

건강하게 삽시다

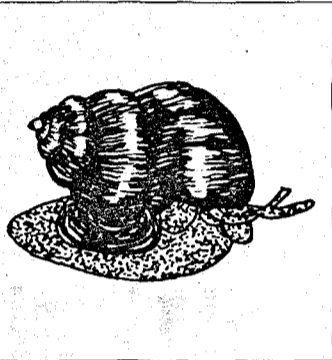
몸의 보약 마음의 보약—〈12〉

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊堯 이사(자생한의원장)님이 지으○
- 션습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제5장 건강강장식품

동물성 식품

(9)우렁이



우렁이

우렁이는 민간에서 여러 가지 약으로 쓴다. 주로 눈에서 살고 손쉽게 잡을 수 있기 때문에 그런 것으로 보인다. 생긴 것이 소라와 비슷하지만, 좀 작고 색깔이 고운 녹색이며, 어두운 줄무늬가 세로로 나 있다.

우렁이의 살은 맛이 달고 성질은 차며 독이 없다. 열을 내리며 갈증을 멈추고 독을 풀고 오줌을 잘 누게 한다.

소갈, 황달, 부종, 눈병, 장출혈, 연주창, 버짐 등에 쓴다. 술독을 푸는 데도 쓴다. 각기 병에 우렁이를 삶아 먹으면 대단히 효과가 있다. 우렁이는 세균이 많기 때문에, 고기를 먹을 때는 진흙을 토해내게 한 후 삶아서 먹는다.

우렁이의 껍질도 민간에서 약용으로 쓰는데, 껍데기를 태

운 후 분말로 하여 물과 함께 마시면 구토를 그치게 하고 갑자기 오는 심통(心痛)을 그치게 한다.

(10)메추리

메추리는 꿩과에 속하는 새인데, 생긴 것은 병아리와 비슷하나 암갈색을 띠고 꼬리가 짧다. 메추리의 고기와 알을 모두 식용으로 쓴다.

메추리 고기는 맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오장을 보하고 속을 편하게 해주며, 근골을 실하게 하고, 추위와 더위에 강하게 한다. 메추리 고기는 닭고기에 비해 단백질은 오히려 적으나 비타민 B₁, B₂가 아주 많다.

메추리알은 달걀에 비해 단백질, 지방, 광물질 함량이 더 높다. 인, 철, 비타민 B₁, B₂ 등이 각각 다섯 배 이상이다. 아미노산의 조성은 달걀과 비슷하나, 일부 아미노산은 함량이 높다. 메추리알은 동맥경화를 막고 혈압을 조절하며 자율신경 장애가 있는 데 좋다. 요통, 폐결핵, 신경쇠약, 빈혈, 심장병, 허약자, 병후회복, 기관지, 천식에도 쓴다.

(11)오골계

오골계(烏骨鷄)는 간단히 오계(烏鷄)라고도 하는데, 오골계라는 이름은 피부의 빛깔과 뼈의 색깔이 까마귀같이 검다 하여 붙었다. 오리나 닭과 같은 다른 가금류(家禽類)에 비해 체질이 허약하다.

오골계는 피부와 살과 뼈가

검정색이거나 다소 검으며, 뼈가 담벼슬처럼 삐죽 솟아 있지 않고 딸기모양처럼 생겼으며, 눈알 전체가 까만색이고, 털색은 흰색과 검은 색 두 종류인데, 발목 위까지 털이 덮혀 있다. 혈액의 빛깔도 암흑색이다. 이런 조건이 구비된 오골계야 가치가 있고 약효가 있다.

역시 허약체질에 보할 목적으로 먹고, 그 이외에 여러가지 민간약으로 쓴다. 만성기침에는 오골계 수컷 한 마리를 삶아서 술에 12시간 담았다가 먹으며, 뼈가 골절되어 몹시 아플 때는 오골계 수컷의 생피를 술에 타서 마시고, 태아가 죽었으나 밖으로 나오지 않을 때는 오골계 1마리를 털을 뽑고 물 3되에 삶아 2되 가량으로 졸여 그 즙으로 배팍을 찜질하면 저절로 나온다. 낙태로 하혈이 심할 때는 오골계알 3개를 식초 반 되, 술 2되에 풀고 끓여 1되로 졸여 네 번에 나누어 먹는다. 중풍으로 혀가 굳어진 데에는 오골계 수컷 1마리에 과(흰부분) 한 줌 가량을 썰어넣고 즙을 공복에 마신다.

(12)오리

오리고기는 비린 냄새가 심하기 때문에 양념을 잘 써야 하고, 요리솜씨가 있어야 맛있게 먹을 수 있다. 오리는 고기, 알, 쓸개, 똥집, 피, 침 등 여러가지가 약용으로 쓰인다.

오리고기는 많이 먹어도 살이 찌지 않아서 비만이 걱정스러운 중년기의 영양식으로 만점이다. 부은 것을 내리므로 수종증(水腫證)이나 신장병에 좋고, 내장염을 없애고 이뇨작용이 있어서 복수증(腹水證)

과 번열증(煩熱證)에도 사용하며, 해독작용이 있다. 민간요법으로, 치질이 있을 때 오리허를 태워서 가루로 하여 환부에 바르면 좋다. 오리피는 독성이 없고 산을 중화 해독시키는 작용이 있어서, 모든 산에 중독되었을 때 급히 마시면 구급치료 효과가 있다(오리피가 없으면 우유를 마신다). 오리알은 달걀처럼 영양식으로 쓰고, 여름철 실시에는 구워 먹으면 효과가 있다. 그러나 임신 중이나 유행(厥冷)할 때는 오리알은 먹지 않는다고 한다. 피부염이나 동상, 벌레물린 데 등을 치료하기 위해 오리기를 피부연고로 썼던 때도 있었다.

(13)염소

염소는 생물학적으로는 양(羊)과 사촌쯤 되는 동물로 여러 가지 점에서 양과 비슷한다. 양에 비해 성질이 강인하고 잡병이 없이 튼튼하며, 성질이 급하고 과격하며, 수영이 있고

털이 뽀뽀하다.

여름철만 되면 개고기를 보신탕으로 즐기나, 가을이나 겨울에는 염소탕이 그에 비길 만한 스테미너식이라고 할 수 있다. 특히 흑염소를 약효가 큰 것으로 치는데, 그 이유는 흑색이 오행(五行)에서 수(水)로서 신장에 해당하는 데서 유래된 것 같다.

보혈, 만성병, 소모성 질환의 회복 등을 목적으로 쓰기 좋은 영양식이다. 허로증(虛勞證)을 치료하고 보기보혈(補氣補血)에 사용하나, 열성(熱性)이므로 발열증상이 있거나 염증이 있을 때는 사용하지 않는다.

염소고기를 그냥 먹는 것도 좋지만 한약재와 함께 쓰면 더 효과를 높일 수 있는데, 염소를 꼭 삶아서 여성에게선 예컨대 사물탕과 남성에게는 예컨대 팔미지황탕과 합하여 목처럼 고아장복하는 것도 좋은 방법이다.

(다음 호에 계속)

마음·을·열·어·주는·101·가지·아·아·기
적 캠페인·마크 비터 한센

노란 작업복 셔츠

(202호에서 계속)

엄마가 임신중일 때 그 옷을 입으셨다는 것이 생각날 때마다 나는 미소를 지으며 그 옷을 품에 안아 보곤 했다.

1969년 내가 첫 딸을 출산했을 때 노란색 셔츠는 적어도 15년 이상된 옷이었다. 그해 크리스마스에 나는 팔꿈치를 댄 뒤 세탁해서 잘 다뤘다. 그런 다음 그것을 종이 가방에 포장해서 엄마에게 보냈다. 미소를 지으면서 나는 셔츠 주머니에 이런 편지를 남겼다.

“이 옷이 아직도 엄마에게 잘 맞기를 바랍니다. 엄마가 정말 멋져 보이실 거예요!”

엄마는 내가 보낸 그 ‘진정한’ 선물에 고맙다는 편지를 써 보내시면서 노란색 작업복 셔츠가 정말 편하고 좋은 옷이라고 하셨다. 하지만 그 이후로는 그 옷에 대해 아무 말씀도 없으셨다.

이듬해 남편과 딸과 나는 덴버 시에서 세인트 루이스로 이사를 했다. 도중에 우리는 엄마의 집에 들러 몇 가지 가구를 실어 왔다. 며칠 뒤 식탁을 옮기다가 나는 식탁 밑바닥에 노란색 테이프로 큼직한 봉투가 붙어 있는 것을 보았다. 봉투 속에는 바로 그 셔츠가 들어 있었다. 그렇게 해서 엄마와 나 사이에 하나의 게임이 시작되었다.

다음 번 집을 방문했을 때 나는 셔츠를 엄마와 아버지가 주무시는 침대 밑 매트리스와 스프링 사이에 몰래 넣어 두었다. 엄마가 그것을 발견하는 데 얼마나 오래 걸렸는지 모르지만, 거의 두 해가 지나서야 나는 그 옷을 돌려받았다.

이때쯤 우리 가족은 숫자가 붙어났다.

이번에는 엄마가 나보다 더 심했다. 엄마는 셔츠를 우리집 거실 램프 밑받침 아래다 숨겨 놓으셨다. 세 아이의 엄마인 내가 집안 청소와 램프 옮기는 일을 매일 할 수는 없으리라는 걸 아셨던 것이다. 마침내 셔츠를 찾아냈을 때 나는 그 옷을 입고 동네 자선 바자회에서 싸게 사 온 가구들을 수선하고 광내는 작업을 했다. 그러느라 셔츠에 얼룩이 생겼지만, 얼룩은 오히려 그 옷에 내력을 더해 주었다. (다음호에 계속)

애외 정보

FDA 새 당뇨병치료약 「repaglinide」 승인
sulfonylurea계 비해 저혈당증 부작용 적어

최근 美 FDA 대사제용약 심의위는 새로운 당뇨병치료약 「repaglinide」를 다수결을 통해 8:1로 통과, 승인신청을 받아들여기로 결정했다.

벤조산(benzoic acid)유도체에 속하는 「repaglinide」는 식사와 운동만으로는 혈당조절이 힘든 인슐린 비의존형 당뇨병을 적응증으로 하는 경구제이다.

한편 美 Rockefeller 대학 Jules Hirsh는 『뒹받침할 만한 연구가 뚜렷하지 않아 이 약이 실제로 얼마만큼 치료에 적합한지 알 수 없다』면서 『이론상으로는 유효성이 인정되지만 더 많은 임상연구를 통해 지지를 얻어야 한다』는 입장을 밝혔다.

네덜란드 Novo Nordisk社와 독일 Boehringer Ingelheim社가 공동으로 개발한 이 제제

(Novo Nordisk社 판매)는 체장의 세포를 자극해 인슐린을 산출하는 데 작용기간이 짧아 sulfonylurea계 당뇨병 약에 비해 저혈당증 부작용을 일으킬 위험을 피할 수 있다.

유리한 경쟁상태로 지목되고 있는 제제로는 경구 당뇨병 치료약 시장에서 25%의 점유율을 차지하고 있는 브리스틀 마이어즈 스킵사의 metformin(Glucophage), 올 3월 등장해 시장 점유율 10.4%를 차지하고 있는 위너랩버트사의 troglitazone(Rezulin) 등이 있다.

그러나 하루 치료비면에서 보면 기존 경구제가 1.70달러인데 비해 신약 repaglinide는 하루 평균 5달러가 소요된다는 점이 문제로 지적되고 있다.