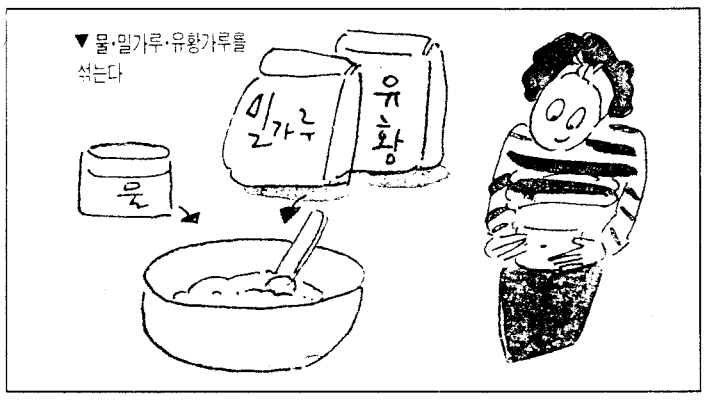
멀미가 날때

속 메스껍고 구토증세에 무·생강즙, 마른 오징어

자동차나 기차, 배, 비행기등 흔들리는 물체를 탔을때 속이 메슥거리고 어지러운 증세를 '멀미'라 한다. 이러한 증세는 몸의 균형을 조절하는 부위가 자극을 받아 자율신경이 이상흥분을 일으켜 생기는 것이다. 건강한 사람이라도 그 날의 컨디션이나 심리적인 상태에 따라 나타날 수 있으므로 예방하는 방법을 익혀 장거리 여행을 할때 불편함이 없도록 하자.



무·생강즙을 마신다

멀미로 인해 속이 메스껍고 구토 증세가 계속될 때는 강판에 간 생강즙 1/2컵과 무즙 1/2컵을 잘 섞고 꿀 2큰술을 타서 소주잔으로 2잔 정도 마시면 좋은 효과를 낸다. 아이들에게 먹일 때는 꿀을 조금 많이 넣어 주는 것이 무리없이 먹일 수 있는 방법이다.

마른 오징어를 씹는다

마른 오징어를 잘게 찢어 꼭꼭 씹어먹으면 멀미 증세가 멎는다고 한다. 오징어처럼 질긴 식품을 씹는 동안 잡념이 없어지고 위의 활동이 원활해져 멀미를 잊게 한다. 쥐포나 노가리·말린 문어다리 등도 같은 효과를 낸다.

얇게 썬 생강을 입에 문다

멀미가 자주 나는 사람은 생강을 얇게 저며썰어 비닐 랩에 싸서 가지고 다니다가 속이 메스껍고 토하고 싶은 증세가 있을 때 1조각씩 꺼내 입에 물고 있는다. 생강의 강한 향이 자극적이긴 하나 속이 조금씩 가라앉는다.

유황·밀가루연고를 붙인다

유황가루의 밀가루를 2:1비율로 섞고 적당량의 물을 부어 조금 묽은듯하게 반죽을 한다. 반죽한 연고를 거즈에 펴발라 배꼽에 붙이고 반창고로 고정시켜 둔다. 차나 비행기 등을 타기 30~40분 전에 붙인다.

그밖에 효과가 있는 응급처치법

차만 타면 멀미를 해서 고생을 하는 사람은 출발하기 30분 전쯤에 수세미 달인 물이나 배꽃 달인 물을 술잔으로 1잔 정도 마신다. 참마껍질 찐 것을 말린 등자나무 열매껍질과 섞어 분마기에 갈아서 3~5g 정도 복용해도 좋다.

알아두면 좋은 우리약재 효능

민들레

꽃이 피기 전에 채취한 민들레는 통째로 말린 다음 약재로 쓰는데 이것을 포공영, 금장초, 지장이라 하여 위장을 튼튼하게 하고 피를 맑게 하는 약재로 쓰고 있다. 민들레에 들어 있는 리놀산이 정혈작용을 돕기 때문이다.

민들레에 들어 있는 콜린은 간장에 지방이 쌓이지 않도록 막아주고 담즙 분비를 촉진하여 간경화와 여러 간질환을 막아주는 작용을 한다.

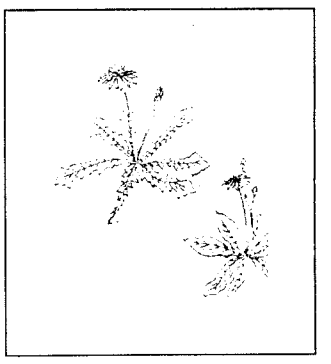
(약용식물사전)에도 '민들레는 위장을 튼튼하게 하고 소변을 원활하게 하며 소화불량, 변비, 간장병, 황달, 천식, 자궁병, 식중독 등에 좋다'고 기록되어 있다.

또 (천금방)에는 '독충에 물렸을때 민들레를 짓이겨낸 즙을 바르면 독이 풀린다'고 기록되어 있다.

젖몸살이 있을 때는 민들레만 끓여 먹어도 효과를 볼 수 있고 증상이 심할 때는 민들레와 금은화를 30~40그램씩 끓여 마시거나 상추씨를 간 다음 민들레를 끓인 물로 복용하면 신기할 정도로 빨리 낫는다.

민들레는 위와 장을 튼튼하게 하는 작용을 하므로 신경성 구토, 수화불량, 식욕부진, 설사, 변비등에 약으로 쓴다. 익히지 않고 생즙을 내서 마시거나 가루를 빠아 먹어도 좋고, 끓인 다음 즙을 마셔도 된다.

(의림찬요탐원)에는 위암이나 식도암, 식도경련 등으로 노란 위액까지 토하는 증상이 있을 때도 민들레가 아주 잘 듣는다는 기록이 있다.



또 봄철에 민들레의 잎이나 뿌리를 씻은 다음 썰어서 살짝 데친뒤 가루내어 복용하면 식욕이 증진된다. 이와같이 위와 장을 튼튼하게 하는데다 소화기의 기능을 높여주고 설사를 막아주기 때문에 몸안의 수분을 유지시켜 피부미용에도 도움이 된다.

이밖에 건강한 사람의 체력을 기르는 효과도 아주 크므로 차로 마련해 두고 마시는 것도 좋다.

민들레로 차를 만들때는 먼저 깨끗이 씻은 민들레를 얇게 썰어 프라이팬에 볶은 다음 가루를 낸다. 이 가루를 작은 숟가락 가량 찻잔에 담고 설탕을 넣은 다음 끓여 마시면 된다.

봄철 빈혈에 포공영

지구자나무 계약재배 및 분양안내

진주신문 제353호 1997년 3월 17일(월요일)

◆약초를 찾아서 지구자나무

술독을 풀어주는 신비한 나무
봄에 나오는 새순은 나물로 최고급 식품

약학박사 성 환 길
중앙약국 대표·경남생약연구소장

지구자 나무는 갈매나무과에 속하며 높이는 20m정도 자란다. 일명 '범호리 깨나무'라고도 하는데 우리나라 산야에 아주 드물게 분포하며 최근에는 양묘에 성공하여 재배하기도 한다.

중국의 옛날 문헌인 "본초촬요" "본초습유"에서 지구자나무의 열매는 주독 및 갈증, 번열을 없애주고 구토증을 그치게 하며 대소변을 이롭게 해준다고 하였다.

근래 연구 결과에 의하면 지구자 나무의 열매 및 뿌리, 가지와 잎에서 포도당, 사과산, 칼슘을 비롯해 후랑구라닌, 호베닌, 호베노시드, 하벤산등의 성분이 함유되어 있어 술해독작용과 피로회복 번열증 당뇨병 구토증 소화불량 액위증치료등 여러가지 질병의 치료효과를 가지고 있는 나무로 판명되었다.

특히 이 지구자나무의 잎은 술을 많이 마시는 사람의 주독을 풀어주는데 탁월한 효과가 있고, 간장질환의 해독제로도 효과가 좋다. 또 당뇨병의 혈당강하 작용등 성인병 예방과 치료에도 도움을 주는 나무로 인정받고 있다. 그러므로 지구자나무가 우수한 성분이 다량 함유되어 있을 뿐만 아니라 약효면에서 있을 뿐만 아니라 악효면에서 약리작용이 뛰어나고 독성이 없으므로 이른 봄철의 부드러운 새순은 나물로서 최고급식품이다. 나무 전체는 민간요법적 치료면과 생약 한방요법적 치료등으로 주독의 해독, 간장질환, 당뇨병등 성인병의 예방 및 치료로 활용하기에 적합한약초다.

■기타 생산품목: 백화사설초, 지구자나무, 참두릅나무, 고로쇠나무, 가죽(참죽)나무, 참옻나무, 원두충, 가시없는 민두릅 묘목(땅두릅 묘종이 아님)등 다수.
■"삼백초"구입을 원하시는분 연락바람.

농가소득 증대와 국민보건 향상을 위한
초전농산®·초전식품®
진주시 초전동 405번지 ☎(0591)55-6933(代), FAX 55-3066

복분자주

정읍에서도 생산된다

고창에 이어 정읍지역에서도 전통토속주인 복분자주가 내장산 관광토속주로 육성된다.

시에 따르면 정읍시 북면 장학리 일대 6백50여평의 부지에 16종에 이르는 첨단 복분자주 제조설비를 갖춘 복분자주 공장이 건평 1백30여평 규모로 건립된다는 것.

내장산 복분자주 영농조합법인(대표 최팔영)이 국비 등 41억원을 들여 건립하는 이 공장은 98년 완공돼 연간 1.5ℓ기준 16만병을 생산할 예정이다.

홍재식 전북대학교 식품공학과 교수는 「복분자딸기는 주로 토질이 척박하고 급경사에서 자생하는데 특히 내장산 복분자 딸기는 지형적 특성으로 그 어느 지역보다 효능이 뛰어나다며 내장산이라는 관광명소와 연계 상품화할 경우 관광자원의 효율적인 활용은 물론 낙후돼 있는 농촌사회에 활력을 불어넣어 줄 것」이라고 말했다.

한편 지난해 정읍지역 복분자 재배농가는 총 45가구로 재배면적은 5.3ha인 것으로 나타났다.

/단신/

구수한 숭늉맛 '내장산 치커리'

구수한 숭늉맛으로 높은 인기를 끌고 있는 '내장산 치커리'가 정읍의 대표적인 명산품으로 자리 잡아가고 있다.

내장산 치커리는 지력 좋은 사질양토에서 무공해 유기농법으로 재배돼 타지역산보다 당분과 약용성분인 인터빈이 다량 함유돼 있어 성인병예방과 치료에 탁월할 뿐만 아니라 구수한 맛이 월등, 이를 찾는 소비자들도 꾸준히 늘고 있다.