

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

죽염 산업화 30년

30

인산가 대도약



지리산 소금장수

김가배

지리산에 가면
어머니의 품 안 같은 지리산에 가면
술바람 소리 섞어 소금을 굽는
소금장수가 살고 있지

일찍이 醫聖 인산 선생께서 터를 잡은 이곳
기개 우뚝한 신의 손을 가진 그이의 피를 받고
거룩하신 活人의 뜻을 받들어
산을 지키고 사람을 지키는
어질고 우직한 산지기가 살고 있지

때 묻어 찌든 세상을
때 묻어 찌든 가슴을
짹짹한 소금으로
치유하는 신령스러운 손길

活人의 마음
온 고을을 덮고 방방곡곡 퍼져나가
한반도 구석구석 골골마다
올려 퍼지네
소금이요, 소금이요, 올려 퍼지네

우직한 그 발길
천길 설악의 암벽을 오르내리고
지리산 능선의 雪花를 기다리는
낭만을 알고 멋을 아는 건강 넘치는 사내
오늘도 소금가마 등집 지고 나가네

그 사내 비상하는 발자욱 소리
온 세상을 누비네
하늘의 큰 뜻 받들어
동서양 인류의 건강을 지키는 지킴이
희망의 메아리로 올려 퍼지네
온 세상에 찌렁찌렁 올려 퍼지네

“취재차 함양엘 갔다가 인산가의 죽염 제조장을 방문해 현장을 직접 보니 인산가의 제품이 더욱 신뢰가 간다. 이 메마르고 부패해 가는 세상에서 인내친의 사명감을 갖고 제품을 생산해 내는 인산가 임직원들의 노력이 박수를 보낸다. 특히 인산 선생님의 그 크고 높으신 유지를 받들어 훌륭하게 확대 성장시킨 회장님의 노고와 열정에 찬사를 보낸다. 가끔, 힘든 길을 마다 않고 묵묵히 가는, 미련해 보이도록 우직한, 한길을 가는 분들을 만날 때마다 상쾌한 청량감을 느끼게 된다. 이런 분들이 있어 이 세상은 그런대로 살 만한 곳이라 생각된다. 아직도 그곳의 솔솔, 대숲이 뿜어내는 솔향, 죽향이 어린 싱그러운 바람이 코앞에 와 있는 듯, 아름답고 정갈하던 그곳의 풍경이 눈에 어른거린다.” ●

※격월간 여행문예지(여행작가)의 취재작가인 김가배 시인의 시와 그가 쓴 시적 노트이다. '인산죽염 김운세 회장에 보내는 헌시'라는 부제가 붙었다. 올해는 김운세 인산가 회장에 의해 지난 1987년 8월 27일, 죽염이 공식적으로 산업화된 지 30주년이 되는 해이다.



죽염산업화의 주인공 인산가 김윤세 회장이 직접 죽염 제조 작업을 하고 있다.

죽염은 집념 덩어리이다

아홉 번 구운 죽염 원석은 집념 덩어리입니다.

1,700도에서 펄펄 끓던 붉은 소금물이 바위처럼 딱딱하게 굳은 것인데,

이 죽염 원석이 마치 죽염산업화의 역사를 말해 주는 것 같습니다.

1986년 6월 《神藥》 책의 출간과 인산 선생의 강연으로 죽염에 대한 관심과 수요가 펄펄 끓는 소금물처럼 뜨거웠습니다.

30년 전, 아버지가 발명한 죽염을 모든 이에게 전하기 위해 뜨거운 열정으로 죽염 제조를 산업화한 사람이 인산가 김윤세 회장입니다.

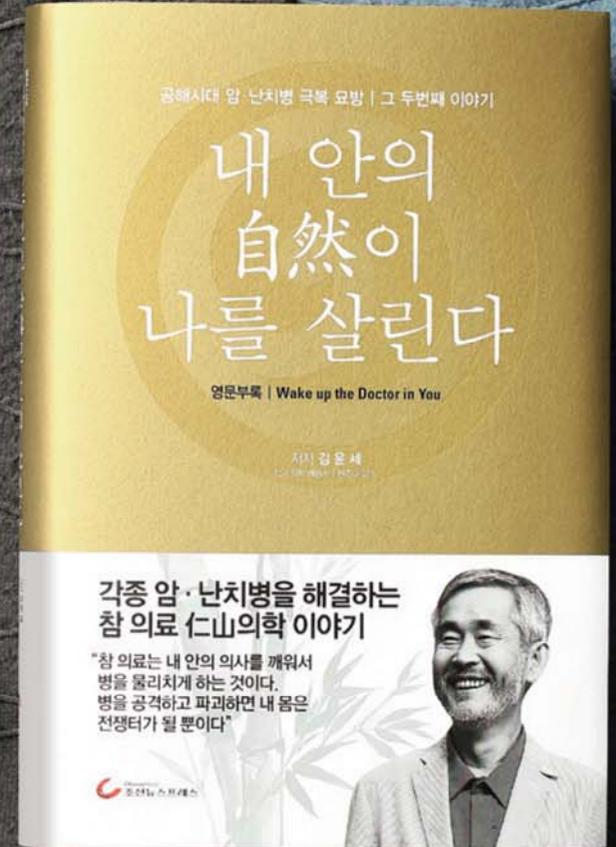
그 사람의 노력 덕분에 오늘날 죽염산업이 죽염 원석처럼 굳건한 기반 위에 설 수 있었습니다. ㉔

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

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

※부록: 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000



02

건강한 삶을 위한 이정표
죽염 산업화 30주년 '죽염의 날' 헌시
지리산 소금장수

08

독자의견

09
브리핑

인산가 가을 트레킹
9월 15일부터 진행

10

핫뉴스

-인산가, 대한민국 명가명품대상 서울시장상 수상
-인산가, 대한민국강소기업 죽염 부문 대상 받아
-죽염박물관에서 김윤세 회장 특강 및 대리점 워크숍

16

말씀의 재발견 (23)

"입안의 침이 藥이다!"

17

눈여겨보니-지리산자연학교 8박 9일 캠프
인산식으로 삼시세끼 지내기
자연 속 프리미엄 웰빙휴가

22

조용헌 박사의 세상만사
공양주의 심정으로
밥을 지으면 그 공덕은?

23

세상에 꼭 알려야 할 이야기
'살고 싶다면 죽염 퍼 먹어'
검증된 참의료를 믿어라

30

SPECIAL 죽염 산업화 30주년. 국민 건강을 이끈다

Part 1 30년 인산가 30개 뉴스

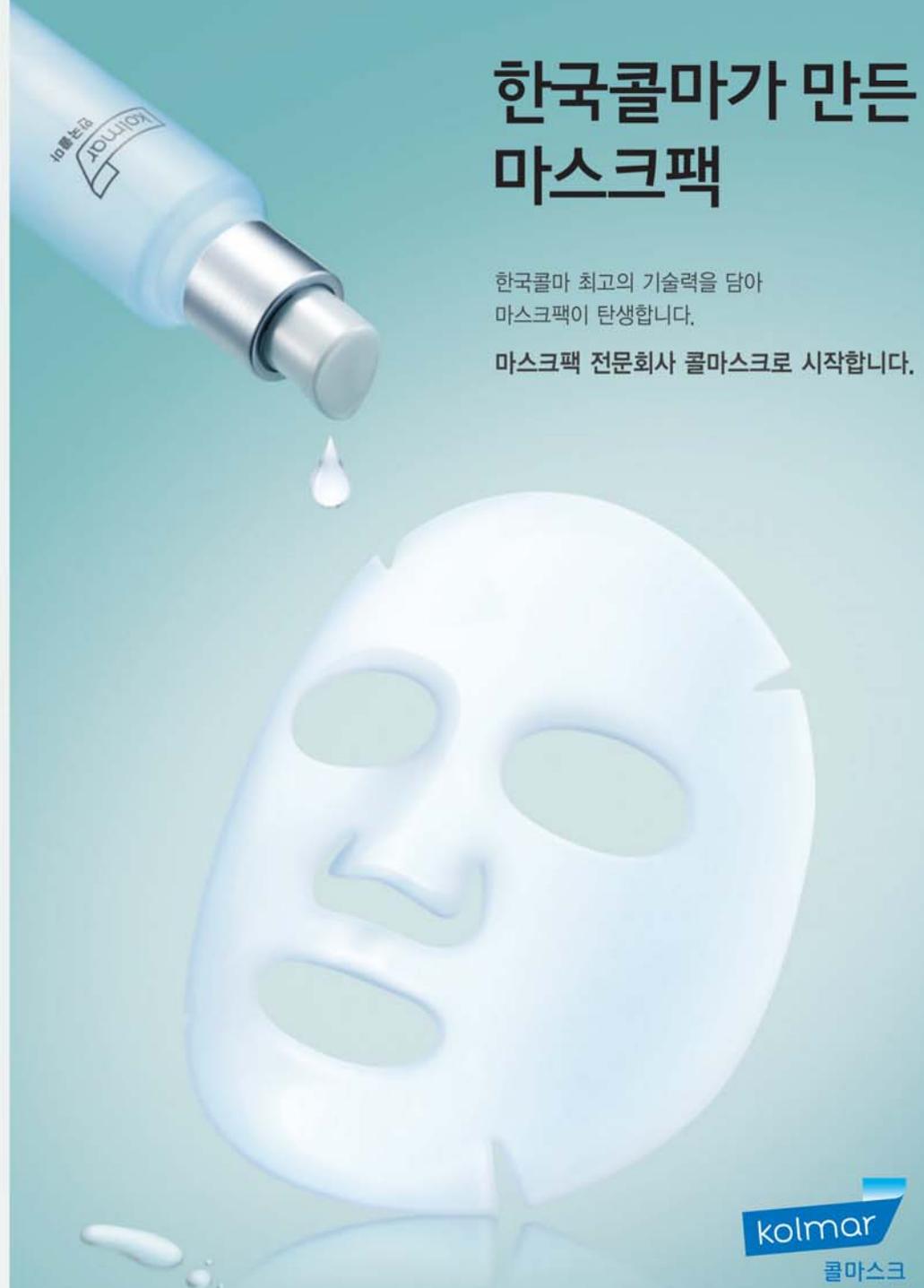
Part 2 죽염 산업화 30주년 기념 특별 대담

Part 3 인산가를 지킨 장기 근속자들

Part 4 죽염 관련 연구 사례 총정리

Part 5 미네랄의 보고 죽염의 가치와 의미

Part 6 죽염 속 55가지 미네랄 밝힌 이윤철 교수



한국콜마가 만든 마스크팩

한국콜마 최고의 기술력을 담아
마스크팩이 탄생합니다.

마스크팩 전문회사 콜마스크로 시작합니다.

kolmar
콜마스크



54 **인산책방**
호사가 다카시
(암에 걸렸는데, 저는 건강히 잘 살고 있습니다)

56 **동작Q**
'오심건', 염증 가라앉힌 후
찜질과 스트레칭을

58 **포커스**
해독의 절대강자 생강을 곁에 두세요

62 **1박 2일 캠프 현장**
폭염보다 뜨거운 캠프 열기
얼음보다 시원한 힐링 타임

67 **죽염 라이프**
우리 집 상비약 ⑦ 입 냄새 잡는 법

68 **김윤세의 토타크-老子 건강학**
柔弱한 물이 굳센 돌을 뚫는 道理

72 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 (59)**
신성일을 배신한 것은
그토록 멋진 그의 몸이었다

74 **인산가 건강가족**
80대에 《신약》 책 읽고 죽염에 빠진
김형진·이남인씨 부부

96 **우성숙 원장의 蠶Say**
음식에 죽염을 넣으면
더 맛있는 이유



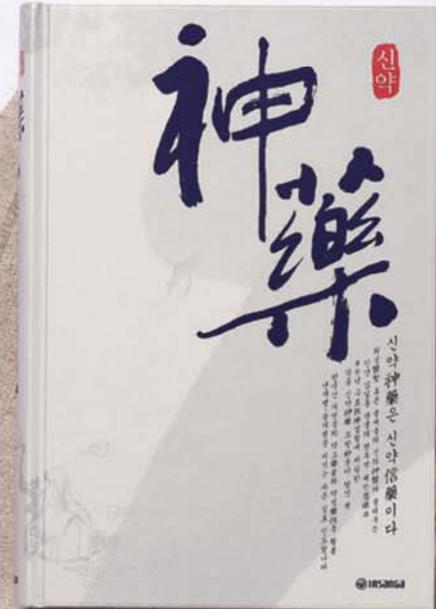
월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세 活人救世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 인산 선생이 완성한 동서고금 東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2017년 8월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 정재환 기획·편집 조신뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 247호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26
홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919
*인산가의 건강 매거진 《인산의학》은 잠간행동문화위원회의 실선요강을 준수합니다.
*《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의 건강·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*《인산의학》에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유 암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

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
흔미해진 과학의 시대가
만든 각종 질병과 난치병을
치유하는 올바른 길이 되고
있다

인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽 · ₩20,000



1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 속품법을 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

의론을 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, 수영 | 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·협압·중풍의 치료법

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 엽서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트를 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 보내주시는 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

《인산의학》7월호에 대한 독자의견



《인산의학》에서는 '죽염 미네랄이 더위를 잡는다' 기사를 재미있게 읽었습니다. 우리 몸에 반드시 필요한 미네랄이 죽염에 다 들어 있으니, 더욱더 죽염을 가까이 두고 즐겨 먹어야 할 것 같습니다. 그리고 죽염이 생활 속에서 그토록 다양하게 사용되는 줄 기



사를 통해 알았습니다. 제가 속해 있는 산악회의 회원들은 등산을 할 때 생수에 죽염을 타서 수시로 마시는데, 여름 탈수증 예방에 그보다 좋은 방법은 없는 듯하네요.

(최영호·충남 홍산면 북토로)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

인산가 가을 지리산 트레킹 9월 15일부터 3일간 진행

인산가 지리산곶지 지리산 가을 트레킹이 오는 9월 15일부터 17일까지 2박 3일간 지리산 노고단과 칠선계곡, 뱀사골 일대에서 진행됩니다. 이번 가을 트레킹은 인산의학 힐링특강도 듣고, 오색 물든 가을 산색 구경도 하며 지리산 일대를 둘러보는 힐링 프로그램이다. 첫째 날 오후는 지리산 칠선계곡(옥녀탕 코스) 트레킹을 하며, 다음날 아침 노고단 등반과 뱀사골 트레킹으로 이어진다. 마지막 날 아침에는 인산의학 힐링특강이 준비돼 있다. ☎



지리산 둘레길 트레킹 일정

일시 9월 15~17일(2박 3일)

참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙식 및 간식, 가이드 포함)

준비물 세면도구, 등산복/등산화, 편한 옷, 모자, 배낭, 물컵, 우의, 우산 등
모집인원 선착순 45명 참가문의 055) 963-9788(인산가 지리산곶지)

인산가 단신

한국부인회 진주지회 건강여행

한국부인회 진주지회 회원 23명은 지난 7월 3일 함양군 상봉산에 위치한 인산연수원에서 지리산 건강여행을 가졌다. 이날 참가자들은 인산가 안내 동영상 시청과 죽염제조장 견학, 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 들었다.

천안 봉우회, 인산가 힐링캠프 가저

충청남도 천안 지역의 부부모임 봉우회 회원 25명은 지난 7월 8일부터 9일까지 1박 2일간 인산연수원에서 힐링캠프를 진행했다. 캠프에 참가한 회원들은 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 듣고, 지리산 노고단 트레킹과 죽염제조장을 견학했다.

진주교육청, 인산연수원서 세미나

경상남도 진주교육지원청은 오는 8월 인산연수원에서 두 차례에 걸쳐 교장 및 교감 세미나를 갖는다. 이번 세미나는 1차 8월 1일부터 2일까지, 2차 8월 10일부터 11일까지 각각 1박 2일간 진행된다.

영원한 찬양단, 인산가 힐링캠프

대전광역시에 위치한 제자들선교회 소속 영원한 찬양단은 오는 9월 9일부터 10일까지 인산연수원에서 힐링캠프를 진행한다. 죽염 음식 상생 체험과 죽염제조장 견학, 인산의학 힐링특강 등을 들을 예정이다.

8월 인산가 주요행사 및 강연일정

	1	2	3	4	5
6	7 일후미**	8 전주지점 강연(김원호 상무)	9 대구지점 강연(김원호 상무) 세종지점 강연(박영문 부장)	10 대전지점 세미나 및 시사회 인산지점 강연(김원호 상무) 남원지점 강연(장태우 이사)	11 일제**
13	14	15 광복절	16 광주지점 강연(김원호 상무)	17 대전지점 세미나 및 시사회 부산지점 강연(이영순 지명동)	18 19 262차 1박 2일 힐링캠프
20	21	22	23 처세**	24	25 26 죽염의 날 30주년 기념식
8박 9일 지리산 자연학교					
27	28 칠석**	29 강남지점 강연(장태우 이사)	30 인천지점 강연(장태우 이사)	31	

2017 대한민국 명가명품대상 인산가, 서울시장상 받아

인산가(회장 김운세)는 '2017 대한민국 명가명품대상' 시상식에서 서울특별시시장상을 수상했다. 지난 7월 11일 국회 헌정회관 2층에서 진행된 이번 시상식에서 세계 최초로 죽염을 산업화시키고 30년 동안 죽염을 생산하며 전통과 가치를 지닌 명품 죽염을 생산하고 있는 정통성을 인정받아 서울특별시시장상을 수상했다. 한국소비자협회 대상위원회와 컨슈머포스트가 주최한 2017 대한민국 명가명품대상은 '한국의 명품이 세계의 명품'이라는 모토 아래 명가명품으로 명성을 쌓은 제품과 기업, 개



인, 단체 등을 발굴해 시상하는 상이다. 대한민국 명가명품대상 심사를 맡은 고성상 중앙대 명예교수는 "전국 각지에 숨겨진 보물을 발굴하는 것은 매우 뜻깊은 일"이라며 "이번 수상 기업과 제품들이 전 세계인이 찾는 명가명품이 되길 바란다"고 말했다. 신현수 소비자협회 공동대표는 "월드베스트가 많아야 대한민국의 미래가 있는 것"이라며 "수상 기업 모두 명품 대한민국을 만드는 초석이 되길 기대한다"고 했다. 글 한상헌 사진 조현호

엄홍길 대장 DMZ대장정에

인산가, 죽염 5년째 지원



죽염 산업화 30주년을 맞는 ㈜인산가는 올해도 산악인 엄홍길 대장과 함께하는 제5회 DMZ 평화통일대장정 행사에 죽염과 죽염건빵 등 제품을 지원했다. 인산가는 연일 계속되는 무더위를 뚫고 155마일을 걸어야 하는 원정대원들이 차질 탈수증으로 인한 건강 위험을 우려해 행군 간에 섭취할 수 있도록 휴대 용기에 담긴 9회 죽염(7g) 160개를 제공했다.

체력소모가 많은 행사인 만큼 걸으면서 물 없이도 먹을 수 있는 죽염건빵 320봉과 죽염건과(50g) 165봉을 간식으로 제공하기도 했다. 인산가는 DMZ 평화통일대장정이 시작된 2013년부터 죽염과 죽염장류 제품을 5년째 지원하고 있다. 엄홍길 대장과 함께하는 DMZ 평화통일대장정은 지난 7월 9일 서울 광화문 광장에서 발대식을 갖고 7월 23일까지 14박 15일간 진행됐다. 지난 2013년 6·25전쟁 정전 60주년을 맞아 시작된 DMZ 평화통일대장정은 엄홍길 대장과 전국에서 선발된 대학생들이 휴전선 길 155마일(350km)을 함께 걸으며 통일을 염원하는 행사다. 원정대원들은 1km당 100원의 기금을 적립해 이웃돕기 기부금으로 쓸 예정이다. 글 한상헌 사진 엄홍길휴먼재단

2017 대한민국강소기업 대상 시상식 인산가, 죽염 부문 대상 수상

인산가(회장 김운세)가 지난 7월 13일 서울 프레지던트 호텔에서 열린 '2017 산업안전보건경영 및 대한민국강소기업 대상 시상식'에서 죽염 부문 '강소기업 대상'을 수상했다. 한국융합기술경영협회와 《머니투데이》가 주최한 이 시상식은 해외시장 선점에 성공하거나 4차 산업혁명 시대를 이끌만한 대한민국의 여러 중견·중소 기업을 발굴, 그 성과에 보답한다는 취지로 진행됐다. 그중 인산가는 혁신적인 기술력과 서비스 등으로 죽염산업 분야는 물론 국가 산업 발전에 기여한 점을 높이 평가받아 죽염 부문의 강소기업대상을 받았다. 심사위원장을 맡은 주해중 동국대 교수는 "산업간·사용자간·국가간 융화를 이끌어가는 강소



기업을 선정하는 데 중점을 뒀으며, 인산가의 경우 다각적 마케팅과 해외시장 개척이 인상적"이라고 평했다. 이날 시상식에 참석한 천두영 인산가 사장은 "죽염업계의 선두기업으로서 중국, 베트남, 미국, 말레이시아 등으로 시장을 확대하고 있는 인산가의 세계화를 응원하는 뜻으로 알고 이 상을 기쁘게 받겠다"고 소감을 전했다. 글 김효정 사진 양수열

국제한식조리학교 2학기 신입생 모집

미래의 대장금을 키웁니다

국제한식조리학교에서 2017학년도 2학기 정규과정 신입생을 모집한다. 전주대학교 대학본관에 위치한 국제한식조리학교는 국제적 감각의 한식 프로세프를 양성하고자 정부 및 지자체가 설립한 최초의 한식 조리학교다. 정부로부터 외식산업 전문인력 양성 기관, 외국인 한식조리 연수지원 기관, 국내의 한식 강사 교육 등 한식 관련 국책사업 교육기관으로 선정돼 한식 교육에 대한 공신력을 확보했다. 수라온 한정식, 광화문 아미 등에서 조리부장을 역임한 김현동 교수로부터 조리 기초를 배우고, 조리기능장인 신미경 교수에게 한식 맛의 근간인 고추장, 된장, 간



장 담그는 법을 전수받는다. 또한 사찰음식의 대가인 정관스님에게 채식 조리를 배우는 등 분야별 전문가 50여 명에게 조리철학과 노하우를 배울 수 있다. 한식 전문인력 양성을 위한 정규과정은 해외파견 한식조리사 2년 과정과 한식 집중 1년 과정이 있다. 두 과정 모두 고등학교 졸업 이상의 학력이면 조리경력과 상관없이 누구나 지원할 수 있다. 원서 접수는 8월 10일부터 9월 12일까지며, 서류 전형 합격자는 9월 13일 개별 통보한다. 심층 면접은 9월 15일 진행되며 최종 합격자는 9월 18일 발표된다. 문의 063-230-1662 글 한상헌 사진 국제한식조리학교



1 대리점 대표들에게 건강 특강 중인 김운세 회장. 2 우성숙 원장이 이날 행사를 찾은 회원과 상담을 하고 있다. 3 오랜만에 만나 반가워하는 대리점 대표들.

죽염박물관에서 김운세 회장 특강 및 대리점 워크숍 성공 비즈니스 '신의 한 수' 나누다

지난 7월 18일 서울시 종로구에 위치한 죽염박물관에서 '김운세 회장 특강 및 대리점 워크숍'이 진행됐다. 전국 각지에서 인산가 대리점을 운영하며 고객과 직접 소통하고, 인산죽염을 널리 알리는 중요한 역할을 하는 대리점 대표 120여 명이 한자리에 모여 뜻깊은 시간을 가졌다.

전국에서 대리점 대표 120여 명 참석... 뜨거운 열기

오후 2시부터 시작된 이날 행사는 참석자들의 뜨거운 성원으로 5시간 이상 이어졌다. 군산·안동·대전 등 각지에서 활동하는 대리점 대표들이 어렵게 모인 만큼 매 순간 활기가 넘쳤다. 먼저, 7월에 출시된 신제품 '죽염 홍화고'를 시작으로 죽염 포기김치, 죽염 천마차에 대한 교육이 이어졌다. 새로운 제품을 제대로 이해하고 고객에게 잘 설명하기 위해 대표들은 필기를 해가며 경청했다. 뒤이어 우성숙 인산연수원장이 '생활 속 신약 활용'이란 주제로 강연을 펼쳤다. 《신약》《신약본초》속 인산의학 이야기 및 10년 동안 자연학교를 하면서 느낀 점 등을 유려한 입담으로 들려 주어 좌중의 뜨거운 박수를 받았다.

세 번째 시간은 김운세 인산가 회장의 건강 특강이었다. 우리 몸이 가진 자연치유의 힘과 미세칼의 보고인 죽염에 대한 이야기는 듣고 또 들어도 세상 가장 유익한 이야기가 아닐 수 없다. 김 회장은 "우리는 인산 선생의 《신약》 속 모법을 알리는 의미 있고 가치 있는 일을 하는 것"이라며 "나와 가족의 건강을 챙기듯 지역민들의 건강을 위한다는 생각으로, 이왕 하는 일 신나게 임하길 바란다"고 격려했다.

천두영 사장 "대리점 성공 모델 함께 고민하겠다"

마지막 순서는 박영분 가맹사업본부장의 제품 판매 교육이 장식했다. 인산의학에 대한 기본적인 이해를 돕는 내용부터 9회 죽염을 비롯해 인산가의 대표 제품들의 특징과 효능, 판매 포인트까지 정확하게 짚어내며 참석자들의 호응을 이끌어냈다. 끝까지 이날 행사를 지켜보던 천두영 사장은 "사업을 성공시킬 수 있는 비즈니스 모델을 본사도 함께 고민하고 있다는 점, 알아주시길 바란다"며 사업가로서의 대리점 대표들의 마음을 어루만져 주었다.

글 김효정 사진 임영근

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.

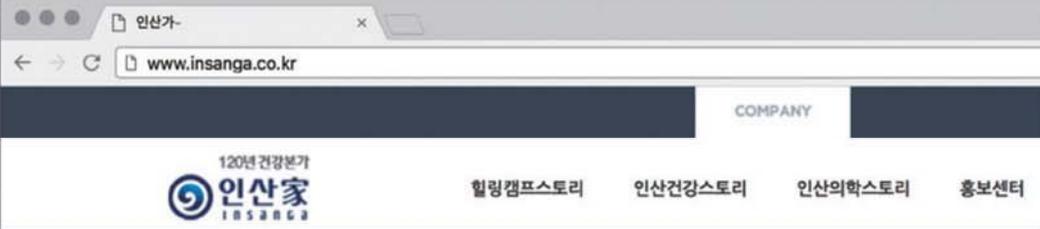
Theme2 만나다
인산의학 7대 신약과 산화환원력 테스트 등 인산의학을 직접 만나요.

Theme3 듣다
인산 선생의 생전 육성을 생생하게 들을 수 있어요.

Theme4 느끼다
9회 죽염을 직접 먹어보며 건강한 맛을 느껴보세요.

서울 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 2층

- 죽염박물관
- 센타마크호텔
- SM면세점
- 태화빌딩
- 종각역 3-1 출구
- 종로타워
- 호선·종각역
- 보신각



인산가에 대한 궁금증 홈페이지에서 확인하세요!

**www.
insanga.
co.kr**



인산가 공식 홈페이지에는
활인구세 정신으로 일생을
헌신한 인산 선생의 이야기는
물론이고, 인산의학을
비롯한 인산가의 모든 자료와
활동내용이 일목요연하게 담겨
있습니다. 바로고 정직하게
기업을 운영하며 오직 고객
건강을 최우선 가치로 삼는
인산가의 온라인 속 공간에서
유익한 지혜와 정보를 마음껏
누리세요.

클릭 하나!★

힐링캠프 스토리

20여 년 역사를 자랑하는
인산가 힐링 프로그램에 대한
모든 것, 힐링캠프 일정표와
프로그램 상세 내용을 확인할
수 있습니다.



클릭 둘!★

인산의학 스토리

보고 또 봐도 보고 싶은 인산
김일훈 선생의 일대기와 추억의
사진첩, 읽고 또 읽어도 재미있는
죽염이야기, 인산의학을 활용하는
방법이 자세히 소개되어 있습니다.



클릭 셋!★

인산건강 스토리

120년 건강본가 인산가와 함께하는
건강강연 일정과 내용을 소개합니다.
매달 발행되는 《인산의학》 매거진도
온라인에서 만나세요.

간장은 사랑입니다

무더운 여름, 땀을 뻘뻘 흘리며 지게 한 짐 가득 소꼴을 베어 지고 온
손자를 본 할머니는 부랴부랴 장독으로 뛰어갑니다.

잘 익은 조선간장을 국자에 떠 온 할머니는
물 한 대접에 간장을 타서 저으며 손자에게 마시라고 건네줍니다.

땀으로 빠져나간 염분(전해질)과 미네랄을 보충하는 동시에 갈증도 해결하는
조상의 슬기로운 지혜를 엿볼 수 있는 장면이 아닐 수 없습니다.

요즘 젊은이들이나 운동선수들이 즐겨 마시는
전해질 보충 이온음료의 옛날식 버전이 '간장 물'이었던 셈입니다.

재래식으로 담근 조선간장은 사랑입니다.





“입안의 침이 藥이다!”

“저 사람의 침은 진액津液이 없다. 전부 독액毒液이다. 독액은 어떻게 해야 되느냐? 그래서 죽음을 1분에 쌀알만 한 걸 세 번 집어넣는다. 그러면 그 힘으로 독은 풀린다. 독을 풀고 난 뒤에 오는 그 침이 넘어가면 독액은 면화棉화한다! 어떻게 면하느냐? 절반이 풀리면 벌써 절반은 진액으로 變化한다. 염분의 힘인데, 그 침이 배 속에 들어가 60시간 후에는 전신으로 돌게 돼 있으니, 그것이 죽음을 먹는 복용 방법인데, 일주일만 지나면 숟가락으로 반 숟가락 먹어도 돼요. 그럴 때는 위청수나 활명수 같은 걸 마시며 먹어도 되는데.” - 인산 김일훈 口述, 《神藥本草》 전편 중에서

진강은 입안의 침이 좌우

우리 몸의 구멍은 큰 것만 아홉 개요, 사람마다 정도의 차이는 있겠지만 500만 개의 피부 모공까지 합친다면 인체는 커다란 구멍 덩어리라고 해도 틀린 말은 아니다. 구멍 중에서도 입은 생명 유지와 관련해 가장 중요한 구멍이라 할 수 있다. 일단, 먹어야 살 수 있으니 입이 막히면 생명을 유지할 수 없다. 숨을 쉬고 말을 하고 맛을 보고 물을 마시는 일도 입이 하는 일이다. 사랑하는 사람과 하는 입맞춤도 입이 하는 일이고, 욕을 쏟아 부는 것도 입이 하는 일이다. 그런 입의 기능 유지에 가장 필요한 것이 바로 침이다. 침은 소화, 살균, 충치 예방 등의 역할을 한다. 침은 입안의 점막 세포를 보호하고 입안이 건조해지는 것을 방지하는데 이를 통해 혀와 치아를 보호한다. 그런데 나이가 들면 몸 안의 수분이 점점 말라가면서 더불어 입안의 침도 마르게 된다. 당연히 위에 나열한 침의 기능이 떨어질 수밖에 없는 것이다.

침을 함부로 뱉지 마라

목이 마르거나 몸이 말라가면(乾) 수분을 보충해야 한다. 그리고 입안의 침이 마르면 침이 나오게 해야 한다. 물론, 성적으로 흥분하면 자율신경계통이 자극돼 침이 나온다. 또 맛있는 음식을 보고 군침이 도는 이유는 부교감신경이 자극돼 침 분비가 촉진되기 때문이다. 상상만으로도 침이 나온다. 뇌에 저장되어 반응하는 조건반사 때문이다. '파블로프의 개'를 생각하면 된다. 침이 적게 나온다고 날마다 흥분하거나 부교감신경을 자극할 수는 없는 일이다. 그럴 땐 죽음을 몇 알 입안에 넣으면 된다. 죽음을 넣으면 매마른 입안에 침이 샘솟듯이 고일 것이다. 중요한 것은 그 침을 뱉지 말고 삼키는 것이다. 배 속에 들어가 소화를 시킬 뿐만 아니라, 인산 선생 말씀대로 그 침은 60시간 후에 전신으로 돌게 된다. 마른 몸에 단비 같은 일을 하는 것이다. 아무리 재수 없는 일을 당해도 그 귀한 침을 뱉, 하고 함부로 뱉으면 안 되는 이유다. ㉔

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)



지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프

인산式으로 삼시세끼 지내기 자연 속 프리미엄 웰빙휴가



전국에서 모인 21명의 인산 가족이 지난 7월 15일 토요일부터 23일 일요일까지 경남 함양군 일대에서 진행된 '지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프'에 참여했다. 처음 만났을 때의 서먹함도 잠시, 인산의학을 배우고 실천하면서 오롯이 몸의 변화에 집중하는 동안 참여자들은 서로의 컨디션 회복과 치유됨을 마치 내 것처럼 기뻐하는 사이가 됐다. 아침이면 이야기 꽃 피우며 산길을 걷고 한낮엔 시원한 계곡가에 누워 낮잠을 청하던, 그날들의 기록을 담았다.

글 김효정 사진 김종연, 정춘근 인산연수원 실장

전심전력 專心專力! 내 몸 살리기 8박 9일 프로젝트

전심전력(專心專力) 온 마음과 온 힘을 다 기울임

하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다!

"당뇨약 끊고 4일 만에 당수치가 정상으로 돌아왔습니다"

"항암치료 후유증인 가려움과 통증이 3일 만에 가셨습니다"

"요실금 때문에 39년 동안 찬 기저귀를 6일 만에 버렸습니다"

모두 [지리산자연학교 전심전력 8박 9일 프로그램]에서 생긴 일입니다.
전심전력을 다해 인산의문(仁山醫門)을 두드리는 자에게 생명의 문은
활짝 열립니다.

지리산에서
인산식으로 몸 고치고
인산식으로 마음까지 건강해지는
8박 9일 프로그램

지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내

캠프 일시	8월 19일(토) 오후 5시 입소~27일(일) 오후 1시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 식사 9회 죽염 · 서목태간장으로 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

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. 인산씨들을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 인산연수원 원장이자, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

공양주의 심정으로 밥을 지으면 그 공덕은?

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수) 사진 조선일보DB

나이 든 독신 남자들을 만날 때마다 '어떤 점이 애로사항인가?' 하고 물어보는데, 공통된 답변이 바로 '뜨신 밥 한 그릇'에 있었다. 남자 혼자 사니까 매일 아침, 뜨신 밥 해먹기가 쉽지 않다는 말이다. 김이 모락모락 나는 쌀밥 한 그릇에 잘 담긴 배추김치 한 접시, 그리고 뜨거운 된장국 한 사발이면 그걸로 족하다. 산에서 도 닭이라고 수십 년 동안 독신생활을 고집하던 도사가 말년에 그 절개를 꺾고 어느 날 갑자기 절구통같이 못생긴 여자하고 같이 사는 이유도 알고 보면 김이 나는 밥 한 그릇이 그리워서 그렇게 된 경우가 많다. 뜨신 밥은 이처럼 중요한 문제이다. 그래서 나는 절에 갈 때마다 공양주(供養主)가 어떤 사람인지 유심히 관찰하는 버릇이 있다. 공양주는 절에서 밥해 주는 사람을 일컫는다. 한국 불교의 전통에서 보자면 배고픈 사람에게 밥을 해서 먹이는 공덕같이 큰 공덕이 없다. 도를 통하려고 해도 그동안 깔아 놓은 공덕이 있어야 한다. 그렇지 않으면 마장(魔障)에 시달린다. 불가에서는 마장에 많이 시달리는 사람은 쌓아 놓은 공덕이 부족해서 그렇다고 진단한다. 어떤 스님은 자진해서 절간의 공양주로 들어갔다고 한다. 공양주로 1~2년간 도반들 밥을 퍼주다 보면 그 공덕으로 평생 탈 없이 도를 닦을 수 있다고 믿는다. 내가 만나본 공양주 가운데 가장 기억에 남는 사람은 10여 년 전쯤 어느 절에서 만났던 40대 후반의 남자 공양주였다. 그 절은 유명한 기도처로 소문이 나서, 주말이면 평균 1,000명이 넘는 기도객이 몰려드는 사찰이었다. 이 많은 사람의 밥을 해주는 것도 큰 문제였다. 수백 명의 밥을 동시에 하는 '밥기계'가 설치되어 있는 공양간에서 이 남자는 땀을 뻘뻘 흘리며 밥을 푸고 있었다. 얼굴을 보니 의외로 먹물이 든 관상이었다. "어찌 이 심산유곡에서 남자가 밥을 하고 있는가?" "사업이 부도가 나서 자살을 할까 하다가 아는 스님의 권유로 공양주를 하게 되었다. 매일 수백 명분의 밥을 하지 않았더라면 아마도 폐인이 되었을 것이다." 삶의 궁지에서 벗어나는 방법도 참으로 다양하다. 지금은 몇 년 동안 많은 사람에게 밥 퍼 주었던 공덕으로 재기했으리라 믿는다. ☺

가족과 주변 사람들이 밥을 잘 먹을 수 있게 배려하는 것만큼 좋은 일은 없다. 밥을 짓고 국을 끓여 식구들을 먹이고 설거지한 그릇에 또 밥과 국을 담아 상을 차려 내는 반복되는 삼시세끼 노동은 티가 나지 않는 고단한 일임에 분명하다. 그러나 배고픔이라는 인생 최대의 질병을 구제하는 일이니 어찌 공덕이 쌓이지 않을 수 있겠나.



‘살고 싶다면 죽염 퍼 먹어’
검증된 참의료를 믿어라

‘Wolf Down Bamboo Salt IF You Want To Lie’
Trust the Proven True Medicine

인류가 믿고 있는 현대의료의 의학 이론은 투병설이다. 병에 걸리면 병과 싸워 이기고 병을 지배해야 한다는 이론이다. 인산의학의 의학 이론은 양생설이다. 생명력을 기르는 것을 바탕으로 한다. 내 몸에 자연치유능력을 강화시켜 내 안의 100명의 의사가 내 몸의 질병을 해결하게 만든다. 이번 호는 지난 7월 14일부터 15일까지 인산연수원에서 진행된 261차 1박 2일 힐링캠프에서 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 진행된 김운세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 소개한다. 정리 한상현 사진 한준호

힐링캠프를 통해 인산의학학을 만난다는 것은 어떤 분에게는 자기 인생을 송두리째 바꾸는 계기가 될 수 있다. 생사의 기로에 섰다가 인산의학학을 만나 건 강한 삶을 되찾는 기회일 수 있다는 것이다. 제 이야기 기로 인해 여러분은 여러 가지 생각의 변화를 맞을 것이다. 그런데 이를 잘 받아들여야 가능한 변화다. 그렇지 않으면 우이독경(牛耳讀經, 소의 귀에다 대고 불경을 읽는 것과 같아 아무 소용이 없게 된다. 참의 료에 대해 듣고자 마음의 문을 열고 이곳까지 오셨 으니 제 이야기에 귀를 기울이시길 당부드린다.

먼저 이 시간을 좀 더 소중하게 임하기 위해서는 인산 김일훈 선생이 어떤 분이고 어떤 생각에 의해 《신약》 책을 내셨는지 알아야 한다. 저는 《신약》 책 을 통해 제시된 새로운 의학 이론의 의미와 가치에 대해 여러분에게 설명 드려 인산의학의 가치를 전하 고자 한다. 여러분도 참의료를 알기 위해 스스로 노 려해야 한다. 《신약》 책을 읽고 강의도 듣고 하면서 깨닫게 되면 여러분에게는 터없는 복이 될 것이다.

천동설 무너뜨린 코페르니쿠스의 용기

1986년 6월 인산 김일훈 선생의 구술을 정리한 《신약》 책 4,000권이 출간됐다. 이 책은 기존에 없 던 새로운 의학 이론을 세상에 제시해 의학혁명의 도화선에 불을 붙였다. 이로부터 443년 전인 1543 년 5월 24일 폴란드에선 과학혁명을 일으킨 책 400 권이 출판됐다. 제목은 《천체의 회전에 관하여》이 다. 폴란드 천문학자 니콜라스 코페르니쿠스(Nicolaus Copernicus)가 쓴 이 책은 전 세계에 딱 1권 남아 있다. 몇 해 전 열린 경매에서 20억 원에 낙찰되기도 했다. 이 책은 그리스 천문학자 프톨레마이오스(Ptolemaeos)에 의해 주장돼 오던 천동설을 뒤집는 획기적인 책이 었다. 태양을 중심으로 지구가 자전과 공전을 한다 는 지동설을 세상에 전하면서 과학은 눈부신 발전 을 거듭한다. 지동설이 나오기 전 누구나 천동설을 진리로 알고 있었지만 이제 그 누구도 지동설을 부인 하지 않는다. 만약 여러분이 천동설과 지동설 중 어

Learning about Insan Medicine at the Healing Camp can alter the course of life for some. If you're at a cross-roads for life and death, then Insan Medicine can help you back in a healthy life. My story will make you change your perceptions on a lot of things. But it's only possible when you keep your mind open. Otherwise, I might as well be preaching to deaf ears. Now that you've come all the way here to find out about the true medicine, I'd like to ask you to please pay attention to what I am about to say.

Copernicus' Courage to Debunk Geocentric Theory

In June 1986, 4,000 copies of «Shinyak», a summary of Insan Kim Il-hun's ideas as he told them, were published. The book proposed entirely new medical theories and kick-started a medical revolution. And 443 years before that, On May 24, 1543, 400 copies of a book that launched a science revolution came out in Poland. Written by Polish astronomer Nicolaus Copernicus, it was titled «On the Revolutions». There is but one copy in the world today. It was sold off for 2 billion won at an auction a few years ago. This revolutionary tome turned the geocentric theory proposed by the Greek astronomer Ptolemaeos on its ears. As Copernicus spread the theory that the Earth rotated and revolved around the sun, science started to make impressive progress. Before Copernicus' argument, everyone took the geocentric theory for granted. Today, no one disputes the heliocentric theory. And if you had to choose one over the other, you'd naturally go with the heliocentric one.

And the same goes for the medicine, which has a lot to do with our life. Let's say there are the medical equivalents of the geocentric and heliocentric theories. If you had a choice, what would you do? Even if

인산 선생은 우리가 상식으로 알고 있는 것과 정반대의 이야기를 했다. 의사들은 짠 소금이 건강에 해로우니 저염식을 하라고 권하고 있지만 인산 선생은 오히려 짹짹하게 먹으라고 했다. 이 말을 알아듣지 못하는 사람들은 죽음이 좋다는 걸 알면서도 효과 안 날 만큼 먹는다

는 하나를 선택해야 한다면 여러분은 당연히 진리인 지동설을 택할 것이다.

우리의 생명을 다루는 의료도 마찬가지다. 천동설 적 의료와 지동설적 의료가 있는데 여러분에게 선택권이 주어진다면 어떻게 하겠는가. 지금 천동설적 의료를 선택한다고 해서 큰 문제가 되지는 않을 것이다. 모두가 그것이 진리라고 믿고 있을 테니까. 과학적 진실인 지동설은 우리의 삶과 건강과 재산과 생명에 크게 악영향을 미치는 것은 아니다. 하지만 진리라는 사실은 알고 있을 필요는 있다. 하물며 나 와 내 가족의 생명에 직접적인 영향을 미치는 의학에 대해 여전히 천동설적 의학에 집착하고 있다면 어떻게 되겠나. 참의료는 몰라도 되고 안 되고 하는 단순한 문제가 아니다. 여러분은 참의료의 진리를 반드시 깨닫지 않으면 안 된다.

인산 김일훈 선생은 우리가 상식으로 알고 있는 것과 정반대의 이야기를 했다. 의사나 의료 관계자 들은 짠 소금이 건강에 해로우니 저염식을 하라고 하지만 인산 선생은 오히려 짹짹하게 먹으라고 했다. 이 말을 알아듣지 못하는 사람들은 죽음이 좋다는 걸 알면서도 효과 안 날 만큼 먹는다. 내 몸에 문 제가 생기면 이를 해결할 수 있을 만큼의 죽음을 먹 어야 하는 게 이치에 맞는 것이다.

예를 들어보자. 갈증을 해소하려면 물을 몇 숟가 락 먹어야 할까. 마시고 싶은 만큼 먹어야 한다. 또 집 에 불이 났는데 불 끄러 온 소방관한테 “물 몇 리터를

you went with the geocentric one, it wouldn't cause major issues, for everyone else would believe that to be the authentic form of medicine. The heliocentric version represents the truth, though it wouldn't have adverse effects on your well-being or wealth even if you don't choose it. But you do need to know where the truth lies. If it has to do with the life of you and your beloved family, you wouldn't want to stick with the geocentric equivalent. You can't dismiss the true medicine as something you don't absolutely have to know. You must realize the truth of the true medicine. Insan Kim Il-hun offered ideas that ran counter to our common sense. Doctors would tell you to avoid salt because of its health risks, but Insan recommends a salty diet. If you don't grasp what he's trying to say, then you won't be consuming enough bamboo salt to enjoy its full benefits. If your body breaks down, then you have to eat enough amount to solve whatever problems it has.

Let me give you an example. If you want to quench your thirst, how many spoons of water should you drink? You have to drink as much as you can.

Proven Effects of Bamboo Salt

Whenever patients in the late stages of cancer visited Insan to talk about their conditions, he would tell them, "Go wolf down bamboo salt!" And when they asked how much, he answered, "Stuff yourself with it." It may sound unscientific and far from serious, but his words are quite accurate scientifically and medically. His prescription could save your life, but 99 percent of the people don't get it.

Bamboo salt doesn't come from some science lab. Insan's words alone created it. But the more scientists looked into it, the more surprising facts they discovered. Many studies have been published detailing sci-

뿌리면 불이 꺼집니까"라고 묻는 사람과 같다. 오히려 "불 끄는 데 방해하지 말고 비키세요"라고 무시할 것이다. 자다가 다리가 가려우면 자기 다리를 긁어야 하는데, 옆에서 자고 있는 남편 다리를 긁으면서 "왜 시원하지 않지"라고 하는 것과 다르지 않다.

연구 결과로 입증된 죽염의 효능·효과

말기 암 환자가 인산 선생을 찾아와 병에 대해 물으면 "죽염 퍼 먹어!"라고 했다. "선생님 얼마나 먹을 까요"라고 복용량을 물으면 "배 터지게 먹어!"라고 답했다. 얼핏 들으면 비과학적이고, 농담같이 들릴 수도 있지만 인산 선생의 말씀에는 과학이나 의학적으로 너무나 정확한 처방이 담겨 있다. '죽염 퍼 먹어'라는 말 한마디가 그 사람의 생명을 살리는 모법이 될 수 있다. 그런데 인류의 99%는 못 알아듣는다.

죽염은 과학자들에 의한 연구의 산물이 아니다. 인산 선생의 말 한마디에 의해 발명된 것이다. 그런데 과학자들이 연구하면 할수록 놀라운 결과들이 나오고 있다. 항암 효과는 물론 치매, 다이어트, 위장병 치료 등 과학적으로 검증된 죽염의 효능 효과에 대한 연구 결과들이 다수 발표됐다. 얼마 전에는 인체를 구성하는 60가지 필수미네랄이 죽염에 모두 들어 있다는 내용의 연구 논문이 발표돼 화제가 되기도 했다. 물론 천일염에는 죽염보다 더 많은 80여 가지의 미네랄이 함유돼 있다. 그런데 모든 미네랄이 몸에 이로운 것은 아니다. 독성 작용을 하는 중금속이나 수은, 청산가리 등 맹독성 독극물도 포함돼 있다. 은행나무 열매는 독성이 있어 날것을 그대로 먹지 못한다. 그런데 이를 볶거나 구우면 좋은 술 안주가 된다. 은행에 있는 독은 열을 가하면 날아간다. 천일염을 대나무에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무 장작으로 불을 때 구우면 독성이 완벽하게 제거된 죽염이 된다.

미국의 미네랄 박사로 알려진 조엘 월렉 박사는 "인체에 1가지 미네랄이 부족하면 10가지 병에 걸린다"고 했다. 우리가 병에 걸리면 어떤 미네랄이 얼마

entifically-proven effects of bamboo salt, including its ability to fight cancer, prevent dementia, help with diets and cure stomach diseases. A recent study claimed that bamboo salt contains every one of 60 essential minerals for our body. Granted, bay salt has some 80 minerals in it. But not all of the minerals are good for your health. They are some hazardous heavy metals and deadly toxic substances like mercury and potassium cyanide.

If you stuff bamboo with bay salt, fill holes on either end with red clay, and roast them in fire set by pine trees, you'll get bamboo salt free of all toxic substances. Dr. Joel Wallach, the American minerals doctor, claimed if you lack one type of mineral, you can contract 10 different diseases. And when we get sick, no one would know what type of minerals we're missing and by how much. If you eat plenty of bamboo salt, you'll get your minerals intake, and whatever excess you may have will be released through sweat and urine. So when Insan told you to go wolf down on bamboo salt, he was being quite scientific. And even as he was saving so many lives, Insan wanted nothing in return. Patients from all over the country crowded his small hut in Hamyang, and he never turned anyone away. He offered his prescription to each one of them. But it wasn't his career, per se.

Read «Shinyak» Over and Over Again

We've put our faith in the modern medical theory of fighting the disease. In other words, the theory holds it that you have to fight and try to beat the disease. Insan Medicine preaches actually trying to strengthen your body's defense against diseases. It's about improving your immune system and bolstering your body's natural ability to heal, thereby letting 100 doctors within you to do the work.

나 부족하지는 신도 모를 것이다. 때문에 죽염을 퍼 먹으면 부족한 미네랄을 보충하게 되고, 과잉 공급된 미네랄은 땀과 소변 등으로 배출된다. '죽염 퍼 먹어'의 처방에 담긴 과학적인 혜안은 대단하다. 그러나 인산 선생은 자신의 의술로 수많은 환자의 목숨을 살려도 대가를 바라지 않았다. 함양의 작은 오두막엔 매일같이 전국에서 몰려든 환자들로 복새통을 이뤘지만 돌려보내는 사람 없이 한 사람 한 사람 대면해 치료법을 알려주었다. 그러나 그는 의료를 생업으로 삼지 않았다. 쌀통에 쌀이 떨어졌다고 하면 인산 선생은 "남의 불행을 이용해 돈을 버는 게 사람이 할 것이냐"며 오히려 꾸짖었다.

쉽게 설명된 《신약》 읽고 또 읽어봐요

인류가 믿고 있는 현대의 의학 이론은 투병설(투病說)이다. 쉽게 말해 병에 걸리면 병과 싸워 이기고 병을 제거해야 한다는 이론이다. 인산의학의 의학 이론은 투병설이 아닌 양생설(養生說)이다. 생명력을 기르는 것을 바탕으로 한다. 내 몸의 국방력을 강화하는 것이다. 면역력을 정상화시키고 내 몸에 자연치유 능력을 강화시켜 태어날 때부터 내 몸에 존재하는 100명의 의사가 내 몸의 질병을 해결하게 만든다.

병과 싸우면 내 몸은 전쟁터가 된다. 항암제를 투여하고 방사선을 조사해 암세포 100개를 죽이면 정상세포는 1,000개가 죽는다. 세계적으로 공인된 3대 암 치료법은 수술로 제거, 항암제 투여, 방사선 조사 등이다. 세상의 의사들은 이 방법밖에 없다고 한다. 그런데 인산 선생은 자연물의 약성을 이용해 자기 집에서 자기 스스로 자기 병을 고치도록 방법을 가르쳐줬다. 인산 선생의 의학이론은 미래지향적인 첨단 의료를 표방하며 이론만 있고 걸만 번지르르한 그런 의학이 아니다. 실제 효능과 효과가 뒷받침되는 진실이고 진리다. 그렇기 때문에 깨달으라는 것이다. 진리가 담긴 책을 읽고 또 읽으면 깨달을 수 있다. 《성경》이나 《불경》 같은 경전을 반복해서 읽으면 그 속에 담긴 진리를 깨닫게 된다. 옛말에 《논어》

When you wage a fight against diseases, your body becomes the battlefield. If you kill 100 cancerous cells with anti-cancer drugs and radiation therapy, then 1,000 normal cells will die, too. Operation, administering of anti-cancer drugs and radiation therapy are the three recognized treatments for cancer. Doctors will tell you there's no other way. But Insan taught us how to treat ourselves at home, using the medicinal properties of natural ingredients. Insan's theory isn't something superficial without substance, or something that claims to stand for the futuristic, sophisticated form of medicine. His ideas were truth, and were supported by proven effects. That's why you have learn and grasp his words. And you'll get there if you read the book that contains the truth over and over again. If you repeatedly read books like «Bible» or «Buddhist Scriptures», you'll understand the truths behind them. An old proverb had it that if you read «The Discourses and Sayings of Confucius» 1,000 times, you'll have an awakening.

«Shinyak», which offers Insan's theories in medicine, is so easy to read that elementary school students could finish it. And if you put in the hours to read it over and over again, you'll have your awakening.



를 1,000번만 읽으면 머리가 깨어난다고 했다.

인산 선생의 의학 이론을 집대성한 《신약》 책은 초등학교도 이해할 수 있을 정도로 쉽게 써놓았다. 이 책을 정성 들여 읽고 또 읽으면 깨달을 수 있다. 그러나 깨닫지 못하면 캄캄한 밤에 산길을 걷는 것과 같다. 돌부리에 걸려 넘어지거나 낭떠러지에서 떨어지는, 불안감과 두려움 속에서 걷게 된다.

체온 올려주는 쑥뜸과 발마늘죽염요법

면역력은 체온과 밀접한 관련이 있다. 일본의 수상, 국회의원, 의사들을 치료하는 의사로 잘 알려진 이시하라 유미 의학박사는 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》라는 책에서 “체온이 1도 내려가면 면역력은 30%로 저하되지만 1도가 올라가면 5배가 올라간다”고 했다. 우리의 체온은 36.5~37.3도 사이를 유지할 때 건강하다. 체온이 낮아지면 수명이 줄어든다.

인산의학은 체온을 높여 열로써 병을 다스리도록 한다. 대표적인 것이 쑥뜸이다. 증안, 단전 등 혈자리에 5분 이상 타는 쑥뜸을 올려놓고 병을 일으키는 원인들을 제거하는 전신수술요법이다. 또 다른 방법은 유향을 먹인 오리와 유향이 함유된 발마늘을 먹도록 했다. 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽염을 찍어 먹으면 몸이 따뜻해진다. 인산 선생께서 세상을 떠나기 전 마지막으로 고급문서에도 없는 최고의 처방을 전했다. 그것이 바로 발마늘죽염요법이다.

과거처럼 큰 무리만 하지 않으면 건강하던 시대는 지나갔다. 온갖 공해와 화학약독에 의해 암·난치병·괴질에 걸려 인류는 병들고 있다. 병원에서 더 이상 방법이 없다고 집으로 돌려보낼 때 인산의학은 사람 살리는 방법을 제시한다. 무지와 편견에 기초한 의료에 나와 내 가족의 생명을 맡겨 비참한 최후를 맞을 것인가? 아니면 효능 효과가 검증된 참의료를 선택할 것인가? 부디 모든 의학의 최고 정점에 있는 인산의학을 통해 참의료를 깨닫기 바란다. 그리하여 자연수명인 120세 천수를 건강하고 행복하게 충분히 다 누리며 사시길 기원한다. 

Moxa Cautery and Field Garlic in Bamboo Salt Help Raise Body Temperature

The immune system is closely related to your body temperature. Dr. Yumi Ishihara, who served as a physician for the Japanese prime minister, wrote a book called «By Raising Body Temperature by 1 Degree, Your Immunity Can Be Five Times Stronger», in which she claimed a decrease of one degree in body temperature means a 30 percent reduction in immunity, while an increase of one degree strengthens immunity five folds. We're healthy when we stay at 36.5 degrees Celsius. The lower the temperature, the shorter our life expectancy gets.

Insan Medicine is about raising your temperature and curing diseases with heat. Moxa cautery is a prime example. The treatment involves applying moxa cautery to jungwan, danjeon and joksamri, among other blood apertures for more than five minutes, allowing the heat to remove whatever it is that causes you to get sick. Other ways to raise your body temperature is to eat sulfur-fed ducks and field garlic with rich sulfur content. When you roast whole field garlic and deep it in bamboo salt, your body will get warm. Before he left us, Insan created the best prescription for the mankind as his parting gift. Eating field garlic with bamboo salt was it.

Gone are the days when you could stay healthy as long as you didn't do anything outrageous. We're exposed to all sorts of pollution and toxic substances, and the whole mankind is suffering from cancers and other terminal diseases. Would you want to stake your life and your family's life to the medicine built on ignorance and prejudice? Or would you choose the true medicine with proven effects? I sincerely hope that you'll see the truth with Insan Medicine, which trumps all other forms of medicine. And I also hope you'll get to live a healthy and prosperous life till 120. 

‘想活就猛吃竹盐’ 相信已被验证的真医疗!

仁山金一勋先生提出与我们的常识截然相反的主张。医生或从事医疗界的人士都说，太咸的盐危害健康，吃低盐饮食，但仁山先生却主张吃咸饮食。人们听说吃竹盐就有益身体健康，而吃的却没什么效果的量。吃竹盐要吃能够解决自己身体问题的量，这才合乎情理。要解渴，应该喝多少勺的水？正确的答案就是想喝多少就喝多少。

晚期癌症患者来找仁山先生问病情，仁山先生就回答“猛吃竹盐！”。乍一听起来很不科学，好像是开玩笑，但仁山先生的话是非常科学的，从医学角度来看也是非常正确的方法。美国矿物质博士Joel Wallach指出，“人体如果只缺一种矿物质，就患上十种疾病”。我们一旦得病，连神也不知道到底缺什么矿物质？缺多少矿物质？因此，猛吃竹盐就可以补充不足的矿物质，过剩提供给人体的矿物质，以由尿、汗排出体外。“猛吃竹盐”这一处方所蕴含的科学伯乐慧眼，真令人钦佩。

仁山先生以自身的医术挽救很多患者的生命，却不求任何代价与回报。说来缸里没有米，仁山先生就指责“利用他人的不幸挣钱，真不是人干的事情”。人类相信的现代医学理论，是与病魔作斗争之说，是患病就与病魔作斗争、征服病魔、支配病魔的理论。然而，仁山医学并非是与病魔作

斗争之说，而是养生说，以增强生命力为本。与病魔作战，人体就变成战场。注射抗癌剂、照射放射线，杀死癌细胞100个时，正常细胞也死去1000个。因此，仁山先生教利用自然物质的药性，在家自己治病的方法。仁山医学并非华而不实、外强中干的医学理论，有实际效能与效果的真理。因此，总是强调领悟与感悟。如果反复阅读《圣经》、《佛经》等经典，就会领悟到其中的真理。同样的道理，一读再读《神药》、《神药本草》，总有一天就会领悟到其中的真医疗。

免疫力与体温密切相关。体温维持36.5°以上时，身体才健康。体温下降，寿命也随之减少。仁山医学提高体温，以热治病。最具代表性的例子，就是艾灸。另一种方法是吃以吃硫磺成长的鸭子以及含有硫磺的田蒜。田蒜带皮烤后，趁热蘸盐吃，身体就自然变暖。

如今不像过去，不过分疲劳就很健康的时代，已成为历史。因各种公害、化工药毒，人类患上癌症、不治之症、怪疾而被受折磨。医院没有任何方法，让患者回家时，仁山医学却提出挽救生命的方法。因无知与偏见，把我和我家族的生命交给“他们”，迎来悲惨的结局？还是选择其效能与效果被受认证的真医疗？

真诚希望，通过耸立在所有医学顶峰的仁山医学，领悟真医疗！



1987~2017
30
 Anniversary



SPECIAL THEME

죽염 산업화 30주년 국민 건강을 이끌다

죽염종가 인산가의 지난 30년은 사람들에게 '놓지 못한 존재'로 외면 당해 온 '몬제의 소금'을 맛있고 건강 증진에 보탬이 되는 '유익한 소금'으로 인식시키는 일에 매달려 온 시간이었다. 짭짤하게 맛있고 질병 치유에도 효험이 있는 죽염은 명품 소금으로 거듭났고 수많은 죽염 애호가를 양산해 내기에 이르렀다. 더욱이 현대의학의 한계는 많은 이에게 의식동원(醫食同源)의 동양학적 생활습관을 일깨웠으며 죽염 산업은 이 새로운 경향의 첨병에 서게 됐다. 질병과 노화를 이겨내는 건강한 심신을 갖기 위해 반드시 필요한 이 미네랄의 보고(寶庫)에 대해 넓고 깊은 이해가 필요한 때다. 글이일섭

인산 선생의 죽염, 김윤세 회장이 꽃 피우고 인산가는 힐링·건강식품 첨단기업으로 '우뚝'

지난 1987년 8월, 인산가는 당시 함양군청 상공계로부터 죽염 제조 허가를 받고 인산가의 전신 '인산식품'을 설립, 세계 최초로 죽염 산업화를 시작했다. 올해 죽염 산업화 30주년을 맞아, 인산가의 지난 30년 역사를 30개의 뉴스 및 업적으로 정리해 본다.

글 김효정 사진 인산가 DB

1987~1997 죽염 산업화 역사의 시작

- 1 **1987.08** 1987년 8월 27일 당시 함양군청 상공계로부터 죽염 제조 허가를 받고, 세계 최초의 죽염회사인 '인산식품'을 설립했다. 
- 2 **1989.07** 죽염업계 최초로 전통의학과 심신 건강을 위한 월간지 《민속신약》을 발행했다. 현재 발행되는 《인산의학》은 월 발행부수 13만 부로 건강잡지 중 ABC 인증 최다부수다. 
- 3 **1992.03** 주식회사 인산가 설립
- 4 **1993.07** 중국 국가연구기관인 중의연구원에서 인산죽염에 관한 국제학술대회를 개최, 죽염의 효능에 대한 임상실험 결과를 발표했다. 해외에서 먼저 죽염의 효능을 알아본 역사적 사건이었다. 
- 5 **1995.05** 제2공장 준공(함양군 수동농공단지 내)
- 6 **1995.07** 죽염업계 최초로 미국 하버드대학교 의과대학 부설 다나파버 암센터에 죽염 안전성 연구를 의뢰, 죽염의 안전성을 입증받았다. 
- 7 **1996.11** 일본 특허청으로부터 '핵비소 함유 죽염의 제조방법'에 대한 특허를 취득했다. 해외에서 특허를 받은 것은 인산가가 최초다. 이 밖에도 1994년 4월 국내 특허청으로부터 받은 무염 제조 관련 특허를 시작으로 식품 제조 관련 특허에 총 6가지가 등록돼 있다.
- 8 **1997.04** 인산가는 죽염 생산 업체들의 구심점 역할을 하며 한국죽염공업협동조합 설립을 주도했다. 김윤세 인산가 회장이 1~5대 14년간 죽염조합 이사장을 역임했다.

1998~2007 인산가의 성장과 발전

- 9 **2000.06** 한국무역협회 회원 등록
- 10 **2000.12** 죽염업계 최초로 국제표준화기구 ISO에서 제정·시행하는 ISO9001(품질경영시스템) 인증서를 취득했다. 또한 인산가는 2003년 12월 ISO14001(환경경영시스템) 인증과 2010년 3월 ISO9001을 재인증받았다. 2011년 10월 로하스 LOHAS 인증까지 취득했다. 
- 11 **2001.06** 벤처기업 등록
- 12 **2001.12** HACCP(식품위해요소중점관리기준) 인증
- 13 **2002.02** 인산가 죽염, 한국표준협회(KSA)로부터 으뜸상품 지정. 8월엔 중소기업진흥공단으로부터 유망중소기업으로 선정
- 14 **2002.12** 죽염업계 최초로 기업부설 연구소 '인산생명과학연구소'를 설립했다. 인산생명과학연구소는 한국산업기술진흥협회로부터 기업부설 연구시설 인정서를 취득한 정식 연구소다. 죽염을 비롯해 그 밖의 생산 제품들에 대한 전문적인 연구를 이어가고 있다.
- 15 **2004.04** 인산가는 세계인에게 죽염을 알리기 위한 첫걸음으로 업계 최초로 대만에 죽염을 수출했다. 이후 미국, 중국, 말레이시아 등에 꾸준히 죽염을 수출하며 죽염의 글로벌화를 위해 노력하고 있다.
- 16 **2006.07** 지역특화기술혁신선도기업 선정

2008~2017 비상을 위한 힘찬 날갯짓

- 17 **2008.12** 제3 인산생명과학연구소 건립 
- 18 **2009.11** 인천전자랜드 프로농구단과 공식후원 계약 체결

19 2011.12 지리산 롯지 개설



20 2012.11 대한민국 벤처기업 대상

21 2013.04 이슬람교도인 무슬림은 이슬람 율법이 허용한 할랄(HALAL) 인증 식품만 섭취하는데, 인산가가 말레이시아 이슬람개발부 JAKIM으로부터 1회, 3회, 9회 죽염과 자죽염에 대한 정식 할랄 인증을 받았다. 외국 기관에서 직접 할랄을 인증한 것은 인산죽염이 최초다. 2015년 7월 할랄 재인증을 받았다.



22 2014.10 죽염 업계 최초 (조선일보) 광고대상 최우수상 수상



23 2015.12 중소기업 전문 주식시장 코넥스(KONEX) 상장



24 2016.06 대한민국 소비자대상 수상(한국소비자협회), 대한민국 제품혁신대상 수상(한국표준협회)

25 2016.11 인산가는 산업통상자원부 소속 국가기술표준원으로부터 '제42회 국가품질경영대회 국가품질혁신상 명품창출부문 대통령표창'을 받았다.

26 2016.12 김윤세 인산가 회장이 해양수산부로부터 대한민국 식품명인 제4호로 지정됐다.

27 2017.03 대한민국 소비자대상 2년 연속 수상(한국소비자협회)



28 2017.04 인산가 죽염을 보고, 느끼고, 듣고, 만날 수 있는 죽염박물관이 서울 인사동 소재 백상빌딩 2층에 개관했다.



29 2017.05 인산가가 경남 함양군 함양읍 죽림리 일원에 20만 7,000㎡ 규모로 조성될 '함양 인산죽염 향노화 특화농공단지'의 사업을 이끌 기업으로서, 경상남도 지방산업단지계획 심의위원회 심의를 통과했다.

30 2017.06 대한민국 제품혁신대상 2년 연속 수상(한국표준협회)

박건영 교수

김윤세 회장

“거대한 중국 시장에 웰빙 죽염 파셔야죠”

“질 좋은 소금 전파가 신념이자 경영 철학”



죽염 산업화 30주년의 주역 김윤세 회장과 죽염의 향암·향노화 기능을 연구해 온 박건영 교수(차의과대학교 생명과학대학장)가 오랜만에 대담을 가졌다. '소금 유탄론' 속에서도 인산죽염을 명품의 반열에 올린 소금장수와 소금의 효능을 세계 학회에 증명해 온 노교수는 활동 영역은 다르나 죽염 예찬론자라는 점에서 진한 동지애를 갖고 있다. 소금에 대한 오랜 경험과 깊은 혜안을 갖고 있는 두 전문가가 미래의 죽염 산업을 전망한다.

진행 이일섭 사진 이경호

박건영 교수 : 어느새 인산가가 30년이라는 한 세대의 시간을 끝내는 시점에 이르렀습니다. 변화무쌍한 자본주의 시장에서 중소기업이 30년간 지속된다는 게 결코 쉬운 일은 아니며 사람으로 치면 독자적인 삶을 시작하는 청춘의 이립(而立)에 이른 시기라 더 많은 기대와 목표가 있으실 것 같습니다.

김윤세 회장 : 30년 세월 동안 참 많은 일이 있었는데 뒤돌아보니 그냥 한순간이라는 생각만 드네요. 많은 분이 저 혼자 큰소리친다, 잘난 척한다고 비웃으실 수도 있겠지만 죽염 분야에서만큼은 스티브 잡스와 빌 게이츠 못지않게 도전과 응전을 거듭해 왔다고 생각해요. 거대한 아마존강의 흐름을 거슬러 오르며 수없이 밀려났다 다시 해업을 쳐 상류로 수원으로 힘겹게 올라온 셈이지요. 소금은 이롭지 않은 물질이라는 편견의 벽을 넘는 일은 아직도 진행 중이지만 그 바리케이드의 높이가 두께가 낮아지고 얇아진 것은 분명 사실입니다. 교수님의 연구 사례와 과학적 증명이 소금에 대한 무지를 계몽하는 데 많은 도움이 된 점, 이 자리를 빌려 감사사를 드립니다.

박건영 교수 : 소금을 먹으면 혈압이 오른다, 위가 험다, 만병의 근원이다. 오류와 편견에서 비롯된 평가로 소금의 가치가 밑바닥에 내려앉았지만 대신 '질 좋은 소금' '프리미엄 소금' 시대가 개막을 했고 인산죽염이 그 흐름의 주역이 됐으니 지난 30년의 노고가 큰 결실을 맺게 됐다고 볼 수 있죠. 소금을 규제·관리하던 염관리법도 이제는 소금산업육성법으로 신뜻하게 바뀌었고 그래서 소금산업을 제대로 해볼 수 있는 시대가 열린 거 아닌가요?

김윤세 회장 : 네 물론이죠. 코넥스 시장 진입 2년 만에 코넥스 마케팅상을 수상하며 기업 안정성을 증명했고 오랜 시간 준비를 해왔던 '국가품질경영대회'에서 대통령상을 받으며 큰 영예를 얻기도 했습니다. 최근 매출이 담보 상태에 머물고 있는 게 염려가 되기도 하지만 긴 경기 침체와 불황을 고려한다면 예년 수준을 유지한다는 것도 대단한

일이라는 생각이 듭니다. 그러나 제가 가장 염려하는 점은 소금에 대한 잘못된 인식으로 인해 인류 건강이 큰 위험에 빠진 지 오래인데 소금의 참된 맛과 정화력, 자연치유력의 가치를 전해 위기에 빠진 국민건강을 회복시키고 구제하는 일이 제 생각만큼 추진되지 않는다는 점입니다.

박건영 교수 : 그래도 인산죽염으로 부족한 미네랄을 보충하려는 분들이 많고 더욱이 점점 더 늘고 있는 추세인데요. 워 저도 지난 30년 동안 김치와 된장·간장 등 한국의 전통 발효식품이 함유하고 있는 항암·항노화 기능에 대한 연구자료를 《SCI JOURNAL Science Citation Index》에 제출했지만 5번 이상 되돌려져 왔었어요. 소금이 많은 부분을 차지하는 식품에 건강 기능이 있을 리 없다는 편견이 작용한 거죠. 하지만 그들도 이제는 제 연구에 많은 관심을 보이며 인정하기 시작했어요.

김윤세 회장 : 교수님 앞에서 말씀드리는데 게 좀 아부 같긴 하지만 (TIME)지에 실린 메주의 푸른곰팡이가 위암과 간암을 유발한다는 아플라톡신(Aflatoxin) 이론을 잠재운 연구에 대해 늘 감사한 마음을 갖고 있습니다. 소금물을 통한 발효 과정에서 아플라톡신이 사멸되며 오히려 항암 기능을 갖고 있다는 연구 결과로 인해 우리의 천일염과 죽염의 가치가 재정립되는 계기가 됐으니까요.

박건영 교수 : 대한민국의 모든 국민이 즐기는 음식이고 더구나 우리 선조들이 남긴 귀한 문화유산이 서양식 식성과 편견에 의해 훼손되는 게 너무나 억울해서 그 연구에 겁 없이 뛰어들었죠. 돌이켜보면 된장이라는 전통장류를 연구하다 소금의 가치를 알게 된 것이 다행스럽다는 생각이 들어요. 무엇보다 그 연구를 계기로 인산죽염을 알게 됐고 회장님과 이런 인연을 쌓게 된 점도 제겐 큰 의미가 됩니다.

김윤세 회장 : 최근 저희는 새로운 30년의 도약이라고 해야 할까요. 오랜 준비 끝에 '인산죽염 항노화 특화농공단

지' 프로젝트를 시작하게 됐습니다. 여기 인산연수원에서 2km쯤 떨어진 함양읍 죽림리 일대에 6만 3,000평 규모의 대단위 산업 시설로 축조될 예정인데 '죽염 시티' 죽염을 기반으로 하는 콜라보의 장이 세워질 예정이죠. 오랜 연구를 바탕으로 하는 교수님의 혜안이 이 거대 시설 설계에 많은 도움이 되리라 기대됩니다.

박건영 교수 : 숙원하던 '인산죽염 특화단지'가 결국 현실화되는군요. 고령화와 질병이 만연하는 한국 사회에 꼭 필요한 인프라가 아닌가 싶습니다. 저는 이번 여름을 중국 충칭(重慶)에서 보내고 있습니다. 그곳의 한 대학 건강기능식품센터의 연구 프로그램에 참여하고 있는데 중국의 역사와 새로운 흐름이 공존하는 그 도시에서 참 많은 것을 느끼고 있습니다. 40층 이상의 초호화 아파트와 빌딩이 마천루를 이루며 도심을 가득 메우고 있지만 대부분의 사람은 아직도 정제염으로 조리된 형편없는 식사를 하면서 살고 있더군요. 하지만 웰빙과 트렌드에 대한 관심은 대단해서 한국의 유기농 제품에 대해 많은 관심을 갖고 있었습니다. 그들에게 인산가의 죽염을 비롯해 다양한 죽염장류를 소개한다면 열렬한 반응을 얻지 않을까 싶어요.

김윤세 회장 : 중국의 문화와 경제가 당과 명이 세운 번영의 시절로 되돌아가고 있다지만 여전히 소금은 짠맛을 낼 뿐인 단순한 조미료 수준에 머물고 있군요. 중국의 의식 있는 소금장수들이 제가 경험했던 수난을 고스란히 겪을 일을 생각하니 좀 착잡한 생각이 드네요. 하지만 인산가의 죽염이 중국에 진출해 중국인들의 건강과 음식문화에 기여하며 잘못된 소금에 대한 인식을 바로잡는다면 우리가 오래도록 겪은 혼란을 짧게 마무리할 수 있지 않을까 싶습니다. 12억 대국의 국민이 먹을 죽염을 만들기 위해서라도 '인산죽염 특화단지'가 어서 완성돼야 하겠습니다.

박건영 교수 : 중국을 포함한 글로벌 진출을 위해서는 무엇보다 생산 시설의 확보가 급선무인데 유한한 자연산물을 원료로 하는 죽염의 대량 생산 공정이 가능할 수 있을까요?

“잘난 척한다고 비웃으실 수도 있겠지만 죽염 분야에서만큼은 스티브 잡스와 빌 게이츠 못지않게 도전과 응전을 거듭해 왔다고 생각해요. 소금은 이롭지 않은 물질이라는 편견의 벽을 넘는 일은 아직도 진행 중이지만 그 바리케이드의 높이가 두께가 낮아지고 얇아진 것은 분명 사실입니다”

-김윤세 회장



“된장은 우리 국민 모두가 즐기는 음식이고 더구나 우리 선조들이 남긴 귀한 문화유산인데 서양식 시선과 편견에 의해 훼손되는 게 너무나 억울해서 된장 연구에 겁 없이 뛰어들었죠. 된장이라는 전통장류를 연구하다 소금의 가치를 알게 된 것이 다행스럽다는 생각이 들어요. 무엇보다 그 연구를 계기로 인산죽염을 알게 됐고 회장님과 이런 인연을 쌓게 된 점도 제겐 의미가 큼니다”

-박건영 교수



김윤세 회장 : 지금 죽염 제조 시설은 수동공장에 있고 죽염장의 제조 발효는 연수원에서 하고 있죠. 또 물류 유통은 지곡 허브에서 담당하고 있고 대나무와 소나무 장작은 상황에 따라 전국 곳곳에서 수급을 하고 있습니다. 하지만 특화단지 조성되면 여유로운 부지를 기반으로 이 안에서 모든 원료 수급과 제조를 단번에 진행할 수 있게 되죠. 죽염의 대량 생산을 넘어 원료 제조와 가공 등 기반 사업에도 안정을 기하고 있어서 대량 생산은 가능합니다. 좀 더 기대하는 점은 함양 지역 내 거대 복합시설이 생겨나면 서 죽염 산업화 30년 만에 이 지역이 커다란 경제적 활기를 얻게 된다는 점이지요.

박건영 교수 : 저는 요즘 '프렌치 패러독스(French Paradox)'를 응용한 '코리안 패러독스'를 연구·개발하고 있습니다. 프랑스 사람들은 식사 때마다 와인을 마시는데 만성적인 알코올 섭취에도 불구하고 오히려 더 건강하게 사는 미스터리를 추적하면서 프렌치 패러독스가 완성되게 됩니다. 적색 포도가 갖고 있는 풍부한 유기산이 장내 염증과 동맥경화를 억제하고 있으며 풍부한 타닌과 오크향에서 느끼는 만족감이 마음을 편안하게 한다는 결론인데요, 코리안 패러독스에서는 된장을 주요 아이টে็ม으로 한국인의 건강 비결을 연구하고 있습니다. 소금이 13%나 되는 이 고염분의 식품이 오히려 심신을 건강하게 하는 이유에 대해 설명하고 있는데요, '인산죽염 특화단지'에서 활용할 만한 내용이 아닌가 싶습니다.

김윤세 회장 : 코리안 패러독스의 연구 결과가 기대돼요. 저희 또한 '인산죽염 특화단지'의 콘텐츠로 '솔티 테라피(Salty Therapy)'를 구상하고 있습니다. 소금을 소재로 하는 미식과 미술·음악 등의 예술 체험을 통한 힐링이 포함된 프로그램인데 '코리안 패러독스'의 연구 내용이 많은 도움이 되지 않을까 기대됩니다.

박건영 교수 : 기업은 언제나 흥과 쇠를 반복하고 그 사이클을 유연하게 통과하지 못하면 쉽게 괴멸하는 존재인데

요, 인산가도 30년의 역사를 바탕으로 제2의 도약을 하고 있는 셈입니다. 지금의 호기에서 예상치 못한 변수를 만나 어려움을 겪게 되면 되살아나기 어려울 만큼 규모가 커졌고 그래서 염려하는 점도 많으실 것 같습니다.

김윤세 회장 : 인산가가 일반 기업의 경영 논리로 운영됐다면 분명 오늘에 이르지 못했을 거예요. 선친 인산 선생께서는 우리의 자연산물과 전통의술로 건강한 삶을 유지하는 일에 평생을 도전하셨고 저는 당신의 해안을 인정하지 않는 현대의학과 사회제도에 맞서며 지난 30년을 뛰어온 셈이죠. 저희는 매일 건강 매거진 <인산의학>을 13만 부 이상 발행해 회원을 비롯한 여러분께 우송을 해서 건강한 삶을 살아가는 일에 지침이 될 수 있게 하고 있습니다. 삼성, 현대, SK 등 한국 경제를 대변하는 브랜드들도 나서지 못하는 공익사업에 정진하는 이유는 소금에 대한 잘못된 인식이 너무나 많은 병폐를 만들고 있으며 그것을 바로잡아 모두가 질 좋은 소금 섭취를 통해 병을 모르는 삶을 살아갔으면 하는 바람 때문입니다. 그게 제 신념이며 인산가의 경영 원리인 셈이죠.

박건영 교수 : 이상적이지만 동시에 매우 현실적인 경영 논리입니다. 이제 한 달 후엔 죽염 산업화 시설이 세계에서 최초로 여기 함양에 세워진 날의 30주년을 맞게 되는데요, 주마등처럼 지나간 지난 시간 속에서 가장 기억에 남는 일을 꼽는다면 어떤 순간들일까요.

김윤세 회장 : 사람은 시련 속에서 더 성장한다는 말이 맞는 것 같아요. 코넥스 상장을 기념해 KRX의 큰 북을 치거나 대통령상을 수상하는 순간보다는 더딘 행정 절차 앞에서 속을 태우거나 미디어와 정부의 대공포화를 맞아 사업의 존폐 위기를 맞으며 울분을 참던 순간이 새록새록 기억이 납니다. 마음은 흥겨워하며 무너져 있는데 그 절망을 숨기며 터져버린 문제를 수습하던 모습들이 소중하게 여겨져요. 죽염 제조장 건립을 해변이 아닌 숲속에서 하는 건 이치에 맞지 않다가 1년이 넘도록 허가를 미루던 해당



기관의 무성익한 대처도 그런 다 그렇게 어처구니없이 살던 시절이었지만 허우둔 추억으로 남겨요. 제 인생의 가장 큰 위기는 2002년 불거진 다이옥신 파동 건입니다. '죽염에서 발암물질 다이옥신 다량 검출'이라는 헤드라인을 달고 돌아다니는 식약청의 보도자료와 신문문을 움켜쥐고 대체 바닥이란 게 어디까지 내려가는 거냐 하며 오기를 카우던 그 순간이 돌이켜보면 가장 화려했던 순간이 아니었나 하는 생각을 요즘 들어서 하게 됩니다.

박건영 교수 : 해! 다이옥신 파동으로 사느냐 죽느냐 하던 무렵이 회장님이 가장 팔팔하던 시절이었던 줄은 미처 몰랐는데요. 소금의 참된 기능으로 건강한 사회를 열어 간다는 꿈 하나로 우직하게 살아온 지난 시절이 존경스럽고 대단하단 생각이 듭니다. 거듭되는 위기의 와중에서도 오늘에 이른 이유는 부드러운 외양과는 다르게 소금처럼 짜고 강한 회장님의 가슴 때문이 아닌가 싶어요. 사회 전체가 외면하는 와중에도 여전히 인산죽염을 믿고 신뢰하던 많은 분의 지지가 그 고난을 견뎌내게 했던 힘이라 생각합니다. 코넥스 상장 이후 '인산죽염 특화단지'로 백년대계를 기약하는 '인산가 죽염 산업화 30년' 진심으로 축하드립니다. 우리 고유의 유산인 인산가의 죽염 제조 기술과 기업문화가 우리 후세들에게 잘 전달되고 나아가 그 의의가 인류에 전해지기를 당부드립니다. 그런데 그 많은 일을 하시려면 회장님 지금보다 죽염을 좀 더 퍼 먹어야 하겠는데요. ☺

죽염 산업화 30년의 산증인 유향자·정경순씨

30년 근무 유향자 **“인산 선생 ‘죽염은 황금’ 늘 말씀”**23년 근무 정경순 **“빛깔 좋게 죽염 나오면 보람 느껴”**

죽염 산업화 30주년이라는 금자탑(金字塔)은 혼자 힘으로 이룰 수 없다. 누가 알아주지 않아도 자신의 위치에서 맡은 일을 묵묵히 수행하며 자리를 지킨 이들이 있기 때문이다.

30년 세월을 인산가와 함께한 장기 근속자 유향자·정경순씨를 만났다.

글 한성현 사진 한준호

인산가와 희로애락(喜怒哀樂)을 함께하며 30년을 장기 근속한 유향자(61)씨와 23년 근무한 정경순(66)씨를 함양군 수동농공단지에 있는 인산가 죽염제조장에서 만났다. 30대에 입사해 30년간 죽염을 만든 유향자씨는 어느덧 환갑을 넘긴 할머니가 됐다. 어린 자녀들을 키우며 인산가에 출근했던 정경순씨는 4남매가 모두 건강하게 잘 커줘서 고맙다고 했다.

“인산 선생, 직원에게도 따뜻한 밥 먹게 해”

유향자씨는 인산 김일훈 선생을 직접 만났고 함께 생활한 유일한 직원이다. 회사 초창기 함양군 죽림리 죽염제조장 터를 닦기 위해 호미와 낫으로 잡초를 제거하던 일, 인산 선생의 식사를 챙겨드리던 일, 인산 선생의 출상을 함께한 기억 등 지난 30년의 시간을 회상하며 눈시울을 붉혔다.

“할아버지는 항상 저를 ‘애기 엄마’라고 불렀어요. 네 살 된 막내를 데리고 출근을 했거든요. 제가 딸만 있어서 ‘어떻게 하면 아들 낳을 수 있나요’ 물으니 ‘애기 엄마는 배추쌈 많이 먹어라’고 했던 말이 기억나네요. 저를 얼마나 아껴주셨는지 몰라요.”

그녀는 인산 선생을 할아버지라고 불렀다. 유향자씨는 “처음엔 일꾼들이 점심 도시락을 싸가지고 다

녔는데 할아버지가 ‘일하는 사람이 따뜻한 밥을 먹어야지 찬밥을 먹게 하면 안 된다’고 해 다 같이 갖지은 밥을 먹게 됐다”며 인산 선생의 애민정신에 감동한 사연을 소개했다.

인산 선생은 일꾼들에게 항상 ‘죽염은 황금’이라며 귀하게 다뤄야 한다고 강조했다. 그래서 죽염을 허투루 다루는 일이 없었다. 현재 죽마고우 생산을 총괄하는 유향자씨는 “환(丸)의 빛깔과 모양이 잘 나오면 기분이 좋다”며 “누군가 죽마고우를 먹고 건강을 회복하는 모습을 상상하며 보람을 갖는다”고 했다.

정도와 원칙이 인산죽염 밑바탕

인산 선생께서 명명한 후 인산가에 입사했다는 정경순씨도 인산연수원 자리에서 죽염을 만들던 초창기 직원이다. 무엇보다 만들고 죽염도 구우면서 아이들을 키웠다. 4남매가 모두 성인이 된 지금은 죽염 제조의 마지막 단계인 9회 고체 죽염의 불순물을 제거하고 선별하는 검수작업을 하고 있다. 정경순씨는 “한 달 가까이 걸리는 오랜 과정이지만 구웠을 때 죽염이 빛깔 좋고 깨끗하게 잘 나오면 힘들었던 시간이 보람으로 바뀐다”고 했다. 그가 기억하는 김윤세 회장은 어땠을까. 정씨는 “얼굴은 총각 같은데 수염을 기르고 있어 다가가기 어려웠다”며 웃었다.

유향자씨는 30년 근속한 선배로서 후배들에게 꼭 하고 싶은 말이 있다고 했다. 그녀는 “입사를 하면 3일, 3개월, 3년 기다리며 고비를 넘기면 반드시 좋은 때가 온다”며 “내가 들인 시간이 내게 보람으로 되돌아온다는 사실을 알았으면 좋겠다”고 했다. 정경자씨는 “내가 만든 죽염을 먹고 많은 사람이 건강하고 행복하게 살았으면 하는 바람을 담아 죽염을 만들겠다”고 했다. 여름철 무더위에 또 뜨거운 죽염 가마와 씨름하며 비지땀을 흘리는 이들의 수고가 있기에 우리가 편히 죽염을 먹을 수가 있는 것이다.

이들께겐 요령과 편법이 용납되지 않는다. 언제나

정도와 원칙을 고수해 왔다. 강한 책임감으로 업무에 임하고 있는 이들이 있기에 인산가는 30년간 변함없이 우수한 죽염을 생산하고 있는 것이다. 유향자·정경순씨는 “건강이 허락하는 한 죽염을 만들어 인류 건강에 기여하고 싶다”고 이구동성으로 말했다. 이들의 30년 노고에 박수를 보낸다. 

국내외에서 죽염의 우수성 적극 홍보 박상희 쿵후 관장, 감사패 받는다

세계쿵후연맹 인산도장 박상희(60) 관장이 오는 8월 26일 인산연수원에서 열리는 죽염 산업화 30주년 기념식에서 감사패를 받는다. 박 관장은 인산 김일훈 선생의 처방으로 무릎을 고친 후 은혜에 보답하고자 자비를 들여 주변에 죽염을 전하고 있으며, 체육관 명칭도 인산도장으로 변경해 생활 속에서 인산의학에 적극적으로 홍보하고 있다. 박 관장은 “젊은 시절 무릎 인대 파열로 걷지 못하던 제가 1986년 인산 김일훈 선생을 만나 쫓듯 뜨고 완치됐다”며 “남은 평생 인산 선생께 받은 은혜에 보답해야겠다고 결심해 지나 깨나 죽염을 홍보하고 있다”고 했다. 그는 인산의학의 세계에 알리는 일도 했다. 지난 5월 13일 미국 콜로라도주 덴버에서 열린 제7회 국제쿵후무술대회에 인산도장 대표로 출전해 검술·봉술·창술 부문에서 금메달을 획득했다. 박 관장은 “국제대회에서 환갑의 나이에 젊은 실력자들과 겨뤄 금메달을 딴 것은 모두 인산 선생 덕분”이라며 “죽염의 날에 인산 선생 묘소를 찾아가 금메달을 바치겠다”고 했다.



지난 5월 국제쿵후무술대회에 참가해 금메달을 획득한 박상희 관장(왼쪽).



1990년대 해외에서 먼저 알아본 인산죽염 파워 이젠 박사학위 논문 주제로도 인기

죽염을 세계 최초로 산업화시킨 곳도 인산이지만 죽염의 과학적 연구를 처음 시작한 곳도 인산이다. 인산가는 첨단 과학 기술을 바탕으로 한 국내외 연구기관의 다양한 연구를 통해 인산죽염의 효능·효과를 입증해 왔다. 30년의 시간 동안 어떤 연구들이 진행되었는지 살펴보았다.

글 이재영(인산생명과학연구소 소장) 일러스트 이철원 참고자료 인산가

1993년 베이징에서 죽염 세미나 열려

죽염을 처음 발명하고 산업화시킨 곳은 우리나라지만, 죽염에 관한 과학적인 연구는 외국에서 먼저 이루어졌다. 1993년 7월 31일 중국 북경인민대회당에서는 한·중수교 이후 처음으로 '한국 인산죽염

임상 및 기초실험연구 발표회'가 개최됐다. 이와 관련해 중국 정부의 기관지이자 주요 언론인 《인민일보》는 "이번 행사는 한국과 중국이 수교한 이래 중국에서 거행된 최초의 대형 학술활동으로서 한국의 인산죽염은 소화기 계통의 염증을 고치고 궤양을 치료하는 데 현저한 효과가 있음을 과학적으로 입증

하였다. 중국의 저명한 중의학자와 전문가 교수들이 본 발표회를 높게 평가하였고, 중국 위생부장, 전국과학기술협회 부주석, 중국 중의연구원의 왕기 교수 등이 참석하였다"고 보도했다. 이 발표 세미나 행사가 인산가에 의해 시작된 죽염에 있어서 과학적 연구의 출발점이자 효시로 평가할 수 있다.

중국 북경에서의 세미나가 진행되고 2년이 지난 1995년에 놀라운 보고서 한 편이 인산가를 통해 세상에 공개됐다. 그것은 미국 하버드의과대학의 주요 교육부서이자, 미국 연방정부로부터 지원을 받는 기관인 '다나-파버 암 연구소'의 연구 논문이었다. '죽염의 유독성 여부와 항종양 작용연구에 대한 보고서'라는 제목의 논문인데, 동물을 이용한 연구에서 비로소 죽염의 안전성과 항종양 효능이 처음으로 전임상적 실험을 통해 확인됐다. 즉 사람이 먹어도 전혀 유해하지 않다는 안전성이 실험을 통해 과학적으로 검증된 것이다.

2000년대 초는 도움닫기 시기... 연구 급증

1990년대가 죽염 연구의 출발선이라면 2000년대는 도움닫기를 하는 시기라고 할 수 있다. 연구도 2배 이상 진행됐다. 21세기가 시작되면서 인산가는 자체적으로 죽염과 인산의학에 관한 다양한 연구를 진행하기 위해 죽염업계 최초로 인산생명과학연구소를 설립했다. 그리고 월드컵축구 4강 신화가 이루어진 2002년 기업부설연구소로 공식 인정을 받았다.

연구소 설립을 위한 준비 작업을 진행하는 중에도 죽염에 관한 연구는 계속됐다. 2001년에는 '마늘-죽염 제제가 위장 장애 유발 원인의 항산화 효소활성에 미치는 영향'으로 인산 선생의 '발마늘죽염요법의 효능'을 입증했다. 또 2003년에는 '죽염의 제조 과정에 따른 성분함량의 변화 및 타 염류와의 비교'



1993년 7월 31일 중국 북경인민대회당에서 열린 인산죽염 임상 및 기초실험 연구 발표회 모습. 우측 세 번째가 김문세 회장.

연구 논문이 전문 학술지인 약학회지에 발표되기도 했다. 이 연구는 죽염의 효능과 죽염 내 함유된 미네랄의 종류가 어떤 것인지를 밝혔으며, 굵은 횡수에 따른 성분들의 변화를 첨단 분석 장비를 이용해 조사한 최초의 연구였다. 이와 함께 영남대학교 등 외부의 연구기관을 통한 인산죽염에 대한 연구가 진행됐다. '구강미생물에 대한 인산죽염의 항균 및 살균 작용' '인산죽염의 헬리코박터 파일로리균에 대한 임상연구' 등이 그것이다.

2010년대엔 죽염 안전성 규명 본격 탐구

2010년대는 죽염 연구의 전력질주 시기라고 할 수 있다. 1990년대와 비교해 6.5배나 많은 연구가 진행됐다. 이는 인산가의 역할이 크다. 2002년 구운 소금 다이옥신 검출 파동 이후 죽염산업 전반이 침체를 겪게 된다. 이에 인산가는 보다 근본적으로 죽염의 안전성을 규명하기 위한 연구를 계획하고 본격적으로 실행에 옮기기 시작했다.

2011년 인산가는 우리나라에서 가장 큰 규모의 시험검증 인증기관인 한국화학융합시험연구원 헬스케어연구소와 공동으로 죽염의 안전성을 입증하는 의미 있는 보고서들을 작성했다. 인산죽염의 안전성

시험은 식품의약품안전처의 독성시험기준과 국제적 안전성시험기준(OECD 규정)에 적합하도록 했고, 시험기관인 한국화학융합시험연구원의 우수실험실 준수규정(GLP 규정)에 따라 엄격한 관리하에서 진행했다. 시험은 일반독성시험과 유전독성시험을 모두 진행했다. '실험용 쥐에 대한 인산죽염의 단회경구투여 독성시험' '실험용 쥐에 대한 인산죽염의 14일 반복 경구투여 용량결정시험' '인산죽염의 염색체 이상시험' '인산죽염의 미생물복귀 돌연변이시험' '인산죽염의 소화시험' 등 다양한 실험들을 진행해 최종보고서들을 작성해 다시 한 번 인산죽염의 우수성을 입증했다.

2014년, 한 종합편성채널의 보도프로에서 '자죽염의 불용성분에 대한 안전성' 문제를 제기하기도 했다. 이에 인산가는 한국화학융합시험연구원을 통해 '실험용 쥐에 대한 인산 자죽염의 단회경구투여 독성시험'을 진행해 무해함을 입증했으며 2015년 한국식품영양과학회에서 이 내용을 발표했다. 이처럼 인산가에서 생산되는 죽염은 국내외의 엄격한 안전성 시험기준에 준한 과학적인 실험을 통해 안전성이 확인됐다.

2012년 국내 첫 인체 적용 임상실험 통과

죽염을 산업화한 지 25년이 되던 2012년에는 유일한 정부공인 임상시험기관인 전북대학교병원 기능성식품 임상시험지원센터를 통해 국내에선 처음으로 인산죽염의 인체적용시험을 진행했다. 이 시험은 인산죽염의 유효성 및 안전성을 평가하기 위해 4주 동안 피험자를 무작위 배정하고 이중눈가림 방법과 플라세보 대조시험법을 적용한 국내 최초 임상시험이었다. 이 시험에서는 죽염에 의한 소화기 자각 증상에서 부분적 개선 효과가 확인됐으며, 여러 진단검사에 따른 의학적 관찰과 활력징후에서 인산죽염의 인체 안전성이 확인됐다. 인산가는 이 인체 시

험 결과를 2016년 한국식품영양과학회가 주관하는 국제심포지엄 및 정례학회모임에서 발표했다.

최근에 진행된 의미 있는 연구로는 '인산죽염의 대장암 예방 효력'에 관한 시험이다. 대장암을 유발시킨 실험용 쥐에 인산가에서 생산한 죽염과 다른 종류의 소금들을 투여했을 때 나타나는 결과를 비교 분석한 시험이다. 이 시험 결과에 의하면 죽염의 경우 대장에서의 종양 발생이 가장 낮게 나타났고, 여러 검사지표의 성적이 정제염이나 천일염에 비해 가장 우수했다. 이 연구 결과는 2016년 SCI 등급의 논문집인 《J. of Medicinal Food》지에 수록돼 주목을 받았다. 국제학술지 수준의 논문집에 인산죽염의 연구 결과가 소개된 첫 번째 사례다.

2011년 부산대에서 죽염 주제로 박사 첫 배출

또 인산죽염에서 분석가능한 모든 종류의 미네랄 원소를 조사한 논문이 최근에 발표됐다. 이 논문은 인체를 구성하는 원소들과 동일한 종류의 56가지 미네랄 원소가 인산죽염에서 발견됐다는 내용으로 《J. of Food Science and Nutrition》지에 소개됐다.

죽염산업 30년의 역사에서 죽염은 꾸준히 연구가 되어왔다. 죽염의 연구는 인산가뿐만 아니라 여러 연구기관과 대학교 등에서 지금도 우수한 연구 인재들이 참여해 활발한 연구 활동을 진행하고 있다.

특히 죽염의 평가는 학문적 영역에서도 빛을 발하고 있다. 죽염을 소재로 연구한 박사학위 논문이 등장하기 시작한 것이다.

2011년 부산대학교 대학원 식품영양학과에서 '복분자 죽염과 죽염의 항암 및 항염증 기능성'이라는 제목으로 이학박사가 배출됐다. 또한 '죽염이 구강 충치균의 우식활성과 치은 섬유모세포의 염증유발에 미치는 효과'라는 제목의 치의학 박사학위 논문이 2013년에 전남대학교 대학원에서 나왔다. 

죽염 관련 과학적 연구를 선도해 온 인산가

1990~1999

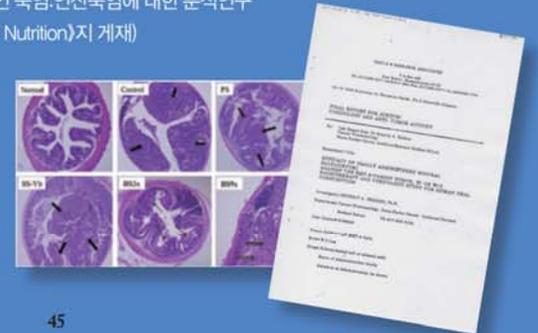
- 1993 • 한국 인산죽염 임상 및 기초실험연구 발표회(중국 북경인민대회당)
- 1995 • 죽염의 유독성 여부와 항종양 작용연구에 대한 보고서 (미국 하버드 의과대학 다나-파버 암연구소)

2000~2010

- 2001 • 죽염의 제조과정에 따른 성분함량의 변화 및 타 염류와의 비교(약학회지)
- 구강미생물에 대한 인산죽염의 항균 및 살균작용(Ⅰ)(연구보고서)
- 인산죽염의 헬리코박터 파일로리균에 대한 임상연구(연구보고서)
- 2003 • 마늘-죽염 제제가 위장 장애 유발 원인의 항산화 효소활성에 미치는 영향(약학회지)
- 구강미생물에 대한 인산죽염의 항균 및 살균작용(Ⅱ)(연구보고서)

2010~2016

- 2010~2011 • 실험용쥐에 대한 인산죽염의 단회경구투여 독성시험(한국화학융합시험연구원)
- 실험용쥐에 대한 인산죽염의 14일 반복 경구투여 용량결정시험(한국화학융합시험연구원)
- 인산죽염의 염색체 이상시험(한국화학융합시험연구원)
- 인산죽염의 미생물복귀 돌연변이시험(한국화학융합시험연구원)
- 인산죽염의 소화시험(한국화학융합시험연구원)
- 2011 • 복분자 죽염과 죽염의 항암 및 항염증 기능성(부산대 대학원 식품영양학과 박사학위 논문)
- 2012~2014 • 죽염 인체적용시험 결과보고서(전북대병원 기능성식품임상시험지원센터)
- 2013 • 죽염이 구강충치균의 우식활성과 치은 섬유모세포의 염증유발에 미치는 효과 (전남대 대학원 치의학 박사학위 논문)
- 2014~2015 • 실험용 쥐에 대한 인산자죽염의 단회경구투여 독성시험(한국화학융합시험연구원)
- 2015 • 단회투여독성시험을 통한 자죽염의 안전성 확인(한국식품영양과학회 발표)
- 2016 • 인체적용시험을 통한 인산죽염의 안전성 검증(한국식품영양과학회 발표)
- 마우스를 이용한 죽염의 대장암 예방 효력시험(《J. of Medicinal Food》지 게재)
- 인체에 미량 원소 공급원인 죽염:인산죽염에 대한 분석연구 (《J. of Food Science and Nutrition》지 게재)



인체에 필요한 55가지 미네랄 들어 있는 죽염 미네랄 결핍 시대의 '빛나는 존재'

사람이 건강을 유지하는 것은 인체를 구성하고 있는 미네랄의 균형이 정교하게 맞춰져 있기 때문이다. 그런데 미네랄이 극소량이라도 부족하게 되면 질병으로 이어질 수 있다. 인체를 구성하는 60가지 원소 중 55가지 미네랄이 들어 있는 물질이 바로 죽염이다.

글 이재영(인산생명과학연구소 소장)

미네랄은 인체의 생리 기능을 조절하고 유지하는 데 중요한 인자다. 그런데 유니세프는 2004년 3월 세계 보고서에서 전 세계 인구의 3분의 1이 미네랄 결핍이라고 발표했다. 환경식 목포대학교 식품공학과 교수도 "최근 미네랄 결핍이 증가하고 있으며 특히 저개발국가보다 선진국에서의 미네랄 결핍의 증가세가 두드러지고 있다"고 했다.

시중 영양제엔 미네랄 종류 제한적

미네랄은 체내에서 생성되는 것이 아니라 식이(食餌)를 통해 공급되는 것이다. 따라서 사람들은 복합 미네랄 제제나 종합 영양제를 이용하기도 한다. 그러나 이들 제제에 들어 있는 각종 미네랄의 종류는 제한적일 수밖에 없다. 가장 좋은 방법은 안전한 식품으로 미네랄을 보충하는 것인데, 수많은 종류의 미네랄이 다 들어 있는 물질이 과연 있을까?

최근 죽염에 대한 분석에서 놀라운 결과가 나왔다. 인산죽염에 대한 성분분석시험에서 총 55종의 원소가 존재한다는 것이 확인됐다. 이는 우리가 영양학적으로 알고 있는 모든 종류의 미네랄, 그리고 인체에 존재한다고 알려져 있는 각종 원소들과 일치하는 결과다. 이것은 죽염이 미네랄 결핍의 시대에 고급 미네랄 식품으로 활용될 수 있음을 시사한다.

죽염에는 인체가 매일 100mg 이상 필요하다고 해 다량원소로 분류하는 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트

륨, 칼륨, 염소 등 7가지가 많은 양으로 존재하는 것으로 나타났다. 국내 대표적 영양학자인 승정자 전 숙명여자대학교 식품영양학과 교수의 저서 《극미량 원소의 영양》에 22종의 미네랄을 언급하고 있다. 철, 불소, 아연, 스트론튬, 납, 구리, 알루미늄, 카드뮴, 주석, 요오드, 붕소, 셀레늄, 니켈, 크롬, 망간, 비소, 리튬, 수은, 몰리브덴, 코발트, 규소, 바나듐 등이다. 죽염에도 이들 22종의 원소가 다 포함되어 있다. 그 외 26종의 미네랄은 그 기능적 역할은 규명되어 있지 않으나 인체의 구성 원소로 확인된 것들이다.

죽염은 일반 소금과 다른 두 가지 지표가 있다. 바로 산과 염기성의 척도(pH)와 산화환원전위(ORP)다. 기능성 식재료와 관련해 가장 많이 언급되는 내용은 항산화다. 인체의 산화적 스트레스와 산소 호흡을 통해 체내 에너지를 만드는 과정에서 발생되는 활성산소들은 만성질환들의 원인으로 지목되고 있다. 따라서 이들 활성산소들을 제거할 수 있는 안전하고 효과적인 항산화제를 찾는 연구가 꾸준히 진행되고 있다.

소금 중 산화환원력은 죽염에서만 발견돼

이에 국내외에서 생산되는 많은 소금을 모아 ORP를 조사했다. 그 결과 죽염처럼 열처리한 소금에서만 특이하게 환원성을 의미하는 ORP값이 나타났다(20% 죽염용액에서 -420mV). 자연 상태에서 채취

죽염 속 미네랄 함량 분석표(물무게 70kg의 성인 기준)

자료: 이윤철 교수 논문(2016)

번호	미네랄(원소)	무게(kg)	죽염
1	산소(O)	43	-
2	탄소(C)	16	-
3	수소(H)	7	-
4	질소(N)	1.8	-
5	칼슘(Ca)	1.0	1610ppm
6	인(P)	0.78	126ppm
7	칼륨(K)	0.14	7610ppm
8	황(S)	0.14	3980ppm
9	나트륨(Na)	0.10	38.4%
10	염소(Cl)	0.095	56.96%
11	마그네슘(Mg)	0.019	163ppm
12	철(Fe)	0.0042	25.9ppm
13	불소(F)	0.0026	17ppm
14	아연(Zn)	0.0023	3.37ppm
15	규소(Si)	0.0010	45.8ppm
16	루비듐(Rb)	0.00068	6.15ppm
17	스트론튬(Sr)	0.00032	68.3ppm
18	브롬(Br)	0.00026	8ppm
19	납(Pb)	0.00012	0.385ppm
20	구리(Cu)	0.000072	2.21ppm
21	알루미늄(Al)	0.000060	14.3ppm
22	카드뮴(Cd)	0.000050	0.385ppm
23	세륨(Ce)	0.000040	0.385ppm
24	바륨(Ba)	0.000022	6.21ppm
25	주석(Sn)	0.000020	1.22ppm
26	요오드(I)	0.000020	66ppm
27	티타늄(Ti)	0.000020	2.50ppm
28	붕소(B)	0.000018	17.7ppm
29	셀레늄(Se)	0.000015	2.84ppm
30	니켈(Ni)	0.000015	0.980ppm

번호	미네랄(원소)	무게(kg)	죽염
31	크롬(Cr)	0.000014	0.473ppm
32	망간(Mn)	0.000012	13.3ppm
33	비소(As)	0.000007	1.93ppm
34	리튬(Li)	0.000007	14.3ppm
35	수은(Hg)	0.000006	0.712ppm
36	세슘(Cs)	0.000006	0.961ppm
37	몰리브덴(Mo)	0.000005	1.82ppm
38	저마늄(Ge)	5 × 10 ⁻⁶	0.972ppm
39	코발트(Co)	0.000003	0.385ppm
40	안티모니(Sb)	0.000002	0.389ppm
41	은(Ag)	0.000002	0.389ppm
42	니오븀(Nb)	0.0000015	0.972ppm
43	지르코늄(Zr)	0.000001	0.389ppm
44	란타넘(La)	8e-7	0.385ppm
45	텔루륨(Te)	7e-7	0.389ppm
46	갈륨(Ga)	7e-7	9.87ppm
47	이트륨(Y)	6e-7	0.385ppm
48	비스무트(Bi)	5e-7	0.961ppm
49	탈륨(Tl)	5e-7	0.961ppm
50	인듐(In)	4e-7	0.385ppm
51	금(Au)	2e-7	0.243ppm
52	스칸듐(Sc)	2e-7	0.385ppm
53	탄탈럼(Ta)	2e-7	0.243ppm
54	바나듐(V)	1.1e-7	9.45ppm
55	토륨(Th)	1e-7	0.385ppm
56	우라늄(U)	1e-7	0.385ppm
57	사마륨(Sm)	5.0e-8	0.385ppm
58	텅스텐(W)	2.0e-8	0.389ppm
59	베릴륨(Be)	3.6e-8	14.3ppm
60	라듐(Ra)	3e-14	-

한 천연염이나 인공적으로 생산한 염화나트륨에서는 이런 환원성을 나타내는 값은 나오지 않는다. 이와 같은 환원성에 대해 박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수는 "세포와 유전자를 손상시키는 활성산소의 활동을 억제하거나 제거해서 세포의 손상을 막고 세포가 다시 정상적으로 성장하고 분화하도록 유도한다"고 그의 논문에 밝히고 있다.

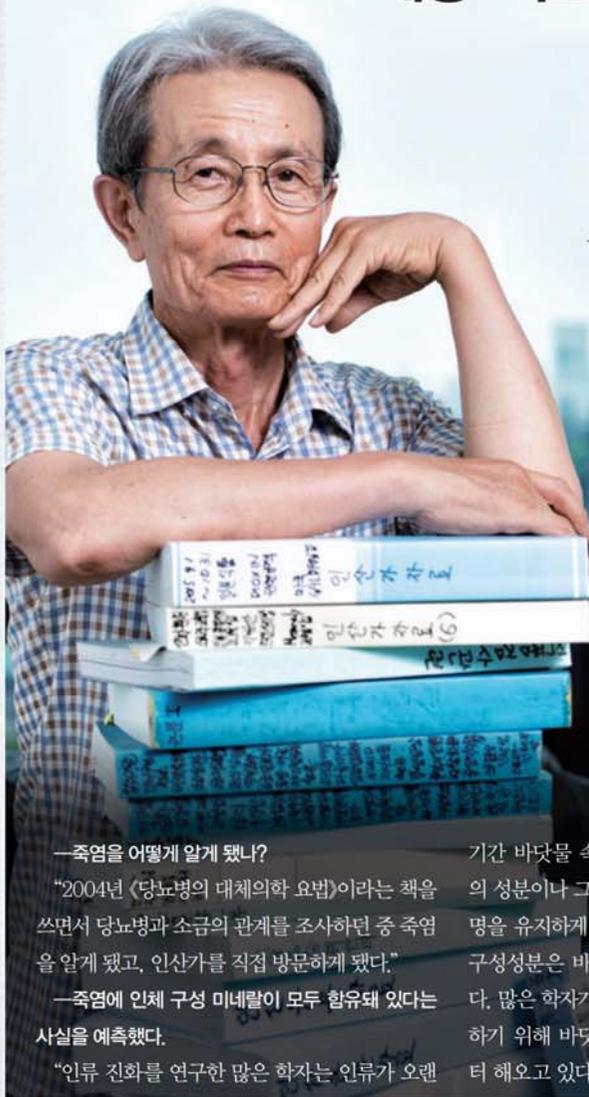
소금과 같은 염(鹽)은 산과 염기가 서로 중화반응을 했을 때 나오는 생성물 중 하나다. 그러므로 염은 pH 기준에 의하면 중성(pH 6~8)에 해당한다. 따라서 염의 일종인 소금은 중성(신안천일염의 pH

8.3)이다. 그러나 중성에 가까운 천연염으로 죽염을 만들면 알칼리성에 해당한다(20% 죽염용액의 pH 10.47). 이에 대해 박건영 교수는 죽염에 함유된 수산기(OH) 때문이라고 했다. 죽염을 적외선 분광계로 측정하면 수산기의 존재가 분명히 확인되고, 정제된 염화나트륨과 천연염에 비해 수산기의 함량이 더 높게 관찰되었다. 이 높은 수산기가 죽염의 항산화 능력과 연관이 있음을 설명하고 있다. 인체에 해로운 활성산소는 공통적으로 자유라디칼을 가지고 있는데, 죽염의 수산기가 붙어서 자유라디칼의 생성과 반응을 종결시킨다고 본 것이다. (참고)

“미네랄 덩어리 죽염 난치성 질환의 예방·치료에 무한 가치”

죽염 속에 인체 구성 원소 55가지가 함유돼 있다는 사실을 세계 최초로 분석한 사람이 있다. 지난해 미국의 《식품과학과 영양저널》지에 논문을 발표한 이운철 동방대학원대학교 자연치유학과 연구교수를 만나 죽염과 미네랄의 상관관계에 대해 이야기를 들었다.

글 한상현 사진 김종연



—죽염을 어떻게 알게 됐나?

“2004년 《당뇨병의 대체의학 요법》이라는 책을 쓰면서 당뇨병과 소금의 관계를 조사하던 중 죽염을 알게 됐고, 인간가를 직접 방문하게 됐다.”

—죽염에 인체 구성 미네랄이 모두 함유돼 있다는 사실을 예측했다.

“인류 진화를 연구한 많은 학자는 인류가 오랜

기간 바닷물 속에서 살았고 진화하면서 바닷물의 성분이나 그 성분을 흡수한 생물을 이용해 생명을 유지하게 됐다고 주장한다. 그래서 인체의 구성성분은 바닷물의 성분과 유사할 것이라 한다. 많은 학자가 인체에 필요한 영양을 찾아 공급하기 위해 바닷물의 성분분석 연구를 오래전부터 해오고 있다. 다만 죽염과 같은 구체적인 제품

으로 인체의 구성성분과 비교분석을 하지 않았을 뿐이다.”

—죽염 분석을 미국과 일본에 동시에 의뢰하신 이유는?

“처음 국내 대학과 연구기관의 분석 가능성을 조사했지만 원소의 전체적인 분석을 할 수 있는 곳이 없었다. 그리고 일본과 미국의 연구기관에 동시 의뢰를 하면 검사 결과를 비교·분석하는 데 좀 더 신뢰성을 가질 수 있을 것으로 생각했다.”

—분석 결과를 받아보고 가장 먼저 든 생각은?

“죽염 속에 인체가 필요로 하는 미네랄들이 거의 완벽하게 함유되어 있다는 사실은 죽염이 미네랄 부족으로 인한 영양결핍이나 질병들의 예방과 치료에 값싼 건강 기능식품으로서 큰 역할을 할 수 있겠다는 생각이 들었다. 다만 올바른 섭취방법과 섭취 용량 등 안전하게 섭취할 수 있는 표준을 만들어야 하는 과제는 남아 있다.”

—논문을 해외 학회지에 발표하신 걸로 알고 있다.

“2016년 9월 미국의 《식품과학과 영양저널》(Journal of Food Science and Nutrition)에 발표됐다. 인체에 필요한 미네랄 공급원으로서 죽염의 가능성과 가치를 인정받은 것이라고 믿고 있다. 앞으로 영양결핍으로 인한 만성 난치성 질환의 예방 및 치료 목적의 죽염 관련 후속연구가 진행될 것을 기대할 수 있다.”

—이번 논문이 인류 건강에 미칠 영향은?

“미네랄 부족이 암을 비롯한 만성 난치성 질환을 일으키는 주요 원인의 하나라고 하면 ‘그까짓 미네랄이 설마 그런 질병을 일으킬 수 있느냐’고 할 것이다. 만약 산소를 운반해 주는 적혈구의 헤모글로빈에 철분이 없다면 산소를 운반할 수 없어 우리 몸속의 세포들이 에너지를 생산하지 못한다. 세포가 에너지를 생산하지 못하면 우리 몸은 조금도 활동을 할 수 없고, 대사가 중단돼 심하면 사망에 이르게 된다. 그리고 우리 몸속에서 일어나는 모든 생명유지 활동을 위한 각종 대사를 촉매하는 효소도 단백질

질로 되어 있고 그 활성 중심에 미네랄이 자리 잡고 있다. 효소의 구성성분 중에 필요 미네랄이 없다면 효소가 제 기능을 못해 대사가 중단되고 생명 활동이 멈춘다. 또 미네랄이 부족하면 우리 몸의 국군인 백혈구가 제 기능을 못하고 몸을 방어하지 못하면 질병에 걸리게 된다. 현대인은 인체가 필요로 하는 미네랄을 식단이나 종합 영양제로 완벽하게 보충하는 것은 불가능하므로 죽염이 유일한 대안의 하나라고 생각된다.”

—죽염의 가치는 무엇이라고 생각하나?

“비타민이나 다른 영양물질들은 화학합성이 가능하지만 미네랄은 과학이 아무리 발전되더라도 인공적으로 인체에 흡수될 수 있는 콜로이드 상태의 초미세 미네랄로 제조하기 쉽지 않다. 죽염은 인체의 구성성분과 거의 같은 미네랄로 되어 있으므로 미네랄 공급원으로서의 세상의 어떤 영양소나 식품보다도 우수한 건강 기능성 식품이 될 수 있다. 만성 난치성 질환의 예방과 치료에 이바지할 수 있는 무한한 가치를 갖고 있다.”

—독자들에게 당부하고 싶은 말은?

“현대인의 영양결핍 해소와 만성 난치성 질환의 예방 치료에 죽염이 중요한 역할을 담당할 것으로 기대한다. 다만 죽염 제조자들이 연구 보완해 안전하게 죽염을 섭취할 수 있는 활용법과 섭취방법, 섭취량 등에 대한 기준이 만들어져야 되겠다. 제가 제안하고 싶은 것은 자신의 몸속 유해 중금속과 필요한 미네랄의 상태가 어떤지 병원에서 혈액검사나 머리 카락 검사 등을 통해 확인한 후 죽염을 섭취해 보면서 몸속의 변화를 확인해 보는 것이 이상적이라 생각된다. 죽염을 필요 이상으로 많이 섭취하게 되면 어떤 부작용이 생기는지에 관한 연구는 아직 진행되지 않았기 때문에 처음부터 과량을 섭취하는 것보다 소량부터 시작해 내 몸의 신호를 확인해 가면서 내 몸에 맞는 적정량을 찾아보는 것도 하나의 방법이라 생각한다.”

호사카 다카시 《암에 걸렸다는데, 저는 건강히 잘 살고 있습니다》

암이라는 ‘걸림돌’을 ‘디딤돌’ 삼아 비로소 제2의 인생을 시작해 보시라

일본 정신종양학 분야의 1인자 호사카 다카시가 쓴 《암에 걸렸다는데, 저는 건강히 잘 살고 있습니다》는 유방암 4기 판정을 받은 전직 카피라이터와 호사카 교수가 대담을 주고받는 형식으로 구성되어 있다. 환자와 의사 두 인물의 문답에서 드러나는 ‘마음을 다루는 기술’은 암과 암 환자에 대해 올바르게 이해하도록 돕는다.

글 서인원 일러스트 이철원



호사카 다카시 지음
민경옥 옮김 / 비타북스
값 13,800원

이마부치 게이코 : ‘암에 걸려도 모두가 암으로 죽는 것은 아니다’라는 뜻이네요.

호사카 다카시 : 맞습니다. 암에 걸려도 반 정도는 암으로 죽지 않습니다. 그러므로 ‘암은 곧 죽음’이라는 이미지는 근거가 없다는 것을 알 수 있습니다. ‘암에 걸렸으니까 틀림없이 죽을 거야’라는 생각으로 고통스러워할 필요가 없다는 것입니다.

‘암 치료’ 마음먹기에 달렸다

‘모든 것은 마음먹기에 달렸다’라는 말은 뻔한 명제이지만 결코 가볍게 생각할 수 없는 진리이기도 하다. 이 명제를 암 치료에 적용하는 것이 정신종양학이다. 일본의 정신종양학 분야 1인자인 호사카 다카시 세이루카 국제대학교 임상교수는 이 책에서 ‘마음’이 암 치료에 얼마나 큰 영향을 미치는가를 실제 사례자와의 대화를 통해 증명하고 있다. 《암에 걸렸다는데, 저는 건강히 잘 살고 있습니다》는 호사카 교수와 전직 카피라이터이자 유방암 4기 판정을 받은

이마부치 게이코 씨와의 치료 과정을 담은 책이다.

호사카 교수에 따르면, 암 환자들이 암 선고를 받은 이후 ‘부인과’ ‘수용’을 오가며 ‘적응’을 한다고 한다. 이 과정이 길어지면 ‘적응 장애’ 심하면 ‘우울증’으로까지 발전한다. 우울증은 면역력을 저하시키기 때문에

암과 우울증이 중첩됐을 때는 병의 예후와 생존 기간에도 부정적인 영향이 가해진다고 했다. 따라서 암이 주는 공포와 충격에 지나치게 압도되지 않는 것이, 마음을 슬기롭게 관리하는 첫 출발점이다. 마음이 암에 미치는 영향을 설명한 것이다.

같은 암 환자 친구를 사귀어라

“연대감만큼 환자의 마음에 힘을 주는 것도 없다”는 호사카 교수의 조언으로 이마부치 게이코 씨는 오프라인 그룹 모임은 물론 SNS 유방암 환자 모임에도 참여해 ‘암 환자 친구’를 사귀었다. 비슷한 처지의 사람들과 ‘연대’한다면 불안과 경험을 나누고 주변에 차마 터놓지 못한 말들을 허심탄회하게 털어

놓을 수 있는 것이다. 이를 ‘그룹요법’이라 한다. 《란셋》에 게재된 1989년 데이비드 스피겔 David Spiegel 박사의 논문에 따르면, 그룹요법에 참여한 환자군의 생존 기간은 참여하지 않은 환자에 비해 두 배가량 높은 것으로 나타났다.

이마부치 씨는 상담을 진행하면서 제2의 인생을 어떻게 설계할 것인가를 고민했다. 그녀는 “죽음을 맞이할 준비를 할 생각이었는데, 어느새 남은 인생을 보다 잘살기 위한 준비로 바뀌어 버렸다”고 했다. 이에 호사카 교수는 “암의 시련을 넘어 인생과 제대로 마주할 때, 비로소 제2의 인생이 시작된다”고 말한다. 사람의 마음은 의외로 단단해서 시련을 땅 도르끼 삼아 새로운 씨앗이 싹트게끔 만든다. 그러기 위해서는 환자 스스로 분별력을 갖춰야 한다. 환자가 적극적으로 정보를 모으고 공부해야 부정적인 정보에 휘둘리지 않고 균형을 유지할 수 있다. 호사카 교수는 진료 중 궁금증이 생긴다면, 질문하고 메모나 녹음을 하는 등 기록하는 습관을 들일 것을 권한다. 치료는 환자와 의사 간 쌍방향 과정으로 활발한 의사소통이 관건이다. 환자의 분별력이 높을수록, 자신에게 맞는 병원을 선정하고 치료법을 선택하는 등 치료 효용성 또한 증대한다.

‘거절’ ‘부탁’ ‘불평’ 두려워 말아야

환자 본인의 시간을 많이 확보하는 것도 중요하다. 호사카 교수는 ‘거절’ ‘부탁’ ‘불평’을 두려워해서는 안 된다고 강조한다. 암 환자임을 부끄러워하지 않고 당당해야 직장에서도 가정에서도 자기주도적 인 삶의 자세를 갖출 수 있기 때문이다. 자신의 시간을 확보하고 경영하는 것이 스트레스를 완화하고 긍정적인 사고를 증진하는 열쇠이다. 천재가 아닌 이상 멀티태스킹이 되는 사람은 많지 않다. 부정적인 감정에 너무 깊이 빠져 있지 않아야 하는 이유다. 호



사카 교수는 부정적인 감정이 느껴지면 차라리 ‘5분’이라는 시간을 맞춰 놓고 그때에만 ‘집중적’으로 걱정하라고 조언한다. 감정을 애써 외면하려는 것보다 훨씬 효율적이다.

그렇다면 정말 시간을 투자해야 할 일은 무엇일까. 바로 각자 자신이 ‘하고 싶은 일’ ‘해야 할 일’을 찾고 정리, 실행하는 것이다. 절망하지 않는다면 새로운 길을 찾고 완만히 일어서게 된다. 호사카 교수는 이를 ‘삶의 의미’ 혹은 ‘사명’의 발견이라 일컫는다. 이마부치 씨가 했던 일은 자신의 마음케어 담당 의사인 호사카 교수의 권유를 받고 이 책을 공동 집필한 것이다. 암과 암 환자에 대한 오해와 편견을 바로잡고, 올바른 인식을 심어주려는 건강한 목적을 가지고 말이다. 현재 이마부치 씨는 암이라는 ‘걸림돌’을 ‘디딤돌’ 삼아 새로운 인생을 살고 있다. ☺

호사카 다카시 保坂 隆

미국 UCLA에서 정신종양학을 공부한 일본 정신종양학 분야의 1인자, 30년간 정신과 의사로 일하다 2010년부터 정신종양과 진료를 시작했다. 면역기능을 회복시키는 마음 처방법 등을 연구해왔다. 저서로 《눈비 없는 숲》(암으로부터 새로운 인생이 시작된다)가 있다.

연령층에 나타나는 어깨 통증 '오십견' 염증 가라앉힌 후 찜질과 스트레칭을

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 《기적의 속근육 스트레칭》 윤재필 저, 《스트레칭이면 충분하다》 박서희 저

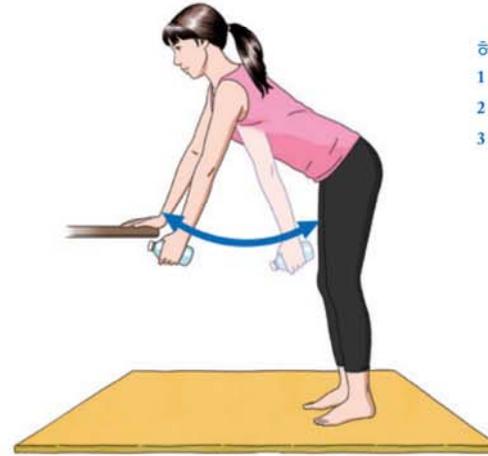
'오십견(유착성 관절낭염)'은 50대에 자주 발생하는 어깨 질환이라고 해서 붙여진 이름이다. 노화나 운동 부족으로 인해 어깨 관절을 지지하는 여러 근육과 인대를 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생기거나 미세한 손상이 누적되어 발생한다. 어깨 관절에 통증이 생기고, 운동 범위가 좁아지는 것이 주요 증상인데, 컴퓨터와 스마트폰 사용이 대중화되면서 오십견의 발생 연령층이 낮아지고 있다. 오십견 증상이 의심되면 일단 치료를 받아 통증과 염증을 가라앉힌 다음, 스트레칭을 하면서 어깨 근육과 관절들을 천천히 움직여 정상적인 운동 범위를 회복해야 한다.

어깨 찜질하고 옆으로 누워 자면 통증 완화에 도움

오십견이 생기면 팔을 올릴 때 통증이 느껴지고, 심한 경우 팔이 아예 올라가지도 않는다. 통증은 밤에 특히 심해지는데, 자기 전 따뜻하게 데운 수건이나 전기담요 등으로 어깨를 마사지하고 옆으로 누워 자면 통증을 더는 데 도움이 된다. 🍵

물병 돌리기

- 1 양손에 가벼운 무게의 물통을 쥐고 바르게 선다.
- 2 팔꿈치만 사용하여 양손으로 원을 그려준다.
- 3 왼쪽 10회, 오른쪽 10회씩 반복한다.
- 4 통증이 있다면 천천히 움직이고, 무리가 안 된다면 어깨를 사용해 큰 원을 그려준다.



허리 굽혀 어깨 스트레칭하기

- 1 한쪽 손을 테이블에 얹고 기댄다. 이때 허리를 굽히지 않는다.
- 2 나머지 손에 물병을 가볍게 쥐고 앞으로 움직인다.
- 3 팔을 편 상태에서 좌우로 번갈아가며 스트레칭한다.

벽에 Y자로 손 대고 상체 밀기

- 1 벽 앞에 세 걸음 정도 떨어져 선다. 오른발을 앞으로 크게 내디며 발끝을 벽에 붙인다.
- 2 양팔을 위로 곧게 편 다음 Y자로 벌려 손바닥을 벽에 댄다.
- 3 오른쪽 무릎을 살짝 굽히며 체중을 실어 상체를 벽 쪽으로 밀다. 15초간 자세를 유지한다.
- 4 양발의 위치를 바꿔 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭한다.



등 뒤에서 수건 잡아당기기

- 1 다리를 어깨너비로 벌리고, 양손으로 길게 만 수건의 양끝을 등 뒤로 해 잡는다.
- 2 오른손을 머리 뒤로 올려 수건을 몸과 일직선이 되도록 잡는다.
- 3 왼손을 아래로 당겨 왼쪽 팔꿈치를 곧게 펴고, 동시에 오른쪽 팔꿈치를 최대한 높이 들어 어깨 뒷면을 10초간 늘린다.
- 4 천천히 원래 자세로 돌아온 다음, 오른손을 위로 당겨 팔꿈치를 최대한 펴고, 동시에 왼쪽 팔꿈치를 최대한 굽히며 어깨 뒷면을 10초간 늘린다. 양팔의 위치를 바꿔 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭한다.

120세 천수 프로젝트의 시발점 해독의 절대강자 생강을 곁에 두세요

생강은 '자연에서 온 해독의 절대강자'로 불려도 손색없을 만큼 우리 몸속 유해성분 제거에 탁월할 뿐 아니라 하나씩 열거하기 힘들 정도로 다양하고, 좋은 기능을 한다. 또한 썩음의 계절인 가을이 오기 전에 생강을 많이 섭취해 두면 썩음의 뜨거운 열을 견딜 수 있는 몸을 만들 수도 있다. 이 계절 곁에 두고 먹기에, 여러모로 생강만 한 것이 없다.

글 김효정 사진 서터스톡



요즘처럼 무더운 날에는 태양 아래에 잠시 잠깐만 서 있어도 금세 기운이 빠지고 만다. 실내에서도 마찬가지로 에어컨 바람에 장시간 노출되면 냉방병에 걸릴 위험이 높다. 그래서 이 무더운 여름을 건강하게 잘 보내기 위해 원기회복에 도움이 되는 보양식이나 건강기능성 식품을 먹는 경우가 많은데, 몸속 유해성분을 제거하지 않은 상태에서 아무리 좋은 것을 섭취해 봤자 그 효능을 제대로 보기 어렵다. 가장 자연친화적으로, 건강한 방법으로 몸속 독소를 없애는 식품, '생강'을 소개한다.

2,000여 년 전부터 약으로 인정받아

생강의 원산지는 동인도 힌두스탄 지역으로, 기원전 2세기에 해로를 통해 고대 그리스, 고대 로마로 전파되었으며 육로로는 페르시아 등을 경유해 튀르크(지금의 터키 지역)와 유럽으로 전파되었다. 아시아에서도 오래전부터 생강을 먹었다. 2,500년 전에 중국 쓰촨성에서 생강을 생산했다는 기록이 있고, 《논어(論語)》에는 '공자(孔子)께서 생강을 매끼 계속해 잡수셨다'는 내용이 있다. 중국 후한(後漢)시대 의학서 《상한론》에는 '생강은 몸을 따뜻하게 해서 모든 장기의 활동을 활발하게 만든다. 체내의 불필요한 체액을 제거하며, 기를 소통시키고...'라 적혀 있다. 우리나라의 경우, 고려시대 역사서인 《고려사》의 기록을 통해 고려 이전부터 생강을 재배했고, 《향약구급방》의 기록을 통해 생강을 약용으로 썼음을 알 수 있다. 생강은 우리보다 2,000년도 더 전에 살던 사람들에게도 건강식품으로 통했다. 먹어서 효과를 봤으니 생강을 저리도 귀하게 여기며 기록해 두지 않았을까. 특히 우리나라 음식의 거의 모든 조리법에 생강이 양념으로 쓰이는데, 이 역시 생강의 여러 효능을 이미 알고 있었던 선조들의 지혜인 듯하다.

알싸한 매운맛이 항산화·살균 작용

생강이 해독에 좋은 이유는 첫째, 그 속에 함유

된 알싸한 매운맛을 내는 진저롤(Gingerol)과 쇼가올(Shogaol) 때문이다. 둘째는 생강이 체온을 높이는 데 탁월한 식품이기 때문이다.

진저롤과 쇼가올은 혈류의 흐름을 촉진하고, 각종 병원성 균 특히 티푸스균이나 콜레라균 등에 대해 강한 살균 작용을 한다. 두 성분 모두 항산화 작용을 하므로 체내 활성산소를 제거해 노화를 방지하는 데 효과적이다. 생강 속 디아스타아제와 단백질 분해효소가 소화액의 분비를 자극하고 장운동을 촉진시키며 구역질과 설사를 치료하는 작용도 한다.

인산 선생도 즐겨 마셨던 생강차 만드는 법

인산 선생은 생강을 곁에 두고 차로 마시라 했을 뿐 아니라 여러 질병을 낫게 하는 거의 모든 처방에 생강을 사용했다. 선생은 생강차에 중화제(中和) 역할을 하는 대추, 해독 및 중화 작용을 하는 감초로 만든 엿을 더해 마셨다. 인산가에서는 최근 《신약본초》에 나오는 방식 그대로 '생강고(生薑飴)'를 만들어 고객들이 더욱 쉽고 편리하게 생강차를 즐길 수 있도록 했다.

재료 생강, 대추, 감초 (대추와 감초의 양은 1:1의 비율)

- 1 대추와 감초를 같은 양 준비해서 썰인다.
- 2 내용물이 걸썩해질 정도로 끓여서 엿을 만든다.
- 3 뜨거운 물에 생강을 잘라 넣고, 더 끓여 진하게 달인다.
- 4 ②에 만들어둔 엿을 서너 숟가락 ③의 생강차에 타서 마신다.



생강은 우리 몸에 들어와서 하나씩 열거하기 힘들 정도로 좋은 기능을 한다. 특히 해독의 절대강자로 불릴 만큼 몸속 유해성분 제거에 탁월한 효과를 보인다. 이는 생강 속 진저롤과 쇼가올 성분이 강한 살균 작용을 하기 때문이다. 또한 생강은 체온을 올려 면역력을 키우고, 현대인을 괴롭히는 다양한 질병 예방에 효과적이다

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

이시하라 "체온 올리는 생강, 먹기만 해도 만병통치"

생강이 갖는 약성의 또 다른 비밀은 몸을 덥혀서 체온을 올리는 데 있다. 사람의 정상 체온은 36.5도지만 현대인 대부분의 체온은 여기에 미치지 못한다. 체온이 떨어진 만큼 질병에 걸리기 쉬운 체질이 되는데, 체온이 면역력과 직접적으로 연결되어 있기 때문이다.

일본의 의학박사 이시하라 유미는 《먹기만 해도 만병통치 생강의 힘》에서 체온이 떨어져 생긴 냉증은 두통, 어깨결림, 생리통, 생리불순, 요통, 두근거

림, 우울증, 비만, 알레르기, 장염, 위염·위궤양과 같은 위장병이나 간·신장병 등 질병의 원인이 된다고 했다. 체온이 떨어져 병이 생긴 건 줄 모르고 방치하거나 항생제에 매달리다 보면 암이나 괴질 같은 큰 병이 자신도 모르게 올 수도 있다는 설명이다.

생강은 먹는 것만으로도 열이 나고, 체온이 올라간다. 생강이 우리를 질병에서 멀어지게 한다는 이야긴데, 양념으로만 먹어서는 효과를 보기 힘들고 앞서 말한 공자처럼 꾸준히 먹어야 한다.

10대 신약 중 하나... 숙픔 뜨기 전, 몸 만들 때도 좋아

인산 선생도 생강을 10대 신약 중 하나로 꼽으며, 그 약효를 《신약》 《신약본초》 등의 저서에서 반복적으로 강조하고 있다. 《신약》에는 '생강은 나쁜 것을 제거하고 새것을 나오게 하는 데 가장 효과적인 묘약이다. 생강은 맛이 맵지만 자세히 음미해 보면 단맛과 쓴맛을 함께 지니고 있으며 강한 해독 효능도

갖고 있다' '생강에는 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질되어가는 물질을 완전 재생再生시킬 수 있는 놀라운 효능이 있다고 기록되어 있다. 《신약본초》에는 '생강 속에는 상당한 해독제解毒劑가 있어요. 온 가족이 생강차를 진하게 달여서 그 엿을 서너 숟가락씩 타서 마시고 하면 하루 한 번도 좋고 두 번도 좋아요. 내가 여러 사람을 보는데, 그렇게 하는 사람은 완전히 감기도 안 와요. 기관지가 나빠서 기침하던 사람도 기침이 물러간다고 적혀 있다.

이 무더운 여름, 에어컨과 선풍기에만 의지하다가 건강을 해지기 쉽다. 인산 선생의 가르침대로 생강차를 수시로 마시면서 해독에 공을 들이고, 원기를 보충해야 더위를 건강하게 이겨낼 수 있다. 또한 곧 다가올 입추와 처서에 인산요법의 최고봉인 '인산 숙픔'을 뜰 계획이 있다면 유향마늘과 더불어 생강을 수시로 섭취하면서, 준비된 몸을 만들어 둘 필요가 있다. ㉞

**현대인의 몸을 낮게 하는 묘약
생강의 놀라운 효능들**

- 1. 기침을 가라앉힌다 : 뇌의 중추에 작용해서 기침을 없앤다.
- 2. 천식을 완화시킨다 : 염증을 없애고 기관지를 확장시켜 천식에 효과적이다.
- 3. 땀을 내고 가래를 제거한다 : 체내의 여러 관이나 샘 조직을 자극해서 땀을 내고, 가래를 제거한다.
- 4. 열을 내린다 : 해열진통제로 알려진 아스피린 약효의 약 80%에 맞먹는 해열 작용을 한다.
- 5. 염증을 없앤다 : 생강은 천연 소염제 역할을 한다.
- 6. 혈액순환을 촉진한다 : 손끝과 발끝, 말단 조직의 혈관을 넓혀 원활한 혈액순환을 돕는다.
- 7. 콜레스테롤을 낮춘다 : 생강의 진저롤이 담즙의 배설을 촉진하기 때문에 콜레스테롤을 낮춘다.
- 8. 위장의 소화흡수 능력을 높인다 : 위장 내벽의 혈행을 좋게 해서 위장의 활동을 활발하게 해 소화흡수를 돕는다.

- 9. 현기증이나 이명을 예방한다 : 내이(귀의 가장 안쪽 부분)의 혈행을 좋게 해서 현기증이나 이명을 예방하는 효과도 있다.
- 10. 생식 기능을 개선한다 : 월경 주기를 정상화하는 효과가 있다. 남성의 경우 정자의 운동력을 높이는 데 도움이 된다.
- 11. 위궤양을 예방한다 : 위궤양의 주요 원인인 헬리코박터 파일로리를 살균하는 작용도 한다.
- 12. 항균·항바이러스 작용을 한다 : 감기바이러스, 폐렴을 일으키는 세균류, 대장균, 식중독균 등에 대해 항균 작용을 한다.
- 13. 스트레스를 완화시킨다 : 급성 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비를 낮추고, 코르티솔에 대항하는 에너지를 공급해 준다.
- 14. 우울증을 예방한다 : 몸의 기를 소통시키는 작용을 해 우울증 개선 및 예방에 좋다.
- 15. 다이어트 및 피부미용에 효과적이다 : 대사 능력을 좋게 해 체중조절에 도움되고, 피부 노화를 막는 데 탁월하다.



261차 1박 2일 힐링캠프

폭염보다 뜨거운 캠프 열기 얼음보다 시원한 힐링 타임

본격적인 여름 무더위가 시작됐지만 인산가 힐링캠프의 열기에는 한참을 모자랄 겁니다. 바다 건너 제주도에서도 힐링캠프에 오셨거든요. 전국 각지에서 모인 힐링캠프 참가자들의 힐링 스토리, 지금 시작됩니다.

글 한상현 사진 한준호



화려한 연꽃 사이로

함양군 대표 관광지인 상림공원에 연꽃이 활짝 피었어요. 그 화려한 모습에 반해 잠시 더위도 잊네요.

대나무통에 가득 든 죽염

죽염이 가득 든 대나무통 입구를 황토로 막는 작업을 하고 있어요. 힐링캠프에 오시면 죽염 만드는 과정을 가까이서 볼 수 있어요.



미소가 예쁜 미녀삼총사

인산연수원 정자후수에 미소가 예쁜 미녀삼총사가 나란히 앉아 있네요. 손모양은 제각각이지만 얼굴에 핀 웃음꽃은 자매인 듯 달았어요.



천억 원의 사나이

인산가 매출 1,000억 원 시대를 열 일천 천F자를 쓰는 천두영 사장이 힐링캠프 참가자들에게 인사말을 건넵니다.

숲속 샘물, 샘나요

무더위를 식혀주는 숲속의 샘물, 누가 와서 먹을까요. 힐링캠프 참가자들은 뱃속까지 시원한 샘물에 손이 먼저 가네요. 아~ 부럽다. 샘나네요.



자정수 한 바가지 하실래요?

인산연수원 입구 일주문에서 이름표가 똑같은 한 무리의 '이경자'씨를 만났어요. 자전거 동호회에서 단체로 힐링캠프에 참가했다는군요. 산책 후 마시는 자정수 한 잔이 보약이지요.



저기 봐~ 내 말 맞지?

테이블 위에 있는 게 무엇인지
궁금하시죠. 죽염의 산화환원력
테스트 중입니다. 5년이 지나도 9회
죽염(맨 앞쪽) 속 철근은 전혀 녹슬지
않았죠. 신기하네요.

라디오 말고 기지개를 켜요

강의가 지루할 땐 라디오 말고 기지개를 켜요.
혈액순환이 잘 돼 집중력이 높아지거든요.



우주의 기운을 손끝에 모아

매월 힐링캠프에 참가하는 유광옥 여사(오른쪽)님.
함께 오신 분과 우주의 기운을 받고 계시네요.



천년의 숲 산책을 마치고

261차 힐링캠프 참가자들이 상림공원 산책을 마치고 기념촬영을 하고 있습니다.

Wake up
the Doctor
in You

죽염라이프

우리 집 상비약 ⑦ 입 냄새 잡는 법

죽염 항균력 높아 구취 세균 억제 역할

글 한상헌 일러스트 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김윤세 著)

높은 습도로 불쾌지수가 치솟는 여름철엔 사소한 일에도 쉽게 짜증이 난다. 이럴 땐 서로 짜증 나는 일을 만들지 않는 것이 가장 좋지만 사회생활이란 게 예기치 못한 일들을 발생하는 법. 짜증의 원인을 미리 제거하는 것이 최선일 수 있다. 입 냄새도 그중 하나다.

대화 상대를 배려함에 있어 입 냄새 제거는 기본적인 예의다. 그러나 양치를 아무리 깨끗이 해도 입 냄새가 해결되지 않으면 질병이 원인일 수 있다. 건강보험심사평가원이 조사한 통계에 따르면 2015년 기준 구취증(口臭)으로 치료를 받은 인원은 총 5,851명이나 됐다. 입 냄새의 심각성을 인지한 사람들이 병원을 찾기 시작한 것이다.

입안에 세균이 증식하면 냄새 유발 플라크 발생

입 냄새의 원인은 여러 가지가 있다. 주원인으로 지목되는 것이 입안 문제다. 입안에 세균이 증식하면 플라크가 발생한다. 이 플라크가 충치와 입 냄새를 유발하게 된다. 나이가 들면 침이 원활하게 공급되지 않아 입안이 마르는 구강건조증도 영향을 미친다. 또 침샘이 바이러스에 감염되거나 약물에 의해 침 분비가 감소해도 입 냄새가 심해진다. 침은 세균을 제거하는 천연 항균제인데 침 분비가 줄면 세균이나 염증이 더 잘 생겨 입 냄새가 나는 것이다.



소화기관에 문제가 생겨도 입 냄새가 날 수 있다. 위에 염증을 유발하는 헬리코박터 파일로리균이 황화합물을 만들어 악취를 유발하거나 위산이 식도로 넘어오는 역류성 식도염도 입 냄새의 원인이 될 수 있다. 이 밖에 치주염, 혀의 백태, 틀니, 불량 보철물, 축농증 등 다양하다.

인산의학에선 체내 염증과 담을 구취 원인으로 판단

인산의학에서는 입 냄새의 원인을 체내 염증과 담으로 보고 있다. 면역력이 떨어져 몸에 염증과 담이 많으면 그 악취가 입을 통해 나온다는 것이다. 이를 해결하기 위해선 죽염을 수시로 입에 물고 침으로 녹여 삼키면 된다. 침이 많이 분비되면 입속 세균이 제거될 뿐만 아니라 죽염 자체도 항균력이 있어 입 냄새를 일으키는 세균 증식을 억제한다. 또한 죽염이 침과 함께 몸속에 들어가면 담이나 염증이 서서히 제거돼 입 냄새의 근본 치료를 할 수 있다. ㉔

입냄새 극복법

1. 고체 죽염을 수시로 입에 넣고 침으로 녹여 먹는다.
2. 식사 후 양치가 어려울 때 물죽염으로 가글하면 입 냄새를 줄일 수 있다.

젊은 나이를 맥없이 보낼 수야 있나!

나두야 간다! 삼봉산 힐링캠프!

홍겨운 여름의 절정이 무르익는 삼봉산의 푸른 숨결 속에서 깊은 숨을 내쉬어 보세요! 무거웠던 몸과 마음이 솟털처럼 가벼워져요!

8월 1박 2일 힐링캠프(262차)

입장 8월 18(금)~19(토)

장소 함양 인산연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)

참가비 8만 원(인 기준, 인건보 우대 회원은 7만 원)

서틀버스 운행 중각역 3~1번 출구 앞에서 7시 50분 출발

참가 신청 및 문의 1577-9585(인산가 고객센터)

힐링캠프 프로그램 함양 상림공원 산책·죽염 제조장 견학·

지리산 둘레길 완주·생활 속의 인산의학 실천 방안 강연·

김윤세 회장 특강



柔弱한 물이 굳센 돌을 뚫는 道理

도덕경 제8장

天下莫柔弱於水而攻堅強者，莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。是以聖人云，愛國之垢，是謂社稷主，愛國不祥，是謂天下王。正言若反。

천하막유약어수이공견강자. 막지능승. 이기무이역지. 약지승강. 유지승강. 천하막부지. 막능행. 시이정인운. 수국지구. 시위사지주. 수국불상. 시위천하왕. 정언약반.

천하의 만물 가운데 물보다 더 부드럽고 여린 것은 없지만 단단하고 굳센 것을 공격하여 파괴하는 힘은 그 어떤 것도 물을 이길 수 없는데 그것은 물이 여리고 부드러운 제 속성을 바꾸는 법이 없기 때문에 그러한 힘이 나오는 것이다. 여린 것이 굳센 것을 이기고 부드러운 것이 단단한 것을 이긴다는 이치를 천하 사람들은 모르는 사람이 없지만 그러나 부드럽고 여린 유연성의 도리를 제대로 실천하는 사람 또한 없는 것이다. 그러므로 옛 성인이 이런 말을 한 것이다. "나라의 더러운 일을 모두 받아들여 떠맡아 처리하는 이를, 종묘사직, 즉 한 국가의 군주라 이르는 것이고 나라의 상서롭지 못한 곳은 일을 모두 받아들여 처리하는 이를, 온 천하의 책임이라 이르는 것이다." 참으로 바른말은 마치 정반대로 말하는 것처럼 여겨지게 되는 법이다.

살아 있는 것의 가장 두드러진 특성은 부드럽고

여린 것으로 요약되고 죽은 것의 대표적인 특성은 딱딱하고 뻣뻣한 것으로 귀결된다. 언뜻 보기에는 단단하고 굳센 것이 우월해 보이고 부드럽고 연약한 상대를 쉽사리 이길 수 있을 것으로 생각되지만 마음의 눈으로 여실(如實)하게 우주 만물의 속성을 관찰해 보면 유연성을 지닌 존재가 존귀한 자리에 앉고 강대한 존재가 그 아래 자리하여 좌우로 늘어서서 명령을 받든다.

역사상 전쟁과 통치의 온갖 속성들을 두루 지나고 수많은 스토리를 간직하여 오랜 시간과 공간을 통해 끊임없이 사람들의 입에 오르내리며 회자(譚說)되고 있는 이야기가 초왕 항우(項羽)와 한 패공 유방(劉邦)이 주인공으로 등장하는 <초한지(楚漢誌)>이다. 힘센 것을 일컬을 때 고금을 막론하고 "힘이 항우 같다"고 하는데 바로 진시황의 제국을 무너뜨리는 데

노자는 인간으로서 본받아야 할 '유연성의 상징적 존재가 바로 물'이라고 설파한다. 한마디로 물보다 더 부드럽고 여린 것은 없지만 단단하고 굳센 것을 공격하여 파괴하는 힘은 그 어떤 것도 물을 이길 수 없다고 말한다. 초지일관으로 계속 떨어지는 물은 결국 바위를 뚫는 괴력을 보여준다

결정적으로 기여한 역사적 인물 항우를 지칭하는 말이다.

천하무적의 항우가, 덩치도 작고 힘도 별로 세지 못한 유방에게 결국 패전하여 자결로 생애를 마감한 반면 유방은 초나라와의 전쟁에서 승리하여 진나라 시대를 마감하고 천하를 통일하여 통일 제국 한나라의 창업주로 등극한 역사 이야기에서 유연성의 소중한 가치를 확연하게 느낄 수 있을 것으로 판단된다.

천하에 돌도 없는 명장으로 이름난 관운장(關雲長, 장비(張飛) 또한 수많은 영웅호걸이 종횡무진으로 활약하는 시절에 유약의 대명사처럼 알려진 유비(劉備)의 휘하 장수라는 사실은 "강대한 존재는 아래에 자리하고(強大處下) 부드럽고 여린 존재는 위에 자리한다(柔弱處上)"고 설파한 노자 이야기의 진실을 잘 보여주는 대목이라 하겠다.

노자는 이 장을 통해 인간으로서 본받아야 할 '유연성의 상징적 존재가 바로 물'이라고 설파한다. 한마디로 물보다 더 부드럽고 여린 것은 없지만 단단하고 굳센 것을 공격하여 파괴하는 힘은 그 어떤 것도 물을 이길 수 없다고 말하고 그 힘의 원천은 부드럽고 여린 유연성의 특성을 바꾼 적이 없기 때문이라고 덧붙인다. 초지일관으로 계속 떨어지는 물은 결국 바위를 뚫는 괴력을 보여준다. 노자의 가르침을 의학적으로 받아들여 한마디로 요약하자면 이런 명언으로 귀결될 것 같다.

"유연성이 멀어지게 되면 그것은 곧 죽음이 가까워짐을 의미한다!"



몽인(夢人) 정학교-괴석(怪石)·묵죽도(墨竹圖)



도덕경 제79장

和大怨,必有餘怨,安可以爲善?是以聖人執左契,而不責於人.
有德司契,無德司微,天道無親,常與善人.

화대원, 필유여원, 안가이위선? 사이성인립과계, 이불책어인.
유덕사계, 무덕사형, 천도무친, 상어선인.



묵로호수 이용우李用雨 - 춘석정春石亭

깊은 원한은 그것을 화해시켜 풀더라도 반드시 남는 원한, 즉 여한이 있게 마련이다. 어찌 잘한 일이라 할 수 있겠는가? 그러므로 성인은 받을 권리의 증표, 즉 채권을 갖고 있더라도 갚아야 할 사람에게 채권하거나 독촉하지 않는다. 그래서 덕스러운 사람에게는, 그에 걸맞도록 빌려주고 되돌려 받는 직무를 맡기는 데 반해 덕스러움이 부족

한 사람에게는 세금을 징수하는 직무를 맡긴다. 자연의 도리에 따르는 위정자는 자기 자신과 가깝고 멀고를 가리지 않고 늘 잘하는 사람으로 하여금 직무를 맡아서 일하도록 한다.

오랜 옛적부터 나라의 곡식을 빌어다 먹고 못 갚을 경우 그들이 받게 될 육체적 정신적 고통은 지금

백성들의 원한이 나라를 붕괴시키는 원인으로 작용하듯이 우리 몸의 세포들이 가야 할 때인 데도 가지 않고 뭐가 충언忠言, 고언苦言, 직언直言을 하는 데도 몸 안의 천하를 다스리는 위정자가 전혀 귀를 기울이지 않고 저 하고 싶은 대로 하다가 급기야 죽음의 위기로 치닫게 되는 게 오늘날의 암, 난치병, 괴질 문제의 본질이라 하겠다

오로선 상상하기조차 쉽지 않을 것으로 판단된다. 오죽하면 우리나라의 경우에도 불과 몇십 년 전까지만 해도 소위 '보릿고개'라고 불리는 춘궁기春窮期를 넘지 못하고 사망에 이르는 숫자가 적지 않았던 사실은 먹고살기가 쉽지 않았음을 잘 설명해 주고 있다. 요즘처럼 배부르고 등 따신 세상에서는 짐작하

기조차 어렵겠지만 극심한 배고픔을 겪어본 사람들은 그 고통의 무게를 누구보다도 잘 알고 있을 것이다. 그래서 백성들의 먹고사는 일은 더 없이 소중한 일이고 위정자들이 가장 우선적으로 해결해야 할 국가적 중요 과제 중의 으뜸이라 해도 과언이 아닐 것이다.

자기 자신과 가족들이 최소한의 연명延命, 즉 목숨을 잇기 위해 나라의 곡식을 빌어다 먹고 그것을 갚지 못해 겪게 되는 징벌의 고통에 따른 깊은 원한을 위정자가 어떻게 풀어줄 것인가? 사실 백성들을 배부르고 등 따시게 해야 할 책임을 지닌 이들이 바로 위정자들이고 그들이 제 소임을 다하지 못할 경우 백성들은 굶어 죽게 되거나 물심양면으로 이중고를 겪게 될 확률이 높아지게 되는 것이다.

그런데도 가까스로 죽음을 면할 정도의 곡식을 빌려주고 그것을 갚으라고 백성들을 채권하거나 옥박지르는 위정자라면 그야말로 스스로의 본분을 망각하고 본말전도의 착각 속에 빠져 저박에 모르는 구제불능의 통치자로서 백성들의 깊은 원한을 사게 되어 조기에 정치 생명을 잃는 비극으로 이어지게 될 것이다.

백성들의 원한이 나라를 붕괴시키는 원인으로 작용하듯이 우리 몸의 세포들이 가야 할 때인 데도 가지 않고 뭐가 충언忠言, 고언苦言, 직언直言을 하는 데도 몸 안의 천하를 다스리는 위정자가 전혀 귀를 기울이지 않고 저 하고 싶은 대로 하다가 급기야 죽음의 위기로 치닫게 되는 게 오늘날의 암, 난치병, 괴질 문제의 본질이라 하겠다. 백성들의 충언, 고언, 직언에 귀를 기울이는 '몸 천하'의 현명한 위정자가 될 때 비로소 우리 몸 안의 천하는 건강과 행복의 태평성세가 되리라 생각된다. ㉔

글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

신성일을 배신한 것은 그토록 멋진 그의 몸이었다



그러니까 인생의 모든 것이 담배 끊기다
우리는 매일 고독해야 하고 항상 끊어야 하고...

A회장으로부터 전화를 받았다. 아들이 29년 전에 끊은 담배를 다시 피운다는 것이었다. 속이 상해서 자기도 다시 피울까 생각 중이라는 것이다. A회장 아들의 금연도 금연이지만, A회장의 금연도 친구들과 간에는 요란했던 것으로 유명한 사건이었다.

골초 아들 담배 끊게 하려고 자기가 먼저 독하게 끊은 A회장. 그 이듬해 담배를 끊고 중국 유학을 떠난 아들을 만나러 베이징에 갔던 A회장은 아들이 진짜로 담배를 끊고 금연에 따른 금단현상도 곳곳이 견디내는 걸 확인하고 귀국했다. 그리고 칭찬편지

까지 보냈다.
그런데 그렇게 대견하던 아들이 다시 담배 피운다는 소문을 듣고 찾아가 "네가 다시 피우면 나도 다시 피운다"로 아들을 제압하고 왔으며 통쾌하게 웃기도 했다. 그러니까 A회장의 아들 담배 걱정은 사라졌는데, 바로 그 무렵 신성일의 폐암 소식이 날아들었다.

"다른 건 몰라도 몸 하나는 빈틈없이 만들어야죠"
그런데 그 몸이 폐암에 걸렸다는 청춘스타 신성일 필자가 신성일을 처음 만난 것은 1975년 서울 남산에 있는 유서 깊은 헬스클럽(서울에서 제일 먼저

생겼다는 설도 있는)에서였다. 신문기자 시절, 인터뷰 요청자 전화를 했더니 거기서 만나자는 것이었다. 첫 만남이 참 인상 깊었다. 완전 근육질의 펄펄 뛰는 젊음을 과시하는 청춘스타가 맘을 뺨뺨 흘리면서 필자를 맞았다. 양쪽 손에 붓대를 감고 무거운 역기를 들고 있었다.

"몸 하나는 단단히 만들어 놓으려고요, 남자가 다른 건 몰라도 몸 하나는 빈틈없이 만들어야 하잖아요?"

연신 벤치프레스를 하며 기자의 취재에 응할 정도로 바쁜 배우였다. 그의 말대로 몸 하나는 대한민국 어느 배우 못지않게 잘 관리했는데 그만 그의 폐암 소식을 접하자 필자는 인생의 수수께끼 하나를 더 만난 느낌이었다. 그를 마지막으로 만난 것은 3년 전 한 지인의 모친상 빈소에서였다. 그때도 젊고 건강하고 멋진 신성일이었는데...

신성일, 폐암 3기 투병 중... 담배 끊은 지 35년인데 진단결과 폐암 3기라는 소식이 팬들이 아탄법석

신성일은 지난 7월 17일 《조선일보》와의 인터뷰에서 "내 몸에서 암을 내쫓아 버리려고 평소보다 더 관리하니까 몸 상태가 더 좋아졌다"며 "종양 크기가 5cm 이상 크기라서 방사선과 약물치료로 암 덩이를 축소시켜야 수술이 가능하다"고 현재의 몸 상태를 설명했다.

헬스클럽에서, "몸 하나는 단단히 만들어야겠다"던 신성일. 같은 남자가 보기에 참 부러운 몸을 갖고 있던 신성일, 《조선일보》에 따르면 그가 '남자 주연主演'을 맡은 횟수만 약 510회, 광복 이후 최고 기록이다. 전성기에는 1년에 65편이나 주연으로 출연, 1960년대 초 그의 출현으로 한국 영화에서는 젊은 세대를 다룬 '청춘물'이라는 새로운 장르가 만들어

졌다. 단 18일 만에 만든 '맨발의 청춘'(1964년)은 당시 관객 동원 23만 명이라는 공전의 히트를 쳤다.

부인 엄앵란 말고, 오랫동안 사귀어 온 애인을 공개해서 세상을 시끄럽게도 했다. 심지어 "지금껏 나는 애인이 없었던 적은 한 번도 없다. 애인은 내게 삶의 활력을 줬다"는 고백도 했다.

필자는 신성일을 꼭 한 번 만나려고 버리고 있다. '아내를 사랑하라'고 70년대부터 외쳐온 우리나라 페미니즘의 원류(세상이 필자를 그렇게 부른다)로서 해줄 이야기도 있고, 폐암과 면역력에 대해서도 들려주고 싶은 이야기가 있다.

필자는 숙염과 죽염과 마늘 등 인산의학이 세상에 알려진 자연식품으로 건강을 유지하고 있다. 40여 년간에 걸친 인산가와외의 인연으로 암을 비롯한 모든 병은 '면역력 결핍'에서 온다는 상식도 필자 나름대로 소화하고 있다. 인산가를 통해 수많은 치료 사례를 접하기도 했다. 특히 마늘은 모든 병에 대한 면역력 1호라는 점에 대한 확신도 있다.

이 점은 인산가의 대체의학뿐만 아니라 우리나라 최고의 암 전문의인 백남선 박사(이대 여성암병원원장)도 "하루 마늘 1통씩 매일 먹으면 절대로 암에 걸리지 않는다"는 극언으로, 마늘의 놀랄 만한 면역효과에 대해 강조하고 있다. 그런데 어찌자고 신성일은 수십 년간 그렇게 멋지게 관리한 몸을 폐암에 걸리게 했는지, 어찌자고 마늘이나 면역력에 대해서 그토록 관심이 없었는지...



김재원 yeowonagain@naver.com
전 (여원) 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스'(www.yeowonnews.com) 회장 겸 대표 칼럼니스트 / DMZ 여성관광 친황자 / 예술의전당 저문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 / 한국페미니스트클럽 회장



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

음식에 죽음을 넣으면 더 맛있는 이유

강원도 횡성에 살고 있는 한 지인은 항상 이웃해서 살았으면 좋겠다고 얘기한다. 언젠가 설악산 자연학교에 와서 먹었던 풋고추 맛을 잊을 수가 없다면서 그 고추의 품종이 무엇인지 알려달라고 한 적이 있다. 서울에서 지내는 다른 한 친구는 택배로 보낸 풋고추가 너무나 맛있다며 아주 어릴 적 먹었던 바로 그 맛이라고 즐거워하곤 한다. 품종을 특별히 고른 것도 아니고 그냥 종묘사에서 산 것이라 기억이 날 리 없다. 그런데 풋고추뿐만 아니라 그 밭에서 나는 모든 작물이 하나같이 다 맛이 특별하다. 그러나 요즘 시장에서 사온 쌀과 야채, 고기에서는 옛날에 먹던 그 맛을 좀체 느껴볼 수가 없다. 그새 내 입맛이 변한 건가 라는 생각도 들고 또 배고프던 시절이라 모든 게 다 맛있다고 느꼈던 거겠지 하며 ‘잃어버린 맛’에 대해 체념해 왔다.

그런데 요즘 그 이유를 정확하게 알게 되었다. 그동안 수십 년간 농사를 지으면서 화학 비료, 제초제, 농약, 산성비 등으로 우리 농지에 미네랄이 크게 부족한 상태가 되었다고 한다. 지난 1977년 1월, 미국 상원에서 발표된 ‘맥거번 리포트’에 의하면 미국 농토가 미네랄 고갈로 인해 과거 시금치 한 단에서 섭취할 수 있었던 영양분을 지금은 열아홉 단 이상을 먹어야 유사 분량의 미네랄을 섭취할 수 있다고 했다. 그러한 사정은 우리나라도 크게 다르지 않다.

하지만 모든 식재료가 예전에 비해 맛도 덜하고 영양소도 예전 같지 않다는 사실을 제대로 알고 있는 이들은 별반 없으며 이런 만성적 미네랄 부족으로 인해 암과 난치병, 괴질의 발병률이 더 높아지는 데 문제의 심각성이 있다고 볼 수 있다.

일찍이 인산 선생은 농토를 살리는 방법으로 땅에 유황을 뿌리라고 하셨다. 자연학교 밭에서 기른 채소가 유난히 맛있는 이유는 바로 질 좋은 거름에다 유황을 뿌려 키우기 때문이다. 요즘 인산가의 최대 제철 상품인 유황 발마늘이 금세 동이 날 만큼 인기가 많은 이유는 맛과 약성 모두가 다른 마늘에 비해 월등히 좋다는 사실을 체험한 이들의 지속적인 구매와 그들의 열렬한 홍보 때문이다. 이러한 모든 문제의 지혜로운 해결책이 바로 인산 선생의 ‘죽염 퍼먹어! 배터지게 먹어!’라는 이야기 속에 있는 것이다. 왜냐하면 죽염 속에는 인체를 구성하고 인체의 생명유지에 없어서는 안 될 60가지 원소가 하나도 빠짐없이 다 들어 있기 때문이다. 더 이상 곡식·채소·과일로부터 섭취하기 어렵게 된, 그래서 건강상의 문제를 야기할 수 있는 인체의 미네랄 부족을 원천적으로 해결할 수 있는 것이다. 부족한 미네랄을 채우는 방법으로 죽염을 먹는 일만큼 좋은 건 없다. (11)

붙이는 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
---	---	---	---	---

붙이는 곳

붙이는 곳

죽염 산업화 30주년
국민 건강을 이끈다



120년 건강본가



인산家
INSANGA

가장 건강했던 그땐, 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 수신동의하시면 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 1박 2일 힐링캠프 참가권 증정
- ② 죽염 및 인산가 제품(일부)
10% 할인 구매

*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

폴
칠
하
는
곳



“뜨거우면 살고 차가우면 죽는다! 식은 내 몸에 생명의 균형을 지피자”

설악산자연학교 1박 2일 가을철 쑥뜸캠프가 열립니다

8월 30일(水)~31일(木) 오색에 있는 설악산자연학교에서
인산쑥뜸 캠프가 열립니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

캠프 일시	8월 30일(수) 오후 5시 입소~31일(목) 오후 1시 종료
내용	죽염과 유향발마늘을 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, 티슈 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.”

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

30

죽염 산업화 30년



8월 26일 함양으로 오세요!!

8월 26일 토요일은
죽염 산업화 30주년을 기념하는 특별한 날입니다
잃어버린 소금의 맛과 효능을 되찾은
그 기념비적 시간을 경축하며
지리산 청학산인 김운세 회장과 인산가가 빛은
막걸리 한 잔 기울여 보세요

제30회 '죽염의 날' 행사 내용

일시	8. 26(토) *공식행사는 12시부터 시작
장소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)
프로그램	'죽염 산업화 30주년' 기념식·축하 공연· 죽염 음식 시식회·죽염장터 운영
셔틀버스	인사동 SM면세점 앞에서 아침 7시 30분 출발 *반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참가비	1만원(1인 당)
문의	1577-9585(인산가 고객센터)

*점심 제공 및 먹거리 장터 운영

*행사 당일 서울 지역에 한해 인사동↔함양 인산연수원 간
셔틀 버스를 운행하며 사전 예약자에 한해 탑승이 가능합니다.