

仁山의학

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

SPECIAL

죽염 산업화 31주년
인산가 역사는 흐른다

INSAN PEOPLE 1

조한경 재미 척추센터 원장 “건강 주권 회복해야 건강 지켜”

INSAN PEOPLE 2

이종걸 의원이 본 죽음 산업화
“인산가가 주류 되는 것”



08
August



비 온 뒤라 산 더욱 푸르고...

捲箔引山色 連筒分澗聲 終朝少人到 杜宇自呼名
권박인산색 연통분간성 종조소인도 두우자호명

山靑仍過雨 柳綠更含煙 逸鶴閑來往 流鶯自後先
산청잉과우 유록갱함연 일학한래와 유앵자후선

발을 걷어 올려 산빛 끌어오고
대롱 연결해 계곡물 소리 가르네
아침나절 찾아오는 이도 없건만
빠꾸기는 제 이름을 부르며 우네
비 온 뒤라 산 더욱 푸르고...
버들잎 초록빛은 안개 머금었네
숨은 두루미 한가로이 오가는데
나는 피꼬리 앞서거니 뒤서거니

고려 후기의 스님이자 시인인 원감 충지(圓鑑冲止) 국사의 ‘한가한 가운데 그냥 읊다(閑中雜詠)’라는 제목의 시이다.

심산유곡의 명산대찰을 비롯해 이런저런 사연을 안고 일생을 산에서 사는 이들이 적지 않지만 그저 “봄이 오면 오는가 보다, 꽃이 피면 피는가 보다, 소쩍새가 울면 우는가 보다, 계곡물 소리가 들리면 물이 흐르는구나...”라고 받아들이기만 했던 심심 미묘한 자연의 법문(法門)에 대해 알지도 못하고 알려고도 하지 않으므로 아무런 깨달음이나 감동도 없이 목석(木石) 같은 존재로 살다가 생을 마감하는 이들이 대다수를 차지한다.

그러나 이 시를 지은 이의 표현을 곰곰 음미해 보면 세상 사람들이 미망(迷妄)의 꿈속에서 생각 없이 내뱉는 잠꼬대 같은 말은 전혀 없고 마치 한 폭의 아름다운 산수화를 보여주는 듯, 자연불(自然佛)의 청량한 법문을 들려주는 듯한 법어(法語)라는 사실을 깨닫게 될 것이다.

지은이 원감 국사의 속성은 위(魏), 이름은 원개(元凱)로 정안(鄭安)(지금의 장흥) 출신이다. 고려 고종 13년(1226) 11월에 태어나 충렬왕 18년(1292)에 세상 나이 67세, 법랍 39세로 입적하였다. 충렬왕은 원감국사(圓鑑國師)라는 시호와 함께 보명(寶明)이라는 탑명을 내렸다.

9세에 공부를 시작하여 19세인 고종 31년(1244)에 장원 급제 후 28세까지 관직 생활을 하다가 원오국사(圓悟國師) 천영(天英)에게서 출가하였다. 41세에 김해 감로사(甘露寺)의 주지가 되었고, 59세인 1284년 상무주암(上無住庵)으로 옮겼으며, 61세인 1286년 2월에 원오국사가 왕에게 수선사(修禪社)의 사주(社主)로 그를 추천하고 입적하자, 그해 6월에 수선사의 제6세 국사가 되어 수선사의 전통을 계승하는 데 뜻을 두고 교화 생활에 몰두하였으며 특히 선교일치(禪教一致)를 주장하였다. 문집으로 《원감국사집(圓鑑國師集)》 1권이 전하며, 《동문선(東文選)》에 시 19수와 문 29편이 뽑혀 있어, 스님의 작품으로는 가장 많은 것으로 알려졌다. ㉑



죽염 음료 맛있게 만드는 법

- 1 생수 500ml에 죽염(고체/분말) 1 티스푼을 넣어 녹인다.
- 2 오렌지나 레몬을 얇게 썰어 넣으면 향긋한 풍미가 살아
나고 상큼한 맛이 더해진다.

* 생수 500ml에 죽염 1/2 티스푼을 녹이면 시중에서 판매되는
이온음료와 비슷한 맛이 난다.
* 수박이나 토마토 주스에 죽염을 넣어 녹이면 과일의 단맛이
더욱 풍부해진다.

⑦ 죽염수 음료 만들기

얼음 가득한 커피 대신 죽염주스로 한여름 '소확행'

건강에 관심은 많지만 평소 어떻게 몸을 돌봐야 하는지에 대해선 잘 알지 못하는 3040세대를 위한 '소확행(소소하지만 확실한 행복)' 인산의학 실천법을 소개한다. 이번 호에서는 더운 여름 시원한 마실거리를 포기할 수 없는 이들을 위한 죽염 활용법을 다룬다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 스토리라인

어느 동네건 유동인구가 좀 있다 싶은 곳엔 크고 작은 카페들이 들어서 있다. 직장인들이나 학생들이 모이는 거리엔 한 집 건너 한 집이 카페라 해도 과언은 아니다. 커피를 비롯한 음료에 대한 수요가 그만큼 많다는 건데, 특히 여름철엔 얼음 가득 담긴 음료를 하루에 몇 잔씩 마시는 경우도 적지 않다. 하지만 더위를 식하기 위해 차가운 음료를 하루 서너 잔씩 마시는 습관은 우리 건강에 나쁜 영향을 준다. 무심코 들이킨 차가운 음료가 체온을 조금씩 떨어뜨려 혈액순환과 신진대사 능력을 저하시키는 원인이 된다.

그렇다고 땀이 많이 나고 불쾌지수도 높은 한여름을 시원한 음료 없이 보내야 한다는 말은 아니다. 이왕이면 몸에 좋고 맛도 좋고, 제조법도 쉬운 죽염수를 직접 만들어 마시는 것은 어떨까.

생수에 죽염 한 스푼... 오렌지·레몬으로 상큼함 더해

죽염수는 말 그대로 물에 죽염을 녹인 물이다. 생수에 죽염을 넣어 직접 만드는 죽염 음료엔 수분과 양질의 염분이 포함돼 있고, 우리 몸에 꼭 필요한 60종의 미네랄까지 더해져 한여름 컨디션 회복에 그만이다. 특히 죽염은 천연 소화제 역할도 하므로 식사 후 티타임에 죽염수를 마시면 소화에도 도움을 받을 수 있다.

물 500ml에 고체(혹은 분말) 죽염 1/2 티스푼을 녹이면 짭맛이 거의 느껴지지 않을 정도로 마실 수 있는데 시중에서 판매되는 이온음료 맛과 비슷하다. 1 티

스푼을 녹이면 짭짤한 맛이 도는데, 여기에 오렌지나 레몬을 얇게 썰어 넣으면 향긋한 풍미가 살아나고 상큼한 맛이 더해져 훌륭한 죽염주스를 즐길 수 있다. 정수기 냉수 온도 정도라면 고체 죽염도 잘 녹는다. 짭짤한 맛에 익숙해지면 죽염의 양은 취향대로 늘려가면 된다.

수박이나 토마토 등으로 만든 생과일주스를 마실 때에도 죽염을 조금씩 넣어 녹이면 과일의 단맛이 더욱 풍부해진다.

야외활동으로 인한 탈수증 예방에도 좋아

죽염수는 더위를 식하기 위한 음료로도 좋지만 무더운 여름철 무리한 야외활동이나 운동으로 생길 수 있는 탈수증(脫水症)의 예방 및 치료에도 효과적이다. 야외활동을 하면서 땀을 많이 흘렸을 때 심한 갈증이 느껴지고 맥박이 빨라지면서 경미한 두통과 구역질이 동반된다면 탈수증을 의심해야 한다. 이때 맹물을 벌컥벌컥 마시면 갑자기 체내 나트륨 농도가 낮아져 저나트륨혈증 상태가 될 수도 있고 탈수증세가 심해질 수도 있는데, 이럴 경우 생수에 죽염을 넣어 녹인 후 마시면 된다. ●

질병의 예방과 치료보다 '건강한 생활'에 더 관심 있는 30~40대 독자를 위한 연재 기사입니다. 인산식 내공이 깊은 3040 독자분의 연락을 기다립니다. hyo0215@chosun.com

인산가 푸드 건강 레시피 <43> 감바스알 아히요

새우와 마늘과 올리브유 감기 예방과 피로회복 도와

마늘은 그 영양학적 효능과 기능이 과학적으로 밝혀진, 전 세계적으로 인정받는 대표적인 건강식품이다. 국내에서도 지난 2013년 식품의약품안전처가 마늘을 건강기능식품으로 정식 인정했다. 우리만큼 마늘을 많이 먹는 스페인의 국민 음식으로 통하는 마늘요리를 소개한다.

글 김효정 사진 김종연 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



마늘이 건강에 좋은 줄은 알지만 일부러 찾아 먹는 사람은 많지 않다. 예부터 강한 냄새를 제외하고는 100가지 이로움이 있다고 일해백리(一害百利)라 불렸고, 세계 어디에서도 마늘을 건강식품으로 추천하지만 여전히 '마늘=양념'이라 생각한다.

하지만 마늘에 함유된 주요 영양성분을 보면, 어떻게 마늘이 세계에서 인정받는 건강식품이 되었는지 이해할 수 있다. 대표적으로는 마늘 특유의 냄새와 약효를 내는 주된 성분인 알리신(Allicin)이 있다. 원래 알린(Alliin)으로 있던 것이 마늘을 자르거나 씹을 때 세포가 파괴되면서 알리신으로 변하게 된다. 알리신은 강한 살균·항바이러스 작용을 해, 감기를 일으키는 세균과 인플루엔자 바이러스를 없애거나 현저히 약하게 해 여름철 과도한 에어컨 사용으로 생기기 쉬운 감기를 예방하는 효과가 뛰어나다. 알레르기성 비염이나 호흡기계 질환 예방에도 탁월하다. 또한 마늘은 수분, 탄수화물, 단백질, 그리고 칼륨, 칼슘, 당질, 마그네슘, 인 등의 미네랄과 비타민 B₁·B₂·C도 풍부히 함유하고 있어 면역력을 키우는 데 도움이 되며, 체온을 높여 혈액순환을 좋게 해 혈압을 낮추는 데도 도움이 된다.

토종 유향발마늘로 스페인식 음식 맛 살리기

마늘 속 비타민B₁은 우리 몸에서 중요한 작용을 한

다. 비타민B₁은 열량대사에 관여해 신진대사를 활발히 하는데, 피로회복과 피부미용을 위해 맞는 일명 '마늘주사'의 주성분이 비타민B₁이다. 마늘에는 비타민B₁이 함유돼 있을 뿐 아니라 다른 식품을 통해 몸에 들어온 비타민B₁의 흡수를 돕는 역할도 한다. 특히 알코올은 음식을 통해 섭취되는 비타민B₁의 흡수를 방해하기 때문에 평소 음주를 즐기는 사람은 마늘을 평소 먹으면 숙취해소와 피로회복에 좋다.

해외에서도 마늘이 훌륭한 요리 재료로 흔히 쓰인다. 새우와 마늘을 올리브오일에 튀기듯 구워내는 스페인의 전채 요리 감바스 알 아히요도 그중 하나다. 스페인어로 감바스는 새우를, 아히요는 마늘 소스를 뜻한다. 올리브유 때문에 자칫 느끼할 수 있지만 마늘을 듬뿍 넣고 죽염으로 짭짤하게 간을 하면 우리 입맛에도 잘 맞는 멋진 요리가 된다.

요즘 마트에서 간편하게 간 마늘이나 다진 마늘을 구입해 사용하는 가정이 많은데, 대개 스페인·중국·베트남 등에서 수입되는 마늘이다. 많이 먹을수록 건강에 유익한 마늘이니 우리 집 식료품 창고는 토종 유향발마늘로 채워보는 것은 어떨까. 어떤 요리에도 빠지지 않고 들어가는 마늘 하나에 음식 맛이 좌우될 수도 있다. 🍷



감바스알 아히요

재료 생새우살 1/2컵, 올리브오일 1컵, 마늘 10쪽, 마른고추 1개, 방울토마토 3~5개, 실파, 죽염·후추 약간씩, 바게트 1개

만들기
1 새우는 내장, 꼬리를 모두 제거하고 소금물에 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. **2** 마늘은 반 자르고 마른 고추는 가위로 자르고 씨를 제거한다. **3** 방울토마토는 반 자르고 실파는 송송 썰어 준비한다. **4** 밀이 두툼한 팬을 중불에 올리고 올리브오일을 넣은 뒤 마늘을 먼저 넣고 향이 나기 시작하면 준비한 새우와 고추를 넣어 익힌다. **5** 새우가 익으면 방울토마토를 넣고 죽염, 후추로 짜다 싶을 정도로 간을 하고 실파를 넣은 뒤 불을 끈다. **6** 팬에 담은 그대로 자른 바게트와 같이 낸다. 마늘향과 새우향이 밴 오일에 빵을 찍어 먹는다.

다시 돌아온 쑥뜸시즌 그리고 강화약쑥

이번 가을 화끈한 불맛으로 우리 몸을 한단계 업그레이드

입추立秋와 처서處暑를 시작으로 추분秋分·동지冬至로 이어지는 가을 쑥뜸 시즌이 돌아왔다. 섭씨 700도에 이르는 쑥불의 화기火氣는 체온을 올려 몸 안의 냉독冷毒과 화독火毒을 태워 강건하고 깨끗한 심신을 갖게 한다. 가을쑥뜸의 효험과 인산쑥뜸의 비결인 강화약쑥을 소개한다.

글 손수원 사진 주민욱, 서터스톡

단군신화에도 나오는 쑥은 우리 민족과 떼려야 뗄 수 없는 식물이다. 삼국유사三國遺事에는 ‘時神遺靈艾一炷 蒜二十枚日(시신유령애일주 산이십매일)’이란 내용이 있다. 즉, ‘쑥 한 묶음과 마늘 스무 개를 주면서’라는 뜻으로, 곰이 사람이 되기 위해 먹었던 것이 마늘과 쑥이라는 이야기다. 단군의 어머니인 웅녀가 쑥을 먹고 사람이 되었으니, 우리는 ‘쑥의 민족’이라 해도 과언이 아닐 것이다.

쑥의 불기운이 막힌 기를 뚫는다

인산 김일훈 선생은 인산쑥뜸법, 일명 ‘영구법靈灸法’을 창안했다. 땀은 땀이되 그 효력이 신령스러워 인간의 각종 질병을 퇴치함은 물론 정신세계까지도 열어주는 영적靈的 비밀이 담긴 뜸법이기에 ‘영구법靈灸法’이라고 부른다.

사람의 몸 안에는 기氣라고 하는 생명의 힘이 있다. 이 기가 막히면 오장육부五臟六腑가 제 활동을 하지 못하게 되어 사람의 활동력이 떨어지게 된다. 인산쑥뜸의 가장 큰 효험은 이 막혀 있는 기의 통로, 즉 경락經絡을 뚫어 몸 안에서의 순환을 자유롭게 한다는 것이다.

인산 선생은 쑥뜸을 반드시 떠야 할 사람으로 물에 빠지거나 농약 등의 독극물을 마셔 죽음 직전에 몰린 사람, 피폭·고열제 등으로 극심한 화공약독에 오염된 자, 꼽추·전신불수의 마비증 환자, 백혈병·정신질환을 앓고 있는 사람을 꼽았다. 이처럼 인산쑥뜸은 현대의학이 해결하지 못하는 각종 불치병을 치유하며 사람들에게 ‘신약신방神藥神方’으로 불리고 있다.

그렇다면 인산쑥뜸은 어떤 원리로 불치병을 낫게 하는 것일까. 몸 위에 뜸쑥을 올려놓고 불을 붙이면 섭씨 700도에 이르는 불덩이로 피어오르며 5분 이상 타게 된다.

쑥의 불기운은 몸속으로 파고들어 경락을 따라 오장육부를 순환하며 혈액, 골수, 근육 속에 숨어 있는 병균을 죽이고 결국 머리까지 타고 올라가 질병의 근원이자 지휘본부격인 12뇌에 들어 있는 병균까지 죽

인다.

힘을 잃은 병균들은 고름과 진물, 죽은피가 되어 뜸 뜸 자리를 통해 한꺼번에 모여 몸 밖으로 빠져나온다. 병균과 독이 빠져나간 자리는 영험한 약쑥의 기운으로 채워져 몸 안의 피와 장기를 깨끗하게 정화한다. 이것이 바로 인산쑥뜸의 자연치유력이다.

쑥뜸의 효과는 과학적으로도 증명되고 있다. 현대 의학의 보고에 따르면, 쑥뜸은 조직 세포의 기능을 촉진시키고 면역력을 강화시키며 적혈구의 혈색소를 증가시킨다. 이 외에도 지혈, 진통, 병리조직 제거 작용 등을 한다.

동양의학에서는 피부를 ‘장臟을 들여다볼 수 있는 창’으로 여긴다. 피부의 특정 부위는 장이나 신경과 직접 연결되어 있다는 것이다. 최근에는 서양에서도 이러한 이론을 인정하는 추세다.

병에 걸린 사람에게는 치료의 방법으로, 병이 없는 사람에게는 무병장수의 비결로 통하는 쑥뜸은 입춘立春·우수雨水를 시작으로 춘분春分·입하立夏로 이어지는 봄 시즌과 입추立秋·처서處暑를 시작으로 추분秋分·동지冬至로 이어지는 가을 시즌에 따라 효험이 탁월하다.

그 이유는 쑥뜸은 무더위와 찬바람에 상극이기 때문이다. 더운 여름에 쑥뜸을 뜨면 화독火毒을, 추운 겨울에 쑥뜸을 뜨면 냉독冷毒을 입을 가능성이 크다. 또 한 여름과 겨울은 모든 동식물의 기력이 빠지는 계절로 쑥뜸의 약효도 떨어지게 마련이다.

해풍 맞고 자란 강화약쑥이 최고의 뜸쑥

“약쑥은 화공약을 뿌리구 키우질 않아요. 그리고 그건 해풍 쐬 데 약쑥이래야 좋아요. 제주도 같은 데나 그렇지 않으면 우리나라엔 제주도 아니면 강화, 이런 데 약쑥은 최고 좋아요” - 《신약본초》전편 145페이지中 “강화도는 별 정기가 약쑥에 가장 신비한데. 약쑥만 그러고, 싸주아리. 상고에 신비의 약물인데, 내가 30년 전부터 전문으로 쓰는데… (후략)” - 《신약본초》후



편 178페이지 中

쑥은 그 종류가 300가지가 넘는데 피부에 직접 뜬을 뜨는 인산쑥뜸을 뜨기 위해서는 반드시 ‘해풍海風을 받고 자란 1차 강화약쑥(싸주아리)’을 써야 한다. 1차 약쑥은 음력 5월 5일 단오절에 채집한 강화약쑥을 말한다. 이 1차 강화약쑥도 3년, 5년 등 오래 묵힐수록 약성이 강해진다. 다른 쑥으로 뜬을 뜨면 효과도 없거니와 자칫 부작용이 올 수도 있다.

실제 쑥뜸을 뜨는 기간은 30~45일 정도면 충분하지만 뜨거운 쑥불을 이기기 해서 몸을 만드는 준비기간과 뜬을 뜬 후 몸을 회복시키는 기간을 더하면 실제로는 90일에서 100일 정도 걸린다.

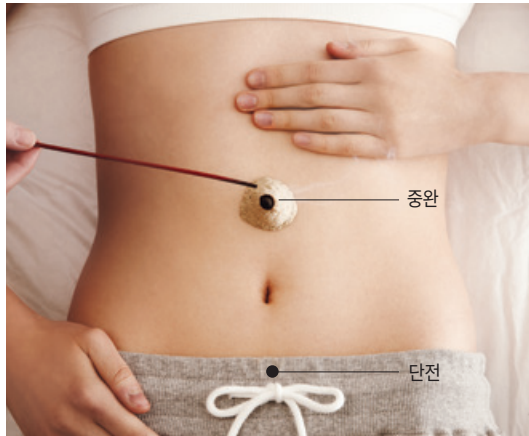
쑥뜸을 뜨기 전 몸을 만드는 이유는 뜬의 효력을 최대한 높이기 위해서다. 뜬뜨기 보름 전부터 쇠고기 사골국을 끓여 먹으면 좋다. 더욱 좋은 방법은 유향 발마늘을 구워 죽염에 찍어 먹는 것이다. 하루에 10통 이상씩 보름 이상 먹으면 체내 독소가 상당히 빠져나간다.

생강감초탕을 복용해도 좋다. 생강·감초·대추를 2:1:1의 비율로 넣고 물을 적당량 부은 다음 6시간 이상 푹 달여서 하루 5~9차례 마신다. 이때 9회 죽염을 함께 먹는다. 마른 명태를 푹 고아 죽염으로 간을 맞추는 다음 하루 3번씩 먹는 것도 방법이다.

부정한생각 멀리하고 밀가루 음식 섭취하지 말아야

쑥뜸을 뜨는 준비-실행-마무리의 3단계 기간 동안에는 금기사항을 반드시 지켜야 한다. 첫째는 양·한약을 막론하고 일체의 약을 복용하지 말아야 하며, 둘째로 부정한 것, 부정한 마음을 멀리해야 한다. 부부관계 또한 하지 않아야 하며, 소고기를 제외한 닭, 돼지, 오리 등의 육류와 쌀밥과 보리밥, 된장국, 김치를 제외한 생선회, 젓갈류, 밀가루 음식 등 대부분의 음식 섭취를 금해야 제대로 된 쑥뜸 효과를 볼 수 있다.

뜸을 뜰 때 신경을 많이 쓰거나 화를 자주 내면 효과가 반감되니 평온한 마음을 가지도록 한다. 이는



뜸이 끝난 뒤 고약을 붙이고 지내는 기간에도 마찬가지로 쑥뜸의 밑지름은 3cm 이상이 되어야 하며 클수록 더 좋다.

뜸을 뜨기 위해서는 뜬자리를 정해야 한다. 뜬은 대부분 특정한 경혈經穴에 뜨는데, 주요 뜬자리는 중완中腕, 단전丹田, 족삼리足三里 세 곳이다.

중완은 배꼽 테두리로부터 위로 가운뎃손가락 4개를 포갠 넓이의 위 지점이고, 단전은 배꼽 테두리부터 아래로 자기 가운뎃손가락 3개를 포갠 넓이의 지점이다.

족삼리는 슬개골 밑 손가락 3개의 지점으로, 누워서 무릎을 세워 장딴지와 허벅지 사이의 각도를 60도로 굽혀 경골의 전면을 눌러 올라가다 보면 손이 멈춰지는 곳이다. 이 외 병증에 따라 건리建里, 기해氣海, 중극中極, 백회百會 등에 뜬자리를 잡으면 된다. 특별한 병력이 없다면 단전丹田에 뜬을 뜨면 된다.

인산쑥뜸은 선천적으로 병약하거나 잦은 질병에 시달리는 사람, 정신수양을 하거나 고도의 정신집중력을 요하는 직종 종사자, 예술가 등에게 탁월한 효험을 발휘한다. 하지만 극도로 쇠약한 사람, 간암환자, 음식을 먹을 수 없는 위암환자, 양약을 장기 복용한 환자 등은 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 이겨낼 수 없기에 쑥뜸을 떠서는 안 된다.

인산쑥뜸을 뜰 때는 항상 옆에 《신약》, 《신약본초》, 《인산쑥뜸요법》 등의 관련 문헌을 옆에 두고 주요 정보와 요령, 대처법 등을 익혀야 한다.

서영임 강화도 강화사자발쑥집 대표

“인산가가 아무 약쑥이나 쓰겠어요? 저희 약쑥을 쓰는 이유가 다 있지요”

강화도 화도면 내리에 위치한 ‘강화사자발쑥집(010-3321-5132, www.ghsuksuk.co.kr)’의 서영임 대표는 인산가에서 쓰는 뜬쑥(싸주아리)을 공급하고 있다. 전라도 목포 출신인 서 대표는 강화도로 시집오면서 약쑥을 채취해 팔던 시아버님(김국현, 81세 작고)을 따라 약쑥을 처음 접했다.

“시아버님은 마니산 자락에서 자라던 약쑥을 채취해 심었어요. 강화도 약쑥을 심어 기르기 시작한 원조라고 할 수 있죠. 시아버님이 돌아가신 후 이것저것 다른 작물을 길러보다가 다시 1993년부터 약쑥을 기르기 시작했어요.”

“해풍과 마니산의 정기받아 약성 자체가 월등”

시아버님의 대를 이었다고 할 수 있으나 서 대표는 “처음부터 다시 시작한 것이나 마찬가지”라고 말했다. 정성스럽게 약쑥을 길러 직접 한약방, 약초가게 등으로 배달을 하며 거래처를 뚫었다. 그렇게 직접 뛰어다니다 보니 어느 날부터 ‘뜸쑥으로 는 서 대표의 약쑥이 좋다’는 소문이 퍼졌고 전국에서 서 대표의 약쑥을 사러 왔다.

“저희 약쑥은 마니산 서북쪽 자락에서 해풍海風을 받고 자라요. 강화도에서 저희 집 약쑥만큼 좋은 자리에서 자라는 쑥은 없을 거예요. 자리가 좋다는 것은 토질이 유달리 좋다는 이야기이기도 하고, 해풍과 마니산의 정기를 그대로 받아들이는 말도 되지요. 최고의 조건에서 자라기에 같은 약쑥이라도 약성 자체가 월등하지요.”

하지만 어디 쑥이 저절로 자라겠는가. 약쑥은 잡초가 있으면 금방 죽어버려서 수시로 잡초를 뽑아줘야만 한다. 이게 보통 고된 일이 아니다. 쑥이 많이 자라면 밭에 들어가기도 힘들고, 잡초를 뽑아놔도 뒤돌아서면 또 금방 자란다. 이렇게 잠시도 쉴 틈 없이 손이 가는 약쑥이지만 정직하게 좋은 약쑥을 재배한다는 자부심은 예나 지금이나 똑같다.



서 대표는 자신이 기르는 약쑥이 특별히 좋은 이유는 “좋은 토양과 해풍이라는 최적의 조건 외에도 채취한 약쑥을 오랜 시간 잘 말려 숙성하는 기술 덕분”이라고 말했다.

오랜 시간 정성들여 건조... 최상의 품질 자부심

“2곳의 보관 창고가 있어요. 햇볕이 쨍쨍한 날에는 문을 활짝 열어 그늘에서 잘 말리고, 날이 흐리거나 비가 내려 눅눅해지면 곧바로 창고 문을 닫아야 해요. 그러니 항상 창고 근처에 있어야 하죠.”

약쑥을 처음 채취해 말리면 강한 박하향이 난다. 말리는 년수에 따라 오묘하게 박하향이 변하다가 10년 정도 말리면 냄새가 거의 사라진다. 이렇게 오래 말려 냄새가 사라질 정도면 뜬쑥으로서의 약성이 최상급으로 오른다. 서 대표의 창고엔 20년 숙성한 약쑥도 있다. 쑥뜸용으로는 최고급 중의 최고급이라 할 수 있다.

서 대표는 5월 단오 때 쑥을 한 번 채취하고, 9월 20일 전후부터 말일까지 다시 한 번 채취한다. 인산가에서 쓰는 뜬쑥은 단오에 채취한 1차 약쑥이다. 가을에 채취한 쑥은 전국의 좌훈방이나 찜질방 등으로 나간다.

“인산가가 아무 약쑥이나 쓰겠어요? 오랜 세월 저희 약쑥을 쓰는 이유가 다 있지요. 앞으로도 최고로 좋은 약쑥을 재배할 테니 부디 인산가를 통해 많은 분들이 인산쑥뜸을 접하고 병을 고쳐 건강하게 살면 더 바랄 것이 없겠어요.”





말씀의 재발견 <34>

“물 하나 끓이는 것도 뭘 알고 해야”

“약 달일 적에 물이 모자라면 더 붓고 서목태 간장 만들 때 오리를 달이다가 물이 모자랄 듯하면 함부로 더 붓는다. 그러면 약성은 떨어져. 끓는 물에 끓는 물 부어도 같은 중량이면 한쪽은 못 쓰게 돼. 끓는 물에다 찬물 부으면 아주 박살나고. 만 톤 중량의 기차가 100km 고속으로 달리는데 같은 중량의 기차가 같은 고속으로 마주쳐 충돌할 때와 같은 거라. 먼저 물이 60도, 같은 온도, 같은 양이라 하더라도 기반의 차이가 있어. 먼저 물은 기반이 든든해요. 나중은 약하고 산에서 돌멩이들이 굴러 마주치는데 한쪽이 아주 박살나는 수도 있어.”

- 인산 김일훈, 《신약본초》 후편 중에서

‘그저 물이면 다 같은 물, 소금이면 다 같은 소금인 줄 안다’고 한탄하시는 인산 선생의 표정을 상상한다. 아마도 평생을 그런 답답함 속에서 살다 가셨을 것이라고 생각하니 필자의 마음마저 답답해진다. 그러나 그것이 각자 覺者의 운명인 것을 어쩔 것인가. 성인, 각자들의 말씀은 인류에겐 그 자체로 보석이다. 누가 알아듣든 못 알아듣든 간에 어느 시대 어느 지역에서든 빛난다. 그 보석과도 같은 말씀은 뜻을 이해하는 1의 사람들만을 위해 남긴 것도, 이해하지 못하는 나머지 9의 사람들만을 위해 남긴 것도 아니기 때문이다. 전 인류를 위해 남긴 말씀이기 때문이다.

흔히 요리를 하다가 싱거우면 소금을 더 넣고 짜면 물을 더 부어 간을 맞추곤 한다. 그런데 약을 달일 때는 이러한 행동을 하지 말아야 한다. 물을 더 붓는 순간 약

성은 떨어진다고 인산 선생은 조언하고 있다. 처음에 물의 양을 대충해 재료와 함께 준비한 후 끝까지 그대로 달여야 약효를 기대할 수 있는 것이다. 인산 선생은 먼저 물이 나중 물과 서로 부딪히며 싸운다고 말씀하셨는데, 필자는 이것을 엔트로피(열역학 제2의 법칙)와 연결시켜 생각해 본다. 끓는 물에 찬물을 들이부어 버리면 엔트로피는 증가하며 무질서해지고 어느 순간 열이 더 이상 이동하지 않는 열평형에 도달하게 된다. 이것은 물의 죽음을 뜻한다. 물론, 물을 다시 끓이면 된다고 말할 수도 있을 것이다. 그러나 한 번 죽은 사람이 두 번 살 수 없는 이치와 같은 것이라고 말하면 지나친 비약일까? 어쨌거나 탕약이든 라면이든 끓는 물에 찬물 들이 붓는 거 아니다. 

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)



인산 참의료로 생명경영하면 세상에 못 고치는 병은 없다

Manage Your Life with Insan's True Medicine
There's No Disease You Can't Cure

인산 선생의 ‘참의료’는 평생 건강하게 120세 천수를 누리기를 위한 삶의 이정표다. 병과 싸우지 않고 이치에 맞게 병을 치료하면 무병장수할 수 있다. 이번 호에는 7월 20~21일 열린 제270차 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

● 정리 손수원 사진 정정현

가마솥더위가 계속되는 무더운 여름이다. 이럴 때일 수록 건강관리를 잘해야 한다. 건강을 잃으면 돈도 아무 소용없다. 조금 걷는 것조차 귀찮아하는데 누가 건강을 저절로 가져다주겠는가.

제 아버지 인산 김일훈 선생은 평생의 경험과 혜안을 바탕으로 참되고 효과적이며 이치에 맞는 참의료에 대해 말씀하셨지만 안타깝게도 아내는 물론, 자식들조차 그것을 쉽사리 알아듣지 못했다.

고혈압 기준을 낮추면 고혈압약은 더 많이 팔려

다행히 저는 젊은 시절 6번이나 죽음의 고비를 인산 선생의 묘방으로 넘기면서 인산 선생의 참의료와 인산의학의 처방이 옳은 것이라는 걸 몸소 깨달았다. 하지만 세상 사람들은 암·난치병·괴질을 고칠 수 있는 의학이론을 접하고서도 현대의학에 대한 고정관념에 사로잡혀 쉽사리 믿지 못하고 받아들이지 않는다.

제가 말하고자 하는 것은 남은 인생을 건강하게, 적어도 자연수명 120세까지 살 수 있는 참의료의 이정표이다.

현대의학에 병을 고치는 올바른 방법이 있다면 굳이 인산의학을 찾지 않을 것이다. 하지만 대개는 현대의학에서 병을 고치지 못하고 한의학에서도 고치지 못해 마지막 지푸라기라도 잡는 심정으로 인산 선생을 찾은 경우가 많다.

환자들이 “선생님, 저 어떻게 하면 살 수 있겠습니까?”라고 물었을 때 인산 선생께선 단 한 번도 ‘고치기 어렵다’라고 말씀하신 적이 없었다. 선생께선 “병은 고치고 해결해서 건강하게 살면 되지 아직 숨이 끊어지지 않았는데 뭘 소리야? 세상에 못 고치는 병이 어디 있나? 자기 능력이 안 되니까 못 고친다는 거지”라고 말씀하셨다.

요즘은 조금만 혈압이 높아도 혈압약을 평생 먹고 산다. 참 답답한 일이다. 현재 세계보건기구(WHO)에서 제시하는 혈압 기준은 120/80이다. 그런데 5년 전에는 수축기 혈압이 130이었다.

We're in the dog days of summer, and scoring conditions call for extra attention to your health. You have to exercise and never cease to take care of your body.

My father, Insan Kim Il-hun, spread the gospel of 'true medicine,' an effective way of treating diseases that was based on his lifelong experience and wisdom. Its effects are proven, and it eradicates the root of pain like nothing else that has come before or since. But unfortunately, his wife and even his children had difficulty grasping it.

Lowering Hypertension Definition Leads to Better Sales for Hypertension Medication

I've had six brushes with death, but fortunately, I was able to survive thanks to Insan's help. I learned the hard way that Insan medicine is really the way to go. But even after hearing of the one medical theory that can help them cure cancer and terminal diseases, people are still held back by their stereotypes about the modern medicine and have difficulty embracing Insan medicine.

I am about to show you how to live a healthy, natural life until 120.

When patients asked him how they could go on living, Insan never once told them, “It's going to be difficult.” Insan would instead tell them, “You should try to get better and live healthy from now on. Why are you talking about living on when you're not dead yet? Is there any disease that can't be cured? Doctors will tell you they can't cure it because they don't have the ability.”

Today, people take hypertension drugs when their blood pressure ticks up just slightly. It's frustrating to see. The World Health Organization defines high blood pressure as a reading of 120/80. Five years earlier, the systolic number was pegged at 130.

A decrease of 10 points in the reading would mean an additional 10 million people across the world who take hy-



혈압 수치가 10포인트 낮아지면 고혈압약 복용자가 세계적으로 1,000만 명이 늘어난다. 수축기 혈압 기준을 110으로 낮추면 세계인의 40%가 혈압약을 먹고 살아야 한다.

왜 기준이 계속해서 낮아지기만 할까? 우리는 으레 ‘세계보건기구가 인류의 건강을 위해서 그랬겠지’라고 믿는다. 우리는 ‘왜?’라는 이유를 합리적이고 과학적으로 의심해야 한다.

고혈압 기준을 낮추면 그만큼 고혈압약은 더 많이 팔린다. 제약회사와 의사들의 수입이 짹짹해진다는 말이다. 《고혈압은 병이 아니다》란 책을 낸 일본의 마쓰모토 미쓰마사 박사는 세계보건기구 운영비의 70%는 제약회사들의 기부금에 의해 충당된다고 말했다.

잘못된 의학이론을 믿으면 일찍 죽는다

마쓰모토 미쓰마사 박사는 “혈압은 나이와 건강상태, 혈압을 재는 시간이나 장소, 상황에 따라 다르게 나온다. 산에 올라가 혈압을 재면 평소보다 20포인트 높게 나온다. 아무런 증상이 없는데 혈압이 높아졌다는 이유만으로 약을 먹을 필요는 없다. 몸에 수분이 많아지면 소변으로 수분을 배출시킨다. 운동을 하면 올라간 체온을 낮추기 위해 땀을 배출시킨다. 이렇듯 내 몸의 혈압조절 능력을 화학약품으로 약화시키는 바보 같은 일을 의료라는 이름으로 하고 있다”고 주장했다.

여러분께 묻겠다. 고혈압이 병인가? 고혈압약을 먹어서 고혈압이 낮는가? 병을 해결하지 못하는 약이 어떻게 치료제가 될 수 있나? 그리고 배가 부르면 밥숟가락을 놓는 게 이치인데, 왜 평생 혈압약을 먹으라고 하는가.

예전부터 내려오던 혈압 기준은 자신의 나이에 90

pertension medication. The U.S. lowered its definition to 110, and some say Korea should follow suit. But if that threshold reading is lowered to 110, 40 percent of the world population should start taking hypertension drugs. So why does this level keep getting lowered? We may be inclined to believe, “Well, the WHO is just concerned about our well-being.” But we need to be asking a logical and scientific question of “Why?”

The lower the bar for hypertension, the better sales hypertension drugs will enjoy. This will benefit pharmaceutical companies and medical doctors. In his book 《Hypertension is Not a Disease》, Dr. Mitsumasa Matsumoto claimed that 70 percent of the operating costs at the WHO is covered by contributions from the pharmaceuticals.

If You Put Faith in Wrong Medical Theory, You'll Die Young

Dr. Matsumoto also said the following: “The blood pressure will come out differently depending on your age, health and the time and location of the measurement. If you take your blood pressure up in the mountains, your reading will be 20 points higher than usual. You shouldn't be taking medication just because your blood pressure has increased with no particular symptoms. If you have excessive water inside, the body is going to shed some of that through urine. When you exercise, the body will start sweating to keep the body temperature down. Our bodies are capable of controlling blood pressure, and we're doing a foolish thing of neutralizing that capability with chemicals in the name of medicine.”

Let me ask you this. Is hypertension a disease? Will you be cured of that if you take hypertension medication? If a drug can't cure a condition, how can it be even called a drug? When you're full, you'd naturally stop eating. Then why would you be taking medication for high blood pres-

을 더한 수치다. 혈압이 정상인데도 혈압약을 먹으면 나중에는 혈압조절 능력이 약해져 약을 안 먹으면 더욱 혈압이 오르게 된다. 말하자면 혈압약을 먹는 순간부터 진짜 환자가 되는 것이다.

현재 인류에 통용되는 의학의 99%를 한마디로 비유하자면 지구를 중심으로 천체가 돈다는 ‘천동설’이다. 천동설은 막연하게 아침에 태양이 동쪽에서 떠서 서쪽으로 지는 현상만을 보고 그렇게 믿게 된 것이다.

1543년 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스가 《천체의 회전에 관하여》란 책을 펴내 과학적으로 증명된 ‘지동설’을 주장하기 전까지는 인류의 99.99%가 천동설을 믿었다. 이렇게 전 인류가 믿었지만 과학적으로는 틀린 것이었다. 지금 현대의학도 마찬가지다. 의사가 ‘그렇다’고 해도 그것이 ‘맞다’라고는 이야기할 수 없다.

의사들은 현대의학이 눈부시게 발전했다고 한다. 전염병이 줄어든 것은 사실이지만 암·난치병·괴질 환자들은 기하급수적으로 늘어났다.

잘못된 주식이론을 알고 있다면 돈만 잃으면 그만이다. 하지만 잘못된 의학이론을 알고 있다면 돈을 잃는 것에서 끝나지 않고 비명횡사할 가능성이 높아진다. 그래서 참의료를 알고 깨닫고, 직접 실천해야 한다.

《신약》과 《신약본초》를 읽으면 참의료 보여

우리가 아는 정제염은 자연적 화합물의 소금이 아니다. 소금은 인체에 필요한 60가지 미네랄을 포함해 지구상의 모든 원소를 함유하고 있어야 제대로 된 소금이라 할 수 있다. 인산 선생께서 50년 전부터 “앞으로는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 올 것이다. 그때는 다양한 경로로 공해물질이 체내에 축적돼 길을 걷다가도 갑자기 죽고 운전하다가도 갑자기 죽는 일이 많아질 것”이라고 말씀하셨다. 현재 인산 선생의 예언은 정확하게 맞아떨어졌다.

인산 선생은 이런 사실을 일찍부터 알고 있었지만 알릴 방법이 없어 늘 안타깝게 생각하셨다. 저는 “효

sure all your life?

The age-old method is to add 90 to your age for the proper level of blood pressure. When you take anti-hypertensive drug even when your blood pressure is normal, then your body's ability to control blood pressure will weaken. In that case, once you stop taking drugs, your blood pressure will shoot up. You actually become a patient the moment you start taking anti-hypertensive medication.

A good analogy to explain the 99 percent of the medicine applied to humans today would be the geocentric theory. People came to believe in that theory based on the phenomenon of seeing the sun rise from the east and set on the west. Before Polish astronomer Nicolaus Copernicus came up with the heliocentric theory in his book 《On the Revolutions》, in 1543, 99.99 percent of the mankind believed in the geocentric theory. But it was still a wrong one scientifically. The same can be said about the modern medicine. Doctors may say one thing, but that doesn't mean you should believe them.

Doctors would tell you the modern medicine has made a remarkable progress. Granted, infectious diseases have fallen, but the number of patients of cancer and other terminal diseases has skyrocketed.

If you put your faith in an incorrect theory on stock investment, you'd end up losing some money, but that'd be the end of that. But if you do the same with a medical theory, you'd run the risk of suffering an untimely death. That's why you have to master the true medicine and put it to practice.

Read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 to Grasp True Medicine

Insan once said, “Fifty years from now, we'll end up in era when we simply shouldn't eat salt and pollutants in the air will kill us while we're walking on streets or driving.” And he has been proven right.

능·효과가 입증된 의학인데 무엇이 어렵겠냐”며 “제가 직접 세상에 알려겠다”고 말했다. 하지만 의료의 진입장벽은 상상을 초월할 정도로 높고 견고했다. 이것이 과학적으로 맞고 이치에 맞다고 해도 그들의 논리에 의해 배척당했다.

갖은 노력 끝에 어느 정도 의료의 진입장벽을 넘으니 이제 기다리고 있는 것은 ‘불신의 벽’이었다. 천동설이 만연한 시대에서 과학적인 지동설이 나왔을 때 세상 사람들은 그것을 절대 믿지 않았고, 오히려 그것을 말하는 사람을 죽이기까지 했다.

인산 선생이 주장하신 참의료의 의미와 가치는 지동설에 견주어보면 이해하기가 쉽다. 겉으로 보기에 는 감기가 걸렸을 때에는 열이 나니까 해열제를 쓰는 게 맞아 보인다. 하지만 왜 열이 나는지를 생각해 본 적이 있는가?

감기 바이러스가 침입하면 우리 몸은 발진기를 돌려 감기 바이러스에 대응하고 바이러스를 소멸하면 열이 바로 내려간다. 그런데 현대의학은 우리 몸이 바이러스와 싸우는 도중에 해열제를 써 그 싸움을 중단시켜 버린다.

현대의학은 병을 공격, 파괴, 제거하자는 ‘투병설’을 따른다. 이러한 투병설은 문제를 해결하지 못하고 오히려 문제를 더 크게 만들기도 한다. 이런 결과가 만연하는데도 아무도 의심하는 이가 없다. 깨닫고 실천하면 살 수 있는 인산 선생의 의학을 옆에 두고도 그 말씀이 어렵고 이해하지 못하겠다 해서 그것을 믿지 않는다.

건강에는 요행이 없다. 자기 생명은 자기가 지켜야 한다. 좋은 음식을 먹고 운동을 해야 한다. 그것이 자기 생명에 대한 올바른 경영이고, 이러한 생명경영에 좀 더 능동적이고 적극적으로 대처할 필요가 있다. 이때 인산 선생의 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》는 참의료의 길로 인도하는 중요한 이정표가 될 것이다.

우리 몸의 자연은 곧 자연치유다. 감기에 걸려도 일주일만 기다리면 저절로 낫는데 그걸 기다리지 못하

It's easy to understand Insan's brand of true medicine when you liken it to the heliocentric theory. At first glance, it would seem to make sense to take antipyretics when you catch cold and have fever. But have you ever thought why you have fever in the first place?

When the flu virus gets inside our body, our body starts its generator in response, and once the virus is killed, the fever drops right away. In other words, having a fever is our body's natural healing mechanism. But the modern medicine forces the body to stop that fight against virus with antipyretics.

The modern medicine is about seeking and destroying diseases. But this approach doesn't solve the problem; in fact, it only makes things worse. Though there is a pile of results that show this, no one ever raises doubts. Insan's theory, which will let you live once you put it to practice, is there for the taking, but there are people who find it difficult to understand and to trust.

There are no tricks or lucky strokes when it comes to health. You have to protect your own life. Eat good food and exercise. That's the right way to go about it. And you should become more proactive in managing your health and life. Insan's 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 will serve as important guidelines that will lead you closer to the true medicine.

Our body is naturally capable of healing itself. When you catch cold, give yourself a week and you'll be fine. But people don't have the patience for it, and they go to a hospital to take a shot and get prescription drugs. Later, when the drugs don't work, they will suffer from pneumonia or lung cancer.

Lesson from ‘Cow Lives, Horse Dies’ - Go with Logic and You'll Live

So why do people pay their own money on these bad

고 병원에 가서 주사를 맞고 약을 타 먹는다. 나중에는 약이 잘 듣지 않아 폐렴과 폐암에 걸리게 된다.

우생마사의 교훈... 이치에 순응하면 산다

이런 나쁜 것을 왜 스스로 돈 주고 좇아다니면서 하는가. 이것은 ‘이치’를 생각하지 않기 때문이다. 이치는 곧 우리말로 하면 ‘결’이다. ‘이치에 맞게 하라’는 말을 쉽게 풀이하면 ‘결에 따라 하면 된다’는 것이다.

여름에 덥다고 찬 음식을 많이 먹어 체온을 떨어뜨리면 여름이 지나 환절기가 오면 탈이 난다. 그래서 아무리 덥더라도 선조들은 더운 음식을 먹었다. 몸이 따뜻하면 오히려 더위를 잘 견딜 수 있다. 그런데 몸이 허하면 더위를 잘 날 수 없으니 삼복에 보양식을 먹어 몸의 기운을 돋우는 것이다. 이것이 이치에 따르는 삶이다.

이치를 말할 때 즐겨 쓰는 말이 ‘우생마사(牛生馬死)’이다. 홍수가 났을 때 힘센 말은 물살을 힘으로 버티며 건디다 급류에 휩싸여 빠져 죽고, 소는 물살에 몸을 맡기고 유유히 떠내려가면서 조금씩 물으로 나가 목숨을 건진다. 말은 이치를 거스른 것이고 소는 이치에 순응한 것이다.

우리의 몸도 마찬가지다. 현대의학처럼 병과 싸워선 결국엔 죽고 만다. 이치에 맞게 면역력을 강화하여 몸 스스로 병고를 물리쳐야 병을 근본적으로 뿌리째 뽑아낼 수 있다. 그래서 순리·자연의 요법이 중요한 것이다.

인산 선생은 “의醫는 이理야. 이치에 맞아야 병을 근본적으로 해결할 수 있다”라고 말씀하셨다. 이치에 부합하고 순응하는 자연요법을 써서 내 몸의 병을 미리 예방하고, 병이 생기면 시간이 좀 걸리더라도 순리적으로 해결해야 한다.

《신약》과 《신약본초》를 열심히 읽으면 이치를 깨달을 수 있다. 이치를 깨달으면 120세 천수를 누리는 것도 어렵지 않다. 부디 인산 선생의 ‘참의료’를 깨닫고 이치를 깨달아 무병장수하시길 바란다. (仁山)



things? That's because they're not thinking logically. To put it in simpler terms, you have to go with the flow.

If you consume too much cold food in summer, you'll get sick. Our forefathers made sure to eat hot food even when it was hot. You'd be better equipped to handle the heat when your body is warm. And on dog days, they ate healthy food for an extra boost of energy. That's living life according to logic.

One apt saying is, 'Cow lives, horse dies.' When there's a flood, the horse, with more strength, tries to go up stream and dies of exhaustion. The cow lets the flow take him away, and it reaches the shore to save its life. The horse tried to go up against the flow, and the cow did the opposite.

Our body is the same. If you try to fight the disease like the modern medicine tells you, you'll die. You have to go with the flow and take careful steps to cure to be able to get to the cause of your condition. This is why the treatment that focuses on logic and natural ways is important. Insan said, "Medicine is all about logic. Only the logical treatment can fundamentally cure diseases." You have to follow the logical and natural method to prevent diseases and, even if you do get sick, you have to stay patient and go with the flow.

If you pore over 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》, you will see the logic. And once you reach that point, it's not hard to live a natural life until 120. I hope you'll all master Insan's true medicine and lead a healthy and prosperous life. (Insan)

仁山“真医疗”养身 世上再无不治之病

我的父亲仁山金一勋先生提倡的“真医疗”是一种真正有效的方法,凝聚了他毕生的经验和智慧。但是人们因为过于相信现代医学,所以即使这种真正的医疗方法近在眼前,也很难轻易相信。

如何让余生健康,至少活到120岁呢?笔者想分享走上长寿之路的地图。仁山金一勋先生曾说过:“生病之后,只要治疗,就能健康生活。为何还未断气,就出此言。世上哪有不治之病?只是超出自己能力范围,无法治疗而已”。

如今血压稍高,就一辈子吃血压药,这真是匪夷所思。高血压是病吗?吃了高血压药,就可以把高血压治好吗?没有疗效的药怎能称得上是药方?若感到饱腹,就该放下碗筷,为什么医生们偏偏要求一辈子吃血压药呢?反倒是吃了血压药,才真正成了患者。

现代医学从某种程度来说和天体围绕地球转动的天动说相似。人们单纯地因为太阳早晨从东边升起,从西边降落,所以相信天动说。1943年芬兰的天文学家哥白尼著书《关于天体回转》,科学地证明了地动说,而在此之前,99.99%的人都相信天动说。虽然全人类都相信天动说,但它从科学角度来讲却是错误的理论。如今现代医学也是如此。即使医生认为“是这样”,但却无法判断其“确实是这样”。如果参照地

动说,来理解仁山先生提倡的“真医疗”的意义和价值,就会易懂一些。

现代医学的根据是攻击、破坏、去除疾病的“斗病说”。这种“斗病说”不仅无法解决问题,反而让问题雪上加霜。虽然该现象如此普遍,却没有任何人表示质疑。如果领悟仁山先生的医学,并予以实践,就可获得生路。但虽然仁山先生的医学近在咫尺,但因为言语晦涩,所以人们认为无法理解,自然也就无法相信了。

世上没有侥幸获得的健康。自己的生命需要自己去守护。人们应该吃健康的食品,锻炼身体。这才是正确的身体经营之道。在此基础上,还需更加主动积极地迈进一步。仁山先生的《神药》和《神药本草》是走向真医疗的重要地图。

做任何事都要遵循道理(译注:此处作者将韩语中比较深奥的道理一词用纯韩语的形式解释了一次)。若按照现代医学,和疾病斗争,最终只会走向死亡。通过符合自然规律和道理的方法,预防疾病,万一疾病出现,即使治疗时间比较长,也应该用符合自然规律的方法去解决。只要认真阅读《神药》和《神药本草》,就可领悟这个道理。而只要领悟道理,享受120岁的天寿也变得不难了。(仁山)

죽염 산업화 31주년 인산가 역사는 흐른다

소금은 인간이 생명을 유지하는 데 있어 반드시 필요한 무기질 중 하나다. 이 귀하고 유용한 소금을 사람은 절대로 멀리할 수도, 멀리해서도 안 된다. 하지만 어떤 소금을 섭취하는지에 따라, 소금은 우리 몸에 독이 될 수도 약이 될 수도 있다. 인산 김일훈 선생은 서해안 천일염을 대나무통에 넣고 고열에서 아홉 번 구워 미네랄의 흡수율을 높인, 건강 생명의 결정체 ‘죽염’을 세상에 선보이고 누구든 직접 죽염을 만들 수 있게 제조법을 공개했다. 그리고 그 아들은 집집마다 양질의 소금을 퍼 먹을 수 있게 하고자 죽염 대량 제조를 시작, 올해 죽염 산업화 31주년을 맞았다. 다가올 30년, 100년 세월에도 오직 다 같이 천수天壽를 누리자는 바람 아래 인산가 죽염 공장은 실 새 없이 돌아갈 것이다.

글 김효정 일러스트 이철원

전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전

《신약본초》전·후편

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!

건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!

《신약본초》전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.

읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



죽염업계의 ‘삼성전자’ ‘애플’로 우뚝 글로벌 인산가로 지구촌 웰빙·힐링 ‘OK’

인산가는 지난 1987년 8월 27일 죽염 제조 허가를 받고 세계 최초로 죽염 산업화를 시작했다. 죽염 대중화를 통한 국민 건강 증진을 최우선의 목표로 세우고, 31년간 죽염 제조 및 죽염이 함유된 제품 개발 등에 정진해 왔다. 인산가 죽염의 탄생부터 현재까지의 31년을 돌아보며 17개의 주요 이슈를 선정했다.

글 김효정 사진 《인산의학》DB

세계 최초의 죽염 회사 ‘인산식품’ 설립

인산가는 1987년 8월 27일 당시 함양군청 상공계로부터 죽염 제조 허가를 받고, 인산가의 전신인 ‘인산식품’을 설립해 죽염 회사로서의 첫발을 뒀다. 죽염 생산이 세계 최초로 하나의 산업이 됐다. 그 후 1980년대 후반 백화점, 약국 등에서 죽염은 폭발적으로 판매됐고, 죽염이 인기를 끌자 무려 100여 개가 넘는 죽염 생산업체가 생겨났다.

2



건강을 위한 월간지 발행

인산가는 1988년 8월 홍보 간행물 《민속신약》을 발간해 인산의 묘방을 널리 알리기 시작했다. 1989년 7월 죽염업계 최초로 전통의학과 심신 건강을 위한 월간지 《민약학》을 발행, 죽염의 안전성과 효용성을 더욱 적극적으로 알려나갔다. 현재 발행되는 《인산의학》은 월 발행부수 13만 부로 건강잡지 중 ABC 인증 최다부수다.

죽염 제조장 현판식과 점화식

1990년 1월 2일 지금의 인산연수원 자리에 ‘인산식품’이 공식적이고 본격적인 자리매김을 했다. 인산 김일훈 선생과 김윤세 회장이 함께 죽염 제조장 외벽에 ‘인산식품’ 현판을 내걸고, 명실상부 죽염 제조업의 선두주자임을 입증했다. 그로부터 3개월 후인 1990년 4월엔 죽염 제조장 점화식이 치러졌다. 필멸 끓는 고온에서 아홉 번 구워내야 하는 죽염 제조를 위한 불길의 타오르기 시작했다. 죽염 대량 생산을 통해 죽염을 구하지 못해 못 먹는 사람은 없게 됐다. 가난한 사람이 돈 없어서 치료 한 번 받지 못하고 죽어가는 일이 없도록, 모두가 죽염을 퍼 먹어 질병 없는 사회를 만들고자 했던 인산 선생의 바람이 이뤄진 역사적인 날이라 할 수 있다.



3

4

인산가 설립 및 제2공장 준공

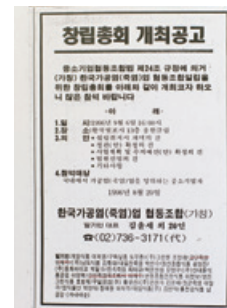
1992년 3월 ‘인산식품’이 주식회사 인산가로 새 단장을 했다. 그리고 죽염 제조장 점화식을 한 지 5년 만인 1995년 5월, 함양군 수동농공단지 내에 인산가 제2공장을 세웠다. 죽염을 향한 국민의 관심과 애정에 보답이라도 하듯, 죽염 제조 공정을 시스템화하고 규모를 넓힌 힘찬 발걸음이었다. 또한 인산가는 같은 해 7월 미국 하버드 의대 부설 다나파버암센터에 인산죽염의 안전성에 대한 연구를 의뢰했다. ‘죽염은 인체에 전혀 해가 없다’는 결과를 도출 및 발표, 대중에 더 큰 신뢰를 주는 죽염 제조 대표기업으로서의 입지를 굳혔다.



5

인산가 주도로 죽염조합 설립

1997년 4월 한국죽염공업협동조합 설립 승인을 받고, 인산가 주도로 죽염조합이 설립됐다. 김윤세 회장은 초대~5대 14년 동안 이사장으로 활동하며 죽염의 품질 기준 마련, 원자재 공동구매, 회원사 고충처리 등 죽염 산업을 다시 안정케도에 올려놓았다.



‘죽염 세계화’의 서막

2000년대에 들어서 인산가는 국내 최대의 죽염업체로서의 영역을 계속해서 넓혀갔다. 언론 때문에 불명예스러운 일을 겪기도 했지만, 죽염의 정통성과 제조의 확실성에 기반을 둔 인산가는 2004년 4월 죽염업계 최초로 해외로까지 시장을 넓혀나갔다. 대만을 시작으로 미국, 말레이시아, 일본 등에 죽염을 알렸으며, 그 흐름을 타고 국내 죽염 시장 규모도 함께 성장했다. 특히 2007년 염관리법 (모든 식품에 정제염만을 쓰도록 한 법)이 개정돼 2008년부터는 전국 음식점에서 천일염을 사용할 수 있게 됐다. 이때부터 천일염을 아홉 번 구워 만든 죽염을 사용하는 음식점이 하나 둘 생기기 시작했다.



인산생명과학연구소 설립

염관리법 개정으로 인산가 직원들의 하루하루는 어느 때보다 바빠졌다. 2008년 12월 인산생명과학연구소 설립, 국민들이 생활 속에서 더 쉽게 죽염을 섭취할 수 있도록 다양한 죽염 제품 연구를 끊임없이 이어가고 있다.

6

7



죽염업계 최초 할랄 인증

2013년에는 죽염업계 최초로 말레이시아 이슬람개발부로부터 할랄(HALAL) 인증을 획득해 이슬람국가로의 수출길을 열었다.

면세점과 쇼핑몰 등에 입점

국민의 건강 증진을 넘어 세계인의 건강 증진을 위한 인산가의 글로벌화는 계속됐다. 국내 면세점에 입점해 관광객들에게 죽염을 판매하고, 관광객들이 많이 찾는 여러 백화점에도 입점해 죽염의 우수성을 알렸다.



중소기업 전문 주식시장 코넥스 상장

2015년 12월 인산가는 인산식품으로 첫발을 내디딘 지 28년 만에, 국내 중소기업 전문 주식시장 코넥스(KONEX) 상장이라는 쾌거를 이루냈다. 이는 인산가의 재무적인 안정성을 확보하고 어엿한 글로벌 기업으로서 인정받았다는 데 큰 의미가 있다.



국가품질경영대회 대통령 표창 수상

2016년 11월 인산가는 '제42회 국가품질경영대회'에서 '국가품질혁신상 명품창출 부문 대통령 표창'을 받았다. 인산가가 국가로부터 명품 제조 기업으로 인정받은 것은 물론, '소금은 몸에 해롭다'는 편견에 맞서 최고 품질의 죽염을 생산하고 국민 건강을 지켜온 인산가의 지난날이 빛을 발한 역사적이고 감동적인 순간이었다.



김운세 회장, 대한민국 식품명인 지정

인산가의 명예는 김운세 회장의 영예로도 이어졌다. 2016년 12월 김운세 인산가 회장이 해양수산부로부터 대한민국 식품명인 제4호(죽염 제조)로 지정됐다. 이로써 인산가는 죽염종가로서의 입지를 한층 더 공고히 했다.

죽염박물관 개관

인산가는 죽염 산업화 30주년이던 2017년 4월 세계 최초의 '죽염박물관'을 서울 인사동에 개관했다. 죽염박물관은 인산 선생의 일대기부터 죽염 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 등 다채로운 요소들로 채워져 있다.



죽염 항노화특화농공단지 본격 시동

2017년 5월 인산가가 경남 함양군 함양읍 죽림리 일원에 20만 7,000㎡(약 6만 3,000평) 규모로 조성될 '함양 인산죽염 항노화 특화농공단지'의 사업을 이끌 기업으로서, 경상남도 지방산업단지계획 심의위원회 심의를 통과했다. 이는 죽염 제조시설의 개념을 넘어 죽염과 향토문화에 대해 즐길 수 있는 신개념 농공단지의 탄생으로, 지역 관광산업 발전 및 함양군 이미지 제고에도 긍정적 영향을 미칠 전망이다. 인산가는 현재 본 사업의 상세 계획을 검토하고 있다.



미국 CNN, 인산죽염 취재

인산가의 위상은 미국에서도 관심사였다. 2017년 9월 미국의 뉴스 전문 방송국 CNN에서 인산가를 방문해 죽염 제조 과정을 취재했다. 또 김운세 회장의 인터뷰를 통해 죽염을 발명한 인산 김일훈 선생의 생애와 독특한 의학철학, 인산가의 죽염 산업화 과정, 죽염종가로서 정통성, 죽염의 과학적 효능 등을 보도했다. CNN에서 취재한 촬영 영상은 <그레이트 빅 스토리(Great Big Story)>라는 프로그램으로 방영됐다.



죽염 서목태 된장 및 제조법 '특허'

2018년 1월에는 인산가의 죽염 서목태 된장 및 제조법이 특허를 받았다. 인산가 서목태 된장이 염증성 장 질환 예방 및 개선에 도움을 주는 식품으로 인정을 받은 것이다.

3년 연속 소비자대상 수상

인산가가 2018년 3월 '대한민국소비자대상'에서 3년 연속 '소비자브랜드 부문' 대상을 받았다. 인산가와 인산죽염이 국민 건강 증진에 크게 기여한 기업이자 브랜드로 우뚝 섰음을 뜻해 그 의미가 더 크다.

인산 “죽어가는 사람을 앞에 놓고 내가 어찌 될 수 있겠나?” 환자 사랑이 죽염 산업화 밑거름으로

죽염 산업화의 뿌리는 《신약神藥》이란 책이다. 암·난치병을 치유할 수 있는, 우리 주변에 있는 약물의 효능과 활용법을 전한 이는 인산 김일훈 선생이요, 선생의 말씀을 받아 적어 책으로 펴낸 이가 김윤세 회장이다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트, 저서 《암에 걸린 사람들》) 사진 인산가 제공

붓다의 설법을 들은 아난다가 붓다 면전에서 직접 들은 가르침을 그대로 전한다는 의미의 ‘여시아문(如是我聞)(이와 같이 나는 들었다)’이란 말처럼, 김윤세 회장 역시 아난다의 심정으로 아버지 인산의 의학이론과 사상을 그대로 암기하듯 받아 적어 《신약神藥》을 엮었다.

김윤세 회장이 아버지로부터 듣고 받아 적은 활인(活人) 묘방들은 커다란 반향을 일으키며 1986년 6월 15일 출간 이래 지금까지 70만 부가 판매되었다.

죽염 산업화의 뿌리 《신약》… 초대박 베스트셀러로

《신약》이 나오기 전의 상황은 어땠을까? 책 출간 전에도 인산 선생은 수많은 암·난치병 환자들에게 둘러싸여 있었다.

환자로 저술해 내용이 어렵긴 했어도 1980년 《우주宇宙와 신약神藥》을 출간했고, 1981년 《우주와 신약》의 한글화를 시도한 《구세신방救世神方》을 통해 이미 죽염을 비롯한 암·난치병 묘방을 밝혀 놓은 터였다.

지리산에 죽을 사람도 고치는 도사가 있다는 소문을 듣고 암·난치병 환자들이 몰려들어 찾아오기 시작했다. 그러던 중 1986년 《신약》이 출간되었고, 언론 매체를 통해 인산 선생의 삶이 조명되기 시작했다. 사람들이 구름처럼 모여들어 당시 인산 선생이 살던 11평짜리 작은 집은 하루 200~300명의 암·난치병 환자로 발 디딜 틈이 없었다.

540페이지에 달하는 《신약》은 초판 4,000부를 찍었다. 두껍고 내용이 딱딱해 잘 안 팔릴 것이라는 출

판사의 예상을 뒤엎고 6개월 동안 순식간에 3판까지 팔려 단기간에 베스트셀러 반열에 올랐다.

《신약》을 읽고 사람들은 공해시대 암·난치병 해결 방안으로 제시된 다양한 인산 묘방에 관심을 갖기 시작했다. 죽염 제조법도 만천하에 공개되었다. 그러나 아무리 죽염 제조법이 공개되었다고 해도 죽염을 만드는 일이 결코 쉬운 것은 아니었다.

빛발치는 죽염 제조 요청에 따라 김윤세 회장은 인산 선생을 모시고 1986년 가을, 지리산 실상사 마당에서 죽염 제조를 위한 채비를 마쳤다. 그런데 실상사 교구 본사인 김제 금산사 대적광전 화재 여파로 작업은 중단되었다.

이후 몇 곳을 전전하다가 함양읍 죽림리 산 192번지 일대(現 인산연수원) 목장지로 들어가 죽염 제조 작업을 진행하게 된다. 공식 제조허가를 통한 죽염의 산업적 생산 필요성을 느낀 김윤세 회장의 힘든 결정이었다. 《신약》출간 1년 뒤인 1987년 여름, ‘인산죽염(仁山竹鹽)’이라는 이름을 내건 인산가의 죽염이 한줄기 빛처럼 세상에 등장하게 된 것이다.

“없는 사람한테 무슨 돈을 받아!”

생전 인산 선생은 돈에 관심이 없었다. 돈 들어 만든 죽염을 수많은 암·난치병 환자들에게 거저 집어주곤 했다. 때문에 죽염을 만들수록 생활은 어려워졌다. 주변에서 돈 애길 할 때마다 인산 선생은 점잖게 경어체로 말씀하셨다.



“돈 있는 사람은 여기 안 와요. 여기 오는 사람은 다 돈 없고 죽기 일보 직전 사람인데, 그런 사람들에게 무슨 돈을 받아요?”

그래도 약값은 받아야 하지 않느냐고 애길 하면, 반말로 버럭 화를 내기 일쑤였다.

“없는 사람한테 무슨 돈을 받아!”

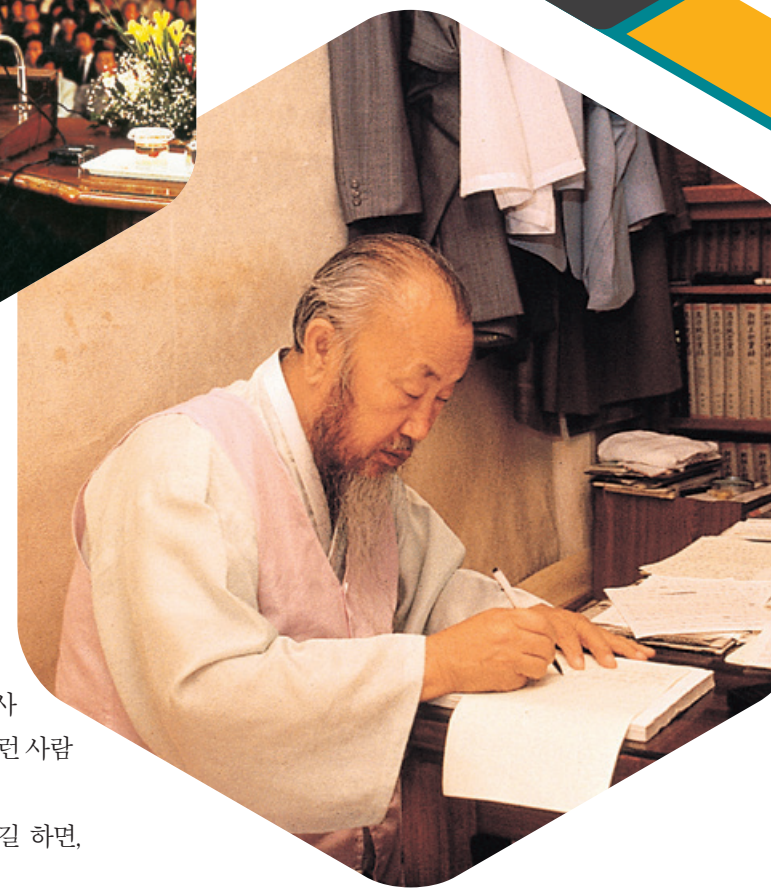
좁은 집에 술한 환자들이 몰려왔다. 문제는 인산 선생이 뭐라고 설명을 해도 못 알아듣는 이들이 많았다는 것. 약재와 치료 이치를 설명해도 알아듣지 못하고 “얼마만큼 먹어야 낫느냐”고 묻기만 했다. 그때마다 인산 선생은 배웠거나 못 배웠거나 모든 이가 알아들을 수 있게끔 쉬운 말로 말해주었다.

“죽염 퍼 먹어!”

인산 선생은 하루 평균 10시간 동안 환자들을 보며 김윤세 회장을 비롯한 몇몇 이에게 약화제를 받아 적게 했다. 이제 그만 쉬셔야 한다는 말을 들을 때마다 단호하게 말씀하셨다.

“목숨이 경각에 달려 있는 사람이다. 죽어가는 사람을 앞에 놓고 내가 어찌 될 수 있겠나?”

김윤세 회장은 궁리 끝에 환자들을 한자리에 모아 강연을 듣게 하면 어떨까 하는 생각을 했고, 실행에



옮겼다.

1986년 6월 21일, 서울 《한국일보》 송현클럽에서 인산 선생의 첫 번째 건강 강연회가 열렸다. 300여 명이 들어가는 강당에 500명이 넘게 들어찼다. 강의가 끝난 후에도 질문 공세가 이어졌고, 할 수 없이 장소를 옮겨 밤늦게까지 일일이 상담에 응했다.

1987년, 죽염 산업화의 첫 삽을 뜨다

한국일보사 송현클럽 강연의 반응은 서막에 불과했다. 인산 선생은 생전 32회에 걸쳐 대중강연을 진행했으며, 강연이 끝나면 직접 인산 선생을 만나기 위해 함양을 찾는 사람들이 더욱 늘어났다.

매일 수십, 수백 명씩 찾아와 죽염을 더 좀 만들어 달라고 하소연했다. 이를 지켜보던 김윤세 회장은 더 이상 죽염 산업화를 미룰 수 없었고, 1987년 8월 27일 드디어 죽염 산업화의 첫 삽을 뜨게 된다. ^(仁)

실험·논문 통해 ‘안전한 슈퍼푸드’ 입증 인류 건강 기여하는 학문영역으로 발전

죽염 산업화 31년의 역사란 ‘종지 못한 존재’로 외면당해 온 ‘문제의 소금’을 건강에 보탬이 되는 ‘유익한 소금’으로 전환하는 시간임에 다름없었다. 죽염의 안전성과 효능을 증명하며 인산죽염의 가치를 정립하게 한 주요 연구 사례를 살펴본다.

글 이일섭 저문 이재양(인산생명과학연구소 소장) 사진 양수열



1993년 베이징에서 죽염 세미나...

2년 뒤 하버드대는 보고서 발표

죽염을 발명하고 산업화에 돌입한 것은 인산가지만 죽염에 관한 과학적인 연구가 처음으로 이뤄진 것은 한국이 아닌 중국에서였다. 1993년 7월 31일 중국 북경인민대회당에서는 한·중수교 이후 처음으로 ‘한국 인산죽염 임상 및 기초실험연구 발표회’가 개최됐다. 《인민일보》는 이 최초의 죽염 세미나에 대해 다음과 같이 평한다. “이번 행사는 한국과 중국이 수교한 이래 중국에서 거행된 최초의 대형 학술활동으로 한국의 인산죽염은 소화기 계통의 염증을 고치고 궤양을 치료하는 데 현저한 효과가 있음을 과학적으로 입증했다. 중국의 저명한 중의학자와 전문가 교수들이 이 발표회를 높게 평가했고, 중국 위생부장, 전국 과학기술협회 부주석, 중국 중의연구원의 왕기 교수 등이 참석해 죽염의 효능과 활용을 제고하는 자리였다.” 김윤세 회장은 이 발표회 참석을 통해 죽염에 관한 과학적 연구의 중요성을 인식하게 됐고 이를 기점으로 죽염의 효능에 관한 과학적 입증에 힘을 쏟기 시작했다.

베이징에서의 세미나에 이어 2년이 지난 1995년에는 놀라운 보고서 한 편이 인산가를 통해 세상에 공개됐다. 미국 하버드의과대학의 주요 교육부서이자, 미국 연방정부의 대표적인 의학기관인 ‘다나-파버 암연구소 Dana-Farber Cancer Institute’의 연구 논문이 바로 그것이다. ‘죽염의 유독성 여부와 항종양 작용연구에 대한 보고서’라는 이 논문은 동물을 이용한 연구를 통해 죽염의 안전성과 항종양 효능이 처음으로 임상적 실험을 통해 확인됐다. 사람이 먹어도 전혀 유해하지 않으며 항종양 기능이 실험을 통해 과학적으로 검증된 것이다.

죽염 연구 2000년대 들어본 궤도에 올라

1990년대가 죽염 연구의 출발선이라면 2000년대는 본격적인 궤도에 오른 시기라고 할 수 있다. 연구 규

전 세계 인구의 3분의 1이 ‘미네랄 결핍’이라는 유니세프의 발표 이후 인류는 환경 변화로 인한 영양부족을 메울 대안을 찾는 일에 열중해 왔고 미네랄의 보고인 죽염이 가장 확실하고 경쟁력 있는 방안으로 손꼽히게 됐다. 서해안 천일염을 대나무에 넣어 1,600도 이상의 소나무 장작불 열기로 굽는 자연의 산물, 인산죽염은 이제 학계의 주요 연구 대상으로 부상하며, 죽염 산업화 31년의 역사를 지나 건강한 인류의 미래를 향해 새로운 도전을 해나가고 있다

모도 2배 이상으로 확대됐다. 인산가는 지난 2000년 자체적인 죽염 연구와 인산의학의 발전을 위해 죽염업계 최초로 인산생명과학연구소를 설립했으며, 2002년에는 여러 기관으로부터 기업부설연구소로 공식적인 인정을 받게 된다. 연구소 설립 이후 인산가의 죽염 연구는 한층 진일보하게 된다. 2001년에는 ‘마늘·죽염 제제가 위장 장애 유발 흰쥐의 항산화 효소 활성에 미치는 영향’으로 인산 선생의 ‘발마늘 죽염 요법’의 효능을 입증하는 쾌거를 만들어 냈다. 이어 2003년에는 ‘죽염의 제조 과정에 따른 성분함량의 변화 및 타 염류와의 비교’ 연구 논문이 전문 학술지인 약학회지에 발표됐다. 이 연구는 죽염의 효능과 죽염 내 함유된 미네랄의 종류가 어떤 것인지를 밝혔으며, 굽는 횟수에 따른 성분들의 변화를 첨단 분석 장비를 이용해 조사한 최초의 연구였다. 이를 기반으로 영남대학교 등 외부의 연구기관을 통한 인산죽염에 대한 연구가 다양하게 진행됐다. ‘구강미생물에 대한 인산죽염의 항균 및 살균 작용’ ‘인산죽염의 헬리코박터 파일로리균에 대한 임상연구’ 등의 결과를 통해 죽염의 건강 효능을 과학적으로 증명할 수 있게 됐다.

2010년대엔 죽염 안전성 규명 본격 탐구

2010년대는 죽염 연구의 전력질주 시기라고 할 수 있다. 1990년대와 비교해 6.5배나 많은 연구가 진행됐고 인산가는 생명과학연구소와 산학협동을 통해 이 모든 연구를 직간접적으로 지원했다. 2002년 구운 소금 다이옥신 검출 파동 이후 죽염산업 전반이 침체기를 겪게 됐지만 인산가는 보다 근본적인 연구로 죽염의 안전성을 규명하며 죽염에 대한 잘못된 인식과 오해를 바로잡으며 인산죽염의 가치를 정립해 나갔다.

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 부합했으며, 시험기관인 한국화학융합시험연구원의 우수실험실 준수규정(GLP 규정)에 따라 엄격한 관리하에서 진행됐다. 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 소핵시험' 등 다양한 실험을 진행해 최종보고서들을 작성해 다시 한 번 인산죽염의 안전성과 우수성을 입증했다.

2014년에는 한 중편채널의 프로그램에서 '자죽염

의 불용성분에 대한 안전성' 문제가 제기됐다. 이에 인산가는 한국화학융합시험연구원을 통해 '실험용 쥐에 대한 인산 자죽염의 단회경구투여 독성시험'을 진행해 무해함을 입증했으며 2015년 한국식품영양과학회에서 이 내용을 발표하며 자죽염의 안전성을 재확인했다. 이처럼 인산가에서 생산되는 죽염은 국내외의 엄격한 평가와 과학적인 실험을 통해 그 안전성을 차레대로 증명해 보이곤 했다.

2012년 국내 첫 인체 적용 임상실험 통과

죽염 산업화 25주년인 지난 2012년에는 국내 유일의 정부공인 임상시험기관인 전북대학교병원 기능성식품 임상시험지원센터를 통해 최초로 인산죽염의 인체적용시험이 진행됐다. 이 시험은 인산죽염의 유효성과 안전성을 평가하기 위해 4주 동안 피험자를 무작위 배정하고 '이중 눈가림 시험(Blind Trial)'과 플라세보 대조시험법을 적용한 국내 최초 임상시험이었다. 이 시험에서는 죽염에 의한 소화기 자각 증상에서 부분적 개선 효과가 확인됐으며, 여러 진단검사에 따른 의학적 관찰과 활력 징후에서 인산죽염의 인체 안전성이 확인됐다. 인산가는 이 인체 시험 결과를 2016년 한국식품영양과학회가 주관하는 국제 심포지엄 및 정례학회 모임에 발표하기도 했다.

최근에 진행된 의미 있는 연구로는 '인산죽염의 대장암 예방 효력'에 관한 시험이다. 대장암을 유발시



킨 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. 국제 학술지 수준의 논문집에 인산죽염의 연구 결과가 소개된 첫 번째 사례이기도 하다.

죽염과 과학을 잇는 학문적 영역으로 자리 잡아

이 외에도 인산죽염에서 분석가능한 모든 종류의 미네랄 원소를 조사한 논문이 최근 발표됐다. 이 논문은 인체를 구성하는 원소들과 동일한 종류의 55가지 미네랄 원소가 인산죽염에서 발견됐다는 내용으로 《J. of Food Science and Nutrition》지에 소개됐다. '전 세계 인구의 3분의 1이 미네랄 결핍'이라는 유니세프의 발표 이후 인류는 환경 변화로 인한 영양부족을

매울 대안을 찾는 일에 열중해 왔고 미네랄의 보고인 죽염이 가장 확실하고 경쟁력 있는 방안으로 손꼽히게 됐다.

죽염산업 31년의 역사는 이제 죽염과 과학을 잇는 학문적 영역으로 확대되기 시작했다. 죽염의 효능을 소재로 연구한 박사학위 논문이 마침내 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 발표된 바 있다.

서해안 천일염을 대나무에 넣어 1,600도 이상의 소나무 장작불 열기로 굽는 자연의 산물, 인산죽염은 이제 학계의 주요 연구 대상으로 부상하며, 죽염 산업화 31년의 역사를 지나 건강한 인류의 미래를 향해 새로운 도전을 해나가고 있다. 

9번 구운 '소금 너머의 소금' 죽염 생명을 구하는 미네랄의 보고寶庫

인산 김일훈 선생의 '죽염 퍼 먹어'란 말은 병마의 뿌리를 근본적으로 뽑아내자는 살아 있는 화두이자 생명의 진리이다. 서해안 천일염의 간수를 빼고 대나무통에 넣어 소나무 장작으로 9번 구우면 '소금 너머의 소금'이라는 죽염이 된다. 그렇다면 죽염은 어떻게 우리 몸을 살릴까. 그 과학적 근거를 알면 인산죽염의 생명학적 가치가 더 소중하게 와 닿을 것이다.

글 손수원 사진 양수열·임영근



천일염과 대나무와 황토 그리고 소나무 장작의 하모니

'죽염竹鹽'은 이름 그대로 '대나무에 넣고 구운 소금'이라 할 수 있지만 제조 과정은 그리 간단하지 않다. 우선 우리나라 서해안에서 난 천일염을 3년 동안 보관해 간수를 빼낸다. 1년 동안 간수를 뺀 천일염은 맛이 쓰고, 2년을 빼면 제맛이 난다. 그리고 3년 동안 간수를 빼면 단맛이 난다.

3년의 세월이 지났지만 이제부터가 시작이다. 3년 이상 자란 대나무통에 천일염을 채워 넣고 황토로 입

구를 막는다. 그리고 소나무 장작만을 연료로 사용해 무쇠가마에 넣어 고온에서 8번을 구워낸다. 이는 대나무의 목木, 소나무 장작의 화火, 황토의 토土, 강철의 금속, 천일염의 수水가 결합해 나무도 흙도 돌도 소금도 아닌 전혀 새로운 물질을 만드는 원리다.

마지막 9번째에서는 소나무 장작불을 지필 때 1,700도 이상의 고온으로 올려 고체의 소금을 액화시킨다. 이를 '용융' 과정이라 하는데, 이 과정까지 끝내면 비로소 인산의 명품 9회 죽염이 탄생한다.



마지막 단계에서 1,700도 이상의 초고온으로 용융시키면 보라색 자수정 빛을 띤 자죽염이 탄생한다.

죽염을 9번 굽는 이유는 '9'라는 숫자는 동양철학의 관점에서 완벽을 뜻하기 때문이다. 우주나 자연은 9번의 생성 과정을 거쳐야 생명력이 완벽한 상태가 된다고 보고 있다. 따라서 예부터 동양에선 약재를 찌서 햇볕에 말리기를 9번 반복하는 '구중구포九蒸九曝'를 했다. '9'라는 숫자에 이르러 생기가 충만해지는 건 우주의 비밀이요, 진리다.

1,700도 이상으로 구워 불순물·독성물질 제거

그렇다면 8번 구운 천일염을 마지막에 1,700도 이상의 고온으로 녹이는 이유는 무엇일까. 정답은 중금속 등 불순물을 완전 소멸시키는 한편 미네랄의 체내 흡수율을 높이는 데 있다. 천일염에 미량이나마 포함된 수은, 납, 카드뮴, 니켈, 크롬 등 독성 원소들은 섭씨 1,000~1,700도의 불을 가하면 독성이 모두 소멸되고 무기질 원소의 인체 흡수율도 높아지게 된다.

인산 선생은 마지막 9번째에는 5,000도의 온도로 구워야 한다고 말했다. 하지만 당시 기술로는 불가능한 일이었다. 김윤세 회장은 2002년 인산가 기업부설 연구소로 인산생명과학연구소 설립했고 15년 만에 죽염을 고열 처리하는 '9회 죽염 고온 용융로'를 고안해 용융로 내부 순간 온도를 1,700도까지 올리는 데 성공했다. 이로써 천일염 속의 불순물, 유해물질을 더욱 완벽하게 제거하며 3무(無매연, 無다이옥신, 無설키) 시스템을 완성했다.

이렇게 천일염의 독성물질이 제거된 9회 죽염에는

천일염과 비교해 구리, 철, 칼륨, 아연 성분이 특히 많이 함유되어 있다. 이 같은 미네랄 성분과 천일염, 대나무, 소나무 등의 고유한 성분이 결합되면 영양적으로 더 우수해진다.

우리 몸에서 단 한 종류의 미네랄이라도 부족하면 반드시 문제가 생긴다. 우리 몸이 필요로 하는 필수 미네랄은 60종이다.

미네랄을 보충하기 위한 가장 좋은 식품

미네랄은 체내에서 생성되는 것이 아니라 식이를 통해 공급되는 것이다. 사람들은 간편하게 복합미네랄 제제나 종합영양제를 이용하기도 한다. 하지만 이런 복합미네랄 제제에는 많아봐야 20종 이하의 미네랄이 들어 있을 뿐이다.

미네랄을 보충하는 가장 좋은 방법은 식품으로 먹는 것인데, 수많은 종류의 미네랄이 다 들어 있는 물질이 과연 있을까? 이 물음에 대한 정답이 바로 죽염이다. 비타민이나 다른 영양물질들은 화학적으로 합성할 수 있지만 미네랄은 인공적으로 인체가 흡수할 수 있는 콜로이드 상태의 초미세 미네랄로 제조하기가 쉽지 않다. 죽염은 인체의 구성성분과 거의 같은 미네랄로 구성되어 있어 미네랄을 보충하는 건강 기능성 식품으로 가장 적합하다.

9회 죽염 속에는 다량원소로 분류하는 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소 등 7가지 미네랄 성분이 다량 존재하는 것으로 나타났다. 국내 대표적 영양학자인 승정자 전 숙명여자대학교 식품영양학과 교수는 저서인 《극미량원소의 영양》에서 22종의 미네랄을 언급했다. 이 미네랄은 철, 불소, 아연, 스트론튬, 납, 구리, 알루미늄, 카드뮴, 주석, 요오드, 붕소, 셀레늄, 니켈, 크롬, 망간, 비소, 리튬, 수은, 몰리브덴, 코발트, 규소, 바나듐이다. 죽염에는 이 22종의 원소가 다 포함되어 있다. 그 외 26종의 미네랄은 그 기능적 역할은 규명되어 있지 않으나 인체의 구성 원소로 확인



된 것들이며, 죽염에 모두 함유되어 있다.

인산 선생이 환자들에게 “배 터지게 죽염 퍼 먹어”라고 말하신 이유는 몸에 어떤 미네랄 성분이 부족해 병에 걸렸는지를 모르니 일단 죽염을 퍼 먹어서 미네랄을 꽉꽉 채우라는 뜻이다. 이는 불난 집에 일단 물을 들이부어 불을 끄는 원리와 같다.

죽염을 배 터지게 먹으면 미네랄 과잉이 되는 것 아닌지 반문할 수 있겠지만, 우리 몸에 많이 들어온 미네랄은 필요한 만큼 사용된 후 땀과 소변 등으로 배출되고, 극소량이라도 반드시 체내에 필요한 미네랄은 죽염으로 채워진다.

인산가가 1995년, 미국 하버드 의대 다나파버Dana-Farber 암연구센터에 연구를 의뢰한 결과, “인산죽염은 일시에 다량 복용하더라도 위와 장에 미치는 악영향 또는 부작용이 전혀 나타나지 않는 안전한 물질”이라는 통보를 받았다. 75kg 성인이 한 번에 150g의 죽염을 먹더라도 위와 장에 전혀 부작용이 없다는 것이다.

죽염이 산성화된 물을 환원시킨다

미네랄과 함께 죽염의 유용함을 나타내는 것이 바로 산과 염기성의 척도(pH)와 산화환원전위(ORP)다. 최

근 건강과 관련한 주요 키워드는 ‘항산화’다. 인체는 pH 7.4의 약알칼리성이다. 알칼리성의 음식을 먹으면 체내 효소와 항산화물질의 활동을 저하시키지 않기 때문에 음식의 분해, 소화, 흡수 능력이 높아지며 면역력(저항력)이 강해진다. 즉 알칼리성 물과 음식을 먹어야 건강을 유지할 수 있다는 것이다.

그러나 인간은 모유를 떼는 순간부터 몸이 산성화되기 시작해 산화적 스트레스와 산소호흡을 통해 체내 에너지를 만드는 과정에서 활성산소가 발생한다. 이 활성산소는 만성질환의 원인으로 지목되고 있다. 따라서 이 활성산소들을 제거할 수 있는 항산화제가 주목받고 있다.

인산생명과학연구소 이재양 소장은 국내외에서 생산되는 다양한 소금을 모아 ORP를 조사했다. 그 결과 죽염처럼 열처리한 소금에서 환원성을 의미하는 ORP값(20% 죽염용액에서 -420mV)이 나타났다. 0mV를 경계로 마이너스(-)로 표시되는 물질은 우리 몸의 노폐물이나 독소를 제거할 정도의 강한 환원력을 가지고 있다는 의미이며, 이 마이너스 수치가 높을수록 병이나 노화를 개선시키는 힘이 강하다.

반대로 플러스(+) 수치가 높을수록 산화력이 강해

죽염 속 미네랄 함량 분석표(몸무게 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^{-16}	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)	$3e-14$	-

져 몸에 노폐물이나 독소가 축적되기 쉽다. 자연 상태의 천일염이나 인공적으로 생산한 염화나트륨에서는 이런 환원성을 나타내는 값이 나오지 않았다.

이 같은 죽염의 환원성이 의미를 갖는 이유는 산화된 인체를 정상으로 환원시킨다는 데 있다. 즉 인체의 산화란 몸속에 노폐물과 독소가 점점 쌓여 신체기능이 퇴화되는 현상이며, 환원이란 면역 또는 정화작용을 통하여 노폐물이나 독소가 제거되어 신체기능이 정상화되는 현상을 말한다.

박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수는 그의

논문에서 “세포와 유전자를 손상시키는 활성산소의 활동을 억제하거나 제거해서 세포의 손상을 막고 세포가 다시 정상적으로 성장하고 분화하도록 유도한다”고 밝힌 바 있다.

염은 pH 기준에 의하면 중성(pH 6~8)에 해당한다. 따라서 염의 일종인 소금은 중성(신안천일염 pH 8.3)이다. 중성에 가까운 천일염으로 죽염을 만들면 알칼리성(pH 11.55)이 된다. 이는 죽염에 함유된 ‘수산화(OH)’ 때문이다. 이 수산기가 인체에 해로운 활성산소를 제거하는 항산화 능력의 비결이다. (출처: 이윤철 교수 논문)

선수船首와 선미船尾를 오가다

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수)



‘어두육미魚頭肉尾’라는 사자성어가 있다. 생선은 머리, 육류는 꼬리가 맛있다는 이야기인데 어떤 동물이든 머리와 꼬리 두 부분에 기운이 모여 있는 경우가 많으니 그 부위의 맛이 유독 좋을 수밖에.

시작과 끝에 담긴 중요성은 미감(美感)을 넘어 우리의 삶 속에 수없이 존재한다. 망망대해에 떠 있는 선상에서 지내다 보니 배에도 역시 이 공식이 적용된다는 사실을 발견했다. 배의 머리인 선수船首와 배의 꼬리 부분인 선미船尾는 매우 대조적이다. 선수는 바람이 많이 부는 위치일 뿐 아니라 배의 요동이 가장 심하게 느껴지는 곳이다. 선수에 발을 딛고 서서 앞으로 다가오는 파도와 바람을 맞다 보면 웬지 모를 용기와 기백(氣魄)이 느껴진다. 선수에 있으면 앞으로 전진하는 인생이 된다. 점점 목표를 향해 다가서고 있다는 느낌을 갖게 된다. 그 대신에 멀미를 가장 많이 하는 위치이기도 하다. 이런 의미에서 선수는 멀미를 하면서 목표를 향해 돌진하는 청년에 해당한다.

그렇다면 선미는 어떤가. 선미에 서면 육지에서 계속 멀어지는 풍경을 본다. 배의 스크루가 회전하면서 물살을 계속 밀어내고, 그 요동치던 물살들은 얼마 지나지 않아서 다른 바닷물과 섞이며 조용히 시야에서 사라져간다. 소중한 인연들이 다 떠나고 있다. 선미의 난간에서 이 광경을 보고 있노라면 모든 존재는 잠시도 정지하지 않고 이처럼 계속 흘러가고 있다는 생각을 하게 된다. 시간도 이처럼 흐른다. 아무리 붙잡고 싶어도 붙들려 잡아둘 수가 없다는 철리(哲理)를 보여주고 있다. 이 사실을 받아들이는 연습을 하게 해주는 최적의 장소는 배의 선미이다. 이런 의미에서 선미는 노년의 관조공간(觀照空間)이다. 선미의 장점은 선수에 비해 흔들림이 적다는 것이다. 배의 너비가 50m, 길이가 300m를 넘으면 풍랑에도 거의 멀미를 느끼지 않는다고 한다. 유럽의 부유층들이 타는 11만 톤급의 ‘퀸 메리’호가 바로 이런 배인데, 타본 사람들에 의하면 배가 좀체 흔들리지 않아 재미가 없다고 한다. 파도에 앞뒤로 흔들리면서 약간 멀미를 하는 것이 배를 타는 재미가 있다는 말이다. 스릴이 있는 영화가 더 흥미로운 것처럼 말이다. (전)

독립운동가 후손 이종걸 의원이 본 죽염 산업화의 가치

“항일 투사였던 인산 선생에 큰 동질감... 죽염 산업화는 주류로 진입하는 과정”

이종걸 의원과 김운세 회장은 많은 공통점을 갖고 있다. 광복과 해방을 위해 자신을 희생한 선친을 두고 있다는 점과 비주류에서 주류가 되기 위해 많은 시련과 도전을 거듭했다는 게 그것이다. 죽염산업화 31주년을 맞는 김운세 회장의 감개무량함을 그는 누구보다 잘 알고 있다.

글 이일섭 사진 이신영



비주류의 경계를 넘어 주류 되는 일의 고달픔 기쁨 영광...

이종걸 의원이 죽염산업화 31주년을 맞는 인산가 김윤세 회장에게 축전을 보내왔다. ‘소금 유해론’을 ‘소금 유익론’으로 변화시키기 위해 땀과 눈물을 쏟아야 했던 김윤세 회장의 분투기를 그는 자신의 일처럼 소중히 여기기 때문이다. 스스로를 ‘비주류’라 지칭하며 ‘비문 주자’답게 당내 논란의 핵이 되곤 했지만 역풍이 난무하는 정계를 평정하는 내공과 약자와 소수를 보듬는 법조인로서의 미덕은 그를 유력 당 대표로 꼽는 일에 주저함이 없게 만든다.

2103년에는 《타임》과 《포브스》가 선정한 세계 150대 영향력 있는 정치인물 93위에 올라서며 그의 진가를 가늠하게 했고 2016년에는 테러방지법 반대 필리버스터를 기획하며 많은 지지를 얻기도 했다. 12시간 32분에 달하는 헌정사상 최장 시간으로 기록된 그의 필리버스터는 장안의 큰 화제가 됐고 조부 이회영 등 선친들의 독립운동 행적이 새삼 재조명되기도 했다. 이후 그는 ‘항일 역사는 정리되지 않은 전투’라는 의미심장한 말을 남기며 항일을 자랑스러운 역사로 인정하지 않는 사회 인식을 재편하는 일에 매진해 왔다.

인산가의 자연치유 방안과 죽염의 효험에 대한 많은 관심도 실은 인산 선생의 항일 행적에서 비롯된 셈이다. 지난 4월 인산탄신 109주년 기념제 때 몸소 함양연수원을 찾아 인산의 묘소에 참배를 올리기도 했던 그를 당 대표 출마 선언 첫날 여의도 국회의사당에서 만났다.

오늘(7·20) 아침 8·25 전당대회 출마를 결정했다. 당 대표에 도전하는 소감을 들려달라.

“2년 전 오늘이 생각난다. 그때도 전당대회를 치르느라 강박

과 초조, 흥분을 반복해야 했다. 여의도가 열섬에 갇힌 탓에 강바람은 뜨겁기만 했고 덩달아 부담감의 수위는 높아져만 갔다. 그때 대통령 선거를 앞두고 있던 무렵이라 대표가 되느냐 못 되느냐보다 당의 운명이 산산조각 나는 게 아닌가를 염려하던 시절이었다. 그에 비하면 지금은 좀 홀가분하다. 더불어 민주당은 이제 여당이 됐고 얼마 전 지방선거에선 국민이 선택한 굳건한 정당임을 확인했으니 말이다.”

출마의 변이 너무 덤덤한 것 같다.

“나갈 거냐, 말 거냐를 결정하는 게 솔직히 쉬운 일은 아니다. 경쟁 과정을 통해 우열을 가늠하는 일은 좀체 적응이 안 되며 더욱이 잘못된 결과를 받아들이는 일은 누구의 도움도 받을 수 없는 온전한 내 몫의 외로움이니까. 하지만 당 대표에 도전하는 지금 이 순간이 매우 기쁘고 행복하다. 미완의 내게 연이어 기회가 주어진 점이 감사하며 진정한 비주류에서 완전한 주류로 진화하는 계기를 갖게 돼서 흥미롭다. 될지 안 될지 지금으로선 가늠할 수 없고 어떤 확신도 들지 않지만 낙관하는 마음으로 첫 관문인 컷오프에 임하고 있다.”

우리나라 나이로 예순두 살! 육십갑자를 돌아 새로운 시대에 들어선 느낌은 어떤가.

“환갑이 되면 안정과 평정에 도달하지 않을까 기대했는데 그런 완결은 우리 삶에 없는 것 같다. 늘 안정과 불안정의 경계에서 서서 갈등하는 게 삶의 참모습인 것 같다. 하지만 그것이 나쁘다고는 생각하지 않는다. 한 살 두 살 더 늘어가는 나이 앞에서 스스로 젊다고 다짐하는 일은 신체뿐만 아니라 정신 건강에도 이롭다. 중요한 일이든 하찮은 일이든 자신의 일에 긍지를 갖고 세상을 대한다면 노후老醜는 극복되기 마련이다. 자신이 지나치게 옳다고 믿는 내 과대망상은 좀 문제가 될 수 있겠지만 말이다.”

중요한 것은 자신의 한계를 뛰어넘어 무언가를 이루고 달성해서 마침내 주류로 올라서는 도전과 응전이다. 그런 면에서 김윤세 회장이 일궈낸 ‘소금의 유익론’과 간난신고 끝에 청운의 푸른 꿈을 이룬 죽염 산업화 31년의 역사는 비주류의 주류 되기의 이상적인 범례가 아닐까 싶다.”



1. 대한민국임시정부 수립 100주년을 기념하며 육군본부가 제작하는 창작뮤지컬 〈신흥무관학교〉 연습 현장에서 출연진인 지창욱, 강하늘 등과 함께.
2. 김대중 전 대통령의 묘교인 목포 북교초등학교 교정에 들러 스승과의 추억을 떠올리며.
3. 2016년 8월 전당대회 유세 장면.
4. 지난 4월 함양연수원에서 개최된 인산탄신 109주년 기념제에서 김윤세 회장, 우성숙 원장과 함께.

한 인터뷰에서 중요한 결정을 내리기 전에 할아버지 이회영 선생의 말씀을 듣는다고 이야기한 바 있다. 이번 출마와 관련해 이회영 선생은 어떤 조언을 들려주었나.

“이회영 선생은 자신의 모든 것을 항일운동에 바친 분이다. 당신의 목숨도 던지고 혈육까지 저버리며 희구한 대한민국의 결과가 겨우 오늘에 불과하다면 허망한 마음을 감추지 못할 것이다. 눈을 감고 할아버지를 떠올리면 내게 어떤 당부를 하실지 느껴진다. 선생은 내게 당 대표가 되느냐, 못 되느냐는 중요하지 않다고 얘기하실 게 분명하다. 온전한 대한민국을 위해 서라면 대표든 말석이든 그 역할을 받아들이고 완수하는 게 내 본분이요, 운명이라고 생각한다.”

점점 이회영 선생의 모습과 유사해지는 것 같다.

“할아버지와 얼굴형이 비슷하다는 얘기를 생전의 할머니께서 더러 하시곤 했지만 흘러든곤 했다. 그런데 차츰 나이가 드니 거울 속 내 모습에 할아버지가 있다는 걸 발견하게 된다. 할아버지는 내 인생의 빛이기도 하지만 그 후광의 이면엔 당신의 희생과 결단력을 따라갈 수 없어 생긴 부채감이 서려 있다. 하지만 할아버지가 남긴 문민화의 멋스러움에 탄복하고 즐겨 부르셨다는 통소를 대할 때면 당신을 존경한다는 것 외에 혈육의 정 이상의 사랑이 있음을 깨닫는다.”

인산 선생도 만주 모화산 부대의 대원으로 활약한 용맹한 독립운동가였다.

립운동가였다. 조선총독부 습격 계획에도 참여했고 일본 경찰의 추적을 피해 오래도록 도피 생활을 하기도 했다.

“헤엄을 쳐 단숨에 압록강을 건너며 추격해 오는 일경의 의지를 무색하게 만들었다는 일화를 잘 알고 있다. 인산 선생의 의학적 해안과 죽염의 가치를 높이 평가하고 있지만 무엇보다 인산 선생이 젊은 날의 대부분을 항일로 보냈다는 점에 큰 동질감을 느끼곤 한다. 독립운동가로서의 의항義皇의 됬됨이를 기리고 추앙하는 사업이 좀 더 활발하게 추진돼야 한다. 활달하고 박력 있는 인산 선생의 면모가 투영된 항일운동사는 영화 이상의 박진감이 느껴져 더 애착이 간다.”

어떤 유형의 사람을 좋아하나.

“출신은 비주류지만 성장과 갱생을 거듭하며 스스로 주류가 되는 사람을 만나고 싶다. 우린 더불어민주당의 드넓은 테이블 위에서 자유와 평화, 민주주의를 마음껏 포식했지만 동질 의식만 있을 뿐 자발적으로 비주류임을 고집하는 서로를 아껴주고 격려하는 방법에 대해선 좀 서툴렀다. 하지만 비주류가 더 이상 자랑할 만한 족보는 아니지 않은가. 중요한 것은 자신의 한계를 뛰어넘어 무언가를 이루고 달성해서 마침내 주류로 올라서는 도전과 응전이 아니겠나. 그런 면에서 김윤세 회장이 일궈낸 ‘소금의 유익론’과 간난신고 끝에 청운의 푸른 꿈을 이룬 죽염 산업화 31년의 역사는 비주류의 주류 되기의 이상적인 범례가 아닐까 싶다.”

열사병을 예방하려면



새들도 잠들어 고요한 밤, 아주 작은 풀벌레 소리만이 소곤소곤 더욱 고요함을 느끼게 한다. 창으로 들어오는 향기를 실은 산바람의 시원함에 한낮의 더위와 고단함이 한순간에 날아간다.

산속에 사는 사람만이 누릴 수 있는 특권이다. 편안함 속에 젖어 있다 문득 낮에 읍내에 볼 일이 있어서 나갔다 들어오는 길에 본 ‘도로 보수공사를 하는 사람들’이 떠올랐다. 그들도 전혀 없는 시커먼 아스팔트 위에서 땀이 범벅이 되어 일하는 모습에, 얼마나 고생스러울까 마음이 아프고 열사병에 걸리지 않을까 걱정도 되었다. 생수병에 죽음을 조금씩 타서 마시기만 해도 열사병으로 쓰러지는 사고는 없을 텐데...

우리 회사에서는 바깥에서 일하는 근로자들에게 죽음을 지급하고 당분간 점심 메뉴로 죽염으로 짬짬하게 간한 오이냉국을 마련하고 있다. 우리나라 토종 오이는 화상 치료의 신약神藥이며 무더운 여름철에 걸리기 쉬운 온열질환, 그중에서도 특히 열사병 등의 열독을 푸는 최상의 식품이라는 점을 인산 선생께서 그의 저서 《신약神藥》을 통해 강조하신 바 있다.

또 죽염은 땀을 많이 흘렸을 때 일어나는 탈수 현상을 막는 최고의 예방책이라는 점도 설명해 주신 바 있다.

그래서 죽염으로 간을 한 오이냉국 한 사발은 여름 열사병을 예방, 해결하는 최고의 음식이자 약이다. 요즘 연일 소위 ‘가마솥 찜통더위’가 이어지면서 날마다 뉴스에서 열사병으로 인한 사망 사고가 보도되는데, 전 국민이 이런 지혜로운 인산 선생의 처방을 받아들여 실행함으로써 여름을 건강하게 보낼 수 있는 지혜가 필요할 때이다. 그리고 이 땅의 모든 국한직업을 가진 분들이 정당한 대우를 받고 노력한 대가를 제대로 받는 그런 세상이 되기를 기도한다. 



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

“이렇게 다시 멋쟁이가 된 거요? 천수삼용단이 만든 기적이죠”

천수삼용단으로 건강 되찾은 민리아·구영경 두 친구

평생 병을 달고 사는 사람이나, 건강했지만 갑자기 병마가 찾아온 사람이나 가장 큰 관심사는 이 병마의 고통에서 어떻게 벗어나느냐 하는 것일 테다. 선천적으로 몸이 좋지 않았던 민리아씨는 천수삼용단을 만나면서 건강을 회복해 제2의 인생을 살고 있고, 어느 날 갑자기 건강에 적신호가 왔던 구영경씨 또한 천수삼용단으로 병 없이 사는 미래를 만들어가고 있다.

글 손수원 사진 이신영

미국에 거주하는 민리아씨와 부산 해운대에서 사는 구영경씨는 사이좋은 친구다. 사는 곳은 다르지만 벌써 12년 지기 친구로 때려야 뗄 수 없는 사이다. 이들은 2006년, 미국 크루즈 여행에서 처음 만났다.

“각자 다른 모임으로 크루즈 여행을 왔었죠. 선상에서 우연히 만나 이야기를 나누었는데 마음이 너무 잘 맞는 거예요. 그래서 각자 본래 모임 멤버들을 제쳐두고 우리 둘이서 8박 9일 동안 크루즈에서 할 수 있는 것들을 다 해보며 재미있게 보냈어요.”

미국 거주 민씨, 어렸을 때부터 걸어다니는 종합병원

여행을 마친 후에는 민씨가 한국에 갈 때마다 영경씨

를 만났다. 자주는 아니지만 만날 때마다 오래 만난 친구처럼 딱 붙어 다녔다. 요즘엔 온라인 메신저가 있고 영상통화도 쉽게 할 수 있어서 거리가 크게 문제되지는 않는다고 한다.

“그런데 사실 우리 나이 차이가 10살 정도 나요. 그렇게 안 보이시죠? 호호!”

나이를 몇 번이나 물어봤으나 가족 말고는 아무에게도 공개하지 않는 ‘특급비밀’이라고 했다. 힌트를 조금 준다면 민씨가 언니라는 것. 하지만 그런 건 전혀 상관없어 보인다. 구영경씨도 또래에 비해 동안의 미모를 가지고 있지만 민씨 또한 연배를 가늠하기 어려운 누가 봐도 세련된 ‘미씨족’이다.



천수삼용단의 효과를 톡톡히 보고 있는
구영경(왼쪽), 민리아씨

“천수삼용단의 가격이 만만치는 않아요. 하지만 건강하지 않으면 돈이 무슨 소용이에요. 그리고 더 늙어서 아프면 천수삼용단을 사는 데 썼던 돈보다 훨씬 많은 돈이 지출될 거예요. 그런 걸 생각하면 일종의 ‘투자’라고 생각하죠. 건강을 위한 투자, 미래를 위한 투자요. 앞으로도 인산가와 함께 건강한 미래를 만들어갈 거예요”

“지금은 이렇게 마음대로 예쁜 옷도 입고 멋지게 꾸미고 다니지만 얼마 전까지만 해도 몸에 성한 곳이 단 한 곳도 없는 ‘종합병원’이었어요. 어떻게 건강해졌냐고요? 이게 다 인산가를 만나 천수삼용단을 알게 된 덕분이랍니다.”

민씨는 선천적으로 약한 몸을 가지고 태어났다. 어린시절부터 시름시름 앓아 부모님은 민씨를 데리고 병원을 다니고 탕약을 달이는 일이 일과였단다. 하지만 병원에 가도 특별한 병명이 나오지 않았다.

미국으로 이민 가셔도 건강은 나아지지 않았다. 오장육부가 약하니 몸이 뻣뻣하게 굳어갔다. 2003년에는 너무 몸이 아파 예일대 병원 응급실에 실려 가기도 했다. 의사는 “스트레스에서 오는 증상 같으니 정신과 치료를 받으라”고 했고 그렇게 또 확실한 병명도 모른 채 2년 동안 치료를 받았다.

죽염 제품 애용... 천수삼용단 복용하고 효과 더 좋아져

그러던 중 류머티즘 관절염을 앓고 있던 딸의 주치의를 만났다. 그 의사는 그녀의 병명을 ‘섬유근육통’이라고 말했다. 섬유근육통은 전신통증, 여러 곳의 압통, 피로 및 수면장애를 일으키는 병이다.

“얼굴 근육이 굳으면서 한쪽이 빠뚫어지고 손닿는 곳마다 그 고통이 이루 말할 수 없었어요. 골반이 틀어지면서 꼬지뻐가 튀어나와서 어느 자세로 앉더라도 그 부분이 닿았어요.”

치료를 받던 도중 척추를 통해 뇌척수액이 유출되

어 누웠다가 일어나면 극심한 두통에 시달리기도 했다. 말하자면 뇌를 보호하는 물인 뇌척수액이 빠지면 서 일어서 있으면 뇌의 무게를 받쳐주지 못해 두통을 유발하는 것이다. 뿐만 아니다. 머리카락은 다 빠지고 얼굴색은 시커멓게 변해 도저히 사람模樣이라고 할 수 없을 지경이었다.

이러다 정말 죽겠다 싶어서 2009년부터는 한국에 있는 한의원을 다니면서 치료를 받았다. 그러던 중 한 의원을 같이 다니던 동창이 “죽염으로 눈을 씻으면 건조한 것이 훨씬 덜할 것”이라며 죽염수를 나눠 줬다. 그 동창의 언니가 인산가의 열혈마니아였다. 이를 계기로 인산 죽염을 먹게 되었고, 유향오리진액을 추천받아 온가족이 먹었다.

“몸의 기운이 돋워지는 건 느꼈지만 기혈이 뚫리지는 않더라고요. 제가 아픈 것은 기혈이 뭉치고 막혀 있어서라고 생각했거든요. 옛날에 만났던 유명한 한 의사가 한의학에는 3적積이 있는데 혈적血積, 육적肉積, 기적氣積이라면서 저는 기적, 즉 기가 뭉친 것인데 누구도 풀지 못한다고 하더라고요.”

유향오리진액 다음으로는 산삼환을 먹었다.

“산삼환은 효과가 더 좋더라고요. 제 아들이 미국에서 뮤지컬 배우를 하고 있는데 리허설과 공연을 병행하다 보면 몸이 힘들어 견디질 못했어요. 그런데 산삼환을 먹은 이후로는 훨씬 좋다고 하더라고요. 저와 딸은 말할 것도 없고요.”

그렇게 산삼환을 3년 정도를 먹고 다시 구입하려 하니 인산가에서는 더 이상 산삼환을 만들지 않는다고 했다. 대신 추천받은 것이 천수삼용단이었다.

미국에서 연극배우 하는 아들도 먹고 효험

“분명 몸에 좋을 거라는 건 알겠는데 가격이 비싸 쉽게 먹기는 어렵더라고요. 그런데 결정적인 계기가 생겼어요. 제 아들이 뮤지컬 주인공을 맡았는데 한 달에 25파운드(약 11킬로그램)를 빼야 했어요. 그렇게 갑자기 살을 빼니 무척 힘들어하더라고요. 그래서 아들 먼저 살려야겠다 해서 천수삼용단을 먹었어요. 50개

쯤 먹고 나니 ‘에너지가 차는 느낌이 든다’고 하더라고요. 그렇게 80개를 먹었어요.”

이후 류머티즘 관절염을 앓던 딸도 천수삼용단을 먹기 시작해 지금까지 120개 정도를 먹었다고 한다.

“70개 정도를 먹었을 때 슬리퍼를 신지 않고도 찬바닥을 걸어 다니더라고요. 전에는 상상도 못할 일이었죠. 살도 쭉 빠졌어요. 천수삼용단이 온몸의 막혔던 기혈을 뚫어주니까 몸속에 쌓여 있던 노폐물이 확 빠져나간 거죠.”

민씨도 현재까지 170개 정도의 천수삼용단을 먹었다. 100개 정도를 먹었을 때 몸이 눈에 띄게 좋아졌다. 빠졌던 머리카락이 새로 나고 북어처럼 굳고 말랐던 몸도 제자리를 찾았다. 피부색도 본래대로 돌아왔다.

“평생 약을 달고 살았지만 별 효과가 없었어요. 현대의학에서는 얼마나 질병의 범위에 올라섰는지를 보고 진단하고, 한의학에서는 질병의 범위에서 얼마나 벗어났나를 봤어요. 저는 저 사이에 있는 사람이었어요. 그러니 양방과 한방 모두에서 근본적인 치료를 하지 못했죠. 천수삼용단이 기적氣積을 푸는 기적奇蹟을 이뤄낸 거죠.”

민씨 추천받은 구영경씨도 복용 1주일 만에 효과

자신과 가족이 천수삼용단의 효과를 몸소 체험한 후 올해 3월부터는 구영경씨에게도 먹어보라 권했다. 25년 동안 수영을 하며 건강이라면 둘째가라면 서러운 구씨였으나 몸이 아픈 어머니를 돌보고 갱년기가 찾아오면서 순식간에 몸에 문제가 생겼다.

“어깨와 목이 딱딱하게 굳어 고개를 돌리지 못할 정도였어요. 언니가 천수삼용단을 먹어보라고 했어요. 먹은 지 일주일도 안 돼서 근육이 풀어지고 목이 다시 돌아가더라고요.”

신기한 일은 또 있었다. 오랜 세월 앓아서 일했던 터라 엉덩이 부분의 살이 딱딱해지고 탄력이 없어져 앓아 있는 것이 고통스러웠다. 하지만 천수삼용단을 먹으면서 그녀의 표현대로라면 ‘살이 차올랐다’고 한다. 여기에 대해 민씨가 설명을 덧붙였다.



“소위 뼈와 살이 붙는다고 하잖아요. 스펀지를 생각해 보세요. 오랜 시간 눌러져 있으면 탄성이 거의 없어져서 딱딱해지죠. 천수삼용단이 기혈을 뚫으면서 뼈와 살이 원상복귀 되는 거죠.”

구씨는 민씨가 천수삼용단을 먹으면서 몸이 건강해지는 것을 옆에서 그대로 지켜봤기에 100% 믿고 먹었다고 했다. 민씨에 비하면 복용기간이 짧지만 침침하던 눈도 좋아지는 등 단기간에 아주 많은 효과를 보고 있단다.

두 사람은 인산가를 만나면서 많은 제품을 접하고 사용하고 있단다. 죽염을 먹고 바르고, 서목태 간장을 차처럼 마신다. 고추장, 된장, 두부는 물론 겨울에는 무엇으로 기침을 이겨낸다. 북어는 즐겨 먹는 보양식이다. 외국에서는 발마늘을 그냥 먹을 수 없어 ‘죽마고우’를 대신 먹는단다.

“천수삼용단의 가격이 만만치는 않아요. 하지만 건강하지 않으면 돈이 무슨 소용이에요. 그리고 더 늙어서 아프면 천수삼용단을 사는 데 썼던 돈보다 훨씬 많은 돈이 지출될 거예요. 그런 걸 생각하면 일종의 ‘투자’라고 생각하죠. 건강을 위한 투자, 미래를 위한 투자요. 앞으로도 인산가와 함께 건강한 미래를 만들어갈 거예요.”

仁道

거듭되는病魔...
이어지는 쑥뜸 苦行



힘겨운 삶의 여정에서 몸도 마음도 지칠 대로 지친 나에게 느닷없이 불쑥 찾아온 세 번의 병마病魔의 고통. 그것은 다시 머릿속에 떠올리기조차 싫은 악몽惡夢 그 자체지만 한편으로 생각하면 아버지 인산의 창조적 신의학을 온몸으로 깨달아 그 실상實相을 세상에 전하게 하기 위한 '신神의 한 수'로 던져진 시련이요, 담

금질이라 할 수도 있겠다.

첫 번째 위기는 26세 나던 해인데, 서울 중구 을지로 3가 인쇄 골목에 본사를 둔 《수산신보》의 취재기자로 일한 지 석 달가량 지났을 무렵인 1980년 8월 하순의 어느 날 찾아왔다.

여름의 무더위가 한창 기승을 부리다가 막 몰려갈

생사 넘나드는 병마의 고통은 1980년이 처음
인산의 《우주와 신약神藥》출간 직후
아버지 “마침내 올 것이 왔구나” 탄식
하루 두세 시간씩 약 보름가량 쑥뜸 치료
금주 금기사향 어기고 대취... 서둘러 마무리



무렵, 갑자기 배가 시름시름 아프기 시작했는데 뭔가 심상치 않다는 것을 직감하고 아버지 인산을 찾아가 서서히 복통이 심해지는 상황을 설명하고 해결 방법을 여쭙었더니 아버지께서는 ‘마침내 올 것이 왔구나’라고 탄식하면서도 이어 지극히 간단명료하게 ‘쑥뜸으로 해결하는 게 가장 확실한 방법’이라고 일러주었다.

이때는 온 가족이 서울 도봉구 수유 4동에 살 때였는데 막 《우주와 신약神藥》이라는 아버지 인산의 창조적 신의학 이론과 방약方藥을 수록한 첫 번째 저서가 출간되어 세상에 첫선을 보였던 시기이다. 고금동서에 전무후무한 새로운 의학이론과 방약을 세상에 알리기 위해 당시 뜻을 함께하는 이들이 모여 ‘인산선생후원회’를 결성하여 그 첫 번째 사업으로 인산의 저서를 1980년 7월 26일 출간했던 것이었다.

후원회는 한의사협회장을 역임하고 성균관장이자 조선우약합자회사 사장인 일송一松 박성수朴性洙·1897~1989 선생, 법무부 장관을 지내고 공증 변호사로 활동하던 조병일趙炳弼 선생, 총무처 차관을 지낸 최택원崔澤元 선생을 고문, 김경상金慶祥 고려한방종합병원 이사장을 회장, 동서의학연구소장을 역임한 윤준식尹準植 수송의원장과 김금태金僉泰 침술연합회 부회장, 김영기金永驥 세종한의원을 부회장, 금융조합 이사를 지낸 이강년李康年 선생을 총무부장, 조계종 도선사 박래환朴來煥 교무과장을 재무부장으로 구성하여 출범했다.

대부분 한문 투로 기술된 《우주와 신약》은 동문출판사의 공동 발행인 양문길梁文吉 대표의 편집 제작으로 국판 238페이지 분량으로 만들어졌으며 그 당시

의 정가는 5,000원이었다. 천동설을 지동설로 바꾼 코페르니쿠스의 《천체의 회전에 관하여》라는 책이 종교적 우주관을 과학적 우주관으로 바꾸며 세상의 과학혁명이 시작되는 단초를 제공한 바 있다. 아버지 인산의 저서 《우주와 신약》 역시 의학의 천동설이라 할 ‘투병 투病의학’을, 의학의 지동설이라 할 ‘양생養生의학’으로 바꾸며 세상의 의학을, 병과 싸우는 상충상극相沖相剋의 의방에서 ‘자연치유를 추구하고 자연물의 약성을 활용해 병고病痛을 해결 극복하는 상생상합相生相合의 의방’으로 대체할 이론적 근거를 제시한 ‘인산의 학’의 첫 번째 명저라 하겠다.

아버지 인산의 처방에 따라 중완과 관원關元·丹田에 쑥뜸을 뜨기 시작했다. 차츰차츰 뜸장의 크기를 크게 늘려 5분 이상 타는 뜸을 뜨는 단계에 이르자 등은 땀으로 젖고 이마와 콧등에 생땀이 솟아나 방울방울 맺혀 흘렀다.

쑥뜸을 시작한 지 두어 시간 지나자 참으로 지독한 쑥뜸의 고통에 의해 복부의 통증은 어디로 사라졌는지 연기처럼 종적을 감추어버렸다. 내친김에 하루 두세 시간씩 약 보름가량 모두 200여 장의 쑥뜸을 뒀을 때였다.

이 무렵 《조선일보》송지영 논설위원의 소개로 《조선일보》사회부 차장으로 활동할 때 아버지 인산의 의술 세계를 취재하러 왔다가 세상의 의학이론과는 전혀 차원이 다른 데다 생전 듣지도 보지도 못한 우주 자연의 법칙에 대한 설명을 도저히 이해하기 어렵다고 판단해 취재를 포기한 바 있었던 백순기白舜基 당시 조선일보사 《월간 산》 주간과 종종 만나서 기사 작성

방법과 취재 요령 등 다방면으로 지도를 받고 있었다.

쑥뜸을 시작한 지 15일쯤 지난 어느 날, 막 퇴근할 채비를 하는데 백순기 주간으로부터 연락이 와 다짜고짜 ‘지금 곧바로 택시를 타고 서울 은평구 기차촌 입구의 은성레스토랑으로 오라’고 하면서 큰길에서 기다리겠다고 하였다. 저녁 식사를 함께하자는 제안으로 여겨 부랴부랴 택시를 잡아 타고 목적지에 도착하니 그곳에서 기다리던 백 주간이 곧바로 앞문을 열고 택시비를 지불한 다음 나를 이끌고 레스토랑으로 들어갔다.

이유인즉 ‘누가 독일산 백포도주를 선물했는데 함께 마시고 싶은 생각이 나서 부른 것’이라는 설명과 함께 포도주병을 집어 들어 내 앞에 놓인 글라스에 따랐고 병을 받아 나도 백 주간 앞에 놓인 글라스에 포도주를 따라 서로 잔을 부딪쳐 건배를 외치며 즉시 잔을 비웠다. 쑥뜸을 뜨는 도중이거나 쑥뜸의 상처가 다 아물 때까지는 술 마시는 것을 자제해야 하는데도 하도 창졸간에 벌어진 일이라 그런 사정을 설명할 틈도 없었거니와 못 마시겠다고 사양할 상황이 아니라는 생각에 그냥 술이 바닥날 때까지 맛있게 마셨다.

쑥뜸을 뜨지 않을 때는 주머니 사정이 넉넉하지 못한 까닭도 있지만 좋은 술과 그에 걸맞은 분위기가 좀처럼 형성되지 않다가 참으로 희한하게도 쑥뜸만 시작하면 그간 연락이 뜸하던 지인들조차 잇달아 연락을 해오며 ‘술 한잔하자’라는 제안이 줄을 잇는다.

이날은 쑥뜸을 뜨는 도중이어서 몸이 지칠 대로 지친 데다 빈속에 연거푸 술잔을 기울이다 보니 기분은 날아갈 듯 좋았지만, 몸이 내 뜻대로 따라주지 않아 술자리를 파한 다음 어찌어찌 택시를 타고 우이동 집으로 귀가하였으며 다음날 아침 아버지 인산의 지시로 뜸을 중단하고 뜸자리에 고약을 붙여 쑥뜸을 마무리하였다. 그날의 술자리가 어떻게 종료되었는지 도무지 기억나지 않을 정도로 대취大醉했으나 그나마 큰 결례나 실수는 없었던지 이후 백 주간과의 인간관계는 더욱 돈독하게 이어졌다.

이듬해인 1981년, 27세 나던 해 여름에 두 번째 위

1년 뒤 한여름에 두 번째 위기 찾아와

“너는 쑥뜸을 뜨지 않으면 옳게 못 산다”

또다시 화탕지옥 들어간 것 같은 쑥뜸 고행

1983년 1월 일자리 찾으러 나홀로 상경

넉 달 뒤 신문사 들어가 가족들 서울로 불러

기가 찾아왔다. 이해 5월 초부터 조계종 기관지 불교신문사에 편집부 기자로 입사하여 일하고 있었는데 마침 월급날이고 여름 휴가가 시작되는 7월 25일의 일로 기억된다. 오전에 급여를 받고 오후부터 휴가에 들어가므로 가벼운 마음으로 출근을 서두르다가 갑자기 예의 그 심상치 않은 상복부의 고통이 서서히 밀려오고 있음을 직감하여 즉시 모든 행동을 멈추고 배를 움켜쥐 채 앉아서 고통이 가라앉기를 기다렸으나 온몸의 기운이 빠지며 식은땀이 비 오듯 흐를 뿐 고통은 점점 더 심해져 갔다.

참다가, 참다가 아픈 배를 움켜쥐고 500여 미터쯤 떨어진 곳에 있던 아버지 인산의 집으로 찾아가니 아버지는 내 얼굴을 살펴보고 나서 “너는 쑥뜸을 뜨지 않으면 옳게 못 산다”라고 하며 누우라고 하였다. 또 다시 화탕지옥火湯地獄으로 들어간 것 같은 쑥뜸 고행이 시작되었다.

대뜸 1분 타는 뜸장으로 시작해 숨돌릴 겨를도 없이 배 위에 놓이는 뜸쑥의 불에서 솟아오르는 연기가 그치고 뜸장 전체가 시뻘건 불덩어리로 바뀔 때마다 상복부의 통증은 극에 달하였다. 처음에는 뜸자리 부위를 중심으로 통증을 느꼈으나 5분 이상 타는 쑥뜸을 뜨기에 이르자 상복부 전체를 뜨거운 불 칼로 도려내는 듯한 극심한 통증에 혼이 나갈 지경이었다.

배 속의 통증과 뜸 불의 고통이 만나자 그 극심한 고통이란 필설로 이루 다 표현하기 어려울 정도이고 생지옥 같은 불길의 고통 속에서 숨조차 멈출 것 같은 답답하고 괴로운 시간을 보내야 했다. 고통이 시작될 때는 고통을 느끼지만, 고통의 절정에 다다르면 그저 무념無念 무아無我的 진공 상태로 들어가게 된다.



천장으로 솟아오르는 쑥 연기를 보면서 불쑥 나타나는 통증을 잠시라도 잊기 위해 하나 둘 셋... 수를 세어보지만 불과 서론도 넘기지 못하고 머릿속이 텅 빈 것처럼 아무런 생각도 떠오르지 않았다. 이어 구고구난救苦救難의 화신 관음觀音을 생각하면서《반야심경般若心經》구절을 외어보지만, 그 경문도, 외우는 주체도 고통 속으로 삼시간에 사라져 버리고 잠시 후 밀물처럼 밀려오던 고통이 썰물처럼 밀려 나가면서 사라졌던 존재는 다시 돌아와 조각난 생각의 파편들을 모아 경문을 마저 외우곤 했다.

고통은 피할수록 더 고통스럽다는 것을 알게 됐다. 아무리 거대한 고통이라 하더라도 감연히 앞으로 나아가 맞부딪치고 그 고통을 자연스럽게 받아들이면 고통은 마침내 성난 파도가 평정을 되찾아 다시금 잔잔해지듯 그렇게 서서히 본디의 뿌리 없는 제모습으로 되돌아가게 된다.

그 처절한 쑥뜸의 고행을 통해 ‘백 척 장대 끝에서 한 걸음 내디더라百尺竿頭須進步’라고 한 당唐나라 때의 고승 경점景岑 선사(808~868)의 참뜻을 깨닫게 됐다. 이러한 정신세계에 도달했을 때 사람은 죽어도 죽은 게 아니고 그렇지 못하였을 때 사람은 살아도 산 것이 아니라는 엄연한 이치에 계합하는 것이다.

얼마나 시간이 흘렀는지 모른다. 그렇게도 모질게 나를 괴롭히던 배 속의 통증과 쑥불의 고통이었건만 고통에 지칠 대로 지쳐 이제 더는 대항하지도 않고 아무런 저항 없이 자연스럽게 받아들임에 따라 뜨거움

의 고통이 따뜻함으로 변하여 몸도 마음도 안온함을 느끼며 깊은 잠으로 빠져들어 갔다. 내게 닥친 두 번째의 위기도 생명의 불꽃을 다시 지피줄 수 있는 영묘한 힘을 지닌, 불을 머금은 신초神草 영애靈艾를 활용한 온열요법을 통해 해결 극복할 수 있었다.

1981년 12월 31일, 아버지 인산의 뜻에 따라서 온 가족이 함양으로 이주하여 지낸 지도 어느덧 1년여의 세월이 흘렀다. 그동안 변변한 수입 없이 생활하느라 퇴직금 받은 돈도 떨어져 가고 생계가 막막해져 가는 상황이 도래함에 따라 그러한 처지를 탈피하기 위해 1983년 1월 16일 흑한의 계절에 나는 가족을 함양에 남겨둔 채 홀로 함양을 뒤로하고 다시 서울로 올라와 직장을 구하기 위해 이곳저곳을 기웃거리며 호구지책糊口之策을 찾기 위해 돌아다녔다.

당시 직장을 얻기 어려운 처지에 놓였으나 전《불교신문》편집국장 이향봉 스님의 배려로 2월 17일 밀알 출판사에 입사해 현대 고승들의 법문을 취재 정리하여 책으로 펴내는 일을 시작했다. 잠잘 곳이 없어서 밤마다 종로구 중학동의 출판사 사무실 책상을 두 개 붙여 그 위에서 홀이불을 덮고 잠을 잔 뒤 아침이면 원상태로 돌려놓았으며 끼니때마다 라면을 끓여 먹거나 짜장면을 시켜 먹는 것으로 배고픔을 해결하면서 서 두 달을 보냈다.

김천 직지사 관음觀應 노스님을 위시해 16명의 전국 고승을 취재하여 그들의 법문집과 오디오 카세트를 제작하는 작업은 계속 시간에 쫓겨 밤을 지새운 적이 한두 번이 아닐 정도로 분망한 나날을 보낸 끝에 두 달여 만에 모두 마무리할 수 있었다. 그 뒤 과거(1980년)에 전문주간지인 ‘수산신보사’에 근무할 당시 선배 기자(부장)였던 윤봉중尹奉重 농수산신보사 상무의 권유로 서대문구 연희동에 있는 그 신문사에 1983년 5월 2일, 입사하여 대판 신문 편집 업무에 종사하게 되었다. 이 무렵 강서구 화곡동에 다섯 평 남짓 되는 조그만 단칸방을 임차하여 함양에 있던 아내와 4세 난아들, 2세 난 딸을 오게 하여 함께 살기 시작했다. ㉮

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)



면역력까지 떨어뜨리는 8월의 무더위 50대 이상이면 대상포진 위험군

30°C를 넘는 한여름 날씨가 연일 계속되면서 대상포진 주의보가 내려졌다. 대상포진 바이러스는 몸속에 잠복해 있다가 면역력이 떨어지면 활성화되는데, 무더위로 인한 체력저하 및 컨디션 난조가 우리 몸의 면역력을 급격히 약화시키기 때문이다. 면역력 관리가 힘든 중년 이후라면 특히 조심해야 할 대상포진의 원인과 증상, 예방법에 대해 알아본다.

글 김효정 사진 조선DB·셔터스톡 참고도서 《대상포진 고칠 수 있다》(한경림 저)

대상포진은 ‘수두-대상포진 바이러스’가 잠복해 있다가, 면역력이 떨어졌을 때 활성화되면서 발병하는 질병이다.

수두를 어릴 때 앓는 유행병 정도로 생각하기 쉬운데, 대상포진의 원인이 바로 수두 바이러스다. 수두가 회복된 후에도 그 바이러스가 우리 몸속 뇌신경절·척수신경절·교감신경절 등 감각 신경 뿌리에 잠복해 있다가 면역력이 약해지면 대상포진 증상으로 나타나는 것이다. 수두를 경험한 사람 5명 중 1명은 성인이 된 후 대상포진을 앓는 것으로 추산된다.

그렇다면 어릴 때 수두를 앓지 않은 사람은 대상포진에 걸리지 않는 것일까. 결론부터 말하자면 아니다. 성인의 95%는 수두-대상포진 바이러스를 갖고 있다.

수두 예방접종을 맞거나, 수두를 앓지 않았다 해도 바이러스가 몸속에 잠복해 있다.

더울수록, 연령 높을수록 대상포진 발병률 증가

대상포진의 초기 증상은 오한, 발열 등 감기와 비슷하며 권태감이나 속이 메스꺼운 증상도 나타날 수 있다. 하지만 이런 초기 증상만으로는 대상포진을 의심해 치료받는 경우가 드물며, 심한 통증과 함께 피부가 별절게 부어오르고 수포가 생기는 단계에서 병원을 찾는 경우가 많다. 물집이 생기기 전엔 의사들조차 병을 확진하기가 어려워 실제 대상포진 환자의 상당수가 오진 경험을 갖고 있을 정도다.

피부로 나타나는 증상 때문에 대상포진을 피부병

으로 아는 사람이 많지만, 대상포진은 대상포진 바이러스가 신경을 손상시키고 염증을 일으켜 극심한 통증을 불러오는 바이러스 질환이다.

대상포진은 주로 여름에 발병한다. 대상포진 자체는 계절적 요인이 없지만, 여름철 과도한 냉방기 사용으로 실내외 온도 차이가 벌어지면서 다른 계절보다 면역력 관리가 어렵기 때문이다. 건강보험심사평가원에 따르면 지난해 대상포진 환자 수는 71만 1,442명으로 최근 5년 새 23% 증가했으며, 무더위가 한창인 8월에 환자 수가 가장 많았다.

또 전체 대상포진 환자의 약 60%가 50대 이상인 것으로 집계됐다. 50대부터 면역력이 급격히 저하되기 때문이다. 일반적으로는 대상포진을 나이에 비례해 발생률이 증가하는 질환으로 보는데, 최근에는 과로, 스트레스, 다이어트 등으로 면역력이 약해진 젊은 층에서도 발병률이 높아지고 있는 추세다.

치료보다 면역력 강화를 통한 예방이 우선

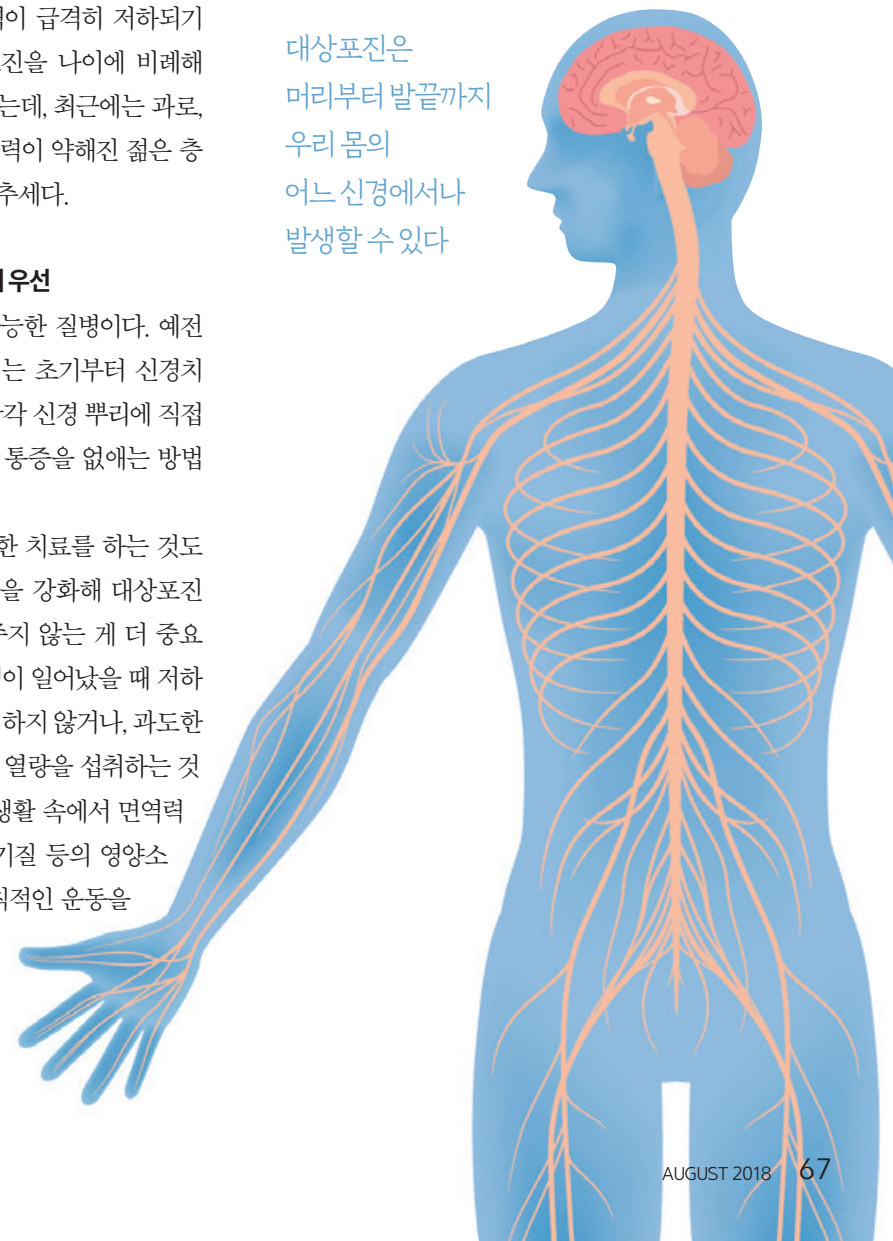
다행히도 대상포진은 치료가 가능한 질병이다. 예전에는 약물로 치료했는데 요즘에는 초기부터 신경치료를 한다. 바이러스에 감염된 감각 신경 뿌리에 직접 주사를 놓아 신경을 회복시키고 통증을 없애는 방법이다.

대상포진이 발생했을 때 적절한 치료를 하는 것도 물론 중요하지만 평소에 면역력을 강화해 대상포진 바이러스가 고개를 들 여지를 주지 않는 게 더 중요하다. 면역력은 우리 몸에 불균형이 일어났을 때 저하된다. 필요한 영양소를 고루 섭취하지 않거나, 과도한 스트레스를 받거나, 필요 이상의 열량을 섭취하는 것도 면역력 저하의 이유가 된다. 생활 속에서 면역력을 높이기 위해서는 비타민·무기질 등의 영양소가 풍부한 음식을 챙겨 먹고 규칙적인 운동을 하는 것이 최선이다. 충분한 휴식과 양질의 수면을 취해 피로가 누적되지 않도록 자신의 몸을 돌봐야 한다. (세)

생활 속에서 면역력을 키우는 방법

- 체온을 올려 신진대사를 활발히 한다.
- 규칙적인 운동 습관을 기른다.
- 질 좋은 수면을 위해 노력한다.
- 약물을 남용하지 않는다.
- 6대 영양소를 골고루 섭취하고 인스턴트 음식을 삼간다.
- 스트레스가 쌓이지 않도록 그때그때 풀어준다.
- ‘장’ 건강을 챙기면 면역체계가 튼튼해진다.

대상포진은
머리부터 발끝까지
우리 몸의
어느 신경에서나
발생할 수 있다



몸이 나보다 먼저 알고 있다



사진 셔터스톡

“내 몸이 당신을 원하고 있습니다”

일요일이라 일부러 아무런 약속도 잡지 않았다. 아내는 대학동창회에 갔다. 더운데 다른 날 가라고 해도, 친구들 못 본 지 반년도 넘었다고 새벽같이 집을 나섰다. 그렇게 일요일에 혼자 집을 지키게 됐다. 더웠다. 옷을 하나하나 벗었다. 오늘은 유난히 목이 말랐다. 목마를 땀 물 대신 죽염 먹는 습관대로 쉼 새 없이 고체 죽염을 입에 털어 넣으면서, 무의식 중에 휴대용

물병을 옆에 갖다 놓고 마셨다. 오후 2시경, 벌써 500리터짜리 2병을 마시고 3병째를 땀다.

오늘이 금년 들어 서울이 제일 더운 날이었다(7월 22일, 서울). 오후 4시 현재 시각으로 38도였다.

TV 뉴스를 보다가 아차! 했다. 이거다! 부력의 원리를 발견한 아르키메데스처럼 이거다!를 외쳤다. 깨달음의 순간이라고 말하면 너무 거창하지만, 어쨌든 누가 말하지 않아도, 의사가 처방하지 않아도 몸이 미리

알아서 행동한다. 서울이 생긴 이래 세 번째로 더운 날 38도. 그냥 별 생각 없이 물을 마셨지만, 몸은 더위에 갈증에 적응하기 위해 나를 물 마시게 했다.

우리의 몸은 참 지혜롭다. 기온이 오르고, 체온도 덩달아 오르면, 몸은 스스로 물을 찾는다. 마음보다, 머리보다 몸은 때로 먼저 움직인다.

“내 몸이 당신을 원합니다.” 어느 영화의 대사였던가, 여성에게 다가가는 남자의 뜨거운 체온이 느껴지는 대사다. 글썽 이 경우도 몸이 먼저 원한 것일까?

토요일 비오는지 안 오는지를 먼저 아는 몸

팔다리가 옥신옥신 쭈시기 시작하면 L회장은 “비가 오시려나 보다. 하늘은 비 오실 것 같지 않은데...” 소주 한 잔을 마시다가도, 팔다리가 옥신거린다면서 먼저 일어나는 L회장. 그런데 그날 밤 소나기가 엄청 쏟아졌다.

필자뿐 아니라 L회장 근처 친구들 거의가, 팔다리 옥신거리면 비 쏟아지는 L회장을 신기하게 여긴다. 그래서 L회장의 별명이 일기예보다.

L회장은 요즘 모바일(휴대폰)에 재미를 붙여서, 가까운 지인들에게 매일 새벽 ‘그날의 일기’를 보내주는 기상통보관이 되었다.

그러니까 그의 몸은 날씨를 선행(先行)한다. 그와 함께한 10여 년, 한 달에 한 번씩 주말 골프 모임을 갖는다. 골프 나가는 주말에 비가 오나 안 오나는, 그의 몸이 금요일쯤 되면 틀림없이 알려주었다. 대개는 맞는, 기상통보관 L회장은 요즘은 팔다리뿐만 아니라 허리까지 옥신거리면, 그날이나 이튿날 꼭 비가 내린단다. 그의 몸이 먼저 알아버린 것이다.

내 몸 안에 의사가 있다

지난 1월부터 유난히 단전쭈뼌을 뜨고 싶었다. 그때 땀어야 했다. 유난히 그 겨울에 땀이 뜨고 싶어서 몇 차례 시도하려다 포기했다. 일 때문이었다.

지난 6월호 이 책 《인산의학》에 필자는 ‘면역력, 무



지 아파 대상포진, 그리고 자기고백’이란 제목으로 대상포진 앓았던 얘기를 썼다. 대상포진을 되게 앓았다. 아마도 그렇게 쭈뼌을 뜨고 싶었던 건, 몸이 간절히 쭈뼌을 원하고 있었던 것은 아닐는지. 그때 쭈뼌 땀으면 대상포진은 오지 않았을 거다.

몸은 알고 있다. 무엇이 나에게 필요한지, 무엇이 지금 내 몸을 위해 요구되고 있는지를 몸은 알고 있는 것이다. 그럼에도 우리는 몸을 너무 무시하고 산다. 몸이 보내는 갖가지 신호를 제대로 해석하지 못하고 있다.

몸에 대한 설명이, 건강과 관련해서 가장 잘 된 책을 권하라면 필자는 서슴치 않고 김윤세 인산가 회장의 명저 《내 안의 의사를 깨워라》 《내 안의 자연이 나를 살린다》를 권한다. 내 몸에 관한, 그러니까 내 몸이 무엇을 원하고, 무엇을 마다하는지 왜 그러는지를 알기 쉽게 설명한 명저다. 내 몸에 관한 지혜가 페이지마다 가득하다. 내 몸을 알고 싶은 사람의 필독서다. ㉮



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

270차 1박 2일 힐링트레킹

지리산에서 불어오는 바람 폭염 무풍지대에서 '피서'

더워도 이렇게 더울 수 없습니다. 가만히 서 있기만 해도 땀이 줄줄 흐르네요. 하지만 인산연수원 마당의 정자인 모인정에 앉아 있으면 여름 더위도 별것 아닙니다. 더위의 절정인 7월 말에 함양 인산가에서는 제270차 힐링캠프가 열렸습니다. 함양 읍내의 상림숲을 걷고 시원한 강당에서 인산의학 특강을 들으니 피서가 따로 없는 기분입니다.

글 손수원 사진 정정현

상림숲의 개울에 발을 담가 봅니다.
여름 피서가 별거 있나요. 이렇게
잠깐이라도 몸이 시원하면 최고지요.



“이 물이 그렇게 좋은 물이라.” 인산연수원의 자랑인
임반수를 그냥 지나칠 수 있나요. 시간 날 때마다 죽염과
함께 맑은 물을 마시니 건강 지키는 비법이 따로 있나요.



상림숲에는 연꽃이
한창이더군요. 연잎으로
우산을 만들어봅니다.
찰칵! 동심이 찍힙니다.



‘찰떡궁합’을 자랑하는 친구 사이인 이양숙·윤금희씨가
함양 상림숲 물레방아 앞에서 물장난을 치고 있습니다.
몸과 마음을 힐링하러 와서 우정까지 다지니 ‘일석이조’
란 이럴 때 쓰는 말이군요.



상림숲을 걷다가 만난 아이스크림 장수가 그렇게 반가울
수 없습니다. 땀은 여전히 뻘뻘 나지만 입안에 퍼지는
시원함과 달콤함은 세상 그 무엇도 부럽지 않네요.



인산동천로 산책길을 걷는데 노란 원추리가 고개를 꼭 내밀었습니다.
싱그러운 생명의 활력이 가득 찬 아침입니다.

대전라이온스클럽
울타리회 회원 18명이
인산연수원을 찾았습니다.
몸과 마음을 힐링하고
돌아가는 길, “인산
파이팅”을 외쳐 봅니다.



대전에서 온 **김억수·이주현씨 부부**
“여름이 다 잊히는 기분입니다”



대전라이온스클럽 울타리회(라울회)의 일원으로 이번 힐링캠프에 처음 참가한 김억수(60)씨는 대전 중구 선화동에서 인산죽염 대전중부대리점을 운영하고 있다. 대전의 죽염음식점 ‘어화당’의 이지현 사장님을 통해 인산죽염을 알게 되면서 지난해 9월 대리점까지 차리게 되었다. 이번 힐링캠프에는 김씨의 아내 이주현(58)씨를 비롯해 대전라이온스클럽 울타리회 회원 17명과 함께했다.

“사람들이 인산죽염에 대해 관심은 있지만 쉽게 시작하지는 못하는 것 같더라고요. 그래서 직접 인산의학에 대해 알아보고 죽염음식도 먹어보라고 힐링캠프를 추천했습니다. 저도 힐링캠프는 처음 참가했는데, 너무 좋습니다. 상림숲도 아름답고 죽염음식도 맛있고요. 특히 김윤세 회장님의 강연이 인상 깊었습니다. 황토방은 어찌 그리 시원한지. 이곳에서는 여름이 다 잊히는 기분입니다.”

김억수씨 부부는 앞으로도 지인들에게 인산죽염을 알리고 힐링캠프에도 몇 번 더 올 생각이라며 웃었다. 인산죽염 대리점 사장이라서 그런 게 아니라 사람들에게 인산 선생의 ‘참의료’를 전파하고 싶다는 것이 그의 뜻이었다.

수원에서 온 **이양숙·윤금희씨**
“친구와 함께여서 더 좋아요”

수원에서 온 58세 동갑내기 이양숙·윤금희씨는 사회에서 만나 이제는 떼려야 뗄 수 없는 ‘절친’이다. 둘은 국내외 여행을 함께 다니는데, 이번 힐링캠프도 당연히 함께였다.

이양숙씨는 6개월 전 아내는 언니에게서 인산죽염을 소개받아 이제는 죽염 마니아가 되었다. 윤금희씨 또한 약 4년 전부터 9회 죽염과 자죽염을 꾸준히 먹고 있다.

“특별히 어디가 아팠던 것은 아니지만 죽염을 먹으면서 더 몸이 좋아진 것 같아요. 죽염으로 양치질을 하니 잇몸도 좋아지더라고요. 죽염의 효과를 하나둘씩 보고 있는 중입니다.”

둘은 “죽염을 먹으면서도 막연하게 좋다는 것만 알았지 그 이상은 몰랐다”며 “죽염이 왜 좋은지, 인산의학이란 어떤 것인지 좀 더 정확히 알고 싶어서 이번 힐링캠프에 참가했다”고 말했다.

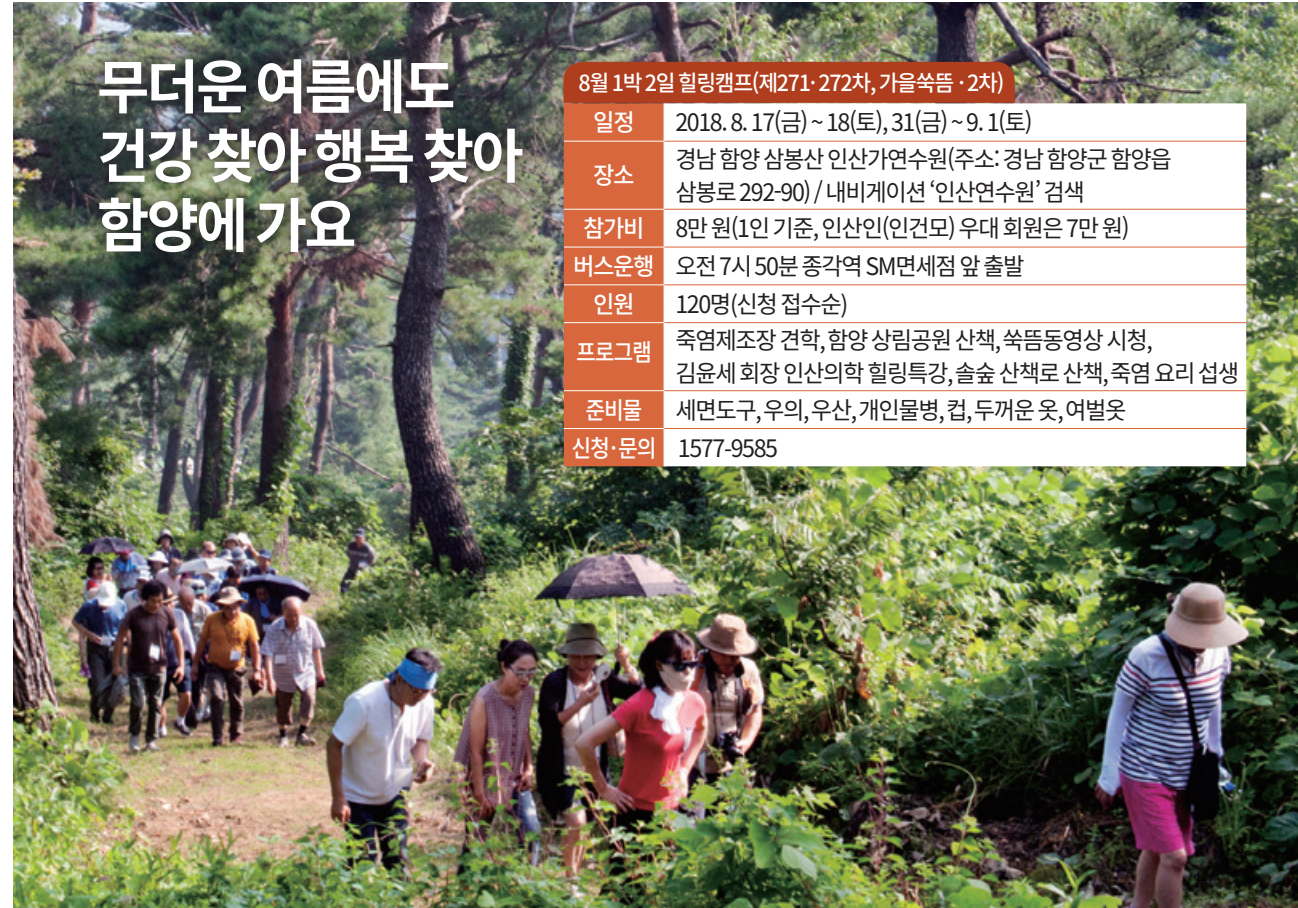
‘친구란 어딜 가든 함께하면 좋은 것’이라 했던가. 더운 날씨에도 상림숲에서 물장난을 치며 소녀처럼 즐거워했다. 둘은 처음 참가한 힐링캠프가 너무 만족스러워 내년에도 다시 오고 싶다고 환하게 웃었다. (이)



무더운 여름에도 건강 찾아 행복 찾아 함양에 가요

8월 1박 2일 힐링캠프(제271·272차, 가을썩뜸·2차)

일정	2018. 8. 17(금) ~ 18(토), 31(금) ~ 9. 1(토)
장소	경남 함양 삼봉산 인산가연수원(주소: 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90) / 내비게이션 ‘인산연수원’ 검색
참가비	8만 원(1인 기준, 인산인(인건모) 우대 회원은 7만 원)
버스운행	오전 7시 50분 종각역 SM면세점 앞 출발
인원	120명(신청 접수순)
프로그램	죽염제조장 견학, 함양 상림공원 산책, 썩뜸동영상 시청, 김윤세 회장 인산의학 힐링특강, 숲길 산책로 산책, 죽염 요리 섭생
준비물	세면도구, 우의, 우산, 개인물병, 컵, 두꺼운 옷, 여벌옷
신청·문의	1577-9585



2018지리산 롯지 제3차 지리산 계곡 트레킹

기간	2018. 9. 7(금) ~ 9(일), 2박 3일
장소	지리산 롯지, 경남 함양군 마천면 구양리 884-1번지(함양군 지리산 가는길 225)
인원	신청 접수순 40명
내용	첫째 날 오후 2시 지리산 롯지 도착 / 함양 천년의 숲 상림공원 산책 / 죽염제조장 견학 / 지리산 조망공원 / 삼봉산 오도재 관광 둘째 날 지리산 칠선계곡트레킹(7km) / 계곡힐링 셋째 날 정대홍 이사의 ‘건강해지는 별 이야기’ 특강 (인산연수원 내 진행)
문의	지리산 롯지 (055) 963-9788

