

# 仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

November 2016  
Vol.238

11

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

**INSAN PEOPLE**

식스팩 속에 숨겨진 파란 순수  
자연과 하나 된 헬스보이 이승윤

**FOCUS**

돌아온 김장 시즌  
죽염김치로 맛·영양 잡는다

**SPECIAL**

## 공해독은 가라! 마른 명태의 위엄

# 가을을 더 풍성하게 할 1박 2일 힐링캠프 & 김장 담그기 행사

가을은 모든 잎이 꽃이 되는 두 번째 봄  
힐링캠프와 김장 담그기 행사가  
당신에게 활기를 가져다줄 것입니다

## 255차 인산가 힐링캠프(1박 2일)

일시	11월 11일(금)~12일(토)
장소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4, 055-963-9991)
프로그램	삼봉산 허리길 트레킹 · 죽염 제조장 견학 · 생활 속의 인산의학 실천 · 《내 안의 자연이 나를 살린다》 저자 김윤세 회장 특강 · 쑥뜸/죽염 체험강연(질의/응답)
셔틀버스	종각역 3-1번 출구 앞에서 아침 7시 50분 출발 *반드시 사전 예약을 해주시기 바랍니다.
참가비	8만 원(1인 기준, 인건모(우대)회원은 7만 원)
신청 · 문의	1577-9585(인산가 고객센터)



## 죽염김장 담그기와 함께하는 1박 2일 캠프

일시	11월 25일(금)~26일(토)
장소	인산연수원(경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4, 055-963-9991)
프로그램	첫째 날 프로그램 설명 / 배추 절이기, 암을 이기는 우리 밥상 동영상 시청, 인산의학 힐링특강 둘째 날 죽염 김치 김장 담그기 체험 행사
참가자 특전	행사 참가자 전원에게 죽염 김치 1/2포기 제공(포장용기) *1kg당 1만 3,000원(5kg 이상 단위 포장)에 구매 가능
김장 식재료	삼봉산 해발 450m 산지 배추(인산농장 재배) · 100% 태양초 고춧가루 · 지하 230m 암반수 · 배추 절임과 김칫소에 인산 3회 죽염 사용
교통편	개별 출발 * 내비게이션에 인산연수원 주소를 입력해 주시기 바랍니다.
인원	신청접수순 100명
참가비	6만 원(1인 기준)
신청 · 문의	1577-9585(인산가 고객센터)



# 인산가족들께 부탁드립니다



발행인 김윤세입니다. 지면을 통해 이렇게 글로써 인사드리며 오랜 망설임 끝에 용기를 내어 어렵사리 부탁의 말씀을 드립니다.

폴란드의 천문학자 코페르니쿠스는 《천체의 회전에 관하여》라는 저서를 통해 오랜 세월 전 인류가 확신하고 있었던 천동설天動說의 오류를 밝히고 지동설地動說을 제시하여 그 한 권의 책이 서구西歐에서 200여 년 동안 지속된 과학혁명의 도화선이 되었고 세상 사람들의 그릇된 인식을 송두리째 바꾸어 놓았습니다. 저는 천동설의 오류보다 인류 전체에 훨씬 더 광범위하게 좋지 못한 영향을 미치는 '투병論病의학'의 문제점을 밝히고 무위자연無爲自然의 대도大道에 근거한 '참의료'를 제시한 선친 인산 김일훈 선생仁山金一勲·1909~1992의 '양생養生의학'을 구술받아 지난 1986년 6월 15일, 《신약神藥》이라는 이름의 의서醫書로 펴낸 바 있습니다. 이어 그 《신약》에서 각종 암, 난치병, 괴질이 창궐하는 공해시대 환인구세活人救世의 묘방妙方 신약神藥으로 제시한 죽염을 위시하여 홍화씨, 밭마늘, 유황오리, 다슬기, 마른 명태 등 토종 농림축수산물을 범제하거나 가공하여 보급해 달라는 많은 분의 요청에 따라 관련 사업을 영위하기 위해 지난

1987년 8월 27일 기업을 설립해 29년 동안 운영해 오고 있습니다.

세계인들의 보편적 지식과 상반되는 논리를 내세워 과학 상식에 어긋나는 것처럼 인식되는 인산 선생의 많은 신의학新醫學 이론을 세상에 알리는 과정에서 수도 없이 겪은 어려움은 필설로 이루 형언할 수 없을 정도입니다. 그중에서도 소금이 건강에 해롭다는 요지의 '소금유해론'은 《신약》출간 이래 지금까지 세인의 이목을 교란시키고 두뇌를 세뇌할 뿐 아니라 인위적으로, 정책적으로 소금섭취량을 줄이도록 유도함으로써 인류의 건강에 지대한 악영향을 미치는 대표적 이론이라 하겠습니다.

특히 감기 치료의 주된 의약품으로 쓰는 항생제를 위시하여 '암 치료의 3대 요법'이라 불리는 수술 제거, 항암제 투여, 방사선 조사 등 인류의 생존을 위협하는 각종 암, 난치병, 괴질을 공격, 파괴, 제거하는 방식의 서양의학 일변도의 의료가 심각한 부작용과 후유증을 초래하는 반면에 소기의 치료 성과를 온전하게 거두지 못함에도 불구하고 여전히 세계 최대 주류의학으로 군림하며 인류 건강에 기여하는 것 이상으로 적지 않은 악영향을 미치고 있는 실정입니다.

시대를 초월하여 동서양을 막론하고 의성醫聖으로 추앙받는 히포크라테스는 "음식으로 고칠 수 없는

인산가족 여러분의 지대한 관심과 성원 덕택에 그동안 인산가의 고객데이터베이스에 이름을 올린 회원 가족이 24만여 가정에 이르고 기업도 조금씩이나마 지속적으로 성장하여 지난해 12월에는 중소기업 전용 주식 시장인 코넥스에 상장하였고 코스타 시장 진입을 눈앞에 두고 있습니다

11월, 12월 두 달 동안의 경영 실적이 코스타 상장上場의 성공 여부를 가르는 중요한 분수령인 만큼 인산가족들께서 지금까지 성원해 주신 것처럼 조금만 더 마음을 내어 앞에서 끌어주고 뒤에서 밀어주며 힘을 보태주실 경우 인산가는 도약의 발판을 딛고 높이 비상飛翔하여 세계무대로 진출하고 본래의 설립 취지에 어긋나지 않는 홀륭한 기업으로 거듭나서 더욱 질 좋은 제품과 서비스로 보답할 수 있게 될 것으로 확신합니다

병은 어떤 약으로도 고치지 못한다"고 강조함으로써 사람들이 오랜 세월 먹어온 음식이야말로 질병을 부작용 없이 효과적으로 물리칠 수 있는 '최고의 약'이라는 사실을 여러 문헌을 통해 친명한 바 있습니다.

'불세출의 신의神醫'로 알려진 인산 선생 역시 인류의 생존을 위협하는 각종 암, 난치병, 괴질을 효과적으로 퇴치하기 위해서는 화학적으로 추출해 합성한 의약품을 사용해 인체의 면역력을 약화시키고 부작용으로 고생시킬 게 아니라 우리 주변에 흔한 농림축수산물의 약성을 밝혀 질병에 따라 적절하게 활용하는 것이 병고病苦를 근본적으로 뿌리 뽑을 수 있는 '참의료의 큰길'임을 명명백백하게 밝힌 바 있습니다.

의학의 큰 틀에서 볼 때 질병과의 싸움은 그로 인해 얻을 수 있는 得得보다는 실失이 더 크다는 사실을 알 수 있는 것이고 따라서 인체의 생명력을 강화하

여, 즉 체내의 자연치유 능력을 정상화시켜 '몸 안의 자연의사'가 단계적으로 차근차근 병고를 물리칠 수 있도록 하는 것이 질병 문제를 근본적으로 해결할 수 있는 '참의료의 큰길'이라 하겠습니다.

제가 1986년 6월, 인산 선생으로부터 '참의료의 사상과 방약方藥'을 5년여 구슬받아 정리하여 《신약》을 펴낸 깊은 그 누구도 천동설을 의심하지 않고 믿었던 것처럼 아무도 현대의학의 공격적 의료 행태 및 치료법의 심각한 문제와 효능·효과의 한계에 대해 전혀 의심 없이 믿고 받아들임으로써 무리無理한 의료에 의해 도리어 영문도 모른 체 비명횡사의 대가를 치르게 되는 안타까운 현실을 바꾸지 않으면 안 된다는 확신에 따라 거대한 세상의 흐름을 바꾸려는 강력한 의지에 따른 것입니다.

이런 뜻에 따라 저는 아버지 인산 선생의 '참의료'를



세상에 알리기 위해 26세에 신문기자가 되어 5년여 인산 선생을 인터뷰하여 그 결과물을 정리하여 32세에 『신약』을 퍼내고 33세에 국내외 최초의 죽염 제조 기업(주식회사 인산가)을 설립하여 초지일관 세상의 그릇된 인식을 바꾸기 위한 노력을 지속적으로 해온지도 어언 30년이 되었고 저의 나이도 어느덧 62세가 되었습니다.

비록 뜻은 좋다 하더라도 물이해의 드높은 장벽에 부닥치고 세상의 거대한 흐름을 거슬러 혼연히느라 이렇다 할 큰 성과를 거두지는 못했지만 인산가족 여러분의 지대한 관심과 성원 덕택에 그동안 인산가의 고객데이터베이스에 이름을 올린 회원 가족이 24만여 가정에 이르고 기업도 조금씩이나마 지속적으로 성장하여 지난해 12월에 중소기업 전용 주식 시장인 코넥스에 상장하였고 코스닥 시장 진입을 눈앞에 두고 있습니다.

또한 지난 10월 13일에는 회사가 경상남도·함양군과 2015년 11월에 MOU를 맺고 추진해 온 22만 8,000m<sup>2</sup> 규모의 '인산죽염 항노화 특화농공단지' 계획이 국토부 산업지역정책심의회를 통과해 본격 추진할 수 있게 되었습니다.

회사 창립 30주년을 맞는 2017년에 비약적 성장의 토대를 확고히 다지는 것을 목표로 저를 위시하여 160여 명의 임직원들이 사력死力を 다해 동분서주하며 당당하게 코스닥 시장으로 진입하기 위한 모든 노력을 기울이고 있습니다만 어려운 경기景氣 여건과 수많은 난관을 헤쳐나가느라 요즘 힘겨운 싸움을

벌여나가고 있습니다.

저희 모든 임직원이 목표지점을 눈앞에 두고 한 걸음 한 걸음 힘겹게 다가가고 있습니다만 11월, 12월 두 달 동안의 경영 실적이 코스닥 상장上場의 성공 여부를 가르는 중요한 분수령인 만큼 인산가족들께서 지금까지 성원해 주신 것처럼 조금만 더 마음을 내어

앞에서 끌어주고 뒤에서 밀어주며 힘을 보태주실 경우 인산가는 도약의 발판을 딛고 높이 비상飛翔하여 세계무대로 진출하고 본래의 설립 취지에 어긋나지 않는 홀륭한 기업으로 거듭나서 더욱 절 좋은 제품과 서비스로 보답할 수 있게 될 것으로 확신합니다.

이야기가 조금은 장황하게 전개되었습니다만 바라는 바 핵심 요지는 개인들로서는 각자 인산가의 제품, 상품을 조금만 더 적극적으로 구매하여 소비하거나 다른 이들에게 선물해 주시기를 촉구하는 것이고 기업이나 단체에서는 라면이나 빵, 어묵 등 생산식품에 죽염 등을 원료로 첨가하여 더욱 절 좋은 상품으로 재탄생시켜 소비를 확산시켜 주실 것을 부탁드리는 것입니다. 여러분의 적극적인 동참이 암, 난치병, 괴질이 칭걸하는 오늘의 공해세상을 좀 더 맑고 깨끗한 세상, 좀 더 건강한 세상으로 바꾸는 원동력으로 작용할 것이라 믿어 의심치 않습니다. 성원해 주신 은혜는 잊지 않고 두고두고 정성 가득 담긴 훌륭한 제품과 정도와 원칙에 따른 바른 경영으로 보답하겠습니다.

김윤세 본지 발행인



## "내 안의 자연이 나를 살린다" 김윤세 회장 대전 공개 강연

인산의학 계승자인 김윤세 전주대학교 대체의학대학원 교수(인산가 회장)는 오는 11월 22일 대전시민을 대상으로 '내 안의 자연이 나를 살린다'를 주제로 한 공개 강연회를 갖는다. 심각한 공해 속에 살며 질병으로 어려움을 겪는 현대인들에게 자연물의 약성을 이용해 생명을 살리는 묘법을 이번 강연을 통해 전한다. 강연 후 『내 안의 자연이 나를 살린다』 저자 사인회도 갖는다.

**강연 : 김윤세 교수(인산가 회장·전주대 대체의학대학원 객원교수)**

**주제 : 내 안의 자연이 나를 살린다**

•일시 : 11월 22일 화요일 오후 2시

•장소 : 인산가 대전지점(대전 서구 탄방동 835  
뉴한양프라자 공작 한양아파트 상가 1층)

•문의 : 042)485-9585(인산가 대전지점)

\*인산의학 강연회는 무료로 진행됩니다. 강연 당일 티켓을 구매하실 경우 사전 예약을 해주시기 바랍니다.



### 11월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2	3	4	5
6	7 입동	8	9	10 대전지점 강연 (세미나 및 시식회) <b>255차 1박 2일 힐링캠프</b>
13	14	15 대구지점 강연 광주지점 강연	16 인천지점 강연 전국 지점 강강풀어	17
20	21	22.설	23 강남지점 강연 김윤세 회장 대전 공개 강연	24 인천지점 강연 <b>죽염강장 담그기와 함께하는 1박 2일 캠프</b>
27	28	29	30	31 경북지점 강연 전국 지점 강강풀어 (부산지점/부산광역시)

**김윤세 회장, 에너지기술연구원 특강**  
김윤세 인산가 회장은 지난 10월 6일 한국에너지기술연구원 초청으로 '내 안의 자연이 나를 살린다'를 주제로 인산의학 힐링특강을 진행했다. 대전에 위치한 한국에너지기술연구원은 에너지기술 분야의 산업 원천기술을 개발하고 확산시키는 국가기관이다.

### 신한생명 전주지점 힐링투어

신한생명 전주지점 임직원은 11월 3일 지리산 자락 삼봉산에 위치한 인산연수원에서 힐링투어를 진행한다. 인산가 소개 등 영상 시청, 김윤세 회장의 힐링특강, 죽염제조장 견학 등이 진행될 예정이다.

### 경남발전연구원·경남도의회 세미나

경남발전연구원은 11월 4일부터 11월 5일까지 인산연수원에서 CEO 아카데미 세미나를 갖는다. 또한 경상남도의회는 11월 8일부터 11월 9일까지 인산연수원에서 농수산 관계자 초청 세미나를 갖는다.

### 경남 사천 곤양향교 건강여행

경상남도 사천시에 위치한 곤양향교 관계자 60여 명은 11월 7일 인산연수원에서 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 듣고 죽염제조장을 방문할 계획이다.

### 11월 인산가 전국 지점 강연 일정

강남지점 강연

11월 23일(수) 강연 : 우성숙 교장(11시)

강북지점 강연

11월 22일(화) 강연 : 김종호 이사

11월 29일(화) 강연 : 김종호 이사

인천지점 강연

11월 16일(수) 강연 : 김종호 이사

11월 24일(목) 강연 : 우성숙 교장

대전지점 강연

11월 10일(목) 세미나 및 시식회

대구지점 강연

11월 15일(화) 강연 : 정대홍 부장

전주지점 강연

11월 18일(금) 강연 : 정대홍 부장

광주지점 강연

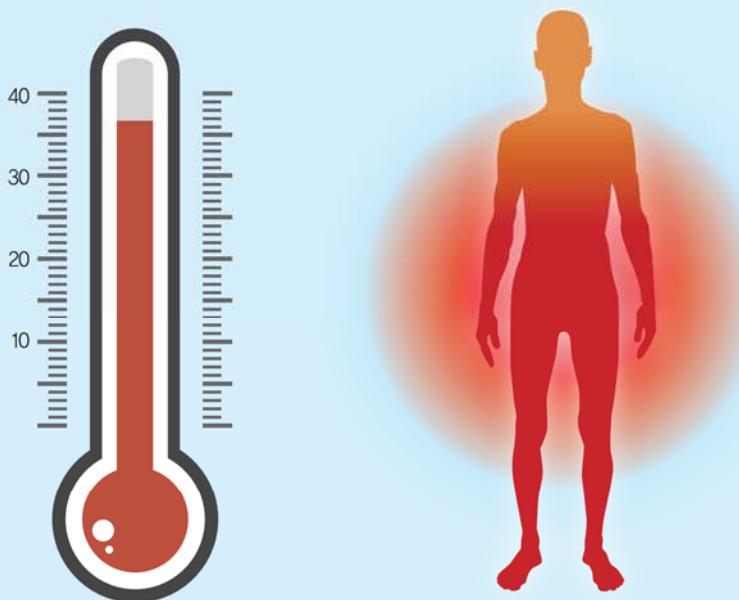
11월 15일(화) 강연 : 김종호 이사

수승화강찜질기, 편백황토 구들장 · 침대, 이동식 황토 구들장 · 구들방

## 체온 올려주는 겨울 아이템 삼총사

인산의학의 기본 가르침은 내 안의 자연치유력을 키우라는 데 있다. 체온을 올려서 면역력을 키우면 만병을 예방하고, 또 물리칠 수 있다는 것이다. 체온 1도 차이에 생명이 좌우되는데도, 아직도 몸 덥히는 노력을 하지 않는 이가 많다. 겨울이 오기 전, 최단시간에 체온을 올릴 수 있는 방법을 소개한다.

글 김호정 사진 인산의학DB



체온을 높이는 최고의 방법은 쑥뜸을 뜨는 것이지만, 쑥뜸을 뜨는 데 드는 노력과 시간을 고려하면 선뜻 도전하기 쉽지 않다. 그 차선책으로 찜질기나 온돌로 몸을 덥히는 것도 좋다. 인산가는 전자파 걱정 없이 전통 구들장에서 몸을 지지는 효과를 그대로 재현, 회원들이 보다 쉽게 온열요법을 실천할 수 있게 돋고 있다.

지난여름 날씨가 그렇게 더웠는데도 인산의학은 몸을 따뜻하게 하라고 강조했다. 땀나게 덥다고 해서 체온이 높은 것은 아니며, 냉방기기와 차가운 음료로 몸속에 냉기가 가득 차면 한 여름에도 감기를 비롯한 여러 질병이 생기게 되기 때문이다.

일본의 유명한 의학자인 이시하라 유미는 체온이 1도만 내려가도 대사율은 12% 저하되고, 체온이 35도 밑으로 떨어지면 '암세포'가 활발해지기 시작한다고 했다. 암 환자를 비롯해 병에 걸린 사람들의 체온은 정상인의 체온보다 낮은데, 체온을 36.5~37도로만 유지해도 별걱정 없이 건강하게 살 수 있단 뜻이다.

### 체온 떨어지면 혈액순환 저하 및 독소 배출 안 돼

기온이 영하로 떨어지는 날이 많은 겨울 동안의 체온 유지의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 인산 김일훈 선생은 "기온이 영하 15도 이하로 떨어지면 사람은 냉해를 입게 되며 장부에 스며든 냉기는 공해독과 합류, 냉습<sup>冷濕</sup>으로 화하여 위장염·십이지장염·소장염·대장염·직장염·방광염을 일으킨다"고 했다. 그러니 두꺼운 이불을 준비하고, 온수장판을 장만하고, 보일러 점검을 했다고 한들 겨울을 건강하게 잘 보내기 어렵다. 몸속에 쌓인 냉기를 해결하고 겨울을 맞아야 한다.

물을 차게 하면 얼음이 되는 것처럼 모든 물체는 차갑게 하면 딱딱해진다. 사람의 신체도 마찬가지라서 체온이 떨어지면 신진대사가 느려지고, 혈관이 수축돼 혈액순환이 원활하지 않게 된다. 그러면 체내에 쌓인 독소가 제때 배출되지 않아 몸이 차가워지고 체온이 또 떨어진다. 몸 전체에 악영향을 미치는 악순환이다. 이 악순환은 면역력을 저하시켜 몸속 자연치유력을 떨어뜨린다.

면역력이 약한 사람은 조금만 환경이 바뀌어도 쉽게 감기에 걸리거나 몸 여기저기가 이유 없이 아픈데, 지속적으로 정상 체온을 유지하면 최상의 컨디션을 유지할 수 있게 된다.

### 찜질기 · 황토방 등으로 온열요법 돋는 인산가

체온을 높이는 최고의 방법은 쑥뜸을 뜨는 것이다. 뜰을 뜨면 우리 몸의 심장부 피의 온도가 올라가 냉기를 균원적으로 물리칠 수 있지만, 쑥뜸을 뜨는 데 드는 노력과 시간을 고려하면 건강한 이가 선뜻 도전하기 쉽지 않다. 쑥뜸의 차선책으로 실천할 수 있는 것이 찜질기나 온돌로 몸을 덥히는 것이다. 인산가는 수승화강찜질기, 편백나무침대, 황토구들장과 황토구들방 등의 제품을 판매하며 회원들이 보다 쉽게 온열요법을 실천할 수 있게 돋고 있다.

## 인산가 죽염으로 김장 담그면 맛도 탁월하고 건강에도 좋아



불과 10여 년 전만 해도 김장철이 되면 마을 사람끼리 품앗이하며 서로의 김장을 드는 일이 예사였다. 지금이야 김장의 의미나 형식이 많이 간소화됐지만, 김장김치는 여전히 겨우내 우리 식탁을 풍성하게 하는 최고의 반찬이다. 인산가 죽염을 활용해 맛있고 몸에 좋은 김치 담그는 법을 소개한다.

글 김효정 사진 장은주 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

1,500년 역사의 김치는 무, 배추, 오이 등의 다양한 채소를 소금에 절이고 고추, 파, 마늘, 생강 등을 넣고 각종 양념을 버무려 담근 채소 염장 발효식품이다.

선조들은 채소가 나지 않는 겨울 동안 김치를 통해 유산균, 무기질 및 비타민 등의 영양소를 섭취할 수 있었다. 김치는 우리 식탁에서 빠질 수 없는 반찬인 동시에 영양식인 것이다. 최근에는 건강을 위해 염도가 낮은 김치를 먹는 게 좋다는 의견도 있지만 짜지 않게 담근다고 소금의 양을 과도하게 줄이면 채소가 무르고 발효가 잘 일어나지 않아 맛있는 김치를 맛보기 힘들다. 또 무조건적인 저염식은 오히려 영양 불균형을 초래하기 쉬워 평소 인산가 죽염과 같은 양질의 소금을 제대로 섭취하는 것이 중요하다.

### 가정의 겨울 식탁 책임지는 김장의 계절

김치는 맛뿐 아니라 영양도 풍부하다. 김치의 발효 과정에서 생성되는 유기산과 유산균은 대장암 예방에 중요한 역할을 한다. 유기산과 유산균은 대장의 PH를 낮춰 장속 유익한 미생물의 생육을 촉진시키는 한편 해로운 균을 억제시킨다. 또 김치에는 비타민, 무기질, 석이섬유소, 유산균 등 다양한 영양소가 고루 들어 있어 뼈를 튼튼하게 하고 면역력을 높인다. 김치에 들어간 각종 채소의 석이섬유가 발효되면서 유산균 등이 증가하는데, 바로 이것이 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 성인병 예방 및 치료에 도움을 준다.

특히 인산가 죽염으로 김치를 담그면 다른 종류의 소금을 사용할 때보다 영양 면에서 훌륭한 김치를 만들 수 있다.

박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수팀은 정제염, 천일염, 간수를 뺀 천일염, 1회 죽염, 3회 죽염을 사용해 각각 김치를 담그고 그 맛과 영양학적 효능을 분석했다. 박 교수팀의 실험 결과에 따르면 인산가 3회 죽염을 사용했을 때 맛이 가장 좋았고, 유산균 수도 가장 많이 증가했다.

“김치를 담글 때 3회 죽염을 사용하면 맛과 품질, 항산화 효과, 비만 억제 효과, 항염증 효과 등을 기대할 수 있다”

—박건영 차의과대학교 식품생명공학과 교수

### 김치 맛 좌우하는 좋은 재료 고르는 법

겨우내 두고 먹을 김치를 담글 때 죽염 사용만큼이나 중요한 것이 배추를 비롯한 다양한 재료를 제대로 선택하는 것이다. 김장용 배추는 크기가 크지 않고 속이 지나치게 차지 않은 채래종 배추가 맛이 있고 잘 절여진다. 무채를 썰 때는 채칼을 이용하면 무가 빨리 물리지고 아삭한 맛이 없어지므로 칼로 잘라주는 것이 좋고, 무를 갈아서 사용하면 남는 것 없이 섭취할 수 있다.

김치를 보관할 때에는 공기 접촉을 최대한 차단해야 하는데, 배추의 겉잎으로 단단하게 감싼 뒤 배춧잎 우거지나 비닐을 덮어 공기가 들어가지 않게 하고 김칫국물에 푹 잠기게 보관하는 게 좋다.

**—배추:** 뿌리 부분과 머리 부분의 굽기가 같은 것을 선택한다. 다듬기 귀찮다고 겉잎을 떼어낸 배추를 구입하면 아삭한 맛이 덜해 좋지 않다.

**—무:** 흄집이 없고 표면이 희고 고우며 매끄러운 것을 고른다. 푸른색과 흰색의 구분이 뚜렷한 것이 좋다. 배 모양의 조선무가 속이 단단하고 물기가 적어 김장용으로 알맞다.

**—쪽파:** 김치 양념으로는 대파보다 쪽파를 많이 쓴다. 머리 부분이 통통하고 둥글며 잎이 짧고 가늘고 부드러운 것을 선택한다.

**—생강:** 쪽이 굵고 굽곡이 적으며 껍질이 얇아서 투명하게 비칠 정도의 상품이 좋다. 일찍 사두면 썩기 때문에 김장하기 직전에 구입하는 것이 좋다.

**—마늘:** 알이 굵은 육쪽마늘이 좋다. 알이 단단하고 껍질에 붉은 기운이 도는 것을 고른다.

**—새우젓:** 9회 죽염으로 간을 한 인산가 새우젓을 사용하면 풍부한 짠맛을 낼 수 있다. ■

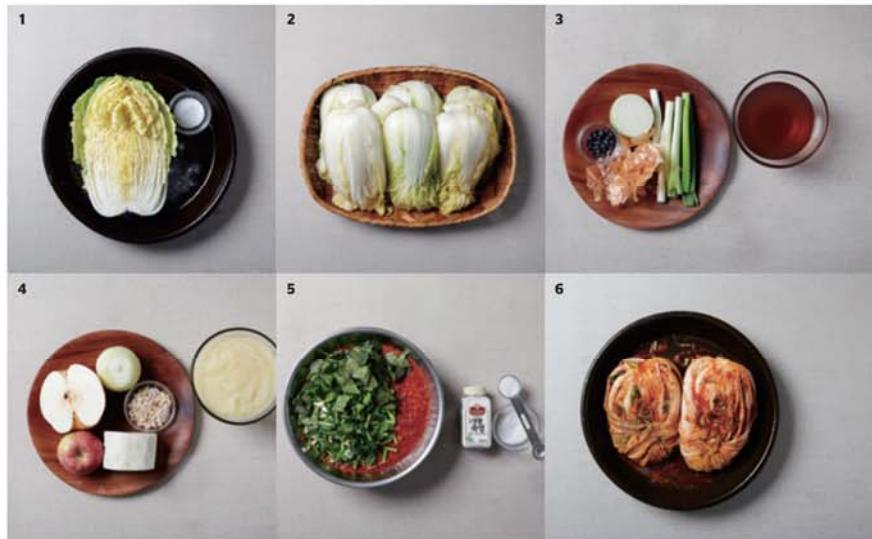
## 통배추 죽염김치 담그기

김치를 담글 때 평소 쓰는 소금을 대신해 죽염을 쓰면 '죽염김치'가 된다. 1회 죽염, 3회 죽염, 9회 죽염 중 골라 배추를 절일 때나 양념을 만들 때 사용하면 된다. 죽염을 물에 녹여 배추를 절이면 죽염이 너무 많이 필요하기 때문에 죽염을 물에 녹이지 않고 배추의 잎과 줄기 사이사이에 골고루 쳐서 절이는 건염법이 좋다. 절인 배추를 씻을 때는 살짝 씻어내는 것이 중요하다.



## 재료

통배추 3포기(5kg)  
절임 재료 인산가 3회 죽염 500g(혹은 1회 김장용 죽염)  
김칫소 재료 썬 쪽파 3컵, 썬 미나리 3컵, 썬갓 3컵  
양념(5컵) 배 1/2개, 사과 1/2개, 양파 1개, 무 1/4개, 마늘 3톨, 생강 1/4톨, 고춧가루 2컵, 매실액 1/2컵, 새우젓 5큰술, 멸치액젓 5큰술,  
죽염 1큰술  
육수(3컵) 무 300g, 대파 2대, 양파 꺍질 1개분, 검은 콩 2큰술, 물 6컵



김장하는 날 빠지면 서운한  
돼지고기 수육, 맛있게 삶은  
고기 한 접을 해양심층수로  
세척하고 9회 죽염으로  
맛을 낸 인산죽염 새우젓에  
찌어 먹으면 진한 짭맛을  
제대로 느낄 수 있다.



1 속이 꽉 찬 배추는 걸임을 떼고 밀동에 열심자로 칼집을 넣고  
반으로 쪼갠다.

2 3회 죽염을 사용해 건염법으로 배추를 절이고, 하룻밤 재운다.  
절인 배추는 흘르는 물에 가볍게 씻고 엎어 놓고 2시간 정도  
물기를 뺀다.

3 육수 재료를 담아 센 불에서 20분 끓여 식히고 육수 3컵에  
고춧가루를 개어놓는다.

4 배, 사과, 양파, 무를 미서에 갈아 5컵을 준비하고 마늘과  
생강도 곱게 갈아서 준비한다. 쪽파와 미나리, 것은 한 마디  
정도로 썬다.

5 양념에 개어놓은 고춧가루에 새우젓과 멸치액젓, 죽염, 마늘,  
생강을 더하고 쪽파, 미나리와 것을 넣고 버무린다.

6 물기를 뺀 배추 사이사이에 소를 버무려 겉잎으로 감싸고 꼭꼭  
눌러 담는다. 소를 버무린 그릇은 죽염을 헥석한 물 반 컵으로  
헹궈 담은 김치에 끓고 끓은 물을 덮어 얹힌다.

## 2017년 죽염김치 김장하기 1박 2일 캠프

11월 25일(금)부터 26일(토)까지 이틀간 지리산  
골자락 삼봉산 인산연수원에서 진행되는  
죽염김치 김장하기 체험행사에 여러분을  
초대합니다.

죽염으로 김치를 담그면 가족 건강을 지킬 수  
있습니다. 여기에 죽염의 깊은 짭맛과 감칠맛은  
덤. 매일 식탁 위에 올리는 김치로 가족의  
자연치유력을 높이세요.

- 기간 : 2016. 11. 25(금) ~ 26(토) 1박 2일
- 장소 : 경남 함양 삼봉산 인산기연수원 내 창류 제조장
- 주소 : 경남 함양군 함양읍 죽림리 1048-4번지  
(인산연수원 055 - 963 - 9991)
- 신청접수 : 1577 - 9585
- 인원 : 신청접수순 100명(1인 6만 원 개별입소,  
1박 3식 제공)
- 일정
  - 첫째 날 : 프로그램 설명 ▶ 배추 절이기  
▶ 암을 이기는 우리 밤상 동영상 시청  
▶ 인산의학 홀링특강
  - 둘째 날 : 죽염김치 김장하기 체험행사
- 행사참가자 : 1/2포기 제공(포장용기)
- 희망 구매 시 : 1kg당 ₩13,000 (5kg 이상 단위 포장)





## 식스팩 속에 숨겨진 파란 순수 자연과 하나 된 영원한 헬스보이

MBN 리얼 다큐 프로그램 〈나는 자연인이다〉의 진행자인 개그맨 이승윤은 4년여가 되는 이 역할이 수많은 도전을 요하는 '극한직업'이라고 얘기한다. 해발 900미터가 넘는 산자락에 올라 자연인과 함께 보내는 2박 3일은 동공을 흔들리게 하는 당혹의 연속! 하지만 어느새 그는 이 '불편한 상황'을 즐기게 됐다. 직접 지은 음식에서 약초와 산나물로 식사를 하며 집목으로 불을 피우거나 돌탑을 쌓는 그들의 모습에서 순수한 삶이 주는 행복을 발견하곤 한다.

글 이일섭 사진 이경호

### 특유의 친화력으로 자연인들과 소통

개그맨 이승윤의 강점은 더없는 친화력에 있다. 그는 초면이든 구면이든 상대와의 거리를 좁히는 일에 탁월한 능력을 내보인다. 경청·진솔함·배려·순발력 등 10여 년에 이르는 개그맨 생활에서 쌓아온 역량 덕분이지만 그보다는 솔직하고 유머러스한 표정의 효력이 크다. 보통의 우리로서는 이해하기 힘든 행동이나 이숙지 않은 음식을 내놓는 자연인 앞에서 그가 만 들어내는 재치 있는 표정은 불편한 상황을 웃음으로 넘기게 하는 유연함이 있다. 이런저런 '짤방'에 그의 표정이 자주 등장하는 연유도 실은 견제를 무장해제시키는 그 친화력의 힘 때문이 아닐까 싶다.

그는 달변가보다는 늘변의 과묵한 사람을 좋아한다. 표현을 최고의 미덕으로 삼는 개그맨들 틈에서 느끼는 피로감 담당 수도 있지만 밀 대신 마음으로 뜻을 전하는 사람의 속내에 믿음을 두게 됐다. 높은 산 깊은 계곡에 파묻혀 지내는 이들을 만나러 가는 일에 선뜻 나설 수 있었던 것도 이 과묵한 사람들을 만날 수 있다는 기대감 때문이었다. 물론 산속에서의 양상은 얼마간 다른 쪽으로 흘러갔지만 말이다.

### 말없는 자연인과의 즐거운 대화

자연인과 친밀해지기 위해서는 그들의 생활에 동참할 수 있는 노동력 제공이 필수다. 함께 일하는 동안 초면의 어색함이 웬만큼은 수그러들기 때문이다. 텁발을 가꾸거나 약초를 캐는 일에 능수능란해야 하며 심지어 화장실을 만들거나 지붕을 잇는 일도 거들 만큼은 돼야 한다. 함께하는 목욕은 최상의 효과를 내는 탓에 뼈를 부술 듯한 한겨울 계곡 물에도 기꺼이 뛰어들곤 한다. 가장 중요한 건 대체로 북극곰처럼 말없이 지내는 데 익숙한 자연인의 입을 여는 데 있다. 그는 이런저런 질문을 준비해 대화를 엿는 데 집중하지만 4년 넘게 자연인을 대하면

서 답변을 요구하는 것보다는 그들이 하는 말을 되받아치는 반복을 통해 대화 사이의 공백을 없애는 일이 중요하다는 것을 알게 됐다.

“자연인들은 그간 제가 경험했던 사람들과는 전혀 다른 성향의 분들이죠. 혼자 지내는 일에 익숙하기 때문에 상상외로 저를 대하는 일을 수줍어하세요. 심지어 어떤 분은 아무 말 없이 더 깊은 숲으로 들어가선 제가 가기 전까지 나오지 않는 거예요. 촬영하기가 어렵다고 얘기하면 됐을 텐데 아무 말 없이 숨어버린 게 이해되지 않았지만 지금은 알 것 같아요. 멀리서 찾았는데 그에 부응하지 못하는 점이 미안했을 테고 거부 의사를 표하는 게 감당이 안 돼 자리를 피한 거죠. 우린 그걸 무책임한 행동으로 여기지만 실은 순수한 선의가 숨어 있는 거죠.”

#### “지금은 아들과 함께하는 시간이 최우선”

숲에 묻혀 지내는 자연인의 생활상을 리얼 다큐로 담아내는 〈나는 자연인이다〉는 최근 한국 갤럽이 조사한 ‘한국인이 좋아하는 TV 프로그램’ 중 8위를 차지했다. 특히 50대 남성들의 선호도에선 1위를 차지하며 ‘자연인 워너비’ 시대를 열어가고 있다. 외롭고 원시적인 삶이지만 도시에서 받은 상처와 질병을 자연의 힘으로 치유하며 제2의 인생을 사는 자연인을 지켜보면서 그는 욕망을 동력 삼아 뛰어다녔던 지난날을 반성하게 됐다.

과격한 개그 · 몸짱개그를 표방하며 헬스보이로 등극을 했고 더 높은 단계의 식스팩과 체중 감량에 도전하며 그는 자신의 타이틀을 견고하게 다듬어왔다. 아침 7시에 방송이 있으면 새벽 4시에 일어나 헬스클럽에서 부지런히 땀을 흘렸지만, 돌이켜보면 닭가슴살과 보충제의 맹명한 맛에 시달렸던 그 무렵이 가장 건강하지 못했던 시절이라는 결론을 내리게 된다. 건강이란 그런 외형의 범주가 아니라 몸과 마음이 가장 편안한 상태를 갖는 것이란 걸 알게 되면서 그는 좀 느슨하고 여유로운 시간을 갖는 일에 의미를 두게 됐다.

#### 이승윤이 들려주는 건강한 삶

##### ● 자연인을 대하면서 가장 많이 하는 생각은 무엇인가?

“내가 너무 억지스런 삶을 살았다는 것. 100kg에 가까운 두꺼운 체구에 사프한 식스팩을 새기느라 고약스런 식단을 건디며 운동에만 열중했다. 동료들과 짜장면 한 그릇 먹는 일 없이 오직 신물 나는 도시락만 싸들고 다녔다. 도대체 무엇을 위해 그랬나 싶다. 평생을 그렇게 살 수는 없다는 걸 잘 알면서 말이다. 건강을 위한 일은 하루에 40분씩 걷는 것처럼 평생 동안 해야 하는 것이다. 일시적인 노력은 부작용만 낳을 뿐이다.”

##### ● 건강한 체구를 갖고 있다. 자신의 정서 상태는 건강하다고 생각하나?

“마흔 살이 되니 불혹不惑까지는 못 돼도 눈으로 볼 수 없는 것을 감지하는 마음을 갖게 됐다. 외형과는 다르게 감수성이 예민한 편이다. 그래서 철딱서니 없이 잘 웃고 어떨 땐 주책 없이 눈물을 보일 때도 있지만 무딘 것보다는 어린 게 더 좋다고 생각한다.”

##### ● 숨속의 자연인에게서 아버지를 느낀 적은 없다.

“얼마 전에 아버지가 그런 말씀을 하셨다. 나는 사느라 그럴 수 없었지만 넌 다르지 않으냐고. 아내와 아이들을 데리고 집 밖에서 밥을 먹는 일만큼 좋은 건 없다며 행복에 대해 조언하셨다. 정말 아버지처럼 기억되는 자연인이 많다. 아버지처럼 고생을 많이 했으니까. 그들이 가꾸던 나무는 잘 있는지… 전화도 없어 그들의 안부가 더 궁금하다.”



©리얼스타일(www.realstyle.co.kr)



©MUSCLE &amp; FITNESS BY TSS MEDIA



1 신혼여행지 프라하에서. 아내는 자신의 헬스·피트니스복을 편집했던 에디터였다고 한다.

2 집 근처 공원이나 식당을 가는 게 고작이지만 세 식구가 함께하는 시간이 그에겐 가장 즐겁다.

3 100kg에 이르는 체구에 사프한 식스팩을 새길 만큼 그는 운동을 좋아한다. 하지만 일시적이고 급진적 운동은 바람직하지 않다고 한다. 매일매일 꾸준히 하는 가볍고 즐거운 운동만이 건강에 도움을 줄 수 있다고 조언한다.

4 그는 〈나는 자연인이다〉에 4년 넘게 출연하여 100명이 넘는 자연인을 만났다. 숨속의 삶이 거칠고 투박하지만 그들만큼 순박한 마음을 갖고 있는 사람은 없다고.

“예전엔 돈을 버는 일이 1순위였지만 지금은 아들과 함께하는 시간이 최우선이 됐어요. 아내가 출근을 해야 하는 탓에 방송이 없는 시간은 대부분 애 보는 일에 할애하죠. 예전 같으면 가장으로서 자부할 만한 일이 아니라고 여겼겠지만 지금은 그렇지 않아요. 아들이 잘 자라는 건 기쁘지만 아기의 모습을 지나쳐가는 건 좀 안타까워요. 그래서 1분이라도 더 아이 얼굴을 들여다보며 연준이의 세 살 적 모습을 머릿속에 담아놓으려고 하죠.”

그는 초야의 자연인이 도시에서 밀려난 낙오자가 아니라 새로운 행복과 낭만을 찾아 인생 2막을 여는 자유인이라는 걸 잘 알고 있다. 가족의 뜻을 저버리며 숲에서의 삶을 고집하는 그들의 삶이 이제는 조금도 안타깝지 않다. “삶은 누가 대신 살아주는 게 아니어서 누구의 시선도 기준도 의식할 이유가 없다”는 한 자연인의 이야기가 아주 마음에 듈다. 덤벨을 들면 팔뚝을 따라 불끈 솟는 힘줄처럼 타인을 의식하지 않는 배짱을 그는 지금보다 더 많이 갖고 싶은 것이다. ■



## “솔잎땀으로 간에 생긴 병 치료해”

“솔잎땀<sup>주)</sup>을 내게 되면 몸에서 옹담 기운이 모든 염증을 제거시키는데.  
이 염증들이, 그 균이 도망할 데 없어서 애쓰다가  
땀을 내면 땀구녕을 따라서 짹 도망해요.”

- 인산 김일훈 著, 《신약본초》 전편 제23장 중에서

\*편집자 주 : 솔잎땀[松葉取汗]은 일종의  
도공주사법毛孔注射法으로 솔잎을 자리에 깔고  
방을 덥혀 흡선 땀을 내는 것이다.

### 땀구멍은 내 몸 염증 배출구

사람이 하루에 숨을 쉬는 데 필요한 공기의 양은 16kg 정도다. 체중이 70kg인 사람은 분당 10리터, 시간당 600리터의 공기를 호흡하게 되는데 한 시간에 1.5리터 페트병 400개 분량의 공기를 들이마시는 것이다. 이것은 가만히 누워 있을 때의 양이고 몸을 움직이는 일상생활에서는 1.5배의 공기가 더 필요하다.

우리는 흔히 코와 입으로만 숨을 쉬다고 생각한다. 그런데 우리가 간과하는 것 중의 하나가 피부도 모공을 통해 호흡을 한다는 사실이다. 인체의 피부 호흡은 전체 호흡량의 1% 미만이지만 피부 호흡은 피부에 분포된 모세혈관을 통해 외부의 산소가 혈관 속의 이산화탄소와 교환되는 것이므로 매우 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 피부의 땀구멍도 일종의 배설기관이라 할 수 있다. 땀구멍은 체온조절 및 몸 안의 오염물질을 밖으로 내보내는 역할을 하기 때문이다.

### 활성산소가 노화의 주범

인체에서 가장 큰 기관인 피부의 넓이는 1.5~2m<sup>2</sup>인데 세포가 끊임없이 교체되어 4주마다 새 피부로 바뀐다. 80세를 산다고 했을 때 평생 1,000번 가까이 갈아입는 셈이다. 1cm<sup>2</sup>의 피부에는 약 300만 개의 세포와 10여 개의 신경 조직, 100개의 땀구멍, 10~20개의 피지선, 10개의 털, 30개의 열 감지기와 2개의 냉 감지기가 있다.

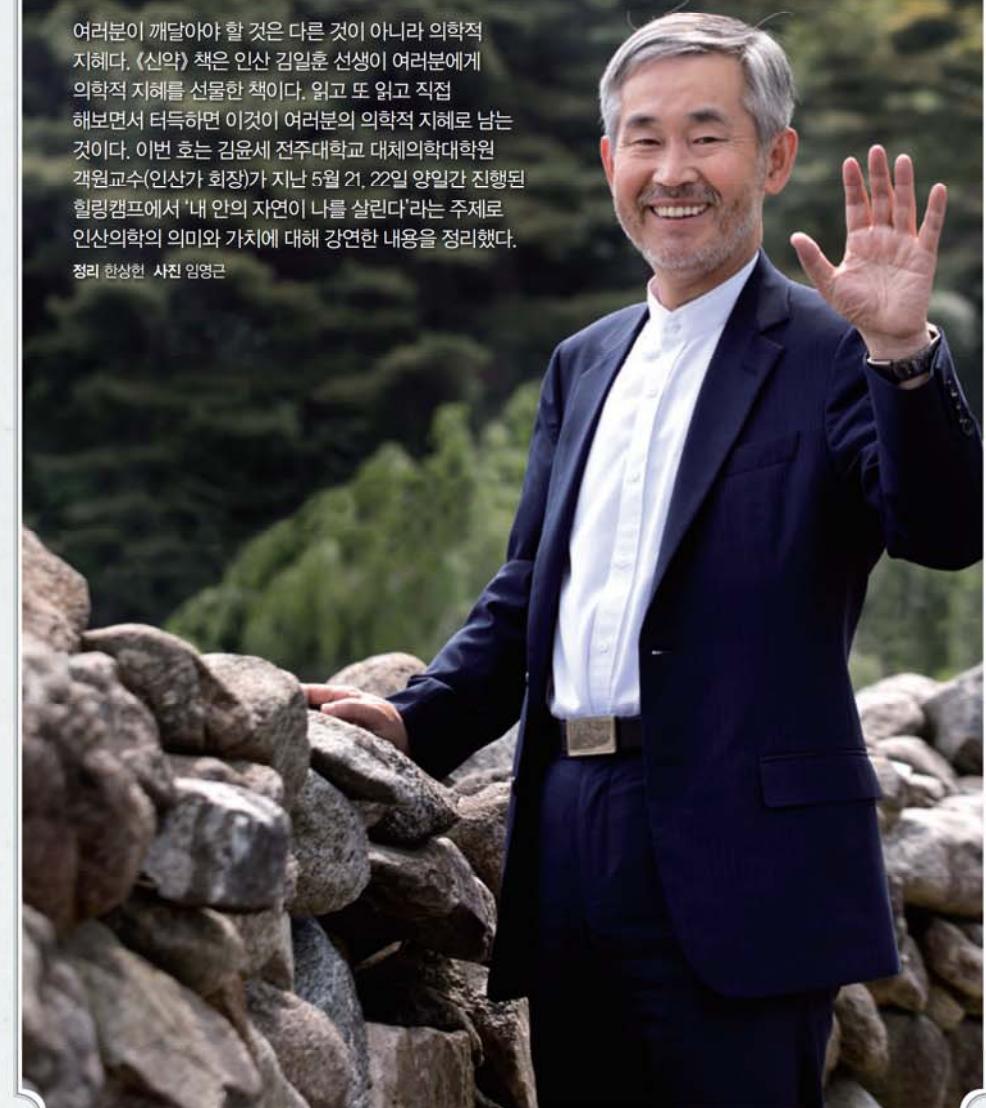
공기 중으로 들이마시는 산소의 1~3%는 체내에서 활성산소로 변한다. 1리터의 산소는 10g의 철을 산화시키지만 활성산소의 산화력은 그보다 몇 배나 강하며 독성까지 있다. 몸 안에 활성산소가 과도할 경우 노화 및 혈관 질환, 심하면 암을 유발하기도 한다. 나이가 들수록 항산화 효과가 뛰어나고 환원력이 강력한 식품을 챙겨 먹어야 하는 이유다. ■

글 박충희(건강 커럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

## 참의료 지혜 터득하면 무병장수의 길 보인다

여러분이 깨달아야 할 것은 다른 것이 아니라 의학적 지혜다. 《신약》 책은 인산 김일훈 선생이 여러분에게 의학적 지혜를 선물한 책이다. 읽고 또 읽고 직접 해보면서 터득하면 이것이 여러분의 의학적 지혜로 남는 것이다. 이번 호는 김운세 전주대학교 대체의학대학원 객원교수(인산가 회장)가 지난 5월 21, 22일 양일간 진행된 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 인산의학의 의미와 가치에 대해 강연한 내용을 정리했다.

정리 한상현 사진 임영근



암 진단을 받고 3기다. 4기다 의료진에게 통보를 받으면 그때부터  
 ‘아~ 이제 내가 죽는구나’라고 체념을 한다. 바로 이 생각이 자신을 죽이는  
 것이다. 내가 왜 나를 죽이는 것인가. 좋은 생각과 좋은 말만 하고 살아도  
 시간이 모자란다. 건강 생각을 하면서 건강을 잊지 않고 늘 유지,  
 즐겁고 살면 되는 것이다

1543년에 출간돼 2,000년 넘도록 모든 인류가 진리  
 라고 믿었던 천동설을 지동설로 바꾼 책이 있다. 과학적으로 접근해 태양을 중심으로 지구가 돈다는 것을 처음 밝혔다. 이 책은 폴란드의 천문학자 코페르니쿠스에 의해 발간된 『천체의 회전에 관하여』다. 이 책은 과학의 혁명을 일으켰으며 뉴턴에 이르러 완성됐다. 그 뒤를 이어 이탈리아의 조르다노 부르노도 지동설이 진리라고 주장하다 화형을 당했다. 천동설을 부정하는 바람에 교황청 수사대에 체포돼 8년 동안 수감돼 고문을 당했다. 그러나 그는 진리를 번복할 수 없다며 뜻을 굽히지 않아 로마광장에서 화형을 당했다. 그 후 30년이 지나 갈릴레오 갈릴레이도 지동설을 주장하다 사형을 선고받지만 종교재판에서 지동설을 번복해 생명은 건졌다.

#### 지동설 주장했다가 목숨 잃은 학자들

진리를 말하면 이렇게 목숨조차 위협받는다. 지금은 그런 세상이 아니다. 그러나 진리가 누구에 의해서 천명되는지도 잘 모르고 알아듣기도 어렵다. 가장 상징적인 분이 인산 김일훈 선생이다. 그의 말씀이 이치에 맞는지 비교 분석하고 확인해 보면 삼척동자도 이해할 수 있을 것이다. 세상 사람들에겐 아직 들어보지도 못한 것이라 혼란스러울 수 있다. 그러나 인산 선생의 말씀을 의학에 국한해 설명하면 참된 의료라고 할 수 있다. 참된 의료는 나와 내 가족이 암·난치병·괴질에 걸렸을 때 그 효능·효과가 뒷받침되는 진실된 의학, 진리에 근거한 의학을 말한다. 그것은 반드시 효과가 난다. 지금은 참된 의학으로 병을



고치지 않기 때문에 “더 이상은 방법이 없습니다”라고 포기를 하는 것이다.

어제까지만 해도 멀쩡했던 사람이 암 진단을 받았다고 하자. 서둘러 수술, 방사선 치료, 항암제 치료 등 현대의학이 할 수 있는 모든 방법을 총동원해 치료를 했지만 의료진은 결국 “방법이 없다”고 말한다. 이것이야말로 정말 정신 나간 소리다. 이런 말을 우스갯소리마냥 쉽게 한다. 문제가 생기면 해결하면 되는 것이지, 해결 방법이 없다니 무슨 말인가. 본인이 해결 방법에 관한 인식이 부족하고, 인식이 안 돼 있고, 해결할 만한 능력이 없다고 해서 환자에게 사형선고를 한다는 게 말이 되나. 이런 정신 나간 소리를 듣고 가족들은 울고불고 난리가 난다. 적어도 여러분은 너무도 한심하고 서글프고 비애스럽기까지 한 이런 일들을 여러분의 손으로 바꿔야 하지 않겠나. 천동설의 의학을 믿지 말고 진리인 지동설의 의학을 전 인류에게 알려서 함께 건강하게 120세 천수를 누리자는 뜻에서 드리는 말씀이다.

#### 항암제는 한 번이라도 면역력 초토화시켜

체온이 충분하면 어떤 병도 물리칠 수 있다. 저승사자도 데려가지 못한다. 이 얘기를 저한테 들었다고 하지 마라. 염라대왕께서 공무집행방해죄를 적용해 저를 문책할지도 모른다.

여러분 중에 태양을 중심으로 지구가 돈다는 지동설을 믿는다거나. 지구를 중심으로 태양이 돈다는 천동설을 믿는다고 해서 건강이나 경제상의 불이익을 보는 분은 없을 것이다. 무엇을 믿든 간에 사는 데 전혀 지장이 없다. 이처럼 과학적 진리는 우리가 사는 데 직접적인 영향을 끼치지 않는다. 하지만 생명에 관한 진리, 의학적 진리를 잘못 알고 있으면 우리의 건강에 불이익이 생긴다. 병에 걸려도 잘 낫지 않고 근본 치료가 안 된다. 돈은 돈대로 들이고 고생만 하다 만신창이가 된다. 이를 위해 진리에 근거한 의학은 반드시 알고 터득해 내 것으로 만들어야 한다. 그것을 활용해 문제가 생기면 바로 해결하면 된다.

암 진단을 받고 3기다, 4기다 의료진에게 통보를 받으면 그때부터 ‘아~ 이제 내가 죽는구나’라고 체념을 한다. 바로 이 생각이 자신을 죽이는 것이다. 내가 왜 나를 죽이는 것인가.

좋은 생각과 좋은 말만 하고 살아도 시간이 모자란다. 건강 생각을 하면서 건강을 잊지 않고 늘 유지, 즐겁고 살면 되는 것이다.

실다가 건강이 축나서 면역력이 떨어지면 복구시키면 된다. 숨이 넘어간 송장도 아니고 살아 있는 사람이 회복 능력이 왜 없겠나? 물론 회복 능력이 없는 사람이 있긴 있다. 참된 의료를 모르고 현대의 의료를 가지고 병을 공격하고 내 생명을 파괴해서 스스로 자신의 면역력을 박살 낸 사람이다. 자신의 면역력을 약화시킨 사람은 자기 자신이다. 그런 위험하고 바보 같은 짓을 지금 이 시각 이후엔 절대 하지 마시라. 암 환자가 찾아와 인산의학을 알려주면 ‘항암제 몇 번 더 맞으면 프로그램이 다 끝나는데?’라고 이야기 한다. 항암제는 한 번이라도 면역력을 초토화시킨다. 항암제 치료가 뭔지도 모르고 한다. 이름이 항암제

라서 암을 고친다고 생각하는 것이다. 제 이름을 정주영으로 바꾼다고 해서 제가 고 정주영 회장이 되는 것이 아니다. 정주영 회장이 얼마나 대단한 분이신가. 우리나라 역사에서 영토를 가장 넓게 확장시킨 분은 광개토대왕이다. 오늘날의 광개토대왕은 고 정주영 회장이다. 한국의 영토를 수억만 평 넓힐 수 없다. 그러나 세계 모든 학자가 공학적으로 불가능한 일이라고 했던 서산 간척 사업을 폐상선 하나로 해결했다. 누구도 상상하지 못했던 일이다. 그분의 단골 멘트가 바로 “해봤어?”다. 그런데 초등학교를 나와 쌀 배달하던 분이 이런 지혜를 어디서 배웠겠나. 경험에서 체득한 것이다.

#### 『신약』엔 의학적 지혜가 담겨 있어

『중용中庸』에 이런 글이 있다. ‘생이지지生而知之’, 태어나면서부터 아는 분들이다. 예수 그리스도, 석가모니, 인산 선생 등이 여기에 해당한다. ‘학이지지學而知之’, 공자의 제자 중에 최고의 제자가 안회인데, 하나님을 배우면 열을 안다고 했다. 이런 분들을 말한다. 우리가 배워서 안다고 하는 것과는 다르다. ‘곤이지지 困而知之’, 고생하고 경험을 하다 보면 터득한다는 뜻이다. 지혜는 학교에서 배워 얻을 수 있는 게 아니다. 노자는 지식의 세계, 즉 인위·인공·조작 등의 지식이 사람의 지혜를 가린다고 했다. 여러분이 깨달아야 할 것은 다른 것이 아니라 의학적 지혜다. 『신약』책은 인산 선생이 여러분에게 의학적 지혜를 선물한 책이다. 읽고 또 읽고 직접 해보고 또 해보면서 터득하면 이것이 여러분의 의학적 지혜로 이어지는 것이다. 지식은 기름과 같다. 기름을 다 쓰면 불은 꺼진다. 지식을 근거로 지혜의 불을 밝히다가 꺼지면 캄캄해진다. 정신과 마음이 어두울 때는 지혜의 등불로 밝혀야 한다. 교과서 달달 외워봐야 다른 사람의 생각을 내가 하고 있는 것일 뿐이다. 머릿속만 복잡하고 문제를 해결하려고 하면 방법이 떠오르지 않는다.

히포크라테스는 “약으로 고쳐도 낫지 않으면 수술로 고치고, 수술로도 고치지 못하면 열로 치료하고, 열로도 고치지 못하면 불치병이다”라고 했다. 그리고 “신께서 제게 사람의 체온을 올릴 수 있는 능력을 주시면 이 세상의 모든 병을 고칠 것”이라고 했다. 그런데 인산 선생은 히포크라테스가 그토록 칼망했던 사람의 체온을 올리는 묘법을 알았고 세상에 공개했다. 《신약》책 25장 영구법의 신비가 그것이다

의사가 제 병 못 고친다는 말이 있다. 맹꽁이가 하는 말이다. 병 고치는 의사가 왜 자기 병을 못 고치나? 죽음의 강을 몇 번 건넜다 온 저도 참된 의료를 깨닫고 스스로 병을 고쳤다. ‘중이 제 머리 못 깎는다’고 하는데 요즘은 기계가 좋아져서 혼자 잘 깎는다. 《신약》은 다른 책과 달리 읽고 또 읽으면 참의료를 깨닫게 된다. 성인에 의해 쓰인 책은 다 그렇다. 《성경》도 처음 읽으면 무슨 소린지 도통 알 수 없지만 읽고 또 읽으면 진리를 깨닫게 된다. 노자 《도덕경》도 마찬가지다. 제가 스무 살 때 처음 《도덕경》을 읽었는데 수십 번 읽은 지금도 가장 어려운 책이 《도덕경》이다. 그러나 읽고 또 읽다 보면 조금씩 깨닫게 된다. 깨달음에 시간의 차이는 있겠지만 깨닫게 되면 그것은 내 지혜가 된다. 터득해서 내 것으로 만들면 혼들림이 없다.

#### 인산의학은 서민·대중의 의학

참된 의료를 이야기하는 의사들의 공통분모는 같다. 히포크라테스는 음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다고 했다. 인산 선생이 먹으라고 한 약은 모두 음식이다. 마늘, 유황오리, 다슬기, 죽염, 명태, 홍화씨 등 대한민국 농림축산물의 약성을 활용해서 제 병 제집에서 제힘으로 고치라고 했다. 인산의학은 서민, 대중의 의학이다. 인산의학은

의사 손에 목숨을 송두리째 맡기고 살려달라고 할 필요 없다. 자존심 상하게 남의 손에 내 목숨을 맡기고 애원해야 되겠나? 자기가 병에 걸렸으면 자기 집에서 스스로 고치면 된다. 자신이 왜 병에 걸렸는지 그를 낳은 부모도 모르는데 생면부지 의사가 어떻게 알겠는가. 병에 왜 걸렸는지 알고 또 그 병을 고칠 수 있는 사람은 오직 자기 자신밖에 없다. 그런데 여기엔 조건이 필요하다. 참된 의료의 지혜를 터득해야 한다. 어려운 일이 아니다. 한 일주일 정도 이것저것 해보면 알 수 있다. 그런데 해봐도 깨닫지 못하면 할 수 없다.

어느 날 하버드대 교수라는 분이 자신의 머릿속 지식 만을 가지고 ‘콩이야 팥이야’ 말하기에 그런 소리 듣기 싫어 그 사람 면전에 대고 얘기했다. “박사님 머릿 속에 있는 쓰레기 지식을 버리고 오시면 참의료에 대해 말씀드리겠습니다.” 그러니 그가 “어렸을 때부터 1등을 놓친 적이 없고 제 머릿속 지식이 바로 나인데 나를 쓰레기라고 한 것이나 마찬가지다”라며 화를 냈다. 저는 “박사님이 사는 길이고 진정한 지식을 말씀드리는 건데 그걸 못 알아들으시면 서로 안 보면 되는 거 아닙니까”라며 돌려보냈다. 3년이 지나 그가 다시 찾아왔다. “회장님 제가 속이 좀 좁았죠?” 그래서 한마디했다. “조금이 아니라 엄청 좁았습니다.” 그 후 많이 친해졌다.

‘병원이 먹고사는’ 주 수입원은 수술, 항암제 치료, 방사선 치료 등 세 가지다. 그러나 치료 효과가 없다는 것이 많은 의학자를 통해 판명됐다. 참된 의료를 자각하기 위해 바른말을 하는 사람들의 책을 봐야 한다. 독일 의사 안드레아츠 모리츠의 《암은 병이 아니다》라든가, 일본 수상의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사의 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》, 미국 자연의학계 대부인 앤드루 와일 박사의 《자연치유》, 미국 4,200만 명이 강연 테이프를 구입 한 세계적인 미네랄 박사 조웰 윌례의 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》, 40년간 10만 명의 환자를 치료하며 내린 결론을 책으로 옮긴 마쓰모토 미쓰마사

## Grasp the Wisdom of True Medicine And You'll Find Way to Health and Longevity

True medicine is something that works effectively when you or your loved ones come down with cancer and other terminal diseases, for it is literally founded upon truth. It has to work. Today, medical doctors give up hopes because they don't rely on true medicine. That is absolute nonsense. If you encounter problems, you have to try to solve them. Just because they don't know how to solve them, these incompetent doctors hand down death sentence on patients. And their family members are obviously devastated when they hear the news. Those of you hear at least deserve a chance to change that fate with your own power.

We all get sick from time to time, and when our immune system takes a beating, you can still restore it. As long as you're breathing, you all have power to recover your health. Well, there are people who can't quite recover -- it's the ones who, not knowing the value of true medicine, try to attack their disease and end up destroying their own immune system. And don't you ever resort to something so foolish. <Zhongyong (Doctrine of the Mean)> includes a passage on '生而知之,' meaning 'to be born with knowledge.' Jesus Christ, Sakyamuni and Insan fall in that category. '學而知之' means 'to know something by learning.' Yan Hui, one of the greatest pupils of Confucius, was said to be able to figure out 10 things if he just learned one. And they will say it's about '困而知之,' or learning by experiencing. Wisdom isn't something you can gain at school. And what you have to realize is none other than

medical wisdom. <Shinyak>, by Insan, is full of it. Read it over and over again, and practice its theories to practice. They will make up your medical wisdom. Knowledge is like oil. When oil is spent, light goes off. If knowledge alone turn on the light, it will all go dark once you run out of knowledge. You have to then rely on wisdom.

They say doctors can't cure themselves. That's absurd. Why wouldn't doctors be able to treat themselves when their job is to cure diseases? I've stared death in the face, and I've been able to treat myself because I learned the value of true medicine. So an old saying has it that you can't scratch your own back. Technology today will allow just that. There's a common denominator for doctors who preach true medicine. Hippocrates once said, "Let food be thy medicine and medicine be thy food." And everything Insan told you to digest is food. He wanted you to make the most of medicinal properties of homegrown ingredients like garlic, sulfur duck, marsh snail, bamboo salt, pollack and safflower seeds, and to treat your own diseases. If you're sick, you can take care of yourself in the comfort of your home. There is only condition. You have to learn the wisdom of true medicine. But it's not that difficult. Open your mind and read <Shinyak> over and over again. Then that wisdom of true medicine will be yours, and no one else's. It will help you extend your life. Once you do that, you'll be able to lead a healthy and prosperous life until 120. [Insan](#)



박사의《고혈압은 병이 아니다》등 수도 없이 많다.

#### 체온이 올라가면 내 몸의 병은 사라져

히포크라테스의 7가지 명언 중에서 여섯 번째, 그는 “약으로 고쳐도 낫지 않으면 수술로 고치고, 수술로도 고치지 못하면 열로 치료하고, 열로도 고치지 못하면 불치병이다”라고 했다. 그리고 “신께서 세계 사람의 체온을 올릴 수 있는 능력을 주시면 이 세상의 모든 병을 고칠 것”이라고 했다. 히포크라테스를 의학의 아버지라고 하는데 ‘아버지’ 자리는 이제 인산 선생께 물려주고 히포크라테스는 ‘할아버지’로 올라가시면 어떨까 싶다. 그 이유에 대해 설명해 드리겠다. 인산 선생은 히포크라테스가 그토록 갈망했던, 사람의 체온을 올리는 묘법을 알고 세상에 공개했다. 『신약』 책 25장 영구법의 신비가 그것이다. 지워고하남녀노소를 막론하고 중완과 단전에 쑥뜸을 뜯면 체온이 올라간다. 체온이 올라가면 내 몸의 병은 사라진다. 이렇게 사람의 체온을 올리는 방법은 인류 전체를 통틀어 인산 선생이 유일하게 제시했다. 어떤 암이라도 체온을 높이면 치료가 된다는 사실은 의학의 가장 기초다. 그리고 유황을 다량 함유한 식품으로 체온을 올리면 된다. 가장 으뜸인 음식이 마늘이다. 밤마늘을 겹질째 구워 죽염을 찍어 하루 20통 이상 먹으라고 했다. 인산 선생께서 마늘 장사 하시려

고 이런 묘법을 제시한 것 이 아니다. 하루 20통 이상을 먹어야 체온이 정상으로 오른다. 체온이 오르면 몸속 암세포는 초비상 사태가 된다. 곡소리가 들린다. 그러다 암세포가 스스로 죽는다. 이렇게 쉽고 간단한 치료법이 있는데 항암제 같은 독극물을 먹거나 화염방사기로 태우듯 방사선 치료로 암세포

를 태워 죽이려 한다. 그러나 병은 낫지 않고 우리 몸은 만신창이가 되는 것이다.

병과 싸우고 병을 공격하는 의료는 남과 싸우는 것을 좋아하는 서양식 발상이다. 그런 것으로는 근본 치료가 되지 않는다. 근본 치료가 되는 참의료를 받아들여 터득할 필요가 있다. 이를 터득하면 120세 천수를 누리며 살 수 있다.

『신약』 『신약본초』를 5번만 읽으면 저한테 이것저것 물을 필요도 없다. 인산 선생께서 죽염을 배 터지게 먹으라고 하신 말씀은 죽염을 많이 먹으라는 것이다. 죽염은 너무 많이 먹었다 싶으면 자연스럽게 소변으로 나간다. 콩팥이 알아서 처리한다. 그런데 질이 좋지 않은 소금은 우리 몸이 처리하지 못한다. 인산 선생은 죽염을 물고 있으면 침이 진액으로 변해 목구멍으로 넘어간다고 했다. 이 말씀엔 엄청난 의학적 지혜가 들어 있다. 잘 모르겠으면 인산 선생이 시키는 대로 하면 된다. 죽염 배 터지게 먹으라고 했는데도 깔짝깔짝 먹으면서 “짜게 먹으면 해롭다고 하는데?”하면서 효과 없다고 말한다.

마음을 비우고 『신약』 책을 읽고 또 읽어 참의료의 지혜를 터득하면 그 지혜는 남의 것이 아니라 여러분의 것이다. 여러분의 수명을 늘릴 수 있는 지혜다. 참의료를 터득하면 건강하고 행복하게 120세 천수를 다 누리실 수 있을 것이다. ■

## 悟出真医疗智慧 无病长寿之道近在眼前!

大家要领悟的，就是医学智慧。《神药》是仁山先生留给大家的医学智慧之书。一读再读，亲身体会，从而领悟到将成为你们的医学智慧。知识如油，油使用完火就被熄灭。以知识为依据，点亮火之后，火被熄灭就变成一片黑暗。精神和心情变得黯然时，须点亮智慧之灯。

俗话说，医生治不好自己的病。这是笨蛋才说的话。治病的医生为什么治不了之间的病？我度过几次死亡之河，领悟到真医疗之后，就可以自己治自己的病了。人们说“和尚难剃自己的头”，而现在机器发达，自己也很好地剃光头发。主张真医疗的医生，有共分母。希波克拉底曾经说过，用饮食来治不了的疾病，使用任何药也无效。仁山先生让我们吃的药，都是饮食。他让我们利用大蒜、硫磺鸭、蜗螺、明太鱼、红花籽等韩国农林水产物的药性，自己的病在自家治愈。自己得病，就在自家自己治疗即可。但，这里需要一个条件，就是要领悟真医疗的智慧。这并非是难事！

在生活中，如果健康发生异常而免疫力下降时，恢复其功能即可。也不是停止呼吸的尸体，活人怎么可能会没有恢复能力？！当然，有没有恢复能力的人。那就是，不知道真医疗，以世间的医疗来攻击疾病，破坏自身免疫力的人。此时此刻以后，请你们千万不要做这些既危险又愚蠢的事情。

『中庸』云，“生而知之”，就是一生下来就知道的人。耶稣、释迦摩尼、仁山先生就是“生而知之”的人物。“学而知之”，孔子的得意门生颜回，就是闻一知十的人物。他们说，“困而知之”，受苦和经验就会让人领悟到东西。智慧，并不是只在学校里能够学到的东西。

抛开杂念，一读再读《神药》，悟出真医疗智慧，那其智慧就是属于自己的真正的智慧，它又是一个增加你们寿命的智慧。领悟真医疗，就能健康快乐120岁，健健康康活到120岁。■

*Special Theme*

# 공해독은 가라! 마른 명태의 위엄

100년 전 인산 김일훈 선생은 마른  
명태 달인 물로 독사에게 물린 사람을  
살렸습니다. 마른 명태가 독사의 독을  
해독한다는 사실을 알고 있었죠.  
식재료로만 쓰이던 마른 명태가  
비로소 약이 되는 순간입니다.  
이 사건을 시작으로 100년이 흐르는  
동안 마른 명태는 우리와 가장  
가까운 곳에서 수많은 사람의 목숨을  
살렸습니다. 독사의 독은 물론 방사능  
독까지 해독하는 신약神藥 마른 명태.  
그 해독의 세계를 만나보세요.

글 한상현 사진 양수열 스타일링 스토리라이





PART 01  
마른 명태 그것이 알고 싶다

## 독사독·공해독 등 모든 독 ‘박멸’ 태양별에 건조시켜 神藥으로

술안주나 해장국의 식재료로 쓰이는 마른 명태. 흔한 식재료 중 하나지만 사실 이 마른 명태는 독사의 독까지 해독시키는 강력한 해독제다. 100년 전 이 사실을 최초로 밝혀낸 이가 인산 김일훈 선생이다. 마른 명태가 약이 되는 이유에 대해 살펴본다.

글 한상현 일러스트 이철원 참고도서 《신약》《신약본초》《한 생각이 癌을 물리친다》



### Q. 마른 명태를 약으로 사용하신 분이 인산 선생인가요?

그렇다. 마른 명태를 이용해 병을 치유한 것은 인산 선생이 최초다. 별도의 사례를 기록한 문헌은 아직까지 발견되지 않았다. 1980년 인산 김일훈 선생에 의해 발간된 《우주와 신약》에서 처음 밝히고 있다. 1986년 발간된 《신약》과 1992년 나온 《신약본초》에도 마른 명태의 약성에 대해 자세하게 설명되어 있다.

### Q. 마른 명태를 처음 약으로 쓴 병은 무엇인가요?

마른 명태를 약으로 활용한 것은 지금으로부터 딱 100년 전인 1916년 일이다. 인산 선생이 여덟 살 되던 해 동네 아저씨가 독사에게 물려 사경을 헤매고 있었다. 그때 처마에 걸려 있는 마른 명태 다섯 마리를 고아 그 물을 마시게 해 독사독을 해독시켰다. 후유증도 전혀 없었다. 전설 같은 이야기지만 실제로 독사에게 물리거나 연단가스 중독, 농약독, 공해독 등으로 죽음의 문턱에 있는 사람들이 마른 명태 달인 물을 마시고 목숨을 구한 사례가 지금까지도 이어지고 있다.

### Q. 마른 명태가 어떻게 독사의 독을 해독했던 거죠?

인산 선생은 “명태는 천상 28수 중 여성정女星精으로 화생한 물체로 수정수기水精水氣의 강한 해독제를 한 몸에 집약한 수중水中 음세계陰世界의 최고 영약”이라고 했다. 이를 풀어보면 명태는 웃별 중 사방 스물여덟의 대표적인 별 가운데 북방 여성의 별정기이며 화생한 존재라는 것인데, 우주에 있는 물의 기운이 모여 생겨난 물고기로 화독火毒을 풀어주는 힘을 지니고 있다는 뜻이다. 인산 선생에 따르면 우리나라의 상공에는 동방생기東方生氣의 특이한 색소가 조직되어 있고 바닷물 속에는 특이한 약소藥素가 함유되어 있다. 우리나라 땅에서 생장하는 재래종 옻만이 천만년 가도 썩지 않는 것을 보면 공간 색소 조직의 특이성을 어느 정도 짐작할 수 있을 것이라고 했다.



### Q. 너무 어려워요. 쉽게 설명해 주세요.

간단하게 설명하면 ‘물이 불을 끄는 원리’와 같다. 독사의 독은 음력 4월, 즉 사월巳月의 화독이다. 이는 하늘에 있는 별 중 불의 별이라고 하는 화성火星의 독기다. 명태는 10월(亥), 11월(子)에 해당하는 수정수기를 받은 생물이다. 하늘의 별 중 물의 별이라고 하는 여성女星의 정기를 받았다. 이렇게 독사의 독은 물로 불을 다스리는 ‘수극화水剋火의 원리’에 의해 명태로 해독을 하게 되는 것이다. 마른 명태를 다섯 마리 단위로 고아서 먹이면 한 시간 안에 부기가 빠지고 세 시간이면 독의 뿌리가 빠지게 된다.



## Q. 독사의 독만 해독되는 건가요?

아니다. 마른 명태는 독사의 독뿐 아니라 연탄가스독, 농약독, 화공약독, 지네독, 광견독, 원자핵독 등 각종 독소들을 소멸하는 좋은 음식이자 약이다.



## Q. 술 마신 다음날 명태국을 먹는 이유도 같은 건가요?

음주 후 해장으로 생태탕이나 북엇국을 먹는 우리의 식습관에는 다 이유가 있다. 과음을 하면 체내에 술독이 쌓이게 된다. 술독은 화독으로 물의 정기가 듬뿍 담긴 것을 먹어야 해독이 잘 된다. 명태가 대표적인 수기생물이다. 명태 외에도 꽈지, 오이 등도 천연 해독제다. 순댓국이나 돼지국밥 등이 해장이 잘 되는 이유다.

**천연해독제 명태국 레시피**

**재료 :** 마른 명태 3마리, 쇠고기 50g, 죽염간장 또는 죽염된장, 마늘 · 대파 약간

**조리법**

- 1 뼈와 갑질을 제거한 마른 명태를 굵직굵직하게 찢어 물에 잠깐 담가둔다.
- 2 가늘게 썬 쇠고기를 죽염간장이나 죽염된장, 마늘을 넣고 양념한 다음 손질한 마른 명태와 함께 무쳐 잠길 만큼 물을 끓고 중간 불에서 끓인다.
- 3 한소끔 끓으면 끓는 물을 더 부어 충분하게 끓이다가 파를 넣고 조금 더 끓인다.

공해독에 시달리는 현대인들은 최소 한 달에 한 번 명태국을 먹어 체내에 축적된 독을 풀어주는 것이 좋다.

※참고자료 : 『한 생각이 癌을 물리친다』

## Q. 마른 명태보다 싱싱한 생태가 좋지 않나요?

인산 선생은 생태보다 마른 명태가 약이 된다고 했다. 땅 위에 사는 모든 생물은 태양의 정기를 받기 때문에 신비한 약들이 많다. 태양열을 받게 되면 모공에서 수분이 증발하게 되는데 공기 중에 형성되어 있는 오행원소 중 색소色素를 흡수하고 합성할 수 있다. 하지만 바닷속은 햇볕이 미치지 못하기 때문에 생물들이 태양정을 흡수하기 어렵다. 난치병 치료에 쓰이는 약 중 수산물의 비중이 낮은 이유다. 그럼에도 불구하고 수중생물인 명태가 신약이 되는 이유는 바로 태양별에 건조를 시켰기 때문이다.

## Q. 명태 중에서도 좋은 것이 따로 있나요?

인산 선생은 겨울에 동해안에서 잡히는 명태가 좋다고 했다. 우리나라는 사계절이 뚜렷하다. 또 계절마다 절기가 있는데 특히 겨울철 대설大雪부터 동지冬至까지는 여성의 범위에 속한다. 명태는 여성 범위에 속한 어류이기 때문에 내설 이후에서 동지 사이에 알을 낳는다.

## Q. 하지만 우리나라에선 명태가 잡히지 않는데요?

물론 우리나라 동해안에서 잡히는 명태가 최고의 약성을 지니고 있는 것은 맞지만 더 이상 잡히지 않는다. 그렇다고 수입산 명태가 전혀 효과가 없는 것은 아니다. 인산 선생은 국내산에 비해 조금 더디지만 태양정을 듬뿍 받으면 약이 된다고 했다.

## Q. 어떤 사람이 먹으면 좋나요?

현대인들은 화공약과 공해 속에서 살고 있기 때문에 남녀노소 할 것 없이 자주 먹기를 권한다. 현대인은 호흡으로 공기 중의 공해독이 체내에 쌓인다. 또한 주방세제나 목욕제품, 치약 등 생활용품뿐만 아니라 식품첨가물, 병원약품 등 생활 전반에 걸쳐 화공약독에 노출돼 있다. 음식물에 잔류한 농약독을 섭취하면 간장에 독혈이 모여 무서운 병이 된다. 이처럼 다양한 독소에 노출돼 있는 현대인들은 명태를 자주 먹으면서 체내에 축적된 독을 풀어주는 것이 좋다.





PART 03  
마른명태진액 이렇게 만든다

최상의 재료와 최고의 정성으로  
인산 선생 묘법 그대로 재현

글 한상현 사진 이경민



마른 명태는 독까지 해독하는 신약神藥이지  
만 본질은 음식이다. 음식은 수백 수천 년에 걸쳐  
부작용까지 겸증된 약이다. 인산가는 여기에 정성  
까지 담았으니 그 가치가 높다.

마른명태진액 제조의 모든 과정은 사람이 직접 손  
으로 한다. 100% 명품 핸드메이드 제품이다. 마른  
명태를 두드리는 작업부터 재료를 손질하고, 장작  
불을 때고, 끓이고, 거르고, 줄이고, 담는 과정 모두  
사람 손을 거친다. 심지어 하루에 끝나는 작업이 아  
니다. 다음날 멸균 및 진공포장까지 이어져 고객에  
게 배송된다. 이런 아침부터 제조가 시작되는 마른  
명태진액은 딱딱하게 굳은 마른 명태 두드리는 것  
이 첫 작업이다. 옛날 어머니들이 가사 및 육아 스트  
레스를 복어를 두드리며 풀었던 것처럼 사정없이  
두드린다. 그래야 진액이 잘 우러나기 때문이다.

유황오리진액과 제조 과정 동일

1인분에 들어가는 명태는 총 15마리. 여기에 튼실  
한 무가 4kg 들어간다. 그리고 마늘, 생강과 함께 9  
회 죽염을 넣어 먹기 딱 좋게 간을 한다. 이어 가마  
솥에 소나무 장작으로 불을 때 재료들을 삶기 시  
작한다. 명태살이 풀어질 때까지 폭 삶아 삼베보자  
기로 거운 후 다시 줄인다. 총 7시간 가마솥에서 줄  
여진다. 그리고 다음날 멸균 과정과 포장까지 이어  
지니 시작부터 배송까지 꼬박 1박 2일 걸리는 것이  
다. 들어가는 재료만 다를 뿐 유황오리진액 제조와  
동일한 시간, 정성이 들어간다. ■

100% 수제품  
마른명태진액  
1박 2일 제조 과정

01

강원도 고성에서  
해양심층수를 뿌려  
건조한 마른 명태를  
공수해 수작업으로  
일일이 두드린다.  
머리부터 꼬리까지 고루  
두드려야 진액을 만들 때  
잘 우러난다.



02

손질된 마른 명태, 무,  
마늘, 생강, 죽염을  
가마솥에 넣고  
지하에서 뽑아 올린  
임반수 40ℓ를 끓는다



03

화력이 강한 소나무  
장작불로 마른  
명태가 풀어질  
때까지 푹 끓인다.



04

재료가 흐물흐물해질  
때까지 달인 후  
바가지로 퍼  
삼베보자기기에 거른다.



05

마른명태진액이  
7.2ℓ(1인분)가량 될  
때까지 추가로 줄인다.



재료 : 마른 명태 15마리,  
무 4kg, 마늘 800g,  
생강 600g, 죽염 20g  
(인 90포(80ml) 기준)

06

다음날 오전,  
100℃로 다시 한 번  
끓여 멸균처리하고  
용량을 맞춘 다음  
진공 포장한다.

이시이 히카루《의사의 거짓말 42가지》

## 화학요법만 진행하다 차도 없는 환자에게 “이제 집에 가서 마음 편하게 지내세요”

“의사는 자기 편한 대로 거짓말을 한다.” 환자가 의사에게 한 말이 아니다. 현실 암 전문의가 환자들에게 한 말이다. 의사 생활 42년 동안 진료하면서 내린 결론이다. 본인도 의사이면서 말이다.

이시이 히카루 박사가 전하는 의사의 거짓말은 어떤 것일까?

글 한상현 일러스트 이철원

이 책의 부제는 ‘현직 암 전문의가 목숨 걸고 알려주는’이다. 저자인 이시이 히카루 박사는 죽을 각오를 하고라도 진실을 얘기하고 싶었다. 의사들이 이 현대의학이라는 과대포장지로 환자들에게 얼마나 많은 거짓말을 하고 있는지 이시이 히카루 박사는 책을 통해 얘기하고 싶었던 것이다. 저자가 책에서 밝힌 의사들의 대표적인 거짓말 몇 가지를 소개해 본다.

### 항암제로는 암의 근본적인 치료 불가능

의사들의 거짓말 중 대표적인 것이 항암제에 대한 것이다. 암 진단을 받으면 대부분 의사들은 “이제부터 암 치료가 아니라 목숨을 연장하는 연명 치료입니다”라고 냉정하게 말한다. 그러면서 면역요법에 대해선 국가에서 승인하지 않은 것이니 효과가 없다고 막는다. 암의 3대 치료법은 수술, 방사선 치료, 항암제 투여다. 다른 치료법은 계속해서 개선되고 발전하지만 항암제는 60년 전과 크게 달라지지 않았다. 일본에 “독으로 독을 다스린다”는 속담이 있는데 항암제가



이시이 히카루 저작  
김영진 옮김 / 성인당  
값 12,000원

바로 그런 것이다. 항암제로는 암의 근본적인 치료가 불가능하다. 일본의 암 통계에 의하면 암의 5년 생존율은 7%라고 한다. 100명 중 93명은 5년 이내에 사망한다. 이것이 표준 치료인 항암제의 한계다.

암 식이요법 중 저영양식사를 권하는 의사들이 있다. 영양가가 높은 식사를 하면 암에도 영양이 공급되어 암이 빨리 진행된다는 것이다. 그러

나 환자들은 암 때문이 아니라 영양부족으로 쇠약해 져 간다.

여성은 폐경기가 지나면 골밀도가 떨어져 골다공증이 온다. 그러나 골다공증약은 10년 이상 복용해서는 안 된다. 골다공증약의 원리는 중식이 왕성한 파골세포를 파괴해 골밀도를 향상시키는 것이다. 그런데 파골세포와 같이 면역세포도 죽이는 것이 문제다. 발암성이 의심되는 부분이다.

기적의 약이라고 불리는 스테로이드제는 류마티즘이나 교원병 등 자가면역질환에 반드시 처방되는 약이다. 자가면역질환은 면역이 폭주해 자기 자신을 공

격하는 질병이다. 스테로이드는 면역력을 떨어뜨려 증상을 억제한다. 스테로이드를 장기간 복용하면 발암성이 높아지는 이유다. 약은 기본적으로 ‘독毒’이라는 사실을 기억하길 바란다.

### X레이 노출 방사선 능가하는 ‘첨단’ 검사들

고혈압과 당뇨병으로 합병증이 발생하는 것은 모두 동맥경화가 원인이다. 동맥경화는 혈압강하제와 혈당강하제로 치유할 수 없으므로 아무리 혈압이나 혈당을 조절해도 합병증을 예방하는 것은 불가능하다. 혈관치료를 병행해야 합병증을 줄일 수 있다. 위장조영造影검사는 건강검진기관에서 실시하고 있지만 방사선 노출을 크게 신경 쓰지 않고 있다. 그러나 위장조영검사는 흉부 X-레이 촬영 때 노출되는 방사선량의

150~200배 이상 조사된다.

컴퓨터단층촬영(CT)은 신체의 상세한 정보를 얻을 수 있어 만능으로 보이지만 고성능 초음파기보다 정확도 면에서 떨어진다. CT촬영의 최고 기종은 2mm 정도밖에 판독할 수 없지만 초음파는 200배나 더 뚜렷하게 진단할 수 있다. 정말 진단 불가능 문제 뿐만 아니라 과다 노출되는 방사선의 양도 문제다.

임상실험을 할 때 2중 맹검盲檢이라고 해 4명 중 한 명에게 가짜 약을 지급한다. 홍미로운 건 가짜 약도 30%의 효과가 있다. 임상실험을 마친 신약新藥은 60% 정도 효과가 있으면 승인을 받는데 가짜 약의 효

과(30%)를 차감하면 실제 효과는 30%인 것이다.

### 결국 병원에서 버림받는 암 환자들

암 환자는 결국 병원에서 버림받는다. 암 환자들은 보험이 적용되는 표준치료를 먼저 시작하지만 완치되지 않는다는 현실을 알게 되면 필사적으로 다른 치료법을 찾는다. 의사들은 “말 안 듣고 다른 치료할 거면 다른 병원으로 가라”고 냉정하게 말한다. 그렇

게 철저하게 화학요법만 진행하다 더 이상 치료를 할 수 없다고 판단되면 그때 “이제 집에서 하고 싶은 것 하면서 마음 편하게 지내세요”라며 환자를 버린다. 이것이 의사의 이기주의가 아니고 무엇인가?

환자와 눈을 마주하며 대화하는 의사를 찾아라. 질병이나 암에 대해 이해하기 쉽게 설명하려고 노력



하는지 관찰하라. 손으로 환부를 만지며 진찰하거나 청진기를 사용하는지 살펴라. 디지털기기를 과신하는 의사일수록 오진이 증가한다. 마지막으로 이시이 박사는 “환자 자신이 의사의 거짓말을 훠뚫어보는 통찰력을 가져야 건강을 지킬 수 있는 한심스런 시대”라고 현 의료 현실을 꼬집었다.■

저자 이시이 히카루

일본 도쿄 신니혼바시 이시이 클리닉 원장, 니혼의과대학을 졸업하고 도쿄여자대학과 사이타마의과대학 소학기내과에 근무했으며, 미국 미시간대학과 미시간대학 연구원을 거쳤다. 의학박사이며 일본소화기내시경학회, 일본소화관학회, 일본암면역학회, 일본암치료학회 등 다수 학회 정회원

조금만 아파도 일상생활 불편해지는 허리

## 원인 다양해 치료 · 관리 어려워 통증 완화되면 스트레칭 시작을

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

바로 누워서 한쪽 다리는 무릎을 펴  
바닥에 붙이고, 반대쪽 다리는 무릎을  
구부리며 가슴 쪽으로 당긴다. 15초간  
자세를 유지하고, 양쪽을 번갈아가며  
스트레칭한다.



몸의 중심이 되는 허리 건강의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 중요한 기능을 하는 만큼 허리에 작은 통증이라도 생기면 일상생활이 크게 불편해진다. 걷거나 앓는 자세가 힘들어지고, 조금만 몸을 틀어도 통증이 느껴지기 때문이다.

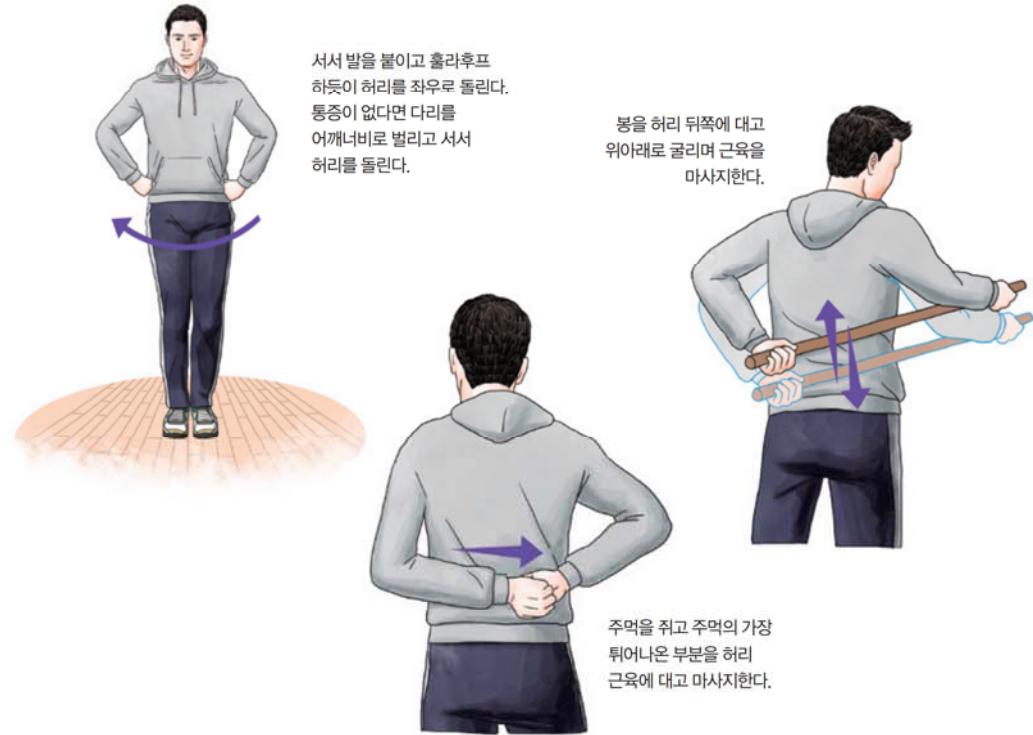
허리 통증은 척추뼈, 척추관절, 허리 근육, 인대, 디스크, 신경 등에서 시작된다. 통증 유형별 원인을 대략적으로 몇 가지만 살펴보자면, 허리를 숙일 때 아픈 경우엔 디스크 탈출을 먼저 의심해야 한다. 디스크가 밀려 나와 신경을 압박하면 통증이 생길 수 있기 때문이다.

디스크가 심하면 엉덩이와 다리도 아파오는데, 이때는 근육을 풀어준다면 스트레칭을 시도하지 말고 의

료기관을 찾아 전문적 치료를 받는 게 좋다.

서 있을 때 허리 아프다면 허리 퍼주는 근육 이상 가능성 허리를 퍼거나 뒤로 젖힐 때 아프다면, 척추관절에 문제가 있는 경우가 많다. 서 있을 때 허리가 아프다면 허리를 퍼주는 근육에 피로가 쌓였을 가능성이 크다.

특별한 질병이 원인이 아닌 이상 평소 바른 자세를 유지하고, 갑작스레 무리한 동작을 하지 않으면 허리 건강을 유지할 수 있다. 갑자기 허리에 통증이 느껴진다면 허리나 다리에 쿠션을 대고 반드시 휴식을 취해야 한다. 운동이나 스트레칭은 통증이 어느 정도 완화되면 시작하는 게 좋다. ■



### 생 / 활 / 의 / 지 / 혜

#### 물죽염 100배 활용법 (9)



#### 수제비 반죽할 때 물죽염 넣어요

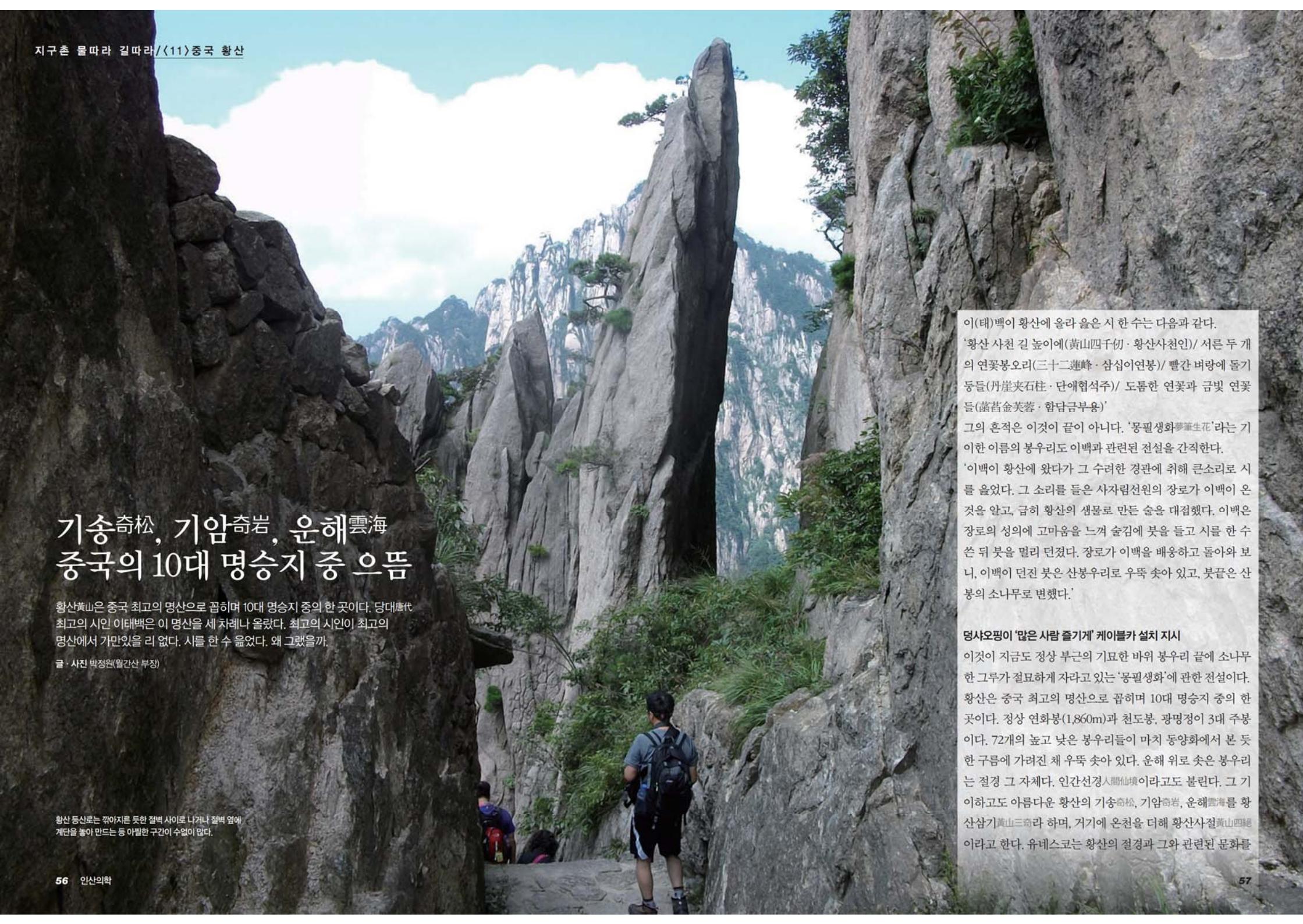
밀가루 반죽을 할 때 소금으로 간을 하는데요, 잘 녹지 않고 골고루 간이 베지 않아 고민했던 적 있으시죠. 물죽염을 넣으면 이런 고민 간단하게 해결됩니다.



#### 수제비 반죽 때 물죽염 활용법

**1** 2인분 기준 밀가루(중력) 200g에 물 50㎖, 식용유 2큰술, 그리고 물죽염(골드) 2큰술을 넣고 반죽을 한다. 1시간 정도 숙성시키면 식감이 좋다.

**2** 다시마, 멸치 등으로 육수를 낸 후 감자를 넣어 살짝 익으면 수제비 반죽을 끓여 넣는다. 반죽이 뜨면 호박, 양파, 당근 등 준비한 재료를 넣고 꿀인 후 물죽염으로 간을 한다.



## 기송奇松, 기암奇岩, 운해雲海 중국의 10대 명승지 중 으뜸

황산黃山은 중국 최고의 명산으로 꼽히며 10대 명승지 중의 한 곳이다. 당대唐代 최고의 시인 이태백은 이 명산을 세 차례나 올랐다. 최고의 시인이 최고의 명산에서 가만있을 리 없다. 시를 한 수 읊었다. 왜 그랬을까.

글·사진 박정원(월간산 부장)

황산 등신로는 깎아지는 듯한 절벽 사이로 나거나 절벽 옆에 계단을 놓아 만드는 등 아찔한 구간이 수없이 많다.

이(태)백이 황산에 올라 읊은 시 한 수는 다음과 같다.

‘황산 사천 길 높이에(黃山四千仞·황산사천인)/ 서른 두 개의 연꽃봉오리(三十二蓮峰·삼십이연봉)/ 빨간 벼랑에 돌기둥들(丹崖夾石柱·단애협석주)/ 도톰한 연꽃과 금빛 연꽃들(菡萏金芙蓉·함담금부용)’

그의 혼적은 이것이 끝이 아니다. ‘몽필생화夢筆生花’라는 기이한 이름의 봉우리도 이백과 관련된 전설을 간직한다.

‘이백이 황산에 왔다가 그 수려한 경관에 취해 큰소리로 시를 읊었다. 그 소리를 들은 사자림선원의 장로가 이백이 온 것을 알고, 금히 황산의 샘물로 만든 술을 대접했다. 이백은 장로의 성의에 고마움을 느껴 술김에 봇을 들고 시를 한 수 쓴 뒤 봇을 멀리 던졌다. 장로가 이백을 배웅하고 돌아와 보니, 이백이 던진 봇은 산봉우리로 우뚝 솟아 있고, 봇끝은 산봉의 소나무로 변했다.’

### 덩샤오펑이 ‘많은 사람 즐기개’ 케이블카 설치 지시

이것이 지금도 정상 부근의 기묘한 바위 봉우리 끝에 소나무 한 그루가 절묘하게 자라고 있는 ‘몽필생화’에 관한 전설이다. 황산은 중국 최고의 명산으로 꼽히며 10대 명승지 중의 한 곳이다. 정상 연화봉(1,860m)과 천도봉, 광명정이 3대 주봉이다. 72개의 높고 낮은 봉우리들이 마치 동양화에서 본 듯 한 구름에 가려진 채 우뚝 솟아 있다. 운해 위로 솟은 봉우리는 절경 그 자체다. 인간선경人間仙境이라고도 불린다. 그 기이하고도 아름다운 황산의 기송奇松, 기암奇岩, 운해雲海를 황산삼기黃山三奇라 하며, 거기에 온천을 더해 황산사절黃山四絕이라고 한다. 유네스코는 황산의 절경과 그와 관련된 문화를

1990년 세계자연유산과 문화유산으로 지정했다. 명나라 때 유명한 지리학자이자 여행가인 서하객徐霞客은 1616년에 이어 1618년 두 차례 황산에 오른 뒤 지금도 회자되고 있는 말을 남겼다. '중국의 5악인 태산, 화산, 승산, 형산, 황산을 보고 나면 다른 산은 눈에 들어오지 않고, 황산을 보고 나면 오악은 눈에 들어오지 않는다(五岳歸來不看山·오악귀래불간산, 黃山歸來不看岳·황산귀래불간야).'

황산은 덩샤오핑이 한 번 올랐다가 절경에 반해 많은 사람이 즐길 수 있도록 케이블카 설치를 포함한 산을 개발하라고 지시했다고 한다. 지금은 중국의 10대 명승지 중에서도 첫손가락에 꼽을 정도로 많은 사람이 찾는다.

등산로는 올라갈수록 90도 되는 절벽에 돌계단을 박아 조성했다. 계단 옆으로는 아찔한 천길 낭떠러지, 도저히 인간이 만든 길이라고 믿기질 않는다. 살짝 옆만 쳐다봐도 오금이 저린다. 등산로를 엉금엉금 기다시피 올라갔다.

아찔한 등산로만큼이나 황산은 뛰어난 경관을 선사했다. 황산의 옛 이름은 이산<sup>移山</sup>. 당나라 때 황산으로 바뀌었다. 중국의 현원 황제가 이산에서 도를 닦으면서 이산의 기를 받아 신선이 됐다고 전한다. 그 때 황제가 입었던 용포의 색이 황색으로, 그것을 따서 황신이라고 고쳐 부르게 됐다고 전한다. 신선이 사는 듯한 기암괴석과 운무, 그리고 운치를 더하는 소나무는 마치 파노라마처럼 펼쳐진 동양화를 보는 듯한 착각에 빠질 정도의 절경을 만든다.

실제로 중국의 많은 시인목객이 글과 그림으로 황산의 경치를 노래했다. 당의 이백뿐만 아니라 정나라 때는 '황산화파'라는 유파가 생겨날 정도였다. 매청, 석도, 홍인이 대표 작가로 꼽힌다. 석도는 황산의 혼령을 얻었고, 매청은 그림자를 터득했다고 평가받는다. 승려화가인 홍인은 말년에 황산의 봉우리와 사찰을 다니며 수많은 작품을 남겼다. 요즘도 많은 화가가 황산을 찾아 바위 아래 소나무 등결에



화첩을 펼쳐놓고 황산의 아름다움을 화폭에 담곤 한다.

운무 사이로 난 아찔한 계단 등산로를 오르는 기분은 한편으로 오금이 저리기도 하지만 한편으로는 시인목객들이 보고 싶어했던 신선 봉우리를 오르는 선계仙界的 계단같이 느껴진다. '구름이 있으면 운무를 즐기고, 운무가 없으면 이상향 같은 풍경을 즐겨라'는 말이 문득 떠오른다.

황산은 연간 200일 이상 운무가 낄다. '운해의 땅'이라고 한다. 운무는 또 바다를 방불케 해서 황산의 방향을 말할 때는 서해, 북해, 남해 등으로 부른다. 서해대협곡도 그래서 나온 말이다.

서해대협곡은 해심정에서부터 북문 입구를 거쳐 서해군봉에 이르는 협곡을 말한다. 가까이 있는 봉우리는 어렴풋이 보이지만 조금 멀리 떨어진 봉우리는 운무 때문에 윤곽만 드러날 뿐이다. 위로 올라갈수록 절은 운무로 방향까지 종잡을 수 없다.

#### 각 방향마다 1만 개씩 총 4만 개의 계단

정상 부근에는 유달리 소나무가 많다. 기암절벽의 봉우리에도 소나무가 자생한다. 역시 소나무는 끈질긴 생명력을 가졌다. 황산의 기묘한 소나무 50여 그루는 유네스코로부터 문화유산으로 인정받아 국가에서 특별 관리하고 있다.

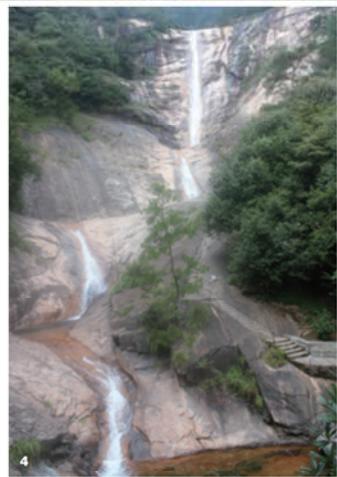
정상에 배운루, 백운, 북해 등 3개의 호텔이 있다. 덩샤오핑 사진도 실물의 두 배 이상 크게 걸려 있다. 걸어서 장장 8시간 30분 걸려 정상에 도착했다. 출발지점에서 정상까지 약 12.5km 정도 되는 거리다. 많은 계단 때문에 거리에 비해 시간이 많이 걸렸다.



황산에는 각 방향마다 1만 개씩 총 약 4만 개의 계단이 있다고 한다. 동쪽으로는 조금 적고 남쪽으로 더 많다. 말이 1만 개지, 실제로 오르는 사람에게는 셀 수 없을 정도로 힘들다. 수천 개 이상의 계단을 오르려면 힘들다는 생각을 버리고 그냥 평지 걷듯 걸어야 한다. '이 많은 계단을 언제 오르나'하는 생각을 가지면 오히려 더 힘들다. 어차피 수천 개 이상 넘어서면 관념적으로 존재하는 개념이라 생각하고 걸어야 마음이 편해진다.

하산길도 다양하다. 수많은 계단을 걸어서 가는 외국인은 거의 없다. 중국인들은 제법 걸어 내려간다. 케이블카도 몇 군데 있다. 운곡사 케이블은 길이가 2,803m로 아시아에서 가장 길다고 한다. 케이블카 타려 가는 길에 행지정行知停이란 정자가 보인다. '이는 것을 실천하라'는 정자라고 한다. 그곳에 '行動是老子(행동시노자·행동은 어른처럼 행하고), 知誠是兒子(지성시아자·지식은 젊은이처럼 익히고), 創造是孫子(창조시손자·창조는 어린아이처럼 하여라)'는 교훈도 적혀 있다.

백아령에 도착, 운곡사 케이블카를 탔다. 거의 9시간 걸려 올라온 길을 불과 10여 분 만에 내려왔다. "황산은 태산의 위용과 화산의 험준함에 형산의 안개 구름을 더하고 여산의 나는 듯한 폭포와 안탕의 절묘한 바위, 거기에 아미산의 청량함까지 곁들였다"는 중국 가이드의 말에 새삼 고개가 끄덕여졌다. 황산이 왜 중국 제일의 명산인지 수긍이 갔다. ■



1 절벽 옆으로 길을 내지 못하면 화강암 바위에 구멍을 뚫어 등산로를 만들었다.

2 절벽 옆 난간처럼 만든 등산로. 대부분의 등산객이 안쪽으로 바싹 붙어 걷고 있다.

3 황산삼기<sup>黃山三奇</sup>에 속하는 절경의 기암봉우리가 황산의 큰 특징이다.

4 황산 남부에 구룡폭포가 있다. 아홉 개의 폭포로 이루어졌다고 해서 명명했다.



햇줄 자르는 순간에 쑥 들어오는 별들의 에너지

## 그게 바로 당신 운명의 시원

사주팔자에서는 한 사람의 운명을 결정하는 요소로 출태일出胎日을 꼽는다. 어머니 배 속에서 나와 텃줄을 자르는 그 순간에 천지의 음양오행 기운이 아이에게 순간적으로 들어오게 되며 그 기운을 십간十二支 십이지十二支로 해석한 것이 사주팔자가 된다. 살아보지도 않고 인생이 결정되는 그 엄중하고 기이한 운명을 이해하느라 사람들은 오늘도 사주팔자에 귀를 기울인다.

글 조용현 사진 Topic Images, 조선일보DB



출산 타이밍에 관한 유명한 일화가 있다. 단종 때 사육신으로 충의를 지킨 성삼문成三間·1418~1456의 출산에 관한 구전이다. 성삼문의 어머니가 성삼문을 임신하자 아이를 낳기 위해 친정으로 갔다. 딸의 진통이 시작되자 해산을 도우려고 막 산실에 들어가려는 부인에게 친정아버지(성삼문의 외조부)가 한마디 했다. “아이가 나오려고 하거든 이 다듬잇돌로 산모의 음부를 틀어막아서 아이가 나오지 못하게 막아야 하네. 다듬잇돌로 막고 있다 내가 ‘됐다’고 신호를 보낼 때 아이가 나오도록 하소.”

성삼문의 외할아버지는 명리학에 깊은 조예가 있는 인물이었다. 태어날 외손자의 사주팔자를 살펴보니 예정보다 두 시간 정도 늦게 태어나야만 사주가 좋다는 것을 감지했던 것이다.

### 불완전한 성삼문의 출산 타이밍… 39세에 죽어

산모의 진통이 극심해지면서 아이 머리가 조금씩 나오려고 했다. 그러자 친정어머니가 밖에 있는 남편에게 “지금이면 됐습니까” 하고 물었다. “조금 더 기다려야 한다”는 대답이 나왔다. 얼마 있다가 다시 “지금이면 됐습니까?” 하고 또 물었다. “조금만 더 참아라.”

다듬잇돌로 아이가 못 나오게 막고 있던 성삼문의 외할머니가 세 번째로 외할아버지에게 물었다. 밖에서는 “조금만 더 참아라”라는 대답이 돌아왔지만 산모는 더 이상 참지 못하고 성삼문을 낳고야 말았다. 산실 밖에서 기다리고 있던 성삼문의 외할아버지에게 ‘세 번 물었다(三問)’고 해서 이름도 성삼문이라 지었다고 한다. 만약 산모가 더 참고 기다렸다면 어떻게 되었을까? 성삼문이 39세에 죽었는데 한 시간 만 늦게 태어났더라도 환갑까지는 살았을 것이라고 본다. 하지만 성삼문의 외할아버지가 그나마 다듬잇돌로 막는 처방을 한 덕분에 39세까지 살았지, 그렇지 않았더라면 10대에 요절하고 말 운명이었다고 역사가들은 말한다.

어느 시간에 태어나느냐에 따라 명리학에서는 팔자八字 가운데 이자二字가 바뀐다. 특히 태어나는 시時의 간지干支는 그 사람의 말년 운세와 관련된다고 해석하므로 매우 중요하게 취급한다. 그렇다면 인위적으로 출생 시각 조절이 가능한 제왕절개帝王切開을 하면 어떻게 될까?

햇줄을 자른 순간에 천체상의  
해와 달, 그리고 다섯 개

별(수水·화火·목木·금金·토土)이 어떤  
위치와 각도에 있는가는 만세력을 보면  
알 수 있다. 이것이 사주팔자四柱八字다.  
기둥이 네 개이고 기둥 한 개마다 두  
글자씩 조합되어 있으므로 합하면 여덟  
글자다. 그래서 팔자八字다





### 마음대로 안 되는 제왕절개 타이밍

자연분만이 아니고 제왕절개를 해서 태어난 아이의 사주팔자도 과연 효과가 있는 것인가? 출산을 앞둔 많은 임신부가 갖는 의문이다. 왜냐하면 제왕절개의 날짜와 시각은 사람이 인위적으로 정할 수 있기 때문이다. 인위적으로 사주팔자를 정했는데 이게 과연 들어맞는다는 말인가? 결론부터 말하자면 효과는 있다고 본다.

전해오는 바에 따르면 로마의 영웅 카이사르가 제왕절개를 해서 태어난 인물이라고 한다. 그는 제왕절개의 원조에 해당한다. '제왕帝王'이라는 단어가 붙은 이유도 제왕인 카이사르가 절개를 해서 태어났기 때문이다. 로마는 그 시대에 이미 수술로 출산이 가능한 단계에까지 이르렀던 모양이다. 카이사르는 로마 사 최고의 영웅이 아닌가. 제왕절개를 해도 효능이

있다는 것은 입증된 셈이다.

사주팔자는 텃줄 자르는 시각으로 정해진다. 아이가 어머니 배 속에서 나와 텃줄을 자르는 순간에 천체에 떠 있는 수많은 별로부터 에너지를 받는다. 텃줄은 산모와 아이를 연결해 주는 장치다. 이 텃줄을 자를 때 아이는 부모와 분리가 된다. 분리가 되면서 개

체로서 독립하는 셈이다. 이 독립 분리되는 상황에서 아이는 어머니의 영향에서 벗어나서 우주의 에너지를 최초로 받아들인다. 그러니까 텃줄을 자르는 순간에 천체에 떠 있는 별 중 어느 별의 영향을 가장 많이 받았는가를 보는 것이 사주팔자다.

### 하늘의 비밀을 사람이 다 알 수는 없어

햇줄을 자른 순간에 천체상의 해와 달, 그리고 다섯 개 별(수水·화火·목木·금金·토土)이 어떤 위치와 각도에 있는가는 만세력을 보면 알 수 있다. 이것이 사주팔자四柱八字다. 기둥이 네 개이고 기둥 한 개마다 두 글자씩 조합되어 있으므로 합하면 여덟 글자다. 그래서 팔자八字다.

햇줄 자르는 시각에 음이 많은지, 양이 많은지, 그리고 수성의 영향을 많이 받았는지, 금성과 화성의 영향도 받았는지, 이 일곱 개 별이 어떻게 혼합되어 있는지를 따지는 게 사주명리학이다. 따라서 텃줄을 자르는 시각을 인위적으로 정하는 제왕절개 타이밍은 사람의 능력으로 완벽할 수 없으며 함부로 조언 할 수 없는 부분이다. 한 사람의 일생 전체를 좌우하는 문제이므로 신중해야 하고, 될 수 있으면 관여하지 않는 게 좋다. 3차 방정식까지는 풀 수 있지만 7차, 8차 방정식까지 들어가면 인간의 능력으로 수리가 불가능해진다. ■



조용현 박사

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

대한민국 페미니즘의 역사는 여원에서 시작되었다  
**女元뉴스**

윤보영 시인… 詩만 드릴까요? 커피도 드릴까요?  
기술을 여세요! 詩 들어갑니다(제2탄)

롯데 총수일가, 경영도 잘했지만 탈세는 더 잘했다  
수십 년 된 소문난 고급 식당들, 불경기 겹쳐 폐업 속출  
일하는 여성의 임신·출산·육아 휴직 등 혁명적으로 바꿔야  
벌을 세우느니 명상하게 하라… 아이들이 확 달라진다  
성범죄로 징계받은 불량 교사들이 교단에 그냥 남아 있다  
성형수술, 무자격 칼 든 의사에게 내 얼굴을 맡겨?  
일본, 저출산 막기 위해 임신부 지원에 발 벗고 나섰다  
출산에 편리한 환경 조성 위해 지자체들도 과감하게  
자녀들과의 소통 위해 엄마가 알아야 할 디즈니 공주 10대 원칙  
법무부, 여성공무원 너무 적어 사건 처리가 남성 위주로?  
일본서 '아름다운 가슴 콘테스트' 최초로 열렸다

[www.yeowonnews.com](http://www.yeowonnews.com)

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



김윤세의 壽테크 · 老子 건강학

# 萬病의 근본해결사는 ‘자연의 의사’

』

## 도덕경 제62장



道者萬物之奧. 善人之寶. 不善人之所保. 美言可以市. 尊行可以加人. 人之不善.  
何棄之有? 故立天子. 置三公. 雖有拱璧以先駟馬. 不如坐進此道.  
古之所以貴此道者何? 不曰求以得. 有罪以免邪? 故爲天下貴.  
道자만물지오. 선인지보. 불선인지소보. 미언가이시. 존행가이가인. 인지불선.  
하기지유? 고입천자. 치삼공. 수유공벽이선사마. 불여좌진자도.  
고지소이귀차도자하? 불왕구이득. 유죄이면야? 고위천하귀.

』

도는 만물의 오묘한 비밀이 간직된 깊숙한 곳이다. 도를 잘 추구하는 사람에게는 더없는 보물이요, 도를 잘 주구하지 못하는 사람이라 하더라도 비록 그 가치를 모르기는 하지만 도를 지니고는 있는 것이다. 잘 다듬어진 미려한 말은 세상 사람들에게 잘 받아들여지고 존경받을 수 있는 행실은 다른 사람들에게 두루 영향을 미치는 법이다. 도를 잘 추구하지 못하는 사람이라 하더라도 도를 지닌 존재인지라 어떻게 버릴 수 있겠는가? 그러므로 천자를 옹립하고 삼정승을 임명하여 천하를 다스려 나갈 때 네 필 말이 끄는 수레에 아름드리 옥을 가득 싣고 달려가서 헌납한다 할지라도 오히려 기만히 앓

아서 이 도의 세계로 진입하는 것보다 못할 것이다. 예부터 줄곧 모든 이가 이 도를 귀하게 여긴 까닭이 무엇이겠는가? 도로써 구하면 얻게 되고 죄가 있더라도 도로써 면할 수 있기 때문이 아니겠는가? 그러므로 세상 모든 이가 도를 귀하게 여기는 것이다.

자연계로부터 만물이 나올 때 그 무엇도 예외 없이 도를 말미암아 나오게 마련이다. 도를 말미암아 나오고 도에 따라 생명을 영위하며 도에 따라 이 세상에서의 인연을 마치고 떠나서 저세상으로 가는 것이 만고불변의 자연법칙이다. 생명 영위에 있어서 자연법칙에 어긋나는 삶을 살아갈 경우

다시 말해 제 생명을 운전함에 있어서 가야 할 궤도를 벗어나 길이 아닌 곳으로 갈 경우 목적지에 도달하기 전에 친길 벼랑 아래로 떨어져 비명에 생애를 마감하게 된다. 그럼에도 제 생명을 이끌고 가면서도 어느 길로 가야 할지에 대해 알아보려는 노력. 즉 길을 찾기 위한 구도求道의 노력 없이 또한 별다른 고민 없이 막연한 생각으로 어둠 속을 헤매거나 시야를 가리는 자욱한 안개 속을 방황하는 이들이 적지 않다.

길을 찾기 위한 노력을 통해(求道) 길을 찾아서 가야 할 길로 들어서더라도(得道) 끊임없이 길을 밟으면서(修道) 길을 벗어나지 않고 지속적으로 걸어야(行道) 인생의 최종 목적지에 도달하게 될 것이고(達道) 비로소 더욱 차원 높은 세계로 통하여는 새로운 길로 들어설 수 있으리라(通道).

』



길을 찾기 위한 노력을  
통해(求道) 길을 찾아서 가야  
할 길로 들어서더라도(得道)  
끊임없이 길을 밟으면서(修道)  
길을 벗어나지 않고 지속적으로  
걸어야(行道) 인생의 최종  
목적지에 도달하게 될  
것이고(達道) 비로소 더욱 차원  
높은 세계로 통하여는 새로운 길로  
들어설 수 있으리라(通道)

』

## 도덕경 제63장



爲無爲, 事無事, 味無味. 大小多少, 報怨以德. 圖難於其易, 爲大於其細. 天下難事,  
必作於易, 天下大事, 必作於細. 是以聖人終不爲大, 故能成其大.

夫輕諾者必寡信, 多易必多難. 是以聖人猶難之, 故終無難矣.

위무위. 사무사. 미무미. 대소다소. 보원이덕. 도난어기이. 위대어기세. 천하난사.  
필작어이. 천하대사. 필작어세. 시이성인종불위대. 고능성기대.  
부경락자필과신. 다이필다난. 시이성인유난지. 고종무난의.

』

무엇을 하든지 인위적으로 하지 말고 자연스럽게 해야 하며 무리하게 일을 추진하지 말고 순리적으

로 해야 하며 다섯 가지 맛에 현혹되지 말고 맛없는 담백한 음식을 섭취해야 한다. 지금 작다고 해서 작

※  
세상에 단 하나뿐인 생명을  
영위하는 데 있어서도 위험한  
질병을 예고하는 전조 증상을  
무감각으로 받아들이거나 설마 무슨  
문제가 있으랴 하는 안이한 대처로  
일관하다가 정작 암이나 난치병,  
괴질의 마각馬脚이 서서히 드러나기  
시작하면 그제야 혼비백산하고  
충격에 빠져 정신적 공황상태로  
들어가 비명횡사를 자초하는.  
돌이킬 수 없는 우愚를 범하게 된다

은 것으로 여길 것이 아니라 장차 커질 것을 미리  
대비하고 현재 적다고 해서 적은 것으로 여길 게  
아니라 장차 많아질 것을 미리 내다봐야 하리라.  
따라서 우선은 작은 것으로 여길 수 있는 소소한  
원한이라 하더라도 큰 은덕으로 대갚아 문제를 근  
본적으로 해결하는 것이 바람직하리라.

해결하기 어려운 일을 근본적으로 해결하려면 해  
결하기가 비교적 쉬울 때 미리 해결해야 하고 세상  
에 지대한 영향을 미치는 큰일도 작은 일일 때 만  
전을 기해 잘 해야 한다. 천하의 어려운 일도 따지  
고 보면 쉬운 데서 시작되고 천하에 지대한 영향을  
미치는 중대사도 반드시 조그만 일에서 비롯되는  
법이다. 훌륭한 위정자는 미리 대비하기 때문에 마  
지막에 가서 큰일을 이루는 것이다.

대개 가볍게 승낙하거나 쉽게 약속을 하는 사람은  
실천 가능성이 희박한 법이고 쉽게 여기는 일이 많  
다 보면 반드시 자주 어려움을 겪게 되는 법이다.  
훌륭한 위정자는 무슨 일이든 어려워질 수 있다고  
여기고 미리 대비하므로 끝내 어려워질 일이 없는  
것이다.

나랏일이든, 가정사이든, 사업이든, 병고病苦를 다  
스리는 일이든 인위人爲, 인공人爲, 조작操作의 비  
자연적 방법으로 노력할 게 아니라 물 흐르듯 자연  
스럽게 순리적으로 해결하는 것이 문제를 근본  
적으로 해결하는 최상의 방식이라는 점을 노자는  
'위무위爲無爲 사무사무無事 미무미昧無味'라는 아  
홉 글자로 설명하고 있다.

'위무위'란 아무것도 하지 않는 것이 아니라 자연  
스러움을 배제한 인위적 노력이 제대로 된 성과  
를 거두지 못한다는 점을 설명한 것이고, '사무사'

란 일을 하지 말라는 것이 아니라 순리와 자연을  
벗어나, 일을 위한 일을 끝없이 만들어 백성을 지  
치게 만들지 않는 것이 바람직하다는 점을 강조  
한 것으로 생각된다. '미무미'란 별다른 문제의식  
없이 입에 달게 느껴지는 맛 좋은 음식을 추구하  
다 보면 비록 입에는 행복이지만 몸에는 좋은 양  
질의 음식을 섭취하지 못함으로써 몸의 균형과  
조화를 잃어 심신心身의 건강에 이롭지 못하다는  
교훈을 피력한 것으로 판단된다.

기미幾微가 나타나고 조짐兆朕이 보이는데도 '설  
마 무슨 문제가 생기기야 하겠나?'라는 안이한 생  
각의 대처가 세상을 놀라게 하는 대형 사건사고  
로 이어지는 모습을 근래 종종 보게 된다. 지금은  
작게 보이지만 시간이 흐르면서 어느 순간에 작  
은 게 아니라는 사실을 깨닫게 되고 오늘 보기에는  
적어 보이지만 어느 시점에 이르면 결코 적은  
것이 아니라는 사실을 두 눈으로 확인할 수 있게  
된다. 오랜 세월을 통해 수많은 사건사고가 발생  
하고 그 사건사고에 직간접으로 연루된 수많은  
사람의 지혜롭지 못한 대처로 인해 막대한 피해  
를 입었던 역사의 교훈을 인식하지 못하고 되새겨  
보지도 않는 태도는 미래의 비슷한 사건사고들을  
초래할 수 있는 매우 위험한 것이다.

세상에 단 하나뿐인 생명, 둘도 없는 소중한 생명  
을 영위하는 데 있어서도 위험한 질병을 예고하는  
전조 증상을 무감각으로 받아들이거나 설마 무슨  
문제가 있으랴 하는 안이한 대처로 일관하다가  
정작 암이나 난치병, 괴질의 마각馬脚이 서서히 드  
러나기 시작하면 그제야 혼비백산魂飛魄散하고 충  
격에 빠져 정신적 공황상태로 들어가 비명횡사를  
자초하는, 돌이킬 수 없는 우愚를 범하게 된다.

사람이 암이나 난치병, 괴질에 걸리고 병의 상태  
가 말기라 하더라도 질병이라는 결과는 반드시  
그것을 초래한 원인이 있는 것임에도 그 원인을  
찾아서 무위자연無爲自然의 '참의료'를 통해 근본  
적으로 해결하기 위한 노력을 기울이기보다는 그  
저 질병의 증상에만 집착하여 그 증상을 없애기  
위해 온갖 무리한 방법을 동원하여 생명의 터전인  
몸을, 피아간에 돌이킬 수 없는 막대한 피해를 야  
기하는 전쟁터로 만들어 생명체의 시스템 붕괴로  
인해 결국 스스로 죽음을 부르게 된다.

사람의 생명을 앗아갈 수도 있는 질병이라는 문  
제도 노자의 가르침대로 해결하기 어려워지기 전  
에 미리 더스리고 문제가 더욱 커지기 전에 조기  
에 해결할 경우 어떤 어려운 문제라 하더라도 근  
본적으로 해결이 가능할 것이다. 섭생攝生, 즉 제  
생명 경영을 위한 그 어떤 노력도 없이 질병의 공  
격에 무방비 상태로 지내다가 일단 질병의 문제  
가 발생하면 인위, 인공, 조작의 무리한 수단과 방  
법을 총동원하여 공격, 파괴, 제거를 시도함으로  
써 도리어 몸의 자연치유 능력을 약화시키고 면역  
력을 떨어뜨려 해결 불가능의 상태로 만드는 것이  
오늘날 '현대의학'이 지니고 있는 의료의 본질적  
문제라 하겠다.

자연계로부터 생명과 함께 부여받은 몸 안의 의  
사가 행하는 '참의료' 행위를 세상의 비자연적인  
무리한 의료를 이용해 도리어 방해함으로써 질병  
문제의 해결을 더욱 어렵게 만드는 우를 범하지  
않는 것이 공해시대 암, 난치병, 괴질을 근본적으  
로 해결하는 기본적 전제라는 사실을 잊지 말아  
야겠다. ■

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 대체의학대학원 객원교수)

인산 선생의 활인구세 정신 담은 약선음식점 '활인가'

## 대표 메뉴 유황오리백숙 맛에 놀라고 영양가에 놀라

인산의학을 음식으로 실천하고 있는 약선음식점 활인가.

이곳은 가짜가 없었다. 식재료 하나부터 음식을 만드는 마음까지 '음식으로 사람을 살리겠다'는 진심이 담겨 있었다. 보기만 해도 건강해질 것 같은 유황오리백숙을 만났다.

글 한상현 사진 염동우



### 인산가 장류에 천연조미료 등 철저한 자연밥상

활인구세活人救世, 불세출不世出의 신의神醫 인산 김일훈 선생의 의학철학이다. '사람을 살리고 세상을 구하라'는 인산의 의학철학을 그대로 구현하려는 음식점이 충청남도 천안에 있다. 소문을 듣고 찾아간 곳은 천안시 서북구에 있는 활인가活人家. 이름만 봐도 인산 선생이 계실 것만 같다.

신도시 개발이 한창인 성성동에 들어서자 마치 경복궁 근정전 같은 건물이 눈에 들어왔다. 2층 목조 건물이 웅장하기까지 했다. 용 모양의 문고리가 달린 문을 열고 안으로 들어가니 벽에 인산의학에 대한 안내문들이 가득 붙어 있었다. 그중 가장 눈에 띄는 건 손으로 정성 들어 쓴 식재료 원산지 표시 안내문이었다. 죽염, 고추장, 된장, 간장 등 모든 장류를 인산가 제품으로 쓴다는 것이다.

자리에 앉자 주인장이 물병 하나를 건넸다. 생수겠거니 무심코 따라 마셨는데 맛이 달랐다. 홍화씨 달린 물이란다. 죽염도 넣었다고 했다. 손님이 마시는 물 하나까지 인산의학을 실천하고 있었다.

활인가는 유황오리를 맛볼 수 있는 음식점이다. 그

러나 오재일 대표는 유황오리전문점으로 불리기를 원치 않았다. 그는 활인가를 진짜 유황오리 쓰는 약선음식 전문점으로 소개했다.

"진짜 유황오리는 유황을 1년 이상 먹여 키우기 때문에 한 마리에 비싼 건 몇십만 원을 호가해요. 그런데 마트에선 1만 원이면 유황오리를 살 수 있잖아요. 말이 안 되는 거죠."

### 진짜 유황오리에서 추출한 엑스를 육수로

인산 선생은 짐오리 자체만으로도 해독제가 된다고 했다. 오재일 대표는 고기는 토종오리, 육수는 진짜 유황오리에서 추출한 엑스를 사용한다고 했다. 인산의학의 사육법대로 키운 유황오리를 농장에서 어렵게 구해 공수한 후 6가지 약재를 넣고 3일간 고아 육수를 만든다. 유황오리 엑스에 하얀 눈송이를 올려놓은 듯 예쁜 은이버섯과 맛으로는 제일第一이라는 능이버섯, 그리고 동충하초까지 들어간다. 태안에서 직접 공수한 유황발마늘과 인삼도 넣는다. 여기에 고온 용융처리를 한 3회 알칼리죽염으로 간을 해 국물 맛이 기가 막히다.

3시간 전에 예약을 해야 맛볼 수 있다는 유황오리백



1. 들기름찰밥.



2. 활인가에만 있는 다슬기간장소스. 유황오리고기를 찍어 먹는 소스다.



3

3. 3일 달인 유황오리엑스를 육수로 넣은 유황오리백숙. 은이버섯, 능이버섯, 유황발마늘, 인삼 등이 들어가 보기만 해도 기운이 솟는다.

4. 오직 이곳에서만 먹을 수 있는 진짜 유황오리알. 무료다.



4

5. 활인가 전경. 경복궁 근정전을 보는 듯하다.

죽이 상에 오르면 활인가만의 특별한 음식이 서비스로 나온다. 진짜 유황오리가 넣은 유황오리알이다. 들기름과 죽염을 넣은 유황오리알의 노른자위에 약간 푸른빛이 감돈다. 쉽게 구할 수 없는 귀한 것이지만 무료로 준다. 활인구세 정신을 구현하기 위해서다. 유황오리농장 주인도 오 대표의 이런 마음을 알기에 음식점으로는 유일하게 활인가에만 유황오리알을 공급한다.

상에 오른 오리고기를 맛볼 차례다. 죽염을 찍어 먹기도 하지만, 활인가에선 특별한 소스가 나온다. 솜씨 좋은 안주인이 직접 만든 다슬기간장이다. 서목태죽염간장에 토종다슬기 엑스를 넣어 만들었단다.

다. 헛배가 부른 게 아니라 알차게 먹고 잘 먹었다 싶은 기분 좋은 포만감이 느껴진다. 그렇게 먹었는데도 더부룩하지 않고 속이 편안하다. 죽염음식의 매력이다. 유황오리백숙은 4명이 먹기에도 양이 충분하다.

식사량이 약간 모자란다 싶으면 들기름찰밥을 추천한다. 별도로 주문을 하면 인산 선생이 약이 된다고 했던 들기름찰밥을 내준다. 환자들이 많이 찾는다. 유황오리백숙은 100% 사전 예약을 해야 한다. 최소한 3시간 전에 주문을 해야 도착 후 바로 먹을 수 있다. 가격은 6만 원.

활인가 메뉴에 진짜 유황오리로 만든 금단金丹유황오리가 있다. 진시황이 불로장생 명약이라며 먹었던 금단에서 이름을 따왔다. 가격은 50만 원. ■

### 인산의학 실천하는 약선음식점 활인가

주소 충남 천안시 서북구 성성3길 9 (성성동 232-2)  
문의 041) 564-7787, 7797



5



인산가 제품으로 잇몸 질환·담적증·역류성 식도염 고친 신승희씨

## “죽염 물고 잣을 뿐인데 치통서 해방 신비한 일들이 계속 일어나더라고요”

인연은 따로 있다고 했다. 잇몸 염증, 다리 저림, 담적증, 역류성 식도염, 감기 등을 달고 살던 신승희씨는 부엌 한쪽에 오랜 기간 놔뒀던 인산가 죽염을 접하면서 건강을 되찾았다. 믿지 못해 양약·한약은 입에도 대지 않던 그가 이제는 인산의학 마니아가 돼 인산가 제품을 달고 산다.

글 홍정기 사진 이경민

10년 전, 경남 함양에 있는 인산연수원을 방문하고 온 시동생이 선물이라며 죽염 한 통을 두고 갔다. 주부 신승희(53)씨는 ‘일반 소금과 별 차이가 있을까’ 싶어 싱크대 선반 한쪽에 넣어두고 관심을 갖지 않았다. 그러나 지난 4월 잇몸병으로 고생을 하게 됐다. 뜨겁거나 자극적인 음식을 먹은 것도 아니고, 어디

부딪혀 상처가 난 것도 아닌데 잇몸에 염증이 생기기 시작한 것이다. 별일 아니겠거니 했다. 누구나 그렇듯 약국에서 구입한 진통제와 연고에 의지해 3주 정도 버텼다. 그래도 도저히 차도가 없었다. “염증 때문에 따끔거리고 음식을 먹는 데 불편한 증상이 지속되더라고요. 도무지 이유를 알 수 없었죠.”

“사실 5년 전, 갑상선암을 선고받았어요. 병원에서 약을 처방해 줬는데 저는 그냥 공기 좋은 데서 좋은 음식 먹으면서 낫겠다고 약을 전혀 먹지를 않았지요. 그랬던 제가 이제는 인산가 제품을 달고 살아요. 양약·한약 그 무엇도 인산의학을 대신할 수 없더라고요.”

잇몸 염증은 사람을 꽤 피곤하게 만든다. 음식을 먹을 때뿐만 아니라 말을 할 때도 불편하다. 잇을 만하면 찾아오는 통증을 견디는 것도 보통 스트레스가 아니다. 그러다 문득 떠올랐다. 오래전 시동생이 죽염을 선물하면서 “몸에 이상이 생기거나 피곤하면 먹어보라”고 했던 말. 그날 밤 혹시나 하는 마음에 죽염을 물고 잠을 청했다.

### 잇몸 염증과 함께 날아간 여러 만성 질환

“정말 깜짝 놀랐어요. 죽염 몇 개 입안에 넣고 잠을 자고 났더니 거짓말같이 염증이 깨끗이 사라진 거예요. 오죽했으면 남편을 불러 ‘이것 좀 봐요. 염증이 사라지고 상처 부위에 새살이 생겼어요’ 했더니까요.” 한 달 넘게 괴롭히던 잇몸 염증이 씻은 듯이 사라지자 신승희씨는 인산의학에 관심을 두게 됐다고 한다. 그러던 차에 남편이 제안을 해왔다. “인산연수원에 한번 가보지 않을까요?” 역술을 공부하는 남편은 이미 오래전부터 인산의학을 접하고 있었기에 선뜻 아내에게 동행을 권했던 것이다.

3~4년 전부터 남편이 “같이 가자”고 했지만 신씨는 내심 내키지 않았다. 그러나 인산가 죽염으로 큰 힘을 보자 호기심이 들어 인산연수원을 찾았다. 그리고 죽염과 더불어 홍화씨, 복해정, 죽마고우 등 인산가 제품들을 구입해 복용했는데, 이때부터 더욱 놀라운 일들이 벌어지기 시작했다.

첫 번째는 다리에 쥐가 나는 일이 없어졌다. 자다가도 새벽 한두 시가 되면 다리에 쥐가 나는 일이 비일비재했다는 신씨. 제품 복용과 함께 6개월이 지나는 동안 단 한 번도 쥐가 나지 않았다. 그리고 10년이 넘게 괴롭히던 기관지 질환도 말끔히 사라졌다. 친구들로부터 “너는 물이 밥이냐”라는 말을 수없이 들을 정도로 그는 어디를 가나 그야말로 물을 달고 살았다.

“항상 목이 칼칼하고 따가워 수시로 물을 마셔야 했어요. 그런데 이런 증상이 없어졌죠. 어떻게 이럴 수 있는지 저도 신기해요.”

신기한(?) 일은 여기서 그치지 않았다. 그녀를 가장 괴롭힌 건 담적증과 역류성 식도염. 담적은 인체에서 발생한 비정상적인 노폐물이 장기, 근육 조직에 뎅어리 형태로 단단하게 뭉쳐 있는 것을 말한다. 신씨는 명치 부근에 마치 돌덩이가 있는 것 같은 통증으로 고생했다. 젖은 복통과 위에 이물감이 있고, 배 뭉침 현상 등을 자주 겪어 왔다. 그리고 한밤중에도 매스꺼움에 잠을 깨 정도로 역류성 식도염도 심했다.

### 인산의학으로 갑상선암도 관리해

“속이 매슥거리 잠을 깨는 경우가 잦았어요. 속이 따끔거리고 쓰려 자다 깨면 벽에 기대 한참을 앉아 있어요. 그래도 중세가 가시지 않으면 시원한 바람을 쐬려 마당에 나가요. 이런 일이 잦다 보니 늘 수면부족에 괴롭혀 쌓여가죠. 생활이 엉망이었어요. 참다못해 지난해 10월 내시경 검사를 받았더니 위 상태가 너무 좋지 않아서 그렇다고 하더라고요.”

그녀는 말 그대로 종합병원이었다. 이렇게 크고 작은 질환을 달고 살던 신씨는 인산의학을 만나면서 건강한 몸으로 돌아왔다. 인산의학과 인연을 맺게 한 잇몸 염증은 물론이고 오랜 세월 그를 괴롭혀온 각종 질환이 말끔히 사라지면서 이제는 생활에 활력이 생겼다.

인터넷 뉴스 말미 그는 또 놀라운 이야기를 들려줬다.

“사실 5년 전, 갑상선암을 선고받았어요. 병원에서 약을 처방해 줬는데 저는 그냥 공기 좋은 데서 좋은 음식 먹으면서 낫겠다고 약을 전혀 먹지를 않았지요. 그랬던 제가 이제는 인산가 제품을 달고 살아요. 양약·한약 그 무엇도 인산의학을 대신할 수 없더라고요.”



#### 공정거래위원회가 의사 단체에

##### 과징금 11억 원 부과한 이유

지난 10월 23일 일요일 저녁, 집에서 TV를 막 켜는데 'TV조선' 채널에서 귀가 번쩍 뜨이는 뉴스 하나가 홀려나왔다. 제목은 이랬다. '한의원에 의료기기 팔지 마… 공정위, 의협 등에 과징금 11억' 제목에 이끌려 앵커와 기자의 보도에 귀를 기울였다. "의사와 한의사 간 갈등에는 정부도 한쪽 편을 들기 가 쉽지 않죠. 그런데 공정위가 의사협회에 과징금을 부과했습니다. 한의원에 의료기기를 팔지 못하게 압력을 넣는 등 의사 단체 행위가 도를 넘었다는 겁니다. 송병철 기자입니다."

송병철 기자의 리포트를 정리하면 이렇다. 대한의사

협회 등 의사 단체가 '한의사에게 의료기기를 팔면

거래를 끊겠다'고 의료기기상 같은 데 압력을 넣었다는 것이다. 한의원보다 병의원에 판매량이 많은 의료기기 판매업체들은 의사들의 말에 따를 수밖에 없었다.

송병철 기자가 취재한 한의사 김경태씨는 "(판매하면) 영업적으로 불이익이 있을 것 같다고, 이해해 달라고, 할 수 없다고 했습니다"라고 인터뷰했다.

어느 업체는 2009년에 한의사들에게 초음파기기 10대를 팔았는데, 의사 단체의 압력이 시작된 2011년 이후엔 한의원에 한 대도 못 팔았다고 한다. 의사협회 등은 '한의사에겐 의사면허가 없어 의료기기를 사용할 수 없다'고 주장하지만, 이는 의사들의 일방적

주장일 뿐이라는 것이 공정거래위원회의 해석이다. 법원에서도 한의사가 의료기기를 사용할 수 있다고 판결했다. 그런데도 양의사들은 한의원의 혈액검사 까지도 방해한다고 한다. 혈액검사기관에 한의원과의 거래를 끊으라고 강요했다. 공정거래위원회는 의사 단체의 이 같은 행위가 공정거래법 위반이라고 판단, 11억 원의 과징금을 물게 했다.

##### 싸움만 하지 말고 합쳐서 통합의학 되면 의료강국이…

한방과 양방의 갈등은 어제오늘 얘기가 아니다. 국민들은 누가 옳다, 누가 그르다 의견조차 제대로 내지 못하고 있다. 잘못했다간 봉변당한다는 생각이 강해서 그런 것 같다.

그러나 국민들이 나 몰라라 하고 있으면, 공정위가 나서서 11억이나 과징금을 물려도 해결될까 말까 한 일들이 계속 일어날 것이다. 어느 쪽 편을 들자는 것이 아니라 서로가 소통하도록, 그래서 양의학의 장점과 한의학의 장점이 한군데로 뭉쳐져 우리나라가 그야말로 통합의학의 선구자, 통합의학의 강국이 되기를 꿈꾼다면, 실정 모르는 철없는 소리라 할 것인가? 인술<sup>仁術</sup>이라는 같은 배에 탄 사람들끼리 지금처럼 으르렁거리고만 있으면 대한민국의 인술이라는 배는, 더 이상 나가지 못하고 좌초할 수도 있겠다.

공정거래위원회가 의사협회 등에 거액의 과징금을 때린 것은 이번에 적발된 방식이 의료인이 선택한 방법치고는 지나치게 상업적이고 야비했다는 질책까지 포함되었으리라고 본다.

우리는 참으로 '소통'이 부재된 세상에 살고 있다. 소통은 듣기 싫은 소리를 듣는 것이다. 만나기 싫은 사람과 만나는 것이다. 같은 인술의 길을 걷는 양의사와 한의사가 서로 원수처럼 으르렁거린 것이 벌써 언

제부터인가?

소통의 기술도 없고, 통합의 지혜도 없는 사람들이 정치판에만 있는 줄 알았더니 꼭 정치판에 국한되는 것은 아니라는 사실을 이번 공정위의 과징금 부과에서도 볼 수 있다.

인정할 것은 인정해야 한다. 한의학이 지난 유구한 역사 속의 치유 능력은 인정하지 않으면 안 되는 것이 사실이고 현실이다. 아니면 국민 각자가 다 의사가 되는 수밖에는 없다. 국민 각자가 다 양의도 되고 한의도 되는 것이다.

아마도 한의학의 의학적 능력을 완전히 무시할 수도 없고 해서 불공정거래를 했다고 보는 것이 공정거래위원회의 관점인 듯하다. 국민도 같은 관점을 공유한다.

그런데 생각해 보면 우리 국민들에게는 간단한 방법이 있기는 있다. 우리 국민 모두가 의사가 되는 방법 말이다. 김윤세(전남대학교 대체의학과 교수) 인산가 회장의 저서 『내 안의 의사를 깨워라』 속에 답이 있다. 내 안의 의사를 깨운다는 것은, 건강에 이상이 생겨 양의사나 한의사에게 가기 전에 내가 내 병을 고친다는 뜻이다. 또한 미리미리 면역력을 키워서 내 몸 안에 있는 병의 근원을 없애거나 놀려버리는 것이다. 그런 역할을 하는 것이 건강이고 면역력임을 의학을 모르는 국민들도 알기는 안다. 진리는 항상 가까이에 있다. ■



김재원

전 (여원) 발행인 / 인터넷신문  
'여원뉴스(www.yeowonnews.com)' 회장 겸 대표  
칼럼니스트 / DMZ 여성관광 진행사 / 예술의전당  
지문위원 / MBC Intercontinental 한국대회장

## 구강 내 세균 관리해야 췌장암 공포 벗어날 수 있다

글 이보람(헬스조선 기자) | 자문 김혜성(사과나무치과병원 원장) | 사진 셔터스톡

### 구강 내 세균이 췌장암 발병률 59% 높여

잇몸병이 암과 치매 발병률을 높인다는 연구 결과가 연이어 발표되고 있다. 잇몸병을 일으키는 진지발리스*P. gingivalis*가 식도암과 관절염, 심근경색 등의 전신 질환에 영향을 미친다는 점은 그간 꾸준히 제기돼 왔다. 미국 존스홉킨스 대학의 클라린 박사는 351명의 췌장암 환자의 태액에서 DNA를 추출하고 비슷한 연령대의 남녀 371명의 태액과 비교, 그 결과, 치주 질환을 일으키는 대표적인 세균인 진지발리스가 있을 경우 췌장암에 걸릴 위험률이 59% 더 높았다. 이어 또 다른 치주 질환 세균인 에이-액티노마이세템코미탄스*A. actinomycetemcomitans* 역시 췌장암 발병률을 최소 50% 이상 높인다는 점을 발견했다.

이러한 결과를 뒷받침하는 원인은 '염증 반응'이다. 잇몸 염증이 있는 사람은 피가 자주 나게 되는데 손상된 부위에 침착된 세균이 혈액을 타고 들어가게 되면 미생물에 의해 염증 반응이 일어나게 되고, 이 염증 반응 물질이 혈액을 타고 전신을 돌다가 췌장에도 병인으로 작용하는 것으로 밝혀졌다.

### 치아 표면뿐만 아니라 잇몸도 잘 닦아야

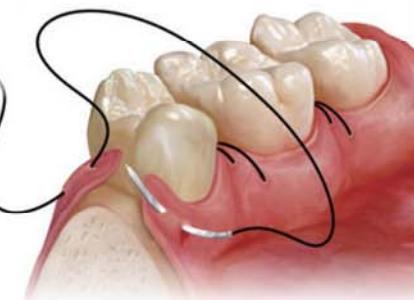
치주 질환의 직접적인 원인은 구강 내 세균이다. 특히 입안은 따뜻하고 습해 세균이 살기 좋은 환경을 갖고 있는데 여기에 음식물 찌꺼기(치태)까지 더해진다면 입속 세균은 폭발적으로 증가할 수 있어 평소 양치질을 철저히 하는 습관을 길러야 한다.

김혜성 원장은 "칫솔질을 할 때 피가 난다면 그 부위에 염증이 있다는 뜻이기 때문에 더욱 신경 써서 닦아야 하고, 치아 표면만 문지르는 칫솔질 습관은 바꿔야 한다. 잇몸 속 세균 주머니인 치주포켓은 미생물의 대표적인 서식지인 만큼 스케일링을 포함해 잇몸 질환 치료와 관리를 위한 정기검진은 필수다"고 말했다. ■

### 죽염이 더 개운하고 안전하다



최근 가습기 살균제 유해 성분이 들어간 치약이 오랜 기간 유통돼 았다는 사실이 밝혀졌다. 소량 함유로 인체에 해를 미칠 가능성이 희박하다는 게 전문가들의 의견이지만 삼킬 수 있는 치약의 특성상 불안감을 떨치기는 어렵다. 그렇다면 화학약품인 치약의 대안으로 천연재료인 죽염을 사용하는 것은 어떨까. 인산가에서는 오래전부터 죽염으로 양치질을 하면 더 개운하고 구강 관리에 유익하다는 점을 강조해 왔다. 《신약》에는 충치가 있는 치아에 죽염을 물고 있으면 침에 녹은 죽염이 통증을 완화시킨다는 내용이 있다. 물론 이것은 근본적인 치료 방법은 될 수 없다. 하지만 가루 죽염을 칫솔에 묻혀 이를 닦으면 법랑질을 손상시키는 치약과 달리 칫솔질에 의한 치아 표면 훼손을 막을 수 있으며 염증을 가라앉힐 때 잇몸과 치아를 건강하게 하는 효력을 갖고 있다. 처음엔



## 잘 담근 김칫독이 종합병원보다 낫다



이제 곧 김장철이 다가온다. 어릴 적 김치냉장고가 없던 시절에 우리 집에서는 집 뒤뜰 그늘진 곳에 구덩이를 파고 김장김치 항아리를 묻었다. 항아리 뚜껑 위에는 짚을 엮어서 만든 둥근 방식 모양의 뚜껑을 한 겹 더 덮었고, 햇빛과 비 가림을 위해 짚으로 엮은 이영으로 지붕을 씌우고 웜막처럼 만들었다.

출입문도 역시 짚으로 엮어서 간편하게 달았다. 추운 겨울에 매끼 밥상을 차릴 때마다 뒤곁으로 돌아가 웜막에서 김치를 꺼내온다는 것은 참 변거로운 일이었다는 생각이 든다. 하지만 갓 지은 따끈한 밥에 항아리에서 바로 꺼내온 잘 익은 김치 한 조각의 궁합은 더 이상 좋을 순 없었다.

그 어떤 반찬이 이보다 더 맛이 있으랴!

나는 오랜 세월 매년 죽염으로 김치를 담그고 있다. 내가 담근 김치를 먹어본 사람들은 하나같이 옛날에 어릴 때 어머니가 해주던 김치 맛이 난다고 한다. 우리 김장김치가 유난히 맛있는 이유는 김장 재료인 채소와 야채가 농약이나 제초제를 쓰지 않고 비료도 주지 않은 유기농인 것은 기본이고 거기다 유황을 뿌려서 키운 유황배추, 유황무, 유황고추를 쓰기 때문이다. 그리고 더 중요한 핵심은 죽염으로 배추를 절이고 죽염으로 간을 맞추는 데 있다.



### '인산의 자연치유요법' 우성숙 교장이 전합니다

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

김치 맛은 어떤 소금을 쓰느냐에 따라 크게 좌우된다. 올해 김장철에는 생강, 대추, 감초를 넣고 폭 달인 물에 갖은 양념을 버무리고 죽염으로 간을 맞추어 온 가족의 위장, 간, 폐, 대장, 신장에 두루 좋은 약 김치를 만들어보는 것이 어떨까?

잘 담근 김칫독 하나가 종합병원보다 낫다는 인산 선생님 말씀처럼 죽염김치로 소중한 가족의 건강을 증진시켜 보자. ■

인산가 경기시흥장곡대리점 김형록 점장

## 10년 넘게 죽염 파워 몸소 체험 사업설명회 날 대리점 계약서에 사인

120년 죽염종가 인산가와 건강한 세상을 함께 만드는 전문대리점들이 전국적으로 확산되고 있다. 경기도 시흥시에도 인산가 제품을 만날 수 있는 시흥장곡대리점이 새롭게 문을 열어 경기 서남부 지역 고객들의 매장 방문이 한결 수월해졌다.

글 한상현 사진 장은주

경기도 시흥은 대한민국 경제를 이끄는 대표적인 산업도시다. 24시간 불이 꺼지지 않는 이곳에 건강을 지키는 기업 인산가의 전문대리점이 지난 9월 오픈 했다. 전국적으로 부는 인산가 열풍이 시흥에도 불어 닦친 것. 시흥시청을 중심으로 새롭게 개발되는 장현 택지개발지구 내에 있는 시흥장곡대리점은 가깝게는 안산시부터 시흥 스마트허브, 월곶, 소래포구까지 차로 5~10분 내에 방문할 수 있다.

시흥 지역에서 가장 먼저 전문대리점을 오픈한 김형록 대표는 10년 전부터 인산가 죽염을 복용하고 있는 인산의학 마니아다. 그가 인산가 대리점 운영에 도전한 이유는 “남은 인생 주변 사람들의 건강한 삶을 돋고 싶어서”라고 했다.

### 심장 부정맥 진단…《신약》 내용대로 실천

“제 주변에도 아픈 사람들이 많은데, 대부분 병원에만 매달리고 있으니 너무 안타까워요. 병을 고쳐 건강해지면 다행인데 대부분 낫지 않아도 계속 갑니다. 치료는 안 되고 증상만 완화시킬 뿐이죠. 그러나 인산의학은 다릅니다. 자연물의 약성을 활용해 병을 치유하는 진짜 의학, 참의학입니다.”

김형록 대표가 이렇게 자신하는 이유가 있다. 부정맥에 고혈압까지 앓아온 그가 인산의학으로 건강을 되찾은 체험자이기 때문이다. 김 대표는 대학 졸업 후



“사람들은 마늘을 양념으로만 생각해 하찮게 여기지만 이보다 효능 효과가 확실한 약은 없어요. 내가 스스로 체험을 해봤기 때문에 확신할 수 있는 거예요. 지금 감기 한 번 걸리지 않아요. 이렇게 건강하니 문병 외에는 병원 갈 일이 없습니다.”

안산 반월공단에서 엔지니어로 일했다. 위낙 성실하고 능력도 인정받아 충청남도에 있는 모 대학교 교수로 초빙됐다. 그러나 건강이 그리 좋지 않았다. 감기도 자주 걸리고 병원 갈 일이 자주 생겼다.

“저도 아프면 당연히 병원에 가야 하는 줄 알았어요. 오랜 기간 미디어를 통해 그렇게 학습을 받았으니까요. 어느 순간 제 안에서 종교가 폐버렸더라고요.”

대학교수로 재직하던 그는 어느 날부턴가 가슴이 답답하고 심장 뛰는 것이 너무도 선명하게 느껴졌다. 혈기증까지 났다. 병원에서 심장부정맥 진단을 받았다. 혈압도 지나치게 높아며 위험군으로 분류했다. 그러나 아무리 약을 먹어도 몸은 좋아지지 않았다. 오히려 몸이 더 망가지는 것 같았다.

김 대표는 등산, 탁구, 배드민턴 등 활동적인 운동을 통해 나름 건강관리를 해왔다. 그러나 뭔가 부족했다. 그래서 눈을 돌린 것이 대체의학이다. 면역력을 높여 건강을 관리하는 자연치유에 대해 공부하기 시작했다. 약초에 관한 책을 섭렵하며 질환별로 효과가 있는 것을 따로 정리해 둔 원고가 책 한 권을 낼 수 있을 정도다. 그러다 만난 것이 인산의학이다.

“우연히 《신약》 책을 보게 됐는데 내가 생각하고 있던 것과 너무 잘 맞았어요. 내 건강을 지키는 길을 찾은 거죠. 그때부터 밭마늘과 죽염을 먹기 시작했습니다.”

김 대표는 지금까지 10년 넘게 죽염을 먹고 있다. 시즌마다 밭마늘을 겹질해서 구워 9회 죽염을 찍어 먹는다. 시무실, 차 안, 집 할 것 없이 그가 잠시라도 머무르는 생활공간에는 어김없이 죽염이 있다.

“사람들은 마늘을 양념으로만 생각해 하찮게 여기지만 이보다 효능 효과가 확실한 약은 없어요. 내가 스스로 체험을 해봤기 때문에 확신할 수 있는 거예요. 지금 감기 한 번 걸리지 않아요. 이렇게 건강하니 문병 외에는 병원 갈 일이 없습니다.”

“돈을 벌기보다 참의료 알리고 싶어”

김형록 대표는 자신의 경험을 많은 사람에게 알릴 방법을 찾다 인산가 전문대리점을 개설하게 됐다. 우연한 기회에 알게 된 인산가 인천지점장으로부터 대리점 개설을 준비하는 분들을 위한 사업설명회가 열린다는 소식을 들었다. 김 대표는 바로 강남 사업설명회장으로 갔다. 그리고 그날 계약서에 사인했다. 망설일 이유가 없었다.

“대리점은 제가 바라던 일이었어요. 돈을 많이 벌기 위한 것이 아니라 사람들에게 참의료인 인산의학으로 건강한 삶을 살기를 바라는 마음이 가장 큽니다.”

김 대표는 시흥시민들에게 꼭 전하고 싶은 말이 있다고 했다. 김 대표는 “시흥은 우리나라의 경제를 이끈 산업 역군들이 많이 계시는 곳”이라며 “열심히 일하는 것이 애국하는 길로 여기며 살았던 우리 부모님에게 이제 건강을 선물해야 할 때”라고 강조했다. 나이 들고 병까지 얻어 고생하시는 부모님께 진짜 약, 인산의학을 선물하라는 것이다.

김 대표는 요즘 눈코 뜰 새 없이 바쁘다. 한 명이라도 더 인산의학을 알리기 위해 직접 거리로 나가 월간지를 나눠주고, 저녁엔 대학교에서 개설한 블로그마케팅을 배워 온라인 홍보도 시작할 계획이다. 그의 노력이 가을 들녘처럼 풍성한 결실이 되어 돌아오길 기대해 본다. ■



인산가 경기시흥장곡대리점

위치 경기도 시흥시 인선길 46  
(장곡동) 연성웨르빌상가 113호  
문의 031-314-6837  
(010-5303-6837)

# “내 몸 내 손으로 고친다”

자가 치료 최고봉 인산의학을 실천합니다

설악산자연학교는 인산의학에 의한, 인산 가족을 위한,  
인산의학 배움 쉼터입니다.

## 설악산자연학교 힐링캠프 및 휴양을 위한 장기 체류 안내

내용	죽염과 유황밭마늘을 구워 먹으며 인산의학으로 면역력을 키운다. 쑥뜸에 도전하는 참가자에게 쑥뜸에 관한 모든 것을 알려주고 함께 실천한다.
준비물	일반: 신행에 적합한 복장과 신발, 보온병, 물컵, 세면도구, 수건 등 쑥뜸: 일반 준비물에 손거울, 부드러운 솔(볼터치용), 작은 가위, 반창고, 티슈 등
체류비용	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 '설악산 자연학교' 검색)
신청/문의	010-9000-3931, <a href="http://cafe.daum.net/woosungsook">http://cafe.daum.net/woosungsook</a> (우성숙의 설악산자연학교)

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

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