자연과 심신의 조화로 건강을…

자연과 심신의 조화로 건강을 지킵시다.
자연의 법칙에 순응하여 조화로운 몸과 마음을 다스리고
자연의 산물인 먹을거리를 자연 그대로 우리 몸에
조화시킨다면
건강을 지키는데 아무 문제가 없을 것입니다.

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

조화로운 몸 다스리기

장수 노인들은 어떻게 해서 소화, 흡수, 배설 능력을 키웠을 까요?
나이가 들어도 오래 살 수 있는 힘은 어디서 나오는 것일까요?

이것은 단지 예절이 바르기 때문입니다. 예절을 행하는 순간 바로 배의 힘이 키워지는 것입니다. 머리를 숙여 보세요. 저절로 아랫배에 힘이 생기는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 그러나 머리를 들면 배에 힘이 없어집니다. 그래서 사람은 인사를 할 줄 알아야 하고 예절을 지킬 줄 알아야 합니다.

예절을 행하는 순간에는 겸손한 마음, 차분한 마음, 조심하는 마음, 참는 마음 등의 건강한 마음이 생깁니다. 건강한 마음이 생겨야 여유가 있고, 이해와 사랑, 평화와 희망이 있게 됩니다. 건강한 마음을 키울 수 있는 곳이 많이 있지만, 바른 수행은 건강한 생활습관의 실천만이 중요하다는 것을 장수 노인들이 보여주고 있습니다.

우리의 몸은 음양으로 되어 있어 몸은 따뜻하고 머리는 시원한 것이 건강한 상태입니다. 예절은 따뜻한 기운을 지켜줍니다. 예절을 행하면 건강한 마음이 생기며 차분하게 되어 머리는 맑고 몸은 힘이 있고 따뜻한 기운을 지켜줍니다. 예절이 없으면 건강치 못한 마음이 생기어 급한 말과 행동을 하게 되고 따뜻한 기운이 머리로 올라가 몸을 무겁고 차게 합니다. 그래서 건강을 잃게 합니다.

만약 자세가 잘못되어 사지의 관절이나 척추 그리고 골반이 비뚤어지면, 건물의 주춧돌과 기둥이 비뚤어져 창문이 잘 안 열리거나 닫히지도 않고 삐걱거리는 소리가 나듯이, 인체의 고장 난 관절과 신경이 연결되어 있는 각종 장기인 5장6부에 이상이 발생됩니다.

예를 들면, 발은 나무의 뿌리에 해당되고, 건물의 주춧돌과 같다고 할 수 있습니다. 발의 고장으로 인해 관절염이나 변비나 간장병이나 편도선염이나 두통을 호소하게 됩니다. 이러한 증상들을 소멸시키려면 발 관절의 문제점을 해결하면서 건강관리를 해야 근본적인 치료가 됩니다.

건강관리란 예방이 가장 좋은 방법이지만, 생활습관의 부조화로 질병이 발생되었으면, 가장 빠른 치료법을 통해 건강을 회복하고, 그다음에 예절과 건강한 생활습관을 배워 재발을 방지해야 합니다.

조화로운 마음 다스리기

사람은 누구나 자신의 삶을 살고 있다고 생각하지만 사실은 그렇지가 않습니다.

사람의 행동양식을 자세히 살펴보면 타인에 의해 주어진 생각과 지식에 따라 움직이고 있는 경우가 많음을 알 수 있습니다.

그렇다면 왜 사람들이 다른 사람의 의견에 그토록 관심을 두는 것일 까요?

문제는 우리 내부에 깨어 있는 자아가 없기 때문입니다. 깨어있는 자아가 존재 하지 않기 때문에 그렇게도 다른 사람의 의견에 관심을 갖는 것입니다.

주체적인 삶이란 자신의 본성을 즉각 보는 것으로써 시작됩니다. 참 삶이란 있는 그대로의 자신을 볼 수 있을 때에만 비로소 존재합니다.

그럼 참다운 자기 자신, 자신의 삶을 어떻게 발견 할 수 있을까요?

그것은 우리의 에너지를 전적으로 내면으로 쏟아 붓는 것입니다. 외부로 향한 마음의 창을 닫고 자기의 내면으로 고요히 침잠해 보는 것입니다.

귀로 자신의 가슴과 몸의 소리에 귀 기울여 보는 것입니다. 그러면 우리의 진실이 무엇인지, 우리의 본성이 어떤 것인지 경험하게 될 것입니다. 그리고 그에 따라 사는 것입니다.

이런 내면의 탐구를 통하여 우리는 삶의 통찰과 지혜를 얻게 되고 남들에게 빼앗기거니 방해 받지 않는 진정 자기 자신의 것을 발견하게 됩니다. 그리고 이것이 참 건강과 치병의 길이기도 합니다.

질병이란 그것이 어떤 것이든 먼저 마음 속 깊은 곳에서 생겨나서 몸으로 이행애 갑니다. 질병이 마음속에 있을 때는 의식하지 못합니다. 단지 그것이 몸의 신경을 건드릴 때만 의식 될 뿐입니다. 항상 몸에서부터 질병을 느끼지만 그 질병은 언제나 마음 깊은 곳에서부터 시작됩니다.

사실 모든 질병이 시기,질투, 욕심, 원망, 근심, 걱정, 조급, 좌절, 교만, 우울, 분노, 불쾌, 미움, 공포, 슬픔, 열등감, 번뇌, 공포, 망상, 화, 혼란, 합리호, 탐욕, 등 잘못된 마음의 씨앗이 직접 간접으로 뿌려진 데서 연유되었다고 봐야 합니다. 일단 병에 걸렸으면 그 마음을 먼저 낱낱이 점검해 봐야 합니다.

그러므로 마음을 치료하면 질병은 몸으로부터 즉시 사라지게 됩니다. 여러 가지 마음 다스리기를 통해 마음 치료법을 경험함으로써 마음 속 깊은 곳에 있는 질병의 뿌리를 지워버려야 합니다.

조화로운 먹을거리

사람의 건강은 식(食)을 근본으로 합니다.

설령 좋은 약을 사용한다고 하여도 먹지 못하면 생명을 보존하기 어려운 것입니다. 고로 좋은 약은 음식이라고 할 수 있습니다.

의식주 생활에 있어서 세계어는 나라 사람도 우리 민족을 따라 올 수가 없습니다. 우리 조상들은 자연과 기후 조건에 맞게 한(寒), 냉(冷), 온(溫), 열(熱)의 음식을 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)의 오행과 청(靑), 적(赤), 황(黃), 백(白), 흑(黑)의 오색 그리고 산(酸), 고(苦), 감(甘),

신(辛), 함(鹹)의 오미에 맞게 음식을 조화하여 만들어 먹었습니다. 우리 조상들의 식탁은 약상이라고 하였습니다.

예로부터 식약동원(食藥同原)이라는 말이 있듯이 모든 자연 식품에는 질병을 예방하고 치료하는 영양소를 함유하고 있다. 따라서 어떤 식품을 어떻게 섭취하느냐에 따라 우리 몸의 구조 그리고 생체 기능은 달라질 수밖에 없습니다.

조화로운 먹을거리란 올바른 식품을 균형 있게 섭취함으로서 우리 몸의 체질을 개선하고 생체 기능의 균형과 조화를 이루게 하여 질병 치료의 목적을 달성하고자 하는 것입니다.

조화로운 먹을거리를 얘기함에 앞서 병을 만드는 올바르지 못한 식품은 무엇인지 그리고 음식과 어떤 조화를 이루어야 하는지를 알아야 지혜로운 식생활에 도움이 될 것입니다.

건강에 해로운 식품

식품의 종류	건강에 해로운 먹을거리
정맥가공식품	흰쌀밥, 흰밀가루, 흰설탕, 흰소금, 맛소금
인스턴트식품	라면, 컵라면, 피자, 카레, 햄버거, 만두
설탕 함유 식품	청량음료, 캔음료, 탄산음료, 아이스크림, 과자, 쿠키, 케익, 초콜렛, 케찹, 사탕류
튀김류	치킨, 돈까스, 비후까스, 각종튀김류, 핫도그, 크로켓, 도우넛, 포테이토칩
육류 및 가공식품	돼지고기, 닭고기, 소고기 가공식품 : 햄, 소시지, 베이컨, 각종고기통조림
우유 및 가공식품	가당우유, 가당요구르트, 버터, 치즈
소금에 절인 생선 냉동 생선 식품	고등어, 삼치, 정어리, 꽁치, 참치
가공유지식품	버터, 마가린, 마요네즈, 쇼트닝, 팜유, 땅콩버터
기호식품	술, 담배, 커피, 껌
기타	짠 음식, 화학첨가제(착색제, 방부제)가 많은 음식, 화학조미료, 농약에 오염된 식품, 수입농산물, 유전자조작식품

왜냐하면 우리는 지금 시대가 달라졌고, 식품의 질도 달라졌고 영양구성도 달라졌습니다. 그리고 너무나 많이 오도되고 잘못된 식품의 정보 속에서 살고 있으며 이러한 가운데 있는 우리는 치료를 위해 스스로 자신을 지켜나가지 않으면 안 되기 때문입니다.

조화로운 먹을거리의 선택은 다음과 같습니다.

* 제 땅에서 난 것을 먹어야 합니다.
* 제 철에 난 것을 먹어야 합니다.
* 전통 먹을거리를 중요시해야 합니다.
* 알맞은 양을 먹어야 합니다.
* 맛을 지나치게 즐기면 병이 생깁니다.
* 음양의 이치에 따라야 합니다.

왜 제철식품을 섭취해야 해야 할까요?

제철과 상관없이 비닐하우스에서 대량으로 재배되거나 제 땅에서 나지 않은 야채와 과일로 먹을 것이 풍부한 시대가 된 것 같지만 오히려 식품의 생명력을 잃어버리고 영양의 편증현상으로 영양 불균형의 원인이 되기도 합니다. 자연스럽게 비를 맞고 태양을 쏘이며 자란 제철의 야채와 과일이 갖는 고유의 맛과 향을 찾아보기 힘들고 먹기 좋게 단맛과 부드러운 맛만 더해지고 햇볕을 제대로 받지 못하고 비닐하우스에서 자란 채소와 과일은 병약할 수밖에 없습니다.

그래서 제철, 제 땅의 채소와 과일이 아닌 경우에는 더 많은 농약과 화학비료를 사용할 수밖에 없고 영양은 현저히 떨어집니다. 이에 반해 제 땅의 자연적인 조건하에서 햇빛을 많이 받고 자란 제철, 제 땅 식품은 우리에 맞는 비타민과 섬유질의 함량이 많습니다.

봄의 제철식품

추운 겨울이 가고 만물이 소생하는 봄이 되면 우리의 몸은 왜지 나른해 지고 입맛도 없다. 물론 잠을 자도 자도 졸리기 만 합니다. 흔히들 말하는 춘곤증이 생기는 것입니다.

겨울 내 추위에 익숙해져 있던 신체가 따뜻한 기온에 적응을 하지 못하면서 일어나는 현상입니다. 또한 겨울 내 운동부족과 피로, 편식 등을 통해 단백질, 비타민 무기질이 부족한 계절이기도 합니다.

이러한 이유로 소화가 잘 되는 봄 생선(삼치, 광어 등)으로 단백질을 보충해 주고, 새로 나오는 봄나물(냉이, 달래, 씀바귀 등)로 부족한 비타민을 보충하고 입맛을 돌 수 있도록 하는 것이 중요합니다.

봄의 제철식품

봄	3월	4월	5월
제철채소	**달래**, **미나리**, **냉이**, 쑥, 봄동, 씀바귀, 고들빼기	**고사리**, **더덕**, 두릅, 쑥갓, 취, 쑥, **죽순**, 쪽파	**고사리**, **도라지**, **부추**, **상추**, **우엉**, 양배추, **마늘**, 고구마순, 마늘종
제철 어패류및 해조류	삼치, 방어, 바지락, 대합, 꼬막, 파래, 물미역, 톳	갈치, 도미, 조기, 갈치, 바지락, 대합, 꽃게, 파래, 키조개, 주꾸미	양미리, 황석어, 오징어, 참치, 준치, 넙치, 멸치, 홍어, **고등어**, 꽃게
제철과일	사과	사과, 딸기	딸기, 앵두
제철김치	봄동김치, 미나리김치	쪽파김치	부추김치

여름의 제철식품

연일 30도를 웃도는 기온과 높은 습도 때문에 지치기 쉬운 여름.

땀을 너무 많이 흘려 수분과 비타민, 전해질이 빠져나가서 몸이 피곤해지는 것입니다. 그래서 좋은 단백질을 섭취하고 몸의 양기를 보호하는 인삼, 황기 등을 먹어주는 것이 좋습니다.

또한 더울 때 일수로 대장이나 소장의 기능이 떨어집니다. 그래서 따뜻한 음식을 먹어주는 것이 좋습니다. 이런 이유로 "이열치열"이라는 말이 생긴 것이 아닐까?

입맛이 없는 계절이므로 채소나 과일을 이용해 입맛을 살려 주고 비타민과 무기질의 섭취를 늘려주는 것도 좋은 방법입니다. 꼭 명심해야 할 것은 식중독이 많은 계절이므로 식품조리와 섭취에 주의를 기울여야 합니다.

여름의 제철식품

여름	6월	7월	8월
제철채소	근대, 도라지, 아욱, **우엉**, 양배추, **양송이**, **오이**, 완두, **풋고추**, **호박**, **상추**, **양파**, 토마토, **통마늘**, 열무	깻잎, 근대, **느타리**, **상추**, **시금치**, 열무, **오이**, **풋고추**, **가지**, **호박**, **감자**, 콩나물	강낭콩, 근대, **느타리**, 붉은고추, **상추**, **시금치**, **오이**, 토마토, **풋고추**, **호박**, 감**자**, **가지**, **옥수수**
제철 어패류및 해조류	**생멸치**, 전복, 민어, 병어, 전갱이, 홍어, 오징어	민어, 뱀장어, 홍어, 농어, 병어, 성게	전복, 문어, 해파리, 꼬막
제철과일	매실	자두, 복숭아, 수박, 참외	복숭아, 수박, 참외, 포도
제철김치	열무김치, 오이소박이, 양배추물김치, 상추겉절이	깻잎김치, 배추김치, 오이소박이	오이소박이, 배추김치, 상추겉절이

가을의 제철식품

"천고마비"의 계절이라고 불리는 가을.

여름동안 지친 몸에 좋은 단백질을 섭취를 위해 살이 통통하게 오른 산란기 직전의 생선들을 섭취하고, 겨울에 많이 쓰이는 비타민A, D와 무기질의 섭취를 위해 과일과 잡곡, 버섯류 등을 섭취해 주는 것이 좋습니.

다만 기초 대사량이 줄면서 여름보다 기본 칼로리 사용이 줄어 줍니다.

이런 이유로 가을이 되면 살이 찌는 것이기 때문에 다이어트를 하는 사람이라면 약간은 주의를 기울여야 합니다.

가을의 제철식품

가을	9월	10월	11월
제철채소	**가지**, **고구마**, 토란, 김장고추, **당근**, **표고버섯**, 싸리버섯	토란, **무**, 싸리 버섯, 송이버섯, **느타리버섯**, 노각, **마늘**	**무**, **배추**, 노각, 연근, **우엉**, **파**, 늙은 호박
제철 어패류및 해조류	**고등어**, 꼬치, 대합 연어, 해파리, 꽃게,	미꾸라지, **참치**, **고등어**, **꽁치**, 연어, 도미, 홍합, 삼치, 갈치, 정어리, 해파리, 꽃게, 대하,	갈치, 삼치, 도미, 대구, 옥돔, 방어, 연어, 대하, **참치**, 오징어, 다랑어, **굴**,
제철과일	포도, 석류, 사과, 배, 밤	사과, 배, 감, 밤, 대추	사과, 감, 유자, 오미자, 모과
제철김치	가지김치, 갓김치, 고춧잎김치	나박김치, 무청깍두기, 석박지, 순무김치	굴김치, 늙은 호박김치, 석박지, 동치미

겨울의 제철식품

차가운 온도 때문에 칼로리의 소모가 커지는 계절입니다.
(겨울에 몸이 떨리는 것도 칼로리의 이용을 필요로 하기 때문d)

그리고 피부의 보호와 기관지 점막을 보호하기 위해 비타민A, D의 사용이 많아지게 되고, 체내의 면역물질을 만들기 위해 비타민C의 사용이 크게 됩니다.

이런 이유로 대보름에 호두, 땅콩의 섭취를 통해 지방과 무기질의 섭취하고, 제철식품인 김, 미역, 파래 등을 통해 비타민과 무기질을 섭취할 수 있습니다.

겨울의 제철식품

겨울	12월	1월	2월
제철채소	**무**, **배추**, 산마, **당근**, 생강, 연근	**당근**, **우엉**, 연근	**우엉**, 고비, **달래**, 봄동, 참취
제철 어패류	홍어, 가자미, 낙지, 정어리, 다랑어, 꼬막, 주꾸미, **굴**, 게, 파래, 맛살조개, 미역, 김	**굴**, 게, 패주, 도미, 삼치, 가자미, 방어, 대구, 정어리, 문어, 해삼	홍어, 삼치, 방어, 대구, 가지미, 넙치, 꼬막, 홍합, **굴**, 다시마, 파래
제철과일	감, 귤	귤, 레몬	레몬
제철김치	김장김치, 굴깍두기, 백김치, 보쌈김치, 석박지, 짠지	굴깍두기	굴깍두기

조화로운 먹을거리를 통해 세포를 재생하는 것이 건강회복의 지름길입니다. 장을 깨끗이 청소한 다음 몸에 맞는 식사를 하면 혈액이 맑아지면서 세포가 재생되어 질병이 사라지는 것입니다.

이상적인 식생활이란 주식의 70%는 현미 쌀로 하고, 나머지 30%는 잡곡 즉, 율무, 통보리, 차조, 수수 등으로 합니다. 부식은 주식과 같은 양으로 하고, 생야채류 30%, 해조류 30%, 어육류 30%, 과일류 10%로 합니다. 야채는 될 수 있으면 최소한 3종류 이상을 날로 섭취할 수 있도록 합니다. 그리고 화학조미료는 절대 사용하지 않도록 해야 합니다.