

선엽 스님의
자연힐링차
④ 4가지 나쁜 요소

한 잔의 약차가 보약

먼저 우리 몸을 병들게 하는 4가지 나쁜 요소를 이해하여야 한다. 한 잔의 약차가 내 몸의 노화를 억제하고 건강한 생명을 준다는 것을 이해하기 위해 '텔로미어(TELOMERE)'에 관한 이야기를 하고 싶다. 2009년 노벨의학상 수상자들과 과학자들의 연구결과 덕분에 노화의 이유에 대해 자세히 알게 됐다.

우리 몸 안의 세포의 핵에는 23쌍(46개)의 염색체가 있다. 그 모양은 소시지 2개가 나란히 붙은 것처럼 생긴 염색체들이 길게 이어진 DNA모습이 긴 실타래와 같이 칭칭 감겨 만들어진 것이다. 그리고 염색체로 구성된 DNA는 성별이나 피부 · 머리카락 · 새끼발가락의 모양과 길이까지 우리 몸의 세부적인 모든 것을 결정짓는다. 우리의 모습이 세상에 출현하기 전부터 DNA의 일종인 텔레그럼 텔로미어를 병들어가게 하는 주범은 우리의 일상에 있다. 우리가 섭취하는 일상의 음식 가운데 먹고 마시는 것에 대해 텔레미어는 이렇게 이야기한다. 나를 병들게 하 늙음, 병듦, 죽음의 원인으로는 첫 번째 산화, 두 번째 염증, 세 번째 당화반응, 네 번째 비정상 메틸화이다. 이 4가지 요소로 인해 우리는 노화로 인해 병들어 죽음을 맞이한다. 네 가지 요소에 대해 알아본다.



첫 번째 '산화'는 프리 래디컬(Free Radical)에 의해 일어난다. 프리 래디컬은 불안정하게 들떠 있는 분자를 말한다. 너무 흥분한 나머지 광란자와 같이 몸의 혈관 속을 마음대로 헤집고 돌아다니면서 다른 세포들을 공격해서 상처를 입히고 심지어는 DNA와 정상적인 세포의 기능까지 훼방을 놓는다. 더 심각한 문제는 프리 래디컬에게 공격받은 혈액과 DNA세포가 또 다른 분자와 DNA의 정상세포기능까지 훼방을 놓아 마비시킨다. 이런 현상이 많이 일어나면 우리 몸은 산화스트레스라는 상태에 놓이게 되어 지속적인 스트레스는 각종 암과 퇴행성질환을 만들어준다. 이 부위의 손상은 노화의 결정적인 원인이 된다. 비타민 C, E 등 미량의 원소와 다양한 계절 약차들은 항산화물질과 식품을 섭취하면 항산화 항노화제 안티에이징(anti-aging)의 역할로 노화를 억제할 수 있다.

두 번째는 '염증(infection)'이다. 관절염 · 편도선염 · 피부염처럼 눈에 크게 띠는 염증도 있지만 체내에서 조용히 만성적으로 조용히 활동하며 다양한 병들을 일으키는 염증도 있다. 심장병 · 혈관질환 · 알츠하이머 · 당뇨 · 암 등으로 종류도 다양하지만 자신 스스로도 느끼지 못하게 유발, 진행된다. 심장전문의들이 말한 관상동맥의 원인은 콜레스테롤이 혈관에 쌓인다했다. 그러나 사실은 콜레스테롤이 쌓이게 된 원인이 바로 만성염증 탓이라는 사실이 밝혀졌다. 만성염증은 알츠하이머병의 원인이기도 하다. 뇌에 염증이 생기면 독성폐기물이 만들어진다. 당뇨병의 일종인 제2당뇨병도 마찬가지이다. 혈관염증이 일어나 췌장이 제대로 기능을 하지 못하게 되어 당뇨병이 발생하는 것이다.

세 번째는 당화반응(glycation)이다. 당화반응은 우리 현대인들이 가장 많이 섭취하고 있는 섭생에 대한 이야기이다. 빵 · 샐러드 · 음료수 · 탄산음료 · 드레싱 · 과일주스 · 라떼 · 아이스크림 · 커피시럽 · 케첩 · 케이크 · 머스터드 · 피자 · 햄 등의 음식들이 우리 몸의 세포를 천천히 그리고 꾸준히 파괴시키며, 당화반응이 일어나게 하는 물질은 바로 당분이다. 과도한 당분이 인체에 들어오면 화학반응을 거쳐 당화반응을 일으킨다. 당화반응은 당분자간 단백질이나 지방 분자에 달라붙는 화학반응이 세포막의 탄력을 떨어트리며 심한 경우에는 우리 몸의 건강한 세포들을 죽게 만든다. 당화학 반응이 일어나면 당화반응 최종산물이라는 물질이 형성된다.

이 물질은 온몸에 누적되어 만성염증을 일으키고 모든 세포와 조직을 손상시킨다. 음료수가 몇 방울만 테이블 위에 떨어져 얼마의 시간이 지나면 금방 끈적거린다. 이와 같이 우리 몸의 혈관에 들어가 혈관 접착제 역할을 한다. 이 물질은 혈소판 덩어리로 뭉쳐 혈소판은 혈관을 좁혀 고혈압 · 혈관질환 · 심장마비를 일으킨다.

네 번째는 비정상 메틸화(abnormal methylation)이다. 다소 생소한 용어인 메틸화는 메틸기(Methy group, 탄소 원자1개와 수소원자3개의 결합물질)가 다른 분자들과 결합하는 화학반응 방식으로 인체에 유익하다고 알려져 있다. 유해한 내 몸속의 중금속을 몸 밖으로 배출시켜주고 내 몸의 장기인 간 기능의 내부에서 발생된 독소를 배출시켜주므로 정상적 두뇌 기능에도 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 메틸화는 첫 번째 노화의 원인인 산화를 막아 텔로미어의 생명의 길이를 연장해 준다. 하지만 메틸화가 비정상적으로 이어지면 여성에게 많은 자궁경부암 · 대장암 · 심장마비 · 아테롬성 동맥경화 · 뇌졸중 · 알츠하이머병 등을 유발한다. 안타깝게도 서양 사람들의 10~44%가 비정상 메틸화 현상을 보이고 있다. 비정상의 메틸화가 아닌 몸에 이로운 정상메틸화가 일어나게 하려면 따뜻한 건강약차나 보이차 등을 꾸준히 마시면 메틸화가 좀 더 원활하게 이루어지는 환경을 만들어 준다. 이처럼 100° C 물을 끓여서 따뜻한 차를 지속적으로 우려마시는 방법으로 혈관의 염증과 혈관 속 노폐물의 쌓임을 예방하는 차, 필자가 한방차를 끊임없이 연구 개발해서 만든 이유가 한국인의 텔로미어를 건강을 유지시키기 위한 방법 중 하나인 것이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
④ 산소와 소금

숨 쉬는 것만큼 중요한 '미네랄소금'

왜 숨을 쉴까? 우리는 끊임없이 숨을 쉰다. 잠시라도 숨이 끊어지면 생명이 위험하고 조금 더 지체하면 죽음에 이르게 된다. 숨을 쉰다는 것은 공기를 마시고 내뱉는 일이다. 공기는 어떤 성분이 있길래 그토록 중요하고 필요한 것일까?

우리가 숨 쉬는 공기의 성분은 우리가 흔히 알고 있는 상식과는 아주 다르다. 공기 중에 가장 많은 성분은 산소가 아니라 질소라는 성분이다. 전체 공기의 무려 78%를 차지한다. 우리가 알고 있는 산소는 21%를 차지한다. 질소와 산소, 이 두 가지 기체가 전체 공기의 99%를 차지한다. 나머지 1%를 여러 가지 기체가 차지하고 있다. 아르곤이라는 생소한 기체가 0.9%, 우리가 그토록 많아질까 걱정하며 전 세계가 줄이기 위해 노력하는 이산화탄소는 0.03%에 불과하다. 이것이 우리가 숨 쉬는 공기의 실상이다. 이들 기체를 호흡을 통해 흡수하고 몸에서 사용하고 배출을 하는 것이 숨을 쉬는 과정이다.

그렇게 숨을 통해 흡수한 산소는 폐를 거쳐 혈액을 통해 세포에 이르고 세포에서 탄소 등과 만나 이산화탄소화가 되어서 다시 혈액을 타고 폐를 통해 배출된다. 이 이산화탄소는 식물에 흡수되어서 영양물질이 되고 음식이 되어 몸에 들어와서 분해되고 산소와 만나 이산화탄소로 다시 배출되는 것이다. 이것이 호흡작용이고 생명순환의 흐름이다.

우리가 공기 중에 가장 많을 것으로 알고 있는 산소는 21%에 불과하고 무척이나 많을 것 같았던 이산화탄소는 0.03%에 불과하다. 질소라는 기체는 무려 78%를 차지하고 있다니 놀라운 일이다. 숨을 쉬는 진짜 이유는 산소를 마시고 이산화탄소를 배출하는 일이다. 이 같은 반복활동을 통해 우리 몸의 신진대사를 원활하게 하는 일이 바로 '호흡'이다.

바닷물 속 미네랄은 어떻게 구성되어 있을까? 바닷물을 그대로 졸이면 소금 결정체가 되는데 염화나트륨이 78% 정도 된다. 공기 중에서 질소가 차지하는 양과 놀라울 만큼 일치한다. 나머지 22%는 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 황, 아연, 리튬, 요오드 등 80여 가지 미네랄이 차지한다.

우리가 숨을 쉬는 이유는 산소를 마시기 위함이다. 가장 많이 들어 있는 질소를 마시기 위함은 아니다. 물론 질소 또한 우리 몸에 필요하다. 질소의 균형도 매우 중요하다. 하지만 가장 중요한 것은 산소이다. 산소를 마시기 위해 우리는 호흡을 한다.

그럼 우리가 소금을 먹는 이유는 무엇일까? 소금에 가장 많이 들어 있는 나트륨을 먹기 위함일까 아니면, 소금 속에 포함된 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 황 같은 80여 가지 미네랄을 먹기 위함일까? 이들 모두는 단 하나라도 우리 몸에 없어서는 안 되는 물질이다. 어느 것 하나 없어도 생명은 연장이 되지 않는다. 그렇다면 그런 것을 제대로 챙겨 먹지 않은 우리는 어떻게 살아갈 수 있었을까?

우리가 먹는 수많은 음식에 이들 미네랄이 조금씩 들어 있기 때문이다. 심지어 나트륨도 동물의 고기 속에는 어느 정도 들어 있다. 이들 덕분에 미네랄이 부족한 나트륨 중심의 소금을 먹고도 우리가 살아갈 수 있었다.

하지만 온전한 소금, 모든 미네랄을 그대로 담은 소금을 먹을 수 있다면 우리 삶과 건강의 질은 월등하게 달라질 것이다.



소금을 먹기 위해 벼랑을 오르내리는 산양.

미네랄 보존된 소금류 먹어야
바닷물 미네랄 생명유지 원천
미네랄, 공기 중 산소와 같아

우리가 숨을 쉬는 이유, 소금을 먹는 이유는 우리의 삶을 연장하고 건강한 삶을 지켜나가기 위해서다. 매일 매순간 한시라도 소홀히 할 수가 없다.

우리가 숨 쉬는 공기에 숨겨진 산소의 비밀, 바닷물이 간직한 미네랄의 비밀, 그것은 우리의 삶을 지탱하고 풀어가는 열쇠들이다. 바닷물이 간직한 수많은 미네랄은 우리 인간을 포함한 지구촌 생명체들이 온전한 삶을 지탱할 수 있게 해주며, 이는 우주 자연이 안겨준 소중한 선물이다. 숨을 들이쉬고 내쉰다. 세포가 호흡한다. 미네랄 풍부한 소금을 먹고 배출을 한다. 몸을 구성하는 세포들이 살아 움직인다. 우리의 삶을 유지하는 중요한 생명작용에 이 두 가지는 절대적이다. 그 절대적인 생명 활동에 있어서 산소가 중요한 것처럼 소금 속의 수많은 미네랄이 중요하다. 그 어느 것 하나 소중하지 않은 것이 없다. 이 세상을 구성하는 삼라만상에 다 의미가 있고 중요한 것과 마찬가지이다. 소금에서 간수를 뺀다는 이름으로 제거하는 수많은 미네랄이 우리가 먹어야 할 중요한 것들이다. 간수는 쓴맛이 나는 미네랄 집합체이다. 그 쓴맛은 마그네슘이라는 미네랄이 가진 맛이다. 쓰다는 이유로 빼버리고는 약국에서 병원에서 처방을 받아 비싸게 사 먹고 있다. 기술의 발달은 그 마그네슘이 살아 있으면서도 쓰지 않은 소금을 만들어 내고 있다. 좋은 약은 입에 쓰지만 쓰지 않은 좋은 약도 많은 것처럼 미네랄 풍부한 좋은 소금도 많다. 인류가 탄생한 이후 늘 먹어온 소금, 숨 쉬는 그것만큼이나 중요하고 가치가 있다.

〈(주)오씨아드 이사〉

승가전통 건강활력
마가목(원탕)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 산삼 캐는 심마니가 산에 갈 때는 꼭 마가목 지팡이를 짚고 가야 기운이 난다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (2개월분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

■ 2019년10월31일(목요일) KBS1 저녁7시40분 한국인의 밥상 설악산「마가목」방영
■ 2022년2월16일(수요일) KBS1 저녁6시 내고향 지리산 함양 해발1000m 자생「마가목」방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여
마 가 목(원탕)

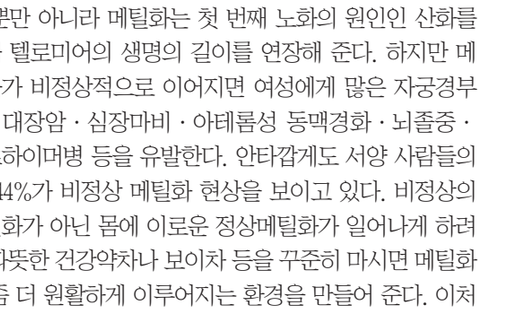
※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※ 시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

문의 010-9049-2848 (공휴일·야간전화 금지)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균)

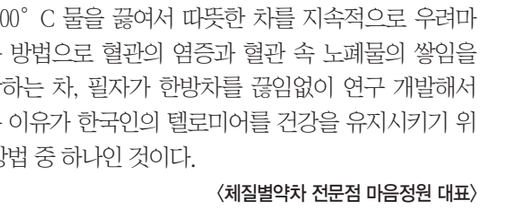
침향 향기나는 초
침 향 초

- 대중이 모일때 가장 적합한 초 -

침향은 예로부터 향료로 피워 극히 귀한 기운을 갖는다고 전해집니다. 침향을 피워 향기를 맡게 되면 정신이 맑아지고 집중력이 높아집니다. 법당, 집, 사무실, 기도처 등 다양한 곳에서 침향의 향기와 함께하세요.



식물성 침향초 육각초 연꽃칠성촛대



침향 밀납PC컵초 크리스탈받침(별도판매) 연꽃 크리스탈 촛대 연꽃촛대

양초 보시 대행

해광산업 031-333-0242 · 010-5848-0189

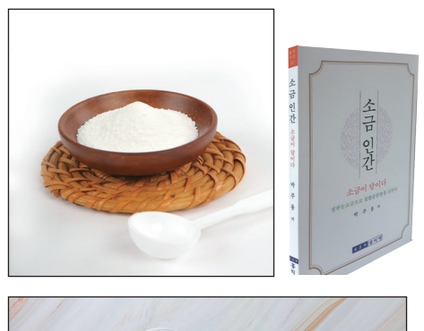
건강한 수행을 위한 기적의 소금

해양심층수의 모든 미네랄을 그대로 담은
최초의 제품, 소금이 아닌 소금,
기적의 소금으로 불리고 있는 소금이 있다.

강원도 고성 수평선 넘어 6KM 떨어진 깊은 바다, 수심 605m의 깊은 심층수를 길어 올려 첨단공장에서 정성을 다해 정성을 다해 만든 건강을 위한 제품입니다.

깊은바다 해양심층수의 깨끗함, 풍부한 미네랄을 살려 나트륨은 적고 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등 바다의 모든 미네랄은 풍부한 소금, 모든 미네랄은 들어 있지만 쓴맛이 없는 부드러운 짠맛의 소금, 엠큐해양미네랄 제품을 한포 한포 물에 타서 드시면 새로운 건강세계를 경험하게 될 것입니다.
오씨아드의 첨단 기술과 생명살림의 마음을 담아 물에 타서 수시로 마실수 있도록(1포/500ml) 개발했습니다.
김오곤 원장 처방에 따라 몸에 좋은 침향을 첨가한 제품도 있습니다.
좋은 제품 드시고 모두 건강하기를 소망해 봅니다.

(주) 오씨아드 엠큐해양미네랄 제품은 강원도 고성 해양심층수 특화산업단지에 있는 해양심층수 엠큐눈소금 전용공장에서 생산 판매됩니다.



엠큐해양고미네랄(75,000원)
3g x 31포 x 2박스 + 180g 1병

김오곤원장의 엠큐해양고미네랄 침향 (125,000원)
3g x 31포 x 3박스=93포(침향 7% 함유)

구입하시는 분들에게는 "소금인간– 소금이 답이다" 책(18,000원 판매중)을 함께 보내드립니다

주문 전화 및 대리점 희망 전화 : 033-631-9976, 010-5022-0442
www.mqsalt.com, www.ociad.com