

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

January 2016  
Vol.228

01



## FOCUS

인산가, 코넥스 상장  
2016년 도약의 날갯짓

## INSAN PEOPLE

요리도 프로, 입담도 프로  
집밥 전도사 이원일 셰프

## SPECIAL

브라보 인산가!  
브라보 마이 라이프!

야보도천治父道川 스님은 속성이 적씨狄氏요, 이름은 삼三이다. 곤산昆山·지금의 山東省 諸城縣 사람으로서 생몰연대가 뚜렷하지 않고 송나라 사람으로만 알려졌다. 출가 전에는 현청에서 범인을 잡는 하급관리 포쾌捕快 일을 하기도 했다.

적삼은 절에 가서 설법을 듣거나 참선하기를 좋아했다. 한번은 설법을 듣느라고 웃사람이 맡긴 일을 잊어버렸는데, 이에 일을 소홀히 했다하여 문책이 가해지던 순간 깨달음이 일어 곧바로 사표를 내고 출가했다. 평소에 적삼에게 설법을 해주던 동재車齋의 도겸道謙선사는 적삼의 이름을 도천道川으로 바꾸고 이렇게 말했다.

“이제까지 너는 적삼狄三이었지만, 지금부터는 도천道川이다. 천川은 곧 삼三이다. ‘삼三’을 바로 세워 ‘천川’이 된 것처럼 지금부터 등뼈를 곧추세워 정진한다면 그 도도가 시냇물처럼 불어날 것이다. 그대는 이제부터 해탈의 큰일을 위해 바른길을 가야 한다. 그렇지 못하면 다시 옛날의 적삼으로 돌아가고 말 것이다.”

도천은 스승의 가르침을 가슴에 새기고 정진하였다.

남송南宋 건염建炎 초년(1127) 구족계를 받은 후에는 지방으로 배움을 찾아 돌아다녔다. 도천이 행각 후에 동재로 돌아오자 승僧과 속俗을 망라하여 대중이 한마음으로 그를 맞이하여 공경하였다. 사람들은 도천선사에게 <금강반야경金剛般若經> 강의를 요청했고, 도천은 계송을 지어 그들에게 강의하였는데, 이 계송은 지금도 세상 사람들에게 널리 읽히고 있다.

남송 용홍隆興 원년(1163), 수찬修撰 정공교鄭公喬가 안휘성安徽省 여강현廬江縣 동북쪽의 야보冶父에 절을 짓고 도천선사를 초청하여 법석을 열었다. 뒷날 정인계성淨因繼成의 인가를 얻어 임제匪濟의 6세손이 되었다. ■

글 김윤세(본지 발행인,  
광주대 생명건강과학과 교수)

김윤세



## 고향 돌아오매 세월 많이 흘렀네

自小來來慣遠方 幾廻衡岳渡瀟湘  
자소래래관원방 기회형약도소상

一朝踏着家鄉路 始覺途中日月長  
일조답작가향로 시각도중일월장

어린 시절부터

머나먼 길에 익숙하여

형악을 돌고

소상 강 건너기

몇 번이던가

어느 날 아침에

고향으로 돌아와 보니

길에서 보낸 세월이

긴 것을 알았네

인산가

캡페인

아버지와 아들이 새겨온 ‘건강한 삶을 위한 이정표’

## “생명을 구할 수 있는 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.

# 인산가의 지역사랑 훈훈 함양군에 장학금 1,000만 원

죽염종가 인산가는 지역 인재 양성을 위해 1,000만 원의 장학금을 함양군장학회에 기탁했다. 인산가는 언제나 아낌없이 성원해 주신 회원들의 사랑을 사회에 흔원하는 치원에서 매년 꾸준히 장학금을 전달하고 있다.

김윤세 인산가 회장은 지난 11월 25일 함양군청을 찾아 임창호 함양군수(함양군장학회 이사장)에게 장학금을 전달했다. 이날 김 회장은 “항노화의 고장 함양이 더욱 비약적인 발전을 하기 위해서는 훌륭한 인재가 많이 양성돼야 한다”며 “함양군장학회가 함양 발전을 견인할 인재 발굴 및 지원에 최선을 다해주길 바라며 작은 뜻을 보탠다”고 인사말을 전했다. 이에 임창호 함양군수는 “인산가 죽염이 함양 항노화 명성에 상당한 기여를 하고 있는데 지역 인재 양성에도 동참해 줘 매우 감사하다”며 “우리 고장에 자부심을 갖고 고장 발전에 이비지하는 인재를 많이 길러내겠다”고 말했다. ■

글 한상현 사진 주간함양



## 성균관대 건강학습캠프 진행

성균관대학교(서울)는 1월 16일부터 18일까지 2박 3일간 지리산 인근 삼봉산 지역에 위치한 인산연수원에서 지리산 건강학습캠프를 진행했다. 이번 캠프는 성균관대학교 직원과 학생이 참가해 인산의학 힐링특강을 듣고 죽염제조장 견학, 싱림공원 산책 등을 가졌다.

## 인천 남구 동장을 할링캠프

인천광역시 남구청은 관내 동장을 대상으로 1월 7일부터 8일까지 백 2일간 인산연수원에서 할링캠프를 가졌다. 이번 캠프에서는 인산의학 특강과 죽염제조장 견학 등을 진행했다.

## 죽염 전통장 담그기 행사

인산가는 오는 2월 18일부터 19일까지 1박 2일간 할링캠프 및 죽염 전통장 담그기 행사를 경남 함양 삼봉산에 위치한 인산연수원에서 진행할 예정이다. 이번 행사는 새해 첫 쑥뜸캠프가 함께 진행되는 만큼 많은 회원의 참여가 예상된다.

## 이엠텍 인산연수원 워크숍

이동통신 단말기를 개발하는 이엠텍은 1월 4일부터 5일까지 인산연수원에서 임직원 70여 명이 참여한 가운데 워크숍을 진행했다.

## 1월 인산가 직영점 강연 일정

인천직영점 강연  
1월 13일(수) 강연: 김종호 이사

대전직영점  
1월 14일(목) 죽염요리 강연:  
이지연 어회당 대표

1월 21일(목) 강연: 우성숙 교장

부산직영점

1월 14일(목) 강연: 고재훈 박사

1월 25일(월) 강연: 우성숙 교장

전주직영점

1월 15일(금) 강연: 김종호 이사

대구직영점

1월 19일(화) 강연: 김종호 이사

강남직영점 강연

1월 20일(수) 강연: 우성숙 교장

광주직영점 강연

1월 20일(수) 강연: 김종호 이사

강북직영점 강연

1월 27일(수) 강연: 김종호 이사

## 1月 인산가 주요행사 및 강연일정

1

3	4	5	6 小寒	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 大寒	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

인산가, 경남도·함양군과 항노화 단지 투자협약 체결

# 지리산 자락에 인산죽염 항노화 특화농공단지 생긴다

죽염명가 인산가는 죽염 생산과 판매는 물론 각종 체험과 교육·문화시설까지 갖춘 대규모 복합 죽염 문화관광단지를 조성할 계획이다. 이를 위해 인산가는 경상남도, 함양군과 함께 손을 잡고 2022년까지 500억 원을 투입해 죽염특화농공단지를 조성하기로 협약을 맺었다.

글 한상현 사진제공 주간함양

지난해 11월 30일 오전 11시 경남도청 도정 회의실에서 아주 특별한 협약식이 진행됐다. 홍준표 경상남도지사와 임창호 함양군수, 김윤세 인산가 회장은 이날 죽염특화농공단지 조성 투자협약서에 서명을 하고 항노화 산업의 진흥 및 인산죽염특화농공단지 투자 계획을 성실히 이행할 것을 합의했다.



## 홍준표 경남지사 “신성장 산업으로 발전 기대”

이번 협약식에서 홍준표 경남도지사는 “이번 협약이 지리산권을 중심으로 한 한방 항노화 휴양체험 산업을 한 단계 도약시키는 계기로 작용해 항노화 산업이 서부 경남의 미래 먹거리로 책임질 신성장동력 산업으로 성장하길 기대한다”고 말했다. 임창호 함양군수도 “죽염특화농공단지가 조성되면 죽염과 각종 농특산물을 활용한 항노화 제품이 생산되는 것은 물론 양질의 일자리 창출과 함양군의 인지도 상승 등 함양이 항노화 산업의 메카로 우뚝 서게 될 것”이라고 소감을 밝혔다. 김윤세 인산가 회장은 “인산 김일훈 선생의 유훈을 만들어 많은 이들이 죽염을 체험하는 특화농공단지를 조성하게 돼 기쁘다”며 “경상남도와 함양군의 각별한 관심과 지원으로 추진하는 사업인 만큼 책임감을 가지고 최선을 다해 노력하겠다”고 전했다.

## 죽염을 테마로 한 복합문화단지로 관광객 유치

이번에 진행되는 죽염특화농공단지 조성 사업은 단순히 농특산물 생산의 1~2차 산업 육성이 아니라 생산과 가공, 판매, 그리고 다양한 체험 등을 한곳에서 할 수 있는 6차 농공상 융복합 산업이라는 것에 큰 의미가 있다. 죽염을 비롯한 인산가에서 제조되는 장류의 생산과 판매는 물론 관광객들이 직접 제조 과정을 체험할 수 있는 공간과 문화시설들이 함께 들어서게 된다.

이번 협약에 따라 인산가는 2017년부터 2022년까지 함양읍 죽립리에 연차적으로 총 500억 원을 투자해 죽염가공시설, 농특산물 가공시설, 체험시설, 문화시설 등을 우수로 30만m<sup>2</sup>(9만 평) 규모의 인산죽염 항노화 특화농공단지를 조성하게 된다. ■

죽염종가 인산가, 업계 최초로 코넥스 상장

## 글로벌 기업으로 힘찬 날갯짓

죽염종가 인산가가 업계 최초로 코넥스에 신규 상장됐다. 1987년 인산식품으로 첫발을 내디딘지 28년 만에 국내 주식시장 상장이라는 쾌거를 이뤄냈다. 인산가는 코넥스 상장을 시작으로 글로벌 기업이라는 더 높은 곳을 향해 힘찬 날갯짓을 시작했다.

글 한상현 사진 한준호



죽염종가 (주)인산가는 지난 12월 21일 한국

거래소 서울사옥 홍보관에서 코넥스KONEX · Korea New Exchange 시장 신규 상장 기념식을 가졌다. 1987년 세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가의 코넥스 상장은 재무적인 안정성을 확보하고 글로벌 기업으로 성장하는 초석을 다진다는 데 큰 의미가 있다.

### 코넥스 정식 상장 법인으로 등록

김윤세 회장이 코넥스 상장을 알리는 타복을 하고 있다.

먼저 인산가는 코넥스 상장을 통해 기업

의 힘찬 도약을 세상에 알리는 타복식을 가졌다. 김원근 인산가 전략기획실장의 회사 소개가 이어졌고 코넥스 홍보 동영상을 시청했다.

이어 코넥스 상장 계약서 서명식이 진행됐다. 김재준 한국거래소 코스닥시장위원회 위원장과 김윤세 회장이 코넥스 상장 계약서에 서명함으로써 인산가는 코넥스 시장의 정식 상장 법인이 됐다.

김재준 위원장은 상장을 기념하는 황소 모형의 상장패를 김윤세 회장에게 전달하고, 이어 신성호 IBK투자증권 대표이사가 상장 축하패를 전했다. 또한 김혜경 코넥스협회 부회장이 코넥스 정식 회원이 됐음을 인정하는 회원패를 전달했고 강홍기 한국IR협의회 부회장이 상장 기념패를 전했다.

### 김윤세 회장 “제2도약기 거쳐 코스닥 진입”

김윤세 회장은 상장 기념 소감에서 “그동안 주주와 임직원의 노고에 깊은 감사를 드린다. 인산가는 1987년 8월 27일 인산식품을 모체로 해 세계 최초로 죽염을 산업화하고 업계를 선도해 온 기업이다. 죽염과 장류, 옥기스, 환류, 도서 등 180여 종의 상품을 개발해 생산, 판매하고 있으며 할랄HALAL 인증을 통해 세계 각국으로 수출도 하고 있다. 인산가를 코넥스 상장을 시작으로 제2의 도약기를 거쳐 코스닥 상장까지 이어지는 기업으로 성장시켜 나가겠다. 앞으로 글로벌 기업으로 성장시켜 주주와 사회의 염원에 부응하며,



더 열심히 노력해 인산가를 아껴주고 성원해 주신 모든 분께 보답할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 전했다.

한편 코넥스 상장 기업은 64개 항목에 대해 공시하고 있는 코스닥 상장사들과 달리 29개 항목만 공시하면 된다. 코넥스의 시장 참가자는 전문 투자를 대상으로 한다. 자본시장법상 전문 투자자로 분류되는 연기금·금융회사 등과 함께 벤처캐피탈 참여가 가능하다. 개인 투자자의 경우 예탁금 3억 원 이상의 개인이 참여할 수 있으며. 또한 코넥스 전용 계좌를 개설하여 연간 3,000만 원 한도 범위 내에서 투자할 수 있다. 인산가의 코넥스 시장 액면가는 주당 500원이며 상장 당일 4,600원으로 장을 마감했다. IBK투자증권이 지정자문을 맡고 있다. ■

### 코넥스란?

코넥스는 유가증권시장인 코스피와 코스닥에 이은 제3의 주식 거래 시장이다. 우수한 기술력과 잠재력을 보유하고 있음에도 불구하고, 지금 조달에 어려움을 겪는 중소기업과 벤처기업이 자금을 원활하게 조달할 수 있도록 하기 위해 지난 2013년 설립됐다. 코넥스의 진입요건은 자기 자본 5억 원, 매출액 10억 원, 순이익 3억 원 가운데 한 가지만 충족하면 된다.

서울 제외한 수도권 첫 매장인 인천직영점 문 열어

## 인산가 죽염 인천 상륙하다

죽염종가 인산가의 여덟 번째 심장이 힘찬 박동搏動을 시작했다. 지난 12월 10일 인산가 인천직영점이 인천시 남구 주안역 인근에 경기·인천권역 최초로 문을 열었다.

글 한상현 사진 임영근

인산가가 드디어 인천에 상륙했다. 앞으로 인천 지역에서도 인산가 제품을 매장에서 직접 구매할 수 있게 된 것이다. 지난 12월 10일 인산가 인천직영점이 개소식을 갖고 공식적으로 제품 판매에 들어갔다.

이번에 문을 연 인천직영점은 서울을 제외한 수도권 첫 오프라인 매장으로 인천시 남구 주안역 인근에 문을 열었다.

서쪽으로 세계로 통하는 인천공항과 송도신도시가 자리하고 있고, 위로는 김포·파주·고양시, 아래로 부천·시흥시, 동쪽으로 광명시의 중앙에 위치해 수도권 서부 지역 회원들의 접근이 한결 수월할 것으로 기대하고 있다.

**염전 있었던 주안역 근처에 매장 열어 상징성 더해**  
인천직영점이 주안역 근처에 문을 연 것은 역사적인 의미가 있다. 이영선 인천직영점 지점장은 “주안역 인근은 과거 천일염을 생산하는 염전이 있던 곳으로 죽염을 만드는 인산가의 직영점이 이곳에 문을 열었다는 것은 상당한 의미가 있다”고 말했다.

이날 개소식은 김윤세 인산가 회장을 비롯해 조현규 인산가 사장 등 인산가 관계자들과 박우섭 인천남구청장, 이창복 열린문교회 목사, 김창기 조선뉴스프레스 대표 등 내빈이 참석한 가운데 진행됐다.

개소식에 참석한 박우섭 인천남구청장은 “전

라도 전주에 갔을 때 임수진 전 진안군수께서 인산가 전주직영점을 운영하는 것을 보고 김윤세 회장을 만나 인천에도 직영점을 내면 좋겠다고 추천을 했었다. 사람이 살면서 가장 중요한 것이 건강이다. 우리나라를 외국에 비해 수명은 길지만 건강수명은 짧다. 아프면서 10년은 지낸다. 어떻게 하면 아프지 않고 건강하게 오래 살 것인가가 중요하다. 인산죽염은 건강을 유지하는 데 큰 도움이 될 것이다. 저도 시간 내서 강의도 듣고 죽염도 사서 먹고 있다. 인천 남구에 직영점이 생긴 것은 복이라고 생각한다”고 말했다.

인천직영점 개점을 축하하는 띡케이크 절단식을 하고 있다.  
좌측부터  
정연찬 인산가 고문,  
이영선 인천 지점장,  
김윤세 회장,  
조현규 사장.



김윤세 회장과 임직원 및 관계자들이 인천직영점 개점식을 알리는 테이프 커팅 후 기념촬영을 하고 있다.

**젊은이들 겨냥 건강투어 등 체험 기회 확대**  
김윤세 회장은 인사말에서 “한국전쟁 때 맥아더 장군이 인천에 상륙해 전세를 뒤집고 풍전등화 같던 우리나라를 구했던 것처럼 인산가도 인천에 상륙해 인천과 수도권 시민들의 건강을 책임지게 됐다”며 “인천직영점에 자주 찾아주셔서 자신과 가족의 건강을 지키고 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사셨으면 좋겠다”고 전했다.

개소식에 앞서 김윤세 회장의 ‘내 안의 의사 를 깨워라’ 인산의학 헐링특강이 4층 세미나실에서 200여 명의 시민들이 참석한 가운데 진행됐다.

강연이 끝난 후 본격적인 개소식이 거행됐다. 참석한 내빈이 함께 테이프 커팅을 마치고 매장 내에서 인산 김일훈 선생이 인천직영점 개소를 고하는 행사를 가졌다. 김윤세 회장과 조현규 사장 등이 개점 축하 띡케이크 절단식을 가진 후 건배를 제의하며 인천



직영점 개점을 축하했다.  
앞으로 인천직영점의 운영을 책임질 이영선 지점장은 “참의료인 인산의학을 알고 실천하는 연령층이 점차 낮아져야 한다”며 “청소년 단체들과 연계해 헐링캠프나 건강투어 등을 통한 건강체험학습을 할 수 있도록 기회를 마련해 주고 싶다”고 앞으로의 계획을 밝혔다. ■

### 인산가 인천직영점 안내

위치 인천광역시 남구 주안로 117-9 JT타워  
101호(주안역에서 도보 5분)  
문의 032) 432-9585



# 농약과 공해독이 판치는 세상 각자도생의 건강 비결

Digitized by srujanika@gmail.com

1~3년까지 농약을 쳐가지고 그걸 달여 먹어라?  
그걸 달여 먹고 살 수 없는 건 난 알지만 그렇다고 해서  
그런 약을 제외하고 산에서 자연산을 캐다가 쓸 수 있느냐 하면,  
앓는 사람 수효는 많고 그런 약은 수효가 얼마 되질 않으니  
도저히 불가항력不可抗力이고 불가능이라.

- 이사 김일훈 선생 1987년 11월 21일 한국일보사 강연 내용

순수 무농약 약초가 있다 해도 양은 턱없이 부족

한의원에 가면 '약재는 유기농으로 재배한 것을 쓩니다'라는 문구를 흔히 볼 수 있다. 그 말은 바꿔 말해 약초 재배 시 농약을 쓰고 있다는 현실 고백에 다름 아니다. 약초로 생약을 제조하는 제약회사라고 해서 크게 다를 바는 없을 것이다.

주변을 한번 둘러보자. 시골에 가면 제초제 없인 일할 힘도 없는 60~70대가 청년 취급 받는 건 예사요, 산을 밀고 강을 막아 아파트와 공장을 짓고 길을 뚫기에 여념이 없는 게 우리네 현실이다. 그 어디든 무농약 약초재배단지가 조성돼 있는 곳을 찾는다는 게 여간 힘든 일이 아니다. 간혹 지방자치단체나 제약회사에서 운영하는 소규모 무농약 약초재배단지가 보이긴 하지만 거기서 재배되는 약초는 아마도 관계자들이 먹고 쓰기에도 턱없이 부족할 것이다.

전국에 있는 약초꾼이나 심마니를 다 불러 모은다 해도 우리나라에서 하루 소비되는 약재의 1만분의 일도 감당하지 못할 것이다. 당연히 수입을 하거나 농약을 뿐더러가며 속성으로 대량 재배하는 수밖에 달리 방법이 없으며, 수입산 역시 장기간

보관을 위해 방부제를 뿌리지 않을 수 없을 것이다.

그런데 우리는 근본적으로 공해와 농약의 폐해를 줄일 생각은 하지 않으면서, 자신이 복용할 약재만 무농약 재배한 것을 찾는다.

인산 선생의 지혜 빌려 공해독 빼는 노력을

필자가 아는 약초 농사꾼은 자신이 키운 약초를 절대 자기 가족들에게는 먹이지 않는다고 말하곤 했는데, 농약을 얼마나 뿌리기에 그런 말을 하느냐고 반문했던 기억이 있다.  
공해나 농약 문제에 있어서만큼은 잘사는 게 아무런 의미가 없다. 세상 이치를 보는 안목이 없으면 제아무리 비싼 돈을 주고 산 약재라 한들 한낱 농약에 쪐 끌뿌리에 불과하다. 더군다나 사방이 농약 천지인데 나 혼자만 농약을 치지 않는다고 해서 농약독을 막을 수 있는 것도 아니다.

인간 선생의 지혜를 빌려 몸 안에 들어온 농약과 공해독을 몸 밖으로 빼내려는 노력만이 각자도생各自圖生 시대의 건강 비결이 아닐까 생각해 본다. 5

글 박홍희(건강 칼럼니스트)



## 체온 1°C 높여주는 면역 식품 열전

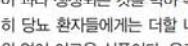
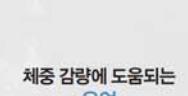
겨울은 몸의 체온과 함께 면역력이 떨어져 감기를 비롯한 전병치료가 많은 계절이다. 옷을 아무리 따뜻하게 입어도 기본 체온이 낮으면 면역력을 높이기 어렵다. 건강한 겨울나기를 위한 첫걸음은 체온을 올리는 것이다. 몸을 따뜻하게 해주는 면역 식품들을 알아본다.

글 김정아, 강부연(여성조선 기자)  
사진 양수열 스타일링 스토리라인

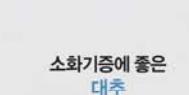
### 기침 멎추게 하는 팥

#### 세균 침투 막아주는 생강

김기 기운이 있을 때 꿀에 채운 생강을 차로 따뜻하게 마시면 좋다. 생강은 뜨거운 기운을 가진 식품으로 우리 몸을 따뜻하게 해 땀이 나게 한다. 김기 바이러스, 폐렴, 기관지염 등을 일으기는 세균을 막아내는 효능이 있다.



팥에 함유되어 있는 사포닌은 기침을 멎게 하고 이뇨작용, 속취해소 등에 효과적이다. 비타민B가 풍부해 채식을 하는 이들이라면 팥을 꼭 섭취하는 것이 좋다. 팥죽으로 많이 해 먹는데, 이때 설탕을 넣어 먹으면 칼로리와 혈당이 높아지므로 주의하는 것이 좋다.

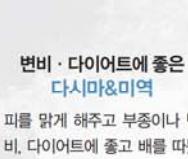


감기를 예방하며 식욕을 돋우기 때문에 체력 증진에 효과가 있다. 특히 두뇌발달에 도움이 되기 때문에 아이들이나 치매가 염려되는 노인들에게 좋다. 단호박은 우유와 함께 먹으면 좋은데 각각에 들어 있는 영양소의 소화흡수율을 높여준다.

#### 체력 증진에 좋은 단호박

### 목 질환에 좋은 도라지

가래를 삭여주는 작용이 있어 겨울철 목 질환으로 고생하는 이들에게 좋은 식품이다. 도라지를 잘게 썰어 끓이나 조청에 재워 먹거나, 그냥 말려 뜨거운 물에 우려 마셔도 좋다. 환, 즙 등 다양한 형태로 섭취할 수 있다.

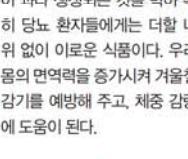


#### 변비 · 다이어트에 좋은 다시마&미역

피를 맑게 해주고 부종이나 변비, 다이어트에 좋고 배를 따뜻하게 해준다. 미역과 다시마에 있는 미끈미끈한 성분인 알긴산과 갈조류에 풍부한 푸코이단은 면역력을 증가시키고 암세포를 없애는 데 도움이 된다. 생으로 먹는 것이 가장 좋고, 그 외 다시마는 튀긴 뒤 부각으로, 미역은 무침으로 먹으면 좋다.

#### 체중 감량에 도움되는 우엉

인슐린 성분이 장내에서 포도당이 과다 생성되는 것을 막아 특히 당뇨 환자들에게는 더할 나위 없이 이로운 식품이다. 우리 몸의 면역력을 증가시켜 겨울철 감기를 예방해 주고, 체중 감량에 도움이 된다.



2016 인산가 회원 건강 에세이 공모전

## 여러분의 솜씨를 보여주세요

추운 겨울에도 무더운 여름에도 인산의학만 있다면 건강할 수 있다!

죽염과 홍화를 비롯해 유황오리와 쑥뜸 등 인산가의 건강제품과

자연치유법을 통해 회원 여러분은 어떤 회복을 경험하셨나요.

저마다의 경험과 치유 과정을

200자 원고지 10매 분량의 에세이로 적어 응모해 주세요!

당선자 16분께 총 500만 원의 상금을 드립니다.

### 보내실 곳

032140

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

### 시상 내역

대상(1명, 상금 100만 원)

금상(1명, 상금 70만 원)

은상(1명, 상금 50만 원)

동상(2명, 상금 30만 원)

우수상(11명, 상금 20만 원)

### 마감 일자

2016년 3월 31일까지

### 시상

2016년 4월 30일(토)

인산 탄생일 107주년 기념식에서 시상

\*당선작 일부는 <인산의학>에 게재

### 심사위원

김윤서(광주대 생명건강과학과 교수,  
인산가 회장)

김재원(인산가 고문, 전 <여원> 발행인)

박홍희(인산가 홍보실장, 시인)

정재환(조선뉴스프레스 부국장)

\* 응모작은 일절 반환하지 않으며  
심사 결과에 대해서는 이의 제기를  
하실 수 없습니다.

## 요리 실력도 프로, 입담도 프로 집밥 우수성 알리는 '귀여운 된장남'

요리를 잘 만들지만 그만큼 잘 먹기도 하는 셰프 이원일. 그가 '쿡방(요리방송)'의 스타로 부상하며 요리에 대한 그의 센스는 우리 생활에요. 고기에게 잘 어울리는 야채의 색상, 요리의 맛을 확 살려내는 소스의 선택 등 그가 순식간에 만들어내는 요리에 대한 혜안은 새해 우리도 한 번쯤은 가져야 할 필수 감각이다.

글 이일섭 사진 김원희

'쿡방'의 인기는 식을 줄 모른다. 채널을 돌릴 때마다 배우와 가수들은 프라이팬 위의 스테이크를 뒤집고 생감자를 튀기느라 여념이 없고 셰프들도 이내 이 대열에 합류하게 됐다.

그런데 생각해 보면 우린 오래전부터 왕준연과 한정혜의 요리 프로그램을 즐겨 봐온 듯하다. 하지만 오래지 않아 최현석과 오세득과 이원일이 보여주는 쿠킹 장면은 과거의 요리 대가들과는 좀 다르다는 것을 깨닫게 한다.

예전의 그녀들은 잘 준비된 식재료를 차례대로 굽고 끓여 내는 정돈된 맛을 보여주었다면 뉴페이스들은 새로운 변수 앞에서 레슬링 선수 못지 않은 파워와 순발력을 내보이며 좀 더 원색적인 맛을 보여준다. 더욱이 대결 구도에 놓여 있는 이들의 손끝과 칼질은 맛보다 더 강렬한 인상을 남기며 박진감을 부여놓곤 한다.

그중에서도 셰프 이원일(37)은 남다른 존재감을 갖고 있다. 먹는 걸 정말 좋아할 것 같은 여유 있는 몸매와 제이미 올리버를 연상

케 하는 도시적인 이미지는 그를 셰프테이너(셰프와 엔터테이너의 합성어)로 부상하게 하는 요인이 됐다. 그러나 그의 주가를 상승시키는 절대적인 요인은 그가 '쿡방'의 셰프테이너 중 유일한 한식 셰프라는 점에 있다. 그는 늘 냉장고에 있는 반찬과 식재료를 한식 조리법으로 요리해 어머니가 해주시던 맛을 만들어내며 '집밥'의 우수함을 몸소 보여왔다.

### 어려서부터 "아롱사태 써는 사람 되고 싶다"

"다섯 살 무렵부터 커서 뭐가 될 거냐는 물음에 아롱사태를 써는 사람이 될 거라고 대답할 만큼 제겐 요리사에 대한 본능이 남달랐어요. 하지만 식당을 운영했던 어머니는 제 꿈이 어리석다고 여기셨어요. 뜨거운 불가에 서 온종일 고기를 썰고 야채를 다듬는 일을 저까지 하게 하고 싶지 않으셨겠죠. 하지만 저는 음식 솜씨가 남다른 외할머니와 어머니의 요리법을 어깨너머로 배우며 맛을 내는 일에 더 많은 애정을 갖게 됐죠."

아롱사태를 써는 아저씨가 되길 소망했던 다

# DEAR BREAD

20대의 대부분을 해외에서 보낸 이유로 그도 처음에 이탈리안 셰프가 되기를 희망했었다. 그런데 베로나 출신인 동료의 '라자냐는 그 자체보다는 팬에 놀아붙은 토마토 소스를 손톱으로 긁어 먹는 게 가장 즐겁다'는 얘길 듣고 그와의 경쟁에 승산이 없다는 것을 깨달았다. 동경만 할 뿐 깊은 유대도 이렇다 할 추억도 없는 이국의 요리를 붙들고 있어 봐야 대가가 될 수 없다는 결론을 내리게 됐다



섯 살 아이는 1년 중 가장 즐거운 날이 김장 담그는 날인 소년으로 자랐고 결국 컴퓨터 공학과와 디자인학과를 전전하다 호텔외식 경영학과에 입학해 비로소 삶의 의미를 갖는 청년으로 변모했다. 이러한 전과가 가능했던 이유는 실은 어머니의 중재와 감시가 불가능한 필리핀 마닐라였기 때문이라고 한다.

이십대의 대부분을 해외에서 보낸 이유로 그도 처음엔 이탈리안 셰프가 되기를 희망했었다. 그런데 베로나 출신인 동료가 '자신이 가장 좋아하는 요리는 라자냐인데 라자냐 자체보다는 팬에 넣어붙은 토마토 소스를 손톱으로 긁어 먹는 게 가장 즐겁다'는 얘길 듣고 그와의 경쟁에 승산이 없다는 것을 깨달았다. 동경만 할 뿐 깊은 유대도 이렇다 할 추억도 없는 미국의 요리를 볼들고 있어 봐야 대가가 될 수 없다는 결론을 내리게 됐다. 그 무렵부터 본격적인 한식 수련을 하게 됐고 자신에게 어울리는 세계가 무엇인지 확신하게 됐다.



1 한식 세프답게 이원일의 밥에 대한 사랑은 남다르다. 그는 농식품부의 '밥심프로젝트' 1호 모델이 되기도 했다.  
2 억양기준 <냉장고> 부탁해에 이어 그는 SBS 쿠킹 예능 <날씬한 도시락2>의 인기몰이에 나서고 있다.  
3 제이미 올리버를 능가하는 도시적인 이미지는 그를 더욱 친숙한 셰프테이너로 인식하게 하는 요인. 사진은 '에디션 AND G'의 스타일 캠페인 컷.



### 건강한 인생에 대한 셰프 이원일과의 대화

#### ● 조리도구 중 가장 좋아하는 것은 무엇인가?

"칼을 가장 좋아한다. 칼을 들게 되면 의욕을 넘어 생존 본능이 솟구치는 것을 느낀다. 그런 날은 더 집중해 요리를 하게 되는데 정작 완성된 음식에서 칼끝같이 날카로운 면면을 보게 된다."

#### ● 가장 좋아하는 옷은?

"물론 새하얀 셰프복이다. 내게 가장 잘 어울리는 옷으로 재킷 속에 셔츠 대용으로 받쳐 입는 경우가 많다."

#### ● 셰프들이 예능 프로그램에 대거 출연하는 점에 대해 어떻게 생각하나?

"음식을 매개로 사람들과 좀 더 가까이 소통할 수 있다는 점에서 좋다고 생각된다. 방송에 출연하느라 레스토랑의 조리 수준이 저하된다는 우려가 있는데 그건 솔태없는 걱정이다."

#### ● 셰프에게 가장 중요한 자질은 무엇이라고 생각하나?

"기본적으로는 음식을 잘 만들어야 하겠지만 그보단 음식을 만드는 전 과정을 컨트롤할 수 있는 능력, 주방을 총지휘할 수 있는 리더십이 가장 중요하다."

#### ● 어떤 식사가 가장 좋은 식사라고 생각하나?

"요리는 멋지고 특별한 일지만 식사가 매번 특별해야 할 필요는 없다. 익숙한 재료와 조리로 익숙한 식사를 하는 것이 건강에 좋다."

#### ● 집 냉장고에는 무엇이 들어 있나?

"집에서는 음식을 잘 안 하기 때문에 거의 비어 있다. 내가 좋아하는 양념장과 고춧가루, 김, 다시마 정도가 있다."

"외할머니와 어머니를 흉내 내느라 머리에 수건을 두르고 수돗가에 둘러앉아 김장을 하던 어린 시절이 기억나요. 어머닌 식당을 하셨으니까 배추가 정말 산더미처럼 쌓여 있었죠. 추운 날인데도 노란 배춧잎에서 나던 단내가 좋았고 어머닌 굴을 듬뿍 넣어 바다 맛이 나는 속으로 쌈을 싸서 연신 입에 넣어 주셨는데 그것만큼 맛있는 음식이 없는 것 같아요."

### "한식과 일맥상통"… 베이커리도 운영

'된장남'이란 애칭은 그에게 허세가 있어서가 아니라 된장을 자신의 요리의 가장 큰 특징으로 간주하며 된장의 맛을 충분히 살린 요리를 자주 선보이기 때문이다. 한동안 그는 이 된장의 구수함을 강점으로 하는 한식당인 '두둑한 상'을 성남에서 운영했으며 최근엔 신촌의 명소인 'Dear Bread'를 인기리에 운영하며 셰프로서의 재능을 십분 과시하고 있다. 한식 셰프인 그가 베이커리를 운영한다고 하면 얼마간 의아한 생각이 들기도 하지만 그가 만들고 있는 빵은 모두 천연 발효종으로 만든 한식과 일맥상통하는 부분을 갖고 있다.

### <냉장고 부탁해> 인기몰고 지상파에서도 맹활약

최근 그는 SBS <날씬한 도시락2>의 인기몰이를 위해 팔을 걷어붙였다. 이 프로그램에서 그는 다른 출연진이 공개한 레시피를 좀 더 건강하고 맛있게 업스케일 하는 전문가적인 면모를 보일 예정이다. 새롭게 기대되는 점은 그간 볼 수 없었던 의외의 '입담'에 있다. 그간 말보단 표정과 포즈로 눈길을 끌었던 그가 혁경환의 에드리브를 어떻게 잠재울지 자못 궁금하다.



이원일은 요리사 생활 시작 후 하루 근무 시간이 12시간 밑으로 내려간 적이 없다며 체력적으로 힘들다고 얘기한다. 하지만 이미 이런 생활에 이력이 났고 주방에서의 긴 노동이 한편으론 가장 행복한 시간이라고도 얘기한다. 근사한 요리를 마음껏 만들 수 있어서가 아니라 항상 도마에 물기를 없게 하고 달걀 껌데기는 반드시 포개서 버리고 식재료가 떨어졌을 때 더 이상적인 대체재를 찾아내는 순발력을 기르는 사이 무덥고 비좁은 주방은 청량하고 드넓은 세계로 변모할 수 있다는 일이 그에겐 너무도 신나는 일로 여겨지는 것이다.

더욱이 그의 이런 부단한 노력과 훈련은 '쿡빙'의 장면 장면마다 나타나 확신과 용용력을 갖춘 사람의 영향력은 실로 대단하다는 것을 깨닫게 한다. 긴장을 해서 칼을 놓치기도 하고 킥킥 웃느라 소금을 흘리기도 하지만 어떤 한계 앞에서 초조 대신 기지를 선보이는 이 기민하고 재치 있는 셰프의 모습은 우리 삶을 맛있고 향기롭게 하는 만능 양념장과 같다.

## 당귀와 찰떡궁합... 여성 질환에 효과 있는 천궁

글 김정아 사진 임영근

흔히 한약방에 가면 공통된 독특한 향이 있다. 약 가 있어 갱년기 여성들에게 좋다.

재마다 다 다른 향을 지니고 있지만, 다른

약재의 향을 제압하는 특유의 한야

방 냄새는 바로 당귀와 천궁이

다. 당귀와 천궁은 특유의 향

기를 지니고 있는데, 천궁이

약간 더 강하다. 이 두 약재는

효능도 비슷하고, 여성 질환

에 많이 사용하는 약재로 궁합

이 잘 맞아 거의 함께 사용하는

경우가 많다.



### 갱년기 여성에게 꼭 필요한 약재

천궁은 중국 쓰촨성에서 나는 궁궁이라는 뜻에 붙은 이름이다. 궁궁이는 가난한 백성을 이롭게 하는 풀이라는 의미로, 중국산 식물이지만 우리나라에서 흔히 재배되고 있다. 어린순은 나물로 먹고, 뿌리·줄기는 건조시켜 약재로 이용한다. 천궁은 방향 성분이 있어 아주 오래전에는 장롱이나 창고 등에 넣어 방향제로 사용하는 집들도 있었다고 한다. 또한 천궁에 있는 정유 성분은 굳이 먹지 않아도 냄새를 맡는 것만으로도 불면증에 도움을 주기 때문에 우울증 치료에 효과가 있다.

천궁의 가장 큰 효능은 역시 부인병 질환이다. 생리통이나 생리불순, 산후 통증 등에 섭취하면 좋다. 천궁이 따뜻한 성질을 갖고 있어 몸에 온기를 주고, 자궁의 혈액순환을 원활하게 해주기 때문이다. 특히 부족한 여성호르몬을 보충해 주는 효과

### 고혈압·동맥경화 노출 많은 중년 남성에도 좋아

물론 중년 남성들에게도 천궁은 꼭 필요한 약재다. 중년 남성에게 가장 큰 위험은 심혈관 질환이다. 술, 담배, 비만 등으로 혈관이 막혀 고혈압이나 동맥경화 같은 성인병을 앓고 있는 이들이 많다. 천궁은 어혈

을 풀어주고 혈액순환을 원활히 하는 효능이 있어 혈류가 개선돼 고혈압·동맥경화의 치료에 효과를 얻을 수 있다.

탈모와 구취 제거에도 천궁은 도움이 된다. 천궁을 삶은 물로 머리를 감으면 분산과 유화 작용이 일어나 모발에 윤기가 흐르고, 두피가 깨끗해진다고 알려져 있다. 또한 아무리 양치질을 꼼꼼하게 해도 구취가 나는 사람이 있는데, 천궁을 썹어 먹거나 달인 물로 입을 헹구면 효과가 있다고 한다. 이 밖에도 피부 조직의 재생·진정, 모세혈관의 탄력 강화 등 건강한 피부 유지를 위한 효능이 있어 여성들에게 꼭 필요한 약초다.

천궁을 끓여 마실 때는 당귀를 함께 넣어 서로의 단점을 보완시켜 주는 것이 좋고, 쓴맛이 너무 강하다면 감초를 넣는 것도 방법이다. 또한 자궁을 수축시키는 작용이 있기 때문에 임신부는 피하는 것이 좋다.

## “편작이 와도 못 고치는 병 죽염과 쑥뜸으로 고칠 수 있다”

생명은 빌릴 수 없지만 인산 선생의 지혜는 빌릴 수 있다.

생명을 살릴 수 있는 지혜를 빌려 참된 의료를 깨닫고

실천하면 120세 천수를 누리며 건강하고

행복하게 살 수 있다. 이번 신년호는 지난 12월 10일

인천직영점 개소식에 앞서 진행된 김윤세 인산가 회장의

‘내 안의 의사를 깨워라’ 인산의학 특강을 정리했다.

정리 한상현 사진 임영근



인산<sup>仁山</sup>과 인천<sup>仁川</sup>은 어질 인<sup>仁</sup>자를 쓴다는 것이 같다. 김일훈 선생의 호인 인산은 '위대한 인술을 지닌 분'이라는 뜻으로 〈독립신문〉의 주필께서 지어주셨다. 인산은 어진 산이고 인천은 어진 물이니 어진 산과 물이 만난 것이다.

각설하고 결론부터 말하겠다. 고금동서에 전무후무한 분이 인산 김일훈 선생이다. 인산 선생을 능가하는 의료인은 역사를 돌아봐도 단 한 명도 없었다. 뇌염에 걸려 죽다시피한 아이를 침으로 살린 것이 1,000명이 넘는다. 인산 선생의 말 한마디가 수많은 생명을 구했다. 대표적인 것이 호두기름이다. 호두를 밥지를 때 넣고 3번 정도 써서 기름을 낸 다음 숟가락으로 떠먹이면 급성 폐렴에 걸린 아이를 살릴 수 있다. 이런 사례는 수도 없이 많다.

중국 역사상 최고의 명의라고 불리던 이가 편작이다. 우리나라에는 허준 선생을 최고의 명의라고 한다. 그러나 인산 선생은 이들을 능가한다. 그들은 고칠 수 없는 병이 있다고 했지만 인산 선생은 고칠 수 없는 병은 없다고 했다. 실제로 말기 암환자를 치료해 지금까지 살아 있는 이들이 수도 없이 많다.

인산 선생의 의학 사상과 의학 철학, 의료 묘방은 명확하다. 때문에 화타나 편작이 와도 못 고친다는 병을 죽염 먹고 쑥뜸 떠서 고친다. 직접 죽염을 구워 만들어 먹으라고 세조 방법까지 〈신약〉 책에 자세하게 설명해 놓았다. 제가 최초로 죽염을 산업화시키긴 했지만 현재 공식적으로 죽염을 만드는 업체가 50여 곳이 넘는다.

#### 천문을 보고 의료를 말한 인산 선생

인산 선생은 천문을 보고 의료를 말한 유일한 분이다. 천문을 끌어들여 의학 이론을 설명한 의료인은 고금동서 어디에도 없다. 인산 선생이 8세 때 동네 어른이 독사에 물려 사경을 넘나들었다. 마른 명태 5마리를 끓여 먹으면 해독된다는 사실을 알려줘 목숨을 살렸다. 인산 선생은 마른 명태가 약이 된다는 것을

어떻게 알 수가 있었을까. 바로 천문을 이용했던 것이다. 북방의 별 중에서 여성의 별은 물기운을 다양 활용하고 있다. 그런데 이 여성의 기운을 강력하게 받아서 태어난 생물이 있다. 지상에는 오리이고, 바다에는 명태, 식물 중에는 오이다. 독사의 독은 화독이니 수기를 풀고 있는 마른 명태가 약이 되는 것이다. 돼지는 북방의 별 중 허성의 별정기다. 돼지는 작은 창자에 약이 들어 있다. 하루종일 농약을 치고 중독된 이들에게 돼지 작은 창자를 끓여 먹이면 해독된다. 그리고 오리에게 유황을 먹이면 신약이 된다는 사실도 알려졌다. 이런 발상을 누가 할 수 있겠는가. 홍회는 수천 년 전부터 약으로 써왔다. 그런데 홍회 씨도 약이 된다는 사실을 말한 이가 인산 선생이다. 이런 처방을 지구상에서 누가 얘기한 적이 있는가?

소금도 마찬가지다. 대부분은 소금이 혈압을 높여 건강에 해롭다고 한다. 그러나 인산 선생은 소금은



최고의 생명 물질인데 건강에 해롭다고 하는 것은 잘못된 것이다. 오히려 퍼먹는 게 이롭다는 혁명적인 의학 이론을 제시했다. 우리 조상들은 소금이 약이 된다는 사실을 알고 있었다. 감기에 걸리면 소금을 먹었고 체해도 소금을 먹었다. 2차 세계대전 때 부상 병들이 들어나 링거액이 부족하자 바닷물을 회석해 썼다. 천연 소화제이며 살균 소독제, 소염진통제인데 소금이 해롭다고 하는 것은 있을 수 없는 일이다.

#### 죽염 만들고 병 고치는 법 세상에 공개

올해(2015년) 열린 소금박람회 천일염 심포지엄에

고혈압 학계의 세계적인 석학인

미아일 앤더슨 박사가 왔다. 미국  
아인슈타인 의과대학 교수이고 미  
국고혈압학회 회장까지 지낸 그  
가 고혈압과 소금은 관계가 없다  
고 했다. 이런 일부 깨어 있는 학자  
들이나 소금이 해롭지 않다고 이  
야기하지 대부분의 사람이 여전히  
소금을 해롭다고 한다.

감기 걸리면 대부분 약국 가서 약  
을 사먹지만 전 약을 먹지 않는다.  
죽염을 밥숟가락으로 두 숟가락  
먹고 따뜻한 냄새에 들어가 땀을 내  
고 나면 거뜬하다. 반나절 만에 해  
결한다. '감기 걸렸으면 감기약을  
먹지 왜 죽염을 먹느냐'고 하지만

병이 낫기 때문에 먹는 것이다. 혹자들은 인산 선생이 아버지가 아니고 무슨 종교 교주 아니냐고 말하기도 한다. 그런데 지금까지 인산 선생보다 뛰어난 의학 이론과 처방을 내린 이가 없기 때문에 신뢰하고 존경하는 것이다. 양의사든 한의사든 자기 처방전은 절대 공개하지 않는다. 그런데 인산 선생은 참의료를 이야기하고 실제로 병 고치는 방법과 약 만드는 법을 〈신약〉 책에 자세하게 공개했다.

제가 5년 동안 아버지의 구술을 받아 적어 펴낸 책이 〈신약〉인데 처음엔 이런 의학서적을 누가 읽겠는가 싶어 기대도 하지 않았다. 그런데 지금까지 65만 부가 팔렸다. 의학서적으로는 이 기록을 따라올 책이 없을 것이다. 왜 그렇게 인기가 있었을까? 〈신약〉 책을 읽고 병을 고치고 주변에 입소문을 내고 선물로 전해주고 해서 그렇게 팔렸다.

인산 김일훈 선생은 앞으로 무서운 괴질들이 창궐할 것이라고 했다. 때문에 새로운 의학을 창조해 제시한 것이다. 인산 선생은 "산삼이나 옹담, 사향 같은 걸로 약을 만들면 부자들이나 먹지 서민들이 어떻게 구해

먹겠나. 구하기도 어렵고 비싼 그  
런 약들로 병을 고친다고 하면 몇  
명이나 살릴 수 있겠나"며 세상에  
서 가장 흔하고 값싼 것으로 약을  
만들면 누구나 병을 고칠 수 있다  
고 했다. 〈신약〉 책에 나와 있는 처  
방들을 보면 우리 주변에서 구하  
기 쉬운 농림축수산물을 이용하  
고 있다. 인산 선생은 태평양의 바  
닷물이 마르지 않는 한 언제까지  
만들어낼 수 있는 소금을 가지고  
옹담이나 사향을 능가하는 약을  
만들었다. 그것이 대나무통에 넣  
고 소나무 장작으로 불을 때 구워  
낸 죽염이다.

#### 20대와 70대의 혈압기준 같을 수 없어

인산 선생이나 그리스 의학자 히포크라테스 등 참의  
료를 이야기하는 의료인들의 공통분모는 내 몸 안에  
있는 자연치유 능력을 키우라는 것이다. 히포크라테  
스는 사람은 태어나면서부터 몸 안에 100명의 의사  
가 있다고 했다. 궁극적으로 자연치유 능력이 사람  
의 병을 치료하는 것이다. 참의료가 아닌 지식과 기  
술, 인위, 인공, 조작이 가미된 자연스럽지 못한 의료,

상업주의와 편견이 포함된 의료는 꼭 후유증이 남는다. 그러나 자연의료는 언뜻 아무 효과가 없는 것 같지만 아주 천천히 나타난다. 미국 하버드의대의 앤드리 웨일 박사는 “병에 걸리면 첫 번째로 할 일이 서양 의학의 어떤 치료도 받지 않는 것”이라고 했다. 수술을 하거나 항암제를 투여하거나 주사를 맞거나 하는 것이 병을 더 키운다고 했다.

일본의 의학자인 마쓰모토 미쓰마사는 40년 동안 10만 명의 환자를 진료하면서 내린 결론은 책으로 평했다. 그 책이 <고혈압은 병이 아니다>이다. 요즘은 누구나 혈압약을 먹고 있다. 약은 병을 고치는 데 쓰는 것이다. 먹으면 효과가 있어야 한다. 그런데 고혈압약 먹으면 고혈압이 낫나? 오늘도 먹고 내일도 먹고 평생 먹어야 한다. 고치지 못하는 약이 어떻게 악일 수 있나? 혈압이 오를 때 죽음을 먹으면 내려간다. 그러면 다시 먹지 않아도 된다. 그런데 고혈압은 고쳐지지도 않는데 매일 먹어야 한다. 비즈니스를 기가 막히게 잘하는 것이다.

1990년대 세계보건기구가 제시한 고혈압의 기준이 180이었다. 그런데 지금은 120이다. 고혈압의 기준을 내린 이유가 뭔가? 명확한 근거도 없이 자꾸 내린다. 고혈압 기준이 10포인트 내려가면 환자가 1,000만 명이 늘어난다고 한다. 또 하나 예를 들어보겠다. 20대와 70대의 혈압기준이 같다는 것은 문제가 있지 않나? 이런 걸 의심을 하는 이들이 없다. 혈압의 기준은 연령에 따라 달라야 한다. 혈기왕성 血氣旺盛하다는 것은 혈관 속에 피가 가득 차 있다는 것이다. 그런데 나이가 들면 혈관의 탄력이 떨어지고 피가 줄어든다. 우리 몸은 생존을 위해 압력을 높인다. 손끝, 발끝 까지 혈액을 보내기 위해 혈압을 높이는 것인데 이를

약을 먹어서 낮추고 있는 것이다. 자기 나이에 90을 더한 것이 합리적인 고혈압 기준이다. 70대에 혈압이 160이 나오면 정상인 것이다.

#### 주변 농림축수산물을 이용한 자연치유

인산 선생은 “내가 <신약> 책을 펴낸 이유는 딱 하나다. 병을 공격, 제거, 파괴하는 의료는 궁극적으로 병을 치유할 수 없다. 병을 궁극적으로 낫게 하는 것은

내 안의 자연치유 능력을 높이는 것이다”라고 했다. 현대의학은 병에 걸리면 약물을 투여하고 수술로 제거한다. 그런데 병이 생긴 원인과 조건은 그대로 두고 잘라내기만 하면 되겠나. 이러한 치료를 가지치기 의학이라고 한다. 근본치료를 하는 것이 아니다.

인산 선생은 우리 주변에 흔한 농림축수산물을 이용해 병을 고치는 길을 제시했다. 천일염은 면역력을 높이는 데 탁월한 신약이다. 오리에게 유황을 2년 먹이

면 오리 몸속에 있는 냉기를 유황으로 처리하고 물기운과 불기운이 적절하게 조화를 이뤄 강력한 해독제가 된다. 오리는 여성의 별정기를 받은 생물로 생긴

인산 선생이나 그리스 의학자 히포크라테스 등 참의료를 이야기하는 의료인들의 공통분모는 내 몸 안에 있는 자연치유 능력을 기우라는 것이다. 히포크라테스는 사람은 태어나면서부터 몸 안에 100명의 의사가 있다고 했다. 궁극적으로 자연치유 능력이 사람의 병을 치료하는 것이다



## “Bamboo Salt and Moxa Cautery Can Cure Diseases that”

The Bian Que was regarded as the greatest medical doctor in the Chinese history. Heo Jun is often honored as the greatest physician ever in Korea. Insan, though, surpasses them all. They said there were incurable diseases, but Insan has said there is no illness he can cure. He has treated late-stage cancer patients who beat the disease and have stayed alive to this day.

Insan's principles, philosophy and methodology are crystal clear. To treat diseases that great Chinese physicians like Hua Tuo or Bian Que couldn't cure, Insan uses bamboo salt and moxa cauterization. In his book <Shinyak>, he offers details on how to roast bamboo salt.

Insan is the first figure to have incorporated astrology into medicine. No other medical doctor anywhere has blended the two together. When Insan was eight, a neighbor was dying after getting bitten by a poisonous snake. Insan saved the man's life when he told him boiling five dried pollack would detoxify snake venom. How could the boy have known that? He used astrology. Among north stars, the girl star contains a great amount of aquatic energy. And pollack is among those created with such energy. Since the snake venom contains fiery force, water from dried pollack can be its cure.

The common denominator for the likes of Insan and Hippocrates – those who champion true medicine – is that they urge you to awaken the natural healing properties dormant inside you. Hippocrates said we were born with a hundred physicians inside us. Ultimately, it's our ability

to heal naturally that can make the difference. You may feel that the modern Western medicine is the most advanced form of medicine, but you'd be mistaken. Insan Medicine is able to extract new information from traditional medicine to cure diseases. Hippocrates claimed he could cure anything and everything as long as he knew how to raise the body temperature. Insan managed to do what Hippocrates couldn't do, thanks to his moxa cauterization.

Ganghwado Moxa is as effective as any medicine. If you set danjeon (lower part of the abdomen) on fire, it will jolt you back to life. The letter 'dan' means 'red' and 'jeon' means 'field.' It's a place where you can light the fire of life. If you use anything other than Ganghwado Moxa, the flame will be doused. Ganghwado Moxa will make the fire only stronger. With that cauterization, you will develop a much healthier complexion, too. In fact, your entire body will undergo a transformation.

Insan, without any ulterior motive, unveiled ways to cure cancer and other terminal diseases with natural means. You can't borrow life, but you can borrow Insan's wisdom. If you use it to your advantage, recognize the value of true medicine, and put it to practice, you can lead a healthy life to 120.

Here's hoping we could all practice cost-effective Insan Medicine and cure our own conditions, which in turn make our country a healthy and vibrant one. We could also begin helping the rest of the world do the same. I wish you could live to 120 with this true form of medicine. **Insan**



것도 물방울 모양이다. 물만 보면 뛰어들어 간다. 공해와 농약으로 인해 쌓인 독을 풀지 않으면 병에 걸리게 된다. 유황오리를 먹어 몸을 해독하고 원기를 북돋아 병을 고치는 것이다. 또 죽음을 많이 먹으면 혈액이 맑아지고 깨끗해져 얼굴색이 밝아진다.

체온이 35도로 내려가면 암세포가 가장 많이 나온다. 그런데 36.5도를 유지하면 암이 발생하지 않는다. 체온 1도가 떨어지면 면역력은 30% 떨어지고 1도 높이면 500% 높아진다고 했다.

현대의학이 상당히 발달한 것 같지만 그렇지 않다. 서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스의 칠언 중 하나를 소개하겠다. 그는 ‘약으로 고치지 못하는 병은 수술로 고치고, 수술로 고치지 못하는 병은 열로 다스리고, 열로도 다스리지 못하는 병은 불치병’이라고 했다. 그리고 사람의 체온을 높일 수 있는 방법이 있다면 모든 병을 고치겠다고 했다. 그런데 히포크라테스도 못한 것을 인산 선생이 간단하게 해결했다. 인산쑥뜸이 그것이다.

#### 저비용 고효율의 인산의학 실천

세상에서 가장 약성이 좋은 것이 강화약쑥이다. 배꼽

밑의 단전에 불을 때면 생명의 불꽃이 일어나 다시 시작된다. 단전은 붉은 단丹자와 밤 전田자를 쓴다. 생명의 불꽃을 기를 수 있는 곳이다. 생명의 불이 시작된 곳이 단전이고 나중에 생명의 불이 꺼질 때도 단전에서 꺼진다. 거기에서 불을 때면 생명의 불꽃이 다시 시작된다고 해 혈자리 이름을 그렇게 불린 것이다. 그런데 단전에 강화약쑥이 아닌 다른 것으로 불을 때면 죽음에 이를 수도 있다. 강화약쑥으로 불을 때면 멘수록 기운이 더 난다. 약쑥이라는 것이 얼마나 신비하면 위에 불을 불이면 아래로 쑥 내려간다. 열기가 살에 닿으면 불이 들어가 몸에 나쁜 것을 빼준다. 얼굴이 시커먼 사람도 쑥뜸을 뜯면 얼굴가죽이 바뀐 것처럼 밝아진다. 몸이 개혁改革을 한다. 가죽을 바꾼다는 뜻이다. 얼굴 자체가 확 바뀌어 버린다.

인산 선생은 유황을 다량 함유한 밭마늘을 껍질째 구워 죽음을 찍어 하루에 20통 이상 먹으면 말기암 환자도 고칠 수 있다고 했다. 이것은 우주 자연의 1급 비밀이다. 너무 쉽기 때문에 아무도 모르는 것이다. 예부터 이런 홀륭한 묘법은 그만한 인품을 가지지 못한 사람에겐 전하지 말라고 했다. 인천 시민은 어진 분들이기 때문에 알려드린다. 인산 선생은 사심 없이 암·난치병·괴질을 스스로 고칠 수 있는 묘법을 공개했다. 생명은 빌릴 수 없지만 인산 선생의 지혜는 빌릴 수 있다. 생명을 살릴 수 있는 지혜를 빌려 참된 의료를 깨닫고 실천하면 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 살 수 있다.

오늘 이후 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 저비용 고효율의 인산의학을 실천해 스스로 병을 고쳐 대한 민국 전체가 건강한 나라가 되고, 대한민국 국민이 전 세계 인류를 건강하게 만드는 그런 날이 왔으면 하는 바람이다. 여러분은 참된 의료를 받아들여 120세 천수를 누리시길 기원한다.

## “竹盐和艾灸治得了连扁鹊也治不好的病”

中国历史上真实的神医是扁鹊，许浚是韩国的一代名医。然而，仁山先生超越了他们。神医、名医说有治不好的病，而仁山先生说没有治不好的病。实际上，仁山先生治好晚期癌症患者，活到现在的人数不胜数。

仁山先生的医学思想、医学哲学、医学妙方非常明确。仁山先生通过竹盐和艾灸，治好哪怕是华佗或扁鹊还生也治不好的病。仁山先生强调要直接烤竹盐吃，并在《神药》中详细说明竹盐制作方法。

仁山先生是世界唯一看天文说医的人。古今中外没有一人以天文说明医学理论。仁山先生8岁时，村里的老人被毒蛇咬伤挣扎在死亡线上时，告诉他用5条干明太鱼熬汤喝可以解毒的事实，并得救了老人。那么，仁山先生是怎么得知干明太鱼能成为解毒药的事实呢？他利用的是天文。北方的星星中，女性之星富含水气，而受这一女性之气而诞生的生物就是明太鱼。毒蛇的毒是火毒，所以含水气的干明太鱼就成为解毒药。

仁山先生或希波克拉底等谈真医疗的白衣战士共同分母，就是增强自身体内的自然自愈能力。希波克拉底曾经说过，人一生下来自身体内就有100名医生。归根结底，自然自愈能力就是治愈人的疾病。

如今，一般人认为现代西方医学是最发达的医学，

但事实并非如此。仁山医学就是从传统医学中得到新的内容，治好疾病的最具代表性的医学。希波克拉底曾经说过，如果有一个能够提升人的体温之方法，我能治好所有疾病。然而，希波克拉底也未能解决的，仁山先生就简单地予以解决，那就是仁山艾灸。

世界上药性最好的就是江华药草艾蒿。如果在肚脐下面的丹田“烧火”，生命火花燃起来，生命之光就重新开始闪烁起来。丹田是养育生命之花的地方。如果在丹田上不使用江华艾蒿，使用其他艾蒿的话，就当场死亡。使用江华药草艾蒿“烧火”，越烧越使气宇轩昂。起色黯淡的人艾灸之后，就像换脸皮一样，起色通透亮泽。这就是人体改革，改革是改变皮革之意。天翻地覆，起色180度大转变。

仁山先生无私公开能够治愈癌症、疑难症、怪病的妙法。生命是不可借助的，而仁山先生的智慧是可以借助使用的。借助唤起生命之火的智慧，领悟真医疗并付诸于实践的话，我们可以享受120岁天寿，并可以健康幸福地生活一辈子。

真诚希望，通过我们周围容易得到的低费用、高效率仁山医学，自身治愈疾病，使韩国成为一个健康的国家，使韩国国民成为让全人类更加健康的国民。诚挚地祈祷，各位接受真医疗并享受

120岁天寿。

후나세 순스케의 〈항암제로 살해당하다: 항암제 상식편〉

## “암환자의 80%는 항암제에 살해되고 있다”

한국과 일본에서 출간돼 엄청난 반향을 불러일으킨 후나세 순스케의 〈항암제로 살해당하다〉는 항암제에 대한 불편한 진실을 폭로한 충격 고발서다. 암환자의 80%가 항암제에 의해 살해되고 있다는 충격적인 주장이 담겨 있다.

글 한상현 일러스트 이철원 참고도서 〈항암제로 살해당하다〉(중앙생활사)



“암환자의 80%는 항암제에 살해되고 있다.”

암을 치료하는 항암제가 암환자의 살해 도구라니 충격이 아닐 수 없다. 후나세 순스케는 〈항암제로 살해당하다〉를 통해 기존 항암제의 한계와 위험성을 강하게 고발하고 있다. 항암제라고 하면 언뜻 암을 치료하는 데 쓰는 약이라고 생각하기 쉽다. 그런데 이 물질이 암환자를 살리기는 커녕 빌암물질이라니 아이러니한 일이다. 그런데 사실이다. 〈항암제로 살해당하다〉에는 암환자와 그 가족, 더 나아가 의료계 전체를 뒤집어놓을 충격적인 내용들이 가득 차 있다.

### 미국 학자도 “항암화학요법은 무력하다”

세계를 대표하는 암 연구시설인 미국 국립암연구소(NCI) 테비타 소장은 “항암제로는 암을 치료할 수 없을 뿐만 아니라 오히려 암을 키울 뿐”이라며 “항암제를 투여하는 화학요법은 무력하다”고 미

회에서 중언했다. 그것은 항암제를 투여해도 암세포를 곧바로 반항암제 유전자(ADG)로 변화시켜 항암제를 무력화시킨다는 충격적인 내용이었다.

그런데 일본의 경우 의학계뿐 아니라 언론매체조차 이 사실에 대해 입을 다물었다. 항암제가 듣지 않는다는 충격적인 사실이 세상에 알려지면 수십조 원에 달하는 항암제 시장이 단숨에 붕괴될 것이기 때문이다. 그들은 단 하나밖에 없는 소중한 생명의 소멸보다 수입원의 소멸이 훨씬 중요한 문제였다고 그는 말하고 있다.

항암제는 고가의 약품이므로 그것을 사용하는 대가로 ‘연구비’라는 명목의 뒷돈이 병원 또는 의사에게 제공되는 관행 또한 항암제가 다양 사용되는 이유 중 하나로 작용하고 있다. 그들에겐 사람의 생명보다 돈이 가장 중요한 것이다. 이런 의사들이 꾀낸 교과서는 말 그대로 ‘악마의 진단 지침서’라

고 불러야 하지 않을까!

항암제란 암세포를 죽이는 목적으로 투여하는 세포독이다. 그런데 항암제가 무서운 까닭은 정상세포까지 죽이기 때문이다. 다시 말해서 이 맹독을 몸 속에 ‘퍼붓기’ 때문에 환자는 지옥의 고통을 겪는 것이다(102쪽).

### “항암제, 방사선, 수술로 암을 치료할 수 없어”

이런 내용은 시작에 불과하다. 이 책에는 더 경악스런 내용이 계속 이어진다.

암 전문의 271명에게 “자신이 암에 걸리면 항암제를 투여할 것인가?”라고 질문했더니, 한 명을 제외한 270명이 단호히 거부했다. 암을 고치는 의사가 암을 치료하는 데 사용하는 항암제를 거부한다는 것은 충격이 아닐 수 없다.

이 밖에 항암제의 부작용에 대해서도 중언한다. 대표적인 것이 구토다. 구토를 억제하는 제트제를 함께 복용해야 할 정도로 심각하다. 왜일까? 맹독이어서 몸의 자연 치유 기제가 발동, 밖으로 배출하려는 것이다. 이 외에도 신부전도 일으킨다. 그야말로 환자를 죽음으로 이르게 하는 약이다(109쪽).

후나세 순스케는 책을 통해 ‘항암제, 방사선, 수술로 암을 치료할 수 없다’고 단호하게 말하고 있다. 현직 암 전문의의 충격적인 고백들을 전하며 암 진단을 절대 받지 말 것을 당부하고 있다. 그는 암은 스트레스성 질병이므로 약을 끊고 면역력을 높이면서 체적하게 살면 암은 자연스럽게 사라진다고 했다.



### 체내 면역력 높여주는 자연요법 활용 강조

그는 현대의학에서 시행하는 암 치료를 ‘엉터리에다 무성의하다’고 했다. 구토와 탈모, 방사선 화상 등의 부작용이 심각한 항암 치료는 결코 암을 치료할 수 없다고 했다. 암환자는 항암제의 생체실험용 동물이며 금기야 암을 치료하지 않는 것이 치료라고까지 했다.

결국 암환자는 항암제의 독 때문에 죽게 되며, 암환자의 70~80%는 항암제와 수술에 의해 죽게 된다고 주장했다. 또한 암을 제거한다는 명목으로 수술을 통해 장기를 모두 잘라버리고는 ‘나았다’라고 하지만 그것은 결코 병이 나은 것이 아니라고 그는 말했다.

후나세 순스케는 항암제의 피해에 대한 폭로에만 그치지 않고 암환자를 구할 대체 의료와 법적 권리로 싸울 수 있는 안내문도 소개하고 있다. 사람을 해치지 않고 생명을 구하는 방법은 대체요법이며 현재 미국에서 대체요법을 활용한 암치료 사례가 늘고 있다고 전했다.

또한 사람은 누구나 몸속에 제약공장이 있기 때문에 면역력을 높이면 치료제를 스스로 만들어 몸을 치유한다고 했다. 이를 위해 자연요법 활용을 강조했다. ■

### 저자 후나세 순스케는?

일본 소비자문제 및 환경문제 평론가. 일본 와세다대 졸업 후 생협 경영에 참여하면서 미국 미소비자연맹(CU)과 교류를 시작했다. 이후 소비자문제와 환경문제를 중심으로 활발한 생활 및 친환경활동을 해오고 있다. 저서로 『절대 사자 미라』(웃음의 연역학) 『위험한 전자파』 등 다수가 있다.

## 신년지계=평생지계=건강지계

건강관리는 평생보험에 가입하는 것과 같다. 인생의 목표가 건강이라고 하면 웃을 사람도 있겠지만,  
돈을 버는 목표, 시험에 합격하는 목표, 사업에 성공하는 목표는  
그때그때 최선을 다하면 이루어지는 목표다.  
그러나 건강관리는 평생을 끊임없이 해야만 한다.

### '인생 뭐 있어, 건강이지!'

'인생 뭐 있어?' 10여 년 전에 유행했던 말이다. '인생 뭐 있어' 다음에는 사람에 따라 다른 말이 나온다. '인생 뭐 있어, 알코올이지!' 하는 사람은 아주가다. '인생 뭐 있어, 사랑이지!' 하는 사람은 평생을 연애로 보내고 싶어 하는 사람이다. '인생 뭐 있어, 땅 놓고 돈 먹기지' 하는 사람은 부동산 투자로 돈까나 번 사람, '인생 뭐 있어, 갑질이지!' 하는 사람은 수많은 '을'의 가슴을 아프게 하는 '갑'….

새해가 왔다. 새해 소망을 물으면, 랭킹 1, 2번이 돈, 성공이라고 한다. 하나 새해에 안정된 삶, 흔들림 없는 삶을 바란다면 역시 '건강'이다. 돈이나 성공이나 기타 많은 신년지계 뒤 만인의 공통분모로 작용하는 것은 역시 건강이니까.

새해가 되어 '금년엔 건강인생이 신년지계다'라고 결심하는 사람은 인생을 제대로 살 줄 아는 사람이다. 왜냐하면 건강이 없으면 아무것도 소용없으니까. 말하자면 '인생 뭐 있어, 건강이지!'가 된다.

### 부족한 내 인생에, 그래도 잘한 것이 있다면

필자가 쓰고 있는 이 칼럼이 이번 호에 40회를 맞는다. 이 칼럼은 명색이 건강과 인생을 말하는 칼럼이다. 건강하지 않다 하여 건강 칼럼을 쓰지 말라는 법은 없지만, 그래도 건강 칼럼은 건강한 사람이 써야

어울린다고 생각한다.

필자는 꽤 바쁘게 살아왔고 지금도 바쁘게 살고 있다. 일도 많이 한 편이다. 신문, 잡지, 방송 등 세 가지 매체에서 다 종사했는데, 건강이 시원치 않았다면 어림없을 일이었다.

파란곡절 많았던 필자의 인생에서 그래도 잘한 것을 들라고 하면, 건강을 잊지 않고 있다는 점이다. 만약 필자가 건강이 시원치 않았다면 어떻게 되었을까, 생각만 해도 끔찍하다.

〈중앙일보〉 테스크 시절, TBC(동양방송) 방송위원 시절, 〈여원〉 〈직장인〉 〈신부〉 〈소설문학〉을 비롯해 8개의 잡지를 발행하던 시절, 하는 일이 너무 많아 잠이 부족하던 시절에도 심하게 담배를 피웠었다. 같이 일하는 기자들이 '김재원은 죽는 순간에도 담배를 입에 물고 죽을 거다'라는 농담인지 험담인지 악담인지 모를 소리를 해댔는데, 그 담배를 끊었다.

매일 1시간짜리 생방송 외에 여러 프로그램을 하던 시절, 어느 날 갑자기 생방송에서 '나는 8주일 후 1982년 11월 1일부터 담배를 끊습니다'라는 멘트를 날렸다. 그리고 예고한 8주일 후 그날 진짜 담배를 끊었다.

필자의 건강에는 행운도 따랐다. 인산 김일훈 선생을 만난 것은 큰 행운이라고 지금도 생각한다. 인산 선생을 만난 덕분에 죽염 마니아가 됐고, 쑥뜸과도 가까워졌다. 드문 행운이었다고 생각한다.

### 하루아침에 이루어지는 건강은 없다

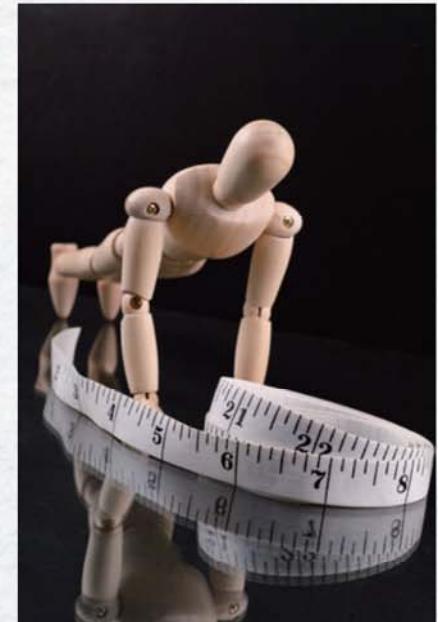
건강관리는 평생보험에 가입하는 것과 같다. 약하게 태어났든 강골로 태어났든 평생을 건강하게 사는 것이 인생의 목표가 되어야 한다. 인생의 목표가 건강이라고 하면 웃을 사람도 있겠지만, 돈을 버는 목표, 시험에 합격하는 목표, 사업에 성공하는 목표는 그때그때 최선을 다하면 이루어지는 목표다. 그러나 건강관리는 평생을 끊임없이 해야만 한다. 말하자면 '인생 뭐 있어, 건강관리지!'라고 할 수 있어야 한다.

2015년엔 유난히 면역력에 관해 관심이 커졌다. 메르스 때문이었고, 메르스가 아니더라도 아프리카의 에볼라, 해마다 잊지 않고 끊임없이 우리를 찾아오는 조류독감 등이 우리에게 새삼 면역에 관심을 가지라고 일깨웠다.

100세 인생이라고 하지만, 건강하게 100세를 살아야 100세 인생이 100세 인생다워진다. 건강 없는 100세 인생은 불행하다. 골골하면서 사는 100세 인생은 결국 고통의 연속이라고 보아야 한다.

필자는 건강하게 살려고 꾀 노력하는 편이다. 건강한 삶은 3박자가 맞아야 한다. 첫째는 건강하게 태어나야 하고, 둘째는 스스로 건강한 생을 살도록 노력해야 하고, 셋째는 누군가가 건강하게 살도록 도와주어야 한다.

필자는 아주 건강하게 태어나지는 않은 것 같다. 어



려서 잔병치레는 안 했지만, 장이 안 좋아 설사를 많이 했다. 건강관리를 위한 노력은 좀 한 편이다. 좀 했다는 것은 그저 보통 정도로 노력했다는 뜻이다. 세 번째 누군가가 건강하게 살도록 도와줘야 한다는 면에선 행운이다.

필자는 장가를 아주 잘 갔다. 채식 위주의 건강 식단을 수십 년째 관리하는 아내의 정성이 건강 인생을 가능하게 했다. 거기에 인산 김일훈 선생을 만나 죽염과 쑥뜸을 가까이하면서, 주변에서 필자의 건강을 부러워하는 사람들이 늘어가고 있다. 큰 행운이다. 건강은 하루아침에 이루어지지 않는다. '신년지계=평생지계=건강지계'다. ■



김재원

전 여원 발행인 / 인터넷신문  
'여원뉴스(www.yeownews.com)' 회장 겸 대표  
칼럼니스트 / 서울시여성평등지문위원 /  
(시)한국신자식인협회 고문 / 예술의전당 지문위원 /  
Miss Intercontinental 한국대회장

## 방치하면 큰 병 부르는 만성기침과 천식 찬 음식 · 음료 피하고 위장을 튼튼히

기침은 호흡기 질환의 가장 흔한 증상이면서도 가장 심각한 증상 중의 하나다.

단순한 먼지나 감기에도 기침이 유발되지만 천식이나 폐암의 유일한 증상이 기침일 수도 있기 때문이다.

기침이 날 경우 무심코 넘기기보다는 곧바로 적절한 치료와 관리를 시작하는 게 중요하다.

글 한동하(한동하한의원 원장) 사진 셔터스톡



보통 만성기침이라고 진단하는 경우는 3주 이상 기침을 지속적으로 하는 경우를 말한다. 감기 후유증인 경우도 있고, 기관지가 예민해져 나타나는 알레르기성 기침도 있다. 비염이나 축농증에 의해서 콧물이 목 뒤로 넘어가서 기침이 유발되기도 하고, 역류성 식도염의 합병증이나 혈압약 등의 부작용으로 유발되기도 한다.

만성기침 못지 않게 힘들게 하는 호흡기 질환으로는 천식을 꼽을 수 있다.

천식은 알레르기를 일으키는 항원과 몸 안에 생성되어 있는 항체가 반응을 보이면서 기관지가 경련을 일으키는 질환이다. 주된 증상은 기침과 가래, 가쁜 숨이다. 기침이 없는데도 가슴이 답답하면서 숨을 쉬기 어려운 경우도 많다.

### 위장이 튼튼하면 당달아 폐도 튼튼해져

만성기침과 천식은 예부터 우리 조상을 괴롭혀 온 질환 중 하나로 많은 한의서를 통해 다양한 처방과 효능이 전해 내려오고 있다.

〈동의보감〉은 기침을 16종으로 나누어 설명하고 있는데, 크게 가래를 동반하지 않는 마

른기침은 건해(乾咳, 밤에 주로 하는 기침은 야수(夜嗽), 오랫동안 낫지 않는 기침은 구수(嗽)로 만성기침을 분류하고 있다.

가정에서 생활요법을 통해 효과적으로 관리하는 실질적인 방안도 언급돼 있다.

첫째는 위장과 소화기를 건강하게 하는 것이다. 소화기에 해당하는 토土는 호흡기에 해당하는 금금과 상생하는 관계로 소화기가 건강해지면 당연히 호흡기도 건강해진다. 실제로 위장을 튼튼하게 해 만성적인 호흡기 질환을 치료하는 접근법은 임상에서도 적절한 효과를 나타내고 있다.

둘째는 찬 음식과 차가움에서 비롯되는 자

호두는 폐를 윤택하게 하고 기혈을 보하며 대추는 비장의 기운을 강화하는 효능을 갖고 있다. 또한 밤은 장을 튼튼하게 하고 생강은 땀을 내게 해 감기에 의한 두통과 코막힘, 으슬으슬함, 기침 등의 증상을 호전시키는 효능을 갖고 있다. 은행은 노인들의 기침을 가라앉게 하는 데 탁월한 효능을 자랑한다.

극을 피하는 것이다.

〈동의보감〉에는 '형한음(形寒)·계(欽)·하(下)'하면 상폐(傷肺)하고, 폐상증(肺傷症)·발해수(發咳嗽)한다'라고 했다. 몸을 차갑게 하고 차가운 음료나 음식을 많이 먹으면 폐의 기운이 상하게 되고, 폐의 기운이 상하면 기침을 하게 된다는 의미다. 당연히 몸을 항상 따뜻하게 하고 차가운 음식을 멀리하는 것은 가장 기본적인 폐의 양생법이다.

셋째는 미지근한 물을 충분하게 마시는 것이다. 폐는 습(濕)을 좋아하는 장기로 건조하게 되면 기침이 유발된다. 하루에 물을 2리터 이상 마셔 기관지 내의 습도를 유지시키는 게 중요하다. 다만 찬 물의 경우는 오히려 기침을

유발하기 때문에 상온 이상의 물을 마셔야 한다.

### 기침엔 도라지와 오미자가 좋아

폐 기관지를 보다 건강하게 하는 재료로는 첫째로 도라지과의 뿌리들을 꼽을 수 있다. 도라지과에는 도라지, 더덕, 사삼(잔대) 등이 있다. 모두 폐 기관지의 면역력을 강화시키고 기침, 가래를 치료하는 효과가 있다. 반찬으로 섭취해도 좋고, 어슷썰기로 썰어서 잘 말렸다가 한번에 4그램 정도를 차로 끓여 마셔도 좋다. 겹질에는 사포닌이 많아 겹질을 벗겨내지 않는 게 좋다.

둘째로는 머위를 권한다. 머위는 나물로도 먹을 수 있는데, 한의학에서는 머위의 꽃을 관동화(款冬花)라고 해서 폐를 보하는 약으로 자주 처방한다. 〈동의보감〉에는 '기침을 치료하는 데는 가장 중요한 약이다'라고 기록하고 있다.

과일 중에서는 오미자가 최고다. 오미자의 다섯 가지 맛 중에 가장 강한 신맛은 폐 기운을 수렴해서 기침을 막아주는 효과가 있다. 잘 말린 오미자 20그램 정도를 찬물에 담가 하룻밤 정도 냉장고에 넣어 두었다가 다음 날 몇 차례로 나눠 마시면 폐가 강건해지는 것을 경험할 수 있다. ■



### 가래가 없는 만성기침엔

#### 오과다(五果茶)

오과다(五果茶)란 다섯 가지 과일을 의미하는 게 아니라 호두 · 은행 · 대추 · 생강 · 생강으로 이루어진 만성기침 처방을 지칭한다. 이상의 다섯 가지 생물에 배와 꿀을 넣어 차처럼 끓여 마시면 만성기침을 다스리는 데 많은 도움이 된다. 호두는 폐를 윤택하게 하고 기혈을 보이며 대추는 비장의 기운을 강화하는 효능을 갖고 있다. 또한 밤은 장을 튼튼하게 하고 생강은 땀을 내게 해 감기에 의한 두통과 코막힘, 으슬으슬함, 기침 등의 증상을 호전시키는 효능을 갖고 있다. 은행은 노인들의 기침을 가라앉게 하는 데 탁월한 효능을 자랑한다. 오과다를 향긋하게 끓여 수시로 마시면 만성기침을 치유하는 최상의 생활요법이 된다.



# 上醫는 의료를 生計로 삼지 않는다

『

## 도덕경 제38장



上德不德, 是以有德. 下德不失德, 是以無德. 上德無爲而無以爲(下德無爲而有以爲). 上仁爲之而無以爲, 上義爲之而有以爲, 上禮爲之而莫之應則攘臂而扔之, 故失道而後德, 失德而後仁, 失仁而後義, 失義而後禮. 夫禮者, 忠信之薄而亂之首. 前識者, 道之華而愚之始. 是以大丈夫處其厚, 不居其薄, 處其實, 不居其華. 故去彼取此.

상덕부더. 시이유덕, 허덕불실더. 시이무더. 상덕무위이무이위(하덕무위이유이위).  
상인위지이무이위. 상의위지이유이위. 상례위지이막지응즉양비이잉지. 고실도이후더.  
실덕이후인. 실인이후의. 실의이후에. 부예자. 충신지박이난지수. 전식자.  
도지화이우지시. 사이대장부처기후. 불거기박. 쳐기칠. 불거기화. 고거피취차.

』

최상의 풍부한 덕을 지닌 이는 덕을 드러내거나 내세우지 않으므로 세상 사람들로부터 진정한 덕스러움이 있음을 인정받게 된다. 덕이 부족한 사람은 모자란 덕을 의식하여 스스로의 덕을 드러내거나 내세움으로써 도리어 세상 사람들로부터 덕이 부족하다는 것을 알게 만든다. 풍부한 덕을 지닌 이는 스스로 드러내거나 내세우려는 인위적 노력이 없고 인위적 노력을 통해 원가를 하거나 대가를 얻으려는 의도가 없다. (덕이 부족한 사람은 스스로 드러내거나 내세우려는 인위적 노력은 없다 하더라도 인위적 노력을 통해 원가를 하거나 대가를 얻으려는 의도가 전혀

없는 것은 아니다.)

최상의 인자함을 지닌 이는 비록 인위적 노력을 기울이기는 하지만 인위적 노력을 통해 원가를 하거나 대가를 얻으려는 의도를 갖고 있는 것은 아니다. 최상의 의료움을 지닌 이는 인위적 노력을 기울이고, 인위적 노력을 통해 원가를 하거나 대가를 얻으려고 한다. 최상의 예법을 추구하는 이는 인위적 노력을 기울이고, 온갖 노력을 기울였음에도 따르지 않으면 팔을 걷어붙이고 잡아 끌어당겨서라도 하게 만든다. 이럼에 세상에서 도가 사라진 뒤에 덕스러움을 중시하게 되었고 덕스러움이 사라진 뒤에 인자함을 중시

훌륭한 구도자는 돈독하고 두터운 도덕을 추구하지 인위적인 의도에 의한 알팍한 예법을 지키려 애쓰지 않고, 결실을 거둘 수 있는 도덕을 추구하지 인위적인 의도가 드러나는 화려한 꽃을 보여주려 애쓰지 않는다. 상의上醫라면 의료를 직업으로 삼거나 자신의 생계로 삼지 않을 것이다. 대표적인 사례가 '불세출의 신의神醫'로 불린 인산 김일훈 선생이다.

하게 되었으며 인자함이 사라진 뒤에 의로움을 중시하게 되었고 의로움이 사라진 뒤에 예법을 중시하게 되었다. 예법이라는 것은 진실성과 믿음성이 엷어지면서 중시하게 된 것으로서 가치관을 혼란스럽게 만든 우두머리이고 예전에 행해졌던 법과 제도에 대한 과거의 지식은 인위적인 의도가 드러나 걸으로는 화려해 보이지만 실속이 부족한 도의 꽃이자 오늘의 현실을 제대로 읽지 못하는 어리석음의 시초라 하겠다.

훌륭한 구도자는 돈독하고 두터운 도덕을 추구하지 인위적인 의도에 의한 알팍한 예법을 지키려 애쓰지 않고 결실을 거둘 수 있는 도덕을 추구하지 인위적인 의도가 드러나는 화려한 꽃을 보여주려 애쓰지 않는다.

최상의 의료 능력으로 세상의 온갖 병을 해결하는데 만능의 요법을 구사하는 상의上醫라면 그는 의료를 직업으로 삼거나 자신의 생계生計로 삼지 않을 것이다. '상의는 불의不醫'인 것이다. 대표적인 사례가 근세의 인물로서 '불세출의 신의神醫'로 불린 인산 김일훈仁山金一勳·1909~1992 선생이다. 그는 평생을 가난과 천대 속에 살면서도 생득적 혜안慧眼과 독특한 의료 능력을 심문 발휘하여 기적의 인술을 펼쳤지만 평생 질병을 고쳐준 대가로 돈을 요구하거나 받지 않았을 뿐 아니라 자신의 자녀

들에게도 '의료를 생계로 삼지 말라'는 당부와 함께 '온갖 병마로부터 사람의 생명을 구하는 일은 의료 능력과 기술을 지닌 의료인으로서 마땅히 해야 할 당연한 일'이라고 불멸의 명저名著로 알려진 자신의 저서 〈신약神藥〉을 통해 밝힌 바 있다.

각종 암, 난치병이 창궐하고 전혀 예측하지 못한 괴질들이 잇달아 출현하고 있는 오늘의 질병 문제를 과거의 의료 이론과 지식을 근거로 한 의방을 이용해 해결하려는 시도는 이렇다 할 성과를 낼 수 없다는 판단 아래 자신의 생이지지生而知之의 혜안慧眼과 팔십 평생의 경험을 근거로 고금동서에 유례를 찾아보기 어려울 정도의 독창적 신의학 이론과 방약을 제시하여 곳곳에서 불가사의한 기적을 연출했음에도 인산 선생의 신약神藥 묘방妙方은 여전히 세상 사람들로부터 물이해와 편견에 의해 매도되거나 음해를 당하고 있는 현실이다.

'전식자前識者'란 말은 과거의 지식에 얹매여 성인聖人의 혜안으로 제시한 새로운 지혜를 받아들이지 못하는 경우를 뜻하는 것으로서, 그러한 지식으로는 마치 화사한 꽃처럼 화려한 불거리를 제공할 수 있지만 문제를 근본적으로 해결하는 성과成果를 도출할 수는 없고 그러한 현란한 '지식의 유희遊戲'가 세상의 병마病魔를 물리칠 '참의료'의 도리를 깨닫지 못하도록 도리어 혼란만 야기하고 있다고 이 장은 잘 설명하고 있다.

## 도덕경 제39장



昔之得一者. 天得一以清, 地得一以寧, 神得一以靈, 谷得一以盈, 萬物得一以生.  
 侯王得一以爲天下正. 其致之一也. 謂天無以清, 將恐裂. 地無以寧, 將恐廢. 神無以靈,  
 將恐歇. 谷無以盈, 將恐竭. 萬物無以生, 將恐滅. 侯王無以正, 將恐蹶. 故貴以賤爲本,  
 高以下爲基. 是以侯王自稱, 孤, 寡, 不穀. 此非以賤爲本邪? 非乎? 故至譽無譽.  
 是故不欲琭琭如玉, 琥珀如石.

석지득일자. 천득일이청. 지득일이영. 신득일이령. 곡득일이영. 만물득일이생.  
 후왕득일이위천하정. 기치지일야. 위천무이청. 장공렬. 지무이령. 장공폐. 신무이령.  
 장공렬. 곡무이영. 장공길. 만물무이생. 장공멸. 후왕무이정. 장공길. 고귀이친위본.  
 고이하위기. 시이후왕자정. 고, 과, 불곡. 차비이천위본야? 비호? 고지예무예.

시고불욕녹녹여옥, 낙낙여석.



태초에 하나인 도를 터득하여 이루어 진 것들이 있다. 하늘은 그 하나님을 터득하여 맑은 하늘이 되었고 땅은 그 하나님을 터득하여 안정을 되찾았으며 신은 그 하나님을 터득하여 신령스러움을 지니게 되었다. 골짜기는 그 하나님을 터득하여 채울 수 있었고 만물은 그 하나님을 터득하여 생산할 수 있게 되었으며 후왕은 그 하나님을 터득하여 천하를 바르게 다스릴 수 있었다. 그렇게 되도록 한 것은 하나님이다. 하늘이 그 무언가를 통해 맑아지게 할 수 없다면 장차 쪼개지게 될 것이고 땅이 그 무언가를 통해 안정시키지 못한다면 장차 무너지게 될 것이다.

신이 그 무언가를 통해 신령스러움을 지니지 못한다면 장차 그 어떤 영험도 없어져서 시들해질 것이다. 골짜기가 그 무언가를 통해 빈 곳을 채울 수 없다면 장차 마르게 될 것이고 만물이 그 무언가를 통해 생산하지 못한다면 장차 소멸하게 될 것이며 후왕이 그 무언가를 통해 천하를 바르게 다스리지 못한다면 장차 백성들에 의해 왕조가 뒤집힐 것

이다.

그러므로 귀한 것은 천한 것을 근본으로 삼고 높은 것은 낮은 것을 기반으로 삼는 법이다. 따라서 후왕은 스스로 일컬기를 '의지할 데 없는 외로운 사람' '여러 가지 면으로 부족한 사람' '쭉정이처럼 잘 영글지 못한 사람'으로 지칭한다. 이것이 바로 '천함을 근본으로 삼는다'고 한 것이 아니겠는가? 그렇지 않은가?

그러므로 최상의 예찬은 예찬의 언사言辭를 쓰지 않는 법이다. 그러므로 옥처럼 고귀한 모습도 아니요, 돌처럼 불품없는 모습도 아

닌 그저 있는 그대로, 생긴 그대로의 자연스러운 모습으로 살아야 하리라.  
 하늘도, 땅도, 신도, 만물도 모두 시작도 끝도 없이 순환무단循環無斷하는 도를 터득하고 도를 받아들여 도에 따르지 않으면 존재 자체가 불가능하리라는 고구정녕한 이야기를 선뜻 이해하기는 쉽지 않

으리라 여겨진다. 그러나 그 이야기에 대해 나의 인식 능력으로 이해하기 어렵다고 부정해 버리는 우患를 범하지 말아야겠다. 모르면서 배워 알려고 하지 않으면 '향상向上의 길'을 일찌감치 포기해 버리는 것으로서 그의 지적 능력의 한계요, 더 이상 나아질 가능성마저 내팽개치는 어리석음의 발로일 뿐인 것이다.

온갖 병마로부터 사람의 생명을 구하는 의료 역시 인위人爲·인공人工·조작操作이 가미된 지식의 의학, 기술의 의료, 상업적 의방이 온 세상을 풍미風靡하는 마당에 무위자연의 지혜의 의학,

자연치유의 능력을 활용해 병마를 근본적으로 해결하는 도道의 의방, 상업주의가 스며들지 않은 인의仁義의 방약으로 자신과 가족들의 병마를 해결해야 무리가 없고 근본적으로 해결이 가능하다고 누누이 외쳐도 귀기울여 듣는 이들이 그리 많지 않은 현실이다.

도에 근거하지 않은 의료는 세상 사람들을 병마로부터 구할 수 있는 '참의료'가 아니라는 점을 십분 이해하고 '참의료'를 남은 인생의 화두話頭로 삼아 무위자연의 신약, 묘방을 활연히 깨달아 120세 천수天壽를 건강하고 행복하게 누리기를

## 도덕경 제40장



反者道之動, 弱者道之用. 天下萬物生於有, 有生於無.

만자도지동. 약자도지용. 천히만물생어유. 유생어무.



근본으로 돌아가는 것이야말로 도의 움직임의 특징이

라하겠다. 유약한 것이야말로 도의 쓰임새의 특징이라 하겠다. 만물은, 드러난 도에 해당하는 '있음'에서 생겨나고 드러난 도에 해당하는 '있음'은 드러나지 않은 도에 해당하는 '없음'에서 생겨난 것이다.

'참의료'를 깨닫는다는 게 결코 쉬운 일이 아니라는 점은 어느 면에서 이해할 수 있겠지만 '참의료'를 깨닫기 위한 노력을 계울리하는 것은 이해하기 어렵기도 하려니와 그 모든 것을 떠나 대단히 위험한 것이고 천수를 온전하게 누리기 어렵다는 점을 감안해 부단한 노력을 기울일 것을 다시 한 번 역설力說하는 바이다. 기회 있을 때마다 누누이 들어도 그래도 잘 모르겠거든 근본으로

돌아가 잘 살펴보는 것이 좋겠다. 도리道理에 부합하는 의료관, 보이는 질병 현상을 쫓아다니며 공격, 파괴, 제거를 시도하여 온몸을 전쟁터로 삼아 만신창이로 만드는 '병과의 전쟁' 방식이 아니라 근본으로 돌아가 생명의 뿌리에 자양분을 공급하여 약화된 생명력을 강화하여 몸 안의 국방력으로 외부로부터의 침략을 방어하여 나라의 평화를 되찾고, 경찰력으로 내부의 혼란을 다스려 치안을 정상화시켜 사회적 안정을 되찾게 하는 자연치유 방식으로 다스리는 것을 의미한다. 노자老子와 인산 선생의 의료철학의 핵심은 '무위의료라야 자연치유가 가능하다'는 것으로 요약된다. 『



내설악의 영험하고 신묘한 기도처 봉정암

## 봉황의 정수리… “소원을 말해 봐?”

나쁜 일을 좋은 결과로 이끄는 힘은 바로 기도에 있다. 혐주한 내설악의 기암괴석군에 서 있는 봉정암에서 올리는 기도는 그 신묘한 영발 덕에 기도객의 바람이 근간에 반드시 이루어진다. 새해벽두, 동해의 일출과 봉정암 위로 솟은 하늘을 향해 당신의 희망을 외쳐보시라.

글 조용현(동양학 박사·캘럼니스트) 사진 최예문

내 어머니는 평생 새벽마다 부엌에서 대접에 친물 한 그릇 떠놓고 칠성기도를 드렸다. 칠성기도를 하는 모습을 보면서 자식은 많은 것을 생각할 수밖에 없다. ‘무엇을 위해서 저렇게 기도하는가?’로 시작해 ‘과연 저렇게 기도한다고 해서 효과가 있는가?’ 그리고 마지막에는 ‘사람이 저렇게 간절하게 기도하며 사는 것도 나쁘지 않다’는 생각으로 이어진다.

**“우리 아들 오래 살게 해주세요”**

**칠성신에 비는 간절한 기도**

칠성은 북두칠성을 상징한다. 옛사람들은 북두칠성을 우주의 시계라고 생각했다. 북두칠

성은 매일 시간대마다 6번째와 7번째 별의 방향이 바뀐다. 시곗바늘처럼 회전하는 것이다. 그래서 옛사람들은 밤 10시쯤에 하늘에 걸린 북두칠성의 손잡이 부분인 두명斗柄이 가리키는 방향을 보고 대강 ‘몇 시쯤 되겠구나’를 짐작했다. 이렇게 칠성을 하늘에 떠 있는 ‘시간의 신’으로 생각했기 때문에 시간이 부족한 사람, 시간이 다 된 사람은 칠성신에 빌었다. ‘나에게 시간을 더 주십시오. 시간을 늘려주십시오’라는 부탁이다. 즉 수명이 짧다고 생각한 사람들은 칠성기도를 드렸던 것이다.

사찰에 있는 칠성각七星閣은 칠성기도를 드

초행자들은  
죽을힘을 다해  
올리야 하는 봉정암.  
사람들은 봉정암  
5층석탑 앞에서  
마음속의 간절함을  
모두 내려놓는다.

리는 장소였다. 자식이 무병장수해서 명길  
어지라고 어머니들이 드렸던 기도가 칠성기  
도다. 용왕기도는 바다의 신에 드리는 기도  
다. 배를 타고 바다에 나가는 어부나 무역상  
인, 바다에서 싸우는 해군이 주로 드렸던 기  
도가 용왕기도다. 바다를 지배하는 신이 용  
왕이라고 보았던 것이다.

### 칠성보다 더 큰 울림 주는 산신기도

**봉정암은 한국 산신신앙의 메카**

칠성, 용왕보다 더 한민족에게 깊은 울림을 준 것이 산신기도다. 조상 대대로 산신신앙을 믿어온 우리 민족의 무의식 저 밑바닥에는 산신신앙이 각인되어 있다. 단군壇君이 바로 산신이다. 고대 상고사를 보면 우리 조상

들은 역대 단군들이 죽어서 산신이 된다고 믿었다.

설악산 봉정암은 한국 산신신앙의 메카다. 신라 선덕여왕 13년(644) 지장율사에 의해 창건된 봉정암은 한국의 대표적인 기도처다. 전국에 수많은 산신 기도처가 있지만 그 가운데에서도 첫 손가락에 꼽는 기도도량이다.

이제는 불교 신앙의 성지로 바뀌었지만 그 밑바닥에는 토속적인 산신신앙이 깔려 있다.

불교가 들어오면서 토속신앙은 불교로 옷을 갈아입었지만 그 종교적 영성의 가장 밑바닥에는 한민족 고유의 산신이 자리 잡고 있다. 하지만 산신이면 어떻고 하느님이면 어떻고 알라신이면 어떤가. 이를 따라 뭐가 달라지는 것인가? 문제는 바위에 있다. 바위에서 영





힘이 나오고 영향 때문에 여러 이름이 생겼다고 봐야 한다. 종교적 영성의 비밀은 바로 바위에서 제조되는 것이다. 물론 바위는 매체이고 그 사람의 정성과 간절함이 더 근원적인 요소이지만 말이다.

봉정암은 내설악 최고의 기암괴석군이라 할 수 있는 용아장성 龍牙長城의 바위 자락에 자리 잡고 있다. 용 이빨같이 날카로운 바위군에 있으며 해발 1,244m에 이른다. 굉장히 높은 위치라 여름에는 시원하지만 겨울에는 엄청 춥다. 설악산이 어떤 산인가? 5월에도 설화 花가 피는 산이다. 적어도 1년에 6개월 이상 눈이 덮여 있는 산이 설악산이다. 그래서 이름에 눈 설자자가 들어간다. 봉정암은 설악산 기운의 정수 靜髓의 해당한다. 먹을 것도 귀하고 맷감도 귀했던 조선시대에는 접근하기 어려웠던 기도처가 봉정암이다. 소수의 승려와 약초 캐던 심마니들이나 올 수 있었던 암자였다. 접근이 어려웠다는 사실을 뒤집어보면 그만큼 신성한 도량이었다는 결론이 나온다.

#### 봉정암 가는 등산로도 파워풀

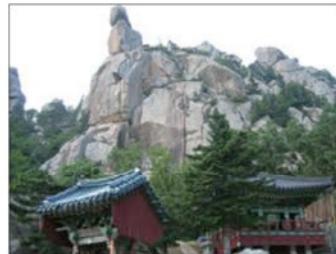
#### 수화쌍포가 설치된 천혜의 힐링로드

봉정암이 해발 1,244m라는 사실은 시사하는 바가 여러 가지다. 기암이나 온도가 인체에 영향을 미치는 암자인 것이다. 고승이나

도사들을 보면 공부가 높아질수록 머무르는 암자도 해발이 높아지는 경향이 있다. 어떤 도인이 해발이 높은 데서 10년 이상 살았다고 한다면 그 사람은 뭐가 있어도 있는 것이다. 봉황의 정수리라는 봉정鳳頂 아닌가.

2006년 무렵 건강이 좋지 않아 봉정암에 일주일 정도 머물며 기도해 본 적이 있다. 봉정암에 있어 보니 밑바닥에서 올라오는 기운이 절절 끊는 느낌을 주었다. 강력한 지자기 地磁氣의 체험이었다. 하루는 암자의 주지스님이 배려해 주셔서 그분의 처소에서 자본 적이 있었는데 약간 과장하면 몸이 붕 뜨는 듯한 느낌이 들 정도로 기운이 강하게 들어왔다. 필자처럼 글을 쓰거나 아이디어를 창출하는 등 머리를 많이 쓰는 일을 하는 사람은 비위가 많은 곳에서 일주일에 하루 정도 자는 것이 좋다. 그래야 충전된다. 바위에서 나오는 에너지가 뇌세포를 활성화시켜 준다.

영지에 가면  
설명이 필요 없다.  
이론이 필요 없다.  
저절로 마음이  
시원하고  
편해져야만  
영지이다.



해발 1,244m의 내설악 기암괴석군에 자리한 봉정암은 법당 그 자체는 협소하지만 드높은 산등성이의 정기와 거대한 바위의 영험함에서 비롯되는 강한 기운 때문에 기도객들이 손꼽는 사찰이다.

발해 봉정암까지 가는 등산로는 보통 6시간 정도 걸린다. 이 6시간의 산길이 참 묵하다. 거의 계곡을 끼고 올라가는 길이기 때문이다. 계곡을 끼고 올라가다 보면 계곡에서 흐르는 물의 수기를 받을 수 있다. 바위의 화기와 계곡물의 수기가 합쳐지면서 그동안 쌓여 왔던 탁한 기운을 배출시키는 작용을 한다. 인간의 건강은 결국 파고들어가면 물과 불의 문제다. 6시간의 계곡 산행길은 물대포와 불대포를 모두 맞을 수 있는 천혜의 힐링로드인 셈이다. 수화쌍포 水火雙砲가 설치된 곳이 또한 영지이다.

봉정암은 평일에도 천여 명 이상이 몰려드는 한국의 대표적인 기도처다. 조그만 암자에 주말이면 수천 명이 몰려들어 발 디딜 틈이 없다. 방 하나에 수십 명이 자야 되는 상황이므로 무릎을 세운 채로 칼침을 잔다. 식사는 미역국 한 그릇에 밥 한 공기가 전부다. 그런 열악한 조건에서도 기도객들이 몰려와 한숨도 안 자고 법당에서 기도를 드리는 까닭은 영험 때문이다. 영발 앞에서는 가방끈이고 뛰고 다 필요 없다. '발' 중에는 영발이 최고다. 효험이 있으니까 그 불편함을 감수하고 6~7 시간을 올라가서 기도하는 것 아니겠는가. 자기 앞에 떨어진 불똥은 끄고 봐야 한다. 자기 인생에 절벽이 가로막고 있다고 여겨지면 봉정암에서 사흘만 죽기 살기로 한번 기도해 보기를 권한다. 한국 산신기도의 수천 년 전통이 어려 있는 영지가 봉정암이다. ■



조용현 박사

조용현은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해내는 이 시대의 이야기꾼이다. 강호고서를 좋아해스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 담사, 학자와 교류했다. 문文·사史·철학·유생·불佛·선仙·자리·인사 등을 넘나드는 그의 사선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

빛깔·맛·영양 모두 좋은

## 명품 죽염곶감이 다시 왔어요

시중에 유통되고 있는 99%의 곶감이 유황 훈증 과정을 거친다는 것을 알고 있는가?

선명한 빛깔과 곱팡이를 잡기 위해 어쩔 수 없다고 변명하지만.

신선농장 김정식 대표는 이를 당당히 거부하고

죽염을 선택해 몸에도 좋고 빛깔도 예쁜 건강한 '죽염곶감'을 탄생시켰다.

글 김정아 사진 양수열



곶감은 겨울철 인기 간식이다. 감을 건조시키면서 당분이 높아져 겨울철 당을 섭취하기에도 좋고, 겨울철 감기를 예방하는 데 효과가 있다고 알려져 특히 어르신들이나 아이들이 많이 찾는 식품이다. 그런데 이 곶감 속에 이산화황이 함유돼 있다고 생각해 보자. 아무리 소량이라 하더라도 문제가 생길 수 있다. 건강을 위해 먹는 먹거리에 이산화황이라니… 김정식 대표가 죽염곶감을 연구한 이유가 여기에 있다.

### 유황 훈증 방식 버리고 죽염에 담갔다가 건조

10년 전, 충북 영동에 정착한 그는 감을 재배하면서 자연스럽게 소량의 곶감을 만들어 주민들에게 선물을 했다. 직접 곶감을 만들면서 모양이나 빛깔이 시중에서 파는 것처럼 안 되는 것이 늘 궁금했다. 그래서 알아보니 유황 훈증을 해야 우리가 흔히 보는 상품화된 곶감처럼 만들 수 있었다.

김 대표는 주민에게 선물을 하려 만드는 것인데 유황 훈증을 한다는 것이 영 내키지 않았다고 말한다.

자연건조를 고집하다 보니 맛의 차이는 없는데 색깔이 보기 흥할 정도로 변색돼 선물하기에 다소 민망했다. 그러다 문득 어린 시절 떫은맛이 나는 감을 소금물에 담갔다가 먹었던 기억이 떠올랐다고 한다(감을 소금물에 넣으면 수용성인 타닌이 불용성으로 변한다). 어떠한 성질을 변화시키는 소금의 힘을 보면서 곶감을 만드는 데 활용할 수 있는 방법을 생각하기 시작했다. 때마침 김 대표의 아내가 오래전부터 인산 가 죽염을 섭취하고 있었던 터라 집안 곳곳에 인산



죽염이 있었고, 죽염곶감을 생각하게 됐다. 죽염은 살균력이 강하고 면역 강화 및 환원력이 뛰어나니 곶감이 변하는 것을 막아주지 않을까, 기대가 생겼다. 그 즉시 3회 죽염을 가지고 제조를 해봤다. 5%, 7%, 10%… 다양한 농도의 죽염수와 담그는 시간, 건조환경 등 다양한 조건으로 곶감을 만들기 시작했다. 그렇게 3년이라는 시간이 흘렀고, 그는 드디어 최고의 곶감을 만드는 데 성공했다.

"3회 죽염에 10초 정도 감을 담갔다가 건조시키니 반점 같은 것이 많이 생기더라고요. 붉은 빛깔은 유지가 됐지만, 반점이 생기니 혹시라도 모르는 사람이 받으면 오해할 수 있겠다 싶었죠. 그래서 9회 죽염으로 바꿔 만들어봤더니 반점도 거의 나타나지 않고 깨끗하게 건조됐죠."

완벽한 죽염곶감을 위해 김 대표는 건조시설도 새롭게 갖췄다. 대형 건조기를 사용하면 일주일이면 곶감이 완성되지만, 그는 철저히 60일이나 걸리는 자연건조법을 선택했다. 통풍이 잘되는 곳에 죽염수에 담갔던 곶감을 매달고 아침, 점심, 저녁으로 온도와 바람 세기를 체크하며 일정한 환경을 유지했다. 또한 건조시 이물질이 묻는 것을 막기 위해 방충시설까지 갖추며 정성을 다해 '죽염곶감'을 만들었다.

### 단순한 건조식품이 아닌 정성 담긴 발효식품

곶감은 '감을 말린 것'이라고 단순히 생각하기 쉽다. 물론 일반 곶감은 그렇다. 기계를 이용, 빠르게 건조시켜 대량 생산하는 인스턴트식의 곶감이 얼마나 깊은맛과 영양이 있겠는가. 하지만 죽염곶감은 감 수확 단계에서부터 건조에 이르기까지 사람의 정성이깃들지 않는 곳이 없다.



"건조하는 과정에서 수시로 죽염수를 뿌리죠. 곶감 하나하나 정성스럽게 죽염수를 바르면서 말을 건네기도 해요. 예쁘고, 맛있고, 건강한 곶감이 되라고요. 오랜 시간 이렇게 정성을 들입니다."

사과보다 비타민C가 8~10배가량 높고, 고혈압, 동맥경화, 피로회복은 물론 체온까지 올려준다고 알려져 선물로 인기가 많은 곶감. 올해부터는 유황 연기로 포장한 곶감이 아닌, 죽염을 더해 맛과 건강까지 높인 '죽염곶감'을 선물해 보자. 주는 이들도, 받는 이들도 그 정성된 마음을 그대로 느낄 수 있을 것이다. ■

### 죽염곶감, 이렇게 만드세요

1. 가을별 아래 단단하게 잘 익은 감을 선택한다.
2. 직접 손으로 껍질을 꺾는다. 기계로 꺾으면 시간은 절약되지만, 감이 손상돼 건조시키는 과정에서 부패할 수 있다.
3. 잘 꺾은 곶감을 길이에 고정시킨 후, 9회 죽염수에 2~3번 담갔다가 건져낸다.
4. 9회 죽염수에 담근 감을 통풍이 잘되는 곳에 걸고 자연건조시킨다.



죽염 넣은 화덕피자 맛집 '알베로벨로'

## 소화 잘되고 식감도 쫄깃쫄깃

죽염 음식의 진화는 끝이 없다. 이번엔 피자다. 피자 도우를 반죽할 때 죽염을 넣는 것이다.

도우 자체가 쫄깃하면서도 탄력이 있어 뛰어난 식감을 자랑한다.

체질적으로 밀가루 음식을 먹지 못하는 고객이 단골이 될 정도다. 이 집 피자 맛보러 가볼까?

글 한상현 사진 임영근

"예전부터 집에서 음식을 할 때 죽염을 넣었거든요. 우리 밀은 상관없겠지만 대부분 밀가루가 수입산이니 방부제 같은 좋지 않은 것들이 들어 있잖아요. 죽염을 넣으면 이런 게 중화되지 않을까 싶어 넣게 됐어요. 그런데 밀가루 음식을 못 먹는 고객들도 먹을 수 있다면서 너무 좋아하세요"



### "81세 어르신 매주 오셔서 사가세요"

"81세 되신 단골이 계신데요. 원래 피자를 전혀 먹지 않았던 분이에요. 그러나 우리 집 피자를 맛보신 후 일주일에 한 번은 꼭 와서 피자를 사갑니다. 느끼하지 않으면서 먹어도 속이 편안하다고 하더라고요."

알베로벨로 이봉희(56) 사장은 원래 밀가루 음식을 먹지 못했다. 그런데 죽염을 넣어 만든 피자와 파스타는 맛있게 먹을 수 있었다고. 그래서 피자가게를 오픈할 때 세프 영입 조건도 아예 죽염 사용을 내걸었다. 처음엔 죽염의 염도가 낮아 어느 정도 넣어야 하는지 시행착오가 많았다. 그런 끝에 황금비율을

죽염은 약선 음식이나 보양 음식에만 어울리는 게 아니었다. 피자나 파스타 같은 양식과도 궁합이 잘 맞았다. 경남 김해시에 위치한 화덕피자 전문점 알베로벨로는 죽염 피자와 파스타를 국내 최초로 선보여 화제가 되고 있다.

부산역에서 차로 30분 거리에 위치한 알베로벨로에 들어서자 입구부터 참나무 장작이 열을 맞춰 쌓여 있었다. 화덕 속에선 고르곤졸라 피자가 노릇노릇 익고 있고 한쪽에선 이탈리아 유학파 세포가 피자 도우를 이리저리 던지며 퍼고 있었다. 잘 구워진 피자가 테이블 위에 놓였다. 고르곤졸라 피자는 치즈 외에는 별다른 토핑이 없어 피자 도우가 맛을 좌우한다. 피자를 들춰보니 화덕피자답게 밀면이 바삭하게 잘 구워져 있었다. 꿀에 찍어 한입 베어 물자 곁은 바삭하고 속은 쫄깃했다. 피자 도우의 간도 적절해 입맛에 딱 맞았다. 어르신들도 좋아할 맛이었다.



찾아내 지금의 죽염 피자가 완성됐다고.

"예전부터 죽염을 먹고 있어요. 집에서 음식을 할 때 죽염을 넣거든요. 우리 밀은 상관없겠지만 대부분 밀가루가 수입산이니 방부제 같은 좋지 않은 것들이 들어 있잖아요. 죽염을 넣으면 이런 게 중화되지 않을까 싶어 넣게 됐어요. 그런데 밀가루 음식을 못 먹는 고객들도 먹을 수 있다면서 너무 좋아하세요."

얼마 전 밀가루만 먹으면 장 트러블이 생기는 21세 된 여성분이 이 집을 찾았다. 지인들과 함께 와서 피자를 시켰는데 그녀는 먹지 않았다고 한다. 이봉희 사장은 병원 갈 일이 생기면 자신이 책임지겠다면서 피자를 먹을 것을 권했다. 그렇게 피자를 먹게 됐고 그 후 3일 연속 이 집

피자를 먹었는데 탈이 나지 않았다고 한다.

피자 반죽을 할 때 넣는 소금을 천일염이 아닌 죽염으로 바꾸면서 재료비는 크게 상승했다. 질 좋은 천일염 20kg 한 포대에 3만 원 정도하는데 이 집에서 사용하는 3회 생활죽염은 1kg에 4만 원이다. 20kg을 사용한다고 가정하면 80만 원이다. 26배 이상 비싼 것이다. 그럼에도 불구하고 죽염을 고집하는 이유는 단 하나다. 남녀노소 누구나 안심하고 먹을 수 있는 좋은 음식을 만들겠다는 신념 때문이다.

### 피클에도 죽염 넣어… 재료비 늘었지만 보람

이 집은 피자 외에도 파스타의 간을 맞출 때나 피클을 만들 때도 죽염을 넣는다. 모든 음식에 죽염이 들어간다고 보면 된다. 그리고 식재료를 아끼지 않고 쓰고 질 좋은 것만 골라 쓰려고 노력한다. 안심하고

먹을 수 있는 음식을 만들기 위해서다.

"아이들과 함께 와 피자와 파스타를 소스까지 다 먹고 피클도 국물까지 먹는 걸 보면서 죽염으로 음식을 하길 잘했다는 생각이 들었어요. 우리 아들이 그렇게 퍼주다간 남는 게 없을 것 같다고 하더라고요. 많이 팔면 되죠(웃음)."

모든 일을 긍정적으로 대하는 이봉희 사장. 그러나 그의 웃음 뒤에는 말 못 할 아픔도 있었다. 프랜차이즈 디저트 전문점을 오픈했다가 1년 만에 수억 원을 날린 뒤 세상을 등질 생각까지 했었다고 한다.

"아침 차게 시작했는데 마음먹은대로 안 되더라고요. 드러누워 일주일을 굶었어요. 이렇게 살아서 뭐하나 싶었죠. 그런데 배가 고픈 거예요. 밥을 먹으면서 다시 시작해 보자고 마음을 다잡았죠."

모든 것을 포기할 수 있었지만 할 수 있다는 자신감과 잘될 거라는 긍정적인 마인드가 재기의 발판이 된 것이다. 그리고 오늘도 인산죽염을 통해 정직하고 건강한 음식을 선보이고 있다. 고객을 먼저 생각하고 양심적으로 음식을 만들고 있는 이봉희 사장의 성공을 응원한다.



### 화덕피자 맛집 알베로벨로

주소 경상남도 김해시 김해대로 2521 1층  
문의 055-323-1789



## 바람과 파도와 신이 빚은 대자연의 절경 104km

웰빙문화와 더불어 올레길, 둘레길 등 건강과 관련한 트레킹이 인기를 얻고 있다.  
새해를 맞아 인산의학은 유네스코 세계자연유산 내 개발된 트레킹 코스를 찾아 가볼 만한 지역을 중심으로 소개할 계획이다.  
세계자연유산은 눈으로 보는 것에 그치지 않고 길을 걸으며 김탄을 금치 못하게 하며, 사색까지 하게 만든다.

글·사진 박정원(월간산 부정)



호주 그레이트 오션 워크의 하이라이트인 12사도상 구간이 해안단崖에 주성질리같이 굽이져 경관을 이루고 있다.

깎아지른 장엄한 절벽, 하늘로 솟은 바위, 포효하는 파도, 평온한 만Bay, 아름다운 해변, 풍성한 숲, 한가로이 노니는 캠거루와 월라비… 듣기만 해도 시원하고, 보고 싶고 호기심마저 든다. 거기다 남극해의 바람과 바닷물이 빚어낸 대자연의 신비는 정말 조물주의 손길이 어디까지인가라는 생각이 들게 한다.

호주 빅토리아주 서쪽 해안의 세계적인 트레킹 코스 '그레이트 오션 워크Great Ocean Walk', 유네스코 선정 세계 10대 절경이다. 세

계 10대 자연유산은 호주의 '그레이트 베리어 리프Great Barrier Reef'지만 경관은 오히려 이곳이 더 뛰어나다.

그레이트 오션 워크를 즐기려면 그레이트 오션 로드Great Ocean Road를 먼저 알아둘 필요가 있다. 그레이트 오션 로드는 세계 1차 대전에 참전한 군인들을 기리기 위해 착공했다. 멜버른 남부 해안 도시인 절릉의 근교인 토키Torquay에서 위남불Warrnambool을 잇는 바닷가의 절벽을 깎아 13년간의 공사 끝에 완공한 총 길이 300여km의 해안도로다.



## 총 104km 코스에 기암절벽과 울창한 숲 장관

거대한 절벽에 우뚝 솟은 바위와 성난 파도, 조용한 만, 아름다운 해변, 울창한 숲을 동시에 즐길 수 있어 그레이트 오션 로드 주변으로 휴양도시가 속속 생겨났으며, 해안의 풍경을 만끽하는 워킹족 또한 서서히 나타났다. 이에 주정부와 호주 국립공원관리공단에서는 1960년대부터 트레일을 조성했으며, 이것이 그레이트 오션 워크다.

그레이트 오션 워크는 아폴로만(Apollo Bay)에서 12사도상(The Twelve Apostles)까지 총 104km에 이르는 트레일이다. 그레이트 오션 워크의 하이라이트는 12사도 구간. 바닷가에 기묘하면서 위엄을 잃지 않고 우뚝 서 있는 암석은 끊임없이 소용돌이치며 밀려오는 파도에 미동조차 않고 굳건히 대륙을 지키고 있다. 그 풍경은 한마디로 장관이다. 조물주가 빚은 자연의 절경에 탄성을 자아내지 않을 수 없다. 기암절벽으로 유명한 포트캠혬(Port Campbell) 국립공원에서 단연 으뜸 불러리다.

출발 지점은 기슨 스텝스(Gibson Steps). 고도는 불과 30m도 채 안 된다. 숲에 가려 바다는

보이지 않지만 파도 치는 소리가 귓전에 울린다. 남극해의 파도다. 트레킹 코스엔 잔디가 깔려 걷기에 더없이 좋다. 길 주변은 온갖 야생화의 세상이다. 한국에서 보는 것과는 또 다른 모양과 향기를 띠고 있다. 그중엔 식용식물도 있다. 가이드인 그雷 데니(Greg Denny)가 먹어보라고 권한다. 향긋하고 상큼한 맛이다. 그렉은 “지금 남극해(Southern Ocean)의 정중앙에 있다”고 소개한다.

남극에서 불어오는 신선한 바람이 얼굴에 살갑게 스친다. 감촉이 좋다. 야생화를 살피는 순간, 동물 한 마리가 깅충깡충 뛰어간다. 왈라비다. 캥거루의 사촌쯤 되는 호주민의 고유종이다. 귀를 쫑긋 세우고 사람을 쳐다본다. 그렉은 “왈라비는 눈이 어두워 물체를 볼 수는 없고 냄새로 사물을 인식해 몸을 숨기거나 먹이를 찾는다”고 말한다. 마침 바람이 옆으로 불어 왈라비가 도망가지 않고 마주 보고 있다. 그 모습을 일제히 렌즈에 담는다. 왈라비는 이내 몸을 돌려 숲으로 들어간다. 일행 중 누군가 “누가 냄새를 피운 거냐”고 농담을 던진다.

**1** 멜버른의 날씨는 하루에 사계절을 겪는다고 할 정도로 변덕스럽다. 맑던 날씨가 갑자기 비가 내리고 그치더니, 화려한 무지개를 드리운다.

**2** 12사도상은 오랜 세월 남극해의 파도를 묵묵히 견디며 지금의 모습을 만들었다.

**3** 12사도상을 향해 일제히 걷고 있는 방문객들. 12사도상에 내리는 햇빛이 마치 조물주가 빛을 내리듯 장관이다.

**4** 캥거루 사촌 격인 왈라비가 귀를 쫑긋 세워 쳐다보고 있다.

## 바다에 떠 있는 조각암벽 12사도상에 탄성

갑자기 비가 내린다. ‘하루에 사계절을 겪는다’는 멜버른의 변덕스러운 날씨를 그대로 보여준다. 짙게 긴 구름 사이로 햇빛이 새어 12사도를 비춘다. 정말 장관이다. 마치 플래시를 비추듯 구름 사이로 햇빛이 발한다. 가는 길에 몇 번이나 탄성을 냈는지 모른다. 잠시 뒤 비가 그치더니 대형 무지개가 남극해 위로 우아한 자태를 드리낸다. 이 이상 감동스런 장면은 없을 성싶다. 감동의 연속이다.

드디어 12사도의 장관이 모습을 드러낸다. 그레이트 오션 워크의 하이라이트다. 8개의 침식 석회암은 각기 다른 기묘한 모양을 뽐내고 있다. 수천만 년 전부터 폭풍우 치는 바다와 남극에서 불어오는 세찬 바람으로 침식된 형성된 동굴은 아치가 되고, 떨어져 나가 외로운 석회암은 조각섬으로 남았다.

이들이 왜 12사도란 이름을 갖게 됐을까? 혹시 예수가 이곳에도 다녀갔을까? 그 의문은 너무 쉽게 풀렸다. 12사도란 이름은 예수와 그 제자들과는 전혀 상관없이 빅토리아 주 정부에서 관광용으로 명명했다고 한다. 더욱이 석회암 조각암벽은 12개가 아니라 8개뿐이다. 12사도와 조물주가 빚은 자연의 조각 같은 석회암 조각섬은 전혀 상관없지만 뭔가 상관이 있을 것 같은 느낌이 드는 건 왜일까?

발길을 돌리지만 그 생각이 머리를 떠나질 않는다. 대자연의 신비한 광경 때문일까? 조물주가 빚은 듯한 대자연의 조각 때문일까? 생각에 잠긴 사이 그레이트 오션 워크는 끝이다. ■



## 멜버른 가는 길

KAL에서 일주일에 3차례 서울에서 멜버른까지 직항한다. 멜버른에서 그레이트 오션 워크의 하이라이트인 12사도 석회암까지는 버스로 약 4시간 소요된다. 패키지로 갈 경우 가이드를 따라가면 되지만 개별적으로 움직일 땐 사전에 정보를 미리 파악하고 가야 한다. 호주 멜버른 홈페이지([www.visitmelbourne.com](http://www.visitmelbourne.com))를 참고하면 된다.

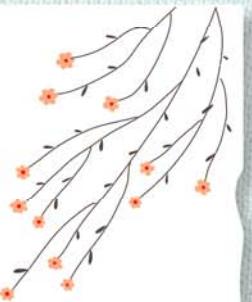
## 육식에 대해 깊이 생각하게 만든 영화

평소 영화를 볼 기회가 별로 없었는데 요즘은 가끔씩 짬을 내서 독립영화 전용극장을 가고 있다. 잔잔하면서 긴 여운을 남기는 영화를 종종 만나게 된다. 얼마 전에 〈잡식가족의 딜레마〉를 보고 나서 '이 영화를 전 국민이 다 볼 수 있는 방법은 무엇이 있을까? 특히 자라나는 어린이와 청소년들에게 꼭 보여줬으면 좋겠는데' 하고 생각했다. 돈가스와 삼겹살을 좋아하는 평범한 한 가정에서 아기와 엄마가 맛있게 즐겨 먹는 돼지고기의 출처를 찾다가 목격한 4년간의 사실을 기록한 영화라고 볼 수 있다. 우리가 무심코 먹고 있는 고기를 대량으로 생산하기 위해 돼지들을 겨우 앓았다 일어났다만 할 수 있는 철창 속에 가두고 빠른 시간 안에 살을 찌우기 위해 성장촉진제와 인공 호르몬을 사료에 넣어서 먹이며 전염병을 막기 위해 독한 항생제를 다량 투여하는 사실. 극심한 스트레스로 핀발 선 돼지들의 눈빛과 표정에서 그 고통이 전해진다. 다른 한 농가에서는 돼지들이 울타리 안에서 자유롭게 움직이며 들풀을 사료로 먹고 자연스럽게 새끼를 낳아 어미가 기른다. 지능도 높고 사람들과 감정교류도 하는 그 개체를 도축하는 현실이 더 큰 충격으로 다가왔다. 대부분의 사람은 동물성 단백질이 건강을 위해서 꼭 필요하다고 알고 있지만 질 좋은 식물성 단백질로도 충분하고 또 단백질이 부족하면 우리 몸은 탄수화물을 단백질화시켜서 쓴다는 전문가의 이야기를 들은 적이 있다. 인산 선생님께선 동물의 기름을 영길 응凝聚자 '응지선분자'로 하시면서 많이 먹으면 혈액이 고운 펫줄을 통과하는 데 방해가 되며 그로 인해 정신도 둔화되고 고혈압도 오고 몹쓸 병이 오는 원인이라고 하셨다. 반면 참기름이나 들기름처럼 식물성기름은 신령 영靈자 '영지선분자'로서 맑은 피로 변화시키고 사람한테 유익하다고 하셨다. 현재의 육류 소비가 줄지 않는 한 대량 축산으로 인한 온갖 변종 바이러스들의 인류에 대한 끊임없는 공격을 막을 수 없을 것이고 그것이 사람에게 치명적인 전염병이 되어 우리 인류가 위험에 처하게 될 수도 있다는 것을 하루속히 인식해야 될 일이다. 이 영화는 서울 환경영화제에서 대상을 받았으며 베를린 국제 영화제에 초청되어 작품성을 인정받기도 했다. 지구상에서 길러지는 모든 가축이 좀 더 자연 순환적 환경에서 사육되었으면 하는 바람과 우리 모두 좀 더 따뜻하고 살기 좋은 세상이 왔으면 하는 기대를 실어 이 영화를 추천해 본다.



'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



## 2016년도 인산연수원 행사 일정

새해엔 익숙한 도시를 떠나 자연의 인산연수원으로 건강 여정을 떠나세요. 그곳에서 아주 경이로운 순간을 경험하게 될 것입니다. 그곳에서 한창 시절의 나, 그간의 생애에서 가장 건강한 모습의 나를 만나게 됩니다.

1월	 <p>2016년에도 인산연수원의 건강 이벤트는 계속됩니다. 〈신약〉에 비탕을 둔 자연치유 방식과 인산가의 파워푸드를 경험하면서 귀하의 삶은 더욱 활기차고 향기로워질 것입니다. 인산의학에는 사람을 더욱 건강하게 하는 자연의 힘이깃들어 있기 때문입니다.</p>	7월	 <p>15(금)~16(토) 제249차 1박 2일 힐링캠프</p>
2월	<p>19(목)~19(금) 제246차 1박 2일 힐링캠프(1차 쑥뜸 수련회)</p> <p>20(토) 2016년 장 담그기 행사</p> <p>한 해 동안 먹을 징을 마련하는 일은 우리의 풍습에서 매우 중요한 일로 기록되고 있습니다. 우리 음식의 근간이 되는 징을 전통 방식으로 닦기 지리산의 맑은 공기 속에서 숙신시키는 과정을 경험하면서 여러분은 전통 징의 깊은맛에 매료될 것입니다.</p>	8월	<p>19(금)~20(토) 제250차 1박 2일 힐링캠프(4차 쑥뜸 수련회)</p> <p>21(일) 죽염 산업화 29주년 기념일</p> <p>죽염 산업화 공포일(1967년 8월 27일)을 기념하여 인산가의 나일을 전망해 보는 의미 있는 자리로 회원 여러분께서 더욱 빛내주시기 바랍니다. 전통적인 생산 방식에 현대 공법을 더해 좀 더 쉽게 더 많은 사람이 죽염을 사용할 수 있게 한 이날은 인산가의 가장 큰 축제입니다.</p>
3월	<p>11(금)~12(토) 제247차 1박 2일 힐링캠프(2차 쑥뜸 수련회)</p> <p>25(금)~26(토) 제248차 1박 2일 힐링캠프(3차 쑥뜸 수련회)</p> <p>내 안의 의사를 깨우는 '1박 2일 힐링캠프'에 동참하세요!</p> <p>증원·단전·죽삼리 등의 틈 자리를 비롯해 물과 마음을 단련하는 인산의학의 혁신을 여러분께 알리드릴니다.</p> <p>김운세 회장과 함께하는 지리산 숲길 트레킹은 복잡한 도시에서의 각박한 생활을 이겨내게 하는 힘을 불어넣어 드립니다.</p>	9월	<p>2(금)~3(토) 제251차 1박 2일 힐링캠프(5차 쑥뜸 수련회)</p> <p>23(금)~24(토) 제252차 1박 2일 힐링캠프(6차 쑥뜸 수련회)</p> 
4월	<p>14(목)~16(토) 제34기 2박 3일 힐링캠프</p> <p>30(토) 인산탄생 107주년 기념일</p> <p>인산 선생의 탄생음력 3월 25일과 업적을 기리는 기념제가 올해도 성황리에 개최됩니다.</p> <p>전통적 치료 방식과 자연치유를 주구하여 가장 실질적이고 효과적인 의료 방식을 제창했던 신의 김일훈 선생을 추모하는 뜻깊은 자리에서 인산의학의 참으로 정신을 확인하세요.</p>	10월	<p>13(목)~15(토) 제37기 2박 3일 힐링캠프</p> 
5월	<p>19(목)~2(토) 제35기 2박 3일 힐링캠프</p> <p>'건강한 나를 만드는 힐링캠프' 2박 3일 일정에서 좀 더 여유롭게 자연의 아름다움을 느껴보세요.</p> <p>오감이 모두 살아 있는 특별한 계절 5월 힐링캠프의 자연치유 프로그램이 귀하의 몸과 마음을 깃털처럼 가볍게 만들어드립니다.</p>	11월	<p>10(목)~12(토) 제38기 2박 3일 힐링캠프</p> 
6월	<p>16(목)~18(토) 제36기 2박 3일 힐링캠프</p> <p>경남 함양 삼봉산의 정기를 빙무에 인산의 침의학을 경험하는 2박 3일간의 건강여정 흥겨운 산행과 건강 강연을 통해 인산의학이 추구하는 자연치유의 '유익함'을 경험하게 됩니다.</p>	12월	<p>우리는 종종 '시간이 어디로 흘러갔지?' 어제, 지난주에는 무슨 일을 했지?'라며 자문하고 합니다. 그러면서 하루, 한 달은 의미 없이 흘러보냈다며 자괴감에 빠져듭니다. 하지만 인산가의 건강 일정을 생활화한다면 하루하루가 충실히질 것입니다.</p> <p>인산의학을 통해 얻은 건강과 활기가 여러분의 매순간을 생생하게 만들기 때문입니다.</p> 

## 〈인산의학〉 12월호에 대한 독자 의견



● 〈인산의학〉을 읽고 나면 많은 생각과 다짐을 하게 됩니다. 이번 호에도 건강한 삶을 살아가기 위해 어떻게 해야 하는지 또다시 배워네요. 백두대간의 멋진 모습을 보니 당장 올라가 맑은 겨울 내음을 맡으며 한 해를 마무리하고 새해를 맞이하고 싶네요. 정현숙 님(충남 논산시 대교동)

● 아버지께서 술을 좋아하시는데 요즘 부쩍 숙취 때문에 힘들어하시는 모습이 안타까웠습니다. 그래서인지 '해독의 제왕, 명태의 귀환' 기사가 유독 눈에 들어왔습니다. 해양식품을 더해 특허받은 고성태로 아버지 건강을 지켜드려야겠습니다. 방재호 님(인천 강화군 선원면)

● 무엿의 재료가 되는 무의 수확 과정과 명태진액의 재료인 고성태의 생산 과정을 자세하게 보여줘서 인산가 제품에 대한 믿음이 강해졌습니다. 9회 죽염을 자녀들에게도 선물했는데, 실용적인 복용법을 실어주셨으면 합니다. 윤선희 님(경기 수원시 권선구 금곡동)

● '해독의 제왕, 명태의 귀환' 특집을 관심 있게 읽었습니다. 명태가 이렇게 유용한 생선인지 다시 보게 됐네요. 명태를 복용해 제 몸을 깨끗하게 하고 더욱 건강한 한 해를 보내야겠습니다. 전기영 님(전북 군산시 소룡동)

● 먼저 인천점이 오픈된 것을 축하드리며, 그동안 서울까지 가서 제품을 구입해야 해 몇 번을 망설였는데 이제는 집에서도 가까워서 자주 방문할 수 있겠네요. 제가 술을 좋아해 숙취 때문에 고생했는데, 마른 명태진액을 구입해 먹어봐야겠어요. 정용현 님(인천 부평구 안남로)

\*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 홍익빌딩 4층  
이메일 neiclova@insanga.co.kr

# 행복한 밥상, 행복한 사람들과 함께하는 설악산으로 떠나는 건강여행!!!

인산 쑥뜸 중 가장 작게 1분 이내로 뜨는 백회혈 뜸과 전중혈 뜸에 도전해 보세요.  
누구나 부담 없이 편안하게 뜰 수 있습니다.

천혜의 자연조건을 자랑하는 설악산 오색마을에서 약이 되는 음식을 먹으며  
몸과 마음을 힐링하세요.

## 쑥뜸캠프

**일정 · 비용** 언제든지. 일주일~보름, 또는 1개월 · 1인당 하루 6만 원

죽염 먹고 유황마늘 구워 먹으며 면역력과 체력을 키우는 인산요법 실천  
프로그램입니다. 쑥뜸 뜨기에 좋은 환경, 맛있는 음식, 오랜 경험자의  
지도로 편안하고 안전하게 인산요법을 성공적으로 실천할 수 있도록  
안내합니다.

- 내용**
- 백회혈뜸 : 머리가 맑아지고 총명해진다 하여 일명 서울대 뜸이라고도  
하죠. 두통, 편두통, 치매를 예방하고 기억력 향상에 효과가 좋습니다.
  - 전중혈뜸 : 마음이 편안해지고 밝아집니다. 폐 기능을 좋게 하고,  
불면증, 우울증, 불안증, 심장 질환에 효과가 좋습니다. 가장 큰 효과는  
단전혈, 중완혈에 5분짜리 뜸을 뜰 용기가 자연스레 생깁니다.

**준비물** 침구류 일체, 베개는 2개, 면티, 큰 수건, 세면도구, 손거울, 부드러운  
솔(여성 볼터치용 솔이 좋음), 작은 가위, 반창고,  
물컵, 물병, 사각 쟁반, 대접, 사각 티슈, 편한 옷

**교통편** 항공 : 김해/광주/김포 → 양양공항 → 택시로 20분 거리  
버스 : 동서울터미널 → 오색터미널 (2시간 20분 소요) → 걸어서 5분 거리

## 휴양과 충전을 위한 장기체류

**비용** 1일 6만 원(상담 후 예약 가능)

- 내용**
- 죽염 먹고 유황밭마늘 구워 먹으면서 면역력과 체력을 키우는  
인산의학 실천
  - 들기름찰밥, 구운 마늘 하루 20통 이상, 죽염 개인별 하루 최대량  
섭취하기, 〈신약〉 읽기, 산행, 온천
  - 쑥뜸을 잘 뜨기 위한 몸만들기  
'죽염 퍼먹어!' '쑥뜸 떠!' 인산 선생의 핵심 처방.  
누구에게나 확실하고 효과 있는 인산의학, 설악산자연학교와 함께하면  
훨씬 수월합니다. 쑥뜸방 미리미리 예약하세요.

**장소** 강원도 양양군 서면 안터길 42-1 설악산 자연학교('네이버' 또는 '다음'에서  
설악산자연학교를 검색하면 정확한 위치를 확인할 수 있습니다.)  
<http://cafe.daum.net/woosungsook>(우성숙의 설악산자연학교)

**신청 · 문의** 010-9000-3931