

임병학 교수의
꽃차이야기
⑱ 쑥(애엽艾葉)

피 맑게 하고 지혈 도움…혈관도 튼튼하게

쑥은 국화과 쑥속에 속한 여러해살이 초본(草本)으로, '쑥쑥 잘 자란다' 고 하여, 쑥이라 한다. 원자폭탄이 떨어진 지역에서도 제일 먼저 싹을 틔운 것은 쑥이다.

쑥의 꽃말은 평안, 행복이며, 다른 이름은 의초(醫草), 구초(灸草), 첨애(艾), 애(艾), 빙대(氷臺), 황초(黃草), 애호(艾蒿) 등이고, 생약명은 애엽(艾葉)이다. 쑥은 참쑥, 사철쑥(인진쑥), 제비쑥, 산쑥 등이 있다.

쑥은 단오날 이른 아침에 쑥을 베어다가 다발로 묶어 대문 옆에 세워두면 여러 가지 액을 물리친다는 속담도 있고, 쑥이 들판에 자라면 옆으로 퍼지지만, 갈대밭에 자라면 곧게 자라기 때문에 주위 환경에 따라 변화하는 사람의 성장을 비유하기도 한다. 이용부위는 잎과 꽃이며, 식용과 약용한다.

성분과 약성

쑥에는 시네올(cineole 25-30%), 테르피넨-4-올(terpinen-4-ol), β -카리오필렌(β -caryophyllene), 테트라코사놀(tetracosanol), 베타시토스테롤(β -sitosterol), 리날로올(linalool), 캠퍼(camphor), 보르네올(borneol) 등이 있다.

뿌리 및 줄기에는 이눌린(inulin)과 비슷한 다당(多糖), 알테모스(artemose), 폴리엔(polyin) 화합물, 옥시토신(oxytocin)이 있다.

쑥은 성질이 따뜻하고, 맛이 맵고 쓰며 독이 없다. 차가운 기운을 몰아내어 몸을 따뜻하게 한다. 아랫배가 차서 발생하는 질병에 효능이 있다. 자궁냉병으로 인한 대하증, 생리불순, 불임 등을 다스린다. 덖은 쑥은 지혈하는 효능이 좋아 자궁의 부정출혈에 효과가 있다.

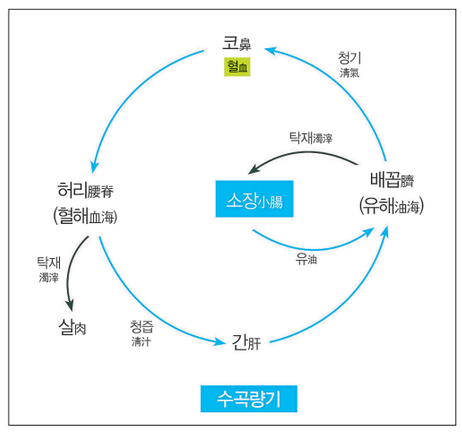
마음 · 기작용

쑥은 비장(脾臟)에 좋은 소음인의 꽃차이다. 〈동무유고〉, 〈동무약성가〉에서 밝힌 애엽(艾葉)의 약성은 '사기를 몰아내고 귀기(鬼氣, 삿된 기운)를 쫓아낸다. 붕루(崩漏, 자궁 출혈)를 낫게 하여 안태(安胎, 태아)시키고, 심통(心痛)을 낫게 한다.(歐邪逐鬼구사축귀 漏血安胎누혈안태 心疼卽愈심동즉유)' 이다.

먼저 소음인의 마음작용(心氣)과 쑥을 보면, 쑥은 삿된 기운을 몰아내고 귀신을 쫓아서 마음을 편안하게 하는 것이다. 또 소음인은 항상 불안정한 마음을 가지고 있기 때문에 비장의 기운을 왜곡시키는데, 쑥은 몸을 따뜻하게 하고 비기를 활성화시켜 소화에 도움을 주기 때문에 한 걸음 밖으로 나아가 항상 불안정한 마음을 고요하게 한다.

쑥은 피를 맑게 하고, 지혈작용과 혈관을 튼튼하게 하는데, 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. 쑥은 허리에 있는 혈해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)

또, 쑥은 대하증, 월경불순 등 부인병을 다스리고, 태아를 안정시키는 효능이 있는데, 이것도 수곡량기의 혈해(血海)와 관계된다. 쑥은 허리에 있는 혈해의 맑은 즙을 빨아들여 간의 원기를 보익하게 하는 것이다.

제다 및 음용

쑥차의 제다는 ①쑥은 5월 5일에 채취하고, 쑥꽃은 9월 초에 채취한다. ②쑥과 쑥꽃은 깨끗이 씻어서 1cm로 자른다. ③쑥은 고온에서 잘 익히며 덖음을 하여 유념을 한다. ④쑥과 쑥꽃은 저온에서 덖음과 식힘을 반복하며 덖고, 맛내기 가향을 하여 완성한다.

음용은 쑥차 2.5g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 또, 쑥꽃차와 아마란스차를 블렌딩한다. 아마란스차는 단백질이 풍부하고, 당뇨와 심혈관계 질환에 효능이 있다. 쑥차 블렌딩은 쑥의 따뜻한 성질은 냉대하, 생리통 등 부인병을 다스리고, 혈액순환에 도움을 주며, 해독작용과 동맥경화, 노화방지에 좋다.

쑥차 2g, 아마란스차 0.9g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다.

사상인별 시음

태음인이 마셨을 때, 쑥꽃차의 건향에서는 약초말린 향과 화하고 매운향도 살짝 감돌았다. 우림한 차에서는 화한 향이 나고, 맑은 쓴맛과 회감이 있다. 목 넘김이 좋고, 열감이 있다. 마신 후 시원한 느낌이 입안에 남는다.

또, 속에 열이 있는 태음인이 마셨을 때, 쑥꽃차의 건향은 어릴 때의 쑥향과 맛을 기억하게 한다. 우림한 차의 첫 입맛은 쑥향 맛 그대로 이고, 두 번째 맛은 향기가 먼저 느껴지고 혀에는 매운맛과 쓴맛이 진하게 느껴지면서 더 마시고 싶지는 않았다. 매운맛은 계속 유지되었다.

소음인이 마셨을 때, 우림한 차에서는 은은한 한약냄새가 났고, 시음에서는 목 넘김이 부드러웠고, 입안이 화한 느낌이 느껴졌다. 또 민트향이 입안에 도는 느낌도 있고, 목 안쪽에는 아린 맛도 났다.

또 다른 소음인이 마셨을 때, 첫 잔에서는 입 내부 코끝으로 쑥향이 은은하게 퍼지면서, 혀 중간 부분에서는 약간 단 맛이 났다. 두 번째 잔부터는 정신이 맑아지고, 입을 청결하게 하는 향긋한 느낌이 들었다.

쑥은 소음인 꽃차로 한증 태음인도 잘 맞는 것 같고, 속에 열이 있는 태음인과 소양인은 주의해야 할 듯하다.

참고로 참쑥은 따뜻하지만, 인진쑥(사철쑥)은 성질이 차기 때문에 소음인의 열을 씻어내고 서늘하게 하는 꽃차이다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
⑤ 류마티스관절염

조기진단 · 합병증 예방 위한 증상조절 중요

관절염(arthritis)이라는 단어는 지금부터 약 2400년 전인 기원전 400년에 히포크라테스에 처음 기술되었다. 물론 그는 어떤 형태의 관절염인지는 언급하지 않았고, 당시 기록에 의하면 나쁜 액성물질(류마)에 통증이 발생한다고 하였다. 따라서 류마티스관절염은 아주 오래된 인간의 질병 중 하나임을 역사 기록을 통해 추측해볼 수 있다.

류마티스관절염의 정의

류마티스관절염은 우리 몸속의 면역에 이상이 생겨, 자신을 지키는 역할을 하는 백혈구가 본인의 관절을 공격해서 손, 발을 포함한 온몸의 관절에 염증을 일으키는 질환이라고 할 수 있다.

기본적으로 관절이나 인대에 염증을 일으키는데 반복적인 염증으로 결국 관절의 손상과 변형을 만들고, 혈액을 통해 염증물질이 돌아다니며 전신 어느 곳이나 침범할 수 있어 다양한 장기에 합병증을 유발하는 전신질환이라고 볼 수 있다.

예를 들어, 류마티스관절염은 폐합병증을 동반하는 경우가 빈번하며, 골다공증이나 심혈관계질환에 대해서는 일반인보다 그 발생위험도가 2배 정도 높다.

류마티스관절염의 원인

면역계 이상에 의한 자가항체의 생성과 동반하여 여러 염증물질의 발현으로 발병하는 것으로 알려져 있으나, 왜 이러한 자가항체가 생성되었는지 등 정확한 원인이나 위험인자에 대해서는 아직 완전히 알려지지는 않았다. 현재까지는 유전적 소인이 있는 사람에게서 환경적 인자(trigger)의 상호작용에 의해 발병할 것으로 생각하고 있으며, 알려진 환경적 요인으로는 흡연, 치주염, 세균 또는 바이러스 감염, 여성호르몬 등이 있다.

류마티스관절염의 증상

관절증상과 비관절증상으로 나눌 수 있으며, 주로 호소하는 관절증상은 아침에 더 뚜렷한 손, 발, 기타 관절의 뻣뻣함, 부종, 통증, 열감 등이며, 비관절증상으로는 기침, 호흡곤란, 어지러움, 시림, 저림, 외에도 피로, 전신부종, 전신통증이 있고 류마티스관절염은 근골격계 외에도 폐, 심장, 피부, 신경계 등 다양한 부위를 침범할 수 있다.

관절에 염증 일으키는 질환
신경계 등 다양한 부위 침범
근력 증강 운동 병행해야

류마티스관절염의 진단

류마티스질환은 같은 진단명에도 환자마다 원인물질이나 발현 증상이 다를 수 있어 대개 여러 가지의 검사를 통해 통합 점수로서 진단하도록 분류기준을 세우고 있다. 류마티스관절염도 초음파, x-ray 등 영상검사를 통해 침범된 관절의 개수와 증상발생기간, 혈액 중 염증반응물질과 자가항체의 유무와 그 양에 따라서 점수를 매겨, 총 10점 중 6점 이상인 경우 류마티스관절염으로 진단한다.

류마티스관절염을 치료

류마티스관절염을 치료하는 이유는 크게 두 가지이다. 하나는 통증의 완화를 위해서이고, 두 번째는 관절 및 비관절 합병증을 예방하기 위해서이다. 이를 위해 항류마티스약제, 소염진통제, 스테로이드 등을 사용하게 되며, 환자 개개인의 질병의 경과나 증상 정도에 따라서 사용하는 약제는 종류나 기간이 다양하여 치료방법을 결정하는데 항상 환자와 의사의 상의가 필요하다.

류마티스관절염의 예방

류마티스관절염은 그 원인과 예방법에 대해 의학적으로 완전히 밝혀지지 않았으며, 고혈압, 당뇨병 등의 내과적 질환과 마찬가지로 조기진단과 합병증 예방을 위한 증상조절이 가장 중요하다 볼 수 있다. 다만, 근력을 유지하는 것은 모든 관절염의 발생 및 악화를 예방하는 데 공통적으로 도움이 될 수 있어, 관절만 반복적으로 움직이는 운동보다는 근력을 증강시키는 운동을 병행하는 것이 관절건강에 더욱 효과적이다.

류마티스관절염과 퇴행성관절염의 차이점

관절의 통증이나 부종 등 증상이 비슷하지만, 류마티스관절염과 퇴행성관절염은 질병의 원인이나 치료가 다르다. 퇴행성관절염으로 불리는 골관절염은 상대적으로 많이 사용한 특정관절을 침범, 비대칭적으로 발생할 수 있는 반면, 류마티스관절염은 여러 관절이 동시에 붓고 대칭적일 수 있으며, 대관절보다는 소관절을 먼저 침범하여 증상이 시작되는 경우가 많다. 하지만, 임상에서는 모든 환자가 이론적인 경우와 일치하지 않기 때문에 관절의 부종이나 통증이 반복적으로 발생한다면 전문가의 소견을 들어보는 것이 좋다.

류마티스관절염은 조기발견이 중요

고령화시대에서 늦은 나이까지 건강하게 일하고 운동하고 여행하는 것은 공통된 관심사일 것이다. 이를 가능하게 하기 위해서는 뼈와 관절의 건강이 우선적으로 유지되어야 한다. 류마티스관절염은 조기발견과 적절한 치료로 일반인과 동일한 관절상태를 유지할 수 있으므로 의심증상이 있다면 조기에 병원을 찾는 것이 중요하다.



박지혜 내과클리닉 과장

