仁山의학
Journal of Naturopathic Medicine
September 2016
Vol.236
09

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

120년 건강본가
인산家 INSANGA
ABC
부수공사기구
한국ABC가입

仁山의학 2016 09 236

INSAN PEOPLE

## 프리마돈나에서 발레단장으로 은퇴 후에도 빛나는 강수진

HOT NEWS

## 글로벌 인산가 제품 만리장성 입성 초 읽기

SPECIAL

# 해독·보양의 열쇠 유황오리가 답이다

해독 · 보양의 열쇠 유황오리가 답이다

©insanga

내가 가장 건강해지는 날

# 내 안의 의사를 깨우는 힐링캠프(쑥뜸수련회)

'인산의학'의 의료 가치와 건강묘법을 경험할 수 있는 절호의 기회!
지리산 초자연에서의 힐링은 덤!
체험해 봐야 인산의 자연치유법이 와닿는다.
9월 인산가 1박 2일 힐링캠프에 동참하세요!

## 254차 1박 2일 힐링캠프 9월 23(금)~24일(토)

| | |
|---|---|
| 장 소 | 인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지) |
| 주요 일정 | **첫째 날 (9월 23일)**<br>11:30 ~ 13:00 : 숙소배정 및 캠프 오리엔테이션 · 중식<br>13:30 ~ 16:30 : 지리산 칠선계곡 서암정사 둘레길<br>16:30 ~ 17:00 : 인산가 죽염제조장 견학<br>17:30 ~ 19:00 : 휴식 및 석식<br>19:10 ~ 19:40 : 쑥뜸 동영상 시청<br>19:40 ~ 20:00 : 생활 속 인산의학 강연(우성숙 교장)<br>20:10 ~ 21:30 : 특별강연-'내 안의 자연이 나를 살린다'(김윤세 회장)<br>**둘째 날 (9월 24일)**<br>07:30 ~ 08:30 : 조식<br>08:30 ~ 11:00 : 아침산책(인산연수원 일대)<br>11:00 ~ 11:50 : 죽염 및 쑥뜸 요법 강연(김종호 이사)<br>11:50 ~ 13:00 : 캠프 기념 촬영 및 중식 |
| 셔틀버스 | 1호선 종각역 3-1번 출구 앞에서 탑승(아침 8시 출발)<br>*반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다. |
| 참 가 비 | 8만 원(1인 기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원) |
| 참가 신청 | 1577 - 9585(인산가 서비스센터) |

# 산이 높다 한들 구름을 막으랴

舊竹生新筍 新花長舊枝
雨催行客路 風送片帆歸
竹密不妨流水過 山高豈礙白雲飛

구죽생신순 신화장구지
우최행객로 풍송편범귀
죽밀불방유수과 산고기애백운비

묵은 대에서 새순이 나오고
새 꽃은 옛 가지에서 피네
나그네 길 재촉하는 비에
바람을 타고 조각배로 돌아오네
대나무 빽빽해도 물은 잘 흐르나니
산이 높다 한들 흰 구름을 막으랴

야보 도천冶父道川 선사의 시이다. 선사의 속성은 추秋씨요, 이름은 삼三으로서 생몰연대가 뚜렷하지 않고 다만 송나라 때 군의 집방직執方職에 있다가 재동齊東의 도겸道謙 선사의 문하로 출가하여 도천道川이라는 호를 받았고 정인 계성淨因繼成의 인가를 받아 임제臨濟의 6세 법손이 되었다는 정도가 알려진 사실이다.

선사의 게송偈頌은 한 경지를 뛰어넘어 진정한 중국 선禪의 극치를 독특한 언어와 문장으로 표현한 것으로 유명한데 특히 금강경에 대한 자기의 독특한 견해를 게송으로 표현하여 세상 사람들을 깨우쳐주고 후학들에게 전하여 일명 '야보송冶父頌'으로 불린다.

대숲에서 살아가면서도 대부분의 사람이 죽순이 올라오면 올라오나 보다 생각할 뿐 대밭의 이리저리 뻗어나가는 묵은 대나무 뿌리에서 새 죽순이 올라온다는 사실을 유의성 있게 보고 그것을 미루어 자연과 인간의 도리道理를 설파하는 매개체로 인용한 예는 그리 흔하지 않다. 천산의 일만 봉우리들이 하늘을 찌를 듯 높이 솟아 있더라도 흰 구름은 전혀 방해받지 않고 그저 유유히 흐를 뿐이다.

구도자들이 일생의 처절한 수행을 통해 터득한 경지는 과연 어디에 이를 수 있을까?

그것을 우회적으로 표현한다면 물 흐르듯 자연스러운 삶을 영위하되 세상 그 어떤 일에도 구애받음이 없을 것이고 구름이 흘러가듯 유유자적하되 하늘 높이 솟아오른 천산 일만 봉우리조차 그 흐름을 막지 못하는 것처럼 대자유의 삶으로 승화된 것이라 하겠다.

우리는 우리 각자의 삶을 어떻게 지상을 흐르는 물처럼, 천상을 흐르는 흰 구름처럼 모든 속박으로부터 벗어나 대자유의 삶을 누릴 수 있을 것인가? 야보선사의 시는 그런 삶의 모습을 한 폭의 그림으로 그려 보여주면서 그 의미와 가치를 은연중 드러내 보여주고 있기도 하다.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)

# 지리산롯지, 천왕봉 등반 대회 개최

**지리산 천왕봉 등반 일정**

**기간** 10월 21(금)~23일(일)
**구간** 백무동→장터목→천왕봉(왕복 15km)
**대상** 등산을 사랑하는 사람 누구나
**참가비** 1인 15만 원(2박 5식)
**접수 및 문의** 055-963-9788(지리산 롯지)

단풍으로 온 산이 붉게 물드는 지리산의 가을 정취를 만끽할 수 있는 2016 인산가 지리산롯지 천왕봉 등반 대회가 오는 10월 21일부터 2박 3일간 진행된다.

금요일 오후 6시까지 지리산 롯지에 도착해 저녁식사와 함께 지리산 천왕봉 등반에 대한 설명을 들은 후 다음날 아침 본격적인 등산을 시작하게 된다. 아침 7시에 출발해 백무동과 장터목을 지나 천왕봉(1,915m) 정상을 정복한 후 5시까지 하산하는 15km 코스다. 마지막 날 아침엔 인산의학 건강특강이 진행된다.

지리산 등반 출발지인 인산가 지리산롯지는 욕실이 딸린 원룸이 본관에 9개실, 별관에 10개실이 마련돼 있다. 또 야외에 캠핑 사이트가 마련돼 있어 가족 단위로 캠핑을 즐길 수도 있다. 잔디구장과 식당, 강당 등 단체 행사를 진행할 수 있는 시설도 갖추고 있다.

**9月** 인산가 주요행사 및 강연일정

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2<br>253차 1박 2일 힐링캠프 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 백로白露<br>인천지점 강연 | 8<br>대전지점 강연 | 9<br>대구지점 강연 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 추석秋夕 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20<br>강북지점 강연 | 21<br>직영점 건강투어 | 22 추분秋分<br>인천지점 강연<br>부산지점 강연 | 23<br>광주지점 강연<br>254차 1박 2일 힐링캠프 | 24 |
| 25 | 26<br>강남지점 강연 | 27<br>강북지점 강연<br>부산동해지사<br>건강투어 | 28<br>전주지점 강연 | 29<br>대전지점 강연<br>(복해정 시식 및 세미나) | 30 | |

## 인산가, 품질혁신대상 심사받아

인산가는 한국표준협회에서 진행하는 국가품질혁신대상 대통령상 수상 기업으로 선정돼 지난 8월 11일부터 12일까지 현장 실질 심사를 받았다. 심사위원이 경남 함양 인산연수원과 죽염제조장 등을 직접 돌아보며 1박 2일 동안 대통령상 수상 기업으로서 적합성을 정밀하게 심사했다.

## 거창교육청 세미나 진행

경상남도거창교육지원청은 지난 8월 4일 함양 삼봉산에 위치한 인산연수원에서 거창군 내 교육 관계자 65명을 초청해 교육 관련 세미나를 진행했다.

## GDM 목회자 세미나 개최

하나님의 꿈을 이뤄가는 사역자 모임(GDM) 소속 목회자 70여 명은 오는 9월 19일부터 22일까지 3박 4일간 인산연수원에서 합숙 세미나를 진행한다. 이번 세미나에서는 김윤세 인산가 회장의 인산의학 힐링특강을 듣고 죽염제조장을 견학한다.

## 대구 여성단체협의회 캠프

대구시 북구 여성단체협의회는 오는 9월 29일부터 30일까지 인산연수원에서 지리산 힐링캠프를 진행한다. 이번 캠프에서는 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 김윤세 회장의 힐링특강이 진행된다.

## 9월 인산가 전국 지점 강연 일정

**강남지점 강연**
9월 26일(월) 강연 : 우성숙 교장

**강북지점 강연**
9월 20일(화) 강연 : 김종호 이사
9월 27일(화) 강연 : 김종호 이사

**인천지점 강연**
9월 7일(수) 강연 : 김종호 이사
9월 22일(목) 강연 : 우성숙 교장

**대전지점 강연**
9월 8일(목) 강연 : 우성숙 교장
9월 29일(목) 복해정 시식 및 세미나

**광주지점 강연**
9월 23일(금) 강연 : 우성숙 교장

**전주지점 강연**
9월 28일(수) 강연 : 김종호 이사

**대구지점 강연**
9월 9일(금) 강연 : 김종호 이사

**부산지점 강연**
9월 22일(목) 강연 : 김재원 고문

홍콩식품박람회 참가 · 알리바바 온라인몰 입점 준비 · 심양에 수출

# 인산가, 만리장성 입성 초 읽기

120년 죽염종가 인산가가 세계 최대 식품 시장인 중국 진출을 본격적으로 추진한다. 온라인 전자상거래 최대 사이트인 알리바바 입점과 중국 선양 수출, 홍콩식품박람회 참가를 통한 아시아 시장 개척 등 죽염 세계화를 위해 발로 뛰고 있다.

**글** 한상헌 **사진** 셔터스톡, 인산가

세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가는 죽염의 날을 맞아 세계 최대 소비 시장인 중국 진출을 본격적으로 추진한다. 지난 8월 홍콩에서 열린 '2016홍콩식품박람회'에 참가해 중국, 인도 등 아시아 지역 소비자들의 시장 조사와 바이어 수출 상담 등을 진행했다. 또한 세계 최대 규모의 글로벌 온라인 쇼핑몰 입점과 중국 심양 진출 등 대륙 시장 개척에 박차를 가하고 있다.

### 홍보 부스 설치… 바이어들과 즉석 상담

지난 8월 11일부터 13일까지 3일 동안 홍콩에 있는 HKTDC에서 진행된 홍콩식품박람회에는 전 세계 30여 개국 600여 개사가 참여해 자사 제품을 홍보했다. 인산가도 홍보 부스를 설치하고 1회 죽염과 3회 죽염, 9회 죽염, 알칼리 죽염, 물죽염 등 죽염류와 홍화씨, 무엿, 죽염포도당, 죽염건빵, 죽염견과 등 생활 제품을 전시해 행사장을 방문한 고객과 바이어들의 눈길을 끌었다. 특히 1회 죽염과 죽염견과, 김자반 볶음, 우리밀 죽염건빵 등이 인기였다. 이번 박람회에선 인도네시아와 홍콩, 필리핀, 인도, 독일, 중국 등에서 온 바이어들과 직접적인 수출 상담을 진행했으며 가시적인 성과를 얻기도 했다.

### 알리바바 연매출 540조 초대박 시장

인산가가 글로벌 기업으로 빠르게 자리매김하려면 온라인 시장 개척이 무엇보다 중요하다. 그 첫 번째 사업으로 글로벌 온라인 쇼핑몰 입점을 추진하고 있다. 클릭 한 번으로 구매가 이루어지는 온라인 시장에서 프리미엄 소금인 인산가 죽염을 홍보하고 새로운 바이어를 발굴해 해외 진출을 보다 적극적으로 진행하겠다는 목표다.

인산가는 경남지방중소기업청(경남중기청)에서 진행하는 글로벌 온라인 쇼핑몰 입점 지원 사업에 지원해 사업 대상자로 선정됐다. 경남중기청은 경남 지역 제조 중소기업들의 해외 시장 진출 지원 사업의 일환으로 매출 540조 원에 달하는 중국 최대 전자상거래 기업인 알리바바에 입점할 수 있도록 입점비용 및 온라인 무역 컨설팅 등을 지원하고 있다.

인산가는 골드 서플라이어(Gold Supplier) 자격으로 알리바바에 입점해 기업 간 비즈니스(B2B · Business To Business)를 중심으로 사업을 진행하게 된다.

알리바바에 입점하게 되면 전 세계 바이어들과 온라인으로 연결돼 빠른 의사 소통과 거래가 이루어질 것으로 보인다. 이는 미네랄의 보고인 죽염을 세계인들에게 선보이는 죽염 수출의 새로운 전기가 될 것으로 기대하고 있다. 인산가는 9월 중 알리바바에 입점해 인산가 죽염류와 각종 생활 관련 제품을 선보일 계획이다.

### 심양에 물죽염 수출 성사로 '교두보'

뿐만 아니라 중국 선양에 인산가 물죽염 관련 제품을 공급하는 수출 계약이 성사돼 향후 거대한 중국 시장의 진입에 활로가 될 것으로 보인다.

인산가는 중국 심양 소재 사업체와 협력해 물죽염 제품을 희석한 디톡스 및 다이어트용 음용수 시온쿨과 시온미를 제조해 수출한다. 심양은 중국 내에서도 한류에 대한 인식이 좋고 한국 제품의 신뢰도가 높아 중국 시장 진출의 교두보가 될 것으로 보고 있다. 현재 심양 현지에 디톡스 관련 체험관을 오픈해 접객을 하고 있으며, 물죽염 관련 제품을 전시 판매하게 된다. 또한 중국 북경 문화자유무역지구 '한국관'에 인산가 제품이 전시되며, 오는 10월 중국 푸저우 식음료전시회에도 참가할 예정이다.

1

2

**1** 인산가는 지난 8월 11일부터 3일 동안 진행된 홍콩식품박람회에 참가해 죽염 홍보 및 바이어 수출 상담을 진행했다.
**2** 인산가는 9월 중 중국 최대 온라인 쇼핑몰 '알리바바'에 입점한다.

# “약을 쓰는 것도 양념 맞추듯 해야”

“약을 쓰는 건 양념하는 거야.
병에 맞지 않으면 얼른 맛이 나지 않아요.”

**– 인산 김일훈 著, 《신약본초》 후편 중에서**

### 내 몸이 원하는 게 약

본인이 암 판정을 받거나 주위에 암 환자가 생기면 누구나 첫째, 좀 더 큰 병원에 가서 정밀 검사를 받고, 둘째 수술과 항암치료 여부를 결정하고, 셋째 무엇을 먹을(먹일) 것인가에 대해 순서대로 걱정을 한다.

치료와 관련해서 세 번째 사항이 중요한데, 암 환자가 직접 음식을 조리하는 경우는 흔치 않다. 물론, 암 치료와 관련한 음식 선택은 암 환자 본인이 하는 경우가 많다. 책에 보니까 뭐가 좋다더라, 방송을 보니 뭐를 먹어야겠더라 등. 하지만 음식 조리는 대개 환자 곁에 있는 사람들의 몫이다. 암 환자는 조급한 마음에 정보 수집에만 열을 올릴 뿐, 수집한 정보를 어떻게 올바르게 활용할 것인가에 대해서는 의외로 생각이 부족한 경우가 많다. 대체로 부인이나 남편, 부모나 자식 등 곁에 있는 사람들이 암 환자를 돌보게 되는데, 그들 역시 단편적인 암 정보만 가지고 음식 조리에 임하곤 한다.

우리가 잘못 알고 있는 상식 중 하나가 ‘암 환자 음식은 양념을 하지 않는 것이 좋다’는 것이다. 결론부터 말하면, 이것은 잘못된 정보다. 화학조미료를 과다하게 사용하면 문제가 생길 수도 있지만, 암 환자 식단을 챙기는 사람이 화학조미료의 폐해를 모를 리는 없을 것이다.

### 양념의 어원은 약념藥念

자극적이지 않고 싱거운 것이 좋다고 너무 밋밋하게 음식을 조리하면 환자의 식욕이 떨어질 수 있다. 적절한 양념으로 환자의 입맛을 돋우는 것이 중요하다. 소금은 천일염이나 죽염을 이용하면 좋고, 흰 설탕 대신 조청이나 메이플 시럽, 마늘과 생강을 쓰는 것이 좋다. 양념을 쓰지 않는 것만이 최선이 아니다. 양념은 단순히 환자의 입맛을 돋우는 것뿐만 아니라, 면역력을 높이는 데도 중요한 역할을 하기 때문이다.

양념의 어원은 약념藥念이라고 한다. 약과 같다는 의미로 쓰이기도 하고 약처럼 잘 써야 한다는 뜻도 포함되어 있다. 역설적으로, 약을 쓰는 이치 또한 조리사가 양념을 다루는 것과 크게 다르지 않다는 것을 알아야 한다.

**글** 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

*"발레를 하면서 새벽 5시부터 규칙적으로 살았던 습관이 금방 달라지지는 않겠지요. 발레라는 마라톤이 끝나기 전에 또 하나의 마라톤이 이미 시작된 것이죠. 국립발레단에서 다음 세대에게 기술뿐만 아니라 표현과 느낌까지 발레 DNA를 전수할 수 있게 된 것은 행운이에요"*

# 지루한 하루하루를 반복해 대단한 하루를 만든 여걸

강수진이 국립발레단 단장 취임 2년 반을 맞으며 거장의 위력을 절감하게 하고 있다. 단체장 경험이 전무한 현역이라는 우려가 있었지만 그녀 취임 후 국립발레단의 아성은 더욱 견고해졌다. 말석의 코르드 발레를 시작으로 최정예 프리마돈나에 이르기까지 30년의 시간을 슈투트가르트에서 보내는 동안 강수진은 발레단이라는 특별하고도 원대한 세계를 이끄는 혜안을 갖게 됐다.

**글** 박돈규(조선일보 기자) **사진** 장련성 **취재협조** 국립발레단

**7월 슈투트가르트 발레단에서 고별 공연**

"이제, 향기 없는 커피라도 세상에서 가장 맛있는 커피가 될 거예요. 아이스크림도 마음껏 먹을 수 있게 됐어요. 발레리노가 더 이상 날 들어올리지 않아도 되니까."

1985년 18세 때 스위스 로잔 발레 콩쿠르에서 우승하며 세계에 이름을 알린 강수진(49). 그녀는 1986년 세계 5대 발레단인 슈투트가르트 발레단의 단원으로 입단해 무대의 맨 뒷줄부터 한 줄씩 전진하며 11년 뒤 수석 발레리나가 되었다. 지난 7월 강수진은 자신을 세계적 발레리나로 키워준 독일 슈투트가르트 발레단에서 고별 공연을 갖고 무대에서 내려왔다.

강수진은 1980년 어머니의 권유로 발레를 시작했다. 1982년 모나코 왕립발레학교에 입학했고 1985년 스위스 로잔 발레 콩쿠르에서 우승하며 이름을 알렸다. 그러나 1986년 슈투트가르트 발레단에 군무진(코르드 발레)으로 입단한 직후 발목을 다쳤다. 1년이 다 가도록 솔로는커녕 군무群舞에도 끼기 어려웠다. 극장 옥상에 올라갔다가 뛰어내리고 싶은 충동에 몸을 떤 적도 있었다고 술회한다.

고통에서 벗어나기 위해 그녀는 연습을 택했다. 매일 15시간 이상 땀을 흘릴 땐 하루에 토슈즈를 네 켤레(보통 2주일치 소비량)나 써서 물품 담당자로부터 "아껴 써달라"는 주의를 듣기도 했다. 용이처럼 튀어나온 뼈, 뭉개진 발톱, 굳은살과 상처들. '세상에서 가장 못난 발'은 그렇게 태어났다. 그녀의 발 사진에 감동하고, 삶에 자극을 받은 사람들도 많았다.

7월 22일, 강수진 단장의 슈투트가르트에서의 마지막 무대가 독일 현지에서 올려졌다. 발레의 거장이 불태운 마지막 춤과 연기에 1,400여 관객은 수차례의 커튼콜과 기립박수로 화답하며 그녀의 은퇴를 아쉬워했다.

1 그녀는 발레만큼이나 책 읽는 것을 좋아한다. 책처럼 자신의 생각과 표현력을 넓고 깊게 하는 것이 없기 때문이며 무엇보다 난해한 삶을 이해할 수 있게 해서 내려놓을 수 없다고.
2 강수진 단장의 발레 모션은 어디에서든 펼쳐진다. 그녀는 아동보호 시설의 소녀들에게 발레 레슨을 비롯해 자신을 사랑하는 법을 전하며 그녀들의 든든한 성장 멘토가 돼주곤 한다.

**맨 뒷줄부터 한 계단씩 올라 최고 자리에**

발레리나 강수진의 퇴장은 한 시대가 저문다는 것을 뜻한다. 그녀는 한국 발레 역사에서 누구보다 먼저 세계적으로 사랑받은 무용수다. 슈투트가르트 발레단에서 조금씩 전진하며 1996년 수석의 자리까지 올랐고 '브누아 드 라 당스(Benois de la Danse · 무용계의 아카데미상)' '캄머탠처린(Kammertanzerin · 궁중무용수)' '존 크랑코 상' 등을 받았다. 그녀는 무대 맨 뒷줄부터 주어진 이름 없는 배역을 열심히 해 예술 감독 눈에 들었고 한 계단씩 승급해서 결국 최고의 자리까지 오른 무용수다.

"언제까지 〈백조의 호수〉에서 오데트 · 오딜을 못 하면 죽어라고 목표를 정하는 식이었다면 일찌감치 발레를 그만두었을 것"이라고 했다. "남과 비교하면 불행해진다"며 "지루하게 반복되는 생활이었지만 하루하루 배역에 몰입한 게 쌓여서 이렇게 멀리 왔다"고 했다.

마흔 살을 넘기고도 그녀의 전성기는 시들 줄 몰랐다. 은퇴 시기를 묻는 질문에 "강수진에게 가장 엄격한 비평가는 강수진"이라며 "스스로 에너지가 떨어졌다고 판단되면 그날로 내려온다"고 말했다. "아직 팔팔해요. 발레는 몸으로만 하는 게 아니고 정신으로도 하니까 아무리 아파도 즐거워요. 나한테 중요한 건 오늘이에요."

실제로 강수진은 멀리 볼 줄 모르는 무용수였다. 2013년 그녀가 펴낸 자서전은 《나는 내일을 기다리지 않는다》라는 제목으로 출간됐다. "사람들은 기막힌 성공 비결을 듣고 싶어하지만 저한테 그런 건 없어요. 사실 지루한 반복처럼 보일 겁니다. 나는 내일을 믿지 않아요. 오늘 하루, 똑같은 일과를 되풀이하면서도 조금 발전했다고 느끼면 만족해요."

발레는 남녀가 함께 호흡해야 좋은 춤이 나오는 예술이다. 강수진은 "파트너에도 '그냥 파트너' 'OK 파트너' '베스트 파트너'가 있다"면서 "내가 남에게 베스트 파트너가 되려고 하면 나도 베스트 파트너를 만날 확률이 높아진다"고 말했다. 그녀는 숱한 인터뷰를 했지만 가장 듣고 싶었던 말은 기사에 실리지 않았다고 자서전에 썼다. 그 문장은 '강수진은 보잘것없어 보이는 하루하루를 반복하여 대단한 하루를 만들어낸 사람이다'다.

**국립발레단이 반짝반짝 빛날 때까지**

잠, 승마, 골프, 와인, 여행. 앞으로 그녀가 하고 싶은 목록을 읊었다. "가장 기대되는 건 잠이에요. 잠을 잘 못 자는데 수면제도 못 먹어요. 근육이 풀어져 버리니까. 운동은 다칠까 봐 수영 빼고는 다 안 했어요. 삐끗하기라도 하면 큰일이잖아요. 골프는 배울 시간이 없었고, 와인도 두 잔 이상은 안 마셨는데 은퇴한 다음에는 괜찮겠지요? 여행도 공연장과 호텔을 왕복하는 게 아닌, 보통 사람들처럼 여행하고 싶어요."

강수진은 "반세기 가까이 발레를 하면서 새벽 5시부터 규칙적으로 살았던 습관이 금방 달라지지는 않을 것"이라며 "발레라는 마라톤이 끝나기 전에 또 하나의 마라톤이 이미 시작됐다"고 했다. "국립발레단에서 다음 세대에게 기술뿐만 아니라 표현과 느낌까지 발레 DNA를 전수할 수 있게 된 것은 행운이에요. 무대에 설 때의 책임감이 없어진 만큼 앞으로는 이 임무에 더 몰입할 거예요."

강수진은 매우 긍정적인 사람이다. 국립발레단은 단원과 스태프가 140명에 이른다. 그녀는 "내가 발레단장이 되었을 때 아마 나보다 단원들이 더 겁났을 것"이라며 "다들 도와주셔서 많이 배울 수 있었고, 서로 호흡이 잘 맞는 것도 제게는 행운"이라고 했다.

이제 그녀는 다이내믹 발레 〈스파르타쿠스〉로 여름을 마무리하고 클래식 발레 〈잠자는 숲속의 미녀〉로 가을을 열게 된다. 마르시아 하이데 버전의 새로운 안무로 올려지는 〈잠자는 숲속의 미녀〉는 국립발레단 초연으로 단장으로서의 안목과 열정을 확인하게 하는 새로운 시험대이다. 요정과 공주가 등장하는 아름다운 동화지만 차이콥스키의 음악에 바탕을 둔 고전 발레의 진수를 완성해 내기 위해 그녀는 지금 깊은숨을 고르고 있다.

**가을을 닮은 클래식 발레**
**〈잠자는 숲속의 미녀〉**

마르시아 하이데 버전의 신작 〈잠자는 숲속의 미녀〉가 〈라 바야데르〉 〈스파르타쿠스〉 등 국립발레단의 블록버스터급 레퍼토리를 뛰어넘는 진일보된 무대로 기대를 모으고 있다. 지난해 유니버설발레단이 마리우스 프티파 버전으로 공연하며 많은 찬사를 얻었던 이 무대는 강수진 단장의 아트워크를 통해 더욱 정교하고 아름다운 발레로 거듭날 예정이다.
〈잠자는 숲속의 미녀〉는 차이콥스키의 3대 발레 중[〈잠자는 숲속의 미녀〉(1890), 〈호두까기인형〉(1892), 〈백조의 호수〉(1895)] 가장 처음 만들어진 작품으로 화려함 속에서도 엄격한 규칙과 절차를 지켜내는 클래식 발레의 전형이다. 11월 3일부터 6일까지 서울 예술의전당 오페라극장에서 공연한다.
문의 02-587-6181

**강수진이 들려주는 건강한 삶**

● **많은 이에게 발레는 여전히 이해하기 어려운 예술이다. 그런데도 발레를 봐야 하는 이유를 찾는다면?**
"발레는 일상을 벗어나 파라다이스로 가는 가장 아름다운 통로다. 컴퓨터에 붙어사는 요즘 사람들에게 이보다 더 가까운 예술적 친구는 없다."

● **오랜 무명의 고달픔을 버틸 수 있었던 힘은 무엇이었나?**
"믿지 않을 수도 있겠지만 나는 승급이나 솔로 데뷔를 꿈꿔본 적이 한 번도 없다. 상이나 칭찬보다는 좋으니까 하겠다는 생각밖에 없었기 때문에 고난을 견딜 수 있었다."

● **행정 경험이 전혀 없다는 주변의 우려를 처음부터 의식하지 않은 것 같다.**
"공연 단체를 운영하는 게 만만치 않다는 건 한국이나 독일이나 마찬가지다. 슈투트가르트 발레단에서 28년을 보내면서 발레단이 어떤 식으로 돌아가는지 지켜봐 왔다. 무용수가 겪는 온갖 상황에 대해 잘 알고 있으며 발레단 구석구석을 누구보다 잘 이해하고 있다."

사시사철 푸른 잎 내는 '겨우살이'

# 차 · 술로 마시면 항암 작용에 도움

글 김효정 사진 조선DB

겨우살이는 참나무, 떡갈나무, 단풍나무, 느릅나무, 자작나무, 팽나무, 오리나무 등에 붙어 자라는 겨우살이과에 속한 식물을 통틀어 이르는 말이다. 스스로 광합성을 해서 엽록소를 만드는 반기생식물로 사시사철 푸른 잎을 지닌다. 세계적으로 1,400여 종류가 있으며, 우리나라에는 참나무겨우살이, 꼬리겨우살이, 붉은겨우살이, 동백나무겨우살이 등 5종류가 자란다.

겨우살이는 둥지처럼 둥글게 자라며 지름은 30cm~1m 정도다. 끝이 둔한 피침 모양이며 가장자리는 밋밋하다. 만져보면 가죽처럼 두껍고 윤기가 없다. 가지마다 2~3송이의 작은 꽃이 피고, 꽃이 지고 난 뒤에는 지름 6mm의 열매가 맺힌다.

### 당뇨 · 고혈압에 좋아, 탈모예방도

유럽에서는 일찍이 겨우살이를 항암치료제로 널리 사용했는데, 최근 국내에서도 겨우살이가 항암 작용을 한다고 알려지며 그 인기가 높아지고 있다. 겨우살이에는 루페올, 렉틴, 펩티드, 다당류, 알칼로이드 등 항암 작용에 도움을 주는 성분이 함유되어 있다.

겨우살이는 항암뿐 아니라 당뇨, 고혈압, 신경통, 관절통에도 효과가 있으며, 혈관과 피를 맑게 해줘 콜레스테롤을 낮추는 데도 좋다. 이뇨 작용을 해서 몸의 부기를 빼는 데도 좋고 지혈 작용도 하며 탈모예방 효과도 기대할 수 있다. 《동의보감》에서는 "뼈와 관절을 튼튼하게 하고 혈액순환을 도와주며 허리 아픈 증세를 없애주고, 여성들의 임신이나 임신 후 하혈 예방에 효과적이다"고 했다.

### 오랫동안 꾸준히 복용해야 효과적

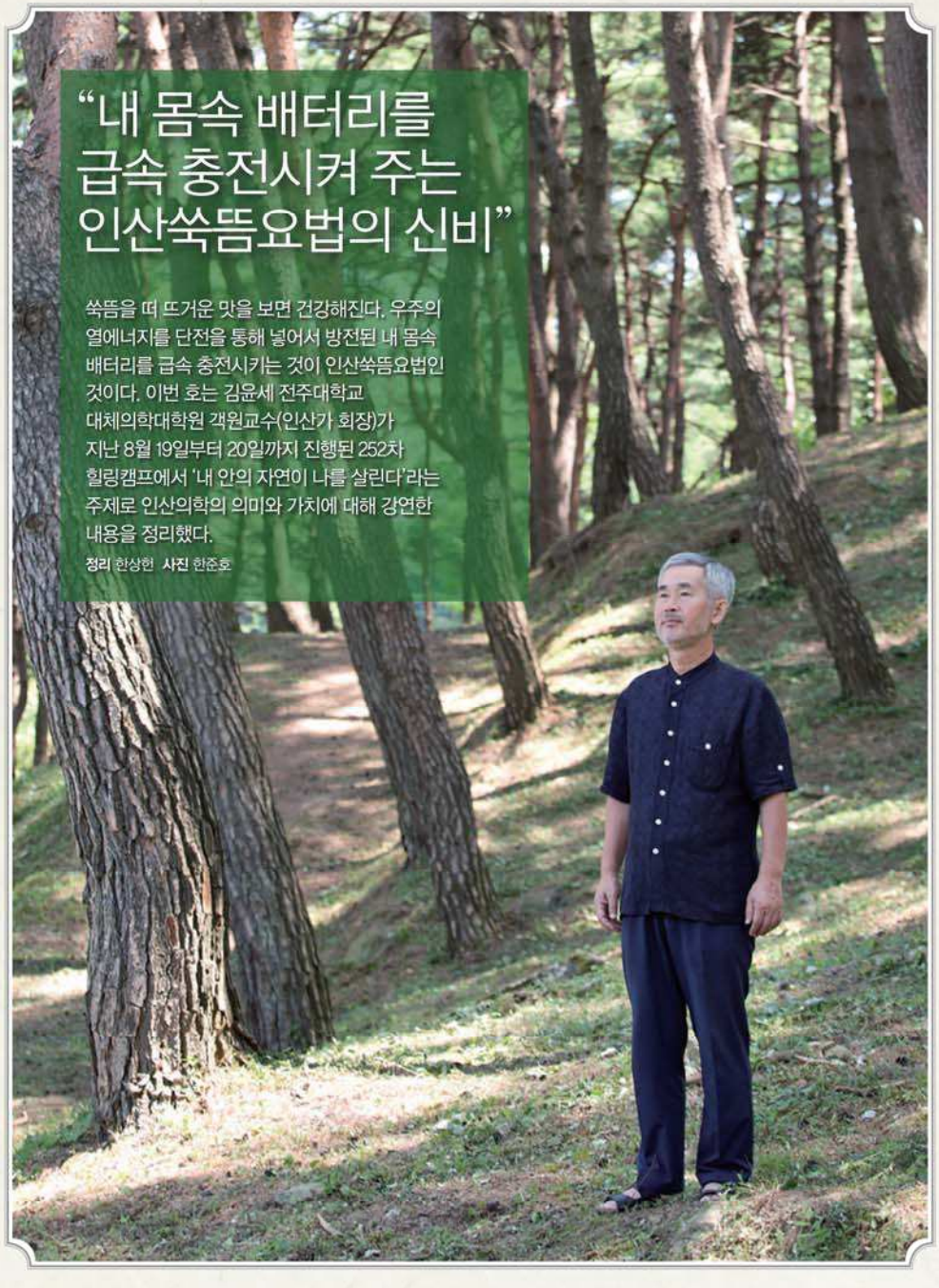
겨우살이는 주로 겨울에서 봄 사이, 봄과 가을에 채취하여 햇볕에 말리고 잘게 썰어 사용한다. 맛은 쓰고 달며 성질은 평하고 독이 없다.

겨우살이는 대개 말려서 볶은 뒤에 차로 끓여 마신다. 2ℓ의 물에 겨우살이 50g을 넣고 40분 정도 끓이면 구수한 겨우살이 차가 완성된다. 술로 담가 마시기도 하는데, 말린 겨우살이를 독의 40% 정도 채운 뒤 알코올 도수 30도 이상의 술을 붓고 그늘진 곳에서 숙성시키면 된다. 하루 1~2잔을 꾸준히 마시면 효과를 볼 수 있다.

겨우살이는 오랫동안 복용해야 효과가 나타나며, 한번에 지나치게 많이 먹는 것은 부작용이 있을 수 있어 좋지 않다.







# "내 몸속 배터리를 급속 충전시켜 주는 인산쑥뜸요법의 신비"

쑥뜸을 떠 뜨거운 맛을 보면 건강해진다. 우주의 열에너지를 단전을 통해 넣어서 방전된 내 몸속 배터리를 급속 충전시키는 것이 인산쑥뜸요법인 것이다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)가 지난 8월 19일부터 20일까지 진행된 252차 힐링캠프에서 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 인산의학의 의미와 가치에 대해 강연한 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 한준호

> 소금 속에 불이 들어간 것이 죽염이다.
> 소금에 왜 불을 넣겠나. 수은, 비상
> 등 중금속은 불을 만나면 죽는다.
> 독성이 중화되는 것이다. 바닷물은
> 수정수기이기 때문에 소금은 냉기다.
> 그 냉기를 없애기 위해 소금을
> 대나무통에 넣고 소나무 장작불로 9번
> 굽는 것이다

삼복더위에도 불구하고 이렇게 귀한 시간을 내 힐링캠프에 오신 여러분은 참의료의 진리를 깨달을 수 있는 기회를 얻은 것이다. 복날의 복자는 엎드릴 복伏자다. 사람 인人 변에 개 견犬자다. 개는 사람을 보면 납작 엎드린다. 여름 무더위에 서서 돌아다니지 말고 집에서 가만히 엎드려 쉬라는 선조들의 지혜가 담긴 것이다. 개 견犬자가 있으니 개 잡아먹으라는 뜻이 아니다. 그런데도 초복에 한 마리, 중복에 한 마리, 말복에 한 마리 이렇게 세 마리는 먹어야 더위를 이길 수 있다고 우스갯소리를 한다. 보신탕을 먹는 것은 좋지만 복날의 뜻은 명확히 알고 먹어야 한다. 요즘 인산연수원에 견공들이 안 보일 것이다. 지금 산 위에 올라가 수도 중이다. 삼복 지나서 하산하겠다고 하더라. 말복이 지났으니 견공들이 큰 걱정 덜었을 것이다. 아마 곧 내려오지 않을까 싶다.

**일상에서 쉽게 찾을 수 있는 참의료**

이제 입추立秋가 지나고 처서處暑가 왔다. 입추는 가을이 오는 기준점이다. 그런데도 아직 무덥다. 언제 무더위가 지나가나 싶지만 처서가 지나면 곧 시원해진다. 처서는 더위가 한풀 꺾인다는 뜻이다. 처서에 풀을 베면 다시 올라오지 않기 때문에 명절을 앞두고 벌초를 하는 것이다. 이번 여름 더위가 1994년 때보다 더 덥다고 한다. 연이은 폭염 속에서도 인산의학과 인산쑥뜸을 배워 내 생명과 가족의 건강을 지키고자 힐링캠프에 왔으니 여러분의 인품도 훌륭하고 마음도 갸륵하다. 기왕 오셨으니 인산의학이 도대체 어떤 것이고 그 의미와 가치가 무엇인지, 그리고 인산쑥뜸의 의미와 가치는 무엇인지 제대로 깨닫고 가시길 바란다.

동서고금東西古今을 통틀어 어디에도 등장한 적 없는 참의료가 있다. 그 수준이 높아 인류를 구하고도 남을 효능과 효과가 있는 참의료의 진리다. 그것이 바로 인산의학이다. 인산의학에서 말하는 참의료의 진리는 우리 일상에서 쉽게 찾을 수 있다.

소금의 진리는 무엇인가. 현대의학은 소금을 많이 먹으면 해롭다고 한다. 소금에 대해 제대로 알지도 못하면서 어떻게 소금이 해롭다고 할 수 있나. 《성경》에서는 만고불변의 진리를 소금에 비유하고 있다. 또한 바다는 소금이 있기 때문에 썩지 않는 것이다. 적조를 원천적으로 막는다. 여름 장마철이나 태풍으로 인해 일시적으로 바닷물의 염도가 낮아지고 기온이 올라가면 바닷물이 썩는데 이를 적조현상이라고 한다. 사람의 피가 썩는 것을 염증이라고 한다. 몸속 소금이 적어서 피가 상하고 암에 걸리는 것이다. 소금의 진리는 자기 식성에 맞게 적절히 넣어서 먹는 것이다. 싱거우면 맛이 없다. 혈액 속의 나트륨 양이 적으면 저나트륨혈증이 와 위험하다. 나트륨이 농도가 높아서 문제 생기는 것은 없다. 나트륨 농도가 낮으면 여름철에도 얼어 죽는다. 소금의 의미와 가치, 효용성에 대해 모르면서 실험실에서 쥐 가지고 몇 가지 실험을 해서 나온 결론을 진리인 양 전하는 것이 현대의학의 모습이다. 미국 고혈압학회 회장을 지낸 마이클 앨더만 교수는 "인류가 소금 섭취량을 줄이면 사망률이 높아진다"고 했다. 소금 섭취와 혈압은 상관관계가 없다는 것이 그의 주장이다. 평생 심혈관 질환에 대해 연구해 온 그가 오히려 소금을 충분히 먹어야 한다고 했다.

**서해 천일염은 최고의 미네랄 식품**

소금에도 여러 종류가 있다. 소금이 나쁜 것이 아니라 순수염화나트륨이 나쁜 것이다. 세계대전을 일으킨 히틀러가 나쁜 것이지 독일 사람이 나쁜 것이 아니다. 우리나라를 침략하고 수탈한 일제군국주의자들이 나쁜 것이지 일본 사람들 모두가 나쁜 것이 아니다. 소금도 마찬가지다. 나쁜 소금과 좋은 소금을 구분하지 못하는 것이 문제다.

세계 5대 갯벌 중 하나가 우리나라 서해안 갯벌이다. 다양한 생물이 존재하는 생태계의 보고다. 백두산 천지로부터 내려오는 천연 미네랄과 중국에서 오는 다양한 영양분이 바다로 흘러들어 모인 곳이 바로 서해다. 서해를 황해라고 부르는데 누런 황토색을 띠고 있기 때문이다. 서해는 해양 미네랄뿐 아니라 토양 미네랄도 많기 때문에 서해안에서 만든 천일염은 최고의 미네랄 식품인 것이다.

요즘 우리가 먹는 쌀, 채소, 과일 등은 과거에 비해 미네랄이 많지 않다. 땅속 미네랄이 점점 고갈돼 과거의 10분의 1도 남아 있지 않다. 우리가 미네랄을 제대로 섭취할 수 있는 방법은 소금이다.

사람 몸을 구성하는 원소는 61가지다. 산소, 수소, 질소, 탄소를 제외하고 57가지다. 이 원소가 부족하거나 불균형을 이루면 사람은 병에 걸린다. 미네랄을 보충해 주지 않으면 해결되지 않는다. 이를 꿰뚫어본 학자가 미국의 조엘 윌렉 박사다. 노벨의학상 후보에 오를 정도로 세계적인 석학인 미네랄 박사다. 조엘 윌렉 박사는 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책을 통해 미네랄의 중요성에 대해 밝히고 있다.

어떤 분이 저를 붙잡고 "죽염이 좋다고 해서 먹었는데 별 효과가 없더라"고 말했다. 그래서 얼마나 드셨느냐고 물었더니 하루 3g 정도 먹는다고 했다. "평생 드셔도 효과 안 나니 백날 먹어봐야 소용없습니다"라고 했다. 이것은 마치 입 벌리고 하늘만 쳐다보면서 감이 떨어지기를 기다리는 것과 같다. 정말 감感

떨어지는 소리다. 최소 그 10배 이상 먹어야 효과를 볼 수 있다. 목이 마를 때 물 몇 *ml* 먹어야 하느냐고 묻는 사람은 없다. 갈증이 풀릴 때까지 마시는 것이 진리다. 죽염도 마찬가지다. 많이 먹어도 아무 문제 없다. 미네랄 부족으로 병이 왔는데 얼마큼 먹어야 되느냐고 물으면 어쩌나. 문제가 해결될 만큼 먹어야 하는 것 아닌가.

**'배 터지게 먹어'도 괜찮은 죽염**

인산 선생은 죽염 복용법을 한마디로 정리해 줬다. 바로 '퍼 먹어'다. 누가 와도 처방은 늘 같았다. '하루 몇 그램을 몇 번 먹어야 하느냐'고 물으면 '배 터지게 먹어'라고 하셨다. 이 말을 알아들으면 사는 것이고 못 알아들으면 병을 고치지 못하는 것이다. 인산 선생의 말씀 속에 담긴 의미를 깨달은 사람은 먹을 것이고, 자신의 편견과 선입견의 벽이 가로막아 안 먹는 사람들은 끝까지 안 먹는다.

제게 죽염 복용법을 물으면 전 인산 선생과 좀 다르게 얘기한다. 매일 물컵으로 한 컵 가득 먹으라고 한다. 일반 소금을 한 컵씩 먹으면 심각한 문제를 야기할 수 있다. 사망에 이를 수 있는 복용법을 알려드리

강화약쑥으로 뜸을 1,000장 이상 떠도 아무 이상 없다. 그렇다면 강화도에만 이 약쑥이 있는 것일까. 조선시대 프랑스 함대가 와서 강화도에 엄청난 포격을 가했다. 그때 강화도가 쑥밭이 됐다. 그런데 생명이 도저히 살 수 없는 이곳에서 쑥이 쑥쑥 올라왔다. 그 질기고 놀라운 생명력을 가진 것이 쑥이다

는 이유는 죽염은 이렇게 먹어도 아무런 해가 없기 때문이다. 이렇게 먹어보면 효과는 확실하다. 혈색이 달라지고 사람이 바뀐다.

사람은 한 방울의 소금물에서 시작됐다. 아버지의 정, 곧 부정父情과 어머니의 피, 즉 모혈母血이 만나서 탄생한 것이다. 부정도 소금물이고 모혈도 소금물이다. 한 방울의 소금물이 서로 만나 양수라는 바닷물에서 자란다. 그리고 세상 밖으로 나온다. 세상 살다 죽으면 육체는 소금만 남기고 사라진다. 소금은 다시 빗물에 녹아 바다로 돌아간다. 이것이 생명의 순환이고 소금의 순환이다.

물에 불기운을 머금은 알코올이 들어가면 술이 된다. 물속에 불이 들어가는 것이다. 술을 마시면 몸에 불이 들어간다. 즉 체온이 상승한다. 이 알코올의 화기를 내리려면 북엇국을 먹으면 된다. 물의 정기가 가장 많은 것이 명태다. 명태는 수정수기가 강한 생물이다. 서양인들은 북엇국의 뜨거운 현상만 보지 그 이면의 기운을 보는 안목은 없다. 그러나 한국인은 뜨거운 북엇국을 들이켜면서 시원하다고 한다. 명태의 수정수기가 몸속에 들어가 알코올의 화독을 해독하는 것이다.

소금 속에 불이 들어간 것이 죽염이다. 소금에 왜 불을 넣겠나. 수은, 비상 등 중금속은 불을 만나면 죽는다. 독성이 중화되는 것이다. 바닷물은 수정수기이기 때문에 소금은 냉기다. 그 냉기를 없애기 위해 소금을 대나무통에 넣고 소나무 장작불로 9번 굽는 것이다. 냉기가 많은 것은 구증구포를 한다. 약을 잘 아는 사람은 법제를 잘 하는 사람이다. 한국인은 독을 제거하고 약성을 높인다. 그러나 서양의학은 약이 되는 성분만 중시한다. 예를 들어 버드나무 껍질에서 채취한 진통제 아스피린은 약이 되는 성분만 추출한 것이다. 효과는 빠르지만 중독성이 강하고 부작용도 심하다. 하루 두 알을 먹으면 위가 헐고 혈변을 눈다. 약이 되는 성분 외에도 독성을 중화시켜 보조역할을 할 수 있도록 해야 하는데 서양의학은 시너지 효과에 대해 중요하게 생각하지 않는다.

**히포크라테스 정신과 상통하는 인산의학**

서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스가 남긴 명언이 있다. 2,000년 지난 지금까지 회자되고 있는 일곱 가지 명언은 의심의 여지가 없는 진리다. 첫째, 사람에게 가장 소중한 것은 건강이다. 둘째, 사람 안에는 100명의 의사가 있다. 셋째, 가장 좋은 운동은 걷기다. 넷째, 음식으로 못 고치는 병은 약으로도 고칠 수 없다. 다섯째, 웃음은 몸과 맘을 치료하는 최고의 명약이다. 여섯째, 약으로 고칠 수 없는 환자는 수술로 고치고 , 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 고치며 , 열로도 고칠 수 없는 병은 불치병이다. 일곱째, 인생은 짧고 예술(의술)은 길다.

인산 선생은 활인구세 정신으로 병자 구제에 일생을 헌신했다. 건강이 제일 중요하기 때문이다. 내 안에 있는 100명의 의사, 곧 면역력을 높여 병을 치유하는 것도 인산의학과 일맥상통한다. 음식이 곧 약이라는 개념도 인산의학의 철학이다. 마늘, 죽염, 다슬기, 홍화씨, 명태, 유근피, 유황오리 등 인산의학의 신약들은 자연물의 약성을 활용하는 음식들이다. 히포크라테스의 정신과 다른 것은 바로 여섯 번째 명언 중 불치병에 관한 것이다. 히포크라테스는 불치병이라는 표현을 썼지만 인산의학은 여기서부터 시작한다. 모



# "Wonders of Insan Moxa Cautery Will Recharge Your Battery in No Time."

Here, we have the truest form of medicine that has never been seen before anywhere in the world. Its quality is such that it can save the mankind and beyond. That's the essence of Insan Medicine. And things that make Insan Medicine so true can be easily found in our lives.

What's the truth about salt? The modern medicine will tell you consuming excessive salt is harmful. In <The Bible>, salt is used as a metaphor for permanence. And the sea doesn't go bad because of its salt content. The key to salt consumption is you have to find the right amount for your taste. If your body lacks sodium, you will freeze to death even in summer. Michael Alderman, who once served as president of the American Society of Hypertension, once said a decrease in salt intake would lead to an increase in the death rate. There are different types of salt. Salt itself isn't bad for you; pure sodium chloride is. Think of this: Adolf Hitler was an evil man for starting the World War II; but it doesn't mean all Germans are evil. The problem with salt is the endemic inability to distinguish between the bad salt and the good salt.

One day, someone came up to me and said, "I ate bamboo salt because it was supposed to be good, but I didn't see any effects." I asked him how much he ate, and he said he consumed about 3g per day. Then I said, "You can eat 3g everyday for the rest of your life and still won't see any effects." You have to consume at least 10 times that. No one asks you exactly how much water you should drink when you're thirsty. You drink until your thirst is quenched. And the same can be said about bamboo salt. No matter how much you eat, it won't cause you any problem. If you got sick for a lack of minerals, then you have to consume bamboo salt until the problem is addressed.

Insan summed up the way you should be eating bamboo salt in one phrase: "gobble it up." If you get this, then you get to live. If not, you won't cure your disease. If you don't appreciate the meaning of Insan's words, and let your prejudices and stereotypes get in the way, then you're only taking a short cut to death.

If you to raise your body temperature by consuming food, then go with roast garlic and bamboo salt. Roast the homegrown field garlic as a whole, and dip it into bamboo salt while it's hot. Garlic has a high sulfur content. Raw garlic is so toxic that if you consume too much, it will damage your stomach and blind you. But if you roast the whole garlic, it will be left only with medicinal properties. Insan said you should eat at least 20 heads each day, and dip them in bamboo salt -- to a point where it may actually become painful to eat -- to get full effects.

Moxa Cautery is another way to raise body temperature. If you do the cautery with Ganghwa moxa on jungwan (mid-section) and danjeon (lower part of the abdomen), it will leave marks on your body. With Ganghwa moxa, you can set your danjeon on fire dozens of times each day and it still won't kill you. Danjeon is the source of thermal energy, a place where things spark to life. Performing the cautery on danjeon will make you healthy. Insan Moxa Cautery will fast-charge your battery by inserting thermal energy through danjeon. To learn more about this, read Chapter 25 on <Shinyak> on the wonders of moxa cautery. And read both <Shinyak> and <Shinyak Boncho> from cover to cover, so that you could find secrets of true medicine and learn its essence. True medicine can save our lives; commercial medicine can't. I hope you will learn all the essence of true medicine and make the most of Insan Medicine to lead a happy and healthy life to 120. Insan

든 병은 치료방법이 있다는 것이다. 히포크라테스가 간절히 바랐지만 이루지 못했던 체온 상승요법을 인산 선생은 완성했기 때문이다. 히포크라테스는 "신께서 사람의 체온을 1~2도 올리는 능력을 제게 주시면 모든 병을 고치겠다"고 했다. 그러나 그 방법을 끝내 찾지 못했다. 그런데 인산의학은 사람의 체온을 올리는 다양한 방법을 제시했고, 그 방법으로 병을 고친 이들이 헤아릴 수 없을 정도다.

사람이 먹어서 체온을 올리는 방법 중 하나는 구운 마늘 죽염요법이다. 국내산 밭마늘을 껍질째 구워서 뜨거울 때 죽염 찍어 먹는 것이다. 마늘은 유황 다량 함유 식품이다. 불이 가득하다. 유황은 계란 노른자 맛이 나는데, 죽염을 먹으면 유황 맛이 난다. 마늘도 독성이 있다. 생마늘을 먹으면 위가 헐고 눈이 멀기도 한다. 그 정도로 독성이 강한 마늘을 껍질째 구우면 독성은 사라지고 약성만 남는다. 인산 선생은 하루 20통 이상 먹되, 먹기 고통스러울 정도로 죽염을 푹푹 찍어 먹어야 효과가 난다고 했다. 동양의학이나 서양의학 어디든 최고의 항암식품으로 마늘을 꼽는다. 그런데 어떻게 먹어야 하는지에 대한 제대로 된 복용법은 없다. 미국의 대체의학계 대부인 앤드루 와일 박사는 《자연치유》라는 책에서 "우유에 타서 먹으면 독성이 약화돼 먹기 편하다"고 했지만 독성을 없애지는 못한다.

### 강화약쑥의 놀라운 생명력과 효능

사람의 체온을 높이는 또 다른 방법은 쑥뜸이다. 뜸을 뜰 때 뜸 중심부의 온도는 섭씨 700도가 넘는다. 몇 장 뜨고 나면 살이 푹 파인다. 죽을 거 같지만 이렇게 불을 때도 죽지 않는다. 특히 강화약쑥이 그렇다. 대한민국 국민은 복받은 것이다. 외국에는 이런 약쑥이 없다.

강화약쑥으로 뜸을 1,000장 이상 떠도 아무 이상이 없다. 그렇다면 강화도에만 이 약쑥이 있는 것일까. 조선시대 프랑스 함대가 와서 강화도에 엄청난 포격을 가했다. 그때 강화도가 쑥밭이 됐다. 그런데 생명이 도저히 살 수 없는 이곳에서 쑥이 쑥쑥 올라왔다. 그 척박한 환경에서도 쑥은 안 죽고 살아남았다. 그 질기고 놀라운 생명력을 가진 것이 쑥이다.

또 강화는 대한민국의 배꼽에 해당한다. 쑥뜸을 뜨는 배꼽 밑을 단전이라고 한다. 열에너지의 근원이다. 단전은 생명의 불꽃을 일으키는 곳이다. 귀신 나온다는 흉가를 가면 오싹해진다. 이 냉기冷氣는 죽음의 기운이다. 그러나 온기溫氣는 생명의 기운이다. 생기生氣 양기陽氣라고 한다. 생기와 양기를 북돋아서 충분히 배양하고 자라게 하는 곳이 단전이다. 단전을 이렇게 해석한 이는 아무도 없다.

쑥뜸으로 뜨거운 맛을 여러 번 보면 생각을 할 수가 없다. 쑥불이 살에 닿으면 아버지 이름도 까먹는다. 그 정도로 뜨겁다. 충격이 강하다. 딱 죽지 않을 정도로 강하다. 그러나 쑥뜸을 떠 뜨거운 맛을 보면 건강해진다. 우주의 열에너지를 단전을 통해 넣어서 방전된 내 몸속 배터리를 급속 충전시키는 것이 인산쑥뜸 요법인 것이다.

인산쑥뜸에 관해서 좀 더 자세히 알고 싶다면《신약》책 제25장 영구법의 신비를 보면 된다. 그리고《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 곳곳에 숨은 많은 참의료의 비밀을 찾아내 진리를 깨닫기를 바란다. 참의료는 우리의 생명을 구할 수 있지만 상업의료는 우리 생명을 구할 수 없다. 개똥밭에 굴러도 이승이 낫다고 했다. 참의료의 진리를 깨닫고 인산의학을 활용, 이승에서 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 기원한다.

## "快速填充体内电池的仁山艾灸疗法之奥秘"

古今中外，任何地方从未出现过的真医疗就在我们面前。真医疗其水平甚高，拥有可以拯救人类的功效与效果，是真医疗的真理。它就是仁山医学！在我们的日常生活中，很容易找到仁山医学所说的真医疗的真理。

那么盐的真理是什么？现代医学说，吃盐太多将危害身体健康。《圣经》将万古不变的真理比喻成盐。大海之所以永不腐朽，是因为有盐。盐的真理是按自己的食性，适当放盐吸取即可。体内钠含量低，夏天也会冻死。美国高血压学会曾任会长 Michael H. Alderman 主张，"人类如果减少盐摄入量，死亡率就会变高"。

盐有很多种类。不好的不是盐，而是纯氯化钠。这等于引起世界大战的罪魁祸首是希特勒，而不是德国人。盐也如此，问题在于没有很好地区分好盐和不好的盐。

有人跟我说，人家说竹盐好，我吃了可没管用。我问他，你吃了多少？他说，每天吃了3g。我回答说，"你吃一辈子也不会有效果的"。如果一天吃了3g，最少要吃它的十倍才可以。没有人问，口渴的时候，要喝多㎖的水？解渴为止喝，就是其真理。竹盐也如此，多次也不会出任何问题。因矿物不足而生病，所以吃可以解决问题的量就可以。

仁山先生用一句话整理了竹盐用法，就是"猛吃"。如果听懂此话，就能活着，如果听不懂就很难治病。没有领悟到仁山先生话中之意，被堵在自己的偏见和成见之中，将会进入死亡之路。

人吃了就能够提高体温的处方，就是烤蒜竹盐疗法。就是把带皮烤韩国大蒜，蘸竹盐吃。盐是富含大量硫磺的食品，火性大。生蒜有毒性，吃多了就胃溃、眼睛失明。如果带皮烤大蒜，毒性就消失，只剩药性。仁山先生主张，一天吃20头大蒜，吃的时候蘸竹盐蘸得很难咽下去的程度，才有效治理疾病。"

提高体温的另一种方法是艾灸。用江华药艾在中脘穴、丹田施艾灸，肌肉就凹陷下去。艾灸的丹田是热能的根源，是掀起生命的火化。在丹田施艾灸，体验火热之感，身体就更加健康。仁山艾灸疗法就是把宇宙的热能通过丹田，快速填充已放电的体内电池。

想更多仔细了解仁山艾灸，请看《神药》第25章永久法的奥秘。同时，真诚希望一读再读《神药》、《神药本草》，寻找处处隐藏的更多真医疗的秘密，领悟其真理。真医疗可以拯救我们的生命，但商业医疗是救不了我们的生命。好死不如赖活着！祝愿大家领悟真医疗的真理，利用仁山医学，健康幸福地享受120岁天寿！

# 팔자에 끌려가기보단 운명에 순응해 업혀가시라

운명에 맞서는 것은 좋다. 다만 그 고비 앞에서 눈물 콧물 짜내며 여기저기에 생채기를 내다간 얼마 못 가 고꾸라지고 말 게다. 지금은 우리의 자유 의지를 발휘해 정해진 운명의 길을 찾아내는 지혜가 필요한 때. 사주명리학의 이치 속에 그 '굿 타이밍'이 존재한다.

글 조용헌(동양학 박사) **사진** 조선DB, 셔터스톡

천하의 성인 공자도 50세를 넘긴 56세 무렵부터 약 14년간 전국을 정처없이 떠도는 낭인 생활을 했다. 낭인 생활이 무엇인가. 그날그날 먹을 것과 잠잘 곳을 걱정해야 하는 신세가 낭인이다. 《사기史記》에서 사마천은 '상갓집의 개 같은 삶을 살았다'고 공자를 평가한 바 있다. 그야말로 '개 팔자'처럼 밑바닥 생활을 전전해야 했던 것이 공자 말년의 삶이었다

'연월일시 기유정旣有定인데 부생浮生이 공자망空自忙이라.' 타고난 사주팔자가 이미 정해져 있는데 정해져 있다는 사실을 모르는 뜬구름 같은 인생들이 공연히 스스로 바쁘다는 말이다. 필자가 30대 중반에 이 말을 처음 접했을 때에는 긴가민가했다. 전적으로 팔자가 있다고 확신하기에는 인생 경험이 너무 모자랐기 때문이다.

팔자가 정해져 있다면 노력해도 소용없는 것인가? 모든 게 정해진 운명이라면 인간의 자유 의지는 없다는 말인가? 하는 의문이 머릿속에서 뭉게뭉게 일어났다.

### 풍찬노숙 공자는 오십에 지천명했었을까

사람이 어떤 사실이나 원리를 받아들이려면 몸과 가슴의 체험이 반드시 필요하다. 머릿속의 가설이나 이론만 갖고는 부족하다. 일단 이론이 머릿속에 들어와서 이게 가슴까지 내려가야만 확신이 서는 법이다. 머리에서 가슴으로 내려갈 때 거치는 관문이 하나 있는데 그게 바로 눈물이라는 거다. 눈물을 흘려봐야 확실히 알게 된다. 눈물을 흘리면서 확인할 때 확실히 아는 거지, 눈물 없이 도서관에서 책만 읽는다고 감히 인생이 달라지겠는가? 그래서 세월이 필요한 것이다.

이 대목에서 등장하는 게 공자의 '인생단계론'이다. 공자는 사십에 불혹不惑하고 오십에 지천명知天命하며 육십에 이순耳順한다고 설파했다. 나이가 들어감에 따라 인생과 세월을 이해하고 받아들이는 변화 과정을 매우 보편적으로 표현한 말이라고 한자문화권의 식자층은 지난 2,000년 동안 수긍해 왔다. 그런데 필자는 '오십에 지천명' 대목에서 의문이 드는 게 있다. 공자는 과연 오십에 천명을 알 수 있었을까. 알았다고 한다면 자신의 천명은 무엇이라고 파악했을까 하는 의문이다.

공자는 50세를 넘긴 56세 무렵부터 69세 무렵까지 약 14년간 전국을 정처없이 떠도는 낭인 생활을 했다. 낭인 생활이 무엇인가. 그날그날 먹을 것과 잠잘 곳을 걱정해야 하는 신세가 낭인이다. 《사기史記》에서 사마천은 '상갓집의 개 같은 삶을 살았다'고 공자를 평가한 바 있다. 그야말로 '개 팔자'처럼 밑바닥 생활을 전전해야 했던 것이 공자 말년의 삶이었다. 그것도 자그마치 14년간이나.

공자는 주유천하周遊天下, 즉 낭인과浪人科 생활로 접어들기 직전에 자신의 앞날이 매우 순탄치 않을 것이라는 예감을 했던 것 같다. 이때 공자는 주역의 괘卦를 뽑아 봤다. 공자는 가죽끈이 세 번이나 끊어지도록 주역을 공부해 왔던 주역 애호가였음에 비춰볼 때 점占을 쳐본 게 당연하다. 사람은 자고로 딜레마에 빠져봐야 점을 쳐보는 법이다.

공자와 주역의 관계를 전문적으로 연구한 황태연 동국대 교수에 따르면 공자가 50대 중반 무렵에 뽑은 괘는 '화산려火山旅'였다고 한다(《공자의 세계》 3권). 위에 불이 있고 아래에 산이 있는 형상의 괘가 화산려다. 산에 불이 난 모습이기도 하다. 왜 고대인들은 이 모양을 보고 여旅를 추상해 냈을까? 어찌됐든 이 괘의 핵심은 여에 있다. 바로 여인숙旅人宿의 여다. 나그네로 산다는 뜻이다.

### 팔자가 그렇다는데 어찌하겠는가

공자는 자신의 앞날에 '바람을 반찬 삼고 이슬을 이불로 덮어야 하는' 풍찬노숙風餐露宿의 나그네 팔자가 기다리고 있다는 사실을 예감하지 않았나 싶다. 싫지만 이를 거부할 수도 없다. 오직 받아들이는 수밖에 없는 것이 우리 인생 아닌가. 공자도 거부할 방법이 없고 오로지 자신 앞에 놓인 비포장의 험난한 팔자에 그저 순응하는 수밖에 별다른 도리가 없었을 것이다. 운명이라는데, 팔자가 그렇다는데 어떻게 하겠는가. 공자는 69세에 낭인 생활에 종지부를 찍고 돌아와 73세에 죽었으니 불과 4년 정도 말년의 여유가 있었고, 이 말년 기간에 세자들과 함께 자신의 인생을 정리하는 저술들을 남겼던 것으로

보인다. 공자도 오십에 천명을 제대로 알기는 어려웠다고 본다. 그만큼 자신의 운명을 알기는 어렵다. 희랍의 철학자 세네카가 한 말이 있다. "운명에 저항하면 끌려가고, 운명에 순응하면 업혀 간다." 어차피 가기는 가는 것인데 끌려가느냐, 아니면 등에 업혀서 가느냐의 차이가 있다는 말이다. 이를 뒤집어보면 운명을 미리 알면 강제로 질질 끌려가느냐, 등에 업혀서 가느냐의 선택은 할 수 있다는 논리가 성립된다. 끌려가는 것보다는 업혀가는 게 훨씬 낫지 않은가!

**누구에게나 미래 운명 내다보는 눈 있어**

불교 유식학唯識學에서는 사람의 의식을 3단계로 설명한다. 6식識 · 7식 · 8식이 그것이다. 6식은 지성과 판단력을 7식은 자기보호와 에고를 의미한다. 8식이 가장 깊숙이 들어 있는 근원의식인데 이 8식은 모든 것을 알고 있다. 우주 전체와 통하는 의식이다. 인간은 누구나 8식을 지니고 있으므로 자기 내면에 미래를 알 수 있는 거울을 모두 갖고 있는 셈이다. 영험한 꿈이든 날카로운 직감이든 우리 마음에 내재되어 있는 이 의식을 통해 앞날의 운명을 대하는 지혜를 발휘해야 한다.

**조용헌 박사**
조용헌은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해 내는 이 시대의 이야기꾼이다.
강호江湖를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사, 학자와 교류했다. 문文 · 사史 · 철哲 · 유儒 · 불佛 · 선仙 · 지리 · 인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

SPECIAL THEME
유황오리

# 해독·보양의 열쇠 유황오리가 답이다

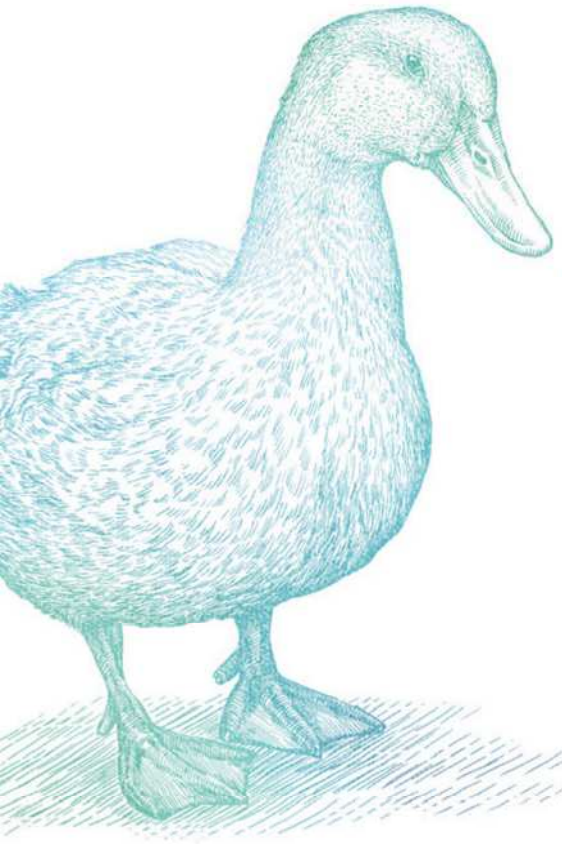
공해시대를 살고 있는 우리가 건강을 위해 가장 먼저 해야 할 일은 공기를 통해, 음식을 통해 몸속에 쌓인 독소를 제거하는 일이다. 그다음에야 건강식품도, 신체단련도 제 효과를 낼 수 있다. 인산의학에서도 해독보원解毒補元, 즉 몸속 독을 없애고 원기를 보충하는 일을 중요시하며, 유황오리야말로 해독보원을 위한 최고의 약이라 했다. 인산 선생은 화기火氣가 강해 어떤 방법으로도 그 독을 풀 수 없는 유황을 여성정의 별정기로 화생한 오리에게 먹여 그 약성을 높였다. 선생이 세계 최초로 제시한 유황오리 비법과 인산가 유황오리진액에 대한 모든 것을 담았다.

## 불로장생 꿈꾸던 진시황도 해내지 못한 유황 법제

# 인산 선생이 오리를 통해 '발명'

유황오리는 언제부턴가 오리 요리의 대명사가 됐다. 유황오리가 아니면 제대로 된 오리고기가 아닌 것처럼 느껴진다. 그렇다면 유황오리는 언제부터 먹기 시작했을까? 그리고 유황오리는 누가 발명했을까?

글 한상헌 사진 인산의학DB, 셔터스톡



유황오리는 누가 처음 발명했을까? 궁금증을 풀기 위해 국내 최대 검색사이트인 '네이버'에 유황오리를 검색해 보았더니 두산백과사전에 '유황을 먹고 자란 오리로 만든 요리로, 인산 김일훈의 발명품'이라고 돼 있었다. 유황오리를 처음 발명하고 이를 약재로 활용한 이가 인산 선생이라는 것이다.

유황이 약재로 사용된 것은 진시황이 중국을 통일한 기원전 221년 이후부터일 것으로 보인다. 불로장생을 꿈꾸던 진시황이 만병통치약으로 여기며 먹었던 금단金丹이 바로 유황을 법제한 것이다. 그러나 진시황은 유황 법제에 실패해 오히려 건강이 악화되고 만다. 그만큼 유황 법제가 어려운 일이다. 2,000년 가까이 유황 법제의 꿈을 이루지 못했는데 그 어려운 일을 인산 김일훈 선생이 해낸 것이다.

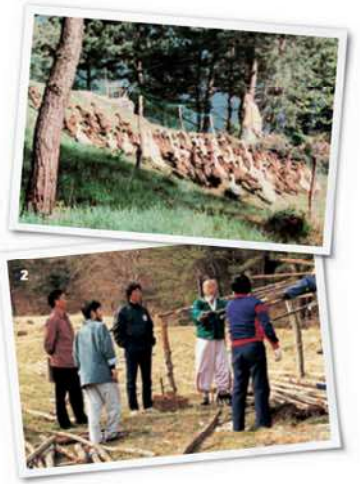
### 《신약본초》 출간 이전에 유황오리 사육 없어

인산 선생은 오리를 통해 유황을 법제할 수 있다는 사실을 최초로 밝히고 이를 실험을 통해 증명해 냈다. 인산 선생이 유황오리에 대한 실험을 시작한 것은 독립운동에 투신했던 일제강점기 때부터다. 《신약본초》 전편 제5장 불로장생의 묘약 '유황오리' 편을 보면 인산 선생이 유황오리 발명에 얼마나 많은 노력과 열정을 쏟았는지 나온다. 《신약본초》를 보면 인산 선생은 일제강점기부터 유황오리에 대한 실험을 했으며 해방 후에도 틈나는 대로 유황오리에 대한 실험을 계속했다.

인산 선생은 해방 후 84번이나 이사를 할 정도로 빈곤한 삶을 살았지만 실험을 중도에 그만둘 수 없었다. 후손들이 돈 걱정하지 않고 무병장수無病長壽할 수 있도록 그 방법을 전하고 싶었기 때문이다. 그리고 비로소 1986년에서야 빛을 보았다. 1987년 5월 23일 서울 한국프레스센터에서 가진 제5회 공개강연회에서 인산 선생은 "작년에 개량종에다가 유황을 오래 먹여 6개월 이상 된 놈은 약으로 실험하니 많은 기적이 오는데 그렇지 않은 건 기적이 잘 오질 않아요"라고 말했다. 1986년까지 재래종 오리와 개량종 오리에 대한 실험을 계속했다는 것을 알 수 있다. 오리에게 먹이는 유황 사료 제조법과 사료 투여량, 유황을 먹인 오리의 종류에 따른 약성 등 다양한 실험을 진행해 왔다는 것을 알 수 있다.

그렇다면 인산 선생보다 앞서 유황오리를 사육한 이는 없을까? 특허청에서 운영하는 특허정보검색사이트 '키프리스kipris'를 통해 특허법이 제정된 1946년 이후부터 현재까지 유황오리와 관련된 특허 및 실용신안 등록 건수를 검색한 결과 총 473건으로 조사됐다. 이 중 유황오리 사육법이나 사료 제조와 관련한 것으로 한정해 검색하면 19건밖에 되지 않는다. 특허 등록을 신청한 후 포기하거나 취하, 거절, 소멸된 것이 총 9건이며, 현재 특허가 유효한 것은 10건뿐이다. 유황오리 사육법과 관련된 특허는 4건이며, 나머지 6건은 사료 제조법에 대한 것이었다. 유황오리 사육법에 관한 특허 출원 등록이 가장 빠른 시기는 1999년이고 유황을 이용한 사료 제조법 특허는 1996년이다. 아무리 빨라도 《신약본초》 전편이 세상에 공개된 지 4년 후인 것을 알 수 있다. 농가에서 오리를 사육할 때 인산 선생이 공개한 유황오리 사육법을 참고했을 것으로 보는 이유다.

유황오리가 대중에 알려지기 시작한 것은 불과 30년도 채 되지 않는다. 간간이 약재로만 쓰이던 유황오리가 대중음식으로 자리한 것은 2000년 이후다. 그럼에도 유황오리가 오래전부터 전해 내려오는 전통음식으로 인식돼 있는 것은 미디어의 영향이 크다.



1 인산 김일훈 선생이 유황오리 실험을 위해 오리를 기르고 있다.
2 유황오리 사육장 제작을 지시하는 인산 선생(오른쪽 두 번째). 왼쪽에서 두 번째가 김윤세 회장.

### 드라마 〈대장금〉에 등장한 건 작가 상상력

유황오리가 주목받기 시작한 것은 2003년 방영된 드라마 〈대장금〉의 영향이 크다. 전 세계에 한류 열풍을 일으키며 한식 세계화의 초석을 다진 〈대장금〉은 평균 시청률이 41.6%를 기록할 정도로 큰 인기였다. 〈대장금〉 26회를 보면 맹독인 유황을 먹인 오리를 사람이 먹어도 되는지에 대해 내금위 종사관 민정호가 탐문하는 장면이 나온다. 이때 의원 중 하나가 "유황오리야말로 살아 있는 금단"이라고 말한다. 그렇다면 대장금의 시대적 배경인 조선 중종 때 이미 유황오리가 사육됐다는 것일까? 그렇지 않다. 이 대목은 작가의 상상력에서 나온 것이다. 《조선왕조실록》이나 옛 의서醫書에는 유황오리에 대한 기록은 없다. 유황에 대해 언급한 의서로 범위를 확대해도 유황오리에 대한 내용은 찾기 어려웠다. 허준의 《동의보감》에서 유황에 대해 "대열大熱하고 맛이 시고 독이 있으며, 심복心腹의 적취積聚와 사기邪氣의 냉벽冷癖 등을 다스리고 근골筋骨을 굳세고 장壯하게 한다"고 설명한 게 전부다.

이렇듯 인산 김일훈 선생이 오리로 유황을 법제해 섭취할 수 있도록 한 유황오리는 세계적인 발명품이 아닐 수 없다.

극강의 해독력으로 유황 독성 법제해 신물질로

# 오염된 세상 이겨내는 해독보원의 끝판왕

유황오리는 극강의 해독보원 식품이다. 그런데 왜 오리인지, 왜 유황인지,
이 둘이 만나면 왜 약이 되는지, 어떻게 길러야 하는지 궁금한 게 한두 가지가 아니다.
유황오리에 대한 궁금증을 《신악본초》를 통해 풀어보자.

**글** 한상헌 **일러스트** 이철원

## Q. 오리는 어떤 동물인가?

오리는 발에 물갈퀴가 있고 부리는 평평한 소형 물새들을 통틀어 이르는 말이다. 흔히 우리가 알고 있는 오리는 식용으로 사용하기 위해 사육하는 집오리다. 오리는 물, 즉 수기水氣를 상징하는 동물이다. 몸통은 타원형이고 꼬리가 뾰족하게 하늘로 솟은 것이 생김새도 물방울 모양을 하고 있다.

## Q. 왜 하필 오리인가?

집오리는 염분이 강한 동물이다. 인산 선생은 《신약본초》에서 "오리는 짠 물체라 병에 걸리지 않고 어디 다쳐도 곪질 않는다"며 "하늘의 28수宿 중에 수성水星 분야의 칠성 중 하나인 허성虛星의 정精을 받은 동물이기 때문"이라고 했다. 몸속의 염분이 높으면 좀처럼 염증이 생기지 않고 염증이 생기더라도 금세 낫는다. 이런 오리의 약성을 활용해 몸속 염증을 없애고 새살이 돋게 하는 거악생신去惡生新의 효과를 얻을 수 있다.

## Q. 유황은 어떤 물질인가?

유황은 불기운을 품고 있는 대표적인 약재다. 인산 선생은 《신약본초》에서 유황을 '불덩어리'라고 표현했다. 불기운 가득한 유황은 사람이나 동물이 일정량 이상 섭취를 하면 사망에 이르는 맹독성 광물이다. 이 독극물을 법제하면 진시황이 불로장생의 신약으로 여겼던 금단金丹이 되는 것이다. 독이지만 불로장생약이 되는 신비한 물질이다.

## Q. 독약인 유황을 왜 오리에게 먹이나?

물의 동물인 오리와 유황의 불이 만나는 것은 남녀가 만나 부부가 되는 것과 같다. 서로 다른 둘이 만나 티격태격하지만 하나가 되면 새 생명이 잉태된다. 유황오리가 이와 같다. 불기운의 유황과 물기운의 오리가 만나 하나가 되면서 생명을 살리는 신약이 되는 것이다. 또한 불을 머금은 물은 강력한 힘을 가진다. 유황오리가 바로 불을 머금은 물이다.

## Q. 유황을 먹어도 오리가 죽지 않는 이유는?

오리는 극강의 해독력을 가지고 있다. 염산이나 양잿물을 먹어도 죽지 않는다. 오리의 뇌에는 사람이 상상하지 못하는 해독제가 들어 있다. 그 해독제로 인해 극약을 먹고도 죽지 않는 것이다.

## Q. 맹독인 유황을 먹은 오리를 사람이 먹어도 되나?

일부 한의학자들은 유황의 독은 진시황도 제거하지 못했기 때문에 유황오리에도 독성이 남아 있을 것이라고 주장한다. 그러나 진시황은 유황 법제에 오리를 이용한 적이 없다. 오리는 유황의 독성을 철저하게 해독하기 때문에 섭취에 문제가 없다.

## Q. 유황오리는 어떤 효과가 있나?

산후풍, 류머티스관절염, 좌골신경통, 요통, 늑막염, 결핵, 유방암, 골수염, 골수암 등 염증 질환 치료에 좋다. 유황 먹인 오리는 해독성이 강해 화공약으로 오염된 세상엔 꼭 필요한 약물이다.

## Q. 토종 오리여야 하나?

인산 선생은 외래종 오리와 토종 오리를 가지고 여러 가지 실험을 했다고 한다. 그 결과 토종 오리가 외래종보다 약성이 더 뛰어나다는 것을 밝혀냈다. 인산 선생은 "이 땅에서 돈 안 들고 불로장생할 수 있는 법을 전하고 싶으나 완전히 알고 말해야 되겠기에 오리 가지고 실험한 것이 결국 개량 오리는 재래종만 못하다는 것을 알았다"고 했다. 이 실험은 인산 선생이 유일하며 《신약본초》에 최초로 공개된 내용이다.

## Q. 마트에서 구입한 유황오리도 효과가 있나?

시중에서 판매되는 유황오리는 사육기간이 짧다. 보통 6개월 이내다. 또한 유황을 어떻게, 얼마나 먹였는지 명확히 알 수가 없다. 무엇보다 유황을 먹여 키운 오리는 원가가 많이 들어 제품 자체가 비싸다. 효과와 효능을 떠나 유황을 제대로 먹여 키운 것인지가 의심된다. 유황오리는 유황오리 전문 사육 농가에서 직접 구입하는 것이 좋다. 인산가는 유황오리 전문 사육 농장을 운영하며 철저하게 관리하고 있다. 1년산과 2년산을 출하하고 있다.

## Q. 유황오리는 고기만 먹나?

물론 고기만이다. 그러나 유황오리는 머리부터 발끝까지 버릴 게 하나도 없다. 발톱 하나, 내장 하나도 버리지 말라고 인산 선생은 강조했다. 유황오리 한 마리를 온전히 먹으려면 유황오리진액을 만들어 먹으면 된다. 인산가는 털과 똥만 제거하고 머리와 발톱까지 통째로 넣어 진액을 만든다. 머리에는 강력한 해독제가 있고 살과 뼈에는 유황의 약성이 고루 함유돼 있으며 발톱과 주둥이에는 뼈를 만드는 질 좋은 석회질이 들어 있다. 내장은 공해독을 해독하는 역할을 한다.

## Q. 오리는 기름이 많은데 괜찮나?

오리고기는 기름이 많다. 콜레스테롤을 걱정하는 이들에겐 젓가락 대기가 쉽지 않다. 그런데 오리기름은 인체의 필수 지방산인 리놀산과 리놀레인산을 함유하는 불포화지방이다. 국내 한 대학의 연구에서 오리기름에는 심장 기능 회복에 효과가 있는 불포화지방산이 다량 함유돼 있다고 했다. 이는 소고기의 10배, 닭고기의 5배, 돼지고기의 2배가 넘는 수치다.

## Q. 유황오리를 어떻게 먹어야 하나?

유황오리의 약성을 제대로 먹는 법은 어렵지 않다. 백숙으로 먹어도 좋고, 진액으로 달여 먹어도 된다. 《신약본초》를 읽어보면 해답이 나와 있다. 유황오리 기르는 법부터 진액 만들 때 들어가는 약재까지 자세하게 공개했다. 진액은 남녀노소 누구에게나 효과가 있다. 특히 공해로 인해 여러 질병에 노출돼 있는 아이들에게 유황오리를 고아 먹이면 화공약독이 풀려 건강을 회복한다고 했다.

## 한 분 한 분을 위해 1박 2일 달이는 정성

# 주문 후 제조하는 100% 수제 명품

주문과 동시에 1박 2일 동안 무쇠가마솥에 유황오리와 약재를 넣고 정성을 다해 달이는 수제 보약. 그 옛날 화롯불에 약탕기를 올려 부채질하며 달이던 전통방식 그대로 만든다. 감천感天하는 지성至誠, 유황오리진액 제조 과정을 살펴본다.

**글** 한상현 **사진** 인산의학DB

지성감천至誠感天이라는 말이 있다. 지극한 정성은 하늘도 감동시켜 좋은 결과를 맺는다는 뜻이다. 선조들은 약을 달일 때 지성감천으로 했다. 부모님의 병을 치료하기 위해 화롯불에 약탕기를 올리고 한지를 덮은 후 부채질을 해가며 정성껏 한약을 달였다. 하루 이상을 꼼짝하지 않고 앉아 기도하며 달였다. 인산가도 고객의 병이 낫기를 간절히 기원하며 정성을 다해 한약 달이듯 유황오리진액을 만들고 있다.

### 오직 한 사람을 위한 보약

경남 함양 인산연수원 인근에 위치한 유황오리진액 제조장에 가면 무쇠가마솥이 줄지어 있다. 엄청난 크기의 가마솥을 보면 여러 명분을 한번에 제조하는 것은 아닌가 생각 들 수도 있지만 그렇지 않다. 가마솥 하나당 오직 1인분의 유황오리진액을 만든다.

유황오리는 머리부터 발끝까지 버리는 것이 하나도 없다. 오리의 뇌수 속에는 각종 독을 풀어주는 해독제가 들어 있기 때문에 머리도 넣는다.

재료의 무게만 20kg이 넘기 때문에 무쇠가마솥에 가득 담길 정도로 양이 엄청나다. 이 모든 것이 단 한 사람만을 위한 재료다.

### 하루종일 가마솥 옆에서 불 조절

인산가의 유황오리진액은 100% 핸드메이드 제품이기 때문에 주문 후 기다림의 시간이 필요하다. 유황오리진액은 미리 제조를 해뒀다가 주문이 들어오면 배송하는 기성품이 아니다. 주문을 하면 유황오리 도축과 12가지 재료 준비를 한 후 1박 2일에 걸쳐 정성껏 달여 배송을 한다. 오리의 몸통과 머리, 발까지 모두 넣은 후 가마솥의 물이 한소끔 끓으면 1차로 오리기름을 제거한다. 유황오리가 익으면 깨끗이 세척한 약재를 모두 넣는다. 뚜껑을 덮고 소나무 장작불로 끓인다. 이때 화력이 일정해야 하기 때문에 하루종일 가마솥 옆에서 불 조절을 한다. 가마솥의 물이 끓기 시작하면 약재가 골고루 달여지도록 주기적으로 뒤집어준다. 유황오리진액을 만드는 사람이 가마솥을 떠날 수 없는 이유다. 여기에 다슬기 추가 등 주문자마다 사양이 달라 미리 만들어 놓을 수가 없다.

### 진액 중의 진액

유황오리진액은 말 그대로 진액이다. 가마솥에 물을 끓이고 유황오리와 재료를 넣어 꼬박 12시간을 달인다. 맨 처음 가마솥에 담는 물은 지하에서 뽑아 올린 암반수다. 약 160*l* 정도를 가마솥에 넣고 하루종일 달이면 약 9.6*l* 까지 줄어든다. 유황오리진액 한 팩에 80*ml*, 1인분에 총 120포가 들어가니 약 16배 이상 농축을 시키는 것이다. 진액 중의 진액인 셈이다. 이렇게 진액을 만들기 위해선 화력이 중요하다. 가스나 기름을 이용할 수도 있지만 인산가는 인산 선생이 제시한 방법을 고수한다. 반드시 소나무 장작만을 사용하는데, 유황오리진액 1인분을 달이는 데 소모되는 소나무 장작은 250~300kg이나 된다.

### 시간과 정성이 듬뿍 담긴 보약

유황오리진액은 오랜 시간 정성을 들여 만드는 보약이다. 소나무 장작불로 6시간을 달인 유황오리와 약재들을 진액과 분리한다. 이때 한약재 속에 있는 진액은 짜지 않는다. 재료를 거를 때 자연스럽게 떨어지는 것만 쓴다. 압축할 때 약재 찌꺼기가 떨어져 나올 수 있기 때문이다. 1차로 체로 거르고

1 소나무 장작으로 불을 때 달이는 유황오리진액은 화력이 일정해야 하고 약재를 주기적으로 뒤집어 줘야 하기 때문에 사람이 가마솥 곁을 떠날 수 없다.
2 1차로 체에 거른 유황오리진액을 삼베보자기에 2차로 걸러 가마솥에 넣고 농축시킨다.

삼베보자기에 2차로 걸러낸 진액을 다시 깨끗이 닦은 무쇠가마솥에 넣고 6시간 이상 소나무 장작불로 농축한다. 이렇게 하루 꼬박 불로 달이는 것이다. 다음날 포장을 하기 전 1인분에 맞게 진액의 양을 맞추기 위해 한 번 더 졸인다. 보통 정성으로는 하기 어려운 과정이다.

### 13가지 재료… 무게만 20kg 이상

유황오리진액은 유황오리를 포함해 13가지 재료가 들어간다. 유황오리 2마리(2~2.5kg)와 포공영(2.1kg), 금은화(2.1kg), 유근피(2.1kg), 마늘(4kg), 하고초(0.9kg), 감초(0.9kg), 천궁(0.9kg), 생강(0.9kg), 당귀(0.9kg), 맥아(0.9kg), 대추(0.9kg), 대파 25뿌리(약 1kg) 등이다. 재료의 무게를 합하면 20kg이 넘는다. 자정에 뜨면 생명의 원천인 감로정이 가장 많이 함유된다는 '자정수'까지 더하면 14가지 재료가 들어가는 것이다. 이 많은 재료를 한 사람 분량에 맞게 일일이 구분해 손질을 한다. 깨끗한 물로 씻어 먼지 하나까지 제거한 다음 가마솥에 넣는다. 재료마다 각각 양이 다르기 때문에 인산 선생이 《신약본초》에서 제시한 그대로 정확하게 계량해 준비한다.

코스모스도 반긴 1박 2일 힐링캠프(쑥뜸수련회)

# 돌아온 쑥뜸의 계절 건강과 젊음을 '수확'

가을 쑥뜸수련회가 열린 인산연수원 현장은 전국 각지에서 뜨거운 맛을 보기 위해 모인 140여 명의 회원들로 북적였다. 삼복더위도 아랑곳하지 않고 열정적으로 힐링캠프에 참가하는 모습은 아름답기까지 했다.

**글** 한상헌 **사진** 한준호

## 코스모스 한들한들 피어 있네요~

가을의 전령인 코스모스가 삼복더위를 뚫고 흐드러지게 피었습니다. 힐링캠프 참가자들도 때 이른 코스모스 구경에 신이 났네요.

## 바람 시원한 상림공원을 걷다

경남 함양 읍내에 자리한 천 년의 숲 '상림공원'의 활엽수 터널은 강렬한 태양빛도 뚫지 못해요. 시원한 바람 맞으며 상림을 걷는 기분 최고입니다.

## 불을 담은 죽염이에요~

천일염은 바다에서 채취하기 때문에 수정수기를 품고 있어요. 여기에 불을 담은 것이 죽염입니다. 1,600도 고열 용융 작업은 천일염 속 수분과 비소, 수은 등 중금속을 열로 제거하는 과정입니다.

## 약수는 역시 바가지로 마셔야 해

갈증 날 땐 약수만 한 게 없죠. 추억의 빨간 바가지로 마시는 약수 한 잔이 더위를 식혀줍니다.

## 연꽃 엔딩~

상림공원 내에 있는 연꽃단지는 면적이 약 7ha에 달하고 300여 종의 연이 상관을 이루고 있어 함양의 관광명소로 꼽힙니다. 마지막 힘을 다해 꽃을 피우는 연. 정말 아름답네요.

## 왕대나무에 황토를 바르는 이유

죽염을 만들 때 천일염을 대나무통에 넣고 거름기 없는 황토로 입구를 막아요. 바로 흙의 기운을 담기 위해서죠.

## 커플 신발이 잘 어울려요 ^^

죽염음식을 야외에서 맛있게 먹고 있는 커플을 발견했어요. 서로 마주보며 식사를 하고 있는 부부의 신발이 커플룩이네요. 잘 어울려요.

## 쑥뜸자리 잡아보세요

가을 쑥뜸수련회에선 김종호 인산가 이사가 직접 뜸자리를 잡아줍니다. 참가자 중 한 명이 허리디스크 치료에 효과가 있는 오방뜸을 뜨기 위해 뜸자리를 잡고 있네요.

## 쑥뜸 뜨면 피부가 젊어져요!

최강 동안 피부를 자랑하는 설악산자연학교 우성숙 교장은 쑥뜸 마니아입니다. 우 교장의 동안 비결은 당연히 쑥뜸과 죽염이죠. 시간을 거꾸로 돌리는 우 교장을 만나보세요.

## 우리는 252차 힐링캠프 동기들

1박 2일 힐링캠프 일정을 모두 마치고 참가자들이 인산연수원 문화관 앞에서 기념촬영을 하고 있네요.

**힐링캠프에서 만난 사람들**

경북 영주에서 온 김정현 · 김춘란씨 부부

## "인산의학이 우리 가족 건강 지팡이가 될 거라고 확신"

인산연수원으로 가는 언덕길을 노부부가 손 꼭 잡고 오르고 있었다. 삼목더위라 사람이 곁에 서 있는 것만으로도 답답할 텐데 부부는 신혼부부처럼 꼭 붙어다녔다. 경북 영주에서 힐링캠프 참석을 위해 일주일 동안 새벽 4시에 일어나 농사일을 했다는 김정현(76) · 김춘란(75)씨 부부.

"《조선일보》 광고를 보니 월간 《인산의학》을 무료로 보내준다고 하더라고요. 작년 8월에 신청을 해서 읽어보니 건강에 대해 좋은 내용이 많더라고요. 그래서 인산의학에 대해 자세히 알아보고 싶었어요."

김정현씨는 이날 죽염과 장류 등 인산가 제품을 70만 원 이상어치 구입했다. 이유를 묻자 "죽염에 대해 확신이 생겼다"고 했다. 아토피가 있는 손녀에게 죽염을 발라줬더니 효과가 있었다는 김씨는 김윤세 회장의 강연을 듣고 인산의학의 깊이를 알게 됐다고 했다.

"제가 아내의 손을 꼭 잡고 다니는 건 다리 아픈 아내의 살아 있는 지팡이가 돼주기 위해서입니다. 인산의학도 저와 제 가족을 건강하게 하는 지팡이가 될 거라 믿습니다."

전남 순천에서 온 이호준씨 가족

## "김윤세 회장의 인산의학 이야기 들으니 더 신뢰가 가"

전남 순천에서 해동검도 체육관을 운영하는 이호준(44) · 채경옥(39)씨 부부는 이번 힐링캠프 참가를 위해 1년을 기다렸다고 한다. 여름휴가 기간 하루 휴관하는 날을 캠프 일정과 맞추기 위해서다.

"건강 관련 책을 읽다가 죽염에 대해 알게 됐어요. 회원 가입을 하고 인산의학을 접하게 되면서 죽염이 생활의 일부가 됐습니다. 체육관과 집, 차에도 두고 먹고, 음식을 할 때나 양치할 때도 죽염을 사용해요. 아이들도 건강하게 잘 크고요. 지금까지 속 아픈 경험이 없습니다."

이번 힐링캠프에 소윤(11) · 수빈(10) · 수호(5) 삼남매를 함께 데리고 온 부부는 아이들에게 살아 있는 체험교육을 시키고 싶었다고 한다. 큰딸 수빈이는 "평소 먹던 죽염이 만들어지는 과정을 보니 신기했다"고 말했다.

해동검도 수련을 하다 연골을 다쳤었던 이호준씨는 "홍화씨를 먹고 좋아졌다"며 "이번에 배운 쑥뜸을 제가 직접 떠보고 제자들에게도 전하고 싶다"고 말했다.

채경옥씨는 "월간지를 읽으면서 접했던 인산의학에 대해 김윤세 회장의 육성으로 직접 들으니 더 신뢰가 간다"며 "강의 시간이 짧은 게 아쉬울 정도였다"고 밝혔다.

김치 담글 때 3회 죽염 사용하면

# 맛도 좋고 건강에도 좋아

우리나라 전통발효식품에 소금은 없어서는 안 될 재료다. 그런데 일부에서는 소금의 유해성을 앞세워 김치, 된장, 고추장, 간장 등 전통발효식품의 소금량을 줄여야 한다고 주장한다. 《인산의학》에서는 죽염을 이용한 전통발효식품의 우수성을 과학적으로 입증한 연구 내용을 연재한다. 이번 호는 김치와 소금의 관계, 죽염 사용 시 김치에 미치는 영향 등을 살펴본다.

**글** 박건영 교수 **사진** 조선DB

김치는 우리나라의 전통발효식품이며, 선조들이 우리에게 남겨준 소중한 식문화이자 세계인이 인정하는 건강식품이다.

### 유산균 촉진시키고 저장성 높이는 소금

전통김치는 지역과 시대에 따라 차이는 있지만 보통 2.5~5.0%의 소금 농도를 갖는다. 최근 김치와 소금 섭취가 연관이 되어 있고 소금은 건강에 좋지 않다는 인식 때문에 김치의 소금 농도는 1.2~1.9%로 감소했다. 김치에서 소금의 역할은 유산균의 성장은 촉진하고 병원성균이나 부패균의 성장은 감소시켜 유산균이 김치 스타터(종균)의 역할을 하도록 한다. 그리고 맛과 품질, 저장성 및 건강 기능성 증진에 영향을 미쳐 김치 제조에 중요한 역할을 한다.

과거 반찬으로서 거의 김치만 먹다시피 할 때는 김치가 소금 섭취의 중요한 공급원이었다. 채식을 주로 해 칼륨 섭취가 많을 경우 나트륨과의 균형이 중요하기에 김치는 이 측면에서 국민 건강에 일조했다고 생각된다. 과량의 소금 섭취는 위암 및 고혈압 발생의 원인이 되며 칼륨과의 균형이 중요하다.

나트륨의 섭취가 많으면 위점막의 파괴와 염증을 일으키고, 위에서 방어 역할을 하는 점막의 형성을 억제해 헬리코박터 파일로리Helicobacter pylori의 정착 환경을 조성, 위암을 일으키기 때문이다. 그러나 실험에서 발효된 김치는 C57BL/6 마우스에서 24~36주 동안 헬리코박터 파일로리로 유도한 위염과 위암을 예방하는 효과를 나타내었다.

김치는 사용하는 소금의 종류에 따라 그 품질과 맛, 기능성에 영향을 미친다. 1~4년 숙성을 마치고 간수를 뺀 천일염은 무기질을 다량 함유해 유산균을 잘 자라게 할 뿐 아니라 맛, 조직감 등의 품질을 증진시키고 저장성을 높인다. 또한 쓴맛을 내는 마그네슘을 감소시키고 정제염이나 간수를 빼지 않은 천일염을 사용하는 것보다 항산화, 항암 효과가 증진된다.

다량의 소금 섭취가 위암, 고혈압, 혈관 질환 및 신장 질환을 일으킬 수 있지만 너무 적은 양의 소금 섭취는 건강에 해로울 수 있다. 학자들은 나트륨의 섭취량을 3.0~5.0g/d(7.5~13.8g NaCl/d) 혹은 3.0~6.08g/d(7.5~15g NaCl/d)로 추천하고 있다.

만약 김치에 함유된 소금량이 2%이고 하루에 50~100g의 김치를 섭취한다면 김치로부터 섭취하는 소금의 양은 1.2~2.0g NaCl/d 정도가 된다. 전문가들이 추천하는 소금 섭취량을 기준으로 할 때 김치 속 소금량은 전혀 문제가 되지 않는다.

### 3회 죽염 건염법으로 담글 때 가장 효과적

김치를 절일 때는 어떤 소금을 써야 할까? 언급한 대로 간수를 뺀 천일염이 여러 측면에서 유리하다. 그렇다면 천일염보다 건강 기능성이 높은 죽염은 과연 어떨까? 직접 연구를 통해 살펴보았다. 시중에 판매되는 죽염은 1회 구운 죽염과 3회, 9회 죽염이 있다. 이 중 9회 죽염은 가격이 높아 염수로 만들어 배추를 절인다면 손실량도 많고 경제성이 떨어진다. 이에 우리 연구실에서는 1회 죽염과 3회 죽염을 사용해 죽염의 손실을 줄이면서도 기능성은 좋은 김치를 제조하려 했다. 절임방법은 염수법, 혼합법, 건염법이 있는데 죽염으로 김치를 담그는 데는 소금의 손실이 적은 건염법이 가장 유리했다.

입자가 작아 배춧잎 사이사이에 넣고 절이면 줄기와 잎이 골고루 절여진다. 죽염을 절일 때 사용하면 젖산을 분해시켜 김치 맛을 저하시키고 조직의 연부현상을 가져오는 효모의 생육을 크게 억제한다. 일단 건염법으로 김치를 절이면 빨리 절여지고 잘 익는다. 일반 세균류 수는 감소하고 유산균 수는 증가한다. 다른 어떤 소금을 사용하는 것보다 죽염 사용이 김치의 품질과 기능성을 높였다.

### '암 · 비만 · 염증 억제' 실험으로 입증

우리 연구에서는 정제염, 천일염, 간수를 뺀 천일염, 1회 죽염, 3회 죽염을 사용해 건염법으로 배추를 절이고 표준 레시피를 이용해 김치를 제조했다. 죽염을 사용한 김치가 전체적인 맛이 우수했는데, 3회 죽염을 사용했을 때 가장 좋았다. 3회 죽염을 사용해 김치를 제조했을 때 조직감, 맛 등의 품질, 유산균 수의 증가 등 모든 면에서 가장 우수했다.

DPPH를 이용한 항산화 효과, HT-29 인체 유래 암세포를 이용한 항암 효과 실험에서도 가장 효능이 좋았다. 또한 김치의 항비만 효과 측정을 위해 3T3-L1 지방세포를 이용한 실험에서는 중성지질의 축적이 가장 낮았고, 비만을 억제하는 데 관여하는 아디포넥틴 생성량이 가장 많아 지방세포에서 비만 억제 효과도 보였다. 특히 Raw 264.7 대식세포를 이용한 항염증 효과 연구에서 3회 죽염을 사용해 제조된 김치는 NO의 생성이 가장 낮았고, 염증 유발 인자로 알려진 iNOS와 COX-2의 발현이 가장 낮아 다른 소금으로 제조한 김치들보다 항염증 효과가 우수했다.

결과적으로 김치의 소금 함량은 상당히 중요하다. 김치를 담글 때 건염법으로 3회 죽염을 사용하면 맛과 품질, 암, 비만, 염증 억제 등의 건강 기능성이 우수한 김치를 먹을 수 있다.

**박건영 교수**

차의과대학교 식품생명공학과 교수, 1992년 대한민국 최초로 된장의 항암 효과를 밝혀낸 발효 음식 분야 세계적인 석학, 미국 식품과학회, 식품안전성학회 정회원, 된장 · 청국장 · 고추장 등 전통장 및 김치 관련 연구 등 논문 320여 편 발표, 주요 저서 《암을 이기는 한국인의 음식 54가지》 《항암 채소 영양 사전》 등 다수.

# 세계적 VVIP들이 찾는 천상의 낙원 '에덴의 섬'

내셔널 지오그래픽 선정 '세계 최고의 해변 1위', 영국 BBC 방송이 선정한 죽기 전에 꼭 가봐야 할 세계 50선 중 12번째, 오바마 미국 대통령과 토니 블레어 영국 총리, 영국 윌리엄 왕세손의 휴양지, 해리포터로 유명한 JK 롤링의 휴양지 및 집필지, 007시리즈 원작자인 이안 플레밍이 'For Your Eyes Only(포 유어 아이스 온리)'를 쓴 집필지 및 영화 촬영지, 비틀스의 멤버 폴 매카트니의 허니문 장소 등등…. 이만하면 세계적인 휴양지로서 전혀 손색이 없다. 인도양의 세이셸 공화국 이야기다.

**글 · 사진** 박정원(월간산 부장)

세이셸 어디를 가든 세계적인 휴양지 아름다운 해변의 모습을 엿볼 수 있다.

115개의 섬으로 이루어진 섬 국가, 기네스북에 오른 세계 최장수 거북이 사는 지역, 지구상에 남은 검은 앵무새Black Parrot의 마지막 서식지, 유네스코UNESCO 지정 세계자연유산 구역인 발레 드 메Vallee de Mai 국립공원에 포진한 태고의 신비를 간직한 숲과 남녀 인체를 닮은 코코 드 메르Coco de Mer 열매, 그 외에 수많은 진귀한 동식물들이 서식하는 곳, 영토는 한반도의 500분의 1밖에 안 되는 455km²이지만 영해는 한반도의 20배에 이르는 인도양 서쪽이자 아프리카 마다가스카르 섬 북쪽에 위치한 공화국 세이셸군도.

세이셸의 115개 섬 중에서 가장 큰 마헤섬Mahe Island의 국제공항에 도착하면 가장 먼저 눈에 띄는 것이 우뚝 솟은 해발 905m의 바위산 몬 세이셸와Morne Seychellois다. 대양 한가운데에 있는 섬이란 사실이 믿기지 않을 만큼 높은 이 산은 끝없는 수평선과 어울려 묘한 조화를 이룬다. 마헤섬은 인구 약 6만여 명으로 세이셸군도 전체 인구(8만 5,000명)의 약 80%가 거주하고 있다. 산 중간 곳곳에 집들이 들어서 있고, 해변가에는 수많은 리조트가 휴양객을 기다린다.

**한국인이 세웠다는 풍차와 한국산 자동차들**

세이셸 국제공항에서 마헤섬의 유일한 고속도로로 빠져나온다. 전체 도로 중에 유일한 왕복 4차선이다. 한국의 현대와 기아 브랜드를 붙인 차들이 많이 달린다. 괜히 뿌듯해진다.

가이드 테렌스 발렌틴이 손바닥에 조그만 곤충을 놓으며 보라고 한다. 곤충이 아니라 세상에서 제일 작은 개구리 '가디너 개구리Gardiner's frog'다. 1cm도 안 돼, 한때 세계적으로 화제가 됐던 개구리다. 이 개구리는 통상 양서류들이 가진 고막 등의 청각기관이 없다. 하지만 귀 없이도 잘 듣는다. 이 개구리는 소리를 받아들여 큰 입으로 공명을 증폭시킨 후 두개골과 조직을 이용, 소리를 듣는다고 한다.

밀림은 끝이 없다. 이끼류도 엄청나다. 나무와 땅에 온통 이끼류다. 길은 점점 습기가 많아져 미끄럽다. 좁은 섬에서 우뚝 솟은 산이니 평지라고는 찾아볼 수 없다. 계속 오르막이다. 땀이 비 오듯 쏟아진다. 마헤섬의 위치는 남위 4~5도쯤 된다. 가만히 있어도 더운 열대 지방이다.

마침내 정상이다. 빅토리아 항구가 보인다. 바닷가에서 쉼 없이 도는 풍차는 한국인이 세웠다 한다. 세계에서 가장 작은 수도 중 하나인 빅토리아 시가지 풍경과 끝없이 펼쳐진 수평선의 황홀한 파노라마가 발아래로 보인다. 승용차며, 봉고차며, 풍차며, 세이셸에는 한국인들의 흔적이 많다. 뿌듯한 자부심을 느껴도 좋을 성싶다.

1 프랄린섬 어디에서나 볼 수 있는 인도양의 일몰.
2 세계자연유산 구역인 프랄린섬은 영락없는 밀림이다.
3 세계자연유산 구역인 발레 드 메 국립공원에 있는 수컷 코코 드 메르(왼쪽 사진)와 코코 드 메르 열매.
4 세이셸에서만 서식하는 작은 개구리인 '가디너 개구리'.

**25kg에 달하는 야자수 열매, 모양도 야릇**

세이셸에만 있는 많은 유일한 종 중에서도 가장 독특한 것은 '코코 드 메르 열매'. 우리말로는 '코코 야자수' 정도 되겠다. 암수 따로 자라며, 어릴 때는 구분할 수 없다. 수컷 나무는 열매를 맺지 않고 기다란 몽둥이 같은 게 달린다. 그 몽둥이 주변에 조그만 노란 꽃이 여러 개 핀다. 수술의 정핵이다. 수컷 야자수는 30m까지, 암컷은 보통 24m 정도 자란다. 80% 정도는 바람을 통해, 나머지 20%는 벌레를 통해 수정한다. 이 야자수 열매는 세계에서 가장 크고 무거워 세계 기네스북에 올라 있다. 무려 25kg에 달한다.

그런데 이 열매가 절묘하게 생겼다. 수컷이 기다랗게 남성의 성기같이 생겼다면 암컷의 열매는 영판 여성의 그것이다. 갈라진 틈 사이로 털이 난 모습도 영락없는 여성의 상징이다. 그래서 이 열매를 '금단의 열매Forbidden Fruit'라고 부른다. 세이셸의 특산품일 뿐만 아니라 대표적인 관광상품이다. 세이셸군도에만 있는 이 야자수는 프랄린Praslin섬 '발레 드 메(일명 5월의 계곡)'에 있다. 유네스코 지정 세계자연유산 구역이다. 이곳을 흔히 에덴의 동산이라고 부르며, 약 6,000여 그루의 코코 드 메르 야자수가 자라고 있다.

세이셸을 단순히 휴양지로만 여기기엔 조금 아까운 생각이 든다. 좁은 섬이지만 밀림을 헤쳐나가는 듯한 등산과 바닷속을 유유히 누비는 도전과 모험이 넘치는 누구나 한 번쯤 가볼 만한 곳이다.

**가는 방법**

두바이나 도하, 나이로비, 에티오피아 등을 경유해서 간다. 에미리트항공은 두바이↔세이셸을 주 11회, 에티하드항공은 아부다비↔세이셸을 주 7회 운항한다. 인천에서 두바이, 아부다비는 항공편이 매일 있다. 나이로비는 대한항공이 주 3회 운항한다. 세이셸에 갈 때는 13~14시간, 한국으로 돌아올 때는 12시간 정도 소요된다. 우리나라와의 시차는 5시간. 우리가 빠르다.

김윤세의 壽테크 · 老子 건강학

# '無爲 의료'라야 病苦의 뿌리를 뽑는다

『

도덕경 제57장

以正治國, 以奇用兵, 以無事取天下. 吾何以知其然哉? 以此.

天下多忌諱, 而民彌貧. 民多利器, 國家滋昏. 人多伎巧, 奇物滋起. 法令滋彰, 盜賊多有.

故聖人云, 我無爲, 而民自化. 我好靜, 而民自正. 我無事, 而民自富. 我無欲, 而民自樸.

이정치국, 이기용병, 이무사취천하. 오하이지기연재? 이차.
천하다기휘, 이민미빈. 민다이기, 국가자혼. 인다기교, 기물자기. 법령자창, 도적다유.
고성인운, 아무위, 이민자화, 아호정, 이민자정. 아무사, 이민자부. 아무욕, 이민자박.

』

나라를 다스릴 때에는 올바른 정치적 도리道理에 따라 다스려야 하고 나라의 명운命運이 걸린 전쟁을 치를 적에는 적이 예상하기 어려울 정도의 기발한 전술 전략을 활용해야 하며 이런저런 명분으로 크고 작은 공사를 일으키거나 일들을 벌이지 않아야 천하 사람들의 마음을 얻을 수 있게 되리라. 내가 어떻게 그렇다는 사실을 알 수 있겠는가? 이런 이유로써 그렇게 판단하는 것이다.

천하 사람들에게 금지시키고 못하게 막는 것들이 많아질수록 백성들의 삶은 더욱 곤궁困窮해지고 백성들에게 예리한 무기가 많아질수록 나라는 더욱 혼란스러워지며 사람들의 재주가 많아질수록 실용적인 소박한 기물器物보다 기이한 물건들이 더욱 많이 만들어지고 법령이 늘어나고 까다로워질수록 도적은 더욱 많아지게 된다. 그러므로 성인, 즉 훌륭한 위정자는 이렇게 말한다. '내가 인위人爲, 인공人工이 아닌 자연의 도리에 부합하는 정치를 하니 백성들은 자발적으로 변화와 혁신에 동참하여 스스로 바뀌게 되고, 내가 요란하게 성명을 발표하거나 구호를 외치며 몰아붙이지 않으니 백성들은 스스로 마땅히 해야 할 바른 도리를 실천하게 되며, 내가 호화로운 궁궐을 짓거나 장성長城을 쌓는 등 많은 재정이 소요되는 나랏일을 벌이지 않으니 백성들은 저마다 저절로 부유해지게 되고, 내가 원목原木을 가지고 뭔가를 만들려고 하는 것 같은 그런 인위적 정치를 지양止揚하니 백성들은 마치 통나무와 같은 질박한 천성天性을 잃지 않고 순박淳樸한 삶을 살아가게 되는 것이다.

천하를 다스리든, 나라를 다스리든, 가정을 다스리든, 몸을 다스리든 다스림에는 자연의 법칙과 생명원리에 부합하는 슬기롭고 현명한 도리道理가 있게 마련이다. 이러한 도리를 벗어나 비자연과 부도不道의 다스림을 선택하면 제대로 소기의 성과를 거두지 못할 뿐 아니라 도리어 무리無理에 따른 부작용과 역효과를 초래하게 된다. 그것이 나라일 때는 그 정권이 붕괴되고 새로운 정권으로 교체되지만 우리 몸일 경우 궁극적으로 생명력의 약화를 초래하여 죽음을 앞당기게 된다는 사실을 깊이 생각하지 않으면 안 된다.

현대의학의 의료진은 대체로 사람 몸에 침입하여 질병을 일으키는 세균이나 바이러스 등의 병원체와 소멸하지 않고 도리어 분열, 증식을 거듭하며 세력을 확대하는 우리 몸속의 암세포들을 공격, 파괴, 제거하기 위한 방법으로 메스를 가하거나 독극물을 주입하거나 방사선으로 태워 죽이기 위한 조치에 몰두하고 있다

오늘의 인류 중에는, 과학적으로 검증 확인된 의학이라는 확신에 따라 이른바 '현대의학'으로 불리는 특정 의학을 종교 못지않게 믿음에 따라 합리적 '생명 경영'은 고사하고 제대로 된 건강관리조차 하지 않고 무방비 상태로 지내다가 어느 날 자신에게 불현듯 찾아온 암, 난치병, 괴질에 혼비백산하여 문제를 근본적으로 해결하는 현명한 치료법과는 거리가 먼 무리한 치료에 매달리다가 별다른 효과를 거두지 못하고 죽는, 비참한 삶의 주인공들이 적지 않다.

1543년 5월, 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스의 저서 《천체의 회전에 관하여》를 통해 세상에 알려진 지동설地動說의 등장으로 인해 그동안 철석같이 믿어온 천동설天動說이 진리가 아니라는 것을 깨닫게 된 역사적 사실은 우리에게 무엇을 말해주는가? 그것은 인류 전체가 그것을 진리로 받아들여 확신하고 있다고 해서 반드시 그것이 진리라는 오랜 믿음이, 잘못된 가정이거나 그릇된 인식, 단견短見에 근거한 것이었을 수도 있다는 사실을 단적으로 보여준 대표적 사례라 하겠다.

현대의학의 의료진은 대체로 사람 몸에 침입하여 질병을 일으키는 세균이나 바이러스 등의 병원체와 어떤 이유로 소멸할 때가 되었음에도 소멸하지 않고 도리어 분열, 증식을 거듭하며 세력을 확대하는 우리 몸속의 암세포들을 공격, 파괴, 제거하기 위한 방법으로 메스를 가하거나 독극물을 주입하거나 방사선으로 태워 죽이기 위한 조치에 몰두하고 있다.

그러나 이러한 방식의 치료는 이미 지금까지의 경험으로도 병마病魔를 근본적으로 해결하고 생명을 구제하는 이렇다 할 효과가 없다는 것이 증명되었음에도 불구하고 더 효과적인 방법을 찾기 위한 노력보다는 현재 정립된 방법으로서 국제적으로 통용되는 암 치료의 삼대요법 위주의 치료에만 매달리고 있는 실정이다. 이러한 치료 방식에 의존하는 의료관醫療觀에는 심각한 오류와 착각이 있었음을 지적하고 신랄하게 비판하는 한편 나아가 지금까지의 방식과는 근본적으로 다른 혁신적 치료법을 제시한 '참의료인'들이 인종과 국경을 초월하여 적지 않다는 사실은 전 인류에게 희망의 등대燈臺로 작용하고 있다.

《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 저서로 유명한 미국의 의사 조엘 윌렉 박사, 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》이란 저서로 잘 알려진

일본의 의사 곤도 마코토, 《암은 병이 아니다》라는 저서로 암의 실상을 제대로 세상에 알린 독일 태생 미국 대체의학자 안드레아스 모리츠 등은 순리와 자연의 의료를 추구하는 대표적인 '참의료인'들이라 하겠다.

전 세계의 많은 '참의료인' 중에서도 특히 1986년 6월에 펴낸 저서 《신약神藥》을 통해, 지동설처럼 의학적 진리에 근거한 순리와 자연의 참의료 방향과 그에 따른 방약을 제시하여 천동설과 같은 지금까지의 의료의 근본적 오류를 바로잡은 한편, 각종 암, 난치병, 괴질로부터 인류의 생명을 구제할 수 있는 큰길을 열어 보인 이가 있었으니 그는 다름 아닌 한국이 낳은 '불세출의 신의神醫'로 알려진 인산 김일훈仁山 金一勳 · 1909~1992 선생이다.

인산 선생은 《신약》을 통해 "제 병은 제집에서 제 힘으로 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 몸 안의 자연치유력을 복원시켜 자연스럽게 해결 극복해야 한다"는 참의료 진리의 큰 틀을 새롭게 제시한 바 있으며, 실제로 살아생전 자신의 독창적 인술仁術을 활용하여 수많은 사람의 암, 난치병, 괴질을 효과적으로 해결, 극복하면서 숱한 '구료救療의 신화神話'를 탄생시킨 선각자先覺者이다.

정치에 있어서 법령이 많아지고 까다로워질수록 도적은 더욱 늘어나고 교묘해지는 것과 마찬가지로 질병의 치료법이 복잡하고 다양해질수록 암, 난치병, 괴질은 더욱 늘어나고 복잡한 양상을 띠게 된다. 무위자연의 정치를 펴니 백성들이 자발적으로 혁신에 동참하여 스스로 바뀌게 되듯이 인위, 인공이 아닌 무위無爲의 순리적 의료로 병마病魔를 다스리니 몸 안의 의사, 즉 '자연의 의사'인 자연치유력에 의해 근본적으로 병고病苦를 해결할 수 있게 되는 것이다.

『

### 도덕경 제58장

其政悶悶, 其民淳淳. 其政察察, 其民缺缺. 禍兮福之所倚, 福兮禍之所伏. 孰知其極, 其無正也.
正復爲奇, 善復爲妖. 人之迷, 其日固久. 是以聖人, 方而不割, 廉而不劌, 直而不肆, 光而不耀.

기정민민, 기민순순. 기정찰찰, 기민결결. 화혜복지소의, 복혜화지소복. 숙지기극, 기무정야.
정부위기, 선부위요. 인지미, 기일고구. 시이성인, 방이불할, 염이불귀, 직이불사, 광이불요.

』

정치가 어수룩하면 백성들은 순박해지고 정치가 까다로우면 백성들은 순박함을 상실하게 된다. 재앙을 재앙으로 보지만 재앙을 의지하여 복이 오는 것이고 복을 복으로 여기지만 복에는 재앙이 숨어 있는 법이다. 그 누가 궁극적으로는 반드시 그것이 옳다, 그르다고 할 수 없다는 사실을 알겠는가? 올바름이라 여겼으나 그름으로 바뀌고 훌륭한 것으로 여겼으나 좋지 못한 것으로 드러나게 되나니 사람들이 이러한 도리에 밝지 못하여 실상實相을 제대로 인식하지 못한 채 살아온 것이 어제오늘의 일이 아니다. 성인, 즉 훌륭한 위정자는 백성들의 표상으로서 이러한 면모를 보인다. 반듯하되 깎아내서 그런 게 아니고, 깔끔하되 다듬어서 그런 게 아니며, 강직하되 고집부리는 것이 아니고, 자연스레 빛이 나되 일부러 빛을 드러내려고 해서 그런 게 아니다.

천 가지 만 가지 질병이 비록 무성한 가지와 잎을 이루고 있다고 해도 그 뿌리를 찾아 들어가면 만법의 근원이 하나이듯이 만병萬病이 처음 시작된 뿌리가 있게 마련이다. 눈에 보이는 무성한 가지와 잎이 가장 큰 골칫거리라 여겨 그것을 열심히 제거해 본들 여전히 뿌리가 남아 있으므로 그리 오래가지 않고 가지와 잎은 다시 무성해진다

정치가 까다롭고 복잡하면 백성들의 순박함을 상실하게 만들 듯이 의료가 까다롭고 복잡하면 한 가지 질병을 다스리느라 다른 여러 가지 질병을 유발하게 되고 하나의 병을 고치는 과정에서 부작용으로 인한 다른 질병을 또다시 만드는 악순환으로 이어지게 된다. 질병을 다스림에 있어서 부분적 파괴와 증상 개선, 뿌리를 남겨둔 채 가지치기를 하는 방식, 통증 완화에 그치는 치료 등 근본적 해결과는 거리가 먼 치료법들이 주로 쓰이고 있는 것이 오늘의 현실이다.

천 가지 만 가지 질병이 비록 무성한 가지와 잎을 이루고 있다고 해도 그 뿌리를 찾아 들어가면 만법의 근원이 하나이듯이萬法歸一 만병萬病이 처음 시작된 뿌리가 있게 마련이다. 눈에 보이는 무성한 가지와 잎이 가장 큰 골칫거리라 여겨 그것을 열심히 제거해 본들 여전히 뿌리가 남아 있으므로 그리 오래가지 않고 가지와 잎은 다시 무성해진다.

만병의 지엽에만 매달려 가지치기와 이파리 따는 일에 시간과 정력을 낭비하다가 정작 질병의 뿌리는 더욱 깊어지고 입지를 더욱 견고하게 만들어주는 우愚를 범하지 말아야 하겠다. 모든 생명은 태어날 때부터 온갖 재해災害와 병마의 위협으로부터 생명을 온전하게 지켜 자연 수명을 다 누릴 수 있도록 다양한 안전장치와 보호장치, 생명의 원상 회복 능력을 보유하고 있다는 것은 공지共知의 사실이다.

그런데 정작 만물의 영장靈長이라는 사람들이 남녀노소, 지위고하, 유무식有無識을 떠나 대부분 그런 사실에 대한 무지無知와 무방비, 나아가 스스로 무장해제를 한 채 침략자들을 맞이하여 속수무책으로 우왕좌왕하다가 마침내 적에게 항복하고 영문도 모른 채 비명횡사로 생을 마감하면서도 불가항력, 어쩔 수 없는 것처럼 받아들이는 심각한 우를 범하고 있다.

"나무를 자르는데 뿌리를 뽑지 않으니斷樹無伐本/뿌리가 있으므로 나무는 다시금 자라게 되리라根在猶復生/뿌리를 제거하매 나무는 다시 자라지 않나니除根乃無樹/수행자들은 번뇌를 여의고 열반을 얻으리라比丘得泥洹"는 법구경의 글귀는 수행뿐 아니라 인체의 병마를 물리치고 건강을 회복하기 위한 의료에 있어서도 깊이 새겨야 할 금언金言이라 하겠다.

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)

김윤세 회장이 추천하는 건강 도서

*아보 도오루《암을 이기는 면역요법》*

# "암은 확실히 고칠 수 있는 병이며 무서운 병이 아니다"

아보 도오루 교수는 KBS 건강프로그램 〈생로병사의 비밀〉에 출연해 체온면역에 대해 소개하면서 국내에 두루 알려진 인물이다. 면역학자인 그는 '암은 스스로 고칠 수 있다'고 했다. 사실일까?

**글** 한상헌 **일러스트** 이철원

아보 도오루 지음
이균배 옮김 / 중앙생활사
값 12,000원

"누구나 암을 난치병이라고 생각한다. 그러나 암은 두통, 어깨 결림, 위염과 같은 병들과 다르지 않다. 이런 상태를 몇 년간 방치하면 암이 되는 것이다. 발병 시기의 차이일 뿐이다." 면역학 분야의 세계적인 석학인 아보 도오루 교수는 스트레스를 암의 직접적인 원인으로 지목했다. 스트레스를 받으면 교감신경이 계속 긴장하기 때문에 면역력이 떨어지고 암이 발생해 빠르게 증식한다는 것이다.

## *암 발병 직접적인 원인은 스트레스*

인체는 60조 개라는 방대한 양의 세포로 구성돼 있으며, 이 세포의 작용을 조정하는 것이 바로 자율신경이다. 자율신경은 교감신경과 부교감신경으로 나뉜다. 교감신경은 운동할 때나 낮에 활동할 때 심장박동을 높이고 혈관을 수축시켜 혈압을 높이며 몸을 활동적인 컨디션으로 조정한다. 이때 아드레날린이라는 신경전달물질이 분비된다. 반면 부교감신경은 식사할 때나 휴식을 할 때 우세해지는 신경이다. 소화액 분비, 심장박동 완화, 혈액순환 촉진, 긴장 완화 등 심신을 안정시킨다. 이 자율신경은 우리 몸을 질병으로부터 지키는 백혈구에도 관여한다.

혈액은 백혈구와 적혈구로 구성돼 있는데 우리 몸의 면역 시스템의 주역은 바로 백혈구다. 백혈구는 과립구와 임파구로 나뉘는데 둘 다 적으로부터 우리 몸을 보호하는 일을 하지만 역할은 다르다. 과립구는 세균이나 죽은 세포 등과 같은 사이즈가 큰 이물異物을 처리한다. 수명은 2~3일로 짧다. 조직의 점막에 붙어 죽으면서 활성산소를 방출한다. 문제는 과립구가 토해내는 활성산소가 강력한 산화력을 갖고 있어 조직을 파괴한다는 것. 과립구 비율이 정상이면 몸이 알아서 활성산소의 독성을 없애지만 지나치면 자력으로 활성산소를 없애기 어렵다. 그 결과 궤양과 염증이 생긴다. 암도 이 활성산소 때문에 생기는 것이다.

## *"환자 살리는 유일한 방법은 모든 약을 끊는 것"*

교감신경과 부교감신경은 시소처럼 서로 균형을 잡고 작용하면서 몸을 안정된 상태로 유지한다. 그런데 스트레스를 받으면 교감신경이 일방적으로 긴장해 과립구가 증가하고 암이 되는 몸 상태가 시작된다. 또한 활성산소가 대량 발생해 조직이 파괴되고 혈액순환장애가 생긴다. 면역 시스템을 관장하는 임파구가 감소하고 배설이나 분비 능력이 떨어진다.

암은 과로와 마음의 고민, 소염진통제의 과용 등 그 사람의 삶의 방식 자체에 원인이 있다. 건강한 사람은 적혈구가 따로 떨어져 흐르지만 스트레스가 많으면 서로 엉겨 붙어 엽전꾸러미 모양이 된다. 즉 혈액순환에 장애를 받는 것이다. 몸이 아프면 가장 많이 먹는 약이 소염진통제다. 그러나 고령자 발암 원인의 80%가 소염진통제 장기 복용자다. 아스피린, 인도메타신, 케토프로펜 등 소염진통제의 성분은 몸속에서 통증을 관장하는 프로스타글란딘 생성을 억제한다. 프로스타글란딘은 교감신경의 긴장을 억제하는 작용도 하기 때문에 이를 억제하는 것은 교감신경의 브레이크를 없애는 것과 같다. 이로 인해 과립구가 증가하고 활성산소가 대량 발생해 조직 파괴가 진행된다. 염증을 잡으려고 먹는 약이 또 다른 질병을 초래하게 되고 이를 개선하기 위해 또 다른 약을 끊임없이 복용하게 된다. 아보 도오루 교수는 환자를 살리는 유일한 방법은 '모든 약을 끊는 것'이라고 했다.

## *"항암제 · 방사선 치료가 되레 암 치유 저해"*

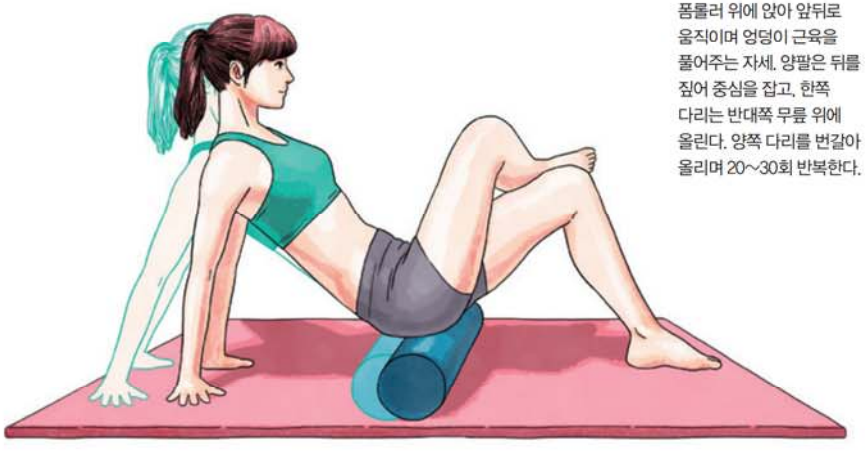
저자가 강조하는 암 예방법은 다음과 같다. 첫째, 과로하지 말고 충분한 수면을 취할 것, 둘째 마음에 고민을 품지 말 것, 셋째 식이섬유, 버섯류를 섭취해 장의 작용을 높이고 영양보조식품에 의존하지 말 것, 넷째 운동, 온수목욕, 손톱마사지 등을 통해 혈액순환이 잘 되게 할 것, 다섯째 약의 과다 사용에서 벗어날 것, 여섯째 암 검진을 받지 말 것.

아보 도오루 교수는 수술, 항암제 치료, 방사선 치료 등 암 치료 3대 요법은 암 치유를 저해하는 최대의 원인이라고 지적했다. 항암제는 발암물질이다. '암이 작아져 치료는 성공했지만 환자는 살아나지 못했다'는 것이 항암제 치료의 현실이다. 방사선 치료는 크러시 신드롬 현상이 발생해 면역력이 떨어지고 조직 괴사가 일어난다. 암 수술은 암세포를 흩어지게 하고 그 후유증으로 환자를 더 고통스럽게 만든다.

아보 도오루 교수는 "암은 확실히 고칠 수 있는 병이며 무서운 병이 아니다. 우리 몸은 스스로 병을 고치는 힘을 갖고 있다. 암에 걸렸다고 낙심할 필요 없다. 자기가 할 수 있는 일이 많기 때문에 하나씩 실천하며 회복을 향해 나아가길 바란다"고 당부했다.

**저자 아보 도오루**

1947년생으로 도호쿠대학 의학부를 졸업했다. 현재 니가타대학 대학원 의치학 종합연구과 교수로 재직 중이며 면역학 분야의 세계적인 권위자다. 미국 앨라배마 주립대학 유학 중 '인간 NK세포 항원 CD57에 대한 모노클로널 항체'를 개발했고 흉선외분화 T세포의 존재를 발견했다. 또한 1986년 백혈구의 자율신경 지배 구조를 세계 최초로 밝혀냈다.



폼롤러 위에 앉아 앞뒤로 움직이며 엉덩이 근육을 풀어주는 자세. 양팔은 뒤를 짚어 중심을 잡고, 한쪽 다리는 반대쪽 무릎 위에 올린다. 양쪽 다리를 번갈아 올리며 20~30회 반복한다.

다리 꼬고 앉거나 삐딱하게 앉으면 엉덩이 근육 손상

# 심하면 종아리까지 저려

**글** 김효정 **일러스트** 한상엽 **참고도서** 《수술없이 통증 잡는 법》 나영무 저

운전을 많이 하는 사람, 책상에 오래 앉아 있는 사람, 다리를 꼬고 앉는 버릇이 있는 사람, 푹신한 소파에 삐딱하게 앉는 버릇이 있는 사람이라면 엉덩이 근육 건강을 체크해 볼 필요가 있다. 잘못된 자세로 인해 골반이 틀어지면 체중이 한쪽 골반으로 쏠리게 되고, 한쪽 엉덩이 근육이 뭉치고 손상될 수 있기 때문이다. 엉덩이에는 네 겹의 근육이 있는데, 그중 가장 안쪽에 있는 근육인 이상근 속으로 지나가는 좌골신경이 뭉치거나 두꺼워진 근육에 눌리고 엉덩이 통증과 함께 심할 경우 종아리까지 저리게 된다.

### 마사지와 스트레칭으로 교정해야

다리를 들었다 내릴 때, 몸을 돌릴 때 골반에서 소리가 나는 사람도 많이 있다. 앞서 말한 이유들로 손상되어 딱딱해진 엉덩이 근육이 골반 뼈에 닿아서 소리가 나는 것인데, 대부분 통증은 없지만 초기에 마사지와 스트레칭으로 교정하는 것이 좋다. 마사지를 먼저 하고 스트레칭으로 근육을 풀어주는 것이 바람직하다.

등을 대고 누운 자세에서 양 무릎이 가슴께에 닿도록 다리를 든다. 한쪽 다리를 반대쪽 무릎 위에 올리고 양손은 아래쪽 다리를 잡아당기듯 잡는다. 양쪽 다리를 번갈아가며 20~30회 반복한다.

옆으로 누워 폼롤러에 한쪽 허벅지를 대고 아래위로 움직이는 동작. 반대쪽 다리를 앞으로 빼서 폼롤러의 위치에 따라 위로 당겼다 아래로 펴준다. 다리를 바꿔가며 20~30회 반복한다.

바닥에 누워 한쪽 다리를 접고 반대편 손으로 끌어당긴다. 고개는 다리를 잡은 손의 반대 방향으로 향하게 한다. 허리와 골반 근육이 땅기는 느낌이 들 정도로 스트레칭 한다.





물죽염 100배 활용법 〈7〉

## 계란찜 만들 때 물죽염 넣어요

요리에 자신이 없다고요? 저녁 반찬으로 계란찜을 해보세요. 남녀노소 누구나 할 수 있는 요리, 계란찜. 물죽염으로 간을 하면 깔끔하고 담백한 맛이 일품이에요.

**계란찜 할 때 물죽염 활용법**

**1** 계란찜을 할 때 천일염으로 간을 하면 미처 녹지 않은 부분은 많이 짜다. 물죽염을 넣으면 계란과 잘 섞여 고르게 간이 밴다.

**2** 계란을 그릇에 넣고 푼 다음 물죽염을 넣는다. 계란 3개를 기준으로 물죽염 한 숟가락. 개인의 입맛에 따라 물죽염의 양을 조절하면 된다.

**3** 중탕을 하거나 뚝배기에 넣고 가스불로 조리하든 상관없다. 취향에 맞게 하면 된다.



새우젓으로 간을 하기도 하지만 비린내가 있어 물죽염이 제격이다.

# 다 진 경기… 그런데도 '할 수 있다 할 수 있어!'를 외치더니…

조선DB

**올림픽 참가선수 1인당**
**콘돔 42개씩 배당한 이유**

만약 금년 여름에 올림픽이 없었다면 어떻게 되었을까? 생각만 해도 끔찍하다. 기상청의 오보 대행진은 극에 달했고, 그나마 올림픽이 달래준 8월의 열대야. 올림픽은 경기만 구경거리가 아니다. 올림픽촌의 콘돔 자판기 얘기를 들으면 게임보다 더 재밌다.

미국《USA투데이》는 8월 4일(한국시각) "국제올림픽위원회는 2016 리우 올림픽에 콘돔 45만 개를 선수촌에 무료로 배포했다"며 "이는 선수 한 명당 42개꼴로 배정된 셈이며, 올림픽 기간 모든 선수가 매일 2개씩 사용할 수 있는 양"이라고 보도했다. 콘돔은 올림픽 때마다 선수들에게 배부되었다. 특히 금년에는 수상한 병 지카 바이러스 덕분에, 선수 1인당 돌아가는 콘돔 수효가 많아졌다고 한다.

올림픽과 섹스에 관한 IT 전문매체《쿼츠QUARTZ》의 8일(현지시각)자 보도를 보자.

'올림픽은 섹스 올림픽(Olympics of Sex)'이라는 제목의 기사를 통해 섹스와 경기력 사이의 관계를 분석해 눈길을 끌었다.《쿼츠》는 "올림픽과 섹스가 함께 섞이면 안 된다는 주장은 그리스 시대부터 이어져 왔다. 하지만 최근 과학자들의 연구를 보면 섹스가 선수의 경기력에 크게 영향을 미치지 못한다고 분석한 결과도 있다"고 덧붙였다.

**3위와 21위의 대결에서**
**언제나 3위가 이기는 건 아니다**

올림픽이 무더위를 이기는 소재가 될 수 있다는 것은 사실이다. 우리나라의 경기가 물론 가장 인기 있는 종목이다. 가끔 가슴 속에서 쿵 소리가 날 만큼, 무더위를 확 날려버릴 만한 감동의 사연도 있다.

올림픽 펜싱 금메달리스트 박상영은 경기에 이겨 목에 건 금메달 말고도 또 하나의 금메달을 우리의 목에 걸어주었다. 상대는 펜싱 세계 랭킹 3위의 게자 임레. 세계 대회 챔피언 출신. 박상영은 세계 21위. 거의 상대도 안 되는 게임이 계속되었다. 박상영의 패색이 짙은 경기 후반. 스코어는 14:10. 이제 한 점만 더 지면 끝나는 경기다. 잠시 휴식시간. 그 시간에 기적은 이루어졌다.

그가 혼자서 뭐라고 중얼거린다.

"이상하다. 뭐라고 그러는 거야?" 필자는 자신도 모르게 앉았던 소파에서 벌떡 일어났다. 그때 필자는 그의 입술 움직임에서 희미하게나마 읽었다.

"할 수 있다. 할 수 있어!"

그 순간이 그가 전 국민의 가슴에 또 하나의 금메달을 안기는 순간이었다. 박상영이 스스로에게 최면을 걸다시피 "할 수 있다. 할 수 있어!"를 다짐한 것이다. 그리고 21위도 3위를 이길 수 있다는 것을 증명했다. 박상영이 이긴 것이다.

잊지 못할 사람은 누구에게나 있다. 이 무더운 2016년의 여름. 우리가 지겨운 폭염 속에서도 잊지 못할 이름이 있다면 박상영 아니었던가.

**이게 끝이라고 느낄 때,**
**다시 일어서게 하는 자기 격려**

박상영은 금수저는 아니라고 한다. 그러나 수많은 패배자가 흙수저를 들먹이며 패배의 핑계로 삼을 때, 박상영은 스스로에게 '할 수 있다'고 자기 격려를 보내면서 다가오는 패배를 거부했다.

자기 격려의 문구가 무엇이든 우리에겐 자기 격려가 필요하다. 쓰러질 수밖에 없을 때, 견딜 수 없을 때, 이게 끝이라고 느껴지는 그 순간에 자신을 일깨울 자기 격려가 있어야 한다.

싱거운 인간은 그럴 때, 패배하고 나서 히히 웃으면서 내려올 것이다. 그러나 짭짤한 박상영은 자기 자신에게 타일렀다. 할 수 있다. 할 수 있어.

박상영이 승리한 순간 태극기를 높이 들고 달릴 때 필자는 애들처럼, 박상영처럼, 어두운 아파트 베란다에 나가, "할 수 있다. 할 수 있어!"를 외쳐보았다. 물론 아무도 들어주지 않고, 아내는 "동네 사람들이 흉봐요, 들어와요!"했지만 흥분된 가슴은 가라앉지 않았다.

박상영이 곁에 있었다면 필자는 그에게 죽염을 주고 싶었다. 박상영이 태극기를 높이 휘날리며 달릴 때, 땀방울이 튀는 것을 필자는 보았다. 우리가 모두 보았다. '땀에는 죽염이 최고다'를 그에게 알려주고도 싶었다. 아니 올림픽에 참가한 모든 선수에게 죽염을 주고 싶었다. 축구 8강전, 16번의 슛을 쏘고도 패배한 경기장에서 통곡하는 손흥민에게도 죽염을 주고 싶었다. 손흥민뿐 아니라, 땀투성이이던 여자 배구의 김연경에게도, 아니 무명선수들에게도 골고루 죽염을 나눠주고 싶었다. 언젠가 그런 날이 오겠지. 올림픽 출전하는 선수들의 가방 속에 인산죽염이 챙겨질 날이 오겠지.

필자는 오늘도 박상영의 "할 수 있다. 할 수 있어!"를 함께 외치고 싶다.

**김 재 원**
전 여원 발행인 / 인터넷신문 '여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표 칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진행사 / DMZ EXPO 2017 / 빨기인대표 / 예술의전당 자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장

인산 선생 만나 두 다리 다시 얻은 박상희 쿵후 관장

# “쑥뜸 뜨라고 해 떴더니 완치 인산의학, 정말 대단합니다”

쿵후 무술관을 운영하는 박상희 관장은 무리한 운동으로 오래전 무릎인대가 손상되는 큰 부상을 입었다. 회복 불가 판정을 받았지만 끝까지 포기하지 않았다. 그러다 인산 김일훈 선생을 만나 두 다리를 다시 얻는 기적 같은 일을 겪었다.

글 홍정기 **사진** 이신영

**30년 전 무릎인대 손상… 병원서 회복 불능 진단**

중학교 들어갈 무렵부터 쿵후를 시작한 쿵후우슈양생기공무술관 박상희 관장은 올해 나이 59세. 굴지 대기업 회장을 비롯해 전직 장관 등 사회 지도층뿐만 아니라 일반인들까지 제자로 두고 있어 쿵후 바닥에서 제법 이름이 나 있다. 일반인은 한 번에 열 개도 하기 힘든 스쿼드(양팔을 어깨높이로 올린 후 앉았다 일어나기를 반복하는 운동)를 환갑을 앞둔 나이임에도 200번은 거뜬할 정도로 체력을 유지하고 있다.

그런 그가 한때는 무릎인대가 손상돼 일어서지도 못했다고 한다. 지금으로부터 30여 년 전인 1986년. 어느 날 갑자기 무릎에 심한 통증이 느껴졌다. 사고 일어났너니 무릎이 아파 도저히 설 수 없을 지경이었다. 겨우겨우 몸을 일으켜 세웠지만 도저히 걸을 수 없었다. 지인을 통해 유명 병원을 수소문해 여러 곳을 다녔지만 소용없었다.

“한창때는 샌드백을 세워놓고 발차기 연습을 하잖아요. 하루도 빼놓지 않고 열심히 했죠. 무릎이 가끔 따끔거리기는 했지만 선배들이 ‘그 정도는 다 참고 하는 것’이라며 대수롭지 않게 말하더라고요. 별것 아니라고 생각한 게 화근이었던 것 같아요.”

병원에서 무릎인대 손상으로 도저히 회복이 불가능하다는 진단을 받았다. 쿵후가 인생의 전부였던 그였기에 이대로 포기할 수 없었다. 한방, 양방 가리지 않고 좋다는 곳은 모두 찾아다녔다. 그러나 허사였다. 그러던 중 주위에서 함양에 가면 병을 정말 잘 고치는 분이 있다고 했다. 실낱같은 희망도 놓치고 싶지 않았던 박 관장은 망설일 이유가 없었다. 그날 밤 바로 아내와 함께 함양으로 떠났다.

**쑥뜸 뜨고 6개월 지나자 완전 정상으로**

“제 인생이 다시 시작된 순간이었기에 그날을 잊을 수 없어요. 1986년 11월 1일입니다. 1일 밤에 함양에 도착해 인산 김일훈 선생을 만났어요. ‘폭 자고, 치료를 하면 충분히 나을 수 있다’는 말에 얼마나 기뻤는지 몰라요.”

김일훈 선생은 아픈 몸을 이끌고 먼 길을 달려온 이들을 위해 방을 내주고 다음날 아침 식사까지 차려줬다. 그리고 절대 희망을 놓지 말라며 꼭 건강을 되찾을 수 있도록 최선을 다해 돕겠다는 말도 했다고 한다. 본격적인 치료에 들어갔다. 족삼리혈에 뜸이 놓이자 견딜 수 없는 고통이 찾아왔다. 하루 10장 이상 30일을 꼬박 떴다. 뜸자리에 커다란 구멍이 생겼다. 김일훈 선생의 조언대로 고약을 붙였다.

“며칠에 걸쳐 상당히 많은 양의 고름이 나왔어요. 그러고 살이 아물더니 기분도 좋아지고 무릎 통증도 점점 사라지더라고요.”

부기가 빠지면서 통증도 사라졌다. 유명 병원이 포기했던 무릎이 다시 태어나는 순간이었다. 조금씩 걷기 시작했고 3개월이 지나면서 걷는 데 전혀 불편함이 없었다. 6개월이 지나자 뜀박질을 해도 아프지가 않았다. 다시 쿵후 수련을 해도 될 정도로 박 관장의 무릎은 정상으로 돌아오게 된 것이다.

“쑥뜸 뜨라고 해서 뜬 것밖에 한 게 없어요. 그런데 깨끗이 나았어요. 정말 놀랍지 않습니까? 인산의학, 정말 대단합니다.”

“무슨 말이 필요하겠어요. 제가 경험자인데요. 어디든 불편한 사람이 있으면 꼭 인산의학을 추천해요. ‘너의 스승이 체험했으니 걱정 말아라’라며 말이죠”

**도장에 인산가 제품 진열, 홍보대사 자처**

박상희 관장이 운영하는 도장에는 인산가 제품이 일렬로 늘어서 있다. 어딘가 몸이 안 좋다고 이야기하는 수련생들에게 그는 주저 없이 죽염을 내놓는다. 인산의학은 그에게 무릎만 되돌려준 것이 아니다. 평생을 괴롭혀 온 입술 물집으로부터 해방시켜 준 것도 바로 인산의학이다.

“사람 만나는 것조차 불편했어요. 잊을 만하면 입술 주위에 물집이 잡혀 곤란한 적이 많았거든요. 심할 때는 한번에 아래위로 몇 개씩 생기기도 했지요. 그런데 이것도 죽염을 먹기 시작하면서 거짓말같이 나았어요.”

뿐만 아니다. 입안이 헐고 혓바닥에 구멍이 생기는 베체트병이 씻은 듯이 사라진 것도 죽염을 먹으면서부터다. 조금만 피곤해도 잇몸에서 피가 나던 박 관장은 이제 아무런 걱정도 하지 않는다. 집, 체육관, 자가용 등 그의 손이 닿는 모든 곳에 죽염이 놓여 있다.

“무슨 말이 필요하겠어요. 제가 경험자인데요. 어디든 불편한 사람이 있으면 꼭 인산의학을 추천해요. ‘너의 스승이 체험했으니 걱정 말아라’라며 말이죠.”

박 관장에게 사진 촬영을 위해 고수들만이 할 수 있는 어려운 쿵후 자세를 요청했다. 아무 거리낌없이 해냈다. 뿐만 아니라 스쿼드도 수십 개나 직접 선보였다. 힘든 기색은 전혀 찾아볼 수 없었다. 박 관장은 인산의학이 되찾아준 제2의 인생을 쿵후와 함께 즐기며 살고 있었다.

'인산가 건강 에세이 공모전' 16명 수상자 선정

# 교사 출신 임경희 회원 대상 수상

인산가 회원들의 생생한 건강 회복기를 찾아내기 위해 총 500만 원의 상금을 내건 이 이벤트가 16명의 수상자를 발표하는 것으로 마무리됐다. 6개월의 공모 기간을 통해 총 85편이 응모됐으며, 한 편 한 편의 수기마다 불의의 병을 이겨내기 위한 노력이 눈물겹게 기록돼 있었다. 더욱이 모진 병을 견디며 불운하다 자책하던 자신의 마음 병까지 극복하게 한 '인산가'와의 두터운 인연은 거듭해 읽을수록 묘한 감동을 불러일으킨다. '인산가 건강 에세이 공모전' 심사 과정과 대상 수상작인 임경희 회원의 수기 전문을 게재한다. 글 이일섭

### 85편 응모… 입상 16명에 총상금 500만 원 전달

'인산가 건강 에세이 공모전'에 응모한 회원들은 오랜 투병기간을 글로 옮기는 일이 생각만큼 쉽지 않았다고 얘기한다. 이제 충분히 건강해져서 아팠던 지난날을 떠올리는 게 아무렇지 않을 거라 여겼지만 글을 쓰는 동안 그 무렵의 통증과 참담함이 새삼 떠올라 쓰는 일을 그만둘까 하는 생각을 여러 번 했다고들 한다. 하지만 기억으로 남아 있는 고통을 견디며 그 어두운 시간을 되새기는 것은 남아 있는 삶을 더 소중하게 여기는 계기가 됐다고 술회한다.

'인산가 건강 에세이 공모전'은 인산의학의 자연치유 방안을 좀 더 많은 회원이 공감하고 공유할 수 있는 기회가 된다는 점에서 착안됐다. 대상 상금 100만 원 등 총 500만 원의 상금을 마련하며 회원들께 많은 참여를 부탁드렸다. 그러나 신년호의 떠들썩한 공모 소식에도 불구하고 2월이 다 되도록 응모작 수는 손에 꼽는 수준에 불과했다. 드디어 봄이 오고 슬슬 신록이 화려해지면서 회원들의 투고가 활발해졌고 마감 기한인 6월 30일을 기준으로 모두 85편의 수기가 도착했다. e메일과 우편 접수 2가지 방법으로 접수됐으며 예상과는 다르게 우편을 이용한 응모작이 배 이상 많아 여전히 아날로그를 중시하는 회원들의 취향을 확인할 수 있었다.

### 김윤세 회장 "투병의 고통과 회복의 기쁨 잘 표현"

김윤세 회장은 본선 심사에서 대상 수상작인 임경희 회원의 '이제 좋아질 것입니다'의 서술 능력을 높이 평가했다. "간결한 단문이 주는 명료함 속에 투병의 고통과 회복의 기쁨이 잘 나타나 있다"고 평했다. 또한 나현 회원의 '돌지 않는 바람개비'를 금상으로 선정하며 "투병 과정에서의 절망적인 상황을 진솔하고 세밀하게 표현해 남다른 주목도와 흡입력을 갖추었다"고 평했다. 특히 "인산쑥뜸을 놓는 힘겹고 지난한 과정을 사실적이면서도 극적으로 기술해 읽는 이로 하여금 긴장과 후련함을 동시에 느끼게 하는 힘이 실려 있다"고 선정 이유를 밝혔다.

대상 수상자 임경희 회원은 "저보다 더 혹독한 투병기를 갖고 있는 분들이 많음에도 불구하고 대상을 받게 돼 죄송한 마음이 크지만 수상의 기쁨을 기운삼아 더욱 활기찬 생활을 해나가겠다"고 수상 소감을 전했다. 임경희 회원에게는 상금 100만 원이 주어지며, 금상 나현 회원에게는 70만 원의 상금이 전달된다. 이 외 은상, 동상(2명), 우수상(11명) 수상자에게는 각각 50만 원, 30만 원, 20만 원의 상금이 수여된다.

**'인산가 건강 에세이 공모전' 수상자 명단**

**대상** 임경희(58세, 대전 서구)
**금상** 나현(48세, 전남 광양)
**은상** 강동윤(23세, 부산 북구)
**동상** 구두갑(59세, 서울 강서) / 하학옥(61세, 부산 서구)
**우수상** 서치성(71세, 인천 남동구) / 손삼경(51세, 울산 남구) / 이숙재(73세, 경기 과천) / 김진철(75세, 서울 양천구) / 정추숙(57세, 경북 경주) / 권춘희(75세, 대구 수성구) / 최지헌(62세, 강원 춘천) / 윤윤섭(34세, 경기 가평) / 김상철(33세, 충북 청주) / 박병수(71세, 대구 북구) / 박인훈(71세, 서울 노원구)

'인산가 건강 에세이 공모전' 대상 수상작

# '이제 좋아질 것입니다'

글 임경희

"젊은 사람이 왜 허구한 날 앉아만 있어?"

고개를 돌려보니 할머니 한 분이 서 계셨다. 하릴없이 공원 벤치에 앉아 있는 내게 하시는 말씀이다. 할머니는 며칠째 이런 내 모습을 줄곧 지켜본 모양이다.

"이렇게 하릴없이 하루를 보내면 돈은 언제 버시우."

나는 지난해까지 대전의 한 고등학교에서 가정 교사로 근무했다. 교감 승진을 앞두고 있었고 아이들과의 생활이 더 없이 즐거운 시절이었다. 하지만 모든 것은 한순간에 무너지고 말았다. 결국 지난 2월에는 건강상의 이유로 명예퇴직을 하게 됐다. 마흔 살을 넘기면서 내 몸은 복잡한 상황을 맞게 됐다. 1999년 자궁암으로 자궁적출 수술을 받았고, 2007년에는 갑상선암으로 전 절제 수술을 받았으며 2009년에는 오른쪽 유방암 수술을, 2014년에는 왼쪽 유방암 수술을 받은 그야말로 '4종'의 암환자다. 그뿐이랴. 오른쪽 갈비뼈로 암이 전이된 것 같다는 진단으로 서울대학교병원 흉부외과에서 수술도 받았다. 수술 후 암전이가 아닌 양성 낭종으로 진단되어 다행히 한숨은 돌렸지만 이런 구구절절한 병력을 어떻게 처음 보는 사람에게 소상히 이야기할 수 있으랴.

그렇다. 나는 겉으로만 멀쩡해 보일 뿐이다. 언제나 기운이 없다. 유일한 일과는 아침 식사 후 공원을 배회하거나 벤치에 앉아 있는 게 전부다. 그러다 지난 4월 대형사고가 났다. 깜빡이는 신호등을 보고 허둥지둥 횡단보도를 건너다 큰 대자로 넘어지고 말았다. 근처 한의원에서 침을 맞고 물리치료를 받았지만 숨을 쉴 수 없을 만큼의 무시무시한 통증이 몰려와 정형외과 병원에 입원을 해야 했다. 의사는 뼈가 부러진 것은 아니라고 했다. 그러나 나는 온몸이 부서질 듯한 고통에 아우성치거나 힘없이 까무러치곤 했다.

매일 소염 진통주사를 맞으며 지독한 고통 속에 있을 때 옆 병실 환자가 내게 말했다.

"혹시 홍화씨 먹어봤어요? 홍화씨를 먹어보세요. 인산가 홍화씨."

'홍화씨'라니! 난생처음 들어보는 생소한 단어였다. 하지만 이 고통에서 벗어날 수 있다면 무엇을 못해보랴.

퇴원을 하자마자 숨을 몰아쉬며 더듬더듬 인산가 매장을 찾아갔다. 동아줄을 잡듯 홍화씨 2포를 샀다. 다음도 죽염이 한 병 딸려 왔다. 죽염의 사용 방법을 묻자 칫솔에 묻혀 이를 닦으면 좋다고 알려주었다. 실은 잇몸도 헐어서 쩔쩔매고 있는 상태여서 내심 반가웠다. 하루 식사를 마치면 한 숟가락씩 홍화씨를 퍼 먹었다. 구수한 맛이라 거부감은 들지 않았다. 홍화씨를 침으로 다 넘기고 나면 죽염을 묻힌 칫솔로 양치질을 했다. 그랬더니 놀라운 변화가 일어났다. 서서히 통증이 사라지는 것이다. 홍화씨 2포를 다 먹었을 때는 그 무시무시한 통증은 모두 없어졌다. 잇몸도 젊었을 때처럼 단단해졌다. 기적이었다. 홍화씨와 다음도 죽염 효과를 본 후 다시 인산가 매장을 들렀다. 기운이 없이 축 처져 있는 몸 상태를 의논하고 싶어졌다.

지점장은 내게 유황오리 기본형을 권했다. 가격은 40여만 원이란다. 혼자서 두 아이를 키우며 사느라 보약 한번 먹은 일이 없다. 아까워하지 말고 그동안 열심히 살아온 나에게 '선물'을 주기로 했다.

"유황오리가 만들어질 때까지는 이것부터 드세요."

해독 작용을 하는 복해정이란다. 작고 까만 환 30알을 물과 함께 입에 넣었다. 입안이 짠맛으로 타는 것 같았다. 익숙해지려면 적응기간이 필요할 것 같았다.

그날 밤, 한밤중에 배가 아파서 잠이 깼다. 그때부터 화장실 출입이 시작되었다. 수십 번을 들락거렸다. 그야말로 내 안에 있는 모든 것이 쏟아져 나오는 것 같았다. 복해정 복용 후의 증세가 이렇다면 유황오리를 먹을 수 있겠는가 하는 의문이 들었다. 밤을 하얗게 새운 다음날 다시 인산가 매장을 찾아갔다. 아직 문을 열지 않은 이른 시간이라 출입구 앞에 쭈그리고 앉아 있었다. 출근한 직원들이 나를 보고 놀라서 허겁지겁 현관문을 열었다.

"일종의 명현현상인데요. 혹시 지병이 있으신가요?"

조심스러운 질문에 화려한(?) 내 병력을 펼쳐냈다. 모두들 놀랬다.

유난했던 복해정의 명현현상 탓에 내가 유황오리를 먹기 시작하는 날은 인산가 매장 직원들 모두 긴장의 시간을 보내야 했다. 전화로 나의 상태를 확인까지 했다. 나는 처음 한 숟가락부터 시작했다. 구수한 맛이었다. 차츰 양을 늘려 소주잔에 중탕을 해서 먹었다. 귀한 약이라고 생각하니 붕지에 남은 마지막 한 방울까지 헹구어 먹었다. 그렇게 60봉을 귀하고 소중하게 먹었다. 이 유황오리를 먹으면서 내가 가장 위로를 받았던 것은 효능보다도 봉지에 적혀 있는 글귀였다.

'가장 건강했던 그 몸, 그 시절로. 이제 좋아질 것입니다.'

그렇다. 아프지 않고 힘들지 않은 인생이 어디 있겠는가. 굴곡진 인생을 살아오면서 몇 차례의 암을 만나 지금 이 자리에 있지만 괜찮다고, 그동안 너무도 고생했다고 어깨를 다독다독 위로해 주는 것 같았다.

놀라운 일은 그다음에 나타났다. 갑상선약을 타기 위해 실시한 혈액검사 결과에서 수치가 좋아져서 약 한 알이 반 알로 줄어든 것이다. 나는 이렇게 인산가에서 몸과 마음이 건강해지는 효험을 보았다. 이제 확실히 믿고 있다. 인산의학이 앞으로도 나의 건강을 든든하게 지켜주리라는 것을. 오늘도 인산 자죽염을 입에 물고 집을 나선다. 초록색 숲길을 걷기 위해서다. 찐 달걀 노른자 향이 입안 가득히 퍼진다. 조금씩 조금씩 더 건강해져 갈 것이다.

# 쑥뜸 철에 들려주는 인산쑥뜸 이야기

유난히 무더웠던 여름이 지나고 이젠 제법 선선한 가을바람이 느껴진다. 이때쯤이면 우리 인산파들은 가장 큰 숙제인 '인산쑥뜸'을 뜰 준비를 슬슬 해야 된다. 인산의학의 여러 가지 요법 중에 핵심요법이 바로 죽염요법, 마늘요법, 쑥뜸요법인데 그중의 최고봉이라 할 수 있는 쑥뜸요법에 대한 사람들의 관심이 날로 높아짐을 느낀다.

인산연수원이나 설악산자연학교에서 하고 있는 다양한 캠프 중에 쑥뜸캠프는 매번 개최할 때마다 일찌감치 접수가 마감되곤 한다. 거듭 강조하지만 인산쑥뜸은 우리 인체의 거의 모든 질병을 뿌리째 없앨 수 있는 최상의 방법이며 나아가 더 높은 정신세계로 향하는 가장 확실하고 분명한 방법이라고 확신한다. 다만 본인이 직접 해야만 하고 시간, 노력, 정성과 극도의 인내심을 요하는 어려운 일임에 틀림없으므로 《신약神藥》 제25장 '영구법靈灸法의 신비' 또는 쑥뜸요법 책을 읽고 또 읽어서 뜨는 방법과 금기사항을 완전히 숙지해야 되고 쑥뜸캠프에 참여해서 강의도 듣고 경험자의 이야기도 듣는 것이 많은 도움이 된다. 마음만 급하고 욕심만 앞서서 섣불리 실행했다가는 중도에 포기를 하거나 금기禁忌를 어겨서 큰 고생을 하는 예도 적지 않다. 인산쑥뜸을 뜨는 일은 워낙 큰 고통을 감내해야 하는 일이기에 큰 용기와 각오가 필요하다.

그래서 떠야지, 떠야지 하면서 몇 해가 그냥 흘러가기 일쑤이다. 거듭 강조하지만 인산쑥뜸을 뜨는 일은 질병을 예방하고 치유하는 것은 보너스에 불과하고 정신세계를 단련시켜 '참사람'으로 거듭나게 하는 수행법이기에 누구라도 뜬다고 하면 도반道伴으로 여겨져서 반갑고 기쁜 마음이 든다. 설악산자연학교에서 비록 유료이긴 하지만 여러 가지 애로와 난관을 크게 개의치않고 쑥뜸 뜰 방을 제공하는 이유도 여기에 있다. 최고로 좋은 것을 좀 더 많은 사람과 함께하기 위함이다. 쑥뜸 뜰 방을 제공하면서 스스로 놀란 것은 생각했던 것보다 누구나 다 의외로 잘 뜬다는 것이다. 어려운 일도 함께하면 수월하다는 증거이다. 오늘은 바람과 햇빛이 쑥 말리기에 딱 좋은 날씨여서 이번에 뜰 쑥을 말려야겠다.

'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





대한민국 페미니즘의 시발점 여원의 21세기 버전

女元뉴스

이번엔 김치찌개조차 없었다
회식도 없이 해산한 여자 배구 '논란'
배구협회의 수준 낮은 지원에 비해 선수들은 너무 잘 싸웠지만…

기혼 남자 반은 외도 경험, 기혼여성 외도는 10% 이하

영국 옥시의 오만불손과 우리 정부의 사과 거부 의미

직장인 60% 이상이 연차도 사용 못 한다고?

직장인 절반이 고백했다 "그래 나는 돈 버는 기계다"
취미생활 있으면 일상의 즐거움도 훨씬 높아져

미혼인 그녀들마저 왜 "아이 안 낳을래!!"를 선언했나?
전경련 조사에 나타난 여성들의 '출산거부'

낙원동에 생기는 '송해길'엔
송해의 눈물 글썽 사연도 곳곳에

세계 굴지의 GM이 여성 CEO에게 회사를 몽땅 맡겨
성공한 비결

볼트 어쩌나, 올림픽 기간 중 외도에 여친에게 잘릴 위기
그래서 연예스타나 스포츠스타나 '욕망관리' 잘 해야

한국 기업 중 '여성 임원 비율'이 가장 높은 10개사는?
'OECD 유리천장 지수'는 4년 연속 꼴찌 자랑

www.yeowonnews.com

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

인터넷과 휴대폰 검색창에 여원뉴스를 쳐보세요!

# 이유 없이 아픈 '섬유근육통' 숙면과 운동으로 푸세요

**글** 이일섭 **자문** 고도일(고도일병원 원장) **사진** 셔터스톡

### 스트레스 등 심리적인 요인이 원인

섬유근육통은 몸의 여러 곳에 통증이 발생하는 만성 질환으로 30~50대 여성에게서 주로 발생하고 있다. 어깨, 목 등 한 부위에서 시작해 전신으로 통증이 퍼져나가는 특징을 갖고 있으며 수면장애, 피로감, 두통, 이상 감각, 우울증을 동반하기도 한다. 문제는 섬유근육통 증상을 단순 근육통이나 갱년기 증상, 갑상선저하증, 류머티스다발근통, 산후풍産後風 등으로 오해하기 쉽다는 데 있다.

고도일 원장(고도일병원)은 "증상이 악화되면 팔이나 다리를 움직이는 것마저 힘들 정도로 심각한 질환인데, 환자는 물론 일부 병원에서도 정확하게 질환을 알지 못해 방치하는 경우가 많다"고 우려한다. 섬유근육통의 원인은 아직 명확하게 밝혀지지 않고 있지만 이 증상을 갖고 있는 환자의 경우 세로토닌의 분비량이 현저히 적고, 스트레스에 대한 민감도가 커 심리적인 요인에 영향을 받는 것으로 추정하고 있다. 의료계에서는 목의 앞뒤와 무릎 부위에 있는 18개의 압통점을 눌렀을 때 11곳 이상이 아픈 증상이 3개월 이상 지속되면 섬유근육통으로 보고 있다. 고 원장은 "몸의 여러 부위가 살짝 부딪히기만 해도 아프고, 피곤하고 무기력한 증상이 계속되면 반드시 섬유근육통 여부에 대한 검사를 받아야 한다"고 조언한다.

섬유근육통은 완치가 어려운 일종의 불치병이다. 하지만 통증면역 영양주사로 몸의 부족한 영양소를 채우고 '세로토닌'과 '노르에피네프린'을 증가시키는 약물치료를 통해 통증을 감소시킬 수 있다. 이 외에도 머릿속 전두엽을 자극하는 경두개자기자극술(TMS요법)을 활용하면 통증을 줄일 수 있는 것으로 조사되고 있다.

### 통증과 피로 동시에 느껴 운동 기피 경향

섬유근육통을 앓게 되면 통증과 피로를 동시에 느끼기 때문에 운동을 기피하게 된다. 하지만 통증 완화에 규칙적인 운동만큼 좋은 치료제는 없다. 운동을 통해 심신을 가볍게 하면 통증을 이겨내는 일이 한결 수월해지기 때문이다. 이 외에도 인지행동치료를 통해 우울감과 불안감을 해소하는 것도 큰 도움이 된다.

고 원장은 "스트레스는 근육 통증을 악화하고 때로는 통증을 유발하기도 한다"며 "규칙적인 수면 습관, 식생활 습관을 유지함으로써 스트레스를 최소화하는 데 힘써야 한다"고 조언한다. 평소 종아리와 엉덩이, 복부 등의 부위별 강화 운동을 통해 근력을 강화하는 게 섬유근육통을 예방하고 완화하는 최선책이라고 볼 수 있다.