

선엽 스님의
자연힐링차
⑭ 차를 우리기 전에 할 일 2

茶, 자신의 본성과 마주하는 것

탄정의 의미

우리가 타인과 관계를 맺음에 있어 진실한 마음만큼 좋은 다리가 되어주는 것도 없다. 반대로 서로 속이고 기만한다면, 설령 부모자식이나 부부처럼 가까운 사이일지라도 불화가 생기며 인연은 멀어진다. 일반적으로 알고 지낸 시간이 길지 않다면 서로 어느 정도 경계를 하게 마련이지만 시간이 흐르고 점차 관계가 돈독해지면 서로에 대해 신뢰가 형성된다.

신뢰가 형성된 사람조차 믿지 못하고 거짓말을 하거나 속내를 감추며 말을 얼버무리는 것은 지혜롭지 못한 행동이다. 내 평생에 있어 첫째도 진실 둘째도 진실 셋째도 역시 진실함이다. 솔직하지 못하고 빙빙 돌려 말하는 것은 사람들의 의구심만 키울 뿐이다.

가진 재주가 아무리 좋다고 해도 올곧은 마음만 같지 못하니 진실하고 솔직하되 겸손하면서 상대방을 공경하는 태도를 지닌다면 그 누구라도 당신을 미워할 수 없을 것이다.

유비가 인재를 구함에 간절한 마음과 정성을 다하여 고생을 마다않고 삼고초려 하여 와룡과 제갈량의 마음을 움직여 대업의 기초를 다진 것 역시 유명한 일화이다. 제갈량의 마음을 움직이게 한 것은 돈도 명예도 아닌 유비의 진실한 마음과 대업을 향한 원대한 마음이었다.

많은 사람들이 내가 다른 사람에게 어떻게 하는지 상관없이 다른 사람은 항상 나에게 진실하기를 바란다.

그러나 인관계란 상대적인 것이기에 다른 사람이 나에게 진실하기를 원하면 친분을 맺는 과정에서 내가 먼저 진실한 마음을 보여야 할 것이며 어리석은 추측으로 타인을 의심하지 않아야 할 것이다.

세상의 모든 일들은 사람으로 부터 시작되는 것이자 사람이 만들어 가는 것이기에 타인과의 진실한 관계가 지속될 때 아주 많은 일들이 자연스럽고 순리적으로 해결된다는 것을 알게 될 것이다. 이렇게 상대와 진실한 교류를 함에 있어 다도는 매우 좋은 방법 중의 하나라고 할 수 있다.

차로써 손님을 대할 때는 손님에 대한 성의와 존중, 배려가 기본이 되고, 차를 통해 감정을 전할 수 있기에 상대방과 더 깊은 감정의 교류가 가능하다. 진실한 마음과 상대방을 존중하는 마음이 어우러진 차 자리에서 우려낸 차야말로 달콤하고 상쾌하며 음미할 가치가 있는 것이다.

소성의 의미

기초차식의 제3식인 소성은 뜨거운 물로 다기와 찻잔을 데워 차의 색과 향기 맛이 더욱 잘 드러날 수 있는 최적의 조건을 만들어주는 과정이다. 그러나 이는 다기를 데우는 단순한 동작이라기보다는 우리의 정신세계를 일깨워 보다 높은 차원의 정신적 세계로 인도한다는 이치가 담겨 있다.

소성의 단계를 거치면 다기에 온기가 도는 것과 마찬가지로 우리의 정신세계에도 따뜻한 기운이 돌게 되는 것이다.

제호라는 것은 우유 중에서도 수차례 정제과정을 거쳐야만 얻을 수 있는 정수를 말한다. 이 제호를 머리에 끼얹는다는 '제호관정'은 불교에서 숭고한 부처님의 깨달음의 경지를 의미한다.


다기에 온기 돌듯 마음에도 따뜻한 기운 돌게 해.

차로 손님맞을 때 존중 배려
차를 통해 감정 전하며 교류
더운 물로 다기와 찻잔 데워

마치 사람들이 진리의 말씀을 듣고 큰 깨달음을 얻는 것을 뜻하기도 한다.

우리가 인생이라는 길을 걸어가면서 아무런 기복 없이 마냥 평탄하고 순탄하기는 불가능하다.

어느 날은 일이 힘들기도 하고, 어느 날은 가정의 어려움이 생기기도 하고, 건강에 큰 문제가 생겨 삶이 절망적이기도 하기도 하며, 때론 인간관계에서 상처를 받기도 한다.

이처럼 예상치 못한 기복이나 고난이 생겼을 때, 의지가 되는 사람의 충고나 의견이 필요할 때가 있다. 참 된 스승의 가르침이나, 친구의 진실한 말 한 마디가 마치 우리 인생의 제호와 같아 복잡하고 힘든 마음에서 벗어나 나아갈 길을 깨쳐준다.

다도에서 잘 어우러진 한잔의 차가 바로 제호이다. 차는 하늘과 땅의 기운을 받아 자라는 영물인 차나무의 잎으로 만든 것이다.

잘 우려진 차를 마신다는 것은 차의 정수를 취하는 것이며, 자신의 본성과 마주하는 것이다.

차로써 정신을 일깨워 각성할 수 있는 것은 차가 가진 독특한 매력이라 하겠다.

이처럼 제호관정의 뜻을 빌어 비유적으로 설명할 수 있지만 정확히 말하자면 다도란 성숙한 마음의 지혜를 길러내는 방법이자 인격을 연마하는 인생의 고농축 영양제라 할 수 있으며 사람이 스스로 일어서기 위한 필수 조건인 것이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉

박주용의
소금&건강

⑭ 요오드 결핍

미네랄 부족으로 생긴 갑상선 질환

이 지구상에 미네랄은 90여 가지 정도 된다. 각각의 미네랄은 우리 몸에서 중요한 역할을 담당하고 부족하면 각종 질병으로 연결된다. 수많은 미네랄 중에 우리에게는 생소한 요오드(I)라는 미네랄이 있다. 아주 소량 필요한 그 요오드가 부족하면 어떻게 될까?

요오드 결핍은 정신지체와 발육부진, 지능 저하 등의 원인으로 지적이 되고 있다. 요오드 결핍이 심할 경우 갑산선종(甲狀腺腫), 크레틴병, 왜소증으로까지 연결이 된다.

이처럼 요오드 미네랄이 부족하면 심각한 질병에 걸리고 심하면 사망에 이르게 된다. 그런데 문제는 이들 질병이 특정 지역, 내륙 국가, 고산 지방에 주로 발생하는 풍토병적 성격이 있다는 것이었다. 처음에는 특정 지역 사람들이 걸리는 이 질병의 원인을 아무도 몰랐다. 그러니 치료 방법 또한 없었다.

질병에 대한 원인 분석결과 요오드 미네랄의 부족에서 오는 질환이라는 것이 밝혀졌다. 그럼 왜 이들 지역에서만 이런 질환 요오드 부족 현상이 나타나는 것인가에 대한 궁금증이 생겼다.

원인은 바다였다. 바다에서 먼 지역이라는 공통점이 있었다. 바다에서 멀다 보니. 요오드 미네랄이 들어있는 해산물을 먹을 기회가 없고, 해초를 먹을 기회도 없고, 바닷물로 만든 소금을 먹을 기회가 없었던 것이다. 그 결과 요오드 부족에 시달리고 대대로 요오드 부족에서 오는 질환에 걸려 고통을 받았던 것이다. 요오드는 1일 권장 섭취량이 0.15mg 정도로 매우 소량 필요한 미네랄이다.

원인은 알았지만, 대처 방법이 문제가 되었다. 한번 요오드를 먹는다고 해결이 되는 것이 아니고 꾸준하게 매일 매일 먹어야 갑상선 질환에 걸리지 않게 되기 때문이다. 요오드를 먹으면 되지만 어떻게 그 많은 사람에게 골고루 매일 먹일 것인가에 대한 논의가 진행되었고 그 결과 누구나 먹는 소금에 첨가하여 공급하는 안이 채택되어 실행되게 된 것이다.

대표적인 내륙 국가인 카자흐스탄은 구소련 시절부터 요오드 공급을 추진하였으나 지지부진하다가 2003년 법으로 요오드 소금 사용을 의무화하면서 2007년도에 들어서서야 요오드 부족으로 인한 질병에서 해방이 될 수 있었다.

요오드 결핍이 임산부나 태아에 발생하면 IQ가 10~15 정도 감소한다고 알려지고 있다. 아직도 전 세계 인구의 1/3 수준인 20억 명의 충분한 양의 요오드를 섭취하지 못하고 있는 것으로 알려지고 있다.

요오드 부족은 후진국 내륙 국가만의 문제는 아니다. 호주. 뉴질랜드 식품 표준국은 빵 속에 요오드 첨가를 의무화하는 규정을 2009년 새롭게 제정하였다. 이에 따라 호주와 뉴질랜드의 제빵 업체들은 지금까지 사용해 왔던 일반 소금을 대신하여 요오드 소금을 첨가하는 방식으로 새로운 법을 준수하게 되었다.

이는 전 국민이 먹은 빵을 통해 요오드 결핍 문제를 해결하고자 하는 목적으로 추진이 되는 것이다. 호주와 뉴질랜드가 요오드 부족 문제에 직면한 이유는 해조류를 먹지 않는 식습관, 원래부터 토양에 요오드 성분이 부족하여 여기서 재배한 곡식이나 채소에 요오드 성분이 부족한 것에 기인하고 있다.


요오드 미네랄이 첨가된 소금을 먹는 것도 요오드 섭취의 방법이다.

요오드 미네랄 부족하면 질병원인
1일 권장 섭취량 0.15mg으로 소량
갑상선, 신진 대사 조절 중요 역할

세계보건기구의 요오드 영양평가 기준에 따라 소변 내 요오드 배출량이 50㎍/L 미만인 경우 중등도의 요오드 결핍, 50㎍/L 이상~100㎍/L 이하인 경우를 경도의 요오드 결핍으로 간주하고 있다.

갑상선은 신체의 신진대사 조절에 중요한 역할을 하며, '갑상선호르몬'을 생산하여 혈액 속으로 분비한다. 갑상선을 이루는 세포는 여포세포와 C-세포 두 종류인데, 각기 다른 호르몬을 만들어낸다. 즉 여포세포는 갑상선호르몬을, C-세포는 칼시토닌이라는 호르몬을 만들어낸다. 이 중 갑상선호르몬은 태아 및 영유아기의 성장과 지능 발달에 꼭 필요하며, 또한 우리 몸의 신진대사를 조절한다.

갑상선은 요오드를 이용하여 갑상선호르몬을 합성하고 분비하기 때문에 요오드를 조금 섭취하는 것이 오히려 갑상선 암의 예방요인이 된다.

요오드, 수십 가지의 미네랄 중의 하나인 요오드, 그 한 종류의 미네랄이 부족하면 이처럼 전 인류적인 질병에 걸리게 되는 것이다. 치료법 역시 다른 대안이 없다. 요오드를 먹는 방법뿐인 것이다. 그것을 위해 누구나 먹는 소금에 요오드를 첨가하여 먹게 함으로써 그 문제를 해결한 것이다. 우리가 모르고 있는 다른 수십 가지의 미네랄이 부족할 경우 어떤 질병에 걸리게 될지 우리는 아직도 모르고 있다. 그 수십 가지의 미네랄이 골고루 들어있는 것이 바다이고 그 바다의 미네랄을 모두 담은 소금을 먹는 것이 바로 그 모든 질환을 예방하는 지름길이다.

〈(주)오씨아드 이사〉

청동불상 조성업체
대원불교미술원
대원불교미술원은 수십년 동안 전국 사찰에
불상을 조성해왔습니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는
청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여
저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로
어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 915-17
전화 031)532-3722, 533-3722 | H·P 010-7171-2636

정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다

