

입에 쓴 중약, 설탕 첨가해도 되는가?



중약은 쓴맛 때문에 많은 환자들이 먹기 꺼리는데 이는 환자의 약 복용에 영향줄 뿐만 아니라 환자의 약 복용 순응도를 감소시킬 수 있다.

쓰디쓴 중약, 설탕 넣어 맛 향상시킬 수 있을까?

이 질문에 답하려면 먼저 중약이 쓴 이유를 알아야 한다. 중약이 쓴 것은 주로 알칼로이드(生物碱), 페놀(酚类) 화합물 등 활성성분을 함유하고 있기 때문이다. 이런 성분은 열을 내리고 해독하며 습기를 제거하고 가래를 제거하는 약리학적 작용이 있지만 사람들이 싫어하는 쓴맛을 갖고 있다. 쓴맛은 중약의 속성일 뿐만 아니라 치료 효과를 발휘하는 중요한 요소중 하나라는 것을 알아야 한다.

중의리론에서 ‘설탕’은 무엇인가?

중의리론에서 설탕은 감미료일 뿐만 아니라 특정 약성과 효과가 있다. 설탕의 종류에 따라 성미도 다르다. 레를 들어 백설탕은 특성이 평평하고 황설탕은 특성이 따뜻하여 선택적으로 첨가하지 않으면 약물의 원래 특성과 충돌하여 치료 효과를 약화시킬 수 있다. 레를 들어 설탕중의 철분, 칼슘 등 이온은 중약 속의 단백질, 탄닌(鞣质)과 화학작용이 발생하여 약물

의 효능에 더욱 영향을 미칠 수 있다. 따라서 중약에 임의로 설탕을 첨가하면 약효에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

약의 쓴맛 줄일 수 있는 실용적인 팁 있을까?

1. 약액(药液)의 온도를 조절한다. 미뢰(味蕾)는 온도에 따라 맛을 다르게 느낀다. 중약을 30~40도로 냉각하면 쓴맛에 대한 느낌이 상대적으로 약해질 수 있다.
2. 신속하게 복용한다. 약액을 신속하게 복용하면 구강내에서 약액이 머무는 시간을 단축시켜 쓴맛에 대한 감지를 줄일 수 있다.
3. 혀끝과 접촉하는 것을 피한다. 혀끝은 쓴맛을 느끼는 가장 민감한 기관구역으로 약을 복용할 때 가능한 한 혀뿌리까지 약액을 보내주는 것이 좋다. 숟가락이나 빨대를 사용하면 약액이 직접 목구멍으로 들어가 혀끝과 접촉하는 것을 피할 수 있다.
4. 미지근한 물로 입을 헹군다. 약을 복용한 직후 따뜻한 물로 입을 헹구면 쓴맛을 제거하는 데 도움이 되며 구강위생에도 도움이 된다.
5. 처방을 개인별로 조정한다. 의사는 환자의 체질과 상태에 따라 감초, 대추 등 약재를 추가하여 쓴맛을 줄이고 약효에도 영향주지 않게 약처방을 조절할 수 있다.

/ 중국중의약신문

허리 아픈 사람, 하루 30 분씩 걸어라

전세계적으로 약 8억명이 요통을 앓고 있으며 허리 통증을 겪은 사람중 10명중 7명은 1년 이내에 통증이 재발한다.

연구 결과에 따르면 허리 통증을 완화하기 위해 일주일에 세번 걸으면 재발 위험이 거의 절반으로 줄어드는 것으로 나타났다.

오스트랄리아 맥쿼리대 연구진은 허리 통증에서 회복된 성인 700명 이상을 최대 3년간 추적 조사했다. 이들중 절반은 무작위로 선정된 맞춤형 걷기 프로그램과 물리치료사로부터 교육 강의를 받았고 나머지는 대조군으로 배정됐다.

대조군은 특별한 치료를 받지 않았지만 증상이 재발하면 치료를 받을 수

있었다. 연구진은 참가자들에게 6개월 동안 주 5회, 최대 30분까지 늘이는 대략적인 가이드를 제공했다. 3개월 동안 대부분의 참가자들은 주 3~5일, 평균 총 130분 동안 걸었다. 연구 결과 일주일에 5번, 매일 평균 30분씩 걷는 사람들과 물리치료사로부터 지도를 받은 사람들은 아무런 치료를 받지 않은 사람들에 비해 통증 없이 지낸 기간이 거의 두배 가까이 되는 것으로 나타났다.

연구진은 “개인 그룹은 대조군에 비해 활동을 제한하는 통증의 발생 회수가 적었고 재발하기까지의 평균 기간이 더 길었다. 평균 수치는 112일에 비해 208일이였다.”고 말했다.

/ 종합

치명적 매력 소유자들의 습관

‘스치는 인연’도 소중히 할 줄 안다



남녀로소 불문하고 치명적인 매력을 가진 사람들의 비결은 무엇일까? 단순히 재력이나 외모가 뛰어난 것에 그치지 않을 것이다. 이들의 미소와 자신감, 공감력은 거부할 수 없는 매력을 뽐내낸다. 심리학 등을 주로 다루는 에스빠나 온라인 잡지 《놀라운 마음의 세계》는 눈부신 매력을 소유한 이들의 공통점을 밝혔다.

자신의 정보를 타인에게 공유하며 신뢰감을 얻는다. 개인적인 부분까지 공유하여 깊은 관계를 맺는다. 다만 알기 된 지 얼마 되지 않은 사람이나 의심스러운 사람에게 자신을 소개할 때에는 조심하여야 한다. 또한 정치, 종교 등의 주제로 소통할 경우 싸움으로 이어질 수 있다는 점을 기억하여야 한다.

다른 사람을 존중한다	자신을 공유한다
매력적인 이들은 자신감을 바탕으로 타인을 함부로 대하지 않는다. 누군가의 인성을 판단하기 위해서는 서비스업 종사자들에 대한 태도를 보면 알 수 있듯 잠깐 스쳐지나가는 인연이라도 하대하지 않으며 레의를 갖춘다.	자신의 정보를 타인에게 공유하며 신뢰감을 얻는다. 개인적인 부분까지 공유하여 깊은 관계를 맺는다. 다만 알기 된 지 얼마 되지 않은 사람이나 의심스러운 사람에게 자신을 소개할 때에는 조심하여야 한다. 또한 정치, 종교 등의 주제로 소통할 경우 싸움으로 이어질 수 있다는 점을 기억하여야 한다.
타인에 대해 험담하지 않는다	칭찬한다
자신이 빛나기 위해 타인을 깎아내리지 않는다. 이들은 본인 스스로 빛나는 존재라는 사실을 알기 때문에 타인에 대한 존중이 몸에 배어있다.	타인을 볼 때 긍정적인 면을 찾아 칭찬한다. 다만 칭찬을 너무 많이 할 경우 성의 없어 보일 수 있다는 점을 기억해야 한다.
감정 조절력이 뛰어나다	자기 성장에 대한 열정이 있다
매력적인 사람들은 언제 어디에서 본인의 감정을 조절하고 표현해야 하는지 안다. 또한 그들은 감정 표현을 두려워하지 않는다. 이를 통해 다른 이들과 진심어린 소통을 한다.	자기 성장과 학습에 힘을 쓰며 끊임 없이 새로운 경험을 추구한다. 이들은 도전에 두려움을 느끼지 않고 적극적으로 나서 주변인들에게도 발전에 대한 자극을 준다.

/ 종합

좋은 약재의 가치는 영원하지만 이에 대한 인식까지 꼭 그런 것은 아니다. 옛날에는 귀한 대접을 받았지만 사람들의 인식에는 낮설어진 약재들이 있다. 너무 귀해 활용 사례가 줄면서 명맥이 끊긴 탓이다. 황칠(黃七)이 대표적이다. 학명 자체가 ‘병을 가져가는 만병통치약’이라는 의미를 담고 있지만 일상에서 접할 기회가 줄어들면서 황칠의 다양한 효능 또한 잘 알려지지 않았다. 사포닌 함량이 높아 ‘나무인삼’으로도 불린 황칠은 실제로 뿌리에서 인삼 냄새가 난다고 한다.

만병통치약 — 황칠의 다양한 효능

치루한다.”(《전국중초약총집》) 등 다양한 기록이 있다. 황칠의 대표적인 효능은 ‘간 기능 개선’(피로 해소)과 ‘면역 활성 증진’이다. 먼저 간 기능 개선과 관련한 연구를 보면 사염화탄소로 산화적 손상을 입은 간세포를 황칠나무 잎 열수 추출물로 처리하고 생존율을 분석한 결과 추출물의 농도가 증가함에 따라 간세포의 생존률이 증가했다. 연구에 따르면 황칠나무잎 열수

추출물은 간세포에 대한 보호 기능이 우수하다. 면역 활성에 대한 근거도 확실하다. 실험용 쥐에서 발효 황칠 추출물의 면역 조절 활성을 분석한 결과 표준실험실 조건에서 황칠 추출물을 투여한 쥐의 경우 T 림파구, B 림파구, 비장 세포가 모두 증가한 것으로 나타났다. T·B 림파구는 백혈구의 일종으로 면역의 핵심 기능을 담당한다. 또 비장은 면역 세포의 기능을 돕고 몸에 있는 세균·항원 등을 걸러내

며 로화된 적혈구를 제거하는 역할을 한다. 황칠은 아토피 피부염과 관련된 면역 세포 불균형에도 긍정적으로 작용한다. 한 연구에 따르면 황칠나무 잎 열수 추출물을 제조해 실험용 쥐에게 용량을 달리하여 경구투여한 후 면역 조절에 관여하는 지표를 측정한 결과 추출물 투여 쥐의 아토피 피부염 증상이 완화된 것으로 관찰됐다. 특히 T 세포 증식 기능은 증가, B 세포 증식 기능은 감소했으

며 경표피 수분량은 증가했다.

항산화 · 항염 · 항당뇨 효과까지

황칠에는 항산화 · 항염 · 항당뇨 효과까지 있다. 클로로겐산, 페룰산, 퀘르세틴, 루틴 등 황칠에 함유된 주요 성분 때문이다. 클로로겐산은 천연 화합물로 몸 안에서 과산화지질의 생성 억제, 콜레스테롤 생합성 억제, 항산화 등의 효과가 있는 것으로 알려졌다. 특히 식사후 혈액으로 글루코스(단당류) 방출을 느리게 하고 심장질환을 예방하며 혈당 수치를 감소시키는 것으로 확인됐다. 페룰산 역시 항산화 작용과 함께 혈당 강하 및 콜레스테롤 저하 효과가 있는 것으로 알려진 성분이다. 페룰산은 멜라닌 색소 제거와 기미·주근깨 생성 억제 효과도 우수하다. 한편 퀘르세틴은 항산화제 활성화와 함께 단백질 활성을 조절하고 에스트로겐 수용체를 활성화하는 것으로 보고된다. 플라보노이드에 속하는 루틴의 경우 인체에서 자연적으로 생성되지 않기 때문에 외부에서 보충해줘야 하는 성분이다. 항산화 작용뿐 아니라 혈관 강화, 염증 억제에 도움되는 것으로 알려졌다.

/ 종합

여름철 이렇게 물 마시면 심장에 무리!

여름에는 날씨가 덥고 땀을 많이 흘리기에 다른 계절보다 물을 더 자주 마신다. 물을 마시는 것은 간단해 보이지만 잘못된 음수 방식은 우리의 심장 건강을 해칠 수 있다.

물 너무 급하게 마시기

물을 너무 급하게 많이 마시면 대량의 수분이 빠르게 혈액 속으로 들어가 혈액이 묽어지게 되고 또한 신체의 혈액순환이 빨라진다. 심장은 몸안의 펌프와 같은바 혈류량이 많아지면 당연히 심장의 부담이 증가된다.

향상 열음물 마시기

물의 온도가 너무 차가우면 심장을 자극할 수 있다. 왜냐하면 저온의 물은 관상동맥의 수축을 자극하여 심장



박동에 영향을 미치고 혈액순환에 좋지 않으며 협심증 등 질병의 위험을 증가시킬 수 있기 때문이다. 특히 관상동맥질환 및 고혈압 환자는 수온이 너무 낮지 않도록 주의해야 하는바 뜨거운 물을 마시지 않는다고 해도

수온이 20~30도 사이여야 한다.

음료수 즐겨 마시기

많은 사람들은 끓인 물은 ‘맛이 없다’며 음료를 많이 마시며 음료로 물

을 대신한다. 그러나 설탕이 함유된 음료를 과도하게 섭취하면 쉽게 비만으로 이어져 더 많은 건강문제를 일으킬 수 있고 심혈관 건강에 영향을 준다.

물 너무 적게 마시기

혈청 나트륨은 종종 수화작용의 대체 지표로 간주되는바 건강한 사람의 혈청 나트륨 정상 범위는 135~146밀리몰/리터(毫摩尔/升)이다. 혈청 나트륨 농도가 높을수록 체액 수치가 낮아지는데 이는 물을 적게 마셨다는 것을 의미한다. 분석에 따르면 혈청 나트륨 수치가 140~142.5밀리몰/리터로 증가했을 때 다양한 만성질환에 걸릴 확률이 40% 증가한다. 그중에는 심부전, 치매, 만성폐질환 등 질병이 포함된다.

/ 건강일보

영상으로 배우는 요리 - 영양 풍부한 조반 만들기

