

선엽 스님의
자연힐링차
㉒ 보이차 열배 즐기기 2

지방조직 중량 줄이는 효과 탁월

기름기 많은 육류, 콜레스테롤이 많은 음식을 즐겨먹는 현대인들의 경우 비만, 당뇨, 갑상선기능저하증, 신장질환을 앓는 경우 보이차를 마시면 건강에 얼마나 도움이 될까?

건강을 유지하는 생활방식에 관한 현대인들의 많은 관심이 증폭되는 가운데 건강을 돕는 음식이나 생활 습관에 대한 관심도 높아지고 있다. 이러한 시대적 요청에 부응하는 보이차 효능에 관한 연구도 어느 때보다 활발하게 연구가 진행되고 있다. 현대 과학 기술이 끊임없이 발전하여 건강분야의 바이오산업과 생명공학과 의학 분야 협업 등은 보이차 연구에 어느 때보다 괄목할만한 성과를 이루고 있다. 서양 의학이 보내는 메시지는 지금과 같은 바이러스와 역병이 창궐하는 시점에 더욱 주목을 해야 하는 일이다. 현대인들은 건강을 무엇보다 중시한다. 1970년대 보이차가 프랑스로 수출되면서 1797년 보이차 성분이 인체에 미치는 영향에 대한 연구에 불씨를 당겼다. 프랑스 의학계는 40명의 성인 남녀에게 보이차를 음용하게 한 후 체중의 변화를 측정했다. 이 실험에서 참여자들은 평소의 식생활에 변화를 주지 않은 상태에서 운남의 보이차를 마시는 것만으로 체중의 감소가 일어났을 뿐만 아니라 중성 지방의 수치가 떨어지고 콜레스테롤 수치가 낮아진 것으로 나타났다. 이처럼 서양의학이 보내는 메시지를 동양에서는 너무 가볍게 여기고 있다. 보이차의 성분이 인체에 미치는 영향에 대한 연구를 시작한 이래 지금까지 밝혀진 보이차의 대표적 효능은 혈중지질농도를 낮추고 살이 빠지게 해주며 동맥경화를 예방하거나 암을 예방하고 위를 보호하거나 노화를 늦춰주는 효능 등이 있다. 그렇다면 현대인들의 잘못된 식생활에 의한 비만 성인병 기저질환 신경성 정신질환 아토피등 으로 고통받는 이들에게 마시는 음료에서 시작된 보이차가 약이 될 수 있다면 더 이상 누구도 거부할 수 없는 기쁜 소식일 것이다.



먼저 보이차와 고지혈증은 어떤 상관관계가 있는가. 고지혈증은 혈액 안에 지방이 과도하게 많은 병을 이야기한다. 우리가 음식을 먹고 마시면서 흡수되는 지방이나 콜레스테롤은 기본적으로 장에서 흡수되어 간에서 저장된다. 그리고 다시 간은 지방을 콜레스테롤로 바꾸고 이를 혈류로 방출하는 등의 역할을 한다. 이런 신진대사로 인하여 사람들의 혈액 속에는 지방이 들어 있기 마련인데 이 혈액 중에 콜레스테롤이나 중성지방 등이 일정 수준을 초과해 높아진 상태를 고지혈증이라고 한다. 건강유지를 위한 필수 요소의 콜레스테롤은 사실 소량의 섭취만으로도 충분하다. 그러나 현대인들이 고지방 식단과 음주로 인해 비만 · 당뇨 · 간질환 · 신장질환 등의 다양한 질병과 유전적 요인 등 다양한 원인으로 혈중콜레스테롤이 과잉상태가 된다. 물론 고지혈증의 예방 치료의 기본은 운동과 식이요법을 통해 스스로 식욕이라는 욕망을 알아차려서 콜레스테롤과 중성지방을 줄이는 것부터 시작을 해야 한다. 필자가 병원법당 소임시절이나 마음정원에서 만난 뇌질환 심혈관질환 알츠하이머 파킨스 사경증 등 으로 고통받는 이들의 대부분이 고단백질을 좋아하는 식단들이였다고 들었다. 중성지방을 줄이는 일은 매우 간단하다. 따뜻한 물과 한방차나 계절약차 보이차나 녹차에 들어 있는 티폴리페놀이나 차다당의 성분들은 기본적으로 체내의 지질감소에 어느 정도 영향을 미친다. 하지만 보이차는 혈중지질 감소 효과가 매우 탁월하다는 것이다.

1980년대부터 일본에서 시작된 연구에 따르면 보이차는 콜레스테롤 및 중성지방 수치를 낮추고 지방조직의 중성지방 분해를 촉진하여 지방조직의 중량을 줄이는 효과가 녹차보다 높다는 것이 밝혀졌다. 2000년대에 들어서 나온 연구결과를 보면 4개월 동안 보이차 추출물을 섭취하게 하는 임상실험을 통해 고콜레스테롤 및 저밀도 지단백의 수준이 현저히 낮아지는 것을 발견했다. 콜레스테롤은 지단백이라는 분자 속에 있고, 지단백의 구성요소 비율에 따라 여러 가지로 구분된다. 저밀도 지단백콜레스테롤은 혈중 콜레스테롤을 운반하는 역할을 하는 물질이다. 일반적으로 저밀도 지단백(HDL-Ci How-Density Lipoprotenin Cholesterol) 속 콜레스테롤은 조직세포 내로 흡수되어 고밀도 지단백이 조직세포내로 흡수된 콜레스테롤을 흡수되지 못하도록 청소를 담당하는 포식세포에게 흡수당하게 된다. 저밀도 지단백으로 가득찬 대식세포는 혈관 내막에 쌓이며 지방 침전물이 생성되는 것이다. 그리고 혈중 콜레스테롤 중성지방 지방 침전물의 증가는 동맥경화, 고혈압 및 심혈관계 질환을 불러일으키는 요인이 된다, 전문가들에 따르면 이러한 신진대사 때문에 저밀도 지단백을 나쁜 콜레스테롤이라고 부르기도 하고 과잉 상태가 되지 않도록 유지하는 것이 중요하다. 또한 보이차에 대한 인체실험 및 동물실험을 진행 결과 보이차는 특별한 부작용이 없이 혈액의 콜레스테롤을 감소시키는 역할을 할 수 있는 것으로 연구결과 밝혀졌다. 중국에서는 60대의 혈중지질 이상 환자들에게 보이차 편을 복용하게 한 후 총 콜레스테롤 중성지방 저밀도 지단백이 현저하게 낮아지는 효과가 있다는 연구 결과를 발표하였다. 보이차에 들어 있는 티 폴리페놀은 총콜레스테롤인 고밀도 지단백 콜레스테롤의 비율을 높이는데 효과가 있어 보이차의 티폴리페놀이 고지혈증을 예방하거나 치료하는 데 도움을 줄 수 있다는 사실이 입증되었을 뿐만 아니라 보이차의 혈중 지질의 감소가 오룡차나 홍차보다 우수한 것으로 알려졌다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
㉒ 생로병사의 비밀과 소금

법 때문에 늦어진 국내 미네랄소금

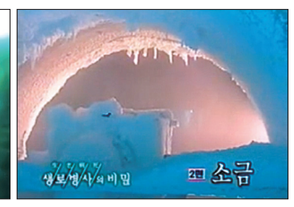
지금으로부터 약 17년 전에 KBS '생로병사의 비밀'이라는 프로그램에서 인간의 수명을 단축하는 3가지라고 언급하면서 지방, 설탕, 소금이라는 주제를 다룬 적이 있다.

각각 1시간이라는 긴 분량으로 꽤 밀도 있는 취재를 통해 알찬 내용으로 제작 방영되었다. 그중 소금 편 역시 1시간 분량으로 편성되어 소금에 대한 다양한 내용을 다루었다.

소금과 건강, 현재 소금의 문제점, 소금의 장단점, 세계 여러 나라의 소금을 비교하면서 건강하게 살아가려면 어떻게 해야 하는지를 다양한 사례와 전문가들의 의견과 실증 자료를 통해 제시하여 주었다.

핵심을 간추리면 현재의 소금은 나트륨이 너무 많고, 또 소금을 너무 많이 먹고 있다고 하면서 저염, 고미네랄 소금을 먹어야 한다는 내용이었다. 그러면 여러 가지 질병에서 해방이 될 수 있다는 것이었다. 그런 관점에서 현재의 소금은 매우 문제가 많다고 하면서 대안으로 2개 회사의 소금이 제시되었다. 현재의 소금이 문제가 많고, 그렇다고 소금을 안 먹을 수는 없으니 나트륨은 적고 미네랄이 많은 소금을 먹어야 한다고 하면서 대안을 제시한 것이다.

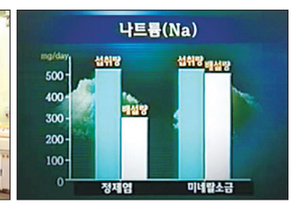




KBS 생로병사의 비밀 소금 편에 먹어도 좋은 건강 소금으로 소개

그럼 어떤 소금을 먹어야 하는가 하는 장면으로 넘어가면서 핀란드의 소금과 일본의 누치마스사의 소금이 언급되었다. 핀란드의 소금은 암염에 여러 가지 미네랄을 인위적으로 첨가하여 나트륨 함량을 줄인 소금이었고, 일본의 누치마스 소금은 바다의 모든 미네랄을 소금에 담아냄으로써 나트륨 함량은 줄이고 미네랄 함량은 높인 소금으로 소개가 되었다. 그러면서 그 소금 공장을 직접 찾아가서 소금이 제조되는 원리, 성분, 효능 등에 대한 집중 조명이 이루어졌다.





쥐 실험을 통해 섭취된 나트륨이 전부 배출되는 것을 확인 고배대학교

주요 내용은 바다의 미네랄을 그대로 살린 소금이라는 것과 그래서 염화나트륨 함량이 낮다는 것, 풍부한 미네랄로 인해 섭취된 나트륨이 전량 배출이 된다는 것, 그리고 그러한 소금을 먹고 고혈압 등의 질병이 나았다는 이야기였다.

'생로병사의 비밀' 소금 편의 반응은 뜨거웠다. 지금까지 없었던 새로운 소금, 먹어도 건강에 해롭지 않고 도움이 되는 소금, 고혈압 환자도 안심하고 먹을 수 있는 소금이라는 의사와 전문가, 방송국의 설명은 아픈 환자들에게 단비와도 같은 소식이었다. 그래서 사람들은 그 소금을 찾기 위해 혈안이 되었다. 수백만의 고혈압 환자를 비롯한 많은 생활습관병에 걸린 사람들은 그 소금을 수소문하기 시작하였다. 그렇게 해서 많은 사람이 미네랄 소금을 제조하기 위해 동분서주하는 오씨아드의 문을 두드렸다. 그 소금을 구해달라고 만들어 달라고 아우성쳤다.

하지만 그 좋은 소금은 한국에서 생산할 수 없고, 그렇다고 일본에서 수입도 할 수가 없었다.

단 하나 미네랄이 너무 많다는 이유였다. 저염 소금이라는 이유 때문이었다. 칼슘, 마그네슘, 칼륨 같은 미네랄이 너무나 많아서 소금이 아니라는 것이었다. 소금이 아니니 소금으로 생산도 판매도 수입도 해서는 안 된다는 것이었다. 그게 법이었다. 그 당시 대한민국 법의 소금은 염화나트륨이 80% 이상이어야 한다는 것이었다.

누치마스 소금은 73%이니 도저히 소금으로 인정할 수 없다는 것이었다. 수입도 안 되고 한국에서 생산도 할 수 없는 소금, 그것이 당시 미네랄 소금의 현주소였다. 그런 줄도 모르고 KBS는 세계 최고의 소금이라고 방송을 한 것이었고, 오씨아드는 그 오랜 세월 미네랄 소금 생산을 위한 연구를 하였던 것이다.

골다공증에 도움이 되는 칼슘이 많으니, 심혈관질환에 도움이 되는 마그네슘이 많으니, 나트륨 배출에 도움을 주는 칼륨이 많으니 소금이 아니라는 것이었다. 소금은 오로지 나트륨만 많아서 짜기만 하면 된다는 것이 당시의 법이었다. 미네랄은 필요 없다는 것이 당시의 규정이었다. 그리고 그 법에 기초해서 모든 소금이 만들어지고 있었다.

그로부터 10년의 세월이 흘러 법이 개정되었다. 해양심층수 관리에 관한 법이 만들어졌고, 식품공전이 개정되어 염화나트륨 70% 이상이면 소금으로 인정을 한다고, 그래서 생산과 판매를 해도 된다는 허락이 떨어졌다.

미네랄이 많은 소금을 만들어도 된다고, 드디어 세상이 바뀐 것이다. 법을 만들고 규정을 바꾸고 한다는 것이 얼마나 힘이 드는가는 많은 사람은 알 것이다. 오씨아드 엠큐눈소금은 그런 지난한 과정을 거쳐서 만들어진 소금이다. 생산을 위해 연구를 하고, 잘못된 법과 규정을 바꾸고, 수많은 사람이 긴 세월 동안 피와 땀과 눈물을 흘렸기에 일본의 누치마스 소금을 뛰어넘는 새로운 소금이 탄생하게 된 것이다. KBS 생로병사의 비밀에서 미네랄 소금을 소개한 지 15년의 세월이 흘렀다. KBS 관계자분들은 알고 있을까? 식약처 관계자들은 알고 있을까? 엠큐눈소금을 구입해 먹는 사람들은 알고 있을까? 이런 사연이 있었음을. 얼마나 많은 사람이 노력한 결과 탄생한 소금인지를. 생로병사의 비밀에서 제시한 고혈압 환자도 먹을 수 있는 소금이 바로 엠큐눈소금이다. 그때 제시한 일본 소금보다 더 뛰어난 소금이라고 할 수 있다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

심장·간질환 발병 한달…
생사기로에 선 미얀마 청년

미얀마에서 온 묘민우씨 올해 8월부터 프레스공장에서 근무
심장 수술에 신장기능 50%남아 약물 치료…병원비만 1500만원



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업