

임병학 교수의
꽃차이야기
⑥ 목련꽃차

비장에 좋은 소음인의 꽃차
〈脾臟〉

목련(木蓮)꽃은 나무 목(木)과 연밥 련(蓮)으로, 나무에 피는 연꽃이다. 꽃은 3~4월에 잎보다 먼저 피고, 꽃의 색은 흰색, 자주색이 있다. 꽃말은 '고귀함' · '숭고한 사랑'이다.

옥란(玉蘭)이란 이름으로 불리기도 하는데, 이는 백목련(白木蓮)의 색이 옥과 같이 맑고 아름답기 때문이다. 옥(玉)은 재물을 의미하기 때문에 집 안에 목련꽃을 그려놓기도 한다. 또 목련꽃봉우리가 붓을 닮아서 목필(木筆)로 부르기도 하고, 꽃이 피려고 할 때 끝이 북녘을 향한다고 해서 북향화(北向花)라고 한다. 생약명은 신이(辛夷)이고, 꽃은 신이화(辛夷花)라 한다.

우리나라에 목련꽃이 많은 이유는 옛날부터 목련의 종자, 뿌리뿐만 아니라 목련꽃, 잎까지도 약재로 사용하였기 때문에 집 주위에 많이 심었던 것이다. 꽃 봉우리 · 잎 · 열매를 차로 이용한다.

성분과 약성

목련의 성분은 정유 시트랄(citral), 오이게놀(eugenol), 1,8-신네올(1,8-cineole), 펠란드렌(phellandrene), 캠퍼(camphor), 사비넨(sabinene), 리모넨(limonene), p-사이멘(p-cymene) 등이 있다.

약성은 성질이 따뜻하고 맛은 맵고, 독이 없다. 축농증 · 비염 · 코 막힘 · 두통 · 기침 등을 치료한다. 또 얼굴 기미에 탁월한 효과가 있고, 얼굴에 광택이 난다. 폐(肺)를 따뜻하게 하여 습(濕)을 없애준다. 특히 야생 목련꽃이 향과 약효가 탁월하다.

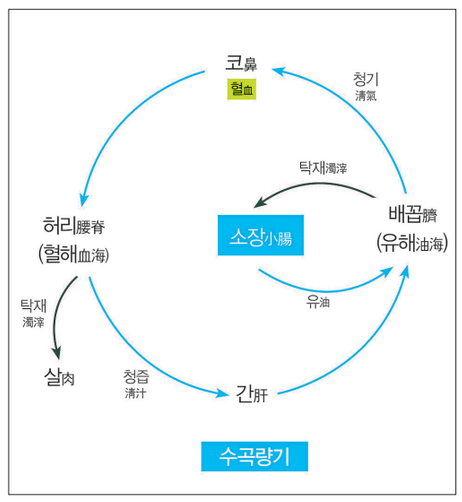
마음 · 기(氣)작용

목련꽃은 비장(脾臟)에 좋은 소음인의 꽃차이다. 맵고 따뜻한 목련꽃차는 기본적으로 소음인의 비장의 기운을 좋게 한다. 소음인(少陰人)은 신장의 기운이 크고 비장의 기운이 작은 사람이다. 신체적 특징을 보면, 상체는 빈약하고 엉덩이 부분이 크고, 대체적으로 선이 가늘고 단아하며, 여성스러운 면이 많다. 또 소화기능이 약하고, 손과 발이 냉하고 땀을 흘리지 않는다. 특히 미각이 발달하여 맛에 예민하고 미식가이다. 건강한 소음인은 소화가 잘 되고, 땀이 적으며, 배변 습관이 규칙적이다.

약성은 따뜻하고 맛은 맵고 독 없어
축농증 · 비염 · 코막힘 · 두통 등 치료

목련꽃차는 축농증 · 비염 · 코 막힘을 치료하는데, 이는 수곡량기의 기 흐름과 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 된다. 목련꽃차는 유해의 맑은 기운이 코로 잘 나아가게 하여, 소음인 코의 질병을 치료하는 것이다.(그림 참조)


목련꽃차.



제다 및 음용

꽃봉우리를 3~4월에 채취하여 시들리기를 하고, 꽃을 한 잎 한 잎 떼어서 저온에서 덖음을 한다. 80~90% 건조되면 고온에서 맛과 향을 내어 완성한다. 목련꽃차 3~4잎에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다. 또 목련꽃차에 대추를 블렌딩한다. 목련꽃차 1g, 대추차 1g에 100℃로 끓인 물 250ml를 넣고, 2분 이내 우린다.

목련꽃차 블렌딩은 대추가 목련의 매운맛을 부드럽게 하여 오장을 편안하게 하고, 심신을 안정시킨다. 또 비염과 폐 기관지염증에도 좋다.

사상인별 시음 소감

태음인이 마셨을 때, 먼저 목련꽃차에서 절인 생강편향이 났으며, 마셨을 때는 살짝 매운향과 생풀향, 박하향 등이 났다. 첫잔에서는 시원한맛, 매운맛이 났고, 두 세잔을 마시니 혀가 아리고, 목이 마르는 느낌이 들었다.

다른 시음자는 목련꽃차의 향기만 맡았는데, 특유의 향기에 짜증이 나면서 관자놀이에 작은 통증이 왔다. 차를 마셨을 때는 오히려 꽃차 향기가 약해지고 밋밋한 맛이 났다. 계속해서 마시고 싶지는 않았다.

소양인이 마셨을 때, 목련꽃차의 향기를 맡았는데 위가 아파왔다. 맞지 않은 것을 알고는 겨우 한 모금을 마셨는데 눈이 충혈 되고, 졸음이 쏟아져 2~3시간 동안 비몽사몽이었다.

다른 시음자는 꽃차의 향기에서는 특별한 불편함을 느끼지는 못했다. 처음 한 모금을 마시니 혀 끝에서 불필요한 음식물의 잡냄새가 사라지는 느낌이었다. 두 모금은 입속의 보호 코팅젤을 제거시키는 알싸한 느낌이 강했다. 10~15분 정도 지나니 눈 주변의 따끔거리고 가렵기 시작하였다. 머릿속, 허벅지, 얼굴에 가려운 증상이 나타났다. 태음인과 소양인의 시음에서 열이 많은 태음인과 소양인에게는 목련꽃차가 맞지 않는 것을 알 수 있다.

소음인이 마셨을 때, 꽃차의 향기를 맡으면서 머리가 맑아지는 느낌이었다. 한 잔을 마시니 입안이 개운하고, 시원한 향기가 났다. 두세 잔을 마시니 속이 편안해지고, 몸이 따뜻해졌다. 평소 비염이 있는데, 콧속이 시원해지고, 콧물이 마르는 것을 느낄 수 있었다. 계속해서 마시고 싶은 생각이 들었다. 여러 잔을 마시니 소변을 보고 싶었다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉



김영숙의
효소건강칼럼
③ 발효식품

해독 · 배출 돕는 발효 식품

비만, 현대인에게 큰 숙제 중 하나라고 할 수 있다. 비만이라고 하는 것은 단순히 몸무게의 숫자만으로 정의할 수는 없다. 개인의 조건에 따라 달라지기 때문이다. 개인에 따라 지방세포의 크기가 클 수도 있고, 성장기 과정에서 지방세포의 수가 많은 사람도 있어서 몸무게의 숫자를 비만의 기준으로 삼을 수는 없다. 비만이라는 것은 체내에 지방 조직이 과다한 상태를 말한다. 체중은 많이 나가지만 근육량이 증가해 있고 지방량이 많지 않은 경우는 비만으로 분류하지 않는다. 오히려 표준체중이거나 적은 체중이더라도 체내 지방이 과다하게 축적되어 있는 경우는 비만으로 분류한다.

연구 사례를 보면 사춘기 이후의 성인 비만증에는 유전인자보다 식습관 등 환경적 요인의 영향이 더 큰 것으로 알려져 있다. 또한 젊었을 때는 몸무게의 변화가 거의 없지만 연령이 높아지면서 체내 근육이 줄어들면 체내 지방이 증가하게 된다.

건강한 몸의 유지는 체내의 해로운 물질들을 효과적으로 배출하는 능력에 달려 있다고 할 수 있다. 건강하고 가벼운 몸을 위해서는 해독이 먼저다. 제거되지 않은 독소들은 모든 염증질환과 만성피로증후군의 원인이 된다. 건강한 몸을 유지하기 위해서는 대 · 소변과 땀으로 노폐물을 배출하면서 효과적인 디톡스를 할 수 있어야 한다. 그렇게 효과적인 해독과 배출을 위해서는 섭취하는 음식이 중요하다. 간이나 신장 등 해독에 관여하는 장기가 건강하면 독소의 배출 역시 원활해진다.

하지만 현대의 음식에는 인공색소 등 인체에 좋지 않은 가공 첨가물이 많아 원활한 해독과 배출을 할 수 없게 하고, 그로 인해 인체에 독성 물질이 계속 쌓이게 된다. 살이 찌면 세포와 혈액 내에 지방질이 증가하고 유해 산소가 발생하는 등으로 혈액 순환이 나빠져서 쉽게 피로감을 느끼게 된다. 웨인 파거링 박사는 건강을 위해 '무엇을 먹느냐' 보다는 내 몸에서 '무엇이 빠져 나가느냐'가 중요하다고 말한다.

인체에 필요한 효소의 부족은 섭취한 음식의 소화 분해를 어렵게 하고 대사기능도 저하시킨다. 따라서 비만 체질로 변하게 된다.

디톡스를 위해 가끔은 절식을 하기도 하는데 절식 중에는 소화, 분해, 합성, 해독, 배설작용을 하는 소화기관들이 본래의 일을 하지 않아서 전적으로 해독과 배설 작용만을 하게 된다.

모든 먹거리는 소화가 되기 전까지는 잠재적인 '독'이라고 볼 수 있다. 50세 인체의 효소 잠재량은 신생아의 10프로 미만이라고 한다. 따라서 외부에서 효소를 적절히 취하지 않고 각종 가공식품 위주로 먹는다면 비축되어 있는 체내 효소가 급격히 감소하게 되고, 이는 곧 노화촉진과 질병의 원인이 되기도 한다.

체내 효소부족 대사기능 저하
발효식품 섭취로 효소량 증가

효소는 면역력을 강화시켜 병든 세포와 장기를 치유한다. 몸 속 효소량을 늘리기 위해서는 발효식품을 섭취하는 것이 좋다. 발효는 음식의 질감이나 맛과 향을 바꾸는 것만이 아니라 김치나 치즈, 장류처럼 저장 기간을 늘려주고, 영양 흡수율을 높여 독소를 분해하며 장을 건강하게 해준다. 여러 연구에서 밝혀진 바와 같이 발효음식에는 항박테리아와 항바이러스 기능이 있어서 감기나 폐렴에도 일부 도움이 된다고 한다.

미생물의 존재를 몰랐지만 알게 모르게 우리 생활에 식품이나 주류에 이용되어 왔고, 미생물의 존재를 알게 되면서부터 발효가 효소에 의한 것이라는 사실도 알게 됐다. 주로 양조업을 중심으로 발전하여 포도주 등의 주류, 빵 등의 효모류, 식초양조에 관여하는 초산균류, 요구르트 또는 피클에 관여하는 젖산균류, 장류 발효, 유제품이나 야채 발효에, 식초발효에 관여하는 여러 세균들이 있다.

발효식품에서 중요한 미생물인 효모는 알콜 발효기능이 강한 종류가 많아서 예전부터 알코올 제조, 제빵 등에 이용되어 왔다. 빵집에 가면 천연발효빵을 볼 수 있다. 천연이라고 하니 건강한 것 같기도 하고, 충분한 숙성을 거치고 각종 미생물들이 밀가루의 글루텐을 분해해 소화하기 편하게 한다.

누룩 곰팡이는 단백질 분해력이 강해서 간장 된장 등에 이용되고, 푸른곰팡이를 이용하여 까망베르 치즈의 숙성에 사용하기도 한다.

효모균으로 부풀린 빵은 이집트 사람들이 만들어먹기 시작 했다고 한다. 그 이전에는 발효 과정 없이 그저 가루를 물에 개어 돌에 구워서 단단했다.

효모를 알지는 못했지만 마시던 맥주나 포도주를 반죽할 때 사용하면서 발효 빵을 만들기 시작했는데, 지중해에서 유럽으로 퍼지게 되면서 잘 부푼 반죽을 일부 남겨 빵씨로 썼다고 한다. 그래서 유럽의 신부들은 시집갈 때 빵씨를 가지고 가는 풍습이 생겼다고 한다.

한국의 주요 발효식품으로는 전통장류인 간장 · 된장 · 고추장 · 청국장 등과 채소류 발효식품이 있고, 김치 · 절임류, 수산물 발효식품인 젓갈, 그리고 주류와 식초 등이 주종을 이루고 있다. 한국 고유의 발효식품은 한국 식단에서 단일 식품으로는 큰 비중을 자치할 뿐만 아니라 다를 반찬류의 맛을 좌우하는 조미료로 광범위하게 쓰임으로써 전통적인 맛의 근간을 이루고 있다. 한국의 대표 발효식품인 김치와 된장은 발효 과정에서 여러 가지 생리활성물질들을 생성해 내 성인병 예방과 항암에도 효과가 있다는 연구 결과도 보고되고 있다.

〈효소전문가〉

일일시호일

척추염에 식도·심장까지
구멍나 생명위협

스리랑카 가장 아누라씨, 응급 수술로 위기모면
수술 빚 1600만원에 척추 수술도 남아 막막해



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