

임병학 교수의
꽃차이야기
④ 매화차

폐기 거두어 마른기침 멎게 해
〈肺氣〉

매화(梅花)는 눈발이 흩날리는 이른 봄에 잎보다 먼저 꽃을 피운다. 대지에 생명이 깨어남을 알려주는 첫 신호를 매화로부터 듣는다. 매화는 화려하지도 그렇다고 너무 수수하지도 않은 품격 높은 동양의 꽃이다.

꽃의 색에 따라 흰색 꽃이 피는 것을 '백매화', 꽃잎이 많은 종류 가운데 흰 꽃이 피는 것을 '만첩흰매화', 붉은 꽃이 피는 '홍매화'라고 한다. 꽃이 피는 시기에 따라 일찍 피는 '조매(早梅)', 추운 날씨에 피는 '동매(冬梅)', 눈 속에서 피는 '설중매(雪中梅)'라 한다. 매화의 꽃말은 '고결한 마음'이다.

매화는 예로부터 난초, 국화, 대나무와 더불어 4군자의 하나로 애용되었다. 〈삼국사기〉에 매화가 등장하고, 또 〈삼국유사〉에는 '모량의 집 매화나무가 꽃을 피웠네'라는 시가 있듯이 삼국시대부터 우리의 가까이 있다.

매화의 이용 부위는 꽃 봉우리, 열매, 잎, 가지이며, 차 또는 약용한다. 〈동의보감〉에는 불에 쬐어 말린 오매(烏梅), 소금에 절인 백매(白梅) 등 매화나무 열매에 대한 약효를 설명하고 있다.

〈성분과 약성〉

매화는 성질이 평하고, 맛은 시고 떫다. 성분은 정유(精油) 벤즈알데하이드(benzaldehyde), 이솔루게놀(isolugenol), 시토스테롤(sitosterol), 안식향산(安息香酸), 폴리페놀과 플라보노이드의 항산화성분 등이 함유되어 있다.

매실은 갈증해소와 수렴작용을 하고 진액을 생성하며, 구충하는 효능이 있다. 오매는 비(脾)와 폐(肺) 두 경락의 혈분약(血分藥)으로 폐기(肺氣)를 수렴한다. 매화는 위(胃)를 조화롭게 하고, 담을 삭혀주며, 식욕부진 등에 효과가 있다. 폴리페놀과 플라보노이드의 항산화 성분은 활성산소에 노출되어 손상되는 피부를 보호하고 주름 방지와 노화 예방에 효과가 있다.

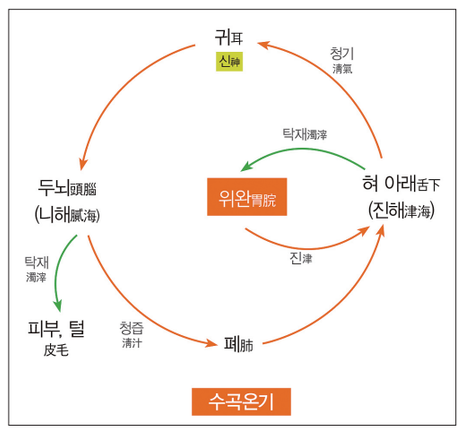
〈마음 · 기(氣)작용〉

매화는 폐(肺)에 좋은 태음인의 꽃차이다. 태음인은 간(肝)의 기운이 크고 폐(肺)의 기운이 작은데, 맛이 시고 떫은 매화는 작은 장부인 폐의 기운을 좋게 하는 것이다.

〈동무유고〉 '동무약성가'에서 밝힌 오매(烏梅)의 약성은 '폐기를 수렴하고 갈증을 멈추며, 진액을 생기게 하고, 설사와 이질을 치료하여 편안하게 한다(收斂肺氣, 止渴生津, 能安瀉痢.)'이다. 매화는 폐의 기운을 거두어들이고 진액을 생성시키는 꽃차이다.

매화는 폐기(肺氣)를 거두어 마른기침을 멎게 하는데, 이는 수곡온기의 폐(肺)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, 신이 두뇌로 들어가 니해(膩海)가 되고, 니해의 맑은 즙을 폐(肺)가 빨아들여서 원기를 보익한다. 니해의 맑은 즙이 폐를 보익하기 때문에 매화는 두뇌에 있는 니해를 충만하게 하는 것이다.(그림 참조)


매화차.



또 매화는 진액(津液)을 생성시키기 때문에 수곡온기에서 위완의 진(津)을 생성시켜서 혀 아래에 있는 진해(津海)를 충만하게 한다. 또한 매화는 위(胃)를 조화롭게 도와주고, 담을 삭혀주며, 식욕부진 등에 효과가 있는데, 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 되고, 고해의 탁재(濁滓)는 위를 보익하기 때문에 매화는 고해를 충만하게 한다.

〈제다 및 음용〉

매화 채취는 피려고 하는 꽃 봉우리를 채취하여 저온에서 덖음을 한다. 매화차 우림은 매화꽃 2~3송이에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 1분 이내로 우린다. 과다 복용은 빈뇨 현상이 나타나고, 위산과다로 위에 부담이 될 수 있다.

또 매화차는 녹차와 블렌딩하면 성인병 예방에 좋다. 매화차 블렌딩은 위(胃)를 편안하게 하고, 녹차의 강력한 항산화 작용으로 인하여 암을 예방하며, 해독작용으로 심혈관을 맑게 한다.

〈사상인별 음용 소감〉

태음인이 마셨을 때, 차를 우림하기 전에는 향이 살짝 매화향과 살구씨향이 나고, 차를 마신 후에는 혀 전체가 얼얼하고, 약간 매운 맛으로 인해 이마와 등에 땀이 흐르고, 입안에 침이 고였다.

또 아주 진한 풀향이 확 올라오면서 약간의 단내가 났다. 첫 잔은 가볍게 달콤한 맛이 났고, 두 번째 잔에서는 등 전체에 열기가 오르면서, 입 안에 침이 고였다. 점심에 과하게 먹은 음식이 소화되어 내려갔다. 또 처음 한 모음에서는 입안에 단맛이 나고 침이 고였으며, 두 번째 잔에서 몸의 열감이 나고, 순간 작은 트림이 나면서 소화가 되었다.

특히 약한 아카시아 향과 단향이 나면서 건고추의 매운 향이 나고, 혀가 떫고 따갑고 아팠다. 한참 후에는 속이 쓰리고 통증이 왔다. 한 잔의 매화차에서 태음인들의 다양한 반응을 볼 수 있다.

소양인이 마셨을 때, 우림하기 전의 향은 생것 같았고 한약 냄새가 났다. 첫 잔에서는 구수하면서 끝은 톡 쏘는 냄새가 있고, 미끈하면서 약간 구수하다. 두 번째는 구수한 냄새와 맛이 났고 혀끝이 약간 쓰렸다. 신체변화는 잠이 왔으며, 위가 약간 아팠다, 어깨에도 통증이 왔다.

소음인이 마셨을 때, 우림하기 전에 차향에서는 약한 한약 냄새가 났고, 우림한 차에서는 은은하고 기분이 좋아지는 향이 났다. 처음 차 맛에는 단 맛이 났고, 두 번째 잔에서는 풀 맛도 느껴지면서 오래 머물러 있었다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉



김영숙의
효소건강칼럼
② 효소의 기능

미네랄 효소 풍부한 고영양식 섭취해야

요즘 발효(醱酵)라는 단어가 일반인 사이에서도 자주 쓰인다. '발효'는 간장, 된장, 젓갈, 유기산, 아미노산, 조미료, 의약품 등의 생산에 폭넓게 쓰인다. 식품 중에는 어떤 것이 발효인지, 삭힌 것인지, 숙성인지 명확히 구별하기가 어렵기도 하다. 코로나19가 한창일 때 김치가 많이 회자 되기도 했다. 발효음식은 건강에 도움이 된다고 알려져 있다. 실수로 상한 음식을 먹었다가는 탈이 나게 된다. 그러나 치즈나 요거트처럼 발효시켜서 일부러 상하게 해서 먹는 음식도 있다.

발효란 미생물이 산소 없이 포도당을 분해해서 에너지를 얻는 대사과정을 말하며, 좀 더 나아가서는 미생물이 유용한 물질을 생산하는 과정을 말하기도 한다. 미생물은 단순히 에너지를 얻기 위해 발효를 했을 뿐인데 그 결과물로 어떤 부산물이 생긴 것이고, 그 때 생성되는 부산물에 따라 발효의 종류가 정해진다.

인류가 가장 먼저 찾아낸 발효의 대표적인 것이 효모균의 '알코올 발효'와 젖산균의 '젖산 발효'이다. 알코올 발효를 하는데 가장 대표적인 미생물은 효모다. 효모는 광합성을 하거나 운동을 하지 않는 단세포 미생물로 약 1500여 종이 알려져 있다.

막걸리 등을 만드는 양조나 제빵에 주로 사용된다. 효모는 효소를 만드는 곳이고, 효소는 효모를 비롯한 모든 생명체 내에 촉매 단백질이라고 말 할 수 있다. 미생물이 물질을 변질시킨다는 점은 같지만 인간이 의도한 대로 변화되지 않고 해로운 물질이 생성된다면 그것은 '부패'라고 해야 할 것이다.

그럼 발효와 효소의 차이는 뭘까? 발효는 효소에 의하여 만들어지는 현상이며, 미생물이 자신의 효소로 유기물을 분해 또는 변화시켜 영양가 있는 최종산물을 만들어 내는 현상이다.

발효란 과정을 뜻하며, 효소는 발효 과정에서 만들어지는 대사활동 촉진 단백질 촉매이다. 쉽게 일꾼이라고 생각하면 될 듯하다.

대사 활동을 빠르게 하는 단백질 촉매로, 그 재료가 미생물에 의해 인간이 의도한대로 변화해야 한다. 단순히 미생물이 자랐다고 해서 발효가 아니다. 가령 술을 만들 목적으로 발효를 했는데 식초가 만들어 졌다면 이는 부패로 간주한다. 애초에 목적이 식초발효가 아니었기 때문이다. 하지만 처음부터 식초를 만들 의도였다면 훌륭한 발효라고 할 수 있다. 원숭이가 새끼를 먹이기 위해 먹이를 땅속에 묻어두었다가 새끼에게 부드럽게 먹인 것이 자연발효의 원조라고 한다.

기원전 1만 년 전부터 포도주와 식초라는 발효식품을 만들었을 것으로 추정하며, 기원전 부터 이미 효모를 맥주 제조에 사용했다고 한다. 여행지에서 와이너리에 갈 때면 주렁주렁 온 몸에 포도와 술잔을 든 그리스신화 속 술의 신, 디오니소스를 만날 수 있다.

동물성 · 가공식품 등 섭취가 체내의 효소 고갈 주요 원인

어떤 결과물이 생기게 될지는 환경에 많이 좌우된다. 습하고 통풍이 잘 되지 않고 온도가 따뜻한 환경에서 더 잘 부패 된다. 환경이 너무 건조해도 너무 습해도 발효는 잘 일어나지 않는다. 온도가 지나치게 높으면 발효균이 죽을 수도 있고 시간 역시 중요하다. 적정시간 이상 발효되면 부패가 된다. 그 과정이 같더라도 목적에 따라 발효도 될 수 있고 부패도 될 수 있으며, 민족의 식문화나 식습관, 개인의 기호에 따라서 누구에게는 훌륭한 발효식품이지만 또 다른 이에게는 악취 나는 부패식품이 되기도 하는 것이다.

외국인이 김치냄새 된장냄새를 힘들어 하는 가 하면 한국 사람이 냄새 진한 치즈를 어려워하기도 하고, 어떤 이는 홍어를 잔치 때면 비싼 값에 사먹는가 하면 어떤 이는 상에 오르는 것조차 싫어하기도 한다.

현대인들에게 효소가 부족한 이유는 동물성 식품 가공식품 자체가 효소가 부족하고, 그런 음식을 섭취할 때 체내 효소도 고갈시키기 때문이다. 화학비료 사용 등 건강하지 못한 땅에서 재배한 식재료 또한 효소 결핍의 원인이 된다. 과로와 스트레스, 휴식 부족도 체내 효소를 소모시킨다. 이런 잘못된 생활 습관으로 효소가 부족하게 되면 먹은 음식의 영양분 흡수율이 떨어지고 체내 쌓인 노폐물 배출이 어려워진다.

오늘날의 인류는 하루라도 다이어트 광고를 안 보고 지나는 날이 없을 정도로 현재 인류의 가장 큰 숙제는 다이어트와 탈모라고도 한다. 절식법을 통해서 과잉 축적된 지방질과 노폐물을 배출해 혈액을 맑게 하고 신진대사를 촉진시킨다는 것은 비만을 해소 하는 데 대단히 효과적인 방법이라고 할 수 있다.

평소처럼 일상생활은 물론 운동을 하면서 생활에 불편함 없이 효과적인 발효원액을 사용한 절식법은 체중(체내 노폐물)이 빠지면서 건강을 되찾아 주고 피부까지 깨끗해지는 등 여러 좋은 점을 가지고 있다.

절식 중에는 신체 배설기관의 배출능력 과정화 능력이 평소보다 크게 증진됨으로 독성물질도 신속하게 제거된다. 이것은 음식을 먹었을 때 소화분해 합성 해독 배설 작용 등의 여러 가지 활동을 수행하던 소화기관들이 전적으로 해독과 배설작용만을 하게 된다. 효소부족으로 영양소가 에너지로 되지 못하고 몸속에 쌓이는 것을 방지하면서 체지방과 독소도 배출해 준다.

지방이 분해되기 위해서는 포도당과 충분한 효소가 필요한데 포도당 공급이 없으면 체내 산도가 높아져 머리가 어지럽고 기분이 불쾌해 지는 상태가 된다. 체중을 줄이기 위해서는 채소와 과일 같은 저칼로리의 비타민 미네랄 효소들이 풍부한 고영양식을 섭취 하는 것이 중요하다.

〈효소전문가〉

일일시호일

추락으로 턱뼈·대퇴골
골절되며 꿈도 무너져

몇 차례 수술로 뼈에 철심 박고 입안에도 나사못 8개 심어
회사·네팔 스님 배려에도 1300만원 병원비 남아 귀국도 못해



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