

손쉬운

민간요법 <식 체>

빛깔있는 책들 <105> 민간요법 中 발췌

여러가지 음식물을 많이 섭취한 뒤 복통이나 구토, 설사 등을 일으켰을 때 또는 불결하고 세균감염이 된 음식을 복용해서 발병한 증상 등을 모두 식체라고 부른다.

그러나 음식과 체질은 서로 상관성이 있어서 어느 체질에는 어떤 음식이 맞고 어느 사람에게는 이 음식보다는 저 음식이 더 맞을 수가 있으므로 아무에게나 다 같이 통용되는 것은 결코 아니다.

여기서는 일반적인 식체로 인하여 복통과 소화장애, 복부의 팽만감, 명치 끝이 아픈 증상들의 치료법을 말하고자 한다.

삼주 뿌리와 탱자 열매

사용법: 삼주는 야산, 매마른 땅에서 잘 성장하는 여러해살이풀인데 이 뿌리를 싹뜨물에 12시간 담가 두었다가 그 물을 새것으로 갈아서 다시 24시간 동안 담가 둔다. 그 뒤 껍질을 벗기고 햇빛에 말려서 곱게 가루로 만든다. 가루는 대개 한약 제분소에서 쉽게 만들 수 있다.

여기에서 탱자 열매를 분말로 만들어 삼주 뿌리와 2:1

비율로 배합한다. 이것을 한번에 10그램씩 하루 3번 복용하면 모든 증상이 가벼워진다. 급성식체에도 위와 장관의 경련을 풀어 주고 복통을 멎게 한다.

효능: 삼주 뿌리는 한약명으로 창출이라고 하는데 이 약은 위장안에 과다하게 축적되어 있는 수분을 쉽게 배설하며 위장의 운동을 활발하게 이끌고 소화액의 분비를 촉진

탱자, 위장하수에 탁월 창출, 소화액 분비촉진

시키므로 음식물을 소화시키고 분해하는 작용을 한다. 그러므로 건위 소화제의 대표적 약물이다.

탱자 열매는 약명으로 지실, 지각이라고 부르는데 위장의 팽만감과 명치 끝에 단단한 덩어리가 잡히는 증상 곧 위장이 부어 있는 상태를 완화시키는 효력을 나타낸다. 그래서 옛날에는 복부의 적(食積)을 없애는 약이라고도 하였다.

그러므로 이 약은 음식물

장애로 인한 가슴 갑갑증, 잦은 트립, 소화불량에 좋은 치료제가 된다.

이런 효능은 이 약이 가지고 있는 방향성 정유 성분이나 기타 다른 요소들이 소화기능을 왕성하게 유도하기 때문이다.

근래에 발표된 임상 사례에서 보면 이 약은 위장 하수 증상에 탁월한 효능을 보여 복부의 창만증, 복통, 변비, 위장의 불쾌감, 불면, 현기증, 무력감 등이 해소되었다고 한다. 이런 결과들은 X선 촬영에서도 확증된 사실들이다.

옛기름

사용법: 걸보리를 10밀리미터쯤 째서 튀워서 달린 것을

옛기름이라고 한다. 이것을 곱게 분말로 만들어서 한번에 10그램씩 하루 3번 식사한 뒤 30분 지나 복용하면 복통이 그치고 위장의 팽만감과 갑갑증, 구갈이 스스로 낫는다.

효능: 맥아는 소화 효소제로 알려진 디아스타제 등의 효소가 가장 많이 들어 있는 소화제이다. 이 약을 먹으면 위장 안에서 소화액의 분비를 촉진시키고 스스로 가지고 있는 효소들의 작용을 받아서 식체를 치료하는 데 긴요한 약이 된다.

그래서 병원 치료 뒤에 귀가해서는 보리차를 마시라는 권유를 의사들이 많이하며 시골에서는 옛기름을 소화제로 많이 사용한다.

또한 이 옛기름은 식욕이 없는 사람에게 식욕을 증가시키고 음식물 장애로 인한 구토, 설사, 팽만(음식에 체하여 토하고 설사를 하는 급성 위장병), 신트림 등이 나는 것을 치료하고 임상적으로 급만성 간염에도 유효한 반응을 얻는다.

우리산 우리차

① 강릉의 감잎차

영동고속도로를 달려 신록의 싱그러운 아름다움을 간직한 해발 832m의 대관령 아흔아홉구비를 돌아 내려가면, 신사임당과 울곡의 고장, 홍길동전의 작가 허균과 그의 누이이자 당대의 빛나는 여류시인 허난설헌의 고향인 강릉에 이르게 된다.

옛부터 강릉은 영동지방의 중심지로서 빼어난 명승지의

강릉의 관광명소인 오죽헌(보물 165호), 선교장(민속자료 5호), 경포대(지방문화재 6호), 경포대해수욕장, 안목바닷가 등지를 둘러보고 시간이 남으면, 혹은 아침 일찍 동해의 일출을 조만한 후에는 초당동(草堂洞) 솔밭으로 산책을 나가봄직하다. 인적드문 송림(松林) 중의 쾌적한 삼림욕에 덧붙여 별미 초당두부를 즐길 행운이 기다리고 있다. 해수(海水)를 간수로 사용하는 초당두부의 미각에 대하여는 '백문이 불여일식' 이랄 수 있다.

"採藥忽迷路/千峰秋葉裡/山僧波水歸/林末茶煙氣(약초를 캐러 나섰다 길을 잃었네/가을산엔 단풍잎 가득하고/산승은 물을 길어 돌아가니/숲속 저 멀리서 차 달이는 연기 피어 오르네)"(울곡 이이(李珣)) 절기상으로는 부적합한 시귀일지 모르나 이와같은 자연의 아름다움과 삶의 여유와 멋스러움이 존재하는 곳이 예향 강릉이다. 그리고 이곳에서는 매년 음력 5월 5

감잎차, 비만방지효과

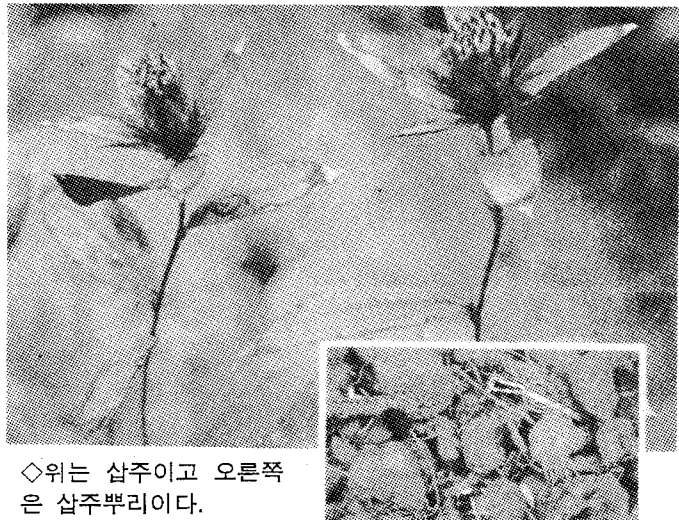
에도 수많은 사적을 자랑하고 있는 곳이다. 그래서 단조롭고 힘든 일상의 삶에서 벗어나 여행을 통해 다소라도 삶의 활력을 되찾고자 하는 사람들에게 강릉은 즐거운 여행 목적지가 된다. 봄비지 않는 거리에는 은행나무와 감나무 가로수가 방문객을 맞이하고, 어느 집뜰에도 라이락이나 목련나무 한 두 그루쯤은 심어져 있으며 감나무가 없는 집은 상상할 수도 없다.

이처럼 감나무가 많은 곳이라서인지, 이곳 주민들은 오래 전부터 순수 자연식품이랄 수 있는 감식초를 만들어 사용하거나 감잎으로 차를 만들어 목이 피로하거나 감기 기운이 있을때 항상 마셔오고 있다. 비타민C 함유량이 큰 감잎차는 그 특유의 감미로움으로 애다인(愛茶人)의 마음을 끌며, 혈액순환을 원활히 하고 비만방지도 효과가 큰 것으로 알려져 있다.

일 단오가 되면 전후 5일간에 걸쳐 '강릉단오제'(무형문화재 13호)가 열린다. 우리의 전통과 문화를 확인해 볼 수 있는 중요하고도 볼거리가 많은 행사라 할 수 있다.

강릉의 특산품으로는 중앙시장내의 제수용품 상점 어디에서도 손쉽게 구할 수 있는 과일과 감자국수, 도토리국수, 칩국수, 감자당면 등의 향토식품이 있다. 싱싱한 해산물은 경포나 강문, 안목의 어느 횡집에서라도 즐길 수 있으며, 토속주로는 선교장 옆 간이식당의 메밀전과 함께 먹는 옥수수막걸리가 일품이다. 강릉장은 2일과 7일에 서지만 상설시장인 중앙시장 주변의 노점에서 요즘은 두류, 곰취, 잔대 등의 신선한 산나물을 구입할 수 있다.

연호택 교수가 쓴 대광출판사 발간 「차의 고향을 찾아서」中



◇위는 삼주이고 오른쪽은 삼주뿌리이다.

계약 재배 안내

농민 여러분
안녕하십니까?

우리 생약살리기 운동에 적극 참여하는 정신으로 **소백생약 영농조합법인**이 탄생했습니다.

우수한 생약재배로 UR 대치 및 농가소득증대는 물론 양질의 국산 생약재를 소비자에게 공급할 것입니다.

'95년 농가소득사업으로 아래와 같이 계약재배를 실시하오니 많이 이용 하시기 바랍니다.

계약재배 내역

재배품목	재배면적	수매내역	비고
길경	100ha	추후결정	
백출	50ha	"	
하수오	50ha	"	
기타	100ha	"	

소백생약영농조합법인
임직원 올림

☎ (0572) 34-3330
32-8764

95년 재배할

종자·종근·종묘 분양안내

취급품목

- ◇ 당귀 ◇ 강활 ◇ 백지 ◇ 방풍
- ◇ 산약 ◇ 지황 ◇ 두충 등

한림농원

代表 金龍漢

경북 영주시 휴천3동 40-2
☎ (0572) 32-8764
34-3330, 32-8534