

仁山の학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

INSAN PEOPLE

죽염 맛에 푹 빠진
서예가 손용현 선생

STORY

김윤세의 千日醫話
1960 함양 사모곡

SPECIAL

맛·영양 만점
죽염 전통 장醬

봄눈에 온 세상은 梅花 천지

春雪滿空來 觸處似花開 不知園裏樹 若個是真梅
춘 설 만 공 래 촉 처 사 화 개 부 지 원 리 수 약 개 시 진 매

봄눈 내려와 온 세상을 덮다니 / 곳곳에서 하얀 꽃 피어나네
뜰 안의 나뭇가지마다 핀 눈꽃 / 천지가 눈꽃이고 매화이어라

이 시를 쓴 동방규東方虬는 당나라 측천무후則天武后·624~705
때 사람으로 좌사左史 벼슬을 지냈으며 시를 빨리 짓고 또
한 잘 짓는 것으로 유명했다. 그는 양귀비楊貴妃, 서시西施,
조선貂蟬과 더불어 중국 4대 미인 중의 하나로 손꼽히는
전한前漢 원제의 후궁 왕소군을 소재로 하여 지은 ‘소군원
昭君怨’이란 시로 더욱 세상에 알려진 인물이다.

그 시 중에 ‘호지무화초胡地無花草 춘래불사춘春來不似春’
즉 ‘오랑캐 땅에 꽃과 풀들이 보이지 않으니, 봄이 와도 봄
같지 않네’라는 유명한 구절이 있는데 시인 묵객은 물론이
고 정치가나 예술인들까지도 나라 현실이나 자신의 불우
한 처지를 빗대어 자주 인용하는 구절이기도 하다.

왕소군은 중국 문학에서 자주 다루어지는, 역사적으로
잘 알려진 비극의 미녀이다. 왕소군이 살았던 그 당시에는
후궁들이 화공에게 뇌물을 주고 자기 모습을 실제보다 더
욱 아름답게 그리게 해서 황제의 곁으로 가는 일이 많았으
나 그녀는 그렇게 하지 않아 오히려 실제 미모와 달리 추
녀로 그려진 초상화로 인해 한나라에서 흉노와 화친하는
조건으로 오랑캐 땅으로 보내지게 되었다. 왕소군을 오랑
캐 땅으로 떠나보내는 자리에서야 그녀의 아름다움을 깨
닫게 된 황제는 그녀를 추하게 그린 화공을 처형했다고 전
해온다.

초봄에 내리는 눈은 허공 가득 메우며 내려와 온 세상을
덮을지라도 그리 오래가지 않는 법이다. 봄눈 속에 향내가
진동하며 꽃망울을 터뜨리는 눈 속의 매화는 기나긴 흑한
을 견뎌온 모든 이에게 인고忍苦의 결실이자 천지의 따뜻
한 마음을 전하는 미소이기도 하다.

하얀 눈이 온 세상을 덮을 때마다 이곳 함양 고을을 에워
싸고 있는 지리산과 덕유산의 주 능선에는 상고대가 피어
나 천지 사방에서 온통 흰 꽃들의 향연이 펼쳐진다. 봄눈이
빛어내는 꽃은 비록 향내 없는 꽃이지만 온 세상을 하얀 눈
으로 덮어 머지않아 형형색색의 꽃들을 피워 꽃향기, 풀 향
기 가득한 아름다운 금수강산으로 바꾸어나가는 원동력
을 제공하는 고결한 마음의 상징이라 하겠다. ●

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 | 30,000원

문의 1577-9585

仁山의학

February 2018 Vol.253



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

01

건강한 삶을 위한 이정표

봄눈에 온 세상은 梅花 천지

08

브리핑

인산가 죽염제조장에서 시무식

09

핫뉴스 1

MBC경남, 인산가 '항노화 성공 기업'으로 소개

10

핫뉴스 2

죽염 서목태 된장 및 제조법 특허 받아

11

말씀의 재발견 <29>

척추에 힘주면 수명壽命 길어진다

16

仁山式客

방광암 4기 죽염으로 극복한 한재영 목사

20

SPECIAL 맛·영양 만점 죽염 전통 장醬

Part1 인산가 전통 장 이렇게 만든다

Part2 전통 된장의 항암 효과

Part3 건강한 장 제대로 골라 먹기

Part4 전통 장 활용 가이드

Part5 인산 전통 장으로 이렇게 효험봤다

36

조용현의 세상만사

장작불 찬가

37

세상에 꼭 알려야 할 이야기

가성비 훌륭한 인산의학

장수와 건강의 보증수표



당신이 늘 쓰는 것이기에

우수한 화장품을 만드는 기준, CGMP

대한민국 최초 CGMP 1·2호 인증 획득

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



仁山의학

February 2018 Vol.253



44

3040 인산 생활백서

② 홍화씨 활용법

46

인산책방

레이먼드 프랜시스 《암의 스위치를 꺼라》

48

웰빙라이프

인산식으로 하면 감기 확 잡힌다

50

고재훈의 헬스보감

혹사하는 눈^트에 보이는 세상

54

포커스

봄맞이 신묘한 썸뚝으로
떨어진 체온과 기력 되살린다

60

김윤세의 千日醫話 ②

어머니를 떠나보낸 1960년의 살구쟁이

64

동사열전에서 본 열반순례 ②

‘한국 불교음악’ 범패 부흥 이론 악성樂璽 진감국사

66

인산가 초대석

죽염 맛을 아는 서예가 손용현 선생

69

우성숙 원장의 愛Say

《신약본초》를 읽는 즐거움

70

김재원 칼럼 - 싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 ⑥5

송해를 결정적으로 외롭게 만든 건 감기였다

72

알쓸인잡 ②

“마늘은 힘이 세다”

74

죽염라이프 시즌2

죽염 맛있게 먹기 ② 과일에 미네랄을 더하다

발행일 2018년 2월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 253호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

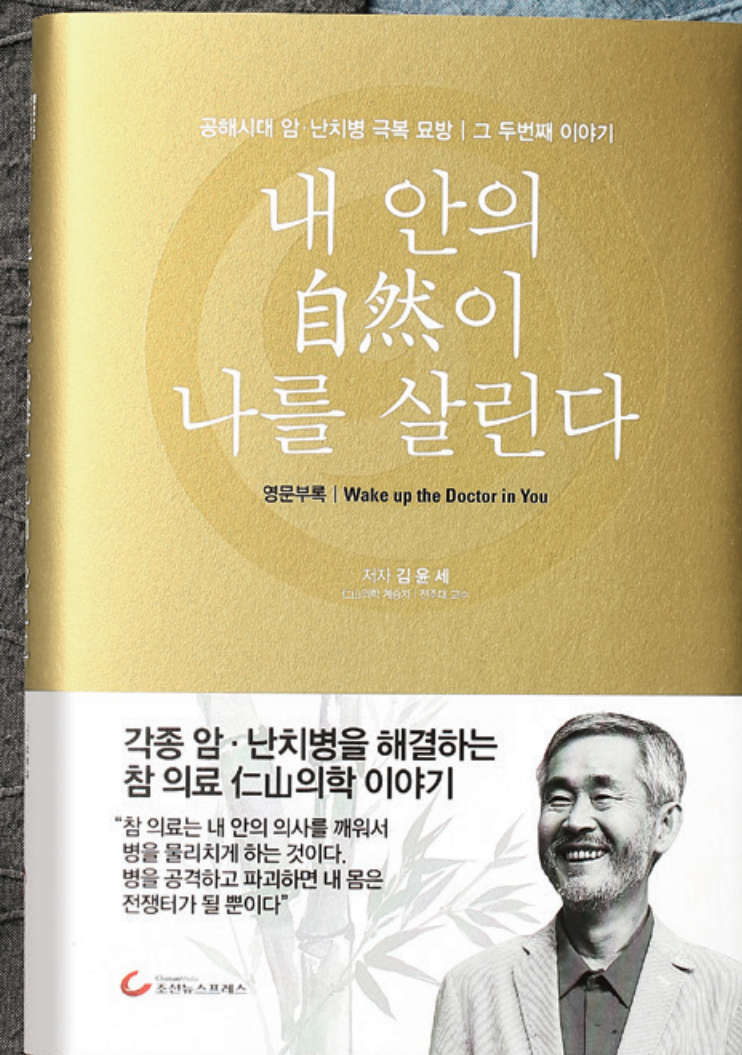
*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.

*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

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

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

인산가 죽염제조장에서 시무식 “최고의 기업으로 거듭납시다”



죽염종가 (주)인산가는 지난 1월 2일 무술년 戊戌年 새해를 맞아 경남 함양군 수동농동단지 내에 있는 인산가 죽염제조장에서 시무식을 가졌다.

김윤세 회장 등 인산가 임직원 70여 명이 참석한 가운데 진행된 이번 시무식은 2018년 새해를

맞는 임직원 결의문 낭독, 서로 인사 나누기, 김윤세 회장의 신년사, 죽염 법제로 점화 등으로 진행됐다.

김윤세 회장은 신년사에서 “지난 2017년은 죽염을 세계 최초로 산업화하고 세상에 알린 지 30년 되는 뜻깊은 해였다”며 “여러분 모두가 함께 자신의 일처럼 자신의 자리에서 묵묵히 최선을 다해 죽염을 만들어왔기에 그 오랜 시간 신뢰받는 기업이 된 것”이라고 직원들의 공을 치하했다. 또한 김 회장은 “올해는 죽염산업화 30년을 넘어 새로운 시작을 준비하는 해이니만큼 전 임직원 모두 주인의식을 갖고 최고 품질의 명품 죽염을 생산해 고객의 기대에 보답해 주시길 바란다”고 당부했다.

임직원들도 무술년 새해를 맞아 마음을 새롭게 다지는 결의문을 낭독했다. 이후 김윤세 회장과 우성숙 인산연수원장 등 임직원이 함께 죽염 법제로 새해 첫 점화를 하며 시무식을 마쳤다. **글** 한상현 **사진**제공 인산가

인산가 단신

인산가, 새해 지리산 해맞이 등산



인산가는 무술년 새해의 힘찬 출발을 염원하는 지리산 해맞이 등산 행사를 지난 1월 1일 삼봉산 정상에서 가졌다. 이날 김윤세 회장 등 13명의 임직원과 서울 지역 고객들은 새벽 5시에 등산을 시작해 삼봉산 정상에서 새해 첫 일출을 맞았다. 이번 해맞이 행사에 참여한 일행은 일출을 바라보면서 인산가 회원들의 건강과 행복을 기원하기도 했다.

함양군검도협회 인산연수원 합숙

경남 함양군검도협회는 지난 1월 12일부터 15일까지 3박 4일간 김해·양산·광주지역 중등부선수단 30명과 함께 인산연수원에서 합숙을 하며 힐링의 시간을 가졌다.

대구미술치료연구소 힐링캠프

대구미술치료연구소는 2월 9일부터 11일까지 2박 3일간 인산연수원에서 합숙캠프를 진행한다. 이번 캠프는 미술치료 수강생 15명과 함께 합숙을 하며 미술치료 관련 학습과 죽염요리 섭생 등 힐링프로그램을 진행한다.

MBC경남, 인산가 ‘항노화 성공 기업’으로 소개

“각고의 노력 끝에 기업 성장 이끌어내”



MBC경남 <100세 시대-항노화 산업이 미래다> 방송 화면.

힐링 다큐멘터리 <100세 시대>서 집중 소개

MBC경남이 지난해 12월 28일 방송한 힐링 다큐멘터리 <100세 시대-항노화 산업이 미래다>에 죽염종가 인산가가 소개됐다. 항노화에 대한 세계적 관심 상승 분위기에 발맞춰 특별 편성된 이 프로그램은 항노화 산업이 ‘경남미래 50년 5대 핵심 신성장 동력산업’이라 설명하며 인산가·항노화산업박람회·웰빙여행 등 경남 지역 내 항노화 관련 기업 및 바이오 콘텐츠를 소개했다.

그중 인산가에 대해서는 ‘이미 한발 앞서 항노화 산업에 도전하여 각고의 노력 끝에 기업 성장을 이끌어낸 성공 사례’로 보다 심도 있게 조명했다. 서해안 천일염을 아홉 번 구워 죽염 덩어리로 탄생시키기까지, 전문가들이 수작업으로 진행하는 죽염 제조 과정을 영상으로 보여주고 김윤세 인산가 회장과의 인터뷰 내용도 방송했다. 또 얼마 전 미국 CNN 동영상 채널에 인산가의 죽염이 소개된 것도 언급했다.

김윤세 회장 “항노화 단지, 지역발전 견인차 될 것”

김 회장은 방송에서 “30년 전 산속에 소금공장을 차리려고 했을 때 주변 사람들의 이해를 얻기가 쉽지 않았지만 선친의 가르침에 따라 표준화된 건강한 죽염을 만들기로 결심해 지금까지 이르게 됐다”며 “함양에 농공산복합융합 항노화 농공단지가 조성되는데, 항노화와 죽염을 테마로 한 다양한 콘텐츠가 마련될 뿐 아니라 100여 개의 일자리를 창출하고 지역 발전의 견인차 역할을 하게 될 것”이라 설명했다. **글** 김효정 **사진** MBC경남 <100세 시대> 방송 화면

2月 인산가 주요행사 및 강연일정

				1	2	3
4 입춘 立春	5	6 전주지점 강연(정대홍 이사)	7 부산지점 강연(박영분 부장)	8 인천지점 강연(정대홍 이사) 대전지점 강연(이승철 지점장) 울산지점 강연(박영분 부장)	9 강남지점 강연(정대홍 이사) 대구지점 강연(박영분 부장)	10
11	12	13	14 세종지점 강연(박영분 부장)	15	16 설날	17
18	19 우수 雨水	20 남원지점 강연(정대홍 이사)	21	22 대전지점 강연(이승철 지점장) 광주지점 강연(김경환 지점장) 창원지점 강연(이경순 지점장)	23	24
25	26	27	28	1박 2일 힐링캠프		



죽염 서목태 된장 및 제조법 특허받아

‘염증성 장질환 예방’ 식품 인정

인산가에서 만드는 죽염 서목태 된장 및 제조법이 지난 1월 5일 특허를 받았다. 인산가 서목태 된장이 염증성 장 질환 예방 및 개선에 도움을 주는 식품으로 인정을 받은 것이다.

노란콩 죽염된장·개량 된장보다 우월

인산가 부설 인산생명과학연구소는 지난해 서목태 된장의 우수성을 알리기 위해 인하대학교병원의 국가지정 소화기 질환 의료제품 유효성 평가 서비스센터의 지원을 받아 박건영 차의과대학 식품영양학과 교수와 공동으로 서목태로 만든 된장이 염증성 장 질환 예방과 대장암 세포의 성장을 억제하는데 효과가 있다는 사실을 밝혀냈다. 이를 바탕으로 ‘서목태 된장을 주성분으로 포함하는 염증성 장 질환 예방 또는 개선용 식품조성물 및 이의 제조방법’에 대해 특허를 출원한 것이다.

쥐눈이콩으로 불리는 서목태는 예부터 약콩으로 사용되어

왔으며, 특히 검은콩 껍질에는 일반 노란콩보다 안토시아닌이 풍부해 항산화와 항암 효과가 높다. 인산생명과학연구소는 연구를 통해 우수한 품종의 서목태와 죽염을 이용해 만든 서목태 된장이 대장암·대장염 예방 및 치료에 효능이 있다는 것을 밝혀낸 것이다. 이번 연구에서는 서목태 된장의 염증 개선 효과에 대한 과학적 입증에 실험쥐를 이용한 실험을 진행해 여러 결과물을 제시했다. 그중 대장에서의 염증의 발생과 진행과정에서 관련성이 있는 염증성 사이토카인과 그의 유전자의 발현 정도를 측정한 결과 서목태 죽염된장이 노란콩 죽염된장이나 개량식 된장에 비해 낮은 수준의 발현이 관찰됐다. 한편, 이번 인산가 서목태 된장 특허 출원은 진주바이오산업진흥원이 시행한 ‘경남항노화바이오산업 기업지원사업’ 중 특허·인증 지원사업의 재정지원으로 진행됐다. 

글 이재양(인산생명과학연구소 소장)



말씀의 재발견 (29)

척추에 힘주면 수명^{壽命} 길어진다

“갈비는 왼쪽은 수골^{壽骨}이요, 바른쪽은 명골^{命骨}이다, 사람은 음식물을 흡수하면 그 정^精과 기운이 갈비뼈에서 척추로 보내지는데, 그 음식은 땅기운이라. 내 육신이 흠이고, 그 음식도 흠에서 이루어지는 거라. 그래서 갈비에서는 그 기운이 통하게 돼. 그래서 오행^五의 기운이 그 척추에 붙은 수골·명골이 정상으로 이루어져야 하니 척추를 곧게 세우고 항시 척추에 힘을 주고 살아라. 목에다 힘주고 척추에 힘주고 하면, 위^胃도 신경이 강해서 소화도 잘 되고 밥맛도 오고, 폐도 폐신경이 강해 가지고 기관지·폐선·폐, 세 장부가 다 튼튼해지면 폐암이 올 일도 없고, 위신경이 튼튼하면 위암이 올 일도 없고. 그렇게 되면 그땀 장도 장암이 안 오고 간도 간암이 안 오게 돼 있는데, 피가 맑아 가지고 간암이 오는 법은 없어요. 피가 상한 데서 간이 상해.”

-인산 김일훈, 《신약본초》 후편

고추 농사를 지어본 사람은 안다. 고추모를 심은 뒤에는 당연히 지지대를 세워줘야 한다는 것을. 아직 뿌리 내리지 못하고 뼈대가 채 굵지 않은 고추모, 더군다나 몸 밖으로 고추를 내달기 시작할 무렵의 고추모에 비바람이라도 덮친다면 지지대 없는 고추모는 쓰러질 수밖에 없기 때문이다. 또한 행사장마다 춤을 추며 사람들의 이목을 집중시키는 바람인형을 보라. 뼈대가 없으니 자유롭게 흔들리며 신나게 춤을 추고는 있지만 바람을 일으키는 모터가 멈춰버리면 그 즉시 길바닥에 주저앉아 버린다. 바람 인형의 몸속엔 바람만 있을 뿐 뼈대가 없기 때문이다. 하물며 우리가 깃들여 살고 있는 아파트 등 콘크리트 철근 건물 기둥의 중요성에 관해서는 두 말할 필요조차 없다.

척추 곧게 해야 암·염증 안 생긴다

중력이 작용하는, 지구라는 행성에서 살아가는 모든 생물의 생존 이치가 그러할진대, 유독 인간들이 위와 같은 이치를

제대로 인지하지 못하는 것 같다. 우리의 척추가 고추모의 지지대요, 건축물에 빗대자면 건물의 균형을 잡아주는 중심 기둥이다. 이 척추만 곧게 세워두 무병장수한다고 말한 분이 인산 선생님이다.

선생은 ‘척추에 극도의 힘을 주라’고 했다. “척추에 힘을 주게 되면 요추에도 힘이 가고 이제 항^項부에도 힘이 간다. 모가지에도. 그래 힘이 가면 갈비라는 거 가장 귀중하다. 명골^{命骨} 수골^{壽骨}이다. 수명을 맡은 뼈도 또 장수를 맡은 뼈다. 왼쪽은 인간의 명^命을 맡은 갈비뼈고 바른(오른)쪽은 인간의 수^壽를, 장수를 맡은 뼈다.” 선생은 음식물을 흡수하면 그 정^精과 기운이 갈비뼈에서 척추로 보내지고, 척추에서 다시 뇌로 보내며, 뇌에서 전신 골수로 전달된다고 했다. 그런데도 척추를 곧게 세우지 않고 꾸부정하게 앉아서 척추와 갈비에 염증과 암이 생기게 하는 건 내가 나를 죽이는 것이라 고도 했다. 고춧대는 척추든 곳곳하게 세우고 볼 일이다. 

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)



전이성 방광암 4기 죽염으로 극복한 한재영 목사

“하루 45g 죽염 퍼 먹었더니 암세포가 점점 사라졌다”

전이성 방광암 4기 진단을 받은 한재영 목사. 병원에선 수술을 포기했고 그는 항암치료를 거부했다. 그런데 1년 후 암세포가 줄어드는 기적 같은 일이 일어났다. 오히려 의사가 놀랐다. 지금 그는 죽염으로 암을 극복하고 완치로 가는 길목에 서 있다.

글 한상현 사진 조현호

암 진단받고 죽염을 먹은 지 10개월이 지나서 병원을 갔더니 담당 의사가 “믿을 수 없는 일입니다”라고 했다. 전이성 방광암 4기 환자의 경우 10개월 후 암세포가 복벽을 타고 폐와 간으로 전이된다고 했다. 하지만 오히려 림프샘에 있던 암세포가 줄었고 전립선과 방광을 싸고 있던 암세포 덩어리가 눈에 띄게 줄었다는 것이다

방광암 4기 진단을 받으면 병원에서는 더 이상 방법이 없다고 한다. 그것도 전립선과 림프샘까지 전이됐다면 고개를 가로 저을 것이다. 수술조차 할 수 없을 테니까. 항암제 치료로 5% 미만의 낮은 생존율에 희망을 걸 뿐이다. 그런데 병원 약 한 알 먹지 않고 죽염으로 암세포를 잡은 기적과 같은 일이 일어났다. 그 주인공은 대전 지역을 중심으로 대학생 선교 사역을 하는 제자들선교회(DFC) 대표 한재영(56) 목사다.

암세포, 전립선과 림프샘까지 전이

“전이성 방광암 4기 진단을 받고 병원 문을 나서면서 ‘이제부터 내 생명을 사람의 손이 아닌 전적으로 하나님 손에 맡기겠다’고 결심했죠. 병원치료는 전면 거부했습니다. 연명치료를 하고 싶지 않았어요. 하나님이 이끄시는 대로 순종하며 따르겠다는 마음뿐이었죠. 그리고 만난 것이 죽염입니다.”

사실 한재영 목사의 방광은 암에 걸리기 전에도 정상이 아니었다. 수술로 방광의 2/3을 잘라낸 상태였다. 신경성방광염으로 2012년 수술을 받았다. 소변 볼 때마다 통증이 심하고 방광이 점차 줄어들어 탁구공 크기까지 줄어든 것이다. 그런데 수술로 잘라낸 방광 조직을 검사해 보니 암이 될 가능성이 있다고 했다. 의사는 이것을 ‘방광암 0기’라고 불렀다. 추적 관리를 해야 한다가에 스케줄에 따라 병원에 다녔다. 가벼운 항암치료도 했다. 3개월마다 CT촬영으로 상태를 확인했지만 별 이상이 없어 6개월, 1년 검사 간격을 늘려나갔다. 그렇게 4년 6개월 동안 이상이 없다고 했는데 어느 날 갑자기 암이 커졌다는 판정이 나왔다. 방광은 물론이고 전립선까지 전이가 됐고, 림프샘에도 암이 퍼져 있었다. 2016년 가을이었다.

암 진단을 받은 후 그는 삶을 정리해 나갔다. 병원

치료를 거부한 채 하루하루를 감사하며 살기로 했다. 항암치료를 거부한 것에 대해 불안감도 있었지만 연명치료를 하고 싶지는 않았다. 한 목사는 자신이 맡고 있던 여러 가지 선교 사역의 후임자를 정하고, 가족들과의 이별을 준비하고 있었다. 그러다 월간 《인산의학》이 눈에 띄었다. 한 목사의 큰누님이 《조선일보》에 실린 인산가 광고를 보고 신청한 것이었다. 평소 슬쩍 훑어보고 책장에 쌓아 두던 《인산의학》을 책상에 앉아서 정독했다. 세상 의학과 다른 새로운 개념의 의학이었다. 인산의학에 대해 궁금해졌다. 직접 확인하고 싶어 2016년 11월 11일 인산연수원에서 열리는 1박 2일 힐링캠프에 참가했다.

“힐링캠프는 나의 의식을 바꾸는 계기였죠. 질병의 증상을 따라가 공격하고 파괴하는 것이 아니라 자기 몸의 자연치유 능력을 길러 병을 일으키는 원인을 제거하도록 해야 한다는 말에 마음이 끌렸어요. 사실 병원치료는 거부했지만 마음속에선 갈등이 있었거든요. 그런데 김윤세 회장의 강의에서 진정성이 느껴졌어요. 죽염을 먹어야겠다는 결심이 섰어요.”

죽염 하루 45g 이상... 한달 1.5kg 먹어

그 후 분말로 된 9회 죽염을 휴대용기로 1통씩 먹었다. 일주일을 먹었더니 몸에 변화가 오기 시작했다. 소변을 볼 때마다 고통스럽던 통증이 줄어드는 것이었다. 신기했다. 이거다 싶은 확신이 들었다. 죽염 먹는 양을 휴대용기 3통으로 늘렸다. 그리고 인산의학과 관련된 책들을 읽었다. 김윤세 회장 추천도서들도 모두 구입했다. 공부하면 할수록 확신은 믿음으로 굳어졌다. 3개월 정도 지난 후 5통으로 늘렸다. 휴대용기에 9회 가루죽염을 가득 채우면 딱 9g이다. 이것을 5통 먹으면 공식적으로 하루 45g을 먹는 것이다. 된



장, 고추장, 간장, 소금은 물론 집안 모든 음식에 죽염을 넣으니 섭취량은 더 많을 것이다. 여기에 죽마고우 환을 하루 60g을 먹는다. 한 달에 죽염을 1.2~1.5kg 이상을 먹는 셈이다. 유근피나 홍화씨 달인 물도 매일 마신다. 그렇게 10개월을 ‘죽염 퍼 먹은’ 후 병원을 찾았다. 몸 상태가 어떤지 궁금했다.

“제가 말기 암 환자라는 소문을 듣고 지인들이 많이 오셨어요. 그런데 죽지 않고 건강하게 살아 있으니 모두 놀라는 겁니다. 암 환자 같지 않다는 말도 많이 들었어요. 그래서 몸 상태가 어떤지 확인하고 싶었죠.”

병원 진료실에 들어서자마자 담당 의사가 “믿을 수 없는 일입니다”라며 한 목사가 오기만 기다렸다고 했다. 진료 하루 전날 그는 자신의 동료 의사들과 한 목사의 검사 결과를 두고 회의까지 했다고 한다. 모두 깜짝 놀랐다는 것이다. 이런 케이스는 본 적이 없기 때문이다. 전이성 방광암 4기 환자의 경우 10개월 후 암세포가 복벽을 타고 폐와 간으로 전이된다고 했다. 하지만 한 목사는 오히려 림프샘에 있던 암세포가 줄었고 전립선과 방광을 싸고 있던 암 덩어리가 눈에 띄게 줄었다는 것이다. 담당 의사는 한 목사에게 “무엇

을 먹었느냐” “그동안 어떤 생활을 했느냐” 등 오히려 취조하듯 10개월의 치료 과정을 캐물었다. 그러곤 “경과가 좋으니 하시던 대로 계속 하시고 6개월 후에 봅시다”라고 했다.

의사“계속하시던대로하시라”

한 목사는 인산의학을 만난 것은 전적인 하나님의 은혜라고 했다. 그는 “수많은 암 치료 사례를 접하고 천연 약들을 소개받았지만 죽염에만 마음이 갔던 것은 하나님 은혜 아니면 설명이 되지 않는다”고 했다. 그도 그럴 것이 인산가 회원이라고 해도 여전히 죽염을 ‘퍼 먹지’ 않는 이들이 있으니 말이다.

그는 자신 있게 말했다. 지금까지 항암제 주사 한 방 안 맞았고, 병원에서 주는 어떤 약도 먹지 않았다고. 그가 고집스럽게 병원치료를 거부한 이유가 있다. 항암제 주사를 한 번이라도 맞았다면 의사나 병원이 암 치료의 모든 공을 가져갈 것이기 때문이다.

그가 건강을 회복하면서 한 일은 가족에게 ‘죽염 먹이기’였다. 휴대용기 뚜껑에 죽염을 따르면 3회 먹을 분량이 나온다. 이를 아침 점심 저녁으로 나누어 먹였다.

한 목사보다 더 마음 조렸던 이는 아내인 장미경 사모다. 남편 다하는 항암치료를 거부했으니 불안할 수밖에 없었을 게다. 그러나 남편 곁에서 치료 과정을 지켜보며 오히려 그녀가 ‘죽염 홀릭’이 됐다. 장 사모는 “인산연수원을 찾아가 조리사에게 죽염요리법을 전수받아 음식을 해먹는다”며 “외식을 할 때도 죽염을 채거가 넣어 먹을 정도로 죽염은 우리 생활의 일부다”라고 말했다.

죽염을 먹으면서 암이 줄어드는 기적도 보았지만 덤으로 치아 건강도 회복됐다. 어금니에 해 넣은 임플란트에 염증이 생겨 자주 붓고 통증이 심했다. 오른쪽이 아프니 항상 왼쪽으로만 음식물을 씹었다. 그런데 10년 고생한 통증이 사라졌다. 또한 찬양 사역과 설교로 목을 많이 써 자주 쉬었는데 죽염 때문인지 생생하다고.

한 목사는 암을 치료하는 과정에서 《성경》속에 숨은 치료자 하나님에 대해 공부하게 됐다고 한다. 수많은 치료의 역사가 기록되어 있는 것을 보고 많은 은혜를 받았다. 그는 암세포를 다스리는 것이 마치 목회활동과 같다고 했다.

“문제를 일으키는 성도를 잘라내는 것이 아니라 예수 그리스도의 사랑으로 품어야 하듯 암세포도 수술과 항암제로 공격하는 것이 아니라 존재를 인정하고 스스로 변하도록 몸의 면역 능력을 키우는 것이 낫아요. 암은 자신이 몸 관리를 못해서 생긴 병인데 누구를 탓하겠어요. 암세포가 있는 장기를 도려내는 것이 아니라 하나님께서 주신 그대로 살릴 생각을 해야 합니다. 그런 면에서 인산의학은 굉장히 성경적인 것 같아요.”

“건강복음 전하는 일 하겠습니다”

여전히 병원치료만을 진리로 믿고 사는 이들에게 한 목사는 “병원을 하나님처럼 절대적으로 신뢰하는 것은 바람직하지 않다”고 했다. 그는 “크리스천이라면 마음을 열고 하나님의 인도하심에 맡기면 그분께서 인도하실 것”이라며 “앞으로 사람들이 하나님이 주신



한재영 목사의 죽염 퍼 먹는 법

1. 유근피 달인 물을 한 모금 입에 물고 있으면 침이 모인다. 어느 정도 양이 모이면 휴대용기에 든 9회 가루죽염을 털어 넣는다.
2. 입안에서 침과 죽염이 충분히 섞이도록 3~4분 오물거리며 기다리면 곱쫄해지는 느낌이 드는데 이때 천천히 삼킨다.
3. 1, 2번을 하루 5번 반복하면서 죽염을 먹는다.

몸을 건강하게 잘 관리할 수 있도록 도우며 살겠다”고 했다.

“저는 복을 많이 받은 사람입니다. 인산의학을 만나 암도 이겨냈으니 더 바랄 게 없죠. 하나님께서 연장시켜 주신 생명의 은혜를 많은 암 환자들과 나누려고 합니다. 앞으로 예수 그리스도의 복음과 함께 인산의학의 건강관리법을 접목한 ‘건강복음’을 전하는 일을 하겠습니다.”

한재영 목사

대학생을 대상으로 사역하는 초교파 선교단체 ‘제자들선교회(DFC)’ 대표를 맡고 있다. 대전 지역을 거점으로 전국 17개 도시와 해외 8개국에서 활동하고 있다. 또한 음악전도단인 DFC 영원한찬양선교단 리더를 맡고 있다.

미네랄 그득한 죽염 넣어 메주 발효 장醬 익는 마을마다 타는 장독대

인산가에서 제조·판매하는 장류의 가장 큰 특징은 일반 소금이 아닌 죽염을 사용해 메주를 발효시킨다는 데 있다. 미네랄을 가득 함유한 죽염의 성분과 특성이 간장·된장에 고스란히 스며들며, 양념을 넣어 약이 되는 것. 100% 국산콩으로 만든 메주를 9회 죽염수와 함께 장독에 넣어, 지리산 자연바람과 햇살 아래에서 발효시키는 전 과정을 사진과 함께 정리했다.

글 김효정 사진 인산의학DB



1 콩 삶기

깨끗이 씻어서 하루 동안 불린 100% 국내산 메주콩·서목태를 가마솥에 넣은 다음 소나무 장작불로 6시간 삶는다.



2 메주 다지기

1시간 뜸 들인 후 콩을 살짝 식힌다. 메주를 솥에서 꺼내 잘게 빻고 사각 메주틀에 넣고 단단하게 다진다.



3 메주 발효시키기

온기가 있는 방구들에 벼짚을 깔고 틀에서 뺀 메주를 정렬한 다음 최적의 온도와 습도가 유지되는 건조실에서 40~45일간 발효시킨다.



4 메주 씻기

잘 건조된 메주를 솥로 문질러가며 깨끗이 씻는다. 탁탁 털어 물기를 빼고 잠시 두어 살짝 더 말린다.



5 장독에 메주 넣기

장독을 깨끗이 씻어 말린 다음 벼짚불로 소독해 뒤집어 이물질 제거한다. 장독 1개 당 말려둔 메주 6~7개를 차곡차곡 넣는다.



6 죽염수 붓기

농도 20%로 맞춘 9회 죽염수를 독에 붓는다.



7 참숯 띄우기

장독 안에 대나무를 넣어 메주가 떠오르는 것을 방지하고, 천연 방부제 역할을 하는 참숯, 고추를 띄운다.



8 장 분리하기

60~90일 정도 지리산 자연바람 아래서 발효시킨 후 장독에서 메주와 간장을 꺼내 분리한다.



9 죽염간장 발효

간장을 한소끔 더 끓이고 식혀서 장독에 넣어 다시 발효시키면 죽염간장이 된다.



10 죽염된장 발효

된장 역시 따로 장독에 담아 발효시키면 죽염된장이 된다.

2018년 죽염 전통 장 담그기 1박2일 행사

인산가는 1년 중 장 담그기에 가장 좋은 음력 정월말날, 장을 담급니다. 올해는 3월 3일이 장 담그기 최적의 날인데, 인산가는 3월 2~3일 이틀간 인산연수원 장류 제조장에서 '죽염 전통 장 담그기 체험 행사'를 엽니다. 날 좋은 3월 초, 공기 맑고 물 깨끗한 함양으로 오셔서 한 해 동안 가정에서 드실 인산가 죽염 간장·된장의 탄생 과정을 눈으로 확인하세요.

일정: 2018년 3월 2(금)~3(토)

장소: 인산연수원 내 죽염 장류 제조장

참가비: 6만 원(1인 기준, 개별 출발)

문의: 1577-9585(인산가 고객센터)

내용: 전통 장 담그기 동영상 시청, 장의 효능에 관한 강연, 죽염 전통 장 담그기 체험, 인산의학 실천을 돕는 강연 등



꿀맛 나는 집밥 책임질
인산가 장 담그러 함양으로 오세요~

콩과 소금물로 발효... 암세포 성장 억제 입증 그중에서도 최고는 죽염된장

만주를 비롯한 한반도는 콩의 원산지다. 《삼국지》를 보면 고구려인들은 장양을 잘한다는 기록이 있다. 콩을 이용한 식문화가 고구려시대 때부터 시작됐음을 알 수 있다. 한국인은 발효를 통한 장 문화를 오랜 기간 발전시켜 왔다. 한국인이 사랑하는 된장의 효능을 과학적 실험을 통해 살펴보았다.

글 박건영(차의과학대학교 식품생명공학과 교수) 사진 양수열

최근 여론 조사에 의하면 한국인이 제일 좋아하는 음식은 된장찌개였다. 또한 장수노인을 대상으로 조사한 연구에서도 90% 이상이 하루 한 끼 이상 된장국을 먹는다고 한다.

한국의 전통 된장은 콩으로 만든 메주를 주원료로 사용해 물과 소금을 넣고 발효시킴으로써 간장과 된장이 만들어진다. 이런 우리나라 콩 문화가 전해진 일본은 자연발효가 잘 되지 않아 쌀에 코지균(누룩곰팡이)을 길러 쌀과 콩을 혼합해 미소(일본된장)를 만들었다. 일제 강점기 때 일본식 장류공장이 들어서면서 우리 식탁에 많은 영향을 미쳤다.

발효 과정 통해 위암 유발 물질 파괴해

우리나라 전통 된장은 콩으로만 제조된다. 메주와 소금물을 항아리에 넣어 발효시킨 후 된장으로부터 간장을 분리하고, 이때 나온 된장을 다시 숙성시키면 전통 된장이 된다. 필자는 약 30여 년 전 실험을 통해 세계 최초로 우리 전통 된장이 항암 효과가 있음을 밝혀냈다. 실험 결과 전통 된장이 암 예방에 가장 효과가 컸으며, 상업용 된장, 청국장, 미소 순으로 효과가 있는 것으로 나타났다. 우리나라 전통 된장은 콩만 발효시키지만 미소는 쌀과 콩을 함께 발효시킨다. 그런데 전통 된장이 항암 효과가 더 높았다. 당시엔 메주에 아플라톡신 생성균이 있어 오히려 위암을 일으킬

수 있다는 의혹이 있었다. 그러나 전통 된장은 항암 효과가 가장 크며 아플라톡신 생성균이 메주에 오염되어도 발효 과정 중 햇빛, 미생물 간의 경쟁, 콩의 발효에 의해 생성된 암모니아, 갈색색소, 숯 등이 발암물질을 파괴하는 것으로 확인되었다.

그 후에도 우리나라 전통 된장에 대한 많은 연구를 진행했다. 인체 암세포 중 위암세포, 대장암세포, 간암세포, 췌장암세포, 유방암세포, 폐암세포 등 다양한 암세포 실험에서도 전통 된장의 항암 효과가 증명됐다.

전통 된장은 암세포의 성장을 억제하는 효과가 있었다. 암세포의 성장주기에서 여러 유전자의 발현을 억제하고, 암세포의 자살, 염증의 억제 등 관련 유전자를 조절해 암세포의 성장을 크게 억제시켰다. 그리고 전통 된장은 실험쥐를 이용한 대장암 유발실험에서도 억제 효과가 있었으며, 종양세포의 전이 억제, 쥐에 살코마-180 암세포 이식으로 인한 암세포의 증식 억제 효과 등 실험에서도 항암 효과가 증명됐다.

9회 죽염된장은 97% 암세포 전이 억제

필자는 이런 전통 된장의 항암 효과를 어떻게 하면 더 높일 수 있을지 고심하며 이와 관련한 여러 가지 연구를 진행했다. 먼저 주재료가 되는 콩이 중요했다. 우리나라 전통 콩이 가장 좋고 해콩이 묵은 콩보다 좋았다. 검은콩은 노란콩보다도 항암 효과가 좋았다.

<표 1> 여러 소금으로 제조된 된장의 암세포 전이 억제 효과

처리군	페로 전이된 종양 개수 (저해율%)			
	0.5 mg/마우스		0.1 mg/마우스	
	평균±표준편차	범위숫자	평균±표준편차	범위숫자
대조군	87±13	68-98	87±13	68-98
정제염-된장	60±17(31)	45-78	37±7(57)	29-42
천일염-된장	52±8(40)	45-61	32±4(63)	29-37
1회죽염-된장	22±9(75)	12-29	13±2(85)	11-14
9회죽염-된장	3±1(97)	2-5	2±2(98)	0-6

메주를 잘 띄우는 것도 중요했다. 어떤 균들이 발효에 참여하느냐에 따라 효과가 달라질 수 있기 때문이다. 그리고 무엇보다도 어떤 소금을 사용해 된장을 만드느냐는 특히 중요했다. <표 1>에서처럼 정제염으로 제조된 된장이 항암 효과가 가장 적었고, 천일염, 1회죽염, 9회죽염 사용 시 항암 효과(암세포의 전이 억제 효과)가 컸다. 암세포를 실험쥐 꼬리에 투여하면 페로 전이되어 암세포 수가 증가되는 실험도 진행했다. 대조군(된장을 주지 않은 군)은 87±13개의 암세포가 폐에서 발견되었다. 그러나 정제염 된장은 31~57%를 저해했고, 천일염 된장은 40~63%, 1회 죽염된장은 75~85%를 억제했지만 9회 죽염된장은 97~98%를 억제하는 효과를 나타냈다. 죽염된장이 암세포의 전이를 크게 억제한 것이다.

또한 콩의 발효기간을 늘리면 항암 효과가 증진된다는 것도 밝혀냈다. 이는 항암활성물질이 미생물 발효에 의해 더 많이 분해 생성되기 때문이다. 3개월 발효, 6개월 발효, 2년 발효 등 세 가지 된장시료를 비교해 보았더니 2년 발효된 된장의 항암 효과가 더 높았다. 따라서 죽염된장을 오래 숙성시킬수록 항암 효과가 더 증진된다고 할 수 있다.

전통 된장이 발효되면서 항암 효과가 증진되는 이유는 콩과 발효 과정 때문이라고 할 수 있다. 콩 속에 함유된 항암활성물질들이 발효 미생물들에 의해 발

효되면서 항암물질이 더 많이 만들어지는 과정은 그야말로 발효의 신비라고 할 수 있다. 프랑스의 포도주가 오크통에서 오랜 기간 발효되면서 특유한 맛과 품질, 기능성이 증진되는 것과 같은 맥락이다.

전통 된장은 선조가 남긴 최고의 식품

콩에는 이소플라본이라는 플라보노이드 성분이 있다. 대표적인 것이 제니스틴, 다이드제인인데 이들에 붙어 있던 당 성분이 발효에 의해 제거되면서 아글리콘이 되는데 이들이 항암물질 중 대표적인 성분이다. 콩기름의 중성지방이 발효 과정 중 미생물 효소에 의해 지방산(리놀레산 등)으로 분해되어 항암 효과를 높이고, 발효 과정 중 생성되는 갈색물질들도 항암 효과를 낸다. 즉 고초균, 코지균, 유산균 등 미생물들의 발효과정을 통해 항암 효과가 증가되는 것이다.

전통 된장의 항암 효과는 좋은 콩, 좋은 균들, 좋은 소금, 좋은 발효환경(온도, 항아리 등)이 만나 오랜 기간을 통해 만들어지는 것이다. 그리고 전통 된장은 국을 끓여도 그 항암 효능이 약해지지 않는다. 그래서 된장찌개나 된장국으로 식사를 하면 암 예방뿐 아니라, 염증예방, 비만예방 등 만성질환 예방에 좋은 효과를 낸다. 전통 된장은 선조들이 우리에게 남겨준 최고의 식품이다. 거기에 죽염으로 제조된 된장은 최상의 건강식품이 될 수 있다고 하겠다. 



개량식 된장·간장은 전통 장류와는 다른 종류

좋은 재료와 기다림의 미학 ‘필수’

장醬은 우리 식탁에서 빠질 수 없는 식재료다. 그런데 언제부터인가 장류 선택의 기준이 질이 아닌 가격이나 맛이 되고 있다. 바쁜 일상으로 직접 장을 담가 먹을 수 없다면 바른 재료로 만든 건강한 장을 선택하자.

글 한상헌 사진 양수열 참고도서 《10년 전 내 몸으로 되돌리는 장테라피》(박건영) 《우리는 어떻게 화학물질에 중독되는가》(로랑 슈발리에)

우리나라 전통 장의 제조방법은 간단하다. 메주와 소금물만 있으면 된다. 장독에 넣고 발효되기만을 기다리면 된다. 그러나 산업발전으로 인해 ‘빨리빨리’에 익숙해진 현대인들에겐 느림의 미학인 발효 된장이나 간장을 기다릴 여유가 없다. 그리고 그럴 이유도 없다. 마트에 가면 온갖 종류의 장이 고운 자태를 뽐내며 간택을 기다리고 있으니 말이다.

발효 시간을 압축시킨 개량식 된장, 첨가물도 많아

마트에 진열된 수십 종의 장류 중에서 육식을 가리는 소비자의 기준은 명확해야 한다. 그것은 어떤 재료로 만드느냐다. 개량식 된장이나 간장은 전통 장류와는 다른 종류로 봐도 무방하다. 만드는 방법이나 재료가 전혀 다르기 때문이다. 전통 장은 메주와 소금물만 있으면 된다. 하지만 개량식 된장은 대두(콩), 소맥분(밀가루), 주정(알코올), 중국(발효균), 향미증진제(MSG), 보존료(방부제) 등 다양한 첨가물이 들어간다. 이유는 하나다. 제조시간을 단축하기 위해서다.

전통 장류는 시간의 맛이 담겨 있다. 오랜 기다림으로 만들어진 발효의 깊은 맛은 개량식 된장이 따라올 수 없다. 콩을 삶고 으깨 메주를 만든 다음 발효를 시키고, 소금물과 함께 넣어 장독에서 또 발효를 시켜야 한다. 된장과 간장을 분리한 뒤 1년 이상 발효 숙성기간을 거쳐야 비로소 비교 불가 전통 장이 되는 것이다. 그러나 짧은 시간 많은 양을 만들어야 하는 개량



식 된장과 간장은 시간을 압축시키는 것이 숙제다. 실제로 시판되는 개량 장류 제품의 원재료 및 함량 표시를 살펴보면 소맥분(밀가루), 주정(알코올), 중국(발효균), 글루탐산나트륨 등의 공통된 재료 및 첨가물을 확인할 수 있다. 발효 시간을 단축시키고 인공적으로 맛을 내는 대표적인 재료들이다.

수입 콩, 유전자 변형 농산물 논란에서 자유롭지 않아

된장과 간장의 주재료는 콩이다. 우리나라의 대두 자급률은 10%도 채 되지 않아 부족분을 수입에 의존한다. 그런데 전 세계 대두 생산량 중 83%가 유전자 변형농산물(GMO) 대두이기 때문에 수입 대두 대부분 GMO 대두일 가능성이 높다. GMO 식품의 안전성 문제는 여전히 논란거리이기 때문에 안전한 것을 선택하는 것이 합리적일 것이다. 우리나라는 법적으로 GMO 작물 재배가 금지돼 있어 라벨에 국산 콩으로 표기되어 있으면 일단 안심해도 된다.

문제는 다른 데 있다. 어떤 상태의 콩을 사용하느냐가 더 큰 문제다. 온전한 대두로 장을 만드는 것이라면 그나마 다행일 수 있다. 우리나라에 수입되는 콩의 대부분은 콩기름을 만드는 데 사용된다. 대두를 콩기름으로 가공하는 과정에서 ‘탈지대두(또는 대두박)’라는 콩 찌꺼기가 남는데 이를 된장이나 간장의 재료로 사용한다. 탈지대두는 콩에서 식물성 지방을 뺀 콩 단백질이기 때문에 영양학적으로는 문제가 없어 보인다. 그러나 탈지대두 자체로는 발효가 되지 않아 첨가물을 넣어 인공발효를 시키는 것이다.

장 만드는 소금의 질도 생각해야

전통 장을 담글 때 콩과 함께 가장 핵심이 되는 재료가 소금이다. 전통 장의 경우 3년간 간수를 뺀 천일염을 물에 녹인 후 염도를 17~20% 정도로 맞춘다. 이 소금물이 전통 장 발효의 핵심 재료다. 그러니 장을 담글 때 어떤 소금을 쓰느냐가 장의 맛과 질을 좌우

하는 것이다. 개량식 장의 경우 대부분 정제소금을 사용한다. 99.8%가 염화나트륨(NaCl)인 정제소금은 장의 발효 과정에도 영향을 미치기 때문에 제품 선택에 신중해야 한다.

전통 장의 염분 함량을 문제 삼는 이들도 있다. 간장이나 된장에 함유된 소금이 고혈압 환자에게 해로울 수 있다 것이다. 그러나 박건영 차의과대학교 식품영양학과 교수는 ‘잘못된 상식’이라고 못 박았다. 그는 “소금이 된장과 함께 섞이면 된장의 강한 항산화 효과로 소금의 산화 효과는 상쇄되고 된장의 항산화 효과만 남는다”며 “고혈압 환자에게 나쁜 영향을 미친다는 잘못된 상식은 버려야 한다”고 했다.

논란이 되는 식품첨가물 주의해야

전통 장은 재료가 심플하다. 그러나 개량식 된장은 여러 가지 첨가물이 들어간다. 대표적인 것이 MSG로 불리는 글루탐산나트륨이다. 《우리는 어떻게 화학물질에 중독되는가》를 쓴 로랑 슈발리에에는 조미료인 글루탐산나트륨에 대해 ‘알레르기나 두통, 소화불량 등을 일으키는 것으로 알려진 가장 논란이 많은 첨가물’로 분류했다. 이 밖에 된장의 색을 깔끔하게 하는 캐러멜 색소는 ‘알레르기나 위장장애’를 일으킬 수 있으며, 산화제 및 안정제로 쓰이는 인산염은 콩팥 기능 부족 환자가 주의할 첨가물이라고 했다. 편리하게 먹을 수 있는 양념된장이나 쌈장에는 마늘, 파 등 추가 재료가 들어가기 때문에 변질될 가능성이 높아 보존제가 첨가된다. 바른 재료를 사용해 오랜 발효와 숙성기간을 거친 전통 장을 선택해야 하는 이유다. ㉮

‘화학조미료’ ‘향미증진제’로 표기법 바뀌어

올해부터 식품첨가물 표시 기준이 변경돼 MSG와 관련해 ‘합성’이나 ‘화학조미료’라는 표현은 더 제품에서 볼 수 없다. 제품의 라벨에 붙은 원재료 및 표시에 ‘향미증진제’로 표시되어 있으면 MSG를 사용한 것으로 보면 된다.

죽염 장으로 차리는 우리 집 밥상 맛과 건강 잡는 “슈퍼 그레잇”

손님상에 내놓아도 손색없는 메인 요리부터 매일같이 상에 올리는 밑반찬까지, 잘 고른 장 하나가 그 맛을 좌우한다. 죽염 넣어 제대로 발효시킨 인산 장류를 활용해 맛과 건강을 한번에 잡을 수 있는 조리법을 소개한다.

글 김효정 사진 김종연·조현호 요리&스타일링 이윤혜(사이간)·이천용(함만식당)

건강한 삶에 대한 열망은 곧 바른 먹거리에 대한 관심으로 이어진다. 친환경이나 무농약 마크가 붙은 농수산물도 일반 식재료보다 비싸게 팔리고, 텃밭에서 직접 채소를 기르는 가정도 많아졌다. 매일 음식을 먹어야 하니, 이왕이면 좋은 재료를 선택하겠다는 노력이다.

지리산 햇빛과 바람이 빚은 건강 명품

하지만 아무 양념이나 쓴다면 완벽하지 않다. 음식 맛을 내는 소금, 간장, 된장, 고추장 역시 제대로 만든 걸 먹어야 건강한 식생활을 완성할 수 있다.

먹는 즐거움이 얼마나 큰데, 건강만 고려할 수도 없다. 주재료가 갖는 고유의 맛과 향은 살리면서 그에 어울리는 양념을 조화롭게 사용해 하루 한 끼를 먹더라도 맛있게 먹는 것 역시 중요하다. 강한 양념 맛으로 재료 고유의 맛을 덮어버린다면 맛있는 음식이라 할 수 없을 것이다. 거의 모든 한식 조리법에 사용되는 간장·된장·고추장을 신중하게 선택해야 하는 이유도 결국엔 맛에 있다.

국산콩으로 쏘 메주와 죽염수가 가득 담긴 수백 개의 독이 지리산 햇빛과 바람 아래에서 세월을 보냈다. 전에 알던 그 장맛과는 확실히 다르다.

연어죽염간장조림



연어죽염간장조림

재료 연어 1조각, 죽염(분말) 약간, 후추 약간, 양파 1/4개, 생강 1조각, 올리브오일
조림장 죽염간장 2큰술, 물 2큰술, 맛술 2큰술, 올리고당 2큰술, 참기름

만들기

- 1 구이용 연어를 준비해 죽염, 후추로 밑간한다.
- 2 양파는 도톰하게 채 썰고 생강은 편으로 썬다.
- 3 팬을 달궈 올리브오일을 조금 두르고 연어와 양파를 굽는다.
- 4 연어가 반쯤 익으면 생강과 조림장을 넣고 약불에서 조림장을 끼얹어 가며 졸인다.
- 5 데친 브로콜리와 절인 양파 등을 곁들인다.

죽염된장계란부추볶음



죽염된장애호박볶음



죽염된장계란부추볶음

재료 부추 1단, 계란 3개, 죽염된장, 식용유, 죽염, 청양고추, 고춧가루

만들기

1 프라이팬에 식용유를 두른다. **2** 계란을 넣고 주걱으로 저어가며 볶는다. 이때 죽염으로 간을 한다. **3** 청양고추와 죽염된장, 고춧가루를 넣은 후 볶는다. **4** 마지막으로 부추를 넣고 함께 볶아준다.



죽염된장애호박볶음

재료 애호박 1개, 홍합살, 죽염된장, 죽염, 청양고추, 고춧가루, 식용유

만들기

1 프라이팬에 식용유를 두른 후 다진 홍합살을 넣고 꼬들꼬들해질 때까지 볶는다. **2** 죽염된장, 청양고추, 고춧가루를 넣고 볶는다. **3** 새로운 프라이팬에 식용유를 두른 후 채 썬 애호박을 넣고 죽염으로 간을 한 후 볶는다. **4** 애호박이 어느 정도 익으면 미리 볶아둔 홍합살을 넣어 함께 볶는다. (11)

복해정으로 우울증 극복한 이왕걸씨 “4년간 매일 복해정 한 숟가락 이젠 꿈꿀 수 없어요”

직장생활을 하며 쌓인 우울감과 불면증으로 고생하던 이왕걸씨는 복해정을 마시기 시작한 후 다시 예전의 활기를 찾았다. 오리간장, 사리간장 등으로도 불리는 복해정은 인산가 회원을 사이에선 간장이라기보다 ‘보물’로 통한다.

글 김효정 사진 이신영

퇴직 후 제2의 인생을 살고 있는 이왕걸(67)씨는 여전히 왕년의 업무 능력 그대로를 뽐내며 코트라(KOTRA·대한무역투자진흥공사)에 소속된 수출전문위원으로 근무 중이다. 중소기업들의 신규 수출을 도와주는 자리인데, 기업 시찰 등 외근도 많고 페이퍼 업무도 상당하다. 실버 세대를 위해 마련된 일자리인 해도 매년 성과에 대해 평가를 받고 계약을 연장하는 식이라 스트레스가 없을 순 없다. 하지만 그는 복해정과 함께 어느 때보다 활기차게 하루하루를 보내고 있다.

“교직으로 시작해서 포스코에서 정년까지 일한 후 퇴직했어요. 포스코 시절엔 해외 주재 근무도 오래했고 앞만 보고 살았던 것 같아요. 그러다 보니 복합적인 스트레스가 많이 쌓였고, 결국 우울증과 불면증으로 나타나더라고요. 우울증을 두고 마음의 병이라고 하지만 몸에도 이상이 생겨요. 잠을 못 자고 컨디션이 계속 안 좋으니 생활에 의욕이 없어지는 거죠. 그런데 복해정 마시고선 신기하게 기운이 생기기 시작했어요. 혈압도 높았는데 정상화됐고 잠도 잘 자게 됐죠. 이젠 복해정 없인 못살까 봐 걱정이라니까요. (하하)”

이왕걸씨는 요즘 집에서 직장까지 왕복 3시간 거리를 대중교통으로 다닌다. 지하철을 갈아타고 계단도 오르내려야 하지만, 출·퇴근을 하며 책을 읽고 목주기도를 하는 시간들이 좋기만 하다. 피곤해서 어찌느냐 걱정하는 사람도 있지만 그에게 이 정도쯤 별문제가 되지 않는다.

“남들은 시간 내서 하는 운동을 출·퇴근하면서 하니 더 좋죠. 매일 7시간 정도 숙면을 하니까 아침에 일어나면 상쾌하고 몸이 가벼워요. 곧 70이지만 차아도 건강하고, 소화불량도 없고 관절도 튼튼하답니다.”

하루 한 숟갈씩 20일이면 복해정 한 병 비워

복해정은 100% 국내산 서목태로 잘 띄운 메주에 9회 죽염을 섞은 유황오리진액을 부어 발효시켜 만든 간장이다. 유황오리진액은 머리와 내장을 포함한 유황

“복해정 마시고선 신기하게 기운이 생기기 시작했어요. 혈압도 높았는데 정상화됐고 잠도 잘 자게 됐죠. 이젠 복해정 없인 못살까 봐 걱정이라니까요”

오리를 가마솥에 그대로 넣어 소나무 장작불로 10시간 이상 졸여 만든다. 서목태와 유황오리진액에 9회 죽염까지, 인산의학에서 최고로 치는 재료들이 어우러져 탄생된 것이 복해정이다.

이왕걸씨는 매일 복해정 한 숟가락을 삼키고 후초를 물에 희석해서 한 컵 들이킨다. 20일에 복해정(300ml) 한 병씩 비운다. 하루를 그렇게 시작한 지도 벌써 4년째 접어들었다.

“친구를 통해 인산가 회장님을 만났어요. 2014년 4월 13일. 날짜도 정확히 기억해요. 그때 죽염을 처음 접하고, 회장님 강연을 두 번 들으러 갔었죠. 죽염의 환원력, 즉 인체 세포 복원력에 확신이 들더라고요. 그리고 선 복해정을 추천받아 지금까지 먹고 있습니다.”

물죽염으로 눈코 세척... 해외 사는 딸에게도 선물

이왕걸씨는 복해정 외에도 물죽염(골드)을 가지고 다니며 수시로 눈에 넣는다. 봄이면 꽃 알레르기가 심해서 눈이 가렵고, 시력도 급격히 떨어졌다. 그런데 물죽염을 넣은 후로 눈이 시원해지는 것을 느꼈다. 19~20mmHg로 다소 높던 안압도 10~12mmHg로 떨어졌다. 물죽염 실버도 사용한다. 코가 자주 막히고 피딱지가 나오기도 했는데 물죽염으로 코 세척을 한 후 콧속도 개운해지고 숨 쉬기도 편해졌다. 가정에서 요리할 땐 3회 생활죽염을 쓰고, 양치는 꼭 9회 죽염으로 한다.

“해외에 살고 있는 딸에게도 죽염을 보내주고 있어요. 요리할 때 쓰고 또 생활 곳곳에서 쓰임새가 참 많거든요. 멀리 있는 가족 건강까지 챙길 수 있게 해준 인산가와 의 인연은 말할 수 없이 큰 행운이에요.”

장작불 찬가

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

어떻게 긴장을 푸느냐가 문제다. 삶은 긴장의 연속인데, 이 긴장을 푸는 것이 쉽지 않다. 긴장은 하지 말라고 해도 하지만, 그 반대인 이완이 정말 어려운 것이다. 물과 불이 긴장을 풀어준다. 호수, 강, 바다 옆에 집을 짓고 살려고 하는 게 물이 주는 이완 효과 때문이다. 우리 선조들이 지어 놓은 관수정(觀水亭), 관란정(觀瀾亭)이 이런 맥락이다.

그렇다면 불은 어떻게 되는가? 세계에서 가장 오래된 종교가 조로아스터교, 일명 배화교(拜火教)다. 5,000년이 넘는 역사를 가지고 있다. 이란의 수도 테헤란에 가보니 아직까지도 조로아스터교 예배당이 살아 있었다. 120cm 정도 높이의 돌로 된 제단에 금속의 화로가 놓여 있었고, 장작불이 타고 있었다. 사방에서 이 화로의 불타는 모습을 바라보는 구조이다. 밤에는 장작불을 줄이고 불씨만을 살려서 재로 덮어 둔다. 이 불을 관리하는 사람은 흰옷을 입고 흰색 모자를 쓰고 있었다. 성직자이다. 24시간 불을 관리하는 직책이기도 하다. 설교는 없고 불만 바라보면 되니 아주 심플한 종교라고 여겨졌다.

나는 측령산 황토집인 휴휴산방에서 배화교를 믿는다. 아궁이에 장작불을 지피는 시간이 좋다. 불을 때다 보면 이상하게도 마음이 밝아지는 효과를 느낀다. 특히 눈 내리는 겨울이면 우선 그 장작불의 열기가 마음을 따뜻하게 해준다. 장작불이 이글이글 타는 모습은 근심을 태워준다. 근심 걱정을 그 불꽃에다 던지는 연습을 한다. 걱정이 올라오면 던지고, 또 올라오면 또 던지고 던진다. 불은 근심 덩어리를 태워버린다. 유(有)를 무(無)로 변화시킨다. 불이 지닌 장점은 유를 무로 순식간에 전환시키는 능력이다. 영원한 것은 아무것도 없고, 이 육신도 죽으면 저렇게 재로 변하고 무로 변할 것이라는 점을 마음속에 새겨본다.

영원할 것 같은, 무식 덩어리 같은 이 근심 걱정도 결국 연기처럼 그림자처럼 사라질 것이다. 장작의 불이 그 이치를 보여주고 있지 않나. 걱정이 많으면 사람이 어두컴컴해지고 오그라든다. 불은 어둠을 물리치고 오그라든 몸을 펴준다. 불을 보면서 신의 은총을 느낀다. 배화교 신자는 장작을 장만하는 일이 큰일이다. 시골 동네를 다니면서 담벼락이나 창고 옆에 장작을 차곡차곡 쌓아 놓은 집의 모습을 보면 나는 부럽다. ㉮



타오르는 장작의 불꽃에 걱정과 근심을 던지며 따뜻한 화롯불 앞에서의 시간을 즐겨하는, 소박해서 더 행복한 삶. 원하는 것이 적으면 인생의 묘미 또한 간단해지는 법이다.



가성비 훌륭한 인산의학 장수와 건강의 보증수표

**You Get Best Bang for Your Buck with Insan Medicine
Guaranteed to Ensure Long and Healthy Life**

인산의학은 저비용·고효율의 효과적인 의학이론이다. 인산 김일훈 선생의 의학이론은 ‘제 병은 제 집에서 제 힘으로 우리 주변의 흔한 자연물의 약성을 활용해 고치는 자연치유’이다. 그런데 사람들은 이를 믿지 못하고 그걸 제대로 실천해 보려 하지 않는다. 이번 호는 지난해 11월 28일 과천정부청사 5동 6층 회의실에서 사행산업통합감독위원회 초청으로 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 ‘내 안의 의사를 깨워라’ 인산의학 특강 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 한준호

지금으로부터 23년 전 일이다. KBS 라디오 편집위원이 서울대학교병원에서 간암 3기 판정을 받았다. 그가 서울 인사동에 있는 저를 찾아왔다. 제게 불일이 있었던 게 아니라 제 아버지 인산 김일훈 선생의 의학에서 살길을 찾을 수 있을까 했던 것이다.

그분이 저를 찾게 된 계기는 전남 순천의 한 한의원 원장의 말을 듣고서다. 수술을 하면 명을 재촉하는 것이니 인산가를 찾아가 보는 것이 어떻겠냐는 제안을 받은 것이다. 양의학이 포기했으니 한의학에 기대를 걸어볼까 찾아간 것인데 거기서도 해결이 불가능하다는 얘기를 들은 것이다. 그 후 편집위원은 지푸라기라도 잡는 심정으로 저를 찾아와 “양방이고 한방이고 다 어렵다고 합니다. 어떻게 하면 될까요?”라고 묻길래 “병원에선 뭐라고 하던가요?”라고 되물었다. “급히 수술을 해서 암세포를 잘라내고 항암제 치료를 받으면 2년 정도 생존이 가능하지만 수술하지 않으면 6개월을 넘기기 어렵다고 합니다.” 그는 30년 넘게 기자 생활을 했던 터라 상황 판단이 빨랐던 것이다.

23년 전 인산의학으로 암 고치고

집에서 6개월 생존하나 병원에 누워 2년 생존하나 큰 의미는 없다는 걸 깨달았다. 어차피 죽는다는 얘기가. 그가 물었다. “김 회장이 내 입장이라면 어떻게 하겠습니까.” 그래서 “저라면 하나뿐인 생명을 가지고 그런 도박을 하진 않겠습니다”라고 했다. 그랬더니 그 편집위원은 “무슨 말씀인지 알겠다”며 지리산 자락 함양에 있는 인산연수원으로 와서 인산의학으로 몸을 되살리는 방법을 배웠다. 인체의 면역 체계를 정상화시켜 병을 이기는 방법으로 그가 실천한 것은 발마늘죽염요법이다. 발마늘을 껍질째 구운 후 뜨거울 때 껍질을 까서 죽염에 찍어 하루에 30통씩 100일 동안 한 번도 빼먹지 말고 드시라고 했다.

어떤 의료인이랴도 암 환자에게 마늘을 치료법으로 제시하는 이는 없을 것이다. 환자들도 치료가 실제 병에 효과가 있느냐보다 치료 시스템이나 치료하는 사

This was 23 years ago. A KBS Radio editor was diagnosed with Stage 3 liver cancer at Seoul National University Hospital. He visited me in Seoul. He didn't stop by to say hello; he wanted to figure out how to extend his life and learn from the wisdom of my father, Insan Kim Il-hun.

The patient came to me after meeting an Oriental medical doctor in Suncheon, South Jeolla Province. The doctor had told him surgery would only shorten his life and he'd better go see Insa. The patient had abandoned hopes in Western medicine and wanted to try the Oriental medicine, only to be told they couldn't do anything with him, either. The radio man, now desperate, asked, “What can I do?” I responded with a question, “What did your doctors tell you?” He said, “If I undergo emergency surgery to cut out cancerous cells and take anti-cancer drugs, then I can live for about two years. If not, I had six months at most.” The veteran journalist of more than 30 years quickly figured out what he was up against.

Still Going Strong 23 Years After Insan Medicine Cured Cancer

He knew there was little difference between spending six years in his own bed or two years in a hospital bed. He was going to die at any rate. So he asked, “Chairman Kim, if you were in my shoes, what would you do?” And I told him, “If I were you, I wouldn't gamble with my one and only life.” And he said, “I think I know what you mean.” He moved to Insan Training Institute up Mt. Jiri and learned how to cure his body with Insan Medicine. To return his immune system to normal, he took to field garlic and bamboo salt. He roasted whole garlic and dipped it into bamboo salt while it was still hot. We told him to eat 30 heads a day for 100 days.



람을 의지하기 십상이다. 그래서 ‘더 이상 방법이 없다’고 하면 ‘그런가 보다’ 하고 생각해 죽음을 기다리다 비명횡사로 이어지는 불행한 일들이 생기는 것이다.

편집위원은 어떻게 됐는지 궁금한가? 결론을 말씀드리면 그분은 병원에서 간암 3기 진단받은 지 7개월 만에 깨끗이 나아서 지금까지 살아계신다. 23년이 지났으니 80세 가까이 됐을 것이다. 혹자들은 간암 치유에 발마늘과 죽염이 효과가 있었다는 것을 어떻게 확신할 수 있느냐고 물을 수 있다. 이런 말이 나올 것으로 예상을 했던 건지 모르지만, 그는 다른 방법은 일절 하지 않고 오직 마늘과 죽염만 먹었기 때문에 무엇이 자신의 병을 고쳤는지 확실히 알고 있다.

재미있는 일화가 있다. 이분이 신문사 사장을 하시다 퇴임을 했는데 얼마 전 문화체육관광부 공무원들과 함께 식사하는 자리가 있었다. 거기서 직접 폭탄주를 제조하고, 15잔이나 마셨다. 자리를 파한 뒤 아무렇지도 않게 KTX를 타고 광주 자택으로 내려갔다. 그만큼 완벽하게 치유가 됐다는 것을 의미한다. 술자리에서 고검장 출신의 지인이 “간암에 걸렸던 걸로 아는데 술을 그렇게 드셔도 됩니까?”라고 물으니 저를 가리키며 “제 주치의가 여기 있는데 무슨 걱정입니까?”라며 웃었다. 이 이야기는 의학적으로 큰 의미가 있다. 간암 3기 정도는 말기로 접어든 위중한 상태다. 암 수술을 했든 안 했든 그런 병력을 갖고 있으면 술을 평생 입에도 대지 않는 것이 정상일 것이다. 그런데 폭탄

No medical doctor would ever tell a cancer patient to consume garlic to treat cancer. Patients also tend to rely more on certain systems or people who give them treatment, not on treatments that actually prove effective. So when they're told, “We've run out of cures,” then they're resigned to their fate and just start counting down their days.

So what did happen to that radio guy? Seven months after being diagnosed with Stage 3 liver cancer, he was completely cured and is still well and alive. It's been 23 years and he must be close to 80. Some may doubt effects of field garlic and bamboo salt on curing liver cancer. But he's the living proof of their effects because he didn't do anything else but eat garlic and bamboo salt. So he clearly knows what it was that helped him beat cancer. Here's another story. The same man served as head of a newspaper and retired and he recently went to dinner with staffers from the Ministry of Culture, Sports and Tourism. He made boilermakers and downed 15 glasses himself. Then he took his KTX train down to Gwangju, as if nothing happened. It just proves he's perfectly healthy. A friend of his asked, “I thought you had liver cancer. Can you drink that much?” Then the man pointed at me and said with a smile, “I've got my doctor here. What's to worry?” This is actually medically significant. The third stage of liver cancer is quite serious. Whether or not you've had surgery for cancer, you probably shouldn't be drinking for the rest of your life. But the fact that he was able to drink so much means he's been completely cured.

No Easy Tricks to Achieve Health

Insan Medicine is a cost-efficient medical theory. Insan Kim Il-sul operated under the premise that you should cure your own diseases from the comfort of your home

주를 여러 잔 마실 수 있다는 것은 완벽하게 치유가 됐다는 것을 의미한다.

건강은 요행으로 지켜지지 않아

이처럼 인산의학은 저비용·고효율의 효과적인 의학 이론이다. 인산 김일훈 선생의 의학이론은 '제 병은 제 집에서 제 힘으로 우리 주변의 흔한 자연물의 약성을 활용해 고치는 자연치유'다. 그런데 사람들은 이를 믿지 못하고 그걸 제대로 실천해 보려 하지 않는다. 인산의학을 실천해 효과를 본 사람을 보면 천길 벼랑 끝에 서 보았던 사람들이다. 죽음이 목전에 와 있어 이렇게 해도, 저렇게 해도 죽으니 죽음이냐 퍼 먹고 승부를 보겠다는 마음으로 실천한다. 이런 분들은 절박하니 죽음을 비롯해 발마늘, 유황오리, 다슬기, 마른 명태 등 인산의학에서 제시한 신약들을 섭생하는 것이다. 이렇게 참의료를 깨달아 실천을 하면 10년이든, 20년이든 제 명대로 살 수 있게 된다.

지금 이 자리에 있는 여러분 모두 지금보다 더욱 더 건강했으면 하는 바람이다. 국민을 위해 사행성산업을 관리 감독하는 중요한 직무를 수행하는 여러분에게 당부하고 싶다. 건강은 요행으로 되는 것이 아니다.

인산 선생은 인류가 전멸의 위기로 가게 될 것이라고 했다. 토양에 미네랄이 없으면 곡식·채소·과일에도 없다. 그러나 아이러니하게도 사람은 곡식·채소·과일을 통해 미네랄을 보충하지 못하면 속수무책으로 병에 걸리게 되어 있다. 이것을 예견했던 것이다. 운동 열심히 하다 보면 땀으로 셀레늄이 많이 빠져나가는데 보충해 주지 않으면 주저앉아 바로 죽는다. 과거 운동 후 사망한 개그맨 김아무개가 그 예다.

셀레늄은 마늘에 많이 들어 있는데 사람의 생명을 살리는 유황도 다량 함유하고 있다. 유황이 중요한 이유는 우리 몸에 쌓여 있는 농약독이나 수은독 등을 해독할 수 있는 힘을 가진 물질이기 때문이다. 유황을 다량 함유한 식품을 많이 섭취하면 우리 몸의 독을 풀고 체온을 올려준다.

인산의학은 저비용·고효율의
효과적인 의학이론이다. 인산
김일훈 선생의 의학이론은 '제 병은
제 집에서 제 힘으로 우리 주변의
흔한 자연물의 약성을 활용해
고치는 자연치유'다

using medicinal properties of natural ingredients you can easily find around you. But people just won't believe it and won't put that to practice. People who have followed Insan Medicine and enjoyed its effects have all been to the brink. With death staring at them, they were willing to give bamboo salt a try because they thought they were going to die anyway. And because they were so desperate, they were willing to try others that Insan Medicine told them to try, such as field garlic, sulfur-fed ducks, marsh snail and dried pollack. And if you recognize the value of this form of true medicine, you get to live not five but 20 or 30 more years.

I just hope everyone here will get to enjoy a much healthier life than you do today. I know you all do very important work for the country, and I'd like to ask you to please keep this in mind. There are no tricks to achieving great health.

Insan predicted the mankind will go extinct. If our soils don't have minerals, then crops, vegetables and fruits won't have them, either. And if humans can't get their minerals from crops, vegetables and fruits, then we're bound to get sick. Insan knew all about this. If you don't compensate for the loss of selenium after sweating through exercise, then you'll just collapse and die. Comedian Kim Hyung-gon was gone like that.

Garlic has plenty of selenium, and so does sulfur. Sulfur is important because it has the power to detoxify

체내 방어력 뛰어나면 병에 잘 안 걸려

건강한 사람도 하루에 3,000~5,000개 암세포가 생긴다. 그러나 정상인은 NK세포나 T세포 등 외부로부터 몸을 보호하는 면역 시스템이 가동돼 암세포를 처리한다. 그런데 체온이 0.5도만 떨어져도 암세포의 수는 기하급수적으로 늘어난다. 이렇게 급격히 늘어나는 암세포를 어떻게 항암제로 처리할 수 있겠나. 이것은 올바른 치료가 아니다.

세상의 많은 의사들은 병과 싸워서 세균과 바이러스를 파괴, 제거, 공격해야 한다고 한다. 천문학의 진실이라며 천동설을 주장했던 사람들처럼 말이다. 그러나 지동설을 주장한 코페르니쿠스처럼 지구상에 딱 한 분이 이와 다른 의견을 제시했다. 많은 의사들은 투병설을 주장했지만 인산 김일훈 선생은 투병설이 아닌 양생설을 제시했다.

감기에 걸렸을 때 걸리는 사람은 자주 걸리지만 안 걸리는 사람은 안 걸린다. 감기는 바이러스가 원인이긴 하지만 그보다 더 중요한 것은 그 사람의 면역력과 체온이다. 면역력과 체온이 정상이면 감기 바이러스는 쉽게 처리되지만 낮으면 방어가 안 된다.

세계 어느 나라도 미국을 함부로 공격하지 못하는 이유는 범접할 수 없는 강력한 국방력 때문이다. 미국을 공격했다간 오히려 그날이 제삿날이 될 수 있다. 우리 몸도 마찬가지다. 방어력이 뛰어나면 병에 쉽게 걸리지 않는다. 걸려도 빨리 낫는다. 이것이 양생설에서 중시하는 자연치유 능력이다. 이것을 강화하는 것이 병의 근본 해결책이라고 강조하신 분이 인산 선생이다.

미네랄을 완벽하게 보충할 수 있는 죽염

인체를 구성하는 필수원소는 60가지다. 탄수화물, 지방, 단백질 등 3대 영양소는 음식물로 쉽게 섭취할 수 있지만 미량원소인 미네랄은 곡식·채소·과일 속에 없으면 섭취할 수 없다. 이 문제를 정확하게 지적한 의사가 미국의 조엘 윌렉 박사다. 노벨의학상 후보에

our body of pesticide toxins or mercury poison. If you eat food with heavy sulfur content, it will cleanse your body and increase your body temperature.

Strong Immunity Prevents Illnesses

Even a healthy person picks up 3,000 to 5,000 cancerous cells each day. But in a healthy body, NK cells and T cells of the immune system protects you and takes care of those malignant cells. But a drop of 0.5 degrees (Celsius) in the body temperature will lead to an exponential increase in cancer cells. And how can you ever fight them with anti-cancer drugs? It's just not a proper treatment.

Many doctors tell you to try to beat the disease and to seek and destroy it, like those who supported the geocentric theory. But like astronomer Nicolaus Copernicus, the only one to push the heliocentric theory, one person on Earth has defied these doctors. When doctors spoke of killing diseases, Insan Kim Il-hun proposed letting your body heal on its own.

People who catch cold once tend to catch it a lot, but those who don't usually get sick never will. Viruses cause flu, but it's more closely connected to your immune system and temperature. When both are at normal levels, you can easily deal with flu virus. But you can't defend yourself if your temperature is too low. No country in the world will mess with the United States because of its tremendous defense capabilities. If you dare try to attack the U.S., you might not be around very long. Our body is the same. If we have strong defense capabilities, then we won't get sick too easily. Even if we do, we'll get better quickly. This is at the heart of your body's natural abilities to heal on its own. Insan believed strengthening these abilities was the fundamental treatment to all conditions.



지 올랐던 그는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책을 통해 “사람이나 동물의 사망 원인은 영양(미네랄) 결핍이다”라며 “한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 이상의 질병에 걸린다”고 했다. 세계 장수 국가의 물을 분석해 보면 미네랄 함량이 높다. 인체 흡수가 가장 잘 되는 미네랄의 형태가 바로 콜로이드 미네랄인데 화산 폭발시 초목이 용암처럼 녹아 땅속으로 흘러들어간 것으로 인체에 흡수되기 좋게 만들어진 것이다. 우리나라 천일염에는 80여 가지 미네랄이 함유돼 있다. 이 천일염을 대나무통에 넣고 소나무 장작으로 구워내면 80가지 미네랄 중 인체에 유해한 독성물질은 불에 약하기 때문에 제거되고 칼슘, 칼륨 등 인체에 유용한 미네랄 함량은 오히려 증가 한다. 쌀은 그냥 먹으면 소화가 안 되지만 불을 때 밥으로 먹으면 소화가 잘 된다. 이와 마찬가지로 천일염을 콜로이드 미네랄 형태로 만든 것이 죽염이다. 그래서 소화 흡수가 잘 된다. 우리가 미네랄을 완벽하게 보충할 수 있는 유일한 길이다. 이것은 물에 타 먹고 밥에 넣어 먹고 일상생활에서 활용하는 것이 중요하다. 소금이 유해하다는 선입견으로 죽염을 적게 먹는 것은 맞지 않는다. 바닷물 속 순수 염화나트륨만을 추출해 만든 소금은 적게 먹는 것이 이치에 맞지만 미네랄을 함유한 소금은 식성대로 먹는 것이 만고불변의 진리다.

여러분은 인산 선생의 의학이론을 이정표 삼아 건강하게 살기 바란다. 이를 위해 《신약》《신약본초》전·후편을 읽고 또 읽어 참의료를 깨달아 이 좋은 세상 120세 자연 수명을 건강하고 행복하게 누리시길 기원한다. (仁山)

Bamboo Salt as Perfect Mineral Supplement

Our body has 60 essential minerals. Carbohydrates, fat and protein can easily be consumed through food, but minerals are harder unless they're in crops, vegetables and fruits. Dr. Joel Wallach identified this problem. The former nominee for Nobel Prize for Medicine wrote a book 《Dead Doctors Don't Lie》, in which he claimed, “Every animal or human that died of natural causes died of a mineral deficiency. For every nutrient we miss out on, there are approximately 10 deficiency diseases associated with it.” If you study waters in countries known for longevity, you'll see that they contain a lot of minerals. The body absorbs colloid minerals the fastest, and this is the type found in water. Korea's bay salt contains about 80 minerals. If you place them in bamboo and roast it over fire set by pine trees, then toxins from those 80 minerals are removed, leaving about 60 minerals. You can't eat raw rice, but rice cooked in fire is easy to digest. Bamboo salt is bay salt in the form of colloid mineral, which makes it easily digestible. This is the only way we can get the right amount of minerals. It's important to make this a part of your daily life, whether you put bamboo salt in water or your bowl of rice. Don't let the perception that salt is unhealthy keep you from consuming great amounts of bamboo salt. Table salt, which is made from sodium chloride from the seawater, should be consumed in minimal amounts. But you shouldn't have the same restraint with salt with plenty of minerals.

I hope you will all follow Insan's medical theory as your guideline and lead a healthy life. To do that, read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 over and over again, and live happily and prosperously until 120. (仁山)

性价比优秀的仁山医学 长寿与健康的保票

23年前的有一天, 韩国KBS广播编辑委员被诊断为肝癌3期之后, 西医和韩医都说很难治愈时, 他就抱着一线希望来找我。医院说, 做手术和化疗的话, 可以生存两年, 但不做手术生存时间不能超过六个月。说来说去就是死路一条。他问我, “如果金会长是我的立场, 你会怎么做?”, 我说“如果是我, 我不会拿仅有一次的生命来玩赌博”。之后, 他就以仁山医学来学恢复健康的方法。他把恢复人体免疫系统来克服疾病的方法付诸于实践, 那就是田蒜竹盐疗法。带皮烤田蒜, 趁热剥蒜皮蘸者竹盐吃, 一天30个吃100天。

后来, 编辑委员会怎样呢? 他拿到肝癌三期诊断后, 过七个月就完全恢复。如今, 已过23年还健康的生活下去。有时, 他还能喝15杯的深水炸弹酒。肝癌患者喝酒本身就意味着已经完全被治愈。如此, 仁山医学是一个低费用、高效率的有效的医学理论。仁山金一勋先生的医学理论, 就是“自己的病、在自家、靠自己的努力、利用我们周围常见而易找的自然物药性来自然治疗”。可惜的是, 人们就不信这一点, 不好好付诸于实践。按照仁山医学所提出的方法实践的人, 都是站在陡峭的悬崖尽头的人。他们就已到人生尽头, 反正就是死路一条, 就猛吃竹盐看看这一心情, 就按照仁山医学

的方法去做。因为他们非常迫切, 就摄生竹盐、硫磺鸭、蜗螺、干明太鱼等仁山医学所提出的神药。看起来很愚蠢, 但他们最后懂得真医疗并付诸于实践, 不仅保持五年的生存率, 甚至活到20-30年。仁山先生曾经说过, 人类将面临一个全部灭亡的危机。如果土壤里没有矿物质, 拿粮食、蔬菜、水果也没有矿物质。而矛盾的是, 人们如果不通过粮食、蔬菜、水果来补充矿物质, 就束手无策地患上疾病。仁山先生就是预见了这一点。如果运动时出汗, 就排出硒, 如果不补充它, 人就会死去。其代表性的例子, 就是滑稽演员金亨坤。

组成人体的必需元素有60多种, 而韩国海盐(天日盐)含80多种矿物质, 可并不都是有用的矿物质。将海盐放进竹筒, 用松树木柴烤, 就可以完全去除对人体有害的毒性物质, 只剩60多种矿物质。如果用大米煮饭吃, 更香、更好吃、消化很好一样, 将天日盐做成一个胶体矿物形态的就是竹盐, 所以它吸收很好, 是可完美补充人体所需矿物质的唯一之路。

真诚希望各位把仁山先生的医学理论当做一个里程碑, 健康幸福地生活下去。为此, 第一读再读《神药》、《神药本草》前后集, 懂得真医疗, 祝愿在这美好的世界幸福、健康地享受120岁天寿。 (仁山)

② 홍화씨 활용법

팬에 살짝 볶은 뒤 끓이면 OK 건강 담은 홍화씨앗 달인 물

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 소소하지만 유용한 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 인산의학 3대 신약에 포함되는 ‘홍화씨’를 곁에 두고 수시로 섭취하는 방법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열

홍화씨 차 끓이는 방법

1 홍화씨 한 줌(약 15g)을 프라이팬에 볶는다. **2** 겉면의 색깔이 살짝 변할 때까지 볶은 홍화씨를 찬물(1l)에 넣어 끓인다. **3** 홍화씨가 우러나며 물이 금세 연한 갈색으로 변하는데, 약불로 10~15분 더 끓이면 고소함이 배가된다.

• 홍화씨 분말은 차로 끓이기보다 그냥 먹거나, 우유·두유·요구르트 등에 섞어 먹으면 더 맛있게 즐길 수 있다.



홍화씨앗·분말 보관법

홍화씨에는 불포화지방산인 리놀산(Linolic Acid)이 풍부히 함유되어 있다. 홍화씨나 홍화씨 분말은 이 기름 성분을 추출하지 않고 제분화되기 때문에, 개봉과 함께 산패가 시작된다. 홍화씨나 홍화씨 분말은 개봉 후 한 달 내에 섭취하길 권장하며, 반드시 밀폐해 냉동 보관해야 한다. 홍화씨의 고소한 향 대신 오래된 기름의 쉰 냄새가 나면 산패가 진행된 것으로 보고, 버리는 편이 낫다.

인산의학을 생활 속에서 실천하면 건강한 삶을 유지할 수 있다. 죽염과 죽염 전통 장으로 요리 맛을 내고 토종 유황 발마늘을 먹는 것만으로도 인산의학과 조금은 가까이 지낸다고 할 수 있다. 꼭 질병 치유가 목적이 아니더라도, 건강을 지키기 위해 인산의학 스타일로 먹거리를 선택하는 이들이 많다.

인산 선생 “홍화씨차는 꿀처럼 달고 구수해”

인산 김일훈 선생은 《신약본초》에서 ‘홍화씨는 오래 달여 먹으면 장생약(長生藥)으로 최고’라 했다. 만병을 고치는 신약으로서 죽염 다음이지만, 장수에 대해서는 홍화씨가 죽염보다 낫다고 설명한다. 홍화씨가 하늘의 목성정기(木星精氣)로 화하며 감로수 기운이 자동적으로 생기는 수생목(水生木) 원리로 이뤄지기 때문이다.

인산 선생은 뼈 건강이 장수로 이어지는 비결이라며, 평소 뼈를 튼튼하게 관리하기 위해 홍화씨를 먹으면 좋다고 설명한다. 홍화꽃(잇꽃)의 씨앗인 홍화씨를 먹는 법에 대해서는 《신약》《신약본초》를 통해 알 수 있다.

근본이 달고 향이 나는 홍화씨를 약간 볶아서 빵은 다음 생으로 먹어도 좋고 달여서 차로 수시로 마시

면 된다. 인산 선생은 홍화씨 차를 두고 ‘꿀하고 비슷하게 달고 구수하다’며 죽염으로 간을 해서 마시거나 홍화씨 분말을 생강차에 타서 먹어도 좋다고 했다. 기자가 직접 홍화씨앗을 프라이팬에 살짝 볶아서 물에 넣어 끓여 마셔보니, 꿀처럼 달지는 않았지만 고소하고 맛이 좋았다.

홍화씨 분말, 우유·두유·요구르트 등에 섞어 먹어도 좋아

요즘엔 물을 사서 마시는 가정이 많은데, 보리차나 옥수수차를 끓이듯 홍화씨를 끓여 식수로 마시면 장수에 한발 더 가까이 가는 셈이다.

주변 몇 명에게 물어보니, 생수를 선택할 때 특정 브랜드를 고집하는 경우도 있지만, 가격이 무조건 저렴한 물을 선택하는 경우가 더 많았다. 큰 마트에 갈 때면 대용량 묽음 판매를 하는 생수를 꼭 구입한다는 사람도 있었다. 우리 몸의 70% 이상을 차지하는 수분 공급을 위해, 매일 1.5~2리터를 마셔야 하는 물. 홍화씨앗을 넣어 끓여 마시면 더 건강하고 맛있는 물맛을 즐길 수 있다. ☺

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

레이먼드 프랜시스 《암의 스위치를 꺼라》

“우리 몸은 무한한 치유능력 보유 내 안의 의사에게 일할 기회 줘라”

“자기 내면의 의사에게 일할 기회를 주기 바란다.” 《내 안의 의사를 깨워라》의 저자인
인산의학 계승자 김윤세 교수의 의학철학과 같다. 우리 몸의 면역체계,
즉 자연치유 능력으로 암의 스위치를 끌 수 있다는 것이다. 마치 《신약》 책을 보는 것 같다.

글 한상현 일러스트 이철원



레이먼드 프랜시스 지음
전익주·전해령 옮김
에디터
값 18,000원

“당신은 암에 걸렸습니다.”

의사에게 이 말을 듣는 순간 우리는 충격과 공포에 떨게 된다. 암은 곧 죽음을 의미하기 때문이다. 마치 암이 무고한 사람들을 뚜렷한 이유 없이 공격하는 ‘묻지 마 범죄자’처럼 보일 것이다. 그럼에도 불구하고 현재 암 치료 3대 요법은 암 환자들의 고통과 불안을 해소하기는커녕 치유 성과는 빈약하다. 그러나 이제 희망 없는 그 길을 가지 않아도 될 듯하다. 미국 MIT 출신 화학자 레이먼드 프랜시스가 쓴 《암의 스위치를 꺼라》는 우리에게 암이 무엇인지 정확하게 알려주고 스위치를 끄는 방법을 제시한다. 신체를 잘라 내거나(수술), 독을 가하거나(항암제), 태우거나(방사선) 하는 것이 아니라 암의 생성 과정을 인식하고 그 과정을 중단시키면 된다는 것이다.

“양방 3대 치료법으로 암 스위치 못 꺼”

저자는 “수술, 항암제, 방사선 치료로는 암을 고치지 못하고 오히려 악화시킬 뿐”이라며 “전기 스위치를 끄듯이 암 생성 스위치는 끌 수 있다”고 했다. 몸 관리를 잘못해 암의 스위치를 켜으면 다시 스위치를 끄라는 것이다. 레이먼드의 주장에 신뢰가 가는 이유는 이 책이 그의 경험담이기 때문이다. 미국 최고의 공과대학인 MIT를 졸업하고 국제 컨설턴트로 전성기를 누리던 레이먼드는 건강이 급속히 나빠지기 시작했다. 화학물질 과민증과 알레르기 반응에서 시작된 병증은 만성피로, 섬유근육통, 루푸스, 하시모토병, 소화장애, 피부발진, 두통, 뇌신경 문제, 현기증 등으로 발전해 결국은 간 기능 부전까지 이르게 됐다. 그의 나이 48세 때의 일이다. 의학적으로 확실시된 죽음 앞에 놓인 그에게 의사는 “우리가 당신을 위해 해줄 수 있는 것은 없다”고 했다. 의학적 치료에 희망이 없다는 것을 안 레이먼드는 비타민C 대량요법을 시작했다. 스스로를 치유하는 동시에 광범위한 연구를 진행한 그는 2년 뒤 건강을 완전히 회복했고 80세가 된 지금도 건강하다. 지난 30여 년 동안 두 번의 가벼운 감기를 제외하고는 아픈 적도 없다. 물론 약도 먹지 않았다. 그는 ‘건강은 선택이다’라고 했다.

환경과 삶의 방식을 고치면 쉽게 극복 가능

레이먼드는 “세상에는 단 하나의 질병만 있다”고 주

장한다. 그것은 ‘세포의 기능장애’라고 했다. 세포들이 정상적인 기능을 하면 서로 간 소통이 원활하게 되고 이를 통해 우리 몸은 스스로를 조절하고, 치료하며, 균형을 이룰 수 있다는 것이다. 그렇다면 질병, 즉 세포의 기능장애를 일으키는 원인은 무엇일까? 저자는 ‘결핍’과 ‘독성’이라고 했다. 그가 주장하는 결핍은 ‘영양소 결핍’을 말한다. 60

여 가지 미네랄 중 하나라도 부족해도 심각한 질병에 걸릴 수 있다. 또한 현대인은 공해나 인공조미료, 화학제품에 과도하게 노출돼 과도하게 독성이 쌓여 있다. 이를 해독해야 한다는 것이다. 그는 “암은 잘못된 식생활, 화학물질 오염 등 생활환경과 생활방식에서 기인한 반자연적인 문명병이기 때문에 환경과 삶의 방식을 고치면 쉽게 낫는다”고 했다.

또한 질병에 이르는 경로는 모두 여섯 가지가 있다고 했다. 정크 푸드(영양), 인간이 만들어낸 독소와 전자기장 홍수 속 삶(독소), 스트레스 가득한 생활방식(마음), 운동 부족(신체), 인공조명에의 노출(유전), 그리고 의도한 바와 달리 건강을 해치는 의학적 치료(의학)가 그것이다. 이 모든 것이 우리 면역 체계를 망가뜨린다. 《암의 스위치를 꺼라》는 이 여섯 가지 질병의 경로를 설명하면서 해결책도 제시한다.

우리 몸의 ‘결핍’과 ‘독성’ 문제 해결해야

우리 몸속에선 하루에도 수천 개의 암세포가 생성되고 있다. 그러나 모두가 암에 걸리지 않는 건 우리 몸은 정교한 면역 시스템을 가동해 암세포를 파괴하도록 만들어졌기 때문이다. 그런데 이 여섯 가지 이유로 면역 체계가 정상 가동되지 않으면 파괴되는 암세포보다 더 많은 양의 암세포가 생성된다. 이렇게 우리가



모르는 사이에 암의 스위치를 켜었다면, 다시 스위치를 끄면 된다. 방법은 병의 원인인 결핍과 독성 문제를 해결하는 것. 충분한 산소 공급과 영양 섭취, 그리고 독성 해독 등을 통해 두 가지 원인을 제거하면 된다.

레이먼드는 “우리 몸은 거의 무한한 치유 능력을 가지고 있다. 세포에 필요한 영양소들을 공급해 주고 쌓인 독성을 제거해 주면 세포는 정상적으로 기능할 수 있다. 누구나 이 방법을 선택하면 의료비나 약, 수술 없이도 무한정의 에너지를 가지고 질병 없는 삶을 살 수 있다”고 전했다. ㉮

암의 스위치를 끄는 5가지 방법

1. 좋은 식사 습관과 고영양가 음식 선택
2. 더운 물 목욕으로 몸속 쌓인 독 줄이기
3. 호흡법·명상으로 스트레스와 마음 다스리기
4. 항산화제로 만성 염증 관리하기
5. 암세포가 살 수 없는 알칼리 몸만들기

레이먼드 프랜시스 Raymond Francis

미국 매사추세츠공과대학(MIT)을 졸업한 화학자. 40대에 갑작스런 건강악화로 병원치료를 받았지만 치료 불가 판정을 받았다. 그는 비타민C 대량요법을 시작한 후 2년 뒤 건강을 완전히 회복했다. 《다시는 결코 아프지 말라》 《다시는 결코 쓰러지지 말라》 등 저서가 있으며 TV와 라디오에 2,000번 이상 출연했다.

춡고 떨리면 무엇, 열나면 복해정 인산식으로 하면 감기 확 잡힌다

콧물과 기침, 발열, 두통, 근육통 등 요즘 감기는 복합적인 증상을 유발하며 정상적인 생활을 불가능하게 만든다. 감기약으로 효험을 보지 못한다면 인산식 감기 퇴치법을 활용해 보자. 한파와 미세먼지를 등에 업고 기승을 부리는 감기를 잡는 데 딱이다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



겨울철 필수 건강식품으론 단연 생강이다. 생강은 복어의 막강한 독성도 무마시키는 천하제일의 해독제로 폐와 기관지, 위장의 염증을 제거하는 약성을 지니고 있다. 생강은 예부터 추위를 이겨내기 위해 차로 달여 마시던 식품으로 혈액순환을 도울 뿐 아니라, '진저롤'이란 소염 성분이 있어 감기 증상이 있을 때 마시면 코·목의 염증을 완화한다.

감기를 이기기 위해선 해독이 우선

인산 선생은 생강·대추·감초를 2:1:0.5 비율로 한 데 넣고 푹 달여서 먹으면 몸 안에 쌓인 공해독을 풀고, 냉기를 물러가게 하며 원기를 회복시키는 데 그만이라고 말씀하셨다. 해독제인 생강, 중화제인 대추, 해독제이면서 중화제인 감초를 함께 달이면 생강의 천연 독성을 제거함과 동시에 약성을 더욱 높일 수 있으며, 생강의 발산하는 성질과 대추의 수렴하는 성질이 조화를 이루게 된다. 더욱이 생강의 양기와 대추의 음기가 조화를 이뤄 약의 효험을 높이게 된다.

죽음을 먹을 때도, 홍화씨를 먹을 때도 생강·대추·감초 달인 물을 곁들이면 그 효력이 높아진다. 뿐만 아니라 갈증을 느낄 때마다 수시로 마신다면 오염된 공기와 음식독으로 무거워진 몸 안을 가볍게 하며, 세균에 대한 저항력을 기르는 데도 그만이다.

생강감초진액에 무엇 곁들이면 겨울 거뜰

기침 감기와 기관지 염증을 다스리는 데는 무엇만 한 게 없다. 인산 선생의 중요 발명품 중 하나인 무엿은 서리 맞은 가을 무, 생강, 마늘, 백개자, 행인, 산조인, 공사인 등을 한데 넣어 소나무 장작불로 달여 엿으로 만든 것이다. 만성이 된 가래를 삭이고 기관지 염증을 털어내는 등 호흡기 질환의 예방과 치료에 탁월한 약이 된다. 더욱이 속을 따뜻하게 하고 원기를 회복시키는 효능을 갖추고 있어서 추운 겨울을 건강하게 나는데 큰 도움을 준다.

감기 몸살로 오한과 피로가 심할
경우 알맞게 데운 생강감초진액에
무엿을 풀어서 하루 4회 이상
복용하면 독한 감기도 사흘 안에
떨쳐낼 수 있다

인산 선생은 다섯 별의 정기를 받아 태어난 무는 비위脾胃를 도와 소화불량을 단번에 사로잡는 치료약이라고 말씀하셨다. 원래 무는 산삼과 그 종자가 같고 대기 중의 산삼분자를 흡수하면서 자라 원기회복에 뛰어난 약이라고 덧붙이셨다. 감기 몸살로 오한과 피로가 심할 경우 알맞게 데운 생강감초진액에 무엿을 풀어서 하루 4회 이상 복용하면 독한 감기도 사흘 안에 떨쳐낼 수 있다.

무엿을 탄 생강감초진액을 훌훌 마시면 방귀와 설사 증상이 이어지는데 이는 감기의 원인인 체내의 냉기와 공해독이 배출되는 것을 의미하며 2회가량의 설사 이후에는 평소의 기운을 되찾게 된다.

열이 많이 오를 때는 복해정을 한술 마시는 게 좋다. 서목태 간장에 유황오리가 가미돼 오리간장으로 불리는 복해정은 빠른 해독력과 회복력을 바탕으로 감기 기운을 무마하는 최상의 식품이다. 발열과 피로 증세가 심할 경우 찻숟갈로 일일 7회 복용하는 게 좋다. ㉮

폐 건강을 위해 호두기름을 드세요!

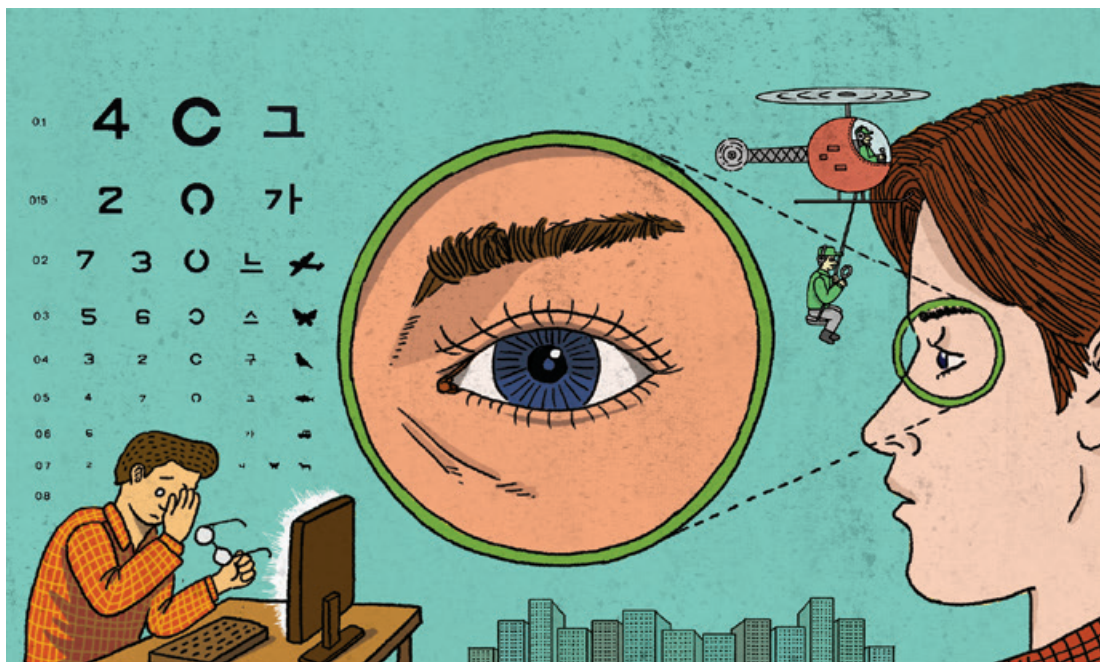
미세먼지와 황사 등 대기오염에 따른 기관지 폐 질환을 다스리는 신약神藥으로 호두기름을 꼽곤 한다. 호두는 얼마간의 독성이 있지만 폐 기관지 병을 낫게 하는 효능을 지니고 있다. 인체의 금장부金臟府는 폐이고 태백성의 정기를 머금고 자란 호두는 폐를 보하고 강하게 하는 원리를 갖고 있다. 호두의 단맛과 따뜻한 성질이 신腎 폐經肺經으로 들어가 기침을 멎게 하고 가쁘거나 혈떡이 는 숨을 평정하게 하니 호두기름 장복으로 폐를 단련해 보자.

혹사하는 눈^눈에 보이는 세상은 “그레이색이야!”

‘피로 주범’ 전자파에서 벗어나야

옛 어른들의 말씀에 간^간이 천 냥이면 눈^눈은 만 냥이라고 했다. 눈의 중요성에 대하여 표현하는 말이다. 우리는 눈에 대한 감사한 마음을 가지고 관리해야 한다.

글 고재훈 박사 일러스트 박상훈



눈의 중요도는 그 위치에서 알 수 있다. 얼굴의 중앙인 코 위에 위치한 눈은 이마 뼈와 광대뼈 중간에 있어 뼈의 보호를 받고 있으며 행여 다칠세라 안으로 움푹 들어가 있다. 탁구공만 한 크기로 신체 기관 중 비교적 작지만 눈처럼 중요한 기관도 없을 것이다.

크기는 크지 않지만 수천만 개의 전기회선으로 50만 개의 메시지를 처리하는 첨단 기능을 가지고 있다.

하루 10만 번 움직여... 나이 들면서 침침해져

오늘날 세계는 눈에 고달픔을 안겨주고 있다. 눈은 물체를 초점에 한 치의 오차도 없이 정확하게 올려놓

기 위해 하루에 10만 번가량 움직인다. 우리의 눈에는 눈물샘이 있어 끊임없이 수분을 공급해 먼지와 기타 이물질들을 씻어내는 작업도 한다. 눈물 속에는 ‘라이소자임(lysozyme)’이라는 강력한 살균제가 들어 있어서 감염성 세균으로부터 눈을 보호한다. 또 눈꺼풀은 자동차 앞 유리를 닦는 윈도브러시 같은 역할을 한다. 눈은 1분에 3~6회 눈꺼풀을 깜빡거리는데 피곤하면 그 횟수가 늘어난다. 이런 과정을 거치면서 눈의 각막은 항상 축축하고 깨끗하게 유지가 된다.

젊었을 때는 잘 몰랐는데 나이를 먹으면서 느끼는 것 중 하나가 눈이 침침해지는 것이다. 그렇다면 눈이

침침해지는 이유는 무엇일까? 눈은 쉬는 시간 없이 계속해서 작동하는 기계와 같다.

얼마 전 필자가 아내와 함께 외식을 나갔다. 식당에서 음식 나오기를 기다리며 이야기하고 있는데 한 가족으로 보이는 부부와 남매가 옆자리에 앉았다. 아빠가 음식을 주문한 후 가족 모두 대화 한마디 없이 자기 스마트폰만 들여다봤다. 그렇게 음식이 나올 때까지 열심히 스마트폰에만 집착하는 모습을 보면서 ‘모두가 눈을 혹사시키고 있구나!’ 하는 생각이 들었다.

TV·컴퓨터·스마트폰 사용으로 눈 건강 악화

우리가 잠잘 때 빼고는 눈을 계속해서 움직여야 하고 집중하느라 눈에 피로가 많이 쌓인다. 그래서 그런지 현대인들의 눈이 침침해지는 시기가 점점 빨라지고 있다고 한다. 눈이 침침해지는 대표적인 이유는 바로 피로다. 피로가 쌓이게 되면 눈이 침침해지게 된다. 여기서 말하는 눈의 피로는 우리가 몸에서 느끼는 피로와 다르다. 그러면 눈은 무엇 때문에 피로가 쌓이고 있는 것일까?

원인은 전자파다. TV나 컴퓨터, 스마트폰과 같은 전자기기를 자주 보고 있어서 눈이 나빠지는 것이다. 여러분은 전자기기를 가까이하는 편인가? 아니면 멀리하는 편인가? 아무래도 요즘 현대인들은 전자기기 활용을 많이 하니 가까이하는 것이 자연스러운 일일 게다.

전자파를 많이 받으면 우리 눈의 수정체와 모양체 근육이 계속 긴장해 초점을 조절하는 기능이 현저히 떨어진다고 한다. 그러면서 시야가 흐려지기 시작하고 그러다 보면 눈이 침침해지는 것이다. 우리 눈을 보호하기 위해서라도 전자기기 사용을 자제하시기를 바란다.

《성경》창세기를 보면 ‘하나님이 천지를 만드셨다’고 기록되어 있다. 하나님께서 창조 역사를 마치시는 날 ‘보시기에 심히 좋았더라’라고 했다. 하나님께서도 눈으로 보시고 무척 기뻐하셨다. 여러분도 눈으로 좋은 것을 많이 보기 바란다. 좋은 것을 많이 보면 기분도 좋고 병도 치료된다. ●

눈에 좋은 5가지 음식

눈 건강의 핵심은 ‘루테인’이라는 성분이다. 신체 중 유일하게 눈에만 존재하는 루테인은 눈 건강에 가장 직접적인 영향을 끼치는 영양소다.

1. 베타카로틴이 풍부한 ‘당근’

베타카로틴은 황산화비타민의 하나로 망막세포를 파괴하는 유해산소를 없애준다. 눈이 건조할 때 수분을 공급해주는 역할을 한다.



2. 루테인 다량 함유한 ‘시금치’

루테인이 많이 함유되어 있는 시금치는 시력 회복을 돕는 대표적인 음식이다. 망막과 감각에 손상을 주는 활성산소를 제거해 준다. 또한 루테인뿐만 아니라 비타민A, 비타민C 등이 함유되어 있어 안 질환 치유에도 좋다.



3. 눈 영양 보충에 탁월한 ‘달걀’

달걀에는 루테인과 제아크산틴이라는 성분이 풍부하게 함유되어 있다. 시야가 뿌영거나 시력이 떨어졌을 때 좋다. 특히 노른자에는 눈을 구성하고 있는 성분이 들어 있어 영양을 보충하는데 탁월한 효능이 있다.



4. 눈의 피로 해소하는 ‘결명자’

결명자는 예부터 꾸준히 복용하면 눈이 맑아진다고 했다. 시력 감퇴를 막아주는 역할은 물론 눈이 침침해지는 증상도 예방한다. 눈에 쌓인 피로를 해소시키는 데 효과가 있기 때문이다. 야맹증, 녹내장 개선에도 좋다.



5. 천연 타우린 창고 ‘오징어’

타우린은 피로회복에 좋다. 우리의 눈은 몸에 이상이 생겼을 경우 모든 신체부위 중에서 가장 먼저 반응하는 장기다. 피곤할 때는 이 침침해지고 무거워지는 것도 이러한 이유다. 결과적으로 타우린은 피로를 전반적으로 완화시켜 눈에도 좋은 영향을 미친다. 또한 타우린은 고혈압 개선에 좋아 우리 몸에 긍정적인 성분이다. 그러나 드링크제 속 합성 타우린보다는 자연 상태의 음식으로 섭취하는 것이 좋다. 신선한 해산물, 특히 오징어에 많이 들어 있어 이를 섭취하면 좋다.



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.

봄 맛이 신묘한 쑥뜸으로 떨어진 체온과 기력 되살린다

인산쑥뜸의 효험은 섭씨 700도에 이르는 쑥불의 열기로 체온을 올리는 데 있다. 쑥뜸의 화기火氣로 체내 냉독冷毒과 화독火毒을 태워 강건하고 깨끗한 심신을 갖게 하는 인산가의 으뜸 치유법을 살펴본다.

글 이일섭 사진 양수열 일러스트 이철원



피부에 직접 뜨는 뜬의 효과 현대의학도 주목

50년 전 인류의 평균 체온은 36.8도에 이르렀지만 지금은 35.8도로 떨어졌다. 불과 1도의 체온이 떨어졌는데도 암과 질병에 시달리는 사람이 수천만에 이르고 있다. 입춘立春·우수雨水를 시작으로 춘분春分·입하立夏로 이어지는 봄 쑥뜸 시즌이 돌아왔다. 우리 본래의 체온을 회복하며 한창때의 건강을 회복할 수 있는 기회가 온 것이다. 체온을 올리는 가장 확실한 방법은 사람의 몸에 직접 불을 지피는 것이다. 뜨거운 기운을 몸에 직접 침투시켜 병균을 죽이고 피를 잘 돌게 해 면역력을 강화시키고 병을 고치는 인산쑥뜸요법이 그것이다. 5분 이상 타는 쑥뜸을 단전과 중완에 올리면, 뜬 중심부의 온도가 섭씨 700도를 넘어 무척이나 뜨겁지만 이것을 견디면 몸속의 나쁜 성분이 빠져나오고 체온이 오른다. 현대의학의 분석에 따르면, 쑥뜸은 조직 세포의 기능을 촉진시키고 면역력을 강화시키며 적혈구의 혈 색소를 증가시킨다. 이 외에도 지혈, 진통, 병리조직 제거 작용 등을 한다. 최근 서양에서도 이러한 뜬을 떼서 피부를 태우면 신경과 조직에 열 자극이 전달돼 뇌척수신경이나 자율신경 계통에 긴장도나 혈구 변화를 일으킨다고 보고 있다.

특히 뜬은 혈당량, 칼슘, 칼륨 등을 증가시키고 위장관의 연동운동과 소화액 분비를 촉진시키며 내분비 계통을 강화시켜 준다. 뜬을 뜨면 에너지원인 포도당, 병독에 대한 해독 작용을 하는 히스타민, 체내 유독물질을 파괴하고 혈액을 맑게 하는 이종단백체, 뇌하수체를 자극해 장기 조직의 치유 능력을 왕성하게 하는 히스토신 등을 발생시킨다. 쑥뜸으로 안 낫는 병은 없다고 볼 수 있다. 또한 병이 없는 사람에게는 으뜸가는 무병장수의 비결로 우수와 춘분 사이에 하는 봄 쑥뜸은 그 효험이 매우 탁월하다.

쑥뜸의 불기운이 냉독과 화독을 태워

사람의 몸 안에는 기氣라고 하는 생명의 힘이 있다. 그래서 이 기가 막히면 사람의 활동력이 떨어지게 된다. 인산쑥뜸의 최대 효험은 이 막혀 있는 기의 통로를 뚫



인산쑥뜸의 주요 혈자리

중완·단전: 배꼽을 중심으로 하는 주요 경혈 위치. 중완은 신장·간·폐·시신경 등의 병증을 치유할 수 있는 대표적인 뜬자리이며, 단전혈은 자궁혈종양·간염·담낭암을 해결할 수 있는 뜬자리다.

족삼리: 인산쑥뜸요법의 3대 뜬자리 중 하나인 족삼리는 다리 관절을 치료하는데 효과적인 뜬자리다.

어 몸 안에서의 순환을 자유롭게 한다는 것이다. 현대 의학으로는 해결이 안 되는 각종 불치병을 치유해 내며 사람들에게 신약신방神藥神方의 으뜸으로 조명을 받고 있다.

인산쑥뜸은 주요 경혈經穴에 뜬쑥을 올려놓고 태워 바로 그 열과 김을 쐬는 직접구다. 뜬의 일차적인 기능은 사람의 몸에 뜨거운 자극을 가하는 것이다. 즉 불기운을 이용하는 병 치료법이다. 뜨거운 기운을 사람의 몸 안에 침투시켜 병균을 죽이고 피를 잘 돌게 하여 병을 고치는 방법이다. 뜬은 불로 물과 불을 다 스리는 것이라고 할 수 있다. 불의 힘으로 냉한 것을 물리치고 이열치열以熱治熱의 원리대로 화독火毒을 다스린다. 몸 위에 5분 이상 타는 뜬쑥을 올려놓고 불을 붙이면 쑥불은 섭씨 700도에 이르는 불덩이로 피어오르며 이 영험한 불기운은 아래쪽으로 타들어 가다 마침내 몸속으로 파고들게 된다. 이어 기가 돌아다니는 통로인 경락經絡을 따라 오장육부五臟六腑를 순환하며 혈액, 골수, 근육 속에 숨어 있는 병균을 죽이고 머릿

속까지 뻘쳐 12년에 들어 있는 병균의 뿌리를 들어낸다. 영험한 불기운과 약쑥의 영력을 만난 병균들은 그 기승스런 힘을 잃고 뜬자리로 모여들게 되며 고름과 진물, 죽은피가 되어 몸 밖으로 빠져나오게 된다.

인산쑥뜸은 영구법(靈灸法)이라고도 한다. 영구법은 인산 김일훈 선생이 처음 창안한 쑥뜸법으로 피부 위에 뜬장을 직접 올려놓고 쑥불이 살에 닿도록 뜨는 직접구법이다. 직접구법은 병 치료는 물론 수행정진의

방편이기도 하다. 거의 모든 병증에 효과가 있으며 환자가 뜬을 뜰 수 있는 기력만 있다면 병세의 진행 정도가 매우 깊어도 효력을 발휘한다.

중완·단전·족삼리 세 곳이 주요 뜬자리

효과적인 뜬이 되기 위해서는 우선 뜬자리를 정해야 한다. 뜬은 대부분 특정한 경혈(經穴)에 뜨는데 주로 떠야 할 뜬자리는 중완(中腕)·단전(丹田)·족삼리 세 곳이다. 특별한 병력이 없는 사람은 단전에 뜬을 뜨면 된다. 다리 관절에 이상이 있는 사람은 통증이 오는 곳이나 족삼리에 뜬을 뜬다. 뜬을 뜰 때 신경을 많이 쓰거나 화를 자주 내면 효력은 반감된다. 뜬이 끝난 뒤 고약을 붙이고 지내는 기간에도 항상 평온한 마음가짐을 갖도록 해야 한다. 또 뜬장이 타고 있을 때는 온몸의 힘을 빼야 한다. 몸에 힘이 들어가면 더 아프기 때문이다. 쑥뜸은 밑지름이 3cm 이상이 되어야 하며 클수록 더 좋다.

인산 선생은 쑥뜸을 반드시 떠야 할 사람으로 물에 빠지거나 농약·음독으로 죽음 직전에 몰린 사람, 고엽제와 원폭 등 극심한 화공약독 오염자, 전신불수의 마비증 환자, 백혈병을 앓고 있는 사람을 꼽는다. 물론 기대한 결과를 얻지 못한 사례도 그만큼 있다는 점을 유념할 필요가 있다. 인산쑥뜸의 치유력이 좀 더 확실하게 나타나는 영역도 있다. 잦은 질병에 시달리는 사람, 타고난 병약 체질자, 고도의 정신 집중력을 요하는 직종 종사자, 예술가, 정신수양을 목적으로 하는 사람들에게 인산쑥뜸은 탁월한 효험을 전하고 있다. 하지만 인산쑥뜸의 효력을 보기 위해서는 충분한 준비가 필요하다. 오랫동안 병고에 시달려 기력이 극도로 쇠약한 사람, 간암환자, 음식을 먹을 수 없는 위암환자, 양약을 장기 복용한 환자 등, 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 수용하기 어려운 사람이 바로 쑥뜸을 떠서는 안 된다. 쑥불의 뜨거움과 고통을 견뎌낼 수 있는 체력과 정신력을 갖춘 자만이 쑥뜸 수행을 해낼 수 있기 때문이다.

각 질병 치유 뜬자리

병증	뜸자리
신장염, 신장암, 신부전증	중완
방광염, 방광암	중완
경도불순, 자궁암, 자궁육종양, 자궁혈종양	단전
자궁농염종양, 자궁부전증	단전
간염, 간경화, 간부전증, 간종양	중완
단전담도염, 담도암, 담낭염	중완
비장염, 비장암, 비선암, 위암, 위궤양	중완
늑막염, 폐선염, 폐렴, 천식, 대장염	중완·단전
대장암, 직장암	중완·단전
당뇨병	중완·단전
시각장애, 백내장, 녹내장	중완·단전
청각장애, 말더듬이	중완·단전
뇌암	중완·단전
무릎 관절염, 하지마비, 허리통증	족삼리

초보자가 쑥뜸 뜨기 실행 중에 알아야 할 6가지

인산쑥뜸은 뜨거운 불의 자극을 참아내야 하는 쉽지 않은 도전이지만 인내를 발휘하면 소기의 목표를 이룰 수 있다. 45일간의 쑥뜸 뜨기 기간 중 반드시 유념해야 할 것들.



1. 쑥뜸 뜰 때 마음가짐은?

쑥뜸은 몸의 질병 치료뿐만 아니라 정신수양의 방편이다. 도전하기에 앞서 '왜 뜨고자 하는가' '쑥불의 고통을 이겨낼 수 있는가' 등의 물음에 자신 있게 답할 수 있는지 진단하고 실행에 옮길 것을 권한다. 무엇보다 중요한 것은 올바른 마음가짐을 갖는 것이다.



2. 뜬은 몇 장이나 떠야 하나?

나이가 들수록 체내 공해독이 많으므로 뜬장 수를 늘려야 한다. 연령별로 살펴보면 40대 이전에는 150~300장, 41~50세는 500장, 51세 이상은 1,000장, 70세 이상은 2,000장을 떠야 한다. 봄과 가을을 모두 포함한 1년치 뜬장 수다.



3. 쑥뜸 뜰 때 나타나는 명현현상이란?

뜸을 뜨면 몸에 나타나는 여러 반응이 있는데 이를 명현(冥顯) 현상이라고 한다. 뜬을 뜨는 날부터 병세가 호전되는 것을 느낄 수 있는데 이를 양성상 반응이라고 한다. 이와 반대로 음성상 반응은 현기증, 구토, 전신통증, 불면, 식욕부진 등을 말한다. 그러나 24시간 이내 없어지므로 걱정할 필요 없다.



5. 뜬을 어떻게 떠야 하나?

뜸장을 만들어 미리 잡아둔 뜬자리에 올려놓은 후 불을 붙인다. 쑥이 타들어가면서 통증이 시작된다. 새 뜬장을 올릴 땐 뜬장이 완전히 탔는지 확인해야 한다. 불씨가 남아 있으면 뜬이 아래부터 위로 타기 때문에 효과가 없다. 2~3장 정도 뜨고 재가 쌓이면 부드러운 붓으로 쓸어낸다. 이렇게 2~3시간 정도 뜨고 난 후 취침을 한다.

4. 뜬장 어떻게 만들어야 하나?

초보자는 30초 이하의 뜬부터 시작해야 하는데 쌀알 크기의 뜬장은 손바닥에 올려놓고 살살 돌려서 동그랗게 만든다. 1분 이상은 위쪽이 뾰족하고 아래는 평평한 둥근 원뿔 모양으로 만들어야 한다. 원뿔 모양의 뜬장이 가장 강한 효과를 내기 때문이다. 5분 이상 타는 뜬장은 아랫부분 지름이 3cm 정도 되도록 만든다.

6. 어떻게 마무리해야 하나?

목표한 양을 모두 뜨고 나면 고약을 붙여서 마무리한다. 고약을 붙이면 진물, 고름, 죽은피가 계속해서 흘러나온다. 질병의 정도가 심할수록 더 많은 양이 나온다. 고약을 붙이는 시간은 짧게는 보름, 길게는 두 달 이상 간다.



유황오리와 마늘로 몸 만들고 생강진액으로 몸 보하고

지병을 떨치겠다는 정신력만으론 싹뜸을 뜰 수 없다. 700도에 이르는
쑥불과의 45일 사투를 견뎌내게 하는 몸만들기 방안

유황오리가 쑥불의 열기를 견디게 해

쑥뜸으로 건강을 되찾겠다는 결심이 섰다면, 먼저 자신의 몸 상태를 파악해야 한다. 뎡살에 썩씩 700도가 넘는 쑥불을 올려놓고 뜬이 타들어갈 길 기다리는 것은 의지와 용기만으로 할 수 있는 일이 아니다. 뜨거운 쑥뜸의 고통을 이겨내고 병을 고쳐보겠다는 의지가 있다면 남녀노소 누구나 쑥뜸을 뜰 수 있지만 반드시 쑥불의 기운을 견딜 수 있는 최소한의 기력은 갖추어야 한다. 그래서 쑥뜸 뜨기 전 20일 정도는 몸만들기에 심혈을 기울여야 한다. 그렇다면 쑥불의 열기를 이겨내게 하는 최적의 에너지는 무엇일까! 다수의 인산쑥뜸 경험자들은 유황오리진액을 1순위로 꼽는다. 유황오리를 섭취하면 체내 독소가 제거되고, 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들이는 강건한 체력이 생기게 된다.

뜸 뜰 기력이 부족한 사람은 뜸 뜨기 20일 전부터 쇠고기 사골국으로 보양을 하면 좋다. 또한 마늘죽염요법을 병행하면 몸 단련에 많은 도움이 된다. 토종 발마늘을 껍질째 통째로 프라이팬에 구워 9회 법제한 양질의 죽염에 푹 적어 하루 5통 이상씩 보름 이상 먹게 되면 몸 안에 쌓인 독소가 상당량 빠져나간다. 역한 방귀가 수시로 나오고 시켜면 대변을 대

쑥뜸 뜨기 3단계 과정을 효과적으로 통과하는 방안

준비기간	쑥뜸을 뜨기 위한 몸과 마음의 준비기간으로 몸의 기력을 보하고 마음을 정갈하게 한다. 유황오리와 마늘 복용을 통해 체내 해독과 원기보강을 한다.	15~21일간	전 기간 동안 *금기사항을 준수한다.
실행기간	본격적으로 쑥뜸을 뜨는 기간으로 나이, 체력, 병증에 따라 150장에서 2,000장까지 뜬다. 죽염장, 죽염두부 등을 곁들여 입맛을 잃지 않게 한다.	45일간	
마무리기간	죽은피를 뽑아내고 쑥뜸 효력을 강화하는 기간. 뜸자리에 고약을 붙인다. 생강과 죽염 복용을 통해 쑥뜸의 열기에 시달린 몸을 보하면 더 많은 효험을 볼 수 있다.	30일	

*금기사항: 양한약을 막론하고 일체의 복용을 금해야 하며, 둘째로 부정한 것, 부정한 마음을 멀리하는 것이다. 셋째는 부부관계를 갖지 않는 것이며, 마지막은 쌀밥과 보리밥, 된장국, 김치를 제외한 대부분의 음식 섭취를 하지 않는 것이다.

량 배설하는 불편이 따르지만 오염이 없는 깨끗하고 순정한 몸을 만드는 데 이처럼 좋은 방안은 없다.

생강이 열기에 지친 심신을 회복시켜

쑥뜸을 뜨는 45일 동안은 보리밥에 된장국과 나물반찬을 먹는 게 가장 좋은데, 이때 죽염장과 죽염두부 등을 곁들이면 입맛을 살리는 맛있는 식사가 될 수 있다. 쑥뜸을 뜬 후에는 뜸 열기에 지친 심신을 잘 달래야 한다. 쑥뜸을 다 뜨고 나면 고약을 붙여 죽은피와 고름 등을 뽑아내야 한다. 뜸자리가 다 아물 때까지 30일 이상 걸리는데, 이때에도 몸의 기력을 보충하기 위한 관리가 필요하다. 일상생활을 하는 데 지장은 없지만 쑥뜸 기간의 연장선이라 여기고 생활습관과 식습관을 절제하는 게 좋다. 특히 장기간 쑥뜸을 뜨느라 지친 몸을 위해서는 역시나 복용이 간편한 생강감초진액이나 무·생강진액을 마시는 게 좋다. 인산 선생은 “생강에는 공해독을 비롯한 나쁜 기운을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질된 물질을 완전히 재생시킬 수 있는 거약생신 효능이 있다”고 말씀하셨다. 생강감초진액의 보기補氣·청혈淸血 효과를 활용해 긴 쑥뜸 기간에 누적된 피로와 긴장을 풀면 인산쑥뜸의 효험은 배가되기 마련이다. ㉔



《인산쑥뜸요법》에 더 자세한 내용이 있어요!

인산쑥뜸 영구법을 행할 경우 반드시 쑥뜸 설명서인 《인산쑥뜸요법》을 옆에 두고 주요 정보와 요령, 대처법 등을 익혀야 한다. 영구법은 일반 쑥뜸과 달리 준비해야 할 것도 많고 유의사항, 금기사항 등 반드시 이행해야 할 부분이 많다. 이를 지키지 않을 경우 효과가 반감되거나 부작용이 생길 수 있으니 《인산쑥뜸요법》의 통독과 정독을 통해 내용을 숙지하는 게 중요하다.

《신약》이 보증하는 강화 싸주아리쑥의 효능

인산쑥뜸은 강화도에서 자라는 싸주아리쑥을 사용해야 한다. 자칫 다른 쑥을 사용하면 부작용이 뒤따르기 때문이다. 인산 쑥향은 서해 바닷바람을 맞고 자란 강화 싸주아리쑥으로만 만들어 뛰어난 쑥뜸 효과를 보게 한다.



仁道



어머니를 떠나보낸 1960년의 살구쟁이

일러스트 이철원

계룡산 서남편의 논산시 상월면 상도리 일명 미륵당리로 알려진 용화사龍華寺터 한편에 자리 잡은 집채만한 바위에는 불두佛頭를 입체적으로 조성하고 그 아래쪽 몸체를 선으로 새겨 완성한, 특이한 형상의 마애불상이 보인다. 고려시대에 조성된 것으로 추정되는 이 미륵불상은 오랜 세월의 풍상을 온몸으로 겪으면서 변함없는 표정과 소리 없는 말로 세상 너머의 세계로 들어가는 법門法門을 보여주고 있다.

이뤄진 모든 것은 마침내 무너지고야 만다는 '성주괴공成住壞空'이라는 불변의 진리를 증명하려는 듯 그곳에 세워진 절은 이미 오래전에 모진 풍상을 끝내 견디지 못하고 흔적 없이 사라져 버려 마당에는 허허로운 공터만이 존재할 뿐이다. 절 마당에는 언젠가 인근에서 농사를 짓는 농부 정두채의 농막이 들어서서 농사철이면 각종 농기구를 비롯해 수확한 농산물들이 곳간과 마당을 가득 채우곤 했다.

아버지 인산, 어머니에게서 단명의 기운 느껴
1955년 아버지의 2남으로 태어날 때
나 역시 '30년 수명' 단명하리라 보고
열십자세 개 들어 있는 卍를 넣어 卍世라 명명

나는 아버지께서 그 허름한 농막을 빌려 기거하던 단기 4288년, 서기 1955년 을미乙未년 음력 6월 2일, 양력 7월 20일 오전 10시경 미륵당리 골짜기의 정적靜寂을 깨고 고고呱呱의 소리를 내면서 아버지 언양彦陽 김씨 일훈一勳·1909~1992과 어머니 인동仁同 장씨 영옥永玉·1929~1960의 둘째 아들로 이 세상에 나왔다.

아버지는 1948년, 기묘한 인연으로 태어나 네 살 무렵 온 가족을 슬픔으로 몰아넣고 저세상으로 떠난 장녀 부남富男의 일로 크게 애통해하셨다. 더욱이 4년 후엔 부친 경삼慶參을 여의게 되자 슬픔은 실의로 이어지게 됐다. 그러나 두 달 후인 음력 7월 17일에 장남 윤우倫禹가 태어나며 공주 마곡사 건너편 기와막에 차려진 누추한 방에도 웃음과 온기가 피어나게 됐다. 3년 후엔 그 협소한 살림집에 나까지 가세하며 빈한한 형편을 더 곤궁하게 만들었다. 하지만 아버지는 마흔 일곱에 얻은 둘째 아들로 인해 지난 시절의 애달픔을 딛고 삶의 열정을 불사를 수 있게 됐다. 비록 그 기쁨은 오래 가지는 못했지만 말이다. 당신은 아이의 얼굴에 어리는 단명短命의 조짐에 이루 말할 수 없는 상심傷心을 지닌 채 '윤세卍世'라는 이름을 붙였다.

'세卍'라는 글자는 고대에 열십자 세 개를, 위에 하나, 아래에 나란히 두 개를 조합하여 표기했던 글자로서 30년의 세월을 상징하는 의미를 내포하고 있다. 이 세상에 30년 동안 머물다가 떠날 운명을 지고 태어난 아들의 인생에 걸맞은 이름을 붙여준 것이었다.

아버지는 서른다섯 살 되던 해인 1943년 계미癸未년에 평안북도 구성군 천마면 장인학張仁鶴 선생의 간곡한 권유에 못 이겨 당시 열다섯 살이던 그의 딸 영옥과 혼인하기로 약속하면서 처음 본 그 소녀 얼굴에 어

렸던 단명의 상相을 본 이래 또다시 아들의 얼굴에서 그 모습을 본 것이다. 아이를 잉태한 이의 자궁 온도가 정상치인 36.5도를 밀들면 그 아이는 태어나 30년 가량을 살다가 생애를 마감하게 되는 법인데 아내에 이어 둘째 아들마저 그런 운명運命이라는 사실에 그저 망연자실茫然自失할 뿐이었다.

아버지는 그로부터 1년 뒤에 계룡산 동편의 대덕면 출신의 한 여인과의 인연으로 두 번째 딸 윤옥卍玉을 얻은 뒤 아내와 두 아들을 데리고 미륵당리를 떠나 기차를 이용해 전라북도 남원으로 거처를 옮겨 몇 달 지내다가 다시 식솔들을 데리고 여원재를 넘어 백두대간의 고원지대에 자리한 운봉면으로 이사하여 또 몇 달을 살았다. 그때 서부 경남 일대에서 병 잘 고치기로 유명한 정약국과 함양의 몇몇 유지들이 아버지를 찾아와 함양으로 거처를 옮길 것을 간곡하게 권유함에 따라 아버지는 운봉을 떠나 함양 읍내로 거처를 옮기게 된다.

당시 아버지는 이승만 대통령이 집권 연장을 위한 다각적인 노력을 기울이는 와중에 독립운동가로서 월남공사를 지낸 최영호 선생 등을 계룡산으로 보내 역시 독립운동가로 활약을 했던 아버지에게 '대통령이 맡기는 중요직무를 수행해 달라'는 요청을 몇 차례나 하였으나 아버지는 '집권 연장 기도는 나라를 위한 바른길이 아니다'라며 한마디로 거절하고 아예 더는 찾지 못할 심심산골로 거처를 옮겨버린 것이었다.

나는 세 살 무렵이던 그때, 뽕양계 흙먼지를 일으키며 달리는 버스 창문 밖으로 길가에 줄지어 서 있는 나무들과 길 걷는 사람들이 뒤로 팔려가듯 이동해 가는 기이한 광경에서 시선을 떼지 못하고 고개를 돌리며 무척 신기하게 바라보던 기억과 그러는 나를 미소 띤 얼굴로 지켜보던 주변 사람들의 모습이 60여 년이 지난 지금도 생생하게 떠오르곤 한다.

우리 가족은 함양의 한 유지가 제공한, 읍내를 막 벗어나는 지점에 있는 별장에서 1년 남짓 살았는데 어느 날 일어난, 어머니에게 씻을 수 없는 심적 고통을

함양 읍내 근처서 살다가 어머니에게 생긴 일로
오도재 아래 함양 오지 살구쟁이 마을로 이주
아버지는 함지박을 잘 깎아 ‘김 함박’으로 불려
동생을 낳은 어머니, 32세 젊은 나이에
가족과 이별



안겨준 사건을 계기로 다시금 그곳을 떠나 더 깊은 심
심산골 살구쟁이 마을로 거처를 옮긴다.

하루는 아버지가 외출에서 돌아와 보니 아내가 하
염없이 눈물을 흘리고 있었는데 얼마나 울었는지 눈
두덩이가 통통 부어올랐을 정도였다. 무슨 일이 있었
느냐는 아버지의 물음에 어머니는 ‘아무 말 하지 말고
이곳을 떠나서 사람들이 없는 산속 마을로 이사한다’
라고 약속을 하면 이야기를 하겠다고 해서 그렇게 하
겠다고 약속을 하자 울먹이며 그간 있었던 자초지중
을 말하는 것이었다.

집주인의 며느리가 새로 담근 간장이라며 뭔가를
한 통 갖다 주기에 무척이나 고마워하면서 무심코 간
장 독에 부었더니 빛깔만 간장과 비슷할 뿐 변질된 오

물인지라 고약스러운 냄새가 나서 장독에 본래 있었
던 간장까지 못 쓰게 됐다는 이야기였다. 아버지는 약
속대로 아무 말도 하지 않고 그날로 묵묵히 짐을 꾸
려서 두 아이를 데리고 지안재를 넘어 함양에서 가장
오지에 속하는 오도재 아래 살구쟁이 마을에 어둑어
둑할 무렵에 당도해서 한 집주인에게 사정을 이야기
하고 그 집 헛간에서 벼짚을 모아 그 위에 요를 편 다
음 살구쟁이에서의 첫날 밤을 보냈다.

살구쟁이는 당시 십여 가구가 웅기종기 모여 다랑
논과 밭을 일구어 근근이 살아가는 가난한 산골 마을
로서 하늘에서만 동네가 보이는 까닭에 그곳 사람들
은 ‘하늘이 삼천 평’이라고 말하곤 했다. 아버지는 다
음날 그 동네 최고 연장자로 보이는 이에게 안내를 받
아 마침 비어 있는, 다 쓰러져 가는 초가를 대충 치운
뒤에 가져온 짐 보따리를 풀고 산중 생활을 시작했다.
이튿날, 아버지는 도끼로 나무를 찍는 소리가 들리는
인근 숲속으로 들어가서 그곳에서 비슷한 또래로 보
이는 자그마한 체구의 한 영감이 자기로 나무그릇 함
지박을 깎는 장면을 한동안 말없이 물끄러미 바라보
다가 불쑥 한마디를 건네며 손을 내밀었다.

“영감, 나는 서울서 온 김 아무개인데 그 연장을 잠
깐만 내게 빌려주려!”

“예, 그러지요. 저는 함양 읍내에서 조금 벗어난 신
당골 사는 박 아무개입니다. 지금 장에 내다 팔 함지
박을 깎고 있습니다.”

“박 영감, 그렇게 함지박을 깎아서 장날 시장에 내
다 팔면 어찌 보리밥이라도 먹고살 수 있는 거요?”

“그럼요. 김 선생께서는 함지박이 무슨 돈이 되겠나
여기시겠지만 그래도 장날 가지고 가면 꽤 괜찮은 값으
로 팔리기 때문에 그럭저럭 밥 먹고 살 정도는 됩니다.”

“그래요? 그럼 어디 나도 한번 깎아보도록 합시다!”

박 영감의 함지박 깎는 장면을 한참 쳐다보지만 했
을 뿐인데 아버지의 손에 한동안 깎이고 다듬어진 함
지박은 박 영감의 함지박과 비교해 모양도 더욱 근사
하고 깊이나 너비, 손잡이 등 여러 가지 면에서 쓰기에

도 편리하도록 완성됐다. 그러자 박 영감은 ‘아니 무
슨 재주가 그리도 뛰어나냐’며 연신 탄성을 자아냈다.

그날 이후 아버지는 함양 삼봉산 동북편 기슭의 살
구쟁이 마을에서 날마다 함지박을 깎았고 어머니는
그 함지박을 머리에 이고는 30리 산길을 걸어 함양
장에 내다 팔거나 해발 770미터 높이의 오도재를 넘
어 마천 장에 갔다가 팔아서 곡식과 먹을거리를 사서
머리에 이고 돌아오는 간난신고(艱難辛苦)의 삶을 이어
갔다. 이때 아버지에게는 하도 함지박을 잘 깎는 것
으로 소문나는 바람에 ‘김 함박’이라는 별칭이 붙게
되었다.

운명의 시간은 흐르고 또 흘러갔다. 1958년 늦여
름, 어머니는 아이를 잉태하여 이듬해 5월 초에 셋째
아들을 낳았고 아버지는 아이가 오래 살기를 바라는
마음으로 목숨 수壽자를 붙여 윤수壽로 명명하였다.

계룡산에서 살 적에 어머니는 그네타기를 즐겼는
데 어느 날, 누군가가 고의로 기다란 그넛줄의 상단을
톱으로 거의 끊어질 정도로 쓸어놓은 사실을 전혀 모
르고 그네를 타다가 그네가 하늘 높이 솟구친 상태에
서 줄이 끊어지는 바람에 어머니는 바닥으로 떨어져
창자가 파열되는 큰 상처로 사경死境을 헤매었으나
아버지의 뛰어난 의술 덕에 가까스로 목숨을 건진 적
이 있었다. 그때 일단 치료되었다고는 하지만, 당시 위
낙 상처가 자심하여 아이를 낳는 등의 힘겨운 사태로
이어지면 자칫 목숨을 잃을 수 있으므로 아버지는 기
회 있을 때마다 어머니에게 중완혈(中腕穴)과 관원혈(關元
穴)에 자신이 개발한 영구법(靈灸法) 즉 쑥뜸을 떠서 완전
무결하게 위험에 대비해야 한다고 신신당부하곤 했
다. 그러나 그럴 때마다 어머니는 ‘당신과 아이들에게
는 미안한 일이지만 나는 하루속히 이 고통스러운 세
상에서 떠날 수 있기를 간절히 바란다’라며 치료 제
안을 번번이 거부할 뿐이었다.

셋째 아이를 낳은 뒤에 그 여파로 인해 어머니는
다시 창자가 파열되어 몸져누운 지 1년이 되던 1960
년 음력 6월 22일 자리에 누운 채로 고개를 돌려 아버



지와 세 아이를 번갈아 쳐다보며 눈물을 주르르 흘리
더니 마침내 눈을 감지 못하고 숨을 거두었다. 서른
두 살의 젊은 나이에 세상에서의 인연을 등지고 고통
도 없고 생멸生滅조차도 없는 저세상으로 떠난 것이
다. 이때 형 윤우의 나이 아홉 살, 내 나이 여섯 살, 동
생 윤수 나이 두 살이었다.

아버지는, 어머니의 운명이 비록 ‘32세까지 살다가
가는 것’이라고 파악되기는 했지만, 하늘만 보이는 심
심산골 마을에서 세상 사람들이 감내하기 어려운 삶
의 온갖 시련과 고통을 이겨내는 과정을 겪게 되면, 어
찌면 ‘단명의 문제’를 해결 극복할 수 있을지도 모른
다는 일말의 기대를 걸었지만, 결과는 애초의 예상을
비켜가지 않았다.

어머니의 유해는 아버지께서 그곳 산주山主의 허락
을 받아 못자리를 잡은 살구쟁이 마을 한편의 앵소형
鵞巢形 즉 꾀꼬리 둥지에 안장했는데 미리 파놓은 구덩
이로 어머니의 관이 천천히 내려가는 광경을 그곳에
빙 둘러선 사람들 속에서 그저 하염없이 바라보던 여
섯 살 때의 슬픈 기억이 60년 가까운 세월이 지난 지
금까지 뇌리에 생생하게 남아 있다. ㉔

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

고운 목소리와 비범한 눈매를 가진 진감국사眞鑑國師

‘한국 불교음악’ 범패 부흥이론 악성樂聖

1,600년 한국 불교사를 빛낸 200인의 전기를 담은 《동사열전》 순례기 그 두 번째 주인공은 범패의 부흥을 이론 악성樂聖이자 선승禪僧인 진감국사. 바람에 섞여 지리산 화개 골짜기를 따라 흐르던 그의 단성선율 안채비소리가 귓전에 울린다.

기이한 태몽에서 비롯된 동방東邦의 성인聖人

스님의 범명은 혜소慧昭이고 속성은 최씨로 전주 금마金馬 고을 사람이다. 아버지의 이름은 창원昌元이고 어머니는 고顯씨이다. 하루는 어머니의 꿈에 한 인도 스님이 찾아와 “당신의 자식이 되겠습니다” 하며 유리병을 주고 갔다. 그런 지 얼마 안 되어 스님을 잉태했는데, 스님은 태어날 때 절대 울지 않았다. 어려서부터 효성이 지극했으나 집에 쌀 한 말도 없고 한 자 땅도 없어 지저분한 시장 한 모퉁이에서 소규모 장사를 하며 맛있는 음식을 봉양했고 부모 상喪을 당했을 때는 홀로 흠을 저다 무덤을 만들었다.

당나라 정원貞元 20년(804), 조공을 바치러 가는 사신을 찾아가 뱃사공이 되어 험난한 파도 보기를 평탄한 땅처럼 여기며 중국에 도착했다. 창주滄州에 이르러 신감대사神鑑大師를 찾아가 제자가 되었다. 대사는 기뻐하며 “서로 이별한 지 얼마 안 되어 다시 만났구나” 하고는 즉시 머리를 깎아주고 이어 진감의 학문 수준을 인정하여 자신의 법을 받게 했다. 진감의 제자들은 “동방의 성인聖人이 다시 나타났다”고 말했다. 진감의 생김새가 검기 때문에 대중은 이름을 부르지 않고 흑두타黑頭陀라 불렀다.

당나라 원화元和 5년(810), 숭산 소림사 유리단에서



하동 쌍계사에 봉안돼 있는 진감국사의 진영眞影. 힘 있는 눈매와 단정한 눈썹이 인상적이다. 불교문화재연구소 제공

구족계를 받으니 어머니의 옛적 꿈이 완전히 맞은 것이라 하겠다. 이미 계율에 밝아지자 학문의 바다로 돌아왔다.

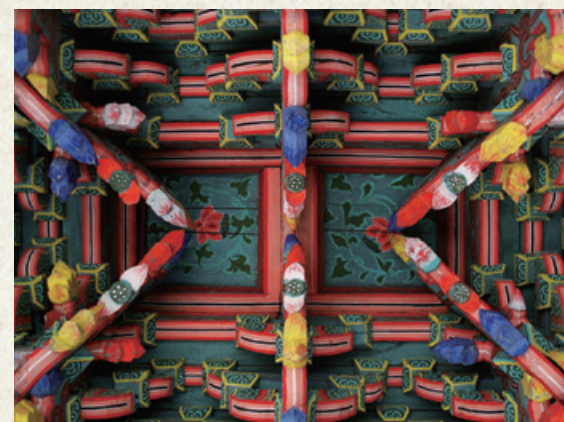
진감은 하나를 들으면 열을 아는 재주로, 쪽에서 나온 푸른빛이 쪽보다 더 푸르고 쪽두서니에서 뽑은 붉은 물감이 쪽두서니보다 더 붉은 것처럼 모든 면에서 탁월했다. 소나무 열매를 먹으며 고요히 수행에만 전념한 지 3년, 짚신 삼으며 널리 교화를 베풀어 온 지 또 3년 만인 당나라 태화太和 3년에 고국으로 돌아와 경북 상주군 노악(산) 장백사란 절에 주석駐錫했다. 명의名醫의 문전에 병자病者들이 물리듯 선사를 찾는 이들이 구름처럼 몰려들었다.

소리聲聞로 중생을 일깨운 선승禪僧... 쌍계사세워

지리산 화개 골짜기 옛 삼법三法 화상 절터에 범당을 중수重修하니 당당하게 절다운 절로서의 모습을 갖추었다. 머문 지 몇 년 안 되어 진리의 이로움을 원하는 사람들이 흡사 버나 삼처럼 열을 지어 와 송곳 찢러 넣을 틈조차 없었다.

기이한 곳을 두루 다니다가(지리산 남쪽 산자락의) 가장 훤히 트인 곳에 머물며 비로소 옥천玉泉이라는 절 이름을 내걸었다. 범맥을 따져본즉 조계 육조六祖의 현손玄孫이므로 육조 영당影堂을 건립했다. 당나라 대종大中 4년(850) 1월 9일 새벽에 말하길 “모든 것의 뿌리는 다 공空에 있나니 내 곧 그리로 가리라. 탑으로 형체(사리)를 간직하지 말고 비석으로 자취를 기록하지 말라...”며 말을 마친 후 앓은 채로 열반에 들었다. 세속 나이 77세이고 수행한 햇수法臘 41년이 있었다.

본래 범패에 능하여 그 목소리가金玉玉처럼 고와 배우는 이들이 늘 범당에 가득했으며 스님은 조금도 가르침을 게을리하지 않았다. 지금까지도 이 나라



진감국사眞鑑國師가 중창조한 쌍계사 일주문 단청의 모습.

에서 불교음악의 묘음妙音을 익히는 사람들은 다투어 옥천사(지금의 쌍계사)의 음향을 본받고 있으니 어찌 소리로써 중생을 제도한 실례가 아니겠는가?

신라 헌강왕(제49대)이 시호를 추증하여 ‘진감선사眞鑑禪師’라 하고 그의 대공령탑大空靈塔을 세워 행적을 새겨 길이 명예롭도록 하였다. 그리고 이어 절 이름을 ‘쌍계’라고 내려주었다.

“산은 성과 함께 적연하고, 골짜기는 범패소리로 울려 퍼졌도다. 도는 다섯 임금이 흠모했고, 위엄은 모든 요괴와 마귀를 물리쳤도다. 묵묵한 자비의 음덕을 드리우고 임금들의 부름을 거부했네.” 신라시대 최고 문장가인 최치원이 신라의 악성樂聖이자 선승인 진감국사를 찬탄하며 비명碑銘을 지어 올린 말이다. ㉑

범해선사梵海禪師 편저編著 김윤세金倫世 한역韓譯

신라 혜공왕 10년(774)에 태어나고 문성왕 12년(850)에 입적했다. 아미녀阿彌女는 당시 방언方言으로서 국모國母를 지칭하는 말. 계주戒珠 즉 계율의 구슬이라 함은 계율이 결백하여 사람 몸을 장엄하는 것이 마치 구슬 같음을 비유한 것이다.



죽염 맛을 아는 서예가 여민 손용현 선생

“인산 선생의 활인구세 정신은 후대에 전해야 할 위대한 유산”

문자를 예술 작품으로 승화시키는 서예가와 소금을 신약神藥의 경지로 끌어올린 죽염은 어딘가 모르게 닮았다. 서예가 손용현 선생을 만나 도道와 덕德으로써 바라본 죽염의 가치에 대해 들어보았다.

글 한상헌 사진 류열

지난해 연말 함양에 위치한 인산연수원에서 아주 특별한 이벤트가 열렸다. 인산가 임직원과 회원 몇 분을 초대해 가진 송년 행사에서 서예가 손용현 선생을 초청해 기념 휘호를 받았다. 손 선생은 커다란 붓을 들고 나와 화선지 위에 올라서더니 순식간에 글자 하나를 그려냈다. 최고급 서예작품 하나가 눈앞에서 탄생하는 순간이다. 손 선생이 쓴 휘호는 십장생 중 하나인 학鶴 자였다.

“학은 장수를 상징하는 신선새이고, 편당을 짓지 않으며, 언제나 맑고 깨끗합니다. 인산가는 현재에 안주하지 말고 인류의 건강을 위해 발전과 노력을 기울여야 합니다. 그러기 위해선 기업이 학처럼 맑고 깨끗하게 운영되어야 하지 않겠습니까. 천리天理를 좇으면 마음이 하얘지고 인욕人慾을 좇으면 마음이 검어진다고 했습니다. 순리順理를 따르면 밝아지고 순리를 거스르면 마음이 어지러워진다는 뜻입니다. 인산가는 천리를 좇아 신용과 신뢰를 얻어 더 많은 이에게 좋은 영향력을 미치는, 학처럼 깨끗한 기업이 되길 바라는 마음을 담았습니다.”

“인산 선생은 선각자입니다”

손용현 선생이 인산가를 알게 된 것 오랜 친구 덕분이다. 지난해 친구인 거제도 향만식당의 이천용 사장이 권한 죽염을 먹어 본 후 그 속에 사람을 살리는 기운이 있다는 것을 알게 됐다고 한다. 손 선생과 인산가의 인연은 그리 깊다 할 수 없지만 인산 선생에 대해 그가 느낀 감동의 깊이는 헤아릴 수 없다고 했다. ‘인연’에 대한 인산 선생의 말씀에 폭 빠졌기 때문이다.

“인산 김일훈 선생은 선각자입니다. 인산 선생께서 ‘인연은 힘이다. 힘이 있어야 인연도 이어가는 것이다. 내가 힘이 없으면 인연은 저절로 끊어진다’고 했지요. 건강의 중요성을 인연에 빗대어 설명하신 건데요. 처음엔 무슨 말씀인지 몰랐어요. 그러다 죽염을 먹고 난 후 죽염도 인연이 있어야 만날 수 있다는 걸 깨달았습니다.”

옛 성인들의 말씀을 화두로 삼아 바르게 살고자 하는 우리에게 인산 선생의 철학은 큰 울림을 준다고 그는 말했다. 손 선생은 “삶으로 체득하고 실천하신 인산 선생의 활인구세 정신은 우리가 후대에 전해야 할 위대한 유산이다”라며 “그 결과물인 죽염도 질병으로부터 세상을 구할 중요한 유산이니 잘 보존하고 전해야 한다”고 했다.

그가 죽염을 먹기 시작한 것은 그리 오래되진 않았지만 마치 오랜 친구를 만난 것처럼 반갑고 편안하다고 했다. 손 선생은 자신이 먹고 체험해 보니 좋아서 서예연구원에 오는 수강생들이나 출장을 하는 강의실에서도 적극적으로 죽염을 권한다고 했다. 얼마 전 감기몸살 기운이 있는 아내에게 죽염을 따뜻한 물에 타 먹게 했더니 약을 먹지 않고도 수월하게 넘겼다고 한다. 손 선생 또한 연례행사처럼 치르던 감기를 앓지 않고 지냈다고 했다.

‘도’는 삶을 바르게 사는 것

손용현 선생이 묵향墨香을 맡기 시작한 것은 1979년이다. 어려서부터 한문을 읽고 쓰는 것이 좋았다고 한다. 그렇게 지금까지 붓을 잡고 있다. 현재 경남 진주시에서 운산서예연구원을 운영하고 있다. 그는 한 평생 ‘바르게 사는 것’에 대해 고민하며 살았다. 그가 깨달은 ‘도道’는 형이상학적인 것이 아니라 ‘삶을 바르게 사는 것’이다.

“인생을 살다 보면 많은 것과 마주하게 됩니다. 그런데 어떤 길을 가든 이것이 바른 길인가를 찾아가는 게 바로 도입니다. 일상에 있는 것이 도이지 일상을 벗어난 것은 도가 아닙니다. 빨래를 하더라도, 밥을 하더라도 바르게 하는 것이 도인 거지요. 삶 속에 도가 있는 것입니다.”

손 선생은 ‘덕德’에 대해서도 자신의 생각을 전했다. 그는 “덕은 득이得也다. 무엇을 얻는 것이 아니라 말과 행실을 하나하나 쌓아서 내 것으로 만드는 것이 덕이다. 남이 볼 때 잘하는 것보다 남이 안 볼 때 잘하는

것이 덕 있는 사람이다”라고 말했다.

그가 도와 덕에 대해 자신의 생각을 설명한 이유는 죽염도 이와 다르지 않다는 생각에서다.

“변하지 않는 한 가지, 그것으로 온 국민이 감동할 때 그것이 가치가 있는 것입니다. 9번 구워야 하는 절대 변하지 않는 원칙을 지켜내는 것이 죽염의 덕인 것이지요. 7번만 굽고 속여도 확인할 길은 없어요. 그러나 죽염을 만드는 사람이 이를 지키지 않으면 그 기업은 망합니다. 확장성이 있는 것은 불변하는 것이 있어요. 기업이 발전하는 것이 바로 이런 이유죠. 그 불변하는 원칙을 계승하고 이어가는 것이 중요합니다.”

죽염, 오래도록 입으로 전해지는 ‘최고의 비석’ 되길

인터뷰 도중 손 선생 뒤편에 있는 책장에서 뜬 관련 서적을 발견했다. 인산의학의 핵심이라고 할 수 있는



지난해 12월 열린 인산가 행사에서 송용현 선생이 자신이 쓴 휘호 앞에서 김윤세(왼쪽) 회장과 기념 촬영을 하고 있다.

쑥뜸을 알고 있을까 싶어 물었다. 과연 손 선생은 쑥뜸에도 일가견이 있었다.

“인산 선생을 몰랐던 시절 침과 뜬의 대가로 알려진 구당 김남수 선생께 직접 배웠어요. 18년째 해마다 뜬을 뜨고 있습니다.”

백회, 중완, 단전, 곡지, 족삼리 등 그의 몸 구석구석에 뜬불 훈장들이 남아 있었다. 건강을 자신하는 이유가 거기에 있었다.

손 선생은 인산의학이 진짜인지 아닌지 직접 체험해 보라고 했다.

“《명심보감》에 ‘衆好之(중호지) 必察焉(필찰언) 衆惡之(중오지) 必察焉(필찰언)’라는 말이 있어요. 모든 사람이 그를 좋아하더라도 반드시 살피고 모든 사람이 그를 미워하더라도 반드시 살피야 한다는 뜻이지요. 좋다고 그냥 따라하는 것이 아니라 직접 체험해보고 깨달으면 진짜를 알 수 있습니다.”

손 선생은 비석(碑石)의 비유로 죽염의 가치를 설명하기도 했다. 그는 “구전口傳으로 전해지는 것이 진짜다. 정말 값어치가 있는 것은 입으로 전해지는 거다. 비석이 크고 화려하다고 해서 좋은 비석이 아니다. 비석에 새긴 것처럼 오래도록 입에서 입으로 전해지는 구비口碑가 최고의 비석이다. 죽염도 입에서 입으로 전해져 오래도록 기억되는 구비가 되기를 바란다”고 했다.

마지막으로 손 선생은 “9번을 구워야 비로소 최고의 죽염이 되듯, 9번 굽는 제조 과정은 절대 타협하지 않고 변함이 없으며 반드시 지켜야 할 가치다”라며 “초심이 변하지 않는 기업은 오래도록 사랑받는 것처럼 인산가도 인류의 건강을 위해 초지일관初志一貫하는 장수기업이 되길 바란다”고 했다. ㉮

서예가 여민 송용현

경남 진주 출생으로 호는 여민如民이다. 전시회는 개인전 4회, 단체전 12회를 열 정도로 왕성한 작품 활동을 하고 있다. 대한민국서예전람회, 경남미술대전 초대작가 및 심사위원을 맡고 있다. 진주에서 운산서예연구원을 운영하고 있으며 국립경남과학기술대학교 평생교육원에서 서예를 가르친다.

《신약본초》를 읽는 즐거움



새해가 되면 누구나 새로운 계획을 한두 개쯤 세우고 실천 의지를 다지게 된다. 지난해에는 날마다 《신약神藥》 총 32장章 중 1장씩을 읽어서, 한 달여 만에 540여 페이지에 달하는 전량을 다 읽었다. 올해엔 ‘인산의학’ 최고의 바이블이라 할 《신약본초神藥本草》 전편을 읽는 것에 도전하여 차근차근 계획대로 읽어내고 있다.

《신약본초》는 인산 선생께서 《신약》 출간 이후 쇄도하는 강연 요청에, 1986년 6월 20일

서울 《한국일보》사 대강당에서 개최된 공식 첫 대중 공개 강연회를 위시하여 1992년 5월 84세의 나이로 선화仙化할 때까지 모두 30차례 열린 공개강연 내용을 그대로 글로 옮긴, 30장章 1,000여 페이지에 달하는 ‘참의로 지침서’이다.

29만여 명의 인산가 회원(2017년 말 기준)의 대다수는 인산 선생의 어록인 《신약본초》가 혁명적 의학이자 의학 혁명의 지침서라는 이야기에 곧바로 공감을 표시할 것이다. 내용을 잘 모르는 사람들이 그런 광경을 보게 되면 ‘혹시 이상한 종교집단 아닌가’라는 의심을 할 정도이다.

1장이 평균 30페이지쯤 되는 분량이어서 달력에 나타나는 날짜에 따라 그날그날 날짜에 맞춰서 1장씩 읽으면 한 달 만에 《신약본초》 한 권을 다 읽을 수 있다는 결론이 나온다. 이 같은 방법으로 1년을 꼬박 읽으면 《신약본초》를 12번 읽을 수 있게 되는 것이다.

나는 주로 새벽에 일어나서 가장 먼저, 잘 띄운 서목태 메주와 아홉 번 구운 죽염 그리고 유황오리를 달인 진액을 발효시켜 숙성 과정을 거쳐 만든 북해精福海精 간장 한 숟갈을 뜨거운 물에 한 잔 타서 ‘간장 차’로 마시면서, 언제든 다시 읽어도 늘 새로운 느낌으로 다가오는 《신약본초》를 기쁜 마음으로 읽고 또 읽는다.

《신약본초》에서 병을 일으키는 원인으로 밝혀진 세균이나 바이러스를 비롯해 문제를 일으키는 암세포 등의 병든 세포들에 대해 공격, 파괴, 제거를 시도하는 오늘날의 ‘투병鬪病의학’과는 전혀 다른 방향, 즉 몸 안의 생명력을 강화하고 면역력을 정상화해 내 안의 의사들이 스스로 자연스럽게 병마를 퇴치하도록 하는 ‘양생養生의학’을 제시한 것은 코페르니쿠스의 지동설地動說과 궤를 같이한다는 점에서 참으로 소중한 의론醫論이라 하겠다.

《신약본초》는 그동안 틈만 나면 읽는 터여서 한두 번 읽는 것이 아니지만 읽을 때마다 깨달음의 깊이와 넓이가 달라지는 것을 절감하면서 ‘읽는 즐거움의 진수’를 맛보게 된다. ㉮



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 인산가 함양연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 (055) 963-9991



송해를 결정적으로 외롭게 만든 건 감기였다

눈물바다가 된 63년 만에 올린 송해의 결혼식

언제 보아도 우리를 즐겁게 해주는 사람이 있다. 언제 보아도 호감이 가서, 달려가 악수라도 한 번 해보고 싶은 사람 가운데 '송해'가 있다. 그의 나이 91세라고 한다. 그렇게 나이 많은 그를, 우리는 그냥 송해라 부른다. '송해씨' 혹은 '송해 선생님'이라고 부르면 갑자기 거리가 느껴지고, 그동안 누리던 친분감이 부분적으로나마 소멸되는 것 같아서 우리는 그를 그냥 송해라고 부른다. 그런데 우리의 그 친근한 송해가 오늘도 눈물을 멈추지 못하고 목이 메어 흐느끼지도 못하고 있다. 송해는 이제, 1·4 후퇴 때 북한에서 혈혈단신 넘어왔을 그때처럼 또 독신이 되었다. 부인 석옥이 여사가 측근한 송해를 혼자 남겨두고, 야속하게도 혼자 떠나 버린 것이다.

1월 23일 자 《조선일보》에 의하면, 송해는 1951년 1·4 후퇴 당시 고향인 황해도 재령에서 혼자 남한으로 내려왔다 군에 입대해 통신병으로 복무했다. 송씨는 어찌다가 휴가증을 받아도 가족이 없는 몸이니 당연히 갈 데가 없었다. 이를 안타깝게 여긴 한 상관이 송

해를 자기 집에 데려가곤 했다. 거기서 송해에겐 운명적인 만남이라 할, 석옥이 여사를 만났다. 석 여사는 그 상관의 여동생이었던 것이다.

송해는 1952년 석 여사를 아내로 맞아 가정을 꾸렸다. 힘들었던 시절, 가족도 친척도 없던 송해는 결혼식도 올리지 못했다. 신혼살림은 대구 달성군 옥포면에서 시작됐다. 그 옥포면에, 그의 팬들과 옥포면 당국자들의 협조로 만들어진 '옥연지송해공원'이 만들어졌다. 그 공원에 이제 고인이 된 석 여사가 안치됐다.

2015년 말 송해는 한 방송에서 그동안 '사느라고 못 올린 결혼식'을 올렸다. 결혼 63년 만이었다. <전국 노래자랑> 악단의 연주에 맞춰 석씨가 웨딩드레스를 입고 입장했다. 신부는 참지 못하고 눈물을 흘렸다. 이날 송해는 직접 쓴 편지를 읽어 내려갔다.

“‘애야 조심해라’ 어머니 마지막 말씀을 뒤로하고 혈혈단신 떠나온 나에게 옥이 당신은 너무나 크고, 삶의 의지를 준 여자였다”고 고백했다. 결혼식장은 이 애절한 사연에 눈물바다가 됐다.

그 친근한 송해가 혈혈단신 외로운 몸이 되었다. 그

나이에 고아처럼 외로워지리라고는, 그 자신은 물론 아무도 생각할 수 없었다.

환자가 기침이나 재채기를 안 해도 걸리는 재수 없는 독감

그런데 송해를 외롭게 하고 혼자 떠난 부인은 당초에 감기로 입원해 있었다. 감기... 정말 고약한 감기다. 누구든지 걸렸다 하면, “재수없게 걸렸다”고 말하지 않으면 안 될 만큼 독한 감기. 그런데 감기가 더 무시무시해졌다는 연구 결과가 나왔다.

미국 메릴랜드 연구팀의 발표에 의하면, “독감 바이러스는 숨 쉬는 것만으로도 전염된다”는 것이다. 지난 18일 미국 국립 과학원 회보 《Proceedings of the National Academy of Sciences》에 실린 내용이다. 지금까지는 오염된 물건을 만지거나, 환자가 기침을 하면서 공기 중에 퍼뜨린 분비물을 들이마시면서 독감이 옮는다고 여겨졌다. 그러나 이 연구진은 기침이나 재채기가 없어도 독감 바이러스에 걸릴 수 있다는 사실을 발견했다.

연구팀의 도널드 밀턴 박사는 “독감 환자들이 기침이나 재채기를 하지 않을 때도 주변 공기를 전염성 바이러스로 오염시킨다는 사실을 발견했다”면서 “특히 발병 첫날에는 그 정도가 강하기 때문에 독감에 걸렸을 경우, 집에서 쉬는 것이 자신뿐 아니라 다른 사람들을 위한 일”이라고 경고했다.

무엇물고잠들고,무엇물고잠 깬 아침,가버린 감기

필자 주변에도 작년, 재작년, 연달아 재수 없는 독감에 걸린 사람들이 많았다. 필자의 아내 역시 최근 2~3년 사이 독감으로 고생했다. 독감 걸렸다, 또는 앓았다고 하면 누구나 먼저 묻는 질문. “독감 예방주사 맞지 그러셨어요?”

필자는 아내와 함께 해마다 그 독감 예방주사를 맞았다. 그러나 새해부터 안 맞으려고 작정했다.

“독감 예방주사라는 거 맞으나 마나 한가지다” 소리 들은 지도 오래다. 그런 얘기 신빙성 없다고 할 일 아니다. 신빙성 있는 어느 푸드 닥터가(식품영양학

박사) 자신만만하게 들려준 얘기이기도 하다. 또 “독감 예방주사보다는 역시 면역력 강화다” 소리 하는 사람도 해마다 늘어나고 있다.

감기는 면역력 결핍에서 오는 질환 가운데 하나다. 몸의 면역력이 저하되었을 때 우리를 노리는 감기. 환자가 재채기나 기침 안 해도, 환자 근처에서 걸릴 수 있다는 지독한 독감. 면역력은 약보다 평소의 관리나 음식으로 키워야 한다. 앞에서 말한 푸드 닥터도 그렇고, 인산의학에서도 면역력 강화가 감기 예방책으로 되어 있다.

약 15년 전 필자가 김윤세 인산가 회장에게 들은 감기와 면역력 얘기가 지금도 귀에 삼삼하다.

“겨울에 감기 걸리는 건 이상할 거 없죠. 걸리기 전엔 면역력 강화가 물론 중요하고요”라면서 담담히 들려준 감기에 대한 처방. 물론 인산의학에 의한 것인데, 면역력 강화에는 마늘, 죽염, 신비의 간장 복해정, 유향오리진액, 무엇 등이 좋다.

필자는 무엇 효과를 톡톡히 체험했다. 3년 전인가, 강의를 해야 하는데 감기가 왔다. 목이 잠기고 말이 안 나왔다. 아무래도 실수할 것 같아서, 김윤세 회장에게 전화로 답을 구했다. 깊은 밤이었는데, “내일 강의하신다면, 오늘 밤은 무엇을 입에 물고 주무세요. 자다가 깨면 또 무엇을...” 김 회장의 충고대로 그날 밤 무엇을 4~5스푼 물고 있었던 기억이 난다. 무엇을 물고 잠들었고, 무엇을 물고 잠에서 깼다. 물론 그 이튿날 아침 감기는 물러가고, 거뜬히 일어나 강의를 할 수 있었다.

겨울이면 생강과 감초 등을 넣고 달인 ‘생감차’를 애용하는 사람들은 감기의 무서움을 별로 모르고 지내기도 한다. ●



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

“마늘은 힘이 세다”

마늘은 수천 년 동안 우리 민족의 생명 유지와 기력 회복을 도와주었던 식품이다. 그 옛날엔 여자를 만들었고 요즘엔 남자를 만든다는 힘 좋은 마늘, 과연 어떻게 먹는 것이 좋을까? 이번 호 ‘알쓸인잡’의 주제다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》) 일러스트 이철원

우리 민족 시조인 단군왕검의 어머니는 웅녀(熊女)다. 《삼국유사》 고조선왕검조선조古朝鮮王儉朝鮮條에 의하면, 웅녀는 원래 곰이었으나 하늘에서 내려온 환웅(桓雄)으로부터 쫓 한 줌과 마늘 20개를 받아 먹으면서 삼칠일 동안 햇빛



을 보지 않자 문득 여자의 몸으로 변하였다고 한다. 이처럼 마늘은 수천 년 동안 우리 민족의 생명 유지와 기력 회복을 도와주었던 식품이다. 뿐만 아니라 서양 사람들에게도 매우 중요한 식품으로 인식되었다.

마늘, 4,000년 동안 최고의 식품이었다

21세기가 시작될 무렵 미국 시사주간지 《뉴스위크》지가 지난 1,000년 동안의 최고 식품으로 마늘을 선정했는데, 사실 1,000년 동안이 아니라 지난 4,000년 동안의 최고 식품이라고 했어야 한다. 웅녀가 마늘을 먹던 시기, 이집트에서는 피라미드 축조에 동원된 노예들에게 마늘을 먹였고 기원 전 3세기경에는 알렉산더 대왕도 전투에 임하는 병사들에게 마늘을 먹였다.

요즘엔 이래저래 힘 쓸 곳이 많은 우리나라 남성들이 마늘 좋다는 걸 알고 열심히 찾아서 먹는다. 마늘을 먹는 방법도 단순해 대개 삼겹살 구울 때 생마늘 몇 쪽 집어 씹장에 찍어 먹으면 끝이다. 생마늘은 냄새도 심하거나 맵고 또 독성이 있어 많이 먹을 수가

없다. 마늘을 불판 위에 놓고 익혀서 먹으면 좀 더 많이 먹을 수 있다는 걸 알면서도 그 방법을 술자리가 아닌 일상 생활에 적용할 생각은 하지 못한다.

인산 김일훈 선생은 《신약(神藥)》(1986년 간행) 책에서 마

늘은 인체 수분의 핵심인 세 가지 물인 삼정수(三精水), 즉 혈정수(血精水), 육정수(肉精水), 골정수(骨精水)를 지녔기 때문에 거약생신(去惡生新)의 최고 식품이라고 했다. 체내에 축적된 화공약독이나 암 덩어리, 염증, 고름, 독성물질을 없애는 한편 깨끗한 피와 살과 뼈를 만드는 신비의 작용을 한다고 밝힌 것이다. 그러면서 꼭 밭에서 재배한 마늘을 껍질째 구워 아홉 번 구운 죽염에 찍어 먹어야 한다고 했다.

힘 좋아지는 마늘, 이렇게 먹어라

질문1) 굳이 마늘을 구워서 먹어야 하는 이유가 뭐가?

마늘은 약성이 뛰어날 뿐만 아니라 영양가도 높은 식품이다. 다만 날것으로 먹을 때 매운맛 때문에 많이 먹지 못한다. 매운 것은 가스 기운이므로 불에 껍질째로 구워 가스 기운을 제거해야만 마늘 속 중금속들이 맥을 못 추게 되는 것이다. 마늘을 구워 죽염과 함께 쓰게 되면 서로 간의 부족한 점이 보완되어 상승효과를 거둘 수 있다.

질문2) 마늘을 먹으면 방귀가 나오고 몸에서 냄새가 나는데, 나만 그런 건가?

마늘 먹고 방귀, 당연한 반응이다. 마늘이 가스와 변을 통해 몸 안의 독소를 외부로 배출시키기 때문이다. 참으면 그것도 병 된다.



질문3) 논에서 키운 마늘도 크고 좋은데, 왜 꼭 밭에서 키운 마늘을 사용하라는 것인가?

콩 심은 데 콩 나고 팥 심은 데 팥 난다는 속담을 생각해 보자. 논에서 재배하는 마늘은 오랜 시간 축적되어 온 농약과 화학비료의 성분을 함께 빨아들이며 자란다. 요즘 시골에 농약과 비료 안 뿌리고 농사짓는 집이 어디 있는가? 밭에는 농약 안 치나고 묻고 싶은 거 안다. 당연히 밭두렁에도 농약 뿌린다. 그래도 수십 년간 농약과 화학비료 성분이 축적되어 온 논바닥보다 밭이 훨씬 낫다는 거다. 그러한 연유로 밭에서 재배한 밭마늘을 쓰라고 하는 것이다.

질문4) 도대체 어떤 게 밭마늘인지 알 수가 없다. 구별법은 뭐가?

마늘 밑둥 뿌리를 보면 회색빛 흙(개흙)이 묻어 있으면 논마늘이고, 붉은 흙(황토)이 묻어 있으면 밭마늘이다. 그런데 요즘엔 이마저도 구분이 어려워졌다. 인산의학이 널리 알려져 사람들이 밭마늘만 찾으니까, 상인들이 아예 밑둥을 잘라버리고 구분 못할 정도로 마늘을 깨끗하게(?) 만들어 버리는 거다. 그렇다고 해서 방법이 아주 없는 건 아니다. 정도 이상으로 알이 굵고 크면 난지형 마늘(스페인 개량종/중국산)일 확률이 높다. 한지형 밭마늘은 난지형보다 알이 비교적 작고 단단하다. 조금만 시간을 투자해 알아보면 밭마늘을 속지 않고 구입할 수 있다.

질문5) 인산가에서 판매하는 밭마늘은 믿을 수 있는 건가?

인산가에서는 마늘 파종 시기에 토종 육쪽 마늘로 유명한 충남 태안/서산의 농가에 밭마늘 재배를 위탁한다. 이후 철저한 관리 후 매입하여 자체 저장창고에서 선별 포장 후 판매 혹은 각종 제품의 원재료로 사용하고 있다.

질문6) 마늘을 구울 때 껍질째 구워야 한다는데 이유가 뭐가?

껍질을 벗기면 가열 시 수분이 날아갈 수 있다. 이 수분 속에도 마늘의 이로운 성분이 들어 있다. 하여 수분이 날아가지 못하도록 껍질째 굽는 것이다.

질문7) 암 환자는 구운 밭마늘을 여러 통 먹어야 한다는데, 얼마나 먹어야 하는가?

마늘은 식품이고, 또한 사람마다 반응이 제각각이므로 딱히 ‘얼마만큼 먹으면 이렇게 된다’라고 말할 순 없다. 다만, 인산 선생이 말씀하시길 암 환자는 하루에 마늘 20통 이상을 구워 죽염을 듬뿍 찍어 먹으라고 했다. 할 수만 있다면 최대한 많이 먹으라는 얘기인 것이다.



질문8) 아픈 건 아니고 몸에 좋으니깐 한번 먹어보려고 하는데, 일반인은 하루에 몇 통이나 먹어야 하나?

일반인이라면 하루 5통 이상 꾸준히 먹으면 좋다. 마늘 5통이라고 하니깐 양이 많은 것 같지만, 밭마늘을 구워 껍질을 벗겨 놓으면 그 양이 얼마 되지 않는다. 어린아이도 대여섯 통쯤은 앓은자리에서 먹어치우곤 한다. 그런데 몸 생각해서 마늘을 먹겠다는 어른이 꼭 마늘 숫자를 헤아리며 맛을 따지는 건 어느 모로 보나 바람직한 자세는 아니다. ㉮

죽염 맛있게 먹기 ② 과일에 미네랄을 더하다

비타민과 미네랄 섭취 '일석이조'

글 한상현 사진 양수열



운동이 부족한 겨울철엔 비타민이 부족할 수 있다. 딸기나 감귤 등 비타민이 풍부한 신선한 과일은 섭취하면 체내 활성산소를 낮출 뿐만 아니라 부족한 비타민도 보충할 수 있다.

활성산소는 몸의 대사 활동 이후에 남은 산소가 변한 것으로 혈관 벽의 세포막을 공격하고 노폐물·염증 등을 만들어 낸다. 이로 인해 세포가 정상적인 기능을 하지 못해 질병에 걸리는 것이다. 노화의 원인으로 지목되기도 한다. 때문에 천연비타민 섭취로 활성산소를 없애는 노력이 필요하다. 농촌진흥청이 발표한 자료에 따르면 딸기는 100g에 71mg의 비타민C가 들어 있다. 또한 100g당 27kcal로 열량이 낮아 다이어트에 효과적이고 항산화 작용도 한다. 딸기 속 엘라직산이라는 성분은 암세포의 세포자살을 유도해 암세포 억제에 도움을 준다. 또한 감귤의 89%는 수분으로 이뤄져 있고, 비타민을

비롯해 당분, 유기산, 아미노산, 무기질 등 여러 성분이 함유돼 있다. 이러한 제철 과일에 죽염을 찍어 먹으면 또한 과일 속 비타민과 죽염 속 미네랄을 동시에 섭취할 수 있어 1석2조의 효과를 얻을 수 있다. ☺

죽염으로 과일 색다르게 먹는 법

죽염 얼마나 찍어 먹나

가루로 된 9회 죽염을 쓰는 것이 좋다. 죽염 펴먹는 게 목적이니 양은 상관없다. 식성대로 먹을 수 있을 만큼 죽염을 찍어 먹으면 된다.

맛은 어떨까

맛이 가장 궁금할 것이다. 과일의 단맛이 죽염의 짠맛에 가려 이상한 맛이 날 것 같지만 예상과 달리 단맛을 더 느껴준다. 물론 찍어 먹는 죽염 양에 따라 다르겠지만 과즙이 많은 딸기나 감귤은 죽염의 짠맛이 이내 희석되고 뒤로 갈수록 과일의 달콤함이 배가된다.



인사가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

매거진 《인산의학》에서는 매달 인사가 회원들의 체험 사례를 모집합니다. 인사가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분, 인사와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다. 사례를 보내주신 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의 인사가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

이메일 yrchoi7@insanga.co.kr



독자 엽서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트A를 드립니다.

《인산의학》1월호에 대한 독자 의견



2018년 새해도 《인산의학》과 함께 맞이하게 되었습니다. 1월호 기사 중에는 '죽염에 대한 궁금증 20문 20답' 기사가 유익했습니다. 평소 궁금하게 여겼던 죽염에 대한 정보를 상세히 알 수 있어서 좋았습니다. 올 한 해도 자연치유를 통한 건강한 삶을 선도하는 인사가 되길 바랍니다.

(박재희·서울시 강서구 허준로)



1월호 기사 중 김재원 칼럼을 읽고 많은 생각을 했습니다. '나 대신 아파주실 손 손들어 보세요'라는 제목만 봐도 알 수 있듯이, 건강을 잃으면 권력도 돈도 물거품인 것을 다시 깨닫게 하는 글이었습니다. 인사가 가족 모두 마늘과 죽염 드시고 건강한 무술년 보내길 기원합니다.

(김유록·서울시 서초구 반포대로)

독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.