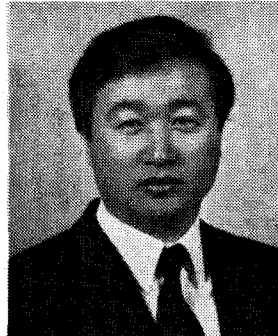


한방시리즈

# 바로 알고 먹읍시다!

<1>



### 신준식

〈대한추나의학회 회장〉  
본 협회 이사

반면 부추는 대·소장을 보호하는 효과가 있어 음식에 채하여 설사를 할 때 부추를 된장국에 넣어 끓여 먹으면 그치기도 한다.

日華本草에는 비만한 사람이 중풍으로 말 못하는 것을 다스리기도 하며 부추씨는 허리와 무릎을 따뜻하게 하고 정신차란에도 효과가 있다고 전해지며 本草綱目에는 “부추의 생즙을 마시면 천식을 다스리고 고기독을 푼다. 즙을 마시면 소갈과 도한(盜汗)을 그친다. 부인 하혈(下血)에 훈(薰)하며, 치질과 탈항에는 즙으로 씻어준다. 부추씨는 간(肝)을 보호하고 잦은 소변과 백대(白帶)를 치한다”고 기록되어 있다.

전해 내려오는 부추의 처방 몇가지를 소개하자면 다음과 같다.

- ▲천식(喘息) : 부추즙 1되를 마시면 심히 유효하다.
- ▲이질(痢疾) : 부추로 국이나 죽을 쑤어 먹으면 기효하다.
- ▲탈항(脫肛) : 생부추 1근을 썰어 우유나 양유(羊乳)로 볶아 뜨겁게 하여 환부를 여러번 찜질한다.
- ▲코피가 그치지 않는데 : 부추뿌리와 파뿌리를 같은 양으로 짓찧어 대추알 크기로 뭉쳐서 콧속에 집어 넣는다. 3~4번만 바꾸면 낫는다.
- ▲땀이 올라 가려운데 : 부추를 짓찧어 환부에 붙인다.
- ▲식중독 : 생부추즙을 내어 여러번 마시면 좋다.
- ▲구토 : 부추즙 1공기에 생강즙을 조금 타서 마시면 좋다.

## 율무

율무는 포아풀과에 속하는 1년생 재배식물로서 높이는 1미터가 넘으며 잎은 가늘고 길다. 여름철에 꽃이 피고 열매는 타원형으로 그 알맹이를 율무쌀이라 하여 옛날에는 식량으로 충당되었으나 지금은 주로 한약재로 사용되고 있다. 인도가 원산지이며 중국 후한의 광무제때 마원(馬援)이라는 장수에 의해서 보급되었다고 전해지는 율무는 자양(滋養)이 풍부하고, 또 소화되기 쉬운 곡류로서 단백질이 많고 투명하다.

율무를 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 정신이 맑아지며 또한 율무로 밥을 지어 먹으면 피부가 윤택해 지고 피부병에 걸리는 일이 없어 여인들의 피부미용에 가장 좋으며 노인의 피부반점도 없어지고 살결이 좋아진다.

특히 몸에 물사마귀가 많이 돋은 사람이 먹으면 신기라리만큼 깨끗이 없어진다.

그런데 율무는 껍질이 단단하여 밥을 지을 때 겨울에는 2주정도, 여름에는 1주 정도 물에 불렸다가 밥을 지어야 한다. 또 쌀보다 물을 많이 흡수하므로 1홉의 율무쌀에 약 3홉의 물을 요한다. 삶는 시간 또한 약한 불에서 1시간 이상이 걸리는데 잘 불려야 향기가 좋고 맛이 좋은 밥이 된다.

율무쌀겨는 소화불량의 특효약으로서 소화불량이 심한 소아에게는 율무쌀겨와 보리가루를 반반씩 섞어 달여 먹이면 빈사(瀕死)상태의 환자라도 구할 수 있다. 환자나 노인들에게는 율무를 가루로 만들어 죽을 만들어 드리는 것이 좋다.

또한 류머티스나 신경통 환자는, 율무쌀 2홉 가량을 물 2되에 넣어 3~4시간동안 푹 삶아 자루에 넣고 끈으로

묶은 후 목욕탕물에 넣고 목욕을 하면 효능이 좋은데 하루에 2~3회씩 탕에 들어가 목욕하면 대단히 몸이 더워지며 건강한 사람에게도 좋다.

율무쌀로 술을 빚어 조금씩 계속 마시면 각기병과 신경통에 효과가 있다고 한다.

本草綱目을 살펴보면 “율무는 비(脾)를 튼튼하게 하고 위를 돕는다. 폐를 보하고 열을 없앤다. 풍과 습을 없앤다. 밥을 지어 먹는다. 냉기(冷氣)를 다스린다. 달여 마시면 열림(烈淋)에 이롭다. 뿌리는 즙을 내어 술에 타서

히 효과 있다.

▲폐병 : 율무쌀 10냥을 갈아서 물 3되에 넣고 달여 1되로 줄여 술을 조금 넣어 장기간 마신다.

▲객혈(咯血) : 율무쌀 3홉을 갈아서 물 2사발에 넣고 달여 반량으로 줄여 술을 조금 넣어 두번에 마신다.

▲충치통(蟲齒痛) : 율무쌀과 생도라지를 함께 짓찧어 붙인다.

▲황달 : 율무뿌리를 달여 자주 마신다.

▲회충(蛔蟲) : 율무뿌리 1근을 썰어 물 7되에 넣고 달여 3되로 줄여 마시면 충이

## 부추

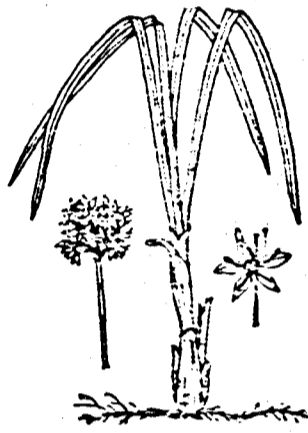
부추는 달래과에 속하는 다년생 풀로서 아시아가 원산지이다. 세계각지에서 재배되며 봄철에 구근(球根)으로부터 육질(肉質)의 잎이 뿔기로 돌아나며, 여름에 잎 사이에서 푸른 줄기가 나와서 그 끝에 흰빛의 작은 꽃이 핀다. 전주(全株)에서 특이한 냄새가 풍긴다.

부추에는 비타민A, B<sub>2</sub>, C가 들어있고 단백질도 들어있다. 그 밖에 유황의 함유량도 많고 철분도 다른 채소에 비해 많은 편이다.

율무



부추



## 율무-피부에 좋고 소화불량에 특효 대·소장 보호하고 고기독 풀어-부추

먹으면 황달을 치료하는데 유효하다”고 되어 있으며 또한 醫學入門에는 “율무쌀을 오래 먹으면 입맛을 돋우며, 급한 성질을 누그러뜨린다. 씹어 먹어보아 이에 들려붙는 것이 좋은 것이다”고 기록되어 있다.

율무를 이용한 처방 몇가지를 소개하자면 다음과 같다.

▲결석증(結石症) : 율무쌀이나 잎, 뿌리 다 좋다. 물에 달여 열복(熱服)한다. 확실

죽어 전부 나온다.

▲경수불통(經水不通 - 월경불순) : 율무뿌리 1냥을 물에 달여 마신다. 며칠 동안 수차 마시면 효과가 있다.

▲풍치통(風齒痛) : 율무뿌리 4냥을 달여 그 즙을 입에 물고 있다. 식으면 즉시 뜨거운 즙으로 바꾼다.

▲화질 : 율무쌀 1냥을 좋은 술 1홉에 넣고 달여 하룻밤 동안 두었다가 열복하면 신효하다.

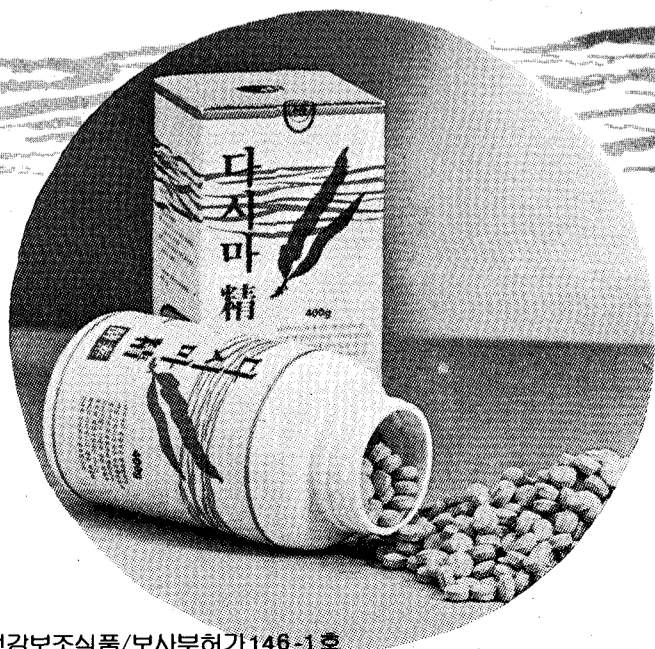
부추는 주로 중국인들이 즐기는 채소인데 우리의 재래 부추음식으로는 부추적, 부추장아찌, 부추죽 등이 있다.

부추는 생 것은 맵고 텁텁하고 익은 것은 달고 시다. 또 봄에 먹으면 향긋하지만 여름에 먹으면 냄새가 나기도 한다. 그러나 많이 먹으면 정신을 흐리고 눈을 어둡게 하며 열병을 앓은 후 10일이 내에 먹으면 재발한다고 한다.

- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'

# 다시마 精 효소



다시마精효소는 다시마의 유용성은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 미량영양소의 집중적인 보급효과에 있습니다. 보이지 않는 미량의 성분 차이가 후일의 건강개선에는 크나큰 차이로 나타납니다. 좋은 제품의 선택은 무엇보다 중요합니다.

## 동해다시마

서울·강남구 역삼동 628-7 (중원B/D2층)  
자료청구처 및 상담실(02)558-2876~8

자료를 보내드립니다  
다시마 차이점  
우유 유충해  
드립니다

건강보조식품/보사부허가146-1호