

자연치유를 추구하는 건강한 삶의 이정표

仁山의학

Journal of Naturopathic Medicine

仁山의학

2021 06

6

2021
Vol.293



SPECIAL
우리 몸을 젊고 강하게
도움 유한바늘의 힘

PEOPLE
솔직하고 털털한 트루바베
별수룩 매력 미스트롯 홍지은



9 772765 183007 06
ISSN 2765-1835



©INSANGA

인산러버의 도시 IHC 인산힐링클럽으로 오세요!

힐링클럽Healing Club은 건강한
인산인(仁人)을 위한 프로그램입니다.
신의(神醫) 인산의 혜안과 자연치유
방안을 실현하는 IHC 인산힐링클럽은
안식(安息)과 회복(回復), 순리(順理)와
강녕(康寧)을 추구합니다.
지금, 힐링클럽에 가입하셔서
백세 건강의 지혜와 인산가의
셀프 백신을 경험하세요.

IHC Healing Club

IHC 인산힐링클럽 멤버십의 특별한 혜택

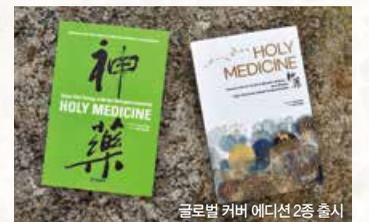
- 1 황토방 이용권 1매(5만 원 상당으로 사용기한은 가입일로부터 1년) 또는 《신약》 1권 중 선택
- 2 죽염 및 인산가 주요 제품 10% 할인 구매(일부 품목 제외)
- 3 월간 《인산의학》 무상 우송

*인산가 멤버십 'IHC 인산힐링클럽'의 가입비는 5만 원이며, 추가 회비 및 연회비는 없습니다.



암·난치병 시대의 생존 話頭 《신약神藥》

《신약》은 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료(救療) 경험에서 비롯된 각종 신약(神藥)과 묘방(妙方)이 담긴 인산의학의 기반. 이 책은 흥미해진 과학의 시대가 만든 암, 신종 괴질과 난치병을 치유하는 올바른 길을 제시하고 있습니다.



클로벌 커버 에디션 2종 출시

**인산의학의 바이블 《신약神藥》,
마침내 영어판 발행!**

죽염을 밤부솔트(Bamboo Salt)로 인식하고 발음하는 세계인에게 죽염의 고유 스펠링 'Jukyeom'과 인산식 건강 라이프를 전할 《신약》 영어판 《HOLY MEDICINE》은 신종 괴질에 의해 바이러스 팬데믹에 빠진 세계에 커다란 힘이 될 명저입니다.



斫來無影樹 燹盡水中漚 可笑騎牛者 騎牛更覓牛
 작래무영수 초진수중구 가소기우자 기우갱떡우

그림자 없는 나무를 베어다가 물거품을 태우나니
 어허 우습도다, 소를 탄 사람이여
 소를 타고 소를 찾는구나...

소를 타고 소를 찾는 이여...

청허 휴정淸虛 休靜·1520~1604대사가 제자 소요 태능逍逢 太能·1562~1649에게 내려주어 깨달음을 성취하게 한 결정적 시詩로 전해온다.

서산西山대사라는 별호로 더 잘 알려진 휴정선사는 임진왜란을 맞아 신의주 지역으로 피란을 갔던 '선조 임금'을 한양으로 모셔오는 일을 마치고 나서 세속 나이 75세 되던 해에 상수 제자 사명四溟 惟政·1544~1610대사에게 팔도십육종도총섭의 권한을 넘겨준 뒤에 평안북도 묘향山妙香山 내의 원적암圓寂庵에서 여생餘生을 보내고 있었다.

이때 소요 태능 스님이 85세의 노장 서산대사를 찾아온다. 소요 스님은 경학經學에 통달하여 제자들에게 경전을 전문적으로 가르치는 소임을 하기도 했으나 문자文字만으로는 나고 죽는, 가장 중대한 문제를 해결할 수 없다는 사실을 깨닫고는 마침내 길을 떠나 묘향산에서 크게 선풍禪風을 드날리고 있던 서산대사를 찾아온 것이다.

서산대사를 찾아가 전후 사정을 설명하자 흔쾌히 제자로 받아주었는데 문제는, 대사께서 늘 제자들에게 많이 가르쳤던 능엄경楞嚴經만을 가르쳐주는데 그것도 하루에 겨우 다섯 줄씩만 전해주는 게 아닌가요?

이러한 지루한 생활이 계속되자 경전에 조예가 깊은 소요 스님의 판단으로는 너무나 어이가 없었으며 '이런 상황에서 무엇을 더 배울 것이 있겠냐'며 큰 실망을 하고는 마침내 떠나야겠다는 결심을 하고 스승을 찾아가 작별을 고하였다.

스승 서산대사는 제자에게 뉘가를 적은 쪽지를 건네주며 한마디 한다.

“네가 정녕 떠나겠다면 할 수 없는 일이지만 이 쪽지는 그대에게 해줄 이야기를 적은 계송이니 언제든 읽어보도록 하게. 아마도 내 다비齋毘 化장은 그대가 하게 될 것이네.”

소요 스님은 스승께 작별 인사를 하고는 부지런히 앞만 보고 가다가 산모퉁이를 돌 때 잠시 쉬면서 스승이 준 쪽지를 꺼내 스무 글자로 이루어진 계송을 읽어내려 가다가 크게 깨닫고는 즉시 발길을 돌려 다시 스승에게로 돌아갔다. 그러나 스승 서산대사는 이미 입적入寂한 뒤였고 스승의 예언대로 소요 스님은 스승의 법구를 손수 다비하였다. ㉠

출 김 윤 세



©Lim, Hansoo

발행일 2021년 6월 1일 통권 293호
발행처 인산가 발행인 김윤세
편집인 정재환
기획·편집 조선뉴스프레스
등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122
주소 서울시 종로구 인사동7길 12
백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

인산가의 건강 매거진 《인산의학》은
잡지간행윤리위원회의 실천요강을
준수합니다.
《인산의학》의 콘텐츠는 인산가의
경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의
견해를 밝힙니다.
《인산의학》에 게재된 글과 사진은
허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



20



24



14



46

월간 **仁山의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 **활인구세**活人救世 정신과 그의
의료철학을 추구하고 있습니다. 인산 선생이 완성한 **동서고금**東西古今 어디에도 없는 새로운 의방인
‘인산의학’은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

02

건강한 삶을 위한 이정표

소를 타고 소를 찾는 이어...

06

브리핑

인산가, 서울국제수산물식품전 부스 참여

08

눈여겨보니

인산 김일훈 선생 탄신 112주년 행사
활인구세 참의료는 꺼지지 않습니다

10

핫뉴스

김윤세 회장, 명품창출CEO포럼 주제

12

3040생활백서 <35>

바다참맛으로 미각 살리기

14

인산식 밥상 <6>

해산물 샐러드

16

하루 10분 <6>

장요근·복근 단련으로 낙상 사고 확 줄이기

18

리포트

등산 배낭에 '99죽염포도당'을

20

인산을 담은 사람 - 미스트롯2 선곡 홍지운

여리여리한 이미지의 트롯바비
“실은 되게 솔직하고 털털해요”

24

체크인

웰니스호텔 인산가로 호캉스하러 오세요!

28

말씀의 재발견 <67>

물수, 넘치면 홍수요 부족하면 가뭄일지니

30

세상에 꼭 알려야 할 이야기

첫째 순리, 둘째 자연치유로
면역력 키우는 ‘인산 참의료’

40

인산책방

우중차오의 《신장이 건강해야 오래 산다》

42

웰빙 시크릿

치아 관리만 잘 해도 뇌 노화 늦춘다

44

조용현의 세상만사

재난이 비껴갔다는 심승지+勝地로 떠나가볼까

46

SPECIAL

우리 몸을 젊고 강하게, 토종 유향발마늘의 힘

- 1- 신종 괴질·공해독 시대의 대안 토종 유향발마늘
- 2- 유향발마늘이 암을 이기는 4가지 이유
- 3- 인산식으로 먹으면 효과 백배
- 4- 발마늘 구워 먹고 위 기능 회복한 류중희씨

64

어디가 불편하세요

눈 밑이 파르르 떨리고 안면 근육이 실룩실룩

66

건강 안테나

갱년기! 피할 수 없다면 즐겨라

68

김만배의 약초보감 <29> 고삼 苦蔘

뿌리부터 줄기·꽃·열매까지
입에는 쓰지만 몸에는 좋아

70

김재원 칼럼 <105>

대통령의 입기와 인간의 입기

74

인산식객

식물성MSM으로 걷는 게 편해진
진현숙씨

80

인산가 피부보감

화장! 지우는 게 더 중요한 거 아시죠?
죽염 클렌징으로 피부를 뽀송하게

86

김윤세의 千日醫話 - 仁道

인산 ‘영구법靈灸法’으로
20년 병마病魔의 고통을 해결

91

우성숙 원장의 사랑세이

인산가 숲속 호텔 인기 치솟는 이유

92

치유 레시피 <29>

차와 생강 약술로 살아간다네



인산 김일훈 선생 탄신 112주년 기념식 활인구세 참의료는 꺼지지 않습니다

지난 5월 6일, 경남 함양 인산연수원에서 인산 김일훈 선생의 탄신 112주년을 기념하는 행사가 열렸다. 코로나19로 인해 지난해에 이어 올해도 인산가 임직원 및 관계자만 참석한 가운데 간소하게 진행됐다.

해마다 이맘때면 전국에서 1,000여 명이 넘는 회원들이 모여 인산 선생의 탄신을 축하했지만, 올해도 그 모습은 볼 수 없었다. 많은 사람과 함께 인산 선생의 탄신을 기리지는 못했지만, 음력 3월 25일에 딱 맞춰 탄신일을 기념해 의미를 더했다.

30여 명만 참석... 거리 두기 지키며 진행

시끌벅적 잔칫집 분위기는 느낄 수 없었지만, 5월의 인산연수원은 짙은 푸른빛과 울창해진 지리산의 모습으로 더 풍성했다. 멀리서 보는 것만으로도 평온함이 느껴지는 이곳에 하나둘 인산 선생의 탄신 기념식에 참석하기 위해 사람들이 모였다. 김윤세 인산가 회장을 비롯해 우성숙 인산연수원장, 손태원 인산가 사장 등 임직원과 대리점주, 이동한 조선뉴스프레스 대표 등 내외빈 30여 명이 참석해 자리를 빛냈다.

박홍희 인산가 홍보출판국 이사의 사회로 진행된 이번 기념식은 16세 때 만주로 건너가 독립운동을 하고, 광복 이후에도 국가와 국민을 사랑하는 마음으로 구세활동을 했던 인산 선생의 애국애민 정신을 기리기 위해 애국가 4절을 다 함께 부르며 시작했다. 이어 사람을 대가 없이 살려낸 '신의'로 불렸던 인산 선생을 위한 묵념과 '인산 탄신 112주년' 기념 영상을 함께 시청하는 시간을 가졌다.

김윤세 회장 "인류의 건강과 행복을 위한 인산의학"

김윤세 회장은 기념사를 통해 "기회가 될 때마다 수많은 질병 속에서 살아가고 있는 인류를 위해 병을 고치는 진리를 세상에 알리는 것이 얼마나 중요한지를 강조하고 있다. 여전히 인산 선생의 참뜻과 의학을 전하는 것이 쉽지 않지만, 끊임없이 전하고 이해시키려는

일에 함께해 주는 이들이 있어 감사하다"고 전했다. 더불어 "탄신일을 맞아 인산 선생께서 제시한 모든 처방과 이론이 인류의 생존과 건강, 행복을 지키는 것에 얼마나 중요한지 다시 한 번 강조하고 싶다. 나 자신뿐 아니라 가족, 주변 사람 모두에게 인산의학과 그 가치를 알리고, 참의료의 의미를 통해 건강과 행복을 누릴 수 있기를 바란다"고 말했다.

기념사가 끝난 후, 참석자들은 인산 선생의 묘소를 찾아 헌화를 하며 탄신일을 기념했다. 대나무숲으로 이어진 길을 걸으며 김 회장은 내빈과 함께 인산 선생의 가르침과 인산의학을 활용하는 방법에 대해 지속적으로 알리고자 다짐했다. 또한 김 회장은 언제 끝날지 모르는 팬데믹 상황 속에서 더 많은 사람이 인산 선생의 의학적 진리를 받아들이고 건강과 행복, 자연 수명을 온전히 누릴 수 있는 세상이 되길 기대하며 행사를 마쳤다. ㉠



명품창출CEO포럼 회장 취임 후 첫 포럼 주재 김윤세 회장 “세계적인 명품 더 많이”

대한민국 명품을 만드는 기업인의 모임 명품창출CEO포럼(회장 김윤세)은 지난 5월 13일 인터콘티넨탈호텔 코엑스 비바체룸에서 회원들이 참석한 가운데 제56차 포럼을 개최했다.

코로나19 여파로 1년 만에 재개

코로나19 바이러스 감염병 확산으로 지난해 진행하지 못했던 명품창출CEO포럼이 1년 만에 재개됐다. 오랜만에 열린 행사에 회원들은 한걸음에 달려왔다. 행사장 입구에서 체온 측정과 손 소독, QR코드 인증 등 철저한 방역조치를 실시한 후 입장해 그간의 안부를 물으며 덕담을 나눴다. 이번 포럼은 지난 3월 정기총회에서 새롭게 선출된 제6대 김윤세 인산가 회장의 취임 후 첫 포럼이라 의미가 있다.

국민의례로 시작된 명품창출CEO포럼은 참석 내빈 및 회원 소개와 함께 올해 새롭게 포럼 멤버가 된 밀레21 박형근 대표,

(주)이앤피 김현 대표 등 신입회원 인사가 이어졌다. 이어 김윤세 회장은 인사말에서 “전쟁에 나가서 잘 싸우는 사람을 일당백一當百이라고 하는데 명품 만드는 대표들은 ‘일기당천一騎當千’이라고 할 수 있다”며 “명품을 만들어 대한민국 경제발전엔 큰 역할을 하시는 여러분 모두가 명품이다”라고 말했다. 또한 김 회장은 “전 세계인들이 사랑하고 즐겨 찾는 명품들이 지금보다 10배 100배 많이 나올 수 있도록 여러분과 함께 명품창출CEO포럼을 만들어 가겠다”고 전했다.

2부 행사로 명품특강이 이어졌다. 이번 특강은 장성택 BMW 코리아 상무가 ‘CEO를 위한 스트레스 매니지먼트’라는 주제



로 진행했다. 대한민국 기술명장인 장성택 상무는 “명품을 만들려면 제품을 만드는 사람이 행복해야 한다. 서비스도 제품이기에 기업 대표들이 고객과 직원들과의 소통을 잘 해야 한다. 고민은 사물이 아닌 사람과의 관계 때문에 생기는 것이다. 최악을 받아들이고 최선을 다하자. 노력을 능가하는 재능은 없고 노력을 외면하는 결과도 없다. 최선의 준비는 본질과 핵심가치를 분명히 하는 것에서 시작된다. 남 탓하는 ‘~ 때문’이 아닌 ‘~ 덕분에’를 말하는 여러분이 되시길 바란다”며 강연을 마쳤다.

미래산업 선도하는 기업들에 문호 활짝

명품창출CEO포럼은 ‘한국 1등에 만족하지 않고 세계 1등 명품을 만들겠다’는 데 뜻을 같이한 국내 대기업·중소기업 CEO들과 이 분야 전문가들이 모여 발족시킨 협의체다. 명품창출이라는 공동의 목표 아래 품질경영 노하우를 공유하고 상호협력을 강화하자는 취지로 각 분야 일류상품을 만드는 100개 대·중소기업 최고경영자(CEO), 학계, 장인, 디자인·품질 전문가와 지식경제부 허경 기술표준원장이 참석한 가운데 2012년 2월 1일 서울 양재동 엘타워에서 창립총회를 열어 출범했다. 명품창출CEO포럼은 초대 박성철 회장을 시작으로 2대 최창환 장수산업 회장, 3대 노시청 필룩스 회장, 4대·5대 강태선 블랙야크 회장이 이끌어 왔으며, 지난 3월 17일 정기총회에서 김윤세 인산가 회장이 제6대 회장으로 선출됐다.

한편, 명품창출CEO포럼은 대한민국 미래산업을 선도하는

대·중견·중소기업 CEO의 회원 참여를 기다리고 있다. 포럼의 취지를 이해하고 글로벌 명품창출에 대한 의지가 있는 기업 CEO 및 임원이면 누구나 참여할 수 있다. 회원 가입을 하면 다양한 혜택이 주어진다. 먼저 우수회원에 대한 국가품질경영 부문 유공자로 추천되며, 경영혁신·R&D전략·브랜드디자인 등 명품창출과 관련된 주제의 명품특강을 들을 수 있다. 한국표준협회에서 발간하는 《일간 품질경영》에 게재되고 회원사 혁신 사례 도서 제작 지원과 사업정보 서비스(얼리비즈)를 제공한다.

2개월마다 진행되는 명품창출CEO포럼 주요 프로그램으로는 오찬포럼, 현장포럼, 송년포럼 등이 있다. 오찬포럼은 경영, 마케팅 등 다양한 분야의 사회 저명인사를 초청해 명품특강을 진행하며, 회원 간 정보교류와 네트워크를 확산하는 기회가 된다. 현장포럼은 국내외 품질경영 우수기업 및 신기술 선도기업 등 글로벌 경쟁력을 지닌 명품기업을 방문해 경영혁신 전략을 학습하는 현장견학 프로그램이다. 송년포럼은 한 해 명품창출 경영 활동을 회고하고 다음 해 명품창출 전략을 수립하는 자리다. 

명품창출CEO포럼 멤버로 초대합니다

명품창출CEO포럼은 대한민국 미래산업을 선도하는 대·중견·중소기업 CEO의 참여를 기다린다. 글로벌 명품창출 의지가 있는 기업 CEO 및 임원이면 누구나 참여할 수 있다. 회원 가입 문의는 한국표준협회미디어 명품창출CEO포럼 운영사무국으로 하면 된다.

문의 02-6240-4947



비린내 안 나는 천연조미료 샐러드·파스타에도 감칠맛

‘요린이(요리 초보자)’들에게 제일 어려운 것은 ‘간 맞추기’다. 레시피 그대로 했음에도 이상하게 늘 부족한 맛이 나니 인공 조미료에 손을 댈다. 아무리 노력해도 요리에 계속 실패한다면, 인산가 바다참맛과 친해져 보자. 요린이에서 당당히 벗어날 수 있다.

한 예능프로그램 탓에 액젓이 주는 이미지는 ‘먹어서는 안 되는, 심하게 비린 것이 돼버렸다. 그렇다 보니 요리가 낯선 세대들에게 액젓은 가까이하기에는 너무 먼 재료다. 마트에 수많은 종류의 액젓이 놓여 있어도 선택 손이 가지 않는 것은 어떻게 사용해야 할지 몰라서다.

남해산 멸치와 9회숙염의 하모니

액젓에 대해 거부감을 느끼는 가장 큰 이유는 ‘비린내’ 때문이다. 액젓은 젓갈을 발효, 숙성한 것으로, 재료 및 발효 기간에 따라 결과물은 차이가 난다. 매우 저렴한 제품부터 수십 배 차이가 나는 고가의 액젓까지 다양한데, 그 맛과 향을 비교해 보면 이유를 확실히 알 수 있다. 신선한 재료로, 오랜 시간 자연스럽게 발효 과정을 거친 액젓은 비린내 대신 구수한 향이 나 입맛을 당긴다.

인산가에서 출시되고 있는 죽염멸치액젓 ‘바다참맛’은 맛있는 액젓으로 손꼽힌다. 다른 제품에 비해 가격이 다소 부담스러울 수도 있지만, 그 맛을 한 번이라도 경험해 보면 계속 찾게 된다. 바다참맛은 멸치의 질이 가장 좋고 영양가가 높은 음력 4월 1일 전후에 남해에서 잡은 것을 사용, 가장 싱싱한 상태에서 9회숙염으로 염장해 오랜 기간 충분히 숙성해 완성한다. 제대로 발효·숙성 과정을 거쳤기에 타사 제품과 달리 색이 맑고 비린내가 전혀 없다. 요리에 자신이 없는 사람들에게 바다참맛이 필수템인 이

유는 천연 조미료의 역할을 하기 때문이다. 간이 안 맞거나, 또는 간은 맞는데 뭔가 맛이 허전할 때 바다참맛 한 스푼가락이면 해결된다. 9회숙염으로 염장을 해 간장이나 소금 대용으로 사용하면 짠맛과 감칠맛을 동시에 느낄 수 있다.

양 조절을 못하면 비린맛 생길 수 있어

액젓은 주로 국이나 찌개에 많이 활용하고, 나물을 무칠 때나 각종 김치를 담글 때 필수다. 끓이거나 조림 요리에 사용하면 특유의 비릿한 향은 사라져 부담이 없다. 달걀찜이나 달걀말이를 할 때도 작은 스푼으로 소량 넣으면 달걀의 비릿한 맛을 잡아줘 더 맛있게 즐길 수 있다. 간혹 국물 요리에 액젓을 사용하면 비린맛이 강하게 날 때도 있는데, 양 조절을 못했기 때문이다. 처음 액젓을 써본다면 소량으로 조금씩 간을 맞춰 넣는 것이 좋다.

한식뿐 아니라 샐러드 소스 및 파스타에도 유용하게 쓰인다. 바다참맛과 레몬, 설탕, 식초 등을 적절히 배합하면 피시소스처럼 이국적인 맛을 느낄 수 있고, 튀김을 먹을 때 곁들이면 느끼한 맛을 잡아준다. 이 밖에도 오일 파스타를 할 때 액젓으로 간을 하면 김치와도 아주 잘 어울리는 한국식 엔초비 파스타로 즐길 수 있다. 

저칼로리 고미네랄 집 나갔던 입맛 돌아오다



갑자기 더워진 날씨로 입맛은 사라지고, 늘어난 체중 때문에 식단 고민이 많다. 이럴 땐 칼로리는 낮고 단백질과 미네랄이 풍부한 해산물이 안성맞춤. 소스에 따라 다양한 맛을 느낄 수 있어 남녀노소 누구나 맛있게 즐길 수 있다.

멸치액젓으로 간을 한 육수에 각종 재료를 살짝 데쳐서 먹는 샤브샤브는 호불호가 거의 없는 메뉴다. 꼭 넣어야 하는 재료도 없고, 절대 넣지 말아야 하는 재료도 없다. 그렇기에 '냉장고 파먹기'에 가장 효율적인 메뉴기도 하다. 육수와 소스만 잘 준비하면 근사한 요리가 될 수 있어 '요린이'들이 손님상 음식으로 많이 선택하기도 한다.

재료 본연의 맛 즐길 수 있는 건강식

샤브샤브는 육수에 살짝 데치는 조리법으로, 기름에 볶거나 튀기는 조리법의 음식보다 훨씬 건강에 좋다. 데치는 시간에 따라 아삭함과 부드러운 식감을 선택할 수도 있고, 무엇보다 재료 본연의 맛을 즐길 수 있기에 질리지 않는다. 이때 중요한 것이 육수다. 간혹 준비가 번거롭다는 이유로 맹물에 해산물이나 고기, 채소를 모두 넣고 끓인 후 건져 먹기도 하지만, 감칠맛이 떨어져 자극적인 소스에 의존하게 된다. 따라서 조금 귀찮더라도 멸치, 양파, 다시마, 무 등을 넣어 끓인 육수를 준비하자. 여기에 인산가 멸치액젓인 바다참맛으로 간을 하면 육수 자체만으로도 맛이 더해져 특별한 소스 없이도 맛있게 즐길 수 있다.

멸치액젓·간장·고추장... 다양한 소스의 맛

평소 자극적인 맛을 좋아하지 않는다면 별도의 소스 없이 샤브샤브의 재료와 담백한 육수를 즐기면 된다. 하지만 다소 심심한 맛 때문에 젊은 층은 선호하지 않을 수 있다. 그렇다고 매콤한 육수를 내면 아이들이 함께 즐길 수 없으니, 다양한 맛의 소스를 준비하는 것이 좋다.

매운맛을 먹지 못하는 아이들을 위해서는 짭짤하면서도 달콤한 죽염간장 소스를 추천한다. 데친 야채나 해산물에 짠맛은 더해주고, 재료 본연의 맛을 해치지 않는 깔끔한 맛으로 잘 어울린다. 양념 만들기가 자신 없다면, 죽염간장소스를 활용하자. 짠맛은 줄이고 감칠맛을 높인 것으로 다른 양념 재료와 섞지 않고 바로 찍어 먹으면 된다.

매콤한 맛을 좋아한다면 당연히 고추장 소스다. 샤브샤브를 먹을 때 시판용 칠리소스를 많이 사용하는데, 단맛이 강해 금세 질리게 된다. 죽염고추장에 식초, 올리고당과 매실액을 넣어 주면 텁텁한 맛은 줄어들고 매콤새콤달콤한 소스가 된다. 이 밖에도 멸치액젓과 마늘, 레몬을 섞어 만든 소스는 해산물의 맛을 더욱 극대화시켜 주고, 풍성한 감칠맛으로 채소의 풋내를 잡아준다. 고기를 데쳐 먹을 때도 멸치액젓소스에 찍어 다진 마늘과 함께 먹으면 느끼한 맛은 사라지고, 담백한 맛을 더욱 잘 느낄 수 있다. 🍷

Recipe

해산물 샤브샤브(2~3인분)

재료

낙지 2마리, 전복 3마리, 새우 5마리, 미나리 ½단, 배춧잎 10장, 깻잎 10장, 새송이버섯 1개, 팽이버섯 1봉, 느타리버섯 1줌, 무 적당량, 대파 1대, 당근 ¼개

육수 물 2ℓ, 양파 1개, 멸치 ½컵, 다시마 10×10cm, 무 적당량, 바다참맛 1큰술

간장 소스 죽염간장 2큰술, 육수 3큰술, 식초 2작은술, 설탕 1작은술, 레몬 1조각

고추장 소스 죽염고추장 3큰술, 올리고당 1큰술, 식초 1큰술, 매실액 1큰술, 들기름 1작은술

액젓 소스 바다참맛 1큰술, 레몬즙 3큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 1작은술, 물 2큰술



만들기

- 1 팬에 육수 재료를 모두 넣고 불에 올려 끓기 시작하면 다시마를 건지고 다시 5분간 팔팔 끓인 후 불을 끄고 식힌다.
- 2 손질한 채소는 모두 먹기 좋은 크기로 적당히 자른다.
- 3 팬에 준비한 재료들을 돌려 담고 육수 1ℓ를 붓고 각종 소스를 곁들여 먹는다.

장요근·복근 단련으로 낙상 사고 확 줄이기

근력 운동에 관한 흔한 오해 중 하나가 고령자의 근력은 향상되기 어렵다는 것이다. 사실이 아니다. 나이가 들어도 얼마든지 원하는 만큼 근력을 향상시킬 수 있다.



걷기만으로 낙상 예방 어려워... 근육 강화해야

분명 걷기는 좋은 운동이다. 그러나 걷기만으로는 근육감소를 막을 수 없다. 일본의 아이치현 주민을 대상으로 걷기 운동이 노화 예방에 얼마나 도움이 되는지 조사해 봤더니 6년 동안 걷기를 했는데도 약력 11%, 등근력 25%, 수직 뛰기 20%, 심폐 기능은 12% 저하됐다고 한다.

나이가 들면 가장 조심해야 할 것이 낙상 사고다. 근력이 떨어지면 자주 넘어져 크게 다칠 수 있다. 이번 호 근육 강화 운동은 '다리 들어올려서 무릎 열고 닫기' 동작이다. 장요근과 복근을 강화시키는 운동으로 보행 기능 개선과 낙상 사고 예방, 좋은 자세 유지에 도움이 된다.

두 근육 부실하면 자세 구부정해져

장요근은 척추에서 골반 앞쪽을 거쳐 허벅지로 연결되는 근육으로 걷거나 달리기를 할 때 허벅지를 들어올리는 역할을 한다. 그래서 장요근이 약해지면 걸을 때 다리가 높게 올라가지 않고 다리가 올라가지 않아서 보폭이 좁아진다. 중심이 낮아져 보행 속도가 느려지고 발이 걸려 넘어질 위험성이 높아진다. 장요근은 골반 경사에도 중요한 역할을 한다. 장요근이 약해지면 골반이 뒤로 넘어가게 되어 앉았을 때 허리를 곧게 세우지 못하고 구부정한 자세가 된다.

복근은 기본적으로 내장을 보호하는 기능을 하지만 더 중요한 역할은 따로 있다. 상체를 굽히거나 펴고 좌우로 움직일 때 사용하는 필수적인 근육이다. 평소 몸을 움직일 때 힘이 없는 것도 복근이 약해서일 수도 있다. 복근이 약해지면 자세가 반듯하지 않고 구부정해진다. 나이가 들수록 복근을 단련해야 제대로 잘 서고 앉을 수 있다. 또한 복근이 약하면 요추 부위의 근육도 제대로 힘을 쓸 수 없어 요통의 원인이 되기도 한다. 

'근감소증' 예방 및 개선 운동



준비운동

- ① 바른 자세로 앉는다. 양팔을 머리 뒤로 올려 깎지를 낀다.
- ② 시선은 정면을 바라보며 옆구리를 굽혀준다. 목이나 어깨에는 힘이 들어가지 않게 옆구리를 쪽~ 늘려준다.
- ③ 5~7초 심호흡을 한 뒤 이번엔 반대편 옆구리를 굽혀준다. 좌우 각 10회씩.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
① 준비운동 오른쪽										
② 준비운동 왼쪽										



다리 들어올려서 무릎 열고 닫기

효과 : 장요근과 복근을 사용하여 골반 앞쪽과 복부를 단련한다.

- ① 등받이 약간 앞쪽에 허리를 펴고 앉아서 다리를 모은다. 양손으로 의자 옆을 잡는다.
- ② 두 다리를 들어올려 무릎을 벌린 후 2~3초간 정지한다.
- ③ 무릎을 모았다가 다시 벌리는 동작을 6~10회 반복한 후 다리를 내린다. 총 2세트.

※동작을 반복할 때마다 ✓체크해 보세요.

	1세트						2세트					
	1회	2회	3회	4회	5회	6회	1회	2회	3회	4회	5회	6회
다리 올려 무릎 열고 닫기												



참고도서 <근육이 연금보다 강하다>

일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장 김현경 박사의 저서. 일본 쓰쿠바대학에서 박사 학위를 취득한 후 교수로 활동했으며 노화와 근육에 관한 논문을 300회 이상 발표했다. 그가 개발한 '5대 노년층후군별 근육 강화 운동'은 일본 고령자의 건강 나이를 실제로 10년을 줄였다.

땀 날 때 염분·미네랄 급속 충전

요즘 마시는 링거 티(Tea)가 유행이다. 병원에서 맞는 혈관주사액을 음료화한 것. 링거의 주성분은 포도당과 나트륨으로 떨어진 체력을 올리고, 부족한 염분을 채워준다. 인산가의 99죽염포도당은 알약으로 먹는 링거라고 할 수 있다.

등산 배낭에 '99죽염포도당'을



등산하기 딱 좋은 6월이다. 야외 활동하기에 최적기인 요즘 산에 오르면 그 자체가 힐링이다. 연녹색 새잎이 무성하게 돋아난 싱그러운 나무터널을 지나는 것만으로도 마음의 병이 치유되는 듯하다.

오롯이 자연과 하나 되는 시간을 기대하며 등산 갈 준비를 할 때 챙겨야 할 필수품이 몇 가지 있다. 산을 오를 때 중심을 잡아주는 스틱, 미끄러지거나 발목이 꺾이지 않게 잡아주는 등산화, 산 정상에서 체온이 급격히 떨어지는 것을 막기 위한 바람막이 점퍼, 넘어졌을 때 척추와 머리를 보호하는 등산가방 등이 그것이다. 여기에 한 가지를 더 추가한다면 체력이 떨어졌을 때 당 충전과 염분 보충을 한 번에 해결할 수 있는 인산가의 99죽염포도당이다.

한 알에 83% 포도당 함유... 빵 대신 간편

산을 오르면 몸의 에너지를 단시간에 과도하게 소비하게 된다. 특히 하산할 때 다리에 힘이 풀리고 시야가 흐려지기도 하는데 이때 사탕이나 초콜릿을 먹으면 기운이 나고 눈이 밝아진다. 초콜릿에 있는 당질이 몸에 흡수되어 에너지 충전이 됐기 때문이다. 포도당은 인간의 신체 활동에 없어서는 안 될 기본적인 에너지원이다. 밥을 먹으면 탄수화물이 포도당으로 변해 우리 몸에 에너지를 공급하지만 등산 중에는 7첩 반상을 차려 먹을 수 없으니 간단히 허기도 달래고 체력을 보충하기 위해 초코바 같은 당류제품을 준비해 가는 것이다. 포도당이 몸에 흡수되면 에너지 소비로 인해 저하된 생체 기능을 순식간에 정상으로 회복시킨다. 포도당을 음식으로 섭취한다면 소화와 대사 과정을 거쳐 분해·흡수되는 데에만 최소 50분이 걸린다. 빠른 체력회복을 기대하긴 어렵다. 이때 99죽염포도당이 있으면 고갈된 에너지를 완벽하게 충전할 수 있다. 99죽염포도당 한 알에는 83%의 포도당이 들어 있다. 순수 포도당이기 때문에 스마트폰 급속 충전하듯 체내 흡수도 빠를 뿐 아니라 체력도 빠르게 회복된다.

등산할 때 99죽염포도당이 유용한 점은 또 있다. 등산할 때는 체력 안배를 위해 가방 무게를 최소화해야 하는데 당보충용 사탕, 초코바, 빵 등 먹거리만으로도 가방의 무게가 올라가게 된다. 그

러나 99죽염포도당 한 통만 챙겨 가면 함께 등산하는 동료들의 체력 보충까지 해결할 수 있다.

미네랄 풍부한 자죽염 10% 들어 있어

등산을 하면 체온이 급격히 올라 땀을 많이 흘린다. 보통 수분 배출이 많아지면 갈증이 나 시원한 생수를 벌컥벌컥 들이켜게 마련이다. 탈수증 예방을 위해 적절히 수분보충을 해야 하지만 물만 마서서는 자칫 저나트륨혈증으로 인해 저체온증으로 이어질 수 있어 주의해야 한다. 땀의 대부분은 수분이지만 염분과 미네랄도 포함되어 있다. 수분과 함께 염분 보충 없이 배출만 이뤄지면 체내 염분 농도가 떨어지게 된다. 혈액 내 안정적인 나트륨 농도는 140nmol/L다. 나트륨 농도가 135nmol/L 이하로 떨어지면 수분이 세포 안으로 이동하며 메스꺼움·구토·뇌부종 등 다양한 증상을 유발한다. 운동선수들이 휴식시간에 생수가 아닌 나트륨이 함유된 스포츠음료를 마시는 이유가 염분을 보충하기 위해서다.

인산가의 99죽염포도당은 체내 포도당 공급뿐 아니라 땀으로 배출된 염분과 미네랄을 손쉽게 충전할 수 있는 제품이다. 인산가에서 생산하는 9회 자죽염이 10%나 함유되어 있어 몸에 필요한 염분량을 충분히 충족시킬 수 있다. 인산가 죽염은 나트륨을 포함해 55가지 인체 필수 미네랄이 모두 함유되어 있다. 우리 몸에 미네랄이 부족하면 다양한 질병에 노출될 수 있다. 99죽염포도당 하나면 떨어진 당도 보충하고 부족한 미네랄도 충전해 건강을 챙길 수 있으니 일석이조-石二鳥의 제품이다. 99죽염포도당은 알약으로 되어 있어 물과 함께 삼키기만 하면 된다. 한 통에 총 120알이 들어 있어 매일 3알씩 먹는다고 해도 40일까지 먹을 수 있다. (주)

여리여리한 이미지의 트롯바비

신박한 노래효도 쇼 <내 딸 하자>로 여우주연상급 변신을 한 홍지윤이 전국을 충만하게 만드는 금요일 밤은 모든 이가 손꼽아 기다리는 시간이다. 그러나 우리는 여전히 뱃심 있는 목소리로 경쟁 무대의 기선을 제압하고 섬세한 음색과 재기 넘치는 무대 매너로 트롯바비의 진가를 드높였던 <미스트롯2>의 감동을 잊지 못해 한다. 이 세상을 더 밝고 건강하게 만드는 그녀의 음색과 마음에 대해 살펴본다.

“실은 되게
솔직하고
털털해요”

고교 시절 '임방울 국악상' 수상한 국악 꿈나무

가느다란 몸매에 연분홍의 미니 원피스 차림. 장식장에 놓인 인형이 튀어나온 듯한 모습의 홍지윤이 “우리 엄마 무병장수 정성으로 기원하오”(“엄마 아리랑’ 중)를 정성스레 불렀을 때, 넘치는 흥에 막걸리 한 사발을 찾는 시청자가 적지 않았을 듯 싶다. <미스트롯2> 첫 회 시작과 동시에 화제의 중심이 된 그녀는 ‘트롯바비’란 애칭과 함께 국악을 전공한 구성진 목소리로 에이스전 무대에서 ‘배 띄워라’로 진땀을 거머쥐었고, 최종 무대에서 선봉의 자리에 올랐다. “엄마 아리랑’을 불렀을 때는 방송 무대엔 처음 서보는 순간이라 엄청 떨었어요. 다리부터 손끝까지 온몸을 부들부들 떨고, 호흡이 목 끝까지 올라와서 ‘망했다’라고 자조를 했는데 ‘올하트’가 터지는 거예요.”

<미스트롯2>의 ‘엔딩 요정은 나야’라며 무대를 즐기는 듯, 마냥 대범해 보이기만 했던 그녀였지만 어린 속을 감추기 위해 일부러 더 웃고 있었다는 건 직접 껌을 벗겨보지 않으면 모르는 일이다. “미모요? 은카은 언니가 훨씬 예쁘죠. 처음부터 주목을 받는 언니가 너무 부담이 됐어요. 순위가 매겨지는 것도 힘들고 상처도 받았지만 그만큼 좋은 동료, 언니, 동생들도 많이 얻었어요. ‘할 수 있다’고 용기를 주신 팬들의 격려 덕분에 버틸 수 있었던 것 같아요.”

초등학교 6학년 때, 사촌 언니를 따라 본 국악 공연에 단번에 매료됐다. 고등학교 시절엔 <임방울 국악제> 동상 등 여러 수상을 했다. 본선 데스매치 순서에 고른 ‘추억의 소야곡’은 ‘트로트 가수’로서 홍지윤의 단단한 결심을 보여주는 선곡이었다. “국악만 하던 애라고, ‘재는 트로트를 몰라’ 하실까 봐 스스로를 엄청 채찍질했어요. 정통 트로트를 꼭 해내겠다는 각오였지요. 전 트로트가 정말 어려운 장르라고 생각하거든요. 누구도 감히 흉내 내기 힘든 감성을 갖추면서도 노래의 맛을 살려야 하고, 동시에 연령대 상관없이 대중이 따라 부르기 쉬워야 하니 이런 극과 극의 양면성을 가진 장르가 어땠겠어요.”



대학 댄 성대 낭증, 연습생 댄 다리 부상 시련

하지만 잘 해보려고 하면 항상 고비가 그녀를 붙잡곤 했다. 대학 시절엔 성대 낭증으로 갑자기 목소리가 안 나왔고 치료를 받으면서도 8갈래, 7갈래, 5갈래로 갈라지는 과정을 겪었다. 노래만 바라보고 살아왔는데 목소리가 사라지니 인생도 사라진 듯했다. 치료를 받던 중 아이돌 제의를 받았다. 댄스 그룹이 아니라 보컬을 내세운 그룹이어서 도전해 보기로 했다. 하지만 처음 얘기와 달리 점점 댄스 그룹이 돼 갔다. 그즈음 신경이 눌려 다리가 움직이지 않았다. 원인을 알 수 없다고 했다. “평생 장애를 가질 수도 있다고 했어요. 목발을 짚고 다니는데 누군가 ‘쟤 얼굴은 멀쩡한데 소아마비인가 봐’라고 하는 거예요. 상처 많이 받았죠. 겉모습만 보고 사람 판단하지 말아야겠다고 느꼈어요. 함부로 얘기하고, 재단하고, 남 뒷말하는 게 얼마나 위험한 것인지도 알았지요. 동시에 저도 그런 것에 신경 쓰지 않기로 했어요. 누군가 비난해도 ‘괜찮다’고 생각하려고요. 멀쩡한 몸으로 제가 좋아하는 노래 하면서 동료들과 즐겁게 웃잖아요.”

결승곡 ‘망부석’은 실패를 딛고 ‘봄날’을 기다리는 자신을 대변해 주는 것 같았다. 레전드 미션으로 보여준 ‘꽃바람’ 무대 같이 볼수록 산들산들 기분 좋아지는 가수가 되고 싶은 게



그녀의 꿈이다. 어렵게 되찾은 목소리여서 할 수 있는 한 마음껏 노래하고 싶다. “얼마 전 임영웅 선배님 노래를 직접 들었는데 정말 충격이었어요. 저렇게 잘하시는 분도 있구나, 진의 품격이란 역시나 다르구나 하고 감탄했지요. 노래의 길이 아직 멀었지만 저도 그렇게 사람의 마음을 움직이는 노래를 하고 싶어요. 팀 미션 ‘느낌좋지운’처럼 듣기만 해도 ‘선’한 느낌의 홍지윤이 되겠습니다.”

유력한 우승 후보로 꼽히다 결과적으로 선뎠이 됐어요.

마음 한구석엔 아쉬움이 남아 있을 것 같아요.

“정말 솔직하게 말씀드리면 처음엔 아쉬웠거든요. 하지만 시간이 지나고 다시 생각해 보니 선이 된 게 너무나 다행인 것 같아요. 제가 트로트를 시작한 지 얼마 안 돼 많이 배워야 하는 단계거든요. 너무 대단하신 송가인 선배님과 임영웅 선배님을 잇는 진이 되는 건 부족한 제게 큰 부담으로 다가왔을 거예요. 그분들 영예에 누가 될까 봐 걱정도 되고요.”

‘트롯바비’라는 닉네임을 본명보다 더 마음에 들어 한다고요?

“네 맞아요. 너무 좋아하는 애칭이 됐어요. 그 이름은 ‘배 띄워라’를 부른 이후에 생긴 것 같아요. 그때 의상이 커다란 리본이 달린 핫 핑크색이었거든요. 바비 느낌이 물씬 나는 드레스 덕분에 과분한 이름을 하나 얻게 됐죠.”

가창력과 연관되는 애칭도 생기면 좋을 것 같아요.

“제가 그렇게 엄청나게 노래를 잘한다고는 생각 안 해요. 노래 잘하는 분들은 너무 많거든요. ‘엄마 아리랑’ 무대가 인기를 얻은 것도 제가 송가인 선배님처럼 노래를 잘 불러서가 아니라, 리듬 편곡과 제스처, 의상 그리고 주변의 반응 등 의도한 것과 그렇지 않은 것이 잘 맞아떨어져서 좋은 결과가 나왔다고 생각해요.”

가장 잘한 무대와 그렇지 못한 무대를 꼽는다면요?

“잘한 무대는 없어요. 긴장을 많이 해서 100% 컨디션으로 해낸 무대가 없었어요. 하지만 ‘꽃바람’ 무대만큼은 만족을 하고 있어요. 앞으로 보여드리고 싶은 제 이미지이며 동시에 제가

임영웅 선배님 노래를 직접 들었는데 정말 충격이었어요. 저렇게 잘하시는 분도 있구나, 진의 품격이란 역시나 다르구나 하고 감탄했지요. 저도 그렇게 사람의 마음을 움직이는 노래를 하고 싶어요. 팀 미션 ‘느낌좋지운’처럼 듣기만 해도 ‘선’한 느낌의 홍지윤이 되겠습니다



부르고 싶은 노래 스타일이거든요. 노래를 듣는 분들이 설렘을 느끼는, 사랑사랑. 그런 걸 하고 싶어요. 아쉬움이 남은 무대는 ‘엄마 아리랑’이에요. 국악풍 노래니까 제가 더 즐기면서 주거나 받거나 해야 했는데 그런 내용을 싱기엔 제 긴장 상태가 좀 심각한 수준이었어요. 하지만 제 첫 무대이고 어떤 면에선 가장 안간힘을 썼던 무대라는 점에서 많은 애착이 가요.”

볼수록 참 예쁜 얼굴이라는 생각이 들어요.

“제가 뛰어난 외모를 갖고 있다고는 생각해 본 적 없어요. 사실 저는 제 외모를 안 좋아하거든요. 일단 입이 제일 맘에 안 들어요. 입꼬리가 처졌고 입술이 비대칭이에요. 살짝 ‘입톡튀(입이 툭 튀어나온)’인 게 너무 싫어요. 쌍꺼풀 수술 상담을 받을 때 의사 선생님이 ‘인형 같은 눈을 선사해 주겠다’는 거예요. 정말 ‘인형 같은 눈’이 나왔어요. 저는 한지민씨처럼 선한 느낌의 얇은 쌍꺼풀을 원했던 건데 엄청 화려한 눈이 됐어요. 여기서 더 성형을 하면 중독자 같은 얼굴이 될 것 같아요.”

아이돌 그룹 연습생 시절 원치 않는 콘셉트와 부상 등 데뷔까지 시련의 연속이었어요.

“몸도 몸이지만 마음의 상처가 깊었어요. 병원 다니면서 약도 많이 먹어야 했어요. 연습생 생활과 관련된 사람은 만나지도 않았으니까요. 집에만 있는 저를 엄마가 너무 안쓰럽게 보시는 거예요. 뭐라도 해보자는 마음으로 인천공항 면세점에서 프로모터 아르바이트를 했어요. 그렇게 사람을 많이 만나면서 다시 밝아지게 됐죠.”

앞으로 대중 여러분이 봐줬으면 하는 모습은요?

“〈미스트롯2〉에선 여러여리한 이미지로 많이 비쳤는데 실은 되게 솔직하고 털털한 편이거든요. 그런 저의 진짜 모습이 비쳤으면 좋겠어요.”

정말 힘들게 여기까지 온 자신에게 한마디 해볼까요?

“포기하지 않고 도전을 거듭한 점을 칭찬해 주고 싶고, 매 순간을 소중히 여기며 더 열심히 했으면 좋겠어. 이 감사한 마음을 오래오래 갖고 활동하자.”

체크인

글 김정아
사진 한준호



휴식과 힐링이 있는 웰니스호텔 인산가 “호캉스하러 오세요”

여행을 떠나기에 너무나 좋은 계절이지만 코로나19로 장소 선택이 쉽지 않다. 다른 사람과의 접촉을 최소화하고, 도심에서 지친 몸과 마음을 쉬게 할 수 있는 곳이 없을까? 요즘 시기에 딱 맞는 안전하고 편안한 여행, 바로 웰니스호텔 인산가에서 즐길 수 있다.

여행의 방식은 다양하다. 아침부터 밤늦게까지 맛집부터 유명 관광지 등 실재없이 돌아다니며 최대한 많은 것을 경험하고자 하는 이들이 있는 반면, 복잡한 도시를 떠나 조용히 휴식을 취하며 재충전의 시간을 갖는 사람이 있다. 만약 후자에 속하는 여행자라면 함양 웰니스호텔만큼 제격인 곳이 없다.

지리산의 기운을 담은 숲속 호텔

함양 하면 떠오르는 것 중 대표적인 것이 '지리산'이다. 코로나19로 걷기 여행이 인기를 얻으면서 지리산 둘레길을 찾는 사람들이 급증했다. '어머니의 품'을 담은 지리산은 울창한 숲과 부드러운 능선으로 이뤄져 있어 많은 사람이 한번쯤 가보고 싶어 하는 명산이다. 실제로 지난해 걷기 여행자들이 제주, 부산에 이어 세 번째로 많이 찾은 곳이기도 하다. 하지만 다른 지역에 비해 함양은 늘 숙소가 아쉬웠다. 특히 아이나 어르신과 함께 여행을 다니는 가족들에게 숙소는 매우 중요하다. 웰니스호텔이 주목받는 이유도 여기에 있다. 웰니스호텔은 지리산이 이어지는 삼봉산 중턱 인산가에 위치해 있다. 큰 도로에서 호텔 표지판이 안내하는 길을 따라 들어가니 약 5분간 좁은 길을 굽이굽이 올라간다. '과연 이런 곳에 호텔이 있을까' 하는 불안한 마음이 드는 순간, 마치 어머니 치마폭에 싸인 듯 숲으로 둘러싸인 웰





1 호텔 뒤쪽에 조성돼 있는 솔향기 가득한 산책로.
2 인산가 약수터는 지하 230m 암반수로 지역 내에서도 물 맑기로 소문나 있다. 3 밤하늘 가득한 별빛 아래에서 인산가의 약주 한잔 즐기다 보면 지상낙원이 따로 없다. 4 함양 여행의 필수 코스인 선비문화탐방로 중 농월정의 모습.



니스호텔이 나타난다. 도심의 높고 화려한 호텔에 친숙한 여행자라면, 그에 비해 다소 소박하고 아담한 모습이 아쉬울 수도 있다. 하지만 차에서 내려 호텔 주변을 둘러보면 그 마음이 단숨에 사라진다. 짙은 초록빛으로 물든 삼봉산이 눈앞에 펼쳐져 있고, 위풍당당 위용을 뽐어내는 소나무숲이 호텔 뒤를 감싸고 있어 도심에서의 지친 마음이 평온해진다.

솔향기와 대나무숲과 시원한 바람

웰니스호텔은 비대면 여행에 최적화된 곳이다. 여행을 하고 싶지만 타인과의 접촉이 불안해 호텔에서도 '룸콕'을 하는 시대지만, 이곳에서는 모든 불안감을 잠시 내려놔도 된다. 30~40분가량의 짧은 코스지만 솔숲을 거닐 수 있는 산책로와 대나무숲이 울창한 산책로가 마련돼 있다. 호텔 입구 쪽에서 시작되는 솔숲 산책로는 입구에 들어서자마자 진한 솔향기가 가슴 깊이 들어와 복잡했던 머릿속이 맑아진다. 호텔의 경관을 위해 인위적으로 조성한 산책로가 아닌, 이전부터 자리를 잡고 있던 소나무들이라서 그 끝이 보이지 않을 정도로 하늘 높이 솟아 있다. 가볍게 몸을 풀 수 있는 운동기구와 잠시 휴식을 취하며 담소를 나눌 수 있는 테이블도 마련돼 있다. 솔숲 산책로 못지않게 대나무숲 산책로도 여행객들의 마음

을 사로잡는다. 시원하게 쭉 뺀 모습과 짙은 푸른빛도 이곳의 매력이지만, 그보다 더 여행자들의 발길을 붙잡는 것은 바람 소리다. 바람과 함께 대나무잎이 서로 부딪히는 소리를 가만히 듣고 있으면 마치 판 세상에 와 있는 듯한 기분이다. 산책 후 목이 마르다면 인산가 약수터에서 목을 축여보자. 호텔 입구에서 아래로 살짝 내려가면 약수터가 나온다. 이곳은 지하 230m 암반수로, 지역 내에서도 물 맑기로 소문나 있어 평일에도 빈 통을 가져와 약수를 받아가는 사람들을 종종 볼 수 있다. 호텔 숙박 시 제공되는 생수를 다 마시고 나면, 꼭 한번쯤 약수물을 마셔보자. 죽염 회사 최초로 해협 인증을 받은 회사인 만큼 물죽염의 주재료인 약수의 수질 검사가 3개월마다 철저히 이뤄지고 있어 믿고 마실 수 있다.

죽염의 건강함을 담은 요리와 힐링주

짧은 코스지만 쉬엄쉬엄 걸으며 여유를 즐기다 보면 뉘엿뉘엿 해가 진다. 웰니스호텔은 숲속에 있는 만큼 도시에 비해 밤이 빨리 찾아온다. 호텔 주변을 환하게 비추는 조명이 설치돼 있지만, 밤하늘의 별빛을 해치지 않기 위해 최소한으로 밝혀둔다. 지리산의 기운을 느끼며 무거웠던 몸과 마음을 가볍게 비웠다면, 이제 건강한 음식으로 다시 채워야 한다. 호텔 1층에 마

련돼 있는 레스토랑에서는 죽염 및 죽염장으로 만든 인산식 메뉴를 즐길 수 있다. 주말이나 공휴일 등 객실이 다 찰 때는 뷔페로 진행되고, 평소에는 단품 메뉴로 준비된다. 한우 사골곰탕, 한우불고기 비빔밥 등 한식을 비롯해 돈가스, 함박스테이크 등 아이들이 좋아하는 메뉴도 마련돼 있다. 저녁 식사를 마친 후 4층 라운지에 올라가보자. 생강감초진액, 오미자 유자청, 약콩두유 등 인산가의 건강차를 비롯해 프리미엄 막걸리, 청주 등을 즐길 수 있다. 또한 호텔을 둘러싸고 있는 자연의 아름다운 모습을 한눈에 볼 수 있는 테라스가 마련돼 있다. 시원한 밤바람과 쏟아질 듯 무수히 밤하늘을 수놓고 있는 별을 가까이 바라보며 약주 한 모금 넘기면 모든 근심이 날아가 버린다. 객실 역시 오픈한 지 3개월밖에 되지 않아 모든 것이 깔끔하다. 스위트룸부터 온돌, 패밀리 룸, 스탠다드 룸 등 다양한 타입으로 구성돼 있어 여행 스타일에 맞게 선택할 수 있다. 여행의 피로를 말끔히 풀어줄 잠자리 역시 청결하고 푸근해 마치 내 집에 온 듯 편안함이 느껴진다.

둘레길과는 색다른 선비문화탐방로도 있어

호텔에서만 즐기는 힐링 여행이 조금 아쉬운 감이 든다면 함양 선비문화탐방로를 걸어보자. 지리산 둘레길에 비해 부

담스럽지 않고, 비대면 여행지로 안심하고 함양의 자연을 즐길 수 있다. 선비문화탐방로는 선비문화탐방관~동호정~농월정으로 이어지는 1구간(6km), 농월정~구로정~오리숲으로 이어지는 2구간(4.1km)으로 총 10km 정도 된다. 이 길은 남덕유산에서 흘러 내려오는 화림계곡을 따라 옛 선비들이 풍류를 즐기던 정자들이 기암괴석과 어우러져 아름다운 풍경을 이루고 있다. 지리산 둘레길에 비해 평탄하고 코스가 길지 않아 함양을 벗어나기 전 가볍게 둘러보기에 좋다. 구간 전체를 걷기가 부담스럽다면 동호정, 농월정, 거연정 등 정자에만 머물며 자연의 멋진 모습을 감상해 보자. 널찍한 바위에 잠시 누워 하늘을 바라봐도 좋고, 깨끗한 계곡에 발을 담그면 이른 더위가 말끔히 사라질 것이다. 

WELLNESS HOTEL
INSANGA

첫째 순리, 둘째 자연치유로 면역력 키우는 ‘인산 참의료’

‘Insan True Medicine’ Boosts Immune System First with Logic, Second with Natural Healing

우리가 추구해야 할 것은 질병의 문제를 어떻게 근본적으로 해결할 것인가 하는 것이다. 인산 선생은 누구나 《신약》《신약본초》를 읽고 제 병은 제 집에서 제 손으로 우리 주변에 흔한 농림축수산물을 활용해 고치라고 했다. 인산 선생의 말씀을 깨달아 내 병을 고치고 내 가족 건강을 회복하는 이정표로 삼으면 된다. 이번 호는 지난 5월 1일 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수가 ‘묘방신약’이라는 주제로 전주교육대학교 재학생을 대상으로 진행한 비대면 온라인 강연 내용을 지상 중계한다.

전 세계 의료진이 코로나19 바이러스 문제를 해결하기 위해 부단히 노력하고 있다. 그러나 아직은 백신이나 치료제 개발에 한계가 있다. 새로운 변이 바이러스의 출현으로 인해 또 다른 위험이 상존하기 때문이다. 지난 4월 인도는 코로나19 확진자가 하루 30만 명이 넘기도 했다. 단 나흘 만에 1만 명이 넘게 사망하는 참극이 발생하기도 했다. 인류에 대한 바이러스 침공을 우리가 쉽게 생각할 일이 아니라는 것을 인도가 증명했다.

감기 하나 완벽히 해결할 수 없는 의료 현실

인류가 코로나19 바이러스 대유행을 계기로 알아야 할 사실이 있다. 지금까지 진리처럼 믿고 있던 과학의 학보다 더 효과적으로 바이러스 문제를 해결할 수 있는 방안이 있다. 그런데 인류는 해결책이 있음에도 활용하지 못해 스스로 한계에 봉착했다. 오늘은 이런

Medical professionals around the world are putting up a fight in a battle against COVID-19. But there are still limitations to development of vaccines or treatments, as variants have posed a new threat. In April, India saw more than 300,000 positive cases in one day. More than 10,000 people died there in a four-day span. The tragic turn of events in India proved that we shouldn't take the onslaught of the virus lightly.

State of Medicine: Unable to Treat Cold Properly

There's something you should remember during the ongoing COVID-10 pandemic. We have a way to beat the virus even more effectively than science-based medicine, in which we've long put faith. However, despite the existence of this solution, we haven't been able to make any use of it, and we've pushed ourselves up against a wall. Let me talk about this problem.

Let's take a look at the state of medicine today. They say modern



문제에 대해 말씀드리려 한다.

현재의 의료를 한번 돌아보자. 과학 발전에 힘입어 현대의학은 눈부시게 발전했다고 하지만 감기를 완벽하게 해결할 수 있나? 인류가 진리처럼 떠받들고 있는 현대의학이 암이나 백혈병 등 불치병으로 간주되는 많은 병의 문제를 근본적으로 해결할 수 있나? 이런 물음에 대해 깊이 있게 생각해 볼 필요가 있다. 비단 코로나19만의 문제가 아니다. 대한민국의 30% 이상을 암환자가 차지한다. 당뇨 및 고혈압 환자는 1,500만 명이 넘는다는 보도가 있다. 이것이 무엇을 말하는 것인가. 현대의학은 병을 치유하는 것이 아니라 관리하는 수준에 머물러 있다는 것을 의미한다.

인산 김일훈 선생은 참의료에 대해 늘 강조했다. ‘의궤는 이치에 부합하도록 약을 쓰고 치료를 해야 효과가 나는 것이지 비자연의 무리한 치료를 하는 것은 효과가 있는 것처럼 보이지만 근본적으로 해결되어 나타나는 효과가 아니다’라는 말씀을 자주 하셨다.

우리가 어떻게 이치에 맞는 치료를 할 것인가. 예를 들어 독감 바이러스가 우리 몸에 침입을 하면 열이 난다. 의료진은 열 문제를 해결해야 하니 해열제를 쓰고, 마땅한 치료제가 없으니 항생제를 처방한다. 항생제는 우리 장내세균의 조화를 깨뜨려 면역력을 저하시킨다. 무엇보다 왜 몸에서 열이 발생했는지 생각하지 않고 열 자체만을 해결하면 된다는 단편적인 사고로 해열제를 처방하는 것은 무리한 치료의 대표적인 사례라 할 수 있다.

의학혁명의 도화선이 된 《신약》 출간

우리 몸에 바이러스가 침공해 들어오면 면역체계가 풀가동된다. 우선 체온을 높여 그 열로 바이러스를 사멸시킨다. 바이러스가 사멸되면 열은 자연스럽게

medicine has made significant progress thanks to advance in science, but can it even treat cold properly? We accept modern medicine as the ultimate truth, but can it fundamentally cure cancer, leukemia or other forms of terminal diseases? We need to think long and hard about these questions. And this isn't just about COVID-19. More than 30 percent of the deceased in Korea die of cancer. There are reportedly more than 15 million people suffering from diabetes and hypertension. What does that tell you? This means modern medicine is unable to cure diseases, and it only helps manage such conditions.

Insan Kim Il-hun always stressed the importance of true medicine. He often said, “Medicine must prescribe drugs and offer treatments in accordance with logic. Unnatural, forced treatments may look effective on the surface, but they don't offer fundamental solutions.”

So how can we have a treatment that follows logic? For instance, when the flu virus enters our body, we develop fever. Doctors will use fever reducer to keep fever in check and will prescribe antibiotics because there's really no other drug. Antibiotics destroys the balance of enterobacteria and weakens our immune system. Trying to reduce fever with drugs without determining why the fever developed in the first place is just the type of short-sighted thinking prevalent in modern medicine.

《Shinyak (Holy Medicine)》 Sets off Medical Revolution

Once a virus gets inside our body, our immune system will get to work. First, it increases our body temperature, so that the heat will kill off the virus. And once that happens, fever will drop naturally. If you understand this, then you should seek to turn up the heat so that the virus will die faster. When they caught cold, our forefathers used drugs that heated up the body, and they wrapped themselves up in a cover to sweat it all off. It was tough

내려간다. 이런 이치를 안다면 해열할 게 아니라 오히려 열을 더 높여 바이러스가 빨리 죽도록 도와야 한다. 우리 조상들은 감기에 걸리면 열이 발생하는 약재를 쓰고 이불을 덮고 자면서 땀을 냈다. 처음엔 답답하고 힘들지만 이렇게 하면 바이러스가 오래가지 않는다. 하룻밤 사이에 열이 내리고 몸은 원상태로 돌아온다. 이것은 한마디로 이치에 맞는 치료, 더 나아가 대단히 지혜로운 치료다. 이를 볼 때 우리 조상들의 의료 원칙은 첫째 순리, 둘째 자연이다. 이 두 가지 원칙에 의거하면 문제를 근본 해결하는 효과를 거둘 수 있다.

1986년 6월 15일 인산 김일훈 선생의 저서가 세상에 출간되었다. 《신약》이라는 제목의 책이 나왔을 때 수많은 사람이 이 책을 보고 불치병을 해결했다. 병을 치유하며 직접 경험하고 체험했는데도 불구하고 《신약》 책이 세상 의료의 패러다임을 바꿀 것이라고 생각하지 못했다. 마치 천동설이 지동설로 바뀔 때 사람들의 반응과 같다고 할 수 있다.

1543년 5월 24일 폴란드 천문학자 코페르니쿠스에 의해 출간된 《천체의 회전에 관하여》는 1,800년 동안 이어져온 천동설을 지동설로 바꾼 과학혁명의 시작점이다. 지금 우리 눈에는 천동설이 틀림없는 사실이다. 아침에 동쪽에서 해가 떠서 저녁에 서산으로 진다. 그러나 육안으로 보는 것이 전부가 아님을 코페르니쿠스에 의해 밝혀지면서 비로소 과학혁명이 시작됐다.

1986년 출간된 《신약》은 《천체의 회전에 관하여》 그 이상으로 의학혁명의 도화선이 된 책이다. 인산 선생이 《신약》 책에서 강조한 인산의학의 핵심 패러다임은 병과 싸우는 투병의료가 아니다. 생명력을 길러 내 몸 안의 의사가 자연스럽게 병마를 물리치게 하는 양생의학이다. 천동설이 지동설로 바뀐 것이 과학혁명이라면 투병의료에서 양생의료로 바뀌는 것이 의학혁명이다. 인산의학을 통해 의학혁명은 이미 시작됐다.

인산의학은 전문가만의 의학이 아니라
서민 대중의 의학이다. 그리고 병과
싸우는 의료가 아니라 내 몸 안의 의사인
면역력을 정상화시켜 병마를 이기게 하는
의료다. 참의료는 병을 직접 공격하지
않는다. 내 몸 안에서 그 역할을 맡은
의사들이 치유하도록 하는 게 참의료다

at first but then the virus would be gone soon. All it took was one night's sleep and the body would be back to normal. This was such a logical treatment, maybe even a wise one. The medicinal principles for our ancestors were founded on logic and nature. And if you abide by them, you can achieve fundamental solutions to problems.

Insan Kim Il-hun published a seminal book on June 15, 1986. The book, titled 《Shinyak (Holy Medicine)》, helped numerous people cure terminal diseases. However, even as people saw firsthand how effective prescriptions in the book were, they didn't think 《Shinyak》 would change the paradigm of the global medicine. This is akin to people's reaction when the geocentric theory gave way to the heliocentric theory.

《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》, published by the Polish astronomer Nicolaus Copernicus on May 24, 1543, launched a scientific revolution, allowing the heliocentric theory to push aside the geocentric theory that had been around for 1,8000 years. To our naked eyes, the geocentric theory seems to be true, because the sun appears to revolve around Earth by rising in the east and setting in the west. Copernicus proved that there's much more to things than what we see with naked eyes, which set off the scientific revolution.

And 《Shinyak》, published in 1986, launched a medical revolution, on an even larger scale than what 《On the Revolutions of the Heavenly Spheres》 did for the scientific revolution. In that book, Insan's key paradigm isn't built on fighting diseases; rather, it is about strengthening your immune system and allowing

인산 “제 병은 제 집에서 제 손으로 고쳐라”

인산 선생이 《신약》 책에서 누누이 강조한 것은 ‘제 병은 제 집에서 제 스스로 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 이치에 맞게 치료를 해야 한다’는 것이다. 참의료는 병을 치료했을 때 문제를 근본적으로 해결하는 효과가 있느냐로 알 수 있다. 그런데 사람들은 이런 것은 차치하고 과학적으로 검증이 됐는지를 먼저 따진다. 물론 검증해 보면 된다. 관련 논문도 여러 편 나와 있다.

홍화씨를 예로 들어보자. 뼈가 부러졌을 때 잇꽃이라고 하는 꽃의 씨앗을 약으로 썼을 때 그 효과는 전 세계 의료인들이 놀랄 정도로 효과가 눈부시게 나타난다. 이와 관련한 정형외과 의사들의 논문이 많이 나와 있다. 과학적으로 얼마든지 효과가 입증되었는데도 불구하고 검증해 볼 생각을 하지 않으니 문제 해결이 계속 담보 상태에 머무는 것이다.

우리가 추구해야 할 것은 암·난치병·괴질이나 코로나19 바이러스 등을 어떻게 근본적으로 해결할 것인가 하는 것이다. 인산 선생께서 어려운 질병을 치유하는 방약으로 빈번하게 사용한 것이 죽염이다. 죽염은 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 아홉 번을 구워낸 것이다. 내용을 모르는 사람들은 소금을 구웠다고 염화나트륨이 금화나트륨이 되느냐며 비아냥거린다. 결코 변하지 않는다고 하지만 그건 잘 몰라서 하는 말이다. 직접 경험해 보지도 않고서 소금은 구워도 달라지지 않는다는 생각은 천견(天見)일 뿐이다. 인산 선생같이 지혜롭고 경험 많은 분이 확실한 체험을 통해 제시한 이론을 읽어보고 수궁이 가면 실천하면 된다. 대단히 어려운 일도, 부작용이 있는 것도 아니다.

인산 선생은 누구나 《신약》 《신약본초》를 읽고 제 병은 제 집에서 제 손으로 고치라고 했다. 우리 주변에 흔한 농림축수산물 중에는 약이 아닌 게 없다. 그 흔한

doctors inside your body to cure diseases in natural ways. The shift of paradigm, from waging battles to preparing your body, represents the medical revolution. It has long been underway, thanks to Insan.

“Treat Your Disease with Your Own Hands at Home,” Insan

In 《Shinyak》, Insan stressed that people should treat their diseases on their own in the comfort of their own homes, using medicinal properties of easy-to-find natural ingredients. You can tell if a form of medicine is true or not by seeing if it fundamentally cures diseases. But people are only concerned about whether these measures are scientifically proven. If that’s what they want to know, a lot of medical papers are available.

Take safflower seeds, for instance. When you have a fracture, safflower seeds have proven to be quite effective, much to the surprise of medical professionals around the world. Orthopedic surgeons have composed papers on that, too. The seeds’ effectiveness has been backed by science, but there are people out there who refuse to see it. This is why they’re stuck in a rut.

We must seek fundamental cures to cancer and other types of terminal diseases and COVID-19. To treat serious conditions, Insan often relied on bamboo salt. You get bamboo salt by putting bay salt inside bamboo trunks and roast them over pine firewood nine times. People who don’t know any better are dismissive, saying just because you roast salt, sodium chloride doesn’t suddenly become so precious. They just have no idea. Without seeing it firsthand, you shouldn’t just assume that salt doesn’t change by roasting. Someone as wise and knowledgeable as Insan came up with sound theories based on his firsthand experience, and if you study them and accept them, then you should put them into practice. It’s really not that difficult and there are no ill side effects.

Insan said people should read 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho



미늘은 최고의 항암제다. 오리도 얼마나 좋은 약인가. 명태는 알코올 독만 해독하는 게 아니라 농약독이나 화공약독을 해독하는 최고의 해독제다. 인류 전체의 미네랄 결핍을 해결하기 위한 미네랄 보고가 죽염이다. 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 아홉 번 굽는 제조 방법을 《신약》 책에 자세하게 공개했기 때문에 누구든 만들어 먹으면 된다. 이렇게 인산 선생의 말씀을 깨달아 내 병을 고치고 내 가족 건강을 회복하는 이정표로 삼으면 되는 것이다. 인산의학이 이론적으로 맞나 틀리나를 자기 지식의 잣대로 재지 마시라. 부디 지식은 있지만 지혜롭지 못한 판단을 하지 마시길 바란다.

인산의학은 전문가만의 의학이 아니라 서민 대중의 의학이다. 그리고 병과 싸우는 의료가 아니라 내 몸 안의 의사인 면역력을 정상화시켜 병마를 이기게 하는 의료다. 참의료는 병을 직접 공격하지 않는다. 내 몸 안에서 그 역할을 맡은 의사들이 치유하도록 하는 게 참의료다.

(Medicine Herbs)》 and cure their diseases on their own at home. There is hardly anything that isn’t medicinal among some common agricultural, forestry, livestock and fisheries products. Garlic makes a fine anti-cancer drug. Ducks are also great. Pollack won’t just detoxify alcohol; it also helps with pesticide or chemicals toxicity. Bamboo salt is packed with minerals and can help address global mineral deficiencies. 《Shinyak》 details the process for making bamboo salt from bay salt, and anyone can follow those steps. All you have to do is to develop an understanding of Insan’s words and use them as guides to ensure health for yourself and your family. And do not judge theoretical validity of Insan’s medicine using your own knowledge as the measuring stick. I hope you don’t end up making unwise decisions.

Insan Medicine isn’t just for professionals; it’s for the general public. It’s not about struggling against diseases, but about normalizing your immune system. A true form of medicine doesn’t mount a direct attack on diseases; it lets doctors inside the body do the work.

내 몸 안의 의사들이 자유로이 일할 수 있게

히포크라테스는 ‘사람 몸 안에는 태어날 때부터 100명의 의사가 있다. 그들이 병을 고치도록 돕는 것이 우리가 할 일이다’라고 했다. 또한 그는 ‘음식으로 고칠 수 없는 병은 어떤 약으로도 고칠 수 없다’고 했다.

우리가 먹는 식품은 역사적으로 확실하게 고증된 제대로 된 약이다. 인산 선생께서는 암·난치병·괴질을 물리치려면 식재료인 발마늘을 껍질째 구워 9회 죽염을 푹푹 적어 하루에 20통 이상을 먹으라고 했다. 마늘을 그렇게 많이 먹으면 잘못되는 거 아니냐고 우려할 수 있지만 죽염의 미네랄, 발마늘의 유황 성분이 우리 몸의 원기를 높이고 체온을 높여 우리 몸의 의사들이 활력을 가지고 병을 고칠 수 있도록 한다. 이런 식품을 통해 우리 몸이 병고를 해결, 극복하고 건강을 되찾기 때문에 부작용이 없고 안전하다.

자기 병을 자기가 고치려면 그에 상응하는 지식이 필요하다. 인산의학도 제대로 실천하려면 공부를 해야 한다. 그러나 어렵지 않다. 중학교 1~2학년 수준의 학습 능력으로 일주일 정도 《신약》《신약본초》를 읽으면 스스로 얼마든지 인식하고 터득해서 실천할 수 있다. 결코 어려운 것이 아니기 때문에 누구나 할 수 있는 서민 대중의 의료인 것이다.

물론 어떤 병은 현대의학의 전문 지식과 의료 기술이 필요할 경우가 있다. 이때는 현대의학을 적용해서 고치면 된다. 그러나 만성질환이나 자연의학으로 치유할 수 있는 병은 순리와 자연에 맞게 치료하는 것이 제대로 된 참의료라는 것을 말씀드리고 싶다.

코로나19 대유행을 빨리 종식시키는 것도 중요하지만 그 노력 못지않게 병행되어야 하는 것이 인류의 면역력을 정상화하기 위한 전 세계 의료진의 노력이다. 그리하여 이 어려운 상황에서 하루빨리 벗어나 건강하고 행복하게 120세 천수를 누리며 사시길 기원한다. 

Allowing Doctors Inside to Work

Hippocrates, the father of modern medicine, said we are born with 100 doctors inside us, and our job is to help them cure diseases. He also said, ‘Let thy food be thy medicine and medicine be thy food.’

Food that we consume has been historically proven as effective medicine. Insan said, in order to fend off cancer and other terminal diseases, you have to roast whole field garlic, dip it in bamboo salt, and eat more than 20 bulbs a day. You may wonder if eating that much garlic is safe. But minerals in bamboo salt and sulfur in garlic will help raise our overall energy level and body temperature. That, in turn, will reinvigorate doctors inside our body, so that they can cure diseases. Treating illnesses with food is safe and free of side effects.

If you want to cure your own conditions, you need to develop knowledge accordingly. And to practice Insan Medicine properly, you have to put in the work. But it's not that difficult. If you have the reading comprehension level of seventh or eighth graders, you can finish 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》 in about a week and gain enough understanding to put your lessons to practice. It's medicine for the mass because it's easy to practice.

Of course, some conditions will require expert knowledge and advanced technology of modern medicine. In those instances, by all means, you should go for it. But I'd like to stress that chronic conditions or diseases that can be cured naturally must be treated accordingly, with reason and logic. That is the definition of true medicine.

As important as it is to put a quick end to the COVID-19 pandemic, medical professionals around the world must also try to stabilize immune systems. I hope it will help you get through this long and difficult tunnel and enjoy a healthy and prosperous life to 120. 

“仁山真医疗”提高免疫力 遵循规律自然治愈

全球的医疗人员都在为应对新冠疫情全力以赴，但不管是疫苗还是治疗药物的研发，都具有局限性。因为病毒在变异，不断引发危险。

现代医学在科学技术助力之下取得瞩目成果，但却连一个感冒都没有办法完美治愈。仁山金一勋先生经常强调真医疗：“医学唯有遵循规律用药治疗才能见效，如果强行使用违背自然规律的方法，表面看来兴许会见效，但治标不治本。”

我们祖先的医疗原则第一是遵循规律，第二是自然。依据这两个原则，可从根本上解决问题。仁山先生在《神药》一书中曾经强调：“自己的病，需要自己在家用周围常见的自然物治疗，利用自然物的药性，遵循治疗的规律”。是否是真医疗，只要看治疗疾病时，是否拔本塞源，铲除病根。

我们的目标是寻找根本上解决癌症等疑难杂症或者新冠病毒等的方法。仁山先生经常提到的治疗疑难杂症的药方是竹盐。竹盐由海盐在竹筒里经松树柴火烤九次而成。不知就里的人会讥讽，难道盐烤一下，里面的氯化钠就会变成金化钠吗。认为“盐烤了也不会有什么改变”的人，其实并没有身体力行，他们的观点也只是肤浅之见而已。但仁山先生知以藏往，他的理论来自于亲身实践。若觉得他的理论有几分道理，化作行动即可，也不是什么比登天还难的事情，况且没有副作用。

仁山医学并非唯有专家才懂的医学，而是大众医学；其医疗方法并不是和病斗争，而是通过让体内的免疫力医生恢复正常来战胜病魔。真医疗并不直接攻击疾病。真医疗是体内专门负责的“医生”来治疗疾病。

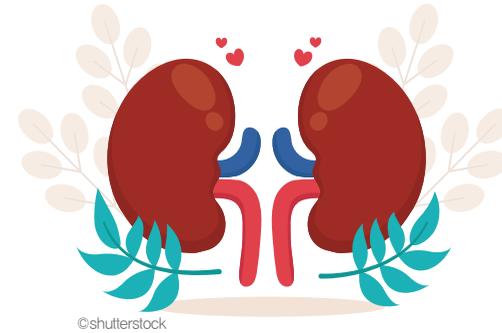
被称为医圣的希波克拉底曾说过：“人体内，从出生那一刻开始，就有100位医生。我们要做的就是让这些医生帮助我们治病。”另外他还说过：“如果一种病，无法用食疗医治，那么不管什么药都没用”。我们的食物，是确实实在人类历史中获得验证的药。仁山先生说，要想治疗癌症等疑难杂症，将旱地种的大蒜蘸满烤制9次的竹盐后连皮服用，每天至少吃20瓣。竹盐中有矿物质，旱地种的大蒜含有硫磺，这些都能帮助恢复体内元气，提高体温，增加体内医生的活力，从而治疗疾病。用食物治疗，恢复健康，安全没有任何副作用。

从现在开始，希望人们用仁山医学，将免疫力恢复到正常水平，尽快战胜新冠疫情，大家都能健康长寿，颐养天年，活到120岁。 

《신장이 건강해야 오래 산다》

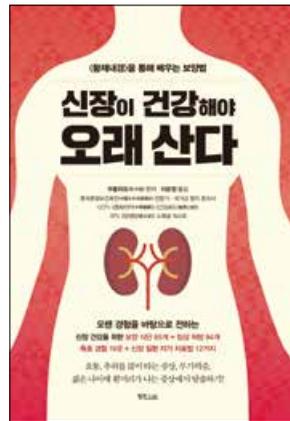
체내 노폐물 걸러주는 신장 오미자와 산수유를 가까이하라

중국의 가장 오래된 의학서 《황제내경》을 근간으로 하는 이 저서는 중국의 국가급 명의가 전하는 신장 보양서다. 전통과 권위가 있는 해설서지만 그 내용은 간단하고 실용적이다. 오미자와 산수유 섭취를 비롯해 까치발 걷기와 계절별 숙면법 등 손쉬운 생활 습관을 통해 오장육부의 근간인 신장을 젊고 튼실하게 보듬어내는 탁월한 실용의학서다.



신장에 좋은 기운을 가져다주는 것들

- 1 검은 빛깔의 음식들... 검은콩·흑미·흑임자·목이버섯·오디·해삼·김 등은 대표적인 신장 보양식이다.
- 2 호두와 부추, 오미자는 허한 신장에 양기를 북돋는다.
- 3 산수유는 신장의 기를 강화해 요통과 이명의 고통에서 벗어나게 한다.
- 4 발바닥의 용천혈을 자주 자극하면 신장에 활기가 생긴다.
- 5 까치발로 걸으면 놀라운 신장 보양 효과를 얻을 수 있다.



《신장이 건강해야 오래 산다》

우중차오 | 정진라이프 |
정가 1만4,000원

저자 우중차오 吳中朝

중국중앙보건회진 전문가이며 국가급 명의 중의사로 현재 중국중의과학원 교수로 활동하고 있다. 지난 20여 년간 임상 진료와 교육, 연구 활동에 매진해 왔다. 중국 정부가 추진하는 중의학 양생보건 연구 프로젝트 추진과 함께 오랜 임상 진료 경험을 바탕으로 가정 중의학 보건 분야에 탁월한 기여를 하고 있다.

신장腎臟이 우리 몸에서 중요한 역할을 한다는 것은 누구나 아는 사실이다. 한의학에서는 신장을 타고난 기운의 근본이라는 뜻에서 '선천지본先天之本'으로 표현하거나 '생명의 근원'이라 일컬으며 그 기능을 중시해 왔다. 사람의 신장은 두 개로 허리 부위의 척추 양옆에 위치해 있으며 타원형의 모양으로 마치 강낭콩처럼 생겼다. 신장의 가장 중요한 기능은 혈액 속 노폐물을 걸러낸 후 이를 소변으로 만들어 몸 밖으로 배출시키는 데 있다. 또한 수액 대사 조절과 호르몬 분비 기능도 담당한다. 이 일반적인 신장의 역할에 이상이 생겼을 땐 신장염과 심부전으로 병원을 드나들게 된다.

중국 최고 의서인 《황제내경》을 현대적으로 재해석

그러나 여기까지는 양의학에서 말하는 신장의 개념에 불과하다. 한의학에서는 여기에 인간의 생식, 비뇨, 신장의 경락, 골격, 뇌와 마음, 허리와 다리 등을 추가하며 신장을 보다 드넓고 심오한 생명 계통으로 여긴다.

중국중앙보건회진 전문가이자 국가급 명의 중의사인 우중차오吳中朝 교수가 집필한 《신장이 건강해야 오래 산다》는 《황제내경》을 현대적으로 해석해 낸 신장 보양서다. 자연의 이치를 따르는 보편적인 양생養生에 기반한 그의 저술은 '신장이 신체의 강건함을 주관하는 기관'임을 여실히 이해하게 한다. 저자는 인체의 기민함과 삶에 대한 내공內功이 신장에서 비롯됨을 강조한다. 신장은 체력의 강약을 결정하고 대뇌피질 활동의 민첩함과 섬세함에 영향을 미치며 나아가 오장육부, 생식기관, 비뇨기관, 신경기관, 골격 등 인체의 모든 계통과도 밀접한 관계를 이루고 있음을 설명한다.

인체의 엔진에 해당하는 신장은 인간의 생로병사에 큰 영향을 미치는 인체의 저수지에 해당된다. 다른 신체 기관은 신장과 연결된 작은 연못인 셈이다. 따라서 신장의 원기가

충만하면 다른 신체 기관에 영양분을 충분히 공급할 수 있고, 신장의 원기가 부족해지면 다른 신체 기관의 기능도 저하될 수 있음을 설명하고 있다.

우중차오 교수는 중국을 비롯한 현대 인류의 생활환경이 신장의 기운을 소모시키는 요소들로 가득하다고 진단한다. 높은 업무 강도, 빠른 생활 리듬, 끊임없는 스트레스, 부적절한 약물 복용 등으로 신장의 손상과 마모가 거듭되고 있는 것이다. 신장염과 신부전증을 앓지 않는다 해도 요통과 탈모, 부종, 성기능 감퇴와 불안, 우울 등을 느끼며 만성피로 속에 지내게 된다.

신장 안 좋으면 신부전증 외에도 요통·탈모·성기능 감퇴 등 유발

신장이 좋지 않으면 신기腎氣가 저장돼 있는 허리에 통증이 나타나게 되며 척추와 골격 또한 약해져 골절로 악화되기 쉽다. 특히 신장은 지체를 간직하는 장기여서 그 기운이 저하되면 정신적 활기가 없어져 인지력이 떨어지고 건망증과 실수도 늘게 된다. 기억력과 사고력이 사뭇 떨어지고 결정력 또한 예전만 못하다면 대뇌 기능 저하를 의심하기에 앞서 허해진 신장을 강건하게 하는 일이 선행돼야 함을 강조하고 있다.

그러나 저자는 신장이 허해졌다고 해서 보양을 하기보단 평소 신장의 건강을 잘 보살피고 관리하는 것이 더 중요하다고 얘기한다. 마음을 차분히 가라앉히고 때때로 장어를 섭취하는 여름철 신장 보양법을 비롯해 신장 보양에 으뜸인 호두와 밤, 부추 레시피는 손쉽게 신장의 기운을 회복하게 하는 유익한 방안이 된다. 이 외에도 신장을 튼실하게 해 백세 장수를 가능케 하는 구기자차 마시기와 신장의 음기와 양기를 보충해 요통과 이명에서 벗어나게 하는 산수유 약재 활용법은 인사가 회유헤 더 없이 좋은 신장 건강 팁으로 꼽힌다.

신장을 보양하는 것은 심오하거나 어려운 일은 아니지만 그렇다고 아주 간단한 일도 아니다. 최소의 노력으로 큰 효과를 볼 수 있는 민간요법과 《황제내경》의 효험 있는 처방은 시대를 초월한 자연의 진리로 다가온다. 더욱이 오랜 임상 실험을 통해 얻어낸 자가 치료법을 더해 우리 인체의 근본이자 생명 공인 신장을 더욱 강건하게 하는 힘을 마련해 준다. ㉮

웰빙 시크릿

치아 관리만 잘 해도 뇌 노화 늦춘다

글 김효정 사진 인산의학DB 일러스트 서터스톡

참고도서 《뇌 노화를 멈추려면 35세부터 치아 관리 습관을 바꿔라》(하세가와 요시아)

씹고 뜯고 맛보고 즐기고 튼튼한 치아는 장수 보증수표

나이가 들수록 먹는 행복감이 줄어든다. 음식에 대한 열망이 사그라드는 탓도 있지만 치아 상태가 예전만 못해 식사 시간이 즐겁지 않다. 하지만 음식을 잘 씹어 먹어야 뇌의 퇴행을 막을 수 있으므로 남녀노소를 막론하고 철저한 치아 관리는 필수적이다.

치아는 평생 동안 매일 사용하는 신체 기관인 만큼 철저한 관리가 필요하다. 하지만 대부분의 경우 불편함이나 통증이 느껴지지 않는 한 공들여서 치아 관리를 하지 않는데, 치아나 잇몸에 통증이 생겨 치과를 찾을 때는 이미 잇몸과 치근이 많이 손상된 상태일 가능성이 크므로 미리미리 신경 써서 치아 관리를 해야만 한다.

많이 씹을수록 뇌에 혈액 공급되면서 뇌 활성화

특히 나이가 들수록 치아 관리에 집중해야 한다. 이유는 치아가 뇌와 아주 긴밀하게 연결되어 있기 때문이다.

치아 밑에는 쿠션 역할을 하는 ‘치근막’이 있으며 치아는 그곳에 깊이 박힌 상태로 서 있다. 음식을 씹을 때 치아는 이 쿠션 아래로 약 30미크론 정도 내려앉는다. 이 아주 작은 압력으로 치근막에 있는 혈관이 압축 펌프 역할을 해 혈액을 뇌로 보낸다. 그 양이 한 번 씹을 때 3.5밀리리터 정도다. 작은 간장종지에 담긴 간장의 양을 생각하면 쉽다. 다시 말해 한번 씹을 때마다 간장종지 하나가 가득 찰 만한 양의 혈액을 뇌로 보내는 것이다. 음식을 씹으면 씹을수록 뇌에 많은 양의 혈액이 공급되고 뇌가 자극을 받아 활성화되고 건강해지는 원리다.

반면 치아 개수가 줄어들수록 치근막 쿠션에 가해지는 압력이 감소해 뇌로 가는 혈액의 양이 줄어든다. 뇌에 미치는 자극이 약해지고 뇌기능 저하로 이어질 수 있다. 뇌기능 저하로 인해 의욕 상실이나 건망증과 같은 증상이 나타나며, 최악의 경우 치매에 걸릴 확률도 높아진다.

수명 100세 시대에서 가장 무섭고 치명적인 질병은 치매라고 들 한다. 의학적 발전과 넘치는 건강 정보를 통해 젊음을 유지하는 노년층은 많아졌지만, 반면에 고령화로 인해 치매환



자 수 역시 증가하고 있다. 치아 관리를 통해 뇌 건강을 지킬 수 있다면 당장 입속 상황을 체크해야 하지 않을까.

입속 세균 ‘치주균’이 치매 비롯한 전신질환 초래

치주질환 증상이 있는 사람이라면 반드시 치료를 받아야 한다. 치주질환이 치매를 유발하는 물질을 만들어내기 때문이다. 치주질환은 잇몸과 치아, 그리고 그 주위 뼈의 염증과 퇴행성 변화를 일컫는다. 입속 세균인 치주균의 감염으로 생기는 염증성 질환들은 아주 가벼운 염증에서 시작되므로 통증이 없어 초기에는 거의 자각하지 못한다. 치주균은 치매뿐 아니라 폐렴, 당뇨병, 동맥경화, 뇌경색, 심근경색과 같은 다양한 전신질환을 초래하기 때문에 무척 위협적이다.

이를 예방하려면 우선 이를 제대로 닦아 입속을 청결히 해서 치주균을 없애야 한다. 치아와 잇몸의 경계가 잘 닦이지 않으면 그곳에 음식 찌꺼기 또는 치주균을 비롯한 세균 덩어리가 쌓인다. 잇몸 가장자리에 염증이 생겨 잇몸이 붉게 변하고 붓거나 피가 나기도 한다. 치아와 잇몸 경계에는 보통 1~2mm 깊이의 홈이 있는데 잇몸 가장자리의 염증이 심해지면 이 홈이 점점 깊어져 4mm 이상이 된다. 치주포켓이다. 이것이 깊어질수록 음식 찌꺼기와 세균 덩어리가 쉽게 쌓여 염증이 심해진다. 양치질할 때 피가 나는 것은 염증이 악화돼 잇몸이 약해졌기 때문이다. 나아가 치아를 지탱하는 치조골이 녹으면서 이가 조금씩 흔들리게 되는데, 계속 방치하면 이를 뽑아야 하는 지경에 이르게 된다.

죽염분말 묻혀 잇몸과 치아 마사지하듯 닦기

일단 치과에 방문한 지 오래되었다고 생각된다면 이상 증세가 없더라도 검진을 받아보자. 정기적으로 치석을 제거하기만 해도 치주질환 예방 효과를 톡톡히 볼 수 있다. 자연히 뇌의 노화 속도도 늦출 수 있다. 그리고 아주 기본적인 치아 관리인 양치질 습관도 바꿔야 한다. 음식을 섭취한 뒤에는 무조건 양치질을 해야 한다. 칫



치아 관리로 얻을 수 있는 효과

- 1 뇌가 활성화돼 의욕과 기억력이 향상된다.
- 2 치매와 전신질환을 예방하고 건강수명이 연장된다.
- 3 골절상을 예방할 수 있다.
- 4 입냄새 억제 효과가 있다.
- 5 나이가 들어도 좋아하는 음식을 먹을 수 있다.

솔에 죽염분말을 듬뿍 묻혀 45도 각도로 기울여 잇몸부터 치아까지 부드럽게 마사지해 주면 좋다. 식사 이후에 간식을 먹고 양치질을 할 상황이 안 된다면 죽염수 가글이라도 해야 한다. 행구는 물은 따뜻한 물이 좋다. 너무 뜨겁거나 너무 차가운 물이 아닌 몸의 체온과 비슷하거나 조금 높은 온도의 물을 사용하여 양치질을 하는 것이 좋다.

치약을 사용할 때는 열 번 정도 행귀야 한다. 치약 성분이 입에 남아 시원한 느낌이 드는 것보다는 물로 많이 행귀서 치약 맛이 안 느껴질 정도로 행구는 게 바람직하다.

양치질 후엔, 치아 사이가 넓다면 치간 칫솔을 이용하고 치아 사이가 좁다면 치실을 이용해 치아 사이 및 치아와 잇몸 사이에 낀 음식물 찌꺼기와 치석을 닦아내는 것이 잇몸질환 예방에 좋다. 치실은 치아를 감싸주는 형태로 이용하고, 치간 칫솔은 철심이 구부러지지 않도록 해 잇몸까지 닿도록 사용하는 것이 좋다.

재난이 비껴갔다는 유토피아 팔도 십승지^{十勝地}로 떠나가볼까

오랜 옛날부터 사람들은 흉년과 역병, 전쟁이라는 삼재^{三災}를 피해 살고자 했으며 그 바람과 실행이 십승지^{十勝地}라는 살기 좋은 곳을 선별하게 했다. 높은 산에 둘러싸여 거친 바람과 한기가 없고 비옥한 땅이 넓게 자리하고 있어 빈곤을 염려하지 않아도 되며 복잡한 세상과 떨어져 있어 고요하고 평화로운 고장. 재난이 비껴가고 삶의 고비를 넘길 수 있는 행운과 복이 넘치는 곳으로 떠나본다.

십승지는 '10군데의 뛰어난 땅'을 가리킨다. 뛰어난 땅이란 난리가 났을 때 목숨을 보전하며 자급자족이 가능한 곳을 말한다. 임진왜란과 병자호란을 겪으며 민초들 사이에서 자연스럽게 회자된 곳들이다. 나라가 백성을 전혀 보호해 주지 못하고 내버려둔 상태에서는 민초들 스스로가 각자도생하는 수밖에 없다. 내 생명과 내 가족의 안전은 내가 알아서 지킬 수밖에.

풍기·봉화·예천·보은 등 거의 오지에 위치

중국에서는 이렇게 선택된 장소를 동천^{洞天}·복지^{福地}라고 불렀다. 10대 동천, 36소동천, 72복지가 거론됐다. 대개 중국의 명산들이 여기에 해당한다. 조선에서는 이를 '승지^{勝地}'라고 불렀다. 조선 시대에는 전국 곳곳의 바위에 '○○동천'이라고 새겨진 곳이 많았다. 경관이 수려한 산골 동네 바위나 사찰이 자리 잡고 있는 골짜기의 바위에 동천이라고 새겨놓은 곳이 종종 발견된다. 하지만 승지 개념보다는 더 열려 있고 일반인이 쉽게 접근할 수 있는 곳들이다.

승지는 접근이 어려운 오지^{奧地}의 의미가 강하다. 10군데는 경북 영주 풍기읍 금계촌^{金鷄村} 일대, 봉화 화산^{火山}의 소령고지^{召嶺古基}(지금의 봉화 춘향면 일대), 예천 용문면의 금당동^{金堂洞} 북쪽, 충북 보은 속리산면의 증항^{增項} 근처, 충남 공주 유구읍^{維鳩邑}과 마곡사^{麻谷寺} 사이의 유마지간^{維麻之間}, 강원 영월 정동쪽 상류 영월읍 거운리 일대, 전북 남원 운봉읍 동점촌^{銅店村} 주변, 무주 무풍면 북쪽

덕유산 골짜기, 부안 변산면의 호암^{虎巖}, 경남 합천 가야산 남쪽 만수동^{萬壽洞} 골짜기 등이다.

소백산 지역 풍기의 금계포란이

최고 명당인 까닭

십승지에서 대체로 맨 처음에 등장하는 곳이 풍기의 금계포란^{金鷄抱卵}·금계촌이다. 풍기는 소백산의 품에 안겨 있는 동네다. 태백산과 달리 소백산을 뺏어나가는 봉우리들이 북서쪽을 막아주는 병풍 형태로 되어 있다. 태백산이 세로로 뺏어 있다면 소백산은 가로로 뺏어 있는 셈이다. 그래서 북서쪽의 바람을 막아준다. 그 아늑한 곳에 풍기가 자리 잡고 있는 것이다.

소백산은 비로봉·연화봉·도솔봉 등 여러 봉우리를 가지고 있다. 풍기에서 보자면 연화봉은 북쪽에 있고 도솔봉은 서북쪽에 있



다. 겨울에 불어오는 찬바람인 북서풍은 도솔봉이 막아준다. 서북은 살풍^{殺風}이 부는 방향이라서 풍수에서 위험시하는 방향인데 풍기의 서북을 도솔봉이 굳건하게 막아주고 있다.

풍기는 그 전체적인 지형이 겨울 살풍을 막아주는 아늑한 곳이고, 소백산이 육산^{肉山}에 가까워서 먹을 게 많다. 십승지 1번지인 금계포란은 이 소백산의 가장 안온한 지점에 자리 잡고 있다. 풍수에서 '금계^{金鷄}'는 산봉우리가 바가지처럼 둥그런 봉우리를 가리킨다. 둥그런 봉우리가 크면 봉황으로 보아 '비봉포란^{飛鳳抱卵}·봉황이 알을 품고 있음', 조금 작으면 닭으로 여겨 '금계포란'이라 했다. 금계포란은 연화봉 아래쪽 남향에 있다. 주변의 산봉우리가 둥글게둥글게 보인다. 금닭들이 모여 있다. 살기^{殺氣}가 조금도 느껴지지 않는다. 결정적인 요소는 금계촌 안에는 농사를 지을 공간이 넓다는 점이다.

금계촌이 일반인이 모여 살 수 있는 십승지라면 소백산의 정수는 희방사^{喜芳寺}다. 옛날에 희방사는 계곡 골짜기를 십리 넘게 걸어서 올라가야 나왔다. 숨을 헐떡거리며 올라가면 희방폭포가 기다린다. 바위절벽에서 떨어지는 폭포수가 앞을 가린다. 길이 끝났는가 싶어서 폭포 앞에서 쉬고 있으면 폭포 옆의 절벽으로 조그만 셋길^{셋길}이 하나 보인다. 이 셋길로 지친 몸을 이끌고 더 올라가면 그때 비로소 희방사가 눈에 들어온다. 지금은 옆으로 자동차 길이 났지만 옛날에는 희방사가 인간세계에서 정적을 숨기고 소백산의 품에 안겨 천지자연과 하나가

소백산의 한줄기인 봉황산에 자리한 북서사의 모습. 높은 산임에도 마음을 푸근하게 만드는 아늑한 산세가 승지의 지대임을 절감하게 한다. ©Lee, Kyungho

될 수 있는 별천지였겠다는 생각이 든다.

퇴계도 49세 때 풍기 군수 되면서 처음 오른 소백산

조선 중기 학자 남사고가 쓴 예언서 《남사고비결^{南師秘訣}》에는 소백산을 '사람을 살리는 산'이라고 기술돼 있다. 구한말 나라가 망하면서 안전한 곳을 찾아 떠돌던 이 땅의 민초들에게 소백산 자락의 풍기 금계포란은 유토피아로 여겨졌다. 특히 이북 사람들이 동학혁명 이후부터 풍기로 이사 오기 시작했다. 해방 이후에도 왔다. 풍기 인건과 인삼이 이민 온 이북 사람들의 생계수단이였다.

퇴계 이황은 젊은 날 소백산에 오르기를 꿈꾸었다가 49세 때 풍기 군수로 부임한 후에야 오를 수 있었다. 소백산 기행을 마친 뒤 남긴 기행문이 《유소백산록^{遊小白山錄}》이다. 멀리서 바라만 보고 가보기를 꿈꾸었던 소백산에 오를 수 있어 기쁘고 다행이었다고 했다.

국내 오지 여행을 즐기는 이들에게 소백산 풍기를 비롯한 십승지 마을을 찾아가 볼 것을 권한다. 평안한 안식이 존재하는 그곳의 풍광 속에서 지난 역사와 풍수지리 이야기를 주고받는다면 여행은 더욱 흥미로워질 것이다. ●



우리 몸을 젊고 강하게

토종 유황발마늘의 힘

마늘은 미국암연구소National Cancer Institute·NCI가 발표한 건강한 몸을 유지하는 '디자이너 푸드Designer Food'* 피라미드의 최상위에 있는 신약이다. 실제로 마늘은 체온 상승과 면역체계 활성화로 우리 몸을 젊고 강하게 하며 체내에 고여 있는 염증과 독소를 몸 밖으로 밀어내 가볍고 활기차게 만든다. 암을 비롯한 장기의 염증과 심혈관계 질환을 다스리고 치매와 알츠하이머 등의 퇴행성 질환 예방에도 탁월한 이 파워푸드를 가까이하는 한 건강한 삶은 지속될 수 있다. 더욱이 유황의 불기운을 지닌 토종 유황발마늘의 효험과 약리 기능은 자연치유 동력 중 으뜸에 해당된다.

글 이일섭 사진 한준호

*'디자이너 푸드Designer Food' : 좋은 음식을 적극적으로 섭취해 중장년기의 질병을 절반으로 줄이는 프로그램.

I
 신종 괴질·공해독 시대의
 대안 토종 유황밭마늘
 글 이일섭
 사진 한준호, 양수열

태안 푸른 앞바다 해풍을 맞으며 불기운 가득한 ‘자연백신’ 자란다

태안 육쪽마늘이 더 좋다

1504년 《연산군일기》에 ‘호남에서 진상한 마늘보다 충청도(서산·태안) 마늘의 품질이 우수하다’는 기록이 있을 만큼 태안 육쪽마늘의 명성은 그 역사가 깊다. 그러나 최근에는 큼직한 스페인종에 밀려 태안 육쪽마늘의 인기가 예전만 못하다. 하지만 토종 마늘이 갖고 있는 효험과 약리 효과를 외래종이 따라올 수는 없다. 태안 마늘은 비옥한 토양과 적은 기온차, 서늘한 바닷바람으로 병에 잘 걸리지 않는 최상의 품질을 자랑한다. 또한 조직이 단단해 오랜 기간 저장할 수 있고, 마늘을 가장 마늘답게 만드는 알리신이 풍부해 항균, 피로회복, 항암 효과가 사뭇 앞선다. 더욱이 불기운이 가득한 유황을 뿌려 재배한 덕에 ‘자연백신’으로의 기능 발휘가 뛰어나다.



혈압약보다 구운 마늘

우리가 고혈압 치료제로 복용하는 혈압강하제는 인위적으로 혈관을 확장해 혈압을 낮추는 역할을 한다. 그러나 전문가들은 부작용을 우려해 구운 발마늘을 섭취하는 것을 추천한다. 상생의터한의원의 이승훈 한의사는 “마늘의 알리신은 혈관을 확장시켜 혈행을 원활히 하고 혈압을 낮추는 역할을 한다”고 했다. 그는 “원활한 혈액순환으로 몸이 따뜻해지기 때문에 혈압이 오른다고 착각할 수 있지만 이는 잘못된 생각”이라며 “오히려 혈압을 안정시켜 혈압 개선에 도움이 된다”고 덧붙였다. 혈관의 긴장을 풀어주는 것이다. 독일의 아우어 박사는 고혈압 환자 47명에게 건조 마늘 0.6g을 매일 먹도록 했더니 12주 후 혈압이 평균 9% 낮아졌다는 임상 결과를 전하며 고혈압 환자들에게 새로운 희망을 주고 있다.

밭마늘의 약밭이 더 세다

일찍이 인산 선생은 논마늘보다 밭마늘이 우리 몸에 이롭다는 말씀을 하셨다. 논마늘을 반찬으로 먹는 것은 무방하지만 약으로 쓰는 마늘은 반드시 밭마늘이어야 한다고 한정하셨다. 약리 효과를 얻기 위해서는 몇 접 이상의 많은 양을 먹어야 하는데 농약에 오염된 논에서 자란 마늘에는 화공약독의 위험이 도사리고 있는 점을 염려했다. 이에 비해 수분이 적은 밭은 비료와 농약의 화공약독이 손쉽게 공기와 섞여 대기 속으로 날아가는 자연정화 능력이 있다고 판단하셨다. 밭마늘이 훨씬 더 깨끗하고 안전해 약으로서의 효험이 탁월하다는 것을 강조하시며 공해독에 취약한 병자에게 논마늘의 독성이 유입되는 일이 없도록 하셨다.



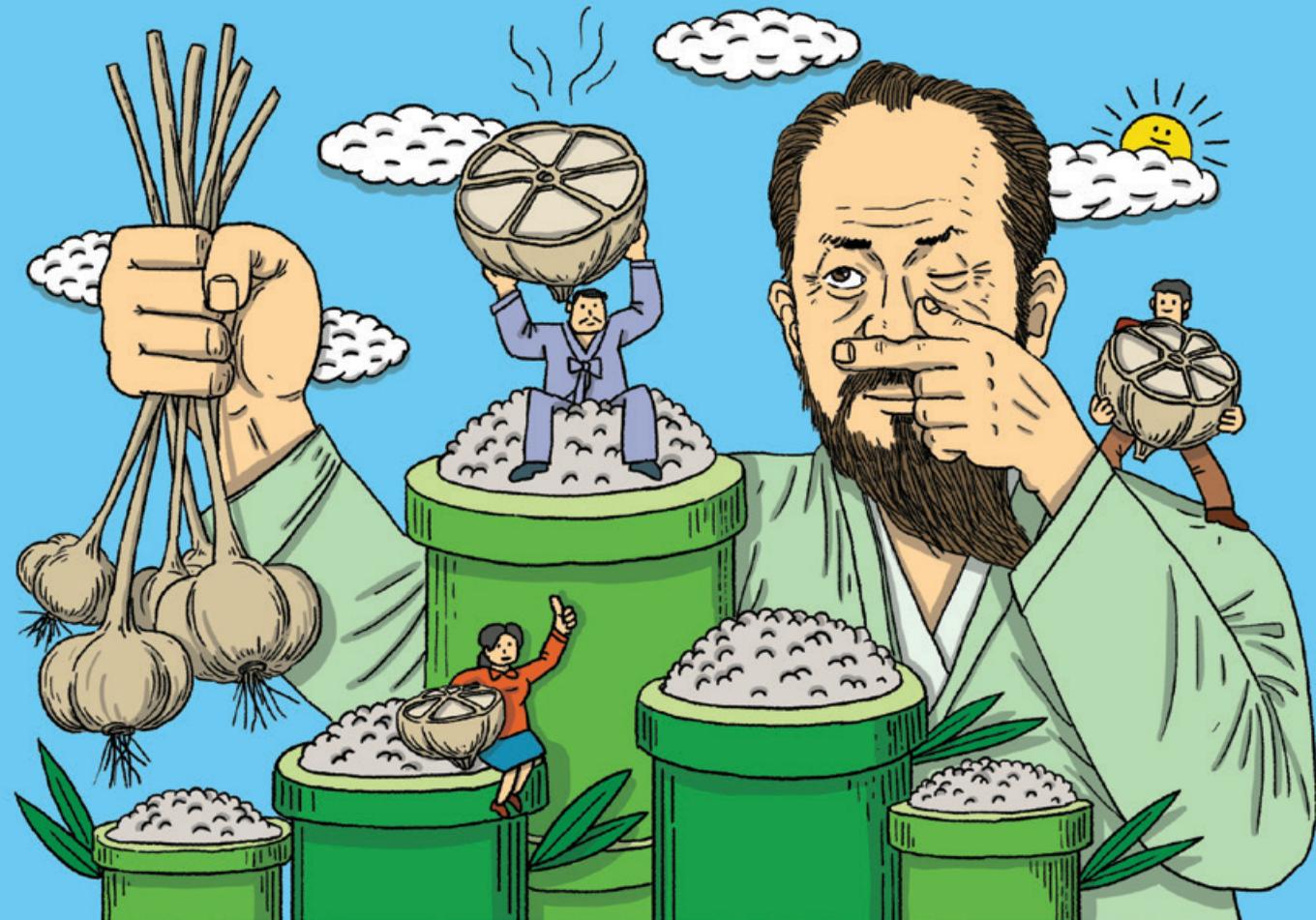
김은세 회장이 유향밭마늘에 대해 얘기하다

“마늘 속에 함유된 유향은 불기운입니다. 마늘을 먹는 것은 곧 유향의 불기운을 먹는 것이죠. 유향은 우리 몸에 불을 지펴 체온을 올리고 신진대사를 활발하게 하는 역할을 합니다. 그래서 마늘을 먹으면 방귀가 많이 나옵니다. 마늘 먹고 방귀를 끼면 특이하게도 계란 노른자 냄새가 많이 납니다. 그것이 바로 유향 냄새인데 그게 20일 정도까지 갑니다. 유향밭마늘은 그렇게 대단한 존재입니다. 우리 몸의 장기와 세포 구석구석에 들어 있는 독성물질을 방귀로 똥으로 오줌으로 내보냅니다. 체내에 쌓인 독을 무리 없이 배출시킬 수 있는 물질은 지구상에 더는 없다고 볼 수 있습니다.”

2
 유향발마늘이
 암을 이기는 4가지 이유
 글 한상현 일러스트 박상훈
 참고도서
 《신약본초》(김일훈)

냄새 빼고는 모든 게 이로운 마늘 하루 20통 먹으면 거악생신去惡生新

마늘을 일컬어 입해백리-毒利라고 한다. 특유의 냄새를 제외하고는 모든 것이 이롭다는 뜻이다. 특히 마늘의 항암효과는 해외의 연구사례에서도 속속 밝혀지고 있다. 인산 김일훈 선생은 《신약본초》에 유향발마늘이 암을 이길 수밖에 없는 4가지 이유를 밝히고 있다. 인산 선생이 제시한 유향발마늘죽염요법을 선택한 순간 이미 이긴 싸움이다.



독액을 진액으로 바꾼다

인산 김일훈 선생은 생전 공개 강연회를 통해 발마늘의 우수한 약성에 대해 강조해 왔다. 강연 내용을 책으로 엮은 《신약본초》에는 구운발마늘죽염요법이라는 그의 마지막 처방전이 공개되어 있다. 책에서 인산 선생은 발마늘을 껍질째 장작불이나 가스불에 구워 뜨거울 때 죽염을 좀 심하다 싶을 정도로 찍어 부지런히 먹으면 암을 이길 수 있다고 했다.

“마늘에다 죽염을 찍어 (...) 밤낮 부지런히 찍어 먹으면 그 암이 물러가는 것만은 고정된 사실이야. 건(그것은) 어디까지나 식품이야. 우리가 먹고 있는 가정에 마늘이 없어서 죽을 사람은 없어요.”(《신약본초》 전편 812쪽)

식재료로 사용하는 마늘을 항암제로 처방한 인산 선생은 암환자들이 반드시 알아야 할 중요한 사실 하나를 지적했다. 그것은 바로 침의 오염이다.

“사람의 입에 침이라고 있어요. 침은 진액津液이라. 암을 앓는 사람의 침은 독액毒液이라. 독액이 진액으로 변하는 건, 죽염하고 마늘하고 깨물 적에 침은 아무리 독액이지만 독이 물러가며 해독될 때는 그 침이 진액이라. 진액으로 변하

니까 그 사람은 진액이 자꾸 배 속에 들어가서 조성되면 배 속에서 모든 독액이 팽창해서 독수毒水 차 죽든지, 죽어갈 적에 스루스루 살리고, 또 담이 성해 가지고 숨구멍을 막으러 올라와서 물도 안 넘어가고 자꾸 토하는데 토할 적에 그 걸 자꾸 먹으면 토하다가도 그 힘이 모르게 모르게 담을 소화시켜서 담이 삭아 가지고 결국에 음식도 잘 먹고 낮게 된다.”(《신약본초》 전편 870쪽)

수분이 사람의 몸 밖이 아닌 몸속에서 생성돼 유입되는 것은 침(타액)이 유일하다. 침의 배출량은 사람에 따라 다르지만 하루 평균 1~1.5l 정도 된다고 한다. 침의 기능은 소화를 돕는 것뿐만 아니라 자정 작용, 면역 유지, 율환 효과, 산도 조절 등 다양하다. 인산 선생은 진액이라고 부를 만큼 중요한 침이 암에 걸리면 독액이 된다고 했다. 침을 삼킬 때마다 독을 마시는 것이다. 이를 진액으로 바꿔주는 것이 마늘의 힘이라고 인산 선생은 설명했다. 발마늘을 구워 죽염에 찍어 먹으면 입속의 침과 섞이면서 독액이 해독되고 진액으로 변한다는 것이다.

삼정수가 들어 있어 몸을 바꾼다

인산 선생은 동서고금東西古今 어디에도 나오지 않는 마늘의 특별한 성분에 대해 설명했다. 바로 삼정수三精水다. 마늘의 수분에는 세 가지 중요한 물질이 들어 있는데, 첫째는 피를 만드는 혈정수血精水, 둘째 살을 이루는 육정수肉精水, 셋째 뼈속 골수인 골정수骨精水다. 사람이 건강한 신체를 갖는 건 몸 안에 있는 삼정수가 균형을 이루어 유지되고 있기 때문이다.

“마늘 속에 고놈이 셋(삼정수)이 있다. 그래 약창藥瘡에 최고 약藥이다. 《본초강목本草綱目》에 옛날 양반도 말씀한 거.



그 완전비밀은 옛날엔 몰랐다는 증거요. 책을 보면 거 순 엉 터리라. 그러면 마늘 속에 (...) 삼정수가 있는데 그래서 약 창에도 거약생신去穢生新하는데 가장 신비한 비밀이 있어요. 또 모든 썩어 들어가는 걸 살리는 덴 거약생신하니까 아주 비밀이 있고.”(《신약본초》 전편 900쪽)

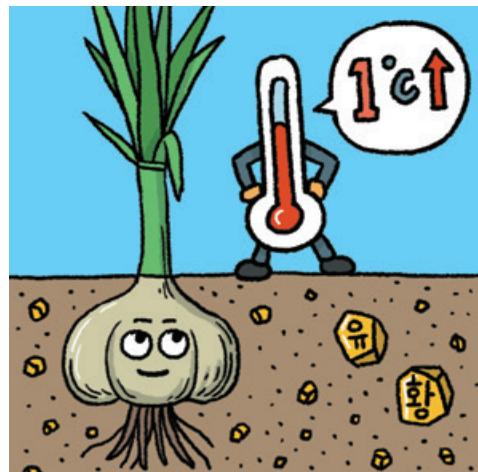
이처럼 마늘 속 삼정수에 몸을 새롭게 하는 신비한 비밀이 있다는 것을 인산 선생은 알고 있었던 것이다. 지금까지 옛 의서 어디에도 삼정수의 비밀이 언급되지 않았기에 사람들은 마늘의 효능을 알 수 없었다. 그는 “의서에 삼정수란 말이 없고 마늘 속에 삼정수가 있다고 말한 사람이 없어요. 몰라서 못한 건데, 나도 이 마늘의 효를 갈 때가 가차워서(가까워서) 하는 것”이라고 했다. 인산 선생이 이 비밀을 공개하지 않고 세상을 떠났다면 삼정수의 비밀은 영원히 땅속에 묻힐 수밖에 없었다. 그러나 인산 선생이 이를 세상에 공개하면서 발마늘을 구워 먹고 몸을 새롭게 만든 체험 사례자를 주변에서 어렵지 않게 만날 수 있다.

인산 선생은 발마늘의 신비한 약성을 최후의 처방전으로 공개한 이유에 대해 《신약본초》 후편에서 “마늘 이야기는 그전에 안 했거든. 뒤이고 좋은 건 마지막에 알려줘야지, 미리 말하면 탈이 나. 지금은 암이 극성하

니까 마늘 없이는 안 돼(341쪽)”라고 했다. 여기서 탈이 난다는 의미는 기존의 의료계에 미칠 영향 때문이다. 획기적이고 새로운 치료법이 나오면 누군가에게는 생계에 위협이 되기 마련이다. 그래서 인산 선생은 《신약본초》를 사후에 출간하라고 했던 것이다.

마늘 속 유황이 체온을 올린다

자연의학계의 명의로 알려진 일본의 의사 이시하라 유미 박사는 그의 저서 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》에서 “최근 50년 동안 1도가량 체온이 낮아진 현대인은 면역력이 떨어지고 각종 질병에 걸리기 쉬운 체질로 바뀌었다”고 지적했다. 인간은 체온이 떨어지면 혈관이 수축되고 혈액 흐름이 원활하지 못해 혈압이 올라간다. 뇌경색과 심근경색 등의 혈전증, 담석과 요로결석 등의 질환이 쉽게 발병하는 이유다. 또한 체온 저하는 당분이나 지방 등 혈액 내의 에너지원과 요산, 피루브산 등의 노폐물이 연소되고 배설되는 것을 방해해 당뇨병과 고지혈증, 요산성 관절염 환자가



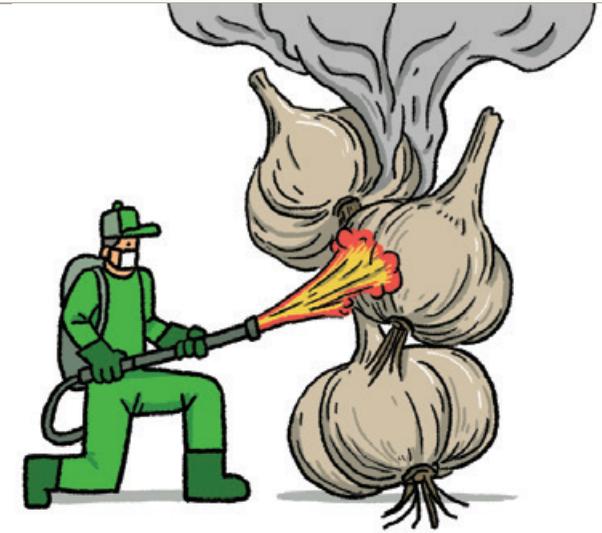
늘어나는 주요 원인으로 지목되고 있다. 이시하라 유미 박사는 “체온이 1도 떨어지면 면역력이 30%나 약해지고 반대로 체온이 1도 올라가면 백혈구의 활동, 즉 면역력은 5~6배 활발해진다는 연구 결과가 있다”고 전했다. 이처럼 체온을 올리는 것은 환자들에게 특히 중요한 치료법 중 하나다. 인산 선생은 체온을 올려 병을 물리치는 온열요법으로 유향발마늘죽염요법을 제시했다. 유향발마늘 속 유황 성분에는 체온을 올리는 힘이 있기 때문이다.

“마늘에 대해서 심을 때에도 유향가루를 흘쳐야 돼요. (...) 유향가루를 흘치게 되면 유향가루 속에는 그 해독성도 상당히 강하지만 독성도 강해요. 그리고 상당히 보양제補陽劑요. 유향가루는 영양에 최고 좋고 금단金丹을 만드는 약이다.”(《신약본초》 전편 901쪽)

진시황이 불로장생을 위해 만들었다는 금단의 주재료가 유향이다. 법제만 하면 이보다 좋은 약은 없다. 인산 선생은 유향의 유용 성분은 흡수하고 독성은 해독하는 방법으로 두 가지를 제시했다. 하나는 오리에게 유향을 먹여 법제를 하는 것과 유향을 밭에 뿌려 식물을 재배해 법제하는 것이다. 유향을 뿌려 마늘을 키우면 본래 있던 유향 성분에 밭에 뿌려진 유향이 추가돼 약성은 배가된다. 유향이 충분히 함유된 발마늘을 구워 먹으면 불기운인 유향 성분으로 인해 체온이 올라가 암을 이길 힘이 생기는 것이다.

식재료라 부작용이 없다

인산 선생이 제시한 인산의학의 핵심은 순리와 자연의 양생의학이다. 인공적이거나 공격, 파괴적이지 않은 방법으로 병을 치유하는 것이다. 그렇기 때문에 누구나



쉽게 실천할 수 있다. 산삼은 최고의 약재이지만 쉽게 구할 수도 없을 뿐만 아니라 가격이 비싸 누구나 먹을 수 없다. 서민들에게는 ‘너무 먼 당신’이다. 그러나 마늘은 우리 주변에서 쉽게 구할 수 있는 식재료이면서 산삼에 비해 가격도 저렴하기 때문에 인산 선생은 암·난치병·괴질의 최후 처방전으로 발마늘을 제시한 것이다.

“우리나라 밭에 심은 마늘하고 죽염만 있으면 거, 어디 가도 산다. 외국 마늘은 효능 안 나. 우리나라 밭에 심은 마늘이 인삼 천 배 좋다는 걸 알 날이 곧 와요. 약이라는 건 돈 안 드는 데에 좋은 거 있어. 돈 많이 값나가는 덴 좋은 약 없어. 그러니 돈 많은 사람이라고 사는 거 아니야. 값 싸고 아무나 먹기 쉬워야 약이지. 그런데 왜 죽어? 약 없어 죽는 게 아니고 몰라 죽는다고 봐.”(《신약본초》 후편 332쪽)

인산 선생은 “마늘이 사람의 생명에 그렇게 귀중한 식품이지만 천대받는 이유는 인간의 지혜가 부족하기 때문”이라고 했다. 값싸고 구하기 쉬운 마늘의 가치를 알아보지 못한다는 것이다. 그러나 양생의학인 인산 의학을 참의료로 깨닫고 지금도 유향발마늘을 하루 20통 이상 구워 먹는 환자들은 죽음의 문턱에서 생명의 자리로 자신을 옮겨 놓고 있다. ㉞

3
인산식으로 먹으면
효과 백배
글 김정아
사진 인산의학DB

껍질째 구워서 죽염 찍어 먹으면 맛도 살고 영양도 살고

인산 선생은 《신약본초》에서 “마늘은 모든 염증을 해소시키는 데 가장 좋은데 그걸 삶아 먹어도 좋지만 불에 구워 먹어야 해”라는 말과 함께 ‘구운마늘 죽염요법’을 세상에 알렸다. 그렇다면 어떤 방법으로 구워 먹어야 할까? 마늘의 약효를 제대로 얻으려면, 인산 선생의 처방 그대로 먹어야 한다.

1 농약독 해가 적은 ‘밭마늘’
인산 선생은 ‘우리나라 밭마늘이 인삼보다 1,000배 좋다’고 늘 강조했다. 예전에는 인삼에 비해 쉽게 구할 수 있어 그 가치가 드러나지 않았지만, 음식에 대한 관심이 높아지면서 이젠 마늘은 확실한 ‘슈퍼푸드’로 인정받고 있다. 시중에 판매되는 마늘은 다양하지만, 가장 중요한 핵심은 ‘밭마늘’이어야 한다는 것이다. 양념으로 사용할 때는 소량이기엔 논마늘도 무방하지만, 건강을 위한 목적으로 다량의 마늘을 섭취할 때는 농약이나 비료에서 오는 해가 적은 밭마늘을 권한다.

2 알리신 부작용 잡아주는 구워 먹기
한국인들은 마늘의 알싸한 맛을 즐기기 위해 생으로 먹는 사람이 많다. 생마늘을 고기와 먹을 때 느끼한 맛을 잡아주고, 기운이 없을 때 톡 쏘는 맛으로 입맛을 돌게 해준다. 마늘의 매운맛은 알리나제라는 효소가 만들어내는 방어물질 ‘알리신’ 때문이다. 마늘 표면에 상처를 내면 끈적거리는 물질이 나오는데, 이것이 바로 알리신으로 살균, 살충력이 매우 강하다. 그렇다 보니 생마늘을 다량으로 섭취할 경우, 위나 식도에 출혈이 발생할 만큼 자극적이다. 반면 마늘을 굵게 되면 이눌린이라는 성분이 분비되는데, 위점막을 감싸 위산으로부터 위를 보호하는 효과가 있다. 무엇보다 인산 선생이 구운 마늘을 강조한 것은 ‘삼정수(三精水)’에 있다.

4 뜨거울 때 죽염에 찍어 먹기
인산 선생은 구운 마늘을 죽염에 찍어 먹으라고 말했다. 《신약본초》에 의하면 “마늘과 죽염을 씹으면 침이 해독이 돼 진액으로 바뀐다. 암환자의 침은 독액인데 마늘과 죽염이 이를 진액으로 바꾼다. 진액이 배 속으로 들어가면 독액으로 인해 생긴 독수가 사라지고 담 또한 삭인다. 물도 못 넘기던 사람이 마늘과 죽염을 계속 먹으면 음식도 잘 먹게 되고 병이 낫게 된다”고 한다. 또한 죽염은 밭마늘 섭취로 상승된 체온을 그대로 유지시켜 주는 역할도 한다. 이 밖에도 마늘은 구운 즉시 먹는 것이 좋다. 마늘은 대표적인 기(氣) 식품으로 열이 빠져나가면서 수분과 함께 기의 영양이 약해질 수 있다.



3 껍질째 구워야 약성 극대화
어차피 껍질을 까서 먹어야 하니 굵기 전 알맹이를 모두 빼서 깨끗하게 씻어 사용해도 될까? 깻 마늘을 구우면 더 편할 수 있지만, 인산 선생은 반드시 껍질째 구워 먹으라고 강조한다. 그 이유는 마늘에 있는 삼정수를 온전히 섭취하기 위해서다. 구운 마늘의 껍질을 까보면 끈끈하고 투명한 액체가 나오는데, 이것이 바로 삼정수다. 사람의 몸은 세 가지 주요한 성분에 의해 생명이 유지되는데 피의 원료가 되는 혈정수(血精水), 살이 되는 육정수(肉精水), 뼈가 되는 골정수(骨精水)로, 이를 곧 삼정수라 말한다. 마늘 속 수분에는 이것이 모두 들어 있어 인산 선생은 몸을 새롭게 만드는 거약생신(去惡生新)의 신비한 비밀이 숨은 신약이라고 했다. 인산 선생의 처방대로라면 썩불에 구워야 하지만, 어디에 굵느냐보다 껍질째 굵는 것이 핵심이다.

5 하루 20통 이상 섭취하기
병을 치유하기 위해 구운마늘죽염요법을 선택했다면, 최소 하루에 20통 이상 섭취해야 효과를 볼 수 있다. 그 많은 양을 어떻게 먹느냐고 의심을 가질 수도 있지만, 먹는 흉내만 내서는 병을 오롯이 이길 수 없다. 한번만 먹고 끝나는 것이 아닌, 100일 정도는 먹어야 하니 천천히 양을 늘려가도 된다. 5통을 시작으로, 10통, 15통, 20통씩 차츰 늘려가다 보면 하루 20통의 양은 어렵지 않게 먹을 수 있다. 마늘을 먹기 시작한 사람들이 가장 힘들어하는 것은 독한 냄새가 나는 방귀가 시도 때도 없이 나온다는 것이다. 이는 몸속의 독소가 빠지는 지극히 자연스러운 현상으로, 시간이 지나면서 차츰 횟수도 줄어들고 냄새도 나지 않는다. (4)





가슴 답답하고 뼈마디는 아파도 갱년기! 피할 수 없다면 즐겨라

갱년기는 다시 갱년 자에 인생 2막 자를 쓴다. 지금까지 살던 대로가 아니라 새로운 인생을 산다는 의미다. 나는 없고 아내·엄마로만 존재하던 인생이라면 이제부터는 오롯이 나를 위해 살아보는 시기가. 오춘기라고 부르는 갱년기, 보석처럼 빛나게 보내는 방법을 알아보자.

폐경을 앞둔 여성이라면 갱년기를 부정적으로 받아들이지만 갱년기라는 단어에는 인생을 다시 시작한다는 의미가 포함되어 있다. 피할 수 없다면 즐겨라고 했다. 폐경이 오면 생리로부터 자유롭게 되었으니 나에게 주어 진 새로운 시간을 기회로 삼아보자. 인공적인 호르몬요법에 의존하는 것이 아니라 순리와 자연의 극복법을 찾아 갱년기를 지혜롭게 극복해 보자.

여성호르몬 감소로 신체 밸런스에 이상

갱년기중후군이란 나이가 들어 여성호르몬이 감소됨에 따라 신체의 밸런스가 무너지면서 몸 여러 곳에서 탈이 나는 증상을 말한다. 여성호르몬은 여성의 아름다움을 유지하는 데 큰 역할을 한다. 여성만의 특권인 아름다운 S라인도 여성호르몬 덕분이다.

여성호르몬은 항염증, 진통 효능이 있다. 그런데 갱년기에 접어들면 여성호르몬 분비가 줄면서 몸에 염증이 쉽게 발생하고 요실금, 방광염이 오거나 하면 발뒤꿈치 통증, 관절통, 손가락 마디 통증, 근육통 등에 시달린다. 남편과 아이들에게 이유 없이 화를 내거나 짜증을 내고 갑자기 집을 떠나고 싶기도 하다. 불현듯 우울한 생각이 들어 눈물을 흘리기도 한다. 가슴이 답답하고 자다가 눈을 뜨면 죽어버릴까 하는 부정적인 상상도 한다. 이 모든 것이 여성호르몬인 행복호르몬(세로토닌)이나 수면호르몬(멜라토닌)이 부족해지기 때문이다.

또한 여성은 갱년기가 되면 인터루킨-1(IL-1), 인터루킨-2(IL-2), 인터페론-감마(IFN- γ), 티엔에프-알파(TNF- α) 등과 같은 염증 관련 면역 물질이 과도하게 분비돼 열이 심하게 오른다. 갑자기 얼굴이 후끈 달아 오르는 증상이 이 때문이다. 온몸이 쭈시고 아픈가 하면 머리가 무겁고 멍해진다. 기억력도 떨어지고 심한 우울증으로 고생하기도 한다. 불면증이 심해서 몇 개월을 고통스럽게 보내는 경우도 있다.

취미 생활과 운동... 유헤오리진액은 불면증에 도움

한의학에서는 갱년기의 원인을 총맥과 임맥의 기능 저하로 본다. 총맥은 생리를 담당하는 중요한 경맥이고 임맥은 여성의 임신을 가능케 하는 경맥이다. 평소 총맥과 임맥의 기능이 약한 여성일수록 여성호르몬의 불균형이 심각해지면서 염증 관련 면역물질이 과다 분비되고 갱년기 증상이 심각하게 나타날 수 있다. 호르몬의 불균형이 원인이라고 해서 인위적인 호르몬 주입이 근본적인 해결책이라고 할 수는 없다. 일상에서 할 수 있는 손쉬운 방법으로 갱년기를 극복해 보자.

갱년기 여성은 마음의 공허함이 크다. 이를 취미와 운동으로 이겨내는 것이 좋다. 혼자 운동을 하기 어렵다면 동호회 가입을 통해 함께 즐기는 것도 방법이다. 운동에 빠지면 어느 순간 갱년기가 지나가고 몸은 더 건강해진다. 특히 임맥과 총맥의 기가 잘 흐르도록 하는 요가를 배워보는 것을 추천한다. 요가는 일상생활에서 잘 사용하지 않는 근육을 스트레칭으로 유연하게 하고 호흡을 통해 몸 안의 해로운 기를 내보내고 좋은 기를 들이는 운동이다. 요가의 호흡과 스트레칭은 임맥과 총맥의 기를 강하게 하는 데 도움이 된다.

하루 3분 숨을 깊이 들이마시는 심호흡도 도움이 된다. 호흡은 단순히 산소를 흡입하는 것이 아니라 우주의 기를 마시는 것이다. 천천히 들이마시고 크게 뱉는 심호흡을 하면서 우주의 원기를 내 몸 안에 가득 채운다고 생각해 보자. 단전에 힘을 모으고 호흡을 하는 복식호흡은 혈액순환을 돕고 내장을 튼튼하게 한다.

불면은 대표적인 갱년기 증상이다. 불면 상태가 지속되면 우울증, 하지 불안장애 등 다양한 질병을 유발할 수 있다. 유헤오리진액을 취침 전에 마시거나 따뜻한 물에 무엇을 타 마시면 불면증 해소에 도움이 된다. 유헤오리진액은 혈액순환을 원활하게 해 몸의 체온을 올려 수면에 적당한 몸 상태를 만들어준다. 무엇의 재료인 볶은 산조인은 한방의 대표적인 수면제다.



불면을 예방하는 일곱 가지 습관

- 1 규칙적인 생활을 할 것.
- 2 잠자리를 최대한 호사스럽게 할 것.
- 3 샤워하고 잠드는 습관을 들일 것.
- 4 잠들기 전에 따뜻한 우유를 마실 것.
- 5 용변을 보고 잠들 것.
- 6 자기 전에 10분 독서를 할 것.
- 7 취침 한 시간 전 잔잔한 음악을 들을 것.

가족보다는 본인 위주로 갈습 보충 식단을

수면을 위해 술을 마시는 것은 최악의 방법이다. 음주는 일시적인 수면 효과를 기대할 수는 있지만 자칫 습관적으로 음주를 하는 알코올 중독으로 발전할 수 있다. 또한 과도한 음주는 뇌기능 저하를 초래해 갱년기의 원인인 호르몬 불균형을 좀 더 앞당기기도 한다.

갱년기 여성에게는 먹는 것도 중요하다. 생선의 몸통은 자녀 주고 자신은 꼬리나 대가리를 뜯는 일은 하지 말자. 지금까지 남편이나 아이를 위해 식사를 준비했다면 이제부터 나를 위한 건강 식단을 짜보자.

내가 좋아하는 식단을 가족과 나누면 식사시간은 나를 위한 시간이자 가족과 소통하는 시간이 될 것이다. 설렁탕, 추어탕, 굴, 밤, 해조류, 유제품, 멸치, 토마토, 오리고기 등 골다공증 개선에 좋은 갈습 다량 함유 식품을 섭취하는 식단이면 좋다. 인산 설탕은 으름 장수 신약으로 뼈 건강에 좋은 홍화씨를 제시했다. 홍화씨 분말이나 홍화씨환, 현민들레홍화씨 스틱을 상복하면 골다공증 개선에 도움이 된다. ㉮

눈 밑이 파르르 떨리고 안면 근육이 실룩실룩 안면경련의 시그널 평소 스마일 하세요



나이가 드니 살은 더 찌고 두둑해진 몸은 밤낮으로 저리고 쑤신다. 설상가상으로 요즘엔 눈 밑의 살이 파르르 떨리는 증상까지 더해져 몸의 손상 정도가 이만저만이 아니라는 염려를 하게 된다. 더욱이 눈 밑을 비롯한 안면경련은 밝은 빛 아래에서 더 심해져 불안과 불편을 가중시킨다.

마그네슘 섭취가 능사는 아니다

눈 밑이 파르르 떨리거나 안면 근육이 실룩대는 증상이 더 불안하게 느껴지는 이유는 요 며칠 고심하며 애를 태우거나 심한 피로를 느낄 만큼 과로를 했기 때문이다. 당신의 정신적 육체적 상태가 매우 허해졌다는 얘기다. 이 증상의 원인은 매우 다양해 검사를 해도 특정 원인을 밝혀내기는 매우 어렵다. 가장 유력한 원인으로서는 앞서 언급한 피로감 증가와 수면부족, 정신적 불안을 꼽을 수 있으며 갑상선 기능의 이상과 과도한 음주와 흡연도 하나의 요인이 될 수 있다.

증상이 가벼울 경우 대표적인 체내 전해질 중 하나인 마그네슘 섭취로 해결이 가능한 것으로 알려져 있다. 그러나 마그네슘을 보충하고 휴식과 안정을 취해도 눈 밑 떨림 증상이 반복적으로 나타나며 저절로 눈이 감기는 현상이 이어진다면 서둘러 전문의 진단을 받아야 한다. 혈관이 안면신경을 자극해서 생기는 안면경련의 시초가 되기 때문이다.

안면경련은 뇌에서 안면 근육으로 이어진 '안면신경' 구조물에 비정상적인 신경 흥분이 일어나 얼굴 근육이 본인의 의지와 무관하게 수축되는 질병이다. 안면신경의 하부 부위

를 혈관이 누르고 있는데다 혈관이 박동할 때마다 신경 자극이 가해져 경련의 정도를 더욱 크게 한다.

안면신경을 누르는 노화된 혈관이 원인

전문가들은 안면경련의 인구 10만 명당 유병률이 남성은 7.4명이며 여성의 경우 14.5명에 이르는 것으로 밝히고 있다. 주목할 점은 이들 대부분이 40~50대라는 점이다. 건강보험심사평가원의 통계에 따르면 2019년 안면경련으로 진료를 받은 환자는 50대가 2만3,085명으로 가장 많았고, 60대와 40대가 그다음 순이었다. 안면경련이 중장년층에서 대거 발생하는 이유는 신체 조직이 노쇠화되면서 안면을 압박하는 혈관이 길어지고 두꺼워지기 때문이다. 특히 뇌의 퇴화로 인해 신경과 혈관 사이의 해부학적 구조에 변화가 발생하게 되고 신경을 보호하고 있는 신경막이 거둬지는 자극과 압박으로 손상되는 것도 주된 원인이다.

안면경련은 자신도 모르는 사이에 서서히 발생한다. 초기에는 눈 아래가 떨리고 눈이 감기는 증상이 나타난다. 이후 경련은 눈꺼풀로 퍼지고 입 주변과 볼로 확대되며 눈이 저절로 감기거나 입꼬리가 한쪽으로 올라가며 실룩거린다. 더욱이 이런 증상을 방지할 경우 안면의 한쪽 근육과 반대편 근육이 비대칭을 이루게 돼 점차 얼굴 모양도 일그러지게 된다.

최근엔 안면경련 치료를 위해 안면신경의 혈관 압박을 풀어주는 미세혈관 감압술이 활용되고 있다. 이 수술법은 혈관의 안면신경 자극을 없애는 근본적인 치료법으로 주목을 얻고 있다.

얼굴 마사지로 안면 근육을 편안하게

안면경련은 일정 단계가 지나면 회복이 어려운 경우가 있기 때문에 발병 전에 미리 주의하는 것이 중요하다. 이를 위해선 건강한 생활습관, 적절한 영양섭취, 간단한 운동의 생활화가 필수적이다. 만약 피로나 스트레스 후에 나타나는 안면경련이라면 충분한 휴식을 취해야 하고, 마그



커피가 눈 밑 떨림의 원인일 수 있다

눈 밑 떨림의 주된 원인은 피로와 스트레스, 그리고 마그네슘 부족 등을 꼽는다. 그러나 최근 눈 주변 떨림의 새로운 요인이 밝혀지고 있다. 의외의 주범은 바로 카페인. 전문가들은 카페인의 눈 떨림을 유발하는 정확한 기전이 밝혀진 것은 아니지만 카페인이 안면신경을 자극해 눈 떨림이 발생하는 것으로 추정하고 있다. 눈 주변이 떨려 불안과 민망함을 경험했다면 당장에 커피를 끊고 구수한 보리차를 마셔보자. 눈 밑 떨림이 사라졌다면 카페인이 진범인 셈이다.

네슘이 부족한 경우라면 푸른 잎 채소, 아몬드, 밤, 꿀, 시금치, 참치 등의 음식 또는 건강보조제를 함께 섭취하는 게 좋다. 평소 안면 근육을 편안하게 하는 동작을 활용하는 것도 안면경련 예방에 많은 도움이 된다. 윙크, 휘파람 불기, 껌 씹기, 입 벌려 웃기 등이 해당된다. 얼굴을 자주 문질러주는 것도 좋다.

인산가의 주요 아이템도 눈 밑 떨림을 예방 치유하는데 그만이다. 생강진액에 죽염을 한 스푼 타서 마시면 허약해진 비장과 위장을 보하게 되는데 이것은 소화 기능을 돕고 신진대사를 원활하게 하며, 무엇보다 피로회복과 불안장애를 해결하는 데 도움이 된다. 중완 申腕에 뜬 뜸을 뜨면 비장을 더욱 단단하게 할 수 있으며, 뜸 뜨기가 어렵다면 수승화강찜질기로 평소 배를 따뜻하게 해서 몸과 마음을 보듬는 것도 좋은 방법이다. 申

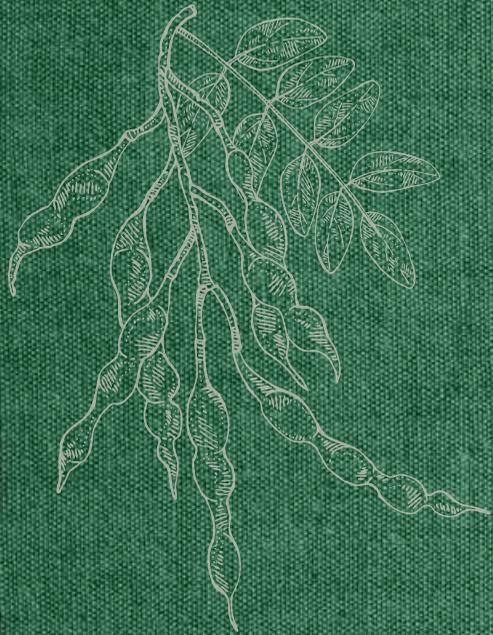
김만배의 약초보감 <29>

고삼 高參

글·사진 김만배(사)김만배약초연구소 소장

뿌리부터 줄기·꽃·열매까지

입에는 쓰지만 몸에는 좋아



좋은 약은 입에 쓰다는 뜻의 양약고구良藥苦口는 고삼高參에 딱 맞는 말이다. 전국 각지에 자생하며 햇볕 드는 산과 들 어디에서도 잘 자란다. 뿌리나 줄기, 꽃과 열매를 약재로 쓰는 고삼은 맛이 매우 쓰고 독은 없으며 성질이 차가워 허약한 사람은 주의해야 한다.

고삼은 콩과과의 여러해살이 초본이다. 전 세계에 약 70여 종이 있으며 열대에서 온대 지역까지 넓게 분포한다. 학명은 *Sophora flavescens* Aiton이고 고삼은 생약명이다. 주로 너삼이라 부른다. 쓴너삼은 형태가 비슷한 단너삼을 빗대어 부르는 이름이다. 식물명이 도둑놈의 지팡이인 것은 오래 자란 뿌리를 보면 알 듯하다. 영어의 Shubby sophora는 덩굴 같은 회화나무라는 의미이다.

오장이 편안해지고 염증성 질병에 효험

일본에서는 구라라쿠라, 중국은 쿠센이라 부른다. 다른 이름은 잎 모양이 회화나무인 괴목槐木과 비슷하여 토괴菟槐, 수괴水槐, 교괴驕槐, 지괴地槐, 야괴野槐라고 부르기도 하고 뱀이 쉬어 간다는 뜻의 뱀의 정자나무라고도 하며 소가 먹는 삼이라 해서 우삼牛蓼이라고도 한다. 그 외에 넓은잎너삼, 능랑陵郎, 고골골骨, 고두莆豆, 고식菩識, 녹백綠白, 백악白芍, 백경白莖, 금경峇莖, 호마虎麻가 있다.

고삼은 1.5m까지 자라며 봄에 나온 싹은 검은빛이 있다. 잎 모양은 황기나 아가시나무와 비슷하다. 꽃은 6~8월에 가지 끝에 연한 노란색의 나비 모양으로 피며 열매는 긴 꼬투리 모양으로 열린다. 뿌리는 가을에서 이듬해 봄에 채취하여 햇볕에 말려 약재로 쓴다. 주요 성분은 식물 전체에 알칼로이드가 있고 뿌리에는 마트린과 옥시마트린이 있으며 씨에는 시티진이 있다.

고삼을 기록한 의서들의 내용을 보면 《본초강목本草綱目》에서는 “배 속에 덩어리가 생겨 항상 배가 더부룩하거나 아픈 병, 황달, 악성 종기를 제거하고 눈을 밝게 한다. 그리고 간담肝膽의 기를 돌우고 오장을 편안하게 하여 마음을 안정시키고 구규九竅를 잘 통하게 하며 갈증을 멎게 하고 술을 깨게 한다” 했다. 《의학입문醫學入門》은 “맛이 매우 쓰기에 입에 들어가면 바로 토하니 위가 약한 사람은 조심해야 한다. 찹쌀뜨물에 하룻밤 재우고 3~4시간 동안 찌서 햇빛에 말린다. 달이는 약에는 적게 넣고 환으로 만들 때는 많이 넣는다. 현대는 술에 담긴 것을 쓰고 치질에는 연기가 날 때까지 볶아서 가루 만들어 쓴다”고 기록하고 있다. 《중약대사전中藥大辭典》은 “만성 기관지염에 고삼과 도라지를 7:3 비율로 배합하여 환을 만들어 복용했을 때 유효율이 82.3%였고, 고삼을 정제 한 주사액을 근육 주사하여 급성 편도선염, 급성 결막염, 급성 유선염, 치주염, 외과적 감염과 부스럼, 신우신염, 급성 기관지염, 급성 림프절염 등 10여 종의 급성 염증성 질병을 치료한 유효율은 90% 이상이었

다. 이 밖에도 결장염, 담낭염, 방광염과 기타 염증에 대해서도 상당한 효과가 있었다”고 전하고 있다. 허준의 《동의보감東醫寶鑑》은 “고삼은 성질은 차고 맛은 쓰며 독이 없다. 열독풍으로 피부에 헌데가 생기고 한센병으로 눈썹이 빠지는 것을 치료한다. 심한 열을 내리고 잠만 자려는 것을 낮게 하며 눈을 밝게 하고 눈물을 멎게 한다”고 했다. 《한국본초도감》은 “고삼은 하초 습열下焦濕熱로 인한 황달, 이질, 대하, 음부가려움증, 피부가려움증과 농포창, 옴이나 버짐 등에 활용되고 열이 쌓여서 소변을 잘 못 보고 아픈 증상에 효력이 있다. 가려움증에는 달인 물로 환부를 세척한다”고 전하고 있다.

북한에서 펴낸 《약초의 성분과 이용》에는 “고삼은 수렴성 지혈 작용이 있어 적리와 설사, 치질, 자궁출혈, 흰이슬, 악성 종양, 황달과 열성질병, 선병, 두통, 류머티즘, 축농증에 사용한다. 뿌리로 만든 고약은 트리코모나스질염, 습진, 신경성 피부염에 효능이 있고 위액 분비를 잘 시키므로 건위약을 만든다”고 되어 있다.

인산 “한센병과 악성 피부병 치료에 좋은 약”

인산 김일훈 선생의 구술서 《신약神藥》과 《신약본초神藥本草》는 “고삼술은 대풍창大風瘡, 즉 한센병과 악성 피부병 치료에 좋은 약이다. 고삼술 제조는 고삼 9kg을 1.8ℓ의 찹쌀을 씻은 뜨물에 담갔다 하루 지난 뒤 건져서 다시 1.8ℓ의 찹쌀을 씻은 뜨물에 담가 하룻밤 지난 뒤 건지기를 다섯 차례 반복한다. 이는 고삼의 독성을 제거하기 위한 것이다. 또 한 가지 방법은 이렇게 제독한 고삼을 푹 달여서 여기에 대추와 생강으로 제독한 비상과 시루에 찐 찹쌀로 술을 빚은 다음 한 달가량 지나 주정으로 화화한 뒤 이를 복용한다. 이 고삼술의 효능을 높이기 위해서는 깊이가 180cm 이상의 땅속에 묻어 1~3년이 경과한 뒤에 사용하면 더욱 좋다”고 자세히 설명하고 있다.

한방에서도 청열, 거풍, 살충, 건위, 소염의 효능이 있어서 혈리, 직장궤양출혈, 황달, 적백대하, 소아폐렴, 급성편도선염, 치루, 탈항, 세균성 이질, 급성 위장염, 급성 전염성 간염, 만성 기관지염, 트리코모나스질염, 무좀, 딱피, 악성 종기, 식욕촉진, 식체, 한센병, 변비, 피부가려움증, 화상 등 다양하게 쓰인다. 처방은 고삼환, 고삼산, 고삼탕, 녹백산, 소풍산, 고삼지황환, 당귀때모고삼환이 있다.



신장·비장·위장 안 좋으면 복용 삼가야

고삼은 1회 복용량을 준수해야 한다. 신장과 비장이 허하고 위장과 몸이 차가운 사람은 복용을 삼가는 것이 좋다. 민간에서는 전초를 짓찧어 시냇물에 풀어 물고기를 잡았고 여드름 치료에도 사용했다. 세균성 이질에는 목향, 감초와 같이 달여서 복용했다. 그리고 충치 예방과 치료를 위해 뿌리 달인 물로 양치질하거나 뿌리와 전초를 가루 또는 달여서 탈모방지, 피부병, 습진의 환부를 씻거나 먹기도 했다. 그리고 농작물의 살충제나 가축의 피부 기생충 제거에도 사용했다. 여름철 지쳐 쓰러진 소는 고삼 뿌리를 짓찧어 막걸리에 담가 하룻밤 우려낸 것을 강제로 먹이기도 했다. 무더위가 시작되는 초여름이다. 술술 한편의 삼오정三五亭에서 하늘을 보니 삼강오륜三綱五倫이 피어나고, 푸른 들판을 보니 삼치오삼삼五蓼이 솟아난다. 사람이 살면서 세 가지의 강령과 다섯 가지의 도리를 기본으로 바른 삶을 살아가라 한다. 지치고 병든 사람들에게 뜸과 침과 약으로 경혈을 활활하고 인삼, 사삼, 현삼, 단삼 그리고 고삼으로 오장이 편안하고 건강한 삶을 살아가라고 한다. ㉮



김만배 소장
김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

대통령의 임기와 인간의 임기



손꼽아 기다리는 날이 있는 사람과 없는 사람

“손꼽아 기다린다”는 건 드문 행복이다. 손꼽아 기다리는 날은 대개 기쁜 날, 기대해도 좋은 날, 자랑하고 싶은 날이다. 그래서 손꼽아 기다리는 날이 있는 사람의 행복은 곁에 있는 사람도 측량하기 힘들다.

손꼽아 기다리는 날의 두근거림을 아는 사람은 ‘기다리는 것’이 사실은 손꼽아 기다리는 ‘바로 그 날’보다 더 행복하다. 손꼽아 기다리는 날은 오래 기억하게 되는 날이다. 그래서 그런 날이 많은 사람은 행복한 사람이라고 말해도 좋다.

사랑하는 사람을 만나는 날, 그런 날은 정말 손꼽아 기다리는 날이다. 사랑할 사람도, 기다리는 날도 없는 사람은 거의 행복하지 않다. 그러니까 기다리는 날, 특히 손꼽아 기다리는 날은 일생에 몇 번 없는 행복한 날이라고 할 수도 있다.

우리가 가난했던 시절, 샐러리맨의 월급날은 샐러리맨 당사자보다 그 아내가 더 손꼽아 기다리는 날이었다.

그 시절 그런 방송 드라마가 적지 않았다. 살아간다는 사실 자체가 힘든 시절이었으니까.

최근 우리는 ‘TV조선’의 ‘트로트’ 프로가 방송되는 날을 기다리며 살았다. 어느 기간 동안 그런 날이 계속되더니 최근엔 아예 매일매일 트로트 프로가 방송되니 손꼽을 필요가 없어졌다. 게다가 이제는 ‘TV조선’뿐 아니라, 온 동네 방송이 모두 ‘트로트 따라하기’에 매진하고 있다. 이젠 매일매일이 트로트라 손꼽아 기다리던 재미가 없어졌다고 말하는 사람이 많다.

트로트 방송을 보며 박수를 치고 거기 나오는 가수의 노래를 따라 부르며 우리가 손꼽아 기다리는 날이 있다. 코로나19의 종식이다. 코로나19가 어서어서 대한민국을, 어서어서 지구를 떠날 날을 우리는 손꼽아 기다리며 산다.

임기 끝나는 시각까지 안다면 행복할까?

손꼽아 기다리는 날은 아니겠지만 최근 우리는

대통령의 임기를 자주 얘기한다. ‘2022년 5월 9일 자정’이라고. 임기가 끝나는 날은 물론, 임기가 끝나는 시각까지 최근 선거관리위원회가 발표했다. 그날의 시각까지 발표하게 된 계기는 소위 ‘대통령의 레임덕’이 논의되는 과정에서였다고 한다. 다시 말하면 대통령은 자기가 떠날 날짜와 시각까지 미리 알고 있다. 임기 말이 다가오면 소위 ‘레임덕’이라는 것이 접친다. ‘레임덕’은 대통령 마음대로 안 되는 일이 하나둘씩 생기기 시작하다가 그런 일이 점점 많아지는 것을 말한다.

대통령의 레임덕은, 그래도 떠날 날짜가 분명하니까 언제 떠날까를 기다리거나 궁금할 필요도 없으니 오히려 마음 가벼울 수도 있을지 모른다. 그러나 우리 인생의 레임덕, 또는 떠날 날을 생각하면 마음 가볍다는 사람은 별로 없을 것이다.

썩름 1,000장에 인생 임기 연장 여부는

날짜를 정해놓고 살아가는 동물은 인간밖에 없다. 생일, 초등학교 입학식, 첫사랑 만나는 날, 결혼, 첫아이 탄생, 내 집 갖던 날 등 분명하게 기억할 날은 누구에게나 있다. 물론 기다려지는 날도 누구에게나 있다. 샐러리맨의 월급날, 첫아이 해산날, 결혼기념일…

그런데 오기는 꼭 오는데 어느 날인지 모르는 날도 있다. 누구에게나 있다. 그날이 오는 것을 싫다 좋다 할 수도 없다. 오기는 오는데 정확한 날짜를 아는 사람도 없고, 그날을 기다린다는 사람은 더욱 없으리라.

어떤 자리, 아무리 좋은 자리라도 떠날 날을 아는 사람은 그래도 행복하다. 그런데 인생에는 임기가 따로 없다. 떠나려야 마음대로 떠날 수도 없다. 좀 날짜를 늦추려 해도 늦출 수가 없다. 아니, 늦출 수는



있을 것 같다. 열심히 운동을 해서 건강을 잘 관리하면 떠날 날을 늦출 수는 있다. 보약을 많이 먹어서 떠날 날을 좀 연기할 수는 있다. 여러 가지 방법 모두가 건강관리와 관계된다. 즉 건강을 잘 관리하면 떠날 날을, 인생 임기 마지막 날을 좀 늦출 수 있다는 건 양의학이나 한의학에서 다 인정하고 있다.

오랜만에 전주(양쪽 젓꼭지 정중간)에 썩음을 폈다. 1,000까지 뜯 생각은 없었는데 김윤세 인산가 회장의 충고인, “이왕 뜨는 거 뜨는 거답게 뜨시지요!”란 말씀에 따랐다.

썩픔은 뜨는 거답게 떠야 하고, 인생은 사는 거답게 사는 거 아니냐는 생각이 썩픔 뜨는 내내 나를 놓아주지 않았다. 하루 3시간을, 자신의 몸도 불편한데 꼼짝 않고 버티고 앉아서 썩픔을 떠준 아내에게 감사했더니, “꿈 소리 한 번 안 하고 참아 줘서 고마워요!”라는 답사가 돌아왔다.

썩픔 덕분에 내 인생 임기가 좀 연장되었는지는 아직 잘 모르겠지만, 건강해진 건 사실이다.



김재원 (010-5322-7029)

시인 / 칼럼니스트 / 현재 우리나라 최고령 현역기자 / 우리나라 최고령 시니어모델 / 전 <여원> 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’ 회장

인산가 피부보감

글 백희정(인산가 화장품사업팀 브랜드매니저)
사진 양수열, 셔터스톡



화장! 지우는 게 더 중요한 거 아시죠? 죽염 클렌징으로 피부를 뽀송하게

피부 관리의 첫걸음은 꼼꼼한 세안에서 시작된다. 아무리 좋은 스킨케어 제품을 발라도 세안 습관이 좋지 않다면 무용지물이다. 좋은 원료로 만든 제품의 도움을 받아 공들여 피부를 씻어내면 피부는 그만큼 보답하기 마련이다. 죽염을 비롯한 자연유래 성분으로 만들어진 씨실의 '죽염 클렌징 라인'은 세안만으로도 피부를 깨끗하게 가꿀 수 있도록 도움을 준다.

맑은 피부 위해선 모공 속 노폐물 제거 관건

황사와 미세먼지가 심해진 요즘, 피부 관리를 위해서는 다른 것보다 꼼꼼한 세안이 중요하다. 입자가 작은 초미세먼지는 모공에 끼면 잘 제거되지 않고, 피부 트러블을 일으킨다. 피부 표면에 노폐물이 쌓여 모공을 막아버리면 아무리 비싼 화장품을 바른들 소용이 없다. 또 황사와 미세먼지에 노출된 피부는 색소가 침착되기 쉽고 주름이 잘 생기는 등 피부 노화에 가속도가 붙게 된다.

특히 코로나19 팬데믹으로 장시간 마스크를 착용하게 되면서 피부는 더욱 몸살을 앓게 됐다. 마스크를 착용한 부위의 습도와 온도가 올라가면서 세균 번식을 촉진하는 것. 또 색조 화장을 하는 여성들의 경우 모공 속에 남아 있는 메이크업 잔여물이 피부에 미세 염증을 유발하여 피부막을 손상시키고 피부 재생력을 떨어뜨려 피부를 민감하게 만들 뿐 아니라 기초 화장품의 영양 성분의 흡수를 방해한다. 때문에 깨끗한 피부 관리를 위해서는 모공 속이나 피부 표면의 미세먼지, 황사, 세균, 메이크업 등을 꼼꼼하게 씻어내는 것이 중요하다. 하지만 지나친 클렌징은 피부 장벽을 손상시키고 유수분 밸런스를 깨뜨려 피부를 예민하게 해 알레르기나 접촉성피부염 등의 질환을 유발 또는 악화시킬 수 있다. 특히 화학적 계면활성제에 의한 자극은 피부염을 유발하고 피부 노화를 촉진하는 요소가 되기도 한다.

죽염 들어간 씨실 클렌징 라인 2종 출시

클렌징 제품은 자극이 없고 사용감이 산뜻하면서 모공 깊숙이 씻어낼 수 있는 세정력을 갖춘 것이 좋다. 또 피부 장벽의 유수분 밸런스를 맞춰주고 손상된 피부를 진정시키는 기능이 있는 제품을 선택하는 것이 좋다.

그런 면에서 죽염은 아주 탁월한 세안제 원료가 될 수 있다. 죽염은 피지나 각질, 미세먼지 등 노폐물을 제거해 주어 깨끗한 모공 관리에 도움을 준다. 또한 죽염의 살균 및 소독 효과는 피부 트러블을 유발하는 세균으로부터 피부를 보호해 주고 이미 트러블이 난 경우 빠르게 진정시켜 주는 역할을 한다. 씨실이 선보이는 클렌징 라인 제품에는 씨실 브랜드의 철학이 공통적으로 반영되어 있다. 자연유래 계면활성제를 포함하여, 자연유래 성분이 95% 이상 들어가 있어 자극 없이 모공 속의 노폐물을 말끔하게 세정해 준다. 또한 인산 9회죽염과 대나무수, 해조류 콤플렉스 성분(다시마·블래더랙·통통마디·클로렐라·미역추출물)이 함유돼 피부 장벽을 강화시키고 유수분 밸런스를 맞추는 등 외부 자극으로부터 예민해진 피부를 진정시켜 준다.

뽀뽀득 개운한 느낌을 원한다면 밤부숴트 퍼펙트 클렌징폼



부드러운 크림이 미세 거품을 형성해 피부의 노폐물과 유분을 말끔하게 제거해 산뜻하게 마무리해 주는 클렌저이다. 인산 9회죽염이 녹아든 미세 거품이 모공 속, 주름 사이사이에 작용해 노폐물을 제거해 준다. 뿐만 아니라 비타민 C와 비타민 D가 함유되어 있어 칙칙하고 푸석해진 피부를 환하고 생기 있게 가꾸어준다. 특히 이 제품은 세안을 할 때 아주 뽀뽀득하고 개운한 사용감을 주는 것이 특징이다.

산뜻하고 개운한 사용감의 데일리 클렌저를 원하는 분에게 추천한다. 또한 유분이 많은 지성 피부나 복합성 피부, 트러블이 잘 나는 피부를 가진 사람이 사용하면 더욱 좋다. 150ml/15,000원

물기 머금은 촉촉함 원한다면 밤부숴트 올인원 오일폼



오일을 머금은 액상 클렌저 타입이다. 메이크업을 부드럽게 녹이면서 피부에 수분을 채워주고 물을 묻히면 거품으로 변해 피부 깊은 곳의 노폐물까지 세정해 줘 이중 세안이 필요 없는 원스텝 클렌저다. 인산 9회죽염의 삼투압 작용과 3가지 열매오일(올리브, 코코넛,

아보카도)의 유효작용으로 피부의 노폐물과 메이크업을 한 번에 세정해 준다. 보습 성분인 세라마이드와 히알루론산이 수분을 채워주어 세안 후에도 당김 없이 촉촉한 피부로 완성시켜 준다.

복잡한 클렌징 단계를 한 단계로 최소화하고 싶은 분, 세안 후에도 피부에 촉촉함이 남기를 원하는 분에게 추천한다. 평소에 메이크업을 진하게 하거나 피부가 건조한 사람에게 특히 적합하다. 120ml/16,000원

仁道

인산 '영구법靈灸法'으로 20년 병마病魔의 고통 해결



일러스트 이철원

이달 칼럼은 미국 로스앤젤레스에 거주하는 교포 김민호 선생이 인산 선생의 의방醫方을 실천해, 20여 년 동안 고통받아온 온갖 병고痼疾을 해결 극복하기까지의 과정과 결과를 담은 편지로 구성했다. 김 선생과 유사한 증상으로 고통받는 이들에게 희망과 용기를 줄 수 있겠다는 생각에 편지 전문을 공개한다. 이 글의 작성 시점은 1987년 4월이며, 매거진 《인산의학》의 전신인 《민속신약民俗神藥》 제1집(1987년 8월 발행)에 게재됐다. 인산 의방의 가치와 위상을 이해하는 데 많은 도움이 될 것이다.

LA에서 인산 김일훈 선생에게 날아온 편지

인산 김일훈 선생님께선 돌연 낯모르는 사람이 그것도 해외에 거주하는 이가 보낸 편지를 받으시고 얼마간 놀라셨으리라 생각됩니다. 저는 지난달 말일에 로스앤젤레스에 위치한 한 서점에서 인산 선생께서 제게 주신 선물, 《신약神藥》을 비로소 펼칠 수 있게 됐습니다. 책의 첫 페이지를 대하는 순간 지금껏 제가 찾고 있던 책이라는 직감이 들과 동시에 감격과 흥분에 휩싸여서 서점이 있는 빌딩의 주차장에 세워둔 차 속에서 몇 시간을 읽다 집에 돌아와 밤낮으로 읽고 또 읽기를 반복하며 두 번을 독파해 지금은 세 번째 읽는 중입니다. 제 이름은 김민호이며 1941년 11월 29일생(음력, 1941년 12월 13일 辛巳生)으로 경북 봉화군에서 태어났습니다. 여전히 젊은 기운이 피어나야 할 45세의 한창 나이지만 만성질병의 정도가 증중으로 접어든 지 오래며 그 힘겨운 나날 속에서도 동양의학학을 독학으로 익히며 삶의 의지를 다져왔습니다. 인산 선생님! 먼저 당신의 명쾌한 생명론과 오묘한 의론에 깊은 감사를 드립니다. 선생님의 저서가 제게 가르쳐준 것은 한국에서도 또 미국으로 건너와 이 나이가 되도록 알지 못했던 우리 조상님들의 생에 대한 지혜였습니다. 명절과 제사상에 빠지지 않고 올려지는 품목들, 즉 밤과 대추, 꽃감, 배, 무·복어탕, 달걀, 간장을 왜 그토록 중시했는지 이제야 알게 됐습니다. 1년에 단 한 번이라도 명절과 제삿날을 통해 심신을 단단하게 하는 소중한 전통음식을 먹도록 배려하신 원대하고 현명하신 조상님들의 지혜에 감탄하지 않을 수가 없습니다. 그럼에도 저는 신토불이의 지혜를 알아차리지 못하고 지난 20년

간을 해외에서 떠돌며 몸에 해가 되는 위험한 음식을 겁도 없이 삼키며 20년 전에 받은 상처의 고통을 스스로 키워왔습니다. 조상님들에 대한 죄책감과 불효막심함을 후회하며 깊이 뉘우치고 있습니다.

월남전서 공 세운 청년 장교... 뇌종양 판정받고 전역

저는 누구보다 건강하고 열정적인 20대를 보냈으며 커다란 포부를 갖고 건넌 월남전에서 혁혁한 공을 세운 청년 장교였습니다. 그러나 귀국 일주일 전부터 심한 몸살을 앓게 됐으며 부산으로 향하는 수송선 속에서도 머리가 깨질 듯한 두통과 심해로 가라앉는 듯한 막막함과 통증은 더욱 깊어만 갔습니다. 모두가 반기는 금의환향을 했지만 우측 귀 상단에서 시작되는 편두통의 고통에 가족을 붙들고 눈물을 쏟곤 했습니다. 아버지·어머니의 따뜻한 보살핌 덕분인지 고향 산천의 맑은 공기 덕인지 머릿속은 한결 가벼워졌고 저는 오랜만의 숙면과 담백한 밥상을 대하며 비로소 살아났다는 미소를 지을 수 있었습니다. 하루에 한 번은 반드시 생사의 기로에 서야 했던 베트남 열대 우림에서의 그 혹독한 경험을 지우고 좀 더 성숙하고 명쾌한 군인으로 거듭나자며 회복 중인 저를 다잡곤 했습니다. 월남전에서 2년이나 시달렸던 몸과 마음도 한 달여

휴가를 통해 드디어 완쾌를 목전에 둘 수 있게 됐습니다. 하지만 그것은 제 바람일 뿐이었습니다. 작전지역을 떠나면서 느꼈던 통증보다 더 엄청난 고통이 부대 복귀를 위해 2군사령부에 머물던 저를 엄습해 오기 시작했습니다. 제 머리를 산산조각 낼 듯 압박해 오는 통증에 저는 그만 비명을 지르다 기절을 하고 말았습니다. 그때가 1968년 1월, 막 스물여덟을 맞은 새파란 청년 시절이었습니다.

대구종합병원에 후송되어 진찰을 받은 결과 뇌종양(부비동염이 원인)이라는 진단을 받게 되었습니다. 우측 머리를 절개하고 새끼손가락만 한 굳은 종양 덩어리를 제거한 뒤 6개월 후엔 인공 뼈로 봉합 수술을 받아야 했습니다. 축농증으로 고통받을 당시 시누런 덩어리의 물코가 한번 나온 경험은 있었지만 별다른 불편이 없었는데도 부비동염이 원인이라는 결과가 내려지며 코 수술까지 받은 뒤 그해 8월 15일 전역과 함께 퇴원을 했습니다.

다시 고향집으로 돌아왔지만 몸 상태는 최악으로 치달고 있었습니다. 통증으로 매일 쓰러지고 까무러치

기를 반복했으며, 왼쪽 다리를 절룩여야 걸을 수 있었고 왼손은 힘이 빠져 물잔조차 집을 수 없는 형편이었습니다. 날로 심각해지는 병세에 대한 절망과 분노로 정신 또한 엉망진창이 돼 하루하루가 지옥의 나날이었습니다.

자연식과 야채 위주의 식생활과 동양의학 연구

그 절망의 순간에 저는 또다시 월남을 향하는 선택을 내리게 되었습니다. 1968년 8월 23일 민간인 기술자로 재출국해 사이공에 도착하게 되었습니다. 어차피 월남전에서 망가진 몸이니 그곳에서 산화하거나 새로운 재생의 길을 찾겠다는 일념으로 행한 도전이었습니다. 절룩거리고 쓰러지면서도 건강했던 예전의 나를 찾겠다는 신념으로 테니스도 시작했고 독서와 사색을 거듭하며 기억을 되찾는 노력도 게을리하지 않았습니다. 하지만 미친 뇌의 분열은 제자리를 찾지 못하고 고통의 크기를 더해 나갔습니다.

생각 끝에 저는 세계의 명의를 찾아 프랑스·독일·스웨덴·덴마크·영국·캐나다·미국 등을 누비며 그곳의 유명한 의사들을 두루 만나 보았습니다. 그러나 그들 모두가 천편일률적으로 대구 육군종합병원에서 저를 담당했던 군의관들의 진단과 처방을 반복하며 제 병세를 지옥 속에 머물게 했습니다.

산촌의 빈농에서 어린 시절을 보낸 덕분에 잡곡밥과 산나물을 즐겨 먹는 식습관과 장거리 통학으로 단련된 체력으로 수술의 회복은 빨랐으며 어머니의 간절하신 기도와 부처님의 보살핌으로 지금껏 무수한 죽음의 문턱에서 생명을 유지하고 있습니다. 어머니와 처, 그리고 두 아이의 보살핌과 애정이 없었다면 오래전에 저는 베트남의 밀림에서 유명을 달리하지 않았을까 싶습니다.

하지만 저는 아주 건강하게 살고 싶었고 그래서 병에서 낫는 일을 제외한 모든 욕심과 사념을 버리고, 생사生死의 갈림길에서 만성 질병으로 고생하는 세상 모든 사람과 저를 위해 좋은 약, 좋은 치유 방안을 연구하기로 했습니다.

자연식과 야채 위주의 식생활을 실천했으며 전 동양의학과대

학 이종규 박사님으로부터 동양의 침구술을 사사했으며, 독학으로 도인법과 족심도, 단식, 경혈 지압법 등을 공부해 건강 심신을 회복하는 데 도움이 되기도 했습니다. 그 밖에도 영추경·사암 침법·중국 현대침구법·본초학·약물학·체질의학·침구대성·이침 수침·경혈 요법·증맥방약 등, 원본을 구하지 못한 자료는 책을 가진 분께 간청해 복사본을 만들었는데 그 페이지가 2만 장이 넘는 실정입니다.

그러나 그 많은 노력에도 불구하고 결과는 19년 전, 세계를 떠돌던 바보스러운 행보 그뿐이었습니다. 하지만 모든 게 실패라고 단정할 수는 없습니다. 선생님의 《신약》을 누구보다 빨리 읽어낼 수 있으며 정확하게 이해할 수 있는 기반을 다질 수 있었으니까요. 반만년에 이르는 우리 겨레의 생명과학과 그 본질, 방향에 대해 알 수 있게 된 것입니다. 선생님의 의학 신념인 《신약》을 온전히 이해할 수 있는 준비를 한 셈입니다.

인산식으로 땀을 뼀니 20년간 찾던 해법이

그러나 또 하나의 지병이 제게 도전해 오는 일이 발생했습니다. 지난 20여 년 동안 고통 속에서도 건강하던 비위脾胃가 2년 전부터 허약해져 입속과 혀에 흰 반점이 생겨나며 고통으로 침도 맞고 약도 쓰며 영양법도 동원하였습시다라는 모두 불가능한 치료뿐이었습니다.

지난 3월 4일부터 시작한 단전 땀을 2주 동안 하였으나 별 효과를 얻지 못해 그만둘까 하던 차에 선생님의 《신약》을 읽고 방법을 달리하여 효험을 얻게 되었습니다. 중완·기해·관원의 영구법을 4월 11일까지 뜨며 마침내 일단락을 짓게 되었습니다. 좀 더 해보고 싶었으나 경험이 미숙하여 정확한 자리를 잡지 못했고 관원·중완·기해 등 여섯 곳에 상처가 발생해 고약으로 진물을 빨아내지 않으면 안 돼 여기서 스톱하고 가을 영구법을 기다리는 중입니다.

인산 선생님! 하지만 한 달여간의 영구법을 실행한 결과는 참으로 대단한 것이었습니다. 2년 동안이나 고통으로 시달리던 입의 구혈이 말끔히 가셨고, 조금만 뛰어도 숨이 차고 아픈



다리가 이제는 지난 10여 년 동안, 걸어서 1시간 걸리던 거리를 뛰어서 25분 만에 돌아오게 합니다.

입의 구혈을 치료할 목적으로 관원·기해·중완에 뜸을 땀습시다라는, 견우·곡지·은백·족삼리 부위를 지금부터 다시 시작할까 합니다. 관원·기해·중완과 함께 떠주지 않아도 효과가 있을까요? 저는 이렇게 기적적으로 20년 동안 찾던 효과를 얻고 보니 놓치고 싶지 않습니다. 상처가 난 부위에 계속 땀을 땀도, 계절이 여름으로 넘어가고 있는데도 이상이 없을지요. 선생님의 하해河海와 같으신 하교를 기다립니다.

조국에 의성醫聖이 살아 숨 쉰다는 자부심

선생님의 《신약》은 지금껏 구름만 좇던 저를 강하게 이끌어주는 빛이 되어주었습니다. 또한 선생님은 20여 년에 이르는 제 만성 질병의 한과 설움을 풀어주셨으며, 저에게 다시 태어난 생명의 기쁨을 맛보게 하셨습니다.

미국이라는 나라는 세계 제일의 부국이기도 하지만, 한 집 건너가 병원이요 약국인 공해독과



가공된 음식이 만연한 사회입니다.

그 결과 기후변화로 비롯된 괴질과 약물의 후유증과 유전병 등이 세계 어느 나라보다 많아서 많은 이가 질병에 신음하는 사회이기도 합니다. 우리 교포 사회에도 이런 질병이 만연해 커다란 고민거리가 된 지 오래입니다.

이곳 미국의 일반 병원에서는 치유되지 않는다는 사실을 알면서도 만성 환자들은 대부분 답답한 마음이 다 보니 혹시나 하는 기대로 이 병원 저 병원으로 옮겨다니다 죽어가는 실정입니다. 이제 저에게 일생을 연구하고 찾아갈 길을 선생님께서 주셨으니 가르치심대로 하나하나 찾아갈 결심입니다.

그리하여 공부하는 의학도로서 그리고 건강한 사회인으로서 저처럼 고생하는 만성 지병 환자와 신중 괴질에 절망하는 이들을 위해 여생을 보낼까 합니다.

요즘은 교포들의 건강상담도 하고 강의도 하며 현미식빵과 콩우유를 생산하고 있습니다만 머지않아 가까운 교외에 깨끗한 농지를 구입해 무공해 채소와 과일을 재배하는 자연 치료소를 만들어 자연식과 단식법, 선도법의 교육 및 보급을 계획하고 있습니다.

부지가 마련되는 대로 합성신약을 비롯해 천연 식품과 약을 연구 개발할 계획도 갖고 있으며, 동서양의 차이점과 선생님의 의론이 한국의 의학이 아닌 '세계의 신약'이 될 수 있도록 가일층 노력할 것입니다.

부조리하고 계층 간의 갈등이 많으며 이렇다 할 전통 문화가 없는 게 미국의 실정입니다. 신세계라는 이름으로 많은 사람의 선망이 되던 미국이 이제는 악과 부도덕과 괴질의 본고장이 돼버린 셈입니다. 이런 땅에서 살고 있지만, 저의 조국 대한민국은 세계의 의성醫聖이 살아 숨 쉬는, 그리고 지구촌에 마지막 남은 《신약》이 당당하게 자리한다는 자부심의 불꽃 한 송이를 가슴에 안고 당당히 대도大道를 가겠습니다.



끝으로 다시 말씀드리고 싶은 저의 진심은 정말, 정말 감사하다는 말씀과 저는 앞으로 죽어 백 번을 태어난다고 하여도 신약을 연구, 개발하는 일에 몸 바쳐 일하겠습니다. 선생님! 정말 감사합니다. 항상 건강히 지내십시오.

입동立冬 전에만 땀을 뜨고 죽음을 구울 때의 연료는 반드시 소나무야 하며 소금 역시 웅진과 연평도 등 서해안의 천일염을 써야 한다고 답하였다. 또 축농증의 완치 방법을 죽염과 땀의 두 가지로 설명하면서 약간의 죽염을 동봉하여 답장을 보냈다(87년 5월 8일).

김민호 선생은 지난 6월 5일 또다시 편지와 민속신약연구회 입회원서를 보내왔는데 편지에 동봉한 죽염으로 축농증을 해결하였다는 것과 현지 한의과 대학 야간부에 입학했다는 소식, 자신이 정부 관리 '박약아 치료소'를 맡아 운영한다는 것, 주간지에 '한국 전통음식과 식품의 가치성의 재확인'이란 제목으로 공해독 해독解毒을 위한 마른 명태 등에 관해 발표하고 있다는 내용을 알려왔다. 인산의 학에 무한한 애정을 보내온 김민호 선생에게 지면을 통해 감사를 드린다. ☺

글 김운세(본지 발행인 · 전주대 경영행정대학원 객원교수)

인산가 숲속 호텔의 인기가 치솟는 이유

코로나19 팬데믹 이후 여행을 비롯한 관광 문화의 패턴이 눈에 띄게 달라졌다. 도심 한복판에 있는 호텔 이용객은 크게 줄어든 반면 가족과 함께 깊은 산과 바닷가의 한적한 곳을 찾는 이들이 부쩍 많아졌다. 일명 '자연 속 호캉스'라 불리는 새로운 여가 형식이 등장한 것이다. 호캉스 즐기기에 딱 좋은 계절인 5월이 되면서 가족 단위로 웰니스호텔 인산가를 찾는 이들이 더욱 늘고 있는 점은 자연 속 호캉스의 인기를 여실히 보여주는 대목이다.

처음에 인산가에서 호텔을 짓겠다는 사업 계획이 발표되자 의아해하거나 우려하는 이들이 적지 않았다. 서울의 유명 호텔을 비롯해 전국의 내로라하는 호텔이 경영난을 겪는 데다 이름만 대면 다 알 정도로 유명한 서울의 상당수 호텔이 적자 누적으로 폐업을 하게 됐다는 뉴스를 여러 차례 접했기 때문이다. 그 많은 호텔이 코로나19로 인한 경영난으로 부도가 나가거나 적자를 면치 못하고 있는데 하필 이 어려운 시점에 호텔을 지어서 어떻게 운영을 해나가겠느냐는 게 인산가 주주와 가까운 지인의 반응이었다. 하지만 막상 호텔 개관을 하고 나니 그 많은 우려는 기우가 됐다. 전국에 있는 인산가 회원 가족들이 꾸준히 웰니스호텔을 찾아와 자연 속 호캉스를 즐기고 있다. 너무 많은 분이 찾아주셔서 요즘엔 주말엔 예약이 불가하며 평일에도 객실 여유가 많지 않아 효율적인 객실 배정 시스템을 세우느라 고민 중이다.

해발 500m가 넘는 깊은 산속에 위치한 웰니스호텔을 찾는 이들이 거듭 많아지는 이유는 무엇일까? 호텔 앞마당에 도착해 차에서 내리는 순간 콧속을 통해 가슴 깊이 흡입되는 맑은 공기를 마시면서 일성으로 나오는 탄성은 '아, 공기가 달구나!'이다. 이어 신록의 푸름으로 빛을 발하는 뒷산 삼봉산의 전경과 앞산 오봉산의 풍광에 감탄하면서 정말 아름다운 곳이라는 탄성을 지르게 된다.

체크인 후 편안한 객실에 여장을 푼 호텔에서 식사하면서 또 한 번 더 놀라게 된다. 호텔 밥이란 게 그저 기름지려니 하며 별다른 기대를 하지 않던 이들이 웰니스의 정찬을 맛보는 순간 '이렇게 맛있는 육개장이 있나?' '아니 이 곰탕은 또 뭐야?' '탁여현濁如實이란 술은 왜 이리 맛있는 거야? 도대체 비결이 뭐지?' 하면서 연신 탄성을 내지른다.

식사를 마치고 삼봉산의 전경이 한눈에 들어오는 호텔 4층 '죽림칠현' 라운지에서 차를 마시며 또 한번 감탄을 하게 된다. "참으로 절경이네..."

웰니스호텔 인산가의 산책로는 또 하나의 망외 소득을 얻는 기쁨의 길이 되곤 한다. 빼구기와 피꼬리를 비롯한 여러 종류의 산새들이 지저귀는 소리를 가까이서 들을 수 있는가 하면 밤이 깊어갈수록 은근하게 들려오는 소쩍새, 부엉이 소리가 마음 깊이 파고든다. 창문을 열면 코끝을 화하게 하는 솔향기는 필자가 가장 자랑스러워하는 웰니스호텔의 대표 향기다. 이 외에도 너무나 많은 향이 있어서 웰니스호텔이 꼭 향수가 같다는 생각이 들 때가 있다. 총총나무의 헛가지에 매달린 꽃망울이 전하는 들큰한 향기와 아카시아꽃의 진한 향기를 가득 담은 바람이 오늘도 어김없이 창문을 넘어 들어온다. 이토록 시원하고 향긋한 바람을 맞을 수 있는 덕에 많은 이가 웰니스호텔을 다시 찾는 듯싶다. 자연이 주는 위안과 평온이 너무도 크기 때문이다. ☺



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 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다. 문의 055) 963-9991