

선엽 스님의 자연힐링차

⑫ 식물

약이 되는 우리 곁 식물들

식물을 치료목적으로 사용하였던 기록은 기원전 3000년경부터 이용되었다. 기원전 2600년 바빌로니아 및 수메르 사람들은 식물과 더불어 주문을 외우면서 질병의 악마로부터 환자를 구원했다는 사실이 진흙조각에 남긴 유물 기록을 통해 밝혀졌으며, 기원전 2900~1900년 고대 이집트에서는 약학적 활동이 활발하였던 것으로 밝혀졌다. 1875년 발굴된 문서에 따르면 옛날부터 인간이 병이 들었을 때 병을 치료하기 위해 사용한 것이 일상의 식물들이었다. 에버스 파피루스(Ebers Payrus)에는 700여 종의 약과 818종의 처방이 기록되어 있다. 이 문서는 기원전 1500년에 쓰인 것으로 알려져 있다.

동양의 경우 중국과 인도에서 많은 의약전 기록이 전해내려오는데 특히 중국에서는 기원전 3000~2000년경에 생존한 것으로 생각되는 전설의 삼황오제 중 염제신농(炎帝神農)씨의 약용식물을 처음으로 연구하고 또 발견하여 많은 업적을 남겼다고 한다. 연구가 구전으로 전해 내려오다 정리된 서적인 〈신농본초경(神農本草經)〉은 이집트의 에버스 파피루스와 더불어 약용식물 발전의 기둥으로서 세계적 약용식물의 단초를 마련하였다.



병을 고치기 위한 약용식물 존재해

약차 수시로 마심으로써 독소 배출

옛날부터 사람이 병들었을 때 병을 치료하기 위해 사용한 것이 우리의 주변에서 자생하는 식물들이었다. 흔히 우리 곁에 있는 식물을 사용하여 병을 치료하는 것은 동서고금을 막론하였으며, 인류 역사의 시작과 더불어 자연적으로 행해져 왔다. 야생동물들 또한 병이 걸렸을 때 스스로 깊은 동굴 속 등을 찾아 물만 마시면서 단식과 특정한 식물을 찾아먹었다. 집에서 기르는 개나 고양이 닭들도 자기들의 속이 불편할 때 먹던 식물들이 따로 있다. 이와 같이 사람이나 동물이나 병을 고치기 위한 약용식물들이 존재했다.

역사는 약학의 역사 또는 인류의 역사와 더불어 병고로 고통받는 사람들을 위해 임상 즉 체험을 통해 더욱 발달하게 되었다. 백야초를 발견하고 연구해서 의약의 길을 개척하여 365종의 약물을 상약(上藥) 중약(中藥) 하약(下藥)의 3품으로 나누고 상약에는 보약류 중약에는 보통약, 하약에는 치료제를 수록하고 있다. 이 시대부터 약용식물의 약효론적 체계가 어느 정도의 근거를 가졌다고 판단할 수 있다.

이후 중국에서는 신수본초, 증류본초, 가우본초를 시작으로 많은 본초서가 출판되고 있다. 지금도 세계 각국의 사람들이 활용하고 있으며 현대의 과학적 해석이나 선행연구가 이루어져서 현대 의약품이 발견 제조되고 있다. 양약의 원료가 되는 식물의 원형 그대로를 비롯하여 엑스제 과립제 정제 및 드링크제 등의 다양한 제품의 형태로 만들어져 우리나라를 비롯한 동양권과 독일 등 유럽, 그리고 미국에서 많이 생산되고 있다. 특히 미국에서 수없이 양산되는 천연비타민제는 생약을 착즙하여 원액을 급속 냉동 · 해동시켜 만든 비타민제를 한의원에서 처방하고 있다. 지금의 생명공학 바이오 의료분야의 수많은 연구 실적도 식물에서 찾고 있다. 우리나라와 같은 경우 세종 때 의서 전순의의 의방유취, 향약집방서, 이제마의 본초학, 허준의 동의보감, 선조 때 의림촬요, 천원옥책, 본초, 소문 등의 83종 고전 의서들과 상한론 매경 등 한 · 당에서 명까지 70여 종의 의방서가 인용되고 있다.

우리나라의 식물의 자원 수는 총 4500여 종에 달하며 세계적으로는 약 40만 종의 식물이 인간과 함께 지구에 공존하고 있다. 참으로 놀라운 가운데 천연물화학연구가 진행됨에 따라 약용식물의 종은 더욱 늘어 날 것이며, 더욱 신비로운 약초들이 세상에 이름을 드러낼 것으로 보인다. 옛날에는 병의 원인 요소와 치료 요소, 즉 병의 원인이 되는 기관과 고치려고 하는 약 사이에 피상적으로 닮은 점을 찾아서 치료하려고 하였다. 북미의 어떤 원주민들은 외관상 기생충과 닮은 식물의 뿌리를 찾아 장기 내에 있는 기생충을 구제하는 약으로 사용하였다. 베로니아의 꽃이 눈과 비슷하다 하여 눈병 약으로 이용하기도 하였으며, 또 애기똥풀의 황금색 액즙 등을 황달병에 듣는 약으로 생각하였다. 이러한 약초의 적용법을 표징설(表徵說)이라 한다. 한방에서는 증후학(證候學)이라 하여 약의 색과 맛 등을 각각의 내장기관에 관련지어 병을 다스리기도 하였으며 마음의 화병을 다스리기도 했다. 늘 강조하는 동양의 음양오행을 이해할 필요가 있는데 극적색은 심장과 소장, 백색은 폐와 대장, 황색은 위장과 비장, 청색은 간장과 담, 흑색의 약초는 신장과 방광을 다스렸다. 이와 같이 식물의 생김새와 색깔, 향기, 효능 등으로써 우리 몸의 정기혈을 보양하기도 하고 정기혈의 흐름을 흩어버리기도 한다. 그래서 우리는 외국에서 자라는 약용식물이 아닌 우리 토양의 우리식물로 법제가 된 우리의 탕약과 우리의 약차들의 우수성을 믿고 절기의 운행을 거스르지 않는 음식의 섭생과 음용법이 지금 시대에는 더욱 중요하다. 그리고 인간의 몸은 단백질로 구성되어 있다. 단백질의 성분은 식물의 약용으로써 정화와 세포의 복원이 무리 없이 생성된다. 계절의 변화를 따르고 피고 지는 식물의 생멸과 사멸, 그건 자연계의 보존과 복원의 힘이라고 믿고 있다. 그래서 우리는 우리의 약차를 수시로 마심으로써 몸속에 쌓인 독소는 배출되고 우리 몸의 세포는 재생되어 건강한 체력과 건강한 정신과 마음을 유지 할 수 있다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의 소금&건강

⑫ 간수

버려지는 간수가 '미네랄'

소금은 다 같은 것 같지만 사실은 모두 다르다. 소금을 만드는 바닷물, 제조방법, 성분, 맛, 입자의 크기 등의 차이는 그것을 사용하여 만든 음식 맛의 차이와 그것을 먹는 사람의 건강의 차이를 만들어 내게 된다. 그렇게 해서 세계 각국은 각자의 소금 만드는 방법과 성분을 갖게 되고 또 고유의 음식 맛을 갖고 있다.

소금의 맛을 다르게 만드는 것은 3가지로 요약이 된다. 하나는 소금을 만드는 바닷물이고, 다른 하나는 소금에 포함된 다양한 미네랄의 성분과 양, 그리고 마지막은 소금 입자의 모양과 크기로 요약된다.

바닷물에 따라 소금도 달라진다. 바다마다 깨끗함이 다르고, 바닷물에 포함된 유기물의 양도 다르다. 바닷물에 따라 미네랄의 양도 달라진다. 또 칼슘, 칼륨, 마그네슘 같은 미네랄의 함량이 다르면 소금의 맛도 달라진다. 끝으로 소금의 모양과 크기가 다르면 맛이 달라진다. 이는 녹는 속도를 달라지게 하고 맛을 결정하는 미각에 닿은 느낌도 달라지게 하기 때문이다. 여기서 우리의 건강과 관련된 가장 중요한 것은 미네랄의 양과 그 성분의 다양성이다. 이것이 달라지면 소금의 모양도 맛도 건강에 대한 기여도도 달라진다. 따라서 소금의 차이는 NaCl, 즉 염화나트륨의 차이가 아니라 미네랄의 차이라고 해야 더 어울린다. 소금의 차이는 결국 제조 방법 및 제조 원료의 차이에서 오는 미네랄 함량의 차이다.

해수와 간수 성분 (단위 : g/L)

함유 성분	해수	해수농축 간수	이온막 간수
나트륨	10.06	38.09	14.83
마그네슘	1.24	63.92	58.08
칼슘	0.39	0.08	38.03
칼륨	0.63	17.75	24.54
염소이온	19.01	206.62	281.82
황산이온	1.87	74.28	0.00
합계	33.20	400.74	417.30

위의 것은 간수의 대표적인 성분만을 분석한 것이다.

미네랄 함량 다르면 소금 맛 달라

버리는 간수에 천연 미네랄 많아

우리가 흔히 이야기하는 소금의 미네랄이라는 것은 무엇일까? 그것은 어디에 들어 있을까. 바닷물을 가지고 소금을 만들 경우 우리는 소금을 만들고 남은 물을 버리고, 또 소금에 묻은 것들을 '간수 빼기' 라는 이름하에 모두 제거해 버린다. 흔히들 이야기하는 3년 묵은 소금, 혹은 2년 묵은 소금이라고 하는 것은 소금을 만들어 가마니나 자루에 넣어 쌓아두면 소금이 가진 조해성(공기 중의 수분을 빨아들여 녹는 성질)으로 인하여 가마니 속의 소금(이때는 소금 속의 마그네슘 성분을 말함)이 공기 중의 수분을 빨아들여 녹아내리는 것을 빼내어 버리고 남은 소금을 말한다. 그렇게 자연적으로 소금 중의 미네랄(간수)을 빼버린 소금을 2년 혹은 3년 묵은 소금이라고 말하고 좋은 소금이라고 생각하여 왔다.

어렵게 쌓아두고 몇 년 몇 십 년을 기다리는 것 말고 간수를 빼버리는 간단한 다른 방법은 소금을 세척하는 것이다. 다시 말하면 세척염을 만드는 것이다. 소금에 물을 부어 소금이 더 이상 안 녹을 정도의 농도 즉 포화농도 이상의 물을 만들어 소금을 세척하고 씻어냄으로 인해서 소금 속에 포함된 일정 간수 성분과 불순물을 씻어 낸 소금을 말한다. 집에서 소금을 볶아 먹을 때 흔히 사용하는 방법이기도 하다.

재제염이나 꽃소금 같은 것은 소금을 물에 녹여 불순물과 일정 성분을 제거하고 다시 결정화 시킨 소금을 말한다. 이 역시 일종의 세척염이라고 할 수 있다. 대부분의 천일염은 세척단계를 거친다. 거치지 않으면 불순물이 많이 포함되어 식탁 소금으로 사용하기 어렵다.

그렇게 다양한 방법으로 애써 제거하려는 간수 성분은 도대체 무엇일까? 불순물 즉 천일염에 일부 포함되어 있는 갯벌 성분 혹은 오염물질(이것은 무조건 제거해야 한다)은 일단 논외로 하자. 그렇게 애써 제거하려고 하는 것은 다름 아닌 간수(일본어 니가리)라고 하는 미네랄 성분이다. 간수에 포함되어 있는 미네랄 성분은 나트륨, 마그네슘, 칼륨, 칼슘 그리고 기타 미량의 미네랄로 구성된다. 다시 말하면 바닷물에 이온상태로 녹아 있는 80가지 이상의 미네랄이 들어 있는 미네랄 농축액으로 우리 몸에 필요한 미네랄이 거의 모두 들어 있는 미네랄의 보고이다. 왜 이 좋은 미네랄 성분을 애써서 제거하려고 할까? 성분이 몸에 해로워서일까? 그것은 미네랄 성분이 갖고 있는 '맛' 때문이다. 간수 중에 대표적인 미네랄이 마그네슘인데 그 마그네슘은 안타깝게도 쓴 맛을 가지고 있다. 바꾸어 말하면 마그네슘의 쓴 맛 때문에 이를 제거하려고 하는 것이다. 맛이 문제가 아니라면 간수 성분은 아주 유용한 미네랄이고 소금에 포함되어야 하는 좋은 성분이라고 할 수 있다. 그러기 때문에 자기들 소금이 좋다고 이야기하는 사람은 누구나 다 자기 소금이 미네랄이 많다고 주장을 한다. 그러면서 다 빼버린 마그네슘도 많이 들어 있다고 이야기를 한다. 하지만 소금 만들기에 들어가면 그토록 자랑하는 중요 미네랄인 간수 성분을 어떻게 빼낼까 하고 궁리를 한다. 스스로의 주장과는 정반대되는 행동을 하는 우를 범하고 있는 아이러니가 소금 제조 현장에서 펼쳐진다.

소금제조 방법이 다르면 성분이 다르다. 해수농축은 천일염식 과정을 통해 만들어진 간수 성분이고, 이온막은 이온교환막을 이용하는 정제염의 제조과정에서 만들어진 간수 성분이다. 성분이 다른 이유는 제조 과정이 다르기 때문이다. 위의 데이터는 실험을 통해 얻어진 성분을 중심으로 한 것이어서 실제 제조 현장의 간수 성분과는 약간의 차이가 있을 수 있다. 그렇게 애써 버리려고 하는 간수의 실체는 바로 미네랄이다. 우리가 비싼 돈을 들여 사먹는 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 황, 그리고 수많은 미량 미네랄의 집합체가 바로 간수의 핵심 물질이다. 소금 제조 과정에서 빼 버려야 할 것이 아니라 꼭 포함시켜야 하는 건강 물질인 것이다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

19년간 공장일 전전하다
뇌출혈로 죽음 문턱

미얀마 출신 양묘나잉씨 가족 부양 위해 한국행 택해
뇌출혈로 쓰러져 종환자실에…병원비 4000만원 '막막'



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업
다문화가정 지원 사업
국내 취약 계층 지원 사업
해외 지원 사업