

선엽 스님의
자연힐링차
⑪ 성인병 예방과 다이어트

차의 풍부한 천연미네랄로 몸 회복

세상은 넘치는 고당 고단백 음식으로 풍요롭다 못해 병이 들어가고 있다. 제약회사의 광고를 보면 미래에는 우리가 의료보험카드와 신분증을 지니고 다니는 것처럼 유전자정보가 담겨진 신분증을 갖고 다니게 될 것이라고 이야기한다. 이제는 단지 기다릴 뿐이지 누구도 그 확신에 대해서는 부정하는 이는 없게 될 것이다. 이 생체 정보카드를 의사나 약사에게 보여주기만 하면 나쁜 유전자를 억제할 수 있는 약과 비타민제를 처방하게 될 것이다. 그러나 이런 엄청난 생체 정보를 통해 우리는 또 다른 위험에 노출될 것이다. 세상이란 다 욕심과 욕망의 강자가 지닌 권력 앞에서는 누구도 세상의 변화의 고통을 피해가기 어려울 것이다. 미래의 의학과 생명공학연구과학자들의 한 생각에 의해 우리는 코로나와 같은 엄청난 대재앙을 또 다시 겪게 될 것이다. 그러나 지금의 경험을 통해 우리는 좀 더 냉철해져야한다. 그렇게 생체 정보가 발달했다고 해서 우리의 모든 것을 의사와 백신과 영양제가 해결해주지는 못한다는 사실을 명백히 기억해야 한다.



바른 음식과 음료로 질병 예방
따뜻한 물로 고농축 약차 마셔

바르게 먹고 바른 음료를 마시는 것은 질병을 예방할 뿐만 아니라 몸을 건강하게 만들어주며 마음의 평온과 정신의 안정감을 통해 삶의 집중력을 높여준다. 세계적인 기량을 자랑하는 운동선수들은 저지방 식물성 식이섬유 식이요법을 통해 정신과 신체운동 능력을 크게 배양했다. 한 연구 실험실에서는 쥐들을 상대로 섭생법 연구를 하였다. 미국인들이 즐겨먹는 음식인 단백질을 풍부하게 먹인 쥐와 식물성 위주의 섭생을 한 쥐를 상대로 운동을 시켰을 때 어떤 일들이 일어났는지 많은 사람들의 관심을 모았고 놀라운 결과들이 나왔다. 동물성 단백질을 조금만 먹고 채식 위주로 먹은 쥐들이 다른 쥐들보다 훨씬 운동을 많이 하면서도 지치지도 않고 호흡도 달리지 않았다고 한다. 또한 이런 연구는 의료계 안에서도 새삼스러운 일은 아니었다. 100년 전에 미국의 예일 의과대학의 유명한 영양학자 러셀 치텐든(Russell Chittenden 교수가 식물성 음식이 학생들의 신체적인 역량에 어떤 영향을 미치는지 조사했다. 자기 자신은 물론이고 학생들과 교직원들에게 채식을 하도록 한 다음 신체의 운동 능력을 측정했다. 그가 얻은 결과는 100년 후 우리가 실험실에서 쥐를 통해 얻은 결과와 놀랍도록 똑같았다. 그렇다면 지금 현재의 식습관으로 인한 수많은 병들을 약품과 수술에만 의존하는 현실에 의문을 가져야 한다. 간단하지만 올바른 식습관과 식생활을 하면서 음식으로 보충하지 못한 수분과 혈액순환과 저체온의 문제들을 고농축으로 앰플화된 약차에 따뜻한 물을 부어 수시로 음용한다면 차의 풍부한 천연미네랄성분을 통해 우리 몸은 곧 회복하게 될 것이다. 저는 마음정원에서 수많은 분들에게 각자 체질별에 맞는 약차를 찾아 권하고 음용법에 대해 많은 이야기를 전하고 있다.

왜냐하면 옛날의 차문화는 '다도'라는 격식 그전의 차문화는 탕의 문화이기 때문에 끓여서 마시기만 하는 오차의 개념이었다면 내가 수십 년 동안 식물을 연구하고 차를 만드는 이유는 바로 시대의 문제를 한방의 어의 전순의 어의선생님, 허준 선생님, 이제마 선생님 그리고 초의선사 범해 각안선사의 차의 집대성을 통해 시대에 맞는 한국의 약차법제기술의 우수성과 시대와 환경에 맞는 차(茶) 문화를 세계 중심의 한국 차로 세우고 싶은 것이 나의 목표이다.

일반적으로 차를 마신다고 하면 커피나 녹차 등 몇 가지 안 되는 것으로 알고 있다. 전통적으로 내려오는 한방차는 탕이며 끓이고 달인다는 생각한다. 그러나 시대가 변해서 따뜻한 물만 넣고 우려마시는 한방차가 완성되었다. 우리 곁에서 늘 계절에 따라 자라는 이름모를 풀과 꽃, 나무들은 알고 보면 우리 몸에 꼭 필요한 성분을 가지고 있으면서 우리의 DNA를 더욱 건강하게 변화 시켜준다. 그리고 우리가 독에 채여 있을 때 살을 빼고 싶을 때 차로써 다이어트를 고생하지 않고 가볍게 할 수 있는 다이어트 프로그램이 된다.

우리나라의 좋은 성분의 산야초를 차로 법제하여 마시기만 하면 각 개인의 실증과 허증의 증상들이 완화되는 한방 약차들이 있다. 지금 현대의 질환 중 가장 걱정이 신장투석 환자이며 간기능이 약해서 해독이 잘 되지 않는 콜레스테롤로 고생하는 혈압 관상동맥 뇌질환 환자들에게도 좋은 한방 약차가 있다. 순환이 되지 않아 몸이 차가운 여성들의 경우 따뜻한 비트나 생강 대추 등을 차로 만들어 수시로 마셔도 체온이 상승할 수 있다. 그리고 요즘은 변비로 고생하는 사람들이 많다. 계피와 당귀를 이용한 한방차도 변비에 도움이 된다. 식욕이 없는 분들을 위한 위와 소화를 돕는 오미자와 맥문동 오미자차도 참 좋은 한방차이다. 신이화 산목련과 방풍과 같은 차들은 비염에 매우 좋은 차이다. 행인과 같은 살구씨 개복숭아, 돌배차는 기침에 좋은 차이다. 신장의 붓기를 빼주는 차는 호박과 팥으로 만든 차이다. 간기능을 돕는 구기자차는 조혈작용으로 피를 만들어 준다. 단 모든 차는 설탕을 허용하지 않는다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑪ 가족력

가족력, 비슷한 식생활 습관이 원인

아픈 사람이 있는 집안에는 유사한 질병이 나타나는 경우가 많다. 그것을 가족력이라고 한다. 부모님이 암으로 고생하면 자녀들도 걱정한다. 부모님이 고혈압에 시달리면 나도 혹 고혈압은 아닐까 하고 걱정한다.

인류는 살아오면서 수없이 많은 유전적 섞임과 선택을 당했다. 우수하지 않은 약한 유전자는 소멸의 길을 걸었다. 지금 인류가 가지고 있는 유전자는 질병에 약한 유전자가 아니라 대부분 건강한 유전자라고 할 수 있다. 수천 수백만 면의 유전자의 선택에서 살아남았다는 것은 그만큼 우수하기 때문이다. 게다가 지금은 먹거리도 풍요롭고, 생존환경도 그 어느 때보다도 좋다. 그러기에 잘 먹고 잘 살면 유전적으로 질병이 발생할 가능성이 그 어느 때보다 낮다.

물론 특정 유전자에 의해 발생하는 유전병은 여전히 존재한다. 하지만 가족력이라는 이름으로 발생하는 생활습관병은 대부분 유전병과 거리가 멀다. 그렇다면 왜 가족 중에 질병이 있으면 다른 사람도 그러한 질병에 걸릴 가능성이 높은 것일까?



유전적 요인보다 환경적 요인
미네랄 함유 확인해 섭취 습관

유전적인 요인이 있을 수도 있지만, 그보다는 환경적 요인이 더 클 가능성이 높다. 가족은 같은 음식을 먹는다. 같은 환경에서 자란다. 식습관도 같다. 이런 것이 가족력 가족질환을 만들 가능성이 더 높은 것이다.

예를 들면, 국을 안 먹는 엄마를 닮은 딸, 술과 담배를 피우는 것을 보고 배운 아들, 아빠가 피우는 담배를 같이 냄새 맡으며 살았던 가족, 집밥 보다는 외식에 길들여진 식습관, 배달음식에 집착하는 야식습관, 특정 음식에 집착하거나 멀리하는 편식, 과식하는 습관, 불규칙한 식사시간, 급하게 먹는 식사, 반찬 한두 가지만 맛있다고 먹는 습관, 불규칙한 생활습관 등 이런 것이 쌓여서 가족력을 만든다.

식습관이 같으니 같은 성분의 영양과잉 혹은 미네랄 결핍이 일어나고, 같은 질병에 걸리는 것이다. 생활습관이 같으니 같은 생활습관병에 걸리는 것은 너무나 당연하다. 가족력의 진실은 이러한 것이다. 식습관을 고칠 생각을 안 하고 부모님 탓, 조상 탓만 해서는 병이 낫질 않는다.

가족력은 바꾸어 말하면 식습관이다. 어떤 물을 마시는지, 어떤 소금을 먹는지, 어떤 장, 간장, 고추장, 김치를 먹는지, 어떤 음식을 주로 먹는지, 커피, 탄산음료, 차, 간식 등의 습관은 어떤지, 어떤 시간에 식사하는지 식사습관은 어떤지, 생활습관은 어떤지 그것을 살피고 따져 보아야 한다.

가족력에서 벗어나려면 식습관, 생활습관을 바꾸어야 한다. 대표적인 가족력이라는 이름을 갖는 질환은 고혈압, 성인 당뇨병, 심장병, 고지혈증, 뇌졸중, 비만, 암 등이다. 이들 질병이 유전질환일까? 세균 질환일까? 아니면 생활습관에서 오는 질환일까? 답은 분명하다. 가족력에서 벗어나는 방법은 생활습관을 바꾸어 나가는 방법뿐이다. 생활습관은 먹는 습관, 행동하는 습관, 생각하는 습관으로 나누어진다. 먹는 습관은 무엇을, 어떻게, 얼마나, 어디서, 어떤 시간에 먹는가에 의해 결정이 된다. 나는 무엇을 어떻게 얼마나 어디서 어떤 시간에 먹고 있는가를 생각해서 바로잡아나가야 한다. 그 속에 답이 있다. 무엇을 먹는가, 어떻게 요리해서 어떻게 먹는가, 얼마나 먹는가, 어디서 먹는가, 어떤 시간에 먹는가를 생각해서 바로잡아나가야 한다. 그리고 그 음식에는 어떤 성분들이 들어있는가를 생각해야 한다. 특히 미네랄은 골고루 들어있는지를 살펴보고 골고루 섭취하는 습관을 만들어 가야 한다.

행동하는 습관은 생활하는 습관, 일하는 습관, 움직이는 습관을 바로 잡아야 한다. 자세와 운동이 매우 중요하다. 이것 역시 생활습관병과 직결이 된다. 요즈음 허리통증 등 각종 통증을 호소하는 사람들이 많다. 이들 역시 행동습관이 문제가 되어 발생하는 경우가 많다.

그리고 끝으로 생각하는 습관을 바로잡아가야 한다. 최근 들어 급증하는 우울증 등이 대표적이다. 생각하는 습관을 바로잡아 가야 한다. 긍정적인 생각, 밝은 생각, 아름다운 생각을 스스로 해야 하고 다른 사람에게 이야기해야 하고, 또 다른 사람에게서 들어야 한다. 그렇게 해서 생각의 습관 또한 바꾸어 나가야 한다.

유전자를 탓하기 전에 자기 삶의 습관을 돌아보자. 먹는 습관, 행동하는 습관, 생각의 습관을 나는 바르게 해나가고 있는가를 나에게 물어보자.

우리 몸은 거짓말을 하지 않는다. 내 몸은 내가 만들어가는 것이다. 물론 우리 부모님들이 해온 습관 역시 나에게 영향을 미친다. 그리고 내 습관은 나는 물론 나의 후손에게도 영향을 미친다. 나는 지금 부정적인 가족력을 만들고 있는가? 긍정적인 가족력을 만들고 있는가를 생각해 보자. 그리고 이들 먹는 습관, 행동하는 습관, 생각의 습관은 서로 연결이 되어 있다. 서로 맞물려 돌아가고 있다는 것이다. 그 첫걸음은 먹는 습관부터 바꾸어 나가야 한다. 나는 미네랄을 올바로 섭취하는 생활습관을 유지하고 있는가?

〈(주)오씨아드 이사〉

人生이
내 마음대로 안 되더라.
그 답이 法華經에 있다!

NAVER 법화경전문강설 검색 하세요.

킹스대학교 前명예총장 崔光永研究室