박재완의 포토에세이

길



길,
길이라는 게 쉬울 수가 있겠나.
쉽다면, '길' 이 아니겠지.
우리는
어떤 길이든 가야한다.
그렇게 다들 길을 가고 있다.
그것이 시간이 되고, 우주가 된다.
다시, 먼 하늘이 눈물 같은 계절에
달은 떠서 또 어렵고
바람은 불어서 막막한데
길은 또 다가오고 있다.



임병학 교수의 꽃차이야기
⑲ 메밀차

모세혈관 튼튼하게…혈액순환 촉진

여름철 더위를 식혀주는 대표적인 음식인 메밀은 마디풀과 메밀속으로 한해살이풀이다. 서늘하고 비가 알맞게 내리는 지역에서 잘 자라고, 꽃은 7~10월에 피는데 흰색으로 핀다.

메밀은 최초로 고려시대 〈향약구급방(鄕藥救急方)〉에 기록이 있으나 통일신라시대에 메밀종자가 검출된 기록이 있어, 그 이전부터 이용하였을 것으로 보인다. 이용부위는 잎, 씨앗으로 식용 또는 약용하고, 또 차로 사용한다.

성분과 약성

메밀과 싹에는 오리엔틴(orientin), 호모오리엔틴(homoorientine), 비텍신(vitexin), 사포나레틴(saponaretin), 루틴, 퀘르세틴, 시아니딘(cyanidin), 칼륨, 마그네슘, 칼슘, 인, 철분 등이 있고, 껍질 속에는 살리실아민(salicylamine), 히드록시벤질아민이 있다.

메밀은 성질이 차고, 맛이 달다. 장(腸)을 튼튼하게 하고 기운을 더한다. 모세혈관을 튼튼하게 하고, 혈액순환을 촉진시킨다. 고혈압, 동맥경화, 당뇨, 심혈관계 질환 등 성인병 치료 및 예방을 한다. 폐렴, 기관지염, 인후염, 급성장염 등 염증을 치료한다. 항산화물질이 풍부하여 피부미용과 다이어트에 효과가 있다.

마음 · 기작용

메밀은 간(肝)에 좋은 태양인의 꽃차이다. 〈동무유고〉 〈동무약성가〉에서는 "메밀은 맛이 달고 성질이 차다. 장(腸)을 실하게 하고 기운을 더하며, 여러 가지 병을 동(動)하게 하고 능히 오장(五臟)을 단련시킨다."고 했다.

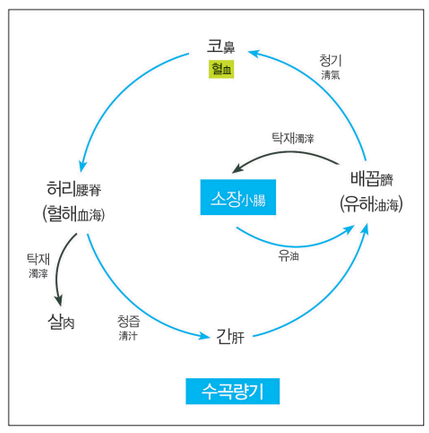
성질이 찬 메밀은 비장(脾臟)으로 들어가 위의 열을 내리기 때문에 성질 급한 태양인을 느슨하게 한다. 또 오장의 더러운 찌꺼기를 배출시키고, 필수아미노산이 풍부하여 간의 기운을 보익한다.

메밀은 모세혈관을 튼튼하게 하여 혈액순환을 촉진시키고, 고혈압, 동맹경화, 심혈관 질환을 예방하는데, 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 혈해가 된다. 혈해의 맑은 즙을 간(肝)이 빨아 들여서 간의 원기를 보익하기 때문에 메밀은 혈해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)

메밀은 급성장염을 치료하고 장을 실하게 하고 오장을 단련하는데, 이것도 수곡량기의 소장(小腸)과 관계된다. 배꼽에 있는 유해(油海)의 탁재(濁滓)가 소장을 보익하기 때문에 메밀은 소장의 유(油)를 잘 생성시켜 유해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)

또 메밀은 폐렴, 기관지염, 인후염, 종기 등 염증을 치료하고, 항산화물질이 풍부해 피부미용에 효과가 있는데, 이는 수곡온기의 니해(膩海)와 관계된다. 니해의 맑은 즙이 폐의 원기를 보익하고, 니해의 탁재(濁滓)는 피부를 돕기 때문에 메밀은 니해를 충만하게 하는 것이다.





제다 및 음용

메밀차 제다는 ①서리가 내린 전후 수확하여, 껍질을 벗긴 것을 구입한다. ②깨끗하게 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ③중온에서 메밀을 덖으면서 익힌다. ④고온에서 구수한 맛이 나도록 가향을 해서 완성한다.

메밀차 2g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 메밀차에 무차를 블렌딩한다. 무차는 기침, 가래를 없애주는 효능이 있고, 메밀껍질 속에 있는 유해물질을 해독시켜준다.

메밀차 블렌딩은 몸을 서늘하게 하여 염증을 가라앉히고 기관지와 폐 기능을 도우며, 해독과 소화 작용으로 오장을 튼튼하게 한다.

메밀차 1.5g, 무차 0.5g에 100℃로 끓인 물 300ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 비위가 허한 사람이 과다 음용하면 원기가 손상되어 수염과 머리카락이 빠지는 부작용이 발생할 수 있다.

사상인별 시음

태음인이 마셨을 때, 메밀차의 향은 볶은 곡류에서 나오는 구수하고 낯익은 향이다. 맛은 누룽지의 구수한 맛이 전체적으로 감돌았고, 단맛은 목 부분에서 오래 남아서 다른 곡류차에 비해 신선한 느낌이다. 따뜻한 차가 입 안에서는 열감이 있었지만, 삼키고 나서 몸에 전해지는 열감은 적었다.

열이 있는 태음인이 마셨을 때, 찻잔의 연한 메밀차는 구수한 누룽지 맛과 뒤끝에 단맛이 조금 느껴지면서, 열탕 속에 차가운 물을 넣어주는 것 같았다. 메밀차를 마신 다음 날 아침 세안 후 얼굴에 벌겋게 느껴지는 열감이 가라앉는 느낌이 확연했다. 또 다른 태음인은 메밀차를 마시니 피곤함과 긴장으로 상승했던 화기(火氣)가 내려가는 느낌을 받았다.

소음인이 마셨을 때, 메밀차에서 깔끔하고 구수한 향이 났다. 뜨거운 온도에서 마셨으나 몸에 서 온기는 느껴지지 않았다. 마시고 난 뒤의 뒷맛은 달콤했지만 차가운 기운이 감도는 것 같았다. 첫잔에 전해지는 따뜻한 느낌과는 다르게 속에서는 오히려 시원하게 다가오기 때문에 계속 마시고 싶지는 않았다.

다른 소음인이 마셨을 때, 메밀차에서는 구수한 볶음 쌀 향이 났으며, 시음한 맛에서는 구수하면서도 떫은맛이 다가 왔다. 혀끝에서는 약하게 얼얼한 느낌도 느껴졌고, 차를 한 모금 넘길 때에는 텁텁함도 다가왔다. 입에서 잘 감기지 않고 겉도는 느낌도 있었다.

차가운 메밀차는 몸에 속 열이 있는 사람에게는 도움을 줄 수 있지만, 소음인이나 태음인 한증에게는 맞지 않는 것 같다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

일일시호일

헛디딘 발끝 한 번에
산산이 부서진 고향 생각

추석날 가파른 계단서 실족…두개골 · 허리 골절에 중환자실
밀린 병원비 3000만원…"수술 불가피" 권고에도 엄두 못내



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