

선엽 스님의
자연힐링차
⑳ 한방차의 좋은 점 2

한방차 한 잔, 건강한 면역력 만들어

요즘에는 연세가 있는 남성뿐만 아니라 젊은 사람들도 이유 없이 소변을 잘 못 본다는 이야기를 종종 한다. 과잉된 고단백 위주의 식단과 당분과 조미료가 많이 들어간 식생활로 인해 스스로는 모르는 이유로 신장 기능의 저하와 신장결석과 요로결석 등으로 소변이 잘 나오지 않는 경우가 많다. 특히 하루에 필요한 수분을 섭취하지 않은 관계로 소변이 잘 나오지 않는 것이다. 그래서 필자는 소변을 잘 나오게 하는 방법에 대해 고민하여 방광의 열을 없애주고 음부의 습진에도 효과가 있으며 소화기능과 간을 맑게 해주는 녹차와 보이차, 우롱차 그리고 지부자(대싸리씨)와 야관문 결명자차를 권한다. 사각의 작은 결명자씨앗은 위와 간의 열을 내려주고 보호해주며 또 다른 혈관의 염증과 후유증을 예방한다고 〈동의보감〉에 실려 있다.

붓기차가 한참 유행한 적이 있다. 호박과 팥을 이용하여 차를 만들었다. 바로 현대인들의 열광적 관심이 다이어트 디톡스 아토피 해독을 위한 차이다. 필자 또한 붓기로 인해 고생하며 소화기능이 좋지 않은 사람을 위해 호박팥차라는 차를 만들어 많은 이들에게 대용음료로 권하고 있다. 그러나 병의 원인을 알지 못하고 남들이 좋다면 아무 생각 없이 섭취하는 것은 좋지 않다. 병에 걸리는 것은 자신에게 원인이 있는 경우가 많다. 병이 나는 음식과 음료, 물 그리고 과당의 차, 지나친 염분, 모든 것이 이유가 될 수 있다. 현대인들의 열광적 관심인 다이어트의 핵심은 습을 제거하고 이뇨 역할을 잘 하며 때 늦은 시간에 음식을 먹지 않는 것이다. 한방차는 몸에 있는 지방질을 분해하고 수종을 없애며 소화불량 관절염 관절통 근육경련을 치료하며 말초신경을 이완·수축시키는 효능 등이 있다. 영지버섯은 신경을 안정시켜주며 심장의 혈액순환에 도움이 된다. 그래서 필자는 한방차를 법제할 때 반드시 국산 영지버섯을 구입하여 한방차에 많은 양을 사용한다. 계속 불어나는 체중을 빼는 데 실패한 사람들에게 〈동의보감〉과 〈본초강목〉에서 추천하는 한방의 차를 이용하여 스스로의 내면과 건강을 다스리기를 간절히 바란다. 신토불이라 해서 우리 몸에는 반드시 우리 것이 최고다. 필자는 요즘 이해할 수 없는 음식을 즐기는 사람들이 안타까울 뿐이다. 안 좋은 음식을 먹고 속이 아파서 약을 먹는 모습을 보면서 매우 안타까울 뿐이다. 위장의 소화가 되지 않는 분을 위하여 된장차를 권한다. 밥숟가락 하나 정도(800ml) 정도 되는 따뜻한 물에 된장을 풀어 작은 잔에 천천히 된장차를 만들어 음미해 보기를 바란다. 위는 편안해지며 변비로 고생하는 분들에게 희소식이 될 것이다. 그리고 당귀차 계피차도 장의 운동을 도와 변을 편안하게 하며 활혈작용으로 변을 부드럽게 한다.

현대인들의 잦은 외식문화로 인해 입안이 심하게 헐고 열이 나며 창이 많이 생기는 입병이 생기는 경우가 많다. 그렇지만 입병은 생기면 식사하기도 이야기하기도 매우 불편하다. 그리고 연고와 약을 이용해도 쉽게 재발하며 잘 낫지 않는다. 심열이나 위열로 인해 생기는 사람들에게 〈동의보감〉에서는 음을 보호하고 열을 내리게 하며 입안이 허는 것을 잘 낫게 한다고 설명한다. 바로 생지황과 당귀 감초이다. 약방의 감초라는 말처럼 당귀 또한 모든 병에 도움이 되는 감초와 단짝인 듯하다. 생지황은 수분이 매우 많다. 몸에 열이 많고 잘 붓는 분들에게 생지황을 찌어서 밀가루와 반죽해서 붙이고 하룻밤 자고 나면 몸속의 독소가 많이 빠지는 것을 실제로 임상을 통해 경험했다.

겨울에 마시기 좋은 차는 단연 대추차이다. 양성적인 신경쇠약을 다스리는 데 아주 좋은 약차이다. 열이 위로 상기되거나 화를 잘 내며 흥분을 잘하고 안절부절하며 긴장 초조 불안증으로 늘 부정적 생각에 사로 잡혀 있는 이들과 입 안이 쓰고 입이 잘 마르며 변비가 있고 잠을 못 이루는 사람에게도 우리 일상에서 쉽게 구할 수 있는 차가 바로 산조인 대추차이다. 성격이 과격하고 급하며 별일도 아닌데 신경질을 내며 화를 잘 내는 사람에게 동의보감에서 추천하는 한방차이다.

연세가 있는 사람들을 위한 차는 오가피와 엄나무 속단 산수유차이다. 허리통증이 몹시 심하고 움직이면 다리까지 당기며 아픈 증상이 있으며 허리가 며칠간 아프다 통증이 가벼워지며 몸이 허약하거나 허리를 약하게 타고난 선천적 신경증세를 앓고 있는 이들이라면 항상 몸을 따뜻하게 하며 기를 돋아주고 혈을 원활하게 하며 혈액순환을 잘 되게 하고 신장을 원활하게 만들어주고 무릎과 다리에 탄력을 좋게 하며 연골과 골절이 시리고 아픈 것을 진정시키는 효능이 있다고 동의보감에서는 설명한다. 현대인들은 영양소는 과잉이며 움직이지를 않는다. 그래서 땀을 흘리지 않기 때문에 몸 안에 누적된 활성산소와 프리레디칼 현상으로 인해 혈액이 오염되어 림프액과 골격마저 병이 든다. 그리고 먹은 음식들은 생각으로 에너지를 다 태우다보니 몸속에 음식의 독소가 많이 채여 있다. 바로 활성산소가 자기 몸을 공격하는 자가 면역질환이 된다. 이처럼 반복적인 식습관에 몸은 지쳐가고 마지막인 뼈와 골절마저 젊은 시절부터 아파 최근에는 20대 청년과 미혼의 아가씨들이 고관절 수술을 하는 경우도 종종 있다. 이 시급한 섭생의 문제점들을 누구도 이야기하지 않고 묵인하고 있다. 그래서 필자는 차 이야기를 하면서 계속해서 몸이 병드는 이유와 차를 마셔야 하는 당위성에 대해서 벌써 1년 가까이 이야기 하고 있다. 최근 들어 수많은 지인들의 죽음을 접하면서 좀 더 노력해서 많은 분들에게 약차와 한방차를 마시도록 권장하고 싶은 마음이 더욱 깊어 졌다. 차를 마시는 일은 일종의 디톡스이며 건강을 지키는 일입니다. 단순히 예전에 생각하는 티백용으로 한 번 대접용으로 버리는 차의 경지를 넘어 몸을 보호하고 지키는 갑옷 같은 존재가 차이다. 겨울이 깊어지면서 바이러스가 더욱 창궐할 것이다. 바람은 더욱 우리의 혈관을 굳게 만듭니다. 그런 가운데 한 잔의 따뜻한 차는 우리의 경직된 몸과 마음을 이완 시켜주며 건강한 면역력을 만들어 줍니다.



〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑳ 물에 따라 달라지는 소금제조 방법과 소금

내가 먹는 소금, 어떻게 만들어졌을까

소금을 만드는 소금물은 지역에 따라 다르다. 세계 곳곳에서 짠 물을 이용하여 소금을 만들지만, 짠물이라고 다 같은 것이 아니기에 소금물이 달라지면 소금을 만드는 방법 또한 달라진다. 그래서 세계 여러 곳에서 소금을 만들지만, 그 소금 만드는 방법과 결과물인 소금은 다 다르고 그 다른 소금을 먹고 살고 있다.

서해 바닷물과 동해 바닷물이 다르고, 산중의 짠 호숫물과 일반 바닷물은 다르다. 지하에서 솟아나는 짠 물과 깊은 바다 속을 흐르는 해양심층수는 다르다. 왜 짠물이면 다 같은 짠물이 아니고, 소금을 만드는 방법 또한 달라져야 할까? 물이 다르기에 우리의 염전과 중국의 염전이 다르고, 멕시코의 염전과 페루의 산중 염전은 그 모양과 소금제조 방법 또한 달리 한다.

중국의 염전은 깊고, 한국의 염전은 얕다. 티베트의 염전은 물을 다 말린 후 소금을 수확하지만, 한국의 염전은 물이 흥건한 상태에서 소금을 수확한다. 라오스의 산중에서 짠물을 가지고 솥에 바로 넣어서 끓여 소금을 만들지만, 한국의 바닷물은 그렇게 할 수가 없다.

이 모든 차이는 그 짠물의 성분 차이에서 기인한다. 다시 말하면 미네랄의 차이에서 소금 제조 방법이 달라지는 것이다.

서해 바닷물은 염도가 2.8% 정도로 보통 낮다. 중국과 한국의 강물에 의해 희석이 되어 있고 깊이가 깊지 않기 때문에 변화가 많다. 반면 동해는 바다가 깊고 염도의 변화가 거의 없다.

산중에서 솟아나는 짠물을 이용하는 티베트나 페루의 염전은 그 짠물이 염화나트륨 중심의 물이어서 다른 미네랄 함량이 매우 적다. 그렇기 때문에 끝까지 염전의 물을 말려서 소금으로 전부 수확을 하는 것이 합리적이다. 쓴맛을 내는 마그네슘도, 강한 짠맛을 내는 칼륨도, 먼저 가라앉는 칼슘도 이미 다 제거가 된 상태의 물로 염화나트륨만 남아 있으니 우리와 같은 염전 방식이 필요가 없는 것이다. 끝까지 말려도 수확하는 것은 염화나트륨 소금뿐이니 그렇게 하는 것이 훨씬 경제적이고 수확도 쉽다.

우리나라 주변의 바닷물에는 칼슘, 마그네슘, 칼륨 같은 미네랄이 풍부하지만, 산중에서 솟아나는 짠물에는 그런 미네랄이 매우 적게 포함되어 있다. 오랜 옛날 암염이 만들어지는 과정에서 염화나트륨 중심의 암염이 만들어지게 되고 그것이 땅속에 묻혀 있다가 소금물로 흘러나오기 때문이다. 그런 짠물을 평부솥에 그냥 넣어서 끓여도 소금을 만들기가 쉽다. 반면 우리나라의 바닷물은 사전 농축과정이 없이 그냥 끓이게 되면 칼슘이 소금 제조 용기에 들러붙어서 소금제조를 방해하기 때문에 그렇게 할 수가 없다.

이처럼 소금물 짠 물의 정체를 올바르게 알면 그에 맞는 소금제조 방법을 찾을 수가 있다. 우리나라의 천일염이 다단계를 거치고 마지막에 물을 다 말리지 않고 소금을 수확하고 그 소금을 물이 빠지는 창고에 쌓아두는 이유가 바로 거기에 있다.

해양심층수 소금 역시 마찬가지이다. 해양심층수는 깨끗함을 주요 특징으로 한다. 따라서 그 제조 과정 역시 깨끗함을 기본으로 해야 마땅하다. 깨끗한 바닷물을 흙바닥에 뿌려 오염시켜가면서 소금을 만들 이유는 없기 때문이다. 또 해양심층수에는 미네랄 또한 많으므로 소금 제조 방법 역시 다른 방식을 택해야 한다. 그 풍부한 미네랄을 살리는 방식으로 소금을 만들든가 아니면 그 미네랄을 기술적으로 제거하여 소금제조의 효율성을 살리든가 양자택일해야 한다. 오씨아드의 소금제조 방식은 해양심층수의 모든 미네랄을 살리는 방식을 택했지만 다른 기업들은 기술적으로 제거하여 소금제조의 효율성을 기하는 방식을 택하였다. 그 결과 다른 제조방식에 따른 다른 성분과 특성을 갖는 소금이 각각 만들어지게 되었다.

이처럼 같은 바닷물도 제조 방식이 다르면 소금 또한 달라진다. 천일염도 같은 염전이라고 봄에 나온 소금과 여름 소금이 다르고 또 가을 소금이 다르다. 그것은 햇볕이 다르고 바람이 다르고 습도가 다르기 때문이다. 반면에 이온교환막을 써서 기계장치를 통해 만들어지는 정제염은 그 성분이 연중 일정하고 균일하다.

따라서 소금제조 방법은 소금물의 특성과 기술적인 한계 그리고 필요한 소금의 특성에 따라 결정된다. 그리고 그렇게 다른 바닷물과 다른 기술로 만들어진 소금은 다른 특성을 보이게 된다. 그래서 소금은 다른 것이다. 짠맛이 난다는 공통점과 염화나트륨이 가장 많은 비중을 점하고 있다는 측면에서는 같지만 다른 미네랄의 함량과 입자크기, 모양, 수분함량, 불순물 함유량 등이 차이가 있어서 각각은 다른 소금이 된다.

완전하게 다른 소금 제조 방식



해양심층수 소금 제조



돌 염전 소금제조

필자는 다양한 국가에서 다양한 방법으로 만든 소금을 수집해서 보관하면서 관찰하고 있다. 시간이 감에 따라 소금은 그 형태를 달리하는 것을 확인할 수 있다. 그 상태를 그대로 유지하는 소금이 있지만 딱딱하게 뭉쳐지는 소금이 있고, 습기를 머금고 눅눅해지는 소금도 있다. 밀봉정도의 차이도 있지만, 애초부터 다르게 만들어졌기 때문에 보관 후의 상태도 달라지는 것이다.

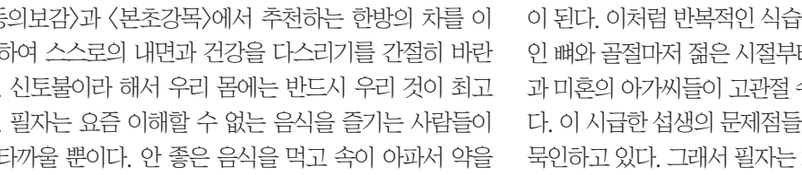
소금은 다 다르다. 그러니 필요에 따라, 형편에 따라 선택하여 사용해야 한다. 소금 제조방법을 선택할 때도 신중하게 선택하는 것이 좋다. 소금물에 맞지 않는 제조방법은 소금을 망치고 제조효율을 낮게 할 뿐이다.

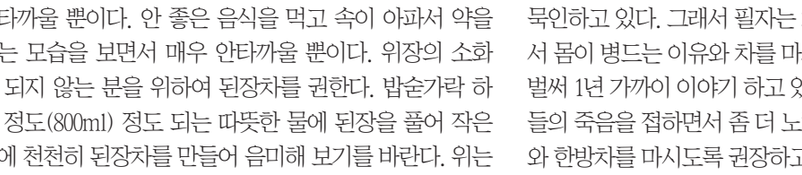
내가 먹는 소금은 어디서 어떻게 만들어졌을까? 어떤 성분으로 이루어져 있을까? 어떤 미네랄이 얼마만큼 들어 있을까? 한번 쯤 고민하고 먹는 습관을 지녀보는 것은 어떨까? 매일 먹는 소금이 바로 우리의 건강을 만든다.

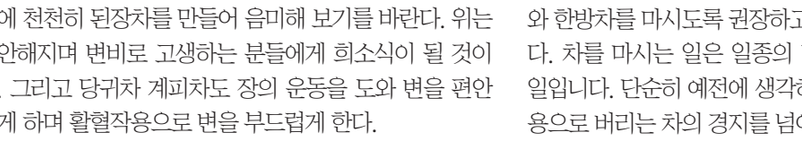
〈(주)오씨아드 이사〉

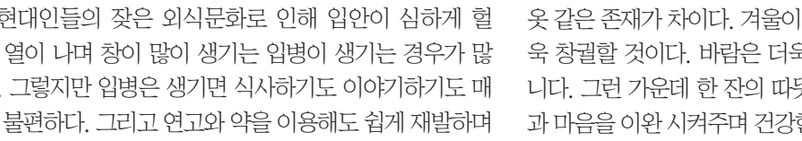
불교 디자인 현수막 및 각종 불교 용품 판매

원하시는 크기, 내용으로 변경이 가능합니다



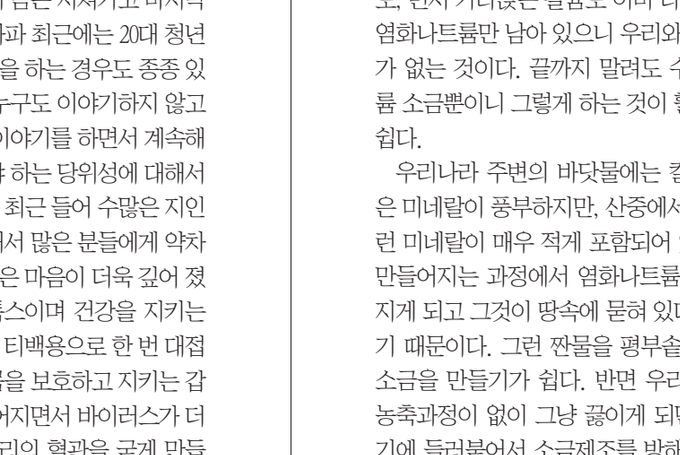






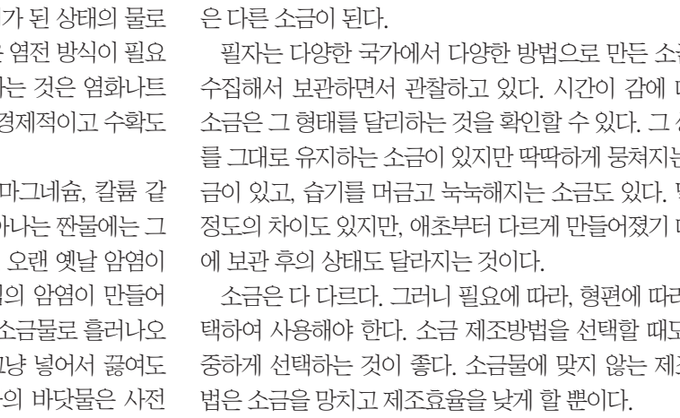




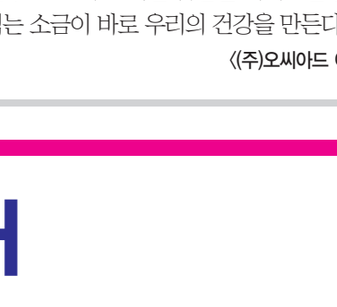


합장주 (8m 100개 포장)





2023
불교카렌다
주문 받습니다
카다로그가 필요하신 사찰은 연락주시면 보내드립니다.



도서출판 다연기획 서울시 종로구 율곡로4길 14 (조계사 옆) Tel 02)723-4301 Fax 723-4303 lotus4301@daum.net 농협 053-12-162413 (남정숙)