

임병학 교수의
꽃차이야기
② 마음 편하게 하는 조릿대차

신장에 좋은 소양인의 꽃차
〈腎臟〉

조릿대는 벼과 조릿대속에 속하는 나무와 여러 해살이풀의 성질을 갖고 있는 상록활엽관목으로, 작은 대나무이다. 산에 사는 대나무라는 뜻에서 산죽(山竹)이라 하고, 꽃말은 외유내강(外柔內剛)이다.

조릿대의 이용부위는 줄기와 잎으로 약용 또는 차로 사용한다. 사계절 모두 채취가 가능하지만, 이른 봄의 새순이나 차가운 겨울의 눈을 맞은 조릿대가 약성이 좋다고 알려져 있다.

〈약성〉

조릿대는 성질이 차고, 맛이 달며, 독이 없다.

〈동무유고〉 '동무약성가' 에서는 죽여(竹茹)의 약성에 대하여, '신장의 위기를 열어주어 음식을 소화시키고 식욕을 당기게 한다' (開腎之胃氣 而消食進食.)라 하였다. 대나무는 소양인의 신장에 좋은 것으로, 위장의 기운을 열어서 음식을 소화시키고 식욕을 당기게 하는 꽃차이다.

소양인은 열이 많은 사람으로 위(胃)의 열이 폭발하여 신경을 날카롭게 하는데, 조릿대는 열을 내리고 진액을 생성시켜 정신을 안정시키는데 효과가 탁월하다. 스트레스로 인한 불면증이나 신경쇠약에 도움을 받을 수 있다. 꽃차는 카페인이 없기 때문에 잠자기 전에 마셔도 부담이 없다.

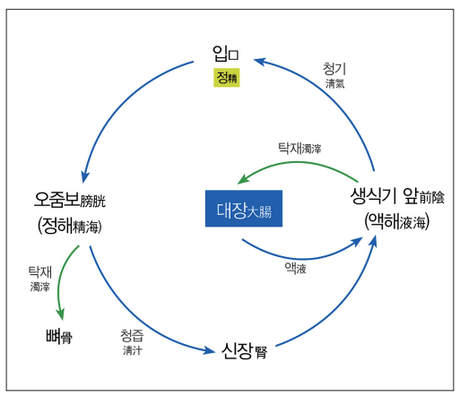
주요 성분은 다당체, 클로로필(chlorophyll), 리그닌(lignin), 갈락토스(galactose), 아스파라긴산(asparaginicacid) 비타민K 등이다. 조릿대의 클로로필은 혈관 내 유해한 콜레스테롤과 활성산소를 제거한다. 또 혈액순환을 원활하게 하여, 혈전 억제, 고혈압, 중풍, 당뇨 등 성인병을 예방한다.

〈마음 · 기(氣)작용〉

찬 성질의 조릿대는 신장(腎臟)에 좋은 소양인의 꽃차이다. 소양인은 위장의 기운이 크고 신장의 기운이 작은 비대신소(脾大腎小)의 장국을 가지고 있다. 〈동무유고〉에서 "대나무가 신장의 위기를 열어준다(開腎之胃氣)"고 한 것은 바로 신장(腎臟)과 위장(胃臟)에 함께 작용하기 때문이다.

조릿대는 열로 인해 입 안이 마르는 것과 갈증을 멈추게 하고 진액을 생성시켜 주는데, 이는 하초(下焦)에 흐르는 수곡의 한기(寒氣)를 잘 흐르게 하기 때문이다.

수곡의 한기는 대장(大腸)에서 액(液)이 생성되어 생식기 앞으로 들어가 액해(液海)가 되고, 액해의 맑은 기운은 입으로 나아가기 때문에 입 안이 마르는 것과 갈증을 멈추게 도와주며, 진액을 생성시켜 주는 것이다. 입에서 생성된 정(精)이 방광(膀胱)으로 들어가 정해(精海)가 되고, 신장이 정해의 맑은 즙을 빨아 들여서 신장의 기운을 보익(補益)하고, 다시 생식기 앞으로 기운을 고동시키는 것이다.(그림 참조)



또 입의 정(精)은 오줌보의 정해(精海)로 들어가는데, 조릿대는 정해(精海)를 충만하게 하여, 소변을 원활하게 통하게 한다. 하초(下焦)에 흐르는 수곡의 한기의 기 흐름을 통해, 입과 방광(오줌보) 그리고 신장이 서로 연계되어 있음을 알 수 있다. 신장이 좋지 않으면 방광에 문제가 생기고, 또 입 안의 건조나 갈증은 방광이 서로 유기적으로 작용하는 것이다. 오줌 색이 진하면 수분이 부족한데, 이때 입이 마르거나 갈증이 생기는 것이다.

〈제다 및 음용〉

채취한 조릿대 잎은 깨끗이 씻어서 물기를 제거하여 1cm 크기로 자른다. 고온에서 잘 익히면서 덖어서 유념(비비기)을 한다. 중온에서 덖음과



식힘을 반복하여 덖는다. 고온에서 건조시키고 가향을 해서 완성한다.

음용방법은 조릿대차 2g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 조릿대차는 맑고 투명한 색을 가지고 있다. 조릿대차는 몸이 찬 사람은 각별히 조심하고, 비타민 K가 함유되어 있어 혈액을 응고시키는 작용을 하므로 주의가 필요하다.

〈사상인별 음용 소감〉

태음인이 마셨을 때, 맛은 비린 맛이 나면서 목에서 약간 걸리는 느낌을 받았다. 여러 잔을 마신 후에는 민감하게 반응하는 나의 몸이 차가워지는 것을 느꼈다. 또 조릿대차는 여름철 들판에서 풀을 벤 후 약간 마른 상태에서 나는 풀냄새가 났다. 맛은 약간의 구수함과 깔끔한 느낌이 나며, 목 넘김 후 남은 끝 맛은 여운이 없었다.

소음인이 마셨을 때, 조릿대차의 첫 맛은 쇠 맛이 나는 듯하였으나, 혀에서 느껴지는 쌔한 느낌은 부드러웠다. 평소 우측 뒷머리 편두통이 심했는데, 차를 마시는 순간 조금 통증이 완화되는 느낌이었다. 다음날 두통이 조금 완화되었고, 심신(心身)의 안정도 이끌어 주는 듯하였다. 또 시음 전에 차향을 맡는데 오이의 비릿함이 다가 왔다. 맛은 등 푸른 생선의 비린내가 강했다. 목 넘김에는 닝닝함을 느낄 수 있었다. 식혀서 차갑게 마시니 덜 비리고 덜 느끼하였다. 비릿한 맛을 느끼지 않게 빠르게 넘겼는데, 끝 맛에서는 약간의 달달함을 느낄 수 있었다.

소양인이 차를 마셨을 때, 차 한 모금이 혀끝에 닿는 순간 구수하면서 약간 쌉싸름한 맛이 느껴졌다. 소여물 같은 냄새와 맛이 났다. 입 안이 코팅되는 것처럼 진득한 여운이 남았다. 차를 마시고 곧 코 안이 시원해지고, 소변 배출이 원활해진다. 음용기간 동안 실핏줄이 터졌는데, 빠르게 치료가 되었다. 원래도 잠을 잘 자는데, 심신(心身)이 안정되어 질 높은 수면 시간이 된 것 같다. 또 풀의 비릿한 냄새가 진한 편이였다. 갓 삶은 여물 같은 냄새와 맛이 나고, 보통 차들은 처음 입안에 들어갈 때만 진하게 느껴지는데, 조릿대는 처음에 맛과 끝 맛이 같았다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉



김영숙의
효소건강칼럼
① 효소란 무엇인가?

효소, 생존과 건강 유지 위해 꼭 필요

우리 건강의 필수적인 요소로 최근 각광받고 있는 효소는 무엇일까? 익숙한 탄수화물도 아니고, 지방도 아니고 참으로 궁금해진다.

과학적인 의미의 효소는 신체 내부에서의 반응을 촉진하는 '자연 단백질(엔자임)' 과 유기화학에서 물질의 반응을 돕는 '화학적 촉매(캐터리스트 · Catalyst)' 로 정의할 수 있다. 우리 몸의 건강에 작용하는 '효소' 는 전자다.

효소는 우리 몸의 에너지 대사 과정에 필요한 촉매제다. 우리가 먹은 음식물을 잘게 잘라 몸 속으로 흡수될 수 있는 형태로 분해시키는 역할을 한다. 생명체 안에서 살아 활동하는 단백질 성분을 유용하게 바꾸는 성분이기도 하다.

효소는 크게 '체내효소' 와 '체외효소' 로 나뉜다. 체내효소의 경우 2만 종류가 넘지만 소화효소는 24종류이며, 나머지는 신체 대사 작용에 작동하는 효소다. 효소는 보통 한 가지 반응에 작동하는데, 단백질 분해효소는 단백질만 소화시키는 역할을 한다.

효소는 우리 몸에서 필수적인 대사 작용을 돕기에 생명을 유지할 수 있도록 하는 물질로 꼽힌다. 예를 들어 우리 몸에 소화효소가 작용하지 않는다면 아침에 먹은 식사를 소화시키는 데 수십 년이 걸린다. 실제로 우리의 생존과 건강을 유지하기 위해 효소는 꼭 필요하다는 전문가들의 분석이 나오고 있다. 우리가 섭취한 음식물을 에너지원으로 바꾸어 성장하고 활동하는 원동력으로 만들어 주는 역할을 효소가 하는 것이다.

우유만 먹으면 배탈을 앓는 사람들이 있다. 우유에 함유된 유당 성분을 분해하는 효소가 부족해 제대로 소화를 못하는 '유당불내증' 때문이다. 전 세계 인구의 75%가 유당불내증을 앓고 있다고 할 정도로 흔하다. 유당 분해 효소가 부족한 이들이 우유를 잔뜩 먹는다고 이것을 제대로 영양소로 전환할 수 있을까? 헨릭 로저 덴마크 코펜하겐대 교수 연구팀의 2022년 연구결과에 따르면 사람에 따라 장에 존재하는 미생물의 구성에 따라 음식 섭취로 얻는 에너지양이 다르다고 한다.

결국 우리는 음식의 섭취량에 따라 음식에서 얻는 영양소가 달라지는 것이 아니라 영양소를 얻기 위한 효소를 얼마만큼 갖춰놓고 있는지에 따라 몸이 얻는 영양분이 달라지는 것이다.

과식하지 않고 적게 먹어도 몸을 유지하고, 과영양으로 인한 비만 등 문제점을 없애고 날씬하고 건강한 삶을 영위하는 데 효소는 꼭 필요한 존재인 것이다.

이 밖에도 에너지를 생산하기 위해서, 근육을 움직이기 위해서, 음식을 소화시키기 위해서 등등 효소는 많은 곳에서 작동한다.

체내효소 2만 종·소화 효소 24종
몸이 지닌 효소의 양이 건강 좌우
효소 활성화 위해 체온 유지 중요

특히 우리 눈에 보이지 않는 효소는 살아있는 생명체에 존재하며 특별한 역할을 한다. 우리 몸에서 효소는 소화효소 등으로 작동하지만 면역기능도 일부는 담당한다. 음식을 먹으면 입부터 위까지 소화효소가 침이나 위액 등에 섞여 나온다. 이들은 필요에 따라 소화 효소가 되기도 하고 대사효소가 되기도 하는데, 과식을 하거나 정제식품 동물성식품 등을 먹게 되면 체내 효소가 대부분 소화효소로 변화한다. 그렇기에 지속적인 과식 등으로 인하여 계속해서 효소가 소화 효소로만 사용된다면 몸에 문제가 생기는 것이다. 이렇게 되면 독소배출, 지방분해, 바이러스와의 싸움 등을 해야 할 대사효소가 상대적으로 줄어들게 된다. 자연스럽게 신체의 면역력은 떨어진다.

우리는 흔히 '고기를 많이 먹으면 더 힘이 나지 않을까' 하는 생각에 육류 섭취를 늘린다. 무작위로 단백질 섭취를 늘리게 되면 이에 대한 몸의 적응이 상대적으로 더 건강에 안 좋게 작용한다. 체내효소는 평생 생산되는 양이 정해져 있다. 하루에 만들어지는 효소는 소화와 대사에 나눠쓰인다. 정크푸드, 가공식품, 캔식품 등 바쁜 생활 속에서 쉽게 끼니를 해결하는 음식 속에는 특히 살아있는 효소를 찾기 힘들다. 그러므로 체내효소를 사용하게 된다.

소화 작업을 위해 효소를 많이 쓰면 신체 기능을 유지하는 대사효소가 부족해 몸에 이상이 생길 수 있다. 그 때문에 음식 먹을 때 소화가 잘 되도록 충분히 씹어야 하고, 식물효소가 풍부한 음식을 섭취하는 게 중요하다.

중세 이후 대항해 시대에 배 위의 선원들은 긴 시간 동안 다양한 음식을 먹을 수 없었다. 선원들이 주로 먹은 것은 돌로도 깨기 어려울 만큼 단단한 비스켓이며 가죽구두보다 질긴 육포가 전부였다. 특히 비상식량으로 사용했던 말린 대구는 곤봉대용으로 사용해도 될 만큼 딱딱했다고 한다. 신선한 야채류나 다양한 영양 섭취가 가능한 음식이 없어 선원들은 괴혈병으로 죽었다. 거친 풍랑이나 해적의 습격보다 더 많은 죽음의 원인이었다. 하지만 이러한 괴혈병도 비타민C가 발견되면서 해결됐다. 효소는 이러한 비타민과 어깨를 나란히 하고 함께 다닌다.

효소는 열에 약하지만 너무 낮은 온도에서도 활성화 되지는 않는다. 그래서 체내효소를 활성화시키기 위해서는 체온 유지가 중요하다. 가공식품의 섭취, 동물성 식품, 화학비료 등으로 재배한 식재료도 효소 결핍의 원인이 된다. 과로와 스트레스 휴식부족 역시 체내 효소를 소모 시킨다. 건강을 말할 때 보통은 운동을 비롯한 활동부분에 주목한다. 하지만 이제 먹는 것부터 보이지 않는 체내 건강까지 신경을 써야 한다. 몸 안과 밖을 관리한다면 더욱더 건강한 몸을 갖게 될 것이다. 새해 건강을 위해 효소에 주목하자.

〈효소전문가〉

일일시호일

바이러스 급성뇌염이 앗아간
쥬안이의 웃음

베트남에서 온 유학생 퐁·스엉씨 부부의 1살 딸 쥬안
급성뇌염 이어 간질까지…치료비 걱정에 시름만 깊어



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업