스닥  
상장법인입니다

### 선친 인산과 함께 일군 죽림리에 새로운 도전

올해로 죽염산업화 34주년을 맞고 있는 죽염 제조 효시 기업 인산가가 1987년의 창업에 못지않은 새로운 도전에 나서고 있습니다. 경남 함양군 함양읍 죽림리 319번지 일대 삼봉산과 오봉산 사이, 경상남도과 전라북도 경계의 산야(山野)에 모두 265억 원의 사업비를 투입하여 2019년 12월 19일부터 ‘인산(仁山)죽염항노화지역특화농공단지(이하 죽염항노화농공단지)’ 조성공사를 추진 중에 있습니다.

오는 12월 31일까지 해발 1,187m의 삼봉산과 878.5m의 오봉산이 에워싸고 있는 해발 450~600m 고도의 임야와 논밭 21만여 m<sup>2</sup>(약 6만3,700여 평)의 부지를, 농공상 복합융합 6차 산업 특화농공단지로 개발 조성하는 사업입니다.

애초 이 농공단지 개발 예정 부지는 지난 2014년 굴지의 축산 브랜드인 ♀그룹에서 ‘돼지 종돈장’ 건립을 추진해 왔던 곳입니다. 그러나 주민들의 반대에 부딪혀 사업은 중단을 맞게 됐고 결국 매입 부지 2만6,000여 평을 함양군에서 되사주는 조건으로 철수하겠다는 조건을 내걸게 됐습니다. 이 과정에서 인산가는 함양군을 대신해 그 땅을 매입함으로써 돼지 종돈장 설치 문제를 일단락짓기도 했습니다.

함양군 관계자는 물론 지역 주민 상당수의, ‘부적절한 시설을 세우려는 여타 기업이 진입하기 전에 인산가가 나서서 포화 상태에 이른 수동농공단지 내의 죽염제조장과 각처에 흩어져 있는 관련 시설을 한곳에 모아 경영하는 게 좋겠다’라는 제안

을 수렴해 지난 2015년 11월 30일, 경상남도과 함양군, 인산가가 투자유치 협약을 체결해 경남 서북부 함양 지역의 서쪽 끝인 죽림리 일대에 ‘죽염항노화농공단지’ 조성사업을 추진해 온 것입니다.

### 귀촌한 일부 주민이 주도한 반대 시위

이 농공단지 조성사업은 함양군 투자유치계획 사업으로 정부의 개발 권한을 실수요자인 기업체에 위임한 법령에 따라 인산가가 함양군의 위임을 받아 농공단지 조성사업을 추진해 왔습니다. 착공 이후 1년 6개월간 토목공사를 진행하여 올해 7월 15일 현재 전체 공사 중 65%의 공정률을 보이고 있습니다.

그런데 농공단지 조성공사를 한창 진행하는 중에 지난 4월 16일부터 공사 현장에서 4km 떨어진 위치에 거주하는 마을 이장을 중심으로 귀촌한 주민 십수 명이 모여 농공단지 조성 및 입주를 반대하는 집회 및 시위를 시작했습니다. 이들은 이번 농공단지 조성 반대 시위에 앞서 지난해 5월엔 농어촌공사에서 280여억 원의 사업비를 책정해 추진해 온 팔령골 댐 건설에도 반대를 표명하고 시위를 거듭해 사업 자체를 무산시키기도 했습니다.

민주주의 사회에서 어떤 사안에 대해 자신의 의사를 표현하는 것은 지극히 자연스런 일이지만 사실과 거리가 먼 온갖 거짓말로 주민들을 선동하는 점은 심히 유감임을 밝힙니다. 더

육이 악의적 비방 내용을 담은 플래카드를 국도 곳곳에 불법으로 부착해 인산가의 기업 이미지를 크게 실추시키고 있습니다.

아울러 정상적인 승인 절차를 거쳐 진행해 온 단지 조성사업을 공사 현장에서 흙탕물이 발생한다는 이유로 함양군을 비롯해 환경부와 경남도에 반복적으로 민원을 제기하는가 하면 청와대 홈페이지에 국민청원을 올리는 등 온갖 방법을 동원해 기업을 음해하고 공사 과정을 지연시키고 있습니다.

### 요즘 같은 투명사회에 어떻게 유독물질 배출하나

인근 마을 이장과 최근에 귀농·귀촌한 지역 주민으로 구성된 시위대가 제기하는, '죽염 제조 과정에서 대기 환경을 오염시키는 유독성 물질이 배출되고 폐수가 나올 것'이라는 등의 억측성 주장을 언뜻 들으면 공감을 할 수도 있겠지만 실제로는 전혀 사실이 아닌 이야기입니다.

만에 하나라도 죽염 제조 과정에서 대기 환경을 오염시키는 물질을 내보낸다거나 폐수를 배출한다면 요즘처럼 까다롭고 엄격한 법규를 적용하고 처벌하는 환경 중심의 사회에서 어떤 기업이 존립할 수 있겠습니까? 정말 어렵도 없는 일이라는 것을 기업을 경영하거나 영위해 본 사람이라면 누구나 공감할 것입니다. 지역 주민들이 아무런 문제를 제기하지 않고 도리어 우리 마을 기업이니 주민들의 생계를 생각해서라도 기업을 처벌하지 말아 달라고 요구하거나 간청한다고 해도 처벌을 면하지 못하고 사안의 경중에 따라 영업을 정지당하거나 문을 닫게 될 것입니다.

이들은 생산시설이 들어서기도 전에 공해를 배출할 여지가 있으므로 공장 설립 자체를 반대한다거나 과거에 대기환경보전법 위반으로 처벌을 받은 적이 있으므로 앞으로도 공해를 배출할 수 있으니 공장 건립에 반대한다는 등의 설득력 없는 주장을 되풀이하고 있습니다.

집진시설의 노후화로 그 틈으로 새어간 연기로 인해 행정처분을 받은 바가 있는 것은 사실이지만 곧바로 적지 않은 비용을 투입해 수리하거나 재설치하여 문제를 개선한 뒤 함양군 담당 부서의 확인을 거쳐 영업을 재개한 경우가 있었습니

다. 이 문제를 해결하기 위해 성능이 좀 더 뛰어난 집진시설을 마련하려고 해도 기존 수동농공단지 내 공장의 공간이 턱없이 부족해 설비가 불가능하고 이 모든 문제를 해결하기 위해 새로운 농공단지를 조성해 이전하려는 것입니다.

### 주민 의견 충분히 수렴해 환경오염 우려 불식 노력

현재 함양군 수동면 수동농공단지에 인산가가 입주하여 죽염 생산을 시작한 것은 1995년인데 당시에는 대지 1,800여 평에 건평 900여 평의 공장이 조금도 부족함 없이 넉넉한 공간이어서 오히려 텅 빈 느낌이 들 정도였으나 그 뒤 25년이 지나면서 매출액이 열 배, 열다섯 배로 증가하면서 원재료인 소금은 물론이고 대나무, 소나무를 비롯해 기타 원 부재료들을 쌓아둘 공간이 턱없이 부족하여 공장 주위 도로에까지 마치 거대한 성벽처럼 소나무 장작을 쌓아둘 수밖에 없는 지경에 이르렀습니다.

이런 비좁은 환경 속에서 공장을 운영하는 동안 개보수가 불충분한 노후시설과 낡은 관로들을 통해 빗물과 함께 흘러나간 일부 폐수가 적발돼 과태료 부과 처분을 받고 부랴부랴 시설을 개보수해 문제를 해결한 적도 있었습니다. 그러나 이 문제는 함양군에서 수동농공단지에 공동 폐수처리장을 조속하게 설치하는 것이 문제를 근본적으로 해결하는 가장 좋은 방법일 수 있습니다.

현재의 생산시설과 규모를 충분히 감당할 수 있는 수준의 집진시설을 새로이 설치하고 자체 폐수처리장을 별도로 설치해 환경오염의 가능성을 원천적으로 해결하는 것이 우선돼야 한다는 것을 잘 알고 있습니다. 이를 위해 현재 수동공장의 부지보다 30배 이상 큰 인산죽염농공단지를 조성해 작금의 여러 문제를 종식시키는 점이 '죽염향노화농공단지'를 조성하는 참뜻입니다.

인산가는 차제에 '죽염향노화농공단지'에 관한 구체적인 진행 내용을 밝힘으로써 향간에 떠도는 과도한 오해를 불식시키려 합니다. 주민들의 다양한 의견을 충분히 수렴하는 것은 물론 철저한 환경오염방지시설을 설치하여 지역 주민들의 환경오염에 대한 우려를 말끔히 해소해 낼 것입니다. 아울러 농

공단지 가동 이후 인근 주민들에게 더 많은 취업의 기회를 제공할 예정이며 농공단지의 사업 성과를 지역 주민들과 함께 나눌 수 있도록 할 계획입니다.

현재 인산가에는 80명이 넘는 지역민을 포함해 전국에 모두 220여 명의 정규 직원이 근무하고 있으며 이들에게 지급되는 인건비 규모는 연간 84억 원에 이릅니다. 기업은 특정 제품과 상품을 제조 생산하거나 유통하는 조직일 뿐 아니라 그 기업에 종사하는 사람들의 생계가 걸려 있는 신성한 삶의 터전이라는 점을 주지해야 할 것입니다.

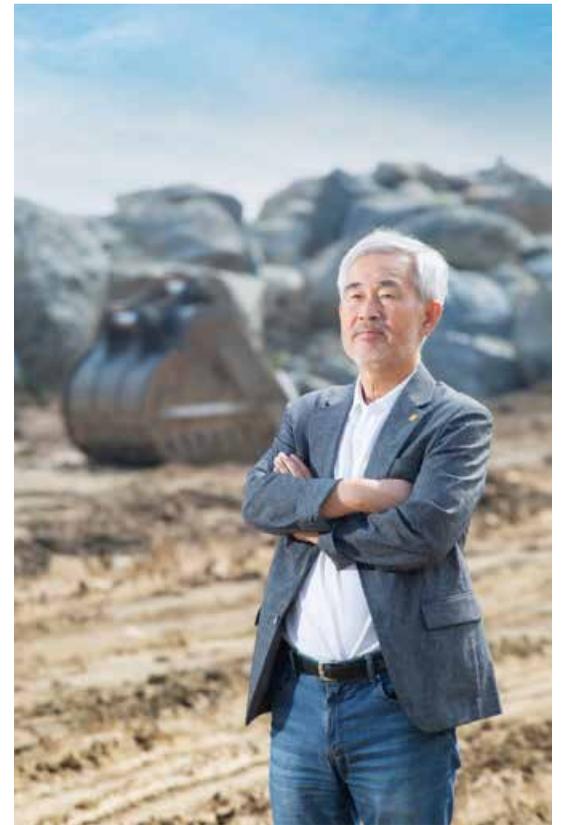
인산가는 함양 지역에 기반을 두고 사업을 영위해 온 향토기업으로 많은 이가 '함양'은 잘 모른다 해도 '인산가가 있는 지역'이라면 고개를 끄덕일 정도로 널리 알려진 기업입니다. 전국에 30여만 가정 100만 명에 달하는 고객 회원의 절대적 성원과 지지를 받는 코스닥 상장법인입니다.

### 세계인이 찾아오는 명소로... 아낌없는 성원 당부

인산가는 향토기업으로서의 본분을 다하기 위해 현재도 지역민들의 농림축수산물 및 특산품의 판매를 지원하기 위해 전국 각지의 12개 직영 지점과 100여 개 대리점의 판매망을 통해 함양 농협이 쌀을 위시하여 적지 않은 물품들을 서울 등 전국에 널리 홍보하고 판매하는 일에 매진하고 있습니다. 앞으로도 지역 주민들의 숙원이라 할 농림축수산물과 기타 특산품들을 제값 받고 그때그때 팔 수 있도록 하기 위해 농공단지 내에 지역 농림축수산물 및 특산품 판매 부스를 별도로 마련해 주민에게 제공할 계획입니다.

사실과 다른 거짓 선동과 악의적 비방을 통해 34년 동안 국민건강과 지역경제에 기여해 온 향토기업을 적으로 간주하여 고발, 제보, 청원, 진정 등 다양한 방법을 총동원해 끝없이 괴롭히고 애를 먹이는 '백주(白晝)의 언어폭력 테러'를 행정당국에 선 아무런 선제 조치를 못 하고 있는 실정입니다.

'죽염향노화농공단지'는 농공상 복합융합의 미래형 창조혁신 농공단지로 조성하는 만큼 죽염산업의 메카이자 죽염응용산업의 성지(聖地), 산림 치유, 질 좋은 유기농 식품의 생산 유통의 허브로서 전 세계인들을 불러모아 체험하고 즐기고 힐링



[이번 농공단지 조성사업은, 인산가가 이제 죽염을 생산하는 단순한 제조기업을 넘어 글로벌 헬스케어 선도기업으로 비상하여 전 세계인들의 식탁에 한국산 죽염을 올리게 하여 저비용 고효율의 건강증진 효과를 거두도록 하겠다는 강력한 의지의 비전 선포라 하겠습니다](#)

하는 새로운 패턴의 관광 명소로 만들어 나갈 계획입니다. 한마디로 이번 농공단지 조성사업은, 인산가가 이제 죽염을 생산하는 단순한 제조기업을 넘어 글로벌 헬스케어 선도기업으로 비상하여 전 세계인들의 식탁에 한국산 죽염을 올리게 하여 저비용 고효율의 건강증진 효과를 거두도록 하겠다는 강력한 의지의 비전 선포라 하겠습니다. 이렇듯 중차대한 농공단지 조성사업의 성공을 위해 지역 주민들과 인산가의 가족 회원 등 온 국민의 아낌없는 지지와 성원을 당부드립니다. 



14



28



42



발행일 2021년 8월 1일 통권 295호  
발행처 인산가 발행인 김윤세  
편집인 정재환  
기획·편집 조선뉴스프레스  
등록일 1995년 7월 4일  
등록번호 서울시 종로 라-00122  
주소 서울시 종로구 인사동7길 12  
백상빌딩 13층  
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

인산가의 건강 매거진 《인산의학》은  
장기간행윤리위원회의 실천요강을  
준수합니다.  
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의  
경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의  
견해를 밝힙니다.  
《인산의학》에 게재된 글과 사진은  
허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

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

02  
**건강한 삶을 위한 이정표**  
천강千江에 비친 달은 하나의 달

04  
**눈여겨보니**  
수십 년 주민들과 상생했는데  
피해 입힐 일을 하겠습니까?

10  
**찾이슈**  
프리미엄 플래그십 스토어  
인산가 분당점 오픈

14  
**인산을 담은 사람 - 발레리나 김지영**  
대한 독립의 소리가 천국에 들리게  
프리마발레리나의 경쾌하고 화려한 귀환

18  
**인산식객**  
천수삼용단으로 건강 회복한  
석복순 회원

26  
**3040생활백서 <37>**  
생들기름찰밥

28  
**인산식 밥상 <8>**  
묵은지돼지고기안심병채

30  
**하루 10분 <8>**  
'허약' 지워주는 허벅지 앞 근육 대퇴사근

34  
**포커스**  
- 청춘! 건강! 토종 유행발마늘이 돌려줍니다  
- 발마늘의 힘으로 엄마를 구한 강혜원 회원

42  
**SPECIAL**  
**죽염산업화 34주년... 셀프백신 세상이 옵니다**  
1 - 최초·최고·최대 '인산가 죽염'  
2 - 죽염의 유래와 죽염산업화  
3 - 장기 근속자 선후배 유행자·이희순씨  
4 - 96세 죽염 마니아 안장강 어르신 건강비결

62  
**리포트**  
돌아온 인산쑥뜸의 계절  
흉터 남지만 병을 고치다

66  
**어디가 불편하세요**  
구토·어지럼증! 염분이 부족해도 생깁니다

68  
**건강 안테나**  
유행오리진액으로 유방암 '방어선'

72  
**체크인**  
웰니스호텔을 전진기지 삼아  
함양팔경을 정원처럼 즐기세요

76  
**인산책방**  
박우희의 《화난 것도 억울한데  
병까지 걸린다?》

78  
**인산가 피부보감**  
죽염 달모 관리법으로  
풍성한 머릿결을

82  
**김재원 칼럼 <107>**  
인생은 어벤져스 시리즈?  
코로나19는 공상과학영화?

84  
**김민배의 약초보감 <31> 대나무**  
나무·풀도 아닌 것이  
각종 병을 고쳐준다

90  
**김윤세의 千日醫話 - 仁道**  
15년 당뇨병 고생患者  
죽염으로 해결

95  
**우성숙 원장의 쏘세이**  
무더위 이기게 하는 죽염 오이냉국

96  
**말씀의 재발견 <69>**  
우리 모두의 죽염인 이유

# 요즘 핫하다는 브런치카페냐고요? 죽염 '메뉴' 다양한 인산가입니다

지난 7월 20일 인산가 분당지점이 문을 열었다. 서울 강북·강남, 인천에 이어 수도권에선 네 번째로 선보인 직영매장이다. 이로써 성남시·용인시·수원시 등 인근 지역민들은 보다 가까운 곳에서 인산가를 만날 수 있게 됐다. '프리미엄 플래그십 스토어'를 콘셉트로, 죽염을 비롯한 인산가의 다양한 제품을 한눈에 볼 수 있도록 집약한 인산가 분당점을 소개한다.



경기도 성남시 분당구 정자동 카페 거리에 짙은 파란색의 인산가 간판이 등장했다. 특색 있는 건물과 최신 유행을 선도하는 카페들이 많고, 이국적인 풍경이 일품이라 일명 '테라스 거리'로도 불리는 이곳에 '120년 건강본가 인산가'가 들어섰다. 그것도 지하철 정자역에서 도보로 5분이면 닿는 최적의 위치다. 코로나19 방역 단계 격상으로 공식적인 행사는 진행되지 않았지만, 지난 7월 20일부터 문을 열고 고객을 맞고 있다.

### 320만 성남·용인·수원 시민이 모두 잠재 고객

코로나19로 모든 면에서 어려운 시기지만 지금만큼 건강에 대한 관심이 높고 건강을 향한 열망이 절실한 때가 또 있었을까. 인산가는 건강에 대한 끈은 철학을 바탕으로 하는 건강기업의 사명으로, 수도권에 거주하는 고객들이 보다 쉽게 인산가 제품을 경험할 수 있도록 새로운 매장 오픈을 결정했다.

손태원 인산가 사장은 "코로나19 이전부터 성남시·용인시·수원시 등 수도권에 계시는 고객들이 가까운 곳에 매장이 있으면 좋겠다는 의견을 보내왔다"며 "고객의 요구에 응답하는 차원에서 어려운 상황임에도 신규 매장을 오픈하게 됐으니만큼 기존 회원 분들뿐만 아니라 건강한 삶을 희망하는 지역민 여러분의 많은 관심을 바란다"고 전했다. 또 "젊은 세대 못지않게 은퇴한 중장년 세대가 많이 거주하는 분당 지역의 특성 상, 얼마 안 가 직영점 중 매출 상위권으로 올라갈 것 같은 기대감이 든다"고 덧붙였다. 성남시·용인시·수원시 인구는 모두 320만 명. 장기적으로 이들 중 몇 %를 인산가의 회원



왼쪽 페이지 실력과 내공을 인정받아 분당점의 리더를 맡게 된 김복희 지점장(오른쪽)과 락미연 매니저. 위 분당점 오픈 당일 매장을 찾은 한 고객이 인산 선생의 초상화가 그려진 수승화강뽕질기 패키지를 유심히 바라보고 있다.

으로 흡수시킬 수 있을까. 인산가 분당점이 그 출발점에서 이제 막 트랙으로 나섰다. 인산가의 브랜드 컬러인 짙은 블루와 깨끗한 화이트 톤의 세련된 인테리어가 돋보이는 분당점에서는 죽염을 비롯한 인산가 전 제품을 직접 확인하고 구입할 수 있을 뿐 아니라 인산가라는 브랜드를 보다 깊이 아는데 도움이 되는 다양한 영상도 시청할 수 있다. 인산가의 위상을 한 차원 높이기 위한 '프리미엄 플래그십 스토어'의 역할을 톡톡히 해나가기 위해 중무장했다.

### 김복희 지점장 "신뢰와 친절함으로 상담할게요"

강남점에서 5년간 쌓은 실력과 내공을 인정받아 이번에 분당점의 리더를 맡게 된 김복희 지점장은 "인근에 기존 회원 분들이 워낙 많다 보니 문을 열자마자 생각보다 많이들 찾아주셔서 감사하다"며 "오픈을 앞두



프리미엄 플래그십 스토어 콘셉트로 세련되게 꾸며진 인산가 분당점 내부.

고 주변 아파트 주민들에게 월간지 《인산의학》을 나눠드리고 신문광고도 진행해서인지 이번에 인산가를 처음 알게 됐다는 분들도 많이 와주셨는데, 번역력이 시대의 화두인 만큼 새로운 회원이 많이 생길 것으로 기대가 된다"고 말했다. 이어서 "신뢰와 친절함으로 성실성의껏 상담을 진행할 것이며, 테라스 공간도 마련했으니 편안하게 생각하시고 들러서 쉬었다 가시면 좋겠다"고 덧붙였다.

정자동 카페거리, 그것도 가장 목 좋은 자리에 인산가가 생겼다는 소식은 지역민들에게 하나의 뉴스가 되기 충분한 상황이다. 지금은 '우리의 소원은 통일'이 아닌, '우리의 소원은 건강'이 된 시대. 또 다른 브런치카페가 생기려니 했던 자리에 건강기업 인산가가 들어선 것은

어쩌면 지역민들에겐 더 없을 곳-뉴스가 아닐까. 50대 이상은 물론, 최신 트렌드를 이끄는 20대와 주소비 세대인 3040세대까지 인산가의 빅팬으로 만들 절호의 찬스다. ⑤

#### 인산가 분당점

주소 경기도 성남시 분당구 정자일로 213번길 18 (성원상떼뷰 201동 104호)

오시는 길 정자역 5번 출구에서 뒤로 돌아  
현대자동차 끼고 좌회전(도보 5분 거리)  
차량 이용 시, 백궁지엔드빌딩 주차장 이용가능



분당 인근 지역에서 월간 《인산의학》을 받아보고 싶으신 분들은  
전화 031-781-9585로  
문의하여 주시기 바랍니다.

# 인산죽염이 아니라 사서 왔어도

## 이 엠블럼이 없다면 인산가가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-  
인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을  
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.  
일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굵고,  
달이면서 혼을 불어넣은  
인산가가 보증하고, 30만 회원이 신뢰하는  
정말 귀하게 만든 정성품입니다.

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

120년 건강본가 **인산家**  
INSANGA



대한 독립의 소리가  
천국에 들리게

프리마발레리나의  
경쾌하고 화려한  
귀환

눈부신 8월 드디어 에이스 김지영의 발레 무대가 찾아온다. 아름다운 선과 표현력을 기반으로 스피드와 템포가 더해진 발레 모션을 만들어내는 그녀는 우리 시대를 대표하는 발레리나다. 국립발레단을 떠난 지 2년이 지났음에도 그 명망과 스타성이 여전한 마흔넷 발레리나 김지영의 경쾌한 여름을 전한다.

**안중근 의사 순국 111주년 창작 발레서 부인 역으로**

국립발레단 퇴단 이후 경희대 무용학과 교수로 제2의 인생을 살고 있는 프리마발레리나 김지영이 그녀의 오랜 근거지였던 예술의전당 오페라하우스에서 한여름을 보내고 있다. 안중근 의사의 순국 111주년을 추모하는 창작 발레 <안중근, 천국에서의 춤>에 참여해 안 의사의 아내인 김아려의 춤사위를 연마하고 있는 것이다. <백조의 호수> <스파르타쿠스> <라 바야데르> <로미오와 줄리엣> 등 국립발레단 시절의 레퍼토리와는 그 양상이 좀 다르지만 창작 발레의 새로운 표현법과 음악에 애착을 두고 있는 그녀에게 김아려의 영혼을 찾아가는 일은 설레고 기쁜 여정이다. 김아려 여사에 관한 기록과 일화가 전무해 그녀의 마음을 춤으로 옮기는 일이 벽에 부딪히곤 하지만 강직함 이면에 낭만적 기질이 다분했던 안중근 의사의 다감함을 생각하면 그의 반려자였던 김아려의 표정과 몸짓이 어떠했을지 이내 상상이 된다.

안중근 의사가 하얼빈 의거를 감행하던 1909년 10월 안 의사는 조국의 독립만큼이나 간절한 바람을 하나 숨기고 있었다고 한다. 이토 히로부미가 탄 특별열차보다 아내와 두 아들이 타고 오는 만주열차가 먼저



<안중근, 천국에서의 춤>의 연습 장면. 상대는 안중근역으로 참여한 유니버설발레단의 수석 무용수 이동탁이다. 8월 13일부터 15일까지 서초동 예술의전당 CJ토월극장에서 공연한다.

도착해 가족을 만난 후 거사를 행하는 것이었다. 하지만 그 소망은 이뤄지지 않았고 그 이후에도 부부가 대면하는 일은 일어나지 않았다.

“대한 독립의 소리가 천국에 들려오면 나는 마땅히 춤추며 만세를 부를 것이다”라는 안중근 의사의 유언을 모티브로 그녀는 좀 더 밝고 환한 몸짓으로 가슴 아픈 사랑의 고통을 승화시킨다는 일념이다. 안 의사가 기대고 평안을 느끼는 고향이 되어주는 것이 이번 무대에서 그녀가 해내야 할 사명이다.

**국립발레단 떠나 대학 강단에... 원숙한 곡선의 미 예고**

백팩에 토슈즈를 두세 켤레쯤 넣고 연습실을 오가던 수석 무용수 시절이 힘들까? 하이힐을 신고 학교로 출근하는 지금의 교수 생활이 더 고될까? 두 해 전의 그녀라면 “하이힐을 신느니 그냥 토슈즈를 신을래요”라고 했을 것이다. 그러나 오늘의 그녀는 이렇게 얘기한다. “애증으로 토슈즈를 견뎌낸 것처럼 하이힐을 수궁할 만한 이유를 찾아야겠죠”라고 말이다.

학내 연습실에선 그녀 역시 토슈즈를 신고 학생들과 함께 춤을 춘다. 파이프, 식스, 세븐, 에잇 기본 구렁에 이어 ‘틴아웃’ 동작에선 무릎을 곧게 펴라, ‘폴리에’ 동작에선 허프에 힘을 더 주라며 흘러들기만 했던 지도 선생님의 조언과 요령을 이제는 자신이 학생들에게 똑같이 되풀이하는 것을 깨닫게 된다. 항시 무릎을 곧게 펴고 허프에 힘을 줘야만 정형화된 발레 모션이 좀 더 자연스럽게 아름답게 보인다는 것을 이들이 알게 하는 것이 자신의 본분임을 절감한다. 그러나 관객을 압도하는 자신의 무대 장악력과 테크니컬한 움직임, 높은 점프력만으로 후학을 양성해 낼 수 없다는 걸 지난 2년의 시간이 증명해 주었다. 이렇다 할 설명을 하지 않아도 자신의 동작을 보면 이내 따라하고 호흡까지 맞춰내는 프로무대의 후배들과 학생들 사이엔 엄청난 차이가 있었다. 학내 공연을 단숨에 프로무대 수준으로 끌어올리고자 했던 조급함은 과욕을 넘어 자신을 억압하는 사슬임을 알게 됐지만 그 시행 착오는 학생들의 가능성과

무용학부의 긍정적인 측면을 발견하는 계기가 됐다. 비좁은 현실 안에서 새로운 여백을 발견해 내고 그것을 실마리 삼아 더 큰 무대를 만들어내는 건강한 아티스트의 감수성. 마흔넷 김지영의 경험과 예지력이 그것을 가능하게 한 셈이다.

**그간 춤춰왔던 배역에 비해 김아려라는 인물은 차이가 있다.**

“처음 접하고 도전하는 인물이라는 점에서 더 많은 궁금증과 상상을 자아내게 한다. 안중근 의사를 어머니인 조마리아 여사 이상으로 사랑한 여인이었고 안 의사 또한 그녀에게서 어머니보다 더 편안한 안식과 위로를 얻고 있다. 나라를 구하는 일에 모든 걸 던진 남편을 시종일관 지지하고 헌신하는 배역인데 내가 과연 그런 사랑을 할 수 있을까 하는 의문이 들곤 했다. 첫사랑 로미오에게 모든 것을 거는 줄리엣을 가장 인간적인 캐릭터로 여기며 좋아했던 데 반해 자신을 속이고 배신한 알브레히트를 용서하며 끝까지 사랑해 내는 지젤의 마음은 잘 이해되지 않았다. 지고지순하고 상황에 순응하려는 캐릭터를 그다지 좋아하지 않는다. 하지만 내 인생이 아무리 고달프고 힘겹다고 한들 조국 독립과 동양 평화를 위해 순국한 안중근 의사와 그 곁을 지킨 김아려 여사만큼 외롭고 고통스러웠겠는가 하는 반성을 하는 것만으로도 커다란 소득이다.”

**아침에 일어나면 가장 먼저 무얼 하나.**

“창문을 열어 날씨가 어떤지 확인하고 라디오를 켜다. 중증의 디스크와 아킬레스건 통증으로 흐린 날이 달갑진 않지만 요즘처럼 무더운 날에 비가 내리면 너무나 반갑다는 생각이 든다. 다이얼은 언제나 93.1MHz - KBS 클래식FM에 맞춰져 있다. 음악에 대한 이해와 해석이 출중해야 춤을 잘 출 수 있다는 이유에서 틀어놓긴 하지만 생각해 보면 지금 흐르는 음악이 라흐마니노프 협주곡인지 슈베르트의 아르페지오네인지도 모르며 진행자의 멘트도 귀 기울여 듣질 않는다. 그냥 방 안에 흐르는 공기라고 해야 할까. 음악이 들리지 않으면 허전하다 못해 불안해지고 만다.”



**춤도 인생도  
시간이 흐르면 다 잊히고  
우리도 다 사라지는 유한한 존재일  
뿐이다. 신념을 갖는 것은 좋지만  
그것을 절대적인 존재로 여겨서는  
안 된다. 자신감과 겸손함, 자연스러움.  
그것이 춤을 통해 얻은  
내 삶의 진리다**



**왼쪽 페이지** 김지영이 오딜로 분한 <백조의 호수> 핀업 이미지. 흑조 오데트는 워싱턴발레단으로 진출한 후배 이은원. 위 김지영은 당차고 대담하고 거침이 없다는 점에서 마타 하리와 많이 닮았다는 얘길 들었지만 <마타 하리>를 공연하는 내내 그녀의 사랑에 대한 집념에 깊은 공감을 하게 됐다.

**현역 은퇴 2년, 무엇이 달라졌나.**

“무대를 떠나 지도자로 안무가로 제2의 삶을 시작한 동기들을 만나면 우선 입을 헤 벌리는 것으로 은퇴의 후유증을 표시하곤 한다. 그러곤 “춤출 때가 좋았어”라며 예전만큼 즐겁지 않은 요즈음에 대해 운을 떼다. 모두들 여전히 춤과 관련된 일을 하고 있는데도 무대 밖에서 춤을 대하는 일에 이런저런 고충을 느끼고 있다. 아마 그건 익숙했던 것에서 벗어나 새로운 환경에서 지내야 하는 낯설음과 어색할 때문일 것이다. 더구나 무대 위에서 춤을 출 때 느끼는 절정의 흥만함을 더는 느낄 수 없다는 상심이 말할 수 없이 크다. 그래서 의리가 들어오는 공연에 대해 더 많은 관심과 애착을 갖게 되며 현역 시절보다 더 열심히 연습에 임하고 있다. 그리고 교수라는 내 새로운 직함에 안착하려 노력 중이다. 내 춤보단 강의실의 학생들이 더 좋은 무용수로 성장할 수 있는 계기와 지도안을 마련하는 일에 집중하고 있다.”

**오늘 아침엔 어떤 생각을 했다.**

“더는 집밖의 세상에 나가지 않고 침대와 소파와 고양이와 있는 내 아파트에서 조용히 살고 싶다는 생각을 했다. 그곳에 나를 버려두면 얼마나 좋을까 싶었다. 대담하고 거침없고 당차고, 하지만 그것은 발레가 만들어놓은 무대

위에서의 내 일면일 뿐 실제의 나는 누군가에게 다가가고 내 생각을 전하고 무언가를 요구하는 일에 점병인 유약하고 내성적인 존재다. 물론 그것이 새로운 도전에 나서는 계기가 되지만 사회의 문턱을 넘는 일에 피곤해 하고 무의미해 하는 나를 발견하는 일이 너무 잦다.”

**그래도 이렇게 다시 춤을 추러 우면산 아래로 오지 않았다.**

“스스로 머리채를 끌며 억지 춘향으로 집을 나서다 얼마 전 한 선배가 들려준 얘길 떠올렸다. 춤이 무엇인지 알게 되면 그만뒀야 한다는 말이었는데 이제 춤에 통달했을 뿐만 아니라 그 춤으로 인해 인생에 대해서도 다 알게 됐으니 어쩌나 하는 생각을 했다. 공연을 하면 할수록 춤에 대한 갈증이 커졌고 무대에 대한 부담도 증폭돼 한동안 공황장애 증상을 앓기도 했다. 찬물을 마시는 것으로도 복식호흡을 하는 것으로도 해결이 안 돼 약을 먹고 정신과 상담을 받으며 공연을 해야 했다. 주변에서 여전히 잘하고 있다, 훌륭하다고 했지만 왜 그렇게밖에 점프가 안 됐는지, 몸은 왜 이렇게 아프고 무거운지 힘들고 불안해 미칠 지경이었다.”

**어떻게 그 고통을 이겨냈는지.**

“약의 도움이 컸다. 내 힘만으로 그 터널을 빠져나올 수는 없었다. 무엇보다 발레가 주는 위안과 깨달음이 컸다. 손상되고 고장 난 몸을 원료로 춤 동작을 만들고 도약을 하면서 내게 더 집중할 수 있게 됐고 자연스럽게 타인의 시선과 평가에 덜 신경 쓰게 됐다. 나 스스로 괜찮다고 여기면 남들도 나를 괜찮다고 여길 수 있다는 걸 그때 알았다. 30년 40년 이상을 무대에 서도 실수를 하는 것은 당연한 것이다. 디테일을 놓쳤다고 해서 공연이 어떻게 되는 것은 아니다. 중요한 건 실수를 해도 하지 않은 듯 무심하게 넘기는 의연함과 뻔뻔함을 좀 더 지녀야 한다는 거다. 춤도 인생도 시간이 흐르면 다 잊히고 우리도 다 사라지는 유한한 존재일 뿐이다. 신념을 갖는 것은 좋지만 그것을 절대적인 존재로 여겨서는 안 된다. 자신감과 겸손함, 자연스러움. 이것이 춤을 통해 얻은 내 삶의 진리다.”

## “침향 등 1급 약재 들어간 천수삼용단 혈액순환 잘 되고 고질 통증도 사라져”

석복순 회원은 수십 년 전부터 몸이 많이 아팠다고 했다. 특히 근육, 신경, 뼈 등 근골격계에는 항상 통증이 있어 누구보다 건강관리에 신경을 많이 썼다고. 하지만 결과는 ‘폐암’ 진단. 다행히 깨끗하게 수술해 완치됐고, 무엇보다 ‘인산가’를 알게 돼 다시 환하게 웃게 됐다.

“6개월간 기침을 심하게 했어요. 여행으로 해외에 나가면 괜찮아지고, 다시 한국에 오면 가슴이 답답하고 또다시 기침이 시작됐죠. 그저 ‘한국의 공기가 정말 안 좋다’고만 생각했어요. 그러다가 건강검진을 받았는데, 폐암이라고 하더군요. 다행히 초기에 발견해 수술 후 더 이상의 항암치료 없이 말끔히 제거됐어요.”

### 폐암 수술하고 유황오리진액·죽염 먹고 기력 회복

2008년 봄, 석복순 회원은 폐암 진단을 받았고 그해 초가을 수술을 했다. 암세포는 몸속에서 완전히 사라졌지만, 한번 떨어진 기력은 쉽게 돌아오지 않았다. 숨 쉬기조차 힘들어하는 그에게 지인은 암 통증 치료로 유명하다는 한의사를 소개해 줬다. 당시만 해도 워낙 유명하다는 병원이나 한의원을 안 가본 곳이 없어서 특별히 귀담아 듣지 않았다. 하지만 지인의 반복된 권유에 밀려야 본전이라는 생각으로 찾아갔다.

“제가 면역력이 많이 떨어져 있으니 유황오리진액을 권하시더라고요. 근데 가격이 비싸잖아요. 그래서 망설였는데, 정말 강하게 권유하시더라고요. ‘한 번 믿어보자’ 결심하고

먹기 시작했죠. 바로 몸이 좋아진 것은 아니에요. 그런데 꾸준히 먹다 보니 숨 쉬기도 좀 편해지고, 움직임이 조금씩 가벼워지더라고요. 그리고 함께 추천해 주신 것이 죽염이었어요.”

평소 건강에 관심이 많았던 터라 우리 몸에 염분이 얼마나 중요한지는 잘 알고 있었다. 죽염이 좋다는 것도 알고 있었지만, ‘정말 9번 구운 것이 맞을까’ 싶은 생각이 컸다. 망설이는 석 회원에게 한의사는 ‘인산가 죽염을 믿지 못하면 믿을 곳이 없다’는 말로 확신을 주었다. 무엇보다 수많은 약을 먹는 것보다 건강한 음식을 먹는 것이 더 중요하다는 말이 와닿았다.

### 건강한 재료로 만든 음식이 건강 회복 비결

“음식으로 못 고치는 병이 없다고 하잖아요. 그 말을 믿고 이왕 먹는 것이라면 더 건강하게, 자연친화적으로 먹어보자 결심했죠. 그래서 제일 먼저 한 것이 주방의 소금을 9회죽염으로 다 바꿨죠. 그리고 죽염으로 장을 담가 품질 좋은 향아리에 넣어 자연 속에서 숙성을 시켰어요. 모든 재료를 가장 좋은 것으로 바꿨어요.”





석복순 회원은 암 수술 이후 식단 관리를 더욱 철저히 했다. 자신이 할 수 있고, 건강한 삶을 위한 최선의 노력이었다. 가급적 몸에 좋지 않은 밀가루나 튀긴 음식은 멀리하고, 직접 기른 채소와 과일을 굵거나 찌개로 끓여 건강하게 즐기고 있다. 너무 배부르게 먹지도 않는다. 활동량이 많지 않기에 체중 조절을 위해 하루 두 끼 정도 먹는다.

“나이를 먹으니 소화력이 떨어져서인지 한 번에 많이 먹으면 불편하더라고요. 늦은 아침으로 죽염 천마차와 과일, 커피 정도를 먹고, 늦은 저녁은 한식 위주로 먹어요. 전에는 스포츠댄스, 요가, 고전무용 등 다양한 운동을 했는데 요즘은 한 시간 정도 걷기 운동만 하고 있네요.”

석복순 회원은 오래전부터 지압 치료를 많이 받았다. 특히 무릎이 너무 아파서 걷는 것조차 힘들어 수술 예약까지 했다. 하지만 수술은 정말 마지막 방법이라 생각해 예약을 취소하고 다시 전문가와 상담을 하며 마사지와 지압 치료로

건강을 유지하고 있다.

“꾸준한 치료로 활동에 어려움은 없는데, 언젠가부터 목 뒤 쪽이 굳어져 움직이는 것조차 힘들었어요. 아무리 지압 치료를 받아도 나아지지 않았죠. 그런데 인산가 천수삼용단을 한 달 정도 먹었을 때인가? 어느새 통증도 없어지고 움직임도 편해지더라고요.”

#### 같이 먹은 남편도 숙면 취하게 되고 짜증 줄어

석 회원은 4년 전부터 ‘침향’에 관심이 많았다. 연세대 최고 경영자 과정을 이수할 때 경희대 한방 교수가 와서 강의를 한 적이 있는데, 그때 침향의 다양한 효능을 알게 됐다고 한다. 하지만 ‘진짜’ 침향을 구하는 것이 쉽지는 않았다. 해외에 갔을 때도 가이드를 통해 구해보고, 지인의 소개로 제품을 구입하기도 했지만 특별한 효과를 보지 못했다. 그러다가 문득 《인산의학》에 소개돼 있는 ‘천수삼용단’을 보게

침향뿐 아니라 녹용, 홍삼, 산수유, 구기자, 죽염 등 제가 아는 좋은 약재가 다 들어가 있더라고요. 가격대가 만만치 않아서 다른 회사의 제품이라면 고민을 했을 텐데, 인산가에서 나오는 것이라서 우선 믿고 구입했어요. 남편과 나눠서 보름 정도 먹었는데, 통증이 사라져서 신기했어요



됐고, 제품 성분 중 ‘침향’이 들어 있다는 것을 알게 됐다. “침향뿐 아니라 녹용, 홍삼, 산수유, 구기자, 죽염 등 제가 아는 좋은 약재가 다 들어가 있더라고요. 가격대가 만만치 않아서 다른 회사의 제품이라면 고민을 했을 텐데, 인산가에서 나오는 것이라서 우선 믿고 구입했어요. 남편과 나눠서 보름 정도 먹었는데, 통증이 사라져서 신기했어요.” 남편 한시열씨도 천수삼용단을 섭취한 후 숙면을 취할 수 있게 돼 좋다고 말한다. 평생 감기도 잘 걸리지 않을 정도로 건강 체질이기애 아무리 좋은 건강식품을 먹어도 큰 변화를 느끼지 못했다고 한다. 하지만 천수삼용단은 확실한 몸의 변화가 있었다.

“보통 하루 7~8시간을 꼭 자는데, 전립선 비대증으로 새벽에 꼭 한번은 잠을 깰거든요. 그런데 천수삼용단을 먹은 3개월 동안은 한 번도 깸 적이 없어요.”

뿐만 아니라 아내 석복순 회원은 ‘남편의 짜증이 줄어들었다’고 말한다. 실제로 침향에는 아가스피롤이라는 성분이 있어서 신경을 이완시켜 주면서 심리적으로 안정감을 가져다주는 효능이 있다고 알려져 있다.

#### 인산가 제품이 더 많은 사람에게 알려지길

석복순 회원이 인산가와 인연이 된 것은 믿을 수 있는 지인의 추천 때문이다. 잘 모르거나 신뢰가 없는 사람이 말해줬다면 그냥 흘려버렸을 수도 있다. 사람들이 건강에 대한 관심이 높아지면서 그만큼 수많은 정보가 쏟아져 나오지만, 그 속에서 믿을 수 있는 제품을 찾기가 어렵다. 결국 정말 좋은 제품은 사람을 통해 전달되는 것이다.

“제가 믿을 수 있는 사람들을 통해 죽염을 알게 되고 인산가를 알게 된 것처럼, 저를 통해 또 다른 사람이 인산가를 알게 되고 건강을 지킬 수 있었으면 좋겠어요. TV광고를 많이 하는 것보다 직접 경험한 사람이 전해 주는 말 한마디가 더 믿음이 가거든요. 제가 인터뷰를 하게 된 이유도 마찬가지예요. 직접 경험해 보고 느꼈으니까요. 전 주변에 ‘저 사람은 꼭 건강하게 살았으면 좋겠다’고 생각이 드는 사람이 있으면 꼭 인산가를 추천합니다.”



## 체내 냉기 배출돼 체온 유지 한여름 건강 지키는 간편식

본격적인 무더위가 시작되면서 하루종일 에어컨 바람과 찬음료를 달고 산다. 그렇다 보니 체온이 떨어지고 면역력이 낮아져 한여름에도 감기로 고생하는 사람이 많다. 연일 35도를 넘나드는 폭염 속에서도 건강을 지키는 방법은 정상체온을 유지하는 것이다.

가만히 있어도 땀이 나는 요즘은 음식을 한다는 것 자체가 곤욕이다. 무엇보다 더위에 지쳐 입맛이 없다 보니 찬 음식만 찾게 되고, 인스턴트 음식으로 대충 배만 채우다 보니 여름을 보내기가 더 힘들다. 간편하지만 건강까지 챙길 수 있는 음식이 필요하다.

### 혈액순환 도와줘 체내 노폐물 제거

아무리 몸에 좋다고 한들 간편하지 않으면 할 수가 없다. 특히 바쁜 일상을 쳇바퀴 돌듯 반복하는 3040세대들에게 직접 요리를 한다는 것은 쉽지 않다. 시간도 없고, 요리에 관심도 없다면 찰밥과 생들기름만이라도 준비해 보자. 건강한 밥 한 그릇이 완성된다.

인산 선생은 들기름찰밥만 꾸준히 먹어도 체내의 냉기가 배출되고 정상체온을 유지해 웬만한 질병은 스스로 치유할 수 있다고 했다. 《신약》에 의하면 ‘들기름찰밥은 몸속 독성물질을 해독하고 새살이 나오게 하며 몸의 부족한 양기와 음기를 보충한다. 위장의 부담이 줄고 소화 기능이 좋아지며 몸이 가벼워지고 수명이 늘어난다’고 전하고 있다. 실제로 성질이 찬 찰밥과 따뜻한 성질의 들기름이 만나면, 체내 찬 기운은 내보내고 따뜻한 기운은 더 강해져 정상체온을 유지하는 데 도움이 된다. 특히 들기름에 함유돼 있는 리놀렌산은 비염, 혈관질환 등 체내 염증 질환을 예방해 혈액순환을 원활하게 해주고,

양질의 식물성 기름으로 소화 흡수가 잘 되고 장운동도 활발하게 해줘 체중 관리를 하는 이들에게도 부담이 없다.

### 찰밥에 생들기름 한 스푼… 죽염 더하면 금상첨화

들기름찰밥을 만드는 법은 간단하다. 100% 찰쌀로 밥을 하다가 뜸 들일 때쯤 볶지 않은 생들기름 한 숟가락 정도 넣으면 된다. 밥을 지을 때 죽염을 넣으면 쌀의 부족한 미네랄을 보충할 수 있다. 4인분 기준으로 1티스푼 정도 넣기에 밥맛에는 전혀 영향을 주지 않는다. 고소한 맛을 좋아한다면 완성된 찰밥에 먹기 직전 생들기름을 넣어 비벼 먹어도 된다. 이때 죽염간장 및 죽염간장소스를 섞으면 짭조름한 맛이 더해져 느끼한 맛이 사라지고, 죽염 파래김에 싸서 김치와 함께 먹으면 다른 반찬이 필요 없다. 또한 입맛이 없다면 질 좋은 9회죽염으로 염장해 건강한 짠맛과 신선한 맛을 느낄 수 있는 죽염 젓갈류와 곁들여 먹으면 밥 한 그릇이 푹딱 사라진다.

집에서 밥 먹는 일이 많지 않다면 즉석밥을 이용해 보자. 인산가에서는 ‘생들기름찰밥’ 제품을 출시, 더 많은 사람이 보다 간편하게 건강을 챙길 수 있게 돕고 있다. 전자레인지에 1~2분가량 돌리고 함께 동봉된 생들기름을 뿌려 비벼 먹으면 된다. 찰밥에는 죽염을 첨가해 인산식 그대로 건강한 밥을 제공한다. 

# 목은지와 안심 돼지고기의 만남 저열량·고단백 '여름나기' 안심



유난히 더운 날씨에 마스크까지 쓰다 보니 조금만 움직여도 기력이 빠진다. 그럴 때일수록 더 잘 먹어야 여름을 건강하게 보낼 수 있다. 특별한 재료가 아니어도 된다. 우리 식탁에 절대 빠지지 않는 '김치' 하나면 충분하다.

입맛 없는 여름철, 대표적인 별미 중 하나는 '김치말이국수' '열무국수'다. 시원하고 매콤한 김치국물에 새콤달콤 양념을 더해 아삭한 김치와 함께 먹는 국수는 사라진 입맛을 다시 돌아오게 한다. 또한 김치는 비타민이 풍부하고, 발효 과정을 거치면서 장에 유익한 균이 생성돼 장 건강 및 면역력 향상에 도움이 된다. 김치의 짠 성분이 건강에 해롭다고 주장하는 이들도 있지만, 죽염으로 담근 김치는 미네랄과 유산균이 풍부해 여름에 꼭 필요한 식품이다.

### 죽염된장 살짝 넣어주면 감칠맛 더해

김치를 곁들인 국수가 맛있긴 하지만, 탄수화물이 주성분이기에 여름철 다이어트를 하고 있다면 피해야 한다. 특히 단백질을 꼭 섭취해야 하는 성장기 아이들이나 노인들에게는 영양이 부족할 수밖에 없다. 따라서 김치와 함께 단백질이 풍부한 닭고기나 돼지고기 안심 부위를 곁들이면 부족한 영양분을 채울 수 있다.

지난겨울에 담갔던 죽염김장김치도 입맛 돋게 하는 맛있는 반찬으로 변신할 수 있다. 목은지를 찬물에 씻어 신맛과 짠맛을 없애고, 적당한 크기로 잘라 들기름에 살살 볶아주면 아삭한 식감이 일품이다. 이때 죽염된장을 살짝 넣어주면 구수하면서도 감칠맛이 더해져 다른 반찬이 필요 없다. 좀 더 부드러운 식감을 원한다면 볶은 김치에 물을 자작하게 넣고 익히면 된다.

### 목은지에 알싸한 소스 곁들이면 입맛 돌아

지방이 적은 돼지고기 안심은 쌈으로도 활용할 수 있다. 잘 삶은 고기를 얇게 썰어 그 위에 목은지와 채소를 얹어 싸서 먹으면 맛뿐만 아니라 여름철 보양식으로도 손색없다. 기름기가 없어 위장에 부담이 덜하고, 목은지에 들어 있는 풍부한 유산균이 소화를 도와줘 부담 없이 섭취할 수 있다. 대부분 우리나라 사람들은 지방이 많은 삼겹살에 친숙하기에 안심 부위가 딱딱하게 느껴져 요리에 잘 사용하지 않는다. 하지만

안심은 지방뿐 아니라 근육도 적어 돼지고기 부위 중에서는 가장 부드럽고 연하다. 또한 열량이 낮고 단백질은 풍부하기에 여름철 건강을 지키기에 좋은 음식이다.

아이들은 얇은 안심에 목은지와 채소만 싸서 먹거나 멸치액젓과 설탕, 레몬으로 만든 드레싱을 곁들이면 상큼하게 즐길 수 있다. 어른들은 입안을 톡 쓰고 코끝까지 찡하게 만드는 겨자소스와 곁들여보자. 더위에 지쳐 축 처졌던 몸과 마음을 짜릿하게 해줄 것이다. **▶▶**

## Recipe

### 목은지돼지고기안심냉채

#### 재료

돼지고기안심 1채(500g), 죽염 1작은술, 대파 1대, 양파 ½개, 통후추 1작은술, 목은지, 오이, 파프리카, 무순, 적양파, 실부추 적당량  
**드레싱** 연겨자 4큰술, 다진마늘 2큰술, 식초 8큰술, 설탕 6큰술, 진간장 1큰술, 참기름 조금



#### 만들기

- 1 안심은 물에 잠시 담가 핏물을 제거한다.
- 2 넉넉한 물에 통후추와 큼직하게 자른 양파, 대파를 넣고 불에 올려 끓으면 고기를 넣고 불을 줄인다. 약불에서 40분 정도 익히고 불을 끈 후 그대로 식힌다.
- 3 준비한 채소는 각각 채를 썰어 찬물에 담가두었다가 건져 물기를 걷는다.
- 4 깨끗이 씻은 목은지는 굵게 채 썰어 물기를 꼭 짰 후 담는다.
- 5 식은 고기는 얇게 썰어 담고 드레싱을 만들어 준비한 채소에 살살 버무려 담고, 소스 반은 남겨 두었다가 먹기 직전에 고기에 뿌린다.
- 6 손질한 채소를 불에 담고 바다참맛으로 만든 드레싱을 부어 살살 버무리고 죽염두부에 넉넉히 올려준다.

# '허약'이란 단어 지워주는 허벅지 앞 근육 대퇴사근

노년증후군 중 하나가 '허약'이다. 걷기 운동을 할 때 자신의 보폭이 좁고 속도가 떨어졌다고 느낀다면 '허약'해진 것이다. 허약한 신체 환경을 바꾸기 위해선 다리 근력을 강화해야 한다.

## 낮은 강도부터 차근차근 단계 올려

나이가 든다는 것은 '허약'과의 싸움이다. 서 있는 것보다 앉아 있는 게 편하고, 앉아 있으면 눕고 싶다. 물론 누우면 편하지만 '허약'에게는 지는 것이다. 허약은 대표적인 노쇠 증상이다. 노년층에게 흔하게 나타나는 질병이란 뜻이다. 허약 단계에서 대응만 잘 하면 건강 수명을 늘려 얼마든지 활동적인 노년을 보낼 수 있다.

허약을 극복하려면 먼저 아주 낮은 강도의 활동부터 시작해보자. 지금까지 사용하지 않았던 신체 부위를 움직이는 간단한 체조부터 하는 게 좋다. '이 정도로 운동이 될까' 싶은 단계부터 시작해서 서서히 강도를 높이면 된다.

영양공급도 잘 해야 한다. 허약한 고령자의 특징을 보면 단백질 섭취량이 부족한 것을 알 수 있다. 육류나 생선, 콩류, 유제품 등 근육의 재료가 되는 단백질 식품을 골고루 섭취하면서 운동을 병행하면 근육량 1~2kg 늘리는 건 그리 어렵지 않은 일이다.

## 대퇴사근 강화하면 비만·당뇨 예방에도 도움

허약 예방을 위해 중요한 것은 보행 기능 향상과 근력 증가, 체중감소 예방이다. 체중감소는 근력 강화운동을 통해 근육량을 늘리면 어느 정도 해결되지만 보행 기능은 대퇴사두근, 전경골근, 하퇴삼두근 등 다리의 근력 운동을 꾸준히 해야 개선된다.

이번 호에 소개하는 '한쪽 다리 앞쪽으로 비스듬히 펴고 올리기' 동작은 허벅지 근육 중 가장 큰 대퇴사근을 강화하는 운동이다. 허벅지 앞쪽의 가장 큰 근육인 대퇴사근은 걷는 동작에서 체중을 지탱하면서 무릎을 펴는 데 큰 역할을 한다. 대퇴사근을 강화하면 비만이나 당뇨와 같은 대사질환 예방에도 도움이 된다. 

# 허약 예방 및 개선 근력 강화 운동



## 준비운동

- ① 한쪽 무릎을 90도로 굽혀준다.
- ② 굽힌 무릎 위에 손을 얹고 반대 손은 의자를 잡는다.
- ③ 바닥에 닿아 있는 허벅지 앞쪽 근육이 스트레칭될 수 있도록 앞쪽 무릎을 앞으로 내밀어주고 10초간 스트레칭해 준다. 동작을 할 때 무릎에 수건을 대거나 매트를 깔고 한다. 한쪽당 5회씩.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회
① 준비운동 오른쪽					
② 준비운동 왼쪽					



## 한쪽 다리 앞쪽으로 비스듬히 펴고 올리기

**효과** : 대퇴사두근과 전경골근을 사용하여 허벅지 앞쪽과 정강이 부위를 단련한다.

- ① 의자를 옆에 두고 서서 한쪽 손을 의자 등받이에 올린다.
- ② 의자에 가까운 쪽의 다리로 체중을 이동시키며 반대쪽 다리의 무릎을 굽히면서 가볍게 들어 올린다.
- ③ 발끝을 무릎 쪽으로 당겨 발꿈치로 벽을 밀어내듯이 사선 앞쪽으로 쭉 펴고 2~3초간 정지한다. 전체 동작을 4회 반복한 후 반대쪽도 실시한다. 한쪽 다리별 3~5세트.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1세트	2세트	3세트	4세트	5세트
왼쪽 다리 펴고 올리기					
오른쪽 다리 펴고 올리기					



### 참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

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

# 청춘을 ♪ 돌려다오 건강을 ♪ 돌려다오

유황의 불기운을 지닌 토종 유황발마늘의 효험과 약리 기능은 자연치유 동력 중 으뜸에 해당된다. 토종 유황발마늘을 먹는 것은 유황의 불기운을 삼키는 것과 같다. 유황이 굳고 차가워진 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고, 신진대사를 활발하게 해 질병을 이겨내는 젊고 건강한 심신으로 되돌리기 때문이다.

# 토종 유황발마늘이 돌려줍니다



## 마늘의 힘은 '유황의 힘'

단백질·글루탐산·칼슘·인·칼륨·셀레늄. 마늘을 구성하는 주요 성분이다. 그러나 우리가 가장 주목할 요소는 마늘의 유황 성분에 있다. 마늘의 황 황 성분은 항균 효과가 매우 뛰어나고 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리며 혈관 속에 생기는 혈전 제거에도 효과적이다. 특히 몸속에서 일어나는 산화와 노화 작용을 막아주는 효능을 갖고 있다. 불기운이 가득한 유황은 마늘을 통해 우리 몸에 불을 지피 체온을 높이고 신진대사를 활발하게 만든다. 몸을 데워 에너지가 충만하게 하는 마늘은 피로와 노화, 암과 괴질, 혈관성 질환을 예방·관리하는 최상의 자연산물이다.

마늘은 현대 식품의학에서도 대표적인 항암식품군으로 꼽힌다. 그 간의 많은 연구에서 마늘은 암세포의 증식을 억제하는 것으로 밝혀졌으며, 그 효과를 나타내는 대표적인 성분은 유황 성분인 알리신 Alicin으로 세포의 돌연변이 억제와 종양의 크기를 감소시키는 것으로 분석됐다. 마늘은 위암·대장암 등 소화기 계통의 암과 전립선암 예방에 특히 효과적이며 유방암과 자궁암, 후두암 등을 예방하는 데도 도움이 된다. 암은 신체 면역력의 균형이 깨지거나 면역세포(림프

구·T세포·대식세포)의 기능이 원활하지 않을 때 발생한다. 그러나 마늘은 이 면역세포의 힘을 강화시켜 종양세포의 증식을 막아낸다.

국내에선 해마다 10만여 명 이상의 암 환자가 발생하고 있으며, 안타깝게도 그 발생률은 계속 증가 추세다. 이에 반해 암 치료법은 수술과 항암치료, 방사선 요법 등으로 여전히 제한적인데다 부작용에 따른 폐해도 문제가 되고 있다. 이에 마늘의 막강한 해독력과 탁월한 활성산소 제거 능력은 암을 자연치유 방안으로 펼쳐내는 실질적인 대안이 돼주고 있다.

## 생마늘보다 약성 높은 구운마늘죽염요법

인산 김일훈 선생은 공해시대 난치병 극복의 마지막 비법을 《신약본초》에 공개했으며

## 치매·파킨슨병 등 퇴행성 질환에도 좋아요

마늘이 알츠하이머와 치매, 파킨슨병과 같은 장년층의 치명적인 퇴행성 질환을 예방할 수 있다는 연구 내용이 최근 공개됐다. 미국 미주리대 연구팀에 의하면, 마늘에 들어 있는 탄수화물 'FruArg'가 알츠하이머 치매와 파킨슨병 등 노화에서 비롯된 뇌신경계 질환에 효과가 있는 것으로 나타났다. 연구팀은 외부에서 스트레스가 있을 때 뇌세포 작용의 부산물로 일산화질소가 발생하는데 이때 마늘에서 추출한 'FruArg'를 투여하면 일산화질소의 양이 줄어들면서 뇌세포를 보호하고 치료하는 효과가 있다고 밝혔다. 유황발마늘에 대한 기대감을 더욱 높이는 대목이다.





구운마늘죽염요법의 약성을 강조하셨다. 토종 유황발마늘의 삼정수三精水와 인체의 원기元氣가 되는 죽염의 염성鹽性이 만나 새로운 힘을 발휘하게 하며 체내 염증과 압, 괴질을 이겨내게 한다는 것이다.

구운마늘죽염요법의 핵심은 발마늘을 껍질째 구워 복용하는 점이다. 그렇다면 구운 마늘이 생마늘보다 더 많은 효과가 있는 것일까?

한국과학기술정보연구원에서 마늘의 효능에 대해 발표한 논문에 따르면, 마늘에는 단백질이 약 2%가량 들어 있는데 그 속에는 알리나제Allinase라는 효소가 포함되어 있다. 이 효소는 마늘의 고유 형태가 파괴되거나 상처가 날 경우 알리신이라는 방어물질을 만들어내게 된다. 우리가 흔히 알고 있는 마늘의 매운맛은 바로 이 알리신에서 비롯된 것으로 마늘을 조리할 경우 살균력이 뛰어난 알리신과 함께 황화합물이 다량

만들어지게 된다. 생마늘보다 구운 마늘에 유황 성분이 더 많다는 것을 알 수 있게 하는 부분이다.

또 최근 한국식품저장유통학회지에 ‘구운 마늘의 이화학적 성분’이라는 주제로 발표된 논문을 살펴보면 마늘의 항산화 기능을 담당하는 유황 성분(황화합물)이 생마늘보다 구운 마늘에서 최고 5배 증가한 것으로 나타났다. 생마늘, 삶은 마늘, 구운 마늘, 전자레인지로 익힌 마늘 등을 분석했을 때 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 나트륨, 철 등 마늘의 무기질 함량에는 큰 차이가 없었다. 하지만 항산화 활성을 높이는 황화합물은 구운 마늘에서 크게 증가하는 것으로 나타났다.

### 반드시 유황발마늘이라야 하는 연유

인산 선생은 마늘은 다 좋은 것이지만 병을 치유하기 위한 약의 용도라면 그것이 밭에서 자란 마늘인지를 살펴야 한다고 하셨다. 마늘이라고 해서 다 같을 수는 없으며 오직 밭에 유황을 뿌려 재배한 ‘유황발마늘’을 먹어야 병을 다스릴 수 있다고 하셨다. 그렇다면 유황 발마늘에 엄청난 약발이 담겨 있는 이유는 무얼까. 그 연유는 밭에서 자란 마늘이 훨씬 더 깨끗하고 안전해 약으로서의 효험이 탁월하기 때문이다. 인산은 농약에 오염된 논에서 자란 마늘에는 화공약품의 위험이 도사리고 있는 점을 염려했다. 공해독에 취약한 병자에게



논마늘의 독성이 유입되면 치유가 불가능해지기 때문이다. 이에 비해 수분이 적은 밭은 비료와 농약의 화공약품이 손쉽게 공기와 섞여 대기 속으로 날아가는 자연정화 능력이 있다고 판단하셨다.

인산 선생은 밭에 유황을 뿌리고 마늘을 재배하면 마늘 속의 유황 성분 함량이 더욱 높아져 탁월한 보양제가 된다고도 하셨다. 또한 천하의 명약을 만드는 아주 간단한 방법을 제시했다. 바로 유황오리와 유황발마늘이다. 오리에게 유황을 먹이면 유황이 오리의 체내에서 법제되어 영양 성분이 오리 체내에 축적되게 된다. 마찬가지로 마늘 농사를 지을 때 밭에다 유황을 뿌리면 유황의 독성이 마늘의 생 유기체

안에서 분해되고 유황의 이로운 성분이 스며들어 약이 되는 것이다.

마늘의 힘은 곧 ‘유황硫黃의 힘’이다. 유황 성분이 마늘 속에 들어 있으며 과학자들 또한 마늘의 효과를 ‘유황 화합물’에 있다고 밝히고 있다. 마늘 속 유황 성분의 효과에 대해 김운세 회장은 이렇게 얘기한다. “마늘 속에 함유된 유황은 불기운입니다. 마늘을 먹는 것은 곧 유황의 불기운을 먹는 것입니다. 유황은 우리 몸에 불을 지피 체온을 유지시켜 신진대사를 활발하게 하는 역할을 합니다. 그래서 마늘을 먹으면 방귀가 많이 나옵니다. 마늘 먹고 방귀를 꾸면 특이하게도 계란 노른자 냄새가 많이 납니다. 그것이 바로 유황 냄새인데 그게 20일 정도까지 갑니다. 유황 발마늘은 그렇게 대단한 존재입니다. 우리 몸의 장기 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 방귀로 똥으로 오줌으로 내보냅니다. 체내에 쌓인 독을 무리 없이 배출시킬 수 있는 물질은 지구상에 더 없다고 볼 수 있습니다.”<sup>10)</sup>



### 토종 유황발마늘 예약하세요

서산·태안 지역에서 재배되는 유황발마늘은 시중의 외래 품종과 쉽게 구별이 된다. 유황 발마늘은 알이 작고 단단하다. 껍질을 벗겨보면 유황발마늘은 색깔이 하얗지만 일반 마늘은 노랗다. 색깔이 노랗게 된 것은 바이러스에 감염됐기 때문인데 유황발마늘이 상대적으로 바이러스에 강하다는 것을 의미한다. 특히 불에 구웠을 경우 일반 마늘에 비해 단맛이나 약용으로 먹기가 수월하다. 인산가는 태안 지역의 유황발마늘 재배단지와의 협약을 통해 햇마늘이 출하되는 7월 하순부터 회원께 제공한다. 6월부터 예약 접수를 받고 있으며 7~8월에 한정 공급하고 있다.



## 폐암 3.5기 판정 하루 발마늘 30통

전남 순천에 거주하는 강혜원 회원은 폐암 3.5기로 악화된 엄마의 병고를 발마늘죽염요법으로 쾌차시킨 효심 가득한 딸이다. 폐암이 림프까지 전이돼 주먹만 한 혹을 어깨에 메고 있어야 했던 엄마를 마늘과 죽염의 효험으로 낮게 한 딸의 감동적인 간병기를 전한다.

## 엄마는 암 환우들의 희망이 됐다

5월

엄마에게서 암이 발견됐다

엄마의 건강에 적신호가 켜진 것을 알게 된 것은 공교롭게도 어버이날을 즈음해 떠난 효도여행에서였다. 2019년 5월 나는 친정 엄마에게 즐거운 추억을 만들어드리겠다는 일념으로 강원도 여행을 떠났다. 하늘보다 더 파란 동해의 물결을 바라보는 엄마의 즐거워하는 모습을 떠올리며 늘 마음뿐이던 좋은 딸 역할을 제대로 해내겠다는 생각으로 한껏 들떠 있었다. 하지만 엄마는 출발 전부터 피로한 기색이 역력했고 차에 오르고 내릴 때는 얼굴을 찡그리며 불편해하는 게 아닌가. 무겁게 굳은 엄마의 표정에서 석연치 않은 느낌이 들었지만 잠을 설치 피곤해서 그러려니, 장시간 집을 비우는 게 걱정이 돼서 저러려니 하며 출발을 서둘렀다. 하지만 삼척의 숙소에서 엄마의 어깨 부위가

불룩하게 솟아오른 것을 발견하게 됐고, 혹시 이 이 지경으로 커진 지 한 달이나 됐다는 얘기를 듣게 됐다. 놀라서 말을 잊지 못하는 내게 엄마는 '놀러도 아프지는 않다'며 아무렇지 않다는 듯 얘기를 했지만 여행 내내 괴로움을 참아내는 엄마의 모습을 안타깝게 지켜봐야 했다. 여행에서 돌아오자마자 찾아간 동네 내과에선 큰 병원으로 가보란 말로 상태의 위중함을 짐작하게 했다. 그리고 커다란 두려움을 안고 찾아간 전남대학교병원에서 림프암이란 참담한 결과를 확인하게 됐다. 혹시나 하는 심정으로 정밀검사를 받았지만 엄마의 폐에 암이 발생한 지 오래며, 진행 상태가 3.5기에 이르렀다는 하늘이 노래지는 진단이 더해질 뿐이었다. 폐암이 림프까지 전이돼서 쇄골 옆으로 아기 주먹만 한 혹이 솟아오르게 된 것이란다. 보기에도 끔찍한 그 혹이 암 덩어리란 사실에 나는 자지

러지고 말았다. 평생을 깔끔하게 살아온 엄마에게 이게 웬 천형인가 싶어 엄마를 부둥켜안고 눈물을 쏟기만 했다. 어디서부터 손을 써야 할지, 어떤 치료를 받아야 할지, 이미 3기가 넘었는데 그 혹독한 항암 과정을 어떻게 지켜봐야 할지 자신이 서질 없었다. 만일 여기서 포기를 한다면 엄마가 살 수 있는 시간이 얼마나 되는 건지를 헤아리며 암세포를 향해 백기를 들고 싶다는 생각도 했었다. 물론 그건 아니라는 생각에 도리질을 해대며 엄마를 폐암의 수렁에서 반드시 구해내야 한다는 의지를 불태우곤 했지만 두 가지 다 내겐 벅차고 힘겨운 일이었다.

6월

마늘죽염요법을 시작하다

해답을 멀리서 찾을 게 아니라 내 생활 속에서 치유 방안을 찾자는 생각에 먼저 월간

《인산의학》의 회원 사례를 활용해 보기로 했다. 인산죽염으로 방광염을 관리해 오던 터라 은연중에 인산가에 대한 믿음을 두고 있었던 듯싶다. 엄마에게 적용해 볼 만한 체험담이 있지 않을까 하는 기대로 매거진을 살펴보면 중 폐암 4기의 상황을 발마늘 죽염요법으로 극복한 기사를 접할 수 있었다. 토종 유향발마늘을 하루 30통씩 구워 죽염에 찍어 먹자 림프로 전이돼 혹처럼 불거진 암 덩어리가 줄어들고 작아져 마침내 살 속으로 가라앉았다는 것이었다. 만성간염을 앓고 있는 엄마에겐 옹하다 싶은 민간요법이 무용지물이 되곤 했지만 발마늘 죽염요법만큼은 큰 힘이 되리라는 예감이 들었다. 마늘추출물이 간 기능 개선제의 주요 원료로 쓰인다는 것을 알고 있던 터라 마늘의 회복력에 죽염의 소염 기능이 더해지면 분명 폐암 치유에 이롭지 않겠냐는 결론을 내릴 수 있었다. 《신약본초》에는 발마늘을 껍질째 뜨거울 때 죽염을 푹푹 찍어 먹으라는 대목이 여러 번 나온다. 떨어진 체온을 올리려면 매일 20통 이상씩 먹어야 된다는 구절도 거듭해서 기술돼 있다. 모든 게 나는 이해가 됐다. 마늘의 탁월한 해독력과 빼어난 활성산소 제거 능력, 그리고 체온 상승을 통한 면역력 증강을 통해 신체 스스로가 암의 해악을 자연스럽게 떨쳐내는 과정을 마음속에 그려낼 수 있었다. 무엇보다 죽염에 마늘을 찍어 먹을 때 자신의 침으로 마늘과 죽염을 서서히 녹여 먹으면 몸 안에 있는 독소가 더 많이 정화된다는

부분이 와닿았다. 내 몸의 체액으로 내 병을 치유할 수 있다는 사실이 큰 위안이 된 것이다. 내 안에 이토록 출중한 의사가 있는데 암의 치사율이 아무리 높다 한들 나를 어찌할 수 없다는 자신감을 갖게 했다. 이어 그 자신감을 엄마에게 심어주는 미션을 수행하기 시작했다. 엄마를 간호하기 위해 십 년을 넘게 다녔던 직장을 그만두고 매일매일 죽염에 구운 마늘을 찍어 드시게 하는 일에 매달렸다. 하루 30통씩 푹배기에 담아 전자레인지에 마늘을 구워 죽염을 푹 푹 찍어 드시게 했다. 목표한 양을 제대로 드셨는지를 파악하기 위해 달력에 오늘은 마늘을 몇 통 드셨는지를 적어가며 알차게 마늘죽염요법을 해나갔다. 엄마도 내 정성에 탄복해 하며 물 대신 당신의 침만으로 한 번에 열 통씩 아침, 점심, 저녁 세 번에 걸쳐 하루 30통을 모두 다 드셨다. 우리 모녀에겐 마늘에서 비롯된 생명의 회복력과 치유력이 너무도 간절했다. 항암치료가 시작되기 전에 그 기적과 같은 효험이 나타나기를 초조하게 기다리는 동안



7월 한여름이 성큼 다가왔다.

7월

암을 다스릴 수 있는 힘을 갖게 되다

7월 중순이 되자 병원에선 엄마의 몸에 맞는 표적 치료제가 있다며 먼저 S상 결장의 상태에 대한 정밀검사가 필요하다고 했다. 장내에 이물질이 있는 것으로 확인이 되는데 이것이 문제를 일으킬 경우 치료가 어려울 수 있다고 했다. 엄마는 림프에 이어 대장으로까지 암세포가 전이된 게 아닌가 싶어 몹시 불안해했다. 궤양성대장염을 오래도록 앓아 오신 탓에 그것이 암으로 악화될 것일 수도 있다는 생각에 나 또한 피를 말리는 고통의 시간을 보내야 했다. 엄마는 하루, 이를 미루며 대장내시경 검사를 7월 말이 되도록 피했지만 마늘과 죽염만큼은 평소처럼 부지런히 드셨다. 며칠 후 자포자기의 심정으로 대장내시경 검사를 했는데 생각 외로 덩뎡하게 검진을 받는 엄마의 모습에서 긍정의 신호를 느낄 수 있었다. 역시 내 짐작은 틀리지 않았다. 직장을 비롯한 장 전체가 선홍색으로 깨끗하며 건강하기까지 하다는 결과가 나왔다. 늘 불그스레한 염증으로 뒤덮여 있던 엄마의 대장이, 불과 3개월 전인 4월 진료 기록이 '만성 염증'이었음에도 불구하고 엄마의 대장 상태는 '양호'를 넘어 너무나 깨끗하고 '건강하다'는 사실에 우리 모녀는 기쁘다 못해 어리둥절해지고 말았다. 항문외과 의사 또한

“아주 많이 좋아지셨네요”를 반복하며 놀라워하는데 엄마는 눈치 없게도 마늘과 죽염 자랑을 입이 닳도록 늘어놓아서 지켜보는 나를 민망하게 만들었다. 하지만 기분이 날아갈 듯 좋은 건 사실이었다. 얼마 만에 듣는 승전보란 말인가.

8월

표적항암제가 좋을까!  
마늘이 나올까!

폭염이 들끓던 8월, 엄마는 드디어 전남대 병원에 입원해 표적항암제를 복용하면서 항암치료를 시작했다. 그러나 암세포와 마냥 싸우기만 한 건 아니다. 엄마의 몸 스스로가 암을 극복하게 하는 자연치유 산물을 복용하며 힘을 키워나갔다. 엄마는 날마다 마늘 30통을 구워 죽염을 찍어 먹는 단련을 이어나갔다. 담당의는 검증되지 않은 민간요법이 환우의 상황을 심각하게 만들 수 있다고 경고했지만 죽염과 마늘만큼은 안전

하다고 했다.

한동안 가료를 했던 순천의 요양병원에서도 엄마가 마늘을 구워 복용하는 것에 대해서는 특별히 허용을 해주었다. 엄마는 병실 베란다에서 마늘을 구워 정성스레 드셨다. 어느 순간부터 병원에서는 그런 엄마를 환자로 여기지 않았다. 구운 마늘을 잘 익은 과육처럼 먹는 엄마의 얼굴은 날로 좋아져서 도리어 낯설기까지 했다. 사과처럼 탐스런 혈색을 갖고 있는 엄마를 바라보며 암세포에 잠식당해 실의에 빠졌던 게 과연 사실이었나 하는 의문마저 들곤 했다. 그러나 암과의 대결이 완전히 끝난 것은 아니었다. 구운 마늘을 죽염에 찍어 먹는 일이 도리어 항암제를 삼키는 일보다 더 고될 수도 있다는 것을 나는 잘 알게 됐다. 반드시 나서서 보란 듯이 건강해져야 한다고 다짐하는 처지가 같은 사람끼리 함께 굵고 동그랗게 앉아 까주고 먹여주기도 하지만 대부분 한 달도 못 하고 나가떨어졌다.

그 후

암세포 반으로 줄더니  
1년 뒤엔 “깨끗하다”

11월 경과 진단에선 엄마의 암세포가 50% 미만으로 작아졌다는 희소식을 듣게 됐다. 폐암 판정 6개월 만에 엄마는 구사일생九死一生の 기적을 만들며 요양병원의 여러 환자에게 희망을 주는 건강 전도사이자 지역의 명사가 됐다. 엄마는 주변의 아픈 사람을 대할 때마다 마늘죽염요법을 거듭 설명하며 마늘과 죽염, 그리고 인내의 힘에 대해



얘기하곤 한다. 엄마는 분명 이전에 비해 훨씬 건강해졌을 뿐만 아니라 단단하고 명쾌한 태도로 삶을 대한다. 엄마의 달라진 모습을 보는 일은 황홀하며 그 변화의 계기가 된 마늘과 죽염을 대할 때면 빙그레 웃음이 난다. 엄마는 그 후로도 변함없이 발마늘죽염요법을 실행했다. 고박 1년 동안 매일같이 마늘 30통을 구워서 죽염을 푹푹 찍어 드신 것이다. 지난한 과정 속에서도 처음에 계획한 일을 모두 수행해 내는 사람의 성실하면서도 완전무결한 태도를 보는 일은 그 상대가 내 엄마임에도 부럽고 존경스럽다. 더욱이 엄마의 건강과 변화에 내 노력이 일조했다는 것에 생각이 미치면 기쁨이 가슴속에 꼭 차오르는 충만감을 느끼게 된다.

엄마의 폐암 3.5기를 발견한 지 1년이 되는 2020년 4월, 우리는 암 병동의 의사로부터 가슴에 암이 있었다는 자국 정도만 남았다는 얘기를 듣게 됐다. MRI로 촬영한 엄마의 머릿속 또한 깨끗하다는 소견이 이어졌다. 마늘과 죽염은 정말 대단한 산물이며 엄마 또한 그 이상으로 특별한 존재라는 걸 알게 됐다. 마늘과 죽염을 통해 자연치유라는 완벽한 백신을 획득한 엄마의 노력과 인내에 힘찬 박수를 보낸다. 





SPECIAL THEME

# 34

## 죽염산업화 34주년 셀프백신 세상이 옵니다

백신의 효능을 떨어뜨리는 델타와 람다 등의 변이 코로나 바이러스의 확산세 속에서 죽염에 대한 기대와 믿음은 더욱 단단해지고 있습니다. 지난 1987년 8월 27일은 오늘의 인산가가 죽염 제조 공정을 가내 수공업 방식에서 기업 형태의 '산업화' 방식으로 도약했던 기념비적인 날입니다. 활인구세(活人救世)를 신념으로 이 땅에 참의료 시대를 열고자 했던 인산 김일훈 선생의 뜻을 계승하기 위해 시도된 이 위대한 도전이 올해로 34주년을 맞게 되었습니다. '질 좋은 소금이라면 짜게 먹어도 좋다'는 역발상을 기반으로 실현된 '죽염산업화'는 그간 소금에 대한 잘못된 인식을 일깨우며 백세 시대를 가능케 하는 '죽염 라이프'를 구현해 왔습니다. 신토불이의 진리를 인정하지 않는 현대의학의 한계와 독과점은 암을 비롯한 난치병으로부터의 쾌유를 불가능한 일로 만들었으며 변이 바이러스의 감염병에도 속수무책인 상황입니다. 이러한 고통과 혼란 속에서 우리는 '죽염'의 가치와 효험을 재인식하게 됩니다. '죽염산업화'가 가져온 '자연치유'의 일상화와 셀프백신의 원동력인 '죽염'의 건강 기능에 주목하며 죽염산업화 34주년의 의미를 되새겨봅니다.

글 이일섭 사진 양수열



## 최초最初

### 1. 세계 최초 죽염산업화

1987년 8월 27일은 함양군으로부터 죽염 제조를 정식으로 허가받고 인산식품을 설립해 죽염산업을 시작한 날이다. 세계 최초로 죽염을 산업화한 기념비적인 날이다. 그동안 소규모 가내수공업으로 생산하던 죽염을 인산가에서 대량 생산의 길을 연 것이다.

### 2. 죽염업계 최초 코스닥 상장

인산가는 2018년 9월 11일 업계 최초이자 유일하게 코스닥KOSDAQ 상장에 성공했다. 2015년 12월 코넥스KONEX 상장에 이어 3년 만에 또 다른 역사를 쓴 것이다. 코스닥 상장은 기업의 인지도 및 공신력이 향상됐다는 것을 의미한다.

### 3. 업계 유일 기업부설 연구소 설립

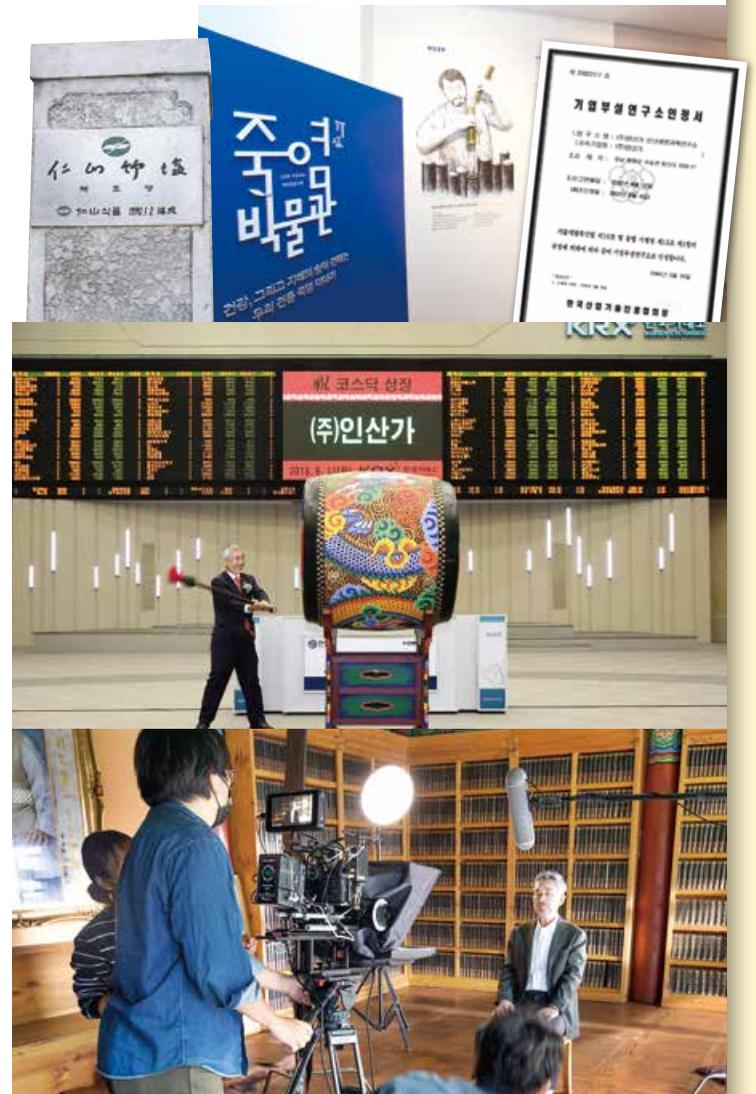
인산가는 인산의학을 체계적으로 연구해 국민 건강에 이바지하기 위해 2002년 11월 업계 최초이자 유일한 연구소를 설립했다. 인산생명과학연구소는 한국산업기술진흥협회로부터 기업부설 연구시설 인정서를 취득한 정식 연구소다.

### 4. 죽염 역사 한눈에... 죽염박물관 개관

민초들의 의황이신 인산 김일훈 선생의 생애와 죽염의 역사를 한눈에 볼 수 있는 죽염박물관이 2017년 4월 서울 종로구에 문을 열었다. 박물관은 인산 선생의 일대기부터 죽염 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 체험 코너 등 다채롭게 채워져 있다.

### 5. 죽염산업화 이후 첫 TV 광고 진행

인산가는 죽염업계 최초이면서 1987년 죽염산업화 이후 처음으로 TV 광고를 제작해 전파를 탔다. 코로나19로 어려움을 겪던 2020년 11월 문화방송MBC의 자회사인 MBC플러스의 MBC온이과 MBC드라마넷에서 3개월 동안 광고를 진행했다.



**최초** 산업화·코스닥 상장·연구소 설립

**최고** 국제 인증·수산식품 명인 등재

**최다** 월 17만 부 《인산의학》·초대박 《신약》

죽염종가 인산가가 세계 최초로 죽염을 산업화한 지 34년의 시간이 흘렀다. 한 번도 가보지 않은 길이었다. 그래서 험겨웠다. 그러나 누구도 가지 않았기에 인산가가 가면 그것이 곧 길이요 역사였다. 죽염의날을 맞아 인산가가 걸어온 34년의 최초最初, 최고最高, 최다最多의 기록을 찾아보았다.

# 최고最高

## 1. 죽염 제조의 새로운 기준점이 되다

인산가는 식품 제조에 있어 위생 및 안전성을 공증하는 해썬HACCP 인증을 받았다. 죽염업계에서 인산가가 최초다. 또한 인산가는 2000년 12월 국제표준화기구ISO에서 제정·시행하는 품질경영시스템ISO9001 인증서를 취득했고, 2003년 12월 환경경영시스템ISO14001 인증과 2011년 10월 로하스LOHAS 인증까지 취득했다.

## 2. 미 하버드대 안전성 테스트 통과해

인산가는 죽염의 안전성을 입증하기 위해 1995년 7월 미국 하버드대학교 의과대학부설 다나파버 암센터에 죽염 안전성 테스트를 의뢰했다. 그 결과 9회죽염을 직접 먹어도 인체에 전혀 해가 되지 않는다는 결과를 받았다.

## 3. 대한민국 수산식품 명인으로 지정돼

죽염을 세계 최초로 산업화한 김윤세 인산가 회장은 2016년 12월 업계 최초로 대한민국 수산식품 명인 제4호로 지정됐다. 뿐만 아니라 같은 해 11월 제42회 국가품질경영대회에서 국가품질혁신상 명품창출 분야 대통령 표창을 받기도 했다.

## 4. 무슬림 먹거리 할랄 인증 받아

인산가는 죽염을 무슬림이 먹을 수 있도록 2013년 4월 말레이시아 이슬람개발부JAKIM로부터 1회, 3회, 9회 죽염과 자죽염에 대한 정식 할랄HALAL 인증을 받았다. 외국 기관에서 직접 할랄을 인증한 것은 인산죽염이 최초이며, 이후 2015년 7월 16일 재인증받았다.

## 5. 혈관 석회화 예방 특허권 획득

인산가는 지난 2019년 4월 목포대학교 산학협력단과 공동으로 진행한 연구에서 죽염이 혈관의 석회화 예방에 효과가 있다는 것을 입증했다. 또한 이와 동시에 죽염 제조에 관한 특허권까지 취득했다. 죽염이 세계 최고의 소금임을 다시 한 번 과학적으로 입증했다.



# 최다最多

## 1. 월간 《인산의학》 발행부수 국내 1위

인산가는 《인산의학》 7월호를 역대 최다인 17만 부를 발행했다. 1989년 7월 업계에서 가장 먼저 전통의학과 심신 건강을 위한 월간지를 발행하기 시작한 인산가는 《민속신약》을 시작으로 《인산의학》까지 34년간 만들고 있다. 《인산의학》은 국내 기업에서 발행하는 월간지 중 ABC인증을 받은 최다부수 잡지다.

## 2. 의학서적 중 가장 많이 팔린 《신약》

국내 의학서적 중 최다 판매고를 기록한 책이 바로 《신약》이다. 김윤세 회장이 김일훈 선생의 구술을 받아 1986년 4월 출간한 《신약》 책은 지금까지 약 80만 부 이상 팔렸다. 《성경》의 '신약' 다음으로 많이 팔린 책이 《신약》이라고 할 정도다. 지난해 11월에는 《신약》 책 영문판인 《HOLY MEDICINE》을 출간했다.

## 3. 죽염 관련 농공단지로는 국내 최대 규모

인산가의 숙원사업인 인산죽염항노화지역특화농공단지 조성 사업이 2019년 12월 착공식을 시작으로 순조롭게 진행되고 있다. 총 면적 6만3,743평(210,722㎡)에 산업시설, 지원시설, 공공시설, 공원 등이 들어서게 된다. 올해 말 토목공사가 마무리되면 본격적인 시설 공사가 진행될 계획이다.

## 4. 죽염 상품 흡소핑 출시 연이은 완판 행렬

인산가는 소비자의 제품 구매처 다양화를 위해 TV흡소핑에 진출했다. 진출 첫해인 2019년 4월과 5월 신상품 '쉐프의시즈닝'을 완판했으며 이어 6월에도 죽염 세트를 모두 판매했다. 2019년 12월과 2020년 1월 선보인 죽염숙성참명란과 5월에 판매한 홍화씨추출파우더도 완판 기록을 이어갔다.

## 5. 죽염부터 고추장·된장까지 특허 다수 보유

인산가는 죽염 제조 및 제품과 관련해 업계에서 가장 많은 특허를 보유하고 있다. 2019년 죽염의 효능을 증명해 제조특허를 받은 것은 업계 자랑거리다. 이 밖에 무엇, 고추장, 서목태된장, 홍화씨 등 건강식품 제조 관련 특허도 상당수다. 무엇보다 일본 특허청으로부터 죽염 제조 특허를 취득한 것은 업계 유일하다. ㉠



## 약 100년 전 ‘소년’ 인산 선생이 발명 모두가 쉽게 구할 수 있게 산업화

죽염을 발명한 선친 인산(仁山 金一勳·1909-1992)의 당부대로, 누구나 쉽게 죽염을 구해 활용할 수 있도록 인산가 김운세 회장은 1987년 8월 27일 세계 최초로 죽염산업화를 선언했으며 올해로 이 과업의 34돌을 맞게 됐다. 맨 처음 ‘죽염(竹鹽)’의 제조 방법과 효능을 말한 이는 인산 선생이다. 그는 자신만의 독특한 의술로 수많은 암·난치병 환자의 목숨을 구했으나 정작 자신의 이름을 세상에 알리는 일에는 별 관심이 없었다. 그런 인산의 의방(醫方)을 정리해 책을 만든 것은 물론이요, 한발 더 나아가 죽염산업화를 통해 죽염의 대중화를 이끌어 죽염을 손쉽게 접할 수 있게 만든 이는 바로 인산가 김운세 회장이다.

### 인산 9세 때 “할아버지, 아홉 번 구워야 명약 돼요”

“약물이 움직이는 게 눈에 보인다.”

일찍이 소년 인산은 이렇게 말했다. 인산은 5세 때 무지개를 보고 우주의 이치를 깨치고, 9세 때는 죽염을 발명했다고 한다. 그사이에 중증 환자를 고친 일도 있다. 도무지 믿기지 않는 이 사실을 인산은 유력 일간지 기자와의 인터뷰에서 당당하게 밝혔다. 우주의 생성과 운행원리를 중흥무진 설파하며 ‘태어날 때부터 가지고(알고) 나왔다’라거나 ‘약물이 움직이는 것이 눈에 보인다’ 등의 표현을 하며 거침없이 밝혔고 생전에 선생을 인터뷰한 기자들도 그대로 받아 적었다.

1917년, 인산은 9세 때 할아버지에게 죽염 제조법을 알려주었다고 한다. 유의(痼疾)였던 할아버지가 환자 치료에 쓸 목적으로 소금을 대나무통 속에 넣고 쫓물로 굽고 있던 어느 날, 곁에서 그것을 지켜본 인산이 말했다. “소금을 그렇게 두 번만 구우면 약성이 신통치 않으니 아홉 번을 구워야 합니다. 마지막 아홉 번째 구울 때는 열을 최대한 올려 소금을 녹여내야만 태백성의 쇠가루가 합성되어 천하의 명약이 됩니다”라고.



죽염 발명가 김일훈 선생 동상 앞에 선 죽염산업화 주인공 김운세 회장.

최초로 죽염이 만들어진 것은 1926년, 인산이 18세 때였다. 독립운동을 하던 시절 묘향산 기슭에서 천일염 50포대를 죽염으로 구워 위장병 환자들과 진폐증에 걸린 탄광 노무자를 치료하는 데 사용했다고 한다. 인산은 광복 이후에도 재정적 여건이 허락되는 대로 여러 곳에서 죽염을 구워 환자들을 치료하는 데 썼다. 죽염산업화 이전의, 상당히 오래 전 일이다.



**죽염은 미네랄 덩어리... 면역력 향상에 탁월**

필자가 생각하기에 '죽염'이라는 말이 오늘날 이만큼 사람들의 입에 오르내릴 수 있었던 데에는 세 가지 이유가 있다. 첫째가 《신약神藥》의 출간이요, 둘째가 죽염의 효능이고, 셋째가 죽염산업화다.

서해안 천일염과 유황 기운 왕성한 왕대나무, 거름기 없는 황토, 소나무 송진 불기운, 무쇠가마와 태백성숯의 철 기운이 어우러져 서린 공간 중의 색소(약 기운)가 만나 죽염 특유의 맛과 효능을 갖게 된다는 것은 널리 알려진 사실이다. 그러나 많은 이가 좀 더 과학적이고 객관적인 증빙자료를 기반으로 죽염의 효능을 설명해 주길 요구한다. 이해하기 어렵기는 마찬가지지만 죽염이 보통 소금과는 다른, 내세울 만한 아래와 같은 몇 가지 과학적 연구자료를 소개한다.

**1. 죽염은 강알칼리성 환원력 식품이다**

9번 구운 인산죽염의 PH는 11 이상으로 강알칼리성에 해당하며 ORP 수치 또한 막강하다. 어떤 물질이 산화되거나 환원되려는 경향의 세기를 나타내는 산화환원전위酸化還元電位·Oxidation-Reduction Potential 수치 측정에서 9번 구운 인산죽염은 -570mV 범위(인산생명과학연구소 연구자료 참조)를 기록하며 손꼽히는 환원력의 산물로 올라섰다. +mV는 산화 정도를, -mV는 환원력 수치를 나타내는 것으로 마이너스(-) 값이 클수록 강한 환원력을 갖게 된다. 청춘으로 돌아갈 수는 없다 해도 죽염을 가까이한다면 노화를 늦추는 점을 기대해 볼 수 있다.

**2. 죽염은 인체 필수 미네랄을 갖고 있다**

인체 필수 미네랄 종류는 60가지로 알려져 있다. 적은 양이면 된다고 하지만 한 가지 미네랄이라도 부족하면 몸에 문제가 생긴다. 특히 면역력이 떨어져 질병에 쉽게 노출된다. 미네랄은 체내 생성이 안 돼 외부에서 공급받아야 한다. 미네랄의 보충은 식품으로 하는 것이 좋는데 죽염에는 60종의 미네랄이 들어 있다. 비타민이나 다른 영양물질은 화학

적으로 합성할 수 있지만, 미네랄은 인체가 흡수할 수 있는 콜로이드(분자나 이온보다 크고 지름이 1nm~1,000nm 정도의 미립자가 기체 또는 액체 중에 분산된 상태를 말함) 상태로 제조하기가 쉽지 않다. 죽염은 인체의 구성 성분과 거의 같은 미네랄로 구성되어 있어서 미네랄을 보충하는 건강 식품으로 그만이다.

**인산 구슬·김윤세 기록으로 출간된 《神藥》**

《신약神藥》에는 죽염의 효능에 대한 과학적이며 초자연적인 해설이 매우 다채롭게 기술돼 있다. 죽염의 대중화와 일상화 등 오늘날의 죽염 라이프를 가능하게 한 시발점은 바로 이 《신약》이라는 국민 건강서에 있으며 주동 인물 또한 인산가 김윤세 회장이라고 볼 수 있다.



죽염은 인체의 구성 성분과 동일한 미네랄로 구성되어 있어 면역력 증강과 질병 예방에 가장 효과적인 자연 산물이다.



1978년 여름, 스물세 살의 청년 김윤세는 아버지 인산이 써준, “머지않은 미래에 암은 물론 이름을 알 수 없는 괴질怪疾들이 창궐할 것이니 서둘러 대책을 세워야 한다”라는 내용이 담긴 건의문을 가방에 넣고 여의도 국회의사당을 찾아갔으나 의사당에 들어가지도 못한 채 발길을 돌려야 했다. 돌아오는 길에 당시 명문가畵家로 유명했던 《조선일보》 선우회 논설주간을 찾아갔으나 역시 별다른 방법을 구하지 못해 되돌아 나오던 차에 당시 《조선일보》 논설위원이었던 송지영 선생을 만나게 된다. 청년의 의지를 눈여겨본 송 선생은 “지금으 기사화하기 어려우니 당신이 직접 기자가 되어 기사를 쓰든가, 아버지의 사상을 책으로 펴내면 어떻겠는가?” 하고 일러주면서 한문 고전 번역자 양성기관인 ‘민족 문화추진회 국역연수원’에 입학할 수 있도록 추천서까지 써준다.

청년 김윤세는 국역연수원에서 공부한 몇 해 뒤 《불교신문》의 기자로 입사해 글을 쓰기 시작했다. 인산은 1980년 일생의 경험의방經驗醫方을 정리하여 《宇宙와 神藥》이라는 첫 저서를 냈다. 그러나 이 책은 내용이 지극히 난해한데다 대부분 한문으로 쓰여 널리 읽히기엔 한계가 있었다. 기자 김윤세는 《宇宙와 神藥》의 한글화를 시도, 1981년에 《구세신방救世神方》이라는 이름으로 펴낸 데 이어 《불교신문》에 ‘수행인의 건강학’이라는 이름의 칼럼을 쓰기 시작했다. 이 칼럼은 아버지 인산이 구술口述하면 아들이 받아 적고 다듬어 다시 아버지의 감수를 거쳐 지면에 실리게 되었고, 훗날 출간될 《신약》의 원고가 되었다. 그렇게 6년 동안 서울과 함양을 오가며 원고를 준비한 끝에 1986년 6월 인산의 독창적 신의학 이론과 처방이 수록된 《신약》이 세상에 모습을 드러내게 된다.

**환자들 원망을 외면할 수 없기에 세운 죽염공장**

말머리에서 밝힌 것처럼, 죽염이 본격적으로 만들어진 것은 1987년 8월부터이다. 어느 환자의 딱한 사연이



1990년 새해 벽두에 거행된 죽염 제조장 건립 장면과 죽염산업화의 시발점이 된 대저서 《신약神藥》 이미지.



계기가 되었다. 1986년 6월 《신약》이 출간되고 얼마 지나지 않은 여름날, 한 여인이 공중전화를 붙잡고 울부짚었다.

“책에다 죽염 좋다는 얘기를 쓰지나 말지. 죽염으로 병 고쳐보려고 하는데, 없다고 하면 지금 사람이 죽어가고 있는데...”

환자가 말기 암으로 사경을 헤매고 있었고, 마지막 수단으로 죽염을 써보려고 김윤세 당시 《불교신문》 기자에게 전화를 걸었던 것이다. 마침 가지고 있던 죽염이 다 떨어져 도움을 줄 수 없었던 김윤세 기자는 자책할 수밖에 없었다. 그 당시 절박한 상황에 몰린 많은 환자가 죽염을 구해달라고 사망에서 아우성치고 있었다. 더는 머뭇거릴 수 없다고 판단한 김윤세 회장은 부친(인산 김일훈)과 상의하여 죽염을 산업화하기로 한 뒤 어렵사리 자금을 준비해 1987년 8월 27일 경남 함양에 죽염공장을 세웠다. 이것이 죽염산업의 시발始發이다. 우연 같지만 기실은 오랜 시간과 여러 운명이 겹쳐 만들어진 죽염산업의 태동이자 역사인 셈이다. ㉮



오랜만에 만난 유향자(왼쪽)씨와 이희순씨가 서로의 안부를 물은 뒤 반갑게 손을 잡고 있다.

## “죽염을 직접 32년이나 구웠어도 이제껏 아픈 곳 하나 없이 건강”

죽염산업화 34년의 영광은 최고의 죽염을 만들기 위해 1,600도의 고열도 마다하지 않는 죽염 제조 현장의 직원들이 있기에 가능했다. 세계 최고의 명품소금을 만든다는 인산인의 자부심으로 수십 년 죽염을 굽고 있는 장기 근속자를 만나보았다.

인산가에는 유독 장기 근속자가 많다. 한번 입사를 하면 오랜 기간 근무한다. 죽염을 만드는 일이 얼마나 가치 있는 일인지 알기에 죽염제조자로서 자부심도 대단하다. 죽염제조장에서 만난 직원 대부분은 ‘사람을 살리고 세상을 구한다’는 인산 선생의 활인구세 정신을 몸소 실천하는 진정한 인산인(仁山人)이었다. 유향자씨와 이희순씨도 대표적인 인산인이다.

유향자씨는 인산 김일훈 선생과 함께 죽염을 만들기 시작해 2019년까지 32년간 죽염을 구웠다. 그녀가 죽염의날을 기념해 오랜 시간 동고동락하며 죽염을 만들었던 후배들을 격려하기 위해 함양군 수동농공단지 에 있는 죽염제조장을 찾았다. 그녀를 반갑게 맞은 건 후배 이희순씨다. 그녀도 2002년에 입사해 올해로 20년 근무한 최고참 직원이다. 서로의 안부를 물으며 반갑게 손을 잡았다.

### 몸은 밖에 있어도 마음은 늘 법제로 앞에 있어

유향자씨는 “거창이나 진주에 불일이 있어 죽염제조장 앞을 지날 때면 자꾸 쳐다보게 되더라고요. 몸은 밖에 있어도 마음은 늘 법제로 앞에 있죠. 내가 평생 죽염 만들던 곳이니 애정이 많이 가요”라며 그리움을 전했다.

군대 제대하면 근무지 쪽으로는 소변도 보지 않는다는 우스갯소리가 있다. 30년을 넘게 일한 곳이니 질릴 법도 한데 유씨는 뜨거운 죽염 법제로 앞이 그림자 같았다. 그 이유를 묻자 떨리는 목소리로 “한 가족이니 까요”라며 눈시울을 붉혔다.

“저는 인산가를 회사라고 생각하지 않았어요. 가족이라고 생각하며 일했죠. 인산 선생님 계실 때부터 선생님 식사를 제가 직접 챙겨드렸거든요. 저를 항상 ‘애기 엄마’라고 부르시면서 딸처럼 대해주셨어요.”

인산 선생과의 기억나는 에피소드를 묻자 ‘밥’ 이야기를 꺼냈다. 인산연수원이 있는 죽림리에서 처음 죽염을 구울 때 일이다. 소 키우는 농장을 개간해 죽염을 구울 때라 변변한 제조시설을 갖추지 못할 때였다. 일꾼들은 각자 도시락을 준비해 와 점심식사를 해결했다. 이를 본 인산 선생은 “죽염 굽는 힘든 일을 하는데와 밥을 안 챙겨주노. 우리 일꾼이 잘 먹어야 좋은 죽염 만들지”라며 유향자씨에게 직원 밥을 지어주라고 당부했다. 당시 인산 선생은 찾아온 수많은 병자의 질병을 해결해 줬지만 돈을 받지 않았다. 간혹 고기나 과일 등을 들고 감사 인사를 오는 경우가 있는데 이를 모두 일꾼들에게 내줬다고 한다.

인산 선생을 직접 뵈 적은 없지만 누구보다 죽염을 사랑한다는 이희순씨는 “20년 근무해 보니 인산가는 최

선을 다하는 회사인 것 같다. 진심으로 죽염을 만들고 고객의 건강을 위해 좋은 죽염 만들려고 노력하는 회사라서 인산가 직원이라는 것이 자랑스럽다”고 말했다. 그녀는 2002년 월드컵 열기가 뜨거울 때 동네 사람 몇 명과 죽염제조장에서 아르바이트를 했다. 죽염이 뭔지도 모를 때였다. 몇 번 일을 하다가 죽염 맛에 반해서 인산가에 입사하게 됐다고 한다.

“농사를 지을 때였는데 죽염제조장 관리자 분이 일하고 싶으면 언제든지 오라고 했어요. 죽염 만드는 것도 재미있고, 죽염을 먹어보니 조미료를 넣지 않아도 음식이 맛있더라고요. 그렇게 죽염과 정이 들어서 지금까지 일하고 있습니다.”

**제조공정 지키는 건 우리와 인산가의 자존심**

죽염을 만드는 과정은 지루한 반복 작업의 연속이다. 소금을 대나무통에 넣고 치대어 속을 꽉 채운 뒤 황토



32년 근속 후 퇴직 유향자씨

저는 인산가를 회사라고 생각하지 않았어요. 가족이라고 생각하며 일했죠. 인산 선생님 계실 때부터 선생님 식사를 제가 직접 챙겨드렸거든요. 저를 항상 '애기엄마'라고 부르시면서 딸처럼 대해주셨어요

로 입구를 봉인한다. 죽염 법제로에 차곡차곡 넣고 소나무장작에 불을 붙여 구우면 소나무와 대나무가 다 타고 소금기둥만 남는다. 이를 식혀서 불순물은 털어내고 분쇄한 다음 소금을 다시 대나무통에 넣는다. 이렇게 소금을 굽고 분쇄해 대나무통에 넣고 굽기를 8번 반복한다. 마지막 8회죽염을 대나무통에 넣고 1,600도의 고온으로 구우면 물처럼 녹는다. 죽염이 녹아 마치 용암처럼 붉은 액체가 된다. 이를 식히면 9회죽염이 되는 것이다.

3년간 간수를 뺀 천일염을 처음 대나무통에 넣을 때부터 9회죽염으로 포장되기까지 21일 걸린다. 힘들고 지루한 작업이 반복되다 보면 제조공정을 무시하고 죽염 굽는 횟수를 속이려는 잘못된 마음을 먹을 수도 있다. 그러나 유향자씨는 “절대 있을 수 없는 일”이라며 “내 양심이 허락하지 않았다”고 말했다. 그녀는 “한 번 굽고 세 번 구웠다고 할 수 없는 것이 우리는 딱 보면 몇 번 구웠는지 대변에 알 수 있다”며 “인산 선생님은 ‘죽염은 소금이 아니라 황금’이라고 했는데 황금 만드는 일에 속임수는 있을 수 없다”고 목소리를 높였다. 이희순씨도 “그런 일은 있을 수도 없고 있어서도 안 된다”며 “구운 횟수를 바꾸지 않고 제조공정을 철저히 지켜 죽염 만드는 건 우리 자존심이자, 인산가의 자존심이다”라고 말했다.

“죽염제조장에 와서 보지 않은 분이라면 ‘세 번 굽고 아홉 번 구웠다고 속이는 거 아니야?’ 의심할 수 있다고 생각해요. 그런데 직접 와서 보시면 오해는 사라질 겁니다.”

**“죽염 굽는 연기가 건강 해친다는 말 이해 안 가”**

최근 인산죽염항노화지역특화농공단지 조성과 관련해 유해물질 배출시설이라며 주변 마을에서 우려의 목소리를 내고 있다. 몇몇 주민은 ‘죽염공장’이라며 음해성 현수막을 내걸고 1인 시위까지 벌이고 있다. 죽염 제조장이 들어서면 죽염 굽는 연기가 대기를 오염시켜

주민들의 건강이 나빠진대거나 암에 걸린다는 등 사실과 다른 이야기를 유포하고 있다. 이에 대해 유향자씨는 “죽염을 32년 구웠어도 이제껏 아픈 곳 하나 없이 건강하다”며 “죽염을 굽는 것이 유해하다면 내가 가장 먼저 아파야 하지 않겠나”라고 되물었다. 또한 그는 “죽염을 구울 때 연기가 나니까 사람들이 위험한 곳이라고 오해를 하는 것 같은데 집진시설을 갖추고 있어서 해가 없다”고 말했다. 실제로 그녀는 퇴직 전 건강검진에서 이상 소견이 없었다.

이희순씨도 격양된 어조로 “솔직히 그런 말을 들을 때마다 화가 나고 답답하다”고 심정을 전했다.

“죽염제조장에서 일도 해보지 않은 외부 사람 말을 사실로 믿는다니 답답합니다. 내 속을 보여줄 수 있다면 뒤집어 보여드리고 싶어요. 20년 죽염 법제로 앞에서 살다시피 했지만 감기 한 번 앓지 않는데 죽염 굽는 연기가 건강을 해친다는 주장은 이해가 가질 않아요.”

곁에 있던 유향자씨가 말을 이어받으며 “죽염을 구울 때 천일염, 대나무, 소나무 외에는 다른 어떤 것도 함께 태우지 않는데 건강을 해칠 만한 게 뭐가 있겠나”라고 답답함을 토로했다.

**“인산가는 나에겐 대기업 못지않게 좋은 곳”**

20년, 32년 근무하는 이들에게 인산가는 어떤 회사일까? 유향자씨는 “인산가는 중소기업이지만 내게는 대



죽염 법제로에 소나무를 넣고 있는 이희순씨.



20년 근속 이희순씨

죽염제조장에서 일도 해보지 않은 외부 사람 말을 사실로 믿는다니 답답합니다. 내 속을 보여줄 수 있다면 뒤집어 보여드리고 싶어요. 20년 죽염 법제로 앞에서 살다시피 했지만 감기 한 번 앓지 않는데 죽염 굽는 연기가 건강을 해친다는 주장은 이해가 가질 않아요

기업 못지않은 좋은 곳이다”라고 말했다.

“인산가는 사소한 물건을 만드는 곳이 아닙니다. 죽염은 황금이라고 인산 선생님이 말씀하셨잖아요. 가치로 따지면 대기업에서 만드는 어떤 제품보다 죽염이 높다고 생각해요.”

이희순씨는 “인산가는 더 좋은 죽염을 만들기 위해 항상 최선을 다하는 곳”이라며 “국민들이 인산가를 믿고 죽염을 안심하고 드시면서 건강을 되찾으시길 바랍니다”고 말했다.

죽염 앞에서만큼은 항상 진심인 유향자씨와 이희순씨의 마지막 부탁의 말은 “죽염 많이 사랑해 주세요”였다. 오늘도 8월의 뜨거운 피약벌보다 더 뜨거운 죽염 법제로 앞에서 비지땀을 흘리며 최선을 다해 죽염을 굽는 인산가 직원들의 ‘진심’을 알기 때문이다. 

# “챙겨 먹는 거라곤 죽염과 죽마고우뿐”

죽염산업화 34주년을 맞아 인산가의 죽염, 죽마고우, 무엇 등으로 건강관리를 하며 질병 없는 노년을 보내고 있는 안장강(96) 어르신을 만났다. 가깝게는 100세, 멀게는 120세 천수를 향해 한 걸음씩 내딛고 있는 어르신은 “백한 살 될 때까지는 계획이 다 있다”고 했다. 퇴임 후 ‘인생 5개년 계획’을 매년 세우고 있고, 지금도 매일 정진 중인 어르신의 건강비결을 소개한다.

## 101세 될 때까지 다 계획이 있어요”

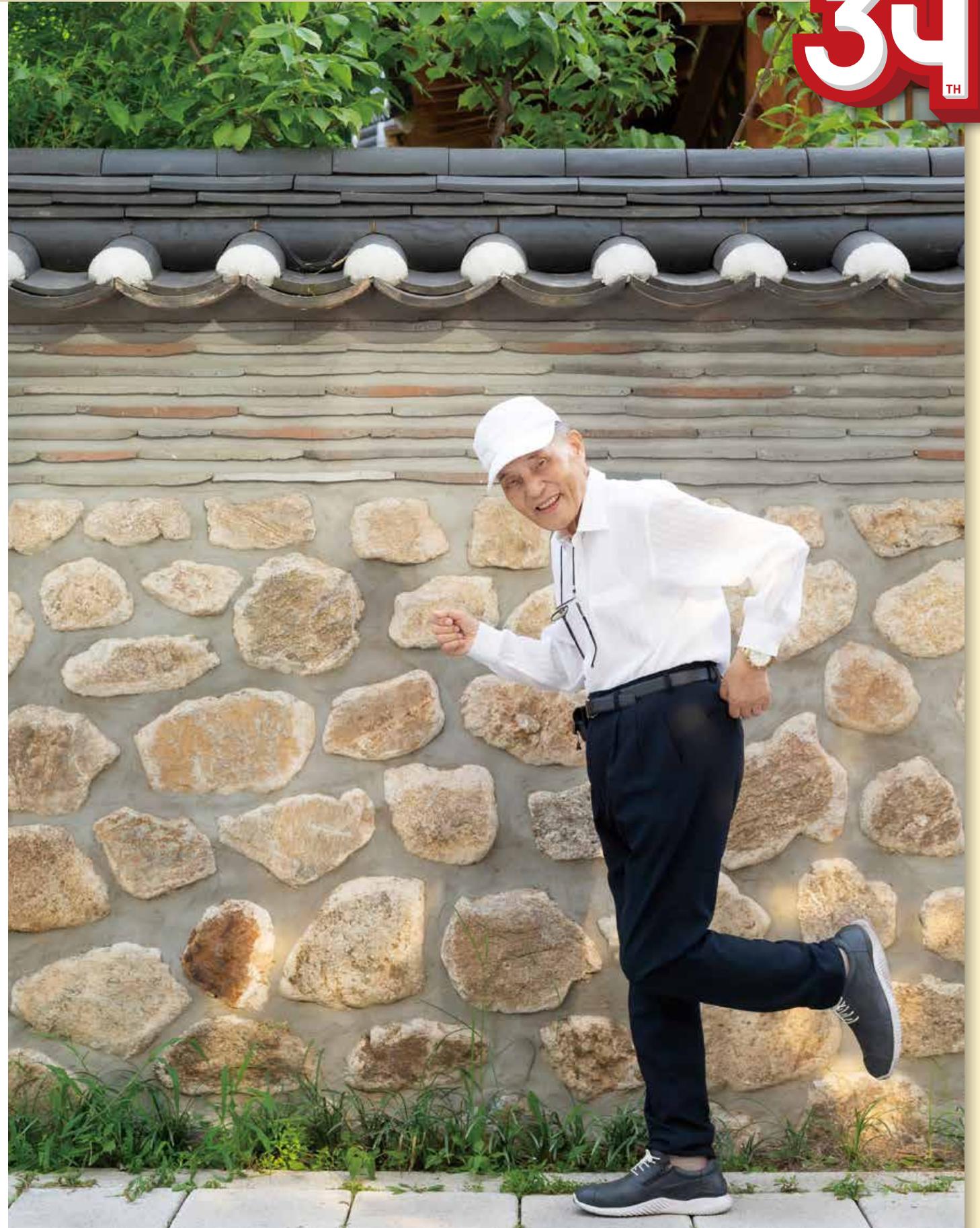
인간의 타고난 수명은 하늘에 달려 있다. 질병 없이 하늘의 뜻대로 산다면 인간은 120세 천수를 누릴 수도 있다. 하지만 인간이 천수를 누리는 것을 방해하는 요인은 갈수록 다양해지고 있다. 각종 공해독과 잘못된 식습관의 영향으로 온갖 질병에 걸리고, 근원을 알 수 없는 바이러스가 새로이 생겨난다. 과학과 의학은 발전하는데 인간은 병으로부터 여전히 자유롭지 못하다.

### “교통사고 당한 거 빼곤 병으로 아파본 적 없어”

그런 의미에서 안장강 어르신은 천수를 누리고 있다. 96년의 삶에서 질병의 고통으로 힘겨운 시간을 보낸 적이 단 한 차례도 없다. 현재 고혈압약이나 당뇨약을 복용 중인 것도 아니다.

“1964년도에, 그때 제가 39세였어요. 아홉수가 있었는데, 미군 차량에 치이는 교통사고를 당했어요. 왼쪽 팔의 신경이 다 죽어버리고 동맥과 정맥만 남은 상태로 덜렁거렸대요. 당시 우리나라 병원에 갔으면 팔을 절단해야 할 정도였죠. 다행히 부평121야전병원이라고, 미군

병원에서 수술을 받았는데 팔을 딱 붙여놨어요. 이 팔에 20세기의 최첨단 의술이 다 담겨 있는 거죠. 그 교통사고 외엔 지금껏 건강 걱정 없이 살아요. 따로 매일 먹는 약도 없고, 아, 죽염이랑 죽마고우는 많이 먹어요.” 무려 57년 전의 일이다. 그럼에도 사고가 난 정확한 연도와 병원 이름은 물론 당시 영등포에서 교감을 하던 때였다는 세세한 이야기가 술술 이어졌다. 어르신은 갓 스물 되던 해 고향인 경북 김천에서 초등교사로 시작해 대구와 서울에서 교사, 교감, 교장, 장학사, 장학관, 교육장 등을 지내며 퇴임했다. 젊은 시절엔 대안교육연합회(지금의 교원단체총연합회) 부회장을 맡는 등 매우 다양한 교직원 단체에 몸담았다. 가장 활동이 왕성했을 때는 이름 석 자 뒤에 붙는 타이틀이 37개나 됐다. 전국을 누비면서 대한민국 교육계 발전 및 교직원의 단합을 위해 분투하던 그 시절엔 모닝커피 한 잔이 20원, 설렁탕 한 그릇이 90원이었다. 숫자 하나까지 막힘이 없이 이야기가 이어지는데 연거푸 ‘그게 다 기억나세요?’라는 자동반사적인 질문이 나왔다.



**젊은이들이 살아온 세상을 인정하고 이해하는 마음을 먼저 가지면 어디 가서도 자연스럽게 어르신 대접을 받을 수 있을 거예요. 그래야 내 마음이 편해지고 병이 안 생겨요. 다들 죽마고우 먹으면서 편안한 마음으로 사세요. 100세 120세 천수를 누리는 복을 받으실 거예요**



“파노라마처럼 생생하죠. 강연을 다니면서 사람들 앞에 서는 일이 많아서 그런가? 기억력이 나빠졌다거나 그런 건 잘 모르겠어요. 65세 퇴임 이후부터 5년 주기로 계획을 세우고 최대한 맞춰서 실천하고 있어요. 지금도 일단은 101세까지 계획이 서 있고요. 수명은 하늘이 주시는 거니, 글썸, 101세까지 계획을 실천할 수 있을까요?”  
안장강 어르신은 현재 15개의 모임에 속해 대외활동을 하고 있다. 그중 한일교육문화협의회에선 회장을 맡고 있다. 1960년대부터 일본 교육계와의 교류를 지속하고 있는데, 그 인연으로 한국, 일본, 동남아 등지에서 학생들에게 메이지유신 이후의 근현대사에 대해 강의한다. 코로나19 이후엔 국외 활동은 잠시 중단 중이고, 국내 학원이나 초청강의 위주로 활동한다.

**건강모임 회원 막내가 88세… 모두 죽엄으로 관리**

“국내는 물론이고 외국에 강의를 하러 갈 때 인산가 건빵을 많이 가지고 가요. 나눠주면 다들 맛있고 배가 든든하다고 해요. 천마차도 그렇게들 좋아하더라고요. 중요한 모임 중에 유수회流水會도 있어요. ‘흐르는 물처럼 살자’고 만든 모임인데 저 빼고 나머지 넷은 함양 사람이에요. 막내가 88세니 모두 고령이죠. 다들 인산가 죽엄 덕을 아주 톡톡히 보고 있어요.”  
유수회의 회원들은 20여 년 전 교육계와 교회를 통해 만난 사이다. 유수회라고 이름 짓고 본격적으로 모임을 만든 것은 2013년이다. 사회적으로 저명한 다섯 인사들이 정기적 만남을 통해 이 시대 어른으로서의 역할에 대해 토의하기도 하고, ‘한국인의 정체성’과 같은 주제를 선별해 포럼을 개최하기도 한다. 썩지 않고 흐

르는 맑은 물처럼, 건강하고 유연한 정신이 이 모임 회원들의 공통점이다. 죽엄을 비롯한 인산가 제품들로 건강관리를 한다는 공통점도 있다.

“인산가와 인연이 참 재밌어요. 유수회 멤버들이 다 함양 사람이라 인산가에 대해 듣기도 했고, 인산가 서울 강북점에서 몇 차례 죽엄을 사보기도 했어요. 그러다 본격적으로 인연이 된 계기는 따로 있어요. 15년 전쯤 아파트 청약이 돼서 살고 있는데 10년 전쯤인가, 제가 사는 아파트 1층 상가에 인산가 강남점이 들어왔지요. 죽엄, 죽마고우, 홍화씨 분말, 무엿, 건빵, 천마차 등 다양하게 먹었어요. 인산가 매장에 매일 들르는 게 기업家쯤 돼요. 안 들르면 매장에서 궁금하다고 전화가 올 정도로요(하하하).”

어르신은 요즘엔 죽마고우로 면역력 관리에 도움을 받고 있다. 열 알씩 수시로 습관처럼 드신다. 거의 10년은 된 습관이다. 죽엄도 챙겨 드시는데, 외출을 할 때엔 죽엄분말을 꼭 챙겨 나가 밖에서 먹는 음식에도 꼭 넣어 드신다.

몸을 움직이는 데에도 열정적이다. 매일 7,000걸음을 목표로 정하고, 아침마다 집 근처 양재천을 걷는다. 40분 정도 걸으면 하루치가 채워진다. 날씨가 말썹일 땐 아파트 주차장을 15바퀴 돈다. 집을 나서 사람들을 만나며 사회적인 영역을 넓히는 일이 여전히 설레고 그것으로부터 에너지를 얻는다.

잠자는 시간은 줄었지만 숙면을 한다. 새벽 2시에 잠들어 4시30분에 깨는데, 짧지만 아주 깊이 자기에 오후 시간에 야외활동을 해도 무리가 없다. 매일 뉴스를 확인하고, <가요무대>나 <전국노래자랑> 같은 TV 프로그램을 보면서 좋아하는 노래가 나오면 아령을 들고 몸을 흔들면서 노래를 따라 부른다. 하루 21시간 30분을 무료하지 않게 보내려 노력한다.

**규칙적인 식사 패턴과 편안한 마음가짐 중요**

인산가 제품을 본격적으로 섭취하기 전부터 건강을 위해 나름의 습관을 들인 것도 있다. 양이 적더라도 식사는 규칙적으로 세끼를 챙긴다. 간식은 땅콩과 같은 견과류를 먹는데, 치아가 말썹을 안 부리는 덕이다. 그 덕에 일주일에 2~3회는 고기를 즐긴다.

“젊을 땐 밀가루가 어찌나 맛있던지, 면도 그렇지만 빵을 참 좋아했어요. 올록볼록 올라온 식빵으로 끼니를 해결하던 때가 많았죠. 그러다가 40대 중반부터 밀가루를 멀리했어요. 대신 고기를 자주 먹으며 단백질을 챙기려 노력했던 것 같아요.”

그리고 무엇보다 중요한 비결은 마음가짐에 있다. 거의 100년을 살면서 대한민국의 근현대사를 몸소 겪었다. 특히 변화가 많았던 지난 100년, 어르신은 그 시절에 맞는 유연한 사고를 하기 위해 노력했다. 소위 ‘요즘 젊은이들’을 이해하고 ‘좋은 어른’으로서 역할을 하기 위해 애썼다.

“제가 좀 동안이지요?(하하하) 지하철을 타면 간혹 저더러 왜 안 일어나느냐는 눈빛을 보내는 사람들도 있어요. 본인보다 내가 젊어 보인다 이거지. 나이 든 사람을 노인과 어르신으로 구별하는 방법이 있는데, 노인은 고집이 세고 베풀지 않으면서 대접을 받으려고 하고 어르신은 매사에 ‘그럴 수도 있겠다, 오죽하면 그럴까’ 하고 생각을 해요. 우리 젊을 때 생각하면서 지금의 젊은이들을 바라보면 복장이 터지고 화나는 일이 많을 테지만, 젊은이들이 살아온 세상을 인정하고 이해하는 마음을 먼저 가지면 어디 가서도 자연스럽게 어르신 대접을 받을 수 있을 거예요. 그래야 내 마음이 편해지고 병이 안 생겨요. 다들 죽마고우 먹으면서 편안한 마음으로 사세요. 100세 120세 천수를 누리는 복을 받으실 거예요.”

죽염 약콩 두유

# 5가지를 뺀 건강한 음료

두유는 콩으로 만들었으니 몸에 다 좋다?  
어떤 성분이 들어갔는지 꼼꼼히 따져봐야 합니다.  
인산가 죽염 약콩 두유는 국내산 약콩(서목태)을  
겉질째 맛돌 방식으로 통째로 갈아 영양분이 그대로  
살아 있는 것은 물론 합성향료, 유화제, 거품제거제,  
안정제, 착색료 5가지 첨가물을 완전히 뺐습니다.  
또한 인산 9회죽염을 첨가해 담백하고  
끝맛이 깔끔합니다.  
죽염 약콩 두유로 건강을 챙겨보세요.

※ 저온에서는 단백질이 응축될 수 있으니 상온보관 하시기 바랍니다.  
※ 친환경정책에 따라 스트로를 공급하지 않습니다.



**5% 할인** 죽염 약콩 두유 (180ml×16포) 1박스  
~~₩24,000~~  
**₩22,800**

**10% 할인** (180ml×16포) 4박스 세트  
~~₩96,000~~  
**₩86,400**

인산힐링클럽 회원에게  
15~20%의 할인 혜택이  
적용됩니다.

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).  
제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 [www.insanlife.com](http://www.insanlife.com)

## 인산가 식물성 엠에스엠(MSM)

# 관절 건강을 위한 필수품

관절 및 연골 건강에 도움을 줄 수 있는 식물성 엠에스엠과 정상적인  
면역기능·세포분열에 필요한 아연, 부원료로 인산가의 죽염과 홍화씨까지 담았습니다.  
팔팔한 관절, 뽀뽀한 연골로 활기차고 튼튼한 일상을 누리세요.

**10% 할인** 인산가  
식물성 엠에스엠  
(600mg×360정)  
~~₩120,000~~  
**₩108,000**

인산힐링클럽 회원에게  
20%의 할인 혜택이  
적용됩니다.

제조원 에스케이내추럴팜(주)  
판매원 (주)인산가



가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).  
제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 [www.insanlife.com](http://www.insanlife.com)



## 돌아온 인산쑥뜸의 계절 흉터 남지만 병을 고치다

8월 7일이 입추立秋다. 인산쑥뜸은 입추부터 동지까지 뜰 수 있으니 쑥뜸의 계절이 온 것이다. 인산 선생은 영구법이라는 이름으로 세상에 없던 새로운 뜬법을 제시했다. 그 치유력이 얼마나 강력한지 현대의학으로는 흉내조차 낼 수 없다. 칼을 대지 않고 난치병을 치유하는 전신 수술요법, 인산쑥뜸을 소개한다.

인산의학은 ‘난치병은 있지만 불치병은 없다’는 명제에서 시작한다. 병이 있으면 그 병을 다스릴 약이나 처방이 있다는 의미다. 인산의학에서 질병 치유 방법으로 제시한 방약 가운데 가장 효과 확실한 의방이 인산쑥뜸이다.

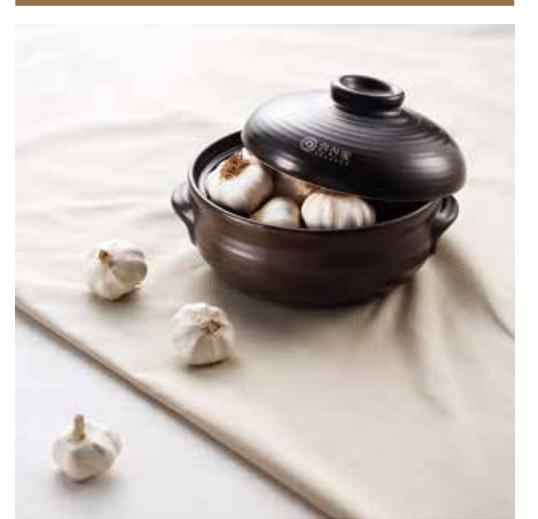
인산 선생이 《신약》 책을 통해 영구법靈久法이라는 이름으로 인산쑥뜸을 소개한 이후 지금까지 수많은 난치병 환자가 치유됐고, 지금도 병을 치유하고 있다. 정석대로 인산쑥뜸을 뜨면 어떤 난치성 질환도 백발백중 확실히 제압할 수 있다.

### 피부에 직접 뜬물 올려... 많게는 수천 장 뜬다

뜸은 한의학에서 오래전부터 질병 치유의 목적으로 사용하던 의술 중 하나다. 그런데 인산 선생이 제시한 인산쑥뜸은 기존의 그것과 다르다. 기구를 이용한 간접뜸이 아니라 피부에 직접 뜬물을 올린다는 것이 가장 큰 차이점이다. 쑥은 강화도에서 나는 짜주아리쑥만 사용하며, 혈자리에 올리는 뜬은 반드시 5분 이상 타는 크기여야 한다. 또한 병이나 나이, 체력에 따라 5분 이상 타는 뜬을 최소 30장에서 많게는 수천 장까지 뜨는 것이 인산쑥뜸이다.

인산쑥뜸을 처음 접하는 이들의 반응은 한결같다. “그거 뜨 겁지 않으나”는 것이다. 물론 뜨겁다. 단 몇 초 타는 쑥뜸을 뜨더라도 살갓이 타는 엄청난 통증을 경험하게 된다. ‘어떻게 담뱃불보다 더 뜨거운 쑥불을 생살 위에 올려놓고 태울 수 있느냐’는 의문을 품을 수 있다. 뜨거운 것도 사실이고 화상을 입어 흉터가 생기는 것도 피할 수 없는 일이다. 그러나 화상으로 인한 흉터를 얻는 대신 병원도 포기한 큰 병을 고칠 수 있다면 결코 손해 보는 일만은 아니다.

예를 들어 보자. 위암 치료를 위해 배를 가르고 위를 통째로 드러내는 수술을 한다고 하자. 100% 완치된다는 보장은 없다. 재발의 가능성 때문에 수술 후 항암치료를 해야 한다. 내 몸에 있던 위는 사라지고 병은 그대로라면 이것이 더 심각한 문제다. 몸에 칼을 대지 않고 화상 흉터만 입힌 채 병을 치료할 수 있다면 이보다 효율성 높은 해법은 없다. 이것이 바로



### 쑥뜸 뜨기 전 몸 만들 때 ‘구운발마늘죽요법’으로

뜸을 뜰 때 체력 소모가 크다. 기력이 부족한 사람은 쑥뜸의 불기운을 견디기 어렵기 때문에 뜬 뜨기 15일 전부터 쇠고기와 사골국을 끓여 먹는 것이 좋다. 기력 보충에 있어 가장 좋은 방법은 구운발마늘죽요법이다. 발마늘을 껍질째 프라이팬이나 전자레인지에 구운 후 뜨거울 때 껍질을 가셔 9회죽염과 함께 먹는다. 하루 5통 이상씩 보름 동안 먹으면 몸 안에 쌓인 독소가 빠져나간다. 발마늘을 구워 먹으면 방귀가 쉴 새 없이 나오다가 일주일쯤 지나면 다량의 배변을 하게 된다. 숙변이 나오는 것이다.

인산쑥뜸이다. 그래서 인산쑥뜸을 칼을 대지 않는 전신 수술요법이라고 한다.

인산쑥뜸을 제대로 뜨면 뜬자리에서 진물, 고름, 어혈이 터져 나온다. 쑥뜸 한 장 타는 시간이 1분 이내일 때는 진물이 나오고, 1분 이상 3~4분짜리를 뜨면 진한 고름이 나온다. 5분 이상 타는 쑥뜸을 계속해서 뜨면 죽은피가 터져 나온다. 극강의 인력力으로 병독을 소멸시켜 밖으로 끌어내는 것이다. 이것이 인산쑥뜸의 불가사의한 작용이다.

현대의학의 수술이 칼로 병이 든 부분을 떼어내는 방식이라면 인산쑥뜸은 피부 위에 올려 태우는 쑥불의 영묘한 인력으로 그 병소를 몸 밖으로 끌어내는 방식이다.

인체의 모든 장부는 곳곳이 연결되어 서로 통한다. 질병이 생기면 병소가 한 곳에만 자리하는 것이 아니라 몸의 각 기관에 두루 퍼지게 된다. 주된 병증을 보이는 한 곳을 제거한다고 해서 병이 치료되는 것이 아니다. 몸속 여러 곳에 숨어 있는 병독을 칼로 도려낸다고 하는 것은 불가능에 가깝다.

### 약쑥의 기운이 혈자리 통해 들어가 균과 싸워

인산쑥뜸의 치유 원리를 알려면 인산의학의 독특한 의학이론을 먼저 이해해야 한다. 인산의학에서는 사람이 병에 걸리면 병독이 머릿속의 12뇌에 모여 자리 잡은 후 서서히 온몸으로 퍼져나간다고 보고 있다. 병독을 소탕하며 병의 뿌리를 뽑으려면 질병의 사령부 격인 12뇌의 병균을 소멸해야 한다. 여기서 말하는 12뇌란 사람의 머릿속에 있는 6개의 뇌髓와 6개의 막膜을 말한다. 인산 선생이 제시한 12뇌 학설은 동서고금 어느 의서醫書에도 언급된 적 없는 인산의학만의 유일무이한 의학이론이다.

인산쑥뜸을 뜨면 신비한 약쑥의 기운이 뜬 혈자리를 통해 체내에 들어가고 높은 온도의 힘으로 머릿속의 12뇌까지 올라갔다 온몸의 말초신경을 돌아 다시 뜬자리로 돌아온다. 이 과정에서 12뇌와 핏줄, 골수, 근육 안에 숨어 있는 병독들이 약쑥의 조화력과 뜬불의 화력에 밀려 쫓겨 다니다 결국 뜬자리로 몰려 강한 뜬불에 타 죽는다. 인산의학에서는 뜬자리에서 나오는 진물, 고름, 죽은피를 쑥뜸의 힘으로 전멸된 병독의 잔해로 보고 있다. 이처럼 인산쑥뜸은 체내 곳곳에 쌓인 화



공약독, 공해독, 각종 병균 등을 소멸시키고 피를 정화하여 온몸에 맑은 피가 막힘없이 돌게 해 질병으로부터 벗어나게 한다.

인산쑥뜸은 봄과 가을에 뜬다. 봄에는 입춘부터 입하 사이에 뜨면 되는데 최적기는 우수와 춘분 사이 45일이다. 가을에는 입추와 동지 사이에 뜬다. 최적기는 처서와 추분 사이 45일이다.

인산쑥뜸을 뜨는 주요 혈자리는 배꼽 아래 단전과 배꼽 위 중완, 양쪽 무릎 아래에 위치한 족삼리 등 네 곳이다. 가슴 한 가운데 있는 전중이나 머리 정중앙에 위치한 백회도 주요 뜬자리다.

인산쑥뜸을 제대로 뜨고자 하면 준비부터 마무리까지 3달 정도 걸린다. 실제 뜬 시간은 30일 정도지만 몸을 만드는 시간과 뜬 뜬 후 마무리까지 포함하면 100일가량 소요된다.

뜸은 얼마나 떠야 할까? 뜬 뜬 분량은 나이, 병증, 체력,

혈자리 등에 따라 다르다. 나이를 기준으로 보면 40세 이전은 150~300장 정도를 뜨고, 41~50세는 500장, 51~69세는 1,000장, 70세 이상은 2,000장이다. 이는 봄과 가을에 뜨는 연간 총량이다. 그러나 꼭 개수를 채울 필요는 없다. 뜬 뜬다가 두통이 오면 바로 멈추고 고약을 붙여야 한다. 화독을 입을 수 있다.

### 술·담배·닭고기·돼지고기·밀가루음식 금기사항

인산쑥뜸을 뜨기 위해선 반드시 지켜야 할 금기사항이 있다. 이는 쑥뜸을 뜨기 보름 전부터 뜬자리에 새살이 돋을 때까지 지켜야 한다. 우선 부부관계를 해서는 안 된다. 부정확한 마음이나 행동도 삼갈 것. 술, 담배, 닭고기, 돼지고기, 밀가루음식, 찬음식, 날음식, 인스턴트 가공식품, 현미, 두부, 팥콩 등은 먹어서는 안 된다. 찬바람을 쐬어서도 안 되고 양약 복용이나 주사도 금한다. 금기사항을 지키지 않으면 쑥뜸의 효력이 떨어지는 것은 물론이고 부작용이 생길 수 있다. 지킬 자신이 없으면 처음부터 쑥뜸을 시작하지 않는 것이 나을 수 있다.

쑥뜸을 다 끝마치고 뜬 뜬 자리에 고약을 붙이면 그곳으로 진물, 고름, 죽은피 따위가 쏟아져 나온다. 어떤 이들은 검붉은 피가 쉬지 않고 흘러나오니 겁을 먹고 지혈을 하는 경우도 있다. 겁먹을 필요 없다. 몸속 독소가 소멸되어 그 잔해가 빠져 나오는 것이니 나오는 대로 두면 된다. 이는 몸이 정상으로 찾아가는 신호이며, 인산쑥뜸의 놀라운 치유력을 나타내는 증거다.

쑥뜸을 뜨고자 마음먹었다면 《인산쑥뜸법》이나 《신약》 등 관련 책을 정독한 후 옆에 두고 필요할 때마다 찾아 읽을 것을 권한다. 그리고 인산쑥뜸을 떠본 유경험자를 소개받아 조언을 듣는 것이 좋다. 지인이나 연고가 없다면 인산가에 문의해도 된다.

우리는 뭔가 이익을 얻는 것에만 익숙할 뿐 대가를 지불하는 데에 인색하다. 무엇을 얻기 위해서는 반드시 지불해야 할 몫이 있다. 보다 큰 것을 얻기 위해 기쁜 마음으로 고통을 받아들이는 것이 병을 이기는 길이다.

고통은 순간이다. 아무리 쑥불의 고통이 크더라도 끝이 있다. 유한無限한 고통을 이겨내면 병으로부터 무한無限 해방된다. 잠깐의 뜨거움을 참지 못해 생을 마감하는 어리석은 선택을 하지 마시라. 인내하고 인내하여 환자의 삶을 승자의 삶으로 반전시키는 현명한 선택을 하시길 바란다. ㉞



### 쑥뜸 뜨는 것이 어렵다면 '수승화강찜질기'로 찜질을

아랫배가 차고 손발이 시리며 몸에 냉기가 있다면 '수승화강찜질기'를 써볼 것을 추천한다. 자옥맥반석이 들어 있는 수승화강찜질기를 전자레인지에 넣고 5분만 돌리면 1시간을 사용할 수 있다. 인산가에서 수승화강찜질기를 새롭게 업그레이드해 출시했다. 크기도 커지고 더 세련된 모습으로 변신했다.



## 구토·어지럼증· 구역질·신경 이상 체내 염분이 부족해도 생깁니다

언젠가부터 소금은 건강에 해롭다는 오해를 받아 멀리하려는 사람이 많다. 하지만 땀을 많이 흘리는 한여름에 물만 마시고 소금을 멀리하면 몸에 균형이 깨져 자칫 건강에 이상이 생길 수 있다. 아무리 좋은 보양식이라고 해도 소금이 빠지면 여름 건강을 지킬 수 없다.

우리 몸은 70%의 물과 0.9%의 염분으로 구성돼 있다. 매우 소량이라 건강을 지키는 데 영향을 주지 않을 것 같지만, 소금은 인체의 조직과 조직, 혈액과 세포, 뇌와 신경을 두루 연결하는 데 필수 성분이다. 이처럼 중요한 염분이 부족하게 되면 5분 이내에 사망에 이를 정도로 우리 몸에 있어 매우 중요하다. 다행히 몸속 염분이 부족해지면 우리 몸은 다양한 신호를 보낸다. 구토, 어지럼증, 두통, 구역질, 무기력, 신경 이상, 염증, 통증, 가려움증, 뇌 활동 이상, 근육 이상, 구취 등 정신적·육체적 문제가 나타난다. 따라서 이러한 증상이 보이면 ‘더워서 그렇다’고 가볍게 넘기지 말고, 염분 보충에 신경을 써야 한다.

### 면역력 올려주고 몸속 중금속 배출시켜

1882년 나폴레옹 군대가 러시아 침공을 포기할 수밖에 없었던 이유 중 하나는 병사들과 말들에게 전염병이 퍼져 전투력을 상실했기 때문이라는 말이 있다. 이는 곧 장기간 전투로 음식을 제대로 섭취하지 못하면서 체내 염분이 낮아지고, 이로 인해 면역력이 떨어졌다는 의미로 해석된다. 염분이 면역력과 직결되는 것은 ‘체온’에 있다. 체내 염분이 일정하지 못하면 혈액순환을 방해하면서 체온을 떨어뜨린다. 일본의 이시하라 유미 박사는 ‘체온이 1도 낮아지면 면역력은 30% 이상 저하되므로 암을 비롯한 자가면역질환 같은 원인 불명의 난치병이나 희귀병이 증가하는 이유도 염분과 체

온에 있는 것이 분명하다’라고 주장했다. 체내 염분은 체온을 올려 면역력을 높이기도 하지만, 몸속 중금속이나 환경호르몬을 흡착해 땀이나 소변 등으로 배출하고 분해함으로써 면역력을 높이기도 한다.

### 짜증이 늘고 무기력하다면 염분 필수

뇌는 산소와 포도당으로 에너지를 얻는다. 하지만 체내 염분이 부족해지면 뇌에 포도당 공급이 원활하게 이뤄지지 않게 돼 뇌세포가 활동을 하지 못해 집중력이 떨어지고 짜증도 늘어나게 된다. 별다른 이유 없이 스트레스가 쌓이는 것도 염분과 관계가 있다. 체내 염분이 부족하면 알도스테론이 분비되어 나트륨이 빠져나가지 못하게 막아 신장에서 소변을 내보내지 않아 혈압이 올라간다. 또한 비소프레신은 수분을 못 빠져나가게 해 동맥벽을 수축시켜 역시 혈압을 올린다. 이러한 증상은 스트레스와 연관돼 있다. 평소 식사도 균형 있게 섭취하고, 운동도 꾸준히 잘 하고 있는데도 혈압이 쉽게 상승하고 스트레스를 받는다면 체내 염분이 부족한 것은 아닌지 의심해 봐야 한다.

이 밖에도 염분이 부족하면 근육 수축 조절이 안 돼서 딱딱해지고 쉽게 지치고 수동적이 된다. 아무것도 하기 싫을 만큼의 욕이 사라져 무기력한 상태가 된다. 그러다 보니 주변 사람이나 일에 흥미가 없고, 자꾸 짜증이 나고 답답함을 느끼게 된다. 이럴 땐 굳은 것을 연하게 하는 작용이 있는 소금을 섭취해 산소가 풍부한 깨끗한 혈액을 온몸으로 보내 몸과 마음을 부드럽게 해줘야 한다.

### 여름철 식중독 예방에도 염분은 필수

한여름에는 냉장고에 음식을 넣어뒀다고 해도 안심할 수 없다. 더위로 인해 자주 냉장고 문을 열고, 그때마다 냉기가 빠져나가 온도 유지가 쉽지 않기 때문. 그렇다 보니 음식이나 냉장고 속에 나쁜 균이 발생해 우리 몸을 해롭게 할 수 있다. 이를 막기 위해서는 살균력이 강한 소금을 충분히 섭취해 박테리아균, 각종 바이러스, 세균, 식중독균 등 나쁜 균은 약화시키고 이로온 균은 보호해야 한다.

또한 염분은 소독약보다 세포재생력이 10배 이상 강하다고 알려져 있다. 여름 상처는 피부에 땀이 많이 차고 습해 잘 낫지 않고 회복 속도도 길어진다. 유난히 상처가 잘 아물지 않는다면 깨끗한 소금을 활용하는 것도 방법이다. 특히 강한 햇빛으로 인한 피부 손상이 있을 때는 소금물로 피부를 진정시키고, 수분이 많은 로션과 소금을 섞어 발라주면 효과를 볼 수 있다.

흔히 기운이 빠지면 ‘당 떨어졌다’고 말하며 단것을 찾는다. 하지만 설탕이 가득한 단 음식을 많이 섭취하게 되면 고혈압 및 당뇨병 등 또 다른 질환으로 이어질 수 있다. 유난히 긴 올여름, 단맛이 아닌 짠맛으로 현명하게 더위를 이겨내는 것이 필요하다. <sup>1)</sup>

### 짠맛이 부족하면 나오는 몸과 마음의 신호

- 이유 없이 피곤하고 무기력하고 하품을 자주 한다.
  - 기억력이 떨어져 자주 잊어버린다.
  - 불면증, 수면장애가 있다.
  - 발바닥이나 발뒤꿈치가 아파다.
  - 하체비만, 하지정맥류 등 하체에 순환이 잘 안 된다.
  - 피로감이 빨리 오고 쉽게 지친다.
  - 빈혈, 어지럼증이 있다.
  - 염증이 잘 생기고 상처가 나면 잘 낫지 않는다.
  - 비염, 위염, 식도염, 질염, 피부염 등 만성염증이 있다.
  - 소화기 잘 안 되고 가스가 차거나 더부룩할 때가 종종 있다.
  - 소변이 자주 마렵고, 잠자다가 중간에 일어나 화장실에 간다.
  - 탈모가 있고 머리숱이 적거나 머릿결이 좋지 않다.
- (출처: 《짠맛의 힘》)





## 여성암 발병률 1위 유방암 유황오리진액으로 ‘방어선’

여성들이 건강검진 때 찍은 유방 엑스레이 사진에서 하얀 점이 발견됐다면 미세석회화일 가능성이 높다. 10명 중 1명 정도가 유방암으로 진행된다는 유방 미세석회화의 원인과 인산의학으로 해결하는 방법을 살펴보자.

### 미세석회화 10명 중 1명꼴 유방암으로

유방암은 우리나라 여성암 발병률 1위다. 환자 수가 해를 거듭할수록 계속 증가하고 있다. 건강보험심사평가원 통계를 살펴보면 유방암으로 진료받는 환자 수는 2015년 14만293명에서 2020년 20만5,183명으로 5년 새 68%나 늘었다. 유방암은 최근 폐암을 밀어내고 세계에서 가장 많이 발생하는 암으로 꼽히기도 했다. 다행인 것은 유방암 생존율이 90%로 높은 편이며 조기에 발견할 가능성도 높다. 유방 엑스레이에서 미세석회화(microcalcification)를 찾아낸다면 생존율은 95%까지 올라간다.

유방의 미세석회화가 진행되더라도 외관상으로는 아무 흔적이 없어 쉽게 발견하기 어렵다. 유방에서 멍울이 만져질 정도면 상당 기간 석회화가 진행됐다고 보면 된다. 미세석회화란

유방조직 내에 조개껍데기 같은 칼슘 성분의 미세한 석회질이 생기는 것을 말한다. 유방 미세석회화는 대부분 엑스레이를 통해 발견된다.

미세석회화가 발견됐다고 해서 크게 걱정할 필요는 없다. 대부분 양성이다. 10명 중 1명 정도가 악성으로 발전해 유방암을 일으키지만 대부분 자연적으로 사라진다. 양성 석회화는 대개 1~2개의 석회질이 모여 있으며 모양은 동그랗다. 엑스레이 사진으로 식별이 가능하지만 석회질의 크기가 크다고 해서 유방암으로 의심하진 않는다.

### 잡은 음주·염색약, 미세석회화·유방암 가능성 높여

양성 석회질이 생기는 원인은 몸속 염증으로 알려져 있다. 몸에 염증이 있으면 유선이 막힐 수 있다. 이때 유선에서 분비되

는 분비물들이 밖으로 배출되지 못하게 되고 이것이 농축되면서 딱딱한 석회질로 변하게 된다. 석회질을 제거하는 약물은 없다. 그냥 두면 저절로 없어지기도 한다. 석회질이 암이 될 가능성 또한 낮으며 석회질이 있다고 해서 그렇지 않은 여성보다 유방암에 걸릴 위험성이 높은 것도 아니다. 단 정기적인 추적 검사는 필요하다. 석회화 모양의 변화를 관찰하기 위해 6개월 내지 1년에 한 번 정기검진을 받는 것이 좋다.

미세석회화가 유방암으로 진행되지 않게 예방하려면 생활습관을 바꿔야 한다.

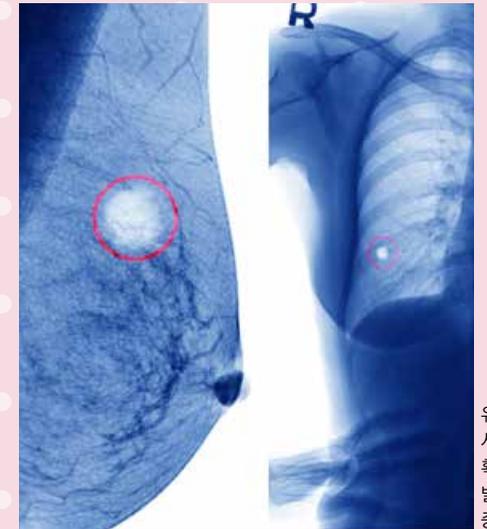
요즘 코로나19 팬데믹으로 인한 우울감을 떨기 위해 음주를 자주 하게 된다. 그러나 잦은 음주는 유방의 미세석회화 가능성을 높일 수 있다. 일본 아이치현 암센터에 따르면 음주가 유방암에 미치는 영향을 알아보기 위해 14년간 15만여 명을 추적해 분석해 보니 매일 술을 마시는 사람의 유방암 발병 위험은 비음주자보다 1.37배로 높았다.

여성들이 자주 하는 염색이나 파마의 약품도 유방암 발생의 원인이 될 수 있다. 미국 국립환경보건연구소에서 35~74세 여성 4만6,709명을 대상으로 조사한 결과 정기적으로 염색약을 사용한 여성은 그렇지 않은 여성보다 유방암 위험이 9% 더 높은 것으로 나타났다. 또한 머리를 펴는 스트레이트 파마약을 5~8주 간격으로 사용한 여성은 스트레이트 파마약을 사용하지 않은 여성보다 유방암 위험이 약 30% 더 높았다.

### 구운발마늘죽염요법으로 미세석회화 염증 제거

유방 미세석회화의 원인으로 꼽히는 염증 제거에 인산의학의 구운발마늘죽염요법이 해법이 될 수 있다. 마늘은 미국 《타임》지가 선정한 10대 건강식품 중 하나이며 미국 국립암연구소가 선정한 48가지 항암식품에도 속한다. 마늘의 알싸한 맛을 내는 알리신과 유황 화합물, 셀레늄 등이 항암 효과를 갖고 있다.

인산 선생은 《신약본초》 전편에 “마늘은 모든 썩어 들어가는 것을 살리는 데 신비한 비밀이 있다”고 했다. 그 신비한 비밀이 삼정수三精水다. 마늘 속에는 피를 만드는 혈정수血精水, 살



유방의 엑스레이 사진에서 석회화가 확인돼도 유방암으로 발전하는 것은 10명 중 1명 정도다.

을 이루는 육정수肉精水, 땀속 골수인 골정수骨精水가 들어 있다고 한다. 이 삼정수가 몸의 염증을 제거하고 새살을 돋게 하는 거약생신去惡生新을 한다는 것이다.

확률은 낮지만 유방의 미세석회화가 유방암으로 진행되었다면 유황오리진액을 섭취하는 것도 방법이다. 인산 선생은 유황오리에 대해 “암을 고칠 수 있는 힘이 있고 화공약독으로 고생하고 있는 걸 제독할 수 있는 힘이 있다”고 했다. 또한 유황오리에도 염증을 줄이는 소염 효과가 있다. 인산 선생은 유근피, 죽염 등 몸의 염증을 제거하는 신약을 다양하게 제시했는데 그중에서도 유황오리는 염증을 소멸시키는 소염제라고 밝혔다. 《신약본초》 전편 182쪽에는 “오리는 소염제消炎劑라. 염증을 소멸시키는 (...) 소염치창消炎治瘡에 좋은 약”이라고 했다.

이런 유황오리의 소염 및 항암 효과를 직접 체험해 유방암을 극복하고 건강을 회복하고 있는 사례가 있다. 2020년 《인산의학》 10월호에 소개된 정영수씨는 두 번의 암 수술 후 암이 재발돼 6개월 시한부 선고를 받았다. 옷장에 있는 겨울옷을 버리면서 마지막 삶을 정리하던 중 인산가를 찾아와 유황오리진액을 먹고 점차 기력을 회복해 지금까지 건강하게 생활하고 있다. 

품격과 건강을 선물하세요

# 천수삼용단

공진단의 주원료인 녹용, 침향(사향), 산수유, 당귀와 그 밖의 몸에 좋은 원료를 배합해 만들었습니다. 최상품 약재인 시베리아산 녹용은 분골 부분만 선별했으며, 수송화강의 핵심 원료인 진품 침향을 넣어 그 효능이 더 좋습니다.



**10% 할인**  
인산가 천수삼용단 (4g×30환)  
₩990,000  
₩891,000

---

**15% 할인**  
인산가 천수삼용단 (4g×30환)×2개 세트  
₩1,980,000  
₩1,683,000

인산힐링클럽 회원에게 20~25%의 할인 혜택이 적용됩니다.

원료 녹용(러시아, 분골 100%), 홍삼(6년근, 국산), 침향(인도네시아태국), 산수유, 참당귀, 숙지황, 천마, 구기자, 꿀, 죽염 등 10여종  
제조 (주)본의담헬스케어

가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).  
제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 [www.insanlife.com](http://www.insanlife.com)

때론 따뜻하게, 때론 시원하게

# 사계절 언제나 죽염 오미자청

최고 품질의 문경산 오미자를 미네랄이 그대로 남아 있는 비정제 천연당으로 발효시켜 엄격한 위생관리로 정성껏 담근 오미자청. 미네랄이 풍부한 인산 9회죽염을 더해 단맛과 짠맛이 어우러져 새콤달콤한 맛이 일품입니다. 피로회복에 좋은 오미자청은 물과 1:4 비율로 배합해 따뜻한 차나 시원한 스파클링 음료로 마시면 오미자의 다섯 가지 맛을 모두 즐길 수 있습니다. 미네랄과 비타민이 풍부한 개성만점 오미자청, 다양하게 맛보세요.

- 오미자만의 깊은 맛을 느낄 수 있는 **죽염 오미자청 프리미엄**
- 시원함을 더해 목적인 맛을 느낄 수 있는 **죽염 오미자 생강청**
- 끝맛을 달콤하게 만들어주는 향긋한 맛의 **죽염 오미자 유자청**

**10% 할인**  
죽염 오미자청 프리미엄 (300ml)×3개  
₩45,000  
₩40,500

---

죽염 오미자 생강청 (300ml)×2개  
₩33,000  
₩29,700

---

**15% 할인**  
죽염 오미자 유자청 스틱형(25g×30포)  
₩42,000  
₩35,700

인산힐링클럽 회원에게 20~25%의 할인 혜택이 적용됩니다.



가까운 매장에서 구입하실 수 있습니다(인산가 지점 안내 참조).  
제품문의 1577-9585 / 인터넷 쇼핑몰 [www.insanlife.com](http://www.insanlife.com)

체크인

글 이일섭  
사진 김중연

8월 폭염을 피하는 방법

## 웰니스호텔을 전진기지 삼아 함양팔경을 정원처럼 즐기세요

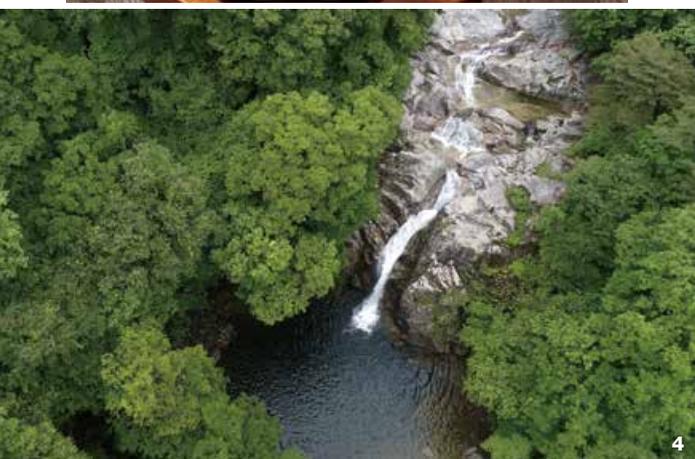
웰니스호텔 인산가는 복잡한 일상을 뒤로하고 숨을 고르며 여유를 되찾는 데 적합한 곳이다. 삼봉산 중턱, 인산동천의 솔숲에 자리한 이 고요한 호텔에서 발견하는 안식은 각박한 도시의 삶을 이어가게 하는 힘이 되곤 한다. 인산가의 죽염 라이프와 함양의 자연문화를 경험할 수 있는 웰니스의 8월 소식을 전한다.

### 8월 폭염을 피해 숨기 좋은 호텔

#### 지리산 자락 삼봉산과 오봉산의 정기를 한 몸에

웰니스호텔이 좋은 건 4층 라운지를 비롯한 상층부 객실에서 인산연수원과 함께 푸른 삼봉산의 풍광을 마음껏 만끽할 수 있기 때문이다. 투명한 창문을 깨고 내려올 듯 가까이 있는 삼봉산(三峰山)의 신록을 바라보고 있으면 코로나19 바이러스와 폭염으로 혼란스럽고 위험천만한 도시의 생태를 순간 잊게 된다. 어디 그뿐인가! 삼봉산을 바라보며 맞은편에 서 있는 오봉산(五峰山)의 거친 정기와 시원한 바람을 맞고 있노라면 두꺼운 철학책 몇 권을 읽은 듯 마음속 불안과 갈등이 사라지고 만다. 한 명리학자가 오봉산 중턱에 용의 이빨처럼 박혀 있는 바위의 정기가 여기 인산연수원의 공기를 뒤흔든다고 했지만 그런 자연의 섭리와 충격이 우리의 불감증을 무너뜨리며 좀 더 기민하고 예민한 감수성을 만들어내리란 기대감까지 든다.

웰니스호텔 주변에는 기운 좋은 명산이 널려 있다. 삼봉산과 오봉산 외에도 황석산(黃石山)과 백운산(白雲山)의 봉우리가 이어져 있다. 삼봉산 정상에 올라가 보면 지리산 전체 풍광이 한눈에 들어온다. 지리산 천왕봉부터 반야봉에 이르는 봉우리들이 병풍처럼 둘러쳐져 있는 모습에 깊은 숨을 들이쉬게 된다. 오 헨리의 단편소설 〈낙원에 들른 손님〉의 배경인 로우터스호텔에 비견할



만 한 이곳은 휴식을 위해 떠난 지리산 여정 속에서 평온과 안식을 경험할 수 있는 아늑하고 신비로운 공간이다. 도심의 높고 화려한 호텔에 친숙한 여행자라면 웰니스의 소박하고 아담한 모습이 아쉬울 수도 있다. 하지만 차에서 내려 호텔 주변을 둘러보면 그 마음이 단숨에 사라진다.

### 짹짹 인산가 슈퍼푸드로 입을 즐겁게

웰니스호텔은 비대면 여행에 최적화된 곳이다. 다양한 요소를 경험하고 싶지만 타인과의 접촉이 불안해 호텔에서도 ‘룸콕’을 하는 요즈음 이곳에서는 여타의 불안감을 잠시 내려놔도 좋다. 30~40분이면 완주가 가능한 솔숲 산책로와 대나무숲이 울창한 숲길은 이곳이 왜 자연치유의 근원인 힐링 빌리지인지 절감하게 만든다. 호텔 입구에서 시작되는 솔숲 산책로는 들어서자마자 진한 솔향기가 가슴 깊이 들어와 복잡했던 머릿속을 맑게 한다. 호텔의 경관을 위해 인위적으로 조성한 산책로가 아닌, 이전부터 자리를 잡고 있던 인산동천(仁山洞川)의 소나무들이 그 끝을 알 수 없을 만큼 높이 솟아 있다.

웰니스호텔의 스탠다드룸에 들어서면 조용한 소나무 숲을 내려다볼 수 있는 통창이 가장 먼저 눈에 들어온다. 하지만 우리의 마음을 꼭 빼놓는 것은 솔숲의 향이 넘실대는 창문이 아니라 불박이장에 이어 붙여진 작은 책상이다. 책상 앞엔 그림 하나 걸려 있지 않지만 등 뒤로 다가오는 솔숲의 향을 맡고 있으면 그 아늑함이 고향집 다락방 이상이라서 창문과 마주하고 있는 침대보다 이 작은 책상이 더 편안하고 안온하게 느껴진다. 아담한 방에 간헐(?) 스탠드 불빛 아래에서 밤늦도록 책을 읽는 즐거움은 자못 크다. 늘 피로에 눌려 한두 페이지를 읽는 게 고작이지만 웰니스의 객실에서는 좀 다르다. 너무나 고적해서 번잡한 도시의 일들을 다 잊고 만다. 웰니스호텔은 우리가 호텔에 기대하는 모든 것을 갖추고 있다. 도심과 떨어져 있어 호젓하며 솔숲의 향기와 대숲에서 불어오는 바람의 향기가 호텔 안팎을 자연스럽게 메우는데다 삼봉산의 산세와 오봉산의 정기는 신선한 영감을 불러일으키며 우리를 안식의 세계로 데려다준다.

### 선비길에서 즐기는 늦여름의 운치

로비층에 마련된 웰니스의 올데이 레스토랑은 인산가의 담백하고 깊이 있는 미식의 세계를 경험할 수 있는 훌륭한 식당이다. 질 좋은 소금으로 직접 간을 맞춰가며 먹을 수 있는 죽염삼계탕(1만8,000원)은 올여름 가장 많은 호평을 얻은 메뉴다. 또 탁여현의 안주로 그만인 왕새우튀김이 곁들여진 냉모밀 소바(1만5,000원)도 무더위에 지친 심신을 일깨우는 데 그만이다. 신선한 오렌지 주스를 시작으로 갓 구운 빵과 버터, 샐러드와 수프가 풍성하게 차려지는 조식 컨티넨탈 블랙퍼스트(1만8,000원)도 많은 인기를 얻고 있으며 죽염의 진가를 확인할 수 있는 죽염자반고등어반상(1만8,000원)과 두툼한 함박스테이크(2만2,000원)도 꼭 맛봐야 할 메뉴다.

웰니스호텔이 자리한 인산동천을 벗어나 지리산의 북쪽과 연결된 함양의 광활하면서도 부드러운 산야를 발견하는 것도 색다른 경험이 될 수 있다. 함양은 산이 많은 지역이라 골짜기 또한 많다. 이 산줄기와 골짜기마다에는 사연이 쌓여 있다. 팔월엔 그 숨어 있는 사연을 들으며 무더위를 씻어내는 계곡 풍류(溪谷風流)를 즐겨봄이 어떨까.

서하면 화림계곡을 따라 이어지는 선비문화탐방로는 들길과 계곡이 어우러진 풍경을 즐길 수 있는 코스로 함양의 대표적인 문화유산이다. 한양에 과거를 보러 떠나는 영남 유생들이 덕유산 60령을 넘기 전 지나야 했던 이 길목엔 운치 있는 정자와 시원한 너럭바위가 많아 예부터 ‘팔담팔정(八潭八亭·8개의 못과 8개의 정자)’으로 불렸다. 선비문화탐방관~동호정~농월정으로 이어지는 1구간(6km)과 농월정~구로정~오리숲으로 이어지는 2구간(4.1km)으로 이뤄진 이 길은 옛 선비들이 풍류를 즐기던 정자가 기암괴석과 어우러져 그 풍경이 매우 아름답다. 지리산 둘레길에 비해 평탄하고 코스가 길지 않아 함양을 벗어나기 전 가볍게 둘러보기에 좋다. 거연정휴게소에서 계곡 따라 농월정에 이르는 길은 잘 정비된 탐방로 덕분에 걷기가 좀 더 편하다. 나무데크가 끊어지면 푸른 벼가 넘실대는 논길이 이어진다. 허벅지 높이만큼 자란 벼 위로 불어오는 바람이 가을이 멀지 않았음을 알게 한다. (11)



1 아담하지만 개방감이 뛰어난 로비. 2 스위트룸에선 넓은 발코니를 통해 오봉산의 풍광을 마음껏 바라볼 수 있다. 3 8월 최고의 인기 메뉴인 죽염 삼계탕. 4 함양팔경의 으뜸인 용추계곡의 청량한 풍경. 5 함양 선비문화탐방로의 근간인 화림계곡의 푸른 물줄기.

### 웰니스호텔 실시간 예약 시스템 오픈

[www.wellnesshotel.co.kr](http://www.wellnesshotel.co.kr)

웰니스호텔 실시간 예약 시스템이 오픈됐다. 웰니스호텔 홈페이지에서 실시간 예약 탭에 들어가면 체크인~체크아웃 일정을 선택할 수 있는 달력이 나온다. 여기에서 숙박 일정을 선택하고 6개의 객실 타입별 사진과 요금을 확인한 후 예약까지 끝낼 수 있다. 조식을 선택하면 성인 1만5,000원이 추가된다(현장에서 조식을 선택하면 1만8,000원이다). 투숙 3일 전까지는 취소를 하더라도 100% 환불이 가능하다.

IHC 인산힐링클럽 회원은 별도의 특가로 객실을 예약할 수 있다. 회원 등급에 따라 할인율은 각각 다르게 적용되는데, 회원 등급은 체크인 시 프론트에서 확인할 수 있다.

홈페이지를 통해 객실을 예약하는 모든 고객은 웹상에서 10만원의 선결제제를 진행하고, 체크인 시 프론트에서 남은 금액을 결제하면 된다.

### 8월 성수기 웰니스호텔 인산가 객실 할인 이벤트

객실명	평수	정상가	성수기 할인가	
			인산힐링클럽(40%)	일반(20%)
스탠다드더블	9.12	20만 원	12만 원	16만 원
디럭스트윈	12.25	24만 원	14만 원	19만 원
럭셔리더블트윈	12.25	30만 원	18만 원	24만 원
럭셔리패밀리	15.5	30만 원	18만 원	24만 원
럭셔리온돌	18.09	30만 원	18만 원	24만 원
스위트룸	26	40만 원	24만 원	32만 원

《화난 것도 억울한데 병까지 걸린다고?》

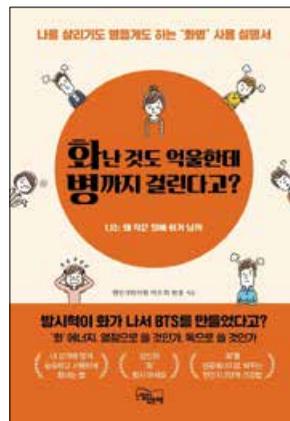
# 창의 '천', 합리 '인', 실행력 '지' 내 유형 알면 화병<sup>火病</sup> 다스릴 수 있다

화는 현대의학에서는 스트레스라 불린다. 스트레스가 만병의 근원이라는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 화도 마찬가지다. 화를 풀지 못하고 쌓아두면 화병으로 진행되고 화병을 방치하면 각종 질병을 불러오게 된다. 《화난 것도 억울한데 병까지 걸린다고?》는 인간의 유형을 '천인지(天人地)' 세 가지로 나누고, 유형에 따라 화를 다스리는 방법을 알려준다.



건강할 때의 천·인·지 특성 비교

천	인	지
순수하고 해맑다	사랑이 많다	하나에 꽂히면 끝까지 간다
너그럽고 포용적이다	타인의 감정에 잘 공감한다	성실하고 추진력이 강하다
자유분방하고 창의력과 상상력이 뛰어나다	말을 재치있게 잘한다	눈에 보이는 결과를 만들어낸다
책임감이 있다	말로 사람들을 하나로 만든다	현실적인 책임감이 강하다



《화난 것도 억울한데 병까지 걸린다고?》

박우희 | 느낌이있는책 | 정가 1만5,000원

저자 박우희

경희대학교에서 한방 신경정신과를 전공했다. 범정 정연구 선생님께 고조선에서부터 내려온 정통 침법을 전수받고, 천인지 원리 공부에 매진하여 침법 원리 교육을 하고 있다. 천인지연구소를 통해 셀프케어 트리니티 자기치유기 보급과 천인지 원리교육 등 한의학의 생활화와 보급화를 위해 애쓰고 있다.

우울증·불면증·공황장애·ADHD(주의력결핍 과잉행동장애) 등 소위 '마음의 병'이라 불리는 증상들의 원인은 대개 화병인 경우가 많다. 그런데 마음에 화가 쌓이면 마음만 병드는 게 아니다. 마음에 침입한 화를 다스리지 않으면 화는 점점 몸집을 불려 우리 몸에서 전반적인 대사활동을 방해해 면역력을 떨어뜨리고 몸의 취약한 부분을 공격해 병들게 한다.

증상만 좇아 치료하다 보면 악화될 수도

화가 쌓이면 마음을 넘어 몸까지 아파온다는 사실은 어떻게 보면 매우 슬픈 일이다. 화를 내지 않으려면 화가 나게끔 하는 대상이 없어져야 하는데, 보통 우리는 다른 사람이나 내가 어쩔 수 없는 상황 때문에 화가 나기 때문이다. 더 최악인 것은, 내 몸을 아프게 하는 병의 원인이 화병인 줄 모르고 나타나는 증상만을 좇아 치료하다 보니 완벽한 치료가 되지 않고 증상이 다시 악화되기 쉽다는 것이다.

《화난 것도 억울한데 병까지 걸린다고?》의 저자는 화가 쌓이면 천 가지 병을 만들며 우울증, 공황장애, 역류성식도염, 탈모, 등이 굽는 증세, 복시, 건선 등의 피부병, 갑상샘질환, 신경성 천식 등이 생길 수 있다고 예를 들었다. 또 저자는 가슴 속의 화가 우리 몸에서 치명적으로 커지지 않게 하기 위해서 먼저 나를 이해해야 한다고 말한다. 사람마다 화가 생기는 원인과 푸는 방법이 조금씩 다르기 때문에, 내가 어떤 사람인지를 알아야 효과적으로 화를 풀 수 있다는 것이다.

이 책은 아주 오래전부터 존재한 우주를 지배하는 원리이자 학문인 '천인지(天人地)'를 통해 내가 어떤 사람인가를 먼저 이해하고, 천·인·지 타입에 따라 화를 다스리는 방법을 설명한다.

천인지의 개념을 이해하기 쉽지 않다면, 서양의학의 전유물인 DNA에 대해 생각해 보자. 사람은 저마다 가지고 태어난 DNA의 영향을 받는다. 외모부터 기질, 성격, 성향도 DNA의 영향을 받는다. DNA로 질병의 가족력도 파악할 수 있다. 동양에서도 DNA와 흡사한 개념이 수천 년 전부터 연구되어 왔고, 그것이 명리학이나 체질의학, 천인지 학문 같은 것이다.

참는 게 미덕? 그렇게 강요하는 사람과는 거리를 두라

체질의학은 몸의 질병에, 천인지는 마음의 병에 강하다. 체질의학은 사람의 체질을 4가지로 구분한 사상체질과 8가지로 구분한 팔체질로 나뉜다. 그리고 체질에 따른 음식이나 치료법을 적용한다. 하지만 생각이나 감정으로 인해 발생하는 질병을 치유하려면 체질의학보다는 천인지를 알아야 한다. 천인지는 경락을 기준으로 본성을 연구하는 학문이다. 경락은 우리 몸에 필요한 생명 에너지인 기혈을 운반하는 통로이다. 경락을 타고 흐르는 기는 성격, 성향, 기질을 형성하는 데 상당한 영향을 미친다.

《화난 것도 억울한데 병까지 걸린다고?》에서는 이 새로운 개념인 천인지를 소개하고, 사람의 유형을 세 가지로 나눈다. 자유롭고 창의적인 '천', 합리성과 사교성이 좋은 '인', 의지와 실행력이 강한 '지', 이 세 가지 천인지를 통해 자신과 주변이 어떤 특징을 가지고 있는지 살펴보고 그에 맞는 화병 치료법을 살펴본다. 관계를 부드럽게 하는 팁들도 듬뿍 담았다. 이 책은 다양한 예시와 근거를 통해 본인이 어떤 유형에 해당되는지 최대한 정확하게 알 수 있게 정보를 주고 있다.

화가 쌓인 누군가에게 '참는 게 미덕'이라는 말을 하는 사람이 있다면 그 사람과 거리를 두자. 굳이 이 책을 읽지 않더라도, 무조건 화를 참는 것도, 그렇다고 감정이 올라오는 대로 화를 내는 것도 답은 아닌란 것쯤은 알 수 있다.

화는 강력한 에너지이다. 지금 마음이 몹시 힘드니 빨리 해결해 달라는 간절한 구조 요청이다. 이 신호를 잘 사용한다면 성공 에너지로, 생명의 힘으로 사용할 수 있고 잘못 쓰면 자신과 주변을 다치게 하는 독으로 사용될 수도 있다. 책은 심해진 화병을 다스리는 한방 치료와 함께 쉽게 따라 할 수 있는 건강법, 자기애를 회복하는 갖가지 방법을 담고 있다. (출처)

## 풍성한 머릿결 탐스런 윤기

탈모 증상 완화 기능성 제품인 씨실의 안티 헤어로스 샴푸가 인산가 회원들께 죽염의 뷰티 기능을 입증하며 건강한 헤어 컨디션을 유지하게 하고 있다. 두피의 오염과 손상을 말끔하게 정돈할 뿐 아니라 청결하면서도 튼실한 모발을 형성하게 해 탈모 관리에 자신감을 갖게 한다.

## 죽염 탈모 관리법으로

### 신장의 기운이 떨어지면 탈모에 속도

머리는 양기의 정점이다 보니 손쉽게 과열이 되곤 한다. 더욱이 스트레스와 잘못된 식습관은 혈관을 수축시켜 열을 더 올리며 탈모를 부추긴다. 한의학에서는 신장腎臟의 기운이 좋아야 모발이 무성해진다고 설명한다. 신장이 혈액의 영양과 기운을 모아 모발을 만들어 머리 꼭대기로 올려 보내는 것이다. 중력의 영향으로 인체의 맨 꼭대기에 머리카락을 올려 보내는 일이 만만치 않지만 신장의 기운이 한창일 땐 문제가 되지 않는다. 머릿결은 풍성하고 모발엔 탐스런 윤기가 넘쳐흐른다. 하지만 나이가 들고 신장의 기운이 떨어지면 까만 머리털은 회백색으로 변하고 점차 머리카락이 빠지며 탈모에 속도가 붙게 된다. 탈모는 오빠를 아빠처럼, 엄마를 할머니처럼 보이게 만든다. 초라하고 볼품없는 외모를 만들며 우울감과 자신감 결여 증상을 동반하게 한다. 여지 없이 빠지는 머리카락에 비명이 절로 나오지만 ‘죽염 탈모 관리법’을 잘 활용하면 신체 노화에서 비롯된 탈모의 폐해를 최소화할 수 있다. 예부터 죽염은 정혈을 만들어 신장에 기운을 더하는 물질로 사용해 왔다. 죽염의 염성과 미네랄 성분을 통해 인체의 생산력과 원기를 회복하게 되면 자연스럽게 신장의 기운 또한 강화돼 머릿결이 탐스럽고 무성해지게 된다. 튼실하고 윤기 있는 모발을 갖게 되는 것이다.

### 신장에 좋은 죽염... 씨실 죽염샴푸로 모발을 깨끗하게

씨실 헤어케어 라인의 대표 제품인 밤부 솔트 헤어로스 샴푸는 인산 죽염의 보습력과 자연정화력이 가미돼 매끄럽고 힘 있는 모발과 염증이 없는 건강한 두피를 유지하게 한다. 밤부 솔트 헤어로스 샴푸에는 인산죽염을 비롯해 자연 유래 성분이 95% 이상 함유돼 있다. 대나무수와 해조류 성분(조류, 다시마, 스피룰리나 추출물)이 손상된 모발을 신속하게 회복시키고 두피에 영양과 보습을 전해 건강한 헤어 컨디션 유지가 가능하다. 또한 탈모 완화 관련 특허물질인 SM-Calming Newplex-8(특허: 100966836)을 적용해 높은 탈모 완화 효과를 기대할 수 있다. 인산가 마니아인 김미영·송영순 두 회원은 안티 헤어로스 샴푸를 사용하며 건강한 두피와 윤기 있는 머릿결을 회복했다고 얘기한다. 이들이 경험한 밤부 솔트 헤어로스 샴푸의 미네랄 파워를 살펴본다.



김미영 회원(61세, 제주 함덕)

### “무겁고 불편했던 머릿속이 환하고 청량하게 바뀌었어요”



단정한 단발을 수십 년째 유지해 오고 있는 김미영 씨는 정수리 부위가 부쩍 도드라진다는 미용실 원장의 얘기에 탈모 증상을 자각하게 됐다. 파마 약을 머리에 묻힌 게 손에 꼽을 정도지만 오래도록 알아 온 위염과 61세의 나이가 머릿결을 푸석하게 만들고 탈모를 부추긴다는 결론을 내리게 됐다. 이후 위염 치유에 많은 도움이 됐던 죽염의 힘에 기대어 이번엔 밤부 솔트 헤어로스 샴푸의 염성으로 윤기가 득한 머릿결과 빠져나가는 머리카락의 수를 제어해 가고 있다. “탈모라는 물리적 증상을 완전히 멈추게 하는 드라마틱한 효능은 기대하지 않았어요. 오히려 머릿속 뽀루지와 두피 트러블을 편안하게 다스려주는 진정효과에 더 많은 점수를 주고 있죠. 제주 함덕은 바람도 거세고 햇볕도 따가워서 뒷밭에서 오이와 썩갓을 따는 일을 반나절만 해도 머릿속이 땀과 흠먼지

범벅이 돼 두피 트러블을 만들곤 하죠. 하지만 씨실 헤어로스 샴푸로 감고 나면 무겁고 불편했던 머릿속이 환하고 청량하게 바뀌는 것을 느낄 수 있어요. 그게 다 죽염의 정화 기능이 아닌가 싶어요. 두피가 편안해지면서 모발에 윤기와 힘이 더해졌고 자연스럽게 탈모의 진행 속도도 더디지게 됐죠. 남편도 저 이상으로 씨실 헤어로스 샴푸를 좋아하게 됐어요. 당뇨 증상이 나타나면서 남편의 탈모가 눈에 띄게 늘었는데 죽염으로 당뇨를 극복해 가듯 씨실 헤어로스 샴푸로 탈모의 양도 줄어가고 있죠. 함양연수원과 웰니스호텔을 여행의 목적지로 삼을 만큼 저희 부부는 인산가의 마니아인 셈인데 오래 알아온 질병을 치유하는 것에 이어 젊고 건강한 머리 모양을 유지하는 죽염뷰티를 경험하면서 다음엔 무얼 더 느끼게 될까 하는 새로운 기대감을 키우고 있어요.”

송영순 회원(61세, 서울 세검정)

### “머릿결이 깨끗해지고 윤기 생겨 비듬과 탈모 고민도 해결했어요”



청호나이스 플래너로 일하고 있는 송영순씨는 정갈한 유니폼 차림을 위해 헤어스타일에 많은 신경을 쓰는 편이다. 본래 적은 솔을 많이 보이게 하기 위해 아이롱핑을 즐겨 활용했지만 도리어 그것이 모발의 힘을 떨어뜨리고 머릿결을 푸석하게 만드는 원인이라는 걸 뒤늦게 알게 됐다고 한다. 송영순씨는 밤부 솔트 헤어로스 샴푸의 첫 번째 강점으로 머리카락과 머릿속을 깨끗하고 시원하게 해주는 점을 꼽는다. 더욱이 두피가 깨끗하고 튼튼해지면서 머릿결에 윤기가 생겨 모발 관리에 자신감이 생겼다고 한다. 특히 오래도록 이어지는 정갈함을 두 번째 강점으로 꼽았다. 이들에 한 번 머리를 감는 것만으로도 청결함을 충분히 유지할 수 있어 잦은 샴푸에 의한 탈모를 예방할 수 있어 더 유익

하다고 얘기한다. “씨실 헤어로스 샴푸는 비듬투성이인 남편 때문에 알게 됐어요. 자고 일어나면 베갯모와 이불에 수북이 떨어져 있는 비듬을 없애느라 정말 많은 약품과 민간요법을 써봤지만 이렇다 할 효과를 못 얻었어요. 비듬을 털면 머리카락이 함께 빠지곤 했는데 육조의 배수구를 막고 있는 머리카락을 꼬집어내면서 진저리를 내곤 했죠. 하지만 씨실 샴푸로 머리를 감게 되면서 대번에 비듬과 탈모를 해결하게 됐어요. 그 후 저도 헤어로스 샴푸로 두피 곳곳을 가볍게 눌러주는 헤어 스파를 하곤 하는데 확실히 모발이 굵고 단단해지는 느낌을 받게 돼요. 머리를 감는 일이 맛있는 과일을 먹는 것만큼이나 즐거운 일이 됐죠.”



**가면 우울증... 가슴은 무너지는데 얼굴은 빵긋**

코로나19가 전 세계를 휩쓸고 있다. 미국이 대표하  
 자유진영국가에서나, 중국과 소련이 대표하  
 공산주의국가에서나, 코로나19는 차별하지 않고 창궐  
 중이다. 잘사는 나라라고 특전을 주는 일은 없지만, 못사는  
 나라—위생상태가 양호하지 않아서 좀 지저분한 나라에는  
 예외 없이 무자비한 코로나19 세례가 때죽음으로 이어지고  
 있다.

이런 와중에 《조선일보(7월 18일 자)》가 ‘가면 우울증’을  
 보도했다. “가면 우울증은 환자의 우울증이 마치 가면을 쓴  
 것과 같은 상태를 말한다. 분명 우울감이 심하고, 치료가  
 필요한 상태임에도 스스로는 우울하다고 인지하지 못하는  
 것이다. 오히려 우울하기는커녕 지나치게 명량한 행동을  
 보이기도... 그래서 반대로 우울증이 아닌 ‘조증’으로  
 오해하기도 쉽다. 평소 우울한 감정을 표현하는 데 서툰  
 사람에게서 잘 나타난다.”

이 기사를 읽다 보니 “나도 가면 우울증 아닌가 모르겠다”는

사람이 여럿 있었다. 그럴 수밖에 없는 것이 코로나19로 인한  
 팬데믹 상황에서, 더구나 재택근무 등으로 방콕생활자가  
 늘어난 상황에서, 우울하고 화가 난 감정을 그대로  
 표출하다가 가족 간 불화로 이어질 텐데... 하지만 그런  
 상황은 ‘싫다’는 감정이 생길 때, 그때가 바로 가면 우울증이  
 나타날 때가 아닐는지.

모처럼 가족들 얼굴 마주하는 시간이 늘어난 팬데믹  
 상황에서 감정을 일일이 얼굴에 나타냈다가는... 이러한  
 생각에 우리 모두 서서히 가면 우울증에 감염된 것은 아닐까.

**졸혼 종료 선언한 이외수 부부, 갈 땀 같이 가자고...**

결혼 44년 차였던 소설가 이외수씨와 부인 전영자씨의  
 2019년 ‘졸혼 선언’은 어지간히 화제가 됐던 ‘사건’이다. 그  
 후 이씨가 뇌졸중 증세로 병원에 입원해서 그의 독자들을  
 안타깝게 했는데, 며칠 전 부인이 병상을 찾아와 “이제 같이  
 가자!”면서 졸혼 종료를 선언했다.

두 사람의 영상에서 병석에 누운 이외수씨가 공개됨으로써  
 그의 독자들을 안타깝게 하고 있다. 《조선일보》 등 여러  
 매체에 따르면 영상에서 부인 전씨는 병상에 누운 이외수씨의  
 다리를 주무르며 “여보, 이려고 둘이 사는 거야. 혼자면  
 외로워서 안 돼. 한날한시에 같이 가자고, 사는 것도 같이  
 살고!”라고 다짐했다 한다.

삼김 장애로 말하기가 힘든 이씨는 아내의 고백에 어깨를  
 쓰다듬는 것으로 대답을 대신했다. 이어 전씨가 “한날한시에  
 가지만 서로 다른 길로 가자, 다른 사람 만나게”라고  
 농담하자 이씨는 살며시 미소 짓기도 했다.

**공상과학영화처럼 코로나19 무찌를 영웅은 어디에?**

아이언맨, 헐크, 스파이더맨 등 지구를 구하려는 영웅들의  
 무용담을 주제로 한 영화 <어벤져스> 시리즈는 어른 아이  
 할 것 없이 모두 좋아하는 영화다. 인류를 못 잡아먹어 애가

많은 악당과 괴물들이 지구를 습격해 오는 위기의  
 연속. 이들과 마주 서서 대결을 벌이는 영웅들의  
 모험담은 초현실적 스토리 설정에 역시 초현실적  
 무기와 무대가 허구성이 강해 싱겁다는 관객도  
 있지만, 전 세계적으로 선풍적인 흥행 수입을 올리고  
 있다.

이 시리즈 영화가 왜 인기일까? 바로 그 허구성,  
 비현실성에 매력이 있다. 비현실 속으로 기피하고  
 싶은 21세기 인간의 심리를 묘하게 파고들어 와 있다.  
 어벤져스는 복수하는 사람, 또는 원수를 갚는  
 사람이라는 뜻이다. 어벤저는 원수를 갚는 사람이고,  
 이 영어 단어에 S를 붙이면 ‘복수하는 히어로  
 팀’이라는 뜻이 된다. 상상을 초월하는 액션신, 때로는  
 공상과학소설의 한 장면 같기도 한 이 시리즈 영화를  
 몇 편 보고 나면 ‘인생도 공상과학영화의 한 장면  
 아니냐’고 말하는 어벤져스 팬도 많다.

TV로 이 시리즈 영화의 최근판 <블랙 위도우>  
 예고편을 보면서 ‘여기 나오는 영웅들 쑥뽀 한 번  
 떠주면 어떨까’ ‘죽염마늘 좀 먹게 하면 더 강해지지  
 않을까’ 생각해 본다. 영웅들은 더 강해질지 모르지만,  
 미국 영화인들이 쑥뽀의 오묘한 효과를 알는지...  
 이 문제에 대해 김윤세 교수(전주대 경영행정대학원  
 객원교수, (주)인산가 회장) 의견은 아직 물어보지  
 못했다. 싱겁다고 핀잔 들을까 봐. ☹



**김재원 (010-5322-7029)**

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령  
 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 /  
 전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ 회장 /  
 건강에세이집 <나 대신 아파 주실분> 출간



## 김만배의 약초보감 <31>

대나무

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

# 나무도 아니라 하고 풀도 아니라 하지만

대나무는 고대사회의 전쟁 무기뿐만 아니라 울타리나 산사태 방호용으로도 심었다. 일상생활과도 밀접해 생활용품과 건축재료, 그리고 한방과 민간에서 건강을 위한 의약품으로 다양하게 활용됐다. 대나무는 뿌리부터 줄기, 순, 잎, 열매, 수액, 기생하는 균핵까지 버릴 것이 하나 없이 활용도가 무궁무진하여 신이 내린 선물이라 말할 할 정도다.

# 지조·절개 상징하고 각종 병을 고쳐준다



대나무 구멍으로 하늘을 보듯 하지 말고 하늘 향해 서 있는 죽림에 가보자. 대나무는 사계절 푸르고 곧게 자라는 특성 때문에 지조와 절개의 상징으로, 또는 불이나 부정과는 타협하지 않는 청렴한 사람을 일컫기도 한다. 윤선도는 《오우가(五友歌)》에서 대나무를 가리켜 “나무도 아닌 것이 풀도 아닌 것이”라고 했는데, 사실 나무라고 부르려면 목질부와 형성층이 있어 부피 성장을 해야 한다. 대나무는 목질부가 있어 나무이기도 하지만 껍질이 보호하는 형성층이 없다. 그래서 나무가 굵어지며 생기는 나이테가 없고 속이 비어 있어 벼과과에 속하는 초본식물로 분류한다.

### 모든 부위를 약으로 사용

대나무는 아열대와 열대, 온대 지방까지 분포하며 아시아 남동부, 인도양, 태평양 제도가 주산지다. 우리나라로 도입된 시기는 신라시대 이전으로 추정하고 있다. 오래전부터 대나무가 자라는 곳은 대나무 문화가 발달되었다. 대나무를 자원으로 하여 무기인 창이나 활과 화살을 만들었고 건축에 다양한 재료로 활용했다. 생활용품인 그릇, 밥통, 컵, 젓가락과 죽부인, 돛자리, 삿갓, 공예품, 낚시대, 식물 지지대, 약기 외에도 다양하게 사용했다. 그리고 원예용이나 식용과 약용으로도 폭넓게 쓰이며 최근에는 기능성은 물론 예술성으로 접근하고 있다.

대나무의 학명은 *Phyllostachys spp.*으로 표기하고 있다. 대나무류는 전 세계에 다양하게 분포되어 있으며 우리나라에는 4속 14종으로 보고된 바 있다. 그중 왕대, 솜대, 맹종죽의 3종이 재배종으로 장려되고 있다. 왕대와 솜대의 꽃은 60~100년을 주기로 핀다. 꽃이 피면 일제히 말라 죽으며 새순을 내어 죽림이 자연스럽게 갱신된다. 이를 죽추(竹秋)라고 한다. 대나무는 종에 따라 높이가 30m까지 자라고 지름도 20cm에 달하며, 따뜻하고 습기 많은 지역을 좋아하는 습성이 있어 같은 종이라도 북쪽보다 남쪽 지방, 산 위보다 아래가 키가 크다. 줄기의 단면은 원형이 대부분이나 사각형인 것도 있다.

대나무는 동양의 여러 의서(醫書)마다 모든 부위를 약으로 사용하고 있다. 《본초강목(本草綱目)》에는 “대나무에는 근죽(筍竹), 담죽(淡竹), 고죽(苦竹)의 3종류가 있다. 근죽은 몸통이 둥글고 질이 단단하다. 큰 것은 배의 돛대를 만들고 가는 것은 피리를 만들 수 있다. 감죽(甘竹)은 황죽(黃竹)과 비슷하고 무성하니 곧 담죽이다. 고죽은 흰색과 자주색이 있다”고 기록했고 《의학

입문(醫學入門)》에는 “근죽과 담죽이 가장 좋고 고죽이 그다음이다”라고 했다.

### 왕대로 죽염을 제조... 새로운 물질로

대나무의 부위별 쓰임새를 살펴보자. 먼저 죽여(竹茹)는 대나무의 반들거리는 초록의 겉껍질과 안쪽에 있는 얇고 하얀 껍질을 제거한 속을 햇볕에 말린 것으로 질병이나 위장장애로 인한 열을 내리는 열내림약 또는 식도, 위, 소장(胃)의 출혈이 있어 피를 토하거나 커피를 멈추는 약으로 쓰며 구역질, 딸국질의 진토제이기도 하다. 《명의별록(名醫別錄)》에 보면 “죽여는 맛이 달고 성질은 차며 독이 없으므로 열을 내려주고 담을 풀어주므로 번조감(煩燥感)을 제거하고 구토를 멈추는 효능이 있다”고 되어 있다.

죽엽(竹葉)은 어린 대나무 잎을 채취하여 말린 것으로 몸속의 열나는 것을 완화시키고 빈민과 짜증을 없애며 생기와 의욕을 일으키고 오줌을 잘 나오게 한다. 《신농본초경(神農本草經)》에는 “죽엽은 기침이 치밀어 오르고 신체의 근육이 갑자기 긴장하며 얼굴이 달아올라 붉어질 때 쓴다”고 해 세종대왕은 감기를 앓고 난 후 열이 남아 있는 증상과 땀을 많이 흘려 갈증이 나고 허한 증상에 죽엽석고탕(竹葉石膏湯)을 복용했다.

죽순(竹筍)은 정신을 맑게 하고 기력을 안정시켜 주며 숙취와 스트레스 해소, 혈액순환을 촉진하여 신경통을 완화하는 데도 효과가 있다. 손발이 찬 사람은 많이 먹으면 좋지 않다. 《동의보감(東醫寶鑑)》은 “죽순은 맛이 달고 약간 찬 성질을 가지고 있다. 번열과 갈증을 해소해 주고 몸속의 체액이 순조롭게 돌아가도록 해주며 원기를 회복하는 효과가 있다”고 했다.

죽력(竹瀝)은 대나무를 봄에 자르고 나오는 죽수액을 말하며, 대개 대나무를 향아리에 넣고 황토와 왕겨를 이용해 간접 열로 얻은 대나무기름, 즉 죽초액으로 만들어 이용한다. 《의학입문》에는 “죽력은 생강즙이 없으면 경맥을 운행하지 못한다. 죽력 2.25g에 생강즙 0.375g을 쓴다”고 했다.

현대 의서인 《신약본초(神藥本草)》에 보면 인산 김일훈 선생은 “대나무 중에 왕대가 제일이다. 그래서 왕대로 죽염을 제조한다. 왕대는 당뇨, 구갈, 중풍(中風), 중풍, 두풍, 기혈허(氣虛)소식(少食), 고혈압, 저혈압, 동맥경화에 효능이 있다. 제법에 의해 구워낸 죽염의 적응증은 모든 암과 염증에 용법에 따라 쓰고 뇌와 오장육부 질환, 안과와 이비인후과 질환, 신경통, 관절염, 피부병, 여성과 남성 질환, 습진, 무좀, 동상은 물론 임신부터 해산까지 계속하여 먹으면 산모



인산연수원 내에는 왕대나무가 숲을 이루고 있다. 김만배 소장이 인산연수원을 방문해 직접 촬영한 사진.

도 건강하고 아기는 태아 질환이 치료되고 산후에 생기는 잡병이 없다”고 하였다.

### 만인의 병을 치료하고 생활을 윤택하게

8월의 여름비와 햇살이 장대 되어 꽃하니 죽림이 된다. 대나무를 풀도 아니라 하고 나무도 아니라 하는가 하면 속이 비어 텅 빈 삶을 산다고 말한다. 이에 개의치 않고 울곧게 자라서 모진 비바람이 불고 심한 창수가 나도 쓰러지지 않는다. 그 내공(內功)으로 만인의 병을 치료하고 생활을 윤택하게 한다. 코로나19는 철없이 어느 곳에서나 버릇없이 병을 일으키며 생활을 어렵게 한다. 1,300여 년 전 신문왕께서 불었던 만파식적(萬波息笛)의 피리 소리가 이 세태를 잔잔케 하길 기대한다. ☺



**김만배 소장**  
김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소를장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》 《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

# 仁道

## 15년 당뇨병 고생 苦生 죽염으로 해결



일러스트 이철원

선친 인산(仁山)의 의방(醫方)과 인산가의 자연치유 산물을 통해 난치성 병(痼疾)을 물리치고 건강한 삶을 찾게 된 이들의 사례를 접할 때면 우연 같지만 실은 커다란 운명처럼 연결된 그들과의 인연의 깊이를 절감하게 된다. 인산가의 전신인 인산식품의 간판을 수운회관에 걸며 시작된 김태균씨와의 만남 또한 그러하다. 그 인연은 그가 죽염을 접하는 계기가 됐고 이후 오랜 시간 자신을 돌아보았던 당뇨를 떨치는 해법이 된다. 김태균씨와 죽염의 인연을 《건강저널》(1991년 2월호)과 《신토불이》(1994년 12월호) 두 지면을 되짚으며 회억해본다.

### 당뇨 앓던 50대 남자의 화색이 좋은 이유는?

1991년 2월호 《건강저널》 게재 내용

김태균(金泰均·57)씨는 천도교 수운회관의 관리부 과장으로 근무하고 있다. 지난 20년 동안 이곳에서 일해온 그를 주변에선 매우 건강하고 활기찬 사람으로 인식하고 있다. 오십대 중반에도 얼굴빛이 여전히 맑고 혈색도 온화해 사람들은 그의 건강 비결이 무언지 묻곤 한다. 김태균씨 또한 이제는 정말 건강해졌다고 확신하며 사람들에게 기회가 될 때마다 자신의 건강관리 방안을 들려주곤 한다. 그가 이처럼 스스로의 건강을 자신하는 데는 그만큼 신뢰하는 무언가가 있기 때문이다. 그것은 다름 아닌 '이상한 소금'이다. 그는 이 '이상한 소금'을 사람들에게 '이것 참 좋아요'라며 자랑하기를 주저하지 않는다. 김태균씨 자신이 그 소금으로 특별한 효험을 보았기 때문이다. 기이한 소금은 최근 사람들에게 건강 염으로 잘 알려진 죽염(竹鹽)을 말한다. 김태균씨가 이 죽염을 복용하게 된 데에는 특별한 사연이 있다. 3년 전, 자신이 관리하는 빌딩인 수운회관 10층에 죽염 제조업체인 인산식품(인산가의 전신)이 들어왔던 것. 그래서 김태균씨는 인산가 사무실을 오가며 틈틈이 죽염을 맛보게 됐다. 그런 그가 죽염을 적극적으로 복용하고 의지하게 된 것은 무엇보다 15년 넘게 그를 괴롭혀온 당뇨병 때문이었다. 장장 15년 동안 당뇨를 앓아오며 참으로 힘들고 불안한 순간을 넘겨야 했다. 체중이 급작스레 늘고 몸이 불며 심한 피로감이 몰려오곤 했는데 이것이 중증 당뇨의 전조

증상이라는 걸 알았을 때 그는 평생 동안 당뇨라는 질병을 몸에 달고 살아야 하는 일에 큰 절망과 낙담을 하게 됐다.

60kg을 넘지 않던 날렵한 몸은 단숨에 69kg으로 늘며 마음까지 무겁게 했고 무엇보다 다친 상처가 유난히도 더디게 아물어 그를 더 침울하게 했다. 무엇보다 감당할 수 없는 피로감에 좋아했던 일조차 벅차고 두려운 대상이 돼버렸다. 이렇게 되자 그는 병원을 찾지 않을 수 없게 됐다. 독립문이 바로보이는 현저동의 한 병원에서 종합 진찰을 받았다. 결과는 혈당치 180mg%의 염연한 당뇨였다.

### 거의 매일 폭음... 혈당치가 180 나와

1994년 12월호 《신토불이》 게재 내용

요즘 김태균(60·노원구 중계동 거주)씨는 다시 태어난 기분이다. 곧 인생황혼의 시작인 환갑을 맞게 됐지만, 세상 모든 일이 자신만만하기만 하다. 겉으로 보기에든 나이가 믿기지 않을 만큼 당차고 젊어 보이는 김태균씨는 오랜 세월 동안 병치레를 한 사람 같지 않다. 그를 본 사람들은 누구나 그가 15년간이나 당뇨병을 앓아왔다면 한 번쯤 고개를 갸웃거릴 것이다.



‘꼬마 장사’ 김태균씨가 당뇨병에 시달리게 된 것은 지난 1979년 여름이다. 그때까지만 해도 그는 건강 하나만큼은 자신이 있었다. 중학생 시절부터 역도를 시작한 그는 고3 때 서울 대표로 전국체전에 출전해 금메달을 획득한 이력이 있을 정도로 강단 있는 체력의 소유자였다. 40대 중반까지도 철저한 체중 관리로 60kg의 몸무게를 항상 유지했다.

“그런데 갑자기 살이 찌기 시작했어요. 살이 찌는 것보다 붓는 것 같았지요. 그러더니 69kg까지 쑥 올라가는 거예요.”

처음에는 중년이 되어 나잇살이 찌는 것보다 낫다고 한다. 사실 별다른 병증도 없었으니까. 그러나 그것이 위험 신호였다. 중년 이후에 특별한 이유 없이 찌는 살은 누구나 한 번쯤 신체적 이상 증세가 아닌지 의심해 보라고 김태균씨는 조언한다. 그것이 당뇨병 초기 증상임을 누가

알았으랴. 회사에서 처음으로 실시한 건강진단에서 그는 당뇨병이 있음을 통고받았다.

“청천벽력이었어요. 아직 애들도 어린데 한창 일할 나이에 병에 걸렸으니 앞날이 까마득하더군요.”

그는 그길로 독립문 옆에 있는 개인종합병원에서 종합진찰을 받았다. 진찰 결과 혈당치가 180까지 오르는 중증의 당뇨였다.

이후부터 김태균씨와 그의 가족들은 당뇨병과의 치열한 싸움을 시작한다. 식탁에는 늘 보리밥·콩·생선류가 올려졌다. 그러나 초기에는 그가 정말 당뇨병 환자일까 싶게 뚜렷한 증세는 나타나지 않았다고 한다. 인슐린 비의존성 당뇨병이 대개 뚜렷한 증상 없이 계속되다가 갑자기 무서운 합병증을 일으키는 것처럼, 그도 인슐린 비의존성 당뇨 환자였다. 사실 그는 병에 걸리기 충분한 원인을 스스로 가지고 있었다고 한다. 가슴둘레 110cm의 건강체에 운동으로

단련된 그는 남달리 술을 좋아했다.

“그때까지만 해도 매일 술을 마셨는데 그제 늘 폭음 수준이었어요. 술을 많이 마시는 만큼 안주 또한 풍성했는데 주로 구운 돼지고기와 튀긴 닭고기를 곁들여 먹곤 했죠.”

이렇게 불균형하고 과다하게 섭취하는 음식은 장에 부담을 주어 기능장애를 초래하고 나이가 들면 각종 성인병으로 나타나는데 김태균씨의 경우는 당뇨병 유발로 이어지게 된 것이다.

몸이 붓고 체중이 늘어나긴 했지만 생활하는 데는 별 지장이 없었던 그는 식이요법을 통한 혈당량 조절만을 꾸준히 해나갔다. 하지만 정기적으로 실시하는 직장 종합건강진단에서 언제나 혈당치는 180을 기록했다. 의사는 여전히 과음하지 말고 식이요법을 충실히 하라는 말뿐이었다. 그러나 시간이 흐르자 당뇨병의 일반적인 병증이

김태균씨에게도 서서히 나타나기 시작했다.

“그간 느껴오던 피로감이 더 심하게 몰려왔어요. 또 한번 다친 상처는 잘 아물지도 않고 몸에서 이상한 냄새가 나기 시작했어요. 모임이라도 참석할라치면 발 냄새가 심해 몹시 창피할 정도였으니까요.”

**인산가 죽음을 먹었더니 신체에 놀라운 변화가**

점차 온몸에서는 땀이 유별나게 많이 나고, 입안이 마르면서 갈증을 견딜 수 없게 되었다. 어디 당뇨병의 고통이 그것뿐이라. 가려움증의 고통스러움은 겪어보지 않은 사람은 모를 것이라고 그는 말한다. 이렇게 지내다 보니 몸무게도 쑥 내려가 53kg밖에 되지 않았다.

식이요법의 고충도 여간 큰 것이 아니었다. 한창 클 성장기의 아이들은 끼니마다 보리밥·미역국·콩으로 이뤄진 식단을 대하는 일에 힘들어했다. 아내는 김태균씨의



식탁과 자녀들의 식탁을 따로 마련하느라 여간 고생이 아니었다. 그 자신도 이렇게 거칠고 맹맹한 식사를 하자니 모든 음식이 입안에서 서걱거려 마치 모래알을 씹는 기분이었다. 그렇다고 포기할 성질의 일이 아니었다. 그는 여기저기서 들은 이야기대로 민간요법을 해보기로 했다.

“말린 달걀비 풀을 끓여서 차로 마시면 좋다고 해 그것도 해보고 아무튼 당뇨에 좋다면 다 해봤어요.”

그렇게 당뇨와 싸워온 지 10년이 지났다. 1989년 서울중앙병원에서 검사한 혈당수치는 230에 이르렀다. 악화한 것이다. 그즈음에는 잇몸마저 들떠 치아가 흔들리기 시작했다. 금방이라도 잇몸에서 와르르 떨어질 것같이 흔들리는 치아 때문에 고통은 말할 수 없었다.

진통제로 하루하루 겨우 버티던 그는 할 수 없이 치과에 가서 치아를 뽑아달라고 했다. 막무가내로 멀쩡한 치아를 뽑아 달라고 하니 의사는 고개를 절레절레 흔들었다. 집으로 돌아온 그는 말썽 많은 치아를 혼자 뽑아내고야 말았다고 한다.

그때 고통스럽던 생각을 하면 지금도 소름이 돌아 자신이 직접 뽑은 어금니를 아직도 호주머니에 넣고 다닌다. 그렇게 지내오던 김태균씨가 지금 이렇게 건강을 되찾게 된 것을 그는 ‘기적’이라고까지 설명한다.

그가 근무하는 회사인 수운회관에 ‘인산식품’이 입주했다. 그러나 그는 죽엽에 별 관심이 없었고 뭔지도 잘 몰랐다. 사람들로 부터 죽엽이 장의 기능을 회복시키고 각종 질환에 효능이 있다는 말을 들었지만, 그는 섣뜻 내키지 않아 복용을 주저했다.

그러던 중 김태균씨는 자신과 친분이 두터운 주변 사람이 죽엽에 관한 얘기를 들었다며 구해달라는



**혈압도 내리고 혈당수치도 정상치로**

“이렇게 된 것은 죽염 덕분이예요. 나는 당뇨병 약을 복용하거나 인슐린 주사를 맞지도 않았는데 죽염을 먹은 다음부터는 신기하리만큼 혈당치가 낮아지고 있거든요.”

김태균씨는 이 신비한 체험을 한 후 지금까지도 매달 100~150g의 죽염을 복용하고 있다.

지난해 9월 SBS 건강 프로그램에 참여하는 동안 상계백병원에서 혈당검사와 혈압검사를 받았다. 당시 당뇨검사 결과는 나오지 않은 상태였고 혈압이 110~180이라는 통보를 받았다. 그러나 이 점에 대해선 아직도 의아스럽게 생각한다. 그의 평소 혈압은 80~120 또는 90~150으로 정상이었기 때문이다. 촬영 이후 인근 다른 의원에서 2시간 후에 다시 잰 혈압은 90~130이었다고 한다.

김태균씨는 당시 SBS의 ‘소금 후폭풍’을 다룬 다큐멘터리 프로그램을 보곤 몹시 화가 나 방송국에 항의 전화까지 했다고 한다. 자신의 13년 고질병을 고친 죽염을 제대로 이해도 못 한 상태에서 방송국 의도에 꺾맞춰 보았었다는 이유였다. 그는 그만큼 죽염의 효능을 확신하고 있다.

지금 김태균씨는 당뇨병에 대한 걱정은 잊고 산다. 얼마 전 병원 검사 결과 혈당치가 평상시에는 105, 식사 후에는 140으로 건강한 정상인의 수치를 유지하고 있기 때문이다. 의사 또한 스트레스 관리를 하며 운동과 건강식을 병행하면 백세건강에 다다를 수 있다고 했다.

김태균씨의 당뇨에서 비롯된 죽염과의 인연은 그를 한창 시절보다 더 건강한 심신을 갖게 하는 계기가 됐다. 모쪼록 많은 분이 죽염을 비롯한 인산의학의 자연산물을 통해 젊음과 건강을 되찾는 기쁨을 경험해 보기 바란다. ☺

글 김운세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

요청이 빈번해지자 혹시 당뇨병에도 좋지 않을까 하는 생각이 비로소 들게 됐다고 한다.

그때가 1989년이니 당뇨 발병 10년이 지나서야 죽염의 효험을 알게 된 것이다. 처음에는 일정한 양을 먹기보다 생각나는 대로 죽염을 먹었다. 콩알만큼씩의 양을 입에 넣고 침으로 녹여 수시로 복용했다.

죽염을 복용한 지 몇 달이 지나자 그토록 심하게 들뜨고 아프던 잇몸이 언제 그랬느냐는 듯이 말끔히 나아 있었다. 또 체중이 줄어 야윈 몸도 점차 혈색이 좋아지고 정상을 찾는 듯했다. 당뇨 치유의 중간 과정을 점검했던 1991년 여름, 230이던 혈당치가 170으로 떨어진 것을 확인했다. 이후에도 그는 죽염 먹는 것을 게을리하지 않았다. 물론 식이요법도 병행했다. 꼬박꼬박 규칙적으로 소량의 식사를 챙겼다. 1년 후 1992년에는 혈당수치가 140까지 떨어졌다. 무엇보다 다뇨多尿, 다식多食, 다음多飲 등의 증상이 점차 없어지게 됐다고 한다.

**무더위를 이기게 하는 죽염 오이냉국**

코로나19 바이러스의 변이 확산에 살인적인 폭염까지 가세하며 여름을 보내는 일을 더욱 힘들게 만든다. 이렇게 무더위가 기승을 부릴 때는 토종 오이와 가지로 만든 냉국이 최고다. 찬 음식에 속이 탈이 나면 어떻게 하냐고 걱정을 하지 만 오이와 가지만큼은 열에 들뜬 위와 장을 편안하게 하는 효험을 갖고 있어 염려할 필요가 없다. 인산先生도 오이와 가지가 ‘몸과 마음을 시원하게 해주는 특별 건강식’이라며 복날 별미로 즐겨 드시곤 하셨다.

내 ‘행복 놀이터’인 텃밭에 가면 온갖 계절 채소가 파란빛을 띠며 마음을 평안하게 한다. 그 파란 열매와 이파리를 따거나 숙아 김치를 만들어 먹는 재미가 내 삶의 이유라면 그 기쁨의 크기가 어느 정도인지 짐작할 수 있지 않을까.

오이김치·열무김치·얼갈이물김치·양파김치·샐러리김치·양배추물김치·풋고추김치·깻잎김치.

입안 가득 군침을 돌게 하는 이 김치들의 맛의 비결은 신선한 햇볕과 공기 속에서 자란 무공해 야채에서 비롯되는 것이지만 그 시원한 맛과 감칠맛을 내게 하는 액즙의 역할 또한 빼놓을 수 없다. 가장 인산가다운 천연 조미료이자 양념인 ‘바다참맛’은 남해안 멸치에 죽염을 뿌려 삭힌 액젓으로 음식의 맛과 영양을 한 차원 올려놓는 마술과 같은 존재다.

바다참맛을 넣어 담근 김치 맛이 어찌나 좋은지 끼니마다 반찬 걱정을 할 일이 없다. 이처럼 풍성한 여러 김치에 삼복더위를 식히는 오이냉국과 가지냉국을 곁들이면 더위에 달아난 입맛을 되찾을 뿐 아니라 무더위에 치진 심신에 활기가 솟기 마련이다.

인산 先生 불멸의 저서 《신약神藥》 《신약본초神藥本草》에는 ‘약성론藥性論’이 소개되어 있는데 오이의 약성에 대한 부분을 살펴보면 그저 놀라울 뿐이다. 인산 先生은 우주의 못별

가운데 인류의 삶에 가장 큰 영향을 미치는 사방 별 중에서 북방 일곱 그룹의 별, 즉 두·우·여·허·위·실·벽斗女虛危室 箕의 세 번째 별 그룹인 여성정女星精으로 화생한 물체의 약성이 화기火氣와 화독火毒을 풀어주는 최상의 약이 된다는 사실을 밝혀주셨다.

여성정으로 화생한 물체는 강력한 수정水精 수기水氣를 갖고 있는데 짐승 중에선 오리고고 여족 중에서는 명태이며 식물 중에서는 오이라고 말씀하셨다. 심한 화상으로 화독이 심장에 범하여 백약이 무효일 때 토종 오이의 생즙을 갈아 계속 먹이면 화독이 풀려 죽어가는 사람도 살릴 수 있다. 일사병으로 쓰러진 사람 역시 오이 생즙이 최상의 약이 된다는 설명도 나온다. 이렇듯 화기화독을 해결하는 데 탁월한 효능을 보이는 오이를, 여름철 무더위의 화기를 다스리는 약으로 만들어 먹도록 한 것이 바로 ‘죽염 오이냉국’이다.

신선한 오이를 가늘게 채 썬 후 이것을 죽염과 죽염간장, 깨소금에 잘 버무려 냉국을 만들어 먹으면 배 속뿐 아니라 마음까지도 시원해짐을 느끼게 된다. 자연은 인간에게 여름철 무더위의 해를 입지 않도록 좋은 약을 보내주었지만 대부분 알지 못해 곁에 두고도 활용하지 못하는 우를 범한다. 인산 先生의 가르침을 떠올리며 울여름 무더위를 오이냉국으로 시원하게 요리해 보시기 바란다. ☺



**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 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991

## 우리 모두의 죽염인 이유



“백두산 곰의 쓸개, 묘향산 곰의 쓸개, 웅담이 약이 돼요.  
되는데, 그걸 지금 11억이 그걸 먹고 산다? 그건 이야기가 안  
되고 또 사향도 그러고, 그러면 지구의 50억을 그런 걸 구해서  
살린다는 말은, 거 차라리 책을 안 쓰는 게 좋아요.”

- 인산 김일훈, 《신약본초》 전편

질병을 신체적 현상에 국한하는 서양의학과 달리, 동양의학은 생명체가 가진 자연치유 능력을 자극하거나 보완하여 치료에 영향을 주고자 한다. 이러한 동양의학적 특징을 내포하고 있는 한의학은 ‘식품의학’이라 단언할 수 있다. 우리 선조들은 예방의학적 측면에서뿐만 아니라 치료 역시 식생활을 통해 해결해 왔다. 간장, 된장, 고추장, 김치 등은 질병 예방에 폭넓게 활용됐다. 문제는 간장, 된장 먹고 해결할 수 없는 상황이 왔을 때이다. 식품 섭취를 통한 치유는 선택의 폭이 지극히 제한적일 수밖에 없다. 또한 식품 혹은 약재의 효능 및 작용에 관한 정보가 부정확한 경우가 많아 활용이 어려운 경우도 적지 않다.

이러한 문제를 극복하고, 식품의학 차원의 연구를 집대성함으로써 자연치유에 기반한 획기적인 의문을 확립한 분이 인산 김일훈 선생이다. 직관적인 우주적 깨달음에 기초한 것이기에 난해한 부분이 있는 것은 사실이지만, 본초학 분야의 약리작용을 새롭게 밝히거나 그 영역을 넓혔다는 것 자체만으로도 현재를 살아가는 우리에게 축복이 아닐 수 없다.

곰 쓸개가 최상의 약으로 꼽히던 때가 있었다. 일백 년 묵은 산삼의 약성에 관한 이야기가 여전히 입소문을 타고 세상을 떠돈다. 지금은 어떤가? 쓸개즙을 얻기 위해 해외에 나가 살아 있는 곰에게 못된 짓을 하다가 붙잡힌 사람이 있는가 하면, 수백 년 묵은 산삼의 발견은 세간의 이목을 끌기 위한 미끼로 뉴스에 나올 뿐이다. 웅담과 산삼이 아무리 최고의 신약(神藥)이라 한들 일반인이 병 치료를 위해 야생 산삼과 웅담을 구하는 것은 불가능에 가깝다.

그래서 인산 선생이 웅담이나 산삼 대용으로 쓸 수 있게 만든 것이 죽염이요, 그 죽염을 누구나 구해 먹을 수 있도록 공장을 세워 대량 생산 체계를 갖춘 것을 가리켜 우리는 죽염산업화라 일컫는다. ㉮