

세대별 보약 복용법

① 청소년

요즘 고등학교 만 진학해도 치열한 입시 경쟁으로 시달리고 부모 역시 입시생 못지 않게 긴장하게 되는데 한의원을 찾아와 머리 좋아지는 약을 지어달라고 하는 경우도 흔하게 있는 일이다. 한방에서는 어떤 처방 하나로 무조건 머리가 좋아지는 것이 아니고 두뇌 활동을 저해 하는 요인들을 찾아 원인을 제거하고 보완하여 주는 것이 한방적인 것이라 하겠다. 보편적으로 한방에서는 인삼, 천문동, 석창포, 원지, 복신, 산조인, 백자인, 옹골, 모려등이 두뇌활동을 강화시켜주고 건망증을 없애주

는 주요 약재로 사용된다. 이 약재들은 창포 익지환, 인불망방, 정지환, 공자대성지침증방, 귀비탕, 경옥고 등의 처방속에 가미되어 활발한 두뇌활동을 돕는데 사용되어 온 것들로 체질에 따라 투약 하면 좋은 성과를 얻을 수 있다.

△창포 익지환: 창포, 원지, 인삼, 길경, 우슬 각 5



신 홍 호원장
<동 일 한 의 원>

기억력 좋지 않을 때 팔물탕에 원지등 가미

g, 계심 3g, 복령 7g, 부자 4g으로 구성되어 심신을 안정시키며 건망증을 낮게 한다.

△인불망방: 인삼 3g, 창포 2g, 부용 3g, 복신 3g,

원지 3g으로 구성, 건망증 치료와 기억력 증강에 사용된다.

△공자대성지침증방: 구판, 옹골, 원지, 창포로 구성돼 건망증이 심해졌을 때

나 머리를 과도 하게 사용하였을 때 적용한다.

이 외에도 허약하여 체력이 떨어져 기억력이 좋지 않을때, 팔물탕에 녹용, 원지, 석창포, 백복신, 산조인, 구기자 등을 가미 하여 투약하기도 한다. 이와 같이 한방에서 두뇌의 건강에 유익한 약재들은 머리와 신체 기능을 정비하거나 심신을 안정시키는 처방으로 효과를 높여 주고 있다.

이를 통해 선천적으로 물려 받은 지능을 유지토록 함은 물론 후천적 사고력도 어느정도 향상시킬수 있다.

한편 뇌의 발달에 도움을 주는 음식물들로 호두, 호박씨, 해바라기씨 등과 푸른 생선에 많이 함유되어 있는 불포화 지방산은 뇌세포 중의 신경 섬유를 생성시키는 작용을 한다. 신경 섬유가 안정돼 있으면 자연히 뇌의 지적 활동이 증진되어 뇌의 발달을 촉진한다.

설선물, 영지버섯이 최고

영지버섯이 올 설날 최고 인기 선물세트로 꼽혔다. (주)해태유통이 최근 해태백화점 선물상품 전시회 및 품평회 코너에서 그룹 임직원 및 일반고객 7백명을 대상으로 실시한 설날 선물상품 설문결과 영지버섯 세트가 '주고싶은 선물' '받고싶은 선물' 등 두가지 항목에서 모두 1위를 차지했다.

신 간

「내마음대로 달여 마시는 건강약재」

흔히 걸리기 쉬운 감기나 설사, 위장병을 고치기 위해 집에서 손쉽게 먹을 수 있는 효과좋은 약재와 처방들을 소개한 책이 나왔다. 신재용 지음/살과곰 값 8천 5백원

국산한약재-도매시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회제공

<96년 1월 28일 현재 사정>
(600g기준 경동한약상가 도매시세)

품명	금액
ㄱ	
갈근(葛根)	각갈근1,500 편갈근1,100
강활(羌活)	5,000
건강(乾薑)	2,700
감국(甘菊)	3,000
결명자(決明子)	900
식고본(藜蘆本)	3,000
과루인(瓜蒌仁)	1,700
구기자(枸杞子)	7,800
구절초(九節草)	2,200
구맥(瞿麥)	1,300
식길경(桔梗)	통 5,500 절 3,000
ㄴ	
나복자(蘿蔔子)	800
남성(南星)	9,000
ㄷ	
일당귀(日當歸)	통 2,000
토당귀(土當歸)	통 3,000
당귀미(當歸尾)	1,500
대황(大黃)	1,600
식도인(桃仁)	무
독활(獨活)	2,000
두충(杜仲)	上 11,000 中 9,000 下 8,000
ㄹ	
만삼(蔓蔘)	8,000
만형자(蔓荊子)	1,800
맥문동(麥門冬)	거심 6,700 막막 5,000

품명	금액
목과(木果)	800
통목단(通牧丹)	6,000
목적(木賊)	2,000
목통(木通)	1,400
ㄴ	
박하(薄荷)	1,800
반하(半夏)	大 12,000
원방풍(防風)	5,200
식방풍(防風)	2,000
백강잠(白蠟蠶)	5,000
백개자(白芥子)	750
백선피(白鮮皮)	2,000
백지(白芷)	3,000
백출(白朮)	9,000
백편두(白扁豆)	무
백합(百合)	2,000
백복령(茯苓)	9,000
복신(茯神)	7,000
복분자(覆盆子)	6,000
ㄷ	
사삼(沙蔘)	5,000
산수유(山菜莢)	8,000
생산약(山藥)	17,000
식산약(山藥)	4,600
토산사(土山查)	2,000
상백피(桑白皮)	1,200
석창포(石菖蒲)	무
소자(蘇子)	2,000
소엽(蘇葉)	900
속단(續斷)	9,000
승마(升麻)	1,800
식시호(柴胡)	11,000

품명	금액
ㅇ	
토오공(蜈蚣)	60,000
오가피(五加皮)	7,000
오미자(五味子)	上 11,000 下 9,000
오배자(五倍子)	2,800
옥죽(玉竹)	1,800
영지(靈芝)	中 21,000
연교(連翹)	3,000
우슬(牛膝)	3,000
위령선(威靈仙)	2,000
의이인(薏苡仁)	3,000
음양곽(淫羊藿)	8,000
익모초(益母草)	900
인동(忍冬)	800
인진(茵陳)	900
ㅈ	
자단향(紫丹香)	1,000
식자초(紫草)	5,000
백작약(白芍藥)	절 3,000
적작약(赤芍藥)	절 3,000
산백작약(白芍藥)	18,000
산적작약(赤芍藥)	무
지유(地榆)	2,000
진교(秦艸)	5,000
진피(陳皮)	600
지실(枳實)	大 3,000 中 5,700 小 8,000
조각자(皂角子)	2,500
지부자(地膚子)	2,000
죽여(竹茹)	2,000
지골피(地骨皮)	1,200
건지황(乾地黃)	2,000
지모(知母)	2,800
ㅊ	

품명	금액
차전자(車前子)	4,000
창이자(蒼耳子)	1,000
창출(蒼朮)	2,800
토천궁(川芎)	7,000
일천궁(川芎)	4,200
토천마(天麻)	자연산18,000
천문동(天門冬)	2,000
천화분(天花粉)	2,000
초롱담(草龍膽)	절 5,000
치자(梔子)	3,200
ㅌ	
택사(澤瀉)	3,300
원토사자(兎絲子)	무
ㅍ	
포공영(蒲公英)	2,000
패모(貝母)	4,500
ㅎ	
백하수오(何首烏)	12,000
행인(杏仁)	3,000
향부자(香附子)	절 1,500
현삼(玄參)	1,800
현지초(玄草)	1,100
현호색(玄胡索)	5,000
형개(荊芥)	1,800
황금(黃芩)	5,000
황기(黃耆)	5년근30,000 3년근17,000 1년근 8,000
황백피(黃栢皮)	1,800
해동피(海桐皮)	2,500
황정(黃精)	小 3,500
호장근(虎杖根)	2,000
후박(厚朴)	6,000