

임병학 교수의
꽃차이야기
⑩ 아까시꽃차

태음인과 기관지 · 천식에 좋아

이번 호는 푸른빛의 잎사귀 사이로 펼쳐지는 뽀얀 꽃봉우리에서 펴져나오는 달달한 향기에 다시 한 번 눈길을 보내게 되는 아까시꽃차이다. 아까시나무는 5월이면 순백의 향기로운 꽃을 피우고, 향긋한 꽃향기를 선사하며, 풍부한 양의 꿀을 제공하여, 어느 하나 버릴 것 없는 매력적인 나무이다.

우리가 알고 있는 아카시아나무의 정확한 이름은 '아까시나무'이다. 까시가 있다고 해서 우리나라에서 지은 이름이다. 북아메리카가 원산지이며, 우리나라에는 1900년대 초에 수입하였다. 척박한 땅에서 잘 자라고, 뿌리혹박테리아가 공기 중의 질소를 고정시켜 척박한 땅을 비옥하게 만들기 때문에 황폐한 땅을 복구하기 위해 식재하였다.

꽃말은 '쾌락의 바람', '깨끗한 마음', '우정', '품위'이며, 다른 이름은 아가시나무, 아카시아나무자괴(刺槐)이고, 생약명은 자괴화(刺槐花), 자괴근피(刺槐根皮)이다.

아까시나무는 대표적인 밀원식물(벌이 꿀을 빨아 오는 원천이 되는 식물)로, 꽃이 피는 시기는 5~6월이다. 이용부위는 뿌리껍질과 잎, 꽃으로, 꽃은 식용 또는 차로 사용한다.

성분과 약성

아까시꽃에는 아미노산 카날린(canaline), 리신(ricin), 아스파라긴산(asparagin), 글루탐산(glutamic), 히스티딘(histidine), 알기닌(alginine), 페닐아라닌(phenyalanine), 발린(valine), 티로신(tyrosine), 탄닌(tannin), 플라보노이드(flavonoid) 등이 있다.

아까시꽃은 성질이 평하고, 맛은 맵다. 천연항생제로 천식, 기관지염, 신장염, 방광염 등 염증에 효과가 좋고, 이뇨작용, 해독작용을 한다. 고혈압에도 효능이 있으며, 치질, 대장하혈, 객혈, 토혈 등을 다스린다.

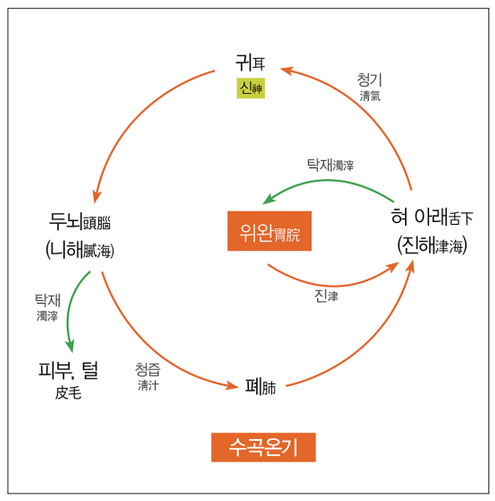
마음 · 기작용

아까시꽃은 폐(肺)에 좋은 태음인의 꽃차이다. 태음인은 간대폐소(肝大肺小)의 장국으로 수곡온기가 작은 사람이다. 아까시꽃은 기본적으로 폐당(肺黨)의 수곡온기를 도와서 잘 흐르게 한다.

태음인의 신체적 특징은 대체적으로 체구가 큰 편이고(체구가 작은 사람도 많음), 특히 허리가 발달되어 굵다. 땀이 많고, 폐기능이 약해 기관지염 · 호흡기 질환이 있다. 또 피부와 터럭이 약해 피부병이나 대머리가 많다. 후각이 발달하여 냄새에 민감하게 반응한다. 건강한 태음인은 땀을 잘 흘리고, 규칙적인 식습관을 가지고 있으며, 체중 증가가 심하지 않는 특징이 있다.

아까시꽃차는 천연항생제로 천식, 기관지염에 효과가 있는데, 이는 수곡온기의 위완(胃脘)과 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, 진해의 탁재(濁滓)는 위완을 보익한다. 진해의 탁재가 위완을 보익하기 때문에 아까시꽃은 진해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)





또 아까시꽃은 치질, 대장하혈, 객혈, 토혈 등을 다스리는데, 이는 수곡량기의 혈해(血海)와 관계된다. 수곡량기는 간당(肝黨)에 흐르는 기운으로, 아까시꽃은 허리의 혈해를 충만하게 하여 간(肝)의 원기를 보익하고 혈(血)을 잘 응결되게 한다.

제다 및 음용

아까시꽃은 개화시기인 5~6월에 채취한다. 꽃잎을 하나씩 떼거나 또는 꽃송이를 취향에 맞게 자른다. 중온에서 꽃이 타지 않도록 덖음한다. 고온에서 가향을 해서 완성한다.

아까시꽃차 2g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내로 우린다. 아까시꽃차에 당귀꽃차를 블렌딩한다. 당귀꽃차는 속을 따뜻하게 하고 청혈, 보혈, 생혈작용으로 원기 회복에 도움이 된다. 아까시꽃차 블렌딩은 염증을 가라앉히고, 혈액순환을 도우며, 속을 편하게 하고, 당귀의 효능으로 기력을 돕는다. 아까시꽃차 1.5g, 당귀꽃차 0.5g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내로 우린다.

사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 우림하기 전에는 새콤달달한 향이 났다. 우림한 차를 따르는데 꿀이 떨어지는 것 같았고, 황금빛 찻물이 아름답게 다가왔다. 1차 시음에서는 풀잎의 싱그러운 향이 나면서 부드럽게 넘어갔다. 2차 시음에서는 달콤한 꿀향이 나면서 꿀의 단맛과 아까시 향의 맛이 감돌았다.

다른 태음인 시음자는 우림하기 전에는 시원한 풀 말린 향과 동시에 꿀향이 나고, 생것의 달달한 아까시꽃의 향은 찾을 수 없었다. 1차 시음에서는 아까시 풀향이 나면서 단맛이 났다. 2차 시음에서는 부드러운 향과 맛이다.

소양인이 마셨을 때, 우림하기 전의 꽃에서는 상큼한 냄새와 달달한 향기가 났다. 1차 시음에서는 향수 맛이 나고, 혀에 착 감기는 맛이다. 2차 시음 이후에 목이 약간 칼칼하다가 괜찮아진다. 트림이 올라오고, 눈이 시원하면서 관자놀이 부분이 약간 통증이 있었다.

소음인이 마셨을 때, 우림하기 전의 건향은 건초(담배)의 냄새가 나고, 우림한 차에서는 꿀을 먹고 시간이 경과한 후의 단맛이 사라진 뒤에 느끼는 맛이 났다. 그렇게 당기는 맛은 아니었다.

다른 소음인 시음자의 경우, 건향은 담배 잎 냄새가 나며 단내도 났다. 우림한 차에서는 아까시 향이 살짝 났다. 부드럽게 목 넘김이 좋으나 맛이 당기지는 않았다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
① 무릎 관절

건강한 관절, 삶의 질 향상 '큰 도움'

사람들의 가벼워진 옷차림과 수시로 맺히는 땀방울에서 여름이 오고 있음이 느껴집니다. 산과 바다로 휴가 가기 좋은 계절입니다. 한국 명산과 명승에는 항상 명찰들이 있습니다. 이런 좋은 계절에 많은 명찰들을 제대로 순례하기 위해서는 무엇보다도 몸이 건강해야 할 것입니다. 그 중에서도 첫 번째로 살펴야 할 것이 건강한 '관절'입니다.

일반적으로 관절 통증은 기온이 낮은 겨울에 심해지는 경향이 있지만 기온이 높은 여름에도 무릎 통증이 악화되는 경우가 있습니다. 이는 개인마다 무릎을 사용하는 경험이 다를 수 있어 한 가지의 이유로 특정할 수는 없지만 대표적으로 다음과 같은 요인에 기인할 수 있습니다.

△첫 번째로 신체 활동의 증가가 있습니다. 사람들은 아무래도 여름철에 바깥 활동을 더 많이 하게 됩니다. 걷기, 하이킹, 달리기 또는 스포츠 경기와 같은 활동에 더 적극적으로 참여하는 경향이 있습니다. 이러한 활동은 무릎 관절에 추가적인 스트레스를 주어 통증과 불편함을 증가시킬 수 있습니다.

그러므로 신체 활동이나 운동을 시작하기 전에 무릎 주변 근육을 포함하여 근육을 워밍업하고 스트레칭을 하는 것이 중요합니다. 워밍업 운동은 근육으로의 혈류를 증가시키고 유연성을 향상시켜 무릎 부상의 위험을 줄입니다. 또한 평상시에 무릎 근육을 강화하고 유연성을 높이기 위해 스트레칭과 무릎 강화 운동을 꾸준히 하는 것이 좋습니다. 대표적인 무릎 강화 운동으로는 스쿼트, 런지, 레그 프레스 등이 있습니다.

하지만 부상을 방지하기 위해서는 적절한 자세와 기술을 유지하며 천천히 운동을 진행해야 합니다. 그리고 운동을 한 이후에는 무릎에 충분한 휴식을 제공해야 합니다. 지나치게 과도한 운동이나 연속적인 활동은 무릎에 부담을 줄 수 있습니다.

운동 후에는 적절한 휴식을 취하고, 필요한 경우 얼음 팩을 사용하여 무릎을 냉각시키는 것이 좋습니다.

△두 번째로 습도 및 온도 변화가 원인이 될 수 있습니다. 높은 습도와 더운 날씨는 무릎 관절액 점도의 변화를 일으켜 무릎 관절의 윤활 및 쿠션 역할에 잠재적으로 악영향을 미칠 수 있습니다.

이로 인해 관절 내 마찰 및 염증, 통증을 증가시킬 수 있습니다. 또한 여름철에는 비가 오는 날이 많은데, 이때는 기압이 떨어지는 저기압 상태일 때가 많고 상대적으로 무릎 내 압력이 높아져 무릎 부종이 심해질 수 있습니다.

△세 번째로 '탈수'가 있습니다. 적절한 수분 공급은 관절 내 관절액의 윤활 및 충격 흡수 특성을 유지하는 데 필수적입니다.

더운 날씨로 땀 배출은 늘어나고 적절한 수분 보충이 되지 않는 탈수는 관절액의 윤활 기능을 떨어뜨려 관절 건강에 안 좋은 영향을 미칠 수 있어 신체 활동에 참여하거나 야외에서 시간을 보낼 때 하루 종일 충분한 양의 물을 마시는 것이 좋습니다.

△네 번째로 더위로 인한 '부종의 증가'가 있습니다. 더운 날씨로 인해 혈관이 확장되어 무릎을 비롯한 신체 여러 부위로의 혈류가 증가할 수 있습니다. 이렇게 혈류가 증가하면 부종과 염증이 생겨 무릎 통증이 심해질 수 있습니다.

△마지막으로 신발의 변화가 있습니다. 더운 여름이 되면 사람들은 종종 샌들이나 슬리퍼와 같은 가벼운 신발을 많이 신는데, 이는 일반적으로 앞이 막힌 신발이나 운동화에 비해 지지력과 안정성이 떨어집니다. 부적절한 신발은 보행 역학을 변화시키고 외상의 가능성을 높여 무릎 관절에 가해지는 스트레스를 증가시켜 잠재적으로 통증을 악화시킬 수 있습니다.

이러한 요소가 모든 사람에게 똑같은 영향을 미치지 않을 수 있으며 개인마다 상황이 다를 수 있다는 점에 유의하는 것이 중요합니다.

여름철 신체활동에 따른 부상을 예방하고 무릎 건강을 유지하기 위해 무릎 관리에 대해 간단히 알아보겠습니다. 무릎 관절에 있어서는 건강한 체중 유지가 가장 중요합니다. 과체중은 무릎 관절에 추가적인 부담을 주어 무릎 통증, 골관절염 및 기타 무릎 관련 문제의 위험을 증가시킵니다.

여름에는 균형 잡힌 식단을 유지하고 규칙적인 신체 활동을 하여 건강한 체중을 유지하십시오. 이것은 무릎에 가해지는 부담을 줄이고 전반적인 무릎 건강을 개선하는 데 도움이 됩니다. 신체 활동이나 운동을 할 때에도 현재 관절상태에 따라 활동 수정이 필요할 수 있습니다.

예를 들어 농구와 같이 관절에 충격이 큰 스포츠나 운동 방향이 갑자기 바뀌는 활동은 무릎에 무리가 갈 수 있습니다. 무릎 문제의 병력이 있거나 무릎 통증이 있는 경우 증상을 악화시킬 수 있는 활동을 수정하거나 피하는 것이 좋습니다. 수영이나 자전거 타기와 같이 무릎에 무리가 가지 않는 저강도 운동을 선택하시는 게 좋습니다.

또한 운동을 할 때에도 적절한 기술과 보호 장비 사용이 중요합니다. 부적절한 형태와 보호 장비나 보호 장비의 부족은 무릎 부상의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 축구나 농구와 같은 스포츠의 경우 추가적인 지지력과 안정성을 제공하기 위해 필요한 경우 무릎 보호대나 보호 슬리브를 착용해야 합니다.

마지막으로, 몸이 보내는 신호를 무시해서는 안 됩니다. 지속적인 무릎 문제를 무시하면 더 많은 손상과 장기적인 합병증이 발생할 수 있습니다. 건강한 관절은 삶의 질 향상에 큰 도움을 줍니다. 올 여름은 무더위가 더욱 더 기승을 부린다고 합니다. 본인의 상황에 맞는 관리를 통해 건강한 여름을 보내시길 바랍니다.



민영경 거인병원 원장

일일시호일

사고로 24시간 대수술에
뇌경색 겹쳐 절망

감각 · 언어 장애에도 병원비 감당 못해 재활치료조차 못 받아
목숨 걸고 탈북했으나 15개월 아들과 가족 생계마저 막막해



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