

05
May
2017
Vol.244

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

43
SPECIAL

피가 잘 통해야
장·수·만·세

24
INSAN DAY

인산 탄신 108주년 행사
벚꽃비가 내리다

16
INSAN PEOPLE

가족 생각 간절한 '집 나간 가장'
새로운 부부실험 나선 배우 남성진

120년 건강본가
인산家
INSANGA





©김환기 · 꽃과 향아리

일 없이 자연을 즐기는...

寒山棲隱處 絕得難人過 時逢林內鳥 相共唱山歌
한산서은처 절득잡인과 시봉임내조 상공창산가
瑞草聯谿谷 老松枕嵯峨 可觀無事客 憩歇在巖阿
서초연계곡 노송침차아 가관무사객 계혈제암아

한산이 깃들어 사는 곳, 깊은 산속이라
사람 발자취 끊겨 아무도 찾아오지 않네
때때로 숲속에서 새를 만나면
다 같이 어울려 산 노래를 부르나니
계곡에는 온갖 풀들이 상서로운 빛을 발하고
노송은 우뚝 솟은 산봉우리 베고 조나니
볼만 하구나, 일없이 자연을 즐기는 나그네
너럭바위에 앉아서 한가로이 쉬고 있네

‘삼천리 금수강산’이라는 표현이 정말 실감 날 정도로 나라 전역이 온갖 초목이 피워내는 눈부신 형형색색의 꽃으로 뒤덮여 간다. 이따금 봄을 알리는 훈훈한 바람이 불면 꽃잎들이, 바람에 흩날리는 비처럼 이리저리 날아다니며 대지를 아름답게 수놓는다. 비단에 수놓은 꽃처럼 아름다운 산하山河, 신선들이나 노닐 법한仙境仙境에 우리는 살고 있다.

하지만 이렇듯 자연환경이 좋은 별천지에 살면서도 마음은 여전히 속세의 여러 가지 속박에서 벗어나지 못한 채 탐욕과 분노, 어리석음의 세 가지 독소가 빚어내는 복잡다단한 생각들을 좇아 동분서주東奔西走하는 이들에게는 봄은 봄이요, 꽃은 꽃일 뿐, 삶에 생기生氣를 불어넣는 활력소도 아니고 번뇌를 씻어주는 청량한 감로甘露도 아닌 것이다.

한산의 시 300여 수가 비록 얼어붙은 대지를 녹여 초목들이 일과 꽃을 피우고 못 사람들의 각박한 가슴에 온기를 불어넣어 훈훈한 세상으로 바꾸는 봄을 담은 것이지만 시를 읽는 이들이 최소한 한산의 봄바람 같은 마음으로 빚어내는 온갖 꽃처럼 아름다운 시어詩語들을 통해 전하고자 한 그 참뜻을 제대로 이해하려는 마음가짐을 지녀야 아마도 여실如實하게 느낄 수 있으리라 생각한다.

한산의 시는 1천 년의 시간과 공간의 제약을 넘어 이 시대의 사람들에게도 여전히 시를 읽는 이들의 마음에 따뜻한 봄바람을 물고 오고 한편으로 가슴 속 번뇌를 시원하게 해소할 수 있는 청량한 감로甘露의 역할을 하고 있다. ㉞

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출판 김윤세

“아버지와 아들이서 스승과 제자 사이로”



죽염 발명가이자 ‘인산의학’ 창시자 인산 김일훈 선생과 김윤세 교수는 부자지간의 연(緣)을 넘어 사제지간이기도 했습니다. 사진은 아들에게 죽염 제조법을 일러주고 있는 생전의 인산 선생(오른쪽).

피부는 물려받는 것이지 선택하는 것은 아닙니다. 그래서 부모 자식 간의 인연을 두고 천륜天倫이라고도 말합니다.

세상에 태어나 가장 먼저 만나게 되는 스승은 아버지입니다. 자식이 아버지처럼 되고 싶다는 생각을 품는 것 또한 스승으로서의 아버지 모습을 보았기 때문일 것입니다.

그런데 아버지의 뜻을 이어받아 일생을 살아간다는 게 쉬운 일은 아닙니다. 더군다나 가난한 병자病者를 구제하는 일에 아버지의 뜻이 닿아 있다면, 세상의 모든 자식은 아버지의 뒤를 잇는 일을 망설이게 될 것입니다. 분명, 그 일에는 희생이 뒤따를 테니까요.

죽염산업의 역사 속에는 활인구세活人救世 정신을 펼치기 위해 자신과 가족의 희생을 감담하게 받아들이는 인산 김일훈 선생의 숭고한 정신과 그런 선생의 뜻을 이어받은 아들 김윤세 교수의 열정과 신념이 녹아 있습니다.

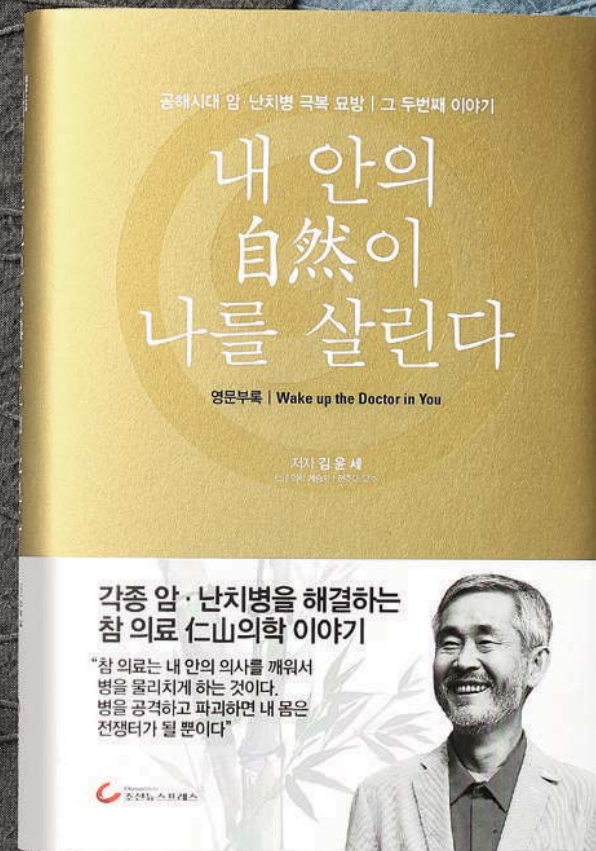
죽염이란 말 속에는 죽염을 발명한 아버지와 죽염산업을 일으킨 자식의 눈물과 땀이 담겨 있습니다. 그래서 죽염 맛이 짭짤한 것인지도 모릅니다. ㉮

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김윤세 전주대학교 대체의학대학원
객원교수가 지난 4년간 전국에서 진행한
인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 글 중 42편 엄선

※부록: 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000



02

건강한 삶을 위한 이정표
일 없이 자연을 즐기는...

08

독자의견

09

브리핑
지리산 둘레길 3차 트레킹
6월 9일 스타트

10

핫뉴스
-서울 한복판에 죽염박물관 오픈
-인산가 죽염, 2년 연속 소비자대상 수상

12

인산가 이 사람
우성숙 인산연수원 신임 원장

16

인산을 닮은 사람
가족 생각 간절할 '집 나간 가장'
새로운 부부실험 나선 배우 남성진

20

5월의 장바구니
봄철 자외선으로부터
피부 지키는 아이템들

22

이렇게 드세요 <36>
돌나물 물김치

24

특집
인산 김일훈 선생 탄신 108주년 기념 행사

28

리포트
-너무 특별한 인산가 유황오리
-유황오리진액을 엿으로 만든 유황오리고향

34

말씀의 재발견 <20>
"자기 병病 스스로 고칠 생각해야 낫는다"

35

세상에 꼭 알려야 할 이야기
"무병장수하고 싶다면
자연으로 돌아가세요"



미국 최고 홈쇼핑의 1등 마스카라가 한국에서 만들어졌다면?

미국 최고의 홈쇼핑 QVC에서 베스트 제품으로 선정된 마스카라가
'한국콜마'에서 제조했다는 사실 알고 계셨나요?
모르셨다구요? 그럴 수밖에요
화장품 제조사는 당신의 눈에 띄지 않는 화장품 뒷면에 있으니까요
보이지는 않지만 우리는 세계적인 기업들의 화장품을 연구 제조하는
대한민국 NO.1 화장품 제조사 '한국콜마'입니다

제조사를 확인하세요!
화장품 품질을 확인하는 가장 쉬운 방법입니다

kolmar
한국콜마

좋은 화장품 고르는 방법
제조사를 확인하세요!

CGMP 1호·2호 한국콜마
(우수화장품 제조 및 품질관리 기준)



16



22



60

42

조용현 박사의 세상만사

반가사유상은 무슨 생각을 하고 있을까

43

SPECIAL 피가 잘 통해야 장수만세

Part1 장수의 첫걸음 혈류 건강

Part2 혈류 개선하는 67가지 방법

Part3 자연물의 약성 이용한 청혈법

Part4 혈류 개선에 좋은 식품들

54

인산가 건강가족

3대가 죽음 사랑 오백춘씨 가족

58

포커스

100% 수작업으로 만든 생강고소薑膏

60

1박 2일 캠프 현장

파릇파릇... 방긋방긋

지금 함양은 꽃대궐

64

김윤세의 토크-老子 건강학

'다투지 않고도 이기는' 자연의 도

68

인산책방

안드레아스 모리츠

《예방접종이 오히려 병을 부른다》

70

고재훈 박사의 헬스보감

내 몸을 소생시키는 7법칙

72

김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 (56)

유상무와 김영애에 대한 안타까움의 실제

74

죽염 라이프

우리 집 상비약 ⑤ 눈병 걸리면 죽염수로

76

우성숙 원장의 愛Say

짭짤해서 더 맛있는 봄나물 무침

94

인산가 지점 소개

'고객 줄도' 마케팅 펼치는 울산지점



월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 황인구세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.

발행일 2017년 5월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 244호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26
홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

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

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

*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·W20,000

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭, 《神藥》

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

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

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

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

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

우편 서울시 중로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr



독자 엽서를 보내주시 분 중
선정되신 분께는
고마움세트를
드립니다.

《인산의학》4월호에 대한 독자의견



‘고재훈 박사의 헬스보감-120세 종착역까지 가보실래요’ 기사가 혈관 건강의 중요성을 일깨워 주었습니다. 운동도 꾸준히 하고, 죽염과 마늘을 먹고 매일매일 혈관 청소소 신형 써야겠다는 굳은 의지가 생겼습니다.
(김유록·서울시 서초구 반포2동)



매달 김윤세 회장님께서 추천해 주시는 건강 도서를 통해 의학상식과 건강한 몸만들기에 대한 지식을 얻고 있습니다. 4월호에 추천하신 우베 카르슈테트의 《37℃의 비밀》을 통해 체온의 중요성을 다시금 깨달았습니다.
(박강자·서울시 동작구 사당로)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

지리산 둘레길 3차 트레킹 6월 9일부터 시작

인산가 지리산롯데지에서 진행되는 지리산 둘레길 3차 트레킹이 6월 9일부터 11일까지 2박 3일간 진행된다. 이번 트레킹은 아가자 기한 지리산 둘레길을 걸으며 자연과 하나가 되는 힐링 프로그램으로 상반기 마지막 행사다. 이번에 진행되는 구간은 지리산롯데지에서 출발해 창원마을 → 금계마을 → 의중마을 → 서암정사(관광)를 돌아보며 벽송사(관광) → 얼음터 → 성안마을 → 국골 → 추성주차장까지 돌아오는 총 11km 코스다. 인산가 지리산롯데지는 옥실이 딸린 원목이 본관에 9개실, 별관에 10개실이 마련돼 있다. 또 야외에 캠핑 사이트와 잔디구장, 식당, 강당 등 시설을 갖추고 있다.



지리산 둘레길 트레킹 일정

일시 6월 9~11일

구간 둘레길 3구간~추성 둘레길(총 11km)

참가비 1인당 15만 원(2박 5식, 간식 및 가이드 포함)

모집인원 선착순 40명 참가문의 055) 963-9788(인산가 지리산롯데지)

인산가 단신

창원시민을 위한 인산의학 특강

김윤세 인산가 회장은 오는 5월 18일 오후 3시부터 창원시민을 위한 인산의학 힐링특강 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’를 풀만 앤배서더 창원 퍼스트하우스(지하 3층)에서 갖는다. 이날 강연과 함께 저자 사인회도 진행된다.

아름다운동행과 나눔 실천 협약

죽염명가 인산가(회장 김윤세)는 지난 4월 5일 인산연수원에서 아름다운동행(대표 김태수)과 사회 공헌 활동을 위한 업무 협약을 가졌다. 아름다운 동행은 1993년에 설립돼 20여 년간 어려운 이웃과 소외계층을 위해 지원사업을 해온 비영리 공익단체다.

항노화 사업 위한 인산가 시설 방문

경남 항노화 사업을 담당하는 한국건강개발연구원은 지난 4월 6일부터 7일까지 인산가를 방문해 인산연수원과 지리산롯데지, 죽염제조장 등 시설을 둘러보았다.

힐돌선교센터 안동지부 힐링캠프

기독교 힐돌선교센터 안동지부는 5월 15일부터 17일까지 인산연수원에서 2박 3일 힐링캠프를 갖는다. 안동 지역 목회자 30여 명이 참석하는 이번 캠프는 목회 세미나와 인산의학 힐링특강 등이 진행된다.

5월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4	5	6
근로자의 날		석가탄신일		어린이날, 입하호	
7	8 아버지날	9 19대 대통령 선거	10	11 대전지점 세미나 및 시사회 대구지점 강연(장흥호 이사)	12 광주지점 강연(박영호 박사)
14	15 스승의 날	16 강남지점 강연(박영호 부장)	17 전국지점 건강투어 (대전, 대구, 광주, 전주) 강북지점 강연(장흥호 상무)	18 창원시민 대상 인산의학 특별 강연회 강연: 김윤세 회장	19 울산지점 강연(박영호 부장)
				2박 3일 힐링 캠프	
21 소만+호	22	23 부산지사 건강투어	24 강북지점 강연(장흥호 상무) 전주지점 강연(장흥호 박사) 남원지점 강연(장흥호 이사)	25 대전지점 세미나 및 시사회 전국지점 건강투어 (부산, 울산, 창원, 남원)	26 인천지점 강연투어(1박 2일)
28	29	30 단오 축제	31		

서울 한복판에 죽염박물관 오픈 보세요... 인산! 인산가! 인산의학!



김윤세 회장 비롯 100여 명 참석

세계 최초로 죽염산업화를 이뤄낸 인산가가가 이번엔 세계 최초의 '죽염박물관'을 열었다. 죽염박물관은 인산가 서울 강북지점이 위치한 종로구 인사동 백상빌딩 2층에 마련되었으며, 지난 4월 11일 인산가 임직원 및 회원 등 100여 명이 함께한 자리에서 개관식이 진행됐다. 우성숙 인산연수원 원장은 재치 있고 신념으로 가득 찬 인사말로 큰 호응을 얻었다. 천두영 사장도 "죽염산업화 30년이 된 해에 서울 한복판에 죽염박물관을 오픈한 것에 무척 뜻깊다"고 전했다.

인산의학 알리는 다채로운 테마 구성

김윤세 인산가 회장은 의미 있는 시간을 함께한 참석자들에게 감사의 인사를 전한 후, 죽염처럼 짭짤한 '참의료'에 대한 강연으로 객석의 박수를 받았다. 강연을 마친 김 회장은 "이 죽염박물관은 미니 박물관이라고 생각해 달라"며 "인산가는 경남 함양에 더욱 훌륭하고 규모 있는 꿈의 죽염박물관을 여



러분께 선보일 예정"이라 말했다.

죽염박물관에서는 생이지지生而知之(학문을 닦지 않아도 태어남 서부터 안다)로 불리는 인산 김일훈 선생이 남긴 인산의학 정신 그리고 인산가 죽염의 역사와 전통을 한눈에 담을 수 있다.

입구에 들어서면 모니터에서 '참의료의 어제와 오늘'을 담은 영상이 흘러나오고, 사방은 '보다' '듣다' '만나다' '채우다'의 각기 다른 테마로 구성되어 있다. 인산 선생의 일대기부터 죽염 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 등의 요소들이 다채롭고 센스 있게 채워져 있다.

서울시 관악구 신림동에서 온 이종갑(70) 회원은 "죽염박물관이 무척 깔끔하고 멋져서 친구들과 함께 다시 와서 더욱 꼼꼼히 살펴볼 생각이다"며 소감을 전했다. 글 김효정 사진 조현호

죽염박물관

주소 서울 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 2층 / 입장료 무료

인산가 죽염이 좋은 것은 전국민이 압니다 소비자대상 2년 연속 수상

천두영 사장 "소비자 보호에 최우선 가치"

인산가가 지난 3월 31일 국회 헌정기념관에서 열린 '2017 대한민국소비자대상'에서 '소비자브랜드 부문' 대상을 받았다. 이번 수상은 인산가의 인산죽염이 소비자 건강 증진에 기여한 브랜드로서 인정받았다는 뜻이며, 지난해에 이어 2년 연속 수상이라 의미가 더 크다.

이날 시상식에 참석한 천두영 인산가 사장은 "인산가 죽염이 소비자를 위한 브랜드로 2년 연속 수상해서 기쁘고, 소비자에게 감사할 따름이다"며 "인산가는 지금처럼 신뢰와 투명성을 바탕으로 소비자 친화적 기업 경영에 애쓰고, 소비자 권익 보호를 최우선 가치로 삼겠다"고 수상 소감을 전했다.

대한민국소비자대상은 모든 기업과 기업인이 소망하는 상이다. 수상자는 소비자의 삶의 질 향상에 이바지한 기업 및 브랜드, 기업인이라는 명예를 얻게 된다. 그만큼 심사에 심혈을 기울이게 되는 것은 당연한 일. 고성삼 심사위원장(중앙대 명예교수)은 심사평에서 "지난해보다 시상식의 규모가 커지고 경쟁력도 높았기 때문에 그 어느 해보다 후보에 오른 기업과 인물을 꼼꼼히 살폈다"며 "대기업뿐 아니라 소비자 권익 증진에 노력해 온 각 지역의 중소기업을 발굴하는 데 초점을 맞췄으며, 우수한 중소기업에는 2년, 3년 연속 시상한다는 기준으로 심사했다"고 밝혔다. 글 김효정 사진 한준호



'대한민국소비자대상'은

한국소비자협회, 대한민국국회 정무위원회 등이 주관하고, 대한민국소비자대상위원회 등이 주최한다. 소비자브랜드 부문, 소비자권익증진 부문, 소비자입법 부문, 소비자행정 부문 등 각계각층에서 소비자 삶의 질 향상과 소비자 권익 증진을 위해 기여한 착한기업 및 인물을 발굴하여 시상함으로써 감사와 존경을 표한다.

우성숙 인산연수원 신임 원장

“삼시세끼 건강밥상
친정집 같은
아늑함 즐기세요”

경남 함양군 지리산 자락 삼봉산
중턱에 자리한 인산연수원을
책임질 새 안방마님이 부임했다.
설악산자연학교의 주인장으로서
인산 가족에게는 친숙한 우성숙
원장이다. 설악산과 지리산을
오가며 여태까지보다 몇 배로 더
바빠 몸을 움직여야 하겠지만,
그녀에겐 기쁜 일이다.

글 김효정 사진 조현호

깃을 세운
화이트셔츠와 청바지로
땀을 낸 우성숙 원장.
황토방 마당에 있는
정원 바위는 우원장이
추천한 '포토존'이다.

요즘 우성숙 원장은 인산연수원을 지금보다 더 편
안하고 온기 가득한 곳으로 만들 생각에 매일 아침
설렘 속에서 눈을 뜬다. 사계절 내내 제철 옷을 멋지
게 차려입는 삼봉산 중턱에 위치한 덕에, 사실 연수
원에는 별다른 조경造景이나 미화美化는 필요 없다.

봄 햇살 가득한 때에는 싱그럽고, 한여름 수풀이
우거질 때는 웅장한 멋이 있고, 울긋불긋 단풍 물드
는 가을은 낭만적이고, 빛나서 찬란하기까지 한 겨
울에는 또 나름의 정취가 있다. 그래서인가 이곳에
서 1박이나 2박을 해본 경험이 있는 사람이라면 반
드시 '다음을 약속한다. '여름에 가족과 함께 오면
참 좋겠어요' '단풍 들 때 꼭 한 번 다시 오고 싶어요'
는 거의 모두가 하는 끝인사다. 또 대부분은 그 약
속을 지킨다.

그래도 신임 인산연수원장은 그만의 포부와 지향
하는 바가 있다. 섬세한 여성의 관심과 애정이 더해
지면, 지금보다 더 나은 연수원이 될 수밖에 없지 않
은가.

“인산연수원은 숙소 이상의 개념”

봄의 절정을 맞은 4월의 어느 날, 인산연수원 황토
방 앞 정원에서 인터뷰에 실을 사진촬영을 하던 우
성숙 원장은 소녀 같은 가벼운 몸짓으로 연수원 이
곳저곳을 거닐며 취재팀을 이끌었다. 사진이 예쁘게
나오는 자리, 지리산 산세가 한눈에 보이는 자리, 시
원한 물줄기 소리가 제대로 들리는 자리 등을 보여
주는데, 마치 '우리 집 정말 좋지?' 하며 자랑하는 듯
했다. 5만여 평 부지에 자랑거리가 넘치는 곳, 우성
숙 원장은 이곳을 더 많은 사람이 알게 되길, 그리고
누구에게나 강력히 추천할 수 있는 힐링 장소로서
공유되길 바라고 있다.

“인산가 가족들에게 인산연수원은 숙소 이상의
개념이에요. 그분들은 이곳을 굉장히 아끼고 사랑
하죠. 큰 도로에서 들어오는 길부터 마음이 탁 놓
이고 편안해진다고들 하세요. 어떤 마음인지 잘 아

“인산연수원은 시설도

100점이지만 위치도 굉장히

매력적이에요. 다른 공간과는 또
떨어져 있어서 진짜 휴식을 취할
수 있어요. 오롯이 자연과 나
자신, 함께 온 가족과 동료들에게
집중할 수 있죠. 1시간 내외 걸을
수 있는 인산동천과 금강송 숲속
산책로도 있고요. 원한다면
김윤세 인산가 회장의 건강
강의도 들을 수 있어요”

니까 더 푸근하고 따뜻하고 밝은 연수원으로 만들
고 싶어요. 우울했던 분은 기쁨이 넘치고, 답답했
던 분은 속 시원해져서 집으로 가실 수 있게 말에
요. 여자들이 친정 갈 때 그렇거든요. 가기로 결정
한 날부터 괜히 좋고, 친정집에 들어서면 몸과 마음
이 확 풀리죠. 그런 친정 같은 연수원이 되면 좋겠
어요. 아! 친정이 없는 남성분들에게도 아무 조건이
나 제약 없이 자신을 받아주고 품어주는 그런 곳 하
나쯤 있으면 좋잖아요? 인산연수원이 바로 그런 곳
이에요!”

황토한옥방에 죽염음식, 천연 소나무 숲까지

인산연수원은 몸이 아픈 분들을 위한 쉼터로도
 좋지만, 일상에 지친 분들을 위한 자연과 함께하는
 놀이터로도 매력적이다. 숙소와 편의시설의 규모가 일
 반적인 호텔이나 펜션과는 비교가 되지 않을 정도
 다. 특히 매 끼니 건강 죽염식으로 차려지는 밥상을
 마음껏 즐길 수 있다. 삼시세끼 식사가 제공되는 숙
 소는 요즘 세상에 찾기 힘들다. 그럼에도 불구하고
 숙박비용은 다른 데보다 저렴한 편이다.

그뿐일까. 황토한옥방, 현대식 황토방, 싱글 침대방 등 조용하고 쾌적한 객실은 모두 황토로 만들어졌으며 최대 300여 명까지 수용할 수 있는 대강당이 있어 기업의 워크숍 장소로도 애용되고 있다. 또 연수원이 넓적하고 주변 경관이 훌륭해서 동호회나 친목회 등의 모임장소로도 적합하다. 대강당이 있는 문화관에서는 결혼식도 올릴 수 있고, 일가친척 다 모여서 부모님의 생신잔치를 헤드릴 수도 있다. 그저 '숙소'라는 개념을 붙이기엔 즐길거리가 차고 넘친다.

“인산연수원은 시설도 100점이지만 위치도 굉장히 매력적이에요. 다른 공간과는 또 떨어져 있어서 진짜 휴식을 취할 수 있어요. 오롯이 자연과 나 자신, 함께 온 가족과 동료들에게 집중할 수 있죠. 원한다면 김윤세 인산가 회장의 건강 강의도 들을 수 있어요. 강의 들으러 꽤 먼 곳에서 일부터 찾아오는 분도 많아요. 1시간 내외 걸을 수 있는 인산동천과 금강송 숲속 산책로도 있고요. 최근에 숲 테라피(치료·요법)가 유행이던데, 그런 곳 중에는 인공적으로 만든 숲이 많아요. 여기는 자연적으로 형성된 소나무 숲이 장관이예요. 저도 정말 이 소나무 숲을 사랑해요. 여기 한 번 걸어본 분들은 머리가 맑아지는 경험을 했다면 아주 감탄하시죠. 좋은 물 펌핑 나오는 샘터도 있고요. 연수원만 제대로 즐겨도 며칠간은 심심할 틈도 없을걸요.”

인산의학 집중 코스와 막춤 프로그램 구상 중

실제로 인산연수원은 다른 세상과 조금은 단절되어 있다. 콜라 자판기 대신 시원한 샘물이 있고, 고속버스가 메운 주차장 대신 간장·된장이 익어가는 2,000여 장독대 군단이 있고, 줄 맞춰 오르다가 사진 한 번 찍고 다시 내려와야 하는 관광지 대신 소나무 숲이 있다.

우성숙 원장은 보다 짜임새 있는 연수원 운영을 위해 다양한 프로그램 개발도 계획하고 있다. 그중

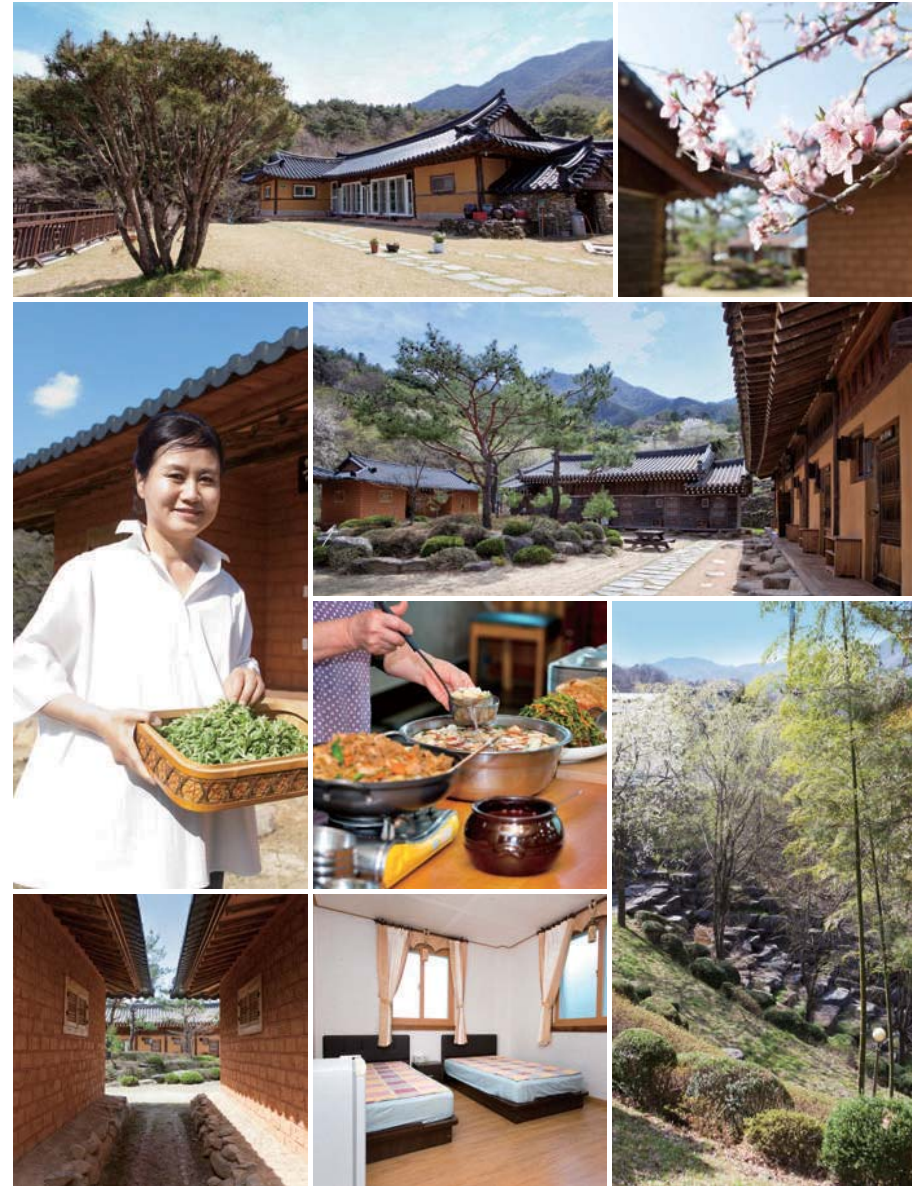
하나가 ‘인산의학 집중 프로그램’이다. 현재 진행되고 있는 힐링캠프와는 조금 다르게, 8박 9일 동안 인산의학을 제대로 실천하고 몸의 변화를 경험하고자 하는 분들을 대상으로 한다. 9회죽염을 비롯해 유황오리진액, 복해정, 죽마고우 등 인산가 제품을 섭취하면서 인산의학 정신에 맞게 생활하다 보면 자연스럽게 몸이 가벼워지고 좋아지는 확실한 효과를 볼 수 있다. 쉬면서 건강도 챙길 수 있는 프로그램이다. 또 하나는 신나고 재미있는 힐링 프로그램이다.

“얼마 전 TV에서 안은미 무용수와 그녀의 할머니 공연단을 보면서 생각한 건데, ‘막춤 프로그램’이예요. 우리 민족은 ‘신명’이란 게 있잖아요. 음악에 몸을 맡기고 느낌대로 팔다리를 흔들다 보면 속도 후련해지고 몸이 개운해지죠. 일부러 운동을 하는 것보다 막춤으로 땀을 내면 얼마나 좋아요. 실제로 기쁨을 주는 호르몬이 분비돼서 컨디션이 좋아지는 효과도 기대할 수 있고요. 안은미 선생 같은 분을 모시고, 인산연수원에서 신명 나는 춤판을 벌이는 거예요.”

안은미 무용수는 우리나라 할머니들의 춤사위에서 영감을 얻어, 실제 할머니들을 무용수로 초대해 말 그대로 ‘막춤’을 무대에 올렸다. 현재 가장 우수한 K아트, 즉 한국적 예술로 인정받으며 유럽 각지에 한국의 막춤을 선보이고 있다. 주프랑스 한국대사관이 선정한 ‘2016한문화상’도 수상했다.

여럿이 모여서 다른 사람 신경 쓰지 않고 신명나게 뛰며 흔들며 웃다 보면 마음을 짓누르고 있던 고민과 근심도 새삼 별거 아니게 여겨질 만하다. 우 원장이 세운 이 유쾌한 계획의 목적도 바로 이거다.

“앞으로 인산연수원의 잔잔하고 따뜻한 변화를 지켜봐 주세요. 저는 어디로 여행을 가는지보다 중요한 게 누구와 함께하느냐 같아요. 인산연수원에는 다들 그리워하고 보고파 하는 인산 선생님의 흔적과 열이 있고 또 김윤세 회장이 계시죠. 그리고 저도 있고 말이에요!”



인산연수원 숙박시설 안내

황토한옥: 2인실 10개, 가족실(10인 독채) 2개동
문화관: 3인실 7개, 5~6인실 4개
인수관: 침대방 2인실 9개, 7~8인용 2개
편의시설: 대강당, 소강당, 식당, 모인정, 죽염전시관, 제품판매장

주소: 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90
예약문의: (055) 963-9991(전화 및 인터넷 예약 가능)
※단체(20인 이상) 예약을 하면 죽염제조장 견학과 상림공원 산책, 삼봉산 트레킹, 지리산 둘레길, 칠선계곡 등을 안내받을 수 있다.



“아내(김지영)는 내가 삶의 난관을 스스로 돌파하도록 부추기고 몰아붙이지만
엄마(김용림)는 나를 보듬어주며 설 수 있게 해준다.

언젠가 내게 ‘시집보낸 딸 같다’는 말씀을 하셨을 땐 내가 불효자구나 싶어
마음이 아팠다. 그러나 언제든지 기댈 수 있는 엄마가 있다는 게 너무나 좋다”

배우 남성진이 결혼에 ‘방학’을 도입한 E채널 리얼 다큐 〈별거가 별거냐〉에 출연하며 자신의 결혼 생활에 대해 중간 결산을 하고 있다. 드라마 〈전원일기〉의 3세대 ‘영남이(남성진)’와 ‘복길이(김지영)’로 만나 온 국민의 축복을 받으며 결혼을 했지만 지난 14년의 시간 속에서 얻은 결론은 부부라는 것 역시 불완전한 관계라는 것. 그래서 그는 ‘결혼방학’을 통해 서로를 자유롭게 해주고 떨어져서 서로를 그리워하며 자신들의 결혼 생활을 온전한 관계로 다듬는 중이다.

글 이일섭 사진 이경호

〈전원일기〉 손자 영남이의 ‘가출’ 그러나 처자식 생각 간절한 ‘가장’

예능 다큐 〈별거가 별거냐〉에서 부인 김지영과 별거 실험

배우 남성진은 오늘도 신문을 읽는 것으로 아침을 시작한다. 보수와 진보를 자처하지만 별 반 차이가 없는 대통령 후보들의 공약을 살펴보는 것을 시작으로 매일매일 스크랩을 하며 독학하는 중국어 클래스까지, 커피향과 뒤섞이는 신문의 잉크 냄새를 맡는 일이 그는 언제나 즐겁다. 하지만 언제까지 여유롭게 신문만 볼 수는 없다. 등교 시간이 다 됐는데도 일어나지 않는 아들을 깨우고 아침을 먹이는데 그는 잠에서 덜 깬 아들을 향해 끊임없이 잔소리를 해댄다. “책가방 제대로 썼어?” “준비물 빠뜨린 거 없냐고?” “왜 옷 하나 제대로 못 입는 거야?” 등등….

“아내 김지영은 이런 제 모습이 싫을 거예요. 늘상 아이가 하자는 대로 내버려두자고 하니 까요. 하지만 껌처럼 방바닥에 붙어서 일어나지 않는 아이를 그냥 놔둘 수는 없잖아요. 빨리 일으켜 세워 학교에 보내는 게 급한데, 지영이는 아이가 피곤해하는 것 같으니 좀 더 자게 놔두자는 거예요. 그럴 때마다 답답하고 억울한 심정이 들어요. 나는 다급해서 성화를 부리게 되는데 아내는 좋은 게 좋은 거라며 ‘허허’ 웃고 마는데 언제부턴가는 그게 저를 비웃는 것처럼 느껴지더라고요.”

연기자 부모 남일우·김용림에게서 배운 배우론

그는 어려서부터 대본을 훑어 본 후 어떤 생각이 떠오르기를 천천히 기다리는 아버지(배우 남일우)와 하루종일 대본을 들고서는 틈날 때마다 소리 내어 읽는 어머니(배우 김용림)를 지켜보며 자랐다. 자신의 연기 세계에 확고한 신념을 두고 있는 부모님과 함께 연기자 생활을 한다는 것은 자신의 재능에 대해 수없이 좌절하는 일이라는 것을 짐작하면서도 그는 배우에 입문했고 그 일을 사랑하게 됐다. 하지만 TV드라마 현장은 그가 경험한 연극대학의 워크숍과는 사뭇 달랐다. 불온한 인기 생리에 적응하는 것도 힘들었지만 배우의 인격을 존중하지 않는 촬영 시스템 앞에서 자신이 할 일이 아니라는 생각을 갖기도 했다. 급기야 데뷔 두 해 만에 연기자 생활을 걷어치우고 영화사와 각테일 바의 사장으로 변신하기도 했지만 아버지의 투자 비용만 날린 채 다시 본연의 자리로 돌아오고 말았다.

“아버지께 진 빚을 갚기 위해 맡은 배역이 <전원일기>의 영남이 역이었어요. 모두들 아내 김지영을 <전원일기>를 통해 만난 것으로 알고 있는데 우린 이미 <전원일기> 촬영 두 해 전에 SBS 드라마에서 오누이로 출연했던 적이 있죠. 그 무렵부터 부부가 될 거라는 예감이 있지 않았나고요? 전혀... 방송국 앞 건널목에서 신호가 바뀌기를 기다리며 마주보고 서 있던 일이 종종 있었는데 아무런 느낌도 없었어요. 시간이 더 지나서 지영이가 <전원일기>의 대신 배들께 예의 바르고 친숙하게 대하는 모습을 보면서 저렇게 밝고 공손한 여자와 결혼하면 좋겠구나 하는 생각을 했던 것 같아요. 하지만 14년을 살다 보니 내가 왜 그런 생각을 했나 싶어요. 소탈하고 또 물러터진 면도 있지만 굉장히 고집이 세고 어떤 면에선 자기중심적인 면도 있으니까요.”

남성진이 말하는 건강한 삶이란

아내와 어머니 중 누구 더 사랑하나.

예전엔 아내를 더 사랑한다고 생각했는데 요즘은 어머니 쪽으로 마음이 기운다. 아내는 내가 삶의 난관을 스스로 돌파하도록 부추기고 물아불이지만 엄마는 나를 보듬어주며 쉴 수 있게 해준다. 언젠가 내게 ‘시집보면 딸 같다’는 말씀을 하셨을 땐 내가 불효자구나 싶어 마음이 아팠다. 그러나 언젠가 기댈 수 있는 엄마가 있다는 게 너무나 좋다.

자신의 배우 인생 사반세기에 대해 자평한다면.

예전에 촬영장에서 연출가나 스태프들이 ‘너네 엄마 아빠는 안 그랬는데 넌 왜 그러냐?’ 하는 말을 들을 때 참 힘들었다. 그리고 지금은 아내보다 더 나은 연기를 해야 한다는 것으로 강박의 대상이 바뀌었다. 훌륭한 두 여배우 사이에서 균형을 잡는 일은 여전히 어렵다. 그러나 그게 내 배역이므로 주변으로부터 적역이라는 평을 들어야 하지 않을까.

곧 오십 세를 맞게 된다. 자신의 나이를 떠올릴 때는 언제인가.

‘배우에게 몸동이란 가장 중요한 재산이다. 몸 관리, 얼굴 관리를 잘 해야 배우로 살아갈 수 있다.’ 어머니께서 귀가 닳도록 하신 말씀이다. 예전엔 그 말의 의미를 몰랐지만 이 말만큼 적나라한 진실이 없다는 걸 내 나이가 알게 해주었다.

14년 만의 가상 솔로... 가족의 의미 되새기는 기회

리얼 다크 <별거가 별거냐> 2회 방송에서 그는 본격적인 별거, 결혼방학을 보내기 위해 핸드캐리를 끌고 집을 나선다. 새벽에 우는 아이를 달래는 일이 지겨워 집 앞에 세워둔 차에서 자고 들어오는 일 빼곤 처음 해보는 외박이다. 그녀가 좋아 한동안은 결혼이 이 세상에서 가장 흥미진진한 일이라 여겼지만 이제 그는 결혼이 그냥 무덤덤한 생활이라 여긴다. 처음엔 결혼방학 중에 낯선 여자를 만나지 않을까 하는 기대감까지 내보였지만 좋은 곳, 멋진 풍경, 맛있는 음식을 대할 때면 아내 생각, 아들 생각에 저절로 휴대폰을 꺼게 된다. 그런데 14년 만에 솔로가 된 저쪽의 그녀는 그를 무참히 잊어버린 채 즐겁게 자신만의 삶을 즐기고 있는 게 아닌가. 그는 잘 있느냐는, 밥은 먹었느냐는 메시지를 보내지만 그녀는 그런 메시지가 도착한 줄도 모른다.

그는 서둘러 집에 가서 아들을 말장게 씻기고 재운 후 그녀가 귀가하기를 기다리고 싶지만 정해진 ‘결혼방학’이 끝나기 전까지는 집에 돌아갈 수 없다. 그녀가 있는 촬영 현장으로 가볼까, 오랜만에 엄마 집이나 가볼까 망설이는 그가 유약하다기보단 좋은 사람이라 여겨지는 것은 그가 이토록 반듯한 가장이기 때문이다. (E1)



1 TV 사극에 애착을 갖는 만큼 그는 고전 무대에도 진한 애정을 두고 있다. 출연 중인 <리어왕, 누가 왕을 가장 사랑하는가>의 포스터 이미지.

2 어머니 김용림, 아내 김지영. 헤어나게 연기를 잘하는 두 여배우 사이에서 균형을 잡는 일은 너무나 어렵지만 그는 그것이 자신에게 주어진 운명이자 적역으로 여기고 있다.

3 그의 라이브 무대 역작인 <웃음의 대학>의 PR 컷. 자신의 배우적 재능을 과시함과 동시에 리얼 다크의 무차별 카메라를 두렵지 않게 만든 수련 과정이 해주었다.

4 E채널 리얼 예능 다크 <별거가 별거냐>의 티저 컷. 엔터테이너의 재능이 제로에 가까워져 출연을 망설였지만 아내와 함께할 수 있다는 생각에 촬영을 결심했다.

봄철 자외선으로부터 피부 지키는 아이템들

봄별은 피부 노화를 일으키는 주범이다. 여름 햇살에 비하면 뜨겁지도 않고, 살랑살랑 봄바람을 동반한다고 해서 봄별을 우습게 봤다간 큰 코 다친다. 야외 활동이 부쩍 많아지는 5월, 나들이 전에 반드시 챙겨야 할 아이템들을 모았다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 스토리라인

자외선차단제(로션형&스틱형)

제품 용기 앞에 적혀 있는 SPF(자외선 B 차단 지수)는 30 이상, PA(자외선 A 차단 지수)는 ++ 이상을 사용한다. 단, SPF가 높은 제품을 사용한다고 해서 방심해선 안 된다. 외출하기 30분 전에 바르고, 2~3시간 간격으로 자주 덧발라야 제대로 된 효과를 볼 수 있다. 반드시 유효 기한이 1년 이상 남은 제품을 사용해야 한다. 파라벤, 벤조페논-3, 아보벤젠 등의 성분이 함유되어 있다면 각종 피부 알레르기를 일으키거나 다른 질병을 유발할 수 있으므로 구매하지 않는 것이 좋다. 얼굴에 발랐을 때 눈이 시리다면 사용을 멈추기를 권장한다.

선글라스

자외선 차단 기능이 있는 선글라스는 눈과 눈가 피부를 보호하는 기능을 한다. 렌즈가 큰 선글라스를 쓰면 눈 주변 피부 보호에 더 효과적이다.

세월만큼이나 피부 노화에 직접적인 영향을 주는 주범은 자외선이다. 태양으로부터 나와 지구에 직접 도달하는 자외선은 A와 B로 나뉘는데, 피부 진피층까지 도달해 콜라겐 섬유를 파괴하고, 멜라닌 생성을 증가시키는 자외선 A(UVA)가 피부 노화에 치명적이다. 여름철에 특히 강한 자외선 B(UVB)는 피부 표면 화상을 유발한다.

자외선 A의 강도는 1년 365일 거의 비슷한 수준이지만 그중 봄철에 가장 높은 편이다. 그렇기 때문에 뜨겁지 않은 봄 햇살에도 기미, 잡티, 주름 등이 심해질 수밖에 없다. 자외선 차단에 효과적인 소품들로 피부를 늙게 하는 봄별을 막아보자. ☀

마스크

오염된 공기도 자외선만큼이나 피부에 치명적이다. 미세먼지로부터 기관지를 보호할 수 있는 기능성 마스크를 착용하면 동시에 피부도 지킬 수 있다.

챙 넓은 모자, 양산, 팔토시

낮 시간에 야외에 오래 있어야 한다면 자외선을 직접적으로 막는 것도 좋다. 챙이 넓은 모자나 양산으로 자외선을 피하고, 덥더라도 얇고 긴 옷을 입거나 팔토시를 하는 것도 도움된다. 아무리 좋은 자외선차단제도 긴 옷보다는 효과가 떨어진다.

피 맑게 하고 혈액순환 원활 김치·무침·주스로 즐기세요

봄에 먹는 제철 나물은 열 보약보다 낫다. 비타민과 여러 무기질이 풍부히 들어 있어 나른하고 피곤한 봄에 생기와 활력을 더해주고 신진대사를 원활하게 한다. 봄나물은 향긋하고, 씹싸래해 입맛을 돋우는 데도 그만이다. 그중 5월이 제철인 돌나물의 효능과 다양한 요리법을 소개한다.

글 김효정 사진 조선DB

여러해살이 풀인 '돌나물'은 '돈나물'이라고도 불리는 봄채소로, 자생력이 좋아 산은 물론이고 마당이나 화단 어디에서든 잘 자란다. 조선 숙종 때 책인 《산림경제》에 '석경石莢'이란 이름의 산야채로 수록되어 있을 정도로 우리 민족의 오랜 먹거리다.

칼슘과 인·비타민 풍부한 돌나물

돌나물은 미네랄 중에 칼슘과 인을 많이 함유하고 있는데, 이는 간 기능을 원활하게 하고 피를 맑게 하고 혈액순환에 도움이 된다. 또 비타민C도 많이 품고 있어 나른할 때 나 춘곤증이 밀려올 때 먹으면 컨디션을 좋게 하는 데 효과적이다.

해독 및 이뇨 작용을 도와 몸속 불순물을 빼내는 역할도 한다.식이섬유가 많고 열량이 낮으면서도 각종 미네랄과 비타민이 풍부해 체중조절 중 먹으면 큰 도움이 된다.

톡톡 터지는 식감... 입맛 돋우는 데 제격

돌나물은 톡톡 터지는 잎의 맛이 씹싸름하면서도 새콤해서 샐러드 재료로 자주 사용된다. 제철인 5월, 색이 선명하고 살이 통통하게 오른 돌나물은 식감이 좋아 어디에나 잘 어울린다.

다듬어 씻어서 죽염고추장과 식초로 살짝 무쳐 먹으면 입맛 돋우는 데 그만이다. 밥 위에 올려 죽염고추장 넣고 비비기만 해도 멋진 봄 상차림을 완성할 수 있다. 사과와 함께 갈아서 주스로 마셔도 일품이다. 돌나물 양이 많다면 김치국물에 넣어 물김치를 담가 먹어도 좋다. 죽염이나 죽염수로 간을 맞추면 개운하고 감칠맛 나는 물김치를 즐길 수 있다.

돌나물을 다듬을 때는 시든 잎과 줄기를 잘라내야 꽃내가 나지 않는다. 또 돌나물을 오래 만져도 꽃내가 나므로 가급적 조리과정을 빨리 마치는 것이 좋다. ㉮



돌나물물김치

재료 돌나물 100g, 미나리 100g
김치국물 재료 찹쌀풀물 6컵, 죽염 1작은술, 고춧가루 다진 마늘 액젓 1큰술씩

- 1 돌나물과 미나리는 깨끗이 다듬어 씻어둔다.
- 2 나박썰기 한 후, 배추는 죽염에 살짝 절여둔다. 취향에 따라 오이, 당근, 사과를 넣어도 좋다.
- 3 찹쌀풀을 끓게 쑤어 식힌 다음 면보에 고춧가루를 싸서 풀물에 넣고 주물러 비벼 고춧가루 물을 입힌다. 찹쌀풀 대신 그냥 물을 사용해도 무방하다.
- 4 고춧가루 물이 든 찹쌀풀물에 죽염, 마늘, 액젓으로 양념을 한다. 참나물을 잘라 곁들인다.
- 5 밀폐용기에 ①과 ②를 담고 ④를 붓는다. 반나절 정도 실온에 두었다가 차게 보관하고, 바로 먹거나 익혀 먹는다.

인산 김일훈 선생 탄신 108주년 기념 행사 활인구세 의황을 영접하려 화창한 봄날 벚꽃비가 내리다

인산 김일훈 선생의 탄신 108주년을 기념하는 행사가 지난 4월 15일 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 열렸다. 108년 전 이 땅에 오셔서 활인구세(活人救世) 정신으로 인류에 헌신하신 인산 선생을 추억하기 위해 1,200여 명이 한자리에 모였다. 의미 있는 그날의 현장에 함께했다.

글 김효정 사진 조현호



“오늘 12시경 함양군에 비가 내린다는 예보가 있어서 행사할 때 땅이 질척거리면 어쩌나 걱정을 했습니다. 그런데 비는 안 오고 벚꽃 잎들이 비처럼 흩날리네요. 이 좋은 봄날에 천릿길 마다 앓고 한걸음에 찾아주신 여러분께 감사드립니다.”

김윤세 인산가 회장이 4월 15일 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 진행된 ‘인산 김일훈 선생 탄신 108주년 기념-인산의 날’ 행사에 모인 참석자들에게 감사의 말을 전했다. 김 회장은 이어서 아버지이자 스승인 인산 선생의 108번째 탄신일을 맞는 소회를 밝히고, 이 자리에 모인 모두가 참의료의 진리를 깨닫고 120세 천수를 누리길 바란다고 말을 마쳤다.

전국에서 1,200여 인산가 회원 가족 모여

전국에서 모인 1,200여 명이 내는 박수소리가 터져 나올 때, 행사장 한쪽에 위치한 인산 선생 추모관 처마 밑에 달린 풍경소리가 봄바람에 요란히 울렸다. 마침 추모관 계단에 앉아 있던 기자의 귀에는 박수소리와 풍경소리가 기막힌 하모니로 들렸다. 인산 선생이 그 자리에 함께하는 것 같기도 하고... 그 옆

에 우뚝 서 있는 선생의 동상이 이 장면을 흐뭇하게 바라보는 것 같기도 했다.

서울시 종로구 인사동에서 출발해 인산연수원으로 향하는 버스에 오르기 위해 아침 6시부터 사람들이 모였다. 소풍 가는 기분으로 삼삼오오 짝을 지은 무리도 있고, 혼자서 묵묵히 대열에 합류한 사람들도 있었다. 인산 선생의 탄신일을 기념하는 자리에 참석하기 위해 모인 이들을 태운 대형 고속버스 18대가 순차적으로 서울을 벗어났다.

인산연수원에 도착하니 벌써 잔칫집 분위기가 공간을 가득 채웠다. 부산·대전·광주 등 전국에서 사람들이 모였고, 풍물패의 흥겨운 사물놀이 소리가 삼봉산 전체에 울려 퍼졌다. 연수원 입구 오르막길을 걷다 보니, 눈앞의 푸름과 맑은 공기에 주말 아침잠을 뺀 약간의 억울함이 사르르 녹았다. 잔칫집답게 모두를 배불리 먹일 만큼의 점심식사도 준비돼 있었다. 넓게 켜진 천막 아래서 다 같이 먹는 육개장과 죽염김치는 어느 맛집 메뉴보다도 맛있었다.

속을 든든히 하고, 인산연수원 여기저기 기웃거리며 봄놀이를 알뜰하게 하다 보니 사물놀이가 어느



새 황홀한 클래식 연주로 바뀌어 있었다. 식전 공연자로 초대된 '창원 윈드 오케스트라' 단원들이 내는 관현악 소리에 이끌려 공식 행사 장소에 가서, 한 자리 차지하고 앉았다. 식전 공연은 이 오케스트라 소속의 남녀 성악가가 입을 맞춰 부른 '축배의 노래'로 마무리됐다. 참 그럴듯한 선곡이다.

김윤세 회장 "인산의 참의료 널리 알리세요"

오후 1시 30분, 공식 행사가 시작됐다. 1,200여 명이 참석해 성황이었다. 진행을 맡은 박흥희 인산가 출판홍보국 이사는 "인산가는 어느 기업보다 확실한 경영철학이 있고, 인산의학이라는 깊은 뿌리가 있는 기업"이라며 "인산 선생 탄신 200주년 기념식도 이 자리에서 진행될 것이라 믿습니다"는 말로 벽찬 감정을 표현했다.

박 이사의 유도로 참석자들은 행사 브로슈어에 적힌 인산 선생의 일대기를 다 같이 읽으며, 이 자리에 모인 의미를 한 번 더 되새기는 시간을 갖기도 했다. 그 분위기를 이어서 인산 선생의 사진과 육성을 담

은 기념 동영상도 상영됐다. 선생의 목소리를 조금이라도 더 잘 듣기 위해서였는지 다소 소란스럽던 장내도 이 순간만큼은 고요했다.

임창호 함양군수를 비롯한 몇몇 내빈의 축사 후에 김윤세 회장이 마이크 앞에 섰다. 2017년은 죽염 산업화 30주년이니만큼, 올해 선친의 탄신 108주년 행사를 올리는 감회가 남다르리라 짐작됐다.

"인류 전체를 암·난치병·괴질로부터 구제할 신약 묘방을 제시한 인산 선생의 탄신이 올해로 108주년을 맞았습니다. 기적의 의술을 펼친 세월이 100년이 넘는데, 아직도 참의료의 진실, 진리에 눈뜨지 못한 분들이 계시다는 것이 안타깝습니다. 오늘 이 자리에 함께한 여러분은 꼭 인산 선생이 말씀하신 참의료 가 무엇인지 올바르게 인식해 주시고, 자신뿐 아니라 친지, 가족, 지인들에게 그 생명의 진리를 알려주시길 당부합니다. 우리 몸안에 이미 100명의 명의가 있다는 진리. 이것을 받아들이면 여러분 모두 지금처럼 건강할 수 있습니다."

김 회장은 30년 전 죽염산업화를 시작했던 일도

언급했다.

"《신약》 1장에 '신비의 식품의약-죽염'이 나옵니다. 선친의 가르침대로 하면 누구나 죽염을 만들 수 있지만, 거기엔 어려움이 있습니다. 그래서 제가 30년 전에 전 세계에서 처음으로 죽염을 산업화했습니다. 이 함양군 삼봉산 땅에서 말입니다. 25만 인산가 회원 가족 여러분, 《신약》 《신약본초》를 읽고 또 읽어서 참된 의료를 터득하시고, 60가지 미네랄이 들어 있는 죽염 많이 드셔서 120~130세까지 행복한 인생 사시길 기원 드립니다."

삼봉산 중턱의 인산 묘소 참배로 마무리

인산 선생 탄신 기념식은 삼봉산 중턱 둔덕에 자리한 인산 선생 묘소 참배로 마무리됐다. 김윤세 회

장과 우성숙 인산연수원 원장을 비롯해 몇몇 내빈이 함께 참배를 드리고 오랜 묵념을 했다.

108년 전, 활인구세의 사명으로 이 땅에 오셔서 한평생 병자구제와 참의료를 설파하시다 84세로 영면한 선친의 묘소 앞에서, 아버지의 가르침과 정신을 이어가고 있는 아들은 무슨 생각을 했을까. 고개 숙인 김윤세 회장의 뒷모습에서 깊이를 가늠할 수 없는 그리움이 느껴지는 듯했다. 앞으로 더 잘해보 이겠노라 다짐하는 듯도 했다.

참배객들 틈에 있던 기자는 선생이 잠들어 있는 곳 아래 언덕에 서서 인산연수원을 한참 내려다보다가 고개를 들었다.

지리산 산세의 위용과 청명하기 그지없는 봄날의 하늘이 세상천지에 평안해 보였다. ☺



- 1,2 인산 가족들이 흥겨워하며 행사를 즐기고 있다.
- 3 행사장 한쪽에서는 죽염제품 등을 20% 할인된 가격에 판매했다.
- 4 천치구경도 식후경! 육개장과 죽염김치로 손님상이 차려졌다.
- 5 김윤세 회장과 우성숙 인산연수원장이 인산 선생 묘소 앞에 참배를 드렸다.
- 6 1,200여 인산 가족이 모인 현장을 호젓하게 내려보는 듯한 인산 선생 동상.

보리밥 섞은 유황과 표고버섯·인삼가루까지 먹이로

인산가 유황오리는 너무 특별했다

유황오리요법 창시자인 인산 김일훈 선생은 오리에게 유황을 먹이면 참으로 좋은 약이 된다고 했다. 때문에 유황오리가 너무 많아졌다. 가짜가 판을 치는 세상, 진짜 유황오리는 어떻게 길러질까? 인산가 유황오리 사육농가를 찾아가 직접 확인했다.

글 한상현 사진 한준호, 인산가



진달래가 흐드러지게 핀 지난 4월 초 경상남도 함양군 수동면에 있는 인산가 유황오리농장을 찾았다. 입구에 조류인플루엔자(AI)의 여파로 외부인의 방문이 제한됨을 알리는 표지판이 붙어 있었다. 농장의 허락을 받고 겨우 안으로 들어갈 수 있었다. 25년 동안 한 번도 AI의 피해를 입지 않았다는 청정 농가지만 만약의 사태에 대비해 방역을 철저히 하고 있었다.

가금류 중에서도 오리는 유난히 시끄럽다. 디즈니 만화에 나오는 도널드덕의 수다스러움이 과장은 아

닌 것 같다. 오리 사육장에 들어서자 목청 좋은 오리 수천 마리가 가창력을 뽐내듯 울어대고 있었다. 유황을 먹어서 그런지 활기가 넘쳤다. 인산가 유황오리 농장을 운영하는 정현덕씨는 “유황을 먹인 오리는 내성이 좋아 AI가 유행해도 피해가 없었다”고 했다.

인산 선생이 창시한 사육법대로 키워

인산 선생이 창시한 유황오리 사육법대로 오리를 기르고 있는지 본격적인 확인에 들어갔다. 독성이 강한 유황은 동물이든 사람이든 먹으면 사망할 수

“유황오리 사육은 사명감이 없으면 할 수 없는 어려운 일이지만 인산 선생께서 민초의황으로 인술을 베풀셨던 것처럼 처음 마음 변치 않고 정성을 다해 키우겠다”

있다. 그런데 인산 선생은 보리밥에 유황을 섞어 오리에게 먹이면 죽지 않고 약이 된다고 했다. 이곳에서는 보리밥과 유황을 섞는 것은 기본이었다. 여기에 추가되는 천연재료들이 다양했다. 먼저 사육장 바로 옆에서 직접 재배한 표고버섯과 국내산 멸치를 갈아서 사료에 넣고 있었다. 여기에 홍화씨와 다슬기, 통으로 넣고 푹 삶은 복어가 사료에 첨가됐다. 그런데 궁금했다. 딱딱한 홍화씨와 다슬기를 오리가 먹고 소화를 시킬 수 있을까? 정현덕씨는 “오리는 소화를 위해 일부러 모래를 먹는 동물이기 때문에 다슬기 정도는 거뜬히 소화시킨다”고 했다. 아버지와 함께 농장을 운영하고 있는 정홍균씨가 배합한 사료를 오리에게 주자 허겁지겁 먹어치웠다. 한두 번 먹어본 게 아닌 듯했다.

이곳에서는 계절별로 사료에 들어가는 재료가 다르다고 했다. 정홍균씨가 바가지에 녹색 가루와 연한 갈색을 띤 가루를 담아서 가지고 나왔다. 겨울철과 야생초가 나오기 전인 초봄까지 녹차가루와 인삼가루를 사료에 섞어 준다고 했다. 녹차 먹인 돼지는 봤어도 녹차 먹인 오리는 처음 봤다. 사료배합기에 넣고 미강¹과 함께 섞었다. 이게 끝이 아니다. 인산가에서 유황오리진액을 거르고 남은 14가지 약재를 다시 사료에 섞어서 먹인다. 봄부터 가을까지는 농장 인근에 지천인 야생초를 사료에 섞어 먹인다고 한다.

특허받은 천연재료 들어간 사료 만들어

또한 인산가 유황오리농장은 미강을 이용한 특허받은 사육법으로 오리를 기르고 있었다. 미강은 벼에서 왕겨를 뽑고 난 다음 현미를 백미로 도정하는 공정에서 나오는 고운 속겨를 말한다. 여기엔 쌀눈까지 포함하고 있어 가축의 먹이로 좋다. 인산가 유황오리농장에서 먹이에 쏟는 정성이 보통이 아니라는 생각이 든다.

유황을 먹인 오리는 눈에 띄는 특징이 하나 있다. 깃털이 물에 젖는다는 것이다. 정홍균씨는 “유황 먹인 오리와 그렇지 않은 오리를 구분하는 가장 쉬운 방법은 물에 넣어보면 알 수 있다”며 “기온이 낮은 겨



- 1 인산가 유황오리농장에서는 유황과 섞은 보리밥을 가마솥으로 짓는다.
- 2 오리에게 먹이는 사료에는 유황을 비롯해 녹차가루와 인삼가루를 넣는다.
- 3 특허받은 사료에는 미강과 표고버섯, 멸치, 야생초, 다슬기, 홍화씨, 복어 등 다양한 천연재료가 첨가된다.
- 4 농장 내에서 직접 재배하고 있는 표고버섯.

물에 물놀이를 시키지 않는 이유는 깃털이 젖어 체온조절이 안 되기 때문”이라고 했다.

농장 바로 옆에는 넓은 밭이 있고, 그 옆에 미나리가 자라고 있는 웅덩이가 있었다. 봄이 되면 노천에 방사를 해 이곳을 뛰어다니며 물놀이도 즐긴다고 했다. 그러면서 물에 흠뻑 젖은 오리 사진 한 장을 보여줬다. 딱 물에 빠진 생쥐다.

부화부터 출하까지 철저히 관리

인산가 유황오리농장에서 사료만큼이나 신경 쓰는 원칙 중 하나가 1년 이상 유황을 먹인 오리만 출하한다는 것이다. 인산 선생은 《신약본초》에 6개월 이상 유황을 먹이면 약이 된다고 했지만 1년 이상은 먹여야 그 약성을 제대로 품을 수 있다고. 정현덕씨는 “철저한 사육 및 출하 관리는 고객의 믿음에 대한 보답이고, 더 나아가 인산 선생의 활인구세 정신을 잇는 것”이라고 했다.

이곳은 유황오리가 먹는 물까지도 철저하게 관리하고 있었다. 깨끗한 천원 암반수를 뽑아 올려 오리

에게 주고 있는데 이것도 매년 수질검사 기관에 의뢰해 안전성 테스트를 거친다. 최근엔 지난해 10월 경남과학기술대학교 환경측정검사센터에 의뢰해 지하수가 음용에 적합하다는 판정을 받았다.

또한 인산가 유황오리농장은 자체 부화시설을 갖추고 있었다. 유황을 먹인 오리가 낳은 알은 부화시켰을 때 체구가 크지 않다. 하지만 이곳에서는 크게 신경 쓰지 않는다. 오리고기가 사육의 목적이 아니기 때문이다. 부화부터 출하까지 모든 단계에 사육자의 손이 닿는 만큼 오리들에 대한 애정이 각별할 것 같다. 정현덕씨는 “자식 같은 놈들이지만 내가 키운 유황오리가 누군가의 건강을 회복하는 데 도움이 된다면 그것보다 보람된 일은 없을 것”이라며 “진짜 유황오리를 알아봐 주시는 것만으로 감사하다”고 했다.

인산가 유황오리농장에서 출하된 유황오리는 유황오리진액의 주재료로 사용되지만 고객의 요청이 있으면 도축한 상태의 생유황오리도 판매를 할 예정이다. (계)



농장 안에 있는 미나리밭에서 물놀이를 즐기고 있는 오리들.
유황을 먹인 오리는 깃털에 기름기가 없어 물에 젖는다.

인산가 유황오리농장 운영 정현덕씨

“인산 선생의 활인구세 정신으로 키워요”

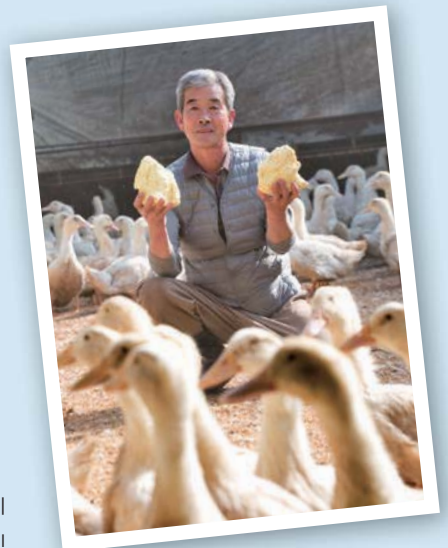
인산가 유황오리농장을 운영하는 정현덕씨는 인산 김일훈 선생과 특별한 인연이 있다. 유황오리 사육법을 인산 선생에게서 직접 전수 받았기 때문이다. 정씨는 인산 선생께서 생전에 살던 삼봉산 통나무집을 직접 건축했다고 했다. 1980년대 당시 건축업을 하고 있던 정씨는 통나무집 건축 의뢰를 받고 인산 선생과 처음 만났다. “첫인상이 참 푸근하고 인자하셔요. 일을 하다 쉬는 시간에는 좋은 말씀도 많이 해주셨어요. 집 짓는 20여 일간 함께 생활하면서 유황오리에 대해 듣게 됐죠. 저보고 오래 살려면 몸에 있는 중금속을 빼야 한다고 했어요.”

건축업 중에서도 정씨의 주 전공은 페인트 도색이었다. 화학제품을 다루는 정씨의 건강을 우려해서인지 유황오리를 끓여 먹으면 화공약품이 해독된다는 처방을 알려주었다. 정씨는 자신의 살길을 찾았다는 생각이 들었다고 했다. 인산 선생께 유황오리 사육법을 전수받아 직접 오리를 키워보겠다고 결심했다.

“처음엔 실패도 많이 했습니다. 유황을 먹이는 양이나 시기 등 고려해야 할 것들이 많았죠. 시간과 비용도 많이 들고요. 그러나 인산 선생님이 가르쳐주신 것이니 원칙을 어길 수 없었죠.”

1987년부터 소규모로 시작해 1990년대 초부터 본격적으로 유황오리를 기르기 시작했다. 그렇게 30여 년 가까이 묵묵히 유황오리를 기르고 있다.

농장에서 먹이는 유황은 두 가지 종류다. 사람이



유황오리농장을 운영하는 정현덕씨가
오리에게 먹이는 천연유황을 들고 있다.

먹을 수 있는 식이유황과 자연에서 채취한 천연유황이다. 대부분 노란색을 띤 천연유황을 먹이지만 가끔 식이유황도 섞어 먹이기도 한다. 또한 시중에서 판매되는 수입산 곡물사료는 전혀 먹이지 않는다. 다양한 천연재료를 섞은 특허받은 사료를 먹이는 것은 정씨의 자랑이다. 정현덕씨는 “유황오리 사육은 사명감이 없으면 할 수 없는 어려운 일이지만 인산 선생께서 민초의황으로 인술을 베푸셨던 것처럼 처음 마음 변치 않고 정성을 다해 키우겠다”고 했다.



유황오리진액을 옛으로 만든 유황오리고탕 탄생 약성은 그대로, 먹기는 더 편하게

유황오리진액을 옛으로 다시 태어났다. 남녀노소 누구나 유황오리진액을 먹을 수 있도록 옛으로 만든 유황오리고탕이 새롭게 출시됐다. 약성은 그대로, 먹기는 더 편해진 유황오리고.

글 한상현 사진 한준호

유황오리진액을 사시사철 맛있게 먹을 수 있도록 옛으로 만든 제품이 출시됐다. 유황오리진액의 약성이 그대로 담긴 남녀노소 누구나 먹기 편하게 옛으로 만든 유황오리고탕은 온 가족 건강보양제로 인기를 끌 것으로 보인다.

남녀노소 누구나 쉽게 먹을 수 있어

유황오리진액을 옛으로 만든 이유는 첫째, 남녀노소 누구나 쉽게 먹을 수 있도록 하기 위해서다. 유황오리는 거약생신제(去惡生新劑)이자 최고의 해독(解毒)

보양제(補陽劑)로 꼽힌다. 해독성이 뛰어난 오리에 보양제인 유황을 먹여 키운 것이 유황오리다. 이 유황오리에 금은화, 포공영, 유근피, 마늘, 다슬기, 대추, 감초, 맥아, 생강, 대파, 당귀 등 12가지 재료를 넣고 소나무 장작불로 8시간 달인 것이 유황오리진액이다. 그런데 유황오리진액은 특유의 향 때문에 섭취에 어려움을 느끼는 이들도 있다. 특히 쓴맛 나는 한약을 잘 먹지 못하는 아이들은 손사래를 친다. 유황오리고는 유황오리진액을 옛기름으로 삭히고 다시 장작불로 졸여 달콤하고 맛있다. 위절제수술 등 소

화기 계통의 문제로 인해 음식물 섭취가 어렵거나 비위가 약해 한약을 잘 먹지 못하는 이들도 어렵지 않게 먹을 수 있는 것이 유황오리고의 장점이다.

유황오리고를 만든 두 번째 이유는 좀 더 많은 사람이 유황오리진액으로 건강을 되찾게 하기 위해서다. 유황오리진액은 유황오리를 포함해 들어가는 재료만 12가지다. 재료의 무게만 30kg이 넘고 대형 가마솥에 가득 찰 정도다. 이를 하루 8시간 소나무 장작불로 달이는 과정을 거치기 때문에 많은 시간과 노력이 필요하다. 다른 제품들에 비해 가격이 고가인 이유가 이 때문이다. 유황오리진액의 효과는 이미 많은 사람에게서 검증이 됐다. 그러나 가격 부담으로 구매를 쉽게 결정하지 못할 수 있다. 이에 유황오리진액을 좀 더 대중적으로 접할 수 있도록 선택의 폭을 넓히고자 유황오리고를 출시하게 됐다.

진짜 금단 유황오리와 다슬기·마늘 넣어

유황오리고를 만들 때 들어가는 재료는 유황오리진액의 재료와 거의 같다. 주재료인 유황오리는 인산가 유황오리농장에서 특허받은 사료와 천연유황을 1년 이상 먹인 진짜 유황오리를 넣는다. 오리가 먹는 천연유황은 그 자체가 보양제다.

진시황은 유황의 약성을 활용해 금단金丹이라는 불로장생약을 만들려 했으나 결국 실패했다. 유황의 독성을 제거하고 약성만 활용하는 법제 방법을 찾지 못했기 때문이다. 그런데 인산 김일훈 선생이 오리에게 유황을 먹이면 독성이 제거되고 약성만 남는 유황법제법을 최초로 창시했다. 그래서 인산 선생은 유황오리를 '진짜 금단'이라고 했다(《신약본초》전편 215쪽).



1 유황오리고에는 1년 이상 유황을 먹인 오리 2마리가 들어간다.
2 찹쌀을 넣어 끓인 유황오리진액에 옛기름을 넣고 삭힌 후 걸러 은은한 불에 졸이면 달고 맛있는 옛이 된다.

이 진짜 금단 2마리와 서양의학에서도 최고의 항암제로 꼽는 마늘 4kg을 넣고, 기력을 돋우는 파를 25뿌리 넣었다. 또 간에 좋은 다슬기가 10kg이나 들어갔다. 다슬기에는 간을 도와주는 청색소(靑色素)가 있다. 간은 피를 정화시키는 역할을 하지만 공해독으로 인해 제 역할을 하지 못하게 되면 피가 오염된다. 다슬기는 간의 정화 작업을 도와 심장으로 넘어가는 혈액이 정상이 되도록 한다. 이 밖에 소염제인 유근피와 해독제인 생강이 첨가되고 포공영, 금은화 등 《신약본초》에 언급된 재료들을 넣고 달였다.

달이고 거르고 졸인 명품 수제품

유황오리진액이 만들어지면 옛을 만드는 과정이 시작된다. 물에 잘 불린 찹쌀 15kg을 넣고 죽이 될 정도로 은은한 불에서 익힌다. 완전히 풀어질 정도로 익으면 적당한 온도로 식혀 미리 준비해 둔 옛기름과 잘 섞어 삭힌다. 그런데 이 과정에서 너무 오래 삭히거나 재료의 온도가 맞지 않으면 제맛이 나지 않는다. 수시로 체크해야 한다. 6시간 꼬박 삭힌 후 걸러 다시 소나무 장작불로 6시간을 졸인다. 이렇게 유황오리고는 재료 세척에서부터 포장까지 24시간 동안 100% 사람의 손으로 만드는 만큼 믿을 수 있는 명품 수제품이다. (주)



“자기 병病 스스로 고칠 생각해야 낫는다”

“지구에 지금 무서운 병자 수가 얼마나? 그게 좋은 얘기 한마디에 다 낫느냐? 난 날 믿으라는 말 안 해. 자기가 애쓰고 노력해야 되는 거지. 날 믿어가지고 병이 낫는 거 같으면 무슨 걱정인가?”

- 인산 김일훈 口述, 《신약본초》 전편 중에서

스스로 믿음 갖는 게 암 치유 첫걸음

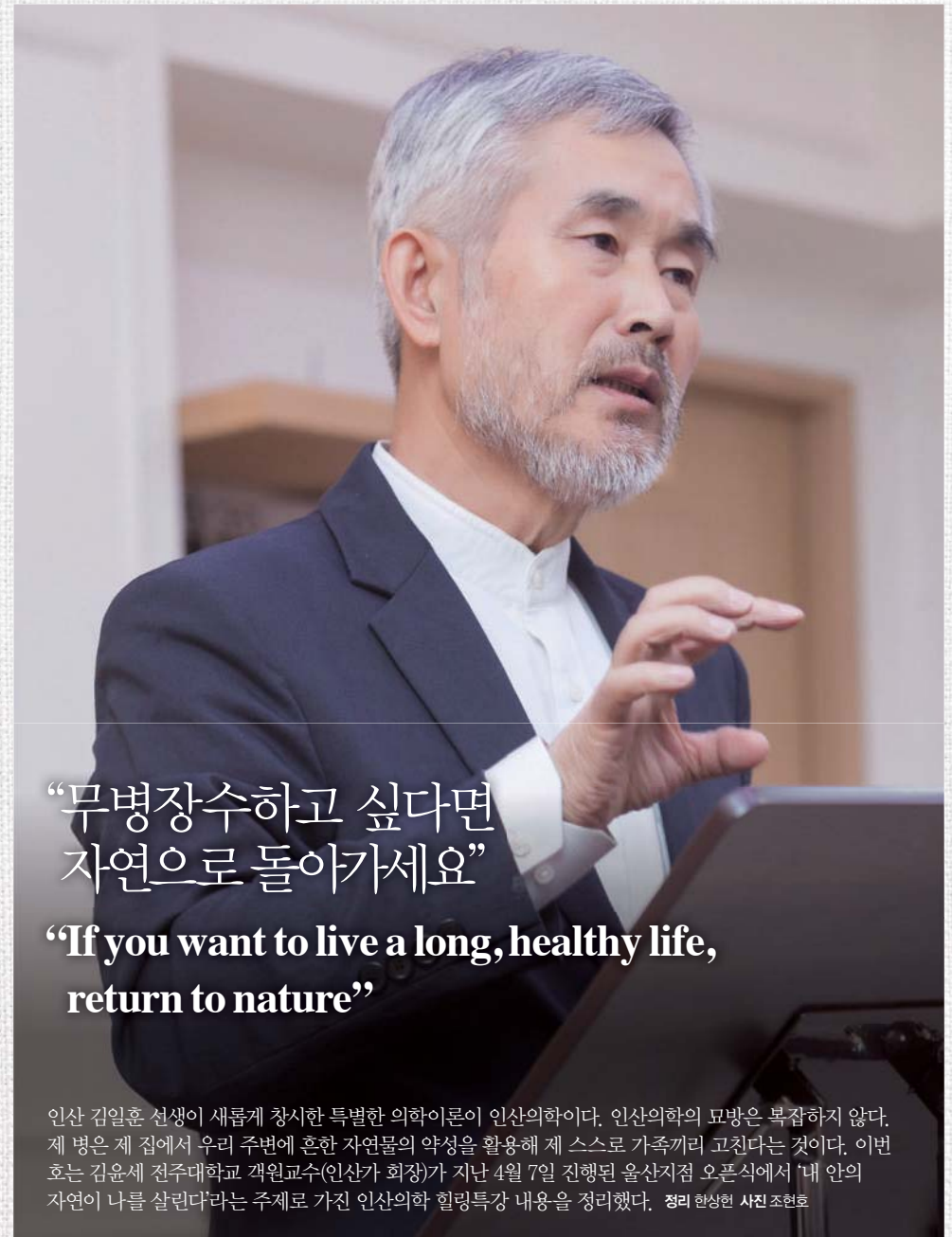
먼 친척의 몸도 아니고 자기 몸에 찾아온 암인데, 우리는 자기 몸의 암에 관해서는 생각하지 않고 병원에 가서 의사의 입만 쳐다보며 일희일비—喜—悲한다. 그게 암 환자의 현실이다.

말 한마디가 사람의 마음을 들뜨다가 놓는다. 의사의 말 한마디만 믿고 정작 암에 걸린 자기 몸을 스스로 돌보지 않는다면, 좋아졌다는 의사의 말 한마디에 잠시 천국에 가고 상태가 더욱 나빠졌다는 말 한마디에 한순간 나락으로 떨어질 게 뻔하다. 그래서 인산 선생 같은 각자覺者도 암을 고치려면 자기가 애쓰고 노력해야 된다고 말씀하신 거다. 어찌면 암 치유에 있어 가장 중요한 관건은 의사의 말보다 자기 자신을 먼저 믿는 일인지도 모른다. 그런 다음에 치유에 관한 방법을 고민해도 늦진 않을 것이다.

지친 목숨의 활로活路를 찾아라

어느 날 갑자기 암 판정을 받은 사람들은 대체로 ‘그럴 리가 없다. 나는 아닐 것이다’라는 부정적인 태도를 보인다. 당연히 느닷없이 찾아온 ‘암이라는 현실’을 인정하지 못한다. 이러한 부정의 단계를 지나면, ‘왜, 하필 나한테~’라는 생각을 가지면서 분노를 표출하게 된다. 정말 착하게 살아왔는데, 나보다 더 나쁜 짓을 하며 살아가는 사람들이 세상엔 저토록 많은데 왜 내게 암이라는 불행이 찾아온 것이냐고 항변한다. 다음은 타협의 단계이다. 이즈음 현실을 인정하며 약藥과 종교宗教를 찾는다. 아직도 마음 한구석엔 역을 함이 남아 있다. 이때 무엇보다 중요한 것이 스스로 믿는 마음을 가지는 것이다. 현실 인정 이후에 찾아오는 우물과 체념을 견뎌내며 비로소 지친 목숨의 활로를 찾는 것. 이것이 진정한 치유가 아닐까? ㉮

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)



“무병장수하고 싶다면
자연으로 돌아가세요”

“If you want to live a long, healthy life,
return to nature”

인산 김일훈 선생이 새롭게 창시한 특별한 의학이론이 인산의학이다. 인산의학의 묘방은 복잡하지 않다. 제 병은 제 집에서 우리 주변에 혼한 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 가족끼리 고친다는 것이다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 지난 4월 7일 진행된 울산지점 오픈식에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 가진 인산의학 힐링특강 내용을 정리했다. 정리 한상현 사진 조현호

울산에 와보면 세계적으로 참 살기 좋은 고장이라는 생각이 든다. 소득수준도 높고 경제성장은 전국 탑 수준이다. 여기에 플러스알파로 건강하기만 하면 당연히 행복한 삶이 보장되지 않겠나. 그런데 최고급 호텔보다 더 좋은 집에 산다고 해도 자신이나 가족 중에 누군가 아프면 집안 분위기가 늘 우울하다. 이처럼 건강이라고 하는 것은 우리가 살아가는 데 아주 중요한 화두이다.

요즘은 건강에 대한 화두가 올바른 인식에 의해 올바른 방향으로 가지 않고 대부분 건강 염려증에 빠져 있다. TV나 인터넷 등 미디어에 나오는 건강 관련 프로그램을 보면서 '될 먹으면 병이 나올까'만 생각한다. 질병은 1~2년 만에 생기는 것이 아니다. 오랫동안 천천히 생기는 것이다. 이를 뿌리째 뽑으려면 그만큼의 시간과 노력이 들어야 한다. 단시간에 병의 뿌리를 뽑으려면 생각처럼 잘 되지 않는다. 오늘 여러분에게 여러분 자신과 가족이 직면해 있는 암·난치병·괴질의 문제를 근본적으로 해결할 방법을 설명해 드리겠다.

아연 부족하면 간암 발병 위험 높아

세상의 의학적 논리를 바라보는 데 있어 제 생각은 조금 다르다. 현대의학에서 암과 같은 병에 대한 최종 결론은 '못 고친다'이다. '더 이상 방법이 없다'고 한다. 이런 논리라면 나와 내 가족의 건강을 맡길 필요가 없다. 이는 승률 낮은 게임에 내 생명을 거는 위험한 도박과도 같다. 생명과 관련된 것은 확실히 해결이 되는 방법으로 접근해야 하는 것이다.

퀴즈 하나 내보겠다. 이것만 많이 먹으면 오래 살 수 있다. 그것이 무엇일까? 바로 '나이'다. 나이만 많이 먹으면 엄청 오래 산다(웃음). 그런데 오래 사는 것도 좋지만 건강하고 행복하게 사는 게 더 중요하다.

인체 필수 미네랄 중 한 가지만 부족해도 치명적인 병에 걸릴 수 있다는 사실을 간과해서는 안 된다. 국가암등록통계에 따르면 최근 10년간 매년 1만 5,000명이 넘는 간암 환자가 발생했다. 간암 환자가

Ulsan seems like a great place to live. The city has high income and its growth rate is among the biggest in the nation. And if people living there were healthy to boot, then it would guarantee a happy life. You may be living in a sprawling mansion that will put a six-star hotel to shame, but if you or your family members are sick, then none of the others will mater. Health is an extremely important part of our life.

Lately, though, most of the talk on health have been going in a wrong direction, and people have become worriers about their well-being. You don't contract something in a year or two; you become sick gradually over time. And getting rid of the condition at its roots will require just as much time. Trying to eradicate a disease in a short period of time isn't as easy as it seems. Today, I'll tell offer you fundamental solutions to cancer and other terminal illnesses that you or your loved ones may face.

Zinc Deficiency Increases Risks for Liver Cancer

I have a slightly different view than others on medical reasoning than others. The modern medicine has concluded that cancer "can't be cured," and that there is no answer. Then why would you want to entrust yourself or your family to this? This is a dangerous gamble, like staking your life to a game that you have virtually no chance of winning. When it comes to your life, you have to take the definitive, clear-cut approach. Let me ask you this. What can you eat that can prolong your life? It's age. In Korea, when we get older, we say we "eat" our age. As good as it is to live long, it's more important to live a healthy and happy life. You must not overlook the fact that you could pick up a fatal disease if you're lacking in just one of our essential minerals. According to the National Cancer Registration Data, there have been more than 15,000

자신의 혈압을 가늠하는 기준을 알고 나면 의료계의 잘못된 이론에 속아서 자발적으로 화학약을 먹고 자기 몸을 망치는 일은 하지 않을 것이다. 예전부터 내려오던 방법은 자신의 나이에 90을 더하는 것이다. 혈압이 정상인데도 혈압약을 먹으면 혈압조절 능력이 점점 약해져, 나중에는 약을 안 먹으면 혈압이 오르게 된다. 때문에 혈압약을 복용하면서부터 환자가 되는 것이다

좀처럼 줄지 않고 있다. 그런데 지난 4월 5일 자 《중앙일보》에 '핏속 아연(Zn) 부족하면 간암 발병 위험 높다'는 제목의 기사가 났다. 간암 환자들에게 눈이 번쩍 뜨이는 기사다. 《영국 암 저널(British Journal of Cancer)》에 '간암을 예방하려면 아연을 많이 섭취해야 한다'는 내용의 논문이 실리면서 새삼 미네랄이 주목을 받고 있다. 논문에선 간암 환자 236명과 성별·나이·거주지역 등이 비슷하면서도 건강한 사람 236명의 혈액을 함께 분석했다. 이들을 세 그룹으로 나눠 조사한 결과 혈중 아연 농도가 가장 높은 그룹은 가장 낮은 그룹에 비해 간암 위험률이 64% 낮은 것으로 나타났다.

20대와 80대의 혈압 기준이 같을 수는 없어

여러분은 고혈압을 병이라고 생각하는가? 병원에서 혈압약을 먹으라고 하니 병일 거라고 생각하지만 일본의 의학자인 마쓰모토 미쓰마사 박사는 '고혈압은 병이 아니다'라고 했다. 현재 세계보건기구에서 권장하는 고혈압의 기준은 120/80이다. 그런데 5년 전에는 수축기 혈압이 130이었다. 혈압 수치가 10포인트 낮아지면 고혈압약 복용자가 세계적으로 1,000만 명이 늘어난다고 한다. 원래 고혈압의 기준은 180이었다. 그런데 왜 기준이 계속해서 낮아지기만 할까? 고혈압 기준이 낮아지면 그만큼 고혈압약은 더 많이 팔린다. 의사들은 국제보건기구의 권고

liver cancer patients annually in each of the past 10 years. It's not slowing down. Then on April 5, JoongAng Ilbo published an article with a headline, "If you lack Zinc in your blood, you're at an increased risk for liver cancer." It should serve as a wake-up call for liver cancer patients. «British Journal of Cancer» also published a paper that claimed that you should consume plenty of zinc to prevent liver cancer. These stories have shed a new light on minerals.

Blood Pressure Standards Can't Be the Same for Those in 20s and 80s

Would you say hypertension is a disease? You may say yes, because your doctor may tell you to take medication when your blood pressure runs high. But the Japanese medical doctor Mitsumasa Matsumoto argued hypertension is not a disease. The World Health Organization says a reading over 120/80 would constitute high blood pressure. Five years earlier, the systolic number was pegged at 130. A decrease of 10 points in the reading would mean an additional 10 million people across the world who would be asked to take hypertension medication. The standard used to be 180 in the past. Why has the number continued to drop? The lower the WHO standard, the more the hypertension drugs will sell. And medical doctors will tell you to take medication based on the WHO numbers. And here's one other thing to ponder: should the standard be the same for people in the 20s and those in the 80s, who are clearly weaker? Dr. Matsumoto published a book based on his findings after checking some 100,000 patients over 40 years, and it's titled, «Hypertension is Not a Disease». Depending on your age, your health, the time of the day, the place and the given situation, the blood pressure readings will differ. If you measure it up in the mountains, the readings will

안을 기준 삼아 혈압약을 먹으라고 한다.

그런데 한 가지 생각해 볼 것은 혈기왕성한 20대와 혈관이 약해진 80대의 혈압이 같을 수 있나? 그런데 모두가 동일한 기준을 적용한다. 마쓰모토 미쓰마사 박사는 40년 동안 10만 명의 환자를 진찰하며 내린 결론을 책으로 냈는데 제목이 《고혈압은 병이 아니다》이다. 혈압은 나이와 건강상태, 혈압을 재는 시간이나 장소, 상황에 따라 다르게 나온다. 산에 올라가 혈압을 재면 평소보다 20포인트 높게 나온다. 아무런 증상이 없는데 혈압이 높아졌다는 이유만으로 약을 먹을 필요는 없다. 몸에 수분이 많아지면 소변으로 수분을 배출시킨다. 운동을 하면 올라간 체온을 낮추기 위해 땀을 배출시킨다. 이렇듯 내 몸의 혈압조절 능력을 화학약품으로 약화시키는 바보 같은 일을 의료라는 이름으로 하고 있다.

여기서 한 가지 의심해 볼 만한 것이 있다. 세계보건기구가 무리수를 써가며 고혈압 기준을 낮추는 것에 대해 마쓰모토 미쓰마사 박사가 그의 책에서 밝힌 내용은 충격적이다. 세계보건기구 운영비의 70%는 제약회사들의 기부금에 의해 충당된다는 것이다.

여러분이 자신의 혈압을 가늠하는 기준을 알고 나면 의료계의 잘못된 이론에 속아서 자발적으로 화학약을 먹고 자기 몸을 망치는 일은 하지 않을 것이다. 예전부터 내려오던 방법은 자신의 나이에 90을 더하는 것이다. 혈압이 정상인데도 혈압약을 먹으면 혈압조절 능력이 점점 약해져, 나중에는 약을 안 먹으면 혈압이 오르게 된다. 때문에 혈압약을 복용하면서부터 환자가 되는 것이다. 우리가 믿고 있는 의료가 사실은 이렇게 위험할 수 있다.

암세포 죽이려다 정상세포까지 해쳐

암을 대하는 우리의 자세도 달라져야 한다. 암을 이겨낸 한만경 전 서울대병원장은 《암과 싸우지 말고 친구가 돼라》라는 책을 통해 암을 공격하고 파괴하는 제기의 대상에서 함께하는 친구로 받아들이라고 했다. 그런데 대부분의 사람은 반대로 알고 있다.

be 20 points higher than normal. You shouldn't start taking medication just because your blood pressure shot up, when you have no particular symptoms. Urine will extract extra water from the body. When you exercise, sweat will break out to help keep the temperature low. And chemical medication will weaken your body's ability to control your own blood pressure -- foolishly so in the name of medicine.

And consider this. On the WHO's decision to keep lowering its normal blood pressure level, Dr. Matsu-moto said donations from pharmaceutical firms account for 70 percent of the operational budget at the global organization.

Killing Normal Cells While Trying to Remove Cancerous Ones

We should also alter the way we treat cancer. Han Man-jeong, former head of Seoul National University Hospital and a cancer survivor, wrote in his book, «Don't Fight Cancer; Befriend It» that you should accept cancer as a friend, not as something to be attacked and destroyed. Most of us consider it the other way around. We believe we must destroy cancer. We come down with cancer because we don't take a proper care of our body. In most cases, we go through three steps of the modern cancer treatment -- surgery, anti-cancer drugs and radiation therapy. And here's the humanistic reinterpretation. A normal cell becomes a cancerous cell, and they tell the king -- your body -- to take a better take care of himself or risk a death. The king, in turn, captures this newly cancerous cell and kills it either by sword, poison or fire. That's how it's like in essence. Cancerous cells aren't our enemies. Bacteria or viruses invade from outside, and we have to catch them. But cancerous cells are the same cells that didn't used to be so bad inside our body. Killing

암을 공격, 파괴, 제거해야 한다고 생각한다.

우리가 암에 걸리는 것은 우리 몸을 제대로 관리하지 못해서다. 암에 걸리면 대부분 현대의학의 암 치료 3대 요법인 수술, 항암제, 방사선 치료를 받는다. 이를 인문학적으로 재해석해 보면 이렇다. 정상 세포였던 암세포가 몸의 주인인 황제에게 '몸 관리 이렇게 하시면 다 죽으니 몸 관리 제대로 하시오'라고 상소를 했는데, 이 암세포를 잡아다가 대역죄인으로 간주해 갈로 참수하고, 사약을 내려 죽이고, 불로 화형시키는 것과 같다. 암세포는 적이 아니다. 세균이나 바이러스는 침입자이기 때문에 이를 잡아야 하지만 암세포는 내 몸에서 열심히 생명활동을 하던 세포였다. 내 백성을 연합군까지 끌어들여 죽이고 국군인 NK세포의 손발까지 묶는 것이다.

여러분은 여러분 몸의 황제다. 그런데 황제가 정치에 어두워 천하를 다스리기는커녕 나라에 어떤 문제가 생기는지조차 모른다. 그러니 문제를 해결할 방법도 찾지 못하는 것이다. 2015년 한 해 우리나라 사망자는 27만 5,895명이다. 이 중 암이 사망원인 1위다. 교통사고 사망자보다 많다. 우리나라 헌법에 '대한민국은 민주공화국이다'라고 명시돼 있는데 이것을 보면 '난치병공화국'이라고 해도 과언이 아니다.

2,500년 전 노자께서는 무위자연無爲自然이라는 자연주의를 표방했다. 프랑스의 사상가 장 자크 루소도 '자연으로 돌아가라'고 했다. 자연으로 돌아가면 산다. 이렇게 자연으로 돌아가라고 하면 미련을 다 버리고 자연으로 돌아가야 한다. 무엇보다 생명이 우선이기 때문이다. 자연으로 돌아가라는 것은 이런 것이다. 사람은 열흘을 먹지 않아도 쉽게 죽지 않는다. 그런데 5분만 숨을 쉬지 않으면 죽는다. 공기가 생명 활동에 중요한 요소다. 그다음으로 물이다. 공기 좋은 곳에서 많이 걷는 것이 건강의 비결이다. 건강을 위해 이른 아침부터 도심 한복판에서 달리는 차 매연 맡아가며 뛰는 것이 과연 건강에 얼마나 좋겠나. 병에 걸린 사람들은 공기 좋고 물 좋은 곳으로 빨리 가야 한다.



them is akin to killing your own people with your allies, while also holding your friendly forces -- in this case, natural killer cells.

You are the master of your own body, the king, even. But could the king afford to be so ignorant of what's going on in his nation that he can't even identify problems, let alone solutions? In 2015, 275,895 Koreans died, and cancer was the No. 1 cause of death, more than auto accidents. The Constitution says we're a democratic republic. But if you look at cancer-related numbers, you might feel compelled to call this a 'republic of terminal diseases.'

Some 2,500 years ago, Lao Tzu extolled virtues of naturalism. And the French philosopher Jean-Jacques Rousseau also urged us to return to nature. You can live once you return to nature. And when you're told to do so, you just have to leave it all behind and do it, because your life is more important than anything else. And here's what it means by going back to nature. You can starve yourself for 10 days and still be alive. But if you don't breathe for five minutes, you'll be dead. Air is the essential element to life. Water is next. Walking a great distance while breathing in clean air is a secret to good health. What good will it do if you go jogging in the middle of a big city and breathe in all that car exhaust? If you're sick, you should pack

새로운 의학이론을 창시한 insan 선생

insan 김일훈 선생이 새롭게 창시한 특별한 의학이론이 insan의학이다. insan의학의 모방은 복잡하지 않다. 제 병은 제집에서 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 가족끼리 고친다는 것이다. 또한 insan 선생은 대한민국 농림축수산물과 광물은 우리 국민의 체질과 특성에 잘 부합하는 가장 이상적인 의약품이 되며 이를 활용해 병을 치유하는 법을 《신약》 책을 통해 공개했다.

《내 안의 의사를 깨워라》 《내 안의 자연이 나를 살린다》 같은 책을 읽어보면 '사람이 태어날 때부터 100명의 의사가 있다'는 히포크라테스의 말을 이해할 수 있다. 내 안의 의사가 제대로 된 치료 행위를 할 수 있도록 해주는 것은 전적으로 내 몫이다. 이 의사들이 필요하다고 하는 것만 공급해 주면 된다. 내 안의 의사들이 월급으로 가장 좋아하는 것은 소금이다. 그다음에는 미네랄이 들어 있는 음식을 골고루 먹으면 된다. 그런데 안타깝게도 토양 미네랄의 고갈로 인해 곡물과 채소로부터 콜로이드 미네랄을 충분히 섭취할 수가 없다.

미국에서는 유타주 남부에 있는 선사시대 계곡에서 콜로이드 미네랄을 채취해 판매하고 있는데 가격이 꽤 비싸다. 7,500만 년 전 화산폭발로 인해 콜로이드 미네랄을 함유한 식물을 덮어 버렸고 이것이 지금까지 석탄이나 화석이 되지 않고 남아 있다. 이를 추출해 실제 분석하면 인체가 필요로 하는 거의 모든 콜로이드 미네랄이 포함돼 있다.

insan 선생이 창제한 9회 죽염도 이와 같다. 화산 폭발 같은 자연현상을 대신해 대나무에다 미네랄이 다량 함유된 서해안 갯벌 천일염을 넣고 황토로 막아 소나무 장작으로 구워 콜로이드 미네랄과 같은 성분의 새로운 미네랄로 거듭나게 만든 것이 죽염이다. 참의료를 화두 삼아, 《신약》 《신약본초》를 이정표 삼아서 참의료의 진리를 여러분이 터득하고 활용하면 주어진 120세 천수를 건강하고 행복하게 다 누릴 수 있으리라 확신한다. (인)

up and leave for a cleaner environment.

Insan Offers New Medical Theory

Insan Kim Il-hun gave birth to the special, new medical theory named Insan Medicine. It's a fairly straightforward concept. He called on you to use the medicinal properties of natural ingredients that you can easily find around you to cure your diseases on your own. Insan said Korean agricultural, dairy and marine products and minerals can be the perfect medicine for the Korean people's constitution, and his book, «Shinyak», has all the details on how to make the most of those ingredients.

Once you read «Wake Up the Doctor in You» and «The Nature in You Will Help You Live», you'll understand why Hippocrates said we're born with 100 doctors inside. And it's entirely up to you to let those doctors inside to do the proper work. You only have to do supply what those doctors say are necessary. Their favorite is salt, followed by food rich with minerals. With the decreasing amount of soil minerals, you can't get nearly enough colloidal minerals from grains and vegetables. In the United States, colloidal minerals are picked up from the prehistoric valley in Utah, but they're quite pricey. A volcanic eruption from 75 million years ago buried plants with colloidal minerals, but they've remained in their place without becoming fossils. They contain 60 colloidal minerals.

Insan's brand of bamboo salt is much the same. Instead of a natural phenomenon like a volcanic eruption, you can create bamboo salt by placing bay salt from the Yellow Sea -- rich with minerals -- inside bamboo, close the open end with red clay, and roast it with pine. Let «Shinyak» and «Shinyak Boncho» be your guide, and if you use them to your advantage, I am sure you'll lead a healthy and happy life until 120. (Insan)

“要长命百岁，请回归大自然”

我对世界医学逻辑的看法有所不同。现代医学对癌症等疾病下结论为“不能治愈”，如果按照此逻辑，我和我家族的健康就未必依靠现代医学。这就像胜率低的游戏里堵上自己生命一样，是一个非常危险的赌博。与生命息息相关的，就要准确而有效的解决方法来去接近。同时，有必要改变我们对癌症的态度。首尔大学医院前任院长韩萬青先生战胜癌症的著作《不要和癌症抗争，要跟她做朋友》中写到，不要把癌症视为一个攻击、破坏、去除的对象，而把它当做朋友。遗憾的是，很多人与此相反认为癌症是攻击、破坏、去除的对象。

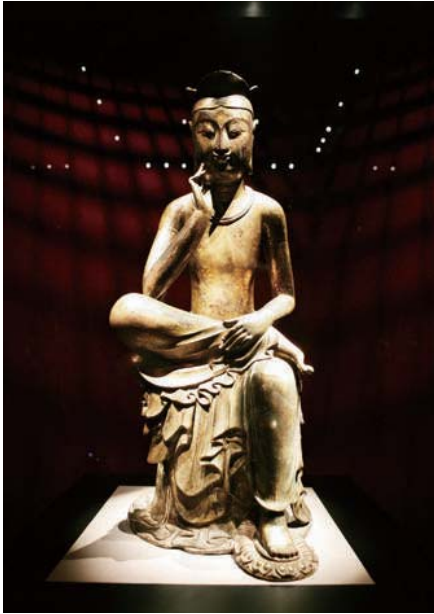
我们之所以得癌症，是因为没有好好管理自己的身体。一得癌症，现代医学就使用手术、抗癌剂、放射线治疗等三大治疗方法。这从人文观点可以如下重新解释：本来是正常细胞的癌细胞，向身体的主人皇帝奏疏，“陛下，如果这样管理身体，所有的细胞都会死去的，请好好管理身体”，而皇帝却捉拿癌细胞，以造反罪斩刑、赐药、处以火刑。癌细胞并不是敌人，曾经在我们体内积极做出生命活动的细胞。因此上述对癌细胞的治疗方法，就等于把自己的百姓以及联合军都一起残杀毁灭。你们是自己身体的皇帝，皇帝对政治愚昧无

知，不知道自己的国家出现什么问题，其问题是什么，所以就根本找不到解决问题的方法。2015年，韩国死亡人数达27万5895名，其中癌症是第一死亡原因，比交通事故死亡人数还多。韩国宪法明文规定“大韩民国是民主共和国”，而看目前对癌症的治疗情况说“疑难症共和国”也并非言过其实。

2500年之前，老子曾经提出无为自然这一自然主义思想，法国思想家让·雅克·卢梭也主张“回归自然”。回归自然，就可以活下来。让你回归自然，就放下一切回归自然，因为健康优先、生命无价。

仁山金一勋先生发明的特别的医学理论，就是仁山医学。仁山医学的妙方并不复杂，就是自己的病、在自己的家、利用我们周围常见的自然物药性，自己以及家族成员一起治疗疾病。同时，仁山先生主张，韩国的农林水产物和矿物是最符合韩国国民体质和特性、最理想的医药品，而且通过《神药》公开利用它们治疗疾病的方法。

我深信，如果各位以真医疗为话头、以《神药》、《神药草本》为里程碑，悟出真医疗的真理并积极利用它们，就可以健康康、高高兴兴地享受120岁自然天寿。(인)



반가사유상은 무슨 생각을 하고 있을까

반가사유상은 오른쪽 다리를 왼쪽 다리에 겹치고(半跏) 오른쪽 무릎 위에 올려놓은 오른팔로 턱을 괴고 깊은 생각에 잠겨 있는(思惟) 모습을 지닌 상을 가리킨다. 입가에 머금고 있는 미소와 생생한 표정, 상하체의 완벽한 조화 등 반가사유상이 지닌 모습은 동양불교 조각사의 으뜸으로 평가되고 있다. (출처 · 국립중앙박물관)

최근 국립중앙박물관에 전시된 반가사유상半伽思惟像의 다리 위치를 유심히 바라본 적이 있다. 왼쪽 다리를 무릎에 올려놓았는데, 아니면 오른쪽 다리를 올려놓았는가를 살펴봤다. 어느 쪽 다리를 무릎에 먼저 놓느냐에 따라 인체의 에너지 흐름이 달라진다고 보기 때문이다. 반가사유상은 대개 오른쪽 다리를 왼쪽 무릎에 올려놓은 자세다. 앉은 자세는 결가부좌結伽趺坐와 반가부좌半伽趺坐가 있다. 결가부좌는 책상다리를 하고 앉을 때 양쪽 다리를 X자로 겹쳐서 앉는 자세이다. 가趺는 발바닥을 의미하고, 부좌는 발등을 가리킨다. '파드마아사나' 즉 연화좌蓮華坐라고 부른다. 이 자세를 하면 흔들리지 않는 부동심不動心이 길러진다. 마음이 찢어지는 고통, 공포가 몰아닥칠 때 이 결가부좌를 2~3시간 정도 유지하고 있으면 마음이 차분해지면서 평정심을 찾는다고 한다. 그래서 대부분의 불상佛像은 이 '결가부좌' 자세로 조성되어 있다. 문제는 우리가 이 자세로 30분 이상을 버티기 어렵다는 점이다. 쥐가 나기 때문이다. 자주 연습을 해서 시간을 적어도 1시간 이상 넘겨야 한다.

왼발은 지성知性을 상징하고, 오른발은 행위行爲를 상징한다. 지성은 '이론'이고 '행위'는 실천에 해당한다. 왼발을 오른쪽 무릎에 먼저 얹고 그다음에 오른발을 왼발 위에 놓으면 지성을 강화하고 행위를 억압하는 자세가 된다. 이론에 강하고 실천에 약한 셈이다. 위에 올라가는 발이 억압을 받기 때문이다. 반대로 오른발을 먼저 올리고 왼발을 그 위에다가 놓으면 행위를 강화하고 지성을 억압하는 자세가 된다. 활동력이 좋고 신체가 발달한 육체파들은 이 자세가 상대적으로 쉽게 된다. 선가禪家は 왼발 먼저 올리는 경향이 있고, 요가Yoga는 오른발을 먼저 올린다. 필자는 왼발 먼저 올리는 게 쉽다. 그래서 반대쪽인 오른발 먼저 올리는 자세를 많이 연습하는 중이다.

반가사유상은 오른발을 왼쪽 무릎에 올려놓은 반가좌로 되어 있다. 오른발을 올려놓았다는 것은 오른발을 압박한다는 의미이다. 반가사유상에서 행위(실천)보다는 지성(이론)을 강화한다는 의미를 읽어낼 수 있다. 사유상思惟像이라는 이름에 맞는 자세다. ㉮

SPECIAL THEME

피가 잘 통해야 장 / 수 / 만 / 세

몸 상태가 좋지 않은 날 기분이 축 처지죠. 몸이 아파 힘들거나 부정적인 감정이 마구 솟구치는 것은 여러분의 잘못이 아닙니다. 바로 혈류가 나빠져 몸이 제 능력을 발휘하지 못하기 때문입니다. 혈류는 우리 몸의 약 60조 개에 달하는 모든 세포에 산소와 영양분을 전달할 뿐만 아니라 뇌와 호르몬을 통해 마음의 활동까지 지배하고 있습니다. 이번 호에서는 내 몸속 혈류가 얼마나 중요한지, 혈류를 개선하기 위해선 어떻게 해야 하는지, 그리고 피를 맑게 하고 혈류를 좋게 하는 인산의학 모법은 무엇인지 살펴해보도록 하겠습니다.

글 한상헌 사진 셔터스톡



체내 60조 개 세포에 영양분 전달하는 혈류 위장·비장이 튼튼해야 피 잘 통한다

100세 장수시대에 건강하게 사는 비결의 첫 번째로 꼽히는 것이 바로 혈류다. 혈류는 우리 몸의 약 60조 개에 달하는 모든 세포에 산소와 영양분을 전달하는, 생명의 가장 기본적인 역할을 담당한다. 혈류가 좋지 않으면, 부종·피로·통증·무기력 등의 크고 작은 증상은 물론 뇌·심장·자궁 등이 병든다. 혈류는 호르몬의 활동도 주관해 마음까지 지배한다. 혈류를 원활하게 하는 것이 건강을 지키고 행복하게 사는 첫걸음이다.

글 이금숙(헬스조선 기자) 일러스트 이철원 도움말 고대구로병원 심장내과 오동주 교수
참고도서 《혈류가 젊음과 수명을 결정한다》(호리에 아키요시)

체내 수분 유지에서 면역력 유지 기능까지

혈액은 심장에서 뿜어져 나와 손·발끝까지 돌고, 다시 역류해 심장으로 돌아온다. 이 과정은 20~30초 만에 이뤄진다. 이런 혈액의 흐름이 바로 '혈류'다. 혈액은 온몸을 돌면서 다섯 가지 중요한 기능을 한다. ①체내 수분 유지 기능 ②산소·영양분·호르몬 등의 운반 기능 ③노폐물과 이산화탄소의 배출 기능

④체온 조절 기능 ⑤면역력을 유지해 감염으로부터의 방어 기능이 있다.

혈류를 개선한다는 것은 혈액이 이런 다섯 가지 기능을 제대로 수행할 수 있도록 한다는 의미이다. 혈류가 좋으면 몸에 있는 60조 개의 세포 하나하나에 산소나 영양분이 잘 전달돼 몸이 따뜻해진다. 그렇게 되면 모든 세포가 건강하고 활기차게 기능을 다 할 수 있게 된다. 반대로 혈류가 나빠지면 신체 기

능의 근간이 무너진다.

혈류가 나빠지면 생기는 증상에는 어떤 것이 있을까? 먼저 수분 균형이 나빠지면 몸이 붓는다. 산소가 전달되지 않아 섭취한 열량을 소모하지 못하면서 살이 찐다. 노폐물이 제대로 배출되지 못해 몸이 무겁게 느껴지며, 열이 부족하면 몸이 차가워진다. 면역력이 떨어지면 쉽게 병에 걸린다. 하나하나 증상은 별것 아닌 것처럼 느껴지지만 혈류가 나빠지면 이런 문제들이 동시에 발생한다. 현대인들에게 많이 나타나는 건강 문제들은 혈류의 악화 때문이라고 주장하는 전문가들이 많다. 처음엔 단순한 부종, 냉증, 어깨 결림과 같은 사소한 증상으로 나타날지 모르지만 이러한 증상은 서로 영향을 주고받으면 서 심각해진다. 혈류가 나빠면 고혈압, 심근경색, 뇌

경색 같은 혈관 질환은 물론, 생리통, 난임 같은 부인과 질환, 어깨 결림, 무릎 통증 같은 통증, 암, 치매에 이르기까지 모든 질환이 혈류와 관련돼 있다. 우울증이나 자율신경실조증 같은 스트레스성 질환, 의욕이 없고 자신감이 떨어지며 화가 나는 감정이나 성격과 관련된 마음의 병도 혈류와 깊은 관련이 있다고 한다.

혈류 문제는 혈액이 부족하기 때문

혈류가 좋지 않다는 것은 ①혈액을 만드는 힘이 저하됨(기허氣虛) ②혈액량이 부족함(혈허血虛) ③혈액순환이 원활하지 않고 정체됨(기체어혈氣滯瘀血)을 의미한다.

기허 체질 체크

4개 이상이면 기허 체질

- ☐ 쉽게 지친다.
- ☐ 감기에 자주 걸린다.
- ☐ 다리가 자주 붓는다.
- ☐ 화장실에 자주 간다.
- ☐ 자주 숨이 찬다.
- ☐ 변이 묽고 설사를 한다.
- ☐ 냉증이 있다.
- ☐ 목소리가 작다.
- ☐ 자주 체한다.
- ☐ 배가 부를 때까지 먹는다.
- ☐ 신진대사가 활발하지 않다.
- ☐ 아침에 입맛이 없다.
- ☐ 의욕이 없다.
- ☐ 결심한 일이 작심삼일로 끝나는 경우가 많다.

혈허 체질 체크

4개 이상이면 혈허 체질

- ☐ 가슴이 두근거린다.
- ☐ 손톱이 얇고 쉽게 갈라진다.
- ☐ 건망증이 심하다.
- ☐ 안색이 창백하고 칙칙하다.
- ☐ 피부가 건조하다.
- ☐ 생리불순이 있다.
- ☐ 탈모가 있거나 흰머리가 많다.
- ☐ 빈혈이 있거나 앉았다가 갑자기 일어서면 어지럽다.
- ☐ 눈이 침침하고 쉽게 피로를 느낀다.
- ☐ 손발 저림, 근육경련이 있다.
- ☐ 불면증이 있거나 깊이 잠을 자지 못한다.
- ☐ 이명이 있다.
- ☐ 자주 불안감을 느낀다.
- ☐ 자신감이 부족하다.

기체어혈 체질 체크

4개 이상이면 기체어혈 체질

- ☐ 입에서 쓴맛이 난다.
- ☐ 설사와 변비가 반복된다.
- ☐ 편두통이 잦다.
- ☐ 목에 무언가가 걸린 느낌이 든다.
- ☐ 생리 전에 배나 가슴이 당기는 느낌이 든다.
- ☐ 자주 한숨을 쉰다.
- ☐ 주름, 주근깨가 많다.
- ☐ 만성적인 어깨 결림이나 두통이 있다.
- ☐ 생리통이 심하고 덩어리가 있다.
- ☐ 얼굴이나 입술색이 어둡다.
- ☐ 하지정맥류가 나타난다.
- ☐ 스트레스에 약하다.
- ☐ 자주 화가 난다.
- ☐ 자신의 감정을 조절하기 어렵다.

세 가지 원인은 각각의 문제도 있지만 ①부터 ③까지 순서로 발생하는 경우가 많다. 혈액이 제대로 만들어지지 않으면 혈액량이 부족해지고 혈액량이 부족하면 혈액순환이 원활하게 되지 않는 것이다.

일본 아마존 건강 서적 분야에서 장기간 1위를 차지했으며 4대를 잇는 90년 전통 한방 약국의 약제사가 지은 책 《혈류가 젊음과 수명을 결정한다》에 따르면 혈류가 나쁜 사람은 피가 탁해서가 아니라 피가 부족하기 때문인 경우가 많다.

한방에서는 혈액이 잘 만들어지지 않는 체질을 기허 체질이라고 하는데, 혈액이 잘 만들어지지 않는 이유는 바로 위장 때문이다. 위장이 약해지면 영양소를 제대로 흡수할 수 없고 혈액의 원료 자체가 체내로 들어오지 못하게 되는 것이다. 한방에서는 위장과 함께 소화 기능을 담당하는 장기를 비장이라고 하는데, 비장은 혈액을 생산하는 공장이나 마찬가지다. 실제로 혈액을 만드는 한방약을 처방할 때 위장과 비장의 기능을 도와주는 생약이 많이 들어간다.

또한 여성은 매달 생리로 인해 혈액이 손실되므로 혈액량이 부족해지기 쉽다. 이를 혈허 체질이라고 한다. 생리는 가볍게 생각하지만 생리로 인해 손실되는 혈액량은 생각보다 많다. 1회 생리량은 약 200mL, 1년이면 2.2L가 된다. 초경에서 폐경까지 30년을 계산하면 평생 50L의 혈액이 손실된다. 게다가 출산과 수유까지 생각하면 손실되는 혈액량은 훨씬 더 많아진다. 여성은 항상 혈액이 부족한 혈허의 위험이 있다고 생각하고 혈액의 원료가 되는 철분, 단백질 등을 섭취해야 한다.

마지막으로 혈액의 흐름이 원활하지 않은 상태를 기체어혈 체질이라고 한다. 흔히 혈액순환이 원활하지 못하다고 말하는 것이 바로 기체어혈이다. 원래 혈액량이 늘어나는 것만으로 혈류는 좋아진다. 하지만 혈액량이 늘어나도 혈류가 좋아지지 않는 경우가 있는데 바로 스트레스가 영향을 미치는

경우다. 스트레스를 받으면 뇌의 시상하부가 자극돼 자율신경을 긴장시킨다. 이렇게 되면 스트레스 호르몬이 분비돼 온몸의 혈관이 수축된다. 이로 인해 혈액량이 많아도 혈액이 원활하게 흐르지 못하게 된다. 기체어혈 체질인 사람은 스트레스에 민감한 경향이 있다.

혈류 문제로 생기는 질병

혈류가 나빠 생기는 대표 질병에 대해 알아본다.

치매

뇌의 무게는 1.2kg에 불과하지만 우리 몸 혈류의 4분의 1이 뇌로 갈 정도로 뇌는 혈류가 중요한 기관이다. 뇌가 활동하기 위해서는 많은 양의 혈액을 통해 산소와 뇌에 필요한 영양분인 포도당이 제대로 전달돼야 한다. 그래서 전체 몸무게의 약 2%에 불과한 뇌이지만 폐로 들어마신 산소의 25%를 사용한다. 뇌 혈류가 좋지 못해 뇌에 산소와 포도당이 제대로 전달되지 못하면 기억력이 나빠지고, 뇌세포가 손상돼 치매 위험이 높아진다. 치매 전문가들이 치매 예방을 위해 가장 먼저 꼽는 것이 바로 운동인데, 운동을 통해 뇌에 혈액순환이 잘 되면 치매를 예방할 수 있다고 보고 있다.

우울증

뇌에 혈류가 부족하면 우울증의 위험도 높아진다. 실제로 우울증은 치료를 해도 재발하는 사람이 많은데, 재발했을 때 뇌 혈류를 검사해 보면 혈류가 급격히 나빠진 사실을 확인할 수 있다. 뇌 속에는 감정과 관련된 호르몬인 세로토닌, 도파민, 노르아드레날린이 있다. 이들 호르몬이 부족하거나 균형이 깨지면 바로 마음 상태에 문제가 생긴다. 이 세 가지 호르몬을 만들기 위해서는 철분이 필요하다. 우리 몸에서 가장 철분을 많이 함유하고 있으며 뇌에 전

달하는 역할을 하는 것이 바로 혈액이다. 혈류가 좋지 않으면 의욕이 없고 불안감을 느끼며 쉽게 화가 나는 부정적인 감정에 휩싸일 수 있고 우울증까지 진행될 수 있다.

부인과 질환

혈액이 부족하면 자궁과 난소가 약해져 부인과 질환에 걸리기 쉽다. 책 《혈류가 젊음과 수명을 결정한다》에 따르면 생리통, 자궁내막증, 난임 등의 부인과 질환이 있는 경우에는 혈액량이 부족한 혈허체질일 가능성이 높다. 자궁과 난소 질환은 생리와 밀접한 관련이 있다. 여성이 생리를 할 때는 자궁 내막에서 프로스타글란딘이라는 물질이 분비돼 자궁을 수축시키고 생리혈을 몸 밖으로 내보낸다. 그러나 혈액량이 부족해 혈류가 나쁘면 프로스타글란딘의 분비가 과잉돼 생리통과 염증이 생길 수 있다. 생리통이 있다는 것은 악화된 혈류가 자궁에 영향을 미치고 있다는 신호인데, 이로 인해 자궁내막증, 자궁근증, 난임 등 부인과 질환의 위험이 높아진다.

뇌경색·심근경색·폐색전증

심장과 혈관을 전문적으로 보는 의사들은 혈관이 좁아지거나 손상돼 혈류가 느려지면 혈관에서 정체된 피가 뭉치는 ‘혈전(血栓)’이 생긴다고 경고한다. 혈전은 우리 몸의 혈관을 막아 사망 위험이 높은 뇌경색·심근경색·폐색전증 같은 응급질환을 초래한다. 혈전이 심장·뇌·장 혈관 등을 막으면 그 즉시 장기에 혈액이 공급되지 않아 장기가 괴사하기 시작한다. 혈전은 급사를 유발한다는 점에서 암보다 위험하다. 유럽의 경우 매년 혈전 질환 사망자 수가 교통사고·에이즈·유방암·전립선암 사망자 수를 모두



합한 것의 세 배에 달한다고 한다.

빈혈

빈혈이 생기면 혈액이 몸 곳곳에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 창백한 안색, 어지러움, 팔다리의 저린 감각, 이유 없는 피로감 등의 증상이 나타난다. 또한 뇌로 가는 혈액이 부족해지면서 우울, 불안, 짜증과 같은 부정적인 감정을 자주 느끼게 된다.

저혈압

혈류량이 부족하면 저혈압이 나타날 수 있다. 앉았다가 갑자기 일어섰을 때 어지러움을 느끼는 기립성 저혈압도 흔하게 느낀다. 저혈압은 국제적인 진단 기준도 없고 관련 연구도 많이 없어 간과하는 경우가 많지만 혈류 부족의 신호이므로 결코 가볍게 생각해서는 안 된다. 저혈압의 특징은 아침에 일어나기가 힘들고, 몸이 무겁게 느껴지는 증상이 나타난다. 이 외에도 어깨 결림, 두통, 어지러움, 이명 등을 일으키기도 한다. ㉔

혈관은 넓어지고 심장은 강해지고

혈류를 좋게 하려면 혈액이 흐르기 쉽도록 몸속의 환경을 정비해야 한다.

혈관을 충분히 확장시켜 혈액이 지나갈 길을 확보해야 한다.

신체 내 기능을 높이는 것만으로도 혈류를 개선할 수 있는 6가지 방법을 알아보자.

글 한상현 사진 서터스톡 참고도서 《혈류가 좋으면 왜 건강해지는가》(이시하라 유미)



1st 혈관을 확장하라

혈액이 원활하게 흐르려면 통로인 혈관이 충분히 넓어야 한다. 누구나 쉽게 할 수 있는 혈관 확장법은 입욕이다. 입욕을 하면 온열 효과가 이뤄져 혈관 내 피세포 등에서 혈전을 녹이는 효소의 생산이 증가하고, 입욕으로 몸이 이완되면 아세틸콜린의 분비가 촉진되고 알파파가 생성된다. 또한 혈관 확장 작용

으로 혈류가 좋아지면 내장이나 근육 등에 산소 공급량과 영양 공급량이 증가하고 신장이나 폐에서 노폐물의 배설 작용이 촉진된다. 욕조에 몸을 담가 땀을 흠뻑 내면 체온이 약 1도 상승하는데 백혈구의 활동이 5~6배 증가하고 면역력도 5~6배 높아진다. 입욕은 물 온도 38~41도에서 20~30분, 42도 이상에선 10분만 하면 된다.

몸의 혈액순환은 심장에서 시작된다. 심장이 고동치면 혈액은 세포와 조직에 산소와 수분, 영양소를 공급하게 되고 대사활동으로 생긴 노폐물을 신장이나 폐로 운반해 소변과 호흡으로 배출시킨다. 이때 심장 혼자 이런 엄청난 작업을 할 힘이 없다. 심장을 돕는 것이 '근육의 젖 짜기 효과'(Milking action)라고 부르는 반응인데 온몸의 근육이 움직일 때 근육 속 혈관도 수축과 이완을 하게 된다. 근육 전체의 70% 이상은 허리 아래 하반신에 있어 걷거나 스쿼트Squat 등 하반신 운동을 하면 '젖 짜기 효과'도 높아져 혈액순환이 좋아진다. 가능하다면 빠른 걸음으로 20~60분을 주 3일 이상 걸으면 상당한 운동 효과가 있다.

2nd 심장을 강하게 만들어라

혈관이 확장돼도 혈액을 밀어내는 심장의 힘이 충

분하지 않으면 혈류는 좋아지지 않는다.

심장을 강하게 만들기 위해서는 식재료의 힘을 활용하는 것이 효과적이다. 달걀에는 단백질이나 지질 외에 비타민류나 미네랄류가 들어 있어 유정란을 매일 한 개씩 먹으면 심장을 강하게 한다. 마늘, 부추, 파, 양파 등에는 알리신(유화알린)이 들어 있는데 이것이 혈관을 확장하고 혈류를 좋게 하며 발한과 이노를 촉진한다. 예부터 팔은 심장병과 신장병, 부종의 약으로 이용됐다. 팔에 들어 있는 폴리페놀의 일종인 사포닌은 강력한 이노 효과를 발휘하는데 비타민B₁이 이 심근의 수축력을 강화해 강심 작용을 한다.

3rd 횡격막을 움직여라

혈액순환을 돕는 또 하나의 기관은 횡격막이다. 호흡을 통해 횡격막이 위아래로 움직이면 위, 간, 췌장, 비장 등 내장에 마사지가 이뤄져 장기 주변 혈류가 좋아진다.

횡격막을 움직이는 방법으로는 복식호흡을 많이 한다. 숨을 들이마실 때는 교감신경이 활동을 하고 내쉴 때는 부교감신경이 활동한다. 스트레스가 생기면 교감신경이 활발해져 혈관이 수축하고 백혈구에서 활성산소가 발생해 병의 원인이 된다. 반대로 목욕이나 취미생활 등을 하면 부교감신경이 활동해 면역력이 향상된다. 복식호흡을 할 때 의자에 앉아서 등을 곧게 펴고 배를 부풀리면서 숨을 들이마신다. 숨을 내쉴 땀 들이마실 때보다 두 배 정도 긴 시간으로 배를 집어넣으면서 천천히 내쉴다. 이것을 10~20회씩 2~3세트를 한다.

4th 배를 단련시켜라

장기는 수많은 혈관으로 둘러싸여 있다. 캐나다 요크대학의 연구원들이 약 8,000명을 대상으로 복

근 운동 능력, 팔굽혀 펴기 능력, 악력, 다리 근력, 최대 산소 섭취량, 체지방률 등 6가지 항목을 13년간 추적조사를 했는데 복근 운동 성적이 하위였던 남자가 사망률이 높았다. 온몸의 혈류를 좋게 하려면 복근을 단련해 내장의 혈류를 좋게 하는 것이 중요하다. '천연 복대'라고 불리는 복근을 단련하면 좋겠지만 쉽지 않은 일이니 복근 대용으로 '복대'를 사용하는 것도 좋다.

5th 위장에 부담을 주지 마라

때로 위장을 쉬게 해 위장에 혈액이 집중되지 않도록 하는 것도 중요하다. 음식을 많이 먹으면 혈액이 위장에 모이며 이 때문에 열을 많이 생산하는 골격근이나 손발, 뇌, 세포로 공급되는 혈액의 공급량이 저하돼 체온이 내려가게 된다. 하루 세끼 꼬박 챙겨 먹고 간식까지 먹지만 운동은 하지 않는 현대인의 몸이 차가워지는 이유다. 먹는 즐거움을 버리기 어렵다면 '썩는 횡수 늘리기'로 해결해 보자. 한입에 30번씩 씹으면 적은 양으로도 포만감을 느끼며, 소화도 잘 돼 위장의 부담을 줄인다. 또한 위장에 모이는 혈액도 줄어들어 뇌와 손발을 비롯한 온몸의 혈류가 개선되는 효과로 이어진다.

6th 신경을 풀어줘라

혈관 속에선 혈액이 썩 없이 돌고 있다. 자율신경이 혈류를 조절하기 때문이다. 자율신경은 교감신경과 부교감신경으로 구성된다. 이 두 신경의 균형이 깨지면 혈류가 나빠져 몸에 문제가 생긴다. 목욕처럼 신경을 이완시키는 활동도 좋지만 긍정적인 행동이나 생각도 혈류에 영향을 미친다. 뇌에서 베타엔도르핀과 세로토닌의 분비를 촉진해 혈관이 확장되어 혈류가 좋아진다. 또 긍정마인드는 백혈구인 NK 세포의 활성을 증가시켜 면역력도 왕성해진다. ④

죽염·마늘·홍화씨·쑥뜸을 활용하세요

인산의학에서는 피가 죽으면 독毒이 되고 이 독이 호흡으로 들어오는 외부의 독과 합성하게 되면 신경이 둔해져 마비가 온다고 했다. 자연물의 약성을 활용해 피를 만들고, 더러워진 피를 정화하며, 나쁜 피를 없애는 청혈비법淸血秘法 4가지를 소개한다.

글 한상현 사진 인산가DB 참고도서 《신약본초》전편

#1. 피를 맑게 하는 청혈왕자 죽염



인산 선생은 죽염이 '피를 맑히는 데 왕자'라고 했다. 인산 선생은 피 속엔 응지선凝脂線이라는 것이 있다고 했다. 동물이 곡식이나 채소를 먹어 기름을 흡수하는데 이것을 사람이나 동물이 먹게 되면 응지선이 생긴다. 의학적으로 보면 나쁜 콜레스테롤쯤으로 이해할 수 있다. 현대인들에게서 흔히 볼 수 있는 고지혈증이 혈액 속 기름 성분인 응지선, 즉 나쁜 콜레스테롤 수치가 높아진 상태다. 이로 인해 심혈관계 질환의 원인이 되기도 한다. 죽염은 이 응지선의 기름 성분을 서서히 제거하는 작용을 한다는 것이다. 《신약본초》에선 죽염으로 응지선이 소멸되면 머리가 점점 비상해지고 몸도 덜 무거워진다고 했다.



#2. 피를 만드는 신비의 혈정수 마늘

인산 김일훈 선생은 마늘에 삼정수三精水라는 세 가지 물질이 들어 있다고 했다. 뼈가 되는 골정수骨精水와 살이 되는 육정수肉精水, 그리고 피의 원료가 되는 혈정수血精水. 발마늘을 껍질째 굽게 되면 젤리처럼 말랑말랑해진다. 껍질을 벗기면 끈끈한 진액이 나오는데 이것이 삼정수다. 삼정수 중에서도 혈정수는 피와 직접적인 관계가 있다. 혈액의 양이 부족하면 농도가 짙어져 탁해진다. 깨끗하고 건강한 혈액이 지속적으로 공급이 되어야 피도 깨끗해지는 법. 마늘 속에 들어 있는 혈정수가 피를 만드는 데 중요한 역할을 한다.

#3. 나쁜 피 없애는 파혈제 홍화씨

옛 의서에는 '홍화紅花 3푼부터 생혈生血이고 5푼 이상은 파혈破血'이라고 했다. 피를 만들고 몸속 나쁜 피를 없애주는 역할을 한다는 것이다. 이 홍화의 약성은 그 핵심이 바로 씨다. 홍화씨에는 백금白金이 들어 있는데 이것이 피를 만들고 나쁜 피를 정화시키는 것이다. 백금은 뼈를 만드는 기본 재료이기도 하지만 뼈에서 피가 만들어지기 때문에 피와도 직접적인 관련이 있는 것이다. 《신약본초》전편 제21장에 보면 홍화씨에 대해 일화가 소개된다. 70대 노인이 술에 취해 다리에서 떨어져 어깨와 다리가 부러졌는데 인산 선생이 볶은 홍화씨를 처방해 먹은 후 혈액도 좋아지고 전보다 더 건강해졌다고 한다. 골절상을 입으면 어혈瘀血로 인해 혈액이 어두워진다. 그런데 전보다 더 좋아진 것은 홍화씨의 파혈 작용 때문이다. 인산 선생은 홍화씨를 '수혈하는 약'이라고 했다.

#4. 핏속 공해물과 염증 소멸하는 쑥뜸

인산의학의 제일의 묘방인 쑥뜸은 전신의 피를 맑게 하는 으뜸 청혈법이다. 인산 선생은 "중완中腕과 단전丹田에 뜸을 뜨게 되면 전신의 피가 맑아져 살결이 옥玉같이 고와진다"고 《신약본초》에 밝혔다. 쑥뜸을 뜨게 되면 체온이 정상으로 돌아오고 죽은피를 뽑아내는 것으로 수술보다 신비스러운 묘방이다. 쑥뜸의 자극은 경락經絡을 회복시키고 쑥불의 힘으로 핏속에 있는 공해물과 염증이 소멸해 피가 맑아진다. 이 맑은 피가 살이 되는데 '피부가 옥같이 고와진다'는 것이 이것을 의미한다. 얼굴에 여드름이 많이 나는 여성이나 검버섯이 돋은 어르신들의 경우 중완에 쑥뜸을 뜨면 개선된다고 《신약본초》는 전하고 있다. ㉮

《신약본초》에 나온 상한 피의 종류

경혈(硬血): 피가 말라 굳어가는 상태
상혈(傷血): 피가 색어가는 상태
사혈(死血): 공해로 인해 몸속에서 죽은 피
어혈(瘀血): 죽은 피 또는 놀란 피
독혈(毒血): 신경 합선으로 피에 독이 가해짐

피가 잘 통해야
장수만세



녹황색 채소·등 푸른 생선·식물성 지방·해조류 등 ‘착한 식품’ 베스트 10을 식탁에

혈류 개선을 위한 가장 기본적인 노력은 피를 맑게 하고 혈관을 튼튼하게 하는 음식들을 섭취하는 것이다. 모든 형태의 혈관·혈류 관련 질병 치료에는 반드시 식이요법이 동반되어야 하는데, 질병의 초기 단계라면 먹는 것만으로도 증상을 확실히 완화시킬 수 있다. 혈류 개선에 효과적인 식품들을 알아보고 현명한 식단 구성에 참고하도록 하자.

글 김효정 사진 셔터스톡

▲ **생강** : 매운맛 성분인 진저롤과 쇼가올이 혈관을 넓히고, 혈액 속을 떠다니는 혈소판이 굳는 것을 방지해 혈류 개선에 도움을 준다.

▲ **녹황색 채소** : 당근·토마토·가지 등이 대표적으

로, 녹황색 채소에는 항산화 물질이 함유되어 있어 혈관을 깨끗이 하고 피를 맑게 하는 작용을 한다.

▲ **등 푸른 생선** : 고등어, 참치, 꽂치 등에 들어 있는 오메가3 지방산은 혈중 중성지방 농도를 낮추고, 혈

전이 생기지 않게 돕는다. 염증으로 인해 손상된 혈관 회복에도 좋다.

▲ **식물성 지방** : 들기름, 참기름, 올리브유 등 액체 상태의 식물성 기름에도 오메가3 지방산이 함유되어 있어 혈관 내 염증 회복에 도움이 된다.

▲ **간장** : 궁극의 발효식품으로서, 몸을 따뜻하게 해 혈류를 좋게 한다. 간장을 사용해 조리하면 그리지 않았을 때와 비교해 혈류가 50%나 좋아진다.

▲ **해조류** : 김, 미역, 다시마 등에는 식이섬유의 일종인 알긴산 성분이 풍부히 함유되어 있다. 끈적끈적한 점액질을 띠는 이 성분이 혈중 콜레스테롤 농도와 혈압을 낮춘다.

▲ **딸기류(베리류)** : 딸기, 블루베리, 아사이베리 등에 많이 들어 있는 안토시아닌 성분이 항산화 작용을 도와 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈액순환 개선에 효과적이다.

▲ **물** : 하루 1.5~2L의 물을 조금씩 자주 나눠서 마셔주는 것이 좋다. 단, 간경화나 심부전 등 물 섭취를 제한해야 하는 질병도 있으니 주의해야 한다.

▲ **죽염** : 혈액 속 응집선(凝集線)의 기름 성분을 서서히 제거하는 작용을 한다. 몸에 흐르는 혈액의 기름 성분이 제거되면 자연히 피가 맑아지게 된다.

▲ **마늘** : 혈중 콜레스테롤의 함량을 낮추고, 혈전(피가 굳어 생긴 덩어리)을 녹이는 역할을 한다. 파·부추·양파 등 백합과 알리움속 식물이 마늘과 비슷한 효능을 갖는다. 🍷

멀리해야 할 나쁜 음식들

건강을 위한 식이요법의 기본 원칙이 있다. 좋은 음식을 골라서 섭취하는 것보다 나쁜 음식을 멀리하는 게 더 중요하다는 것. 맑은 혈액, 깨끗한 혈관을 갖고 싶다면 지금부터라도 이것만은 멀리하자.

1. 흡연은 무조건 NO

담배는 기본적으로 건강에 유해하지만, 혈액과 혈관 건강에는 치명적이다. 특히 담배를 피우면 니코틴과 일산화탄소 등의 물질이 혈관 벽을 손상시키고, 혈관 속에 찌꺼기를 만들어 혈류를 저해한다.

2. 기름기 많은 고기류 NO

포화지방이 많이 들어 있는 동물성 지방은 혈액 내 콜레스테롤을 증가시키는 주범으로 손꼽힌다. 삼겹살, 갈비, 햄, 소시지, 곱창, 닭고기 껍질 등이 포함된다. 버터, 치즈, 생크림 등의 유제품도 마찬가지다.

3. 기름에 튀긴 음식들 NO

냉동만두나 냉동완자 등 육류를 튀겨서 가공해 만든 인스턴트식품은 콜레스테롤 수치를 높여 혈관을 막아 혈액순환을 방해한다. 또한 가공 과정에서 맛 때문에 첨가물을 넣기 때문에 건강에 유해하다.

4. 탄수화물 과잉 섭취 NO

빵, 떡 등을 즐겨 먹으면 혈당이 오르곤 인슐린 분비가 증가해 체내와 혈액에 중성지방이 쌓인다. 쿠키, 비스킷, 파이, 도넛, 케이크 등 당분이 많은 음식은 피하는 게 좋다.

5. 가공된 디저트와 음료수 NO

단맛이 나도록 만든 디저트와 음료수는 우리 몸에 들어와 피를 끈적끈적하게 한다. 사탕류, 초콜릿류, 탄산음료, 아이스크림 등은 열량이 높고 영양가는 없어 혈관 건강을 해친다.



100% 수작업으로 만든 생강고

생강을 엿으로... 맛있게 공해독 없앤다

생강은 오랜 세월 안전성과 효능이 검증된 약이다. 인산 선생은 생강의 약성을 극대화시킬 수 있는 방법으로 엿을 만들어 먹으라고 했다. 온 가족이 함께 생강을 쉽게 먹을 수 있는 가장 효율적인 방법이다. 생강을 엿으로 만든 생강고生薑膏가 드디어 출시됐다.

글 한성현 사진 한준호



《신약본초》전편 '제7장 공해독 극성시기의 건강 대책'에 보면 생강고에 대해 나와 있다. 생강 속에는 상당한 해독제解毒劑가 있다고 한다. 이 생강을 엿으로 만들어 놓고 따뜻한 물에 타서 하루 한두 번 마시면 공해로 인해 기관지가 나빠져 기침을 하는 사람도 생강의 해독력으로 기침이 멈춘다고 했다(237쪽). 생강으로 엿을 만들어 먹으면 화공약독을 제거해 병을 이길 수 있는 힘이 생긴다는 것이다. 그래서 만들었다. 생강과 감초, 대추, 여기에 기관지에 좋은 도라지를 넣고 24시간의 시간과 정성을 들여 만든 '생강고'가 드디어 출시됐다.

24시간의 노력과 엄마표 정성의 결정체

생강을 엿으로 만드는 일은 시간과 인내와 정성을 들여야 할 수 있는 어려운 작업이다. 어머니가 가족을 위해 엿을 만들 때 들이는 정성이 아니면 불가능하다. 재료를 가마솥에 넣고 불을 넣으면 순간부터 꼬박 24시간 눈을 떼지 못하는 것이 엿을 만드는 과정이다. 소나무 장작으로 불의 강약을 조절해야 하고 늘어붙지 않게 계속 저어줘야 한다. 진액만을 걸러내 다시 찹쌀을 넣고 끓이고 죽처럼 되면 엿기를 넣고 삭힌 후 다시 걸러 엿이 될 때까지 졸인다. 엿을 만드는 것은 이같이 수지로 계산할 수 없는 정

성을 들여야 만들어지는 것이다. 인산 김일훈 선생의 환인구세 정신을 구현하기 위해 노력하는 인산가 이기에 가능한 일이다.

생강고에 들어가는 재료는 생강감초탕과 비슷하다. 주재료인 생강이 무려 40kg이 들어간다. 약재나 음식을 중화시키는 대추, 해독력이 있는 감초가 함께 들어가고 여기에 도라지가 추가된다. 깨끗한 물로 세척을 마친 재료를 가마솥에 넣어 소나무 장작불로 8시간을 달인다. 너무 세지도 약하지도 않은 중불로 달여야 하는데 장작불은 가스불처럼 화력을 원하는 대로 조절할 수 없다. 장작을 넣고 빼며 오랜 경험에서 나오는 감에 의지해야 한다. 가마솥 앞에서 한시도 눈을 뗄 수 없는 이유다. 이렇게 달인 것을 진액만 거르면 첫 번째 공정이 끝난다. 이 생강진액만으로도 훌륭한 약이 된다. 그러나 아이들까지 먹기에는 부담스러울 수 있다. 약성 좋은 생강진액을 엿으로 만드는 이유도 온 가족이 부담 없이 먹을 수 있도록 하기 위해서다.

인산 선생 "엿기름은 천연 소화제"

본격적인 생강고 제조 작업은 이제부터다. 찹쌀을 넣고 죽처럼 끓인 다음 식히는 작업이 4시간 걸린다. 어느 정도 식으면 엿기름을 넣고 6시간 삭힌다. 엿기름은 생강고의 맛을 좌우하는 핵심 재료다. 엿기름은 보리에 물을 부어 짙은 내 말린 것으로 엿과 식혜를 만드는 데 쓰인다. 인산 선생은 이 엿기름을 소화제라고 했다. 《신약본초》후편에 보면 "보리는 목성木星인 세정정藏星精을 응하여 화생한 곡물인데 원래는 약물이다. 맥아는 엿기름을 거르면 보리 속의 진액과 외부에 있는 맥아성분이 합성돼 소화액이 된다. 엿기름을 분말 하여 엿맛에 뿌리면 엿맛이 삭아서 엿이 되는 것을 보면 알 수 있다(403쪽)"고 했다.

이렇게 삭힌 생강진액을 다시 삼베보자기에 두 번 거르면 첫맛은 달짝지근하면서 뒷맛은 약간 씹싸름한 생강식혜가 된다. 식혜가 된 생강진액은 다시 은근한 불에서 졸이는 작업이 이어진다. 이때 가마솥



1 생강고를 만들 때 한 번에 생강이 40kg이나 들어간다.
2 소나무 장작불로 달이고 졸여 만든 생강고는 24시간 꼬박 걸린다.

옆에 서서 주걱으로 계속 저어줘야 한다. 불이 조금만 세지거나 주걱으로 젖는 타이밍이 자칫 어긋나게 되면 금세 늘어붙어 맛이 달라지게 된다. 밤새 들인 시간과 공력이 물거품이 될 수 있기에 온 신경을 집중시킨다.

고객 건강 생각하는 마음까지 담아

졸이는 과정은 체력과 의 싸움이다. 시간이 갈수록 수분이 점점 줄어들고 점성은 높아지기 때문에 주걱으로 젖는 과정에 힘이 점점 더 들어가게 된다. 이렇게 6시간 동안 졸이고 나면 찰진한 조청으로 변한다. 이를 식히면 달콤하면서도 생강의 약성을 담은 먹기 좋은 엿이 된다.

생강고 한 병을 만들 때까지 꼬박 24시간이 걸린다. 사람이 일일이 손으로 달이고 거르고 졸인 100% 수제품이다. 무척 고되고 힘든 작업이지만 자부심을 갖는다. 고객이 건강한 웃음을 되찾길 바라는 마음까지 담았기 때문이다. ☺



259차 1박 2일 힐링캠프

파릇파릇... 방긋방긋 지금 함양은 꽃대궐

함양은 꽃대궐이었다. 삼봉산 곳곳이 봄꽃으로 가득했고, 힐링캠프 참가자들의 얼굴에는 웃음꽃이 활짝 피었다. 히포크라테스가 말했다. '웃음은 몸과 마음을 치유하는 최고의 명약이다'라고. 인산가 힐링캠프에서 자연과 함께 웃고 즐기는 모습이 참 행복해 보였다.

글 한상현 사진 임영근

손에 손 잡고

인산의학으로 건강을 되찾은 분들은 모두 가족이죠. 그런데 이분들은 진짜 가족이랍니다. 1년에 두 번 모이는 가족 모임을 힐링캠프에서 하고 있습니다. 모두 인산의학 마니아들이라네요.



삼봉산에 나타난 카우보이~

멋진 카우보이모자를 쓰고 손가락으로 쌍권총을 쏘는 그대는 진정한 삼봉산 카우보이.



함께 걸으면 멀리 갑니다

두 분 참 보기 좋죠. 삼봉산 둘레길을 걷는 내내 이렇게 손을 꼭 잡고 가셨답니다. 잡은 손 놓지 않고 오래오래 건강하고 행복하세요.



천지의 기운을 받아 '야~호~'

이른 아침 인산동천에 올라 기지개를 켜봅니다. 야~호~ 하늘을 향해 소리 지르니 몸과 마음이 깨어나네요.

대지를 뚫고 나온 죽순

굵은 죽순이 대지를 뚫고 나왔네요. 봄에 인산연수원에 가면 흔하게 볼 수 있는데요. 절대 캐시면 안 돼요. 대나무가 싫어해요.



순백의 미소

은빛 머릿결이 멋스러운 어르신인 순백의 미소를 날립니다. 삼봉산 둘레길도 1등으로 걸으셨어요.

위메~ 죽염 줌 보소!

불꽃 사이로 보이는 죽염이 신기한가 봐요.
1,600도의 고온에서 녹은 죽염을 아무 데서나 볼 수는 없죠.



모녀는 아름다워~

힐링캠프 최연소 참가자인 김민지 양과
엄마 최희자씨. 활짝 핀 꽃만큼이나
얼굴도 활짝 피었네요.

자연이 나를 웃게 하네~

봄꽃처럼 웃음꽃 만개한 박성예씨의
건강한 웃음이 전염돼 모두를 웃게
합니다. 웃음 바이러스 감사합니다.



지리산 정기 받아 파이팅!

둘레길 도착지점인 오도재에서 잠시 쉬며 기념촬영을 하고 있네요.
오도재는 함양에서 지리산으로 들어가는 입구입니다.



부산 남구에서 온 김중은·송명희씨 부부 “인산가 제품은 온 가족이 애용하는 건강필수품”



초등학교 교장선생님으로 퇴직한 김중은(75)씨는 사진 찍는 것이 취미다. 가족의 행복한 모습을 카메라에 담아 사진첩을 만들고 온 가족이 함께 보면서 추억을 나눈다. 이번 힐링캠프에서도 사진은 그의 몫이었다. 아내 송명희(67)씨의 외삼촌과 이모 등 10명의 가족이 힐링캠프에 참가해 즐거운 시간을 보내는 중에도 그는 연신 셔터를 누르고 있었다. 심지어 인터뷰를 요청한 기자에게도 함께 기념사진을 찍자고 제의하기도 했다. 김중은씨와 송명희씨는 이번이 세 번째 참가하는 힐링캠프라고 했다. 김중은씨는 “맑은 공기와 좋은 음식 먹으면서 시간을 보내는 것 자체가 힐링이 된다”고 했다. 아내 송명희씨는 “외삼촌이 인산의학 마니아라 죽염을 알게 됐는데, 이제는 온 가족이 함께 애용하는 건강필수품이 됐다”며 “좋은 사람들과 좋은 시간을 보내고 좋은 강의로 들을 수 있는 힐링캠프는 참 좋은 프로그램인 것 같다”고 했다.

인산가에서 만난 목포상고 동창들 “친구들과 함께 힐링... 이보다 더 좋을 순 없죠”

김대중 전 대통령의 고등학교 후배들이 힐링캠프를 찾았다. 서울에 사는 목포상고(옛 목포상고) 43회 졸업생 23명이 인산연수원으로 봄나들이를 온 것이다. 일흔이 넘어서까지 함께 여행을 다니는 고등학교 동창생들이 있다는 것은 여간 부러운 일이 아니다. 함께 온 동기들 중 특별한 인산가와 인연이 깊은 6명이 따로 뭉쳤다. 이들은 힐링캠프에 벌써 여러 번 참가했다고 한다. 죽염과 유헤오리진액 등으로 건강을 관리하며 인산의학 마니아를 자처하는 이들이다. 이번 봄나들이를 인산가 힐링캠프로 잡은 것은 이항자씨의 아이디어였다. 그는 “우리 나이가 되면 건강을 많이 생각하잖아요. 공기 좋은 곳에서 함께 산행도 하고 건강 음식 먹고 건강 정보까지 들으니 이보다 더 좋을 순 없죠”라고 했다. 이들의 우정이 영원하길. 좌측 위부터 시계 반대방향으로 한갑순, 김봉애, 김현옥, 한점순, 이항자, 홍우진씨. (주)





‘다투지 않고도 이기는’ 자연의 道

도덕경 제2장

民不畏威，則大威至。無狎其所居，無厭其所生。夫唯不厭，是以不厭。
是以聖人自知不自見，自愛不自貴，故去彼取此。

민불외위, 즉대위지. 무압기소거, 무염기소생. 부유불염, 시이불원.
시이성인자지불자현, 자애불자귀, 고거피취차.

백성들이 법령에 따른 처벌을 두려워하지 않는 지경에 다다르면 사형死刑 등 더욱 가혹한 법령에 따른 엄중한 처벌을 하는 상황에 이르리라. 다시 말해 위정자가 도리道에 어긋나는 정치를 함으로써 백성들이 위정자의 권위를 인정하지 않고 법령에 따른 처벌을 두려워하지 않게 되면 사형 등 더욱 가혹한 법령에 따른 처벌을 하는 지경에 이르게 되리라. 도덕 정치가 아닌 포학暴虐의 정치를 통해 백성을 궁지로 몰아가지 말아야 하고 그들의 삶을 억압하지 말아야 하리라. 위정자가 백성들을 억압하지 않으면 그들 역시 정치에 대해 환멸을 느끼거나 위정자를 싫어하지는 않을 것이다. 그러므로 훌륭한 위정자는 스스로 해야 할 무위자연無爲自然의 정치적 도리를 알아서 묵묵히 실행

행할 뿐 스스로의 위상位相이나 공적을 드러내지 않고 자신의 존재와 역할을 소중하게 여기지만 스스로를 치켜세우지는 않는다. 그들은 인위, 인공적인 무리한 통치를 지양하고 무위자연의 순리적 정치를 실천하는 것이다.

춘추전국 시절, ‘그 누구에게도 예외가 있을 수 없는 엄격한 법령을 마련하여 천하를 다스려야 한다’고 주장하면서 까다롭기 그지없는 법령을 제정해 직접 나라를 다스리는 데 앞장섰던 상앙商鞅은 뒷날 자신이 마련한 엄격한 법령의 그물에 자기가 걸려 처벌받아 죽음에 이르는 그야말로 ‘사람을 위한 법이 아니라 법을 위한 법치法治의 말로末路’를 보여주었다.

상앙의 가혹하기 이를 데 없는 법치주의는 진시황

우리 사회에도 무슨 사건만 터지면 더욱 가혹한 법령을 마련하고 관련 기준을 대폭 강화하여 문제를 해결해야 한다고 생각하고 실제로 그 생각에 근거하여 더욱 까다로운 기준을 마련해 시행에 들어감으로써 그로 인한 피해는 고스란히 관련 업체나 관계자들에게 돌아갔던 사례가 적지 않다



우봉又峰 조희룡趙熙龍의 홍백매화도紅白梅花圖.

秦始皇대에 이르러 극에 달했는데 진秦나라를 멸하고 천하를 통일하여 한漢나라를 건국한 한 패공 유방劉邦이 당시의 진나라 수도 함양咸陽에 들어가 첫 번째 한 일이 진나라의 까다로운 법령을 모두 폐지하고 가장 중요한 법령만을 간명직절하게 요약한 ‘약법삼장約法三章’의 긴급조치였다.

이 역사적 사건을 보면서 사람들은 이렇듯 가혹한 법치주의에 대해 ‘도대체 법령은 누구를 위해, 무엇을 위해 존재하는 것인가’라는 기본적인 의문에 봉착하게 된다. 이 오랜 기본적 의문은 아직도 풀리지 않고 있으며 그 누구도 해결하지 못하는 난제 중의 난제로 남아 있는 것이 작금의 현실이다.

우리 사회에도 무슨 사건만 터지면 더욱 가혹한 법령을 마련하고 관련 기준을 대폭 강화하여 문제를 해결해야 한다고 생각하고 실제로 그 생각에 근거하여 더욱 까다로운 기준을 마련해 시행에 들어감으로써 그로 인한 피해는 고스란히 관련 업체나 관계자들에게 돌아갔던 사례가 적지 않다.

단적인 예로 식품위생법의 경우 국제 기준보다 대폭 강화된 기준을 적용해 관련 업체들을 예외 없이

처벌하거나 선진국에서도 여러 가지 이유를 감안하여 식품의 다이옥신 규제를 실행에 옮기지 못하는 것을 과거 십수 년 전 우리 식품의약품안전청에서는 일부 식품에 적용시켜 시행했던 일은 대표적 사례라 하겠다.

노자는 이 장을 통해 까다로운 법령과 가혹한 형벌로 다스리는 정치의 한계를 지적하고 우주자연의 법칙에 근거한 순리적 정치라야 가혹한 법령의 제정을 통해 처벌을 계속 강화하는 악순환의 고리를 끊고 문제를 근본적으로 해결할 수 있으리라는 점을 강조하고 있다.

이는 마치 현대의학으로 일컬어지는 서양의학에서 “사람 몸에 질병을 일으키는 것으로 확인된 세균이나 바이러스에 집착해 가장 효과 좋다고 확인하는 항생제나 스테로이드 등의 약물을 지속적으로 투여하면서 병과 싸우고 우선 드러나는 증상 해결에 집중하는 대증對症요법의 치료를 하는 것은 질병을 근본적으로 해결하는 훌륭한 의료가 못 된다”는 인산金一勳·1909~1992 선생의 ‘무의자유無醫自癒’ 이론과 일맥상통하는 것으로 판단된다.



도덕경 제3장

勇於取則殺, 勇於不敢則活. 此兩者, 或利或害. 天之所惡, 孰知其故? 是以聖人猶難之.
天之道, 不爭而善勝, 不言而善應, 不召而自來, 繹然而善謀. 天網恢恢, 疏而不失.

용어감즉살, 용어불감즉활. 차양자, 흑리흑해. 천지소오, 숙지기고? 사이성인유난지.
천지도, 부쟁이선승, 불언이선응, 불소이자래, 천연이선모, 천망회회, 소이불실.

과격한 행동에 용감하면 자신을 죽음으로 몰아가게 되고 과격한 행동에 용감하지 않으면 자신을 위기에서도 살어나게 할 것이다. 이 두 가지는 어떤 선택을 하든 혹은 이룰 수도 있겠지만 또는 해로울 수도 있을 것이다. 누군가를 하늘이 미워하므로 그를 해지거나 죽여야 한다고 주장한다면 하늘이 참으로 미워한다는 것을, 어떻게 알 수 있으며 누가 그 까닭을 알 수 있겠는가? 그런 것은 오히려 성인도 판단하기 어려우리라 여겨진다. 하늘, 즉 자연의 도리는 다투지 않고도 결과적으로 이기게 되고 말로써 요구하지 않아도 잘 응해주고 부르지 않아도 스스로 오며 느슨한 것처럼 보일지라도 잘 도모해 나가는 법이다. 하늘, 즉 자연의 그물은 그물코가 너르고 영성한 것처럼 보이더라도 결코 빠뜨리거나 놓치는 일이 없다.

자아롭지 못한 사람에겐 강력한 무력(武力)과 과감한 추진력이 있다면 자기 자신뿐만 아니라 다른 사

람 역시 죽이거나 해칠 우려가 높을 것이고 과격한 행동을 삼가고 신중에 신중을 기하는, 진정한 용기(勇氣)를 지닌 이라면 자신도, 남도 죽음으로 내모는 상충상극(相沖相剋)의 길이 아니라 다 같이 사는 상생상합(相生相合)의 길로 들어서게 될 것이다.

지금까지는 용감한 것을 미덕으로 여기며 수많은 무용담(武勇談)이 사람들의 입에 오르내리며 회자(膾炙)되었지만 노자의 가르침을 감안한다면 용감(勇敢)함을 높이 살 게 아니라 용불감(勇不敢)을 더욱 중요시해야 할 것 같다. 자신과 상대의 힘이나 실력을 정확하게 비교분석한 결과를 근거로 냉철하게 판단하여 결코 이길 수 없는 무모한 싸움을, 온 나라의 명운(命運)을 걸고 요행만을 바라며 감행함으로써 다 같이 공멸하는 어리석음을 범하지 않는 것이 좀 더 지혜롭고 현명하다 하겠다.



해강(海岡) 김규진(金圭鎭)의 석란도(石蘭圖).

우리 몸의 질병을 다스림에 있어서도 질병을 일으킨 세균이나 바이러스 또는 병든 세포들과 일일이 대항하여 몸을 전쟁터 삼아 싸우지 말고 태어날 때부터 줄곧 함께 동거해 온 몸 안의 만능 의사, 즉 체내의 자연치유 능력으로 하여금 자연의 법칙에 근거해 순리적으로 병마를 물리칠 수 있도록 조치하는 것이 백전백승의 묘법이라 하겠다

‘손자병법(孫子兵法)’에서 전쟁에 있어서 최고의 수준으로 꼽는 것은 ‘전쟁을 하지 않고 이기는 것(不戰而勝)’이라 하였다. 전쟁에 임한 양측 모두 피아간에 엄청난 인명 손실과 재산 피해를 초래했다면 비록 승리했다 하더라도 그 승리의 의미는 상당 부분 퇴색될 수밖에 없을 것이다. 그래서 노자는 말한다. “다투지 않고 이기는 것이 자연의 도”라고.

우리 몸의 질병을 다스림에 있어서도 질병을 일으킨 세균이나 바이러스 또는 병든 세포들과 일일이 대항하여 몸을 전쟁터 삼아 싸우지 말고 태어날 때부터 줄곧 함께 동거(同居)해 온 몸 안의 만능 의사(醫師), 즉 체내의 자연치유 능력으로 하여금 자연의 법칙에 근거해 순리적으로 병마(病魔)를 물리칠 수 있도록 조치하는 것이 백전백승(百戰百勝)의 묘법(妙法)이라 하겠다. ㉮

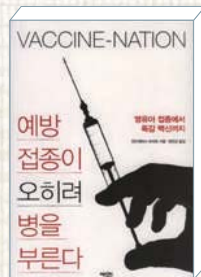
글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

안드레아스 모리츠 《예방접종이 오히려 병을 부른다》

질병 예방도 못하고 되레 부작용 우리가 알지 못했던 백신의 배신

독일 출생의 대체의학자 안드레아스 모리츠는 우리가 알고 있던 백신에 대한 기존의 통념을 뒤엎어버렸다. 어쩌면 다소 충격적일 수 있다. 책장을 넘길수록 거짓으로 점철된 백신의 민낯이 한 꺼풀 한 꺼풀 벗겨진다.

글 서인원 일러스트 이철원



안드레아스 모리츠 지음
정진근 옮김 / 에디터
값 14,800원

의사 집안에서 태어난 대체의학자 안드레아스 모리츠Andreas Moritz는 1980년대 초부터 백신에 대해 파헤치기 시작했다. 그 결과, 우리가 당연시해 왔던 백신의 안전성과 유효성이 조작되고 왜곡되어 왔다는 사실을 발견했다. 백신이 질병을 예방하고 면역력을 강화시킨다는 말은 거짓이었고, 질병의 근절도 해내

지 못했다. 이러한 사실은 백신을 접종받은 어린이들이 그렇지 않은 아이들에 비해 세 배에 이르는 알레르기, 네 배 이상의 유아 돌연사, 다섯 배 많은 천식과 열 배 많은 과잉 행동 장애 등을 겪고 있는 것에서 알 수 있다. 즉 이 책은 백신의 의학적 논거를 뒤집고, 수많은 실증적 사례를 덧붙여 전모를 밝히고 있다.

미국·제3세계에서 실패 사례 잇따라

현대의학은 백신이 질병을 유발하는 특정 세균의 항체를 생산시켜, 영속적으로 그 질병에서 해방되게끔 한다고 가정한다. 또 사람들이 그렇게 믿게끔 설파적이고 편집된 지식을 전한다. 그러나 현대의학은

세균에 대한 면역 작용이 어떻게 이뤄지는지 밝히지 못하고 있다. 항체의 존재 유무에 영향을 받는 것인지, 아니면 조식을 회복하도록 돕는 우리 몸의 선천적인 면역 반응 때문인지 말이다. 오히려 역설적으로, 백신의 실패 사례들과 백신을 통해 해당 질병에 감염되는 사례들은 다수 보고되어 왔다.

최근 사례들을 살펴보자. 1989년 미국에서 학교를 거점으로 홍역이 대유행한 이후 1년 뒤, 미국의 학협회는 집단 예방접종 사업을 통해 95%의 학생이 홍역 예방접종을 받았지만 질병의 발생을 억제하는데 실패했다는 사실을 인정해야만 했다. 스웨덴은 1978년 집계된 5,140건의 백일해 환자 중 80%가 이미 세 번 이상 백신 접종을 받았다는 사실을 발견한 이후 1979년 백일해 예방접종 프로그램을 폐기했다. 소아마비 청정국이었던 우간다는 1977년 세계보건기구(WHO) 권고하에 집행한 경구 소아마비 백신(OPV) 집단 예방접종 사업 이후 수백 명의 어린이가 목숨을 잃었다. 마찬가지로 2006년에 나이지리아에서 진행됐던 접종사업도 역사상 최악의 결과로



싼 사람들의 이해관계가 맞물려 있다고 주장한다. 예컨대 백신 접종은 개발도상국을 '경제적'으로 혹은 '정치적'으로 통제하는 효과적인 도구라는 것이다. 이런 '음모'에는 유니세프, 적십자 등 비영리 기구들도 자유로울 수 없다고 밝힌다. 근거로 세계보건기구의 독감 예방 가이드라인을 작성한 22명의 과학자 중 3명이 주요 백신 회사로부터 급여를 받은 사실을 제시한다. 결국 가장 큰 피해자들은 아이들이다. 지금도 백신의 진실을 미처 알지 못하는 선량한 부모들은 아이들을 '자발적'으로 백신의 위험에 내몰고 있다.

유통기한 늘리려 화학첨가물 가미도

백신에는 각종 화학첨가물이 들어간다고 한다. 급사의 위험을 높이는 면역증강제

가 효과 증진을 위해 포함되고, 심지어 페놀, 티메로살, 포름알데하이드 등 이름만 들어도 꺼림칙한 독성 물질이 유통기한을 늘리기 위해 보조제로 가미된다는 사실을 저자는 밝히고 있다.

독일 보건당국이 작성해 1989년 《랜셋》에 발표된 보고서에는 볼거리 예방을 위한 MMR 백신이 뇌수막염, 열성 경련, 뇌염, 뇌전증을 포함한 27가지 신경 반응을 이끌어내는 원인으로 보고됐다. 여기서 책의 근본적인 물음이 시작된다. 그 물음에 저자는 건강은 신체 일부의 대중적 개선이 아니라, 신체의 완전한 균형에서 오는 것이라 답한다. '요행'을 바라지 말고, 평소 일상에서 '기본'을 실천하고 '근간'을 바로 세워야 비로소 몸도 마음도 곧게 자리하는 것이다. 

의료계 이익 추구에 피해 입는 아이들

일련의 사례들은 책의 일부에 불과하다. 책에는 '실수'로 포장된 수많은 백신의 '실패' 사례들이 기록되어 있다. 백신의 안전성과 유효성에 대한 허점이 아직도 묵과되고 있는가에 대한 의심으로 이어지는 지점이다. 저자는 백신 산업 이면에 서구권의 제약업체, 의료기관, 보건당국, 정치인 등 산업을 둘러

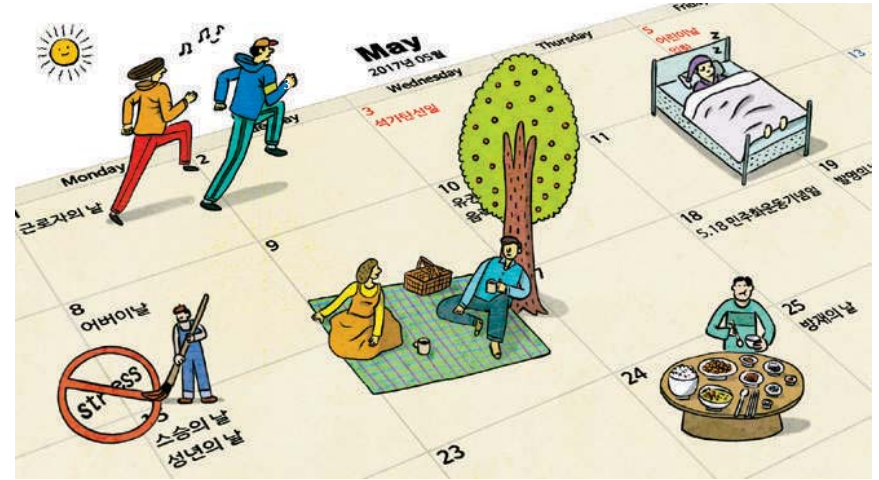
안드레아스 모리츠Andreas Moritz

이유르베다 의학과 홍채 진단법으로 잘 알려져 있는 독일 출생의 대체 의학 전문가. 질병의 근원을 이해하고 치유하는 것을 업으로 삼아왔다. 여러 불치병을 치료하는 데도 성공을 거두었다. (몸은 병이 아니다), (의사들도 모르는 기적의 간 청소) 등을 집필했다.

만물이 소생하는 봄... 소홀하면 한 해 건강 해쳐 내 몸을 소생시키는 7법칙

5월은 어린이날, 어버이날, 스승의 날 등이 있는 가정의 달이다. 또 날씨가 좋아 봄의 아름다운 꽃향기를 마음껏 즐길 수 있으며, 특히 지자체별로 축제가 다양하게 있어 가족 봄나들이를 많이 하는 계절이다. 봄은 만물이 소생하는 계절로 모든 생물이 염분을 흡수해 장맛이 싱거워진다는 봄에 꼭 알아야 할 건강관리법을 소개한다.

글 고재훈(약학박사) 일러스트 박성훈



만물의 소생이 봄부터 시작함으로 봄을 건강하게 보내야 1년이 건강할 수 있다. 봄에는 낮과 밤의 기온차가 심하기 때문에 노약자나 어린이, 호흡기 계통이 약한 분, 면역력이 약한 분들은 감기, 기관지염, 폐렴 등 감염증이나 독감에 걸리지 않도록 주의해야 한다. 봄에는 외부 활동이 왕성해 여러 사람과의 만남이 빈번함으로 개인위생을 철저히 해야 한다. 그만큼 세균감염의 위험도 높기 때문에 외출 후 반드시 손과 발을 씻고 구강을 청결하게 해주는 것이 좋다. 또한 활동량이 많아지면서 에너지 소모도 많아지므로 비타민, 미네랄, 유황오리잔액 등을 섭취해 영양소를 몸에 풍부하게 공급해 줘야 한다.

1. 균형 잡힌 식사하기

봄에는 활동량 증가로 인해 에너지가 많이 소모되기 때문에 부족한 영양분을 충분히 공급해 주어야 한다. 인스턴트식품보다 각 지방에서 생산되는 나물이나 채소, 과일, 열매 등 제철 농산물을 균형 있게 섭취하는 것이 중요하다. 봄에 생산되는 농산물은 인체에 필요한 영양소를 고루 갖추고 있기 때문이다. 실제로 봄철에 나오는 냉이나 달래, 돌나물, 씩, 두릅 등은 식욕을 돋을 뿐만 아니라 비타민 등 각종 영양소가 골고루 들어 있어 봄철 건강에 좋다.

2. 하루 30분 이상 햇볕 흡수하기

최소한 하루에 30분 이상 따뜻한 햇볕을 받게 되면, 신경전달 물질인 세로토닌의 분비량이 늘어나 불안, 두려움, 우울증 등이 완화되고 편안한 마음과 행복감을 준다. 또한 비타민D가 생성되어 골다공증을 예방할 수 있다.

3. 하루 1시간 이상 운동하기

규칙적인 생활, 충분한 휴식, 스트레스가 생기지 않도록 적절한 생활리듬을 위해 적당한 운동이 필요하다. 운동의 경우 걷기나 조깅, 수영, 탁구, 헬스, 요가 등 유산소운동을 하루 한 시간 이상 하는 것이 우리 몸을 건강하게 한다. 그러나 너무 격렬한 운동은 오히려 피로를 가중시켜 병을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다.

4. 스트레스 주의하기

봄철에는 다른 계절에 비해 스트레스 유발 요인이 많다. 모든 것이 새로 시작하는 시기로 이사, 졸업, 입학, 인사이동, 건설공사, 겨울옷 정리, 봄 대청소 등 여러 가지 일이 발생하기 때문이다. 이런 환경 변화에 대한 스트레스 때문에 두통이나 소화성 위궤양, 불면증이 생기기도 하고 정신적 긴장도 높아

진다. 따라서 평소 자기 시간을 갖고 여유 있게 운동과 취미생활을 하는 것이 봄철 건강관리 방법으로도 좋다.

5. 충분한 수면으로 피로 풀기

휴식을 취하는 데 있어 수면은 중요하다. 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 우리 몸에 유익한데 현대인은 너무 늦게 자고 늦게 일어나는 것이 문제다. 수면 습관이 만성피로의 큰 원인이 될 수 있다. 잠이 부족하거나 낮에 졸리면 낮잠을 자는 것도 좋다. 30분 정도가 적당하다. 그러나 잠을 의식적으로 자려고 하면 그것도 스트레스가 된다. 그냥 눈을 감고 누워만 있어도 도움이 된다. 아침저녁 가벼운 스트레칭이나 산책으로 긴장된 근육을 풀어주고, 특히 아침에 일어나 가볍게 몸을 풀어주면 하루를 활기차게 시작할 수 있다.

6. 꽃가루 알레르기 노출 주의하기

비염, 결막염, 천식, 피부염 등의 알레르기성 소인이 있는 사람은 봄에 증상이 더 심해진다. 가장 좋은 예방법은 알레르기를 일으키는 요인을 찾아내 이를 제거하거나 최대한 노출을 피해야 한다. 아울러 평소 생활 속에서 호흡기나 피부 등이 자극받지 않도록

록 청결하게 관리하면서 몸의 저항력을 길러 과민한 체질을 개선하도록 해야 한다. 죽염을 복용해 체내의 독소를 제거하고 죽염수로 몸을 씻어 표피에 있는 세균과 불순물을 처리하는 것도 좋다.

7. 따뜻한 물바람으로부터 수분 사수하기

봄철은 급속한 온도 차이와 건조한 날씨로 인해 피부가 건조해질 수 있기 때문에 보습을 해주는 것이 중요하다. 우리나라 사람의 70% 정도는 건성피부라 그 어느 때보다 수분 관리가 필요하다. 얼굴을 씻거나 샤워를 할 때에는 뜨거운 물보다 피부 온도보다 약간 미지근한 물을 사용하는 것이 좋다. 또한 자외선 차단제는 규칙적으로 발라주어야 강한 봄볕으로부터 피부를 보호할 수 있다. 수분 부족으로 스트레스를 받는 것은 두피도 마찬가지다. 수분 손실로 인한 탈모 현상이 일어나는 고민을 사전에 방지하기 위해서는 실내 온도를 적정 수준으로 유지하고 죽염을 수시로 섭취하며 보습제를 충분히 바르는 것이 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 배터랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

유상무와 김영애에 대한 안타까움의 실제 암의 예방법이나 치료법이 없다면 몰라도...



췌장암 3기 김영애·대장암 3기 유상무

연예계에 번진 '암 공포' '3기 공포'

70년대 중반 신문기자 시절, 필자가 데스크를 맡고 있던 주간지의 표지 촬영을 왔던 김영애와 마주 앉아 차를 한 잔 마시며 필자는 그녀의 아름다움과 미소를 기억에 담았다. 김영애가 <반금련>에 출연 중이던 때라 그 이미지 때문이었을까 유난히 아름답고 매력적인 모습이 오랫동안 기억에 남아 있었다.

그 후 사업에 실패하는 등 이런저런 세상 풍파를 겪으며 김영애도 늙어가고 있었는데, 췌장암 3기로 고통받던 그녀가 지난 4월 9일 세상을 등졌다.

김영애는 2012년 MBC 드라마 <해를 품은 달> 촬영 당시 이미 췌장암 판정을 받았으나 주위에 알리지 않고 연기생활을 계속했다. 최근 그녀는 마지막 작품인 KBS 드라마 <월계수 양복점 신사들> 촬영 당시, 입원 중에도 병원에서 외출증을 끊어가며 50회까지

연기를 펼친 사실이 밝혀져 안타까움을 더했다.

그녀가 세상을 뜬 그 다음날인 4월 10일 또 한 사람의 연기가 전한 안타까운 소식. 미남 개그맨 유상무가 대장암 수술을 받았다. 유상무의 소속사가 그의 '대장암 3기 소문은 사실이다'고 발표한 지 사흘 만에 대장암 수술을 받아 그를 좋아하는 팬들을 안타깝게 했다.

그 유상무가 수술 후 사흘 되는 날 페이스북에 '인생은 한 편의 영화 같다'고 올리자 팬들은 "이제 살아났구나!" "수술개그 하네"라며 반겼고, 유상무가 "방구는 붕붕 잘 나온다"라고 올리자 "몸개그에 방구개그다"라고 그의 쾌유를 반겼다.

옛날 같지 않아 암 걸려도 큰 병원 가지 않고

서울 아닌 지방도 수술 실력 평준화되었다고

두 사람의 인기 연예인이 암을 주제로 우리를 우

울하게 하기 전인 지난 3월 26일, 대한위암학회는 위암 치료 가이드라인 개발이나 연구 결과로 회원들의 수술 실력이 거의 평준화됐으므로 지방에서도 안심하고 치료를 받아도 된다고 밝혔다. 말하자면 암의 경우 발견되면 의례히 서울의 큰 병원, 대학병원 등을 찾는데 이제 위암과 관련된 여러 분야의 기술이 발달되어, 지방의 크지 않은 병원에서 치료를 받아도 아무 문제 없다는 것이다.

다시 말하면 "위암 치료는 서울이 낫다" "서울 큰 병원에 가야 한다"는 옛날 얘기고 지방에서도 충분히 치료된다는 점을 강조했다. 그런데 위암학회가 이런 의견을 발표한 반면에 다른 암학회, 예를 들면 김영애나 유상무가 관계있는 췌장암학회나 대장암학회는 이런 내용의 발표가 아직은 없다.

또 암 판정을 받으면 그 가족은 물론 주위 사람들이 모두 혀를 차며 안타까워하는 것 역시 아직은 변함이 없다.

진즉에 그들에게

면역력과 마늘 얘기를 해주었다면

암은 위암이건 췌장암이건, 아니 어떤 암이건 발견 후 수술이나 치료보다는 뭐니 뭐니 해도 역시 암에 걸리지 않는 것이 제일이다. 걸렸다면 본인은 물론이고 가족이나 주위 사람들을 가슴 아프게 하고, 본인 스스로는 인생 전체가 망가진 것으로 생각하게 된다. 실제로 망가지기도 한다.

암에 걸리지 않는 방법에 대해서 수많은 의학정보가 있다. 최근엔 여러 군데 종편에서 방영하는 의학 프로그램에서도 암 예방 관련 정보를 보여주고 있다.

암이건 다른 병이건 걸리기 전에 예방하는 것이 상의 방법은 없다. 의사가 아니라도 이견 없다. 걸리기 전의 예방이란 무엇인가?

바로 면역력 강화다. 암은 외부에서 오지 않고, 우



리 몸 내부에 잠재해 있다가 면역력이 저하했을 때 튀어나와서 몸 여러 곳으로 전이된다. 필자는 여기서 마늘 얘기를 하고 싶다. 한의학은 물론이고 현대의 학에서도 암 예방에 빠지지 않고 따라다니는 식품이 마늘이다.

미국 등 선진국에선 이미 오래전에 마늘의 항암 효과를 인정했다. 국내에선 2013년 11월 말 '마늘에 항암 성분 있다'고 식약처가 발표한 것이, 마늘에 대한 공식적인 첫 인정으로 되어 있다.

그러나 1986년에 출간된 insan 김일훈 선생의 불후의 명저 <신약神藥>에서 마늘은 아주 비중 있게 취급되고 있다. 사실은 그 책이 나오기 훨씬 이전부터 김일훈 선생이 찾아오는 암 환자를 비롯한 많은 환자에게 "구운 마늘을 죽임에 톱 찍어서 많이 먹으라"고 권유한 일화는 너무 유명하다.

김영애와 유상무의 경우가 아니더라도, 암에 걸리고 난 다음의 수술이 아니라 걸리기 전에, 그러니까 평소 '구운 마늘 죽임에 톱 찍어 먹기'를 했으면 얼마나 좋았을까를 생각해 본다. 필자가 진작 김영애나 유상무를 만나 그 얘기를 못 해 준 것이 한이다. ☹



김재원 yeowonagain@naver.com

전 (여원) 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진흥자 / 예술의전당 지문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 / 한국메디미스트클럽 회장

우리 집 상비약 ⑤ 눈병 걸리면 죽염수로

처음엔 따끔거리지만 금세 시원해져

글 한상헌 일러스트 서티스톡 참고도서 《죽염요법》

황금연휴가 이어지는 5월, 가족 여행을 계획하는 이들이 많다. 본격적인 야외 활동이 늘어나면서 미세먼지나 황사, 꽃가루 등 공기 중에 떠다니는 이물질들로 인해 안과 질환자도 늘어난다. 외출 후 눈이 가렵고, 눈곱이 끼며, 눈에 이물질감이 느껴지는 증상이 나타나면 '유행성 각결막염'을 의심해 볼 것.



을 발휘한다.

죽염을 물과 1대5 비율로 섞어 사용

인산 선생은 “제일 무효無效한 것이(것이) 죽염을 입에 물고 있다가 눈을 닦아라. 세 번이고 네 번이고 닦고... 그대로 누워 자면 얼마 안 가서 그게 싹 고쳐져요”라고 《신약본초》 전편(758p)에서 설명하고 있다. 침을 눈에 바르면 2차 감염을 우려할 수 있지만 타인이 아닌 본인

의 것을 사용하는 것이니 불편하게 생각하지 말고 실행해 보기 바란다.

죽염을 생수나 증류수에 녹여 죽염수를 만들어 사용해도 좋다. 죽염을 물에 녹여 거름종이로 거른 다음 용기에 넣어 눈에 수시로 넣어주면 된다. 염도를 정확하게 알려면 20% 물죽염을 쓰는 것도 좋다.

눈에 넣으면 처음엔 잠시 따끔거리지만 금세 눈이 시원하고 맑아지는 것을 체험할 수 있다. 눈 아래가 닳았 때는 물죽염으로 세척하고, 죽염을 복용하면 된다. ⑤

눈 세척용 죽염수 만들기

1. 죽염을 생수나 증류수에 1대5의 비율로 섞어 녹인다.
2. 불용성분을 거름종이로 거르면 맑은 죽염수가 된다.
3. 번거롭다면 물죽염을 구입해 희석해서 사용해도 좋다.

항생제나 안연고 쓰지 않아도 해결

유행성 각결막염은 아데노 바이러스에 의해 생기는 눈병이다. 유행했던 시기가 1969년 아폴로 11호의 달 착륙 시기와 겹쳐 '아폴로 눈병'으로 불리기도 한다. 아데노 바이러스는 몸에 들어와 약 5일 정도 잠복했다가 증상을 유발한다. 양 눈에 증상이 동시에 생기는데, 충혈, 눈곱, 눈물, 이물질감이 대표 증상이다. 염증이 각막으로 퍼지면 각막상피세포가 벗겨지면서 심한 통증으로 눈을 뜰 수 없을 정도가 된다.

안과에서는 보통 치료를 위해 세균감염을 예방하기 위한 항생제, 안약, 경구약 등을 처방한다. 그러나 항생제나 스테로이드성 안연고 등을 쓰지 않아도 해결할 수 있다. 죽염을 입에 물고 있다가 침이 입 안에 가득 고이면 이것을 아침저녁으로 눈에 바르면 된다. 《죽염요법》에 보면 살균력이 강한 침이 거악생新去惡生新 작용이 뛰어난 죽염과 결합하면 강한 힘

각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 처방전

《신약본초》 전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》 전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다. 읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000

“내 몸 안의 의사를 깨워 스스로 질병을 치유하는 건강법을 배우자”

설악산자연학교 봄철 양생^{養生} 캠프가 열립니다

5월 27일(土)~28일(日) 오색에 있는 설악산자연학교에서
인산 양생 캠프가 열립니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

캠프 일시	5월 27일(토) 오후 5시 입소~28일(일) 오후 1시 종료
내용	죽염과 유행발마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 참가자에게 쑥뜸에 관해 안내해 준다.
준비물	일반: 산행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 타슈 등
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식) *쑥뜸방(장기 체류) 이용료 6만 원(1인 기준, 1박 3식, 1일·일주일·보름·장기 체류 등 일정 관계없이 체류비는 동일함)
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음, 네이버에서 '설악산자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산자연학교)

우성숙 교장(인산연수원 원장)은 30년 전 우연히 《神藥》 책을 읽은 후 인산의학에
매료되어 지금까지 《神藥》 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게
살고 있는 자연인이다. 인산쑥뜸을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을
행복하게 실천하며 살아가는 힐링 하우스, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”

랠프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!
- 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

붙일하는 곳

보내는 사람

이름

주소

우편 요금
수취인 부담

발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31

광화문우체국 승인
제호

받는 사람

120년 건강본가



서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

붙일하는 곳

붙일하는 곳



가장 건강했던 그몸, 그 시절로
이제 좋아질 것입니다

‘인건모’ 회원 가입신청서

이름 _____ 생년월일 _____
 연락처 자택전화 _____ 휴대전화 _____ SMS 수신동의 ☐ 예 ☐ 아니오
 이메일(보유 시) _____ 이메일 수신동의 ☐ 예 ☐ 아니오
 자택 주소 _____
 직장 주소 _____
 기타 _____ 연락처 직장전화 _____

※ SMS(문자) 혹은 이메일에 수신동의 하시면 인산가의 각종 행사 및 최신 정보를 안내해 드립니다.

본인은 귀 모임의 제 규정을 준수할 것을 서약하며 입회를 신청합니다.

2017년 월 일 입회 신청인 성명 (인)

仁山家 귀하

(주)인산가 대표전화 1577-9585 웹사이트 www.insanga.co.kr

《인산의학》에 대한 회원님의 소중한 의견을 보내주세요.

매월 좋은 의견을 보내주신 분들을
 선정해 고마움세트 A를 드립니다.



1 이번 호에 가장 유익한 기사는 어떤 것이었나요?
 그 이유는 무엇인가요?

2 다음 호에서는 어떤 이야기를 다루면 좋을까요?

3 인산가에 바라고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

독자 여러분의 소중한 의견에 감사드립니다.

인건모 회원 가입

● ‘인건모’의 가족이 되시면...

- ① 21세기 동의보감, 인산의학의 진수를 담은 《산약》 또는 《한생각이 암을 물리친다》 도서 증정
- ② 인산가가 운영하는 함양 인산동천의 활동한옥 1박 무료 이용권 증정 (유효기간 1년)
- ③ 죽음 및 인산가 제품(일부) 10% 할인 구매
- ④ 인산 선생의 무위자연의 참의로 묘방과 산약神藥, 독특한 건강법, 암, 난치병 극복 체험 사례 등을 다룬 건강 월간지 《인산의학》 무료 우송

*인건모 가입은 가입비(5만 원) 납부를 통해 이루어집니다. 그 외 추가 회비 및 연회비는 없습니다.

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

폴칠하는 곳

죽염박물관

JUK-YEOM MUSEUM

건강, 그리고 지혜의 숨이 전하는
우리 전통 죽염 이야기

죽염관람



죽염 한방으로 할 때를 놓치지 마세요

죽염을 어떻게 만들까요?

죽염의 특징

죽염을 어떻게 만들까요?

The Beginnings of the Juk-yeom

The Beginnings of the Juk-yeom

The Beginnings of the Juk-yeom



죽염 [인간문화유산]의 가치

죽염 [인간문화유산]의 가치

죽염의 살아 있는 역사를 한눈에 세계 최초 죽염박물관 개관

세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가에서 죽염의 역사와 전통을 고스란히 담은
죽염박물관을 개관했습니다. 활인구세 정신으로 죽염을 창시한 인산 김일훈 선생의
일대기부터 죽염의 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 등 다양한 테마로 꾸며졌습니다.

죽염박물관 미리 보기

Theme1 보다

인산 선생의 일대기와
죽염의 생산 과정을
한눈에 볼 수 있어요.



Theme2 만나다

인산의학 7대 신약과
산화환원력 테스트 등
인산의학을 직접 만나요.



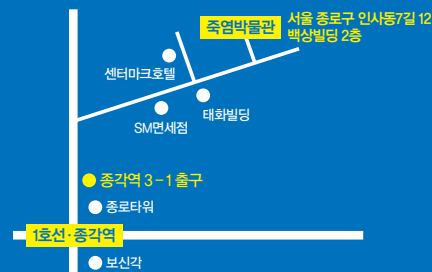
Theme3 듣다

인산 선생의
생전 육성을 생생하게
들을 수 있어요.



Theme4 느끼다

9회죽염을
직접 먹어보며
건강한 맛을 느껴보세요.





Wake up the Doctor in You

일생에서 가장 '건강한 나'를
만드는 3일 수행!

‘내 안의 자연이 나를 살리는’ 5월, 2박 3일 힐링캠프(35기)

의로운 소금장수 김윤세 회장이 ‘내 안의 의사와
‘내 안의 자연’을 일깨우는 비법을 공개합니다.
삼봉산의 푸른 신록, 인산의 품에서 귀하의
심신心身을 밝고 가볍게 회복하세요!

일정 5월 19(금) ~ 21(일)

장소 인산연구원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)

힐링캠프 프로그램

- 산행치유 : 삼봉산 하리둘레길, 오봉산 암벽등반 체험 등의 심신 단련
- 섭생치유 : 인산죽염을 비롯해 유황오리진액, 생강감초진액, 구운 마늘 등 인산가
파워푸드 체험
- 학습치유 : 노자의 《도덕경》과 인산의 《신약본초》를 중심으로 한 김윤세 회장의 명강연
- 인산의학의 과학적 조명 : 인산생령과학연구소의 연구내용을 통한 인산의학의 우수성
해설 및 치유방안 제시
- 실천 인산의학 : 《신약》의 내용에 바탕을 둔 자연치유 방안에 관한 강연

교통편 개별 참가 *함양버스터미널 → 인산연구원 간 셔틀버스 운행

5월 19일 당일 10시 30분 / 11시 30분 2회 운행

참가비 20만 원(인 기준)

문의 1577-9585(인산가 서비스센터)