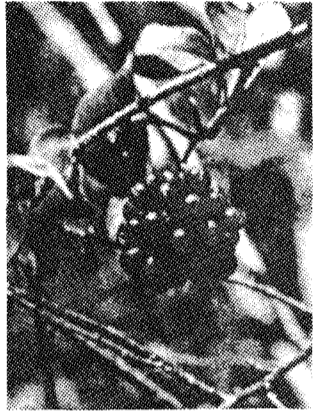


약이 되는 식물

오미자는 숲속에서 자라는 낙엽 덩굴성 나무로, 우리나라의 강원도와 지리산이 주산지인 것으로 알려져 있고 근간에는 각처에서 약초로 재배한다.

자음이주로 가지의 껍질 부위에는 다량의 점액이 함유되어 있다.

잎은 어긋나고 원형 또는



타원형으로 끝이 뾰족하고 언저리에 둔한 톱니가 있다. 길이는 5~10cm, 너비는 3~5cm 정도로 약간 두터우나 부드럽고 표면은 진녹색이며 광택이 난다.

뒷면은 종종 보라색을 띠는 수도 있다. 6,7월 경에 잎겨드랑이에서 긴 꽃자루가 나오며 6~8개의 꽃잎을 갖는 홍백색의 향기로운 꽃이 아래로

① 오미자(五味子)

향해 매달리듯이 핀다.

열매는 가을에 붉게 익는 장과(漿果)로 특유한 방향을 풍긴다.

열매는 따서 말린 것을 「오미자」라 하고 한방에서는 자양·간장·진해제로 쓰고, 구갈증과 주독을 푸는 해독제로 좋은 효과를 본다.

<동의보감>에서도 「오미자는 폐와 신을 보하고, 허로(虛勞)·구갈·번열·해소를 고친다」고 적고 있다.

오미자는 오미자차, 오미자주, 오미자 화채 등으로 많이 이용되는데 근간에 와서는 오미자주가 인기를 끌고 있다.

민간요법으로는 노인이나 어린이의 기침에, 오미자를 끓는 물에 잠시 우려 내어 마시면 신기하게도 기침이 멎는다. 이때 너무 오래 끓이면 탄닌성분이 우려나와 떫으므로 잠시 동안 우려 내야 한다. 오미자를 삶은 물에 머리를 감으면 모발 발육을 촉진시키고 흰머리가 생기지 않는다고 한다.

<본초학>에서는 「껍질은 시고, 살은 달고, 씨는 맵고 쓰고, 전체는 짠 맛이 있으니 다섯 가지 맛을 모두 갖고 있다고 해서 오미자라 이름한 것이다」라고 말하고 있다.

우리식물 및 사진전시회 사단법인 한국식물원협회 주최



◇ 한국의 멸종위기 식물이 사진으로, 실제식물로 전시됐다.

지난 3~7일 5일간 세종문화회관 제1전시실에서는 사단법인 한국식물원협회 주최로 「우리식물 및 사진전시회」가 열려 눈길을 끌었다.

세계환경의 날을 맞아 열린 이번 전시회는 자연환경 구성의 주체인 식물자원을 소개함으로써 식물자원과 환경 및 인간과의 불가분의 관계를 부각시켜 자연자원에 대한 보전의 중요성과 슬기로운 이용 방법을 통해 삶의 질을 높일 수 있는 계기를 마련코자 준비된 것이다.

(사)한국식물원협회 김태욱 회장은 「이 행사를 통해 자연환경 자원을 보다 현명하고 지속적으로 관리할 수 있는 방안을 창출하며 아울러 온 국민이 자연을 보전하는 일에 참여와 관심을 갖는 계기가 되었으면 한

다」고 소감을 밝혔다. 이날 전시회는 1부, 2부, 3부로 나뉘어 이 땅에 사라져 가는 한국의 멸종 위기 식물, 우리나라를 대표하는 한국특산작물, 자원이 되는 식물(약용, 식용, 관상용) 등이 사진으로, 실제식물로 전시됐다.

또한 삼지구엽초주, 산사차, 고추냉이 즙으로 만든 칼국수 등 자생식물로 개발 가능한 차, 산채, 주류, 시럽등의 전시, 시식과 이들의 조리,활용법을 소개하는 자리도 마련하는 등 다채롭게 진행됐다.

한편 식물원협회는 4일, 프레스센터 회의실에서 한라산, 백두산, 태백산, 설악산, 지리산 등 국내 5대산에 자생하는 식물을 소개하는 슬라이드 상영회를 갖기도 했다.

인류는 예로부터 동, 서양을 막론하고 인간의 최대 욕망인 불로장수에 대한 끊임없는 노력을 다하여 왔으며, 양생의학적 체계에 중점을 둔 동양 의학과 분석적 체계에 치중한 서양 의학으로 확연히 구분되어 오늘에 이르게 됐다.

질병의 상태를 직접 눈으로 확인하여 치료하는 기계적, 수술적 방법 및 임상적 데이터에 근거한 화학적 합성물을 치료약물로 택하고 있는 서양 의학은 생명연장과 질병으로부터 인류를 보호하여 오늘날 전세계 인류의 평균 수명을 높이는데 크게 기여해 왔다.

그러나 질병의 치료를 위해 부작용을 감수하면서도 투여해 온 합성약물에 대해, 서양 의학자들은 부작용이 없는 완전한 약물을 개발하기 위해 각고의 노력을 하던중, 근세에 이르러 동양의학의 의료체계 및 약물에 큰 관심을 갖게

칼럼

임경학

(주) 松林製藥 代表理事



보물이 아닐 수 없다.

산삼, 인삼, 당귀, 천궁, 황기, 맥문동, 영지, 오미자, 구기자, 각종 산·야채 등... 그 어느것 하나 귀하지 않은 것이 없고 전세계에 비

연고 열을 잃는 우를 범하게 된다.

우리의 생약은 서구에서 이미 성가를 인정받아 큰 성과를 거두고 있으며, 오히려 어떤 부분은 우리를 능가하고 있다.

이제라도 내 것의 우수성을 직시하고, 보다 발전시킬 방안의 강구에 모든 국민적 역량을 응집시켜(대학, 정부, 전문 의약 연구기관, 각 산업체, 생산자등)이 세계적으로 우수성을 인정받은 우리의 생약이 활짝 꽃을 피울 수 있도록 노력해야 한다.

특히 각 산업체에서 우리의 생약재를 우선적으로 사용하는 높은 식견을 가져 주길 바라며, 국민 또한 이러한 산업체의 제품을 우선적으로 애용하는 자세가 필요하고, 정부는 국산 생약을 사용함에 따른 제조업체의 원가상승을 감안하여 세제혜택, 국산생약 사용의 라벨표기 등 기타의 제품과의 차별화를 명확하게 유도함으로써 국산 생약의 이용을 높여 나가야 할 것이다.

내 나라, 내 땅의 먹거리와 산, 야초(生藥)가 우리의 건강에 최고임을 다시 한번 강조하며, 이처럼 훌륭한 우리의 생약을 잘 활용하여 전 세계에 널리 보급함이 우리의 사명이라 보아야 할 수 없다.

「身土不二」를 구호로만 제창할 것이 아니라, 우리의 식탁에서, 부터 바로 지금부터 몸소 실천하여 우리의 천혜의 선물인 「生藥」을 더욱 보호 육성, 발전시켜 나아가자.

우리의 생약을 예찬하며

되었고, 지금 큰 성과를 올리고 있는 실정이다.

인체를 하나의 우주로 보며 자연과 인간과의 총체적인 조화를 중시한 동양의학의 약물을 보는 시각은 「식의 동원(食醫同源)」이란 말로一括하여 표현할 수 있다.

인간은 자연에서 태어나 자연으로 돌아감이 우주의 섭리이듯이 그 태어난 자연의 산물이 가장 훌륭한 음식물이며 천혜의 약물이라 할 수 있다.

특히 한반도 백두대간의 높고 웅장한 산림에서 채취되는 神果靈草는 한민족의 축복이며 금수강산 전역에서 자생 또는 생산되는 생약은 우리의

교해서 뛰어나지 않은 것이 없다.

지금 UR의 타결 등 세계는 하나의 커다란 단일 시장으로 변모하고 있으며 무한경쟁의 시대로 돌입하고 있는 이때 우리의 우수한 생약을 전략적 차원으로 육성하여 생산, 재배자들이 경쟁력을 갖추게 하고, 가공 등을 통한 식품, 의약품 등에서의 활용방안을 극대화 시켜 나가야 한다.

땅을 근간으로 하여 우리의 먹거리를 생육하는 「農心」은 바로 「天心」이다.

고도화된 산업사회에서 우리의 정서적 고향인 농촌이 폐쇄화 되면 우리는 하나를

건강칼럼

수안한의원

한의사 이효경

「체질을 개선해야 한다」 「체질을 바꿔야 한다」라는 말이 요

네 가지로 구분한다는 것인데 태양인, 소양인, 태음인, 소음인이 그것이다. 이를 확대해 보면 모든 만물은 사상의 규범에서 벗어나지 않는다는 것이다. 이는 외형상 天變萬化하는 것처럼 보이는 수 많은 현상을 네 가지의 틀(四象體質)속에 귀속시켜 병의 근원을 파악한 것이며 그 체질이라는 것은 受精할 당시의 天地人 氣運에 의해 결정되기 때문에 평생토록 변할 수가 없는 것이다.

면 병의 근원이 다르다는 것을 간파하시고 그 치료에 있어서도 각기 다른 방법을 제시하였다.

즉 만병의 원인이 한 가지 임을 말씀하셨으니 비록 그 병이 外因이건 內因이건 간에 근본원인은 체질에 맞지 않는 음식을 섭취하여서 생긴 노폐물(熱·冷·溫·乾毒)임을 말씀하신 것이다.

흔히 요즘 얘기하는 「내 탓이 로소이다」라는 말처럼 그 원인은 밖에 있지 않고 나 자신에게

病原因 체질에 따라 달라

체질에 맞지 않는 음식이 만병의 근원

좀 한창 유행어처럼 떠도는데 체질이라는 말을 정확히 숙지하는 분이 드문 것 같아 한의사로서 그것에 대한 정보를 제공하고자 한다.

체질이라는 말은 지금으로부터 정확히 100년전 東武 李濟馬 선생께서 처음 제창하신 학설로 四象醫學이라고 불린다. 四象이라는 의미는 사람들의 체질을

東武께서 이 학설을 제창하시기 전에는 병의 근원을 外因(바이러스성 감염질환), 內因(감정의 무절제로 인한 질환), 不內不外因(음식상이나 외상등)으로 파악을 시도하여 그 증상과 발병시 상황등을 주로 하여 오행에 귀속시켜 치료하였다. 그런데 東武께서는 똑같은 증상이라 하더라도 타고난 근본체질이 다르

있음을 말씀하신 것이다. 그러므로 건강을 지키는 최우선은 각자 체질에 맞는 음식을 섭취하는 것인데, 그리하면 正氣가 강해져서 어떤 다른 원인도 그 사람을 병들지 못하게 하는 것이다. 그리고 그 치료의 최우선은 각 체질에 맞는 藥으로 노폐물을 제거하는 것이다.

<전화 : 952-3942>