

리빙 센스

후끈후끈 더위에 지치기 쉬운 여름! 특히 여름에는 땀을 비롯해 호흡과 피부 표면을 통해서도 수분이 증발되어 체내 수분이 부족해지기 쉽다. 그렇다면 더위에 지친 몸과 마음에 청량감을 안겨주는 시원한 음료는 무엇이 있을까? 더위에 좋은 건강차를 소개한다. 좋은 차는 보약 못지않은 효과를 볼 수도 있다.

글/ 김남희 라이프 칼럼니스트

HOT 여름 생기있게  
다함께 차차차!  
더위 먹은 내 몸을 위한 건강차

무더위 속 내 몸은?

땀 많고 기운 빠지고 입맛은 없고... 날씨가 더워지면 열이 몸속에 쌓여 숨이 차고 답답하며 갈증을 느끼게 된다. 몸 안팎의 열 때문에 체온 조절이 원활히 이루어지지 않기 때문이다. 그렇다 보니 두통이나 현기증이 날 수 있고 무력감도 느낄 수 있다. 더욱이 여름에는 더위 때문에 찬 음식을 많이 먹게 된다. 찬 음식은 위와 장에 부담을 주게 되고 심하면 소화불량 및 복통까지 일으키게 할 수 있다. 또 여름에는 휴가나 여행 등으로 환경이 바뀌고 평소 접하지 않던 음식을 먹는 경우가 빈번해져 변비가 생기는 이들도 많다. 따라서 수시로 물을 마셔 대장의 수분 저장 능력을 유지해주는 것이 몸에 좋다.

한의학적으로 보더라도 여름철에는 찬 것들을 많이 먹게 되므로 속이 냉해지기 쉬우므로 따뜻한 성질의 것을 먹어 차가워진 속을 보호하는 게 좋다. 따라서 냉해지기 쉬운 우리 몸속을 보호해주는 차가 여름에는 필요하다.

● 한의사 추천 여름대표 건강차 '생맥산차'

여름 건강차로 한의사들이 가장 많이 추천하는 차는 바로 생맥산차다. 체질에 상관없이 누구나 마셔도 좋은 차이기 때문이다. 체력을 강화시켜주는 인삼과 심장과 폐의 열을 내려주는 맥문동, 폐의 기운을 돋우는 오미자를 합한 생맥산차는 이름 그대로 맥을 살리고 기운을 돋워준다. 더위에 땀을 많이 흘려 기운이 없고 갈증을 느낄 때 마시면 좋다. 그러나 술을 많이 마신 다음 날이나 한꺼번에 너무 많이 마실 경우 설사를 할 수 있으니 조심해야 한다.

재료(10잔분) 건삼 24g, 맥문동 16g, 오미자 8g, 물 18컵  
만드는 법 물 3컵에 오미자를 넣고 냉장고에서 하룻밤 동안 우려낸 후 체에 걸러낸다. 건삼과 맥문동에 물 15컵을 넣고 끓여오르면 불을 줄여 2시간 정도 달인다. 물이 1/3로 줄면 불을 끄고 오미자 물을 섞어 마신다.

● 불쾌지수 뚝! '죽엽박하차'

무더위로 불쾌지수가 높아지면 사소한 일에도 스트레스를 받기 마련이다. 스트레스가 심하면 몸에 갑자기 열이 오르고 심하면 불면증으로 잠을 설치게 된다. 이럴 때 알싸한 맛이 도는 박하의 시원한 기운과 심장의 열을 내려주며 신체의 대사 기능을 활성화해주는 죽엽(대나무 잎)을 넣어서 차로 마시면 스트레스 해소에 도움이 된다.

재료(10잔분) 죽엽 15g, 박하 10g, 물 10컵  
만드는 법 냄비에 죽엽과 박하, 물을 넣고 끓인 후 향과 색이 우려나오면 차갑게 식혀 마신다.

● 영양 만점 힐링차 '현미차'

현미차는식이섬유가 많아 변비를 없애는 데 도움이 되며 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있다. 현미는 백미보다 식이섬유 2배, 비타민 E 4배, 각종 비타민과 미네랄이

풍부하다. 또 암세포 70% 이상을 억제하는 성분인 베타시스테롤이 발견되었다고도 한다. 따라서 현미차를 장복하면 인체의 저항력을 높여준다. 무엇보다도 현미차는 모든 체질에 다 좋다.

재료(10잔분) 현미 1/2컵, 물 10컵, 설탕 약간  
만드는 법 현미를 씻어서 응달에서 말린 뒤 불 위에서 볶거나 구워가면서 말린다. 이때 타지 않게 알이 조금씩 하얗게 튀어나올 정도로만 볶는다. 현미 1/2컵, 물 10컵씩 양을 잡아 주전자에 넣고 끓인다. 볶은 현미를 가루로 만든 뒤 현미가루를 한 번에 2~5g을 덜어내 찻잔에 넣고 끓는 물을 부은 뒤 뚜껑을 덮고 잠시 뜸을 들였다가 마시는 방법도 있다.

● 냉방병에 좋은 '온조탕'

대추와 생강을 푹 달여서 체에 밭쳐 꿀을 타서 마시는 온조탕은 냉방병에 걸렸을 때, 또 잠이 오지 않을 때 좋은 차다. 생강과 대추는 모두 속을 편안하게 하는 진정 효과가 있기 때문이다. 특히 온조탕은 단맛이 강해 아이들도 좋아한다.

재료(10잔분) 대추 200g, 생강 50g, 꿀  
만드는 법 마른 대추를 반으로 갈라 씨를 빼고 생강과 함께 약한 불에서 푹 달인다. 다 끓여지면 체에 밭쳐 꿀을 섞어 식혀 두었다가 수시로 마신다.

● 배탈은 물론 피로 회복에도 좋은 '매실차'

날씨가 더워지기 시작하는 단오 이후에 마시던 우리의 전통음료는 매실차다. 매실은 내장의 열을 다스리고 폐장의 기운을 도와주며 해독 작용이 뛰어나 배탈이나 식중독 등을 치료하는 데 좋다. 또 구연산, 사과산 등의 유기산과 함께 무기질, 비타민이 풍부하게 들어 있어 더위로 축적된 피로 해소에도 효과적이다. 매실 원액을 물과 4:6 정도로 섞어서 조금씩 마신다. 차게 해서 마셔도 좋다.