



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.



인산가가 발행하는 건강 매거진 《인산의학》의 콘셉트는
‘자연치유自然治癒’입니다.

죽염·쑥뜸·마늘·생강·유황오리·홍화씨·명태 등
우리 주변의 자연산물을 명약名藥으로 활용한
인산 김일훈 선생의 처방處方과 신방神方을
오늘의 시각으로 다듬어
백세시대의 주요 콘텐츠로 자리매김하고 있습니다.

중장년의 삶을 위협하는 질병과 암의 도전 앞에서
세대를 가리지 않는 신종 유행병 앞에서
우리는 삶의 참혹함에 새삼 절망하게 됩니다.

그러나 이 모든 병은 저마다 지니고 있는 면역력으로
하늘과 땅과 바다에 깃든 자연의 힘으로
얼마든지 이겨낼 수 있습니다.

내 안의 의사를 일깨우는 《인산의학》을 통해
건강한 삶을 스스로 열어가기 바랍니다.



©조선시대 궁궐에서 사용된 모란 병풍-국립중앙박물관 소장

봄은 갔건만 꽃은 피어 있네

春去花猶在 天晴谷自陰 杜鵑啼白晝 始覺卜居深
춘거화유재 천청곡자음 두견제백주 시각복거심

봄은 갔건만 꽃은 아직도 곳곳에 피어 있고
하늘은 맑게 개였어도 골짜기는 늘 그늘이라
밝은 대낮에도 두견새 우는 소리 들리나니
비로소 깊은 산속에 산다는 걸 깨달았네

이인로李仁老의 '산거山居'라는 시이다. 당나라 시인 왕유王維의 “바람은 그쳤는데 꽃은 여전히 뚝뚝 떨어지고風定花猶落 새가 지저귐에 숲은 더욱 고요하나니鳥鳴山更幽”라는 구절을 연상케 하는 아름다운 시구다.

이인로(1152~1220)는 고려시대 중·후기의 문신으로서 학자이자 시인이다. 처음 이름은 득옥得玉이고 아호는 쌍명재雙明齋, 본관은 인주仁州이며 현재 한국에서 전하는 가장 오래된 시화집인 《파한집破閑集》의 저자이기도 하다.

작자는 평장사 이오의 증손으로 아버지는 이백선이며 그의 종증조부인 이공수는 문하시중이다, 문벌귀족 가문 출신이나, 일찍이 부모를 여의고 가세도 몰락하여 화엄승통華嚴僧統 요일寥一스님에 의해 양육되었다.

19세 되던 해인 고려 의종 24년(1170), 정중부의 난이 일어나자, 어지러운 세상을 피해 불문佛門에 귀의했다가 뒷날 환속하여 29세 되던 해인 명종 10년(1180) 문과에 급제, 직사관이 된 후 14년간 사국史局과 한림원에 재직했으며 신종 때 예부원의랑, 고종 초에는 비서감 우간의 대부를 지냈다. 어려서부터 총명하여 문장과 글씨에 능하였으나, 성미가 급하여 크게 쓰이지 못하였다.

관직에 있는 동안에도 현실에 싫증을 느끼고, 오세재吳世才·조통趙通·이담李湛 등과 망년우忘年友를 맺어 시와 술을 즐기며, 중국의 죽림칠현을 본받아 강좌칠현江左七賢 또는 해좌칠현海左七賢이라고 자처하며 산수山水 간에서 유유자적한 삶을 영위하다가 고려 고종 7년(1220), 69세로 세상을 떠났다. ㉠

출 김문세

글 김문세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)

Contents

April 2019 Vol.267



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 2019년 4월 1일 발행처 인산가
발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집
조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 중로 라-00122 통권 267호
주소 서울시 중로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은
잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이
아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허가없이
 옮겨 쓸 수 없습니다.

- 02 **건강한 삶을 위한 이정표**
봄은 갔건만 꽃은 피어 있네
- 06 **브리핑**
인산가, 4년 연속 '대한민국소비자대상' 수상
- 07 **말씀의 재발견 <42>**
"안 죽게 해서 미안하다"
- 08 **핫뉴스**
인산가 죽음 '셰프의 시즌닝' 드디어 출시
- 10 **인산을 닮은 사람 - 탤런트 김용림**
50년 한결같은 TV 속 어머니
"80세? 대문 밖 나가야 기운이 난다"
- 14 **인산가 초대석**
죽염 '셰프의 시즌닝' 개발한 황요한 셰프
- 21 **SPECIAL 인간사랑 활인구세... 우리 결연 늘 인산 의학**
Part1 사진으로 만나는 인산의 생애
Part2 인산 선생 일대기
Part3 독립운동가 김일훈
Part4 인산의 선견지명
Part5 내가 기억하는 인산



21



10



50



88

- 42 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
병 고치고, 세상을 구하는
인산 선생의 짭짤한 지혜
- 50 **1박 2일 힐링캠프 현장**
썩뜸 향기로 봄을 깨우네
- 56 **신풍류도(新風流道) 1화**
좋은 술에 좋은 사람들...
신선이 따로 없네
- 60 **인산책방**
곤도 마코토
《암에 걸리지 않고 장수하는 30가지 습관》
- 62 **어디가 불편하세요**
가만히 있는데도 심장이 후드득 뛰는 부정맥 증상
- 64 **리포트**
미세먼지와외의 전정 최전선에 선 코
물죽염으로 더 세계, 더 건강하게
- 66 **인산식객**
유죽액으로 켈로이드 치료한 서동숙 목사
- 70 **화제**
세계 최초로 죽음 업계 해썬-HACCP 인증
인산 선생님도 박수치실 겁니다
- 76 **김만배의 약초보감 <3> 썩**
미네랄과 비타민 풍부한 '봄의 왕초'
- 78 **조용헌의 세상만사**
지성을 갖춘 도화살은 성공의 밑거름
- 80 **김재원 칼럼 - 싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <79>**
암이 아무리 무서워도 걸리기 전에 얼른 예방하면
- 82 **김윤세의 千日醫話 - 仁道**
강연회 열고 잡지 발행... '仁山의학' 알려
- 87 **우성숙 원장의 愛Say**
봄날 춘곤증을 이기는 건강밥상
- 88 **치유레시피**
'뜨신 밥'과 죽염의 황홀한 조화
- 90 **짭짤한 여행 - 인천 강화도**
약썩이 썩썩~힐링도 썩썩
눈·귀 호강하는 역사의 고향



50년 한결같은 TV 속 어머니 “80세? 대문 밖 나가야 기운이 난다”

대한민국 TV 드라마의 거목, 김용림이 4월의 명사로 《인산의학》 지면에 초대됐다. 성우와 배우 영역을 함께했던 TV·라디오 1세대 여배우 중 가장 키가 크고 품성이 깊었던 그녀는 삼십 세 이전부터 강직한 ‘어머니’ 상을 연기하며 우리 시대의 주요 배우로 인식돼 왔다. 팔십 세라는 나이를 부정하지는 않지만 고령에 체념하지 않겠다는 건강한 여배우의 오늘은 드라마보다 더 극적이다.

글 이일섭 사진 이신영

30세 이전부터 어머니 배역... 어느새 80세

지난 3월로 배우 김용림은 여든 살이 됐다. 배우 화여고를 졸업하던 이듬해, 1961년 KBS 성우 4기로 방송에 입문했으니 이제 그녀의 연기 경력은 58년 차에 이른다. 그녀는 서른 살이 되기 전부터 이미 어머니 역을 맡았으며 마흔에도 선에도 변함없이 어머니라는 이름으로 드라마에 등장했다. 출세작인 1980년대 중반의 〈역새풀〉과 〈사랑과 야망〉에서도 어머니였으며, 〈청춘의 뗏목〉과 〈인생은 아름다워〉 등 2000년대의 드라마에서도 강직하고 속 깊은 어머니상을 변함없이 보여주었다.

그래서 우리는 그녀의 나이를 50대 중반으로 인식하고 있는 듯싶다. 자식에 대한 애정이 전 부인 중년의 어머니를 너무도 오래도록 연기해왔기 때문이다. 그녀가 연기해 온 그 많은 어머니 역은 드라마의 중심인물은 분명 아니다. 하지만 그녀는 극의 주변 배역을 통해서 시청자의 가슴 가까이 다가가는 믿음이 가는 연기를 보여주었다. 멜로드라마의 주인공이 되지 못한 점은 애석하지만 한 시절 잠깐의 인기가 아닌 평생 연기를 할 수 있는 게 더 중요하다는 것도 조연이라는 역할을 통해서 깨닫게 됐다. 30대나 지금이나 그녀의 인기는 크게 달라지지 않

았지만 멜로드라마의 주역들은 그렇지 않았다. 한 살 두 살 나이가 들수록 자리가 좁아지는 것에 초초해하고 얼굴을 고치기까지 하며 전전긍긍하는 모습이 몹시 안타까웠다고.

미녀보다 연기 잘하는 잉그리드 버그먼 동경

스물한 살에 시작해서 여든이 된 지금까지 슬럼프라는 게 무언지도 모른 채 그냥 일만 했다. 얼마 안 되는 출연료와 배우에 대한 사회적 편견을 극복하기 위해서는 공백 없이 드라마에 출연하는 게 최선이었다. 그리고 그 반복되는 생활 현장 속에서 그녀는 자신만의 배우론을 정립해 갔다. 아름다워 보이려는 엘리자베스 테일러의 연기보다는 자연스럽고 유연한 잉그리드 버그먼의 연기를 동경하며 절제와 여백, 그리고 증폭을 지닌 배우, 실제 비중보다 큰 이미지로 존재할 수 있는 배우가 돼야 한다고 말이다.

배우의 에너지는 정신과 육체, 어느 쪽에 기인할까? 그녀는 단연 육체라고 얘기한다. 예전엔 대본 속 자신의 배역에게 어울리는 머리 모양이나 옷의 컬러 등을 우선시했지만 지금은 변화무쌍한 촬영 상황에 대응할 만큼의 체력을 비축하는 게 배우 제1의 덕목임을 누누이 강조한다. 건강하지 않으면 어떤 역할도 해낼 수

없기 때문이다. 좋은 배우가 되기 위해서는 먼저 운동을 해야 한다는 게 그녀의 지론이다. 실제 그녀는 헬스클럽의 PT와 수영, 골프 라운딩 등 몸을 많이 움직이는 운동을 좋아한다. 기력이 예전만 못하고 무리를 하면 여지없이 몸살이 찾아오는 데다 허리통증이 도지만 몸이 아프고 무거울수록 더 운동에 매달리는 편이다. 그게 여든 살 여배우의 의무라면서 말이다.

Q. 아침에 일어나면 가장 먼저 무얼 하세요?

A. “따뜻한 물을 한 잔 마신다. 이어 사과 반쪽과 유산균을 먹는다. 집 안 남자(배우 남일우)가 신문을 읽는 동안 그 옆에서 하루 스케줄을 점검하곤 한다. 눈을 편안하게 하기 위해서 대본 외 다른 활자는 읽지 않지만 수첩에 짤막한 메모를 하며 생각을 정리하는 습관을 갖게 됐다. 간단한 팩트에 불과하지만 종이 위에 글을 쓰는 건 정서 함양에도, 기억력 유지에도 도움이 되는 것 같다.”

Q. 김용림이라는 자신의 이름에 대해 어떤 생각이 드시나요.

A. “내게 ‘수련’이나 ‘미애’ 같은 예쁘고 개성 있는 이름이 주어졌다면 얼마나 좋을까를 생각한 적이 있다. 위로 다섯 오빠가 있는데 모두 얼굴 용궂자를 돌림자로 쓰고 있다. 이름이 곧 그 사람의 운명이라는 건 맞는 말인 것 같다. 용림容琳이라는 내 이름처럼 나는 좀 강하기도 하고 부드러운데 그런 양면을 갖고 있는 점은 좋다고 생각한다. 아버지가 내게 지워준 운명을 받아들이는 것도 효도라는 생각에 이제는 내 이름에 애정을 두기로 했다.”

Q. 남편 남일우 선생님과 아들 남성진씨 중 누가 더 좋으세요?

A. “당연히 아들이 좋다. 함께 54년을 살아봐라. 남는 건 애증뿐이다. 스물두 살엔 남일우씨의 과묵함과 빠른



걸음걸이에 반해 결혼을 결심했는데 지금은 모든 게 정반대가 됐다. 입만 열었다 하면 잔소리에... 남자가 어찌면 그리도 좁쌀 같은지. 거기다 몸은 어찌면 그리도 굵고 추해졌는지. 옛날엔 키가 큰 그 남자를 올려다보는 것만으로도 행복했는데 늙으면 키도 줄어드는 지 이제는 아래로 내려다보여서 저절로 무시하는 마음이 생긴다. 잠자는 모습은 왜 그리도 애처로운지! 그런데 성진이를 더 좋아하는 이유가 아들의 모습에서 젊은 날의 남편을 느낄 수 있기 때문이 아닌가 하는 생각이 드는 건 도대체 뭐지?”

Q. 그럼 아직도 집 안 선생님을 사랑하고 계신 거네요.

A. “잘 모르겠다. 집 안 남자는 좀체 나를 인정하지 않는다. 밖에서는 남일우씨가 너무 유쾌하고 재미있다고 하는데 나는 남편이 집 안에서 웃는 소리를 한 번도 들어본 적이 없다. 희미하게 웃는 표정을 몇 번 봤을 뿐이다. 더구나 내가 차려주는 식사, 몸에 좋다는 음식을 모두 외면한다. 갖은 정성을 다해 코앞에 대령하지만 먹기 싫다며 치우라고 한다. 독자로 자라서 먹어라! 먹어라! 하는 어머니의 강요에 트라우마가 있는 건 알지만 내 성의를 무시할 땐 너무 속상하다.”



Q. 왜 어머니 역만 주어졌다고 생각하세요?

A. “PD들은 늘 내가 적역이라고 얘기했다. 내 인격에 어머니라는 봉건의 품성이 크게 있기 때문이다. 다감하고 인정만 많아서 안달하며 자식들에게 밥을 더 먹이고, 공부도 더 가르치고 싶어 하는 원색적인 엄마의 모습이 있는 건 사실이다. 사람을 아끼는 마음이 난 너무 강하다. 하지만 못마땅하게 굴면 총알처럼 쏘아대기도 한다. 그게 다 잘되라고 하는 건데 남편도 자식도 방송국의 후배들도 야속하다고만 한다. 거기서 비극이 시작되는 셈이다.”

Q. 팔십 세가 된 소감을 들려주세요.

A. “세월이 또 가는 게 왜 두렵지 않겠나. 나이가 들면 조금만 몸이 불편해져도 더럭 겁이 난다. 불편과 통증에 대한 내성이 완전히 사라진다. 땀이 조금만 나도 괴로워진다. 더구나 쉽게 목이 잠기고 감기에 허리 디스크에... 그런데 한창 시절에도 몸은 늘 피곤했고 사는 일에 불안을 느꼈던 것 같다. 다만 나이가 들면 참을성이 없어져서 힘들고 괴로운 걸 조금도 견디지 못하게 된다. 나 자신을 더 내몰고 나무라야 될 것 같다. 운동이든 스트레스든 나를 더 단련할 수 있는 상황이 필요하다.”

Q. 젊어지기 위해서 어떤 노력을 하나요?

A. “난 대문 밖으로 나가야 기운이 난다. 집에 있으면 좀 다운이 되는 스타일이다. 그래서 스케줄이 없으면 노래 교실에 나가서 보컬 레슨을 받는다. 가수 데뷔를 하려는 건 아니고, 이문세의 ‘슬픔도 지나고 나면’이나 홍서범의 ‘그래’ 같은 발라드를 부르며 내 감수성을 키운다. 박자도 틀리고 가끔은 가사를 잊기도 하지만 사람들 앞에서 노래를 부르는 건 신나고 흥분된다. 아름답고 의미 있는 가사를 되새기다 보면 마음에 여유도 생긴다. 연기를 하는 것과는 좀 다르다.”

Q. 자신의 판단을 확신하는 편인가요?

A. “자신을 믿지 못하는 건 불쌍한 인생이지만 너무 믿어도 불행해지게 된다. 자신에 대해 약간의 의구심을 갖고 있는 게 여러모로 좋다. 나는 오히려 신을 믿는 편이다. 불교는 내 모태신앙이다. 석가모니를 신봉하기 보다는 그분의 말씀과 경전으로 마음 수양을 하는 편이다. 난 인과응보를 믿는다. 내가 지은 업은 내가 꼭 받고 간다고 생각한다. 불교는 나 자신을 공부하는 종교여서 좋다. 나도 부처가 될 수 있다는 사실에 희망을 갖게 된다.”



황요한 셰프

르 코르동 블루 시드니 캠퍼스 졸업
現 서래마을 '뉴욕 스테이크 하우스' 오너 셰프
前 '더하우스 요한' 총괄 셰프
<올리브쇼> <마담들의 은밀한 레시피>
(TV정보쇼 알짜왕) 등 TV 방송 다수 출연

맛있는 죽염 '쉐프의 시즈닝' 개발한 황요한 셰프

“천연 소금과 천연 허브의 하모니 레스토랑서 드시던 그 맛 그대로”

인산가가 죽염을 보다 가까이에 두고 쉽게 드시라고, 신제품 '쉐프의 시즈닝'을 내놔다. 식탁 위에 올려두고 어떤 요리에도 뿌려 먹을 수 있는 맛있는 죽염이 탄생한 것이다. 죽염이 49.89% 들어갔고, 나머지는 천연 허브류다. 기가 막힌 맛의 배합을 만들어내기 위해 본인의 노하우를 거의 다 내놓다시피 한, 인기 셰프 황요한의 이야기를 들어본다.

글 김효정 사진 배지훈

인산가 죽염 마니아들은 죽염을 수시로 입에 넣어 살살 녹여 사탕처럼 먹는다. 미네랄 가득한 죽염의 짠맛이 그렇게 맛있을 수가 없다면 서 주위에도 연신 권한다. '이 좋은 걸 왜 몰라 봐?'라며 안타까운 마음에 선물도 많이 한다. 그런데 돌아오는 답이 생각보다 시원치 않을 때가 종종 있다. 그저 비싼 돈 주고 소금을 산 사람이 되는 경우가, 사실 흔하다.

그럴 땐 요리할 때 쓰라고 3회나 1회 구운 죽염을 선물하면 된다. 미세먼지가 심하니까 눈? 코 씻는 용도로 죽염수를 권해도 '센스 있다' 정도는 들을 수 있다. 여기서 조금 나아가, 인산가가 새롭게 내놓은 또 하나의 걸작 '쉐프의 시즈닝'을 내밀면 아마도 '인산가 죽염이 이렇게나 맛있었나?' 소리를 듣고도 남을 거다.

'뉴욕 스테이크 하우스' 오너 셰프가 개발

요즘처럼 '미식美食'에 대한 관심이 높았던 적이 있을까. 맛 좋다고 소문난 식당엘 가기 위해 먼 거리도 마다 않고, 유명한 셰프의 요리를 경험하고자 가성비까지 따지지 않는 사람이 늘었다. 한 끼를 먹더라도 '맛이', '멋이' 중요한 시대다.

인산가도 이런 트렌드에 맞춰 신제품 '쉐프의 시즈닝'을 내놔다. 시즈닝, 즉 한 가지만으로도 최상의 맛을 내는 조미료를 개발한 것인데, 인산가 9회 죽염을 기본으로 3회 죽염과 1회 죽염을 적절히 배합해 만들었다. 여기에 다양한 허브·후추·마늘분말 등 천연 향신료를 더해 맨입에 먹어도 짠맛이 아닌 '맛있는 맛'이 나도록 했다. 레스토랑에서 스테이크를 주문하면 같이 나오는 시즈닝, 딱 그 맛이다. '쉐프의 시즈닝'으로 죽염을 더 맛있게, 매끼 부담 없이 요리에 넣어서 먹을 수 있게 된 것. 건강과 맛 두 가지 가치를 모두 지향하는 30~40대 젊은 층에게도, 등산과 캠핑 등 야외 활동을 하며 음식 해먹길 즐기는 아웃도어족에게도 안성맞춤이다.

감히 죽염의 반전이라 할 만한, '쉐프의 시즈닝' 맛을 완성한 사람은 황요한 셰프다. 그는 현재 서울시 서초구 서래마을에 위치한 유명 레스토랑 '뉴욕 스테이크 하우스'의 오너 셰프다. <올리브쇼> <마담들의 은밀한 레시피> 등 다수의 TV 프로그램을 통해 대중에게 알려진 그가 인산가와 합작해 신제품 개발을 맡았다.

“죽염의 청량감 인상적”... 9회·3회·1회 배합

“인산가 측에서 시즈닝을 함께 만들어보자고 제안하셨습니다. 어디서나 간편하게 소금 하나만으로 요리의 맛을 최상으로 낼 수 있는 그런 소금을 원하셨습니다. 김원근 인산가 마케팅본부장님과 협의를 통해 콘셉트를 정하고 인산가 죽염을 하나하나 맛봤어요. 질 좋은 소금에서나 느낄 수 있는 청량감과 깨끗함이 정말 인상적이었어요. 질이 안 좋은 소금은 첫맛만 짜고 이내 쓰고 짹짹한 맛이 올라오거든요. ‘쉐프의 시즈닝’은 여러 번의 시행착오 끝에 인산가 1회, 3회, 9회 죽염을 배합해 만들었어요. 그렇게 총 49.89%의 죽염이 함유되게 됐죠. 제일 비싼 9회 죽염만 사용하면 좋았겠지만 맛이 조금씩 다르더라고요(하하). 깊은 맛의 9회 죽염과 간결한 맛의 1회 죽염, 그리고 이 두 죽염을 연결해주는 3회 죽염으로 페어링을 완성했어요.”

황요한 셰프가 소금 맛에 이토록 민감한 데는 이유가 있다. 소금이 단지 짠맛을 내는 양념이 아니라 재료가 가진 본래의 맛을 최대치로 이끌어 내기 때문이다. 특히 그는 스테이크를 전문으로 하는 레스토랑을 운영하다 보니, 고기 자체의 맛을 극대화하기 위해 소금 사용에 철저를 기할 수밖에 없다.

“소금은 거의 모든 요리에 사용된다고 보시면 돼요. 단맛이 강한 디저트류나 생채소로 만드는 샐러드에도 생각보다 많은 양의 소금이 들어가죠. 소금이 짠맛을 넘어 감칠맛을 내 음식의 완성도를 높여주기 때문이에요. 또 소금의 염도는 삼투압 현상을 통해 재료가 머금고 있는 수분을 밖으로 끄집어내는데, 이때 밖으로 나오는 수분의 맛이 곧 음식의 맛이예요. 쉬운 예로 고기를 구우면 나오는 빨간 육즙이 바로 그 고기의 맛을 좌우하는 것이죠. 불순물이 많이 들어 있는 소금을 사용하면 삼투압 현상

이 제대로 이뤄지지 않고 재료가 가진 맛이 감춰지게 되는 원리예요.”

‘뉴욕 스테이크 하우스’ 시즈닝 배합 그대로

소금에 대한 고집스러운 철학에 근거해 인산가 죽염으로 시즈닝의 베이스를 완성한 다음엔 제품 개발이 일사천리로 진행됐다. 소금 외의 재료 배합은 현재 황요한 셰프가 운영하는 레스토랑 ‘뉴욕 스테이크 하우스’에서 고객에게 내는 시즈닝 배합 그대로이기 때문이다. 연구에 연구를 거듭해 완성한 비밀 레시피를 인산가 고객들과 공유한 셈이다.

“다년간 현장에서 쌓은 저의 경험을 통해 완성한 시즈닝 계량 비율 그대로를 ‘쉐프의 시즈닝’에도 적용했습니다. 죽염은 당연히 그 외에 사용한 허브류도 모두 천연 재료예요.”

그는 ‘쉐프의 시즈닝’ 개발 과정 시 죽염 배합만큼이나 입자 크기 결정에 많은 시간을 할애했다. 입자 크기가 각기 다른 허브류 원료들을 어떻게 하면 죽염과 조화롭게 섞을 수 있을지 고민한 날이 많았다. ‘쉐프의 시즈닝’을 입에 넣었을 때 죽염과 허브 중 어느 것이 먼저 혀에 닿는지에 따라 맛의 차이가 느껴졌던 것. 그의 예민한 혀 덕에, 죽염과 허브류의 입자 크기를 각각 다르게 만들기에 이르렀다.

“매번 죽염이 먼저 혀에 닿으면 짠맛으로 인

“‘쉐프의 시즈닝’은 인산가 1회, 3회, 9회 죽염을 배합해 만들었어요. 그렇게 총 49.89%의 죽염이 함유되게 됐죠. 제일 비싼 9회 죽염만 사용하면 좋았겠지만 맛이 조금씩 다르더라고요. 깊은 맛의 9회 죽염과 간결한 맛의 1회 죽염, 그리고 이 두 죽염을 연결해주는 3회 죽염으로 페어링을 완성했어요”



해 뒤에 따라오는 다른 풍성한 향을 느끼기 어렵고, 매번 허브가 먼저 혀에 닿으면 허브 특유의 쓴맛이 먼저 느껴져 음식의 맛을 해칠 수 있기 때문에 입자 크기에 공을 들일 수밖에 없었어요. 원료들의 입자 크기를 각각 다르게 함으로써 조화롭고 변함없는 맛이 느껴지게 했어요. 덕분에 허브류에서 날 수 있는 꽃내와 풀냄새들이 사라졌어요. 또 기존의 시즈닝과 달리 허브 잎이나 덩어리들이 눈에 잘 보이지 않기 때문에 국이나 볶음 종류의 음식에도 사용 가능하죠. 어떤 요리든 딱딱 쓰셔도 되는, 검증된 맛이라고 자부합니다.”

캠핑·등산 즐기는 아웃도어족에게 안성맞춤

황요한 셰프는 ‘쉐프의 시즈닝’이 고객의 입소문을 통해 ‘만능 요리죽염’이란 타이틀을 얻게 되길 희망한다. 이미 지인들의 입맛 실험(?)으로 100점의 평가도 받았다.

“제품이 90% 정도 완성됐을 때 지인들과 캠핑을 갔어요. 외국에서 사 온 거라고 거짓말을 하고 바비큐에도 넣고 찌개에도 넣고 여기저기

뿌려 먹었는데, 다들 맛있다고 얼마간 계속 환호하는 거예요. 캠핑 갈 때 소금, 후추, 다시다 등 여러 조미료를 챙기는 게 번거로운데 ‘쉐프의 시즈닝’ 하나면 모든 조미료를 대체할 수 있어요. 저희 목소리가 쫓는지 옆자리 캠핑카에 계시던 분들도 궁금해하시기에 나눠드렸더니 너무 맛있다고 브랜드를 물어보시더라고요. 안심! 딱 되면서 이정도 맛있으면 되겠다 싶었어요.”

‘쉐프의 시즈닝’의 맛만큼 훌륭한 건 손가락으로 콕 찍어 맛보고 싶어지게 하는 향이다. 5가지 이상의 천연 허브가 사용돼 기분 좋아지는 향신료의 향이 코끝에 진하게 닿는다. 어느 부분 하나 소홀하지 않고 세심한 노력과 연구가 있었기에 모두를 매혹시킬 만한 맛과 향의 ‘쉐프의 시즈닝’이 탄생한 것일 터. 단 한 꼬집을 먹어도 입에 감칠맛이 돌고, 무엇이든 찍어 먹고 싶어 하는 매력! ‘쉐프의 시즈닝’에 분명 있다. 이런 고객의 마음을 미리 읽고 손가락으로 편하게 집을 수 있게 기존의 다른 죽염 제품과 달리 유리병의 입구를 넓게 만들었다는, 비하인드 스토리도 있다. 

Recipe

황요한 셰프의 맛있는 레시피

‘셰프의 시즈닝’을 구매하시면 황요한 셰프의
비밀 레시피를 QR코드 영상으로 확인할 수 있습니다.

루콜라 샐러드를 곁들인 채끝 스테이크

재료

‘셰프의 시즈닝’, 한우 채끝 200g, 루콜라 50g, 양송이 · 표고버섯
20g, 엑스트라버진 올리브유 20ml, 버터 10g, 식용유 30ml

만들기

- 1 채끝을 3cm 두께로 준비한다.
- 2 접시에 ‘셰프의 시즈닝’을 뿌리고 고기의 앞뒤에 고루 묻힌 후
식용유를 발라 두드린다.
- 3 예열된 팬에 고기를 굽는다. 이때 고기의 옆면까지 사방을 굽는다.
- 4 믹싱볼에 루콜라와 엑스트라버진 올리브유, ‘셰프의 시즈닝’을
넣고 간을 한 뒤 잘 버무린다.
- 5 예열된 팬에 기름을 두른 후 버섯을 ‘셰프의 시즈닝’과
함께 볶는다.
- 6 고기와 루콜라 샐러드,
버섯을 플레이팅
한다.

가자미 구이와 타르타르소스

재료

‘셰프의 시즈닝’, 가자미, 밀가루2T, 카레2t,
시즈닝1t, 타르타르소스 2T, 완두콩순 10g

만들기

- 1 가자미를 잘 씻어 물기를 말린 후 비늘 쪽에
칼집을 낸다.
- 2 밀가루, 카레가루, ‘셰프의 시즈닝’을
믹싱볼에 잘 섞은 후 가자미의 앞뒤에 고루 퍼
바른다.
- 3 예열된 팬에 가자미를 바삭하게 굽는다.
- 4 준비된 접시에 가자미와 타르타르소스를
올리고 완두콩순을 곁들여 낸다.



양배추 볶음밥

재료

‘셰프의 시즈닝’, 먹기 좋은 크기로 썬 양배추와
양파 4T, 버터 2t, 간장 1t, 물 1t, 계란 1개, 잘게
썬 쪽파 1T, 다진 마늘 1t

만들기

- 1 양배추와 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 예열된 팬에 양배추와 양파를 넣고 노릇한
색이 나도록 볶는다.
- 3 버터와 다진 마늘, 간장과 물을 넣는다.
- 4 ‘셰프의 시즈닝’으로 간을 한다.
- 5 완성된 볶음밥을 접시에 담고 계란프라이와
잘게 썬 쪽파를 곁들여 낸다.

황요한 셰프가 알려주는 꿀팁

“도마에 ‘셰프의 시즈닝’ 훌뿌리고
고기 올려 앞뒤 고루 묻히면 OK”

Q. 어떤 고기를 사용해야 레스토랑 스테이크 같은 맛을 낼 수 있나요?

A. “소고기든 돼지고기든 어떤 부위든, 고기에 따른 맛 차이는
있겠지만 가장 중요한 건 제대로 굽는 거예요. 레스토랑에서도 다양한
고기와 다양한 부위를 사용하니까요. 정육점에서 고기를 구입할 때
미리 잘려 있는 것 말고 두께 3cm 정도로 잘라달라고 하시면 될
듯해요.”

Q. ‘셰프의 시즈닝’ 사용하는 스타일이 독특한 것 같아요.

A. “우선, 다 구운 고기를 소금에 찍어서 먹으면 소금의 짭맛이 혀에
제일 먼저 닿기 때문에 고기 맛을 제대로 느끼기 어렵단 걸
말씀드리고 싶어요. 또 고기를 구울 때 소금이나 허브솔트류의
조미료를 고기 위에 바로 뿌리시는데, 그렇게 하면 전체적으로 동일한
맛을 내기 힘들어요. 도마나 큰 접시에 ‘셰프의 시즈닝’을 훌뿌리고 그
위에 고기 혹은 생선을 올려 앞뒤 고루 묻히면 전체적으로 조미료가
도포돼 어느 부위나 똑같은 맛을 낼 수 있죠.”

Q. 스테이크 맛은 육즙을 살리는 게 관건인데, 고기 굽는 특별한
방법이 있나요?

A. “프라이팬에 기름을 두르고 고기를 올린 다음 그 위에 소금을
뿌리는 분도 많은데, 그러면 소금이 기름 위에만 입혀져 그 맛이
고기에도 제대로 스며들지 않아요. ‘셰프의 시즈닝’을 도포한 고기에
기름을 두루 한 겹 바르고 두드리면 소금이 기름에 의해 고기 표면에
더욱 밀착돼요. 열을 가하면 소금이 사르르 녹으면서 고기에 알맞게
양념 막이 생기는데, 이 과정에서 육즙을 꼭 잡아주게 되죠. 고기를
팬에 올리고 이리저리 흔들지 말고 한 면이 익을 때까지 기다렸다가
뒤집어 또 다른 면을 익히세요. 이때 옆면까지 사방을 익히는 게
중요해요. 사방이 익었다 싶으면 불을 끄고 프라이팬 뚜껑을 덮고 1분
정도 기다리세요. 남은 열기가 고기 속까지 전해져, 색은 불더라도
속까지 따뜻한 스테이크를 맛보실 수 있어요. 얇은 프라이팬보다
두꺼운 프라이팬을 사용하셔야 온도가 금방 내려가지 않아요.”

Q. 생선도 스테이크와 같은 방법으로 구우면 될까요?

A. “생선의 경우 해동을 잘하셔야 돼요. 전자레인지로 급하게 녹이지
마시고 냉장고나 실온에서 천천히 녹이세요. 양념과 기름이 잘
스며들도록 비늘 쪽에 칼집을 내고, ‘셰프의 시즈닝’과 밀가루,
카레가루를 조금씩 섞어서 고루 도포한 후 기름을 바르세요. 시즈닝과
기름 사용법은 스테이크와 똑같아요. 이렇게 하면 겉은 바삭하고 속은
촉촉한 근사한 레스토랑 스타일의 생선 구이 요리가
완성됩니다.”

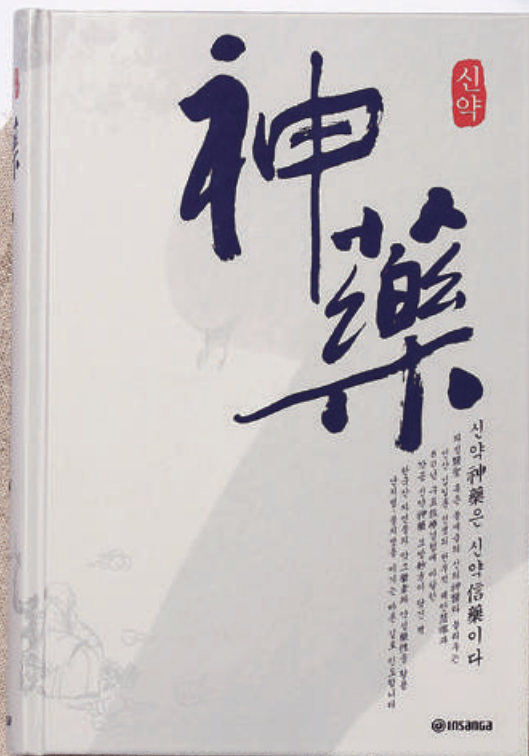
Chef's Tip

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 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 흥미해진 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 싹뜸법을 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 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액 靈液, 감로 자정수 | 오장육부 五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통 · 관절염 · 두통 · 혈압 · 중풍의 치유법

仁山 김일훈 선생 탄신 110주년

인간사랑 활인구세 우리 곁엔 늘 인산 의황



1909~1992

인산의학이 세상을 바꾸고 있습니다. 소금이 해롭다는 이 시대에 “죽염 퍼 먹어!”를 외치며 기존의 의학과 정반대의 이론을 주장하지만 인산의학이 사람을 살립니다. 16세에 독립운동에 투신하여 나라를 위해 싸웠고, 해방 후 사람 살리는 일 하다 떠난 인산仁山 김일훈 선생. 사람을 살리고 병으로부터 세상을 구하자는 활인구세活人救世 정신으로 병자구호에 힘써왔던 민초民草의 의황醫皇 인산 김일훈 선생의 탄신 110주년을 맞아 그의 생전 모습이 담긴 미공개 사진들을 공개합니다. 또한 인산 선생의 일대기와 독립운동가로서의 인산을 재조명합니다.

글 한상현 일러스트 박상철

환자들에게 한없이 자애롭고 세상에 참의료를 남기다

인산 김일훈 선생은 평생 산야(山野)에서 살았다. 어렸을 때는 또래와 다르다는 이유로 외면당했다. 젊은 시절엔 독립운동을 하다 일본 경찰에 쫓겨 다녔다. 어렵게 광복을 맞았지만 동고동락하던 동지들이 서로 반목하고 질시하는 모습을 보여 홀연히 산으로 들어갔다. 그가 세상에 나와 활동을 한 시기는 1986년 《신약(神藥)》 책이 출간한 후부터다. 인산 탄신 110주년을 맞아 생전 대중 활동을 하던 인산 선생의 미공개 사진들을 최초로 공개한다. 인산 선생이 환인구세(濟世)를 위해 얼마나 열심을 다했는지 그의 활동 모습에서 생생하게 확인할 수 있다.

글 한상현 사진자료 인산가

#1 강연 활동으로 대중과 만나다

1. '아직 강연 시각이 안 됐나?'

인산 김일훈 선생은 《신약(神藥)》 책 출간 이후 전국을 돌며 강연회를 통해 대중을 만났다. 사람들과의 만남이 기다려지는 듯 시계를 보며 시간을 확인하고 있다. 시계는 오후 5시 16분을 가리키고 있다.

2. 지혜는 신비한 세계 창조의 주인공이다

인산 선생이 1989년 10월 15일 부산일보사에서 진행한 13회 정기 강연회에서 대중에게 인산의학에 대해 강연하고 있다.



3. "잠시만! 땀 좀 닦고 계속하겠네"

인산 선생은 한번 강연을 시작하면 2시간을 넘기는 것은 기본이었다. 열정을 다해 강연하다 보면 온몸이 땀으로 흠뻑 젖었다.

4. "자네 이름이 뭐가?"

《신약》 책이 사람들에게 입소문이 나면서 순식간에 초판 4,000부가 팔려나갔다. 책을 구입한 독자들이 인산 선생의 사인을 받기 위해 강연 때마다 구름처럼 몰려들었다.

5. 해외까지 소문난 인산 선생

인산의학이 해외에까지 소문이 나 미국, 중국, 홍콩, 대만 등으로 초청 강연을 다녔다. 홍콩 초청 강연 때 차남인 김윤세 회장(오른쪽에서 두 번째)과 함께 기념촬영을 했다.





#2 병자 구제에 힘썼던 인산

1. 환자들로 북적이던 인산 선생의 집

인산 선생의 뛰어난 의술이 소문나면서 그가 머문 곳은 항상 환자들로 북적였다. 인산 선생은 난치병은 있어도 불치병은 없다고 했다. 병이 나을 수 있다는 희망과 병 치유 방법을 이야기했던 것이다. 그리고 그의 처방대로 행한 이들은 모두 살았다.

2. “그 아이 살 수 있어”

엄마로 보이는 한 여성이 아이를 품에 안고 인산 선생에게 상담을 받고 있다. 엄마의 절실함이 보이는 듯하다. 인산 선생은 아마도 “그 아이 살 수 있어”라며 희망을 전했을 것 같다.

3. 외국인 환자도 찾아오다

서양의학으로는 고칠 수 없다고 판정받은 환자들이 지푸라기라도 잡겠다는 심정으로 인산 선생을 찾아오는 경우도 많았다. 한 외국인 환자가 인산 선생이 머무는 곳에 찾아와 상담을 받고 있다.



#3 신약 생산에도 애썼던 인산

1. 우리 주변에 흔한 자연물이 약이다

인산 선생이 제시한 신약은 특별한 것이 아니었다. 마늘, 열무, 토종오이 등 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것들이었다. 그는 텃밭에 직접 기르면서 신약의 약성을 검증해 갔다.

2. “유황오리 키울 곳이니 잘 좀 만들게”

중국을 통일한 진시황도 유황의 법제에 실패했다, 유황의 약성을 알았지만 사람이 먹을 수 있도록 만들지는 못했다. 그 비밀을 인산 선생이 풀었다. 극악인 유황을 오리에게 먹이면 뛰어난 신약이 된다는 사실을 처음으로 밝혔다. 풀밭에 앉아 유황오리 사육장을 짓고 있는 일꾼들의 모습을 바라보고 있는 인산 선생(왼쪽 첫 번째).



3. 왕대나무는 3년 넘은 것만 써야 돼

죽염을 만드는 중요한 재료 중 하나가 대나무다. 대나무는 3년 이상 된 왕대여야 약성이 뛰어나다고 했다. 인산 선생은 대나무가 들어올 때마다 일일이 확인을 했다.

4. 죽염을 구울 때는 정성을 담아야지

초창기 죽염을 굽던 모습. 인산 선생이 죽염로 竹鹽爐 앞에 앉아 인부가 불을 때고 있는 모습을 지켜보고 있다.





1

1. 바다에 무수한 약이 있다

인산 선생은 소금뿐만 아니라 수산물에도 약성이 있음을 알았다. 동해안 마른 명태, 죽염으로 염장을 한 참조기 등 바닷속 신약들도 전했다. 바다를 물끄러미 바라보는 인산 선생.



2

2. 기자들과 인터뷰를 하는 인산

《신약》 책에 관심이 집중되면서 언론사의 인터뷰 요청이 쇄도했다. 기자들이 신비한 의술에 대해 질문을 하면 인산 선생은 자신이 알고 있는 그대로를 설명했다. 그러나 기자들은 대부분 제대로 알아듣지 못했다.

3. 죽염을 널리 전하라

세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가. 죽염을 누구든지 먹을 수 있는 길이 열린 것이다. 그 기념비적인 첫 발걸음을 인산 선생이 함께했다. 1990년 4월 14일 인산가의 전신인 인산식품의 죽염제조장 점화식에 참석해 기념사진을 남겼다.



3

4. '하나라도 더 남겨야 해'

인산 선생은 틈날 때마다 글쓰기에 매진했다. 병으로 고통받는 수많은 이를 위해 자신의 지혜를 남기는 일을 쉬지 않았다. 어쩌면 그에게 주어진 사명이었을 것이다. 그가 남긴 글들이 《신약본초》 후편에 수록되어 있다.



4

#4 다양한 활동을 한 인산



1

#5 인산을 그리워하다



2

1. 우리 마음속에 영원히 잠들다

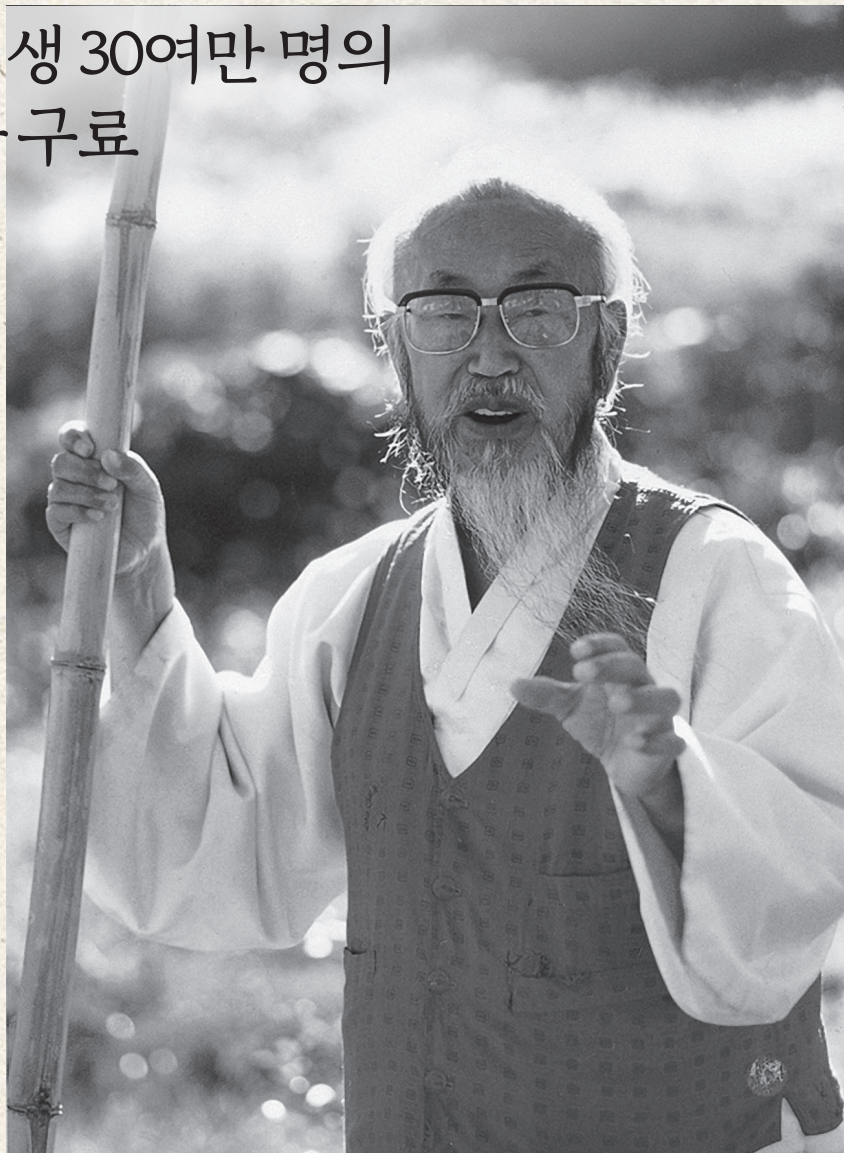
인산 선생은 자신이 알고 있던 우주의 비밀을 모두 전한 후 1992년 5월 19일 영면했다. '강연 내용을 사후에 책으로 출간하라'는 유언에 따라 《신약본초》를 출간해 49재 때 영전에 올렸다.

2. 민초지의황 인산 선생 동상 건립

인산 선생의 의술로 병을 고친 사람들이 모였다. 그리고 인산의 활인구세 정신을 기리고 그 뜻을 후세에 전하고자 동상 건립을 추진했다. 그 후 인산 선생 선화 2주기를 맞아 1994년 5월 27일 인산연수원 앞마당에 동상을 세웠다.

일곱 살 나이에 우주의 비밀 풀고

한평생 30여만 명의 병자 구료



인산 김일훈 선생의 일생은 '활인구세(活人救世)의 생'이었다. '민초(民草)의 의황(醫皇)'으로 불린 인산 선생은 한평생 30여만 명의 병자를 구료했으며 신약(神藥)과 의방(醫方)을 만들어 시대를 초월해 수많은 사람의 생명을 살린 '인술(仁術)의 아버지'이기도 했다. 활인구세의 80년, 인산 선생의 일대기를 정리해 본다.

글 손수원 사진 인산의학DB

인산 김일훈 선생은 조선 순종 3년(1909) 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 홍원군 용운면 연흥리에서 아버지 김경삼(金慶參)과 어머니 강릉 유씨(劉氏) 사이의 7남 2녀 중 3남으로 태어났다. 어머니가 구름 속에 숨어 있던 용이 품안으로 날아드는 태몽을 꾸어 구름 운룡(雲龍)자에 용 용(龍)자를 써 '운룡'이라는 이름을 지어주었다.

구름 속 용이 날아들다

훈장으로 초빙된 아버지를 따라 평안북도 의주군 고령사면 천마리에서 어린 시절을 보낸 소년 운룡은 남달리 총명했다. 1913년, 다섯 살 때 네 살 위의 누나가 당시 유학자(儒學者)이자 명의(名醫)로 이름 높던 할아버지 김면섭(金冕燮)으로부터 한글을 배우는 것을 어깨너머로 보고 스스로 한글을 터득했을 뿐만 아니라 한글이 음양오행의 원리에 따라 창제되었음을 간파했다.

한글을 터득한 이후에는 홀로 옥편을 읽으며 한자를 깨쳤다. 이러한 소년의 총명함은 '생이지지(生而知之)', 즉 타고난 것이었다.

1915년 운룡은 일곱 살의 나이에 무지개를 보고 우주의 비밀을 깨달았다. 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병에 걸리는지 알게 됐다. 이때부터 본격적인 구료 활동을 시작했다.

이때 일화를 한 가지 소개하자면, 운룡이 여덟 살 때 이웃집 아저씨가 독사에게 물려 사경을 헤매고 있는 것을 보았다. 운룡은 "명태, 즉 북어는 몸 안에 수정수기(水精水氣)가 강하므로 독사의 강한 화독(火毒)을 눌러주는 최상의 해독약이 된다"며 처마에 걸려 있는 마른 명태 다섯 마리를 고아 그 물을 마시게 했고, 아저씨는 후유증 없이 살아났다.

운룡은 1917년, 아홉 살 때 9회 죽염의 원리

를 완성했다. 운룡의 집안에서는 대대로 소금을 두 번 구워 만든 죽염을 먹었는데, 하루는 할아버지가 소금을 굽는 것을 보다가 "소금을 구울 때 아홉 번 반복해서 구워야 하고 아홉 번째 구울 때는 송진과 관솔 등으로 화력을 돋우어 소금을 용해시켜야만 제대로 효과가 난다"고 설명했다.

운룡은 열여섯 살인 1924년, 동네에서 횡포를 부리고 다니던 일본인 아이 열다섯 명을 친구 네 명과 함께 때려눕혔다. 이를 발견한 일본인 순경이 쫓아오자 운룡은 압록강을 유유히 헤엄쳐 만주로 피신했고, 이때부터 운룡은 독립운동에 투신하게 된다.

독립운동을 한창 하던 때에도 운룡은 환자들을 돌보았다. 열여덟 살에 묘향산으로 들어간 운룡은 9회 죽염을 만들어 위장병 환자들에게 나누어 줘 병을 고치게 했다.

운룡은 독립운동을 하면서 인산(仁山)이라는 호를 가지게 된다. 이는 독립지사 석계 문빈 선생과 임시정부 《독립신문》 사장 김승학, 평북의 유학자 김두운 등이 붙여준 것인데, 묘향산 등에 은거하면서 인술(仁術)을 이용해 병자들의 병을 고쳐온 운룡의 '활인구세' 정신을 의미하는 것이었다.

오해단 등 신약 만드는 데 성공

1945년, 광복을 맞은 후 인산 선생은 스스로 일훈(勳)이란 이름으로 개명하고 여운형, 방주혁 선생 댁에 머물며 대한민국 정부 수립에 깊이 관여했다. 정부 수립 후 이승만 대통령을 만나 한의학과 양의학의 장점을 살린 종합병원 건립과 한의과대학 설립, 방역의 한방 이용 등을 건의했으나 "풀을 뜯어 먹이고 쇠꼬챙이로 사람을 찌르는 것도 의학이냐"는 보건행정 담

당 미국 고문관의 반대로 무산됐다. 이 일로 인산은 정계와 완전히 결별하고 계룡산으로 낙향했다.

1950년, 인산 선생은 곧 6·25전쟁이 일어날 것을 예견하고 3월에 부산으로 내려가 세춘한 의원을 열었다. 전쟁이 발발한 후 충남 공주군 태화산 마곡사 근처로 이사해 살던 인산 선생은 휴전 후 논산 계룡산 서쪽의 상월면 상도리로 이사했다.

1955년 서울로 올라와 종로1가 평택여관(화신여관)에 묵으면서 함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신신양회 설립에 참여했으나 조직을 선거운동에 이용하는 것을 보고 사임한 후 대전으로 내려갔다.

1957년부터는 경남 함양, 전북 남원 등으로 옮겨 다니며 살았다. 함양 휴천에 살 때는 함지박을 깎아 오도재를 넘어 70리 거리의 마천 장터나 30리 거리의 함양 장터에 내다 팔며 생계를 이었다. 인산 선생은 함지박 파는 솜씨가 좋아서 함지박 하나를 파서 팔면 쌀 서 말 값을 받을 정도였다.

1960년 겨울, 선생은 삼봉산 자락을 떠나 서울로 올라왔다. 이때 수많은 난치병 환자를 고쳤다. 인산 선생이 시각장애인 노승을 쫓뚝으로 눈을 뜨게 하고 앓은뱅이 30대 여인을 쫓뚝으로 일어서게 하면서 서울 장안에는 ‘묘향산 활불(活佛)이 나타나 죽어가는 사람들을 구제해 주고 있다’는 소문이 났다.

인산 선생은 생전 “오늘날에 고서(古書)에 의한 처방은 마치 양동이로 산불을 끄자고 덤비는 것과 같다”고 지적하면서 “나는 오늘을 사는 사람이므로 오늘날 사람의 병을 고쳐야 한다”고 강조했다. 오늘날 심각한 공해에 찌들어 독성을 안고 사는 우리에게 현실에 맞는 의술의 필요성을 강조한 것이다.

인산 선생은 1962년 즈음부터 일 년에 보통 4~5차례씩 이사를 다니면서 한반도 자연물의 약성을 연구하고, 오핵단·삼보주사(三寶注射)와 같은 전설의 신약을 제조하는 실험에 몰두했다.

1962년 삼양동 북한산 기슭에서 땅을 파내고 지붕을 얹어 토굴을 만들어 살다가 셋방을 얻어 전전하였다. 1967년 서울 중구 충무로5가로 주거지를 옮겨 성혜(聖惠)한의원을 열고 본격적으로 병자를 구제하기 시작했다.

수많은 난치병 환자들, 인산 선생 찾아

1970년에는 종로구 수송동 혈액은행 건물로 이사했다. 이때부터 전 재산을 들여 각종 암약 제조 실험을 한 끝에 오핵단 등 신약을 만드는 데 성공했다.

1974년 즈음에는 경남 함양에 내려와 살며 병자 구제에 힘쓰다 다시 서울로 올라가 대통령에게 ‘의약부국(醫藥富國)의 길’이라는 건의문을 일곱 차례 제출하는 한편, 서울역 앞 동자동 고려한방병원에서 고문으로 활동하며 난치병 치료에 힘을 기울였다.

1980년에는 드디어 인산 선생의 첫 저서인 《우주와 신약》이 세상에 나왔다. 72세의 나이에 쓴 이 책에는 인산 선생만의 독특한 우주관과 의학이론이 담겨 있었다. 이 책은 이듬해(1981년) 한글화되어 《구세신방(救世神方)》으로 출간되었다.

인산 선생은 이 해 12월 31일에 가족을 데리고 경남 함양으로 낙향했다. 1983년 하동에서 상동으로 이사하면서 광복 후 78번째 이사를 했다. 여기에서도 환자들을 돌보며 ‘지리산에 죽을 사람도 고치는 도사가 있다’는 소문이 났고 전국의 암·난치병 환자들이 물어몰어 찾아왔다.

1986년에는 《신약(神藥)》이 출간되었다. 《신



1 1988년 4월 30일 서울 중구 프레스센터에서 열린 인산 선생 강연회.
2 인산 선생이 생전에 사용하던 저울.
3 1948년 40세 때의 인산 선생.



약》은 인산 선생이 자신의 의론을 구술하고 이를 차남 김윤세(인산가 회장)가 정리해 5년간 집필한 혁명적 의학 서적이다. 《신약》은 초판 4,000부를 찍었다. 540페이지에 달하는 이 책은 두껍고 내용이 어려워 잘 안 팔릴 것이라는 출판사의 예상을 뒤엎고 6개월 만에 3판까지 팔려 단기간에 베스트셀러 반열에 올랐다.

이때부터 언론매체를 통해 인산 선생의 삶이 조명되기 시작했고, 전국 각지의 환자들이 구름처럼 모여들어 당시 11평짜리 작은 집은 200여 명의 암·난치병 환자들로 발 디딜 틈이 없었다.

인산 선생은 하루 평균 10시간, 150여 명의 환자들을 돌보았다. 인산 선생은 환자의 얼굴을 보면 몇 가지 묻고는 진맥이나 별다른 상담 없이 처방을 일러주었다. 주변 사람은 “이제 그만 쉬셔야 한다”고 했으나 그때마다 단호하게 “목숨이 경각에 달려 있는 사람이다. 죽어가는 사람을 앞에 놓고 내가 어찌 쉴 수 있겠나”라고 말씀하셨다.

이에 환자 돌보는 일을 옆에서 돕던 차남 김윤세 회장은 환자들을 한자리에 모아 강연을 듣게 하면 어떻게 하는 생각을 했고, 드디어 1986년 6월 21일, 서울 《한국일보》 송현클럽에서 인산 선생의 첫 번째 건강 강연회가 열렸다. 300여 명이 만석인 강당에 500명이 넘게 들어찼고, 강의

가 끝난 후에도 질문 공세가 이어졌다.

인산 선생은 1991년까지 총 32회의 대중 강연회를 통해 인산의학의 묘방과 현대 질병의 최고의 처방으로 알려진 ‘구운 마늘 죽염요법’을 공개했다.

수많은 환자에게 살길을 알려주었으나 인산 선생은 대가로 돈을 받는 일이 결코 없었다. 그 스스로는 남루한 차림을 하였고, 심지어 한겨울에도 방에 불을 때지 않고 자는 날이 많았다. 인산 선생은 돈과 인술을 맞바꾸는 의료기술자가 아니라 저마다 딱한 사연을 가지고 찾아오는 이들에게 살길을 일러준 ‘민초의 의황’이었던 것이다.

마지막까지 활인구세의 삶 살아

인산 선생은 1992년 5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 경남 함양군 함양읍 교산리 김윤세 회장의 집에서 가족이 지켜보는 가운데 영면했다.

인산 선생은 마지막 순간까지 사람을 구하고 세상을 살리는 활인구세의 인생철학을 몸소 실천했다. 가난하고 병든 이들을 측은히 여기고 돌보았으며 나라에 대한 충정과 효를 강조했다. 인산 선생은 “강연 내용을 사후에 출간하라”는 유언을 남겼으며, 이에 따라 《신약본초(神藥本草)》를 출간해 49재 때 영전에 바쳤다. (한)

16세 때 일인 15명 때려눕히고 만주로 가 본격 항일무장투쟁

올해로 3·1운동이 100주년을 맞았다. 일제의 폭정에 맞서 비폭력적 항일운동을 전개했고 민족의 독립의지를 더욱 공고히 했던 우리의 자랑스러운 역사다. 김일훈 선생도 만주와 러시아, 백두산 등지에서 조국의 독립을 위해 목숨을 걸고 투쟁을 한 독립운동가다. 언론 인터뷰를 통해 밝혔던 항일 활동을 바탕으로 독립운동가 김일훈 선생을 재조명한다.

글 한상헌 일러스트 이철원

인산 김일훈 선생이 일제에 맞서 목숨 걸고 투쟁한 독립운동가라는 사실은 잘 알려져 있다. 그가 여러 언론 인터뷰 때 직접 언급하기도 했고, 《신약神藥》 책에도 소개되었다. 인산 선생이 독립운동을 했다는 사실을 뒷받침하는 더 확실한 증거가 있다. 고故 유석현 광복회 회장이다.

1987년 8월에 출간된 《민속신약》 창간호 측사에서 유석현 회장은 인산 선생과 함께 조국의 광복을 위해 목숨을 걸겠다고 굳게 다짐했

던 때를 회상했다. 인산 선생도 유석현 선생과의 만남을 기억하고 있었다. 그가 독립운동에 투신하고 2년이 지난 1926년 만주 국경의 치하루라는 곳에서 첫 만남을 가졌다고 한다. 1988년 3월 8일 《한국경제신문》과 인터뷰에서 유석현 회장과의 인연을 처음 언급했다.

“독립 외치며 죽는 동지들에 훈장이 무슨 의미”

인산은 “난 날 찾을 증거도 남기지 않고 어디든 데 가서 사니까 (동지들과) 관계가 끊겼지.



오늘날까지 나는 혼자 있었으니 날 알 사람이 없었어. 근간에 날 아는 사람이 나타났는데 62년 전 만주 국경에 있는 치하루라는 곳에서 만난 사람이야. 이름이 유석현인데 근자에 세상을 떠났어. … 유석현이 내가 아직 살아 있다는 것을 알아냈는데 그가 그만 세상을 떠났으니 나에겐 아무 증인이 없다”고 했다.

국가에서 공식적으로 그를 독립유공자로 인정해 훈장을 준 일은 없다. 인산 선생 본인도 이를 원치 않았다. 그는 언론 인터뷰에서 확실하게 못을 박았다. 그는 “내겐 천하를 갖다 주어도 필요 없어”라고 독립유공자로 남기를 거부했다. 인산 선생이 독립운동한 사실을 드러내지 않은 이유는 한 가지다. 독립운동을 한 진짜들은 훈장을 받으려 본인이 나서지 않는다는 것이다. 그는 “진짜들은 죽어도 조국을 위해 죽는다면 죽을 때 대한독립만세를 외치며 죽는 동지들인데 그 사람들에게 훈장이 무슨 의미가 있나. 촌에 가서 감자나 심어 먹다가 배고프면 굶어 죽고 말지, 그렇게 지독한 독종들이 훈장을 바라겠나”라고 일침했다. 독립유공자 포상이 그에게 아무런 의미가 없었던 것이다. 광복 직후 여러 활동을 제안받았지만 마다하고 지리산 자락으로 들어갔다. 그곳에서 함지박을 깎으며 현대인의 각종 난치병 치료법 연구에만 몰두했다.

인산 선생이 독립운동을 시작한 시기는 1924년 가을, 그의 나이 열여섯 살 때였다. 의주읍에서 친구 4명과 함께 조선인을 괴롭히는 일본인 불량아 15명을 때려눕히고 그 길로 압록강을 건너 만주로 갔다. 거기서 모화산부대(대장 변창호)를 만나 대원으로 활동하며 본격적인 항일투쟁을 시작하게 된다. 인산 선생이 언론에 최초로 등장했던 1986년 월간 《여원女苑》 7월호에

보면 당시를 이렇게 언급하고 있다.

“박치기를 해도 내가 본 고향 아닌가. 해서 비석이나 전봇대에 대고 들이박기를 술하게 했어. 그 시절은 주먹이 곧 왕이고 쇠를 자를 힘이 있었지. 그런데 왜놈 총칼은 피해야지 도리 있나.”

1934년 일제 앞잡이에 잡혀 춘천형무소 복역

그렇게 해방 전까지 21년간의 도피 생활이 시작된 것이다. 인산은 지을용이라는 가명으로 활동했다. 변창호 대장과 몇 번의 전투에 참가했다 일본 경찰에 쫓겨 러시아 블라디보스토크와 백두산, 묘향산 등지로 도피 생활을 했다. 그러던 중에도 항일 활동은 계속 이어졌다. 1934년 봄, 철원경찰서 습격을 계획하던 변창호 대장의 부탁을 받고 철원에 정황을 살피러 가던 중 강원도 김화군 금성면(현재 북한 지역)에서 평소 안면이 있던 조선인 형사 이희룡에게 붙잡히게 된다. 3년 형을 선고받고 춘천형무소에서 복역하다 1년 6개월 만에 작업 도중 탈출해 금강산을 거쳐 묘향산 강선봉에 은둔하면서 독립운동가들과 교류를 가졌다. 도피 생활 동안 인산 선생은 공사판과 깊은 산을 오가며 막노동과 사금 채취, 서당 훈장 등으로 굶주린 배를 채웠지만 꾸준히 약초를 캐고 독특한 인술로 병든 사람을 구제하는 일을 멈추지 않았다.

월간 《여원》 7월호에 보면 인산 선생은 조선총독부 습격 계획에 참여했다가 요시찰 인물로 지목돼 광복 전까지 일본 경찰의 집요한 추적에 시달리게 됐다고 한다. 그럼에도 1942년 김두운과 문창수의 주도하에 추진되던 조선총독부 습격 계획에 참여했다. 그러나 안타깝게도 주동자가 체포됨에 따라 계획을 실행하진 못했다. 그는 또다시 묘향산으로 몸을 피했다. 주요 인물인 문창수와 최니학은 처형됐고 1945



년 8월 17일 처형 예정이던 김두운과 김형로는 광복으로 목숨을 건졌다. 인산 선생의 도피 생활도 해방과 함께 끝이 났다.

해방 후엔 조병옥 선생 등과 함께 나라 미래 논의
해방 후에도 인산 선생은 나라의 안위를 걱정하며 민족지도자들과 함께 미래를 논의하기도 했다. 그는 송운 방주혁 선생과 김규식 선생 집에 머물며 김성수, 조병옥 선생 등과 함께했다. 6·25전쟁이 나기 전 미국 전투기 도입에 대해 당시 내무부 장관이던 백성옥 박사와 논의했지만 정책에 반영되지는 않았다. 그는 《여원》 7월호 인터뷰에서 당시 상황을 이렇게 전했다.

“전쟁이란 나라의 ‘암’과 같은 거라 백 박사와는 미국과 잘 교섭해서 오래된 전투기 부족이나마 미리 좀 들여놓자고 뜻을 모았지. 그때 이승만 대통령이 백 박사의 진언을 그대로 받아줬다면 나라의 그런 참변을 피할 수도 있었을 텐데…”

대한민국 정부가 수립된 직후인 1948년에는 3·1운동 민족지도자 33인 중 한 명인 이명룡 선생의 추천으로 경무대에서 이승만 대통령을 만났다. 이 대통령과 의형제를 맺은 최영호

선생(초대 주월남공사)도 동행했다. 《한국경제신문》 인터뷰에서 밝힌 내용은 이렇다. 이 대통령과 만난 자리에서 인산 선생은 “각각 서양 의학은 서양사람들에게 맞도록 발달한 것인데 모든 면에서 판이한 전통을 가진 우리나라에서 동양의술과의 조화 없이 서양의술을 받아들인다면 많은 부작용이 뒤따를 것입니다. 또 서양 의학은 병의 부분적인 치료엔 탁월하나 원인치료, 즉 종합적인 치료엔 어둡습니다. 따라서 하나의 병을 치료할 때 또 다른 하나의 병(副作用)을 만들 가능성이 많습니다”라고 보건정책에 대해 직언했다. 그때 이 대통령은 “현대의학이 가야 할 방향은 뭘니까”라고 물어 인산 선생은 “기계 문명의 발달 과정에서 발생하는 각종 화공약품에 의해 난치병과 괴질 환자가 크게 늘어날 것입니다. 화공약품의 피해를 줄이는 것이 현대의학 최대의 과제라 생각합니다”라고 답했다. 인산 선생의 의견은 끝내 보건정책에 반영되지 않았다. 그러나 인산 선생의 예견은 현실이 되었고, 지금도 화공약품으로 인해 수많은 사람이 원인 모를 난치병과 괴질로 죽어가고 있다. 만약 보건정책에 인산 선생의 의견이 반영되었더라면 하는 아쉬움이 남는다.

한의학이 미신이나 잡술로 취급당하는 것에 분노

인산 선생은 양의학에 밀려 한의학이 미신이나 잡술로 취급당하는 것에 크게 분노하기도 했다. 관련된 일화가 있다. 정부에서 조직한 방역 대책위원회 미국인 수석고문과 대화를 나눈 일이 있다. 인산 선생이 “동침으로 뇌염에 걸린 아이를 1,000명 넘게 살려냈다”고 하니까 미 수석고문은 “쇠꼬챙이로 뇌염 환자를 고쳐요? 그런 야만적인 방법으로 어떻게 병을 고친단 말입니까? 그런 거짓말 마시오”라고 핏대를 세웠다. 이런 모욕적인 말을 듣고 가만히 있을 인산 선생이 아니다. 그는 “쇠꼬챙이라니. 그럼 꼭 살릴 자신도 없으면서 툭하면 사람 배를 가르는

것도 의술이요. … 동양의학은 눈에 보이는 세 계만을 고집하는 당신네 머리로서는 절대로 도달할 수 없는 영역이요”라며 쏘아붙이고선 돌아섰다. 그 일이 있고 나서 그들과 다신 상종하지 않았다.

인산 선생은 함께 독립운동을 했던 동지들을 그리워했다. 고광직 《한국경제신문》 문화부장이 마지막 질문으로 “80평생 살면서 후회되는 점이 있습니까?” 물으니 인산 선생은 “후회하는 것은 많지. 동지가 하나도 안 죽고 다 살았으면 좋겠는데 그 힘이 내게 없다는 것이 후회가 되지”라고 말했다. 전선에서 죽어가던 동지들 생각에 평생 요를 깔지 않고 잤다고 한다.

고故 유석현 광복회 회장의 증언

“인산! 설원의 북만주가 꿈속에도 보ियो.
조국의 광복! 대장부 일이라고 외치지 않았소”

“인산! 나이를 먹어갈수록 세상이 혼탁해 갈수록 설원의 북만주가 꿈속에도 보ियो. 조국의 광복! 한목숨 초개처럼 사라진다 할지라도 사나이 대장부가 할 일은 이것뿐이라고 우리 외쳐보지 않았소. 어느덧 세월은 흘러 조국은 두 동강이 되었으니 멀리서 들려오는 말발굽 소리는 이아픈 가슴을 더욱 짓뭇개는 것 같소. 인산! 그대는 불사조인가. 정녕 피안길 나루인가. 꽃상여도 못 타고 이름 없는 별 한 점 되어 주막도 없는 황천으로 기꺼이 기꺼이 몸 던져 흘러간 우리의 옛 동지들 생각에 토담집 한 자락도 과분하다시던 그대. 만시지탄의 감도 없지는 않네만, 장하고 훌륭하이. … 이제 가고 없는 모든 분의 넋을 모아, 그리고 살아남은 우리 모두의 합창으로 그대 이름하여 부르리라. 민초民草들의 의향嚮이라고.”

유석현 회장, 의열단 활동… 광복회장 재임 시 별세

고故 유석현 광복회 회장이 1987년 8월에 발행된 《민속신약》 창간호에 보내온 축사의 일부다. 독립과 민주화를 위해 일생을 바친 유석현 회장은 이 축사를 보내온 뒤 한 달

도 채 지나지 않은 8월 28일 광복회 회장실에서 88세의 나이로 순직했다. 며칠만 늦었더라면 인산 선생의 독립운동 사실은 영원히 묻힐 수도 있었다. 인산 선생과 함께 독립운동을 했던 유석현 선생은 22세의 젊은 나이에 조국이 일제의 침탈을 받았다는 의분義憤을 이기지 못해 의열단에 자진 입단해 항일 투쟁에 헌신했다. 입단 1년 뒤 ‘경성폭탄사건’으로 8년간 복역했으며, 해방된 이후에도 건국준비위원회 경무국장(1945년), 국방경비대 창설(1945년), 김규식 박사 영도민족자주연맹 상임위원(1947년) 등 각종 활동에 참여했으며, 나라의 민주화가 위협을 받자 젊은 학생들의 피로 시작된 4·19혁명에 동참, 민주화의 대의에 동참했다. 반일투쟁위원회 위원장을 역임했으며, 민주당 정권 당시 일본경제인단 한국공장 시찰을 저지하기도 했다. 민족의 자존심에 상처를 입게 한 한일회담의 개최 결정에 반대하며 65세의 고령으로 반대운동을 적극적으로 펼치다 지명수배를 당하기도 했다. 이후 광복회 회장으로 취임(1984년)해 민족의 광복정신 선양에 고군분투하다가 88세로 타계했다.



1970년대 이미 공해독 대재앙 경고 가히 ‘혁명적’이라 불린 인산의 의학 세계

인산의 수많은 업적 중에서도 단연 으뜸인 것은 공해독 시대의 환경오염에 대응하는 처방을 제시했다는 데 있다. 더구나 먼지와 오염이 만연한 오늘이 아니라 반세기 전에 환경오염에 따른 암·난치병 창궐을 예견하며 그 치유법을 설파했다는 점은 놀랍기까지 하다. 공해독 시대의 생존 비결인 ‘해독보원解毒補元’을 강조한 선생 의론의 핵심을 되짚어보며, 인산 탄신 110주년의 의미를 되새겨본다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)

보건용 마스크가 필수인 세상이 되었다. 각자 집안에 박스째 비치하고 외출 시마다 꺼내 쓰는 것은 물론이고, 이웃간에 서로 얼굴 구분하기조차 힘들다. 미세먼지 제거 장치를 설치한 아파트의 입주 경쟁률이 치솟고, 사방에서 공기청정기가 쉴 새 없이 돌아간다. 미세먼지 재난경보가 연신 휴대폰을 울린다.

과연, 우리의 폐는 무사할 수 있을까? 그러나 우린 알고 있다. KF^{Korea Filter}99 마스크를 쓴다고 해서 안전하지 않다는 것을. 숨 쉬며 살아가는 일 자체가 고통이 되어버렸다. 너무 흔해서 귀한 줄 모르고 살아왔으나 공해 먼지가 눈에 보이고 목에 걸려 병이 생기니, 이제야 맑은 공기가 귀한 줄 알게 된 것이다. 그런데 미세먼지 속에는 정말 먼지만 들어 있는 것일까? 이미 오래전 이러한 일을 예견하고 국가에 관련 대책 시행을 요구하며 사람들에게 스스로 건강을 지킬 수 있는 비책을 전해준 이가 있다. 바로 인산 김일훈 선생이다.

거의 50년 전에 공해시대 암·난치병 대책 제시

선생이 제시한 대책의 핵심은 죽염이다. 오늘날의 질병은 과거와 달리 체내에 유입되어 축적되는 온갖 독성물질과 중금속, 그 밖의 유해물질이 인체의 면역체계를 약화시키고 신체 조직을 병들게 함으로써 발생한다. 인산 선생은 이러한 공해독을 없애는 치유 방법을 제시했다. 죽염은 인산 선생이 제시한 인산의학의 가장 핵심적인 결정체이다.

그뿐인가? 인산 선생은 농약 중독엔 돼지 작은창갓국에 막걸리를 마시면 좋다는, 생활의 발견 그 이상의 처방을 내렸다. 지금이야 농사 짓는 이가 많지 않아 농약 중독보다는 농작물 섭취에 의한 농약독 폐해가 더 문제가 되지만,

70~80년대만 해도 농약 통을 걸머지고 안개처럼 농약을 뿌려대던 시절이었으니, 농약 중독으로 피를 쏟으며 죽어가는 사람들이 부지기수였다. 농약 중독으로 대책 없이 죽어가는 사람들을 위해 선생은 아주 쉽고 간단한 방법을 알려주었다.

“인류가 모든 화공약으로 인해 전멸할 시기가 오면 거기에 좋은 약을 찾아야 됩니다. 그 좋은 약이 식품 중에 있는데, 돼지고기입니다. 그런데 그중에서도 작은창갓가 해독성이 아주 강해요. 돼지 작은창갓국을 해서 죽염을 양념해 먹게 하면 확실한 효과가 있습니다. 수은 독에 중독되어 죽는 사람도 그거 한 두어 번 먹으면 깨끗이 나옵니다. 개량종이 토종보다는 못하지만 개량종 돼지창갓국도 세 번 먹으면 옛날 토종 돼지창갓국 한 번 먹은 거하고 비슷해요.”

한 가지 약으로 천하의 병을 고치리라

인산 선생은 고금의 어떤 문헌에도 얽매이지 않고 현실 필요에 맞게 모든 것을 뜯어고치는 의술의 혁명가였다. 종래의 전통이나 권위 따위에 구속되지 말라고 강조하면서, 그 모든 심오한 진리와 병 고치는 길은 복잡하지 않고 단순한 데 있다고 말했다.

“옛 의서인 본초本草는 지나치게 복잡하여 이렇게도 해보고 저렇게도 해보면서 평생 경험만 하다가 늙어 죽게 만들어. 그런 짓은 어릴 적에 다 치워버려야 겠다고 생각했으니, 앞으로 세상에 그런 일이 없게 하려고 해. 한 가지 약으로 천하의 병을 고칠 수 있는 법을 전해서 말이야.”

인산 선생이 1980년대 중반 한 신문과의 인터뷰에서 밝힌 말이다. 여기에서

말한 ‘한 가지 약으로 천하의 병을 고칠 수 있는 법’은 무엇일까? 인산은 오늘날 공해시대 치병治病의 핵심은 ‘해독보원解毒補元’, 즉 몸 안에 쌓인 공해독을 비롯한 각종 독소를 제거하고 원기를 회복시켜 주는 데 있다고 강조했다. 선생은 공해독 시대의 생존 비결을 ‘해독보원’으로 본 것이다. 그리고 자신이 약속한 대로 한 가지 약으로 만병을 다스리는 ‘존절활인’의 비책을 내놓았으니, “발마늘을 구워 죽염을 찍어 먹어라” “해독보원엔 유황오리를 이용해라” “폐·기관지에는 무엇을 먹어라” “뼈에 문제가 생기면 홍화씨를 먹어라” 등이 그것이다.

선생의 처방을 들여다보면, 재료를 구하는데 큰돈 들어가는 게 거의 없다. 누구나 구할 수 있는, 그래서 오히려 하찮게 취급받았던 우리 주변의 흔한 것들을 약의 반열에 올려놓았다. 그는 가난한 사람이든 부유한 사람이든 구분하지 않았고, 또한 병을 치료한 대가로 돈 한 톨 받지 않았다. 오로지 처방전만을 알려줄 뿐이었다. 온 정성을 다해 병자 구제에 힘썼던 인술仁術의 아버지였다. 仁



병자를 구제하려는 신의^{神醫}의 열정 영원히 기억하겠습니다

인산 선생이 평생 몸소 실천한 활인구세^{活人救世} 철학은 각박한 현실을 사는 오늘날 깊은 감동과 깨달음을 준다. 환자를 긍휼히 여기고 열과 성을 다해 보살피면서도 돈을 멀리했던 인산 선생의 모습은 그야말로 '민초의 의황^{醫皇}'이라 불릴 만하다. 생전 인산 선생을 만났고, 지금도 선생을 그리워하고 추억하는 이들의 이야기를 들어본다.

글 손수원 사진 인산의학DB



김윤세(인산가 회장)

나의 아버지가 아니라 '세상 참 인술의 아버지'

죽염산업화를 선언함과 동시에 인산의학의 효율을 강연한 지 30여 년의 시간이 흘렀다. 이제 인산가도 어엿한 코스닥 상장 기업이 됐고, 죽염 제조 공정도 해썬^{HACCP} 인증에 성공하며 소금에 대한 잘못된 인식을 웬만큼은 되돌려 놓을 수 있게 됐다. 평생을 사회적 편견에 내몰려야 했던 외로운 의황^{醫皇}이 일정 반열에 오른 오늘의 인산의학을 보게 되면 어떤 표정을 지을까? 아마 그 옛날처럼 무심한 눈빛으로 항노화농공단지가 들어설 너른 터를 조용히 응시하지 않을까.

명의로서의 명성이 저잣거리를 휩쓸 때에도 우리가 사는 토굴 속은 찬바람만 뿜었지만 당신은 가난한 생활에 초연할 뿐이었다. 생이지지^{生而知之}의 인산이 내게 남긴 운명은 당신의 '참의학'을 인류에 전해 모두가 건강한 삶을 살 수 있게 하는 것이다.

당신의 구술^{口述}을 받아 적은 묘방으로 《신약^{神藥}》을 집대성하던 청년기에도, 약초를 찾아 이 산 저 산을 헤매거나 뱀, 지렁이를 잡는 약 심부름을 하던 유년기에도 나는 그 모든 일이 옳은 일이며 가치 있는 일이라고 믿었다. 불치병에 시달리는 사람들을 구제하려는 신의^{神醫}의 열정에 탄복했기 때문이다. 그것은 부자지간의 애뜻함보다는 사제 간의 믿음에 더 가까운 것이었지만 나의 아버지가 아니라 '세상 참 인술의 아버지'라 여기며 당신의 삶을 마음 깊이 받아들이고 존경하게 됐다.

과음과 무리로 사경을 헤매던 서른 살 무렵엔 선친이 손수 올려주신 쑥뜸 덕분에 회복을 하게 됐고 지켜보기만 했던 인술의 시혜를 직접 경험하게 되면서 인산의학에 대한 믿음의 동치를 더 크게 키워갈 수 있었다. 당신이 내게 남긴 것, 그건 건강에 대한 신념, 그리고 그 일념을 이 세상 모든 이와 함께하는 구도자^{求道者}의 길이 아닐까 짐작된다.



박상희(인산무술도장 관장)

따뜻했던 한마디... 선생님 만난 건 최고의 행운

내가 인산 선생님을 처음 본 것은 지금으로부터 33년 전인 1986년 11월 1일이었다. 당시 하루 16시간씩 혹독하게 무술을 수련하던 나는 양쪽 무릎 연골과 관절이 썩어 들어가 제대로 걷지도 못할 지경이었다. 큰 병원과 한의원을 전전했으나 치료가 되지 않던 상황에서 인산 선생님을 알게 되어 10시간을 운전해 함양으로 갔다. 밤 9시쯤 인산 선생님이 계신 곳에 도착했는데, 너무 늦은 시각이라 만나주실까 걱정이 되었다.

"젊은이 그동안 고생 많이 했지? 걱정하지 마요. 다 나아요."

지금도 생각한다. 늦은 밤에 찾아온 처음 본 청년의 어깨에 손을 올리시고 하셨던 말씀이. 다음 날 아침 인산 선생님과 같은 밥상에서 식사를 했다. 선생님이 "어떤 운동을 하느냐?"고 물으시기에 중국무술을 지도한다고 하니 너무 좋아하시면서 "그거 쿡후요? 아주 훌륭한 수련법이요. 많은 사람에게 전수지도해서 건강하게 살고자 하는 사람들에게 이익이 되게 해주시오"라고 말씀하셨다.

식사 후 선생님은 쑥뜸 처방을 내려주셨고, 마당까지 나와 배웅하시며 손을 꼭 잡아주셨다. 서울로 돌아온 나는 인산 선생님 말씀대로 한 달 동안 이를 악물고 쑥뜸 300장을 뒀고, 6개월 후에는 멀쩡하게 다시 운동을 할 수 있었다.

인산 선생님께선 나에게 '제2의 인생'을 주셨다. 내가 인산 선생님을 만난 건 내 인생 최고의 행운이자 축복이었다. 병자를 가리지 않고 참의료를 행하신 인산 선생님의 활인구세 철학을 계승하기 위해 나는 오늘도 열심히 인산의학을 알리려 다닌다.



오요숙(서울시 강남구 논현동)

알면 알수록 정이 넘치고 자애로우신 분

1978년, 광주 무등산 증심사를 다녀오다가 인산 선생님을 처음 뵈었다. 무등산 밑에는 왕년에 권투를 했던 할아버지가 살고 계셨는데 나이가 들고 병이 들어 고생하고 있었다. 함양에 사시던 인산 선생님은 전국을 돌아다니며 환자를 돌보고 계셨고 광주까지 일부러 오신 것이었다.

인산 선생님은 할아버지 집 근처에 죽염 굽는 굴을 만들어서 "내가 일러주는 방법으로 죽염을 만들어 먹어라"고 하셨다. 근처에 살던 아픈 부녀자들도 하나하나 다 돌보셨다. 지압을 해 혈을 뚫고 죽염수를 만들어 먹이셨다. 그래도 안 되면 쑥뜸을 놓으셨다.

이후 인산 선생님이 광주에 오셨다 하면 나는 버선발로 뛰어나가 선생님을 뵈었고 우리 집에 모시기도 했다. 선생님은 내가 끓이는 무시래깃국을 참 잘 잡수셨다. 시간이 나시면 증심사 옆 큰 바위에 앉아 당신 살아온 이야기, 일제강점기 독립운동하던 이야기 등을 해주셨다.

인산 선생님은 처음 뵈면 욱도 잘 하시고 참 무서운 분이신데, 알면 알수록 정이 넘치고 자애로운 분이셨다. 평생 돈 욕심이 없으셔서 그 많은 환자를 보고도 돈 한 푼 받지 않으셨다. 나는 "아무리 그래도 차비는 하시라"며 선생님이 들고 다니시는 죽염을 동네 사람들에게 팔아 그 돈을 드렸다.

언제나 소박한 한복을 입고 홀연히 나타나 아픈 이들을 긍휼히 여기고 열과 성을 다해 보살피시던 인산 선생님은 물질만능주의인 이 시대에 그것을 초월한 인간에 대한 진정한 사랑과 정이 무엇인지를 남기고 깨닫게 해주셨다. 仁



병 고치고, 세상을 구하는 인산 선생의 짹짹한 지혜

Curing Diseases, Saving the World Insan's Wisdom

사람들은 지식(知識)과 지혜(智慧)를 구분하지 못한다. 인산 김일훈 선생은 지식이 승화되어서 지혜로 완성이 된 대표적인 분이다. 지혜는 남들이 보지 못하는 것을 본다. 문제를 해결하는 것은 지혜다. 세상 지식으로 해결이 안 된다. 인산 선생이 지혜롭게 제시한 의학은 이해하기 쉽고 실천하기 쉽다. 또 그가 제시한 신약(神藥)은 주변에서 얼마든지 구할 수 있다. 그런데 벽이 있다. 이 벽은 과학적 지식, 편견이 쌓은 불신의 벽이다. 이를 깨야 참의료의 진실에 닿을 수 있다. 이번 호는 지난 3월 15일부터 16일까지 인산연수원에서 진행된 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 힐링 특강 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 한준호

‘연목구어(緣木求魚)’라는 사자성어가 있다. 나무 위로 힘들게 올라가는 사람에게 ‘거기 왜 올라가십니까?’라고 물으니 ‘잉어 잡으러 갑니다’라고 말했다. 나무 위에서 물고기를 찾는 형국이다. 이처럼 뒤집힌 생각을 갖고 있으면 안 된다. 그런데 건강해지겠다고 하면서 엉뚱한 곳에서 길을 찾고 있다. 병은 원인 없이 발생하지 않는다. 그리고 원인 없이 악화되지도 않는다.

여러분이 제 얘기를 듣고 세상의 의학과 비교 분석을 잘 해보면 인산 김일훈 선생이 제시하신 인산의학이 몇천 년 내려온 의학이론을 뒤집는 창조적인 의학임을 알 수 있을 것이다.

문제를 해결하는 것은 지식이 아닌 지혜

제 얘기가 세상 사람들의 상식이나 과학지식과는 정반대의 이야기처럼 들릴 수 있다. 아침에 해가 동쪽에서 떠서 저녁에 서쪽으로 지는데 이것이 마치 해가 움직이는 것처럼 보인다. 그러나 해는 움직이지 않는다.

There's an old saying that goes, "Climbing a tree in search of a fish." Someone asked that person on the tree, "Why are you going up there?" and the response was, "I am trying to catch carp." That's absolute nonsense. When you're trying to get healthy, you shouldn't try to find your cure in some strange places. There are always causes for illnesses. And these conditions don't get worse for no reason, either. If you listen to what I am about to tell you and compare it with other forms of medicine out there, you'll realize that Insan Kim Il-hun's brand of medicine is such a creative one that defies medical theories that have been in place for thousands of years.

Wisdom, Not Knowledge, Solves Problems

What I am about to say here may seem like the exact opposite to the conventional wisdom or scientific knowledge. The sun rises from the east and sets on the west, and

태양계의 중심에 있고 그 주위를 달과 별이 돈다. 그런데 지구에서 보면 해가 움직이는 것 같다. 병 치유에 있어서도 이처럼 착각하기 쉬운 것들이 있다.

감기에 걸려 열이 나면 해열제를 써서 열을 내린다. 열은 감기 바이러스를 죽이기 위해서 우리 몸이 알아서 발열을 하는 것이다. 그런데 약으로 열을 내려 감기를 치료하려 한다. 그리고 감기에 걸리면 항생제를 쓴다. 장내세균은 몸의 면역에 있어 중요한 역할을 하는데 항생제를 쓰면 장내세균이 초토화되고 몸속 세균의 균형이 무너져 병을 악화시킨다. 우리나라는 십수 년째 OECD 국가 중 항생제 사용 1위다. ‘나는 항생제 안 먹으니 괜찮겠지’ 생각할 수도 있겠지만 가축을 사육하거나 어류를 양식할 때 항생제를 쓴다. 식품으로도 항생제를 섭취할 수 있는 것이다. 이렇게 착각을 하고 잘못 알고 있으면서도 문제의식을 가지려하지 않는다.

여러분은 깨어 있는 분들이다. ‘내 건강관리에 이런 것이 문제였구나’ 문제의식을 가지고 ‘의술과 가르침이 훌륭하다는 인산 선생께서 병의 문제를 어떻게 해결했나’ 알기 위해 이렇게 오셨기 때문이다. 그러나 이런 걸 알고고도 하지 않고 자신의 생각을 고치려고도 하지 않으니 문제다. 하나님께서 머리를 액세서리로 몸에 붙여주신 게 아니다. 생각을 하고 문제의식을 가지고 올바르게 인식해 주어진 자연수명대로 120세 천수를 건강하고 행복하게 누리다 가는 것이 자연스러운 것이다.

사람들은 지식(知識)과 지혜(智慧)를 구분하지 못한다. 인산 선생은 지식이 승화되어서 지혜로 완성이 된 대표적인 분이다. 그는 어떤 현상을 보면 그 이면에 있는 진실을 파악한다. 환자가 들어오면 냄새를 맡고 얼굴색과 눈빛, 걸음걸이 등을 보고 병을 안다. 지혜로우면 안목(眼目)이 생기고 안목이 생기면 실상(實相)을 보게 된다.

지혜는 남들이 보지 못하는 것을 본다. 문제를 해결하는 것은 지혜다. 세상 지식으로 해결이 안 된다.

it looks as though the sun is moving. But actually, the sun doesn't move. The moon and other planets orbit the sun. Viewed from the Earth, though, it may seem like the sun is the one orbiting. When it comes to curing diseases, there are things that you can get similarly confused about. When you catch cold and develop fever, we take fever reducer. The fever is our body's natural reaction to help kill off flu virus. But we are trying to bring that fever down. And we also take antibiotics to treat cold. Our enterobacteria play a crucial role in our immune system, but antibiotics will destroy them and will only worsen your conditions. For decades, Korea has been No. 1 among Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) nations in antibiotics abuse. You may be thinking, “Since I haven't taken antibiotics, I should be okay.” But antibiotics are also used when raising livestock or fish. So you can end up getting antibiotics through food you eat. But the problem is people don't make a big deal out of that. Those of you who are here understand the problem. You're here because you know what you've done wrong when trying to take care of yourself and because you want to find out how the brilliant Insan sought to cure diseases. The problem is people who won't even bother to find solutions or to fix whatever stereotypes they have. God didn't give you brains to let them go to waste.

People have trouble distinguishing knowledge from wisdom. Insan Kim Il-hun is the prime example of a person whose knowledge turned into wisdom. When he saw something, he got to the truth of it. When he saw a patient, he could tell that patient's conditions by his odor, complexion, eyes and gait. A wise man develops insight, and insight will help you see the truth.

To be wise is to see things that others can't. And it takes wisdom to solve problems, not knowledge. Oil may help fuel the fire but oil itself can't make the world bright or make



기름이 불을 붙이는 원료이긴 하지만 기름이 세상을 밝히고 방을 따뜻하게 하지 못한다. 불을 붙여야 한다. 어둠을 밝히는 것은 불이다. 지혜지 지식이 아니다. 지식은 기름일 뿐이다. 지식이 지혜로 승화되지 않았다고 해서 밥 먹고 사는 데는 지장이 없을지 몰라도 병은 해결하지 못한다.

면역력은 화타나 편작보다 뛰어난 의사

우리는 색안경을 쓰고 세상을 본다. 이 안경을 벗지 않으면 진실을 볼 수 없다. 진실을 보려면 자기를 둘러싸고 있는 고정관념의 틀을 깨버려야 한다. ‘깨닫다’는 말은 우리가 알아야 할 것을 정확히 아는 것을 의미한다. 단단한 벽을 깨뜨리지 않으면 죽을 때까지 진실을 볼 수 없다. 그럼 언제 볼 수 있는가? 요단강을 건널 때에야 본다. 살아서는 볼 수 없다. 요단강을 건너가야 건너편에 있는 진실에 닿을 수 있는 것이다.

《삼국지》에 나오는 제갈량이 위나라를 공격할 때 있었던 일이다. 제갈량의 공격을 받은 조예는 명장인 사마의를 보내 대적하도록 했다. 제갈량은 명성과 능력이 출중한 사마의에 대항할 장수를 두고 고민하다 친구이자 참모인 마량의 아우 마속을 내보낸다. 그가 사마의를 막겠다고 자원한 것이다. 마속은 공부도 잘하고 병법도 많이 아는 똑똑한 장수였지만 실전 경험이 부족했다. 그러나 마속은 공을 세울 욕심에 패전하면 목숨을 내놓겠다고 했다. 제갈량은 신중하게 처신할 것을 당부하며 전략을 내리지만 마속은 명령을 어기고 다른 전략을 세웠다가 대패하고 만다. 엄격한 군율을 전군에 알려야 했기에 제갈량은 눈물을

your bedroom warm. It's the fire that does the job. That's the difference between wisdom and knowledge. Knowledge is just fuel. Even if your knowledge doesn't transform itself to wisdom, it may not affect your livelihood. But it also won't help you cure diseases.

Immunity Is a Better Doctor than Hua Tuo or Bian Que

When we view the world, we do so through the prism of stereotypes. Unless we shed it, we can't see the truth. You have to break out of the box. To “realize” is to develop a clear idea of things that we have to know. And unless you take down that wall surrounding you, you'll never be able to see the truth. And you can only see it when you cross the Jordan River, not when you're still alive. You have to get to the truth on the other side of the Jordan River.

Let me tell you a story from 《Romance of the Three Kingdoms》when Zhuge Liang attacks Cao Wei. Under siege from Zhuge, Zhao Lei sent out the great General Sima Yi. Trying to find his answer to Sima Yi, Zhuge Liang decided on Ma Su, younger brother of his friend and right-hand man, Ma Liang. Ma Su volunteered to fight Sima Yi. He was a smart man with a deep understanding of strategies, but he lacked battle experience. But trying to make a name for himself, Ma Su offered his own life if he lost the battle. Zhuge called for caution, but Ma didn't listen to him and ended up suffering a huge loss fighting with his own strategies. Zhuge had to stand by the word from Ma himself and ended up executing him. That's the origin of the saying, ‘Eup Cham Ma Sok,’ literally meaning beheading Ma Su in tears, and figuratively meaning to keep personal feelings at bay to achieve a greater good.

Let's apply this to diseases. It's obviously not a good approach to take on illnesses armed only with theories and techniques. Your life is at stake. At such a critical juncture,

머금으며 마속의 목을 베었다. 이것이 ‘읍참마속泣斬馬謖’이다.

이 사자성어를 질병에 대입시켜 보자. 이론과 기술만 가지고 병과 전쟁을 한다는 것은 좋은 방법이 아니다. 병은 사람의 목숨을 잃게 할 수 있는 중대한 침입자다. 이 중요한 상황을 어떻게 해결할지 아는 사람한테 물어봐야 할 것 아닌가. 그럴만한 수준도 안 되면서 자신의 지식만으로 병과 싸워 이기겠다고 하는 것은 어불성설語不成說이다.

창조주가 우리 몸을 설계한 그대로 병 치유에 적용하면 100% 고칠 수 있다. 내 몸 안의 의사인 면역력은 화타나 편작과 비교도 되지 않을 정도로 병 고치는 데는 귀신이다. 내 몸의 자연치유 능력을 믿고 그가 치유하도록 해야 한다. 그런데 ‘맹공이 황제’가 자기 몸속 천하 명의를 두고 아무 일도 하지 못하게 한다. 외국에서 약 갖다 먹고, 주사 갖다 맞고, 항생제 먹으면서 명의를 손발을 묶는 것이다. 아마도 내 몸의 명 의들은 “황제께서 외국 용병들을 불러다 전쟁을 치르신다고 우리보고 꼼짝 말라고 하니 전쟁에 패해도 우리 책임은 없습니다”라고 하지 않겠나. 명 의들을 가둬놓고 전쟁하니 백전백패 아니겠나. 황제가 패전의 이유를 물으면 용병들은 “적이 너무 강해서 절대 이길 수 없었습니다”라고 할 게다. 적이 강한 게 아니라 명 의인 면역력을 사용하지 않은 것이 패인이다.

초등학생도 쉽게 따라할 수 있는 인산의학

동양의학은 과거 굉장히 훌륭한 의료인들이 제시한 의학이다. 그러나 그것은 현시대에 적용하기엔 한계를 가지고 있다. 어떤 것은 근본적인 해결을 하지 못한다. 그래서 인산 김일훈 선생은 알기 쉽고, 실천하기 쉽고, 약을 구하기 쉬운 의학으로 암·난치병·괴질을 해결하지 못하면 인류는 전멸의 위기를 맞을 수 있다고 경고했다. 그런데 문제는 아무도 이 말을 알아듣지 못했다는 것이다. 전 세계 의사가 소금에 해로우니 짜게 먹지 말라고 하는데 인산 선생 혼자 소

you have to seek help from someone who knows how to solve the problem. It makes no sense if you try to do it all by yourself when you don't have the sufficient amount of knowledge.

If we use our body the way it's designed to be used, then you can cure whatever conditions you have 100 percent of the time. Your immunity, the doctor residing inside, is far better than great physicians from the past, like Hua Tuo and Bian Que. You have to trust your body's natural ability to heal and let it do the work. But people actually prevent their bodies from doing just that. By bringing in medicine from overseas, taking injections and getting antibiotics prescribed, people are tying the hands of the doctors inside their own bodies. You can just hear those doctors say, “Well, we have these mercenaries coming in from all over the place to fight and we're not supposed to do anything. Even if we lose, it's clearly not our fault.” It's a battle you can never win. Pressed for reasons why they lost, those mercenaries will say, “The enemy was too powerful.” No, the real reason is that you didn't rely on your own immunity.

Insan Medicine So Easy That Even Children Can Follow

The Oriental medicine was put together by brilliant doctors of the past, but there are limits to how it can be applied to the modern times. It can't fundamentally solve some of the problems we face today. Insan Km Il-hun warned that, unless we treat cancer and other terminal diseases with a type of medicine that's easy to understand and follow, we could all disappear from the face of the Earth. The problem is no one understood what he meant by that. When virtually all doctors kept telling people not to consume salt, Insan insisted on roasting salt in bamboo trunks and gobbling it up. People made their own judgment on such

금을 대나무통에 넣고 구워서 퍼 먹으라고 하니 외면을 받은 것이다. 죽염을 먹어보지도 않고 자신의 상식과 지식의 잣대로 지혜로운 사람의 방법을 판단하니 당연히 알아들을 수 없는 것이다.

인산 선생이 제시한 의학은 이해하기 쉽고 실천하기 쉽다. 또 그가 제시한 신약神藥은 주변에서 얼마든지 구할 수 있는 것들이다. 마음만 먹으면 언제든 지 할 수 있고 어디서든 구할 수 있다. 그런데 벽이 있다. 넘기 힘든 벽이다. 이 벽은 과학적 지식, 편견, 그로 인해 쌓인 불신의 벽이다. 좀체 믿지 않는다. 실제로 효과를 보고도 우연이라고 한다. 끝내 부정한다. 병원에서 석 달 넘기지 못한다고 내보낸 이들이 인산 선생께 와서 병을 해결했는데도 병원에선 “그런 거짓말 하지 말라”고 한다. 자신들이 진단해 놓고 ‘병명이 잘못 나온 것’이라고 엉뚱한 소리를 한다.

인산 선생이 제시한 인산의학은 초등학생도 할 수 있는 의로다. 자신이 쓴 색안경 때문에 실천을 하지 못할 뿐이다. ‘죽염 퍼 먹어’라고 하면 갈작갈작 몇 알 먹다가 “짜서 못 먹겠는데요” 하고 포기한다. 몸속에 부족한 미네랄을 완벽하게 보충하려면 미네랄의 보고寶庫인 죽염밖에 해결책이 없다. 어떤 미네랄이 얼마큼 부족한지 알 수가 없으니 ‘죽염 퍼 먹어서 충분히 보충을 하라’는 지혜로운 처방이다. 필요 이상으로 섭취된 미네랄은 땀이나 소변으로 배출되기 때문에 해가 없다.

또 ‘쑥뜸 떠’라고 하면 ‘그거 뜨겁나요?’ ‘뜨거우면 못 뜨는데요’ ‘작게 뜨면 안 되나요?’라고 갖가지 이유를 든다. 아궁이에 나무젓가락으로 불을 때면 방이 따뜻해지겠나. 인산 선생이 중완과 단전에 5분 이상 타는 쑥뜸을 뜨라고 한 이유가 있다. 몸속 깊은 곳에 숨은 병인病因들은 5분 이상 타는 쑥뜸 아니면 해결이 안 된다. 쑥뜸을 뜨면 뜸자리로 사혈, 어혈, 독혈, 악혈, 고름, 염증 등 이런 것만 쏙 빠지지 살아 있는 피는 나오지 않는다. 참 신기하다. 귀신도 못 하는 일이다. 쑥이 그와 같이 신비한 물질이다.

a wise man, using their own, stereotypical measuring stick, without even giving bamboo salt a try. It was little wonder then that people didn't get it.

What Insan proposed was really straightforward. The great medicine (神藥 or “shinyak”) that he came up with are all easy to get. As long as you decide to go in search of them, you can find it anywhere. But there's an obstacle that's difficult to clear. It's the one of mistrust built by stereotypes and scientific knowledge. People have hard time putting their faith in Insan's theories. Even after seeing it work, they dismiss it as a fluke. There are patients who were told by their doctors that they had no more than three months to live but who ended up getting cured after meeting with Insan. And hospitals just won't believe those stories. They're the ones that make diagnosis and say something nonsensical like, “We gave the wrong name of the disease.”

Insan Medicine is so simple that even children can follow it. People have trouble only because they're viewing it through the prism of prejudice. When they're told to wolf down bamboo salt, they would nibble at it for a bit and give up because it's too salty. To address mineral deficiency, consuming bamboo salt, the great source of minerals, is really the only way. Since it's difficult to know which types of minerals we're lacking and by how much, you just have to eat as much bamboo salt as you can, too err on the side of caution. That's the smart way to go about it.

When people are told to get moxa cautery, they start ask-



인류 최고의 묘방을 공개한 인산 선생

인산 선생은 쑥뜸 외에도 인류 최고의 묘방을 공개했다. 100가지 암을 해결할 수 있는 최고의 묘방이라고 했다. 그것은 발마늘을 껍질째 구워서 뜨거울 때 죽염을 찍어 먹는 것이다. 하루 최소 20통씩 이상 먹어야 한다. 마늘은 유향 함유량이 높다. 그런데 이 유향은 불을 때는 원료다. 이것이 몸에 충분히 들어가 체온이 올라가면 면역력이 향상되고 우리 몸의 방어시스템이 제대로 갖춰지는 것이다. 이 때문에 발마늘을 먹으라고 한 것이다. 체온을 1도 올리는 것은 의학의 아버지인 히포크라테스도 불가능한 일이라고 했다. 사우나에 가서 체온을 올릴 수 없다. 그런데 인산 선생은 쑥뜸, 마늘, 죽염 등 체온을 올리는 확실한 방법들을 제시한 것이다. 체온이 1도 올라가면 면역력이 5배 올라간다고 했다. 면역력이 500% 향상되는데 못 고칠 병이 있겠나. 우리 몸의 면역시스템으로 몸의 병을 고쳐야지 외부에서 가지고 온 독성으로 어떻게 병을 고칠 수 있나. 일시적으로 증상은 완화시킬 수 있지만 궁극적으로 병은 해결하지 못한다.

지금까지 여러분에게 인산의학의 의미와 가치에 대해 이야기했다. 이제 《신약》《신약본초》를 읽고 스스로 터득하면 인산의학이 자신의 것이 된다. 인산 선생의 의학이론과 방법, 방약은 참된 의학적 진리에 근거해서 제시된 것이다. 이것은 우주 자연의 법칙과 인체 생명의 원리에 부합되는 이치理致다. 이치는 결이다. 대나무는 부러뜨릴 수 없다. 그러나 결대로 쪼개면 파죽지세로 쪼개진다. 바람에도 결이 있어 바람결이라고 하고, 물도 결이 있어 물결이라고 한다. 사람 몸에도 결이 있다. 결을 따라 치유하면 이것이 순리이고 자연이다. 병은 이치를 거스르면 효과가 나지 않는다.

세상에는 참의료와 상업주의 의료의 차이가 있다. 그런데 이를 분별하는 것 어렵지 않다. 지혜가 밝은 분의 이야기를 잘 듣고 깨달으면 된다. 무지와 편견의 벽을 깨어서 진리에 도달해야 한다. 참의료의 이치를 깨달아 여러분의 건강과 장수에 활용하시길 바란다. 仁山

ing questions like, “Is it hot?” or “Can I just do it a little bit?” If you try to light fire in your fireplace with chopsticks, is that going to work? There’s a reason Insan urged on getting moxa cautery on jungwan and danjeon for more than five minutes.

Insan Reveals Greatest Cure in History of Mankind

In his book 《Shinyak Boncho》, Insan presented the greatest cure in the history of mankind. He said it could beat 100 types of cancer. Roast whole field garlic and dip it in bamboo salt while it’s still hot. You have to consume at least 20 heads of them each day. Garlic has a high level of sulfur content. And sulfur helps light a fire. If you have enough of it inside your body, it will raise your body temperature, improve your immune system, and sets up a problem defense system inside. That’s why garlic is so effective. Even Hippocrates, father of modern medicine, said increasing the temperature even by 1 degree was impossible. Going to a sauna won’t get the job done. But Insan recommended proven and effective ways to do so, using moxa cautery, garlic and bamboo salt. It’s said that a rise of the body temperature by 1 degree will strengthen the immune system five -fold. Is there anything you can’t cure when your immunity is 500 percent stronger? We have to let our own immune system to do the work, instead of relying on some foreign, toxic materials. They may alleviate symptoms temporarily, but they won’t ultimately cure the disease itself. In this world, you’ll see the true form of medicine and a commercial form of medicine. It’s not that difficult to tell one from the other. You only have to follow wise people and develop a proper understanding. You have to break down the wall of ignorance and prejudice and get to the truth. I hope you will all see the value of the true medicine and apply it to live a healthy and prosperous life. Insan

仁山先生大智大慧 悬壶济世济苍生

成语“缘木求鱼”表面意思是爬到树上去找鱼，寓意颠倒是非，徒劳无功。好比生活中很多人明明希望自己变得越来越健康，却南辕北辙，跑到不着边际的地方去寻求方法。看了下面笔者的文章后，将内容与当前世界医学比较分析，便可知道：仁山金一勋先生提出的“仁山医学”便是推翻当前医学理论的创造性医学理念。

当然，这个医学理论可能会听起来与世界常识和科学知识背道而驰。朝阳东升，傍晚西落，看起来似乎是太阳在转动。但事实上，太阳并没有转动，只是从地球上看起来像是在转动的一种错觉而已。对于疾病的治疗，也有很多像这样容易产生错觉的情况。人们感冒发烧时，会吃退烧药退烧。事实上，发烧是我们的身体自行发热来杀死感冒病毒的，但人们却常用药物退烧来治疗感冒。除此之外，大家感冒时还会使用抗生素。肠内细菌对身体免疫有很重要的作用，但如果使用抗生素，肠内细菌会彻底被破坏，体内细菌的平衡会紊乱，从而导致病情恶化。尽管人们有这样的错觉和错误认识，但却没有对此产生过质疑。人们常常混淆知识和智慧的概念。仁山先生是主张知识升华从而生成智慧的代表性人物。拥有智慧的人可以看出常人看不到的问题，而可以解决问题的则是智慧，仅凭世上的知识是无法解决的。当然，即便知识不能升华为智慧也不会影响正常的饮食生活，但这却不能治疗疾病。

我们通常戴着有色眼镜看世界，而要想了解真相，必

须要摘掉束缚自己的固有观念这一有色眼镜。仁山金一勋先生曾诚言道，“若无法采用易懂、易行、药物易得的医学理论来解决癌症、疑难杂症和怪病，那人类将面临灭绝的危机”。然而，没有人真正领会这句话。其实，只要下定决心，人们无论何时何地都可治愈疾病，但这种观念却被挡在了墙的外面。这堵墙便是由科学知识和偏见垒砌而成的不信任之墙。

医学之父苏格拉底也认为“体温上升1度是不可能的”，去蒸桑拿也提升不了体温。不过，仁山先生却提出了利用艾灸、大蒜和竹盐等来提升体温的确实可行的方法。体温上升1度，免疫力便可提高5倍。如果免疫力提高500%，那还有治不好的病吗？我们体内的疾病需要我们自身的免疫系统来治疗才对，用那些从外面带来的毒素怎么能治好疾病呢？那样只能暂时缓解症状，并不会彻底根除疾病。

仁山先生的医学理论和方法是依据真正的医学原理提出来的，符合宇宙的自然法则和人体的生命原理。这里的原理便是所谓的“症结”。竹子很难折断，但如果从竹节处劈开，便会轻松折断。风有路，水有纹，人的身体也有自身的症结所在。沿着症结，顺势而治，这便是顺应自然。

世上有真正的医疗理念，也有商业至上的医疗理念。不过，要分辨这些并不难。大家只要仔细聆听明智之人的阐述，领悟其中的道理，打破无知和偏见的壁垒，便可领会其中的真理。希望大家可以参悟真医疗的真谛，帮助大家延年益寿。 仁山

“내가 술을 즐기어 먹나, 광약^{狂藥}인 줄 알면서도
오늘도 이 술이 아니면 어디에다 뜻 붙일까”♪

좋은 술에 좋은 사람들... 신선이 따로 없네

풍류^{風流}는 한국인의 뿌리 깊은 정서를 명료하게 설명하는 단어다. 맛을 알고 멋을 아는 한민족 고유의 자랑스러운 문화다. 신풍류도^{新風流道}는 폭음과 과음으로 얼룩진 잘못된 음주 문화를 바로잡고, 멋스러운 우리나라 고유의 술 문화로 한 단계 업그레이드시키는 시발점이다. 문학이 있고, 음악이 있고, 좋은 술이 있는 신풍류도 1화 ‘풍류객들 만나다’의 막을 연다.

글 한성현 사진 한준호

풍류도를 처음 명명한 최치원 함양 태수

그 함양에서 김윤세 회장이 풍류객들 소환

화창한 봄날이다. 전국의 풍류객이 함양의 인산연수원에 모였다. 좋은 사람들과 좋은 자리에서 좋은 술로 좋은 시간을 함께하는 신풍류도^{新風流道} 모임을 갖기 위해서다. 함양은 풍류도^{風流道}를 처음 명명한 고운 최치원 선생이 태수로 있던 곳이다. 신풍류도를 함양에서 시작하는 이유다.

첫 모임의 멤버는 세계적 정당인 주당^{酒黨} 한국 대표 김윤세 인산가 회장과 대한민국 비인중 권주가협회 회장 소천 이장학 선생, 재담의 대가인 만담가 장광팔 선생이 자리했다. 여기에 홍일점 우성숙 인산연수원 원장이 합류해 자리를 빛냈다.

인산연수원 내 너럭바위 위에 술상이 차려졌다. 산 중턱인지라 시야가 탁 트였다. 가슴이 뻥 뚫린다. 적당히 부는 바람, 눈을 호사스럽게 하는 산 아래 풍경, 여기에 매화의 짙은 향이 코끝에 더하니 앗아 있는 것만으로도 신선^{神仙} 놀음이다.

“내가 술을 즐기어 먹나, 광약^{狂藥}인 줄 알면서도, 일편단심 먹은 마음, 굵이굵이 설움이라. 오늘도 이 술이 아니면 어디에다 뜻 붙일까.”♪

소천 선생이 경기민요 가락으로 곡을 붙인 권주가를

맛깔나게 뽑으며 신풍류도의 시작을 알렸다. 첫 잔은 인산가 창립 30주년을 기념해 한정판으로 빚은 막걸리 ‘탁여현’으로 목을 축였다. 오직 쌀과 물, 누룩으로만 빚은 좋은 막걸리다.

“신풍류도는 한국의 술 문화를 업그레이드하는 모임입니다. 신풍류도를 통해 우리 민족 고유의 풍류를 되살리고 이를 좋은 사람들과 함께하는 품격 있는 교류 문화로 업그레이드시켜 멋스러운 시간이 되길 바랍니다.”

첫 잔을 비운 김윤세 회장이 신풍류도의 취지를 설명했다. 김 회장은 “나쁜 술로 폭음하는 음주 문화는 간암 사망률 1위라는 불명예를 안겨줬다”며 잘못된 술 문화를 지적했다. 그러면서 “앞으로 음주 관련 사고 없고 간 상하지 않으면서 풍류를 즐기는 올바른 술 문화를 알리자”고 덧붙였다.

비인중 권주가협회장 이장학 선생의 권주가와

만담가 장광팔 선생의 ‘아재 개그’로 분위기 고조

소천 선생도 한마디 거들었다.

“재미있고 풍류가 흐르는 술자리를 만드는 게 권주가협회의 목적입니다. 요즘은 술에 대한 예의가 없는 사람들이 많습니다. 가볍게 털어 넣고 짬뽕해서 먹고

“신풍류도를 통해 우리 민족
고유의 풍류를 되살리고
이를 좋은 사람들과 함께
하는 품격 있는 교류문화로
업그레이드시켜 멋스러운
시간이 되길 바랍니다”



신풍류도의 풍류객들이 한자리에 모였다. 좌측부터 소리꾼 소천 이장학 선생, 우성숙 인산연수원 원장, 주당 대표 김윤세 회장, 만담가 장광팔 선생.



1 김운세 회장이 쌀, 누룩, 물로만 빚은 인산가의 명주를 들고 있다. 2 배뱅이굿을 열창하고 있는 소천 이장학 선생(오른쪽 첫 번째).

일 저지르는 경우가 허다합니다. 예를 갖추어 술에 대한 도를 알고 먹어야 합니다. 주도酒道를 제대로 아는 분들과 신풍류도를 시작하게 되어 기쁩니다.”

옆에 앉아 있던 장광팔 선생이 “아버지께서 동양화에 조예가 깊으셔서 그림 맞추시다 광 팔 때 낳았다고 해 광팔입니다”라며 만담가답게 재치 있게 자기소개를 했다. 그는 우리나라 대표 만담가인 장소팔 선생의 아들이다. 그는 아버지를 소개할 때 “장소팔 선생은 제 동생의 어머니의 남편 되십니다”라고 한다. 재담꾼의 재치다. 그가 술잔을 들더니 자신의 아버지가 술자리에서 하던 이야기라며 주위를 집중시켰다.

“술잔을 왜 서로 부딪치는 줄 아세요? 눈으로는 신의 눈물 같은 술을 바라보고, 입으로는 임의 입술 같은 술을 마시고, 코로는 임의 향기처럼 그윽한 술 향기를 맡으면서 귀만 할 일 없이 가만히 있으니 귀 들으라고 잔을 부딪치는 겁니다. 얼씨구~ 지화자~!”

실내로 자리를 옮겨 본격적인 풍류를 즐겼다. 술잔이 두서너 배 돌고 나니 노랫가락이 빠질 수 없다. 소리꾼이 나설 차례다. 잠시 자리를 고쳐 앉더니 ‘배뱅이굿’에 대한 이야기를 시작했다.

“왔구나~♪ 왔소이다~♪, 이 부분은 많이들 알고 있잖아요. 배뱅이굿은 흥겨운 모노드라마입니다. 이게 참 재밌어요. 간단하게 요약하자면 글도 좀 알고 소리도 좀 하는 한량이 정승택을 상대로 거짓 굿판을

벌여 사기를 치는 이야기입니다. 배뱅이는 상사병에 걸려 죽은 정승택 딸 이름이고요.”

풍류객들에게 배뱅이굿을 소개하자 신명이 났다. 소천 특유의 맑고 간드러진 소리로 배뱅이굿 속 노래들을 부르는데 영혼까지 빨려드는 느낌이다.

“왔구나~ 왔소이다~ 황천 갔던 배뱅이 혼이 평양사는 박수무당의 입을 빌고 왔소이다~.”

상좌上佐 중을 기다리다 상사병으로 죽고 만 배뱅이의 넋을 불러냈으며 너스레를 떠는 가짜 박수무당의 모습은 배뱅이굿의 하이라이트다. 혼을 쏙 빼놓는 소리 한판이 끝나자 김운세 회장은 “생전에 인산 선생께서 늘 배뱅이굿을 틀어놓고 계셨다”며 “그땐 이미자 노래는 안 듣고 왜 저걸 좋아하실까 생각했는데 오늘 들어보니 정말 재밌다”고 감사 인사를 했다.

술과 노래가 있는데 시가 빠질 수 있겠는가. 한시 전문가인 김운세 회장이 분위기를 이어갔다.

天地既愛酒 愛酒不愧天(천지기에주 애주불괴천)

하늘과 땅이 이미 술을 사랑하는데

술 좋아하는 게 하늘에 부끄럽겠는가.

已聞清比聖 復道濁如賢(이문청비성 부도탁여현)

청주는 성인에 비유한다고 들었고,

탁주는 현인과 같다고 했네.

賢聖既已飲 何必求神仙(현성기이음 하필구신선)

성인과 현인 같은 술을 이미 마셨으니,

신선되기를 추구할 필요가 있겠는가.

三盞通大道 一斗合自然(삼배통대도 일두합자연)

술 석 잔 마시면 대도로 통하고,

술 한 말을 마시니 자연과 하나되네.

但得醉中趣 勿爲醒者傳(단득취중취 물위성자전)

이것은 내가 취했을 때 한 말이니

술 깬 사람들에게겐 전할 생각 마시게.

김 회장이 읊은 한시는 이백李白이 지은 월하독작月下獨酌의 일부다. 이백은 하루에 술 300잔을 마셔야 성이 차고 벼슬을 주려고 임금이 불러도 “저는 주중선酒中仙·술 속의 신선, 술로 속세의 일을 잊고 사는 사람입니다”라며

마다했던 인물이다. 김 회장은 “신풍류도의 술상에 오른 술을 설명하기 위해 시를 소개했다”며 술병 하나를 들었다. 김 회장이 아끼는 술 이름을 청비성과 탁여현으로 지은 것도 바로 월하독작을 모티브로 했던 것이다.

인산가가 빚은 명품주 청비성과 탁여현

김운세 회장 “술은 좋은 음식이자 좋은 약”

“청비성은 성인으로 비유하고 탁여현은 현인과 같다고 했는데, 오늘 두 가지 술을 다 마신 여러분은 신선입니다(하하하).”

김 회장은 술에 대한 철학이 확고했다. 그는 “술이 해로운 게 아니라 해로운 술을 마시니까 해로운 것이니 좋은 술로 풍류를 제대로 즐겨야 한다”고 했다.

“술이라는 이름을 붙여놓고 제대로 만들지 않아요. 이스트로 속성발효를 시켜놓고 맛이 쓰다고 단맛을 내는 아스파탐을 넣고 그것도 모자라 각종 화학첨가물을 넣어 해로운 음식을 만들어 놓고 술이 몸에 좋지 않다고 합니다. 예부터 우리나라는 좋은 분들과 좋은 자리에서 좋은 술을 마셨어요. 술이 나쁘다는 선각자는 없었어요. 과음이 해롭다고 했죠. 부부관계가 해롭다는 분들이 있습니까? 과색이 해로운 것입니다.

술을 지나치게 마셔, 사람이 술이 먹는 게 아니라 술이 사람을 먹기 때문에 탈이 나는 것입니다.”

김 회장은 인산가가 빚은 술 자랑도 빼놓지 않았다.

“술은 누룩으로 발효시킨 정말 좋은 음식입니다. 술처럼 좋은 약도 없어요. 기분이 우울할 때 이것을 마시면 30분 이내에 굉장히 좋아집니다. 저비용 고효율의 식품이죠. 이제 국민들도 술을 제대로 만드는 공장에서 오래 걸리더라도 제대로 된 좋은 술을 마셔야 합니다. 요즘 자신이 먹지도 않으면서 술을 만드는 사람들이 있는데 전 주당 당원으로서

술을 좋아하니까 내가 마시기 위해 좋은 술을 만듭니다. 건강에도 이롭고 기분도 좋게 하는 술로 풍류를 즐기는 술 문화를 다시 만들어 가야 합니다.”

취기가 돌고 풍류와 술판의 경계를 넘나들 때 즈음 신풍류도의 막을 내렸다. 딱 기분 좋은 상태에서 깔끔하게 끝나니 분위기가 정말 좋았다. 다음 신풍류도에서는 고통의 바다를 건너

해탈에 이르게 한다는 42도 술 ‘월고해越苦海’를 만나 볼 예정이다. ㉮



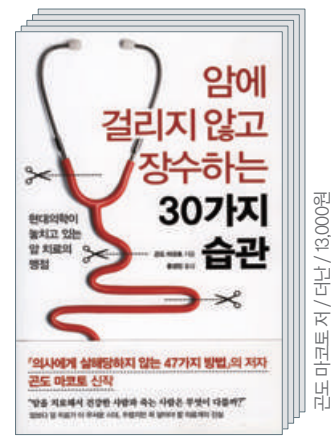
신풍류도 新風流道란

이제 한류韓流를 넘어 풍류風流다. 우리 민족은 예부터 자기 정신의 수양과 심신 연마를 하며 멋스럽고 풍치가 있는 삶을 즐겼다. 문학이 있고 음악이 있고 술이 있었다. 이를 풍류라고 한다. 통일신라시대 때 함양군 태수를 지낸 고운 최치원 선생이 ‘풍류’라는 말을 처음 세상에 전했다. 그의 난랑비 서문에 보면 ‘國有玄妙之道 曰風流(국유현묘지도 월풍류·우리나라에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다)’라고 새겨져 있다. 고운의 풍류를 이 시대에 맞게 업그레이드해 새로운 풍류도를 써 내려가겠다.

“의사 멀리하고 약 먹지 말고 염분 섭취 줄이지 마라”

《성경》에 ‘진리가 너희를 자유롭게 하리라’는 구절이 있다. 현대인이 암과 현대의학에 대한 진실에 눈을 뜰 때 환자들은 비로소 자유로워질 것이다. 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》으로 국내에 알려진 암 전문의 곤도 마코토 박사가 그 진실을 전하기 위해 새로운 책을 들고나왔다.

글 한상헌 그림 셔터스톡



2대째 의사인 곤도 마코토 박사는 방사선과 전문의다. 방사선을 통한 암 치료를 전문으로 했지만 치료한 환자 가운데 여러 명이 사망하자 ‘암은 일찍 발견할수록 고통만 받다가 죽기 쉽다’라는 진실을 깨닫게 됐다. 그가 내린 결론은 ‘암은 둘 중 하나’라는 것이다. 하나는 다른 장기에 전이돼 죽음에 이르는 ‘진짜 암’, 또 하나는 무해한 ‘유사 암’이다. ‘진짜 암’은 발생한 순간부터 혈액을 따라 전이하고, 발견했을 때에는 이미 온몸에 퍼진 상태다. 그래서 수술로 잘라내고 항암 치료를 받아도 재발하는 것이다. 반면에 ‘유사 암’은 전이 능력이 없어 방치해도 생명에 지장을 주지 않는다. 저자는 책에서 암에 대한 고정관념을 뒤엎는 임상 사례들과 세계 여러 나라의 연구 자료를 바탕으로 암에 걸리지 않고 장수하는 30가지 습관을 제시했다.

담배와 술, 둘 다 가까이하는 것은 최악

먼저 암에 걸리지 않는 첫 번째 습관, 의사를 멀리하라. 의사를 찾아가기 때문에 ‘암’이 발견되고 필요 없는 치료로 일찍 죽는다고 했다. 두 번째, 검사를 받지 않는다. 세 번째, 유사 암에 당황하지 않는다. 유사 암은 무해하다. 증상이 없는데 발견되는 암은 90% 이상 ‘유사 암’이기 때문에 죽지 않는다. 네 번째, 약을 먹지

않는다. 약으로는 병을 다스릴 수 없기 때문에 혹 건강 검진으로 먹기 시작한 약이 있다면 지금 당장 끊어야 한다고 했다. 그는 “약은 독이다. 이것이 전문가의 진심이다”라고 했다. 다섯 번째, 살을 빼지 않는다. 살이 빠지면 암에 대한 저항력이 떨어지기 때문이다. 여섯 번째, 담배는 끊고 술은 적당히 하는 것이다. 담배와 술, 둘 다 가까이하는 것은 최악이다. 일곱 번째, 커피와 코코아를 마신다. 커피를 하루 3~4잔 마시는 사람은 거의 마시지 않는 사람보다 사망 위험률이 24% 낮다. 카카오는 실제 일본 사이타마의과대학에서 중증 외상환자의 치료식으로 사용하고 있다. 여덟 번째, CT 피폭으로부터 도망친다. CT는 일반 엑스선 검사보다 피폭량이 수백 배에 이른다. 아홉 번째, 헬리코박터 파일로리균을 제균하지 않는다. 제균을 하면 장내 유익균의 균형이 무너져 다른 균들이 날뛰기 시작하는 ‘균 교대현상’이 일어나기 때문이다. 열 번째, 항암 보조제를 믿지 않는다.

암이나 고혈압은 소금과 관련 없어

암으로 일찍 죽지 않는 장수 습관 열한 번째, 아침 식사를 거르지 않는다. 아침 식사를 기점으로 몸의 리듬을 만드는 것이다. 열두 번째, 7시간 숙면을 취한다. 수

병원에서 살해당하지 않기 위한 7가지 매뉴얼

- 1 치료의 부정적인 면까지 포함해 스스로 부지런히 폭넓은 정보를 수집한다.
- 2 인사하지 않는 의사, 환자의 얼굴을 보지 않는 의사, 깔보는 의사로부터 도망친다.
- 3 갑자기 다섯 종류 이상의 약을 처방하는 의사로부터 도망친다.
- 4 의사의 유도에 말려들지 말고, 설명을 곧바로 끝내고 믿지 않는다.
- 5 의사에게는 꺼리지 말고 질문한다.
- 6 수술 후유증, 약의 부작용, 치료 후 생존율과 그 근거를 자세히 묻는다.
- 7 여러 의사의 소견을 듣고, 검사 자료와 엑스선, CT 영상은 환자의 것이니 당연히 요구한다.



면 부족은 몸의 리듬을 무너뜨려 암을 부른다. 열세 번째, 고기도 당도 거르지 않는다. 영양을 끊으면 정상세포가 먼저 약해져 암에게 꺾여버린다. 열네 번째, 염분 섭취를 줄이지 않는다. 암이나 고혈압은 소금과 관련이 없다. 허가 달는 순간 맛있다고 느껴지는 적당한 짠맛이 몸에 가장 좋다. 실제 염분이 부족한 사람은 이 더 일찍 죽는다. 열다섯 번째, 혈압과 콜레스테롤은 약으로 해결되지 않는다. 오히려 무리하게 수치를 내리면 암을 부른다. 열여섯 번째, 건강하다면 혈당치는 신경 쓰지 않는다. 약으로 혈당 수치를 떨어뜨리면 오히려 사망률이 증가한다. 열일곱 번째, 열을 내리지 않는다. 발열, 기침, 콧물 등의 증상은 면역체계가 싸우고 있다는 증거이니 해열제로 열을 내릴 필요 없다. 열여덟 번째, 모든 일에 과하게 파고들지 않는다. 열아홉 번째, 햇빛은 적당히 쬐다. 햇빛은 넘쳐도 부족해도 암을 일으킬 위험이 높아진다. 스무 번째, 근력을 키운다. 암과 치매도 근력으로 예방할 수 있다.

술적으로 옳다는 증거는 없다. 스물세 번째, 암을 잘라내지 않는다. 스물네 번째, 의사가 하라는 대로 하지 않는다. 함부로 목숨을 맡기지 말고 치료를 할지 중단할지 검토하자. 스물다섯 번째, 의사의 으름장에 겁먹지 않는다. 의사는 환자의 불안을 부채질해서 치료에 끌어들이고 있다. 스물여섯 번째, 시한부라는 말에 휘둘리지 않는다. 갑자기 ‘앞으로 남은 시간’을 말하는 의사는 거짓말쟁이다. 스물일곱 번째, 항암제에 손대지 않는다. 암도 낫지 않고 생존 기간도 늘어나지 않는다. 스물여덟 번째, ‘기적의 신약’을 믿지 않는다. 스물아홉 번째, 인생을 즐긴다. 말기 암이어도 암 뒤에 숨지 않고 몸이 움직이는 한 평소처럼 생활해야 한다. 마지막으로 서른 번째, 자연사를 목표로 한다. 자신의 집에서 잠을 자듯 눈을 감는 것이다. ‘의사들을 긴장시키는 의사’ 곤도 마코토 박사의 이야기에 귀 기울여 인생의 마지막 순간을 어떤 모습으로 맞을 것인지 진지하게 고민해 보자. ㉠

시한부란 말에 휘둘리지 말아야

암 치료로 살해당하지 않는 병원 습관 스물한 번째, 검사수치에 주눅 들지 않는다. 스물두 번째, 표준치료를 믿지 않는 것이다. 단순히 널리 알려져 있을 뿐 학

곤도 마코토

1973년 일본 도쿄에 있는 게이오기주쿠대학(게이오대) 의학부를 수석 졸업했다. 미국에서 2년 유학 후 1983년 동기 중 가장 빨리 게이오대 의과대학 방사선과 전임강사가 됐다. 그러나 일본 의학계의 눈엣가시가 되어 정년퇴임 때까지 전임강사였다. 저서는 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》 등 다수가 있다.



가만히 있는데도 심장이 후드득 뛰는 부정맥 증상

운동·금주·금연으로 돌연사 피해야

가만히 있는데도 급히 내달린 것처럼 숨이 가쁘거나 놀랐을 때처럼 심장이 후드득 뛰는 부정맥 증상. 정상적인 심장박동보다 더 빠르거나 느린 이 질환은 급사, 돌연사의 원인이 되고 있어 각별한 경계가 필요하다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

심방세동은 뇌졸중, 심실세동은 급사 위험성

심장박동이 정상적인 리듬에서 벗어나 불규칙하게 뛰는 부정맥은 돌연사를 유발하는 치명적인 증상으로 고혈압, 동맥경화 등의 혈관 질환과 함께 나타나는 경우가 많다. 심장박출 효율이 낮아지면서 뇌와 장기로 공급되는 혈액의 부족으로 발생하는 부정맥은 심장이 어떻게 뛰느냐에 따라 몇 가지 종류로 나뉜다. 정상적인 심장은 1분에 60~100회 뛰지만 맥박이 이보다 빠르면 '빈맥성 부정맥', 느리면 '서맥성 부정맥'으로

분류된다. 이 외에도 심장이 불규칙하게 빨리 뛰는 '심방세동'과 심실에서 시작된 빈맥인 '심실세동'도 부정맥에 해당한다. 심방세동은 뇌졸중과 중풍 발병률을 크게 높이며, 심실세동은 심정지를 일으켜 급사^{急死}로 이어질 수도 있다는 점에서 철저한 예방관리가 필요하다.

심장박동에 문제가 생기는 대표적인 원인은 노화에 있다. 나이가 들면서 심장근육의 기능이 떨어지기 때문이다. 고지혈증과 동맥경화에 의한 혈류 저하도 심장에 무리를 가해 부정맥을

유발하게 한다. 50~60세 이상의 장년층 환자가 유독 많은 이유 역시 심근경색과 심부전 등의 심혈관 질환에 의한 2차적 발생 때문이다. 이 외에도 유전성 질환과 동방결절(심장에서 처음 전기가 만들어지는 곳)의 기능부전이 부정맥 유발의 요인으로 조사되고 있으며, 심장의 전기전달체계 기능을 저하시키는 스트레스와 음주, 흡연도 주된 원인으로 밝혀지고 있다.



과도한 근력운동보다는 가벼운 유산소운동을

특별한 이유 없이 심장이 강하게 뛰는 느낌이 든다면 부정맥을 의심해 볼 필요가 있다. 힘이 빠지면서 어지럼증과 호흡곤란이 생기는 것도 대표적인 부정맥 증상이다. 종류에 따라 상세 증상이 다르게 나타나기도 한다. 빈맥성 부정맥 환자의 경우 가슴 두근거림과 답답함, 어지럼증을 호소하는 경우가 많으며, 서맥성 부정맥 환자는 신체활동에 따른 심장박동수 증가가 이뤄지지 않아 심한 피로감을 느끼게 된다. 심한 경우 실신에 이르기기도 한다. 하지만 정확한 부정맥을 진단하는 데는 어려움이 많다. 증상이 느닷없이 나타났다면 급세 사라지는데다 심전도 검사만으론 부정맥 판정이 불가능하기 때문이다. 따라서 부정맥이 의심되면 24시간 심전도

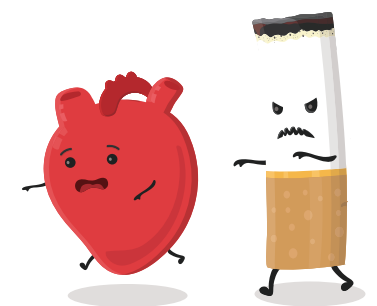
모니터링 검사와 정기적인 검사를 통해 확인하는 게 바람직하다. 특히 심부전 환자이거나 부정맥 가족력을 갖고 있을 경우 별다른 증상이 없어도 검진을 받는 게 좋다.

부정맥 치료 방안으로는 증상 조절 약물법이 많이 적용되지만 최근에는 부정맥 유발 부위를 없애는 고주파도자절제술이나 인공심장박동기를 삽입하는 시술적 치료가 더 선호되고 있다.

부정맥을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동과 금주, 금연이 지켜져야 한다. 음주와 흡연은 심장 건강을 위협하는 대표적인 요소로 특히 술은 한 잔만 마셔도 심방세동 위험이 높아진다는 연구 결과가 있다. 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것은 부정맥 예방의 기본이다. 과도한 근력운동보다는 가벼운 유산소운동을 꾸준히 하는 게 효과적이다. 

중장년층 과로사의 도화선을 끊어라

40~50대 이상의 중장년층이 급성 심정지로 돌연사하는 경우가 더 많아지고 있다. 설 연휴 근무 중 사망한 윤한덕(51) 국립중앙의료원 중앙응급의료센터장의 사인도 과로로 인한 심정지로 유추되고 있다. 심장 돌연사의 가장 큰 원인은 급성 심근경색에 있으며, 흡연은 혈관을 염증과 혈전(피떡)으로 채우는 주범이다. 스트레스를 받으면 심장 박동이 빨라지면서 더 많은 혈액을 필요로 하는 게 문제다. 혈관이 좁아져 심장이 원하는 만큼의 혈액이 공급되지 못하면서 심장은 이내 박동을 중지하게 되는 것이다. 심장을 정상적으로 잘 뛰게 하려면 혈류를 가로막는 담배를 끊는 게 상책이며, 스트레스 관리를 통해 마음을 편안하게 먹는 게 무엇보다 중요하다.



미세먼지와 전쟁 최전선에 선 ‘코’ 물죽염으로 더 건강하게

마음껏 숨을 쉬는 것도 이젠 호사가 됐다. 미세먼지에 황사까지 맑은 하늘 보는 날이 많지 않다. 다행인 건 우리 몸에는 천연 공기청정기인 코가 있다는 사실이다. 코 관리를 잘 하면 몸속으로 들어가는 공기의 질 또한 달라진다. 물죽염을 이용해 미세먼지 씻어내는 올바른 코 세척법을 알아보자.

글 한상현 사진 조선일보DB



요즘 ‘미세먼지 비상저감조치 시행’이라는 문자 메시지가 자주 뜬다. 스마트폰 어플리케이션을 열면 빨간색 ‘나쁨’ 표시가 최고 단계까지 올라 불안하다. 여기에 중국발 황사도 더해 공기의 질은 바닥을 치고 있다. 지칠 대로 지친 코를 어떻게 관리해야 할까.

사람의 코는 공기가 드나드는 통로다. 코는 공기 중에 있는 이물질을 거르고 건조한 공기를 몸에 딱 맞는 습도로 맞춰준다. 또한 차가운 공기를 따뜻하게 덥히기도 한다. 천연 공기청정기이면서 가습기이고, 자동 온도 조절 장치라고 할 수 있다. 코가 건강해야 몸에 필요한 깨끗하고 질 좋은 공기를 마실 수 있는 것이다. 때문에 코 관리가 중요하다.

코털은 필터 역할... 강제로 뽑으면 모낭염 유발

코에는 이물질을 거르는 두 가지 장치가 있다. 첫 번째는 코털이다. 코털은 공기청정기의 필터 역할을 한다. 코털이 콧구멍 밖으로 나오면 이를 뽑는 사람이 있다. 코털은 뽑지 말고 잘라야 한다. 강제로 뽑으면 모낭염을 유발할 수 있다. 또한 코의 위치가 뇌에 가까워 뇌수막염으로 발전할 수도 있다. 때문에 이비인후과 의사들은 코를 ‘위험 삼각’이라고 부른다. 될 수 있으면 건드리지 않는 게 좋다.

두 번째 장치는 콧물이다. 콧물은 코 점막을 통해 나오는데 호흡기의 습도와 온도를 일정하게 유지하고 공기 속 이물질의 침투를 막는다. 점막을 통해

건강한 성인이 하루에 분비하는 콧물의 양은 1~1.5ℓ나 되지만 자연스럽게 목으로 넘어가기 때문에 인지하지 못한다. 감기에 걸리면 코 점막이 붓고 콧물이 끈적끈적해지면서 목으로 쉽게 넘어가지 못해 코가 막히는 것이다.

미세먼지가 극심한 날이거나 감기에 걸려 코가 막혔다면 코 세척을 하는 것이 좋다. 코 세척은 코에 생기는 병 예방에 도움이 된다. 요즘 시중에 판매되는 코 세척기 종류는 다양하다. 주사기 모양이나 튜브 모양 등 여러 가지다. 가격도 저렴해 하나쯤 구비하는 것을 추천한다.

코 세척을 할 때 보통 생리식염수를 사용한다. 생리식염수는 인체의 체액 염도에 맞춰 만들어진 제품이라 코 세척을 할 때 거부감이 없다. 그러나 개봉을 하면 쉽게 변질될 가능성이 높다. 요즘 코 세척기를 구입하면 생수에 섞어 쓰도록 정제소금을 함께 판매하기도 한다. 그러나 물에 녹여야 하는 번거로움이 있다.

생수 150㎖에 물죽염 7㎖ 비율로 넣어 세척을

이를 대신해 물죽염으로 코 세척하는 방법을 권한다. 9회 죽염을 녹여 만든 물죽염은 살균 효과는 물론 콧속 염증에도 효과가 있다. 물론 물죽염이 코 세척 용도로 만든 제품이 아니기 때문에 생수에 희석해서 사용해야 한다. 생수는 전자레인지에 넣고 체온과 비슷한 온도로 따뜻하게 데워서 사용한다. 코 세척을 할 때 생수 150㎖에 물죽염 골드(500㎖)를 뚜껑에 따라

하나(약 7㎖) 정도 넣는 것이 적당하다. 너무 많이 넣으면 코에 통증이 생긴다.

코 세척을 할 때 무턱대고 세척기를 세게 누르면 안 된다. 코 세척기를 너무 강하게 누르면 물이 유스타키오관(코에서 귀로 연결되는 좁은 통로)으로 들어가 중이염으로 이어질 수 있다. 그리고 세척기를 코에 대고 “아~” 소리를 길게 내면서 세척해야 한다. 사람이 목소리를 낼 때 유스타키오관이 닫히기 때문이다. “아~” 소리를 내며 한쪽 콧구멍으로 물을 넣으면 반대편 콧구멍으로 나오게 되는데 이때 콧속 이물질이 밖으로 배출된다. 양쪽 콧구멍에 번갈아가며 물을 주입해 코를 세척하면 된다. 한 번 할 때마다 콧속에 남아 있는 물은 자연스럽게 풀어내면 된다. 고개를 지나치게 옆으로 돌리면 물이 귀로 들어갈 수 있다.

코 세척할 때 주의할 점은 수돗물이나 생수를 그냥 사용해서 안 된다. 수영할 때 코에 물이 들어가면 느끼는 통증을 맛보게 된다.

숨은 코로만 쉴다고 해도 말은 입으로 하기 때문에 입속도 미세먼지로부터 안전할 수 없다. 그리고 숨을 쉬면 기도를 통해 공기가 들어가기 때문에 목 또한 칼칼하다. 외출 후 집에 들어왔을 때 물죽염을 희석해 가글할 것을 추천한다. 입속 미세먼지를 제거하고 세균까지 잡을 수 있는 일석이조 효과가 있다. 목이 칼칼하다면 9회 고체죽염을 입에 물고 사탕 먹듯 살살 녹인 후 침을 삼키기를 반복한다. 칼칼하던 목이 편안해진다. (E11)



물죽염으로 코 세척하는 법

- 1 물죽염 골드(500㎖), 따뜻한 생수를 준비한다.
- 2 코 세척기에 생수 150㎖와 물죽염 골드 7㎖(뚜껑으로 하나)를 넣고 섞는다.
- 3 노즐을 코에 대고 코 세척기를 눌러 물이 콧속으로 들어가도록 한다. 이때 ‘아~’ 소리를 내야 귀로 물이 넘어가지 않는다. 반대쪽도 동일하게 세척한다.
- 4 물을 넣을 때 너무 세게 분사하지 않는다. 고개는 한쪽으로 기울이지 않아야 한다. 콧속에 남아 있는 물은 코를 풀듯 풀어낸다.



유족액으로 켈로이드 치료한 서동숙 목사

“인산의학 믿고 따랐더니 건강이란 은혜 받았어요”

어느 때부터인가 소금이 건강의 적으로 치부되고 있지만 ‘좋은 소금’은 단순한 소금을 넘어선 ‘미네랄 덩어리’로서 아픈 이의 건강을 되찾아주는 약이 되기도 한다. 대치동 성신교회의 서동숙(64) 목사는 ‘좋은 소금’을 찾아 죽염을 먹기 시작했고, 유족액으로 피부병을 고치면서 인산의학이 ‘진리’라는 것을 믿게 되었다고 했다.

글 손수원 사진 김중연

“소금은 좋은 것이로되 만일 소금이 그 맛을 잃으면 무엇으로 이를 짜게 하리요 너희 속에 소금을 두고 서로 화목하라 하시니라”

- 마가복음 9장 50절 -

서울 강남구 대치동에 위치한 성신교회의 서동숙(64) 목사는 ‘좋은 소금’을 찾아 죽염을 알게 되면서 인산의학과 만났고, 덕분에 병을 고치는 ‘은혜’를 입었다.

“약 20년 전에 다니던 교회에서 축농증을 앓고 있던 한 자매님이 소금을 코에 넣으면서 병을 고치더라고요. ‘왜 짠 소금을 코에 넣느냐’고 물으니 ‘좋은 소금은 소금이 아니고 약’이라고 하더군요. 그때 소금으로 병을 고칠 수도 있다는 걸 알게 되었죠.”

‘좋은 소금’ 찾다가 인산가 죽염 만나

서동숙 목사는 그때부터 일부러 ‘좋은 소금’을 찾아 먹었다. 그리고 2009년 즈음 ‘인산가’라는 곳에서 대나무에 넣고 9번 구운 죽염을 만든다는 것을 알게 되었다. 바로 인산가 강남지점을 찾았다. 그리고 그곳에서 김은주 지점장을 만났다.

“지점장님이 죽염의 하나부터 열까지 어찌나 설명을 잘해주셨는지 몰라요. 그때 인산의학도 알게 되었어요. 이야기를 듣자마자 ‘바로 이것이 내가 찾는 소금이구나’란 느낌이 왔어요. 지점장님을 믿고 인산의학을 믿어보기로 했어요. 그래서 죽염을 사서 열심히 먹기 시작했죠.”

특히 몸이 질병이 있는 것은 아니었지만 평소 건강에 대해 관심이 많았던 터라 열심히 죽염을 먹었다. 사탕처럼 입에 물고 있기도 하고 음식에도 넣어 먹었다. 그러다가 2012년 즈음 갑자기 눈가에 켈로이드가 찾아왔다. 켈로이드는 외부의 상처가 치유되는 과정에서 피부조직이 비정상적으로 뭉쳐 흉터가 혹처럼 튀어나오는 증상을 말한다. 주로 상처가 낫는 과정에서 발병하지만 선천적인 요인에 의해서도 생길 수 있다.

“서울의 큰 대학병원에서 수술을 했어요. 다행히 잘 고쳤는데, 얼마 후 콧등에 다시 증상이 오더라고요. 제 생각에는 병의 근본을 잡지 못해서 다른 곳으로 옮겨간 것 같아요. 다시 그 병원으로 가서 수술 날짜를 잡았죠.”

이후 평소와 마찬가지로 인산가 강남지점에

들러 이런저런 이야기를 나누고 있던 도중 병원에서 전화가 왔다. 마침 담당의사에게 일이 생겨 수술 날짜를 늦추어야 할 것 같다고 했다. 그 이야기를 듣고 있던 김은주 지점장이 “무슨 일이나?”고 물었다.

“콧등에 문제가 있어서 수술 날짜를 잡았는데 며칠 늦춰졌다고 하니 김 지점장님이 ‘이왕 수술이 늦춰진 거 자기가 시키는 대로 한번 해보겠냐’고 하더라고요. 무슨 방법이 있냐고 하니 느릅나무의 뿌리 껍질인 유근피를 달여 죽염을 넣고 졸여서 그 물을 콧등에 발라보라고 하더라고요. 그게 유죽액(楡竹液)이었어요.”

사실 병원에서는 코의 신경조직이 뇌와 연결되어 있어 쉬운 수술은 아니라고 했다. 서 목사도 그런 점을 내심 걱정하고 있던 터였다. 그런 중에 인산 선생의 처방법이라고 하니 한번 믿어보기로 했다.

“물 4리터에 유근피 한 줌을 넣고 9시간을 달였어요. 그 후 9회 죽염이 물에 더 녹지 않을 때까지 넣어 졸였더니 머그컵 한 잔 정도의 유죽액이 만들어지더라고요. 그걸 하루에 3~4번 정도 발랐어요.”

켈로이드 재발... 수술 대신 유죽액 발라 회복

유근피는 독성을 빨아들이는 효능이 있고, 특히 비염이나 아토피, 피부 가려움증 등에 특효가 있다. 이 유근피와 죽염의 조합 앞에서 켈로이드도 힘을 쓰지 못했다.

“유죽액을 바른 지 하루 만에 콧등 위 흉터에서 고름이 나와 줄줄 흘렀어요. 그렇게 일주일 정도 지나니 콧등의 흉터 부분이 땅콩 하나 크기로 패더라고요. 켈로이드 흉터가 녹아서 없어진 것이었어요. 그때부터는 상처에 바르는 연고만 발라 새살을 돋게 했죠.”

그렇게 일주일 남짓 만에 켈로이드를 고쳤

다. 큰 수술로 고칠 것을 집에서 간단하게 고쳤으니 “우리 주변의 자연산물을 이용해 병을 고치라”고 하셨던 인산 선생의 말씀이 하나도 틀린 게 없다는 생각이 들었다.

유죽액으로 병을 고친 서 목사는 인산의학을 더욱 열심히 실천하는 중이다. 유근피를 물에 끓여 수시로 마시고 죽마고우와 유황오리고, 홍화씨 등도 꾸준히 먹고 있다. 특히 아침에 일어나 미지근한 물에 9회 죽염을 녹여 마시는 것은 습관이 되었다.

“그렇게 죽염수를 마시고 아침을 시작하면 하루종일 몸속이 따뜻하고 소화도 잘 되는 기분이 듭니다. 하루를 활기차게 보내는 비결이라고 할 수 있죠. 죽염을 먹고 난 이후로는 감기 한 번 걸린 적이 없어요. 1kg짜리 9회 죽염을 한두 달 안에 다 먹어요.”

서 목사는 쑥뜸도 뜬다. 무릎이 좋지 않았을 때 김은주 지점장이 족삼리에 쑥뜸 뜨는 법을 알려주었다고 한다. 용기가 나지 않아 크게 뜨지는 못하고 콩알만 한 것을 뿔는데, 열흘 정도 뜸을 뜨고 나니 아팠던 무릎이 멀쩡해졌단다.

“처음에만 뜨겁고 참을 만하더라고요. 족삼리에 뜸을 뜨면 다리에서부터 뜨거운 기운이 위로 올라와 온몸으로 퍼져요. 그 느낌이 너무 좋아요. 단전에 뜨는 뜸도 있다는데 그건 아직 무서워서 못 하겠더라고요. 호호.”

혹시나 하고 믿었던 인산의학은 서 목사에게 생각했던 것 이상으로 응답했다. 서 목사는 그 보답을 하는 마음으로 더욱 열심히 인산의학을 알렸다. 지인들에게 “죽염은 그냥 소금이 아니라 미네랄 덩어리”라고 알리고 몸이 아픈 이가 있으면 인산 선생의 처방을 알려주었다. 교회에 다니던 한 여학생은 축농증이 심했는데, 서 목사가 죽염을 코에 넣으라고 알려주어 상당히 증상이 좋아졌단다. 같은 교회 장경순 전

“진리는 작은 소리 안에 있다”라고 생각해요. 사람들은 이 시대의 주류가 된 의사나 박사들이 내는 큰 소리를 신뢰하지만 그것이 진리는 아닐 거예요. 오히려 작은 소리를 내시면서도 활인구세의 철학을 실천하신 인산 선생님의 가르침에 진리가 있다고 생각해요”



도사도 도움을 받았다.

“저는 몸에 두드러기가 자주 났어요. 목사님을 따라 강남지점에 갔더니 지점장님이 마른명태엑기스를 먹어보라고 권하시더라고요. 이후에 이스라엘에 순례여행을 간 적이 있었는데 그때 마침 두드러기가 심하게 올라오는 거예요. 그래서 가지고 갔던 마른명태엑기스를 3번 먹으니 희한하게 두드러기가 가라앉더라고요. 한국에 돌아온 후 마른명태엑기스 한 박스를 먹었더니 이제는 더 이상 두드러기가 올라오지 않아요.”

인산 홍보 열성... “대리점 내란 소리 들어요”

서 목사는 기회 되는 대로 인산의학을 알리고 있지만 사람들이 쉽사리 행동으로 옮기지 않는 것을 안타까워했다. 대부분의 사람이 인산의학에 대해 말하고 나면 그것이 좋다는 것에는 동감한다. 하지만 그 가르침을 생활 속에서 실천하는 사람은 열에 하나 있을까 말까란다. 물론 서 목사도 이해한다. 이제까지 알고 있던 상식에서 벗어나 새로운 생각을 가지고 산다는

게 얼마나 어려운 일이겠는가.

“진리는 작은 소리 안에 있다”라고 생각해요. 사람들은 이 시대의 주류가 된 의사나 박사들이 내는 큰소리를 신뢰하지만 그것이 진리는 아닐 거예요. 오히려 작은 소리를 내시면서도 활인구세의 철학을 실천하신 인산 선생님의 가르침에 진리가 있는 게 아닐까요.”

인산의학에 대한 무한한 신뢰를 가지고 이를 알리려 다니니 혹자는 “인산이 지점을 내야 하는 것 아니냐”라고 농담을 건네기도 한단다. 그럴 때마다 서 목사는 “저도 그랬으면 좋겠어요”라고 웃으며 답한다고.

“백세시대라고 하잖아요. 하지만 오래 사는 게 다가 아녜요. 사는 동안 얼마나 건강을 잘 지키느냐가 행복하게 백세시대를 사는 열쇠인 것 같아요. 저 또한 그런 믿음이 있기에 인산 선생님의 말씀을 따르고 인산의학을 실천하면서 살려고 노력해요. 더불어 제가 알고 있고 경험해서 얻은 지식들을 알려주어 조금이라도 많은 사람이 병의 고통 없이 건강하게 살면 더 좋겠지요.”

세계 최초로 죽염 업계 해썬^{HACCP} 인증받은 인산가 위생적이고 안전한 식품 구현 인산 선생님도 박수치실 겁니다

인산가가 죽염 업계 최초로 식품안전관리인증기준인 해썬^{HACCP} 인증을 받았다. 이는 세계 최초이기도 하다. 죽염은 소금을 대나무에 넣고 불에 굽는 까다로운 공정임에도 불구하고 정부에서 요구하는 위생 및 안전 기준을 모두 통과했다. 깐깐한 소비자의 눈높이에 맞춘 깨끗하고 안전한 죽염이 만들어지는 것이다.

글 유영준 박사 사진 한준호



인산가는 세계 최초로 죽염을 산업화한 지 30년 만인 2018년 11월 29일 해썬 HACCP·Hazard Analysis and Critical Control Point 인증을 받았다. 이는 죽염 업계 최초이자 세계 최초다. 죽염처럼 제조 공정이 까다로운 식품은 해썬 인증을 받기가 쉽지 않다.

해썬이란 정부에서 정한 '식품 및 축산물 안전관리인증기준'으로 제조 공정을 거친 식품 및 축산물의 위생 및 안전성을 식품의약품안전처(식약처)에서 인정해 주는 국가 공인 인증제도다. 해썬은 미항공우주국 NASA의 요청으로 1959년 필스버리Pillsbury 사에 의해 고안되었다. 병원이 없는 우주에서 우주인들이 먹어도 전혀 탈이 없도록 병원균 혹은 독소가 없는 식품을 만들기 위해 만든 것이다.

까다로운 선행 관리기준 모두 충족

우주인이 먹어도 탈이 없을 정도로 까다로운 기준이 적용되는데도 불구하고 인산가에서 해썬 인증을 받은 제품은 죽염과 기타 식품류인 죽마고우환, 홍화씨환, 서목태환, 유마고우환, 복해정환, 다슬기환, 홍화씨가루 등 다양하다.

우리나라 서해안에서 바닷물을 증발시켜 만든 천

일염과 푸른 대나무, 붉은 빛깔의 황토, 여기에 솔향기 물씬 풍기는 소나무 장작으로 불을 때 여덟 번 굽기를 반복하고, 특수 로부터 1,400도 이상으로 굽는다는 죽염이 어떻게 해썬 인증을 받았을까?

해썬 인증은 위생적이고 안전한 식품이어야 함으로 사람들에게 해로울 수 있는 위해(危害, 즉 생물학적 위해(대장균이나 식중독균), 화학적 위해(농약, 중금속)는 물론 물리적 위해(머리카락, 돌, 유리, 금속 등)까지도 모두 제거돼야 한다.

해썬 인증을 받기 위해서는 먼저 선행요건관리기준을 갖추어야 한다. ▲영업장관리기준 ▲위생관리기준 ▲제조시설설비관리기준 ▲냉장냉동시설설비관리기준 ▲용수관리기준 ▲보관운송관리기준 ▲검사관리기준 ▲회수프로그램관리기준을 설정하고 이를 준수해야 한다.

둘째는 해썬 관리기준 중 예비단계인 ▲해썬 팀 구성 ▲제품설명서 작성 ▲사용용도 확인 ▲공정흐름도 작성 ▲공정흐름도가 현장과 일치되는지를 확인해야 한다. 또한 해썬 7원칙인 ▲위해요소 파악 ▲중요관리점 CCP 결정 ▲한계기준 설정 ▲모니터링 체계 확립 ▲기준이탈 시 개선조치방법 수립 ▲검증

절차 수립 ▲문서화 및 기록유지 방법을 설정하고 그대로 실천해야 한다.

김윤세 회장의 결단과 직원 정열의 합작품

설명만 들어도 머리가 지끈거리는데 어려운 여건에서도 이렇게 까다로운 절차를 충족시킨 인산가의 임직원들은 참으로 장한 일을 해낸 것이다. 지하에 계신 인산 김일훈 선생의 박수 소리가 들리는 듯하다. 특히 현장의 작업자들 모두 수고 많이 하셨다. 결단을 내린 김윤세 회장께도 감사드린다. 이렇게 모든 임직원이 단합해 이뤄낸 것이기 때문에 더욱 빛나는 것이고, 정부에서 바라는 것도 바로 이런 것이다.

이번 인산가의 해썬 인증이 갖는 의미는 크다. 인산가만의 특수한 환경과 제조 공법으로 만드는 인산가의 제품에 대해 정부에서 그 안전성을 확인해 준 것이다. 그리고 일반적인 원료와 생산 공정을 거치는 식품들뿐만이 아니라 아무리 특수한 제조방법들이라도 해썬 기준만 준수하면 정부의 정책에 부응할 수 있다는 사실을 인산가가 입증한 것이다.

인산가는 해썬 인증을 받기까지 많은 노력을 기

울였다. 모든 작업자는 위생모와 위생복 착용을 하고 위생실에서 이물 제거, 세척, 건조 및 소독을 하는 등 엄격한 입실 절차를 통과해야 한다. 그리고 위생적인 작업장, 제조설비를 사용해 표준화된 인산가의 공법에 따라 제품을 제조, 이후 엄격한 검사를 거쳐야 해썬 인증을 받은 제품이 탄생하는 것이다. 혹 이물이 혼입되지 않도록 모든 제품은 X-Ray 금속검출기나 여과망을 일일이 통과시켜서 엄선하고 있다. 죽염은 물론 죽마고우환, 홍화씨환, 서목태환, 유마고우환, 복해정환, 다슬기환, 홍화씨가루 등도 이러한 까다로운 공정을 거쳐 만들어졌다.

해썬 인증은 한 번의 심사로 끝나는 것이 아니다. 주기적으로 그것도 불시에 공장을 심사한다. 눈속임을 할 수 없다. 때문에 소비자들은 더욱 안심하고 인산가 제품들을 소비할 수 있는 것이다.

참으로 좋은 세상이다. 건강에 좋다는 죽염 등 인산가 제품들을 소비자들이 마음 놓고 먹을 수 있게 정부, 식약처, 지방식약청, 한국식품안전관리인증원 및 관계자들이 두 눈을 부릅뜨고 수고하는 것이다. 인산 선생님께서도 빙그레 웃고 계시는 것이다.

해썹 인증에 참여한
유영준 박사

“전통의 지혜가
존중받는 계기가
될 것입니다”

Q. 인산가와 어떻게 인연을 맺게 되었나?

A. “대학에서 철학박사와 생명자원융합과 학 박사 과정을 마쳤고, 지금도 한의학 박사 과정을 공부하고 있다. 건강과 장수에 대한 연구를 하는 학자들이라면 인산 김일훈 선생을 모를 수 없다. 워낙 유명한 분이니까 죽염에 대해 자연스럽게 알게 됐고 평소 관심도 많았다. 그러다 농림축산식품부의 지원으로 인산가의 해썹 인증 과제에 참여하게 됐다.”

Q. 죽염의 효능과 가치에 대해 어떻게 생각하나?

A. “식품을 전공하고 오랫동안 식품, 위생, 건강 등에 관한 연구를 해온 연구자로서 볼 때 참으로 훌륭한 식품이라고 생각한다. 그러나 이렇게 좋은 죽염이 전 국민에게 알려지지 않고, 또 많은 사람이 죽염의 효능을 몰라 제대로 활용되지 못하고 있는 점은 매우 아쉽다. 이렇게 좋은 제품을 좀 더 많은 사람이 복용해 효험을 보아야 한다. 이를 위해 어려운 여건에서도 죽염을 세계에서 최초로 산업화한 김윤세 회장의 노고에 감사를 드리고 싶다.”

Q. 해썹 인증 과정에서 가장 어려웠던 점은?

A. “죽염 생산 공정은 불을 사용하는 특수한 과정이다. 해썹은 원부재료뿐만 아니고 공정도 위생적이어야 하는데, 일반적인 식품가공 공정만 아는 사람들에게 기존에 없던 특수한 공정을 이해시키는 게 가장 힘들었다. 이들에게 죽염도 해썹 요구사항을 준수하는 데 문제가 없다는 것을 이해시키려 노력했다. 오래된 공장을 해썹 기준에 맞게 리모델링하는 데 적지 않은 예산이 투입됐다. 쉽게 내릴 수 없는 결정인데 이를 결단한 인산가에 감사드린다.”

Q. 죽염이 해썹 인증을 받았다는 것은 어떤 의미인가?



A. “동양의학이 제대로 대접을 받지 못하고 오랜 전통의 지혜가 비과학적이라고 매도되는 세상에서 우리나라밖에 없는 죽염이 정부로부터 생산 공정의 위생과 안전을 인정받았다는 사실은 큰 의미가 있다. 인산 선생이 살아계셨다면 무척 좋아하셨을 것이다. 이를 계기로 전통의 지혜에 대한 연구들이 더욱 활발해질 것으로 생각한다. 또한 앞으로 전통 식품제조방법과 해썹 인증제도 사이의 간극을 좁혀 가는 계기가 되었으면 하는 바람이다.”

Q. 죽염의 세계화를 위해 인산가가 앞으로 해결해야 할 과제가 있다면?

A. “해썹 인증만으로 만족하지 말고 더욱 과학화에 힘쓰길 바란다. 지금은 데이터 시대다. 정부에서 추진하고 있는 스마트 해썹에도 도전해 보길 바란다.” **글** 한성현

※ Smart HACCP : 사물인터넷(IoT) 기술을 활용해 각종 기록일지 데이터를 디지털화하고, 중요 관리 공정 모니터링을 자동화하는 등 데이터 수집·관리·분석을 총망라한 실시간 스마트 해썹 종합관리시스템.



유영준 박사

식약처 지정 해썹 교육기관 (주)미래엠헤이씨 대표이사, 고용노동부에서 인증한 사회적 기업이다. 서울대학교 농화학과를 졸업했으며, 경영학·철학·행정학 박사 학위를 취득한 연구자다. 식품기술사협회 부회장을 역임.



양념부터 양치까지, 다기능 건강수 인산家 물죽염

물죽염은 지리산 삼봉산 내 해발 500m 지점에서 분출하는 삼산광천수에 9회 죽염을 녹여 만든, 100% 순수 죽염수입니다. 골드는 9회 죽염 20%, 실버는 10%의 농도로 맞췄습니다. 국, 찌개, 무침 등 음식 조리는 물론이며 세안, 양치, 눈·코 세척에도 좋습니다!

물죽염 골드 (1L)	15% 할인	물죽염 실버 (1L)
₩31,000		₩15,000
2개 세트 구입 시	인산인 회원에겐 20%의 할인 혜택이 적용됩니다.	3개 세트 구입 시
₩62,000 → ₩52,700		₩45,000 → ₩38,200



제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



몸과 마음을 평안하게 해주는 쑥

미네랄과 비타민 풍부한 ‘봄의 왕초’

1년 중에 날씨가 가장 맑다는 청명(淸明)의 기운을 받으며 쑥이 나왔다. 쑥은 싹이 조금 나왔어도 ‘쑥~욱 나왔다’고 한다. 봄에 식물은 기(氣)를 받아 새순을 내지만 동물은 기를 뺏겨 꾸벅꾸벅 졸음이 온다. 춘곤증은 겨울 동안 미네랄 식품을 덜 섭취하면 나타난다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 셔터스톡

쑥은 기(氣)식품으로 미네랄과 비타민이 풍부하여 춘곤증(春困症)에 좋다. 그래서 예부터 새봄에 향긋한 쑥으로 만든 쑥버무리, 애탕, 쑥인절미, 쑥전, 쑥단자, 쑥절편, 쑥개떡, 쑥송편, 쑥경단, 쑥밥, 쑥국, 쑥튀김 등을 해먹었다. 쑥은 먹기도 하지만 달인 물로 몸을 씻거나 입욕제로도 사용했다.

쑥은 산이나 들, 밭둑, 그리고 집 주변 등 우리나라 어디서나 볼 수 있고 잘 자란다. 그래서 빈터나 밭을 오래 묵혀두면 쑥대밭이 된다. 우리나라에 40여 종이 자라고 있고 지역 특화된 인천 강화도의 황해쑥인 사자발쑥, 싸주아리쑥과 경남 남해의 남해쑥, 그리고 전남 거문도의 해풍쑥이 최고의 쑥으로 인정받고 있다. 경남 지역에서 많이 재배되는

한인진(韓因蔘)인 더위지기를 우리 한방에서 주로 쓰고 있고 인진(茵蔯)인 사철쑥은 우리나라에서는 거의 쓰지 않는다. 사철쑥은 간과 쓸개의 염증을 삭이는 효과가 있고 더위지기는 염증을 삭이지는 않고 담즙 분비를 촉진시키는 효과가 있는 것으로 보고되었다.

예전부터 동서양에서 부인병과 출산에 좋다고 인정
더위지기는 키우기가 쉬운 편이고 생산량이 많으며 사철쑥은 재배되지는 않고 주로 해안 지역에 자생한다. 재배할 때 쑥은 습해에 약함으로 물 빠짐이 좋은 양토나 사질양토가 적합하고 햇볕이 잘 드는 곳에서 양질의 약쑥이 생산된다. 번식방법 중

에서 장단점을 보면 삼목번식은 우량 형질의 번이가 적으며 초기 생육이 균일한 장점이 있지만 작업이 번거롭고 초기 식재에 어려움이 있다. 뿌리번식은 초기 식재가 가능하고 생육이 빠른 장점이 있으나 잡쑥이나 변이종쑥을 식재할 우려가 있다. 그리고 종자번식은 일시에 많은 개체 확보가 가능한 장점이 있으나 발아가 어렵고 타화수정으로 우량 형질의 확보가 불확실하다. 쑥은 봄과 여름에 꽃이 피기 전에 채취해 햇볕이나 그늘에 건조한 후에 서늘한 곳에 보관한다.

쑥은 단군고기부터 민간과 한방에서 ‘의초(醫草)’라 불릴 정도로 약효가 뛰어나다.

맹자(孟子)는 “7년 된 병을 치료하기 위해 3년 묵은 쑥을 구한다”고 했다. 식용은 일반적인 쑥이나 해풍쑥의 어린순이

고 약용은 한인진이나 강화쑥을 쓰며 뜸용은 싸주아리를 주로 쓰고 있다. 서양에서 집사들은 쑥을 태워 악귀를 쫓고 역병 치료

에 사용하면서 ‘Gypsy’s tobacco’

라 했고 영어로는 ‘Wormwood’ 또는 ‘Mugwort’라 한다. 일반적인 쑥의 생약명은 애엽(艾葉)이고 학명은 ‘*Artemisia princeps Pamp.*’이다. 속명인 ‘*Artemisia*’는 그리스신화에서 ‘탄생과 다산’의 여신인 ‘Artemis’이고 종명의 ‘princeps’는 ‘주인, 제일, 최초, 중요’란 뜻이다. 쑥은 여성의 건강을 보호하는 효능이 있어 중요한 식물로 동서양에 잘 알려져 있다.

고혈압, 과식, 이명, 치질, 토사곽란 등에도 효험

《동의보감(東醫寶鑑)》에서 “쑥은 독(毒)이 없고 모든 만성 질병을 다스리며 특히 부인병에 좋고 자식을 낳게 한다”고 했다. 중국 의서(醫書)인 《본초강목(本草綱

目》에는 “쑥은 속을 덥게 하여 냉(冷)을 쫓으며 습(濕)을 덜어준다”고 기록되어 있다. 한방에서 감기, 강장보호, 거친 피부, 고혈압, 과식, 구충, 냉병, 담낭염, 방광허랭, 배뇨통, 변혈증, 보중익기(補中益氣), 복통, 부인병, 불임증, 산후증, 산후출혈, 산후풍, 설사, 소화불량, 손발 차가움, 시력감퇴, 식체(食滯), 신경통, 심장열, 안구충혈, 알레르기, 월경과다, 월경불순, 위궤양, 위무력증, 위염, 장염, 음낭습, 음부질환, 이명(耳鳴), 이질, 인두염, 자궁허랭, 적백리(赤白痢), 중독, 중풍, 천식, 출혈, 치질, 타박상, 토사곽란(吐瀉霍亂), 피로, 피부 가려움증 등을 치료한다.

복용량은 말린 쑥 3~10g을 달여서 복용한다. 알약이나 가루약 또는 즙을 만들어 복용하기도 하며 외용은 짓뭉어 붙이고 습진과 피부 가려움증은 달인 물로 환부를 세척하면 좋다. 그리고 한방의 질병치료 특



이점 중에 침(鍼)과 뜸이 있는데 쑥은 뜸의 재료이기도

하다. 쑥뜸은 사람의 피부에

직접 뜨거나 기구(器具)를 이용해 쑥을 태워 발생하는 열로 병을 치료하는 동양의학이다. 뜸은 ‘칼(칼mes) 없는 수술’이다.

따스한 봄 햇살이 사선으로 내린다. 쑥의 꽃말은 평안(平安)이다. 쑥향을 맡고 있으면 몸과 맘이 평안하다. ☺

김만배 소장



김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

백도화가 성기^{聖氣}라면 분홍색 도화는 성기^{性氣}

지성을 갖춘 도화살은 성공의 밑거름

꽃은 감성을 메마르지 않게 하는 빛깔과 향기를 지니고 있다. 삶이 피로하고 무상하다 싶으면 뜰 앞의 꽃나무 아래로 다가가 보자. 그 순진무구하고 아름다운 꽃송이를 바라보는 순간 잊고 있던 그리움이 한 움큼 피어난다.

글 조용헌(동양학자·건국대 석좌교수)



인생 템포를 늦추는 방법 가운데 하나가 꽃을 보는 일이라는 것을 근래에 깨달았다. 꽃은 계절에 맞춰 핀다. 각기 피는 시기는 다르다. 이 꽃을 보고 계절이 변하는 것을 알아차리는 인생은 시간이 천천히 가는 인생이다. 필자의 글방인 전남 장성 축령산 휴휴산방^{休休山房}과 이매를 기다렸다. 다른 꽃은 '예쁘다' '좋다'는 느낌이 들지만 하얀색의 백도화를 보면 빨려들어가는 느낌을 받는다. '뇌쇄적^{腦殺的}'이라는 단어의 참뜻을 백도화를 보고 알았다. 왜 이 꽃이 중년남자를 훌쩍 빠져게 만드는지 생각해 보니 그 순진무구함이다. 백도화의 흰색은 이러한 흰색들을 초월하는 그 어떤 신성한

대개의 도화가 짙은 분홍색인 데 반해 백도화의 꽃잎은 하얀색이다. 그래서 귀하다. 백도화는 초봄이 지

나고 중봄이 되는 무렵인 4월 하순에 만발한다. 백도화가 피면 봄의 한가운데로 들어가고 있음을 알아차려야 한다. 지난해에는 뭐가 그리 바빴는지 백도화 피는 것도 모르고 지나쳐 버렸다. 올해는 만사를 제쳐놓고 이때를 기다렸다. 다른 꽃은 '예쁘다' '좋다'는 느낌이 들지만 하얀색의 백도화를 보면 빨려들어가는 느낌을 받는다. '뇌쇄적^{腦殺的}'이라는 단어의 참뜻을 백도화를 보고 알았다. 왜 이 꽃이 중년남자를 훌쩍 빠져게 만드는지 생각해 보니 그 순진무구함이다. 백도화의 흰색은 이러한 흰색들을 초월하는 그 어떤 신성한

순정한 백도화의 흰빛에 얼굴을 묻고

인생을 살면서 때가 묻고 분별이 덕지덕지 쌓인 중년 남자의 '악어가죽'을 벗겨버리는 힘을 가진 색감이라고나 할까. 백도화의 하얀색을 보면 무장 해제된다. 그 어떤 공격 의지도 퇴화된다. 귀한 하얀색이 주는 매력이다. 그 색 앞에서는 무릎을 꿇을 수밖에 없다. 저항할 수 없다. 이기심이 작동할 수 없다. 가진 거 다 내놓고 싶은 마음이 든다. 그 고귀함은 절대 순진무구^{純眞無垢}이기 때문이다.

백도화의 꽃잎은 홑겹이 아니다. 여러 겹이 겹쳐 있다. 홑겹에 비해서 여러 겹의 꽃잎은 포근한 느낌을 준다. 속이 더 깊은 것 같다. 그리고 꽃잎이 바람에 팔랑거린다. 뽀뽀하면 덜 그럴 텐데, 꽃잎을 손에 쥐면 바스르질 것 같은 부드러움이 사람의 마음을 더 끌어당긴다. 인간의 보호본능을 촉발시킨다. 순진무구한 백도화의 꽃잎은 세상에 오염되기 이전의 인간 본성, 본래 고향을 상기시켜 주는 작용을 한다. 인간 세상에 살면서 시루떡처럼 쌓인 분노와 상처, 회한을 씻어 주는 꽃이 백도화라고 한다면 지나친 과장일까?

뜰 앞에 핀 백도화에 빠져 있다가 머릿속에 다가온 단어가 있다. 도화살^{桃花殺}이다. 도화는 예쁘기 때문에 오히려 그 안에 살기^{殺氣}를 머금고 있다는 뜻이다. 사주팔자에 도화살이 있으면 이성도 시도 때도 없이 달라붙는다고 해서 예부터 도화살이 낀 여자나 남자는 이성 때문에 시달린다고 봤다. '물 묻은 바가지에 깨 달라붙듯이 달라붙는다'는 옛말이 그것이다. 잡아당기고 끌어당기고 매료시킨다. 이 매료시키는 힘이 오히려 자신을 망가뜨리는 힘으로 작용한다.

사주명리학에서는 자시·오유·묘酉·유酉를 도화로

본다. 십이지^{十二支}에 이게 들어 있으면 도화살이 있는 것이고, 이성을 잡아끄는 매력이 내장되어 있다고 본다. 기차나 버스를 타고 가다가 옆에 앉은 사람과 결혼한 사람들은 대개 도화살이 있는 경우가 많다. 장희빈이 숙종에게 캐스팅된 것도 도화살의 힘이라고 볼 수 있다. 장희빈의 사주에는 도화살이 서너 개쯤 들어 있지 않았을까.

지성을 갖춘 도화살은 좋다

옛날에는 도화살을 부정적으로 봤지만 지금은 아니다. 휴휴산방 뜰에는 백도화 옆에 분홍색 꽃잎의 일반적인 도화가 있다. 백도화의 색깔이 종교적 살기라면 분홍색 도화는 인간을 잡아끄는 성적인 매력을 풍긴다. 백도화가 성기^{聖氣}라면 분홍색 도화는 성기^{性氣}인 셈이다.

분홍색 도화의 성기^{性氣}를 인수분해하면 '나체^{裸體} 도화' '월장^{越牆} 도화' '곤랑^{滾浪} 도화' 등이 있다. 나체 도화가 있으면 속옷 입기를 싫어하고 아무 데서나 옷을 훌렁 벗기를 좋아한다. 월장 도

화가 있는 여자는 남자들이 담장을 넘어가서라도 그 여인에게 다가가게 할 정도로 흡입력이 강력하다. 곤랑 도화는 색을 밝히다가 성병에 잘 걸리는 팔자다.

인터넷 등 각종 영상문화가 발달한 현대는 '화면발^{畫面發}'의 시대다. 화면발의 시대에 가장 맞는 팔자가 도화살 팔자다. 단, 지성^{知性}을 겸비해야 돈이 된다. 지성이 결여된 도화살은 색난^{色難}이 발생한다. 색난은 이성문제로 시끄럽고 어지러운 일을 겪는 것이다. 도화살이 좋다. 나쁘다 가를 수는 없다. 타고난 사주는 인생의 방향에 대한 힌트다. 어떻게 쓰느냐에 달려 있다. 지성을 갖춘 도화살은 성공의 밑거름이 된다. ^{仁川}



암이 아무리 무서워도 걸리기 전에 얼른 예방하면

‘암예방의 날’이 3월 21일인 이유 아시는 분?

문제는 암이다. 우리 곁에 너무 가까이 와 있다. 신문이나 TV를 통해서 우리가 만나는 건강 상식이나 병에 관한 정보 가운데, 가장 많고 가장 무서운 병이 암이다. 일단 “암입니다”라는 의사의 통고를 받는 순간부터, 환자는 “나 이제 죽는구나” 하는 공포에 사로잡힌다. 그런 의미에서 《조선일보》가 지난 3월 21일에 보도한 ‘암예방의 날’ 기사는 유용한 정보이고, 흥미 있기까지 하다.

“3월 21일은 ‘암예방의 날’이다. 암 예방의 중요성을 알리고 치료 의욕을 고취하기 위해 제정한 기념일로, 2006년 ‘암관리법’에 근거해 제정됐다. 세계보건기구WHO가 ‘암 발생의 3분의 1은 예방활동 실천으로

예방이 가능하고, 3분의 1은 조기 진단 및 조기 치료로 완치가 가능하며, 나머지 3분의 1의 암 환자도 적절한 치료를 하면 완화가 가능하다’고 설명한 것에 착안해 ‘3-2-1’을 상징하는 3월 21일을 기념일로 정한 것이다...”

여기서 “아하!” 하고 무릎을 치는 독자도 있을 것이다. 3월 21일을 ‘암예방의 날’로 정한 이유가 새삼스럽게 흥미를 끄니까.

남자는 5명 중 2명, 여자는 3명 중 1명이 암 걸린다

“국제암연맹UICC에 따르면 매년 1,200만 명이 암 진단을 받고 760만 명이 사망한다. 세계보건기구는 전 세계 주요 사망원인 중 하나를 암으로 꼽으며 지난 10

년간(2005~2015년) 암 사망자를 8,400만 명으로 추정했다”고 《조선일보》는 전하고 있다. 이어서 다음과 같은 암 예방 수칙도 나온다.

“개정된 암 예방 수칙은 ▲담배를 피우지 말고 ▲채소와 과일을 충분히 먹고 ▲암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기 ▲주 5회 이상, 하루 30분

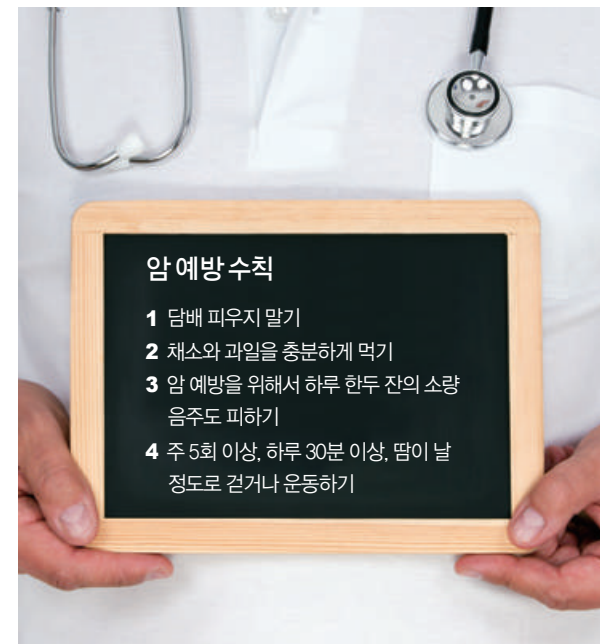
이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기...” 등을 권하고 있다.

암은 우리나라 사망원인 1위 질환으로 현재 암 유병자가 총 174만 명에 육박한다. 그러나 2012년부터 암 발생률이 감소하고 있고 암 환자의 5년 상대 생존율도 70.6%를 기록하는 등 10년 전보다는 16.6%나 높아진 상황이다. 이러한 통계에 의하면 우리가 80대까지 산다고 할 때, 암에 걸릴 확률은 36.2%인데, 남자는 5명 중 2명(38.3%), 여자는 3명 중 1명(33%)이 암이 발생할 것으로 나타나고 있다.

귀담아 들어야 할 자수성가 재벌총수들의 건강철학

건강이란, 일(가정적·사회적), 운동, 식사, 휴식, 수면 등의 일상적인 생활을 영위하는 데 아무런 지장이나 고통이 없는 상태를 말한다. 즉 건강은 정신적인 면과 육체적인 면을 다 포함하는 생활개념이다.

자수성가한 재벌그룹 회장님들의 거의 전부가 “건강 없인 아무 사업도 성취할 수 없다”는 ‘사업건강론’의 신봉자이고 ‘재벌건강론’의 실천가들이다. 아무리



암 예방 수칙

- 1 담배 피우지 않기
- 2 채소와 과일을 충분히 먹기
- 3 암 예방을 위해서 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기
- 4 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기

의학이 발달되었다고 해도, 병은, 걸린 다음에 치료하는 것보다는 ‘안 걸리는 것이 최고’라는 쪽으로 건강관리의 개념도 바뀌었다.

인산 김일훈 선생이 죽염, 쑥뜸, 마늘 등을 암 환자들에게 강조한 데는, 암이 어떻게 우리 인생을 망쳐놓는지를 알고, “거기까지는 가지 말라”는 뜻에서 “마늘을 구

워 죽염에 꼭 찍어 먹으라”는 처방을 내린 것으로 해석된다.

쑥뜸만 해도 그렇다. 쑥뜸을 뜰 때는 뜨겁고 고통스럽다. 그러나 그 과정을 통해 병을 고치고 효험을 본 사람들은 “난 쑥뜸에 중독됐다 보다. 따끔한 맛이 없으면 인생이 재미없을 것 같다”며 농담 같은 진담을 털어놓기도 한다.

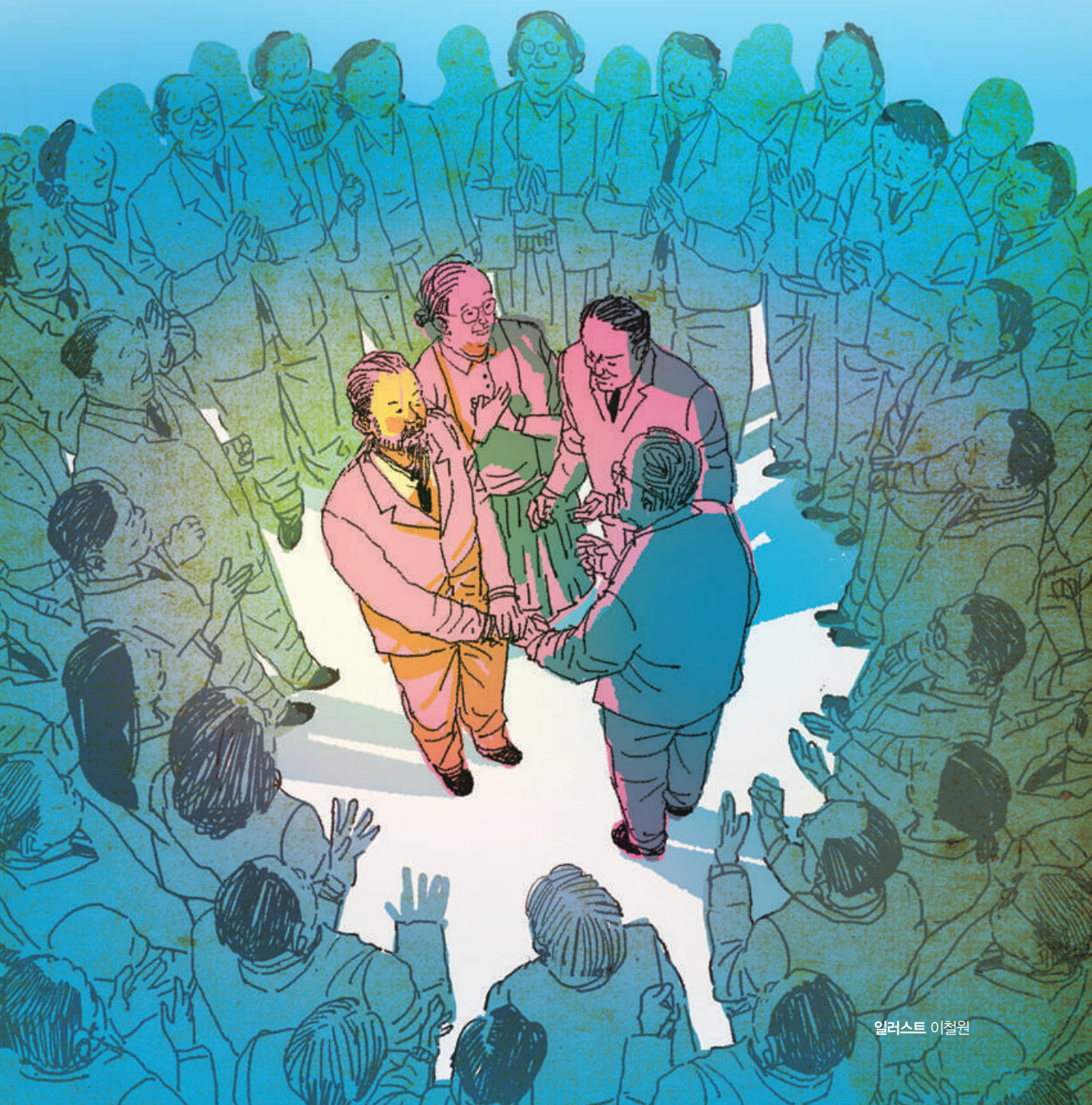
우리가 인산의학에 감사하는 이유는 죽염이나 마늘이나 쑥뜸이나 모두 우리 주변에서 구하기 쉬운 것들이기 때문이다. 대한민국 식약처가 마늘에 항암 효과가 있다는 것을 발표하기 50여 년 전부터, 인산 선생은 마늘과 죽염으로 수많은 암 환자를 실제적으로 고친 치료 사례가 수천 건이다. 그러니까 인산의학은 ‘걸린 다음의 치료’가 아니라 ‘걸리기 전의 예방’이다. ㉠



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 /
DMZ 엑스포 준비위원

仁道

강연회 열고 잡지 발행... '仁山의학' 알려



일러스트 이철원

활인구세에 공감하는 인사들 인산 주변으로

1986년 6월 15일, 지금까지 그 비슷한 예조차 없었던 전혀 새로운 신의학 이론과 방약(方藥)이 인산 김일훈 선생에 의해 《신약(神藥)》이라는 의서(醫書)를 통해 제시된 이후 세상의 의료 패러다임은 서서히 변화하기 시작했다. 그 책을 접한 수많은 사람 가운데 세상의 각종 암, 난치병, 괴질 환자들을 효과적으로 구제할 참 의료를 갈망하는 이들이 아버지 인산의 주변으로 몰려들었고 그들 사이에 지금까지 행해져 온 모든 의료체계의 틀을 근본적으로 변혁(變革)시키지 않으면 안 된다는 공감대가 차츰 형성되기에 이른다.

소설 《단(丹)》에 의해 한민족의 위대한 정신문화유산의 가치에 대한 인식이 확산하는 한편 우리 것을 소중히 여기는 분위기가 조성됨에 따라 진리를 갈구하는 젊은 구도자들을 위시해 인산의 활인구세(活人救世) 취지에 공감하는 뜻있는 인사들이 모여 '인산(仁山)의학'을 실천하고 널리 홍보하기 위해 모임 결성을 추진하였다.

1986년 12월 1일, 서울 종로구 경운동 소재 민영익 대감 고택(故宅) 내 조백간 선생 거실에서 아버지 인산이 임성한 가운데 백간 선생을 비롯해 나와 이준승, 김용기, 송상엽, 남기민 등 6인을 주축으로 인산 선생의 신의학 이론과 방약을 활용하여 인류의 암, 난치병, 괴질을 물리치고 건강을 회복할 수 있도록 하는데 이바지하기 위해 가칭 '인산회'를 발족하여 세 가지 사업을 펴나가기로 결의하였다. 세 가지 사업이란 첫째, 재단 설립을 통한 인재 양성, 둘째 법인 설립을 통한 수익 사업 추진, 셋째 인산 선생 후원회 설립 등이다.

1987년 2월 1일에는 음력 설을 기해 인산 선생께

새해 인사를 드릴 겸 경남 함양군 함양읍 운림리 154 인산 선생 자택에 스물네 명이 모여 모임 발족을 위한 준비 회의를 열고 창립총회 소집을 위한 준비위원단을 구성, 위원들에게 정관 초안 및 사업계획안을 작성하여 총회 의결을 거쳐 실행에 옮기기로 하였다.

1987년 5월 23일 신약연구회 창립총회

준비위원단은 고문으로 조백간, 김문복, 이용남, 위원으로 나와 김윤우, 안정태, 이준승, 김석철, 정강영, 남기민, 송상엽, 박해정, 정상호 등 모두 13인이며, 준비위원 이외의 참석자는 정두병, 이병관, 주경화, 김동수, 정채두, 이형택, 이윤근, 신이철, 권혁동, 황창배, 최대원 등 11인이었다.

1987년 3월 6일, 준비위원 13인 중 11명이 참석한 가운데 서울 종로구 신영동 94 나 의우거(寓居)에서 창립 준비위원회 회의를 열고 3월 7일 인산 선생 초청 강연회 개최, 3월 8일 인산회 발기인 총회 개최 등을 의결하였다.

이날의 결의에 따라 3월 7일, 인산회 주최로 한국일보사 13층 대강당에서 유석현 광복회장, 서예가 여초 김응현 선생, 송호수 개천학회 회장 등 내빈을 비롯해 500여 명의 청중이 운집한 가운데 '제4회 《신약》 저자 인산 김일훈 선생 초청 강연회'를 개최하였다.

이어 이튿날인 8일에는 종로 화신백화점 뒤편에 있는 고려대 교우회관에서 100여 명의 회원이 참석한 가운데 임시회장 이용성 선생 주재로 발기인 총회를 열고 창립 준비 임시회장에 이용남 선생, 부회장에 조백간 선생, 김문복 선생, 안정태 이사, 임원 전현위원으로 이용성, 이준승, 김석철, 김용기, 송상엽, 남기민 등



6인을 선출하였으며 임시회장에 의해 총회 시까지의 실무책임자로 나와 이윤금씨가 지명되었다. 3월 17일 나의 신영동 집에서 준비위원 11명이 참석한 가운데 열린 준비위원회 회의에서 정관 초안을 마련해 통과 시켰고 모임의 명칭 또한 '민속신약연구회'로 개정하였다.

마침내 1987년 5월 23일 오후 3시 30분, 서울 중구 태평로1가 25 한국프레스센터 19층 기자회견실에서 서예가 김응현 선생, 약초 전문가 김문복 선생, 거지왕 김춘삼, 조백간 선생 등 150여 명이 모인 가운데 '민속신약연구회' 창립총회를 열어 정관을 승인하고 인산 김일훈 선생을 종신토록 임기를 부여하는 초대 회장으로 추대하는 한편 임원을 선출한 뒤 창립 취지를 선포하였다. 민속신약연구회의 창립 취지문은 모임의 나아갈 방향을 극명하게 제시하고 있다.

“오늘날, 의술醫術이 날로 향상되고 있음에도 원인 모를 새로운 질병들이 끊임없이 발생, 인류를 불안하게 하고 있습니다. 특히 급증하는 불치병과 괴질에 대한 뚜렷한 해결책이 없는 오늘의 급박한 상황은, 자신의 건강을 자신이 지키지 않으면 안 되게 요구하고 있습니다. 이에 인산 김일훈 선생의 저서《신약》출간을 계기로 뜻있는 동지들이 모여 유구한 우리 민족 의학의 전통을 바탕으로 의학의 새 지평을 연 인산 선생의 활인구세의 인술仁術 및 사상을 이어받아 이를 더욱 연구 발전시켜 각자 자신의 건강을 도모하고, 나아가 우리 민족과 세계 인류의 병마病魔 퇴치 및 건강 증진에 이바지하기 위해 '민속신약연구회'를 발족합니다.”

동 연구회의 주요 활동 및 추진 사업은 1) 인산 선생의 건강법 연구 2) 연구지《민속신약》발간 3) 학술

세미나·강연회 개최 4) 쑥뜸법 등에 의한 영력靈力 개발 등이다.

유석현 광복회장 “인산은 민초의 의황”

‘민속신약연구회’ 창립총회에 이어 5시 30분부터 제 5회 인산 선생 초청 강연회가 열렸다. 이날 강연회에 참석한 거지왕 김춘삼 선생은 인산 선생의 강연이 끝난 뒤 무대에 올라 자신의 파란만장한 삶에 대한 소회所懷와 스스로 겪은 병고病苦 해결 체험담을 솔직담백한 어조로 들려주었다.

“저는 66세가 되는 오늘까지 법法을 무시하고 신神을 무시하고 병病을 무시하고 살았습니다. ‘신이냐 귀신은 눈을 뜨고 한 번도 보지를 못했으니까 없는 거다’라고 무시를 했고 ‘병은 부지런하면 결국 몸은 건강하다’라고 무시했으며 ‘남에게 나쁜 일 안 하고 좋은 일만 하면 법이 무슨 상관 있느냐’ 이런 식으로 무시하고 지금까지 살아온 게 바로 이 거지왕 김춘삼입니다.”

이렇게 말문을 연 김춘삼 선생은 “그런 나도 6·25 전쟁 직후 부산에서 식당의 음식 찌꺼기를 얻어다 먹고는 원인 모를 병마病魔로 죽을 고비를 맞이했을 때 당시 부산의 독일 병원 의사들조차 원인을 찾지 못해 속수무책이었는데 어느 날 안동에서 찾아온 허름한 차림의 한 아주머니가 내 목을 뒤로 젖힌 뒤 손가락을 목구멍에 넣어 목구멍 살 속에 박혔던 이쑤시개를 꺼내 병고病苦를 깨끗이 해결해 주어 그 덕에 살아난 일이 있다”고 일화를 소개한 뒤 인산 선생의 의술에 대한 자신의 소회를 밝혔다.

“저는 지금까지 살아오면서 전쟁터에서 총알도 맞아봤고 일터에서 독사毒蛇에게도 물려봤으며 암癌에

걸려서 장기간 입원도 해봤습니다만 그러나 이 험한 세상을 살면서도 한 가지 신념이 있다면 진실한 마음과 눈동자를 잃지 말아야 한다는 것입니다.··· 끝으로 우리 민족에게 이렇게 훌륭한 나라와 (인산)선생님이 계신 줄도 모르고 병고에 시달리면서 수없는 사람이 목숨을 잃어가고 있는 현실이 가슴 아플 뿐입니다.··· ‘민속신약연구회’의 무궁한 발전을 기원하면서 무식한 제 말을 마치겠습니다.”

앞서 3월 7일 한국일보사 대강당에서 열린 ‘인산 선생 초청 강연회’에 만사 제치고 참석해 축하의 인사를 건넨 광복회장 유석현 선생은 이날, ‘민속신약연구회’ 창립 소식을 듣고는 축하를 보내 아버지 인산과의 절절한 동지애를 유감없이 드러내 보여주었다.

“인산! 나이를 먹어갈수록 세상이 혼탁해질수록 설원雪原의 북만주가 꿈속에서도 보이오. 조국의 광복! 한목숨 초개처럼 사라진다고 할지라도 사나이 대장부 할 일은 이것뿐이라고 우리 외쳐보지 않았었소?··· 인산! 그대는 불사조不死鳥인가? 정녕 피안길 나루인가? 꽃상여도 못 타보고 이름

없는 별 한 점 되어 주막도 없는 황천으로 기꺼이 기꺼이 몸 던져 흘려간 우리의 옛동지를 생각에 토담집한 자락도 과분하다시던 그대!··· 청사에 길이길이 남아 이 민족의 혼을 일깨워주고 겨레를 밝히는 ‘민속신약’이 되었으면 하는 소망이 어찌 이 늙은이만의 뉘두리이겠소? 이제 가고 없는 모든 분의 넋을 모아, 그리고 살아남은 우리 모두의 합장으로 그대 이름하여 부르리라. ‘민초民草의 의황醫皇’이라고···”

‘민속신약연구회’는 창립 이후 인산 선생의 새로운 의방醫方의 의미와 가치를 세상에 알리기 위한 첫걸음으로 회원들의 뜻에 따라 중요 자료들을 모아《민속

“인산! 청사에 길이길이 남아 이 민족의 혼을 일깨워주고 겨레를 밝히는 ‘민속신약’이 되었으면 하는 소망이 어찌 이 늙은이만의 뉘두리이겠소? 이제 가고 없는 모든 분의 넋을 모아, 그리고 살아남은 우리 모두의 합장으로 그대 이름하여 부르리라. ‘민초民草의 의황醫皇’이라고”



신약》이라는 제호의 비정기 간행물을 국판 100여 페이지 규모로 발행할 것을 결의하여 편집 제작에 착수하였다.

《민속神藥》 잡지 네 차례 발간... 《仁山의학》의 밑거름

인산 건강지침 제1호-《민속신약》이라 이름 붙인, 매우 독특한 이 비정기 간행물의 제작에는 윤우우(윤수壽) 형제를 비롯해 광주에 거주하는 이경준, 김남표 회원 등이 동참해 글을 쓰거나 다듬고 교정하는 수고를 아끼지 않아 동 연구회 창립 이후 두 달 보름쯤 지났을 무렵인 8월 10일, 아버지 인산의 독창적 인술 활동은 마침내 세상에 그 실상(實相)을 드러냈다.

제작진은 서예가 여초 김응현 선생이 쓴 ‘민속신약’ 글씨를 창간호 제호로 삼아 강화 약쑥과 인산 선생의 독창적 쑥뜸법인 영구법에 대해 심층 취재하여 ‘환웅의 극기 시험에 쓰인 쑥’ 쑥은 30여 종... 약 아닌 것 없다’ ‘강화 쑥 보존책 시급하다’ ‘영구법으로 20년 절망 극복’ 등의 특집 기사로 다루었고 인산 선생의 ‘신

종(神宗)철학 역비전(易秘傳)’ 등 중요 자료와 다양한 읽을거리들을 제공했다.

1988년 2월 5일, 200여 페이지 규모로 발행된 《민속신약》 제2집은 ‘소금은 하늘이 준 천연의 보물’ ‘염분 부족이 만병의 근원’ ‘건강 식생활의 파수꾼 죽염’ 등의 제목으로 소금 특집 기사를 게재하였고, 1988년 4월 27일, 180여 페이지 규모로 간행된 제3집은 오리를 특집 기사로 다루었으며, 1989년 1월 1일, 120여 페이지 규모로 제작된 제4집의 경우 1986년 11월 28일 한국일보사 대강당에서 열린 제3회 인산 선생 강연회 녹음 전문(全文)을 ‘2000년대에 출현할 말 못할 괴질’이라는 제목의 권두언으로 올려 퍼냈다.

비정기 간행물로 제작된 《민속신약》은 모두 네 권을 간행한 바 있으며 1989년 7월호부터는 공식 월간지로 등록해 월간 《민의약(民醫藥)》 《건강저널》 《신토불이 건강》 《수壽테크》 등의 제호 변경을 거쳐 2008년 4월호 이후 《인산의학》이란 제호로 발행하고 있다. ¹⁾

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)



봄날 춘곤증을 이기는 건강밥상

남녘에서 불어오는 봄바람이 온 산야를 누빌 제 곳곳에서 매화는 저마다 짙은 향내를 풍기며 미소짓는다. 산길을 갈 제는 생강 꽃이 수줍은 듯 노란 웃음으로 산행객을 맞이하고 산골 마을에는 노란 산수유 꽃이 만발하여 환한 미소로 사람들을 부른다. 그리고 도롯가에 줄지어 선 벚나무들 역시 화사한 꽃망울을 터뜨리기 시작한다.

지난겨울은 별달리 추운 줄 모르고 지나갔으나 제 차례가 되었다는 듯 봄은 여지없이 겨울을 밀치며 어느새 우리 곁으로 선뜻 다가왔다. 참으로 좋은 계절이지만 자연의 초목들이 땅속의 물을 끌어당겨 제 줄기와 가지를 키우고 꽃을 피우며 잎을 틔울 때 장독 안의 간장·된장과 사람이나 동물 체내의 염분을 끌어다가 대량 소모되는 미네랄 영양소로 보충하여 활용함으로써 우리 몸은 알 수 없는 나른함을 느끼게 된다.

이른바 춘곤증(春困症)이라 불리는 이러한 증세를 해결할 수 있는 묘방(妙方) 중 으뜸이라 할 수 있는 것이 바로 각종 봄나물이다. 온 들판으로 눈길을 돌려보면 곳곳에서 냉이와 달래가 봄기운을 가득 담고 땅 위로 솟아올라 자라고 있으며 두릅 싹이 돋는 모습도 보인다.

봄이 오면 우리 몸의 생기(生氣)를 북돋울 나물들이 지천으로 널려 있는데도 그 영양물들을 유효적절하게 제 건강을 증진하는 데 활용하지 못한다면 무슨 소용이 있겠는가? 올봄에는 부디 문밖으로 나가 봄바람을 쐬며 봄의 들녘에서 쑥, 냉이, 달래, 두릅, 돌나물 등 다양한 봄나물들을 채취하여 평범한 밥상을 ‘건강 밥상’으로 만들어 춘곤증을 물리치고 봄의 생기를 듬뿍 섭취하기를 바란다.

냉이는 살짝 데쳐서 서목태 죽염 된장으로 조물조물하여 들기를 넣고 깨소금 넣어 무치고, 달래는 서목태 죽염 간장으로 양념간장을 만들어 밥을 비벼 먹으면 좋다. 또한 냉이는 서목태 생콩가루에 살살 버무려서 서목태 된장국을 끓이거나 냉이전을 부쳐 먹어도 특별한 맛을 즐길 수 있으며 돌나물과 미나리는 죽염수로 물김치를 담가 먹으면 시원하고 상큼한 맛이 일품이다.

아무튼, 봄이 되면 춘곤증을 위시하여 환절기의 여러 병증을 예방하거나 해결하기 위한 요책이 요구되는데 향긋한 봄나물과 죽염 양념만으로도 다른 건강보조 식품이 따로 필요 없는 ‘건강한 밥상’을 만들 수 있다는 사실이 무척이나 나를 행복하게 해준다. ²⁾



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



약쑥이 쑥쑥~힐링도 쑥쑥 눈·귀 호강하는 역사의 고향

2월, 입춘을 시작으로 인산쑥뜸 뜨기 좋은 계절이 돌아왔다. 인산 김일훈 선생께선 인산쑥뜸, 즉 '영구법(靈灸法)'을 창안하면서 '화공약을 뿌리지 않되, 해풍을 맞고 자란 제주도, 강화도 약쑥'을 최고로 쳤다. 이번 달에는 인산 선생이 최고의 약쑥으로 칭한 '싸주아리쑥'의 고향이자 자녀들과 역사여행 하기 좋은 강화도를 소개한다.

글 손수원 사진 양수열, 주민욱

강화도(江華島)는 자녀들과 역사여행 하기에 좋은 곳이다. 고구려시대, 갑비고차(甲比古次)로 불리던 강화도에는 단군왕검께서 나라를 세우며 하늘에 제를 지낸 참성단이 있으며 세계문화유산인 선사시대 고인돌이 즐비하다. 우리나라를 세운 역사적 장소이지만 위치적 요인 때문에 전쟁과 침략의 역사 속에서 늘 고통받았다.

삼국시대부터 고려·조선까지 바람 잘 날 없어
삼국시대에는 고구려·백제·신라가 호시탐탐 노리는 전략적 요충지였고, 고려시대(1231년)에는 몽고군의 침략에 맞서 강화도로 천도해 39년 동안 나라를 지킨 투쟁의 역사를 갖고 있다. 조선시대(1627년)에는 금나라가 침략했고, 인조는 강화도로 피신해 100일 동안 머물렀다(정묘호란). 1636년, 이번에는 청나라가 침략했다. 인조는 또다시 강화도로 피신하려 했으나 길목이 막혀 남한산성으로 피신했다.

인조는 37일간 항전해 보았으나 결국 1637년 1월 30일 삼전도로 가 청태종 앞에 '삼배구고두(三拜九叩頭)', 즉 세 번 절하고 아홉 번 무릎을 꿇는 굴욕을 당했다. 인조가 용포를 벗고 청의로 갈아입은 뒤 백마를 타고 삼전도로 향할 수밖에 없었던 결정적인 이유는 '최후의 보루'였던 강화도가 함락되었기 때문이었다.

강화도는 조선 후기에도 고통받았다. 1866년에는 프랑스 함대가 쳐들어 왔고(병인양요), 1871년에는 미국 함대가 침략했다(신미양요). 1875년에는 일본 군함이 강화에 침입했고(운요호사건), 다음 해인 1876년에 강화도조약이 맺어졌다. 그리고



고려산 진달래



마니산 참성단



보문사

35년 뒤인 1910년 조선은 일본의 지배를 받게 된다.

‘약 중의 약’ 강화 씨주아리쑥

봄이 되면서 강화도는 지천에 쑥 향기가 진동한다. 인산 선생은 “강화 씨주아리쑥은 이 땅 특유의 감로정甘露精의 영향을 받는 것에 더해 암약을 풍부히 함유한 서해 바닷바람 속의 염기를 받으며 중국 대륙에서 오는 황하의 황토까지 머금으며 자라 약성이 뛰어나다”고 말씀하셨다. 인산 선생의 ‘영구법’은 직접 맨살에 대고 뜨는 뜸이기에 ‘해풍海風을 받고 자란 1차 씨주아리’를 뜸쑥으로 써야 한다. 1차 씨주아리는 음력 5월 5일 단오절에 채집한 쑥을 말한다.



광성보

화도면 내리 마니산 자락의 ‘강화사자발쑥집’ 서영임 대표는 강화도에서 씨주아리쑥을 처음 심어 기르기 시작한 시아버님에 이어 2대째 씨주아리쑥을 키우고 있다. 마니산의 정기를 그대로 받는 좋은 토양에서 해풍을 받고 자라기에 같은 약쑥이라도 약성 자체가 월등하다. 인산가에서 판매하는 뜸쑥이 바로 이 씨주아리쑥이다.

강화도에는 쑥과 관련된 이야기가 있다. 우리가 아주 잘 아는 ‘환웅천왕桓雄天王’ 이야기다. 고려 후기 일연이 지은 《삼국유사》에 이 이야기가 나온다. 곰과 호랑이가 환웅에게 사람이 되게 해달라 빌자 환웅은 쑥 한 줌과 마늘 20쪽을 주면서 “이것을 먹고 100일 동안 햇빛을 보지 않으면 사람이 된다”고 일렀다. 이를 따른 곰은 21일 만에 여자의 몸이 되었으나 호랑이는 이것을 지키지 못해 사람이 되지 못하였다. 사람이 된 웅녀는 환웅과 혼인하여 아이를 낳았으니 그가 곧 ‘단군왕검檀君王儉’이다.

단군왕검은 기원전 2333년에 우리 역사상 최초의 나라인 고조선을 세워 한민족의 시조로 받들어지고 있다. 단군왕검은 기원전 2283년(단기 51년)에 혈구(강화도 옛 이름)에 삼랑성(현 정족산성)을 세우고 마니산(마니산)에 참성단을 쌓아 삼신상제께 천제를 올렸다.

강화도 고려산, 혈구산과 마찬가지로 마니산 역시 봄철이면 진달래의 향연이 펼쳐져 많은 등산객이 꽃 산행을 즐긴다. 4월 13~21일까지는 고려산진달래축제가 열릴 예정이다.

함양 삼봉산 자락에 ‘인산동천仁山洞天(인산연수원)’이 있다면 마니산 서쪽 자락에는 ‘함허동천涵虛洞天’이라는 계곡이 있다.

조선 전기의 승려 기화(己和)가 정수사(精修寺)를 중수하고 이곳에서 수도했다고 해서 그의 당호(堂號)인 ‘함허’를 따서 함허동천이라는 이름이 붙었다. 계곡의 너럭바위에는 기화가 썼다는 ‘涵虛洞天’ 네 글자가 남아 있는데, ‘구름 한 점 없이 맑은 하늘에 잠겨 있는 곳’이라는 뜻이다. 지금은 오토캠핑장이 들어서 있다.

석모도 미네랄온천에서 석양을

강화도의 여행지들을 둘러보고 나면 교동대교를 건너 교동도로 가보자. 6·25전쟁 때 피란 왔던 황해도 연백 주민들이 모여 살던 교동도는 1960~80년대의 빛바랜 사진 같은 모습이 잘 간직되어 있다. 특히 대룡시장은 사진가들을 중심으로 입소문을 타다가 2010년 KBS <1박2일>에 소개되면서 완전히 뜬 곳으로 타임머신을 타고 옛



교동도 대룡시장

시절로 돌아간 기분이 든다.

‘5분짜리’ 배를 타고 건너던 석모도도 2017년 석모대교가 개통하면서 차로 갈 수 있게 되었다. 우리나라 3대 관음영지(觀音靈地) 중 한 곳인 보문사를 둘러본 후 초입에 있는 석모도미네랄온천의 노천탕에 몸을 담그고 석양을 바라보면 천국이 따로 없는 호사를 누릴 수 있다. ☺

강화도의 볼거리



강화자연사박물관 · 역사박물관

국내외의 자연사와 강화도의 역사를 일목요연하게 살펴볼 수 있다. 동식물 · 곤충 모형과 디오라마, 영상관 등 볼거리와 체험거리가 가득하다. 입장권 하나로 두 곳의 박물관을 모두 입장할 수 있다. 관람시간 평일 09:00~18:00(월요일 휴관), 입장료 성인 3,000원



조양방직

강화도의 ‘핫플레이스’로 떠오른 카페다. 조양방직은 1933년 일제치하에서 민족자본으로 지어진 우리나라 최초의 방직공장이다. 한때 종업원이 4,000명에 달하는 직물산업의 중심이었지만 1958년 폐업한 뒤 60년 동안 버려졌다가 지난해 카페로 꾸며졌다. 기존 건물을 그대로 사용하며 복고풍의 아기자기한 소품이 많아 빈티지 감성이 절절 넘친다. 별도의 입장료는 없으며 카페에서 커피 등의 음료를 판매한다. 운영시간 매일 11:00~21:00



대한성공회 강화성당

우리나라 최초의 한옥 성당. 1900년 11월 15일, 대한성공회의 초대 주교인 코프(C.J. Corfe) 주교에 의해 ‘성 베드로와 바우로의 성당’으로 지어졌다. 외부는 전통 불교사찰 형태의 한옥이지만 내부는 고대 로마의 바실리카(Basilica) 양식을 따르고 있는 점이 특이하다. 개방시간 매일 1:00~18:00. 입장료 무료