

신 동의보감

김태균
한의사



녹차 綠茶, green tea



세월을 이길 장사는 없다. 만리장성을 쌓으며 대륙을 호령하였던 진 시황제(秦始皇帝)는 늙지 않는 불로초를 구하기 위해 머나먼 이웃나라까지 사신들을 보내었지만 49세로 생을 마감하였다. 인체를 노화(老化)시키는 물질이 있다. 대표적인 물질이 활성산소(活性酸素, free oxygen radicals)이다. 사람의 몸에는 항상 노폐물이 발생하는데 여러 대사 과정 속에서 활성산소가 생겨나, 생체조직을 공격하고 세포를 손상시키게 된다. 활성산소는 혈액 속에서 콜레스테롤을 산화시키고 과산화지질을 만들며, 혈액을 탁하게 하고 혈관 벽을 두껍게 만들어 버린다. 과산화지질은 모든 성인병의 원인이 되는 물질로, 독성이 강해 건 강한 세포를 죽이는 일을 한다.

나이가 들면 점차 당뇨, 고혈압, 비만, 갱년기 증후군이라든지 각종 종양이나 여러 가지 병이 생겨난다. 그 이유는 노화물질인 활성산소와 연관이 되어 있다. 공해와 나쁜 환경, 술, 담배, 인스턴트 음식, 과도한 스트레스 등은 활성산소를 만드는 주범이다. 이러한 노화물질인 활성산소를 해결하기 위해서는 항산화물질을 섭취해야 하는데, 대표적인 것이 비타민 C, E와 녹황색 야채에 포함된 카로틴 등의 음식을 섭취해야 한다.

흔히 우리가 마시는 녹차(綠茶, green tea)에는 활성산소를 제거하는 항산화물질인 카테킨이 풍부하게 들어있다. 동의보감에서 언급되어 있는 녹차의 성질은 몸을 차갑게 한다고 되어 있다. 또한 오래 복용하면 몸의 지방을 제거하여 비만한 사람에게 좋다고 소개하고 있다. 녹차는 소화효소인 아밀라제와 리파아제의 기능을 억제한다. 그래서 탄수화물이나 기름진 음식을 먹고 난 뒤 녹차를 마시게 되면 소화가 잘되지 않고 흡수가 잘 안돼 기운이 빠지게 되고 몸도 다소 차가워질 수 있는데, 그렇기 때문에 평소 비만한 사람은 녹차를 자주 마시는 것이 다

이어트에 도움이 된다. 반면 마른 사람은 꿀을 조금 섞어먹으면 된다.

녹차를 마시게 되면 노화방지뿐만 아니라 항암 효과에도 도움이 된다. 다양한 만성적인 여러 질환에 효험이 있는데, 심장병이나 혈액순환 장애에 효과가 있다. 비만, 당뇨, 과민성 장염에도 좋으며, 헬리코박터를 억제하기에 만성 위염에도 좋다. 면역기능을 상승시켜 감기를 예방하기도 하며, 신장 결석의 위험수치를 낮추며 백내장을 예방하여 눈을 맑게 해주며 뼈를 강화시킨다. 몸의 여러 염증 질환에 효과가 있고 간 해독 기능을 도우므로 숙취해소 효과도 있다. 기억력을 좋게 하며 치매를 예방하며 몸을 떠는 파킨슨씨병도 예방한다.

최근 우리는 평소에 설탕이나 액상과당이 많이 들어있는 인스턴트 음료를 즐겨 마시게 되었다. 그로 인해 점차 비만뿐만 아니라 성인병 환자들이 많이 늘어나게 됐다. 요즘 커피믹스에도 폴리페놀 성분을 첨가하고 있는데 녹차에는 카테킨이라는 폴리페놀 성분이 들어가 있다.

우리는 대개 혈압이 올라가면 혈압약을 먹어야 하고 당뇨가 생기면 당뇨약을 먹어야 하고 비만약을 복용하는데, 녹차는 이러한 성인병을 위한 종합 건강식품이라고 할 수 있다. 현대인들은 자주 폭음, 폭식, 과로, 스트레스 속에서 살아갈 수밖에 없고, 정작 자신의 건강을 소홀히 한 채 가족과 회사를 위해 일하기에만 바쁘지 않았던가. 우리나라에도 150만 명의 보성 녹차밭이 있다고 한다. 녹차향을 맡으며 사랑하는 부모 형제, 다정한 친구들과 함께 지냈던 몸을 녹색으로 물들여 보시길 권해 드린다.

