

쑥갓

ССУКГАТ

МИШЕЛЬ
ЧОНМИН
БАН

КОРЕЙСКИЕ СЕКРЕТЫ
БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ОСОЗНАННОЙ
ЖИЗНИ



Популярная психология для бизнеса и жизни

Мишель Чонмин Бан

**Ссукгат. Корейские секреты
благополучия и осознанной жизни**

«Азбука»

2025

УДК 316.7+613+615.851
ББК 51.204+53.52+88.4(5Ко)

Бан М.

Ссукгат. Корейские секреты благополучия и осознанной жизни
/ М. Бан — «Азбука», 2025 — (Популярная психология для
бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-35298-8

«Ссукгат» – это глубинное погружение в корейскую философию благополучия, где забота о себе становится естественным ритмом жизни. Пережив серьезный кризис, Мишель Чонмин Бан отправляется в Азию, чтобы узнать, как буддийские монахини, ныряльщицы хэнё с острова Чеджу, столетние жители Окинавы сохраняют бодрость тела и ясность ума на долгие десятилетия. Автор показывает, что ритуалы, помогающие чувствовать себя здоровыми, радостными и полными энергии, легко интегрируются в наши насыщенные будни. Книга предлагает не готовые рецепты, а целостный образ мышления: как внедрить в свой день приготовление полезной пищи (принцип якшик донвон, или еда как лекарство), осознанное замедление, ежедневные прогулки, уход за собой и дыхательные практики, как слушать сигналы тела, продлевать молодость и управлять стрессом, не забывая о связи с природой и чон – теплоте человеческих отношений. Это приглашение впустить в свою жизнь простые и мудрые практики и вековые традиции Азии и увидеть, как истинное здоровье расцветает в гармонии с собой и миром. Книга для всех, кто ищет путь к осознанной, долгой и счастливой жизни. Эта книга содержит советы и информацию, касающиеся здоровья. Ее следует использовать как дополнение, а не как замену консультациям квалифицированного медицинского специалиста. Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы подозреваете их наличие, рекомендуется прежде, чем приступить к любой оздоровительной программе или лечению, проконсультироваться с врачом.

УДК 316.7+613+615.851
ББК 51.204+53.52+88.4(5Ко)

ISBN 978-5-389-35298-8

© Бан М., 2025

© Азбука, 2025

Содержание

Введение	8
Самопомощь	8
В корейской культуре еда означает любовь и заботу о себе	9
Мой путь к здоровой жизни	10
Древняя мудрость для здоровья сегодня	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Мишель Чонмин Бан

Ссукгат. Корейские секреты благополучия и осознанной жизни

Моей семье

Michelle Jungmin Bang
SUN & SSUKGAT:
the Korean art of self-care, wellness & longevity

© 2025 by Michelle Jungmin Bang. All rights reserved

© Савченко М., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

ССУКГАТ

Часто остается незамеченной сила, которой обладает ссукгат – хризантема с золотистым венчиком, а тем временем это растение имеет намного большее значение, чем просто декоративный цветок. Его лечебные свойства ценились в Корее веками. В наше время найти его можно по одному из этих названий – китайский Тон Хо, японский Шунгику или златоцвет увенчанный. Чтобы вырастить его, можно посадить семена, а можно уговорить увядший стебелек вновь зацвести, умастив землей, солнцем, водой и заботой. Так, ссукгат может возрождаться снова и снова, пуская новые корни в каждое свое перерождение.



Введение

Самопомощь

Практика активного поддержания здоровья и благополучия

Самопомощь – это радикальное и в то же время многовековое понятие, заключающееся в проактивном подходе к здоровью в противовес к реактивному. Оно предполагает фокусирование на мелочах, которые можно делать каждый день, чтобы чувствовать себя лучше и, следовательно, благодаря этому прожить более долгую и насыщенную жизнь, избегая предотвратимых заболеваний и преждевременного старения. Этой простой мудростью жили мои предки, и ее следует хранить и не забывать.

В корейской культуре еда означает любовь и заботу о себе

В корейских семьях любовь и обеспокоенность скрываются за нередко неожиданными выражениями, связанными с едой. «Ты уже поел?» на самом деле означает «Как дела?», а если идти дальше, то «Хорошо ли ты заботаешься о себе?». Подобные тонкости перевода основаны на давних корейских традициях, где еда неразрывно связана с любовью и самопомощью. **В Корее еда – это не просто «топливо», еда – это комфорт, компания, главное лекарство, насыщающее и исцеляющее организм.**

Веками корейцы использовали простые средства вроде домашней еды с определенными ингредиентами, чтобы лечить недуги и предотвращать ранние симптомы, пока болезнь не стала хронической или даже неизлечимой. Так меня кормила моя семья в детстве, когда я болела. Это были питательные блюда из нашей корейской культуры, привезенные за океан, в Бруклин, где я родилась и воспитывалась в семье родителей-иммигрантов. Когда у меня был желудочный грипп, моя мать всегда готовила *чук*, теплую и успокаивающую рисовую кашу, легко перевариваемую и подходящую больному. Летом отец готовил *самгетан*, суп с курицей, фаршированной женьшенем и клейким рисом. Его питательные вещества помогают восполнить те, что выходят с потом в жаркие дни. Бабушка готовила мой любимый *твенджан ччигэ*, рагу из ферментированной бобовой пасты, насыщенной полезными для кишечника пробиотиками, богатого белком тофу и нежного кабачка. Это сытное домашнее блюдо наполняло меня радостью во время моих приездов из колледжа домой. Я знала, что она готовила мне, потому что помнила, что оно мое любимое.

Я выросла и переехала из Бруклина, в конце концов осев в Гонконге и на Манхэттене, где сейчас живу со своим мужем и двумя детьми, но часто вспоминала о семейных лечебных рецептах из детства. Выгорев как предприниматель, я сильно отдалась от корейской науки заботы о себе. Как и многие из нас, я осознала, что стресс и стиль современной жизни не только разрушают мои тело и разум, но и вредят планете.

Однажды утром, гуляя по пляжу Стэнли в Гонконге и размышляя об этом, я увидела группу пожилых людей в купальниках. Я мельком взглянула на них и отметила их бодрость и гладкую кожу. Издалека этих посеребренных старостью людей можно было принять за молодых спортсменов. Они специально собрались для активного отдыха, чередуя бодрые заплывы в океане с энергичной зарядкой босиком на берегу. Вода сверкала от лучей солнца, пляшущих по волнам. Они были довольны, находились в гармонии друг с другом и с миром. В этот момент меня осенило. Может ли мудрость старших поколений, соединенная с открытиями нашего времени, быть ключом к хорошей жизни?

Мой путь к здоровой жизни

Все началось, когда я первый раз оказалась в реанимации. Моя карьера в тот момент была на пике. Я запустила модный безотходный стартап – моя мечта, – наша компания выиграла крупный конкурс социальных проектов в Гонконге, и нас закружил водоворот событий и популярности. Как генеральный директор я полностью сосредоточилась на скорейшем развитии и расширении компании, работала сверхурочно, держась на черном кофе абсолютно без сна. Я превозмогала незначительную, как мне тогда казалось, ломоту и боли, не осознавая, как мощно это влияет на мое здоровье. Мое тело подавало мне предупреждающие сигналы, которые я игнорировала.

В тот день с полудня меня мучила невыносимая боль в брюшной полости, становилось все хуже, так что к полуночи меня забрали в больницу. Оказалось, что язва распространилась по всей длине стенки желудка. Я провела ночь в больнице, мне выдали таблетки и сказали отдохнуть от работы. Но чтобы я ни делала, даже с лекарствами я не могла есть без боли. Мне все время было плохо несмотря на то, что я всегда была человеком, который редко болеет даже простудой.

Вплоть до этого момента я никогда серьезно не задумывалась о своем состоянии. В детстве я много играла в теннис, и этого было достаточно, чтобы поддерживать форму, не делая для здоровья ничего особенного. Но в старшей школе и колледже нагрузка все увеличивалась, а потом, окончив бизнес-школу, став мамой, я взваливала на себя все больше, ответственность росла. Мне нравилось преодолевать себя, упорно трудясь, и достигать результатов. Я привыкла работать всю ночь. Когда я уставала, я убеждала себя в том, что мое трудолюбие – это почетная медаль, которую я должна с гордостью носить. Позже я узнала, что многие мои друзья с подобным графиком заработали еще худшие проблемы со здоровьем, и это застало их врасплох. Для многих здоровье оставалось где-то на периферии, в сутках не хватало часов, чтобы думать еще и о нем. Мы были слишком заняты работой и достижением целей. Но какой ценой? Меня беспокоила моя зависимость от лекарства для подавления болей в желудке, которые мешали мне жить.

Как предприниматель я всегда пытаюсь понять, почему что-то не работает. Откуда взялось это несоответствие с тем, что, как мне казалось, я знаю о здоровье, – особенно учитывая то, как меня растили, – и разрушительным эффектом, который оказал мой образ жизни на мое тело? Начав размышлять об этом в тот день на пляже, я пришла к тому, что живу на континенте, где еда считалась лекарством веками. Я находилась в идеальном месте для изучения проверенных временем методов поддержания здоровья в первоисточнике, поэтому решила отправиться в путешествие по Азии, погрузившись в древние практики долголетия, спрятанные у меня под носом. Страны Азии непрерывно лидировали среди самых здоровых в мире, и профилактическая самопомощь – это их волшебная палочка. В 2021 году Гонконг, Макао, Япония, Корея и Сингапур занимали первые места в рейтинге ООН по ожидаемой продолжительности жизни¹. Окинава в Японии – место крупнейшей концентрации долгожителей возрастом под сто лет и с единичными показателями уровня ожирения. **Согласно прогнозам ученых из Имперского колледжа Лондона и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2030 году Южная Корея сохранит самый высокий уровень продолжительности жизни, обогнав всех**².

¹ United Nations Population Division, “Life Expectancy at Birth, Total (Years),” World Bank Open Data, 2022. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN>.

² Vasilis Kontis, et al., “Future Life Expectancy in 35 Industrialised Countries: Projections with a Bayesian Model Ensemble” *Lancet* 389, N 10076 (February 21, 2017): 1323–35. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)32381-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)32381-9).

Благодаря нескольким факторам, включая хорошее питание в детстве и высокое качество медицинского обслуживания, уровень смертности в Корее от предотвратимых хронических болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания или диабет, в два раза ниже уровня смертности в США. Уровень ожирения, который считается основным фактором заболеваемости, составляет всего 0,1 %. Несмотря на то что идеальных мест не бывает, статистика показывает, почему страны Азии исторически занимали лидирующие позиции по здоровью в мире и почему Корея, в частности, стала примером для всех, кто хочет изучить и улучшить свое состояние.

Никогда в мировой истории корейская культура не была так влиятельна, как сейчас. В своей статье для *Guardian* «К-все: подъем и расцвет корейской культуры» журналист Тим Адамс так описывает этот феномен: «Мир влюбился во все корейское». От К-поп музыки, кино и сериалов до моды, технологий и еды. Будучи американкой корейского происхождения во втором поколении, я, тем не менее, не обращала внимания на свои этнические корни до сих пор. Но чем больше времени я проводила в Азии, посвятив себя этому квесту, тем больше открывала для себя мудрость моей родной культуры и понимала важность превентивной самопомощи для крепкого здоровья и долголетия. Возвращение домой было неожиданно чудесным.

Древняя мудрость для здоровья сегодня

При нашей насыщенной жизни мы все забываем заботиться о себе. Иногда мы недостаточно спим, готовясь к экзаменам или управляя командой в другом часовом поясе. Иногда мы пропускаем обед, потому что наше расписание настолько плотное, что невозможно выделить время на еду. Неважно, офисный вы работник, предприниматель, родитель или студент: ежедневно мы сталкиваемся с трудностями, которые требуют больших затрат от нашего организма. Добавьте к этому круглосуточную жизнь в Интернете, и состояние здоровья сразу уходит на второй план, особенно когда кажется, что все в порядке.

Многие начинают браться за свое здоровье, только когда появляются очевидные проблемы. Так было и со мной. Но что, если мы фундаментально изменим наш взгляд на собственное состояние? Если вместо того, чтобы быть пассивными, мы инициативно отнесемся к здоровью, поставив заботу о себе на первое место? Следовательно, мы обгоним любую болезнь на шаг, поддерживая организм в непрерывном цикле самоисцеления и восстановления, идеально согласованном с нашей биологией. **Вместо того чтобы ждать, когда болезнь проявит себя и предотвращать хроническое заболевание будет поздно, усвоим привычку заботиться о себе ежедневно, усилив сопротивляемость организма и иммунитет и полностью предупреждая болезнь. В итоге мы будем чувствовать себя и выглядеть моложе и приобретем потенциал для того, чтобы прожить на несколько десятилетий дольше.**

Согласно Google Trends, количество поисковых запросов по теме «самопомощь» резко подскочило, когда начался коронавирус. Поиск в Google выдает целых шесть миллиардов результатов, и их количество продолжает расти. Несмотря на то, что этот тренд часто связан с женским здоровьем, забота о себе – это не просто «мода», она важна для обоих полов и всех возрастных категорий. Ведущие организации в области здравоохранения, такие как Клиника Мейо и Кливлендская клиника, занимают серьезную, с точки зрения сохранения здоровья, позицию по вопросам самопомощи, считая ее основным аспектом благополучия. Там считается, что самопомощь включает в себя гигиену, питание, грамотность в вопросах здоровья, а также требуется понимание своего тела настолько, чтобы обращаться за медицинской помощью, когда это необходимо. Исследования показывают, что забота о себе дает положительные для здоровья результаты: высокий иммунитет, большая продуктивность, уверенность в себе, устойчивость, увеличенная продолжительность жизни и уменьшение стресса. Самопомощь – простой и действенный метод борьбы с 70 % хронических заболеваний, которые ВОЗ считает предотвратимыми за счет изменения стиля жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.