

여산 안개비와 절강의 물결

廬山煙雨浙江潮 未到千般恨不消 到得還來無別事 廬山煙雨浙江潮
여산연우절강조 미도천반한불소 도득환래무별사 여산연우절강조

여산 안개비와 절강의 절묘한 물결이여
와보기 전에는 못 본 것이 한스러웠는데
와 보고 돌아갈 때는 별것이 아니었네
여산 안개비와 절강의 절묘한 물결일 뿐...

중국 북송 때의 시인이자 정치가이며 시문서회詩文書畫 모두에
훌륭한 작품을 많이 남겼던 소동파蘇東坡·1036-1101의 ‘관조觀潮’
라는 제목의 시이다. 소동파의 본명은 소식蘇軾이고 아버지는
소순蘇洵이며 동생은 소철蘇轍로서 모두 당송팔대가에 든다. 이
시는 깨달음의 경지를 노래한 ‘소동파의 오도송悟道頌’으로 잘
알려진 시이다.

절강은 중국 절강성浙江省의 성도省都 항주杭州에 있는 양자
강 하류의 전당강錢塘江을 말한다. 절강은 수나라 때 황하와 양
자강을 남북으로 연결한 대운하의 마지막 종점이고, 양자강
물은 항주를 통해 바다로 흘러들어간다.

항주는 중국에서 가장 아름다운 도시 중의 하나이고, 소동
파가 관리로 통관, 지주를 역임했던 곳이다. 중국 4대 호수 중
의 하나인 서호西湖에는 소동파의 동상이 세워져 있다. 절강의
조수潮水는 강물과 바닷물이 교차하면서 바닷물이 역류하는
풍광이 웅장하고 기세가 절묘하여 세계 최고의 절경으로 손
꼽히는 곳이다.

중국은 땅도 넓으려니와 아름다운 산과 강과 그 밖의 풍광
이 뛰어난 곳이 적지 않다. 여산에 안개비가 내릴 때의 풍광과
전당강으로 조수가 들어오고 밀려가는 절묘한 모습과 그 소
리를 어떤 말이나 글로 제대로 표현할 수 있겠는가?

그래서 사람들은 그 풍광을 전혀 듣기만 하고 가보지 못하
면 마음의 한으로 남아 천 가다 만 가다 생각에 밤잠을 이루지
못한다. 그러다가 직접 그곳에 가서 그 풍광을 보고는 “와! 과
연 여산의 안개비요, 절강의 절묘한 물결이로다”라는 말만 되
낼 뿐 다른 어떤 말이나 글로도 여실如實하게 표현할 길이 없
는 것을 새삼 깨닫고 올 뿐이다.

깨달음이란 직접 자신이 현장에 가서 보고 듣고 체험하는
것이 스스로 체험하고 깨닫지 못한 이에게 그 미묘한 풍광
을 어떻게 글이나 말로 표현하고 전달할 수 있겠는가? ㉓

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김 윤 세

만추의 인산연수원 외부 방문객 줄이어



가을이 무르익어 가는 11월, 삼봉산 자락 인산연수원은 연일 외부 방문객을 맞이하느라 분주한 시간을 보냈다. 11월 3~4일에는 중소기업진흥공단 현장 교수 25명이 건강여행을 왔으며, 7일에는 함양 제일고교 재학생 80명이 기업 현장 학습을 위해 방문했다. 9일에는 경남 교육청에서 올바른 먹거리 문화 탐방을 위해 방문했으며, 10일에는 진주 경상대학교 경영학과 학생 80명이 코스닥에 상장한 인산가를 탐방하기 위해 연수원을 찾았다. 23일에는 인산가에 유황 발마늘을 납품하는 태안 유황 발마늘 재배농민 80명이 연수원을 찾아 제조장들을 견학했다.

이처럼 외부 주요 공공기관 및 기업, 학교 등에서 인산가를 찾는 이유는 인산 선생의 뜻을 이어받아 국민의 건강을 위해 올바른 먹거리를 만드는 인산가의 이념을 배우는 한편, 자연 속에서 유유자적 휴식을 취하기에 인산연수원만 한 곳이 없기 때문이다. 또한 1박 2일 힐링 캠프 등을 꾸준히 실시하고 있고, 지난 9월 코스닥에 상장하면서 인산가의 인지도가 대폭 높아진 것도 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 보인다. 📍

인산가 단신

김윤세 회장, 경남도 체육회 특강



김윤세 회장은 11월 8일 산청 한방가족호텔에서 열린 경남도 체육회 생활체육지도자역량강화 실기교육에서 특강을 했다. 경남도내 생활체육지도자 등 200여 명이 참석한 가운데 열린 특강에서 김 회장은 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 인산의학의 의미와 가치를 알렸다. 생활체육을 지도하는 참석자들은 "우리 몸에 미네랄 성분이 꼭 필요하다는 요지의 강연을 들으며 많은 것을 배웠다"며 좋은 반응을 보였다.

인천 지역 목회자 인산가 건강여행

인천 열린문교회 이창복 목사 등 인천 지역 목회자 10명이 11월 13~14일까지 건강여행을 위해 함양 인산연수원을 방문해 즐거운 시간을 보냈다. 이 자리에는 아르헨티나 부에노스아이레스에서 선교 활동을 하고 있는 제일장로교회 최광언 목사 부부 등도 참가했다. 참가자들은 수동 인산죽염공장을 견학하고 상림공원을 산책하며 뜻깊은 시간을 보냈으며 저녁에는 인산의학 힐링특강 좌담회도 열었다.

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

인산가족 여러분, 스마트폰 어떻게 사용하세요?
가족과 영상통화 하고 게임도 즐기고 드라마도 보시나요?
참의학의 건강 이정표, '김윤세의 100세 건강이야기'도
폰으로 보셔야죠!



앱을 다운받아 설치하기만 하면,
언제 어디서나 간편하게 건강에 관한
좋은 이야기를 보실 수 있습니다.
김윤세 회장이 들려주는 생생하고
깊이 있는 건강이야기 외에도
질병치유방안과 힐링캠프 정보를
확인할 수 있습니다.
이름과 이메일 주소를 남기면
메일로도 무료로 받아보실 수
있습니다.



앱 설치가 어려우세요?



안드로이드 폰

〈Play 스토어〉에서 '김윤세의 100세 이야기'를 검색하세요.
QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.



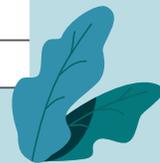
아이폰

〈앱스토어〉에서 '인산가 100세 이야기'를 검색하세요.
QR 코드를 인식시켜도 해당 설치 페이지로 이동합니다.

12월
인산가 주요행사 및
강연일정



일정	행사내용	강연자
12일(수)	강북지점	김중호 상무
	광주지점	김경환 지점장
13일(목)	대전지점	이승철 지점장
	부산지점 시사회	이점순 지점장
	전주지점	정대홍 이사
14일(금)	대구지점	김경래 지점장
19일(수)	인천지점	정대홍 이사
	울산지점	이점순 부산지점장
20일(목)	강남지점	정대홍 이사



김윤세 회장, 매일경제TV <증권광장> 출연

죽염·인산가 홍보... 이것이 'The CEO'

김윤세 인산가 회장이 지난 11월 1일 매일경제TV <증권광장> 프로그램 속 'The CEO를 만나다' 코너에 출연해 죽염과 인산가에 대해 알렸다.

생방송으로 진행되는 <증권광장>은 경제전문 채널인 매일경제TV의 간판 프로그램이다. 시사각각 변하는 장중 시황을 정확하고 발 빠르게 분석해 매일 아침 그날의 투자전략을 제시하고, 경제·산업 분야의 중심 이슈부터 글로벌 투자 트렌드까지 폭넓게 다루고 있다. <증권광장> 측은 최근 코스닥 상장에 성공한 죽염명가 인산가 대표와의 인터뷰를 진행, 투자자들이 궁금해할 만한 몇 가지 정보를 심층적으로 보도했다.

《신약》부터 항노화단지까지... 인산가 주요 이슈 밝혀

김윤세 회장은 이날 생방송에서 인산가가 세계 최초로 죽염산업화를 이룬 기업이라는 점을 강조했다. 또 선친인 인산 김일훈 선생의 독창적 의학 이론이 담긴 저서《신약》 첫 장에 '신비의 식품의약-죽염'이 1986년 최초로 공개된 후 많은 사람의 요청에 의해 죽염 제조를 시작했다고도 덧붙였다. 천일염으로 죽염을 만드는 제조방법, 각종 항염·항암 효과 등 인산죽염으로 진행한 의미 있는 과학적 연구결과에 대해서도 언급했다. 죽염을 막연히 비싼 소금이라고만 생각했던 이들도 죽염의 개념을 이해하는 간단 하면서도 명료한 인터뷰였다.

이어서 죽염 유통 경로와 판매 구조의 안정성, 국내 및 해외 시장 상황과 글로벌 시장 진출 상황 등 투자자들의 관심을 끌 만한 질의와 응답이 있었고, 그 무엇보다 큰 기대를 얻고 있는 '항노화 특화 농공단지 조성'에 대한 질의도 있었다. 김 회장은 "2020년까지 약 257억 원 규모의 연차적 투자를 통해 1차 산업인 농산물 생산, 2차 산업인 식품 제조 생산, 3차 산업인 유통·판매·체험·관광을 융복합한 6차 산업단지를 조성 중이다"이며 "체험, 숙박 및 문화레저 시설을 확충하여 연간 방문객 10만여 명이 상 이용가능한 대규모 체험 관광단지로 발전시켜 앞으로 인산가의 새로운 성장 동력이자 고부가가치 창출기업으로의 도약 계기가 마련될 것으로 기대하고 있다"고 밝혀 관심을 모았다. ㉮

글 김효정 사진 매일경제TV



인산가, 서울 월드할랄데이 행사장에 부스 설치

제품 전시·상담 '짹짹한 호응'

죽염명가 인산가가 한국에서는 처음 열린 '월드할랄데이 2018 서울 World Halal Day 2018 SEOUL'에 참가해 이슬람 국가에서 온 관계자들에게 죽염을 비롯한 다양한 제품을 소개하는 뜻깊은 시간을 가졌다.

월드할랄데이는 세계 할랄 정보 교류와 협력 확대를 위해 세계할랄연맹 주도로 치러지는 국제 행사로, 올해 5회째를 맞았으며 올해는 한국에서 열렸다. 이번 박람회에는 지난 11월 1일부터 2일까지 이틀간 그랜드 인터컨티넨탈 서울 파르나스 호텔 그랜드볼룸에서 개최됐으며, 세계할랄연맹과 한국할랄인증원이 주최하고, KBS아트비전, 한국할랄협회, 한국할랄통상, 한국무슬림움마 등이 주관하고, KOTRA와 한국무역협회가 후원했다.

인산가는 2013년 죽염업계 최초로 말레이시아 이슬람개발부로부터 할랄 인증을 받은 이후 다양한 채널을 통해 이슬람 시장 진출을 이어오고 있으며, 이번 행사 참가 역시 같은 맥락에서 이뤄졌다. 인산가는 박람회장에 기업 부스를 설치하고 동영상 상영, 제품 전시 및 홍보, 해외 바이어와의 상담 등을 진행해 방문객의 큰 호응을 얻었다.

"할랄 인증은 국제적 품질보증 받은 것과 같아"

박람회에는 인산가와 같은 할랄 식품 기업뿐 아니라 뷰티, 의학, 관광, 패션, 생활용품 분야의 국내 43개 기업과 인도 16개 기업의 부스가 설치됐으며 이슬람 12개국 30여 개 해외 기관 및 업체 관계자들이 참여했다. 이틀간 이어진 박람회 동안 각 기업은 할랄 제품을 소개했으며, 비즈니스 상담회, VIP 세미나, 협약식 등의 프로그램이 진행됐다.

이 같은 국제행사가 한국에서 열렸다는 것은 한국 기업들의 이슬람 시장 진출에 매우 좋은 소식이다. 갈수록 거대해지는 이슬람 시장에 대한 수출을 성사시키기 위해서는 반드시 할랄 마크의 인증을 받아야 하기 때문이다.

인산가 한 관계자는 "할랄은 신이 허락했다는 종교적 의미를 가질 뿐 아니라 제품의 유통과 보관 과정 중에 철저한 검증을 거쳤다는 일종의 안심 마크 기능도 가지고 있어 국제적으로 품질보증에 대한 신뢰가 매우 높다"며 "박람회에서 만난 바이어들 모두 죽염의 깔끔하고 깨끗한 짹맛에 감탄하는 모습을 보니, 이슬람 시장에서의 인산가의 행보가 앞으로 더욱 탄탄해질 것이라 기대된다"고 소감을 전했다. ㉮

글 김효정 사진 김중연



1 박람회를 찾은 이슬람권 업체 관계자들이 인산가 9회 죽염을 시식하고 있다.
2 서울 월드할랄데이 인산가 부스에서 김윤세 회장을 비롯한 인산가 임직원들이 기념촬영을 했다.

한국식품영양과학회, 부산에서 국제 심포지엄

‘죽염과 장 건강’ 주요 이슈

국내 식품연구가들의 대표적 학술연구회인 한국식품영양과학회가 지난 11월 부산 벡스코 전시장에서 정기학술대회를 개최했다. 산업화에 이어 기후변화와 환경오염에서 비롯된 질병의 폐해가 가중되는 만큼 질병 치유와 신체 건강에 기여하는 약용·기능식품에 대한 연구 내용이 대거 발표됐다.

그중 목포대학교 천일염연구센터가 발표한 ‘장 건강에 미치는 천일염과 죽염의 영향(발표제목: Effect of solar sea salt and bamboo salt on gut health)’은 많은 관심과 주목을 받으며 주요 이슈에 올라섰다. 그간 천일염연구센터는 한국산 천일염과 열처리 가공염인 죽염이 일반 소금에 비해 혈압과 당뇨 질환, 대사 질환 치유에 효과적이라는 점을 입증해 왔다. 또한 장에 미치는 영향도 미네랄이 풍부한 천일염과 죽염이 일반 소금에 비해 우수하다 발표하며 죽염의 효능을 과학적으로 증명해 왔다.

장에는 면역세포의 약 70%가 분포하는 만큼 장 건강은 곧 면역력 유무와 직결된다고 볼 수 있다. 소금 또한 면역세포를 활성화한다는 연구 방향에 따라 천일염연구센터에서는 천일염과 죽염이 장 건강에 미치



는 영향을 연구해 왔으며, 그 결과의 일부를 발표해 향후 진전에 많은 기대를 갖게 했다.

인산생명과학연구소, 흰민들레와 홍화씨의 약성 소개

인산생명과학연구소도 농촌진흥청이 주관하는 ‘차세대바이오그린21사업’에 공동 참여해(부산대학교, 국립원예특작과학원) 퇴행성 질환을 치유·보완하는 연구 내용을 발표했다. 그간 공동연구팀은 토종 흰민들레(Taraxacum coreanum)와 홍화씨(Carthusmus tinctorius L. seed)를 소재로 인지능 개선에 효과적인 기능성 식품 소재 개발을 연구해 왔다. 이번 학회에서 공동연구팀은 ‘알츠하이머 유발 실험동물을 대상으로 흰민들레와 홍화씨 복합추출물을 투여했을 때 나타나는 기억력 개선과 학습능력 향상’(발표제목: Combination of Carthusmus tinctorius L. and Taraxacum coreanum Exerts Synergistic Effect on Learning and Memory Function in Amyloid Beta-injected Mice)에 대한 연구 리포트를 발표했다. 두 천연물질을 적정 비율로 혼합 추출했을 때 최적의 인지학습 능력이 발휘됐고 알츠하이머 개선을 의미하는 각종 지표의 수치가 향상됨을 소개했다. 향후 인체 대상 임상시험을 예정하고 있어 연구 내용은 더 많은 진전이 있을 것으로 기대되고 있다. (세)

글 이재양(인산가생명과학연구소 소장)



전편 ₩30,000
후편 ₩25,000

生老病死에 관한 인산의 대표적 처방전 《신약본초》전·후편

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

10 NEWS

올 해 의 인 산 가 1 0 대 뉴 스

코스닥 상장과 향노화 농공단지 조성 박차 명품 죽염·명품 CEO 김윤세 회장 잇따라 수상

31년 전 세계 최초로 죽염산업화를 이룬 인산가는 올해 코스닥 상장이라는 쾌거를 올렸고, 향노화 지역특화 농공단지 조성에 가속을 내며 세계적 헬스케어 전문기업으로 거듭났다. 더욱 힘차고 멋지게 나아갈 새해를 기다리며, 2018년 인산가에는 어떠한 크고 작은 일들이 있었는지 정리했다.

글 김효정 사진 인산의학DB

1 죽염업계 최초로 코스닥 상장

인산가가 지난 9월 11일 코스닥(KOSDAQ) 시장에 신규 상장했다. 죽염업계 최초인 것은 물론 경남 함양군 향토기업 최초로 자본시장의 주 무대인 코스닥 시장에 입성한 것이다. 이로써 기업 인지도 및 공신력이 더욱 향상되고, 자본조달에 힘을 얻게 됐으며, 이를 바탕으로 더욱 투명한 경영, 주주들의 수익성 향상을 위한 수익경영에 힘을 다할 계획이다.

김윤세 회장을 비롯한 인산가 임직원 모두는 코스닥 상장을 위해 오랜 시간 준비하며 공을 들였다. 2015년 코넥스 시장에 상장한 후 코스닥 시장으로의 이전 상장을 위해 끊임없는 연구와 기술개발, 매출증대, 회계투명성 제고, 고객만족 경영 등 부단한 노력을 기울여 왔다. 그리고 이 결실을 맺기까지 오랜 세월 몸살양면 성원을 아끼지 않은 주주들과 25만 인산인 식구의 사랑이 있었다.

김윤세 회장은 “코스닥 상장을 계획한 건 2000년 즈음”이라며 “기업을 발전·성장시키기 위해 노력했고 차근차근 계획을 실현했으며, 드디어 18년이 걸려서 그림이 완성됐다”고 소감을 밝혔다.



2 향노화 지역특화 농공단지 조성 박차

경남 함양에 기반을 둔 향토기업인 인산가는 ‘인산죽염 향노화 지역특화 농공단지(이하 향노화단지) 조성’ 프로젝트를 추진 중에 있다. 향노화단지는 함양군 함양읍 죽림리 일대 20만 6,820m² 부지에 조성되는 것으로 총사업비는 257억 원 규모다. 함양에 기반을 두고 성장한 인산가는 향노화단지 개발 계획 중심에 단연 지역개발과 일자리 창출이라는 공익성을 두었다.

김윤세 회장은 “향노화단지 조성은 민영기업의 투자 사업이 아닌 지역개발과 일자리 창출이라는 공익성을 기반으로 하는, 경남도민과 함양군민의 미래가 걸린 프로젝트”라고 설명했다.

이 향노화단지에는 죽염은 물론 향노화 관련 농산물 재배와 식품제조 생산 등 1·2차 산업이 들어온다. 여기에 유통과 판매는 물론, 향노화 프로그램 체험과 관광을 포함하는 3차 산업까지 아우르는 명실상부 6차 산업 단지로, 산업과 문화, 건강과 힐링·휴양 체험을 함께하는 복합 기능의 지역특화 농공단지를 조성할 예정이다. 2020년 함양산삼엑스포에 맞춰 부분 개장을 목표로 하고 있다. 인산가는 향노화단지가 조성되면 경남도의 역점 사업인 ‘서북부권 웰니스 관광 프로그램’과 연계해 수백 명의 일자리가 창출되고 연간 1,919억 원의 생산효과가 발생할 것으로 예상하고 있다.

3 인산 탄신 109주년 기념식 열려

인산 김일훈 선생의 탄신 109주년을 기념하고 추모하는 행사가 지난 4월 28일 경남 함양 삼봉산 인산연수원에서 열렸다. 민초의 의창으로 일평생을 바친 인산 선생의 탄신일 기념행사에는 전국 각지에서 모인 1,200여 명이 함께해 뜨겁고도 감동적인 분위기가 만들어졌다.

특히 이날은 2018 첫 남북정상회담이 열린 다음날이라 독립운동가로서의 인산 선생이 재조명되기도 했다. 인산 선생은 16세부터 20년 넘게 젊은 날의 열정을 항일 활동에 바쳤다. 인산 선생은 독립운동을 했다고 대접받을 생각이 없으며, 1957년 서울을 떠나 함양군 삼봉산 골짜기로 들어가 함지박을 깎아 생계를 이어갔다.



4 1박 2일 힐링캠프 & 8박 9일 지리산자연학교 성황

인산가 함양연수원에서 진행되는 1박 2일 힐링캠프와 지리산자연학교 8박 9일 캠프가 한 해 동안 많은 인산인의 사랑을 받으며 매회 성황을 이뤘다. 일상에서의 스트레스를 날리기 위해, 지리산 자락에서 힐링하며 아프고 지친 몸과 마음을 달래기 위해, 가족·친구와 소중한 추억을 만들기 위해 등 인산가 캠프를 찾는 이유도 다양했다. 캠프 참가자들은 하나같이 “깨끗한 공기와 맑은 물이 반기는 인산연수원에서는 가슴이 확 트이며 절로 심호흡을 하게 되고 밥맛도 꿀맛, 잠도 꿀잠을 자게 된다”고 입을 모았다.

뿐만 아니라 다양한 단체 및 회사에서도 인산연수원을 찾아 건강 강연 듣기, 지리산 둘레길 트레킹 등의 프로그램을 체험하기도 했다.

5 죽염산업화 31주년 '죽염의 날' 행사

101년 전 인산 김일훈 선생이 세상에 없던 죽염을 발명했다. 그리고 김윤세 회장이 31년 전 세계 최초로 죽염을 산업화했다.



다. 명품 죽염으로 30년 이상 사랑받아 온 인산가는 지난 8월 25일 함양 인산연수원에서 '죽염의 날' 행사를 개최, 죽염을 사랑하는 인산인들과 함께 축제를 즐겼다. 풍물패 공연에 이어 시작된 본 행사의 사회는 성우 배한성씨와 국선도 황혜자 사범이 공동으로 맡아 흥을 돋웠다. 특히 이날 행사에선 7명의 인산가 마니아가 무대에 나와 인산의학의 힘으로 건강을 되찾은 체형 사례를 공개해 참석자들의 호응을 얻었다.



6 죽염 품질 및 투명경영 인증 각종 상 수상

2018년에도 김윤세 인산가 회장은 다양한 시상식에 초대됐다. 죽염의 품질 우수성을 평가받는 자리도 있었고, 경영인으로서 김윤세 회장의 노고와 능력을 인정받는 자리도 있었다. 먼저, 인산가는 지난 3월 27일 국회 헌정기념관에서 열린 '2018 대한민국소비자대상'에서 '소비자브랜드 부문' 대상을 받았다. 특히 이 시상식에서 2016, 2017년에 이어 3년 연속 수상의 영광을 안았는데, 이는 인산가와 인산죽염이 소비자 건강 증진에 크게 기여한 브랜드로 우뚝 섰음을 뜻해 그 의미가 더 컸다. 지난 7월 5일엔 '2018 한국서비스대상'에서 식품제조유통 부문 종합대상을 수상했다. 이 상은 우수한 품질혁신 시스템 구축으로 고객에게 고품질 서비스를 제공해 고객만족과 국민행복 추구에 기여한 바를 인정받아 수상의 영광을 얻게 됐다. 또 지난 10월 12일 열린 '2018 한국 경제를 빛낸 인물 선정식'에서는 '최고품질경영 부문'을 수상했다. 김윤세 회장이 최고 품질의 죽염을 제조, 판매하며 인산가를 코스닥 상장기업으로 키워낸 경영자로서의 능력을 인정받은 뜻깊은 날이었다.

7 김윤세의 100세 건강이야기 스마트폰 앱 본격 구동

인산가가 건강 정보의 홍수 속에 사는 우리에게 꼭 필요한 스마트폰 앱을 출시, 본격 운영을 시작했다. 오염된 공기과 물, 안심하고 먹을 수 없는 식재료들을 어쩔 수 없이 받아들이며 건강 불안증을 견뎌내야 했던 모두에게 안심맞춤인 '김윤세의 100세 건강이야기'를 플레이스토어와 앱스토어에서 다운로드할 수 있다. 인산의학을 바탕으로 참의학의 건강 이정표가 되어주는 '김윤세의 100세 건강이야기'에는 김윤세 회장이 들려주는 생생하고 깊이 있는 건강이야기 외에도 질병치유방안과 힐링캠프 정보가 알차게 들어 있다.



8 죽염 서목태 된장 죽염 고추장 제조법 특허

2018년은 인산가 죽염 장류가 건강에 이롭다는 것을 특허출원을 통해 공식적으로 인정받은 해다. 1월에는 죽염 서목태 된장 및 제조법, 7월엔 죽염 고추장 제조법이 특허를 받은 것. 인산생명과학연구소는 연구를 통해 서목태 된장이 '염증성 장 질환 예방 및 대장암 세포의 성장 억제'에 효과가 있음을 밝혀냈고, 죽염 고추장이 '항산화 및 항염증 효과'가 있으며, 특히 대장암 억제에 효능이 있음을 밝혀냈다.

된장과 고추장이 몸에 좋은 것은 이미 잘 알려져 있지만, 죽염을 넣어 만든 장류가 건강 증진에 더욱 효과적이라는 사실이 계속해서 밝혀지고 있다. 게다가 죽염 장류는 맛이 일반 된장, 고추장보다 좋아서 요리의 품격과 풍미를 한층 높이는 것으로 정평 나 있다.

9 김윤세 회장 전국 곳곳에서 강연

인산의학의 계승자인 김윤세 회장이 들려주는 자연치유의 섭리와 죽염의 신비에 대한 건강 강연을 청하는 곳이 올해도 역시 많았다. 김 회장은 바쁜 일정 속에도 전국을 누비며 이러한 요청들에 답했다. 지난 3월에는 기후변화대응기술개발 연구자 50여 명을 대상으로 '죽염의 과학'이란 주제로 한국과학기술연구원(KIST)에서 특강을 했다. 이날 '전문가 초빙 세미나' 시간에 단상에 선 김 회장은 "천동설이 진리인 줄 알던 시대에 지동설을 주장한 코페르니쿠스처럼 용기 있는 과학자가 세상을 바꿀 수 있다"고 말해 주목을 받았다. 같은 달, '도농협동 CEO리더 어울림 과정 1기 연수'에 참가한 여성단체 회원 80여 명을 대상으로도 '내 안의 자연이 나를 살린다'라는 주제로 강연에 참가자들을 집중시켰다. 또 5월에는 개정판 《동사열전》 출간을 기념하며 서울 조계사 불교역사기념관에서 특별강연을 진행했다.



10 김윤세 회장, 올해도 다수의 방송 출연

김윤세 인산가 회장이 다수의 TV 방송에 출연, 죽염을 대중에 알리는 데 큰 몫을 했다. 지난 2월 10일에는 김윤세 인산가 회장을 주인공으로 한 MBN <성공다큐 최고다> 프로그램이 방송됐다. 이 프로그램은 업계에서 1위 자리를 지키고 있는 기업 대표의 성공 스토리를 담은 교양 방송으로, 김윤세 회장 편은 '국내 죽염시장 점유율 1위 죽염 종가 인산가 김윤세 대표'라는 제목으로 전파를 뒀다. 제작진은 방송을 위해 인산연수원 및 죽염제조장 등에서 1박 2일간 촬영하며, 죽염 제조 전 과정과 무염과 유황오리진액 제조 공정을 상세히 다뤄 시청자의 호응을 끌어냈다.

최근에는 매일경제TV <CEO에게 듣는다>에 출연해, 죽염으로 코스닥 상장의 궤거를 이룬 비결과 죽염 외의 제품 소개, 세계 시장 진출에 대한 비전 등을 설명했다.



죽마고우로 비염 고친 최광언·정향심 부부

“죽마고우’ 만난 지 6개월 만에 30년 비염과 이별했어요”

“처음에는 간가민가했지만 믿음을 가지고 행하니 생각보다 큰 선물을 받았습니다. 앞으로도 죽마고우와 죽염으로 건강을 다져갈 것입니다. 무엇보다 중요한 것은 믿고 꾸준히 실천하는 습관이라고 생각합니다”

최광언(74) 목사는 1989년 아내 정향심(71)씨와 함께 아르헨티나 부에노스아이레스로 이민 가 제일장로교회에 목회자로 부임하면서 30여 년 동안 하나님의 복음을 전파하고 있다. 이들은 10여 년 전부터 인산가를 알고 있었는데 최근 들어 본격적인 인연을 맺게 되었다. 11월 13일 함양 인산연수원을 찾은 이들 부부를 만나 어떤 사연이 있는지 들어봤다.

글 손수원 사진 이신영

“인산가를 만나고 나서 30여 년 동안 친구(?)로 지냈던 비염과 이별했어요.”

정향심씨는 면역력이 약해지면서 알레르기성 비염이 매우 심했다. 1988년, 아르헨티나로 가기 1년 전부터 조절이 보이기 시작했단다. 처음에는 단순한 감기인 줄 알고 병원에 갔다. 감기약을 몇 번이나 지어 먹고도 차도가 없자 알레르기 약을 처방받았고 그것을 먹고 나서는 증상이 없어져 다 나왔으려니 생각했다. 그런데 아르헨티나로 이민가고 나서부터 증상은 다시 시작되었고, 조금만 환경이 바뀌어도 콧물이 주체할 수 없이 흘렀다.

“병원에서 검사를 하니 면역성 백혈구 수가 많이 떨어져 있다고 하더라고요. 정상수치가 4,000 정도인데 저는 1,700~1,800 사이였어요. 혹시 혈액암인가 싶어 골수 검사를 했더니 그건 아니더군요.”

30여 년 전 면역력 떨어지면서 비염 찾아와

다행히 암은 아니었으나 면역력이 떨어진 것은 사실이었다. 기온이나 공기 등 조금만 환경이 바뀌어도 콧물이 줄줄 흘렀다. 최광언 목사는 “우스갯소리로 아내의 비가 올지 안 올지 101% 맞춘다”고 했다.

이렇게 비염이 심하니 사람들과 만나는 것이 불편한

것은 물론이요, 잠 잘 때도 여간 괴로운 것이 아니었다.

“그 괴로움은 겪어보지 않은 사람은 모를 거예요. 코가 막혀 입으로 숨을 쉬니 늘 입이 말라서 물을 머리에 두고 잤죠. 30여 년 동안 잠을 제대로 자 본 적이 없는 것 같아요.”

이러던 정씨는 지난해 10월, 남편 최광언 목사와 함께 인산연수원을 찾았다. 오랜 세월 인산가와 인연을 맺고 있는 인천열린문교회의 이창복 목사가 최 목사 부부를 함양으로 인도한 것이었다.

“10년 전부터 함양에 인산가라는 곳이 있으니 한번 가보자고 권유를 받았었어요. 저희가 1년에 한 번씩은 한국에 오거든요. 그런데 이런저런 일을 하다보면 시간이 좀처럼 나지 않아서 차일피일 미루었죠. 사실은 죽염에 대한 믿음이 부족해서였던 것 같아요.”

최 목사는 “소금을 먹고 건강을 찾는다고는 하는데 그 과정에 대한 설명을 들은 적이 없으니 확신이 없었던 것이 사실”이라고 말했다.

“우리는 어릴 때부터 짜게 먹으면 몸에 안 좋다고 알고 자랐잖아요. 죽염을 먹고 병이 나았다는 사람들의 이야기를 들어도 그것에 대한 설명을 들은 적이 없었기 때문에 간가민가했지요. 그런데 직접 인산가에 와서 인산의학과 죽염에 대한 설명을 들으니 의문이 하나씩



폴리더라고요.”

최 목사 부부는 김윤세 회장도 만났다. 김 회장은 정씨의 얼굴을 보며 “혈색이 많이 안 좋아 보이신다”고 했다. 정씨가 “면역성 백혈구 수가 적고 그러다 보니 면역력이 떨어지고 콧물 알레르기가 있다”고 말하자 김 회장은 “그렇다면 죽마고우를 꾸준히 드셔보라”고 했다.

“제가 음식이나 약 같은 먹는 것에는 예민한 편인데, 회장님 말씀은 왠지 신뢰가 가더라고요. 당장 죽마고우를 먹기 시작했죠. 사실 아르헨티나 집에도 10여 년 전에 사 놓은 죽마고우가 20병 정도 있었어요. 그때는 그게 뒤에 좋은지 몰랐으니까 사 놓고 쌓아두기만 했던 거였죠. 그런데 그 죽마고우가 제 몸을 고칠 수 있다니 어리둥절하면서도 반가웠죠.”

그렇게 지난해 10월부터 죽마고우를 먹기 시작했다. 새로 산 죽마고우에 전에 있던 것을 절반씩 섞어서 먹었다.

“보통은 하루에 세 번, 한 번에 20알 정도를 먹으라고 하는데 저는 50~60알 정도를 먹었어요. 그렇게 3개월 정도 먹으니 조금 나아지는가 싶더니 6개월 정도가 되자 신기하게도 비가 내릴 때가 되어도 콧물이 나지 않고 잘 때도 코가 막히지 않더라고요.”

변비 개선되고 콜레스테롤 수치도 정상 범위로

정말 신기한 일이었다. 거의 30년 동안 비염을 달고 살면서 그동안 레이저 수술도 해봤고 먹고 뿌리는 약, 한약까지 먹어본 터였지만 꿈쩍도 않던 것이 죽마고우를 먹으면서 좋아진 것이었다.

정말 죽마고우를 먹어 나온 것일까 싶어 올해 10월에는 죽마고우를 한 달 정도 먹지 않아봤다. 그래도 괜찮았다. 지난해 한국에 왔을 때는 미세먼지 등 오염된 공기 때문에 거의 한 달을 고생했지만 올해는 아무렇지도 않다고 했다.

비염이 좋아진 것은 물론, 또 다른 선물도 받았다.

비염보다 더 오랫동안 달고 살았던 변비가 개선되었고, 정상 이하였던 면역성 백혈구 수치도 거의 정상에 가까워졌으며 콜레스테롤 수치도 정상 범위로 돌아왔다고 한다.

“평생 달고 살 것만 같았던 질병들이 조금씩 멀어지면서 세상이 달리 보이더라고요. 왜 더 일찍부터 알지 못했을까 싶기도 하고요. 아들도 저와 체질이 비슷해서 알레르기성 비염을 앓고 있는데 죽마고우를 보내주고 있어요.”

최광언 목사 또한 아내의 병이 많이 좋아진 것에 대해 매우 감사해 하고 있다.

“이제까지 평생을 목회하는 동안 하나님의 은혜로 치유받는 역사를 수없이 지켜봐 왔습니다. 그런데 정작 목사 사모가 그 은혜를 받지 못하고 병이 치료되지 않으니 이것도 하나님의 뜻이려니 하며 더 열심히 기도했죠. 그 결과인지 인산가와 인연을 맺으면서 병을 치료하게 되니 감사할 따름입니다.”

본인이 죽마고우의 효과를 몸소 체험하고 나서는 주변에 알리는 일에도 열심이다.

“한번은 탄자니아에서 선교를 하고 계시는 한 장로님 가정과 여행을 함께한 적이 있었는데 그 집 큰 아들이 몸은 아주 건장한데 비염으로 고생을 하고 있더라고요. 동병상련이라고 죽마고우 두 통을 주고 이걸 먹어보라고 했죠. 제가 준 것을 다 먹고 한국에 오는 길에 또 사서 4개월 정도 먹었더니 지금은 90% 이상 나아졌다고 하더라고요.”

최 목사 부부는 죽마고우 외에도 죽염을 생활 전반에 걸쳐 사용하고 있다. 음식을 만들 때는 생활죽염을 쓰고 9회 죽염과 자죽염을 한 숟가락씩 물에 녹여 마신다.

부부에겐 바람이 하나 있다. 정씨와 비슷한 증세로 힘들어하는 아르헨티나 교민들도 죽마고우를 비롯한 인산가의 제품을 보다 손쉽게 구해 쓸 수 있으면 하는 것이다.



“현지 교민들 중 고질병을 달고 사시는 분들이 많아요. 저처럼 병원에 가봤지만 별 효과를 보지 못해 그냥 사시는 분들이죠. 그런 분들이 인산가의 제품을 먹고 병을 고칠 수 있다면 이보다 더 좋은 일이 어디 있겠습니까.”

하지만 현실적으로 쉬운 일은 아니다. 최 목사 부부도 한국에 와서 죽마고우나 죽염을 사서 갈 때엔 현지 공항에서 어려움을 겪을 때가 있다고 하니 말이다. 외국인, 그중에서도 동양인에 대한 보이지 않는 차별 때문에 짐을 검색당하고 심하면 물건을 빼앗길 때도 있다. 우편으로 받는 것도 여의치 않다.

아르헨티나에도 인산가 알려지길

최 목사 부부야 일 년에 한 번 정도는 한국에 들어와 물건을 사서 들고 가거나 알음알음 한국에 가는 사람들에게 부탁해 구할 수 있지만 상황이 여의치 않은 교민들은 인산가 제품을 구할 길이 거의 없거나 설사 구

한다 하더라도 그 양이 적을 수밖에 없다.

“미국 LA에는 인산가 지점이 있어서 거의 모든 제품을 구할 수 있더라고요. 그것처럼 아르헨티나에도 지사가 생긴다면, 그렇지 않더라도 공산품 수입하듯이 조금만 더 쉽게 들여올 수 있다면 보다 많은 교민이 건강하게 살 수 있는 기회를 가질 수 있다고 생각합니다.”

인산가를 만나 이제 건강한 몸으로 살아갈 날이 더욱 기대된다는 최 목사 부부는 아르헨티나에서 하나님의 복음을 전하는 역할은 물론이요, 인산의학의 의미와 가치를 알려 교민들이 보다 건강하게 살 수 있는 기회를 여는 일에도 충실하겠다고 다짐했다.

“처음에는 긴가민가했지만 믿음을 가지고 행하니 생각보다 큰 선물을 받았습시다. 앞으로도 죽마고우와 죽염으로 건강을 다져갈 것입니다. 무엇보다 중요한 것은 믿고 꾸준히 실천하는 습관이라고 생각합니다.”

이시하라 유미의 《내 몸이 보내는 이상신호가 내 몸을 살린다》

“자연치유력을 키워 스스로 진단하고 치유하라”

우리가 한평생 병에 걸리지 않는다면 얼마나 좋을까마는 그건 불가능에 가깝다. 하지만 생명의 본능은 의학기술보다 훨씬 강하다. 병에 걸린다는 것은 우리의 몸이 스스로 살리려는 본능의 발현이다. 저자는 “내 몸이 보내는 이상신호를 잘 알아차려 몸 상태를 스스로 진단하고 예방하면 보다 건강하게 살 수 있다”고 말한다.

글 손수원



이시하라 유미 저
전나무숲
값 13,000원

지닌 힘'을 말한다. 사람이 배가 부르면 혈액 안에 당분, 지방, 비타민, 미네랄과 같은 영양분이 많아지고, 그 영양분을 먹는 백혈구도 덩달아 배가 부른다.

배부른 백혈구는 일을 하지 않으려 한다. 외부에서 병원균이나 알레르겐이 침입하거나 몸 안에서 암세포가 발생해도 백혈구는 이 침입자들을 막으려 하지 않게 된다. 이것이 바로 '면역력이 떨어진 상태'이다.

반대로 공복 상태에서는 혈액 안의 영양소가 부족해지고 백혈구도 배가 고파져 병원균, 알레르겐, 암세포 등을 먹으려는 활동이 왕성해진다. 즉 면역력이 높아지는 것이다. 우리가 병에 걸리면 식욕이 떨어지는 것도 몸 스스로 공복 상태를 만들려는 노력이다.

체온 1도 올리면 면역력은 5~6배 향상

면역력은 체온과도 관련이 있다. 체온이 평소보다 1도 내려가면 면역력은 30% 이상 저하되고, 반대로 평소보다 1도 올라가면 면역력은 5~6배나 향상된다. 추울 때는 몸이 움츠러들어 운동 능력이 떨어지고, 따뜻할 때는 운동 능력이 좋아지는 것처럼 백혈구도 마찬가지다. 이를 종합해 보면 평소에 몸을 따뜻하게 유지하고 먹는 양을 20% 정도 줄이면 병은 생기지 않을 것이고, 설령 병에 걸리더라도 쉽게 고칠 수 있다는 것이다.

그렇다면 건강을 위해 어떻게 생활해야 할까. 이러한 의문에 대한 해답을 찾기 위해서는 동양의학과 서

양의학이 '병'을 어떤 관점으로 바라보는지를 알아야 한다. 서양의학은 인체를 장기 부분, 세포 부분, 세포 내 핵의 유전자 부분과 같은 식으로 세분화해 연구한다. 그러나 여기에는 모순이 있다. 사람의 몸을 장기, 세포, 유전자로 나뉘 깊게 연구한다 해도 그 사람이 앓고 있는 병 자체에 대해서는 정확히 알지 못한다.

이에 반해 동양의학에서는 혈액의 성분에 대해 거의 몰랐던 2,000년 전부터 “만병일원(萬病一元, 혈액의 오염에서 비롯된다)”라는 말로 병의 원인을 정의하였다. 병마다 원인이 있다고 인식하는 서양의학의 입장에서는 ‘모든 병은 원인은 하나’라고 하는 동양의학은 납득하기 어려울 것이다.

그렇다고 해서 모든 질병과 증상을 동양의학의 관점에서만 해석하고 치료하라는 것은 아니다. 저자는 본인이 경험하고 느낀 바로는 “동양의학 85%, 서양의학 15%의 조합이야말로 스스로 진단하여 병을 고치는 가장 이상적인 건강법”이라고 말한다.

혈액을 정화해야 병에서 벗어난다

제1장에서는 ‘건강을 해치는 잘못된 정보 8가지’에 대해 말한다. 이 잘못된 정보 8가지는 ▲염분은 건강의 적이다 ▲혈압은 무조건 정상 범위로 조절해야 한다 ▲대사증후군은 호르몬이 원인이다 ▲열이 나면 무조건 해열제로 열을 내려야 한다 ▲물은 많이 마실수록 몸에 좋다 ▲콜레스테롤 수치는 낮을수록 좋다 ▲통증 해소엔 진통제가 최고다 ▲식욕이 떨어지면 어떤 식으로든 영양을 보충해야 한다이다.

저자는 소금에 대해 “건강을 유지하고 지키는 데 꼭 필요한 요소이자 가장 중요한 물질”이라고 주장하며 그 효능을 과학적으로 설명한다. 또한 현대의학의 발달과 의사 수의 급증에도 불구하고 암 사망자가 더 늘어난 이유에 대해 “극단적인 염분 억제와 운동 부족, 수분 섭취 과잉으로 인한 저체온화가 있다”고 말한다.

제2장에서는 오염된 혈액을 깨끗하게 정화해야 병에서 벗어날 수 있다고 말한다. 동양의학의 관점에서 병을 바라보면 병은 적이 아니며 오히려 감사해야 할 대상으로 봐야 한다. 병이란 혈액의 오염을 어떻게든 정

화하여 고치려고 하는 자연스러운 반응이기 때문이다.

암 또한 혈액의 오염을 정화하는 장치이다. 우리 몸의 자연치유력은 혈액이 오염되면 발진, 염증, 동맥경화, 혈전, 출혈, 결석 같은 방법으로 최대한 정화하려 하지만 오염이 지나치게 심해지면 최종적인 자연치유 반응으로 혈액의 오염을 한곳으로 고정하고 나머지 혈액을 정화하려는 장치를 만든다. 그 장치가 바로 악성종양, 즉 암이다. 그러니 혈액을 정화하면 암은 생기지 않는다.

저자는 과식으로 인한 영양과잉은 노화와 질병을 재촉하며, 근육을 키워 혈류를 좋게 하면 전신의 장기와 조직, 세포로 통하는 혈류도 개선된다고 말한다.

몸의 건강만큼이나 마음의 건강도 강조한다. 웃음이나 감사 같은 긍정적 감정을 느끼면 대뇌의 전두엽에 흥분이 일어나고 그것이 면역 시스템의 중추인 간뇌로 전달된다. 그러면 간뇌에서는 면역 활성화호르몬(신경펩티드)이 분비되어 체내에 1억 개 이상 존재하는 NK 세포의 활성을 증가하게 만들어 면역력을 높여준다.

체온을 높여 노폐물을 태워 버려야

마지막 제6장에서는 지금까지 언급한 85:15 처방으로 몸의 이상신호에 능동적으로 대처하는 방법을 제시한다. 몸에서 열이 나면 생강차나 생강홍차 등을 마셔 더욱 발열을 촉진해 병을 다스린다. 고혈압에는 어패류 위주의 식사를 하기를 권한다.

이 외에도 고지혈증, 몸의 결림, 현기증과 이명, 빈맥과 부정맥, 우울증, 알레르기 증상 등에 대한 처방 요법을 제시한다. 어떠한 증상이건 공통적인 요법은 체온을 높여 면역력을 높이고 몸 안의 노폐물을 배출하는 것이다. 즉 내 몸의 자연치유력을 길러 내 몸 안의 의사들이 스스로 활동하게 하는 것이라 할 수 있다. ●

이시하라유미

1948년 일본 나가사키 출생. 나가사키대학 의학부, 동 대학원 의학연구과 박사 과정을 수료하고 혈액내과에서 근무하던 중 만성병을 치유하지 못하는 현대의학에 대해 의문을 품고 난치병 치료를 연구하기 시작했다. 현 이시하라클리닉 병원장으로서는 일본의 전 수상, 국회의원, 의사들을 치료하는 의사로 유명하다. 저서로 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》《몸을 따뜻하게 하면 병은 반드시 낫는다》《내 몸을 지키는 건강비법 100가지》 등이 있다.



인산가푸드 건강 레시피 <47> 북어호두강정

연말 간 건강에 좋은 국민반찬 북어를 고소하게

연말이 되면 술자리가 많아진다. 얼큰하게 한잔하고, 다음날 북엇국 한 그릇 마시면 또 금세 술이 들어갈 체력이 된다. 비밀은 마른 명태, 즉 북어에 있다. 알코올뿐 아니라 몸에 쌓인 독성을 북어가 풀어주기 때문이다. 크게 효과를 보기 위해선 북어를 통째로 고아 마셔야 하지만 국이나 찌개 등 음식으로 섭취해도 어느 정도 효과가 있다. 이번 호에서는 달콤 짭짤해 아이들도 좋아할 만한 북어호두강정 요리법을 소개한다.

글 김효정 사진 장은주 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

북어는 명태를 건조한 것으로, 씹을수록 고소하고 담백한 맛이 나고 식감이 좋아 예부터 훌륭한 식재료로 사랑받아 오고 있다. 북엇국, 북어탕, 북어조림, 북어보푸라기 등을 가정에서 흔히들 해 먹는다. 또 다양한 영양분을 많이 함유하고 있어 보양식으로도 통한다.

북어는 양질의 단백질을 풍부히 함유하고 있어 기력이 달릴 때 섭취하면 에너지가 생기는 효과를 볼 수 있으며, 지방질이 적고 아미노산 성분이 많아 간 기능 회복 및 간 건강 유지에도 좋다. 그래서 술 마신 다음날 북엇국을 먹으면 해장에 도움이 된다.

북어는 습기에 약해 곰팡이가 생길 수 있는데, 이럴 때는 북어와 건조된 녹차 잎을 함께 보관하면 효과를 볼 수 있다. 바람이 잘 통하고 그늘진 곳에 매달아 두어 물이 닿지 않게 보관하면 된다. 통북어를 손질할 때는 물에 적서 촉촉하게 만든 후 마른 수건으로 싸서 방망이로 두드려 부드럽게 만든 후 조리해야 한다.

처음부터 칼로 토막을 내면 힘이 많이 들어갈 뿐 아니라 북어살을 씹는 맛도 덜하다.

수입산이라도 동해안에서 말리면 약성 더해져

인산의학에서는 북어를 마른 명태로 통칭하며, 몸속 독성을 해독하는 데 쓴다. 인산 선생은 1916년 독사에게 물려 사경을 헤매던 동네 아저씨에게 마른 명태 다섯 마리를 고아 그 물을 마시게 해 그의 목숨을 살렸다. 또 마른 명태의 약성을 1980년 나온 《우주와 신약》에 최초로 기록으로도 남겼다.

인산의학에서는 우리나라 동해안에서 잡히는 명태의 약성이 가장 좋다고 한다. 하지만 현재 상황에선 동해안 명태를 먹을 수 없으니 수입산이라도 섭취하는 게 좋다. 수입산이라 해도 전 세계 바다를 다니며 태양정을 듬뿍 받으면 약이 되고, 또 동해 바람에 건조하면 마른 명태의 약성이 더해지게 된다. 



북어호두강정

재료 마른 명태(북어포) 1마리, 호두 1/2컵, 다진 마늘 1큰술, 홍고추 1개, 식용유 1/2컵, 전분 5큰술, 통깨 약간
소스 간장 2큰술, 물 2큰술, 맛술 2큰술, 설탕 1큰술, 올리브오일 2큰술, 고춧가루 약간, 식용유 1/2작은술

만들기
1 북어포는 물에 적서 불린 후 손질하고 한입 크기로 자른다.
2 홍고추는 씨를 제거하고 채 썬다. 3 손질한 북어에 전분을 고루 입혀 식용유를 넉넉히 두른 팬에 튀기듯 구워 체에 받쳐놓는다. 4 팬에 소스 재료를 넣고 끓인다. 5 소스가 바글바글 끓으면 호두를 먼저 넣어 조리다가 구운 북어를 넣고 볶듯이 조리다. 6 다 조리되면 홍고추채와 통깨를 넣어 뒤적여 담는다.



미네랄 충분한 섭취 무병장수의 지름길

Taking Plenty of Minerals Is Fastest Way to Long, Healthy Life

과거에 비해 먹고 마시는 것들의 질은 좋아졌지만 암, 괴질, 난치병 등은 오히려 늘어나고 있다. 이것은 토양 속 미네랄이 소멸되면서 음식을 통해 우리 몸이 필요로 하는 미네랄들을 제대로 공급받지 못하기 때문이다. 이번 호에는 11월 8일 산청 한방가족호텔에서 열린 '2018 생활체육지도자 실기교육'에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 한준호

1991년 노벨 의학상 부문에 후보자로 지명되었던 미국의 '미네랄 닥터' 조엘 월렉 박사는 저서인 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에서 “사람이나 동물이나 자연사하는 경우 사인은 모두 영양(미네랄) 부족 때문”이라고 주장했다.

그는 “인체는 하루에 91가지 영양소를 섭취해야 하며 우리 몸의 60가지 미네랄 중 한 가지 미네랄이라도 결핍되면 10가지 이상의 질병을 초래한다”고 말했다. 이는 수의사이자 내과의사인 그가 12년 동안 동물원에서 근무하며 450종류가 넘는 동물과 동물원 인근 주민 3,000명의 시신을 부검하면서 얻은 결과였다. 이 같은 조엘 월렉 박사의 주장은 마치 그가 인산 선생의 수제자인 것처럼 이론의 방향이 비슷하다.

셀레늄 결핍으로 인한 심장마비 돌연사

과거 한 코미디언은 운동을 하다가 화장실에서 갑자기 쓰러져 숨졌다. 운동할 때 반드시 알아야 하는 걸 몰랐기 때문에 동맥류 파열이나 셀레늄 결핍에 의한 심장마비 중 하나의 원인으로 비명횡사한 것이다. 이것은 누구나 겪을 수 있는 위험한 상황이다. 하지만

In his book 《Dead Doctors Don't Lie》, Dr. Joel Wallach, a Nobel Prize nominee in 1991 known as 'mineral doctor' in the United States, said humans and animals that die of natural causes do so because of mineral deficiencies. He also claimed that our body needs 91 nutrients each day, and of 60 minerals in our body, lacking just one mineral would cause more than 10 diseases. And the veterinarian and physician reached his conclusion after performing autopsies on more than 454 species of animals in a zoo and 3,000 residents near the zoo while working there for a dozen years. And Wallach may well be a disciple of Insan, for the bases of their theories are quite similar.

Sudden Death by Heart Attack, Caused by Selenium Deficiency

In April 1993, Reggie Lewis, star forward for the Boston Celtics in the NBA, collapsed during a playoff game. He was 27 years old. In his final season, Lewis made \$65 million. For one of their top players, the Celtics assembled a team of 12 heart specialists, each making \$1 million.

대한민국 의사 누구도 그것에 대해 경고하지 않는다. 그렇기 때문에 더 본인 스스로 몸을 챙겨야 한다.

1993년 4월, 미국 NBA 보스턴 셀틱스의 농구 선수 레지 루이스는 플레이오프 게임을 치른 후 심장마비로 쓰러졌다. 당시 그의 나이는 27세였다. 그의 몸값은 6,500만 달러에 달해 구단에서는 세계 최고라 불리는 심장병 전문의 12명을 영입해 '환상의 심장병 전문의 팀'을 만들었다. 그들의 수고비는 한 명당 100만 달러씩, 총 1,200만 달러에 달했다.

하지만 그들은 3개월 동안 다투기만 했다. 누구는 약을 먹어야 한다고 주장했고, 누구는 심장 박동기를 달아야 한다고 했다. 다른 의사는 심장이식수술을 해야 한다고 주장했다. 결국 환자에게는 어떠한 치료도 행하지 않았고 3개월 후 레지 루이스는 2차 심장마비로 사망했다.

우리는 운동선수라면 다 건강하다고 생각한다. 하지만 그것에 함정이 있다. 운동선수는 단시간 내에 급격히 몸속 미네랄을 소모하기 때문에 부족해지는 미네랄을 바로바로 보충해 주어야 한다.

만약 그 의사들 중 레지 루이스가 필요로 하는 것이 미네랄, 그중에서도 심근경색증의 원인인 셀레늄이라는 것을 깨달았다면, 그리고 그 셀레늄을 10센트어치만 투여했어도 그는 죽지 않았을 것이다.

12명의 '레지 루이스 심장병 전문의' 중 한 명이었던 토머스 네사 박사. 토머스 네사 박사는 하버드 의대 심장외과부 부회장이며, 보스턴 마라톤을 3번이나 완주한 경력이 있는 단단한 체력의 소유자였다. 그런 그가 레지 루이스를 부검한 후 1년 6개월 후에 똑같은 심장마비로 사망했다. 그의 나이는 불과 48세였다.

여러분 생각해 보라. 하버드 의대 심장외과부 교수인 토머스 네사 박사가 지식이 없었겠나, 경험이 없었겠나. 그는 레지 루이스의 사체를 부검하고서도 미네랄 결핍에 대해 아무것도 배우지 못했던 것이다.

이처럼 의사들은 미네랄에 대해 알지도 못하거나 알고 싶어도 알지 못하는 것이 현실이다. 따라서 스스로 미

But for three months, all they did was fighting against one another. Some said Lewis needed medication, and others said he needed a pacemaker. And there were those who argued Lewis had to undergo heart transplant. Ultimately, Lewis didn't undergo any treatment, and he died three months later of a heart attack.

We assume all athletes are healthy, but therein lies a trap. Because they expend so much of their minerals in a short period of time, they must replenish them quickly.

If any of the dozen doctors realized what Lewis really needed was mineral -- in particular, selenium -- and had given him just 10 percent of selenium, he wouldn't have died.

Thomas Nessa, one of the 12 specialists, was vice chairman of the cardiology department at Harvard Medical School who completed Boston Marathon three times, also died of a heart attack, just 18 months after doing an autopsy on Lewis. Nessa was just 48.

Think about that for a moment. Nessa, a preeminent cardiologist at a prestigious medical school, surely knew about heart diseases, not to mention his work experience in the field. But even after handling Lewis' case, Nessa still didn't learn anything about mineral deficiency.

Doctors either don't know about minerals or they're not willing to learn about them. So you have to study for yourself the importance of minerals and keep feeding yourself minerals to prevent sudden, unexpected death.

Dead Doctors Don't Lie

Dr. Wallach claimed, "300,000 Americans are killed each year in hospitals through neglect and sloppy mistakes." During the Vietnam War, about 60,000 U.S. soldiers were killed over a 10-year period. In Korea, about 35,000 people per year die because of medical errors. And that's six times the number of deaths in traffic accidents.

네랄의 중요성을 깨닫고 끊임없이 몸에 집어넣어야 비명횡사할 확률이 낮아진다.

조엘 월랙 박사는 또한 "미국 사회에서 1년에 30만 명 넘는 사람이 의료인의 과실, 즉 의료사고로 죽는다"고 주장했다. 월남전에 미국이 파병한 군인 중 사망한 숫자가 10년 동안 6만 명 정도였다. 우리나라 또한 1년에 3만 5,000명 정도가 의료과실에 의해 사망한다. 이는 교통사고 사망자의 6배에 달하는 수다.

죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다

현대의학은 과학 발전에 힘입어 눈부시게 발전했기 때문에 몸이 아프면 어서 빨리 병원에 가라고 한다. 이런 선전 때문에 환자들도 의학을 공부하지 않고 자기 생명에 대해 관심도 갖지 않은 채 "저는 의학에 대해서는 문외한입니다"라면서 전적으로 의사의 말에 따른다. 누가 의사처럼 의학을 공부하라 했는가. 최소한 자신의 오장육부, 자신의 생명을 유지하는 세포나 기관에 대해서는 알고 있어야 하지 않겠는가.

이렇게 자신의 생명에 관심도 없다가 병원에 가서 의사에게 "도저히 방법이 없습니다"라는 말을 들으면 그때야 '아니, 이럴 수가!'라면서 한번 놀라고는 그냥 운명에 따르며 조용히 숨을 거둔다.

살다가 병이 걸리면 해결하면 되지 의사 말을 따라 영똥한 치료를 하다가 오히려 사람이 죽어버린다. 저는 우리가 현대의학에 대해 잘 모르고 있고 과신하며 너무 의존하고 있는 것이 문제라고 생각한다.

우리나라 생활체육에서는 '스포츠 7330 캠페인'을 벌이고 있다. 즉 일주일에 세 번 30분씩 운동하자는 뜻이다. 그런데 이렇게 운동하면 절반의 효과밖에 거두지 못한다. 미국 암협회에서 제시한 가이드라인은 '7545', 즉 일주일에 5회, 한 번에 45분 이상 빠른 걸음이나 땀이 날 정도로 운동하라는 것이다. 이렇게 하면 세계 질병의 50%를 예방할 수 있다고 주장한다. 암 치료에는 걷는 것이 가장 좋은 약이다. 그리고 운동할 때 물에 죽염을 짭짤하게 타서 마시면 갈증을 해소하

When we're sick, we're often told to go to a hospital, where we can benefit from advanced medical technology. And because of that, patients don't really pay attention to medicine or even their own well-being, and they blindly follow whatever doctors tell them. I am not telling you to study medicine like medical doctors. But at least, you should have some ideas about your organs, cells and other parts of your body.

When you walk into a hospital without any idea and then you're told by a doctor that there's no way to save your life, you'll be devastated. And then you'll just accept your fate and die.

When you get sick, you should try to cure it. But if you just do what doctors tell you, you may end up dying. I think the problem is that we just don't know enough about modern medicine and that we trust it and rely on it too much. If you just lean on modern medical treatment and drugs, your immune system will weaken and you'll be put at a greater risk.

You must have all seen a '7330' sports campaign. It encourages you to exercise three days a week, 30 minutes at a time. But you'll only enjoy limited benefits. The American Cancer Society has laid down a '7545' guideline. That is, exercise five days a week, for 45 minutes of vigorous activities. It's supposed to help prevent 50 percent of the diseases. Walking is the best cure to cancer. And if you drink water mixed with bamboo salt, it will help quench your thirst and replenish your minerals.

In his book 《Dead Doctors Don't Lie》, Dr. Wallach noted that the average lifespan in the U.S. is 75.5 years, while doctors live to 57.6 years. He also said dead doctors don't lie and they spoke the truth with their death. If I may tell you a truth about medicine, based on the difference of 18 years in lifespan between the two groups, it's that the three major treatments for cancer in modern

고 미네랄 보충도 할 수 있다.

조엘 월렉 박사는 저서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에서 “일반 미국인의 평균수명은 75.5세인데 반해 의사의 평균수명은 57.6세”라며 “죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다. 그들은 그들의 죽음으로써 의학적 진실을 말하고 갔다”고 주장했다.

일반인과 의사의 평균수명이 1~2년 차이 나면 모르겠지만 18년 정도나 차이가 나는 이 통계에 근거해서 의학적 진실을 말하자면 현대 암 치료의 3대 요법, 즉 수술로 암세포를 제거하고 항암제를 사용하고 방사선으로 태워 죽이는 요법은 효과가 전혀 없다는 것이다.

여러분이 병원에 가서 “이렇게 하면 암이 낫습니까?”라고 물어보면 의사들은 즉답을 하지 못할 것이다. 그저 “이 방법밖에 없다”는 말만 한다. 결국 잘못된 치료를 해서 환자가 비명횡사한다는 것이다.

일본의 곤도 마코토 박사는 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》이란 책에서 “암은 수술로 제거하거나 항암제, 방사선 치료를 하지 말고 그대로 두는 것이 더 살 가능성이 높다”라며 “CT촬영 한 번만으로도 암을 유발할 수 있다”고 주장했다. 한마디로 의사에게 살해당하지 않으려면 병원에 가지 말라는 뜻이다.

일본의 환경운동가이자 생명운동가 후나세 쉐스케는 《항암제로 살해당하다》라는 책에서 “사랑하는 사람이 암으로 죽었다면 의사에 의해 독극물로 살해당한 것이니 110번(우리나라의 112)에 먼저 신고를 하길 바란다”고 말한다. 이처럼 세계적으로 참의료의 진실을 말하는 이들은 목숨을 걸고 책이나 강연을 통해 그것을 알리고자 했다.

미네랄이 첫째, 둘째는 비타민, 아미노산이 세 번째

그렇다면 이런 암이나 괴질, 난치병을 치료하는 해결책은 무엇일까. 교통사고를 당하거나 총을 맞는 등 사고로 죽는 것이 아닌 이상 병으로 죽는다면 ‘미네랄’이 답이다. 조엘 월렉 박사가 미네랄의 중요성에 대



medicine -- operation, anti-cancer medication and radiation therapy -- have zero effects.

If you ask a doctor, “Will this cure cancer,” the doctor won’t be able to give you a direct answer. He or she will only be able to say, “This is the only way.” And patients will end up dying anyway because they received wrong treatment.

Dr. Makoto Kondo, who wrote 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》, said you have a better chance of beating cancer than undergoing surgery, taking anti-cancer medication or receiving radiation therapy. Undergoing one CT scan can cause cancer, Dr. Kondo added. Basically, if you don’t want to be killed by your doctor, you shouldn’t go to a hospital.

Shunsuke Funase, a Japanese environmentalist and activist, wrote in the book 《Murdered by Anti-Cancer Drugs》 that you should call police if your loved one dies of cancer, because the death is caused by poison given by the doctor. Those who wanted to tell the world about the true medicine put so much on the line to spread their words through books and lectures.

First, Minerals, Then Vitamins, and Finally Amino Acids

So how can you cure cancer and other terminal diseases? Unless you’re killed in an accident, minerals provide all the solution you need. When Dr. Wallach extolled virtues of minerals, other doctors scoffed at it. Their logic was

해 말했을 때 미국 내 대부분의 의사가 비웃었다. ‘미국이 어떤 나라인데, 최고의 군사력과 경제력을 가진 나라인데 영양소 결핍이라니?’ 이런 뜻이었다.

1971년, 미국 닉슨 대통령은 암 퇴치법에 서명하며 230억 달러를 쏟아부었다. 24년 뒤인 1995년, 시카고 의대는 연구 결과를 발표하면서 “인류의 암 치료 노력은 실패로 귀결됐다”고 밝혔다. “암 퇴치법에 서명한 이후 24년 동안 암 사망률은 0.1%도 줄이지 못했으며, 1970년부터 1994년까지 암 사망률 통계를 분석한 결과 오히려 6% 늘어났다”는 것이었다. 제 생각으론 그 많은 돈을 생활체육에 썼더라면 훨씬 암 사망률이 떨어지지 않았을까 싶다.

현재 미국에서는 조엘 월렉 박사의 ‘미네랄론’에 대해 정부는 물론, 의사들도 공감하고 있다. 당시 의사들은 ‘영양소’에 대해 탄수화물, 지방, 단백질 등 3대 영양소의 개념으로 이해했지만 조엘 월렉 박사가 말한 영양소는 총 91가지 영양소를 일컬었다. 즉 60가지 미네랄이 첫 번째, 두 번째는 16가지 비타민, 세 번째는 12가지 필수 아미노산을 말한다. 나머지는 필수 지방산이다. 조엘 월렉 박사는 그중에서도 60가지 미네랄을 중요시 여겼는데, 미네랄 성분 한 가지가 부족하면 10가지 병이 생기고, 특히 칼슘이 부족하면 147가지 병이 생긴다고 말했다.

그런데 이 미네랄 중 어떤 성분이 결핍되었는지는 혈액 검사로는 알 수 없었다. 아니 인식조차 하지 못했다. 그래서 12명의 심장 전문의 ‘드림팀’을 결성하고도 레지 루이스 선수가 허망하게 죽은 것이다.

대한민국 의사들도 미네랄에 대해서는 관심도 없고 알려고도 하지 않는다. 이처럼 병이 생기는 원인을 모르기 때문에 제대로 된 해결책도 없다. 이제까지 하던 치료만 하니까 병을 근본적으로 고치지 못하는 것이다. 환자에게 필요한 치료를 해야 한다.

60가지 미네랄 중 96%는 산소, 수소, 탄소, 질소이다. 이를 제외하고 4%는 56가지 미네랄이 차지한다. 16가지 비타민도 미네랄이 결핍되면 제 기능을 하지

this: America is such a powerful and thriving country, and it’s impossible anyone would die of mineral deficiency. In 1971, U.S. President Richard Nixon spent some \$23 billion after signing the National Cancer Act. But 24 years later, in announcing its research findings, University of Chicago medical school said the efforts to cure cancer had failed. The school said in the 24 years following the adoption of the National Cancer Act, cancer mortality rate didn’t even drop 0.1 percent. In fact, between 1970 and 1994, the rate actually went up 6 percent. I think if they had spent all that money into sport for life, it would have saved far more lives.

Today, the government and doctors in the U.S. are buying into Dr. Wallach’s theory on minerals. In the past, doctors broke down nutrients in terms of carbohydrate, fat and protein. But Dr. Wallach laid out 91 nutrients -- 60 minerals, 16 vitamins and 12 essential amino acids, with the rest being essential fatty acids. Wallach in particular highlighted the importance of 60 minerals, saying lacking one would cause 10 diseases and a calcium deficiency would lead to 147 different diseases.

But you can’t identify which minerals you’re missing through blood tests. And even the ‘dream team’ of 12 heart specialists couldn’t keep Reggie Lewis alive.

Korean doctors are ignorant about minerals and they don’t even want to learn. And because they don’t know anything about causes of diseases, they have no solutions, either. They’ve stuck to the same old procedures, and they just aren’t able to fundamentally cure diseases. They have to find cures that patients actually need.

Of the 60 minerals, 96 percent are oxygen, hydrogen, carbon and nitrogen. And 56 others account for the remaining 4 percent. And the 16 vitamins are useless without minerals. These 60 minerals are absolutely essential, and because each has an independent role, they are all irreplaceable.

못하기 때문에 60가지 미네랄은 필수적이며, 각각의 미네랄이 독립된 역할을 하므로 다른 성분으로 대체 불가하다.

미네랄 보충에 좋은 것은 소금... 그중에서도 죽염

그렇다면 왜 삶의 질은 높아졌는데 몸속 미네랄은 결핍되는 것일까. 현재 전 세계적으로 토양의 미네랄이 소멸되고 있다. 토양에 미네랄이 줄어드니 땅에서 자라는 곡식, 채소에도 미네랄 성분이 줄어들게 마련이다. 옛날엔 시금치 한 단이면 보충될 영양소가 지금은 19단을 먹어야 겨우 보충된다. 그때의 사과 한 알에 함유된 영양소는 지금의 26개와 맞먹는다.

이 부족한 미네랄을 보충할 수 있는 방법은 소금이 유일하다. 그럼에도 식약처나 의사들은 그것을 알지 못하고 무조건 짜게 먹지 마라고만 한다. 그들이 말하는 소금은 염화나트륨이며 이는 소금이 아니다. 염화나트륨은 소금의 많은 성분 중 하나일 뿐이다.

우리나라 서해안 천일염 같은 좋은 소금에는 우리 몸이 필요로 하는 60가지 미네랄이 하나도 빠지지 않고 다 들어 있다. 인산 선생께서 죽염을 ‘배 터지게 퍼 먹으라’고 한 것도 어떤 미네랄이 부족해 병이 생긴 것인지 모르기에 우선 죽염을 충분히 섭취해 부족한 미네랄을 보충해 병을 낮게 하라는 뜻이다.

이처럼 소금에는 미네랄이 풍부하지만 공교롭게도 수은, 비상, 납 등 맹독성 독극물도 함께 함유되어 있다. 그래서 인산 선생은 “앞으로 인류는 소금을 그냥 먹으면 안 되는 날이 온다”고 하시며 서해안 천일염을 대나무에 넣고 소나무 장작으로 9번 구워 독극물을 완전히 제거한 것이다.

이런 인산 선생의 참의료는 《신약》이나 《신약본초》 같은 책을 보면 다 알 수 있다. 또한 조엘 월렉 박사의 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》, 곤도 마코토의 《의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법》 등 참의료의 진실을 밝힌 책들을 읽어서 스스로 생명의 일급비밀을 깨달으면 120세 천수를 누릴 수 있을 것이다. ㉔

Salt Is Perfect Mineral Supplement... Bamboo Salt Is Even Better

Why do we lack minerals when the quality of our life has improved? Around the world, mineral contents in soils have been falling. With less minerals in soils, crops and vegetables that grow there end up with less minerals, too. You could get plenty of nutrients from a single bundle of spinach. Today, you'd need 19 bundles to get the same amount. What you used to be able to get from one apple, you now need 26 apples.

And salt is the only way to supplement minerals. But our government and doctors, without any knowledge, keep telling us to cut down on salt. What they're referring to is really sodium chloride, rather than salt. And sodium chloride is just one of many components of salt.

Quality salt, such as bay salt from our west coast, contains every one of the minerals essential for our body. And Insan often said we should gobble up bamboo salt and stuff ourselves with it because you just don't know which particular minerals you're lacking and you may as well eat as much as you can.

Ironically, salt also contains toxic substances such as mercury, arsenic acid and lead. And that's why Insan once said, "There will come a day when humans will no longer be able to consume salt in its raw form." He put bay salt from the west coast into bamboo trunks and roasted it nine times over fire set on pine wood, completely removing all toxins in the process.

And you can read all about Insan's true medicine from his books, 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. Other recommended readings are: Dr. Wallch's 《Dead Doctors Don't Lie》 and Dr. Makoto Kondo's 《47 Tips to Avoid Being Killed By Your Doctor》. If you figure out secrets to life from these books, you'll live fully to 120. ㉕

健康长寿的捷径, 充分摄取矿物质

1991年, 美国被称为“矿物质医生”的乔尔·瓦拉赫博士在诺贝尔医学领域获得提名, 他在所著的《临死的医生不说谎》一书中主张, “人体每天应摄取91种营养元素, 而我们身体内的60种矿物质中, 如有1种矿物质缺乏, 就会导致10种以上的疾病。”乔尔·瓦拉赫博士的主张和仁山先生的理论一脉相承, 如同乔尔·瓦拉赫博士便是仁山先生的弟子一般。

1993年4月, 美国NBA波士顿凯尔特人队的篮球选手雷吉·刘易斯在季后赛中突发心脏麻痹而晕倒。当时的雷吉·刘易斯身价650万美元, 为此, 团队聘请了当时世界上最顶尖的12名心脏病治疗专家, 组成“心脏病专家梦之队”。

但是, 这些专家三个月里一直争论不休。有人主张进行药物治疗, 有人说要安装心脏起搏器, 还有医生主张进行心脏移植手术。结果, 没有任何人对患者进行治疗, 3个月后, 雷吉·刘易斯因再次心脏麻痹而死亡。如果那些医生中有人能够领悟到雷吉·刘易斯所需的是矿物质, 或者有人能领悟到心肌炎的根源在于硒, 哪怕有人让他服用价值仅为10美分的硒的话, 他也不会就那样去世了。这便是现实, 医生们对矿物质一无所知, 又无心去了解。

乔尔·瓦拉赫博士在《临死的医生不说谎》一书中主张, 现代癌症治疗的三大疗法——手术消除癌细胞、使用抗癌剂、放射治疗, 没有任何效果。这些错误的治疗方法只会让患者死于非命。

日本的近藤诚博士在《不被医生杀死的47个心得》一书中提到, “身患癌症后, 如果不做手术, 或者不采用

抗癌剂及化疗疗法而放任不管的话, 那继续活下去的可能性更高。”日本环境运动家兼生命运动家船濑俊介在《被抗癌剂杀害》一书中写道, “如果您的爱人因癌症而去世, 那便是被医生用剧毒所毒害了, 希望大家首先拨打110(韩国是112)报警。”

那治疗癌症、怪病及疑难杂症的对策到底是什么呢? 答案就是“矿物质”。乔尔·瓦拉赫博士曾提到过91种矿物质, 其中, 首先是60种矿物质, 其次是16种维生素, 再次便是12种必需的氨基酸。最后剩下的就是必不可少的脂肪酸。乔尔·瓦拉赫博士重点强调了其中60种矿物质的重要性, 尤其是如果缺钙的话, 甚至会诱发147种疾病。韩国的医生们对矿物质不仅不感兴趣, 而且不求甚解。如此, 医生们对疾病产生的根源一无所知, 自然没有切实有效的治疗之策。

唯一可以补充这些矿物质的方法只有食盐。在一些质量优良的食盐中, 比如韩国西海岸的千日盐, 里面富含我们的身体所需的60种矿物质。仁山先生所说的“常吃竹盐, 饱腹为止”, 意思是由于我们无法判断身体缺乏某种矿物质, 也无法预知会得某种疾病, 因此建议大家尽量多食用竹盐, 补充矿物质成分, 来预防治疗疾病。

尽管竹盐中富含矿物质, 但同时也含有水银、砒霜、铅等毒性元素。因此, 仁山先生提出将西海岸的千日盐放入竹子中, 用松树木材烤制9次, 这样可以完全去除毒性。如果大家可以通过《神药》和《神药本草》来学习仁山先生的“真医疗”理论, 通过反复研读来参悟生命的奥秘, 便可以活到120岁, 颐养天年。 ㉔

무·마른 명태·유황오리가 미세먼지·겨울 질환 잡는다



3일은 춥고 4일은 미세먼지로 뒤덮인다는 삼한사미(三寒四微) 현상으로 매운 계절의 채찍은 더 날카로워지고 있다. 북극의 찬 공기가 한반도 상공으로 남하하고 여기에 엘니뇨까지 더해져 생활을 불편하게 하는 호흡기 질환을 시작으로 생명을 위협하는 뇌동맥류와 심근경색 등 겨울은 질병의 위협이 끊이지 않는 위험한 계절이 돼버렸다. 영하권의 맹추위와 대기를 메운 미세먼지 속에서 온전한 생활을 하기 위해선 막강한 면역력이 뒷받침돼야 한다. 무·마른 명태·유황오리로 구성된 인산가 삼각편대가 흉악한 겨울 질환을 무찌르러 지금 출격을 선언했다.

글 이일섭 일러스트 이철원

무는 노폐물 배출, 명태는 해독, 유황오리는 체온

내 몸의 동장군 물리치는 ‘면역 대장군’

저체온에서 비롯되는 대사저하와 혈액순환 장애 등 겨울을 건강하게 지내는 일은 쉽지 않다. 그러나 무와 마른 명태, 유황오리의 해독력과 보양 기능을 활용한다면 겨울을 봄처럼 가볍게 날 수 있다. 기후변화로 더 혹독해지는 겨울, 인산가의 삼각편대와 함께 생활해야 하는 이유를 살펴본다.

글 이일섭 일러스트 서터스톡

겨울은 누구에게나 견디기 힘든 계절이다. 살을 에는 추위와 뻣속까지 스미는 한기는 독감과 폐렴을 유발할 뿐 아니라 건강한 사람에게도 우울과 무기력을 가져다준다. 어디 이뿐인가? 불건강한 행색을 더 초라하게 만드는 기침에서부터 고개를 옆으로 숙이게 하는 치주 질환, 부실한 몸을 더 뼈격대게 만드는 관절염과 신경통은 동지선달 한겨울이 되면 그 고통의 강도가 최고조에 이르게 된다. 기온이 영하로 곤두박질치는 날이면 영양없이 전해져 오는 뇌동맥류와 심근경색에 따른 사망 소식의 두려움과 참담함에 비하면 천식과 수족냉증의 불편함은 그나마 다행이 아닌가 싶을 정도다.

그러나 흰 눈이 내리는 아름다운 겨울을 여기 아파 저기 아파 하며 한숨과 비명으로 보낼 수만은 없지 않은가! 관건은 면역력의 유무에 달려 있다.

미세먼지 많은 울겨울에 특히 효과 좋아

면역력은 한마디로 생명을 지키는 힘이라고 할 수 있다. 달리 표현하면 면역력은 새로운 환경(새로운 바이러스에도)에 적응하게 하는 ‘적응력’이면서, 질병이 생기기 않도록 하는 ‘저항력’이고, 질병을 잘 이겨내게 하는 ‘회복력’이고, 항상 건강한 상태로 유지하게 하는 ‘항상성’을 의미한다. 한의학에는 ‘정기존내 사불가간(正氣存內 邪不可干)’이라는 말이 있다. 정기가 강하면

병을 일으키는 원인이 아무리 강해도 질병이 생기지 않는다는 말이다. 여기서 정기란 바로 면역력을 의미한다.

우리의 신체를 비호하는 면역력은 나이가 들면 서서히 그 기능이 약해지게 된다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 심혈관 질환에서 비롯되는 대사증후군과 호르몬의 문제로 인한 골다공증과 비만도 면역력을 떨어뜨리는 요인이 된다. 이런 질환이 없다 해도 나이를 먹는 이유만으로 면역력이 저하되기 때문에 45세 이상이 되면 면역력을 키우는 데 각별한 신경을 써야 한다.

낮은 기온 탓에 면역력이 저하되기 쉬운 겨울, 무·마른 명태·유황오리 복용을 강조하는 이유는 미세먼지가 뒤섞인 찬 공기의 침공을 저지하며 종내 이 불순한 기운을 이겨내는 힘을 갖게 하기 때문이다. 무와 마른 명태, 유황오리는 몸 안에 들어온 냉기와 공해독을 밖으로 배출시키며 우리 몸을 가볍고 순정(純情)하게 가다듬는다. 정기가 기와 혈을 타고 몸속 구석구석까지 내달릴 수 있는 기틀을 만드는 것이다.

무·마른 명태·유황오리 조합이 위력 더해

사람은 뜨겁게 태어난다. 아이 때는 체온이 높아 얼굴이 불그스레하며 젊었을 땐 뒤통 뜨겁게 불타오른다. 그런데 나이가 들수록 붉은색은 옅어지고 몸은 메말라 간다. 몸에 수분이 적어지면 살과 수분이 충분하던

젊은 때와 달리 급속도로 메마르고 차가워진다. 결국, 흰머리가 늘고 몸은 차가운 상태가 지속된다. 그리고 마지막엔 차가운 얼음장처럼 식어버리는 것이다. 사람의 정상 체온은 36.5℃. 그런데 투병에 시달리는 사람들의 체온은 정상인의 체온과는 차이를 보인다. 체온이 35℃ 이하로 내려가면 저체온증으로 생명 지속이 위태로워진다. 자신의 정상 체온을 유지하는 일은 곧 질병의 도전을 뿌리치는 것과 같은 것이다. 어떻게 지속적으로 정상 체온을 유지하며 몸을 따뜻하게 하느냐가 건강한 면역체계를 유지하는 관건이라는 얘기다.

기온이 영하로 떨어지는 날이 많은 겨울 동안 체온 유지의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 인산 김일훈 선생은 “기온이 영하 15도 이하로 떨어지면 사람은 냉해를 입게 되며 장부에 스며든 냉기는 냉습(冷濕)으로 발전해 위장염, 십이지장염, 대장염, 직장염, 방광염을 일으킨다”고 했다. 무와 마른 명태, 유황오리는 몸 안에 들어온 냉기와 공해독을 밖으로 배출시키고 동시에 내장 기관을 따뜻하게 하고 피를 잘 돌게 해 건강 체온을 유지하는 데 혁혁한 공을 세운다. 무의 노폐물 배출 기능과 명태의 해독력, 그리고 불기운에서 비롯되는 유황오리의 체온상승 효과에 힘입어 면역력 저하가 우려되는 겨울을 가뿐하게 지나가 보자. ㉮



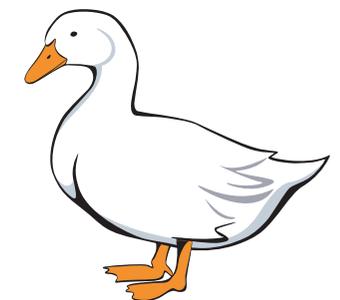
무_ 무병건강의 요체

소변을 통한 노폐물 배출 기능이 탁월하며 신경을 맑게 하고 힘을 튼튼하게 해 심신을 편안하게 한다. 매운맛이 나는 무는 굉장한 힘이 들어있으며 해발 500m 이상의 고지대에서 자란 무는 그 약성과 효험이 뛰어나다.



마른 명태_ 체내에 쌓인 오염물질과 공해독을 푸는 신약

명태는 화독을 푸는 해독제. 간 기능을 강화하는 글루타티온(Glutathione)과 타우린(Taurine)이 풍부해 중금속과 독성물질 해독 기능이 탁월하며 숙취와 피로를 해결하는 데도 그만이다.



유황오리_ 양기를 머금은 영양

불의 기운을 머금고 있는 유황오리는 혈액을 생성하고 그 순환을 원활하게 해 겨울 추위를 이기는 데 그만이다. 체온 상승을 통한 대사 활성화와 면역계 유지는 피로와 무기력을 이겨내는 건강체력의 기반이 된다.

토성 분자 함유한 서리 맞은 무

음식 이상의 약성... 감기 꼼짝 마

서리가 내리면 함양 삼봉산 자락에서는 무를 수확하기 시작한다. 겨울에 제맛을 내는 이 토종 무는 미네랄과 비타민이 풍부해 호흡기 질환 등 고질적인 겨울 질병을 멀리 물리칠 수 있는 힘을 심어준다. 겨울철 우리 몸을 지켜주는 명의名醫 무와 무엇의 효능을 알아본다.

글 손수원 사진 한준호, 인산의학DB 참고도서 《신약본초》

보릿고개가 만연하던 옛날, 무는 겨울철 백성의 배고픔을 조금이나마 달래주는 소중한 채소였다. 서리가 내리는 10월부터 수확한 무를 저장해 두었다가 생으로 먹거나 동치미를 담가 먹었다. 또한 김장독에 콧박아 김치가 익기 전 꺼내 먹고, 무청은 따로 잘라 새끼줄에 묶어 말려 나물로 무쳐 먹었다.

관절염과 신경통 예방에 소화불량에도 좋아

날이 추워지면서 운동運轉이 몸에 들어오면 감기에 걸리기 쉽다. 기침을 하고 열이 나며 가래가 끓기 마련인데, 증상이 심해지면 기관지염이 올 수도 있다. 이때 무가 제 역할을 톡톡히 한다.

《신약》에는 ‘토종 무는 다섯 가지 별의 정기를 받아 화생했으므로 다섯 가지 맛이 나고, 여러 가지 약리 작용을 한다. 맛이 달고, 비위를 보하여 몸을 윤택하게 한다. 원기를 크게 보하여 건강 장수케 한다. 강한 해독제를 지니며, 관절염과 신경통을 예방해 주기도 한다. 힘줄을 튼튼케 하고 신경을 정통하게 하여 정신이 맑아지도록 한다. 비위를 도와 소화불량을 치료하



는 약재가 된다’고 기록되어 있다.

인산 선생께서 “산삼이 화생하고 나서 3,600만 년의 세월이 지난 뒤 인삼이 생겼고, 또 3,600만 년이 지난 뒤 인삼이 화생해 생긴 것이 무라서 토종 무에는 극소량의 인삼 성분이 함유되어 있다”며 무를 오래 먹으면 무병건강을 가져온다고 말씀하셨다. 이 인삼 성분은 매운맛이 나는 인삼정人蔘精이라고 한다.

인산 선생께서 “산삼이 화생하고 나서 3,600만 년의 세월이 지난 뒤 인삼이 생겼고, 또 3,600만 년이 지난 뒤 인삼이 화생해 생긴 것이 무라서 토종 무에는 극소량의 인삼 성분이 함유되어 있다”며 무를 오래 먹으면 무병건강을 가져온다고 말씀하셨다. 이 인삼 성분은 매운맛이 나는 인삼정人蔘精이라고 한다

무 중에서도 해발 500m 이상의 고지대에서 자라는 서리 맞은 토종 무를 으뜸으로 여겼는데, 무가 서리를 맞으면 땅속의 토성 분자^{土性分子}와 합성을 해 뛰어난 약성을 지니게 된다는 것이다.

토성 분자가 무 속에 들어가면 단맛이 스며드는데, 이것이 바로 감로정^{甘露精}이라는 것으로, 사람을 살리는 약성이라는 것이다. 이 서리 맞은 무를 옻으로 만들어 호흡기 질환의 신약^{神藥}으로 처방했다. 이때 무의 크기도 중요하게 따졌다.

“가을 무도 길게 생긴 건, 그건 약효가 적어요. 아주 동그란 놈, 매운 거 있어요, 아무진 거. 그런 거 아주 큰 거 말고 아주 큰 건 다 약성은 약해요. 그거 6개월이면 6개월, 3개월이고 6개월이고 크는 동안에 그 지역에 있는 땅기운을 어느 정도까지 흡수한다. …(중략)… 무가 가상^{假想} 사방 한 자 속에서 그 흙 속에서 그 진기^{眞氣}가 얼마나? 그럼 무가 요거이 1kg 나가면 너무 크다. 진기 흡수에 약하다. 요거 한 반kg, 반kg 나갈 만한 땡땡막하고 동그란 놈. 그놈은 땅기운을 정상으로 흡수한 놈이야.”

-《신약본초》전편 제13장 중

무엇은 기침 감기와 기관지 염증을 다스리고 가래를 삭인다. 또한 몸을 따뜻하게 하고 원기를 보해준다. 무 자체에 그런 약성이 있을뿐더러 마늘과 생강이라는 둘도 없는 기력제가 함께 어우러져 약성을 상승

시켜 그 효과가 배가되는 것이다.

생강감초진액과 무엇 함께 먹으면 효과적

“서리 온 후에 뽑아가지고 그 무가상 100근이라면, 그 무 100근에 생강은 15근, 밭에 심은 마늘도 15근, 백개자를 잘 볶아서 5근, 또 살구씨도 잘 볶아서 5근, 산대추라고 산조인이 있어요. 그것도 잘 볶아서 5근, 공사인도 잘 볶아서 5근. 이걸 한데 두고서 흡싹 고아 가지고 옛기름을 두고 삭과 가지고 옛을 만들어 두고 먹는데 이거이 안 좋은 데 없어요.”

-《신약본초》전편 제26장 중

이처럼 무엇에는 서리 맞은 무 외에도 각종 부수적인 재료가 들어간다. 즉 무와 마늘, 생강이 중심을 이루면서 공사인, 산조인, 백개자, 행인 등과 같은 신경안정제 또는 폐·기관지를 보하는 재료들이 배합되어 있다. 중요한 것은 인산 선생계선 이들 약재를 단순히 넣은 것이 아니라 약재 간 상호작용을 간파해 최상의 약성을 발휘할 수 있도록 배합시켜 놓았다는 점이다.

무엇은 몸을 따뜻하게 하는 생강감초진액과 함께 복용하면 약성이 배가된다. 감기 몸살로 오한과 피로가 심할 경우 따뜻하게 데운 생강감초진액에 무엇을 녹여 하루 4회 이상 복용하면 좋다.

무엇을 탄 생강감초진액을 마시면 방귀를 자주 끼

고 설사도 하게 되는데, 이는 감기의 원인이 되는 체내의 냉기와 공해독이 배출되는 현상이다. 두 번 정도 설사를 하고 나면 몸이 정상으로 돌아온다.

인산 선생, 생전에 무엇 만들어 이웃과 나눠

인산 선생은 이미 실험을 거듭하며 무엇이 천식이나 결핵, 폐암 등에 특효가 있는 걸 알고 있었지만 실제로 무엇을 대량으로 만들게 된 것은 우연한 기회였다. 이에 대한 재미있는 일화가 《신약본초》전편 제26장 ‘위·폐의 양약·무·배추엿’ 부분에 소개되어 있다.

1983년 즈음 늦가을의 어느 날 인산 선생계선 시장 구경을 나갔다가 튼실한 무를 경운기에 가득 실고 시장에 들어오려는 청년을 발견했다. 그 청년은 웬일인지 관리인과 다투고 있었다. 청년은 “결혼 날짜는 잡혔는데 집에 돈이 한 푼도 없으니 결혼 축의금 낸다 생각하고 무 좀 팔게 해주시면 안 될까요?”라고 하소연했다. 그러나 관리인은 눈 깜짝도 하지 않고 신고 온 무를 당장 가지고 꺼지라고 호통을 쳤다. 그도 그럴 것이 당시 무와 배추가 풍작을 이뤄 가격이 폭락했기에 무 장수가 시장에 들어와 봤자 쓰레기만 버리고 가는 꼴이었다.

그 모습을 본 인산 선생계선 청년의 사정을 딱하게 여겨 “내가 부조하는 셈 치고 조금 더 쳐 줄 테니 내가 일러주는 곳에 배달해 주게”라며 한 경운기 치의 무를 모조리 샀다. 청년은 선생의 집에 무를 배달한 후 팔 무가 더 있다고 했다. 인산 선생계선 그 무마저 모조리 다 실어오라고 했다. 인산 선생계선 이번이 무엇을 대량으로 생산해 볼 절호의 기회라고 생각한 것이었다.

선생계선 동네 아주머니들까지 동원해 무엇을 양껏 만들어 이웃과 나누었다. 선생계선 많지 않은 돈 들여서 무엇을 만들어 먹은 것이 참으로 좋다며 ‘폐물 이용^{廢物利用}’이라는 말로 표현했다. 이는 어려움을 겪는 농민을 살리고 효과 좋은 약을 저렴하게 만든 1석 2조의 묘책이었다. ¹¹

무엇에 들어가는 재료들과 효능

무 가을 무가 서리를 맞으면 땅의 토성 분자와 합성해 감로정을 만든다. 해발 500m 이상에서 자라는 토종 무를 사용해야 하며 서리를 맞은 후 수확한다. 아무지게 동글고 매운 무가 좋으며, 길고 큰 것은 약성이 적다.

마늘 양기와 음기를 함께 돋우고 몸 안의 독소를 배출한다. 각종 염증을 없애고 피를 맑게 한다. 마늘이 무와 만나면 보다 완전하게 소화가 되어 약성이 몸 안에 보다 효과적으로 흡수된다.

생강 몸을 따뜻하게 하고 강한 해독 작용으로 몸 안의 공해독을 빠르게 소화흡수를 돕는다.

산조인 멧대추의 씨앗을 말한다. 산조인을 검게 볶아서 쓰면 신경안정제 역할을 한다. 인산 선생계선 무의 인삼기운이 산조인과 만나면 신경안정 작용이 극대화되어 깊은 잠을 자게 한다고 밝혔다.



집에서 간단하게 만들어 먹는 ‘죽염무즙’

인산 선생계선 가정에서 무를 약으로 만들어 먹는 아주 간편한 방법을 제시했다. 바로 ‘죽염무즙’이다. 서리 맞은 무를 강판에 갈거나 압착식 녹즙기에 넣어 즙을 낸 다음 죽염을 듬뿍 넣어 4-5일 정도 절이면 무의 숨이 죽어 매운맛이 물러가고 달착지근해진다. 인산 선생계선 “죽염이 무와 결합하여 무의 매운맛(독성)을 중화시키고, 중화된 상태에서는 암을 물리칠 정도의 강력한 힘을 발휘한다”고 했다. 이처럼 죽염무즙을 만들어 놓고 수시로 먹으면 몸이 따뜻해지고 기관지 보호에 좋다. 또한 소화 기능이 향상되고 원기 회복에도 좋다.

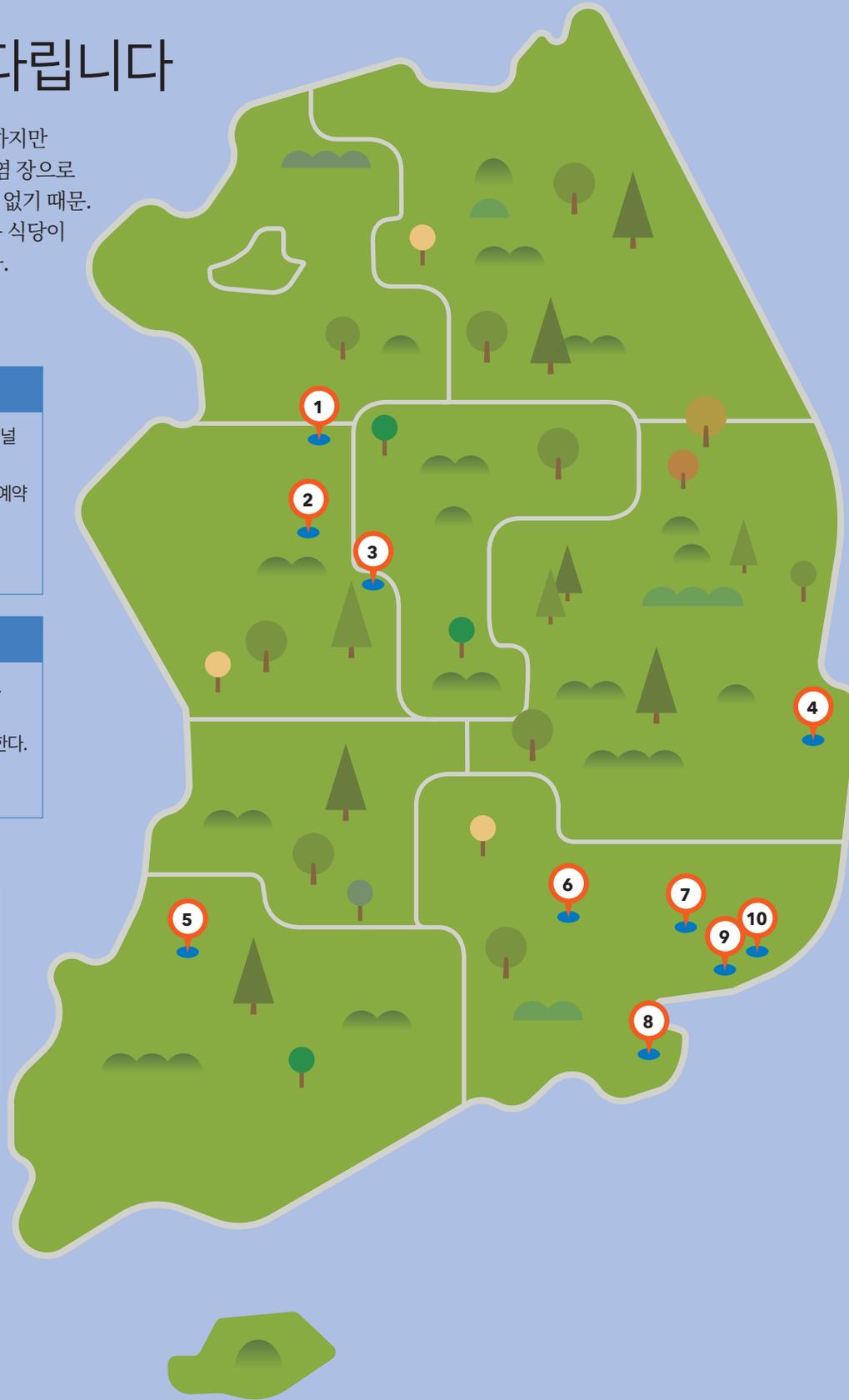


건강한 음식에 미네랄 가득한 죽염까지 '딱딱'

죽염맛집이 여러분을 기다립니다

외식을 하려고 나가보면, 다양한 음식을 파는 식당들이 즐비하지만 우리는 매일 '오늘 뭐 먹지?'를 고민한다. 가정에선 죽염과 죽염 장으로 간한 건강한 음식을 먹다가, 밖에 나가면 딱히 입에 당기는 게 없기 때문. 먹을수록 짹짹하고 감칠맛 나는 죽염으로 요리를 해 내어주는 식당이 있다면 물어 물어서라도 갈 텐데! 전국의 죽염음식점을 모았다.

정리 김효정 사진 인산의학DB



1 활인가

인산의학음식으로 실천하는 약선음식점 '활인가'. 오리지널 유향오리를 3일간 고아 엑기스를 낸 후 백숙을 만든다. 서목태죽염간장에 다슬기 엑기스를 넣은 소스가 일품. 사전예약 필수.
주소 충청남도 천안시 서북구 성성3길 9 (성성동 232-2)
문의 (041) 564-7787, 7797



2 죽염된장으로 끓인 '죽염추어탕' (공주정안점)

천안 죽염추어탕 공주정안점은 죽염추어탕 한 가지만 있다. 죽염된장으로 끓인 추어탕은 소화 잘 되고 건강에도 좋아 인기가 높다. 숨인습 개념으로 매장 내에 죽염 제품도 판매한다.
주소 충청남도 공주시 정안면 차령로 3337-33 (옛 해남기사식당)
문의 (041) 858-0163



3 정성 가득 죽염요리 전문점 '어화당'

'한 그릇의 음식은 내 몸을 살려주는 진정한 보약'이라는 생각으로 고객을 맞는다. 들기름찰밥과 맥적, 멧게 전복숙회를 제공하는 해독밥상, 건강밥상, 영양밥상 등이 있다. 죽염으로 조리한 밀반찬과 직접 담근 죽염김치 등도 판매한다. 100% 예약제.
주소 대전광역시 유성구 월드컵대로 308번길 19 (예술고 앞)
문의 (042) 272-8211, 0369



4 보양식에 죽염을 더하다 '황금장어구이'

한국인이 사랑하는 대표적인 보양식 민물장어에 미네랄이 가득 함유된 죽염을 더했다. 장어 조리엔 죽염을 사용하며, 각종 반찬에도 죽염을 사용한다. 특히 죽염 된장, 간장을 직접 담가 고객의 무한한 신뢰를 받고 있다.
주소 경상북도 포항시 북구 흥해읍 신덕로 80-19
문의 (054) 282-5333



5 죽염 쓰는 중화요리 전문점 '홍궁'

'홍궁'은 뛰어난 맛과 영양으로 세계인의 사랑을 받고 있는 중국 광둥 및 사천요리 그리고 북경요리 중 대표적인 요리만을 선정하여 제공한다. 일품요리의 맛을 내는 비결은 미네랄을 다량 함유하고 있는 인산 죽염·장류를 사용하는 것! 훌륭한 맛은 물론 고객의 건강까지 생각하는 중식당이다.
주소 광주광역시 동구 무등로 295
문의 (062) 419-7788



6 유향오리전문점 '엄나무집'

'엄나무집'은 《신약》 책에 언급된 신약(神藥) 유향오리, 다슬기, 마늘 등과 죽염을 넣고 가마솥에서 한 시간 반을 쪄 손님상에 올린다. 약재 들어간 죽염찰밥도 별미다.
주소 경상남도 창원시 의창구 팔용로426번길 2
문의 (055) 251-3531



7 죽염 혼합밥 드시러 오세요! '태양하우스 펜션'

자연이 함께하는 김해 장척계곡에 위치한 태양하우스 펜션에서는 죽염으로 만든 밀반찬과 주인공 특선 '죽염 혼합밥'을 맛볼 수 있다. 사전 예약은 필수. 다양한 인산가죽염 제품도 판매해 이곳에서라면 힐링과 건강 두 마리 토끼를 잡을 수 있다.
주소 경상남도 김해시 상동면 장척로 440-26
문의 (010) 9345-3852



8 죽염된장 해물뚝배기 '항만식당'

거제도 장승포항에서 25년간 해물뚝배기를 만든 '항만식당'이 죽염된장을 만나 부족했던 1%의 맛을 찾았다. 각종 해산물과 채소, 된장만 들어가는 해물뚝배기는 거제의 명물이다.
주소 경상남도 거제시 장승포로7길 8
문의 (055) 682-4369



9 죽염 쓰는 한우암소전문점 '소우'

해운대에 위치한 '소우'는 숯불에 고기를 구운 후 스테이크 전문점처럼 포크와 나이프로 먹는 독특한 한우암소구이 전문점. 죽염이 양념으로 나온다. 한우생갈비죽염된장찌개도 인기 메뉴.
주소 부산광역시 해운대구 해운대해변로237번길 15
문의 (051) 744-6681



10 100% 유기농 죽염빵집 '도현당'

100% 유기농 곡물과 인산죽염, 천연효모만 넣고 빵을 만드는 '도현당'. 설탕·버터·우유·달걀·이스트·식품첨가제를 넣지 않는 정직하고 건강한 빵을 먹으려면 도현당을 찾으시길.
주소 부산광역시 해운대구 해운대해변로 365
문의 (051) 701-1292



겨울철 노년층 노리는 입 틀어지는 안면신경마비

발병 7일 이내가 치료 골든타임

입이 삐뚤어지거나 표정이 일그러져 집 밖을 나가는 일이 두려워지는 안면마비. 인격과 개성을 결정짓는 얼굴에 이런 증상이 나타나게 되면 통증 이상의 정신적 스트레스에 시달리게 된다. 고령층의 심신건강을 여지없이 무너뜨리는 이 치명적 증상의 예방·치유법을 살펴본다.

글 이일섭 **자문** 박문서(강동경희대병원 이비인후과 교수) **일러스트** 서터스톡

안면신경장애를 호소하는 환자가 늘고 있다. 구안와사(眼瞤斜)로 불리는 이 ‘안면신경마비’ 증상은 기온이 낮아지는 겨울이면 발병률이 높아지며 60대 이상의 노년층 환자가 많다는 점에서 더 많은 주의가 필요하다. 건강보험심사평가원은 국내 안면신경장애 환자 수가 2012년 6만 6,961명에서 2016년 7만 8,320명으로 4년 새 16% 증가했다고 밝히고 있다.

박문서 강동경희대병원 이비인후과 교수는 “알레

르기와 염증, 혈관 경련에 인한 혈액순환 장애 등 다양한 요인이 있지만 피로와 스트레스로 몸의 면역력이 떨어지는 것이 안면마비의 주된 원인”이라고 진단한다.

7일 안에 치료하면 90% 이상 회복

안면신경장애란 얼굴 근육을 조절하는 신경에 이상이 생기는 질환으로 얼굴 근육이 아예 움직이지 않는

‘안면마비’가 대표적 증상이다. 안면마비가 오면 얼굴 한쪽의 근육이 움직이지 않아 입이 비뚤어지거나 눈이 잘 감기지 않게 된다. 식사 중엔 섭취 중인 음식 물이 새어 나오는 경우가 많아 본인뿐 아니라 주변에도 불편을 야기하게 되며 우울과 대인기피증을 유발하는 경우가 많다. 발병일부터 3~7일이 지나면 신경 손상이 진행돼 마비 증상의 정도는 더 심해진다. 신경 손상의 정도에 따라 다양한 예후를 보이는데 초기에 빠른 대응을 하지 않으면 손상 정도가 커져 안면이 비대칭으로 변형되거나 경련, 구축 등의 2차 후유증이 나타나게 된다. 초기 치료에 의해 완치율과 치료 기간이 달라지므로 증상이 나타나는 즉시 전문적인 치료를 받는 게 좋다.

안면마비가 발생하면 반드시 일주일 안에 치료를 받아야 한다. 박문서 교수는 “발병 후 7일 이내에 치료를 받으면 90% 이상이 회복되지만 이 시기를 놓칠 경우 회복률은 70~80%로 떨어진다”고 조언한다. 따라서 갑자기 귀 뒷부분에 극심한 통증이 발생하거나 눈꺼풀이 떨리고 입술의 움직임이 원활하지 않아 발음이 어눌해지는 등의 안면마비 전조 증상이 생기면 전문의를 통해 약물 치료와 시술을 받도록 해야 한다.

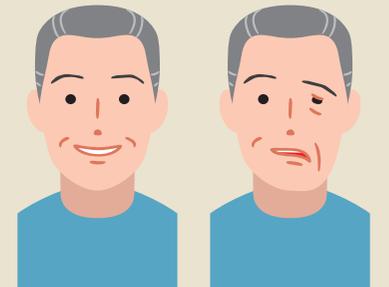
뇌졸중 따른 안면마비와는 약간 달라… 면역력 길러야

안면마비의 원인으로 뇌졸중을 유추해 볼 수도 있다. 그러나 안면마비는 신경 이상에 따른 증상으로 뇌의 혈류장애에서 비롯되는 뇌졸중과는 차이가 있다. 하지만 뇌졸중에 의한 중추성 안면신경계의 이상으로 안면마비가 오는 경우가 있다. 안면마비와 뇌졸중을 가장 쉽게 구별하는 방법은 이마 부위 근육마비의 유무다. 안면마비는 이마에 주름을 잡을 수 없지만, 뇌졸중에 의한 중추성 안면신경마비는 이마에 주름을 잡을 수 있다. 뇌졸중의 경우 눈 아래 부위의 안면근육이 마비돼 입이 돌아가고 침을 흘리지만 눈 위의 안면근육은 정상이다. 일반적인 안면마비와 달리 눈도 정상적으로 뜨고 감을 수 있다. 또 안면마비는 얼굴 외에 팔다리가 마비되거나 감각 이상 또는 어지러움 등 다른 증세가 동반하지는 않는다.

안면마비 예방의 첫걸음은 면역력을 유지하는 데 있다. 피로가 누적되지 않도록 충분한 수면을 취해야 하며 스트레스를 적절하게 해결하는 운동과 여가생활이 병행돼야 한다. 요즘같이 기온이 낮은 때에는 보온(保温)에 신경을 쓰는 게 중요하다. 일교차와 추위로 인해 면역력이 떨어져도 안면마비가 생길 수 있기 때문이다. (1)

파르르 떨리는 눈, 가벼이 넘겨선 안돼

눈 주변이 떨리는 현상, 피로와 스트레스, 영양 결핍에서 비롯되는 증상이지만 거듭된다면 안면경련증을 의심해야 한다. 초기에는 눈 아래가 떨리다 눈이 저절로 감기게 된다. 이후 안면신경의 영향을 받는 얼굴 근육 전체가 수축하면서 경련이 일어나게 된다. 안면경련증의 주된 원인은 노화로 인해 탄력을 잃은 혈관이 주변 신경 조직을 자극하거나 압박하는데 있다. 혈관 노화를 일으키는 고지혈증과 고혈압이 안면경련증의 위험요인이 될 수 있다. 평소 충분한 휴식을 갖는 것이 주된 예방책이며, 얼굴 근육을 자주 움직여 주는 것도 도움이 된다.

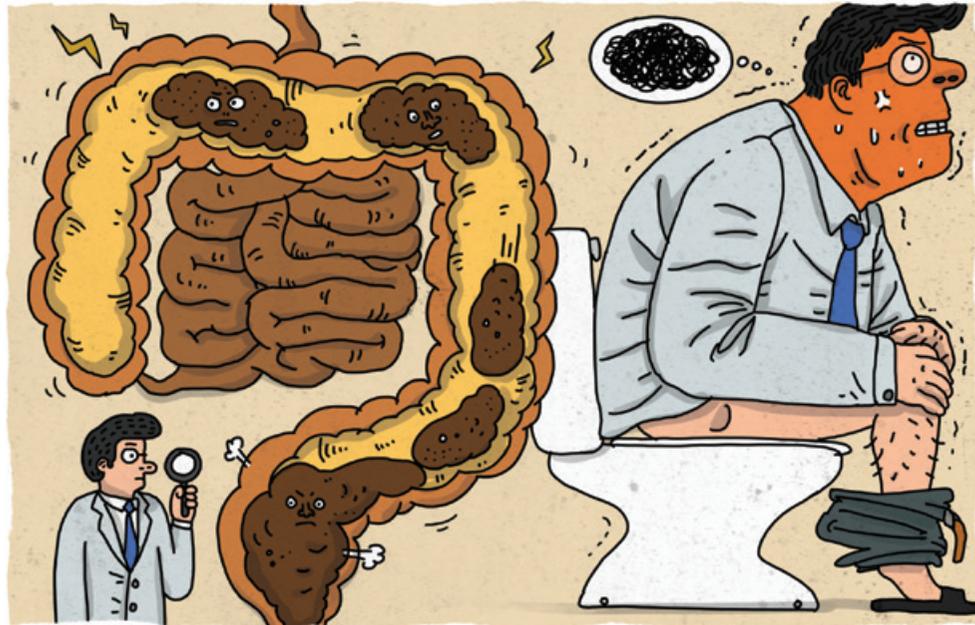


체내 쓰레기 분리수거의 달인 '대장大腸'

방귀 고약해도 소녀처럼 예민한 기관

대장大腸은 우리 인체에서 '미운 오리새끼' 취급을 받곤 한다. 다른 기관들은 겸손하게 처신하는데 대장은 그렇지 않은 경우가 많기 때문이다. 신혼여행 첫날밤, 신랑 앞에서 꾸르륵 꾸르륵 소리를 내어 신부를 곤란하게 만드는 경우도 있고, 시부모님과 같이 있을 때 방귀를 만들어 당황스러운 경우를 만들기도 한다. 최근에는 대장암이 증가하면서 더욱 미움을 받고 있다.

글 고재훈(약학 박사) 일러스트 박상훈



우리가 음식을 먹으면 입안에서 효소들의 도움을 받아 식도를 따라 위로 들어간다. 음식물은 위에서 염산과 펩신에 의하여 묽은 죽 상태가 되며 다음 단계인 소장으로 넘어간다. 소장에서는 영양분을 흡수해 문맥을 통해서 간으로 이송하며 남은 음식 찌꺼기는 대장으로 넘어간다.

긴장하거나 음식 잘못 먹으면 설사·변비 등 민감

대장은 맹장, 결장, 직장으로 이루어지며 길이 약 1.5m의 관으로 소장 주변을 에워싸고 있다. 소장으로부터 넘겨받은 음식물에서 수분을 뽑아 혈액 속으로 되돌려 보내는 역할을 한다.

수분이 추출되고 난 다음에는 반 고체 상태의 찌꺼기가 남는데 대장은 이 찌꺼기를 직장과 가장 가까운 하행결장에 저장한다. 정상적인 경우 수분을 추출하는 과정은 12~24시간이나 걸린다. 긴장을 하거나 약을 먹거나 박테리아가 침입하는 등의 요인은 평소보다 음식물을 빨리 통과하게 하는데, 이렇게 되면 수분을 충분히 추출하지 못해 설사를 하게 된다. 반대로 근심 걱정이 많거나 불량식품을 먹으면 수분을 추출하는 활동이 더디게 되어 변비에 걸리게 된다.

대장으로 인하여 인체는 갖가지 고통을 겪지만 다행히 그 고통이 매우 심한 것은 아니다. 가끔 대장에서 꾸르륵거리는 소리가 나는 것은 공기 방울이 지나

가는 소리에 불과하다. 대장 스스로 가스를 생산하기도 하는데 주로 메탄가스, 암모니아가스, 수소가스다. 대장은 하루에 1.1리터가 조금 넘는 양의 가스를 생산하는데 이 가스는 대부분 밖으로 방출해 버린다.

중년 되면서 대장 기능도 떨어져

인체 대부분의 기관이 그렇듯 대장도 기능에 따라 영향을 받는다. 격렬한 감정은 대장의 규칙적인 운동을 멈추게 한다. 사람이 화가 났을 때에 입맛이 없게 되는 것은 이 때문이다. 대장을 생각한다면 기분이 가라앉을 때까지 아무것도 먹지 않는 것이 상책이다.

사람들은 인식하지 못하지만 대부분 게실증憩室症을 가지고 있다. 게실은 식도·소장·대장 등 주요 신체기관 벽에 생기는 작은 주머니를 말한다. 대장의 벽이 약해져 이 게실에 장 내용물이 들어가면 건포도 또는 포도 크기의 작은 방울 모양으로 되어 장 벽 밖으로 튀어나오게 된다. 이 게실이 감염되면 게실염憩室炎이 된다. 게실염은 흔히 생기지는 않지만 한 번 발병하면 위험할 수 있다.

장염腸炎은 대장의 안쪽 벽에 생긴 염증을 말하는데, 바이러스, 박테리아, 화학약품 등에 의해 생기며 경련과 메스꺼움, 설사 등의 증상이 나타난다. 궤양성 대장염(대장 내벽에 생긴 궤양)도 대장에서 생기는 많은 질병 중의 하나다.

결장 경련도 대장에서 생기는 병 중 하나다. 이것은 주로 긴장하거나 불안할 때 온다. 큰 계약을 했는데 그 계약이 파기될까 전전긍긍할 때 결장은 뻣뻣해지고 가벼운 마비를 일으키며 음식을 정상적으로 통과시키지 못한다. 그러나 긴장이나 불안한 상황에서 벗어나면 다시 정상적으로 활동한다.

적게 먹고 채소·현미 섭취해야 대장 건강해져

흔히 '돌도 씹어 먹을 나이'라는 청년기에는 무슨 음식을 먹든 장기가 잘 처리를 하지만 중년기를 넘어서면서부터 사정이 달라진다. 중년 정도의 나이가 되면서 예전처럼 음식물을 처리하지 못하며 노년기가 되면 더욱 음식물 처리를 하지 못해 암모니아 가스가 발생

대장에 좋은 음식

1. 양배추

양배추에는 설폴라판Sulforaphane이라는 항암·항염 성분 함유되어 있어 신체의 염증 질환을 억제하고 면역력을 강화한다. 또한 위암 발생의 주요 원인인 헬리코박터 파일로리균의 활성을 억제한다.



2. 호박

알파카로틴Alpha-carotene은 항암 효과가 있고, 단백질과 식이섬유소는 당뇨를 예방하며, 변비를 예방함으로써 대장암 예방은 물론, 다이어트에도 좋다.



3. 땅콩

불포화지방산과 올레인산, 리놀산이 많아 콜레스테롤을 낮추고 동맥경화를 예방해 준다. 땅콩의 지방분은 변비 예방에 좋으며 적혈구를 증식시켜 철분의 흡수를 향상시키고, 기억력을 증진시킨다.



4. 사과

사과의 식이섬유는 혈관에 쌓이는 유해 콜레스테롤을 몸 밖으로 내보내고 유익한 콜레스테롤을 증가시켜 혈관을 깨끗하게 해준다. 다른 과일에 비해 탄수화물과 비타민C, 무기염류가 풍부하다.



5. 오리고기

인지질이라는 물질의 일종인 레시틴Lecithin은 인체의 독을 해독·중화시키는 역할을 한다. 오리고기에는 불포화지방산이 70% 정도 들어 있어 세포 내 노폐물이 잘 배출되도록 도와 주고 콜레스테롤이 혈관 벽에 쌓이는 것을 막는다.



한다. 노인의 몸에서 냄새가 나는 것은 이 때문이다. 이 가스는 뇌까지 침투해 치매를 일으키기도 한다.

소식小食이 건강에 좋다는 것은 옛 선조들로부터 전해온 지혜다. 기름진 육류나 패스트푸드보다는 과일, 잎이 많은 채소, 현미 등을 많이 먹는 것이 좋다. 섬유질이 많은 채소는 대장을 깨끗하게 청소하는 작용을 하며, 물을 많이 마시면 대장의 에너지 소비를 감소시켜준다는 사실도 기억하길 바란다. ㉮

고재훈 박사

고재훈 박사는 조선대학교 대학원에서 약학박사 학위를 취득했으며, 미국 보스턴대학교 경영대학원을 수료했다. 전라북도 남원시약사회 회장, 남원중앙로터리클럽 회장을 역임했다. 전국직장 및 단체 초청으로 5000여 회 강연을 다닌 베테랑 건강생활 강사다. 남원에서 구세당 약국을 경영하고 있다.

겨울엔 방 안에서 무를 키워보자

서리 맞은 가을 무는 호흡기 질환에 특효가 있다. 인산가에서는 이 무로 무엇을 만든다. 그런데 이 무가 공기를 정화한다면 믿으시겠는가. 인산 선생께서 무 잎이 질소 중의 가스를 없애면서 인산 기운이 포함된 산소를 발생시킨다고 말씀하셨다. 약이 되는 공기정정기인 셈이다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》)
사진 서터스톡



무 잎에서 나오는 산소에 인산 기운 담겨 있어

흔히 새집에 이사 갈 때 새집증후군을 없애고 공기를 정화하기 위해 산세비에리아 등 화초를 들여놓곤 한다. 어디 그뿐인가. 요즘엔 미세먼지 여파로 집마다 공기정화기마저 필수 장비로 인식되고 있는 실정이다.

맑은 공기를 마시며 숨 쉬는 일이 공해시대에 가장 중요한 건강법으로 인식되고 있는 것에 대해 이의를 제기할 사람은 없을 것이다. 그렇다면 단순히 공기만 정화하는 수준에서 벗어나 건강한 산소를 들이마실 수 있는 방법은 없을까? 다행스럽게도 인산 선생이 오래전에 미리 그와 관련된 말씀을 하신 적이 있다.

“옛날에 영감들이 방에 무 심어 꽃 피우고 씨를 받았거든. 토기 화분에 무 심어 겨울에 방에서 키우고 무씨 받았거든. 방에서 내내 키워야 해. 방에 들여놓은 뒤에 가슴 답답한 거, 그게 전부 없어져요. 무 잎이 질소 중의 가스 없애고, 잎에서 나오는 산소도 인산

기운 포함된 산소라 상당히 유리해요. 인산에서 우리 나는 산소, 인삼분자, 원기에 보조라. 허 꼬부라지는 거, 가슴이 답답한데 아주 좋거든. 호흡 장애자 다 좋아요. 무 잎에서 나오는 인산 기운 산소가 아주 시원해 벌써 공기가 달라요. 무는 인삼의 사촌이니까 이렇게 무를 방에다 두면 힘 안 들고 돈 안 들고, 병원 가 산소마스크 쓰는 것보다 몇 배 도움 받고, 이렇게 돈 안 들고 도움 받아야지.”

인산 선생이 겨울에 방 안에서 무를 키우면 좋은 이유를 설명한 대목이다. 선생은 무가 내뿜는 산소에 주목했다. 주변의 흔한 것을 어렵지 않게 건강법에 이용한 탁월한 가르침이다. 방 안에 화초는 들여놓을망정 무를 키워야 한다고 말하면 분명 도리질을 칠 사람이 있을 것이다. 하지만 요즘엔 취침 시 디퓨저를 이용해 아로마 테라피를 하는 사람들도 적지 않기 때문에 인산 선생의 이야기가 생소하게 들리진 않을 것이다.

인산 선생은 추가로 다음과 같은 내용을 덧붙여 오행의 원리에 따른 무의 약성에 관해 이해를 돕고자 했다.

“열무 나물은 맛도 있고 환자에게 최고의 약이 되고, 무의 비밀을 이용해야 돼요. 감로수 중 최고는 서목태 감로수, 인삼분자 모든 걸 고루 가지고 있는 건 무. 유향 흘치고 산속에서 키운 무로 옛 만드는 것도 기침에 최고. 무는 달고 시원해요. 매운맛은 신헌, 금순 성분이거든. 금기金氣의 도움 받고 있다. 무는 수정체 분명해도 맵다는 건 금기가 앞서 있거든. 그래서 해수·천식에 무로 만든 옛이 신비한 거. 무로 만든 옛을 만들어두고 무시로 먹게 되면 날로 심각해지는 공해독을 풀어주는 것은 물론이고, 만성 폐렴과 해수·천식을 비롯한 폐·기관지 질환에 두루 탁월한 효과를 내요.”

무를 죽염에 절여먹으면 술개는 데 최고

Q 무를 방 안에서 키우며 무 잎이 내뿜는 산소를 코로 들이마시는 일 외에, 건강을 위해 무를 이용하는 인산식 방법엔 어떤 것이 있을까?

A “《신약》 책에도 적혀 있는 방법인데, 살이 토실토실하게 오면 토종 무를 강판에 갈아 즙을 낸다. 그다음 하루 정도 9번 구운 죽염에 푹 절여 둔다. 하루가 지나면 무 속의 매운 기운이 빠져 약간 달착지근하고 구린 맛이 나는데, 그것을 무시로 먹으면 과음한 뒤에 술이 깨고 속을 푸는데 그만이요, 평소에도 속이 좋지 않은 사람에게는 더없이 좋은 약이 된다. 연말을 맞아 술자리가 잦은 분들의 활용을 권한다. 무로 옛을 만들어 먹는 방법도 있다. 서리 맞은 고지대의 토종 무 1백근, 생강 30근, 마늘 30근과 함께 백개자, 행인, 공사인, 산조인을 각 5근씩 섞은 다음 물을 붓고 장시간(48시간 정도) 달여서 만든다.”



仁道

지리산 實相寺에서 시작된 '竹鹽의 역사'

한국산 자연물의 약성을 활용해 인체 내 생명력을 강화하고 면역력을 정상 회복시켜 '몸 안의 의사'라 할 자연치유 능력으로 체내에서 문제를 일으키는 모든 암, 난치병, 괴질을 해결한다는 것이 아버지 인산의 '양생養生의료'의 대요大要이다.

1986년 6월 15일, 아버지 인산의 '양생의학의 바이블'이라 할 《신약神藥》의 출간을 계기로 여성지 《여원女苑》을 필두로 《불교신문》 《중앙일보》 《월간 경향》 등 다양한 언론 매체에 실려 아버지 인산의 신화神話

같은 구료救療 이야기가 세상에 알려지면서 각종 암, 난치병, 괴질로 신음하던 수많은 환자들과 그 가족들이 함양읍 구 장터 인근 대지 23평, 건평 12평가량의 '인산 초가草家'로 구름처럼 몰려들기 시작했다.

'더 이상 치료법이 없다'는 의료진의 선고를 받고 절망과 고통 속에 그저 죽을 날만을 기다리던 환자와 그 가족들이 인산의 구료 일화를 접하고는 그 신화 같은 이야기에 반신반의하면서도 "경남 함양으로 '지리산 도시道士'를 찾아가면 혹시 되살아날 방법이 있



을 지도 모른다"는 실낱같은 희망을 가슴에 품은 채 끝없이 함양으로 몰려들어 인산초가는 이승을 떠나 저승으로 가는 나루터처럼 날마다 북새통을 이뤘다.

인산초가를 찾아온 이들은 대부분 양·한방을 가릴 것 없이 세상의 어느 의료기관에서도 '더 이상 치료법이 없다'는 의료진의 결론에 따른 최종 선고를 받은 환자들이었다. 따라서 묻는 말도 한결같이 "모든 의료기관에서 더 이상 치료법이 없다는데 그럼에도 불구하고 혹여 선생님의 특별한 묘방妙方으로 살아날 수 있는 방도가 있겠습니까?"라는 것이었고 인산 선생의 답은 늘 간단명료했다.

"응, 병을 고치면 사는 것이고 못 고치면 죽는 법이지..."

"그렇다면 제 병을 고치기 위해서는 어떻게 해야 하는지요?"

"응, 죽염竹鹽 퍼 먹어!"

"선생님, 그럼 죽염을 하루에 몇 그램씩 몇 회를 복용해야 하나요?"

"응, 배 터지게 먹어!"

더 살고 싶다는 절실한 마음으로 마지막 살길을 묻는 환자와 그 가족들은 물론이고 방 안에 빙 둘러앉아서 무슨 처방을 내릴지에 대해 온 신경을 곤두세우고 귀 기울여 듣고 있는 다른 환자와 가족들에게까지 또렷이 들릴 정도의 낭랑한 목소리로 '촌철활인鐵活人'의 한마디를 던진 것이다. 물론 아버지 인산은 자신이 선가禪家의 화두話頭처럼 툭 던진 한마디가 죽음을 앞둔 환자에게 어떤 영향을 미칠지의 여부와 또한 무슨 의미와 가치를 지니는지 제대로 알아들을 사람은 아무도 없을 것이라는 사실을 모르지 않았을 것이다. 그럼에도 불구하고 아버지 인산은 각종 암, 난치병, 괴질을 해결하고 살아날 수 있는 절체절명의 위기상황에서 활로活路를 묻는 대부분의 환자에게 만고불변의 의학적 진리에 근거한 절묘한 의방을 그저 묵묵히 제시할 뿐이었다.

세상 사람들이 어떻게 이해하고 어떻게 받아들이든 아버지 인산은 환자의 생사生死가 갈리는 중차대한 문제인 만큼 의학적 진리에 근거한 명명백백明明白白한

해결책으로 가장 확실한 효과를 발휘할 것으로 확신하는 그 의방 말고 다른 일반적 처방을 말할 이유가 없었다.

그 의방에 대해 거의 모든 환자와 그 가족들이 이해할 수도 없고 이해하지도 못한다는 사실을 잘 알면서도 인산 선생은 자연법칙과 생명 원리에 근거한 기사회생起死回生の 묘방임을 여실하게 알기에 상대방의 이해 여부와 수용 여부에 아랑곳하지 않고 그저 환자



《신약》 계기로 仁山의술 알려지자 함양으로 사람들 구름처럼 몰려들어 대부분이 암, 난치병, 괴질 앓는 사람들과 환자들에 "죽염 퍼 먹어... 배 터지게 먹어" 미네랄 보충의 필요성을 강조한 인산의 혜안

의 건강 회복과 그 이후의 건강한 새 삶을 위해 천부적 혜안慧眼과 팔십 평생의 경험을 근거로 하여 정립한 자신의 의방醫方을 소신껏 제시할 뿐이었다.

바깥세상에서는 한국인의 식생활에서 소금을 지나치게 많이 섭취함으로써 위암을 비롯한 위장병을 비롯해 고혈압, 당뇨 등 온갖 성인병이 유발하는 것이라며 '소금 유해론'을 펼치고 더 나아가 '온 국민으로 하여금 염화나트륨 섭취를 크게 줄이도록 조치해야 한다'는 캠페인을 다각적으로 벌여나가고 있는 상황이었다.

광복 이후 국가 최대 현안 중 하나인 '보릿고개', 즉

진짜이 죽기러기

식량부족 문제를 해결하기 위해 정부에서 추진한 식량증산 계획에 따라 우리 농토의 지력(地力)이 고갈되는 것을 막기 위해 질소·인산·칼륨을 주성분으로 하는 비료를 투입하고 지력의 약화로 인한 병충해를 제거하기 위해 유독성 농약을 살포하는 농법이 일반화되면서 우리나라에서도 토양의 미네랄 사이클이 붕괴하는 비극이 시작되었다.

더 심각한 문제는 정부 당국자를 위시하여 식품영양학자, 의학자 등 그 누구도 이러한 농사방식이 초래할 각종 암, 난치병, 괴질의 위험에 대해 알지도 못하고 더구나 알고도 하지 않았으며 지금까지도 문제의 심각성을 전혀 깨닫지 못하고 있는 실정이다.

전 세계에서 대량 생산 방식의 농사법으로 가장 많은 식량을 생산하는 미국의 경우 지난 1936년, 문서번호 264호로 미국 의회 상원(上院)에 보고된 문서를 통해 “미국의 토양과 강과 호수에는 인체에 필수적으로 필요한 60가지 미네랄 중 대부분의 미네랄이 더 이상 존재하지 않는다”라고 밝히고 그 심각한 위험성에 대해 시급히 대책을 마련해야 한다고 제시한 바 있다.

과학 이론상 토양 미네랄 사이클이 붕괴되었다는 사실은 그로인해 곡식, 채소, 과일의 미네랄 부족 사태가 발생하고 그것은 인체의 미네랄 사이클 붕괴로 이어져 미네랄 결핍으로 인해 국민 건강에 지대한 악영향을 초래하게 된다는 것을 의미한다.

《신약》출간 이후 베일에 가려져 있던 존재의 실상(實相)이 조금씩 알려지면서 세인(世人)들에게 ‘불세출의 신의(神醫)’로 일컬어진 아버지 인산의 혜안(慧眼)에 의해 제시된 ‘죽염 퍼 먹어’라는 한마디는 미네랄 결핍에 의해 초래된 온갖 암, 난치병, 괴질로 신음하거나 죽어가는 사람들에게 가장 효과적으로 체내 미네랄 결핍으로 발생하는 제반 문제를 일거에 해결할 그야말로 ‘춘철활인의 묘방’이라 하겠다.

《신약》을 출간한 지 두어 달가량 지났을 무렵, 가랑비가 부슬부슬 내리는 어느 날이었다. 마침 집에서 원고를 쓰고 있었는데 나를 찾는 전화가 왔다고 해서 받았더니 웬 젊은 여성이 《신약》 책을 보고 전화를 한 것이라며 대뜸 ‘죽염을 구할 수 있느냐’고 묻기에 《신



약》 책에 공개한 죽염 제조법에 따라 직접 만들어 쓰라고 제시한 것이지 누가 만들어 판매하는 것은 아니다’라고 말하자 그녀는 ‘혹시 김 기자님 댁에 비상용으로 만들어 둔 죽염도 없냐?’고 되물었다.

“우리 집안에서 비상용으로 쓸려고 만들어둔 죽염이 있었으나 《신약》 출간 이후 하도 찾는 이들이 많아서 조금씩 나누다 보니 며칠 전 모두 동나고 말았다”고 이야기하자 전화 너머의 그녀는 잠시 침묵하다가 이내 서러움에 복받친 듯 울음을 터뜨리며 “위암으로 죽어가는 남편을 살리기 위해 죽염에 마지막 희망을 걸었는데 책에 죽염이 좋다고 말해놓고 구할 수도 없는 것이라면 그게 무슨 소용이 있는 것이냐?”라며 원망조의 말을 남기면서 전화를 끊었다.

전화를 끊은 뒤에도 한참 동안이나 멍하니 창밖을 내다보며 나는 깊은 상념에 빠져들었다. 세상 사람들이 꿈에서라도 미처 생각하지 못할 ‘활인(活人) 신약(神藥)’의 최고 비밀을 세상에 공개해 인류를 각종 암, 난치병, 괴질의 위험으로부터 구제하겠다는 서원(誓願)을 마침내 실행에 옮기기 위해 천신만고 끝에 ‘있는 돈, 없는 돈’ 총동원하여 《신약》을 출간함으로써 이제 내가 해야 할 가장 중요한 일은 할 만큼 한 것이라고 생각하다가 불현듯 보이지 않는 세계의 누군가가 “너의 할 일은 아직 끝나지 않았다”라는 이야기를 들려주는 것 같은 강렬한 느낌을 받았다.

며칠 뒤, 함양의 집으로 아버지를 찾아간 나는 대뜸 “아버지, 아무래도 이제 죽염을 구워야 할 때가 된 것이라는 생각이 듭니다”라고 하니 아버지 인산은

죽염 찾는 사람들 늘었는데 죽염이 없더니
“아버지! 아무래도 죽염을 구워야겠습니다”
“지리산 실상사가 널찍하니 그리로 가거라”
약사전(藥師殿) 앞에 천일염 수백 포대 쌓아
1986년 가을 인산식 죽염 마침내 대량생산

“왜 갑자기 그런 이야기를 하는 거냐?”고 되물으셨다.

최근 몇 달 사이에 죽염을 찾는 이들이 급격히 늘어나서 집에 비상약으로 쓰려고 보관했던 죽염이 모두 동나고 그러던 차에 어느 젊은 여성이 ‘죽염을 구해줄 수 없다’는 저의 말에 울면서 원망조의 이야기를 한 사례를 설명드리자 아버지 인산은 잠시 생각에 잠기더니 이내 서슴지 않고 곧바로 “그래? 그럼 죽염을 굽도록 하거라!”라고 지시를 하는 것이었다.

“아버지! 그런데 죽염을 제조하려면 관계당국으로부터 제조허가를 받아야 공식적으로 산업적 생산이 가능할 텐데 시일이 좀 필요할 것 같습니다.”

“관(官)에서 누가 너더러 죽염을 만들라고 쉽사리 허가를 내준다더냐?”

아버지 인산은, 함양군을 위시한 인허가 관청으로부터 허가를 받는 일이 복잡다단하기 그지없는 까다로운 요건을 갖추고 절차를 거쳐야 하는 것인 만큼 그리 쉽고 간단한 일이 아니라는 취지로 이야기를 한 것이었고 달리 이렇다 할 방안이 없는 것 또한 사실이였다.

“제조허가를 받지 않고 생산 판매하는 것은 불법 제조로 간주되므로 달리 방법이 없습니다.”

“나는 대한제국에서 순종황제 3년인 1909년에 태어난 사람인데 1948년 수립된 정부에서 그 당시 제정한 법을 소급해 내가 하는 행위를 규제한다는 것이 이치에 맞는 것이냐?”

“아버지! 그렇긴 하지만 아버지께서도 지금은 대한민국 국민인 만큼 1948년에 제정한 대한민국 법의 적용을 당연히 받을 수밖에 없습니다.”

아버지 인산이 이러한 사실을 모를 리 없지만 사안

은 시급을 요하는 일이고 합법적 생산은 적지 않은 시간을 필요로 하는 일이므로 법 타령만 하지 말고 어쨌든, 어떻게 해서라도 우선 제조에 착수하여 생산한 죽염으로 사람을 살리도록 해야 한다는 절박한 심정을 토로한 것으로 여겨진다.

“많은 사람의 생사(生死)가 걸린 중차대한 일이고 시급을 요하는 일이니만큼 합법이니, 불법이니 하면서 시간을 허비하지 말고 우선 서둘러 죽염을 제조하도록 하거라!”

“아버지, 알겠습니다. 그런데 어디에서 죽염을 구우면 되겠습니까?”

“응, 지리산 실상사는 차로 들락거리기도 좋은데 다 마당이 널찍하여 죽염을 굽기에 안성맞춤이니 그곳에서 굽도록 하거라. 내가 그 절 주지스님께 이야기해 놓도록 할 테니...”

“예, 알겠습니다. 바로 재료를 준비해서 죽염을 굽도록 하겠습니다.”

전라북도 남원시 산내면 입석리의 천년 고찰 실상사에는 1,100여 년 전인 9세기 중엽 통일신라시대에 조성된 것으로 추정되는 높이 266cm의 철불(鐵佛)이 있는데 초기 철불의 걸작으로서 국가 보물 제41호로 지정되어 있다. 이 철조여래좌상은 약사전(藥師殿)에 안치된 것으로 미루어 ‘천지(天地) 상합(相合)에 의해 이뤄지는 감로정(甘露精)을 활용해 온갖 질병(疾病)과 재액(災厄)으로부터 중생들을 구제한다’는 약사여래(藥師如來)일 것으로 판단된다.

1986년 가을, 10월의 어느 날부터 실상사 약사전 앞 널찍한 터에 30kg들이 수백 포대의 서해안 천일염과 대나무, 소나무 장작을 산더미처럼 쌓아놓고 마디마디 자른 대통에 소금을 다져넣은 다음 원통형 드럼통을 개조해 만든 소성로(燒成爐)에 담은 뒤 소나무 장작불을 활용해 죽염을 굽는 ‘역사적 작업’이 시작되었다. 세상의 소금에 ‘인산의 특별한 지혜’를 가미한 법제(法製)를 통해 지금까지의 소금과는 전혀 차원을 달리 하는 새로운 물질로 거듭나게 하는 ‘죽염의 역사’가 시작된 것이었다. ㉮

글 김운세(본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)



OECD 통계는 왜 인산의학에 대해 무식한가?

록 허드슨의 광팬, 에이즈라는 새로운 병명(病名)에

세상에는 우리가 모르는 병도 많다. 새로 생기는 병 얘기를 듣고 있으면 바보가 된 기분도 든다. '저런 병도 있나'라는 생각이, 바보가 된 듯한 기분과 함께 온다. 병 중엔 심지어 '아는 것이 많아서 먹고 싶은 것도 많다'는 병도 있다고 한다.

인간의 역사는, 인간의 시대는 흐르면서 발전한다. 그렇게 발전하는 인간의 역사 속에 새롭게 태어나는 병이 생길 때마다 우리는 놀란다. 에이즈라는 병명을 처음 들었을 때의 그 어리둥절함을 지금

도 기억한다. 동성애에서 온 병이라는 소리에, 에이제수 없어 하며 침을 '뿡뿡' 뿜은 사람도 있었다. 문화계의 유명 인사였다. 그는 자기 앞에서 에이즈의 '에'자도 꺼내지 말라고 해서, 막걸리를 마시고도 그 앞에서는 '에헤이이오오...' 하는 민요 양산도 앞자락도 부를 수가 없었다. 양산도 첫 구절이 '에'자로 시작되니까.

그러던 그가 에이즈에 대해 관심을 갖게 된 것은 록 허드슨이 에이즈에 걸렸다는 소식이 전해지면서 부터이다. 제임스 딘, 리즈 테일러와 록 허드슨이 출

연해 세계적인 명작이 된 영화 <자이언트>를 여섯 번이나 본 그는, 그래서 록 허드슨과 연결된 에이즈 퇴치 운동에 기부금을 내기도 했다는 후문이다.

'배뇨 실신증'에 대해 아시는분계시거든...

'배뇨 실신증'이라는 해괴한(?) 병명을 지난 11월 20일 자 <조선일보>에서 발견한 순간에, 아연 긴장한 사람이 필자만큼 아닐 것이다. "아침에 소변 보다 기절... '배뇨 실신증' 아세요?"라는 제목의 기사를 읽으며, 긴장했다는 사람

전부가 배뇨에 이상 있는 사람이라고 오해할 필요는 없다.

<전날 과음을 하고 아침에 소변을 보다 쓰러진 경험을 하는 사람이 있다. '배뇨 실신증'이라고 하는데, 이런 증상은 음주를 한 다음 날 잘 생기며 주로 남성에게서 흔하게 나타난다. 전북대병원 비뇨의학과 김영곤 교수는 "배뇨에 의해 감각신경이 과도하게 자극되면 갑자기 혈압이 저하하거나 일시적으로 심박동이 정지해 뇌로 가는 혈류가 줄어들어 실신할 수 있다"며 "특히 술을 먹으면 혈관이 확장되고 혈압이 떨어져서 실신 위험이 더 높아진다"고 말했다.>

이상의 기사를 끝까지 읽지 않은 사람들은 대부분 배뇨에 이상이 없는 사람들이라는 생각이 들긴 하지만, 그 기사를 읽은 독자 전원이 "나는 그런 병에 걸리면 안 되지!"라는 생각을, 또는 희망을 안 가졌을 리가 없다.

OECD 통계도 철들 날이 있겠지...

지난 호 이 칼럼에서도 잠깐 인용한 'OECD 건강 통계 2017'에 따르면 우리나라는 의료에 관한 한 상위권을 차지하고 있다.

"인구당 고가 진단의료기기 수량도 상위권이였다. 2015년 기준 한국의 인구 100만 명당 MRI(자기공명영상) 장비는 26.3대였다. 일본(51.7대), 미국(39대), 독일(33.6대), 이탈리아(28.2대)가 상대적으로 많았다. OECD 평균은 16.2대다. CT(컴퓨터단층촬영) 장비도 비슷했다. 같은 해 기준 한국은 인구 100만 명당 37대의 CT가 있는 것으로 집계됐다. OECD 평균은 26.1대였다. 일본은 107.2대로 OECD 평균의 4배에 달했다. 호주(59.6대), 미국(41대), 아일랜드(39.3대) 순이었다."

여기까지는 솔직히 선진국에 속한다. 그러나 다음에 보이는 숫자적 진실이 수치심을 느끼게 한다.

"OECD 결핵 1위 국가, 병원 가는 거 1위 국가, 1년에 17번 병원 가는 나라, 자살률 1위인 나라..."

그럼에도 'OECD 건강 통계 2017' 속에 한의학이나 인산의학 같은, 양한방과 민간 의학을 아우르는 통합의학은 포함되지 않고 있음은 섭섭한 일이다. 국가경제를 통계적으로 나타내고 있는 자본주의의 꽃이라고 하는 증권시장에서 인정받은, 코스닥 상장회사 (주)인산가의 인산의학이 금년엔 OECD 통계에 잡히지 않고 있지만, 이르면 내년이나 후년쯤엔 OECD가 좀 철이 나서 인산 의학을 그 통계에 포함시켰으면 하는 기대에 가슴이 부풀다. 



김재원 (010-5322-7029)
전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ
엑스포 준비위원 / Miss Intercontinental 한국대회장

진도珍島의 세방낙조細方落照가 주는 위로

글 조용현(동양학자·건국대 석좌교수)

세상을 살다 보면 원인과 한恨이 쌓이기 마련이다. 성공보다는 좌절의, 합격보다는 낙방의, 믿음보다는 배반의 원한을 쌓는다. 유전有錢과 무전無錢의 분별에 의한 원한도 세월이 갈수록 쌓여 간다. 비행기 마일리지의 쌓일수록 유용하지만 시루떡처럼 쌓인 인생의 업業·Karma은 풀기가 어렵다.

필자에게 효과가 있었던 방법은 해와 달을 보는 것이었다. 석양夕陽과 월출月出을 보면 원한이 조금 사라진다. 석양과 월출은 절대적 풍광이다. 수백만 년 전부터 인간이 보아온 풍경 가운데 가장 장엄한 풍경이 저녁 해가 지는 모습과 밤에 둥그런 달이 떠오르는 모습이 아닐까.

인간의 모든 업보는 상대적인 것이다. 원래 있던 것이 아니고 살다가 중간에 생긴 것은 모두 상대적인 것이다. 상대적인 원한은 절대적인 풍광 앞에 서면 왜소해진다. 짝퉁은 오리지널 앞에 서면 빛을 잃기 마련이다.

그래서 나는 낙조와 월출을 보러 전국 이곳저곳을 헤매고 다녔다. 진도珍島에 가면 낙조가 유명하다. 이 름하여 '세방낙조'이다. 원한병怨恨病 치료에 효과가 있다. 동석산銅石山에서 내려온 바위 언덕에 올라서 서 바다를 바라보면 수십 개의 섬이 포진해 있다. 불도, 혈도, 주지도(손가락섬), 양덕도(발가락섬), 광대도(사자섬) 등등의 섬들이 올망졸망 바다에 떠 있다. 섬 꼭대기에 우뚝 서 있는 바위의 형상이 엄지손가락처럼 생겼다고 해서 붙여진 이름이 손가락 섬이다. 그냥 뽕 뚫린 바다보다는 이렇게 앞에 섬이 많아 있어야만 낙조 감상하는 맛이 난다. 관객이 있고 없고의 차이다. 대개는 사람이 살지 않는 무인도들이다. 석양의 색

깔도 시시각각 변한다. 누런색이었다가 주황색으로 그러다가 수평선 너머로 해가 넘어갈 때는 진한 주홍색이 된다. 이 주홍색 바다 앞에 서면 인간사 모든 게 부질없다.

바다는 석양의 색깔을 받아들이는 화면과 같다. 이 대자연의 장엄한 화면 색깔이 인간을 매료시킨다. 호수같이 조용하고 잔잔하다. 썰물 때가 되면 물살이 바다 밑 암초를 피해가며 강물처럼 흘러간다. 진도의 '세방낙조'는 분노를 삭여주고 실패를 보듬어주는 절대적 풍광이 아닌가 싶다. 낙조는 신의 자비다. ㉮



인산가 코스닥 상장 기념

겨울철 건강 관리의 핵심도 '체온 올리기'입니다!

수승화강찜질기

수승화강찜질기를 허리, 목덜미, 어깨, 아랫배, 발바닥, 근육 및 관절에 대고 1시간 이상 유지되는 뜨거운 기운을 느껴보세요. 계절에 관계없이 손발이 찬 분, 목과 어깨가 결리시는 분, 팔다리가 저릿한 분들에게 추천합니다.

수승화강찜질기 사용방법

1. 찜질기(파우치)를 전자레인지에 반듯하게 편 상태로 넣는다.
2. 전자레인지를 2~3분간 작동시킨다(작동시간을 꼭 지켜주세요).
3. 달궈진 찜질기를 아랫배, 허리, 목덜미, 어깨, 관절, 발바닥 등에 대고 찜질한다(1시간 이상 찜질 가능).

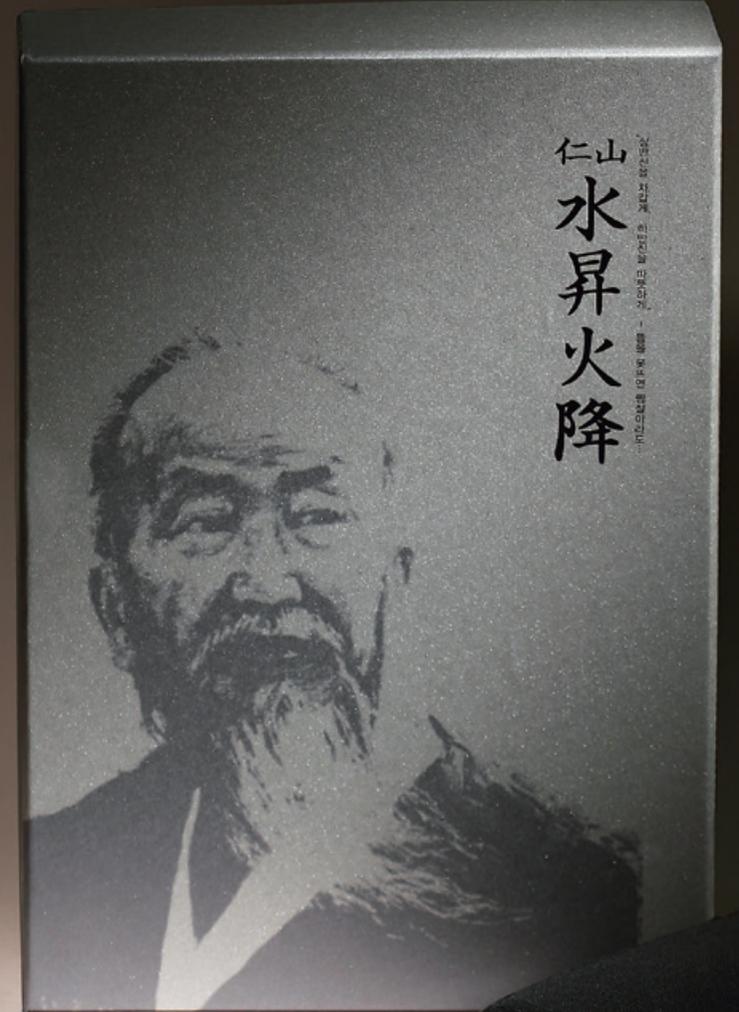
*심혈관계 질환자, 당뇨 환자, 임산부, 어린이는 사용에 유의하시기 바랍니다. 용도 외의 사용을 금합니다.



아랫배 찜질 허리 찜질 목덜미 찜질 관절 찜질



어깨 찜질 근육 찜질 발바닥 찜질



수승화강찜질기 고급형(1개)

₩110,000 ▶ ₩88,000

20% 할인

수승화강찜질기 고급형 1세트(2개)

₩220,000 ▶ ₩154,000

30% 할인



수승화강찜질기에 들어 있는 헬스스톤은 일반 온돌재의 2배에 달하는 열전도율을 갖고 있고, 전자파 차단 효과가 뛰어납니다. 안전성을 높이기 위해 첨단 탄소섬유로 만들어진 파우치에 담아 타지 않습니다.

*인산가 코스닥 상장 기념 연말행사는 12월 31일까지 진행됩니다.

가을무약성 활용한 ‘건강한 겨울나기’

며칠 전, KTX를 타고 출장을 가는 길이었다. 나와 두어 칸 떨어진 뒤쪽에 앉으신 나이 지긋하고 점잖아 보이는 신사분이 목에 긴 가래 때문에 5분에 한 번꼴로 헛기침을 하는데, 거의 괴성 수준의 소리를 지르는 것이었다.

그 소리가 너무도 시끄럽고 괴상한데 아무도 불평하는 기색이 없기에 이상하다 싶어서 주변을 둘러보니 모두 귀에 이어폰을 꽂고 있는 게 아닌가. 나만 혼자 이어폰을 꽂지 않은 채 그 소리를 모조리 듣는 불편을 겪으면서 그리 길지 않은 시간 동안 많은 생각을 하게 되었다.

저 어르신이 죽염과 무엇을 먹으면 저 고통스러운 문제를 의외로 쉽게 해결할 수도 있을 텐데, 그렇다는 사실과 그 이유를 어떻게 알리고 설명하여 받아들이도록 할 수 있을까를 내내 고민하다가 내려야 할 역에 기차가 도착하는 바람에 안타깝게도 그냥 지나쳤다.

본격적인 겨울이 시작되면서 기침 가래를 동반한 감기를 앓는 사람이 부쩍 많아졌다. 가을이 지나고 겨울로 접어드는 환절기에 흔히 걸리기 쉬운 감기를 비롯해 폐, 기관지의 질환을 효과적으로 예방하고 건강하게 겨울을 나기 위해서는 몸을 따뜻하게 하여 면역력을 높이는 지혜가 필요하리라 생각된다.

그러한 문제를, 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 해결하기 위해 인산 선생께서는 가을무를 엿으로 고아서 먹도록 묘방을 제시한 바 있다. 선생의 독창적 의학이론과 처방이 담긴 저서 《신약神藥》에 가을무에 폐, 기관지의 제 질환에 탁효를 내는 백개자, 포공영 등 생약들을 가미하여 푹 고아서 엿기름을 두고 삭혀 엿을 만들어 무시로 복용할 경우 몸 안의 자연치유 능력을 북돋아 폐, 기관지의 제 질환을 치료 또는 예방할 수 있다고 밝혔다.

인산 선생께서 제시한 생강감초진액, 무엿, 유향오리 진액, 구운 유향발마늘 등 자연물의 약성을 활용해 인체 면역력을 정상화시켜 체내 병마病魔를 물리치거나 예방하는 것이 요즘처럼 병마가 기승을 부리는 시대를 건강하게 살아갈 수 있는 지혜라 생각된다.

다가오는 겨울을 건강하게 지내기 위해서는 인산의 지혜가 담긴 무엿을 준비하여 미리미리 복용해 폐·기관지 기능을 강화하는 것이 건강한 겨울나기의 가장 이상적인 전략이라 하겠다. ㉠



우성숙 인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

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

1월부터 순차적으로 출고됩니다

지금 예약하셔야 질 좋은 메주를 구할 수 있습니다

메주콩을 발효시켜 만든 ‘메주콩 메주’
쥐눈이콩을 발효시켜 만든 ‘서목태 메주’
간편한 것만 생각한다면, 세상에 널린 게 간장 된장이니
돈 주고 사 먹는 게 제일 속 편하겠지요. 하지만 조금
수고스럽더라도 내 손으로 직접 장을 담가 먹는 게
좋습니다. 내 식구 건강을 위해서 장을 담그는 엄마의
정성스러운 마음을 가족들에게 직접 보여주세요.

직접 장을 담그기 어려우시면 인산가 함양연수원 내
죽염 장류제조장에서 담가 지리산 자연바람에 발효시킨
서목태 죽염된장, 메주콩 죽염된장을 선택하셔도 좋습니다.



메주콩 메주(2kg)
₩36,000



메주콩 죽염된장
(900g) ₩23,000
(2.5kg) ₩60,000



서목태 메주(2kg)
₩40,000



서목태 죽염된장
(900g) ₩25,000
(2.5kg) ₩66,000

서목태(쥐눈이콩)의 효능에 관해서는 김윤세 著 《한 생각이 암을 물리친다》 80페이지를 참조하시기 바랍니다.