

선엽 스님의
자연힐링차
⑦ 차와 건강

한국 약차로 100세 인생 건강하게

바야흐로 100세 시대다. 하지만 '100' 이라는 숫자에만 의미를 두고 단순히 '수명연장' 에 그친다면 그것은 인류가 진정으로 바라는, 행복한 '100세 시대' 가 아닐 것이다. 건강하게 100세 시대를 사는 것이 진정한 '100세 시대' 일 것이다. 100세 인생을 진실로 건강하게 살아가고자 한다면 따뜻한 물과 차 그리고 약차를 마시는 것을 생활화하기를 권한다. 유아기 어린이부터 청년 중장년 노년기까지 건강을 유지하고자 하는 모든 이들에게 가장 쉬운 건강비결로 따뜻한 약차를 마실 것을 권하고 싶다. 실제로 일본의 종양내과 의사인 사이토 마사시는 "모든 병의 원인은 저체온에 있다"고 한다. 2010년 책 〈체온 1도가 내 몸을 살린다〉가 나오기도 했다. 약차로 면역력을 높일 수 있다. 그보다 먼저 이 이야기를 꼭 이해해야 한다. 몸이 차가워지면 우리 몸속의 정기혈 가운데 기순환과 혈순환이 원활하지 못하여 정기가 얼어붙어 몸은 꽁꽁 굳고 말 것이다.

첫 번째, 기순환이 잘 안 되면 뱃속이 차갑고 그로 인해 질병과 노화(암, 뇌질환 중풍, 심혈관질환 ,정신질환)가 찾아온다. 우리 몸을 건강하게 유지하기 위한 효과적인 방법 중의 하나는 따뜻한 물과 천연 미네랄 영양분과 항산화 항암에 뛰어난 우리 약차를 마시는 것이 좋다. 정체불명의 법제도 거치지 않고 건조된 향기로 마시는 허브티나 지나친 양의 카페인 볶음 음료, 과당의 탄산과 라떼 시럽이 잔뜩 들어있는 음료와 방부제 표백제로 만든 밀가루 등의 음식도 우리의 수명과 건강을 위협하는 큰 요인 중 하나이다. 서구화로 인한 인스턴스음식, 유전자변형의 GMO음식과 기름에 쩐 튀김음식, 신경안정제와 수면유도제 등은 우리들의 신경을 점점 잠들게 한다.



이제는 스스로 의식주를 살필 줄 아는 지혜로운 소비를 지향해야 한다. 방송가의 쇼 닥터와 홈쇼핑에 의한 구매가 아닌 내 몸에 맞는 건강한 음료와 자연의 음식을 찾아야 한다. 그리고 조리 가공법에 대한 연구와 체질에 맞는 음식도 주부와 가족 공동체의 역할이다. 사회의 누구도 자신의 건강을 진심으로 걱정하지 않는다. 오직 스스로 깨어나 자기 자신을 잘 살필 줄 아는 건강한 소비자로 거듭나야 한다. 이런 시대상황을 거슬러 가기위한 발걸음과 진실한 마음들이 세상 사람들을 이롭게 하기 위해 노력하는 분야가 있다. 바로 수제 약차이다. 봄 여름 가을 겨울의 약재와 약초인 뿌리, 줄기, 꽃, 열매를 특별한 법제법을 통해 만든 한방차다. 100℃ 물만 부으면 5초 안에 가볍게 마실 수 있도록 간편하게 티백형태로까지 나와 있다. 면역력이 약한 노약자와 만성통증으로 고생하는 이들에게 좋다. 코로나로 인한 힘든 이 시대는 아주 특별한 면역력이 필요한 시대이다. 앞으로 발생할 새로운 감염병을 예방하기 위해서는 면역력을 키우는 것이 가장 중요하다. 호주 뉴케슬대학 영양식이학과 교수인 클레어 콜린스는 '당신의 면역체계에서 코로나 바이러스 퇴치를 돕는 비타민 영양소' 라는 주제로 웹사이트 컨버세이션 논문을 기고하며 면역력을 키울 수 있는 효과적인 영양소인 비타민에 대해 소개했다. 한국 식품 케뮤니케이션 포럼에서도 우리 몸을 보호하고 지키는 비타민A부터 E까지는 어느 것 하나 빠트릴 수 없이 중요하다고 밝혔다. 나 또한 바이러스 시대를 이겨내기 위해서는 천연비타민, 무기질을 생명의 영양소라 칭하며 특히 한반도의 무한한 광물의 에너지를 섭취한 우리 약초를 통해 법제된 계절약차와 한방차는 포스트 코로나시대뿐만 아니라 제2, 3의 위험한 바이러스에 대처할 생명수라 말하고 싶다.

그런데 한 가지 중요한 정보를 제공하자면 차(茶)라고 해서 모두 안전한 음료라고 생각해서는 안 된다. 왜냐하면 차의 원재료인 원물에도 우리가 알지 못하는 수많은 독성 물질들이 있기 때문이다. 우리나라와 같이 생식, 생야채, 겉절이를 즐기는 음식문화에서 내가 차를 만드는 노동과 정성 시간 마음을 집중하는 이유가 뭘까. 그건 바로 렉틴 글루텐이라는 성분과 농녹균이 들어 있기 때문입니다. 야채가 좋다하니 무조건 날것을 갈아 생즙으로 유행처럼 마시고 있다. 그러나 우리의 건강을 위협하는 보이지 않는 성분과 농녹균 벌레가 우리의 첫 번째 호흡기(기관지, 폐)를 공격하기도 하며 우리의 혈관염증을 유발시킨다. 차는 일반음식에 비할 수 없는 정성과 노동시간이 필요하다. 그런데 일반음식인 날 채소에 들어 있는 '렉틴 글루텐' 이라는 성분에 대해 알고 계신지 묻고 싶다? 동식물에서 발견되는 거대한 단백질 복합체로 식물이 동물과의 생존을 위해 스스로를 방어하기 위해 사용하는 결정적 종족보존 무기이다. 매일 먹는 생야채 속에서 우리도 모르게 공격을 당하고 있다. 그러면 잠시 렉틴에 대해서 알아보겠다. 렉틴은 식물을 어떻게 보호하가? 식물의 씨앗 낱알 껍질 잎에 든 식물을 소비한 포식자 몸에 들어가면 탄수화물 특히 다당류라고 불리는 당질 결합체와 대사 기능에 의해 복합하면서 렉틴은 몸속의 다른 유기체와 특히 곰팡이 곤충 다른 동물의 세포 표면을 표적 삼아 달라붙어서 시알산 모든 혈관 표충 세포를 포함해서 장 대노 신경 말초 관절 체액에서 발견되는 당분자와도 결합한다. 렉틴은 흔히 끈적끈적한 단백질로 불리며 혈액의 염증유발, 세포들을 흐름을 교란시키며 세포간 통신 방해와 독성을 만들고 면역체계를 산란하게 한다.

나는 한국의 약차를 권하여 또 여러분도 차로 몸을 다스릴 수 있다는 사실을 이야기해 주고 싶다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑦ 소금 제조 기술이 다른 이유

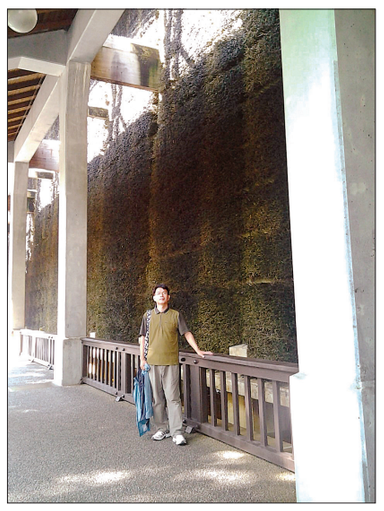
각자 몸에 맞는 소금 사용해야

나는 여행을 할 때 소금 제조 시설을 관심 있게 본다. 그때마다 나라마다 지역마다 너무나 다른 시설들과 제조방법에 놀라게 된다. 왜 나라마다 지역마다 소금 제조시설이 다를까?

유럽지역을 여행하다보면 대한민국에서는 볼 수 없는 소금 관련 시설이나 장치들을 많이 보게 된다. 거대한 구조물인 경우도 있고, 수십 킬로미터로 이어진 소금물 이동길도 있다. 때로는 지하로부터 소금물을 길어 올리는 거대한 펌프인 경우도 있고, 길어 올린 소금물을 농축하는 농축장치도 있다.

아시아 지역을 여행하다 보면 염전 형태의 소금 제조 시설을 많이 보게 된다. 물론 염전 시설이라고 해도 나라마다 다르다. 조그마한 염전들도 있고, 넓은 염전도 있다. 바닷가 염전도 있고 육지 내륙 깊은 곳에 위치한 염전도 있다.

내륙 국가를 여행하면 암염 관련 시설들을 많이 보게 된다. 땅속 깊은 곳까지 굴을 파서 암염을 채취하는 시설도 있고, 고압의 물을 밀어 넣어서 암염을 녹여낸 물로 소금을 만드는 시설들도 볼 수 있다. 과거에는 암염을 그대로 사용하는 때도 있었지만 현재는 대부분 녹여서 재결정화시키는 방식을 택한다. 암염에는 불순물들이 많이 함유되어 있고 성분도 제각각인 경우가 많기 때문에 식용이나 산업적으로 사용하기에는 문제가 많기 때문이다.


유럽의 소금물 농축장치

이처럼 소금 제조 시설과 소금 제조 방법이 나라마다 지역마다 다르다. 이렇게 소금 만드는 방법들이 다른 이유는 소금을 만드는 원료 즉 해수 혹은 농축 염수의 확보 방법, 필요로 하는 소금의 종류, 그리고 기후조건, 증발을 위한 원료확보 여부 등에 따른 것이다.

예를 들면 영국의 경우 소금을 수입에 의존하다가 소금 증발에 석탄을 사용하면서 소금 생산량이 비약적으로 증가하여 산업혁명에 성공할 수 있는 실질적인 토대를 만들 수 있었다.

독일 같은 유럽의 북부 내륙 국가에서 특이한 시설들을 자주 볼 수가 있다. 하나는 소금물을 멀리 이동시키는 소금물 이동통로와 나무를 이동시키는 시설 그리고 소금물을 증발시키는 수백 미터의 거대한 증발장치가 그것이다. 소금물을 증발시켜서 소금을 만들기 위해서는 엄청난 화석연료가 소모된다. 문제는 이들 소금물과 연료가 같은 곳에 무한정 있지 않다는 것이다. 따라서 어떤 지역은 소금물의 증발을 위해 연료인 나무가 많은 곳으로 소금물을 이동시켜서 그 지역의 풍부한 나무를 연료로 하여 소금을 만들기도 하고, 어떤 지역은 나무를 강이나 운하를 이용하여 소금물이 있는 곳으로 운반하여 소금을 만들기도 하였다. 나무를 운반할 것인지 아니면 나무가 있는 그곳으로 소금물을 운반할 것인지, 경제성에 따라서 소금공장의 위치가 달라진 것이다. 이렇게 확보한 소금물의 농도가 낮으면 거대한 소금물 농축장치를 사용하여 물을 반복 순환시켜 증발 농축한 후 마지막으로 끓이는 장치에 넣어 소금물을 증발시켜서 소금을 만들기도 한다.

화학공업용으로 고순도의 소금이 필요한 곳에서는 이온교환막을 이용하여 고순도 소금을 생산하여 산업에 이용하였다. 고순도의 소금은 이온교환막을 이용하여 염화나트륨만을 모아서 소금을 만들거나, 암염을 물에 녹여서 이물질 및 다른 미네랄을 제거한 후 고순도의 소금을 만들기도 하고, 천일염을 만든 후 세척 등의 방법으로 염화나트륨 이외의 미네랄을 제거하여 고순도의 소금을 만들기도 하였다.

만드는 원료 염수가 다르면 같은 천일염도 만드는 방법이 달라진다. 보통의 천일염은 마그네슘 등의 미네랄이 든 간수 성분의 물은 더는 농축하지 않고 소금만을 수확한 후 나머지 물을 그냥 버린다. 물에 들어 있는 간수 성분이 소금에 포함이 되면 소금이 써서 먹을 수가 없기 때문이다. 하지만 티베트나 페루 등 지하 염수를 사용하는 염전에서는 염전의 모든 물이 증발될 때까지 내버려 둔다. 모든 염수가 증발하여 소금이 될 때까지 기다리는 것이다. 즉 염수의 모든 성분을 소금에 포함을 시키는 것이다. 이렇게 소금을 만들어도 이들 소금은 쓴맛이 적은 소금이 된다. 그 이유는 소금의 원료인 지하 염수에는 간수 성분이 없기 때문이다. 지하염수는 암염이 녹은 물이라고 할 수 있다. 암염지역에 물이 스며들어 녹아 나오는 물이 지하 염수이고 염정이라 불리는 소금 우물이다. 암염은 암염이 형성되는 과정에서 간수 성분인 마그네슘 칼륨 같은 미네랄이 이미 다 제거되어 버렸기 때문이다. 그런 소금이기 때문에 이들 소금이 녹은 물 역시 이들 미네랄이 거의 없다. 그러니 모두 증발을 시켜도 염화나트륨이 대부분인 소금이 되고 쓴맛이 거의 없는 소금이 되는 것이다. 물론 이들 지하염수가 녹아 나오는 과정에서 땅속 흙의 일부 미네랄이 녹아 포함이 되는 경우도 있기는 하다.

이처럼 소금은 어느 지역에서 어떤 원료를 사용하여 만들어지는가에 따라 다르다. 그렇기 때문에 소금은 선택하여 용도에 맞는 것을 사용하여야 한다. 산업용 중에서도 화학공업용으로 사용하는 소금은 고순도의 염화나트륨으로 이루어진 소금이 좋다. 식품공업용으로 사용하는 소금은 염도가 표준화된 소금이 좋다. 건강을 위해 먹는 소금은 미네랄이 풍부한 소금이 좋다. 물에 타 먹는 소금은 미네랄이 풍부하면서도 이온화가 잘되어 미네랄 흡수율이 빠른 소금이 좋다. 나는 어떤 이유로 어떤 지역, 어떤 방법으로 제조한 소금을 선택하여 사용하고 있을까? 용도에 맞는 소금, 각자의 몸에 맞는 소금을 찾아서 사용해야 건강에 도움이 된다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

"엄마, 소리 한 번이라도"…
심장 혈관 막혀 생사 갈림길 선 아기

희망 찾아 베트남에서 온 후이티공씨 부부…4년 만에 후이뚜언 출산
심부전 등 진단 산소호흡기 없이는 호흡불가…병원비만 수천만원



농협 301-0189-0372-01 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