

한 줌 흙에 건강을 담다

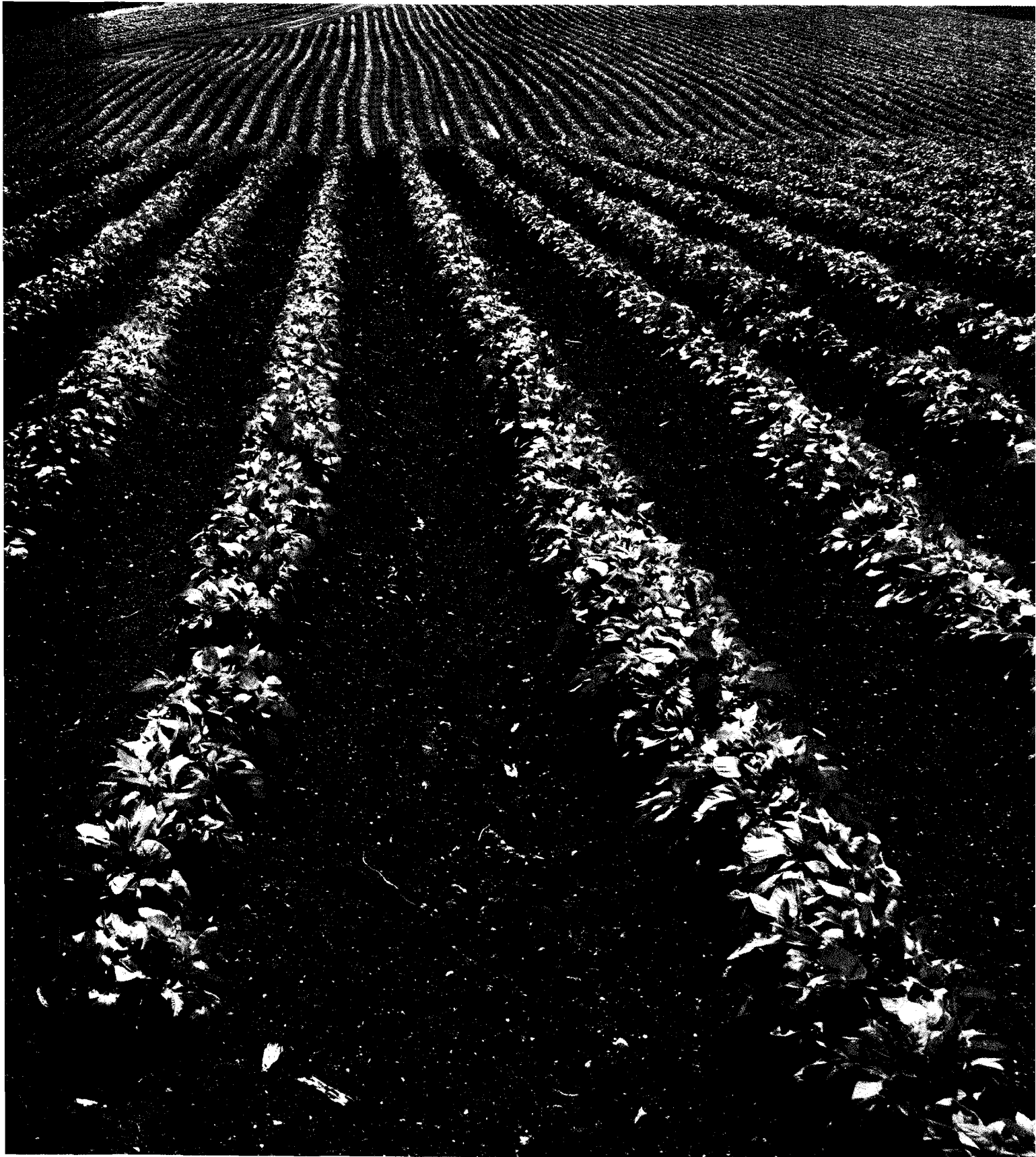
흙은 모든 생명체의 어머니다. 흙이 없으면 어떤 생명체도 살아갈 수 없다. 우리들 역시 흙에서 나서 흙으로 돌아가야 한다. 흙은 보살피고 가꿔가야 할 대상이지 우리가 어떤 이득을 얻기 위해서 개발하거나 파괴하는 대상이 아니다. 그런데 경제적 이득을 얻을 수 있다는 자본주의 논리 하에서 자행되는 무분별한 자연파괴행위는 21세기 최대 과제인 '생명의 위기'를 자초한 결과를 가져왔다. 생명의 어머니인 흙이 병들어 신음하고 있는데 그 품안에 있는 모든 생명들이 온전할 리 없다. 어떻게 '생명의 위기'를 극복할 수 있을까.

황토는 집안의 전자파를 차단하고 악취를 제거한다

흙은 다양한 분야나 목적에 활용할 수 있다. 흙의 본질이 '생명을 잉태하는' 것이라고 한다면, 건축 재료나 침대, 화장품, 미용, 의약품 등에 활용되는 것은 흙의 부가적 기능이라고 할 수 있다. 우리나라에서 흔히 건강한 흙이라고 하면 황토를 가장 먼저 떠올릴 것이다. 황토는 살아있는 생명체의 약성분을 가진 흙이다. 그래서 흙의 부가적 기능을 가장 많이 가지고 있는 흙이다. 오늘날 '생명의 위기'를 극복하고자 하는 인류의 노력이 보이지 않게 진행되고 있다. 그 노력의 일환으로 친환경제품들이 착한가격으로 시장에 선보이고 있는 것. 그 중 황토로 만든 제품은 많은 사람들의 시선을 사로잡고 있다.

필자의 지인은 황토가 건강에 좋다는 정보를 듣고 황토에 대한 자료를 수집한 후 실내 모든 제품이나 소품들을 황토제품으로 교체했다. 우선 벽부터 황토로 리모델링하고 침대, 이불, 베개, 커튼 등도 모두 황토제품으로 바꿨다. 아이들을 포함해 전 가족 잠옷을 황토염색 옷으로 바꿨고 미용제품인 비누, 팩, 화장품 등도 황토관련제품으로 바꿨다. 말 그대로





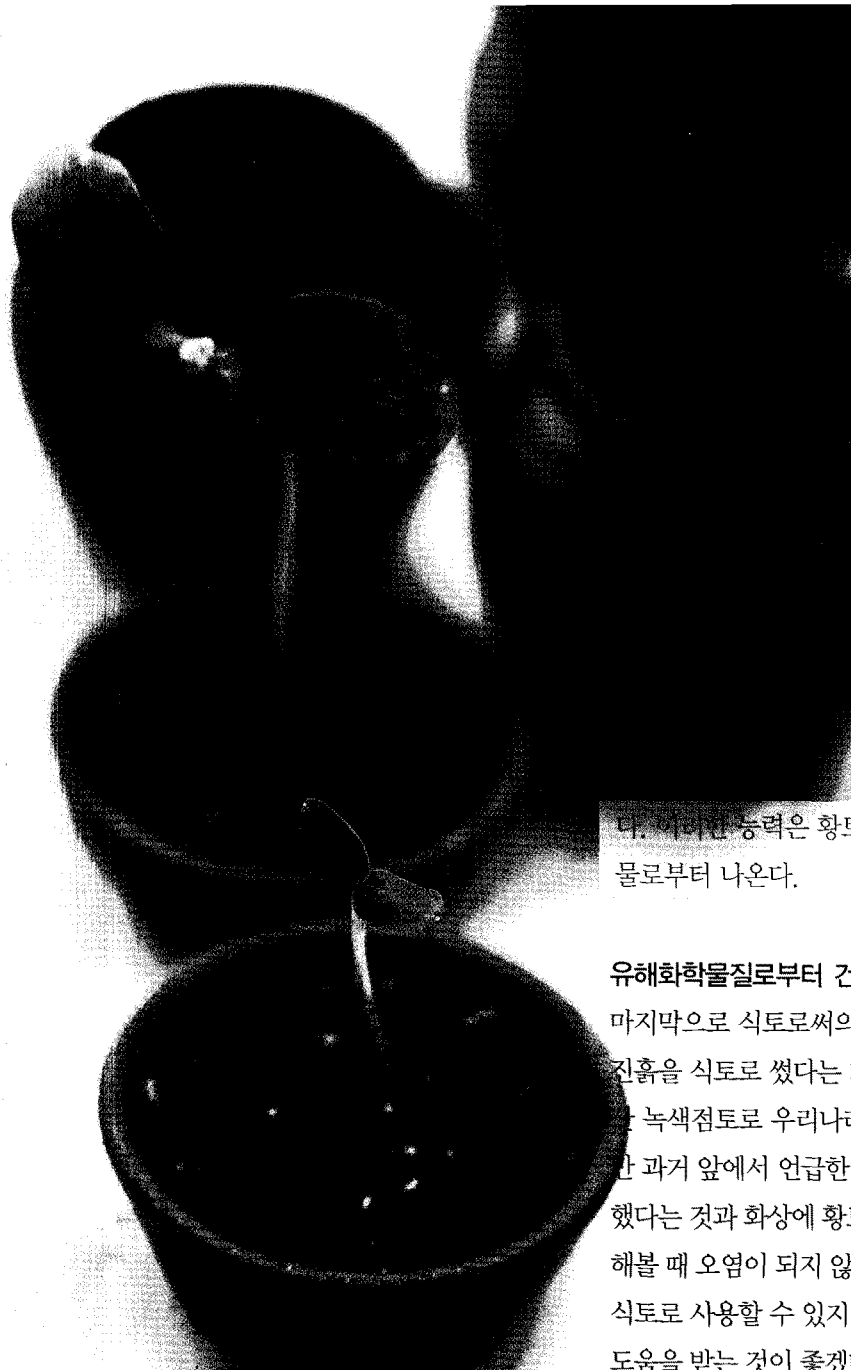


그녀의 집안은 온통 황토 빛으로 물들었다. 이렇게 집안에서 사용하는 거의 대부분의 것들을 황토소재로 바꾸고 난 후 그녀와 가족에게 변화가 생기기 시작했다. 마음이 지극히 안정돼 내적 평화가 스며드는 듯했고, 깊은 잠을 자게 돼 몸은 한결 가벼워졌다. 아침마다 몸이 천근만근이었던 남편은 비교적 쉽게 일어나 기분 좋은 하루를 시작할 수 있게 된 것이다.

이처럼 상쾌한 아침을 맞이할 수 있었던 것은 황토의 다양한 작용, 즉 습도조절, 항균효과, 악취제거 효과, 원적외선 방사로 전자파 차단, 보온효과, 공기순환촉진 때문이라고 할 수 있다.

흙은 살균능력, 정화능력, 염증제거능력에 뛰어나

우리나라에서는 예로부터 황토가 생활전반에 다양하게 사용돼 왔다. 부엌에서는 황토아궁이에서 불을 지피면서 생활했던 습관 때문에 자궁암을 비롯한 부인병 예방에 도움이 되었다. 장독대의 전통발효식품인 된장, 간장, 고추장이 맛있게 익어 가는데 자연스러운 맛을 내는 것도 황토용기 때문이었다. 온몸에 황토를 발라 독충으로부터 몸을 보호하기도 했고 파리, 모기, 쇠파리, 구더기 등을 예방하기 위해서 오동잎에다 황토를 섞어서 사용하기도 했다. 황토로 정화시킨 물을 흔히 지장수라 하는데 눈이 충혈됐거나 피로할 때 이 물로 씻으면 증상이 완화되기도 하며, 채소나 과일의 잔류된 농약을 제거하는데도 화학세제보다 안전하다고 한다. 황토찜질은 황토방에서 뜨겁게 찜질을 하는 것으로 피로회복에 도움이 된다. 이렇듯 생활전반에서 다양한 형태로 이용될 수 있었던 것은 황토의 분해능력, 해독능력, 살균능력, 정화능력, 염증제거능력, 지혈능력, 응고능력 등 수 많은 능력 때문이



황토의 특징

- ① 정화능력이 뛰어나고 탈취, 탈지의 성질이 있다.
- ② 습도가 높을 때 습기를 흡수하고 건조 시에는 습기를 발산하는 등 자동 습도조절이 뛰어나다.
- ③ 곰팡이 및 인체에 유해한 각종 균류의 서식을 방지한다.
- ④ 다량의 원적외선 방사로 유해전자파를 차단한다.
- ⑤ 음이온 방출로 산성화된 체질을 알칼리성으로 바꾸고 혈액 순환을 촉진해 신진대사를 왕성하게 해 준다.

다. 이러한 능력은 황토에 함유된 다섯 가지의 효소, 원적외선, 다량의 미생물로부터 나온다.

유해화학물질로부터 건강을 지켜주는 해답은 흙 속에

마지막으로 식토로써의 황토다. 조선 태종과 선조 때 기근을 면하기 위해서 진흙을 식토로 썼다는 기록이 있다. 오늘날 식토로 가장 적합한 흙은 프랑스의 녹색점토로 우리나라 황토가 식토로 적합하다는 보고서는 아직 없다. 다만 과거 앞에서 언급한 두 기록 이외에 상사병에 황토를 환으로 만들어 먹게 했다는 것과 화상에 황토수를 먹여 증상을 완화시켰다는 기록도 있음을 고려해볼 때 오염이 되지 않고 입자가 5 μ 정도의 크기로 부드럽고, 굵다면 황토도 식토로 사용할 수 있지 않을까 생각한다. 다만 섭취하고자 할 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋겠다.

2~50 μ 크기의 황토가 가지고 있는 마력과도 같은 힘, 한 줌의 흙이 유해화학물질로 가득한 현대적 공간에서 우리의 건강을 지켜줄 대안임을 인식해야 한다. 황토는 얼마 전까지만 해도 그저 흙에 지나지 않았다. 그저 극소수의 사람들만이 황토를 생활에서 활용했을 뿐이다. 황토가 각종 연구를 통해 건강물질로 알려지기 시작하면서 황토건강법에 관심을 갖게 된 것은 매우 다행인 일이다. 우리는 혼한 것에 대해서는 경제적 가치가 없다고 판단하는 습관을 가졌으며 그것은 '혼한 것=하찮은 것'으로 인식하게 하는데 결정적으로 기여했다. 그러나 적어도 건강이라는 키워드 하에서는 '혼한 것=건강을 위해서 꼭 필요한 것'이라 정의할 수 있는데 햇빛, 공기, 물, 흙, 식물이 그것이다. 이런 자연적인 요소만 잘 활용해도 우리는 건강하고 행복하게 살아 갈 수 있다. 이제 우리에게 필요한 것은 지식이 아니라 지혜가 아닐까 한다. MEDICHECK

우리나라에서는 예로부터 황토가 생활 전반에 다양하게 사용돼 왔다. 부엌에서는 황토아궁이에서 불을 지피면서 생활했던 습관 때문에 자궁암을 비롯한 부인병 예방에 도움이 되었다. 장독대의 전통발효식품인 된장, 간장, 고추장이 맛있게 익어 가는데 자연스러운 맛을 내는 것도 황토용기 때문이었다.