

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

April 2016
Vol.231

04

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표



INSAN PEOPLE

대한민국 예능 정글의 하이에나?
라이언 킹이 되고 싶은 전현무

REPORT

천연자양강장제 다슬기
슬기롭게 진액 · 환으로

SPECIAL

인산 김일훈 선생 탄신 107주년

무소불능의 의왕 醫皇
다시 우리 곁에 서시다

봄빛으로 눈부신 산길을 간다

고려 말, 조선 초기의 고승 험허당酒虛堂 득통得通선사 1376~1433의 '길 가는 도중에 짓다途中作'라는 시이다. 험허선사는 어느 봄날, 온 산을 연둣빛으로 물들이면서 형형색색의 꽃으로 미소 지으며 소리 없는 법문法門을 들려주는 서방정토 극락세계의 청정법신淸淨法身 비로자나불을 만난다. 이어서 침침한 산봉우리 사이를 올리며 흐르는 계곡물 소리가 말해주는 팔만사천 법문을 듣는다. 그것은 바로 아득한 옛적 영산靈山 회상에서 세상을 향해 포효하는 사자獅子처럼 거침없이 쏟아내는 석가모니 부처님의 장광설長廣舌이다.

조선 왕조의 억불승유抑佛崇儒 정책으로 말미암아 당대 불교계의 사부대중 모두가 숨 막히는 현실의 고통을 감내하며 다 같이 눈물을 흘리던 암울한 시대이지만 잠시나마 속세를 떠나 자연계의 별천지로 들어서면 또 다른 세상이 펼쳐진다. 선사의 눈에 비친 청정법신의 푸른 산과 포효하는 계곡물 소리의 사자후獅子吼는 도저히 속진이 미칠 수 없는 동천洞天 선계仙境의 생생한 법문이요, 생기를 머금은 화사한 봄 산의 희고 밝은 꽃들은 바로 그 옛날 스승과 제자가 말없이 주고받았던 염화미소拈花微笑이다.

험허선사는 충청도 충주 출신으로, 21세에 관악산 의상암에서 스님이 되었으며 이듬해 경기도 양주 회암사에 머물던 무학無學왕사를 찾아가 법요法要를 공부한 뒤 그의 법맥을 이어받았다. 세종 13년 1431, 경북 문경의 희양산 봉암사를 중수하였으며 세종 15년, 그곳에서 나이 58세 법랍 38로 세연世緣을 마치고 입적하였다. 〈반야경오가해설의〉 〈현정론〉 등 많은 저술을 남겼다. ■

글 김윤세 (본지 발행인, 선주대 대체의학대학원 객원 교수)

김윤세



인산가

캡페인

아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’

“생명을 구하는 약성 모두 자연에 있다”



1990년 6월 7일
홍콩 침사추이에서.

우리 민족의 전통의학으로 질병 없는 사회를 만들고자 했던 인산 김일훈 선생의 일념은 활인구세活人救世의 신화를 만들며 참의료의 실체를 경험하게 했습니다.
병든 이들의 완쾌를 위해 당신의 모든 것을 던지며 가난과 외로움을 숙명으로 받아들였던 아버지의 모습을 마음 깊이 새겨온 김윤세 회장은 그 숭고하고 신비로운 의방을 새로운 시대에 맞게 응용하며 인산가를 죽염명가로 성장시켜 왔습니다.
죽염에 이어 홍화·생강·마늘·무·오리·다슬기 등 우리 주변의 자연 산물을 이용한 인산가의 제품은 한국의 대표적인 파워푸드로 손꼽히며 백세시대의 미래를 더욱 밝게 하고 있습니다.

“자연이 나를 살린다”

김윤세 회장 강남 특별 강연

인산의학의 계승자인 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)는 서울 시민들을 대상으로 ‘자연의 힘이 나를 살린다’는 주제로 특별 강연회를 갖는다. 심각한 공해 속에 사는 현대인들에게 자연이 주는 치유의 힘으로 생명을 살리는 묘법을 강연을 통해 공개한다. 특히 이번 강연회에선 새롭게 출간된 <자연이 나를 살린다> 출판 기념 저자 사인회도 갖는다.

강연 : 김윤세 교수(인산가 회장·전주대 대체의학대학원 객원교수)

주제 : 자연의 힘이 나를 살린다

- 일시 : 4월 19일 화요일 오후 3시
- 장소 : 서울 강남구민회관
- 문의 : 02) 566-9585(인산가 강남지점)

※인산의학 강연회는 무료로 진행됩니다. 누구나 참여할 수 있으며 강연 당일 혼잡할 수 있으니 원활한 입장장을 위해 사전 예약을 해주시기 바랍니다.



4月 인산가 주요행사 및 강연일정

							1 광주 특별 강연	2
3	4 청명	5 한식 원주지사 건강여행	6	7 인천지점 강연	8	9		
10	11	12 부산지점 강연	13	14	15	16	인산가 34기 2박 3일 힐링캠프 대전지점 강연	대구지점 강연
17	18	19 강남 특별 강연	20 곡우 전국지점 건강여행 강북지점 강연	21	부산 동래지사 건강여행	22	전주지점 강연	23
24	25	26 인천지점 강연	27 강북지점 강연	28	대전지점 강연 (죽염요리 강좌)	29	30 인산 탄신 107주년 기념식	

국민건강 위원장으로 임명

김윤세 인산가 회장은 지난 3월 17일

한국시민자원봉사회

세종로국정포럼(이사장 박승주)의 국민건강 위원장으로 임명됐다. 참다운 시민자원봉사 정신의 구현과 자원봉사활동으로 성숙한 사회 발전에 힘쓰는 한국시민자원봉사회 세종로국정포럼은 우리나라 최대 규모의 자원봉사 지도자 모임이다. 국민건강 위원장의 임기는 오는 2018년 3월까지다.

김윤세 회장, 광주 특별 강연

김윤세 인산가 회장은 4월 1일 금요일 오후 2시 광주광역시 종합버스터미널 유스퀘어 문화관 2층 동산아트홀에서 ‘자연의 힘이 나를 살린다’라는 주제로 인산의학 특별 강연회를 갖는다. 자가 이용자는 신세계백화점 주차장을 이용하면 된다. 문의 062) 363-9585(인산가 광주지점)

EBM 포럼 인산의학 특강 개최

근거중심의학(EBM) 포럼은 4월 8일 오전 7시 서울 팔레스 호텔 1층 로얄볼룸에서 <내 안의 의사를 깨워라> 저자인 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원 교수(인산가 회장) 초청 인산의학 특별강연을 개최한다.

4월 인산가 전국 지점 강연 일정

광주 특별 강연

4월 1일(금) 광주 유스퀘어 2층
강연 : 김윤세 회장

강북지점 강연

4월 20일(수) 강연 : 김종호 이사
4월 27일(수) 강연 : 김종호 이사

인천지점 강연

4월 7일(목) 강연 : 우성숙 교장
4월 26일(화) 강연 : 김종호 이사

대전지점 강연

4월 14일(목) 강연 : 우성숙 교장
4월 28일(목) 죽염요리 강좌 강연 : 이지연
어화당 대표

광주지점 강연

4월 18일(월) 강연 : 우성숙 교장

대구지점 강연

4월 15일(금) 강연 : 우성숙 교장

부산지점 강연

4월 12일(화) 강연 : 정대홍 본부장
전주지점 강연
4월 22일(금) 강연 : 김종호 이사



“피가 맑아야 몸과 마음이 향기롭다”

노자는 전신에 맑은 피가 앞에서 말한 바와 같았는데 함곡관으로 윤희尹喜를 만나러 갈 적에 윤희가 30리 밖까지 나와 기다리고 있었다. 노자는 윤희한테 “내가 오늘 오는 줄 어찌 그렇게 정확히 아느냐?”고 물으니 “선생님 계신 곳은 서기가 30리를 빼치고 향내가 10리에 차기에 어렵지 않게 알 수 있었습니다”라고 대답했다 한다.

당唐 명황明皇 시절 대학자 두자미두보·杜甫는 그를 비유하여 “동래자기만함관東來紫氣滿函關”이라 하였다.

— 인산 김일훈 口述, 김윤세 著 〈神藥〉 제30장 우주의 신비 중에서

내 몸은 향 싼 종이인가? 생선 묶은 새끼줄인가?

부처님과 70여 명의 제자들이 길을 나섰다. 길가에 헌 종이가 떨어져 있는 것을 보고 부처님이 어느 비구에게 그 종이를 주우라고 하고는 물으셨다. “그 종이는 무엇에 썼던 것인가?” 비구가 답하기를 “향을 쌌던 종이 같습니다. 아직도 향내가 배어 있습니다.” 이번에는 새끼줄이 길가에 놓여 있었다. 부처님은 다시 비구에게 그것을 주우라고 말씀하시고 물으셨다. “그 것은 무엇에 썼던 새끼줄인가?” 비구가 대답했다. “이 새끼줄에서 비린내가 나는 것으로 보아 아마도 생선을 묶는 데 썼던 것 같습니다.”

위에 옮긴 부처님의 이야기는 인연에 따라 달라지는 죄와 복에 관한 것이지만, 건강과 연결해 생각해도 의미가 있다. 피가 맑으면 혈색도 곱고 피부도 따라서 맑아진다. 혈색이 곱고 피부가 맑은데 마음이 맑지 않을 수가 없는 것이다. 피가 맑은 사람에게서는 탁한 냄새가 나지 않는다. 피가 맑은 사람의 미소만 봐도 덩달아 맑아지는 듯한 느낌을 받듯이, 피가 맑으면 병이 오려야 올 수가 없다.

반대로, 피가 탁하면 정신마저 혼탁해지고 육신의 건강 또한 빨간불이 켜진다. 어렵게 생각할 것 없다. 건강검진 시 가장

기본적으로 행해지는 피검사를 예로 들어보자. 피가 걸쭉하고 맑지 못하면 혈압은 물론이려니와 수많은 위험인자들에 대한 경고를 의사로부터 듣게 된다. 혈관을 막아버리는 혈전 역시 피가 맑지 못해 생기는 것이고 보면, 만병의 근원은 탁한 피라고 해도 틀린 말은 아닌 것이다.

병이 오면 몸에서 독소 냄새가 난다

노자처럼 서기瑞氣가 30리를 빼치고 향기가 10리를 가는 인간이 되지는 못할지언정 적어도 피를 맑게 유지하려는 노력은 무엇보다 우선해서 기울이고 볼 일이다. 몸이 심하게 아픈 사람이나 암 환자의 몸에서는 묘한 냄새가 난다. 물론, 암 환자의 경우 항암제 투여로 인한 약 냄새가 나기도 하지만 항암제 투여 전에도 평소와는 다른 냄새가 몸에서 나곤 한다. 몸 안에 독소가 쌓이면 당연히 피가 탁해지고 암은 찾아오기 마련이다. 우리는 입냄새가 심한 경우, 구강뿐만 아니라 소화기 계통까지 의심하면서도 몸에서 나는 냄새에 관해서는 그냥 대수롭지 않게 여기곤 한다. 어쨌거나 맑은 피에서 맑은 정신과 육신의 건강이 생겨남을 잊지 말자.

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 〈암에 걸린 사람들〉)

보기 좋고 향·맛도 좋은 봄 식탁 꽃잎들

식물의 영양분이 응축돼 있는 꽃잎에는 필수 아미노산과 비타민, 미네랄 성분이 풍부하고 향산화 성분이 과일의 열 배나 함유돼 있다. 보기 예쁘고 향과 맛도 좋은 꽃잎 요리가 동서고금 사랑받고 있는 이유다. 필수 체력 보강과 춘곤증 예방에 특히 좋은 최고의 식용 꽃잎들을 모았다.

글 김효정 사진 여성조선 DB, 셔티스톡



꽃잎은 아주 오래전부터 식용으로 사용돼 왔다. 오늘날에는 화훼농가에서 친환경 농법으로 식용 꽃잎을 수경 재배해 시장에 유통시키고 있다. 자연에서 나는 꽃에는 독성이 있거나 알레르기를 일으키는 것도 있으므로 반드시 식용인지 확인하고 먹어야 한다. 농수산물시장이나 꽃시장에서 쉽게 구입할 수 있고, 온라인 쇼핑몰에서도 살 수 있다. 종류에 상관없이 몇천 원대에서 구입할 수 있고, 냉장보관이 가능하다.

마음을 편안하게 하는 팬지

향이 좋고 단맛이 나고 담백해서 샐러드나 음료수를 만들 때 흔히 사용된다. 꽃잎이 큰 편이라 쌈으로도 먹을 수 있다. 팬지 꽃 요리는 신경 안정에 도움을 주고, 관절 · 방광염 · 기관지염 · 여드름 치료에 효과가 있다.



항균 · 항암 작용하는 프리뮬러

색깔이 곱고 향이 진하고 절감이 부드러워 화려한 요리에 주로 사용된다. 화채 위에 띄우거나 투명한 젤리 속에 넣으면 컬러풀한 색감이 더욱 도드라진다. 특히 노란색과 붉은색 프리뮬러에는 항균 · 항암 작용을 하는 플라보노이드가 함유돼 있는데 키위, 포도, 오렌지 등의 과일 껍질 속에 함유된 플라보노이드 양보다 1.8배 정도 많다.



숙면 돋는 비올라

팬지랑 모양이 비슷하고 꽃잎 크기가 작아서 미니팬지라고 불린다. 삼색제비꽃이라는 우리말 이름도 있으며, 그윽한 향이 일품이라 차로 우려내 마시면 풍미가 좋다. 이뇨 작용을 돋고 불면증 해소에 도움을 준다.



향산화 작용 돋는 장미

식용 장미에는 비타민 A · B · C · E와 아미드 유기산이 풍부해 말린 후 차로 우려 마시면 건강관리에 도움이 된다. 국내에서 식용으로 유통되는 장미품종인 아리수 · 링컨 · 매직스타 등에는 향산화 물질인 폴리페놀 함량이 녹차나 흉차보다 1.5~7배 많이 함유돼 있다.



진통 완화 효과 있는 보리지

별 모양의 꽃잎이 사랑스러운 허브로 칼륨, 칼슘 등의 미네랄 함량이 매우 높다. 아드레날린 분비를 돋고, 우울증 치료에 도움을 준다. 이뇨 작용을 하고 진통 완화에 도움이 된다. 꽃잎의 맛은 오이와 비슷해서 샌드위치에 많이 넣어 먹고, 음료에 띄우거나 요리를 장식할 때 좋다.



대한민국 예능 정글의 하이에나? 라이언 킹이 되고 싶은 '쿨가이'

전현무가 마침내 유재석, 강호동, 신동엽과 함께 예능 4인방을 구가하며 대한민국의 대표적인 MC로 올라섰다. 아나운서 출신다운 안정감 있는 언어 구사력에 개그맨 못지않은 순발력과 연기력은 그의 가치를 규정할 수 없게 하는 옵션이 되곤 한다. 최근엔 스케줄 과부하에 따른 피로감을 내보이기도 했지만 그것을 성장통 삼아 전현무는 좀 더 날렵하고 깊이 있는 방송인으로 진일보 중이다.

글 이일섭 사진 이경호 취재협조 JTBC, SM C&C

명리학에서는 돈과 권력이 많아지면 자연스레 몸이 약해지기 마련이라고 얘기한다. 기회와 재물을 손에 넣으려면 에너지가 많이 소모되고 신경 쓸 일이 많아지기 때문이다. 이 진리는 방송인 전현무에게 딱 들어맞는 얘기다. 전현무는 정말 일만 하는 대한민국의 직장인 같다. 지난밤에 우린 <비정상회담> 녹화 사이 사이 인터뷰를 했고 새벽 3시가 돼야 예정한 녹화가 끝날 거라는 얘길 들으며 밤 9시쯤 헤어졌다.

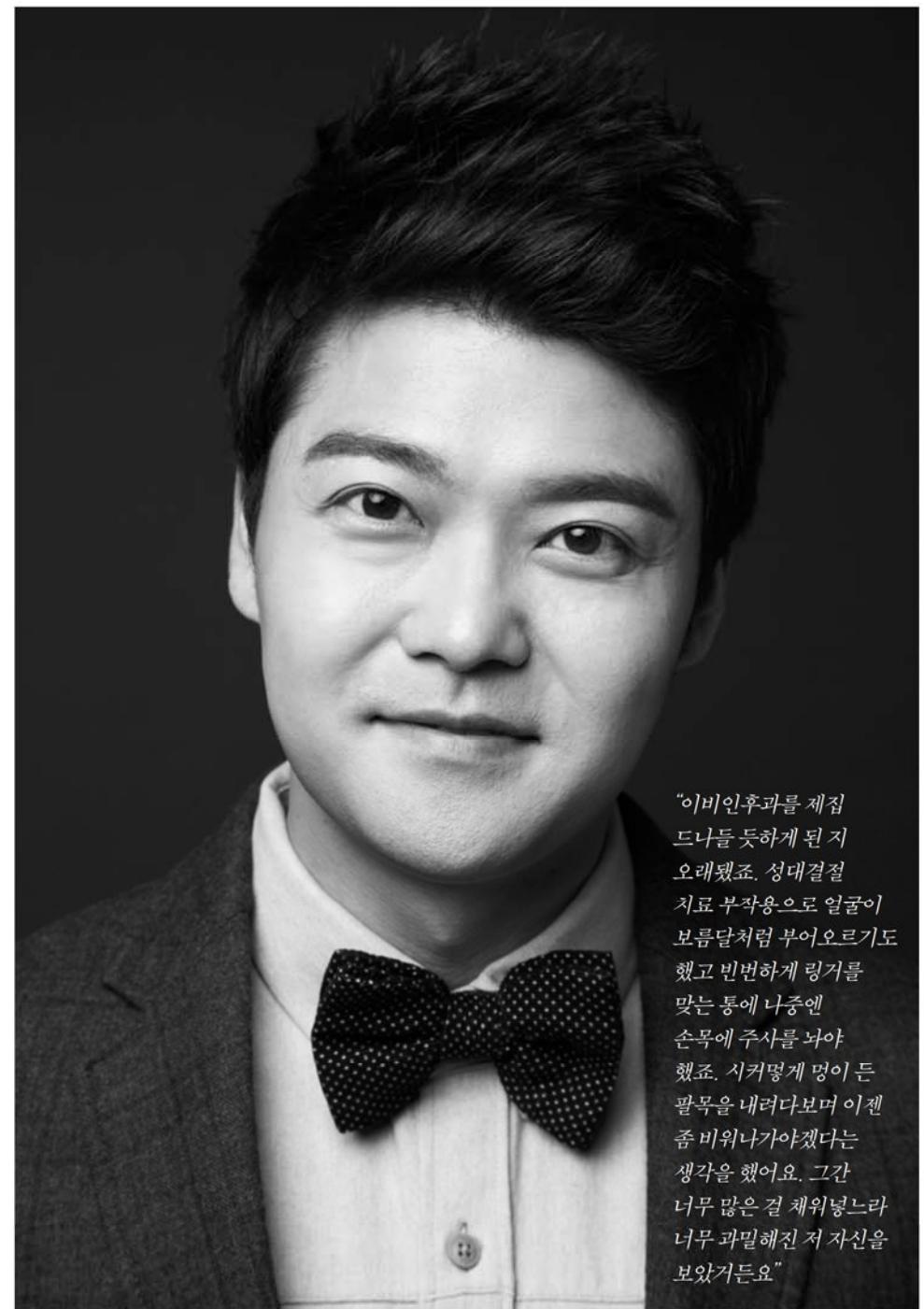
불분명한 상황 속에서 일요일 밤을 분주하게 보낸 탓인지 잠들어 눈 떠보니 시계는 아침 9시를 가리키고 있었다. 아뿔싸! 전현무는 새벽 3시까지 <비정상 회담>을 찍고 지금은 아침 7시에 시그널을 울린 <굿모닝 FM 전현무입니다>의 마지막 멘트를 읽는 중이겠군! 이 생각을 하는 순간 지각을 두려워하며 일으켜세운 두 무릎은 폭 꺾여버렸고 소화되지 않은 악식으로 그득한 아랫배는 낙담이 더해져 무거워 죽을 지경이 된다. 아! 나는 무언가? 그는 이토록 부지런히 뛰어다니며 혁혁한 공을 세우고 있는데 알량한 출근 시각 하나 못 지켜 머리만 비비고 있는 꼴이라니….

타고난 순발력과 열정으로 9개 프로 맹활약

사람들은 전현무의 출싹거림과 빙정댐을 가벼이 여겨지만 그의 프로 근성과 방송에 대한 집중력은 높이

사다 못해 외경하기까지 한다. 도대체 얼마나 막강한 체력과 쇠심줄 같은 신경을 갖고 있기에 그 많은 프로그램을 소화할 수 있을까! 내용도 콘셉트도 시간대도 제각각인 9개나 되는 프로그램을 진행하기 위해서는 탁월한 이해력과 유연한 순발력 그리고 엄청난 공감 능력이 절대적으로 필요하다. 많은 MC가 자신의 컨디션 유지와 시청률 상승 그리고 파트너와 패널 간의 하모니를 위해 애를 쓰느라 신경쇠약에 시달리는데, 우리의 전현무는 일체의 초조와 불안도 없이 너무도 대범해 봐는 표정을 지으며 이 고난을 무척 즐기는 듯싶다. 하지만 그에게도 모종의 위기가 다가왔다. 지난 1월엔 성대결절 증상이 악화돼 <굿모닝 FM 전현무입니다>의 진행을 이틀간 중단하는 상황을 맞게 됐고 <나 혼자 산다> 템플스테이 편에서는 스님과의 다담茶談 중에 심신의 고달픔을 털어놓으며 눈물을 비치기도 했다.

<이비인후과를 제집 드나들 듯하게 된지 오래됐죠. 성대결절 치료 부작용으로 얼굴이 보름달처럼 부어오르기도 했고 빈번하게 링거를 맞는 통에 나중엔 손목에 주사를 놔야 했죠. 시커멓게 맹이 든 팔목을



“이비인후과를 제집
드나들 듯하게 된지
오래됐죠. 성대결절
치료 부작용으로 얼굴이
보름달처럼 부어오르기도
했고 빈번하게 링거를
맞는 통에 나중엔
손목에 주사를 놔야
했죠. 시커멓게 맹이 든
팔목을 내려다보며 이젠
좀 비워나가야겠다는
생각을 했어요. 그간
너무 많은 걸 채워넣느라
너무 과밀해진 저 자신을
보았거든요”

내려다보며 이젠 좀 비워나가야겠다는 생각을 했어요. 그간 너무 많은 걸 채워넣느라 너무 과밀해진 저 자신을 보았거든요.”

양보다 질을 우선시하고 싶지만…

전현무는 아나운서 출신답게 지성에 바탕을 둔 화술을 갖고 있지만 그의 진정한 매력은 김구라와 박명수를 능가하는 남성적인 개그에 있다. 독설에 이르지 않는 유머러스한 빙정댄과 막말은 늘 웃음을 터뜨리며 좌중을 편안하게 만든다. 더욱이 치고받는 호흡과 센스가 상당해 그가 자리하는 것만으로도 토크쇼 현장은 안정적인 토대 위에서 유쾌하게 이어지곤 한다. 그는 사실 한순간 특 튀어나온 스타가 아니라 오랜 시간을 준비해 온 실력자다.

어렵사리 들어간 <조선일보> 사회부에서는 글보다는 말이 자신에게 더 적합한 표현 수단이라는 걸 깨달았고 이어 입사한 YTN에서는 보도본부의 정해진 룰이 자유로운 자신을 묶는 포승줄이 될 수 있다는 점을 간파하게 된다. 이어 KBS 아나운서실에 입성해 비로소 자신의 자리를 찾았다는 확신을 갖게 되지만 이내 그게 다가 아니라는 판단을 내린다. 작성된 큐시트를 정확하게 읽어내는 일보다는 개그와 유머가 깃든 화법을 자유자재로 구사하는 예능 프로그램의



MC가 자신의 방송 본능과 감각을 발휘하는 데 제격이라는 결론을 내린다. 오랜 고민 끝에 입사 6년 차 무렵에 프리랜스를 선언했고 이제는 개편 때마다 방

<비정상 회담>은 '전현무다운 진행의 힘'을 절감하게 하는 프로그램이다. G12 청년들의 제각각 견해에 웃음의 템포를 살아 넣는 그의 솜씨는 3년 차 <비정상 회담>의 성적을 더욱 출중하게 한다.



송국 PD들이 0순위로 꼽는 독립 4년 차의 스타 MC로 올라서게 됐다.

최근 연예계 소식을 다루는 <풍문으로 들었소>에서는 프리 선언 이후 그의 수입이 최소 30배 이상 뛰었을 것이라는 얘기가 소개될 만큼 최근 그의 행보는 승승장구로 이어지고 있다. 하지만 그 이면엔 여려 후유증이 나타나고 있는 것 또한 사실이다.

"저는 오늘의 제 모습이 다작多作에서 비롯된 경험의 산물이라고 생각해요. 다양한 방송 상황을 겪으면서 언제 말하고 어떻게 얘기하고 얼마나 웃길지에 대해 예측하게 됐죠. 모든 일이 다 좋다는 심정으로 방송에 매달렸지만 어느 순간 찍는다고 다 방송이 되는 건 아니라는 걸 알게 됐어요. 이제는 양보다는 질을 우선시하려고요. 병원에선 사흘간 말을 하지 않아도 되는 일정을 마련하면 결절 부위에 스테로이드를 주사해서 완전하게 치료할 수 있다고 얘기하는데 그 시흘을 떼어내지 못하고 1년 반이란 시간을 헤쳐보냈네요. 제 안을 보듬고 다져낼 수 있는 시간을 갖지 못하면 이 타이트한 과속질주는 새로운 문제를 만들지 않을까 싶어요."

쿨하고 활기찬 '젊은 40대'

그는 요즘 거울을 볼 때마다 거울 속 자신에게 '생기'를 되찾자고 주문한다. 얼굴에 탈을 쓴 것처럼 분장을 두껍게 해도 만성적인 피로는 감출 수가 없는 듯싶다.

전현무의 인스타그램을 장식하고 있는 생생한 컷들! 그는 고성능 안테나처럼 대중의 반응을 수신하는 데 열심이다. 마음을 봉 뜨게 하는 해시태그로 순간간에 절망하게 만드는 악성댓글도 그에겐 모두 소중하다. 그 속엔 자신을 들여다보게 하는 다양한 분석이 있기 때문이다.

전현무가 들려주는 건강한 삶

● 0형 같은 B형이다. 예민한 B형으로 거칠고 강한 예능계의 인물들과 호흡하는 데 어려움은 없는지.

"원래 등골등골한 성격이다. 상대에 맞추는 일도 그렇다 어그러지는 일도 다 있을 수 있다고 어긴다. 동료들이 보여주는 독설도 실은 고도의 예능 쇼가 만든 대본일 뿐이다. 말로 상처 주고 말로 상처 받는 구업口業의 잘못에 대해 너무나 잘 알고 있는 사람들�이어서 생각만큼 기싸움에 강정을 소모하는 일은 없다. 김구라 형의 실제 모습은 유순 그 자체다."

● 돈을 많이 번다고 들었다. 얼마나 되나?

"돈을 벌기 위해 다작을 하는 것이 아니다. 전현무다운 예능을 만들겠다는 일념이 일을 크게 만든 것이다. 내일을 계획할 수 없을 만큼 하루하루가 바쁘고 활동하게 지나간다. 계좌에 돈이 얼마 들어왔는지 확인할 틈이 사실 없다."

● 왜 예능을 해야 한다고 생각하나?

"방송에서 가장 중요한 것은 시청자들의 반응이라고 생각한다. 내가 하는 방송이 사람들에게 어떻게 보이고 느껴지는지를 일지 못한다면 방송을 할 이유가 내겐 없다. 예능은 그 피드백이 무척 빠른 장르다. 인스타그램의 해시태그와 다음에 올려진 악플도 자주 살펴본다. 근거 없는 악플도 있지만 터당한 분석도 많다."



봄꽃과 함께한 247차 1박 2일 힐링캠프

매화 너도 아니냐? 힐링되는 기쁨을

인산연수원에도 봄이 찾아왔다. 바싹 말랐던 잔디밭에 쑥이 쑥쑥 올라오고, 벼드나무 가지에 물이 올랐다. 매화나무 가지에는 꽃망울이 수줍게 얼굴을 내밀고 있었다. 올해 두 번째 열린 봄 쑥뜸수련회는 봄기운 제대로 느끼는 힐링의 시간이었다.

글 한상현 사진 한준호



화창한 봄날엔
상림으로 나들이 가요

경남 함양군의 자랑인 상림공원에는 활엽수만 있어요. 그래서 겨울엔 좀 삐딱해요. 봄이 기다려지는 이유입니다. 아직 파릇파릇 돋아나진 않았지만 곳곳에서 봄기운을 느낄 수 있습니다. 힐링캠프 참가자들이 상림숲 입구에서 기념촬영을 하고 있네요.



죽염 이렇게 만드는구나!

인산가 죽염제조장은 언제 가더라도 똑같은 풍경을 볼 수 있어요. 천일염을 대나무통에 담아 황토로 입구를 막고 소나무 창작으로 불을 때 굽는 것이죠. 정직한 죽염 제조는 인산가의 자부심입니다.

목마른 사슴이
시냇물을 찾듯~

물맛 좋기로 소문난 상림공원
약수터에서 힐링캠프 참가자들이 목을
축이고 있습니다. 물론 인산연수원
자정수가 더 맛있어요.^^\p



걷기는 최고의
운동법

히포크라테스는 '걷기가
최고의 운동'이라고
했습니다. 상림공원을
걸으며 나뭇가지 끝에
돋아난 새싹을 보면
울적했던 기분도 좋아져요.

콩콩콩~ 시원하시죠?

계속되는 강의로 지쳐 있을 땐 안마가 최고입니다.
인산의학 공부하느라 무거워진 어깨를 콩콩콩
두드려주면 쌓였던 피로가 싹 달아나요.



요기가 족삼리 혈입니다

쑥뜸수련회에서는 쑥뜸 전문가인 김종호 인산가 이사님이
뜸사리를 잡아줍니다. 족삼리 혈부터 단전, 중완, 전중, 백회 등
병증에 맞게 혈자리를 표시해 줍니다. 단, 뜸은 띠주지 않아요.



인산의학 열공 중

하나리도 놓칠세라 강사들의 강연 내용을
꼼꼼히 필기하는 참가자들. 이렇게
공부했으면 서울대도 문제없었을 텐데~.

인산의학 이렇게 실천해요

우성숙 설악산자연학교장은
대표적인 인산의학
실천가입니다. 힐링캠프에
오시면 생생한 인산의학
실천법을 배울 수 있어요.



지루할 땐 멋진 연주를~

고재훈 박사의 강연은 언제나 인기입니다. 구성진 창을
한가락 뽑을 때도 있고, 색소폰 연주로 마음을 충돌 때도
있어요. 이번엔 클라리넷으로 여심을 저격하네요.

힐링캠프에서 만난 사람들

대전에서 온 허태영씨 “〈신약〉 책 처방대로 어머니 암 투병 도울 계획”



힐링캠프 첫날 저녁, 입소식이 끝나고 인산 김일훈 선생의 일생을 다룬 동영상 시청이 진행됐다. 대강당 앞쪽에 앉은 건강한 중년 남성의 어깨가 들썩였다. 대전에서 힐링캠프에 참가한 허태영(60)씨였다.

“인산 선생님을 직접 만난 적은 없지만 이렇게 동영상으로나마 모습을 보니 감동이었어요. 병자 구제를 위해 평생을 바친 인산 선생의 활인구세 정신이 그대로 전해져 그 감사함에 눈물이 났던 것 같아요.”

캠프 기간 내내 환한 웃음을으로 사람들에게 긍정바이러스를 전한 허태영씨지만 가슴 속엔 말 못 할 어두움도 있었다. 그의 어머니가 얼마 전 직장암 3기 판정을 받았기 때문이다. 15년 전부터 인산의학을 접했다는 그는 어머니의 폐결핵을 인산의학으로 고쳤다고 한다. 이번에도 인산의학으로 어머니의 병을 고쳐보려 한다고. 이를 위해 인산이 대전지점에서 인산의학을 심도 있게 공부하는 중이다.

“현대의학은 수술 이외에는 방법이 없다고 하잖아요. 그것도 확실히 낫다는 보장도 없고요. 〈신약〉 책 처방대로 해볼 생각입니다. 건강해질 것이라는 희망을 가지고 치료하면 암을 이겨낼 수 있을 겁니다.”

효자 이들의 정성에 어머니도 곧 다시 일어설 것이다.

서울 금천구에서 온 성기수씨 “참의료 직접 봐라”… 지인 14명 몰고 와

서울에서 온 성기수(72)씨는 인산가 힐링캠프를 다섯 번째 참가한 열혈 팬이다. 이번 캠프에 그녀는 14명의 참가자와 함께 왔다. 고등학교 친구들부터 산악회원들까지 다양하다. 그가 전도(?)를 하면서까지 힐링캠프에 지인들을 동행한 이유는 참의료인 인산의학을 경험하게 하고 싶어서다.

“제가 풍치가 심했어요. 잇몸에서 피도 났고요. 그런데 죽염을 먹고 죽염 양치질하면서 잇몸병이 다 나았으니 인산의학에 반하지 않을 수 없죠. 여러 죽염 회사를 기뻤는데 인산기가 제일 신뢰가 가더라고요. 이 좋은 것을 나만 알면 안 될 것 같아 주변 사람들에게 틈날 때마다 전하고 있어요.”

그녀는 생활 속에서 인산의학을 실천하고 있었다. 가방 속에 죽염을 항상 휴대하고 다니고 차에도 죽염을 놓고 다닌다. 침대 머리맡에도 죽염이 있다. 주방에는 죽염과 죽염된장, 죽염간장, 죽염고추장이 자리要做好。 있다.

“나이가 들면 입이 자꾸 마르거든요. 그래서 노인들이 사탕을 먹는 건데, 전 죽염을 입에 물고 있어요. 신기하게도 입이 마르지 않아요.”

그녀는 캠프를 마친 후 흥화씨를 구입했다. 새로운 도전이 시작됐다. ☎



2016 인산가 회원 건강 에세이 공모전

여러분의 솜씨를 보여주세요

추운 겨울에도 무더운 여름에도 인산의학만 있다면 건강할 수 있다!

죽염과 홍화를 비롯해 유황오리와 쑥뜸 등 인산가의 건강제품과

자연치유법을 통해 회원 여러분은 어떤 회복을 경험하셨나요.

저마다의 경험과 치유 과정을 200자 원고지 10매 분량의 에세이로 적어 응모해 주세요!

당선자 16분께 총 500만 원의 상금을 드립니다.

보내실 곳

032 140

서울시 종로구 인사동5길 흥익빌딩 4층
인산가 '건강 에세이 공모전' 담당자 앞
email(ystory9@chosun.com)로도 응모 가능

시상 대상

대상(1명, 상금 100만 원)
금상(1명, 상금 70만 원)
은상(1명, 상금 50만 원)
동상(2명, 상금 30만 원)
우수상(11명, 상금 20만 원)

마감 일자

2016년 6월 30일까지

시상

2016년 8월 27일(토)
죽염 산업화 29주년 기념식에서 시상

*당선작 일부는 〈인산의학〉에 게재

심사위원

김윤세(전주대 대체의학대학원 객원 교수, 인산가 회장)
김재원(인산가 고문, 전 〈여원〉 발행인)
박홍희(인산가 홍보국장, 시인)
정재원(조선뉴스프레스 부국장)

*응모작은 일절 반환하지 않으며 심사 결과에
대해서는 이의 제기할 수 없습니다.

“히포크라테스도 못 찾은 불치병 해법 인산의학이 찾다”

지구 역사상 사람의 체온을 올릴 수 있는 방법을 설명한 의료인은 단 한 명도 없다. 인산쑥뜸을 창시한 인산 김일훈 선생이 유일하다. 서양의학의 아버지 히포크라테스는 '열로 고칠 수 없는 병은 불치병이다'라고 했다. 히포크라테스도 찾지 못한 묘법을 인산 김일훈 선생이 만천하에 공개했다. 그것이 인산쑥뜸이다. 이번 호는 지난 3월 11일부터 12일까지 인산연수원에서 진행된 247차 힐링캠프 쑥뜸수련회에서 김윤세 인산가 회장이 강연한 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 한준호



사람이 체했을 때 손가락 끝을 따주면 해결되는데 의학을 공부한 사람은 질색한다. 급체했을 때 손끝을 따주는 것은 쉽고 간단하면서 효과 좋은 대단히 훌륭한 처방이다. 이를 감염의 위협이 있다며 못하게 하는 것이 의사들이다. 자신이 학습한 범위 내에서 판단하고 그것이 마치 전부인 양 옳다고만 믿는다



근래에 호기심과 기대를 가지고 본 것이 있다. 여러분도 관심 있게 지켜본 이세돌 9단과 알파고의 바둑 경기다. 이세돌 9단이 4대 1로 패했지만 정말 대단한 경기였다. 그런데 매스컴에서는 인공지능이 인간을 능가해 사람의 일자리를 잠식하는 어두운 미래만을 보도하고 있다. 인간이 인공지능 컴퓨터와 바둑 대결에서 패했다고 해서 미래에 대해 심각하게 우려하는 것은 문제다. 금방 난리가 날 것같이 매스컴에서 호들갑스럽게 보도하는 현상은 '1등을 해야 한다'는 강박관념에서 비롯된 것이다.

얼마 전에 만난 이기준 전 서울대 총장은 "지구상에 존재하는 직업이 약 2억여 개가 되는데 2030년 되면 상당수가 사라질 것"이라고 했다. 인공지능이 이를 대체할 것이라는 얘기다. 그러나 그것보다 더 큰 문제는 1등 지상주의로 인해 벌어지는 사회적 문제이다.

망국적인 1등 지상주의

우리나라는 교육에 유독 집착이 심하다. 교육열이라

고 하기엔 너무 지나친다. 이것은 실질적인 1등주의에서 비롯된 것이다. 이를 부추긴 것은 나라이고 대기업들이다. 1등만 최고라고 하고 1등만을 뽑는다. 때문에 우리 아이들은 어렸을 때부터 1등을 해야만 살아남는 줄 안다. 1등에서 떨어지면 폐배자라고 여긴다.

한 학년에 100명의 아이들이 있다고 한다면 1등도 있고 100등도 있다. 그런데 '1등 아니면 안 돼' '서울대가 최고'라는 얘기를 듣고 자라는 아이들의 심성은 점점 황폐화되어 간다. 극단적으로 우울증을 앓기도 한다. 우리나라 최고의 명문대인 카이스트 KAIST에 다니면서 성적이 떨어졌다고 옥상에서 뛰어내리는 일들이 발생하는 것도 1등주의가 원인이다. 이런 이상한 정신병으로 우리의 자녀를 사지로 몰아가고 있다.

영화 <히말라야>의 실제 주인공인 엄홍길 대장은 1등 산악인이 아니다. 진정한 휴머니스트다. <히말라야> 영화를 보고 감동받았다고 하는 사람들은 그 속에 담긴 휴머니즘을 보았기 때문이다. 따뜻한 인간미가 우리 사회를 지탱해 주고 좀 더 훌륭한 사회로 만들 수 있다.

이는 의술도 마찬가지다. 1등에만 집착하는 정신병에서 빨리 벗어나지 않으면 안 된다. 그리고 우리 자녀들을 1등주의에서 해방시키지 않으면 이들이 언제 어느 순간 무슨 짓을 할지 알 수 없다.

4,000년 전통의학보다 서양의학 맹신

지금 우리의 생명 문제는 심각한 위험지대로 접어들었다. 의료계가 위태롭게 흘러가는데도 바른말을 하는 의사가 없다. 영국이나 일본, 미국 등엔 참의료를 이야기하는 의사들이 수두룩하게 많은데 우리나라에는 거의 없다.

대한민국은 4,000년이 넘게 내려오는 지혜롭고 현명한 전통의학을 가진 나라다. 뿌리 깊은 전통의학의 맥을 이어온 나라다. 200년 남짓한 미국이나 의학의

뿌리가 깊지 않은 다른 나라와는 근본부터 다르다. 사람이 체했을 때 손가락 끝을 따주면 해결되는데 의학을 공부한 사람은 질색한다. 급체했을 때 손끝을 따주는 것은 쉽고 간단하면서 효과 좋은 대단히 훌륭한 처방이다. 이를 감염의 위협이 있다며 못하게 하는 것이 의사들이다. 자신이 학습한 범위 내에서 판단하고 그것이 마치 전부인 양 옳다고만 믿는다. 자신이 모른다고 해서 부정하는 것을 어떻게 지식인이라고 할 수 있겠나. 나와 생각이 다르다고 해서 틀렸다고 하면 되겠나.

강영중 국민생활체육회 회장이 "내가 환갑이 넘어서야 '다르다'와 '틀리다'가 구분이 되더라"는 말을 했었다. 교육자로서 교육 관련 사업을 하며 평생을 교육과 함께한 강 회장이 40년 만에 다르다와 틀리다의 단어의 차이를 깨달았다고 했다. 강 회장이 정말이 단어의 뜻을 몰라서 이런 말을 했겠는가. 우리나라의 제도교육의 문제와 병폐로 인해 나와 의견이 다르면 모두 '틀렸다'고 생각하는 현재의 갈등과 반목을 우회적으로 이렇게 표현한 것이다.

현실 속에서 우리는 어떤가? 부부 사이도 자기와 생각이 다르면 부부싸움을 한다. '당신이 틀렸어'라며 이기려 한다. 내가 잘못 알고 있으면 '미안하다'고 사과하면 되는데 우리는 싸움에서 진 패배자라 생각해 절대 잘못을 인정하지 않는다.

여러분이 지금까지 축적한 지식이 확고할 수 있지만 언젠가는 내가 알고 있는 지식이 진실이 아닐 수 있다. 이제는 내려놓을 줄 알아야 한다. 그래서 새로운 것을 받아들이고 인생을 바꿀 수 있는 깨달음을 얻어야 한다. 그러나 깨달음을 얻을 수 있는 계기를 자기 자신이 모두 막고 있다. 그동안 축적된 지식이 이를 막고 있다. 자기가 습득한 고정관념과 편견의 틀이 자신을 아주 견고하게 감싸고 있다. 이것은 죽을 때까지 깨지지 않는다. 살아 있을 때 지금 이 자리에서 깨야 한다.

기독교인들은 <성경>을 읽으며 깊이 묵상하다 보면

어느 순간, 어떤 계기로 인해 깨닫게 된다고 한다. 그것을 '성령이 임했다'라고 표현한다. 문득 자신이 가지고 있던 생각이 180도 전환되는 것, 깨달음이다. 자기를 둘러싼 이 틀이 깨지지 않으면 진실의 세계, 진리의 세계에 결코 도달할 수 없다. 그러나 사람들은 고정관념의 틀을 스스로 깨지 못하기 때문에 누군가 깨우쳐 줘야 한다.

"천수 누리라고 죽염 먹으라 하는 것"

말기 암환자가 인산 선생을 찾아오면 '죽염 퍼먹어'라고 처방했다. '이거 소금 아닙니까? 건강에 문제가 되지 않습니까?'라고 하면 '그럼 먹지 마'라고 하셨다. 직설적으로 표현했지만 이것은 환자에 대한 애정과 무한한 자비심에서 진리를 얘기해 준 것이다. 그런데 환자들이 이를 듣고도 깨닫지 못한다는 것이 문제다.

제가 이런 얘기를 하는 이유는 여러분이 <신약> <신약본초>를 읽거나 제 강연을 듣다가 깨달음을 얻어 자기 생명을 구하고 가족의 생명을 구해 자연계로부터 부여받은 120세 천수를 건강하고 행복하게 누릴 수 있었음 하는 바람에서다. 우리의 몸은 우주다. 여러분 몸을 구성하는 세포가 약 60조 개다. 망원경으로 확인할 수 있는 우주의 별들보다 많다. 정말 존귀하다. 한 사람이 가지고 있는 이 거대한 우주는 별세계다. 그런데 자기 존재의 가치를 깨닫지 못하면 별볼일없게 된다. 되는 일도 없고 아는 것도 별로 없다고 생각하면 그냥 하찮은 존재가 되는 것이다.

길거리 노숙자들도 위대한 존재이고 우주다. 그런데 이 우주를 다스리는 황제가 스스로 그 가치를 모르고 소홀히 해 노숙자가 되는 것이다. 소금도 마찬가지다. 그 위대한 가치를 모르고 '짜니까 혈압이 오르고 몸에 해로울 거야'라고만 생각한다. 세상의 모든 물질은 좋은 점도 있고 나쁜 점도 있다. 식재료에 나쁜 점이 있으면 조리를 잘 해서 먹으면 된다. 생쌀을

밥을 해서 먹지. 그냥 먹는 사람이 어디 있나. 이처럼 음식으로 조리하면 독성은 제거되고 약성을 남는다. 그 음식에 있는 영양소를 몸이 흡수해 에너지를 얻는다. 이런 지혜가 없으면 멀쩡한 음식을 독으로 만들어 먹는다. 대표적인 것이 냉장고 음식이다. 이것은 우리 체온을 떨어뜨린다. 체온 1도 떨어질 때마다 면역력은 30% 떨어진다. 체온이 36.5도가 되면 암도 생기지 않는다. 그런데 체온이 1도만 떨어지면 암세포가 늘어가고 한곳으로 모이게 되며 장기까지 망가뜨린다.

냉장고 음식이 편리하다고 온 국민이 애용하지만 한쪽에 무서운 화가 잠재해 있다. 몸을 망가뜨리고 화가 되는 음식을 계속 먹고 있다. 물도 찬물, 얼음만 먹는다. 쇠고기를 잔뜩 먹고 찬물을 먹으면 배가 아프다. 소기름은 식으면 응고가 되기 때문인데 따뜻한 물을 먹어야 하는데 이를 생각하지 않고 찬물을 먹는다. 이런 사실을 가르쳐주는 데가 없다. 서울대를 가도 가르치지 않는다. 할아버지가 손자들에게 삶의 지혜를 전해주면 “할아버지나 잘하세요”라고 한다. 이렇게 싸가지가 없는 애들이 많다. 청소년에게 담배 피우지 말라고 하면 “담배 사줘 봤어요?”라며 대든다. 지적하는 어른이 맞는 경우도 있다.

냉장고 음식과 열이 있는 음식이 무슨 차이가 있으느냐고 하겠지만 기기를 몰라서 그렇다. 냉장고는 어느 집이건 먹다 남은 음식으로 가득 차 있다. 음식도 따뜻한 성분을 먹어야 하는데 일부러 차게 해 먹는다. 옛날 안동 간고등어는 염장을 하면 1년을 두고 먹었다. 그런데 요즘은 염장의 의미가 없다. 고등어에 소금 간을 하고 보관은 냉장고에 한다. 고등어에 간을 하는 간잽이조차도 소금을 조금만 넣는다. 사람들이 소금이 해롭다고 하고 짜게 먹으면 안 된다고만 하니 절충을 하는 것이다.

인산 선생은 죽염만 잘 먹어도 인류는 건강하게 살 수 있다고 했다. 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 9번 굽는 것, 오리에게 유황을 먹이는 것 등이

인산 선생은 죽염만 잘 먹어도 인류는 건강하게 살 수 있다고 했다. 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 9번 굽는 것, 오리에게 유황을 먹이는 것 등이 다 인산 선생의 묘법이다.

천일염을 9번 굽는 이유는 ‘9’가 최고의 수이기 때문이다. 과학적으로 검증을 해도 9번 구운 죽염이 산화환원력이 가장 높았다.

다 인산 선생의 묘법이다. 천일염을 9번 굽는 이유는 ‘9’가 최고의 수이기 때문이다. 과학적으로 검증을 해도 9번 구운 죽염이 산화환원력이 가장 높았다. 천일염을 15번 구우면 산화환원력이 더 높아질 것 같지만 오히려 효과는 떨어졌다.

인산 선생 사전엔 ‘불치병’이란 없어

지금 살아 있을 때 참된 의료, 참된 도를 공부해야 한다. 다음에 또 기회가 온다는 보장이 없다. 저세상에 가면 깨닫지 못했다고 다시 이생으로 보내주지 않는다. 쑥뜸이 얼마나 좋고 왜 떠야 하는지 동영상도 보고 <신약> 책도 읽으면서 공부하면 된다. 그러나 아무리 좋은 것이라고 해도 결국 실천을 해야 원하는 목적지에 도달할 수 있다. 알긴 아는데 실천하지 않으면 소용이 없다. ‘봄이 됐으니 올해는 쑥뜸을 떠야 하는데’라고 뜸만 들이다 뜸 못 뜨는 이들을 여럿 보았다.

쑥뜸의 계절이 돌아왔다. 쑥뜸을 뜨고자 한다면 <신약> 제25장 영구법의 신비를 2~3번 읽고, <신약본초>와 <인산쑥뜸요법>도 읽으면서 뜸 뜰 준비를 해야 한다. 술도 끊고 운동도 하면서 차갑게 식은 몸을 데워놓아야 한다. 몸과 마음의 준비가 돼야 뜰 수 있는 게 인산쑥뜸이다.

지구 역사상 사람의 체온을 올릴 수 있는 방법을 설명한 의료인은 단 한 명도 없다. 인산쑥뜸을 창시한 인산 김일훈 선생이 유일하다. 서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스는 “약으로 고칠 수 없는 환

“Insan Medicine Offers Solution to Terminal Diseases That Even Hippocrates Couldn’t Find.”

Our lives are coming under increasing threat, but doctors aren't telling you the right things. In countries like Britain, Japan, Germany and the United States, many doctors openly discuss true medicine, but you'd be hard pressed to find one in Korea. Even though the country has a long and rich tradition of medicine that dates back more than 4,000 years, doctors put blind faith in Western medicine. When someone has trouble with digestion, all you have to do is to prick a finger. But people who study medicine are often terrified at the sight. There's no easier and more effective cure to indigestion, but doctors fear infection. They reach their conclusion within the framework of whatever they've learned in school, and they believe they know everything there is to know. Just because someone doesn't agree with you doesn't mean that person is wrong. What you've learned so far may not be all true. New things that you've learned may shatter old stereotypes. Now, you have to accept new things and seek to change your life. Stereotypes and prejudice may be tougher to shatter than you realize. They may stay with you for your entire life. But you have to give it a try while you can.

Insan said you could stay healthy just by consuming bamboo salt. Yet 99 percent of us think salt is hazardous to our health. You have to do away with such bias. Place bay salt in bamboo casing and roast it nine times on pine firewood. You'll then get the new type of medicine proposed by Insan. It's to be roasted nine times because ‘nine’ is the most ideal number. Scientifically, salt roasted nine times had the highest amount of oxidation-reduction poten-

tial. Do so 15 times, and the amount actually drops. No medical doctor has ever explained how to raise body temperature. Insan Kim Il-Hoon, who invented Insan moxa cauterity, has been the exception. Hippocrates, father of Western medicine, claimed a disease that can't be treated with heat is incurable. With Insan moxa cauterity, Insan introduced to the world the great treatment that even Hippocrates couldn't come up with.

Insan proposed different ways to raise body temperature: by consuming food and by heating up your body. Field garlic and yuhwang(sulfur-fed) duck can help increase your temperature. Wild garlic also contains plenty of sulfur. Doing moxa cauterity on your ‘danjeon(or the energy center, the lower part of the abdomen)’ is even more effective. Mugwort and garlic are the wisest forms of medicine in our history. In the introduction of his book <The History of Korean Medicine>, Kim Doo-jong, former medical professor Seoul National University, wrote that mugwort and garlic had been used to treat diseases since primitive times. They've been serving medicinal purposes for a long time.

Read <Shinyak> and <Shinyak Boncho> from cover to cover, and get your moxa cauterity done. If you start small and gradually make it bigger, even children can do it. If you don't see the effects in spring, you can give it another try in fall. If you keep at it, you can accomplish it. And you have to be serious about the process and try to set an example for the rest of humanity. That way, you will live a healthy and prosperous life till 120. **Insan**

자는 수술로 고치고, 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 고치고, 열로 고칠 수 없는 병은 불치병이다”라고 했다. 나폴레옹은 ‘내 사전에 불가능이란 없다’고 했다. 인산 선생은 ‘불치병은 없다’고 했다. 실제로 불치병은 없기 때문이다. 불치병을 언급하긴 했지만 히포크라테스는 자신에게 체온을 올릴 수 있는 능력만 있다면 모든 병을 고치는 기적을 보이겠다고 했다. 그러나 그는 해법을 찾지 못했다. 그런데 히포크라테스도 찾지 못한 묘법을 인산 김일훈 선생이 만천하에 공개했다.

인산 선생은 먹어서 사람 체온 올리는 방법과 몸에 불을 때서 체온을 올리는 묘법을 제시했다. 먹어서 체온을 올리는 대표적인 것이 밭마늘과 유황오리다. 밭마늘과 유황오리는 유황 성분을 다량 함유하고 있다.

불로장생을 꿈꿨던 중국 진나라의 진시황은 서불에게 ‘삼신산 불로초를 반드시 구해오라’고 특명을 내렸다. 그러나 그는 돌아오지 않았다. 때문에 진시황은 당시 최고의 의료진에게 불로장생약을 만들라고 했다. 그래서 그들이 여러 가지 실험을 하던 중 발견한 것이 주사朱砂다. 주사는 유황과 수은이 합해진 약제로 이를 범제해서 먹어야 하는데 성격 급한 진시황은 수은이 제대로 제거되지 않은 금단金丹을 먹고 49세의 나이에 수은 중독으로 사망했다. 이처럼 고금동서를 막론하고 유황 범제를 성공한 이가 없었다. 그런데 인산 선생은 오리에 유황을 먹이면 완벽하게 범제가 된다는 사실을 〈신약〉책을 통해 공개했다. 지구의 생체 중 유황을 먹어도 죽지 않는 것은 오리가 유일하다. 오리는 수정수기를 품고 있는 동물이기 때문이다.

먹어서 체온을 올리는 방법도 있지만 좀 더 확실한 방법은 아궁이에 직접 불을 때는 것이다. 사람 몸의 아궁이는 단전(丹田)이다. 생명의 불꽃을 배양시켜 기르는 밭이 바로 단전이다. 단전에 쑥을 올려놓고 불을 붙이면 사람 체온이 올라간다. 체온을 올려 몸 속 구석구석 숨어 있는 병균을 끄집어낸다. 수술을



하지 않고도 온몸을 치료할 수 있는 전신수술요법이 인산쑥뜸이다.

수술 않고도 치료할 수 있는 인산쑥뜸

우리 민족의 가장 지혜로운 의학 원형이 쑥과 마늘이다. 서울대학교 김두종 박사가 쓴 〈한국의학사〉를 보면 첫머리에 ‘우리나라 원시시대부터 쑥과 마늘은 병을 고치는 데 쓰였다’고 적혀 있다. 아득한 옛날부터 쑥과 마늘이 의료용으로 사용됐다는 것이다.

인산 선생은 암과 난치병이 창궐하는 공해독의 시대에 태평양 물이 마르기 전까지 무한정 생산되는 소금으로 이를 해결하는 약을 만들겠다고 선언했다. 이것이 인산의학이다. 그러나 사람들은 빛으로 온 그분의 존재를 모르고, 그분의 말씀에 담긴 참뜻과 의미를 모른다.

〈신약〉 〈신약본초〉 잘 읽고 정신 바짝 차려서 쑥뜸을 뜨되 독하게 떠라. 처음엔 작게 뜨다가 점점 크기를 늘리면 어린아이들도 뜯 수 있다. 봄에 성과를 내지 못했다고 해서 좌절할 필요 없다. 가을에 다시 뜨면 된다. 부단히 노력하면 쑥뜸 성취 못 할 게 하나도 없다. 기도하는 자세로 뜯을 떠야 한다. 인류 건강을 위해 내가 모범을 보이겠다는 마음으로 쑥뜸을 뜨면 충분한 성과를 거둘 수 있을 것이다. 그렇게 해야 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 살 수 있다. 모두 그렇게 되기를 바란다.

“仁山医学找出 希波克拉底也找不到的 不治之症治疗方法”

我们的生命问题非常严重，已深入危险地带。可是，没有说真话、实话的医生。英国、日本、德国、美国等发达国家，谈“真医疗”的医生很多，而我国几乎没有。大韩民国四千年的历史，尽管拥有绵延传承下来的充满智慧、深深扎根的传统医学，而很多人却盲目相信西方医学。

伤食时，扎指尖就可以解决，可学医的人一听这一方法就讨厌。急性消化不良时，比这一方法更简单有效的处方还没有，而有的医生却说这种方法有感染之险，不能使用。他们在自己学过的范围内予以判断，认为自己的判断是绝对正确。因自己不知道，剧完全否定它，这样的人能称之为知识分子吗？！就因与自己的想法不一样，说人家是不对，成何体统？！

大家一直积累下来的知识，也许不会是一个真是的事实。新知识将打破原有的真实。要感悟温故而知新才能改变人生的道理。可是，人们通常用自己习得的知识形成的固定观念及偏见的框架，牢牢地捆住自己，而且离开人世为止永远打破不了它。不过，有一定要打破这一观念。

仁山先生曾经说过，人类吃好竹盐也能更加健康地生活下去。但是，世界人类的99%都以为盐对人体有害。要打破这一偏见！海盐放进竹筒内，用松树烧烤9次的竹盐，就是仁山先生所说的神药。海盐烧烤9次的理由，就是因为“九”是一个最高之数。科学也验证，烧烤9次的竹盐氧化还原动力最高。也许，有人认为烧烤15次氧化还原动力是

否更高，事实并非如此。相反，其效果却下降。在地球历史上，没有一人提起过提高体温的方法，唯一一位就是仁山艾灸创始人仁山金一勋先生！西方医学之父希波克拉底曾经说过，“世界上没有用热治不了的不治之症”。希波克拉底也没有找到的妙法，而仁山金一勋先生却向世界公开，那就是仁山艾灸。

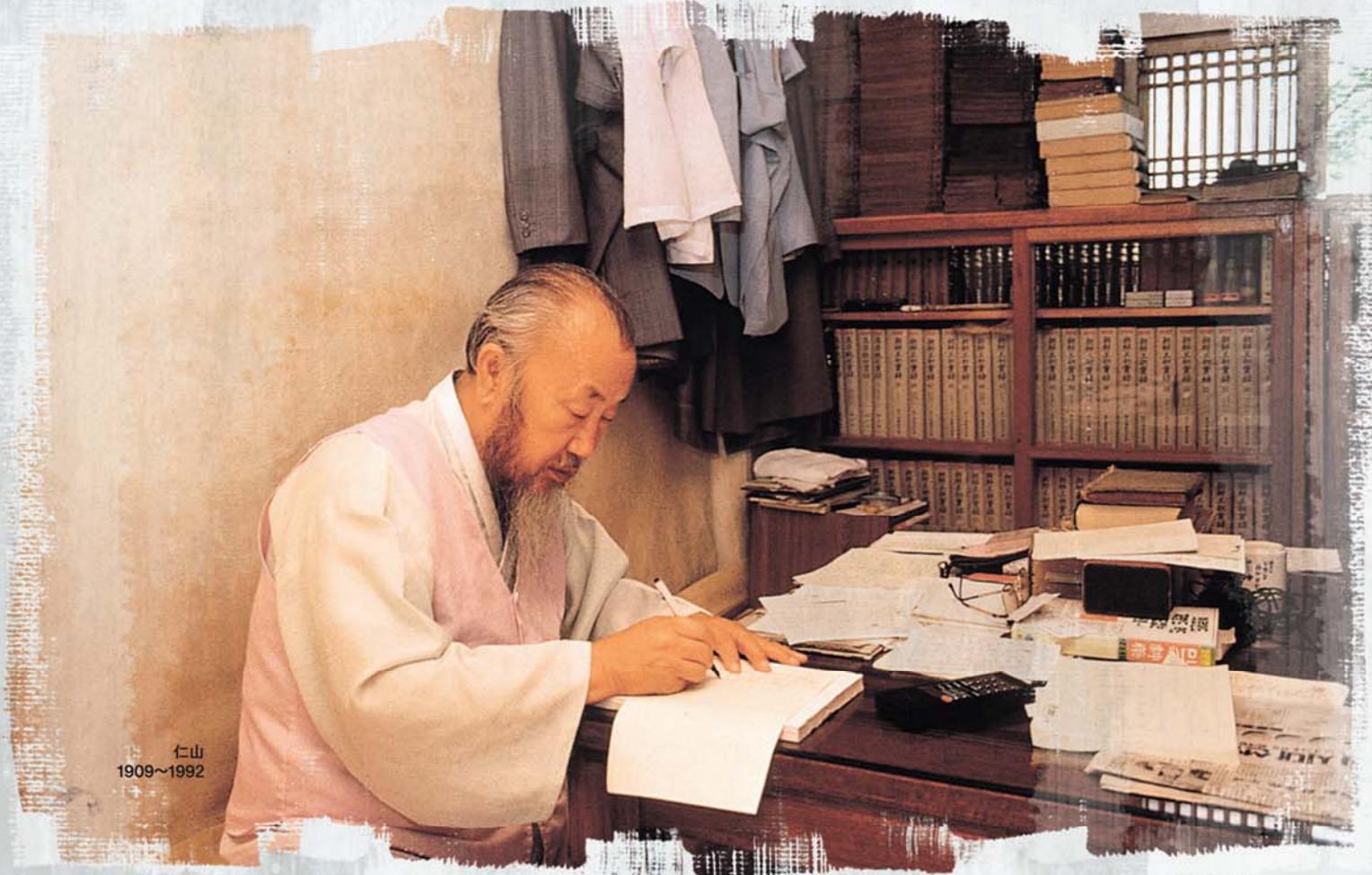
仁山先生发现，用口服和给身体“烧火”来提高体温的妙法。最具代表性的口服提高体温的方法，就是大蒜和硫磺鸭。大蒜和硫磺鸭含大量的硫磺成分。比起口服提高体温的更可靠的方法，就是在培养并养育生命之花的丹田上，拿艾施灸的方法。

我们民族最有智慧的医学原型，就是艾和大蒜。首尔大学金斗钟（音译）博士在《韩国医学史》上写道：“我国从原始时代开始，使用大蒜和灸治疗疾病”。从遥远的过去开始，为治病就使用了艾和大蒜。

好好读一读《神药》和《神药草本》，打起精神、要狠下心接受艾灸治疗。开始时，先拿一个小小的艾来施灸，然后一步一步增加其量，那小孩儿也都能接受艾灸治疗。如果春季没有得到效果，不要灰心丧气，秋天再接受艾灸就可以。不断努力的话，可以成功地接受艾灸治疗。要热诚祈祷并接受艾灸治疗。如果为人类的健康以身作则的心态接受艾灸，就可以得到成功。这样才能安度晚年颐养天年，一辈子健康幸福地生活。

인산 김일훈 선생 탄신 107주년

무소불능의 의황 醫皇 다시 우리 곁에 서시다



인산 김일훈 선생은
세 번째 저서 <신약>의 서문에서
자신이 한평생 바란 것은 '질병 없는
사회의 구현'이라 밝혔다.
그 바람을 이루기 위해 선생은
세상의 이토록 많은 자연물을 연구했고
무소불능의 의료 능력으로
기난하고 병든 자들을 낫게 했다.
그리고 마지막엔, 질병으로 고통받을
후대들과 세상을 구한다는 신념으로
참의술의 결정체들을 기록으로 남겼다.
활인구세의 정신으로
대가 없는 참의술을 펼친
의황 醫皇 인산 김일훈 선생 탄신
107주년을 맞아
그의 80평생을 되짚어보고
선생이 우리에게 남긴
소중한 가치들을 공유한다.

글 김효정 사진 인산가

9세 때 죽염 창안하고
일평생 활인구세

민초들 어루만진 불세출의 神醫

다섯 살 때 한글을 깨치고 여덟 살 때부터 사람의 병을 고치기 시작했다. 열여섯 살부터 독립운동에 투신했고 해방 후 병자구료에 일신하다 84세를 일기로 영면했다. 평생 30여만 명의 환자를 구한 불세출의 신의 인산 김일훈 선생. 그의 일생을 정리해 본다.

글 한상현 사진 및 자료제공 인산가



인산 김일훈 선생은 1909년 조선 순종 3년 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 홍원군 용운면 연홍리에서 아버지 김경삼 金慶參과 어머니 강릉 江陵 유씨 劉氏 사이의 7남 2녀 중 3남으로 태어났다.

인산 선생은 다섯 살 되던 해 네 살 위의 누나가 당시 유학자이자 명의로 이름 높던 할아버지(김면섭)로부터 한글 배우는 것을 어깨너머로 보다 한 글의 원리를 깨쳤다. 이후 <춘향전>을 한글판과 한문판 모두 읽고 <충열전> <삼국지> 등을 차례로 독파했다. 말과 글에 눈뜨면서부터 인간과 우주의 제현상을 깨치고, 신체의 조직체계와 질병의 유무 등에 대한 예지 능력으로 주위를 놀라게 했다.

일본 학생 때려눕히고 만주서 독립운동

인산 선생이 일곱 살 되던 해 비 갠 하늘의 오색 무지개를 보고 우주의 비밀과 암리를 깨닫고 공간 색소 중 약분자 합성법을 모색했다.

1916년 여덟 살 때 독사에 물려 죽어가는 사람에게 마른 명태 다섯 마리를 고아 먹이도록 할아버지를 설득해 후유증 없이 치료했다. 같은 동네 아이가 폐암으로 죽어가고 있을 때 별집을 부숴 수백 마리의 벌에 쏘이게 해 생명을 구하기도 했다. 아홉 살 때는 죽염의 제조 원리를 발견했다. 할아버지가 대나무 통 속에 천일염을 넣고 구워 그것을 이용해 양치, 눈을 씻기도 하고, 약이 된다며 삼키기도 하는 것을 보고 아홉 번 반복해서 구워야 약이 되고, 마지막 아홉 번째는 송진이나 관술 등으로 화력을 높여 용해시켜야만 효과가 난다고 할아버지에게 설명했다. 인산 선생에 의해 조상 대대로 이어져 오던 약소금의 제조법이 바뀌는 순간이다.

1924년 가을 조선인 아이를 괴롭히던 일본인 아이 열댓 명을 친구들과 힘을 합해 때려눕힌 뒤 압록강을 건너 만주로 가게 된다. 열여섯 살 때다. 광복군에 입대해 모화산 부대(대장 변창호) 대원으로 수

차례 전투에 참가했다. 일본 경찰에 쫓겨 러시아, 백두산, 묘향산 등지로 도피하며 약초를 채취해 생활했으며 독특한 인술로 환자들을 구제했다.

처음으로 죽염을 제조한 것은 1926년이다. 평안북도 영변군 북신현면 묘향산 기슭에서 대나무에 소금을 다져 넣고 굽기를 아홉 번 반복한 9회 죽염을 최초로 생산했다. 이듬해 제조한 죽염을 이용해 만성위장병 환자들을 치료해 주었고 쑥뜸요법과 함께 병용하여 진폐증 환자를 고쳐주었다.

1934년 봄, 독립운동을 전개하던 중 조선인 일본 형사에게 검거됐다. 철원경찰서 습격 작전을 진행하다 붙잡혀 징역 3년형을 선고받고 춘천형무소에서 복역하다 1년 6개월 만에 탈옥해 묘향산으로 들어가 은둔 생활을 했다. 1942년 조선총독부 습격 계획에 참여해 활동하다가 이듬해 일본 경찰의 예비 검속에 의해 주동자들이 체포되면서 무산돼 또 다시 묘향산으로 들어가 은거했다.

이승만 대통령에게 한의대 설립 건의

1945년 해방을 맞은 인산 선생은 은신해 있던 의주 천미산 영덕사에서 하산해 서울로 상경한 뒤 어운형, 방주혁, 김규식, 백성숙, 최영호, 조병옥, 김병로 등 애국지사들과 나라의 미래에 대해 의논했다. 대한민국 정부 수립 직후 최영호, 이명룡 선생과 함께

인산 선생의 본명은 '운룡'

불세출의 신의로 불리는 인산 김일훈 선생의 본명은 운룡 雲龍이다. 구름 속에서 신룡 神龍이 어머니 품으로 들어오는 태몽을 꾸어 운룡으로 이름 지었다. 일훈 一勸이란 이름은 해방 후 선생 스스로 개명했다. 인산仁山이란 호는 만주에서 독립운동할 때 묘향산 등 명산에 은거하며 인술로 활인구세活人救世의 이직을 보였다고 해 석계 문체 선생과 회산 김승학 선생, 충체 김두운 선생 등이 붙여주었다.

께 이승만 대통령을 만나 한방의학과 서양의학의 장점을 상호 수용한 한양방종합병원 설립과 한의과대학 설립 등을 건의했지만 미국인 보건 담당 고문의 반대로 무산됐다. 계룡산으로 낙향해 오해단, 죽염 등 암암 실험과 글방 훈장, 나무장사 등으로 생계를 이어갔다.

1950년 3월 전쟁이 날 것에 대비해 부산으로 거처를 옮긴 후 세출한의원을 열었다. 1952년 아버지 김경삼 응이 81세를 일기로 별세한 후 이듬해 충남 논산으로 이사했다. 1955년 서울로 거처를 옮긴 후 이승만 전 대통령의 제안으로 삼일정신선양회 조직에 참여해 활동했으나 설립 취지와는 다르게 조직을 선거운동에 이용해 사임을 하고 낙향했다.

경남 함양에서 힘자박을 꾸며 지내다 겨울이 시작되자 아이들을 데리고 삼봉산을 떠나 서울로 올라

왔다. 종로5가에 있는 시중한의원에서 난치·불치 병 환자를 고쳐주나 ‘묘향산 활불活佛이 나타나 죽어가는 사람들을 구제해 준다’는 소문이 입에서 입으로 전해졌다. 그리고 5·16 무렵 또다시 상경해 친지들의 집에 머물며 소문을 듣고 찾아오는 많은 난치병 환자들의 병을 치료해 주었다. 이때 쑥뜸으로 30년 동안 앞을 못 본 어대사의 눈을 뜨게 했다. 또한 척수염을 앓아 허리가 굽고 앓은뱅이가 된 주부를 단전과 족삼리혈에 쑥뜸을 떠 일으켜세웠다. 간질 환자, 뇌염, 폐암, 폐결핵 등 고치기 어려운 병으로 고생하던 사람들도 수없이 고쳤다.

서울·함양에서 난치병 환자들 구제

1964년 북한산 기슭에 15평 규모의 기와집을 손수 건립해 최초로 설립집을 장만했다. 서울 중구 충무

로5가로 주거지를 옮겨 성혜한의원을 개설하고 사망 직전의 환자들을 쑥뜸으로 구제했다. 1974년 함양으로 주거지를 옮기고 이듬해 상경하여 총 7차례에 걸쳐 ‘의약부국의 길’이라는 제목으로 대통령께 건의문을 올렸다. 서울역 앞 동자동 고려한방병원에서 난치병 담당 고문으로 병자 구제에 힘썼다. 수유동에 거주하던 1980년 <우주와신약宇宙와神藥>을 출간했으며 이듬해 <구세신방救世神方>을 펴냈다. 이후 함양으로 내려가게 되는데 이는 광복 이후 78번째 이사였다.

1986년 암·난치병과 각종 괴질에 대한 일생의 경

험 의방醫方을 모아 <신약神藥>을 출간하고 그해 6월 20일 <한국일보> 12층 대강당에서 출판기념 첫 강연회를 가졌다. 이후 총 33회 대중강연을 국내외에서 진행했다.

84세 때인 1992년 음력 3월 3일, 가족들을 모이게 한 뒤 ‘세상에 남기고 가는 말’을 녹음하도록 했다. ‘인업을 중시함이 부국의 지름길’이라는 내용의 말씀을 남기셨다. 5월 19일 오후 11시 25분 차남 윤세집에서 과란만장했던 생애를 마감하고 선계로 떠났다. ‘사후에 출간하라’고 유언하였던 <신약본초神藥本草>는 49제 때 영전에 바쳐졌다.

인산 선생 출생부터 영면까지

1909년 · 인산 태어나다

음력 3월 25일 함경북도 흥원군 용문면 연홍리에서 출생. 7남 2녀 중 3남. 구름 속에서 신룡이 나타나 품으로 날아드는 태몽을 꾸어 운룡雲龍이라고 작명.

1913년 · 한글 깨친다(5세)

다섯 살 때 네 살 위의 누나가 할아버지로부터 한글을 배우는 것을 어깨너머로 보고 터득.

1915년 · 우주의 비밀 깨닫다(7세)

무지개를 보고 우주의 비밀을 발견. 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병에 걸리는지 깨닫게 됨.

1916년 · 사람 살리다(8세)

독사에 물려 죽어가는 이웃 아저씨에게 마른 명태 다섯 마리를 고아 먹도록 해 치료함.

1917년 · 죽염 완성하다(9세)

할아버지가 죽음을 굽는 것을 보고 9번을 굽되 마지막은 화력을 극강으로 올려 용해시켜야 한다는 현 죽염 제조법 밝힘.

1924년 · 독립운동 투신하다(16세)

조선인을 괴롭히던 일본인을 친구들과 함께 때려눕힌 뒤 만주로 건너가 독립운동에 투신.

1926년 · 죽염 생산하다(18세)

묘향산 기슭에서 9회 죽염을 최초로 생산해 위장병 환자 치료.

1934년 · 옥실이하다(26세)

철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하던 중 체포돼 3년형을 선고받고 복역. 탈출해 묘향산에 은둔.

1942년 · 총독부 습격 계획하다(34세)

총제 김두운 선생의 주도하에 추진되던 조선총독부 습격 작전에 참여해 활동. 주도자들 체포로 계획 무산되면서 해방 맞음.

1945년 · 건국에 참여하다(37세)

해방 후 여운형, 방주혁 선생 댁에 머물며 애국지사들과 만나 국사 논의.

1948~50년 · 한양방병원 제안하다(40~42세)



이승만 대통령과 만나 한양방종합병원과 한의과대학 설립 등을 제안했으나 뜻을 이루지 못함. 6·25전쟁 발발 예견.

1952~56년 · 삼일정신선양회 조직하다(44~48세)

함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신선양회 조직사업 진행.

1961년 · 눈을 뜨게 하다(53세)

서울에 머물며 소문을 듣고 찾아오는 환자 치료. 시각장애 인 노승을 쑥뜸으로 치료했고, 앓은뱅이 30대 여인을 쑥뜸으로 일어서게 함.

1962~67년 · 병자구제활동 벌이다(54~59세)

1년에 3~4차례씩 이사 다니다 충무로에서 성혜한의원을 개설. 수많은 환자와 금사자들 구제.

1970~74년 · 인산의학 전수하다(62~67세)

전 재산을 들여 오해단 등 각종 암약을 실험. 학습조직 만들어 인산의학 전수.

1975~78년 · 건의문 전하다(68~70세)

함양서 차내다 서울로 올라가 대통령께 ‘의약부국의 길’이라는 건의문 전달. 고려한방병원 고문으로 활동하며 난치병

치료 전담.

1980년 · <우주와 신약> 출간하다(72세)

인산 선생의 우주관과 의학이론을 담은 <우주와 신약> 출간. 광복 후 총 78번째 이사 끝에 다시 함양으로 낙향.

1986년 · 혁명적 의학서적 <신약> 출간(78세)

자신의 의론을 구술하고 이를 차남 김운세가 정리해 5년간 집필 끝에 <신약>이 출간. 이 책이 돌풍을 일으키며 함양으로 환자들이 몰려들기 시작했다.

1986~91년 · 구운마늘 죽염요법 공개(78~83세)

함양에서 하루 150여 명의 환자들을 돌보는 한편 대중에게 비밀을 알려주겠다며 강연회를 개최했다. 총 33회의 강연을 통해 ‘마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으라’는 최후의 차방을 공개했다.

1992년 · 인산 영면하다(84세)

5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 84세의 나이로 함양군 함양읍 교산리의 차남 집에서 가족들이 지켜보는 가운데 영면. ‘강연 내용을 사후에 출간하라’는 유언에 따라 <신약본초> 출간. ■

PART 02

'만약에~ 인산을 만나지 않았다면' 특별 대담

김윤세 “항상 그리운 분… 인산의학 맥 잇게 돼 다행” 김재원 “첫 만남 때 쑥뜸 권유… 제 생명의 은인이죠”

인산 탄신 107주년 기념 특집으로 '혹시 있을지 모를 뜻밖의 경우'를 가정하는 '만약에~' 인터뷰를 진행했다. 김윤세 인산가 회장은 120년 건강본가 인산가를 설립하고 죽염을 세계 최초로 산업화시키며 한국죽염공업협동조합을 설립해 죽염의 품질 향상과 대중화에 앞장선 죽염업체의 살아 있는 전설이다. 또한 김재원 여원뉴스 대표는 잡지계의 황제로 불리며 한 시대의 생활과 문화를 선도하던 레전드다. 이 두 명의 레전드는 아주 특별한 인연이 있다. 전세금을 빼〈신약〉책을 출간한 후 이를 알릴 길이 없었던 김윤세 회장에게 활로를 열어준 이가 김재원 대표다. 김재원 대표는 인산 김일훈 선생과의 만남으로 삶의 방식이 송두리째 바뀌었다. 생명의 은인이라 부른다. 그러나 만약 이들의 만남이 없었다면 어땠을까?

기획·정리 한상현 사진 한준호 자료사진 인산가



1st 'IF'

만약에 우리가
만나지 않았다면?

김윤세 회장(이하 김 회장) : 〈신약〉 책이 출간되고 가장 먼저 월간 〈여원〉에 인산 선생 인터뷰 기사가 실렸습니다.

김재원 대표께서 페이지를 늘리면서까지 인터뷰 기사를 계재해 주셨는데요. 이유가 있습니까?

김재원 대표(이하 김 대표) : 1986년이죠. 어느 날 아침 아내가 '세상에 둘도 없는 효자' 얘기를 하더군요. 아버지를 위해 전세금 빼서 책을 냈다고요. 그러면서 죽염을 한 통 주더라고요. 알겠다고 하고 출근했습니다. 그런데 아이들이





인산 김일훈 선생이
'여월'에 실린
선생의 인터뷰 기사를
살펴보고 있다.

수영장에 갔다가 눈병에 걸려 온 거예요. 죽염이 눈병에 좋다고 해서 물에 녹여 넣어줬더니 다음날 깨끗하게 나았어요. 이거 뭔가 있긴 있구나 싶었죠. 믿음이 갔다고 할까요. 바로 기자를 보내 인터뷰를 하라고 했어요. 페이지에 제한을 두지 않을 테니 자세하게 다루라고 했죠. 기사 제목도 제가 직접 달았습니다. 기사 제목이 '기적의 의술을 숨겨온 인산 김일훈 옹, 죽을 목숨 살린 것만 해도 수천 명이 넘지'였을 겁니다.(하하)

김 회장 : <여월> 인터뷰 이후 한 달 만에 <신약> 초판이 모두 팔릴 정도로 기사의 파급효과는 대단했습니다. <신약>을 통한 인산의학이 짧은 시간에 널리 퍼질 수 있는 결정적인 계기가 <여월> 인터뷰였습니다. 이 자리를 빌려 다시 한 번 감사드립니다.

김 대표 : 전세금을 빼서 <신약> 책을 자비 출판 했는데 그 이유가 무엇입니까?

김 회장 : 원고를 마치고 막상 책을 내려니 출판사에서 손사래를 치더라고요. 전문 의학서적이 팔리면 얼마나 팔리겠느냐는 거죠. 잘 아는 출판사였는데도, '인산 선생이 유명한 작가나 저명인사가 아니기 때문에 출판 자체가 모험이나 다름없다'며 거절했어요. 책을 내긴 내야 하는데 방법이 없었어요. 일가친척도 없어 도움받을 곳도 없고, 은행대출도 안 되고 형제들도 여유가 없었죠. 고민하던 끝에 전세금을 빼기로 했어요. 월세 보증금과 이사비용을 남기고 출판비용에 사용했습니다. 모자라는 비용은 아버님을 잘 아는 수변 분들이 도움을 주셔서 채울 수 있었습니다.

김 대표 : <신약> 책의 성공을 예상했었나요?

김 회장 : 전혀 그렇지 않아요. 성공이라는 단어는 제 머릿속에 없었습니다. 그저 누군가는 꼭 해야 할 일이었고, 세상에 꼭 알아야 했기 때문에 책을 낸 것입니다. 세상

사람들이 인산의학을 접해 건강을 되찾을 수 있도록, 인류의 암·난치병·괴질 문제를 해결해야 한다는 그 일념, 하나밖에 없었습니다.

김 대표 : 만약 <신약> 책을 출간하지 못했다면 어땠을까요?

김 회장 : 지금 현대의학은 암·난치병으로 죽어가는 사람들에게 희망을 주지 못합니다. 그 이유는 병을 고칠 방법이 없으니까요. 암에 걸리면 구경하는 일밖에 없습니다. 가족이나 환자 본인도 절망과 두려움 속에 지켜보는 수밖에 없어요. '이것 먹고 좋아졌다더라' '이렇게 하니까 살았다더라' 등 효과는 있는 '카더라 통신'만 넘쳐나고 있겠죠. 물론 자연으로 돌아가 생활하며 면역력을 회복해 암을 고친 사례가 있어요. 그런데 이것이 완벽한 해결책은 아닙니다. <신약> 책은 인류에게 질병 치유의 희망을 줬다는 것에 큰 의미와 가치가 있습니다. <신약> 책이 출간되지 않았다면 인류는 암·난치병에 속수무책으로 무너질 수밖에 없었을 겁니다. 질병으로 인해 인류가 전멸할 수 있어요. 인산의학을 만난 것은 행운입니다.

김 대표 : <신약> 책 출간 당시 신문사 차장이면 베테랑 기자였을 텐데 사직서를 냈어요. 기자직에 대한 미련은 없었습니까?

김 회장 : 제가 기자가 된 이유는 아버지의 출중한 의술과 의학 철학을 세상에 알리기 위함이었습니다. <신약>을 출간했으니 목적은 달성한 거죠. 그래도 저널리스트의 삶을 완전히 버린 것은 아닙니다. 내 손으로 매체를 창간하고 싶었어요. 1989년 7월부터 월간 <민의약>를 만들었고, 현재 <인산의학>으로 그 맥을 잊고 있습니다. 주간 <함양신문> 발행인이기도 하고요.

2nd 'IF'

만약에 인산 선생을 만나지 못했다면?

김 회장 : 미디어사 대표가 인터뷰와 만나는 일은 극히 드문 일인데요. 인터뷰 이후 험양까지 찾아오셨습니다. 당시 인산 선생을 만나지 못했다면 어땠을까요?

김 대표 : 저는 아마 죽었을지도 모릅니다. 1986년 인산 선생께서 <한국일보> 송현클럽에서 공개 강의를 마치고 관계자들과 저녁을 먹는 자리였습니다. 저를 보고 '사업을 잘 하려면 뜰을 떠' 하시는 거예요. '뜨고 있습니다'라고 하니까 '남자가 물려 죽느냐'고 하시는 겁니다. 정신이 번쩍 들었어요. 제 인생관이 바뀌었죠. 무슨 일을 결정할 때마다 '이게 호랑이인가 빙대인가'를 먼저 생각합니다. 그 후 1988년 8월 인산 선생을 세 번째 만날 때 또 뜰을 끊고 하더군요. 회사가 어려워져 정신적으로 힘들고 건강도 나빠졌어요. 그래서 다음날 바로 뜰을 끊습니다. 서울올림픽 흥보이사를 맡고 있어 개막식 VIP 입장권을 받았지만 뜰 뜨느라 가지 않았습니다. 그때 뜰을 안 뜯으면 죽었을 겁니다.

김 회장 : 인산 선생의 눈빛에 주눅이 들었다고 했는데 사실입니까?

김 대표 : 제가 웬만해선 사람 앞에서 뜰지 않아요. 전직 대통령들 앞에서 우스갯소리도 곤잘 할 정도니까요. 그런데 인산 선생의 눈은 똑바로 쳐다볼 수 없었어요. 눈빛에 압도당했다고 할까요. 마치 제 내면까지 들여다보는 것 같았습니다. 눈이 마주칠 때마다 자세를 바로하고 이야기를

"아내가 '세상에 둘도 없는 효자' 얘기를 하더군요. 아버지를 위해 전세금 빼서 책을 냈다고요. 그러면서 죽염을 한 통 주더라고요. 그런데 아이들이 수영장에 갔다가 눈병에 걸려 온 거예요. 죽염을 물에 녹여 넣어줬더니 다음날 깨끗하게 나았어요. 이거 뭔가 있긴 있구나 싶었죠. 믿음이 갔다고 할까요. 바로 기자를 보내 인터뷰를 하라고 했어요" — 김재원 대표

"<신약> 책은 인류에게 질병 치유의 희망을 줬다는 것에 큰 의미와 가치가 있습니다. 1986년 책이 나오고 <여월> 인터뷰 이후 한 달 만에 <신약> 초판이 모두 팔릴 정도로 기사의 파급효과는 대단했습니다. <신약>을 통한 인산의학이 짧은 시간에 널리 퍼질 수 있는 결정적인 계기가 <여월> 인터뷰였습니다" — 김윤세 회장



듣게 되더라고요. 그때 저에게 '백금 기운'이 부족하다고 하시면서 뜰을 많이 떠야 산다고 하셨습니다. 제가 여쭐게요. 김 회장께 인산 선생은 스승이기 전에 아버지입니다. 인산 선생을 부자관계로 만나지 않았다면 어땠을까요.

김 회장 :부자관계라 오히려 제가 할 수 없는 것이 더 많았습니다. 글을 쓰고 책을 내면 아들이기 때문에 객관 공정한 글이 아니라는 오해와 의심을 받을 수 있었어요. 그래서 전면에 나서지 못하고 다른 사람들이 전해주기를 기다렸습니다. 그러나 의욕만 앞섰지 제대로 실천을 하는 사람은 없었어요. 아버지의 말씀을 알아듣는 사람도 거의 없었고요. 그래서 아버지께 제가 해보겠다고 했습니다. 모양새는 좋지 않아도 누군가는 해야 할 일이었습니다. 아버지가 돌아가시면 인산의학의 맥이 끊기겠다는 위기의식도 있었어요. 시간이 많지 않았습니다. 만약 부자관계가 아니었다면 사제관계도 이뤄지지 않았겠죠. 이렇게 인산의학의 맥이 이어질 수 있어서 다행입니다.

김 대표 :죽염은 효과와 효능 면에서 최고의 신약이긴 하지만 경제성이 뛰어난 아이템은 아닌데, 어떻게 죽염을 산업화시킬 생각을 하신 겁니까?

김 회장 :〈신약〉 출간 후 죽염을 달라는 요청이 빗발쳤어요. 저희가 가지고 있던 죽염이 동나자 '죽염 좋다고 해놓고 구할 수도 없다'는 원망의 목소리가 많았습니다. 처음엔 〈신약〉 책만 내면 제가 할 도리는 다하는 것이라고 생각했어요. 그런데 그게 다가 아니었어요. 인산의학이 출중한 참의학이며, 질병 치유에 효과적이라는 것을 입증하기에 죽염이 가장 적합한 제품이었습니다. 죽염을 산업화해 인산의학에 대한 신뢰도를 높이는 선봉장으로 삼아야겠다고 생각했습니다. 그러나 죽염 제조 허가를 받는

과정이 어려웠습니다. 1년간 10번 이상 서류심사에서 탈락했으니까요. 단지 부자지간의 일이었다면 그만뒀을 겁니다. 그러나 인류 건강에 지대한 영향을 미치는 중요한 일이기에 포기할 수 없었습니다.

김 대표 :5년 동안 인터뷰를 해 책을 내셨는데, 인터뷰로서 인산 선생은 어땠나요.

김 회장 :아버님과 이야기를 나누다 보면 다른 세상에 있는 것 같았습니다. 일반인과 차원이 다른 얘기를 하시니까요. 예를 들어 한반도 상공에는 우리 눈에 보이지 않지만 공간색소 중 산삼분자가 충만하다는 것이죠. 이게 인산의학에서 오학단 만드는 원리입니다. 생전 듣지도 보지도 못한 얘기를 하시거든요. 이것저것 구분해서 말씀하시는 게 아니라 계속 연결해서 말씀하시기 때문에 말을 끊을 수도 없습니다. 놓치면 안 되니까 귀담아듣고 녹음하고 기록하는 데 집중했습니다.

3rd 'IF' 만약, 인산 선생이 살아 있다면?

김 대표 :인산 선생이 살아계셨다면 또 〈신약〉에 벼금가는 책이 새롭게 출간됐을까요?

김 회장 :〈신약〉은 진실과 진리를 말한 책이기 때문에 새로운 책은 나오지 않았을 겁니다. 진리는 불변하니까요. 참의학적 진리를 설명한 것인데 우열이 있을 수 없죠. 미처 밝히지 않았던 사실이 추가로 전해질 수는 있지만 진리는 변하지 않습니다. 한 가지 덧붙이자면 1543년 출간된

니콜라우스 코페르니쿠스의 〈천체의 회전에 관하여〉는 종교적 우주관(천동설)을 과학적 우주관(지동설)으로 바꾼 과학혁명의 시작점이었습니다. 1986년 출간된 〈신약〉과 뒤를 이어 나온 〈신약본초〉는 세계 의학을 180도 바꾸는 의학혁명의 도화선입니다. 지동설 모른다고 해서 사는 데 아무런 지장이 있지만 참의학은 몰라서는 안 되는, 반드시 알아야 하는 것입니다. 참의학의 진리가 담긴 〈신약〉과 〈신약본초〉를 외면하면 안 되는 이유입니다. 만약, 인산 선생이 옆에 계신다면 어떤 것을 여쭤보고 싶습니까?

김 대표 :얼마 전 열렸던 이세돌 9단과 슈퍼컴퓨터인 알파고의 비둑 경기를 보면서 이런 생각이 들었습니다. 병의 진단부터 수술까지 인공지능이 다 하기 때문에 의사가 필요 없는 시대가 곧 온다는데, 인산 선생님은 어떤 말씀을 하셨을까요?
김 회장 :저도 회장님께 질문 하나 하겠습니다. 인산 선생이 인류를 구하는 마지막 처방이라며 공개한 것이 마늘죽염요법입니다. 만약, 인산 선생께서 살아계셨다면 이를 능가하는 새로운 신약을 제시하셨을까요?

김 회장 :아버님께서 마늘죽염요법을 처방했을 때 만고불변의 진리를 말한 것이기 때문에 굳이 다른 신약을 제시하지는 않았을 겁니다. 먹으면 체온이 올라가는 마늘의 악성을 간파하고 내린 처방이라 누구든 열심히 실천하면 효과를 볼 수 있습니다. 차선책으로 제안을 할 수는 있겠지만 핵심은 변하지 않을 것입니다.

김 대표 :인산 선생께서 30년 전에 이미 예견하신 것처럼 공해독으로 인해 각종 질병이 창궐하고 있는 이 시대를 본다면 어떤 말씀을 할까요?

김 회장 :필연적으로 도래할 것임을 이미 예견했던 터라



김운세 회장(왼쪽)과 김재원 대표가 1988년 6월호 〈여현〉에 실린 인산 선생의 인터뷰 기사를 살펴보고 있다.

특별한 말씀은 하지 않으실 것 같고요. 아버님 스타일이 환자들을 보면 연민의 정으로 보기 때문에 자식을 돌보듯 애정을 갖고 문제 해결에 매달리셨을 것 같습니다.
인산의학이 세계적으로 전해져 저비용·고효율의 의학임을 알리고 인류의 건강이 정상이 되기를 바라실 겁니다.

김 대표 :인산 선생이 스승으로서, 그리고 아버지로서 가장 그리운 순간은 언제인가요?

김 회장 :항상 그립습니다. 인산의학 강연을 30년 했는데도 여전히 세상은 무지와 편견과 물이해로 인산의학을 공격·파괴·음해합니다. 이럴 때마다 아버님이었다면 어떻게 하셨을까 생각해 봅니다. 아버님은 한평생 편견과 무지에 공격·외면당하며 심적 고통 속에서 살았습니다. 제가 더 능력 있고 잘 했으면 어땠을까 하는 생각도 해봅니다. 그리고 무엇보다 뜰 뜰 때 생각이 가장 많이 납니다. 죽음의 강을 건널 때마다 아버님께서 뜰을 떠 살려주셨으니까요. ■



"제가 웬만해선 사람 앞에서 졸지 않아요. 전직 대통령들 앞에서 우스갯소리도 곧잘 할 정도니까요. 그런데 인산 선생의 눈은 똑바로 쳐다볼 수가 없었어요. 눈빛에 압도당했다고 할까요. 마치 제 내면까지 들여다보는 것 같았습니다. 눈이 마주칠 때마다 자세를 바로하고 이야기를 듣게 되더라고요" -김재원 대표

"아버님과 이야기를 나누다 보면 다른 세상에 있는 것 같았습니다. 일반인과 차원이 다른 얘기를 하시니까요. 공해독 시대가 필연적으로 도래할 것임을 이미 예견했던 터라 현재 살아계셨어도 특별한 말씀은 하지 않으실 것 같고요. 아버님 스타일이 환자들을 보면 연민의 정으로 보기 때문에 자식을 돌보듯 애정을 갖고 문제 해결에 매달리셨을 것 같습니다" -김운세 회장



출판사선 “4,000부 파는 데도 3년 걸릴 것” 한 달 만에 완판… 30년간 65만 부 초대박 행진

Q. 〈신약〉은 기획부터 출판까지 몇 년 걸렸나?

A. 〈신약〉은 1977년부터 10년 동안 준비한 장기 프로젝트였다. 선친인 인산 김일훈 선생의 의학철학과 의술을 세상에 알릴 방법을 찾던 중 〈조선일보〉 송지영 논설위원으로부터 ‘스스로 기자가 돼 독자들에게 전하고 이를 모아 책으로 내라’는 조언을 듣게 된다. 그때부터 모든 초점은 〈신약〉 출간에 맞춰졌다. 신문사 기자가 돼 매주 서울과 함양을 오가며 인산 선생을 인터뷰하고 이를 건강 칼럼으로 써 신문에 실었다. 이렇게 5년 동안 쓴 글이 200자 원고지 3,000매 분량이었다.

Q. 〈신약〉 책 제목은 누가 지었나?

A. 아버님께 여쭤보니 ‘구세신방’으로 하면 어떻겠느냐고 하시더라. 이미 동일 제목의 책이 나와 있었고 평범한 제목보다는 사람들에게 인산의학을 확실히 각인시킬 간단하면서도 명료한 제목이 필요했다. 당시 한글자 책 제목이 유행했다. 그래서 ‘약藥’으로 하면 어떨지 여쭈니 “약국에 가면 흔한 게 약이고, 좋은 약과 나쁜 약이 공존하는데 통칭해서 ‘약’이라고 하면 되겠느냐”고 말씀하셨다. 흔한 약이 아니니 귀신 신神자를 붙여 신약神藥으로 하라고 세안했다.

Q. 〈신약〉은 지금까지 몇 권이나 팔렸나?

A. 1986년 〈여원〉 7월호에 인산 선생의 기사가 나오고 나서 책을 찾는 이들이 급격히 늘었다. 초판을 4,000부 인쇄했는데 한 달 만에 완판됐다. 출판사에서는 ‘이제 살 사람은 다 샀다’며 3,000부만 찍자고 했다. 그러나 입소문을 타 판매 부수는 계속 늘었다. 30년 동안 약 65만 부가 나갔다. 의학 관련 서적 중 가장 많이 팔린 책이 〈신약〉이라고 자부한다. 지금도 꾸준히 팔리고 있다.

Q. 〈신약〉 책을 초판 4,000부 발행한 이유는?

A. 사실 5,000부를 찍고 싶었다. 보통 의학전문서적은 4,000부 팔리는 데 3년 걸린다고 하더라. 그래서 출판사는 3,000부만 찍자고 했다. 그러나 이번 아니면 언제 찍을지 모르는 것이기 때문에 최대한 많이 만들고 싶었다. 그렇게 출판사와 절충한 것이 4,000부다.

Q. 〈신약〉 책이 베스트셀러가 되면서 가장 큰 변화는?

A. 당시 아버님이 거주하는 함양의 초기집은 12평밖에 안 됐다. 마당도 10평 정도였다. 그런데 전국 각지에서 몰려드는 환자들로 항상 북적였다. 함양의 여관은 만원이었고, 택시, 약재상 이용자도 많았다. 함양의 경제가 들썩였다. 그리고 유황오리, 죽염, 다슬기, 흥화씨, 명태 등 관련 산업이 발전하는 데 긍정적인 영향을 줬다.

27년 전
말기암 죽음 문턱에서
벗어난 혜각스님

푸근하고 신묘한 부처 ‘인산’



89년 '병원 최후통첩' 받고 인산 만나

내가 처음 인산의 존재를 알게 된 것은 27년 전 내 구의 한 병원 복도에서였다. 뜻하는 바가 있어 나 이 서른에 불가에 귀의를 했지만 태생이 허약한 탓에 제대로 된 수행 한 번 못 한 채 노랗게 시든 마흔 다섯의 여승이 돼가고 있었다. 그날은 담당의로부터 더 해볼 방도가 없다며 퇴원을 하라는 최후의 통첩을 들은 날이었다.

세상사 모든 인연이 허망하다는 것을 알게 돼 심신의 안식처만은 되찾겠다는 일념으로 출가를 했지만 간암 말기라는 판정은 출가

의 인연 또한 뒤없다는 것을 절감하게 했다. 이제 어디로 가나, 절망에 사로잡혀 휘청휘청 진찰실을 나서는데 한 병실에서 훌러나오는 소리에 목적지를 정할 수 있게 됐다.

'함양 어딘가에 인산이라는 사람이 있는데 못 고치는 병이 없는 명의라는데…'

"뜸으로 암을 고친다는 사람? 난 못 믿겠더라."

'고친다. 못 고친다'는 중요하지 않았다. 함양이라면 지리산 근처니 그 깊은 산자락에서 죽는 것도 나쁘지 않겠다는 생각이

들었다. 해가 뉘엿뉘엿 할 무렵에야 비좁은 단칸방에 손바닥만 한 뗏마루가 딸린 인산의 집에 이르게 됐고 별 기대 없이 당신과 마주 앉았다.

"병원에서 죽는다고 해서 왔어요."

"사네. 안 죽을 수도 있어."

인산은 내가 승복을 입은 비구니임에도 별반 어려움 없이 여염집 여인네 대하듯 했고 그게 오히려 마음 편했다. 허름한 의복에 아무렇게나 기른 수염 턱에 진맥 좀 잡는 노인네려니 싶었지만 눈에 광채가 가득해 좀체 홍채가 보이지 않는 그 부신 안광이 지금도 잊히지 않는다.

차멀미와 여독으로 지쳐 있는 내게 인산은 대뜸 쑥뜸을 떠야 한다며 양은 생반 가득히 약쑥을 담아와 복수가 가득 찬 배에 위 뜸자리를 잡아가기 시작했다.

쑥불의 화기는 이루 말할 수 없이 뜨거워서 1분 1초를 못 참고 집어 내던지곤 했지만 내게 주어진 업보를 스스로 풀어간다는 수행의 일념으로 새로이 뜰 뜨기에 임했다. 살을 태우고 피를 말리는 고통은 간암의 통증보다 더하면 더했지 못하지 않았다. 뜸불이 새벽까지 이어지고 촛농 같

은 땀을 흘리며 고통을 참아내는 내게 당신은 이렇게 위로를 했다.

"곧 뜸불이 뜨겁다고 느껴지지 않을 게야. 자네를 살릴 수 있는 건 쑥뜸뿐이야. 악 차방으로 고치기엔 너무 늦었어."

쑥뜸의 불기운에

살 수 있겠다고 예감

그날 새벽 나는 참 희한한 체험을 했다. 늘 깨무룩 쳐져 있던 위와 내장이 크게 움직이더니 평소에 없던 요의를 느꼈다. 함양에 내려온 지 하루 만에 좀 후련해졌다는 느낌을 갖게 됐다.

중원中院 · 단전丹田에 하룻밤 100장씩 뜯는 강행군이 나흘째 되던 날은 배 속에서 천동이 치는 듯한 굉음이 훌러나오곤 했다. 그리고 묵직해진 배가 참을 수 없어 달려간 화장실에서 나는 약쑥의 불기운이 오장육부 가득 들어차 있던 병원군을 모조리 태워 없앤 혼적을 발견할 수 있었다. 톡 하고 한꺼번에 쏟아진다 싶어 아래를 내려다봤더니 하수구를 흐르는 물처럼 시커멓게 죽은 피가 사정없이 떨어지고 있었다. 복수로 부어올랐던 배도 한순간 푹꺼져 내리고 나는 그제야 놀란 가슴을 진정시키며 이렇게 병을 고칠 수 있겠구나 하는 안도의 숨을

쉴 수가 있었다.

그 후로 함양에 온 지 49일이 될 때까지 쑥뜸을 계속해 나가며 인산의 신묘한 의술과 속 깊은 정을 몸소 체험했다. 당신을 찾는 환자건 당신과 함께하는 서생이건 결코 곁을 주는 법이 없는 어려운 어른이었지만 '속으로 내가 널 아끼고 있다'는 듯한 말씀과 행동을 내보이며 숙연하게 했다.

"자넨 아직 다 나은 게 아니야. 속을 다 버려놔서 칠밥을 진득이 먹어야 해."

어느 날은 소의 머리와 네발, 등뼈와 꼬리를 친

히 구해 오셔서는 무쇠솥에 오래도록 끓여낸 국물에 죽염을 쳐서는 내 앞에 놔주셨다.

"고깃국이 아니야. 머릿속 어지럼증을 없애고 귓속에 부는 바람소리를 없애는 약이야. 쑥뜸을 뜨느라 몸이 많이 쇠했어."

그 진한 사랑을 마시면서 나는 조금씩 건강을 회복했고 한 달은 서울에서 한 달은 함양에서 지내는 생활을 반복하며 인산의 의방과 인품에 커다란 믿음을 갖게 됐다.

인산의 말씀과 행동

내 생활의 신조로

그 무렵 인산은 참 가난하게 사셨다. 초가삼간草家三間 의원醫院에 변변히 약 한 첨 쓰지 못하는 가난한 병자들의 행렬이 대부분이었다. 하지만 인산은 그런 사람들을 홀대하는 법이 없었다. 온기가 남아 있는 개 쓸개, 구더기가 들끓는 살무사, 소나무 절구에 담아놓은 검은콩 등 정성이 있어야만 구할 수 있는 원료로 약을 만들어 그들을 병으로부터 살려내곤 했다.

병을 털고 일어서는 사람들에게 잘 가라고 잘 살라고 인사하는 법은 없지만 아무런 대가 없이 남은

약재를 절러 보내는 당신을 보며 '살아 있는 부처'의 도리를 보곤 했다.

그 후로 몇 년간 인산 옆에서 죽염을 굽는 일이며 유황 마늘 심는 일 등을 거들었다. 건강을 되찾게 해준 보답으로 미약하지만 품이라도 보태드리고 싶었지만 인산은 여자가 할 일이 못 된다고 그만 돌아가라고 하셨다. 그 무렵에 나는 죽염을 굽는 과정이며 무엇을 달이는 비법, 생강감초진액을 끓이는 법을 몸소 배울 수 있었고 평생 감기와 비염을 모르는 건강을 얻게 됐다.

몇 년 후 인산이 저세상으로 간 후 나는 생선 당신의 조언대로 전북 진안에 새터전을 짍고 불자의 생활을 이어가고 있다. 기력이 떨어지지 않으려면 다슬기를 먹어야 하는데 진안 용담 강물의 다슬기가 최고라며 그 곳에 가서 더 건강하게 살라고 당부하셨다. 다목적댐이 들어서면서 진안 다슬기의 약력도 예전만 못하지만 아직도 이곳 금당사와 토굴을 안식처로 여기며 지내고 있다.

인산과 함께한 4년의 시간은



이제 다 추억이 됐지만 신의神醫의 말씀과 행동은 내 생활의 신조가 됐다. 우리 고유의 자연만큼 좋은 약재는 없으며 스스로를 지켜낼 수 있는 의론을 익히고 전해 질병을 모르는 삶을 만들어 가는 일이 내 삶의 전부가 된 것이다.

대가 없이도 허기진 사람에게 따뜻한 밥상을 내놓을 수 있고 질병으로 고생하는 이에게 귀한 약재를 선뜻 전할 수 있는 따뜻한 마음을 갖게 된 것은 인산이 실천한 인업人業의 영향이 크다. 무심하지만 깊은 사랑을 지니고 있던 내 마음속 부처의 모습이 지금도 눈에 선하다. ■

죽염·쑥뜸·유황오리·마른 명태·다슬기·홍화씨·복해정·생강·무엿·마늘

자연에서 얻은 최상의 처방전들

인산 김일훈 선생이 남긴 저서 〈신약〉에는 그의 천부적 의료 혜안과 오랜 세월 동안 기난하고 병든 이들을 치료한 경험들이 담겨 있다. 인산 선생은 책에서 한국산 자연물들의 악성을 활용하면 난치병과 불치병을 이길 수 있다고 했다. 불세출의 신의 神醫라 불리는 인산 선생이 세상에 밝힌 신약 중 대표적인 10가지를 소개한다.

글 김효정 사진 양수열 · 조선DB

만병을 다스리는 죽염



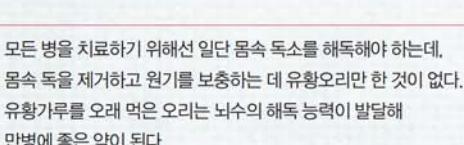
우주공간에 흩어져 있는 약분자들을 모아서 만드는 합성신약의 대표 주자다. 서해안 굽은 소금과 대나무 속 맑은 물의 핵비소를 각각 추출, 합성해서 만든다. 인산 선생은 죽염을 꾸준히 섭취하면 몸속 독소가 제거돼 만병의 예방과 치료에 큰 효과를 볼 수 있다고 했다.

신약 중의 신약 쑥뜸

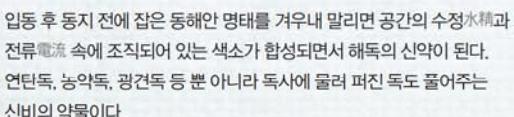


인산 선생은 쑥뜸이야말로 인류의 거의 모든 질병을 완전히 고칠 수 있는 신약 중의 신약이라 했다. 경락 위에 뜰장을 올리고 불을 붙이면 불기운이 몸속에 들어가 오장육부와 머릿속까지 다니면서 병균을 뿌리 뽑는다.

해독과 원기보충엔 유황오리



모든 독을 풀어주는 약물 마른 명태



입동 후 동지 전에 잡은 동해안 명태를 겨우내 말리면 공간의 수정 水精과 전류 電流 속에 조직되어 있는 색소가 합성되면서 해독의 신약이 된다. 연탄독, 농약독, 광견독 등 뿐 아니라 독사에 물려 퍼진 독도 풀어주는 신비의 약물이다.

간 기능 회복에 특효 다슬기



인산 선생은 다슬기로 간암도 고칠 수 있다고 했다. 다슬기를 껌데기가 녹을 때까지 오래 달이면 껌데기와 살에서 파란색 물이 나오는데, 그 파란색 물은 간 기능 회복에 특효다.

장수의 명약 홍화씨



몸속 나쁜 피를 없애는 동시에 깨끗한 피를 만들어 내는 명약이다. 인산 선생은 홍화씨를 죽염과 산삼에 버금가는 3대 신약으로 꼽았는데, 홍화씨를 뽑은 후 빨아 만든 가루를 죽염과 함께 섭취하면 장수 할 수 있다고 했다. 홍화씨에는 특히 뼈 건강에 꼭 필요한 악성분이 다량 함유되어 있다.

유황오리로 만든 보풀 복해정



유황오리를 각종 약재와 함께 달인 후 서목태 메주에 부어 숙성시킨 죽염간장이다. 인산 선생이 밝힌 해독 재료들이 농축되어 있으며 그 약효가 극대화된 명약이다. 매일 꾸준히 복용하면 반드시 그 효과를 볼 수 있다.

공해독 제거의 으뜸 생강



현대인들은 자연의 공해로 인한 피해를 어쩔 수 없이 받아들이며 살고 있다. 하지만 공해로 인해 생기는 질병이 건강을 위협하는 이상, 그 대책 마련이 절실히다. 인산 선생은 공해독 제거에는 생강이 으뜸이라 했다. 몸속 나쁜 것을 없애고 새로운 것을 만들어 내는 효과가 뛰어나다.

정성으로 탄생시킨 해독제 무엿



해발 500m 이상의 고지대에서 자란, 서리를 맞은 무는 뛰어난 악성을 지닌다. 이 무에 생강, 감초 등을 더해 가마솥에서 정성껏 달여 엿으로 만들어 먹으면 몸속 독성을 제거하는 해독제가 된다. 이울러 폐와 신장 기능도 강화시켜 준다.

죽염과의 신비한 궁합 밭마늘



인산 선생은 토종 밭마늘을 구워서 9회 죽염에 찍어 먹으면 그 어떤 병이든 치료가 가능하다고 했다. 제아무리 고약한 암이라도 죽염 찍은 마늘을 부지런히 먹는 사람에게선 달아난다. 인삼보다 1,000배 이상 효능 · 효과가 좋다.



코털에도 걸리지 않는

작은 미세먼지가 인간을…

지난 1월 중순에 이미 미세먼지 주의보가 발령되었던 기상청은 마스크 착용을 권하고 있다. 이름만 들에도 기분이 스스로해지는 미세먼지가 고약한 것은 위낙 입자가 작아서 흡입 시에 코 점막을 통해 걸려지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐 질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있기 때문이다. 또한 임신부가 미세먼지를 일정량 이상 흡입하면 기형아를 출산할 비율이 높아진다. 얘기 나온 김에 미세먼지의 고약한 독성을 대해 알아보자.

1. 사람의 폐포 깊숙이 침투해서 기관지와 폐에 쌓인 미세먼지는 각종 호흡기 질환의 직접적인 원인이 되어 몸의 면역 기능을 떨어뜨린다.
2. 천식과 호흡곤란을 일으키며 비 또는 눈 속의 중금속 농도를 증가시킨다.
3. 어린이의 경우는 폐 기능이 발달되는 시기에 호흡기가 이런 위험물질에 노출되면 성인이 되어서도 폐 기능에 악영향을 미친다.
4. 초미세먼지의 노출은 저체중아 출산, 조산아, 체중미달아 출산 등으로 나타난다.

5. 대기 중에 부유하면서 빛을 흡수·산란시키기 때문에 시야를 악화시키기도 한다.

6. 식물의 잎 표면에 쌓여 광합성 동화작용, 호흡작용과 증산작용 등으로 식물에도 나쁜 영향을 미친다.
7. 감기나 천식뿐 아니라 심지어 우울증의 원인이 되기도 한다.
8. 코와 입으로 들어오면 기도에 염증을 일으키고 감기 바이러스를 20배 증가시킨다. 가벼웠던 감기가 미세먼지 때문에 심해지고 잘 회복하지 못하는 경우가 생기기도 한다. 미세먼지보다 더 작은 초미세먼지도 있다. 미세먼지보다 더 고약하다고 한다.(이상 네이버에서 인용함.)

한 나라를 시끄럽게 만드는

죽음의 괴질들은 왜 늘어나나?

미세먼지는 이처럼 위험해서 정부가 미세먼지에 관한 정보를 시시각각으로 일기예보로 알려주고 있다. 매일 아침 일기예보부터 본다는 사람들이 점점 늘어나고 있다. 뉴스에서도 일기예보가 인기다. 매일 전체 기사 중에 베스트5 안에 들어간다. 지난겨울은 어지간히 추웠다. 날씨가 변덕스러워 좌우간 체감온도 영하 20도까지 내려간 서울의 기온을

비롯해서 어디서나 일기예보가 화젯거리였다. 봄소식이 날아든다 싶더니 미세먼지가 또 나타났다. 여기에 황사도 가세했다. 더구나 지난 연초부터 본격적으로 시작된 지카 바이러스 공포는 작년의 메르스처럼 우리를 긴장시키고 있다.

그러고 보니 해마다 이렇다. 최근 10여 년을 놓고 따져보면 AI, 구제역, 에볼라 바이러스… 어느 해고 미세먼지나 황사 또는 괴질이 우리를 괴롭히지 않은 해가 거의 없지 않은가?

알파고와 죽염은

면역력 면에서 누가 더 셀까?

모기에서 임신부에게로 옮아간다는 지카는 태아에게 바로 전이되어 소두증을 유발한다고 한다. 소두증은 두부 및 뇌가 정상보다도 이상하게 작은 선천성 기형의 하나로 대개의 경우 앞이마의 발달이 나쁘고 상하로 두부가 작게 보인다. 소두증에 걸리면 정신박약을 나타내는 것 외에 여러 가지 신경증상을 나타낼 수 있다. 뇌성마비에 포함된다.

급기야 3월 21일 월요일 아침 아주 기분 나쁜 뉴스 하나가 골 때리며 달려들었다. 국내 지카 바이러스 1호 환자가 발생한 것이다. 미세먼지, 황사, 지카 바이러스… 이번 봄에는 공포의 3중주가 울려 퍼지고 있다. 지카는 올림픽까지 뒤흔들고 있다. 올 8월에 브라질 리우데자네이루에서 개최될 올림픽의 축제 기분은 이미 반 이상 망가졌다. 이 기간 중 젊은 남녀의 부절 제한 섹스를 염려한 리우데자네이루 당국은 행인들에게 콘돔을 나누어주는 이색 풍경까지 연출하고 있다. 지카가 섹스와 밀접한 관계가 있다 해서 벌어지고 있는 촌극이다.

미세먼지나 괴질은 면역력이 떨어진 사람을 노린다

고 한다. 면역력이 강하면 큰 문제없이 넘어간다니 그나마 다행 아 닌가? 이 문제에 대해서 알파고에 묻고 싶다. 우리나라 최고급의 바둑 9단

이세돌을 여지없이 패배시킨 알파고 아닌가. 그러나 물어보나마나 알파고는 아직 지카 바이러스 앞에 속수무책이긴 마찬가지다.

알파고 또한 이기지 못하는 지카 바이러스 등 각종 괴질을 우리 몸속의 면역력이 그나마 견디낼 수 있다는 사실은 행운이다. 필자가 여러 차례 강조했지만 면역력 강화에는 죽염, 마늘, 쑥뜸, 유황오리 등이 절대적 신뢰를 얻고 있다. 인공적인 화공약품 등의 성분이 섞이지 않은 자연 그대로의, 이 나라 산하에 흔한 식물, 동물, 광물 등의 성분들이 각종 공포스러운 괴질과 당당히 맞서고 있다.

이런 상상을 해본다. 면역력과 관련하여 알파고와 죽염의 대결, 알파고와 쑥뜸의 대결, 알파고와 마늘의 대결을 보게 될지 모른다. 진짜 한 번 그 대결을 보고 싶다. 면역력 강화에 알파고는 아직 입문者도 못한 형편이지만 말이다. ■



김재원

전 어원 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeownews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 서울시성평등지문위원 /
(시)한국신자식인협회 고문 / 예술의전당 자문위원 /
Miss Intercontinental 한국대회장

김윤세 회장이 추천하는 건강 도서

앤드류 와일 <자연치유>

치유는 생명체의 타고난 능력 신체는 스스로 치유할 수 있다

폐암 말기 환자에게 의사가 '더 이상 할 수 있는 일이 없다'고 말한다. 의사의 말을 들은 환자는 집으로 돌아갔다.

6개월 후 그 남자는 자기를 치료했던 의사의 진료실에 다시 나타났다.

그에게 이미 종양은 없었다. 왜 그런 것일까.

글 한상현 일러스트 이철원

"의사들은 병에 대해서는 해박하지만 건강에 대해서는 무지하다. 현대 의학은 진정한 치유의 열쇠인 인체의 자연치유 시스템을 도리어 파괴하는 치료 행위를 서슴지 않는다." 현대의학에 대한 이 원색적인 반론은 현대의학의 심장부라고 할 수 있는 하버드대학교 의과대학 출신 앤드류 와일 의학박사의 말이다. 그는 저서 <자연치유>에서 "당신이 치유 될 수 없다고 말하는 의사나 병원에 몸을 맡기지 말라"고 충고했다.

그리고 자연치유력을 강화하는 비화학적 요법들에 대해서도 열린 마음을 가져야 한다고 했다. 앤드류 와일 박사는 치료Treatment와 치유Healing에 대한 개념부터 정리하고자 했다. 치료는 외부로부터 비롯된 것이고 치유는 내부로부터 온다고 했다. '치유'라는 말은 '온전하게 만든다'는 의미가 있다. 그는 인간이 원래 가지고 태어난 능력인 자연치유력에 대해 사람들이 관심을 갖기를 바랐다. '신체



앤드류 와일 저 /
김옥분 옮김 / 청진세계사 책
값 15,000원

'는 스스로 치유할 수 있다'는 것이 핵심 주제다.

현대의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스는 '자연의 치유력을 존중하라'고 했지만 현대의학에서는 이 개념이 실종됐다. 이것은 현대의학이 갖고 있는 중대한 철학적 결함이라고 그는 밝혔다.

자연회복 돋는 강장제로 마늘 꺽아

우리 몸은 소변, 대변, 날숨, 그리고 땀을 통해 불필요한 물질을 제거한다. 신체의 유해물질 제거 능력이 유지되기 위해서는 이 네 가지 체계가 잘 작동돼야 한다. 깨끗한 물을 충분히 마시고, 충분한 섬유소를 섭취하고, 규칙적인 호흡을 하고, 운동이나 사우나같이 몸을 열에 노출시켜 정기적으로 땀을 배출시켜 건강을 유지시킨다. 치유체계의 효율성을 증가시키기 위해선 유해한 영향을 무력화할 수 있도록 물질의 도움을 받아야 하는데 그것이 강장제다. 강장제Tonic은 '몸을 펴다'라는 그리스어에서

유래된 말로 자연회복력을 증가시키고 몸의 여러 체계의 기능을 증진시켜 건강하게 만들어 준다. 그는 대표적인 자연 강장제로 '마늘'을 꼽았다. 마늘은 콜레스테롤과 혈액 내 지방을 낮추고 심혈관계 질병으로부터 몸을 보호해 준다. 또한 강력한 방부 작용과 항생작용이 있어 질병을 일으키는 수많은 세균과 곰팡이의 성장을 방해하며, 면역체계의 작용을 향상시키고 암 확산을 억제하는 '진정한 강장제'라고 했다.

"암은 예방이 최상의 전략이지만 암이 발견됐다면 반드시 인체의 자연치유체계가 암의 확산을 저지하도록 건강을 개선하는데 온갖 노력을 다 기울여야 한다"



항생제는 미생물에 의한 감염을 억제하는 매우 강력한 도구이지만 자주 사용하는 것은 현명한 일이 못 된다. 감염이 잦거나 만성적일 때 자연적인 저항력이 떨어진다. 병원균은 언제나 존재하지만 더 공격적인 세균을 만들 어낸다. 의사들의 항생제 남용과 오용으로 재앙이 임박했다고 경고했다.

"암화학요법은 면역체계 손상"

현대인의 가장 무서운 질병이라고 하는 암에 대해서도 자신의 소신을 밝혔다.

"현대의학의 대표적인 암치료법은 수술, 방사선치료, 화학요법이다. 이 중 방사선치료와 화학요법은 곧 사라지게 될 원시적 치료법이다. 이 두 가지 치료법 자체도 돌연변이를 유도하고 암을 발생시킨다는 사실을 기억하라. 특히 모든 형태의 화학요법은 DNA에 손상을 입히고 면역체계를 포함해 세포를 손상시키는 독성요법이다."

마지막으로 그는 "암은 예방이 최상의 전략이지만 암이 발견됐다면 반드시 인체의 자연치유체계가 암의 확산을 저지하도록 건강을 개선하는 데 온갖 노력을 다 기울여야 한다"고 전했다. ■

저자 앤드류 와일Andrew Weil은?

대체의학 분야의 세계적인 석학인 앤드류 와일 박사는 미국 하버드대학교 의과대학을 나온 의학박사다. 미국 국립정신건강연구원에서 일했고 15년 동안 하버드식물원에서 민족약리학 연구원으로 있었다. 애리조나대학 통합의학과정 책임교수로 있다. <사연간강>,<사연의학>,<건강과 치유>,<사연적인 정신> 등을 저술했다.

비만→과식→내장지방 축적→질병 유발

운동과 숙면으로 '악순환' 고리 끊어야

한창 시절의 체중에 비해 15kg이 더해진 지 오래고 그 부작용은 고혈압과 관절염, 만성피로와 자신감 결여 등 한두 가지가 아니다. 그런데도 기름진 음식과 고칼로리의 술을 끊지 못한다. 중독을 동반하는 먹는 일의 '쾌미'를 조절하지 않으면 성인병의 수령에 목이 잠긴다는 걸 알면서도 말이다.

글 박용우(비만 전문의, 박용우건강연구소 대표) 사진 셔터스톡



비만이 문제가 되는 건 그 자체가 비만을 더 악화시키는 요인으로 작용하기 때문이다. 살이 찌면 몸은 만성염증 상태가 되고 신진대사가 교란을 일으켜 지방을 더 쌓아두려는 몸으로 바뀐다. 과식은 비만의 원인이 아니다. 과식은 '지방이 부족하다고 착각하는 몸' 때문에 나타나는 증상이다.

건강한 몸은 '세트포인트Set-Point', 다시 말해 '체중 조절점'이 일정한 수준을 잘 유지한다. 하지만 스트레스를 지속적으로 받으면서 설탕이나 흰 밀가루 음식 등 정제 탄수화물을 과잉으로 섭취하게 되면 세트포인트가 상향 재조정되면서 살이 찌는 '현상'이 나타나게 된다.

만성 스트레스와 정제 탄수화물의 과잉 섭취는 꼬리를 물고 있는 두 마리 뱀처럼 맞물려 있다. 즉 스트레스 수치가 높아지면 이를 완화하기 위해 빵이나 과자, 초콜릿, 케이크, 청량 음료 같은 정제 탄수화물을 음식을 찾게 되고 차츰 '음식 중독'에 빠지게 된다.

만성 스트레스가 음식 중독으로

만성 스트레스와 복부비만은 서로 영향을 미치며 점점 악화된다. 복부 사이에 쌓인 지방을 내장지방이라고 하는데 내장지방이 쌓이면 그 자체로 인슐린 저항성이 생기고 혈액 내 코르티솔 농도가 다시 높아진다. 내장지방이 훨씬 쉽게 쌓이는 상황에 이르는 것이다. 이런 상황이 반복되면서 내장지방은 계속 늘어간다. 내장지방이 쌓이면 인슐린 저항성이 악화되고 웨틴 기능이 떨어져 당뇨병으로 이어지게 된다.

만성 스트레스는 내장지방을 증가시킬 뿐 아니라 남성호르몬인 테스토스테론 수치도 떨어뜨린다. 테스토스테론 농도가 낮아지면 근육량이 줄어들고 그 자리를 지방이 차지한다. 이 외에도 성욕을 감퇴시키고 불임의 원인이 되며 쉽게 피로와 우울 증상을 맞게 된다.

가장 효과적인 무기는 운동과 숙면

음식 중독에서 벗어나려면 먼저 만성 스트레스와 수면 장애를 극복하고 탄수화물을 음식을 조절해야 한다. 만성 스트레스를 완화하는 가장 좋은 방법은 운동이다. 충분한 운동을 통해 혈액순환과 신진대사를 원활하게 하면 생활 속에서 벗어지는 정신적 갈등을 효과적으로 가라앉힐 수 있다. 특히 운동을 통한 호흡과 근육 이완은 복부의장을 자극해 비만의 대표적 증상인 더부룩함을 시원하게 해결한다.

음식에 대한 충동이 일어나면 의식적으로 다른 일에 집중하며 시간을 끄는 것도 좋은 방안이 된다. 10분만 지나면 먹는 충동이 사라지기 때문이다. 특히 밤과 빵, 국수 등의 탄수화물 음식보다는 비타민과 항산화 영양소가 풍부한 채소와 과일을 섭취하는 게 만성 스트레스 완화에 훨씬 도움이 된다. 종합비타민제와 고용량 비타민C도 좋은 대안이 된다.

잠을 잘 자려면 저녁에 과식하거나 늦게 먹지 않아야 한다. 술은 쉽게 잠들게 하지만 깊은 잠을 방해한다. 수면 시간은 7시간 30분이 가장 이상적이다. 적어도 남성은 6시간 이상, 여성은 7시간 이상 자야 체중 감량이 가능해진다. 저녁식사는 잡들기 4시간 전에 하는 게 좋다. 고당분 탄수화물 음식을 먹

으면 혈당이 급격히 올라가고 호르몬 체계가 히트려져 숙면에 방해가 된다. 세트포인트를 낮추려면 설탕, 액상과당이나 트랜스지방이 들어간 정제 가공식품은 피해야 한다. 흰 밀가루 음식 대신 통곡류를 먹는 게 좋다. 달걀, 생선, 살코기 등 양질의 단백질을 쟁겨 먹는 것도 중요하다. 포만감이 빨리 와서 과식을 막아주기 때문이다. ■

**만성 스트레스는 내장지방을
증가시킬 뿐 아니라
남성호르몬인 테스토스테론
수치도 떨어뜨린다.
테스토스테론 농도가
낮아지면 근육량이 줄어들고
그 자리를 지방이 차지한다.
이 외에도 성욕을 감퇴시키고
불임의 원인이 되며 쉽게
피로와 우울 증상을 맞게 된다**

**호흡을 잘하는 것만으로
뱃살을 뺄 수 있다!**



깊고 느리게 호흡하면 웨틴 감수성을 향상시켜 식욕을 정상화할 뿐 아니라 체내 독소를 배출해 배 속을 가뿐하게 하는 효과가 있다. 복식호흡은 어깨가 올라가는 게 아니라 아랫배가 나오도록 숨을 들이마셔야 한다. 숨을 들이마실 때에는 코로 천천히 들이켠 후 입을 끊어 모양으로 살짝 벌려 숨을 천천히 내쉰다. 숨을 들이쉴 때보다 2배 정도 더 길게 숨을 내쉬는 게 좋다.

손가락으로 꾹꾹 누르는 두피 마사지로

지긋지긋한 만성두통에서 해방

두통의 증상은 매우 다양하다. 뒷골이 당기는 듯한 느낌도, 머릿속이 찌릿찌릿한 느낌도, 누군가가 머리를 때리는 듯한 고통도 두통이다. 반복적으로 생기는 두통 때문에 덜컥 겁이나서 CT와 MRI를 찍어보지만 병원에서는 별다른 이상이 없다고 한다. 이런 경우 스트레스로 인한 만성두통인 경우가 많은데 두피 마사지와 목 근육 스트레칭만 제대로 해도 만성두통을 다스릴 수 있다.

글 김효정 일러스트 한상업 참고도서 〈수술없이 통증 잡는 법〉 나무부서

스트레스 호르몬 '카테콜아민'이 만성두통 원인

우리는 흔히 극심한 스트레스를 받을 때 '머리가 터질 것 같다'고 말한다. 그만큼 머릿속이 복잡하다는 관용적인 표현이지만, 스트레스는 두통을 유발하는 아주 직접적인 요인인기에 '스트레스를 받아 머리가 터질 것 같다'는 말은 아주 틀린 말은 아닌 셈이다.

스트레스를 받는다는 것은 어떤 일에 대해 신경을 많이 쓰거나, 어떤 상황에 처했을 때 긴장을 하는 것을 뜻한다. 이때 우리 몸은 스트레스 호르몬인 카테콜아민을 분비시켜 혈관을 수축시키고 근육을 긴장시킨다. 두피에도 근육이 있기 때문에 어깨 근육이 뭉치듯 머리의 근육도 뭉치게 돼 두통이 생긴다. 또 카테콜아민으로 인한 혈관 수축이 머릿속 혈액순환을 방해해 두통을 유발하게 된다.

스트레스로 인한 두통의 증세는 편두통과 비슷하다. 뒷목이 뻣뻣해지면서 어깨도 무겁게 느껴지고, 귀 뒤쪽과 옆얼굴로 통증이 퍼지기도 한다. 심하면 어지럼기도 하고 구역질이 나기도 한다.

한쪽 머리 위주로 지끈거리며 아프다 보니 편두통으로 착각하는 경우가 있는데, 편두통은 스트레스로 인한 만성두통보다 지속 시간이 길고 대개 일상생활에 지장이 있을 정도의 극심한 통증이 동반된다는 차이가 있다.

수시로 두피·목 마사지하면 두통 예방에 도움

스트레스 호르몬은 원래 우리 몸을 보호하기 위해 분비되는 것이다. 무방비 상태에서 갑자기 위급한 상황을 만나는 경우

'정신이 바짝 듦다'고 하는데, 바로 이때도 카테콜아민이 분비돼 정신이 완전히 깨어 있는 상태로 있을 수 있도록 도와준다. 그러나 신경을 많이 쓰거나 긴장을 하는 상황이 반복되다 보면 스트레스 호르몬이 만성적으로 나오게 돼 건강에 악영향을 미치게 된다.

이를 해결하기 위해서는 스트레스를 최대한 피하는 게 가장 좋지만, 현대인에게는 쉽지 않은 일이다. 가능한 한 스트레스를 주는 상황을 빨리 잊으려고 노력하고, 조급해하지 않는 마음가짐을 갖는 것이 중요하다. 또 두통을 느끼는 순간을 비롯해 수시로 두피와 목 근육을 마사지하는 것만으로도 두통을 예방하고, 해소할 수 있다. 두 손가락으로 뒷머리와 목 사이를 꾹꾹 눌러주고, 손가락을 모아서 귀 윗부분 근육을 마사지해 주면 좋다. 특히 목과 머리가 이어지는 부분을 눌러주기만 해도 두통이 다소 가라앉을 수 있으며 목과 어깨 사이의 근육을 아래로 잡아당기듯 풀어주는 마사지도 효과가 좋다. 그리고 잠자리에 들기 전 10분 정도 명상을 하는 것도 스트레스 해소에 큰 도움이 된다.

- ① 손가락을 모아서
귀 윗부분 근육을 마사지해 준다.



- ② 엄지와 검지로
머리와 목 사이를 눌러준다.



- ③ 엄지로 머리 아래 근육이 돌출된 부분을
지그시 눌러준다.



- ④ 목과 어깨 사이의
근육의 굳은 부분을
잡아당기면서
손끝으로
마사지해 준다.



생 / 활 / 의 / 지 / 헤

물죽염 100배 활용법 ③

시원한 콩나물국 끓일 때도 물죽염을...



콩나물국을 끓일 때 소금이나 국간장으로 간을 많이 하시죠? 국간장은 국물에 풍미를 주지만 색이 어두워져 깨리기도 합니다. 맑고 깨끗하면서도 시원한 콩나물국을 먹고 싶다면 물죽염이 비법입니다.

만드는 법

- 1 열치나 달시마를 넣고 육수를 낸 다음
콩나물을 넣는다. 이때 냄비 뚜껑은 열고
중간불로 끓여야 비린내가 나지 않는다.



- 2 한소끔 끓으면 대파와 마늘, 양념을
넣는다. 기본 같은 4인분 기준 물죽염
골드 한 큰술을 넣는다. 국이 약간
식으면 입맛에 맞게 물죽염을
조금 더 넣는다.



김윤세의 壽테크 · 老子 건강학

道醫는 '자연의 힘'으로 병을 낫게 한다

』

도덕경 제47장



不出戶, 知天下, 不闢謙見天道. 其出彌遠, 其知彌少. 是以聖人不行而知, 不見而明, 不爲而成.

불출호, 지천하, 불규유견천도. 기출미원, 기지미소. 시이성인불행이지, 불견이명, 불위이성.

』

문밖으로 나가지 않아도 천하사

를 알고 창문 밖으로 내다보지 않아도 하늘의 도리를 째뚫어본다.
문밖으로 더 멀리 나갈수록 아는 것은 더욱 폭이 좁아진다. 그러므로 성인은 가보지 않아도 알고 들여다보지 않아도 그 대상에 대해 밝으며 인위적 노력을 하지 않아도 자연스럽게 뜻한 바를 이룬다.

대부분의 사람이 눈에 보이는 사물과 현상 위주로 생각하고 판단하는 경향을 보인다. 너 정확하게 말하자면 육안肉眼으로 보이는 모든 것에 생각이 머물고 집착함으로써 보이는 현상 너머의 또 다른 모습, 즉 그림자가 아닌 참모습을 보려는 시도나 노력을 아예 하지 않는다.

우리 몸에 생겨난 질병의 원인을 세균이나 바이러스의 침공에 의한 외적 요인에만 집착해 몸 안의 자연치유 능력의 약화가 더 중요한 원인이라는 사실을 깨닫지 못할 경우, 곁으로 드러나는 증상 해결 위주의 대중요법에만 의존함으로써 질병 문제를 근본적으로 해결하지 못하는 결과를 초래하게 된다.

무런 시도나 노력을 하지 않았는데, 그리고 스스로 오랜 세월에 걸쳐 형성해 온 두텁기 그지없는 '고정관념의 틀'을 깨버리고 그 틀에서 벗어나기 위한 어

문밖으로 나가서 여기저기 돌아다니며 보고 들은 많은 것의 보이는 현상들이 본질적 참모습이 아니라 허망한 환상에 불과하다는 사실과 그 환상에서 벗어날 때 불변의 여여如如한 실상을 볼 수 있다는 엄연한 사실을 죽을 때까지 깨닫지 못하고 세상을 떠나게 된다.

봄에 씨를 뿌리지 않으면 가을에 수확할 게 없듯이 저 자신의 본래 진면목, 즉 참모습을 깨닫기 위한 아

면 시도나 노력도 기울이지 않았는데 어떻게 스스로의 참모습을 볼 수 있겠는가?

우리 몸에 생겨난 질병의 원인을 세균이나 바이러스의 침공에 의한 외적 요인에만 집착해 몸 안의 자연치유 능력의 약화가 더 중요한 원인이라는 사실을 깨닫지 못할 경우, 곁으로 드러나는 증상 해결 위주의 대중요법에만 의존함으로써 질병 문제를 근본적으로 해결하지 못하는 결과를 초래하게 된다. 조선 중기 임진왜란을 일으킨 원흉은 도요토미 히데요시이지만 절대로 간과하지 말아야 할 것은 '상생相生 정치'를 외면한 '상충相衝, 상극相剋의 정치'로 인해 초래된 우리나라 위정자들의 국론 분열과 국

방력의 약화가 더 중요한 원인으로 작용했다는 점이다. 천변만화하는 만병萬病을 쫓아다니며 공격, 파괴, 제거하려는 시도와 노력은 결코 병마를 물리치고 건강을 회복하지 못할 뿐 아니라 도리어 인체의 자연치유력을 약화시켜 질병 문제의 근본 해결을 더욱 어렵게 만드는 결과를 만들게 된다. '내 안의 의사', 즉 몸 안의 자연치유 능력을 북돋아 스스로의 힘으로 자연스럽게 병마를 물리치게 하는 것이 질병 문제를 근본적으로 해결하는 지혜로운 묘방妙方인 것이다. 이것이 바로 인위적 노력을 하지 않아도 자연스럽게 뜻한 바를 이루는 '불위이성不爲而成의 참의료'라 하겠다.

』

도덕경 제48장



爲學日益, 爲道日損. 損之又損, 以至於無爲, 無爲而無不爲.

取天下常以無事, 及其有事, 不足以取天下.

위학일익, 위도일손. 손지우손, 이지어무위. 무위이무불위.
취천하상이무사, 급기유사, 부족이취천하.

』

학문을 행하는 것은 날마다 인위적 지식을 보태는 것이고 도를 실천하는 것은 날마다 인위적 지식을 덜어내는 것이다. 덜어내고 또 덜어내서 두뇌 속에 자리잡은 인위적 지식이 남아 있지 않은, 무위자연의 경지, 즉 무심無心의 경지에 이르면 인위적 노력을 하지 않고도 이루어지지 않는 일이 없게 된다. 천하를 차지하려면 늘 인위, 인공의 일들을 벌이지 말아야 한다. 그러한 일들을 벌이게 되면 천하를 차지할 수 없을 것이다.

인간 생명은 자연으로부터 만들어져 나온 것이고 그 생명이 유지되는 거의 모든 힘이 무위자연에서

오는 것임에도 근본원리를 올바로 인식하지 못할 경우 사람은 끊임없이 인위, 인공, 조작으로 표현되는 무리無理한 삶을 살다가 제게 주어진 천수天壽, 즉 자연 수명조차 온전하게 누리지 못하고 비명非命에 생애를 마감하게 된다. 오랜 세월 도道를 갈구하여 어느 시점에 이르러 그동안 보이지 않던 길이 보이면서 잘못된 인식에 의해 도리道理에 부합하지 않는 무리한 삶을 혁신하여 순리 자연의 삶으로 바꾼 이들이 역사상 적지 않다.

문제는 그런 이들의 훌륭한 삶을 보고도 아무런 교훈을 얻지 못하고 그 실상을 여실하게 깨닫지 못하여 자기 삶을 혁신하는 원동력으로 삼지 못함으로

씨 그냥 저 살던 대로 살아가는 무지
無知와 안일무사주의에서 벗어나지
못하고 있다는 점이다. 자연은, 하늘
은 스스로 길을 찾고 방도를 찾아 노
력하는 자를 돋는 법이다. 순리 자연
의 정상적 삶을 위한 어떠한 노력도
하지 않으면서 하느님께, 신께 또 다
른 이들에게 자신을 도와달라고, 구
원해 달라고 기원한들 무슨 효과를
기대할 수 있겠는가?

세상 사람들이 어릴 적부터 국가 사
회의 제도권 교육 시스템에 따라 열
심히 공부하여 입신양립立身揚名을
하고 권세와 부를 향유하는 것은 노력 여하에 따
라 얼마든지 성취할 수 있지만 외부로만 향해 치닫
는 눈길을 안으로 돌려 스스로 존재의 의미와 가치
를 확인하고 존귀한 자아自我에 걸맞은 가치 있는
삶으로 방향을 바꾸기는 쉽지 않다는 점을 절감하
게 된다. 사안의 본질과 거리가 멀거나 진실이 아닌
것, 진리가 아닌 것을 진실이나 진리로 여기고 그러
한 지식을 소중하게 여겨 차곡차곡 두뇌 한 편에 쌓
아나가는 노력을 학문에 정진하는 것으로 착각하
는 우愚를 범하는 예가 어디 하나 둘인가? 세상에서
의 학문이란 날마다 지식을 보태는 것이지만 진리
가 드러나려면 그 진리를 매몰시켜 보이지 않게 하
는 잘못된 인식, 그릇된 지식을 머릿속에서 하나하
나 덜어내야 비로소 가능하다는 사실을 노자는 이
장장을 통해 분명하게 설명해 주고 있다. ‘식자우환
識字憂患’이라는 이야기가 던지는 교훈은 바로 그동
안 축적해 놓은 많은 지식이 새로운 진실과 진리를
받아들이는 데 걸림돌로 작용하여 오히려 모르는
것보다 더 나쁜 결과를 가져올 수 있다는 것이다.
특히 다른 것은 다소 잘못 알고 있다 하더라도 살아
가는 데 크게 불편하거나 불이익을 받을 가능성이

『 자연은, 하늘은 스스로
길을 찾고 방도를 찾아
노력하는 자를 돋는 법이다.
순리 자연의 정상적 삶을
위한 어떠한 노력도 하지
않으면서 하느님께, 신께
또 다른 이들에게 자신을
도와달라고, 구원해 달라고
기원한들 무슨 효과를
기대할 수 있겠는가? 』

리하고 똑똑하여 많은 지식을 가진 이들 중에 그 지
식의 기름에 불을 붙여 어둠을 밝히는 지혜의 빛으
로 승화시키지 못하고 지식 많은 것을 자랑으로 여
길 뿐 세상의 크고 작은 여러 가지 문제에 봉착할 경
우 그 지식을 활용하여 그 어떤 것도 해결하지 못하
는 무능無能의 전형典型을 보여주는 예가 적지 않다.
그래서 노자는 말한다. “학문을 하는 것은 날마다
지식을 보태는 것이고 도를 실천하는 것은 날마다
그 지식을 덜어내는 것이다. 덜어내고 또 덜어내어
더 이상 덜어낼 지식이 없을 때 인위적 흔적이 없
는 무심無心의 맑은 기울에 우주 삼라만상森羅萬象
이 적나라하게 드러나게 된다. 그러면 무위자연으
로 이루어지 못할 일이 없게 된다.” 노자의 이러한 생
각을 의학에 대입하면 ‘참의료의 진리’를 터득한 도
의道醫는 ‘자연의 힘으로 병을 낫게 한다’는 말로 설
명될 수 있겠다. 노자와 비슷한 시기를 살았던 그리스의 의사 히포크라테스(BC 460~?) 역시 “우리 안
에 있는 자연적인 힘이야말로 질병을 낫게 하는 진
정한 치료제이다”Natural forces within us are the true healers
of disease라는 논리를 통해 누구보다도 자연의 힘을
강조한 것으로 전해온다.

그리 높지 않지만 생명을
영위하는 방식과 슬기롭게
병고病苦를 해결할 수 있
는 ‘참의료’ 방식을 설명한
‘생명 운용 매뉴얼’에 대
한 그릇된 인식이나 지식
은 스스로 화를 자초하기
나 암, 난치병, 괴질을 초래
하여 비명에 생애를 마감
할 가능성을 높인다는 점
에서 올바른 인식이 더욱
요구된다 하겠다. 다른 이
들에 비해 어릴 적부터 영

『

도덕경 제49장

聖人常無心, 以百姓心爲心. 善者, 吾善之, 不善者, 吾亦善之. 德善, 信者, 吾信之, 不信者,
吾亦信之, 德信. 聖人在天下, 欽歎焉, 為天下渾其心, 百姓皆注其耳目, 聖人皆孩之.

성인상무심, 이백성심위심. 선자, 오선자, 불선자, 오역선자, 덕선. 선자, 오신자, 불신자,
오역신자, 덕신. 성인재찬하, 흡흡언, 위천하흔기심, 백성개주기이목. 성인개해지.

』

성인은 늘 자기 마음이 없이 백성들의 마음을 자기
마음으로 삼는다. 착한 이에게 나도 잘 대해주지만
좋지 못한 사람에게도 역시 잘 대해준다. 이를 덕스
러움에서 우러나오는 잘함이라 하겠다. 믿을 만한 사
람을 나는 믿지만 믿을 만하지 못한 사람도 나는 역
시 믿는다. 이를 덕스러움에서 우러나오는 믿음이라
하겠다. 성인은 천하를 다스림에 있어서 아무런 차별
없이 모든 사람을 받아들여 포용하고 천하 사람들을
위해 온 마음을 다하여 아무런 구별 없이 혼연일체가
되므로 백성들은 모두 그 이목을 집중시키게 되는데
성인은 그들을 모두 자기 슬하의 어린아이처럼 여기
며 사랑스럽게 대한다.

무위자연의 정치를 도道의 정치라 한다면 무위자연
의 의료를 도의 의료라 하겠다. 도의 정치에 있어서
백성이 대한 위정자의 마음을 ‘덕스러움에서 우러
나오는 잘함德善’이라 하고 도의 의료에 있어서 참
의료인의 환자에 대한 마음을 ‘덕스러움에서 우러
나오는 인자함德仁’이라 하겠다. 우리 선조들이 사
람들의 각종 병고病苦를 해결 극복하고 건강을 되찾
을 수 있도록 인도하는 의료에 대해 사람들의 고통
을 자기 고통으로 여기는 어진 마음을 바탕으로 하
는 ‘참의료 도리’라 하여 ‘인도仁道’라 하고 그러한
치료 기술을 인술仁術이라 부른 것은 의료의 본질적

의미와 가치를 잊어서는 안 된다는 의료인들에 대
한 간절한 당부를 잘 표현한 말이라 하겠다.
훌륭한 위정자가 자신을 우러러보며 따르는 백성
들을 자기 슬하의 어린아이들처럼 사랑스럽게 보호
하고 보살피듯이 각종 병마의 위험과 고통의 해결
을 간절하게 바라는 환자와 그 가족들의 염원에 부
응하여 그들의 불안과 고통으로 여겨 절실히 구도求道의 자세로
해결 방법을 찾아 치료에 임할 경우 반드시 경험과
지혜에서 우러나오는 묘방妙方과 신약神藥, 영약靈藥
을 활용해 문제를 해결 극복할 수 있으리라 판단된
다. 그런 인술을 배울었던 대표적 인물이 바로 불세
출의 신의神醫라 불렸던 인산山 김일훈金一勳 선생
1909~1992이다.

1986년에 출간된 저서 〈신약神藥〉을 통해 세상에 알
려진 선생의 죽업, 오핵단, 유황오리, 홍화씨, 다슬
기, 밭 마늘, 마른 명태 등 자연물의 약성을 활용한
신묘한 방약方藥은 오늘날 그것을 직접 체험한 수많
은 이에 의해 각종 암, 난치병, 괴질의 해결 극복 신
약 묘방으로 받아들여져 세상에 알려지고 점진적으
로 인식이 확산되는 추세에 놓여 있다. 인산 선생의
‘신약본초神藥本草학’이야말로 ‘참의료’ 인도仁道에
입각한 ‘인술의 전형’이라 하겠다. 』

김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원 교수)

만년설 봉우리 밑에 그림 같은 호수가

알프스 하면 스위스만 떠올리지만 프랑스, 이탈리아, 독일, 오스트리아 등도 인접해 있다. 알프스 산맥의 서쪽 끝자락은 프랑스의 동남쪽이다. 그곳에 프랑스 10개의 국립공원 중에 가장 크고 넓은 에크랑 국립공원^{Parc national des Ecrins}이 있다. 지리적으로는 이제르와 오이트 알프스의 2개 지역에 걸쳐 있으며, 도피네 알프스^{Dauphine Alps}에 속한다. 도시로서는 그르노블의 남쪽, 간의 북쪽에 있다. 그르노블은 박근혜 대통령이 유학한 도시이기도 하다.

글 · 사진 박정원(월간산 부장)

라비텔 호수 인근에 있는 너덜지대. 만년설로 뒤덮인 알프스 라비텔 정상과 라비텔 호수가 환상적인 장면을 보여주고 있다.

에크랑 국립공원은 1973년 국립공원으로 지정됐으며, 총 918km²의 면적을 자랑한다. 유명한 산악지대인 메시프 데 에크랑(Massif des Ecrins)이 중심에 있다. 해발 3,000m 이상 봉우리가 100여 개나 되며, 최고봉은 해발 4,102m에 달하는 바르 데 에크랑(Barre des Ecrins)이다. 해발 3,984m 메이즈(Meije)봉우리도 유명하다.

만년설로 인한 많은 빙하지대와 빙하계곡, 호수, 산악초원 등이 드넓게 펼쳐져 있다.

에크랑 국립공원에만 350여 종의 동물과 1,000여 종의 식물이 서식하고 있다. 식물종의 다양성은 높은 고도에 따른 결과다. 다양한 동식물 보호를 위해 1995년 '총체적인 자연보호구역'(la réserve intégrale)으로 지정했다. 에크랑 국립공원관리사무소가 이를 관리하며, 이 공간에서는 누구든 출입이 제한된다. 오전 9시 이전과 저녁 7시 이후엔 산행을 할 수 없고, 자전거 출입도 금지한다. 캠핑 장비와 화기는 절대 소지할 수 없다.

빙하 계곡 · 나무숲 · 호수 어우러진 경관

등산로와 트레킹 코스가 셀 수 없을 정도로 많다. 그 중의 하나, 라비텔 정상(2,904m) 부근에 있는 라비텔 호수를 순환해서 돌아오는 코스를 프랑스 사업가 겸 가이드 프랑시스 말렉(Francis Malek)의 안내로 올랐다. 라 돈세어(La Danchere) 마을에 차를 세웠다. 봉우리마다 만년설과 크고 작은 빙하지대, 빙하로 뒤덮인 험준한 계곡, 산기슭의 목초지, 울창한 나무숲, 맑은 호수들이 어우러져 다채로운 경치를 이룬다. 마을은 전형적인 시골 분위기다. 인기척조차 들리지 않을 정도로 한적하다.

등산로 안내 이정표가 출입구에 지도와 함께 서 있다. '라비텔 호수(Lac Lauvitel)'까지 1시간 30분. 라비텔 정상 아래에 있는 호수 이름이 라비텔 호수다. 라비텔 정상까지는 등산이 아니고 만년설 위를 등반해야 하는 코스다. 라 돈세어 마을에서 바라보이는 모든 산 정상 봉우리엔 만년설이 하얗게 덮여 있다. 봉우

리들은 모두 우뚝 솟아 있다.

GPS로 출발지점 고도를 확인하니 988m다. 다른 코스는 'Col du Vallon'으로 향하고, 4시간 소요된다고 알린다. 계곡으로 가는 코스다. 라비텔 정상 만년설에서 녹아내리는 물이 계곡을 이루고 정상 아래 라비텔 호수를 만드는 듯했다.

어느덧 1,000m 고도는 넘어섰고, 서서히 높이를 더해간다. 주변에는 각종 새소리와 흐르는 물소리만 들릴 뿐이다. 이런 아침이라 등산객들이 전혀 보이질 않는다. 숲은 완전히 이끼류가 덮고 있다. 이정표는 구간마다 설치돼 있어 길을 잃을 우려는 없다.

물소리가 점점 더 크게 들린다. 어디서 들리는지 모를 정도로 많은 물이 흐른다. 산에서 흐르는 물을 모아 200여 년 전에 에크랑 수력발전소 댐을 프랑스 최초로 만들어 전기로 활용했다고 한다.

라비텔 호수 트레킹 코스 가장 유명

너덜지대(많은 돌이 깔려 있는 산비탈)가 나온다. 길옆으로 눈이 아직 쌓여 있다. 고도를 확인하니 1,460m밖에 안 된다. 이런 높이에서 4월 말에 눈을 볼 수 있는 것도 알프스니 가능한 것 같다. 이 산을 올라가는 데 규정 중의 하나가 '소음금지'다. 1995년 지정된 '총체적인 자연보호구역'은 지난 2006년 4월 '공원법'으로 강화됐다. 공원법은 자연보호 핵심지역 Core Zone과 파트너십 지역(Partnership Zone)으로 나눠 관리하는 게 핵심이다. 핵심지역은 기준의 총체적인 자연보호구역과 마찬가지로 등산객 출입이 제한적으로 통제되며, 파트너십 지역만 일부 개발이 허용된다. 조금 가파른 길이 나오더니 이내 사방이 확 트인다. 그러곤 뾰족한 만년설로 뒤덮인 봉우리에 둘러싸인 라비텔 호수가 모습을 드러낸다. 환상적이다. 이 높은 곳에 이런 호수가 있다니! 호수에 물도 가득하다. 분명 만년설에서 녹아내리는 물이다.

호수 옆은 넓은 초지에 일부 눈이 덮여 있고, 그 위로는 너덜지대에 대피소가 두 채 지어져 있다. 대피소



1 라비텔 호수 인근에서 만난 프랑스와 독일 등산객이 산양 무리가 나타나자, 신기한 듯 일제히 바라보고 있다.

2 가이드 프랑시스 말렉이 트레킹 코스 입구 안내판을 보면서 트레킹 코스에 대해서 설명하고 있다.

3 에크랑 국립공원은 어디를 가든지 빙하와 만년설에서 흘러내리는 물이 계곡을 이루고 넘쳐난다.

를 기점으로 하산길로 돌아간다. 대피소가 이 트레킹 코스의 정상이다. GPS로 확인한 고도는 1,525m. 한국으로 치자면 6 번째로 높은 함백산 정도다. 한참을 쉬고 활영하다 하산한다.

내려오다 독일인 부부를 만났다. 여러 팀이 잇따라 올라온다. 마침 그때 산양이 저만치 보인다. 이들은 '샤모아'라고 부른다. 신기한 듯 일제히 바라본다. "마운틴 고트(Mountain Goat)"라고 하자, "맞다"며 맞장구친다. 산양 집단 서식지인 듯 여러 마리의 산양이 때를 지어 움직인다.

호수와 만년설, 빙하로 형성된 계곡 사이 트레킹 코스를 걷고 있다. 양쪽에 다 물이 넘쳐흐른다. 물이 많으니 동식물들이 다양하게 서식하고 있다. 도마뱀 두 마리가 뛰놀고 있는 모습이 보인다. 가끔 한 마리씩 보기는 했지만 두 마리가 동시에 뛰노는 장면은 신기하다.

출발지 라 돈세어 마을에서 약 2시간 걸렸던 라비텔 호수까지의 트레킹이 내려올 땐 1시간 30분 정도밖에 안 걸렸다. 원점회귀 하는 에크랑 라비텔 트레킹 코스는 따라서 총 3시간 30분 정도 소요시간을 잡으면 된다. 총 거리는 GPS로 7.3km, 굳이 난이도를 따지자면 초급자와 중급자 사이다.

찾아가는 방법

파리까지 직항 비행기를 탄다. 파리 공항에서 리옹까지 가는 비행기를 타거나 기차역으로 가서 그로노불(약 500km)까지 테제베(TGV)를 타고 간다. 비행기 기다리는 시간이나 테제베를 바로 타고 가는 시간이나 비슷하다. 비행기는 약 1시간, 테제베는 약 3시간이다. 파리 공항에서 테제베 터미널 기차역까지 택시비가 57유로 정도 나온다. 한화 약 8만 5,000원. 자하철이나 버스는 바로 가는 것이 없다. 한국에서 그로노불까지 가는 직행편은 없다. 그로노불에서 에크랑 국립공원 라비텔 트레킹 코스까지는 차로 약 40분 걸린다. 위도가 북위 44도 정도 되기 때문에 우리 나라보다 조금 더 춥다고 생각하고 모든 것을 준비해야 한다. 에크랑 국립공원 홈페이지(www.tourisme-oisans.com) 참조.



인간의 수명에 관해 알고 싶다면

목성에 물어보시라

인산 선생은 천상의 별과 지상 생물과의 관계를 명확하게 규명해 놓았다. 지구상에 어떤 이도 하지 못한 일이다. 이를 이용해 우리의 건강생활에 활용할 수 있도록 방편까지 내어놓았다. 인산 선생이 전하는 소우주에 관한 세 번째 이야기.

정리 한상현 일러스트 정인성

산삼山蔘에 대한 인산 선생의 설명은 2월호에 밝힌 바와 같이 어떠한 별빛이 어떠한 생명체를 화생化生시키며 화생된 그 생명체에 어떻게 조림照臨하여 세세생생世世生生 이어지며 우리는 그 생명체의 특성을 어떻게 활용해 인간을 널리 이롭게 할 수 있는가에 초점이 맞춰져 있다. 이것은 기계적 관찰이 아니며 오직 혜안慧眼으로 관조觀照된 우주관이다.

과거 우리 민족이 그토록 사랑했던 별자리인 북두칠성北斗七星에도 민족 신앙이 스며 있다. 그곳에 삼신할머니가 계시어 칠성이 주관한다고 생각하여 죽으면 칠성을 그려 넣은 칠성판七星板에 눕혔다. 또 그 판을 지고 가야 무사히 저승에 도착할 수 있다고 믿었다. 그리고 죽은 자의 무덤에도 칠성도

를 그렸다. 이렇게 전승된 풍습을 막연히 따랐던 그 속에 이 같은 이치가 숨겨져 있다는 것이 놀랍지 않은가.

제문에 나오는 '유세차'의 의미

또 우리의 풍습에는 축문祝文 있다. 가족의 제삿날에는 말할 것도 없고 땅에 구덩이를 팔 때는 산신축문, 새 신주를 사당에 옮길 때는 길제축문, 이 밖에 동네 서낭당에 제를 올릴 때 혹은 인간이 의지하고 싶은 대상에 제사를 올릴 때는 축문을 읽었고, 그 첫머리는 언제나 '유세차維歲次 ○월 ○일'로 시작된다. 이렇게 죽은 자의 제문에는 반드시 '유세차'가 들어가니 우스갯소리로 '그 사람 유세차했다'고 하면 그 사람은 죽었다는 뜻으로 통하기도 했다. 그렇다면 유세차란 무슨 뜻일까?

달은 매일 하늘에 나타나는 위치가 달라지다가 28일쯤 지나면 다시 제자리로 돌아온다. 그래서 옛사람들은 매일 하늘에 나타난 달의 위치를 기준으로 하늘의 별자리를 스물여덟 개의 군집으로 나누어 28수라 했다. 그리고 이 28수를 사계절과 동서남북에 배정하여 동방칠사는 청룡青龍, 서방칠사는 백호白虎, 남방칠사는 주작朱雀, 북방칠사는 현무玄武의 모습으로 보았다. 또 이 28수를 목성의 운행에 따라 하늘의 적도赤道 선상으로 세로로 나누었다.

우리의 조상들은 목성을 세성歲星이라고 했는데 세성의 위치는 해마다 다르고 12년쯤 지나면 제자리로 돌아온다. 그래서 천구天球의 적도를 12구역으로 나누고 그 영역, 즉 나누어진 단위를 차次라고 부른다. 그리고 세성의 운행과 그 차에 따라 지상에는 1년 12달의 계절별로 생명의 움직임이 변화된다. 달의 위치에 따른 28수의 나눔과 세성의 위치에 따라 나누어진 12개의 구역, 이것을 망라하여 그려진 천문도天文圖가 천상열차분야지도天象列次分野之圖이다. 천상天象이란 하늘의 모습이며 제자리를 지키고 있는 별들과 은하수를 포함시켜 그렸다. 열차列次란 앞서 말한 대로 그러한 차에 따라 펼쳐놓았다는 뜻이다. 분야分野는 28수를 말한다. 따라서 '유세차 ○월 ○일'이란 뜻은 '아! 오늘은 세성이 하늘의 무슨 차에 드는 무슨 해의 ○월 ○일입니다'라는 뜻이 된다.

우리의 조상들은 목성을 세성歲星이라고 했는데 세성의 위치는 해마다 다르고 12년쯤 지나면 제자리로 돌아온다. 그래서 천구天球의 적도를 12구역으로 나누고 그 영역, 즉 나누어진 단위를 차次라고 부른다. 그리고 세성의 운행과 그 차에 따라 지상에는 1년 12달의 계절별로 생명의 움직임이 변화된다.

목성을 歲星 또는 壽星으로 불러

그러면 세성과 죽은 자는 무슨 관계가 있어서 꼭 세성의 차를 말해야 되는가. 인간과의 관계에 대한 인산 선생의 설명은 이러하다.

“천상天 上 오성五星에 세성이라 하는 별이 있는데 혹은 수성壽星이라고도 부른다. 사람의 수壽는 간장肝臟에 있고 운運은 비장脾臟에 있고 명命은 폐장肺臟에 소속되어 있다. 성性과 혼魂이 병든 것을 간담肝膽의 병이라 한다. 세성은 오색五色이 합성된 것으로 간肝, 담膽, 성품性品, 혼魂, 힘줄筋·근, 신경神經을 응應하였고, 오행으로는 나무에 속하고 오색으로는 청색青色이며 오미로는 산미酸味이며, 오성으로는 각성角星이고, 오소로는 산소酸素, 오기로는 청기青氣, 오신으로는 성性, 칠신으로는 혼魂, 오안五眼으로는 눈의 검은자위다.”

말하자면 사람이 얼마나 사느냐 하는 것은 생기生氣 색소色素를 언제까지 반느냐에 있고, 그 생기 색소를 지구에 보내어 물생명체를 살게 하는 주장主將의 별이 세성이라는 뜻이다. 그러니 산 자나 죽은 자나 그 수壽를 의지했던 것이다.

유사 아래 어느 분이 천상의 별들과 지상 생물과의 관계를 이토록 관련지어 명쾌한 설명을 하셨던가. 과거에도 없었고 미래에도 없을 것이다. 과거에 그러한 설명이 있었다면 인산 선생이 중언부언重言復言 하실 필요가 없는 것이다. 이번에 하셨으니 미래에 누가 또다시 할 이유가 있겠는가.

죽염 11kg을 먹으면 감로정 1g 먹는 것

이 밖에도 인산 선생은 우리의 건강생활에 활용할 수 있는 모든 초목금수어별에 대해서도 그와 같은 방식으로 정리하여 모두가



활용할 수 있도록 방편을 내어놓으셨다. 공해독이 창궐하여 모든 국민이 대체 무슨 병으로 병원에 실려 갈지 전전긍긍戰戰兢兢하는 이 시대에 이 가르침을 외면하고 천수天壽를 누릴 수 있을까? 우리에게 참 다행인 것은 그 이치에 계합契合시켜 선생이 선언한 삼대三大 신약神藥이 있다는 사실이다.
“죽염은 1만 1,000분의 1의 감로정을 가졌기에 치병治病의 효능에 첫 번째이고, 홍화인紅花仁은 1만 2,000분의 1을 가져 장수長壽에 으뜸이며, 산삼은 1만 3,000분의 1을 함유하여 건강健康에 제일이다.”

쉽게 말해 죽염 11kg을 먹으면 감로정 1g을 먹는다는 얘기고, 홍화인은 12kg, 산삼은 13kg을 먹으면 우리가 그토록 갈망하던 감로정 한 방울을 먹는다는 얘기다. 『

바로잡습니다

〈인산의학〉 2월호 69페이지 ‘다정도 병炳이 되어’를 ‘다정도 병病이 되어’로, 70페이지 ‘사람의 얼굴이’를 ‘사람의 영혼으로’로 바로잡습니다.

‘도정노인 渡亭老人’ 옛 나루터에서 손님을 실어 나르던 늙은 뱃사공을 지칭한다. 인산 선생의 의술과 철학을 세상에 전하는 일을 대업으로 여기는 그의 전언傳言에는 삶의 지혜와 깊이가 담겨 있다.

여성의 성공, 여성의 행복, 여성의 경제력 확보를 위한 女元의 정신을 인산가가 전폭 지원합니다.

‘女元뉴스’는 한국 최고의 여성 전문 포털을 지향합니다

여성의 성공
행복의 허브
여성 경제력 확보



양성평등 가시밭길… 남성 80%의 이구동성
“가시는 당연히 아내가 해야지 뭘 소리!!”

바쁜 ‘워킹맘’ 대신 아이 키워주는 ‘엄마로봇’ 나온다
“워킹맘 여러분… ‘엄마로봇’에 아이 맡기실래요?

은퇴할 ‘베이비부머 세대’ 700만 육박…
어디로 가야 하나?

태아에게도 좋은 물을 공급해야 되는 이유
엄마 배 속에서도 노는 물이 달라야 한다

울지 마요 新婦! 2개월 시한부 신랑과 눈물의 웨딩드레스

결혼에 있어 생략하고 싶은 것은?
‘주례 선생님, 나가주세요!!’ 신랑신부 이구동성

여원 통신원 특보/독일 쾰른(Köln) 카니발
동화 같은 베어니게로데의 주역여행

계속 줄어드는 전업주부
‘결혼, 가정보다 경제가 더 중요하다’

인터넷과 휴대폰
검색창에 여원뉴스를
쳐보세요!

www.yeowonnews.com



300여 종의 생명과학 시약들과 실험 장비

이상일 교수, 인산연구소에 기증

글 한상현 사진 인산생명과학연구소



이상일 계명문화대학교 식품의약학부 교수가 정년퇴임을 앞둔 지난 3월 4일 인산생명과학연구소에 연구재료를 기증했다. 인산생명과학연구소 2대 연구소장을 지낸 이상일 교수는 α -NADPH, β -NAD, Coenzyme A 등 고가의 시약류 및 각종 분석용 시약 총 300여 종과 함께 동물실험을 위한 다양한 연구 장비들을 전달하며 죽염과 인산의학에 관한 연구에 사용해 줄 것을 당부했다.

이상일 교수는 영남대학교 약학대학을 졸업하고 동 대학원에서 약학박사를 취득했으며 그동안 대학에서 교수로 활동하며 오랜 기간 후진 양성에 힘써 왔다. 대구가톨릭대학교 대학원장을 역임한 김순동 교수와 이예경 박사 등과 함께 공동으로 기능성 식품의 다양한 소재개발과 효능검증, 안전성에 관한 연구를 국가지원 연구과제로 수행하기도 했다. 또한 식품영양 분야에 수많은 논문을 발표하는 등 다양한 연구업적을 이뤄냈다. 이상일 교수의 이번 기증은 죽염을 포함한 인산가의 건강기능식품의 과학적 연구 발전에 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

인산가 건강기능식품 연구 발전에 큰 도움

한편, 인산생명과학연구소는 120년 건강명가 인산가에서 2002년 죽염업계 최초로 설립한 기업부설연구소로 한국산업기술진흥협회에 정식으로 등록된 연구소다. 인산가는 인산 김일훈 선생의 놀라운 혜안으로 제시된 각종 천연물의 약성을 활용해 병을 치유하는 인산의학을 과학적으로 분석하고 검증하며, 인산가에서 생산되는 건강기능식품에 대한 품질적 안전성 확인을 목적으로 인산생명과학연구소를 설립했다. 인산생명과학연구소 초대 연구소장인 김영희 박사(영남대학교 생화학과 산학겸임교수)가 인산의학 연구를 시작할 수 있도록 초석을 마련했다면, 2대 연구소장인 이상일 교수는 인산의학 연구가 본궤도에 오를 수 있도록 기틀을 다졌다. ■

이상일 계명문화대학교 교수(왼쪽)가 이재양 인산생명과학연구소장에게 연구용 시약을 전달하고 있다.

죽염 넣은 토종닭 참숯불구이 '숯불에죽염토닭' 닭요리 한 차원 높인 '신의 한 수'

토종닭과 죽염이 만났다. 쫄깃한 식감의 토종닭에 죽염으로 간을 하면 육류 특유의 누린내는 사라지고 맛이 담백하면서도 깔끔해진다. 죽염 넣은 토종닭을 참숯에 구워 먹는 생소한 메뉴는 누가 생각해 낸 걸까? 발상의 전환을 한 주인공을 만나려 광주로 달려갔다.

글 한상현 사진 임영근

닭고기는 외식 메뉴로 인기가 높다. 어떻게 조리를 해도 맛있지만 어디를 가도 비슷한 맛이다. 평준화돼 버린 닭요리 맛에 식상함을 느낀다. 닭고기 본연의 맛은 살리면서 식상함을 벗어난 새로운 맛을 찾는 닭요리 마니아들에게 광주광역시에 있는 '숯불에죽염토닭'을 추천한다.

토종닭을 숯불에 굽거나 백숙이나 곰탕으로 조리해 먹는 곳은 많다. 그런데 죽염을 넣는 곳은 없었다. '죽염 하나 넣는다고 맛이 얼마나 달라지겠느냐'고 따지기 전에 일단 맛을 한번 보시라. 세상에 없는 닭요리를 경험하게 될 것이다.

모든 음식에 인산가 죽염과 장 들어가

광주광역시 5·18학생회관 건너편에 위치한 '숯불에죽염토닭'은 이름 그대로 토종닭을 죽염으로 조리하는 곳이다. 점심 메뉴로 인기가 좋은 죽염삼계탕의 밀간과 살코기를 찍어 먹는 소금으로 3회 죽염을 사용한다. 4명이 먹어도 넉넉한 양의 죽염닭한마리곰탕은 오리지널 9회 죽염이 들어간다. 뿐만 아니라 닭갈국수, 닭개장, 닭볶음탕, 닭곰탕 등 이 집의 모든 요리에 죽염이 기본으로 들어간다. 육수는 닭뼈와 채소, 죽염으로만 맛을 낸다. 풋고추와 양파를 찍어 먹는 된장은 인산가에서 공수한 죽염된장이다. 나물무침도 죽염고추장으로 만든다. 김치에서부터 겉절이, 장조림, 고추장아찌, 계란찜 하나까지 모두 죽염으로 조리했다. 김장김치를 담글 때 배추값보다 죽염구입비가 더 많이 들었다고 한다.

"가족에게 죽염으로 요리를 해 먹이다가 좀 더 많은 사람이 건강한 음식을 먹었으면 좋겠다는 생각에 죽염음식점을 열게 됐어요. 전 식당이 음식을 파는 곳이 아니라 건강을 파는 곳이어야 한다고 생각합니다. 우리 집에선 건강을 먹고 가셨으면 좋겠어요"



**가족에게 죽염으로 요리를 해 먹이다가 좀 더 많은 사람이 건강한 음식을 먹었으면 좋겠다는 생각에 죽염음식점을 열게 됐어요.
전 식당이 음식을 파는 곳이 아니라 건강을 파는 곳이어야 한다고 생각합니다. 우리 집에선 건강을 먹고 가셨으면 좋겠어요"**



면 좋겠어요." 이렇게 건강한 생각으로 음식을 만드는 임보경(48) 숯불에죽염토닭 사장은 죽염과 마늘로 갑상선기능저하증을 치유한 인산의학 경험자다.

"1년에 5~6번은 급성편도염을 앓았어요. 목구멍이 하얗게 일어날 정도로 심했죠. 그런데 죽염을 입에 물고 다니면서부터 증상이 점점 사라지더니 이제 갑기로 병원 갈 일이 없어요. 갑상선기능저하증으로 고생했는데 죽마고우환을 꾸준히 먹었더니 어느 순간 정상이 돼 있더라고요. 인산의학에 반하지 않을 수가 없죠."

호기심 반기대 반으로 먹기 시작한 죽염이 이젠 임 사장의 삶의 중심에 있다. 온 가족이 죽염으로 건강을 쟁고 있고, 음식점 운영에 있어서도 죽염이 주를 이루기 때문이다.

위암 환자도 먹고선 "속이 편하다"

매일 먹어도 질리지 않을 것 같은 숯불에죽염토닭 메뉴들이지만 그래도 인기가 있는 메뉴는 숯불구이다. 임보경 사장이 가장 시간을 많이 들이는 것도 숯불구이다. 소스를 만드는 데 꼬박이틀이 걸리기 때문이다.

죽염간장맛토닭의 소스는 인산가에서 공수한 죽염간장과 한약재료로 24시간 육수를 낸 다음 10가지가 넘는 과일과 야채를 넣고 24시간 숙성을 시켜야 제대로 된 간장소스가 탄생한다. 음식점 한쪽에 마련된 화덕에서 참숯으로 초벌구이를 해 손님상에 오르는 죽염간장맛토닭은 숯불향과 간장소스의 맛이 어우러져 세상에 없는 환상의 맛을 낸다. 죽염이 '신의 한 수'인 것이다. 오랜 시간과 정성, 최고의 재료로 만든 죽염간장맛토닭은 누구도 흥내 낼 수 없을 것 같다.

"얼마 전 죽염닭한마리곰탕을 먹고 가신 손님 중에 위암 수술

을 받은 분이 있었어요. 지인하고 오셨는데 음식을 안 드시더라고요. 죽염으로 만든 음식이니 걱정 말고 드시라고 했죠. 며칠 후에 또 오셨는데 위에 부담이 없고 소화도 잘 돼 속이 편했다고 하더라고요."

식재료비, 죽염이 30% 이상 차지

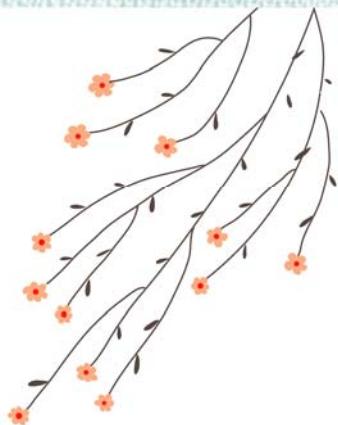
밀반찬부터 메인요리까지 모든 음식에 죽염을 사용하면 식재료비가 만만찮을 듯하다. 그래서 물었다. 죽염을 얼마나 사용하느냐고. 이 집 식재료비의 1/3이 죽염값이라고 했다. 가장 저렴한 1회 죽염이 천일염보다 10배 비싸다. 9회 죽염은 100배 이상이다. 거짓은 아닌 것 같다.

"손님을 속이면 나를 속이는 것이잖아요. 좋은 식재료로 만들고, 그 음식을 먹는 손님들이 건강한 음식을 먹는 곳으로 평가해 주면 그것으로 만족합니다. 그리고 죽염닭요리가 명품으로 인정받았으면 하는 바람입니다. 그 날이 곧 올 거라 믿어요." ■

죽염에 빠진 닭 '숯불에죽염토닭'

주소 광주광역시 서구 상무오월로 3번길 5
(서구 쌍촌동 1295-8번지)
문의 062) 375-0098

나른한 봄날 춘곤증을 해결하는 지혜



따뜻한 햇볕, 살랑살랑 불어오는

부드러운 바람, 그 바람결에 실려오는, 어디선가 피어난 노란 생강나무
꽃향기… 나른한 봄날, 졸음마저 쏟아지는 것을 떨치고 아지랑이의 유
혹에 하던 일 놓고 문득 밭으로 갔다.

얼마 전까지 얼어 있던 빙 밭에 아무것도 심거나 가꾸지도 않았는데도
절로 나서 절로 잘 자란 냉이, 꽂다지, 망초, 씀바귀, 쑥 등의 맛있는 나
물이 지천으로 나고 있다. 어찌나 반갑던지 이것저것 뜯어다가 나물을
두툼하게 듬뿍 넣고 나물 전을 부치고 죽염간장에 달래를 넣어서 짭짤
한 달래 양념장을 만들어 찍어 먹으니 그 어떤 요리가 이보다 더 맛있
을까?

나른하기만 하던 춘곤증이 절반은 사라져 버리고 연둣빛으로 물들어
가는 봄 산의 정겨운 풍광에 몸과 마음은 어느덧 별천지로 들어온 것을
느낀다. 남은 나물은 끓는 물에 데쳐서 죽염된장에 조물조물 버무리니
밥반찬으로 그만이다.

초목들은 봄이 되어 잎을 피우고 꽃을 피울 때 염분을 대량으로 소모하
기 때문에 사람이나 동물들의 체내 염분을 끌어다 쓴다. 심지어 장독 속
장류의 염분조차 끌어가므로 사람이나 동물은 쉬 피곤함을 느끼고 감
각이 예민한 주부들의 경우 장독의 간장, 된장의 맛이 싱거워지는 것을
감지하게 된다. 가을에 장을 담글 때보다도 봄에 장을 담글 때 소금을
더 넣는 이유가 거기에 있다. 사람도 봄이 되면 더욱 피곤하고 나른하여
시시때때로 졸음이 오는 것은 바로 염분 부족으로 인해 오는 대표적 증
상이라 하겠다. 그런 만큼 질 좋은 죽염으로 입맛 당기는 대로 짭짤하
게 음식을 조리해서 먹는 것은 누구나 겪는다 하고 넘기기 쉬운 춘곤증
을 물리치고 달아난 입맛도 되찾을 수 있는 지혜로운 해법이 된다. ☺



‘인산의 자연치유요법’
우성숙 교장이 전합니다

설악산 오색에서 자연학교를
운영하고 있는 우성숙 교장은
인산의학과 명상·산행·
자연식을 제안하며
많은 사람에게 건강한 삶을
경험하게 합니다.
문의 033)672-3930

〈인산의학〉 3월호에 대한 독자 의견



● 봄나물을 먹으면 춘곤증을 물리칠 수 있을 뿐 아니라 성인병 예방에도 좋다고 소개된 '이렇게 드세요—냉이·달래·원주리 전' 기사가 유익했습니다. 산에서 직접 캔 냉이를 된장국에 넣어 끓이면 가족들이 참 맛 있게 먹는데요, 건강에도 좋다고 하니 냉이를 더 자주 먹어야겠습니다. 김공주 님(경기 수원시 권선구)

● 체온과 면역력의 상관관계를 설명한 '인산책방' 기사를 읽고 도움을 받았습니다. 평소 땀이 많아서 열이 많은 체질인 줄 알았는데, 실제로는 평균 체온보다 2도 정도 낮은 냉증이란 걸 알게 되었습니다. 김윤세 회장님의 추천한 도서를 사서 읽어봐야겠습니다.

김대영 님(경기 파주시 와동동)

● 3월호 '인산을 닮은 사람'의 주인공인 엄홍길 대장이 평소 인산가 제품으로 건강관리를 한다는 내용이 인상적이었습니다. 앞으로도 건강 유지하셔서 봉사활동에 더욱 힘을 쏟을 수 있길 바랍니다, 응원합니다.

김성환 님(경남 거창군 강남로)

● 김윤세 회장님의 강연 내용이 담긴 '세상에 꼭 알려야 할 이야기'가 가장 좋았습니다. 체온을 2~3도 올리면 암도 치유될 수 있다는 것이 놀라웠고, 체온을 올리는 여러 방법을 소개해 주셔서 도움이 되었습니다.

김종락 님(부산시 수영구 광서로)

● 체온의 중요성과 쑥뜸의 효력을 다시금 알게 해준 '세상에 꼭 알려야 할 이야기'가 유익했습니다. 팔팔하게 살고 싶다면 쑥뜸의 불기운을 받으라고 했는데, 쑥뜸으로 큰 효과를 보신 분들의 생생한 이야기도 들어보고 싶습니다. 박종필 님(대구시 수성구 청수로)

※ 독자 엽서를 보내주신
분 중 선정된 분께는
고마움세트A를 드립니다.



인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 흥익빌딩 4층
이메일 neiclova@insanga.co.kr

사월엔 “꽃처럼 힐링하라!”

4월 23일(土) ‘설악산 힐링캠프’가 열립니다

우성숙 교장과 함께라면 문제없습니다!

몸이 아픈데 어찌해야 할지 모르겠다는 분들!

땀을 뜨고 싶은데 용기가 나지 않는 분들!

용기는 있는데 땀 뜰 환경이 안 되는 분들!

내 몸 공부 좀 해서 건강하게 살고 싶다는 분들!

이런 분들은 꼭! 우성숙 교장을 만나야 합니다.

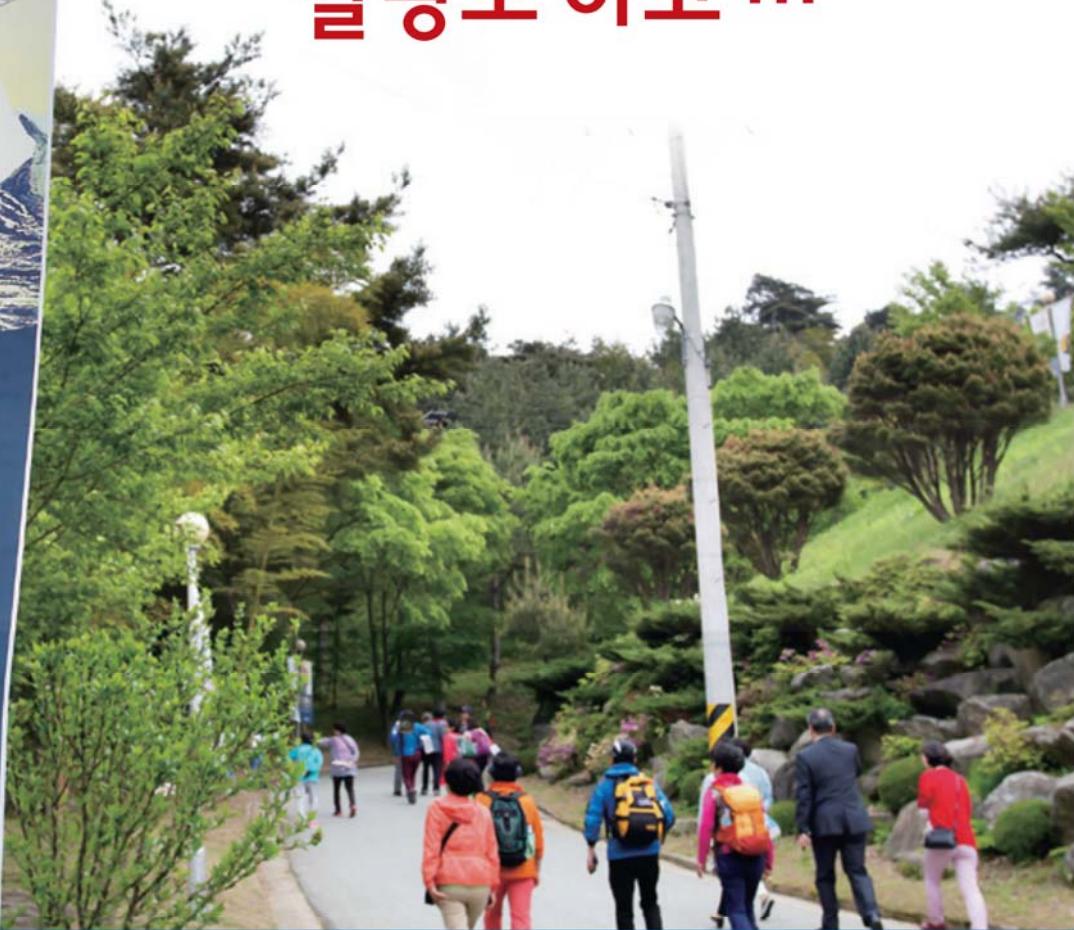
설악산 자연학교 힐링캠프(4월 23~24일) 및 휴양을 위한 체류 안내

내용	죽염과 유황마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸 및 인산의학에 관한 주요 사항을 알려주고 함께 실천한다. 강사: 김윤세 전주대 대체의학대학원 객원 교수/우성숙 자연학교 교장/ 김종호 인산가 이사
준비물	편한 복장 및 세면도구, 물컵 및 수건(개인용), 노트 및 필기도구 침구류 일체, 배개 2개 쑥뜸: 위 준비물 외에 손거울, 부드러운 솔(볼 터치용), 가위, 반창고, 티슈 추가
교통편	항공: 김포, 김해, 광주→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
일정/비용	4월 23일(土) 오후 5시~24일(日) 오후 12시 30분 / 참가비: 숙식제공 10만 원 그 외 1일, 일주일, 보름, 장기 체류 등 가능—일정 관계 없이 하루 6만 원
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1(다음, 네이버에서 ‘설악산 자연학교’ 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산 자연학교)

우성숙 교장은 30년 전 우연히 〈神藥〉 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 〈神藥〉 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산쑥뜸을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 힐링 하우스, 설악산 자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”
랄프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!
–설악산 자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

인산 선생을 만나고 힐링도 하고 ...



**따스하고 너그럽고 신묘한
의황醫皇 김일훈 선생을
기억하는 자리!**

인산 탄신 107주년 기념식

- 일시 4월 30일(토) 오후 1시
- 장소 경남 함양 삼봉산 인산연수원
- 행사 내용 식전 축하공연 · 기념식(기념사/축사)
인산 김일훈 선생 묘소 참배
- 문의 1577-9585(인산가 회원서비스센터)

* 셔틀 버스가 인사동 하나빌딩 앞에서 아침 7시 30분에 출발하며,
교통비는 1만 원으로 반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.

* 점심식사가 제공되며 먹거리 장터가 운영됩니다.

34기 2박 3일 봄 힐링캠프

일정	4월 14(목)~16일(토) 2박 3일
장소	함양 삼봉산 인산연수원
프로그램	산행치유(삼봉산 허리둘레길 · 지리산 둘레길 등 천혜의 산야 등반을 통한 심신 단련) 설생치유(인산죽염을 비롯해 생강감초진액 · 유황오리진액 · 구운마늘 등 인산가 파워푸드의 효과적 섭취)
참가비용	학습치유(노자의 <도덕경>과 인산의 <신약본초>를 중심으로 한 김윤세 회장의 명강연) 인산의학의 과학적 조명(인산생명과학연구소의 연구내용을 통한 인산의학의 우수성 입증) 실전 인산의학(인산의학의 생활 속 활용을 위한 초빙 강사들의 강연)
교통편	개별 참가: 14일 당일 함양버스터미널 → 인산연수원 버스 운행
문의	1577-9585(인산가 회원서비스센터)

* 힐링캠프 일정과 운영 내용은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.