

10
SPECIAL

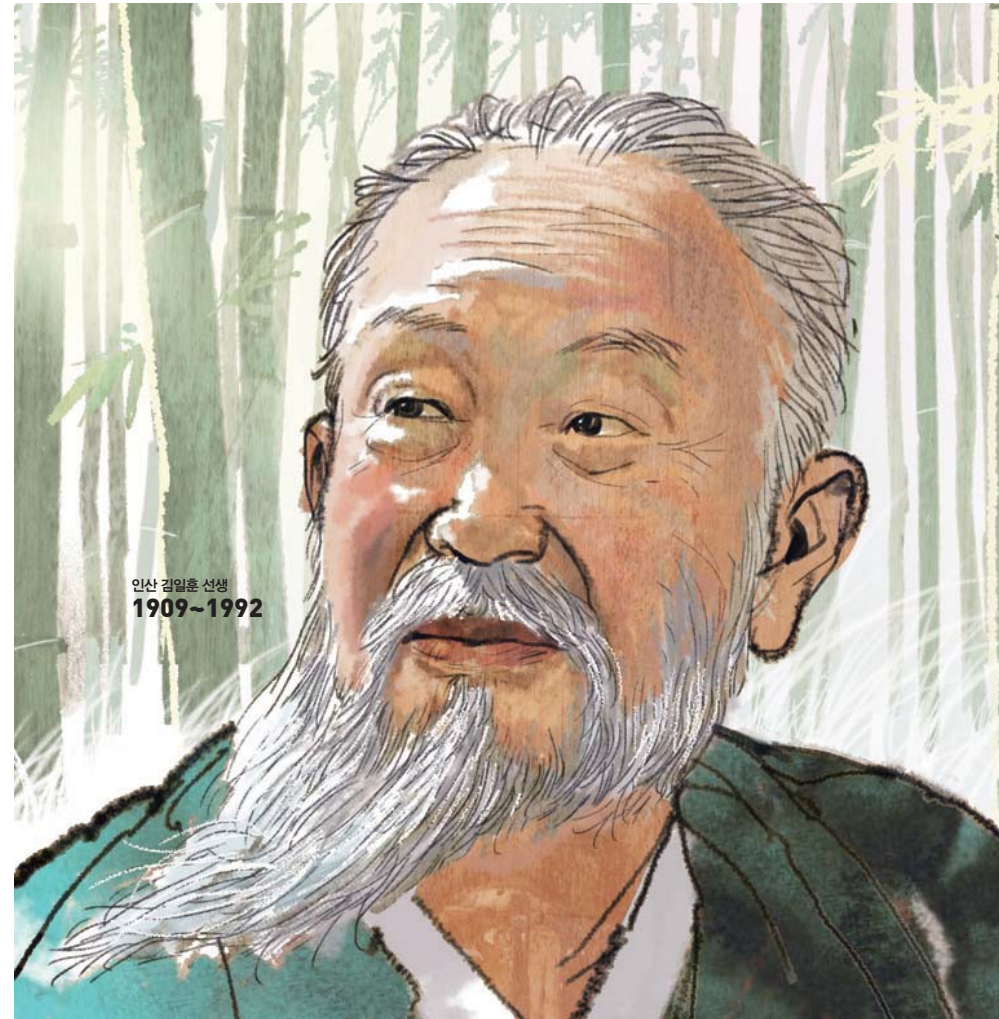
**인산 탄신 108주년
고맙습니다! 사랑합니다!**

41
INSAN WORD
'죽염? 배터지게 먹어'
인산의 말씀이 진리인 이유

72
INSAN PEOPLE
양자역학과 자연치유
강길전 충남대 명예교수

120년 건강본가
인산家
INSANGA

인산 탄신 108주년 고맙습니다! 사랑합니다!



인산 김일훈 선생
1909~1992

매화에 봄소식을 묻나니

매화에게 묻나니, 봄은 어디서 오는가
그리고 그 봄은 지금 어디에 있는가
산 너머로 달 지니 꽃은 말없음으로 대답하고
그윽한 숲속의 새들은 소곤대며 이야기하네

問春何處來 春來在何許 月墮花不言 幽禽自相語
문춘하처래 춘래재하허 월타화불언 유금자상어

원나라 말기에서 명나라 초기에 걸쳐 문명을 드날렸던 시인 청구자靑邱子 고계高啓·1336~1374의 '문매각問梅閣'이란 제목의 시이다.

원나라 말 혼란기에 태어나 명나라가 건국할 때 태조 주원장의 부름을 받아 원사元史 집필에 참여했으나, 요직이 주어지지 그 자리를 고사하고 고향인 소주로 돌아갔다. 자유를 사랑하는 기질에 독재자를 싫어하는 성격 때문이었을 테지만 결국 이것이 화를 불러, 소주의 장관 위관魏觀이 모반 혐의를 받을 때 그도 연루되어 형벌로 목숨을 잃었고, 그의 작품은 모두 불태워졌다.

그의 요절은 명대에 가장 뛰어날 수도 있었던 문학 활동의 중단을 의미한다. 고계는 의고의 대가로 중국문학사의 이전 여러 시기의 문체·풍격·전범을 따른 것으로 알려져 있으며, 16세기에 일어났던 고문운동의 선구자로도 알려져 있다.

조상은 말해 출신으로 지금의 개봉으로 내려와 살다가 북송이 멸망하자 지금의 항주를 거쳐 원나라 말 혼란기에는 오군吳郡으로 옮겨 살았다. 지금 전해지는 2,000여 수의 시는 그가 죽은 지 70여 년이 지난 뒤에 수집·간행된 것이다. 그는 한위漢魏에서 당송唐宋에 이르는 시인들의 장점을 모아놓은 듯한 다채로운 창작 경향을 보인다. 원나라 말기의 지루하고 늘어진 시풍에 새로운 바람을 일으켜 명나라 최고의 시인으로 칭송받았으나, 39세의 젊은 나이로 횡사하는 바람에 그의 시적 스타일은 확고한 형태를 갖추지 못하고 말았다. 그의 맑고 단아한 서정성의 이면에 감추어진 고독과 우울은 근대시의 정신으로 통한다는 평가를 받는다. 그 무렵의 서정성을 회복해 명나라 초기의 새로운 시풍을 연 천재 시인으로, 원나라부터 명나라에 걸친 400년 동안 배출된 시인 가운데 최고봉으로 평가받고 있다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출 김 윤 세

순천 선암사에 있는 국내 최고령의 매화나무.

“이와 같이 나는 들었다”

모든 불경佛經의 첫머리는 이렇게 시작됩니다.

“여시아문如是我聞 - 이와 같이 나는 들었다”

오래전 부처께서 열반에 드셨습니다. 부처의 설법을 후세에 전하기 위해서는 그분께서 생전에 하신 말씀을 그대로 기억해 암송해야 했을 것입니다. 그 당시 녹음기가 있을 리 만무했을 터, 믿을 것은 오로지 인간의 기억력밖에 없었을 것입니다. 처음, 부처님 열반 이후 오백 명의 비구니가 암송하며 몸과 영혼에 새겼던 부처님의 말씀을 누군가 이 어받아 역시 제 몸에 새기고, 바위와 대나무와 종이에 옮겨 적었을 것입니다.

아난阿難이 스승인 부처의 말씀을 경전 첫머리에 적었듯이, 김윤세 교수는 1986년 아버지 인산의 구술口述을 받아 나무에 경전을 새기듯 신약神藥 비방을 집대성한 책 《神藥》을 펴냈습니다. 여시아문如是我聞과 같이, 김윤세 교수가 아버지 인산의 육성을 옮겨 ‘참의학’의 경전을 펴낸 뜻은 자신의 영혼에 새겨진 아버지 인산의 사상을 다음 생을 살아가는 인류에게 전해주기 위함이었습니니다. 仁山

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

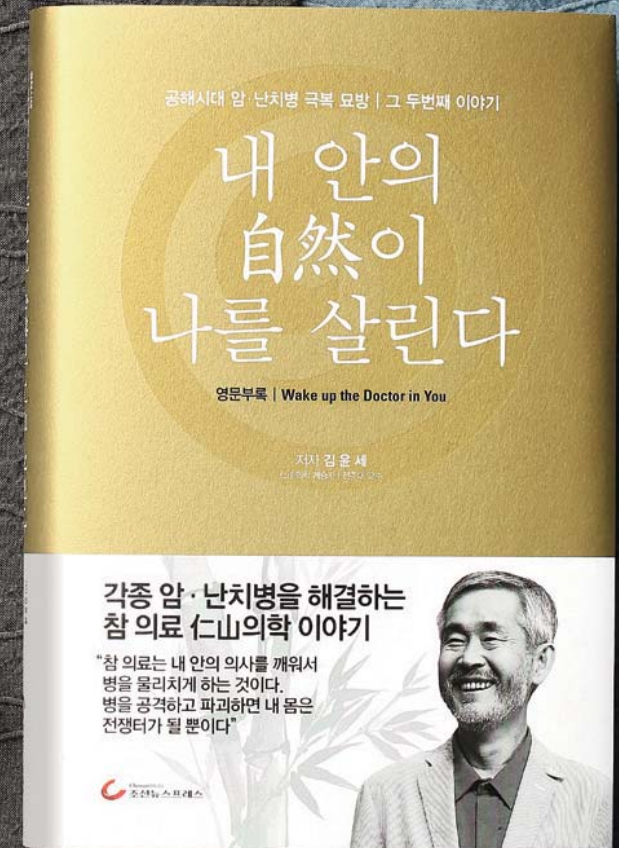


아버지 인산은 스승이기도 했습니다. 인산은 자신의 모든 신약(神藥) 비결(秘訣)을 독존(獨存) 제자 김윤세 회장에게 전해주고 홀연히 선계(仙界)로 떠났습니다. 유향오리농장을 함께 돌아본 생전의 김일훈 선생(왼쪽)과 김윤세 회장.

암·난치병 극복하는 인산의학의 묘법!

인산의학 계승자 김윤세 전주대학교 대체의학대학원
객원교수가 지난 4년간 전국에서 진행한
인산의학 특강과 각종 미디어에 기고한 글 중 42편 엄선

※부록: 인산의학 특강 영문본 33편 수록



₩25,000

구입문의 1577-9585



02

건강한 삶을 위한 이정표
매화에 봄소식을 묻나니

08

브리핑
인산가 지리산 둘레길
2차 트레킹 4월 28일부터

09

독자의견

10

SPECIAL: 인산 김일훈 선생 탄신 108주년
Part 1 의학혁명 인산의학
Part 2 인산 선생 일대기
Part 3 특별 대담-의학황후 인산을 논하다
Part 4 인산이 예견한 현대 질병과 처방
Part 5 명사들이 전하는 축하 메시지

32

4월의 장바구니
오염된 실내공기
식물로 깨끗하게

34

이렇게 드세요 <35>
주꾸미 제철 요리

38

인산책방
우베 카르슈테트 <37℃의 비밀>

40

말씀의 재발견 <19>
"암, 아무나 고칠 수 있어야 되는 거"

41

세상에 꼭 알려야 할 이야기
'죽염? 배 터지게 먹어!'
인산의 말씀이 진리인 이유

48

죽염 라이프
우리 집 상비약 ④ 입술 물집에도 죽염



미국 최고 홈쇼핑의 1등 마스카라가 한국에서 만들어졌다면?

미국 최고의 홈쇼핑 QVC에서 베스트 제품으로 선정된 마스카라가
'한국콜마'에서 제조했다는 사실 알고 계셨나요?
모르셨다구요? 그럴 수밖에요
화장품 제조사는 당신의 눈에 띄지 않는 화장품 뒷면에 있으니까요
보이지는 않지만 우리는 세계적인 기업들의 화장품을 연구 제조하는
대한민국 NO.1 화장품 제조사 '한국콜마'입니다

제조사를 확인하세요!
화장품 품질을 확인하는 가장 쉬운 방법입니다

kolmar
한국콜마

좋은 화장품 고르는 방법
제조사를 **확인**하세요!

CGMP 1호·2호 한국콜마
(우수화장품 제조 및 품질관리 기준)



50
자구춘 물 따라 길 따라-일본 다이센(大山)
만년설 간직한
'일본판 히말라야'

54
1박 2일 캠프 현장
매화나무 가지에도
불이 익고 있어요

59
포커스-미네랄! 건강을 부탁해
Part 1 왜 미네랄인가
Part 2 미네랄의 보고 죽염

68
인산가 건강가족
4대째 죽염사랑 실천하는
이석주씨 가족

72
인산가 초대석
양자의학의 리더
강길전 충남대 명예교수

75
우성숙 원장의 사랑Say
춘곤증 탈출엔 짭짤한 죽염을

76
고재훈 박사의 헬스보감
혈관 길이 10만km...
'120세' 중착역까지 가볼까요?

78
동작Q
뱃살! 스트레칭으로 줄여보세요

80
김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <55>
의인仁人인 동시에
의인義人인 인산 선생의 씩뽀

82
조용현 박사의 동양학 실롱
사주팔자는 전생의 성적표
피·땀·눈물 쏟아야 그나마 바뀐다



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

발행일 2017년 4월 1일 발행처 인산가 발행인 김운세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록·서울시 등록번호 라·07328 통권 243호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL.1577-9585 FAX 02-732-3919
*인산가의 건강 매거진 <인산의학>은 집시간행유리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허기없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 처방전

《신약본초》 전·후편 개정판

인산 선생이 후세를 위해 남긴 대저술!
건강하게 천수를 누리며 살 수 있는 지혜!
《신약본초》 전편은 인산 선생이 총 30여 차례, 53시간에 걸쳐 행하신 강연 내용을 그대로 옮긴 어록이며, 후편은 선생이 평소 틈틈이 써놓은 육필원고와 사석에서 하신 말씀을 담은 기록입니다.
읽고 또 읽으면 인산의학의 참의미와 가치를 깨달을 수 있습니다.



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000

구입문의 1577-9585

인산가 지리산 둘레길 2차 트레킹 4월 28일부터



인산가 지리산로터지에서 진행하는 지리산 둘레길 2차 트레킹이 4월 28일부터 30일까지 2박 3일간 진행된다. 이번 지리산 둘레길 트레킹은 인산의학 힐링특강도 듣고, 봄꽃 만발한 지리산

둘레길 절경도 돌아보는 힐링 프로그램이다.

이번 2차 트레킹은 4월 28일 금요일 모여 29일 둘레길 3구간 후미인 추성둘레길과 서암정사 관광 코스를 둘러본 후 30일 일정이 마무리된다. 3차 트레킹은 6월 9일부터 11일까지 지리산 둘레길 4구간인 동강코스를 걷게 된다. ☎

지리산 둘레길 트레킹 일정

2차 4월 28~30일 3차 6월 9~11일

참가비 1인당 15만 원(2박 3일 숙식 및 간식, 가이드 포함)

모집인원 선착순 40명 참가문의 055) 963-9788(인산가 지리산로터지)

인산가 단신

울산지점 4월 7일 오픈

120년 건강기업 인산가의 10번째 직영점인 울산지점 개점식이 4월 7일 진행된다. 개점행사로 김윤세 인산가 회장의 힐링특강이 예정돼 있다.

김윤세 회장, 이데일리TV 출연

김윤세 인산가 회장은 지난 3월 31일 이데일리TV 방송에 출연해 세계 최초로 죽염을 산업화하고 국민의 건강을 위해 힘쓰는 인산가에 대해 소개했다.

대구 자금합창단 건강여행

대구광역시에서 활동하고 있는 자금합창단은 4월 7일부터 8일까지 인산연수원에서 1박 2일 건강여행을 진행한다. 이날 합창단원들은 죽염제조장 견학과 인산가 안내 및 인산의학에 대해 소개받는다.

작가모임 이목회 건강여행

경상남도 진주 지역에서 활동하고 있는 작가들의 모임인 이목회는 지난 3월 9일 인산연수원에서 건강여행을 진행했다.

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 업서를 보내주신 분 중 선정되신 분께는 고마움세트A를 드립니다.

매거진 《인산의학》에서는 매달 인산가 회원들의 체험 사례를 모집합니다.

인산가 제품을 활용한 나만의 레시피가 있으신 분,

인산가와 특별한 인연이 있으신 분 등 어떤 이야기라도 좋습니다.

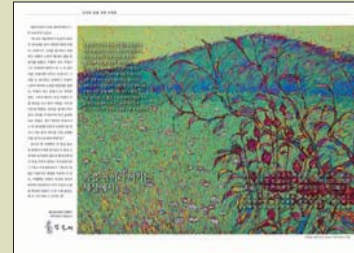
사례를 보내주신 분 중, 《인산의학》에 사진과 함께 체험 사례가 게재될 경우 10만~30만 원 상당의 인산가 제품(죽염 및 장류에 한함)을 드립니다. 꼭 연락처를 적어 보내주세요.

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》 3월호에 대한 독자의견



매달 멋진 한시 해석과 그림을 감상할 수 있어서 좋습니다. 또 '동작Q-적당한 근육은 면역력 강화에 도움' 기사가 유익했습니다. 유산소 운동에 비해 근육 단련은 소홀히 했는데, 면역력 강화를 위해 근육 운동을 시작해야겠습니다.

(조무영·대구시 달서구 이곡공원로)

'이렇게 드세요-달래간장 무버섯밥' 글을 보고, 제가 직접 야생초를 키우고 있는 자그마한 밭에서 달래를 캐다가 조리법대로 밥을 지어 먹었습니다. 뿌리 부분 이물질을 쉽게 제거할 수 있는 팁도 좋았고, 인산가 레시피 덕분에 입으로, 몸으로 봄을 만끽할 수 있었습니다.

(최일권·인천 남구 낙섬중로)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

4월 인산가 주요행사 및 강연일정

						1
2	3	4 청명(淸明)	5 한식(寒食)	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 인산 탄신 108주년 기념식
16	17	18	19 전국지점 건강투어	20 곡우(穀雨)	21	22 259차 힐링 캠프
23	24	25	26	27 부산둘레지사/ 창원지점 건강투어	28	29
30						

인산 김일훈 선생 탄신 108주년

세상에서 가장 의로운 神醫 고맙습니다! 사랑합니다!

괴질과 공해독의 시대를 예견하며 이 나라 사람들의 생로병사를 염려했던
인산 김일훈 선생. 그의 신묘한 의술은 '인산의학'을 자연치유의 대표적
계보로 올려놓으며 의황(醫皇)의 명성을 드높이고 있다. 인산 선생 탄신
108주년을 맞아 우리의 자연 산물을 이용해 암과 질병, 우울이 없는 밝고
건강한 삶을 추구했던 신의(神醫)의 삶과 치적을 되짚어본다.

글 이일섭 사진 이경호



민초지의황 인산선생 동상건립문

民草之醫皇 仁山先生 銅像建立文



인산仁山 선생은 성인聖人이다. 인류의 병든 마음을 다스려 온, 공자孔子의 인심仁心과 석가모니釋迦牟尼의 자비심慈悲心과 예수의 박애심博愛心에다 활인구세活人救世의 대의왕심大醫王心까지 구축具足한 의황醫皇이시다.

선생은 비록 성지聖智와 성혜聖慧를 갖추어 천신天神과 더불어 공락共樂하되 성덕聖德과 성운聖運이 없는지라 아무도 알지 못하고, 따르지 않는 인중고적人中孤寂 수복창생壽福蒼生을 위한 대업大業의 기초를 놓은 뒤 인류의 병고病苦와 불행不幸을 대신代身 짊어지고 선계仙界로 떠나셨다.

한민족의 수천 년 기다려온 성인聖人이 마침내 신역神域 한반도에 탄강誕降하시어 활인구세活人救世의 성스런 삶을 사시고 가셨음을 우리는 자랑스럽게 생각한다.

선생은 조선왕조의 명운命運이 쇠잔해 가던 순종 3년 기유己酉, 단기檀紀 4242년, 서기 1909년에 함경남도 흥원에서 태어나 84세를 일기로 단기 4326년, 서기 1992년 임신壬申에 경상남도 함양咸陽의 삼봉산三峯山 자락에서

선화할 때까지 80여 성상星霜을 오로지 박시제중博施濟衆의 성스런 삶으로 일관하셨다. 선생의 독특한 정신세계에서 샘솟는 경험적 지혜로 공간색소空間色素 중의 약분자藥分子를 합성하여 활인핵活人核 오핵단五核丹을 만들고, 해수海水 중에 함유된 암약성분癌藥成分을 추출하여 활인신약 죽염竹鹽을 제조하는 한편 신비스런 쑥뜸법을 창제하여 만천하에 공개함으로써, 오늘날 병고病苦로 신음하는 많은 사람들에게 재생再生의 기쁨과 희망을 안겨 주었을 뿐 아니라 영원한 미래 인류에게 온갖 병마病魔를 극복하고 건강 장수할 수 있는 슬기로운 안목을 열어 주었다. 아울러 특유의 혜안慧眼으로 지금껏 베일에 싸였던 우주의 비오秘奧를 밝혀 현대 인류가 당면한 또 다른 제반 문제 해결에도 중요한 단서端緒를 제공해 주었다.

선화 이후에도 선생은, 선생께서 배운 신약신방神藥神方으로 인해 은혜를 입었거나, 가르침을 받았던 많은 사람들에게 의해 '시대를 초월한 의왕醫王', '민초民草들의 의황醫皇', '인술仁術의 아버지' 등의 존칭으로 불리며 여전히 추앙받고 있다.

인류멸망의 방향으로 도도히 흐르는 서구문명의 거센 물결을 선생은 홀로 막아서서 억조창생의 생명을 지키다가 선화仙化하였으니 이제 그 일주기一週忌를 맞아 수심수도修心修道 진법眞法과 병마퇴치病魔退治의 천장비법天藏秘法을 배풀어준 선생의 시혜施惠에 일점이라도 보답코자 방장영산 삼봉 기술이 자리에 선생의 상을 세워 선생의 광제창생 대덕을 세세무궁토록 거양하고 선생의 구세활인구세活人救世活人方을 널리 퍼는 일을 수도의 덕목으로 삼아 생생부절生生不絕로 성심수도誠心修道할 원願을 발發하여 장차 지상낙원 신국神國을 건설할 역군이 되기를 갈구하면서 그 서원誓願의 증표로 삼고자 한다.

원하노니 이 상像 앞에 서는 사람마다 번뇌망상과 질고재앙疾苦災殃이 소멸되어 선생의 바라는 바 인류의 건강행복이 성취되며 선생의 연緣을 따라 혹은 환도인생還道人生하고 혹은 견성성불見性成佛이 기약되는 선생의 대지대적에 이화, 덕화, 감화되는 법력의 가피가 있기를 바라노라. 또 이 상 앞에 서서 병마퇴치를 굳게 결심하는 사람마다 그 입지가 종신불변하여 편작扁鵲, 화타華陀의 인술仁術에 전지전능全知全能케 되며, 이 상 앞에 당당하게 서서 중생제도의 보살심菩薩心을 일으키는 사람마다 선생의 불변청심不變淸心이 이 상에서 발하여 청심정혈지인淸心淸血之人으로 화化하여 소원성취所願成就하고, 선생의 이름으로 건립되는 이 상의 법력에 의해 이곳이 항마무병降魔無病的 성역聖域이 되어 병든 사람이 이 상 앞에 서서 선행善行을 약속하고 선생의 신방神方을 따를 때는 천신天神과 제불보살과 산신山神의 우조祐助를 받으리라.

선생의 가르침을 좇는 우리는 오늘 이 자리에 한마음 한뜻으로 모여 우리의 모든 정신력을 이 상에 응결凝結시켜 이곳이 구세대업救世大業의 구심점求心點이 되기를 염원念願하여 이 상을 세우노라.

동상건립 동참자 및 뜻을 따르는 모든 이들의 의지를 모아... 인산 김일훈 선생 동상건립추진위원회 대표 이준승 글을 짓고... 선화 2주기를 맞아 단기 4327년 5월 27일, 음력 4월 17일 최광준, 김윤세 글을 쓰다.



“난치병은 있어도 불치병은 없다” 인산, 의학의 패러다임을 바꾸다

현대과학의 패러다임을 바꾼 것은 폴란드 천문학자 니콜라스 코페르니쿠스의 지동설地動說이다. 신神 중심의 우주관에서 과학 중심의 우주관으로 바꾼 지동설을 두고 과학 혁명의 불씨라고 평가한다. 현대의학을 신앙처럼 믿고 있는 요즘, 인산의학은 ‘난치병은 있어도 불치병은 없다’는 명제로 현대의학의 패러다임을 바꾸며 의학 혁명의 불씨를 지폈다.

글 한상헌 일러스트 박상훈 참고도서 《내 안의 의사를 깨워라》 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》
(체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다)

의학은 갈수록 첨단화되고 의사와 의료비는 계속 증가하는데 왜 병은 줄어들지 않는 걸까? 사람 몸을 흔히 들여다보며 병의 원인을 찾아내는 시대에 살면서도 질병으로 인한 사망자는 여전히 줄지 않는다. 일본의 의학자 이시하라 유미 박사는 “대중요법이 중심인 서양의학은 일시적으로 병의 증상이 개선될지 몰라도 근본적인 치료는 될 수 없다”고 했다.

인산의학은 현대의학으로 불리는 서양학과는 병을 바라보는 시각이 다르다. 감기를 예로 들면, 현대의학은 병의 원인인 바이러스 박멸에 치료의 초점

을 맞추지만, 그러나 인산의학은 감기가 냉으로 인해 생긴 병이니 체온을 높여 자신의 면역력을 회복시켜 병이 치유되도록 한다.

비단 감기뿐 아니라 다른 질병도 마찬가지다. 인산의학에서는 ‘난치병難治病은 있어도 불치病不治病은 없다’고 말한다. 고치기 어려운 병은 있어도 못 고치는 병은 없다는 것이다. 이 명제만으로도 인산의학은 서양학을 뛰어넘는 혁명적 의학이라 말할 수 있다. 인산의학이 현대의학에 던진 의학 혁명의 불씨 4가지를 살펴보자.

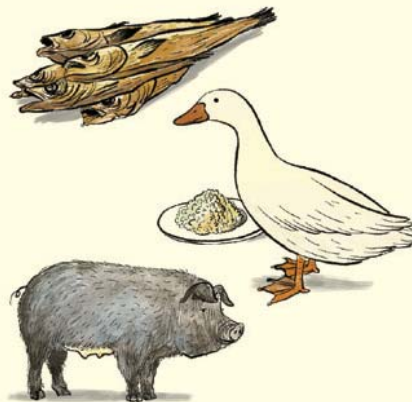
1st Revolution 공해독을 해독하라

유황오리·마른명태·토종돼지 활용 제시

인간이 만든 공해가 인간을 공격하고 있다. 첨단의 이름으로 빠르게 변하는 세상에서 삶은 편리해졌지만 우리 건강은 그리 편안하지 않다. 농약 등 각종 화학물질 과다 사용, 자동차 매연, 식품첨가물의 무분별한 섭취, 산업 폐기물로 인한 오염 등 다양한 공해 속에서 살고 있는 현대인들에게 건강한 삶을 기

대하기란 사치와 다를 바 없을 것이다.

현대의학의 패러다임을 바꾼 인산의학의 첫 번째 혁명적 명제는 공해독으로 인한 중독을 해독하는 것이다. 인산 선생은 공해독의 위험성을 예견하고 자연물의 해독력을 활용한 다양한 해독요법을 제시했다. 인산 선생에 따르면 물의 기운인 수기水氣와 화



신火神의 조화로 약성을 극대화시킨 유황오리가 공해로 인한 화독火毒을 해독한다고 했다. 오리는 해독력이 강해 염산이나 유황을 먹어도 잘 죽지 않는다. 오리의 뇌에는 독약을 해독하는 강력한 해독제가 있기 때문에 유황의 독성은 제거되고 약성만 남는다.

마른 명태는 체내에 축적된 공해독, 화공약독, 급성중독 등을 풀어주는 강력한 해독제다. 애주가들의 술안주로 명태가 애용되는 이유도 명태의 해독능력을 활용한 선조들의 지혜다. 마른 명태와 함께 토종돼지, 토종오이 등도 인산 선생이 제시한 천연 해독제다.

2nd Revolution 미네랄을 보충하라

서해 천일염을 대나무통에 넣어 구운 죽염 제조

사람이 건강을 유지하려면 매일 90가지 영양소가 필요하다. 이 중 필수 미네랄은 60가지며 많은 사람이 이 미네랄을 충분히 섭취하지 못해 사망한다. 미네랄 박사로 잘 알려진 세계적인 석학 조엘 월렉 박사에 따르면 “사람이나 동물이나 자연사하는 경우 사인은 모두 영양(미네랄) 부족 때문”이라고 했다. 수의사이자 내과사인 그가 12년 동안 동물원에서 근무하며 454종류가 넘는 동물과 동물원 인근 주민 3,000명의 시신을 부검해 얻은 자연사의 원인이 ‘미네랄 부족’이었던 것이다. 그는 영양소(미네랄)가 인체에 미치는 영향에 대해 연구해 노벨의학상 후보로 지명되기도 했다.

인산의학의 두 번째 혁명적 명제는 미네랄을 충분히 보충하라는 것이다. 인체에 필요한 미네랄을 충분히 보충하는 방법은 한 가지뿐이다. 질 좋은 천일

염을 섭취하는 것이다. 우리나라 서해안 갯벌은 미네랄의 보고다. 세계 4대 갯벌 중 하나인 서해안 갯벌에서 생산한 천일염은 인체 필수 미네랄이 모두



함유된 훌륭한 약이다. 그러나 공해로 인해 수은, 비소, 납 등 중금속도 바닷물에 흘러들어 직접 먹기보다 식재료와 함께 가열 조리해 독을 중화시켜야 한다. 천일염을 좀 더 안전하게 섭취하려면 독소를 완전히 제거해 순수 미네랄만 섭취할 수 있는 죽염을 먹는 것이 좋다. 인산 선생은 천일염을 대나무통에 넣어 9번 구운 죽염이 약이 된다고 했다.

인산의학은 미네랄 섭취에 대한 중요성을 강조한 조엘 월렉 박사와 기본적인 견해는 같다. 하지만 처방은 다르다. 조엘 월렉 박사는 미네랄 제품을 정량 복용할 것을 권했다. 그러나 인산 선생은 죽염을 병이 해결될 정도로 충분히 섭취하라고 했다. 처방은

“죽염 퍼 먹어”, 복용량은 “배 터지게 먹어”였다. 언뜻 들으면 농담하는 것 같지만 의학 혁명의 비밀이 숨어 있다. 암, 난치병, 괴질과 같은 고치기 어려운 질병을 해결하기 위해선 효과 날 정도로 충분히 섭취해야 한다는 것이다. 배가 고프면 밥을 양껏 먹어야 하듯 부족한 미네랄을 보충하기 위해선 충분한 양을 섭취해야 한다. 셀레늄이 부족하면 심장병이 발생하고, 구리가 부족하면 동맥류가 파열된다. 하지만 우리 몸에 셀레늄이 얼마나 부족한지 구리가 충분히 있는지 아무도 모른다. 60가지 필수 미네랄이 모두 들어 있는 죽염을 퍼 먹으면 부족했던 미네랄이 채워지면서 질병은 치유되는 것이다.

3rd Revolution 체온을 높여라

보조기구 없이 맨살 위에 놓는 인산쑥뜸



인산의학의 세 번째 혁명적 명제는 체온을 높여라라는 것이다. 체온이 떨어지면 몸속의 대사활동도 떨어진다. 대사를 돕는 효소의 활동력을 떨어뜨리기 때문이다. 체온이 1도 떨어질 때마다 대사의 약 12%가 줄어든다고 한다. 몸의 대사활동은 오래된 것을 버리고 새로운 것을 받아들이는 몸의 순환 과정이

다. 그런데 순환이 안 되면 노폐물이 쌓이고 각종 질병의 원인이 된다.

현대의학의 아버지로 불리는 히포크라테스도 체온을 올리는 열 치료에 대해 강조했다. “약으로 고칠 수 없는 병은 수술로 고치고, 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 다스리고, 열로 치료하지 못하는 병은 불치병”이라고 했을 정도다. 그런데 히포크라테스는 사람의 체온을 올려 병을 치료하는 방법을 끝내 찾지 못했다. 일본 수상의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사도 “암, 고혈압, 당뇨, 우울증 등 현대인의 질병 대부분은 저체온증에 의해 발생한다”며 “체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다”고 했다. 그러나 그도 체온상승법으로 식생활 개선과 온수 입욕 등을 제안했을 뿐 근본적인 해결책을 제시하지는 못했다. 인산 선생은 고급동서에도 없는 새로운 방법으로 사람의 체온을 올려 병을 치유하는 방법을 제시했다. 그것이 바로 쑥뜸이다.

인산쑥뜸은 메스를 들지 않고 질병을 치유하는

전신수술 요법으로 불린다. 몸속 구석구석에 숨은 질병의 원인을 쑥불로 뽑아내기 때문이다. 《신약》 제25장 ‘영구법(靈灸法)의 신비’에 보면 “암, 난치병, 괴질은 물론 심장이 멎은 사람도 쑥뜸으로 살리고, 독약을 마셔 장기가 파열(破裂)된 사람도 쑥뜸으로 회생시킬 수 있다”고 했다.

불기운으로 질병을 다스리는 것은 오랜 세월 동안 내려오는 치유법이다. 원시시대 불을 다스리면서부터 아픈 부위에 불을 쬔어 병을 치유하던 것이 동양

의 뜬치료법으로 발전했다는 설도 있다. 동양의학에서 이야기하는 침구법은 혈자리에 침이나 뜬을 놓아 염증을 제거하고 기의 소통을 원활하게 하는 의술이다. 인산의학의 쑥뜸은 혈자리에 뜬을 뜨는 방법은 같지만 원리가 다르다. 단전과 중완에 쑥불을 올려 생명의 불꽃을 지피면 체온이 급상승해 병이 치유된다. 인산쑥뜸은 5분 이상 타는 뜬장을 아무런 보조기구 없이 맨살 위에 그대로 올려놓고 불을 붙이는 직접파다.

4th Revolution 자연물의 약성을 활용하라

참쑥, 다슬기, 홍화씨, 생강, 유근피 등

우리 조상들은 사람의 병을 고치는 의술을 인술(仁術)이라고 했다. 어진 사람이라야 질병을 근본적으로 치유할 수 있는 참의료를 펼칠 수 있다는 의미다. 즉 인자(仁慈)한 기술(技術)인 것이다. 그래서 인술은 사람이 중병에 걸려 죽어갈 때 그 병이 마치 내 병인 것처럼 정성을 다해 치료한다. 때문에 인자한 도리(道理)라고 할 수 있다. 인산 김일훈 선생도 의술이 아닌 인술을 펼쳤다. 이는 그가 생전에 《신약》《신약본초》에 밝힌 처방들을 보면 알 수 있다.

인산 선생이 제시한 인산의학은 3가지 원칙이 있다. 첫째는 제 살길은 제 스스로 찾아야 한다는 자구(自救)다. 둘째, 제 병은 제 스스로 자연 요법을 활용해 제집에서 다스려야 한다는 자치(自治)다. 셋째, 제 몸의 탁한 피를 스스로 정화해 언제나 심신이 맑고 건강한 상태를 유지할 수 있도록 한다는 자정(自淨)이다. 이를 요약하면 자연치유(自然治癒)다. 자연의 순리와 이치를 거스르지 않는 저비용, 고효율의 자연치유야말로 의학적 가치가 높다.

인산 선생의 의방에는 죽염을 비롯해 유향오리, 참쑥, 다슬기, 마른 명태, 민들레, 금은화, 홍화씨, 발마늘, 파, 생강, 유근피 등 우리 주변에서 구하기



쉬운 농림축수산물을 활용해 부작용 없이 질병의 근본 치유 효과를 거둘 수 있다는 장점이 있다. 국가 의료비의 대대적인 절감 효과는 물론 불치병을 극복하고 효능, 효과가 뒷받침되는 인산의학이야말로 절망 가운데서 희망을 이야기하는 의학 혁명이라 불릴 만하다. 자연물의 약성을 활용하라는 것은 인산 의학의 마지막 혁명적 명제다. ㉮

죽염과 무위자연을 찾아서 일평생 민초들과 함께하신 醫皇

민초民草들의 의황醫皇으로 불리며 한평생 병자 구료에 힘썼던 인산 김일훈 선생.
30여만 명의 환자를 구한 인산 선생의 신약神藥과 의방醫方은 시대를 초월해 지금도
수많은 사람의 생명을 살리고 있다. 인술仁術의 아버지 인산 선생의 일대기를 정리해 본다.

글 한상현 일러스트 이철원

1909년·함경도에서 태어났다

조선 순종 3년 음력 3월 25일 오후 10시경 함경남도 흥원군 용운면 연흥리에서 태어났다. 본명은 윤용雲龍이다.

1913년·어깨너머로 한글 깨쳤다

다섯 살 때 네 살 위의 누나가 할아버지로부터 한글을 배우는 것을 어깨너머로 보고 터득해 책을 읽었고 곧 한문도 깨쳤다.

1915년·본격적인 구료 시작했다

일곱 살에 무지개를 보고 우주의 비밀을 발견했다. 우주의 별들이 어떤 성질을 지니고 왜 사람들이 병에 걸리는지 깨달아 본격적인 구료 활동을 시작했다.

1916년·독사 물린 이웃 아저씨 살려

동네에 사는 이웃집 아저씨가 독사에게 물려 죽어가는 것을 마른 명태 다섯 마리를 달여 먹도록 해 후유증 없이 낫게 했다.

1917년·9회 죽염을 완성했다

아홉 살 때 할아버지가 죽염을 굽는 것을 보고 9번을 굽되 마지막은 화력을 극강으로 올려 용해시키는 지금의 죽염 제조법을 창시했다.

1924년·독립운동에 투신했다

열여섯 살 때 조선인을 괴롭히던 일본인을 친구들과 함께 때려눕힌 뒤 만주로 건너가 독립운동에 몸담게 된다.

1926년·죽염 완제품 생산하다

독립운동이 한창이던 열여덟 살에 묘향산에서 병자 치유를 목적으로 하는 죽염을 최초로 생산. 이때 9회 죽염의 완제품을 만들어 위장병 환자를 치유했다.

1934년·체포와 옥살이, 그리고 탈출

철원경찰서 습격 작전을 위해 이동하던 중 안면이 있던 조선인 경찰관에게 체포돼 3년형을 선고받고 춘천형무소에서 복역하다가 탈출해 묘향산에서 은둔한다.



1942년·총독부 습격 계획에 참여

조선총독부 습격 작전에 참여해 활동했다. 그러나 주도자들이 체포되면서 작전은 무산되고 곧이어 해방을 맞게 된다.

1945년·대한민국 정부 수립에 참여

해방 후 여운형, 방준혁 선생 댁에 머물며 애국지사들과 만나 국사를 논의하고 대한민국 정부 수립에 깊이 관여했다.

1948~1950년·한·양방통합병원 제안

이승만 대통령과 만나 한·양방통합병원과 한의과대 설립 등을 제안했으나 미국인 보건 담당 고문의 반대로 무산됐다. 6·25전쟁 발발을 예견했다.

1952~1956년·삼일정신선양회 설립해 활동

함태영 부통령의 부탁으로 삼일정신선양회 설립에 참여해 활동했으나 조직을 선거운동에 이용하는 것을 보고 사임한 후 낙향했다.

1961년·노송의 눈을 뜨게 하다

서울에 머물며 소문을 듣고 찾아오는 환자를 치료했다. 시각장애인 노송을 쌍뜨으로 고치고 앓은뱅이 30대 여인을 일어서게 했다.

1962~1967년·본격적인 병자구제활동

1년에 3~4차례씩 이사 다니다 서울 충무로에 정착. 성혜한의원을 개설해 수많은 환자들과 급사자들을 구제하는 일에 힘썼다.

1970~1974년·인산의학의 후세에 전수

전 재산을 들여 각종 암약 제조 실험을 한 끝에 오핵단 등 신약을 만드는 데 성공했다. 학습조직을 만들어 본격적으로 인산의학을 전수했다.

1974~1978년·〈의약부국의 길〉 건의문 전해

경남 함양에 머무르며 병자 구제에 힘쓰다 서울로 올라가 대통령께 〈의약부국의 길〉이라는 건의문 전달. 고려한방병원 고문으로 난치병 치료에 힘을 기울였다.

1980년·첫 저서 〈우주와 신약〉 출간

72세의 나이에 인산 선생만의 독특한 우주관과 의학 이론이 담긴 〈우주와 신약〉을 출간했다. 해방 후 총 78번째 이사 끝에 다시 함양으로 내려가 터를 잡았다.

1986년·혁명적 의학서적 〈신약〉을 내다

인산 선생이 자신의 의론을 구술하고 이를 차남 김윤세가 정리. 5년간 집필 끝에 〈신약〉을 출간했다.

1986~1991년·구운마늘 죽염요법 공개

하루 150여 명의 환자들을 돌보는 구료에 힘썼으며, 총 33회의 대중 강연회를 통해 현대 질병의 마지막 처방인 '구운마늘 죽염요법'을 공개했다.

1992년·84세 일기一기로 선계로 떠나

5월 19일(음력 4월 17일) 오후 11시 25분 84세의 일기로 함양군 함양읍 교산리 차남 김윤세의 집에서 가족이 지켜보는 가운데 영면했다. ㉠



김윤세 “금강산 스님들이 아버님을 생불로 부르셨죠”

조용헌 “인산 참의료 통해 새로운 의황은 분명 재현”

김윤세 인산가 회장과 동양학자 조용헌 건국대 석좌교수가 인산 김일훈 선생의 108주년 탄신제를 앞두고 선생의 정기가 어려 있는 함양연수원 내 모인정과 시광전에서 대담을 가졌다. 이 땅에 참의료의 근간을 만들며 건강본가 인산가의 시발점이 되고 있는 이 위대한 인물에 얹힌 도담道談을 전한다.

진행 이일섭 사진 이경호



#1 참의료란 질병의 원인을 깨부수는 것

조용헌 박사 : 잘되는 기업은 대체로 창업創業과 수성守城 그리고 경장更張이라는 사이클을 이어간다고 합니다. 인산가도 김일훈 선생에 이어 김 회장께서 이 세 단계를 잘 이어가고 있다는 생각이 듭니다.

김윤세 회장 : 정확히 얘기하자면 아버님은 그 사이클엔 들어 있지 않으세요. 의업醫業을 하시는는 했지만 거기엔 산업적인 의도가 전혀 없었어요. 사업을 할 만한 상황도 아니었고요. 당신의 뜻을 이어받아 창업은 제가 한 셈이고 한창 수성 과정을 달리고 있는 중이죠.

조 박사 : 최근에 《동사열전》 개정판을 준비하신다고 들었습니다. 범해선사梵海禪師의 그 난해한 한문본을 완벽하게 한역하셨는데 한 단계 더 명료해진 개정판을 만나게 된 다니 기대가 큼니다.

김 회장 : 국역연수원에서 오랜 시간 공부를 한 덕분이기도 하지만 실은 그 책도 아버님에게 받은 영향이 크죠. 모

향산과 금강산에서 은둔하던 젊은 시절부터 여기 지리산에서 생활하시시기까지 구도심이 깊은 승려들과 교류하셨으니깐요. 한국 불교의 전설이나 다름없는 분들과 금강경의 도리에 대해 논하시는 모습을 종종 지켜볼 수 있었죠. 아버님은 그분들로부터 생불로 불리곤 하셨죠.

조 박사 : 인산의 모방妙方이 담긴 《신약》의 가치를 다시 생각해 볼 시점입니다.

김 회장 : 한로축과 사자교인韓獺逐塊 獅子咬人이라는 말이 있습니다. 개에게 돌을 던지면 개는 떨어진 돌을 물지 만 사자는 돌을 던진 사람을 문다는 얘기인데요, 현대의학의 한계를 잘 설명하고 있는 말이죠. 향생제·향암제와 같은 일시적이고 국부적인 해결책으로 완치를 기대할 수 없습니다. 그러나 《신약》은 신체 고통의 근본 원인인 병을 공격하고 파괴하는 자연산물의 치유력을 입증하는 신방神方을 담고 있죠. 그런 면에서 우리가 좀 더 탐독하고 그 내용을 생활의 지침으로 삼아야 된다고 생각합니다.

#2 21세기 염상후예 鹽商後裔의 실체, 인산가

조용헌 박사 : 인산은 왜 소금에 우리의 생명이 달려 있다고 생각했을까요.

김 회장 : 소금은 단순히 짭짤한 간을 통해 음식을 더 맛있게 하는 첨가제 같지만, 사실 우리 인체를 구성하는 60가지 미네랄을 완벽하게 함유하고 있기 때문이죠. 더구나 아버님은 우리 토양의 미네랄이 소실돼서 그 어떤 곡식과 열매로도 미네랄을 흡수할 수 없다는 사실을 간파하셨죠. 인체에 공급하는 길은 질 좋은 소금, 나아가 죽염이 유일하다는 거였죠.

조 박사 : 인산은 소금과 죽염의 차이를 어떻게 설명하셨나요.

김 회장 : 염전에 타일과 비닐 장판이 깔리면서 아버님은 앞으로는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 온다고 하셨어요. 순환이 이뤄지지 않는 염전의 소금에는 비소, 수은과 같은 오염물질이 쌓이게 되고 그것을 없애려면 소금을 대나무에 넣고 뜨거운 불로 굽는 게 최상이라는 걸 확신하신 거죠.

“염전에 타일과 비닐 장판이 깔리면서 아버님은 앞으로는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 시기가 온다고 하셨습니다. 순환이 이뤄지지 않는 염전의 소금에는 비소, 수은과 같은 오염물질이 쌓이게 되고 그것을 없애려면 소금을 대나무에 넣고 뜨거운 불로 굽는 게 최상이라는 걸 확신하신 거죠”

-김윤세 회장

조 박사 : 소금전매 정책을 통해 중국의 중부지역을 발전시킨 후진타오를 염상후예 鹽商後裔라고 칭하는데 후진타오 가문에 이어 언양 김씨 인산가가 21세기의 염상후예가 아닌가 싶네요.

김 회장 : 천일염 개발에 정진하는 함경식 교수가 그런 말을 하더군요. 어서 죽염 산업이 더 발전해야 천일염 사업이 따라서 성장할 수 있다고요.

조 박사 : 맞는 말이에요. 바늘 가는 데 실 가는 법이니까요. 묘를 잘 써서 가문이 흥한 것일까요? 선대의 DNA가 특별해서 그런가요? 집안에 특별한 내력이 있을까요.

김 회장 : 조선 세종조 때 사셨던 저의 10대조인 사지 四知 할아버지께서 어의 御醫를 지내셨어요.

조 박사 : 이름이 특별하네요. 이름에 사자 四字를 쓰는 경우는 없거든요.

김 회장 : 천지 天地 지지 地知 이지 我知 이지 儼知. 하늘과 땅과 나와 너를 알라는 의미지요.

조 박사 : 인산의 생이지지 生而知之는 이 어의 할아버지에 게서 비롯된 거로군요. 또 다른 분은 없으신가요.

김 회장 : 제게 증조 할아버지가 되시는 면섬 冕裳이 유의 儒醫를 지내셨는데 이분의 덕망과 명성도 대단하다고 전해집니다. 아버님의 존경심이 대단했죠. 그러나 말씀하신 대로 저희 집안 내력의 절정은 아버님이 아니신가 싶어요. 일제치하와 한국동란 등 가장 혼란한 시기를 가장 치열하게 사셨으니까요.

#3 더 이상의 위대한 의황 醫皇은 없다

조 박사 : 인산 선생의 사주는 어떻게 되나요.

김 회장 : 갑술을해 甲戌乙亥로 기억합니다. 한 도인이 두 번 다시 나올 수 없는 사주라고 했죠. 아버님은 늘 과묵하셨지만 평안북도 의주 사람답게 융맹한 구석이 많으셨죠. 여학 생을 괴롭히는 동년배의 일본인을 박치기로 돌아받아 거

품을 물고 쓰러지게 만들었다는 일화가 유명합니다. 뒤따라온 일본 순경이 제압을 하려 하자 유유히 압록강을 헤엄쳐 만주로 피신을 하게 되는데 거기에서 독립군이 되어 구국에 몸담게 되죠. 이 무렵의 경험이 민초의 고통을 헤아리는 애민 愛民을 갖게 하지 않았나 싶습니다. 김일 박치기를 보면서 저건 그냥 쇼라며 웃으시던 모습이 생각납니다.

“소금전매 정책을 통해 중국의 중부지역을 발전시킨 후진타오를 염상후예 鹽商後裔라고 칭하는데 후진타오 가문에 이어 언양 김씨 인산가가 21세기의 염상후예가 아닌가 싶네요”

-조용현 박사

조 박사 : 평안도 함경도 북녘에서 최강의 전사가 나온다고 하더니 인산도 그 일파인 것 같습니다. 연개소문도 움츠려 있다 요철처럼 날아가서 상대의 턱을 깨부수는 상박 권의 명수였다고 하는데 젊은 날의 인산도 그 무술법에 꽤나 통달하셨나 보네요. 이마가 넓으시고 편편하신 게 호전적인 면이 있는 인상이네요. 쫓아오는 순사를 피해 해엄으로 압록강을 건넜다는 얘기는 박치기보다 더 박진감 있는데요.

김 회장 : 저희에게 자애로운 면도 보여주셨지요. 서울 살 적엔 여름이면 저희를 독섬과 광나루로 데려가서 실컷 물놀이를 하게 해주셨으니까요.

조 박사 : 인산 선생 같은 인물이 언제 다시 나타나리라 생각하시나요.

김 회장 : 스스로 말씀하셨어요. 이런 동간에 다시 오지 않기 위해서 내가 전해야 할 이야기는 다 남기고 가겠다고요. 우린 그런대로 놀러왔야 지내며 살 만하다고 느끼는데 아버님은 그렇지 않으셨나 봐요. 그런 분이 이 지구에 다시 나타나는 일은 기대할 수 없을 것 같은데요.

조 박사 : 아, 매우 단선적인 결론을 내리십니다. 하지만 이 지구가 오염되고 살기 힘든 상황이 되더라도 《신약》과 인산의 참의료를 통해 대대손손 미래가 이어질 것이고 그 시간 속에서 새로운 의황은 분명 재현되리라 생각합니다.





당시 의서에 없던 핵병·상신병·경혈증 예견 탈출구로 죽염·마른 명태·썩뜸 제시

인산 김일훈 선생이 불세출^{不世出}의 신의^{神醫}라고 추앙받는 이유는 세상에 없던 의학을 제시했을 뿐만 아니라 미래에 다가올 무서운 질병에 대해 경고하고, 그 해결책까지 제시했다는 데 있다. 인산 선생이 예견했던 현대의 질병과 처방에 대해 알아본다.

글 한성현 사진 셔터스톡 참고도서 《신약본초》 전편

인산 선생은 강연과 칼럼을 통해 다가올 미래에 얼마나 무서운 질병들이 생겨나는지 경고했다. 그리고 그 병으로 많은 사람이 죽을 것이라고 했다. 그러나 옛날 의서^{醫書}에서 그 해결책을 찾을 수 없을 것이라고 설명했다.

“내가 잘 아는데 옛날 의서가 앞으로 화공약 피해가 들어올 적엔 ‘어떤 처방해라’ 그거 없어요. 그래서 나는 오늘 사람이라 오늘에 대한 병을 오늘에 설명해서 고치도록 해야지, 옛 양반의 말씀을 듣고 원망할 건 없어요.”

원자병보다 더 무서운

핵병

인산 선생은 일본의 원자폭탄 피폭으로 인해 생긴 원자병^{原子病}이 무서운 병이지만 화공약독으로 인해 발생하는 핵병^{核病}은 이보다 더 무서운 병이라고 했다. 핵병에 걸리면 전신이 녹으면서 뼈만 앙상하게 남아 죽어 나간다고 했다. 핵병은 초기엔 치료가 되지만 악화된 후엔 방법이 없다고 했다. 인산의학 최고의 치료법이라고 하는 썩뜸도 통하지 않을 정도로 강력한 병으로 곧 이 병이 만연해질 것이라고 예견했다. 그러면서 핵병을 예방하고 걸리더라도 초기 진압하는 방법을 제시했다.



죽염으로 담근 서목태 죽염간장을 바삭 말려 죽염을 섞고 환^丸으로 만들어 항시 복용하면 핵병을 예방하는 것은 물론 핵병에 걸리더라도 초기에 복용하면 낫게 된다고 했다.

다. 인산 선생의 말을 빌리면 “귀신이 사람으로 변할 수도 있을 거요. 귀신이 안 먹어 그러지, 거 먹었다면 사람 될 거요”라고까지 했다. 그만큼 효과가 뛰어나다는 사실을 강조한 것이다.

귀신도 녹이는

상신병

인산 선생은 화학섬유에 의한 화공약독은 상상도 하지 못할 병들을 일으킬 것이라고 했다. 대표적인 것이 상신병^{傷神病}이다. 2000년대에 접어들게 되면 말 못 할 병이 생기게 된다고 했다. 겉으로 보기엔 아무런 문제가 없지만 정신이 나가 ‘멍’한 상태가 되는

한국전쟁 예견했던 인산 선생

《신약본초》 전편에 보면 인산 김일훈 선생과 대한민국 초대 내무부 장관을 지낸 백성욱 박사의 대화가 나온다. 인산 선생은 해방 직후 김일성에 의한 전쟁이 발발할 것을 예견하고 준비해야 한다고 했다. 백성욱 박사도 이에 동의하고 이승만 대통령에게 건의했지만 묵살됐다. 인산 선생은 거절당할 것도 미리 예견했다. 영부인인 프란체스카 여사의 배후에는 미국이 있었다. 2차 세계대전을 일으킨 일본을 핵폭탄으로 제압한 미국이 있는데 북에서 함부로 전쟁을 일으킬 리가 없다는 것이었다. 하지만 1950년 6월 25일 전쟁은 일어나고 말았다.

데 인산 선생은 이를 두고 “약독^{藥毒}으로 뇌^腦가 녹아서 (아무도) 모르게 서서, 앉아서 죽어버려요. 그걸 무슨 병이라고 하느냐? 그걸 상할 ‘상’^傷자, 귀신 ‘신’^神자를 써 상신병이라고 하는데 화공약독은 귀신도 녹아버려요”라고 했다.

그러면서 이러한 병에 걸리기 전에 죽염을 복용할 것을 권했다. 인산 선생은 “내 말을 깨달은 사람은 죽염을 복용해 생명을 유지할 수 있는 기적을 보게 되지만 그러지 않으면 죽는 수밖에 없다”고 경고했다. 인산 선생은 죽는 사람들 대부분 게을러서 죽는다고 했다. 조금만 부지런하면 얼마든지 살 수 있는데 그걸 하기 싫어서 병을 치유하지 못하고 죽는다는 것이다. 이것저것 다 싫고 그저 가만히 누워서 넋쿨째 굴러들어오는 호박만 바라보고 있으면 죽을 수밖에 없다는 것이다.



오염된 피로 인한 병

경혈증·상혈증

공해시대에 살고 있는 우리에게 인산 선생은 또 피가 썩고 굳어져 심장으로 가면 죽는 경혈증(硬血症)과 피가 상하는 상혈증(傷血症)의 무서움에 대해 경고했다. 피가 말라붙는 경혈증은 전신의 피가 점차 굳어 가면서 심장이 제대로 뛰지 못하도록 해 그대로 죽는 병이다. 그리고 길을 가다 피를 토하고 쓰러져 죽는 상혈증은 오염된 피로 인해 생기는 병이다.

근육과 뼈에 이상이 생기는 병도 예견했다. 힘줄과 뼈와 살이 한 군데로 붙어서 하얀 백골이 돼 죽어 가는 병이 나오는데 정작 환자는 아프지 않다고 한단다. 밥도 잘 먹지만 몸이 계속 마르다가 이 상태로

지속돼 창자가 붙어 음식을 먹지 못하게 된다. 이 병에 대해선 인산 선생도 병명을 전하지 못했다. 다만 죽을 ‘폐(斃)자, 몸 ‘신(身)자를 써 폐신(斃身)이라고 했다가 상할 ‘상(傷)자, 몸 ‘체(體)자를 쓰는 상체(傷體)라도 쓸지에 대해 고민했지만 전하진 않았다.

화학성유 중독에서 벗어나려면

인산 선생은 이와 같이 인간의 편리함을 위해 만들어 낸 화학약독에 의해 인류가 죽게 됨을 예견했다. 그리고 이를 해결할 다양한 처방을 제시했다.

“옛 의서라는 건 몇백 년 전의 할아버지들이 써놓은 것인데 그것은 경험방이라. 화학약 사회를 도와 주려고 써놓은 것이 아니야. 그러면 그 책으로 (공부



해서) 박사 되면 그 박사의 생각은 화학약의 피해자를 어찌할 수 있느냐? 없어.”

2차 세계대전 종전을 가져온 일본 원자폭탄 투하는 수많은 원자병 피해자를 만들었다. 인산 선생은 “원자탄의 화독에 걸렸을 때 우리나라의 마른 명태를 고아 먹여 살아난 사람들이 있다”며 “그런데 화학약의 공해독은 일본의 의학자들도 해결책을 내놓지 못했다”고 했다. 이에 대한 처방으로 인산 선생은 죽음을 제시했다.

우리가 화학약독에 노출되는 가장 빠른 통로는 화학성유다. 우리가 입고 있는 옷에는 화학 성분이 많은데 피부에 닿거나 냄새를 통해 중독될 수 있다. 인산 선생은 이를 해독하기 위해 3가지 방법을 추천했다. 첫째는 썩음을 뜨는 것, 둘째 마른 명태국을 먹거나, 셋째 생강차를 먹는 방법을 제시했다. 생강 속에는 상당한 해독제가 들어 있어서 대추와 감



초를 넣고 끓인 후 엿을 만들어 진하게 타 마시면 기침 감기나 기관지에 좋다. 유황오리와 죽염, 다슬기 등도 있다. (26)

자연치유를 위한 인산의학 10대 신약

01 인산의학의 기초 신약 ‘죽염’

죽염은 인산의학의 가장 기본이 되는 합성 신약이다. 죽염은 서해안 천일염을 왕대나무통에 넣고 황토로 입구를 막은 뒤 무쇠가마에서 소나무 장작불로 8번 굽고 마지막 9번째는 1,600도 이상의 고온으로 용융을 해 만든다.

02 전신수술요법 ‘인산썩뜸’

인산썩뜸은 메스 없이 하는 ‘신비의 전신수술 요법’이다. 현대의학이 포기한 수많은 난치병 환자를 살려낸 검증된 신방이다. 종완·단전 등 혈자리에 5분 이상 타는 뜸장을 올려놓고 불을 붙이는 직접구가 인산썩뜸이다.

03 장수의 신약 ‘홍화씨’

홍화씨를 약으로 사용한 것은 인산 선생이 최초다. 인산 선생은 무병장수하려면 첫째, 썩음을 뜨고 그다음으로 홍화씨를 먹으라고 했다. 홍화씨를 죽염과 산삼에 버금가는 3대 신약의 하나로 꼽기도 했다.

04 해독의 왕자 ‘유황오리’

인산 선생은 화학약독을 해독하는 극강의 해독제로 유황오리를 제시했다. 유황오리는 몸속 독을 제거한 후 원기를 보충시켜 주는 해독보원의 왕자라고 했다. 유황을 먹은 오리는 뇌수에 해독제가 있어 털과 동만 빼고 모두 약으로 쓴다.

05 화독까지 해독하는 ‘마른 명태’

마른 명태는 독사의 독은 물론 연탄가스도 해독하는 해독제다. 인산 선생은 동지(冬至)에 잡은 동해안 명태를 겨우내 말리면 신약이 된다고 했다. 명태를 햇볕에 말리면 합성되는 간유성(肝油性)은 강한 해독력을 발휘한다.



06 간 기능 돕는 ‘다슬기’

간 기능 회복에는 다슬기가 ‘신약’이다. 다슬기를 껍데기가 녹을 때까지 오랫동안 달이면 다슬기의 껍데기와 살에서 청색물이 나오는데 이것이 간의 원료가 되는 ‘청색소’다. 이 청색소는 간을 도와준다.

07 유황오리 죽염간장 ‘죽염간장 복해정’

인산 선생은 병 없이 건강하고 행복하게 사는 비법을 서목태 죽염간장 ‘복해정’에서 얻으라고 했다. 복해정은 해독보원을 위한 유황오리와 9회 죽염, 서목태 등 최고의 재료를 넣고 만든 명약(名藥)이다.

08 새살 돋게 하는 묘약 ‘생강’

생강은 맵기도 하지만 자세히 음미해 보면 단맛과 쓴맛을 함께 지니고 있으며, 강한 해독 효능을 갖고 있다. 생강에는 공해독 등 모든 독을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질되어 가는 물질을 재생시키는 효능이 있다.

09 공해에 찌든 폐 건강에 ‘무엇’

서리 맞은 무는 토성분자를 담은 신약이다. 이 무를 엿으로 만들어 먹으면 화학약으로 인해 오염된 신체를 해독하고 폐와 신장의 기능이 강화된다. 공해독으로 인해 기관지가 약해져 기침을 하는 사람은 무엇을 먹는 것이 해법이다.

10 인삼보다 1,000배 좋은 ‘마늘’

인산 선생은 인류에게 전할 마지막 처방으로 마늘을 제시했다. 인산 선생은 “무슨 암이든 발마늘을 구워 죽염 부지런히 먹으면 인삼보다 돈 안 드는 마늘이 1,000배 효과 있다”고 했다.



“인산 선생은 세상에 참의료를 남기셨습니다”

지금으로부터 108년 전 태어난 인산 김일훈 선생은 암·난치병·괴질로 고통받던 수많은 병자를 구제하며 빛의 삶을 사셨습니다. 생과 사를 넘나들며 삶의 희망조차 없던 누군가에게 죽음이 한 줄기 빛이 되었던 것처럼 말이죠. 인산 선생 탄신 108주년을 기념해 많은 분이 축하 메시지를 전해왔습니다.

진행 이일섭 · 한상현 사진 영상미디어, 인산의학 DB



배우 김명곤(전 문화관광부 장관)

젊은 날 투병 시절 날 보듬어준 인산의 참의료

지금은 죽음 못지않은 단단한 체질을 갖고 있지만 저의 20대와 30대는 결핵과 위염, 간염을 차례로 앓는 힘겨운 시간이었습니다. 누워 있어도 온몸이 저리고 잠이 들면 나락으로 떨어지는 악몽에 시달리면서 기적이란 하늘을 날거나 물 위를 걷는 게 아니라 땅에서 걷는 것 이란 걸 알게 됐습니다.

용하다는 한의원과 생명을 능히 다루는 의사들을 찾아 전국을 헤매다 마침내 발견한 함양의 인산본가에서 저는 회복과 안식을 맞이하게 됐고 그 후론 인산을 동경하는 예찬론자가 됐습니다. 어려운 여건 속에서도 환우들을 위한 자연치유법을 확립하며 ‘참의료의 아버지’ ‘활인구세의 신의神醫’로 거듭난 인산 선생의 노고에 무한한 감사를 전합니다. 자연의 경이로운 치유력을 담고 있는 죽음을 좀 더 많은 사람이 복용할 수 있도록 힘써 온 인산가의 30주년 발자취에도 힘찬 박수를 보냅니다.



산악인 엄홍길 대장

히말라야 오를 때 동반자 되어준 죽음

사람의 생존을 위해 반드시 필요한 세 가지, 바로 물과 공기, 소금입니다. 공기와 물은 저절로 얻어지는 반면 소금은 사람의 노력에 의해 얻어지는 산물이죠. 더구나 소금의 정수精髓라 할 수 있는 죽염의 소중함은 이루 말할 수 없이 크다고 볼 수 있습니다. 저는 안나푸르나를 비롯한 히말라야 16좌에 오를 때마다 반드시 죽염을 가져가곤 합니다. 한 치 앞을 분간할 수 없는 눈보라와 살을 에는 추위, 그리고 병벽에서의 아찔한 추락 등 이루 말할 수 없는 위험이 도사리고 있는 그 험난한 고도高度에서 죽염은 모든 고통을 극복하게 하는 힘이 돼주곤 합니다. 그 하얗고 단단한 알갱이를 침으로 녹이며 암벽을 오르면 새로운 기력이 생기고 무엇보다 마음이 차분해져 사선死線을 오르는 일이 한결 수월해집니다. 죽염의 가치와 소중함을 알게 한 인산 선생의 탄신 108주년을 마음 깊이 기억하며, 죽염 명가 인산가의 활기찬 도약을 기원합니다.

배우 박정자

연수원 마당의 인산 동상을 보며 깊은 감동

몇 해 전 죽염의 효험에 흥미를 느껴 인산연수원을 방문한 적이 있습니다. 향긋한 산나물과 구수한 된장국이 차려진 점심 차림 앞에서 고향에 온 느낌을 받았었죠. 더욱이 매화와 산수유꽃이 수려하게 핀 산언덕의 정경은 저를 황홀하게 했습니다.

저 멀리로 이어진 지리산 줄기를 내려다보며 서 있던 인산의 동상을 올려다보던 일도 생각이 납니다. 사람을 좋아하고 만남을 기뻐해 혈맥은 환자들에게 자신의 모든 의술과 탕약을 아낌없이 내주셨다던 신의 모습에 깊은 감동을 받았습시다. 이후 당신의 신방神方이 담긴 죽염과 무엇의 효능에 큰 믿음을 두게 됐습니다. 목이 잠기거나 어깨가 굳어지는 장기 공연의 후유증을 인산의 자연치유법들이 신통하게 없애주곤 했으니까요. 좀 부끄럽기도 하지만 당신께 제가 등장하는 연극을 보여드릴 수 있다면 하는 생각을 해봅니다. 좀 더 힘을 내서 연기를 할 테니까요. 연수원 마당에 있는 당신의 동상이 춘분春分의 아침을 잘 맞이했는지 문득 궁금해집니다.





프로야구 백인천 전 감독

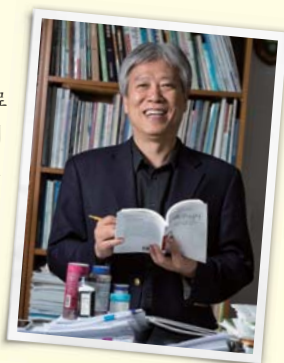
병마에 쓰러진 나를 일으켜 세운 죽염

죽염은 제 인생에 있어 야구 다음으로 중요합니다. 제가 뇌졸중으로 두 번이나 쓰러졌을 때 일으켜 세운 것이 바로 죽염이었습니다. 우연한 기회에 죽염을 접했지만 제가 죽염을 복용하면서 건강이 빠르게 회복했다는 것에 친구들도 놀랄 정도입니다. 죽염을 만난 것은 운명이라고 생각해요. 죽염은 미네랄이 많이 들어 있어 평상시 음식과 함께 먹어도 건강 생활에 큰 도움이 될 겁니다. 죽염은 틀림이 없습니다. 제가 장담합니다. 인산 선생님을 직접 뵙지는 못했지만 죽염이라는 신약을 세상에 전해 저뿐만 아니라 많은 사람의 건강을 회복할 수 있게 도움을 주신 것에 진심으로 감사드립니다. 인산 탄신 108주년 진심으로 축하드립니다.

차의과학대학교 박건영 교수

인산가 제품과 참의로 정신도 한류 바람 타기를

인산 김일훈 선생님은 죽염과 민간 신약으로 암을 비롯한 여러 난치병을 치료 하셨습니다. 인산 선생님의 탄신 108주년을 맞이하며 우리 후손들은 그가 이루어 놓으신 것들을 과학적으로 연구해 많은 사람이 혜택을 받게 했으면 좋겠습니다. 우리나라 발효식품인 김치, 된장, 고추장, 간장 등은 소금을 사용하는데요, 죽염은 소금 중에서 가장 건강에 좋습니다. 죽염 자체도 그렇지만, 이를 우리의 발효식품에 사용하면 더욱 좋습니다. 맛도 좋아질 뿐 아니라 항암, 항비만 효과가 월등히 향상됩니다. 이제 죽염과 민간 신약을 과학적으로 연구하고 제품화해 그 우수성을 증명해야 합니다. 인산 탄신 108주년을 맞이하여 국내는 물론 해외에도 널리 알려지고 애용되는 인산가가 되도록 노력해서 선생님의 뜻을 잘 이어가는 계기가 되면 좋겠습니다.



목포대 천일염연구센터장 함경식 교수

인산 선생 처방에서 과학적인 아이디어 많이 얻어

인산 김일훈 선생은 훌륭한 업적을 많이 남겼는데 특히 저는 소금을 연구하는 과학자로서 죽염의 과학적 우수성에 감탄을 금할 수 없습니다. 죽염은 믿기 힘들 정도로 만병통치약과 같이 우리 몸에 다방면으로 좋은데 아직 일부지만 과학적 근거가 조금씩 밝혀지고 있습니다. 그리고 인산 선생께서 말씀하신 것이 점점 맞고 있습니다. 앞으로 죽염의 효과와 이용가치는 무궁무진할 것이라 저는 과학자로서 확신합니다. 저는 인산 선생의 치료법이나 처방에서 과학적인 아이디어를 많이 얻습니다. 그러므로 인산 선생은 과학자에게도 지표가 되고 있습니다. 저는 인산 선생께서 한국에 태어나신 것은 우리에게 축복이라 생각합니다. 인산 선생의 탄신 108주년을 축하합니다.



부부행복연구원 최강현 원장

국가적으로 연구되고 기록되어야 할 인산 선생

인산 김일훈 선생은 일평생 활인구세 정신과 애민정신으로 병자들을 돌본 시대의 의인입니다. 죽염을 비롯한 자연물의 약성을 이용한 여러 신약을 세상에 전해 병자들이 스스로 병을 치유할 수 있도록 해 수많은 목숨을 살려냈습니다. 요즘 세상이 어수선하여 존경할 어른이 없다고들 합니다. 그러나 난치병 치료의 명저인 《신약》 책을 남기고 애민정신의 일관된 삶을 살았던 인산 선생의 삶의 궤적은 후세에 모범이 될 가치가 충분합니다. 이는 국가적 차원에서 후세 교육을 위해 좀 더 체계적으로 연구되고 기록되어야 합니다. 희망과 생명의 계절 봄, 많은 국민이 인산가와 인연을 맺어 건강과 행복한 삶을 이루시길 바랍니다. 인산 선생 탄신 108주년을 축하하며 인산죽염과 인산가 제품이 세계적인 한류 대표상품으로 발전하여 인류 건강을 구제하는 날을 기대합니다.



“생전의 인산은 좁고 쇠락한 초가삼간을 벗어나지 못하면서
가난한 병자들에게겐 무심을 가장한 온정을 베풀며
‘살아 있는 부처’의 도리를 행하곤 하셨지요”

해각스님

가난한 병자에 항상 자애로웠던 인산 선생

처음 인산 선생을 뵈던 30년 전이 생각납니다. 승복을 입은 저를 여염집 여인 대하듯 하던 무심함과 맥을 짚을 때의 광채 가득한 눈빛. 그 무구한 모습과 부신 안광이 좁게 잊히지 않습니다. 결코 곁을 주는 법도 따뜻한 말씀 한마디 하시는 법도 없었지만, 어느 날 푸짐한 밥상을 내놓으시면서 “자넨 아직 다 나은 게 아니야, 속을 다 버려놔서 찰밥을 진득이 먹어야 해” 하시던 염려 가득한 음성이 귓전에 생생합니다.

생전의 인산은 누구에게나 그런 분이셨죠. 당신 자신은 좁고 쇠락한 초가삼간草家三間 의원醫院을 벗어나지 못하면서 가난한 병자들에게겐 무심을 가장한 온정을 베풀며 ‘살아 있는 부처’의 도리를 행하곤 하셨지요. 병을 털고 일어서는 사람들에게 잘살라는 덕담 한마디 많으시지만 남은 약재를 그들의 보통이에 담아 보내는 당신의 모습이 몹시 그롭습니다. 부디 극락세계에서도 이승의 불편한 자들을 굽어보시기 바라며 당신의 탄신 108주년을 마음 깊이 되새깁니다. ㉠



스토키·테이블야자·아이비·맥문동...

오염된 실내 공기 식물로 깨끗하게

우리는 공기까지 걱정하며 살아야 하는 시대를 살고 있다. 쾌적한 실내를 위해 공기청정기를 사용하는 가정도 있지만 구매비용과 관리비가 만만치 않아 구입을 망설이는 경우가 더 많다. 그렇다고 미세먼지나 황사 등에 오염된 실내 공기를 방지해선 안 될 일. 집안에서 식물을 키우면 저렴한 비용으로 깨끗한 실내 공기를 유지할 수 있다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 스토리라인



미세먼지는 눈에 보이지 않을 정도로 입자가 아주 작아 가라앉지 않고 공기 중에 오래 떠다닌다. 대개 실내는 쾌적하다고 느끼기 쉽지만 외부에서 새어 들어오는 먼지와 각종 가전제품에서 나오는 오염 물질, 주방 가열 용품에서 나는 연기가 실내 공기 역시 오염시킨다. 오염된 공기 속에서 생활하다 보면 만성감기, 기침, 가래, 호흡기 질환, 두통 등 다양한 증상이 발생하기 쉽다.

〈신약〉 처방대로 열무 키워도 공기정화 효과

집안에 식물을 들여놓으면 간편하게 공기를 정화할 수 있다. 식물들이 실내에 떠도는 화학물질과 미세먼지를 흡수하고, 잎 표면 털에 미세먼지가 흡착되어 제거되기도 한다. 특히 스토키·테이블야자·아이비·산호수·스킨답서스·떡갈 고무나무·산세비에리아·맥문동 등 호흡하면서 음이온을 많이 뿜어내는 식물이 미세먼지 제거에 탁월하다.

인산 선생도 〈신약〉 책에서 약용으로 키우는 열무가 시간이 지나면서 공간의 공해 요소를 흡수한다고 했다. 열무씨를 뿌린 후 잎이 7장이 되면 약으로 먹고, 어느 정도 열무가 큰 후에는 공기정화용으로 두고 식용은 중단해야 한다(〈신약〉 86p 참고, )



주꾸미 볶음·샐러드·초회 싱싱한 봄을 먹는다

봄이 제철인 주꾸미는 맛이 좋을 뿐 아니라 영양학적으로도 우수한 식재료다. 단백질이 풍부하고 칼로리는 낮아 다이어트에도 도움된다. 사시사철 중 봄에 가장 맛있는 주꾸미의 효능과 다양한 요리법을 소개한다.

글 김효정 사진 양수열 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

주꾸미는 우리나라 전 연안에 서식한다. 낙지와 비슷하게 생긴 중형 문어류에 속하며, 다리를 포함한 몸통 길이는 12~20cm로 낙지보다 작다.

심혈관 질환 예방 및 빈혈 증세 개선 효과

주꾸미는 사계절 중 봄에 먹으면 좋다. 산란기를 앞둔 봄철이 되면 알이 차고 살이 오르기 때문에 식감이 쫄깃해지고 맛이 좋아질 뿐 아니라 영양적으로도 우수한 성분을 더 많이 함유하게 된다.

주꾸미 100g당 9g의 양질의 단백질(아미노산)이 들어 있고, 지방질은 적으며 100g당 47kcal의 저칼로리 식품이라 다이어트에 도움된다. 철분 함유량도 높아 헤모글로빈 수치가 낮거나 생리량이 많아서 빈혈 증세를 겪는 여성에게 좋다. 또한 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과도 있어 고혈압이나 고지혈증과 같은 심혈관 질환 예방 기능도 하며, DHA 등 불포화 지방산이 풍부해 성장기 어린이의 뇌 발달에도 도움이 된다.

봄에 먹는 주꾸미가 특히 좋은 이유는 피로회복제로 통하는 타우린 성분이 풍부해서 봄철 나른해진 컨디션을 조절하고 춘곤증을 해소하는 데 효과적이기 때문이다.

먹물은 위액 분비 촉진시켜 소화 도와

봄에는 되도록 냉동이 아닌 생물 주꾸미를 구입하는 것이 좋다. 주꾸미의 먹물과 내장을 빼서 손질한 후, 밀가루를 뿌려 다리의 빨판 부분을 중심으로 거품이 나오지 않을 때까지 바락바락 주무르면 이물질을 쉽게 제거할 수 있다. 맑은 물이 나올 때까지 행구고 나서 요리한다.

주꾸미 먹물은 위액 분비를 촉진시켜 소화를 돕는 역할을 함으로 취향에 따라 먹물을 제거하지 않고 먹어도 된다. 암컷 주꾸미의 알주머니에는 작은 쌀 모양의 알이 가득 차 있는데, 내장으로 착각하고 버리지 않도록 주의한다. 



주꾸미볶음(2인분)

재료 주꾸미 6마리, 대파 1대, 양파 1/2개, 참나물 적당량, 식용유 2큰술
양념 고추장 2큰술, 고춧가루, 설탕 1큰술씩, 매실, 맛술, 다진 마늘, 참기름, 통깨 1작은술씩, 후추 약간

- 1 주꾸미는 머리를 뒤집어 내장과 먹물을 제거하고 눈과 다리 쪽 입도 제거한다.
- 2 밀가루를 뿌리고 충분히 주무른 후 찬물에 깨끗이 씻고 양념에 30분 이상 재운다.
- 3 대파는 5cm 길이로 자르고 다시 반 가른다. 양파는 채 썬다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 대파와 양파를 먼저 볶은 뒤 꺼내두고 양념한 주꾸미를 넣고 물기 없이 볶은 후 다시 대파와 양파를 더해 볶아 담는다.
참나물을 잘라 곁들인다.





주꾸미봄나물샐러드(2인분)

재료 주꾸미 4마리, 달래 5뿌리, 세발나물, 양파, 봉동 약간씩, 금굴, 딸기 2개씩
주꾸미마리네이드 다진 양파, 레몬즙, 화이트와인 1작은술씩, 다진 마늘, 파슬리, 후추 약간씩
드레싱 올리브오일, 꿀, 레몬즙, 소금, 고운 고춧가루 약간씩

- 1 손질한 주꾸미는 마리네이드 재료에 30분 이상 재운다.
- 2 봄나물은 손질해서 짧게 잘라 얼음물에 담갔다가 건지고 물기를 걷는다.
금굴과 딸기는 반 자른다.
- 3 팬을 달궈 금굴과 주꾸미를 굵고 한입 크기로 자른다.
- 4 주꾸미와 나물을 각각 드레싱으로 버무려 담고 딸기를 곁들인다.



주꾸미초회

재료 주꾸미 3마리, 멍게, 두릅, 쪽파, 곰피, 레몬
초고추장 고추장 3큰술, 매실 2큰술, 식초 1큰술

- 1 손질한 주꾸미는 끓는 물에 청주를 넣고 살짝 데친 후 얼음물에 담가 식힌다.
- 2 곰피와 쪽파는 각각 데쳐서 먹기 좋게 준비하고 멍게는 물기를 빼서 담는다.
- 3 먹기 좋게 자른 주꾸미와 나머지 재료들을 돌려 담고, 초고추장을 만들어 레몬과 같이 담아낸다.



우베 카르슈테트 《37℃의 비밀》

건강한 신체의 적정 온도는 37℃ 내려갈수록 몸에는 빨간불

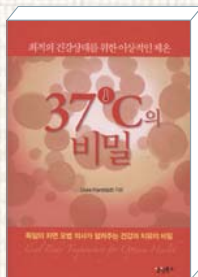
우리는 생명에 있어 매우 중요한 부분을 간과하고 있다.
항상 일정하게 유지되는 37℃의 체온이 내려가면서 일어나는 문제점은 생각보다 심각하다.
열과 빛은 인체의 모든 대사 작용 과정과 모든 형태의 활동에 필요한 기본 전제요소다.

글 한상현 일러스트 이철원

암 종양 35℃에서 더 빠르게 성장

호흡과 마찬가지로 체온을 유지하는 것은 심장을 뛰게 하는 것만큼이나 생명에 필수적이다. 독일의 자연요법 의사인 우베 카르슈테트 Uwe Karstadt는 이 책을 통해 체온을 유지하는 것이 얼마나 중요한 것인지, 그리고 현대인들의 질병은 대부분 저체온증에서 비롯된다는 사실을 설명하고 있다. 이는 인산 선생이 창시한 인산의학의 의론과 맥을 같이한다.

37℃는 자연적인 인체 작동 온도다. 체온이 낮아질 경우 면역체계, 생기, 대사 작용의 50~70%가 감소한다. 또한 체온이 내려가면 우울증, 번아웃, 피로, 관절염, 발기부전, 파킨슨병, 다발성 경화증, 치매 등의 질병에 걸린다. 암 종양도 35℃에서 더 빠르게 성장한다. 그런데 현대의학에서는 체온이 오르는 것에만 관심이 있지 저체온에는 관심이 없다. 수세기 동안 대부분 고열을 동반한 감염성 질환에만 주목했었다. 저자는 “지난 수백 년간 개발된 의약품 대부분이 감염병 치료를 위한 것”이라며 “그렇지만 오늘날 질병이 추위를 동반하고 경직과 관련된 경화증



우베 카르슈테트 지음
경원복스
옮김 12,000원

을 기반으로 하며 만성적이고 낮은 에너지와 관련됐다는 점을 고려해볼 때 이런 접근법을 다시 생각해볼 필요가 있다”고 지적했다.

체온은 머리와 몸통의 중심 온도를 의미한다. 130여 년 전 카를 라인홀드 어거스트 분더리히 Carl Reinhold August Wunderlich 박사가 2만 5,000여 명의 체온을 약 100만 번 측정한 뒤 체온이 37℃라는 사실을 발견한 후 정설이 됐다. 오늘날 생리학 책에서는 정상 체온을 36.1~37.1℃로 정의한다. 저자는 자신의 환자들을 대상으로 5일간 하루 세 번, 총 20회 체온 측정법으

로 조사했더니 70%에 해당하는 환자의 체온 범위가 35.5~36.3도라는 사실을 확인했다. 이를 통해 환경적 독소, 의약품, 백신, 고밀도 물질, 영양실조, 무기질(염분) 결핍, 수분섭취 문제, 오랜 스트레스가 어떻게 체온 조절 기능에 영향을 미치는지를 알게 되었다고 한다.

체온은 주위 온도와 상관없이 항상 37도를 유지한다. 건강한 몸을 유지하는 데 가장 적절한 온도이기 때문이다. 라면을 끓는 물에 조리해야 먹을 수 있듯 우리 몸속 대사를 담당하는 효소는 매우 정확한 온도에서만 발생하고 활동한다. 그런데 체온이 저하되면 대사가 원활히 이뤄지지 않게 된다. 점차 감염성 질환은 줄고 있지만 만성질환은 증가하고 있는 이유다. 체온 저하의 원인 중 대표적인 것이 의사가 처방하는 다양한 카테일 요법의 치료약일 수 있다. 설상가상으로 저체온증으로 인한 질병을 저체온증을 일으키는 의약품으로 치료하고 있다. 동상을 얼음으로 치료하면서 낫기를 기대하는 것과 같다. 또한 스트레스는 우리 신경을 괴롭힐 뿐만 아니라 혈관에 경련을 일으키며 혈액순환 장애와 고혈압을 일으킨다.

냉장기술의 발전도 체온을 저하시키는 원인이다. 우리가 섭취한 음식이 제대로 소화되기 위해서는 이 상적인 온도가 되어야 한다. 섭취한 음식물을 체온과 동일하게 데우기 위해서는 많은 에너지가 필요하다. 예를 들어 냉장고 물을 손으로 37℃까지 올리려면 얼마나 더디고 어려운지 알 수 있다. 때문에 찬 음

우베 카르슈테트 Uwe Karstadt

우베 카르슈테트는 독일 자연요법 의사이자 베스트셀러 작가다. 1963년 독일에서 태어났으며 현재 뮌헨에서 의사로 활동 중이다. 대표적인 저서로 《생명과 산성》 《제7 의학적혁명》 《중독이 아닌 해독》 등이 있다.

식은 피하는 것이 좋다. 그리고 음식을 섭취할 때 충분히 씹고 침이 잘 섞이게 한 뒤 삼켜야 음식물이 따뜻해지고 잘게 분쇄되어 소화가 잘 된다.

몸속 해독의 기본은 체온 유지

저체온은 체내 대사를 담당하는 효소에도 영향을 미친다. 효소는 우리 체내 모든 세포의 화학적 과정을 결정짓는 생명의 불꽃이라고 한다. 세포 하나가 1초당 약 5만 회의 화학작용을 처리하는데 효소는 체내에서 발생하는 이런 화학적 과정의 촉매제다. 효소가 없다면 어떤 대사 작용도 없기 때문에 생명도 있을 수 없다. 소화 질환은 저체온으로 인한 효소 약화의 전조증상이다. 이를 방지하면 피로, 집중력 부족, 기억력 손실이 자주 나타난다.

태양에서 얻은 빛과 열은 체온의 중요한 요소이다. 사람이 접하는 태양열의 50%가 적외선 열이다. 태양에서 방출되는 적외선은 우리 몸에 치유 효과를 제공한다. 몸을 따뜻하게 해주고 우리 몸 깊이 침투하며 몸속부터 치유한다.

각종 독에 찌든 몸을 해독하는 방법은 몸과 마음을 편안하게 해 휴식을 취하는 것과 충분한 체온을 유지하는 것이다. ☺



“암, 아무나 고칠 수 있어야 되는 거”

“옛날에 대학자님들이 저술한 의서는 너무 힘들게 했어. 건 특정한만이 할 수 있거든.
그거 오늘날에 와서는 힘들잖아요? 황제내경 같은 걸 가지고 암을 못 고쳐.
암이라는 거 아무나 고칠 수 있어야 되는 거.”

— 인산 김일훈 口述, 《신약본초》 후편 중에서

병원 원장은 수술을 선택하지 않는다

의사들만 암을 고칠 수 있다는 말은 반은 맞고 반은 틀리다. 의사가 고칠 수 있고 의사 아닌 사람도 고칠 수 있다. 다만, 타인의 암을 고치려면 의사 면허가 있어야 한다. 면허가 없다면, 스스로 암을 고치는 수밖에 없다. 우리는 대개 암이 찾아오면 의사의 손에 몸을 내맡긴다. 하루에 수십 명의 환자를 돌보는 대형병원 의사들은 어느 한 사람의 암 치료에만 골몰할 시간이 없다. 자기 가족일지라도 진료시간 3분을 한참 넘기지는 못할 것이다.

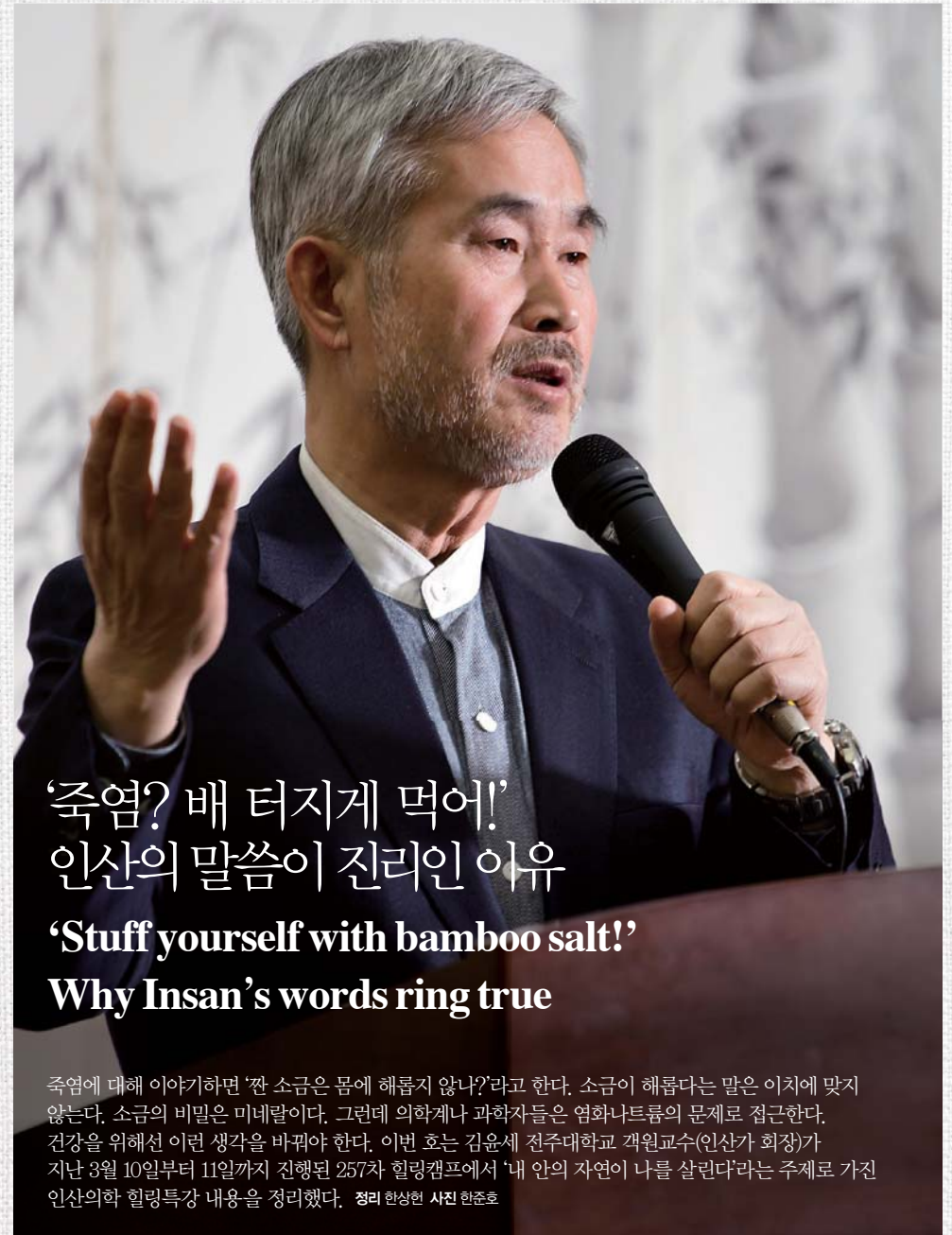
같은 암을 가지고 같은 의사에게 치료를 받았는데도 누군가 살고 누군가 죽는다. 암에 걸린 의사와 결국 다른 의사에게 몸을 맡기는 건 마찬가지이다.

몇 년 전, 이영돈 피디가 진행하는 한 TV 프로그램에서 대형병원 원장들에게 물었다. ‘당신이 암에 걸린다면 어떻게 하겠는가?’ 국립암센터, 서울대병원, 서울아산병원, 삼성서울병원, 세브란스병원 등 5곳의 병원 원장들 중 4명이 완곡한 어법이지만 암에 걸렸을 때 수술과 항암치료를 하지 않겠다고 대답했다.

황제내경, 그땐 맞고 지금은 틀리다

『황제내경』은 BC 200년경에 만들어진, 황하 유역에 살았던 ‘황제黃帝’라는 인물이 쓴 의서다. 어느 날 황제가 제자 기백에게 물었다. “내가 듣기로 옛날 사람들은 100세가 넘도록 살았지만 조금도 기력이 떨어지지 않았다고 하는데, 요즘 사람들은 50세만 되어도 늙어 버리지 않는가. 이는 시대가 달라서인가, 아니면 생활방식의 차이 때문인가?” 기백이 대답했다. “옛날 사람들 중에서도 도를 아는 사람은 음양의 이치에 따라 술수에 화합하고, 음식과 생활에 절도를 지키고, 몸에 무리가 없도록 일을 했습니다. 때문에 몸과 마음이 편하니 천수를 누려 100세까지 살 수 있었습니다. 요즘 사람들은 술을 몰처럼 마시고, 늘 무리하게 몸을 움직이고, 욕망이 일어나는 대로 쾌락을 좇는 삶을 추구하므로 50세만 되어도 기력이 쇠하고 마는 것입니다.” 술 때문에 건강을 해치는 일은 2200년 전이나 지금이나 크게 다를 바 없어 보인다. 한 가지 다른 게 있다면 ‘공해公害’의 유무다. 공해시대 암 치유, ‘인산의학’은 되고 ‘황제내경’은 안 되는 이유가 여기에 있다. ㉮

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)



‘죽염? 배 터지게 먹어!’
인산의 말씀이 진리인 이유

‘Stuff yourself with bamboo salt!’
Why Insan’s words ring true

죽염에 대해 이야기하면 ‘짠 소금은 몸에 해롭지 않나?’라고 한다. 소금이 해롭다는 말은 이치에 맞지 않는다. 소금의 비밀은 미네랄이다. 그런데 의학계나 과학자들은 염화나트륨의 문제로 접근한다. 건강을 위해선 이런 생각을 바꿔야 한다. 이번 호는 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)가 지난 3월 10일부터 11일까지 진행된 257차 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 가진 인산의학 힐링특강 내용을 정리했다. 정리 한성원 사진 한준호

얼마 전 한국 현대사에 한 획을 긋는 역사적인 일
이 있었다. 헌정사상 최초로 대통령이 탄핵됐다. 그
것도 헌법재판관 8명 전원 만장일치로 대통령이 파
면됐다. 안타까운 일이긴 하지만 걱정을 한다고 해
서 스트레스만 더 받지 우리 건강에는 도움이 되지
않는다. 여러분 모두 바쁜 시간 쏙개 인산가 힐링캠
프에 참가했으니 건강에 중요한 참의료의 진리를 깨
닫고 가야 하지 않겠나. 여러분에게 인산의학의 핵
심 의방을 두 가지로 정리해 드리려 한다. 하나는 죽
음을 왜 먹어야 하는가에 대해 그 이유를 명료하게
설명해 드리겠다. 그리고 나머지 하나는 왜 쑥뜸을
떠야 하는가를 말씀드리겠다.

생각을 180도 바꿔야 한다

강연장이나 힐링캠프에서 죽음에 대해 이야기하
면 집중팔구 '소금은 짜니까 많이 먹으면 몸에 해롭
지 않느냐'고 한다. 그런데 여러분 앞날의 건강과 행
복을 위해선 이런 생각을 180도 바꿔야 한다. 소금
이 짜니까 해롭다는 말은 근본적으로 이치에 맞지
않는다. '짜다'는 맛의 기준은 지극히 개인적인 것
이다. 어떤 사람은 전혀 짜지 않다고 하는 반면 어
떤 사람은 짜다고 한다. 짜진, 맵진, 싱겁진 우리 몸
이 잘 알아서 판단하고 조절한다. 섭취량과는 무관
한 것이다. 그리고 소금을 먹더라도 어떤 소금을 먹
어야 하는지 질을 따질 필요가 있다. 질 좋은 소금을
선택해 몸이 원하는 만큼 쓰면 된다. 건강을 위해 물
을 많이 마셔야 한다고 하는데 '사람 물 먹이는 것도
아니고, 모두가 다 많이 마실 필요는 없다. 물은 갈
증이 나면 마시는 것이다. 목이 마르지도 않은데 물
을 2리터 이상 마셔야 한다면 부득부득 양을 채우
는 것은 미련한 것이다. 복잡하게 생각할 것 없다. 졸
리면 자고, 배고프면 먹고, 술 당기면 마시면 된다.
순리와 자연에 따라 내 몸이 원하는 대로 하면 된다.

부족한 미네랄, 죽음으로 보충해야

소금이 짜니까 해롭다는 말에 대해서도 해답을 드

Korea recently witnessed a momentous event in its
modern history. For the first time under the Consti-
tution, the president was impeached. Eight Constitu-
tional Court justices voted for the ouster of the presi-
dent unanimously. It was an unfortunate turn of event,
but worrying about it will only cause you stress and
damage you health. Now that you've made the time to
attend Insanga's Healing Camp, you should all leave
here having learned the value of the true medicine. And
I am here to summarize the core idea of Insan Med-
icine in two important points: one, why you should
consume bamboo salt, and two, why you should get
moxa cauterly.

Changing Your Thinking 180 Degrees

Whenever I talk about bamboo salt here or at oth-
er lectures, I am always asked, 'Isn't salt bad for the
body?' But if you really care about health, then you
should alter your thinking 180 degrees. The idea that
salt is hazardous to your body because of its salty taste
is fundamentally wrong. 'Saltiness' is quite subjec-
tive. What tastes salty to some may not be the same
for others. Be it salty, spicy or bland, our body will
recognize the taste and react accordingly. It doesn't
have anything to do with the amount of consumption.
And when you do eat salt, you have to pick the right
type. As long as you pick quality salt and consume just
the right amount, you'll be fine. They say you should
drink plenty of water to stay healthy, but that doesn't
mean we should all drink copious amounts. You on-
ly drink water when you're thirsty. You don't have to
fill up yourself with 2 liters of water when you aren't.
That'd be a foolish thing to do. It doesn't have to be
complicated. If you are tired, go to sleep. If you are
hungry, then eat. If you want to drink alcohol, then go
right ahead. Just let your body do what it wants to do.

오리는 체내 염분이 많아 자연치유 능력이
극강이다. 인산 선생은 해독력이 뛰어난
오리를 보원해독의 왕자라고 했다. 풀
중에서는 인동초忍冬草가 염분이 높다.
인동초는 이름에서도 알 수 있듯 겨울을
이겨내는 풀이다. 북풍한설을 이기는 힘은
바로 염분이다. 사람도 마찬가지다

리겠다. 소금의 본질은 미네랄이다. 그런데 의학계나
과학자들은 염화나트륨의 문제로 접근한다. 소금이
없으면 사람이나 동물이나 식물이나 살 수 없다.

나무, 풀, 가축 등에도 염분을 많이 함유한 것이
있다. 소금을 넣지 않고 조리해도 간이 맞는 것이 바
로 오리다. 그래서 오리를 약으로 쓴다. 원래 오리는
전염병에 잘 걸리지 않고 걸려도 주위에 옮기지 않는
다. 오리는 체내 염분이 많아 자연치유 능력이 극강
이다. 인산 선생은 해독력이 뛰어난 오리를 보원해독
의 왕자라고 했다. 풀 중에서는 인동초忍冬草가 염분
이 높다. 인동초는 이름에서도 알 수 있듯 겨울을 이
겨내는 풀이다. 북풍한설을 이기는 힘은 바로 염분
이다. 사람도 마찬가지다. 사하라 사막에서 마라톤
을 해도 몸이 끊어 넘치지 않고, 시베리아에서 얼음
낚시를 해도 얼어 죽지 않는 것은 바로 몸속의 염분
때문이다.

소금이 중요한 이유는 또 있다. 바로 미네랄이다.
우리는 매일 90가지의 영양소를 섭취해야 한다. 60
가지의 미네랄과 16가지의 비타민, 12가지의 필수
아미노산, 그리고 3가지의 필수 지방산이 필요하다.
이 영양소가 충분하지 않으면 영양부족으로 인해 질
병에 걸리게 된다. 다행히 사람은 음식으로 대부분
의 비타민과 아미노산, 지방산, 미네랄 등을 섭취한
다. 문제는 식물이 미네랄을 직접 생산하지 못하기
때문에 토양에서 흡수해야 하는데 농지에는 더 이
상 충분한 미네랄이 남아 있지 않다는 것이다. 1936
년 제74차 미국 국회 제2회기 때 발표한 상원문서번

Get Your Minerals from Bamboo Salt

And here's my response to the notion that salt is bad
for your health. Salt is essentially mineral. But med-
ical doctors and scientists consider it sodium chlo-
ride. Without salt, humans, animals and even plants
can't survive.

There are plants and animals that contain plenty of
salt. Duck is one. If you boil it, the broth will taste
just fine without adding extra salt. That's why duck
is often used as medicine. Ducks are barely infected
by contagious disease, and when they do, they don't
pass it on to others. Ducks contain so much salt that
their natural ability to heal themselves are second to
none. Insan also recognized ducks' detoxifying capac-
ity. Among plants, honeysuckles have high salt con-
tent. Honeysuckles' Korean name translates to 'a plant
that endures the winter.' The same can be said about
humans -- it's all thanks to salt that we can run on the
Sahara Desert without burning ourselves to death and
go fishing in Siberia without freezing to death.

One other reason that salt is so important is the miner-
als. We need to consume some 90 nutrients each day --
60 minerals, 16 vitamins, 12 essential amino acids and
three essential fatty acids. When we lack in them, we
may be susceptible to diseases. We can get most of the
vitamins, amino acids, fatty acids and minerals from
the foods that we eat. The problem is that there are not
enough minerals left on earth for plants, which can't
produce minerals themselves. The U.S. Senate Docu-
ment 264, submitted to the 74th Congress 2nd Session
in 1936, argued that there just weren't enough minerals
on American soil. And because grains, fruits and veg-
etables no longer contained enough of certain materi-
als, people would suffer from mineral deficiency. And
it wasn't just a warning on American produce; it meant
that farm products anywhere could be lacking minerals.

호 264호에는 미국 토양에 미네랄이 고갈되어 거기서 나는 곡식이나 과일, 채소 등에는 미네랄이 부족하기 때문에 이것을 먹는 사람들은 미네랄 결핍증에 걸린다고 했다. 비단 미국산 수입 농산물의 문제점만이 아니라 우리나라의 농산물도 미네랄이 부족할 수 있다는 경고의 메시지인 것이다.

그렇다면 인체 필수 미네랄을 정상적으로 공급받을 수 있는 방법은 없는 것일까? 유일한 대안이 대한민국 서해안 갯벌 천일염이다. 그런데 정부 차원에서 소금을 적게 먹으라고 하니 국민들은 미네랄의 보고인 천일염을 먹지 않는다. 먹더라도 평생 먹어도 효과 나지 않을 만큼 조금 먹는다.

‘죽염 퍼 먹어’ 사람은 산다

미네랄의 보고인 서해안 갯벌 천일염 속에는 유용한 미네랄도 있지만 수은, 비소, 납 등 맹독성 중금속도 함유돼 있다. 식재료와 함께 가열과 조리를 하게 되면 독이 완화되고 다른 물질과 섞여 중화가 된다. 그래도 천일염을 많이 먹으면 알게 모르게 독이 쌓일 수 있다. 그래서 인산 선생은 천일염 속 독소를 제거하고 순수 미네랄만 섭취할 수 있도록 아홉 번 구운 죽염을 세상에 공개한 것이다. 천일염을 대나무에 넣고 황토로 봉한 후 소나무 작작불로 구우면 몸에 흡수가 잘 되는 활성미네랄로 바뀐다.

인산 선생은 처방이 늘 한결같았다. 말기 암 환자가 찾아와 “어떻게 하면 살 수 있나요?”라고 물으면 “죽염 퍼 먹어”라고 처방했다. “얼마나 먹어야 하나요?”라고 하면 “배 터지게 먹어”라고 답했다. 이게 끝이다. 이 말 속에 담긴 의미를 깨닫지 못해 화를 내는 사람이 있는가 하면 참의료의 진리로 받아들이 죽염을 말 그대로 ‘퍼 먹어’ 사람이 있다. 1990년 5월 전주시에서 37세 된 주부가 네 가지 암에 걸려 인산 선생을 찾아왔다. 석 달도 못 산다고 했던 그녀는 인산 선생의 처방대로 죽염을 퍼 먹어 암을 치유하고 지금까지 건강하게 살고 있다. 인산 선생께서 왜 죽염을 퍼 먹으라고 했겠나? 암, 난치병, 궤양의

People Who ‘Stuff Themselves with Bamboo Salt’ Will Survive

Bay salt from the west coast mud flat, a rich repository of minerals, also contains mercury and lead among other hazardous heavy metal. And this is why Insan gave the world bamboo salt, roasted nine times to remove toxins in bay salt and leave only the pure minerals. Place bay salt inside bamboo, seal it with red clay and roast it in fire with pine as the burning wood. Then the salt will turn into active minerals. Bamboo salt will the mineral deficiency.

Insan always had the same prescription. When cancer patients in late stages came to ask him what they could do to survive, Insan simply told them to eat bamboo salt. When they asked how much, he would respond, “Stuff yourself.” And that was it. There were those who never grasped the meaning of those words, but there were also others who embraced the true medicine and literally fill themselves up with bamboo salt. In May 1990, a 37-year-old housewife came to Insan while battling four types of cancer. She was told she couldn’t last three months. But she fed herself bamboo salt as Insan told her, and she is alive and well today. So why did Insan tell people to eat so much bamboo salt? When you’re treating cancer and other terminal diseases, you can’t afford to consume anything in small amounts. Just as you’d devour food when you’re hungry, you need huge amounts of minerals to address your deficiency. Since only your body knows which type of mineral it’s lacking, it makes no sense to tell people they should eat which ones by how many grams. Some may worry that too much of anything won’t do any good. But minerals in bamboo salt, unlike metals, will leave your body through sweat or urine.

Body Temperature is Key to Insan Medicine

The body temperature is another key to Insan Medi-

cine. 문제를 해결하려면 조금씩 먹어선 되지 않는다. 배가 고프면 밥을 양껏 먹어야 하듯 우리 몸에 부족해진 미네랄을 보충하기 위해선 충분한 양이 들어가야 한다. 어떤 미네랄이 얼마나 부족한지는 우리 몸만 알고 있으니 하루 몇 그램을 몇 번 먹으라고 처방하는 것은 이치에 맞지 않는다. 과유불급 過猶不及이라고 너무 지나치면 문제가 되지 않을까 우려하는 이도 있다. 그러나 죽염 속 미네랄은 중금속과 달리 잉여분은 땀이나 소변으로 배출된다.

인산의학의 모방 체온에 있다

인산의학의 두 번째 비밀은 바로 체온이다. 일본 수상들의 주치의였던 지넨 이시하라 유미 박사는 ‘체온 1도 올리면 면역력은 5배 높아진다’고 했다. 인체의 방어 시스템인 면역력은 체온과 밀접한 관련이 있다는 것이다. 병의 원인은 대부분 저체온으로 비롯된다는 것이 그의 주장이다. 서양의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스도 열 치료의 중요성에 대해 이야기했다. 히포크라테스 명언 중 여섯 번째는 “약으로 고칠 수 없는 환자는 수술로 고치고, 수술로 고칠 수 없는 병은 열로 다스리고, 열로 고칠 수 없으면 불치병이다”라고 했다. 또 그는 “만약 신께서 체온을 올리는 능력을 주신다면 모든 병을 고칠 수 있을 것”이라고 했다. 그런데 신께서는 침묵하셨던 것 같다. 그는 끝내 체온상승법을 찾지 못했다.

인산 선생은 히포크라테스도 해결하지 못한 체온 상승법을 세상에 공개했다. 발 마늘을 활용하는 방법과 쑥뜸으로 체온을 올리는 방법이다. 인산 선생이 마지막 처방이라며 세상에 공개한 것은 “발 마늘을 껍질째 구워 죽염을 푹푹 찍어 먹어라”이다. 이 처방은 유향 다량 함유 식품이자 세계 최고의 항암식품으로 알려진 마늘을 먹어서 체온을 올리라는 것이다. 마늘을 껍질째 구우면 독성이 중화되고 먹기도 좋다. 또 마늘 속 유향은 지구 중심에 있는 불과 같은 것이다. 이 유향이 체온을 올리는 것이다. 인산 선생께서는 구운 발마늘에 죽염을 먹기 역할 정



cine. Dr. Yumi Ishihara, who served as a physician for Japanese prime ministers, once claimed an increase of one degree in your body temperature will strengthen your immunity fivefold. The immunity, our body’s defense system, is closely associated with our body temperature. Dr. Ishihara also argued most of the diseases are caused by the low body temperature. Hippocrates, the father of Western medicine, also extolled virtues of the heat. “What medicines do not heal, the lance will; what the lance does not heal, fire will. What fire doesn’t heal is to be reckoned wholly incurable,” he said. Alas, the god must have been silent, for Hippocrates never did find the way to raise the body temperature. But Insan came up with not one but two ways to increase your temperature. One is to use garlic and the other is to get moxa cautery.

Insan’s last open prescription to the world was this: “Roast whole field garlic and eat it with bamboo salt.” He urged people to rely on garlic, famous for its rich sulfur content and cancer-fighting capacity, to raise your body temperature. If you roast them whole, it will neutralize toxins and will make garlic easier to eat. Sulfur in garlic is like water on the planet Earth. And it’s the sulfur that helps increase your body temperature. Insan insisted garlic had to be consumed with so much bamboo salt it might even seem disgusting.

도로 듬뿍 찍어 먹으라고 했다. 죽염은 체온을 잡아 주고 염증을 제거하는 역할을 한다. 체온을 올려 내 몸속 100명의 명의가 제 역할을 하도록 만들면 암세포가 어떻게 살 수 있겠나.

참의료를 깨달아야 병 치유돼

체온을 올리는 또 다른 방법은 강화약쑥을 증완, 단전 등 혈자리에 뜨는 것이다. 어떤 암이든 체온이 높아지면 암세포는 못 견딘다. 우리 몸에 불을 때 죽지 않는 유일한 물질이 강화약쑥이다. 5분 이상 타는 쑥뜸을 증완과 단전에 올려놓으면 그 고통은 상상을 초월한다. 사람이 이 정도인데 암세포는 어떻겠나. 이렇게 1,000장이고 2,000장이고 뜨다 보면 어느 순간 전혀 뜨겁지 않다. 10시간을 떠도 잠을 잘 정도다. 쑥뜸으로 체온을 높이면 몸이 쉽게 식지 않는다.

단전은 생명의 불꽃을 키우는 발이다. 이곳에 쑥뜸을 뜨면 쑥불이 우주의 에너지를 끌고 들어가 몸구석구석 숨어 있는 병을 밖으로 끄집어낸다. 어혈, 탁혈, 고름 등이 불의 인력에 의해 몸 밖으로 흘러나온다. 지구상의 어떤 의료진도 하지 못했던 의료 묘법을 인산 선생이 개발했다. 히포크라테스도 하지 못한 체온상승법을 인산 선생이 발명했다. 이시하라 유미 박사도 체온 올리는 법을 제대로 제시하지 못했다. 인산 선생만이 인류 역사상 유일하게 쑥뜸을 떠 체온을 올리는 영구법을 제시했다.

‘깨닫다’는 말은 지금까지 가지고 있던 지식과 고정관념의 두꺼운 틀을 깨버리고 진리의 영역에 도달하는 것을 말한다. 고정관념을 타파하지 못하면 진실의 영역에 도달하지 못한다. 인산의학은 ‘제 병은 제집에서 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제힘으로 고치는 것이다. 이것이 자연치유의 힘이다. 인산의학의 묘법이 담긴 《신약》《신약본초》를 읽고 또 읽어 참의료를 깨닫게 되면 누구나 병을 고칠 수 있다. 이 좋은 세상에서 120세 천수를 누리며 사셔야 하지 않겠나. 여러분 모두 참의료를 깨달아 건강하고 행복하게 천수를 누리시길 기원한다. ㉠

Bamboo salt controls the body temperature and also removes inflammation. If you increase your temperature and let 100 doctors inside you get to work, cancerous cells will stand no chance.

Learn True Medicine to Heal

One other way to raise the body temperature is to get moxa cautery treatment at jungwan and danjeon, among other points. Once the temperature is up, cancerous cells won't survive. When your body is on fire, mugwort from Ganghwa Island is the only thing that won't die. If you place it on jungwan and danjeon, the pain is beyond your wildest imagination. Think about what it can do to cancerous cells.

Danjeon is the field that nurtures the spark of life. And if you get moxa cautery done in that area, the heat will extract diseases hidden at all corners of your body. Extravasated blood and pus will be dragged out of the body by the heat. Insan developed something so magical that no other medical doctor had been able to pull off. Insan found ways to raise the body temperature, something even Hippocrates couldn't. Dr. Ishihara never really came up with steps to get your temperature up. Only Insan presented the permanent method of using moxa cautery to increase the temperature. Grasping something means you have to shatter stereotypes of the past and reach the realms of truth. If you can't get past stereotypes, then you'll never get to that point. Insan Medicine is about using the medicinal properties of the things you can easily find around you. This is the power of the natural healing. Anyone who pores over «Shinyak» and «Shinyak Boncho» and learns the value of the true medicine can treat diseases. In this great world we live in, you should try to live to 120. May you all live healthy and prosperous lives with the true medicine. Insan

“吃竹盐吃得觉得肚子要爆炸为止!” 仁山的话成为真理之理由

一提起竹盐,人们常常说“咸盐不是对身体有害吗?”在此我劝告,为大家的健康务必180度改变这一思维方式。“盐对人体有害”这句话不合乎情理。就看你吃什么盐,而且要看盐的质量。质量好的盐,人体需要多少就吃多少即可。

盐的本质是矿物质(mineral),而医学界或科学家以氯化钠来对待盐。没有盐,不管是人、动物还是植物都无法生存下来。盐之所以重要,是因为他含有矿物质。人们通过饮食吸取大部分的营养,不过问题在于植物是无法生成矿物质,只能从土壤中吸收。可惜,农田并没有含有丰富的矿物质。那,通过什么方法来充分吸收矿物质呢?唯一的方法,就是韩国西海岸海滩生产的天日盐。天日盐不仅含有用的矿物质,还含有汞、砒霜、钠等毒性强的重金属。仁山先生去除天日盐中的毒素,向世间公开能够吸取纯粹矿物质的竹盐。竹筒放进天日盐,用黄土封密后,使用松树柴火燃烧,它就变成身体易吸收的活性矿物质。我们吃竹盐,就是为了补充矿物质。

仁山先生的处方始终如一。治愈的方法就是“猛吃竹盐”,其量为“吃撑得肚子要爆炸为止”。懂得此句话中的真医疗真理,就可以长命百岁。1990年5月,韩国全州市有位37岁的妇女患四种癌症,来找仁山先生。当时,都说她活不了三个月,而她按照仁山先生的处方猛吃竹盐,终于治愈癌症,一直到现

在健康生活。仁山先生之所以说猛吃竹盐,不知道人体却多少矿物质,是为充分吸收身体所需的量。很多人在担心,摄取量太多会不会出问题。不要担心,竹盐所含的矿物质与重金属不同,剩余量以汗或小便排出体外。

仁山医学的第二个秘诀就是体温。被誉为西方医学之父的希波克拉底也曾提起过热治疗的重要性,但终于没找到其答案。而仁山先生向世间公开两种体温上升法:第一是利用田大蒜的方法,另一种是通过艾灸的方法。田大蒜带皮烘烤,蘸满竹盐吃。这一处方是通过世界上含硫磺量最多,而且全球最优抗癌食品——大蒜来提高体温的方法;丹田是燃气生命之火的丹田,在这里施艾灸,艾火就吸引宇宙能量,将隐藏在身体各处的疾病掏出来根治。仁山先生开发了全世界任何医疗团队都没有找到的医疗妙法!

“醒悟(懂得)”就是打破直到现在所拥有的知识和固定观念的框架,达到真理领域之意。打破不了固定观念,就达不到真实这一领域。60多种矿物质中,哪怕缺一,人就会死亡。施艾灸、吃田大蒜来提高体温¹⁾,免疫力就上升5倍,可以克服癌症、疑难症、怪疾。仁山医学主张,“自己的疾病,在自家、利用我们周围最常见的自然物药性来击退”,这是自然治愈之力。

懂得真医疗,健康幸福地享受120岁天寿! ㉠

우리 집 상비약 ④ 입술 물집에도 죽염

‘입술 물집’ 초기에 가루죽염으로 잡으세요

글 한상현 그림 서터스톡

우리 몸은 면역력이 떨어지면 다양한 신호를 보낸다. 대표적인 것이 입술 물집이다. 스트레스를 받거나 과로로 인해 몸의 피로도가 높아지면 입술 주변에 물집이 잡힌다. 이를 의학명으로 구순단순포진(Herpes simplex labialis)이라고 한다. 입술 물집은 헤르페스 바이러스 감염(Herpesviral Infections)에 의해 생긴다는 것이 정설이다.



어 오르면서 팽창하기 때문에 발생 초기에 쉽게 발견할 수 있다. 방치를 해도 일주일이면 낫지만 손으로 건드리거나 2차 감염이 되면 주변으로 확대돼 사회활동에 지장을 줄 정도로 커질 수 있다.

물집 살짝 터뜨린 후 가루 죽염 뿌려

입술 물집이 올라오기 시작하면 초기에 가루죽염을 써서 더 이상 주변으로 확대되지 않게 하는 것

이 좋다.

방법은 간단하다. 가루로 된 9회 죽염을 면봉에 묻혀 입술 물집이 생긴 부위에 묻혀주면 된다. 보통 입술 물집이 생기면 볼록하게 부풀어 오르게 되는데 면봉으로 살짝 터뜨린 후 죽염을 묻히면 딱지가 빨리 앉고 금세 새살이 돋는다. 처음엔 약간 따끔거리지만 잠깐이다. 

입술 물집 초기 진압하기

1. 9회 가루죽염을 면봉에 묻혀 환부에 바른다.
2. 죽염이 잘 묻지 않으면 침이나 물을 묻힌다.
3. 더 이상 번지지 않고 금세 딱지가 앉는다.

헤르페스 바이러스 원치 힘들어

헤르페스 바이러스는 한번 감염이 되면 완치가 되지 않는다. 평소엔 몸속에 잠복해 있으면서 활동을 하지 않는다. 그런데 어떠한 이유로 체내 면역력이 떨어지면 정체를 드러낸다.

약물 치료를 통해 증상 완화 및 억제제는 할 수 있지만 아직까지 완치가 되지 않는 것으로 알려져 있다. 불치병이긴 하나 통증도 없고 관리만 잘 하면 금세 낫기 때문에 걱정할 일은 없다. 다만 일상에 약간의 불편함이 있을 뿐이다. 물론 드물게 뇌염이나 뇌수막염을 일으키기도 하지만 대부분은 충분한 휴식과 영양 섭취만 잘 하면 낫는다.

입술 물집은 처음 깨알 같은 크기로 포도송이처럼 무리를 지어 올라온다. 입술이 간질간질하고 부풀

Wake up
the Doctor
in You

일생에서 가장 건강해진 나를 만난다

이 세상에서 우리가 고칠 수 있는 유일한 것은 바로 우리 자신이라고 합니다. 삼봉산 초자연, 인산의 품에서 귀하의 심신(身心)을 밝고 가볍게 바꿔보세요!



‘내 안의 자연이 나를 살리네’ 4월 힐링캠프 259차 4월 21(금)~22(토)

장소 경남 함양 삼봉산 인산연수원

참가비 8만 원(인 기준, 인건모 우대 회원은 7만 원)

힐링캠프 프로그램 함양 상림공원 산책·죽염 제조장 견학·생활 속의 인산의학 실천·〈내 안의 자연이 나를 살린다〉저자 김윤세 회장 특강·건강한 부부생활 강좌(최강현 교수)

셔틀버스 운행 종각역 3-1번 출구 앞에서 7시 50분 출발

참가 신청 및 문의 1577-9585(인산가 서비스센터)

신록과 녹음이 푸른 여름철 다이센 계곡의 그림 같은 장관.

만년설 간직한 ‘일본판 히말라야’

일본인들은 어떤 산을 좋아하고 가장 많이 찾는 산은 어느 산일까? 후지산이 단연 으뜸이다. 후지산은 일본 명산 1위에, 찾는 등산객도 1위일 만큼 일본인들의 우상과도 같은 산이다. 그다음은? 몇 년 전 NHK에서 일본 명산 랭킹을 조사한 적이 있다. 그 조사에서 1위가 후지산(富士山·3,776m), 2위가 야리가타케(槍ヶ岳·3,180m), 3위가 다이센(大山·1,729m)이었다. 여기서 한 번 오르고 나서 다시 방문하고 싶은 산 1위는 돗토리(鳥取현)에 있는 다이센이었다.

글 박정원(월간산 부장) 사진 돗토리현 제공

다이센의 매력은 무엇이며, 왜 사람들이 다시 찾고 싶어 할까? 다이센은 봄여름의 신록과 녹음, 가을 단풍, 겨울 스키 등 시즌의 특징이 뚜렷하다. 특히 가을 단풍은 일본 서부에서 최고로 꼽을 정도라고 한다. 그리 높지 않은 산이 정상에는 만년설에 가까운 눈이 항상 있고, 전국 어디서든지 접근하기 쉬운 교통편도 등산객이 많이 찾는 이유다.

동해에서 불어오는 계절풍 영향으로 만년설

그리 높지 않은 다이센이 만년설을 간직하고 있는 이유는 동해(일본이 주장하는 일본해)에서 불어오는 북서 계절풍을 정면으로 받기 때문이다. 그래서 강풍, 다설(多雪), 다우(多雨)한 기후를 보인다. 한반도의 영동지방과 비슷한 지형에 비슷한 기후를 띠다고 보면 된다. 따라서 겨울엔 서일본 최대 규모의 스키장을 개장, 많은 스키어가 붐빈다.

다이센의 우뚝 솟은 모습은 일본 최고의 산 후지산과 매우 닮았다. 그래서 현지 주민들은 작은 후지산이라고도 한다. 독립봉으로서 웅장한 자태를 띠면서 만년설을 지닌 정상은 영판 후지산이다.

다이센은 후지산과 같은 시기인 1936년 일본에서 세 번째로 국립공원으로 지정됐을 정도로 역사가 깊고 자연경관도 뛰어나다. 현재 일본에는 총 28개의 국립공원이 있다.

1934년 3월 국립공원으로 처음 지정된 곳이 오카야마현의 세토나िका이 바다, 나가사키의 운젠,

가고시마현의 기리시마 등이다. 1934년 12월에 두 번째로 5군데를 추가 지정했다. 홋카이도의 아칸호, 다이세쓰산, 도치기현의 니콧, 나가노현의 야리가다케를 포함한 북알프스 산군, 규슈의 아소산 등이 그 대상이었다. 세 번째로 1936년 다이센과 아오모리현의 도와다코호, 하코네의 후지산, 미에현의 요시노쿠마노 등 4군데를 포함했다.

건국신화에 한반도와 얽힌 스토리 간직

다이센은 주변에 한때 수십 개의 절과 신사가 자리 잡고 있을 정도로 신성한 산으로 숭배되어 산신(山神)과 밀접한 관련을 가지며 번성했었다. 일본 메이지유신 이후 절과 신사를 상당수 정리했지만 여전히 대규모 신사와 절이 등산로 입구에 자리하고 있다.

다이센 신사에 보관된 문헌에 따르면, 이 산을 오가미다케(大神岳) 또는 히노가미다케(火神岳)라 불렀다 하는데, 이는 큰 신(神)이 있는 산, 불의 신이 있는 산이라는 뜻으로, 예부터 '위대한 신들이 있는 산'으로서 사람들의 숭배를 받아왔다고 전한다. 한반도와 관련된 재미있는 신화도 있다. 서기 712년 일본 건국신화를 다룬 최고의 문헌인 《고지키古事記》에 따르면, 일본 나라를 세우기 위해 한반도로부터 땅을 끌어오기 위해 밧줄을 묶었는데 그 묶은 곳이 시마네반도 중심에 있는 다이센과 삼베산이라고 한다.

그 후 시간은 흘러 1,200년경 가마쿠라~무로마치 시대엔 3,000여 명의 승병을 거느릴 정도로 다이센 절(大山寺)은 번성기를 누렸다. 당시 그 세력은 일본 전국의 어느 지역 못지않게 강대했다고 전한다. 신앙의 무대로서뿐만 아니라 권력의 핵심으로도 부상했던 지역이었던 것이다.

그 절과 신사가 정리되고 지금은 몇 군데만 남아 있다. 그 절 바로 옆에 하산등산로(下山登山路)가 있다. 돗토리현에서 다이센 정상으로 향하는 등산로는 크게 두 개의 길이 있다. 유토피아 코스와 하산등산로,

유토피아 등산로는 해발 600~1,350m에 광활하게 펼쳐진 너도밤나무 군락이 장관이다. 일본에서도 유명한 가장 안정된 자연의 모습을 자랑한다. 너도밤나무숲 안에는 고목층과 아고목층, 저목층과 초본층 등이 고른 분포를 보이고 있다.

만년설이 하얗게 덮인 다이센 정상을 올려다보며 하산등산로에서 정상을 향해 오른다. 다이센 절이 있는 곳은 GPS로 고도 859m, 출발 자체를 거의 800m 남짓한 지점에서 했으니 그리 멀지 않은 곳에 절이 있다. 대웅전의 아미타불상이 중요문화재로 지정되어 있다는 안내판도 보인다. 절 건물은 우리와 같이 전각이 여러 채 있는 것이 아니고 대웅전 같은 건물 한 동이 전부다. 주변은 수백 년은 족히 된 히노키로 불리는 푸른 편백으로 가득 차 있다. 밑동이 어른 몇 명이 팔을 벌려 잡아야 연결될 정도의 아름드리나무들이다.

동해에서 불어오는 세찬 바람에 몸이 날아갈 것 같다. 그러나 온기가 섞여 한겨울에 겪는 그런 살을 에는 듯한 바람은 아니다. 1,000m를 가리키는 이정표도 눈에 완전히 덮여 끝부분만 살짝 보인다.

일본 등산객 한 팀이 하산하고 있다. 20명은 족히 될 것 같다. 오사카에서 온 등산객이라고 한다. 혼자 왔냐고 물기에 “그렇다”고 말하자 “스고이!(すごい·대단해)”라며 엄지손가락을 치켜 올린다.

“산세 닮았다”... 히말라야 원정 훈련 대상지

발길은 계속 정상을 향한다. 다이센고메(大山五合目) 이정표가 눈에 완전히 묻혀 끝부분만 조금 드러나 있는 지점에 도착했다. GPS로 고도를 확인하니 1,264m. 한국에서 익숙한 장면인 약수가 솟는 샘이 눈에 띈다. 여기도 눈에 완전히 덮여 샘물 나오는 곳만 직경 1m 정도로 노출돼 있다.

육합목 근처까지 오르면 너도밤나무 군락이 끝나고 마가목이나 팽팡나무와 같은 저목림으로 바뀐

다. 거기서 더 오르면 나무들의 키가 더 낮아지면서 팔고메(1,580m)부터는 주목으로 식생이 변한다. ‘다이센주목’은 일본 최대의 군락지를 자랑한다. 특별 천연기념물로 지정돼 있다. 돗토리현의 현목.

정상은 1,729m로 우리 설악산과 별로 차이 나지 않는다. 하지만 정상은 절벽으로 위험해 일반 등산객의 출입이 금지돼 있다. 보통 1,709m까지 올라갔다가 하산한다. 딱 우리 설악산 높다.

다이센은 일본 몽벨사 창업주의 히말라야 원정 훈련 대상지였다. 높지는 않지만 산세가 히말라야와 닮아 원정대들이 훈련을 많이 한다. 특히 다이센북벽은 외국 산악원정대가 겨울 암벽훈련 장소로 많이 찾는다. 다이센 여름 입산제가 열리면 하루 2,000여 명이 찾을 정도로 붐빈다. (전)

돗토리 가는 길

하루 한 편씩 비행기와 배가 있다. 인천공항에서 오전 9시 30분 출발하는 비행기는 돗토리현 요나고 공항까지 1시간 10분 걸린다. 요나고 공항에서 인천공항으로 오는 비행기는 오후 3시에 있다.

요나고 공항에서 돗토리현을 순환하는 무료버스를 현에서 운행한다. 선박은 동해에서 DBS크루즈웨이가 돗토리현 사카이미나토 선착장까지 약 14시간 걸린다. 시간은 오래 걸리지만 가격이 저렴한 장점이 있다.



1



2



3

- 1 다이센 북사면은 절벽을 이뤄 산사태가 심심찮게 나곤 한다. 경사면 밑 계곡엔 사시사철 수량이 풍부한 물이 흐른다.
- 2 다이센 절 주변엔 수백 년은 족히 된 편백이 울창한 숲을 이루고 있다.
- 3 다이센정에 있는 마을의 논에 다이센의 그림자가 비쳐 더욱 아름답게 보인다.
- 4 불의 다이센은 아름다운 야생화가 만발하는 시점이라 산과 그 주변은 온통 야생화 천국을 이룬다.



4



257차 1박 2일 힐링캠프

매화나무 가지에도 봄이 익고 있어요

봄을 찾아 짙신이 다 닳도록 산과 들로 헤매고 다녔는데, 정작 봄은 인산연수원 모인정 앞 매화나무 가지 끝에서 무르익고 있었다. 만물이 생동하는 봄의 정취를 온몸으로 느낄 수 있는 인산가 힐링캠프 현장을 다녀왔다.

글 한상현 사진 한준호

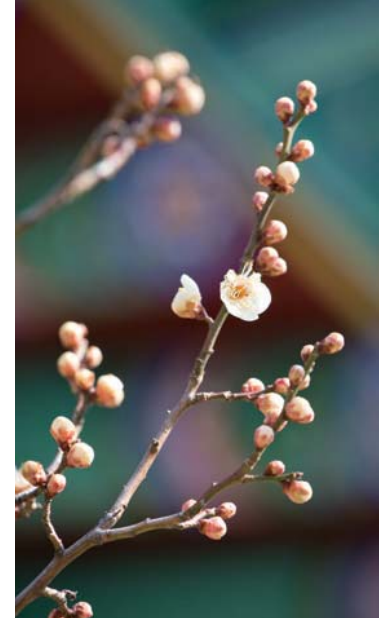


죽림리의 죽림^{죽림}을 거닐다

인산연수원의 행정구역은 함양군 죽림리인데요, 지명은 죽림리이지만 인산가연수원이 들어서기 전엔 대나무가 없었다고 합니다. 지금은 울창한 죽림^{죽림}이 있는 힐링의 명소가 됐죠. 다정히 손잡고 대나무 숲을 걷고 있는 부부의 모습이 한 쌍의 원앙 같아요.

봄 봄 봄 봄~
봄이 왔어요!

매화나무 가지 끝에 봄이
찾아왔어요. 겨우내 강달라
있던 가지에 수줍게
꽃봉오리가 맺혔네요.



단단하게 굳은 죽염 기둥

천일염을 대나무통에 넣고 구우면 하얀
소금기둥만 남아요. 땀고 넣어 굽기를 9번
반복해야 죽염이 만들어져요.

아침을 깨우는 수탉 '오골이'

인산연수원의 새로운
명물이 된 오골계 가족.
수탉 오골이의 기품이
남다른데요. 뺏속까지 까만
오리지널 오골계라는군요.





빨강게 녹은 죽염 신기하네~

마지막 고열 응용 과정은 죽염 생산의
하이라이트입니다. 언제든 때를 맞추면 볼
수 있지만 비가 오는 날에는 볼 수 없다는
점 기억하세요.

봄 찾으러 왔어요

함양의 대표 관광지 상림으로 산책
했어요. 대지를 뚫고 쭉쭉~하고
올라온 숲이 가장 먼저 봄을
알립니다.



쑥뜸 도전해 보세요

인산의학의 최고봉은 단연
쑥뜸입니다. 쉽게 도전하기
어렵지만 효과는 확실합니다.
단, 뜸자리는 잡아 드리지만
떠주지는 않아요.



설악산 요정의 변신은 무죄

우성숙 설악산자연학교
교장이 인산연수원
원장으로 새롭게 활동을
시작합니다. 올 한 해
연수원의 변신이
기대됩니다.

남원골 춘향이 부럽지 않아요

힐링캠프 참가자가 그네를 타고 있어요.
함양 옆 동네에 사는 춘향이 부럽지
않네요.



약학박사가 전하는 죽염이야기

언제 들어도 유쾌하고 상쾌하고 통쾌한
고재훈 약학박사의 건강이야기. 죽염
속에 담긴 음양오행의 이치를 쉽고
재밌게 설명해 줍니다.



언제 먹어도 맛있는 죽염음식

힐링캠프에서 빼놓을 수 없는 게 바로
죽염음식입니다. 짭짤하니 맛있는 죽염음식은
아무리 먹어도 물리지 않아요.



봄 처녀 제~ 오시네~

'봄 처녀 제~ 오시네~ 새 풀옷을 입으셨네~'
상림공원에서 만난 봄 처녀들입니다. 봄 만난 기념으로
인증샷 한 장 남겨야겠죠.

경기도 성남에서 온 **정이삭 목사**
 “교회 내에 인산가 대리점 열고 싶어요”



현직 목회자가 인산가 힐링캠프에 참가했다. 경기도 성남시에서 담임목사로 재직하고 있는 정이삭(68) 목사는 인산의학으로 건강을 관리하고 있다고 했다.

“5년 전 우연히 월간 《인산의학》을 보게 됐어요. 내가 알고 있던 의학상식이나 건강에 대한 지식과 많이 다르다는 것을 느끼곤 인산의학에 관심을 갖게 됐어요. 그러면서 죽염을 먹게 됐는데 이제 죽염이 생활의 일부가 됐죠.”

썩뜸에 대해 궁금한 것이 많았는데 이번 힐링캠프에 참가해 썩뜸에 대한 확신을 가지게 됐다고 했다. 평생 교직에 몸담았던 정 목사는 교장으로 정년퇴직을 한 후 목회를 시작했다. 그는 교직에 있을 때부터 선교에 대한 비전을 갖고 있었다고 한다. 정 목사는 성도들의 영적인 건강을 위해 성경 말씀을 전하고, 육체적인 건강을 위해 죽염을 권한다고 한다.

“하나님이 주신 육신을 건강하게 관리하는 것도 중요합니다. 교회 이전을 준비하고 있는데 인산의학을 많은 분들에게 소개하고 이를 실천할 수 있도록 교회 내에 인산가 대리점을 열고 싶어요.”

서울 서초구에서 온 **조창형·이미옥 부부**
 “죽염을 알고 나서 소금에 대한 고정관념 깨져”

인터넷 검색을 하다가 우연히 인산의학을 알게 됐다는 조창형(60)씨. 의학계 주류에서 이야기하는 소금 유해론을 정면으로 반박하는 인산의학에 궁금증을 갖게 됐다고 한다.

“소금 많이 먹으면 건강에 해롭다는 것이 상식인데 이와 반대 의견을 제시하는데도 30년 넘게 기업이 건재한 것을 보면 뭔가 있겠다는 생각이 들었어요. 그래서 관심을 갖고 보니 죽염에 미네랄의 비밀이 숨어 있더군요.”

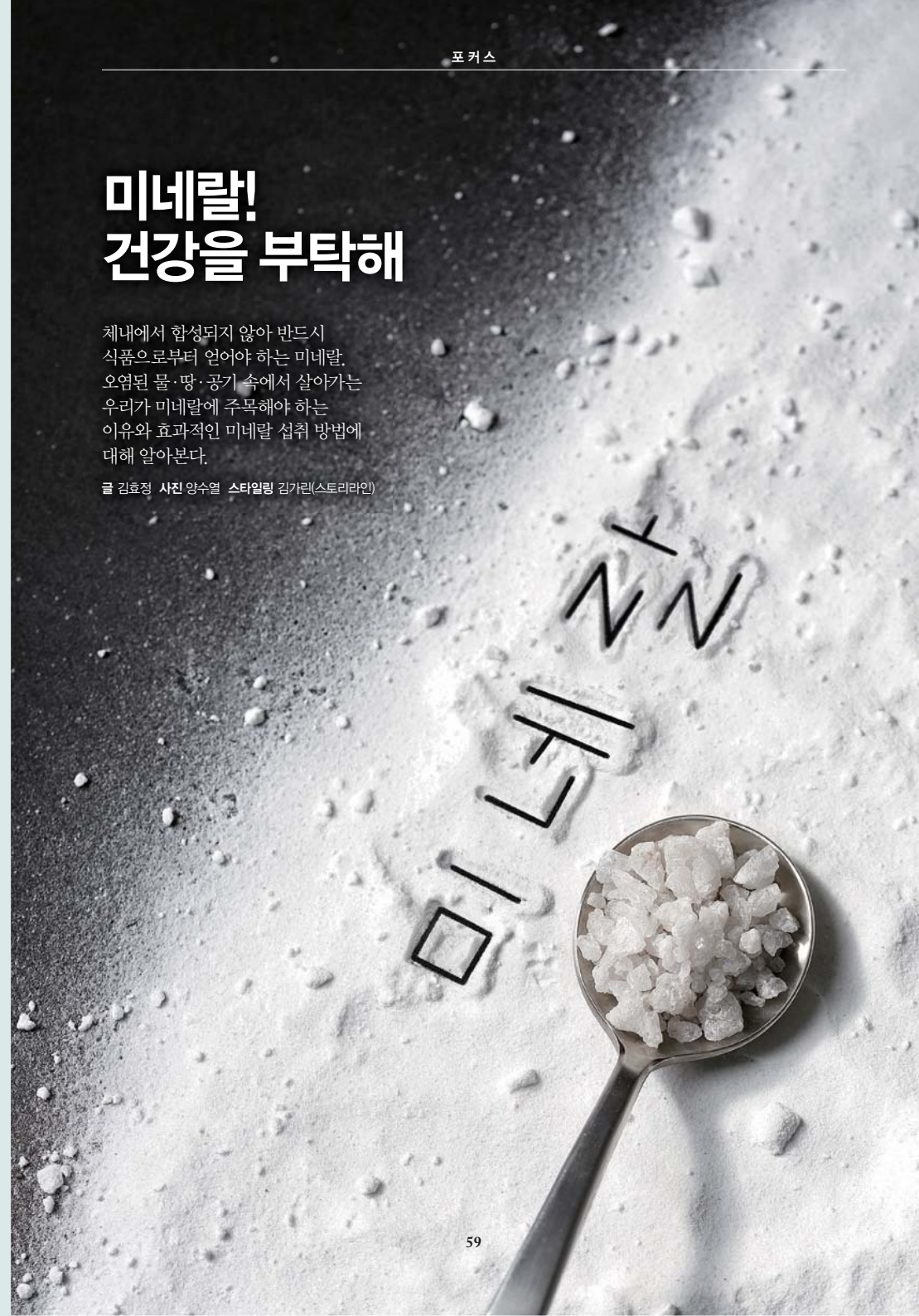
먼저 건강이 좋지 않아 요양원에 계신 어머니에게 죽염을 소개했다. 입 냄새가 심하고 치주염으로 고생하시는 어머니에게 죽염 양치를 권했는데 치료 효과가 뛰어났다. 죽염에 대한 확신을 갖고 아내 이미옥(60)씨에게 권했지만 고정관념은 쉽게 깨지지 않았다. 부부가 힐링캠프에 참가한 것도 아내에게 죽염을 소개하고 싶어서라고 한다. 이미옥씨는 “화실에서 그림 그리다 열매걸에 따라왔는데 오길 잘한 것 같다”며 “소금에 대한 고정관념이 깨져 앞으로 생활 속에서 죽염을 써야겠다는 생각이 들었다”고 말했다. 

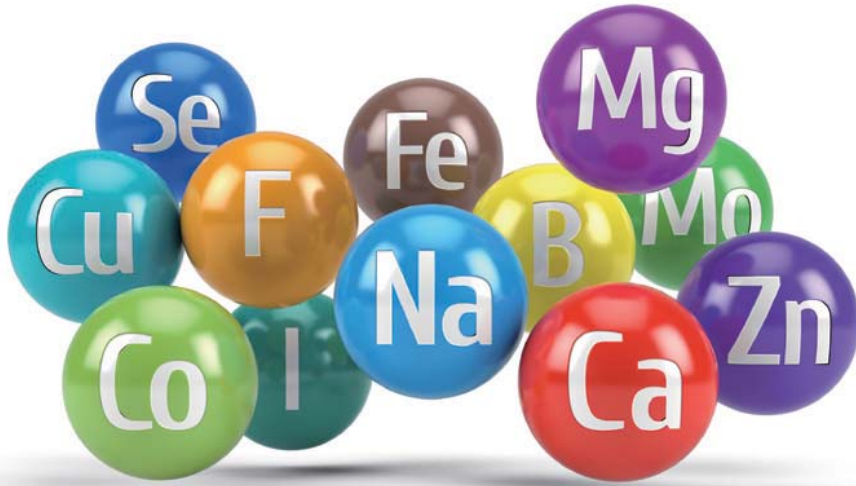


미네랄! 건강을 부탁해

체내에서 합성되지 않아 반드시 식품으로부터 얻어야 하는 미네랄. 오염된 물·땅·공기 속에서 살아가는 우리가 미네랄에 주목해야 하는 이유와 효과적인 미네랄 섭취 방법에 대해 알아본다.

글 김효정 사진 양수열 스타일링 김가린(스토리라인)





단백질·지방·탄수화물·비타민과 함께 5대 영양소

미네랄 부족하면 인체 작동시계 흔들

건강식품에 많은 돈을 쓰고, 매 끼니 간간하게 따져가며 영양소를 섭취하는데도 몸이 좋아지는 것 같지 않다면, 분명히 아픈데 병원에서 스트레스가 원인이라는 말을 들었다면 '미네랄 결핍'을 의심해 봐야 한다.

미네랄이 무엇인지, 어떻게 보충할 수 있는지 이 기회에 정복하자.

글 김효정 사진 서터스톡 참고도서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》(조엘 월렉 저), 《내 몸을 살리는 미네랄 백과사전》(노구치 데쓰노리 저), 《미네랄, 내 몸을 살린다》(구본홍 저)

먹거리가 풍부하고 건강에 대한 관심이 높을 뿐 아니라 의학이 발달했는데도 인류는 여전히 질병으로 고통받고 있다. 전에 없던 괴질이 생겨나고, 스트레스와 비만으로 인한 성인병을 앓거나 원인 모를 병증을 호소하는 이도 많다. 영양 및 의료 서비스 과잉 시대에 이토록 우리를 병들게 하는 것은 무엇인가. 학자들은 아이러니하게도 그 답을 영양 불균형, 즉 미네랄 부족에서 찾는다.

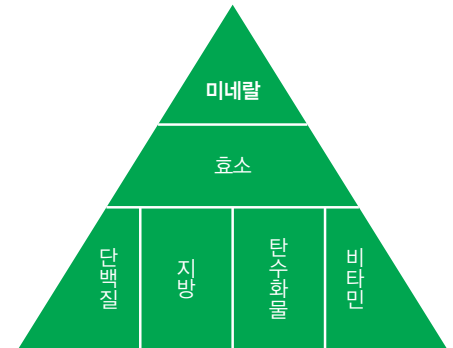
그래서인지 언제부터인가 '미네랄(Mineral)'이란 단어가 건강 관련 식품이나 약품 홍보 문구에 거의 빠짐없이 등장하고 있다. 미네랄이 들어 있는 생수가 그렇지 않은 물보다 인기가. 미네랄이 함유되어 있는 화장품은 피부에 좋을 것이란 기대감을 준다. 아마도 2004년 유니세프가 '세계영양보고서'를 통해 전 세계인의 3분의 1이 미네랄 결핍 상태라고 발표한 즈음부터가 아닐까 짐작해 볼 뿐이다.

우리 몸 성장·유지·생식에 꼭 필요

미네랄은 쉽게 말해 칼슘, 나트륨, 마그네슘과 같은 원소들의 총칭이다. 여기서 산소·탄소·수소·질소는 제외된다. 미네랄은 우리 몸의 성장과 유지, 생식에 조금씩 그러나 반드시 필요한 성분으로 무기질 無機質이라고도 부른다.

미네랄이 우리 몸에서 차지하는 비율은 고작 4%다. 체중의 약 4%로 이해하면 된다. 그럼에도 단백질·지방·탄수화물·비타민과 함께 5대 영양소에 포함된다. 미네랄이 이렇게 다른 영양소들과 어깨를 나란히 할 수 있는 이유는 기능 때문이다.

4가지 주요 영양소를 잘 섭취해도 미네랄이 조금이라도 부족하면 그들이 체내에서 제대로 작용할 수 없어 무용지물이 된다. 미네랄이 면역력을 높여주는 비타민의 활동을 돕고, 근육이나 신경의 활동을 조



인체 영양소 피라미드

절하고, 효소의 활성 능력을 증강시킨다. 좋은 음식이나 기능성 식품을 아무리 먹어도 미네랄이 부족하면 그 좋은 것들이 제 기능을 못 한다는 얘기가. 미국의 영양학자 얼 민델(Earl Mindell)은 저서 《비타민 바이블》에서 “비타민이 중요한 물질인 것은 사실이나 미네랄 없이는 아무 작용도 못 한다”고 밝혔다.

우리 몸속에 아주 조금 있지만 상당히 중요한 역할을 하는 미네랄을 채우는 방법은 음식이나 기능성 식품을 섭취하는 것이다. 탄수화물, 단백질, 지방 및 일부 비타민은 화학물질 혼합물로서 생물체 내에서 합성이 가능하지만 미네랄은 분자구조에 탄소를 함유하고 있지 않아, 인간을 포함한 지구상의 어떠한 생물체도 체내에서 합성하지 못한다. 나이, 체중, 성별에 따라 알맞은 양을 반드시 먹어서 채워야 한다.

측정 가능한 미네랄의 종류는 60가지다. 칼슘·인·칼륨·황·염소·나트륨·마그네슘은 하루 100mg 이상 섭취해야 하고, 철·아연·구리·망간·요오드 등은 그보다 조금 덜 섭취해도 된다.



1912년 노벨의학상 수상자인 알렉시스 카렐 박사는 “우리 생명의 근원은 토양이다”고 말했다. 땅이 오염될수록 미네랄의 손실은 가속화된다. 몸속 미네랄이 결핍되면 인류는 암·당뇨·고혈압·뇌졸중·우울증 등 현대병의 위협에서 벗어날 수 없다

화학농법으로 땅 오염돼 미네랄 결핍 불러

과거에는 미네랄을 얼마나 먹는지 고려하지 않아도 됐다. 밭에서, 산에서, 바다에서 나는 그대로의 식재료를 먹기만 해도 미네랄이 충분히 채워졌다. 하지만 육류 위주의 식단, 가공 및 조미된 식재료 사용 등의 식생활 변화로 영양 불균형이 심화되면서 미네랄을 음식으로 고루 채우기가 매우 어려운 일이 되었다.

그렇다면 과거와 같은 식단으로 삼시세끼 영양학적으로 균형 잡힌 식사를 신경 써서 한다면 미네랄을 충분히 섭취할 수 있을까. 아쉽게도 기회는 사라져 버렸다. 미네랄의 보고인 토양이 오염되었기 때문이다. 농사를 위해 땅을 경작하고 화학비료·농약·제초제를 사용하는 화학농법의 발달로 토양 속 미네랄이 점차 부족하게 되었다. 자연히 그 땅에서 자라는 농산물의 미네랄 함유량도 현저히 줄어들었다.

우리나라 역시 70년대부터 본격적으로 시작된 화학농법으로 땅의 미네랄이 소실되었다. 아무리 농산물을 많이 섭취하더라도 우리에게 필요한 충분한 양의 미네랄을 얻기 힘들어졌다.

이와 관련해 1992년 미국 농림부에서 발표한 조사 자료가 있다. 1914년에는 사과 2개를 먹으면 1일 철분 권장 섭취량을 채울 수 있었는데, 1992년 당시에는 13개의 사과를 먹어야 그 양을 채울 수 있었다는 내용이다. 또 일본 과학기술청도 마찬가지로 내용을 발표한 적이 있다. 1952년에는 시금치 1단으로 채울 수 있었던 1일 철분 권장량을 1993년에는 무려 19단을 먹어야 충족할 수 있었다는 내용이다.

이 조사들이 발표된 지 20년이 훌쩍 지났다. 우리는 삼시세끼 식사만으로는 필요한 만큼의 미네랄을 섭취할 수 없는 상황에 처해 있다. 그리고 미네랄 결핍은 다양한 질병·질환의 원인으로 지목되고 있다.

조엘 월랙(Joel Wallach) 박사는 저서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에 ‘체내 구리가 부족하면 동맥 파열 위험도가 높아지고, 셀레늄이 결핍되면 심장마비가 올 수 있다. 갈륨 결핍은 뇌암 발병 원인의 하나로 밝혀졌고, 체내 칼슘이 부족하면 신장결석이 생길 수 있다고 썼다.

특정 질병이 있는 것도 아녜데 늘 컨디션이 안 좋고, 원인을 알 수 없는 몸의 변화를 느끼고, 폭 쉬어도 만성피로에 시달리고, 시력은 좋은데 눈이 침침하고, 어깨나 목이 자주 결리고, 머리카락이 많이 빠지는 등 현대인의 건강 상태가 나빠지는 것이 모두 미네랄 결핍에서 비롯된다는 것이 의학계의 상식이 되고 있다.

알약보다 자연식품으로 미네랄 섭취하는 게 좋아

유니세프의 ‘세계영양보고서’가 발표된 지 10년이 지났다. 우리보다 훨씬 이전부터 가공된 식재료 위주로 섭취했던 미국에서는 이미 1937년에 ‘미국인 99%가 미네랄 부족에 시달리고 있다’는 내용의 상원 문서가 발표되기도 했다. 지금은 전 세계인의 99%가 미네랄 결핍 상태에 놓여 있게 됐는지도 모를 일이다.

제대로 먹지 못하던 과거에는 영양실조가 우리 건강을 위협했는데, 현대에는 몸에 좋다는 음식을 골라 먹어도 불가피하게 영양 불균형 상태에 놓이게 된다. 게다가 스트레스가 쌓이고 환경 공해가 심해질수록 체내 미네랄 요구량은 점점 높아지게 되니, 질 좋은 미네랄 섭취의 중요성은 갈수록 중요해질 것이다. 그러다 보니 미네랄을 효과적으로 섭취하는 것이 현대인에게 숙제로 남아 있다.

앞서 언급했듯 미네랄은 식품으로 먹어야 한다. 항생제처럼 한 열흘 챙겨 먹다가 그만둬도 되는 처방약이 아니다. 내 몸을 위해, 평생 동안 신경 써서 섭취해야 하는 ‘생명을 살리는 영양소’이다.

칼슘 섭취를 위해 ‘칼슘의 왕’으로 불리는 멸치를

현대인을 불편하게 하는 미네랄 결핍 증상들

- ▶**철분 부족**: 빈혈, 권태감, 구강 염증, 근육 결림, 운동 기능 저하 등
- ▶**칼슘 부족**: 골다공증, 과민성대장증후군, 충치, 우울증, 근육 경련, 관절염, 불면증 등
- ▶**마그네슘 부족**: 심장병, 근육통, 불면증, 저혈압, 빈혈, 식욕저하 등
- ▶**망간 부족**: 운동 기능 저하, 탈모 증상, 당뇨, 피부 질환 등
- ▶**아연 부족**: 남성 호르몬 감소, 미각 및 후각 기능 이상, 빈혈, 탈모 증상, 여드름 등
- ▶**크롬 부족**: 당뇨, 저혈당, 말초신경 장애, 동맥경화, 고지혈증 등

먹는다고 가정해 보자. 보건복지부 한국영양학회가 발표한 ‘2015 한국인 영양소 섭취기준’에 따르면 1일 칼슘 권장 섭취량은 800mg이다. 멸치 100g에 509mg의 칼슘이 들어 있으니, 매일 157g의 멸치를 먹어야 하는 셈이다. 그렇지 않으면 골다공증, 관절염, 충치, 근육 경련, 불면증 등의 칼슘 결핍 증세를 겪게 된다는 말인데, 바쁜 생활 속에서 매일 멸치가 포함된 식단을 유지하기란 쉽지 않다.

그래서 대부분의 사람은 각각의 미네랄을 정제된 알약으로 먹는다. 하루 10알이 넘는 영양제를 챙겨 먹는 사람도 많다. 하지만 이런 경우, 미네랄 과잉으로 인한 역효과를 볼 수도 있으니 주의해야 한다.

자연에서 얻은 원재료를 통해 미네랄을 보충하고 다른 영양소의 기능을 극대화하는 것이 가장 현명하고 균형 잡힌 미네랄 섭취 방법임을 기억하자. 🍴



측정 가능한 미네랄 60가지 중 인체에 필요한 54가지 함유

미네랄은 우리 몸을 살리는 중요한 영양소지만 전 세계인이 미네랄 결핍을 넘어 미네랄 기아 상태에 놓여 있다. 하지만 인산죽염이 미네랄을 풍부히 품고 있으니 얼마나 다행인가.

글 김효정 사진 인산의학 DB

통계청에 따르면 '한국인 사망 원인' 1위는 암이다. 심장 질환, 뇌혈관 질환, 폐렴이 그 뒤를 따르고 있다(2015년 기준). 의료 기술뿐 아니라 모든 것이 인간의 삶의 질을 향상시키는 방향으로 발전했지만 환경은 갈수록 오염되고, 그 속에서 인간 역시 다양한 병증에 시달리고 있다. 옛날보다 평균 수명은 길어졌지만, 과연 그보다 건강해졌는가에 대한 고민을 해야 한다.

땅속 미네랄이 꾸준히 바다로 유입

조엘 월렉 박사는 저서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에서 '매일 미네랄을 복용하지 않으면, 그만큼 몇 시간 또는 며칠씩, 수명을 단축하는 것'이라 했다. 인류가 미네랄 결핍 상태를 벗어날 수 있다면 훨씬 더 건강한 몸으로 천수를 누릴 수 있다는 말이다.

앞선 기사에서 전 세계적으로 땅속 미네랄이 소실되어 가고 식물이나 과일의 미네랄 함유량이 현저히 낮아질 수밖에 없는 상황을 실컷 설명해 놓고, 미네랄을 먹지 않으면 수명이 단축된다고 겁을 주는 것이 아니다. 미네랄 섭취가 우리 삶을 좌지우지할 수 있다는 얘기를 하려는 것이다.

그렇다면 미네랄을 어디서 구할 것인가. 땅이 아니라면 바다에서 해답을 찾으면 된다. 바닷물 속에는 지구상의 모든 생물이 의지해 살아갈 수 있는 무궁한 자원이 간직되어 있다. 세기를 거치며 비가 내리고, 토양 침식이 이뤄지면서 땅속 미네랄이 꾸준히 바다로 흘러 들어가고 있다. 바닷물을 마실 순 없으니, 바닷물을 증발시켜 만든 소금으로 미네랄을 섭취하면 된다.

특히 우리나라 서해 바다 염전에서 만들어내는 소금, 즉 천일염은 각종 미네랄을 함유하고 있는데, 미네랄 함량이 높아 세계적으로 유명한 프랑스 게랑드 소금보다도 칼륨, 마그네슘, 칼슘 등이 더 많이 들어 있는 것으로 알려졌다.



인산 선생이 말한 핵비소가 곧 '미네랄'

인산 김일훈 선생의 《신약》 1장 첫 줄에는 죽염의 정의가 나온다. 그대로 옮기자면, '죽염은 조수와 땅 밑에 있는 광석물의 영향을 받아 특유한 암약 성분을 다량 함유하고 있는 서해안 굽은 소금천일염(天日鹽) 속의 핵비소(核砒素)와 대나무 속에 함유된 맑은 물 속의 핵비소를 추출, 합성해 만든다'이다.

죽염에는 측정 가능한 60가지 원소 중에서 54가지가 들어있다.

또한 제조 공정을 거듭할수록 칼슘, 칼륨, 철, 바륨 등의 함량이 증가한다는 연구 결과도 있다. 미네랄의 결핍이 만성질환의 주요 원인으로 손꼽히고 있는 지금, 이 연구 결과는 매우 중요하다

여기서 핵비소는 바닷물 속에 함유되어 있는, 미세한 광석물질로 이뤄진 상당량의 특이한 약소를 뜻한다. 인산 선생은 핵비소를 중심으로 대나무 속 유허 성분과 송지(소나무기름)가 합성된 죽염이 인체의 거의 모든 질병에 두루 신비한 효능을 보여준다고 했다. 또 '궁해독公海毒이 점점 늘어난 가는 현 대사회에서 핵비소는 없어서는 안 될 필수 약으로, 대량 보급이 절실히 요구된다'고도 했다. 죽염 속 약소가 광물질(礦物質), 즉 미네랄로 이해되는 대목이다.

인산죽염은 단백질을 응고시키는 간수가 완전히 빠져나간 서해안 천일염만을 사용해 만든다. 이 천일염을 대나무통에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무 장작불을 때 녹이고 굳히는 작업을 아홉 번 거친 것이 인산가 9회 죽염이다. 이 과정에서 천일염에 포함된 비소, 카드뮴, 납 등의 중금속과 각종 불순물이 사라진다. 대신 칼슘, 칼륨, 인, 염소, 망간, 요오드, 셀레늄, 게르마늄 등 미네랄이 풍부해진다. 천일염의 간수를 제거하고 미네랄은 활성화시킨 것이 죽염이다.

54가지 미네랄 들어간 죽염

실제로 인산 9회 죽염에 미네랄이 얼마나 들어 있

는지 국제적으로 공신력 있는 연구기관을 통해 분석했다. 그 결과 측정 가능한 60가지 원소 중에서 54가지가 죽염에 들어 있음이 확인되었다. 우리 몸에 필요로 하는 필수 미네랄은 물론, 철·아연·구리·망간·요오드 등 하루 100mg 이하로 섭취해도 되는 미량 미네랄도 포함되었다. 60개 중에서 산소, 탄소, 수소, 질소와 두 개의 방사능 원소인 플루토늄, 라듐이 제외된 것이니 인체에 필요한 모든 미네랄이 죽염에 들어 있음이 확인된 것이다.

또한 죽염은 제조 공정을 거듭할수록 칼슘, 칼륨, 철, 바륨 등의 함량이 증가한다는 연구 결과도 있다. 비록 우리 몸에서 미네랄이 차지하는 비중이 4%밖에 되지 않더라도 이 미네랄이 없으면 생명을 유지할 수 없다. 미네랄의 결핍이 만성질환의 주요 원인으로 손꼽히고 있는 지금, 죽염이 인체에 미네랄 공급원의 역할을 할 수 있다는 연구 결과는 매우 중요하다.

물론 죽염이 아니라 종합비타민제와 같은 알약으로도 미네랄을 보충할 수는 있다. 하지만 인체를 구성하는 54가지의 미네랄을 다 함유한 알약은 없다. 유명한 미국산 종합 미네랄에도 20가지 이하의 미네랄이 들어 있을 뿐이다. 시중에 판매되고 있는 미네랄 워터 중에도 인위적으로 미네랄을 첨가한 제품들이 많으니 꼼꼼히 따져볼 필요가 있다.

미네랄 제제나 미네랄 워터를 선택할 수도 있겠지만, 죽염이 미네랄의 보고로서 높이 평가되는 이유는 우리 몸에 아주 극소량 필요하지만 결핍 상태가 이어질 경우 돌이킬 수 없는 상황을 만들 수도 있는 미량 미네랄이 모두 포함되어 있기 때문이다.

'소금이 고혈압을 일으킨다'거나 '한국인이 음식을 짜게 먹어서 성인병에 잘 걸린다'는 얘기는 미네랄 덩어리인 죽염은 해당사항이 없다. 인산 선생이 《신약》에서 밝힌 내용과 위의 연구 결과를 바탕으로 이해한다면, 죽염 섭취가 우리 몸에 얼마나 긍정적인 영향을 줄지 깨달을 수 있다. ㉔

명품 인산가 죽염 제조 과정

천일염 9회 구우면 불순물 사라지고 미네랄 성분만 오롯이 남는다.



01 천일염 간수 빼기
서해안에서 공수해 온 천일염을 가마니째 두고 3년간 간수를 뺀다.



02 대나무 속 뚫기
지리산 일대에서 자란 왕대나무를 공수, 쇠파대로 마디와 마디 사이 막을 제거한다.



03 대나무통에 소금 넣기
천일염을 골고루 분쇄한 후 공간이 생기지 않도록 단단하게 다져가며 대나무통 속에 넣는다. 고운 입자의 소금은 기계를 이용해 다진다.



04 황토로 입구 막기
왕대나무통에 소금을 다 채우면 황토를 걸쭉하게 반죽해 통의 입구를 꼼꼼히 막는다.



05 무쇠가마에 대나무통 넣기
죽염 제조용으로 특수 고안된 무쇠가마에 황토로 입구를 막은 대나무통을 촘촘히 넣는다.



06 소나무 장작불로 굽기
무쇠가마에 소나무 장작을 쌓은 다음 불을 지펴 화로 속으로 밀어넣는다.



07 소금기둥 식히기
불을 지핀 후 3시간 정도 지나면 소나무와 대나무는 모두 타고 단단한 소금기둥만 남는다. 소금기둥을 무쇠가마에서 꺼내 식힌다.



08 소금기둥 분쇄하기
소금기둥에 묻어 있는 대나무와 소나무 재를 제거하고, 분쇄기에 넣어 가루로 만든다. 다시 왕대나무통에 넣고 황토를 발라 무쇠가마에 넣고 굽는다.



09 고열처리
같은 방식으로 8회 반복해서 구운 죽염을 고열처리 전용로에 넣고 1,600도 이상 고열로 녹인다. 약 40시간 식힌 후 돌처럼 굳은 죽염을 잘게 쪼개 상품화한다.

4대째 죽염사랑 실천하는 이석주씨 가족

“생전의 아버지는 《신약본초》 마니아 사리장 담그고 유황오리도 키웠죠”

다섯 가지 맛이 난다는 오미자처럼 인산의학의 신비하고 다양한 맛을 모두 맛본 일가족이 있다. 전북 장수군 무공해 청정지역에서 오미자 농사를 짓고 사는 이들은 4대째 인산医학을 실천하는 진정한 인산가족이다.

글 한상현 사진 한준호



오지마을에 삼촌·고모·조카 등이 모여 살아

인산医학을 4대째 실천하고 있는 가족을 어렵게 찾았다. 전라북도 장수군 지실가지마을은 오지 중의 오지다. 승용차로는 접근할 수 없다. 사륜구동 오프로드 전용 차량만 겨우 출입할 수 있다. 전기가 2010년에야 들어왔을 정도로 외부와 단절된 이곳에 총 여섯 가구가 사는데, 이 중 다섯 가구가 이석주(56)씨 가족이다. 구 남매 중 삼 남매와 조카 둘이 이곳에 산다.

지실가지마을에 들어서면 첫 번째 집엔 이석주씨의 둘째 누나 석례(67)씨와 남편 이택희(75)씨가 산다. 그리고 큰형님의 딸인 조카 경숙(59)씨와 남편 장조원(59)씨가 조금 떨어진 곳에 있다. 막내 누님 석경(65)씨와 남편 박성남(70)씨도 인근에 있고 마을 맨 위쪽에 큰형님 아들인 경선(51)씨와 아내 웅웬티튀(34)씨, 그리고 이 마을의 유일한 조카 손주 두경(6) 군이 오순도순 살고 있다. 복잡한 도시 생활을 접고 산골 오지마을에 정착해 사는 이들은 하나같이 인산의학 마니아들이다. 두경 군도 어렸을 때부터 죽염을 먹고 자라 곧잘 먹는다.

이들은 모두 고故 이종순(1919~2004)씨의 후손이다. 인산 김일훈 선생을 가장 존경했다는 이씨는 생전에 ‘죽염은 세상에 둘도 없는 신약’이라고 말해왔단다. 지금 그의 자손들이 아버지의 대를 이어 지실가지마을을 지키며 인산医학을 실천하고 있다. 이곳에 가장 먼저 정착한 것은 큰딸 석례씨다.

“2000년에 들어와서 아버지와 유황오리 키우고 사리간장 만들면서 지냈어요. 항상 인산 선생님을 만나지 못한 것을 아쉬워하셨죠. 막내딸이 사다준 《신약본초》를 손에서 놓지 않으셨거든요.”



고 이종순씨가
손에서 놓지
않았던
《신약본초》
재판본. 표지의
본초자가 지워져
보이지 않는다

“책을 펴고 첫 장부터
끝 장까지 단숨에 읽었어요.
자연 속에서 수양을 하며 살고자 했던
제가 그토록 찾던 책이었죠.
어떤 경전에서도 찾을 수 없었던
우주의 비밀과 지혜가 《신약본초》에
다 들어 있었어요.
이 책을 읽고 나니 다른 공부는
다 부질없이더군요”

매일 기도하듯 《신약본초》 정독

석례씨 뒤를 이어 귀향한 막내아들 석주씨는 누구보다 인산医학을 신뢰하고 이를 알리는 일에 앞장서고 있다. 석주씨는 인산 선생의 제자로 살고자 마음먹고 인산의학 공부를 게을리하지 않는다고 한다. 매일 기도하듯 《신약본초》를 정독하고 있다. 석주씨는 아버지의 유품을 정리하다 발견된 《신약본초》를 형님으로부터 전달받았을 때를 생생히 기억하고 있었다.

“책을 펴고 첫 장부터 끝 장까지 단숨에 읽었어요.

“병의 고통을 이겨내야 병을 이길 수 있는데 진통제만 찾는 거예요. 제가 장담합니다. 쑥뜸으로 못 고치는 병 없고 죽염으로 해결 안 되는 병 없습니다. 안 되는 게 아니라 노력이 부족한 것입니다”

어렸을 때부터 죽염을 먹었다는 두경균.



자연 속에서 수양을 하며 살아가 했던 제가 그토록 찾던 책이었죠. 어떤 경전에서도 찾을 수 없었던 우주의 비밀과 지혜가 《신약본초》에 다 들어 있었어요. 이 책을 읽고 나니 다른 공부는 다 부질없어지더군요.”

석주씨는 아버지가 평소 입버릇처럼 이야기하던 죽염, 유향오리, 사리간장, 쑥뜸 등 자연치유에 대한 지혜를 《신약본초》에서 발견하면서 가족과 함께 인산의학으로 건강을 관리하고 있다. 석주씨가 아버지의 유품인 《신약본초》를 책장에서 꺼내 보여줬다. 1992년 발행된 재판(2쇄)본이었다. 얼마나 읽었는지 표지에 인쇄된 신약본초神藥本草 글자의 본本자가 지워져 있었다.

석주씨를 비롯해 지실마을에 사는 이들에겐 죽염이 상비약이다. 얼마 전 급제를 한 석주씨는 응급실을 갈 정도로 몸 상태가 좋지 않았다. 그러나 병원에서 처방해 준 약을 아무리 먹어도 해결이 안 됐다고 한다. 집에 돌아와 먹는 것도 아까워 애지중지하던 죽염을 한 숟가락 따 먹었더니 속이 뻥 뚫렸단다.

“아버지는 평생 근검절약하며 검소하게 사셨지만 죽염을 사실 땀 전혀 아까워하지 않았어요. 죽염이



죽염을 먹고 있는 이석례(왼쪽)씨와 석주씨 남매.

만병통치약이라고 하셨거든요. 제가 그걸 깜빡 잊고 있었던 거죠.”

옆에서 이야기를 듣고 있던 석주씨가 “죽염 아까워하지 말고 많이 드세요. 먹어 없애야 건강해지지 안 먹고 놔두면 무슨 소용 있어요”라며 거듭었다.

죽염 넣은 오미자 엑기스 입소문 퍼져

석주씨는 얼마 전 다리 인대를 다쳤는데 홍화씨와 죽염을 먹으며 몸 관리를 하고 있다고 했다. 생각보다 빠르게 회복하는 것을 보고 다시 한 번 인산의학의 효과를 체험하고 있다.

석주씨뿐만 아니라 여덟째 석봉(58)씨도 인산의학으로 건강을 회복한 체험자다. 그는 교통사고를 당해 건강이 좋지 않았는데 아버지가 담긴 사리간장을 꾸준히 먹으면서 회복해 건강하게 지내고 있다. 지금도 죽염을 꾸준히 복용하고 있다.

조카 경숙씨도 죽염의 혜택을 톡톡히 봤다. 폐가 좋지 않았던 그녀는 남편과 함께 삼촌과 고모가 있는 지실가치마을로 들어왔다고 한다. 경숙씨는 “삼촌이 죽염을 소개해 줘 복용을 했는데 몸이 많이 좋아졌다”며 “수술을 하자고 해 병원에 입원을 했는데 몸이 좋아져 그냥 퇴원을 했다”고 전했다. 병원 입원 중에도 입에 침이 마르도록 죽염 자랑을 했고, 시댁 식구들도 그녀에게 전도가 돼 죽염 사용을 생활화하고 있다고 했다.

지실가치마을은 땅이 비옥해 어떤 과실이든 잘 된다는 마을 이름처럼 오미자가 이곳의 특산품이다. 사람의 손길을 거부하는 오지라 무공해 청정지역인데다 땅이 기름져 오미자의 맛도 좋단다. 이제는 알음알음 입소문이 나 전국적으로 팔려 나간다고 한다. 그런데 이곳 오미자의 인기 비결이 죽염이었다. 오미자 엑기스를 만들 때 죽염을 넣으면 오미자 특

유의 다섯 가지 풍미가 잘 살아나 어디에서도 맛볼 수 없는 오미자 맛을 느낄 수 있다고 했다.

석주씨는 오미자에 죽염을 접목해 상품화할 것을 장수군 오미자생산자조합에 정식으로 건의하고 입수진 인산가 전주지점장을 초청해 죽염설명회를 개최하기도 했다. 농사에도 인산의학을 접목시키는 이들이야말로 진정한 인산의학 마니아들이었다.

인산 탄신 108주년 기념식 참석 계획

석주씨는 《신약본초》를 허투루 봐서는 안 되는 너무나 소중한 책이라고 했다. 세상 어느 누구도 이야기하지 않았던 우주의 신비한 비밀은 물론이고 자연물의 약성을 활용한 참의학의 이치에 대해 명확하게 담겨 있는 보물 중의 보물이라고 했다.

“말기 암 환자들이 제게 상담을 많이 하시는데 《신약본초》 읽어보면 답이 있다고 얘기해 줍니다. 그런데 이를 못 알아듣고 결국 병원 가서 죽음을 맞이하는 사람 여럿 봤어요. 병의 고통을 이겨내야 병을 이길 수 있는데 진통제만 찾는 거예요. 제가 장담합니다. 쑥뜸으로 못 고치는 병 없고 죽염으로 해결 안 되는 병 없습니다. 안 되는 게 아니라 노력이 부족한 것입니다.”

해마다 쑥뜸을 뜨며 건강관리와 정신수양을 하고 있는 그는 요즘 쑥뜸철이라 봄뜸을 시작한다고 했다. 평생 쑥뜸 뜨며 자연을 벗 삼아 인산의학 공부하며 사는 것이 그의 바람이다.

석주씨 가족은 해마다 온 가족이 함양을 찾아 인산 선생의 묘소에 참배를 하며 감사 인사를 한다고 했다. 올해 인산 탄신 108주년 기념식에도 참석한다. 아버지부터 시작된 인산의학과의 인연을 4대째 이어가고 있는 석주씨 가족이 오래도록 건강하고 행복하길 기원한다. (세)

마음에서 질병의 원인을 찾아 치유 “인산의학과 양자의학은 같은 맥락”

강길전 교수는 한국의 대표적인 양자의학 연구자다. 현대의학이 눈에 보이는 육체에 대해서만 질병의 원인을 진단하고 치료하는 반면 양자의학은 육체 외에 마음 차원에서의 진단과 치료를 병행한다. 몸과 마음이 하나로 연결된 고리라는 점을 감안한다면 양자의학은 현대의학의 맹점을 보완하는 좀 더 인간적인 대안의학임에 틀림없다. 마음에서 질병의 원인을 찾는 양자의학의 리더 강길전 교수에게 건강한 삶의 실체를 들어본다.

글 이일섭 사진 이경민

양자의학(量子醫學)의 대가 강길전 명예교수(충남대 의대)는 노후老耄를 모르는 ‘젊은 마음’을 간직한 사람이다. 주민등록증상의 생년월일대로 하면 자신의 나이는 74세가 맞지만 그는 올해 자신의 나이를 43세로 규정한다. 나이 예순을 앞두고 접한 인도의 명사가 디팩 초프라(Deepak Chopra)의 저서에서 그는 사람이 늙는 이유가 유전적·환경적 요인보다 나약한 마음의 영향이 더 크다는 사실에 깊은 공감을 하게 됐다. 새해 달력 앞에서, 생일 카드 앞에서 나이 먹는 일에 한숨을 짓곤 하는데 사람은 이런 순간에 더 빨리 늙는다는 것이다. ‘모든 게 마음먹기에 달려 있으며 건강한 마음을 지니고 있다면 사람의 노화 속도는 얼마든지 더디질 수 있다’는 초프라의 말이 마음에 꼭 들어 그 후론 자신의 나이를 거꾸로 세게 됐다. 그의 나이는 내년엔 마흔둘이 되며 후년엔 마흔하나로 더 젊고 어려워지는 것이다.

나이가 그는 눈에 보이지 않는 마음의 불안과 잠재의식 속의 상처를 측정해 질병의 원인을 규명하는 양자의학의 강점을 역설하곤 한다. 장기와 조직, 세포와 분자 등 눈에 보이는 물질적 구조만을 인정하는 현대의학은 몸과 마음의 연결을 헤아리지 못해 치유의 한계점을 드러냈고 육체를 비롯해 마음 차원에서의 진단과 치료를 실시하는 양자의학이 적절한 대안임을 제시해 왔다.

환자에게 ‘원인불명’ 얘기하고 자괴감

서울대 의대를 나오고 산부인과 전문의로 의대 교수로 활동하며 현대의학의 첨병에서 있던 그가 스스로 현대의학의 불완전성을 인정하게 된 계기는 무엇일까? 그는 그 연유에 대해 이렇게 얘기한다.

“불임으로 병원을 찾아온 여성 환자들에게 ‘원인 불명’이라는 진단 결과를 아무렇지 않게 얘기하곤 했어요. 그런데 한 여성이 무척 화를 내는 거예요. 피 뽑기를 시작으로 배란 여부 검사, 자궁내막 조직

검사, 뇌하수체 MRI 검사 등 수많은 검사로 시간과 비용을 할애했는데 고작 ‘원인 불명’이 결과라면 이 건 사기나 다름없다며 병원이 떠나갈 듯 소리를 지르다 돌아갔죠. 퇴근을 하면서 처음으로 직업에 대한 고민과 반성을 하게 됐어요. 원인이 없어서가 아니라 원인을 찾을 수 없는 것이 문제인데 그걸 교묘하게 외면해 왔으니까요.”

그 일을 계기로 그는 현대의학이 비중을 두지 않는 ‘심성의학’에 관심을 갖게 됐고 환자들의 마음 상태에서 병의 원인을 찾는 연구를 시작하게 됐다. 진료실에서 화를 쏟아내던 그 여성도 실은 임신을 열망하는 만큼 마음 한구석엔 아기를 갖는 일에 두려움을 갖고 있으며 이 무의식이 불임의 원인일 수 있다는 마음의 실체를 진료에 활용해 왔다.

“익모초는 남성에게도 유익”

강길전 교수는 인산의학에도 많은 관심을 두고 있다. 한때는 《신약》을 탐독하기도 했으며 김윤세 회장이 집필한 《한 생각이 癌을 이긴다》야말로 자신의 연구 분야인 양자학과 그 궤를 같이하는 저서라고 평한다. 산부인과 전문의답게 그는 인산가에서 만드는 익모초 관련 제품에 많은 기대를 갖고 있다. 아직 제품 복용을 하진 못했지만 과거 더위를 먹은 후의 무기력과 탈수 증세를 익모초 달인 물로 떨쳐낸 적이 있어 익모초가 남성에게도 유익하다고 얘기한다.

그는 생활방식 또한 대체의학자답게 단정하고 친환경적이다. 갈등과 스트레스를 다스리는 명상과 채식과 소식 위주의 식사, 속보와 산책 등 그의 일과는 질병과는 거리가 먼 ‘건강한 삶’ 그 자체다. 하지만



현대의학의 한계를 뛰어넘는 새로운 메디신 패러다임으로 평가됐던 그의 양자의학 연구서. 2013년 돌출출간.



젊은 날의 그는 지금과는 다른 양상의 생활 패턴을 갖고 있었다. 업무 과다와 수면 부족으로 늘 과민한 상태에서 광란의 원샷과 킁연(喫煙)을 탈출구로 삼는 피로한 삶을 이어갔다. 마흔 살엔 담석증이 발생해 두 번이나 입원을 했지만 병실에 누워서도 자신의 건강상태에 빨간불이 켜진 연유를 생각해 보지 못했다. 드디어 10년 후 쉰 살이 됐을 때는 질병의 강도가 당뇨로 커져 그를 아연실색하게 했다. 280~300까지 올라가는 혈당 수치를 확인하며 투병과 죽음에 대한 공포를 느끼기까지 했다.

한때 건강 나빴지만 '바른생활'로 극복

환자들에게 예방의학의 중요성을 누누이 강조했던 의사로서의 자신에게 커다란 실망감과 좌절감을 느꼈지만 살기 위해서는 낙담할 겨를이 더는 없었다. 깊은 병에 들어보아 진정한 의사로 거듭난다는 말

처럼 그는 그 무렵부터 건강한 생활습관을 실천하고 강조하는 바른 의사가 될 수 있었다. 식사량은 절반으로 줄였고 술자리에서 보내는 시간은 명상으로 대체했으며 골수에 박힌 니코틴을 희석시키기 위해 냉수를 마시며 아파트 광장을 내달리곤 했다. 오래지 않아 당뇨 증세는 사라졌고 그는 내과 진료와 약물 처방 없이 당뇨를 물리치는 입지전적 인물이 되기도 했다.

“하지만 절제하는 삶이 다 좋은 순 없죠. 그릇 가득한 흰밥에 감이 무럭무럭 나는 파전, 뜨거운 단팥이 든 도넛 등 먹고 싶지만 멀리해야 하는 음식을 대할 때면 식욕을 절제하는 일이 뼈를 깎는 일보다 더 고통스러울 수 있다는 걸 절감하죠. 그러나 어찌겠어요. 원하는 대로 먹다 심혈관 질환과 뇌졸중, 혈관성 치매에 걸리는 것보다는 조심스럽게 먹는 게 더 인간적인 모습 아닐까요.”

마음을 다잡으며 자신은 아직 젊고 기민하다고 되뇌지만 예전에 비해 죽히 다섯 배쯤 길어진 강의록 준비 시간을 대할 때면 세월을 거스르는 일이 불가능하다는 것을 절감한다. 그러나 까마득한 후배들을 만나는 일은 여전히 기쁘고 그들에게 탁월한 의사가 되는 길을 알려주는 일은 요즘의 그에게 가장 보람된 일 중의 하나다. 마음을 양자 파동으로 정의한 칼 융(Carl Gustav Jung)의 심리학 연구와 물리학자 데이비드 보姆(David J. Bohm)의 양자이론을 강의로 설파하며 그는 노교수의 변치 않는 열정과 내공을 뽐낼 것이다. ㉮

강길전 교수

1943년 경남 진주에서 출생했으며 서울대학교 의과대학을 졸업했다. 이후 서울대학교병원 산부인과 전문의, 한양대학교 의과대학 조교수를 거쳐 충남대학교 의과대학 교수를 역임했다. '원인 없는 질병은 없다. 다만 아직 원인을 알지 못할 뿐이다'라는 전제 아래 현대의학의 한계 극복에 나서며 양자의학과 대체의학의 가치를 증명해 내고 있다. 저서로는 《여성생리학》(양자의학) (산모 태아 그리고 출산) 등이 있으며 현재 충남대 의과대학 명예교수로 재직하고 있다.



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 선임 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 인산가 함양 연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.
문의 055) 963-9991

춘곤증 탈출엔 짹짹한 죽음을

인산가 함양 연수원 뜰 앞에 매화꽃이 멋지게 피었다. 정자의 기와지붕과 잘 어우러진 모습이 구내식당의 커다란 통창에 비치니 뜰이 온통 매화꽃으로 가득 찬 느낌이다.

이렇게 꽃이 피고 잎이 필 때는 조목류가 염분을 많이 필요로 하기 때문에 우리 몸에서 염분을 많이 뱉어가므로 사람들은 봄이 되면 춘곤증을 느끼게 된다. 봄이 되면서 유난히 졸리고 피곤함을 느낀다면 염분 부족이 아닌가 의심해 볼 만하다.

질 좋은 소금인 죽염을 입에 당기는 만큼 짹짹하게 먹는 것이 춘곤증을 물리치는 간단하면서도 부작용이 전혀 없는 좋은 방법이다.

맛집으로 소문난 주여탕 집엘 갔더니 옆 테이블에 초등학교 아들과 엄마가 앉아 있다. 음식이 나오기를 기다리는 동안 어린 아들이 테이블에 놓여 있는 소금 그릇을 열더니 손으로 집어서 연신 먹는다. 그 모습을 본 아이의 엄마는 먹지 말라고 말린다.

하지만 아이는 자꾸 집어서 먹으니 엄마가 아이의 등짝을 후려치면서 화를 낸다. 아이의 얼굴을 보니 친구들과 많이 뛰어 놀았는지 머리가 땀에 젖어 있다. 땀을 많이 흘린 경우는 특히나 염분이 필요하기 때문에 아이는 자연스럽게 소금이 먹고 싶었던 것이다.

그러한 이치를 그 엄마에게 알려주고 싶었지만, 보아하니 알아들을 사람 같지 않아서 참았는데 어린 아들만 안쓰러웠다. 인산 선생님들이 '살 아기는 죽음을 잘 먹어요 어른도 그러고...'라 하신 말씀이 생각난다. ㉮

우리 몸속의 혈관 길이는 10만km ‘120세’ 종착역까지 가보실래요?

몸속엔 혈관이라는 길이 있다. 길이가 약 10만km로 지구를 두 바퀴 반을 돌 수 있다. 이 길로 피와 물이라는 운반차가 운행을 한다. 만약 이 도로가 망가지면 운반차가 정지하고 영양공급이 끊어지게 돼 병이 생긴다. 혈관이 깨끗해야 건강할 수 있다.

글 고재훈(약학박사) 일러스트 박성훈



지난겨울 찬바람에 뽀뽀 얼어 있었던 지리산 눈들이 봄날의 따뜻한 미소에 스스로 녹아 계곡을 타고 흐른다. 봄을 알리는 지리산 계곡물 소리가 마치 아름다운 오케스트라 연주를 듣고 있는 듯하다. 계곡물 소리를 듣다 보니 물의 소중함에 대해 생각해 보게 된다. 우리 몸의 70% 이상을 차지하는 것이 물이다. 물은 추운 날에는 고체로, 따뜻한 날에는 액체로, 고열에는 기체로 변한다. 이런 물의 속성에서도 진리를 깨달을 수 있다. 우리의 마음이 차갑고 완악하면 마음에 덩어리가 생겨 병이 생긴다. 마음이 온

유하고 겸손하면 우리 몸속 물과 피가 순환을 잘해 건강하게 된다. 또한 마음에 사랑과 봉사와 희생을 갖고 이를 행하면 물은 기체로 변해 우리 마음속 더럽고 악한 생각과 미움, 시기, 질투, 저주, 폭력 등이 제거된다. 얼굴은 광채가 나고, 고상한 인격과 사랑의 전도사가 되며, 날마다 기뻐하며 살게 된다.

혈관이 더러우면 협심증·뇌졸중 위험

봄이 되면 만물이 생동하는 아름다운 자연을 만끽하기 위해 여행을 떠난다. 필자도 봄의 향연을 보

고자 하동에 있는 청학동을 향해 나의 꼬마 친구 스파크를 타고 고속도로를 달렸다. 구레IC를 빠져나와 국도를 통해 우리나라 최고의 드라이브 코스인 섬진강 강변도로를 따라가다 산길로 들어 나무터널을 거쳐 청학동에 도착했다. 아담한 찻집에서 이미자의 ‘섬마을 선생님’이 흘러나왔다. 노래와 함께 청학동 최고의 매뉴인 산수유차를 마시며 창가로 펼쳐진 자연을 바라보며 깊은 묵상에 빠져든다. 철쭉을 넘어 팔순에 도전하는 필자는 건강학 전공자로 매 순간 ‘어떻게 하면 건강하고 맛있는 인생을 살 것인가’를 머릿속에 그린다. 그러다 문득 집에서 출발해 청학동까지 온 길을 생각해 보았다. 고속도로, 국도, 산길을 지나 안전하고 편안하게 목적지에 도착했다. 우리 몸도 혈관이라는 길이 있다. 그 길이가 약 10만km로 지구를 두 바퀴 반을 돌 수 있다. 우리가 살아 있는 동안에는 이 길에서 피와 물이라는 운반차가 계속해서 운행을 한다. 만약 이 도로가 망가지면 운반차가 정지하게 되고, 운반차마저 고장이 나면 산소와 영양공급이 끊어져 병이 생기게 된다. 심장부터 말초까지 혈관이 깨끗해야 건강할 수 있다는 결론이 나온다.

지나친 음주·흡연은 금물... 꾸준히 운동

그렇다면 혈관은 왜 더러워지며 망가지는가? 첫째, 과다한 지방 섭취로 인해 완전연소가 되지 않는 기름덩어리가 혈관에 형성되어 혈관을 좁게 하고 혈액공급을 저하시킨다. 이로 인해 혈관이 탄력을 잃고 굳어져서 동맥경화증, 협심증, 뇌졸중, 뇌경색, 중풍 등을 유발한다.

둘째, 흡연은 혈관의 건강에 치명적이다. 폐암의 원인일 뿐만 아니라 혈류량을 감소시켜 심장근육에 혈액을 원활하게 공급하지 못해 심근경색이 생기고

혈관을 깨끗하게 하는 9가지 방법

1. 동물성 단백질보다 식물성 단백질을 섭취할 것
2. 알코올 섭취 자제할 것(포도주·소주 1잔, 맥주 1캔 이하)
3. 항산화비타민·섬유소가 많은 과일과 채소를 섭취할 것
4. 하루 한 시간 이상 운동할 것
5. 육류와 기름이 많은 튀김 종류의 음식은 줄일 것
6. 호두, 땅콩, 잣, 살구씨 등 견과류를 섭취할 것
7. 백해무익한 흡연은 당장 끊을 것
8. 오메가3가 많은 등 푸른 생선을 섭취할 것
9. 9회 죽음을 하루 15~20g 복용할 것

때로는 심장마비로 인해 생명을 잃을 수도 있다. 또한 혈관을 수축시켜 말초혈관까지 혈액이 원활하게 순환하지 못하게 해 발기부전이나 수족냉증, 관절염 등 여러 가지 질병을 유발한다. 금연은 건강을 지키는 데 있어 자기 몸에 대한 최소한의 예의다.

셋째, 지나친 음주도 피해야 한다. 술은 잘만 이용하면 오히려 혈관을 깨끗하게 할 수 있다. 우리나라는 옛날부터 식사 전 약주 한잔 곁들이는 반주 문화가 있었다. 밥 그릇 뚜껑 위에 잔을 올려놓고 술을 부어 한잔 마시고 식사를 하면 식욕 촉진과 소화, 혈관 청혈 작용 등 효과가 있다고 알려져 있다. 그러나 지나친 음주는 뇌세포가 손상돼 기억력 장애, 정신 이상, 알코올 중독 등 부작용이 생긴다. 여기에 위궤양, 간경화, 수족마비, 영양장애, 시력장애, 손떨림 증상 등이 동반되기 때문에 과다한 음주는 피해야 한다. 

고재훈 박사

고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장을 역임했다. 전국 직장 및 단체 초청으로 500여 회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

당뇨·지방간·대장암 위험 높이는 뱃살 스트레칭으로 줄여보세요

글 김효정 일러스트 한성엽 참고도서 《스트레칭이면 충분하다》 박서희 저,
《혼자서도 거뜰히 해내는 스트레칭》 임일혁 저

앉아서 할 수 있는 뱃살빼기 운동

남들만큼 심지어 남들보다 덜 먹는데도 뱃살이 줄어들지 않는다고 생각한다면, 자신이 남들보다 덜 움직이기 때문이란 사실만 기억하자. 갑자기 무리한 다이어트 계획을 세우면 운동을 시작하기도 전에 질려버릴 수 있으니 일단은 가볍게 할 수 있는 스트레칭부터 시작해 보자. 의자에 앉아서 상체를 움직이는 것만으로도 복부와 옆구리 근육을 자극해 운동효과를 볼 수 있다.

다리 들어 올려 뱃살에 묻힌 근육 자극하기

- 1 의자 등받이에서 등을 떼고 걸터앉는다.
- 2 무릎을 배꼽보다 높이 올린다고 생각하며 한쪽 다리씩 들어 올렸다 내린다. 이때 상체가 숙여지지 않도록 주의한다.
- 3 양손에는 힘이 들어가지 않게 중심잡기용으로 의자에 살짝 얹어둔다.



TV 보면서도 할 수 있는 옆구리 스트레칭

- 1 의자 등받이에서 등을 떼고 걸터앉는다.
- 2 허리를 반듯하게 세우고 두 손은 깍지를 낀 채 머리 뒤를 받친다.
- 3 팔꿈치로 같은 쪽 옆구리를 찌른다는 생각으로 상체를 천천히 옆으로 내렸다가 올린다. 양쪽 번갈아가며 30회씩 반복한다.



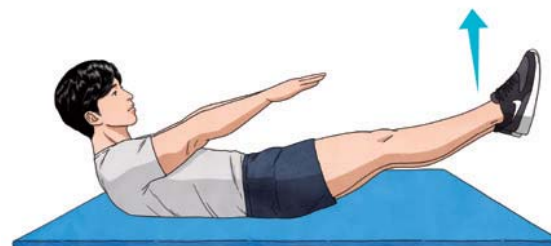
출렁이는 뱃살은 보기에 좋지 않을뿐더러 건강에 매우 좋지 않다. 배에 지방이 많이 축적된 상태를 '복부비만'이라 하는데 한국인 기준 남자 허리둘레 35.4인치, 여자 33.5인치 이상인 경우 복부비만으로 분류한다. 피부 바로 아래에 있는 피하지방도 문제지만, 체내 장기를 둘러싸고 쌓이는 내장 지방이 건강을 심각하게 위협한다. 내장지방은 당뇨·지방간·관상동맥질환·대장암·유방암·전립선암 등의 발병 위험도를 높인다. (네)

누워서 할 수 있는 뱃살빼기 운동

손에 가득 잡히는 뱃살을 정리해 버리고 싶은 생각은 절실한데, 운동할 시간이 없다는 사람이 많다. 하지만 뱃살은 시간의 문제가 아니라 의지의 문제란 것쯤은 우리 모두 알고 있다. 앉아서 하는 운동을 누워서라고 못 할까. 누워 있는 동안에는 다리를 위로 들어 올리는 동작을 반복함으로써 복부비만에서 탈출할 수 있다.

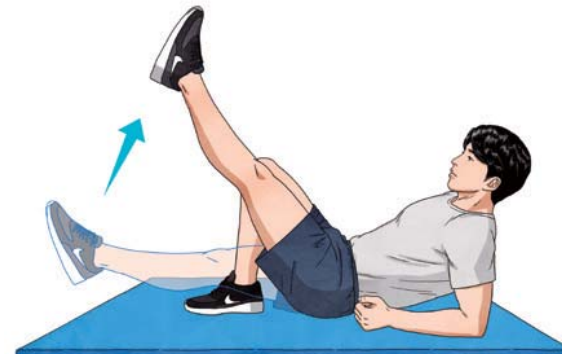
두 다리와 두 팔 들어 올려 복부 자극하기

- 1 바닥에 편하게 누워서 두 다리를 45도 각도로 들어 올린다.
- 2 머리와 어깨를 살짝 올려 두 팔 역시 45도 각도로 들어 올린다. 이때 시선은 발끝을 향한다.
- 3 두 다리와 팔이 평행이 되게 신경 써서 자세를 유지한다. 배에 힘이 들어가는 것이 느껴질 정도로 버틴 뒤 천천히 제자리로 돌아온다. 10초씩 10회 반복한다.



복부와 허벅지를 단련하는 스트레칭

- 1 양팔을 90도로 세워 상체를 고정하고 한쪽 다리는 접어서 세운다.
- 2 반대편 다리를 하늘로 쭉 들어 올린다. 이때 누가 위에서 발끝을 잡아당긴다는 생각으로 다리를 뻗고 10초간 자세를 유지한다.
- 3 들어 올렸던 다리가 바닥에 닿지 않게 내렸다가 2~3초 쉬고, 다시 위로 올린다. 한쪽에 10회씩 반복한다.



의인^{醫人}인 동시에 의인^{義人}인 인산 선생의 쏙뜸



최순실의 공황장애는 진짜? 가짜?

공황장애 환자 1년에 10만 명 넘어

갑자기 공황장애가 화젯거리로 등장하고 있다. 지난 1월 9일 《조선일보》〈최보석이 만난 사람〉-‘최순실 변호인 이경재 변호사 단독 인터뷰’에서도 공황장애 얘기는 첫머리에 나온다.

“최순실씨는 법정에서 카메라가 있으면 반성하듯 고개 숙이고, 없으면 고개 들고 똑바로 쳐다본다고 하는데?”라고 최보석이 묻자, 이경재가 “멘탈이 거의 붕괴된 상태다. 공황장애도 있고…”라며 바로 얘기가 최순실의 공황장애로 넘어갔다. 여기서 기자는 “최순실씨가 자주 맞았다는 프로포폴의 금단^{禁斷} 현상인가?”라고 물었고 변호사는 “그런 것 같다”고 대꾸한다.

최순실의 자칭 공황장애가 검찰에서의 조사과정

을 유리하게 하려는 술책인지 몰라도, 어쨌든 공황장애는 최순실 덕분에 국민이 관심 갖는 병이 되었다.

거기다가 지난 3월 19일 국민건강보험공단의 빅데이터 분석 자료가 발표되었다. 〈죽음의 공포〉공황장애 환자, 한해 10만 명 넘어섰다)는 기사가 신문과 방송을 도배했다. 공황장애는 5년간 2배로 증가했으며, 30~50대에서 주로 발생하는 것으로 조사됐다. 30~50대가 70%나 된다.

공황장애에 환자는 5년간 2배로 늘었고, 연평균 17.9% 증가했다. 또한 70대 이상 노인 환자 증가세가 두드러진다고 한다.

노년층의 사회적·경제적 소외가 공황장애로

가슴에 통증이나 불편감, 죽을 것 같은 공포

이정석 국민건강보험 일산병원 정신건강의학과 교

수는 “유명 연예인들이 공황장애에 걸렸다는 사실을 고백하면서 정신과 질환에 대한 인식이 많이 개선됐다”며 “비슷한 증상이 생겼을 때 정신과를 찾는 사람이 늘고 있다”고 설명했다.

2015년 연령별 환자 수를 보면 40대가 2만 7,326명(25.7%)으로 가장 많았다. 인구 10만 명당 진료 인원을 살펴보면 남성은 40대 310명, 50대 275명, 70대 269명 순이었고, 여성은 40·60대가 각각 316명, 50대 314명으로 엇비슷했다.

40대 이후에 공황장애에 환자가 많아지는 이유는 이 시기에 직장, 건강, 결혼생활, 자녀교육 등에서 오는 스트레스가 커지기 때문으로 분석됐다.

인구 10만 명당 환자가 가장 많이 증가한 연령대는 70대 이상이다. 이 연령층 환자 수는 2010년 82명에서 2015년 276명으로 3.4배로 증가했다. 노년층이 겪는 경제적·사회적 소외가 공황장애로 이어지는 경우가 많은 것으로 알려졌다.

공황장애는 갑작스런 가슴 두근거림, 식은땀, 숨이 막히는 느낌, 어지럽고 쓰러질 것 같은 느낌, 가슴에 통증이나 불편감, 죽을 것 같은 공포 등을 겪는 질환이다.

공황장애는 쏙뜸으로 예방이 가능할 수도

최순실이 쏙뜸의 그 뜨거운 맛을 보았다면

나뭇잎마다 나뭇가지마다 봄이 귀엽게 봉오리를 맺고, 아름다운 꽃으로 변해가고 있다. 이 봄에 우리는 인산 김일훈 선생 탄생 108주년을 맞는다. 병을 치료하기보다는 면역력 강화로 아예 병의 원인부터 다스리려 했던 인산 선생은 불치병에 걸린 사람들에게는 물론 건강하게 살고 싶은 사람에게도 꼭 권하는 것이 있었다.

죽염과 쏙뜸이었다. 암이나 백혈병 같은 중병 환자에게도 “죽염을 많이 퍼 먹어라. 배 터지도록 먹어

라”고 권유해서 수많은 사람의 생명을 구제한 인산 선생.

또 마침 쏙뜸의 계절이다. 공황장애는 심장 관련 질병인데, 쏙뜸으로 예방이 가능하다고 한다.

문득 최순실이 쏙뜸을 떴으면 어땠을까? 하는 생각이 든다. 최순실이 쏙뜸의 그 뜨거운 맛을 좀 보았다면, 돈 돈 하며 재벌 돈 뜯으러 다녔다는 최순실, 돈 뜯을 생각을 너무 깊게 많이 한 나머지 공황장애가 온 건 아닐까.

스트레스가 공황장애의 원인이라고 한다. 대기업의 간부 사원 중에서 공황장애 환자가 자주 발생하는 것도 스트레스가 원인으로 지적되고 있다. 조직의 책임자로서 남보다 스트레스는 많이 받는데, 그 스트레스를 표출하지 못하고 참는 데서 공황장애의 원인이 커진다는 것이다.

결국 스트레스가 문제다. 스트레스가 심장을 불편하게 하고 심장이 정상 가동을 못 하게 되는 데서 공황장애는 시작된다고 한다.

인산 선생은 몸이 병든 사람들, 삶의 어려움 속에서 병을 얻은 사람들에게, 그 병을 고치고 새로운 인생을 찾게 해준 현대에서 보기 드문 의인^{醫人}인 동시에 의인^{義人}이기도 하다. 인산 선생 탄생제를 맞아 ‘위키백과’가 수록한 인산 선생의 프로필 일부를 통하여 선생을 추억한다.

“인산 김일훈은 또한 백두산, 묘향산 등지에서 20여 년 동안 생활하면서 자연물의 약리작용을 간파하고… 또한 곳곳에서 병명도 모른 채 죽어가는 사람들을 대가 없이 살려내 신의^{神醫}로 불리었다.”



김재원 yeowonagain@naver.com

전 (여원) 발행인 / 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진행자 / 예술의전당
자문위원 / Miss Intercontinental 한국대회장 /
한국패미니스트클럽 회장



사주팔자는 전생의 성적표... 7할은 이미 '결정' 피·땀·눈물 쏟아야 팔자 바뀐다



동양화가 문봉선의
《강산여화 백두대간
외유(外遊)》 화첩 중
문경새재(조령) 풍경.
높은 산일수록 깊은
개곡이 많은 것처럼
성공한 자의 삶일수록
굴곡과 변수가 많은
법이다. 어지러운 운명에
움츠러들 이유는 없다.

‘연월일시年月日時 기유정既有定인데 부생浮生이 공자공자(空自)이라!’ ‘팔자는 이미 정해져 있는데, 뜬구름 같은 인생들이 그걸 모르고 공연히 스스로 바쁘다’라는 옛날 선인들의 말씀이다. 태어날 때 이미 사주팔자가 정해져 있는데, 공연히 헛바퀴 돌고 있는 게 아닌가 싶지만 죽을 등 살 등 노력하면 바뀌는 게 사람 팔자다. 조용헌 박사가 오십 중반을 맞는 자신의 인생에 대해 명리학적 해석을 내려본다.

글 조용헌(동양학자, 건국대 석좌교수) 그림 문봉선(동양화가)

사주팔자는 전생前世 성적표다. 전생을 전제해야만 팔자를 이해할 수 있다. 윤회와 인과의 원리가 사주명리학에 배어 있다. 중학교 때의 성적표를 보면 고등학교에 가서 어느 정도 수준의 공부를 할지 대강 짐작이 된다. 중학교 때 꼴찌를 한 학생이 고등학교에 가서 갑자기 1등을 하기는 어렵다. 그렇다고 해서 고교에 가서 무조건 꼴찌 하라는 법도 없다. 대개는 하위권에 머물고 피나는 노력을 하면 중간 정도는 할 수 있다. 재財·관官·인印이 그렇다. 명리학에서 좋은 팔자로 규정하는 3가지 요소이다. 돈과 벼슬, 그리고 학벌(명예)이다. 전생에 이 부분에 투자를 많이 해놓았으면 금생에 와서도 수월하게 이길 얻는다. 그러나 투자도 해놓지 않고 갑자기 이길 통째로 얻으려는 시도는 많은 풍파를 일으킨다. 풍파는 감방과 질병으로 온다. 무리하면 온다.

물려받은 아이큐보다 인덕이 더 중요

사주팔자가 전생 성적표라고 할 때 전생 성적표가 미치는 영향이 절대적인가? 하고 물을 수 있다. 금생에 노력해도 아무 소용이 없단 말인가? 하고 கே를 같이하는 질문이다. 팔자는 결정론인가? 나는 이 비율을 7대 3으로 본다.

경마장에 가면 마칠기삼馬七技三이다. 말이 7이고 기수가 3이다. 고스톱을 칠 때도 운칠기삼運七技三이라고 말한다. 운이 7할이고 기술이 3할이다. 고스톱의 운이라고 하는 부분은 각 장 7표이다. 들어오는 7장의 표가 다양하고 영양가가 있어야 한다. 동피나 광이나 9장 쌍피 같은 것이 들어오면 엄청 유리하다. 일단 표가 잘 들어와야 한다. 그런데 이 표는 부모로부터 받는다. 고스톱은 선을 잡은 딜러에게서 표를 받지만 인생의 고스톱은 부모로부터 받는다. 어떤

부모를 만나느냐도 전생 업보라고 본다. 어머니 자궁에 입태入胎 되는 것도 그 사람의 업보가 작용한다. 그냥 아무렇게나 입태되는 것이 아니다. 몰라서 그렇지 필연적인 이유가 있는 것이다. 7장의 표 외에 운명적인 요소가 붙는 것이다.

고스톱은 뒷장이 잘 붙어야 한다. 아무리 5장이 들어왔어도 표가 밀리면 내놓는 수밖에 없다. 그러나 흑사리 겹질만 2장씩 들어왔다 하더라도 뒷장이 잘 붙으면 피박을 썩을 수 있다. 표가 없어서 2장 들어온 흑사리 겹질을 한 장 턴졌는데 상대방이 이걸 냄 받아먹고 그 자리에서 싸 버리면 나는 쌍피를 얻을 수 있다.

7장 각 표가 잘 들어오는 것이 부모로부터 받은 아이큐라면 뒷장 잘 붙는 것은 인덕仁德이 아닌가 싶다. 직장상사, 동료, 배우자, 스승 등을 잘 만나는 사람은 인덕이 좋은 사람이다. 살면서 보니까 아이큐보다 인덕이 더 비중을 차지한다.

바가지째 흘려야 운명 조금이나마 바뀌어

7할이 결정되어 있는 요소라면 3할은 자기 하기 나름이다. 그런데 말이 3할이지 이 3할도 참 하기 어렵다.

3가지 액체를 몇 바가지씩 흘려야 된다. 피·땀·눈물이 3가지 액체이다. 팔자를 바꾸려면 이 3가지 액체를 바가지로 흘려야 한다. 그래야 조금 바뀐다.

이 3바가지 흘리는 타이밍도 중요하다. 20~30대의 젊은 시절에 흘리면 좀 낫다.

젊고 건강하니까 고생해도 버틴다. 고생인 줄도 모른다. 그러나 나이 들어서 50~60대에 이 3바가지를 흘리면 정말 힘들다. 힘도 달리고 기운도 없으니 이 바가지를 흘릴 때마다 서럽고 처량하기만 하다.

고스톱은 선을 잡은 딜러에게서 표를 받지만 인생의 고스톱은 부모로부터 받는다. 어떤 부모를 만나느냐도 전생 업보라고 본다. 어머니 자궁에 입태入胎 되는 것도 그 사람의 업보가 작용한다. 그냥 아무렇게나 입태되는 것이 아니다. 몰라서 그렇지 필연적인 이유가 있는 것이다. 이에 추가해서 운명적인 요소가 뒷장으로 붙는 것이다

필자는 몸치다. 귀차니스트이다. 몸 움직이는 것을 싫어한다. 이것도 전생 습관이라고 생각한다. 머리와 말로만 살았던 습관이다. 골프도 못 친다. 내 또래들은 모였다 하면 골프 이야기를 1시간은 한다. 나는 그걸 이해 못한다. 대학 다닐 때도 당구장엔 안 가봤다. 그거 무슨 재미로 하나. 그거 해서 뭐하나 하는 생각을 했었다. 운전도 못한다. 사고 나면 뒤처리할 것이 복잡해서 포기했다. 운전학원에 두 번이나 등록했지만 일주일 다니다가 그만둬 버렸다.

80년대 초반에 진안 마이산馬耳山 바위 밑에서 영발 있는 도사를 만났는데 “전생에 마부馬夫만 부려 먹고 살아서 금생에는 운전 안 하겠구먼! 운전 안 하고 살겠어”라며 필자의 전생 습관을 이야기해 준 적이 있다. 그때는 흘려들었는데 삼십몇 년이 지난 지금 생각해 보니 그 말이 맞았다.

운전을 못하니까 거의 대중교통이다. 가장이지만 가족들 차에 태워서 근처 유원지에도 한번 못 가보았다. 담배도 못 피운다. 왜 입에다가 불을 지피냐? 술도 별로다. 맥주 두 컵, 수정방 1잔이면 충분하다. 그 이상은 부대끼다. 술집에서 부어라 마서라 하는

사람들을 보면 부럽다. 술로 번뇌를 잊을 수 있으면 얼마나 편리한가! 주식도 안 한다. 그거 하다가 잃으면 열 받아서 어떻게 사나!

50대 들어 움직이지 않으면 병 들어

50대 후반 언덕을 올라가면서 문득 지난 시절을 돌이켜보니 이거 다 전생 습관이다. 전생에 승려 생활을 3번 했던 습관이다. 50대가 되니까 몸을 움직여야만 한다. 움직이지 않으면 병이 온다. 요가를 하려고 그렇게 노력했지만 진도가 안 나간다. 동작을 할 때마다 십자가를 지고 골고다 언덕을 올라갔던 예수의 심정이 된다. 왜 이렇게 힘이 드나! 뒤로 누워서 두 팔을 잡고 허리를 들어 올리는 차크라 아사나를 할 때마다 이걸 꼭 해야 하나 하는 회의가 든다. 정말로 하기 싫다. 정말로 하기 싫은 것을 하는 것이 팔자를 고치는 길인데도 말이다.

차크라 아사나, 브자가 아사나(코브라 자세)를 하지 않고 되는 대로 살면 2~3년 내로 병이 올 수 있다. 책을 많이 보고 노트북에 글을 많이 쓰는 직업은 척추와 등짝이 굳기 마련이다. 이걸 푸는 자세가 필요하다. 굳으면 병이다. 그걸 알면서도 하고 싶지 않다. 병을 미리 예방하려면 이를 악물고 이 운동을 해야 하는데, 할 때마다 골고다 언덕이 생각난다. 정말 하기 싫다고! 팔자를 바꾸려면 피·땀·눈물을 흘려야 한다. 그렇지 않으면 못 바꾼다. ㉠



조용헌 박사

조용헌은 보이는 것을 통해 보이지 않는 것을 감지해 내는 이 시대의 이야기꾼이다. 강호고재를 좋아해 스무 살 무렵부터 한국은 물론 중국과 일본을 드나들며 수많은 기인과 달사, 학자와 교류했다. 문·사·철·철·유·불·선·지리·인사 등을 넘나드는 그의 시선은 강호동양학의 정수로 평가되고 있다.

인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·W20,000



“인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 80년 구료救療 경험에서 비롯된 각종 신약神藥과 묘방妙方이 담긴 저서 《神藥》. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 각종 질병과 난치병을 치유하는 올바른 길이 되고 있다”

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭, 神藥

1986년 초판 이래 65만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 속뜸법을 비롯해 죽음·환인·오해단·삼보주사 등 심오한 신약神藥의 세계가 웅혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 해안과 80년 구료救療 경험에 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고 난해하지만 명확한 인산 선생의

의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

주요 내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독癌毒의 통치약, 오해단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 종창약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액靈液, 감로 자정수 | 오장육부五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·혈압·중풍의 치유법



《神藥本草 전·후편》
전편 ₩30,000 · 후편 ₩25,000

개정판

인산 김일훈 口述
《신약본초 전편》은 각종 난치 질병에 관한 선생의 마지막 처방전으로 총 30여 회에 걸쳐 전한 인산의학의 비밀을 육성 그대로 실었다. 《신약본초 후편》은 전편에 빠져 있던 인산 선생의 미발표 원고 등을 수록했다. 인산의학의 모든 것을 엿볼 수 있는 인술과 사상의 완결판이다.



《神藥》
₩20,000

인산 김일훈 口述 / 김윤세 著
단순한 의학 서적이 아니라 우주 만물의 이치에 따른 자연물의 약성과 그 약성을 활용하여 치유할 수 있는 질환별 처방을 적어두고 있다. 1986년 발간된 이래, 지금껏 의학 서적 역사상 전무후무한 판매량을 기록하고 있는 인산의학과 그 철학의 교본서.



《내 안의 의사를 깨워라》
₩25,000

김윤세 著
30여 년 넘게 인산 선생의 의학 세계를 알리기 위해 김윤세 화장이 여러 매체에 연재해 온 건강 칼럼을 정리한 완결판. 현대의학의 한계에 대한 대안과 내 몸 안의 자연치유력을 통해 나와 내 가족의 병을 고치는 '참의학'의 비결이 담겨 있다.



《내 안의 자연이 나를 살린다》
₩25,000

김윤세 著
공해시대 암·난치병 극복을 위한 모방을 담은 또 한 권의 비법서. 《내 안의 의사를 깨워라》 이후 김윤세 화장이 쓴 글과 강연 내용을 정리해 인산 선생의 자연치유 사상을 되짚었다. 나를 살리는 것은 결국 내 몸 안의 자연치유력이라는 인산의 철학이 담겨 있다.



《나는 죽음이 달라》
₩15,000

인산의학 체험 후기 및 치유기를 묶은 책. 각종 암·난치병으로 죽음의 위기에 처했다가 기사회생한 많은 사람의 사례가 담겨 있다. '참의학'을 자각하고 실천하기 위한 노력을 기울이는 이들에게 훌륭한 이정표가 되고 있다.



《한 생각이癌을 물리친다》
₩12,000

김윤세 著
공해독으로 생기는 암·난치병을 다스리고 치유하는 법을 적고 있다. 총 14장으로 된 이 책은 한 장 한 장마다 체내에 쌓인 공해독을 풀어주고 거기에 원기를 돌워 병마를 이길 수 있도록 하는 해독보원解毒補元의 방약을 제시하고 있다.



《죽음요법》
₩15,000

김윤세 著
죽음을 통해 암·난치병을 치유한 사람들의 사례와 각종 죽음활용법이 적혀 있는 책. 암·난치병으로 고통받는 인류에게 매우 손쉬우면서도 효과가 뛰어난 실용민간요법의 핵심을 수록해 놓았다. 죽음을 복용하실 분들의 일독을 권한다.



《인산속뜸요법》
₩15,000

김윤세 著
인산속뜸법은 물에 빠져 이미 숨이 넘어간 사람, 체온계를 마시고 죽어가는 사람, 심지어 백혈병, 에이즈까지 현대의학이 손쓰지 못하는 중증 환자를 구해낸 신방神方 중의 신방이다. 누구나 쉽게 배우고 실행할 수 있는 인산속뜸법을 소개한 책.

“내 몸 건강 내가 지키는 인산식 자가 양생법을 배우자”

설악산자연학교 봄철 양생(養生) 캠프가 열립니다

4월 22일(土)~23일(日) 오색에 있는 설악산자연학교에서
인산 양생 캠프가 열립니다.

설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

캠프 일시	4월 22일(토) 오후 5시 입소~23일(일) 오후 1시 종료
내용	죽염과 유향발마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 참가자에게 쑥뜸에 관해 안내해 준다.
준비물	일반: 산행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
힐링캠프 참가비	10만 원(1인 기준, 1박 3식) *쑥뜸방(장기 체류) 이용료 6만 원(1인 기준, 1박 3식, 1일·일주일·보름·장기 체류 등 일정 관계없이 체류비는 동일함)
교통편	항공: 김해-양양공항-택시로 20분 버스: 동서울터미널-설악산 오색정류장(2시간 20분 소요)-걸어서 5분
장소	강원도 양양군 서면 안터길 42-1 (다음, 네이버에서 '설악산자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, http://cafe.daum.net/woosungsook (우성숙의 설악산자연학교)

우성숙 교장(인산연수원 원장)은 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, 설악산자연학교의 주인장이기도 하다.

“당신이 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 그리던 내일이다.”

랠프 에머슨의 시를 생각하며, 건강과 관련된 일을 내일로 미루지 마십시오!

- 설악산자연학교는 당신의 소중한 오늘을 지켜드리는 힐링 하우스입니다.

붙일하는 곳

보내는 사람

이름

주소

우편 요금
수취인 부담

발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31

광화문우체국 승인
제호

받는 사람

120년건강본가



서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

붙일하는 곳

붙일하는 곳



가장 건강했던 그몸, 그 시절로
이제 좋아질 것입니다

‘인건모’ 회원 가입신청서

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

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

본인은 귀 모임의 제 규정을 준수할 것을 서약하며 입회를 신청합니다.

2017년 월 일 입회 신청인 성명 (인)

仁山家 귀하

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

《인산의학》에 대한 회원님의 소중한 의견을 보내주세요.

매월 좋은 의견을 보내주신 분들을
 선정해 고마움세트 A를 드립니다.



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

2 다음 호에서는 어떤 이야기를 다루면 좋을까요?

3 인산가에 바라고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

독자 여러분의 소중한 의견에 감사드립니다.

인건모 회원 가입

● ‘인건모’의 가족이 되시면...

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

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

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

폴칠하는 곳

죽염박물관

JUK-YEOM MUSEUM

건강, 그리고 지혜의 숲이 전하는
우리 전통 죽염 이야기

죽염공방



죽염 탄생의 원리를 소개합니다

죽염의 역사

죽염의 효능

죽염을 활용한 다양한 요리

The Beginnings of the Juk-Yeom World

The Medicines of the Juk-Yeom



1월 1일(수) 오픈 기념 행사

1월 1일(수) 오픈 기념 행사

지혜의 숲이 전하는 죽염 이야기 죽염박물관이 4월 문을 엽니다

세계 최초로 죽염을 산업화한 인산가에서 죽염의 역사와 전통을 고스란히 담은 죽염박물관을 오픈합니다. 활인구세 정신으로 죽염을 창시한 인산 김일훈 선생의 일대기부터 죽염의 제조 과정, 7대 신약, 죽염 맛보기 등 다양한 테마로 꾸며졌습니다.

죽염박물관 미리 보기

Theme1 보다

인산 선생의 일대기와
죽염의 생산 과정을
한눈에 볼 수 있어요.



Theme2 만나다

인산의학 7대 신약과
산화환원력 테스트 등
인산의학을 직접 만나요.



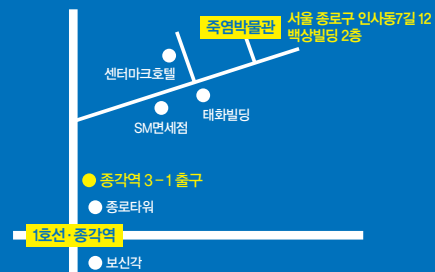
Theme3 듣다

인산 선생의
생전 육성을 생생하게
들을 수 있어요.



Theme4 느끼다

9회 죽염을
직접 먹어보며
건강한 맛을 느껴보세요.



내 안의 神醫, 인산을
깊이 새기는 날



월간 《인산의학》 특별 1일 발행 등록일 1996.7.4 서울시 등록번호 라-073987가 3,000원 등록번호 24382

인술仁術의 아버지,
인산 김일훈 선생을
되새기는 자리. 귀하를
그 뜻깊은 자리에
초대합니다

인산 탄신 108주년 기념식

• 일시	4월 15일(토) 오후 1시 (3시 15분 행사종료 예정)
• 장소	경남 함양 삼봉산 인산연수원
• 행사 내용	축하공연(함양풍물패 / 창원 윈드오케스트라) · 기념식 · 기념사(김윤세 회장-인산선생 탄생의미와 가치) · 인산 선생 묘소 참배 등
• 셔틀버스 운행	서울 인사동 하나빌딩(하나투어) 앞에서 아침 7시 30분에 출발하며, 이용료는 1만원으로 사전 예약을 부탁드립니다.
• 문의	1577-9585(인산가 서비스센터)

*점심식사가 제공되며 먹거리 장터가 운영됩니다.