

한방시리즈

바로 알고 먹읍시다!

(2)



신준식

대한추나의학회 회장
본 협회이사

는 것은 흡수된 마늘의 유효 성분 '아리신'류가 전신을 순환하면서 쉬고 있는 발기 중추의 신경을 불려일으키기 때문이다.

마늘은 정력강장제(精壯劑)이다. 만드는 방법은 ①마늘 쪽을 하나하나 껍질을 벗기고 물에 넣고 문근 불에 천천히 물렁물렁할 때까지 삶는다. ②꿀을 마늘의 양의 반 가량 넣고 다시 끓이면 흰 크림같이 된다. 이것을 큰 숟갈로 2~3씩 먹는 1일 1회 복용한다. 한방에서는 이것은 天露라고 한다.

마지막으로 마늘을 이용한 처방 몇가지를 소개하자면 다음과 같다.

▲복통이 극심한데 : 통마늘 1개와 향목(좋은 먹) 대추알만큼을 함께 짓찧어서 된장즙 1술에 타서 먹는다.

▲어린이의 복통 : 마늘 1개와 유향(乳香) 5푼과 함께 짓찧어 환을 만들어 매복 7알씩 젖으로 먹인다.

▲생선뼈가 목에 걸린데 : 통마늘로 코를 막으면 스스로 나온다.

▲치통 : 통마늘을 구워 뜨거운 것으로 아픈 곳을 찜질하거나 문지른다.

▲편두통일 때 : 큰 마늘을 즙을 내어 아픈 반대쪽 콧속에 떨어뜨린다.

▲게를 먹고 중독이 되었을 때 : 마늘을 삶아 즙을 마신다.

▲이질 : 마늘을 생식하면 특효가 있다. 하루에 1~2개씩 먹는다.

▲더위로 설사하는데 : 마늘 50쪽 정도를 삶아 꿀에 타서 먹는다.

마늘

마늘은 백합과에 속하는, 재배하는 다년생 풀로 원산지는 중앙아시아라고 하지만 확실하지는 않다. 옛날부터 이집트, 그리스에서 재배되기 시작하여 중국을 거쳐 우리나라와 일본에 전파되었고, 유럽에서는 지중해 지방이 재배가 발달되었다.

마늘의 종류에는 2가지가 있는데 종이 큰 마늘과 종이가 작은 마늘로 대별할 수 있다. 고서(古書)에는 산(蒜)이라 하면 소산(小蒜-종이 작은 마늘), 호(葫-큰 마늘)하면 대산(大蒜)을 말한다. 여기서는 주로 대산에 대해 얘기하고자 한다.

마늘은 맵고 온(溫)하며 독이 없다. 많이 먹으면 피는 맑아지지만 모발이 희어지고 시력이 약해진다고 한다.

약으로서의 마늘의 효과를 얻으려면 그 약효의 느리고 빠름에 대해 알아둘 필요가 있다. 말하자면 유효성분을 가장 속효적(速效的)으로 하는 방법과 지효적(遲效的)으로 하는 방법이 있다.

속효를 원할 때는 마늘을 갈아서 즙을 내거나 짓찧어 가열하지 않고 쓰는 방법으로서 소위 생것으로 먹는, 즉 아리신을 이용하는 방법이 있다. 이렇게 먹으면 즉시 온몸에 마늘 냄새가 숨어들어 땀에서도 마늘 냄새가 풍기고 체취도 변하나 비타민B의 결합효과를 비롯하여 강정(強精)효과나 온보(溫補)효과는 뚜렷해진다. 온보효과라는 온(溫)은 몸을 덥게하는 작용, 보(補)는 활력을 보한다는 것이다. 그러나 이런 먹는 방법은 효과는 강하지만 허약한 체질의 사람이나 알레르기 체질의 사람에게는 오히려 유해할 때가 있다.

다음은 간장, 초 등에 담가 두었다가 먹는 방법이다. 이것은 효력을 거의 온존(溫存)된 채로 생마늘처럼 자극(刺激)을 받지 않고 속효용으로 식용할 수 있다. 담가 먹게 되면 마늘의 발아를 막고 방부(防腐)에 도움이 된다. 그래서 간장조림, 된장조림, 초조림으로 담그는 것은 가장 간단하고 또한 확실한 발아방지 유효책이 되는 것이다. 다음, 마늘을 불에 굽거나 기름에 튀겨서 먹는 방

가아 넣고 혼합한 후 밀봉해서 햇볕이 안드는 어두운 곳에서 2~3개월쯤 두었다가 사용하는 것인데 목욕할 때 얼굴에 바르고 탕에 들어갔다 나가 나와서 뒤아낸다.

서울대학교 세균학 교수 許奎박사는 실험에서 콜레라균이 마늘즙에서 가장 빨리 죽는 것을 밝혀냈는데, 콜레라균 뿐만이 아니라 소화기 계통의 전염병균은 마늘에 가장 약하다는 것과 콜레라 예방에 마늘의 효과는 매

푸스균을 5분안에 죽인다고 한다.

한방문헌에 전해 내려오는 마늘에 대한 기록을 잠시 살펴보면 다음과 같다.

‘마늘은 비위를 튼튼케 하고 신기(腎氣)를 다스린다. 복통을 그치고 전염병을 풀고 냉통을 다스린다. 초에 담가 오래 둔 것이 좋다.’(日華本草)

‘마늘을 짓찧어 즙과 함께 마시면 토혈과 심장병을 다스린다. 붓어와 함께 짓찧어 만든 환은 격기(膈氣)를 다스리고 조개가루와 함께 만든 환은 복수(腹水)를 다스리며 한약과 함께 만든 환은 복통을 다스린다. 고약처럼 만들어 배꼽에 붙이면 능히 복수를 사라버리고 대·소변을 이롭게 한다.’(本草綱目)

‘마늘은 위를 데워주고 비를 튼튼히 한다. 한습(寒濕)을 없애고 서기(濕氣)를 풀어준다. 종기를 사라지게 하는 데는 마늘을 짓찧어 마유(麻油)에 개어 붙인다. 육식을 소화시키고 충독을 없앤



마늘

마늘을 꿀과 섞어 크림으로 만들어 쓰면 잔주름을 예방할 수가 있고 또 꿀과 섞어 삶아 복용하면 정력강장제로도 유효하다.

생것으로 많이 먹으면 強精·溫補효과 있어 간장, 초에 담가먹으면 위가 약한 사람에게 좋아

법은 가열에 의하여 '나리나체'가 파괴되어 취기(臭氣)가 없어져서 약효는 더디지만 '아리신'을 보존하여 먹는 방법이므로 약으로서의 마늘의 효과는 조금도 변함이 없다. 그러므로 허약한 체질의 사람이나 위장이 약한 사람에게는 적당한 방법이라 할 수 있겠다.

마늘로 크림을 만들어 사용하면 얼굴에 잔주름이 생기지 않고 늙어서도 피부가 고와진다고 한다. 마늘크림을 만드는 방법은 꿀 반 컵에다가 마늘 6를을 강판에

우크다고 지적하고 있다. 또 일본의 스키하라 교수는 마늘즙을 세균의 배양기(培養器)안에 3% 정도 넣으면 여러가지 세균의 발육을 저지시킨다고 밝혔다.

마늘의 약용 부분은 마늘 쪽이다. 마늘은 민간요법에 많이 쓰이는 식물로 강한 살균효과가 있다. 마늘은 장내기생충구제(驅除)에 효과가 있고, 그 주정(酒精)액기스를 십이지장충의 구제에 쓰면 더욱 효과가 있어 그 힘은 석탄산의 약 15배라고 한다. 또 정유의 0.5% 수용액은 티

다. 더워먹는 데는 마늘을 짓찧어 된장국에 넣어 끓여 먹는다. 뱃속이 막히었을 때에는 마늘을 짓찧어 항문속에 넣으면 능히 통한다. 모든 종기에는 마늘을 절편(切片)하여 위에 얹고 뜸을 뜬다. 많이 먹으면 담(痰)이 성하고 화(火)가 동하여 기(氣)를 산(散)한다. 또 피를 덜고 눈을 해하며 정신을 혼미하게 한다.>(本草備要)

마늘에는 성욕증진, 정력증강의 작용이 있다는 것은 고서(古書)에도 나타나 있다. 마늘이 성욕을 자극시키

성인병 음성정보 안내

◎본협회에서는 정보화시대를 맞이하여 성인병예방을 위한 대국민 서비스사업으로 음성정보를 개통하여 전국민을 대상으로 성인병질환의 예방 및 치료관리대책 등을 전문학자로 하여금 직접 녹취하여 정보를 제공함으로써 많은 국민이 성인병에 시달리지 않고 건강생활을 영위할 수 있도록, 700국 사업을 실시하게 되었으니 많이 활용하시기 바랍니다.

◎녹취제공종목(병류)

대표전화 700-6939

- | | | | | |
|----------|-------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|
| 1. 고혈압 | 10. 유암(유방암) | 19. 간경변증 | 26. 기관지천식 | 35. 소아폐질환 |
| 2. 당뇨병 | 11. 혈액암 | 20. 류마로이드 및 만성퇴행성관절염 | 27. 폐기종 | 36. 성인병운동요법 |
| 3. 동맥경화증 | 12. 대장암·직장암 | 21. 골조송증(골다공증) | 28. 기관지확장증 | 37. 성인병 식사요법 |
| 4. 심장병 | 13. 췌장암 | 22. 비만증 | 29. 간질성폐질환 | 38. 노인성질환 |
| 5. 암 개요 | 14. 후두암 | 23. 소화성궤양 | 30. 갱년기정신신경장애 | (순환기·치매·신경계·우울증) |
| 6. 위암 | 15. 암치료법 | 24. 기능성 위장장애 (파민성 대장중후군 포함) | 31. 소아고혈압 | 39. 비노기계질환 (전립선염·전립선비대증·방광염) |
| 7. 간암 | 16. 갑상선질환 | 25. 기관지염 | 32. 소아당뇨병 | |
| 8. 자궁암 | 17. 뇌졸중 | | 33. 소아정신장애 | |
| 9. 폐암 | 18. 만성신장병 | | 34. 소아비만증 | |

※각 질환별 일부와 정보제공이 안되는 것은 단시일내에 제공코자 하오니 양해하여 주시기 바랍니다.