금주의 베스트 불서 10 2/12~2/18

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	낡은 옷을 벗어라	법정스님	불교신문사	6	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당
2	지금 이대로 좋다	법륜스님	정토출판	7	10분 치유 명상 : 문화 치유 명상	송주 김응철	불교신문사
3	안녕 다람 살라	청전스님	운주사	8	생명과학과 불교는 어떻게 만나는가 : 생명현상과 연기 그리고 공	유선경,홍창성	운주사
4	수좌적명 : 봉암사 수좌 적명스님의 유고집	적명스님	불광출판사	9	석전 박한영 : 문사철의 석학 근대 지성의 멘토	임해봉	민족사
5	요가 디피카	B.K.S.아헹가/현천스님	선요가	10	무량수경 청화강기 : 서방정토 극락 성불학교 입학안내서	정공스님/허만항	비움과소통

책세상



선엽 스님의 힐링 약차
선엽 지음/마음서재 펴냄/1만 8천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

“산과 들 널린 꽃 풀, 귀한 약차 된다”

힐링 약차

수제차 명인 82가지 약차 레시피 공개
“음식보단 약차로 병 고치기 더 쉬워”
몸에 맞게, 내 손으로 직접 만들 수도



몸에 좋다는 음식이나 약이 아닌, 그보다 간편하고 검증된 먹거리로 건강을 지킬 수 있는 방법은 없을까? 하루에도 몇 잔씩 마시는 커피를 대신할 만한 것은 없을까? 나와 가족의 건강을 지켜줄 먹거리를 찾는 이들에게 수제차 명인 선엽 스님이 ‘힐링 약차’를 제안한다.

스트레스와 불규칙한 생활, 노화로 인한 질병, 잘못된 식습관, 그리고 미세먼지에 이르기까지 우리는 건강을 위협하는 각종 요인들에 항상 노출돼있다. 절제된 생활과 꾸준한 운동으로 건강을 관리하는 사람도 있지만, 시간을 내지 못하는 이들은 그때그때 유행 따라 몸에 좋다는 건강기능식품에 의존하곤 한다. 몸에 이로운 음식이나 약을 찾아 먹는 것도 좋지만 그보다 간편하게, 또 검증된 먹거리로 나와 내 가족의 건강을 지킬 수 있는 방법은 없을까? 그런 먹거리를 찾는 이들에게 선엽 스님은 ‘힐링 약차’를 제안한다. 선엽 스님은 출가 후 협심증과 신경계 질환 등을 앓으며 극심한 고통에 시달렸다. 죽음의 문턱에 이르는 상황이 몇 번 반복되자 산속에 들어가 투병생활을 했는데, 그때 눈이 들어온 것이 산야초였다. 스님은 이 산야초를 재료로 갖가지 약차를 만들어 마셨다. 꾸준히 마시다보니 갖가지 병고가 사라지는 놀라운 일이 벌어졌다. 약차의 치유 효과를 경험한 스님은 그 후 체질별 맞춤 차를 개발하는데 집중했다. 산야초에 어떤 성분이 있고, 어떤 증상에 효과가 있는지, 어떤 식으로 복용했을 때 효험을 극대화할 수 있는지 등을 본격 연구했다. 그렇게 15년여를 약차와 함께하다보니 어느덧 200종이 넘는 힐링 약차를 개발하게 됐다.

처음에는 몸이 아픈 사람들에게 약차를 나눠줬다. 꾸준히 마시고 효과를 봤다는 이들이 점점 늘었다. 이후 입소문을 타기 시작해서 지금은 차에 대해 좀 안다는 사람들 사이에 귀한 약차로 불리며 엄청난 인기를 끌고 있다. ‘차의 나라’ 중국에서도 힐링 약차의 진가를 알고 CCTV에 초청해 화제가 됐고, 미국에서도 약차를 이용한 디톡스 프로그램과 차 시연회 등을 선보이며 힐링 약차 돌풍을 일으켰다.

이 책은 힐링 약차를 개발한 선엽 스님이 그동안의 노하우를 총망라해 처음 펴내는 책이다. 1부에서는 약차와 인연을 맺게 된 계기, 약차가 우리 몸에 왜 좋은지, 약차를 만들기 전에 알아야 할 것들에 관해 이야기한다. 2부에서는 선엽 스님이 개발한 약차들 가운데 특히 우리 몸에 좋은 82가지 약차의 특징과 효능을 소개하고, 수많은 시행착오 끝에 찾아낸 스님만의 약차 만들기 비법을 전격 공개한다.

각종 암과 질병은 대개 몸이 차가운 사람에게서 많이 발병한다. 약차의 가장 큰 이점은 무엇보다 몸을 따뜻하게 해준다는 사실이다. 따뜻한 약차를 꾸준히 마시면 몸을 이완시켜 우리 몸을 보호하는 항생물질을 증가시키고, 체내 독소를 배출하며, 면역력을 끌어올린다. 또한 혈관에 노폐물이 쌓이는 것을 막고 염증을 완화하며, 차의 영양 성분이 몸속에 빠르게 흡수된다. 그래서 선엽 스님은 약차를 가리켜 ‘고농축 생명수’라 표현한다.

선엽 스님의 힐링 약차는 우리가 알고 있는 차 만들기 방법과는 전혀 다른 방식으로 만들어진다. 가정에서 흔히 만들어 먹는 유자차나 모과차처럼 설탕에 버무려 만드는 차가 아니다. 대추차나 계피차처럼 오래도록 뭉근히 끓이는 방식도 아니다. 스님이 오랜 연구와 실험 끝에 찾아낸 이 방식은 덖기(살청), 비비기(유념), 건조 등의 과정을 거쳐 약효는 최대한 끌어올리고 맛과 향을 좋게 하여 누구나 부담 없이 마실 수 있는 것이 특징이다. 또한 장기 보관이 가능하며, 뜨거운 물에 우려 마시면 되니 간편한 것이 가장 큰 장점이다.

몸에 좋은 약차라고 해서 모두에게 꼭 좋은 것만은 아니다. 음식에도 궁합이 있듯이 차도 마찬가지다. 사람마다 체질이 다른데 몸에 맞지 않는 차를 마시다 보면 득보다 실이 많을 수도 있다. 예컨대 쓴맛이 나는 차는 심장을 튼튼하게 해주지만 몸에 열이 많은 사람은 과음하면 좋지 않다. 선엽 스님은 식물들이 제각각 가진 성질이 다르고 사람의 체질이 다르므로 잘 가려서 마셔야 한다고 강조한다.

이 책은 82가지 약차를 효능별로 분류해 간의 해독을 돕는 약차, 심혈관이 튼튼해지는 약차, 소화 기능을 개선하는 약차, 호흡기 질환에 좋은 약차, 스트레스를 해소해주는 약차, 면역력을 길러주는 약차, 여성의 몸을 지켜주는 약차 등으로 묶어 소개한다. 블렌딩해서 마시면 약효가 배가 되는 차들은 마시는 법에 대해 따로 설명을 덧붙였고, 체질에 따라 피해야 할 차들에 대한 정보도 수록했다.

책서 소개한 약차들은 먼저 재료를 구하기가 무척 쉽다. 식탁에도 자주 오르는 깻잎, 부추, 우엉, 연근, 무, 냉이, 표고버섯, 더덕, 수박 등이 약차의 재료가 된다. 과연 이걸로 차를 만들 수 있나 싶을 만큼 구하기 쉬운 재료들이다. 목련, 개나리, 능소화, 달맞이꽃, 맨드라미, 연꽃, 찔레꽃, 들국화 등으로는 향기롭고 빛깔도 고운 꽃차를 만들 수 있다. 심지어 아무도 거들떠보지 않는 잡초도 스님의 손길을 거치면 귀한 약차가 된다. 대표적인 것이 소화 기능을 좋게 하는 환삼덩굴차다. 산과 들에 지천으로 널린 거의 모든 식물로 차를 만들 수 있다는 것이 스님의 지론이다. 그래서 스님은 잡초가 아닌 ‘생명초’라 일컫는다.

힐링 약차는 만드는 과정이 복잡하지도 않다. 많은 도구가 필요한 것도 아니다. 내 몸에 맞게, 내 손으로 직접 만드니 무엇보다 내 가족이 안심하고 먹을 수 있다. 선엽 스님은 재료 고유의 쓴맛과 거친 맛을 잡는 비법도 아낌없이 공개한다. 효능이 좋다고 알려져 있지만 그냥 먹기엔 거부감이 드는 여주나 어성초 등도 스님만의 비법 레시피를 곁들이면 맛이 순해진다. 스님이 설명하는 대로 따라 해보면 봄에는 잎차, 여름엔 꽃차, 가을엔 열매차, 겨울엔 뿌리차 등 사계절 내내 다양한 방식으로 제철 약차를 만들어 먹을 수 있다. 본문에 사진을 풍부히 수록해 만드는 과정에 대한 이해를 돕는다. 부록으로 불안과 긴장에서 벗어나게 해주는 5분 차명상법과 힐링 약차로 활력을 되찾은 사람들의 생생한 후기를 실었다.

▲저자 **선엽 스님**은?

2003년 정읍 유선사 성수 스님을 은사로 출가한 뒤 불학승가대학원, 유마사 선학대학원 등에서 공부했다. 다도 교육을 하며 차의 세계에 입문했고, 명원문화재단 사범 과정을 수료하고 원광디지털대학교 차문화경영학과를 졸업했다.

체질별 맞춤 차를 개발하기 위해 각 분야 전문가들에게 자문을 구하고 연구와 실험을 거듭하여 200종이 넘는 약차를 개발했다.

2014년 중국 하이난에서 열린 세계보이차대회에서 입상했고, 2017년에는 직접 개발한 약차와 한방차가 중국 CCTV에 웰빙식품으로 소개되며 큰 화제를 모았다. 미국에서도 약차를 이용한 디톡스 프로그램, 차명상, 차 만들기 시연회 등을 선보이며 힐링 약차의 진가를 알렸다.

동국대 평생교육원에서 ‘차와 명상’ ‘산야초 꽃약차 강의’를 진행했고, 템플스테이를 비롯해 학교와 군부대 등에서 강의와 명상 지도를 이어가고 있다. 현재 BTN라디오 ‘선엽스님의 약차 이야기’에 매주 출연해 약차를 소개한다. 또한 경기도 남양주에 티카페 ‘마음정원’을 열어 특별한 치유의 공간으로 사랑받고 있다.

www.boryeon.com
연등설치 문제로 더 이상 걱정하지 않으셔도 됩니다.
설치 – 철거 – 보관 – 유지관리까지 보련기획이 책임집니다.
부처님오신날 장엄등 사찰명 인쇄 주문 접수 중
도량장엄 전문기업
보련기획
설치에서 철거까지 책임시공
보관 및 유지관리 대행
상황에 맞는 다양한 계약조건
별도의 공사 불필요
보련기획 BORYEON
010-5381-9355
031)526-2201~2
경기도 용인시 처인구 모현면 일산리 549-1




