

10

October
2017
Vol.249

仁山의학



자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표
Journal of Naturopathic Medicine

13

SPECIAL

해독보원의 끝판왕
유황오리가 왔다

28

INSAN PEOPLE

운명을 사랑하는
트로트 퀸 김연자

54

INDUSTRY

현대의학 한계의 극복 대안은
미네랄 덩어리 '죽염'

120년 건강본가





13

02

건강한 삶을 위한 이정표

靑山은 나에게 말없이 살라 하네

10

핫뉴스

인산가, 자랑스런대한민국대상 수상

11

브리핑

인산가 인산죽염 美 CNN서 취재

12

말씀의 재발견 (25)

“암·난치병 환자를 위한 나라는 없다”

13

SPECIAL 해독보원의 끝판왕 유황오리

Part 1 공해시대 유황오리의 가치 5가지

Part 2 유황오리농장을 가다

Part 3 수제 명품 유황오리진액 이렇게 만든다

Part 4 유황오리진액 이렇게 효과 봤다

28

인산을 닮은 사람

착착 감기고 꺾이는 정감 있는 음색
운명을 사랑하는 트로트 퀸 김연자

32

조용헌의 세상만사

섹시? 재물? 최고의 매력은 해박한 사람

33

눈여겨보니-설악산자연학교 8박 9일 캠프

설악산과 푸른 동해 정기 받아

심신이 매일매일 새로워지다

38

우성숙 원장의 愛Say

좋은 발효음식 '술'의 억울한 누명

39

세상에 꼭 알려야 할 이야기

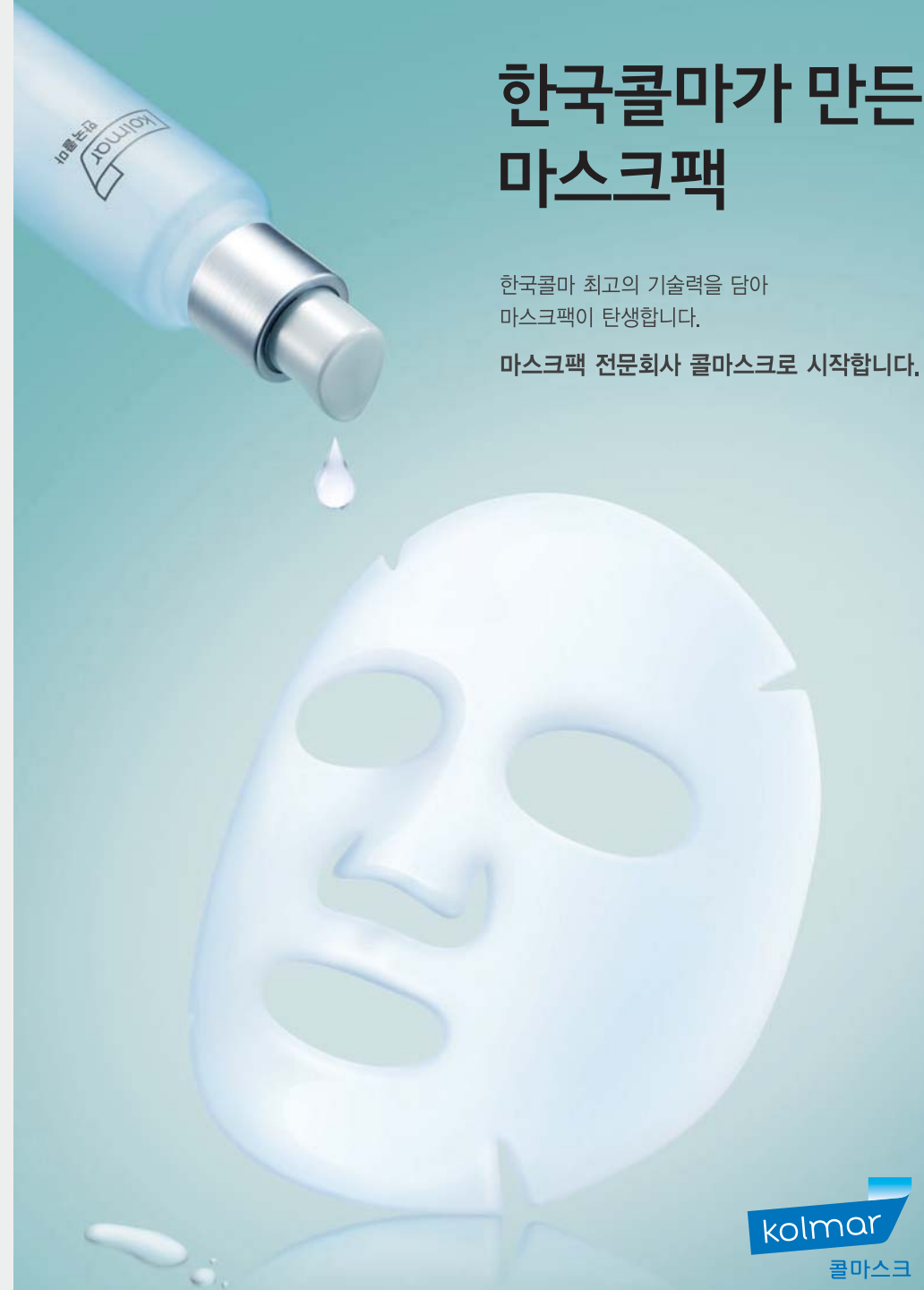
자연치유능력이 최고의 의사

고로 내 안의 의사를 깨워라

한국콜마가 만든 마스크팩

한국콜마 최고의 기술력을 담아
마스크팩이 탄생합니다.

마스크팩 전문회사 콜마스크로 시작합니다.





48
인산책방
미국상원영양문제특별위원회
《잘못된 식생활이 성인병을 만든다》

50
동작O
뽕뽕한 배·불쾌감 주는 장내 가스
굴렁쇠 모양·고양이 자세 스트레칭을

52
이렇게 드세요 <3>
두부마늘 철판구이

54
죽염산입화 30주년 특별기획
현대의학 한계 극복 대안은 미네랄 덩어리 '죽염'

58
죽염산입화 30주년 특별기획
인산 선생 영전에 금메달 바친
박상희 쿠후관장

61
죽염 라이프
우리집 상비약 @ '잇몸 불청객' 치주 질환 잡기

62
1박2일 캠프 현장
붉은 죽염·붉은 썩뜸 불맛으로
이번 가을엔 건강을 수확합니다

70
만남
썩뜸으로 뇌경색과 심근경색 고친 표정환씨

72
김윤세의 壽테크-老子 건강학
통나무처럼 질박한 天性대로 살아야

76
김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짭짤한 이야기 <6>
몸짱 되고 싶으세요?
근육자량이 소원이세요?

78
고재훈의 헬스보장
위대한 '생명의 발' 위



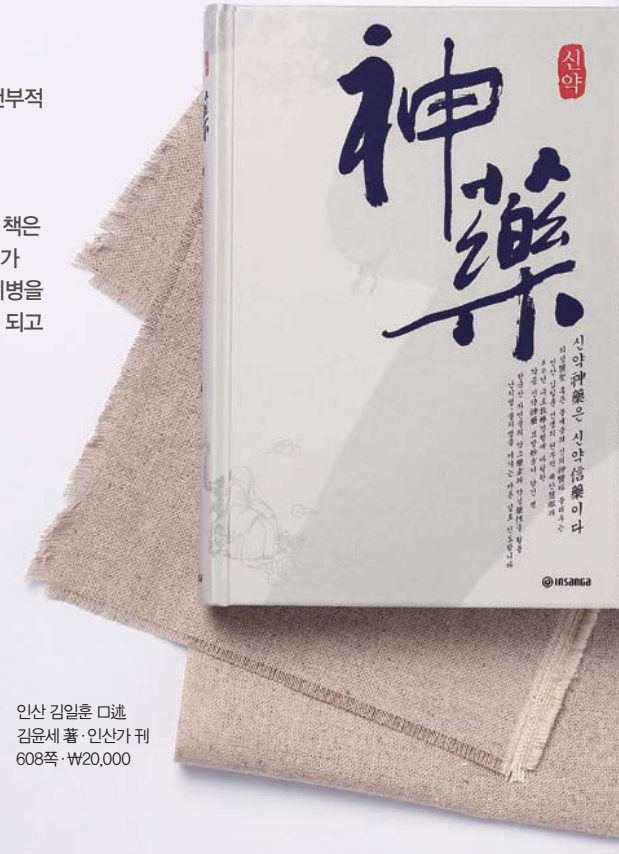
월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 황인구세救人濟世 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. 인산 선생이 완성한 동서고금東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2017년 10월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록 1995년 7월 4일 공보처 등록 서울시 등록번호 라-07328 통권 249호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL.1577-9585 FAX 02-732-3919

*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은 집지간행윤리위원회의 사전요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허기없이 옮겨 쓸 수 없습니다.

방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유 암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》

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



인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000

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

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

주요 내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 종착약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액靈液, 감로 자정수 | 오장육부五臟六腑의 제병 治病법 | 신경痛·관절염·두통·협압·중풍의 치유법

“나는 오늘을 사는 사람이므로 오늘날 사람의 병을 고쳐야 해!”



인산 김일훈 선생은 오늘날의
고서古書에 의한 처방은 마치
양동이로 산불을 끄자고 덤비는
것과 같다고 지적했다.
오늘날 심각한 공해에 찌들어
독성을 안고 사는 우리에게 현
실에 맞는 의술의 필요성을 강
조한 것이다. 그러한 고뇌 속에
서 발명된 것이 죽염이며, 선생
은 아들이자 인산의맥仁山脈 계
승자인 김윤세 현 인산가 회장
에게 죽염산업화를 당부했다.
죽염은 그렇게 대를 이어 우리
에게 전해지고 있는 것이다. ㉠

글 박홍희(건강 칼럼니스트)

죽염발명가
인산 김일훈 선생(1909~1992).

각종 질병에 관한 인산 선생의 마지막 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.



전편 ₩30,000

후편 ₩25,000

인산가, 자랑스런대한국민대상 수상 국격을 UP! 건강 클래스도 UP!



김윤세 인산가 회장이 자랑스러운 대한국민으로서 대한민국의 위상과 나라의 품격을 높이는 데 기여한 공을 인정받아 '2017 자랑스런대한국민대상'을 수상했다. 죽염산업화 30주년을 맞는 2017년, 인산가가 걸어온 지난 30년 세월에 대해 수고했다며 칭찬해 주는 듯한 경사가 꾸준히 이어지고 있다.

대한민국 성장에 기여한 김윤세 회장 공로 인정받아

대한국민대상위원회가 주최하고 대한민국인문동문부가 주관한 자랑스런대한국민대상은 지난 9월 5일 국회 헌정기념관에서 치러졌으며 김윤세 회장은 당당히 기업경영 부문에 첫 번째로 이름을 올렸다. 본 시상식은 국내외에서 활동하는 기업 경영인뿐 아니라 정치·경제·사회·문화예술포·스포츠·자치행정 등 사회 각계각층에서 위대한 대한국민의 자존심을 세우는 데 기여한 국민에게 주어지는 상이다. 수많은 훌륭한 국민 가운데 지역발전에 기여하고 나

아가 대한민국의 눈부신 성장에 기여한 숨은 주역들을 발굴하여 그들의 노력과 성과에 깊은 감사를 보내고자 매년 시상식이 진행되고 있다.

이승남 심사위원장은 심사평을 통해 "전국 곳곳에서 참석해 주신 자랑스러운 대한국민들에게 감사의 말씀을 전한다"며 "엄중한 과정을 거쳐 누구보다 열심히 대한민국인으로서 살아온 분들을 선별했으며, 오늘 수상하신 분들이 앞으로도 국가와 사회발전을 위해 앞장서서 보다 건강한 대한민국 만들기에 기여해 주기를 기대한다"고 말했다.

이날 시상식에 참석한 천두영 인산가 사장은 "소금에 대한 오해 속에서도 묵묵히 죽염의 신비를 알리고 국민 건강 증진에 이바지해 온 노력을 인정받는 것이라 생각한다"며 "죽염 분야 발전을 선도하는 인산가의 역할에 사명감을 갖고 지속적인 경영 혁신과 훌륭한 제품 생산으로 오늘 수상에 보답하겠다"고 수상 소감을 전했다.

글 김효정 사진 임영근

인산가 인산죽염 美 CNN서 취재



인산죽염 제조
과정을 취재 중인
미국 CNN.

미국의 뉴스 전문 방송국 CNN(Cable News Network)이 지난 9월 15일부터 16일까지 이틀간 인산가를 찾아 인산죽염 제조 과정을 취재했다. 이번 취재 과정에서는 함양군 수동농공단지에 위치한 죽염제조장에서 죽염을 만드는 전 과정을 촬영했다. 또한 김윤세 인산가 회장의 인터뷰를 통해 죽염을 발명한 인산 김일훈 선생 소개, 인산가의 죽염산업화 과정, 죽염중가로서 정통성, 죽염의 과학적 효능 등을 취재했다. CNN의 프로그램 촬영은 인산가의 인산죽염을 세계인들에게 알려 인류의 건강에 이바지하는 계기가 될 것으로 보인다. 이번에 촬영된 영상은 조만간 <그레이트 빅 스토리(Great Big Story)>라는 프로그램으로 방영될 예정이다.

인산가 단신

인산가, 함양산삼축제에 부스 열어
인산가는 지난 9월 8일부터 17일까지 열흘간 함양군 상림공원에서 진행된 제14회 함양산삼축제·제56회 물레방아골축제 통합 행사에 참가해 인산가 제품을 홍보하는 전시부스를 운영했다. 이날 행사에선 인산가 죽염류 제품을 할인해 판매했다.

부경대 평생교육원 힐링투어
부산광역시에 위치한 부경대학교 평생교육원은 지난 9월 14일 인산연수원에서 힐링투어를 했다. 교수 및 원생 35명이 참가한 이번 투어에서는 죽염제조장 견학, 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강을 듣기도 했다.

아름다운학교운동본부 힐링캠프
아름다운학교운동본부는 지난 9월 14일부터 15일까지 1박 2일간 인산연수원에서 힐링캠프를 진행했다. 이번 캠프에 참가한 아름다운학교운동본부 소속 교장들은 <내 안의 자연이 나를 살린다>의 저자인 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강과 죽염제조장 견학 등을 가졌다.

전주대 노인대학 힐링투어
전주대학교 노인대학은 지난 9월 21일 인산가 힐링투어를 가졌다. 노인대학생 120여 명이 참가한 이번 힐링투어는 죽염제조장 견학, 인산연수원 죽염요리 섭생, 김윤세 회장의 인산의학 힐링특강 등으로 진행됐다.

10월 인산가 주요행사 및 강연일정

1	2 임시공휴일	3 개천절	4 추석(10.3)	5	6 대체공휴일	7
8 한로(10.8)	9 한글날	10	11	12	13 대구지점 강연(김종호 상무)	14
15	16	17 인천지점 강연(김종호 상무)	18 강북지점 강연(김종호 상무) 전국지점 건강투어 (광주, 전주, 남원)	19 대전지점 세미나 및 사회 부산지점 강연(김종호 상무) 울산지점 강연(박영호 부장) 부산지점 강연(윤순옥 실장)	20	21
22	23 상강(10.23)	24 강남지점 강연(박영호 부장)	25 강북지점 강연(김종호 상무) 광주지점 강연(김종호 상무) 남원지점 강연(정호익 이사)	26 대전지점 세미나 및 사회 전주지점 강연(김종호 상무) 세종지점 강연(박영호 부장) 삼천지점 세미나 및 사회 전국지점(부산지점) 건강투어(부산, 창원)	27	28
29	30	31	36기 2박 3일 힐링캠프			

← 지리산 천왕봉 등산 행사 →



“암·난치병 환자를 위한 나라는 없다”

“실내 공기 중의 산소 부족으로 의식을 잃은 환자는 창문을 열어 신선한 공기가 들어오면 저절로 낮게 되는데 창문은 닫은 채 방치해 두고 산소마스크만 씌워서 산소 공급을 해준다면 이 환자는 평생 의사의 고객이지 않겠습니까. 이런 극단적인 비유이지만 잘 새겨서 이해하세요.”

— 인산 김일훈 상담록, 《건강저널》 1991년 2월호

누구나 살아갈 시간이 얼마 남지 않았다

“공기 맑은 곳에서 몇 년 살면 병이 나을까요?”

의심이 많을 수밖에 없는 환자들의 심정을 이해 못하는 바는 아니지만, 병 치료에 있어 가장 기본적인 사항조차 스스로 결정하지 못하는 경우가 많다. 자동차 매연과 미세먼지 가득한 도시에서 평생을 살면서 폐가 망가졌는데도 공기 맑은 곳으로 이주를 할까 말까 망설이며 시간만 허비하는 사람 또한 적지 않다. 병원도 가깝고 형제지매, 자식들이 가깝게 있는 도시에서 치료받으며 사는 게 좋지 않겠는가. 생각하며 막연한 희망에 하나뿐인 생명을 내맡긴다. 그러나 환자 본인이 스스로 의심하는데 어떤 약이 병든 몸을 고칠 수 있겠는가? 어떤 의사가 환자마저 포기한 질병을 제 식구 고치듯 돌봐줄 것인가?

누구를 위한 처방전인가?

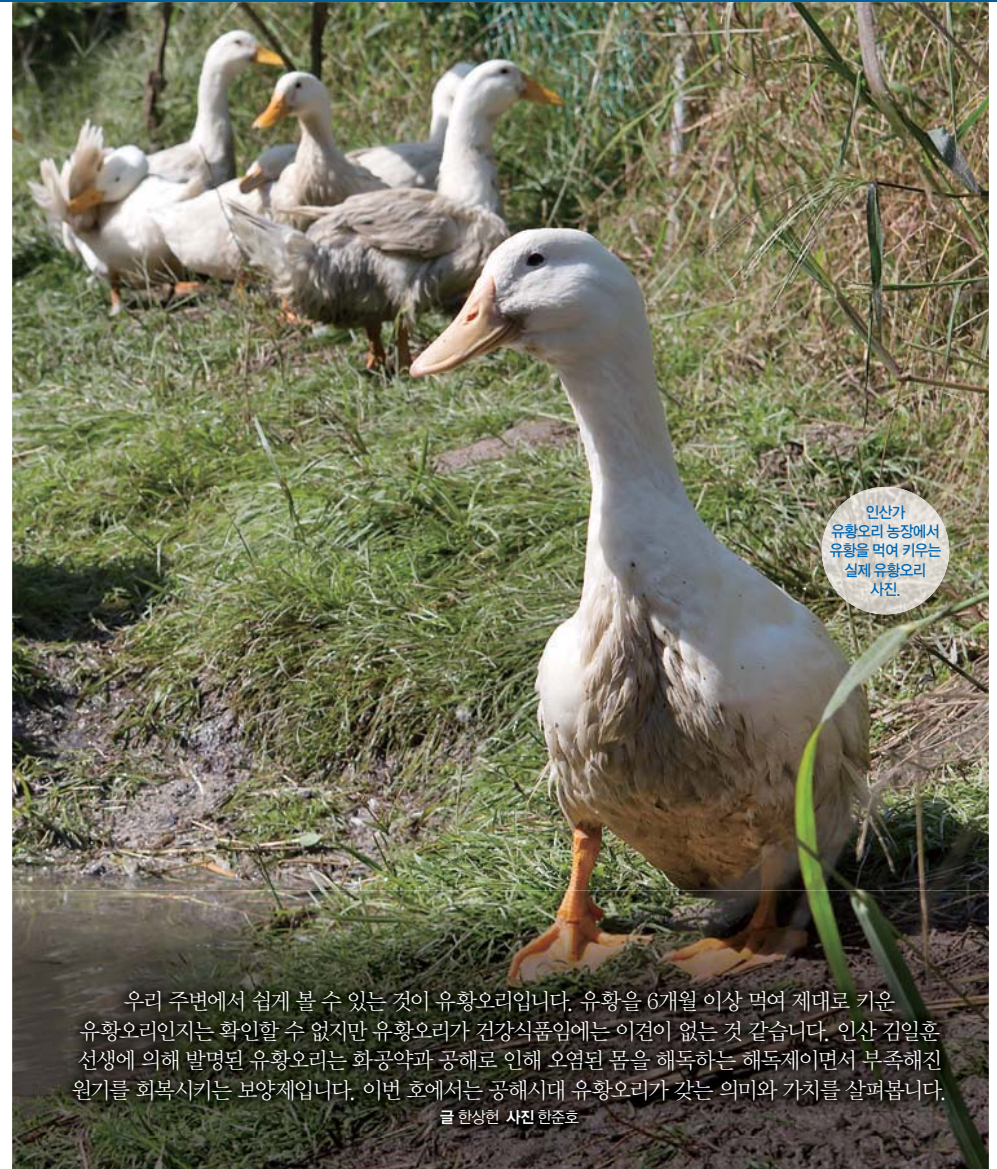
50~60년 동안 온갖 공해 속에서 살아 암에 걸린 사람이 약 한두 첩 달여 먹고 암이 깨끗이 낫는 방법은 없느냐고 묻는다면, 아마도 의사의 대답은 어려울 것이다.

“그런 방법이 있다면, 내게도 좀 알려주십시오.”

병의 근본 원인에 대한 규명 없이 어떻게 치료 방법이 나올 수 있겠는가? 폐가 망가지거나 산소 부족으로 병을 얻은 환자에게 신선한 공기를 맡으며 치료하는 일 대신 산소마스크만 쓰고 지내게 한다면, 그것은 올바른 치료인가? 더 불어 근본적인 치료보다 일시적인 증상만 완화시켜 평생을 약에 의지해 살아갈 수밖에 없게 만든다면, 그것은 누구를 위한 치료인가?

글 박홍희(건강 칼럼니스트 · 저서 《암에 걸린 사람들》)

해독보원의 끝판왕 유황오리가 왔다



인산가
유황오리 농장에서
유황을 먹여 키우는
실제 유황오리
사진

우리 주변에서 쉽게 볼 수 있는 것이 유황오리입니다. 유황을 6개월 이상 먹여 제대로 키운 유황오리인지는 확인할 수 없지만 유황오리가 건강식품임에는 이견이 없는 것 같습니다. 인산 김일훈 선생에 의해 발명된 유황오리는 화공약과 공해로 인해 오염된 몸을 해독하는 해독제이면서 부족해진 원기를 회복시키는 보양제입니다. 이번 호에서는 공해시대 유황오리가 갖는 의미와 가치를 살펴봅니다.

글 한성현 사진 한준호



양젓물 마셔도 죽지 않는 해독 그리고 보원 산삼보다 구하기 쉬운 활인구세의 표본

급격한 산업화로 인해 인류는 원인 모를 질병에 시달리고 있다. 각종 공해독과 화학약독으로 인해 건강은 더욱 악화되고 있다. 인산 선생은 공해시대를 극복할 수 있는 방법으로 유황오리를 지목했다. 우리가 알아야 할 유황오리의 시대적 가치 5가지를 살펴본다.

글 한상현 일러스트 이철원

1st 물은 불로 다스린다

오리는 물의 동물이다. 생김새도 물방울을 닮았다. 한겨울에도 물에 들어가 놀 정도로 물을 좋아한다. 이에 반해 유황은 그 자체가 불기운이다. 불을 품은 대표적인 약재다. 인산 선생은 《신약본초》에서 유황을 가리켜 ‘불덩어리’라고 했다. 사람이나 동물이 섭취하면 사망에 이를 수 있는 독극물이다. 맹독을 가진 유황을 법제하면 신비한 약이 된다는 사실을 중국의 진시황도 알고 있었다. 그러나 진시황은 유황을 안전하게 법제하는 방법을 찾지 못해 결국 수는 중독으로 사망했다. 불로장생을 꿈꾸던 진시황도 성공하지 못한 유황 법제를 세계 최초로 성공한 이가 인산 선생이다. 오리 뇌 속에 있는 극강의 해독력을 이용해 유황을 법제한 것이다.

이렇게 탄생한 유황오리는 쉽게 말해 불의 힘을 가진 물이라고 보면 된다. 물의 동물 오리가 유황의 불을 만난 것은 서로 남남인 남녀가 만나 부부가 되는 것과 같다. 극과 극인 물과 불이 만나 새로운 물질로 재탄생한 것이 유황오리다.

예를 들어 물을 팔팔 끓이면 그 자체로 백비탕(白沸湯)이라는 약이 된다. 단맛도 난다. 물은 금생수(金生水)라 하여 본래 철기운의 비릿한 맛이 있다. 그러나 계속 열을 가하면 화극금(火克金)의 원리에 의해 비린 맛이 사라지고 불의 기운이 앞서게 된다. 그러나 물에서 불의 맛인 쓴맛이 나지 않는 것은 불기운이 물기운과 싸워 이기기는 힘들기 때문이다. 그래서 화생토(火生土)의 원리에 의해 불의 아들인 흙과 함께해 물기운을 이기니 물맛이 달게 되는 것이다. 물에 열을 가하는 단순한 과정도 이런 변화가 이뤄지는 것처럼 오리에게 유황을 먹여 나타나는 변화도 이와 마찬가지로.

2nd 극강 해독보원 식품이다

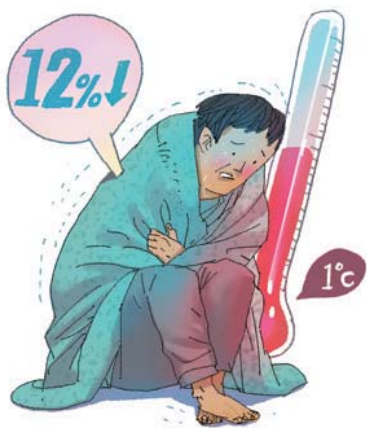
오리의 해독력에 대해 인산 선생은 《신약본초》에서 “청강수(靑剛水, 염산을 먹이든지 양젓물을 먹여(도) 안 죽는다. 이것이 뭐냐? (오리) 뇌에 사람으로서 상상 못하는 해독제가 있다 이거라. 그러면 그 뇌의 해독제가 전신을 통해가지고, 살도, 극약을 먹고 얼른 안 죽어요. 창자가 끊어지지 않고, 그래서 오리는 전염병 걸리질 않고 독한 거 먹고 죽는 법이 없어요”라고 했다. 오리의 강력한 해독력은 인산 선생이 일제 강점기부터 직접 유황오리를 사육하면서 실험을 통해 밝혀낸 사실이다.

인산 선생은 화학약독이나 공해독을 해독하는 자연물로 마른 명태, 생강, 오이, 돼지, 죽염 등 다양한 식품을 제시하고 있다. 하지만 그중에서도 유황오리를 제일로 꼽는 이유가 있다. 유황오리가 일반 해독식품과 다른 점은 단순히 해독 기능만 있는 것이 아니라 떨어진 원기까지 보충한다는 데 있다. 인산 선생이 유황오리를 ‘해독보원의 신약’이라고 표현한 이유다.

인산 선생은 《신약본초》에서 “오리는 짠 물체라 병에 걸리지 않고 어디 다쳐도 낫지 않는다”며 “하늘의 28 수(宿) 중에 수성수(水星) 분야의 칠성 중 하나인 허성(虛星)의 정(精)을 받은 동물이기 때문”이라고 했다. 몸속에 염분이 높다는 것은 염증이 잘 생기지 않거나 생기더라도 금세 낫는 것을 의미한다. 오리는 염분이 높은 동물이

라 염증 잡는 소염제 역할을 하며, 어혈(瘀血)을 제거하고 피를 만드는 생혈(生血) 효과와 새살을 돋게 하는 거약(去惡生新) 식품이기 때문에 보양식으로 이용되는 것이다.

3rd 차가워진 몸을 데워라



몸이 차가워지면 열을 빼앗기지 않기 위해 몸을 움츠리고 움직임이 적어져 몸이 굳는다. 이런 외적인 변화뿐만 아니라 체온이 낮으면 몸속에서 일어나는 수만 가지 화학반응에 영향을 미친다. 이 화학반응의 촉매 역할을 하는 것이 효소인데 이 효소는 몸속 깊은 곳의 온도가 38도일 때 가장 활발하게 움직인다고 한다. 체온이 낮아지면 효소의 기능이 떨어지고 몸의 신진대사가 원활하지 않게 된다. 신진대사는 오래된 것을 버리고 새로운 것을 받아들이는 순환 과정이다. 공기와 음식을 통해 얻은 에너지를 혈액이 60조 개의 세포에 전달해 사용한 후 노폐물을 다시 신장이나 폐로 운반해 소변이나 호흡으로 배출하는 과정이 신진대사다. 일본의 역대

수상들의 주치의를 지낸 이시하라 유미 박사는 “체온이 1도 떨어지면 대사는 약 12% 줄어들어 몸에는 상당한 타격이 된다”고 했다.

유향의 불기운에는 강력한 양기(陽氣)가 있다. 흔히 양기를 정력(精力)으로 표현하기도 하는데 오리로 법제한 유향을 먹는 것은 양기를 북돋는 효과가 있는 것이다. 한방에서는 몸이 허(虛)해 땀이 나는 것을 허한(虛汗)이라고 한다. 그런데 땀을 흘리는 것을 열이 많은 것으로 착각해 오히려 체온을 내리려는 경우가 있다. 열이 많아서가 아니라 반대로 몸에 음기(陰氣)가 많아서일 수 있다. 불의 기운을 가득 머금고 있는 유향오리는 양기가 부족해 허한이 있는 사람에게 효과가 있다고 《신약본초》는 밝히고 있다. 또한 혈액을 만들고 순환시켜 체온을 올리는 것도 유향오리의 중요한 기능 중 하나다.

4th 시간과 정성을 담았다

맹독성 독극물인 유향을 약이 되도록 법제하는 것은 단기간에 할 수 있는 일이 아니다. 보리밥을 식혀 유향을 섞은 다음 오리에게 먹이는 사육 과정은 얼핏 단순해 보이지만 다양한 사황을 고려해야 하는 어려운

작업이다. 오리에게 먹이는 유향의 양을 오리 개월 수에 맞게 잘 조절을 해야 하며, 또한 날씨도 고려해야 하고 함께 먹이는 천연 사료도 철저하게 따져야 한다. 청결한 사육 환경은 기본이다. 무엇보다 6개월 이상을 꾸준히 유향을 먹여야 약으로 사용할 수 있는 기본 조건을 갖추게 된다. 인산 선생은 《신약본초》에서 “개량종에다가 유향을 오래 먹여가지고 6개월 이상 된 높은 약으로 실험하니 많은 기적(치유)이 오는데 그렇지 않은 건 기적이 잘 오질 않아요(165쪽)”라고 했다.

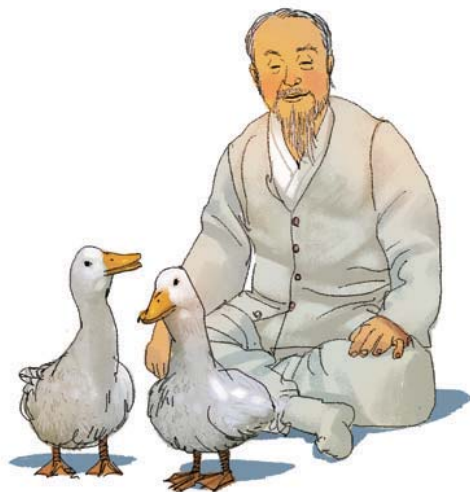
유향오리 사육에 있어 최상의 조건을 알아내기까지 인산 선생은 수많은 실험을 했다. 《신약본초》전편 제5장 불로장생의 묘약 ‘유향오리’ 편을 보면 인산 선생이 유향오리 발명에 얼마나 많은 노력과 열정을 쏟았는지 알 수 있다. 인산 선생은 일제 강점기부터 유향오리에 대한 실험을 했으며 해방 후에도 틈나는 대로 유향오리에 대한 실험을 계속했다. 비싼 산삼이나 녹용, 인삼도 먹여보고, 재정의 어려움이 커지자 좀 더 저렴한 게 효과 좋은 사육법을 찾기 시작했다. 그러다 보리밥을 식혀서 먹인 것이 인삼을 먹인 것과 차이가 없는 것을 발견했다. 재래종 오리와 개량종 오리에 대한 약성 실험도 계속 이어왔다. 시간과 정성을 들이지 않으면 결코 이뤄낼 수 없는 노력의 산물이다.

5th 활인구세 정신이 숨어 있다

인산 선생이 유향오리를 사육한 이유는 개인의 건강이나 영달을 위한 것이 아니었다. 그 속에는 인산의학의 뿌리라고 할 수 있는 활인구세(活人救世) 정신이 숨어 있다. 산삼이나 녹용 같은 비싸고 귀한 약재를 살 수 없는 서민들에게 약성도 뛰어나고 쉽게 구할 수 있는 자연물을 제시한 것이다.

《신약본초》에 따르면 인산 선생은 “돈이 적어도 살 수 있는 건 유향이라. 산삼·녹용은 돈 주고도 구하기 힘들니까. 산삼 같은 건 유향만 못하면서도 (구하기) 그렇게 힘들어. 그래 산삼보다 나은 유향은 돈을 그렇게 많이 안 주고도 구할 수 있고 사용할 수 있어 요(166쪽)”라고 했다.

인산 선생은 평생 이사를 84번이나 할 정도로 빈곤한 삶을 살았다. 경제적인 어려움에도 불구하고 유향오리 실험을 중도에 포기하지 않고 끝까지 완성시킨 것은 후손들이 돈 걱정하지 않고 건강하게 살 수 있도록 하기 위함이었다. 여기에는 인류를 사랑하는 애민(愛民) 정신과 가난한 병자를 그냥 지나치지 못하는 구료(救療) 정신이 담겨 있다. 이런 인산 선생의 활인구세 정신이 유향오리에 담겨 세상에 돌도 없는 물질로 탄생한 것이다. ㉔



사료 아닌 천연재료로 먹이 주고 10평당 7마리꼴 ‘프리미엄 사육’

유황 먹여 기른 오리를 너른 공간에서 방사형으로 정직하게 사육하는 인산가 유황오리 농장을 찾아갔다. 자연친화적인 농장 환경을 직접 본 대로 가감 없이 담았다.

글 김효정 사진 한준호



‘살충제 계란’ 파동 이후 먹거리 안전을 더욱 중시하는 사회적 분위기가 조성되고 있다. 국내 농장에서 나오는 계란에서 살충제 성분이 검출되면서 식품점과 마트의 계란 코너가 텅텅 비었고, 마음 놓고 계란을 구입하지 못하는 분위기는 지금까지 여전하다. 추석 명절을 앞두고는 ‘동물복지 계란 선물세트’가 나오는 웃지 못할 상황까지 이어졌다.

지금까지 국민 대표 먹거리로 꾸준히 판매되던 계란에 올해 들어 갑자기 무슨 일이 생긴 게 아니다. 대량으로 산란계를 사육하는 일부 농장들에서 보기 좋은 달걀을 시중에 내놓기 위해 그간 살충제를 사용한 것이 이제야 드러나 국민적 공분을 샀다. 이들 농장에서 살충제를 사용할 수밖에 없는 이유는, A4사이즈 종이 한 장 크기도 안 되는 케이지에 닭들을 가둬서 키우는 밀집 사육이 원인이라는 지적이 가장 유력하다. 제대로 된 환경에서 동물의 습성을 지키며 사육해야 살충제의 도움 없이 안전하게 기를 수 있다는 얘기가.

계절별로 산야초·해조류도 먹여 스트레스 안 받게 자연친화적 방사

경남 함양군 지리산 인근에 위치한 인산가 유황오리 농장에서는 인산가에서 판매하는 유황오리진액의 재료로 사용되는 오리들을 사육하고 있다. 태어난 지 2주가 되면 소량의 유황분말을 먹이에 섞어 먹이기 시작하고, 두 달째부터는 적정량(오리 한 마리당 하루 5~7g 정도)을 지속적으로 먹인다. 최소 1년간 유황을 먹여 기른 오리는 털과 똥을 제외한 모든 것이 진액의 재료로 사용된다.

먹이는 보리밥, 인삼가루, 녹차가루, 홍화씨앗, 솔잎가루, 미강 그리고 지리산에서 채취한 자연산 다슬기와 한약재 부산물을 섞어서 준다. 봄~가을엔 산야초를 따서 먹이에 배합해 주고, 겨울철엔 해조류를 섞어서 준다.

취재팀이 방문했을 때는 농장 소유의 산에서 채취한 산야초가 크게 한 더미 쌓여 있었는데, 계절별로 오리 먹이를 만드는 데 정성이 이만저만 들어가는 게 아닐 듯했다.

정현덕(63) 인산가 유황오리 농장 대표는 “사료 먹이면 당연히 수월하겠지만 인산 선생이 말씀하신 약 되는 유황오리는 정성 없이 키울 수 없다”며 “먹이를 직접 만들어서 줄 뿐 아니라 오리들이 스트레스 받지 않도록 자유롭게 방사형으로 키우고 있다”고 설명했다.

실제로 인산가 유황오리 농장에서 자라는 오리들은 물가와 사육장을 자유롭게 넘나들었다. 기본적으로는 오리들을 개월 수별로 분류해서 3개의 사육장에 나눠두고, 차례대로 물가에 내놓는다.

위) 인산가 유황오리 농장을 정직하게 운영하고 있는 정홍균씨, 정현덕 대표, 김영숙 여사 가족(왼쪽부터).

아래) 가을철 유황오리에게 주는 먹이 재료들. 1시 방향부터 시계방향으로 보리밥, 산야초, 순수 인삼가루, 녹차가루, 홍화씨앗, 자연산 다슬기, 솔잎가루, 미강이며 가운데가 유황분말이다.



평당 80마리 '살충제 양계장'과 대조 천연암반 1급수 마시고 맑맛 물놀이

아버지 정현덕 대표와 함께 농장 일을 하는 홍균(35)씨는 “닭이 흙목욕을 하며 몸에 붙은 진드기나 기생충을 스스로 털어내듯이 오리도 물에서 놀고 진흙을 묻히고 털어내는 행동을 통해 스스로 청결을 관리한다”며 “그렇기 때문에 오리에게는 물이 굉장히 중요한데, 저희 농장에서는 정기적인 수질검사를 통해 1급수를 유지하는 천연암반수를 오리들이 노는 물가에 부족함 없이 대주고 있다”고 말했다.

취재팀이 오리 농장을 방문해 사진 촬영을 한 시간에는 개월 수가 가장 오래된 오리들이 물가에서 놀고 있었는데, 다른 사육장에 있던 오리 몇 마리가 뒤뚱거리며 나오더니 물가 앞에서 자리를 잡았다. 마치 ‘이제 우리 차례이니 형님들은 방에 들어가 계십시오’라는 듯 껌껌거렸다.

오리는 낯선 사람을 경계하고 결을 주지 않는다. 취재팀 역시 오리를 조금이라도 가까이서 촬영하기 위해 1시간 동안 한자리에 서 있어야 했다. 그 정도로 예민한 오리에게 좁은 공간에서 키우게 되면 활동성이 떨어질 뿐 아니라 스트레스를 많이 받아 전염병과 기생충에 약해질 수밖에 없다. ‘살충제 계란’ 파동으로 산란계 농장의 실패가 여과 없이 노출되었는데, 밀집형 사육의 경우 3.3㎡(1평)당 80여 마리의 닭을 키우는 것으로 드러났다. 다닥다닥 붙어서 날갯짓 한 번 시원하게 할 수 없는 환경이니 진드기와 기생충이 들끓는 게 당연하다.

인산가 유황오리 농장은 약 7,270㎡(2,200평) 대지에서 평균 3,000수의 오리를 사육하고 있다. 3.3㎡(1평)당 0.7마리, 33㎡(10평)에 7마리를 키우는 셈이다. 또 농장이 ‘행자골’로 불리는 골짜기에 위치하고 있어서 뒤쪽으로는 산과 하늘만 보일 뿐이다. ㉮

최상의 재료·정성으로 명품 빚어

글 김효정 사진 한준호

01 재료 준비

주문이 들어오면 유황오리 2마리(2~2.5kg), 금은화, 하고초, 맥아, 포공영, 천궁, 감초, 생강, 당귀, 유근피, 대추, 대파, 마늘을 깨끗이 씻는다.



02 소나무 장작불로 물 끓이기

무쇠 가마솥에 저장수를 붓고, 소나무 장작불로 물을 끓인다.



03 유황오리 넣고 끓이기

30분쯤 후 물이 끓으면 털과 동을 제거한 유황오리를 넣고 한 번 더 끓여낸다.



04 유황오리와 12가지 약재의 만남

유황오리가 끓고 있는 가마솥에 준비해 둔 약재를 모두 넣는다. 20kg이 족히 넘는 양이다 보니 커다란 가마솥이 가득 차는데, 소나무 장작불이 꺼지지 않게 곁에서 지켜봐야 한다.



05 계속해서 끓이고 줄여 진액 만들기

약재가 고루 섞이도록 저어주며 계속해서 끓이다 보면 유황오리와 약재 속의 좋은 성분들이 빠져나온다.



06 진액과 건더기 분리하기

7시간 정도 끓여 유황오리와 약재 속 진액이 다 빠져나와 건더기가 흐물흐물해지면 진액과 건더기를 분리한다. 걸러낸 진액은 삼베보자기로 다시 한 번 걸러낸다.



07 계속해서 끓이며 진액 농축하기

약재 찌꺼기를 다 걸러내고 얻은 진액을 다시 무쇠 가마솥에 붓고 진한 농축액이 될 때까지 계속해서 끓인다.



08 마지막 포장까지 정성 가득

다음날 다시 한 번 끓인 후 팩으로 포장하고, 살균 작업을 거친 후 박스 포장까지 마치면 오직 한 분을 위한 인산가 유황오리진액 제조가 완성된다.

익모초에 황기·당귀·천궁·백작약·숙지황·참마·취 등
다양한 식물 추출물을 더해 탄생한

익모초진액

익모초(益母草)의 한자풀이는 '어머니를 이롭게 한다'입니다.
영어로 'Motherwort'라 하는데, 어머니 풀이란 뜻입니다.
동서양 할 것 없이 어머니에게 좋다는 익모초.
《동의보감》에도 익모초의 효능이 기록되어 있습니다.
인산가는 익모초에 다양한 약재를 더해, 마시기 간편하고 진한
진액을 만들었습니다.

어머니에게, 아내에게 귀한 선물이 될 것입니다.

익모초진액
(80ml·30포)

₩68,000

2박스 구매 시

₩136,000

15%
할인

₩115,600



익모초에 황기·당귀·천궁·백작약·숙지황·계피·대추·감초·
간생강·참마·취를 넣고 진하게 액상으로 만들어 부담 없이 드실 수 있습니다.
계피(베트남산) 외에는 국산 재료를 넣어 더욱 더 믿고 드실 수 있습니다.

한국 사람이라면 재래식 고추장이 진리입니다

한국 사람은 작지만 맵습니다. 작은 고추가 매운 것처럼 세계 어디에 내놓아도
당차게 일하고 강한 정신력을 지켜나갑니다.

인산 선생은 우리나라 사람이 강한 이유 중 하나가 고추장에 있다고 말했습니다.

선생은 태평양전쟁 때 싱가포르에 진주한 일본군은 수토水土가 맞지 않아 많은 사망자가 났지만
고추장을 많이 먹는 우리 동포는 무사했던 일을 예로 들었습니다.

외국 나갈 때 다른 건 몰라도 고추장만큼 챙겨 가는 것만 봐도

우리나라 사람의 몸이 얼마나 고추장을 원하는지 알 수 있습니다.

질 좋은 소금을 써서 담근 잘 익힌 고추장은 방부제를 넣을 필요가 없습니다.

한국 사람이라면 재래식 방법으로 담근 고추장이 진리입니다!



한국 사람이라면 재래식 고추장이 진리입니다

한국 사람은 작지만 맵습니다. 작은 고추가 매운 것처럼 세계 어디에 내놓아도 당차게 일하고 강인한 정신력을 지켜나갑니다.

인산 선생은 우리나라 사람이 강한 이유 중 하나가 고추장에 있다고 말했습니다.

선생은 태평양전쟁 때 싱가포르에 진주한 일본군은 수토水土가 맞지 않아 많은 사망자가 났지만 고추장을 많이 먹는 우리 동포는 무사했던 일을 예로 들었습니다.

외국 나갈 때 다른 건 몰라도 고추장만큼은 챙겨 가는 것만 봐도

우리나라 사람의 몸이 얼마나 고추장을 원하는지 알 수 있습니다.

질 좋은 소금을 써서 담근 잘 익힌 고추장은 방부제를 넣을 필요가 없습니다.

한국 사람이라면 재래식 방법으로 담근 고추장이 진리입니다!





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 인산가 함양 연수원에서는
몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.

문의 055) 963-9991

좋은 발효음식 ‘술’의 억울한 누명

‘소금은 해롭다’라는 아주 잘못된 인식만큼이나 다른 식품에 대해서도 그런 잘못된 인식이 적지 않다. 특히 그중에서도 간장, 된장 등과 함께 발효식품의 대표라 할 만한 술에 대한 그릇된 인식은 그 단적인 예다. 나는 어머니와의 나이 차이가 46세나 되는 늦둥이여서 내가 어릴 때 다른 형제들은 이미 다 어른이었다.

그런데 형제자매들이 다들 술을 좋아해서 즐겨 마시는 모습을 보고 어머니는 늘 걱정을 하셨다. 어머니의 걱정하는 모습을 보고 어린 마음에 ‘술은 나쁜 음식’이라는 생각에 그 뒤 살아오면서 가정에서나 직장에서도 아예 술을 입에 댈 생각을 안 했다.

어른이 되어서도 무조건 ‘술은 안 먹을수록 이롭다’는 생각 속에 살았다. 그런데 인산 김일훈 선생의 특별한 신의학新醫學 이론인 ‘인산의학’을 공부하면서 발효음식의 중요성을 알게 되었고 우리나라 전통 술의 핵심인 누룩의 신비에 감탄하게 되었다.

올해 농업회사법인 주식회사 인산농장에서 오랜 연구와 실험 끝에 본격적으로 생산을 시작한 좋은 약주는, 제대로 만든 누룩과 질 좋은 찹쌀, 물 좋기로 소문난 연수원 경내의 자연 용출광천수로 일정 기간 충분히 발효시킨 뒤 다시 오랜 숙성기간을 거쳐 마침내 세상에 등장한 명품중의 명품이라 하겠다. 이스트를 이용한 숙성 발효주도 아니고 아스파탐이나 기타의 어떤 감미료나 화학 첨가물을 쓰지 않은 이 술을 일컬어 제조에 참여한 한 주당酒黨은 ‘주당에 의한, 주당을 위한, 주당들의 술’이라는 수식어로 그 술에 대한 자부심을 표현하기도 했다.

필자 역시 이 술을 맛본 뒤로는 지금까지의 술에 대한 막연한 나쁜 인식이 한순간에 바뀌었고 나도 모르게 ‘술예찬론자’가 되어 질이 좋지 못한 술로 인해 온갖 부정적 인식을 갖고 있는 사람들에게 술의 억울한 누명을 풀어주느라 바쁜 나날을 보내게 되었다.

이 술을 접하면서 술을 먹고 나서 속이 불편하거나 머리가 아픈 등의 어떤 부작용도 나타나지 않는데다 의외로 술이 맛있다는 생각을 처음으로 갖게 된 것은 ‘주당들의 술을 조금이라도 덜 상하게 해야 한다’는 사명감으로 좋은 재료, 뛰어난 기술, 지극정성으로 빚은 명품 주를 만난 덕택이라 여겨진다.

비단 나쁜만이 아니라 맛을 본 모든 사람은 하나같이 술이 어떻게 이렇게 맛있을 수 있냐고 감탄한다. 찹쌀, 누룩, 미네랄워터 이외의 그 어떠한 첨가물도 가미되지 않은 순수 자연 발효음식인 술을 반주飯酒로 즐기며 그 술 소문을 듣고 불원천리 마다 찾고 찾아와서 새로이 맺어지는 많은 인연과의 기분 좋은 시간을 보내고 있는 더없이 행복한 가을이다. ☺

자연치유 능력이 최고의 의사 고로 내 안의 의사를 깨워라



**Natural Healing Power is Your Best Doctor
You Must Thus Wake Up the Doctor In You**

건강하게 사는 방법을 어렵게만 생각한다. 인산 김일훈 선생은 건강법을 간단, 명료하게 세상에 제시했다. 인산 선생의 건강법은 내 안의 의사를 깨워 일을 하게 하면 병들지 않고 건강하게 살 수 있는, 즉 자연치유력을 키우라는 것이다. 이번 호는 지난 9월 8일부터 9일까지 인산연수원에서 진행된 263차 1박 2일 힐링캠프에서 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’라는 주제로 진행된 김운세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 강연 내용을 정리했다. 정리 한상현 사진 조현호

여러분의 몸과 마음의 건강에는 한계가 없다. 여러분의 생각 이상으로 좋아지는 것이 가능하다. 저는 인수봉의 암벽등반을 54세에 시작했다. 암벽등반을 배우고자 등산학교에 전화했더니 '그 연세면 하던 암벽도 그만둔다'고 하더라. 내 건강 상태를 전혀 고려하지 않고 나이만 보고 판단한 것이다. 다른 등산학교를 찾아갔더니 '할 수 있을 것'이라고 했다. 매주 토요일이면 기차 타고 상경해 암벽등반을 하고 하산 후 저녁식사까지 마친 다음 다시 기차 타고 함양까지 오면 새벽 1시였다. 이렇게 2년을 했다. 그때 시작한 암벽등반을 지금까지 하고 있다. 저는 10년 전보다 올해, 작년보다 지금, 올해보다 내년이 더 건강할 수 있다고 생각한다. 제 건강이 이를 뒷받침해 준다. 노화는 막을 수는 없지만 제가 함양 지역에서 살고 있는 직책 중 하나가 불로장생함양포럼 위원장이라 여러분에게 도움을 줄 수 있을 것이다. 그것은 인산의학으로 건강하게 사는 법이다.

자연치유력을 키우면 병에 안 걸려

그럴 일은 없겠지만 만약 정부에서 제게 공직을 제안한다면 한 가지는 자신 있게 말할 수 있을 것 같다. 부패방지위원장이자. 제가 소금장수 아닌가. 사회 곳곳의 썩은 내 진동하는 부패한 곳에 소금을 잔뜩 뿌리면 절대 썩지 않을 것이다. 고위공직자비리수사처를 만들자고 1996년 당시 야당이던 새정치국민회의가 처음 제안했지만 지금까지 만들지 못하고 있다. 그러니 제게 부패방지위원장을 맡기면 부패를 미리 방지하게 죽염 뿌리고, 싱거운 말 하는 이들의 입에 죽염을 넣어 짭짤한 말 하도록 하지 않겠나. 또 이들이 죽염 먹고 피가 맑아지고 혈액순환이 잘 돼 건강해지니 의료비도 절감될 것이다.

건강하게 사는 방법을 어렵게만 생각한다. 인산 김일훈 선생은 건강법을 정말 간단, 명료하게 세상에 제시했다. 인산 선생의 건강법은 내 안의 의사를 깨워 일을 하게 하면 병들지 않고 건강하게 살 수 있는, 즉 자연치유력을 키우는 것이다. 그런데 세상 사람

There are no limits to how healthy your mind and body can become. They can be better than you could imagine. I started rock climbing up Insubong at 54. When I called a rock climbing school, they said, "People quit rock climbing at that age." They made that assumption just by looking at my age, without considering my actual health conditions at all. I went to another rock climbing school, and they accepted me. I rode the train up to Seoul every Saturday to do rock climbing, and it'd be 1 a.m. back in Hamyang after getting my dinner and taking the train back down to south. After sticking to that routine for two years, I'm now able to climb up Insubong quite well. And I've been doing rock climbing ever since. I believe that I can be healthier this year than 10 years ago or even last year, and that I can be healthier next year than I am now. My health is proof to that. We may not be able to defy the law of gravity and prevent aging. But I should still be able to help you by telling you how to rely on Insan Medicine for a healthier life.

You Won't Get Sick If You Activate Your Natural Healing Power

Now, this probably won't happen. But if the government offered me a job, the one thing I could take on with confidence is the head of anti-corruption. In 1996, then-opposition party National Congress for New Politics proposed forming a separate investigative body for looking into corruption among high-ranked public officials. It still hasn't come to fruition. If I ever become the top anti-corruption official, I'll just feed whoever's saying silly things bamboo salt. That's what I do, pushing salt. And once they start eating bamboo salt, it will cleanse their blood and facilitate blood circulation, which will in turn save medical costs.

Living a healthy life doesn't have to be hard. Insan Kim

들에게 이 심플한 건강법을 알려줘도 알아듣지 못했다. 인산 선생과 평생을 함께 사신 아내도 알아듣지 못했다. 4남 1녀의 자녀들도 마찬가지였다. 유일하게 제가 아버지의 뛰어난 의술을 알아보고 이를 세상에 알리고자 기자가 됐고, 인터뷰를 해서 《신약》 책을 출간했다. 저는 감기에 걸리면 병원에 가지 않는다. 감기는 제 몸의 자연치유력으로 얼마든지 극복할 수 있기 때문이다. 몸살기운이 있으면 죽염을 밥숟가락으로 하나 떠서 입에 넣고 물로 삼킨다. 조금 쉬었다가 다시 한 숟가락 더 먹는다. 그러곤 조금 앉아 있다가 누워서 땀을 꼭 내고 한숨 잔다. 이렇게 반나절이면 낫는다. 기침하고 콧물 줄출 흐르던 것이 다 잡힌다. 이렇게 간단한 치유법이 있는데 감기약이 무슨 필요가 있겠나. 이것이 인산의학이다.

고통스럽지만 병을 물리치는 쑥뜸

이번 힐링캠프는 쑥뜸캠프다. 쑥뜸을 제대로 알려면 《신약》 《신약본초》 《인산쑥뜸요법》을 보면 된다. 읽고 또 읽으면 얼마나 신비한 치유법인지 알 수 있을 것이다. 특히 《신약》 책 제25장 영구법의 신비를 처음부터 끝까지 잘 읽으면 그 자체만으로 신비롭다는 것을 알 수 있다. 우주 특급비밀이 그 속에 담겨 있다. 그 비밀을 누설한 것은 인산 김일훈 선생님이다. 그는 평생 가난으로 그 대가를 다 치르셨다. 그렇게 천기를 누설하면서까지 세상에 알린 치유법은 고스란히 우리에게 남아 있다. 마음을 비우고 나 자신과 자연이 하나가 됐을 때 인산 선생의 치유법이 이해가 되고 받아들여진다. 그런데 참의료를 깨닫지 못하면 엉뚱한 소리를 한다. 대체로 반응이 한결같다. '화상 입는데 어떻게 쑥뜸을 뜨느냐'고 한다.

인산 쑥뜸을 중원과 단전에 제대로 뜨면 밥숟가락으로 뺨살을 꼭 떠낸 것처럼 움푹 파인다. 일제 강점기 때 악질 순사를 '도끼로 이마까라 상'이라고 불렀다는 우스갯소리가 있다. 그보다 좀 더 악질은 '간이마 또 까라 상'이란단. 그런데 쑥뜸을 뜨는 사람들은 이보다 더 독하다. 간 이마 또 까는 정도가 아니

Il-hun came up with a precise and concise way to do so. The gist is to promote your natural healing power, waking up the doctor residing inside you. But people just wouldn't get this simple method. It doesn't seem as easy as it sounds to those people. Even Insan's own spouse couldn't understand, not to mention their four sons and one daughter. I was the only one to recognize the value of my father's brilliant ideas and I became a journalist to spread the words. I interviewed him and helped him publish «Shinyak». When I get a flu, I don't go to hospital, for my natural healing abilities can beat that easily. If I get fatigue symptoms, I eat a spoonful of bamboo salt and wash it down with water. After some rest, I get another spoonful. Then I get some sleep. After half a day, I am usually fine. Cold and runny nose will all be gone. With such a simple cure available, why would you even want to take cold medicine?

Moxa Caution, Painful But Effective

This Healing Camp is built around moxa cauterization. To get a better grasp of it, pick up your copies of «Shinyak», «Shinyak Boncho» and «Insan Moxa Caution». And you'll realize just how incredible this treatment is. In particular, Chapter 25 of «Shinyak» on Yeonggu Method will further enlighten you. There are some



라 쑥뜸을 뜬 데 또 뜨고 계속해서 뜬다. 1,000장을 넘게 뜨기도 한다. 인산 쑥뜸은 맨살에 뜬장을 올려 뜨는 직접 구웠다. 쑥뜸 중심부의 순간 온도는 750도까지 올라간다. 살에 직접 닿는 온도는 200도가 넘는다. 쑥뜸을 뜨면 견디기 힘든 고통을 느끼는데 몸속의 암·난치병·괴질들은 어땠겠나. 쑥뜸을 뜨면 '죽겠다'는 소리조차 내지 못하고 조용히 밖으로 나온다. 신비한 건 죽을 것 같은 고통은 따르지만 사람은 죽지 않고 병만 죽게 하는 것이 쑥뜸이다. 그러니 뜨겁더라도 참고 뜨시라는 것이다.

인산의학의 치유 원리는 현대의학의 아버지라고 불리는 그리스 의학자 히포크라테스의 명언에도 나와 있다. 그가 한 네 번째 명언은 “음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다”이다. 미국 상원에서 1977년 1월 4일 발표한 맥거번 리포트는 현대질병의 교과서라고 불린다. 건강 관련 분야의 세계 석학 270여 명이 공동으로 참여했으며, 약 200억 달러의 연구비가 들었고 내용도 5,000여 쪽에 달한다. 현대인의 질병은 먹는 것에 그 원인이 있다는 것이 맥거번 리포트의 주요 내용이다.

미국의 리처드 닉슨 대통령이 1971년 암 퇴치법에 서명해 무려 230억 달러를 썼다. 그러나 18년 후 추적조사 해보니 오히려 암 환자의 수가 18%나 늘어났다. 암 예방도 안 되고 치료제도 만들지 못했다. 그 당시와 같이 지금도 암 치료 3대 요법은 수술, 항암제 투여, 방사선 조사다. 안 낫는 줄 알면서도 대안이 없어 여전히 이 치료법을 고수하고 있다. 고집스런 이들에게 인산 선생께서 지혜로운 말씀을 하셨다. “제 병은 제집에서 제힘으로 고쳐라. 병원 탓 하지 말고, 나라 탓 하지 말고, 자기가 잘 알아서 고치면 된다”고 했다.

“한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 병이 생긴”

인산의학은 서양의학과 다르다. 제 병은 제집에서 자연물의 약성을 활용해 제힘으로 고치는 것이 인산의학이다. 사람의 자연치유 능력을 극대화해 병을

great secrets of the universe in there, and Insan Kim Il-hun leaked them for all of you to see. He spent his all life poor but his legacy is that he revealed the secrets of the universe. If you can become one with nature, then you'll be able to appreciate and embrace Insan's ways. But if you don't recognize the value of the true medicine, you'll end up saying ridiculous things. You'll be reduced to asking, "Why should I do moxa cautery when I can get burned?"

The treatment involves placing mugwort on your bare skin. The temperature at the core can reach 750 degrees Celsius and it touches your skin at over 200 degrees Celsius. It takes quite a person to handle that. If moxa cautery can be this painful, can you imagine how bad it would be if you had cancer and other terminal diseases? The pain may be so bad, but no one ever complains after moxa cautery. The amazing thing about this is that, for all the pain it causes, moxa cautery only kills diseases, not people. So my message is you have to put up with the pain.

The principle of Insan Medicine can also be found in one of the great message left by Hippocrates, the father of modern medicine. He once declared, "Let food be thy medicine and medicine be thy food." The 'McGovern Report,' published by the U.S. Congress on Jan. 4, 1977, is considered the authoritative reference on modern diseases. The near-5,000-page tome involved some 270 academics from around the world and cost about \$20 billion. The key message there is that we are what we eat and that our food can be the cause of our diseases.

U.S. President Richard Nixon spent some \$23 billion after signing the National Cancer Act in 1971. But studies showed that the number of cancer patients actually increased 18 percent 18 years later. The law couldn't prevent cancer or create effective medicine

히포크라테스는 “인간은 태어나면서 몸속에 100명의 명의를 갖고 태어난다”고 했다. 우리 몸의 자연치유 능력이 최고의 의사이고 최고의 치료법이라는 것이다. 내 몸의 병은 자기 자신이 가장 잘 안다. 인류 역사상 병을 가장 잘 고쳤다는 화타, 편작도 내 몸의 명의를 비교할 수 없다. 인산의학과 맥을 같이한다

치유하는 의학이다. 기독교인들에게는 이것이 하나님의 의학이고, 불자들에게는 이것이 부처님의 의로다. 히포크라테스는 “인간은 태어나면서 몸속에 100명의 명의를 갖고 태어난다”고 했다. 우리 몸의 자연치유 능력이 최고의 의사이고 치료법이라는 것이다. 내 몸의 병은 자기 자신이 가장 잘 안다. 인류역사상 병을 가장 잘 고쳤다는 화타, 편작도 내 몸의 명의를 비교할 수 없다. 인산의학과 맥을 같이한다.

우리나라에도 훌륭한 명의학들이 많다. 그중에서 《동의보감》을 쓴 허준 선생을 가장 먼저 떠올린다. 《동의보감》이 훌륭한 의서이긴 하지만 그 처방대로 약을 쓰면 현대인에겐 큰 효과가 없다. 똑같은 종류의 재료와 양을 쓰는데도 효과가 없는 이유는 약재에 문제가 있는 것이다. 《동의보감》이 쓰일 당시처럼 자연에서 자란 천연약초를 구하기도 어렵고 수요도 감당하지 못한다. 요즘의 약재는 인공적으로 재배하고, 심지어 농약도 친다. 오랜 세월 재배해 땅에 거름기가 부족하고 토양 미네랄 사이클이 붕괴돼 미네랄 없는 약재가 나오는 것이다.

우리 몸을 구성하는 원소는 60가지다. 공기와 물로 공급되는 산소·수소·질소·탄소를 제외한 나머지 56가지 원소는 음식 섭취를 통해 얻어야 한다. 그런데 곡식이나 농작물 등에도 미네랄이 부족하다. 미국의 의사이자 미네랄닥터로 알려진 조엘 월랙 박사는 “한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 병이 생긴다”고 했다. 그런데 우리 몸에 어떤 미네랄이 얼마나

against it. The three most common treatments to cancer haven't changed -- operation, administering of anti-cancer drugs and radiation therapy. Though we know they won't work, we stick to them because we haven't found other options. And Insan had these wise words for these stubborn people. He said, "You should treat your own diseases using your own power at home. Don't blame your hospital or your country. Do it all by yourself."

"Lacking One Mineral Will Lead to 10 Diseases"

Insan Medicine is different from Western medicine in that you use the natural medicinal properties of natural ingredients to treat your conditions on your own. In other words, it's focused on maximizing your natural healing power. For Christians, this may be the way of God. For Buddhists, the way of Buddha. Hippocrates once said we are all born with 100 great doctors in us. Our natural abilities to heal can be the most effective treatment. No one else would understand your body than yourself. Even the history's greatest doctors, such as Hua Tuo and Bian Que, couldn't compete. This is in line with Insan Medicine's principle.

There are 60 elements that make up our body. Except for oxygen, hydrogen, nitrogen and carbon, which we can acquire through air and water, you have to get the other 56 through food. But crops and agricultural produce now lack minerals. Dr. Joel Wallach, the American minerals doctor, claimed if you lack one type of mineral, you can contract 10 different diseases. But it's difficult to know just what minerals our body wants for. Doctors wouldn't tell you mineral deficiency will cause diseases, and it's almost as if they don't even want to know. And this is such a wrong way to go about it, an approach so dangerous it may drive the mankind to brink. And it's scientifically proven that bamboo salt



1



2



3

- 1 “여기도 좀 봐달라고요!” 장난스러운 표정의 김윤세 회장이 부부 참가자의 사진을 찍고 있다.
- 2 병풍처럼 펼쳐진 설악산의 위용을 뒤로하고 운치 있는 설악산자연학교 앞에 모인 캠프 참가자들.
- 3 하조대 근처 기암절벽에 웅기종기 자리 잡은 참가자들. 시원한 바닷바람 맞으며 우렁찬 파도소리 들으며 눈앞에 펼쳐진 숲속의 향기에 취했던 시간.

무엇을 먹을까

매 끼니 죽염에 자연밥상 입맛 살아나고 쾌변은 덤

인산의학은 잘 먹고 잘 자고 제대로 배변하는 데서부터 시작한다. 그러려면 일단 좋은 음식부터 먹어야 한다. 캠프에 참가하면 끼니마다 9회 죽염과 서목태 죽염간장으로 조리한 자연밥상을 받는다. 설악산자연학교 식당에서 제공되는 죽염식사는 맛있을 뿐 아니라 보는 즐거움도 크다. 정성이 듬뿍 들어가는 손수 만든 깨강정도 맛볼 수 있다. 식후 세 번, 잠자리에 들기 전엔 따끈하게 데운 유황오리진액골드를 마신다. 죽염도 매일매일 섭취한다. 일정을 따르다 보면 참가자들은 자연스럽게 죽염을 상당량 섭취하게 되는데, 체내 미네랄이 충분히 채워지니 입맛도 살아나고 속도 편안해진다. 쾌변은 덤이다.



누가 나올까

건강 강연의 황금 듀오

김윤세 회장 · 우성숙 원장

설악산자연학교에서도 당연히 김윤세 인사가 회장과 우성숙 연수원장의 명강의를 들을 수 있다. 김종호 인사가 상무도 서울에서 내려와 살아 있는 강의를 해준다. 막연하게 생각했던 자연치유의 원리를 김윤세 회장의 강연을 통해 쉽게 이해하고, 우성숙 원장의 강연으로 쑥뜸의 필요성과 뜸을 뜸 용기를 얻게 된다.

무엇을 할까

설악산을 내 집 앞마당처럼

온천욕도 즐길 수 있어

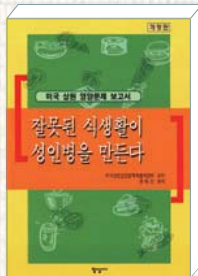
설악산자연학교의 하루는 오전 8시 아침식사로 시작된다. 조식 후 설악산 주변을 걷고, 다 같이 바다로 산책을 나가기도 한다. 오후에는 주로 양양군 인근의 관광명소를 답사하며 알찬 시간을 보내게 된다. 시원한 파도가 일품인 낙산해수욕장, 기암절벽이 장관인 하조대, 남대천 잔디공원 등을 비롯해 목은 피로를 날리기 위해 목욕 가방 하나씩 들고 온천욕도 즐긴다. 도심 속 현대인들이 공해독 속에서 피로를 호소하는 것과는 상반되게 설악산자연학교 참가자들은 맑고 시원한 계곡에 발 담근 채 자연에 몸을 내맡긴다. 날이 좋으면 좋은 대로 비가 오면 또 그런대로, 자연을 만끽한다.

미국상원영양문제특별위원회 《잘못된 식생활이 성인병을 만든다》

“백미·흰 밀가루·백설탕 피하고 현미·보리·통밀·귀리를 먹어라”

건강 생활을 위해 잘 먹는 것이 중요하다. 그렇다면 잘 먹는다는 것은 어떤 의미일까.
이 책은 식생활과 건강의 관계를 깊이 있게 다룸과 동시에
올바른 식생활에 대한 내용을 함께 담고 있다.

글 서인원 일러스트 이철원



미국상원영양문제특별위원회 원저
원태진 번역 / 형성사
값 7,500원

“아무도 깨닫지 못하고 있는 사이에 현대인의 식생활은 비자연적인 양식으로 전락했다. 암, 당뇨병, 심근경색 등 성인병은 물론 정신분열증까지 분야를 막론하고 많은 질병들이 잘못된 식생활에 기인한다.”

1977년 1월 4일 발표된 미국상원영양문제특별위원회 보고서, 일명 ‘맥거번 보고서(McGovern Report)’의 조사 결론이다. 당시 이 보고서가 가져왔던 파급력은 무척이나 컸던 모양이다. 반발과 찬성 두 입장이 양립하며 미국을 포함한 전 세계의 의료 패러다임과 식생활 변화를 불러오는 계기가 됐기 때문이다.

《잘못된 식생활이 성인병을 만든다》는 맥거번 보고서의 내용을 번역 및 압축한 책이다. “매일같이 먹고 있는 음식물에 함유된 영양소가 신체를 구성하며 생명활동을 영위하는 것이지, 음식물 외에 신체를 구성하거나 운영하는 것은 아무것도 없다”는 말에서 책이 주고자 하는 메시지가 명확히 드러난다. 맥거번 보고서 발표 이후 그동안 미국과 유럽, 일본 등 선진국들이 국가 주도적으로 자국민들에

게 영양학적 계몽에 힘써왔던 것과 달리, 우리나라에서는 개인이나 관련 기관의 자료에만 의지할 뿐 국가적인 차원의 노력은 소홀했던 것이 사실이다. 이제 대한민국 국민들도 이 책을 길잡이 삼아 식생활에 관한 보다 정확한 정보를 알아야 할 것으로 보인다.

비타민과 미네랄의 중요성 강조

이 책이 시사하는 바를 함축해 보면 ‘과다 섭취하고 있는 것은 줄이고, 과소 섭취하고 있는 것은 늘려라’라고 할 수 있다. 대체로 선진국 반열에 올라선 국가의 경우 5대 영양소 중 탄수화물, 단백질, 지방의 섭취량이 많은 것으로 나타난다. 반대로 미네랄과 비타민의 섭취량은 매우 떨어지는 것으로 보고된다. 즉 영양 불균형이 문제인 것이다. 여기엔 가공식품의 보편화가 부정적인 영향을 끼친 것으로 분석된다. 영양문제위원회는 《식생활 지침》에서 “비타민원과 미네랄원인 야채와 해조를 많이 먹어라. 그것도 가공도가 낮은 것을 먹어라. 빵도 가끔적이면 통밀로 만든 것을 먹어라. 또한 설탕의 섭취량을 줄여라”

라고 언급하고 있다. 이는 백미, 흰 밀가루, 백설탕 등 가공된 정백식품을 경계하라는 이야기다. 쌀이나 밀은 정제를 거듭할수록 비타민이나 미네랄이 현저히 줄어들기 때문이다. 설탕 또한 화학적인 가공을 거칠수록 본래 조당 상태에서 함유하고 있던 칼슘, 철, 아연, 셀레늄 등의 미네랄과 비타민 등 미량 영양소가 소실된다. 우리가 주로 먹고 있는 생활 식품들에서 미네랄과 비타민이 결핍되어 있다는 것은 무척이나 심각하게 받아들여야 할 일이다. 미네랄과 비타민은 신체 내에 존재하는 약 300만 종류의 효소 활동과 매우 밀접하게 연관되기 때문이다. 효소는 크게 단백질 부분과 보조소 부분으로 구성되어 있는데, 여기서 보조소 부분은 미네랄이나 비타민 등에 의해 만들어진다. 보조소의 도움 없이는 적절한 효소 활동이 불가하므로 미네랄과 비타민의 중요성이 매우 크다는 사실을 알 수 있다.

비정제 곡물에 비타민·미네랄 훨씬 많아

미네랄과 비타민 섭취를 늘릴 수 있는 방안은 무엇이 있을까. 답은 곡물에서 찾을 수 있다. 곡물은 자연을 떠돌던 인간이 정착 생활을 시작한 계기였으며, 동서양을 막론하고 가장 많이 섭취하는 식재료이자 친밀한 식량이다. 이는 오늘날에도 변하지 않는 사실이다. 다만 달라진 점이 있다. 산업화 이후 더 정확히 하자면 식품의 공업화 이후 현대인들의 곡물 섭취 행태는 많이 달라졌다. 곡물이라 하면 현미, 보리, 통밀, 귀리 등을 통틀어 일컫는 말로 통상 정제되지 않은 상태를 말한다. 그러나 현대인들은 흰 쌀, 흰 밀가루를 지나치게 많이 섭취한다. 영양문제위원회는 이러한 곡물 섭취 흐름을 다시 되돌려보라고 주장했다. 곧 건강한 식생활을 위해 비정제 곡물을 섭취하는 것이 중요하다는 것이다. 비정



제 곡물에는 비타민B, 비타민B군이 함유되어 있을 뿐만 아니라 셀레늄, 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 철, 망간, 크롬, 아연 등 미네랄 또한 넉넉하다. 정제 곡물보다 필수아미노산 및 필수지방산 수치도 높게 나타난다. 섬유질이 풍부한 것은 덤이다.

곡물은 섞어 먹을 때 그 효능이 배가 된다. 파키스탄의 폰자, 조지아의 캅카스 등 장수마을로 유명한 곳의 사람들은 곡물의 종류를 어느 하나에 한정하지 않고 다양하게 먹는다고 한다. 예컨대 쌀이나 밀에 비해 나뭇잎이나 귀리는 철분은 많지만 나이아신(비타민B₃)은 적다는 것을 떠올려보자. 한 가지 곡물을 편중되게 먹는 것보다 잡곡밥처럼 갖은 곡물을 고루 먹는 쪽이 건강에 더욱 좋을 것을 짐작해 볼 수 있다. 🍚

맥거번 보고서란?

맥거번 보고서는 미국상원영양문제특별위원회에서 1975년에서 1977년까지 약 2년간 식생활과 건강의 상관관계를 추적 조사한 결과물이다. 당시 맥거번 상원의원이 위원장을 맡아 진행한 연구라서 맥거번 리포트라는 별칭이 붙었다. 연구를 위해 건강 관련 분야의 세계 석학 270여 명이 공동으로 참여했으며 약 200억 달러의 연구비가 들었고 내용도 5,000여 쪽에 달한다.

팽팽한 배·불쾌감 주는 장내 가스 굴렁쇠 모양·고양이 자세 스트레칭을

글 김효정 일러스트 한성엽 참고도서 《스트레칭이면 충분하다》 박서희 저,
《거꾸로 나이법》 박민수 저

많이 먹은 것 같지 않은데도 배가 팽팽하게 부를 때가 있다. 장내에 가스가 가득 찼기 때문인데, 이런 경우 음식을 조금 먹더라도 소화가 잘 되지 않을 뿐 아니라 속이 더부룩한 불쾌감마저 든다. 잘못된 식습관, 운동 부족 등이 장내에 가스를 쌓이게 하는 주요 원인이다. 식습관 개선과 함께 아랫배를 자극하는 스트레칭을 하면 가스 제거에 도움이 된다.

채소도 과식하면 안 좋아... 위와 장 자극하는 동작 필요

장에 쌓인 가스를 제거하기 위해서는 한번에 많은 양의 음식을 먹는 식습관을 고쳐야 한다. 조금씩 여러 번에 나눠 먹으면 소화가 빨리 돼 위장에 음식이 머무는 시간이 줄어들어 가스가 덜 생긴다. 섬유소가 풍부한 채소 역시 한번에 많이 먹으면 가스를 만들어 내기 때문에 채소도 과식하는 것은 좋지 않다. 또 웬만하면 껌을 씹지 말고 이산화탄소 가스를 만들어 내는 탄산음료도 마시지 않는 것이 좋다. 그리고 평소 가벼운 스트레칭을 하고, 속이 더부룩해 불편할 때는 위장과 아랫배에 집중적으로 자극을 주는 동작을 통해 가스를 빼내는 것이 좋다. 단 식습관 개선과 스트레칭으로도 가스가 제거되지 않는다면 소화기 질환 등의 징후일 수 있으므로 병원을 찾아 검사를 받아야 한다. ㉠

위장과 대장을 자극하는 고양이 기지개

- 1 바닥에 양손과 무릎을 대고 엎드려 준비 자세를 취한다.
- 2 손바닥을 앞으로 쭉 뻗어 양팔에 무게중심을 싣는다.
- 3 양손과 무릎으로 균형을 잡고 팔은 앞으로, 엉덩이는 위로 밀며 턱과 가슴이 바닥에 닿도록 스트레칭한다.



배 힘으로 몸을 굴리는 굴렁쇠 자세

- 1 누운 상태에서 무릎을 구부려 가슴 쪽으로 붙여준다.
- 2 양팔로 무릎을 감싼 상태에서 앞과 뒤로 몸을 굴러준다.
- 3 10회 반복한다.
- 4 동작을 마친 후 자세를 풀고 편안하게 누운 상태에서 호흡을 정리한다.



척추의 S자 굴곡으로 소화 돕는 고양이 자세

- 1 팔을 세워 엎드린 자세에서 두 손과 두 무릎을 각각 어깨너비만큼 벌린다.
- 2 숨을 들이마시면서 머리를 뒤로 젖히고 허리를 움푹하게 바닥 쪽으로 내린다.
- 3 반대로 숨을 내쉬면서 머리를 숙이는 동시에 복부를 등 쪽으로 당기고 허리를 위쪽으로 둥글게 만든다.
- 4 동작을 3~5회 반복한다.



국민반찬 두부에 죽염 가미 마늘까지 만나 맛·영양 극대화

두부는 '밭에서 나는 쇠고기'라 불리는 콩으로 만드는 식품으로 양질의 식물성 단백질을 풍부히 함유하고 있다. 사계절 내내 구하기 쉬울 뿐 아니라 어느 요리와도 잘 어울려 누구나 즐겨 먹는다. 특별한 요리법 없이도 본연의 맛을 충분히 내는 두부의 제조 과정과 간단한 요리법을 소개한다.

글 김효정 사진 김종연 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

영양학적으로 우수하고 조리법도 간편해서 어느 집에서나 즐겨 먹던 계란의 인기가 '살충제 파문'으로 뚝 떨어졌다. 전문가들은 식사 중 반찬으로 먹는 정도의 소량은 섭취해도 상관 없다고 하지만, 찹찹하지 않을 수 없다. 그 반사이익으로 또 다른 국민반찬인 두부의 인기가 늘고 있다.

간수 대신 9회 죽염 넣어 만든 두부

두부를 만들기 위해서는 콩, 물, 간수가 필요하다. 두부는 콩을 물에 담가 불린 후 물을 조금씩 더 넣으면서 분쇄기에 넣고 곱게 갈아서 열을 가한 후 비지는 짜내고, 남은 콩물에 응고제를 첨가하여 굳혀 만든다. 최근에는 황산칼슘을 주성분으로 하는 응고제가 많이 사용되는데, 응고제를 콩물에 넣으면 맑은 물과 단백질 성분, 즉 두부로 나뉜다. 맑은 물을 걸러내고 두부를 물에 담가서 응고제를 빼내면 완제품이 만들어진다. 이 과정에서 황산칼슘 성분이 완전히 빠지지 않을 수도 있기 때문에 시중 판매되는 두부가 안전한 것인지 하는 의문이 남는다.

인위적 첨가물이 없더라도 두부를 만들 수 있다. 100% 국산콩과 9회 죽염만을 넣어 만든 인산 죽염두부는 제조 과정에서 화학 첨가제를 전혀 사용하지 않는다. 그렇기 때문에 콩 자체의 고소하고 단백질 맛이 풍부해 생으로 먹어도 충분히 좋은 맛을 느낄 수 있다. ^(단)



두부마늘 철판구이

재료 두부 1모, 파프리카 1개, 양파 1/2개, 동근호박 1/2개, 가지 1개, 파리고추 5~6개, 마늘 1통, 새송이버섯 1~2개, 들기름, 포도씨유 적당량, 죽염, 후춧가루 약간

양념장 재료 간장 3큰술, 청홍고추다짐 1개씩, 식초, 맛술, 다진파 1작은술씩, 다진마늘 1/2작은술

- 1 양념장을 모두 섞어 만들어 둔다.
- 2 두부는 먹기 좋게 잘라 채반에 올려두고 죽염, 후추를 뿌린다.
- 3 양파는 1cm 두께로 동그랗게 자르고 파프리카는 길이로 6등분한다.
- 4 동근 호박도 길이로 먹기 좋게 자르고 가지는 어슷하게 썬다.
- 5 파리고추는 꼭지를 짧게 자르고 꼬지로 두세 번 찔러 놓는다. 새송이버섯도 길이로 4등분 한다.
- 6 마늘은 통째 찬물부터 넣고 삶아 반 자른다.
- 7 팬에 들기름과 포도씨유를 섞어 두르고 중간불에서 양파를 올려 앞뒤로 반쯤 익히고 두부, 호박, 가지, 파프리카와 파리고추, 새송이버섯도 앞뒤로 구워 담고, 반 가른 마늘도 단면을 구워 올린다.
- 8 양념장을 곁들여 낸다.



인체에 꼭 필요한 원소 60종 중 죽염은 55종 들어간 '미네랄 덩어리'

우리는 과거에 비해 분명히 영양학적으로 풍족한 시대를 살고 있다. 풍족함을 넘어 영양과잉이라 하는 것이 더 옳겠다. 현대의학 역시 갈수록 발전하고 있다. 컴퓨터가 진단부터 수술까지 하는 시대니 놀라울 정도다. 이렇게 잘, 많이 먹고 의학 기술도 좋아지는데 아픈 사람은 계속 생기고 병을 이기지도 못한다. 우리가 모르는 것은 무엇인지, 현대의학이 놓치고 있는 부분은 무엇인지 합리적인 의심을 해봐야 한다.

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



起 : 인산 선생의 “죽염 퍼 먹어!”

인산 선생은 자신을 찾아와 어떻게 해야 병이 나을지 묻는 이들에게 “죽염 퍼 먹어!”라고 했다. 병원에서 시한부 선고를 받고 죽을 날을 기다리다 실낱같은 희망으로 찾아온 말기 암 환자들에게 내린 처방도 죽염이었다. 복용 권장량은 정해져 있지 않다. 배 터지게 먹으라고 했다. 그 말을 들은 사람은 살았고, ‘그 짠 소금?’ 하며 선생의 말을 웃어넘긴 사람은 의사가 정해준 기간만큼 살았다고 한다.

먹거리가 풍족하고 의학기술이 발전한 지금도 그때와 다를 바 없다. 대체 죽염이 무엇이기에 인산 선생이 죽염을 먹으라고 했는지 조금만 관심을 갖고 이해한다면 절로 손이 가는 게 ‘죽염’이고, 짜다고만 생각한다면 먹기 쉽지 않은 게 또 죽염이다.

承 : 미네랄 결핍이 우리를 병들게 한다

죽염에 대해 이야기하기 전에, 인류를 괴롭히는 질병이 더 다양해지고 강력해지는 이유를 알아야 한다.

1991년 노벨 의학상 부문에 후보자로 지명되었던 세계적인 미네랄 전문가 조엘 월렉 박사는 저서 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》에서 “인체에 한 가지 미네랄이 부족하면 열 가지 병에 걸린다”고 했다. 미네랄은 나트륨, 마그네슘 등 원소들의 총칭으

로, 인체의 생리 기능을 조절하고 유지하는 중요한 인자다. 미네랄이 우리 몸에서 차지하는 비율은 고작 4%이지만, 미네랄이 조금이라도 부족하면 단백질·지방·탄수화물·비타민 등 주요 영양소들이 체내에서 제대로 작용할 수 없어 무용지물이 된다. 그런데 안타깝게도 인류는 지금 미네랄 결핍 상태에 처해 있다.

미국은 1936년 발표된 국회 상원문서 264호를 통해 ‘미네랄이 고갈되어 가는 농토에서 나는 곡물이나 과일, 채소를 섭취하는 미국인의 99%가 미네랄 부족에 시달리고 있다’고 했으며, 유니세프는 2004년 세계 보고서를 통해 ‘전 세계 인구의 3분의 1이 미네랄 결핍’이라고 발표했다. 먹을 것이 풍부한 시대를 살고 있지만 우리는 결국 영양부족, 즉 미네랄 결핍 때문에 병들고 있는 것이다.

미네랄은 몸에서 만들어지는 것이 아니라 반드시 음식으로 먹어서 채워야 한다. 인간을 포함한 지구상의 어떠한 생물체도 미네랄을 체내에서 합성하지 못한다. 이토록 중요한 미네랄에 대해 최근에 와서야 주목하는 이유는 과거에는 자연에서 나는 식재료를 먹기만 해도 미네랄이 충분히 채워졌기 때문이다.

하지만 과도한 화학비료와 농약 사용 등 토양의 오염으로 인해 땅속 미네랄이 고갈되고 있으며 거기에서 자라는 농작물, 채소와 과일의 영양성분은 과거에 비해 현저히 줄었다.

죽염 아홉 번 굽는 동안 좋은 미네랄 풍부해진다

토양 미네랄의 대부분을 함유하고 있는 바닷물을 서해안 갯벌에서 햇볕에 증발시켜 만든 것이 천일염이다. 인산 선생은 이 천일염을 대나무에 넣고 황토로 입구를 막아 소나무 장작으로 불을 때 구워 죽염을 완성시켰다. 천일염에는 죽염보다 더 많은 80여 가지의 미네랄이 함유돼 있는데, 죽염을 아홉 번 굽는 과정에서 천일염 속 수은, 비상, 납 등 중금속이 완벽하게 제거되고 대신 칼슘, 칼륨, 인, 염소, 망간, 요오드, 셀레늄, 게르마늄 등의 미네랄은 더욱 풍부해진다.



죽염으로 채울 수 있는 55가지 미네랄

칼슘(Ca)	인(P)	칼륨(K)	황(S)	나트륨(Na)
염소(Cl)	마그네슘(Mg)	철(Fe)	불소(F)	아연(Zn)
구리(Si)	루비듐(Rb)	스트론튬(Sr)	브롬(Br)	납(Pb)
구리(Cu)	알루미늄(Al)	카드뮴(Cd)	세륨(Ce)	바륨(Ba)
주석(Sn)	요오드(I)	티타늄(Ti)	붕소(B)	셀레늄(Se)
니켈(Ni)	크롬(Cr)	망간(Mn)	비소(As)	리튬(Li)
수은(Hg)	세슘(Cs)	몰리브덴(Mo)	게르마늄(Ge)	코발트(Co)
안티모니(Sb)	은(Ag)	니오븀(Nb)	지르코늄(Zr)	란타넘(La)
텔루륨(Te)	갈륨(Ga)	이트륨(Y)	비스무트(Bi)	탈륨(Tl)
인듐(In)	금(Au)	스칸듐(Sc)	탄탈럼(Ta)	바나듐(V)
토륨(Th)	우라늄(U)	사마륨(Sm)	텅스텐(W)	베릴륨(Be)

출처 : 이운철 동방대학원대학교 자연치유학과 연구교수 논문(2016)

미네랄 결핍으로 생기는 증상

철분 부족: 빈혈, 권태감, 구강 염증, 근육 결핍, 운동 기능 저하 등

칼슘 부족: 골다공증, 과민성대장증후군, 총치, 우울증, 근육 경련 등

망간 부족: 운동 기능 저하, 탈모 증상, 당뇨, 피부 질환 등

아연 부족: 남성 호르몬 감소, 미각 및 후각 기능 이상, 빈혈 등

크롬 부족: 당뇨, 저혈당, 말초신경 장애, 동맥경화, 고지혈증 등



轉 : 질병의 원인을 외면하는 현대의학

질병의 원인이 미네랄 부족에 있으니, 온갖 미네랄이 함유된 좋은 음식을 섭취하면 문제가 해결되는 것이다. 하지만 오늘날은 미네랄의 보고인 토양이 오염돼 그 땅에서 자라는 농산물의 미네랄 함유량도 줄어들었다. 답은 알고 있지만, 답을 낼 수 있는 공식을 모르는 상황이다.

그런데 현대의학이라 할 수 있는 서양의학은 인간의 질병을 물리치는 대상으로 바라볼 뿐 그 원인을 해결하려 하지 않는다. 서양의학에서는 미생물을 가지고 항생제를 개발해 다른 미생물의 성장을 막고 죽인다. 이때 병의 원인이 되는 세균만을 제거하는 것이 아니라 정상적인 세포와 미생물을 공격할 수도 있다. 같은 항생제를 지속적으로 사용할 경우, 내성이 생겨 더 강한 항생제를 쓸 수밖에 없는 상황도 생긴다. 만약 암세포가 생기면 칼을 가지고 암세포를 도려낸다. 암세포가 그 옆으로 이동해 뿌리를 내리면 또다시 칼로 도려낼 뿐이다. 항암 치료를 병행하는 경우는 더 아이러니하다. 항암치료를 하다 보면 입맛이 없어져 제대로 먹지 못해 체력이 약해지게 되는데, 환자들은 이를 견디지 못해 합병증을 얻기 일쑤다. 고통을 호소하는 이에겐 중추신경을 자극해 통증을 줄이는 진통제를 처방한다.

병원에서는 콧물이 흐르는 증세가 있어 찾아온 환자에게 콧물을 콧속에서 말리는 주사제를 투여하고 약을 처방한다. 왜 콧물이 흐르는지는 따져 묻지 않는다. 그러다 보니 콧물은 흘리던 사람이 계속 흘린다. 몸속 원인 제거가 되지 않기 때문이다.

물론 서양의학으로 치료되는 병도 많다. 그러나

눈에 보이는 병증을 제거하고, 진통제로 잠깐 통증을 잊게 하는 것은 의미 없는 치료가 아닐까.

結 : 내 몸을 살리는 미네랄 덩어리 죽염

이제, 왜 인산 선생이 죽염을 배 터지게 퍼 먹었다고 했는지 이야기할 수 있겠다.

단 한 종류의 미네랄이 아주 극소량 부족하더라도 우리 몸은 어딘가 고장 나게 된다. 주요 영양소들이 제 역할을 하지 못하기 때문이다. 그래서 반드시 미네랄을 채워줘야 한다. 신체 건강한 젊은 운동 선수가 셀레늄(Se) 부족 때문에 심장마비로 사망한 사례도 있다.

미네랄의 중요성이 대두되며 사람들은 복합미네랄 제제나 종합 영양제를 많이 먹는다. 우리가 건강을 유지하는 데 필요한 필수 미네랄은 60종이다. 우리 몸의 96%를 구성하는 탄소, 수소, 질소, 산소를 제외한 56종의 미네랄이 필요한 것인데, 복합미네랄 제제에는 많아봐야 20종 이하의 미네랄이 들어 있을 뿐이다.

그런데 다행히도 죽염 속에 인체에 필요한 55가지 미네랄이 들어 있다. 성분분석시험을 통해 입증된 사실이다. 그러니 인산 선생의 말씀대로 죽염을 퍼 먹으면 미네랄이 보충된다. 죽염을 배 터지게 먹으면 미네랄 과잉이 되는 것 아닌지 반문할 수 있겠지만, 우리 몸에 많이 들어온 미네랄은 필요한 만큼 사용된 후 땀과 소변 등으로 배출되고, 극소량이라도 반드시 체내에 필요한 미네랄은 죽염으로 채워진다. 영양과잉의 시대인 동시에 미네랄 결핍의 시대에 살고 있는 우리가 인산 선생의 말씀대로 죽염을 퍼 먹어야 하는 이유이자 모든 것이다. ㉮

정제된 소금에는 미네랄이 없다.
죽염은 미네랄 덩어리다. 아직도
정제된 소금과 죽염을 같은 선상에
놓고 생각하는 이들이 있는데, 짜게
먹지 말라는 의사들 말만 믿고
죽염을 멀리했다가는 우리 몸에
꼭 필요한 미네랄을 섭취할 기회를
잃는 것이다. 토양과 공기마저
오염된 시대, 55종의 미네랄을 채울
수 있는 방법은 죽염뿐이다



1 공중을 날아다니며 쿵후 시범을 보이는 젊은 시절의 박상희 관장.



2 지난 8월 26일 열린 죽염산업화 30주년 기념 '죽염의 날' 행사에서 박상희 관장이 김윤세 회장에게 금메달을 표창한 역자를 전달했다.

후·우수 양생기공 수련생들이 20만 명에 이른다. 인산 선생이 아니었으면 불가능한 일이다.

박 관장은 지금도 여전히 수련생을 가르치며 왕성한 활동을 하고 있다. 1978년 육군 제63사단 쿵후 무술시범공연을 시작으로 불우이웃돕기 행사, 농촌 일손돕기 대민봉사 등 그가 해온 위문공연 및 봉사 활동은 헤아릴 수 없을 정도로 많다. 그리고 그가 활동하는 곳엔 어김없이 죽염이 따라간다. 수련생뿐만 아니라 만나는 사람마다 죽염을 공짜로 나눠주고 있다.

“인산 선생께서도 저를 무료로 고쳐주셨는데 죽염을 무료로 나눠주는 건 당연한 겁니다.”

메달 50만~60만 원대 죽염 구입해서 무료로 나눠줘

그가 나누는 죽염은 모두 자비로 구입한다. 한 달에 죽염 값만 50만~60만 원 정도 든다. 비용이 만만치 않다. 죽염 홍보 차원에서 인산가의 지원을 받을 법도 한데 그는 단호히 거절했다. 인산 선생께 받은 은혜에 보답하고자 하는 자신의 마음이 자칫 퇴색될 것을 우려해서다.

박 관장은 일상에서도 인산 선생의 은혜를 입고

있다고 했다. 20년째 죽염을 먹고 있다는 박 관장은 가정에서 '소금쟁이 아빠'로 불린다. 그의 손이 닿는 곳엔 항상 죽염이 있다. 눈병, 비염, 치주 질환 등을 모두 죽염으로 고쳤다. 아버지 때부터 대를 이어 내려오던 벼체트병을 죽염으로 잡았다. 며칠 밥을 먹지 못할 정도로 심했던 손자의 구내염도 죽염으로 한 번에 고쳤다.

“인산의학을 모르는 사람이 여전히 많아요. 병원에 병문안을 가보면 아무 희망 없이 죽음을 기다리는 환자들이 너무 많더라고요. 그들이 인산의학을 제대로 알면 희망을 가질 수 있을 텐데 하는 안타까운 마음이 들어요. 그렇기 때문에 더 인산의학을 알리고 싶은 거예요.”

그는 앞으로 죽염을 세계에 알리는 홍보활동을 하고 싶다고 했다. 전 세계에 흩어져 있는 그의 제자들을 통해 죽염을 홍보하고, 직접 국제무술대회에 참가해 건강 비결인 인산의학을 알리겠다고 했다.

“하나님의 복음과 인산 선생의 발명품인 죽염을 세계에 알리는 것이 제 마지막 소망이라고 생각합니다. 제가 경험한 죽염의 효능을 세계인에게 홍보해 인류가 건강해지는 날을 꿈꿔봅니다. 인산가 만세!”

우리집 상비약 ⑨ '잇몸 불청객' 치주 질환 잡기

심하면 뇌혈관 질환 발생 위험 죽염양치, 강력한 소염 효과

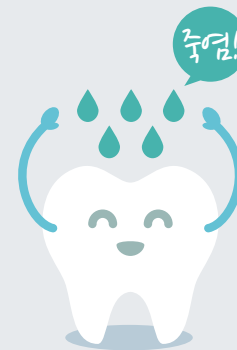
글 한상현 일러스트 서터스톡 참고도서 《죽염요법》(김윤세 著)

우리나라 국민 4명 중 1명은 치주 질환을 앓고 있다. 2014년 통계청의 자료에 따르면 치주 질환으로 치료를 받은 환자는 1,300만 명에 이른다. 감기 다음으로 많이 앓는 병이다.

치주 질환은 잇몸에 병이 생기는 치은염과 잇몸뼈(치조골)나 치아에 병이 생기는 치주염을 일컫는 통칭이다. 흔히 풍치라고도 한다. 우리의 입속에는 약 700종에 이르는 세균이 있는데, 이 세균이 음식물 찌꺼기와 함께 치아와 잇몸 사이에 생긴 틈으로 들어가 염증을 일으킨다. 이를 방치하면 결국 잇몸뼈까지 파괴하고 심하면 잇몸뼈가 주저앉는다. 결국 치아를 뽑을 수밖에 없게 된다.

뇌졸중·당뇨병 발생 2~3배 높아

치주 질환이 심하면 치아를 뽑은 후 임플란트나 틀니를 해야 한다. 그런데 이보다 더 큰 문제는 치주 질환으로 인해 생기는 몸속 질병이다. 영국 버밍엄대 치대 연구팀은 퇴역 군인 1,137명에 대해 24년간 잇몸 질환과 뇌혈관 질환의 연관성을 분석했는데, 그 결과 잇몸뼈에 염증이 있을 경우 뇌졸중이나 일과성허혈발작 발생이 2~3배로 높았다. 미국 컬럼비아대 의대 연구팀이 당뇨병이 없던 일반인 9,296명을 17년 동안 추적 조사했더니 치주 질환이 생긴 사람들에게서 당뇨병이 2배로 많았다. 대만의



타이베이대학 연구팀은 발기부전과 만성 치주염과의 상관성에 대해 조사한 결과 발기부전 환자는 정상인보다 만성 치주염의 병력을 갖고 있는 확률이 3.35배로 높았다. 때문에 치주 질환을 조기에 잡아야 한다.

치주 질환은 죽염양치만으로도 효과를 볼 수 있다. 국용호 미리본

치과 원장은 “죽염은 염증을 제거하는 소염 효과가 뛰어나다”며 “치주 질환은 결국 잇몸 염증이 원인인데 죽염이 질환의 원인을 제거하기 때문에 효과가 좋은 것으로 보인다”고 했다. 아침저녁 양치를 할 때 가루 죽염을 칫솔에 듬뿍 묻혀 칫솔질을 한다. 치아와 잇몸 사이는 물론 잇몸도 마사지하듯 닦는다. 죽염양치를 하면 처음엔 잇몸이 들뜨는 느낌이 들고 욕심거린다. 그러나 이내 증상이 사라진다. 일주일 정도 죽염양치를 꾸준히 하면 잇몸이 단단해지는 느낌이 든다. 죽염양치를 할 때는 치약을 사용하지 않을 것을 권한다. 

죽염으로 풍치 잡기

1. 아침저녁으로 양치를 할 때 가루 죽염을 칫솔에 묻혀 잇몸을 마사지하듯 닦는다.
2. 고체 죽염을 침으로 녹인 후 혀로 잇몸을 문지르며 바른다. 침은 빨지 않고 삼킨다.



263차 1박 2일 힐링캠프

붉은 죽염·붉은 쑥뜸 불맛으로 이번 가을엔 건강을 수확합니다

대추가 무르익는 가을, 장석주 시인의 '대추 한 알'이 생각나네요. 대추가 저절로 붉어질 리 없고, 그 안에는 태풍, 천둥, 벼락 몇 개가 들어 있을 겁니다. 우리의 삶도 마찬가지겠죠. 건강도 저절로 좋아질 리 없어요. 붉은 죽염 맛, 붉은 쑥뜸 불맛을 봐야죠. 힐링캠프에서 건강한 붉은 맛 보여드릴게요.

글 한상현 사진 조현호



솔향기 솔솔~ 내 건강 튼튼~

솔밭 산책길은 인산연수원의 숨겨진 명소입니다. 아름드리 금강송이 멋스럽게 서 있는 이곳에서는 숨 쉬는 것만으로도 건강해집니다. 피톤치드 가득한 솔밭에서 아침 산책 마치고 기념사진을 찍고 있네요.



우리 사랑 천년까지~

상림공원에는 명물이 하나 있습니다. 서로 다른 나무가 하나로 연결된 연리목인데요, 사랑 나무라고도 하죠. 연리목 옆에서 정준우·김덕순씨 부부가 천년의 사랑을 약속하는 손가락 하트를 날려요.

셀카 찍는 여걸 삼총사!

마음은 언제나 소녀입니다. 멋진 연꽃밭을 배경으로 손가락으로 브이를 만들며 소녀 감성으로 셀카를 찍고 있네요.



여기가 족삼리혈입니다

쑥뜸캠프의 백미는 뜸자리 잡기죠. 인산쑥뜸 전문가 김중호 상무가 족삼리혈 자리를 잡아주세요. 쑥뜸캠프에선 쑥뜸을 떠드리지는 않아요.



대나무통을 황토로 막는 이유

궁금하시죠? 힐링캠프에 오시면 죽염 제조 전 과정을 자세하게 견학할 수 있어요. 직접 눈으로 확인하세요.





건강이 나를 부른다! 야~호~

공터에서 잠시 쉬며 마실 나간 건강 돌아오라고 “야~호~” 소리쳐 봅니다.



물같이 녹은 죽염 “대단해요”

바닷물을 증발시켜 만든 소금이 불을 만나 다시 물이 됐네요. 죽염은 1,600도 고온 용융 과정을 거치면서 불순물이 제거돼 안전합니다. 그렇다고 이걸 퍼 드시면 안 돼요.



인산의학 이렇게 해봐요

힐링캠프에서 꼭 들어야 할 강의 중 하나가 우성숙 인산연수원 원장의 ‘인산의학으로 살기’입니다. 일상에서 인산의학의 실천은 어떻게 하는지 안내해 주죠.

힐링 체조 시~작!

둘레길 산책 전 준비운동은 필수죠. 둘레길 트레킹 출발 전 시공간 앞에서 참가자들이 몸을 풀고 있네요.

맑은 공기~ 환한 미소~

삼봉산 맑은 공기 마시며 걷는 아침 산책은 힐링 그 자체입니다. 웃음이 절로 나오죠.





©치바이스 齊白石 · 새우 蟹 蝦 · 종이에 먹 · 99×34cm · 중국호남성박물관 소장

본 이미지는 한중수교 25주년을 기념하는 예술의전당의 '치바이스 Bai Shi 齊白石' 특별전 전시작으로 오는 10월 8일까지 서울 예술의전당 서예박물관에서 소개된다.

땅히 가야 할 대경대법大經大法으로서의 도道を 제시해 줄 것을 간절히 요청했다.

이러한 요청을 받은 노자는 난감하기 이를 데 없었지만 세속을 등지고 떠나는 마당에 영원한 미래 인류가 우주자연의 도리道理에 따른 순천順天·순리順理의 삶을 살 수 있도록 길을 제시해 달라는 윤희의 청을 거절할 방법을 찾아내지 못해 망설이다가 마침내 말문을 열고 무無의 세계로부터 비롯되어 유有의 세계로 펼쳐지는 무위자연無爲自然의 현묘한 도리에 대해 역사상 처음으로 장광설長廣舌을 토해내기 시작한다.

막상 이야기를 쏟아내기 시작했지만 노자는 모든 우주만상의 근원에 자리 잡고 있고 시작도 끝도 없이 면면히 이어져 오며 눈으로 볼 수도, 귀로 들을 수도 없는 등 참으로 광범위한 도의 속성에 대해 과연 무슨 말부터 어떻게 설명해야 할지 그저 막막할 따름이어서 우선 표현 가능한 범위 내에서 차근차근 조심스레 말을 이어간다.

그대들이 도에 대해 알고 싶다고 설명을 요청해 부득이 말을 하지 않을 수 없겠지만 참으로 광범위하고 심심미묘甚深微妙하기 그지없는 도에 대해 설명하기란 지난至難하기 이를 데 없는 것이어서 도의 어떤 특성부터 어떻게 설명해야 좋을지 난감함에도 불구하고 우선 천 리 길을 가기 위한 첫걸음을 떼는 심정으로 도란 무엇인가 이야기를 시작하겠네.

“도에 대해 물으니 일단 도를 도라고 하겠지만 그 광범위하고 다양한 속성을 제대로 표현하려면 많은 언어를 동원해야 하므로 늘 도라는 말로 표현되는 것이 아니라 다른 여러 가지 말로 설명될 수 있다는 사실을 미리 밝혀둔다. 어떤 대상에 대해 특히 도에 대해 어떤 이름을 붙이더라도 그것은 늘 그 이름으

로 불리는 고정불변의 이름이 아니고 얼마든지 다른 이름으로 불릴 수 있는 것이다.

무無의 세계로부터 유有의 세계가 출현하여 천지 만물이 시작될 때 그 미묘한 현상에 대해 어떤 이름도 붙일 수 없고 그래서 당연히 이름이 없었으나 천지인온天地絪縕에 만물萬物이 화순化醇하고 남녀구정男女構精에 만물이 화생化生하면서부터는 만물에 저마다의 특성에 걸맞은 이름들이 붙여져 이름이 있게 되었다.

도를 설명하자면 가장 알아듣기 쉽도록 원목原本을 비유로 드는 것이 좋겠다. 원목을 그대로 둘 경우 원목은 자연 그대로의 속성을 지닌 채 많은 가능성을 내포한 현묘한 존재이지만 일단 그것을 가지고 뭔가를 만들려고 생각하고 그 생각을 실행에 옮길 경우 원목은 자연 그대로의 현묘한 속성을 잃게 되고 사람의 생각이 가미되어 인위人爲, 인공人工, 조작操作으로 인한 최종의 결과물을 얻게 될 뿐이다.

도의 특성이 어떤 것인가를 짐작하려면, 원목을 가지고 뭔가를 만들어 보려는 의도가 가미되기 이전의 원목의 질박한 특성을 떠올리는 것이 좋겠다. 그 원목을 깎고 다듬어 무엇인가를 만들면 사람 생각의 최종 결과물로 산출되어 질박한 천성은 사라지고 본래 가치가 훼손되고 용도가 한정된 물질로 쓰이가 폐기되는 운명을 맞게 된다.”

노자는 말문을 여는 첫 장에서 도체道體, 즉 도의 실상實相에 대해, “도는 영원히 살아 있는 불멸不滅의 속성을 지니지만 물질은 성주과공成住壞空의 법칙을 벗어나지 못하고 생멸生滅을 거듭하며 윤회輪廻, 즉 지속적으로 돌고 도는 특성을 지닌다”라는 점을 분명하게 밝힌 것이다. 도덕경의 제1장은 5,000여 언 전체를 올바른 이해하고 노자께서 제시한 ‘도의 세

계로 들어가는 문을 열기 위해서는 반드시 필요한 열쇠인 만큼 마음을 비우고 읽고 또 읽어서 노자의 참뜻에 계합契合해야 할 것으로 판단된다.

1,000여 가사의 도덕경 해설가들에 의해 이설異說이 매우 많은 도덕경 제1장의 올바른 이해를 돕기 위해 1973년 4월, 중국 후난성 장사長沙의 마왕퇴馬王堆 한묘漢墓에서 다른 유물들과 함께 나온, 비단에 쓰인 두 벌의 도덕경, 즉 백서 도덕경 원문을 소개하고 그에 대한 필자 나름의 풀이를 곁들인다.

道可道也, 非恒道也. 名可名也, 非恒名也. 無名, 萬物之始也. 有名, 萬物之母也. 故恒無欲也, 以觀其妙. 恒有欲也, 以觀其所徵. 兩者同出異名, 同謂之玄之又玄, 衆妙之門.

도가도야, 비항도야. 명가명야, 비항명야. 무명, 만물지시야. 유명, 만물지모야. 고향무욕야, 이관기묘. 항유욕야, 이관기소요. 양자동출이명, 동위현지우현. 중요지문.

도를 도라고 할 수 있었지만 늘 도라고 하지는 않는다. 어떤 대상에 대해 이름을 붙일 수 있지만 늘 그 이름으로 부르지는 않는다. 만물이 시작될 때에는 정해진 이름이 없었지만 만물이 생성되어 나올 때 이름이 붙여졌다. 그러므로 늘 뭔가를 하거나 만들어 보려는 시도를 하지 않으면 자연 그대로의 신묘한 속성이 온전하게 유지되는 것을 보게 되고 늘 뭔가를 하거나 만들려고 시도하면 그 결과물들을 보게 되리라. 두 가지는 같은 데에서 나온 것이지만 이름이 다른데 다 같이 현묘하고 또 현묘한 속성을 지녔으며 온갖 신묘함이 그로부터 나오는 중요衆妙의 문門이라 하겠다. ㉑

글 김윤세(본지 발행인, 전주대학교 경영대학원 객원교수)

몸짱 되고 싶으세요? 근육 자량이 소원어세요?



그 69세는 왜 90kg짜리 역기를 들다가 숨졌을까?

가을은 언제나 저만치서 오지 않는다. 가을은 해마다 불시에 코앞에 불쑥 나타난다. 처서가 지나고, 9월도 중순으로 접어들어야 가을이 시작된다. 금년에 더욱 그렇다. 세상 돌아가는 꼬락서니가, 이대로 가면 어디 가을이 올 여지가 있을까 할 정도였다.

오랜만에 우연치 않은 시詩 한 구절이, 가을을 생각하는데, 속에서 치밀고 올라왔다.

가을이 오고 싶다고 오고 / 가고 싶다고 가는 것은 아니다.

가을도 밀려서, 여름 더위에 밀려서 / 못이기는 척 오는 것이 대부분의 가을이다.

이 여름, 세상은 얼마나 꼰렁거렸는가? / 북에서도, 미국에서도

온갖 강경론자들이 입씨름 말씨름으로 / 세상을 꼰렁거리게 할 때,

그렇다. / 가을은 참으로 이 땅 코리아에 / 오고 싶지 않았다. 쳐다보기도 싫었다.

참으로 오랜만에 시 한 구절을 써놓고 보니, 가을이 곁에 와 있다. “가을은 정신적인 계절인가요?”를 묻던 젊은 여류시인이 있었다. 얼른 대꾸를 못했지만, 가을은 정신뿐 아니라 신체적인 계절이기도 하다. 가을이 되면 새삼스레 “운동 좀 더 해야지!!!” 하는 친구들이 주변에 늘어나는 걸 봐도 그렇다. 필자도 꽤 열심히는 아니지만, 꽤 오랫동안 운동을 하고 있다. 물론 건강해지려고 하는 운동이지만, 체격 좀 좋아지기를, 몸짱 비슷해지기를 은근히 바라기도 한다. 그러나 몸짱도 좋지만, 체격을 위해서 무리하게 운동하는 것을 원치 않는 아내는, 며칠 전 《조선일보》 한 귀퉁이를 접어서 내게 보여준다. 《조선일보》 9월 7일 자.

‘헬스장서 100kg 역기 들던 60대 남성 질식사’ 경남 거제시내 모 헬스장에서 69세의 A씨가 100kg짜리 역기를 들다가 역부족으로, 역기에 목이눌려서 숨져 있는 것을 업주가 발견... 경찰은 CCTV 등을 토대로 A씨가 운동 중 역기 무게를 이기지 못하면서 순간 사고가 발생한 것으로 보고 있다는 내용이었다.

부러운 차승원의 체격... 그러나 아무나 되는 것은 아니다

90kg짜리 역기를 들다가 변을 당한 69세의 A씨는 정말 몸짱이 되고 싶어 무리를 했을까? 아마도 왕년에 100kg 이상까지 들어본 실력자일 수도 있다. 그래서 욕심을 낸 것일까? 그 나이에 그만한 무게를 들고 싶었던 그 욕심의 저변에는 무엇이 있었을까? 당연히 건강에 대한 욕망이 도사리고 있었으리라 믿는다. 사실 TV에 출연하는 연기자 가운데 몸짱이 나오면, 늘 부러워하는 남자들 대한민국에 아주 많다.

연예계의 원조 몸짱이라면 차승원을 친다. ‘몸짱’이라는 용어가 통용되기 전부터 몸짱이었던 차승원은 <삼시세끼>에 출연해서 요리솜씨도 실제로 보여주면서 아줌마들에게 만만찮은 인기를 얻었다. 그래서 차승원만 보면 필자는 궁금궁금이 생긴다. 그의 인기는, 잘생겨서? 몸짱이어서? <삼시세끼>에서 요리도 하고 밥도 짓는 등 여성들이 좋아하는 역할을 해서? 차승원의 인기 이유가 어떻게 그가 몸짱인 것만은 아주 분명히 확실하다.

왕년 몸짱의 비명 “체격 좋은 거 아무 소용 없어요”

필자와 한 20여 년 넘게 같은 호텔 헬스클럽에서 운동하던 친구가 있었다. 20년 넘게 일주일에 최소한 3번 정도는, 옷 벗고 만나는 친구였다. 그는 몸만 드는 정성이 보통이 아니었다. 그는 거의 매일 헬스클럽에서 땀 뻘뻘 흘리며 몸만드는 마니아였다. 사업도 아주 잘해서, 이미 30여 년 전부터 외제차를 타고 있었다.

그런데 약 2년 전부터 우리는 벗고 만날 수 없게 돼버렸다. 호텔이 문을 닫는 바람에 그 헬스클럽도 자동적으로 없어진 것이다.

2년 정도 못 만났던 그 친구가 며칠 전 갑자기 불쑥 나타났다. 처음엔 잘 못 알아볼 정도였다. 그 체격 좋던 친구가 아니었다. 얼굴은 쪼글쪼글 늙은이가 되어 있었고, 바짝 말라 있었다. 80여 kg이었던

체중이 20여 kg이나 줄었다는 것이다.

그 친구와 저녁을 먹으면서 필자는 가슴이 답답해졌다. 그가 암에 걸린 것이다. 췌장암 수술을 했으나, 또 재발해서 두 번이나 수술을 했고, 항암치료를 받고 있는데 결과가 시원치 않아 재수술 받을 날짜를 기다리고 있다는 것이다.

그는 필자에게 미안하다고 했다. 필자가 이미 10여 년 전에 여러 차례 췌담, 죽염, 죽염 마늘을 얘기했는데 자기가 실천하지 못해 미안하다는 것이었다.

그러니까 생각이 났다. 필자가 한창 췌담을 뜨고 나서 고약을 붙인 채 헬스클럽에 가는 날은, 인산의 학이 아예 화젯거리가 됐던 것이다. 그러기를 여러 차례였다.

“그때 내가 김 회장 얘기를 들었어야 했어요. 우리 와이프도 김 회장한테서 얘기 많이 들었지 않나요? 요즘 그걸 후회하더라고요... 아내는 그때 김 회장 얘기를 반대했었거든요.”

필자는 그의 얘기를 거의 듣기만 했다. 무엇으로도 위로해 줄 길이 없었고, 암 걸린 초기에만 만났어도 잡담 제하고 “함양 갑시다. 가서 (췌)인산가 김윤세 회장(전주대학교 교수) 만나면 좋은 수가 생길 거라고요!” 했을 텐데.

헤어지면서 그가 남긴 말이 귀에 쟁쟁하다. “체격 좋은 거요? 그거 아무 짝에도 소용 없어요. 체격이야 멀치처럼 마르고 꼬장꼬장해도, 건강하게 사는 사람 얼마든지 있는데...”

그의 얘기 때문만은 아니지만, 필자는 이 가을 ‘주 3회 헬스클럽’ 계획을 폐기시켜 버렸다. “체격 좋은 거 아무 소용 없어요!” 하던 그의 음성이 지금도 귓가에 쟁쟁하다. 🗣️



김재원 yeowonagain@naver.com
전 (여원) 발행인 / 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트클럽 회장 /
DMZ 엑스포 발기인 / 예술의전당 자문위원
/ Miss Intercontinental 한국대회장

죽염산업화 30주년 인산가가 쏜다! 연극 <뷰티풀 라이프> 50% 할인



올해 죽염산업화 30주년을 맞은 인산가가 인산가족을 위해 문화 이벤트를 진행한다. 특별우대권을 소지하고 서울시 종로구 대학로에 위치한 연극 <뷰티풀 라이프> 공연장을 찾는 모든 인산 가족에게 티켓 가격의 50%를 할인해 주는 것. 깊어가는 가을의 한 페이지를 마음 따뜻한 고품격 가족 연극 한 편으로 채워보자.

따뜻한 공감을 부르는 우리네 인생과 사랑이야기

연극 <뷰티풀 라이프>는 노부부가 살고 있는 가정집을 배경으로 시작된다. 이어 과거로 거슬러 올라가며 두 사람이 겪는 감정 변화를 아련하게 보여준다. 먼저, 인생의 끝을 겨울로 표현해 장애를 가지고

있는 부인을 남겨두고 떠나야 하는 늙은 남편의 담담하면서도 미안한 모습을 보여주고, 40대의 여름은 철없는 남편과 장애를 발견한 부인이 겪는 성장통을 보여준다. 20대의 봄은 오해로 인해 만나지 못했던 커플이 우연찮게 다시 만나면서 함께하는 풋풋한 모습을 보여준다. 노부부의 삶을 회상하는 구성을 통해 관객은 그들이 어떻게 그 오랜 시간을 함께 보냈고, 인생을 흔들 만한 큰 사건이 발생했을 때 두 사람이 어떤 감정의 변화를 겪었는지를 고스란히 느끼게 된다. 연극 <뷰티풀 라이프>에 등장하는 노부부의 이야기는 누구나 겪는 경험은 아니다. 하지만 한 번쯤은 주변에서 보았을 법한, 평범하고 일상적인 사건들로 구성돼 관객의 공감을 더욱 쉽게 이끌어 낸다. 서로에 대한 믿음과 사랑으로 느낄 수 있는 행복, 사소한 다툼과 서로에 대한 무관심, 장애를 극복하는 순간 등 이 시대를 살고 있는 우리네 모습이 재미있고 감동적으로 표현된다. (연산)

• 공연 상세 정보

공연장 샘터 파랑새극장 2관 (서울시 종로구 대학로 116)
일시 화~금 8:00pm / 토 3:00pm, 6:00pm / 일 2:00pm, 5:00pm
제작 (주)집컴퍼니
문의 02) 719-0988
관람료 전석 3만 5,000원

절 취 선

죽염 산업화 30주년 기념

특별우대권 소지 고객은 10월 2일부터 12월 31일까지의 공연 관람 시 50%의 할인 혜택을 받으실 수 있습니다.
예약은 10월 31일 내에 완료해 주시길 바라며, 공연 1일 전까지 가능합니다.

인산가 가족 특별우대권

전석
50%
할인

뷰티풀
라이프

- 전석 3만 5,000원
1만 7,500원
- 1매 2인 사용 가능

예약 문의 02)719-0988

인산가 회원님들의 생생한 체험 사례를 들려주세요



독자 염서를 보내주신 분 중
선정되신 분께는
고마움세트A를
드립니다.

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

보내실 곳

우편 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층
이메일 niceyhs1234@insanga.co.kr

《인산의학》9월호에 대한 독자 의견



매달 《인산의학》 월간지 받아보는 게 하나의 낙입니다.
이대로도 무척이나 좋습니다. 지난 9월호에 '모든 병은
사랑의 결핍에서 비롯되죠'라는 제목의 책 소개 기사
도 잘 읽었습니다. 한번 꼭 읽어보고 싶은 마음이 들었
습니다. 그리고 '모든 병은 죽음을 모르는 데서 오는 결
과'라는 생각을 했습니다. 모두들 죽음으로 건강을 지
켰으면 좋겠습니다.

(김유록 · 서울시 서초구 반포동)



스페셜 기사로 풀어주신 '홍화씨'에 대한 내용을 보고
또 봤습니다.
홍화씨 속 유익한 성분이 참으로 많네요. 뼈를 만드는
백금 성분이 홍화씨에 그리도 많이 함유되어 있다니
놀랍습니다. 구운 마늘로 입 맛 돋우는 건강 음식을 만
들 수 있도록 소개해주신 레시피 기사 또한 참 좋았습
니다.

(조문순 · 경기도 고양시 덕양구)

★ 독자 여러분의 성원에 감사드리며, 더욱 알찬 내용으로 찾아뵙겠습니다.

붙이는 곳

보내는 사람

이름

주소

--	--	--	--	--

우편 요금
수취인 후납 부담

발송 유효 기간
2016.4.1~2018.3.31

광화문우체국 승인
제호

받는 사람

120년 건강본가



서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층

0

3

1

4

9

붙이는 곳

붙이는 곳



가장 건강했던 그 몸, 그 시절로
이제 좋아질 것입니다

