

임병학 교수의
꽃차이야기
⑫ 연잎, 연꽃차

혈액순환 돕고 간과 폐에 좋은 차

연꽃은 더러운 진흙 연못 속에서 깨끗한 꽃을 피운다고 하여 선비들로부터 사랑을 받아왔다. 불교에서는 진흙 속에서 피는 연꽃이 속세의 더러움에 물들지 않고 청정함을 상징한다고 하여, 극락세계를 상징하는 꽃이다.

꽃말은 군자, 청결, 순결, 배신, 청순한 마음 등이며, 다른 이름은 연이고, 생약명은 연자심(蓮子心), 연자육(蓮子肉)이다.

연꽃과 수생식물 중 부엽식물에 속하는 쌍떡잎 식물로서 다년생 수초이다. 키는 1m 정도 자라고, 연잎은 하엽체(荷葉體)라고도 불린다. 꽃은 연한 홍색 또는 흰색으로 7~8월에 꽃줄기 끝에서 대형 꽃이 1송이 피는데 지름이 15~20cm이다. 이용부위는 뿌리, 잎, 꽃, 종자이며, 식용으로 활용할 수 있고, 차 또는 약용한다.

성분과 약성

연자육에는 전분, 라피노스(raffinose), 누시페린(nuciferine), 노루누시페린(nornuciferine), 노르마르메파빈(norarmepavine)이 있고, 잎에는 로메린(roemerine), 누시페린(nuciferine), 노르누시페린, 아르메파빈(armepavine), 프로누시페린(pronuciferine), 리리오데닌(liriodenine), 아노나인(anonaine), 퀘르세틴(quercetin) 등이 있다.

연자육은 성질이 평하고, 맛이 달고 떫다. 연근은 성질이 차고, 맛이 달다. 잎은 성질이 평하고, 맛이 쓰다. 연자육은 신장의 기운을 이롭게 하여 유정을 멈추게 한다. 연자육은 오래된 이질 설사를 멈추게 하고, 불면증에 도움을 준다. 연근은 열을 내리고 어혈을 제거하며 독성을 풀어준다.

연잎은 수렴작용과 지혈작용을 하고 야뇨증에도 효과가 있다. 연잎은 건조한 폐를 순환시켜 니코틴을 배출하는데 도움을 준다. 연꽃은 혈액순환을 돕고 풍습(風濕)을 제거한다.

마음 · 기(氣)작용

연꽃은 간(肝)과 폐에 좋은 태음인의 꽃차이다. 연근은 구멍이 있어서 더러운 것을 걸러내고 영양을 섭취하기 때문에 수렴과 발산을 잘하는 특징을 가지고 있다. 태음인은 잘 먹고 흡수를 잘하지만, 땀으로 발산(發散)을 잘해야 한다. 연꽃은 기본적으로 태음인의 발산을 도와주는 꽃차이다.

연꽃은 혈액순환을 돕고, 지혈의 효능이 있는데, 이는 수곡량기의 혈해(血海)와 관계된다. 수곡량기는 소장(小腸)에서 유(油)가 생성되어 배꼽의 유해(油海)로 들어가고, 유해의 맑은 기운은 코로 나아가서 혈(血)이 되고, 코의 혈이 허리로 들어가 혈해(血海)가 되고, 간은 혈해의 맑은 즙을 빨아들여서 원기를 보익하고, 기운을 고동하여 배꼽의 유해를 모이게 한다.

요척(腰脊)에 있는 혈해는 피가 사는 집으로 혈해의 맑은 즙이 간의 원기를 보익하기 때문에 연꽃은 혈해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)



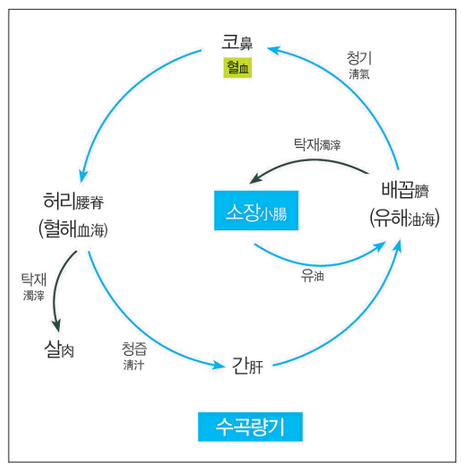
연잎은 건조한 폐를 순환시켜주는데, 이는 수곡온기의 니해(膩海)와 관계된다. 수곡온기에서 니해의 맑은 즙이 폐(肺)의 원기를 도와주기 때문에 연잎은 니해를 충만하게 하는 것이다.

태음인은 간대폐소(肝大肺小)의 장국으로 폐당(肺黨)의 수곡온기가 적은데, 연잎과 연꽃은 기본적으로 수곡온기의 기 흐름을 잘 흐르게 한다.

제다 및 음용

연잎은 앞뒤로 잘 씻어서, 가로×세로 1.5cm, 1cm 자른다. 찜기에서 증제 후 유념을 한다. 고온에서 덖음과 식힘을 반복하여 완성한다.

연꽃제다는 꽃을 7~8월에 채취하여, 꽃잎과 연자방, 꽃술을 분리한다. 꽃잎은 5mm 정도로 자르고, 연자방은 2mm 정도로 자른다. 중온에서 덖음과 식힘을 반복하고, 고온에서 맛내기와 가향 덖음으로 완성한다. 연잎차 2g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 연잎차 3g을 100℃로 끓인 물 500ml를 넣고, 2분 이내로 우려낸 다음, 연꽃에 부어 함께 우린다.



사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 연꽃차의 향은 여름철 풀향과 과일의 향이 났다. 1차 시음에서는 청포도의 맛이 스며들며 달콤함이 느껴지고, 과일의 신 맛도 느껴졌다. 2차 시음에는 약간 떫은맛이 혀에 남고, 압 안이 화함이 있다.

다른 태음인 시음자는 첫 한 모금에서는 무엇으로 표현하기 어려운 은은한 향이 다가오지만, 그렇게 당기는 맛은 아니었다. 향이 깊어지면서 매운 맛이 나고는 가벼워졌다. 2차 시음에서는 머리가 띵하면서 먹먹해지는 것 같았다.

소음인이 마셨을 때, 1차 시음에서는 연꽃 차향은 묵직한 향의 느낌이 다가오고, 입안 끝 쪽에서 화한 느낌이 오래 남아서 맴돌았다. 2차 시음에서는 목안 쪽에서 잠시 시원함이 느껴지고, 떫은맛이 약하게 느껴졌다.

연꽃차는 은은하면서도 독특한 향과 맛을 가지고 있다. 태음인 한증에는 잘 맞고, 태음인 열증이나 소양인, 그리고 소음인에게는 다가오는 꽃차는 아닌 것 같다.

음용 사례 (태음인, 여, 52세)

2021년 여름에 연꽃차를 처음 마시고는 그윽하면서도 산뜻함을 담고 있는 은은한 향과 달콤한 맛의 신선함을 잊을 수가 없다. 마음이 차분해 지면서 정신이 맑아져 입가에는 웃음이 저절로 났다. 잦은 스트레스로 평소에 소화불량이 심했고, 머리 두통이 심해 약을 자주 먹곤 했었는데, 연꽃차를 마시는 순간에는 속이 편안해지고 머리가 맑아지는 느낌이 새로운 세상을 맞이하는 경험도 하였다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
② 골다공증

꾸준히 칼슘 섭취…지속적인 관리를

진료실에서 진료를 보다보면 다양한 질문을 많이 받습니다. 그 중에서도 노년층에서 많이 받는 질문들 중 하나가 "제가 요즘 들어 팔다리가 쑤시고 아픈데 이거 골다공증 아닌가요?" 하는 것과 "제가 골다공증을 진단 받았는데, 아픈 곳이 없는데 어떻게 골다공증인거죠?" 라는 것입니다. 결론부터 말하자면 골다공증과 통증은 관련이 없습니다. 골다공증(骨多孔症)은 한자 풀이 그대로 '뼈에 구멍이 많이 생기는 병' 이라고 간단하게 설명할 수 있습니다. 만약에 건물이 통증을 느낄 수 있다고 가정한다면, 건물을 세울 때 골조가 약하다고 건물이 아파하지는 않을 것입니다. 단지 충격에 취약해서 쉽게 무너질 뿐입니다. 마찬가지로 골다공증이 있다고 아프진 않으나, 뼈의 기본 골조가 약하다 보니 충격에 쉽게 무너지는 '골절' 발생 위험성이 높아지게 되는 것입니다.

세계보건기구(WHO)는 골다공증을 '골량의 감소와 미세구조의 이상을 특징으로 하는 전신적인 골격계 질환으로, 결과적으로 뼈가 약해져서 부러지기 쉬운 상태가 되는 질환' 으로 정의하고 있으며, 미국국립보건원(NIH)에서는 이를 축약하여 '골강도의 약화로 골절의 위험성이 증가하게 되는 골격계 질환' 으로 규정하고 있습니다. 이렇듯 의료계에서도 '골다공증' 을 바라보는 시각이 '골다공증' 이라는 뼈의 상태보다는 '골다공증으로 인해 골절 발생 위험성이 높아진 상태' 라는 위험성에 좀 더 초점을 두고 있는 것입니다.

Q. 골다공증은 왜 오는 것일까요?

사람의 뼈는 낡은 뼈의 소멸과 새로운 뼈의 형성이 균형 있게 유지되면서 골밀도가 유지됩니다. 나이가 들고, 약물 복용 혹은 영양의 불균형 등 다양한 원인으로 새로운 뼈가 잘 형성이 안 되거나, 뼈의 소멸이 너무 빨리 이루어지면서 새로운 뼈로의 대체가 원활히 이루어지지 않게 됩니다. 이런 과정들로 인해서 점차 뼈는 점차 약해지고 얇아지면서 골절 위험성이 커지게 되는 것입니다.

Q. 골다공증으로 인한 골절을 왜 조심해야 할까요?

너무도 당연한 얘기지만 골절이 발생하게 되면 통증과 더불어 이에 대한 치료와 합병증 등으로 인한 금전적, 시간적 손실이 발생하고 나아가서 삶의 질이 떨어지게 됩니다. 또한 어느 부위에 골절이 되었나에 따라 단순히 삶의 질만 떨어트리는 것이 아니라 생존율에도 큰 영향을 끼치게 됩니다. 국내에서 발표된 논문에 따르면 대표적인 골다공증성 골절인 고관절 골절의 5년 생존율은 약 55%로, 이는 보건복지부에서 발표한 전체 암의 5년 생존율인 70.3%보다도 낮고, 대표적인 소화기암인 위암(74.4%), 대장암(76.3%)의 5년 생존율보다 훨씬 낮은 수치를 보이고 있습니다. 물론 골다공증이 있다고 해서 반드시 골다공증성 골절이 발생하는 것은 아니나 이에 대한 경각심을 가지고 관리를 해줘야 할 필요가 있습니다.

Q. 그렇다면 골다공증을 예방하기 위해서는 어떠한 노력이 필요할까요?

골다공증이 없다 하더라도 꾸준한 칼슘 섭취는 골다공증의 예방에 매우 중요합니다. 성인남자는 하루에 800㎎, 갱년기 전 여성은 1000㎎, 갱년기를 지나면 1500㎎의 칼슘 섭취를 권장하고 있습니다. 하루 세끼 영양을 잘 섭취하면 어느 정도의 칼슘은 충족할 수 있습니다. 부족한 양은 우유 등의 유제품으로 보충이 가능합니다. 만약 하루 권장량의 칼슘을 섭취하지 못한다면 칼슘제를 먹는 것도 방법입니다. 칼슘 외에도 하루 800IU 이상의 비타민D도 골다공증 예방을 위해서 필요합니다. 비타민D는 피부에 햇빛을 쬐면 비타민D가 합성이 되는데, 일주일에 2~3번, 30분~1시간 정도 산책하는 것만으로도 충분한 비타민D가 형성됩니다.

하지만 최근 들어 자외선 차단제가 널리 사용되면서 밖에서 충분한 시간의 햇빛을 쬔다 하더라도 자외선이 차단되어 필요한 양의 비타민D가 형성되지 않습니다. 이런 경우나 다른 현실적인 문제로 비타민D가 부족하다면 보충제를 활용해 비타민D를 섭취해줘야 합니다. 현재 병원에서 많이 쓰이는 칼슘과 비타민D의 복합체를 복용한다면 하루 기준치의 양을 둘 다 충족시킬 수 있습니다. 다음으로는 운동입니다. 아직까지 적당량의 운동에 대해서는 명확하게 확립된 것은 없으나 일반적으로 주3~4회, 30분 이상의 체중 부하 운동을 하는 것을 권장하고 있습니다. 체중 부하 운동을 하게 되었을 때 근력과 균형감각 등을 키워 낙상과 골절 예방에 도움이 되고, 뼈에 적절한 자극을 주게 되어 골형성과 골흡수의 작용을 통해 뼈가 튼튼해 질 수 있게 합니다.

Q. 골다공증을 예방하기 위한 노력에도 불구하고 골다공증이 발생했다면 어떻게 해야 할까요?

일단 골다공증을 진단 받은 병원에서 의사와 상담을 통해 적절한 약을 사용해야 합니다. 골다공증 치료제는 크게 골 흡수를 억제하는 약과 골형성을 촉진시키는 약이 있는데, 성별, 나이, 순응도 등을 고려하여 의사와 충분한 상담을 시행한 뒤 처방대로 치료를 받는 것이 좋습니다. 골다공증도 혈압이나 당뇨처럼 지속적으로 관리가 필요합니다.

주기적으로 골밀도 검사를 통해 골다공증에 대한 치료에 대한 반응도 확인하고, 적절한 약물의 휴지기를 통해 추가적인 문제가 발생하지 않게 예방해야 합니다.

지금까지 골다공증이 어떤 것인지 예방과 치료를 위해 어떠한 것들이 필요한지 살펴보았습니다.

노년의 행복과 생존을 위협하는 골다공증을 잘 관리하여 행복한 노년을 보내시길 바랍니다.



윤동길 거인병원 정형외과

거인병원
Geo-in Hospital
051)996.7000
동래사직운동장앞
어깨·관절·척추, 정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필:230622-중-155173
현대불교신문과 협약에 따라
구독자 비급여 10% 할인 제공



민경범 마취통증의학과 | 김종열 신경외과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 윤동길 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과

보호자·간병인 걱정없는
전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스