



가을 하늘에 학이 날고...

自古逢秋悲寂寥 我言秋日勝春朝 晴空一鶴排雲上 便引詩情到碧霄
자고 봉추비적료 아언추일승춘조 청공일학배운상 편인시정도벽소

예로부터 가을은 쓸쓸한 계절이라 하지만
나는 가을 햇살이 봄날 햇볕보다 좋나니
가을 하늘 구름 헤치며 학이 날아오르는데
내 마음을 끌고 푸른 하늘로 오르는고녀

‘111년 만의 무더위’라 일컬어진 금년 여름 폭염의 기세가 지난 8월 16일 말복을 정점으로 그 이튿날인 17일, 칠월칠석날부터 수그러지며 날을 거듭하면서 완연한 가을 날씨로 바뀌어가고 있다.

가을을 ‘우수의 계절’이니 ‘슬픔의 계절’이니 하면서 쓸쓸한 정서를 노래한 시인묵객詩人墨客들이 적지 않지만 당나라 때의 문인 유우석劉禹錫·772~842은 ‘추사秋詞’라고 이름 붙인 ‘가을 노래’를 통해 푸른 가을 하늘을 배경으로 구름을 헤치며 날아오르는 하얀 학이 시인의 마음을 끌며 높이 솟아오르는 모습을 한 폭의 수묵화로 그려냈다.

가을은 결실의 계절인지라 한 해 농사를 수확하는 시기이지만 한철 그리도 ‘땀-땀-’ 하면서 노래하던 매미를 위시하여 무성하던 풀들과 나뭇잎 등 지구촌의 많은 생명체가 떠나갈 채비를 하여 하나둘 떠나가는 이별의 시간이기도 하다. 즉 갈 것들은 모두 떠나가는 계절 ‘갈절’인 것이다.

지은이 유우석의 자字는 몽득夢得으로서 당나라 대종宗 대력大曆 7년 강소성江蘇省 중신中山에서 태어났다. 서기 793년, 정원貞元 9년에 감찰어사監察御史가 되었으나 서기 806년 헌종憲宗이 즉위한 이후 연주자사連州刺史로 좌천되었다가 다시 낭주朗州로 밀려났는데 이때 ‘죽지사竹枝詞’ 10여 편을 지었다.

그는 다시 10여 년간 여러 주로 전전하다가 소환되어 태자빈객太子賓客이 되고, 뒤에 검교예부상서檢校禮部尚書가 되었는데 오래지 않아 병으로 세상을 떠났다.

백거이白居易와 친히 사귀었고, 오언시五言詩에 능하여 그의 작품의 3분의 2를 차지한다. 그의 시풍은 민요풍의 소박한 스타일을 지니고 있으며 그가 전한 시문집으로 《유몽득문집劉夢得文集》 30권, 《외집外集》 10권 등이 있다. ●

글 김윤세(본지 발행인,
전주대 경영대학원 객원교수)

출 김 윤 세

인산가 8박 9일 가을 지리산자연학교 개최



인산가는 9월 22(토)~30일(일)까지 함양군 삼봉산 인산연수원에서 8박 9일간 ‘가을 지리산자연학교’를 연다. 지난 7월 28일(토)~8월 5일(일)에 이어 가을의 풍요로움 속에서 다시 열리는 이번 자연학교에서는 그동안 쉽게 실행하지 못했던 인산의학식 생활을 경험할 수 있다. 9일 동안 매끼 죽염과 서목태 간장 등으로 조리된 인산의학식 식사를 하며 유황오리진 액과 죽마고우, 9회 죽염의 효능을 충분히 느껴볼 수 있다.

몸에 좋은 음식을 마음껏 먹은 후에는 대자연 속으로 들어간다. 계곡과 산길로 이어진 지리산 둘레길을 걸으며 몸과 마음을 힐링할 수 있다. 수동면 인산죽염 제조장 견학과 함양읍 상림공원 등 함양군 주변의 관광 명소도 탐방한다. 저녁 시간엔 김윤세 인산가 회장의 힐링 강연을 비롯해 우성숙 인산연수원장의 쑥뜸 강연, 그리고 정대홍 인산가 이사의 건강 강연이 열려 인산의학을 더 깊이 이해할 수 있는 계기가 될 것이다.

신청 선착순 40명. 문의 인산가 고객센터 1577-9585

인산연수원 055-963-9991, 010-9000-3931

인산가 단신

김윤세 회장, 수동중에 장학금



인산가 김윤세 회장은 7월 24일 함양군 수동면 수동중학교(교장 김진석)를 찾아 장학금을 전달했다.

이번 장학금은 이명원 학생 외 3명에게 전달되었다. 김윤세 회장은 이 자리에서 “꿈을 이루기 위해 노력하면 반드시 그 꿈을 실현할 때가 찾아온다. 밝고 건강하게 생활하며 미래를 위해 열심히 노력해 달라”고 당부했다. 한편 김윤세 회장은 이날 장학금과 함께 죽염 음식을 전교생에게 선물했다.

지리산 롯지, 지리산 칠선계곡 가을 첫 트레킹

인산가는 9월 7(금)~9일(일)까지 함양군 마천면 구양리의 ‘지리산 롯지’에서 2박 3일간 ‘지리산 칠선계곡 가을 첫 트레킹’을 연다. 지난 6월과 7월에 이어 세 번째로 열리는 이번 트레킹 첫날에는 함양 상림공원을 산책하고 지리산 조망공원을 관광한다. 둘째 날에는 지리산 칠선계곡 트레킹(7km)을 실시한다. 마지막 날에는 정대홍 이사의 ‘건강해지는 별 이야기’ 힐링특강이 열린다.

신청 선착순 40명(1인 15만 원)
문의 지리산 롯지 055-963-9788

항산화 · 항암 효과 테스트에서 좋은 결과 인산가 죽염고추장 제조법 특허 등록



인산가 죽염고추장 제조법이 특허를 받았다. 맛만 좋은 고추장이 아닌 항산화 및

지막에는 인산가의 자랑인 인산죽염을 첨가함으로 최고의 맛과 기능성을 갖춘 고추장이 탄생됐다.

특히 이번 특허 등록을 위한 기능성 평가 시험을 통해 매우 유의미한 결과를 얻을 수 있었다.

항암 효과, 특히 대장암 억제 효능이 우수한 기능성 고추장으로 인정받은 것이라 그 의미가 크다.

‘DPPH 라디칼 소거능 테스트’를 통해 죽염고추장이 항산화 효과가 있다는 결과가 나왔으며, 암세포의 사멸과 관련된 유전자의 발현 효과에서도 좋은 결과를 얻었다.

인산가 부설 인산생명과학연구소는 지난해 부산대학교 식품영양학과와 공동으로, 복합 종균으로 발효시킨 대두와 우수한 곡물 그리고 죽염을 더해 만든 죽염고추장을 개발했다. 그리고 이 기능성 고추장의 제조방법을 토대로 특허를 출원, 지난 7월 9일 대한민국 특허청에 정식으로 등록됐다.

항암 효과를 비롯한 고추장의 여러 효능은 이미 잘 알려져 있다. 최근에는 고추의 성분인 캡사이신의 항비만 효과가 알려지면서 고추장이 다이어트용 식품으로도 주목받고 있다.

종균·잡곡·죽염 이용해 기능성 고추장 만들어

정확한 발명의 명칭은 ‘종균, 잡곡 및 죽염을 이용한 기능성 고추장의 제조방법’이다. 세 가지 종균으로 2차에 걸쳐 발효시킨 메줏가루를 사용해 콩의 유효성분이 최대한 많이 분해·생성되도록 했으며, 찹쌀·수수·기장 등 잡곡을 적정비율로 혼합하고 가열하여 만든 잡곡죽을 고추장 제조에 사용했다. 마

한국인의 입맛에 가장 특화된 식품 중 하나인 고추장은 이제 한국을 넘어 세계인의 주목을 받고 있으며, 학계의 연구자나 산업현장의 식품개발 전문가들은 더 우수한 고추장을 만들기 위해 다양한 방안을 제시하고 있다.

고추의 매운맛과 곡류의 단맛, 발효된 콩에 의한 구수하고 깊은 맛들이 조화롭게 어우러져 고유의 감칠맛을 내는 고추장은 우리 식탁 위에 없어서는 안 될 존재임이 틀림없다.

글 이재양(인산생명과학연구소 소장)

9월

인산가 주요행사 및
강연일정



일정	행사내용	강연자
6일(목)	대전지점 강연	이승철 지점장
11일(화)	광주지점 당일 건강투어	-
	전주지점 당일 건강투어	-
12일(수)	서울 강남지점 강연	김은주 지점장 외 1명
	서울 강북지점 강연	김종호 상무
	울산지점 강연	이점순 지점장
	세종지점 강연	정대홍 이사
13일(목)	대전지점 강연	이승철 지점장
	부산지점 강연	박영분 부장
	전주지점 강연	김종호 상무
	인천지점 강연	김경환 지점장
18일(화)	광주지점 강연	김경환 지점장
19일(수)	남원지점 강연	정대홍 이사



죽염산업화 31주년 '죽염의 날'을 맞아 전국에서 '인산 마니아'들이 함양 인산연수원에 모였다.

성우 배한성·국선도 황혜자 사범, 공동 MC로 흥 돋궂

오후 12시 30분부터 기념식이 시작되었다. 본 행사에 앞서 식전 행사로 함양군의 자랑거리인 다별풍물패가 신명나는 가락으로 흥을 돋웠다. 신나게 땡과리와 북, 장구를 치며 인산가를 한 바퀴 돈 풍물패 덕분에 잔칫집 분위기가 제대로 났다.

풍물패 공연에 이어 본 행사가 시작되었다. 이날 행사는 특별히 '맥가이버'와 '가제트'로 친숙한 성우 배한성씨와 국선도 연맹 황혜자 사범이 진행을 맡았다.

먼저 국민의례와 인산 선생을 기리는 묵념이 진행

되었으며 이어 인산 김일훈 선생 탄신 108주년 기념 동영상과 120년 죽염종가 인산가 소개 동영상에 방영되었다. 생전 활인구세를 위해 평생을 헌신했던 인산 선생의 육성이 흘러나오자 장내가 차분해졌다.

동영상 상영이 끝난 후 기념식장을 찾은 귀빈 소개가 있었다. 이날은



죽염 기업 첫 코스닥 상장·향노화단지 조성 박차

인산가 장밋빛 미래가 활짝 열린다

101년 전 인산 김일훈 선생이 세상에 없던 죽염을 발명했다. 그리고 그의 아들 김운세 회장은 꼭 31년 전 세계 최초로 죽염을 산업화했다. 이런 노력으로 인산의학의 의미와 가치가 세상에 많이 알려졌다. 죽염 산업화 31년 기념 '죽염의 날' 행사 현장은 '인산 마니아'들의 열기가 뜨거웠다. 그 현장을 직접 다녀왔다.

글 손수원 사진 임영근

전국에서 1,300여명 참석... 축제 한마당

8월 25일은 인산가와 인산가 마니아들의 축제의 날이었다. 올해로 31주년을 맞는 죽염의 날 기념식이 경남 함양군 삼봉산 자락의 인산연수원에서 열렸다. 인산가는 1987년 세계최초의 죽염회사 '인산식품'을 설립해 죽염을 산업화한 것을 기념하고 그 가치를 알리는 취지에서 매년 8월 죽염의 날 행사를 개최하고 있다.

지난 5월, 인산 선생 탄신일 행사에 이어 삼봉산 자락이 다시 한 번 인산인해를 이루었다.

일주문을 지나 인수관 앞마당에 대형 천막을 치고 식사를 할 수 있는 공간이 마련되었다. 이른 아침부터 차를 타고 함양에 내려온 참가자들은 죽염을 넣어 가마솥에서 직접 끓인 따끈하고 건강한 육개장 한 그릇으로 든든하게 배를 채웠다.



- 1 '죽염의 날'을 기념하기 위해 참석한 서춘수 함양군수가 축사를 하고 있다.
- 2 기념식 후 김운세 인산가 회장과 우성숙 인산연수원 원장, 서춘수 함양군수, 박건영 박사 등이 단체 사진을 찍었다.
- 3 축하공연을 즐겁게 관람하는 김운세 회장과 우성숙 원장.
- 4 식전행사로 펼쳐진 다별풍물패의 신명나는 공연.



- 1 기념사를 하는 김윤세 회장.
- 2 성우 배한성씨와 국선도연맹 황혜자 사범은 빼어난 말솜씨로 시종일관 행사 분위기를 화기애애하게 했다.
- 3 죽염을 넣어 가마솥에 직접 끓인 '인산가표 육개장'은 이날 최고 인기 메뉴였다.



서춘수 함양군수, 임재구 경남도의회 의원, 황태진 함양군의회 의장, 고영진 경남일보 회장, 최광주 경남신문 회장, 최원철 전주대 전 부총장 등이 기념식장을 찾아 죽염의 날을 축하했다.

7명의 인산가 마니아, 연단에 나와 체험 사례 증언

우수지점과 장기 근속자, 모범사원에 대한 시상에서 특별히 체험사례자 발표가 이어졌다. 총 7명의 '인산가 마니아'가 나와 자신이 인산가의 제품을 먹고 효험을 본 사례를 청중에게 말했다. 고지혈증으로 약을 입에 달고 살다가 죽염을 먹고 약을 끊은 체험사례자와 병원에서도 못 고친다고 했던 위장병을 고치고 50대 못지않은 건강을 유지하며 사는 70대 후반 체험사례자 등 인산의학의 힘으로 건강을 되찾은 이들은 하나같이 "인산의학 최고"를 외쳤다.

이어진 축사에서 박건영 차의과학대학 교수는 "이제까지 오랜 시간동안 수많은 연구를 통해 죽염이 항암 및 항비만, 항산화효과가 있다"며 "특히 최근에는 피부노화를 억제한다는 사실이 연구를 통해 밝혀졌으니 더욱 죽염을 안심하고 많이 드시라"고 말했다.

축사가 끝난 후 분위기를 돋우기 위해 가곡 작곡가 임채일씨의 성악 공연이 있었다. 설악산자연학교에서 인산의학을 만난 것을 계기로 인산가와 연을 맺은 임채일씨는 '참의료'의 선구자였던 인산 선생을 생각하며 가곡 '선구자'를 불렀으며 인기 가곡인 '오솔레미오'도 선보여 박수갈채를 받았다.

이어진 축사에서 서춘수 함양군수는 "인산가는 항노화의 고장 함양의 자랑"이라며 "앞으로 인산죽염

향노화특화농공단지가 조성되면 보다 많은 사람들에게 인산죽염을 알릴 수 있을 것이며 더불어 함양군 지역 경제도 성장할 것으로 기대한다"고 말했다.

함양군 기타동아리 '소풍'의 통기타 공연에 이어 30년 동안 인산의학의 의미와 가치를 세상에 알리기 위해 노력해온 김윤세 회장의 기념사가 이어졌다.

김 회장은 "선친이신 인산 선생의 뜻을 이어 받아 시작한 일이 오늘에 이르렀다"며 "죽염 발명 110년, 죽염 산업화 31년이 지났고 그동안 인산의학을 세상에 알리기 위해 노력한 결과, 죽염 기업 최초로 코스닥 상장을 앞두고 있다"고 말했다.

김윤세 회장 "세계의 식탁에 죽염 올리도록 뛰겠다"

인산가는 7월 25일 임시 주주총회에서 IBKS 제8호 기업인수목적(IBKS제8호스팩)과 합병 승인 건을 통과시켰다. 인산가는 8월 29일 합병을 거쳐 9월 11일 코스닥 시장에 입성할 예정이다. 김윤세 회장은 "내년에 인산죽염 향노화특화농공단지가 조성되면 250여 개의 일자리가 새로 만들어지고, 한국의 특별한 농공단지로서 비상할 것"이라고 말했다. 김 회장은 마지막으로 "세계인의 식탁에 인산죽염을 올릴 수 있도록 더욱 노력할 것이고 인산의학의 의미와 가치를 세상에 알리기 위해 끊임없이 뛰어 다니겠다"고 다짐했다.

한편, 인산가는 인산연수원 초입에 있는 인수관에 죽염산업화 31년 역사를 한눈에 볼 수 있는 전시관을 운영했으며 행사장에서는 지역특산물을 활용한 먹거리 장터를 꾸려 보는 즐거움과 함께 먹는 즐거움까지 선사했다. 

김윤세의 100세 건강이야기를 스마트폰 앱으로 보세요!

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



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

앱 설치가 어려우세요?



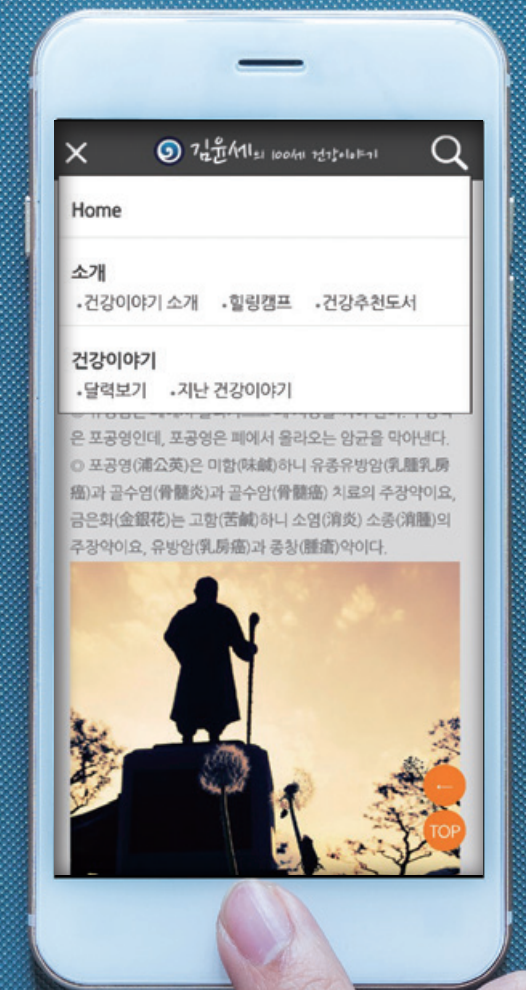
안드로이드 폰

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



아이폰

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





기氣의 원천, 단전丹田에 쑥뜸 뜨면 장수와 건강이 보인다

**Give Your Body Moxa Cautery
And You'll Enjoy Long and Healthy Life**

인산 선생의 지혜로 탄생한 인산쑥뜸은 우주의 기운을 몸 안에 채우고 독성은 배출해 병을 고치는 인산의학 최고의 묘방으로 손꼽힌다. 하지만 아무리 좋은 쑥뜸이라도 인산의학의 참된 의미와 가치, 원리를 제대로 알았을 때 가장 큰 효험을 발휘한다. 이번 호에는 8월 17~18일 열린 제271차(가을쑥뜸 1차) 힐링캠프에서 진행된 김윤세 전주대학교 객원교수(인산가 회장)의 특강 내용을 정리했다.

정리 손수원 사진 정정현

저는 35년 동안 인산 김일훈 선생이 제시하신 '참의료'를 세상에 알리기 위해 백방으로 뛰어다녔다. 하지만 사람들은 인산의학의 의미와 가치를 잘 이해하지 못하고 믿으려 하지 않는다. 왜 그럴까. 세상의 이야기와 정반대니까 그런 것이다. 지금까지 지구를 중심으로 태양을 비롯한 천체가 돈다는 천동설을 믿다가 어느 날 갑자기 태양을 중심으로 지구가 돈다는 지동설을 듣게 된 것과 같다.

I've spent the past 35 years trying to spread the gospel of Insan Kim Il-hun's brand of 'true medicine'. But people don't quite grasp the meaning and value of Insan Medicine, and they refuse to put their faith in it. Why is that the case? It's because the theory runs counter to what everyone is used to. It's akin to finding out about the heliocentric theory after trusting the geocentric theory all your life. So what happened to people who said the helio-

지동설을 주장한 사람들은 어떻게 됐는가. 혹세무민惑世誣民하는 이야기라며 배척당한 것도 모자라 이탈리아의 조르다노 부르노는 교황청에 의해 로마 광장에서 화형당했고, 갈릴레오 갈릴레이 역시 겨우 죽음을 모면했다. 오늘날 천동설을 믿든, 지동설을 믿든 세상을 사는 데 아무런 지장이 없다. 다른 주장을 한다고 죽임을 당하지도 않는다. 하지만 이것이 생명과 직결되는 의학이라면 상황이 다르다.

centric theory was the right one? Italian Giordano Bruno was burned alive in Rome by the Vatican, and Galileo Galilei barely avoided getting executed himself. But today, it doesn't matter which of the theories you believe. It won't affect your livelihood. No one will kill you for believing in something different. But when it comes to medicine, which has a direct influence on your life, it's a different story.

미네랄은 병균과 싸우는 탄약

오늘날 한의학과 서양의학은 이해관계가 첨예하게 갈리고 있다. 우리나라 의료법은 한의학과 서양의학을 비롯해 약사, 의사, 한의사가 서로 충돌하도록 부추기고 있다.

병원에서 한의학과 서양의학을 병행해 치료한다면 효과가 훨씬 더 크다. 중국과 미국은 이미 한·양의학을 병행해 환자를 치료하고 있다. 하지만 우리나라에서 서양의학 의사가 침을 놓으면 의료법 위반으로 고발당할 것이다. 사람 살리는데 이런 법이 왜 필요한가? 지금의 우리나라 의료법은 의료 발전을 저해하고 국민 건강을 위협하는 법일 뿐이다.

인산의학은 세상에 없던 참되고 이치에 맞는 ‘참의료’지만 사람들은 이제까지 알고 있던 의학 상식과 너무나 동떨어졌다고 생각해 이해하지 못하고 어디까지 믿어야 하나, 혹시 잘못되지는 않을까 의심한다.

인산 선생께서 ‘배터지게 죽염 퍼 먹어’라고 말씀하신 것은 그만큼 몸이 필요로 하는 미네랄을 빨리, 많이 보충하라는 뜻이다. 우리 몸이 질병과 싸울 때 가장 필요한 것은 소금, 즉 미네랄이다. 전쟁터에 나가는데 탄약이 없으면 어떻게 싸우나.

오늘은 마침 칠월칠석이다. 은하수를 가운데 두고 견우성과 직녀성이 있다. 별자리 28수는 우리 생활과 밀접하게 관련되어 있다. 역사에서는 별의 움직임을 보고 군사를 쓰는 경우가 많았다. 《손자병법》을 쓴 손무가 그랬고 《삼국지》에 나오는 제갈공명도 그랬다.

인산 선생은 별의 움직임을 보고 어느 별의 정기(精氣)가 어느 풀과, 어느 동물로 내려와서 약이 된다고 설명하셨다. 인산 선생은 “28수 두성(斗星) 수국(水局) 분야에 들어가게 되면 계집 ‘녀(女)’자를 쓰는 여성정(女星精)이 있고 이 여성정에서 흘러나오는 정기를 받은 날짐승이 오리, 바다 생물은 명태, 풀은 오이”라고 말씀하셨다.

하지만 사람들은 아무리 이렇게 설명해도 믿지 않고 해보려는 노력도 하지 않는다. 저는 죽염을 조금씩 먹는 사람에게 “그렇게 먹으면 백 날 천 날, 평생 먹어

Minerals: Your Ammunitions in Battle Against Bacteria

The Oriental medicine and the western medicine are increasingly at odds with each other. The Korean medical law only encourages these two sides, plus pharmacists, medical doctors and Oriental doctors to take shots at one another.

If hospitals combined the Oriental and western medicines, then the effects would be huge. China and the United States are already doing it. But if a western doctor gave you an acupuncture, that doctor would be charged with violating the medical law. Why would need such a law when you're trying to save people's lives? The Korean medical law only hinders the development of medicine and threatens the people's health.

Insan Medicine is such a true, logical form of medicine that has never existed anywhere before. But people just think it's too different from what they know about medicine. They have doubts about Insan Medicine, not sure just how much of it to believe.

When Insan told his patients that they should gobble up bamboo salt, he meant that they needed to consume essential minerals as quickly and as much as possible. When we're battling diseases, the thing that we need the most is salt; that is, minerals. You couldn't fight in war without ammunitions.

Today happens to be July 7 in the lunar calendar. The Altair and the Vega are on either side of the Milky Way. The 28 constellations are closely related to our life. There have been numerous cases where military units were deployed based on stars' movements. Sun Tzu, author of 《The Art of War》, did that, along with Zhuge Liang in 《Romance of the Three Kingdoms》.

Insan studied the constellations and saw which of the stars sent its vital force down to which plants or animals,

천동설은 방향이 잘못되었기 때문에 문제를 근본적으로 해결할 수 없다. 의학도 마찬가지다. 병을 공격해 치료하는 것은 방향이 잘못된 것이기에 근본적인 치료를 할 수 없다. 인산의학은 올바른 방향으로 이치에 맞게 치료하기에 병을 고칠 수 있는 것이다

도 아무 효과 없습니다”라고 말한다. 섬섬하게 생각할 수도 있겠지만 질병을 고치는 문제고 생사가 걸린 문제이기 때문에 기분 좋은 말만 할 수는 없다. 빨리 깨닫게 하고, 확실하게 알게 해야 병을 고칠 수 있다.

서양 의사들도 경락 실체 알기 위해 뜸·침 공부

중국의 쑥뜸은 쌀알 정도 크기로 7~8장 뜬다. 인산 쑥뜸처럼 소주잔 크기로 직접 살에 하루종일 내리 열흘 간 뜨는 뜸은 없다. 물론 엄청나게 고통스럽다. 그러나 신비하게도 그 고통을 순용하면 짧게는 3일, 길게는 보름 사이에 갑자기 고통이 사라지고 아무리 큰 뜸불을 올려놔도 뜨거운 줄을 모르게 된다.

이렇게 뜸불이 타고 있는 동안 온몸이 뜸을 받아들여 경락(經絡)을 통해 기운이 돌고 체온이 올라 몸의 회로를 바꾸고 병을 고친다. 즉 우주의 에너지가 몸 안으로 들어가고 몸 안의 독성은 배출되는 것이다.

혈관은 피가 흐르는 곳이다. 경락은 기(氣)가 흐르는 통로이다. 콧구멍과 모공을 통해 몸속으로 들어가는 공기는 우리 몸을 감싸고 계속 돌고 있다. 이것을 위기(衛氣)라고 한다. 기운으로써 방어를 한다는 뜻이다.

기는 경락을 통해서 흐른다. 세로로 내려가는 기의 경로를 경(經), 가로로 흐르는 기의 경로는 락(絡)이라고 한다. 교차되는 지점은 경혈(經穴)이라고 한다. 우리 몸에 경혈은 365개가 있다. 1년은 365일이다. 우리 몸은 작은 우주인 것이다.

‘기가 막히다’란 말이 있다. 이는 기의 흐름이 원활하지 못하다는 뜻이다. 날씨가 흐린 날은 기의 흐름이

so that they could become medicinal. Insan talked about how ducks, pollocks and cucumbers received a particular type of energy from the constellation.

But people didn't trust him and didn't even bother to do so. When I see people who only consume small amounts of bamboo salt, I tell them that they'll see no effects for hundreds of thousands of days that way. When it comes to health and life, I am not one to mince words. I just have to help people understand quickly.

Western Doctors Study Moxa Cautery and Acupuncture to Know More About Meridian System

In China, moxa cauterization is done seven to eight times, each the size of a grain of rice. There's nothing like Insan moxa cauterization, which is done over 10 full days in a row in the size of a shot glass. It's obviously very painful. But if you can endure that, your pain will be gone anywhere between three days to 15 days later. Then no matter how hot the moxa becomes, you won't feel it.

While the moxa burns, your whole body will absorb it, and the vital force will travel through the meridian system to increase your body temperature, change your body's circuitry and cure diseases. The energy of the universe enters your body, and it discharges toxins from your body.

Blood vessels are for blood. The meridian system is for the energy. The air that enters our body through our nose and pores circle around our body. Your energy helps defend you. 'Qi' flows through the meridian system. In Chinese characters, the jingmai channel goes vertically, and the luomai channel moves horizontally. The cross-sections are acupuncture points. Our body has 365 of them. A year is 365 days long. Our body is a small universe.

On cloudy days, your vital force doesn't travel so well. That's why your body aches and you feel lethargic on

원활하게 되지 않는다. 그래서 몸이 쭈시고 몸이 축 늘어지는 것이다. 반대로 날이 맑으면 기운이 샘솟는다. 이럼에도 대한민국 의사들은 기의 흐름을 모르고, 알고고도 하지 않고, 학문적으로 검증되지 않은 미신이라고 치부한다.

독일, 프랑스, 미국 의사들은 경락의 실체를 알기 위해 침을 공부하고 뜸을 공부한다. 부디 여러분은 마음의 문을 열고 받아들이고 이해하고 공부하길 바란다. 원리를 알고 인산의학의 의미와 가치를 알고 뜸을 뜨면 100% 성공할 수 있다.

인산 선생께서 제시하는 방법은 어려운 것이 아니지만 세상이 못 고친다는 병을 고친다. 천동설은 방향이 잘못되었기 때문에 문제를 근본적으로 해결할 수 없다. 의학도 마찬가지다. 병을 공격해 치료하는 것은 방향이 잘못된 것이기에 근본적인 치료를 할 수 없다. 인산의학은 올바른 방향으로 이치에 맞게 치료하기에 병을 고칠 수 있는 것이다.

항생제 투여하면 체내 면역세포들도 초토화

‘서양의학의 아버지’ 히포크라테스는 “우리 몸 안에는 100명의 의사가 있다”고 말했다. 바깥의 의사가 병을 고치면 내 몸 안의 의사는 일을 하지 않는다. 그러나 병을 근본적으로 치료할 수 있는 능력은 바로 내 몸 안의 의사가 가지고 있다. 이런 신비한 능력을 가지고 있는 의사가 일을 하지 않게 만드는 것이 과연 지혜로운 방법이고 올바른 치료인가.

항생제를 투여하면 내 몸 안의 면역세포들이 초토화된다. 면역력이 떨어지면 내성이 생기고 결국은 병을 고치지 못하고 죽는다. 항생제라는 것이 없던 시절, 우리 조상들은 어떻게 병을 고쳤을까. 바로 이치에 맞게 고친 것이다. 열을 발산하는 약을 먹고 더운 방에서 땀을 더 냈다.

감기에 걸리면 내 몸 안의 의사들이 열을 올려 침투한 바이러스들과 싸운다. 그런데 현대의학 의사들은 체온이 38도를 넘었다고 해서 해열제를 써 체온을 내

such days. But on sunny days, you'll be full of energy. But Korean doctors simply refuse to learn about qi, dismissing it as some sort of superstition that hasn't been academically proven.

But doctors in Germany, France and the U.S. study acupuncture and moxa cautery so that they'll know more about the meridian system. I hope you'll open up your mind and embrace this. If you understand the meaning and value of Insan Medicine before you do moxa cautery, you'll succeed 100 percent of the time.

Insan didn't come up with anything difficult as solutions, and he can help you beat diseases that nothing else can. The geocentric theory can't solve issues at a fundamental level because its direction is all messed up. The same can be said about medicine. Because the way it attacks diseases is fundamentally wrong, you can't undergo fundamental treatments. Insan Medicine will steer you in the right direction.

Antibiotics Will Destroy Immunocytes

Hippocrates, the father of Western medicine, said there are 100 doctors in all of us. If someone outside cures diseases, then those doctors inside you won't do any work. But it is those doctors who have the ability to fundamentally cure diseases. If you don't let such outstanding doctors do any work, would you considered that a smart and correct way to treat your conditions?

If you take antibiotics, it will destroy immunocytes as well. If you lose your immunity, you will develop immune tolerance, and won't be able to cure diseases that may kill you. Back in the days without antibiotics, how do you think our forefathers cured their diseases? They just followed logic. They took medicine that made them hot and they stayed in a heated room to sweat it all off.

When you catch cold, doctors inside us wage a battle on

린다. 이것은 일시적으로 증상을 완화시키는 것일 뿐, 근본적인 치료가 아니다. 그래서 인산 선생은 세상의 어떤 의사들이 뭐라고 하든 내가 시키는 대로 하면 병을 근본적으로 고칠 수 있다고 말씀하셨다.

우리는 흔히 ‘기절’이란 말을 쓴다. 기절은 기운의 흐름이 단절됐다는 뜻이다. 기절이란 단어는 아무 의심 없이 사용하면서 왜 기가 흐르는 통로는 부정하는가. 지식에 가려서 진실을 보지 못하고, 지식에 파묻혀 지혜를 발동하지 못한다. 지식과 지혜는 다르다. 지식은 기억하는 것이지만, 지혜는 꿰뚫고 바라보는 것이다.

정주영 회장이 좋은 학교를 나와서 서해안 간척사업을 성공시켰는가? 인산 선생이 좋은 학교를 나왔는가? 아니다. 이분들은 지식보다는 타고난 지혜, 평생 살면서 경험으로 터득한 지혜가 뛰어난 것이다.

인산 선생의 타고난 지혜, 살면서 터득한 지혜는 더 없이 높았으나 불행히도 주변 사람들이 알아듣지 못했다. 아내는 물론, 자식들조차 인산 선생의 참의료를 이해하지 못했다. 다행히 저는 젊은 시절 6번이나 죽음의 고비를 인산 선생의 묘방으로 넘기면서 인산 선생의 참의료와 인산의학의 의미와 가치를 깨달았다.

《삼국유사》에 언급된 쑥과 마늘에 얽힌 단군설화

인산 선생은 현대의학이 ‘절대로 고칠 수 없다’는 병을 가진 환자에게 인산의학의 묘방을 제시했다. 그 방법도 어려운 것이 아니었다. 배에 쑥뜸을 뜨시오, 죽염을 퍼 먹으시오, 마늘을 구워서 죽염에 찍어 드시라고 가르쳐주었다. 이 한마디를 듣고 사람이 살아나니 그 것이야말로 생명의 복음이 아니겠는가.

인산 선생이 제시한 의학이론은 방향이 올바른 지동설과 비견되는 이론이니 결과가 나온다. 쑥뜸도 마찬가지다. 혹자는 “굳이 이렇게 크게 뜸을 뜰 필요가 있습니까?”라고 물어본다. 물론이다. 크게 떠야 몸속 깊숙이 숨어서 몸을 해롭게 하는 병원균과 독소를 뽑아낼 수 있다. 이런 것들을 이해하고 공부한 후 쑥뜸을 떠야 제대로 된 효과를 볼 수 있다.

virus. But modern medical doctors will prescribe fever reducers when your body temperature rises over 38 degrees Celsius. This will relieve symptoms only temporarily without offering a fundamental cure. That's why Insan said, no matter what other doctors say, patients should listen to him if they wanted fundamental cures.

The Korean word for 'faint' literally means the flow of qi has been cut off. It's a common term in Korean language, but people still deny there is a pathway for qi. They can't see the truth because of knowledge, and they can't rely on wisdom because they're blinded by what they know. Knowledge and wisdom are two different things. To know is to remember, and to be wise is to see through things.

Did Chung Ju-yung pull off successful land reclamation projects on the west coast because he went to a good school? Did Insan attend a prestigious institution? No. But they had such great wisdom, built from experience gained over the course of their lives.

Insan had so much wisdom that he was born with or he'd gained throughout his life. But those around him never quite understood him. Even his wife and children failed to get the whole meaning of it. Fortunately, I survived six brushes with death thanks to Insan's cure. It allowed me to really understand the meaning and significance of Insan Medicine.

Tale of Dangun As Related to Mugwort and Garlic in 《Memorabilia of the Three Kingdoms》

To a patient with a disease that doctors said no form of modern medicine could cure, Insan offered an excellent treatment. And it wasn't that hard. Do moxa cautery on your abdomen, gobble up bamboo salt and eat roasted garlic with bamboo salt. That alone can save a life. Is it not the gospel of life?



의학박사이자 서지학자인 김두중 박사는 《한국의 학사》를 쓰면서 첫머리에 《삼국유사》의 ‘환웅천왕桓雄天王’ 이야기를 인용했다. 곰과 호랑이가 환웅에게 사람이 되게 해달라 빌었고, 환웅은 쑥 한 줌과 마늘 20쪽을 주면서 “이것을 먹고 100일 동안 햇빛을 보지 않으면 사람이 된다”고 일렀다. 이를 따른 곰은 21일 만에 여자의 몸이 되었으나 호랑이는 이것을 지키지 못해 사람이 되지 못하였다.

곰은 여자가 되었지만 혼인해 주는 이가 없어 환웅에게 아이를 갖게 해달라고 기원했다. 이에 환웅이 혼인하여 아이를 낳으니 그가 곧 단군왕검檀君王儉이다. 김두중 박사는 이를 인용하면서 “우리 조상들은 아득한 옛날부터 의료용으로 쑥과 마늘을 쓴 것으로 판단된다”라고 말했다.

전통의학을 시대에 맞게 부활시킨 인산의학

이처럼 4,300년 전부터 이어져 오다가 맥이 거의 끊어질 뻔한 전통의학을 인산 선생께서 부활시키고 더 발전시켜 유향발마늘을 구워 죽엽에 꼭 찍어 먹고 중완·단전에 뜸을 뜨라는 묘방을 제시하셨다. 이처럼 인산의학은 면면이 이어온 뿌리 깊은 우리 민족의 전통의학을 이 시대에 맞는 새로운 의학으로 부활시켰다는 데 그 의의가 있다.

인산 선생의 《신약》 제25장 ‘영구법의 신비’와 《인산축뜸요법》《신약본초 전·후편》을 3번 정도 읽으면 인산의학의 핵심내용이 이해될 것이다. 이후 이것을 받아들이고 잘 활용해 이치에 맞게 병을 고치고 건강을 되찾아 120세 천수를 누리시길 기원한다. (仁山)

Insan's medical theory is akin to the heliocentric theory, in that both are correct and logical. Moxa cautery is the same. Some may ask if it's really that necessary to do that in large sizes. The answer is, of course. That way, you can extract pathogenic bacteria and toxins from your body.

In his book 《History of Korean Medicine》, Kim Doo-jong, a medical doctor and a bibliographer, quoted from a tale in 《Memorabilia of the Three Kingdoms》 about Hwanung. A bear and a tiger ask Hwanung to help them become human. Hwanung gave each of them a bundle of mugwort and 20 cloves of garlic and told them, “If you eat these and don't see sunlight for 100 days, then you will become human.” The bear followed the direction and became a woman in 21 days. The tiger never got to become one.

The bear didn't have anyone to marry, and so she pleaded with Hwanung that she wanted to have a baby. Hwanung obliged, and the baby between the two was Dangun Wanggeom. Dr. Kim said he believed our ancestors must have used mugwort and garlic for medicinal purposes.

Insan Medicine Resurrects Traditional Medicine

Insan brought back the traditional medicine that began 4,300 years ago, rescuing it from the brink of extinction. And he made it even better -- telling people to roast sulfur garlic and eat it with bamboo salt, and to do moxa cautery on jungwan (or danjeon). Insan Medicine is so important in that it revived our traditional medicine and developed it further in ways that fit the current times.

If you read Chapter 25, ‘Wonders of Yeonggu Method’, from Insan's book 《Shinyak》, as well as 《Insan's Moxa Cautery Method》 and 《Shinyak Boncho》 for about three times, you will be able to grasp key points of Insan Medicine. I hope you will put that understanding to good use and live a healthy life to 120. (仁山)

人体“宇宙”接受艾灸术 可健康长寿

尽管仁山医学是世上前无古人的真正顺应自然规律的“真医疗”，但世人以为该理论与目前所熟知的医学常识大相径庭，因而无法认同理解，不知该相信几分，担心会给身体带来伤害。

将烧酒杯大小的艾灸盅直接置于肌肤上，连续十天全天候的仁山艾灸术确实是非常痛苦的。然而，克服了这个痛苦，在短则3天长则15天的时间内，痛感会突然消失，不管再用多大的艾火都觉察不出灼热感。艾火燃烧时，在全身施行针灸术，通过身体的经络使气息循环起来，体温上升，改善身体血液循环，从而治愈疾病，也就是将宇宙的能量引入体内，从而将身体里面的毒性排出体外。

血管是血液流经之处，而经络是真气流经的通道。通过鼻孔及毛孔进入身体内部的空气，围绕着我们身体不断地进行循环。这些气息被称为“卫气”，是指通过该种气息来抗御外邪的意思。

人们常说的“气不过”一词，指的是气息不顺畅的意思。阴天的日子里，气息的流动便不会顺畅。因此，身体易酸痛慵懒。相反，天气晴朗时，气息会充沛昂扬。德国、法国、美国的医生为探求经络及气息的真实根源，不断学习银针及针灸术。如果了解了其内在原理，了解了仁山医学的意义及价值，施行艾灸术，则会100%成功。

仁山先生提倡的方法并非晦涩难懂，却可治愈世间

的疑难重症。仁山医学采用顺应自然规律的治疗方式，沿着正确的方向，所以可治愈疾病。

“西方医学之父”希波克拉底曾说过，“我们的身体里住着100个医生。”如果外面的医生来治疗疾病，那自己体内的医生将无事可做。然而，只有自己体内的医生才具有真正能从本源上治疗疾病的能力。让这些有着神秘功效的医生无法施展其能力，这真的是智慧的疗法吗？

人如果服用抗生素，那自己体内的免疫细胞也将荡然无存。免疫力低下，则会产生抗药性，最终疾病将无法治愈而使人死亡。正因如此，仁山先生曾说，“不管世上其他医生怎么说，如果遵循我的方法，将从根本上治愈疾病。”

仁山先生向那些患有被现代医学称为“不治之症”的患者推出了仁山医学的妙方。该治疗方法并不难，仁山先生为大家推荐了“腹部施艾灸术”“常食竹盐”“食用烤蒜蘸竹盐”等方法。寥寥数字箴言，便能救活人的性命，这难道不是生命的福音吗？

只要认真研读三遍关于仁山先生的《神药》第25章——《永生之法的神秘》以及《仁山艾灸疗法》《神药本草——前后卷》的内容，即可领悟仁山医学的核心要义。如果将其疗法融会贯通加以活用，依据其道理进行治病，则可重新为自己找回健康，轻松自然享受120岁的天寿。 (仁山)



지리산자연학교 8박 9일 캠프

함양에 왔노라! 시원했노라! 힐링했노라!

2018년 여름, 한반도에 111년 만의 폭염이 들이닥쳤다. 전국적으로 폭염경보가 발효된 즈음, 경남 함양군 지리산 자락 인산연수원에 모인 사람들은 시원한 산바람을 맞으며, 세상과 동떨어진 채 여름을 즐겼다. 지난 7월 28일(토)부터 8월 5일(일)까지 8박 9일간 진행된 지리산자연학교 캠프에 참가한 이들의 이야기다.

글 김효정 사진 한준호

최고 기온이 38~39도를 찍는 무더위였지만 지리산 자연학교 8박 9일 캠프를 향한 인산 가족들의 열성은 그보다 더 뜨거웠다. 열흘 가까이 인산연수원에 머물면서 매 끼니 인산의학 방식으로 섭생하고 유황오리 진액에 죽마고우까지 섭취할 수 있는 이 대단한 기회를, 그깟 날씨 때문에 놓칠 순 없다는 듯이 전국 곳곳 으로부터 25명의 참가자가 모였다.

첫 만남의 분위기는 다소 어색했지만 몇 마디 나누자 분위기가 화기애애해졌다. 지리산이 내어주는 시원한 바람과 맑은 공기 덕인지 모두의 마음이 집에 있을 때보다 말랑말랑해졌다. 홀로, 부부끼리, 가족과 함께 인산연수원을 찾은 까닭은 저마다 제각각이었지만 인산의학 체험을 통해 건강과 웃음을 얻어가겠노라는 마음은 하나였다.

매끼 죽염식에 지리산 트레킹... 침병침병 물놀이도

지리산자연학교 8박 9일 캠프의 하루는 아침식사로 시작됐다. 평소 아침식사를 거르는 사람도, 잠을 설쳐

기상이 힘든 사람도, 입속이 짝갈해 영 입맛이 없는 사람도 인산연수원에선 신기하게도 아침상이 기다려진다고들 한다.

이번 캠프 참가자들도 마찬가지였다. 9회 죽염과 서목태 간장으로 맛을 낸 인산의학식 식사를 하면 입맛이 돌고 속이 편안해지기 때문이다. 속을 든든하게 하는 유황오리백숙, 얼큰한 육개장 등 특별식이 나오는 점심과 저녁식사로 마찬가지다. 죽염으로 만든 간장·된장·고추장으로 요리하니 맛은 물론 꽤까지 보장된다.

해발 530m에 위치해 자연 에어컨이 돌아가는 인산연수원을 벗어나야 되는 일정은 비교적 선선한 오전 중에 진행됐다. 죽염제조장 견학을 비롯해 상림공원 방문, 지리산 둘레길 및 계곡 트레킹, 함양군 주변의 관광명소 탐방 등의 프로그램이 매일 이어졌다. 시원하다 못해 차가운 계곡물에서 나이를 잊은 채 침병침병 물놀이를 하며 여름을 만끽했다.

우성숙 원장 “인산식 섭생 따라하면 몸의 변화 느낄 것”

그중 화룡점정은 지리산 노고단 등반이었다. 성삼재~노고단 코스는 비교적 완만해서 등산보다는 트레킹에 가까웠다. 체력에 따라 계단으로 오를 수도 있고 둘레길로 오를 수도 있어 캠프 참가자들 대부분이 어렵지 않게 지리산 정상에 도달했다.

역시 인산 베테랑들은 달라! 끝까지 웃음을 잃지 않으며 선두를 유지한 김윤세 회장과 우성숙 원장.



허리 통증으로 컨디션 난조 한천수씨 “인산의학으로 아름다운 노년 보내려고요”

아픈 곳 없이 건강하던 한천수(83)씨의 허리가 올해 들어 갑자기 아프기 시작했다. 협착 진단을 받고 6개월간 병원을 다녔으나 차도가 없었고, 우울함마저 생겼다. 그러던 중 지인이 선물로 준 홍화씨 분말과 죽마고우를 먹고 컨디션이 좋아지는 것을 느낀 한씨는 지역 인산가 대리점을 찾았다가 《인산의학》 월간지에서 8박 9일 캠프 모집광고를 봤다.



“자연 속에서 좋은 사람들과 정말 좋은 시간을 보냈어요. 음식도 맛있고 강연도 훌륭했어요. 그중에서 일찍 일어나 연수원 주위를 산책하는 시간이 가장 좋았던 거 같아요. 혼자인 게 걱정됐지만 아들이 데려다주고 또 데리러 오고, 여기서 캠프 차량이 있으니 이동에 걱정도 없고요. 캠프에서 배운 인산식 생활을 지속하면 아름다운 노년을 보낼 수 있을 거라 생각해요.”

일상의 스트레스 날리러 온 임채일·이명화 부부 “여기 오자고 한 아내가 절 살린 겁니다”

작곡가 겸 성악가인 임채일(62)씨는 약 8년 전 설악산자연학교에 다녀온 후 인산의학을 접하게 됐다.

“지난 5월 설악산에 가려고 우성숙 원장님께 연락했더니, 지리산 캠프를 소개해 주시더라고요. 아내와 함께 제대로 쉬고 잘 먹고 일상에서 받은 스트레스도 싹 잊었습니다. 너무 좋아서 3일을 더 연장했어요.”



이번 캠프의 분위기 메이커인 임씨는 지리산 노고단 정상에서 운해를 바라보며 가곡 ‘오솔레미오’를 열창해 박수를 받기도 했다. 첫날엔 목이 잠겨서 제대로 안 나오던 목소리가 7일째 되니 탁 트여 노래가 절로 나왔다고. 그의 컨디션이 좋아지는 걸 지켜본 이명화(60)씨도 캠프에 오자고 남편에게 권유하길 잘했단 생각뿐이다.

“남편의 공복 당수치를 매일 확인하는데, 첫날 147이던 것이 5일째 아침 107로 떨어졌어요. 그 숫자를 보더니 저더러 ‘네가 나를 살렸다’고 하더라고요.”

오랜 인연으로 인산가마니가 된 **김병춘 · 박정희** 부부 “남은 생은 죽엄과 함께할 거예요”

김병춘(78) · 박정희(73) 부부는 아주 오래전부터 인산의학과 인연을 맺고 있다. 30년 전, 두통에 시달리던 박씨가 지인의 소개로 인산 김일훈 선생을 찾아와 처방을 받았다.



“절 보더니 돈 한 톨 받지 않고 그 자리에서 처방을 해주시더라고요. 그 때로 약을 지어 먹었더니 정말 통증이 사라졌어요. 그 후로 잊고 살았는데, 몇 년 전 《조선일보》 광고에서 인산 선생님 그림을 발견한 거예요. 어찌나 반갑던지. 그때부터 유향오리진액이나 다슬기진액 등을 먹으며 인산가마니가 됐어요.”

평소 여행을 많이 다니고 1박 2일 캠프에 참가한 적도 있는 부부는 여름휴가를 이번 캠프에서 보내기로 했다. 이 정도 날씨엔 해외여행보다 지리산 자락에서 넉넉하게 보내는 게 더 낫다는 생각에서다.

“이곳에서 배운 인산식 섭생을 집에서 그대로 실천해 볼 거예요. 저희의 남은 생은 죽엄과 함께하겠다는 확고한 마음이 생겼습니다.”

몸과 마음의 힐링을 만끽한 **양종천 · 박보경** 부부 “집에서도 죽엄 넣은 음식 매일 먹으래요”

54세의 동갑내기 부부인 양종천 · 박보경씨는 오래전부터 인산죽엄을 알고 있었다. 자연치유에 관심이 많은 남편 양씨가 관련 서적들을 읽다가 자연스레 인산의학을 접하게 된 것. 지역 특약점을 통해 캠프를 알게 된 그는 아내를 설득해 캠프에 함께 왔다.



“중학생인 딸을 혼자 두고 9일씩 집을 비운다는 게 쉽지 않았어요. 그런데 여동생이 아이를 살려준다 하고, 아이도 괜찮다 하더라고요. 처음 며칠은 몸은 여기 있어도 정신은 집에 있었는데 어느 순간 아무 생각이 없어지며 몸과 마음이 너무 편한 거예요. 오전엔 지리산 여기저기 다니고 밤에는 별이 쏟아지는 연수원에서 휴식하고, 이만한 여름휴가가 어디 있어요?”

이런 아내를 따뜻하게 바라보던 양씨는 집에 가면 좋은 일이 생길 거라 기대에 찬 목소리로 말했다. “아내가 인산가에 반했으니, 집에 가면 9회 죽엄으로 만든 음식을 매일 먹을 수 있을 것 같아요!”

죽기 전에 꼭 가봐야 할 지리산자연학교 8박 9일 캠프

해외여행보다 더 좋은 건강여행을 떠나실 분~!
더 늦기 전에 건강했던 시절로 돌아가고 싶으신 분~!
부모님 효도여행으로도 인기만점인 지리산자연학교!

꿈만 꾸었지 엄두 내기가 힘들었던 인산의학식 생활을
지리산자연학교에서 다 함께 같이합시다.
'어머니의 산' 지리산에서 열리는 8박 9일 캠프를 통해
인산의학을 제대로 실천하고, 제대로 된 효과를 보세요!



9월 지리산자연학교 8박 9일 캠프

일정	9월 22일 입소(토요일 오후 5시) ~ 9월 30일 퇴소(일요일 오전 10시)
식사	매끼 인산의학식 죽엄食, 유향오리진액, 죽마고우, 죽엄 제공
프로그램	인산의학 공부하기, 지리산 둘레길 걷기 등
준비물	세면도구, 개인 물컵 2개, 보온병, 우산, 배낭, 등산화, 편한 복장, 열린 마음
장소	경남 함양군 함양읍 삼봉로 292-90 인산연수원(다음·네이버에서 '인산연수원' 검색)

문의 010-9000-3931

- 1 “오늘은 뭐가 나왔나~?” 죽엄으로 맛을 낸 상차림.
- 2 뭇판인지 출판인지! 추어탕 내기 뭇놀이 판이 벌어졌다. 어린이이처럼 깔깔 웃으며 즐거운 시간을 보낸 참가자들.



맨살에 썩씨 700도 쑥뜸 통증이 사라질 때까지 100일간의 기적 가을쑥뜸

봄, 가을에 뜨는 인산쑥뜸은 인산의학의 최고봉이다. 인산 선생이 고안해 낸 영구법(靈久法)은 썩씨 700도에 이르는 쑥불의 화기(火氣)로 현대의학이 해결하지 못하는 각종 불치병을 치유한다. 난치병에 걸려 쑥뜸을 뜨기로 마음먹었다면 몸과 마음의 준비를 철저히 해야 한다. 쑥뜸 시작하는 법과 주의할 점들을 알아본다.

글 손수원 사진 인산의학 DB·서터스톡



뜸 뜨기 20일 전부터 체력 만들고 45일 동안 뜸

쑥뜸을 뜨는 것은 보통 힘든 일이 아니다. 아무리 정신력이 강하다 해도 45일 동안 맨살에 썩씨 700도가 넘는 쑥불을 올려놓고 견디는 일은 그야말로 사투와 다름없다. 따라서 쑥뜸을 뜨기 전 반드시 쑥불의 기운을 전달 수 있는 최소한의 기력을 갖추어야 한다.

몸만드는 기간은 쑥뜸 뜨기 전 20일 정도다. 다수의 인산쑥뜸 경험자들은 몸만들기에는 유향오리진액이 가장 좋았다고 말한다. 유향오리진액을 먹으면 체내 독소가 제거되고, 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들일 수 있는 강건한 체력이 생기게 된다.

사정이 여의치 않으면 뜸 뜨기 20일 전부터 쇠고기 사골국을 먹으면서 유향토종발마늘을 구워 죽염에 푼 찌꺼기 하루 5통 이상씩 먹으면 쑥뜸이 잘 받는 깨끗한 몸을 만드는 데 도움이 된다. 9회 죽염을 쑥뜸 뜨기 열흘 전부터 완전히 끝날 때까지 먹으면 체내 불순물 제거에 탁월한 효과가 있다.

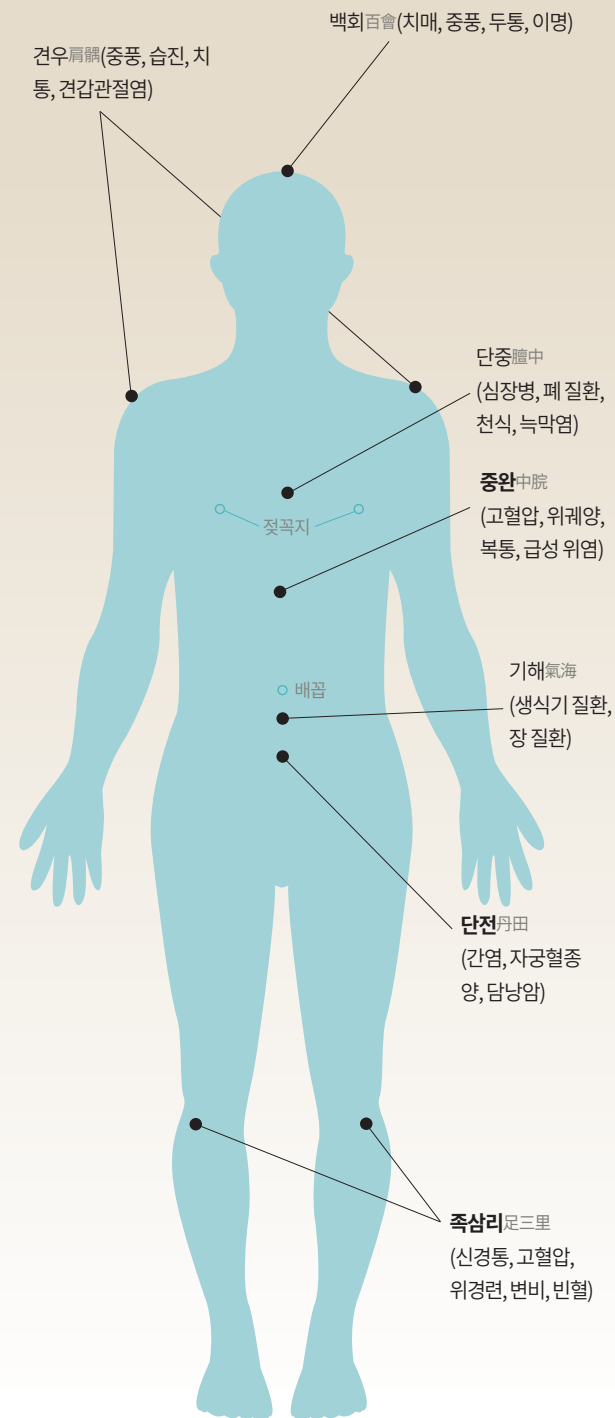
인산쑥뜸의 핵심, 단전·중완·족삼리

몸을 만들었다면 이제 본격적으로 쑥뜸 뜰 준비를 한다. 첫 번째 할 일은 뜸장을 준비하는 것이다. 뜸장을 만드는 쑥은 5월 단오 전후로 벤 강화도산 싸주아리쑥이어야 한다. 대개 하루 뜸 분량을 미리 준비하는데, 반드시 홀수로 만들어 둔다.

고깔 모양의 원추형으로 만들며, 초보자는 쌀알만 한 크기로 시작해 점점 크기를 늘려 5분 이상 타는 뜸장으로 이어가면 된다. 뜸장 수는 뜸을 뜨는 사람의 나이, 병증, 체력 등에 따라 다르므로 《인산쑥뜸요법》을 참고할 것.

뜸장을 준비했다면 뜸 뜰 자리를 찾아야 한다. 인산쑥뜸의 핵심 뜸자리는 단전(丹田), 중완(中腕), 족삼리(足三里) 혈이다. 단전은 배꼽 테두리로부터 아래쪽으로 손가락 3개를 펴 약지 끝 지점이다. 자궁혈종양, 간염, 담낭암을 해결할 수 있는 뜸자리다. 중완은 배꼽

쑥뜸 주요 뜸자리



테두리로부터 위쪽으로 손가락 4개를 펴 새끼손가락 끝 지점이다. 중완은 신장, 간, 폐, 방광, 담낭, 시신경 등의 병증을 치유할 수 있는 뜬자리다. 족삼리는 무릎뼈 아래 손가락 3개 지점이며 무릎 관절염, 하지마비, 허리통증 등을 치료하는 데 효과적이다.

병증에 따라 조금씩 다르지만 단전, 중완은 거의 모든 병과 연결돼 있어 반드시 떼야 하는 곳이다. 이 밖에 젖꼭지 사이 가운데에 있는 단중_{膻中}, 어깨 관절에 있는 견우_{肩髃}, 머리 중앙선에 있는 백회_{百會} 등에 뜬다.

뜸자리까지 확인했다면 초보자는 쌀알 크기의 뜬장을 올리고 불을 붙인다. 5~15초 정도 타면서 후반에 잠깐 뜨거움을 느끼게 된다. 5분짜리 뜬도 마찬가지다. 처음 1~2분 동안은 뜨거움을 느끼지 못하다가 어느 정도 타들어 가면서 뜨거움을 느낀다.

뜸자리가 제대로 잡히면 5분짜리 원추형 뜬장을 올려 불을 붙인다. 주의해야 할 점은 뜬은 위에서 아래로 내려가며 뜨는 게 원칙이라는 것이다. 만약 단전과 중완 두 곳을 동시에 뜬 경우 반드시 중완의 뜬장부터 불을 붙인 후 잠시 후에 단전의 뜬장에 불을 붙여야 한다. 이 순서를 어기면 열기가 너로 올라간다. 족삼리는 양쪽 다 떼야 한다. 남자는 왼쪽부터, 여자는 오른쪽부터 불을 붙여야 한다.

익숙해지면 뜬자리에 까만 딱지 생겨... 약바르면 안돼

뜸 뜨는 시각은 이른 아침이 좋지만 한낮이나 취침 전의 공복상태도 괜찮다. 뜬 뜬 때 화를 내는 것은 금물이니 마음을 편안하게 가지도록 하자. 옆에 《신약》《신약본초》《인산쑥뜸요법》 등의 관련 문헌을 옆에 두고 수시로 읽으며 주요 정보와 요령, 대처법 등을 익히면 마음을 차분히 하는 데에 도움이 될 것이다.

뜸장이 다 타 재가 되면 그 재를 3/4 또는 4/5 정도 옆으로 밀어내고 위에 새 뜬장을 올려놓는다. 뜬장을 3~5장 태워 재가 수북하게 쌓이면 붓으로 살살 쓸어낸다. 입으로 불어 재를 털어내면 뜬자리에 바람이 들어갈 수 있으니 금할 것. 이런 식으로 계획했던 뜬장을 모두 뜬다.

뜸을 뜨면 뜬자리에서 진물과 고름, 어혈이 흘러나오게 된다. 이는 몸 안의 독소가 몸 밖으로 빠져나오는 자연스런 현상이니 휴지로 닦아내면 된다. 물집이 잡히면 바로 터뜨려야 뜬 뜬 때 같이 끓어 더 뜨거워지는 것을 방지할 수 있다.

뜸자리에는 까만 딱지가 앉게 되는데, 여기에 연고를 바르거나 화상 치료용 거즈를 붙이면 절대 안 된다. 고약도 안 된다. 그냥 거즈를 대고 복대를 두르는 것으로 마쳐야 한다. 시중에서 판매하는 대형 방수밴드를 사용해도 된다. 몸을 담그는 목욕보다는 간단한 샤워를 권하며 딱지가 떨어지지 않도록 관리를 잘 해야 한다.

쑥뜸을 뜨는 동안은 보리밥에 된장국과 나물반찬을 먹는 게 가장 좋다. 죽염장과 죽염김치 등을 곁들이면 입맛 살리는 데도 도움이 된다. 물을 마시고 싶으면 맹물보다는 생강 달인 물을 마시면 더욱 좋다.

꾸준히 뜬을 뜨다 보면 어느 날 갑자기 뜨거움이 느껴지지 않는 순간이 온다. 이것을 ‘쑥뜸 무통’이라고 하는데 뜬의 효력을 극대화시킬 수 있는 절호의 기회다. 이때는 밤낮을 가리지 말고 뜬 수 있을 만큼 뜬을 뜨는 것이 좋다.

계획한 뜬장 다 뜨면 고약 붙이고 생강 등으로 회복

계획한 뜬장을 다 떼거나, 무통이 지속되다가 갑자기 뜨거움이 느껴질 때엔 뜬 뜨기를 멈춰야 한다. 이때 계속해서 뜬을 뜨면 화독을 입어 눈이 충혈되고, 숨이 막히거나 심한 두통이 온다.

계획한 뜬장을 다 뜨면 손으로 주물러 넓게 펼 수 있는 옛날 고약을 붙여 죽은 균을 뽑아낸다. 하루 한 번 갈고, 뜬자리가 완전히 아물 때까지 계속 붙여야 한다.

뜸자리가 다 아물려면 한 달 정도가 걸리는데, 일상생활을 하는 데 지장은 없지만 생활습관과 식습관을 절제하는 게 좋다. 지친 체력을 돋우기 위해서는 생강감초진액이나 무생강진액을 마시면 좋다. 인산 선생은 “생강에는 공해독을 비롯한 나쁜 기운을 제거하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질된 물질을 완전히 재생시킬 수 있는 거약 생신 효능이 있다”고 말씀하셨다. ☞



인산쑥뜸 Q&A

Q. 인산쑥뜸은 누가 떼야 하나?

A. 인산 선생은 물에 빠지거나 농약 등의 독극물을 마셔 죽음 직전에 몰린 사람, 피폭, 고염제 등으로 극심한 화공약독에 오염된 자, 꿈추, 전신불수의 마비증 환자, 백혈병, 정신질환을 앓고 있는 사람을 반드시 쑥뜸을 떼야 할 사람으로 꼽았다. 또한 선천적으로 병약하거나 앓은 질병에 시달리는 사람, 정신수양을 하거나 고도의 정신집중력을 요하는 직종 종사자, 예술가 등에게 탁월한 효험을 발휘한다. 몸만들기부터 고약을 붙여 마무리까지 길게는 100일 정도 걸린다.

Q. 그럼 쑥뜸을 뜨면 안 되는 사람은?

A. 극도로 쇠약한 사람, 간암 환자, 음식을 먹을 수 없는 위암 환자, 양약을 장기 복용한 환자 등은 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 이겨낼 수 없기에 쑥뜸을 떼서는 안 된다. 혈액형이 O형이라면 심장에 화기가 강해 화독을 입기 쉽다. 평소 인삼을 먹으면 머리가 아프거나 부작용이 있는 O형이라면 150장 이내로 쑥뜸을 떼야 한다. 말기 암 환자도 쑥뜸을 뜰 수 있지만 최소한의 뜬 뜬 기력은 남아 있어야 한다.

Q. 뜬 뜨는 도중 금기 사항은?

A. 첫째는 양 · 한약을 막론하고 일절 약을 복용하지 말아야 하며, 둘째로 부정합한 것, 부정합한 마음을 멀리해야 한다. 또한 부부관계와 술, 담배를 금하며, 닭, 돼지, 오리 등의 육류와 생선회, 젓갈류, 현미, 땅콩, 두부, 밀가루 음식, 찬 음식, 가공식품 등 대부분의 음식 섭취를 금해야 제대로 된 쑥뜸 효과를 볼 수 있다. 먹을 수 있는 음식은 쇠고기와 쌀밥, 보리밥, 된장국, 김치 정도다. 화를 내거나 과도하게 신경을 써서도 안 된다. 이러한 금기사항은 뜬이 끝나고 뜬자리가 아물 때까지 철저히 지켜야 한다.

Q. 뜬 뜬 후 현기증이나 두통이 온다면?

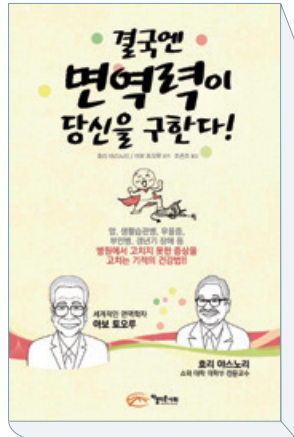
A. 흔한 명현현상 중 일부다. 현기증, 구토, 불면, 식욕부진, 전신 통증 등이 올 수 있으나 24시간 내 없어진다. 단, 뜬을 뜨는 중 머리가 심하게 아프거나 눈이 충혈되면 화독이 미친 것이니 즉시 뜬을 중단하고 고약을 붙인다.

호리 야스노리·아보 토오루의 《결국엔 면역력이 당신을 구한다》

“자연의 섭리대로 살면 면역력이 강해진다”

인간은 누구나 건강하게 오래 살길 원한다. 하지만 인간은 언젠가는 주어진 수명을 다하고 죽는다. 그렇기에 후회 없는 삶을 살려면 스스로 노력할 필요가 있다. 하지만 잠을 줄여가면서 불철주야 일을 하는 것은 몸을 위한 ‘노력’이 절대 아니다. 저자들은 자기 자신을 먼저 믿고 자연의 섭리에 따라 살아가라고 조언한다.

글 손수원



호리야스노리·
아보 토오루 공저
아름다운 사회
값 8,000원

미네랄의 차이가 암 사망률의 차이 만들어

일본에서는 증가하고 미국에서는 감소하고 있는 사망 원인이 바로 ‘암’이다. 1977년 미국의 상원 영양문 제특별위원회(조지 맥거번 위원장)는 5,000쪽에 달하는 보고서를 발표했다. 그 내용은 암, 심장병, 뇌졸중 등 선진국에서 많이 발병하는 질병은 식사와 영양 섭취에서 비롯된 식원병이며, 이와 더불어 미국인 중 99 퍼센트가 미네랄이 결핍되어 있으며 이것이 모든 질병을 부른다는 것이었다. 이러한 연구를 바탕으로 미국에서는 암 예방법을 연구했고, 덕분에 1990년부터 암으로 인한 사망자가 계속 줄어들고 있는 것이다.

미국 국립과학재단이 발표한 기준에 따르면 인간이 건강을 유지하는 데는 최소한 45종류의 미네랄이 필요하다. 하지만 일본 후생노동성이 정한 ‘일본인의 영양소 필요량’ 중 미네랄은 13종류에 불과하다. 미네랄의 차이가 암 사망자의 차이를 낳았다는 것이다.

미네랄은 우리 몸 안에서 뼈와 치아를 형성하고 신경전달, 체내 이온 조절 등의 작용을 한다. 그중 효소 활성화는 가장 중요한 미네랄의 작용이다. 이 효소는 음식이 소화될 때 영양분을 얻고, 이 영양소를 바탕으로 신체의 각 세포를 만든다. 저자는 미네랄 중에서도 칼슘과 마그네슘의 균형을 강조하며 이들 영양소를 2:1의 비율로 섭취하는 것이 영양학적으로 가장 이상적이라고 말한다.

면역력과 함께 체온의 중요성도 강조한다. 체온이 낮다는 것은 생명력이 약하다는 것을 의미한다.

체온이 낮아지면 여러 가지 문제가 생기는데, 가장 위험한 것이 면역력이 떨어지는 것이다. 알려진 바에 따르면 체온이 1도 떨어지면 면역력은 37퍼센트 떨어지고, 반대로 체온이 1도 올라가면 면역력은 37퍼센트 올라간다.

가슴 마사지하면 면역력 높아져

체온을 높이려면 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요하다. 당질을 함유한 밥과 비타민, 미네랄이 풍부한 녹황색 채소, 뿌리채소를 먹어야 한다. 체온보다 4도 높은 물로 목욕을 하는 것도 좋다. 또한 모든 질병은 거의 다 스트레스로 인해 교감신경이 우위에 있을 때 발생하므로 부교감신경이 우위에 있도록 명상, 휴식 등을 통해 마음을 안정시키는 노력이 필요하다.

제2장에서는 현대의학이 주목하지 않는 건강법에 대해 설명한다. 첫째로 ‘흉선(가슴)’을 마사지하면 면역력이 높아진다고 주장하는데, 흉골 뒤, 심장파 대동맥 앞에 있는 흉선은 림프 면역 기관이다. 흉선 마사지는 간단하다. 가슴 언저리에 있는 흉선 주변을 양손으로 주물러 풀어주기만 하면 된다.

둘째는 만성근육피로를 해결하는 것이다. 만성근육피로가 지속되면 부종이 생기고, 혈관이 압박을 받아 혈류가 나빠져 혈압이 높아진다. 특히 목에서 만성근육피로가 생기면 혈압뿐 아니라 뇌 기능에도 악영향을 미쳐 기억력 감퇴, 우울증, 공황장애, 치매, 두통 등을 발생시킨다.

만성근육피로의 원인은 결림이다. 육체적인 결림은 마사지나 스트레칭으로 해결할 수 있다. 정신적인 스트레스로 인한 결림은 긍정적인 마음을 가져야 해결할 수 있다. 말처럼 쉬운 것은 아니지만 일부러라도 소리 내어 웃고 명상을 하는 등의 노력을 해야 한다.

셋째는 체내의 정전기다. 이 정전기는 혈관 내의 적혈구에 영향을 주어 서로 들러붙거나 딱딱해지게 만든다. 이렇게 되면 적혈구는 모세혈관같이 가느다란 혈관 안에 들어가거나 통과할 수 없게 되어 손발이 차

가워지고 내장 기능이 차례로 떨어지게 된다. 체내 정전기를 몸 밖으로 내보내기 위해서는 맨발로 흙 위를 걸으면 좋다. 특히 바닷가에서 젖은 모래사장을 걸으면 체내 정전기가 쉽게 빠져나간다.

마지막 제5장에서는 질병을 막는 매일의 식습관에 대해 이야기한다. 그 첫 번째는 앞서 말했듯이 약보다는 미네랄을 먹으라는 것이고, 둘째는 폭식을 하지 말라는 것이다. 흔히 비만의 원인으로 알고 있는 탄수화물은 비교적 부드럽게 에너지로 전환되고 체온을 높여준다. 반대로 지방질은 탄수화물에 비해 대사가 나쁘고 지방으로 축적되기 쉬운 물질이다. 따라서 살을 빼고 싶다면 밥을 잘 챙겨 먹고 지질 섭취는 최대한 줄여야 한다.

내장지방이 많은 사람은 식사량을 반으로 줄이기 위해 ‘1일 1식’을 한다. 이때 한 끼 식사는 영양이 고루 섭취될 수 있도록 해야 한다.

자연 그대로 먹어라

셋째는 물이다. pH 9~10 정도의 알칼리 이온수는 위액을 희석시키기 때문에 장내세균의 균형을 무너뜨릴 가능성이 있다. 따라서 최대 pH9 이하의 알칼리 이온수를 마시고, 그렇지 않으면 시중에 파는 미네랄워터를 마시는 게 낫다.

저자들은 마지막으로 “우리 몸은 무엇을 어떻게 먹느냐에 따라 달라진다”고 말한다. 그 ‘무엇’의 가장 좋은 방법은 ‘자연 그대로 섭취하는 것’이다. 그것이 몸을 위해서도, 질병 회복에도 도움이 된다. 자연의 섭리에 따라 살아가면 어떤 상황에서도 최후에는 면역력이 당신을 구해줄 것이라는 것이다.

호리야스노리·아보 토오루

호리야스노리 근육의 원격 부위 반사 경로 연구의 일인자이자 척관절증 치료의 권위자, 1956년 미에현 출생, 1980년 기후 치과대학(현 아사히 대학) 졸업 후 ‘장단비골근 척관절증의 힘줄 반사’ 등 발견, 1997년 ‘육각형 고리 구조물의 작성 방법’ 개발, 1997년 쇼와 대학 의학박사, 2005년 메이카이 대학 치과학박사, 현재 쇼와 대학 의학부 전문교수
아보 토오루 세계적인 면역학자, 1947년 아오모리현 출생, 1972년 도호쿠 대학 의학부 졸업, 1980년 ‘자살 NK세포 항원 CD57에 대한 모노클로날 항체’ 제작, 1996년 백혈구의 자율신경 지배 메커니즘 처음 해명, 니가타 대학 대학원 치학총합 연구과 교수(국제 감염의학, 면역학, 의동물학 분야)

仁道

술한 난관難關을 넘어 '참의로 세계'入門

간난신고艱難辛苦로 얼룩진 고단한 삶이 시작된 지도 어언 28년째로 접어들었다. 내 인생을 송두리째 무너뜨릴 정도의 파괴력을 지닌 삶의 위기가 쓰나미처럼 다시 나를 덮친 것은 29세 나던 1983년 여름으로, 《농수산신보》의 편집부 기자로 일한 지 석 달쯤 되었을 때였다.

본시 체구가 그리 크지 않은 데다 병약한 몸이지만 온통 깡다구로 뭉쳐진 나를 보면서 사람들은 가끔 아무런 힘도 없는 데다 가진 것도 없는 빈털터리이면서 웬 자존심이 그렇게 강하고 무슨 배짱이 그리 좋으냐고 농담 비슷하게 힐난하곤 했다. 그렇지만 바로 그것만이 나를 지탱하는 유일한 힘이라는 사실을 나만 홀로 알 수 있었다.

그러나 아무리 강인한 정신력으로 육신을 지탱한다 해도 오전 8시에 출근해 책상에 앉은 채로 오후 8시 또는 9시까지 평균 12시간을 쉬지 않고 기사를 손질하고 제목을 붙여 공무국으로 넘기는 대판 신문 편집 업무는 체력적으로 감당하기 어려운 일임에 틀림 없었다. 폭주하는 편집 업무에다가 날카로운 성격 탓에 늘

주위 사람들과의 대립, 갈등, 충돌에서 초래되는 과도한 스트레스와 누적된 피로로 인해 마침내 1983년 8월 중순의 어느 날 오후, 신문 편집 작업 도중 더 이상 버티지 못하고 자리에 털썩 주저앉고 말았다.

온몸에 힘이 쭉 빠지고 식은땀이 비 오듯 흘렀다. 곧이어 거대한 고통이, 마치 대지 위로 안개가 밀려오듯 서서히 다가왔다. “아! 또다시 나는 마치 숙명이라도 되는 것처럼 병마病魔의 고통과 만나는구나. 도대체 이러한 괴로움은 왜 오는 것이며 언제까지 나를 괴롭힐 것인가…”

가까스로 자리에서 일어나 비틀거리며 화장실까지 걸어가는데 화장실 창밖의 풍경이 평소와 다르게 온통 노랗게 보이는 것이었다. 복통이 심한 데다 속이 울렁거리려 조금 토하고 나서 얼굴을 씻기 위해 세면대 앞에 섰는데 거울 속의 나를 본 순간 나는 소스라치게 놀랐다. 얼굴빛은 검은빛이 감돌았고 두 눈알은 온통 누런빛으로 뒤덮여 있었다.

이게 무슨 일인가? 배를 움켜쥐고 3층 사무실에서 내려가 택시를 잡는 시간은 불과 몇 분밖에 걸리지 않았지만 극심한 통증으로 인해 아주 오랜 시간으로 느껴졌고 가는 길에 차가 밀리는 현상도 평상시에는 별 것 아닌 것으로 여겨졌지만 모두 나를 괴롭히는 커다란 고통으로 다가왔다.

통증이 너무도 심하여 집으로 가지 않고 집에서 가장 가까운 화곡동의 한 병원 응급실로 갔다. 통증을 호소하고 의자에 앉아서 치료해 주기만을 기다렸지만 의사·간호사들은 고통에 휩싸인 환자와는 달리 마냥 무사태평이었다.

아무도 거들떠보지 않는 가운데 딱딱한 나무의자에 앉아서 3일처럼 느껴지는 30여 분을 기다린 끝에 한 간호사가 다가와 팔뚝에서 주사기로 약간의 피를 뽑아 돌아갔다. 잠시 후 나이 서른쯤 되어 보이는 의사와 피를 뽑아갔던 간호사가 황급한 발걸음으로 내게 다가오더니 통명스레 간호사에게 물었다. “이 환자야?” 간호사는 짧게 “네”라고 답했다.

의사가 내게 말했다. “이보세요! 아니 어찌하여 이



1983년 8월 신문사에서 일하다 털썩 주저앉아 극심한 복통에 울렁거리고 창밖 세상은 샛노래 집에 가까운 병원 응급실행... 급성복막염 판명 의사 “어찌하여 이 지경 되도록 방치했나요?” 수술 뿌리치고 집에 돌아와 함양 아버지께 SOS

지경이 되도록 방치했습니까? 빨리 수술을 해야 합니다!” 나는 우선 이 통증의 원인이 뭔지 궁금한 마음에서 “제 병은 무슨 병입니까?”라고 되물었다.

“선생의 병은 급성복막염인데 시간이 많이 경과해 곧바로 수술하지 않으면 창자가 터져서 죽게 됩니다. 더 이상 기다릴 여유가 없으니 빨리 수술할지의 여부를 결정해 주세요!” ‘수술 여부를 최종 결정하기까지 얼마나 여유가 있느냐’는 나의 질문에 그 간호사는 ‘잠시 후에는 창자가 터질 가능성이 높기 때문에 아무리 길게 잡더라도 5분 이내에 결정해 주셔야 한다’고 말했다.

짧은 시간임에도 수많은 생각이 떠올라 머릿속을 주마등처럼 스치고 지나갔다. 머릿속의 복잡한 생각으로 무척이나 혼란스러웠지만 이내 마음을 가라앉히고 내 인생에 있어서 중차대한 결정을 위해 다시금 잠시 깊은 생각에 잠겼다.

“그렇다! 설혹 내가 길을 가다가 죽는 한이 있더라도 고금동서에 유례가 없는 명의名醫의 아들이자 아무리 급하다고 해도 근본 해결책이 아니라 드러난 증상

“밤기차 타고 갈 테니 기다려라”... 12년 같은 12시간 새벽에 도착하신 아버지, 내 몸 여기저기에 쑸뚫
“넌 쑸뚫 제대로 뜨지 않으면 천수 못 누려”
그 후 비슷한 상황 닥칠 때마다 처방약 먹고 견뎌 불교신문사에 재입사... ‘수행인의 건강학’ 연재 재개



을 완화하고 보이는 지엽枝葉을 제거하는 데 그치는 치료, 아버지의 의료철학에 부합하지 않는 비순리적이고 비자연적인 치료를 선택하지는 않으리라!”

생각을 정리하고 판단을 내리니 한결 마음이 편해졌다. 잠시 후 고개를 들어 나를 지켜보고 있던 의사와 간호사를 바라보며 “수술은 더 생각해 보겠습니다”라고 말한 뒤 의자에서 일어나자 그들은 깜짝 놀라면서 눈을 휘둥그레 뜨고는 “아니 그런 몸으로 어디를 가시려고요?”라면서 나를 극구 말렸다.

그들의 만류에도 아무런 대꾸조차 하지 않고 병원 문을 나서자 나를 더 이상 붙잡지는 않았다. 병원에서 집까지는 약 1km 거리에 불과하고 늘 걸어 다닌 친숙한 길이었으나 괴로운 몸으로 걸으려니 참으로 멀게만 느껴지는 그야말로 지난至難한 고행行 길이였다.

중간 지점의 한 약국에서 증세를 설명한 뒤 세 번 먹을 진통제를 지어달라고 하여 그 자리에서 한입에 털어 넣고 또다시 힘겨운 발걸음을 이어갔으나 집에 도착할 때까지 통증은 전혀 가라앉을 기미를 보이지 않았다.

아내는 나의 얼굴을 보고는 이내 내가 아파서 퇴근 전에 집으로 돌아온 것을 알아챈 눈치였고 아이들도 아직 해가 환한 시각에 돌아온 아빠를 반가워하면서도 백지장처럼 하얗진 얼굴에 비 오듯 땀이 흐르며 고통으로 일그러진 표정을 의식했는지 평소처럼 외락달려들어 안기지 않았다. 하고많은 날, 밤 12시 이전에 들어온 적이 거의 없었던 나로서는 몸이 아파서 일찍 들어오게 된 것에 웬지 미안한 마음이 들었다.

그러나 그런 생각도 잠시뿐 지독하게 엄습하는 복

부의 통증으로 인해 점차 정신이 혼미해지고 아내와 아이들의 얼굴, 천장과 벽, 가구 등 모든 사물이 더욱 노랗게 보였다. “아! 이제는 정말로 내가 죽는가 보다! 더 이상 통증을 견디지 못하겠는데 어떻게 해야 할까...”

마음이 다급해진 내가 아내에게 주인집 전화를 빌려서 함양 아버지께 전화를 걸어달라고 했더니 잠시 후에 아버지는 외출 중이라는 대답이 돌아왔다. 그 말에 정신이 멍멍해지면서 정말로 하늘이 무너지는 것 같은 절망감이 들었다.

무릎을 꿇은 채로 방바닥에 엎드려 계속되는 통증을 속수무책으로 감내하는 수밖에 달리 뽐족한 수가 없었다. 시간이 얼마나 흘렀을까? 아내가 함양의 아버지께서 주인집으로 전화를 걸어오셨다면서 주인집 거실로 나가 직접 전화를 받아 설명을 드리는 게 좋겠다고 했다.

“아버지! 저는 이제 죽으려나 봅니다. 더 이상은 고통을 참을 수가 없습니다. 수술이라도 하면 혹여 고칠 수도 있다는데 그렇게라도 해볼까요?”

그러자 “그놈, 쓸데없는 소리를 다 하는구나! 너의 그 병은 수술로 해결될 병이 아니니 진통제나 더 사다가 먹고 기다려봐라. 내가 곧 출발해 남원에서 밤 기차를 타고 그리로 갈 테니 내가 도착할 때까지 통증을 견디며 기다리고 있거라”라고 말했다.

이때가 오후 6시인지라 함양에서 당장 출발한다

고 해도 남원에서 밤 11시 30분 기차를 타야 하고 그럴 경우 이튿날 새벽 6시는 되어야 집에 당도하게 되므로 앞으로 최소한 12시간을 견디며 버텨야 했다. 아내가 두 군데 약국을 다니며 여러 번 복용할 분량의 진통제를 더 구해 와서 또다시 한입에 털어 넣고 통증이 조금이라도 완화된기를 기다렸으나 차도가 전혀 없이 견디기 힘든 통증은 계속되었다.

아내와 아이들은 심상치 않은 분위기를 감지해서 인지 방에 들어오지 못하고 주인집 거실에서 머물고 있었다. 이렇게 고통이 따를 때에는 철저히 홀로 감내해야지, 부모·형제·처자 그 누구도 고통을 덜어줄 수 없다. 숨이 넘어갈 듯한 통증이 계속되었다. 5분을 견디기도 힘든데 어떻게 12시간을 기다린단 말인가! 오로지 고통만이 온몸과 정신을 지배하고 있을 뿐이었다.

이토록 괴로움이 심할 때에는 차라리 잠이라도 들면 좋으련만, 아니 기절이라도 하면 좋으련만 그저 지속적인 통증 속에 일일여삼추一日如三秋 같은, 지루하기 그지 없는 12시간 동안 이리 구르고 저리 구르면서 고통 속에 몸부림치며 먼동이 트는 새벽을 맞았다.

“애는 자느냐?”

정신이 오락가락하여 몽롱한 가운데 문밖에서 아버지의 목소리가 들려왔다.

“아! 이제는 살았구나...”

아버지는 방에 들어오자마자 내게 바로 누우라고 한 뒤 침통에서 대침을 꺼내 복부의 중완혈에 침을 놓고 주위의 다른 혈자리에도 몇 차례 침을 놓은 다음 통증에 차도가 있냐고 물었다. 조금도 차도가 없다고 하자 아버지는 나의 복부를 이곳저곳 눌러보더니 중완혈과 관원혈, 그리고 배를 눌렀을 때 아프다고 이야기한 두 곳에 함께 뜸장을 올려놓고 쑸뚫을 뜨기 시작했다.

또다시 나는 생지옥 같은 뜨거운 불길 속의 고행길로 접어들었다. 그러나 위낙 극심한 병마의 통증에 시달렸던 터여서 차라리 쑸뚫의 고통은 오히려 참을 만하였다. 병마의 통증은 절망을 내포하고 쑸뚫의 고통

은 그 속에 희망을 간직하였음을 감지할 수 있었다.

거대한 괴물처럼 내게 다가와 그리도 나를 괴롭히던 통증이 새벽 안개가 걷히듯 서서히 물러가기 시작했다. 고통과 또 다른 고통이 맞부딪쳐 다 같이 소멸하는, 신비로운 현상을 체험하는 순간이었다.

“너는 너의 몸에 쑸뚫을 뜨지 않으면 옳게 못 산다고 일러주었건만 너는 아직도 내 말뜻을 알아차리지 못하는구나! 다시 말하겠는데 너는 쑸뚫을 제대로 뜨지 않으면 자연수명인 천수天壽를 온전하게 누리지 못하게 된다. 내 말 명심하고 꼭 쑸뚫을 뜨도록 하거라! 알겠니?”

아버지께서는 내게 평소 봄가를 쑸뚫 철에 중완혈, 관원혈에 5분 이상 타는 큰 뜸장으로 200장 내지 300장씩 거르지 말고 계속 뜨라는 지침을 내렸으나 그 당시 박봉에다가 잠잘 시간조차 넉넉지 않은 서울의 봉급생활자에게 쑸뚫을 거르지 않고 뜬다는 것은 참으로 실천하기 어려운 과제였다. 더구나 신문기자로 날마다 술에 찌들어 사는 생활은 쑸뚫을 더욱 어렵게 만들었다.

“예, 알겠어요! 아버지...”

아버지는 쑸뚫을 마치고 떠나면서 ‘가미반총산加味蠅蔥散’이라는 약화제를 써서 주며 첩약을 꼭 달여서 7일 동안 복용하라고 말한 다음 차후에 또다시 병증이 나타나면 그 처방대로 7일 분량을 더 지어다가 복용하여 해결하라고 일러준 뒤 함양으로 돌아갔다. 그 약화제를 수첩 속에 넣어 보관했는데 과연 한 달쯤 지났을 무렵 한 차례 같은 증세가 나타나 그대로 첩약을 지어다 복용하여 해결하였다.

이후 석 달쯤 지났을 무렵, 나는 총 6개월간의《농수산신보》편집기자 생활을 접고 그 당시 불교신문사 편집부장이었던 김인수 선배의 권유에 따라 1983년 11월 5일부터 조계종 기관지《불교신문》편집부 기자로 재입사하여 아버지 인산의 신의학 이론에 관한 글을, ‘수행인의 건강학’이란 칼럼 명으로 다시 연재하기 시작했다. ㉓

글 김윤세 (본지 발행인, 전주대 경영대학원 객원교수)

자연치유의 삶 펴는 국선도 계승자 진목眞目법사

“국선도의 명상과 수련은 그 자체로 힐링 인산 선생의 무위자연과 차이가 없어요”

우리 민족 전통의 심신수련법인 국선도國仙道를 세상에 알린 청산선사靑山禪師의 장남이자, 국선도의 원형을 연구, 보존하는 데 전념하고 있는 진목眞目 고남준 선생. 진목이라는 호號처럼 진리를 보는 맑은 눈으로, 100세 시대 모든 현대인의 갈망인 건강한 삶의 비결을 우리 민족 고유의 자연치유 전통에서 찾아 세계만방에 전하는 그의 활약상을 살펴본다.

글 선우(자유기고가) 사진 한준호

국선도 세상에 처음 알린 청산선사의 장남 리투아니아 순례객 이끌고 함양 인산연수원 방문

초유의 장기 폭염이 이어지던 지난 7월 중순. 벽안碧眼의 방문객들이 경남 함양 인산연수원을 찾았다. 우리에게 생소하지만 천년제국의 찬란한 역사와 문화를 자랑하는 동유럽 발트해의 나라 리투아니아Lithuania에서 온 이들이다. 기와 영감이 충만한 한국의 풍수명소를 순례 중이라고 했다. 그 여정의 하나로 도착한 곳이 바로 함양 인산연수원. 그리고 그들의 여정을 진목眞目 고남준 선생(이하 진목법사)이 이끌고 있었다. 머나먼 리투아니아에서 온 손님들을 반갑게 맞이한 김윤세 회장은 청정 삼봉산에 둘러싸인 인산연수원의 자연 속에서 쉽고 평정을 찾도록 다정한 배려를 아끼지 않았다.

“한국에서 일주일가량 머물며 자연치유 풍수순례

를 했습니다. 특히 자연과 합일되는 인산연수원에 감탄을 아끼지 않더군요. 처음에는 이 순례가 과연 그들에게 공감을 얻을 수 있을까 싶었습니다. 리투아니아는 전통적인 가톨릭 국가로 정신적 가치와 생활방식이 우리와 많이 다르니까요. 더구나 우리 고유의 정신 철학은 그들에게 너무 낯선 것들이죠. 하지만 오래전부터 내려온 국선도國仙道の 선인先人 사상과 자연치유론은 국경을 초월해 누구나 주목하고 집중할 수 있는 사상임을 다시 한 번 확인하는 시간이었습니다.”

티베트 성지 6,000 m대 수미산에서 신비로운 경험 후 고산병 일본인 목숨 살려… 지켜본 리투아니아인과 인연

국선도의 근원은 잘 알려진 대로 단군의 홍익인간 이념과 바로 맞닿아 있다. 진목법사가 널리 인간을 이롭게



“국선도는 우리의 몸을 나쁜 것들로부터 고르는 조신(調身)·조심(調心)·조식(調息)의 단계에서, 바르게 하는 정신(正身)·정심(正心)·정식(正息)으로 나가, 저절로 되는 상태인 진신(眞身)·진심(眞心)·진식(眞息)으로 이어지는 전인적 인간의 완성이 원리입니다. 이 모든 것이 세상 살아가는 변하지 않는 진리와 크게 다르지 않습니다”

게 한다는 가치 철학을 바탕으로, 국선도의 세계화를 모색한 지는 10여 년 전부터다. 그는 우리 민족 고유 의 자연치유 방안이 최근의 한류 못지않은 글로벌 콘텐츠임을 확신해 왔다.

그 결정적 계기는 몇 해 전 국선도 수련 과정 중 하나인 심신의 이합 수도(분심·분신법 수행)를 하다 얻게 됐다. 불교에서 가장 신성한 성지로 손꼽는 수미산(카일라스산, 해발 6,714m) 등정 때였다. 불교를 비롯해 힌두교, 자이나교, 라마교의 교리가 탄생한 성지

이자 티베트 사람들이 우주의 중심으로 경배하는 바로 그곳.

“아무래도 수련을 행하는 몸이다 보니 남들보다 빨리 베이스캠프에 도착했던 것 같습니다. 일행이 오기를 기다리며 주위를 둘러보는데 산봉우리 세 개가 바로 눈앞에 서 있는 듯 또렷이 보였습니다. 저절로 이끌려 걷다 보니 산 정상 바로 아래에 도달해 있었습니다. 그러곤 단전 명상에 잠겼지요. 어느 순간 제 몸이 하늘을 향해 길어지더니 눈 아래 만년설 쌓인 흰 산이 내려다보이더군요. 하지만 그것도 잠시, 뭐랄까요, 제로의 상태가 찾아왔습니다. 무(無)의 무를 초월한, 영혼마저도 사라진 백(白)의 상태라고나 할까요! 순간 눈이 떠져서 보니 주위는 캄캄한데 그림처럼 크고 둥근 보름달이 제 머리 바로 위에 떠 있었습니다. 베이스캠프로 돌아오니 가이드가 깜짝 놀라더군요. 낮에 사라진 사람이 한밤중에 나타난 데다, 제가 명상에 잠겼던 지점의 고도가 무려 해발 6,300m에 이른다고 하더군요. 숨 쉬기도 힘든 그곳을 멀쩡히 두발로 걸어 올라가 수월하게 내려왔으니 말입니다.”

약관의 나이에 국선도에 몸담은 이래 고도의 경지를 두루 겪어본 진목법사에게도 결코 범상치 않은 신비로운 경험이었다. 하지만 더욱 신묘한 일은 그다음 날 일어났다. 일행 중 한 일본인이 극심한 고산병 증세를 일으킨 것이다. 전문 의료인은 아니지만 수련을 통해 체득한 지압을 실행했다. 극심한 고통으로 일그러졌던 병자의 얼굴이 점점 편안해지고 온몸의 근육이 이완됐다. 그 광경을 지켜보던 일행 중 한 명이 그에게 다가와 질문 세례를 쏟아냈다. 뭐하는 사람이나, 방금 한 것이 무엇이나, 국선도는 무엇이나, 한국의 자연치유법으로 이 모든 게 가능한 것이냐? 등등... 그는 세계 각국의 리투아니아 대사를 역임한 베테랑 외교관이었다.

“그렇게 리투아니아와 첫 인연을 맺게 되었습니다. 오래지 않아 많은 사람을 알게 되었고, 리투아니아도 방문하게 됐습니다. 그리고 리투아니아 사람들에게

국선도가 아주 잘 맞는다는 것을, 아니 그네 스스로 몸서 열망하고 있다는 것을 깨달았지요. 서양의학의 한계에 지친 이들에게 자연치유는 분명 보편타당한 대안입니다. 질병을 앓고 있는 이들뿐 아니라 현대의 도시 생활에 몸과 마음이 지칠 대로 지친 이들에게 국선도의 명상과 수련은 그 자체로 힐링이니까요.”

국선도의 계승자로 살아야 하는 수행의 연속 “하늘의 이치와 통하여 깨달음을 얻길 위해”

진목법사의 생애는 끝없는 수행과 수련의 연속이라 해도 과언이 아니다. 신라시대로 그 원류를 거슬러 올라가는 국선도의 현대적 체계를 완성한 청산선사(靑山禪師)의 장남이자 국선도의 적통 계보를 잇고 있는 법사로서, 국선도의 원형을 연구·전파하는 삶이 어찌 가뭄을 볼까. 그는 아버지의 존재감, 그 묵직한 무게를 감내하기가 결코 쉽지 않았다고 고백한다.

하지만 스무 살에 국선도 입문 이후 30여 년간의 활약상을 살펴보면 ‘진목’이라는 이름이 국선도에서 얼마나 큰 의미를 갖는지 충분히 가늠하고도 남는다. 그는 육군사관학교, 치안본부 특수수사대, 국방관리연구소, 해군항만청 등 고도의 정신력을 요하는 기관에서 수련을 지도하고 강의를 해왔다. 무엇보다 아버지에게 직접 전수받은 국선도를 오랜 수련을 통해 영적 단계로 끌어올린 수많은 단전 체험담은 국선도 단원은 물론 일반인에게도 큰 관심과 경외의 대상이 되고 있다.

진목법사는 단전 명상이나 국선도가 결코 어렵지 않다고 강조한다. 특별한 사람들만의 전유물이 아닌, 숨 쉬듯이, 물 흐르듯이, 여름 가면 가을 오는 자연의 법칙처럼 자연스러운 것이라 한다.

“국선도는 우리의 몸을 나쁜 것들로부터 고르는 조신(調身)·조심(調心)·조식(調息)의 단계에서, 바르게 하는 정신(正身)·정심(正心)·정식(正息)으로 나가, 저절로 되는 상태인 진신(眞身)·진심(眞心)·진식(眞息)으로 이어지는 전인적 인간의 완성이 원리입니다. 이를 위해 단전을 기본으로 한 내공(內功)과 다양한 검법·무기술인 외공(外功)을

수련합니다. 이 모든 것이 세상 살아가는 변하지 않는 진리와 크게 다르지 않습니다. 하늘의 이치와 통하여 깨달음을 얻는 사람으로서의 ‘선인’을 추구합니다. 국선도의 이름에서 ‘통할 선, 하늘사람 선(天)’은 바로 이를 반영하고 있지요.”

이재전(利在田) 진목법사는 무더운 여름날 방문한 취재진에게 이런 문구가 적힌 책을 전해주었다. 아버지 청산선사의 가르침이라고 했다. 마음 발엔 늘 이로움이 있다고 했다. 그 마음 발을 다스리는 단전(丹田) 호흡법. 어쩌면 우리는 일상이 바쁘다는 이유로, 삶이 너무 복잡하다는 이유로 그것을 잊곤 한다. 비로소 온전히 숨 쉬는 그 삶의 진리를 말이다. ㉮



이 몸이 지구처럼 된다면 100년을 산들 무슨 재미!



사진 셔터스톡

무더위가 가져다 준 선물 ‘동해안의 눈물’

“이 세상에 태어나서 이렇게 더워 보긴 처음이다.”

30대이건 50대이건 70대이건, 금년엔 누구나 다 이렇게 말할 발언권이 있다. 그래도 이 더위에 이를 악물고 만 보를 걸으려 애썼다.

“큰일 나요. 더울 땀 쉬시고, 처서 지난 다음에나 걸

으세요.”

아들딸, 친구들 모두 그렇게 권하는 걸 마다하고 걷고 들어온, 열대야의 그 밤. 모서수련이 생각났다. 중학교 2학년 때부터 다니던 태권도 도장에선 주로 3복을 중심으로 ‘더위를 땀 흘리며 이기는 모서수련’을 했다. 모서수련을 하며 구슬땀을 흘리자. 그래

서 건자. 건다가 힘들면... 어찌고 하면서 청승을 떨다 들어온 날 밤.

“이것도 지나가리라. 지가 지나가지 않고 어찌라?” 어찌고 더위를 참으려 해도 방법이 없어서 별떡 일어나 에어컨을 켰다. 새벽 2시. 온난화로 인한 무더위. 지구의, 인적 안 닿는 구석구석까지 찾아다니며 난개발을 하는 바람에 얻어진 것이 지구의 온난화. 지구 전반에 걸친 금년의 무더위와 미국, 인도 등 지구의 어디를 막론하고 연달아 발생하는 태풍, 홍수, 지진, 화산 폭발, 이상기온 등은 온난화의 결과다.

동해안의 눈물도 만난다. “동해 해수욕장 운영기간(7월 5일~8월 19일) 동안 강원 동해안 93개 해수욕장을 찾은 피서객은 1,846만 7,737명이다. 강원도가 금년 목표로 잡은 2,500만 명보다 한참 못 미치는 결과로 지난해 2,243만 명에 비해 397만 명(17.7%) 줄었다.”

《조선일보》는 동해안 해수욕장을 찾은 피서객이 줄어든 이 사실을 ‘동해안의 눈물’이라는 제목으로 보도했다

온난화가 가져다 준 선물 ‘알프스의 눈물’

우리 인생에는 다시 돌이킬 수 없는 일이 더러 있다. 지구 온난화도 돌이킬 수 없는 인간 실패를 증명하는 사실 가운데 하나다. 올여름 기록적인 폭염으로 인해 전 세계 곳곳에서 놀랄 만한 전설(?)들도 알려졌다.

미국의 CBS 등 외신에 따르면 폭염 속의 스위스에서 알프스의 빙하가 녹으며 72년 전 알프스에서 추락한 비행기 잔해들이 발견됐다. 스위스 항공 전문가들은 스위스 베르네즈 알프스의 가울리에서 모습을 드러낸 미군-WWII 전투기 C-53 카이트로퍼 다코타의 잔해를 공개했다. 공개된 잔해물은 전투기 날개, 프로펠러를 비롯해 당시 승객들이 사용했던 숟가락, 통조림 깡통 등이다. 이 전투기는 1946년 11월 19일 오스트리아 툴른에서 이탈리아 피사로 향하던 중 악천후

로 불시착했다.

단전에 쑥뽕 뜯다니까, 미친놈 하던 친구들이

1만 보를 걷는다고,

이 나이에 37도 염천을 걸어 다니다가 아들딸에게 핀잔도 많이 들었다. 그런데도 꽤 열심히 걸으며 모서수련을 한 건 체력 덕분일까 고집 때문일까? 친구들은 요즘 “걸어가자!”고 하면 대뜸 ‘이런 미친놈!’ 한다. 상대 못할 놈 소리도 많이 들었다.

인산 선생님을 만나고 처음 쑥뽕을 뜨기 시작한 1988년, 서울올림픽이 열린 8월에 시작한 쑥뽕이었다. 뭘 먹고 피부가 좋아졌느냐는 친구들에게 쑥뽕 얘기를 하면, 으레 ‘미친놈’ 소리가 따라왔다.

그런데 그 친구들 가운데 쑥뽕 얘기를 묻고 또 묻다가 아예 쑥뽕 마니아가 된 친구들이 여럿 있다. 미친놈들이라고, 그러나 나는 말하지 않는다.

인간으로 태어나 온난화로 여기저기가 터지고, 홍수 일으키는 지구처럼 되지 않기 위해서 할 수 있는 일은 무엇인가를 생각해야 한다. 인생 100세라지만, 골골 앓고 누워서 보내는 말년이라면 인생 100세가 뭐 그리 대단한가?

지구처럼 온난화되어 흠집 많은 몸을 이끌고 여기 적거리며 살지 않기 위해 할 일이 무엇인가를 생각하는 것이, 이 가을 우리 시니어들의 숙제다. 어려운 것 없다. 우선 이 가을 가깝고 손쉬운 쑥뽕을 시작할 수 있다면, 죽염의 짹짹한 맛을 음미할 수 있다면, ‘온난화’는 없다. ☺



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



1957년 해군사관학교를 함께 들어갔던 입학동기가 61년의 세월이 지나 다시 인산가 힐링캠프 입학동기가 되었습니다. 무궁화를 예쁘게 카메라에 담으면서 즐거워하시는 모습이 20대 모습 그대로입니다.

271차 1박 2일 힐링캠프

돌아온 쑥뜸의 계절 여름을 보내고 가을을 부른다

이제 제법 선선한 바람을 몸으로 느낄 수 있던 8월 중순, 함양 인산가에서는 제271차 힐링캠프가 열렸습니다. 이번 캠프는 가을 쑥뜸 1차 캠프이기도 했는데, 봄에 이어 다시 찾아온 가을 쑥뜸 시즌을 맞아 회원들이 인산쑥뜸을 배우러 왔답니다. 자연 속에서 쑥뜸을 배우니 마음에 땀을 뼀 듯 힐링이 됩니다.

글 손수원 사진 정정현

입추立秋·처서處暑를 시작으로 추분秋分·동지冬至로 이어지는 가을 쑥뜸 시즌이 돌아왔습니다. 쑥뜸은 무더위와 찬바람에 상극이란 사실은 다 아시죠?

이번 힐링캠프의 첫 목적지는 함양 상림이었습니다. 신라 진성여왕 때 고운 최치원 선생이 함양읍의 홍수를 막고자 독을 쌓아 물길을 돌리고 그 독을 따라 나무를 심은 곳이 바로 상림입니다. 지금은 주민들과 관광객들에게 여름이면 단아한 연꽃을, 가을이면 한들한들 코스모스와 울긋불긋 단풍을 선보이는 아름다운 숲으로 남아 사랑받고 있습니다.

다음으로는 수동면에 있는 인산가 죽염 공장을 견학했습니다. 더운 날씨에도 소나무 장작으로 불을 때

대나무 속 소금을 태우고 녹이는 정성을 직접 확인할 수 있어 뜻깊었습니다.

저녁에는 김운세 회장님의 강연이 이어졌습니다. 차분하면서도 때론 유쾌하게 인산의학과 쑥뜸의 의미와 가치를 설명해 열렬한 박수를 받았습니다.

이튿날엔 김종호 상무이사의 인산쑥뜸 강의가 있었습니다. 땀 뜨기 전에 준비할 것, 땀 뜨는 방법, 주의할 점, 효과 등을 꼼꼼히 설명해 주셨는데, 강의 마지막엔 직접 땀자리도 봐주셨답니다. 이제 집으로 돌아갈 시간, 제법 선선한 산바람이 가을이 바로 곁에 왔음을 알립니다. 더불어 쑥뜸을 뜨면 건강이 바로 곁에 찾아오도록 깨달았습니다.



상림의 시냇물이 어찌나 깨끗한지 우렁이가 살고 있네요. 마음껏 물장구치고 개구리 잡던 어린 시절로 돌아간 기분입니다.



상림 사운정 정자 위에서 바람을 맞아봅니다. 땀물처럼 뜨거운 여름이 언제까지나 이어질 줄 알았는데, 아차 벌써 가을이 바로 앞에 있네요.



김종호 상무가 쑥뜸 강의가 끝난 후 참가자들의 쑥뜸 자리를 봐주고 있습니다. 이 땀자리는 족삼리. 다리 관절을 치료하는 데 효과적인 땀자리입니다.



죽염 공장의 주인공은 역시 대나무통에 담긴 소금인가 봅니다. 하얗게 탄 대나무 속 죽염은 과연 몇 번 구운 죽염일까요? 알아 맞춰보세요.



제271차 힐링캠프에 오신
여러분 환영합니다!

대구에서 온 조명희·안길순씨

“정말 죽염이 먹어볼 만한 것이란 생각 들어”



대구에서 온 조명희(68), 안길순(61)씨는 독실한 크리스천으로, 대구의 한 병원에서 사역하며 만난 사이다. 각자 섬기는 교회는 다르지만 환자 심방과 전도, 도서대여, 미용봉사 등을 하며 사랑을 실천하고 있다고. 이번 힐링캠프는 함께 온 김경숙 전도사님의 추천으로 참가하게 되었다고.

“수성구에 있는 인산가매장에는 2번 정도 방문했었어요. 아직 죽염을 먹고 있지는 않은데, 이번 캠프에 참가해서 강연을 들으며 ‘정말 죽염이 한 번 먹어볼 만한 것이구나’란 생각을 하게 되었어요. 무엇보다 좋았던 것은 함양 상림이었어요. 제가 힐링에 대해 관심이 많거든요. 짧은 시간이었지만 나무로 우거진 숲을 걷다 보니 복잡했던 마음이 차분히 정리되는 기분이 들어서 너무 좋았어요.”

안길순씨는 다른 참가자들에 대해 “함양에 와서 처음 만난 사람들이지만 인산가라는 공통된 목적으로 모인 사람들이어서 그런지 오래 만난 친구들처럼 친근했다”고 말했다. 앞으로도 건강을 위해서 인산가를 가까이 하겠다는 것이 두 사람의 마음이었다.

서울에서 온 김향순씨

“인산 선생의 방법을 믿고 따르니 진짜 병이 낫네요”

서울 서초구에서 온 김향순(59)씨는 오랜 시간 ‘먹는 즐거움’을 잊고 살았다. 젊었을 때부터 위낙 위가 좋지 않아 음식을 먹어도 소화가 잘되지 않았고, 그러다 보니 어느 순간부터는 먹는 것 자체가 고달팠던 것. 병원에 가봤지만 평생 이라고 할 수밖에 없다고 했단다. 이런 김씨가 요즘 다시 입맛을 되찾았다.

“《인산의학》 책을 읽고 유허발마늘을 구워 죽염에 찍어 처음엔 하루 9통씩 먹었어요. 지금은 4통씩 한 달 정도 먹고 있는데 몸이 너무 가벼워지는 거예요. 매운 마늘을 먹었는데 속이 쓰리지도 않아요. 무엇보다 음식을 먹으면 소화가 잘 되는 거예요. 그래서 지금은 먹는 즐거움을 되찾고 있어요.”

김씨는 유허발마늘의 효과를 톡톡히 보며 힐링캠프에 꼭 참가해야겠다고 생각했는데 자리가 없어 미뤄두고 있다가 마침 제271차 힐링캠프가 추가로 마련되어 급하게 신청해 대기 끝에 겨우 올 수 있었다고 했다.

“인산 선생님의 방법을 믿고 따르니 정말 병이 낫더라고요. 진짜 알았더라면 맛있는 음식을 더 많이 먹으며 살 수 있었는데 아쉬워요.(호호)”



‘어느 소녀의 쑥뜸 이야기’ 속편

경남 함양의 심심산골에 위치한 인산연수원에는 세상에서 만나기 어려운 이런저런 사연의 주인공들이 종종 등장하여 감동적인 스토리를 들려주곤 한다. 111년 만의 폭염이라고 불리는 이번 여름의 무더위가 막바지를 치닫고 있을 즈음인 지난 8월 13일 월요일 인산연수원에 특별한 손님이 찾아왔다.

필자의 쑥뜸 이야기가 소상하게 소개되고 얼굴 사진이 표지 얼굴로 게재되었던 1998년 11월호 본지 내용 앞부분에는 발행인인 김윤세 회장의 글 ‘어느 소녀의 쑥뜸 이야기’가 등장하는데 바로 그 이야기의 주인공인 이정률씨와 그 어머니가 스스로 농사지은 복수박 한 상자를 안고 땀을 뻘뻘 흘리며 찾아온 것이다. 20년 만에 만나는 터라 다 같이 반가워하면서 나눈 이야기를 통해 당시 사연을 요약하면 그 대강의 줄거리는 이렇다.

이정률씨의 나이는 올해로 33세이므로 그가 태어난 때는 인산 선생의 《신약神藥》이 출간된 1986년이다. 그녀는 무용에 타고난 소질을 지녀 거창의 한 유명한 초등학교에 입학하였고 당시 6학년때 재학 중이었다. 어느 날 지도 선생으로부터 망치 자루로 손바닥을 맞는 체벌을 받던 중 손바닥 위쪽 혈맥을 맞아서 그 자리에서 기절하는 사태가 벌어졌고 그 교사는 일단 이 양을 대구 영남대 부속병원으로 옮겨 응급처치를 하였다. 병원에서는 이 양을 데려온 교사로부터 실수로 학생 팔목의 혈맥을 쳐서 기절한 사실을 설명 듣지 못했으므로 단순히 ‘간질 발작’으로 판단해 간질 병동으로 옮겨 근육이완제를 주사하는 등 ‘간질 치료’를 했다. 이 과정에서 이 양의 몸에 여러 가지 부작용이 나타나 도리어 더욱 위태로워졌다고 판단한 이 양의 아버지는 이 양을 데리고 병원에서 나와 버렸다. 건강상 아무런 문제가 없던 아이였는데 하루아침에 중환자로 바뀌자 부모는 당황하여 어찌할 바를 몰라 허둥대다 함양 수동 인산가 김 회장을 찾아왔던 것이다.

그 길고 긴 사연을 다 설명하기는 지면의 한계가 있어 결론만 요약한다면 김 회장을 만나 마음의 안정과 몸의 기력을 다시 회복한 이 양이 며칠 뒤 열린 인산가의 쑥뜸 힐링 캠프에 참가해 어머니와 함께 다 같이 인산쑥뜸을 뜨고 마치 전혀 다른 사람처럼 새롭게 건강을 되찾아 20년 넘도록 건강하게 살고 있다는 것이다.

이날, 20여 년 만에 인산가를 찾아온 이 양이 다른 이들의 건강에 도움을 주기 위해 ‘댄스/동작심리치료사 자격에 관한 연구’로 석사 학위를 취득했다며 논문을 가져와 김 회장께 드리고 내게도 한 권을 주어 적지 않은 감동을 받았다는 것이 대강의 줄거리이다.

세균과 바이러스를 공격, 파괴하는 등 공격적 치료와 질병의 증상 해결 위주의 치료로 적지 않은 부작용과 후유증을 초래하는 현대의학의 한 단면을 볼 수 있었고, 그와 함께 인산 선생의 자연 치유 중심의 순리 자연의 의방醫方의 의미와 가치를 새삼 되새겨볼 수 있는 기회가 되었다. ㉔



우성숙 인산연수원장이 전하는
생명과 자연치유에 관한 에세이

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