11
November
2017
Vol.250

仁山의학

ABC 부수공사기구 한국ABC가입

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

34
SPECIAL
가을 최고의 보약 서리 맞은 '무'의 비밀

14
INSAN PEOPLE
다시 돌아온 프리마돈나 최태지 광주시립발레단장

51
FOCUS
환절기 질환 '꼼짝 마' 알싸한 생강의 추억

120년 건강본가 인산家 insanga

© 유창우 · 청송 주왕산 주산지

颯颯秋風滿院凉 芬芬籬菊半經霜
可憐不遇攀花手 狼藉枝頭多少香

삽 삽 추 풍 만 원 량　분 분 이 국 반 경 상
가 련 불 우 반 화 수　낭 자 지 두 다 소 향

서늘한 가을바람이 산사山寺에 가득한데
향내 짙은 울 밑의 국화는 반쯤 서리를 맞았네
가련하구나, 돌봐줄 손길을 만나지 못했어도
여기저기 널린 가지 끝에서 향내 진동하나니

어느 해보다도 무덥기 그지없던 더위가 물러가는가 싶더니 어느덧 서늘한 바람이 옷깃을 파고드는 늦가을로 접어들었다. 높은 산꼭대기로부터 울긋불긋 단풍이 점차 내려오고 주변 들판에서는 사방에서 국화꽃 향내가 진동한다. 종종 아름다운 꽃을 보고 그 짙은 향내를 맡노라면 불현듯 묘한 감흥感興이 일면서 깨달음을 수반하는 한 생각이 번갯불처럼 머릿속을 스치는 경험을 하게 되는데 그때 문득 떠오르는 것이 바로 옛 선사들의 선시禪詩이다.

이 시는 송원宋元 교체기 중국 간화선看話禪의 중흥조로 알려진 고봉원묘高峯原妙·1238~1295 선사의 '이국籬菊'이란 제목의 시이다. 선사는 남악 회양南嶽懷讓의 제21대 제자인 설암 조흠雪岩祖欽의 제자로서 성은 서徐, 휘는 원묘原妙, 소주蘇州 오강吳江 사람이다.

15세에 출가하고 18세에 천태교天台敎를 공부하다가 20세에 정자사淨慈寺에 들어가 '3년 사한死限'을 세워 용맹정진하며 단교斷橋화상에 묻고 북간사北磵寺 설암을 참방하여 더욱 정진한 끝에 마침내 1261년 삼탑사三塔寺에서 깨달아 설암의 법맥을 이었다. 뒤에 천목산天目山 서봉西峰에 주석하면서 선풍禪風을 드날리며 수백여 명의 제자를 길러냈다.

"와도 사관에 들어온 일이 없으며 / 가도 사관을 벗어나는 일이 없네 / 쇠로 된 뱀이 바다를 뚫고 들어가 / 수미산을 쳐서 자빠뜨리네"來不入死關 去不出死關 鐵蛇鑽入海 撞倒須彌山라는 임종게를 남기고 앉은 채로 열반에 들었다.

고봉원묘는 간화선의 거봉으로 알려진 대혜 종고大慧宗杲보다 150여 년 뒤에 세상에 나온 임제종 선사로서 15년 동안 화두를 무려 다섯 차례나 바꾸며 목숨을 건 수행에 매진한 것으로 유명하다. 그의 법맥은 우리나라 조계종 종조宗祖인 고려 말 태고 보우太古普愚 선사에게도 전해졌으며 그의 법문집 '선요禪要'는 화두 참구에서 가리고 버릴 것들을 조목조목 담은 조사선의 핵심으로서 한국 강원에서 필수 교재로 쓰이는 선가禪家의 대표적인 저작이다.

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

仁山의학
NOVEMBER 2017 Vol.250

02
건강한 삶을 위한 이정표
가을 山寺에 국화 향 진동하네

10
브리핑
"내 안의 자연이 나를 살린다"
김윤세 회장, 부산 공개 강연

11
핫뉴스
– 인산가 9회 죽염, 2017년 우수문화상품 지정
– 강화도 새우젓 축제장에 인산가가 떴다

14
인산을 닮은 사람
다시 돌아온 왕년의 프리마돈나
한국 발레의 왕언니 최태지 단장

17
조용헌의 세상만사
요즘에도 통하는 선비의 건강법

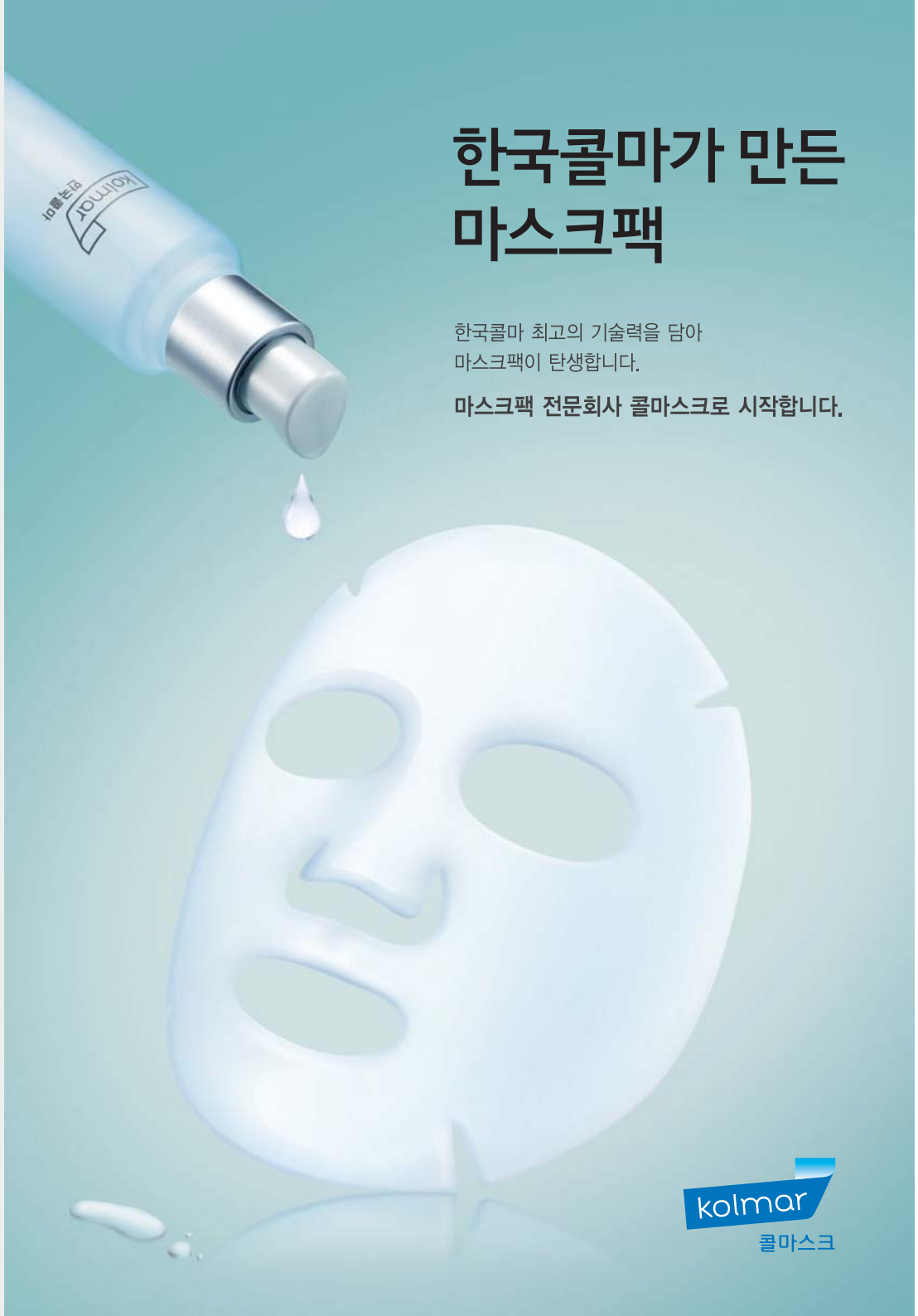
19
이 한 권의 책–《동사열전》
한국 불교를 빛낸 고승 200인의 생애

20
눈여겨보니–지리산자연학교 8박 9일 캠프
한가위 연휴를 지리산에서
호화 해외여행보다 값진 휴식

23
우성숙 원장의 愛Say
'죽염 퍼 먹어!'에 담긴 미네랄 妙方

26
말씀의 재발견 〈26〉
"돈이 정성과 의지를 이길 수는 없다"

27
세상에 꼭 알려야 할 이야기
마음을 고치는 성경 新約
병을 고쳐주는 인산 神藥



仁山의학

NOVEMBER 2017 Vol.250

34
SPECIAL 가을 최고의 보약 서리 맞은 '무'
Part 1 환절기 호흡기 질환
Part 2 무엿 탄생 스토리
Part 3 기특한 뿌리채소 무의 10가지 효능
Part 4 무엿 효험 이렇게 봤다

44
인산책방
구도 치아키 《신경 청소 혁명》

46
웰빙라이프
차가운 몸은 X 따뜻해지면 좋아요 O

51
포커스
– 강력한 살균력으로 환절기 질환 잡는 생강
– 생강 다양하게 즐기는 법

56
죽염 라이프
우리집 상비약 ⑩ 코 막히고 누런 코 나오는 축농증 잡기

57
죽염산업화 30주년 특별기획
– 죽염의 위장병 완화 및 항비만 효과
– 죽염으로 17일 만에 십이지장궤양 고친 우경열씨

62
1박 2일 캠프 현장
울긋불긋 단풍길
웰빙로드에 빠지다

66
김윤세의 壽테크–老子 건강학
'꾸민 아름다움'은 아름다움이 아니다

70
지구촌 물 따라 길 따라– 캐나디언 로키(下)
대머리 언덕·파스텔 산상 호수
어딜 가든 한 폭의 수채화

74
김재원 칼럼–싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 〈62〉
인생 40은,
링컨도 떠는 나이였지만…

76
리포트
"홍화씨가 대장암 치료 효과 높인다"

78
르포
자동화 시스템과 손맛의 하모니
죽염으로 만드는 인산가 김치 5형제

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

발행일 2017년 11월 1일 **발행처** 인산가 **발행인** 김윤세
편집인 정재환 **기획·편집** 조선뉴스프레스 **등록** 1995년 7월 4일 공보처 등록 서울시 등록번호 라–07328 **통권** 250호 **주소** 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 **TEL** 1577–9585 **FAX** 02–732–3919
*인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해임을 밝힙니다.
*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

"인산의맥仁山醫脈을 잇다"

사진 속 장면은 1990년 11월 10일, 건강 강연을 하기 위해 자리에서 일어서는 인산 김일훈 선생과 아들이자 인산의맥仁山醫脈 계승자인 인산가 김윤세 회장의 모습이다. 27년 전 이 무렵이다.

인산 선생은 말년에 자신이 체득한 의술의 비밀을 꼭 전하고 가야 한다는 염원으로 전국을 돌며 32차례의 공개 강연회를 가졌다. 첫 강연 때부터 마지막 강연 때까지 곁에서 늘 모시고 다닌 이가 김윤세 회장이다.

김윤세 회장은 아버지이자 스승이기도 했던 인산의 '활인구세活人救世' 정신을 구현하려는 일념 하나로 1987년 죽염산업을 일으켜 오늘에 이르고 있다.

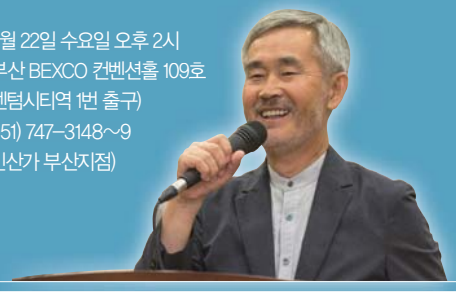
글 박홍희(건강 칼럼니스트)

"내 안의 자연이 나를 살린다" 김윤세 회장, 부산 공개 강연

인산의학의 계승자 김윤세 전주대학교 경영대학원 객원교수(인산가 회장)는 '내 안의 자연이 나를 살린다'는 주제로 부산 시민들을 위한 무료 공개 강연회를 갖는다. 암 · 난치병 · 괴질 등으로 고통받는 현대인들에게 참의료인 인산의학을 통한 생명 살리는 묘법을 강연을 통해 전한다. 《내 안의 자연이 나를 살린다》 저자 사인회도 갖는다.

강연 : 김윤세 교수(인산가 회장·전주대 경영대학원 객원교수)
주제 : 내 안의 자연이 나를 살린다

- 일시 : 11월 22일 수요일 오후 2시
- 장소 : 부산 BEXCO 컨벤션홀 109호 (센텀시티역 1번 출구)
- 문의 : 051) 747-3148~9 (인산가 부산지점)



인산가 단신

인산가, 지리산 힐링 트레킹 모집

인산가는 오는 11월 13일부터 16일까지 3박 4일간 진행하는 제1기 지리산 힐링 트레킹 참가자를 모집한다. 이번 트레킹은 지리산롯지에서 출발하던 기존 프로그램과 달리 인산연수원에서 진행한다. 삼봉산 허리둘레길 트레킹과 지리산 트레킹, 한신계곡 트레킹, 죽염제조장 견학 등을 한다. 선착순 60명, 참가비는 30만원이다.
문의 055) 963-9991(010-9000-3931)

11월 24~25일 김장 담그기 행사

인산가는 죽염으로 김장을 하는 인산가 김장 김치 담그기 행사를 11월 24일부터 25일까지 1박 2일간 인산연수원에서 진행한다. 죽염제조장 견학, 상림공원 산책, 김장 담그기 체험 등을 진행한다. 모집 인원은 선착순 80명.
문의 1577-9585

인천 경목위원회 힐링캠프

인천광역시 연수구기독교연합회 경목위원회는 지난 10월 26일부터 27일까지 인산연수원에서 힐링캠프를 진행했다. 이번 캠프에서는 죽염제조장을 견학하고 인산의학 힐링특강을 들었다.

부경대 노인대학 건강투어

부산광역시에 위치한 부경대학교 노인대학은 11월 15일 인산연수원에서 지리산 건강투어를 진행했다. 부산지사에서 주최한 이번 투어는 인산의학 힐링특강과 죽염제조장 견학 등 프로그램으로 진행한다.

11月 인산가 주요행사 및 강연일정

인산가 9회 죽염, 2017년 우수문화상품 지정 받아

K푸드 국격 올리는 데 큰 기여

인산가 9회 죽염(고체)이 지난 9월 22일 한국관광공사 서울센터에서 열린 '2017년 우수문화상품 지정서 수여식'에서 식품 분야 우수문화상품으로 지정됐다. 한국 문화의 품격과 한국적 가치를 담은 문화상품을 우수문화상품으로 지정하는 이 제도는 문화체육관광부와 농림축산식품부 주최로 지난 2015년부터 시행되고 있다. 우리의 전통과 문화적 가치에 기반을 두면서 한국을 대표할 만한 최상품으로서의 품질을 갖춘 상품이 지정 대상이다.

크게 식품, 한식, 공예품, 한복, 문화콘텐츠, 디자인 상품으로 영역을 구분해 상품 공모를 받아 원료·제조기술 등 다양한 항목에 대해 각 분야 전문가의 엄격한 심사를 거친 후 매해 새로운 문화상품을 선정하고 있다. 우수문화상품이 한국의 문화를 세계에 알리는 매개체가 되는 만큼 제품 및 기업의 흥미로운 스토리텔링 내용도 하나의 심사 항목이다.

천두영 인산가 사장이 2017 우수문화상품 지정서 수여식에 참석했다.

한국관광공사 서울센터에서 진행된 우수문화상품 전시회장에 진열된 인산가 죽염.

문체부 및 농림부와 유통·홍보 분야 연계 활동도

인산가 9회 죽염의 경우 그 정통성과 품질의 우수성을 높게 평가받아 이번에 식품 분야 우수문화상품으로 새롭게 지정됐다. 죽염이 산업화·현대화를 거치며 세계를 무대로 시장을 넓혀가는 점이 대한민국을 고품격 문화 국가로서 알리는 데 기여한다는 평을 받기도 했다.

인산가 9회 죽염을 비롯해 5개 분야 62개 제품이 새롭게 우수문화상품으로 선정됐는데, 우수문화상품으로 선정되면 문체부 장관 명의의 지정서를 교부받고, 상품 및 포장에 한복의 옷고름 모양을 딴 'K-RIBBON' 마크를 활용할 수 있다. 또 문체부 및 농림부 등 정부 사업과 연계한 유통, 홍보 분야 지원을 받을 수 있다. 이날 우수문화상품 지정서 수여식에 참석한 천두영 인산가 사장은 "죽염이 우리 문화의 우수성을 담은 상품으로 지정돼서 영광"이라며 "앞으로 세계인의 큰 사랑을 받을 수 있는 죽염 그리고 인산가가 되도록 더욱 정진하라는 뜻으로 여기겠다"고 소감을 전했다. 한편 지난 10월 20일까지 한국관광공사 서울센터에서 2017 신규 우수문화상품으로 지정된 62개 제품의 전시회가 열려 많은 외국인 관광객의 관심을 이끌어냈다.

글 김효정 사진 임영근

강화도 새우젓 축제장에 인산가가 떴다

죽염 시식회와 할인 판매도

강화도 외포리 정포항에서 열린 제14회 강화도 새우젓축제에서 인산가 직원들이 관람객들에게 죽염을 홍보하고 있다.

죽염종가 인산가는 지난 10월 13일부터 15일까지 3일간 강화도 외포리 정포항에서 열린 제14회 강화도 새우젓축제에서 죽염제품 홍보활동을 펼쳤다.

강화도 새우젓은 예부터 임금님께 진상할 정도로 품질이 우수하다. 임진강과 예성강, 한강이 합류하는 강화도 앞바다는 풍부한 영양염류가 유입되어 새우의 살이 많고 껍질이 얇으며 특유의 감칠맛과 영양가가 높아 품질이 뛰어난 새우젓이 생산되는 것이다. 또한 강화도에선 가을철 잡히는 새우로 젓갈을 담근 추秋젓의 전국 생산량 70%가 만들어진다.

9회 죽염 들어간 죽염새우젓 강화에서 생산

인산가의 9회 죽염으로 담근 죽염새우젓도 강화도에서 생산하기 때문에 이번 축제에 참가하는 의미가 크다. 인산가는 행사 첫날인 13일부터 마지막 날까지 젓갈시장 입구에 홍보부스를 마련하고 인산가 죽염 무료 시식회와 월간 《인산의학》을 무료로 배포하기도 했다. 또한 관광객을 대상으로 죽염제품을 할인 판매하기도 했다.

이번 축제에선 김장철을 맞아 고품질의 추젓을 저렴하게 구입하려는 관람객들로 행사장이 북적였다. 특히 강화도와 석모도를 잇는 석모대교가 개통되면서 해마다 6만 명 이상의 방문객이 행사장을 찾았다. 올해엔 약 6만 5,000명이 외포리 젓갈시장을 다녀갔다. 인산가는 이번 축제를 통해 죽염새우젓, 죽염김치, 죽염건빵 등 생활 속에서 쉽게 접할 수 있는 다양한 죽염제품을 홍보하며 소비자와 소중한 만남의 시간을 가졌다.

글 한상헌 사진 한준호

이런 된장!
많이 드셔야 합니다

콩이 주원료인 된장에는 단백질은 물론 지방질, 비타민B, 철분, 인, 칼슘이 풍부하게 들어 있습니다. 된장은 콩을 발효시킨 발효식품이기에 단백질이 아미노산으로 변하여 소화가 잘 되는데, 소화 흡수율이 95% 이상이나 됩니다.
된장에 함유된 필수 아미노산 중 리신 성분은 밥과 섭취하면 더욱 영양이 높아지므로 식사 때 된장국을 먹으면 좋습니다.
된장의 유산균 성분은 대장의 기능을 활발하게 해줍니다.
그러므로 나이 들수록 된장을 열심히 먹어야 합니다.
이왕이면 방부제나 화학첨가물 없이 발효시킨 재래식 된장이면 좋겠지요.
인산가 된장은 국산 콩과 죽염수를 이용해 재래식 방법으로 담갔기에 옛날 맛을 그대로 간직하고 있습니다.

다시 돌아온 왕년의 프리마돈나
“새하얀 백지 위에서 새로운 춤을”

오드리 헵번과 비비안 리 같은 아름다운 여배우를 동경하며 아홉 살에 발레를 시작한 최태지가 어느 새 나이 육십을 맞고 있다. 정년과 은퇴가 수순인 나이지만 그녀는 최근 광주시립발레단 단장(예술감독)에 부임하며 구세대가 아닌 확실한 ‘현역’임을 입증하고 있다.

글 이일섭 사진 허동욱

“이제 국립발레단에서의 일은 다 잊으려고요. 새롭게 만나는 단원들에게 믿음이 가는 선배 역할을 해내고 싶어요. 그래서 긴장을 견디는 훈련을 하고 있어요. 외롭고 힘들지만 긴장은 늘 새로운 에너지를 불러 모으곤 하니까요”

40년 전통의 광주시립발레단 단장 맡아

국립발레단을 12년간 이끌며 아시아 최고의 발레단으로 성장시킨 최태지 단장이 40년 전통의 광주시립발레단에 어떤 영감과 혁신을 불어넣을지 벌써부터 많은 사람이 기대를 하고 있다. 많은 미디어에서는 국립발레단과 유니버설발레단으로 양분되는 한국 발레 무대가 광주시립발레단의 가세로 3강 체제가 될 것임을 전망하고 있다. 그녀가 발레단의 탁월한 조련사이자 설계사임은 분명하지만 4분의 1 규모도 안 되는 변방의 단체가 과연 서울의 두 발레단과 대적할 수 있을지 의문이다. 그러나 최태지 단장의 가세만으로도 광주시립발레단은 중앙의 두 발레단을 긴장하게 만들 수 있으며, 무엇보다 최태지·문훈숙·강수진으로 이어지는 세 스타 발레리나 출신 단장들의 대결 소식은 신선한 뉴스임에 분명하다.

국립발레단 단장 시절엔 늘 짧은 머리를 고수해 왔지만 오늘의 그녀는 컬이 들어간 부드러운 단발이다. 국립발레단 퇴임과 광주시립발레단 부임 사이의 3년 10개월을 그녀는 어떻게 지냈을까?

“사람답게 살려고 노력했죠. 한강변에 나가 산보도 하고 집에서 강아지도 기르고 흔들의자에 앉아 음악도 듣고 했는데 그런 여유로움 속에서도 시간은 야속하리만치 빠르게 흐르던걸요. 머리를 기르는 건 거울을 좀 더 많이 보자는 의미에서예요. 온종일 춤을 춰야 했던 젊은 날엔 거울이 스승이나 다름없었지만 지금은 나를 확인하는 장치가 됐죠. 무뎌진 눈빛이나 미지근한 표정을 뽑아내는 감식안이라고 해야 할까요? 하지만 나이 드는 일이 좋기도 해요. 프리마 발레리나, 단장 직함 등 영원할 수 없는 영광을 지속하려는 강박을 내려놓게 하니까요.”

새로운 에너지를 불러 모으는 긴장 상태

재일교포라는 정체성의 한계를 극복하기 위해 교토에서의 25년 삶을 트렁크 하나에 담아 한국으로

최태지 단장이 들려주는 건강한 삶

발레를 통해 얻은 최고의 자산은 무엇인가?
삶의 밸런스를 갖게 된 점. 발레 연습을 비롯해 발레단 업무를 잘 마무리하고 나면 몸과 마음에 생기가 더해져 더 많은 일을 할 수 있게 된다. 집에 오면 마루를 닦거나 요리를 하는 등 생활에 더 열정적이 된다. 물론 발레에 함몰돼 24시간 발레만을 행하거나 생각하던 시절도 있었다. 하지만 그런 과도기를 통해 발레가 전부인 삶이 아니라 행복한 삶을 위해 발레가 필요하다는 원칙을 세우게 됐다.

최근 가장 흥미로웠던 일을 꼽는다면?
더는 발레 관련 업무를 하지 않으리라는 생각에 한국 무용을 배우기 시작했다. 오래도록 단장 생활을 하는 동안 휴일엔 누워 있는 일을 즐겼는데 알고 보니 나는 한시도 가만히 못 있는 ‘행동파’라는 걸 알게 됐다. 좌정하고 침묵하는 것도 좋지만 춤을 추든 청소를 하든 몸을 움직이는 것만큼 심신건강에 좋은 건 없다.

자신의 가장 큰 강점을 꼽는다면?
조금의 가능성을 포함해 확신이 드는 일이라면 그 결과나 주변의 염려에 주저하기보다는 ‘Go’를 외치는 추진력. 성공이든 실패든 그 결과를 받아들일 수 있는 준비가 나는 얼마든지 돼 있다.

이주하면서 그녀와 국립발레단과의 긴 인연은 30년 넘게 이어졌고 이제 그녀의 인생은 광주 북대문로에 근거를 두고 있는 광주시립발레단으로 또 한 차례 옮겨지게 됐다. 문체부 장관 십여 명이 바뀌는 동안에도 3년 임기를 네 번 연임하며 12년간 국립발레단을 장기 집권한 그간의 이력에 비하면 광주시립발레단은 좀 심심한 자리일 수도 있다. 하지만 그녀는 광주시립발레단의 새 수장이 된 일에 대해 큰 기쁨을 갖고 있다.

"국립발레단에서의 경험이 광주시립발레단을 운영하는 데 도움이 되긴 하겠지만 나는 옛 시절의 영광을 운운하는 어리석은 짓은 하고 싶지 않아요. 중요한 건 지금이죠. 이제 국립발레단에서의 일은 다 잊으려고요. 유리 고로비치Yuri Grigorovich를 초빙해 볼쇼이 시스템을 국립발레단에 적용한 일도 삼고초려 끝에 장-크리스토프 마이요Jean-Christophe Maillot의 안무작을 도입해 발레단의 레퍼토리를 명품화한 일도 더는 얘기하지 않으려고요. 새하얀 백지상태에서 광주시립발레단을 새롭게 가동할 생각이에요. 아직은 익숙하지 않은 얼굴들이지만 발레에 대한 순수한 사랑만큼은 그 누구 못지않은 단원들에게 믿음이 가는 선배 역할을 해내고 싶어요. 그래서 다시 긴장을 견디는 훈련을 하고 있어요. 외롭고 힘든 감정 상태지만 그 대결 구도는 언제나 새로운 에너지를 불러 모으곤 하니까요."

1 최태지 단장은 초등학생인 김주원에게 발레 레슨을 하면서 그녀의 스타성을 일찌감치 발견해 냈다. 그녀는 단장 업무 중 가장 어려운 일로 작품 캐스팅에서 비롯되는 상처로 힘겨워하는 단원들을 대하는 것을 꼽았다. 늘 프로페셔널을 강조하는 강직한 단장이지만 단원들의 갈등을 누구보다 염려하는 따뜻한 마음을 지니고 있다.
2 그녀는 무용수에게 거울만큼 좋은 스승은 없다고 얘기한다.
3 1999년 3월 한국을 대표하는 발레단 단장 넷이 함께 무대에 올랐다. (사진 왼쪽부터) 박경숙 광주시립무용단 단장, 김인희 서울발레시어터 단장, 최태지 국립발레단 단장, 그리고 문훈숙 유니버설발레단 단장의 모습. 발레단에 대한 관객과 평단의 평가 등으로 경쟁이 불가피하기도 했지만 단장이라는 위치의 외로움과 고충을 털어놓을 수 있는 좋은 친구들이다.

수익도 크지만 리스크도 큰 발레단 운영

아름다운 외모와 특유의 친화력, 그리고 출중한 업무 추진력 등 최태지 단장은 많은 것을 갖춘 인재다. 그럼에도 그녀는 발레단의 수장으로 자신이 적합한 인물인가에 대해 수없이 자문을 하곤 한다. 그리고 그 의심을 떨쳐내기 위해 종합상사의 영업이사 이상으로 발품을 팔며 동분서주해 왔다. 발레를 잘 모르는 기획재정부 공무원들에게 일본식 발음이 뒤섞인 화법으로 발레의 가치를 설명하다 외면을 당하기도 했지만 눈을 동그랗게 뜨고 발레 공연에 집중하는 장애아동들의 모습을 떠올리며 다시 용기를 내곤 했다. 발레단을 운영할 수 있는 예산 마련과 좋은 공연을 보며 감동하는 관객 사이에서 그녀는 미처 몰랐던 돈의 가치를 깨닫기도 했다. 발레도 전쟁과 마찬가지여서 수익도 크지만 투자 리스크가 큰 게임(?)이라는 것을 되뇌면서 그 치열하고 숭고한 현장으로 설렘과 초조를 감추며 들어서고 있는 것이다.

요즘에도 통하는 선비의 건강법

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)

유학자인 청곡淸谷 선생의 건강법을 소개한다. 첫째는 새벽 인시寅時에 일어나는 습관이다. 새벽 3시 30분에서 5시 30분까지가 인시이다. 음양오행에서는 시간마다 역할과 용도가 다르다고 본다. 자시子時는 하늘天이 열리는 시간이다. 옛날 할머니들이 정화수를 떠놓고 하늘에 기도를 드릴 때는 자시에 올라오는 샘물을 썼다. 축시丑時는 땅地이 열리는 시간이다. 하늘과 땅이 열렸으면 그다음 시간인 인시에는 사람이 열린다. 인시에는 양陽 기운이 발생한다. 인시에 일어나면 이 양 기운이 사람의 뼛속으로 들어간다고 믿었다. 뼈는 양이고 살(근육)은 음이다. 인시에 기상한다는 것은 우주적 리듬에 맞춘다는 의미이기도 하다.

둘째는 독경讀經이다. 성경, 불경, 사서삼경 또는 자기가 좋아하는 어떤 구절을 30~40분 정도 소리 내어 읽는다. 자음과 모음을 섞어서 '궁상각치우'에 해당하는 소리를 발성하면 이 소리가 인체의 오장육부를 자극한다. 소리를 통해 오장육부가 자극받으면 건강에 좋다. 경전을 소리 내어 읽으면 또한 성인들의 말씀이 자연스럽게 가슴에 새겨지므로 수양도 된다. 마음이 차분히 가라앉는 것이다. 큰 소리로 읽으면 정신이 집중되는 효과가 있어서 마음속에 쌓여 있는 근심 걱정도 줄어든다.

셋째는 잠잘 때 딱딱한 목침木枕을 벤다. 중년이 되면 목뒤가 굳는다. 목이 굳으면 기혈순환이 막혀서 결국 병이 온다. 목 뒤를 풀어야 하는데 단단한 목침을 베고 자면 뭉친 부위에 자극을 주어 풀리게 만든다. 목침은 두한족열頭寒足熱의 두한頭寒을 도와준다.

넷째는 때때로 무릎 꿇고 앉는 습관이다. 무릎을 꿇고 앉아 있으면 머리로 올라간 상기上氣 증세가 아래로 내려간다. 상대와 논쟁할 때는 무릎을 꿇고 하면 자기도 모르게 범하는 '오버'를 줄일 수 있다. 허리 건강에도 좋다. 척추 뼈에 부담을 덜 준다. 선비들이 발목에 매던 '대님'과 머리에 두르던 '망건'도 무릎 꿇기처럼 특정 부위의 일시적 압박을 통하여 인체의 기혈순환을 촉진하는 효과가 있다고 한다. 우리 조상의 건강법이기도 하다.

김홍도의 초상화. 망건을 두른 반듯한 이마와 무릎 꿇고 좌정한 모습에서 건강한 조선 선비의 기상을 읽어낼 수 있다. 절제와 기개를 표방하는 선비들의 생활 태도는 피로와 게으름을 이겨내는 좋은 방안이다.

김윤세 한역《동사열전》

한국불교사를 빛낸 고승 200인의 생애

글 이일섭

동국東國 고승高僧들의 전기《동사열전》은 한국 불교의 역사를 만들어 온 200명의 승려의 열전列傳이다. 이 땅에 불교가 전해진 고구려 소수림왕 집권기인 서기 372년부터 조선 말 고종 31년인 1894년까지 1,500여 년의 역사 속에 등장했던 고승들의 깊고 넓은 불도의 진리를 짐작하게 하는 유려한 불교 철학서이기도 하다.

《동사열전東師列傳》
범해선사 편저 · 김윤세 한역
조선뉴스프레스 간
문의 1577-9585

전남 대흥사의 13대 강사 범해각안梵海覺岸·1820~1896이 편술한 이 책은 신라의 명승 아도화상阿度和尙과 원효국사元曉國師를 비롯해 고려 불교의 기틀을 마련한 대각국사大覺國師와 원진국사元縝國師, 그리고 침체 속에서도 참선參禪과 도리道理를 강조하며 불교의 부흥에 기여했던 조선의 벽담선백碧潭禪伯과 회광강백晦光講伯 등 역사와 시대를 대변하는 고승들의 일대기가 각각의 감동을 전해준다.

《동사열전》은 역사 속 고승들이 언제, 무슨 연유로 출가出家해 스님이 됐으며 어떤 계기를 통해 불교의 도를 깨달았는지, 부처의 뜻을 어떻게 세상에 펼쳤는지를 잘 보여준다. 이들은 저잣거리와 산길에서 만나게 되는 평범한 승려들이 아니었다. 왕의 멘토 역할을 했던 국사國師와 왕사王師가 있는가 하면, 위기 시에 나라를 구하기 위해 일어났던 승장僧將도 있다. 출가와 입적入寂이라는 개인적인 고뇌와 전쟁과 혁명 등의 사회적 혼돈 속에서 수행과 학문 연구를 통해 삶을 초극超克해 온 명승名僧들의 담대함은 쉽게 절망하는 우리에게 존재의 의미를 되새기게 한다.

19세기 이전에 범해 각안이 한문본으로 저술한 이 책을 현대의 고전으로 국역하며 다듬어낸 인물은 인산가의 김윤세 회장이다. 청년 시절 한국고전번역교육원에서 한학漢學을 공부했고 이후《불교신문》의 기자로 활동하며 섭렵한 한국 불교에 대한 이해가 이 방대한 한역 저술을 가능하게 했다고 볼 수 있다. 깊은 산속에서 외롭고 고된 수행자로 일평생을 보낸 200명 승려의 숭고한 삶은 그에게 많은 암시와 가르침이 됐으리라 싶다. 당대 명승들이 도를 깨친 책 속의 산사를 찾아 그들이 이뤄낸 거대한 화엄華嚴의 바람을 쐬는 일은 깊은 가을을 더욱 의미 있게 한다.

지리산자연학교 8박 9일 캠프

한가위 연휴를 지리산에서 호화 해외여행보다 값진 휴식

해외여행객 수가 사상 최다를 기록할 정도로 이번 한가위 연휴는 길었다. 같은 기간, 해외여행 대신 8박 9일 일정의 지리산자연학교를 선택한 이들이 있다. 심신을 정화하고, 건강과 삶의 가치를 찾기 위해 인산연수원에 모인 이들에겐 호화로운 해외여행보다 이번 캠프가 더 값지다. 지난 9월 30일부터 10월 8일까지, 내내 기분 좋은 웃음소리가 끊이지 않았던 캠프 현장에 다녀왔다.

글 김선영 **사진** 김종연

우중임에도 밝은 표정으로 지리산 등정에 나선 캠프 일행은 노고단 대피소에서 잠시 쉬어가며 인산연수원에서 준비한 과일과 고구마, 죽염 등으로 허기를 달랬다.

캠프 7일째, 지리산 노고단 산행을 하기로 한 날이다. 가는 날이 장날이라더니, 아침부터 보슬보슬 비가 내린다. 그래도 누구 하나 산행을 마다하지 않는다. 점심식사 후 곧장 전북 남원으로 출발했다.

우천산행에 대비해 인산연수원 측에서 준비한 노란 우비를 다 같이 나눠 입으니 연대감이 한층 증폭되는 분위기다. 연수원 측은 생수 한 병과 9회 죽염, 방울토마토와 고구마 등으로 구성된 간식주머니도 세심하게 챙겼다.

야생화가 반겨주고 운해 절경이 펼쳐지고

한 시간을 달려 지리산국립공원 입구에 도착. 이제 본격적인 산행이다. 코스는 비교적 완만했다. 무리하지 않고도 충분히 오를 만하다. 캠프 팀을 응원이라도 하듯, 보슬비는 어느새 는개(이슬비보다 가는 비)로 바뀌었다. 노고단 정상을 향해 가는 길에는 눈여겨볼 게 천지다. 지리산의 가을을 얘기하는 쑥부쟁이와 구절초, 약콩 등 야생화가 길목마다 미모를 뽐내며 등산객들을 반겼다. 그중 꽃향유는 특유의 고운 향을 뿜어내며 아로마테라피의 호사를 선물했다. 구상나무, 노각나무, 거제수나무 등 각기 다른 나무들을 감상하는 재미도 쏠쏠하지만 가을 지리산의 단풍에는 비할 바가 아니다. 어디서도 본 적 없는 원색의 단풍색에 시야가 밝아졌다. 아주 빨갛고 샛노란, 그림 같은 단풍이 그곳에 있었다. 안개는 묵직하게 내려앉았다가, 거짓말처럼 말끔히 걷히기를 반복했다. 우위를 가릴 수 없게, 상반된 두 모습 다 장관이다. 그중 으뜸은 정상에서 만끽하는 운해의 절경. 산봉우리를 오가며 유영하는 구름을 감상하고 있노라니, 마치 신선이 된 듯하다. 지리산에 올라본 사람이라면 공감할 것이다. 명산에 선 것만으로도 얼마나 이로운 게 많은지를 말이다. 산행에 대한 만족감은 굳이 입을 열어 말하지 않더라도 일행의 얼굴에 고스란히 드러났다. 3시간 남짓 산행을 마쳤으니, 이제 든든히 배를 채울 차례다. 남원에 왔으면 당연히 추어탕 한 그릇 먹어줘야 한다. 우성숙 인산연수원장이 추천한 식당으로 이동했는데, 추어탕 맛이 범상치 않다. 알고 보니 음식의 간을 죽염으로 하고 있었다.

천혜天惠. 지리산이 천혜였고, 이날의 산행 또한 천혜였다. 인산의학의 가르침대로 섭생하고, 청정하고 눈부신 자연에서 숨을 쉬면 세상 근심이 사라질지도 모른다. 더 많은 이가 천혜의 혜택을 속히 누릴 수 있길 바라본다.

1 선두에서 등정을 진두지휘한 김윤세 회장과 우성숙 연수원장. 뒤처지는 이들이 없는지 세심히 살피는 배려심이 유독 돋보였다.

2 노고단 돌탑까지 올랐으니 이제 곧 정상이다. 놀라운 지리산의 아름다움에 취한 캠프 참가자들도 신이 났다.

3 8박 9일 일정을 함께하다 보면 깊은 정이 들고 만다. 어느새 오랜 벗이었던 것처럼 허물없는 사이가 되니, 참가자들은 캠프가 끝나가는 게 아쉽기만 하다.

4 노고단은 안개로 뒤덮였다. 그 모습이 오히려 신비롭고 몽환적이라 일행 모두는 풍경 감상에 넋을 놓기도.

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 함양 연수원에서는
몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

'죽염 퍼 먹어!'에 담긴 미네랄 묘방妙方

인산 선생 살아생전에 최악의 상황으로 내몰린 암, 난치병 환자들이 찾아와 살길을 여쭤보았을 때 인산 선생께서는 예외 없이 '죽염 퍼 먹어!'라는 처방을 제시하곤 했다. 그리고 그때마다 제기되는 질문, 즉 "하루에 몇 g씩 몇 회를 복용하는 것이 좋겠습니까?"라고 물으면 선생께서는 또 예외 없이 "배 터지게 먹어!"라고 이야기하셨다. 대부분의 사람이 그 말의 참뜻을 알아듣지 못하고 막연하게 그저 '죽염이 좋다는 이야기구나' 정도로 가볍게 받아들여, 집으로 돌아가서는 죽염을 복용하되 부작용과 피해가 예상되는 약을 먹듯이 소량씩 먹으면서 "효과가 나지 않는다"고 하소연하기 일쑤였다. 지금도 많은 사람에게 그 이야기를 하면 여전히 그 말의 의미를 이해하지 못하는 경우가 대부분이다. 인산 선생께서 "죽염 퍼 먹어… 배 터지게 먹어!"라고 하신 것은 미네랄 부족으로 인해 심각한 질병을 초래한 작금의 절박한 현실을 극복하기 위한 극단적 처방으로 이해된다.

'인체를 구성하고 운영하는 데 필요한 60종의 원소 중 한 가지만 부족해도 열 가지 이상의 질병에 걸릴 수 있다'는 논리가 미국의 조엘 월렉 박사를 비롯한 참의료를 추구하는 여러 의료진에 의해 밝혀진 바 있다. 그중에서도 특히 조엘 월렉 박사는 그의 저서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책을 통해 미국을 비롯한 각국의 토양 미네랄 사이클이 파괴됨으로써 인체 미네랄 사이클 역시 붕괴되어 미네랄을 시급히 보충해 주지 않으면 심각한 질병의 발생으로 인해 비명횡사 할 가능성이 높아진다고 경고한 바 있다. 그럼에도 불구하고 인류의 미네랄에 대한 인식은 아직도 거의 전무하다 해도 과언이 아닐 정도다. 인산 선생께서는 50여 년 전부터 이러한 인류의 미네랄 부족 사태를 예견하고 그로인한 문제 해결을 위해 우리나라 서해안 천일염의 미네랄을 활용해 미네랄 부족으로 인한 여러 가지 난치성 질병의 치료와 예방에 활용해야 한다는 처방을 절박한 심정으로 알려주고 있었던 것이다.

인산 선생께서는 질병 문제의 핵심에 자리 잡은 미네랄 부족 해결을 위해 인체 필수 미네랄 60여 종이 빠짐없이 함유되어 있는 죽염을 활용해 병마를 물리치는 묘방을 일러주셨던 것이다. 우리나라 서해안 천일염에는 인체에 필수적으로 필요한 60여 종의 원소를 비롯해 지구상에 존재하는 대부분의 천연 원소를 함유하고 있지만 반면에 수은·비상·납 등 독성이 매우 강한 원소 또한 적지 않게 함유하고 있다. 따라서 그것들을 처리하지 않으면 인체에 해를 미칠 수도 있기 때문에 서해안 천일염을 대나무통에 다져 넣고 소나무 장작불을 이용해 아홉 번 구움으로써 소금 속의 독성을 처리하고 인체에 유용한 유황·칼륨·마그네슘 등의 함량을 높였으며 금속성 미네랄의 흡수를 잘 되게 처리함으로써 안전하고 유용한 새로운 물질인 죽염으로 재탄생시킨 것이다.

인산 선생님께서 "죽염 퍼 먹어, 배 터지게 먹어!"라고 하신 이야기는 심각한 미네랄 결핍을 시급히 해결해야 한다는 절박한 심정에 기인한 처방임을 알 수 있는 것이다. 인산 선생은 부족한 미네랄을 보충하라고 일러주시는데 듣는 사람은 왜 소금을 많이 먹으라고 하냐고 의문을 가지거나 의심을 한 사례는 서로간의 인식의 괴리가 크다는 것을 잘 보여준다. 인산 선생의 '퍼 먹어 처방'은 인체의 미네랄 결핍으로 인해 일어나는 심각한 문제를 미네랄 보충을 통해 해결하라는 매우 중요한 메시지를 담고 있는 것이다.

전심전력 專心專力! 내 몸 살리기 8박 9일 프로젝트

전심전력(專心專力) 온 마음과 온 힘을 다 기울임

지리산에서 인산食으로 몸 고치고 인산式으로 마음까지 건강해지는 8박 9일 프로그램

8박 9일 프로젝트를 이끌어 갈 우성숙 원장은 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 인산연수원 원장이자, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내

캠프 일시	11월 18일(토) 오후 5시 입소~26일(일) 오전 10시 종료
내용	• 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 서목태간장 등 인산가 제품으로 조리 • 아름다운 지리산 둘레길 트레킹
준비물	세면도구, 편한 복장, 편한 신발, 모자, 배낭, 물병, 물컵
교통편	버스 : 서울(남부, 동서울) → 함양터미널 → 택시로 20분 자가용 : 내비게이션에 '인산연수원' 검색
장소	경상남도 함양군 함양읍 삼봉로 292-90 인산연수원 (다음 · 네이버에서 '인산연수원' 검색)

신청/문의 010-9000-3931

“돈이 정성과 의지를 이길 수는 없다”

“한 번 먹고 낫지는 않으니, 공짜만 너무 좋아하면 못 고쳐요.”
– 인산 김일훈, 《민의약》 9호(1990년)

의료 빈곤의 시대가 찾아왔느니

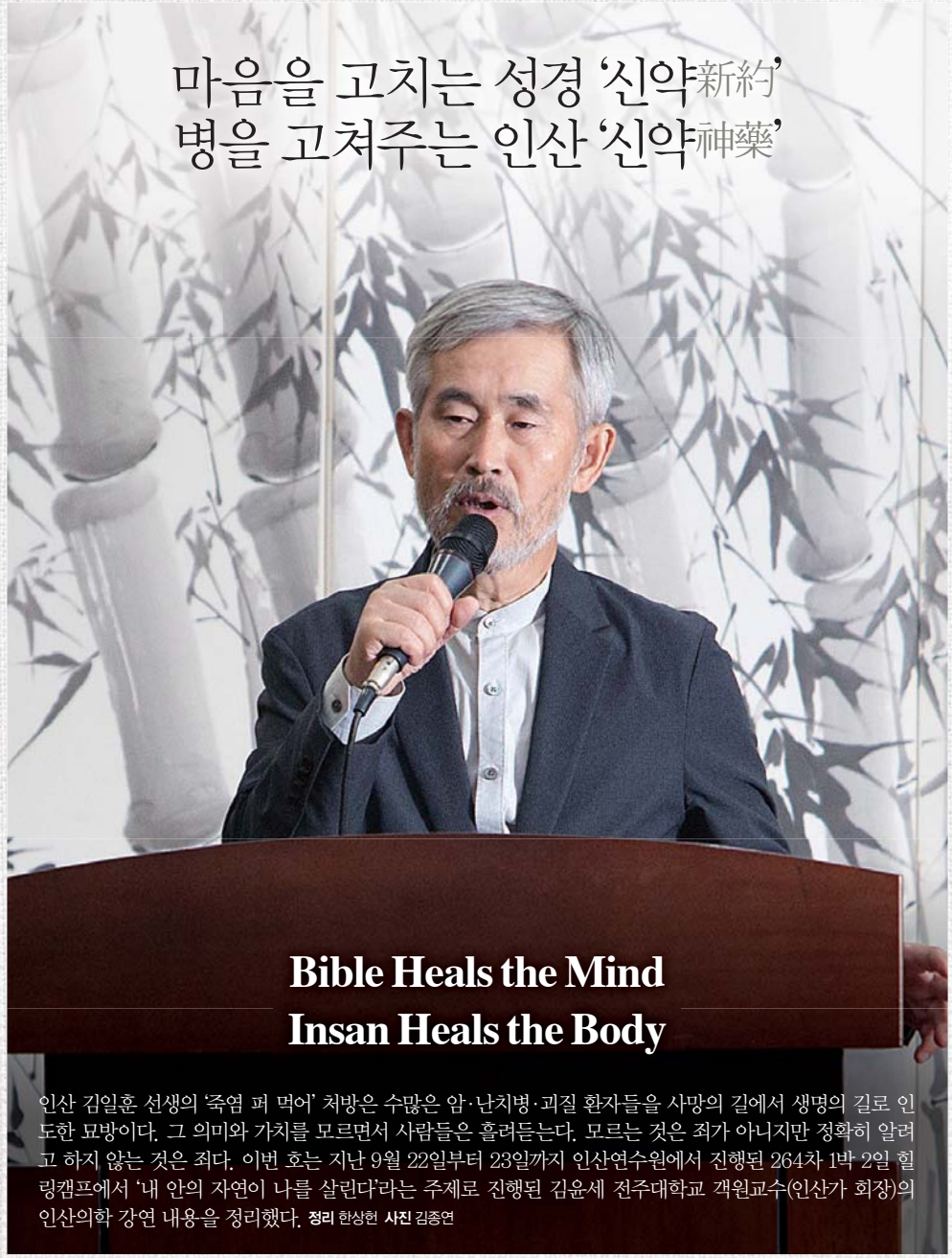
한 집안에 암 환자가 발생하면 평균적으로 5천만 원 안팎의 돈이 쓰인다는 조사 결과가 발표되었다. 국가 건강보험이 어느 정도 지원을 하더라도 그 정도 돈이 들어간다는 것은 대개 알고 있다. 우선 환자가 살아야 하겠지만, 병원도 살아야 한다. 그 많은 의료 종사자와 병상, 고가의 검진 장비를 가동해야 병원이 유지된다. 최근에는 치료비가 억대에 가까운 중성자 치료도 등장했다. 일반인들은 엄두를 낼 수도 없는 고가의 진료 장비다. 물론, 보험 적용은 안 된다. 자칫, 돈이 없어 병을 못 고치는 시대가 올지도 모르겠다. 아니, 이미 우리 곁에 와 있는지도 모른다. 국가 건강보험이 있는데도 거의 모든 사람이 민간 보험회사의 암 보험 하나씩은 들고 있는 현실이 역설적으로 우리 의료 체계의 현주소를 말해준다.

돈이 정성을 이길 수는 없다

고가의 기계 장비로 검진을 받는다거나 항암과 관련해 수백만 원대 고가의 약을 구하는 데 쓰는 돈은 대수롭지 않게 생각하면서도 건강을 위한 작은 지출은 아깝게 생각하는 사람들을 종종 보게 된다. 방부제 없는 간장·된장, 농약 안 친 약초 한 뿌리, 몇만 원짜리 죽염 한 통 사는 데는 부들부들 떨면서도 수백만, 수천만 원짜리 항암 치료는 당연하게 받아들인다. ‘죽염 한 숟갈 먹으면 얼마만큼 좋아지나요?’ 필자가 듣는 가장 흔한 질문 중 하나다. 사람마다 혈액형도 몸 상태도 다 다른데 그걸 어떻게 답할 수가 있나? 의사도 이런 질문에는 답할 수 없다. 주변에 흔한 약초라도 꾸준히 찾아 먹는 노력이 필요하다. 암 진단 이후에는 모든 순간순간의 선택이 내 생사와 직결된다. 병 치유에 돈은 필요하겠지만 그렇다고 돈이 살고 싶다는 의지 마저 이기지는 못한다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

마음을 고치는 성경 ‘신약新約’ 병을 고쳐주는 인산 ‘신약神藥’



Bible Heals the Mind Insan Heals the Body

인산 김일훈 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방은 수많은 암·난치병·괴질 환자들을 사망의 길에서 생명의 길로 인도한 묘방이다. 그 의미와 가치를 모르면서 사람들은 흘려듣는다. 모르는 것은 죄가 아니지만 정확히 알려고 하지 않는 것은 죄다. 이번 호는 지난 9월 22일부터 23일까지 인산연수원에서 진행된 264차 1박 2일 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 정리했다. **정리** 한상헌 **사진** 김종연

오늘 여러분이 듣고 알게 될 생명에 대한 이야기는 아마도 평생 처음 듣는 얘기일 것이다. 고금동서古今東西 어디에도 나오지 않는 얘기다. 25년 전 세상을 떠난 인산 김일훈 선생이 전한 이 이야기는 여러분이 꼭 알아야 할 이야기다. 무수히 많은 주제가 있지만 몸과 마음을 더 건강하게 할 수 있는 것만 말씀드려도 시간이 모자랄 것이다.

인산 선생께서 제시한 인산의학은 인류 역사상 비슷한 유례를 찾을 수 없는 새로운 의학이다. 죽염을 병 치유에 쓴 것도, 쑥뜸을 크게 뜬 것도, 별자리를 보고 명태가 약이 된다는 것도, 오리에 유황을 먹여 약으로 쓴 것도 그 유례가 없다.

과학적으로 효과가 증명된 신약 처방

인산의학은 원리가 간단하다. '자기 병은 자기 집에서 자기 힘으로 주변에서 흔하게 구할 수 있는 농림축수산물의 약성을 활용해 치유하라'는 것이다. 단순해 보이지만 효과 확실한 묘법이다. 약으로 쓰는 재료들도 독특하다. 오리, 돼지 등 짐승이 약이 된다는 것을 인산 선생이 처음 밝혔다. 또 인산 선생 외에는 누구도 약으로 쓴 적이 없는 것이 홍화씨다. 잇꽃이라고 하는 홍화는 옛 의서에도 언급되던 것이지만 홍화씨가 약이 된다는 것은 인산 선생이 처음 밝혔다. 뼈가 깨지고 부러진 데 이만한 게 없다. 인산 선생이 제시한 신약神藥들은 이미 과학적으로 효과가 증명됐다. 예부터 소금을 약으로 써왔지만 대나무통에 넣고 9번 구워 죽염으로 만들면 천하 명약이 된다는 것을 밝힌 건 인산 선생이 최초다. 또 강화도 약쑥을 혈자리에 크게 직접 올려놓고 5분 이상 타도록 뜨는 직접구를 제시한 이도 인산 선생이 유일하다. 이 밖에도 수없이 많은 처방이 있다.

기독교, 불교 등 종교의 경전은 읽고 또 읽으면서 조금씩 깨닫게 된다. 진리를 담은 책이기 때문이다. 아무리 재미있는 소설이라도 3번 이상 읽으면 지루하다. 그러나 진리가 있는 경전은 그 자체가 살아 있기 때문에 읽고 또 읽으면 깨달아진다. 이는 성인들의 말을 그대로 전한 것으로 음파를 통해 우리에게 전달돼 진리를 깨닫게 된다.

참의료의 진리를 깨달으려면 《신약》《신약본초》를 읽어보시라. 10번만 읽으면 120세 천수를 다 누릴 때까지 여러분과 여러분 가족의 생명에 관한 문제를 의사들에게 물어볼 일 없이 해결할 수 있을 것이다. 제가 일러준 방법이 틀림없는데 '설마' 하는 마음에 믿지 못해 병원을 찾는다.

지식과 지혜의 차이를 이해해야

여러분에게 한 가지 묻겠다. 고혈압약은 고혈압을 치료하는 약인가? 대한민국 중년 이상의 상당수가 고혈압약을 먹는다. 힐링캠프에 오신 분들 중에도 고혈압약을 드시는 분이 있을 것이다. 그런데 고혈압이 치료가 되나? 그렇지 않다. 약은 병을 낫게 하는 것인데, 병이 낫지도 않는데도 약이라고 한다. 또 매일 먹어야 한다. 그럼에도 불구하고 우리나라 인구의 30%가 고혈압약을 먹는다. 일본은 약 5,500만 명이 먹는다. 고혈압이 치료도 안 되는데 우린 돈을 내고 이 약을 먹는다. 먹으라고 하는 사람이나 그렇다고 먹는 사람이나 다 똑같다. 머리는 액세서리로 달고 다니는 게 아니다. 조금만 생각해 보면 알 수 있는 것이다. 고혈압약을 처방하는 이들의 논리는 하나다. '고혈압은 평생 관리하는 병'이라는 것이다. 이 새빨간 사기성 발언에 전 인류가 속고 있다. 제 실력으로 해결하지 못하는 것이지 해결할 수 없는 병은 없다. 유식한 것과 지혜로운 것은 엄연히 다른 것이다. 방법은 찾으면 있다. 죽염으로도 고혈압은 고칠 수 있다.

고故 정주영 현대그룹 회장의 서산 간척지 일화는 우리에게 시사하는 바가 크다. 전 세계 우수한 공학자들을 모아 놓고 서해안 간척사업 문제를 해결해 보라고 했을 때 모두 불가능한 일이라고 했다. 그런데 정 회장은 지혜로웠다. 모두 부정적인 견해를 내놓았지만 "해봤어?"라는 말로 도전의식을 고취시켰다. 그리고 폐상선을 구입해 간척지를 막도록 해 문

Today, you're about to hear a story about life that you've probably never heard before. It's never been told anywhere in the world. And this story, as first told by Insan Kim Il-hun, who passed away 25 years ago, is something you absolutely must bear in mind. There are so many topics, but we barely enough time for me to tell you how to keep your mind and body healthy.

Insan Medicine, as proposed by the late great man, is an entirely new type of medicine, the likes of which have never existed in history. There are no precedents to consuming bamboo salt to cure diseases, getting moxa cautery done, using pollacks as medicine and feeding ducks sulfur and eating them to treat conditions.

Scientifically Proven Shinyak

The premise of Insan Medicine is straightforward. It's all about treating your own diseases at home using the medicinal properties of agricultural, dairy or marine produce that you can easily get. It all seems simple, and its effects are well proven. There are all types of ingredients to choose from. Insan proved for the first time that ducks, pigs and other animals can be medicinal. And no one other than Insan had ever used safflower seed for medical purposes. Safflowers were referenced in ancient medical texts, but Insan discovered for the first time that their seeds could actually be used as medicine. There's no better cure for fractures. And effects of Insan's 'Shinyak' (literally meaning mystical medicine') have already been scientifically proven. While salt had been used as medicine before, Insan was the first one to show that if you make bamboo salt by roasting salt placed in bamboo trunk nine times, it can be outstanding medicine. Insan is also the first to suggest doing moxa cautery by placing Ganghwa wormwood directly on the body. There are many other prescriptions.

And to realize the true value of Insan Medicine, read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 repeatedly. If you read them 10 times, you'll be able to solve health-related issues for yourself and your family without aids of doctors until you're 120. But some people are still suspicious and go to hospital instead, even though things I tell them are absolutely true.

Understanding Difference Between Knowledge and Wisdom

Let me ask you one thing. Would taking anti-hypertensive drug lower blood pressure? Most middle-aged Koreans take anti-hypertensive drugs. I am sure some of you at the Healing Camp are on these drugs, too. But do they cure hypertension? No. Drugs are supposed to cure your diseases, but these drugs for hypertension can't. And you're actually supposed to take them every day. About 30 percent of the Koreans take anti-hypertensive drugs. In Japan, about 55 million people do the same. Even though they don't really solve the problem, we still pay for these drugs. People who make others take these drugs and those who take them are one and the same. You have that thing between your ears for a reason. You only have to think a little deeper to see

제를 해결했다. 평생 토목 관련 공부를 했던 공학자들인데도 초등학교를 중퇴한 정 회장의 지혜는 따라오지 못했다. 이것이 지식과 지혜의 차이다.

말기 암 환자를 두고 평생 의학을 공부한 엘리트 의사들조차 '모든 방법을 다 동원해도 현대의학으로는 해결하지 못한다'고 말한다. 이것은 자신의 지식 범주 내에 국한해 판단한 것일 뿐이다. 정말 방법이 없는 걸까. 사람의 생사가 달린 문제인데 숨이 붙어 있다면 나보다 더 뛰어난 분들의 지혜를 빌려서라도 해결해야 하는 것이다.

인산의학은 모두가 치료를 포기했을 때 비로소 시작된다. 어느 말기 암 환자가 독일까지 가서 치료를 했는데도 해결이 안 돼 지푸라기라도 잡는 심정으로 인산 선생을 찾아왔다. "선생님 제가 살 수 있겠습니까?"라고 물으니 "살 수 있다"라고 했다. 어떤 의사에게서도 들을 수 없었던 희망적인 이야기를 들었으니 귀가 번쩍 뜨였을 것이다. "어떻게 하면 됩니까"라고 묻자 인산 선생은 "죽염 퍼 먹어"라고 간단명료하게 처방했다. "얼마큼 먹을까요." "배터지게 먹어." 이 처방을 알아듣고 죽염 퍼 먹어 살았다. 수십 년째 건강하게 살고 있다. 그런데 소금하고 죽염을 구분 못해 "그 짠 걸 어떻게 퍼 먹어"라며 돌아선 사람은 결말이 좋지 않았다. 인산 선생의 "죽염 퍼 먹어"는 수많은 암·난치병·괴질 환자들을 사망의 길에서 생명의 길로 인도한 처방이다. 그 의미와 가치를 모르면서 사람들은 흘려듣는다. 모르는 것은 죄가 아니지만 정확히 알려고 하지 않는 것은 죄다. 모르는 사람에게 아는 사람이 가르쳐주면 정확히 알려고 해야 하는데 오히려 '콩이야 팥이야' 한다.

미네랄 덩어리 죽염을 퍼 먹으란 까닭은

인산 선생께서 죽염을 퍼 먹으라고 한 것은 완벽한 처방이다. 인체에 필요한 60가지 필수 원소 중 단 한 가지라도 부족하면 10가지 이상 병이 생긴다고 했다. 그런데 현대는 곡식·채소·과일 등 음식으로 미네랄을 충분히 섭취할 수 없다. 토양 미네랄이 고갈됐기 때문이다. 인류 전체가 미네랄 부족으로 인해 전멸의 시간으로 가고 있다. 이를 우려한 분은 지구상에 딱 한 분뿐이다. 인산 김일훈 선생만이 위기를 걱정했다. 그 어떤 의료인도 인체에 필요한 미네랄이 부족해지는 현상을 알고자 하지 않았다.

60가지 인체 필수 원소 중 물과 호흡으로 보충되는 산소, 수소, 질소, 탄소를 제외한 56가지 미네랄이 모두 들어 있는 것이 죽염이다. 이는 과학적 분석을 통해 밝혀진 사실이다. 미네랄 부족으로 생긴 병을 죽염으로 보충해 치유하라는 처방이 바로 '죽염 퍼 먹어'이다. 인체에 어떤 미네랄이 얼마나 부족한지 신神만이 아시니 미네랄을 충분히 보충하라는 의미도 담고 있다. 잉여 미네랄은 인체 배설기관을 통해 몸 밖으로 배출되기 때문에 어떤 약보다도 안전하다. 이런 과학적이고 합리적이며 안전한 처방이 또 어디 있나.

영양학자들은 곡식과 채소로 인체에 필요한 미네랄을 다 공급할 수 있다고 하지만 그렇지 않다. 농토에는 50년 전과 동일한 양의 토양 미네랄이 함유돼 있지 않다. 미국에서는 1970년대에 이미 토양 미네랄 고갈 문제를 경고했다. 세계 최강 경제대국이 미국이다. 그런데 난치병 환자의 증가도 최강이다. 그 이유를 찾아봤더니 어이없게도 가공식품이 문

인산 선생의 "죽염 퍼 먹어"는 수많은 암·난치병·괴질 환자들을 사망의 길에서 생명의 길로 인도한 처방이다. 그 의미와 가치를 모르면서 사람들은 흘려듣는다. 모르는 것은 죄가 아니지만 정확히 알려고 하지 않는 것은 죄다. 모르는 사람에게 아는 사람이 가르쳐주면 정확히 알려고 해야 하는데 오히려 '콩이야 팥이야' 한다

the picture. People who prescribe anti-hypertensive drugs argue that hypertension is something you have to monitor for your whole life. And they have duped the entire mankind. There may be conditions that you can't improve on your own, but there's no disease that can't be cured. There's a clear distinction between being smart and being wise. There are different ways to handle hypertension. Bamboo salt can do the job. And the story on the late Hyundai Group Chairman Chung Ju-yung and reclamation work in Seosan is worth a mention here. He gathered some outstanding engineers from around the world and asked them if they could do something with the reclamation project. All of them said it was impossible. But Chung was ever the wise man. He said, "Have you even tried?" And that fueled these bright minds. He purchased an old merchant ship to block off reclaimed land. Engineers who've studied civil engineering most of their lives couldn't match wisdom of a man who dropped out of elementary school. That's the difference between knowledge and wisdom.

Insan Medicine enters the picture when everyone else has abandoned hope. One day, a late-stage cancer patient, who could beat his cancer even with treatments in Germany, visited Insan, as desperate as he can be. He asked Insan, "Sir, can I survive?" And Insan said, "Yes." This must have been the type of hopeful message that the patient hadn't heard from any other doctor. So he asked, "Then what should I do?" And Insan was succinct in his answer: "Eat bamboo salt." "How much should I eat?" "Stuff yourself with it." The patient understood what Insan meant and he went on eating bamboo salt. He's been healthy for decades now. But there were those who couldn't distinguish between salt and bamboo salt and decided they couldn't eat something so salty. And their ending wasn't nearly as happy. By telling people to eat large portions of bamboo salt, Insan was steering patients of cancer and other terminal diseases away from the path of death and toward the path of life. And people, without grasping the meaning of his words, wouldn't pay attention. It's not crime against humanity to not know. But it is when you don't even try to know. When a knowledgeable person tries to teach an ignorant one, the latter should listen, instead of complaining that they couldn't tell the difference anyway.

Why You Should Eat Bamboo Salt, Full of Minerals

When Insan told people to eat bamboo salt, he was merely giving a perfect prescription. If you lack one mineral, you're supposed to come down with 10 different diseases. And it's difficult to consume sufficient minerals with grains, vegetables or fruits, because of the dearth of soil minerals. The whole mankind is getting short of minerals now. And Insan Kim Il-hun is really the only person to even worry about this disconcerting and critical development. No other medical person even bothered to learn about the decrease of essential minerals Of the 60 essential minerals, bamboo salt contains 56 -- except for oxygen, hydrogen, nitrogen and carbon, which can be supplemented by drinking water and breathing. This is a scientifically proven fact. And when you come down with something due to mineral deficiency, then you should try to cure it by eating bamboo salt. Only god knows exactly what type of minerals that we're lacking, and so it's just safe to stock upon them with bamboo salt. Residual minerals will be excreted. Have you even heard any prescription that's more scientific, logical and secure? Nutritionists say you can consume all essential minerals through grains and vegetable, but that's not true.

제였다. 오백식품이라고 하는 미네랄이 없는 흰소금, 흰설탕, 조미료, 백미, 밀가루 등이 원인이었다. 이것을 생각 없이 섭취해 암·난치병이 늘고 있다고 했다.

《신약》 책을 읽으면 120세 천수의 길이 보여

인산쑥뜸요법 또한 신묘하기 그지없는 의방이다. 인산 선생의 처방이 담긴 《신약》 책에 그 핵심 내용이 담겨 있다. 제25장 '영구법의 신비'를 보면 여러분 손으로 직접 쑥뜸을 뜰 수 있다. 중완과 단전에 쑥뜸을 뜨면 암은 물론 파킨슨병, 백혈병, 알츠하이머 등 자기 손으로 자기 병을 깨끗하게 고칠 수 있다. 심지어 병 걸리기 전보다 더 건강한 몸 상태로 되돌릴 수 있다. 이렇게 확실한 방법이 있는데도 《신약》 책을 읽지 않는다. 읽기는 읽어도 실천을 하지 않는다.

《신약》 책의 의미와 가치를 모르는 사람들은 '여러 가지 치료법 중 하나인가 보다'라고 생각한다. 여러분에게 자신 있게 말씀드릴 수 있다. 인류 역사상 전해지는 모든 의학서적을 다 동원하고, 명의名醫라고 하는 이들을 다 동원해도 4기 이상의 말기 암은 해결할 수 없다. 인산 선생의 쑥뜸 외에는 해결 방법이 없다. 이 묘법을 모르니까 고민하는 것이다. 지금까지 인산의학으로 암·난치병·괴질을 고친 사람이 헤아릴 수 없이 많다.

《성경》 신약新約이 인류의 마음을 고치는 데 도움을 주는 책이라면 인산 선생의 《신약神藥》은 병을 고치는 데 필요한 중요한 책이다. 인산 선생의 유언대로 사후에 출간한 《신약본초》도 읽고 또 읽으면 참의료에 대해 명료하게 깨달을 수 있다. 여러분 생명뿐만 아니라 여러분 가족의 생명까지 건강하게 할 수 있는 능력을 갖게 된다. 제가 바라는 것은 하나뿐이다. 여러분이 참의료를 깨달아 건강하게 오래 사시는 것이다. 이 좋은 세상 빨리 갈 필요가 있나. 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 기원하며 이야기를 마치겠다.

Our soils today don't contain the same amount of minerals from 50 years ago.

《Shinyak》 Will Show You How to Live to 120

Insan's moxa cautery is another outstanding prescription. His book 《Shinyak》 contains the keys. By reading chapter 25 on 'Wonders of Yeonggu Method,' you can perform moxa cautery yourself. By doing moxa cautery on jungwan or danjeon, you can treat cancer, Parkin's, leukemia and Alzheimer's. And you can actually turn the clock and become even healthier than you were before getting sick. But there are still people who don't pick up 《Shinyak》 when it offers such effective methods. Some of those who do read it actually don't put anything to practice. Those who don't see the true significance and value of 《Shinyak》 would dismiss it as 'one of many treatments available.' But I can tell you this much with confidence. You can pore over all the medical books you want and assemble all the great doctors you want, and you still won't be able to beat cancer beyond Stage 4. But Insan's moxa cautery is the only way. People struggle because they don't know this. There are so many people who've beaten cancer and terminal diseases thanks to Insan Medicine. If the New Testament in 《The Bible》 can heal the mind, then 《Shinyak》 is an important book that helps heal the body. If you repeatedly read 《Shinyak Boncho》, published posthumously based on Insan's will, it will help you recognize the value of the true medicine with clarity. You will be able to save not only your life but those of your family members. I would only like one thing -- for you to realize the greatness of the true medicine and live a long, healthy life. Why would you want to leave this great world? I'd like to conclude by wishing all of you a happy, happy and prosperous life. Insan

圣经新约治愈心灵
仁山神药治愈疾病

毋庸置疑，仁山金一勋先生所提出的仁山医学是人类历史上史无前例的新医学。使用竹盐治疗疾病、艾灸、看星座发现明太鱼可以药用、给鸭子喂硫磺药用等都是前所未有的。仁山医学的原料非常简单，就是"自己的病，在自己的家，以自己的能力，利用自己周围常见而且易找的农林畜产物的药性治疗疾病"。看起来似乎很简单，但确是有效的妙诀。

我想提问一下，高血压药是治疗高血压的药吗？并不如此。药是治疗疾病而使用的，可不能治疗疾病却称它为药，而且每天都得吃。处方高血压药时，他们的逻辑就是一个，说是"高血压是需要一生管理的疾病"。全人类都都被这一彻头彻尾的欺骗发言被骗。其实，高血压并不是一个不能治疗的疾病，就是他们没有能力去解决它。有学问和有智慧截然不同。方法是去寻找的话，就会有的。竹盐，可以治疗高血压。

一生学医的有名医生，对癌症晚期患者说，"动员现代医学的所有的方法，也治愈不了晚期癌症"。这是只是依靠自己所拥有的知识范畴而做出的判断。真的没有方法吗？这是关乎一个人的生死关头，如果乃一息常存，必须借助比我更加优秀的人的智慧，去解决、去治疗疾病。仁山医学是人们都放弃治疗时，才开始使用它的方法并治疗。仁山先生的"猛吃竹盐"处方为患上癌症、疑难症、怪病而在死亡之路挣扎的很多患者，引路并走向生命之路所下的妙方。不知者无罪，但不努力去正确知道就是有罪。以竹盐充分补充身体不足的矿物质所下的"猛吃竹盐"处方，的确是一个完美的处方。"猛吃"后所剩余的矿物质通过人体排泄器官排出体外，所以比任何一种药都安全。何处会有如此科学、合理而安全的处方？！

仁山艾灸妙法又是一个非常神妙的医学秘方。如果在中脘穴和丹田艾灸，可以用自己的手彻底治愈帕金森病、白血病、痴呆症等疾病，甚至可以把自己的身体恢复到比患病之前更加健康的状态。有如此确实的方法，还不去读《神药》。在此，我敢放豪言，除了仁山艾灸以外，哪怕使用人类历史上所有的医学书籍和名医，也找不到能够解决晚期癌症的方法。

一读再读《神药》和《神药本草》，就可以明确地懂得真医疗。我真诚希望，大家懂得并领悟真医疗健康长寿。世界如此美好,何必着急离开。祝福大家健康久久、长寿久久、幸福久久！

구도 치아키《신경 청소 혁명》

혈관이 수도관이면 신경은 전선 녹슨 회로를 회춘시켜야 건강

우리 몸속 신경의 길이는 72㎞나 된다. 게다가 그 안에 흐르는 전기신호는 무려 시속 400㎞라는 초고속으로 이동한다. 또 신경은 슈퍼컴퓨터를 능가할 정도로 정교하고 복잡한 구조로 되어 있다. 그런데 신경이 막혀 전기가 흐르지 않으면 병이 생긴다. 《신경 청소 혁명》은 신경을 청소해 건강해지는 방법을 담고 있다.

글 한상헌 **일러스트** 이철원

구도 치아키 지음 | 김은혜 옮김 | 비타북스 | 값 14,000원

신경이 노화되면 몸속 곳곳에 전기신호가 전달되지 않아 전체적으로 기능이 저하될 수밖에 없다. 결과적으로는 질병의 원인이 된다. 인체에서 뇌와 혈액이 이동하는 혈관이 중요하다는 것은 모두가 아는 사실이다. 하지만 저자는 이에 못지않게 중요한 것이 바로 신경이라고 주장한다. 대부분 혈관을 깨끗하게 하면 건강할 것으로 알고 있지만 저자는 신경이 막히면 혈액이나 장腸도 막히기 때문에 신경을 청소해야 한다고 했다.

몸을 도시로 비유하면 신경은 전선이고 혈관은 수도관으로 볼 수 있다. 전선의 노후화로 전기가 원활히 공급되지 않으면 급수시설 펌프가 작동을 멈추게 되고 결국 수도를 사용할 수 없어 청소를 못 하는 것과 같다. 일본의 뇌신경외과 전문의 구도 치아키는 이에 대해 "신경이 막히고 노화된다는 것은 목숨이 걸린 중대사"라며 "목숨을 연결하는 생명선인 신경의 노화를 개선해 젊게 만들어야 각종 질병을 예방할 수 있다"고 했다.

신경 노화는 모든 질병의 원인

신경의 노화를 가속시키는 원인은 '막힘' '누출' '과한 흐름' 등 3가지다. 신경을 잘 사용하지 않는 상태로 방치하면 질병이 생긴다.

신경의 막힘 때문에 생기는 질병으로는 치매를 비롯해, 불용성 근위축, 변비, 요통, 냉증 등이 있다. 신경의 누출로 생기는 질병은 어지럼증, 떨림, 신경병증성 통증, 당뇨병, 고혈압 등이다. 신경의 과한 흐름 때문에 생기는 병은 눈의 피로, 두통, 목 통증, 무릎 통증, 요통, 생리통, 이명 등이 있다.

신경의 막힘, 누출, 과한 흐름을 잡기 위해서는 사용하지 않아 녹슨 신경 회로를 적절히 자극해 전기신호가 부드럽게 흐르도록 해야 한다. 신경을 젊어지게 하기 위해 적절한 자극을 주는 방법이 바로 '신경 청소법'이다. 이것은 저자가 지금까지 39만 명의 환자를 진료해 오면서 뇌신경외과 전문의로 쌓아온 지식과 경험을 응축해 만든 안전하고 신뢰할 만한 건강법이다.

얼굴 자극·바른 자세가 신경청소 핵심

'신경 청소법'의 원리는 아주 간단하다. 핵심은 얼굴 자극과 바른 자세다. 즉 '얼굴 주무르기'와 '턱 당기고 가슴 펴기'가 기본 신경청소법이다. 얼굴은 몸에서 감각이 가장 예민하고 복잡하며 섬세하게 움직이는 곳이고 30개가 넘는 근육이 집중되어 있다.

감각신경과 운동신경이 집중적으로 분포돼 있어 얼굴을 주물러 신경을 자극하는 것이 효율적이다. 바른 자세는 신경의 통로를 확보하는 중요한 과정이다. 신경이 오가는 척추와 목의 위치를 바로잡는 것이 중요하다. 24개의 뼈로 된 척추 속에는 신경 통로인 척추관이 있다. 발전소의 전기를 각 가정에 보내는 송전선의 역할을 하는 곳이다. 나쁜 자세로 인해 신경 통로가 막히면 근육통과 혈액순환장애가 일어나고 새우등 상태가 지속되면 폐가 압박을 받아 산소부족 현상이 일어난다. 척추 곧추서면 신경의 막힘과 산소부족 등 2가지 문제를 동시에 해결할 수 있다.

웃음은 신경 청소의 비밀병기

신경은 마음과도 깊은 연관이 있다. 신경의 흐름이 좋아지면 마음의 막힘도 사라진다고 한다. 신경이 막히면 기쁨이나 슬픔 같은 감정도 생기지 않기 때문에 신경을 젊게 만들어 마음의 흐름을 부드럽게 만들어야 한다.

신경을 젊게 만드는 마지막 비밀병기는 '웃음'이다. 웃음은 스트레스를 해소하고 면역력을 높이는 작용을 한다. 통증을 줄이며 혈액순환을 촉진하고 자율신경 균형을 맞춘다. 웃을 때 기분이 풀리는 것이 신경에 효과적이기 때문이다.

신경은 새로 만들 수는 없지만 노력만 하면 누구나 그 힘을 일깨울 수 있다. 노력하는 만큼 반드시 젊어진다는 특징이 있다. 꾸준히 '신경 청소'를 하고 생활 습관들을 고쳐 나간다면, 모든 병에서 멀어지고 훨씬 건강한 삶을 누릴 수 있을 것이다.

신경을 젊어지게 하는 11가지 습관

1. 양치질할 때 30초 잇몸 마사지하기
2. 샤워 시 얼굴 · 손 · 발에 샤워기로 20초씩 자극
3. 귀 청소 시 귀이개로 5초간 귓구멍 자극하기
4. 좌변기에 앉았을 때 몸을 앞으로 구부렸다 펴기
5. 집에 있을 때 청소하기
6. 요리할 때 발뒤꿈치로 서서 하기
7. 쇼핑할 때 오감 이용하기
8. 산책할 때 바닥이 울퉁불퉁한 곳 다니기
9. 독서할 때 30분 독서와 1분 공상하기
10. 음식 먹기 전 심호흡해 오감으로 음미하기
11. 수면 시 3개의 산(무릎 · 허리 · 목) 만들기

구도 치아키工藤千秋

뇌신경외과 전문의로 1968년 일본 나가노현에서 태어났으며, 영국 버밍엄대학교에서 뇌신경외과를 공부했다. 가고시마 시립병원 응급센터, 노동복지사업단 도쿄산재병원 뇌신경외과에서 근무했다. 지금까지 39만 명 이상의 환자를 진료하면서 얻은 전문 지식과 경험을 바탕으로 신경 청소법을 만들었다.

차가운 몸은 X 따뜻해지면 좋아요 O

질병이 없다 해도 대부분의 사람은 저체온을 갖고 있다. 스트레스의 만연과 기후 변화에 따른 공해 문제 등 우리는 저체온이 될 수밖에 없는 환경에 놓여 있다. 그러나 저체온을 방치하면 신체는 면역력 저하로 쉽게 노화에 질병에 빠져들게 된다. 건강을 유지할 수 있는 체온 36.5도를 지켜내는 방안을 살펴본다.

글 이일섭 **일러스트** 이철원 **참고도서** 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》

체온 1도 올라가면 면역력 5~6배 상승

체온이 1도 떨어지면 면역력은 30퍼센트나 약해지고 반대로 체온이 1도 올라가면 면역력이 5~6배 강해진다는 사실은 오랜 연구를 통해 확인된 사실이다. 이 점을 고려하면 최근 50년 동안 1도가량 체온이 낮아진 현대인은 면역력 저하로 각종 질병에 걸리기 쉬운 체질로 변형됐음을 알 수 있다.

면역력이 떨어지면 어떤 증상이 나타날까? 감기, 폐렴, 기관지염, 담낭염, 방광염 등에 걸릴 확률이 높아지고 천식과 아토피 등의 알레르기 질환, 크론병(국한성 장염)과 궤양성 대장염, 류머티즘 등의 자기면역 질환에도 걸리기 쉬워지며 암 발생률도 높아진다.

물을 차게 하면 얼음이 되는 것처럼 모든 물체는 차갑게 하면 딱딱해진다. 사람의 몸도 마찬가지다. 체온이 떨어지면 혈관이 수축되고 혈액 흐름이 원활하지 못해 혈압도 올라간다. 또한 뇌경색과 심근경색 등의 혈전증, 담석과 요로결석 등의 '덩어리'를 만드는 질환도 쉽게 발병한다. 더욱이 체온 저하는 당분과 지방 등 혈액 내의 에너지원과 요산, 피루브산 등의 노폐물이 연소되는 것을 방해하는데 이것은 고혈당(당뇨병)과 고지혈증, 고뇨산혈증(요산성 관절염) 환자가 늘어나는 주된 원인이 된다.

정신질환도 예외는 아니다. 이처럼 많은 질환이 저체온과 깊이 연관되어 있지만 현대의학은 체온의 중요성을 여전히 간과하고 있는 게 사실이다. 많은 사람이 정상 체온을 36.5도로 인식하고 있지만 지금 자신의 체온이 몇 도인지 알고 있는 사람은 많지 않다. 지금 자신의 체온을 아는 것이 건강관리의 첫걸음이다. 체온을 상승시키고 유지시켜 질병을 낫게 하고 건강을 유지하는 여러 방법을 살펴본다.

입욕·사우나·소금 섭취, 혈액순환 촉진 효과

몸을 따뜻하게 하는 가장 손쉬운 방법은 입욕이다. 탕에 들어가 뜨거운 물에 몸을 담그는 입욕은 혈액순환 촉진 효과가 훨씬 탁월하다. 더욱이 근육과 내장으로 산소와 영양소 공급이 활발해져 신장과 폐의 노폐물이 쉽게 배설된다.

목 부위까지 물에 담그는 목욕의 경우 물의 수압은 500kg에 이르게 된다. 이 수압은 피하의 혈관이나 림프관을 압박해 혈행을 원활하게 해주고 온몸의 대사를 활발하게 해준다. 특히 신장의 혈류를 원활하게 해 배뇨량을 늘리고 '수독' 증상을 개선시켜 '부종'과 '냉증'을 없애준다.

핀란드를 비롯한 추운 북유럽이 사우나의 발상지라는 사실은 사우나가 얼마나 냉증에 효과적인지를 증명해 준다. 사우나실은 90~100도의 고온으로 온열 자극을 받는 데 이상적이다. 온열 자극을 받으면 혈관이 팽창되어 혈액순환이 좋아지고 내장과 근육으로 가는 영양소 보급도 원활해진다. 사우나의 가장 큰 효력은 땀을 충분히 흘려 숙취와 두통을 비롯한 통증 질환, 결림, 알레르기, 설사 등 체내의 모든 수독 증상을 없앨 수 있다는 데 있다.

소금은 몸을 따뜻하게 하고 살균력과 소화력을 갖고 있다는 점에서 체온 상승과 유지에 도움이 된다. 땀과 소변 등으로 염분이 배출돼 체내 염기가 부족해지면 체온이 다시 떨어지게 되므로 소금 섭취에 더욱 신경을 써야 한다.

근육운동으로도 체온 올릴 수 있어

근육운동만으로도 체온을 올릴 수 있다 근육은 남성의 경우 체중의 약 45퍼센트, 여성은 약 36퍼센트를 차지하며 체열의 40퍼센트 이상을 생산하는 곳이다. 간이 인체 최대의 장기라고 하지만 무게는 1~1.5kg에 불과하니 근육이야말로 인체 최대의 기관이라고 볼 수 있다. 이런 근육을 좀 더 움직이고 단련시키면 기대 이상의 건강 상태를 얻게 된다. 촉촉하게 땀이 날 정도로 근육운동을 하면 체온은 1도 상승하며 면역력은 5~6배로 강해진다. 근육운동은 뇌의 기억 중추인 해마의 혈액순환을 좋게 해 기억력을 높이고 치매를 예방하는 데 도움이 된다. 특히 혈중 당분을 근육 세로로 흡수시켜 당뇨병 예방과 관리에 도움을 준다.

발과 배를 따뜻하게 감싸주세요!

양말의 보온 효과는 생각 외로 크다. 겨울엔 두 켤레를 겹쳐 신거나 발가락 양말을 신으면 체온 유지에 많은 도움이 된다. 여성의 경우 스패츠나 레그워머를 활용하는 것도 좋은 방안이 될 수 있다.
복대도 체온 관리에 특별한 효능이 있다. 위장, 간, 담낭, 비장, 신장 등의 주요 장기가 모여 있는 배는 단연 '몸의 중심'이라고 할 수 있는데 복대로 따듯하게 하면 위장의 활동이 개선돼 면역력 향상과 컨디션 유지에 많은 효험이 있다. 이 외에도 따뜻한 물이 든 파우치나 헬스스톤을 가열해 복부와 관절에 온열자극을 해주면 스산한 동절기를 좀 더 활기차게 보낼 수 있다.

강력한 살균력 환절기 질환 '꼼짝 마'

낮은 기온과 급격한 일교차로 인해 면역력이 떨어져 잦은 기침, 기관지염, 알레르기비염 등의 증세를 호소하는 사람이 많다. 이럴 때, 별 생각 없이 먹는 처방약 대신 천연항생제 '생강'으로 건강을 관리하는 건 어떨까. 체온을 올리는 데 효과적이고, 강력한 항산화·살균 작용을 하는 생강의 영양성분과 효능을 알아본다.

글 김효정 **사진** 셔터스톡

'생강은 나쁜 것을 제거하고 새것을 나오게 하는 데 가장 효과적인 묘약이라고 하겠다. 생강은 맛이 맵다고 했지만 자세히 음미해 보면 단맛과 쓴맛을 함께 지니고 있으며 강한 해독 효능도 갖고 있다. 〈중략〉 생강에는 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질되어 가는 물질을 완전 재생再生시킬 수 있는 놀라운 효능이 있다'

– 《신약》 중에서

날이 추워지면 따뜻한 생강차 한 잔이 생각난다. 코끝을 치는 매운맛과 식도를 타고 내려가는 강렬함 이후 배 속부터 올라오는 뜨끈함이 생강차의 매력이다. 단지 뜨거운 차라서가 아니라 콕 찍어 알싸한 생강차가 입에 당기는 이유는 생강이 우리 몸속 모든 장기를 활성화시켜 체온을 올려주는 기능을 하기 때문이다.

예부터 동서양에서 사랑받아 온 천연 약재

동인도의 힌두스탄 지역이 원산지인 생강은 열대기후 지역이나 온대기후 지역에서 세계적으로 널리 재배되고 있다. 우리나라에서는 생강을 주로 양념으로 사용하는데, 생강은 아주 오래전부터 동서양을 막론하고 몸에 이로운 약성을 가진 자연물로 사랑받고 있다.

중국에서는 2,500여 년 전에 쓰촨성에서 생강을 생산했다는 기록이 있고, 공자孔子도 식사 때마다 반드시 생강을 함께 먹었다고 한다. 인도의 전승 의학인 '아유르베다'의 서적 중에는 생강을 두고 '신이 내린 치료의 선물'이라 기술한 것도 있고, 이슬람교의 경전 《코란》에도 생강을 '하늘이 내린 성스러운 영혼'이라 표현하고 있다. 그리스의 철학자 피타고라스도 생강을 소화제로 즐겨 먹었다는 기록이 있고, 고대 로마인들은 식중독에 걸렸을 때 생강을 먹어 치료했다는 기록도 남아 있다. 이런 영향으로 서양에서는 여전히 생강을 일상적으로 즐기는데, 생강차 및 생강으로 만든 청량음료 '진저에일' 등이 커피만큼 인기를 얻고 있다.

아시아에서는 약재로서 생강을 많이 사용한다. 생강은 한자어로 강근姜根, 모강母薑, 자강子薑, 건강乾薑 등으로 표기하는데 한방에서는 뿌리와 줄기 말린 것을 약재로 쓴다. 현재도 한의사들의 처방전 중 70% 이상에는 생강이 포함될 정도다.

생강의 영양성분 (100g 기준)

니아신 (1.0mg)	나트륨 (5.0mg)	단백질 (1.5g)
당질 (12.3g)	식이섬유 (2.9g)	칼륨 (344.0mg)
비타민B_1 (0.03mg)	비타민B_2 (0.04mg)	비타민B_6 (0.16mg)
비타민C (5.0mg)	비타민E (0.5mg)	칼슘 (13.0mg)
아연 (0.4mg)	엽산 (7.0㎍)	인 (28.0mg)
철분 (0.8mg)	지질 (0.2g)	회분 (1.1g)

생강을 생강답게 하는 진저롤·쇼가올 성분

생강은 수분 함량이 80~90%이며, 당질이 12% 정도, 섬유질이 3g 정도 함유되어 있다. 비타민과 무기질은 비교적 적게 함유되어 있는 편이다. 탄수화물, 단백질, 지방, 칼슘, 비타민과 같은 5대 영양소만 따진다면, 생강이 고영양 식품은 아니다.

하지만 생강을 생강답게 만드는, 특히 주목해야 할 성분은 따로 있다. 바로 생강 특유의 알싸한 매운맛을 내는 '진저롤Gingerol'과 '쇼가올Shogaol'이다. 진저롤은 혈행 촉진 작용과 구역질을 억제하는 작용을 하며, 각종 병원성 균 특히 티푸스균이나 콜레라균 등에 대해 강한 살균 작용을 한다. 진저롤과 쇼가올은 항산화 작용을 하므로 체내 활성산소를 제거해 노화를 방지하는 데 효과적이다. 생강 속 디아스타아제와 단백질 분해효소는 소화액의 분비를 자극하고 장운동을 촉진시키며 구역질과 설사를 치료하는 작용을 한다.

생강의 껍질 바로 밑에 있는 가는 관에는 정유精油(식물의 꽃, 잎, 뿌리 등에서 채취·정제한 방향유芳香油나 휘발성 기름)가 있는데, 여기에 진기베롤, 진기베렌, 커큐민, 피넨, 시트랄류, 보르네올 등 400종이 넘는 방향 성분이 들어 있다. 이런 성분들이 몸속에서 상호작용을 하며 다양한 약효가 발휘된다.

생강을 가열하면 진저롤이 쇼가올로 변화하므로, 우리처럼 생강을 기본양념으로 사용해도 이 두 성분의 효과를 볼 수 있다. 생강 속 좋은 성분은 끓이거나 익혀도 제 기능을 하며 궁합이 좋은 식재료와 함께 조리하면 상승작용을 해 몸에 더 좋아진다. 생강은 냉동해도 성분의 차이가 없으므로 냉동실에 넣어 두고 필요할 때마다 꺼내 먹어도 좋다.

체온 올려 갖가지 질병 치료 효과

생강은 몸을 덥혀서 체온을 올리는 데 탁월한 효과가 있다. 동서양에서 천연 약재로 오랫동안 애용되고 있는 이유도 이 때문이다. 체온이 낮아지면 면역력이 떨어져 그만큼 다양한 질병에 노출되기 쉽다. 당장 눈에 띄는 이상이나 증상이 없더라도 낮은 체온이 원인이 되어 온갖 질병이 생길 위험성이 높아진다.

낮은 체온은 주로 두통, 어깨결림, 생리통, 생리불순, 요통, 두근거림, 우울증, 비만, 알레르기, 장염, 위염·위궤양과 같은 위장병이나 간·신장병 등의 원인이 된다. 이때 몸을 덥히는 천연 약재 생강을 섭취하면 배 속이 뜨거워지는 느낌을 받을 뿐 아니라 실제로 체온이 오른다.

식빵에 잼 대신 생강고 발라 먹고 밭마늘에 생강감초진액 곁들이고

떨어진 체온을 올려주고 강력한 해독력으로 공해와 화공약독에 오염된 몸을 해독해 주는 생강. 아무리 몸에 좋아도 생生으로 먹기는 부담스럽다. 요리할 때 넣는 양념이 아니라 일상에서 생강을 쉽게 먹을 수 있는 방법을 찾아본다.

글 한상헌 사진 양수열

달달한 생강고 바른 샌드위치 맛도 좋아

생강을 가마솥에 달이고 엿기름으로 삭힌 후 졸여 만든 생강고膏. 24시간 정성으로 만든 생강고는 맛이 달달해 남녀노소 누구나 먹기 편하다. 식빵에 생강고를 바른 샌드위치는 평소 아침식사 대용이나 간식으로 먹을 것을 추천한다.

생강고를 식빵에 버터나이프나 스푼으로 잘 펴 바른 뒤 먹으면 된다. 모닝빵에도 잘 어울린다.

죽염 찍은 밭마늘, 알싸한 생강감초진액과 어울려

인산 김일훈 선생께서는 구운 밭마늘을 먹을 때 항상 생강감초진액을 곁들였다. 마늘과 생강을 함께 먹으면 시너지효과가 있다. 죽염 듬뿍 찍은 구운 밭마늘의 짭짤한 맛과 생강감초진액의 알싸하고 달달한 맛이 잘 어울린다.

1 밭마늘을 전자레인지 전용 용기에 담아 5분 정도 굽는다. 따뜻할 때 죽염을 찍어서 먹는다.
2 생강감초진액을 따뜻하게 데워 함께 먹는다. 생강차와 먹어도 좋다.

홍화씨 분말 생강감초진액에 타 먹기

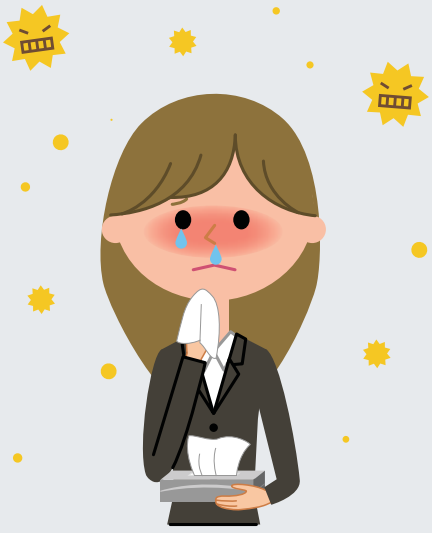
홍화씨는 평소 꾸준히 섭취하는 것이 좋다. 인산 선생이 '장수의 신약'이라고 밝힌 홍화씨를 맛있게 먹으려면 생강감초진액에 타 먹는 것이 좋다.

1 생강감초진액(80㎖) 1팩에 홍화씨 분말 한 스푼(밥숟가락)을 넣는다. 홍화씨 분말은 비교적 잘 섞인다. 진하게 마시려면 홍화씨 분말의 양을 늘리면 된다.
2 홍화씨 분말 외에 미숫가루나 선식을 생강감초진액에 타 먹어도 좋다.

우리집 상비약 ⑩ 코 막히고 누런 코 나오는 축농증 잡기

잠들기 전에 가루죽염 넣거나 물죽염 희석해 코 세척 효과적

글 한상헌 **일러스트** 셔터스톡 **참고도서** 《죽염요법》(김윤세 著)



완연한 가을로 접어든 요즘, 코 감기가 극심하다. 일교차가 심하고 건조해지면서 재채기가 나고 콧물이 흘러 어려움을 호소한다. 콧물이 과다하게 나오는 원인은 여러 가지가 있겠지만 대표적으로 '부비동염'을 의심해 볼 수 있다. 축농증으로 불리는 부비동염은 콧속 빈 공간인 부비동에 염증이 생기는 질병을 말한다.

부비동은 이름과 같이 동굴처럼 비어 있어 호흡할 때 공기를 데워주고 습도를 적절하게 조절해 주며, 콧물 배출과 환기를 돕는다. 이곳에 염증이나 고름이 생기는 부비동염은 주로 감기·비염·세균 감염 등이 원인이다. 부비동염은 4주 안에 나을 때는 급성으로 불리고, 3개월 이상 지속되면 만성으로 본다. 만성 부비동염은 비염이 유력한 원인이지만, 선천적·후천적 원인으로 인해 콧속 구조가 바뀌어도 발생한다.

콧물 색 누러면 부비동염 의심

부비동염을 구분하는 가장 확실한 방법은 콧물 색이다. 코를 풀었을 때 누런 콧물이 나오면 부비동염일 가능성이 높다. 고름이 심하게 나오면 물혹이 생길 수 있으며, 숨 쉬기도 곤란하고 두통까지 일으킨다. 부비동염 치료엔 주로 약물을 처방한다. 증상이 심하면 레이저 등 시술이나 물혹 제거 등 수술을 하기도 한다. 그러나 수술하지 않고 죽염으로도 부비동염을 잡을 수 있다.

먼저 가루죽염을 활용하는 방법이 있다. 잠자리에 들기 전 9회 가루죽염을 솜에 찍어서 콧속에 넣어두었다가 아침에 뺀다. 고름이 나오는 정도가 심하면 가루죽염을 묻힌 솜을 수시로 넣어둔다. 좀 더 확실한 방법은 빨대를 이용해 가루죽염을 뿌려주는 것이다. 타인에게 부탁해 9회 가루죽염을 소형 빨대 끝으로 조금 찍어 이를 콧속에 불어 넣도록 한다.

9회 가루죽염과 증류수를 1:5 비율로 섞어 잘 녹인 뒤 거름종이로 거른 후 콧속을 세척한다. 이 과정이 번거로우면 인산가에서 판매하고 있는 물죽염(골드)을 구입해 증류수에 희석해 콧속을 세척하면 된다. 농도는 본인이 느끼기에 코에 자극이 되지 않는 범위에서 적당히 섞으면 된다. 물은 따뜻한 것이 좋다. 코 세척을 처음 해보는 이들은 죽염 농도를 5% 이하로 낮출 것을 권한다.

죽염으로 축농증 잡기

1. 잠자기 전 9회 가루죽염을 솜에 찍어서 콧속에 넣어두었다 아침에 뺀다. 상태가 좋지 않으면 수시로 한다.
2. 다른 사람의 도움을 받아 가루죽염을 소형 빨대로 찍어 콧속에 불어 넣는다.

264차 1박 2일 힐링캠프

울긋불긋 단풍길… 웰빙로드에 빠지다

상림공원이 상사화로 짙게 물들수록 가을도 깊어 갑니다. 가을 꽃 만발한 공원도 걷고, 울긋불긋 단풍 물든 삼봉산 둘레길도 걸으며 가을 정취를 만끽해 볼까요. 인산가와의 인연에 주어지는 특별한 가을 풍경, 지금부터 시작됩니다.

글 한상헌 **사진** 김종연

누가 꽃인지…

함양 상림공원에 애틋한 사연이 담긴 상사화相思花가 붉은 융단을 깔아놓은 듯 활짝 피었네요. 가을이 무르익어야 꽃이 피는 상사화는 잎과 꽃이 평생 만날 수 없다고 해 상사화라 한다는군요. 사연이야 어떻든 목포상고 43회 동창들에겐 좋은 추억거리죠.

사랑해요 ♡

상림공원 한쪽에 있는 연꽃단지에서 캠프 참가자들이 기념사진을 찍고 있네요. 손가락 하트부터 머리 위 하트까지 사랑의 마음을 전하고 있습니다. 알라뷰~ ♡

죽염요리 맛보기

짭짤한 맛이 일품인 죽염요리. 군침이 도네요. 힐링캠프의 백미는 죽염요리죠. 죽염으로 조리한 인산연수원 밥을 먹고 나면 속이 그렇게 편할 수 없어요. 단점은 금방 소화가 된다는 거예요.

대나무통에 천일염 넣기

죽염 제조의 첫 단계가 대나무통에 천일염을 넣는 것입니다. 3년 동안 간수를 뺀 천일염을 왕대나무 속에 꽉 채우고 있어요.

여기가 곡지혈입니다

뜨거운 맛을 보겠다고 마음먹은 분들에게 김종호 인산가 상무가 쑥뜸자리를 잡아주고 있습니다. 쑥뜸은 떠드리지 않는 거 아시죠.

소나무야 고마워~

인산연수원 산책로에는 아름드리 금강송이 군락을 이뤄 멋스럽게 서 있어요. 피톤치드로 상쾌한 아침을 열어주는 고마운 소나무를 고영희 회원이 끌어안고 있네요.

265차 인산가 1박2일 힐링캠프

내 몸에서 나간 건강 찾으러 함양에 가요!

일정 2017. 11. 10(금)~11(토)

장소 경남 함양 삼봉산 인산가 연수원

주소 경남 함양읍 삼봉로 292-90(죽림리 1048-4, 인산연수원)

문의 고객서비스센터(1577-9585)

인원 120명(신청접수순)

프로그램 인산가 소개, 삼봉산 트레킹(6.5km), 죽염제조장 견학, 인산의학 힐링특강(4회), 인산동천 산책로 트레킹 등

준비물 산행복장, 등산화, 우의·우산, 세면도구, 방한복, 트레이닝복 등

2018 인산가 김장 김치 담그기 행사

세상에서 가장 맛있고 싱싱한 김장 김치가 여기 있어요!

일정 2017. 11. 24(금)~25(토), 1박2일

장소 경남 함양 삼봉산 인산가 연수원

주소 경남 함양군 삼봉로 292-90(죽림리 1048-4, 인산연수원)

문의 고객서비스센터(1577-9585) / 인산연수원(055-963-9991)

인원 80명(신청접수순)

프로그램 인산가 소개 및 안내, 죽염제조장 견학, 함양 천년의 숲 상림공원 산책, 김장 담그기 체험, '암을 이기는 우리 밥상' 동영상 시청, 인산의학 힐링특강

준비물 산행복장, 등산화, 우의·우산, 세면도구, 방한복, 트레이닝복 등

김장김치 현지구매 가능(우체국택배 이용가능)

‘꾸민 아름다움’은 아름다움이 아니다

다시 읽는 도덕경 제2장

天下皆知美之爲美, 斯惡已. 皆知善之爲善, 斯不善已.
有無相生, 難易相成, 長短相形, 高下相盈, 音聲相和, 前後相隨. 是以聖人處無爲之事, 行不言之教.
萬物作而不爲始, 生而不有, 爲而不恃, 功成而不居. 夫唯弗居, 是以不去.

천하개지미지위미, 사악이. 개지선지위선, 사불선이.
유무상생, 난이상성, 장단상형, 고하상영, 음성상화, 전후상수. 시이성인처무위지사, 행불언지교.
만물작이불위시, 생이불유, 위이불시, 공성이불거. 부유불거, 시이불거.

인산 선생께서 미래 의학 혁명을 주도할 이론적 근간으로 제시한 《신약神藥》이라는 책을 통해 밝힌 체내 자연치유 능력의 활용을 위주로 암, 난치병의 근본해결을 추구하는 ‘양생설’을 접하면 지금까지의 투병설이 ‘천동설’만큼이나 모순이 적지 않다는 사실을 곧바로 확인할 수 있게 된다

세상 사람들이 다 아는 아름다움이란, 아름답게 보이고자 잘 가꾸고 꾸민 인위적인 아름다움인지라 이는 진정한 아름다움이 아니라 하겠다. 세상 사람들이 다 아는 훌륭함이란 훌륭하게 보이고자 널리 알리고 드러낸 인위적인 훌륭함인지라 이는 진정한 훌륭함이 아니라 하겠다.

세상에 존재하는 모든 것은 상대적으로 아무것도 없던 상태에서 생겨나서 있게 된 것이고 해결하기 어려운 일은 상대적으로 쉬운 일에서 진행되어 이뤄진 어려움인 것이다. 길이가 긴 것은 상대적으로 짧은 것들이 이어져 길게 형성된 것이고 높은 것은 밑에서부터 상대적으로 채워져 올라가 높아진 것이다. 음악은 낱낱의 소리가 모여 서로 조화를 이룬 것이고 앞섰다는 것은 누군가 뒤를 쫓음으로써 상대적으로 앞섰다고 여기는 것이다.

그러므로 성인은 인위, 인공, 조작을 가미하지 않은 무위의 일을 처리하고 굳이 말이 필요 없는 말없음의 가르침을 몸소 행동으로 보여 본받도록 하는 것이다.

만물이 잘 자라더라도 스스로 키운 것이라고 내세우지 않으며 만물이 생산되어 그것을 수확하더라도 제 것으로 소유하지 않는다. 무엇을 하더라도 자신이 했다는 것을 드러내지 않으며 공을 이루더라도 그 공을 스스로 차지하지 않는다. 공을 제 것으로 차지하지 않으므로 그 공은 사라지지 않는 것이다.

세상만사를 논할 때 사실이 매우 중요하지만 때로는 사실보다 더 중요한 것이 사실 너머의 진실이고 그 진실보다 더욱 중요한 것이 더 높은 차원에서 설명되는 진리眞理라 하겠다.

작금의 현실에서는 진리는 말할 것도 없고 진실을 파악하는 것도 지극히 어려우며 아쉬운 대로 사실을 알고자 하지만 그 사실조차 파묻혀 거짓이 난무하는 세상으로 바뀌었다.

한마디로 말해 ‘참’이 아닌 거짓이 판치는 세상에서 ‘참’을 찾아보기 어려운데 어떤 것을 ‘참’이라 설명하면 지금까지 하도 많은 세월 동안 속아 온 거짓에 이골이 나서 또 다른 거짓을 ‘참’으로 속여 보려고 시도하는 것으로 단정 짓고 마는 것이 고금동서古今東西를 막론하고 지금도 여전한 세상의 현실이다. 그래서 명명백백明明白白하기 이를 데 없는 종교적 우주관의 산물인 천동설天動說의 오류를 지적하고 과학적 우주관에 근거한 참된 우주론인 지동설地動說을 설명해도 그것을 부정하는 것은 기본이고 심지어 사실이고 진실이며 진리에 부합하는 지동설을 세상에 말

운미芸楣 민영익閔泳翊의 묵란墨蘭
종이에 수묵 · 124×61.3cm · 간송미술관 소장

운미芸楣 민영익閔泳翊의 석죽石竹
종이에 수묵 · 135×57cm · 간송미술관 소장

했다는 이유로 그들 선각자들을 가차 없이 죽였던 역사적 사실은 '참'을 이해하고 받아들인다는 것이 얼마나 어려운 일인가를 잘 보여주고 있다.

이는 불세출不世出의 신의神醫로 알려진 인산仁山 김일훈金一勳 선생(1909~1992)께서, 인류 역사가 시작된 이래 등장하여 지금까지 면면히 이어져 오며 그동안 인류의 병마 퇴치에 기여해 온 대표적 의학 이론인 '투병설鬪病說'의 한계를 극복하고 인류의 병마病魔를 근본적으로 해결하기 위해 새롭게 정립하여 세상에 제시한 순리자연順理自然의 신의학 이론인 '양생설養生說'을 이해 수용하지 못하는 것과 같은 맥락이라 이해된다.

언뜻 생각하면 전통의학이든, 현대의학이든 질병을 일으키는 요인으로 알려진 세균, 바이러스를 공격, 파괴하거나 질병의 증상을 제거 내지 완화시키려는 의학적 노력이 당연한 것으로 여겨질 수 있겠지만 인산 선생께서 미래 의학 혁명을 주도할 이론적 근간으로 제시한 《신약神藥》이라는 책을 통해 밝힌 체내 자연치유 능력의 활용을 위주로 암, 난치병의 근본해결을 추구하는 '양생설'을 접하면 지금까지의 투병설이 '천동설'만큼이나 모순이 적지 않다는 사실을 곧바로 확인할 수 있게 된다.

노자는 《도덕경》 첫 장에서 영원불변의 진리를 '도道'라는 이름으로 설명하면서 그러한 설명은 말이나 글의 표현으로 나타낼 수 있는 한계로 인해 늘 같은 이름이나 개념으로 표현하거나 설명할 수 없다는 점을 먼저 밝히고 곧바로 세상 사람들이 추구하는 아름다움과 훌륭함에 대해 차근차근 설명을 이어 나간다.

세상 사람들은 별다른 생각 없이 열심히 가꾸고 꾸민 인위적 아름다움을 아름답다고 여기지만 그것은 상대적 아름다움이고 절대적 아름다움이 못 된다는 지적을 통해 아름다움의 본질이 무엇인가를 생각해 그것을 올바로 인식할 수 있도록 인도하고 있다. '위미爲美', 즉 가꾸고 꾸민 아름다움은 가꾸거나 꾸밈이 없어도 자연스럽게 드러나는 절대적 아름다움이 아니라는 것이고 '위선爲善', 즉 스스로 훌륭한 일이라 여겨 그것을 실천하고 자신이 행한 훌륭한 행적을 다른 이들에게 알리거나 보여주려는 것은 참으로 훌륭한 것과는 거리가 멀다 하겠다.

세계 4대 성인 중 한 분으로 추앙받는 석가모니 부처님 역시 "구도자는 누구에게 무엇을 베풀더라도 보이거나 들리는 어떤 대상에도 집착하지 말고, 베푼다는 생각조차 없이 베풀어야 한다"(菩薩於法, 應無所住, 行於布施, …菩薩應如是布施, 不住於相) 고 《금강경》 제4품을 통해 강조한 바 있다.

노자는 이런 이야기를 통해 누구든지 이왕이면 꾸밈없는 무위자연의 절대적 아름다움을 추구하여 진정으로 아름다운 사람이 되고 의식적으로 자신의 훌륭함을 세상에 드러내 보여주어 알리는 인위적 훌륭함이 아니라 도리道理에 따른 자연스러운 삶을 추구함으로써 진정으로 훌륭한 사람이 될 것을 촉구하고 있다. 그리고 이어서 상대적인 가치를 보여주고 그것을 뛰어넘어 절대적 아름다움과 훌륭함을 추구해야 한다는 소신을 피력하고 있다.

노자께서 설하고자 했던 본래 취지를 제대로 이해하는 데 보탬이 될 수 있다는 판단에 따라 《백서 도덕경》의 경문을 소개하고 나름대로의 설명을 덧붙인다. 비교 검토하는 가운데 노자 본의本意를 더욱 명료하게 파악할 수 있으리라 여겨진다.

天下皆知美爲美, 惡已, 皆知善, 斯不善矣.
有, 無之相生也, 難, 易之相成也, 長, 短之相形也,
高, 下之相盈也, 音, 聲之相和也, 前, 後之相隨,
恒也. 是以聖人居無爲之事, 行不言之教.
萬物作而弗始也, 爲而弗恃也, 成功而弗居也.
夫唯弗居, 是以弗去.

천하개지미위미, 악이, 개지선, 사불선의.
유, 무지상생야, 난, 이지상성야, 장, 단지상형야,
고, 하지상영야, 음, 성지상화야, 전, 후지상수,
항야. 시이성인거무위지사, 행불언지교, 만물작이불시야,
위이불시야, 성공이불거야. 부유불거, 시이불거

세상 사람들 모두 꾸밈의 아름다움을, 아름다움으로 알고 있는데 그것은 추악한 것이다. 모두가 훌륭하다고 알고 있는데 그것은 훌륭하지 못한 것이다. 있는 것은 없었던 데서 나온 것이고 어려운 일은 쉬운 일이 그렇게 이뤄진 것이다. 긴 것은 짧은 것이 이어져 길어진 것이고 높은 것은 낮은 데서 채워져 높아진 것이다. 음악은 낱낱의 소리가 모여 조화를 이룬 것이고 앞섰다는 것은 누군가 뒤를 쫓음으로써 앞섰다고 여기는 것이다. 따라서 성인은 인위적 요소가 없는 무위자연의 순리로 모든 일을 처리하고 말이 아닌 행동으로 모범을 보여 본받을 수 있도록 가르친다. 만물이 잘 자라더라도 자기 자신이 키운 것이라고 내세우지 않고 무엇을 하더라도 그것을 자신이 했다는 것을 드러내지 않으며 공을 이루더라도 자신의 공으로 차지하지 않는다. 공을 자신의 것으로 차지하지 않으므로 그 공은 사라지지 않는다.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

멀린 호수 앞에서 마침 한 여성이 우아한 포즈를 취하고 있다. 호수, 만년설 배경과 잘 어울린다.

대머리 언덕·파스텔 산상 호수 어딜 가든 한 폭의 수채화

세계에서 두 번째로 긴, 무려 4,500km에 달하는 로키Rocky Mountains에서 캐나다에 있는 부분만 '캐나디언 로키Canadian Rocky Mountains'라고 칭한다. 그곳에 재스퍼, 밴프, 요호, 쿠트네이 등 4개의 국립공원과 햄버, 아시니보인, 롭슨 등 3개의 주립공원이 있다. 특히 요호, 재스퍼, 밴프 3개의 국립공원에만 모두 260여 개 코스에 총 1만여km의 트레일 코스가 있다고 현지 가이드는 전한다. 매년 전 세계에서 1,000만 명 이상의 트레커가 찾는 캐나디언 로키를 지난 호에 이어 다시 한 번 가본다.

글 · 사진 박정원(월간산 부장)

◆볼드힐 트레일Bald Hill Trail

재스퍼 국립공원은 밴프의 북쪽에 있으며, 차로 약 3시간 걸린다. 재스퍼Jasper는 '푸른 옥'을 뜻한다. 재스퍼는 캐나다 대륙 철도 건설 당시 소규모로 형성된 도시가 로키 탐험가와 모피업자들이 이곳을 왕래하면서 정착한 이후 커졌다. 1907년 재스퍼와 그 주변 일대가 국립공원으로 지정되면서 밴프와 함께 캐나디언 로키의 관광기점으로 성장했다. 천혜의 휴양지로 자리 잡아 연 200만 명 이상의 관광객이 방문하는 것으로 알려져 있다.

재스퍼 시내에서 1시간도 채 걸리지 않아 볼드힐 트레일 출발지점인 멀린 호수Maligne Lake에 도착한다. 멀린 호수는 세계에서 두 번째로 큰 빙하 호수다. 이름답지 않게 캐나디언 로키에서 가장 아름다운 호수 중의 하나로 투명한 물을 자랑한다. 멀린이란 이름은 이곳의 첫 방문자인 메리 샤퍼Mary Schaffer가 방문 기념으로 파티할 장소를 뗏목으로 찾다가 넓어서 도저히 찾을 수 없어 '나쁜(Maligne) 호수'라고 부른 데서 유래했다. 어이없는 이름의 유래가 아닐 수 없다.

멀린 호수는 실제로는 잔잔하고 고요하기 그지없다. 그 배경으로 있는 설산 봉우리들과 잘 어울려 한 폭의 수채화를 보는 느낌이다. 출발지점에 티하우스가 있어 많은 사람이 트레킹 준비를 이곳에서 한다. 이 호수에는 한때 송어가 서식했지만 물이 너무 차가워 지금은 물고기가 살지 않는다고 한다.

출발지점을 GPS로 확인하니 고도 1,614m. 한국의 다섯 손가락 안에 드는 산 높이다. 볼드힐을 향해서 출발한다. 우리 말로 하면 '대머리 언덕'이나 '대머리 고개'쯤 되겠다.

인디언 추장 옆얼굴 닮은 볼드힐

실제 정상이 가까워질수록 나무는 없고 돌뿐이다. 이름 그대로 볼드힐이다. 정상 바위는 마치 인디언 추장의 옆얼굴을 닮은 듯하다. 인디언 추장이 저 멀리 바라다보고 있는 형상이다.

GPS는 정상 고도를 2,311m를 가리킨다. 정상 주변 능선 길에서 바라보는 멀린 호수의 경관은 "역시 로키!"를 연방 나오게 한다. 정말 로키는 로키다.

이 코스는 나름 소나무와 어울린 전나무, 그리고 목본과 잘 어우러진 관목이 트레일 주위를 감싸고 있으며, 저 멀리 멀린 호수와 만년설 등의 경관이 환상적으로 펼쳐진다. 능선 위에는 이름 모를 야생화가 만발해 있다. 마치 산상화원을 가꿔놓은 것 같은 분

1

2

3

4

1 떠다니는 빙하의 암석가루가 빛에 굴절되면서 호수의 빛깔이 다양하게 나타난다. 세계에서 가장 푸른빛의 호수인 페이토 호수(Peyto Lake)는 밴프 국립공원을 소개하는 사진 중에 가장 자주 등장하는 명소 중의 명소다.
2 캐나디언 로키 트레일은 어디를 가든지 이정표는 확실하게 표시돼 있다.
3 외국인 트레커들이 웬참나 빙하지대에서 하산하고 있다.
4 한 여행객이 볼드힐 정상에 올라 두 팔을 펼쳐 보이고 있다. 정상 바위가 마치 인디언 추장의 얼굴 모습과 닮았다.

위기다. 정상 주변은 이름 그대로 대머리같이 퍼석퍼석한 돌 지대의 연속이다. 몇만 년 전에 화산석이 변한 것 같다. 올라가면서 수목한계선을 확인할 수 있다. '볼드힐' 나름 뚜렷한 특징을 지니고 있다. 티하우스에서 볼드힐까지 왕복 14.1km.

◆요호 패스 트레일Yoho Pass Trail

이 트레일은 유네스코 지정 세계자연유산으로 등재된 요호 국립공원에 있다. 환상적인 에메랄드 호수와 요호 호수를 둘러보고 원점회귀 하는 코스다. 요호 호수에서 능선을 넘어가면 캐나다에서 제일 큰 타카카우 폭포로 연결된다. 에메랄드 호수 순환코스는 5.3km에 이르는데 요호 호수까지만 트레킹하기로 한다. 요호 호수는 의미 있는 곳이다.

에메랄드 호수는 고도 1,313m. 그래도 다른 지역에 비해 조금 낮은 편이다. 호수를 끼고 왼편으로 들어선다. 병풍처럼 둘러쳐진 만년설 봉우리를 배경으로 나오는 숲과 호수, 그리고 호수에 비치는 에메랄드빛은 마치 동화 속으로 들어가는 듯한 착각을 일으키게 한다.

이윽고 요호 패스에 이른다. 패스는 우리 말로 고갯길 정도 되겠다. '요호 레이크는 0.7km' '타카카우 폭포 4.8km', 출발한 '에메랄드 호수는 7.3km'라는 이정표가 세워져 있다. 요호 호수까지 가는 팀과 버제스 패스까지 갔다가 하산하는 팀들로 나뉜다. 당연히 요호 호수 방향이다.

요호 호수 주변의 태고적 원시 숲길

요호 호수는 캐나다알파인클럽의 시원지이기도 한 곳이다. 이곳에서 엘리자베스 파커와 휠러가 1906년 첫 캠프를 열고 캐나다알파인클럽을 창시했다. 당시 미국과 영국, 남아공 등에서 많은 참가자가 와서 역사적인 캠프에 동참했다. 그들은 자연보호운동인 내셔널트러스트 선서를 이곳에서 했다.

근데 이 길이 장난 아니다. 여태 본 숲길 중에서 가장 태고적 원시의 모습 그대로다. 아름드리나무와 그 나무에 기생해서 자라는 이끼류…. 숲의 연령을 가늠할 수 없을 정도다. 눈이 휘둥그레질 정도로 너무 아름답다.

마침 호수에서 놀고 있는 남녀 한 쌍이 있다. 흘러내릴 듯한 비키니를 입고 그 차가운 호수에 뛰어든다. 젊음의 낭만이 철철 넘쳐흐르는 부러운 장면이다. 물밖에 나와서는 추워서 덜덜 떠는 모습도 보여준다.

동화 속에서나 봄 직한 에메랄드 레이크 로지가 나온다. 그게 이 트레일의 끝이다. 원점회귀 15.9km.

캐나디언 로키 트레킹 참고 홈페이지는 다음과 같다.

앨버타 등산로 정보 http://albertatrailnet.com
앨버타 하이킹 http://hikealberta.com

인생 40은, 링컨도 떠는 나이였지만…

40 이후 나타나는 공황장애·우울증·불안장애 등

그러니까 40이 문제다. 40이 되면, 또는 40이 지나면 여러 가지가 변한다. 40을 불혹不惑이라고 누가 그랬던가? 40이 지나면 유독 불혹이라는 단어를 좋아하게 되는 이유는 잘 설명이 안 되지만, '미혹되지 아니함'이란 뜻으로, 40이 되면 어떤 유혹에도 넘어가지 않음을 말한다. 세상 풍파에도 흔들리지 않고 의젓해졌음을 말하는 나이 40.

그러나 10월 24일 자 《조선일보》를 보면 40이 지나면 '불혹'과는 너무 멀어지는 느낌이다. '40대에선 공황장애, 50대는 불안장애 앓는 이들 증가 추세'라는 제목의 기사는 '40~50대 중년층에서 공황장애와 우울증, 불안장애, 조울증 같은 정신 질환이 다른 연령대에 비해 많이 발생하고 있어 대책 마련이 시급하다'라고 전하고 있다. 이 자료는 국회의 국정감사에 등장했다. 이 기사를 잠깐 더 인용해 본다.

'국회 보건복지위원회 김광수 의원(국민의당)이 건강보험심사평가원에서 제출받은 '최근 5년간 공황장애, 조울증, 불안장애, 우울증 환자 수 현황' 자료에 따르면, 지난해 공황장애와 조울증으로 진료를 받은 환자는 40대가 가장 많았고 불안장애와 우울증 환자는 50대가 가장 많은 것으로 나타났다'는 것이다. 공황장애 환자 비율은 40대(25.4%)에 이어 50대(21.7%), 30대(18.4%) 환자 순으로 30~50대 환자가 전체의 66%를 차지했다. 조울증은 40대(18.8%)에 이어 30대(17.4%), 50대(17.0%) 순으로 30~50대 환자가 총 환자 수의 절반을 넘었다.

그러니까 40이 지나면 여러 가지 반갑지 않은 질병에 노출되기도 하고, 새로운 인생의 위기가 온다는 것 아닐까? 그래서 40에 대해서는 링컨도 잊을 수 없는 한마디를 했다.

"40이 되면 자기 얼굴에 책임을 져야 한다."

책임을 져야 한다는 건 "잘하라"는 얘기다. 그렇다면 링컨은 40이 되면 여러 가지가 잘 안 되는 걸 알고 있었을까? '책임' 얘기를 했다는 것은, 떨었다는 뜻도 포함된다.

죽염마늘과 쑥뜸이 체온 올려주는 것은 일반적 팩트

체온이 낮아지면 몸의 기능과 면역력이 떨어진다. 혈액순환도 잘 되지 않는다. 체온이 많이 낮아져 '저체온증'이 나타나기도 한다. 저체온증은 추운 곳에 장시간 노출되어 있어 몸의 체온이 35℃ 이하로 떨어진 상태다. 해가 떠 있는 낮에는 괜찮지만 밤이 되면 기온이 크게 떨어지는데, 이때 잠든 상태로 있으면 저체온증으로 이어질 가능성이 있다. 실제 저체온증 환자의 30%가량은 실내에서 발생했다는 조사 결과도 있다. 그러니까 체온과 불안, 또는 체온과 행복은 아주 밀접한 관계가 있다. '체온이 1℃ 높아지면 면역력이 3배 올라간다'는 것은 히포크라테스의 선언에서도 우리가 알고 있는 사실이다. 체온이 1℃ 내려가면 신진대사 효율은 12% 내려가고, 몸속 효소 기능은 50% 이상 저하된다. 그러니까 앞에서 말한 공황장애나 불안장애도 체온과 밀접한 관계가 있다. 공황장애나 불안장애의 의학적 이론은 몰라도 좋지만, 체온을 1℃ 올리는 방법은 상식적으로 알아둘 만하다.

아마 이 책 《인산의학》의 애독자나, 또는 인산 선생의 인산의학 《신약》을 읽어본 사람은 익히 알고 있는 상식이지만, 음식으로 체온을 높이는 방법에는 마늘이나 유황오리고 등이 정답일 것이고, 물리학적으로 체온을 높이는 방법에는 쑥뜸이 있다.

체온이 떨어지면 면역력 또한 떨어진다. 인산의학에서 얘기하는 마늘의 효과는 인산 마니아가 아니더라도 다 아는 것이지만, 사전적인 해석을 하더라도 마늘의 성분은 경탄할 만하다.

마늘은 신장(콩팥)의 항산화 능력을 높여 유해산소로부터 세포가 손상되는 것을 막아주는 효과가 있으며 항균, 항바이러스, 항산화 역할을 하는 알리신 성분이 많이 들어 있어서 신장병의 원인인 당뇨병과 고혈압 예방에 효과가 있는 식품임은 이제 우리가 다 아는 상식이 되어 있다. 앞에서 언급한 공황장애나 불안장애 등은 신장과 불가분의 관계가 있다.

죽염마늘이나 쑥뜸을 가까이하고 사는 사람에게는 공황장애나 불안장애 등이 별로 발견되지 않고 있다는 사실 또한 신기하지만, 우리 주변에서 흔히 보는 팩트다.

링컨이 현대에 태어나 우리 주변에 사는 인물이었다면, 그래서 마늘이나 쑥뜸으로 체온 올리는 방법을 알았다면, 40이 되면 책임 어쩌고 하는 약한 소리를 안 했을지도 모른다.

대한불안의학회가 발표한 행복수칙 8계명

공황장애나 불안장애는 정신의학적인 분야다.
대한불안의학회는 국민의 불안과 우울감을 줄이기 위해 오는 12월까지 전국 주요 대학병원에서 '행복한 삶'을 주제로 순회강연을 진행하겠다고 밝혔다.
이 학회에 따르면 최근 일반인 300명을 대상으로 행복에 영향을 미치는 요소를 조사한 결과, 나이 · 성별 · 결혼 유무 · 수입보다 불안과 우울감이 큰 영향을 미쳤다. 이에 대한불안의학회는 이번 전국 순회강연을 통해 '행복수칙 8계명'을 소개하는 대국민 홍보 캠페인을 전개할 예정이다.
'행복수칙 8계명'은 다음과 같다.

1. 불안을 불안해하지 마라.
2. 불안과 더불어 살기.
3. 초점을 바꾸어라.
4. 어쩔 수 없는 것은 내버려두자.
5. 지금 여기 현재를 살자.
6. 있는 그대로 인정하고 수용하자.
7. 그럼에도 불구하고 살아가자.
8. 내가 불안한 이유는 대부분 비합리적이거나 과거 불쾌한 경험에서 시작된 현실의 왜곡된 지각인 경우가 많다.

김 재 원 yeowonagain@naver.com
전 《여원》 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 회장 /
DMZ 엑스포 발기인 /예술의전당 자문위원
/Miss Intercontinental 한국대회장

“홍화씨가 대장암 치료 효과 높인다”

농촌진흥청, 동물실험 결과 발표… 항암제 부작용 ‘신장 손상’도 줄여

홍화(잇꽃)씨가 대장암 치료 효과를 높인다는 연구 결과가 발표됐다. 농촌진흥청 인삼특작이용팀이 지난 9월 13일 ‘홍화씨가 대장암 치료에 사용되는 항암제(시스플라틴)의 항암 활성을 높이고 부작용인 신장 손상을 줄이는 데 효과가 있음을 동물실험으로 밝혀냈다’고 발표한 것. 연구팀이 공개한 실험 내용을 정리했다.

정리 김효정 **사진** 양수열 **자료제공** 농촌진흥청 인삼특작이용팀

농촌진흥청은 홍화(잇꽃)씨가 대장암을 비롯한 다양한 고형암(위·대장·폐 등 장기에 생기는 암) 치료에 주로 사용되는 항암제 ‘시스플라틴Cisplatin’의 약효를 높이고, 시스플라틴의 부작용인 ‘신장 손상’을 줄이는 데 효과가 있다는 내용을 골자로 한 동물실험 연구 결과를 공개했다. ‘시스플라틴’은 암 치료에 널리 사용되는 항암제 가운데 하나로, 백금 원자에 2개의 염소와 암모니아가 배위된 화합물이다. 암세포의 비정상적인 세포분열을 억제해 암이 더 이상 진행되지 못하게 막는 동시에 신장을 손상시키는 부작용도 갖는다.

이 연구팀은 지난해 ‘홍화씨가 항암제의 부작용으로 대두되는 신장독성을 억제할 수 있다’는 내용의 연구 결과를 발표하기도 했다.

항암제랑 같이 쓰면 항암 활성률 20% 올라

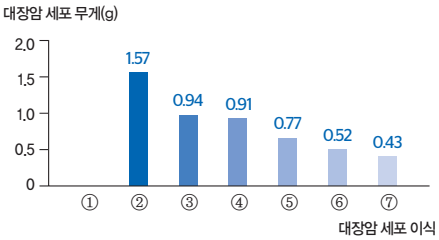
연구팀은 시중에 판매되는 홍화씨를 구입한 후 분쇄·농축·건조 과정을 거쳐 홍화씨 추출물을 얻었고, 연구용 동물에 인간의 대장암 세포를 이식한 후 홍화씨 추출물과 ‘시스플라틴’을 투여해 결과를 도출했다.

동물실험은 ①정상군 ②대장암 세포 이식 대조군 ③대장암 세포 이식 후 홍화씨 추출물 100mg 투여군 ④대장암 세포 이식 후 홍화씨 추출물 200mg 투여군 ⑤대장암 세포 이식 후 항암제 시스플라틴 5mg 투여군 ⑥대장암 세포 이식 후 항암제 시스플라틴과 홍화씨 추출물 100mg 투여군 ⑦대장암 세포 이식 후 항암제 시스플라틴과 홍화씨 추출물 200mg 투여군 등 총 7그룹으로 나눠 진행됐다.

실험 결과 항암제를 단독 투여한 ⑤그룹의 대장암 세포 증식 억제율은 51%로 나타났지만, 항암제와 홍화씨 추출물 200mg을 함께 투여한 ⑦그룹의 대장암 세포 증식 억제율은 73%로 나타났다. 홍화씨 추출물을 항암제와 함께 썼을 때 항암제의 활성이 20% 이상 높아진 것이다.

또한 항암제와 홍화씨 추출물을 함께 투여한 결과, 대장암 세포를 제거하는 효과도 높게 나타났다. ⑦그룹의 경우 항암제만 투여한 ⑤그룹의 경우보다 대장암 세포 제거 촉진율이 20%까지 상승한 것이다.

홍화씨 추출물의 대장암 세포 조직 감소 효과



연구팀 “새로운 고부가가치 작물 기대”

홍화씨가 항암제로 인한 급성 신장 손상을 억제하는 데 효과적이라는 연구 결과는 신장 손상 정도를 알 수 있는 지표항목인 혈중 ‘크레아티닌’ 농도로 확인했다. 신장의 기능이 손상되면 혈액의 크레아티닌 수치가 올라가는데, 항암제만 투여한 ⑤그룹의 경우 ②그룹의 대조군보다 혈중 크레아티닌 농도가 38% 증가했다. 항암제를 써서 신장 기능이 38% 손상됐다고 볼 수 있다. 그런데 항암제와 함께 홍화씨 추출물 200mg을 투여한 ⑦그룹의 크레아티닌 농도는 항암제만 투여한 ⑤그룹보다 16% 낮았다.

연구팀은 연구 자료를 공개하면서 “홍화씨는 식품의약품안전처에 식품 원재료로 등록돼 있는 부작용이 없는 재료이며 앞으로 산업화로의 이용이 확대된다면 재배농가의 새로운 고부가가치 작물로 각광받을 것으로 기대된다”고 발표했다.

항암제로도 떠오른 홍화씨 Q & A

골절 등 뼈질환 개선에 좋고 동맥경화 예방과 치료에도 사용

Q. 홍화의 효능은 어떠한 것이 있는가?

A. 홍화는 혈액순환을 원활하게 하고 통증을 제거하는 효능이 있어 주로 혈액순환 개선, 갱년기 증상 개선 및 산전 · 산후의 부인병 치료에 널리 사용되고 있다. 또 홍화는 골절, 골다공증, 관절염 등 뼈 관련 질환 개선에 좋으며, 리놀렌산이 풍부해 고콜레스테롤 혈증에 의한 동맥경화증 예방과 치료에 사용되고 있다.

Q. 홍화씨의 암세포 증식 억제 효능 및 성분은 무엇인가?

A. 홍화씨에는 세로토닌(Serotonin)과 세로토닌 유도체 화합물질이 풍부하며 리놀렌산 등의 불포화 지방산이 함유되어 있다. 홍화씨의 세로토닌과 세로토닌 유도체 화합물이 암세포의 주기에 관여하는 사이클린 D1(Cyclin D1) 유전자를 조절함으로써 암세포의 증식을 억제하는 것으로 알려져 있다.

Q. 우리나라 5개 고위험 암으로 폐암, 간암, 위암, 대장암, 췌장암이 있는데 ‘대장암 세포’를 가장 먼저 실험한 이유는 무엇인가? 대장암에 효과가 있었다면 다른 암에도 효과가 있는가?

A. 대장암은 평소의 식습관과 관련이 큰 대표적인 암이다. 이 밖에 활동량 부족, 비만(특히 복부 비만), 지방 및 육류의 과다 섭취, 식이 섬유소 섭취 부족 등이 발병 요인으로 밝혀졌다. 최근 몇 년 새 대장암 환자 수가 꾸준히 증가하고 있어 대장암 치료에 효과 있는 재료 개발이 시급한 상황이다. 홍화씨에 풍부한 세로토닌 관련 성분이 대장암 세포의 증식을 억제한다는 결과를 통해 홍화씨가 폐암, 간암, 위암 및 췌장암 등 다양한 암세포 증식도 억제할 수 있을 것으로 여겨진다.

국내산 재료와 죽염으로 만드는 인산가 김치 5종

자동화 시스템과 손맛의 하모니

인산가와 함께 죽염김치 5종을 만드는 김치 제조 전문 기업 '강화섬김치'를 방문해 위생적 작업 환경 및 김치 제조 과정을 확인했다.

글 김효정 사진 조현호

인산가 죽염김치 5종. (왼쪽부터 시계방향으로) 열무김치, 절임배추, 순무김치, 백김치, 포기김치.

청결한 환경을 유지하고 있는 강화섬김치 작업장 내부 모습.

강화섬김치와 협업·청결한 위생 상태 자랑

인산가가 죽염으로 배추를 절이고, 양념을 한 '죽염 포기김치'를 선보여 좋은 반응을 얻고 있다. 그 기세를 몰아 지난달부터는 죽염 백김치, 열무김치를 출시했고 이번에는 강화도 특산물인 토종순무로 담근 김치와 김장용 절임배추도 선보인다.

김장용 죽염을 사용해 가정에서 직접 김치를 담가 먹는 것이 가장 좋겠지만, 식구 수가 적거나 다양한 김치를 맛보고 싶은 경우라면 인산가에서 심혈을 기울여 내놓은 죽염김치를 선택하는 것도 좋은 방법이다. 인산가는 김치 제조에 전문성을 갖춘 강화섬김치와 협업해 반자동화 시스템으로 죽염 김치 5종을 만들고 있다. 나머지 반은 손맛이 채우고 있다.

2002년 설립된 강화섬김치는 우리의 우수한 농산물을 사용해 여러 종류의 김치를 제조하는 업체이며, 식약처 HACCP 인증 및 전 공정 클린시스템 적용 등으로 위생 상태를 철저하게 관리하고 있다. 이를 바탕으로 대한민국 소비자 대상, 식품의약품안전처장 표창을 받았다.

깨끗함과 맛 두 토끼를 잡는 인산가 죽염김치 5종 제조 과정

1 **배추 다듬기** 100% 국내산 원재료를 사용한다. 계절에 따라 다른 지역의 배추를 쓰는데 요즘은 강원도에서 노지재배된 2.5~3.5kg의 적당한 크기의 배추를 사용하고 있다. 수작업으로 겉잎을 떼어 내며 배추를 다듬는다.

2 **배추 절이기** 염수에 배추를 담가 1차로 숨을 죽인 후 작업자가 직접 배추 사이사이에 인산가 죽염을 친다.

3 **절임배추 염도 맞추기** 염도를 9~10% 정도로 맞춘 죽염에 12시간 이상 절인다.

4 **배추 자동 세척** 물이 흐르는 수조에 공기방울을 일으켜서 배추 속 잎까지 세척한다. 공기방울 자동 세척을 2단계에 걸쳐서 진행한다.

5 **배추 수동 세척** 3단계는 수조에 공기방울을 일으켜 작업자가 손으로 직접 배추를 들어 씻고, 4단계에서는 작업자가 배추를 흔들어 씻어 이물질이 완벽히 제거되게 한다. 배추를 세척하는 수조마다 수도를 연결해 물이 계속 흐르도록 했다.

절임배추 2단계의 절임 과정과 4단계의 세척 과정을 거친 배추를 차곡차곡 쌓아둔다. 인산가 김장용 절임배추를 주문하면 이 단계에서 포장 후 배송된다.

백김치 절임배추에 무채, 당근, 쪽파로 만든 소를 넣고 말린 대추, 잣, 홍고추, 밤, 배를 고명으로 올린 다음 다시마, 무 등으로 달인 육수를 붓는다. 숙성기간을 거쳐 제품화한다. 익을수록 깊은 맛과 시원한 맛이 난다.

포기김치 죽염에 절였다가 씻어 건져 시원한 무채와 칼칼한 고춧가루, 갖은양념에 죽염을 더한 양념소를 배추 사이사이에 발라 숙성되면 그 맛이 깊다.

열무김치 청이 연하고 뿌리가 작은 싱싱한 열무와 얼갈이배추를 선별해 다듬어 죽염에 절인 후 홍고추, 대파, 양파 및 죽염으로 만든 양념에 버무린다. 저온숙성하여 시원하고 아삭한 맛이 특징이다.

순무김치 가을에 강화도 해풍과 찬서리를 맞으며 재배된 토종순무는 순무 특유의 맛과 향이 독특하고 영양가치가 높으며 숙성되면 국물맛이 깊고 시원하다.

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

독자 엽서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트A를 드립니다.

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

보내실 곳

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

《인산의학》 10월호에 대한 독자 의견

매달 《인산의학》을 재미있게 읽고 있습니다. 인산의학을 이해할 수 있는 내용도 풍부하고, 다양한 건강 정보도 있어서 좋은 것 같습니다. 기사를 읽어보니 《신약본초》를 꼭 읽어봐야 할 것 같습니다. 죽염을 먹으면 속이 깨끗해지고 피가 맑아진다는데 죽염을 듬뿍 담아 천연화장품을 만들어도 좋을 것 같습니다.

(박정순·강원도 강릉시 임당동)

건강관리에 대한 정보도 들어 있고, 인산가 소식도 잘 정리되어 있어서 여러모로 도움을 받고 있습니다. 이번 호에서는 죽염양치로 치주 질환에 효과를 볼 수 있다고 한 기사가 유익했습니다.
저도 잇몸이 자주 헐고 붓는데, 죽염양치를 시도해 볼 계획입니다.

(최문선·서울시 양천구 목동)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

풀칠하는 곳

풀칠하는 곳

보내는 사람

이름

주소

우편 요금
수취인 후납 부담

발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31

광화문우체국 승인
제호

받는 사람

120년 건강본가
인산家 insanga

서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

0 3 1 4 9

풀칠하는 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…**

❶ 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정
(사용기한 : 가입일로부터 1년)

❷ 죽염 및 인산가 **10% 할인 구매**
(일부 품목 제외)
※죽염/장류/환류/도서류 : 10%,
월간《인산의학》매달 우송

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

풀칠하는 곳

풀칠하는 곳

풀칠하는 곳

인산가 제품 가격 인상에 관한 안내

인산가족 여러분 안녕하십니까?

언제나 변함없이 인산가 제품을 애용해 주시는 인산가족 여러분께 먼저 깊은 감사를 드립니다. 최근 매스컴을 통해 잘 알려진 바와 같이 최저 임금 인상이 결정되고 제품 가격에 직접적으로 영향을 미치는 각종 물가가 오르는 등 경영환경의 변화에 따른 수익성 악화가 그 어느 때보다도 심각한 수준입니다.

회원 여러분께서도 잘 아시는 바와 같이 인산가는 2011년 죽염 제품류의 가격인상을 단행한 이래 그간 여러 가지 가격 인상요인이 있었음에도 지금까지 가격인상을 자제해 왔습니다. 그러나 고품질의 제품을 안정적으로 공급하기 위해서는 더 이상 합리적인 가격 조정을 미룰 수 없게 되었습니다. 이에 부득이 주력 제품들의 가격을 인상 조정하여 오는 12월 1일부터 인상된 가격으로 공급할 예정이오니 넓은 마음으로 포용해 주시면 감사하겠습니다.

인산가는 이번의 제품가격 인상을 계기로 죽염종가로서 고객 여러분의 건강, 나아가 국민건강 증진에 실질적으로 기여할 수 있는 더욱 질 좋은 제품 개발과 힐링 관련 서비스를 통해 보답할 것을 약속드립니다. 감사합니다.

인상 시기	2017년 12월 1일부터		
인상 내용	죽염류–평균 15%	장류–평균 5%	환류–평균 15%

월간《인산의학》 매월 1일 발행 등록일 1995.7.4 서울시 등록번호 라-07328 가격 5,000원 통권 250호

지리산 3박 4일 힐링 트레킹!

오세요!
걸으세요!
힐링하세요!

일정 2017. 11. 13(월)~16(목)

장소 경남 함양 삼봉산 인산가 연수원

주소 경남 함양읍 삼봉로 292-90(죽림리 1048-4, 인산연수원)

문의 인산연수원(010-9000-3931 / 055-963-9991)

모집 인원 60명(신청접수순)

참가비 30만원(1인 기준)

프로그램

- 11. 13(월) 17시 도착 / 숙소편성(개별도착) / 18시 석식 / 오리엔테이션 / 인산의학 특강
- 11. 14(화) 삼봉산 허리둘레길 트레킹(11km) / 도시락(중식)
- 11. 15(수) 지리산 노고단 트레킹(6.5km) / 중식(도시락) / 15시 죽염제조장 견학
- 11. 16(목) 지리산 백무동 한신계곡 트레킹(6km) / 중식(도시락) / 15시 종료식 및 향발

준비물 산행복, 등산화, 등산스틱, 우의·우산, 보온병, 세면도구, 방한복, 트레이닝복 등