건강하게 삽시다

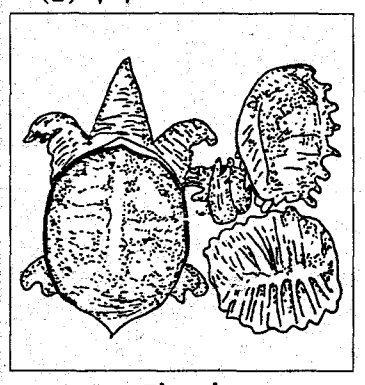
몸의 보약 마음의 보약

○…… 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회 ……○
○…… 申俊是 이사(자생한의원장)님이 지으 ……○
○…… 셨습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여 ……○
○…… 실었음을 알려드립니다. 〈편집자 註〉 ……○

제5장 건강강장식품

동물성 식품

(2)자라



자 라

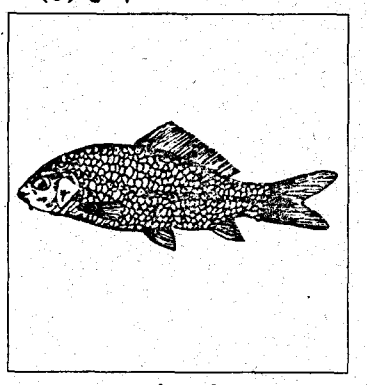
자라는 파충류인데 생긴 것은 거북이와 비슷하다. 보통 몸길이가 30cm 정도이고 등은 둥그스름하고 가운데는 딱딱한 골질로 되어 있다. 자라는 크는 것이 아주 더디다.

자라는 고기, 등껍질, 알 등을 약으로 쓸 수 있다. 자라고기는 성질이 평하고 독이 없으며, 뱃속에 뭉친 핏덩이와 한열을 다스린다. 가슴이 답답한 것을 없애 주고, 속이 불편한 것을 낫게 하며, 허약을 보한다. 오랜 이질에는 곰국을 끓여 먹으면 좋다. 그러나 자라고기는 오래 먹을 것은 못된다. 또 임산부는 먹지 않는다.

자라 등껍질을 떼내어 말린 것은 한약재로서 별갑(鱉甲)이라고 부르는데, 그 맛은 짜고 성질은 평하며 간경(肝經)에 작용한다. 음(陰)을 보하고, 열을 내리며, 어혈을 흩어지게 하고, 간양(肝陽)을 내리며, 굳은 것을 풀고 몰린 것을 헤친다. 음이 허하여 오후가 되면 열이 나면서 식은땀을 흘리는 데, 월경이 없는 데, 몸이 여위는 데 등에 쓴다. 간경변, 비장이 커지는 데에도 쓴다.

자라의 간은 시력을 좋게 하고 자라의 알은 보신제로 쓰인다.

(3)잉어



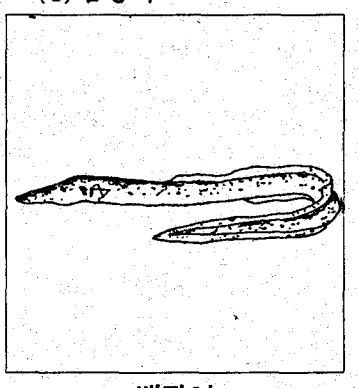
잉 어

잉어는 예로부터 잔치음식으로 귀하게 쓰여왔다. 저수지, 강, 늪에서 사는데, 몸에 비늘이 있고 힘이 세며 등은 흑색에 가깝고 배는 담황색이다. 입아귀에 한 쌍의 수염이 있어서 금방 다른 물고기와 구별된다. 잡아서 그대로 쓸 수도 있고, 살, 뼈, 껍질 등을 갈라서 쓰기도 한다.

맛은 달고 성질은 평한데, 비경과 신경에 작용한다. 오줌을 잘 누게 하고, 부은 것을 내리게 하며, 젖이 잘 나게 한다. 부종, 각기, 황달, 소갈, 기침, 젖이 잘 나지 않는 데 등에 쓴다.

잉어고기는 임신 중의 부종 및 태기불안을 다스리며, 잉어 기름은 소아의 경풍(驚風), 경간(驚癎)을 다스린다.

(4)뱀장어



뱀장어

뱀장어는 그냥 장어(長魚)라고도 하고 장치(長稚)라고도 하는데, 서해와 남해로 흐르는 강, 하천에 많이 살고 있고, 저수지, 호수에도 산다. 전남북 일대가 명산지로 알려져 있다. 산란기에는 바다에 내려가 깊은 바닷물 속에 산란하고, 그 후에 민물에 올라와 생활하게 되며, 다른 종류와 구별하기 위해서 특히 민물장어라고도 부른다. 아무 때나 잡아서 쓸 수 있다.

맛은 달고 성질은 차며, 오장(五臟)을 보하고 풍습(風濕)을 없애며, 벌레를 죽이고 부스럼을 낫게 한다. 영양이 풍부하므로 영양실조, 폐결핵, 허약자 등에 좋고, 그 외에 각기, 풍습으로 관절이 아픈 데, 장출혈, 치루, 헌 데 등에 쓴다.

정력제로 이름이 높은데, 날것을 회로 먹기도 하지만(陽人의 경우) 보통은 구워먹거나 탕으로 먹는다. 고단백, 고지방 식품으로서 갑자기 너무 많이 먹으면 소화불량을 일으키는 수가 있다. 비타민 A가 특히 풍부하여 쇠고기보다 수백배나 들어있다.

〈다음 호에 계속〉

마·음·을·얼·어·주·는·101·가·지·이·야·기

잭 캔필드·마크 빅터 한센

노란 작업복 셔츠

그 노란 작업복 셔츠는 긴 소매에다 앞쪽에는 검은 실로 박은 큼지막한 주머니가 네 개나 달려 있었다. 한눈에 반할 만한 멋진 옷은 아니었지만 실용적인 옷인 건 분명했다. 나는 그 옷을 대학 신입생이던 1963년 겨울, 크리스마스 방학을 맞아 집에 내려왔다가 발견했다.

집에서 방학을 보내는 여러 즐거움 중 하나는 엄마가 쌓아놓은 허드렛 물건들을 살살이 뒤지는 기회를 갖는 일이었다. 그렇다고 뜻밖의 멋진 물건을 발견하는 일은 드물었다. 엄마는 정기적으로 옷정리를 하셨고, 안 쓰는 살림살이들은 그때그때 처분하는 성격이셨다. 나머지 물건들은 종이가방에 넣어 현관입구의 벽장에 넣어 두셨다.

하루는 엄마의 물건들을 뒤지다가 나는 이 큼지막한 노란 셔츠를 발견했다. 세월이 흘러 색이 약간 바래긴 했지만 아직 충분히 입을 만했다. 나는 생각했다.

"미술 수업 시간에 옷 위에다 이것을 걸쳐 입으면 안성마춤이겠는데!"

엄마는 내가 그 옷을 챙기는 걸 보더니 말씀하셨다.

"너 그 낡은 옷을 가져 가려는 건 아니겠지? 그 옷은 내가 1954년에 네 남동생을 임신했을 때 입었던 거란다."

"미술 시간에는 아주 완벽한 옷이에요, 엄마. 아무튼 고마워요!"

나는 엄마가 더 말리기 전에 얼른 셔츠를 여행가방 속에 집어 넣었다.

그렇게 해서 그 노란색 작업복 셔츠는 내 대학기숙사 옷장의 한 부분을 차지하게 되었다. 난 그 옷이 너무 맘에 들었다. 대학시절 내내 그 옷은 나와 함께 있어 주었다. 어떤 작업을 할 때나 그 옷은 잘 어울렸고 또 편안했기 때문에 다른 옷들을 쉽게 물리쳤다. 졸업 전에 솔기가 헤져 다시 박기는 했어도 그 오래된 옷은 아직도 몸에 걸치는 데는 아무 문제가 없었다.

〈다음 호에 계속〉

맨파오

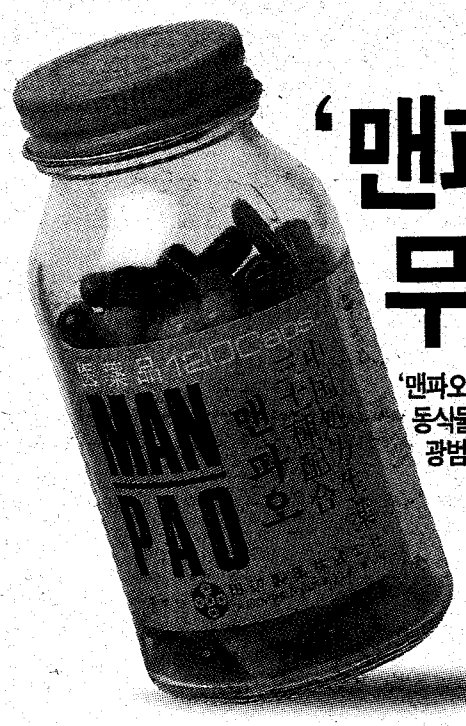
精力·氣力 증강을 위한 祕方

中國皇室秘方 生藥 31種

鹿茸·廣拘腎·黑驢腎·當歸·人蔘·牧丹皮·海馬·杜冲·阿膠·桂皮·仙茅·菟絲子·補骨脂·淫羊藿·胡蘆巴·巴戟天·肉蓯蓉·鎖陽·川續斷·熟地黃·覆盆子·炮附子·枸杞子·玄參·黃耆·白朮·山茱萸·茯苓·麥門冬·牛膝·甘草

• 표준소매가격 : 40칼셀/30,000원, 120칼셀/80,000원
• 문 의 처 : (02)464-0861, 학술부

'맨파오'는 이미 중국에서 男宝라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적인 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하는 동식물성 생약이 무려 31종 이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(祕方)과 중국의학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 중년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보입니다.



'맨파오'란 무엇인가?

중국名 男宝

'맨파오'는 강장(強壯)및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

수입·판매원
한일약품공업주식회사
서울특별시 성동구 성수1가2동 656-408

제조원
日本·田辺製薬株式会社
日本 · 大阪

제휴원
中国天津市力生製薬廠
中国天津市南開区青河道491号