

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

31
SPECIAL

**울트라 슈퍼푸드
유황 발마늘의 신비**

48
INSAN PEOPLE

재능 압도하는 카리스마
뮤지컬 하면 떠오르는 최정원

60
FOCUS

달이고 삭히고 즐기고
유황오리고 제조 현장

120년 건강본가
인산家
INSANGA





신사임당申師任堂의 초충도草蟲圖 화첩 중에서

임을 만날 날, 그 언제인가

別後雲山隔渺茫 夢中歡笑在君傍
 별 후 운 산 격 묘 망 몽 중 환 소 재 군 방
 覺來半枕虛無影 側向殘燈冷落光
 각 래 반 침 허 무 영 측 향 잔 등 냉 낙 광
 何日喜逢天里面 此時空斷九回腸
 하 일 희 봉 천 리 면 차 시 공 단 구 회 장
 窓前更有梧桐雨 添得相思淚幾行
 창 전 갱 유 오 동 우 첨 득 상 사 누 기 행

이별한 뒤로는 소식 아득하여
 꿈속에서나 임의 품에 안겨 웃어본다네
 자다가 깨어보니 베개에는 허무한 그림자뿐
 돌아누우니 등잔불 불빛이 차갑구나
 천리 먼곳, 임을 만날 날 그 언제인가
 그저 애간장 끊어지는 아픔이여라
 보슬비 내려 창밖의 오동잎을 적시는데
 그리움은 날로 더해 가고 눈물만 흐르네

연대가 분명치 않은 조선조의 기녀妓女 계향桂香이 지은 '먼 곳의 입에 보낸다寄遠'라는 제목의 시詩이다. 푸른 산은 천년만년 그 자리에 우뚝 서서 좀처럼 깨어나지 않을 것 같은 선정禪定에 들어 있는데 흰 구름은 어디선가 홀연 나타나 한동안 머물다가 바람 따라 유유히 흐르며 어디론가 떠나가 버린다.

어느 시대, 어느 사회를 막론하고 남녀가 만나면 사랑이 싹트고 그 사랑은 오래오래 함께하기 어려운 속성을 지닌 것이어서 언젠가는 헤어져 서로 그리워하면서 안타까움 속에 살아가게 된다. 사랑의 시간은 순간에 지나가고 서로를 그리워하는 마음은 죽을 때까지 영원히 이어지는 것이라 입을 생각하며 시를 읊기도 하고 애잔한 그리움의 마음을 노래로 부르기도 한다.

이별 뒤에 알아야 하는 사랑의 아픔을 짐작하여 '결코 누군가를 사랑하는 어리석음을 범하지 않으리라...' 마음을 단단히 먹어보지만 눈 안을 가득 채우는, 환한 빛으로 다가오는 입을 사랑하지 않을 방도는 없느니라 사랑의 불길은 온 세상을 태우고 이별의 아픔과 영원한 그리움만 허허로운 별판을 맴돌 뿐이다.

계향의 신분이 비록 기녀이지만 당시 사회가 그녀의 사랑의 마음마저 세상의 규범 속에 가둘 수는 없었다. 그녀의 자유로운 영혼은 마침내 사랑할 입을 만나 후회 없는 사랑을 나누고 그 대가를 달게 받아들여, 바람 따라 흘러가는 구름처럼 떠나가 버린 입을 평생 그리워하며 늘 여여如如한 저 푸른 산처럼 천고千古의 그리움을 간직할 채 어찌면 영원히 깨어나지 않을지도 모르는 깊은 선정에 든다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출 김 윤 세

代를 잇는 것은 정신을 이어받는다는 것



죽염 발명가 인산 김일훈 선생(사진 아래)과 죽염산업을 일으킨 인산가 김윤세 회장.

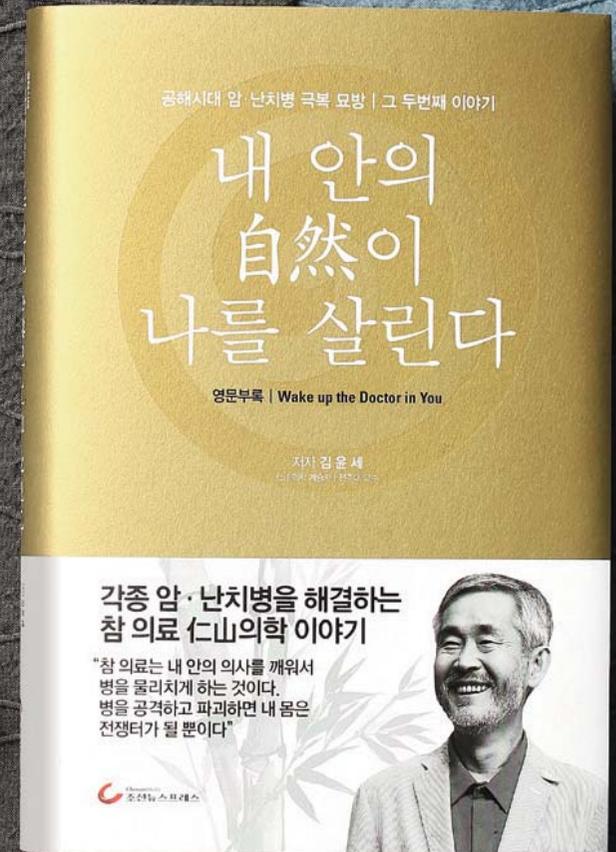
성자聖者가 자식을 위해 살 수는 없다고, 집에 정신 쓰는 것보다 지구촌에 정신 쓰는 것이 전 부라고, 그게 100%라고 아버지 인산은 말씀하셨다. 더군다나 자식을 위해 약간이라도 생각 한다면 그건 하자瑕疵가 있는 거라고도 말씀하셨다. 아들은 그런 아버지에게 서운한 감정을 품는 대신 아버지의 '참의료' 정신을 이어받아 실천하기로 마음먹었다. 비로소 죽염산업의 역사가 시작될 수 있었다. ㉑

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김윤세 회장이 지난 4년간 전국에서 진행한 인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 칼럼 42편 엄선

※부록 : 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000



02 **건강한 삶을 위한 이정표**
입을 만날 날, 그 언제인가

08 **독자의견**

09 **브리핑**
인산가, 태안농협과
유항발마늘 공급 협약

12 **핫뉴스**
-아름다운 제주에 인산가 지사 오픈
-행정수도 세종에 인산가 지점 개설

16 **2박 3일 캠프 현장**
인산의학으로 하나가 됐어요

22 **말씀의 재발견 (21)**
"사랑 없인 살 수 있어도
소금 없인 살 수 없다"

23 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
"제발 제 발로
죽음의 길에 들어가지 마시라"

30 **조용헌 박사의 세상만사**
인생의 3단계, 집을 떠나 숲으로 가라?

31 **SPECIAL 울트라 슈퍼푸드 유황 발마늘의 신비**
Part 1 마늘의 효능과 발마늘의 비밀
Part 2 프리바이오틱스와 마늘
Part 3 구운 발마늘 죽염요법의 5원칙
Part 4 구운 마늘 활용 요리법
Part 5 발마늘 먹고 이렇게 건강해졌다

좋은 화장품 고르는 방법
제조사를 확인하세요!

CGMP 1호·2호 한국콜마
(우수화장품 제조 및 유통관리 기업)



프랑스 최초의 BB크림 누가 만들었을까?

뷰티 본고장 프랑스에서 최고의 인기를 끈
에르보리앙 BB·CC 크림을
'한국콜마'가 만들었다는 사실, 알고 계셨나요?
모르셨다구요? 그럴 수밖에요
화장품 제조사는 당신의 눈에 띄지 않는 화장품 뒷면에 있으니까요
보이지는 않지만 우리는 세계적인 기업들의 화장품을 연구 제조하는
글로벌 NO.1 화장품 제조사 '한국콜마'입니다

제조사를 확인하세요!
화장품 품질을 확인하는 가장 쉬운 방법입니다





16



48



60

48
인산을 닮은 사람
뮤지컬 하면 떠오르는 최정원
재능 압도하는 카리스마 열정

52
인산가 건강가족
25년간 인산의학 실천하는 63세 정순덕씨 가족

56
인산책방
이시하라 유미
《노화는 세포건조가 원인이다》

58
동작Q
3분 스트레칭으로 등을 깨끗하게

60
포커스
시간과 정성으로 나온 명약...
유행오리고 제조 현장

64
김윤세의 흙테크-老子 건강학
목수 대신 나무 깎으면 손을 다친다

68
헬스파일
조현도 소방관의
인산의학으로 내 몸 살리기

70
김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 (57)
혼자 먹는 마늘, 생각만 해도 처량해진다

72
이슈
창덕궁 앞 한국문화정품관에
인산가 제품 정식 입점

74
죽염 라이프
우리 집 상비약 ⑥ 더위로 생길 탈수증 극복법

94
인산가 전문 대리점
죽염추어탕과 인산가 제품 파는 공주 정안대리점

96
우성숙 원장의 愛Say
해독·보원의 제2 메카 지리산자연학교



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

발행일 2017년 6월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록
서울시 등록번호 라-07328 통권 245호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26
홍익빌딩 4층 TEL.1577-9585 FAX.02-732-3919
*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은 잠깐간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 발합니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허기없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000

“
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
”

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭, 《神藥》

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 속뜸법을 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

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



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

보내실 곳
우편 서울시 중로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 5월호에 대한 독자 의견



우성숙 인산연수원장의 인터뷰를 읽고 나서 지리산 자락 삼봉산 중턱에 위치한 인산연수원에 가족여행을 다녀오고 싶단 생각을 했습니다. 청정 공기 마시며 세상에 찌든 때를 벗고 가족의 사랑과 애정을 느끼고 오려 합니다.

(정세현 · 충남 논산시 대화로)



혈액순환에 대해 깊이 있게 다룬 스페셜 기사를 잘 읽었습니다. '위장과 비장이 튼튼해야 피 잘 통한다' 파트가 유익했습니다. 평소 관심을 갖고 알아보던 분야이기도 하고, 무병장수를 위해 꼭 필요한 정보가 담겨 있어 좋았습니다.

(조영돈 · 광주광역시 서우 염화로)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

인산가, 태안농협과 유황발마늘 공급 협약

인산가는 올해 생산되는 유황발마늘의 안정적인 공급을 위해 지난 5월 19일 태안농업협동조합과 '태안 토종마늘 납품 업무제휴 협약식'을 가졌다. 이번 협약식은 태안토종유황발마늘연구회에서 생산하는 질 좋은 유황발마늘을 고객에게 부족함 없이 안정적으로 공급하기 위해 추진됐다. 이날 천두영 인산가 사장과 이구형 태안농협 조합장이 업무제휴 협약서에 서명 한 후 기념촬영을 하고 있다.



천두영 인산가 사장(왼쪽)과 이구형 태안농협 조합장이 업무제휴 협약서에 서명 한 후 기념촬영을 하고 있다.

이번에 확보된 유황발마늘은 오는 7월부터 예약 고객에게 순차적으로 공급된다. 올해 판매되는 유황발마늘은 태안에서 재배되는 토종유황유황발마늘 상품들로 준비된다. 또한 크기가 4cm 이상 되는 특품품도 특별 한정 판매할 계획이다. (E)

인산가 단신

김윤세 회장, 안동서부교회 특강
김윤세 인산가 회장(전주대 경영대학원 객원교수)은 6월 11일 오후 2시부터 경상북도 안동시에 위치한 안동서부교회에서 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 인산의학 힐링특강을 진행한다.

부산 농업기술센터 워크숍
부산광역시 농업기술센터는 지난 5월 16일부터 1박 2일간 함양 인산연수원에서 워크숍을 가졌다. 30여 명이 참가한 이번 행사에서는 인산가 죽염 안내와 죽염요리를 섬세하는 시간을 보냈다.

대구 퇴직 교원 건강여행
대구광역시 지역 퇴직 교장·교감 40명이 지난 5월 22일 함양 삼봉산에 위치한 인산연수원을 방문해 인산가 안내 동영상 시청하고 죽염제조장을 견학했다.

울산 중구청 힐링캠프 진행
울산광역시 중구청은 지난 5월 25일부터 26일까지 함양 인산연수원에서 힐링캠프를 진행했다. 이번 캠프에서는 인산가 소개와 죽염요리 섭생, 직원 워크숍 등을 가졌다.

6월		인산가 주요행사 및 강연일정					
		1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	
	망종(대)	현충일	대구지점 강연(김종호 상무)				
11	12	13	14	15	16	17	
			부산지점 강연(김종호 상무) 창원지점 강연(정재홍 이사)	대전지점 세미나 및 사설 전주지점 강연(김종호 상무)	광주지점 강연(우성숙 원장)		
26기 힐링캠프(1박 2일)							
18	19	20	21	22	23	24	
		강북지점 강연(김종호 상무)	하지(보) 인원지점 강연(김종호 상무) 전국지점 건강투어 (대전, 대구, 광주, 전주, 남원)	강남지점 강연(정재홍 이사)			
25	26	27	28	29	30		
		전국지점/부산지사 건강투어 (부산, 창원, 울산)	강북지점 강연(김종호 상무)	대전지점 강연(정재홍 이사)			

2017 인산가유황 토종 발마늘 출하

클래스가 다른 마늘이 1년 만에 돌아왔습니다!

인산가유황 토종 발마늘은 태안토종 육쪽발마늘로 시중에 판매되는 마늘과의 비교를 거부합니다.
외래종은 말할 것도 없고, 토종이라 해도 다 같은 마늘이 아닙니다.
인산가유황 토종 발마늘은 인산 선생의 가르침대로 유황 뿌린 비옥한 흙에서 키워
마늘 본연의 향과 맛이 더욱 뛰어납니다.

특히 구운 발마늘 죽염 요법을 실천해 건강을 유지하고 되찾으려는 분들이라면, 제대로 재배해
약성이 높은 인산가유황 토종 발마늘을 선택하십시오.



다른 마늘들과는 차이가 있습니다!

유황 토종 발마늘
(1박스 3kg 구성)

- ★6월 시세 미확정으로 추후 가격 재공지 예정입니다.
- ★본 주문은 예약 주문건으로 7월부터 출고됩니다.
- ★재고 소진 시 주문이 불가합니다.
- ★예약분은 보관상의 문제로 순차적으로 전량 발송될 예정입니다.

Tip



인산 세라믹 용기를 활용해서
유황 토종 발마늘을
간편하게 구워 드세요

인산 세라믹 용기에 발마늘 7~8개를 겹질째 넣고
전자레인지에 5~6분 돌리면
간편하게 발마늘을 구워 드실 수 있습니다.

인산 세라믹 용기 ₩33,000

아름다운 제주에 인산가 지사 오픈 힐링하러, 인산 제품 찾으러 비행기 타고 혼자 읍서에

이맘때면 제주의 하늘과 바다는 눈부시게 빛난다. 이곳이 내가 사는 나라가
맞나 싶을 정도로 아름다운 곳, 제주에 인산가 지사가 문을 열었다.
힐링 목적지인 제주답게, 매장 안에 자연치유센터도 만들었다.

글 김도정 사진 김종연



김윤세 회장, 천두영 사장, 우성숙 원장, 박호래 지사장 등 인산가 관계자와 김태환 전 제주도지사를 비롯한 지역 인사들이 인산가 제주지사 개점식에 참석해 축하 테이프 커팅을 하고 있다.

인산가 제주지사가 제주시 노형동에 터를 잡고, 지난 5월 22일 개점식과 동시에 본격적인 영업을 시작했다. 개점식에는 김윤세 회장, 천두영 사장, 우성숙 인산연수원장 등 인산가 임직원뿐 아니라 김태환 전 제주도지사, 채바다 작가 등 제주 지역 인사들도 참석했다.

개점식에 이어 김윤세 회장과 우성숙 원장의 건강강연 및 김 회장의 《내 안의 자연이 나를 살린다》 저자 사인회가 진행됐다. 이날 행사에 함께하기 위해 총 150명 이상이 노형동 인산가 매장을 다녀갔다. 박호래 제주지사 지사장(탐라대 관광학부 명예교수)은

손님들을 맞고 행사를 주관하느라 내내 분주하게 오가면서도, 앞날에 대한 기대감에 부푼 모습이었다.

도민·관광객 대상 자연치유센터로 특화

제주도는 자연 그대로의 모습을 보전하고 있다. 1,950m 높이의 한라산이 중심을 잡고, 360여 오름과 160여 용암동굴이 섬 전체에 흩어져 있다. 2007년에는 유네스코 세계자연유산에 등재됐다. 제주도민뿐만 아니라 대한민국 국민 모두가 애정을 갖고 보전해야 할 우리의 자랑스러운 땅이다.

제주에는 물론 관광거리가 많지만 사람들이 제주



- 1 대형마트와 브랜드아파트들이 들어서 있는 제주시 노형동에 위치한 인산가 제주지사 매장 전경. 깔끔하고 세련된 인테리어가 돋보인다.
- 2 제주지사를 자연치유센터로 이끌고 나갈 박호래 지사장.
- 3 제주 출신 채바다 시인이 인산가 제주지사 개점식에 참석해 축음을 예찬하는 시를 즉석에서 친필로 써 내려갔다. (왼쪽부터) 천두영 사장, 우성숙 원장, 채바다 시인, 김윤세 회장이 '천하제일 인산죽염 신이 내린 선물'이라 적힌 시를 들고 있다.



를 찾는 가장 큰 이유는 '힐링'이다. 약 1,350만 명의 연간 방문객 중 70~80%의 목적이 '힐링'이라는 통계가 있을 정도다. 이 아름답고 의미 있는 제주의 중심지에 인산가 매장이 위풍당당한 모습을 뽐내고 있다. 육지와 확연히 다른 지역적 특색을 반영해 인산가 제주지사도 힐링, 즉 치유에 콘셉트를 맞췄다. 특별히 '인산가-자연치유센터'라는 이름도 지었다.

죽염과 건강식품을 생산·판매하는 기업을 넘어서 고객에게 힐링을 선사하는 편안한 쉼터가 되겠다는 것이 제주지사의 운영 방향이자 목표다.

김윤세 회장은 제주지사 외관을 둘러보다가 "바다 건너에 있으니 여기도 해외지사라 해야 할까요?"라고 했다. 유머지만, 그만큼 제주와 육지 간의 차이가 뚜렷함을 내포하고 있는 말이기도 하다. 김 회장은 건강강연에서 "얼마 전 영실코스로 한라산을 올랐었는데, 세상에, 이렇게 아름다울 수 있나 새삼 감탄했다"며 "금수강산이란 말이 딱 맞는 제주에서 인산가 자연치유센터를 잘 운영해 몸과 마음을 건강하게 만들어서 물으로 보낸다면 오지 말라고 해도 사람들이 비행기 타고 제주로 모일 것"이라고도 했다. 제주에 특별히 자연치유 콘셉트의 매장을 연 것에 대한 이유로 충분했다.

대학 강단에서 관광학을 가르치던 박호래 지사장은 "인간은 여행을 통해 휴식하고 힐링을 하는데, 인

산의학에서 말하는 자연치유와 그 개념이 통하는 부분이 있다"며 "김윤세 회장님과 추구하는 바가 맞아서, 어깨가 무겁지만 제주지사장을 맡게 됐다"고 말했다.

박호래 지사장 "인산가 새로운 도약의 계기"

박 지사장은 제주지사를 제주시민뿐 아니라 제주를 찾는 모든 사람의 건강을 위한 자연치유센터로 발전시키겠다고 포부를 밝히며 "다양한 분야의 전문위원을 모셔서 치유 프로그램을 운영하는 등 제주지사의 활동을 통해 인산가가 제2의 도약기를 맞을 수 있도록 최선을 다하겠다"고 의지를 보였다.

그뿐 아니다. 인산가 제주지사의 위치적 조건이 좋아 신규 고객 유치도 자연스럽게 이뤄질 전망이다. 제주지사가 문을 연 노형동은 신촌제주의 중심지인데, 인근에 브랜드아파트들과 대형마트가 모여 있어 유동인구가 많다. 지나가다가 옷가게나 편의점 들르듯 누구나 부담 없이 이곳의 문턱을 드나들 수 있다. 67만 제주도민이 천혜의 자연과 더불어 살고, 매년 1,350만 명이 찾는 제주에서 인산가가 새로운 도약을 시작했다. ☎

인산가 제주지사 안내
주소 제주시 1100로 3321 다솜빌딩 1층
문의 064) 745-9585



행정수도 세종에 인산가 지점 개설 누구나 와서 즐기는 행정타운 ‘건강 사랑방’으로

인산가가 드디어 우리나라 행정수도인 세종에 지점을 오픈하면서 전국적으로 사랑받는 회사의 면모를 굳히고 있다. 인근 주민은 물론 지역 각계각층 인사가 참가한 개장식은 지점이 딱 찰 정도로 성황리에 진행됐다.

글 홍정기 사진 조현호

세종특별자치시에 입주한 이들은 지근거리에 아는 이 없는 외지인이 대부분이다. 상업시설도 문화 시설도 제대로 들어서지 않아 불편한 게 하나들이 아니다. 이들을 위한 특별한 장소가 문을 열었다. 인산가 오프라인 매장인 세종지점.

신익재 지점장 “세종시에서 가장 찾기 쉬운 곳”

지난 5월 24일 개장식에는 주위 뜨거운 관심을 반영하듯 빈자리를 찾을 수 없을 정도로 많은 방문객이 몰렸다. 인산가 지점 오픈 소식을 듣고 왔다는 한 주민은 “중장년층뿐만 아니라 요즘은 젊은이들도 건

강에 대한 관심이 상당히 높다. 주위에서 인산가에 대한 이야기를 자주 들어서 어떤 곳인가 알아볼 겸 참석하게 됐다”고 전했다.

개장식은 오픈을 공식적으로 알리는 테이프 커팅과 개점 축하 케이크 절단식, 인산의학 힐링특강 순으로 진행됐다. 테이프 커팅과 케이크 절단식에는 김윤세 인산가 회장, 천두영 사장을 비롯한 임직원과 임수진 전 진안군수 등 인산가와 인연을 맺은 사회 각계각층 인사들이 참석했다.

이번에 세종지점이 들어서자리는 바로 뒤로는 세종시청, 세종시의회, 세종시교육청이 들어서 있는



- 1 행정수도 세종시의 건강을 책임질 세종지점 실내 전경.
- 2 신익재 인산가 세종지점장.
- 3 개점식에 참석한 주민들이 제품을 살펴보고 있다.
- 4 김윤세 회장이 인산의학 힐링특강을 하고 있다.

그야말로 행정타운의 요지로 손꼽히는 곳이다. 여기에 더해 내년에는 법원과 검찰청까지 들어설 예정이어서 세종지점은 입지적으로 상당한 장점을 지녔다.

더불어 서울역에서 출발하는 KTX와 수서역에서 떠나는 SRT가 정차하는 오송역과 대전역을 잇는 간선급행버스체계 BRT의 정류장이 바로 앞에 자리해 접근성도 뛰어나다. 대로변 횡단보도 바로 앞이라는 입지 요건은 주변 수많은 관공서와 그들을 대상으로 한 상당한 상업시설 종사자들에게 다가갈 수 있는 큰 장점이다.

신익재 인산가 세종지점장은 “지점이 들어선 장소는 세종시에서 가장 찾기 쉬운 장소입니다. 행정타운 여러 관공서가 들어섰고 지금도 공사가 한창입니다. 미래 가치도 매우 높은 곳”이라고 설명했다. 또한 신 지점장은 “이에 맞춰 주거 환경도 날로 좋아지고 있습니다. 세종시 인구가 25만 명 정도인데, 15만 명은 원주민이고 공무원을 포함한 외지인은 10만 명 수준인데, 일단은 인산가 제품이 인근 주민들에게 친근하게 다가설 수 있도록 노력할 것”이라고 말했다. 향후 계획에 대해 신 지점장은 “세종지점 목표는 시민들의 ‘건강 사랑방’이 되는 것”이라면서 “모든 시민 누구나 와서 편안하게 차 마시고 담소 나누는 건

강 쉽터로 자리매김하는 게 목표”라고 전했다.

김윤세 회장 “시민 건강 책임지는 명소 기대”

한편, 이날 개장식에서는 우성숙 인산연수원장과 김윤세 회장의 세종시민들을 위한 특별 강연이 진행됐다. 우성숙 원장은 특강에서 “《신약》 책에 소개된 인산 김일훈 선생의 말씀에 따르면 현대의 질병은 종전의 그것과 달라 새로운 치료의 접근법이 필요하다고 역설하고 있다”면서 “인산 선생의 질병에 대한 처방은 처음부터 끝까지 해독과 보원이 핵심이다. 9번 구운 죽임에는 필수 미네랄이 완벽하게 함유돼 있어 해독과 보원에 탁월하다”고 설명했다. 김윤세 회장은 “우리나라 행정수도 세종에 지점을 탄생시킨 특별한 날”이라면서 “세종지점이 공무원들과 더불어 세종시 주민들의 건강을 책임지는 명소가 되길 기대한다”고 말했다. ☎

인산가 세종지점 안내

주소 세종특별자치시 한누리대로 2144 스마트허브II 107호
문의 (044) 863-9585

암벽을 정복한 사람들

태조릿지 암벽 등반에 도전해 모두 성공했어요. 우리 앞에 암벽이라는 장애물이 있다면 암벽 등반하듯 정복할 수 있지 않을까요.



35기 2박 3일 힐링캠프

트레킹 하고 암벽 오르고 인산의학으로 하나가 됐어요

사람이 꽃보다 아름다웠다고 했다. 마음에 온기(溫氣)를 품고 서로를 얼싸안은 그대들이 아름다웠다. 옆 사람의 아픔이 내 아픔이고 옆 사람의 기쁨이 내 기쁨이다. 얼굴도 이름도 몰랐던 서로가 2박 3일간 함께하며 어느새 인산의학으로 하나가 됐다.

글 한상현 사진 임영근



최고의 명약은 웃음

히포크라테스가 그랬죠. 웃음은 몸과 마음을 치유하는 최고의 명약이라고. 이영민씨의 밝고 건강한 웃음 감사합니다.



사람이 꽃보다 아름다워

죽염제조장 앞마당에 핀 장미꽃 참 예쁘죠. 그런데 더 예쁜 꽃이 피었어요.

우리는 마늘 먹는 사이

힐링캠프 첫째 날 마지막 프로그램은 구운 발마늘 죽염 요법 체험이에요. 유해중씨 부부가 구운 발마늘을 함께 먹고 있네요.



삼봉산 트레킹, 봄썩은 보너스쇼

울산에서 온 황용순·황명숙씨는 자매가 아니라 이웃사촌이랍니다. 삼봉산 둘레길 트레킹도 하고 봄썩은 한 바구니 뜯어 가니 1석 2조네요.



우~ 아~ 하계

'우' 하면 신장이, '아' 하면 심장이 건강해진대요. 아침 산책길에 우~ 아~ 소리쳐 봅니다.



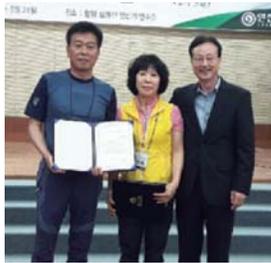
행복한 삶의 조건은?

천두영 인산가 사장이 전하는 행복한 삶의 조건은 무엇일까요? 힐링캠프에 오셔서 확인하세요.



구운 발마늘 드셔 보실래요

송하선 어르신은 올해 84세로 힐링캠프 최고령 참가자입니다. 구운 발마늘 먹고 건강하세요.



힐링캠프를 마치며

천두영 사장이 2박 3일 힐링캠프 참가자에게 수료증을 전달하고 있습니다.

암벽 등반 너~무 쉽조잉!

암벽 등반은 처음이라며 손사래를 치더니 어느 새 정상에서 손을 흔드네요.



모두 '멸치 대가리~'

지리산 제일관문 오도재에서 '멸치 대가리~'를 외치며 기념 촬영을 하고 있어요.



서울 광진구에서 온 최영조·권명옥씨 부부 “인산의학 실천하며 행복한 후반전 준비”



서울 광진구에서 온 최영조(57)·권명옥(57)씨 부부는 한 쌍의 원앙 같았다. 힐링캠프 기간 내내 서로의 곁을 잠시도 떠나지 않고 다정하게 챙기는 모습이 부럽기까지 했다. 최영조씨는 대기업 홍보상무로 퇴직을 한 엘리트다. 지금은 은퇴 후 아내의 사업을 도우며 좋아하던 독서도 마음껏 할 수 있어 즐겁다고 했다. “누구나 그랬겠지만 직장 생활을 할 때는 몸을 엄청 혹사했죠. 이제는 건강한 삶을 추구하려 합니다. 건강에 관심이 많다 보니 누님이 월간 《인산의학》을 권해 주더라고요.” 그에게 《인산의학》을 건넨 누님이 바로 최민자 성신여대 교수다. 정치학자이자 생명학의 대가인 최 교수가 직접 권한 것이라 인산의학에 대해 궁금했다. 《신약》 책을 구입해 읽고 인산 선생의 의학철학에 매료돼 힐링캠프에 참가했다고, 그는 “인산의학을 직접 실천하며 건강을 관리해 건강하고 행복한 후반전을 준비하겠다”고 했다.

인천에서 온 남석희·홍영미씨 부부 “소금도 소금 나름... 미네랄이 풍부한 죽염은 문제가 없어”



힐링캠프에 3번째 참가하고 있다는 남석희(57)·홍영미(54)씨 부부는 죽염의 생활화를 실천하는 죽염 마니아다. 수년 전 지인에게 월간 《인산의학》과 휴대용기에 담긴 고체 죽염을 받은 것이 인연이 돼 지금까지 죽염을 먹고 있다. 홍영미씨는 “건강은 건강할 때 지켜야 하니 예방 차원에서 죽염을 먹고 있다”며 “구내염이나 감기, 눈병 같은 생활 질병은 죽염으로 간단하게 해결하고 있다”고 했다. 공직에 있는 남석희씨는 죽마고우로 건강을 관리하고 홍영미씨는 홍화씨를 먹는다. 집에서 사용하는 소금은 죽염으로 바꾸고 양치도 죽염으로 한다. 식품과 약품의 안전을 책임지는 기관에 근무하는 터라 소금에 대한 고정관념이 있지는 않을까 싶은데 남석희씨는 “소금도 다 같은 소금이 아니다”라며 “미네랄이 풍부한 죽염은 문제가 없다”고 했다. 마음의 병이 있는 처형과 함께 힐링캠프에 참가한 그는 “처형이 암벽 등반을 성공했을 때 정말 감격했다”며 “밝아진 처형을 보니 힐링캠프에 오길 잘했다”고 했다. ☺

진심진력眞心盡力! 내 몸 살리기 8박 9일 프로젝트

진심진력(眞心盡力) 참마음으로 있는 힘을 다함

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

8박 9일 프로젝트를 이끌어 갈 우성숙 원장은 30년 전 우연히 (神藥) 책을 읽은 후 인산의학에 매료되어 지금까지 (神藥) 책에 적힌 대로 실천하고 자연치유를 추구하며 건강하게 살고 있는 자연인이다. 인산씨름을 비롯해 죽염 등 인산의학의 여러 가지 건강법을 행복하게 실천하며 살아가는 인산연수원 원장이자, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

지리산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내	
캠프 일시	6월 17일(토) 오후 5시 입소 ~ 25일(일) 오후 1시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 날마다 하루 죽염 40g, 죽마고우 50g, 유황오리진액 골드 4포 제공 • 식사 9회 죽염 · 서목태간장으로 조리 • 아름다운 지리산 들레길 트레킹
준비물	세면도구, 편한 복장, 편한 신발, 모자, 배낭, 물병, 물컵
교통편	버스 : 서울(남부, 동서울) → 함양터미널 → 택시로 30분 자차 : 네이버에서 '지리산롯데' 검색
장소	경상남도 함양군 마천면 지리산가는길 225 지리산롯데(옛 등구초등학교) (다음 · 네이버에서 '지리산롯데' 검색)

설악산자연학교 8박 9일 힐링캠프 안내	
캠프 일시	6월 24일(토) 오후 5시 입소 ~ 7월 2일(일) 오후 1시 종료
내용	<ul style="list-style-type: none"> • 8박 9일간 인산의학으로 살아가기 • 날마다 하루 죽염 40g, 죽마고우 50g, 유황오리진액 골드 4포 제공 • 식사 9회 죽염 · 서목태간장으로 조리 • 아름다운 계곡과 탁 트인 동해 바닷길 및 숲속길 트레킹
준비물	세면도구, 편한 복장, 편한 신발, 모자, 배낭, 물병, 물컵
교통편	항공: 김해→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음 · 네이버에서 '설악산자연학교' 검색)

신청/문의 010-9000-3931

신청/문의 010-9000-3931



“사랑 없인 살 수 있어도 소금 없인 살 수 없다”

“봄에 지구상의 염성은 대량 소모되므로 지상^{地上} 생물은 염성 부족으로 인해 쉬 피곤함을 느끼며 심지어 질병까지 얻게 된다. 봄에 소금, 간장 등이 싱거워지는 것도, 만물 화생으로 인해 염성이 대량 소모될 때 손실을 입기 때문인 것이다. 사람도 봄에 소모된 염성을 원기^{元氣} 부족 등으로 완전 회복치 못하게 되면 각종 질병이 발생하게 된다. 염성 부족으로 인해 공해독^{公害毒} 등의 제반 피해를 견디어내지 못하므로 암 등 각종 난치병이 발생하는 것이다.”

- 인산 김일훈 口述, 《神藥》 중에서

봄철 무기력증 염분 부족이 원인

‘봄만 되면 왜 이렇게 피곤하고 몸이 녹아내리는 것처럼 기운이 없는 걸까?’ 흔히 겪는 ‘봄철 무기력증’의 대표적 증상이다. 봄에는 만물이 염성^{鹽性}의 힘으로 화생^{化生}하기 때문에 염성이 부족해져 우리 몸도 영향을 받는 것이며 제때 기운을 회복하지 못하면 암 등 각종 질병에 걸리게 된다고 인산 선생은 말씀하셨다. 우리는 별 기운의 영향을 받고 살아가는 태양의 중력과 빛에 의해 지구상 모든 생물이 생명을 부지하며 살아간다. 그런데 대개 우리는 우물 안 개구리 식으로 생각한다. 어째서 어머니 배 속의 양수^{羊水}가 소금물인지, 왜 여자들의 월경^{月經} 주기와 달의 운행 주기가 일치하는지 관심을 갖지 않는다. 개구리의 우주는 딱 우물 크기다. 열 달 동안 어머니 배 속에 있을 때 우리 몸을 감싸고 있었던 것은 소금물이다. 지구의 생명체가 바다로부터 시작되었다는 말을 하려는 것이 아니다. 하지만 만물의 생명 유지에 소금이 중요한 역할을 하는 것만은 분명해 보인다.

소금을 알면 치유가 보인다

응급실에 실려 가면 가장 먼저 처치 받는 게 체액 대응으로 쓰이는 생리적 식염수다. 식염수^{食鹽水}란 대체 무엇인가? 사전적 정의는 ‘소금을 탄 물(명사)’이다. 더불어 사전에는 약학적 정의를 구체적으로 병기하고 있는데, 그 뜻은 ‘사람의 혈액이나 체액과 삼투압이 같은 0.9퍼센트의 소금물’이다. 소금물은 생명 탄생과 생명 유지, 그리고 생명체가 입은 상처나 질병의 치료에 일정한 역할을 하고 있는 것이다. 염분 섭취가 몸에 해롭다고 말하는 사람들도 병원에서 예외 없이 팔뚝에 링거를 맞는다. 이때는 소금물을 공급 받으면서도 소금이 해롭다는 말을 하지 않는다. 비약이 심하다고 말할 수 있겠지만, 필자는 지금 이치^{理致}에 대해 말하고 있는 것이다. 우리가 생명을 유지하고 염분 부족과 공해독으로 인한 질병과 암을 치유하려면 소금에 대해 좀 더 관심을 가져야 한다. 물론, 소금이라고 해서 다 같은 소금은 아니겠지만...

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

“제발 제 발로 죽음의 길에 들어가지 마시라” “Please Do Not Take Yourself Down the Path of Death”



우리는 결코 쉽지 않은 세상에 살고 있다. 그러나 참의료를 찾고자 하는 여러분에게는 희망이 있다. 더 이상 치료법이 없다는 말에 좌절하지 않고 포기하지 않으면 길이 보인다. 이번 호는 지난 5월 19일부터 21일까지 진행된 35기 2박 3일 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 정리했다. 정리 한성현 사진 임영근

인산가 2박 3일 힐링캠프 프로그램 중에 암벽등반 체험이 있다. 초보자들을 위한 코스라 그리 어렵지 않다. 그런데 90도의 직벽을 오르는 암벽등반은 사전에 충분히 연습하고 기량을 잘 갖추지 않으면 100번 시도해도 100번 다 떨어진다. 정말 노력하지 않으면 불가능한 것이 암벽등반 세계다. 암이나 난치병·괴질도 이와 같다. 감기는 병원에 가서 치료받으면 일주일 걸리고 가만히 놔두면 7일 걸린다는 말이 있다. 몸에 큰 병이 있지 않으면 감기는 자연스럽게 회복이 된다. 그런데 암은 다르다. 일단 병명이 암이라는 글자가 붙으면 사람들은 겁부터 낸다. 암이라는 글자에는 바위 암(岩) 자가 들어가 있다. 입 구(口) 자 3개에 뫼 산(山) 자가 있다. 몸속에 뭔가 생기면 그것이 점점 커지고 나중에는 딱딱하게 바위처럼 된다. 사람 몸이 신비한 것이 암 덩어리가 어린이 머리만 헤쳐도 산다. 그걸 없애려고 도려내고 독극물을 쓰고 하면 암세포만 죽는 게 아니라 사람도 함께 죽는다. 암 환자들은 이렇게 생각해 본 적 없고 생각하려 하지도 않기 때문에 죽음의 길에 제 발로 걸어 들어간다. 현대의학이 종교가 되어 버린 지금 현대의학의 아버지 히포크라테스라도 이들을 말할 수 없다. 제가 여러분에게 드리고자 하는 말은 '제발 제 발로 죽음의 길로 들어가지는 말라'는 것이다.

현대인들, 자신 생명에 대한 지식 낮아

현대인들은 지식수준이 대단히 높다. 하지만 자신의 생명에 대한 지식은 낮다. 간이 오른쪽에 있는지 왼쪽에 있는지조차 헛갈려 한다. 자기 몸부터 바로 알아야 하는데 쓸데없는 걸 많이 안다. 밤새 이야기할 수 있을 정도로 세상 지식이 다 가지고 있지만 정작 자신의 건강한 삶, 지혜로운 삶, 훌륭한 삶과는 거리가 먼 이야기만 한다. 평생 떠돌아다니며 아무 쓸데없는 소리다. 안타깝게도 사람들은 죽을 때까지 이를 깨닫지 못한다. 자신의 지식 범위에서 한발도 더 나아가지 못한다. 고정관념이라는 유리병을 과감하게 깨뜨려야 그 속에 있는 지혜가 밖으로 나와 비로

Rock climbing is part of Insanga's three-day healing camp. It's for beginners and so the route is not that difficult. But if you want to climb the wall at 90 degrees, you'd fail 100 times out of 100 attempts unless you put in the practice. Climbing is really impossible without the efforts. And healing cancer and other terminal diseases is no different. They say it takes a week to heal cold whether you visit the hospital or let yourself deal with it. Unless you have other, major illness, you can recover from cold naturally. Cancer, though, is different. The word 'cancer' alone instill so much fear into people's mind. The Chinese character for cancer includes one for the letter meaning 'rock. It also has three letters meaning 'mouth' and one meaning 'mountain.' Once something develops inside the body, it grows larger and larger and becomes hard as a rock. The amazing thing about the human body is that even if the cancer grows to the size of a toddler's head, you can still live. But if you take medicine to kill it, you'll end up killing yourself, too. And because cancer patients never give this any thought -- nor do they even try -- they basically take themselves down the path of death. Hippocrates, the father of modern medicine whose words have been followed religiously, can't help them, either. My message to you is, please, do not take yourself down the path of death.

Modern People Lack Knowledge on Own Life

People today are smart, but they have little knowledge of their own life. They're confused as to whether their liver is on the right or the left. They should know their own body above everything else, but they're just armed with useless facts. They could talk all day and all night about what they know, but their knowledge is so far from the healthy and wise life that they should be leading. It's all just gibberish. Unfortunately, peo-

인산 선생은 제 병은 제집에서 저 스스로 고치고 우리 주변의 흔한 농림축수산물을 가지고 자기 병과 자기 가족의 병을 해결하라고 했다. 안타깝게도 인류는 인산 선생의 말을 들으려 하지 않는다. 인산의학을 검증해 보는 방법은 간단하다. 죽음을 먹어보면 안다

소 자유를 얻을 수 있다. 사람들은 모든 사물과 세상을 자신의 고정관념의 틀 안에서 본다. 때문에 실상과 다른 모습을 보게 된다.

인산 김일훈 선생은 세상 의료에 대해 독특한 견해를 가지고 있다. 인산 선생은 가까이 30년을, 멀리 1,000년을 내다보는 혜안이 있지만 그의 말을 알아듣는 이들이 없었다. 인산 선생의 의학철학을 이해하지 못했다면 '잘 모르겠다'라고 해야 하는 것이 맞다. 그런데 자신의 의학적 지식의 잣대로만 대보고 '틀렸다'라고 한다. 서울을 안 가본 사람이 서울 가본 사람을 말싸움에서 이긴다. 아는 사람이 말을 해도 모르는 사람은 자신의 지식 범위 안에서 이야기하기 때문에 알아듣지 못한다. 인산 선생은 이런 세상을 사셨다.

인류가 자기 발로 전멸의 길로 걸어가고 있는데 참 큰일 났다는 생각이 든다. 인산 선생이 제시한 훌륭한 의술을 세상에 널리 알려 줘서 많은 사람이 생명의 길을 걷게 하는 것이 나의 사명이다. 인산 선생은 제 병은 제집에서 저 스스로 고치고 우리 주변의 흔한 농림축수산물을 가지고 자기 병과 자기 가족의 병을 해결하라고 했다. 안타깝게도 인류는 인산 선생의 말을 들으려 하지 않는다.

인산의학을 검증해 보는 방법은 간단하다. 죽음을 먹어보면 안다. 위장에 탈이 났다면 죽음을 한두 숟가락 떠먹으면 안다. 속이 쓰릴 것 같은데 어떻게 소금을 그렇게 먹습니까'라고 거부반응을 보이는 사람들이 있다. 자신의 병을 낫게 하는 일인데 이 정도의

ple don't realize that until the moment of death. And they're trapped inside their own small world. Break the stereotypes and it will set you free. People see the objects and the world surrounding them through their own prejudiced sets of eyes. And they only see what they want to see, not the reality they should see. Insan Kim Il-hun had a unique perspective on the world of medicine. He had the prescience to see as close as 30 years and as far as 1,000 years down the road, but hardly anyone could actually grasp his meaning. And if you don't fully understand Insan's medical philosophy, then you should just say you don't understand. But if you use your own limited knowledge of medicine as the measuring stick, you'll end up saying, "Insan is wrong." Even if a well-informed person tries to impart wisdom, it will fall on deaf ears unless the listener stays trapped inside his or her world. That's the life that Insan lived.

Humans are walking into ruins themselves, and this is all quite serious. And you'd never even dream that you're down that road. And my job is to make more people turn to the path of life by spreading the great messages of Insan. Insan said you should treat your illnesses at the comfort of your own home, and rely on local agricultural, dairy and marine products to treat yourself and your family members. Unfortunately, people aren't willing to listen to him.

There's a simple way to verify the effectiveness of Insan Medicine. Try bamboo salt. If you have a stomachache, eat a scoop or two of bamboo salt. Some will balk at eating salt when you're already dealing with a stomachache. But if it can cure your illness, why not take that risk? In this polluted era that we live in, you shouldn't be content with just living. It's just a shame that no medical personnel are looking for solutions when the epidemic lack of knowledge and prejudice

실험정신도 없는 것인가. 공해가 창궐하는 이 시대를 목숨 부지하며 살고 있다고 해서 만족할 일이 아니다. 세상의 무지와 편견의 도가 인류를 전멸에 이르게 하는데도 의료인들 중 지혜로운 해법을 알아보는 사람이 이렇게 없다는 것이 안타깝다. 제가 인산 선생의 지혜와 경험에 의해 제시된 참의료의 의미와 가치에 대해 말씀드리는 이유가 여기에 있다.

원인 제거 없이 수술·항암제·방사선에 의존

현대의학은 병의 증세에 따라 치료하는 대증요법을 지향한다. 전 세계 의학자나 의료인들은 우리 몸에서 암이나 난치병·괴질의 발생 원인과 환경을 어떻게 하면 제거할 수 있을지를 연구하지 않는다. 병원에 가면 MRI부터 찍자고 한다. 그리고 수술, 항암제 투여, 방사선 조사까지 다 하고 난 뒤 대부분 이와 같은 말을 한다. “현대의학으로 동원 가능한 수단과 방법을 다 써서 치료했지만 더 이상 방법이 없습니다.” 정말 어이가 없다. 어떻게 이들이 현대의학을 대변할 수 있나. 무슨 권한으로 이 지구상에 존재하는 현대의 모든 의료를 대표할 수 있단 말인가. 현대의학은 서양의학만 있는 것이 아니다. 이치에 맞고 자연의 순리를 거스르지 않는 많은 참의료가 존재한다. 이들은 그렇다고 쳐도 이 말을 듣고 울고불고하는 환자들은 뭐가. 의사들이 하는 말을 제대로 알아들어야 한다. 그들은 “내가 아는 의학 지식으로 치료 방법을 찾을 수 없어요. 우리 병원의 의료 수준으로는 고치기 어렵습니다”라는 뜻으로 한 말일 게다.

숨넘어가기 전까지 자기 살길을 찾는 것이 자기가 할 일이고 자기 생명을 구하는 길이다. 자기가 노력을 하면 깨달아지고 길이 보인다. 우리는 결코 쉽지 않은 세상에 살고 있다. 그러나 여러분은 이렇게 소중한 시간을 내서 힐링캠프에 오셨으니 얼마나 귀한가. 더 이상 치료법이 없다는 말에 좌절하지 않고 포기하지 않으면 길이 보인다.

예수 그리스도께서도 “구하라 그리하면 너희에게 주실 것이요 찾으라 그리하면 찾아낼 것이요 문을

are driving the mankind to ruins. And this is why I am here to tell you the meaning and value of the true medicine as put together by Insan with his wisdom and experience.

Reliance on Operation, Anticancer Drugs and Radiation Therapy Without Removing Cause

You walk into a hospital and they'll tell you to take an MRI. Then you will undergo surgery, take anti-cancer medication and go through radiation therapy. Then in most cases, you'll be told, "We've used every means possible in the modern medicine and there's nothing we can do about your condition anymore." That's just preposterous. How can these people represent the modern medicine? What rights do they have to speak for all forms of modern medicine? The Western medicine isn't the only type of modern medicine. There are other types of true medicine that actually make sense and don't go against the grain. Enough about those doctors. What about the patients who fall into despair upon hearing that? You have to read between the lines. Doctors are actually saying, "I can't find the cure within the realms of my knowledge. Our hospital isn't good enough to treat you."

And it's your responsibility to keep searching for ways to extend your life until the moment you die. And if you put in the effort, you will see the light. You've taken the time to come all the way here. Don't give up hopes when you're told there's no cure. If you don't abandon hopes, you'll find a way.

Jesus Christ said, "Ask and it will be given to you; seek and you will find; knock and the door will be opened to you." (Matthew 7:7). You have to try to find something to actually find it, and ask for it to get it. People who figure out things will go down the right path without a problem. And if we'd all understood the value

두드리라 그리하면 너희에게 열릴 것이니(마 7:7)"라고 했다. 찾아야 찾게 되고 구해야 구하게 되는 것이다. 진리를 알고 진리를 터득해 그 길로 가는 사람은 문제없다. 우리가 참의료의 진리를 알고 살았다면 병이 오지도 않고 와도 다시 제자리로 되돌아간다. 여러분은 간절한 구도求道의 마음으로 여기저기 찾아 인산의학을 만났으니 이제 길이 보일 것이다. 우리와 비자연적으로 짐칠된 삶을 살았더라도, 병에 걸렸다고 혼비백산하지 않고 인산 선생의 훌륭한 가르침을 터득하여 내가 건강해지고 내 가족의 건강을 고치고 하면 그 사람은 참의료의 안내자가 될 것이다.

죽염엔 인체 필요한 60가지 미네랄 함유

여러분에게 참의료를 이야기한 조엘 월렉 박사를 소개해 드리겠다. 미네랄 박사로 유명한 조엘 월렉은 <죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다>라는 책을 통해 사람과 동물은 영양소(미네랄) 결핍으로 사망한다고 했다. 조엘 월렉 박사에 따르면 우리 몸은 매일 90여 가지의 영양소가 필요하다. 60가지 미네랄, 16가지 비타민, 12가지 필수 아미노산, 3가지 필수 지방산이 필요하다. 매일 이것을 섭취하지 못하면 영양부족으로 인해 질병에 걸리게 된다. 부족한 미네랄을 죽염으로 보충해야 한다고 하면 식품의약품안전처 박사들이 '곡물로 섭취하면 되지 않느냐'고 반론을 제기할지도 모른다. 물론 그 말도 맞다. 사람은 토양미네랄을 곡물이나 채소를 통해 섭취하기 때문이다. 그런데 농토에 토양미네랄이 충분하지 않다는 것이 문제다. 1936년 미국 국회에서 발표된 상원문서 264호를 보면 미국의 농토는 미네랄이 고갈되어 거기서 나는 곡물이나 과일, 채소는 미네랄이 부족해 이를 섭취하는 사람들은 미네랄 결핍증에 걸린다고 했다.

건강보조식품으로 미네랄을 보충하면 되지 않을까? 유아들이 먹는 건강보조식품에 미네랄이 많게는 11가지가 들어 있다고 한다. 그런데 애완동물의 사료에는 47가지 미네랄이 들어 있다. 미네랄이 동물 사료보다 적게 들어 있다. 다행인 것은 죽염에 인

of the true medicine, then we'd never have been sick, and even if we'd contracted something, it'd have been healed quickly. Now that you've found Insan Medicine after searching desperately for enlightenment, the road will be opened to you.

Bamboo Salt Contains 60 Essential Minerals

Let me introduce you to Dr. Joel Wallach, famous for being a minerals doctor and author of the book «Dead Doctors Don't Lie». In it, Wallach claimed that people and animals will die of mineral deficiency. According to Wallach, we need 90 nutrients each day -- 60 minerals, 16 vitamins, 12 essential amino acids and three essential fatty acids. And if we don't consume these on a daily basis, we're bound to get sick. If you say you should get your mineral intakes through bamboo salt, then doctors at the Ministry of Food and Drug Safety will counter that you could do so with grains. And they're not wrong, for we get our soil minerals from grains and vegetables. But the problem is there aren't enough soil minerals out there. The U.S. Senate Document 264, submitted to the 74th Congress 2nd Session in 1936, said because grains, fruits and vegetables no longer contained enough minerals in America,



체 필수 미네랄 60가지가 다 들어 있다.

‘죽염 배터지게 퍼먹어’의 의미 깨달아야

서해안 천일염은 미네랄이 풍부하다. 천일염은 수은, 비상, 납 등 중금속이 들어 있어 3년 간수를 빼고 불에 볶아 먹으면 중화된다. 그런데 이것도 많이 먹으면 독성이 쌓인다. 그리고 미네랄이 몇 가지 없는 정제된 소금을 정부에서 제도적으로 먹게 해 미네랄 섭취의 길을 차단했다. 그럼에도 정부는 이에 대해 아무 대책도 없었고 문제의 심각성도 알지도 못했다. 알고 고 하지도 않았다. 미네랄 부족으로 온 국민이 전멸로 치닫고 있는데도 말이다. 이것을 안타까워하신 분은 인산 선생뿐이다. 3~4가지 말기암 환자가 오면 인산 선생은 무엇 때문에 병에 걸렸는지 알고 계셨다. 어떻게 하면 살 수 있는가 물으면 정확한 진리의 처방을 하셨다. 그 처방은 여러분이 아는 것처럼 “죽염 퍼먹어”이다. 더 태고 켈 필요도 없다. 죽염을 하루에 몇 번 몇 그램을 먹어야 하냐고 물으면 “배터지게 먹어”라고 했다. 우스갯소리로 들으면 안 된다.

집에 큰불이 났다고 가정해 보자. 이 불을 끄려면 몇 리터의 물이 필요한가. 답은 보이는 대로, 닦치는 대로 물을 부어야 하는 것이다. 미네랄 부족으로 내 몸에 불이 났는데 몇 그램을 먹어야 하냐고 묻는 것이 말이 되나. 인산 선생이 ‘죽염을 부지런히 먹으면 살 거야’라고 말씀하지 않고 ‘죽염 퍼먹어’ ‘배터지게 먹어’라고 하신 것은 우리 몸에 어떤 미네랄이 얼마큼 부족한지 알 수 없으니 60가지 미네랄이 다 들어 있는 죽염을 충분히 먹으라고 한 것이다.

미네랄 부족의 대안은 죽염이다. 체온 부족의 대안은 발마늘을 구워 먹는 것이다. 발마늘로 체온 문제가 해결되지 않으면 중원과 단전에 쑥뜸을 뜨면 된다. 체온이 정상화되고 미네랄이 충분하면 우리 몸은 건강하다. 인산의학으로 체온도 올리고 미네랄도 충분히 보충하면 120세 천수를 다 누릴 수 있다. 참의료를 깨닫고 실천해 행복하고 건강하게 천수를 누리시기 바란다. ☺

people would suffer from mineral deficiency
 Could you take supplements instead? There are up to 100 minerals in health supplements for children. But there are 47 minerals in animal feeds. Fortunately, bamboo salt has all 60 essential minerals.

**Learn the Meaning of the Saying,
 ‘Stuff Yourself with Bamboo Salt.’**

When he was visited by stages 3 or 4 cancer patients, he knew how they got their cancers. And when they asked him how they could survive, he gave them the most accurate prescription. And as you know, it’s to “stuff yourself with bamboo salt.” And there’s no other way around it. If they asked Insan just how much, he would only say, “Until you’re full.” And that was no joke.

Say your house caught fire. How many liters of water would you need to put it out? The answer is as much as possible. If your body catches fire because of lack of minerals, then why would you ask how many grams of minerals do you need? Insan didn’t say, “You’ll live if you keep eating bamboo salt.” He said, “Devour bamboo salt” or “Stuff yourself with bamboo salt.” Since we don’t know exactly what types of minerals we’re lacking and by how much, it’s just safe to be eating plenty of bamboo salt, which contains all 60 minerals. Bamboo salt is the solution to mineral deficiency. Eating roasted field garlic will help raise your body temperature. If that doesn’t work, take moxa cautery to your jungwan and danjeon in the abdomen. When your temperature is normal and your body has enough minerals, then you’re healthy. If you raise your temperature and get your minerals intakes through Insan Medicine, you can live to 120. I hope you will all see the value of the true medicine and live a happy and healthy life. Insan

“请勿主动走进 死亡之路”

现代人的知识水平甚高，但对与自身生命相关的知识掌握率非常低。遗憾的是，人们直到结束自己的生命为止，还没有体悟到自己的“行为”，而在自己的知识范围内连一步都没有向前迈进。只要果断地打破固定观念这一玻璃瓶，其中的智慧才能得到自由盒。人们常常从自己的固定观念框架内，看所有的事物和世界，因此看到的与现实完全不一样。人类以自己的双脚，正走进覆灭之路，这真是摊上大事了。人们万万没想到自己正在走着死亡之路。我的使命就是，向世界广为普及和宣传仁山先生所提出的优秀的医术。仁山先生主张，自己的病、在自己的家、自己治愈，并且利用我们周边常见的农林畜产品来治疗自己的病和自己家族的病。令人遗憾的是，人们就是不听、不想听仁山先生的话。耶稣说：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。（马太福音 7:7）”就是寻找才能找出，祈求才能得到。知道真理、领悟真理后，走向此路的人，一切都顺利。各位都是以虔诚祈祷之心，在各处寻找的过程中，与仁山医学相遇的人，因此从今开始将会看到以后你们要走的路。下面简单介绍一下，提出真医疗的Joel D. Wallach博士。Joel D. Wallach博士撰写的一本书

《已故医生不说谎 (Dead Doctors Don’t Lie)》中提到，人的身体需要60种矿物质、16种维生素、12种必需氨基酸、3种必要脂肪酸等，每天需要90种营养素。如果不能吸收这些营养素，因营养不足就会患上疾病。那，用健康保健食品补充矿物质不就可以吗？说是婴幼儿吃得保健品含11种矿物质，而狗或猫等宠物的饲料竟含47种矿物质。婴幼儿吃的保健品比动物吃的饲料，矿物质含量更少。幸亏，竹盐含人体所需的必需矿物质60种。仁山先生对晚期癌症患者下的处方，就是一句话“猛吃竹盐”。如果患者问，一天吃几次几克竹盐，就回答说“肚子吃撑为止吃竹盐”。不要把他的当玩笑来听。假设家里起火，为了灭火需要多少升水？回答就是，有多少就用多少。猛吃（竹盐）的意思就是，因为我们不知道身体需要的矿物质质量，所以就让患者充分吸收含有60种矿物质的竹盐。竹盐，就是矿物质不足问题的对策。体温不足的对策，就是烤吃田蒜。如果这样也不能解决体温问题，就在中脘穴和丹田上艾灸即可。体温正常之后，矿物质充分的话，我们的身体就会很健康。以仁山医学提高体温、充分补充矿物质，就可以幸福健康地享受120岁天寿。☺



인도의 힌두교에서는 사람의 일생을 4단계로 설명한다. 태어나서 25세까지는 학습기(學齡期)이다. 공부하는 시기이다. 26세에서 50세까지는 가주기(家住期)이다. 결혼해서 가정을 이루고 산다. 자식도 키우고 사회적 의무를 행한다. 75세까지가 임서기(林棲期)이다. 집을 떠나 숲속에서 사는 기간이다. 자식도 키워놓고 사회적인 역할도 했으니 이제부터는 자신의 영혼을 구제하기 위하여 가족을 떠나 홀로 숲에서 사는 시기인 것이다. 76세 이후부터는 유랑기(流浪期)이다. 거지처럼 여기저기 유랑하다가 길에서 죽는 시기이다. 모든 집착에서 벗어나는 무소유(無所有)의 체험을 위하여 빌어먹는 거지 생활을 반드시 해야 한다는 것이 힌두교의 가르침이다.

일본의 여행가 후지와라 신야는 자신의 여행 철학을 생사봉도(生死逢道)라고 정의한 바 있다. '길바닥에서 생사를 맞는다'는 '생사봉도'는 유랑기의 신념과 맞닿아 있다. 힌두교 4단계 가운데 문제는 세 번째의 '임서기'이다. 50대 중반 직장을 그만두고 어떻게 살아야 한다는 말인가? 이 시기에 대하여 답을 알려주는 데가 없다. 힌두교는 집을 떠나 숲으로 가라고 한다. '나는 인생을 어떻게 마감할 것인가? 내가 세상에 태어난 의미는 무엇인가? 인생은 실패도 성공도 없다'는 이치를 명상해야 한다는 것이다.

그러나 말이 쉽지 어떻게 숲으로? 인도의 브라만은 50세가 되기 전 자신이 은퇴 이후에 머무르게 될 아시람(수도원)과 미리 인연을 맺어 둔다고 한다. 한 달에 1~2번씩 정기적으로 아시람을 방문하면서 스승에게 인사도 하고, 필요한 생활용품들을 제공하기도 한다.

아무런 인연도 없는 사람이 갑자기 아시람에 불쑥 찾아가서 임서기를 보낸다는 것도 어려운 일이다. 평소에도 미리 투자해 놓아야 하는 것이다. 청년퇴직해서 집을 떠나 아시람에 들어가 공동생활을 하게 되면 계율을 지키게 된다. 그리고 경전 공부도 하고, 고행도 하고, 명상도 하고, 봉사(헌신)도 한다. 봉사는 재능기부도 있고, 육체 노동도 있다. 하루에 6~8시간 정도를 봉사한다. 한국의 종교단체에서도 은퇴자를 위한 수도원을 운영해 보면 어떨까 싶다. ☺

인생의 3단계, 집을 떠나 숲으로 가라?

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수) 사진 현경미

인도의 브라만들이 은퇴 후 새로운 삶을 보낸다는 숲 속의 사원. 인생무상(人生無常)의 진리를 깨우치게 하는 경전과 자연의 아름다움에 기대어 그들은 삶의 후반생을 의미 있게 보낸다.



울트라 슈퍼푸드 유황 발마늘의 신비

전 세계적으로 인정받는 건강식품 중 우리나라 사람들이 특히 많이 먹는 것이 있습니다. 바로 마늘입니다. 거의 모든 한식(韓食)에 양념으로 사용되는 이 마늘이 건강에 그렇게도 좋다고 합니다. '마늘 좋은 거 누가 모르나?'라고 생각하시는 분들 계시죠. 그런데 마늘이 왜, 어떻게 좋은지에 대해선 퍼뜩 대답하기 쉽지 않으실 겁니다. 이번 호에서는 마늘의 성분과 효능, 발마늘이 논마늘보다 더 좋은 이유, 발마늘 제대로 먹는 방법, 발마늘 속 프로바이오틱스 성분이 우리 장을 건강하게 하는 원리에 대하여 살펴보겠습니다. 글 김효정 사진 양수열





유황화합물질이 마늘을
세계적 건강식품으로 만들다

**약으로 쓰려면
유황 발마늘을
먹어라!**

마늘은 우리나라뿐 아니라 전 세계적으로 인정받는 건강식품 중 하나다. 면역력 향상, 항산화 작용 등 여러모로 건강에 유익하고, 특히 암세포 증식 억제 효과가 있음이 여러 연구를 통해 증명되었다. 이토록 몸에 좋은 마늘의 성분 및 효능 그리고 인산 선생이 강조한 '발마늘'의 우수성에 대해 알아보자.

글 김효정 사진 인산의학 DB·서터스톡 참고도서 《신약본초》후편, 《마늘, 내 몸을 살린다》(김미리)

백합과 중 가장 매운 식물인 마늘은 중앙아시아 또는 서아시아가 원산지라 추정되며, 현재 우리나라를 비롯해 중국, 일본 등에서 특히 많이 재배되고 있다. 마늘에 대한 가장 오래된 기록은 기원전 2,500년 무렵 만들어진 고대 이집트 쿠푸 왕의 피라미드에 새겨진 것으로, 피라미드 건설에 종사한 노동자와 병사들이 힘을 내기 위해 마늘을 먹은 것으로 해석된다. 우리나라의 경우, 단군신화에 마늘이 등장했다. 이런 것만 보더라도 마늘이 아주 오랫동안 인류를 위한 먹거리로 활용돼 왔음을 알 수 있다.

마늘이 건강식품으로서 전 세계적인 인기몰이를 시작한 계기는 지난 2002년 미국 《타임Time》지가 세계 10대 건강식품에 마늘을 포함한 이후부터다. 물론 그 이전에도 미국 국립암연구소NCI가 '항암 작용'을 하는 48가지 식품 연구(1992년)에서 마늘을 최고의 식품으로 꼽는 등 마늘의 건강 유익성에 대한 많은 연구와 논문이 발표되었지만, 마늘의 인기는 《타임》지의 보도 이전과 이후로 나뉜다고 할 수 있다.

우리 몸을 살리는 마늘 속 유황 성분

마늘의 효능이 과학적으로 밝혀진 이후 미국을 비롯한 많은 나라에서 마늘을 활용해서 건강을 지키자는 분위기가 확산돼 지금까지 이어지고 있다. 세계적 검색 엔진 '구글Google.co.kr'에서 '마늘과 건강 Garlic&Health'을 찾아보면 약 4,870만 개의 웹사이트가 뜬다. 마늘을 넣은 빵이나 수프를 오랫동안 먹고 천식 등 만성질환을 고쳤다는 서양인들의 인터뷰도 쉽게 찾을 수 있다. 특 쓰는 향과 매운맛 때문에 마늘을 기피하던 미국이나 유럽에서도 건강을 위해 마늘을 일부러 찾아 먹는 상황이라는 것인데, 마늘의 어떤 성분이 우리 몸에서 유익한 작용을 하며 질병 예방과 치료에 효과를 나타내는 것일까.

마늘의 주요 구성 성분은 탄수화물(20%), 단백질

암을 물리치는 마늘의 8가지 기능

마늘이 가진 여러 효능·효과 가운데 가장 주목받는 것은 항암 효과다. 마늘은 위암·대장암 등 소화기 계통의 암과 전립선암 예방에 특히 효과적이다. 그 외에도 유방암, 자궁암, 후두암 등을 예방하는 효과가 있다는 보고가 있다. 여러 연구에서 마늘이 암세포의 증식을 억제하고, 실제로 종양의 크기를 감소시키는 효과가 있음이 증명됐다. 미국 일리노이 대학의 모리에티 박사가 암을 막는 마늘의 역할을 8가지로 요약해서 설명했다.

1. 마늘 속 유황 성분이 발암물질의 독성을 제거한다.
2. 항산화효소의 활동을 원활히 함으로써 세포 손상을 일으키는 활성산소를 제거한다.
3. 활성산소와 DNA의 반응으로 생기는 DNA 부가물 형성을 억제한다.
4. 몸속 종양 억제 유전자, 즉 암세포 자살 유전자의 활동을 촉진한다.
5. 암세포의 성장주기를 방해하는 효과가 있다.
6. 성장조절물질인 폴리아민이 지나치게 많으면 암세포가 자랄 수 있다. 마늘이 폴리아민 생성을 저해한다.
7. 위암을 일으키는 헬리코박터균의 성장을 억제해 위암을 예방한다.
8. 면역세포를 활성화시켜 종양세포의 증식을 막아 암 발생을 억제한다.



질(3.3%), 지방(0.4%), 섬유소(0.92%) 등이다. 이외에 비타민B₁, 비타민B₂, 비타민C, 글루탐산, 칼슘, 철, 인, 아연, 셀레늄 등 다양한 미네랄이 함유돼 있다.

특히 마늘에는 '알리인' '메틸시스테인' 등 유황화합물질이 함유되어 있는데, 이 성분이 건강에 이로울 작용을 하는 주인공이다. 유황은 독성이 강한 물질이지만 중화시켜 독성을 제거하고 먹으면 생명을 살리는 약이 되기도 한다. 마늘 속 유황화합물질은 독성이 중화된 약성으로 존재한다. 그중 가장 중요한 성분인 알리인은 그 자체로는 색깔이나 냄새가 없다.

하지만 찢거나 씹는 등 마늘 고유의 형태가 파괴되면 알리인이 마늘 속 '알리네이즈 효소'와 만나 다양한 약리 작용을 하는 '알리신'으로 변하는데, 이때 마늘은 순식간에 특 쓰는 냄새를 풍기며 매운 성질을 띠게 된다. 알리신은 마늘을 다지거나 갈고 난 10분 후에 가장 많이 만들어진다. 따뜻한 물을 약간 넣고 다지거나 갈면 알리신이 더 빨리 많이 생성된다.

생마늘을 먹기가 힘들면 마늘을 구워 먹도록 한다. 마늘은 구워도 영양의 변화가 거의 없으며 마늘 특유의 매운맛이 사라져 먹기에 훨씬 좋고 소화 및 흡수율도 높아진다.

몸에 불을 지피 온갖 질병을 예방하는 마늘

알리신을 필두로 한 마늘 속 유황 성분들은 우리

몸에 들어와 매우 이로운 결과를 낸다. 유황 성분은 불기운이다. 마늘을 먹는 것은 곧 유황의 불기운을 먹는 것과 같은데, 유황은 우리 몸에 불을 지피 체온을 올리고, 신진대사를 활발하게 할 뿐 아니라 다음과 같은 효능을 낸다.

▲콜레스테롤 개선: 마늘은 간에서 효소 활동을 막아 콜레스테롤 합성을 저해한다. 음식을 통해 몸에 들어온 콜레스테롤을 배설시키는 효과도 있다. 식품의약품안전처는 '마늘 분말을 하루에 0.6~1g 섭취 시 혈중 콜레스테롤 개선에 도움이 된다고 발표했다.

▲혈당 낮추기: 혈당이 높은 경우 마늘을 먹으면 도움이 된다. 마늘의 알리신이 체내 비타민B₆와 결합해 췌장세포 기능을 활성화시켜 혈당을 떨어뜨리고, 인슐린 분비가 원활해져 혈액 속 포도당 사용이 늘어난다.

▲간기능 활성화에 도움: 마늘 속 알리신이 간세포의 기능을 활성화시켜 주고, 알리신이 비타민B₆와 결합해 만들어지는 '알리티아민'은 신진대사를 활발히 하게 함으로 간기능 활성화에 좋다. 피로를 해소하는 데도 효과적이다.

▲알츠하이머성 치매 예방: 마늘 속 탄수화물 FruArg이 알츠하이머성 치매나 파킨슨병과 같은 노화와 관련된 뇌신경계 질환을 예방한다. 외부로부터 스트레스를 받으면 뇌에는 일산화질소가 발생하는데, 이때 마늘에서 추출한 탄수화물을 투여하면 일산화질소의 양이 줄어들면서 뇌세포를 보호하고 치료하는 효과를 볼 수 있다.

▲강력한 항균 작용: 마늘은 식중독을 유발하는 황색



'왜 꼭 발마늘이나? 발마늘은 농약독이고 비료에서 오는 해가 적으니까. 밭에는 그 흙에 수분이 적거든. 수분이 적은 흙에는 공기가 소탕되지? 그럼 거 농약이고 비료에서 오는 화공약 독이 토양에 스며 있다가 대기 중에 확산되고 없어진다... 밭의 흙에는 수분이 약하니까, 또 여름이고 겨울이고 태양열이 강하니까 흙의 수분이 증발될 때 농약독이 따라 증발되고 바람 불고 비 오고 하잖아. 비바람도 맞으나 원래 수분이 적으니까 증발되고 말지... 1년 내내 친 농약이 밭은 80%가 없어진다면 논엔 고 반도 없어지지 않아. 그러니 논마늘은 사람을 해쳐요.'

-<신약본초> 후편 340페이지

포도상구균·연쇄구균·대장균·비브리오균·장염균 등을 사멸시키는 것은 물론, 위암과 위궤양의 원인인 헬리코박터균의 성장을 억제하는 효과도 있다. 감기를 비롯해 무좀이나 피부병 증상 완화에도 좋다. <타임>지는 마늘의 알리신이 페니실린보다 더 강한 항생제라고 소개했다.

▲혈관을 깨끗이 하는 데 도움: 혈액의 혈소판은 공기에 닿으면 굳는 성질이 있는데, 상처 부위에 있던 혈소판이 활성화되고 그 주위로 다른 혈소판이 엉겨 붙으면서 혈액이 굳게 된다. 마늘 속 아조엔 성분이 혈관 안에서 혈소판이 굳지 않게 도와 혈소판 응집이나 혈전 생성을 막아준다.

밭에 유황 뿌려 키운 마늘이 약성 가장 좋아

이렇게 좋은 마늘인데, 한 통을 먹더라도 제대로 먹어야 좋지 않을까. 인산 선생은 논마늘보다 발마늘이 우리 몸에 이롭다고 하셨다. 논마늘을 반찬으로 가끔 먹는 것이야 관계없지만, 약리 효과를 얻기 위해 많은 양의 마늘을 먹을 때는 반드시 발마늘을

먹어야 한다고 하셨다.

인산 선생은 논흙에는 항상 수분이 있고, 밭흙의 수분은 증발된다고 했다. 그렇기 때문에 농약에 오염된 논에서 자란 마늘에는 화공약독의 위험이 그대로 남게 되고, 수분이 적은 밭에서 자란 마늘 속 농약이나 화공약독은 80%가 없어진다고 하셨다. 발마늘이 더 깨끗하고 안전해 약으로 마늘을 먹을 때는 반드시 밭에서 자란 마늘을 선택하라는 것이다.

특히 유황 뿌린 밭에서 마늘 농사를 지으면, 앞서 설명한 마늘 속 이로운 유황 성분이 더욱 많이 만들어져 몸에 좋은 약이 된다는 것이다. 마늘의 유황화합물질 자체만으로도 전 세계 연구자들이 인정하는 건강식품이 되는데, 처음부터 유황 섞인 흙 밭에서 뿌리를 내려 자란 마늘의 이로운 일반 마늘의 10배, 20배를 족히 넘으리라 짐작된다.

유황 발마늘은 시중에 판매되는 마늘과 다르다. 유황 발마늘은 알이 작고 단단하며, 껍질을 벗기면 마늘 색깔이 하얀 편이다. 불에 구워 먹으면 일반 마늘에 비해 단맛이 강한 편이라 약용으로 먹기가 훨씬 편하다. 



유익한 장내세균의 에너지원 프리바이오틱스 대표식품이 '면역력 킹' 마늘

우리 몸에는 약 100조 개의 미생물이 살고 있다. 세포보다 더 많은 세균은 신체의 면역 시스템의 70~80%를 담당한다. 장내세균이 건강하면 면역력이 높아져 건강을 유지할 수 있다. 면역력을 담당하는 유익한 균의 에너지원이 바로 프리바이오틱스다.

글 한상현 일러스트 이철원 참고도서 《장내세균혁명》(데이비드 펄머터)

그리스의 의사이자 현대의학의 아버지로 불리는 히포크라테스는 “모든 병은 장에서 시작된다”고 했다. 그리고 인간의 수명이 체내 세균의 건강과 균형에 직결된다는 놀라운 이론을 제시한 사람은 19세기 러시아의 생물학자이자 노벨상 수상자인 일리아 메치니코프다. 그는 “해로운 세균보다 좋은 세균이 더 많아야 한다”고 말했다. 《장내세균혁명》의 저자 데이비드 펄머터 박사는 “현대인의 질병은 유해한 세균을 필요 이상으로 많이 가지고 있고 미생물의 풍부함과 다양성이 결핍되기 때문”이라고 했다. 이들은 모두 하나같이 장내세균과 질병의 상관관계에 대해 설명하고 있다. 여기서 한 가지 주목해야 할 것은 유익한 장내세균이 성장하고 활동할 수 있는 에너지원이 바로 마늘이라는 사실이다.

장내 염증 줄여주는 마늘

장내세균의 성장과 활동에 연료가 되는 식품성분을 프리바이오틱스(prebiotics)라고 한다. 유익한 장내세균의 먹이가 되는 프리바이오틱스는 음식으로 쉽게 섭취할 수 있다. 대표적인 프리바이오틱스 식품이 마늘이다. 장내 좋은 균이 제공하는 혜택 중 하나는 섬유소가 풍부한 음식을 세균 대사를 위한 기초 물질로 이용한다는 점이다. 장내세균은 세균 없는 소화되지 않는 음식을 대사할 때 ‘짧은사슬지방산(short chain fatty acid)’을 생산한다. 건강에 유익한 짧은사슬지방산은 나트륨과 수분의 흡수를 조절하고 무기질과 칼슘의 흡수 능력을 향상시킨다. 장내 pH를 효과적으로 낮춰 잠재적인 병원균이나 해로운 세균의 성장을 억제하며 면역 기능도 높인다. 때문에 유익한 장내세균의 건강을 위해서 프리바이오틱스 식품을 섭취해야 하는 것이다.

인간의 몸에는 인체세포보다 10배 이상 많은 다수의 미생물이 산다. 데이비드 펄머터 박사에 따르면 “약 100조에 달하는 보이지 않는 이 미생물은 입,

프리바이오틱스란?

프리바이오틱스(prebiotics)는 장내 유익한 세균의 생육이나 활성을 촉진시키는 비소화성 식품성분이다. 마늘과 같은 식품이 프리바이오틱스의 조건을 갖추려면 먼저 위에서 소화가 되지 않아야 한다. 또한 대장 내 미생물 중 비피도박테리아와 같은 유용 세균을 활성화시키고 병원균 등의 유해균은 억제할 수 있어야 한다. 대표적인 프리바이오틱스 성분은 라피노오스, 대두올리고당, 프락토올리고당, 갈락토올리고당 등 올리고당류와 락툴로오스, 락티톨, 자일리톨 등이 있다.

코, 귀, 내장, 전신의 피부에 살며 몸 안팎을 덮고 있다”고 한다. 이 중에서도 유익한 균의 먹이가 되는 것이 프리바이오틱스다.

프리바이오틱스는 세 가지 특징이 있다. 가장 먼저 소화되지 않는다는 점이다. 프리바이오틱스는 위산이나 효소에 의해 분해되지 않고 위를 그냥 지나간다. 둘째, 장내세균에 의해 발효되거나 대사된다. 그리고 마지막으로 건강에 유익하다.

착한균이 나쁜균이 되면 질병에 걸려

마늘에 있는 프리바이오틱스 성분은 장내 염증을 줄여 대장암 같은 질병을 예방한다. 염증(inflammation)이라는 단어는 ‘불붙이다’라는 뜻의 라틴어 ‘inflammare’에서 유래되었다. 염증의 증상에는 홍조나 열, 통증 등이 있다. 염증은 인체 치유 반응의 핵심으로서 염증이 생기면 상처나 감염 부위에 면역 활동이 증가한다. 이 염증이 인체 깊숙이 지속되거나 목적 없이 진행되면 질병이 발생한다. 염증은 비만, 당뇨병, 암, 우울증, 자폐증, 천식, 관절염, 관상동맥질환, 파킨슨병, 알츠하이머병 등과 같은 다양한 질환과 관련이 있다.

프리바이오틱스는 마그네슘, 철분, 칼슘을 포함한 체내 무기질의 흡수를 향상시킨다. 하루 8g의 프리바이오틱스만으로도 골밀도를 높이는 체내 칼슘 흡수에 큰 영향을 미친다. 또한 프리바이오틱스는 포만감을 높여 비만을 예방하고 체중 감량을 자극한다. 호르몬에 미치는 프리바이오틱스의 영향은 식욕과 관련이 있다. 연구에 의하면 프리바이오틱스를 먹은 동물은 뇌에서 허기를 알리는 그렐린이 덜 생산된다. 그러나 대부분 사람들은 프리바이오틱스를 충분히 먹지 않는다. 건강한 사람을 기준으로 하루 12g 이상 섭취하는 것이 좋다.

'좋은 세균과 '나쁜' 세균의 경계는 생각만큼 분명하지 않다. 세균의 다양성과 세균 종의 상대적인 비율은 중요한 요인이다. 비율이 적절하지 않다면 건강에 긍정적인 영향을 주는 세균이 악당으로 변할 수 있다. 가장 흔한 장내세균은 대표적으로 두 가지가 있다. 대장 속 세균의 90%를 차지하는 후벽균 Firmicutes과 의간균Bacteroidetes이다. 후벽균은 지방을 좋아한다. 실제로 후벽균이 많으면 비만, 당뇨, 심혈관 질환의 위험을 높이는 유전자가 자극된다는 사실이 밝혀지기도 했다.

장내 나쁜 세균 축진시키는 항생제

마늘을 먹어야 하는 이유는 단순하다. 장내세균 중 이로운 균의 활동을 늘려 면역력을 높이기 위함이다. 그런데 이 선한 균이 악한 균이 되면 질병에 걸리게 된다.

장내세균을 위협하는 첫 번째 요인은 항생제다. 항생제 발견은 의학계의 가장 중대한 성과 중 하나다. 그러나 과거와 달리 항생제가 너무 과용되고 있다. 세계보건기구는 항생제 내성을 21세기에 직면한 최고의 건강 문제 중 하나라고 언급했다.

항생제가 인체 미생물에 미치는 영향은 크다. 항생제를 사용하면 특정한 미생물이 없어지고 다른 미

프리바이오틱스가 많은 식품

마늘을 먹어야 하는 이유는 단순하다. 장내세균 중 이로운 균의 활동을 늘려 면역력을 높이기 위함이다

생물이 번성해 미생물군의 다양성과 구성이 즉시 바뀐다. 그리고 장에 비만을 촉진하는 세균이 급증해 심각한 불균형 상태가 된다. 항생제는 확실히 가축의 살을 찌운다. 그리고 음식을 통해 항생제를 먹으면 사람도 살이 찐다. <미국 의학협회저널>에 따르면 감기, 독감, 기침과 기관지염, 다수의 귀 감염, 피부 발진 등은 항생제 없이 치료가 된다.

장내세균의 위험 요인 두 번째는 피임약이다. 1960년 개발된 피임약은 여성 해방운동의 발판이 되었다. 하지만 피임약은 인체에 즉각적으로 생물학적 효과를 주는 합성 호르몬이다. 5년 이상 장기 복용할 경우 갑상샘호르몬과 혈액 내 테스토스테론이 감소하고 인슐린 저항증, 산화 스트레스 염증 지표가 증가한다. 특정 비타민과 무기질, 항산화물질이 고갈된다. 피임약을 먹으면 뇌 건강의 핵심물질인 세로토닌과 가바 생산의 보조인자인 비타민B₆가 사라진다. 2013년 미국 매사추세츠종합병원의 하메드 칼릴리 박사 연구팀은 '피임약 복용 여성은 크론병 위험이 3배 가까이 높다'는 연구결과를 발표했다.

장내세균 건강하면 면역계 정상 가동

세 번째, 비스테로이드 항염제도 선한 균을 악한 균으로 만든다. 이를 장기 복용하면 장내벽이 손상되고 글루텐에 민감해진다. 현대엔 엄청난 양의 합성 화학물질이 존재하며 그 중 많은 수가 우리가 만지고 숨 쉬고 피부에 바르고 먹는 것에 들어 있다. 공기, 물, 음식에 포함된 수백 가지 합성 화학물질을 우리는 매일 접하고 산다. 환경 화학물질이 해로운 이유 중 하나는 내분비샘과 지방조직에 쌓이기 쉽고 체내에서 에스트로겐을 흉내를 낸다는 점이다.

1891년 처음 만들어진 비스페놀A는 20세기 초 합성 에스트로겐으로 사용되었으나 발암성이 밝혀지면서 사용이 금지됐다. 그러나 제약회사는 비스페놀A의 구조를 이용해 강철처럼 강한 폴리카보네이트

라는 물질의 플라스틱을 만들어냈다. 이후 비스페놀 A는 식품 용기에서부터 치과용 봉합제에 이르기까지 다양하게 사용되었다. 문제는 이것이 호르몬 불균형을 유발한다는 것이다.

네 번째로 염소는 장내세균에 해로운 영향을 끼친다. 수도물에 잔류하는 염소 또한 미생물군에 파괴적인 영향을 줄 수 있다. 염소는 다양한 수인성 병원균을 죽이는 살균제다. 몸에 들어간 염소는 유기합물과 반응해 유독성 부산물을 생산한다. 미국 환경보호국은 물에 대한 염소의 비율을 4:1,000,000 이하를 안전 수치로 규정했다. 어항에 수도물을 부으면 금붕어가 죽는 것처럼 극미량으로도 많은 미생물을 제거할 수 있다.

마지막으로 체중제인 글리포세이트도 문제다. <독성학 저널>에 발표된 2013년 보고서에서 MIT의 연구자들은 체내에 미치는 글리포세이트 효과에 대해 장내세균이 생산하는 시토크롬P450 효소를 억제하는 작용이 포함되었다고 지적했다.

글리포세이트는 인체의 해독 능력을 떨어뜨리고 뇌 건강에 중요한 핵심 호르몬인 비타민D의 기능을 손상시키며 철, 코발트, 몰리브덴, 구리를 고갈시킨다. 트립토판과 티로신의 합성을 방해한다. 이러한 것들로부터 장내세균을 지켜내는 역할을 하는 것이 마늘이다.

마늘을 통해 유익한 장내세균이 건강해지면 인체 총 면역계의 70~80%를 차지하는 장림프조직(GALT)이 정상 작동해 외부의 공격으로부터 방어한다. 면역계의 대부분이 장 속에 있는 이유는 간단하다. 장벽이 외부세계와의 경계이기 때문이다. 피부를 제외하고 외부 물질과 생물체를 접할 기회가 가장 많은 곳이 장이다. 또한 장은 체내의 다른 모든 면역계와 끊임없이 소통한다. 장 속에 문제가 되는 물질이 생기면 장은 나머지 면역계에 경계경보를 내러 보초를 서게 한다. 프리바이오틱스 식품인 마늘을 먹어야 하는 이유다. ㉔



① 꼭 발마늘을 ② 껍질째 ③ 구워 먹되 ④ 죽염 찍어서 ⑤ 하루 20통 이상 먹어야

구운 발마늘 죽염요법은 공해시대 난치병을 치유하는 인산 김일훈 선생의 마지막 묘방이다. 그런데 이 처방은 마늘을 구워 먹는 단순한 것이 아니다. 이 처방은 반드시 지켜야 할 원칙이 있다. 《신약본초》에 밝힌 구운 발마늘 죽염요법의 5가지 원칙을 알아본다.

글 한상헌 사진 임영근, 인산기DB 참고도서 《신약본초》 전·후편

RULE 1 발마늘이어야 한다

첫 번째 원칙은 꼭 발마늘이어야 한다. 《신약본초》 후편 340쪽을 보면 왜 발마늘이어야 하는지 이유를 설명하고 있다. 양념으로 먹는 것은 양이 많지 않기 때문에 논마늘을 먹어도 상관 없지만 병을 치유하기 위해 다량으로 먹을 땐 농약독이나 비료에서 오는 해가 적은 발마늘을 먹어야 한다는 것이다. 농사를 짓기 위해선 농약 사용은 어쩔 수 없는 선택이다. 그런데 발은 농약이나 비료의 80%가 증발을 하지만 논은 반도 없어지지 않는다고 한다. 농약독이 마늘에 흡수되면 좋을 리 없다.

RULE 2 껍질째

두 번째 원칙은 껍질째 구워야 한다. 이 부분을 가장 궁급해한다. 깎 마늘을 굽거나 조리해 먹으면 편한데 껍질째 구워야 한다는 것이다. 껍질째 굽는 것은 쉬운 일이 아니다. 가스불이나 장작불에선 더 그렇다. 껍질이 타고 재가 날려 여간 번거롭지 않다. 그럼에도 껍질째 구워 먹을 것을 강조하는 이유는 마늘에 있는 삼정수三精水를 온전히 섭취하기 위해서다. 마늘을 구워서 껍질을 까보면 끈끈하고 투명한 액체가 나온다. 깨진 유리도 붙일 수 있을 정도로 강한 점성을 가진 이 액체를 삼정수라고 한다. 삼정수

는 피의 원료가 되는 혈정수血精水, 살이 되는 육정수肉精水, 뼈가 되는 골정수骨精水를 말한다. 마늘 속 수분에는 이것이 모두 들어 있어 인산 선생은 몸을 새롭게 만드는 거약생신去惡生新的 신비한 비밀이 숨은 신약이라고 했다.

RULE 3 구워 먹어라

세 번째 원칙은 생으로 먹지 말고 구워 먹어야 한다. 삼겹살을 먹을 때 생마늘을 넣고 씹을 씹 먹으면 알싸한 맛이 일품이다. 그런데 좋은 것도 한두 개다. 약이 되려면 20통 이상을 먹어야 하는데 생마늘은 다량으로 섭취하면 위나 식도에 출혈이 발생한다. 마늘의 매운 성분인 알리신의 독성을 법제하는 방법이 바로 굽는 것이다. 삶거나 찌서 먹어도 되지 않을까? 익혀 먹는 것은 맛지만 굳이 굽는 이유는 마늘 속 수분인 삼정수를 농축시키기 위해서다. 군고구마가 당도가 더 높은 것처럼 구운 마늘은 자체 수분을 소실 없이 고스란히 간직해 약성을 높인다. 구울 땐 가스불이나 장작불로 굽는 것이 좋긴 하지만 전자레인지에 넣고 익혀 먹어도 된다. 세라믹용기에 넣고 5분 정도 돌리면 말랑말랑한 젤리처럼 된다. 구운 마늘을 손쉽게 먹는 법이다.

RULE 4 죽염을 찍어 먹어라

네 번째 원칙은 죽염을 찍어 먹어야 한다. 《신약본초》 전편 871쪽에서 보면 죽염을 찍어 먹어야 하는 이유를 자세하게 설명하고 있다.

인산 선생은 사람의 침이 진액津液이라고 했다. 그런데 암癌과 같은 병을 앓고 있는 사람의 침은 독액이라고 했다. 구운 발마늘을 죽염에 찍어 입에 넣고 씹으면 침 속의 독은 해독이 되고 그 침은 진액이 된다는 것이다. 독액이 진액으로 변해 내장을 통해 몸 속에 들어가면 담을 삭이고 염증을 제거하며 음식

전통 의학을 계승한 마늘요법

우리 의학의 기원은 언제부터일까. 기록된 내용으로 확인할 수 있는 가장 오래된 의료행위는 《삼국유사》에서 찾을 수 있다. 《삼국유사》의 단군에 관한 기록에 보면 인간이 되기를 바라는 곰과 호랑이에게 썩과 마늘을 먹었다는 내용이 나온다. 한국인 최초로 한국의 의학사를 정립한 고 김두중金斗鍾 서울대학교 의과대학 박사는 그가 저술한 《한국의학사》 상세편에서 환웅천왕을 전통의학의 창시자로 천명하고 있다. 환웅은 난치병에 걸린 곰과 호랑이 부족 사람에게 신령스런 썩 한 뭉치와 마늘 20개를 주고 백일 동안 햇빛을 보지 않으면 완치될 것이라고 처방했다. 이렇게 마늘은 국조인 환웅에 의해 의료용으로 사용됐다는 것을 알 수 있다. 인산 선생의 구운 발마늘 죽염요법은 환웅의 전통의학을 계승한 것이다.

물 소화도 잘 시키고 화공약독으로 찌든 몸을 해독시키는 역할을 한다.

RULE 5 하루 20통 이상 먹기

다섯 번째 원칙은 하루 20통 이상 먹어야 한다. 병을 치유하기 위해선 시간과 정성과 노력을 기울여야 한다. 먹는 흉내만 내서는 병을 이길 수 없다. 인산 선생은 병을 치유하기 위해 먹어야 하는 최소한의 양이 20통이라고 했다.

세계가 인정하는 슈퍼 푸드인 마늘의 효능을 인산 선생은 이미 오래전에 밝혔다. 또 마늘을 어떻게 먹어야 가장 효과적인지를 세상에 공개했다. 우리는 이 지혜를 실천만 하면 된다. ㉞

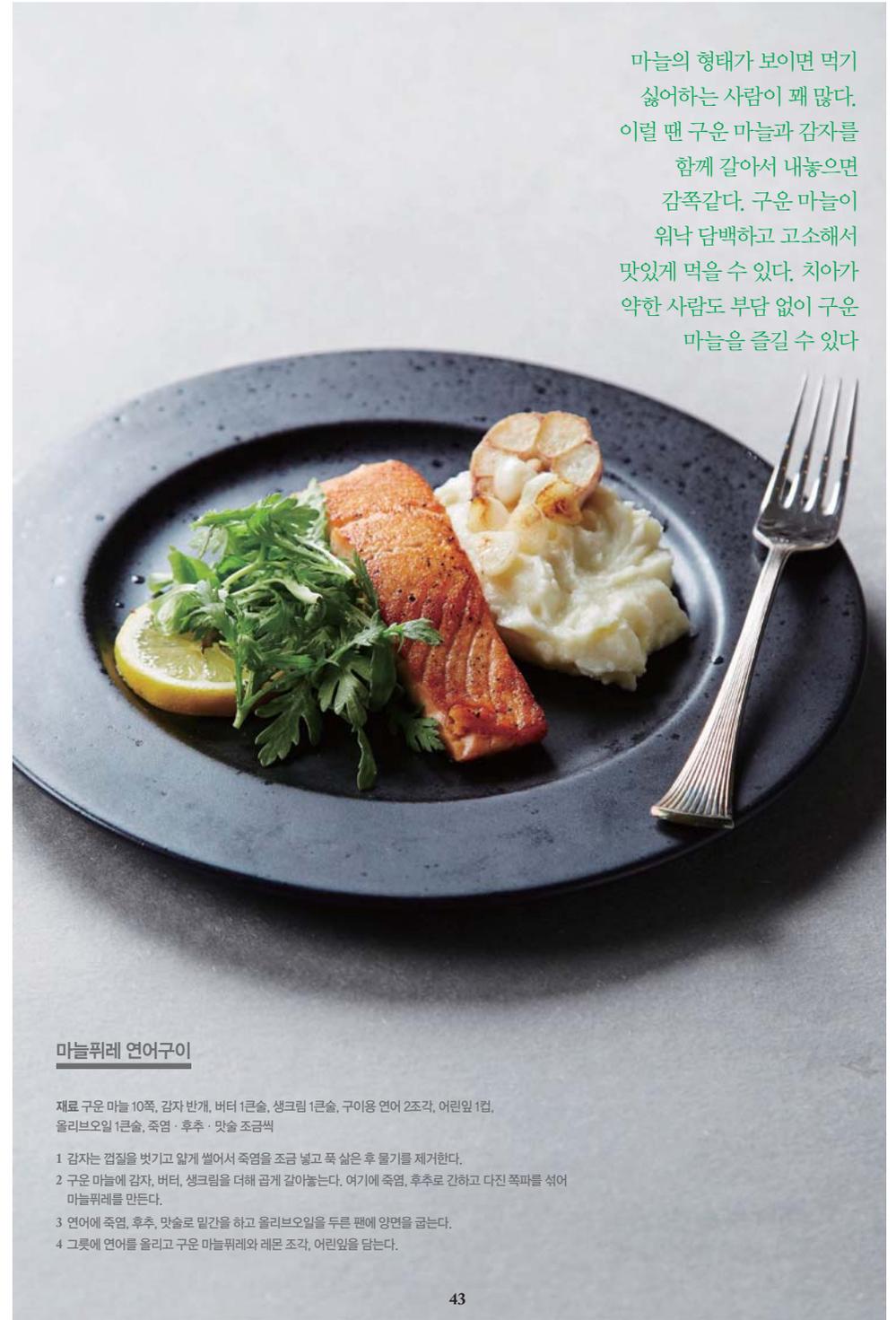




담백하고 고소하고 든든하고 구운 마늘 요리 별미 레시피

우리나라에서 마늘은 음식을 만들 때 거의 빠지지 않고 사용되는 최고의 양념이다. 마늘을 넣고 안 넣고의 차이가 음식의 맛을 좌우한다. 그뿐만아, 마늘을 주재료로 해서 메인 요리와 샐러드를 만들어도 근사한 상차림을 할 수 있다.

글 김효정 사진 정은주 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



마늘의 형태가 보이면 먹기 싫어하는 사람이 꽤 많다. 이럴 땐 구운 마늘과 감자를 함께 갈아서 내놓으면 감쪽같다. 구운 마늘이 워낙 담백하고 고소해서 맛있게 먹을 수 있다. 치아가 약한 사람도 부담 없이 구운 마늘을 즐길 수 있다

마늘튀레 연어구이

재료 구운 마늘 10쪽, 감자 반개, 버터 1큰술, 생크림 1큰술, 구이용 연어 2조각, 어린잎 1컵, 올리브오일 1큰술, 죽염·후추·맛술 조금씩

- 1 감자는 껍질을 벗기고 얇게 썰어서 죽염을 조금 넣고 푹 삶은 후 물기를 제거한다.
- 2 구운 마늘에 감자, 버터, 생크림을 더해 곱게 갈아놓는다. 여기에 죽염, 후추로 간하고 다진 쪽파를 섞어 마늘튀레를 만든다.
- 3 연어에 죽염, 후추, 맛술로 밑간을 하고 올리브오일을 두른 팬에 양면을 굽는다.
- 4 그릇에 연어를 올리고 구운 마늘튀레와 레몬 조각, 어린잎을 담는다.



구운 마늘 샐러드

재료 구운 마늘 10쪽, 방울토마토 10개, 오이 1/2개, 수수 1/3컵, 실파 3줄기, 드레싱 레몬즙 1큰술, 올리브오일 1큰술, 죽염·후추 약간씩

- 1 방울토마토는 반으로 자르고 오이는 반으로 가르고 도톰하게 썬다.
- 2 수수는 30분 불리고 15분 삶아서 건진다.
- 3 실파는 송송 썬다.
- 4 모든 재료와 구운 마늘을 드레싱으로 버무려 10분 이상 두었다가 담는다.

신선한 채소에 삶은 수수를 함께 버무리면 비타민과 무기질은 물론 탄수화물까지 섭취할 수 있어 간단한 식사로도 손색없는 샐러드를 만들 수 있다. 여기에 구운 마늘이 더해지면 더할 나위 없이 완벽한 한 끼가 완성된다

마늘장아찌

재료 마늘 20통, 통후추 5알, 월계수잎 1장, 건고추 1개, 절임물 다식물 1컵, 식초 1/2컵, 죽염 2큰술, 설탕 6큰술, 청주 1큰술

- 1 마늘은 물에 담가 껍질을 벗겨 씻고 체에 밭쳐 물기를 제거한다.
- 2 소독한 저장병에 마늘을 담고 통후추, 월계수잎, 건고추를 담는다.
- 3 절임물을 냄비에 담고 불에 끓여 한김 식으면 병에 붓고 실온에 보관한다.
- 4 3일 후 절임물만 덜어내어 다시 끓이고 완전히 식혀 다시 붓는다. 10일쯤 지나서 먹기 시작한다



마늘장아찌에는 암과 혈관 질환 등을 예방하는 효과가 큰 설페이드 성분이 생마늘보다 많이 함유되어 있다. 절인 마늘에 고추장과 물엿을 더해 버무려 내면 고기와 잘 어울리는 장아찌 밑반찬이 된다





이병관 창원세무서 세무사의 건강 비결

**“3~4일 만에 숙변 단번에 제거
남자에겐 정말 끝내주는 식품”**

세무공무원으로 재직 중인 이병관 세무사. 죽염으로 시작한 인산가와 인연이 유황발마늘로 이어졌다. 건강은 건강할 때 챙겨야 한다고 말하는 이병관 세무사를 만났다.

글 홍정기 사진 조현호

죽염으로 시작해 발마늘 마니아로

마늘은 항암 효과는 물론 면역력 강화, 노화 방지 등 우리 몸에 100가지가 넘는 이로움을 준다. 그리고 유황은 체온을 유지시켜 신진대사를 원활히 하는 역할을 한다. 또한 우리 몸 장기 세포 구석구석에 있는 독성물질을 신진대사를 통해 밖으로 내보낸다. 유황과 마늘의 장점을 극대화시킨 것이 유황발마늘이다. 유황발마늘 효능을 제대로 본 이가 바로 창원세무서 이병관(51) 세무사다.

이병관 세무사가 인산가를 처음 접한 건 20~30년 전이다. 무릎 통증으로 고생하던 큰어머니가 인산가를 통해 나은 것을 알게 된 그는 인산가에서 발간한 몇 종의 책을 소장하게 됐다. 그리고 얼마 후 평소 건강에 관심이 많았던 터라 죽염을 주문해 먹으면서 본격적으로 인산가와 인연을 맺었다.

“무슨 뚜렷한 질병이 있었던 건 아니었어요. 그냥 조금이라도 젊었을 때 건강을 생각해야 한다고 여겨 죽염을 주문해 먹기 시작했죠.”

“변기가 넘칠 정도로 배출”

이병관 세무사는 직장 선배를 통해 발마늘을 알게 됐다. TV프로그램 <생로병사>에 출연한 선배는 이 세무사에게 발마늘 효능을 알려주며 꼭 먹어보라고 권했다.

“인산가에 발마늘 제품이 있는지 물렸어요. 선배 권유로 발마늘을 찾다 알게 됐죠. 바로 주문해 먹기 시작했어요.”

3년 전 일이다. 죽염을 먹었던 때와 마찬가지로 건강은 평소에 관리해야 한다는 그의 신념에서 비롯됐다.

“처음 며칠은 별 반응이 없더라고요. 그러다 3~4일이 지났나? 화장실을 갔는데 글썽, 변기가 넘칠 정도로 변이 나오는 겁니다. 숙변이 한번에 제거된 거죠. 그게야 정말 이게 효과가 대단하구나라고 느꼈죠.”

그러면서 그는 “밝혀도 되는지 모르겠더라고요”면서 유황발마늘이 “남성에게 정말 끝내주는 식품”이라고

**“장 청소에 좋다는 이야기를 듣고
마늘을 먹기 시작했는데 실제로
경험해 보니 효과는 확실한 것
같아요. 지금도 발마늘을 꾸준히
섭취하는데 아침이 달라진 것을
느낄 수 있죠. 혈액이 맑아지니 몸이
가벼워지고 기분도 상쾌합니다”**

입에 침이 마를 정도로 칭찬을 쏟아냈다. 이 세무사가 말하고 싶은 것은 바로 성 기능 개선이다. “부인이 좋아하겠다”라는 농담에 “맞다. 진짜 그렇다”고 재치 있게 받아넘겼다.

“장 청소에 좋다는 이야기를 듣고 먹기 시작했는데 실제로 경험해 보니 효과는 확실한 것 같아요. 지금도 발마늘을 꾸준히 섭취하는데 아침이 달라진 것을 느낄 수 있죠. 몸이 가벼워지고 기분도 상쾌합니다.”

남들과 다른 특별한 발마늘 조리법이 있다고 묻자 그는 “발마늘은 그 자체로 훌륭한 식품이기 때문에 어떻게 먹어도 상관없다고 생각해요. 저는 그냥 세라믹 용기에 구워 먹고 있어요. 이런 방법으로 효과를 봤기에 앞으로도 변함없이 같은 방법으로 먹을 생각입니다”라고 말했다.

“머리 지끈거릴 때 죽염이 효자 역할”

그는 죽염에 대해서도 이야기했다. 죽염을 복용하기 시작한 건 발마늘보다 훨씬 이전. 세무사라는 업무 특성상 스트레스로 머리가 지끈거릴 때가 종종 있다고 한다. 그럴 때마다 죽염이 효자 역할을 한다.

“이제 죽염은 저와 떼려야 뗄 수 없는 사이가 됐어요. 평상시 제 건강을 책임지는 고마운 존재라고 할까요. 조금이라도 젊었을 때, 건강할 때 노력해야 해요. 건강보다 중요한 것이 어디 있나요.”



“엄마! 왜 난 앞니가 이렇게 클까?” “엄마! 왜 난 다른 아이들처럼 예쁘지 않을까?”
 라며 울면 엄마는 언제나 ‘무슨 소리니, 네가 얼마나 귀여운데’ ‘아니야,
 너가 최고로 예뻐’ 라며 나를 다시 웃게 했죠. 엄마의 그 맹목적인 애정과
 동물적인 사랑이 미래를 낙관하게 하는 힘을 갖게 했어요.”

농염한 록시 하트에서 원숙한 벨마 켈리로의 변신, 그리고 경쾌하고 성숙한 도나 세리단이 최고의 적역이라는 호평까지. 뮤지컬 배우 최정원은 우리 시대 최고의 뮤지컬 레퍼토리 <시카고>와 <맘마미아>의 주역으로 활약하며 마침내 ‘덴싱퀸’이라는 닉네임을 얻게 됐다. 그런 그녀가 여름 시즌에 도전하는 무대는 뮤지컬이 아닌 블랙 코미디 <대학살의 신>. 춤과 노래가 아닌 몰입에 의한 대사 연기를 통해 명배우로 거듭나려는 ‘뮤지컬 디바’의 건강한 삶을 살펴본다.

글 이일섭 사진 황미나, 심형준

뮤지컬 하면 떠오르는 1순위 디바 재능을 압도하는 카리스마 열정

올여름 연극 <대학살의 신>으로 새로운 모습

덴싱퀸 최정원이 ‘토니상’ 최우수 작품상에 빛나는 블랙 코미디 <대학살의 신>에 도전하며 배우 본연의 자리로 돌아왔다. 그녀의 다이내믹 허슬과 파워 보컬이 존재하지 않는 무대란 김 빠진 맥주가 아닐까 싶지만 리얼리티 가득한 대사 연기는 배우 최정원의 폭 넓은 재능을 확인하게 하는 절정(絶頂)의 무대가 될 것이다.

그녀는 올여름을 ‘아네뜨’로 살아갈 요량이다. 품위 있고 우아해 보이지만 이면에 깔린 중압감과 불감증에 시달리다 결국엔 폭발하고 마는 애매하고 불안한 캐릭터. 하지만 최정원은 ‘아네뜨’의 영혼에 깊은숨을 불어넣으며 그녀를 좀 더 입체적이고 믿음이 가는 인물로 승화시킨다. “<시카고>의 ‘벨마’가 색서한 ‘레드’라면 <맘마미아>의 ‘도나’는 싱그러운 ‘블루’라고 할 수 있죠. ‘아네뜨’라는 인물을 그렇게 색깔로 규정한다면 ‘주황색’쯤 되지 않을까 싶어요. 그렇게 매력적이지도 않고 그렇다고 추하지도 않은 이도 저도 아닌 중간 색깔. 하지만 그래서 더 힘이 있는 인물이죠. 어정쩡해서 어디로 튈지 모르는 공 같은 존재거든요. 사실 제겐 ‘아네뜨’라는 인물이 ‘벨마’나 ‘도나’에 비해 몇십 배 더 어려워요. 자신을 드러내기보다 위장하고 감추는 인물이어서 그렇기도 하지만 노래와 춤이라는 요소 대신 ‘몰입’만으로 인물을 형상화하는 일에 애를 먹곤 하죠. <딸에게 보내는 편지> <피아프>에서 경험한 정극 트라우마를 지워내는 일이 만만치 않아요.”

〈아기씨와 건달들〉 〈맘마미아〉 등 히트 열전

최정원은 대한민국 뮤지컬 배우 1세대이자 최고의 '뮤지컬 디바'라는 지표를 갖고 있다. 〈아기씨와 건달들〉 〈사랑은 비를 타고〉 〈그리스〉 등의 초기작을 통해 한국 뮤지컬 무대의 토대를 일궈냈으며, 〈토요일 밤의 열기〉 〈깜블러〉 등으로 밀레니엄 뮤지컬 시대를 이어갔다. 그리고 마침내 〈맘마미아〉와 〈시카고〉의 명연기를 통해 세계 4대 뮤지컬(레미제라블) 〈오페라의 유령〉 〈캣츠〉 〈미스 사이공〉의 아성을 잠재우며 새로운 뮤지컬 레퍼토리의 출현을 촉발한 주인공이기도 하다.

유료 관객 80% 이상이 여성인 한국의 뮤지컬 시장에서 여배우가 작품성과 흥행성을 동시에 거머쥐기는 쉽지 않다. 하지만 그녀는 29년에 달하는 긴 배우 이력을 통해 이 과업을 이뤄냈으며, 조승우와 시아준수의 티켓파워를 손상시킬 유일한 여배우가 되어 '댄싱퀸'이라는 영예를 누리고 있다.

하지만 '뮤지컬 디바'라는 자리가 그토록 독보적이고 절대적인 자리는 아니다. '이긴 사람이 모든 걸 다 갖는다(The Winner Take It All)'는 게 진리지만 이 세상에서 매번 이길 수는 없기 때문이다.

“오랜 시간을 대사 한마디 없는 앙상블로 지내야 했고 정상에 올라선 후에도 패배는 잊을 만하면 찾아왔어요. 애기가 났던 배역이 아무런 해명 없이 다른 배우에게 넘어간 일도 있었고, 자신했던 오디션에서 보기 좋게 떨어진 적도 있었죠. 다행히 오디션에 붙고 긴 연습에 이어 드디어 막이 오르면 악몽은 풀려처럼 시작됐어요. 관객이 없는 텅 빈 객석을 향해 연기하는 일은 무명 시절부터 익숙했던 일이지만 관객을 기다리며 느끼는 외로움은 주연 배우가 되고 나니 더 커지더라고요. 그래서 극장이 손님들로 꽉 차면 몸에 병이 나도 아픈 줄 모르고 춤추고 노래하죠. 2007년 〈맘마미아〉 성남아트센터 공연은 담석증의 통증을 진통제로 견뎌내며 무대에 섰고, 2011년 〈맘마미아〉 디큐브아트센터 공연에선 6개월 동안 단 하루도 쉬지 않고 '도나'로 살아야 했

최정원이 말하는 건강한 삶이란

가장 좋아하는 색깔은.
하얀색. '언제나 처음처럼, 처음을 언제나처럼'이 내 삶의 모토다. 이 순수한 죄우명을 가장 잘 표방하는 색이 흰색이 아닐까 싶다.

가장 존경하는 사람은.
어머니. '신나게 춤춰 봐! 인생은 멋진 거야! 이렇게 넌 정말! 최고의 댄싱퀸! 이 가사는 어머니가 평생 내게 던진 갈채이자 조언이다. '엄마 왜 난 앞니가 이렇게 클까?' '엄마 왜 난 다른 아이들처럼 예쁘지 않을까?'라며 울면 엄마 언제나 '무슨 소리니, 네가 얼마나 귀여운데!' '아니야 너가 최고로 예뻐'라며 나를 다시 웃게 했죠. 엄마의 그 맹목적인 애정과 동물적인 사랑이 미래를 낙관하게 하는 힘을 갖게 했어요.

어떤 유형의 사람을 좋아하나.
타인의 실수나 결점을 지적하기보단 이해하고 인정하는 따뜻한 사람. 배우의 외모나 실력에 대한 평판이 살벌하게 쏟아지는 곳에서 지내며 느낀 피해의식일 수도 있다. 하지만 대체로 사람들은 타인을 위해 조언하는 게 아니라 자기만족이나 불평을 털어놓기 위해 충고를 하는 것 같다.

요즘은 어떤 운동을 통해 몸을 단련하나.
10년 전만 해도 푸시업과 윗몸일으키기 등 근육을 단련하는 운동을 선호했지만 지금은 그럴 만한 체력이 안 된다. 수영과 요가, 발레 모션 등을 통해 몸을 부드럽게 하는 운동으로 선호하고 있다.



- 1 〈맘마미아〉의 '도나'역 제의에 처음엔 고심을 했었다고 한다. 〈지킬&하이드〉의 '루시나' 〈토요일 밤의 열기〉의 '스테파니'와 같은 젊은 배역을 좀 더 해야 한다고 여겼기 때문이다. 그렇지만 결단을 내렸고 그녀는 최고의 적역이라는 평가와 함께 '댄싱퀸'이라는 레테르를 얻게 된다.
- 2 〈시카고〉는 그녀가 〈맘마미아〉 못지않게 애정을 갖는 작품이다. 처음엔 '독서'로 분해 칠없는 보드빌 가수 역정을 내보이지만 이후 여죄수 '벨마'로 배역을 바꾸며 좀 더 완숙하고 볼륨감 있는 연기력을 선보인다.
- 3 한국뮤지컬대상 시상식에 남경주와 참석하는 장면. 둘은 한국 뮤지컬 배우 1세대라는 책임감과 동료의식을 발휘하며 최고의 호모니를 선보여 왔다.
- 4 울어를 통한 그녀가 도전할 블랙 코미디 〈대학살의 신〉 포스터. 6월 24일부터 7월 23일까지 예술의전당 자유소극장에서 공연한다.

죠. 그래서 저는 모든 배우가 흠모하는 예술의전당 오페라극장이나 LG아트센터보다 번두리 외곽에 있는 디큐브아트센터와 성남아트센터를 더 좋아해요. 영광의 승전보가 나온 송고한 전쟁터니까요.”

댄싱퀸 가사 가슴에 달아

그녀는 뮤지컬 〈맘마미아〉의 빅 넘버, '댄싱퀸'의 가사를 유독 사랑한다. 몸이 죽을 것처럼 아프고 그래서 무대에 더는 설 수 없을 것 같은 두려움이 일 때도 '댄싱퀸의 후렴구 '신나게 춤춰 봐! 인생은 멋진 거야! 이렇게 넌 정말! 최고의 댄싱퀸! You can dance you can jive, Having the time of your life, See that girl, watch that scene, diggin' the Dancing Queen'을 부르면 그 모든 고통과 부담을 딛고 일어설 수 있는 용기가 생기며, 그 순간 환희의 눈물이 솟곤 한다. 천상 '뮤지컬 디바'로 '댄싱퀸'으로 살아야 할 운명인 듯싶다. 

이시하라 유미 《노화는 세포건조가 원인이다》

수분과 체온이 조화되어야 젊고 건강하게 살 수 있다

일본 수상들의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사는 이번 신간 도서를 통해 노화의 매커니즘을 매우 명쾌하게 풀어낸다. 줄기가 잘린 꽃이 물기를 빨아들이지 못하며 시들어 버리듯, 인체도 세포의 건조로 말미암아 노화가 시작된다는 것이다.

글 서인원 일러스트 이철원



이시하라 유미 저음
윤해림 옮김 / 전나무숲
값 13,000원

물 많이 마신다고 세포 보습 안 돼

물을 흔히 생명의 근원이라고 한다. 우리가 '젊고 생기 있다'라는 말을 할 때, '메마름'이 아닌 '촉촉함'을 떠올리는 것도 같은 맥락이다. 실제로 나이가 어릴수록 체내 수분의 비

율은 높아진다. 반대로 나이가 들수록 뼈와 근육에서 수분이 빠져나가 몸은 건조하고 딱딱해진다. 노인이 대개 젊은 사람보다 움직임이 더디고 유연하지 못한 것이 바로 이 때문이다. 이시하라 유미shihara Yumi 박사가 노화 방지를 위해 세포 보습의 중요성을 설파하는 이유이기도 하다.

세포 보습을 위해 무작정 물을 많이 마시는 것이 답일까? 물론 그렇게 간단할 리 없다. 저자에 따르면 '평소에 갈증이 심하다' '비만 오면 몸 여기저기가 볼록하다' '별 이유 없이 땀을 많이 흘린다' '유독 하체가 비만이다' 등의 증상은 몸 밖으로 나가야 할 불필요한 수분이 몸속에 남아 해를 끼치고 있다는 위험신호라고 한다. 이러한 신호는 수분이 몸 적

재적소에 분포되어 있지 않고, 어느 한쪽에만 고여 정작 세포 속 수분 함량이 미달하기 때문에 나타나는 현상이다. 따라서 세포 보습의 중요성만큼이나 수분의 불균형도 경계해야 한다.

불필요한 수분 배출하려면 신장 기능 좋아야

물은 인체 대사에 꼭 필요한 역할을 한다. 입을 통해 위나 장으로 흘러들어, 혈액으로 운반되고 우리 몸을 이루는 약 60조 개의 세포로 흡수된다.

단, 물은 한 가지 맹점이 있다. 물을 차게 하는 성질이다. 샤워 후에 물기를 잘 닦지 않으면 금세 몸이 차가워지는 것처럼 말이다. 이러한 물의 성질 탓에 체온보다 낮은 찬물을 많이 마시면 위장의 온도가 내려가며 그 기능이 떨어진다. 이후에는 수분이 혈액으로 운반되지 않고 위나 장관에 그대로 고이거나 설사의 형태로 몸 밖으로 배출된다. 이는 바로 세포 보습에 있어 '체온' 또한 빼놓지 말아야 할 요소라는

것이다.

우리 몸은 수분과 체온(36.5℃)을 동력으로 삼아 기능하기 때문에 체온이 낮으면 세포가 혈액의 수분을 흡수하는 능력도 떨어진다. 이런 상태에서는 수분이 세포 속으로 온전히 흡수되지 못하고, 피하의 세포 사이에 고여 갖은 문제를 일으킨다. 젊고 건강한 몸을 위해서는 세포내액과 세포 외액의 '균형'이 이루어져야 한다.

세포 보습에 있어 체온이 중요하다. 따라서 체온을 떨어뜨리는 행동은 삼가게 좋다. '찬 식음료를 많이 섭취하는 것' '소금을 지나치게 피하는 것' '운동이나 노동을 게을리하는 것' 등이 고쳐야 할 잘못된 습관으로 지적된다.

체온 못지않게 중요한 것이 '배출'이다. 우리가 마치 숨을 내쉬지 않고는 들이쉬 수 없는 것처럼, 혈관 속 수분을 '흡수'하려면 불필요한 수분을 제대로 '배출'하는 작업이 선행되어야 한다. 수분을 효과적으로 배출하기 위한 답은 '신장 기능'에 달려 있다고 저자는 밝힌다. 동양의학에서 신은 신장과 부신, 비뇨기를 포함하는데, 특히 중요한 것이 '신장'이다. 신장의 기능을 간과한다면 몸의 건조와 노화에 취약할 수밖에 없다.

꾸준히 하체운동 하면 신장에도 좋아

체온과 수분 배출의 정상화를 위해 저자가 역점을 두고 있는 것 중 하나는 꾸준한 하체운동이다. 하체 근육을 사용하면 체온이 오르고 신장으로 가는 혈액순환이 좋아져 신 기능이 강화된다. 저자는



걷기나 스쿼트, 아이소메트릭 운동법을 추천하고 있다.

욕조 목욕을 하는 것도 좋다. 욕조 목욕의 은열 효과는 혈관을 확장시켜 혈액순환을 개선하고, 신 기능을 증대시킨다. 부종 해소와 피부 보습의 효과도 준다. 저자는 당근·사과·소금 주스나 생강·홍차, 매실·간장·번차 등 집에서 쉽게 따라 할 수 있는 항노화 음료 및 식사법 또한 소개하고 있다.

꾸준한 운동과 생활습관 개선이 노화 방지에 있어 가장 안전하고 효과적인 방법이라는 점을 저자는 역설하고 있는 것이다. 건강에 있어 게으름은 성립될 수 없는 명제인 것이 분명해 보인다.

이시하라 유미shihara Yumi

일본 나가사키대학 의학부에서 혈액내과를 전공하고, 동 대학원에서 박사과정을 마쳤다. 일본의 수상, 국회의원들을 치료하는 의사로 유명하다. 세계적인 장수마을 캅카스 지방과 스위스 B. 베너 병원에서 자연요법을 연구했다. 저서로 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》(생강의 힘) 《내 몸 독소 내보내기》 등이 있다.

잘못된 자세 때문에 굽은 등과 척추 3분 스트레칭으로 몸을 깨끗하게

글 김효정 일러스트 한상엽 참고도서 《기적의 속근육 스트레칭》 윤제필 저, (스트레칭이면 충분하다) 박서희 저

거북목과 굽은 등, 목 디스크 위험

스마트폰을 보는 시간이 길어지면서 목과 어깨, 등의 통증을 호소하는 사람의 수가 더 많아졌다. 목이 몸보다 앞으로 나오는 거북목이나 둥글게 말린 어깨를 가진 사람도 많아졌는데, 이런 자세는 목 디스크로 진행될 가능성이 높아서 주의해야 한다. 어디에 앉든, 의식적으로 귀와 어깨가 일직선에 놓이게 한다는 생각으로 다소 불편하더라도 바른 자세를 취하려고 노력해야 한다.

굽은 등 교정하기

- 1 옆으로 누워서 양팔은 앞으로 쭉 내밀어 손바닥을 포개고, 양 다리는 무릎을 굽혀 세운다.
- 2 호흡을 내쉬면서 위에 있는 팔을 옆으로 크게 벌린다. 이때 가슴을 활짝 펴고 시선은 벌리는 팔의 손끝을 향하게 한다. 다리는 그대로 유지한다.
- 3 호흡을 들이마시면서 팔과 시선을 원위치로 돌린다. 한쪽에 15회씩, 양쪽으로 누워서 번갈아가며 스트레칭한다.



우리는 우리가 생각하는 것만큼 똑바로 앉거나 서지 못한다. 별 생각 없이 목을 앞으로 쭉 빼거나, 허리를 둥글게 말거나, 어깨에 잔뜩 힘을 주고 앉아 있게 된다. 또한 배를 내밀거나 한쪽 다리에만 힘을 줘서 서 있게 된다. 늘 사용하던 근육만 사용하며 '편하다고 착각할 수 있지만, 이런 자세들이 실은 우리 몸의 균형을 망가뜨리고, 통증을 일으키게 된다. 곧고 바른 자세가 편하게 느껴질 때까지 꾸준히 스트레칭을 해서 몸의 균형을 유지하려는 노력이 필요하다. ㉮

허리 양옆으로 굽혀 척추 바로 세우기

- 1 두 다리가 한쪽으로 향하게 겹쳐 앉은 후 양손 각지를 긴 상태에서 팔을 위로 올리고 다리를 뺀 방향으로 허리를 천천히 옆으로 숙인다.
- 2 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭해 허리 라인과 골반에 충분한 자극을 준다.
- 3 최대한 깊숙하게 허리를 옆으로 숙이는 것이 포인트다.



골반 위치 교정 및 유연한 허리를 위한 스트레칭

- 1 엎드려서 양팔을 위로 쭉 뻗고, 엉덩이에 힘을 줘서 시작 자세를 취한다.
- 2 상체를 들어 올리고 허리에 무리가 되지 않도록 팔꿈치를 구부려 힘을 분산시킨다.
- 3 목과 어깨에 힘이 들어가지 않게 하고, 엉덩이 근육에 힘이 들어가는 것을 느끼는 것이 포인트다. 한번에 무리하지 말고 조금씩 상체를 들어 올려 자세를 완성하도록 한다.





유황오리고 제조 현장의 24시

달이고 삭히고 졸이고 시간과 정성 담은 명약

유황오리진액이 남녀노소 누구나 먹을 수 있는 옛으로 변신했다. 먹기 편해 식탁에 두고 온 가족이 건강식품으로 챙겨 먹을 수 있는 유황오리고. 시간과 정성을 들여 만드는 유황오리고 제조 현장을 다녀왔다.

글 한상현 사진 한준호

공해시대, 병을 이겨내는 힘은 해독에 있다. 인산 김일훈 선생은 오리에게 유황을 먹이면 가장 좋은 해독제라고 했다. 이런 모방하에 인산가에서는 유황 오리 2마리와 13가지 재료를 가마솥에 넣고 소나무

장작불로 달여 유황오리진액을 만들고 있다. 그러나 유황오리진액은 특유의 향이 있어 누구나 먹기에 그 맛이 조금 부담스럽다. 몸이 약한 아이들에게 먹이고 싶는데 부담스러운 맛 때문에 망설였다면 유황오

장작불로 졸여 옛으로 만든다. 숟가락으로 떠서 입에 넣고 녹여 먹어도 좋고, 따뜻한 물에 타 먹어도 맛있다. 목 넘김이 좋다.

유황오리·마늘·금은화·다슬기 등 최상의 재료

유황오리고의 재료는 유황오리진액과 같다. 주재료인 유황오리는 인산가 유황오리농장에서 산야초, 멸치, 인삼가루 등을 넣은 특허받은 사료와 천연유황을 먹인 진짜 유황오리를 쓴다. 그리고 마늘 4kg과 대파 25뿌리가 들어간다. 포공영, 금은화, 유근피, 당귀, 감초, 대추, 생강, 맥아 등 면역력을 높이는 다양한 재료들을 넣는다. 다슬기는 무려 10kg이나 들어갔다. 다슬기에는 간 기능을 높여주는 청색소색素가 들어 있다.

인산가는 재료를 무쇠 가마솥에 넣고 소나무 장작불로 달이는 전통방식을 고집한다. 세월이 지나도 이 방식을 고수한다. 한약은 찌거나 삶는다고 하지 않고 달인다고 표현한다. 재료의 약성을 제대로 추출하기 위한 방법이다. 또 불 조절이 까다롭지만 꼭 소나무 장작만을 사용하는 것도 인산가의 오래된 고집이다.

일일이 사람의 정성 들어간 인산가의 자랑

무엇보다 오랜 시간과 정성이 들어가야 만들어지는 제품이 바로 유황오리고다. 물에 잘 불린 찹쌀 15kg을 넣고 죽으로 만드는 과도 일일이 사람이 저어줘야 한다. 엿기름을 넣고 삭힌 후 다시 걸러 줄일 때도 눈을 땔 수 없다. 자칫 늘어불기라도 하면 몇 시간의 공들임이 물거품이 되기 때문이다. 삭힐 때는 시간과 온도가 잘 맞아야 맛있는 옛이 만들어진 다. 수시로 체크해야 하는 이유다. 삭히고 졸이기를 모두 마치면 걸쭉한 조청이 완성된다. 이를 잘 식혀 병에 담으면 남녀노소 누구나 맛있게 먹을 수 있는 유황오리고가 된다. 하나에서부터 열까지 일일이 사람의 손을 거쳐야 완성이 되는 유황오리고, 인산가의 자랑이다. ☺

리고를 추천한다.

유황오리고는 유황오리진액을 옛으로 만든 제품이다. 찹쌀을 넣고 끓여 삭힌 후 엿기름으로 삭혀 달달한 식혜로 만든다. 그리고 고운 체로 거른 후 다시

유황오리고에 들어가는 14가지 재료

유황오리 2마리(약 3kg)

인산가 유황오리농장에서 유황과 보리밥, 천연사료를 먹여 사육한 진짜 유황오리가 두 마리 들어간다.

마늘(4kg)

충남 태안에서 바닷바람 맞으며 유황을 먹고 자란 토종6쪽 발마늘이 재료로 들어간다.

생강(0.9kg)

공해독 등 독을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하는 효능이 있다.

대파 25뿌리(약 1kg)

몸을 따뜻하게 하고 기침이나 담을 없애주며 신경 안정과 피로회복에 도움을 준다.

금은화(2.1kg)

염증을 제거하는 효과가 있으며 항균과 해열, 혈청콜레스테롤을 내리는 데 좋다.

포공영(2.1kg)

민들레를 말린 것으로 비위의 열을 내리고 해독과 영기기를 흠여지게 한다.

유근피(2.1kg)

느릅나무 뿌리의 껍질을 말린 것으로 염증을 제거하는 소염제로 쓰인다.



대추(0.9kg)

다른 약재들의 기능을 더 높여주고 독성을 중화시켜 시너지 효과를 높이는 안전한 중화제다.

감초(0.9kg)

약재에 꼭 넣는 감초는 단맛이 나는 약재로 중화제이면서 해독제다.

맥아(0.9kg)

맥아는 비위가 약해 소화 장애가 있을 때 소화 촉진과 혈당을 내리는 효과가 있다.

당귀(0.9kg)

기혈이 제자리로 돌아온다는 뜻을 가진 당귀(當歸)는 피를 생성해 주는 보혈(補血) 작용을 한다.

다슬기(10kg)

청색소가 함유돼 있는 다슬기는 간 기능을 향상시키는 역할을 한다.

참쌀(15kg)

식혜나 조청을 만들 때 들어가는 참쌀은 단맛을 내는 역할을 한다.

엿기름(7.5kg)

싹이 난 보리를 건조 발효시킨 것으로 식혜나 조청을 만들 때 사용되는 주재료다. 천연소화제 역할을 한다.

재료 총 무게 51.3kg

+ 자정수 160ℓ

유황오리고에 들어가는 재료만 보면 유황오리진액을 뛰어넘는 명품이라 할 만하다. 유황오리를 포함해 총 14가지다. 감로정이 함유된 천연 암반수 '자정수'까지 포함하면 15가지다. 가마솥에 들어가는 재료의 무게가 무려 50kg이 넘는다.

100% 수제 명품 유황오리고 이렇게 만들어요

08:00 재료 세척하기

유황오리 2마리와 포공영, 금은화, 유근피 등 유황오리진액을 만드는 재료와 똑같이 준비해 깨끗한 물로 세척한다.



01

08:10 자정수 채우기

가마솥에 깨끗하게 씻은 후 감로수가 가득 담긴 자정수를 담는다. 인산가의 자정수는 지하에서 뽑아 올리는 암반수다.



02

08:20 솥에 재료 넣기

자정수로 세척한 재료들을 가마솥에 넣는다. 들어가는 재료가 많기 때문에 꼼꼼히 체크해야 한다.



03

08:30 소나무 장작으로 불 때기

모든 재료가 준비되면 가마솥에 소나무 장작으로 불을 댈다. 처음엔 솥을 달구기 위해 화력을 높인다.



04

10:30 주걱으로 저어주기

가마솥이 끓기 시작하면 재료들이 아래로 가라앉는다. 고루 달여지도록 화력을 조절하며 재료를 주기적으로 뒤집어준다.



05

14:30 유황오리진액 거르기

6시간 정도 말린 재료를 고운 체로 거르고 삼베보자기로 다시 걸러 만든 유황오리진액을 깨끗이 세척한 솥에 넣는다.



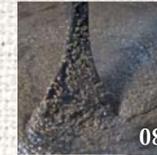
06



07

15:00 참쌀 넣고 죽 만들기

유황오리진액에 참쌀을 넣고 죽이 되도록 끓인다. 가마솥에 늘어붙기 때문에 계속해서 저어주어야 한다.



08

17:00 참쌀죽 식히기

2시간 끓여 참쌀이 걸쭉한 죽이 되면 불을 빼고 미지근해질 때까지 식힌다.



09

18:00 엿기름 넣고 삭히기

잘 식은 참쌀죽에 미리 준비한 엿기름을 넣고 삭힌다. 삭힐 때 온도 조절을 잘 해야 좋은 엿이 나온다.



10

24:00 삭힌 참쌀죽 거르기

엿기름으로 6시간 삭히면 식혜가 된다. 이것을 고운 삼베보자기로 두 번 걸러 깨끗이 세척한 솥에 넣는다.



11

04:00 거른 유황오리식혜 졸이기

잘 삭힌 유황오리식혜를 졸이는 과정은 가장 힘들고 고된 시간이다. 4시간을 꼬박 저어줘야 한다.



12

05:00 유황오리고 퍼내기

은은한 불에 졸이면 걸쭉한 엿으로 바뀐다. 완성된 유황오리고를 고운 체에 걸러 통에 담는다.



13

08:00 유황오리고 담기

유황오리고를 병에 담기 전 실온에서 3시간 정도 식혀준 뒤 포장을 하면 유황오리고 완성.



14



목수 대신 나무 깎으면 손을 다친다

도덕경 제74장

民不畏死,奈何以死懼之?若使民常畏死,而爲奇者,吾將得而殺之,孰敢?常有司殺者殺.
夫代司殺者殺,是謂代大匠斲,夫代大匠斲者,希有不傷其手矣.

민불위사, 내하이사구지? 약사민상외사, 이위기자. 오장득이살지, 숙감? 상유사살자살.
부대사살자살, 시위대대장착, 부대대장착자, 희유불상기수위.

위정자의 도를 넘은 가혹한 통치로 인해 백성들이 죽음조차 두려워하지 않는다면 어떻게, 죽음으로써 그들에게 두려움을 갖게 할 수 있었는가? 만약 백성들로 하여금 늘 죽음을 당할까 봐 두려워하도록 공포 분위기를 조성해 놓고 조정朝廷의 명령에 반하는 기이한 행위를 하는 자를 내가 장차 잡아 죽이겠다고 한다면 누가 감히 그 일을 집행할 수 있었는가? 언제나 죽이는 것을 맡아 처리하는 이가 죽이는 법이다. 죽이는 것을 담당하는 이를 대신하여 죽인다면 그것은 대목수를 대신하여 나무를 깎는 것이라 하겠다. 대목수를 대신하여 나무를 깎는 자는 그 손을 다치지 않는 경우가 드물 것이다.

위정자가 하늘을 대신해 백성을 죽이는 것은 대목수를 대신해 나무를 깎는 일과 같은 것이니, 대목수를 대신해 나무를 깎으면 손을 다치지 않을 사람이 드물 것이다.

위정자의 도를 넘은 가혹한 통치가 끝 모르게 지속될 경우 백성들은 자포자기의 심정으로 될 대로 되라는 마음가짐으로 죽음조차 두려워하지 않고 조정의 통제에 불응하게 되는 법이다. 일단 통제 불능의 상태로 접어들면 법령을 어기는 사람들에게 아무리 가혹한 형벌을 실시하고 심지어 잇달아 사형에 처하더라도 백성들을 통제할 수 없게 되고 혼란의 극

암癌은, 생명 경영의 부주의와 잘못으로 인해 내 몸에 발생할 수밖에 없는 환경이 조성되고 여러 다른 조건이 충족돼 오랜 기간에 걸쳐 생성된 것이지 어느 날 느닷없이 나의 생명을 해치기 위해 쳐들어온 침략자가 아니라라는 점을 분명하게 인식할 필요가 있겠다

치를 이루며 나라는 망국亡國으로 치닫게 된다.

우리 몸도 이와 똑같은 과정을 거쳐 죽음의 질병을 부르게 되는 법이다. 즉 무위자연의 순리적 섭생攝生과 거리가 먼 인위人爲, 인공人工, 조작操作이 가미된 비자연의 무리한 삶을 영위함으로써, 나라의 백성에 해당하는 우리 몸 안의 세포가 '가야 할 때가 언제인가를 알아서 떠나지 않고' 계속 버티면서 국가의 통제에 불응하며 따로 세력을 형성해 안녕과 질서를 파괴하는 반국가적 행위를 하는 것이 바로 암癌이다.

따라서 암을 면밀하게 살펴볼 경우 암은 우선 의부로부터 쳐들어온 침략자가 아니라 맑은 바 소임을 다하기 위해 열심히 일하던 국가 일꾼이었고 주어진 임무를 완수하고 임기가 끝났는데도 나라 행정절차의 혼선에 의해 그러한 사실을 올바르게 인식하지 못한 채 위정자의 통제에 불응하며 나아가 통치 방식의 잘못으로 인해 나라가 위태로워질 수 있다며 직언直言과 고언高言을 서슴지 않는 존재로 바뀌게 된 것이다. 즉 암은, 생명 경영의 부주의와 잘못으로 인해 암이 발생할 수밖에 없는 환경이 조성되고 여러 다른 조건이 충족돼 오랜 기간에 걸쳐 생성된 것이지 어느 날 느닷없이 나의 생명을 해치기 위해 쳐들어온 침략자가 아니라라는 점을 분명하게 인식할 필요가 있겠다.

따라서 암이 발생할 수밖에 없는 생명의 환경을 바꾸어 암의 문제를 근본적으로 해결하기 위해 노력하는 것이 급선무임에도 그런 노력보다는 대증요법과 땀질 처방의 비순리적 치료에만 의존하여 암을 공격, 파괴, 제거하기 위해 모든 노력을 기울임으로써 인체의 생명에 지대한 악영향을 미치고 면역력을 약화시켜 종내에는 자연치유 능력에 의한 건강 회복의 기회를 상실케 하여 비명횡사로 이어지게 만드는 것이다.

오늘날 온 세상의 의료가 다양한 시각에 의한 접근방식으로 암을 연구하고 실험하여 입체적으로 암의 실체를 파악하지 않고 암의 현상적 모습에만 집착해 암을, 단순하게 우리 생명을 해치는 적으로 간주하여 공격, 파괴, 제거의 치료방식을, 별 다른 생각 없이 반복하여 적용하는 우愚를 범하고 있는 실정이다.

독일 태생의 미국 대체의학자 안드레아스 모리츠는 그의 저서 《암은 병이 아니다》라는 책을 통해 “암은 내 몸의 마지막 생존전략”이라고 전제하고 “진정한 암 치료는 우리 몸의 다른 신체기관을 파괴하면서 이뤄지는 것이 아니라 암세포가 급격히 성장하도록 만드는 원인을 제거하거나 멈추게 함으로써만 가능하다”고 강조했는데 올바른 암 치료 방향을 제시해 주는 훌륭한 이정표라 하겠다.



도덕경 제75장

民之饑, 以其上食稅之多, 是以饑. 民之難治, 以其上之有爲, 是以難治.
民之輕死, 以其上求生之厚, 是以輕死. 夫唯無以生爲者, 是賢於貴生.

민지기, 이기상식세지다, 시이기. 민지난치, 이기상지유위, 시이난치.
민지경사, 이기상구생지후, 시이경사. 부유무이생위자, 시현어귀생.



소호小湖 김응원金應元의 목란도墨蘭圖

백성들이 굶주리게 되는 것은 조정에서 지나치게 많은 세금을 거두기 때문에 그래서 굶주리게 되는 것이다. 백성들을 다스리기 어려워지는 것은 위정자가 무위자연의 순리를 벗어나, 인위의 무리한 정치를 행하기 때문에 그래서 다스리기 어려워지는 것이다. 백성들이 죽음을 가벼이 여기는 것은 위정자가 자기 자신들만 잘 먹고 잘살기를 추구하기 때문에 그래서 상대적 박탈감을 갖게 된 백성들이 죽음조차 가벼이 여기게 되는 것이다. 인위적 삶이 아닌 무위자연의 순리적 삶을 영위하는 것이 삶을 존귀하게 여기는 것보다 더 나은 것이라 하겠다.

위정자가 무위자연無爲自然의 순리를 벗어나, 인위, 인공, 조작의 무리한 정치를 행하게 되면 나라는 병들게 되고 사회혼란을 불러 결국 망국亡國의 길로 치닫게 된다.

순리적 삶의 방식을 벗어나 비자연의 무리한 삶을 영위할 경우 몸 안의 조화와 균형이 무너지면서 각급 조직과 기관의 세포들은 상생相生 상합相合이 아니라 상충相衝 상극相剋의 끝없는 싸움을 통해 치안治安이 무너지고 국방력의 약화를 초래해 내부의 반란과 외부의 침략이라는 최악의 위기를 맞게 된다

순리적 정치를 통해 나라를 잘 다스려 평화롭게 만드는 것이나 무위자연의 순리적 삶을 통해 몸과 마음을 다 같이 건강하게 만드는 것은 규모의 차이만 있을 뿐 방식은 다르지 않은 것이라 하겠다.

순리적 삶의 방식을 벗어나 비자연의 무리한 삶을 영위할 경우 몸 안의 조화와 균형이 무너지면서 각급 조직과 기관의 세포들은 상생相生 상합相合이 아니라 상충相衝 상극相剋의 끝없는 싸움을 통해 치안治安이 무너지고 국방력의 약화를 초래해 내부의 반란과 외부의 침략이라는 최악의 위기를 맞게 된다.

그런데 이때 나라 안팎의 혼란을 수습하고 위기를 극복하기 위해서는 지혜와 경험이 풍부한 정치 지도자를 옹립하여 자연 법칙에 다른 순리적 통치 방식으로 복귀하여 질서를 회복하고 외침을 물리치며 치안을 바로잡아 평화를 되찾듯이 몸 안의 자연 치유 능력이 심분 발휘되어 본래의 건강을 회복할 수 있도록 지혜롭게 다스릴 필요가 있는 것이다. 이러한 방식이야말로 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 최상의 지혜로운 묘법妙法이라 하겠다. ㉓

글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

해강海岡 김규진金圭鎭의 목죽도墨竹圖



'혼밥' '혼술' '혼잠' 등 혼자 시리즈 좋아하지만 '혼마' 죽염·마늘은 혼자 먹기 힘들다



'혼밥'의 고독감, 심하면 자살할 수도

“CEO는 절대로 혼자 밥 먹지 말라.” 중소기업중앙회가 발행하는 주간신문에 ‘한국의 CEO, 이래야 산다’는 제목으로 연재 칼럼을 3년간 쓴 일이 있다. 주로 CEO들의 리더십과 자기관리 능력에 대한 내용이었다.

그 무렵, 우연치 않게 친지들과 들른 식당에서 혼자 밥 먹고 있는 어느 대기업 CEO를 만났다. 그를 주제로 쓴 칼럼이 “CEO는 절대로 혼자 밥 먹지 말라”였다. 그러나 꼭 CEO만이 아니다. 아침이건 점심이건 저녁이건, ‘혼자서 밥을 먹는다는 사실에서 오는 허전함, 또는 ‘혼자서 밥을 먹는다는 어감(語感)에서 오는 고독감 내지는 처절함은 이루 말할 수 없는 경지에게까지 갈 수도 있다.

그래서 ‘혼자 먹는 밥’을 주제로 어느 라디오 방송에 제안을 해서 방송을 한 일도 있다. 그때 같이 출연한 정신과 의사는 “혼자서 밥을 먹는다는 건 좀 쯤

승맛은 정도가 아니라, 심하면 혼자 밥 먹는 사람, 고독감에 치쳐 자살할 수도 있어요. 주의해야 됩니다”라고 극언을 해서 웃은 일이 있다. 혼자 밥 먹는 거, 그렇게 추천할 만한 일이 아니다.

한국인 10% 정도가 혼밥... 남성보다 여성이 많아

그런데 최근, 그러니까 한 2~3년 사이에 혼자 밥 먹는 것뿐 아니라 ‘혼밥’ ‘혼술’ ‘혼잠’... 혼자 밥 먹고, 혼자 술 먹고, 혼자 잠자는 줄인 말로 ‘혼자 돌림이 유행어가 되어 버렸다.

이러다가 ‘혼죽이’ 나올지도 모른다. ‘혼자 죽 먹는 것’이 아니라, ‘혼자 가는 죽음’ 말이다. ‘아무도 돌볼 사람 없는 죽음’조차 ‘혼’ 시리즈로 엮어낼 방송이 나올지도 모른다.

‘혼’ 시리즈는 대표적인 방송의 역기능 가운데 하나다. 특히 인기 연예인들의 혼자 사는 모습을, 그것이 무슨 삶의 첨단 행위, 심하면 삶의 이상적인 행위

인 것처럼 그리고 있는 방송은 달갑지 않다.

그런데 최근 한국인 10명 중 1명은 하루 세끼 모두 ‘혼밥’을 하는 것으로 조사됐다. 특히 1인 가구의 절반은 하루 세끼 모두가 ‘혼밥’이었다.

지난 5월 16일 식품의약품안전처가 주최하고 대한의사협회가 주관한 ‘식품안전의 날(5월 14일) 주간 혼밥 심포지엄’에서 이형신 의협 국민건강보호위원회 위원이 발표한 ‘우리 사회의 혼밥 현황’에 따르면 하루 세끼를 모두 혼자 먹는 국민의 비율은 9%로 조사됐다.

세끼를 모두 혼자 먹는 비율은 남성(7.1%)보다 여성(10.8%)이 더 많았다. 연령대로 보면 65세 이상 노인 4명 중 1명(25%)이 세끼를 혼자 먹었고, 여성 노인의 경우 그 비율이 32.7%로 평균치를 상회했다. 혼자 사는 노인의 혼밥 비율은 더욱 높다. 1인 노인 가구의 76.5%가 세끼를 모두 혼자 먹는다고 답했다. 1인 가구에서 소득 수준이 ‘하인’ 경우 혼자 식사하는 비율이 66.1%에 달했고, 65세 이상에서도 소득 수준이 낮을수록 혼자 식사하는 비율이 높았다.

'혼마', 혼자 먹는 마늘... 생각만 해도 처량해져

혼밥의 이유도 가지가지다. 바빠서, 경제적인 이유로, 혼자만의 시간을 보내려고, 같이 먹을 사람이 없어서... 집 안팎에서 혼자 식사를 하는 이유도 다양하게 나타나 있다.

때로, 그러니까 가끔씩 혼자 간편하게 끼니를 때우는 것도 좋지만 무엇보다 건강이 우선이다. 평소 혼밥 하는 일이 잦다면 균형 잡힌 영양 섭취에 신경 쓰지 않으면 안 된다.

필자는 아마도 죽는 날까지 혼밥이나 혼술은 어려우리라는 생각이 든다. 그렇게 하리라고 맹세하는 것은 아니지만, 혼밥이나 혼잠이나 혼술로 견뎌내는 데는 한계가 있다. 필자가 처음 썩픔을 뜨던 88년 올림픽 하던 해로 거슬러 올라가 봐도, 혼자서는 어렵다는 생각이 든다.

인산 선생께서 필자 부부와 《한국경제신문》 사장 부부를 초청한 자리에서, 필자에게 “사업을 크게 잘하려면 썩픔을 뜨게, 5분짜리로 시작해!”라고 하셨다. 그러나 그 자리에 아내가 있어 같이 듣지 않았다면 흐지부지 넘겼을지도 모른다. 그런데 아내가 계속 썩픔썩픔썩픔하며 다그치는 바람에 기어코 썩픔을 뜨고 말았다.

거기서 끝나지 않는다. 10여 년 전 장에 생긴 선종과 용종을 떼어낸 뒤, 마늘죽염을 잊지 말고 하루 30통씩 들라는 인산가 김윤세 회장의 충고 역시 혼자였다면 어렵없는 일이었다.

하루 30통씩, 껍질째 구운 마늘을 죽염에 푹 쪄서 먹는 ‘마늘죽염먹기’는 닷새까지는 그러저럭 견뎠는데, 중단해야 할 것 같았다. 눈치를 챈 아내가 달려 들었다.

“같이 먹읍시다. 뭐 그렇게 힘든 거라고”라며 달려드는 바람에 그해에 2,000통 이상의 마늘을 먹었다. 그 이듬해에도, 또 그 다음해에도 마찬가지였다. 아내와 함께 먹으니, 1년에 2,000통도 거뜰히 먹었다. 마늘죽염 혼자 먹기, 그건 둘이 먹기보다는 힘들다는 것이 필자의 결론이다. 밥이나 술은 물론이고 혼자서 하는 일, 혼자서 하는 어떤 일에도 한계가 있다. 혼자 살기를 선동하는 듯한 방송에 현혹되지 말라. ‘졸혼’을 했다는 원로 탤런트 백일섭. 졸혼을 방송에 나와 자랑하고 있다. 본인은 좋아서 그렇다고 치자. 그러나 그 아내는 어찌란 말인가? 졸혼 당한 그 아내는 어찌란 말인가? 함께 사는 삶이야말로 삶답다. 이제 마늘이 출하되면, 또 마늘죽염을 먹게 될 것이다. 그런데 ‘혼마’는 안 된다. 혼자 먹는 마늘 말이다. ‘혼마’, 혼자 먹는 마늘, 생각만 해도 처량해진다. ☹



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

창덕궁 앞 한국문화정품관에 인산가 제품 정식 입점 30년 검증된 죽염 ‘명품 공인’

인산가가 한국문화정품관에 정식으로 입점했다. 한국문화정품관에서 인산가 제품이 전시·판매된다는 것은 그 자체로 의미가 있다. 30년 안전성이 검증됐고, 명품으로서 그 가치를 인정받은 것이다.

글 한상헌 사진 이신영

죽염증가 인산가는 지난 5월 한국 전통문화의 명품을 전시·판매하는 한국문화정품관 韓國文化精品館에 정식으로 입점했다. 1층 출입구에서 엘리베이터로 가는 길목에 위치해 고객의 눈길이 가장 먼저 머물 뿐만 아니라 고객의 손이 닿는 근접거리에 전시돼 있어 높은 홍보 효과가 기대된다.

“한국문화정품관의 지향점과 같다”

한국문화정품관은 이름에서도 알 수 있듯 정품 精品을 만나볼 수 있는 곳이다. 한국은 전통문화와 가치를 가진 것을 명품 名品이라고 부른다. 동양, 특히 중국문화권에서는 정밀하고 면밀하게 만들어진 물건을 최고의 가치 있는 물건으로 꼽는다. 때문에 명품을 정품 精品이라고 부른다. 한국문화정품관은 생활에서 필요한 정품, 즉 명품을 찾아 대중에게 소개하고 알리는 일을 한다.

죽염을 비롯해 인산가의 제품이 한국문화정품관에 입점을 했다는 것은 그 자체로 큰 의미를 갖는다. 정품으로서 가치를 인정받은 것이기 때문이다. 인산가의 제품들은 건강과 행복한 삶을 추구하는 한국문화정품관의 지향점에 부합되면서도 30년 동안 사

회적으로 검증이 됐고, 제품의 안전성과 원활한 공급까지 가능하다. 서해진 한국문화정품관 본부장은 “전시 판매하는 제품을 선택할 때 기준은 사회적 시스템에 의해 검증되어야 하고, 생산이 안정적이어야 하며, 소비자의 기호에 맞아야 한다”며 “한 세대가 지나가는 기간을 30년으로 본다면 올해 설립 30주년을 맞은 인산가는 격변의 시대를 헤치고, 비제도권에서 30년을 버티면서 이 모든 것을 검증받은 것”이라고 했다. 또 서 본부장은 “인산 김일훈 선생의 자연치유철학을 바탕으로 한 죽염 제품들은 올바른 섭생을 통해 건강과 행복한 삶을 추구하는 한국문화정품관의 지향점과 같다”고 했다.

소화·중화·해독에 필요한 차와 소금

차와 죽염을 신토불이 身土不二의 관점에서 보면 더 명확하다. 신토불이는 ‘몸과 흙이 둘이 아니다’라는 뜻이다. 그런데 사람은 흙을 먹을 수 없으니 흙에서 나는 소산물을 먹어야 한다. 그런데 모든 생물은 자신을 보호하기 위한 방어 수단이 있다. 이것이 독 毒이다. 채소를 생으로 먹는 것보다 끓는 물에 데치거나 소금에 절여 먹는 것이 안전한 이유도 이 독성을



1 인산가 제품이 한국문화정품관 1층에 전시돼 있다.
2 서해진 한국문화정품관 본부장.
3 4층에는 창덕궁이 한눈에 내려다 보이는 티 라운지가 있다.
4 한국문화정품관에는 건강과 행복한 삶을 영위하기 위해 사용되는 다양한 생활 명품들이 전시돼 있다.

중화시키기 위해서다. 독성이 있는 땅의 소산물을 사람이 음식으로 섭취할 때 보다 안전하게 먹을 수 있도록 하는 일곱 가지 물질이 있다. 생활에 필요한 일곱 가지 중요한 물질은 나무(불), 쌀, 소금, 장, 기름, 식초, 차이다. 칠대사라고 부르는 일곱 가지 물질의 특징은 음식을 소화시키고 식재료와 조화를 이뤄 독성을 중화시키며, 몸에 쌓인 독을 풀어주는 해독 작용이다. 소화, 중화, 해독을 위해 반드시 필요한 것들이다. 한국문화정품관은 이 중에서 차를 우리의 생활 문화의 하나로 자리 잡을 수 있도록 다양한 차를 소개하며 차의 대중화에 앞장서고 있다. 이런 관점에서 죽염을 생산하고 대중화를 선도하는 인산가는 한국문화정품관이 추구하는 가치와 맥을 같이한다.

창덕궁 한눈에 보이는 4층의 티 라운지

서울 종로구 창덕궁 앞에 위치한 한국문화정품관은 녹차부터 우롱차, 홍차, 보이차까지 다양한 종류의 차와 차를 마실 때 사용하는 도구 등 차 관련 정

품들을 모두 만날 수 있다. 세계적인 명차로 손꼽히는 보이차를 우리나라에서 처음으로 정식 수입하고 유통하는 한국문화정품관은 한국차문화협동조합을 결성하고 전국에 45개 지점을 개설해 차의 대중화에 앞장서고 있다. 서해진 본부장은 “문화적 가치가 높고 건강과 밀접한 관계가 있는 것이 차이며 그 중에서 보이차는 할아버지가 만들어 손자가 먹고 할 정도로 시간이 흐를수록 재산적 가치가 상승하는 세계적인 명차”라며 “차와 관련해 어느 곳보다 자부심을 가지고 있다”고 했다. 1~2층은 한국문화정품을 판매하는 매장이 있고 3층엔 각종 예술품을 전시하는 갤러리가 위치해 있다. 4층에는 창덕궁을 한눈에 조망하며 다양한 차를 맛볼 수 있는 티 라운지가 있다. ☎

한국문화정품관 안내

주소 서울 종로구 돈화문로 11가길 99
문의 02) 765-5634

우리 집 상비약 © 더위로 생긴 탈수증 극복법

죽염! 염분 부족도 해결하고 미네랄까지 보충하는 효과

글 한상헌 일러스트 서티스톡 참고도서 《죽염요법》

야외활동이 많아지는 요즘 무리한 등산이나 과도한 운동 등으로 인해 탈수증이 염려된다. 날씨가 더워지면서 야외활동 중에 땀을 많이 흘렸을 때 수분을 충분히 섭취하지 못하면 탈수증이 발생할 수 있다. 탈수증이 오면 손발이 저리는 근육통이 나타나고, 심한 갈증과 맥박이 빨라지면서 두통과 구역질이 동반된다. 심할 경우에는 의식을 잃을 수도 있다.



움이 되지 않는다. 우리 몸은 나트륨이 부족하면 체내 염분 농도를 맞추기 위해 소변을 통해 수분을 계속해서 배출시킨다. 이때 물을 섭취하면 오히려 수분을 과다 배출시킬 수 있어 탈수증세가 심해지게 된다.

포도당수액으로 미네랄 보충 안 돼

초기 탈수증 해결방법은 어렵지 않다. 첫째, 산행이나 운동 중 땀을 많이 흘리면 고체 죽염을 입에 물고 서서히 녹여 먹으면 된다. 군인들이 유격훈련이나 행군을 할 때 소금을 먹는 이유도 탈수증을 예방하기 위해서다. 둘째, 현기증이 나고 구토 증세나 혈압이 떨어지는 등 탈수증세가 심해지면 생수에 죽염을 넣어 녹인 후 마시면 된다.

전해질결핍성 탈수증이 발생하는 이유는 과도하게 땀을 흘릴 때 단순히 체내 수분과 나트륨만 밖으로 나오는 게 아니라 각종 미네랄도 함께 배출되기 때문이다. ①

체내 나트륨 농도 떨어지면 산행 중 저체온증 우려

탈수증은 체내의 수분, 즉 체액의 부족으로 일어나는 증후군이다. 탈수증은 두 가지가 있다. 먼저 단지 수분 배출로 인해 생기는 수분결핍성 탈수증과 나트륨 등 전해질 부족에 의한 생기는 전해질결핍성 탈수증으로 나뉜다.

위험한 것은 전해질결핍성 탈수증이다. 2013년 기준 최근 5년간 지리산국립공원에서 발생한 안전사고를 살펴보면 무리한 산행으로 인한 탈진, 저체온증이 65%에 이른다고 한다. 한여름임에도 불구하고 저체온증이 발생하는 이유는 땀으로 인해 체내 나트륨 농도가 낮아져 저나트륨혈증 상태가 됐기 때문이다.

탈수증이 생기면 갈증이 심하기 때문에 물을 찾게 된다. 하지만 맹물을 마시는 것은 생각보다 크게 도

탈수증 극복법

1. 고체 죽염을 입에 넣고 천천히 녹여 먹는다.
2. 300ml 생수병 기준 가루죽염 한 스푼을 넣고 흔들어서 녹인 후 마신다.

각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 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 참미미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000

죽염추어탕과 인산가 제품 파는 공주 정안대리점

부부가 죽염 먹고 고질병 치유 “복 있는 사람이 인산의학 만나요”

인산가의 전문 대리점이 다양해졌다. 죽염된장으로 만든 추어탕과 인산가 제품을 동시에 만날 수 있는 공주 정안대리점이 대표적이다. 식사도 해결하고 인산가 제품으로 건강도 챙기는 1석 2조 효과를 기대할 수 있다.

글 한상현 사진 임영근

죽염으로 위장병을 고치고 인산의학에 흠뻑 반해 전문 대리점까지 오픈한 인산의학 마니아들이 있다. 충청남도 공주 정안대리점 정재현(62) 점장과 아내 노도운(60)씨다. 정 점장 부부는 17년간 기사식당을 운영했다. 음식 맛 좋기로 소문이 나 23번 국도를 이용하는 화물차 기사들 사이에서는 모르는 사람이 없을 정도였다. 그런데 문을 닫았다.

인산의학 만난 지 한 달 만에 회복... 식당 겸 대리점 오픈

“앞만 보고 달려온 것 같아요. 12가지 메뉴를 제공해야 하니 얼마나 바쁘고 힘들었겠어요. 아내가 아프면서 건강을 잃고 돈이 무슨 소용인가 싶더라고요. 우리가 살길은 인산의학밖에 없다는 사실을 깨닫고 결단을 내렸죠.”

정재현 점장 부부는 인산의학을 만난 지 3개월밖에 되지 않은 초보자. 그런데 30년 지기 친구같이 인산의학을 아낀다. 이들이 인산의학을 통해 건강을 되찾았기 때문이다. 아내 노도운씨는 몇 개월 전까지만 해도 역류성식도염과 위궤양으로 밥조차 먹을 수 없었던 환자였다. 간수치가 높고 고지혈증에 고혈압까지 있었다. 그러다 지난해 9월 갑자기 가슴이 타들어 가는 듯한 통증이 몰려왔다. 움직일 수조차 없을 정도로 통증이 심했다. 2시간 단위로 몰려오는 통증은 그녀를 밤새 괴롭혔다. 보다 못한 정재현 점



숨인숍 개념의 인산가 전문 대리점

공주 정안대리점은 숨인숍(Shop in shop) 개념의 매장이자, 부부의 주전공인 음식점과 인산가 대리점이 같은 공간에 있는 것이다. 메뉴는 죽염된장으로 끓인 추어탕 한가지뿐이다. 소화도 잘 되고 건강에도 좋아 부부의 가치관에 딱 맞는 메뉴다. 그리고 한쪽 벽면에 인산가 전 제품을 진열해 고객이 언제든지 물건을 구입할 수 있도록 했다.



1 공주 정안대리점 정재현 점장(왼쪽)과 아내 노도운씨.
2 60평 규모의 식당 한쪽 벽면에 인산가 제품이 진열돼 있다.
3 죽염된장으로 4시간 이상 끓여 만든 죽염추어탕.

탁에 얹드려 있어야 했는데 감지를 먹을 수 있었다. 그렇게 한 달을 먹으니 언제 아팠냐는 듯 통증이 사라졌다. 먹는 즐거움을 되찾았다.

“인산 선생 존경 안 할 수가 없네요”

정재현 점장도 한번 생기면 일주일의 약을 먹어야 가라앉던 알레르기성 피부염을 죽염으로 고쳤다. 죽염을 물에 타 발랐더니 갑작같이 사라졌다. 너무 신기하고 감사해 바르다 남은 물죽염을 마셔버렸다.

정재현 점장 부부는 생각지도 않았던 방법으로 건강을 회복하면서 인산가 전문 대리점을 열고 감사하는 마음으로 인산의 후반전을 살기로 했다. 노도운씨는 “인산의학은 인연이 돼야 만날 수 있다는 것이 맞는 말인 것 같다”며 “복이 있는 사람은 반드시 인산의학을 만날 수 있을 것”이라고 했다. 또한 그는 “난치병을 치유하는 방법을 누구나 활용할 수 있도록 아무런 대가 없이 세상에 공개한 인산 선생을 존경한다”며 “한 사람을 살린다는 생각으로 식당을 찾는 고객들에게 온 마음을 다해 인산의학을 전하겠다”고 말했다. ☺

장은 아내를 데리고 위장병에 용하다는 병원이나 한 의원을 찾아서 전국을 다녔다. 커다란 대나무를 쪼개고 사혈(瀉血)을 해 피를 빼고 부황을 뜨기도 했다. 기침치료를 하고 실내자전거, 승마기구 등으로 운동을 했다. 올해 1월 쉬어야겠다는 생각으로 식당을 정리하고 친목계모임에 나가 지인들에게 사정 얘기를 했다. 그런데 해결책을 아주 쉽게 찾았다.

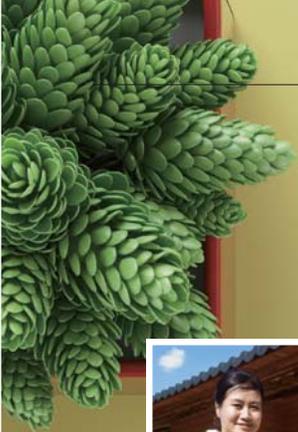
“이야기를 들던 남편 고향 후배가 ‘형수님, 그건 병도 아닙니다. 죽염이면 해결됩니다’라고 하는 거예요. 깜짝 놀랐죠. 어떤 의사나 한의사도 이렇게 얘기한 분이 없었으니까요. 다들 위암으로 발전할 수 있다며 겁만 줬어요.”

그날부터 죽염과 홍화씨를 먹기 시작했다. 죽염은 티스푼으로 하나, 홍화씨 분말을 밥숟가락으로 하나 가득 떠서 물에 타 먹었다. 이렇게 하루 5번씩 한 달을 먹었다. 양약은 일절 먹지 않았다. 며칠 지나니 고춧가루 하나라도 입으로 들어가면 30분 이상 식

공주 정안대리점(활인가 죽염추어탕)

주소 충청남도 공주시 정안면 차령로 3337-33(옛 해남기사식당)
문의 041) 858-0163





우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 신임 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산가함양 연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

해독·보원의 제2 메카 지리산자연학교

인산의학의 핵심인 죽염과 쑥뜸 덕분에 30여 년 가까이 건강에 대한 어려움이나 염려 없이 건강하게 잘 살고 있다. 다른 사람들도 나와 같이 질병에 대한 걱정 없이 다들 건강했으면 하는 바람에서 설악산자연학교를 운영한 지 올해로 12년째다. 인산의학을 전하는 것은 그야말로 사람들에게 이로운, 최고라 할 만한 일이라는 확신을 가지고 시작했다.

그동안 많은 사람이 자연학교를 다녀가면서 인산의학을 제대로 이해하고 받아들여서 건강하게 잘 사는 분들이 있기에 보람과 자부심이 충만한 삶을 살고 있다. 때론 아무리 애쓰고 알려주어도 못 알아듣고 고생고생 하는 사람들을 볼라치면 안타깝고 답답하기 그지없을 때도 있다.

인산 선생님의 모든 처방은 해독·보원이다.

몸속의 독은 해독하고 원기를 크게 돋워서 어떤 질병이든지 스스로 이길 수 있는 몸 상태를 만들어 주는 처방이다. 그래서 제대로만 실천하면 몸이 따뜻해지고 입맛이 살아나서 어떤 음식이든지 맛있고 소화가 잘 돼서 배 속이 편해지고 똥 잘 싸고 잠 잘 오고 기운이 돌아 얼굴이 흰해진다. 이보다 더 좋은 요법이 없을 것이다.

‘가까운 지리산에도 자연학교가 있으면 좋겠다’는 부산을 비롯한 남녘에 사는 많은 분의 염원 덕분에 올 6월부터 지리산자연학교도 문을 열게 되었다. 모든 참가자가 인산 선생님께서 효과나도록 먹으라고 하신 만큼 죽염을 제대로 먹으며 운동 효과를 볼 수 있게 즐겁고 행복한 커리큘럼을 구성, 그동안 내가 꿈꿔왔던 응골찬 프로그램으로 운영을 할 계획이다.

인산의학이란 이 지구상에서 가장 확실하게 효과적인 의학임이 분명한데 집에서 혼자서는 제대로 실천하는 사람이 드물다. 그래서 지리산자연학교와 설악산자연학교에서는 8박 9일간 빠르게 죽염, 죽마고우, 유향오리진액골드를 하루 필요량을 모두 제공하고 밥상도 완전 9회 죽염과 서독태간장으로 차릴 계획이다. 참가자들이 하루가 다르게 건강한 모습으로 달라질 것을 생각하니 절로 힘이 나고 가슴이 뻥다. 건강 회복해서 멋지고 행복하게 살고 싶은 분들의 적극적인 참여를 기대한다. ☺



붙일하는 곳

보내는 사람

이름 _____

주소 _____

□ □ □ □ □

우편 요금
수취인 후납 부담
발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31
광화문우체국 승인
제호

붙일하는 곳

붙일하는 곳

받는 사람

120년 건강본가



서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

0 3 1 4 9

120년 건강본가
인산家
INSANGA



가장 건강했던 그몸, 그 시절로
이제 좋아질 것입니다

‘인건모’ 회원 가입신청서

이름 _____ 생년월일 _____
연락처 자택전화 _____ 휴대전화 _____ SMS 수신동의 ☐예 ☑아니오
이메일(보유 시) _____ 이메일 수신동의 ☐예 ☑아니오
자택 주소 _____
직장 주소 _____
기타 _____ 연락처 직장전화 _____

※ SMS(문자) 혹은 이메일에 수신동의 하시면 인산가의 각종 행사 및 최신 정보를 안내해 드립니다.

본인은 귀 모임의 제 규정을 준수할 것을 서약하며 입회를 신청합니다.

2017년 월 일 입회 신청인 성명 (인)

仁山家 귀하

(주)인산가 대표전화 1577-9585 웹사이트 www.insanga.co.kr

《인산의학》에 대한 회원님의 소중한 의견을 보내주세요.

매월 좋은 의견을 보내주신 분들을
선정해 고마움세트 A를 드립니다.



1 이번 호에 가장 유익한 기사는 어떤 것이었나요?
그 이유는 무엇인가요?

2 다음 호에서는 어떤 이야기를 다루면 좋을까요?

3 인산가에 바라고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

독자 여러분의 소중한 의견에 감사드립니다.

인건모 회원 가입

● ‘인건모’의 가족이 되시면…

- 1 21세기 동의보감, 인산의학의 진수를 담은 《신약》 또는 《한 생각이 암을 물리친다》 도서 증정
- 2 인산가가 운영하는 함양 인산동천의 활동한옥 1박 무료 이용권 증정 (유효기간 1년)
- 3 죽염 및 인산가 제품(일부) 10% 할인 구매
- 4 인산 선생의 무위자연의 참의로 모방과 신약神藥, 독특한 건강법, 암, 난치병 극복 체험 사례 등을 다룬 건강 월간지 《인산의학》 무료 우송

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

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

폴칠하는 곳

Wake up the Doctor in You

일생에서 가장 건강해진 나를 만나다 '내 안의 자연이 나를 살리는' 6월, 1박 2일 힐링캠프

이 세상에서 우리가 고칠 수 있는 유일한 것은 바로 우리 자신이라고 합니다. 6월의 삼봉산, 인산의 품에서 귀하의 심신心身을 밝고 가볍게 바꿔보세요!

6월 1박 2일 힐링캠프(260차)

일정 6월 16(금)~17일(토)

장소 함양 인산연수원(경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90)

참가비 8만 원(인 기준, 인건모 우대 회원은 7만 원)

셔틀버스 운행 중각역 3-1번 출구 앞에서 7시 50분 출발

참가 신청 및 문의 1577-9585(인산가 서비스센터)

힐링캠프 프로그램 함양 상림공원 산책·죽염 제조장 견학
생활 속의 인산의학 실천 방안
(내 안의 자연이 나를 살린다) 저자 김윤세 회장 특강

촬영: 인산의학사 박현진 | 영남대학교병원 1986-74서동성 | 동북대학교 07-2329 74서동성 | 3,000원 | 동민 245호

