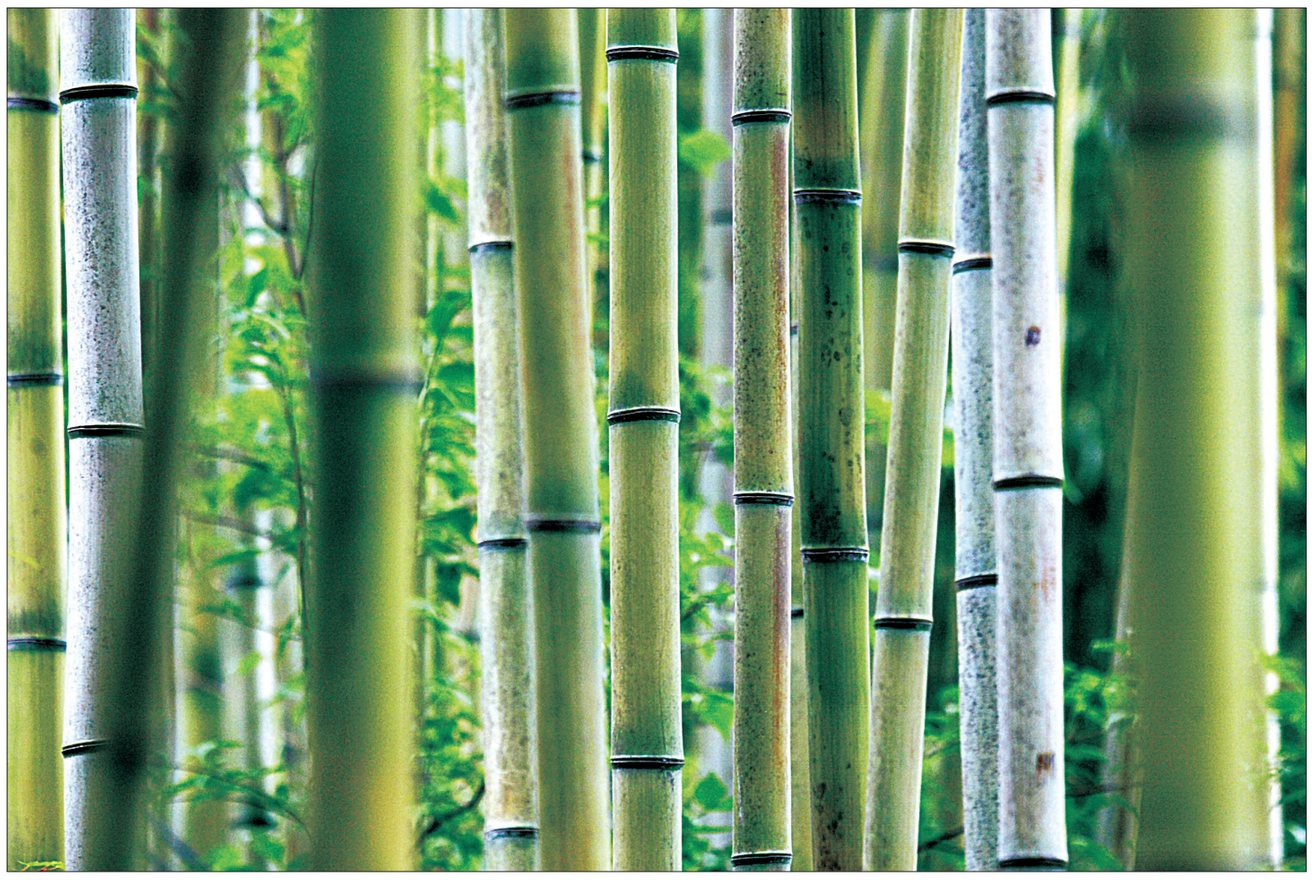
박재완의 포토에세이

매미

보이지 않는 매미들은
단 며칠 동안의 울음으로
멋진 안거를 끝내고
사연처럼
사라졌다.

매미가 떠난 숲엔
나, 나, 나…
우리는 또 매미들을 보냈다.
매미가 떠난 사실을
우리는 알고 있는가?

뜨거웠던 여름이 간다.





임병학 교수의 꽃차이야기

⑮ 엉겅퀴꽃차

혈액순환 돕는 엉겅퀴…성인병에 효과

엉겅퀴는 피를 엉키게 한다고 해서 이름이 붙었다고 한다. 15세기 말에 구급간이방(救急簡易方)에서는 가시가 달려 있어서 '한거식'로 불리었다. '한거식'란 큰 가시를 뜻한다. 쌍덕잎식물 국화과의 여러해살이풀로 우리나라 전역의 산과 들에서 자란다. 꽃은 6~8월에 자주색 또는 적색꽃이 핀다.

꽃말은 '독립' '고독한 사람' '근엄' '건드리지마' '순진함'이며, 다른 이름은 가시엉겅퀴, 가시나물, 항가새 등이고, 생약명은 대계(大薊)이다. 산지는 한국, 일본, 중국 북동부 지역이다.

이용부위는 뿌리와 잎이며, 어린잎은 식용하고, 뿌리와 잎은 약용한다.

성분과 약성

엉겅퀴 전초는 알칼로이드(alkaloid), 정유(精油) 등이 있고, 뿌리에는 타락사스테릴(taraxaxteryl), 아세테이트(acetate), 스티그마스테롤(stigmasterol), 알파아미린(α -amyrin), 베타시토스테롤(β -sitosterol) 등이 있다.

엉겅퀴는 성질이 차고, 맛이 쓰고 달다. 혈액을 맑게 해주고 혈액순환을 도와 고혈압이나 각종 성인병에 효과가 있다. 코피, 자궁출혈, 외상출혈 등을 지혈하는 효능이 있다. 어혈을 풀어주고 종기를 가라앉힌다.

간세포가 손상되는 것을 막아주고, 간의 재생능력을 증진시켜준다. 염증을 가라앉히고, 특히 무릎 통증과 관절염 치료에 효과가 있다. 아토피를 비롯한 각종 피부염 등을 완화해주고 예방해준다. 담(膽)을 이롭게 하고, 급·만성 간염이나 신염(腎炎)을 다스린다.

마음, 기 작용

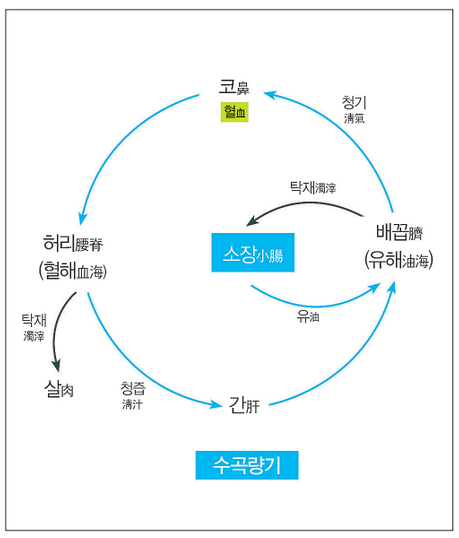
엉겅퀴꽃차는 간(肝)에 좋은 태음인의 꽃차이다. 맛이 쓰고 단 엉겅퀴는 간(肝)의 기운을 도와서 급한 성질의 태음인을 너그럽고 온화하게 한다.

엉겅퀴는 간의 독을 해독하고 간세포를 보호하여 간세포의 사멸을 억제하는데, 이는 수곡량기의 간(肝)과 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 혈해(血海)가 되고, 간은 혈해의 맑은 즙을 빨아들여서 원기를 보익하고, 기운을 고동하여 배꼽의 유해를 모이게 한다. 혈해의 맑은 즙이 간의 원기를 보익하기 때문에 엉겅키는 혈해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)

엉겅퀴는 혈당 강화작용, 혈액응고 등에 작용하는데, 이는 수곡량기에서 허리에 있는 혈해(血海)를 충만하게 하는 것이다. (그림 참조)

또한 엉겅퀴는 아토피를 비롯한 각종 피부염 등을 완화하고 예방한다. 이는 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, 귀의 신이 두뇌로 들어가 니해가 되고, 니해의 탁재(濁滓)가 피부와 터럭을 보익하기 때문에 엉겅퀴는 니해를 충만하게 하는 것이다.





태음인은 간대폐소(肝大肺小)의 장국으로 폐당(肺黨)의 수곡온기가 적은데, 엉겅퀴는 기본적으로 수곡온기의 기 흐름을 잘 흐르게 한다.

제다 및 음용

엉겅퀴는 6~8월경 만개하기 전에 채취하여 깨끗하게 다듬는다. 깨끗하게 씻은 후 찜기에 올려 증제한다. 고온에서 팬 위에 올려 덖고 식힌다. 중온에서 덖음과 식힘을 반복하여 덖는다. 고온에서 가향과 맛내기로 완성한다.

엉겅퀴차 2g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 엉겅퀴차와 칡꽃차를 블렌딩한다. 칡꽃차는 숙취해소에 좋고, 갱년기 여성들의 우울증에 도움이 된다.

엉겅퀴차 블렌딩은 숙취해소를 돕고, 간세포의 신진대사를 활발하게 하여 간 속에 쌓인 노폐물을 배출시킨다.

엉겅퀴차 1.5g, 칡꽃차 0.5g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 엉겅퀴와 칡꽃은 모두 찬 성질을 가지고 있기 때문에 몸이 차고 맥이 약한 사람이나 위장이 차고 식욕이 없는 사람은 음용을 주의해야 한다.

사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 엉겅퀴 건차향은 응달에서 느껴지는 쾌쾌한 냄새가 났다. 우림한 차에서는 보리차 같은 구수한 향이 났고, 첫 잔의 시음에서는 쇠 맛이 느껴지지만 목 넘김이 부드럽고 달달함이 뒤에서 느껴진다. 두 잔 이상 마시니 머리가 무겁고 두통이 느껴졌다.

다른 태음인 시음자는 향은 눈과 맛에는 구수한 맛이다. 맛은 알싸함이 느껴지며, 혀끝이 따가웠다. 머리가 멍해지고, 향은 쾌쾌하였다. 엉겅퀴가 태음인의 꽃차이지만, 속에 열이 많은 사람은 좋지만, 한증(차가운) 태음인에게는 거북하게 다가오는 것을 알 수 있다.

소음인이 마셨을 때, 어두운 곳에 들어가면 맡아 지는 서늘한 기운의 냄새가 났다. 또 설악산 오색약수의 쇠 맛이 났다. 첫 잔에서는 목 주변의 시원한 느낌이 느껴졌다. 두 잔부터는 머리가 먹먹해지면서 막히는 느낌이다. 이어서 앞머리가 무거워지는 느낌, 몸도 무거워지는 느낌, 차가운 기운이 느껴졌다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

일일시호일

"매일매일 고향의
아내와 어머니를 떠올립니다"

미얀마 이주민 아우룽 툰씨, 소뇌 내출혈로 생명 위협
가까스로 살아났지만…병원 빚 2000만원에 고향 못가



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업
다문화가정 지원 사업
국내 취약 계층 지원 사업
해외 지원 사업