

선엽 스님의
자연힐링차
㉓ 차의 기능과 역할

항산화제 · 항노화제 들어 있는 차 마셔야

현대의 인류는 문명의 발달로 인해 많은 편리함과 유익함을 누리고 있다. 하지만 그로 인한 부작용들로 어려움을 겪고 있는 것도 사실이다. 인류의 먹거리도 그 중 하나다. 문명과 산업의 발달로 인해 다양한 가공의 제품들이 선택을 할 수 없을 만큼 생산되고 있지만 인류는 그로 인한 자업자득의 어려움을 겪고 있다고 할 수 있다. 넘쳐나는 먹거리와 음료는 영양과잉으로 이어지고 그로 인한 새로운 문제들이 생겨나고 있는 것이다.

선택의 문제에서부터 어려움은 시작된다. 너무나 많은 선택지가 있기 때문이다. 현대는 먹거리가 단순히 생명을 보존하고 건강을 지키기 위한 것이 아닌 시대이다. 다양한 목적과 기능성을 지향하는 먹거리들이 넘쳐나기 때문에 대중은 먹거리를 선택할 때부터 많은 생각을 해야 한다. 그렇게 현대의 대중은 복잡하고 어려운 시대를 살고 있는 것이다.

그런 많은 먹거리 가운데에서 눈여겨보아야 할 것이 순수자연의 원재료다. 그것들에는 인공의 먹거리에서 볼 수 없는 놀라운 비밀이 숨겨져 있기 때문이다. 모든 천연의 음식과 음료에는 식물의 형형색색 밝고 아름다운 색깔이 담겨있다. 필자는 그 원재료의 아름다움에 감탄하여 먹고 마시기도 아깝다는 생각이 들 때도 있다. 식물성 식품에는 붉은색, 초록색, 노란색, 자주색, 등 매혹적이면서 건강에도 매우 좋은 색깔의 영양성분이 들어 있다. 식물의 색깔은 태양광 에너지를 받아 광합성 작용을 통해서 만들어진다. 태양의 에너지와 토양의 에너지 그리고 물과 공기 속에서 자란 식물로 우리 몸은 항산화제를 섭취할 수 있다. 광합성을 통해 만들어진 에너지는 먼저 단당류와 탄수화물 지방 단백질성분으로 바뀐다. 태양의 광합성을 통한 에너지는 먼저 단당류와 탄수화물 지방 단백질성분으로 바뀐다. 다양한 식물 속 화합물질은 거의 식물에서만 발견된다. 이러한 과정은 상당히 높은 에너지를 필요로 하는 활동이며 이 모든 과정은 분자 사이의 전자교환으로 유도된다. 전자들은 에너지의 매개체이다. 햇빛에서 얻은 에너지로 바꾸는 과정에서 전자들은 매우 조심스럽게 다루어져야 한다. 이 과정을 통해 만들어진 음식과 음료는 전자가 제자리를 벗어나면 활성산소를 만들어내며 결국 우리 몸에 들어와서는 프리레디컬 현상을 야기한다. 혈관 속 유익한 세포와 건강한 혈액을 공격하여 혈관염을 유발한다. 그러면 식물은 이런 복잡한 반응을 어떻게 해결하고 길 잃은 전자 활성산소부터 자신을 보호하는 것일까?



정말 우리가 알지 못한 식물들은 어진 생각을 가진 사람의 손에 의해 식물은 법제라는 과정을 통해 새롭게 변형되어 만들어진 완벽한 생명 농축 액키스 차는 식물에 보호막을 씌운다. 변형된 식물의 차의 보호막은 황산화제로 만들어져 우리 몸에서 경로를 벗어나 헤매는 전자를 차단하고 청소하는 역할을 한다. 과도한 전자를 흡수하는 복잡한 과정에서 여러 가지의 색이 만들어지며 항산화제 역할을 한다. 카로티노이드라고 하는 종류는 수 백 가지를 이룬다. 베타카로틴(호박의노란색), 리코펜(토마토의 붉은 색), 크립토크산틴(오렌지 색) 칼라가 없는 항산제도 있었다. 이런 종류는 아스코브로산 비타민 C와 비타민 E와 같은 성분들이 차에는 너무도 풍부하게 들어 있다. 단순히 태양광선이나 오염된 공기를 마시거나와 오염된 물만 닿거나 적절하지 못한 영양소 소량만을 섭취하는 것만으로도 우리의 혈과 장기, 뇌는 활성산소가 만들어진다. 활성산소는 성향 자체가 응고시키는 기능을 한다. 우리의 혈관과 장기조직이나 피부조직을 응고시키고 굳고 단단하게 만든다. 나이가 들면 우리는 이유도 없이 피부와 근육, 뼈가 점점 뻣뻣하게 굳고 여기저기에서 삐그덕 거린다. 이런 과정이 노화의 과정이다. 활성산소는 백내장과 시력 저하, 이명, 비염, 뇌질환 심혈관질환, 동맥경화와 암세포를 형성하고 폐기종을 만든다. 산화로 인해 노인이 되기도 전에 찾아오는 관절염과 만성통증은 노화가 급속도로 진행되며 뇌질환과 치매 심장질환 등의 모든 병들은 이러한 과정에서 이루어진다.

그럼 몸속에 끝없이 들어오는 활성산소와 인스턴트 음식과 과당의 음료와 정크음식 페스트푸드, 찌든 기름이 담긴 음식들이 우리의 몸에 들어와 병을 야기시킬 때 우리는 무엇으로 해결해야 할 것인가?

필자는 11월 한 달 동안 미국 뉴욕 뉴저와 베트남 등지에서 건강 강연과 차를 통한 디톡스와 명상을 함께 하였다. 단시간에 나타난 디톡스 결과와 몸속의 독소가 배출되면서 신경계에 나타난 놀라운 일들을 단시간 경험하며 많은 결과를 사람들에게 회자시켰다. 필자가 국내로 돌아온 지 3, 4일 만에 다시 필자와 한국에서 차를 마시며 디톡스를 하기 위해 먼 거리를 찾아온다고 스케줄을 묻는다. 필자가 1년에 걸쳐 연재한 차와 건강이라는 긴 내용의 핵심은 간단하다. 긴 수고의 과정을 통해 법제한 풍부한 항산화제 항노화제가 들어 있는 차를 누구나 쉽게 언제 어디서든 따뜻한 물에 우려 마시기만 하면 된다.

더 이상 세상과 시대 그리고 자본주의의 거대한 흐름과 돈에 대한 집착된 생각에 사로잡혀 나와 내집단만을 생각하는 집단을 안타깝게 바라볼 필요 없이 자신 스스로 셀프케어인 차마시는 일에 집중하기 바란다. 1년이라는 긴 시간 동안 필자의 자연 힐링차를 함께 해주신 독자님들께 다시 한 번 감사드린다. 필자는 늘 마음정원에서 인연법에 의해 오신 분들과 늘 함께하고 있다. 만성통증으로 고생하신다면 언제라도 환영한다. 그동안 저와 함께 해주신 모든 분들의 건강과 행복이 함께하시길 간절히 기도드린다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
㉓ 아버지의 생명 구한 소금

소금은 생명 살리는 생명 그 자체

일제 강점기를 살았던 이 땅의 모든 이들이 힘든 삶을 살았겠지만 필자의 아버지는 그 중에서 좀 더 힘든 삶을 살았다고 할 수 있다. 일본 탄광 노동자로 징용에 끌려간 것이다. 아버지는 그렇게 끌려간 지옥과도 같은 탄광 징용을 견디고 기적적으로 살아왔다.

징용으로 끌려갈 때 아버지는 두 딸을 둔 젊은 가장이었다. 어린 두 딸과 아내를 두고 일본으로 끌려간 것이다. 암울한 일제 강점기 일본의 탄광에서의 강제 노동은 인간 이하의 생활이었으며 매일같이 생사를 넘나들어야 했다. 매일 굶주림과 매질 그리고 사고의 연속으로 견딜 수 없는 나날이었다고. 그렇지만 고향에 두고 온 처자식이 있었고 언젠가 일본이 패망하면 고향으로 돌아갈 수 있다는 희망으로 버티고 있었다. 그러던 중에 아버지는 해방을 얼마 앞둔 어느 날 이질에 걸리고 말았다. 일제는 이질이 확산될 것이 두려워 병든 아버지를 탄광 인근 야산에 거의 버리다시피 감금했다. 안 그래도 먹을 것이 부족한 상황인데 버려진 것이나 다름 없는 아버지에게 음식이 제대로 전해질리 없었다.

그때 기적처럼 은인이 한 사람 나타났다. 그 사람 역시 징용으로 끌려온 사람이었는데 그 사람은 공부를 좀 했던지 일본 사람과 대화가 좀 되고 해서 일본인 일도 도와주고 있었다. 그렇게 질병과 굶주림과 싸우고 있던 어느 날 그 사람이 아버지에게 죽을 쑤어 왔다. 그리고 그 사람은 가지고 온 죽 위에 굵은 소금을 뿌려주었다고 한다. 고작 소금간이 전부였던 죽이었지만 아버지에게 그 죽은 황제의 식사 그 이상이었다. 아버지는 너무나 고마워 그 사람에게 큰절을 했다. 그렇게 가끔 일본인의 눈을 피해 가져다주는 그 사람의 식사로 생명을 연장할 수가 있었다고 한다. 그러던 어느 날 그분이 헐레벌떡 달려와서는 일본이 패망했다는 소식을 전해 주었다. 사실은 전날 일본이 항복 선언을 했는데 한국인한테는 아무도 알려주지 않고 그날 밤 전부 도망을 가버렸다는 것이다. 그들이 말도 없이 도망가 버린 바람에 땅속 탄광 갱도 속에 있던 징용자는 나오지도 못한 채 깊은 탄광 갱도 속에 고립되어 있어야 했다. 그 사람은 해방이 되어 일본인 관리자가 다 도망갔으니 갱도 속에 있는 사람들을 구해내야 한다고 했고, 아버지는 그를 도와 갱도 속에 갇혀있던 징용자들을 구해냈다.



긴가민가하면서 지상으로 나온 그들은 그동안의 긴장과 허기, 피곤이 겹쳐 그냥 쓰러져 버린 사람도 많았다. 그들 중에는 심각한 상황에 처한 사람도 여럿 있었다. 그 사람은 일본인의 사무실과 숙소 창고 등을 뒤져서 먹을 것과 쓸 만한 것을 찾게 했다.

사람들은 아직도 공포에 떨고 있었다. 그 악랄했던 일본이 정말 패망한 것일까? 다시 돌아와서 행패를 부리는 것은 아닐까? 하는 생각에 공포는 사라지지 않았다. 어쨌든 일본인은 아무도 없는 상황에서 사람들은 그 사람의 말을 따랐다. 창고에서 링거액과 주사기를 찾아내 심하게 탈진한 사람들에게 놓아 주었다. 아버지도 이질로 인한 후유증과 깊고 너른 탄광 속을 이리저리 다니면서 사람들을 구해내는 과정에서 탈진한 상황이라 그 주사를 맞고 기운을 차렸다. 아버지는 신기해서 그것이 무엇이냐고 물어보았다. 그 사람은 그것이 링거액이며 즉 소금물을 희석한 것과 성분이 비슷한데 몸에 필요한 체액을 공급하는 것이라고 했다. 몸에는 각종 액체가 있는데 그 액체를 보충하여 주는 것이라고 했다. 사람이 기운을 잃고 쓰러지는 것은 먹지 못하거나 수분을 많이 빼앗겨서 몸에 체액이 부족하거나 그 속에 영양분이 균형을 잃었기 때문인데, 그때 몸에 그 링거액을 넣어주면 원기를 회복할 수 있다는 것이었다.

그렇게 많은 사람이 그분의 도움으로 목숨을 건졌다. 아버지는 이중 삼중으로 그분의 도움을 받았던 것이다. 심하게 탈진한 사람들은 주사를 맞고 나머지 사람들은 창고에서 찾아낸 쌀로 식사 준비를 했다 그렇게 식사를 한 후 사람들은 그때서야 어느 정도 정신을 차릴 수가 있었다. 그 사람은 찾아낸 사무실 금고에서 돈을 꺼내어 징용자들에게 고향으로 돌아갈 차비를 하라고 나누어 주었다. 그리고 소금도 조금씩 가지고 가라고 했다. 밥은 안 먹고도 얼마쯤은 살 수 있지만, 소금은 그렇지 않으니 가지고 가다가 반찬 삼아 먹고 물을 마실 때 조금씩 타서 먹으라고 했다. 소금을 챙겨가는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 많았다고 했다. 사람들은 그 사람이 나누어준 돈과 소금을 가지고 고향의 집을 찾아 하나 둘 길을 떠났다.

아버지도 그렇게 해서 해방이 된 지 10개월 만에 꿈에 그리던 집에 돌아올 수 있었다. 아버지가 일본 땅을 종단하여 한국까지 올 수 있었던 것은 소금의 힘이라고 했다. 10개월의 굶주림과 힘듦을 견딜 수 있었던 것도 오로지 소금의 힘이라고 했다. 죽 위에 뿌려진 몇 알의 소금의 맛을 잊을 수 없었다고 한다. 링거액 주사를 맞으면서 경험한 소금의 힘을 아버지는 신앙처럼 간직하고 있었다. 아버지는 그렇게 소금을 먹으며 걸었고 힘든 길을 버틸 수 있었던 것이다.

당시 일본은 패망한 상황이라 일본인도 먹을 것이 없었다. 무법천지인 상황이라 민가에 가서 함부로 신세지기를 요청할 수도 없었다. 운 좋게 마음씨 좋은 사람을 만나면 다행이지만 봉변을 당할 수도 있었기 때문이다. 때로는 목숨을 걸고 일본인의 신세를 지기도 하고 야생의 과일이나 곡식을 먹기도 하고 때로는 짐승을 잡아먹기도 하면서 걸었다고 한다.

그때마다 소금은 아주 긴요한 반찬이자 맛을 내는 조미료이며 미네랄 보충제로서 역할을 확실하게 했다고 했다. 그 사람이 나누어준 소금이 아니었다면 필자의 아버지는 그 고난의 시간은 견딜 수 없었을 것이라고 했다. 소금은 생명을 살리는 생명 그 자체이다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

장 천공에 협착까지…
병마와 맞선 어린생명의 사투

베트남 출신 뚜안 · 보티캄터 부부 유학생 모임에서 만나 결혼
32주만에 태어난 아들 중환자실…현재 병원비만 3000만원



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