



피곤을 없애고 기운을 더해주는 건강한 생활 ‘약차’ 이야기

■ 약차(藥茶)란?

- 주로 한약재를 이용한 전차(煎茶)로써 일종의 탕약(湯藥)이라고도 할 수 있다. 즉 약효가 있는 풀이나 나뭇잎, 꽃, 열매, 뿌리, 씨앗 등을 물에 달이거나 담귀 유효성분을 녹여낸 후 마시는 차이다. 탕약과 약차를 구별하기는 매우 모호하며 한방에서는 달이는 약을 탕(湯), 전(煎), 음(飲), 차(茶)등으로 처방명에 붙이고 있으나 따지고 보면 그 의미는 같은 것이다. 탕약과 약차를 굳이 구분해 본다면 탕약은 치료에 목적이 있고 약차는 건강증진과 예방에 쓰인다. 또한 탕약은 진하게 달여 마신다면 약차는 묽게 달여 마신다고 하겠다. 탕약은 전문적인 지식과 경험을 가진 사람이 조제하여 엄격한 복용법을 지켜야만 하지만 약차는 상품(上品: 전혀 독이 없는 생약)에 속하는 재료를 사용하므로 가정에서도 쉽게 이용할 수 있다. 그러나 약차는 결코 커피나 홍차 같은 기호적인 차는 아니며 자신의 건강을 위한 보재라 할 수 있겠다. 이는 동양의 초이선사 「다신전」 선인들이 남겨놓은 지혜로운 생활의 소산이기도 하다.



■ 약차의 재료

- 약차의 재료는 보통 식물성 생약을 사용하는데 채취시키는 대체로 그 생약의 기운이 가장왕성할 때가 가장 좋다. 직접 채취하여 가공보관하여 사용해도 좋고, 한약방이나 약재시장에서도 쉽게 구입할 수 있다. 독성과 부작용이 없고 효능이 우수하며 오래 먹을수록 몸에 이로운 재료 이른바 상품(上品)에 속하는 것을 선택한다. 맛과 향기가 좋아 마실 때 즐거움을 주는 재료를 선택하며, 신선하고 벌레나 곰팡이 등 불순물이 섞이지 않도록 가공, 보관한 재료를 쓴다.

■ 약차를 마시기 전에 알아야 할 기초지식

- 약차는 묽게 끓여 수시로 마시므로 부담이 없고 영양이 풍부하며 약해진 몸을 건강하게 만든다. 약차라고 해서 허수오나 인삼 등 한약재로만 만드는 것은 아니다. 미나리, 파, 양파 등 생활 속에 흔한 자연식품들이 모두 약차의 재료가 되고 건강의 밑거름이 된다. 만드는 과정도 그리 복잡하지 않으니 몇 가지 주의사항만 알면 몸에 좋은 약차 한 잔으로 하루가 행복해질 수 있다.

- 신선한 재료를 고른다. 입으로 들어가는 것은 모두 신선해야 제 역할을 다하는 법이다. 또한, 약재를 깨끗이 씻는 것은 기본이다. 마른 약재는 물에 약간 불려서 사용한다.
- 약차를 끓이는 불의 세기는 가스렌지를 기준으로 하여 약불로 시작하여 물이 끓일때까지 모두 약불로 끓인다. 끓이는 시간은 약차에 따라 차이가 있지만 대체로 20~30분 정도로 한다. 약차를 끓이는 용기는 유리나 사기로 된 것으로 한다.
- 약차를 끓일 때는 보통 약초의 종류에 따라 다르지만 대략 물 1L에 약초 5~10g을 기준으로 하여 초탕과 재탕 모두 각각 물 1L를 적용한다. 너무 진하지 않게 끓인다. 약차는 탕이 아니므로 묽게 끓여서 수시로 마신다.
- 너무 뜨겁게 해서 마시지 않는다. 차가 너무 뜨거우면 식도와 위를 강하게 자극하여 위벽이 손상될 수 있다.
- 차를 너무 오랫동안 우려내지 않는다. 차를 우려내는 시간이 너무 길면 색깔이 어두워지고 향기가 사라지며 비타민이나 아미노산 등 영양분이 산화될 수도 있다. 차를 우려낼 때는 한두 번만 우려낸다. 찻잎을 3~4번 우려내면 그 효과가 없어지고 유해성분이 흘러나올 수 있다.
- 매일 일정량을 마시는 것이 좋으므로 한 번 끓일때 약 2L 정도 분량을 만들어서 약200ml 씩 하루에 여러번 나누어 마시는 것이 좋다. 식전이나 식후에 바로 마시지 않는다. 식전에 차를 마시면 식욕이 떨어지고 영양을 흡수하는 기능이 저하될 우려가 있다. 식후에 바로 마시는 차 역시 음식의 소화와 흡수에 영향을 줄 수 있다.

■ 약차의 종류별 효능

커피대신 마시면 몸에 좋은 약차

▷ 당귀차

- 당귀는 혈액순환이 잘 되게 하고 몸을 따뜻하게 해주는 효과가 있어 몸이 차고 냉한 사람이나 소음인 체질에게 좋은 약재이다. 당귀로 차를 끓여 마시면 월경불순을 치료해 월경이 순조로워지며 월경통을 가라앉히는 등 부인병에 효과를 볼 수 있다. 당귀차는 신경을 가라앉히는 작용도 한다. 단, 설사가 잦거나 소화기가 약한 사람은 먹지 않도록 한다.

※ 필요한 재료 : 당귀 30g, 물 5컵

※ 이렇게 만드세요 : ① 당귀는 흐르는 물에 살짝 흔들어 씻어 먼지를 없앤 뒤 마른행주로 물기를 닦는다. ② 약탕관에 물과 당귀를 넣고 센 불에서 끓이다가 한소끔 끓으면 불을 약하게 줄여 은근하게 끓인다. ③ 우린 당귀는 건진다. 입맛에 맞게 설탕이나 꿀을 넣고 잿을 약간 띄워 낸다.

▷ 박하차

- 박하의 주성분은 산뜻한 향을 내는 멘톨. 한방·양방 모두 사용하는 약재로 소화를 도와주는 효능이 있어 위를 튼튼하게 한다. 잎·줄기 모두 말려서 약용으로 사용하지만 차로 마실 때는 그늘에서 말린 잎을

이용한다. 박하차는 박하 특유의 향을 즐길 수 있어
우아한 향취를 돋우는 데 효과적. 향이 진하므로 감초를
섞어 부드러운 맛을 내도록 한다.

※ 필요한 재료 : 박하잎(말린 것) 20g, 감초 2~3쪽,
녹차 5g, 물 컵

※ 이렇게 만드세요 : ①박하잎과 감초, 녹차를 약탕
관에 넣는다. ②80~90℃ 로 식힌 물을 약탕관에 부어
5~10분 우린다.



▷ 칩차

- 칩은 습기운을 내려주고 간의 해독 작용을 도와주는 대표적인 약재. 또 몸을 따뜻하게 해주어 감기의
초기 증세에 잘 듣는다. 두통과 어깨 결림도 치료한다. 몸에 열이 많은 태음인이 수시로 마시면 좋다.
몸이 찬 소양인은 오래 마시면 오히려 몸을 더 냉하게 하므로 주의한다.

※ 필요한 재료 : 칩 40g, 물 6컵, 대추 8개, 꿀 약간

※ 이렇게 만드세요 : ①칩은 잘게 썬 뒤 물에 살짝 흔들어 먼지를 털어낸다. ②대추는 사이사이 먼지를
털어내고 씻어 가위집을 넣는다. ③냄비에 물과 대추, 칩을 넣고 약한 불에서 30분 정도 끓인 뒤
한 번에 한 컵 분량을 2회 정도 나눠 마신다.

▷ 대추차

- 이노 작용에 효과 좋은 대추를 차로 끓여 수시로 마시면 감기 예방은 물론 치료까지 가능하다. 수면을
도와 감기몸살로 인한 피로를 풀어주고 호흡기 질환에도 좋다. 대추차에 생강을 넣고 끓이면 몸살 진통에
효과적이다.

※ 필요한 재료 : 대추 2컵, 생강 컵, 물 10컵, 꿀이나 설탕 적당량

※ 이렇게 만드세요 : ①대추는 물에 씻어 건진 뒤 씨를 빼고 살만 돌려 깎아 2~3등분한다. ②생강은 흠을
털어내고 껍질을 벗겨 얇게 저며 썬다. ③깊은 냄비나 주전자에 물을 담고 대추와 생강을 넣어 끓인다.
한번 끓어오르면 불을 약하게 줄여 20분 정도 달이듯이 끓인다. ④붉은색의 대추물이 진하게 우러나면
베보자기에 거른다. ⑤따끈한 차에 꿀이나 설탕을 타서 마신다.

▷ 구기자차

- 몸이 마르고 성격이 예민한 허약 체질에 좋은 구기자는 혈액순환과 남자의 기력 회복을 돕는 효능이
있다. 특히 신장과 간 기능을 좋게 하므로 당뇨병에 걸리기 쉬운 소양인에게 좋다. 구기자는 열이 많은

약재이기 때문에 감기 기운이 있거나 몸에 열이 많은 사람, 설사를 자주 하는 사람은 피한다.

※ 필요한 재료 : 구기자 열매 40g, 물 7컵, 꿀 약간

※ 이렇게 만드세요 : ①구기자 열매를 찬물에 재빨리 씻는다. ②약탕관에 구기자를 넣고 물을 부어 빨강고 고운 빛이 우러날 정도로 끓인다. ③차잔에 우러난 차를 따른 후 꿀이나 설탕을 타서 마신다.

▷ 오가피차

- 오가피는 피로, 정력 감퇴, 기억력 저하 등에 효능이 있다. 특히 간장과 신장의 기능을 강화해 근육과 뼈를 튼튼하게 해주며 소변보기가 쉬워진다. 소화기가 약하거나 열이 많은 사람이 오랫동안 마시면 위나 간에 부담을 줄 수 있다. 하루 한 잔 정도가 적당하다.

※ 필요한 재료 : 오가피 5g, 물 8컵

※ 이렇게 만드세요 : ①약탕관에 오가피를 넣고 물을 부어 20분 정도 끓인 뒤 따뜻하게 해서 마신다.

②특히 아침과 점심 사이, 점심과 저녁 사이, 잠들기 전에 마시면 더 효과적이다.

▷ 영지차

- 인삼과 더불어 건강 장수 식품으로 불리는 영지는 호흡기 계통의 질환에 효과가 있으며 간 기능 보호 작용도 하기 때문에 담배와 술을 자주 접하는 남성들에게 특히 좋다. 영지는 어떤 체질에도 무난하지만 찬 우유나 맥주를 마시면 설사를 자주 하는 사람은 피한다. 영지는 여러 번 끓여도 농축액이 계속 우러나온다.

※ 필요한 재료 : 영지 50g, 물 6컵, 꿀 약간

※ 이렇게 만드세요 : ①약탕관에 영지를 잘게 썰어 넣고 물을 부어 1시간 정도 우린 뒤 중불에서 1시간 더 달인다. ②마실 때는 꿀을 타면 좋다.

▷ 복분자차

- 복분자는 칼슘과 철분이 많은 알칼리성 식품이다. 눈이 잘 보이지 않고 눈물이 흐르거나 유행성 눈병에 걸렸을 때 복분자를 가루 내어 젖에 풀어서 눈에 떨어뜨리면 눈이 밝아진다. 한방에서는 복분자를 강장제로 사용하며 혈액을 맑게 하는 정혈제로도 쓴다. 복분자차는 많이 마셔도 부작용이 없다.

※ 필요한 재료 : 말린 복분자 20g, 물 1컵, 꿀 1작은술

※ 이렇게 만드세요 : ①잘 말린 복분자를 곱게 가루 낸다. ②끓는 물에 복분자가루와 꿀을 타서 하루에 2~3번 마신다.