건강 Health

추위 · 더위 안타게 하는

초피나무

미국의 뉴욕과 로스앤젤레스를 돌아다녀 보면 미국 사람들이 커피에 초피 가루를 넣어 마시는 것을 흔히 볼 수 있다. 프랑스에서는 초피를 원료로 하여 새로운 향신료를 개발하여 큰 인기를 얻고 있다. 또 남미의 여러 나라에서도 초피를 많이 먹고 있으며, 옛날 중국의 진시황도 초피를 즐겨 먹었다고 한다.

우리나라에서도 추어탕에 넣어 먹거나 김치를 시지 않게 하기 위해 넣고, 껍질로는 물고기를 잡는데에 써 왔을 뿐인 초피가 요즈음 후추와 겨자를 능가하는 세계 제일의 천연 향신료이자 에이즈균까지 죽일 수 있는 훌륭한 약재로 세계적인 각광을 받고 있다. 일본에서는 1천만 평이 넘는 땅에 초피나무를 재배하여 초피 가루를 미국 · 유럽으로 수출하여 국가적으로 큰 소득을 얻고 있다.

일본은 우리나라의 초피 열매를 수입해서 가공하여 한국으로 역수출하고 있기까지 하다.

우리나라 남부지방은 초피를 재배하기에 세계에서 가장 좋은 조건을 갖추고 있다. 세계 여러 나라에서 초피를 연구하고 있는 학자들은 한결같이 한국 지리산 부근에서 나는 초피가 향기가 제일 강하고 품질이 가장 좋은 것으로 꼽고 있다. 그런데도 우리나라에서는 논밭둑이나 집 주변에 자라는 초피나무를 귀찮다고 베어 내고 있는 형편이다.

초피나무는 키 3미터, 지름 15센티미터쯤까지 자라는 낙엽떨기나무다. 조피, 재피, 지피, 천초, 남초, 진초, 산초, 파초, 촉초 등 이름이 많다. 초

피나무와 닮은 것으로 산초나무가 있는데 일본인들이 초피나무를 산초나무로 부르기 시작하면서 이제는 초피를 산초라 부르는 것이 국제 통용어가 되어 버렸다.

초피는 전국의 해발 1천 미터 아래의 산야에 자생하거나 심어 키운다. 6월에 황록색 꽃이 피어 가을에 지름 4밀리미터쯤의 둥근 열매가 갈색으로 익는다. 열매가 다 익으면 껍질이 터져 새까만 씨앗이 밖으로 튀어나온다. 대개 열매껍질을 향신료와 약으로 쓰고, 씨앗이나 어린 잎, 나무 줄기로 여러 용도로 쓴다.

초피 열매는 한방에서 해독·구충·진통·건위약으로 많이 쓴다. 초피나무 열매 껍질을 베개 속에 넣고 자면 두통이나 불면증에 신기할 정도로 효과가 있다. 또 여름철에 잎이 붙은 연한 가지를 잘라 그늘에서 말렸다가 가루 내어 계란 흰자위와 밀가루를 섞어서 이겨 화장 크림처럼 만들어 동상·타박상·요통·근육통·종기 등에 바르면 효과가 신통하다. 초피나무는 균을 죽이는 힘이 대단히 강하여 미국의 어느 의학자는 초피나무가 에이즈 균을 죽일 수 있다는 주장을 펴기도 했다.

초피는 성질이 뜨거우므로 속을 따뜻하게 하고 기를 내리며 약기를 돕고 소화를 잘되게 하는 등의 약리작용이 있다.

초피를 약으로 쓸 때는 씨앗을 추려 내고 열매껍질만을 쓴다. 초피를 갖가지 질병에 이용하는 방법을 소개한다.

■ 허약한 몸을 튼튼하게 하는 데

초피 1근을 볶아 물기를 빼고 백복령 10냥을 껍질을 버리고 가루 내어 꿀로 벽오동 씨만하게 알약을 만들어 두고 한번에 50개씩 먹는다. 오래 먹으면 눈이 맑아지고 안색이 좋아진다. 또는 초피 40알을

좁쌀을 끓여 만든 미음에 하룻밤 동안 담가 두었다가 빈 속에 물로 먹는다. 오래 먹으면 몸 속이 따뜻해지고 얼굴빛이 좋아지고 머리털이 검어지고 눈이 맑아지며 갖가지 질병이 예방된다.

■ 겨울에도 추위를 타지 않고 한여름에도 땀이 나지 않게 하는 방법

초피나무 열매 2되를 맑은 물 1말 2되에 이틀 동안 담갔다가 즙을 짜낸 것에다 초오 가루(초오를 진흙을 싸서 구워 배꼽을 버리고 가루 낸 것) 1백 60그램을 섞어 구리 그릇에 담아 약한 불로 엿처럼 달여 벽오동 씨만하게 알약을 만든다. 한 달만 먹으면 겨울철에 홑옷을 입어도 추위를 모르게 된다. 물론 여름철에 더위도 안 타게 된다

입냄새 없애주는

회 향

회향은 유럽이 원산지인 두해살이풀이다. 중국을 거쳐 우리나라에 들어와 지금은 간혹 심기도 하고 저절로 자라기도 한다. 줄기와 잎에 톡 쏘는 듯한 독특한 향기가 있다.

잎은 가는 실처럼 생겼고 여름철에 가지 끝에 노란색 꽃이 가지 끝에 우산처럼 모여서 피고 열매는 가을철에 익는다. 봄에 심으면 그 이듬해에 키가 1미터 넘게 자라서 열매가 달리며 우리나라에서는 두해살이 풀이지만 따뜻한 지방에서는 7~10년쯤 자라며 열매를 맺는다. 유럽에서는 회향을 딜(Dill)이라고 하고 중국에서는 시라(蒔蘿)라고 부른다. 그러나 딜과 시라는 회향과 매우 닮았지만 조금 다른 풀이다.

회향은 그 열매를 향신료로 널리 쓴다. 열매는 길이 3~5밀리미터쯤 되는 타원 꼴인데 가볍고 달고 향기로운 냄새가 난다. 회향 열매에는 2~6퍼센트의 정유가 들어있는데 정유에는 아비롤이 50~60퍼센트, 펜

콘 10~20퍼센트, 아니스알데히드, 에스트라골 등이 들어 있다. 씨앗에는 이 밖에 기름 12~18퍼센트, 단백질이 20퍼센트쯤 들어 있다. 또 비타민 A와 아스코르빈산도 많이 들어 있다.

회향의 단맛은 아네톨이라는 성분이다. 아네톨은 23°C에서는 녹지만 20~21°C에서는 결정성 덩어리가 되고 달며 향기가 있다. 회향은 수천년 전부터 인류가 가장 귀하게 여긴 약초이자 향신료의 하나이다. 5천년 전의 고대 이집트 무덤에서 발견된 파피루스에서 회향을 재배했다는 기록이 있고 고대 이스라엘에서는 십일조의 대상으로 삼기도 했다.

회향은 위를 튼튼하게 하고 소화를 돕는 효과가 뛰어나다. 또 단맛이 있고 향기가 좋아서 맛과 향을 좋게 하기 위해서 음식이나 약에 넣기도 한다. 빵이나 과자 같은 데에 몇 개씩 넣으면 맛과 향이 훨씬 좋아진다.

본디 회향이라는 이름은 썩은 간장이나 물고기에 이것을 넣으면 본래의 냄새대로 되돌아간다고 하여 붙인 것이다. 그래서 식품의 향료와 냄새를 없애는 데 흔히 쓴다.

고대 유럽에서는 회향의 향기가 마녀의 주력(呪力)을 내쫓는 신통력이 있다고 믿었다. 회향을 태워 연기를 쏘이거나 말려서 문위에 걸어 두면 마녀의 주술에 걸리지 않는 것으로 여겼다. 반대로 마녀도 주문을 외워서 마법을 걸 때 회향을 썼다고 한다.

회향의 정유 성분에는 진정작용 및 최면작용이 있다. 한밤중에 일어나 우는 아이에게 회향 씨를 달여서 먹이면 신통하게 울음을 그치고 잠을 자게 된다. 회향은 중추신경을 처음에는 약간 흥분시키다가 차츰 진정시킨다. 또 점막을 자극하여 위, 창자, 기관지 등 분비선에서 분비물이 많이 나오도록 돕는다. 가래를 없애는 약으로도 쓰고 젖을 잘 나오게 하는 데

도 쓴다.

회향의 성질이 따뜻하고 기를 잘 통하게 하므로 찬 것을 내보내고 아픈 것을 멎게 하는 데 효과가 있다. 입냄새를 없애고 동맥경화를 예방하며 잠을 잘 자게 한다. 신장과 방광을 따뜻하게 하므로 신장염이나 신부전증을 치료하는 데도 쓴다. 민간에서 만성신부전증을 회향으로 고친 사례가 있다.

회향의 약성에 대해 〈동의학 사전〉에는 이렇게 적혀 있다.

"맛은 맵고 성질은 따뜻하다. 방광경, 신경, 위경, 심경, 소장경에 작용한다. 신과 위를 덥혀 주고 입맛을 돋우며 기를 잘 통하게 하고 한사를 없애며 아픔을 멈춘다. 열매에는 아네톨을 주성분으로 하는 향기름이 있는데 이것이 적은 양에서는 중추신경을 흥분시키고 많은 양에서는 억제한다. 또한 열매는 위, 창자, 기관지의 내분비선의 선분비를 향진시키고 젖선의 분비도 세게 한다. 그 밖에 진경작용, 게움멎이 작용을 나타낸다.

한산으로 고환이 붓고 아픈 데, 비위가 허하여 배가 아프고 불러오며 메스껍거나 게우고 입맛이 없는데 주로 쓴다.

또한 허리가 시리고 아픈 데, 달거리 아픔, 음부가 찬 데도 쓰며 상기 도질병, 장경련, 젖이 잘 나오지 않는데도 쓴다. 그대로 또는 볶아서 하루 3~9그램을 달인 약, 알약 가루약 형태로 먹는다. 열중에는 쓰지 않는다."

회향에는 소회향과 대회향이 있다. 대회향은 목련과에 딸린 식물의 열매로 열대 아시아지방에서 자란다. 열매에 0.5퍼센트의 정유가 들어 있는데 이 정유를 뽑아 내어 치약이나 식료품의 향료로 쓰고 약으로는 쓰지 않는다. 그러므로 보통 회향이라면 소회향을 가리킨다. 소회향에도 단맛이 나는 것, 매운 맛이 나는 것 등 여러 품종이 있다.

〈약초꾼 최진규의 토종약초장수법〉

보약보다 좋은 건강상식

건강 Health

■ 오래 살려면 남자도 울어야 한다.

우리문화는 지나치게 남자들에게만 자기감정을 나타내지 못하도록 강요해 왔다. 남자아이가 눈물을 흘리거나 소리내어 울면 남자답지 못하다고 해서 꾸지람을 듣게 된다. 남자들이 여자들보다 장수하지 못하는 이유의 하나가 바로 소리내어 울지 않기 때문이다. 사람의 위는 슬프거나 괴로우면 활동이 떨어지고 위액이 적게 나오지만, 일단 소리내어 울게되면 위 연동이 활발해 지고 위액이 많이 나와 식욕이 왕성해 진다. 중년이 훨씬 지난 사람이라도 슬프거나 괴로울 때 눈이 빨개지도록 눈물을 흘리며 소리내어 울수만 있다면 정신적인 긴장과 스트레스를 해소시키게 되고, 위 연동역시 촉진되는 등 육체적으로나 정신적으로 좋은 효과를 가져올 수 있다. 오래 살려면 괴롭거나 슬플때 남녀노소 가리지 말고 조금도 부끄러워하지 말고 어린아이와 똑같이 눈물을 흘리며 눈이 빨개지도록 우는 것이 좋다.

■ 우유마시고 설사해도 영양분은 흡수된다.

우유의 주성분은 단백질, 지방, 탄수화물과 여러가지 무기질이 포함된 영향가 높은 식품이다. 이중 탄수화물은 90%가 유당이다. 우유를 마시면 유당은 분해돼 장에서 흡수된다. 이때 유당분해를 돕기 위해 '락타아제'라는 효소가 작용한다. 이 효소가 부족하여 소화불량이 되거나 설사를 하기도 하고 혹은 우유알레르기 때문에 우유, 버터, 치즈같은 유제품만 먹어도 과민반응을 일으켜 설사를 하는 사람도 있다. 그러나 대부분의 사람들은 찬우유를 빨리 마셔 위벽이 자극을 받아 그럴뿐 우유속의 영양분이 쓸모없이 그대로 모두 배설되는 것은 아니다.

우유는 위장을 흘러 내려가는 유동식품이지만 완전히 위장을 빠져나가 대변

으로 배설되기 까지 최소한 10시간이 걸린다. 따라서 우유를 마시고 설사를 하면 영양분이 흡수되지 않는다는 생각은 잘못이다.

우유를 마셔서 흔히 경험하는 소화불량이나 설사를 피하려면 죽이나 밥을 우유에 섞여 먹는 것이 위장에 자극을 적게 주므로 좋다.

■ 커피 · 홍차에 우유, 설탕을 넣어마셔라.

커피 한잔에 100~150㎎ 정도의 카페인이 들어있고 홍차는 이보다 더 많다. 정상적인 생활을 하는 30대 이후 직장인은 하루 600~1,000㎎의 카페인을 섭취해도 지장이 없다. 그러나 카페인이 많이 포함된 차를 한번에 두세 잔씩 연거푸 마시면 심장에 부담을 주어 가슴이 죄고 기분이 나빠지며 부정맥이 생기기 쉽다. 이럴때는 섭취량을 줄이고 커피나 홍차에 우유나 설탕을 넣어 마시는 것이 맛도 좋고 몸에도 좋다. 흔히 차에 설탕과 크림을 넣으면 체중조절에 좋지 않고 당뇨병을 유발한다고 하는 경우가 있는데 전혀 근거없는 얘기다. 당뇨는 설탕을 많이 먹어 오줌에 당이 나오는 병이 아니라, 신진대사에 이상이 생겨 인슐린이 부족해서 나타나는 질병이다. 체중조절시에는 무조건 설탕을 안 먹는게 아니라, 당질식품인 밥이나 국수의 분량을 줄여 총열량을 조절하는 것이 좋다.

해외건강토픽

"남성 평균수명 짧은 이유 '병원 기피증' 도 한몫"

남성이 여성보다 수명이 짧은 부분적 이유는 병원에 가기 싫어하기 때문이라고 호주 통계국(ABS)이 최근 발표.

ABS의 통계조사보고서는 호주 여성이 한해에 12. 4회 병원을 찾는데 비해 남성은 8. 7회에 불과하다면서 "'남자는 건강이 쉽게 무너지지 않는다' 는 생각이 남성에게 의료에 대한 관심을 덜 갖게 하는 것 같다"고 분석. 또 남성은 흡연 등 생활습관이 여성보다 나빠 암, 심장병, 뇌졸증, 당뇨병, 폐기종, 기관지염 등의 위험이 높은데도 심각하기 전에는 병원에 갈 생각을 하지 않는다고 지적. 반면 여성은 증세 초기에 의사를 찾는 것으로 나타났다고. 보고서는 '남성은 여성을 본받기만 해도 무병장수할 수 있다' 고 결론.