

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

February 2016
Vol.229

02

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

120년 건강본가
인산 家
in sanga2016
02

229

치유 효과 입증된 인산쑥뜸의 세계

INSAN PEOPLE

3,000만 명 올리고 웃긴
황정민 국민배우로 우뚝

TRACKING

남극 바다를 품에 안은
호주의 보석 태즈메이니아

SPECIAL

치유 효과 입증된
인산쑥뜸의 세계

송나라 때의 선승禪僧 야보도천父道川 스님이
금강경의 유명한 구절 “옹무소주 이생기심應無所
住而生其心”이라는 대목에 대하여 덧붙인 글이다.
보이거나 들리거나 생각으로 헤아리거나 만질 수
있는 등의 모든 대상을 떠나 자연스럽게 우러나
오는 정갈한 마음이야말로 자기 자신을 뛰어넘고
시간과 공간을 초월한 영원성의 ‘참 자아’요, 우주
적 존재라 할 것이다. 깊은 산중의 조그만 암자에
홀로 앉아 우주 자연과 하나 되어 물아일여物我一
如의 상태로 몰입하여 여의히 존재하는 무아無我
의 경지를 몇 구절의 시어詩語로써 잘 그려 세상
사람들에게 보여준다. 선禪의 황금시대라고 불리는
당唐대의 육조六祖 해능慧能 스님이 금강경의
이 대목에서 문득 깨달음을 얻어 마음의 눈을 뜨고
오조五祖 홍인弘忍 스님의 법을 이은 인연이 있
기도 하여 더욱 유명해진 글이다.

멀리 서역 인도로부터 문득 불어온 불조佛祖의 범
풍法風이 숲을 혼들자 삼매三昧에 들어 있던 찬 겨
울의 기리기 한 마리가 청아한 소리로 우주 자연
의 정적을 깨며 하늘 높이 날아오른다. 그것은 마
치 세상의 어둠을 걷어내고 밝은 세상을 보이게
하는 태양 광명으로 인해 그때까지 잘 보이지 않
던 만물의 참모습을 여실하게 볼 수 있게 된 것으
로 어찌면 우리 마음의 어둠이 걷히고 와연하게
밝아져서 자신의 본래 면목인 실상實相을 깨닫는
것과 같은 것이리라.■

글 김윤세(본지 발행인,
광주대 생명건강과학과 교수)
 김윤세

고요한 밤,
산당에 말없이 앉았노라니
적적하고 고요하여
본래 자연 그대로라
무슨 일로 서풍 불어와
임야를 흔드는가
추운 날 외기리기
먼 하늘을 울고 가네

추운 날 외기리기 먼 하늘을 울고 가네

山堂靜夜坐無言 汚叔廖廖本自然
산당정야좌무언 적적요요본자연
何事西風動林野 一聲寒雁唳長天
하사서풍동림야 일성한안려장천



인산가

캡페인

아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’

“생명을 구하는 약성 모두 자연에 있다”



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

인산가 지리산 둘레길 트레킹 봄과 가을에 네 차례 진행

2016년 인산가 지리산롯지 주최 지리산 둘레길 트레킹 행사가 봄과 가을에 진행된다. 인산가에서 개최하는 지리산 둘레길 트레킹은 고리처럼 이어진 지리산 둘레길 700리 절경을 돌아보며 대자연을 마음껏 누릴 수 있는 특별한 행사다.

1차 트레킹은 4월 22일부터 24일까지 2박 3일간 지리산 둘레길 제1구간을 둘러보며, 2차 트레킹은 오는 5월 13일부터 15일까지 2구간과 3구간을 돌아볼 예정이다. 또한 가을에 진행되는 3차 트레킹은 9월 9일부터 11일까지 지리산 둘레길 3구간을 걷게 되며, 10월 21일부터 23일까지 진행되는 마지막 4차 트레킹은 지리산 천왕봉 당일 등산이 준비돼 있다.

지리산 둘레길 트레킹의 출발지점인 인산가 지리산롯지는 욕실이 딸린 원룸이 본관에 9개 실, 별관에 10개 실이 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. ■

참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙식 및 간식, 가이드 포함)
모집인원 선착순 40명 참가문의 055) 963-9788(인산가 지리산롯지)



2月 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4 입춘	5	6
7	8 설날	9	10 대체휴일	11	12
14	15	16 부산직영점 강연 강북직영점 강연	17 인천직영점 강연 광주직영점 강연	18 대전직영점 강연 전통장 담그기	19 우수 20 힐링캠프(늦음 수련회)
21	22 정월대보름 인천직영점 강연	23 강남직영점 강연 강북직영점 강연	24 대구직영점 강연	25 대전직영점 강연	26 전주직영점 강연
28	29				

2016 인산가 시무식 개최

인산가는 지난 1월 4일 경남 함양군 수동농공단지에 위치한 인산 죽염제조장에서 김윤세 회장과 임직원 70여 명이 참석한 가운데 2016년 새해 임직원 결의와 함께 시무식 겸 죽염법제로 점화식을 가졌다.

성균관 한림원 학습캠프

성균관 한림원은 지난 1월 16일부터 18일까지 2박 3일간 인산연수원에서 2016년 동계 동양고전 학습캠프를 가졌다. 한림원 교수와 학생 45명이 참가한 이번 캠프에서는 조선 후기 유학자 이진상이 성리학의 요지를 모아 엮은 〈이학종요〉를 강독했다. 성균관 한림원은 유교 문화의 대중화와 인재 양성을 위해 1989년 12월 개원한 기관으로 유교 경전과 동양고전을 번역해 유교 사상을 체계적으로 연구하고 인재를 양성하기 위해 설립됐다.

인천 지역 목회자 건강여행

인천광역시 지역 목회자 30여 명이 2월 29일부터 3월 3일까지 3박 4일간 인산연수원에서 건강여행을 갖는다. 인산가 죽염제조장 견학과 함양의 대표적인 관광지인 상림공원 산책, 인산의학 힐링특강, 지리산 둘레길 걷기 등이 진행될 예정이다.

2월 인산가 직영점 강연 일정

강남직영점 강연

2월 23일(화) 강연 : 우성숙 교장

강북직영점 강연

2월 16일(화) 강연 : 김종호 이사

2월 23일(화) 강연 : 김종호 이사

대전직영점 강연

2월 18일(목) 죽염요리 강좌 : 이지연

어화당 대표

2월 25일(목) 강연 : 우성숙 교장

대구직영점 강연

2월 24일(수) 강연 : 김종호 이사

부산직영점 강연

2월 16일(화) 강연 : 정대홍 부장

전주직영점 강연

2월 26일(금) 강연 : 김종호 이사

인천직영점 강연

2월 17일(수) 강연 : 김종호 이사

2월 22일(월) 강연 : 우성숙 교장

광주직영점 강연

2월 17일(수) 강연 : 우성숙 교장

지난해 3,000만 모은 흥행 달인 그의 몸짓에 관객은 울고 웃는다

지난해 1,000만 이상의 관객을 모은 영화 <국제시장> <베테랑>을 지나온 황정민(45)은 올겨울 <히말라야>로 3연타석 흥행 훌련을 날렸다. 그 누구도 오르지 못한 엄청난 고지다. 그의 연기 궤적은 사실 좀 불가사의하다. 찾은 영화 출연으로 이미지가 소비되는 와중에도 매번 전작을 잊게 하는 새로움과 흥행 성적을 보여주기 때문이다.

글 박돈규(조선일보 기자) 사진 조선일보 DB 취재협조 CJ엔터테인먼트

영화 <히말라야>가 1월 20일 현재 누적 관객 750만 명을 기록하며 <국제시장>의 1,426만 관객 동원에 도전 중이다. 엄홍길 대장(황정민)이 히말라야 등반 중 8,750m 지점에서 숨진 동료 박무택(정우)을 찾기 위해 목숨 건 여정을 떠나는 이야기가 새삼 인간에 대한 믿음을 일깨우며 사람들을 극장으로 몰려들게 하고 있다.

지난 2005년 엄홍길 대장이 휴먼원정대라는 팀을 꾸려 고故 박무택 대원의 시신을 수습 하리 갔던 실화에 영화적 스토리를 보탰다. 2014년 11월부터 2015년 5월까지 히말라야와 몽블랑 등지에서 촬영했다. 그간 엄홍길 대장은 몇 번 만났지만 아무런 조언도 없었다. 황정민은 “술 드시면 속내를 들을 수 있겠지 했는데 전혀 안 하시더라”며 “그 까닭을 촬영하면서 알았다”고 얘기한다.

“현장에서 리더이다 보니 책임감이 무거웠어요. 생사를 넘나드는 산행을 조금 경험해 보니까 ‘아, 대장님이 이렇게 외로웠겠구나’ 싶었습니다. 제가 주인공이고 선배잖아요. 아무리 힘들어도 어디 하소연할 데가 없어요.”

다들 날 바라보고 있으니까 ‘내가 무너지면 안 되지’ 하는 책임감이 엄청 컼어요. 그때 엄 대장님 심정을 이해하게 됐어요. 어떤 얘기 를 구체적으로 들었으면 오히려 나한테는 독특이 될 수도 있었겠다 싶더군요.”

영화 <히말라야>로 3연타석 훌련

배우에게는 배역 하나하나가 다 산이다. 황정민은 “등반과 연기에 공통점이 있더라”며 말을 이었다. “히말라야 12좌를 오른 산악인이 이 영화 슈퍼바이저를 했어요. ‘그 힘든 데를 왜 기어 올라가느냐’고 했더니 이렇게 되묻는 겁니다. ‘형은 배우 왜 해요?’ 무릎을 탁 쳤어요. 배우도 어떤 인물을 맡아서 창조하고 목표 지점까지 가야 합니다. 고통스럽지만 그 과정에서 기쁨을 느낀다는 점에서 등반과 같은 것이구나 싶었어요.”

영화 <히말라야> 초반에 엄홍길 대장(황정민)이 박무택(정우)을 향해 “너 다시는 산에 올라올 생각하지 마”라고 나무라는 대목이 있다. 산악인의 기본자세가 안 돼 있다는 질책이었다. 황정민도 후배 배우를 그렇게 야



“촬영 현장에서 제가 리더이다 보니 책임감이 무거웠어요. 생사를 넘나드는 산행을 조금 경험해 보니까 ‘아, 대장님 이렇게 외로웠겠구나’ 싶었습니다. 아무리 힘들어도 어디 하소연할 데가 없어요. 다들 날 바라보고 있으니까 ‘내가 무너지면 안 되지’ 하는 책임감이 엄청 컼어요. 그때 엄 대장님 심정을 이해하게 됐어요.”

단친 적이 있을까.

“세르파로 나온 친구들이 다 우리나라 배우들이에요. 세르파라면 누구보다 산을 잘 알아야 하잖아요. 그런데 이 친구들이 장비 쓸 줄도 모르는 겁니다. 답답하고 속상해서 ‘준비가 안 돼 있다’고 혼을 냈어요. 모르면 배워서라도 와야 하는데 신발도 못 신어 꿩꿍거리더라고요. 그래서 연출부도 야단을 쳤어요. 촬영이 더뎌지니까. 그게 대장 역할입니다. 배우는 솔직히 그런 얘기할 필요 없는 거잖아요. 야단치고 나서 또 미안해지고 후회되고. 그런 중압감과 자괴감. 내가 무슨 부끄러움을 누리려고 이러나 싶고. 그런데 그런 과정이 없었다면 이 영화가 이렇게 짧은 시간 안에 좋은 퀄리티로 나올 수 없었을지도 모릅니다. 서로 동지애가 생기고 더 열심히하게 된 거지요.”

엄홍길 대장의 리더십 새삼 실감

산악인은 ‘정복’이라는 말을 싫어한다. 영화에도 나오지만 “산이 허락해 운 좋게 잠시 머물다 내려오는 것뿐”이다. 황정민에게 엄홍길이라는 배역은 어땠을까. 그는 “이해하게 되었다”고 말했다. “늘 양면이 있잖아요. 누구는 엄홍길을 존경하는데 누구는 욕할 수도 있는 것처럼요. 저는 이 영화를 통해 엄홍길 대장을 인간으로 보게 됐어요. 나중에 만나면 더 속 깊은 얘기를 나눌 수 있을 것 같습니다.”



1 영화 <히말리아>의 스틸. 황정민은 영화 촬영 내내 엄홍길 대장이 직면했을 외로움을 절실히 느꼈다고 한다. 길이 없는 눈 덮인 산에서 자신만을 바라보는 대원들 앞에서 불안을 숨기며 전진을 결정했을 그의 고뇌를 마음 깊이 이해하게 됐다고.

2 설 연휴에 개봉되는 영화 <검사외전>, 최고의 빛과 스트림을 소유한 강동원과의 하모니를 위해 그는 뒷모습에서도 느낄 수 있는 원색적인 표정을 만들어낸다.

3 뮤지컬 <오케피>는 그에게 또 다른 산이지만 언제나 라이브로 펼쳐지는 공연 무대 위에서 그는 영화에서 느낄 수 없는 활기를 경험한다.

무택 대원을 만났습니다. 무택이가 쓸쓸히 죽어가지 않도록 곁을 지켜줬습니다. 그리고 그 자신도 무택이와 같은 운명을 맞았습니다. 아무도 기억해 주지 않지만 그날 밤의 등반은 가장 외롭고 가장 위대한 등반이었다고 믿습니다.”

지만 정작 자신은 죽은 거나 마찬가지였던 인생 말이다. 묵묵히 가장의 자리를 지킨 덕수의 감정은 고성장을 일구고 은퇴하는 베이비붐 세대(1955~1963년생)와도 상당 부분 겹쳐져 화학반응을 일으켰다. <배테랑>(감독 류승완)에서 서도철(황정민)은 더없이 형사다운 형사였다. 볼의 앞에 타협이 없고 권력도 재벌도 무서워하지 않는다. 재벌 3세 조태오(유아인)를 두둔하는 동료 형사를 향해 “우리가 돈이 없지 가오가 없냐?”라는 명대사를 날린다. 한국 사회의 갑을甲乙 다툼을 비춘 이 영화에서 관객은 읊의 편이었고 서도철은 통쾌하게 승리했다.

그리고 올겨울에는 <히말리아>다. 그는 이 영화를 반드시 봐야 하는 이유를 이렇게 정리한다.

“결국 사람 이야기예요. 산보다는 사람을 통해 얻는 게 더 위대하다는. 박무택의 시신을 집으로 데려오지 못하고 히말리아에 돌무덤을 만들면서 부인과 통화하는 장면이 좋습니다. 죽은 사람 덕에 비로소 산 사람을 돌아보게 되는 거예요. 다들 누군가의 자식이고 아빠니까.”■

2



영화에는 엄홍길 대장이 강연하는 대목이 있다. 존경하는 산악인에 대해 묻자 그는 이렇게 답한다. “얼마 전에 에베레스트 정상을 오르고 하산하다 박무택 대원이 조난을 당했습니다. 기상 상황이 나빠 구조하러 가는 건 자살 행위였습니다. 그런데 혼자 달려간 사람이 있었습니다. 박정복 대원(김인권)입니다. 그는 다음날 새벽 6시에 산에 고립된 박



“죽염 좋다는 거, 더디지만 세상이 알게 돼”

사람 몸의 병은 지금 미국의 달려를 주고 사오는, 먹고 오래 먹으면 해害 받는 그런 건
지금 좋아하겠지. 그렇지만 죽염이란 지금 그렇게 나라에서 장려하지 않아요.
그래 나라에서 장려하지 않는다고 (해도) 먹어 본 사람이 하나둘 경험하면,
다 사람은 자기가 살기 위해서 따르는 거요. 그걸 믿어보면 참으로 좋으니까 믿는 거라.
그게 날이 오라면(오래 걸리면) 세상이 다 아는 거.

– 인산 김일훈 선생 1991.4.6 천도교 교당 강연 내용

美 심장병학회 “염분 섭취 제한, 사망 위험 높아진다”
(서울=연합뉴스) 한성간 기자 / 2015. 12. 29

염분 섭취 제한이 심부전 환자에게는 오히려 해롭다는 연구 결과가 나왔다.

미국 러시대학 메디컬센터 심장전문의 라미 두키 박사는 심부전 환자의 염분 섭취를 제한하면 제한하지 않았을 경우보다 사망과 입원 위험이 높아진다는 연구결과를 발표했다고 헬스데이 뉴스가 보도했다. 염분 섭취를 제한한 심부전 환자 130명과 제한하지 않은 환자 130명을 3년 동안 지켜본 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다는 것이다.

염분 섭취를 제한한 그룹은 사망하거나 입원한 경우가 42%로 염분 섭취를 제한하지 않은 그룹의 26%보다 훨씬 많았다고 두키 박사는 밝혔다. 염분 섭취를 제한한 환자가 그렇지 않은 환자보다 심장 질환으로 사망 또는 입원 위험도 85% 높게 나타났다.

이 연구결과는 미국 심장병학회(American College of Cardiology) 학술지 '심부전(Heart Failure)' 온라인판(12월 28 일자)에 게재됐다.

소금 유해론 본고장에서 밝힌 소금의 진실

윗글은 심부전과 염분 섭취의 상관관계를 규명한 해외 연구 결과를 소개한 연합뉴스의 기사 중 일부이다. 소금 유해론의 근원지인 미국에서 염분 섭취 제한이 문제가 있다는 것을 밝히고 있는 것이다. 물론, 이러한 결과가 모든 사람에게 동일하게 적용되는 것은 아니다. 그러나 적어도 무조건적인 염분 섭취 제한이 능사가 아니라는 사실만은 확실해 보인다. 인산 선생 사후 24년 만에야 겨우 밝혀지는 부분적인 소금의 진실이지만, 선생 예견대로 죽염 좋다는 걸 세상이 다 아는 날도 멀지는 않은 것 같다. ■

글 박충희(건강 칼럼니스트)

“건강하게 오래 살려면 생명 경영을 잘 해야”

만병의 뿌리는 병이 아니라 생명력이다. 생명력이 악화되면 없던 병도 생기게 돼 있다. 생명력을 강화시키는 것, 이것이 인산의학이다. 인산의학으로 생명 경영을 잘 하면 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 살 수 있다. 이번 2월호는 지난 1월 11일부터 12일까지 인천연수원에서 진행한 인천시 남구청 동장들의 힐링캠프에서 김윤세 인산가 회장이 강연한 인산의학 특강을 정리했다.

정리 한상민 사진 임영근





생명은 더 없이 소중한 것이다. 스페어 타이어처럼 여유분을 가지고 있는 것이 아니기 때문에 한번 무너지면 인생의 행복은 사라지게 된다. 자기가 맡은 업무를 소홀히 하는 것도 이해가 되지 않는 것인데, 자신의 생명 경영에 대해 별생각이 없이 살아간다는 것은 심각하게 생각할 문제다. 여러분이 이번 기회를 통해 생명 경영에 대해 새로운 인식, 새로운 깨달음이 있기를 바란다.

항암제는 무서운 맹독성 독극물

요즘 우리 의료계의 현실을 보면 전 국민이 잘못된

인식을 가지고 있으면서도, 그것이 상식이 돼버린 것 이 여럿 있다. 우리 생명에 지대한 영향을 미치는 소금에 대해 거꾸로 알고 있다. 소금은 묻고 따지고 할 것 없이 생명 유지에 가장 소중한 기초 필수 식품이자 물질이다. 소금이 부족하면 다른 것에 비교가 되지 않을 정도로 건강에 악영향을 미친다. 그런데 마치 소금이 위장병이나 혈압을 높이는 주범이라는 인식이 팽배하다. 식품의약품안전처에서는 소금의 섭취량을 줄이는 캠페인까지 벌이고 있다.

또 한 가지 예를 들어보겠다. 미국·영국·독일·일본 등 선진국에서는 대체로 항암제에 대해 제대로 알고 있는데 유독 한국 국민만 항암제를 암치료제라고 잘못 알고 있다. 항암제는 매우 무서운 맹독성 독극물이다. 그래서 제대로 인식하고 바른말을 하는 의료인들은 “항암제 치료는 하지 않는 게 낫다. 현재 암으로 사망하는 사람의 80%가 항암제로 사망한다”고 한다. 그런데 유독 우리 국민은 항암제를 검증된 암치료제로 맹신하고 있다. 더 혼란스럽게 만드는 것은 표적 항암제다. 암세포만 골라서 죽이는 그런 항암제가 개발됐다고 알고 있다. 만약 이것이 사실이라면 암 고치는 일은 아무것도 아니다. 그러나 표적항암제는 표현만 그럴듯한 것이지 그런 항암제는 없다.

스티브 잡스가 생명 경영도 잘 했더라면

오늘 강연의 결론부터 말하겠다. 여러분은 건강할 때 건강 관리와 생명 경영을 잘 해야 한다. 이것은 어떤 일보다 중요하다. 현대자동차 같은 대기업을 현금으로 3개 정도 살 수 있는 기업이 미국의 애플사다. 애플의 최고경영자였던 스티브 잡스는 나와 나이도 같다. 그런데 그는 이미 몇 년 전 퀘장암으로 사망했다. 그는 스마트폰을 개발하고 기업을 경영해서 세계적인 기업 경영의 신화를 만든 전설적인 인물이다. 기업 경영의 귀재인 그가 그 열정의 절반 정도를 생명 경영에 투자했다면 인류를 위해서도 좋은 일이 아닐까 하는 안타까움이 있다.

〈도덕경〉 50장 출생입사出生入死편을 보면 생명을 존귀하게 여길 필요가 있음을 깨닫게 해준다. 출생입사는 어머니 배속에서 나와 세상을 살다가 죽으면 땅속으로 들어간다는 그런 단순한 이야기가 아니다. 노자가 이렇게 싱거운 소리를 할 분이 아니다.

출생입사는 생지生地로부터 제발로 나가서 제발로 사지死地로 들어가는 것을 말한다. 그 다음 구절인 생지도십유삼生之徒十有三, 살 만한 곳에서 자기 명대로 사는 사람 10명 중 3명

은 되고, 사지도십유삼死之徒十有三, 죽음의 땅에서 사는 사람이 10명 중 3명은 된다. 인지생 동지사지 역 십유삼人之生 動之死地 亦十有三, 살 만한 땅인데 계속 이동해서 죽음의 땅으로 이동해 가는 사람이 10명 중 3명은 된다. 부하고夫何故, 왜 그럴까? 이기생생지 후以其生生之厚, 어제 살던 대로 오늘을 살고 오늘 살던 대로 내일을 산다. 생각 없이 사는 것이다. 술도 한번 마시면 죽자고 마신다. 생명 경영이라는 걸 하지 않는다.

여러분의 생명 관리는 소극적인 개념이고 생명 경영은 전략적인 접근이다. 여러분의 건강을 위해 테니스는 일주일에 몇 번 치고, 등산은 언제 다니고 이런 식으로 치밀한 계획이 있어야 한다.

저는 이런 얘기를 늘 하는 사람이기 때문에 특히 건강해야 하지 않겠나. 그래서 등산도 다니고 여름엔 암벽, 겨울엔 빙벽을 오른다. 철인 3종 경기도 하고 바이크도 탄다. 건강 관리를 하다 보니 술을 주는 사람이 지쳐 더 이상 안 줄 때까지 먹는다. 밤새 주면 밤새 먹는다. 그렇게 먹어도 다음날 끄떡없다. 혹 아침에 일어나 컨디션이 안 좋다 싶으면 죽음을 한 숟가

락 퍼 먹는다. 주당은 해장을 잘 해야 한다. 해장국 어디서 잘하는지 모르면 주당 자격이 없다. 전 죽염으로 해장을 한다. 생명을 잘 관리하고 경영해야 하는데 이를 잘 못해 스티브 잡스처럼 일찍 가면 어찌나.

20대와 80대의 혈압 기준이 같아야 하나?
소금이 위장병이나 혈압을 높이는 주범이라는 인식이 팽배하다.
소금도 제대로 만들면 약이 된다

부터 병이 아니었다. 수시로 올라갔다 내려갔다 하는 것이 혈압이다. 그 책 표지에는 혈압약을 먹지 말고 버리라고 과감하게 말하고 있다. 마쓰모토 미쓰마사는 혈압과 관련된 조사를 철저히 해 책에 명확한 근거를 제시하고 있다. 1990년대 세계보건기구에서는 정상 혈압의 기준치를 180으로 정했다. 그런데 지금은 기준치가 120이다. 무려 60이나 내려갔다. 감기 때문에 병원 갔다가 우연히 혈압을 재보고 혈압약을 먹게 된 사례가 많을 것이다. 이 책에서는 고혈압 기준치를 결정하는 데 있어 고혈압약을 만드는 제약회사들이 깊이 관여했다고 주장하고 있다. 이 기준치가 10이내려가면 고혈압 환자 1,000만 명이 늘어난다. 이 때문에 혈압약 판매가 5배나 올랐다고 한다. 그리고 혈압의 기준치를 정하는 세계보건기구의 운영기금 70%가 제약회사의 기부금이다. 사람들이 이런 사실을 꿈에서나 생각하겠는가. 이를 마쓰모토 미쓰마사가 책에서 자세히 밝혔다.

실제로 고혈압은 병이 아니다. 물론 혈압이 높으면 병을 유발시킬 수는 있다. 하지만 모든 인류의 혈압

이 120이 되어야 한다는 것은 이치에 맞지 않다. 혈기왕 성한 20대와 노환으로 병원을 자주 다니는 80대의 혈압 기준이 같다는 것은 상식적으로 말이 되지 않는다.

생명 경영의 본보기인

인산 선생의 참의료

의료 정보는 생명 경영에 있어 무엇보다 정확하게 알아야 할 정보다. 특히 인산 김일훈 선생의 의학적 이론은 여러분이 알고 실천해야 할 참의료다. 왜 그런지 그 이유를 설명하겠다.

아리스토텔레스 이후 태양과 달과 별이 지구를 중심으로 돈다고 주장했던 천동설이 일반적인 상식이었다. 그러나 코페르니쿠스가 <천체의 회전에 관하여>라는 책을 펴내면서 지동설이 시작됐다. 당시는 천동설에 반하는 지동설을 주장하면 신성모독으로 간주돼 사형을 받던 시대였다. 갈릴레오 갈릴레이도 사형 선고를 받았지만 지동설 주장을 번복해 간신히 목숨을 건지고 종신가택연금을 당했다. 그 후 이탈리아의 조르다노 브루노가 지동설을 주장하다가 화형을 당했다. 당시에 지동설은 금기어였다. 그런데 지금은 어떤가? 모두가 지동설을 진리로 알고 있다.

여기서 한 가지 생각해 볼 것은 지구가 태양을 중심으로 돌든, 태양이 지구를 중심으로 돌든, 우리의 생명에 아무런 지장을 주지 않는다. 지동설을 주장하든, 천동설을 얘기하든, 생명 경영에 그리 필요한 것은 아니다. 그러나 자신의 생명 경영에 대해 잘못된 진리를 알고 있다면 심각한 문제다. 참의료의 진리를 깨닫지 않으면 안 되는 것이다.

요즘 의학이라고 하면 각종 침단장비를 동원한 서양

서양의학은 질병의 원인을 공격·파괴·제거하는데 초점이 맞춰져 있다. 언뜻 보면 맞는 것 같지만 그렇지 않다. 동양의학에서는 감기에 걸리면 생강차같이 열을 내는 발산제를 먹고 아랫목에 누워서 땀을 낸다. 그런데 서양의학에서는 해열제로 열을 내리고 항생제를 쓴다. 동양의학이 맞지 않는 것 같지만 이것이 우리 몸의 면역 능력을 저하시키지 않는 치료법이다

에 걸렸을 때 가장 정상적인 신체 반응은 열이 나는 것이다. 몸속에 있는 발전기를 가동해 열을 올리면서 바이러스의 공격으로부터 방어를 한다. 동양의학에서는 감기에 걸리면 생강차같이 열을 내는 발산제를 먹고 아랫목에 누워서 땀을 낸다. 그런데 서양의학에서는 해열제로 열을 내리고 항생제를 쓴다. 동양의학이 맞지 않는 것 같지만 이것이 이치에 맞는 치료법이고 우리 몸의 면역 능력을 저하시키지 않는 치료법이다.

자연치유를 강조한 서양 의사들

통합의학의 권위자인 미국 의사 앤드루 웨일 Andrew Weil 박사는 <자연치유>라는 책을 통해 감기나 암이나 다 같다고 주장했다. 그리고 서양의학의 어떤 치료도 받지 말라고 전했다. 그는 서양의학의 대안으로 마늘, 파, 부추, 생강 등을 열심히 먹으라고 했다. 이를 우리 선조들은 양념이라고 했다. 양념이라는 말은 평소에 약(藥)이라고 염두(念頭)에 두고 있다가 병에 걸리면 효과가 날 정도로 많이 먹으라는 뜻이다. 그 양념 중에 세계 최고의 약은 마늘이다. 동서양 의학자

의학을 최고로 치고 있다. 전 세계 의료는 서양의학이 대부분을 차지한다. 물론 서양의학이든 동양의학이든 병만 잘 고치면 된다. 그런데 서양의학에 대해 분명히 알아둬야 할 것이 있다. 서양의학은 질병의 원인을 공격·파괴·제거하는 데 초점이 맞춰져 있다. 언뜻 보면 맞는 것 같지만 그렇지 않다. 감기의 원인은 감기 바이러스만이 아니다. 감기의 더 큰 원인은 자신의 면역력 약화에 있다. 면역력이 정상인 사람은 몸이 알아서 방어하고 바이러스를 죽인다. 감기

“For a Long, Healthy Life, You Must Manage Yourself Well”

You have to manage your health well while you're well. That is more important than anything. Steve Jobs, once CEO of Apple, died of pancreatic cancer a few years ago. We're of the same age. The man invented smartphones and left indelible marks in the history of corporate management. But if he'd invested half as much time and energy into his life management as he did into corporate management, Jobs might still be with us today.

Managing your health is more of a passive concept. Managing your life is a tactical approach, and it requires meticulous planning.

Today, Western medicine, with its cutting-edge equipment, is considered the best form of medicine. It doesn't matter if the roots are in the Western world or in Asia, as long as your diseases are cured. There is one thing to keep in mind, though, regarding Western medicine. Its focus is on attacking, destroying and eliminating the cause of the disease. It may sound okay, except it actually isn't. The cause of a cold isn't a cold virus. We get cold when our immunity becomes weaker. If you're healthy enough, your body will take care of itself and kill off virus.

In his book <Spontaneous Healing>, U.S. doctor Andrew Weil, an authority in integrative medicine, argued that we should consume plenty of garlic, green onion, chives and ginger. Our forefathers considered them almost alternative medicine – that is, you had to regard them as medication, and once you grew ill, you had to consume them in enough amounts to benefit from their effects. Garlic is the most effective of them all. Before he passed away, Insan said he'd unveil the treatment that could save the world. It involved roasting whole field garlic and eat more than 20 of them each day with bamboo salt. He said do-

ing so could cure terminal diseases. You may question how garlic could have such effects, but the bigger the influence something can have on human life, the easier it actually is to acquire. Think of air that we breathe – we have it in infinite amount at no charge. Water can be had anywhere. These are the most important things. And because garlic is so common in Korea, we tend to forget its value.

Insan said we must treat our diseases with our own strength, using natural medicine that we can easily find around us. Our immune system is the last line of defense in our body, and he called on us to strengthen it to fight off illnesses.

The root of all diseases is not in the disease itself, but in our life force. If we have a weak life force, we're bound to become ill. Insan Medicine will help you it stronger. If we don't cook our food the right way, it can be harmful. But if we use poison wisely, it can be helpful. We tend to avoid it at all costs. Even salt can be beneficial if we use it the right way. Place bay salt from the Yellow Sea coast inside bamboo trunk, and bake it on pine firewood eight times. For the ninth time, melt it at the high heat of 1,600 degrees Celsius to get bamboo salt, and there is no better medicine. People tend to be wary when told to consume 150 grams at a time, but it won't do you any harm. You can only cure diseases that way.

Read <Shinyak> and <Shinyak Boncho> over and over again to manage your life and also your family's life. You will be armed with fundamental knowledge that could help you live to 120. If you manage your health and tactically work with your life, you will have the foundation for a long, healthy life. I hope you will all practice Insan Medicine properly and lead a happy and prosperous life. Insan

를 다 모아놓고 이야기해 보면 결론은 마늘로 모인다. 인산 선생은 돌아가시기 직전에 마지막으로 세상을 구할 치료법을 공개하겠다고 했다. 그것이 밭 미들을 겹질째 구워서 죽염 찍어 하루에 20통 이상 먹는 것이다. 이 치료법은 불치병을 고칠 수 있는 묘법이라고 했다.

사람 생명에 지대한 영향을 미치는 것일수록 값이 없고 흔하다. 공기는 값은 지불하지 않아도 우리에게 무한정으로 공급된다. 우리나라에는 어디서든 물을 마음대로 먹을 수 있다. 제일 훈한 것이 제일 중요한 것이다. 마늘이 우리나라 산야에서 생산되는 흔한 식품이기 때문에 그 가치를 모른다.

가정주부가 소금 하나만 제대로 알아도 가족의 건강을 지킬 수 있다. 남의 집에 가서 음식을 먹을 때 맛있으면 '그 집 음식 참 짭짤하다'고 한다. 돈이 잘 벌릴 때도 '짭짤하다'고 한다. 신약 성경에도 '말을 할 때는 소금으로 간을 하듯 하라'고 했다. 그리고 '너희는 세상의 소금이니 소금이 그 맛을 잃으면 길에 던져져 밭에 밟힐 뿐'이라고 했다. 예수 그리스도의 우려가 2,000년 후에 우리나라에서 나타나고 있다. 지금 우리나라에서는 소금이 해롭다고 해 천덕꾸러기 취급을 당하고 있다. 요즘은 제집 앞 눈은 자기가 치우도록 범이 강화됐다. 그런데 눈 치우기 귀찮은 사람은 그 귀한 소금을 바닥에 뿌려 버린다. 성경에서 말씀하신 대로 길에 버려져 밭에 밟히고 있다.

생명력이 약하면 없던 병도 생겨

질병의 원인은 내 몸의 면역력 저하이다. 임진왜란 때 풍신수길^{豐臣秀吉}이 우리나라를 쳐들어왔을 때 제대로 대응 한번 못 하고 무너진 이유는 다른 게 아니다. 국방력이 약했기 때문이다. 율곡 이이의 10만 양 병설만 실행했어도 임진왜란은 일어나지 않았을 것이다. 우리 몸도 마찬가지다. 국방력을 강화하듯 면역력을 높이면 병에 걸리지 않는다. 그러나 우리나라에는 바이러스에 대한 방어 능력이 현격히 떨어져 있



다. 지난해 온 나라를 공포에 떨게 한 메르스(MERS)만 봐도 정작 발원지인 중동에서는 크게 문제가 되지 않았다. OECD 회원국 중 항생제 사용률 1위가 대한민국이다. 면역력이 약해질 수밖에 없고 이것이 사스 SARS나 메르스에 취약한 이유다. 인산 선생은 이것을 우려했던 것이다. 인산 선생은 '제 병은 제집에서 제 힘으로 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 물리쳐야 한다'고 했다. 우리 몸의 마지막 방어체계인 면역력을 높여 병을 고치라는 것이다.

만병의 뿌리는 병이 아니라 생명력이다. 생명력이 약화되면 없던 병도 생기게 돼 있다. 생명력을 강화시키는 것, 이것이 인산의학이다. 우리가 먹는 음식도 잘못 조리를 하면 독이 된다. 그러나 독도 잘 쓰면 약이 된다. 그런데 독이라면 무조건 기피한다. 소금도 제대로 만들면 약이 된다. 서해안 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 불을 때 8번 반복해서 구운 뒤 마지막 9번에는 1,600도의 고온으로 용융을 해서 죽염을 만들면 이것보다 좋은 약이 없다. 한번에 밥숟가락으로 두세 번씩을 먹으라고 하면 다들 기겁을 하지만 먹어도 아무런 탈이 없다. 그렇게 먹어야 병이 낫는다.

인산의학을 잘 설명하고 있는 〈신약〉과 〈신약본초〉를 읽고 또 읽으면 내 생명과 내 가족의 생명 경영을 잘 할 수 있다. 120세 천수를 누릴 수 있는 기본 지식은 갖출 수 있다. 이렇게 건강 관리 잘하고 전략적으로 생명 경영을 잘하면 천수를 누릴 수 있는 기초자산이 생기는 것이다. 인산의학을 제대로 실천해 천수를 누리며 행복하고 건강하게 사시실 기원한다.

“要健康长寿 务必经营好生命”

健康, 务必要在健康的时候好好管理身体、经营好生命, 这至关重要。全球企业苹果公司首席执行官史蒂夫·乔布斯(Steve Jobs)和我年龄相仿, 可在几年前因患胰腺癌而离开人世。他是研发智能手机的发明家, 又是创造企业经营神话的传奇人物。他是商界奇才, 如果他把对经营的热情一半儿, 投入到生命经营之中, 那将会怎么样呢?

! 真令人遗憾。

各位的健康管理是消极的概念, 而生命经营是战略性接近。为家的健康, 务必要制定周密细致的计划。

最近, 动员各种尖端装备的西方医学, 认为是最佳医学。当然, 不管是西方医学还是东方医学, 治好病最重要。不过, 一定要记住, 西方医学把焦点放在攻击、破坏、去除疾病的原因。看起来好像是正确, 但事实并非如此。感冒的原因并非是感冒病毒, 其原因就是因身体的免疫功能低下。免疫功能正常的人, 身体就自动防御并杀死病毒。世界结合医学领域的先锋人物、美国医学博士安德鲁·韦尔(Andrew Weil)在《治愈力》中, 告诉读者要多吃蒜、葱、韭菜、生姜等。我们的祖先把这些叫做调料(韩国发音Yang Neyom), 调料之意就是平时把它当成药物的概念来理解, 然后一旦患上病, 就直到有效果为止多多吃这些调料。这些调料中最佳药物就是蒜。

仁山先生离开人世之前, 公开了得救世人的治疗方法。那就是在旱地栽培的大蒜, 带皮直接烤后, 煮竹盐一天吃20头以上。仁山先生说, 这是一个能

够治疗不治之症的妙法。有些人问, 蒜怎么能成为药? 对人的生命带来极大影响的, 大部分是不值钱而且是一个常见的东西。空气, 你不花钱也无止境地提供给我们; 而且, 在我国何时何地都能喝水。最常见、最普遍, 就是最重要的。因为大蒜是在韩国的山野上生产出的最常见的食品, 因此很多人不识货、不知其价值。

仁山先生曾经说过, “自己的疾病, 必须在自家、用自愈能力、利用我们周围最常见的自然物药性来击退。”这句话蕴含着让我们提升自身最后防御体系——免疫功能, 治愈病之意。

万病之根并非是疾病而是生命力。如果生命力虚弱, 就会患上疾病的。增强生命力, 就是仁山医学。我们天天吃的饮食, 如果烹饪不好就成为毒, 而好好使用, 毒也会成为药。可是, 人们一说毒就不管三七二十一都忌讳。

如果正确地制盐, 就成为药。韩国西海岸天日盐放在竹筒, 用松树柴火烧火, 8次反复烤后, 第九次用1600度高温上熔融制竹盐, 它就成为无以伦比的好药。让人们一次吃150g, 都吓得魂飞魄散, 可是吃了也不会有什么问题, 而且这样吃才能治愈疾病。

一读再读《神药》和《新药本草》, 才能好好地经营我的生命和我家族的生命, 而且能拥有享受120岁天寿的基础知识。就这样好好管理健康、战略性生命经营的话, 才能生出享受天寿的基础资产。衷心祝愿大家, 务实地实践仁山医学享受天寿、幸福快乐又健康。

인산문화재단이 공동 개최한 부다이즘·홍산문화 유물전시회

희귀 불교 유물들 세상 밖으로



김윤세 인산가 회장과
인산학술문화재단(준)
관계자들이 전시회장을
둘러보고 있다.

새해맞이 부다이즘·홍산문화 유물전시회가 지난 1월 11일부터 20일까지 경남과학기술대학교 100주년 기념관 2층 전시실에서 진행됐다.

인산학술문화재단(준)과 청담문화·청담사상연구소가 공동 개최한 이번 전시회는 병신년丙申年 새해를 맞아 청담대선사의 사상을 정리하고 기념하며 희귀한 불교 유물을 시민들이 가까이서 관람할 수 있도록 하기 위해 기획됐다.

개회식에 앞서 달마도의 대가인 도은 이창호 선생이 현장에서 직접 달마도를 그리는 퍼포먼스가 진행됐다. 2미터 크기의 도화지에 먹을 잔뜩 머금은 커다란 붓으로 거침없이 달마대사를 그리는 모습에 참가자들은 박수갈채를 보냈다. 또한 달마도가 완성되자 행사 관계자들이 전시회 성공 개최를 기원하는 메시지를 그림에 직접 적기도 했다.

김봉진 관장이 35년 넘게 수집… 국보급 많아

허익구 청담문화·청담사상연구소 소장(경남과학기술대학교 교수)은 인사말에서 “진주가 낳은 청담

대선사의 사상을 정리하고 기념하고자 마련된 이번 전시회가 청담문화원 건립의 새로운 활력이 되길 기대한다”고 말했다. 이어진 축사에서 김윤세 인산가 회장은 “김봉진 부다이즘·홍산문화 유물박물관관장이 평생을 바쳐 수집하고 보존해 온 불교계의 국보급 유물들의 의미와 가치를 많은 사람과 공유할 수 있어 뜻깊다”고 전했다.

이번 전시회에 불교 유물을 제공한 김봉진 관장은 “35년의 세월 청춘을 다 바쳐 수집한 내 몸과 같은 유물이 이번 전시회를 통해 많은 이의 가슴 속에 깊은 감동으로 남기를 바란다”고 소감을 밝혔다.

참석한 내빈들은 테이프 커팅 후 김봉진 관장의 안내를 받으며 전시장을 한 바퀴 둘러보았다. 이번에 전시된 유물은 서하국의 사리함을 비롯해 아미타불 아제보살 행실도, 무쇠 위에 금으로 색을 입힌 관음보살, 비단에 천연색조를 입힌 아미타 본전 행실도, 비취석·홍녹옥석·흑요석 등 희귀 석재로 만든 조각상 등 진귀한 유물들이 다량 전시돼 관람객들의 눈길을 끌었다. ■



글 한상현 사진 양수열 모델 이하니 스타일링 스토리리라인

치유 효과 입증된 인산쑥뜸의 세계

사람의 몸 안에는 기氣라고 하는 생명의 힘이 있습니다. 기가 막히면 사람은 활동력이 떨어지게 되죠. 이때 혈자리에 뜸을 뜯으면 막혔던 기가 풀립니다. 뜸의 대표적인 특징은 뜨겁다는 것인데, 특히 인산쑥뜸은 뜸장을 중완과 단전 같은 혈자리에 직접 올려놓고 태워 몸 속에 불기운을 고스란히 전달합니다. 이때 몸 속에 들어간 쑥불이 병균을 죽이고 기를 풀어주며 피를 맑게 하는 것입니다. 인산쑥뜸은 이미 수십 년 동안 수많은 사람이 경험했고 그 치유 효과가 입증된 인산의학의 대표적인 치료법입니다. 믿기지 않는다고요? 이번 2월호에서 인산쑥뜸에 대한 궁금증을 풀어봅니다.





병의 뿌리 뽑아내 완전 치유 우리 몸을 위한 '파이어 파이터'

현대의학에서는 병에 걸리면
피부를 절개하고 병이 난 부위에 잘라낸다.
그런데 인산쑥뜸은 절개를 하지 않고
병이 난 부분을 밖으로 끌어낸다.
뿐만 아니라 몸속 곳곳에 숨어 있는 병의
뿌리를 모조리 뽑아내 완전히 치유한다.
치료 효과가 확실히 보장되는
으뜸 치료법이지만 쉽게 도전하기
어려운 게 인산쑥뜸이다.
인산쑥뜸에 관한 궁금증을 풀어보자.

글 한상현 사진 양수열 참고자료 〈인산쑥뜸요법〉



뜸이 뭔가요?

불기운을 이용한
병 치료법

뜸은 신체 어느 한 부분에 뜸쑥과 같은 약물을 올려놓고 태우거나 태워서 생기는 김을 쐬는 것을 말한다. 뜸의 일차적인 기능은 사람의 몸에 뜨거운 자극을 가하는 것이다. 즉 불기운을 이용하는 병 치료법이다. 뜨거운 기운을 사람의 몸 안에 침투시켜 병균을 죽이고 피를 잘 돌게 하여 병을 고치는 방법이다. 뜸은 불로 물과 불을 다스리는 것이라고 할 수 있다. 불의 힘으로 냉(^冷)한 것을 물리치고 이열차열(^熱治^熱)의 원리대로 화독(^{火毒})을 다스린다.

인산쑥뜸은 다른 건가요?

피부에 직접 뜨는 영구법…
효력 높아

인산쑥뜸을 영구법^{靈灸法}이라고 한다. 영구법은 인산 김일훈 선생이 처음 창안한
쑥뜸법으로 피부 위에 뜸장을 직접 올려놓고 쑥불이 살에 닿도록 뜨는 직접구법이다.
직접구법은 병 치료는 물론 수행정진의 방편이기도 하다. 거의 모든 병증에 효과가 있다.
환자가 뜸을 뜰 수 있는 기력만 있다면 병세의 진행 정도가 매우 깊어도 효력을 발휘한다.

왜 강화약쑥만 쓰나요?

바닷비빔 맞아
감로수 약성 함유

인산쑥뜸을 뜰 때 뜸쑥은 반드시 약쑥을 써야 하는데 인산 선생은 쑥 중에서도 강화도
씨주아리쑥이 최상의 재료라고 했다. 좋은 토양과 바닷비빔을 맞으며 자란 강화약쑥은 그
속에 감로수라는 신비의 약성이 서려 있다. 바다에는 수정체가 있다. 소금이 바로
수정체다. 이 수정체에 감로수 기운이 통한다. 마치 쇠에 전기가 통하듯 감로수 기운이
통한다. 다만 우리가 보지 못하고 알지 못할 뿐이다.

1년 중 언제 떼야 하나요?

봄철 입춘부터,
가을은 입추부터가 최적

며칠이나 떼야 하나요?

몸만들기 포함해서
석 달 정도 걸려

인산쑥뜸을 제대로 하려면 석 달 정도 걸린다. 실제 뜸 뜨는 기간은 30일에서 50일 정도면 되지만
사전에 몸을 만들고 뜸을 다 뜯 뒤 마무리 기간까지 포함하면 길게는 100일 정도가 소요된다. 석
달 동안 아무것도 하지 않고 뜸만 뜨는 것은 아니다. 생활은 평상시처럼 하면 된다. 하루 한 번
시각을 정해놓고 뜸을 뜨면 된다. 조금 불편할 뿐 생활에 지장을 주진 않는다.

뜸을 뜨는 횟수는 나이, 체력, 병증에 따라 다르지만 5분 이상 타는 크기의 뜸장으로 한滴滴 최소 150장에서 2,000장까지 떠야 한다. 30대의 경우 150장 정도 뜨는 것이 적당하고 70세 이상의 경우 2,000장 이상 떠야 한다. 나이가 많을수록 뜸을 많이 뜨는 이유는 그만큼 체내에 공해독이 쌓였기 때문이다. 물론 꼭 그만큼의 분량을 떠야 하는 건 아니다. 뜸을 뜨다가 무통증 상태가 오면 범낮을 가리지 말고 떠야 하고 다시 뜨거워지면 뜸 뜨기를 마쳐야 한다.

몇 장이나 뜨면 되나요?

30대는 150장,
70세 이상은 2,000장

꼭 5분 이상 타야 하나요?

염증과 사혈 등
여러 독소 빠져나와

일반 쑥뜸은 흡쌀만 한 크기의 뜸장을 태우는데 인산쑥뜸은 한번에 5분 이상 타는 뜸장으로 뜸을 뜬다. 그 이유는 핏속에 섞여 있는 염증과 사혈 등 여러 독소를 끌어내려면 5분 이상 타는 뜸장이어야 하기 때문이다. 한 장 타는 시간이 1분 이내일 때는 진물이 나오고 1분 이상 3~4분짜리 뜸장은 진한 고름이 나온다. 그러나 5분 이상 타는 뜸을 계속 뜨면 죽은 피가 터져 나온다. 이것이 질병을 소멸시키는 뜸불의 강력한 힘이다.

뜸을 뜨다 보면 몸이 차츰 불의 고통에 적응을 해간다. 그러다 어느 순간 전혀 뜨겁지 않은 때가 온다. 물론 사람마다 차이는 있다. 빨리 뜸을 뜨거나 뜸을 뜨면서 코를 골고 짐을 자기도 한다. 이 상태가 지속되면 통증이 없는 상태가 오면 뜸을 뜨면서 코를 골고 짐을 자기도 한다. 이 상태가 지속되면 범낮없이 뜸을 집중적으로 떠야 한다.

무통증이 정말 오나요?

어느 단계 올라서면
뜨거움 못 느껴

아무나 뜰 수 있나요?

난치병 환자들에겐
필수

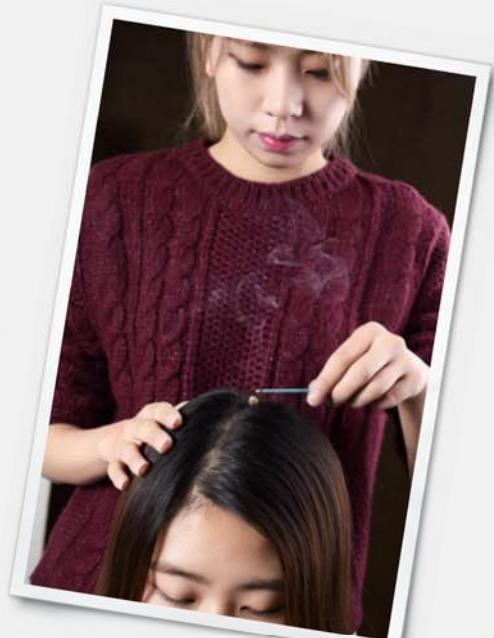
인산쑥뜸은 질병의 종류와 병세의 진행 정도에 상관없이 뜸 수 있다. 그러나 결코 쉽게 도전할 수 있는 치료법은 아니다. 때문에 인산의학의 다른 처방으로 병을 다스린 후 병세가 진정되면 실행하는 것이 효과적일 수 있다. 그러나 어떤 치료법으로도 치료가 어려운 사람은 즉시 인산쑥뜸을 뜨는 것이 좋다. 물에 빠졌거나 음독을 한 사람, 고열제나 방사능 오염 환자, 에이즈, 백혈병, 정신질환자 등 현대의학으로 치료가 불가능한 환자는 인산쑥뜸으로 치료하는 것이 좋다.

인산쑥뜸 뜨는 순서

- 1 뜸장을 미리 만들어 놓는다.
- 2 뜸을 뜰 자리를 확인한다.
- 3 뜸자리 위에 뜸장을 올려놓는다.
- 4 뜸장에 불을 붙인다.
- 5 뜸장이 다 타면 재를 밀어내고 그 위에 새 뜸장을 놓는다.
- 6 뜸장을 2~3장 태운 뒤 봇으로 재를 치운다.
- 7 2~3시간 동안 3~6번을 반복해 뜸을 뜯다.
- 8 뜸자리에서 나오는 고름이나 피를 닦아낸다.
- 9 뜨겁지 않으면 최대한 많이 뜯다.
- 10 다시 뜨거워지면 뜸 뜨기를 멈춘다.



인산쑥뜸을 제대로 하려면
석 달 정도 걸린다.
실제 뜸 뜨는 기간은
30일에서 50일 정도면 되지만
사전에 몸을 만들고 뜸을 다 뜯 뒤
마무리 기간까지 포함하면
길게는 100일 정도가 소요된다



구토나 현기증이 난다던데요.

구토, 현기증 등
일시적 명현현상

뜸을 뜨면 명현현상(瞑眩現象)이 나타나기도 한다. 뜸의 명현현상은 크게 두 가지다. 첫째, 양성상 반응은 뜸을 뜨는 날부터 뚜렷하게 병세가 호전되는 것이고, 둘째 음성상 반응은 뜸을 뜨고 난 뒤 이상 증세가 나타나는 것이다. 음성상 반응의 대표적인 증상이 구토와 현기증이다. 그리고 전신권태, 불면, 식욕부진, 전신통증 등 다양한 증상이 나타난다. 그러나 24시간 이내에 이런 현상은 없어지기 때문에 염려할 필요 없다. 혹 계속 상태가 지속되면 잠시 뜸을 멈추도록 한다.

뜸자리에서 피가 나와요.

고름, 죽은 피 다 쏟아내야
체내 독소 소멸

뜸을 다 끝마치고 뜸 뜨 자리에 고약을 붙이면 그곳에서 진물, 고름, 죽은 피가 쏟아져 나온다. 어떤 이들은 검붉은 피가 쉬지 않고 흘러나와 겁을 먹고 지혈을 한다. 그러나 그럴 필요 없다. 다 쏟아내야 한다. 몸속의 독소가 소멸되어 그 진해가 빠져나오는 것이기 때문이다. 그것은 몸이 정상으로 돌아가는 첫 신호이자 쑥뜸의 놀라운 효과를 보여주는 증거물이다.

물론 뜸 수 있다. 다만 오랫동안 병고에 시달린 나머지 기력이 극도로 쇠약해 도저히 뜸 뜸 힘이 없는 사람은 비로 뜸을 뜨기가 어렵다. 예를 들어 말기 간암 환자나 음식을 먹을 수 없는 위암 환자는 뜸을 뜰 수 있는 최소한의 체력을 회복한 후 떠야 한다. 구운 유황발마늘이나 유황오리액기스, 죽염 등 인산의학의 다른 처방을 통해 원기를 회복한 후 뜸을 뜨는 것이 좋다.

말기 암환자도 뜰 수 있나요?

최소한의 체력
회복한 후에 떠야

금기 사항이 있나요?

약물 복용 절대 금물,
음식도 주의해야

쑥뜸 뜨기 보름 전부터 쑥뜸을 뜨고 나서 마무리가 완전히 될 때까지 금기 사항은 반드시 지켜야 한다. 먼저 약은 한방이나 양방 복용하고 일절 금지한다. 주사도 안 된다. 부부관계도 해선 안 된다. 술과 생선회, 굴, 젓갈류, 계란, 밀가루 음식, 메밀도 먹어선 안 된다. 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 개고기 등의 육류 섭취도 해선 안 된다. 현미와 두부, 땅콩, 인스턴트 식품도 안 되고, 특히 찬바람이 들지 않게 주의하고 차가운 음식도 안 된다. 부정한 마음이나 행동도 금할 것.



곰이 100일간 쑥과 마늘 먹고 사람이 됐다는 신화 환웅의 처방은 바로 쑥뜸

쑥뜸은 우리 민족이 애용한 가장 오래된 의술이다. 바로 한민족의 뿌리라고 할 수 있는 단군 이전부터 쑥뜸을 병 치료에 이용했을 것으로 보기 때문이다. 쑥과 마늘을 먹고 사람이 된 곰의 이야기는 단순한 신화가 아니라 실제 쑥과 마늘로 병을 고친 여인의 이야기일 수 있다.

〈삼국유사〉에 나오는 단군고기檀君古記를 재구성해 본다.

글 한상현 일러스트 이철원

쑥뜸에 관한 문헌으로 가장 오래된 것은 중국의 의사서 〈황제내경黃帝內經〉이다. 이 책 소문편을 보면 쑥뜸질은 우리 민족의 활동무대였던 중원 땅의 북부에서 비롯됐다고 나온다.

“북녘지방은 높은 구릉지대일 뿐만 아니라 풍한風寒이 극심하다. 또 그곳 사람들은 옥외생활을 하며 동물의 유즙을 즐겨 먹었으므로 복 중에 냉기가 쌓여 배가 붓고 더부룩한 증세가 많이 생겼다. 이에 화기 를 돋우어주는 쑥뜸으로 이들 질병을 치료했다.”

신라의 도선 국사가 당나라 일행 선사禪師로부터 전

수받았다는 비보설補說에도 “쑥이, 훌륭한 의사를 만나서 뜀을 뜨게 되면 아무리 뿌리 깊은 병도 즉시 낫는 것이 메아리나 그림자보다 빠르다”고 적혀 있다. 그렇다면 쑥뜸은 언제부터 시작되었을까?

쑥뜸의 시초는 〈삼국유사〉에 나오는 단군고기에서 찾을 수 있다. 우리에겐 단군신화로 더 익숙하다. 곰이 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 사람이 됐다는 이 전설 같은 이야기가 쑥뜸의 시작일 것으로 보고 있다. 〈삼국유사〉에 다음과 같은 이야기가 나온다.

먼 옛날, 천상의 세계를 다스리는 임금 환인桓因에게

는 환웅桓雄이라는 아들이 있었다. 환웅은 늘 지상을 내려다보며 인간 세계를 다스리는 꿈을 꾸었다. 아버지 환인은 아들의 마음을 알아채고 고개를 숙여 지상의 세계를 굽어보았다. 아름답게 펼쳐진 산과 강과 들, 그 가운데서 삼위태백三危太伯의 산이 널리 인간을 다스려 이롭게 할 만한 근거지로 적합하다고 여겼다. 환인은 아들 환웅에게 인간 세상을 다스릴 수 있는 권한을 부여하는 징표로 천부인天符印 세 개를 주고 지상으로 내려가 다스리게 했다.

환웅은 천상의 무리 3,000명을 이끌고 내려가 태백산 꼭대기 신단수에 당도했다. 그곳을 천상의 신들이 모여 이뤄진 저자라 하여 신시神市라고 이름하고 신시를 연그를 환웅천왕桓雄天王이라고 했다.

환웅천왕은 ‘바람의 신’과 ‘비의 신’ ‘구름의 신’ 등을 거느리고 인간 세계의 농사며 생명이며, 질병·형벌·선악 등 360여 가지의 인들을 주재하여 세상을 다스렸다. 이 무렵 곰 한 마리와 호랑이 한 마리가 같은 동굴 속에 살면서 매일같이 환웅천왕에게 와서 사람이 되게 해달라고 기원했다. 환웅천왕은 이들에게 신령스러운 쑥 한 뭉치와 마늘 20개를 주며 말했다.

“너희는 이것을 먹되 앞으로 백 일 동안 햇빛을 보지 말아라. 그러면 사람의 몸으로 바뀔 것이다.”

곰과 호랑이는 쑥과 마늘을 받고 함께 금기를 지키기 시작했다. 삼칠일(21일)을 금기 한 끝에 곰은 마침내 여성의 몸이 되었고, 금기를 끝까지 지키지 못한 호랑이는 사람의 몸이 되지 못했다.

책에 묘사된 ‘쑥 한 뭉치’는 쑥뜸을 의미

여기서 주의 깊게 살펴볼 것이다. 환웅천왕이 사람이 되고 싶어 하는 곰과 호랑이에게 신령스런 쑥 한 뭉치와 마늘 20개를 주며 먹으라고 했다는 부분이다. 쑥 한 뭉치를 원문에서는 ‘一炷일주’라는 글자로 썼다. 이것이 쑥뜸의 비밀을 풀 열쇠다.

“時神遺靈艾一炷身生靈形而日周蒜二十枚曰 산이십매월” 이를 해석하면 ‘환웅천왕은 이들에게 신령스러운 쑥 한 뭉치와 마늘 20개를 주며 말했다’이다. 위에 나와 있는 ‘炷주’자는 등불의 심지를 뜻하는 글자로 쑥뜸

쑥뜸의 시초는 〈삼국유사〉에 나오는 단군고기에서 찾을 수 있다. 우리에겐 단군신화로 더 익숙해 있다. 곰이 100일 동안 쑥과 마늘을 먹고 사람이 됐다는 이 전설 같은 이야기가 쑥뜸의 시작일 것으로 보고 있다

을 한문으로 표기하면 艾炷애주가 된다. 쑥뜸을 뜯 때는 뜰쑥을 원추형으로 빚어 끝부분에 불을 붙인다. 뜰쑥에 불이 붙어 아래로 타들어가는 모습이 마치 등불의 심지와 비슷하다. 烛자로 표현한 이유가 바로 쑥뜸 뜨는 모습에서 비롯된 것으로 보인다. 곰과 호랑이에 대한 환웅천왕의 처방이 바로 쑥뜸이란 방증이다.

쑥뜸 또는 기간과 금기사항, 요즘과도 맞아

또한 환웅천왕이 곰과 호랑이에게 쑥 한 줌을 주었다고 했는데 과연 일주 단위가 얼마나 의미하는 것일까? 이파리가 붙어 있는 쑥 한 줌을 뜻하는 것일까? 그러나 잎이 붙어 있는 한 묶음의 쑥을 일주로 표기했다면 쉽게 납득하기가 어렵다. 쑥 한 뭉치를 굳이 일주로 표기할 이유가 없기 때문이다. 그렇다면 비록 그것이 원시적인 형태의 쑥뜸이라 해도, 쑥을 이파리만을 따내 비벼서 만든 심지 모양의 섬유였기에 일주로 표기한 것이라고 추정해 볼 수 있다. 즉 한 뭉치의 뜰쑥을 주어 뜰을 뜨게 함으로써 인내심과 극기력을 시험한 것이다.

또 한 가지 주목해야 할 것은 100일 동안 햇빛을 보지 말라는 금기사항이다. 쑥뜸은 길게는 100일까지 뜬다. 그리고 해를 보지 말라는 것은 야외 활동을 많이 하지 말라는 경고일 것이다. 쑥뜸 뜨면 부부관계를 금기하는데 차잇 딴생각을 품고 밖으로 나가 방사房事를 할 수 있음을 우려했던 것일 게다. ■



두통으로 여행 한 번 못 간 57세 박혜선씨

“땀 두 번으로 30년 넘은 지독한 두통에서 해방”

툭 하면 찾아오는 두통. 지긋지긋하고 지독한 두통의 고통은 겪지 않아본 사람은 모른다. 30년을 넘게 두통으로 박혜선씨는 차 한 번 제대로 타지 못했다. 그런 그를 두통에서 해방시켜 준 건 바로 인산쑥뜸. 바야흐로 그의 인생에 봄날이 왔다.

글 흥정기 사진 임영근

“한 번씩 머리가 아파 오면 아무것도 못 하고 누워만 있었어요. 집안일이고 뭐고 두통이 너무 심하니 꿈싹도 할 수 없었어요. 여행이요? 꿈에도 생각지 못했지요. 명절에 시댁 가는 것조차 두려웠으니까요. 두통으로 차만 타면 머리가 터질 것 같고 심하면 멀미까지 하더라고요. 그런데 어떻게 여행을 가겠어요.”

지푸라기라도 잡는 심정으로 뜀 떠

30년 넘는 세월을 이렇게 보냈다. 머리가 아프니 여행은커녕 음식도 제대로 먹지 못했다. 제대로 먹질 못하니 체중이 줄고 몸이 약해졌다. 그렇다고 가만히 손 놓고 있었던 건 아니다. 이름난 큰 병원에서 각종 검사를 받았으나 원인을 찾지 못했다. 최첨단 현대의학으로도 도저히 치료할 방법이 없었던 것이다.

그래도 포기할 수 없었다. 두통에 좋다고 입소문 난 고가 의료장비를 구입해 사용해 봤다. 그러나

잠깐 웬찮은 것 같더니 얼마 안 가 두통은 다시 찾아왔다. 지긋지긋했다. 어떻게 해야 하나. 이렇게 평생을 살아야 하나. 남들 다 가는 여행 한번 제대로 못 가보고 먹고 싶은 거 제대로 한 번 못 먹어보고 살아야 하나. 그런 박혜선씨에게 희망을 준 건 다름 아닌 인산가였다.

“작년 2월 〈인산의학〉 잡지에 나온 조영남씨 이야기를 보고 희망을 찾았어요. 당장 대리점으로 달려가 쑥뜸을 구입했더니 제품과 함께 쑥뜸 관련 책을 주더라고요. 그것을 보고 그대로 했어요. 정말 지푸라기라도 잡는 심정으로 말이에요.”

쏟아지는 어혈… “이제 낫는구나”

인산쑥뜸을 구입하자마자 족삼리와 백회혈에 땀을 냈다. 땀을 뜨고 얼마 시간이 지나자 고름이 나오기 시작했다.

“몸이 위낙에 안 좋았던 터라 어혈이 많이 나올 거라 생각은 했는데, 정말 많이 나오더라고요. 죽은 피가 끝도 없이 나왔어요. 그러더니 방울같이 생긴 것이 혈을 딱 막더라고요. 그래서 바늘로 콕 터트렸더니 피가 솟구치면서 나오지 뭉니까. ‘이제 낫는구나, 정말 낫는구나’ 싶었어요.”

사실 그랬다. 약간의 두통이 남긴 했지만 이전같이 종일 자리 퍼고 누울 정도는 아니었고, 통증도 뜸해졌다. 그리고 추석이 지나 배 중앙과 단전에 또 한 번 땀을 냈다. 두통으로 음식을 제대로 섭취하지 못해 위와 장 기능이 혼격히 떨어졌던 터라 혹시나 좋아지지 않을까 하는 기대에서였다. 이 역시 효과는 만점이었다. 식욕이 돌아온 것뿐만 아니라 편식도 없어졌다.

땀, 사실 아프다. 박혜선씨 경험에 의하면 다리보다 배 부위에 놓는 땀이 더 아프다. 출산의 고통보다 더하단다. 이런 고통에서 그를 견디게 한 건 두통에서 해방될 수 있다는 희망이다. 박혜선씨는 요즘 먹고 싶은 거 맘대로 먹을 수 있어 하

“몸이 위낙에 안 좋았던 터라 땀을 뜰 때 어혈이 많이 나올 거라 생각은 했는데, 정말 많이 나오더라고요. 죽은 피가 끝도 없이 나왔어요. 그러더니 방울같이 생긴 것이 혈을 딱 막더라고요. 그래서 바늘로 콕 터트렸더니 피가 솟구치면서 나오지 뭉니까. ‘이제 낫는구나, 정말 낫는구나’ 싶었어요.”

루하루가 즐겁다.

“인산가에 너무너무 감사해요. 제가 직접 벌 순 없지만 김윤세 회장님에게 고맙다고 지면을 빌려 꼭 말씀드리고 싶어요. 정말 정말 감사해요. 그리고 좋은 정보로 인산가와 인연을 맺게 해준 〈인산의학〉에도 감사해요.”

여행 다닐 생각에 매일 설레

그는 머리가 아프지 않아 아주 좋다고 했다. 멀미가 없어지고 식욕이 생겨 살맛난다고 했다. 우리나라뿐만 아니라 해외까지, 그동안 갈 엄두를 내지 못했던 산 좋고 물 좋은 곳을 다닐 생각에 설레는 날의 연속이다.

영양보충을 위해 인산가에서 나오는 유황오리, 죽염, 홍화씨 등을 꾸준히 섭취하고 있다는 박혜선씨는 이제 인산가 마니아를 넘어 홍보대사를 자청하고 있다. 인산가를 몰라 긴 시간 겪었던 고통에서 지인들이 조금이라도 빨리 벗어났으면 하는 바람에다.

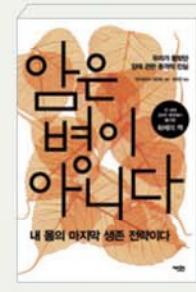
그는 말한다. “저는 이제 살았어요. 인산가가 저를 살렸어요.” ■

안드레아스 모리츠의 <암은 병이 아니다>

암 진단받고 치료받는 것보다 암인 줄 모른 채 자연치유 많아

오늘 당신의 주치의가 “암에 걸리셨습니다”라고 얘기한다면 당신은 겁에 질린 채 절망에 빠지고 말 것이다. 이 세상 누가, 혹은 무엇이 ‘암’이라는 한 글자에 한 사람의 삶과 죽음을 관장하는 위대한 힘을 부여했을까? 혹 암이 죽음의 질병이라는 우리 사회의 잘못된 믿음이 그런 확산을 가져온 것은 아닐까?

글 이일섭 일러스트 이철원



안드레아스 모리츠 저서 <암은 병이 아니다>
내 몸의 마지막 생존 전략이다
안드레아스 모리츠 지음,
정진근 옮김 / 에디터 퀘
값 15,000원

가 없다고 단언한다. ‘암세포를 잘라 내 죽이고 태워버리는 방식’에 의한 암의 완치율은 겨우 7% 수준이며 환자들의 생존 기간도 대부분 5년을 넘기기 어렵다는 것이다. 모리츠는 현대인의 사망 원인 1위인 암에 관해 지금까지 갖고 있던 시각을 근본적으로 바꿔야 한다고 주장한다.

암세포 제거하려다 정상세포도 ‘몰살’

지금 이 순간에도 수백만 명의 사람이 모르는 상태에서 몸 안에 암세포를 지닌 채 살아가고 있다. 마찬가지로 수백만 명의 사람이 자신은 알지 못하지만 몸 안에 있는 암을 스스로 치유하며 살아가고 있다. 다시 말해 병원에서 암 진단을 받고 치료하는 것보다 훨씬 많은 수의 자발적인 치료가 이뤄지고 있는 것이다. 즉 실제로는 아주 극소수의 암세포들만 감지할 수 있을 정도의 크기로 자란다는 것이다.

암세포를 제거하는 것과 실제로 암을 치료하는 것

과는 아무 관련이 없다. 항암 화학요법과 방사선 치료는 확실히 많은 수의 암세포를 죽이거나 없애는 효과가 있지만 골수와 위장 기관, 간, 신장, 폐 등에 있는 건강한 세포들까지 함께 파괴해 종종 모든 장기와 신체 조직에 영원히 회복될 수 없는 손상을 남긴다. 항암 요법에 쓰이는 약품의 독성 물질은 몸의 모든 세포에 심각한 염증을 유발해 머리 카락이 하나도 남지 않고 빠지곤 한다. 진정한 암 치료는 우리 몸의 다른 신체 기관을 파괴하면서 이뤄지는 것이 아니다. 진정한 암 치료는 암세포가 급격히 성장하도록 만드는 원인을 제거하거나 면추게 함으로써 가능하다.

암은 내 몸이 선택한 최후의 생존 메커니즘

이 책의 목적은 암에 대한 증상이 아니라 암의 원인을 다루고자 하는 데 있다. 휴대전화의 과다한 사용에서 비롯되는 체내 세포 분자의 손상을 비롯해 도시 생활의 스트레스와 암을 유발하는 여러 상황을 피할 수 있다면 우리는 결코 암에 굴복하는 일은 없을 것이다. 암을 질병으로 여기고 치료하는 것은 지금껏 수많은 사람이 해왔던 방법이지만 그들은 암의 근본 원인을 도외시한 채 비싼 비용만 치렀을 뿐이다.

저자는 이 책을 통해 암은 다른 자기 보호 수단이 모두 실패했을 때에 신체가 선택하는 최후의 생존 메커니즘임을 강조한다. 암이 우리의 생명을 위협하는 존재가 아니라, 오히려 생명을 구하려고 애쓰는 ‘기발한 구조대’라는 것이다. 그렇다면 왜 수많은 사람이 암으로 인해 생을 마감하는 것일까? 진정한 암 치료는 암세포가 급격히 성장하도록 만드는 원인을 제거하거나 면추게 함으로써만 가능하다는 게 저자의 주장이다. 몸속을 깨끗이 청소하고 정상적인 소화 기능과 배설 기능을 되살립으로써 진짜 암을 제거해야 한다는 것. 이 책에서 제안하는 방법은 ‘규칙적인 식사’ ‘채식주의자처럼 먹

모든 악성 암의 60% 이상에서 잘못된 식습관이 가장 큰 발병 원인이 되고 있다. 때문에 암을 예방하는 식습관은 암에 걸릴 위험의 3분의 2 이상을 효과적으로 제거해 준다. 특히 가장 성공적으로 암을 예방할 수 있는 식습관은 채식주의에서 찾을 수 있다



기’ ‘충분한 수면’ ‘충분한 햇빛 쪼끼기’ 등 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 것들이다. 또한 암의 원인을 치료하는 데에는 신체적 건강뿐만 아니라 감정적·정신적 건강의 회복도 반드시 포함되어야 한다고 말한다. 마음을 열고 이 책의 메시지를 깊이 받아들인다면 암(질병)에 대한 두려움을 순식간에 날려버릴 수 있을 것이다. 그리고 그 믿음대로 암 또한 바람처럼 사라질 것이다. ■

저자 안드레아스 모리츠 Andreas Moritz는?

1955년 독일에서 태어난 안드레아스 모리츠는 이유르베나 의학과 총체 진단법 등의 대체의학 전문가다. 어렸을 때부터 여러 질병을 경험하면서 식이요법과 영양학 등 다양한 자연치유법을 접하며 현대의학을 뛰어넘는 자연치유법의 우수성을 입증해 왔다. 그는 우리의 몸과 마음을 치료하는 데 있어 가장 중요한 요소가 사람의 의식임을 누누이 강조하고 있다.

우리는 왜 제 명에 죽지 못하는가?

인생 100세 시대에, 65세는 노인도 아니라지만

고종명考終命은 인간의 축복 다섯 가지를 말하는 소위 5복 가운데 하나이다. 즉 하늘이 인간에게 부여한 천명天命을 다 살고 나서 죽음을 맞이한다는 뜻이다. 제 명에 죽는다는 것이 바로 고종명이다.

오복은 첫째가 장수하는 것이고, 둘째가 부유하게 사는 것이고, 셋째가 안락하게 사는 것이고, 넷째가 훌륭한 덕을 닦는 것이다. 그리고 마지막 다섯째가 천명을 다 살고 죽는 것을 말한다.

인생 100세 시대다. 직장인의 정년퇴직 연령도 60세를 권고조항으로 있던 것을 의무조항으로 바꿔, 2016년 1월 1일부터 공기업·공공기관·지방공기업과 상시근로자 300인 이상 사업장에 적용되며, 2017년 1월 1일부터는 국가 및 지방자치단체, 상시근로자 300인 미만 사업장에도 적용된다. 직장인의 정년에 관한 법률을 고치는 등 난리를 부리는 것은 바로 인간수명 100세 시대를, 100세 시대답게 하자는 뜻이다.

UN은 얼마 전까지 노인연령을 65세로 하던 것을 70세로 상향 조정했다. 우리나라로 이에 맞춰 노인 기준을 70세로 하고 있다. 역시 100세 인생에서 65세는 노인도 아니라는 뜻이 담겨 있다.

'한국인 3명 중 1명은 평생 한 번은 암에 걸린다'

그렇다면 우리는 진짜 100세 인생을 살고 있는가? 아니 100세가 넘든, 100세가 안 되든, 고종명하고 있는가? 즉 제 명에 인생을 끝내고 있는가? 또는 제 명

에 죽지 못하면 어찌나 하고 전전긍긍, 공포에 시달리는 사람은 없는가?

100세 인생이라지만 우리를 겁주는 단어들은 우리 곁에 산재해 있다. 우선 암癌을 생각해 보자. 암이라는 글자만 떠올려도 기분이 별로다. 금년 초 보건복지부·국립암센터 중앙암등록본부는 '2013년 국가 암등록 통계'를 발표해 우리의 관심이 집중된 일이 있다. 또 이 발표를 인용해서 신문과 방송은 '한국인 36.6%는 평생 한 번은 암에 걸린다' 등의 제목으로 우리를 긴장시키기도 했다.

아무리 좋게 생각해도 기분 나쁜 얘기가 바로 암에 관한 통계나 보도들이다. 특히 주변에서 암환자가 생기는 경우 '혹시 나도?' 하는 불안감이 무의식중에 우리를 사로잡기도 한다. 좌우간 '암'이라는 글자만 봐도 기분 나쁘다. **으스스해진다.**

'내 안의 의사=면역력'으로 고종명하는 길

더구나 전 국민의 36.6%가 암에 걸릴 확률을 지니고 있다니, '혹시 나도?' 하는 불안감을 기우라고만 할 수는 없다. 결국 고종명이라는 것이 있느냐는 의문도 나온다. 즉 우리는 제 명에 죽는 경우가 드물다는 얘기 아닌가? 교통사고나 천재지변(화산폭발, 쓰나미 등)은 물론이고 암을 비롯한 많은 질병을 생각한다면 제 명에 죽는다는 것이 얼마나 힘든가를 알 수 있다.

제 명에 죽지 못한다면 가장 많게는 병으로 죽는다. 고종명하려면 암 같은 것에 걸려들지 말아야 한다.



그게 인간의 뜻대로 되느냐고 묻고 싶은 사람이 많을 것이다. 암에 걸리면 고치기는 힘들지 몰라도 사전 예방은 가능할 수도 있다.

최근 몇 년 사이 불이 일고 있는 각 공중파 TV나 종편과 신문 등 모든 매스컴이 인생 100세를 의식한 건강 관련 프로그램에서 암 등 각종 난치병 치료 사례를 많이 발표해서 우리 모두가 알다시피 암 역시 사전 예방이 불가능하지는 않다.

암 같은 것이 아무리 우리를 공포에 몰아넣어도 다행인 것은 면역력이라는 것은 몸 안에 원래 있는 것이기도 하지만 후천적으로 키울 수도 있다. 예를 들어 마늘 같은 것은 약이 아니라 식품이지만(그것도 우리나라 어디에서도 키울 수 있고, 구할 수도 있는 식품이지만) 마늘의 효능에 대해서는 책 몇 권을 써도 좋을 만큼의 아주 특별하고 강력한 면역 효과를 지닌 식품이다.

암 앞에 속수무책이었던 시절… 마늘과 죽염으로 암을 비롯한 불치병 치료에 앞장섰던, 자리산 삼봉산 깊은 골짜기 인산 김일훈 선생의 얘기는 한때 전설 따라 3천리 식으로 전해져 왔지만, 1986년 선생의 저

서 〈신약神藥〉 출판을 계기로, 세상에 알려졌고 제도권의 인정을 받기 시작한 것이다.

〈신약〉은 그 후계자인 인산가 김윤세 회장(광주대 생명건강과학과 교수)이 선친 김일훈 선생의 구술을 기록한 책이다. 그 책 속에는 암을 비롯한 각종 질병의 치료법, 특히 스스로 예방할 수 있는 비법이 상세히 기술되어 있다.

또 김윤세 회장의 저서 〈내 안의 의사를 깨워라〉 역시 '병에 걸리기 전에 스스로 면역력을 키우라'는 데에 중점을 두고 있다. 그러니까 병에 걸려 일찍 눈감기보다는 미리 면역력을 길러 암 같은 것에 회생되지 않고 고종명하는 길은 스스로 발견할 수밖에 없는 것 같다. ■

김재원
전 어원 발행인 / 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowannews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 서울시여성평등지원위원회
(사)한국신자식인협회 고문 / 예술의전당 자문위원 /
Miss Intercontinental 한국대회장

나이 드는 것도 서러운데 뼈에 구멍이 승승

칼슘 섭취와 꾸준한 운동이 최고 비법

골다공증은 당장 생명에 영향을 주는 것은 아니지만 삶의 질을 현저히 떨어뜨린다. 골다공증으로 인한 고관절 골절 환자들은 수술을 포함한 치료 과정에서 오랜 병상생활이 불가피하며 고령 환자는 폐렴이나 폐색전증 같은 중증 호흡기 질환으로 이어져 예방과 치료가 매우 중요하다.

글 이금숙(헬스조선 기자) | 사진 오한진(비에비스 나무병원 센터장)



일반적으로

폐경 직후(50세 전후)

5년간 매년 3%씩

뼈가 소실되는 것으로

알려져 있다. 60세가 되면

전체 골량의 20%, 80세가

되면 전체 골량의 40%가

감소해 골절의 위험은

더욱 크게 높아진다

나이가 들면 가만히 걷는데도 허리가 부러지는 일이 생긴다. 골밀도가 부족해져 뼈속이 스펀지처럼 구멍이 승승 뚫리고 약해지면 이런 참사가 벌어지게 된다. 특히 손목, 척추, 대퇴골(허벅지 뼈) 등에서 골절이 연쇄적으로 일어나는데 고령의 경우는 골다공증 골절이 오면 신체활동을 못하게 되면서 심폐 기능 저하증으로 이어져 결국 사망에 이르게 된다.

여성 골다공증, 남성보다 5배 높다

비에비스 나무병원 오한진 센터장은 “다이어트로 인한 영양 결핍과 헛별을 충분히 못 죬면서 나타나는 비타민D 결핍이 한국인의 골밀도를 심각하게 낮추는 요인이다”고 말했다. 원래 골밀도는 20대 중반에 최고로 높아지는데, 한국 여성의 경우는 40세까지 골밀도가 높아진다. 오 센터장은 “골밀도가 정점을 찍는 시기가 늦어질수록 뼈의 질과 골밀도의 최고값은 낮아진다”고 말했다.

골다공증 유병률은 여성이 남성보다 5배가 높다. 그 이유는 여성호르몬 분비가 안 되는 ‘폐경’ 때문이다. 여성호르몬은 뼈의 생성과 소멸에 관여하는 세포들의 균형을 지켜주는 역할을 한다. 그런데 폐경이 되면 여성호르몬이 감소해 이 균

형이 깨지면서 뼈가 없어지는 만큼 새로운 뼈를 만들어내지 못하게 된다. 일반적으로 폐경 직후(50세 전후) 5년간 매년 3%씩 뼈가 소실되는 것으로 알려져 있다. 60세가 되면 전체 골량의 20%, 80세가 되면 전체 골량의 40%가 감소해 골절의 위험은 더욱 크게 높아진다. 남자는 보통 50세 이후로 매년 1%씩 소실된다. 뼈가 소실된다고 당장 뼈가 부러지는 것은 아니지만, 폐경 초에 한 번쯤 골밀도 검사를 해서 자신의 뼈 상태를 체크해야 한다.

체중 부하 운동과 근력 운동 함께해야

골 감소를 최소화하기 위해서는 식이요법과 운동을 해야 한다. 대한골다공증학회에 따르면, 골다공증 예방을 위해 칼슘이 풍부한 음식(우유·멸치·말린 새우 등)을 챙겨 먹고, 칼슘 섭취가 불충분할 때는 칼슘제로 보충할 것을 권하고 있다. 폐경 전 여성과 50세 이전 남성은 하루 800~1,000mg, 폐경 후 여성과 50세 이상 남성은 1,000~1,200mg을 보충해야 한다. 비타민D는 헛별을 죄도 충분히 생성이 안 되므로 하루 800IU 이상 보충하는 것이 좋다. 카페인과 나이트류온 몸 속 칼슘이 소변을 통해 빠져나가게 하는 작용을 하므로 섭취를 줄여야 한다. 과도한 음주와 흡연



은 조골造骨세포의 기능을 떨어뜨리므로 삼간다. 운동은 걷기·조깅 등 체중 부하 운동과 근력 운동을 함께해야 한다. 폐경 후 여성 호르몬 보충 요법과 함께 식이요법·운동을 병행하면 골 소실을 막을 수 있다. 근육량을 유지하는 것도 골다공증 예방에 중요한 방안이다. 허리를 지탱하는 실제적인 힘의 원동력이 근육이라는 점에서 척추기립근의 절대적인 양과 질은 근골격계의 건강 나이에 지대한 영향을 미친다. ◻

허리를 바로 하는 게 골다공증 예방의 시작!

흔히 보는 ‘꼬부랑 할머니, 할아버지’는 만성 허리통증에 시달리며 등쪽의 척추기립근까지 악화시킨다. 적절한 운동을 통해 허리를 꽂고 이 세우는 자세를 유지해서 근골격계 건강을 유지하는 생활습관을 갖도록 하자. 똑바로 서서 허리에 손을 댄 채 상체를 뒤로 젓기는 매켄지 체조나 허리 근육 마사지 등을 하면 많은 효과를 볼 수 있다. 또 60세 이상의 경우 주기적으로 골밀도를 검사해 ‘T스코어T-score’가 -2.5보다 낮게 측정될 경우, 골다공증 치료를 시작해 상태를 유지하는 게 바람직하다.



김윤세의壽테크 · 老子 건강학

大醫는 '無爲의료'로 痘苦를 해결한다

『

도덕경 제41장



上士聞道, 勤而行之. 中士聞道, 若存若亡, 下士聞道, 大笑之. 不笑不足以爲道. 故建言有之,
明道若昧, 進道若退, 夷道若顛, 上德若谷, 廣德若不足, 建德若偷, 質真若渝, 大白若辱.
大方無隅, 大器晚成, 大音希聲, 大象無形, 道隱無名. 夫唯道, 善貸且成.

상사문도, 근이행지, 중사문도, 약존야망, 하시문도, 대소지, 불소부족이위도, 고건언유지,
명도약매, 진도약퇴, 이도약퇴, 상덕약곡, 광덕약부족, 건덕약투, 질진약투, 대백약육,
대방무우, 대기만성, 대음희성, 대상무형, 도은무명, 부유도, 선대차성.

』

정신적 수준이 높은 구도자는 도의 진리에 대해 들으면 부지런히 도를 실천하고 정신적 수준이 중간 정도 되는 구도자는 도의 진리에 대해 들으면 도에 대한 올바른 인식을 갖고 실천하기도 하고 그렇지 않기도 하며 정신적 수준이 낮은 사람은 도의 진리에 대해 들으면 크게 비웃는다. 도를 전혀 모르는 사람이 비웃지 않을 정도라면 그것은 진정한 도의 진리라 할 수 없을 것이다. 예부터 전해져 오는 이야기 중에 이런 말이 있다. 도의 진리에 대해 밝게 아는 이는 마치 도의 진리에 어두운 것처럼 보이고 도의 진리에 대해 진전이 있는 사람은 오히려 퇴보한 것처럼 비치며 참으로 평탄한 길은 언뜻 보기에는 유통불통한 것처럼 여겨진다.

높은 덕은 마치 골짜기 같고 너른 덕은 부족한 것처

럼 보이며 확고히 세워진 덕은 보잘것없는 것처럼 비치고 본질적으로 참된 것은 변질된 것처럼 보인다. 너무 결백한 것은 오히려 더럽게 보이고 거대한 사각형은 모서리가 없으며 큰 그릇은 늦게 완성되고 큰 소리는 희미하게 들리며 큰 형상은 어떤 모양인지 파악하기 어려운 법이다. 도는 그 모습이 드러나지 않으므로 뭐라 이름 붙일 수 없다. 오로지 도의 진리를 체득해야만 모든 것을 시작도 잘하고 완성도 잘 할 수 있을 것으로 판단된다.

일반적으로 거의 모든 사람이 진리라고 확신하는 학설이나 이론이 진리가 아니라는 사실이 밝혀져 바로잡히는 경우를 종종 보게 된다. 아리스토텔레스 아래 소위 프톨레마이오스 체계로 불리며 줄곧 진리로 여겨왔던 '천동설(天動說)'이 1543년 폴란드의

최상급 의료인은 인산 선생의 신약 묘방을 알게 되면 그 의미와 가치를 온전하게 받아들여 적극적으로 실천해 병든 사람을 구하기 위해 노력하지만 중급 의료인은 온전한 이해를 못함으로써 어떤 내용은 받아들여 실천하고 또 어떤 부분은 자기 지식의 잣대로 재단하여 수용하지 않는다. 하급의 의료인은 황당한 이론이자 참으로 웃기는 방약(方藥)이라며 크게 비웃을 뿐이다

천문학자 코페르니쿠스의 <천체의 회전에 관하여>라는 명저에 의해 '지동설(地動說)'로 바뀐 것이 대표적인 예라 하겠다. 어느 분야이든 어제까지 진리로 확신했던 이론이 오늘 사실 확인 결과 정반대로 알고 있었던 것으로 판명되는 사례 역시 적지 않다.

'천동설'의 예처럼 잘못된 인식을 사실과 다르게 진리로 여기고 산다고 해도 살아가는 데 있어서 피해를 보거나 불이익을 당할 가능성은 별반 없으리라 여겨지지만 사람 생명을 다루는 의학에 있어서는 사정이 다르다. 잘못된 의학지식이 상식으로 자리 잡을 경우 문제는 생각보다 훨씬 더 심각해질 개연성이 크리라는 것은 불문가지(不問可知)라 하겠다. 인류의 생명에 직접적이고 지대한 영향을 미칠 '의학적 진리'에 대해서 눈에 보이는 현상을 중심으로 연구 과학의 결과를 나름대로 진리라 확신하고 그것을 세상의 거의 모든 사람이 아무런 의심 없이 받아들임으로써 더 이상 연구하거나 깨닫기 위한 노력을 기울이지 않게 되었다. 현대 과학 기술과 접목하여 급속하게 성장 발전한 서양의학이 독보적이고 대표적인 '현대의학'으로 자리 잡아 전 세계 인류가 유일무이의 '의학적 진리'로 신앙처럼 믿게 된 것이 오늘의 의료 현실이다.

들이 잇달아 등장하여 '참의료의 진리'를 새롭게 깨닫도록 인도함으로써 대명천지의 밝은 세상에 걸맞은 창조적 신의학으로 새롭게 자리매김하고 있음을 인류의 미래 건강을 위해 참으로 다행스럽다 할 것이다.

<나는 현대의학을 믿지 않는다>를 저술한 미국 국가의학 감독관을 지낸 중진 의사 로버트 멘델존 박사, <죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다>를 강연한 미네랄 박사로 유명한 미국의 의사 조엘 월렉, <의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법>을 쓴 일본 게이오대학 의학부 교수이자 그 부속병원의 방사선과 과장을 지낸 의사 곤도 마코토, <고혈압은 병이 아니다>를 저술한 일본의 유명 의사 마쓰모토 미쓰마사, <항암제로 살해당하다>를 쓴 일본의 환경운동가이자 언론인 후나세 슌스케 등은 세상의 의학 이론과 궤를 달리하는 참의료의 의학적 진리를 밝힌 대표적 선구자들이라 하겠다.

특히 히포크라테스 아래 가장 특별한 의서로 일컬어지는 <신약(神藥)> <신약본초(神藥本草)> 등의 저서들을 통해 천동설을 지동설로 바꾸는 것 이상의 경천동지할 의학적 진리를 새롭게 밝혀 실제로 죽음의 위기에 내몰린 수많은 암, 난치병, 과질 환자들의 목숨을 구하고 미래 세상의 인류 건강을 위한 '참의료 이정표'를 제시한 바 있는 인산 김일훈(仁山 金一勳·1909~1992) 선생은 의학 혁명의 선각자이자 불세

출의 신의神醫로 주목받으며 그 의학 철학과 사상이 많은 사람에 의해 활발하게 연구되고 있다.

인산 선생의 의학적 특징은 제 병, 제 힘으로 자연물의 약성을 활용해 몸 안의 자연치유 능력을 돋우어 순리적으로 병고病苦를 해결하고 자연스럽게 건강을 회복하도록 하는 방법을 활용하는 것에서 찾을 수 있다. 질병을 유발하는 세균이나 바이러스, 병든 세포를 직접 공격, 파괴, 제거하는 방식이 아니라 체온을 높일 수 있는 먹거리, 대표적 온열요법인 쑥뜸, 꾸준한 운동 등을 통해, 즉 인위人爲, 인공人工, 조작造作이 가미되지 않은 '무위無爲의료'를 활용하여 자연스럽게 인체의 면역력을 회복시켜 병고를 근본적으로 해결 극복하게 하는 신약神藥 묘방妙方을 제시했다는 이야기이다.

따라서 <도덕경>의 이 장에서 말한 대로 최상급 의료인은 인산 선생의 신약 묘방을 알게 되면 그 의미와 가치를 온전하게 받아들여 적극적으로 실천해

병든 사람을 구하기 위해 노력하지만 중급 의료인은 온전한 이해를 못함으로써 어떤 내용은 받아들여 실천하고 또 어떤 부분은 자기 지식의 잣대로 재단하여 수용하지 않는다. 하급의 의료인은 자신이 배워 알고 있는 지식과 정면으로 배치되는 이론에 대해 이해하기 힘든 음식 처방, 신통치 않게 생각되는 여러 가지 요법에 대해 황당한 이론이자 참으로 웃기는 방약方藥이라며 크게 비웃을 뿐이다. 잘 모르는 그들이 크게 비웃을 정도가 못 된다면 그것은 결코 세상 사람들이 꿈에도 생각해 보지 못한 '만고불변의 의학적 진리'일 리가 없을 것이다.

이를 한마디로 압축하자면 '대의大醫는 무위이니 인위, 인공, 조작이 가미되지 않은 무위의료라야 일시적 효과, 증상 완화 효과, 가지치기 효과에 그치지 않고 질병의 뿌리를 제거하여 병고를 근본적으로 해결하는 자연치유의 온전한 효과를 제대로 거둘 수 있으리라'는 이야기로 요약된다.

도덕경 제42장

道生一, 一生二, 三生萬物. 萬物負陰而抱陽, 沖氣以爲和. 人之所惡, 唯孤寡不穀, 而王公以爲稱. 故物或損之而益, 或益之而損. 人之所教, 我亦教之. 強梁者不得其死, 吾將以爲教父.

도생일, 일생이, 삼생만물. 만물부음이포양, 충기이위화. 인지소오, 유고과불곡, 이왕공이위정.
고물혹손지이익, 혹의지이순. 인지소고, 이역교지. 강량자부득기사, 오장이위교부.

도에서 하나인 태극이 나오고 하나인 태극에서 둘로 갈라져 음양으로 나누게 되며 음양의 합일을 통해 만물을 생성의 시원인 셋이 등장하고 셋은 만물을 빛내기 시작한다. 이렇게 나오기 시작한 만물은 뒤로 음을 지고 앞으로 양을 안은 채 두 기운이 합해져 조화를 이룬 것이다.

사람들이 그렇게 되기를 싫어하는 것으로는 부모를 잃은

아이, 짜를 잃은 사람, 보잘것없는 사람인데, 임금은 그런 이름으로 자신의 칭호를 삼는다. 그러므로 만물은 덜어내더라도 오히려 늘어나기도 하고 혹은 보태더라도 도리어 줄어들기도 한다. 다른 사람들�이 가르치는 바를 나 또한 가르치고자 한다. '강포한 자는 제 명대로 살지 못하고 죽는다'고 하는데 나는 이것을 가르침의 유품으로 심으려 한다.

도덕경 제43장

天下之至柔, 馳騁天下之至堅. 無入無間, 吾是以知無爲之有益. 不言之教, 無爲之益, 天下希及之.

천하지지유, 치빙천하지지견. 무유입무간, 오시이지무위지유이. 불언지교, 무위지익, 천하희급지.

세상에서 가장 부드러운 것이 가장 굳센 것을 부리는 법이다. 형체 없는 것이라야 틈이 없는 곳으로 들어갈 수 있다. 이런 이치를 미루어 인위, 인공의 요소가 없는 무위자연의 유익함을 알 수 있는 것이다. 말없이 스스로 깨닫게 하는 가르침과 인위적 요소를 배제한 무위의 유익함에 생각이 미치는 사람은 세상에 매우 드물다.

관운장을 위시해 장비, 조자통 등 당대에 이름을 드날린 최고의 명장들을 정작 조종한 주인공은 지혜로우면서 부드럽기 짙어 없는 제갈량이었다. 세상에서 가장 부드럽고 유연한 물방울이 똑똑떨어져 마침내 굳센 바위를 뚫는가하면 그 물이 흐르는 물길 따라 바위가 움푹 폐 깊은 골을 이룬다. 대개 '말잔치'로 끝나버리게 되는 공허한 말의 가르침이 아닌, '말 없음의 진정한 가르침'과 인위, 인공, 조작이 가미되지 않은 무위의 유익함이야말로 세상을 바꾸는

위대한 저력을 보여준다. 언뜻 생각하기에는 말을 잘하는 것이 뭔가를 이를 수 있을 것처럼 여겨지지만 말로만 그럴듯하고 실제로는 되는 일이 없는 말잔치로 끝나는 일이 비일비재하다. 의학적 이론이 아무리 그럴듯하다고 해도 병고를 근본적으로 해결하지 못한다면 그 이론은 그저 그에 그칠 뿐이다. 인위, 인공, 조작의 요란한 방법들을 동원해 호들갑을 있는 대로 떨더라도 결국 인류의 암, 난치병, 괴질을 근본적으로 해결할 수 없다면 그것은 어차피 살리지도 못하면서 신간(몸통)만 더없이 고달프게 만드는 어리석음의 발로일 뿐인 것이다. 도 못하면서 신간(몸통)만 더없이 고달프게 만드는 어리석음의 발로일 뿐인 것이다. '무위의료라야 자연치유된다'는 노자老子식의 참의료 공식을 가슴에 깊이 새겨 건강하게 천수天壽를 다 누리시기를 기원한다. ■ 글 김윤세 본지 발행인, 광주대 생명건강과학과 교수



인간들의 인생팔자는 運七技三? 運九技一?

노력 여하에 따라 '인생역전'도 가능

중년이 되면 나이 먹는 일에 둔감해져 새해기 그다지 설레지 않는다. 외롭고 지리멸렬한 인생길이 똑같이 반복될 뿐이며 조금씩 수명이 다해간다는 생각에 심란해지기까지 한다. 하지만 사는 일이 뜻대로 안 된다고 머리만 비비고 있을 수는 없지 않은가. 어려울수록 인생사의 '굿타이밍'을 찾아내는 지혜가 필요하다.

글 조용현(동양학 박사) 사진 셔터스톡



인도철학에서 오랜 시간 동안 논쟁을 했던 주제가 결정론이다. '운명은 이미 결정되어 있는가, 아니면 중간에 바꿀 수 있는가'이다. 바꿀 수 없다는 입장이 인

중무과론因中無果論이다. 인중유과론의 주장은 원인 가운데 이미 결과가 내장돼 있다는 것이다. 어떤 행위를 하는 순간에 이미 그 결과가 정해진다는 입장이다. 처음에 행동을 잘해야 한다는 것이다. 인중무과는 입장이 다르다. 원인 가운데 결과는 없다는 것이다. 중간에 결과를 바꿀 수 있다는 것이다. 인중무과의 입장은 사람의 자유의지에 따라 팔자를 바꿀 수 있다고 본다. 유과론과 무과론이 박 터지게 싸우다 타협을 본 중재안이 7.3론이다. 운칠기삼運七技三이 그것이다. 결정된 요소가 70%, 노력이 30%라는 설이다.

팔자의 생각은 팔자론에 기운다. 팔자는 정해져 있

다. 어지간해서 바꿀 수 있는 방법은 없다. 자기 팔자대로 산다. 그래서 9.1론을 생각한다. 그렇다면 바꿀 수 있는 방법은 전혀 없는가? 그 10% 방법은 무엇인가?

팔자는 정해져 있지만 바꿀 수 있어

첫째는 적선積善이다. 서울경찰청 근방의 동네 이름이 적선동이다. 다른 사람의 가슴에 저금을 들어놓는 것이 적선이다. 보육원에 돈을 갖다주는 것이 적선이지만 '자기가 죽이고 싶은 사람을 죽이지 않고 용서해 주는 것'이 좀 더 효과 높은 적선이다. 재물로 하는 적선도 있지만 마음으로 배려해 주는 것도 적선이다. 평소에 성질 안 내는 것도 적선이고 타인의 고통을 들어주는 것도 적선이다.

둘째는 스승을 만나야 한다. 스승이 있고 없고는 결정적인 순간에 차이가 난다. 인생의 중요 고비에서

팔자 바꿀 수 있는 6계명

1. 남을 위해 적선積善하라
2. 좋은 스승을 만나라
3. 독서를 많이 하라
4. 기도, 명상, 참선을 하라
5. 명당을 써라
6. 자기 사주팔자를 명심하라



십이지신도 진신

이쪽인가 저쪽인가를 고민할 때 해법을 제시해 줄 수 있는 스승을 만난다는 것은 대단한 인연이자 복이다. 전두환 전 대통령은 스승이 없었기 때문에 광주 5·18 민주화운동에서 사람이 죽는 불행한 일이 일어났던 것이다. 그때 스승이 있었더라면 지금 가만히 있어도 정권은 '네 손에 들어오게 된다'는 충고를 들었을 것이다. 이성계를 도왔던 무학대사 같은 인물이 주변에 있었다면 전두환 전 대통령이 그런 선부른 행동을 하지 않았을 것이다. 스승은 제가 찾아나서야 발견된다. '스승이 있었으면 정말 좋겠다'는 마음이 간절해야만 스승이 생기는 법이다.

셋째는 독서다. 독서는 역사적으로 뛰어난 인물들과 대화를 나누는 일이다. 운이 나쁠 때는 밖에 나가지 말아야 한다. 운이 좋지 않을 때 밖에 나가면 대부분 재수없는 사람을 만나기 쉽다. 운이 좋을 때는 길바닥에서도 자기 도와주는 사람을 만나지만 운이 좋지 않을 때는 만나는 사람마다 사기꾼이기 쉽다. 이때는 집 밖을 나가지 말아야 한다. 집에서 독서나 하면서 보내는 것이 좋다.

나를 알아야 삶이 편하다

넷째는 기도다. 하루에 한 시간씩 기도, 명상, 참선을 하는 것도 팔자를 바꾸는 방법이다. 자본주의 사회에서 중년에 운동하지 않으면 십중팔구 병에 걸리게 된다. 팔자는 아주 바쁠 때는 음식점 방석에라도 앉아 몇 가지 요가 자세를 취한다. 옆에서 보든지 말든지 상관 안 한다. 쟁기 자세와 후굴 자세, 그리고 파스치모나타 아사나(천굴 자세)를 취한다. 식전에 10분이라도 하면 몸이 시원해진다.

다섯째는 명당을 써야 한다. 명당에는 음택陰宅과 양택陽宅이 있다. 음택은 뒷자리고 양택은 집터다. 시대가 바뀌어서 음택은 쓰기가 어렵게 됐다. 화장을 대세다. 화장을 하면 무해무득無害無得이다. 왜냐하면 뼈를 불에 태워버리면 뼈에 불이 있던 백魄이 사라



돈도 벌린다. 명당에서 살면 건강해지기 때문이다. 그 집터가 명당인지 아닌지를 잠을 자보기 전에 아는 방법이 없는가? 있다. 꿈이다.

그 집터를 보고 와서 다음날 꿈을 꿨는데 큰 구렁이가 꿈틀거리는 꿈을 꿨더니 조상이 나타나 열쇠를 줬더니 하는 꿈을 꾸는 수가 있다. 이런 집은 자기가 들어가서 살아도 좋다는 뜻이다. 인연이 있다. 명당이라는 판단을 해도 좋다. 이런 영몽靈夢은 대개 여자들이 꾼다. 와이프가 꿈을 못 꾸면 남편이 큰 사업을 하기 힘들다.

팔자를 바꾸는 여섯 번째 방법은 자기 사주팔자를 아는 것이다. 내 팔자가 벤텁급인지, 웰터급인지, 미들급인지를 알아야 한다. 그렇게 해야 크게 헛손질을 하지 않는다. 내 팔자는 관운이 있으니까 돈은 적게 벌더라도 조직생활을 해야겠구나, 내 팔자는 물이 많으니까 요식업이나 유통업을 해야겠구나 하는 것을 대강 알고 있으면 아무래도 덜 고생을하게 된다. ■



조용현 박사

조용현은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해내는 이 시대의 이야기꾼이다.

강호江湖를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사, 학자와 교류했다. 문·사·철·유·불·선·지·인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

진다. 혼魂은 사람이 죽기 일주일 전쯤에 하늘로 올라간다. 그 대신 백은 뼈에 붙어서 뒷자리 속에 보존되는데 이 뼈를 매개체로 망자亡子와 후손이 교신을 한다.

명당에 들어가면 요즘 표현으로 하자면 “나 잘있다 오버. 너 사업 잘돼라 오버”로 무전을 때린다. 만약 물이 있는 뒷자리에 들어가면 “나 물속에서 물 먹고 있다. 너 부도나라 오버. 너 교통사고 나라 오버”로 무전을 때린다. 화장을 해버리면 이 무전기를 폭파해 버리는 셈이다. 골치 아픈 전화는 받지 않는 것이 최고다. 그래서 화장을 하면 해도 없고 득도 없는 것이다.

집터가 명당이면 잠자리가 편안하다. ‘백百 커피가 불여일숙不如一宿’이라는 말도 있다. 백 번 커피 마시는 것보다 한 번 잠자는 것이 더 중요하다는 뜻이다. 집터도 마찬가지다. 잠을 자봐서 숙면이 되고 편안하면 명당이다. 이런 명당에서 살아야 승진도 하고



지리산 정기·황토방·금강송 산책로·죽염요리

휴양과 재충전의 명소 인산연수원

매년 3만여 명 찾는 힐링센터

인산연수원은 경상남도 함양 지리산권 삼봉산 중턱에 자리한 자연 속 휴양과 재충전의 명소다. 해발 530m에 위치한 인산연수원은 매년 약 3만 명의 인산가족 회원이 힐링센터로 이용하고 있다.

약 5만 평 부지에 약 120명이 동시에 숙박 가능하며, 구내식당을 운영해 죽염으로 요리한 건강식을 제공하고 있다. 첨정지역 맑은 공기와 삼봉산 지하 230m에서 암반용출수가 솟아 흘러 함양의 약수터로 각광받고 있으며, 또한 인산동천 산책로와 금강송 숲속 산책로가 있다. 인산연수원 숙박시설은 모두 황토로 만들어졌으며 이용자 취향에 맞게 선택할 수 있다. 객실에 TV가 없어 지인과 가족들 간에 이야기꽃을 피우거나 독서를 즐기기에 좋다.

숙박시설 예약만 하면 누구나 이용 가능

인산연수원 내에 위치한 장류제조장은 죽염으로 담근 각종 된장, 간장, 고추장 등 장독이 2,000여 개가 있으며 무엿과 유황오리, 다슬기, 명태 엑기스 등을 가마솥에서 소나무 장작으로 불을 때 전통방식으로 만드는 모습을 직접 볼 수 있다.

단체(20인 이상) 예약을 하면 죽염제조장 견학과 상림공원 산책, 삼봉산 허리둘레길 트레킹, 오봉산 등산, 지리산 둘레길, 칠선계곡 등을 안내받을 수 있다.

인산연수원 숙박시설은 예약만 하면 누구나 이용할 수 있다. 단체 및 개인 숙박 신청은 인산연수원으로 하면 된다. 인터넷으로도 예약이 가능하다. 숙박시설로 황토한옥 2인실이 10개 실, 가족실(10인 독채)은 2개 동이 있다. 문화관은 3인실 7개 실, 5~6인실 4개 실이 있으며 인수관에는 침대방 2인실 9개 실과 7~8인용 2개 실이 있다.



인산연수원 전경



문화관 대식당



문화관 소강당



식당

주소: 경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90
예약문의: 055) 963-9991

죽염과 신약 넣고 찐 유황오리 전문점 '엄나무집' “손님들이 고기를 더 찾더라고요”

쫄깃한 식감, 부드러운 육질, 세상 어디서도 맛보지 못한 유황오리 전문점 '엄나무집'. 30년 넘게 인산가와 인연을 맺어온 황미영(71) 사장은 그 이유가 인산가 죽염에 있다고 말했다. 일반 죽염으로는 흉내조차 낼 수 없는 맛을 찾는 이들로 '엄나무집'은 오늘도 문전성시다.

글 홍정기 사진 유열

황미영 사장이 처음 인산가를 알게 된 건 1980년도. 눈병이 유행처럼 번지던 시절, 우연히 접한 인산가 죽염을 물에 타 눈에 넣었더니 거짓말처럼 싹 나았단다. 죽염이 몸에 좋다는 건 경험적으로 알고 있었는데, 이렇게 치유 효과까지 있다는 사실에 그는 놀랐다고 했다. 자신이 직접 효능을 본 이후 눈병으로 고생하는 주위 사람들에게 이 방법을 알려줬고, 그들 역시 씻은 듯이 나았다. 이후 35년이 지난 지금까지 황미영 사장은 인산가와 끈끈한 연을 이어오고 있다.

다슬기 · 마늘 함께 넣어 90분간 찐내

황 사장이 음식점을 운영하게 된 건 그녀의 뜻이 아니었다. 8년 전 황 사장이 외식업에 발을 들인 것은 이모님이 운영하던 음식점을 본의 아니게 인수하게 되면서부터다. 인수 당시도 지금과 같은 오리고기 전문점이었다. 그러나 죽염은 쓰지 않았다.

“전국 어디를 가나 오리 고깃집은 많아요. 그들과 다른 차별화된 무언가가 필요했는데, 그 때 떠오른 게 바로 죽염이었어요. 죽염 효능은 제가 바로 산증인이었기에 검증할 게 뭐 있나요. 바로 이거다 싶었죠.”

때마침 떠오른 게 인산가를 통해 알게 된 포항 두리 유황오리 전문점이었다. 이왕 오리전문점을 할 거면 제대로 하자는 결심이 섰다. 비싸더라도 좋은 음식, 제대로 된 유황오리를 손님에게 제공하자는 생각에 두리에서 유황오리를 직접 공수받아 지금까지 사용하고 있다. 두리 유황오리 전문점은 한때 인산가에 유황오리를 납품하던 곳이었기에 황 사장의 신뢰는

두터웠다.

황 사장이 운영하는 '엄나무집'은 국내 유일 인산의학의 신약과 죽염으로 찐 유황오리를 내놓는다. 손질한 유황오리에 다슬기, 마늘 등 인산의학에서 강조하는 신약들과 죽염을 넣고 가마솥에서 한 시간 반을 짜 손님상에 올린다. 김이 모락모락 피어오르는 오리 한 마리가 나왔다. 약재의 은은한 향이 먼저 코끝을 자극하니 손이 가만있을 리 없다. 한쪽 다리를 잡아 올리자 보기 좋은 속살이 모습을 드러낸다.

일단 부드럽다. 질 낮은 오리를 쓰거나 찌는 시간을



“사실 제가 근육에 힘이 없는 근무력증이라는 희귀난치병을 앓고 있거든요. 그래서 누구보다 건강의 소중함을 잘 알지요. 인산가를 접하게 된 계기도 건강을 위해서였으니까요. 저희 가게에 오는 모든 손님이 건강한 음식을 먹고 건강했으면 좋겠어요. 그래야 건강한 사회가 되지 않겠어요.”



제대로 맞추지 못하면 질퍽한 식감이 느껴지기 마련인데 엄나무집 고기는 기분 좋게 씹히면서 부드럽게 목을 타고 넘어간다. 이때가 바로 죽염이 위력을 발휘하는 순간이다. 쭉찔한 뒷맛이 식욕을 돋우기 때문이다. 소금을 많이 쓴면 물부터 들이켜는 게 일반적이다. 황미영 사장 말에 따르면 적지 않은 죽염이 들어갔다고 했는데, 물이 전혀 당기지 않았다.

“그게 바로 인산가 죽염이 일반 소금이나 천일염과 다른 점이에요. 들어가는 양을 보면 엄청 짤 것이라고 생각하는데, 전혀 그렇지 않거든요. 모든 손님이 그래요. 이상하대요. 물이 아니라 고기가 더 먹고 싶어진다고요.”

찰밥 · 밀반찬에도 죽염 넣어

이제 찰밥을 맛볼 차례다. 오리 한 마리가 오른 상이 어느새 비워졌고 역시 인산가 죽염이 들어간 찰밥이 나왔다. 그런데 그냥 찰밥이 아니다. 여기도 약재가 듬뿍 들었다. 약간의 단맛이 어우러져 어디서도 접할 수 없는 엄나무집만의 밥맛이 일품이다. 찰밥만 따로 포장해 달라는 손님이 많다는 황 사장 말이 허투루 들리지 않는다. 고기와 밥뿐만이 아니라 이곳에서 제공하는 모든 반찬에 죽염이 들어간다. 그리고 모든 음식을 황 사장이 직접 만든다.

“이렇게 하면 재료비가 너무 많이 들지 않나요?”

“사실 제가 근육에 힘이 없는 근무력증이라는 희귀난치병을 앓고 있거든요. 그래서 누구보다 건강의 소중함을 잘 알지요. 인산가를 접하게 된 계기도 건

강을 위해서였으니까요. 저희 가게에 오는 모든 손님이 건강한 음식을 먹고 건강했으면 좋겠어요. 그래야 건강한 사회가 되지 않겠어요.”

중세가 악화돼 5년 전, 경남 창원에서 서울까지 올라와 대수술을 받았을 정도다. 면역력이 약화되면서 인산가 제품을 거의 다 먹어봤다고 한다. 그러면서 황 사장은 인산가에 대한 신뢰가 굳건해졌다.

“인산가와의 만남을 늘 감사히 생각하고 있어요. 사람 인연 참 몰라요. 이렇게 36년 가까이 제가 인산가와 함께할지 짐작이나 했겠어요? 지금은 그냥 좋아요. 제품이 좋아서도 그렇고 믿음이 있어서도 그렇고. 무엇이든 믿고 먹을 수 있어서 그냥, 그냥 좋아요. 인산가는….”

오리지널 유황오리 전문점 '엄나무집'

주소 경상남도 창원시 의창구 팔용로426번길 2
문의 055-251-3531

남극 바다를 품에 안은 2,000km의 트레킹 코스

호주 대륙 최남단 남극이 손에 잡힐 듯한 섬, 태즈메이니아.

사람의 손이 전혀 닿지 않은 천혜의 자연, 세계 어디서도

볼 수 없는 독특한 생태계, 다윈이 갈라파고스 가는 길에 들려

신기한 야생 동식물에 놀라 정착할 뻔했던 섬이다.

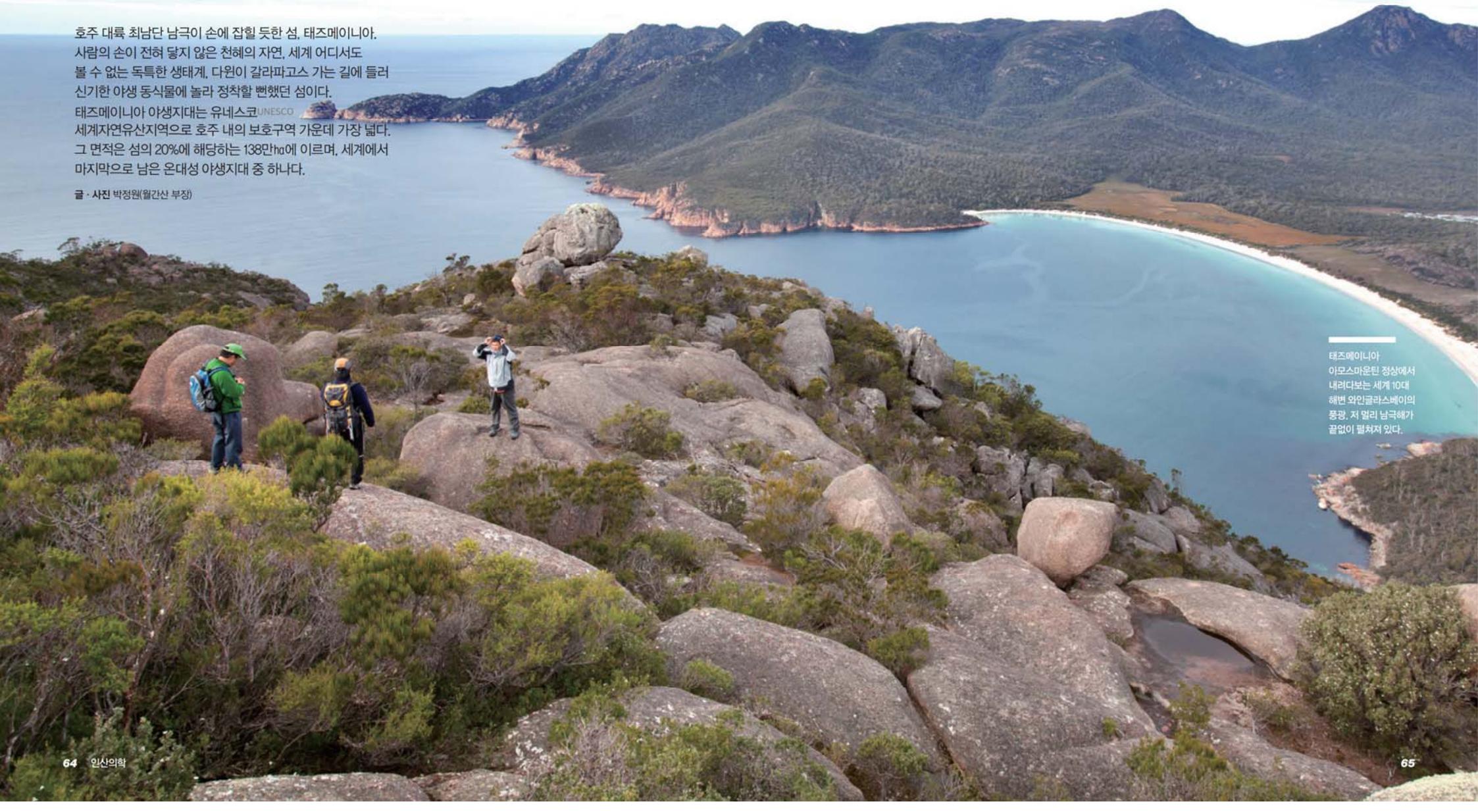
태즈메이니아 야생지대는 유네스코 UNESCO

세계자연유산지역으로 호주 내의 보호구역 가운데 가장 넓다.

그 면적은 섬의 20%에 해당하는 138만㏊에 이르며, 세계에서

마지막으로 남은 온대성 야생지대 중 하나다.

글·사진 박정원(월간산부장)



태즈메이니아
아모스마운틴 정상에서
내리다보는 세계 10대
해변 와인글러스베이의
풍광. 저 멀리 남극해가
끝없이 펼쳐져 있다.

세계자연유산구역에 포함된 태즈메이니아 지역 40%는 국립공원과 생태보호구역으로 지정돼 있다. 크레이틀마운틴-세인트 클레어호수 국립공원 Cradle Mountain-Lake St Clair National Park, 사우스웨스트 Southwest, 프랭클린-고든와일드 리버 Franklin-Gordon Wild Rivers, 예루살렘의 벽 Walls of Jerusalem, 모울 크릭 카스트 Mole Creek Karst, 그리고 프레이시넷 국립공원 Freycinet National Park과 인근 와인글라스베이 Wineglass Bay 등의 구역으로 나눠져 있다. 국립공원과 보호구역은 세계 거대 야생지역 world's great wilderness 중 하나로, 총 19개의 국립공원 중 17개가 일반에 공개되어 있다. 따라서 태즈메이니아 어디를 가나 세계 최대 온대성 대 자연의 웅장한 경관을 마주한다. 험준한 산골짜기에 서, 울창한 열대우림에서, 서부 해안의 눈으로 덮인 산봉우리와 중앙 고지 어디에서든, 지구상 그 어느 곳에서도 찾아볼 수 없는 신비로운 야생의 자연을 발견할 수 있다.

태즈메이니아는 고산지대에 자리한 수천 개의 호수와 강, 수백 개의 깨끗한 해변, 넓은 지하동굴, 300개 이상의 크고 작은 섬들에 세계적 수준의 트레킹 코스 2,000km 이상을 조성해 놓고 있다. 걷다 보면 트레커와 바이커들을 심심찮게 만날 수 있다. 이들에게는 친국이 따로 없다. 이곳이 바로 친국인 것이다.

호주 태즈메이니아 가는 길

한국에서 호주 태즈메이니아까지 직항노선은 없다. 서울에서 멜버른이나 시드니까지 가서 호주 국내선으로 갈아타야 한다. 비행시간은 멜버른이 더 가깝다. 멜버른에서 태즈메이니아까지는 약 2시간 소요된다. 호주 멜버른주 홈페이지(www.visitmelbourne.com)에서 비행시간과 비행노선을 참고하면 된다. 태즈메이니아와 멜버른을 오가는 한국교민 토머스 리(한국명 이군열)에게 문의(070-7571-1711 이메일 thomasleetasmania@gmail.com)하거나 시드니에 거주하는 현지 가이드인 빅옹싱(현지명 스티븐 빅)씨한테 문의(0413-059-206)하면 자세한 정보를 알려준다.

세계 10대 해변 와인글라스베이 경관에 춤뻑

미국 매거진 <아웃사이드 Outside>가 세계 10대 해변 중 하나로 선정한 와인글라스베이를 내려다보는 아모스마운틴(454m)은 특히나 빼놓을 수 없다. 아모스마운틴은 프레이시넷 국립공원에 있고 파슨스·보딘·도브·메이슨산과 연봉을 이루고 있다. 태즈메이니아에서는 이를 해저드산맥 The Hazards이라고 부른다. 프레이시넷 이름의 유래는 프랑스 탐험가가 1802년 자신의 선박 항해사였던 두 명의 프레이시넷 형제 이름을 따서 지었다. 가장 높은 봉우리인 프레이시넷산이 620m다.

와인글라스베이는 백사장과 맑고 투명한 청록색 바다로 유명하며, 이곳에서 카약, 해수욕, 스쿠버ダイ빙 등 해양스포츠를 마음껏 즐길 수 있다. 해저드 산맥에서는 등산과 현수하강 및 트레킹을 즐길 수 있고, 여유롭게 해변가에서 자라나는 허스 Heath가 무성한 황야를 따라 낮 시간 동안 산책도 할 수 있다.

와인글라스베이는 해변 모양이 와인잔과 비슷하게 생겨 유래한 면도 있지만 한창 고래잡이가 성행하던 시절, 와인글라스베이로 몰린 고래들의 피로 만flare 전체가 뺨 있게 물들자, 마치 잔에 와인을 따른 것처럼 붉게 보여 명명됐다고 전한다. 지금의 와인글라스베이는 전잔한 피도에 남극비빔밥을 맞으며 휴양객을 기다리는 듯한 평화스런 해변이다.

한국 같은 암벽 봉우리 뿐내는 아모스마운틴

와인글라스베이를 감상하려면 직접 해변을 가는 방법도 있지만 인근 아모스마운틴을 트레킹하면서 내려다보는 방법도 있다. 트레킹 코스도 잘 조성돼 있다. 입구엔 구간별로 나눠 소요시간까지 표시해 놓고 있다. 입구의 무인 기록대에는 출발시간과 목적지 예상 도착시간을 반드시 적어야 한다. 만약 트레커가 예상시간에 돌아오지 않는다면 이곳의 기록을 보고 구조대가 연락을 취한다고 한다. 자신의 체력에

맞게 거리와 시간을 조정해서 걸으라는 의미를 담고 있다.

정상은 주상절리 같은 암벽 봉우리의 자태를 뽐낸다. 한국의 산에서 흔히 볼 수 있는 악산嶺山이다. 이곳저곳 방향을 바꿔가며 와인글라스베이를 맘껏 즐긴다. 감탄이 절로 나온다. ‘언제 다시 이런 곳에 올 수 있을까’ 싶어 그 모습을 계속 눈에 담는다. 이곳엔 여러 트레킹 코스가 있다. 프레이시넷베이 순환코스 Freycinet Circuit는 총 21km로 제대로 즐기려면 1박 2일을 잡아야 한다. 중간중간 순환코스도 있어 자신의 체력과 시간에 맞춰 조정할 수 있도록 구성돼 있다.

평생 걸어도 견지 못할 2,000km 이상 되는 태즈메이니아의 트레킹 코스. 그중에서도 프레이시넷 국립공원에 있는 와인글라스베이 코스는 잊을 수 없는 곳이다. 독특한 식생과 세계 10대 해변을 빛 아래 내려다보는 새로운 경험은 삶을 충전할 수 있는 또 다른 기회다.

남극이 잡힐 듯 걷는 아모스마운틴 트레킹과 그 아래 내려다보이는 와인글라스베이, 언제 또 걸을 수 있으려나. 아쉽다!



1 아모스마운틴의 리지 같은 등산로.

2 아모스마운틴 등산로 왕복 3시간이라고 표시돼 있는 이정표.

3 아모스마운틴 정상은 흔히 한국에서 볼 수 있는 산과 비슷한 분위기다. 정상은 남극해의 바람이 많이 불어서 그런지 설악산처럼 나무들이 전부 낮게 자라고 있다.



밤하늘에 떠 있는 별들의 이치를 깨닫고

병자를 위해 활용한 인산 선생

서양의 천문학은 동양에서 옛날부터 쓰던 별자리를 망원경을 이용해 찾아 목록을 만든 것이고 그 별자리에 수많은 전설을 덧붙여 놨다. 우리같이 철없는 사람들이 별에 얹힌 전설에 심취해 있을 때 인산 선생은 그 별빛들마저도 가난하고 병든 사람을 위해 활용하고자 했다. 소우주에 관한 두 번째 이야기.

정리 한상현 일러스트 정인성

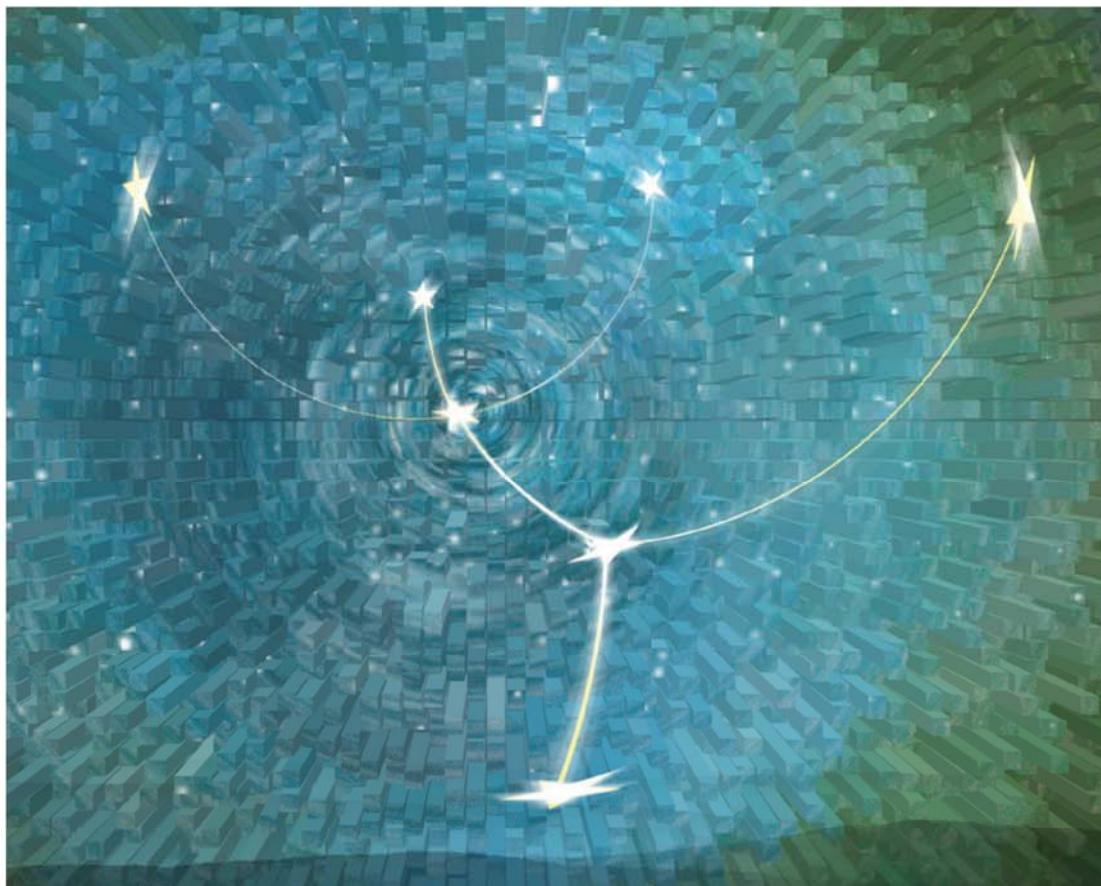
경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90 인산동천仁山洞天. 이곳은 도회都會의 생활에 피로해진 사람들이 인산 선생의 향기를 찾아 모여들어 맑은 물, 상쾌한 공기, 그리고 정갈한 음식으로 심신을 정화시키고 지혜 가득 한 선생의 말씀을 전해 듣는 인산연수원이다.

본래 이곳은 소를 키우기 위해 조성된 초지草地였다. 지금 무엇 제조공장이 있는 뒤쪽엔 외양간이 있었고, 외양간 서쪽 끝에는 목부牧夫가 잡자는 땅이 있었다. 통나무집 뒤쪽에는 참으로 작은 교회가 자리해 그 목 가적牧歌의 풍경은 한 폭의 수채화 같았다. 지금은 다소 변모되어 드넓은 초지는 볼 수 없으나 여름날 정자에 앉아 개울 건너편 언덕을 보노라면 금방이라도 소떼의 울음소리가 들릴 것만 같다.

인산 선생이 생전에 별 세던 곳 인산동천

이곳에 있는 정자는 모인정慕仁亭. 선생을 그리워하는 이들의 마음을 담아 붙여진 이름이다. 해질 무렵 언덕 위엔 석양의 붉은빛이 파란 풀 위를 채색하고 두 색깔이 혼합된 언덕은 마치 고운 여인의 치마를 빨래해 널 어놓은 듯 부드럽게 펼쳐진다. 무슨 색인지조차 알 수 없는 신비한 색조는 저 멀리 팔령고개까지 이어져 실 경實景으로 다가오는 파노라마가 될 때 보는 이의 애잔한 가슴 떨림은 애써 모른 체하며 해는 서산에 진다. 아~ 저러한 경경이 알퐁스 도데의 마음을 훈들어 '별'이라는 제목으로 그렇게 순수한 목동을 그의 내면에

대다수 사람이 서양의 별자리는 우리 것보다 훨씬 과학적일 것이라고 믿고들 있지만 그렇지가 않다. 서양의 별자리는 삼원三垣 28수의 개념이 없다. 16세기 말부터 시작된 서양의 근대 천문학도 동양에서 옛날부터 쓰던 별자리를 망원경을 이용해 찾아 맞추어 별목록을 만든 것이고 어둡고 회미하여 잘 보이지 않는 별들과 남반구 하늘의 별자리를 덧붙인 정도이다

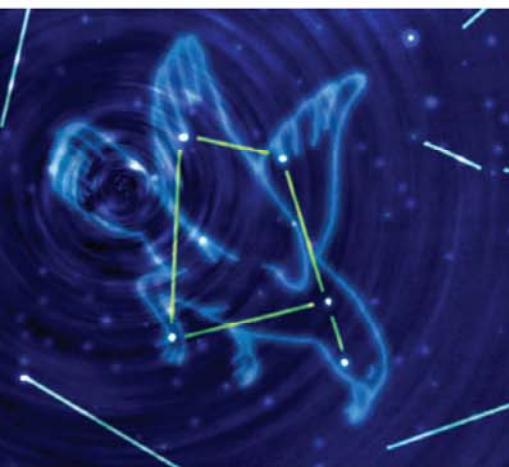


서 찾아내어 그 지순한 사랑 속에 머물게 한 건 아닐까. 그렇다면 이 언덕과 산들은 루이브롱산을 닮았다는 해도 될 것이고, 신작로新作路에서 마을을 거쳐 이곳 농장까지 올라오는 저 꾸불꾸불한 농로는 주인집 딸 예쁜 스테파네트 아가씨가 화려한 성장盛粧을 하고 노새가 끄는 수레에 목동의 식량을 싣고서 경쾌하게 올라와도 어울릴 것이다. 그리고 저 언덕에 '늦은 밤 또 하나의 신비스런 세계가 고독과 정적 속에서 눈을 뜰 때' 목동의 행복한 밤이 재현될 것이다.

모닥불이 피워지고 목동이 들려주는 성 야곱의 길(은하수), 영혼의 수레(큰곰자리), 별들의 햇불(천왕성), 닭장(북두칠성), 프로방스의 베드로(토성)에 얹힌 얘기들은 주인집 딸인 귀여운 아가씨가 눈을 동그랗게 뜨고 들을 만하다. 참으로 겪어보고 싶은 아름다운 장면이며, 꿈결 같은 목동의 '여름날의 밤'이다. 알퐁스 도데의 가슴 속에 새겨진 루이브롱산의 언덕 그 목동이 머무는 곳과 인산동천의 저 언덕이 꼭 그렇게 닮았으리라는 상상이 몽환적夢幻的 상태가 되어 쉽게 헤어나지 못하는 것은 다정多情도 병病이 되어 실성失性한 탓이리라.

목동자리 · 큰물병자리 등 이치상 있을 수 없어

별들의 전설은 언제나 재미있다. 모깃불을 피워놓고 할머니가 들려주시는 얘기는 3년 전이나 지금이나 토씨 하나 바뀐 게 없이 똑같이 반복되고 손주도 그 내용



을 훤히 봐고 있지만 그래도 재미있다. 왜 그럴까. 나 이를 보태가는 할머니, 목소리가 더욱 서리워진 탓일까. 손주의 호기심이 보태진 탓일까. 아마도 그 속엔 인간세상의 설움이 사랑의 미약^{體藥}으로 바뀌는 주술적 비밀이 있을지도 모른다. 전설은 어느 민족에게나 있는 것. 그 전설이 재미가 있다고 해서 언제나 전설로만 묶어둘 수는 없다.

그 많은 별의 세계와 지상의 인간 세계는 어떠한 관계가 있을까. 대다수의 사람이 서양의 별자리는 우리 것보다 훨씬 과학적일 것이라고 믿고들 있지만 그렇지가 않다. 오히려 코미디언 고故 배삼룡이 중간이 찢겨져 나간 신문지를 아래위로 당겨 붙여 얼토당토 않는 기사를 읽듯이 그들의 별자리는 터무니없는 연결을 하여 생뚱맞은 이름들을 붙여 놓았다. 목동자리, 처녀자리, 까마귀자리, 큰물병자리 등이다. 이처럼 그려진 별자리는 하늘에 있을 수 없다.

우선 서양의 별자리는 삼원^{三垣} 28수의 개념이 없다. 16세기 말부터 시작된 서양의 근대 천문학도 동양에서 옛날부터 쓰던 별자리를 망원경을 이용해 찾아 맞추어 별목록을 만든 것이고 어둡고 희미하여 잘 보이지 않는 별들과 남반구 하늘의 별자리를 덧

붙인 정도이다. 지금도 그들은 지구에서 6,000만 광년 떨어진 처녀자리, 은하단과 100억 광년 이상 떨어진 곳에서갓 태어난 은하까지 찾아내어 무슨 큰 성과라도 거둔 듯이 떠들고 있지만, 부엌에서 숟가락 줍는 게 뭐 그리 자랑거리가 되겠는가. 그것은 사람의 궁금증과 호기심을 다소 충족하는 의미는 있음지 몰라도 그것이 우리 인간과 무슨 상관이 있느냐는 물음에서 명쾌한 대답이 있을 리 만무하다. 지적 호기심에 기계의 도움을 받아 관찰하는 그 우주와 성인이 혜안으로 살펴본 우주는 그 목적부터가 다르기 때문이다.

일곱 별의 神感으로 인간에게도 생긴 七神

외롭고 외로웠던 인산 선생은 생전에 저 언덕에 서서 수많은 별을 보고 무슨 생각을 하셨을까. 우리같이 철없는 사람들이 전설의 미약에 심취할 때 선생은 그 별빛들마저도 가난하고 병든 사람을 위해 활용하고자 했다. 자애롭고 자애로운 인산 선생의 혜안은 우주의 어디까지 미치었을까?

산삼^{山夢}은 신비한 약초로서 사람의 육체적 영양과 성령^{魂性}靈魂과 정기신^{精氣神}과 일치하여 생장, 북두칠성의 탐랑성을 응(?)하여 사람의 성품이 되었다. 거문성을 응하여 사람의 얼굴이 되었다. 녹존성을 응하여 사람의 정신이 되었다. 문곡성을 응하여 사람의 기운이 되었다. 염정성을 응하여 사람의 신神이 되었다. 무곡성을 응하여 사람의 혼이 되었고, 파군성을 응하여 사람의 넋이 되었다. 이와 같이 일곱 별의 신감^{神感}으로 사람에게도 칠신^{七神}이 있게 된 것이다. ■

인천 남구 동장님들의 특별한 1박 2일

지리산 기 받으며 힐링과 도전

글 한상현 사진 임영근



생명 경영의 중요성 깨달은 워크숍

경남 함양의 삼봉산 자락에 특별한 손님들이 찾아왔다. 인천광역시 남구의 동장과 관계자 25명은 지난 1월 11일 인산연수원에서 열린 1박 2일 힐링캠프에 참가했다.

해마다 인천시 남구는 구청장과 21개 동의 살림살이를 책임지는 동장들이 모여 새해맞이 워크숍을 갖고 있다. 올해는 특별히 업무에 지친 동장들이 지리산의 맑은 물과 공기를 마시며 몸과 마음을 치유할 수 있도록 박우섭 인천 남구청장이 힐링캠프를 직접 제안해 성사됐다.

이날 동장들은 정오쯤 인산연수원에 도착해 죽염으로 만든 음식으로 식사를 한 후 대강당에 모여 인산가와 죽염에 대해 설명을 들었다. 그리고 이어진 김윤세 인산가 회장의 인산의학 힐링특강을 들으며 '건강관리와 생명 경영의 중요성'을 깨닫는 시간을 가졌다.



삼봉산 트레킹 후 죽염제조장 견학

이어 박우섭 구청장과 동장들은 삼봉산 허리돌레길 트레킹 코스 6.5km를 2시간 만에 주파하고 지리산 제일 관문인 오도재에서 함께 기념촬영을 했다. 쌀쌀한 날씨에도 불구하고 낙오자 한 명 없이 트레킹을 마친 이들은 죽염제조장으로 이동해 죽염 제조 과정을 직접 눈으로 확인하는 시간을 기졌다. 죽염을 고열로 용융하는 과정을 견학할 때는 참가자 모두 "와~" 하며 탄성을 지르기도 했다. 붉게 변한 죽염의 열기로 언 몸을 녹이는 동장들도 있었다.

다음날 아침 북어해장국으로 든든하게 배를 채운 뒤 인산연수원을 한 바퀴 도는 아침산책을 가졌다. 삼봉산의 아침 공기는 가슴 속까지 정화시켰다. 2년 전부터 인산가와 인연을 맺은 박우섭 인천 남구청장은 "인천 남구 동장들이 건강해야 구민들을 더 잘 살피고 민원을 잘 해결할 수 있다"며 "인산연수원에서 보낸 1박 2일이 몸과 마음을 치유함은 물론이고, 자신의 건강과 생명 경영에 대해 다시 한 번 생각한 유익한 시간이 됐을 것"이라고 말했다. ■

박우섭
인천남구청장(오른쪽)
앞줄 첫 번째)과
동장들이 지리산
오도재에서
기념촬영을 하고
있다.



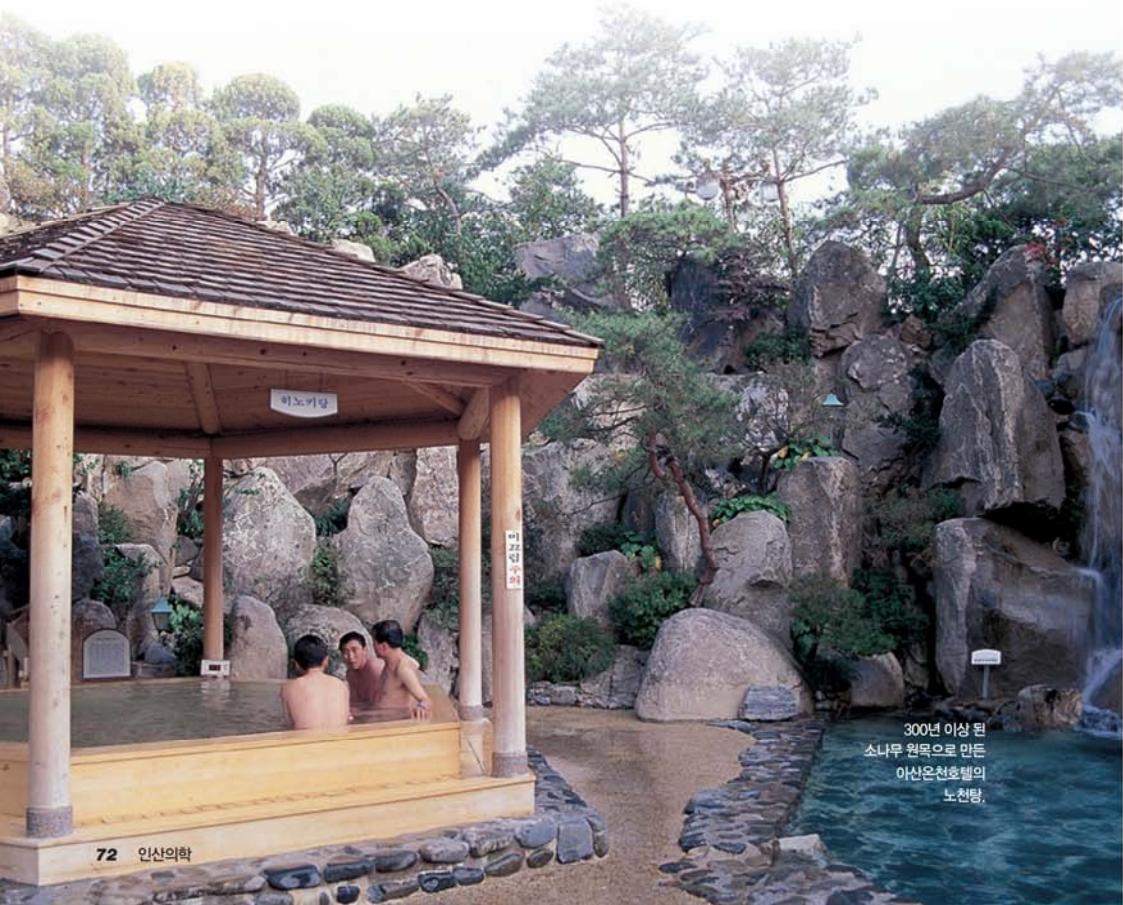


충남 아산

눈 맞으며 온천욕 겨울이 녹는다

겨울 칼바람이 불어올 때 제일 먼저 생각나는 것은 따뜻한 온천이다. 아산은 우리나라 온천일번지로 불리는 도시다. 많은 사람이 겨울 여행지로 아산을 찾는 이유도 온천이 있기 때문이다. 온천을 마치고 정원이 아름다운 피나클랜드, 옛 향기 가득한 외암리 민속마을 등에서 문화탐방도 할 수 있다.

글·사진 오주현(여행작가)



찬바람이 기승을 부리는 겨울에는 따뜻한 온천이 그리워진다. 아산은 온천의 도시다. 아산온천, 온양온천, 도고온천 등 온천이 많다. 여행객은 온천 수질이나 시설 등 기호에 맞춰 온천을 선택하면 된다.

가족 겨울여행이라면 온천도 즐기고 물놀이도 할 수 있는 스파서비스가 제격이다. 천장의 높이가 약 6m나 되는 실내 온천장은 천장 일부를 유리로 처리해 담담함을 없앴다. 온천장만을 이용해도 충분하지만, 실내외 스파는 또 다른 재미가 있다. 인공 암반과 사계절 이용 가능한 야외 온천 풀, 300여 평의 사우나 시설은 물론 수치료 효과가 있는 바데 풀까지 다양하게 갖추고 있어서 지루하지 않게 온천을 즐길 수 있다. 수영복을 입고 물에 들어가기에 가족 단위 휴양객들에게 인기다.

추위에도 고딱없는 물놀이 천국

스파서비스는 온천수에 치료 개념을 도입해 다른 온천들과 차별성을 뒀다. 바데 풀은 독일에서 개발한 피트니스용 특수 시설. 불감온도대 34℃, 수심 1.1m, 직경 20m의 대형 원형 풀이다. 온천수를 이용해 네 샤워, 릴랙스 마사지, 플로팅, 기포욕 등을 함으로써 근육통이나 혈액순환 장애를 치료한다. 안내판을 잘 읽고, 건강 지도사를 따라 사용 순서와 시간을 제대로 지켜야 효과가 있다.

스파서비스의 핵심은 건강나눔한의원의 한방 클리닉, '한의학 처방에 의한 건강 온천'을 표방, 무료로 자신의 체질에 맞는 적절한 입욕 프로그램을 처방받을 수 있다. 또 여성 전용 경락 마사지 센터에서는 마사지와 함께 피부 진정 한방팩을 곁들여 온천으로 나른해진 피부에 긴장감을 주고 피부 탄력을 높일 수 있다.

겨울철 노천온천의 매력을 맘껏 향유할 수 있는 곳

- 1 스파서비스
야외풀 야경,
- 2 물놀이 시설이
갖춰진 스파서비스.



은 아산온천호텔의 노천탕이다. 자연수목·암벽으로 병풍을 두르고 폭포수로 운치를 더한 모습은 깊은 산중을 연상케 한다.

300년 이상 된 소나무 원목으로 만든 히노키탕은 찬바람 맞으며 온천의 풍취를 향유할 수 있는 정자와 같다. 옛 선비들이 정자에 모여 시작詩作을 하고, 한잔 술에 풍류를 즐기던 곳과 다름없다. 발바닥과 손, 엉덩이에 닿는 나무의 촉감이 부드럽고, 코끝을 스치는 은은한 향기와 풍취가 겨울 온천의 참맛을 더해준다. 가까운 벗들과 따뜻한 물에 몸을 담그고 담소를 나누다 보면 힘든 세상사를 잊고 신선이 된 양 주어진 시간을 보낼 수 있다.

채석장에서 정원으로 재탄생한 피나클랜드

'상전벽해'라는 말이 있다. '뽕나무 밭이 푸른 바다로 변한다'는 뜻이다. 세상 일이 변화가 심하다는 것을 비유한 말이 아산 피나클랜드에도 적용된다. 아산만 방조제 작업을 위한 채석장이 아기자기한 정원으로 태어났기 때문이다. 수목원은 아니지만 바람, 물, 빛 등의 주제로 나누어진 특색 있는 소정원과 산책로, 조형작품으로 꾸민 넓은 잔디광장이 있는 정원이다.

피나클은 '산의 최고봉' '최정상'이라는 의미다. 피나클랜드에서 처음 맞는 풍경은 높게 자란 메타세쿼이아가 도열해 있는 진입로다. 마치 외국의 전원 풍경을 보는 것 같은 이색적인 길이다. 곧게 뻗은 나무가 웅장하면서도 정열이 잘 되어 누구라도 한번쯤 걸고 싶어진다. 나뭇잎을 떨어뜨린 뒤 가지만 남은 메타세쿼이아지만 마치 우산살을 펼쳐놓은 듯 멋지게 가지를 뻗치고 있다.

진입로를 따라 들어가면 정원과 산책로가 나온다. 산책로를 따라 천천히 걷는 데 걸리는 시간은 1시간. 정원 오른편으로 이어진 언덕 아래에는 워터가든이



1 피나클랜드
진입로를 따라
조성된 정원.
2 마을 전체가
중요민속문화재로
지정된 외암리
민속마을

시원하게 펼쳐진다. 워터가든은 화장실의 옥상이라는 점에서 더욱 의미가 깊다. 자칫 불결한 인상을 줄 수 있는 화장실을 연못과 수생식물로 꾸며 홀륭한 공간으로 재탄생시켰다.

400년 전 흔적 간직한 외암리 민속마을

외암리 민속마을은 약 400여 년 전 예안 이씨 일가가 이주한 뒤 형성된 전통마을이다. 그 뒤 후손들의 번창과 입신양명에 힘입어 고택들이 속속 건립되었다. 외암리란 이름은 '설화산의 우뚝 솟은 바위'란 뜻에서 비롯된 것이다.

설화산 영봉을 바라보면서 외암리 민속마을 입구에 도착하면 자그마한 냇물이 여행객의 발길을 가로막는다. 여기서 다리를 건너 마을 중앙으로 뻗은 길로 들어선다. 다리 입구에선 나무로 깎아 만든 남녀 장승이 여행객을 반갑게 맞이하고, 곧이어 열녀문과 물레방앗간, 약간 높은 대지에 초가로 된 육각정이 모습을 드러낸다.

마을은 전체적으로 동서로 길쭉하게 형성돼 있는데, 동쪽의 설화산을 배산으로 하여 서남쪽으로 펼쳐진 평지에 위치하고 있다. 따라서 집은 대개 서남향으로 되어 있다. 설화산에서 흘러내린 물은 마을의 내부를 1,185m에 걸쳐 흐르도록 돼 있다. 이는 생활용수가 되기도 하고 정원을 가로지르며 연못을 형성하거나 화재 시에는 소화수의 역할도 한다. 설화산의 형상이 화기를 뿜고 있어 마을의 재난과 화재를 염려한 나머

지 이 인공 수로를 만들어 집집마다 통과하도록 했다고 전해진다.

마을 전체가 중요민속문화재 236호로 지정되어 있다. 구한말 규장각 참판을 지낸 퇴호 이정렬에게 고종 황제가 하사한 참판댁은 국가지정 민속자료 제195호로 지정되었으며, 우리나라 아름다운 전통 정원 100선에 들어가는 건재고택(영암집)도 유명세가 높지만, 현재 대문 안으로는 들어갈 수가 없다는 점이 아쉽다. 영암집 기둥마다 붙어 있는 주련과 현판이 모두 추사 김정희 선생의 친필이라 한다.

영화·방송 촬영지로도 각광

마을에는 약 65호가 자리 잡고 있다. 넓은 정원과 마당을 갖춘 조선 사대부들의 격식 있는 기와집들은 각기 가옥 주인의 관직명이나 출신지명을 따 참판댁·병사댁·감찰댁·영암댁 등의 택호가 정해져 있다. 가장 유명한 곳은 참판댁이다. 고종 때 이조참판을 지낸 이정렬이 살던 집이어서 참판댁이라 부른다. 이정렬은 할머니가 명성황후의 이모였기 때문에 명성황후의 총애를 받았다. 이 집은 고종이 하사한 것이고, 고종의 일곱째 아들인 영친왕이 9세 때 쓴 '퇴호거사'라는 현판이 남아 있다. 영암군수댁은 고종 때 영암군수를 지낸 이상익이 살던 집이다. 소나무·향나무·단풍나무 등과 수석이 어우러진 정원이 멋스럽다. 또한 추사 김정희의 글씨 등 귀중한 문화유산들이 많아 외암리에서 가장 볼 만한 건축물이다.

가는 길

서해안고속도로 → 서평택 IC → 국제여객터미널 방면 → 아산 방면 → 아산민방조제 → 만남의 광장 휴게소 지나 우회전 → 아산온천관광지

추천 여행지

공세리성당

붉은 벽돌과 얹빛 벽돌이 절묘한 대조를 이루는 고딕양식의 고왔다. 성당은 선교사들이 포교를 시작한 곳으로 파리외방 선



교회 선교사였던 드비즈 신부가 1895년 건립했다. 성당은 수백년 된 느티나무와 각종 나무로 숲이 조성되어 있고, 숲에 난 오솔길에는 예수의 수난 과정을 14개의 조각상으로 표현한 십자가의 길 조각성이 있다.

온양민속박물관

조상들의 생활 전반에 걸친 민속자료를 전시한 국내 최대의 민속박물관이다. 민속자료 2만여 점을 보유하고 있다. 제1전시실 '한국인의 삶'에는 한국인의 일생, 의생활, 식생활, 주생활의 모습, 제2전시실 '한국인의 삶'에는 농업을 기본으로 하면서 지역에 따라 사냥, 채집, 어업도 병행한 조상의 모습을 전시하였다. 제3전시실 '한국인의 아름다움'에서는 고려의 불교, 조선의 유교를 바탕으로 한 학문, 예술, 제도, 신앙 등의 발전을 알 수 있다. 디지털 세상에 사는 지금, 조상들이 오천 년의 유구한 역사 속에서 민족의 주체성을 지키며 보존해 온 삶의 문화를 통해 온 고지신의 정신을 깨달을 수 있는 지점이기도 하다.

기와집 사이로 초가들이 섞여서 만들어진 취락군은 돌담으로 연결된 골목길과 울창한 수림으로 더욱 고풍스러운 멋을 풍긴다. 이 같은 자연적인 아름다움 때문에 각 방송, 영화 촬영지로도 활약하고 있다. 민속마을 내 고택은 사유지여서 함부로 출입하면 안 된다. 관람을 위해서는 집주인 허락을 받아야 한다.

Information

온천 후 장어구이로 몸보신 제대로 하세요!



아산에 가서 민물장어구이를 안 먹고 오면 아쉬움이 남는다. 아산민방조제와 삼교천방조제 사이 인주면에 장어구이 식당이 많다. 옛 아산만에서 장어를 잡아 구워 먹던 시절의 노하우를 살려 만든 소스를 발라 숯불에 구워내는 장어구이가 일품이다.

옛날 돌집장어 041-533-2241 / 인주나루터장어 041-533-9293 / 강촌장어구이 041-533-2168

등산하고 나서 허벅지 전체가 뻐근하다면

허리 편 상태서 상체 숙이는 스트레칭을

글 이일십 일러스트 한상엽 자문 나영무(솔병원 원장)

오래 걷거나 등산을 하고 나면 허벅지 전체가 뻐근해지는 것을 경험하곤 한다. 허벅지는 대부분 근육으로 이뤄져 있다. 운동 후 허벅지가 불편하다는 것은 이 근육이 손상됐다는 것을 의미한다. 적절한 스트레칭으로 허벅지 근육의 피로를 풀어보자.

큰 근육일수록 쉽게 손상될 수 있어

허벅지 앞쪽의 대퇴사두근과 뒤쪽의 햄스트링은 우리 신체의 대표적인 큰 근육이다. 큰 근육인 만큼 몸을 움직이고 힘을 발휘하는 데 균간이 되지만 평소 이 근육을 100퍼센트 다 사용하는 경우가 드물어 쉽게 통증을 유발하는 경우가 많다. 근육을 사용한다는 것은 근육이 수축한다는 것을 의미한다. 비탈이나 계단을 오르거나 급작스레 무리한 동작을 반복할 경우 이 부위의 근육이 쉽게 피로해지는데 운동 전후의 스트레칭으로 근육을 예열하거나 혈액순환을 원활하게 하면 근육을 좀 더 탄력 있게 만들 수 있다.

허벅지 근육이 단단해야 성인병 극복 가능

허벅지는 우리가 섭취한 탄수화물 에너지의 75%를 저장한다. 허벅지 근육이 줄면 탄수화물을 저장할 공간이 부족해지고, 갈 곳을 잃은 탄수화물은 혈액 속을 떠돌게 된다. 튼실한 허벅지 근육을 갖고 있는 것만으로도 당뇨병과 고지혈증 등의 생활습관병에서 자유로워질 수 있다.

또한 허벅지 근력이 강해지면 걸을 때 관절에 가해지는 충격을 줄일 수 있다. 의자에 앉아 다리를 엉덩이와 수평이 되도록 들어 올리거나 누운 상태에서 다리 한쪽을 90도로 들어 올리는 동작을 취하면 허벅지를 비롯한 다리 근력 향상에 도움이 된다. ■

허리를 곧게 편 상태에서 상체를 앞으로 숙인다.

이때 허리가 구부리지면 안 되고 허리를 펴는 게 가능할 만큼 숙여서 30초씩 3회 실시한다.

혈액순환에 도움이 되고 허벅지 근육의 피로를 풀어 운동 후의 허벅지 통증을 한결 가볍게 한다.



과도한 운동으로 뒤틀린 허벅지 근육을 본래의 상태로 되돌리는 동작. 허리를 곧추세우게 해 척추 건강에도 좋으며 복부의 장기를 자극해 체내 독소 제거에도 도움이 된다.





기운 보강시켜 주는 한약재 쌍두마차 ‘황기’

우울증 · 피부 미용에도 좋아

글 김효정 사진 셔터스톡

황기는 콩과에 속하는 다년생 초본식물로서 전체 높이가 40cm~1m에 달하는데 우리가 흔히 말하는 황기는 그 뿌리를 일컫는다. 한방에서는 4년 이상 된 황기를 가을에 채취하여 잔뿌리를 제거하고, 뿌리를 햇빛에 말려 한약재로 사용한다.

뿌리를 잘라서 단면을 보면 겉은 희지만 속은 연한 황색을 띠고 있어서 황기^{黃芪}라고 한다. 같은 콩과 식물인 고삼(너삼)과 잎, 꽃, 줄기의 모습은 비슷한 반면 고삼과 달리 뿌리에서 단맛이 나기 때문에 ‘단너삼’이라고도 부른다.

면역력 키워주고 노폐물 배출 효과도

한의학에서 황기는 인삼과 함께 기운을 보강하는 약재의 쌍두마차로 통한다. 그만큼 효능이 좋고 거의 모든 체질에 적합하다.

황기의 이소플라본 성분과 칼리코신 등이 체내 활성산소를 제거하고 항산화·항염증 작용을 도움으로써 우리 몸의 면역력을 키워주고 기운을 보강해 준다. 또 이뇨 작용을 함으로 체내 노폐물 배출에 도움을 주고, 설사가 심할 때는 설사가 멎도록 돋는다. 기운이 허해서 생기는 부종 치료에도 효과가 있으며 땀을 많이 흘리는 사람이 황기를 섭취하면 땀이 멎는다. 황기에는 다양한 무기질과 비타민 성분이 함유되어 있어서 꾸준히 섭취하면 피부 미용에도 좋다. 심신안정과 신경쇠



약 퇴치에도 탁월한 효과를 보여 무기력증이나 우울증을 앓는 사람에게도 황기가 좋다. 이와 같은 다양한 효능 덕에 ‘황기차를 꾸준히 마시면 장수 한다’는 말도 예부터 전해지고 있다. 물론 요즘 시대 사람들은 음식도 잘 먹고, 자기관리를 위해 시간을 내어 운동도 하기 때문에 장수를 위해 황기를 찾아 먹지는 않는다. 하지만 그럼에도 불구하고, 쉽게 피로감을 느끼고 감기에 유독 잘 걸리는 사람이라면 특별히 황기를 권한다.

각종 요리에 사용… 차로 마셔도 효능

황기는 독성이 없고 약성이 온화하여 각종 요리에 사용할 수 있는데 음식 궁합 면에서는 보양식으로 먹는 닭백숙, 삼계탕 조리에 사용하는 것이 좋다. 물과 함께 끓여 차로 마셔도 황기의 효능을 그대로 경험할 수 있다. 물 1L에 황기 한 주먹(약 20g)을 넣고 중불에서 20분간 끓이면 된다. 대추나 계피를 가미하면 맛도 더 좋아지고 혈액순환을 원활히 해주는 효능까지 기대할 수 있다. 황기차는 정신을 맑게 하고 뇌 활동을 활발하게 하는데, 요즘 학생이나 직장인이 흔히 마시는 에너지음료보다 더 큰 효과가 있다.

황기는 뿌리가 가늘고 휘어져 있는 것이 좋으며, 밀봉 상태로 서늘하고 건조한 곳에서 3개월까지 보관할 수 있다. ■

치매가 걱정되면 소금을 바꿔라

요즘 주변 사람들로부터 건망증이 심해 무슨 일이건 깜박깜박 잘 잊어버려서 걱정이라는 이야기를 종종 듣는다. 주방에 가스불을 켜놓고 잊어버려서 음식을 태우기



도 하고 가스불을 껐는지 기억이 나질 않아서 외출했다가 불안한 마음으로 허겁지겁 집으로 달려간 경험은 주부들이라면 누구나 한두 번은 있을 것이다. 자동차 키나 현관 키를 잊어버려서 곤란을 겪는 일, 휴대전화기를 집에 두고 나오는 일은 흔히 있는 일이다. 좀 더 심한 사람은 휴대전화기로 통화를 하고 있으면서 자신의 휴대전화기를 찾느라 애를 쓴다고 한다. 이렇듯 건망증이 진행되어서 치매가 올까 두렵다며 좋은 치유방법에 대해 묻는 사람들이 많다. 인산의학을 받아들여 실천하는 사람들은 죽염의 효능을 대개 짐작하고 있겠지만 죽염이 뇌 건강과 기억에 지대한 영향을 미친다는 과학적인 연구 결과가 밝혀진 바 있다. 국립 목포대학교 천일염생명과학연구소 소장 함경식 박사가 논문에서 밝힌 바에 따르면 섭취하는 소금의 종류에 따라 뇌에 미치는 작용이 제각기 다른 것으로 나타났다.

세 그룹의 쥐에게 거의 염화나트륨으로만 구성되다시피 한 소금과 미네랄이 골고루 함유된 천일염, 천일염을 대나무통 속에 넣고 소나무 장작으로 아홉 번 구워서 만든 죽염을 각각 먹여서 비교 실험한 결과 순수 염화나트륨을 먹인 쥐가 천일염을 먹인 쥐에 비해 기억력이 현저히 떨어지는 것으로 나타났고 천일염을 먹인 쥐에 비해 죽염을 먹인 쥐가 기억을 훨씬 더 정확하게 하는 것으로 밝혀졌다. 비록 동물실험이긴 하지만 이렇듯 섭취하는 소금의 종류에 따라 뇌에 미치는 영향이 다르다는 사실과, 질이 좋은 소금을 섭취하는 것이 기억력을 비롯한 뇌 건강에 좋은 영향을 미친다는 사실이 과학적인 연구에 의해 밝혀진 만큼 이왕 먹어야 할 소금이라면 더욱 질 좋은 소금을 섭취할 필요가 있으리라 판단된다.

음양오행의 이치로 미루어 보더라도 사람 몸에서 심장은 불의 장부이고 콩팥은 물의 장부이다. 불은 어둠을 밝히는 작용을 하고 물은 사물을 저장하는 작용을 한다. 바닷물의 결정체가 소금이라는 사실에 비추어 볼 때 질 좋은 소금의 섭취가 물 기운을 주관하는 콩팥과 뇌의 기능을 정상화시켜 기억에 좋은 영향을 미치리라는 것을 미루어 판단할 수 있겠다. 결론적으로 인체에 필요한 미네랄을 골고루 함유한 질 좋은 소금인 죽염이 치매 예방에 크게 기여할 수 있을 것으로 판단된다. 그리고 치매를 예방하는 또 다른 방법은 백회혈에 쑥뜸을 뜨는 일이다. 쑥뜸은 건망증이나 치매에도 도움을 주지만 두통과 편두통에도 두루 효과가 있는 매우 유용한 방법의 유품이라 하겠다. ☺



‘인산의 자연치유요법’
우성숙 교장이 전합니다

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

〈인산의학〉 1월호에 대한 독자 의견



● 〈인산의학〉이라는 표지 제호가 눈에 띄어서 읽어보게 되었는데, 앞으로 이 책을 꼭 받아보고 싶을 정도로 반해버렸습니다. 1월호 기사 중엔 특히 '어디가 불편하세요-방치하면 큰 병 부르는 만성기침과 천식' 기사가 인상 깊었습니다. 저도 천식을 앓고 있는 터라 눈길이 간 것도 있지만, 위장이 기관지와 관련 있다는 사실을 기사를 보고 처음 알게 되었거든요. 찬 음식이 왜 안 좋은지 등 유용한 정보가 많아서 도움이 되었습니다. 양

서정 님(전북 장수군 장수읍)

● 1월호 〈인산의학〉에서 가장 기억에 남는 기사는 '인산맛집-죽염 넣은 쫄깃한 화덕피자'입니다. 저는 암환자라서 피자가 먹고 싶어도 참아야 하는 상황인데, 마음씨 좋아 보이는 사장님께서 몸에 좋은 죽염을 넣어 만들어 주시는 피자는 먹어도 될 것 같은 생각이 들었습니다. 전영원 님(경기 남양주시 화도읍)

● 1월호 〈인산의학〉에서 단연 눈에 띈 페이지는 일상 생활 중에서도 인산가의 좋은 제품들을 경험할 수 있다는 가이드를 제시해 준 '브라보! 인산가'입니다. 저 역시 20여 년 전에 죽염의 효험을 경험해 본 적이 있습니다. 앞으로도 건강에 대한 다양한 정보와 건강을 지킬 수 있는 방법 등을 다뤄주시면 좋겠습니다. 정차경 님(경기 이천시 백사면)

● 온 가족이 좋아하는 곶감에 대한 기사를 잘 보았습니다. 인산가의 곶감은 건조식품이 아닌 정성이 담긴 발효식품이라니 그 맛이 더욱 궁금하고, 기대가 됩니다. 2월 설 연휴엔 지인들을 위한 선물로 꼭 죽염곶감을 쟁겨야겠네요. 차영이 님(전남 강진군 강진읍)

*독자 엽서를 보내주신
분 중 선정되신 분께는
고마움세트A를 드립니다.



인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요

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

보내실 곳

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

올봄엔 기필코 쑥뜸을 떠야 하는데 아는 건 없고, 도저히 혼자서는 못 하겠고…

우성숙 교장과 함께라면 문제없습니다!

인산쑥뜸, 인산의학 중에서도 유품인 치유 방편인데 실천하려니 너무 어렵다는 분들이 많습니다. 쑥뜸을 떠본 사람들이야 그까짓 거 별거 아니라고 말하며 자랑처럼 자기 몸의 뜰자리를 보여주곤 하지만, 처음 쑥뜸에 도전하는 사람들에게는 쑥뜸 실천이 생각처럼 쉬운 일이 아닙니다. 아무리 자기 몸의 건강을 위해 뜰을 뜨기로 마음먹은 사람일지라도 ‘첫 경험’은 두려울 수밖에 없습니다.

정말로 뜰을 뜨고 싶은데 용기가 나지 않는 분들, 용기는 있는데 뜰 뜰 환경이 안 되는 분들, 일단 뜰 뜨는 것 먼저 공부하고 휴양을 하다가 뜰 건지 말 건지 결정하겠다는 분들… 이런 분들은 꼭! 우성숙 교장을 만나야 합니다.

설악산 자연학교 쑥뜸캠프 및 휴양을 위한 체류 안내

내용	일반인: 죽염과 유황밭마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 사람에겐 쑥뜸에 관한 모든 것을 알려주고 함께 실천한다.
준비물	일반: 침구류 일체, 베개 2개, 물컵, 보온병, 편한 복장, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손가울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 추가
교통편	항공: 김포, 김해, 광주→양양공항→택시로 20분 버스: 동서울터미널→설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)→걸어서 5분
일정/비용	1일, 일주일, 보름, 장기 체류 등 일정 관계없이 하루 6만 원(사전 문의)
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1(다음, 네이버에서 ‘설악산 자연학교’ 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산 자연학교)

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

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

산을 바라보는 사람은 아름답습니다.
하늘을 바라보는 사람은 아름답습니다.
그리고 눈 덮인 산과 투명한 창공을 바라보는 당신은
더욱 아름답습니다.

겨울의 끝, 2월
1박 2일 힐링캠프(쑥뜸 수련회)와
인산식 전통 장 담그기를 체험하며
자연과 하나가 되는 기쁨을 누리세요!

246차 1박 2일 힐링캠프(1차 쑥뜸 수련회)

일 시	2월 18(목)~19일(금)
장 소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지)
프로그램	인산의학 및 쑥뜸요법 강연(김윤세 회장)·지리산 숲길 트레킹
셔틀 버스	인사동 하나빌딩 앞에서 아침 8시 출발 * 반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참가비	8만 원(1인 기준, 인건모(우대) 회원은 7만 원)
참가 신청 및 문의	1577-9585 (인산가 통합서비스센터)

2016 인산가 전통 장 담그기 행사

2월 18일(목)

한국인의 식문화에 근간이 되는 장. 죽염수를 채운 장독에 메주를 넣어
숙성시켜 만든 인산가의 간장과 된장은 지리산의 기운이 더해진
가장 완전한 식품입니다. 달고 깊고 구수한 전통 장 본래의 맛을
직접 완성해 보세요!

문의 1577-9585(인산가 통합서비스센터)