

# 나른한 오후 약용작물 '차' 한잔 어때요?

차로 간편하게 즐길 수 있는 약용작물들

약이나 약의 원료가 되는 약용작물은 치료와 건강증진을 목적으로 많이 사용된다. 국내에서 생산되는 약용작물은 인삼, 더덕, 도라지, 복분자, 강황, 참당귀, 지황, 씩, 오가피, 천궁, 백수오, 산수유, 천마, 일당귀, 감초 등이 대표적이다. 약용작물 중 상당수는 안정성을 인정받아 식품 원료로도 사용 가능하며 또한 특유의 맛과 향 덕분에 차로 즐기기도 좋다. 특히 만성피로와 무력감, 오후의 나른함에서 벗어나고 싶을 때 맛과 향으로 감각을 깨우는 약초 차를 추천한다.

## 차로 우려내 마시기 좋은 약용작물



오미자



구기자



산수유

- 경제발전과 함께 다양한 식문화가 발달하면서 음식섭취의 목적은 더 이상 단순한 영양 공급에 그치지 않는다. 최근 식문화에서 차(茶)는 식사만큼이나 중요하다. 우리나라 20세 이상 성인 1인당 연간 커피 소비량은 2016년 기준 413잔으로 하루에 1잔 이상의 커피를 섭취하는 것으로 나타났다. 이처럼 우리나라 차 문화와 소비에 커피가 많은 부분을 차지하고 있지만, 한편 카페인으로 인한 부작용을 우려하는 시선도 존재한다.
- 이런 상황에서 커피 못지않게 매력적인 향을 가진 데다 건강에도 좋은 약용작물을 차로 즐기는 방법이 주목받고 있다. 한방차로 제조할 수 있는 약용작물은 인삼, 도라지, 오미자, 산수유, 구기자가 잘 알려져 있다.

- 오미자는 다섯 가지 독특한 맛과 고유의 색, 향으로 감각을 자극해 음료로 좋다. 각종 비타민과 미네랄, 항산화물질 등이 풍부해 피로를 푸는 데 도움이 되며, 간 기능을 강화하는 효과도 있어 술을 마신 다음날 마시면 더욱 좋다. 씨와 과육에 함유된 쉬잔드린이나 시트랄 같은 성분은 항산화, 항암, 노화 억제, 항암, 스트레스성 궤양 억제 등에 도움을 준다. 오미자는 청으로 만들면 보다 쉽고 편하게 활용할 수 있다. 물 대신 탄산수나 탄산음료를 넣어주면 젊은 층에서 인기인 오미자이드를 즐길 수 있다.
- 구기자에도 비타민과 무기질이 풍부해 항노화나 눈의 피로 개선에 좋다. 간 대사에 필요한 영양소가 들어 있으며, 혈압과 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있어 몸과 눈이 지친 직장인에게 추천한다. 시판 중인 티백이나 청을 구입하면 쉽게 차로 만들어 마실 수 있다. 직접 만든다면 말린 구기자 30g에 물 1리터를 넣고 센 불에서 10분, 중불과 약한 불에서 30분씩 끓이다가 반 정도 조려지면 열매를 건져낸다. 말린 구기자를 물에 넣기 전에 팬에 살짝 볶아주면 구수한 맛이 더 진해진다.
- 산수유에는 사포닌, 탄닌, 비타민A 등 기능 성분이 많아 나른할 때 마시면 머리가 맑아진다. 동의보감에 따르면, 산수유는 '정신이 어질어질하고 귀에서 소리가 나는 것, 허리와 무릎이 시큰거리고 아픈 증상'에 사용한다. 한방에서는 육미지황원(신장 기능 저하에 많이 이용되는 처방으로 숙지황, 산약, 산수유, 백복령, 목단피, 택사 6가지 약재로 구성)에 들어가는 약재로 자양강장 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 산수유 열매는 청으로 이용할 수 있으며, 씨를 빼고 말린 산수유를 구입해 물 3리터에 40g~50g을 넣고 끓여 차로 즐길 수 있다.
- 약용작물은 저마다 특징적인 향을 가지며 다채로운 향만큼이나 다양한 효능이 있어 취향과 필요에 따라 차의 재료로 선택 가능하다. 대표적으로 쑥, 익모초, 천궁은 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환과 여성 질환에 좋으며, 황기와 오가피는 기운을 회복시켜 피로해소에 효과적이다. 이러한 한방 차는 시중에 다양하게 유통 중이라 원료를 직접 구입하여 가정에서 볶은 후 차를 우려도 된다.
- 커피에 익숙한 현대인이지만, 과도한 카페인에서 벗어나 우리 땅에서 나는 다양한 약용작물을 이용한 한방 차를 접해 본다면 건강한 향과 맛을 경험할 수 있을 것이다. 보다 다양한 약용작물에 대한 정보는 농촌진흥청 농사로 홈페이지([www.nongsaro.go.kr](http://www.nongsaro.go.kr))에서 쉽게 찾을 수 있다.

## 참 고 자 료

### ✓ 에이드 만들기



① 오미자청, 탄산수 준비



② 오미자청 넣고



③ 탄산수 넣으면 완성

### ✓ 차 만들기

#### 구기자차 만드는 과정



- ① 말린 구기자 30g + 물 1리터
- ② 센 불에서 약 10분, 중·약한 불에 각 30분씩 끓임
- ※ 반 정도 조렸을 때 열매 건져내고 끓이기

#### 산수유차 만드는 과정



- ① 말린 산수유 40g~50g+물 3리터
- ② 센 불에서 물이 끓기 시작하면 중불로 1시간 더 끓임
- ③ 거름망 이용해 건더기를 거르면 완성