

선엽 스님의
자연힐링차
⑲ 한방차의 좋은 점 1

차, 단순한 음료 아닌 건강 필수품

'차' 라는 단어는 옛날부터 매우 친숙한 단어였다. 남녀노소, 신분의 귀천을 떠나 한국인들의 일상에서 흔히 마시는 음료였기 때문이다. 일상에서 흔히 일어나는 일들을 '다반사(茶飯事)' 라고 했다. 이제는 '다반사' 라는 뜻을 생각하며 계절의 변화 속에서 마시기만 하여도 질병이 치료가 되는 한국의 우리 약차를 소개하고자 한다. 다반사라는 단어를 커피에 빼앗긴 지 오래되었지만 서서히 젊은 층도 건강에 좋은 음료를 찾고 상담을 원하는 걸 보면서 다시 혁명적으로 우리 차에 집중할 것이라는 희망을 느낀다. 한방이라는 것은 5천년에 걸쳐 경험과 체험에 의해서 지금까지 내려온 것으로 과학적 증거와 데이터가 축적되어 이제는 일반화된 분야라고 할 수 있다. 그로 인해 한방차의 인지도와 차를 마시고난 후 경험담과 임상들이 신비로운 약차의 보감으로 누적되고 있다. 한방은 개인의 체질과 주어진 자연의 변화와 환경을 중시한다. 체질을 개선하고 질병을 예방하고 흐트러진 기운을 보강한다. 한방은 약뿐만 아니라 음식과 테라피로도 많이 이용되고 있다. 한방차는 먼저 체질을 개선하고 면역력을 높여 건강한 몸을 만들어 준다. 우리는 물처럼 차를 마시면서 질병을 치료하고 예방할 수 있는 행복한 선물을 이미 가지고 있다. 자기 몸에 맞는 한방차를 만들어 물을 마시듯 따뜻하게 마시기만 하면 질병 해결에 도움이 된다. 필자는 수많은 경험을 통해 확신한다.

그럼 이제부터 자세히 약차의 재료인 약초와 약재의 효능을 알아보고자 한다. 가을 시골길을 운전을 하면서 지나다보면 노란 국화를 볼 수 있다. 바로 감국이다. 감국은 간의 기능을 원활하게 하며 신경계를 편안하게 한다. 또한 당귀와 구기자는 눈을 밝게 해주며 눈의 열을 없애준다. 그리고 두통을 치료하고 해독제 역할을 한다. 갱년기를 지난 사람이나 40, 50세가 넘은 사람들의 혈관에는 콜레스테롤이라는 노폐물이 쌓인다. 건강을 지키는 최고의 비결은 몸속의 활성산소와 콜레스테롤이 쌓이지 않도록 하는 일이다. 모든 병원에서 심장질환과 뇌질환의 주범으로 콜레스테롤을 지목한다. 3가지의 약차를 법제를 잘하여 따뜻하게 꾸준히 마시면 눈의 충혈과 눈이 붓는 것, 눈이 어두워지는 것을 막아 준다. 식사를 매일 하므로 쌓이는 혈관 속 노폐물에 우리의 혈관을 방치할 수 없기 때문에 식사 후 50분에는 반드시 차를 마실 것을 권한다. 밥을 먹고 난 후 밥그릇을 청소하듯 우리 혈관도 깨끗하게 청소를 해주는 일이 바로 따뜻한 차를 마시는 일이다.

지금 설명하는 차는 기력이 없고 피로로 인해 입맛이 없고 입이 자주 마르고 열이 나는 증상이 있는 사람에게 권한다. 열이 난다는 것은 혈액과 몸 안에 염증이 있다는 이야기이다. 한방차에서 이야기하는 생맥산차는 인삼과 맥문동 오미자 산수유등을 넣어 만든다. 이 한방차를 오랫동안 마시게 되면 피로를 모르고 피부에 탄력이 생겨 항상 젊음을 유지하게 도와준다. 그런데 모든 일에는 정진력이 필요하다. 건강을 지키기 위해서는 꾸준하게 생체의 리듬과 필요로 하는 영양소를 보충해주어야 한다. 많은 분들이 저에게 "스님은 세월이 갈수록 더욱 피부도 좋고 건강해보이며 늘 좋은 에너지가 넘친다"고 한다. 모든 이유는 한결같이 다양한 약차를 만들어 마시기 때문이다. 그리고 안경을 쓰지 않고, 좋은 시력을 유지할 수 있는 것도 바로 한방차를 꾸준히 마시기 때문이다.

요즘은 불면증에 시달리는 사람이 많다. 원인 중 하나는 카페인을 과다하게 마시기 때문이다. 과다한 카페인이 중추신경을 자극하여 잠을 이루지 못하는 것이다. 불면증에 효과가 있는 한방차가 있다. 바로 상추와 산조인이다. 이 차는 신경을 안정시켜 마음을 편안하게 해주며 잠을 못 이루는 분들에게 도움이 된다. 여름을 지난 상추는 대가 튼실하게 자란다. 사찰에서는 상추대를 두들겨서 부침개를 만들기도 한다. 그리고 상추쌈을 많이 먹으면 잠이 잘 온다고 해서 공부하는 학생들에게는 상추쌈을 자주 먹지 말라고 할 정도로 상추에는 잠을 잘 오게 하는 성분이 들어 있다. 그리고 산조인은 한의원에서도 불면증을 치료하는데 없어서는 안 되는 중요한 약재로 알려져 있다. 요즘같이 불면증이 많은 현대인들에게는 필수로 차를 즐기면 좋을 듯하다. 옛 어른들은 밥 잘 먹고 잘 배출하고 잠 잘 자는 일을 보약을 먹는 것과 같다고 했다.


한방차의 재료가 되는 약재들

한국의 요즘 음식은 서구화가 이미 다 되었다. 어디를 가도 커피와 빵과 샐러드 그리고 육식의 스테이크문화 과당 진한 탄산음료들로 인해 위가 약해져 소화가 잘 되지 않아 속이 더부룩하고 허약한 사람들이 많다. 한방차는 몸을 보호하고 비장과 위장을 튼튼하게 하며 위의 활동을 도와주고 비위가 냉해지며 몸이 냉한 것을 막아준다. 비장은 피를 만들어 주는 역할을 한다. 그런데 비장을 상하게 하는 잘못된 음식들을 많이 먹기 때문에 음식이 입에 들어가는 순간부터 이미 우리의 피는 몸을 상하게 하는 저질의 피를 생산한다고 느껴야 한다. 자연의 한방차에 들어 있는 성분은 오장을 살릴 뿐만 아니라 우리의 면역계와 혈액의 생성 자체를 건강하게 해 우리 몸을 순환시킨다. 입맛이 없을 때 구미를 돋아주고 갈증이 생기는 것을 막아주며 위장병으로 고생하는 사람들이 마시면 건강한 소화기인 위장을 도와준다. 산약과 백출은 비장을 보호하고 인삼은 냉한 비위를 덥혀주며 위의 활동이 부족한 것을 도와주게 되며 계피는 부족한 것을 보충해주는 역할을 한다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑲ 현대병과 활성산소 그리고 소금

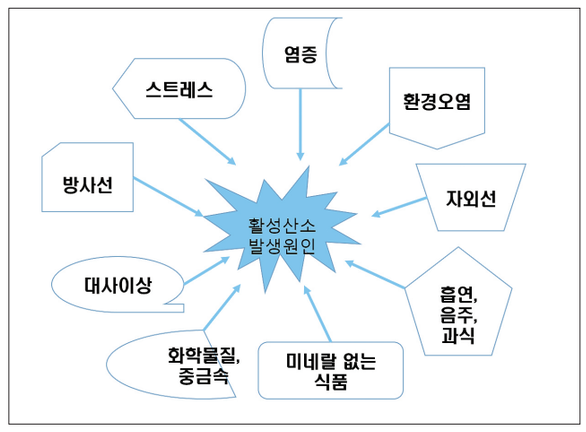
미네랄 부족, 현대 질병 원인

아픈 사람도 많고 질병의 종류도 많다. 현대병으로 이야기되는 질병으로는 많은 아이가 고통스러워하는 아토피성 피부염, 전 인류가 공포를 느끼는 암을 비롯하여 두드러기, 원형탈모, 당뇨병, 고지혈증, 비만, 전립선 비대증, 통풍, 고혈압, 부정맥, 심장질환, 부전증, 치매 등을 들 수 있다. 병명을 나열하기도 어려울 만큼 많은 질병들로 인해 인류가 고통을 받고 있다. 이러한 질병들이 완전히 극복되지 않는 이유는 무엇일까? 과학이 밝혀낸 인류의 많은 질병의 원인 중에 대표적인 것 하나를 든다면 '활성산소' 이다. 사람의 몸에는 산소를 호흡할 때마다 부산물로 활성산소(ROS-Reactive Oxygen Species)가 생기게 된다. 이 활성산소에는 슈퍼옥사이드라디칼, 하이드록시라디칼, 과산화수소, 일중항산소 등이 있는데 이들은 반응성이 매우 높아서 인체를 구성하는 물질과 반응해 인체를 산화시킴으로서 파괴하는 역할을 하기도 한다. 그 활동 정도는 상당히 심해서 만성질환의 거의 90%가 활성산소와 관련이 있다고 이야기될 정도다. 우리 몸에서 생산된 활성산소는 우리 몸의 세포, 조직, 기관을 손상시킴으로써 노화를 촉진하고 만성피로, 심혈관질환, 신경질환, 암 등을 일으키는 원인이 되기도 하며 기존의 질병을 악화시키기도 하는 것으로 알려지고 있다.

활성산소가 구체적으로 몸에 해를 끼치는 활동을 예를 들어 보면 호르몬의 균형을 깨뜨리기도 하고, 폴립 등을 만들어 세포 변이를 일으키기도 하고, 알레르기 반응을 만들기도 하며, 유전자에 상처를 입혀 세포 기능을 파괴하기도 하고, 조직 세포를 공격하여 노화를 촉진시키기도 한다. 이러한 활성산소는 왜 생기는 것일까?

활성산소는 몸에서 필요로 하기 때문에 몸이 스스로 만드는 것이다. 즉 산소를 활용하여 몸의 에너지를 만들 때 에너지 효율을 극대화하는 과정에서 만들어지는 불가피한 산물이다. 물론 우리 몸은 활성산소의 나쁜 점을 잘 알고 있기에 그에 대한 대비책 또한 훌륭하게 세워놓고 있다. 그것이 바로 'SOD(Superoxide dismutase - 슈퍼옥사이드 디스무타아제)' 이다. 활성산소를 무력화시키는 항산화 방어체계 중 가장 상위에 있는 SOD는 활성산소와 반응하여 다른 항산화 효소 및 항산화 물질이 질서있게 작용할 수 있도록 하는 역할을 수행한다. SOD는 항상 체내에 존재하여 산화와 항산화의 균형을 유지한다. SOD의 활성이 떨어지면 활성산소를 제거하지 못하여 노화 및 각종 질병에 시달리게 된다.

과학의 진보로 인해서 구리, 아연, 망간, 마그네슘, 철, 셀렌 등이 활성산소를 소거하는 효소의 파트너로서의 보좌역할을 충실하게 수행하는 것을 알게 되었다. 철, 구리, 아연, 망간, 셀렌 등은 SOD 효소의 구성 원료다. 산소를 태워 에너지를 만드는 세포인 미토콘드리아에는 망간을 포함한 SOD 효소가 들어있다. 그 밖에 활성산소의 하나인 과산화수소를 분해하는 효소인 카탈라아제에는 철, 망간, 구리가 들어있고, 글루타치온 페르옥시타아제 효소에는 셀렌이 들어 있다. 따라서 이들 미네랄을 섭취하는 것이 매우 중요하다. 이들 미네랄과 미네랄을 원료로 만들어진 효소가 총동원될 때 우리 몸을 활성산소로부터 지켜질 수 있다. 미량미네랄이 부족하다면, 흡수가 되지 않는다면, 우리 몸은 활성산소에 의해 더욱 급속하게 망가지게 된다.



활성산소 발생원인

미국 농무부 보고에 따르면 미국 성인의 경우 90%가 미네랄 결핍에 시달리고 있다고 한다. 한국의 경우는 성인의 80%가 마그네슘 결핍 증세를 보인다는 충격적인 보고도 있다. 섭취하는 야채에서 미네랄이 점점 줄어들고 있고, 식품 가공 정도가 점점 심해짐에 따라 우리가 먹는 음식에서 미네랄이 점점 사라지고 있다. 소금 또한 미네랄 없는 소금의 섭취로 인해 그나마 먹던 미네랄도 먹지 못하고 있다. 이런 상황이 미네랄 부족을 만들고 우리를 현대 질병으로 내몰고 있다.

1936년에 작성된 미국 국회 상원 문서 264호에는 다음과 같은 내용이 담겨 있다. "우리의 농토와 강호, 토양은 미네랄이 부족하기 때문에 이것을 먹는 사람들은 미네랄 결핍증에 걸린다. 따라서 이 병을 예방하고 치료하려면 미네랄 보조식품을 섭취해야 한다." 충격적인 내용이 아닐 수 없다. 당시 선진국들은 화학비료에 의지하는 농사를 시작한 지 오래되었기 때문에 토양에서 미네랄이 이미 사라진 것이다. 화학비료는 소위 N, P, K 즉 질소, 인, 칼륨을 말한다. 이 세 가지 비료 즉 질소, 인, 칼륨을 여러 가지의 비율로 배합해서 뿌리면 수확량이 늘어난다. 그러나 우리에게 필요한 수많은 미네랄은 질소, 인, 칼륨만이 아니다.

우리가 필요로 하는 수많은 종류의 미네랄은 비료로 공급되지 않는다. 그런 모든 미네랄을 함유한 비료는 없다. 있다고 해도 가격이 비쌀 것이고 비싼 미네랄을 농토에 뿌려봤자 눈에 띄게 수확량이 늘어나지 않는 것을 알기 때문에 농부들은 사용하지 않을 것이다. 결국, 화학비료만을 사용하면 농작물을 수확할 때마다 농작물이 토양에서 미네랄을 흡수해가기 때문에 그 농토의 미네랄 고갈은 5년 내지 10년 밖에 걸리지 않는다. 그 결과 미국은 우리보다 훨씬 이전에 미네랄 섭취 부족국가가 된 것이다. 현대 질병에서 벗어나려면 바다의 미네랄이 그대로 든 소금을 통해 미네랄을 고르게 먹는 일부터 시작해야 한다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

응급 수술 받았지만
심장 구멍 다시 뚫려 생명 위험

스리랑카에서 온 산지와씨 염색공장에서 10년간 일해
의식 잃고 쓰러져 응급실행…청구된 병원비만 2200만원



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