

임병학 교수의
꽃차이야기
⑯ 메리골드꽃차

루테인 풍부…눈 건강에 좋은 꽃차

메리골드는 꽃의 향기가 강해 뱀이나 곤충들이 다가오지 않아서 뱀꽃으로 불리기도 한다. 다른 이름으로는 천일화, 천수국, 만수국 등이 있다. 꽃말은 '반드시 오고야 말 행복' 이고, 국화과의 한해살이풀이다. 줄기는 15~90cm까지 다양하게 자란다.

메리골드는 초여름부터 가을에 서리가 내리기 전까지 피는데, 노란색, 오렌지색, 붉은색의 다양한 색깔의 꽃을 피워 만수국, 천수국이라는 별칭이 생겼다.

원산지는 멕시코이며, 아프리카를 거쳐 유럽에 퍼졌고, 우리나라에도 유입되었다. 이용부위는 꽃이며, 약용 또는 차로 사용한다.

성분과 약성

메리골드에는 타게티인(tagetiin), 남색형광물질(藍色螢光物質) 알파트리티에닐(α-trithienyl), 테르펜류(terpen類), 색소 헬레니엔(helenien), 베타카로틴(β -carotene), 플라보크산틴(flavoxanthin) 루테인(lutein) 등이 있다.

메리골드는 성질이 차고, 맛이 달면서 쓰다. 루테인이 풍부하여 망막의 기능을 촉진시키고, 눈의 피로를 줄이며, 안구 세포를 보호한다. 열을 내리고, 풍을 제거하며, 담을 삭인다. 간으로 기운이 몰리거나 왕성한 것을 조화롭게 회복시킨다. 감기, 해수, 백일해, 급성 유선염, 유행성 이하선염을 치료한다.

마음 · 기작용

메리골드는 신장(腎臟)에 좋은 소양인의 꽃차이다. 찬 성질의 메리골드는 밖으로 나가서 활동하기를 좋아하는 소양인 신장(腎臟)의 기운을 도와서 온화한 마음으로 시작한 일을 이루게 한다.

메리골드는 루테인이 풍부해 눈의 피로를 줄이고, 안구 세포의 보호하는데, 이는 수곡열기의 고해(膏海)와 관계된다. 수곡열기는 위(胃)에서 고(膏)가 생성되어 양 젖가슴의 고해로 들어가고, 고해의 맑은 기운은 눈으로 나가서 기(氣)가 된다. 메리골드는 고해를 충만하게 하여 고의 맑은 기운이 눈으로 잘 나가게 하는 것이다.**(그림 참조)**

메리골드는 몸의 열을 식혀 청열, 거풍, 화담의 효능이 있는데, 이것도 수곡열기의 고해(膏海)와 관계된다. 수곡열기에서 고해의 탁재(濁滓)가 위를 보익하기 때문에 차가운 메리골드는 고해를 충만하게 하여 소양인의 위열(胃熱)을 잡는 것이다.**(그림 참조)**

또 메리골드는 감기,해수, 백일해, 급성 유선염, 유행성 이하선염에 효과가 있는데, 이는 수곡온기의 니해(膩海)와 관계된다. 수곡온기에서 니해의 맑은 즙은 폐의 원기를 보익하고, 니해의 탁재(濁滓)는 피부를 보익하기 때문에 메리골드는 니해를 충만하게 하는 것이다.

제다 및 음용

메리골드 제다는 ①갓 피어난 꽃을 채취하여

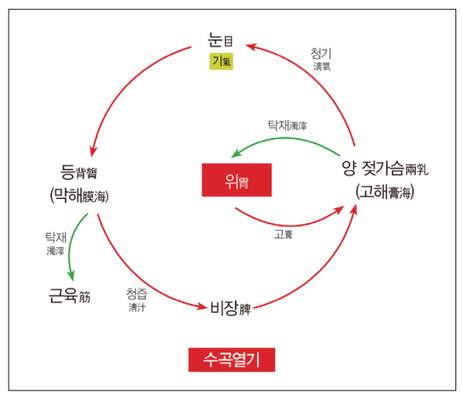


씻어서 물기를 제거한다. ②중온에서 굴려 가면서 골고루 익힌다. ③덖음과 식힘을 반복한다. ④고온에서 맛을 내고 가향 덖음을 하여 완성한다.

메리골드꽃차 3송이에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다.

메리골드꽃차와 박하차를 블렌딩한다. 소양인 꽃차인 박하차는 열을 내리고 소화를 촉진시키며, 피로회복에 도움이 되고, 신경을 안정시킨다. 메리골드꽃차 블렌딩은 열을 내려 속을 시원하게 하고, 습진과 피부염증에 효능이 있다. 또 눈 건강에도 도움이 되고, 소화가 잘되어 식욕을 도우며, 마음을 편안하게 한다.

메리골드꽃차 3송이, 박하차 2~3잎에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다.



사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 건향은 말린 풀내음이 나면서 입에 침이 돌게 한다. 생화(生花)일 때의 메리골드향이 약간 있으나 자극적이지 않고 순화된 느낌으로 구순함이 더해진 것 같다.

우림한 차에서는 건향과는 달리 아주 연한 향기가 나며, 다른 꽃차들에서 맡을 수 있는 은은한 향이 났다. 우림한 차는 푸른빛이 살짝 돌면서 노란색이 주를 이루었다. 첫 모금은 깔끔한 맛이며, 메리골드의 은은한 향이 입안을 감싼다. 삼키고 나면 입안이 깔끔해지면서 마음까지 정화되는 느낌이다. 또 꽃차의 기운이 모세혈관을 타고 손끝까지 전달되는 것 같았다.

다른 태음인은 메리골드를 채취하는 데에서 그 독특한 향기에 머리가 조금 찌근거리더니, 꽃을 제다하기 위해 덖음을 하는데, 강한 향기가 나면서 두통이 심해지고, 구토가 나오는 것을 경험하였다. 열이 있는 태음인에는 맞지 않는 꽃차인 것이다.

소음인이 마셨을 때, 메리골드꽃차의 건향에서는 담뱃잎 말린 향과 탄 냄새가 났다. 시음에서는 첫 모금에 입 안이 화한 느낌이 나고, 뒷맛이 씁쓰름하고 아린 맛이 났다. 목 넘김이 묵직하게 느껴지면서 탄 맛도 느껴졌다. 차를 여러 모금 마신 후에는 머리가 띵한 느낌을 받았다.

음용소감(55세 / 여 / 태음인)

2020년부터 안구 건조증으로 인공누액을 넣었지만, 양쪽 눈가가 짓무르는 건 나아지지 않았다. 엄마가 눈이 좋아졌다고 말씀하신 생각이 나서 메리골드 꽃차를 마셔보기로 했다. 메리골드 꽃차로 마시며, 눈이 편안해짐을 느껴져서 오래 마실 수 있는 방법을 생각해보았다.

2021년 색도 예쁘고 맛도 있으면 좋겠다는 생각에 메리골드에 블렌딩을 하고, '마음 눈차' 로 이름을 지었다. 마음 눈차는 마음을 편안하게 해주고 수면에도 도움을 주는 케모마일, 눈에 좋은 메리골드, 애플민트 소화기능, 시력보호, 펜넬 시력보호, 약간의 단맛을 더하는 감초를 블렌딩한 것이다. 맛과 색 그리고 효능까지 배가 되어 좋았다. 마음 눈차로 만들어 마시며, 지금은 눈가 양쪽 짓무름이 없어졌다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

건강 365
④ 노년의 삶을 위협하는 근감소증

영양섭취 · 운동으로 '근육저축' 하세요

우리나라는 2020년 기준 65세 이상 노인 인구가 전체 인구의 15%를 넘어 고령사회로 진입했으며, 계속해서 매우 빠른 속도로 초고령사회로의 진입을 눈앞에 두고 있다. 이런 노인 인구의 증가에 따라 건강한 노년의 삶에 대한 관심이 점점 높아지고 있으며 고령자들의 건강 관리와 유지가 사회, 경제적으로도 중요한 이슈가 되고 있다.

근감소증이란?

노화에 따른 신체의 생리적 변화는 여러 가지가 있지만 그 가운데 가장 중요한 변화 중 하나는 신체 근육량이 감소하는 근감소증(sarcopenia)이다. 근감소증(sarcopenia)은 그리스어에서 기원한 근육을 뜻하는 사코(sarco)와 감소를 의미하는 페니아(penia)가 합성된 단어다.

이러한 노화로 인한 근육량의 감소는 과거에는 자연적인 신체 변화로 여겨졌다. 하지만 근감소증으로 인한 근력의 저하가 여러 가지 신체 기능의 저하 및 장애를 일으키고 결과적으로 환자의 사망 위험성도 증가시킨다는 게 밝혀지면서 현재는 예방과 치료가 필요한 하나의 만성 질병으로 인식이 전화되고 있다.

세계보건기구(WHO)는 2016년 국제질병통계 분류 제10차 개정판에서 노인성 근감소증에 질병코드(ICD-10-CM M62.84)를 최초로 부여했고, 2019년 유럽 고령자 근감소증 연구 그룹에서는 근감소증을 낙상, 골절, 신체장애 및 사망률을 증가시킬 수 있는 점진적이고 일반화된 만성 골격근 질환이라고 정의했다.

우리나라에서도 2021년 한국표준질병사인분류 8차 개정안에 근감소증을 질병으로 정의하고 진단 코드를 부여했다. 이처럼 근감소증은 현재 의학적으로 치료가 필요한 명백한 만성질환으로 간주되고 있다.

최근의 한 국내 연구에 의하면 우리나라의 65세 이상의 노인의 근감소증 유병률은 약 13.1%(남성 14.9%, 여성 11.4%)로 국내 65세 이상 노인 10명 중 1명은 적극적인 치료가 필요한 근감소증 환자로 추정된다.

근감소증의 원인은 다양하나 대표적 원인으로는 노화로 인한 호르몬의 변화(성장 호르몬, 성호르몬), 단백질 섭취의 부족, 신체 활동 감소로 인한 운동량 저하 등이 있으며 이러한 원인 들이 복합적으로 작용한다고 알려져 있다.

근감소증의 증상은?

가장 대표적인 근감소증의 증상은 근력의 저하다. 팔, 다리에 힘이 떨어져 물건을 잘 들어 올리지 못하고 걷는 것이 힘들어 진다. 특히 다리의 근력저하는 보행 장애를 유발하여 신체 활동성을 떨어트리고 우리 몸을 더욱 쇠약하게 만든다. 또한 몸의 균형을 저하시켜 쉽게 넘어지게 만든다. 근감소증은 골다공증을 유발한다고도 알려져 있다. 골다공증으로 인해서 뼈가 약해진 상태에서 자주 넘어지게 되니 손목, 척추, 대퇴골에 골절도 자주 발생하게 된다.

또한 근감소증은 여러 가지 전신적인 질환의 발생률도 높이는데, 한 국내 연구 결과를 보면 근감소증이 있는 환자는 근감소증이 없는 환자보다 심혈관질환 3.6배, 당뇨병 3배, 고혈압은 2배까지 발병률이 높다고 한다.

근감소증의 진단

근감소증의 진단을 위해 병원에서는 근육량 측정, 근력 측정, 신체의 운동 기능 측정을 통해 근육의 양과 질을 모두 평가한 후 근감소증 진단을 하게 된다.

근력은 악력을 통해서 쉽게 측정할 수 있는데 악력이 남성의 경우 28Kg, 여성의 경우 18Kg 미만으로 측정되면 근력이 떨어져 있다고 평가한다.

신체 운동 기능 검사는 걷는 속도를 측정하거나 의자에 앉았다가 섰다를 반복하는 시간을 측정한다. 6m의 거리를 걷는 데 6초 이상 걸리거나 의자에 5회 앉았다가 일어서는 시간이 12초 이상 걸릴 경우 신체 운동기능 저하 상태로 평가한다.

병원에서 위와 같은 3가지 항목을 검사한 후 근육량의 감소와 함께 근력이나 신체 운동기능중 하나 이상의 항목에서 정상보다 저하된 결과를 보이면 근감소증으로 진단한다.

근감소증의 치료는?

안타깝게도 아직까지 근감소증을 치료하는 확실히 효과가 검증된 약제는 개발되지 않았다. 현재까지 알려진 근감소증의 예방과 치료의 최선의 방법은 충분한 영양섭취와 운동이다.

근감소증 예방에 가장 중요한 영양소는 단백질이다. 일반적으로 권장되는 하루 단백질 섭취량은 체중 1Kg 당 1g 정도이다. 체중이 60Kg 이라면 한 끼에 단백질 20~30g을 하루에 3번 꾸준히 섭취해야 한다. 충분한 비타민 D 섭취도 근감소증 예방과 낙상의 방지에 도움이 된다고 알려져 있다. 한국인 대다수가 하루 권장량 만큼 비타민 D 섭취를 못하고 있어 근감소증 예방을 위해서는 병원에서 비타민 D를 처방받아 복용하는 것을 권장한다.

근감소증 예방에 효과적인 운동은 팔굽혀 펴기나 아령 들기, 스쿼트 같은 근력강화 운동이 알려져 있으나 이러한 근력 운동을 하기 힘든 상태라면 걷기나 계단 오르기 등과 같이 일상생활에서 시행할 수 있는 운동부터 우선 시작하는 것도 괜찮다. 노인성 척추 질환이나 관절 질환이 있어 통증으로 인해 운동을 하기 힘든 상태라면 먼저 의료기관을 방문하여 통증의 원인을 치료 하는 것이 필요하다.

건강한 노년의 삶은 모든 사람의 바람이다. 근감소증은 건강한 노년의 삶을 위협하는 예방과 치료가 필요한 질병이다. 지금부터 충분한 영양 섭취와 운동을 통해 미리미리 근육을 저축하여 건강한 노년을 삶을 보내길 당부한다.



김종열 거인병원 척추클리닉장

