

선엽 스님의
자연힐링차
⑨ 인체와 물

건강에 중요한 '수분섭취', 약차와 함께

세계가 깜짝 놀란 의학의 발견, 그것은 바로 물과 인체 그리고 수명이다. 100세 건강플러스 물 치료의 최고의 권위자 바트만 게리지 박사, 최근 들어 의학계에서는 인간이 갈증을 심각하게 느끼고 있다는 것, 그리고 통증을 참는 것으로 명을 다하지 못하고 조기에 사망하는 것과 관련이 깊게 있다는 점을 발견했다.

바트만 게리지 박사는 페니실린의 발견자이며 노벨의학상 수상자인 플레밍의 학생이다. 그는 런던대학의 세인트메리병원 의과대학 졸업 후 일생을 물의 의학적 약용연구에 바쳤는데, 그의 역작 〈신비한 물 치료 건강법 : 물 치료가 답이다〉는 세계 의학계를 뒤흔든 의학저서로 정평이 나있다. 그는 자신의 수많은 임상과정을 통해 많은 만성질환으로 고통 받는 환자들은 거의 체내에 수분이 많이 부족하다는 점을 세계에서 처음 발견했다. 그는 이 원리로 약을 쓰지 않고 물로 3000여 명의 환자를 치유했다.

바트만 게리지 박사는 물로 다음과 같은 질환을 치료할 수 있다는 것을 발견했다. 첫째, 심장병과 중풍이다. 충족한 체내 수분은 혈액을 희석시켜 심뇌혈관이 막히는 것을 효과적으로 예방한다. 둘째, 골다공증이다. 물을 섭취하면 자라나는 뼈를 더 굳게 만드는 역할을 한다. 셋째, 백혈병과 림프종(淋巴瘤)을 치료할 수 있다. 물은 체내에서 산소를 세포에 공급하는데, 암세포는 산소를 혐오하는 성질을 갖고 있다. 넷째, 고혈압을 치료한다. 물은 가장 좋은 천연 이뇨제이기 때문이다. 다섯째, 당뇨병을 치료한다. 물은 체내에서 항당뇨 성분을 갖고 있는 트립토판(色氨酸)의 량을 증가시킨다. 여섯째, 실명을 예방한다. 물은 체내에서 수면을 촉진하는 멜라토닌을 만든다. 일곱째, 우울증을 치료한다. 물은 체내에서 천연적인 방식으로 마음이 즐거워지는 세로토닌(視黑激素)을 분비시킨다. 만약 몸에 수분이 부족하면, 술에 취한 것과 마찬가지로 몸을 망칠 수 있다. 현재 의학계는 인간의 탈수 현상에 대해 주목하고 있다. 가벼운 탈수는 인간이 사고하는 것을 흐으러놓으며, 탈수가 심각할 때는 내장기관의 문란과 감각능력을 떨어뜨려 심지어는 사망에 이르게 한다.

또한 필자 역시 출가하여 강원생활과 고된 수행 생활 중 병원법당 소임과 호스피스, 영안실기도, 병실 라운딩, 환우를 위한 기도 그리고 미래를 위해 자신의 실력을 쌓는 외전의 다양한 차 이론 공부를 하며 동분서주할 때도 그리고 하루 활동하며 뛰어다는 양과 업무 그리고 경전을 늦은 밤과 새벽까지 공부하며 고군분투할 때도 역시 시간을 할애해 물과 차 마시는 일에 집중하지 못했다. 그 결과 병원소임을 마치고 나올 때는 온몸의 사지가 마비가 왔으며 잠도 잘 수 없고, 앉고 서고 돌아눕지도 못하고 손가락도 움직이지 못할 지경이 되었을 때 비로 깊은 고통과 슬픔의 눈물을 흘릴 수밖에 없었다. 그건 바로 수행자이면서 부처님이 그토록 간곡히 말씀해주셨던 중도(몸과 마음의 밸런스)를 살피지 못했으며 단지 욕심과 생각으로 수행을 지속했던 것이었다. 차의 이론 공부를 했음에도 불구하고 누구도 물과 수분에 대해 가르쳐 주지 않았다. 물의 중요성과 물의 섭취량 그건 살아있는 생명은 누구든 하루 필요한 대사량이 있다. 그건 세계보건기구가 강조한 남성과 여성 평균 2.5리터~2.8리터가 일일 섭취량이다. 그러나 미쳐 몸에 집중하는 수행이 완성되지 않은 상태에서 마음과 정신 그리고 외부의 공부와 수행에만 전념했던 결과로 심장질환인 협심증으로 수많은 시간을 고생했던 때가 생각난다. 스님이 되고 이른 나이인 30대에 불과했음에도 류머티스 관절염을 앓게 되었다. 그리고 몸의 이곳저곳이 만성통증과 염증에 시달리고 있었다. 병마의 고통에서 한 가지 깨닫게 된 것은 바로 몸속에 가장 중요한 것은 수분이며 수분의 온도와 수분의 섭취량 그리고 수분 속 영양분이 흡수가 잘 됨을 깨닫게 되었다. 세월과 시간이 흐른 지금 그때를 생각해 보면 수많은 통증의 고통을 병원과 약에 의지하지 않고 스스로 자연치유법을 터득하여 견디었다는 일이 참으로 신기하다. 걸음을 걷지도 서있지도 못해 계단에서 굴러 떨어졌으며 몸의 회복을 위해 산길을 걷다가 수없이 넘어지며 다리에 수많은 상처를 내기도 했던 때를 생각하면 지금의 분주한 수행 가운데서도 절대 놓치지 않는 일이 바로 영양소가 풍부한 다양한 약차를 때에 맞춰 마시는 일이며 또한 나의 호흡과 내 몸의 사대인 지, 수, 화, 풍을 관찰하며 내 마음의 흐름을 잘 살피는 일이다.



영양소 풍부한 약차 때맞춰 음용하고
호흡 · 사대 관찰하며 마음 흐름 파악

만성통증과 심장병의 고통에서 벗어날 수 있었던 기적은 바로 생명의 물을 꾸준히 마시며 회복했던 시간이 지금의 수제차 명인의 타이틀과 체질별 약차를 찾아 많은 이들에게 이로움을 줄 수 있었던 계기였다. 병의 고통에서 신음하시는 환우 분들께 간절히 부탁드리고 싶다. 꼭 따뜻한 물과 약차와 한방차로 디톡스하시길 권한다. 몸의 놀라운 기적을 경험하실 수 있다고 말씀 드리고 싶다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑨ 미네랄의 가치

미네랄 고르게 포함된 건강소금 먹어야

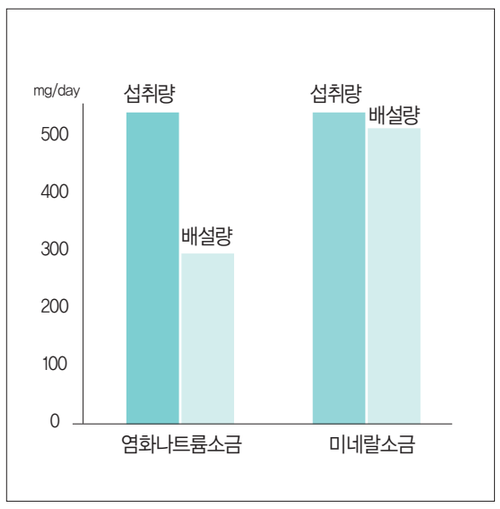
소금은 생명이 탄생한 이래로 계속 사용되어 왔다. 최근 들어서는 화학공업용으로 더 많이 사용되고 있기도 하지만 근간은 역시 식품에 넣어 사용하는 것이다. 소금을 먹고 사용하는 이유는 다양하다. 음식의 간을 맞추기 위해 넣기도 하고, 식품이 썩는 것을 방지하기 위해 넣기도 한다. 또 어떤 사람은 미네랄 보충을 위해 먹기도 한다.

다양한 용도로 사용되는 소금, 그 가치는 어디에서 올까? 물론 소금은 그 용도가 4만 가지에 이를 정도로 다양하므로 특정 영역에서 가치를 논하는 것은 편협한 것일 수는 있지만, 인류의 건강과 관련한 영역으로 한정하여 이야기를 해 볼 필요도 있다.

우리가 주식으로 먹는 쌀의 영양분은 쌀눈에 66%, 쌀겨에 29%가 들어 있다. 쌀의 노른자위로 꼽히는 쌀눈에는 탄수화물, 단백질, 지방, 각종 비타민이 풍부하다. 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 철분, 아연도 들어 있다. 자율신경과 고혈압 치료에 좋은 감마오리자놀 성분도 빠지지 않는다.

이것저것 다 깎아낸 백미에는 달랑 5% 남짓한 영양가만 남는다. 95%나 되는 중요 성분이 몽땅 없어진 소위 '녹말, 당분 덩어리' 에 불과한 셈이다. 실제로 백미를 물에 담가두면 며칠 안에 썩지만, 쌀눈이 잘 보존된 현미는 그 안에서 싹이 돋아난다. 현미를 두고 '살아 있는 쌀' 이라고 부르는 이유가 여기에 있다.

현미는 또한 혈당을 낮추는 데도 효과적이다. 일반적인 식후 포도당 혈당지수를 100%로 봤을 때, 백미 혈당지수는 70~79%, 현미는 60% 정도다. 이 밖에도 각종 연구를 통해 현미가 △비만 △고혈압 △콜레스테롤 개선 △아토피 △당뇨병에 도움을 준다는 내용이 입증됐다.



미네랄 함량에 따른 소변의 나트륨 배출량의 차이

원론적 '소금', NaCl 78% 미네랄 22%
시중 소금, 쓴맛 없애려 미네랄 제거
미네랄 살린 소금 생산하고 섭취해야

쌀에서 쌀 껍질 부분과 쌀눈이 차지하는 부피는 극히 작다. 하지만 그 작은 부분에 우리가 진정으로 필요로 하는 영양분이 모두 들어 있는 것이다. 우리가 쌀밥을 먹는 이유가 쌀밥을 먹고 건강해지고자 하는 것이라면 탄수화물 전분 덩어리만 먹는 것이 아니라 쌀눈과 껍질에 포함이 되어 있는 모든 영양분도 함께 고르게 먹는 것이 필요하다. 그래야만 건강한 삶을 살아갈 수가 있다.

우리가 먹는 소금은 어떨까? 바닷물을 그대로 졸이면 염화나트륨 78%와 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 아연, 황 같은 미네랄이 22%를 차지하는 미네랄 덩어리가 만들어진다. 이것이 원래 소금이다. 바닷물을 그대로 졸이면, 바닷물의 수분이 모두 증발한 후 남는 것, 이것이 바로 소금이다. 껍질째 먹는 사과, 껍질째 먹는 포도처럼 말이다. 그런데 우리는 농약을 걱정하며, 껍질이 입에 씹히는 감촉이 싫어서 껍질을 칼로 깎아내고, 껍질을 버리고 과일을 먹는다. 벼는 쌀로 만드는 과정에서 깎고 또 깎아내어 하얀 백미로 만들어서 먹는다. 그렇게 우리는 우리 몸에 필요한 영양을 버리고 편리함을 위해 입에 맞는 달콤한 맛만을 선택했다.

마찬가지로 우리는 언제부터인가 바닷물을 졸여 소금을 만드는 과정에서 생산의 편리함을 위해, 쓴맛을 제거하기 위해 나트륨을 제외한 다른 미네랄을 아낌없이 제거한 후 소금을 만들어 왔다. 우리가 소금을 먹는 것은 NaCl(염화나트륨)만을 섭취하기 위함이 아니다. 그것을 잊은 결과 각종 질병이 우리를 찾아왔다. 바닷물 속에 풍부한 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등 수 많은 미네랄을 모두 제거한 소금을 만들어 먹은 결과 각종 미네랄 부족으로 인한 질병에 시달리고 있다.

나이가 들면 자연스럽게 찾아오는 골다공증, 심혈관 질환, 당뇨, 고혈압, 신장 질환 등은 미네랄 부족과 연관성이 매우 높다. 미네랄 부족이 쌓이고 쌓여 질병화한 측면이 강하다.

시중의 마트에 가면 이제는 껍질째 먹는 사과, 껍질째 먹는 포도를 비롯하여 쌀눈이 살아 있는 쌀 제품을 흔하게 볼 수가 있다. 소금 역시 이제는 바뀌어야 한다. 바다의 모든 미네랄을 살린 소금을 생산하고 먹을 수 있어야 한다. 바닷물에는 정말 많은 미네랄이 들어 있다. 지금까지는 그런 미네랄을 살린 소금을 만드는 기술이 없었기 때문에 소금에는 미네랄이 적게 들어 있고, 그렇기 때문에 소금으로 나트륨 이외의 미네랄을 먹는다는 생각이 틀렸다고 주장하는 사람들이 많이 있었다. 좋은 소금을 만들고자 하는 노력과 좋은 소금을 선택해 먹으려는 노력이 합해진다면 바다의 미네랄을 그대로 살린 소금을 만들고 먹는 일이 그리 어려운 일도 아니다. 쌀눈과 껍질을 모두 벗긴 흰쌀밥이 건강에 좋은 것이 아닌 것처럼 모든 미네랄을 제거한 순도만 강조한 그런 염화나트륨만의 소금이 결코 건강에 좋은 소금이 될 수 없다. 건강하게 살려면 미네랄이 고르게 포함된 좋은 건강 소금을 먹어야 한다. 소금의 가치는 바다가 간직한 미네랄에 달려있다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

"엄마, 소리 한 번이라도"…
심장 혈관 막혀 생사 갈림길 선 아기

희망 찾아 베트남에서 온 후이티공씨 부부…4년 만에 후이뚜언 출산
심부전 등 진단 산소호흡기 없이는 호흡불가…병원비만 수천만원



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업