

임병학 교수의
꽃차이야기
⑭ 도라지꽃차

폐 기운 돕고 목통증 완화

민요 '도라지'의 가사인 "도라지 도라지 백도라지 심심산천의 백도라지…"는 동양철학의 깊은 뜻을 담고 있다. '도라지'는 '도(道)라지'이고, '백도라지'는 '백(白)도라지'로 흰 백(白)은 손괘(巽卦)로 하늘의 신도(神道)를 나타낸다. 또 '백(百)도라지'로 풀이할 수 있는데, 이는 진리는 100의 수리(數理)로 표상된다는 것이다. '심심산천'은 '심심산천(深深山川)'으로 깊고 깊은 마음의 산과 샘물을 의미한다.

도라지는 초롱꽃과 도라지속에 속한 여러해살이풀로 꽃은 하늘색 또는 백색으로 7~8월에 핀다. 꽃말은 '변치 않는 사랑', '영원한 사랑'이며, 다른 이름은 약도라지, 고경(苦梗), 고길경(苦桔梗)이고, 생약명은 길경(桔梗)이다. 우리나라에서는 전 지역의 고산지대에서 자생하고 있으며, 경북의 봉화, 충북의 단양 등이 대표적인 생산지이다. 이용 부위는 꽃과 뿌리이며, 차 또는 약용한다.

성분과 약성

도라지 성분은 사포닌, 폴리갈락식산(polygalacic acid), 글루코즈(glucose), 알파-스파이나스테롤(α-spinasterol), 이눌린(inulin), 스테롤(sterols), 베툴린(betulin), 플래티코도닌(platycodonin), 당질, 철분, 칼슘 등이 있다.

도라지는 성질이 차고, 맛이 쓰며, 독이 없다. 폐 기운을 잘 통하게 하고, 인후(咽喉)를 편하게 한다. 기침과 가래를 치유하고, 농을 배출한다. 목이 붓고 아픈 인후통, 이질 복통, 가슴이 답답한 것을 다스린다. 식이섬유가 많아 변비를 예방한다.

또 도라지는 사포닌이 풍부해서 몸의 피로를 막고 점막보호 기능이 뛰어나 면역력에 좋다. 칼륨이 풍부해 나트륨을 배출함으로써 혈압조절에 도움이 되고, 폐암 등 암 예방에 효과적이다.

마음, 기작용

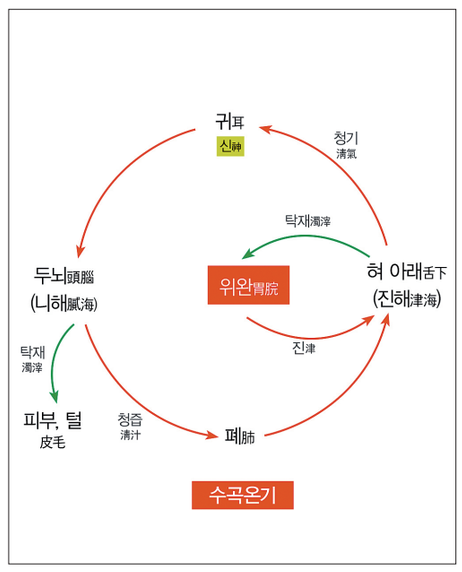
도라지는 폐를 견실하게 하는 태음인의 꽃차이다. 맛이 쓴 도라지는 폐의 기운을 맑게 하여, 태음인이 정직하고, 자신의 것을 베푸는 마음을 가지게 한다.

도라지는 폐의 기운을 맑게 하고, 견실하게 하는데, 이는 수곡온기의 폐(肺)와 관계된다. 수곡온기는 위완(胃脘)에서 진(津)이 생성되어 혀 아래의 진해(津海)로 들어가고, 진해의 맑은 기운은 귀로 나아가서 신(神)이 되고, 신은 두뇌로 들어가 니해(膩海)가 되고, 폐는 니해의 맑은 즙을 빨아들여 폐의 원기를 보익하고 다시 혀 아래의 진해를 고동시킨다. 도라지는 니해를 충만하게 하여 폐의 원기를 보익하는 것이다.(그림 참조)

도라지 속 사포닌 성분은 기침, 거담, 해열진해를 치료하는데, 이것도 폐의 원기를 충만하게 하기 때문이다.

또 도라지의 사포닌 성분은 항염증 기능이 있어 인후염의 목통증을 완화, 예방해 주는데, 이는 수곡온기의 위완(胃脘)과 관계된다. 수곡온기에서 혀 아래 있는 진해(津海)의 맑은 기운은 귀로 나아가서 신(神)이 되고, 진해의 탁재(濁滓)는 위완을 보익하는데, 도라지는 진해를 충만하게 하여 위완을 보익하는 것이다.(그림 참조)





제다 및 음용

도라지꽃은 7~8월 이른 아침 봉오리를 채취한다. 봉오리를 갈라서 수술을 제거한다. 저온에서 꽃이 타지 않게 뒤집어가며 덖는다. 중온에서 바로 세워 덖음과 식힘을 더해 준다. 고온에서 맛내기와 가향 덖음을 하여 완성한다.

도라지꽃 3~4송이에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 1분 이내로 우린다. 도라지꽃차와 레몬을 블렌딩한다. 레몬은 비타민 성분이 풍부하여 피부건강은 물론 감기를 예방하고 또 피로회복에 좋다. 도라지꽃 블렌딩은 폐 기능을 돕는다. 가래를 삭혀주고, 코 막힘 또는 춥거나 두통이 있을 때도 효능이 좋다. 비타민C의 보강으로 감기를 빨리 낫게 한다.

도라지꽃 3~4송이, 레몬 슬라이스 1조각에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내로 우린다.

사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 우림한 도라지꽃차는 눈으로 보는 색은 풀에 초록색으로, 막 돋아난 연한 초록색이다. 첫맛에서는 색처럼 구수한 누룽지 맛이 났지만, 뒤끝은 아린 맛이 났다.

우림한 꽃차는 시간이 지나면서 연한 초록색이 보라색으로 변하고, 동굴 속에 들어가면 열이 싹 내려가는 서늘한 느낌이다. 하지만 목 저 끝에 아린 맛은 여운처럼 길게 느껴진다. 서늘한 느낌의 도라지꽃차이다.

다른 태음인 시음자는 도라꽃차의 건향은 덖음 정도가 잘 덖어져서 구수한 향이 먼저 스친다. 시음에서는 구수한 맛이 전체적으로 있고 입의 감응이 좋았다. 뒤에는 혀에 알싸함이 느껴지며, 혀끝이 따가웠다.

소음인이 마셨을 때, 첫맛은 구수하고 끝 맛은 단맛이 느껴졌다. 처음에는 구수하면서 당기는 맛이었지만, 두 번째 잔부터는 도라지 특유의 아린 맛과 비릿한 맛이 났다. 특히 시간이 약간 지나면서 식은 도라지꽃차는 아린 맛이 더 심해지는 것 같았다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
③ 고령환자의 척추 치료

허리 질환, 대부분 퇴행성…맞춤 치료 필수

몇 살 정도의 나이를 "늙었다"고 해야 할까. 우리나라 노령인구의 기준은 65세이다. 하지만 실제로 65세의 인구를 보면 노인이라고 생각하기 어렵다. 생각보다 매우 젊고 건강한 삶을 영위하고 있다. 하지만 아무리 나이에 비해 건강한 삶을 살고 있다고 하더라도 허리의 노화로부터 자유로울 수는 없다. 살면서 허리 한 번 안 아파본 사람이 얼마나 있을까.

우리나라의 기대 수명이 80세를 넘어가는 초고령화 사회가 되면서 근골격계의 노화 역시 중요도가 높아지고 있다. 오래 전에 평균 수명이 50살 정도였던 시절에는 뼈, 척추의 노화가 시작될 나이를 겪지 않았기 때문에 큰 문제가 아니었지만 이제는 아니다. 실제로 노령인구는 크고 작은 질환들을 많이 가지고 있지만 실제 생활에서 힘든 것은 고혈압이나 당뇨 같은 만성질환보다는 오히려 뼈, 근골격계 통증인 경우가 훨씬 더 많다.

요추 협착증, 척추 전방 전위증, 퇴행성 추간판 질환 등 나이가 들면서 대부분 진행하는 허리 문제는 명확히 말해 병이 아니다. 꼭 고쳐야 하는 병의 개념이 아닌 퇴행의 개념이며, 그렇기 때문에 증상과 치료도 매우 다양하다. 예를 들어 새 차를 구매해서 잘 타고 다녀도 10년쯤 지나면 여기저기 삐걱거릴 것이다. 하지만 잡소리 좀 난다고 부품을 바꾸거나 새 차를 바로 구매하거나 하지 않는다.

근골격계 퇴행성 질환도 마찬가지이다, 허리에 비슷한 정도의 퇴행이 와서 협착이 있다고 해도, 어떤 사람은 멀쩡하기도 하고, 어떤 사람은 다리 저림이 매우 심해 여러 치료를 받기도 한다. 이렇듯 같은 협착증에도 증상이 매우 다양할 수 있기 때문에 치료도 천차만별이다.

약, 물리치료, 주사치료, 시술, 수술 등 치료 방법도 여러 가지이며, 의학적 치료 방법 외에 침, 마사지, 사우나 등 대체의학적 치료법도 다양하여 환자의 입장에서는 혼란스러울 때도 많다. 어떤 환자는 나는 똑 같은 증상으로 여러 병원을 다녀보았는데 왜 의사마다 치료 방법이 다른지 모르겠다고 하소연한다.

앞서 말했듯이 퇴행성 허리질환의 경우는 각각의 경우마다 통증으로 느끼는 정도가 매우 다양하며, 질환 특성이 암이나 심뇌혈관 질환처럼 증상과 관련 없이 꼭 치료를 해야만 하는 것이 아닌 관계로, 치료과정에서 만나는 의사들이 선호하는 치료 법, 노하우, 환자의 상황 등 치료 방법이 달라질 수가 있으며, 이는 지극히 일반적이라고 할 수 있다.

하지만 일반적인 경우에서 대부분 치료 원칙이 있는데, 비교적 가벼운 비침습적 치료 방법부터 시작하여 증상의 호전도, 환자의 선호도에 따라 침습적 치료 및 상위 치료로 점진적으로 진행한다. 처음에는 약 복용, 물리치료 등으로 하고 효과 없으면 주사치료를 하고, 그래도 효과 없으면 시술, 수술 등을 진행한다. 물론 요추 협착증, 추간판 퇴행 등 노화의 과정이라 해도 꼭 수술이 필요한 경우가 있다. 바로 근력저하, 감각 이상 등의 마비가 있는 경우이며, 이런 증상이 있는 경우 앞서 설명한 보존적 치료를 건너뛰고 바로 수술적 치료를 통해 신경손상이 진행하는 것을 막는 것이 필요하다. 즉, 마비가 있거나, 보존적 치료에 효과가 없는 경우에 수술을 시행한다는 것이다.

그렇다면 수술이 필요한 상태라면 꼭 수술을 할 수 있는 것인지 궁금할 것이다. 유감스럽지만 그렇지는 않다. 왜냐하면 수술이라는 것은 마취와 같이 진행되기 때문이며, 이 마취는 전신질환 및 나이와 밀접한 연관이 있다. 환자와 치료하는 의사가 수술적 치료에 동의했다 하더라도 마취가 안 된다면 수술이 어려울 수도 있다는 얘기이다. 물론 최근 수술 방법과 마취 방법의 비약적인 향상으로 이전보다 수술 및 마취를 시행할 수 있는 나이와 동반 질환의 경우가 환자에게 많이 유리해졌다. 보통 허리의 퇴행성 질환에서 수술을 필요로 하는 경우 이미 고령인 경우가 대부분이므로, 고령임에도 마취를 이겨낼 수 있는 전신 상태와 건강함을 유지하는 것은 퇴행성 척추질환의 수술적 치료에 매우 중요하다.

위와 같은 이유로 필자는 75세 전후의 환자가 내원한다면 수술적 치료에 비교적 적극적으로 고민을 한다. 물론 보존적 치료를 충분히 시행하였음에도 일상생활이 불편할 정도의 통증이 호전되지 않는 경우이며, 수술적 방법이 아니고는 근본적인 해결이 되지 않는 경우에 한해서이다. 즉, 시간을 끌고 기다린다고 호전될 가능성이 없으며, 조금 더 늦어질 경우 수술을 하고 싶어도 마취를 하기에 전신이 쇠약해질 가능성이 많고, 현재와 같은 고령 사회에 이런저런 잔병을 안고라도 90세 이상 충분히 여명이 남아있을 것으로 판단되면, 80세 이전의 적절한 나이에 수술적 치료를 고민하는 것이 오히려 현명한 방법일 수 있다고 생각한다. 만약 허리 통증이나 다리 저림이 심해 거동이 힘들 정도에서 마취를 하지 못해 수술도 안 되는 상태라면 오래 살더라도 여생이 절대 편하지 않을 것이다.

허리 통증, 다리 저림은 고령으로 인한 요추 협착으로 인해 발생하며, 고령 사회에서는 모든 사람이 이 증상으로부터 자유로울 수가 없다. 그만큼 퇴행이라는 것은 나이가 듦에 따라 자연스러운 것이며, 병의 개념이 아니므로 각각의 증상에 맞춰 정확한 진단 후에 적절한 치료를 하는 것이 최선이다. 최근 급격히 발달한 수술기법과 마취기술 덕분에 수술적 치료를 피할 수 없다면 고령임에도 적절한 수술적 치료를 시행하는 것이 큰 도움이 될 것이다.

수술 방법이 고령의 환자에서 적절한 방법인지 척추전문의의 판단이 가능하며, 안전한 마취가 가능한지 마취통증의학과 전문의의 판단이 가능한 병원을 찾는 것이 꼭 필요하다고 할 수 있다.



최홍준 거인병원 척추클리닉장

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