



기침하고 가래가 낄 때

기도를 자극하거나 막는 물질이 들어오면(예:담배연기·먼지·점액·가래·독성이 있는 가스) 우리 몸은 그 물질을 즉시 제거하기 위해 기침을 한다.

이러한 반사작용은 보통 바이러스 감염(예:감기)으로 인해 상기도에 감염증이 있을 때 촉진된다. 기침에는 가래를 수반하는 기침과 마른기침(가래가 없는 기침)이 있다.

기침과 가래는 감기 초기 증세로 생각해 가볍게 여기는 경우가 많으나 기관지염이나 폐병, 기관지 확장증 등으로 인해 나타나는 경우도 있으므로 결코 무시해서는 안 된다.

특히 기침이나 가래가 몇 개월씩 끊이지 않고 지속되거나, 갑작스런 호흡곤란과 함께 발작적인 기침이 일어날 경우, 또는 가래의 색이 누렇거나 검은 경우에는 반드시 의사의 진단을 받도록 한다.

기침과 가래를 없애 주는 먹거리

1. 오리알

오리알은 청폐라 하여 호흡기 기능이 병적으로 증진되어 나타나는 증상에 좋을 뿐 아니라 기침을 내리고 목구멍이나 이의 통증을 줄여 준다.

푸른 대나무 한마디에 오리알을 깨어 양념하여 넣고 동여 맨 뒤 삶았다가 기름을 발라 구우면 아주 훌륭한 영양식으로 먹을 수 있다.

2. 꿀

구연산과 비타민 C가 많이 들어 있는 꿀은 감기나 동맥경화, 고혈압 등에 좋다.

꿀의 효능은 여러 의학서적에서도 드러나고 있다. <본초비요>에 따르면 꿀은 생리기능이 잘 발휘되도록 돕는 작용을 한다고 되어 있다. 감기를 풀어주고 기침과 가래를 삭히며 구토와 딸꾹질을 내려 준다. 또 꿀씨는 방광염이나 요통, 가래가 끓는 기침에 좋다.

3. 은행

가래를 삭히고 독을 제거해 주는 데는 효과가 뛰어난 먹거리. 그러나 날 것은 중독성이 있으므로 반드시 삶거나 구워서 먹도록 한다. 삶은 은행이라도 15세 이상일 경우 하루 8~10알, 15세 이하일 경우에는 하루 5알 미만이 적량이다.

4. 생강죽

잔기침과 가래로 고생하는 사람에게 좋은 먹거리다.

껍질 벗긴 생강을 강판에 갈아 만든 생즙 반 컵과 물에 충분히 불린 쌀 2컵을 함께 넣고 끓이면 된다. 쌀죽을 끓이다가 생강즙을 넣는데, 한소끔 더 끓으면 파를 썰어 얹고 소금으로 간을 하여 먹는다.

5. 모과

향기로운 모과로 술을 담가 두면 한밤중에 잠을 못 이룰 정도로 심한 기침 발작을 일으키거나 가래가 끓을 때 아주 요긴하게 쓸 수 있다. 술을 마시지 못하거나 먹어서는



안 되는 사람은 모과를 강판에 갈아 그 즙을 병에 넣어 두고 먹어도 마찬가지로 효과를 볼 수 있다. 모과 주를 담그거나 모과즙을 낼 때 씨가 있는 심을 도려내 버리면 약효가 많이 떨어진다는 사실을 잊지 말 것!

6. 심한 기침엔 땅콩

땅콩은 나이 드신 부모님이 기침으로 고생하실 때 간단히 약으로 쓸 수 있다. 날 것을 그대로 껍질을 벗기고 짓이긴 다음 약탕관에 반근 가량 넣고 물 1사발을 부어 달이면 끓으면서 기름이 뜨는데, 이 기름을 떠낸 뒤 설탕을 조금 넣고 계속 달인다.

즙이 한 공기 가량으로 줄면서 우유처럼 되면 불에서 내려 잠자리에 들기 전에 반 공기를 마시고 새

기침·가래를 막아주는 식품 선택 요령

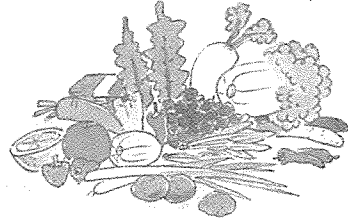
마른 기침이 나오고 끈끈한 가래가 조금씩 있을 때는 배·무·꿀·목이버섯·백합뿌리·비파잎 등이 잘 듣는다. 비파 잎은 뒷면의 잔털을 칫솔로 깨끗이 닦아내고 흐르는 물에 씻은 다음 서늘한 곳에서 말린 것을 잘게 부수어 약으로 쓴다.

이 가루에 뜨거운 물을 붓고 진하게 우려낸 다음 차 대용으로 꾸준히 마시면 마

른기침은 어느새 가라앉는다.

젖은 기침을 심하게 하고 가래가 끓는 증세에는 진피나 유자가 좋다.

누런 색의 가래가 끼고 열이 있을 때는 몸을 차게 하는 성질이 있는 무 또는 동아, 배, 해조류, 감 등을 먹는다. 무는 삶거나 달여서 먹는 것보다 생즙을 마시는 것이 더욱 효과적.



한기가 들거나 맑은 색의 가래가 나올 때는 몸을 따뜻하게 해주는 마늘, 생강 파, 진피, 은행, 호도 등을 먹는다.

벽에 일어나 남은 반 공기를 마시면 된다. 이렇게 땅콩을 달여서 네댓 번만 마시면 아무리 심한 기침도 차도를 보인다.

7. 심한 기침으로 목이 아플 때 좋은 배즙

열이 나고 기침이 멈추지 않으며 가래가 계속 끓어올라 목에 통증이나 건조감을 느낄 때는 강판에 배를 갈아서 거즈에 거른 다음 그 즙을 마신다.

배즙에 생강이나 꿀을 넣어 따뜻하게 마시면 기침과 가래에 잘 듣는다.

배는 몸을 차게 하는 성질이 있으므로 위장이 약하거나 설사 기가 있는 사람, 냉이 심한 사람, 출산 직후의 산모나 수유부는 과식을 피하도록 한다.

8. 파꿀탕

감기 증세로 인해 열이 날 때 잘 듣는 파는 기침과 가래를 진정시키는 효과도 뛰어나다. 약용으로 사용

되는 흰색 줄기 부분과 꿀을 함께 섞어 만든 파꿀탕을 1큰술씩, 하루에 2회 먹으면 기침이 멎고 가래가 가라앉는다.

파의 흰 부분을 달여 거즈에 적신 다음 목에 붙여 찜질을 해도 비슷한 효과가 나타난다.

☞ 만드는 법

- 파는 흰 줄기 부분만 준비하여 깨끗이 손질해 작게 동글썰기 한 다음 곱게 다진다. 파를 분마기에 으깨면 섬유가 길게 늘어지므로 칼로 다지는 것이 중요.
- 곱게 다진 파에 준비한 물을 붓고 센 불에서 한소끔 끓인 후 불을 약하게 줄여 팔팔 끓인다. 파가 진득진득하게 될 때까지 끓이다가 불을 끄고 꿀을 섞어서 잘 휘저은 다음 체에 걸러 물만 받는다.

9. 열과 한기가 있는 기침에 좋은 차조기·생강 달인 물

차조기 잎 10장에 생강 5g을 넣고 물 1컵 반을 부은 다음 물이



반으로 줄 때까지 달여 마신다.

또는 차조기잎 10장에 진피(감귤의 껍질을 말린 것)와 생강을 3g씩 넣어 물 3컵을 붓고 진하게 달여 두었다가 하루 3회에 걸쳐 따뜻하게 데워 마시면 기침에는 물론 열이 있고 한기가 느껴지는 증세에도 효과가 있다.

10. 연근 달인 물·연근즙

연근을 껍질째 잘라 얇게 썬 다음 물엿과 함께 달여서 하루에 세

번 나누어서 마시면 심한 기침도 가라앉는다. 연근을 깨끗이 씻어서 껍질째 그대로 강판에 갈아 즙을 마셔도 같은 효과를 얻을 수 있다.

11. 무엇

무에는 위장기능을 도와 소화를 촉진시키고 가래를 없애주는 효과가 있어 심한 기침이 계속되어 체력 소모가 심한 사람에게 안성맞춤이다.

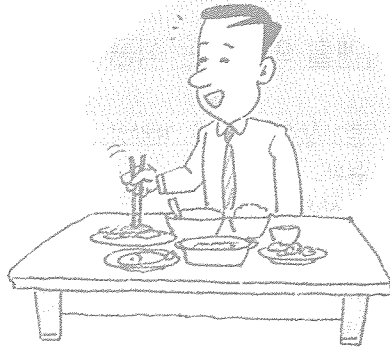
기침과 가래 끓는 증세가 보이면 무엇을 만들어 기침이 날 때마다 소주잔으로 1잔씩 마신다.

만드는 법

- 무는 흙을 털어 내고 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 0.5cm 폭으로 반달 썬다.
- 입이 넓은 유리병에 무를 넣고 꿀을 가득 붓는다.
- 완전히 밀폐시켜 서늘한 곳에서 하루밤 정도 재웠다가 즙이 우러나면 수저로 윗부분에서부터 조금씩 마신다.

12. 질경이 달인 물

질경이는 들이나 길가에서 흔하



게 볼 수 있는 다년초로 잎이나 씨에 약효가 있다. 한방에서는 잎을 '차전초'라 하고 씨는 '차전자'라 하여 기침과 가래를 진정시키고 설사나 부기를 가라앉히며 이노작용이 있는 것으로 알려져 있다.

기침이나 가래를 진정시키기 위해 약용으로 사용할 때는 차전초나 차전자 10g에 물 1컵을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 달여서 하루 3회로 나누어 공복에 마신다.

13. 감기로 인한 기침에 좋은 금귤 달인 물

빛깔이 좋고 흠집이 없는 금귤을 골라 설탕물에 찌거나 삶아 먹으면 목구멍의 통증이나 기침에 잘 듣는다.

금귤 10개를 반으로 잘라 물 2컵을 부은 다음 설탕을 조금 넣고 팔팔 끓여 그 물을 마신다. 삶아 낸 금귤 4개와 남친 열매 10개를 분마기에 넣어 으갠 다음 냄비에 옮기고, 설탕 1작은술과 함께 물 2컵에 달여 마셔도 같은 약효를 얻을 수 있다.

14. 대추술

생대추 900g에 소주 9컵을 붓고 서늘한 곳에서 3개월 정도 숙성시킨 것을 마신다. 술이 약한 사람은 물에 타서 마시거나 꿀 또는 설탕을 조금 넣어 마셔도 좋다.

기침과 가래를 약화시키는 식품

돼지고기와 해삼을 많이 먹으면 가라앉았던 가래가 다시 끓어오르게 되므로 되도록 피하는 것이 좋다.

천식이나 기침 증세가 있는 사람은 방어회를 먹어도 발열·가래·구토증이 나타날 수 있다. 그밖에 찹쌀·죽순도 천식이나 기침·가래 등의 증세를 약화시킨다. [72]

국내보건의료정보

암을 이기는 식사법

1. 음식을 한 번에 20~30번씩 잘 씹어서 먹는다.
음식을 잘 씹으면 침의 분비가 촉진되며, 이때 '파로친'이라는 항암 물질이 함께 분비된다. 침과 잘 혼합된 음식물은 소화 흡수율이 3배나

높아 위의 부담을 덜어 준다.
2. 과식을 피한다.
위에서 음식을 소화시켜 장으로 넘기려면 약간의 여유공간이 필요하다. 위 속에 음식물이 가득하면 위액이 잘 섞이지 않아 소화시간이 오래 걸리고 장에서 부패

하기 쉽다.

3. 식사에만 열중해 즐겁고 감사하는 마음으로 먹는다.

4. 식후에는 앞으로 누워 10~30분간 휴식을 취한다.

5. 매일 생수를 8컵 정도

마신다.

충분한 수분은 우리 면역 체계의 주된 구성요소인 임파조직의 기능을 강화해 준다. 차가운 물은 인체의 열을 빼앗아가므로 미지근하게 데워 마시는 것이 좋다. (한국일보) [73]