

■ 사과

① 가래뿔 : 사과를 송두리째 으깨어 식초를 탄 후, 식간마다 따른다.

② 두통이나 실면(失眠) : 사과 1개를 매 식후에 껍질째 먹으면 된다. 장기적인 복용이 효력을 본다.

③ 이질 : 완전히 익지 않은 사과 10개를 2되의 물에 삶아서 반으로 쪄낸 다음, 가능한 한 자주 마신다.

④ 회충·요충·십이지장충의 구제(驅除) : 동향(東向)한 사과나무 뿌리를 노랑게 볶아 가루로 만든 다음 어른은 8g을 술에 타서 복용하고, 아이는 4g을 물에 타서 복용한다. 단, 술과 물은 따끈해야 하고 식전에 복용해야 한다.

⑤ 식체·구토·설사 : 사과를 깨끗이 씻어 껍질째 얇게 썰은 다음, 20g 정도의 소금물에 7시간을 담가 두었다가 꺼내어 즙을 낸다. 이 즙을 수시로 1잔씩 마시면 효과가 좋다. 이 처방은 위장의 허약을 막고, 변비에도 잘 듣는다.

■ 살구

앵두과에 속하는 낙엽 교목으로 키는 5~7m 가량. 맛은 시고 달며 살은 식용하고 씨의 알맹이는 행인(杏仁)이라 하며 약재로 쓴다.

① 기관지 천식 : 살구씨와 복숭아씨를 각각 1되씩 준비해 껍질을 벗긴 다음 볶아서 가루를 낸다. 조금의 보릿가루를 함께 넣어 꿀에다 개어서 녹두알 정도로

환약을 빚고, 생강차에 꿀을 조금 탄 것과 식후 20알씩 복용한다.

② 음부의 부스럼 : 살구씨를 껍데기째 태워 가루를 만들고, 이것을 참기름에 개어서 탈지면에 발라 삽입하며, 몇차례 갈아 끼운다.

③ 어린이 두창(頭瘡) : 살구씨를 까맣게 태운 가루를 발라 주되, 진물이 있으면 가루를 그냥 바르고 진물이 없으면 참기름에 개어서 바른단.

④ 온 몸이 부었을 때 : 살구잎을 많이 채취해서 진하게 삶아 하루에 서너 차례씩 씻고, 1잔씩 복용한다.

⑤ 코의 종기 : 살구씨로 가루를 만들어 사람의 젖에 개어서 바른단.

⑥ 개고기로 인한 식중독이나 급체 : 껍질을 벗긴 살구씨 600g에 3되의 물을 부어 끓이다가 물이 1/3 정도로 줄었을 때 3회로 나누어 복용한다.

⑦ 천식으로 오는 수종(水腫)의 치료 : 껍질을 벗긴 살구씨를 볶아 노란 가루를 내고, 이 가루와 쌀을 섞어 죽을 쑤어 먹는다. 섞는 비율은 가루 1에 쌀 2의 양이며, 복용은 아침과 저녁의 식전이 좋다.

⑧ 개한테 물려 헛 곳 : 살구씨를 입으로 씹어서 그대로 바른단.

⑨ 안면 미용 : 살구꽃과 복숭아꽃을 말린 후에 가루를 내고 하루에 3회 식간에 8g 씩 복용하면 얼굴이 아름다워진다. 또는 이 꽃가루 12g을 삶은 물을 사용해서 세수를 하면 얼굴이 깨끗하

고 고와진다.

■ 삼

삼과에 속하는 1년생 풀로 키는 1.2~3m정도이다. 씨는 삼씨라고 해서 식용·약용(製油) 및 사료로 쓴다. 이것은 성질이 따뜻하고 맛이 쓰며 독이 없다.

① 심한 갈증 : 껍질 벗긴 삼씨를 삶아 자주 마신다.

② 3개월 이상 된 월경 불통 : 껍질 벗긴 삼씨 2되와 복숭아씨 75g을 잘 으개어서 뜨거운 술(배갈이나 소주)에 담가 하루정도 두었다가 하루 3회 식전에 1잔씩 복용한다. 술을 마시지 못하면 온수에 복용해도 무방하다.

③ 요통과 사지 마비 : 동절기의 삼씨 300g을 곱게 으개어서 2되의 물을 붓고 즙을 낸 다음, 이 즙에 적당량의 쌀을 넣고 죽을 쑤어 파와 후춧가루 및 소금의 양념을 쳐서 하루 3회 식간에 한그릇씩 복용한다.

④ 위장질환과 각종 신경통 : 내로익기환(耐老益氣丸)을 만들어 복용한다. 껍질 벗긴 삼씨와 검은 콩을 2와 1, 비씨와 검은 콩을 2와 1의 비율로 섞어 은근한 불에 볶아서 고운 가루를 만든다. 이 가루를 꿀에 개어서 녹두알 정도의 환약을 만드는데, 이것을 내로익기환이라고 한다. 이 환약을 하루 3회 온수로 50알씩 장기 복용하면, 기력이 돕고 대소변을 이롭게 하며 건강 장수에 효과가 있다. 72

〈자료: 백만인의 의서 '가정한방 동의보감'(국일문화사)〉