

독서의 계절 가을, 머리를 맑게 하는 총명차

이광연 이광연한의원



가을은 독서의 계절이다. 여름철 재밌게 놀고 즐기며, 밖으로 발산했던 기분을 안정시키고 갈무리하는 시기이다. 한의학 서적에서 가장 오래된 『황제내경소문(黃帝內經素問)』 사기조신대론(四氣調神大論, 사계절에 따라 몸과 마음을 건강하게 하는 이야기)에 보면, “가을 석달은 용평(容平)”이라 설명한다. 용평이란 의미는 ‘만물을 거두어들이고, 평안하고 풍족하게 채운다.’는 뜻이다. 봄·여름에 키우던 작물을 추수하여 공간을 가득 채우는 것도 중요하지만, 봄과 여름을 지나며 자라고 열려 있던 몸도 사색과 지식으로 채우는 계절이 바로 가을에 해야 할 일인 것이다

●●머리를 맑게 하는 총명차

독서와 사색을 하다 보면 그동안 쉬고 있던 두뇌가 피곤해지는데, 이럴 때 도움이 되는 것이 총명탕·총명차이다. 자격시험을 앞두고 있거나 고3 수험생이라면 총명탕을 한 번쯤 들어보았을 것이다. 『동의보감(東醫寶鑑)』에 보면 총명탕은 “건망증을 치료하고, 오랫동안 먹으면 하루에 천 마디의 문장을 외울 수 있다.”고 기록되어 있다. 그렇지만 사실 ‘총명탕’ 자체는 아이큐나 지능을 높여주는 약이 아니라, 어떻게 보면 공부를 잘 할 수 있도록 몸을 도와주는 약이라고 보

면 된다. 하루 종일 공부를 하는 학생들은 머리가 무겁게 느껴지고, 답답하고 졸음이 오면서, 집중력이 떨어지고, 소화도 잘 안되면서 예민하게 된다. 따라서 공부하는 시간에 비해서 능률이 떨어지게 되는데, 이러한 불편한 증상을 개선해 주는 것이 총명탕이라고 보면 된다. 이는 두뇌활동이 많은 직장인, 사업가들에게도 마찬가지이다.

●● 총명차와 약재

백복신

『동의보감』에 기록되어 있는 총명탕·총명차의 약재는 백복신, 원지, 석창포이다. 백복신이란 소나무 뿌리에서 기생하는 버섯으로, 정신을 맑게 해주는 효과가 뛰어난 뿐만 아니라 비장 기능을 튼튼하게 만들어 주어 소화를 촉진하고, 속을 편안하게 해주는 효과가 있다. 약리실험에서 백복신은 기억력이 떨어지는 알츠하이머에도 효과가 있는 것으로 보고된 바 있다.

원지

원지(遠志)란 ‘뜻을 오래 기억하게 한다.’는 뜻을 가진 약재로 그 이름처럼 기억력을 증진하는 효과가 있으며, 지혜를 돕고, 귀와 눈을 밝게 하며 건망증을 없애고 의지를 강하게 해준다. 특히 원지에 풍부한 산성 사포닌은 혈액을 맑게 해주는 효과가 있고, 뇌신경 세포를 보호하는 효과도 있는 것으로 밝혀졌다.

석창포

예로부터 단오 때 창포물로 머리를 감으면 머리가 맑아진다는 풍습이 있었는데, 이때의 창포가 바로 석창포이다. 석창포는 몸에 막혀 있는 기운을 뚫어주어서 귀와 눈을 밝게 하고 머리를 맑게 하여 건망증을 치료하고 지혜를 길러주는 효과가 있다.

있을 때어 보면 특 쓰는 듯한 독특한 향이 있는데, 석창포의 정유 성분이 정신을 맑게 하고 몸에 정체된 기운을 뚫어주는 것이다. 연구결과 석창포는 저산소증에서 세포활성 유지에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다. 총명차의 약재들은 두뇌활동과 연관되는 장기인 심장(心臟)과 비장(脾臟)으로 들어가서 그 기능을 강화시켜주는 효과가 있어 결국 기억력이 증진되고 머리도 좋아지게 할 수 있는 것이다. 또한 과도한 두뇌활동으로 인해서, 과열된 머리의 열을 식혀줌으로써 정신을 안정시키고 뇌를 맑게 하며 소화 기능을 개선해 주는 역할을 한다. 따라서 몸의 전반적인 상태를 가볍고 상쾌하게 만들어줌으로써 집중력이 강화되고 공부가 잘 되는 것이다.

●● 머리를 맑게 하고 집중력을 강화하는 한방차

이외에 머리를 맑게 하고 집중력을 강화하는 한방차로 산조인·용안육·향부자·구기자·오미자차를 권한다.

산조인차

산조인이란 약재는 한방 신경안정제로써 시험을 앞두고 불안 초조하고 가슴이 두근거리고 식은땀이 나면서 불면증과 건망증이 있을 경우에 도움이 된다. 주로 이러한 증세들은 평소 소심하고 내성적인 체질을 가진 소음인에게서 많이 나타날 수 있는데 노릇노릇 붉은 산조인 20g을 물 1l에 넣고 1시간 가량 달린 후 반절로 줄여 수시로 복용하는 것이 좋다.

용안육차

용안육은 용의 눈처럼 생겼다고 하여 용안육이라는 이름이 붙었는데, 주로 중국의 남방이나 인도, 태국

에서 많이 나는 약제이다. 용안육차는 당분이 많이 함유되어 있어서 뇌에 영양분을 공급해 주기 때문에 기억력이 떨어졌을 때나 건망증에 효과적이다. 또한 장시간 공부로 인해서 뇌가 피로하여 잠을 이루지 못하며, 심장이 두근거릴 때 신경을 안정시켜주는 효과가 있다. 용안육은 껍질을 쪼개어 씨 부분을 먹는데, 하루 15알 정도를 물 1l로 1시간 30분 동안 끓여서 반으로 줄면 수시로 나누어 마시거나 환으로 만들어 먹는 것도 좋다.

향부자차

향부자차는 우리 몸의 막힌 기운을 소통시키는 역할을 한다. 스트레스로 가슴이 답답하고 소화가 안되며 머리가 답답하고 불안한 경우 신경을 안정시켜주는 효능이 매우 뛰어나다. 또한 무리한 공부로 뇌에 과부하가 걸렸을 때 혈액순환을 촉진해 뇌에 충분한 산소를 공급시켜 머리를 맑게 해주는 역할을 한다. 향부자를 하루 저녁쯤 쌀뜨물에 담가두었다가 건져서 말린 후 노릇하게 볶아서 밀폐용기에 보관한다. 하루에 향부자 20g을 물 1l로 1시간 30분 동안 끓인 후 반으로 줄여 하루에 수시로 나누어 마시면 좋다.

구기자차

구기자는 예로부터 도를 닦는 사람에게 귀중한 영양원이었다. 구기자는 뇌를 보충하여 기억력을 증진해주고 눈을 밝게 해주며 뇌의 노화를 예방해주는 자양강장제이다. 또한 구기자에는 비타민 C가 레몬보다 21배나 많이 함유되어 있어서 피로회복이나 피부미용에도 좋다. 구기자 40g을 물 1l로 1시간 30분 동안 끓여서 반으로 줄면 하루에 수시로 나누어 마시면 된다.

오미자차

오미자는 자극에 대해 뇌가 민첩하게 반응하도록 하여 학습 능력을 올려 주며, 중추신경과 대뇌피질을 흥분시켜서 졸음을 쫓아준다. 그리고 비타민이 풍부하여 피로를 풀어주면서, 시력과 기억력 감퇴를 막아준다. 오미자를 살짝 흔들어서 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 빼고 그늘에 말려 밀폐용기에 보관한다. 뜨거운 물 1.5l에 오미자 20g을 넣어 10시간 정도 우려낸 후 꿀을 조금 타서 마신다. 끓는 물에 오미자를 넣어 한소끔 끓여서 꿀을 타서 마셔도 좋다.