

임병학 교수의
꽃차이야기
⑳ 국화차

피부종독 · 감기 · 두통 · 불면 등에 효능

국화는 국화과 산국속에 속한 여러해살이풀이다. 꽃은 노란색으로 9~11월에 줄기와 가지 끝에 뭉쳐서 피고, 열매는 12월경에 달리는데 안에는 작은 종자가 많이 들어 있다.

꽃말은 '고상함', '밝은 마음'이고, 다른 이름은 국화, 들국화, 선감국, 황국화이며, 생약명은 감국(甘菊), 야국(野菊)이다. 산지는 일본, 대만, 중국과 우리나라 각지에 분포하고 있다.

조선 후기 이운해(李運海, 1701~?)가 차에 대해 간략히 기록한 〈부풍향차보(扶風鄕茶譜)〉에서는 7종류의 향기가 나는 차를 소개하면서, 첫 번째로 "풍을 맞았을 때(風)는 감국(甘菊)이나 창이자(蒼耳子)를 넣어 만든 감국차를 마시고"라고 서술하고 있다. 이용부위는 잎과 꽃이며, 차 또는 약용한다.

성분과 약성

꽃에는 아카세틴-7-람노글루코사이드(acacetin-7-rhamnoglucoside), 크라이산테민(chrysanthemin) 고미질, 알파투존(α-thujone), 정유, 비타민 A, 비타민 B1 등이 있고, 잎과 줄기에는 크라이산테민(chrysanthemin), 아데닌(adenine), 스타키드린(stachydrine), 콜린(choline) 등이 있다.

국화는 성질이 차고, 맛이 쓰고 매우며, 독이 없다. 열을 내리고 해독작용을 한다. 피부가 부어 오른 종창(腫脹)과 종독(腫毒)을 다스린다. 감기, 두통, 현기증을 치료하고 숙면을 유도한다. 머리의 어지러움과 붉은 눈을 치료하고, 피부와 터럭을 보호한다.

마음 · 기작용

국화는 폐(肺)에 좋은 태음인의 꽃차이다. 〈동무유고〉, '동무약성가'에서는 "국화는 맛이 달다. 열을 없애고 풍을 내보내며, 머리가 어지러운 것과 눈이 붉은 것을 치료한다. 눈물을 거두게 하는 데 특히 효과가 있다. 감국은 피부와 터럭을 열어준다."고 하였다.

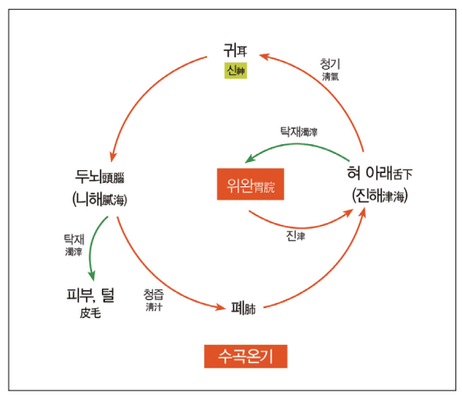
국화는 피부와 터럭을 열어 피부가 부어오른 종창과 종독을 다스리는데, 이는 상초에 흐르는 수곡온기의 니해(膩海)와 관계된다. 수곡온기는 위완(胃脘)에서 진(津)이 생성되어 혀 아래의 진해(津海)로 들어가고, 진해의 맑은 기운은 귀로 나아가서 신(神)이 되고, 신은 두뇌로 들어가 니해(膩海)가 되고, 니해의 맑은 즙은 폐가 빨아들이고, 니해의 탁재(濁滓)는 피부와 터럭을 보익한다. 국화는 두뇌에 있는 니해를 충만하게 하여 피부와 터럭을 보익하게 하는 것이다.(그림 참조)

즉, 국화는 태음인이 가장 약한 피부나 머리털의 빠짐에 좋은 꽃차이다. 태음인은 수곡온기가 작기 때문에 피부 질환이나 머리털이 잘 빠지는 증상을 가지고 있는데, 감국(甘菊)이나 천문동(天門冬), 용안육(龍眼肉)이 좋다고 한다.



또, 국화의 비타민A 성분은 충혈된 눈을 치료하고, 눈이 침침해지는 증상을 완화시키는 데 효과가 있으며, 이는 중상초에 흐르는 기운인 수곡열기의 고해(膏海)와 관계된다. 수곡열기에서 양젖가슴에 있는 고해의 맑은 기운이 눈으로 들어가 기(氣)가 되는데, 국화는 고해를 충만하게 하여 눈으로 맑은 기운이 잘 들어가게 하는 것이다.

태음인은 간대폐소(肝大肺小)의 장국으로 수곡온기가 작은 사람이다. 국화는 태음인의 작은 장국인 폐당의 수곡온기를 잘 흐르게 하고, 특히 귀에 있는 신(神)을 충만하게 하여 스트레스로 인한 두통과 현기증을 치료하고, 심신을 안정시키는 것이다. 사상의학에서는 4가지의 생기를 밝히고 있다. 상초의 수곡온기(폐, 위완), 중상초의 수곡열기(비장, 위), 중하초의 수곡량기(간, 소장), 하초의 수곡한기(신장, 대장)이다.



제다 및 음용

국화차 제다는 ①감국은 9~10월에 채취한다. ②감초와 대추 달인 물을 국화꽃 위에 분무한다. ③고온에서 1~2분간 증제 후 빠르게 성형해서 덖음과 식힘을 반복한다. ④고온에서 맛내기와 가향 덖음을 한다. ⑤저온에서 장시간 건조를 한 후 완성한다.

음용은 국화꽃차 3~4송이에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 1분 이내로 우린다.

국화차 블렌딩은 국화차와 진피차를 블렌딩한다. 진피차는 비장과 폐장을 도와 기(氣)를 원활하게 하여 한습(寒濕)을 조화롭게 한다. 국화차 블렌딩은 심신을 안정시키고, 폐 기운을 좋게 하여 감기를 예방하고, 두통을 없애주며, 또 위장을 편안하게 한다. 국화꽃차 2~3송이, 진피차 0.5g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내로 우린다.

사상인별 음용소감

태음인이 마셨을 때, 국화차의 건향에서는 풀삭은 향과 단향이 났다. 우림한 차는 은은하고 부드러운 향이 진하게 남고 머리가 맑아지는 느낌도 함께 전해진다. 처음에는 단맛으로 진하게 느껴지다가 씁쓸한 맛이 끝에 남는다. 속이 시원해지는 느낌도 오래 남았다. 우림한 차의 색은 연노란색으로 기분도 밝아지는 듯하였다.

다른 태음인이 마셨을 때, 찻잔에서 국화의 향, 맛이 느껴지면서 은은하게 다가왔다. 둘째 잔에서는 향이나 맛이 느껴지지 않으면서, 계속 마시고 싶지는 않았다.

소음인이 마셨을 때, 우림한 차는 연한 노란색빛이 나며, 꽃이 찻잔 가득 피어난 모습에 기분도 좋아지는 느낌을 받는다. 맛은 은은한 단맛이 나며 입 안 가득 향이 퍼져 향긋하며, 달콤한 맛이 오래 지속되었다. 심신이 편안한 느낌도 받았습니다. 마신 후에도 부드러운 꽃 향이 잔잔하게 남고 상쾌해지는 느낌이었다.

차가운 성질의 국화차는 태음인의 열을 내려서 마음을 편안하게 하는 꽃차로, 태음인과 열이 있는 소음인은 잘 맞는 것 같다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
⑥ 다리 통증

체온 유지하며 운동해야 겨울철 다리통증 예방

바야흐로 가을에서 겨울로 넘어가고 있음이 몸으로 느껴지는 계절입니다. 많은 분들이 날씨가 추워지면 관절이 더 아프게 느껴진다고 합니다. 실제로 겨울에 관절 통증으로 정형외과를 방문하는 분들이 늘어나기도 합니다. "왜 추우면 관절이 아픈 걸까?"라고 궁금해 하신 적이 있을 것입니다. 관절의 통증은 부상에 의한 증상이거나 관절의 근본적인 건강 상태에 의한 증상인데, 추운 날씨는 특히 겨울철에 야외에서 시간을 보내야 하는 경우 관절 통증을 유발합니다. 이런 종류의 통증이 나타나는 이유와 치료 방법에 대해 간략하게 살펴보겠습니다.

Q. 추운 날씨에 다리 통증이 발생하는 이유는 무엇인가요?

신체 어느 부위에서나 통증을 느낄 수 있지만, 추운 날씨에 불편함을 느끼는 부위는 주로 고관절, 무릎, 발목 부위입니다. 이러한 통증은 정기적으로 달릴 때 발생할 가능성이 더 높습니다. 추운 곳에서 운동하는 데 더 많은 시간을 보내야 한다면 체중을 지탱하는 관절에 더 많은 압력을 가하게 됩니다. 당신이 느끼는 통증은 관절로의 혈류 제한이나 압력 변화로 인해 발생할 수 있습니다.

그러나 추운 날씨로 인해 다리 통증이 발생하는 것을 설명하는 이론은 많습니다. 많은 이론에도 불구하고 추운 날씨 다리 통증의 확실한 원인에 대해서는 밝혀지지 않았습니다. 이러한 불확실성을 뒷받침하는 것은, 왜 어떤 사람들은 추운 날씨에 다리 통증을 겪고, 어떤 사람들은 그렇지 않은지에 대한 질문입니다. 여러 연구에 따르면 관절염 환자의 경우 추운 날씨에 관절의 통증이 발생하는 경우가 많다고 합니다. 날씨에 따라 관절의 통증이 달라진다면 관절염이 있지는 없는지 확인이 필요합니다. 그렇다면 관절염의 경우는 왜 추운 날씨와 연관이 있을까요?

첫 번째로, 대기압 또는 기압의 변화가 관절의 통증을 일으키는 것으로 알려져 있습니다. 기온이 떨어지면 기압이 떨어지고 이로 인해 관절 주위의 연조직이 상대적으로 압력이 높아져 부풀어 오르고 관절에 압력을 가해 신경이 통증 신호를 증가시킬 수 있습니다.

두 번째로, 기온 자체의 영향도 있습니다. 추운 날에 신체는 더 많은 열을 보존하려고 노력하고 심장, 폐, 소화 기관과 같은 신체 중앙부의 기관에 더 많은 혈액을 보냅니다. 결과적으로 신체는 다리, 무릎, 팔, 어깨 및 기타 관절에 혈액을 덜 보냅니다. 이렇게 감소된 혈류는 결국 관절의 혈관을 수축시켜 해당 부위를 더 뻣뻣하고 차갑게 만들어 통증과 불편함을 초래합니다. 이러한 통증은 야외에서 활동적인 활동을 하거나 달리기 등의 운동을 하는 동안 다리 관절에 압력을 가할 때 더욱 심해집니다.

세 번째로 날씨에 따라 사람의 감정이 영향을 받는 계절성 정서 장애가 통증에 대한 인식에 영향을 미칠 수 있습니다. 우울증이나 슬픔의 감정이 통증을 더 잘 일으킬 수 있기 때문입니다.

Q. 추운 날씨의 다리 통증을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

몸을 따뜻하게 유지하면, 특히 겨울에 야외에서 달릴 때 추운 날씨로 인한 관절 통증을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 추운 날씨에 관절 통증을 예방하고 체온을 유지하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

충분한 준비운동을 하십시오. 5분 이상 스트레칭을 하는 것이 도움이 됩니다. 준비운동은 근육으로 가는 혈류를 증가시키고 체온을 높여 심혈관 시스템을 강화합니다. 운동 전 준비운동을 하면 관절 강직도 줄어들고 관절 부상도 예방할 수 있습니다.

야외에서 달리는 경우 여러 겹의 옷을 입으세요. 최적의 조건에서는 가능한 한 적은 옷을 입고 달리는 것이 좋지만 겨울 달리기는 매우 다를 수 있습니다. 겨울철 달리기로 인해 신체가 겪는 추위 충격에 대응하려면 특히 달리기를 시작할 때 옷을 잘 입어야 합니다. 팔다리를 덮어 따뜻하게 유지하는 데 혈액 흐름이 덜 필요하도록 하여 관절과 연조직이 좋은 순환을 유지할 수 있도록 하십시오. 몸이 따뜻해지면 필요에 따라 여러 겹의 옷 중 일부를 벗을 수 있습니다. 예를 들어 재킷을 허리에 두르거나 스카프를 주머니에 넣을 수 있습니다.

운동을 갑자기 멈추지 마십시오. 달리다 잠시 쉬어야 할 때는 무릎 관절이 차가워지고 아프지 않도록 계속해서 걸어 주어야 합니다. 숨을 쉬면서 계속 움직이면 근육 긴장과 관절 강직을 방지하고 최적의 혈류를 유지하며 리듬과 동기를 유지하여 계속할 수 있습니다. 또한 달리기 후에 곧 약간의 스트레칭을 하여 장시간 운동 후 발생하는 근육 긴장을 줄이십시오. 짧은 산책이나 장거리 달리기 후 가벼운 조깅도 근육에 혈액을 공급하여 에너지를 공급하고 회복 속도를 높이고 아픈 부위를 회복시킵니다.

그래도 매우 추운 날에는 실내에 머무는 것이 좋습니다. 그런 날에는 실내에서 운동하기 바랍니다. 눈 덮인 도로를 달리러 나가기보다는 런닝머신에 올라 20분간 유산소 운동을 하십시오. 운동 후에는 안정을 취하고, 가능하다면 따뜻한 차나 커피를 마시며 휴식을 취하는 것도 좋습니다.

하지만 온도와 관계없이 무릎 아래로 다리가 차가워지면 말초 동맥 질환과 같은 더 심각한 의학적 상태에 의한 증상일 수 있습니다. 따뜻한 계절과 추운 계절 모두 다리가 계속 차갑다는 느낌이 들면 정형외과나 혈관외과 전문의 진료를 받아보는 것을 권합니다. 또한 한 쪽 다리에만 계속 증상이 느껴진다면 병원 진료를 받는 것이 좋습니다. 추운 겨울에도 상기 내용을 유념하여 활동적으로 건강한 관절 상태를 유지하시기 바랍니다.



민영경 거인병원 병원장

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